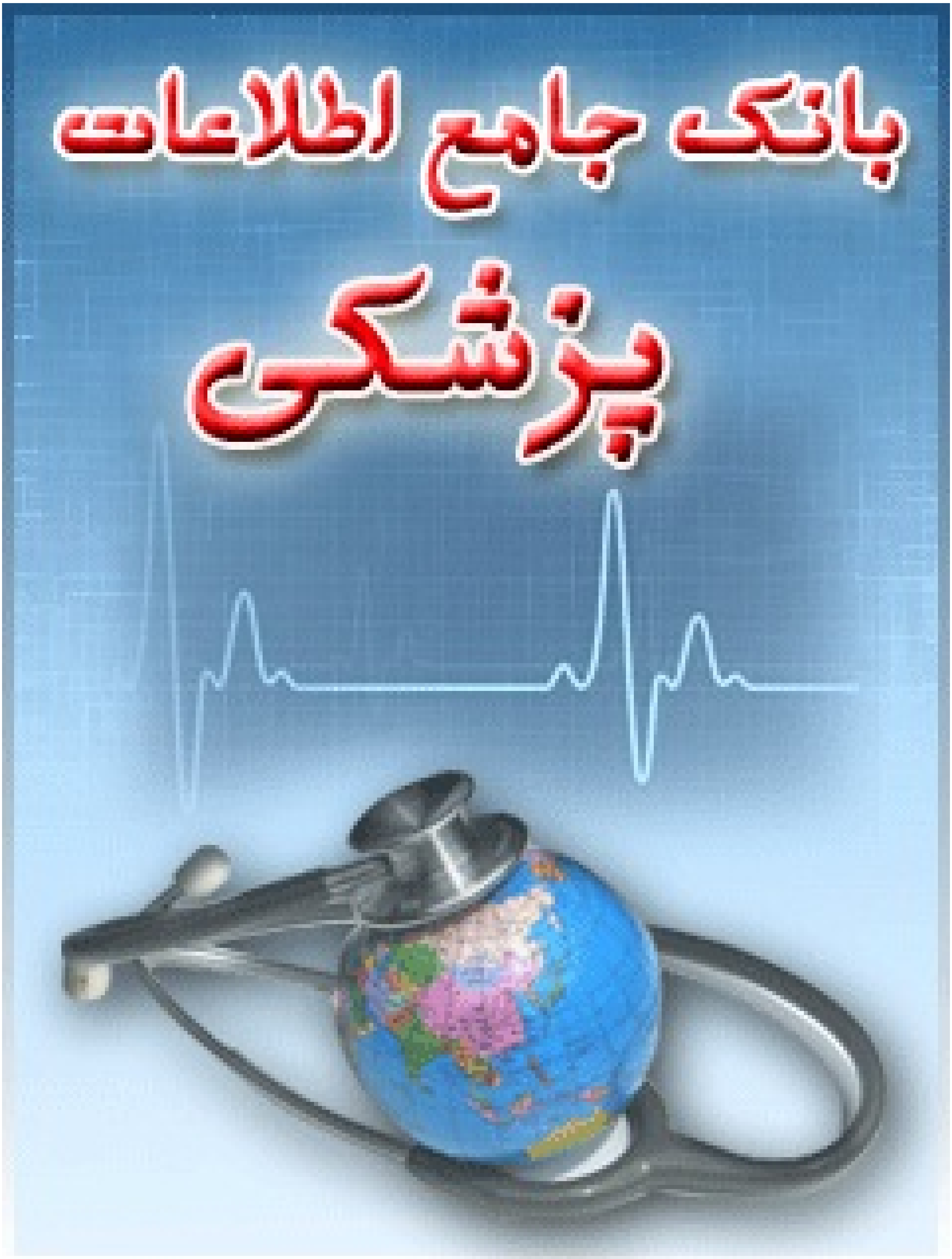
بانک جامع اطلاعات
پزشکی

بسم الله الرحمن الرحیم

# بانک جامع اطلاعات پزشکی

نویسنده:

واحد تحقیقات مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان

ناشر چاپی:

مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

# فهرست

## بانک جامع اطلاعات پزشکی

### مشخصات کتاب


سرشناسه:مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان،۱۳۹۰

عنوان و نام پدیدآور:بانک جامع اطلاعات پزشکی/ واحد تحقیقات مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان

مشخصات نشر:اصفهان:مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری:نرم افزار تلفن همراه و رایانه

وضعیت فهرست نویسی : فهرستنویسی قبلی یادداشت : فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا.

یادداشت : کتابنامه موضوع : پزشکی -- تحقیق -- روانشناسی موضوع : پزشکی -- راهنمای آموزشی


### اطلاعات پزشکی

### اطلاعات بیماریها

#### آرنج تنیس‌بازان

(نام لاتین: tennis elbow)

شرح بیماری

بیماری آرنج تنیس‌بازان عبارت است از التهاب نواحی استخوانی آرنج عضلات تاندون‌ها و اپی‌کوندیل (یک برجستگی استخوانی در سطح خارجی آرنج که در آنجا عضلات ساعد به استخوان بازو می‌چسبند) آرنج را درگیر می‌کند. بیشتر، بزرگسالان (۴۰-۲۰ ساله را مبتلا می‌کند.

علایم شایع

درد و حساسیت به لمس در اپی‌کوندیل

مشت ضعیف

درد در هنگام حرکات پیچشی دست یا بازو مثلاً حین استفاده از پیچ‌گوشتی یا بازی تنیس

علل

پارگی نسبی تاندون یا کشیده شدن تاندون روی استخوان به علت

استرس مکرر مزمن بر بافت‌هایی که عضلات ساعد را به ناحیه آرنج وصل می‌کنند.

کشیدگی ناگهانی ساعد

عوامل تشدید کننده بیماری

شغل‌هایی که مستلزم حرکات شدید یا مکرر ساعد باشند مثل مکانیکی یا درودگری

شرکت در ورزش‌هایی که مستلزم حرکات شدید یا مکرر ساعد باشند مثل تنیس

وضعیت فیزیکی نامناسب

پیشگیری

تا وقتی که در شرایط عالی قرار بگیرید، ورزش‌هایی مثل تنیس را به مدت طولانی انجام ندهید.

راکت‌های تنیس می‌توانند آرنج تنیس‌بازان را بدتر کنند. انتخاب اندازه یا نوع متفاوت (بزرگ‌تر، قابل انعطاف‌تر، دسته بزرگتر) ممکن است کمک‌کننده باشد.

اگر به تازگی یادگیری تنیس را آغاز کرده‌اید، از فرد متخصص کمک بگیرید. روش و وضعیت قرارگیری در پیشگیری از آسیب‌ها مهم هستند.

برای افزایش تدریجی قدرت خود، از تمرینات وضعیت دهنده ساعد استفاده کنید.

قبل از شرکت در ورزش‌ها به ویژه رقابت‌ها، به آهستگی و به‌طور کامل خود را گرم کنید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً قابل‌علاج است اما درمان ممکن است ۶-۳ ماه زمان ببرد.

عوارض احتمالی

پارگی کامل رباط که برای ترمیم نیازمند جراحی است

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی معمولاً لازم نیستند (رادیوگرافی معمولاً همیشه منفی است .

برای تسکین درد از گرما یا یخ استفاده کنید. از پوشش‌های مرطوب و گرم لامپ گرمادهنده یا غوطه‌ور شدن در گرداب یا کمپرس سرد یا کیسه یخ (هر کدام مؤثرتر به نظر برسد) استفاده کنید.

ممکن است درمان‌های دیامتری فراصوت یا ماساژ دریافت کنید.

این موارد به تسکین سریع‌تر علایم و بهبودی کمک می‌کند:

ماساژ درمانی

ممکن است مجبور باشید برای بی‌حرکت کردن آرنج از یک اسپلینت ساعد استفاده کنید. در زمان استفاده از اسپلینت ورزش زیر را ۴-۳ بار در روز انجام دهید: بازوهای خود را بکشید؛ مچ دست خود را خم کنید؛ سپس پشت دست خود را روی یک دیوار فشار دهید. آن را به مدت یک دقیقه نگه دارید.

در صورت شکست سایر روش‌های درمانی ممکن است آزاد کردن تاندون در اپی‌کوندیل با جراحی لازم باشد.

استفاده از تسمه آرنج تنیس‌بازان را هنگام از سرگیری فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری طبیعی پس از درمان مدنظر قرار دهید.

داروها

داروهای ضد التهاب غیراستروییدی برای کاهش التهاب

تزریق بی‌حس کننده‌ها یا داروهای کورتیزونی کورتیزون التهاب را کاهش می‌دهد و بی‌حس کننده‌ها موقتاً درد را تسکین می‌دهند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا زمان محو علایم فعالیتی را که باعث ایجاد آرنج تنیس‌بازان بود، تکرار نکنید. سپس به تدریج پس از وضعیت‌گیری مناسب فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری طبیعی خود را از سر بگیرید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم آرنج تنیس‌بازان را داشته باشید.

اگر علی‌رغم درمان علایم ظرف ۲ هفته بهبود نیابند.

#### آفتاب‌زدگی (حساسیت به نور آفتاب

(نام لاتین: sun poisoning)

شرح بیماری

آفتاب‌زدگی عبارت است از واکنش به مواجهه بیش از حد با آفتاب پوست در بخش‌هایی که بیشتر در معرض آفتاب است درگیر می‌شود.

علایم شایع

بثور قرمز پوست گاهی همراه با تاول‌های کوچک در نواحی مواجهه یافته با آفتاب

لکه‌های پوسته‌ریزی‌کننده

تب

خستگی یا گیجی

قرمزی پوست

علل

آفتاب زدگی بیشتر در فصول گرم که اشعه فرابنفش قوی‌تر است رخ می‌دهد. مواجهه با آفتاب محرک آن است و معمولاً همراه با آفتاب سوختگی است

در افرادی که داروهایی مصرف می‌کنند که باعث حساسیت به نور می‌شوند (افزایش حساسیت به اشعه فرابنفش ، به ویژه محتمل است شایع‌ترین داروها عبارتند از آنتی‌بیوتیک‌های تتراسایکلین مدرهای تیازیدی داروهای گوگرددار و قرص‌های ضد بارداری خوراکی داروهای موضعی و مواد شیمیایی نیز می‌توانند واکنش ایجاد کنند (فنوتیازین‌ها، سولفونامیدها، قطران زغال پسورالن‌ها).

برخی از مواد آرایشی از جمله رژ لب عطر و صابون‌ها نیز می‌توانند یک واکنش حساس به نور ایجاد کنند.

عوامل تشدید کننده بیماری

عفونت زمینه‌ای

سابقه آفتاب زدگی

اختلالات متابولیک مثل دیابت شیرین یا بیماری تیرویید

استفاده از داروهای سرکوبگر ایمنی با داروهای ذکر شده در فهرست" علل

اختلالات طبی مثل لوپوس اریتماتوی دیسکویید، لوپوس اریتماتوی سیستمیک و یا پورفیری

پیشگیری

اگر سابقه آفتاب‌زدگی دارید، در صورت امکان دور از آفتاب بمانید.

در صورت مواجهه با آفتاب از لوسیون‌های ضد آفتاب با قدرت محافظتی ۱۵ یا بالاتر استفاده کنید و لباس‌های محافظ بپوشید.

عواقب مورد انتظار

در صورتی که دور از آفتاب بمانید، علایم را می‌توان با درمان کنترل کرد. بهبودی تا یک هفته طول می‌کشد.

عوارض احتمالی

عود بثور و سایر علایم در صورت مواجهه با آفتاب حتی به مدت کوتاه به ویژه در بهار و تابستان

درمان

اصول کلی

هرگونه علت زمینه‌ای مثل داروها، مواد آرایشی یا اختلالات طبی را معلوم کنید. آزمون لکه نوری را می‌توان برای شناسایی علل آلرژی به نور به کار برد.

در طول ساعات اوج اشعه فرابنفش (۱۰ صبح تا ۲ بعد از ظهر) از آفتاب دور بمانید.

اگر باید به در اوج آفتاق به فضای باز بروید، لباس‌های محافظ بپوشید و از کرم‌های ضد آفتاب در دسترس استفاده کنید.

داروها

کلروکین قبل از مواجهه با آفتاب برای پیشگیری عود علایم ممکن است توصیه گردد.

استروئیدهای التهابی ممکن است برای کاهش التهاب تجویز شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

جز برای اجتناب از مواجهه طولانی مدت با آفتاب محدودیتی لازم نیست

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد. برای پیشگیری از دهیدراتاسیون (کم آبی ، مایعات فراوان بنوشید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علامت آفتاب زدگی را داشته باشید.

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی داشته باشند.

### اسپوروتریکوز

(نام لاتین: sporotrichosis)

شرح بیماری

اسپوروتریکوز عبارت است از یک بیماری قارچی عفونی که باعث ایجاد زخم و آبسه در پوست غدد لنفاوی و عروق لنفاوی می‌گردد. مزرعه‌داران و باغداران به ویژه افرادی که با گل‌سرخ خزه مردابی و یا زرشک سر و کار دارند، بیشتر آلوده می‌شوند. اسپوروتریکوز سرایت فرد به فرد ندارد. در بزرگسالان از هر دو جنس ایجاد می‌شود ولی در مردان شایع‌تر است

علایم شایع

مراحل اولیه یک ندول کوچک قابل حرکت و غیرحساس به درد در زیر پوست انگشتان ظاهر می‌شود. ندول به آهستگی بزرگ شده صورتی و زخمی می گردد. در عرض چند روز یا هفته

ندول‌های تیره‌ای در امتداد عروق لنفاوی تخلیه‌کننده ناحیه ظاهر می‌شود.

اگر قارچ عامل ایجادکننده به ریه برسد، سرفه همراه با خلط آغاز می گردد (نادر).

برخلاف سایر بیماری‌های قارچی که باعث تب لرز، احساس ناخوشی کلی و بی‌اشتهایی می‌شوند، معمولاً علایم دیگری وجود ندارد.

علل

عفونت با قارچی به نام اسپوروتریکوز شنکی که در خاک خزه مردابی علف‌های هرزه و سبزیجات آلی در حال فساد زندگی می کند.

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه طبی سارکوئیدوز یا سل

شغل‌هایی که با گیاهان و خاک سر و کار دارند مثل کشاورزی و پرورش گل

سرکوب ایمنی ناشی از بیماری یا داروها

پیشگیری

در هنگام کار با خاک دستکش بپوشید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با درمان در عرض ۲-۱ ماه پس از بهبود ضایعات قابل علاج است ولی ممکن است بهبودی ۷-۶ ماه طول بکشد. میزان کشندگی در صورت گسترش عفونت در بدن بالا است

عوارض احتمالی

گسترش قارچ در بدن که باعث عفونت سرتاسر و تهدیدکننده زندگی می گردد (نادر).

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل کشت آزمایشگاهی چرک حاصل از ضایعات باشند. آزمون پوستی برای آن وجود ندارد. ممکن است برای رد سایر اختلالات از جمله سل سارکوئیدوز، استئومیلیت باکتریایی و نئوپلازی آزمون‌های دیگری انجام گیرند.

ممکن است بتوان در منزل با دارو درمان کرد.

از آنجا که اسپوروتریکوز مسری نیست لازم نیست شخص قرنطینه شود.

گرم کردن می‌تواند به کاهش درد کمک کند.

ضایعات را با بانداژهای شل بپوشانید تا از عفونت ثانویه با باکتری‌ها جلوگیری کنید.

روزانه خود را وزن و آن را ثبت کنید.

در صورت بروز عوارض بستری شوید. ممکن است برای بیماران مبتلا به بیماری استخوان و مفاصل یا ضایعات ریوی جراحی توصیه گردد.

داروها

محلول اشباع شده یدید پتاسیم آن را در آب آب میوه یا سایر نوشیدنی‌ها رقیق کند و هر روز ۳ بار بعد از غذا مصرف کنید. برای جلوگیری از تغییر رنگ دندان‌ها آن را با نی بنوشید.

داروهای ضد قارچ مثل فلوکونازول یا ایتراکونازول

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی لازم نیست مگر این که علایم عفونت منتشر ایجاد گردد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم اسپوروتریکوز را داشته باشید.

اگر در طول درمان موارد زیر پیش بیایند:

ـ کاهش وزن غیرقابل توجیه

ـ تب ۳/۳۸ درجه سانتیگراد با دماسنج دهانی

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید.

داروهای ضد قارچ مورد استفاده در درمان ممکن است عوارضی جانبی مثل بثور پوستی تحریک زبان و دهان و سرفه ایجاد کنند.

### اسپوندیلیت آنکیلوزان بیماری ماری ـ استرامپل؛AS)

(نام لاتین: spondylitis ankylosing)

شرح بیماری

اسپوندیلیت آنکیلوزان عبارت است از یک بیماری مفصلی پیشرونده و مزمن همراه با التهاب و سفتی با حالت" خم شدن به جلو" ناشی از سفتی ستون فقرات و ساختارهای حمایت کننده آن مشخص می گردد. ناحیه ساکروایلیاک مفاصل لگن مهره‌ای کمری سینه‌ای و گردنی را درگیر می‌کند. در داخل خانواده‌ها، مردان و زنان به یک اندازه مبتلا می‌شوند. در جمعیت عمومی مردان ۵-۴ برابر زنان مبتلا می گردند و شروع بیماری معمولاً در اواخر دهه دوم یا اوایل دهه سوم زندگی است

علایم شایع

مراحل ابتدایی

در دوره‌های راجعه کمردرد، درد می‌تواند در طول عصب سیاتیک نیز ایجاد گردد.

سفتی که در صبح‌ها بدتر است

مراحل بعدی

بدتر شدن پیشرونده علایم درد غالباً از قسمت تحتانی پشت به قسمت میانی پشت یا بالاتر از آن در گردن گسترش می‌یابد. مفاصل اندام‌های فوقانی و تحتانی پاها و دست‌ها ممکن است درگیر شوند.

کم‌خونی

سفتی عضلات

خستگی کاهش وزن

التهاب عنبیه (در تقریباً ۲۵٪ از بیماران .

علل

ناشناخته ولی ممکن است ناشی از تغییرات ژنتیک یا اختلالات خودایمنی باشد.

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه خانوادگی اسپوندیلیت آنکیلوزان

پیشگیری

پیشگیری خاصی ندارد.

عواقب مورد انتظار

در حال حاضر این بیماری غیرقابل علاج تلقی می گردد. علایم به طور پیش‌بینی نشده‌ای پیشرفت می کنند و حملات خفیف تا متوسط و دوره‌هایی از فروکش کردن کامل بیماری وجود دارد. با درمان می‌توان علایم را تسکین و کاهش داد و بیشتر بیماران می‌توانند زندگی طبیعی را پیش بگیرند. گاهی بیماری شدید است و به خاطر بدشکلی‌های ایجاد شده ناتوان کننده می گردد.

عوارض احتمالی

نارسایی احتقانی قلب

التهاب چشم که به ندرت منجر به کوری می گردد.

آمیلوئیدوز

بیماری دریچه قلب

بیماری گوارشی

بیماری ریوی

تحت فشار قرار گرفتن عصب که باعث کرختی اندام‌ها می گردد.

ناتوانی و بی‌حرکتی دایمی

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی خون و رادیوگرافی ستون فقرات باشند.

اهداف درمان عبارتند از کاهش بدشکلی بیشتر، آسوده‌سازی بیمار و تسکین سایر علایم

درمان شامل فعالیت در زمان ابتلاـ به این بیماری های ورزشی برای روش‌های تنفس حفظ وضعیت مناسب و به کار گرفتن گروه‌های عضلانی (در خلاف جهت بدشکلی احتمالی است رعایت درمان توسط بیمار، مهم است

ممکن است مشاوره فیزیولوژیک توصیه گردد.

روی پشت خود بر روی یک تشک محکم بخوابید. سعی کنید از بالش استفاده نکنید یا اینکه از یک بالش کوچک استفاده کنید.

قبل از فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بدنی برای تسکین درد، از دوش آب داغ یا کمپرس‌های گرم استفاده کنید.

جراحی برای جایگزینی لگن آسیب دیده یا قرار دادن پیوندهای استخوانی در ستون فقرات (تنها در مراحل پیشرفته .

پرتودرمانی به ستون فقرات (تنها در صورت شکست سایر روش‌های درمانی .

سیگار نکشید.

داروها

داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی به کاهش ناراحتی کمک می کنند.

سولفاسالازین ویتامین D و داروهای سرکوبگر ایمنی گزینه‌های بالقوه هستند.

مسکن‌های قوی‌تر و شل کننده‌های عضلانی ممکن است برای دوره‌های زمانی کوتاه تجویز گردند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا حد توان خود، فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری کنید.

برای حفظ وضعیت قرارگیری مناسب و برای این که تا حد امکان راست بایستید، ورزش کنید.

در صورت امکان به طور منظم شنا کنید، شناور شدن در آب به شما اجازه خواهد داد که راست راه بروید و نواحی دردناک راحت‌تر خواهند بود.

از فعالیتی که بر پشت شما فشار وارد کند و از ورزش‌های تماسی که احتمال خطر بالای آسیب به ستون فقرات دارند) اجتناب کنید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا فرزندتان علایم اسپوندیلیت آنکیلوزان را داشته باشید.

اگر در طول درمان موارد زیر پیش بیایند: ـ تب ممکن است نشانگر عود یک مرحله حاد باشد. ـ

## استفراغ شدید حاملگی

(نام لاتین: hyperemesis gravidarum)

شرح بیماری

استفراغ شدید حاملگی عبارت است از تهوع و استفراغ شدید در یک خانم حامله که باعث کم‌آبی بدن و تغییرات شدید در ترکیب شیمیایی بدن می‌شود. این حالت متفاوت و بسیار جدی‌تر از حالت تهوع و گاهی استفراغ صبحگاهی معمول در خانم‌های حامله است

علایم شایع

تهوع شدید

استفراغ پایدار (معمولاً ۸-۴ هفته ، ابتدا حاوی مخاط سپس صفرا، و نهایتاً خون

کم آبی بدن

وزن نگرفتن یا کاهش وزن به زیر وزن قبل از حاملگی

پوست رنگ پریده مومی خشک و گاهی زرد

تند شدن ضربان قلب

سردرد، گیجی یا خواب‌آلودگی و بی‌حالی

علل

ناشناخته است رایج‌ترین فرضیه‌ها عبارتند از:

حاملگی دو قلو یا چند قلو، که باعث تولید مقادیر زیادی از هورمون گنادوتروپین جفتی می‌شود.

التهاب لوزالعمده

بیماری مجاری صفراوی

عوامل روانی مثل افسردگی یا پاسخ نامناسب و ناکافی به استرس

بیماری تیرویید

عوامل تشدید کننده بیماری

حاملگی در سنین کم

اولین حاملگی

زیاد شدن وزن مادر

طلاق

استرس عاطفی

خانم‌های با پوست روشن

پیشگیری

به هنگام حاملگی هیچ دارویی را بدون مشورت با پزشک مصرف نکنید.

در تمام مراحل حاملگی رژیم غذایی مناسب داشته باشید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با گذشت زمان و درمان مناسب (جایگزین مایعات از دست رفته خوب می‌شود.

عوارض احتمالی

کم آبی شدید بدن

ندرتاً رشد نامناسب جنین یا پیامد نامناسب در جنین

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است برای رد سایر اختلالات کبد، کلیه لوزالعمده روده و مجرای گوارش انجام گیرند.

در صورت بستری در بیمارستان یا درمان سرپایی معمولاً مایعات و الکترولیت‌های از دست رفته (مثل سدیم و پتاسیم جبران خواهند شد. اگر خانم حامله تحمل نوشیدن مایعات را نداشته باشد، تزریق سرم ضروری خواهد بود.

حتی‌المقدور استرس را کم کنید. روان درمانی غالباً برای غلبه بر مشکلات عاطفی مفید خواهد بود.

روزانه خود را وزن کنید و هرگونه تغییر غیرطبیعی را به پزشک خود گزارش دهید.

داروها

سرم درمانی برای جایگزینی مایعات و الکترولیت‌های از دست رفته در صورتی که این اختلال جدی باشد. امکان دارد تزریق ویتامین و داروهای ضد استفراغ داخل رگ ضروری باشد.

اگر داروهای دیگری برای شما تجویز شوند، به دستورالعمل مصرف آنها توجه کنید.

بدون نظر پزشک هیچ دارویی را برای جلوگیری از استفراغ مصرف نکنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

استراحت در رختخواب ممکن است برای بعضی از بیماران مفید باشد.

پس از بهبودی کارهای روزمره خود را تدریجاً و هر قدر که توانتان اجازه می‌دهد از سر گیرید. به مقدار متوسط کار و ورزش کنید. به مقدار کافی استراحت کنید.

رژیم غذایی

اگر اختلال به حدی نرسیده باشد که نیاز به بستری شدن و دریافت سرم وجود داشته باشد، این دستورالعمل‌ها را پیگیری کنید:

اگر صبح‌ها احساس تهوع می کنید، قبل از برخاستن از رختخواب نان سوخاری یا شیرینی خشک بخورید.

وعده‌های غذایی بهتر است کم حجم و تعدادشان زیادتر باشد.

غذاهای سرخ کردنی یا پر ادویه نخورید؛ این نوع غذاها باعث افزایش تهوع می‌شوند. مصرف محصولات خصوصاً کره شیر و پنیر

را محدود کنید.
پس از اتمام غذا، ۴۵ دقیقه بنشینید.
اگر نیاز به سرم باشد، پس از مدتی می‌توان به ترتیب مایعات شفاف و رقیق رژیم کامل مایعات و سپس رژیم عادی در وعده‌های کوچک را امتحان کرد.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم استفراغ شدید حاملگی را دارید.
اگر علی‌رغم درمان تهوع استفراغ یا کاهش وزن بدتر شوند.

### استوماتیت

(نام لاتین: stomatitis)
شرح بیماری
استوماتیت عبارت است از التهاب فراگیر دهان (شامل مخاط دهان لب‌ها، زبان و کام که دارای ۲ نوع اصلی است استوماتیت هرپسی حاد و استوماتیت آفتی (زخم دهان که شایع‌تر است سایر انواع عبارتند از ژنژیویت پریودنتیت کاندیدیاز (برفک و آنژین و نسان استوماتیت ممکن است نشانه‌ای از یک اختلال زمینه‌ای جدی‌تر باشد.
علایم شایع
علایم بسته به نوع فرق می‌کنند.
التهاب دهان
قرمزی و خونریزی
درد خفیف تا شدید
زخم‌های دهان
تنفس بدبو
ممکن است با بی‌اشتهایی خستگی تب و تحریک‌پذیری همراه باشد.
علل
عفونت
تروما
خشکی
تحریک‌کننده‌ها
عوامل سمی
بیش حساسیتی
بیماری‌های خودایمنی
کمبود ویتامین
کم‌خونی
گاهی ناشناخته
عوامل افزایش دهنده خطر
آلرژی به غذا یا داروها
سیگار کشیدن
دندان مصنوعی
استرس روحی اضطراب
دندان‌های ناهموار
پرتودرمانی
شیمی‌درمانی
سوء مصرف الکل غذاهای داغ یا چاشنی‌ها
حساسیت به دهان‌شوها، رنگ شکلات‌ها، رژ لب
عوارض جانبی داروها
مواجهه شغلی با رنگ‌ها، فلزات سنگین بخار اسید، غبار صنعتی
پیشگیری
در صورت امکان از عوارض خطرزا اجتناب کنید.
عواقب مورد انتظار
در اکثر موارد در عرض ۲-۱ هفته و در سایر موارد ۳-۲ هفته بهبود می‌یابد. برخی نیازمند درمان هستند و سایرین خود به خود بهبود می‌یابند.
پیامدهای دیگر به اختلال زمینه‌ای بستگی دارد.
عوارض احتمالی
ممکن است پس از درمان عود کند.
اختلال زمینه‌ای ممکن است عوارض خطرناکی دربر داشته باشد.
درمان
اصول کلی
درمان بسته به علت فرق می‌کند. گاهی تعیین آن مشکل است معاینه فیزیکی لازم است و گاهی تهیه گستره یا کشت ضایعات عامل مسبب را مشخص می‌کند.
بهداشت کامل دهان مهم است
ترک سیگار
دندان‌های مصنوعی را از لحاظ تناسب با لثه‌ها خوب کنترل کنید.
داروها
در صورتی که بتوان علت زمینه‌ای را کشف کرده داروها به طور خاص متوجه آن خواهند بود.
ممکن است شست‌وشو دهنده‌های بینی یا قرص‌های خوراکی تجویز شوند.
داروهای بی‌حس‌کننده موضعی ممکن است مفید باشند.
در صورت مشخص شدن عامل مسبب داروهای ضد قارچ ضد باکتری یا استروئیدی موضعی
مکمل‌های ویتامینی در صورت نیاز
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
محدودیت لازم نیست
رژیم غذایی
ممکن است لازم باشد از غذاهای چاشنی‌دار یا غذاهایی که سفت تیز یا خشک هستند، اجتناب شود.
از هر غذایی که یک واکنش آلرژیک برانگیزد، خودداری کنید.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم استوماتیت را داشته باشند.
اگر پس از شروع درمان علایم بدتر شوند.
اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی داشته باشند.

### التهاب تیرویید (تیروییدیت تیروئیدیت

(نام لاتین: thyroiditis)
شرح بیماری
تیروییدیت عبارت است از التهاب غده تیرویید. غده تیرویید یک عضو تولید کننده هورمون در قاعده گردن کنار نای است معمولاً افراد میانسال ۵۰-۳۰ ساله از هر دو جنس را مبتلا می‌کند ولی در زنان شایع‌تر است تیروییدیت هاشیموتو (تیروییدیت لنفوسیتیک یا تیروییدیت خودایمن نیز خوانده می‌شود) التهاب مزمن همراه با ارتشاح لنفوسیتی است تیروییدیت تحت حاد (تیروییدیت گرانولوماتوز خوانده می‌شود) معمولاً به دنبال عفونت ویروسی رخ می‌دهد. انواع نادرتر دیگری نیز وجود دارند.
علایم شایع
بزرگی درد و حساسیت به لمس در غده تیرویید
تب
دردفک یا گوش (گاهی اوقات
پرکاری تیرویید (ضربان قلب سریع عصبی شدن لرزش و کاهش وزن سریع
علل
اختلال دستگاه ایمنی (به ویژه تیروییدیت هاشیموتو و پس از زایمان
ویروس‌های مختلف مثل اوریون و آنفلوانزا
عفونت باکتریایی غده تیرویید (نادر)
عوامل تشدید کننده بیماری
بیماری اخیر مثل سل یا هر عفونتی
بارداری
سابقه خانوادگی بیماری تیرویید
سابقه اختلالات تیرویید

پیشگیری
پیشگیری خاصی ندارد.
عواقب مورد انتظار
معمولاً با درمان قابل علاج است برخی افراد خود به خود بهبود می‌یابند. پیگیری منظم پزشکی بعد از علاج مناسب بیماری توصیه می‌شود.
عوارض احتمالی
از دست رفتن همیشگی کارکرد تیرویید که مستلزم جایگزینی هورمون تیرویید در تمام عمر است
درمان
اصول کلی
آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی خون برداشت و اسکن رادیونوکلئید تیرویید و سونوگرافی (نادر) باشند.
دارو درمانی به نوع تیروییدیت بستگی داد.
جراحی برای برداشتن فشار وارد به نواحی مجاور گردن یا تخلیه آبسه (نادر)
داروها
داروهای ضد تیرویید یا جایگزینی هورمون تیرویید بسته به فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری هورمون‌های تیرویید شما
مسدود کننده‌های بتا آدرنرژیک برای سرکوب علایم تیرویید پرکار
آنتی‌بیوتیک‌ها برای مقابله با عفونت در صورت لزوم
داروهای کورتیزونی برای کاهش التهاب (نادر)
آسپرین بادوز بالا برای کمک به کاهش التهاب
مسکن در صورت نیاز
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
به محض بهبودی علایم فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری طبیعی خود را از سر بگیرید.
رژیم غذایی
رژیم غذایی خاصی ندارد.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم تیروییدی را داشته باشید.
اگر در طول درمان موارد زیر رخ دهند:
ـ تب و قرمزی غده تیرویید
ـ خستگی
اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید.
داروهای مورداستفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند.

### التهاب زبان (گلوسیت

(نام لاتین: tongue inflammation)
شرح بیماری
گلوسیت عبارت است از التهاب حاد یا مزمن زبان در اثر علل مختلف گاهی مسری است ولی سرطانی نیست
علایم شایع
هر یک از موارد زیر:
زبان متورم با رنگ قرمز روشن
زخم متورم با رنگ قرمز روشن
مویی‌شکل شدن زبان گاهی همراه با سطحی سیاه
قرمز شدن نوک و گوشه‌های زبان
علل
عفونی از جمله هرپس
سوختگی
آسیب ناشی از دندان‌های ناصاف عدم تناسب دندان‌های مصنوعی تنفس دهانی یا گازگرفتگی مکرر در حین تشنج
سوء مصرف الکل دخانیات غذای گرم یا چاشنی
سلامت نامناسب دندان
آلرژی به خمیر دندان دهان شور (به ویژه دهان شور حاوی پراکسید)، شیرینی رنگ یا مواد مورد استفاده در کارهای دندان‌پزشکی
کمبود ویتامین‌های ب در اثر پلاگر، کم‌خونی کمبود ویتامین ب۱۲ یا کم‌خونی کمبود آهن
واکنش‌های مضر نسبت به داروها
عوامل تشدید کننده بیماری
تغذیه نامناسب به ویژه کمبود ویتامین‌ها
سیگار کشیدن
مواجهه شیمیایی یا محیطی با موارد شیمیایی تحریک‌کننده یا خورنده
الکلیسم
اضطراب یا افسردگی
دیابت شیرین
پیشگیری
بهداشت دهان خوبی داشته باشید. دندان‌ها و زبان را حداقل ۲ بار در روز مسواک بزنید و هر روز از نخ دندان استفاده کنید. مرتب چکاب دندانپزشکی داشته باشید.
سیگار نکشید.
با استفاده از محافظ سر در ورزش‌های تماسی یا دوچرخه سواری از آسیب زبان پیشگیری کنید.
عواقب مورد انتظار
با درمان معمولاً ظرف ۲ هفته علاج‌پذیر است
عوارض احتمالی
التهاب زبان در صورت عدم درمان کافی می‌تواند مزمن شود.
درمان
اصول کلی
آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی خون یا بیوپسی برای تشخیص هر گونه اختلال زمینه‌ای باشند.
درمان متوجه علت زمینه‌ای در کنار ابزارهای کمک به خود خواهد بود.
بررسی کنید که آیا بین خوردن غذاهای خاص و التهاب زبان همراهی وجود دارد یا خیر. غذاهای تحریک‌کننده می‌توانند شامل شکلات مرکبات غذاهای اسیدی (سرکه ترشی‌جات ، آجیل شور یا چیپس سیب زمینی باشند.
روزانه ۳ بار یا بیشتر دهان خود را با محلول نمک (نصف قاشق چایخوری در ۲۵۰ سی‌سی آب معادل یک بطری نوشابه بشویید.
اگر التهاب زبان ناشی از یک دندان یا دندان مصنوعی خراب باشد، با دندانپزشک خود مشورت کنید. تا زمان رفع علت التهاب بهبود نخواهد یافت
داروها
برای درد خفیف می‌توانید از داروهای بدون نیاز به نسخه مثل دهان شوهای بی‌حس‌کننده یا استامینوفن استفاده کنید.
ممکن است برای عفونت و درد، آنتی‌بیوتیک‌ها یا بی‌حس‌کننده‌های موضعی تجویز گردند.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
محدودیتی وجود ندارد.
رژیم غذایی
غیر از پرهیز از غذاهایی که التهاب را تشدید می‌کنند، رژیم غذایی خاصی ندارد. در طول بهبودی در حدامکان از مایعات فراوان و رژیم غذایی کاملاً ـ متعادل استفاده کنید. برای به حداقل رساندن درد، مایعات را با نی بنوشید. غذاهایی که درد کمتری ایجاد می‌کنند، عبارتند از شیر، ژلاتین مایع ماست بستنی و فرنی
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
ایجاد تب
عدم بهبودی علایم ظرف ۳ روز علی‌رغم درمان
اگر درد غیر قابل تحمل شود و با درمان تسکین نیابد.
ظهور بثور پوستی
کاهش وزن
اگر زبان متورم شود و مانع بلع گردد.

### انحراف چشم

(نام لاتین: strabismus)
شرح بیماری
انحراف چشم عبارت است از عدم هماهنگی حرکت عضلات یا توانایی تمرکز بین دو چشم که باعث می‌شود چشم‌ها در جهات متفاوتی قرار بگیرند. ممکن است یک یا هر دو چشم به داخل (چشم‌های ضربدری یا خارج" (چشم نهنگ ) بچرخند. هم‌راستایی

چشم‌ها در بدو تولد کاملاً تکامل نیافته است تغییر موقعیت تکامل حقیقی چشم در ۴-۳ ماهگی خود را نشان می‌دهد ولی ممکن است در کودکی یا دیرتر رخ دهد.

علایم شایع

ناهماهنگی حرکات چشم‌ها. در بعضی موارد تنها در موقع نگاه کردن به جهت‌های خاصی قابل مشاهده است

دوبینی (گاهی

دید با تنها یک چشم همراه با فقدان درک عمقی

علل

حرکت چشم توسط پیام‌هایی کنترل می‌شود که از مغز به ۴ عضله دور چشم می‌روند. عدم هماهنگی حرکتی از موارد زیر ناشی می‌گردد:

عدم توازن عضلانی بین دو چشم

فقدان توانایی تمرکز یکسان در چشم‌ها. مغز نمی‌تواند تصاویر دارای تمرکز متفاوت را تحمل کند لذا پیام‌های حاصل از یک میدان دید را در نظر نمی‌گیرد. سرانجام چشم ضعیف‌تر در اثر استفاده نامناسب بلااستفاده می‌شود و یک چشم" تنبل یا سرگردان ایجاد می‌گردد.

آسیب مغزی یا آسیب به سر (نادر)

عوامل افزایش دهنده خطر

سابقه خانوادگی انحراف چشم

نشانگان داون

بیماری تیرویید

تومور چشم

آسیب به دستگاه عصبی مرکزی جنین

آسیب زایمانی

استفاده نامناسب از چشم

پیشگیری

پیشگیری خاصی ندارد.

عواقب مورد انتظار

انحراف چشم را می‌توان با تشخیص و درمان زودرس تصحیح کرد. بدون درمان فوری ممکن است کاهش بینایی در یک چشم دایمی شود.

بسیاری افراد با دید یک چشمی سازگار می‌شوند و یاد می‌گیرند تمامی فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های خود از قبیل رانندگی را با یک چشم انجام دهید. در صورت از دست رفتن دید یک چشم از چشم دیگر در برابر آسیب محافظت بسیاری به عمل آورید. برای ورزش و سایر فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ها از جمله درودگری یا جوشکاری که خطر آسیب بالایی دربر دارند، از عینک محافظ استفاده کنید.

عوارض احتمالی

از دست رفتن دید طبیعی در یک چشم

زجر روانی حاصل از جذاب نبودن ظاهر صورت

درمان

اصول کلی

تشخیص با توجه به شرح حال طبی و معاینه فیزیکی گذاشته می‌شود و ممکن است شامل آزمون‌های تیزبینی معاینه شبکیه معاینه کامل عصبی و آزمون‌های عضلانی گردد.

درمان ۳ هدف را دنبال می‌کند: به دست آوردن بهترین دید ممکن به دست آوردن بهترین جهت برای چشم‌ها، تأمین بهترین فرصت برای دید دو چشمی

درمان ممکن است شامل عینک یا بستن چشم قوی‌تر برای تصحیح عدم توزان تمرکز (باعث می‌شوند چشم ضعیف‌تر به کار بیفتد)، تمرینات مربوط به عضلات چشم سم بوتولینیوم (در حال حاضر تنها در بزرگسالان استفاده می‌شود) یا جراحی برای تصحیح وضعیت عضلات چشم باشد. گاهی انجام عمل جراحی دوم ضرورت می‌یابد.

یک درمان جدید دیگر شامل استفاده از عینک قرار گرفته در یک منشور پلاستیکی نازک است بیمار قبل از عمل از این عینک‌ها استفاده می‌کند و به تعیین مقدار تطابق جراحی مورد نیاز برای عضلات چشم کمک می‌کند.

داروها

مگر در صورت پیشنهاد تزریق سم بوتولینیوم معمولاً برای این اختلال دارویی لازم نیست این سم از طریق یک سوزن الکترومیوگرافیک داخل یک عضله چرخاننده چشم در خارج از چشم تزریق می‌گردد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیت لازم نیست زمانی که کودکتان در حال سازگار شدن با بستن یک چشم است از او در مقابل سقوط یا آسیب محافظت کنید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر کودکتان علایم انحراف چشم را داشته باشد.

اگر پس از جراحی چشم علایم عفونت ایجاد گردند (قرمزی درد، تب .

## آب سیاه چشم نوع زاویه بسته اولیه

(نام لاتین: glaucoma primary angle closure)

شرح بیماری

آب سیاه چشم نوع زاویه بسته اولیه عبارت است از یک نوع بیماری چشم که در آن مایعی که به طور طبیعی به چشم وارد و از آن خارج می‌شود به طور ناگهانی گیر می‌افتد. این گیر افتادن ناگهانی باعث درد شدید و از دست رفتن بینایی می‌شود.

علایم شایع

درد چشم و سردرد شدید و ضربان‌دار قرمزی چشم

تاری دید یا دیدن هاله در اطراف نورها

کره چشم سفت و حساس می‌شود.

گشادشدن مردمک و عدم پاسخ آن به نور (مردمک در حالت عادی در اثر تابش نور تنگ می‌شود).

گاهی به علت درد شدید در چشم ممکن است تهوع استفراغ و ضعف رخ دهد.

علل

علت دقیق آن ناشناخته است

عوامل افزایش دهنده خطر

سن بالای ۶۰ سال

سابقه خانوادگی آب سیاه یا دوربینی

استفاده از بعضی از داروها که باعث مهار سیستم کولینرژیک (پاراسمپاتیک می‌شوند.

پیشگیری

مرتباً تحت معاینه چشم قرار گیرید تا قبل از شروع علایم بتوان آب سیاه را کشف کرد. اگر بیش از ۴۰ سال دارید، باید فشار داخل چشمتان سالانه حداقل یک بار اندازه‌گیری شود. اندازه‌گیری فشار چشم ساده و بدون درد است

عواقب مورد انتظار

اگر درمان زود آغاز شود می‌توان علایم را کنترل نمود.

عوارض احتمالی

اگر درمان به تأخیر افتد یا موفقیت‌آمیز نباشد، امکان دارد آن چشم بینایی خود را به طور کامل از دست بدهد.

درمان

اصول کلی

بستری شدن به هنگام حمله حاد آب سیاه برای پایین آوردن فشار بسیار بالای چشم از داروهای مختلف (قطره قرص سرم ممکن است استفاده شود.

جراحی (سوراخ کردن عنبیه با لیزر) برای پیشگیری از بروز حملات آب سیاه در صورتی که دیگر درمان‌ها موفقیت‌آمیز نباشند. با ایجاد این سوراخ کوچک در قسمت محیطی عنبیه به مایع درون چشم اجازه تخلیه داده می‌شود. با این کار ممکن است بتوان حملات آب سیاه را تحت کنترل در آورد، اما برای کنترل فشار چشم ممکن است تجویز دارو همچنان ضروری باشد.

داروها

به هنگام بستری برای کنترل فشار داروهایی داخل رگ تزریق می‌شوند.

پس از جراحی ممکن است نیاز به قطره‌های چشمی برای کم کردن فشار داخل چشم وجود داشته باشد. حتی در صورت رفع علایم یا بروز ناراحتی گاه‌گاهی در اثر قطره‌های چشمی دستور دارویی را به دقت پیگیری و رعایت کنید.

داروهای ادرارآور برای کم کردن فشار چشم

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

پس از درمان فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را تدریجاً از سر گیرید و سعی کنید خسته نشوید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم آب سیاه حاد چشم را دارید. این یک اورژانس است
اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجیه شده اید داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

### آب سیاه چشم نوع مزمن زاویه باز

(نام لاتین: glaucoma chronic open angle)
شرح بیماری
آب سیاه چشم نوع مزمن زاویه باز عبارت است از یک نوع بیماری مزمن چشم که در آن مایعی که به طور طبیعی به چشم وارد و از آن خارج می‌شود تدریجاً گیر می‌افتد. این تجمع مایع در چشم موجب آسیب رسیدن به عصب بینایی و درجاتی از نابینایی می‌شود. آب سیاه مزمن برعکس آب سیاه حاد، معمولاً درد ایجاد نمی‌کند. بیماری آب سیاه مزمن چشم در تمام سنین می‌تواند به وجود آید، اما در افراد بالای ۴۰ سال شایع‌تر است
علایم شایع
مراحل اولیه
از دست رفتن دید محیطی در نواحی کوچک از میدان دید
تاری دیدی در یک طرف در سمت بینی میدان دید
مراحل پیشرفته
بزرگتر شدن نواحی از دست رفتن دید، معمولاً در هر دو چشم
سفت شدن کره چشم
دیدن هاله در اطراف نورها
وجود نقاط کور در میدان دید
نامناسب بودن دید در شب
علل
علایم در اثر تجمع مایع و افزایش درون چشم و در نتیجه آسیب رسیدن به رشته‌های عصب چشمی به وجود می‌آیند. وقتی علایم زیر در فرد وجود داشته باشند امکان دارد شک به وجود بیماری آب سیاه مزمن چشم برانگیخته شود: عوض کردن مداوم عدسی عینک سردرد خفیف یا اختلالات مبهم بینایی دیدن هاله در اطراف لامپ‌ها، یا عدم توانایی در تطبیق بینایی از روشنایی به تاریکی
عوامل افزایش دهنده خطر
سن بالای ۶۰ سال
سابقه خانوادگی آب سیاه حاد یا مزمن چشم
دیابت
بیماران باید توجه داشته باشند که بسیاری از داروها فشار داخل چشم را بالا می‌برند و موجب بدتر شدن بیماری می‌شوند. این داروها عبارتند از قرص‌های سرماخوردگی و آلرژی آنتی‌هیستامین‌ها، آرام‌بخش‌ها، داروهای کورتیزونی و داروهای مختلف برای مشکلات معده و روده
پیشگیری
از چشم پزشک خود بخواهید در هر بار معاینه چشم فشار چشم شما را نیز اندازه بگیرد. توجه داشته باشید که پس از ۴۰ سالگی باید حداقل سالی یک بار معاینه چشم انجام شود.
در صورت بروز هرگونه تغییر در بینایی به پزشک مراجعه کنید.
عواقب مورد انتظار
علایم معمولاً با درمان برطرف می‌شوند. درمان آب سیاه چشم تا آخر عمر باید ادامه یابد. اگر آب سیاه به موقع تحت درمان قرار گیرد، اشکال دایمی در بینایی به وجود نمی‌آید.
عوارض احتمالی
از دست دادن بینایی قبل از این که سایر علایم آغاز شوند.
درمان
اصول کلی
معاینات چشم از جمله تونومتری یا فشارسنجی (اندازه‌گیری فشار درون کره چشم .
این بیماری را نمی‌توان معالجه قطعی کرد، اما علایم آن را می‌توان کنترل نمود. در اکثر اوقات می‌توان فشار چشم را با دارو تا حدی پایین آورد که از آسیب به عصب چشمی و از دست دادن احتمالی بینایی در آینده جلوگیری شود.
در صورتی که با قطره‌های چشمی نتوان بیماری را کنترل نمود، می‌تواند از جراحی با لیزر کمک گرفت
داروها
قطره‌های چشمی برای کاهش فشار داخل چشم تجویز خواهند شد. دستورات و برنامه درمانی را به دقت پیگیری کنید، حتی اگر علایم تخفیف یابند.
داروهای ادرارآور (دیورتیک برای کاهش تولید و در نتیجه کاهش تجمع مایع در چشم
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
محدودیتی برای آن وجود ندارد.
رژیم غذایی
رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم آب سیاه مزمن چشم را دارید.
اگر قطره‌های چشمی غیرقابل تحمل شوند
اگر هرگونه علامت عفونت چشم مثل تب ظاهر شود.
اگر شما دچار درد چشم شده اید.
اگر قرمزی چشم دارید.
اگر تغییرات ناگهانی بینایی در خود احساس می کنید.

### آب مروارید

(نام لاتین: cataract)
توضیح کلی
آب مروارید عبارت است از کدر شدن عدسی چشم عدسی چشم یک ساختار شفاف و انعطاف‌پذیر در نزدیکی جلوی کره چشم است عدسی کمک می‌کند تا اشیایی که چشم به آنها نگاه می‌کند تار به نظر نرسند و نیز در شکست و تمرکز نور روی شبکیه نقش دارد. عدسی رگ خونی ندارد و توسط زجاجیه که در اطراف آن قرار دارد تغذیه می‌شود. اگر تصلب شرایین موجب عدم تغذیه مناسب زجاجیه شود، عدسی چشم نیز منبع تغذیه خود را از دست خواهد داد (این مشکل اغلب در سنین پیری رخ می‌دهد). سپس شفافیت و انعطاف پذیری عدسی کم می‌شود و آب مروارید اتفاق می‌افتد. آب مروارید ممکن است در یک یا هر دو چشم تشکیل شود. البته در این حالت سرعت رشد آب مروارید در دو چشم ممکن است متفاوت باشد. آب مروارید سرطان نیست
علایم شایع
تاری دید که ممکن است در نور روشن بدتر باشد. تاری دید ممکن است اول بار وقتی توجه فرد را جلب کند که به هنگام شب در حال رانندگی باشد و به نظر وی برسد که نورها پخش می‌شوند یا هاله‌ای دور آنها وجود دارد.
دو تا دیدن اشیا (گاهی
کدر شدن و رنگ سفید شیری در آمدن مردمک‌ها (تنها در مراحل پیشرفته
علل
روند طبیعی پیری
آسیب به چشم
در بیماری‌های که قند خون بالاست مثل دیابت شیرین
التهاب مثل اوویئت (التهاب آن قسمت‌هایی از چشم که عنبیه را می‌سازد)
داروها، به خصوص کورتیزون و مشتقات آن
قرار گرفتن در معرض اشعه ایکس امواج میکرو ویو و اشعه مادون قرمز
علل ارثی و نیز اثرات سرخجه روی چشم جنینی که مادرش در اوایل حاملگی مبتلا به این بیماری می‌شود.
گالاـکتوزمی (بیماری ارثی در شیرخواران که باعث ناتوانی در هضم شیر می‌شود). عوامل افزایش دهنده خطر سن بالای ۶۰ سال
وجود هر کدام از علل فهرست شده
عوامل افزایش دهنده خطر
سن بالای ۶۰ سال
وجود هر کدام از علل فهرست شده
پیشگیری
خانم‌هایی که در سنین باروری هستند، در صورتی که سرخجه نگرفته‌اند یا واکسن آن را نزده‌اند، باید علیه آن واکسینه شوند.
مصرف داروهای کورتیزونی یا هرگونه داروی دیگری که بر عدسی تأثیر می گذارد باید به دقت تحت‌نظر قرار داشته باشد.
بیماری‌های چشمی‌ای که ممکن است باعث آب مروارید شوند، مثل ایریت (التهاب خود عنبیه و اوویئت باید سریعاً درمان شوند.
به طور منظم از عینک آفتابی مناسب استفاده کنید.
رژیمی دارای مقادیر مناسب از ویتامین ـ آ و بتا کاروتن داشته باشید.
عواقب مورد انتظار
معمولاً با جراحی خوب می‌شود. بعضی آب مرواریدها هرگز آن قدر در بینایی اختلال ایجاد نمی‌کنند که نیازمند جراحی باشد. در سیر تشکیل آب‌مروارید، تعویض مرتب عینک ممکن است به بینایی کمک کند.

عوارض احتمالی

از دست دادن بینایی

عوارض پس از عمل جراحی از جمله پارگی چشم چسبندگی‌ها، عفونت و جدا شدن شبکیه از محل خود

درمان

اصول کلی

معاینه چشم (با افتالموسکپ تشخیص آب مروارید را تأیید می‌کند.

درمان معمولاً شامل عمل جراحی است

در صورتی که بینایی چندان زیاد تحت‌تأثیر قرار نگرفته باشد، می‌توان از عینک‌هایی که بیشترین فایده را داشته باشند بهره جست

در صورتی که بینایی بدتر شود یا آب مروارید باعث التهاب و فشار در چشم شود، عدسی چشم با جراحی برداشته می‌شود. هم‌اکنون روش‌های مختلفی برای بیهوشی بستری کردن بیمار، و تصحیح بینایی پس از عمل جراحی وجود دارد. عمل جراحی را می‌توان با یا بدون بستری کردن بیمار در بیمارستان به انجام رساند. اگر هر دو چشم آب مروارید داشته باشند، معمولاً با هم عمل نمی‌شوند.

داروها

معمولاً دارو برای این بیماری لازم نیست

فعالیت

هیچ محدودیتی برای آن وجود ندارد، فقط اگر بینایی در شب دچار مشکل شده است در شب رانندگی نکنید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم آب مروارید را دارید.

### آبسه آنورکتال یا آبسه مقعد

(نام لاتین: anorectal abscess)

شرح بیماری

آبسه آنورکتال عبارت است از بروز آبسه (تجمع چرک ناشی از عفونت در ناحیه اطراف مقعد و راست روده این بیماری در مردان و در کسانی که مبتلاـ به بعضی بیماری‌های گوارشی هستند بیشتر دیده می‌شود. این آبسه ممکن است درست در ناحیه سوراخ مقعدی یا به طورعمقی‌تر در جدار راست روده تشکیل شود.

علایم شایع

تورم (در آبسه‌های سطحی

درد به هنگام لمس راست روده

درد ضرباندار

تب و دیگر علایم جدی‌تر در مورد آبسه‌های عمقی‌تر

درد به هنگام اجابت مزاج

علل

باکتری‌های شایع مثل استافیلوکوک و اشرشیاکولی شایع‌ترین علل هستند. گاهی عفونت‌های قارچی باعث بروز این آبسه می‌شوند.

عوامل تشدید کننده بیماری

افراد مبتلا به بیماری گوارشی

تزریق برای درمان بواسیر داخلی

آسیب ناشی از نوک وسیله تنقیه

زخم ناسب ار دفع پوسته تخم‌مرغ یا استخوان ماهی

جسم خارجی

بواسیر بیرون‌زده

پیشگیری

جلوی بروز یبوست را بگیرید.

از تنقیه خودداری کنید.

عواقب مورد انتظار

بهبود آبسه به آهستگی صورت می‌گیرد و زمان آن بسته به وسعت آبسه متفاوت است اگر عارضه‌ای اتفاق نیافتاد، آبسه در عرض ۶ ماه کاملاً بهبود می‌یابد.

عوارض احتمالی

احتمال ایجاد فیستول مقعدی

عود آبسه در صورت عدم درمان علت زمینه‌ساز

درمان

اصول کلی

تشخیص با معاینه بالینی داده می‌شود.

درمان شامل بازکردن آبسه و تخلیه آن است

حین جراحی از بی‌حسی موضعی استفاده می‌شود. برای آبسه‌های عمقی‌تر در راست روده معمولاًـ از بیهوشی عمومی استفاده می‌شود.

نشستن در لگن آب گرم هر ۴-۲ ساعت پس از عمل جراحی هر بار برای ۲۰ دقیقه در لگن یا وان حمام که ارتفاع آب گرم در آن ۲۰-۱۵ سانتیمتر است بنشینید.

استفاده از صفحه گرم‌کننده لامپ گرم‌کننده یا کمپرس گرم برای تخفیف درد

جلوی بروز یبوست را بگیرید. در صورت احساس اجابت مزاج از آن خودداری نکنید، حتی اگر درد داشته باشید. یبوست می‌تواند باعث افزایش فشارروی زخم محل جراحی شود.

دستورات پزشک را در رابطه با تعویض پانسمان و تمیز نگاه داشتن محل جراحی رعایت کنید.

داروها

برای عفونت ممکن است آنتی‌بیوتیک یا داروی ضدقارچ تجویز شود

مسهل‌های نرم‌کننده مدفوع برای جلوگیری از یبوست

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

پس از جراحی در زودترین زمان ممکن فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را از سربگیرید.

رژیم غذایی

افزایش میزان فیبر در رژیم غذایی می‌تواند به کاهش خطر بروز یبوست کمک کند.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم آبسه آنورکتال را دارید.

اگر دچار علایم جدید و غیرقابل کنترل شده اید . توجه داشته باشید که داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

### آبسه پستان

(نام لاتین: breast abscess)

توضیح کلی

آبسه پستان عبارست است از یک ناحیه عفونی شده بافت پستان که در اثر مبارزه بدن باعفونت چرک در آن جمع می‌شود، آبسه دربر گیرنده بافت پستان نوک پستان غدد شیری و مجراهای شیری است

علایم شایع

درد، حساسیت به لمس قرمزی و سفتی پستان

تب و لرز

احساس ناخوشی عمومی

دردناک شدن گره‌های لنفاوی زیر بغل

علل

وارد شدن باکتری‌ها از راه نوک پستان (معمولاًـ از راه زخم‌های کوچک روی نوک پستان که در روزهای اولیه شیردهی ایجاد می‌شوند).

عوامل افزایش‌دهنده خطر

عفونت لگنی پس از زایمان

دیابت (مرض قند)

آرتریت روماتویید

استفاده از داروهای استروییدی

سیگار کشیدن به مقدار زیاد

سابقه برداشتن قسمتی از پستان همراه با اشعه درمانی

پستان مصنوعی سیلیکونی

پیشگیری

نوک پستان و خود پستان را پس از هر بار شیردهی کاملاً بشویید.

نوک پستان را پس از شیردهی با پماد ویتامین ـ آ و د، یا سایر داروهای موضعی نرم کنید (در صورت توصیه .

از پارچه‌هایی که پستان را اذیت می‌کنند استفاده نکنید.

اجازه ندهید کودک شیرخوارتان نوک پستان شما را گاز بگیرد یا بجود.

عواقب مورد انتظار

با درمان معمولاً در عرض ۱۰-۸ روز خوب می‌شود. برای تسریع بهبود آبسه گاهی تخلیه آن ضروری است

عواض احتمالی

ندرتاً لازم است شیردهی متوقف شود، حتی در مواردی که عفونت شدید است گاهی لزوم مصرف بعضی آنتی‌بیوتیک‌ها (به خصوص تتراسیکلین و داروهای ضد درد موجب می‌شود که شیردهی برای مدت کوتاهی قطع شود. در این حالت باید شیر را مرتباً پمپ نمود.

ندرتاً ممکن است فیستول ایجاد شود (فیستول عبارت است از به وجود آمدن یک مجرای غیرطبیعی بین دو عضو بدن یا بین یک عضو و محیط بیرون از بدن

درمان

اصول کلی

از پارچه یا حوله آب گرم برای تخفیف درد و تسریع التیام استفاده کنید (اگر آب سرد را امتحان کردید و دیدید بهتر است از آب سرد استفاده کنید).

تا زمان خوب شدن عفونت پستان شیردهی به نوزاد را از آن پستان متوقف کنید. به طور منظم از یک پمپ مخصوص پستان برای خارج ساختن شیر از پستان عفونی شده استفاده کنید، تا زمانی که بتوانید شیردهی را مجدداً از آن پستان از سر بگیرید.

جراحی برای تخلیه آبسه (معمولاً انجام نمی‌شود).

داروها

آنتی‌بیوتیک‌ها در صورت لزوم برای مبارزه با عفونت

استفاده از داروهای ضد درد معمولاً تنها برای ۷-۲ روز پس از انجام عمل جراحی لازم است

فعالیت

پس از درمان فعالیت‌های عادی خود را به محض رو به بهبود گذاشتن علایم از سر گیرید.

رژیم غذایی

هیچ رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم آبسه پستان را دارید.

اگر یکی از مشکلات زیر به هنگام درمان رخ می‌دهد: تب شدید شدن درد؛ گسترش عفونت علی‌رغم درمان علایم در عرض ۷۲ ساعت رو به بهبود نگذارند.

اگر دچار علایم جدید و غیرقابل کنترل شده اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

### آبسه ریه

(نام لاتین: lung abscess)

آبسه مغزی یا اپی‌دورال

brain or epidural abscess

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

آبسه مغزی یا اپی‌دورال تجمع چرک ناشی از یک عفونت باکتریال در مغز یا خارجی‌ترین لایه از سه لایه غشایی که مغز و نخاع را می‌پوشانند.

علایم شایع

علایم زیر به تدریج در عرض چند ساعت ظاهر می‌شوند. این علایم شبیه علایم تومور یا سکته مغزی هستند:

درد در پشت و کمر، در صورتی که عفونت در غشای پوشاننده نخاع باشد

سردرد

تهوع و استفراغ

ضعف بی‌حسی یا فلج در یک طرف بدن

راه رفتن نامنظم

تشنج

تب

منگی گیجی یا حالت هذیانی

مشکل در صحبت کردن

علل

منشأ اولیه عفونت باکتریایی که موجب بروز آبسه مغزی یا اپی‌دورال می‌شود را اغلب نمی‌توان پیدا کرد. اما سه منشأ زیر شایع‌ترین هستند:

عفونتی که از جمجمه به درون گسترش می‌یابد، مثلاًـ استئومیلیت (عفونت استخوان و مغز استخوان ، ماستوئیدیت (عفونت زایده ماستوئید در پشت گوش ، یا سینوزیت (عفونت سینوس‌ها)

عفونتی که به دنبال شکستگی جمجمه آغاز و گسترش می‌یابد.

عفونتی که از سایر بخش‌های بدن که دچار عفونت شدند، مثلاً ریه‌ها، پوست یا دریچه‌های قلب از راه خون گسترش می‌یابد

عوامل افزایش دهنده خطر

صدمه به سر

وجود یک بیماری که مقاومت بدن را کاهش داده باشد، به خصوص دیابت

بروز اخیر یک عفونت به خصوص در اطراف بینی چشم‌ها و صورت

بیماری که دستگاه ایمنی‌اش به علت بیماری (مثلاً ایدز) یا داروها سرکوب شده است

تزریق وریدی مواد مخدر

پیشگیری

در صورت بروز هر گونه عفونت در بدن به پزشک مراجعه کنید، به خصوص اگر عفونت در اطراف بینی یا صورت باشد (مثلاً عفونت گوش یا آبسه دندان . با مراجعه زود هنگام می‌توان از گسترش عفونت جلوگیری کرد.

در هر گونه فعالیتی که خطر صدمه به سر وجود دارد، از کلاه ایمنی و سایر وسایل حفاظتی استفاده نمایید.

عواقب مورد انتظار

با تشخیص و درمان زودهنگام معمولاً خوب می‌شود.

عوارض احتمالی

بروز حملات تشنج اغماء و مرگ در صورتی که درمان انجام نشود.

آسیب دایمی به مغز

درمان

اصول کلی

آزمایشات تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشند: آزمایش خون آزمایش مایع نخاع نوار مغز، سی‌تی‌اسکن عکس‌برداری از جمجمه

نیاز به مراقبت ویژه وجود دارد.

درمان طبی یا جراحی بستگی به محل آبسه دارد. معمولاًـ احتیاج به دادن آنتی‌بیوتیک و نیز جراحی برای تخلیه آبسه است سایر درمان‌هایی که ممکن است لازم شوند عبارتند از مایعات داخل وریدی و تهویه مکانیکی

داروها

آنتی‌بیوتیک برای ۶-۴ هفته جهت مبارزه با عفونت

داروهای ضد تشنج برای پیشگیری از بروز حملات تشنجی

کورتیکواستروییدها برای کاهش تورم مغزی پس از عمل جراحی

فعالیت

هنگامی که در بیمارستان هستید نیاز به استراحت در تخت دارید. پس از طی دوران نقاهت ۳-۲ هفته‌ای به هر اندازه که قدرت بدنی و احساس خوب بودن به شما اجازه می‌دهد، فعالیت داشته باشید.

رژیم غذایی

به هنگام بستری در بیمارستان امکان دارد تزریق مایعات داخل وریدی ضروری باشد. پس از درمان یک رژیم عادی و متعادل داشته باشید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید:

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان یکی از علایم آبسه مغزی یا اپی‌دورال را دارید.

اگر تب به ۳/۳۸ درجه سانتیگراد یا بیشتر افزایش یابد.

اگر دچارعلایم جدید و غیرقابل کنترل شده اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

### آبله مرغان

(نام لاتین: chickenpox)

آبله مرغان

chickenpox

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

آبله مرغان عبارت است از یک بیماری خفیف و بسیار مسری که توسط ویروس هرپس زوستر ایجاد می‌شود. این بیماری می‌تواند در سنی رخ دهد اما در کودکان شایع‌تر است

علایم شایع

علایم زیر معمولاً در کودکان خفیف اما در بزرگسالان شدید هستند:

تب

درد شکمی یا احساس ناخوشی عمومی که ۲-۱ روز طول می‌کشد.

بثورات پوستی که تقریباً در هر جای بدن می‌تواند پدید آید، از جمله روی پوست سر، آلت تناسلی و داخل دهان بینی گلو، یا مهبل تاول‌ها ممکن است در نواحی بسیار وسیعی از پوست گسترده شده باشند، اما در دست و پا کمتر ظاهر می‌شوند. تاول‌ها در عرض ۲۴ ساعت می‌ترکند و در محل آنها دلمه تشکیل می‌شود. هر ۴-۳ روز مجموعه‌هایی از تاول‌های جدید به وجود می‌آیند.

در بزرگسالان یک سری علایم شبیه آنفلوآنزا وجود دارد.

علل

عفونت با ویروس هرپس زوستر. این ویروس از راه قطره‌های ریز در هوا یا تماس با ضایعات پوستی از فرد بیمار انتقال می‌یابد. دوره نهفته پیش از آغاز علایم بیماری ۲۱-۷ روز است

اگر مادر یک نوزاد قبلاً یا در حین حاملگی آبله مرغان گرفته باشد، کودک وی تا چندین ماه در برابر آبله مرغان ایمنی دارد. اما این ایمنی در عرض ۱۲-۴ ماه پس از تولد کاهش می‌یابد.

عوامل افزایش دهنده خطر

استفاده از داروهای سرکوب‌کننده دستگاه ایمنی بدن

پیشگیری

در حال حاضر نمی‌توان از آن پیشگیری به عمل آورد. سرم حاوی پادتن علیه این ویروس برای افرادی که خطر ایجاد بیماری خطرناک در آنها زیاد است (مثل کسانی که داروهای ضدسرطان یا سرکوب‌کننده ایمنی دریافت می‌کنند) استفاده می‌شود. اخیراً یک واکسن جدید برای این بیماری مورد تأیید قرار گرفته است

عواقب مورد انتظار

بهبود خود به خودی کودکان معمولاً۔ در عرض ۱۰-۷ روز بهبود می‌یابند، در بزرگسالان این مدت بیشتر است و احتمال بروز عوارض در آنها بیشتر است

پس از بهبود، فرد برای تمام عمر در مقابل آبله مرغان ایمنی دارد.

گاهی پس از طی شدن سیر بیماری آبله مرغان ویروس در بدن به حالت خفته باقی می‌ماند (احتمالاً در ریشه اعصاب نزدیک نخاع . این ویروس خفته ممکن است سال‌ها بعد دوباره بیدار شود و بیماری زونا را ایجاد کند.

عوارض احتمالی

عفونت باکتریایی ثانویه برروی تاول‌های آبله مرغان

عفونت ویروسی چشم

ندرتاً آنسفالیت (التهاب یا عفونت مغز)

احتمال بروز زونا سال‌ها بعد در دوران بزرگسالی

ندرتاً باقی‌ماندن جای تاول در صورتی که تاول عفونی شود

میوکاردیت (التهاب عضله قلب

آرتریت (التهاب مفصل به طور گذرا

ذات‌الریه

نشانگان رای

درمان

اصول کلی

تشخیص معمولاً با ظهور تاول‌های پوستی داده می‌شود و بنابراین انجام آزمایش ضرورتی ندارد.

درمان با هدف تخفیف علایم انجام می‌گیرد.

برای کاهش خارش از پارچه حوله یا کمپرس آب سرد استفاده کنید.

بیمار را تا حدامکان آرام و خنک نگهدارید. گرما و تعریق باعث بروز خارش می‌شوند.

ناخن‌ها را کوتاه دارید تا بیمار نتواند خود را بخاراند. خاراندن تاول‌ها می‌تواند باعث عفونت ثانویه شود.

داروها

- داروهای زیر ممکن است خارش را کم کنند: بی‌حس‌کننده‌های موضعی و آنتی‌هیستامین‌های موضعی این داروها موجب تخفیف خارش به سرعت و در کوتاه مدت می‌شوند. محصولاتی که حاوی لیدوکایین و پراموکسین هستند کمترین احتمال بروز واکنش‌های آلرژی را دارند. لوسیون‌های حاوی فنول منتول و کافور (مثل لوسیون کالامین نیز شاید توصیه شود. دستور دارویی را در مورد محصولات فوق رعایت کنید.

- اگر تب وجود دارد، از استامینوفن استفاه کنید. به هیچ عنوان از آسپیرین استفاده نکنید زیرا این دارو ممکن است در بروز نشانگان رای (یک نوع آنسفالیت در کودکانی که دچار عفونت ویروسی هستند نقش داشته باشد.

- امکان دارد آسیکلوویر تجویز شود.

فعالیت

استراحت در رختخواب ضروری نیست بیمار می‌تواند فعالیت آرام در یک محیط خنک داشته باشد. اگر هوا خوب باشد، کودک می‌تواند بیرون از خانه و در سایه بازی کند.

تا زمانی که تمام تاول‌ها دلمه نبسته باشند و تاول جدیدی تشکیل نشود، کودک باید از سایرین جدا باشد و مدرسه نیز نباید برود.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا کودکتان علایم آبله مرغان را دارید.

اگر بی‌حالی سردرد، یا حساسیت به نور روشن رخ دهد.

اگر تب بالای ۳/۳۸ درجه سانتیگراد وجود داشته باشد.

اگر ضایعات آبله مرغان سرفه نیز به علایم اضافه شود.

## آرتریت مرتبط با پسوریازیس

(نام لاتین: psoriatic arthritis)

شرح بیماری

آرتریت مرتبط با پسوریازیس التهاب مفاصل مجاور ضایعات پوستی و ناخنی پسوریازیس هر یک از مفاصل بدن ممکن است درگیر شوند، ولی عمدتاً مفاصل انگشتان و مهره‌های کمری و گردنی مبتلا می‌شوند. این اختلال معمولاً خفیف بوده و بیشتر بین سنین ۳۵-۳۰ سال شروع شده و در سراسر زندگی به طور متناوب ادامه می‌یابد.

علایم شایع

درد، تورم محدودیت حرکت احساس درد هنگام لمس و گرمی مفاصل مبتلا

پوسته‌ریزی پوست

ناخن‌های چاله‌دار، برجسته و زرد رنگ

خستگی و تب (گاهی

علل

استعداد ابتلا به آرتریت مرتبط با پسوریازیس ممکن است ارثی باشد.

واکنش ایمنی نسبت به یک عفونت استرپتوکوکی

ناشناخته (علت این اختلال معمولاً ناشناخته است

صدمات جسمی یا روحی (به ندرت

عوامل افزایش دهنده خطر

عفونت‌های استرپتوکوکی (به ندرت

سابقه خانوادگی آرتریت روماتویید یا پسوریازیس

پیشگیری

اقدام فوری برای درمان آنتی‌بیوتیکی عفونت‌های استرپتوکوکی

عواقب مورد انتظار

این اختلال در حال حاضر غیر قابل علاج محسوب می‌گردد. مشخصه این بیماری دوره‌های مکرر فروکش و شعله‌ور شدن به طور حاد است البته علایم بیماری با درمان قابل تسکین یا کنترل بوده و موارد معدودی از بهبود خودبه‌خود بیماری در مقالات پزشکی گزارش شده است تحقیقات علمی درباره علل و درمان این بیماری ادامه داشته و این امید وجود دارد که درمان‌هایی مؤثرتر و در نهایت علاج‌بخش عرضه گردد.

عوارض احتمالی

پیشرفت به سوی آرتریت مزمن و ناتوانی شدید در حرکت ممکن است رخ دهد (به ندرت .

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش‌های خون از نظر عامل روماتویید و پادتن‌های ضد هسته (ANA) ، و رادیوگرافی

مفاصل باشد.
هدف درمانی عبارتست:
از کنترل ضایعات پوستی و التهاب مفصلی
بی‌حرکت کردن مفاصل مبتلا با آتل ممکن است انجام شود.
برای تخفیف درد مفصلی از گرم کردن مفصل استفاده کنید. برای این منظور استفاده از آب داغ جریان‌های گردابی لامپ‌های گرمایی امواج ماوراء صورت یا دیاترمی همگی مؤثرند.
برنامه‌ریزی دوره‌های منظم آفتاب گرفتن در حد متوسط کمک کننده است اگر گرم کردن مفاصل باعث تسکین درد نشد، کمپرس سرد را امتحان کنید.
اشعه درمانی PUVA (تاباندن اشعه ماوراءبنفش پر شدت پس از تجویز داروی پسورانی برای ضایعات پوستی مؤثر است
داروها
برای ناراحتی خفیف استفاده از داروهای بدون نسخه نظیر آسپیرین ممکن است کافی باشد.
برای کاهش التهاب مفصلی از داروهای ضدالتهابی غیراستروییدی تزریق کورتون به داخل مفاصل مبتلا- (گاهی و داروهای سرکوبگر دستگاه ایمنی نظیر متوترکسات ممکن است استفاده شود.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
در طی دوره شعله‌وری بیماری استراحت نمایید و پس از آن فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود را به تدریج از سر بگیرید. سعی کنید فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های بیرون از خانه در تماس با آفتاب را افزایش دهید.
رژیم غذایی
رژیم خاصی نیاز نیست
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علایم آرتریت مرتبط با پسوریازیس باشید.
اگر دچارعلایم جدید و غیر قابل توجیه شده اید. داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

## آسیب به گوش میانی در اثر تغییرات فشاری

(نام لاتین: barotitis media)
شرح بیماری
آسیب به گوش میانی در اثر تغییرات فشاری در این نوع آسیب گوش میانی شیپور اُستاش(مجرایی که محفظه گوش میانی را به حلق وصل می‌کند) و انتهای اعصابی که در گوش وجود دارند متأثر می‌شوند.
علایم شایع
ناشنوایی (به درجات مختلف
احساس گرفتگی در گوش
درد خفیف تا شدید در گوش یا در ناحیه فک و پیشانی
گیجی و منگی
وزوز گوش
گریه در شیرخواران و خردسالان
علل
آسیب ناشی از افزایش ناگهانی فشار محیط اطراف مثلاً به هنگام ارتفاع کم‌کردن سریع هواپیما یا به هنگام غواصی در این شرایط هوا از راه بینی و حلق به محفظه گوش میانی می‌رود تا فشار در دوطرف پرده گوش متعادل شود. اگر مجرایی که از حلق به محفظه گوش میانی کشیده شده است (شیپور اُستاش درست عمل نکند، فشار در محفظه گوش میانی کمتر از فشار محیط خواهد بود. این فشار منفی در گوش میانی باعث می‌شود پردهٔ گوش به درون گوش کشیده شود. بعداً ممکن است خون و مخاط در گوش میانی ظاهر شود. احتمال بروز این آسیب وقتی که فرد سرماخوردگی دارد و به غواصی می‌پردازد یا با هواپیما سفر می‌کند، بیشتر است
آسیب در اثر ضربه به گوش خارجی یا میانی (بوکس اسکی روی آب تصادفات و غیره .
عوامل تشدید کننده بیماری
عفونت تنفسی اخیر
پرواز با هواپیما
غواصی
سقوط با چتر نجات
کوهنوردی در ارتفاعات بالا
ورزش‌های مستلزم برخورد فیزیکی
کم بودن سن (شیرخواران و خردسالان . در این حالت گشادکردن شیپور اُستاش (با قورت دادن آن دهان دشوار است
پیشگیری
وقتی که سرماخوردگی دارید، غواصی نکنید. اگر مجبور به مسافرت با هواپیما هستید، از قرص‌ها یا اسپری‌های تخفیف‌دهنده تورم مخاط حلق و بینی استفاده کنید. دستور دارویی را رعایت کنید.
به هنگام پرواز، زمانی که هواپیما در حال ارتفاع گرفتن است یا از ارتفاع خود کم می‌کند، یک شیرینی سفت یا آدامس را در دهان بجوید تا به این ترتیب مجبور به قورت دادن آب دهان خود به دفعات باشید.
یک نفس متوسط بکشید، بینی خود را با دست بگیرید و دهان خود را ببندید و سعی کنید با راندن آهسته هوا به لُپ‌ها، هوا را به داخل شیپور اُستاش برانید (مانوور والسالوا).
به هنگام ارتفاع گرفتن و کم‌کردن ارتفاع به شیرخوار یک شیشه آب یا آب میوه بدهید.
عواقب مورد انتظار
اغلب موارد با درمان قابل برگشت هستند، بدون اینکه آسیب یا ناشنوایی دایمی رخ دهد.
عوارض احتمالی
ناشنوایی دایمی
پاره شدن پرده گوش
عفونت گوش میانی
درمان
اصول کلی
در اغلب موارد، هیچ درمانی لازم نیست و علایم در عرض چند ساعت یا چند روز برطرف می‌شوند.
اگر گوش ترشح دارد، یک تکه کوچک پنبه را در کانال گوش خارجی بگذارید تا ترشح را جذب کند.
ندرتاً لازم می‌شود که برای آزاد کردن مایع محبوس شده در گوش میانی پرده گوش با جراحی باز شود. گاهی یک لوله کوچک پلاستیکی نیز در پرده گوش تعبیه می‌شود تا فشار در دو طرف پرده گوش متعادل باقی بماند. این لوله در عرض ۱۲-۹ ماه خود به خود بیرون می‌افتد.
داروها
برای رفع درد و ناراحتی خفیف می‌توان از داروهای کاهنده تورم مخاط بینی و حلق و داروهای ضددرد مثل استامینوفن استفاده کرد.
امکان دارد برای شما قرص‌ها و اسپری‌های قوی‌تر تخفیف دهنده تورم مخاط بینی و حلق تجویز شود. این داروها باید حداقل به مدت دو هفته پس از آسیب مصرف شوند.
اگر عفونت وجود داشته باشد، آنتی‌بیوتیک تجویز می‌شود.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
با شروع بهبودی علایم فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را از سر گیرید.
رژیم غذایی
هیچ رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم آسیب به گوش میانی در اثر تغییرات فشاری را دارید.
اگر یکی از مشکلات زیر در هنگام درمان روی دهد: تب ـ سرگیجه ـ سردرد شدید ـ درد شدید ـ گیجی
اگر دچار علایم جدید غیرقابل کنترل شده اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

## آفت دهان

(نام لاتین: canker sores)
توضیح کلی
آفت دهان عبارت است از زخم‌های دردناکی که در مخاط دهان به وجود می‌آیند. آفت دهان سرطانی نیست آفت دهان ممکن است با عفونت هرپسی (ناشی از ویروس تب‌خال اشتباه گرفته شود. این نوع زخم می‌تواند در هر دو جنس رخ دهد، اما در زنان شایع‌تر است
علایم شایع
زخم در دهان با خصوصیات زیر:
کوچک بسیار دردناک و کم عمق هستند و توسط یک غشای خاکستری پوشیده شده‌اند. حاشیه آنها توسط یک هاله قرمز پررنگ احاطه شده است
این زخم‌ها می‌توانند روی لب‌ها، لثه‌ها، داخل گونه‌ها، زبان کام و گلو ظاهر شوند. به هنگام حمله آفت معمولاً ۳-۲ زخم به وجود می‌آیند، اما ظهور یک باره ۱۵-۱۰ زخم با هم دیگر خیلی بعید نیست
زخم‌ها ممکن است در ۳-۲ روز اول بسیار دردناک باشند به نحوی که فرد موقع خوردن یا صحبت کردن دچار ناراحتی می‌شوند.

گاهی قبل از بروز زخم برای ۲۴ ساعت احساس مورمور یا سوزش وجود دارد.

علل

علت دقیق آن ناشناخته است اما علل زیر محتمل‌تر به نظر می‌رسند:

استرس عاطفی یا جسمانی اضطراب یا ناراحتی و عصبی بودن پیش از عادت ماهانه

آسیب به مخاط دهان در اثر خشن بودن دندان‌های مصنوعی غذای داغ مسواک زدن یا کار دندانپزشکی

آزردگی و تحریک ناشی از غذاهایی مثل شکلات غذاهای ترش و اسیدی (سرکه غذاهای دودی ، آجیل‌ها یا چیس‌های نمک زده شده

عفونت‌های ویروسی

عوامل افزایش دهنده خطر

کار دندانپزشکی اخیر.

پیشگیری

دندان‌های خود را روزانه حداقل دوبار مسواک بزنید و مرتباً از نخ دندان استفاده کنید تا تمیزی و سلامتی دهان و دندان‌ها حفظ شود.

حتی‌المقدور سعی کنید استرس نداشته باشید.

از تماس نزدیک با افراد دچار عفونت خودداری کنید.

دقت کنید که آفت بیشتر بعد از خوردن چه نوع غذایی رخ می‌دهد. از خوردن غذاهایی که به نظر باعث آغاز حمله می‌شوند خودداری کنید.

عواقب مورد انتظار

اکثر زخم‌های آفتی بدون برجای گذاشتن جوشگاه در عرض ۲ هفته خوب می‌شوند. حملات مکرر آفت شایع هستند. آفت ممکن است به صورت یک زخم حداکثر ۳-۲ بار در سال تا بروز بدون وقفه چندین زخم در سال رخ دهد.

عوارض احتمالی

در موارد شدید که خوردن و آشامیدن سخت می‌شود امکان دارد بدن کم آب شود.

درمان

اصول کلی

امکان دارد توصیه به کشت زخم شود تا بتوان آفت را از زخم هرپسی افتراق داد، یا احیاناً اگر عفونت باکتریایی ثانویه وجود داشته باشد آن را تشخیص داد.

دهان را روزانه ۳ بار یا بیشتر با محلول نمک (نصف قاشق چایخوری نمک در حدود یک لیوان آب حل شود) شستشو دهید، البته به شرط این که خیلی دردناک نباشد.

زخم‌ها را مرتباً با کمک گوش پاک کن یا چیزی شبیه آن که آغشته به پراکسیدهیدروژن ۲٪ باشد پاک کنید.

اگر آفت در اثر خشن بودن دندان بریس یا دندان مصنوعی ایجاد شده باشد، به دندانپزشک مراجعه کنید. تا زمانی که این نوع مشکلات برطرف نشود آفت دهان خوب نمی‌شود.

داروها

بی‌حس‌کننده‌های موضعی برای تخفیف درد

خمیر حاوی یک مشتق استرویید به همراه تریامسینولون استوناید. اگر به محض شروع زخم مالیده شود، می‌تواند از بروز درد جلوگیری کند.

دارویی که برای حمله قبلی آفت تجویز شده است را نگاه دارید. در صورت بروز مجدد آفت بلافاصله آن را مصرف کنید. درمان هر چقدر زودتر آغاز شود، آفت خفیف‌تر خواهد بود.

فعالیت

محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

محدودیتی برای آن وجود ندارد، مگر پرهیز از غذاهایی که آفت را بدتر می‌کنند. به هنگام بهبود آفت هر چقدر می‌توانید مایعات زیادتر بنوشید و یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید.

برای کم کردن درد، مایعات را با نی بنوشید. مواد غذایی که کمتر باعث درد می‌شوند عبارتند از: شیر، ژلاتین مایع ماست و بستنی

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر درجه حرارت بدن به ۹/۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر برسد.

- اگر علی‌رغم درمان آفت در عرض ۳ روز رو به بهبود نگذارد.

- اگر درد غیر قابل تحمل باشد و با درمان تخفیف نیابد.

- اگر کودکی که دهانش آفت می‌زند وزن کم کند.

### آفتاب‌سوختگی

(نام لاتین: sunburn)

شرح بیماری

آفتاب‌سوختگی عبارت است از التهاب پوست پس از مواجهه بیش از حد با آفتاب لامپ‌های آفتابی یا مواجهه شغلی با نور شدید.

علایم شایع

قرمزی تورم درد و گاهی تاول زدن پوست

تب (گهگاه

تهوع و استفراغ (در سوختگی‌های شدید)

دلیریوم (در سوختگی‌های شدید و وسیع

تیره شدن یا ور آمدن پوست پس از بهبودی بسته به شدت سوختگی

علل

مواجهه بیش از حد با اشعه فرابنفش در روزهای ابری ابرهای نازک جلوی آن را نمی‌گیرند ولی بخار ودود تا حدی جلوی آن را می‌گیرند. مقدار زیادی اشعه فرابنفش به وسیله برف آب شن و پیاده‌روها منعکس می‌شود.

عوامل تشدید کننده بیماری

عوامل ژنتیک به ویژه پوست روشن چشمان آبی و موی قرمز یا بور

مواجهه با منابع صنعتی نور مثل قوس جوشکاری

استفاده از داروها از جمله داروهای گوگرددار، تتراسایکلین‌ها، آموکسی‌سیلین یا قرص ضد بارداری خوراکی

پیشگیری

از ظهر تا ۳ بعدازظهر از آفتاب دوری کنید.

برای فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های خارج از منزل از کرم ضد آفتاب استفاده کنید. محصولاتی که قدرت محافظت‌کنندگی آنها ۱۵ یا بیشتر است محافظت تقریباً کامل ایجاد می‌کنند. کرم‌هایی که قدرت محافظتی کمتری دارند، محافظت نسبی ایجاد می‌کنند و باعث تیره شدن خفیف می‌شوند. برخی از این کرم‌ها در برابر آب و تعریق مقاوم هستند ولی باید پس از شنا یا مواجهه طولانی مدت دوباره از آنها استفاده کنید. روغن معدنی یا کره کاکائویی باعث محافظت در برابر آفتاب نمی‌شوند.

برای حداکثر محافظت از یک داروی محافظت کننده فیزیکی مثل پماد اکسید روی استفاده کنید. پس از شنا و در مواجهه‌های متعدد، دوباره از آن استفاده کنید. استفاده از کرم‌های محافظت‌کننده به‌ویژه در نواحی حساس‌تر به سوختگی مثل پوست بینی گوش‌ها، پشت ساق‌ها و پشت گردن مفید هستند.

اگر بندرت دچار سوختگی می‌شوید، از یک کرم ضد آفتاب استفاده کنید که باعث تیره شدن شود و حداقل محافظت را ایجاد کند.

از لباس‌های به رنگ خنثی مثل خرمایی استفاده کنید. از رنگ‌های روشن و سفید بپرهیزید زیرا آفتاب را روی صورتتان منعکس می‌کنند.

اگر اصرار بر آفتاب گرفتن دارید، مواجهه خود را با آفتاب در روز اول به ۱۰-۵ دقیقه در هر طرف بدن محدود کنید. هر روز ۵ دقیقه به این زمان اضافه کنید.

عواقب مورد انتظار

بهبود خود به خود در عرض ۳ روز تا ۳ هفته بسته به شدت آفتاب سوختگی

عوارض احتمالی

تغییرات پوستی منجر به سرطان پوست از جمله ملانوم بدخیم و تهدید کننده زندگی

کراتوز ضایعات پوستی پیش بدخیم

چروک شدن زودرس و از دست رفتن خاصیت الاستیکی پوست

دلیریوم موقت در موارد شدیدتر

درمان

اصول کلی

برای کاهش گرمی و درد، پارچه نرمی را در آب خنک مرطوب کرده روی نواحی سوخته قرار دهید.

از کرم سرد یا لوسیون نوزاد استفاده کنید.

برای تاول‌های شدید پوست از پوشش سبک ژل نفت خام استفاده کنید. این ماده مانع چسبیدن اشیا به تاول‌ها می‌شود.

در یک وان آب سرد که دارای بلغور یا سودای آشپزی باشد، غوطه‌ور شوید. خشکی پوست را آرام نوازش دهید و روی آن محکم نکشید.

داروها

برای تسکین درد و کاهش تب از داروهای بدون نیاز به نسخه مثل آسپرین یا استامینوفن استفاده کنید. داروهای ضد سوختگی بدون نیاز به نسخه که محتوی بی‌حس کننده‌های موضعی باشند، مثل بنزوکائین یا لیدوکائین ممکن است مفید باشند ولی در برخی

از افراد واکنش‌های آلرژیک ایجاد می‌کنند.

مسکن‌ها یا داروهای کورتیزونی به مقدار کم ممکن است تجویز شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا کاهش تب و ناراحتی در هر وضعیتی که راحت هستید، استراحت کنید. خود را با یک" گهواره تمام قد یا چادر نازک یا مواد دیگر بپوشانید تا پارچه بستر به پوست سوخته شده نخورد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد. مصرف مایعات را افزایش دهید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر پس از آفتاب سوختگی موارد زیر پیش بیایند:

ـ تب ۳/۳۸ درجه سانتیگراد یا بیشتر

ـ استفراغ یا اسهال

ـ دلیریوم

ـ درد و تبی که بیش از ۴۸ ساعت طول کشیده باشد.

### آکنه (جوشهای غرور)

(نام لاتین: acne)

شرح بیماری

آکنه (جوشهای غرور) عبارت است از یک بیماری التهابی مزمن پوست که در دوران نوجوانی شایع است اما گاهی به طور متناوب در سراسر زندگی رخ می‌دهد. مشخصهٔ این بیماری عبارت است از بروز جوشهایی روی صورت قفسهٔ سینه و کمر. این بیماری در مردان شایع‌تر از زنان است

علایم شایع

نقاط سر سیاه به اندازهٔ سر سوزن

نقاط سر سفید شبیه نقاط سر سیاه

جوش‌های کوچک چرکی

قرمزی و التهاب در اطراف جوشها

در آکنهٔ شدید ممکن است کیست و آبسه دیده شود. کیست به صورت تورمی بزرگتر و سفت‌تر از جوشهای معمولی در پوست پدیدار می‌شود. آبسه نیز به صورت یک ناحیهٔ عفونی متورم ،ملتهب و دردناک به هنگام لمس و حاوی چرک است

علل

غدد چربی پوست به دلایل نامعلوم دچار انسداد می‌شود، اما احتمالا تغییرات هورمونهای جنسی در دوران نوجوانی نقش دارد. وقتی که چربی داخل غدد چربی نتواند به بیرون پوست راه یابد، این چربی تجمع یافته و توسط باکتری‌هایی که به طور طبیعی در غده وجود دارند عفونی می‌شود. بر خلاف برخی عقاید رایج عواملی چون عدم رعایت پاکیزگی یا غذاها نقشی در ایجاد آن ندارند. البته تمیزی می‌تواند آن را تخفیف دهد، اما فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری جنسی هیچ تأثیری روی آن ندارد.

عوامل افزایش دهندهٔ خطر

مواجهه با هوای بسیار گرم یا سرد

استرس

پوست چرب

اختلالات غدد درون ریز

استفاده از بعضی داروها مثل کورتیزون هورمونهای مردانه یا قرص‌های ضد بارداری

سابقهٔ خانوادگی آکنه

بعضی مواد آرایشی

پیشگیری

در حال حاضر روشی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

عواقب مورد انتظار

درمان در اغلب موارد مؤثر است و خود بیماری نیز معمولاً پس از دوران بلوغ و نوجوانی خود به خود بر طرف می‌شود.

البته علی‌رغم درمان خوب و مناسب آکنه گاهی شدت می‌یابد.

عوارض احتمالی

داشتن تصوری بد از ظاهر خود

بروز جوشگاههای دائمی یا حالت حفره‌ای روی پوست صورت

درمان

اصول کلی

اگر پوست‌تان چرب است به ترتیب زیر آن را تمیز نمایید: به آرامی صورت خود را با صابون غیرمعطر برای ۵-۳ دقیقه ماساژ دهید. اما نواحی شدیداً جوش‌دار و دردناک را ماساژ ندهید (زیرا باعث گسترش عفونت می‌شود). پوست را به آرامی تمیز نمایید. صورت خود را ۲-۱ دقیقه بشویید و از صابون پاک کنید. گاهی صابون آنتی‌باکتریال کمک‌کننده است پس از شستشوی پوست از الکل برای پاک کردن چربی استفاده نمایید. هر روز حولهٔ صورت را عوض نمایید. باکتری‌ها این توانایی را دارند که به سرعت در حوله‌های مرطوب رشد کنند.

موهایتان را حداقل دو بار در هفته با شامپو بشویید. اجاره ندهید که موهایتان روی صورت بیاید، حتی در شب و به هنگام خواب مو باعث پخش چربی و باکتری‌ها می‌شود. برای پیشگیری یا درمان شورهٔ سر از شامپوی ضد شوره استفاده نمایید. از شوینده‌های کرم دار پرهیز کنید.

پس از ورزش شدید، عرقتان را بشویید و در اسرع وقت چربی صورت را پاک نمایید.

از مواد آرایشی روغنی سنگین استفاده نکنید. مواد آرایشی غیرروغنی نازک که به صورت لوسیون هستند بسیار بهتر هستند.

از مصرف مرطوب‌کننده‌ها خودداری نمایید مگر با نظر پزشک

به هیچ وجه پوست خود را فشار ندهید، نخارانید، یا مالش ندهید. زمانی که پوست با این حرکات آسیب ندیده باشد بهتر و زودتر خوب می‌شود. البته پزشک ممکن است بسته به صلاحدید، نقاط سر سیاه را بردارد.

هنگام مطالعه یا تماشای تلویزیون دستتان را زیر صورت نگذارید.

با توجه پزشک مقداری در معرض اشعهٔ ماوراءبنفش قرار بگیرید.

شاید بعد از التیام آکنه و برای بر طرف کردن جوشگاههای نازیبا، جراحی زیبایی توصیه شود.

داروها

آنتی‌بیوتیک‌ها، خوراکی و موضعی برای مبارزه با عفونت

تزریق کورتیزون به داخل ضایعات

ایزوترتینویین (اگر باردار هستید به هیچ عنوان نباید استفاده شود)

بنزیل پراکسید ۲/۵٪، ۵٪ یا ۱۰٪ ممکن است کمک‌کننده باشد.

رتین ـ آ باعث افزایش حساسیت پوست به آفتاب می‌شود.

آکوتان نیز باعث افزایش حساسیت پوست به آفتاب می‌شود و حداقل سه ماه مانده به شروع بارداری مصرف آن باید متوقف شود.

توجه اگر باردار هستید، از هیچ داروی خوراکی برای آکنه استفاده نکنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

هیچ محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

غذا علت آکنه نیست اما بعضی غذاها آن را بدتر می‌کنند. یادداشتی از غذاهایی که می‌خورید داشته باشید. برای اینکه بفهمید به کدام غذا حساسیت دارید، آن غذاهایی را که شک دارید آکنهٔ شما را بدتر می‌کنند از رژیم خود حذف کنید. بعد آنها را دوباره یکی یکی به رژیم غذایی اضافه نمایید. اگر مشخص شد که آکنه ۳-۲ روز بعد از اضافه کردن یک غذا تشدید می‌شود، آن غذا را به کلی از رژیم خود حذف کنید. اما اگر این اتفاق نیفتاد، می‌توانید آن را در رژیم غذایی نگاه دارید. آکنه معمولاً در تابستان بهتر می‌شود، بنابراین بعضی غذاها را که در زمستان نمی‌توان خورد شاید بتوان در تابستان نمود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر خود شما یا یکی از اعضای خانواده تان دچار آکنه است

اگر دچار علایم جدید و نامنتظره بروز کرده‌اند. توجه کنید که داروهای مورد استفاده برای درمان ممکن است باعث عوارض جانبی شوند.

### آلرژی غذایی

۰۰۰۰۵۷۰

آلرژی غذایی

(نام لاتین: allergy food)

توضیح کلی

آلرژی غذایی عبارت است از واکنش پیش از اندازه دستگاه ایمنی به برخی غذاها یا موادی که معمولاً بی‌خطرند. این واکنش‌های نامطلوب ممکن است ارثی یا ناشی از یک نقص اکتسابی بیوشیمیایی باشند. علایم ممکن است در عرض چند دقیقه یا تا ۲ ساعت پس از خوردن آن غذای به خصوص بروز کنند. در بعضی موارد، امکان دارد علایم تا ۲-۱ روز بعد نیز ظاهر نشوند.

علایم شایع

اسهال (شایع است

درد شکمی (شایع است

بثورات پوستی

نفخ و باد شکم (شایع است

کهیر

تورم صورت (به خصوص لب‌ها)

خارش

تورم دست‌ها و پاها

آسم

تهوع و استفراغ

سرفه

سردرد میگرنی

غش یا حالت نزدیک به غش

علل

هرگونه غذا یا ماده‌ای که بلعیده می‌شود می‌تواند باعث بروز واکنش آلرژیک شود. غذاهایی که بیشتر باعث این حالت می‌شوند عبارتند از: شیر گاو، زرده تخم‌مرغ گندم سویا، بادام کوهی یا همان پسته شامی ماهی آجیل‌های درختی (مثل گردوی معمولی ، صدف دریایی خربزه کنجد، تخم آفتاب گردان و شکلات

عوامل افزایش‌دهنده خطر

خطر برای کسانی که مشکلات آلرژی دیگری نیز دارند بیشتر است

اگر در یکی از اعضای خانواده سابقه آلرژی غذایی وجود داشته باشد.

پیشگیری

غذاهای مسؤول ایجاد آلرژیی در خود را شناسایی نمایید و از آنها پرهیز کنید.

معلوم شده است که شیرخورانی که غذای جامد برای آنها دیرتر شروع می‌شود کمتر به آلرژی غذایی دچار می‌شوند.

عواقب مورد انتظار

آلرژی غذایی در شیرخواران معمولاً بعد از ۴-۲ سالگی برطرف می‌شود.

بزرگسالانی که به بعضی از غذاها (به خصوص شیر، ماهی صدف دریایی یا آجیل آلرژی دارند با احتمال بیشتری این آلرژی را برای سال‌ها حفظ می‌نمایند.

عوارض احتمالی

آنافیلاکسی (یک نوع آلرژی حاد و خطرناک که حین آن تنفس دچار مشکل شده ضربان قلب نیر نامنظم شده و فشارخون کاهش می‌یابد)

واکنش شبیه کهیر

آسم برونشیال

التهاب روده‌ها

ضایعات شبیه اگزما

درمان

اصول کلی

حذف غذاهای مورد شک از رژیم غذایی برای مدت دو هفته (یا تا زمانی که علایم آلرژی ناپدید شوند) و سپس اضافه نمودن غذاهای مورد شک به صورت تک تک به رژیم غذایی به این ترتیب مشخص می‌شود که کدام غذاها در ایجاد آلرژی شما نقش دارند.

آزمایش تزریق پوستی گاهی ممکن است غذای مسؤول آلرژی را شناسایی کند، اما کم نیستند مواردی که این آزمایش‌ها اشتباهاً غذاهایی که شما واقعاً به آنها آلرژی ندارید را به عنوان مسؤول آلرژی غذایی معرفی کنند.

بیمارانی که آلرژی غذایی شدیدی به یک نوع غذا دارند باید بسیار مراقبت باشند که از خوردن آن غذا پرهیز کنند.

همیشه یک کیت که دارای سرنگ حاوی آدرنالین است را به همراه داشته باشید تا اگر احیاناً غذای آلرژی‌زا تصادفاً خورده شد و واکنش حاد و فوری رخ داد، از این سرنگ استفاده شود.

یک دست‌بند یا گردن آویز مخصوص همراه داشته باشید که روی آن نوع آلرژی دقیقاً مشخص شده باشد.

داروها

هیچ دارویی برای درمان آلرژی غذایی وجود ندارد، اما از بعضی از داروها می‌توان برای تخفیف یا رفع علایم استفاده نمود.

فعالیت

هیچ محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

اجتناب از غذای مسؤول آلرژی یا مصرف آن به مقدار کم برچسب غذاها را به دقت مطالعه کنید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دچار علایم خفیف تا متوسط آلرژی غذایی هستید.

اگر شاهد یک واکنش شدید پس از خوردن غذا در یکی از همراهانتان هستید. در این شرایط فوراً درخواست کمک اورژانس نمایید.

## آمبولی ریه

(نام لاتین: pulmonary embolism)

شرح بیماری

آمبولی ریه وجود لخته خون یا چربی (به ندرت در یکی از شریان‌هایی که به بافت ریه‌ها خونرسانی می‌کنند. لخته خون در ابتدا در یکی از وریدهای عمقی اندام تحتانی یا لگن شکل می‌گیرد. آمبولی چربی معمولاً ـ از ناحیه یک شکستگی استخوانی تشکیل می‌شود. لخته خون یا آمبولی چربی از طریق جریان خون و با عبور از قلب به یکی از شریان‌های مشروب کننده بافت ریه راه یافته و در آنجا مستقر می‌گردد. این پدیده سبب انسداد شریان مزبور و در نتیجه کاهش توانایی تنفسی و گاهی تخریب بافت ریه می‌گردد. آمبولی ریه در همه سنین ممکن است رخ دهد ولی در بزرگسالان شایع‌تر است

علایم شایع

کوتاهی نفس ناگهانی

غش کردن یا حالت غش پیدا کردن

درد قفسه سینه

سرفه (گاهی همراه با خلط خونی

تندی ضربان قلب

تب خفیف قبل از بروز علایم فوق معمولاً تورم و درد اندام تحتانی وجود دارد.

علل

لخته شدن خون در وریدهای عمقی این حالت هر زمان که خون در داخل ورید تجمع یافته و به خوبی جریان نداشته باشد می‌تواند ایجاد شود.

عوامل تشدید کننده بیماری

سن بالای ۶۰ سال

هرگونه آسیب یا بیماری مستلزم استراحت طولانی در بستر

نشستن در یک وضعیت ثابت به مدت طولانی مثلاً در طی مسافرت با هواپیما

جراحی اخیر

نارسایی احتقانی قلب

اختلالات ریتم قلب

پلی‌سیتمی کم خونی همولیتیک

شکستگی استخوان

چاقی استعمال دخانیات

بارداری

مصرف قرص‌های ضد بارداری به خصوص در خانم‌های سیگاری

پیشگیری

از استراحت طولانی‌مدت در بستر در طی بیماری خودداری کنید. در طی دوره نقاهت از جوراب کشی استفاده کنید (چه در هنگام استراحت در بستر و چه در هنگام برخاستن از بستر)

پس از جراحی هر چه سریعتر حرکت اندام‌های تحتانی و راه رفتن را شروع کنید.

خودداری از استعمال دخانیات به خصوص در خانم‌های ۳۵ سال به بالا که قرص ضد بارداری مصرف می‌کنند.

اجتناب از جراحی‌های غیر ضروری در این موارد از روش‌های دیگری غیر از جراحی استفاده کنید.

در طی سفر هر ۲-۱ ساعت مدتی ایستاده و راه بروید.

مصرف یک قرص آسپرین در روز ممکن است نقش پیشگیری کننده در این زمینه داشته باشد؛ در این باره با پزشک خود مشورت کنید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً مراقبت‌های ویژه در عرض ۱۴-۱۰ روز بهبود می‌یابد.

عوارض احتمالی

مرگ سریع‌الوقوع در اثر یک لخته بزرگ که بیش از ۵۰٪ جریان خون ریه‌ها را مسدود کند.

خونریزی شدید داخل ریه دراثر لخته‌های کوچکتر

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل رادیوگرافی قفسه سینه اسکن ریه آنژیوگرافی ریه نوار قلب سمع قلب و ریه و آزمایش‌های خون جهت اندازه‌گیری عوامل انعقادی و زمان پروترومبین باشد.

هدف درمانی عبارتست‌از:

حفظ عملکرد قلب و ریه در حد قابل قبول (تا برطرف شدن لخته و جلوگیری از عود آمبولی

جراحی ممکن است به منظور بستن ورید بزرگ منتهی به قلب و ریه (ورید اجوف یا قرار دادن یک صافی در داخل آن برای جلوگیری از عبور لخته‌ها به سمت قلب لازم باشد (به ندرت

استفاده از جوراب‌کشی یا پیچیدن ساق پا با باند کشی

از نشستن به حالتی که ساق‌ها یا مچ پاها را روی یکدیگر بیندازید خودداری کنید.

در هنگام نشستن طولانی مدت طوری بنشینید که پاها بالاتر از ران‌ها قرار گیرند.

در هنگام خوابیدن پاها را بالاتر از سطح بستر قرار دهید.

داروها

داروهای ضد انعقاد در جهت حل کردن لخته و جلوگیری از ایجاد دوباره آن سطح داروهای ضد انعقاد باید به طور مرتب اندازه‌گیری شود تا اطمینان حاصل شود سطح آنها در حد مطلوب و بی‌خطر است

تجویز اکسیژن در صورت نیاز

آنتی‌بیوتیک‌ها، در موارد آمبولی عفونی

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا هنگام برطرف شدن علایم التهابی ناشی از لخته شدن خون در بستر استراحت نمایید. در طی استراحت در بستر اندام‌های تحتانی را به طور مکرر حرکت دهید تا به جریان یافتن خون در آن‌ها کمک شود.

رژیم غذایی

رژیم خاصی نیاز نیست

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟:

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دارای علایم آمبولی ریه باشید. این حالت یک اورژانس است

بروز موارد زیر در طی درمان

ـ درد قفسه سینه

ـ سرفه همراه خلط خونی

ـ کوتاهی نفس

ـ تشدید تورم و درد ساق پا

## آمپیم

(نام لاتین: empyema)

شرح بیماری

آمپیم عبارت است از تجمع چرک در یکی از حفرات بدن معمولاً ـ در فضای اطراف ریه‌ها بین لایه‌های پرده جنب دچار عفونت اتفاق می‌افتد. آمپیم به علت استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها تقریباً به ندرت رخ می‌دهد.

علایم شایع

درد قفسه سینه این درد می‌تواند از یک ناراحتی مبهم تا درد تند و تیز، متغیر باشد. درد غالباً با سرفه یا تنفس بدتر می‌شود. درد ممکن است به قسمت پایینی قفسه سینه یا شکم گسترش یابد.

تنفس تند و سطحی

لرز

تب

خستگی شدید

سرفه خشک

تنفس بد بو

کاهش وزن

علل

عارضه‌ای از:

عفونت‌های ریه یا قفسه سینه مثل ذات‌الریه سل یا آبسه ریه

روی هم خوابیدن ریه یا آسیب به قفسه سینه

وجود سرطان در سایر نقاط بدن

بیماری از گروه بیماری‌های درگیر کننده بافت همبند و عروق مثل لوپوس اریتمای منتشر

بروز عفونت در نقطه‌ای دیگر از بدن که به قفسه سینه گسترش یافته باشد.

نارسایی احتقانی قلب

بیماری کلیه

بیماری کبد

عوامل تشدید کننده بیماری

تغذیه نامناسب

بیماری اخیر (قسمت علل را ببینید)

سیگار کشیدن

خستگی یا کار زیاد

آب و هوای سرد و مرطوب

محیط زندگی شلوغ و غیر بهداشتی

پیشگیری

در صورت بروز هر گونه بیماری یا عفونت جدی که ممکن است باعث آمپیم شود، برای درمان به پزشک خود مراجعه کنید.

عواقب مورد انتظار

درمان موفقیت‌آمیز به کشف و درمان بیماری زمینه‌ساز بستگی دارد. خارج کردن چرک از فضای تجمع چرک باعث تسریع بهبود می‌شود. برای درمان معمولاً نیاز به تجویز دوز بالای آنتی‌بیوتیک وجود دارد و بیمار غالباً باید بستری شود.

عوارض احتمالی

منتژیت (عفونت پرده پوشاننده مغز)

پریکاردیت (عفونت پرده دور قلب

آندوکاردیت (عفونت دریچه‌های قلب

آبسه مغز

درمان

اصول کلی

برای تشخیص کشت چرک و نیز عکس‌برداری از قفسه سینه با اشعه ایکس انجام می‌گیرد.

درمان معمولاً شامل جراحی برای باز کردن حفره عفونی شده و تخلیه چرک است این روش توراکوسنتز نامیده می‌شود.

سیگار نکشید.

داروها

آنتی‌بیوتیک برای مبارزه با عفونت

برای درد خفیف می‌توان از استامینوفن استفاده کرد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا زمانی که درد و تب برطرف نشده باشد فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را کم کنید. سپس فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را تدریجاً از سرگیرید. بهبود کامل حدود دو ماه زمان می‌برد.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود مکمل‌های ویتامینی بخورید و مایعات بیشتر بنوشید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم آمپیم را دارید.

اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد:

ـ تب

ـ زیاد شدن درد

ـ بدتر شدن تنگی نفس

ـ سرفه خشک و بدون خلط شود

ـ بستر ناخن‌های دست یا پا تیره شود.

ـ در خلط خون ظاهر شود

## آمنوره (قطع قاعدگی ثانویه

(نام لاتین: amenorrhea secondary)

شرح بیماری

آمنوره (قطع قاعدگی ثانویه عبارت است از توقف قاعدگی برای حداقل ۳ ماه در خانمی که قبلاً قاعده می‌شده است

علایم شایع

از بین رفتن دوره قاعدگی برای حداقل ۳ ماه یا بیشتر در خانمی که حداقل یک بار قاعدگی داشته است

علل

بارداری (اگر نزدیکی رخ داده است

شیردهی به کودک شیرخوار

قطع مصرف قرص‌های ضدبارداری

یائسگی (در صورتی که سن بیش از ۳۵ سال و بارداری وجود نداشته باشد)

استرس عاطفی یا اختلال روانی

جراحی و برداشتن تخمدان‌ها و رحم

اختلال غدد درون‌ریز، از جمله هیپوفیز، هیپوتالاموس تیرویید، پاراتیرویید، غدد فوق کلیوی و تخمدان‌ها

دیابت شیرین (مرض قند)

بیماری سل

چاقی بی‌اشتهایی عصبی یا پرخوری عصبی

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری جسمانی شدید مثل دوهای استقامت

عوامل تشدید کننده بیماری

استرس

تغذیه نامناسب

استفاده از بعضی داروها مثل مخدرها، فنوتیازین‌ها (از داروهای ضد روان‌پریشی ، رزرپین یا هورمون‌ها

ورزش شدید

پیشگیری

اگر قطع قاعدگی به علت یک بیماری زمینه‌ساز مثل بیماری سل دیابت یا بی‌اشتهایی عصبی رخ داده است باید این بیماری زمینه‌ساز درمان شود.

اگر علت قطع قاعدگی مشخص نیست هیچ‌گونه روش خاصی برای پیشگیری وجود ندارد.

تغذیه باید خوب باشد و باید سعی شود وزن در حد مناسب نگهداری شود.

عواقب مورد انتظار

قطع قاعدگی خطری برای سلامتی نیست برطرف شدن آن بستگی به علت زمینه‌ساز دارد:

اگر آمنوره ناشی از بارداری یا شیردهی باشد، قاعدگی بعد از اتمام آنها باز خواهد گشت

اگر ناشی از قطع قرص‌های ضدبارداری باشد، قاعدگی بعد از ۲ ماه تا ۲ سال باید باز گردد.

اگر ناشی از یائسگی باشد، قاعدگی‌ها مرتباً کاهش یافته و شاید دیگر هیچگاه برنگردد. برداشتن رحم نیز باعث قطع قاعدگی به طور دایمی خواهد شد.

اگر غدد درون‌ریز دچار اختلال شده باشند، با تجویز هورمون کاهش یافته معمولاً باعث بازگشت قاعدگی خواهد شد.

اگر قطع قاعدگی ناشی از بیماری‌هایی چون بی‌اشتهایی یا پرخوری عصبی باشد، درمان موفقیت‌آمیز این بیماری‌ها برای بازگشت قاعدگی ضروری است

اگر قطع قاعدگی ناشی از دیابت یا بیماری سل باشد، امکان دارد قاعدگی هرگز باز نگردد.

اگر قطع قاعدگی ناشی از فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری جسمانی شدید باشد، با کاهش فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ، قاعدگی باز خواهد گشت

عوارض احتمالی

در صورتی که هیچ‌گونه علت جدی زمینه‌ساز پیدا نشود، هیچ عارضه‌ای رخ نخواهد داد.

امکان دارد بعضی از علایم کمبود استروژن مثل گُرگرفتگی و خشکی مجرای تناسلی بروز کنند.

امکان دارد توانایی بچه‌دار شد مختل شود.

درمان

اصول کلی

برای کمک به تشخیص معمولاً آزمایشاتی چون آزمایش بارداری اندازه‌گیری هورمون‌ها در خون و پاپ اسمیر، ضروری هستند.

امکان دارد کارهای تشخیصی‌ای که نیاز به جراحی دارند، مثل لاپاروسکپی یا هیستروسکوپی نیز توصیه شوند.

ممکن است با عمل جراحی دهانه رحم گشادشده و با کورت دیواره داخلی رحم کورت کشیده می‌شود.

درمان بیماری زمینه‌ساز در صورت وجود

روان درمانی یا مشاوره در صورتی که قطع قاعدگی ناشی از استرس باشد.

زمان‌های قاعدگی خود را یادداشت نمایید تا اگر قاعدگی مجدداً قطع شد، زودتر تشخیص داده شود.

داروها

از پروژسترون و / یا استروژن می‌توان جهت درمان و نیز تشخیص استفاده نمود. جنبه تشخیصی درمان پروژسترون این گونه است که پروژسترون قطع شود و خونریزی قاعدگی رخ دهد، معلوم می‌شود که دستگاه تناسلی فعال است

امکان دارد برای درمان بیماری زمینه‌ساز از داروهای دیگر نیز استفاده شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

هیچ محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

معمولاً رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

اگر اضافه وزن یا کاهش وزن وجود دارد، تغییر رژیم غذایی برای تصحیح مشکل توصیه می‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم آمنوره را دارید.

اگر قاعدگی علی‌رغم درمان تا ۶ ماه باز نگردد.

اگر دچار علایم جدید و نامنتظره بروز کنند. هورمون‌های مورد استفاده در درمان ممکن است باعث عوارض جانبی شوند.

### آمنوره اولیه

(نام لاتین: amenorrhea primary)

شرح بیماری

آمنوره اولیه عبارت است از فقدان کامل عادت ماهانه در یک دختر جوان حداقل ۱۶ ساله ظاهراً طبیعی یا ۱۴ ساله که رشد طبیعی نداشته است یا خصوصیات ثانویه جنسی در وی به وجود نیامده‌اند. این اختلال نادر است زیرا بیش از ۹۵٪ از دختران اولین قاعدگی خود را تا ۱۵ سالگی تجربه می‌کنند.

علایم شایع

فقدان عادت ماهانه پس از بلوغ عادت ماهانه اکثر دختران تا سن ۱۴ سالگی آغاز می‌شود و سن متوسط شروع عادت ماهانه ۱۲ سال و ۸ ماه است

علل

معمولاً ناشناخته است علل احتمالی عبارتند از:

به تأخیر افتادن بلوغ

ناهنجاری‌های مادرزادی مثل فقدان اعضای تناسلی (مجرا تناسلی رحم یا تخمدان‌ها) یا غیرطبیعی بودن ساختمان آنها

بسته بودن کامل پرده بکارت که به این ترتیب مانع خروج خونریزی عادت ماهانه می‌شود.

اختلالات دستگاه غدد درون‌ریز (تومورها، عفونت‌ها، یا سایر مشکلات

اختلالات کروموزمی

بیماری عمومی در بدن

ندرتاً، مشکلات تغذیه‌ای شدید مثل بی‌اشتهایی روانی یا فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بدنی شدید مثلاً در ورزشکاران زن حرفه‌ای

عوامل افزایش دهنده خطر

استرس

استفاده از داروهایی مثل قرص‌های ضدحاملگی داروهای ضدسرطان بار بیتورات‌ها، مخدرها، داروهای کورتیزونی کلردیازپوکساید و رزرپین

ورزش شدید

سابقه خانوادگی آغاز دیرهنگام عادت ماهانه

رژیم لاغری یا کاهش وزن شدید

پیشگیری

از هیچ دارویی سرخود استفاده نکنید مگر با تجویز پزشک

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های حرفه‌ای ورزشی را در صورت توصیه تا حدی کم کنید.

در صورت وجود هرگونه بیماری زمینه‌ساز، برای درمان به پزشک مراجعه کنید.

تغذیه مناسب و نگهداری وزن در حد ایده‌آل

عواقب مورد انتظار

فقدان عادت ماهانه به خودی خود یک خطر برای سلامتی محسوب نمی‌شود، اما علت آن باید معلوم شود. اگر عامل آن یک کیست یا تومور تخمدان باشد، باید جراحی انجام شود.

آمنوره معمولاً ـ با هورمون درمانی یا رفع علت زمینه‌ساز قابل معالجه است درمان ممکن است تا سن ۱۸ سالگی به تعویق انداخته

شود مگر این که بتوان علت را مشخص کرد و بدون خطر درمان نمود.
عللی که گاهی نمی‌توان آنها را درمان نمود عبارتند از اختلالات کروموزومی و ناهنجاری‌های دستگاه تناسلی
عوارض احتمالی
پریشانی روانی در رابطه با تکامل جنسی
ناتوانی در حامله شدن
در موارد نادر مشکلات غدد درون‌ریز، ممکن است علاوه بر هورمون درمانی نیاز به جراحی وجود داشته باشد.
درمان
اصول کلی
اقدامات تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشد: شرح حال پزشکی و شخصی و معاینه کامل اندازه‌گیری هورمون‌های خون به علاوه بررسی کار تیرویید و غدد فوق‌کلیوی
درمان معمولاً شامل هورمون درمانی جایگزین می‌شود. درمان آمنوره‌ای که ربطی به کمبود هورمون ندارد بسته به علت آن انجام می‌گیرد.
روان درمانی یا مشاوره در صورتی که آمنوره در اثر استرس یا مشکلات تغذیه‌ای شدید به وجود آمده باشد.
در صورت لزوم یک جراحی کوچک برای ایجاد سوراخ در پرده بکارت کاملاً بسته
گاهی جراحی برای تصحیح ناهنجاری‌های دستگاه تناسلی
داروها
امکان دارد برای شروع خونریزی هورمون پروژسترون تجویز شود. اگر با قطع مصرف پروژسترون خونریزی آغاز شود، دستگاه تناسلی درست کار می‌کند و احتمال وجود بیماری غده هیپوفیز نیز کم است اگر با قطع مصرف پروژسترون خونریزی آغاز نشود، امکان دارد از داروهای محرک تخمدان مثل کلومیفن یا گنادوتروپین‌ها (هورمون‌های طبیعی محرک تخمدان که از هیپوفیز ترشح می‌شوند) برای این منظور استفاده شود.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
محدودیتی برای آن وجود ندارد. مرتباً ورزش کنید ولی شدت آن نباید زیاد باشد.
اگر اضافه وزن دارید یا زیادی لاغر هستید، در رابطه با رژیم غذایی مناسب با پزشکتان یا متخصص تغذیه مشورت کنید. سعی نکنید با رژیم‌های لاغری سخت‌گیرانه وزن خود را به سرعت پایین بیاورید.
رژیم غذایی
روزانه سه وعده غذایی متعادل مصرف کنید.
در صورتی که بسیار لاغر یا چاق هستید، در مورد رژیم غذایی با پزشک مشورت کنید. با رژیم‌های سرخود سعی نکنید وزن خود را کاهش دهید.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما ۱۶ سالتان شده است اما هرگز عادت ماهانه نداشته‌اید.
اگر علی‌رغم درمان عادت ماهانه در عرض ۶ ماه آغاز نشود.

## آمیباز (اسهال خونی آمیبی)

(نام لاتین: amebiasis)
شرح بیماری
آمیباز (اسهال خونی آمیبی) عبارت است از یک عفونت انگلی روده بزرگ و گاهی کبد. اسهال آمیبی در تمام دنیا وجود دارد اما در کشورهای در حال توسعه شایع‌تر است بسیاری از افراد، خصوصاً کسانی که در آب و هوای معتدل زندگی می‌کنند، این انگل را دارند بدون این که علامتی داشته باشند. علایم وقتی ظاهر می‌شوند که انگل بافت روده بزرگ را مورد تهاجم قرار دهد. علایم ممکن است خیلی مبهم باشند.
علایم شایع
گاهی هیچ علامتی وجود ندارد.
اسهال متناوب همراه با اجابت مزاج بد بو. در مراحل اولیه غالباً قبل از اسهال یبوست وجود دارد.
گاز و نفخ شکم
دل پیچه و حساسیت شکم به لمس
تب
گاهی مخاط و خون در اجابت مزاج
خستگی
دردهای عضلانی اگر کبد گرفتار شده باشد:
درد در ناحیه کبد و سمت راست شکم
گاهی زرد شدن چشم‌ها و پوست
لرز شدید
کاهش وزن
علل
یک انگل میکروسکپی به نام آنتاموبا هیستولیتیکا ، که توسط پشه سوسک حمام و تماس مستقیم با دستمال یا غذای آلوده به مدفوع انتقال می‌یابد. شایع‌ترین منابع عفونت عبارتند از:
آلودگی در افرادی که با غذا سروکار دارند.
معیوب بودن لوله‌کشی هتل یا کارخانه
سبزیجات یا میوه‌های خامی که با کود انسانی پرورش یافته‌اند یا در آب آلوده شسته شده‌اند.
عوامل افزایش دهنده خطر
محیط زندگی شلوغ و غیربهداشتی
مسافرت به مناطق با زیرساخت‌های بهداشتی نامطلوب
زندگی در مؤسسات نگهداری مختلف مثل خانه سالمندان و غیره
پیشگیری
دستان خود را به طور مرتب بشویید، خصوصاً قبل از غذا خوردن اگر در منطقه‌ای هستید که غذا و آب ممکن است در آنجا آلوده باشد، اقدامات زیر ضروری هستند: ـ آب آشامیدنی را ۵ دقیقه بجوشانید. ـ برای مسواک کردن و شستن دندان‌ها از آب شیر استفاده نکنید و مراقب باشید هنگام حمام کردن آب قورت ندهید. ـ از خوردن میوه با پوست یا سبزیجات ماهی یا صدف خام یا هرگونه محصول لبنی مشکوک (بستنی شیر، کره و غیر) خودداری کنید.
عواقب مورد انتظار
در اکثر موارد بدن عارضه اسهال آمیبی در عرض ۳ هفته با درمان خوب می‌شود. در مواردی که فرد به صورت حامل بیماری در آمده است هیچ علامتی ممکن است وجود نداشته باشد. در موارد شدید، امکان دارد اسهال خونی شدید بروز کند که نیاز به درمان در بیمارستان وجود دارد.
عوارض احتمالی
پریتونیت (التهاب پرده صفاق که سطح حفره شکم را می‌پوشاند).
هپاتیت یا آبسه کبد
آبسه ریه
عفونت پرده دور قلب
آبسه مغز
درمان
اصول کلی
اقدامات تشخیصی ممکن است عبارت باشند از آزمایش مدفوع و خون سی‌تی اسکن در موارد شک به گرفتاری کبد و در صورت لزوم نمونه‌برداری
در مورد بهداشت شخصی بسیار مراقب باشید. مرتب حمام کنید و پس از اجابت مزاج و قبل از دست زدن به غذا یا مواد غذایی دستان خود را با آب گرم و صابون بشویید.
در مواردی که آبسه کبد وجود دارد، جراحی ممکن است ضروری باشد.
داروها
امکان دارد مترونیدازول یا یدوکینول (یا هر دو)، پارومومایسین یا دیلوکسانید تجویز شوند.
امکان دارد جایگزینی مایعات از دست رفته برای درمان اختلال آب و الکترولیت به وجود آمده در اثر اسهال ضروری باشد.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
به هنگام حمله حاد اسهال در رختخواب استراحت کنید. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را وقتی آغاز کنید که تب رفع شود و اسهال رو به بهبود گذارد.
رژیم غذایی
رژیم غذایی شامل غذاهای نرم و تدریجاً از سر گرفتن رژیم غذایی عادی
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم اسهال آمیبی را دارید.
اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد: ـ دل‌پیچه بیش از ۲۴ ساعت طول بکشد. ـ اسهال یا خون در اجابت مزاج بیشتر شود. ـ استفراغ آغاز شود. ـ درد در ناحیه کبد آغاز شود یا زردی به وجود آید (زردی پوست یا چشم‌ها) ـ بثور پوستی ظاهر شود. ـ تحریک‌پذیری یا سردرد شدید رخ دهد.

### آمیوتروفیک لاترال اسکلروز

(نام لاتین: amyotrophic lateral sclerosis)

شرح بیماری

آمیوتروفیک لاترال اسکلروز (ALS) عبارت است از تخریب پیش رونده سلول‌های طناب نخاعی که منجر به از دست رفتن تدریجی عملکرد عضلات می‌شود. این بیماری مسری یا سرطانی نیست علایم این بیماری ممکن است با علایمی که در اثر بیماری لایم در دستگاه عصبی بروز می‌کند اشتباه شوند. در بیماری ALS ، دستگاه عصبی مرکزی و عضلات به خصوص عضلات دست ساعد، پا، سر و گردن درگیر می‌شوند.

علایم شایع

پرش و ضعف عضلات که از دست‌ها شروع شده به بازوها و پاها گسترش می‌یابد. نهایتاً عضلات مسؤول تنفس و بلع نیز درگیر شده دچار ضعف می‌شوند.

گرفتگی عضله

سفتی و انعطاف‌ناپذیری گروه‌های عضلانی

کاهش وزن بدون توجیه

خورده خورده و نامفهوم صحبت کردن

معمولاً توانایی‌های ذهنی مشکلی پیدا نمی‌کنند

حملات ناگهانی خنده یا گریه

علل

علت دقیق آن نامشخص است

عوامل تشدید کننده بیماری

سن بالای ۴۰ سال

سابقه خانوادگی ALS

بروز این بیماری در بین افرادی که شغلشان مستلزم فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بدنی شدید است بیشتر گزارش شده است

پیشگیری

در حال حاضر نمی‌توان از این بیماری پیشگیری کرد.

عواقب مورد انتظار

در حال حاضر این بیماری علاج‌ناپذیر است بیماران معمولاً در عرض ۵-۲ سال فوت می‌کنند، اما ۲۰٪ از آنها تا ۵ و ۱۰٪ از آنها تا ۱۰ سال زنده می‌مانند.

تحقیقات علمی در زمینه علل و درمان این بیماری در حال انجام هستند، بنابراین امید می‌رود که روش‌های درمانی مؤثرتری یافت شوند و نهایتاً علاج آن میسر گردد.

عوارض احتمالی

عدم توانایی حرکت ناشی از بیماری باعث بروز زخم‌های ناشی از فشارآمدن طولانی‌مدت روی نقاط خاص می‌شود.

ذات‌الریه ناشی از مشکل در بلع و جمع‌شدن ترشحات در راه‌های هوایی

زوال رفتن پیش‌رونده قوای جسمانی فرد بر جنبه‌های مختلف زندگی وی از جمله روابط کار، درآمد، هماهنگی عضلانی و مسایل جنسی تأثیر منفی می‌گذارد.

درمان

اصول کلی

تشخیص شامل آزمون الکترمیوگرافی (نوار عضله است این آزمایش برای ارزیابی انتقال پیام‌های عصبی به عضله انجام می‌گیرد.

هیچ درمان اختصاصی وجود ندارد. برای کنترل علایم و اورژانس‌های عارض شده بیمار تحت مراقبت حمایتی قرار می‌گیرد.

برای پیشگیری از زخم‌های فشاری باید مراقبت پرستاری در حد مناسب انجام گیرد.

بیمار باید تکنیک مکش و بیرون آوردن ترشحات جمع شده در ریه خود را یاد بگیرد.

روان درمانی یا مشاوره برای یادگیری روش‌های مقابله با ناتوانی و معلولیت

نهایتاً بستری شدن در بیمارستان یا مراکز نگهداری از بیماران دچار بیماری‌های مزمن

داروها

هیچ دارویی برای درمان ALS وجود ندارد.

آنتی‌بیوتیک برای مبارزه با عفونت در صورت بروز ذات‌الریه

داروی باکلوفن ممکن است به کاهش سفتی و انعطاف‌پذیری عضلات کمک کند.

از داروهای ضدافسردگی شاید بتوان برای کاهش تولید بزاق استفاده نمود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا حدی که امکان دارد بیمار باید فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را حفظ کند. ضعف عضلانی تدریجاً توانایی جسمانی فرد را کاهش می‌دهد. با استفاده از یک برنامه مخصوص بازتوانی می‌توان استقلال فرد را به مدت بیشتری حفظ نمود.

باید وسایلی تهیه شوند تا فرد را در حرکت کمک کنند، مثلاً واکِر یا صندلی چرخدار.

رژیم غذایی

اگر مشکل در بلع وجود دارد، باید غذاهای نرم و راحت‌الحلقوم خورده شوند.

نهایتاً ممکن است نیاز به دادن غذا از راه لوله وجود داشته باشد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم آمیوتروفیک لاترال اسکلروز (ALS) را دارید.

اگر پس از تشخیص و اقدامات لازم دچار سرفه تنگی نفس یا تب شده‌اید.

### آنافیلاکسی (شوک آلرژیک

(نام لاتین: anaphylaxis)

شرح بیماری

آنافیلاکسی (شوک آلرژیک عبارت است از یک پاسخ آلرژیک شدید به داروها و بسیاری از مواد آلرژی‌زای دیگر که زندگی فرد را به خطر می‌اندازد. آن دسته از واکنش‌های آلرژیکی که تقریباً بلافاصله رخ می‌دهند معمولاً شدیدترین هستند.

علایم شایع

امکان دارد علایم زیر در عرض چند ثانیه یا چند دقیقه پس از مواجهه با ماده‌ای که به آن آلرژی شدیدی دارید رخ دهند:

حالت سوزن سوزن شدن یا کرختی اطراف دهان

عطسه

سرفه یا خس‌خس

تورم صورت و دست‌ها

احساس اضطراب

نبض ضعیف و سریع

دل پیچه در ناحیه معده استفراغ و اسهال

خارش در تمام بدن و اغلب همراه با کهیر

اشک ریزش

احساس گرفتگی در سینه مشکل در نفس کشیدن

تورم یا خارش در دهان یا گلو

تپش قلب

غش

از دست دادن هوشیاری

علل

خوردن یا تزریق ماده‌ای که به آن حساس هستید. پاسخ آلرژیکی که برای خنثی کردن یا خلاص شدن از شر این ماده از سوی بدن داده می‌شود خود منجر به بروز یک نوع واکنش بسیار بیش از حد عادی شده که گاهی زندگی را نیز در معرض خطر قرار می‌دهد.

آن چیزهایی که بیشتر باعث بروز این گونه واکنش می‌شوند عبارتند از:

انواع داروها، به خصوص پنی‌سیلین تزریق دارو با خطر بیشتری همراه است تا قرص و کپسول یا قطره

گزش یا نیش حشرات مثل انواع زنبور، مورچه‌های گزنده و برخی عنکبوت‌ها

واکسن‌ها

گرده گیاهان

موادی که در بعضی از انواع عکس‌برداری تزریق می‌شوند.

غذاها، به خصوص تخم‌مرغ باقلا، لوبیا، غذاهای دریایی و میوه‌ها

ورزش

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه آلرژی خفیف به چیزهایی که در بالا ذکر شد.

سابقه اگزما، تب یونجه یا آسم

پیشگیری

اگر سابقه آلرژی دارید:

پیش از پذیرفتن هرگونه دارو، مطلب را به پزشک یا دندانپزشک گوشزد کنید. پیش از اینکه تزریقی برای شما انجام شود، از ماهیت آن مطلع شوید.

همیشه و در همه جا یک کیت آنافیلاکسی به همراه داشته باشید. مطمئن شوید که خانواده‌تان طریقه استفاده از کیت را بلدند تا وقتی واکنش در شما بروز کرد بتوانند از آن استفاده کنند.

اگر به گزش حشرات آلرژی دارید، به هنگام بیرون رفتن لباس‌های محافظتی بپوشید.

همیشه یک دست‌بند یا گردن آویز مخصوص داشته باشید که روی آن آلرژی شما مشخص باشد.

همیشه پس از تزریق هرگونه دارو، تا ۱۵ دقیقه در مطب پزشک بمانید. هرگونه علامت آلرژی را فوراً اطلاع دهید.

یکی از روش‌هایی را که می‌توانید مدنظر قرار دهید عبارت است از تزریق ماده‌ای که به آن حساسیت دارید به روشی مخصوص و تدریجی به طوری که حساسیت شما به تدریج برطرف شود (نام دیگر این روش حساسیت‌زدایی است .

عواقب مورد انتظار

با درمان فوری و به موقع کاملاً بهبود می‌یابید.

عوارض احتمالی

در صورت عدم درمان فوری و به موقع امکان دارد آنافیلاکسی منجر به شوک ایست قلبی و مرگ شود.

درمان

اصول کلی

اگر علایم آنافیلاکسی را در فردی مشاهده کردید و دیدید که تنفس وی متوقف شد: ـ اورژانس را خبر کنید یا به فرد دیگری بگویید این کار را انجام دهد. (اگر این اتفاق برای یک کودک افتاده است قبل از خبر کردن اورژانس اقدامات احیا را به مدت یک دقیقه انجام دهید.) ـ فوراً تنفس دهان به دهان را آغاز کنید. ـ اگر قلب ضربان ندارد، ماساژ قلبی بدهید. ـ تا زمانی که کمک نرسیده است عملیات احیا را ادامه دهید.

هر گاه دارویی را مصرف می‌کنید، نسبت به امکان بروز واکنش آلرژیک هوشیار باشید و آمادگی این را داشته باشید که به محض بروز علایم اقدامات لازم را انجام دهید. اگر قبلاً دچار واکنش آلرژیک شدید شده‌اید، همیشه کیت آنافیلاکسی همراه داشته باشید.

درمان طولانی مدت مستلزم حساسیت‌زدایی است

داروها

تزریق اپی‌نفرین (آدرنالین تنها درمان فوری مؤثر است

داروهایی مثل آمینوفیلین کورتیزون یا آنتی‌هیستامین‌ها، که پس از آدرنالین تزریق می‌شوند، جلوی بازگشت علایم حاد را می‌گیرند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

به محض بهبود علایم حمله فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را از سر بگیرید. اما اگر علایم دوباره برگشتند، باید ۲۴ ساعت تحت‌نظر باشید.

رژیم غذایی

از خوردن غذاهایی که به آنها آلرژی دارید خودداری کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم آنافیلاکسی را بروز داده‌اید. این یک اورژانس است فوراً درخواست کمک اورژانس نمایید.

اگر دچارعلایم جدید و نامنتظره بروز کرده‌اند. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

## آندوکاردیت

(نام لاتین: endocarditis)

شرح بیماری

آندوکاردیت عبارت است از یک عفونت غیر مسری که عضله قلب دریچه‌های قلب و آندوکاردیوم (پوشش داخلی حفرات یا دریچه‌های قلب را درگیر می‌سازد.

علایم شایع

علایم زودهنگام

خستگی و ضعف

تب لرز و تعریق زیاد، خصوصاً در شب

کاهش وزن

دردهای مبهم

وجود صدای غیر طبیعی در قلب علایم دیر هنگام

لرز شدید و تب بالا

تنگی نفس در هنگام فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تورم پاها و شکم

تند یا نامنظم شدن ضربان قلب

علل

باکتری‌ها یا قارچ‌هایی که وارد خون می‌شوند و دریچه‌ها و پوشش داخلی قلب را در کسانی که قبلاً آسیب قلبی (به قسمت عوامل خطر در زیر مراجعه کنید) داشته‌اند عفونی می‌کنند. باکتری‌ها یا قارچ‌ها به دریچه‌ها، عضله و پوشش داخلی قلب آسیب وارد می‌آورند یا آسیبی که از قبل وجود داشته است را تشدید می‌کنند.

عوامل تشدید کننده بیماری

تب رماتیسمی

بیماری مادرزادی قلب

پس از وارد آمدن آسیب به دریچه‌های قلب خطر آندوکاردیت در اثر عوامل زیر بیشتر می‌شود: ـ حاملگی ـ تزریق مواد آلوده به داخل جریان خون مثلاً همراه با تزریق وریدی مواد مخدر ـ سوء در مصرف الکل ـ استفاده از داروهای سرکوب‌کننده ایمنی ـ وجود دریچه مصنوعی در قلب

پیشگیری

اگر دریچه قلبتان آسیب دیده است یا صدای غیر طبیعی در قلب شما شنیده می‌شود:

پیش از انجام هر گونه اقدام پزشکی که امکان ورود باکتری‌ها به خون در طی آن وجود دارد به پزشک یا دندانپزشک اطلاع دهید و آنتی‌بیوتیک مناسب جهت پیشگیری از بروز آندوکاردیت دریافت کنید. این مسأله به خصوص باید قبل از کارهای دندانپزشکی زایمان و جراحی در دستگاه ادراری یا گوارش مدنظر قرار گیرد.

هیچگاه الکل ننوشید.

قبل از حامله شدن با پزشک خود مشورت کنید.

مواد مخدر تزریقی مصرف نکنید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با تشخیص و درمان زودهنگام قابل معالجه است امابهبود ممکن است هفته‌ها طول بکشد. اگر درمان به تأخیر افتد، عملکرد قلب کاهش یافته و نارسایی احتقانی قلب و مرگ رخ خواهد داد.

عوارض احتمالی

تشکیل لخته‌های خونی که ممکن است به مغز، کلیه‌ها، یا احشای شکمی بروند و باعث بروز عفونت آبسه یا سکته مغزی شوند.

اختلالات ریتم قلب (شایعترین آن فیبریلاسیون دهلیزی است

درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است عبارت باشند از: شمارش سلول‌های خون و کشت خون نوار قلب عکس‌برداری از قلب و ریه‌ها با اشعه ایکس و اکوکاردیوگرام

– هدف درمان ریشه‌کنی میکروب‌ها با دارو، و فراهم آوردن مراقبت‌های حمایتی برای رفع علایم است

– بستری شدن در بیمارستان در مرحله حاد بیماری زمانی که وضعیت بیمار با ثبات شد، بعضی از بیماران را می‌توان از بیمارستان ترخیص کرد و ادامه مراقبت از آنها را در منزل پی گرفت

– جراحی برای تعویض دریچه عفونی شده در بعضی از بیماران

– اگر دریچه قلبتان آسیب دیده است قبل از هر اقدام پزشکی مشکل خود را به پزشک یا دندانپزشک اطلاع دهید. در برخی از موقعیت‌ها، نیاز به استفاده از آنتی‌بیوتیک برای پیشگیری از آندوکاردیت وجود خواهد داشت

– پس از رهایی از آندوکاریت مرتب زیر نظر پزشک باشید تا از عود بیماری پیشگیری شود.

– همیشه دست‌بند یا گردن‌آویز مخصوص که نشان دهنده مشکل پزشکی شما باشد همراه داشته باشید. در کیف پول خود روی یک کارت فهرست آنتی‌بیوتیک‌های مورد نیاز برای مصرف پیش از کارهای دندانپزشکی و پزشکی را یادداشت کنید.

داروها

مصرف آنتی‌بیوتیک به مدت چندین هفته برای مبارزه با عفونت غالباً آنتی‌بیوتیک به صورت تزریقی مصرف می‌شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا زمان بهبودی کامل در رختخواب استراحت کنید. زمانی که در رختخواب استراحت می‌کنید، پاهای خود را مرتب خم و راست کنید تا از تشکیل لخته در سیاهرگ‌های عمقی پا پیشگیری شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را در صورتی که وضعیت جسمی‌تان اجازه دهد از سر بگیرید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم آندوکاردیت را دارید.

اگر یکی از موارد زیر به هنگام درمان یا پس از آن رخ دهد:

ـ افزایش وزن بدن بدون اینکه رژیم غذایی تغییر کرده باشد.

ـ وجود خون در ادرار

ـ تنگی نفس یا درد قفسه سینه

ـ ضعف یا فلج ناگهانی در عضلات صورت تنه یا اندام‌ها

### آندومتریوز

(نام لاتین: endometriosis)

شرح بیماری

آنـدومتریوز عبـارت است از اختلالـی که در آن بافت مشابه پوشـش داخلی رحم (آنـدومتر) در نقاطی غیرمعمول در قسـمت پایینی شکم ظاهر شود. این بافت ممکن است روی سـطح تخمـدان پشت رحم و در حفره لگنی روی دیواره روده و ندرتاً در نقاطی دورتر به وجود آید. آندومتریوز به چهار مرحله محدود، خفیف متوسط و شدید تقسیم می‌شود که بیانگر محل قرارگیری و شدت اختلال هستند. این اختلال می‌تواند در هر سنی از بلوغ تا یائسگی رخ دهد اما در سنین ۳۰-۲۰ سالگی بیشتر دیده می‌شود.

علایم شایع

علایم زیر ممکن است به طور ناگهانی ظاهر شوند یا طی چندین سال به وجود آیند:

درد لگنی فزاینده به هنگام عادت ماهانه خصوصاً روزهای آخر گاهی درد لگنی ممکن است در هر زمانی رخ دهد.

درد به هنگام مقاربت جنسی

لکه‌بینی قبل از عادت ماهانه

گاهی وجود خون در ادرار یا مدفوع

کمردرد؛ درد همراه با انقباضات روده‌ای

نازایی

علل

ناشـناخته هسـتند، اما پزشکان نظریه زیر را بیشتر از بقیه قبول دارند؛ معمولاً در هنگام تخمک‌گذاری پوشش داخلی رحم (آندومتر) ضخیم شـده تا آماده کاشـته شـدن تخم لقاح یافته باشـد. اگر این اتفاق نیافتـد، بافت پوشـش داخلی رحم کنده شده و در خونریزی عادت ماهانه از بـدن خارج می‌شود و در بعضـی از موارد، این بافت تخریب‌شـده تجمع یافته و از راه لوله‌های رحمی به درون حفره لگن می‌روند. بافت در اینجا آزادانه غوطه‌ور می‌شود و خود را به سایر بافت‌ها می‌چسباند و در هر ماه رشد کرده و به سایر نقاط هم گسترش می‌یابد. رشد بافت آندومتر بر روی احشای لگنی ممکن است باعث چسبیدن احشاء به یکدیگر شود و به این ترتیب درد و سایرعلایم ظاهر خواهند شد.

عوامل تشدید کننده بیماری

خانم‌هایی که حامله نمی‌شوند یا حاملگی را به تعویق می‌اندازند.

سابقه خانوادگی آندومتریوز

تنگ یا بسته شدن گردن رحم (مسیر خروجی بافت تخریبی و خون

پیشگیری

اقـدام خاصـی برای پیشـگیری نمی‌تـوان انجـام داد. تنهـا می‌توان بـا تشـخیص زودهنگـام و درمـان منـاسب از گسـترش آنـدومتریوز جلوگیری کرد.

عواقب مورد انتظار

بدون درمان آندومتریوز تدریجاً شدید می‌شود. اما پس از یائسگی به علت کاهش تولید استروژن تدریجاً پسرفت می‌کند.

علایم را می‌توان با دارو تخفیف داد و گاهی این بیماری با جراحی قابل معالجه است

در خانم‌هایی که شدت بیماری در آنها زیاد است موفقیت درمان کمتر است

عوارض احتمالی

نازایی به علت کاشته شدن بافت در لوله‌های رحمی و تنگ شدن آنها

درد ناتوان‌کننده اما این درد هیچگاه نشانه‌ای از تهدید زندگی نیست

مشکلات ادراری و اجابت مزاج

چسبندگی احشای لگنی

عود آندومتریوز پس از جراحی

وجود بافت کاشته شده روی تخمدان می‌تواند باعث ایجاد کیست‌های بزرگ و توده‌های لگنی به نام آندومتریوما شود.

درمان

اصول کلی

امکـان دارد تشـخیص ایـن اختلال دشـوار و نیازمنـد معاینـات مکرر یـا اقـدامات جراحی تشخیصـی مثـل لاپاروسـکوپی باشـد. در لاپاروسـکوپی با ایجاد منفذی از روی شـکم وسـیله‌ای باریک که نوک آن منبع نور قرار دارد به درون حفره شـکم فرسـتاده شده و احشای شـکمی و لگنی بررسـی می‌شونـد. عکس‌برداری از قست پایینی روده‌ها با اشـعه ایکس (همراه با تنقیه باریم برای بهتر دیدن روده‌ها) ممکن است در رسیدن به تشخیص کمک کننده باشد.

– درمان برحسب مرحله بیماری سن بیمار، و تصمیم به بچه‌دار شدن یا نشدن متفاوت است

– اگر بچه می‌خواهید، هرچه زودتر به فکر حاملگی باشـید. حاملگی ممکن است بیماری را مقداری تخفیف هم بدهد. توجه داشـته باشید که به تعویق انداختن حاملگی ممکن است به نازایی بیانجامد.

– به جای تامپون از نوارهای بهداشتی اسـتفاده کنید. تامپون ممکن است احتمال جریان پس‌گرد خون و بافت تخریبی و ورود آن به حفره شکم و لگن را بیشتر کند.

– برای تخفیف درد از گرما اسـتفاده کنیـد. یک صـفحه گرم‌کننـده یا شیشه آب داغ را روی شـکم یا کمر قرار دهید، یا حمام آب گرم بگیرید تا عضلات شل شوند و ناراحتی تخفیف یابد.

– امکان دارد برای حذف بافت کاشته شده از جراحی با لیزر یا منعقد ساختن بافت با جریان الکتریکی استفاده شود.

– جراحی برای برداشـتن بافت‌هـای کاشـته شـده یا درآوردن رحم لوله‌های رحمی و تخمـدان‌ها در خانم‌هایی که دیگر نمی‌خواهند حامله شوند.

داروها

می‌توان از داروهای ضد التهابی غیراستروییدی برای رفع درد خفیف استفاده کرد.

امکان دارد داروهای ضد درد قوی‌تری تجویز شوند.

داروهـای رایجی که برای درمـان آنـدومتریوز بـا مهـار کـار تخمـدان تجویز می‌شونـد عبارتنـد از قرص‌هـای جلوگیری از حـاملگی داروهای پروژسترونی دانازول و هورمون آزاد کننده گنادوتروپین‌ها.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

ورزش حتی راه رفتن درد را تخفیف داده و سطح استروژن را کاهش می‌دهد که این ممکن است باعث کند شدن رشد آندومتریوز شود.

پس از جراحی نیاز است تا فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری مقداری محدود شود.

رژیم غذایی

از خوردن کافئین اجتناب کنید زیرا به نظر می‌رسد درد را در بعضی از خانم‌ها بدتر کند.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم آندومتریوز را دارید.

اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد:

ـ درد غیر قابل تحمل

ـ خونریزی غیرمعمول یا زیاد

– اگر دچـار علایم جدیـد و غیرقابل توجیه شـده ایـد داروهای مورد اسـتفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشـته باشند.

– اگر پس از درمان علایم مجدداً ظاهر شوند.

### آنژین صدری

(نام لاتین: angina pectoris)

شرح بیماری

آنژین صـدری عبـارت است از درد قفسه سـینه که از قلب برخاسـته باشـد. درد معمولاً زیر اسـتخوان جناغ حس می‌شود و به علت نرسیدن اکسیژن به مقدار کافی به عضله قلب روی می‌دهد. عواملی چون ورزش هیجانات عاطفی یا غذاهای سنگین در فردی که از قبـل مشـکل قبلی داشـته است می‌تواننـد بـاعث برانگیخته شـدن این نوع درد شونـد. در حالت عادی وقتی نیاز قلب به اکسـیژن زیاد می‌شود، رگ‌هـای خونرسـان قلب می‌تواننـد از پس برآوردن این نیـاز برآینـد. امـا اگر رگ‌های قلبی بیمار باشـند، یا فشارخون بالا باشـد، خونرسـانی به عضـله قلب محـدود می‌شود. این درد معمولاًـ در مردان بالای ۳۵ سـال و خانم‌هایی که یائسـگی را پشت سـر گذاشته‌اند دیده می‌شود.

علایم شایع

احساس سفتی فشرده شدن فشار، یا درد در قفسه صدری

بروز ناگهانی مشکل در تنفس (گاهی

درد قفسه صدری مشابه سوءهاضمه

حالت خفگی در گردن

درد قفسه صدری که به آرواره دندان‌ها، یا گوش تیر می‌کشد

سنگینی کرختی سوزن سوزن شدن یا درد در قفسه صدری بازو، شانه آرنج یا دست معمولاً در سمت چپ

درد در بین دو کتف

علل

بیماری سرخرگ‌های قلبی به عبارتی انسداد یا انقباض سرخرگ‌هایی که به قلب خونرسانی می‌کنند.

کم‌خونی

پرکاری تیرویید

تندشدن ضربان قلب

بیماری دریچه قلب

عوارض افزایش‌دهنده خطر

سیگارکشیدن چاقی دیابت شیرین (مرض قند)

فشارخون بالا، کلسترول بالا

خوردن زیاده از حد چربی یا نمک

عدم تحرک خستگی کار زیاد یا استرس

سابقه خانوادگی بیماری سرخرگ‌های قلبی

قرار گرفتن در معرض سرما یا باد

پیشگیری

درمان علل یا عوامل خطر زمینه‌ساز

ترک سیگار

خوردن غذاهای کم چرب و کم نمک کاهش وزن در صورت اضافه وزن

اجتناب از عوامل فیزیکی یا عاطفی استرس‌زا که باعث بروز حمله آنژین صدری می‌شوند.

پس از مشورت با پزشک به طور منظم ورزش کنید.

عواقب مورد انتظار

آنژین صدری خفیف با استراحت و استفاده از نیتروگلیسیرین و سایر داروها برطرف می‌شود. برای برطرف کردن بیماری‌های زمینه‌ساز ممکن است درمان‌های دیگری ضروری باشند.

عوارض احتمالی

حمله قبلی

نارسایی احتقانی قلب

بی‌نظمی‌های ضربان قلب که بالقوه مرگبار هستند.

درمان

اصولی کلی

هدف درمان عبارت است از کاهش نیاز قلب به اکسیژن یا افزایش اکسیژن‌رسانی به قلب این هدف معمولاً با دارو قابل دستیابی است

اگر آنژین صدری با دارو کنترل نشد، درمان‌های دیگر عبارتند از: آنژیوپلاستی با بادکنک برای بازکردن سرخرگ‌های قلبی مسدودشده یا جراحی بای‌پاس در حالتی که سرخرگ‌های قلبی شدیداً مسدود شده‌اند.

توصیه‌هایی که در قسمت پیشگیری ذکر شد را رعایت نمایید.

از موقعیت‌هایی که کار قلب را افزایش می‌دهند پرهیز کنید، مثلاً عصبانیت هوای خیلی گرم یا سرد، ارتفاع بالا (البته به جز مسافرت با هواپیمای مسافربری ، یا فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری شدید بدنی به طور ناگهانی

داروها

نیتروگلیسیرین آنژین صدری حاد را بهبود می‌بخشد، اما تأثیری بر علایم سایر بیماری‌ها ندارد. این می‌تواند در عرض چند ثانیه درد را برطرف کند. همیشه آن را برای استفاده فوری همراه داشته باشید.

امکان دارد سایر داروها مورد استفاده برای بیماری سرخرگ‌های قلبی مثل آسپیرین بتا ـ بلوکرها، یا داروهای مسدودکننده کانال کلسیم نیز تجویز شوند. در این صورت رعایت دقیق دستور دارویی بسیار مهم است

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را طوری تنظیم کنید که درد بروز نکند.

البته این طور نباشد که آنژین صدری را بهانه کنید و اصلاً ورزش نکنید. باید توجه داشته باشید که انجام ورزش به صورت متعادل و منظم (با نظر پزشک می‌تواند به کنترل علایم کمک کند.

رژیم غذایی

توصیه می‌شود غذاهای کم چرب و کم نمک استفاده نمایید.

در صورت اضافه وزن وزن خود را کم کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر علایم آنژین صدری را دارید.

اگر یکی از موارد زیر پس از تشخیص رخ دهد: ـ حمله درد قفسه صدری علی‌رغم استراحت و درمان با نیتروگلیسیرین بیش از ۱۵-۱۰ دقیقه طول بکشد. ـ با درد قفسه صدری از خواب بلند می‌شوید و درد با یک قرص نیتروگلیسیرین برطرف نمی‌شود. اگر این حملات ادامه یافتند، حتماً مراجعه کنید، حتی اگر نیتروگلیسیرین آنها را برطرف کند. ـ حمله درد قفسه صدری متفاوت با گذشته یا شدیدتر از حد معمول است

## آنسفالیت ویروسی

(نام لاتین: encephalitis viral)

شرح بیماری

آنسفالیت ویروسی عبارت است از التهاب حاد مغز در اثر عفونت ویروسی عفونت ویروسی می‌تواند از همان اول باعث آنسفالیت شود یا این که به عنوان عارضه‌ای ثانویه به دنبال عفونت‌های ویروسی مثل سرخک آبله‌مرغان سرخجه آبله‌گاوی و عفونت ناشی از سایر ویروس‌های کمتر شناخته شده یا واکسیناسیون آبله رخ دهد.

علایم شایع

موارد خفیف

گاهی بدون علامت

تب

احساس ناخوشی موارد شدید:

استفراغ

تورم یا بیرون زدن ملاج شیرخواران

سردرد

سفتی گردن

هم‌اندازه نبودن مردمک‌ها

از دست دادن هوشیاری

تغییرات شخصیتی

تشنج

ضعف یا فلج گاهگاهی دست یا پا

دو تا دیدن اشیاء

اختلال در صحبت کردن

از دست دادن شنوایی

خواب‌آلودگی که به سمت اغما پیشرفت می‌کند.

علل

ویروس‌هایی که باعث بیماری‌های دیگر می‌شوند مثل فلج اطفال تب خال سرخک اوریون آبله‌مرغان منونوکلئوز عفونی هپاتیت عفونی سرخجه آبله ویروس کوکساکی و بیماری‌های اکوویروسی

ویروس‌هایی که ناقل آنها پشه‌ها یا سایر حشرات هستند.

مسمومیت با سرب

واکنش نسبت به واکسن

سرطان خون

عوامل تشدید کننده بیماری

نوزادان و شیرخواران

سن بالای ۶۰ سال

وجود بیماری که مقاومت بدن را کم کرده باشد.

محیط زندگی شلوغ یا غیر بهداشتی

آلودگی با ویروس ایدز

پیشگیری

از تماس با هر بیماری که آنسفالیت دارد خودداری کنید.

در صورت وجود هر گونه عفونتی در بدن به پزشک مراجعه کنید، خصوصاً عفونت‌های ویروسی که در قسمت علل ذکر شدند.

باید تلاش شود تا از گسترش عفونت جلوگیری شود.

اگر در نواحی پرخطر به سر می‌برید، از مواد دافع حشرات و توری جهت جلوگیری از گزش حشره استفاده کنید.

عواقب مورد انتظار

آنسفالیت ویروسی خفیف یک بیماری شایع است و امکان دارد اصلاً جلب توجه نکند. در مواردی که آنسفالیت شدید باشد معمولاً بیمار باید بستری شود.

عوارض و موارد فوت ناشی از آنسفالیت بیشتر در شیرخواران و پیرمردان دیده می‌شود. بیمارانی که به سایر گروه‌های سنی تعلق دارند معمولاً به طور کامل بهبود می‌یابند. انتظار می‌رود بهبودی در عرض ۳-۲ هفته حاصل می‌شود، مگر در موارد شدید

عوارض احتمالی

درصد بسیار کمی از بیماران دچار آسیب دایمی مغز می‌شوند که عملکرد ذهنی یا عضلانی بیمار را مختل می‌کند.

درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشند: بررسی‌های آزمایشگاهی خون و مایع نخاع عکس‌برداری از جمجمه با اشعه ایکس و نواز مغز

درمان مشتمل است بر داروهای متناسب و بر مبنای تشخیص و نیز مراقبت‌های حمایتی

امکان دارد نیاز به بستری کردن بیمار در بخش مراقبت‌های ویژه (آی‌سی‌یو) وجود داشته باشد.

بیمار باید از نظر مشکلات تنفسی یا گروه خون نیز تحت درمان قرار گیرد.

داروها

استامینوفن برای سردرد یا تب

امکان دارد داروهای ضد ویروسی مثل آسیلکووپر یا آمانتادین تجویز شوند

داروهای ضد تشنج

ندرتاً داروهای کورتیزونی برای مهار التهاب

در صورت لزوم داروهای کنترل کننده صرع

اگر آزمایشات نشان‌دهنده یک علت باکتریایی یا قارچی باشند، داروی اختصاصی آن تجویز خواهد شد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

باید در رختخواب استراحت کنید. همانطور که گفته شد، بهبود بیماری ۳-۲ هفته طول می‌کشد. البته تدریجاً هر چقدر که قدرت و احساس سلامتی‌تان اجازه می‌دهد فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری داشته باشید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود، البته ممکن است نیاز به سرم وجود داشته باشد. در بیماستان وضعیت آب و الکترولیت بدن مرتباً کنترل می‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم آنسفالیت را دارید.

اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجیه شده اید داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

## آنوریسم

(نام لاتین: aneurysm)

شرح بیماری

آنوریسم عبارت است از بزرگ شدن یا بیرون‌زدگی دیواره یک سرخرگ در اثر ضعف دیواره سرخرگ آنوریسم اغلب پس از حمله قلبی رخ می‌دهد و معمولاً ـ در آئورت (سرخرگ بزرگی که از قلب منشاء گرفته و در سینه و شکم به سمت پایین حرکت می‌کند) یا سرخرگ‌هایی که مغز، پاها، یا دیواره قلب را تغذیه می‌کنند، ایجاد می‌شود.

علایم شایع

آنوریسم در قفسه صدری باعث درد قفسه صدری گردن کمر، و شکم می‌شود. درد ممکن است ناگهانی و تیز باشد.

آنوریسم در شکم باعث درد در کمر (گاهی شدید)، بی‌اشتهایی و کاهش وزن و وجود یک توده ضربان‌دار در شکم می‌شود.

آنوریسم در یک سرخرگ در پا باعث نرسیدن خون به قدر کافی به نقاط مختلف پا می‌شود. در نتیجه پا دچار ضعف و رنگ‌پریدگی می‌شود، یا اینکه متورم شده رنگ آن به آبی تغییر می‌کند. امکان دارد یک توده ضربان‌دار در ناحیه کشالهٔ ران یا پشت زانو وجود داشته باشد.

وجود آنوریسم در یک سرخرگ مغزی باعث سردرد (اغلب ضربان‌دار)، ضعف فلج یا کرختی درد پشت چشم تغییر بینایی یا نابینایی نسبی و مساوی نبودن اندازه مردمک‌ها می‌شود.

وجود آنوریسم در عضله قلب باعث نامنظم شدن ضربان قلب و علایم نارسایی احتقانی قلب می‌شود.

علل

شایع‌ترین علت افزایش فشارخون است که سرخرگ را ضعیف می‌کند.

آترواسکلروز (تصلب شرایین

ضعف مادرزادی سرخرگ (به خصوص در مورد آنوریسم‌های سرخرگ‌هایی که به مغز می‌روند.

عفونت آئورت در اثر بیماری سیفلیس (نادر است .

صدمه فیزیکی

عوامل تشدید کننده بیماری

سن بیشتر از ۶۰ سال

سابقه حمله قلبی

فشارخون بالا

سیگارکشیدن

چاقی

سابقه خانوادگی تصلب شرایین

پلی‌آرتریت گرهی (یک نوع بیماری که طی آن التهاب سرخرگ‌های کوچک و متوسط رخ می‌دهد)

آندوکاردیت باکتریال (عفونت سطح داخلی قلب

پیشگیری

ترک سیگار

ورزش منظم

تغذیه کافی و رژیم کم‌چربی

در صورت وجود سیفلیس درمان زودهنگام

رعایت برنامه درمانی کنترل فشارخون

کاهش استرس

عواقب مورد انتظار

اغلب به کمک جراحی درمان‌پذیر است در جراحی رگ مصنوعی به جای آن قسمت از رگ که آنوریسم دارد گذاشته می‌شود. جراحی در مورد آنوریسم قلبی می‌تواند باعث بر طرف شدن نامنظمی‌های ضربانی شود و عمر را طولانی‌تر کند. گاهی آنوریسم عود می‌کند.

عوارض احتمالی

سکته مغزی

پاره‌شدن آنوریسم علایم بسته به مکان آنوریسم عبارتند از: سردرد شدید، درد شدید و تند و تیز در قفسه صدری شکم یا پا، از دست دادن هوشیاری اگر پارگی درمان نشود می‌تواند به مرگ بیانجامد.

درمان

اصول کلی

تشخیص زودهنگام و درمان قبل از اینکه آنوریسم پاره شود ضروری است

بررسی‌ها عبارتند از: آزمایش خون از لحاظ انعقادی نوار قلب آنژیوگرافی سایر عکس‌برداری‌ها، سی‌تی‌اسکن یا سونوگرافی

جراحی برای جایگزین کردن رگ دچار آنوریسم یا بستن آنوریسم

آنوریسم مغزی نیاز به جراحی اورژانس دارد. جراحی برای سایر انواع آنوریسم را می‌توان در میزان مناسب انجام داد.

پس از جراحی اندازه‌گیری فشارخون و کنترل فشارخون را جدی گرفته و یاد بگیرید.

داروها

داروهای ضدانعقادی برای جلوگیری از تشکیل لخته و داروهای ضددرد، پس از جراحی تجویز می‌شوند.

امکان دارد برای جلوگیری از عفونت آنتی‌بیوتیک تجویز شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

قبل از جراحی از فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری سنگین یا فشارآوردن به خود اجتناب کنید. بعد از جراحی به تدریج فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را از سر گیرید.

رژیم غذایی

قبل از جراحی غذای پرفیبر مصرف نمایید تا از زور زدن به هنگام اجابت مزاج اجتناب کنید. بعد از جراحی رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم آنوریسم را دارید، به خصوص وجود یک توده ضربان‌دار در شکم یا پا، یا درد قفسه صدری یا شکمی این یک اورژانس است کمک بخواهید و تا زمان رسیدن آمبولانس در تخت استراحت کنید.

اگر حمله قبلی داشته‌اید و بعد از آن دچار نامنظمی ضربان قلب یا علایم نارسایی احتقانی قلب شده‌اید.

اگر پس از جراحی هر کدام از علایم دوباره رخ دهد.

## اپی‌گلوتیت

(نام لاتین: epiglottitis)

شرح بیماری

اپی‌گلوتیت عبارت است از یک عفونت ناگهانی و تهدیدکننده زندگی درکودکان که در اپی‌گلوت روی می‌دهد. اپی‌گلوت یک صفحه بافتی کوچک در عقب گلو است که از ورودی نای مراقبت به عمل می‌آورد. اپی‌گلوتیت مسری است و اغلب با خروسک (کروپ که خطر کمتری دارد اشتباه می‌شود. توجه داشته باشید که تورم اپی‌گلوت ممکن است در عرض ۱۲ ساعت از شروع بیماری باعث بسته شدن کامل راه هوایی شود، بنابراین بیمار باید فوراً تحت درمان قرار گیرد.

علایم شایع

صدا یا گریه خفه و گرفته (در خروسک صدا یا گریه خشن‌تر است .

سرفه در حد کم (در خروسک سرفه زیاد و شبیه پارس سگ است .

گلو درد

تب

خشونت صدا

آبریزش از دهان به علت مشکل در بلع بزاق

مشکل تنفسی فزاینده

دم پر سروصدا، جیغ مانند و با فرکانس بالا

بنفش شدن پوست و بستر ناخن‌ها

کودک سر خود را ممکن است در وضعیت نامعمولی قرار دهد. کودک گردن خود را به عقب و بدن خود را به جلو خم می‌کند، زبانش را بیرون می‌آورد و پره‌های بینی را تا حد امکان گشاد می‌کند. با این کار کودک تلاش دارد تا هوای بیشتری را استنشاق کند.

علل

عفونت اپی‌گلوت توسط باکتری (معمولاً ـ هموفیلوس آنفلوآنزا ، پنوموکک یا استرپتوکک ). تورم اپی‌گلوت باعث بسته شدن ورودی نای می‌شود.

عوامل تشدید کننده بیماری

وجود یک بیماری که مقاومت بدن را کاهش داده باشد.

محیط زندگی شلوغ یا غیربهداشتی

پیشگیری

اگر کودکتان قبلاً مبتلا به اپی‌گلوتیت شده است هرگونه عفونت تنفسی را جدی بگیرید و برای درمان تحت نظارت مراجعه کنید.

کودک باید واکسن هموفیلوس آنفلوآنزا را بزند.

عواقب مورد انتظار

بهبود کامل در صورت تشخیص و درمان زودهنگام

عوارض احتمالی

ذات‌الریه منتزیت عفونت مفصل عفونت و التهاب پرده دور قلب یا سلولیت (عفونت بافت عمقی زیر پوست

بدون درمان امکان دارد مسیر هوایی کاملاً مسدود شود و کودک ممکن است در عرض چند ساعت فوت کند.

درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل کشت خون کشت گلو، و سایر اقداماتی که تحت کنترل دقیق انجام می‌گیرند تا از بروز عوارض جلوگیری شود باشد.

- اگر مشکوک به اپی‌گلوتیت هستید هرگز سعی نکنید ته گلوی کودک را نگاه کنید.

- کودک را به جای خواباندن بنشانید.

- کودک را تا رسیدن به بیمارستان آرام و بی‌حرکت نگاه دارید. اضطراب و ترس بچه باعث بدتر شدن مشکلات تنفسی می‌شود.

- بستری کردن کودک برای دادن اکسیژن و انجام سایر اقدامات مراقبتی ویژه

- جراحی برای باز کردن راهی به نای یا قرار دادن لوله‌ای در نای برای اینکه کودک بتواند تنفس کند. راهی که به نای باز شده است (یا لوله‌ای که در نای قرار داده شده است در عرض ۳-۱ روز بسته (یا درآورده می‌شود.

- پس از ترخیص از بیمارستان شب‌ها در اتاق کودک یک دستگاه بخور تولید هوای مرطوب خنک بگذارید. این کار را ۳-۲ هفته ادامه دهید. ضمناً دستگاه باید روزانه تمیز شود.

داروها

آنتی‌بیوتیک برای کنترل عفونت آنتی‌بیوتیک باید حداقل ۱۰ روز ادامه یابد.

داروهای کورتیزونی برای کاهش التهاب

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا وقتی که تمام علایم برطرف نشده باشند، استراحت در رختخواب ضروری است سپس کودک می‌تواند به‌تدریج فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری هایش را از سر گیرد.

رژیم غذایی

تا زمانی که کودک دوباره قادر به بلع باشد باید تنها از مایعات (معمولاً سرم استفاده شود. پس از ترخیص از بیمارستان کودک را تشویق کنید که مایعات بیشتر بنوشد. رژیم غذایی کودک در این هنگام به حالت عادی برمی‌گردد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر کودکتان علایم اپی‌گلوتیت را دارد. خصوصاً اگر کودک مشکل تنفسی داشته باشد، اورژانس را خبر کنید.

اگر کودک شما قبلاً مبتلا به اپی‌گلوتیت شده است و هم‌اکنون علایم عفونت تنفسی دارد.

## اپیدیدیمیت

(نام لاتین: epididymitis)

شرح بیماری

اپیدیدیمیت عبارت است از التهاب و عفونت اپیدیدیم اپیدیدیم یک ساختار مستطیلی شکل است که به قسمت بالایی هر کدام از بیضه‌ها می‌چسبد.

علایم شایع

بزرگ سفت و دردناک شدن بیضه

تب

شروع سریع درد، گرمی و تورم در پشت یکی از بیضه‌ها (گاهی هر دو بیضه

حساس بودن محتویات کیشه بیضه به لمس

گاهی حساس بودن بیضه دیگر به لمس

غالباً التهاب حاد پیشابراه که باعث سوزش به هنگام ادرار می‌شود.

علل

معمولاً عارضه‌ای از یک عفونت باکتریایی در قسمت دیگری از بدن است مثلاً سوزاک عفونت پروستات یا عفونت مثانه یا کلیه اپیدیدیمیت ممکن است عارضه‌ای از عفونت در کیسه بیضه باشد یا به علت آسیب به کیسه بیضه ایجاد شود.

عوامل تشدید کننده بیماری

بیماری اخیر، خصوصاً التهاب حاد یا مزمن پروستات التهاب پیشابراه یا عفونت مجاری ادراری

تنگی پیشابراه

بودن سوند ادراری به‌مدت طولانی

پیشگیری

استفاده از کاندوم و عدم بی‌بندوباری

حتی‌المقدور اجتناب از سوند ادراری

عواقب مورد انتظار

معمولاً با درمان خوب می‌شود. درد معمولاً در عرض ۳-۱ روز بهبود می‌یابد، اما بهبودی کامل ممکن است هفته‌ها یا ماه‌ها به طول انجامد.

عوارض احتمالی

گاهی یبوست زیرا اجابت مزاج باعث بدتر شدن درد می‌شود.

عقیمی یا تنگی و انسداد پیشابراه در صورتی که اپیدیدیمیت در هر دو طرف رخ داده باشد. این موارد احتیاج به جراحی دارند.

درمان

اصول کلی

بررسی‌های آزمایشگاهی مثل آزمایش ادرار و کشت ترشحات پروستات برای شناسایی میکروب مسؤول

- هدف درمان عبارت است از مبارزه با عفونت و کاهش درد و تورم درمان معمولاً می‌تواند در منزل انجام گیرد.

- سعی شود کیسه بیضه از زیر نگاه داشته شود تا درد کمتر شود. برای این کار می‌توان از یک حوله نرم استفاده کرد و آن را بین پاها و زیر ناحیه ملتهب قرار داد.

- برای کمک به کاهش درد و تورم یک کیسه یخ را روی نواحی ملتهب قراردهید. از گرما استفاده نکنید.

- پیش از شروع فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی از یک وسیله محافظت‌کننده و نگهدارنده که در بعضی از ورزش‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد یا لباس زیر نسبتاً تنگ استفاده نمایید.

- ندرتاً برای تشخیص قطعی و نجات بیضه عمل جراحی تفحصی انجام می‌شود.

- امکان دارد عمل جراحی برای موارد شدید که به آنتی‌بیوتیک‌ها جواب نمی‌دهند ضرورت یابد.

داروها

آنتی‌بیوتیک برای مبارزه با عفونت

ایبوپروفن یا استامینوفن برای درد خفیف در مواردی که درد متوسط تا شدید وجود داشته باشد ممکن است داروهای ضد درد قوی‌تر تجویز شوند.

نرم‌کننده‌های مدفوع

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا وقتی که تب درد و تورم بهبود نیافته‌اند، در رختخواب استراحت کنید. از مقاربت جنسی خودداری کنید؛ حداقل یک ماه پس از فروکش کردن کلیه علایم صبر کنید.

رژیم غذایی

از خوردن الکل چای قهوه یا نوشابه‌های گاز دار خودداری کنید. این مواد باعث تحریک و آزردگی دستگاه ادراری می‌شوند.

برای پیشگیری از یبوست غذاهای مسهل طبیعی بخورید، مثل آلو، میوه تازه غلات سبوس‌دار و آجیل

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم اپیدیدیمیت را دارید.

- اگر درد با کارهای توصیه شده تخفیف نیابد.

- اگر شما دچار تب شوید

- اگر شما دچار یبوست شوید

- اگر علایم در عرض ۴ روز پس از شروع درمان رو به بهبود نگذارند.

## اختلال تنش‌زای پس از حادثه

(نام لاتین: post traumatic stress disorder(ptsd))

شرح بیماری

اختلال تنش‌زای پس از حادثه (PTSD) نوعی اضطراب در افرادی که حادثه‌ای را که برای اکثر مردم بسیار آزارنده و مضطرب کننده است تجربه کرده‌اند. این حوادث (بلایای طبیعی قتل هتک حرمت جنگ زندانی شدن شکنجه تصادفات در همه افراد یک استرس روانی ایجاد می‌کنند ولی برخی افراد پس از آن سیر طبیعی بهبود را طی نمی‌کنند. مشخصه اختلال تنش‌زای پس از حادثه این اختلال عبارتست از یادآوری مداوم حادثه و بروز علایم مربوط به آن این علایم ممکن است درست پس از حادثه شروع شده یا چند ماه بعد بروز کند.

علایم شایع

یادآوری مکرر، غیرقابل اجتناب و آزارنده حادثه

دیدن خواب‌های مکرر مرتبط با حادثه

احساس رخداد دوباره حادثه (مجسم شدن تصاویر حادثه

اضطراب مزمن

بی‌خوابی

اختلال در تمرکز

اختلال حافظه

احساس منزوی شدن از دیگران

کاهش علاقه به فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های معمول

واکنش‌های ترس نسبت به موقعیت‌ها یا اجتناب از فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری هایی که باعث یادآوری حادثه می‌گردند.

آثار روانی (تحریک‌پذیری بی‌قراری هراسان بودن بروز رفتارهای ناگهانی به صورت انفجاری رکود احساسات احساس زجرآور مقصر بودن

علل

مواجهه با یک حادثه وخیم به نظر می‌رسد ترکیبی از عوامل زیر باعث ایجاد این اختلال شوند:

ناگهانی و غیرمنتظره بودن حادثه

خونین و بی‌رحمانه بودن حادثه

استرس طولانی‌تر و مزمن در طی حادثه

قدرت و ضعف روانی و سرشتی قربانی حادثه

آسیب‌های جسمی (به خصوص آسیب سر)

نوع حمایت اجتماعی و میزان دسترسی به آن

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه بی‌توجهی به فرد یا شرایط بد خانوادگی در کودکی

سوء رفتار با فرد در کودکی

وجود والدین الکلی

سطح سواد پایین

پیشگیری

مداخله فوری بلافاصله پس از حوادث غیرمترقبه ممکن است از ایجاد این اختلال جلوگیری کند.

عواقب مورد انتظار

در برخی بیماران علایم خودبه‌خود پس از ۶ ماه برطرف می‌شوند؛ درمان در بعضی بیماران ممکن است کمک کننده باشد؛ در سایر بیماران این اختلال ممکن است سیری مزمن برای ماه‌ها یا سال‌ها داشته باشد.

عوارض احتمالی

اختلال تنش‌زای پس از حادثه از نوع مزمن که می‌تواند به از دست دادن شغل اختلالات خانوادگی و ناتوانی منجر شود.

آسیب زدن به خود در طی تجسم دوباره حادثه

وابستگی به داروها و الکل

خودکشی

درمان

اصول کلی

اخذ سابقه طبی و معاینه فیزیکی توسط یک پزشک

برای رد کردن اختلالات مغزی آزمون‌های آزمایشگاهی و طبی ضروری است

مشاوره روانشناختی جهت درمان توصیه می‌شود.

پیمان بستن بیمار با خود جهت مقابله با مشکل

آموختن روش‌های آسوده‌سازی این روش‌ها به ویژه برای کمک به رفع مشکلات خواب مفیدند.

گروه‌های حمایتی بسیار مؤثر بوده و در مراکز نظامی و مراکز بحران‌های اجتماعی در دسترس‌اند.

داروها

پزشک ممکن است برای دوره‌های کوتاه داروهای ضداضطراب یا ضد افسردگی تجویز کند. داروی اختصاصی برای درمان این اختلال وجود ندارد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی وجود ندارد. یک برنامه ورزشی معمول در تسکین برخی تنش‌ها سودمند است

رژیم غذایی

رژیم خاصی نیاز نیست

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دارای علایم اختلال تنش‌زای پس از حادثه باشید.

اگر علایم پس از شروع درمان بهبود نیافته یا بدتر شوند.

اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجیه شده اید/ داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

## اختلال رشد بچه

(نام لاتین: failure to thrive)

شرح بیماری

اختلال رشد بچه عبارت است از ناتوانی شیرخواران یا کودکان از رشد و نموی طبیعی این واژه تا زمانی استفاده می‌شود که تشخیص خاصی برای توجیه این ناتوانی پیدا نشده باشد. سن شایع این مسأله بین ۵-۱ سالگی است تقریباً تمام کودکانی که این مشکل را دارند زیر ۵ سال هستند.

علایم شایع

قد، وزن و دور سر به‌طور طبیعی افزایش نمی‌یابند.

مهارت‌های حرکت کودک غالباً دیرتر از حالت طبیعی ظاهر می‌شوند. بعضی از این مهارت‌ها عبارتند از: ـ چرخیدن در تخت ـ نشستن ـ ایستادن و راه رفتن

ظهور مهارت‌های ذهنی و اجتماعی نیز غالباً به تأخیر می‌افتد. بعضی از این مهارت‌ها عبارتند از: ـ صحبت کردن رابطه اجتماعی ـ غذا خوردن بدون کمک ـ یادگیری اختیار ادرار و اجابت مزاج و رفتن به توالت

رشد و نموی طبیعی بسیار متغیر است بنابراین میزان تغییرات رشد و نمو در معاینات منظم کودک اهمیت بیشتری دارد.

علل

در بعضی از این کودکان علت بروز این حالت به مشکلات جسمی (معمولاً گوارشی یا مربوط به دستگاه عصبی برمی‌گردد.

در اکثر این کودکان علت درواقع مربوط به خود کودک نیست مثلاً عدم تغذیه صحیح کودک

عوامل تشدید کننده بیماری

سوءتغذیه

بی‌تجربگی والدین

محیط عاطفی نامناسب (مثل عدم رسیدگی به بچه سوءرفتار با بچه یا طرد بچه

بیماری مزمن (مثل نارسایی کلیه یا عفونت مزمن

بیماری‌های ژنتیکی مثل نشانگان داون یا فیبروز کیستیک

بیماری‌های غدد درون‌ریز، مثل بیماری‌های غده تیرویید، غده هیپوفیز، غدد فوق‌کلیوی غده لوزالمعده و غدد جنسی

والدینی که در یک محیط عاطفی نامناسب بزرگ شده‌اند یا آموزش مناسبی ندیده‌اند.

محیط زندگی شلوغ یا غیربهداشتی

نوزاد زودرس یا بیمار

شیرخواری که ناهنجاری جسمی دارد.

پیشگیری

کودک خود را به‌طور منظم برای معاینات سلامتی نزد پزشک یا مراکز بهداشت ببرید.

محیط زندگی باثبات را فراهم آورید و سعی کنید والدین خوبی برای فرزندتان باشید.

عواقب موردانتظار

اگر اختلال رشد بچه به‌علت بی‌تجربگی والدین یا مشکلات روانی باشد، انتظار می‌رود با آموزش و دادن مشاوره به والدین بهبودی حاصل شود.

اگر اختلال رشد بچه به‌علت یک بیماری یا اختلال زمینه‌ای باشد (مثلا سوءتغذیه ، بهبودی بستگی به این دارد که بیماری یا اختلال زمینه‌ای قابل درمان باشد یا خیر.

عوارض احتمالی

ناتوانی و معلولیت دایمی ذهنی عاطفی یا جسمی

کودک کوچک باقی می‌ماند و از لحاظ نمو نیز دچار نقص خواهد بود.

درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی اندازه‌گیری مکرر قد، وزن و دور سر؛ آزمون‌های سنجش توانایی‌های ذهنی و روانی مثل آزمون دنور که معیاری از رشد و نمو به‌دست می‌دهد؛ آزمایش خون از جمله بررسی‌های هورمونی عکس‌برداری از مچ دست‌ها برای تعیین سن استخوانی کودک که معیار خوبی برای رشد بدن به‌شمار می‌رود.

- اگر والدین مشکلات عاطفی دارند و از برقراری رابطه عاطفی مناسب با کودک خود ناتوان هستند، می‌توان آنها را تحت روان‌درمانی یا مشاوره قرار داد.

- بستری کردن کودک (به‌طور کوتاه‌مدت در صورتی که نیاز به انجام اقدامات تشخیصی پیچیده وجود داشته باشد یا برای فهمیدن اینکه آیا کودک در منزل غذا می‌خورده است یا خیر.

- والدین باید کتاب‌ها یا جزوات مخصوص بچه‌داری و بزرگ کردن بچه را بخوانند یا به کلاس‌های مربوطه بروند.

- از یک پرستار خانه بخواهید که به خانه شما بیاید و راهنمایی‌های لازم را ارایه دهد.

- تا آنجا که می‌توانید به کودکتان محبت کنید و از وی حمایت به‌عمل آورید. هرازچندگاهی به بررسی احساسات و رفتارتان نسبت به کودکتان بپردازید. اگر فکر می‌کنید که احساسات و رفتارتان آنچنان که باید باشد نیست برای مشاوره روانی مراجعه کنید.

داروها

داروی خاصی به‌طور معمول تجویز نمی‌شود.

اگر یک بیماری زمینه‌ای وجود داشته باشد که باعث رشد نکردن بچه شده است امکان دارد داروهای لازم برای درمان آن بیماری زمینه‌ای تجویز شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

برای کودکتان یک رژیم غذایی کافی و متعادل فراهم آورید.

اگر علت رشد نکردن بچه سوءتغذیه باشد، امکان دارد نیاز به یک رژیم مخصوص وجود داشته باشد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما از اینکه کودکتان رشد و نموی طبیعی ندارد دچار نگرانی شده‌اید.

### اختلالات آب و الکترولیت

(نام لاتین: fluid and electrolyte disorders)

شرح بیماری

ختلالات آب و الکترولیت عبارت است از وجود یک عدم تعادل در آب و نمک‌هایی (الکترولیت‌هایی که برای کار طبیعی بدن لازم هستند. نمک‌های ضروری برای کار بدن عبارتند از: سدیم پتاسیم کلسیم بی‌کربنات و فسفات تمام قسمت‌های بدن در مایعی که حاوی نسبت‌های دقیقی از آب و نمک‌های طبیعی است شناور هستند. مایعات بدن همواره در یک حالت ثبات درونی قرار دارند به نحوی که خصوصیات فیزیکی و شیمیایی آنها از تعادل خاصی برخوردارند.

علایم شایع

بستگی به این دارد که آب یا نمک‌ها کم و زیاد شده باشند. علایم زیر ممکن است نشان دهنده هر کدام از این حالت‌ها باشند:

خشکی دهان

پوست چروکیده

افزایش کاهش یا به کلی فقدان ادرار

خستگی

پاها، دست‌ها، صورت یا شکم ورم کرده و پف کرده

احتقان و ورم ریوی

ضعف و گیجی

نامنظم بودن ضربان قلب

علل

مایعات و نمک‌ها ممکن است به طرق زیر از دست روند:

استفراغ

اسهال

تعریق زیاد

بعضی داروها، مثل ادرارآورها (دیورتیک

گذاشتن یک لوله در معده از راه بینی به هنگام بستری شدن در بیمارستان مایعات و نمک‌ها ممکن است به طرق زیر در بدن جمع شوند:

نارسایی حاد یا مزمن کلیه

دیابت بیمزه

بیماری غدد فوق کلیوی

بیماری مزمن ریه

مصرف داروهای کورتیزونی هورمون‌های زنانه یا بی‌کربنات سدیم

عوامل افزایش‌دهنده

تب

اسهال ویا استفراغ

بیماری کلیه

دیابت شیرین

بیماری قلب

رژیم غذایی نامعمول یا افراطی

بی‌اشتهایی یا پرخوری روانی

وابستگی به الکل

مصرف داروهای ادرارآور (دیورتیک

شیرخواران کودکان کم سن و سال و افراد بالای ۶۰ سال در این گروه‌های سنی به هنگام بیماری مایعات سریع‌تر از دست می‌روند.

پیشگیری

در صورت بروز استفراغ یا اسهال هر ۳۰ دقیقه مقادیر کمی از مایعات رقیق مثل آب میوه سودا، چای یا آب ژلاتین بنوشید. نوشیدن مایع جایگزین مایعات از دست رفته می‌تواند کمک کننده باشد. برای درست کردن این مایع حدود نیم لیتر آب یک قاشق چایخوری شکر و نصف قاشق چایخوری نمک را به خوبی هم بزنید تا شکر و نمک کاملاً حل شوند.

البته می‌توان از محلول‌های جایگزین که در بازار موجود هستند نیز استفاده نمود.

به هنگام بروز بیماری‌های جدی تعادل مایعات (ورودی و خروجی را ثبت کنید.

عواقب مورد انتظار

با درمان معمولاً در عرض ۴۸-۲۴ ساعت (بسته به علت زمینه‌ساز) خوب می‌شود.

عوارض احتمالی

نامنظمی‌های ضربان قلب

ایست قلبی و مرگ

درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشند: آزمایش ادرار، مدفوع خون و الکترولیت‌ها، خصوصاً سدیم کلر و پتاسیم گاهی هم بررسی‌های رادیواکتیو در مورد کل آب بدن انجام می‌گیرند.

- به هنگام بروز بیماری‌های جدی تعادل مایعات (ورودی و خروجی را در منزل ثبت کنید. به این ترتیب که میزان مایعات نوشیده شده و میزان ادرار روزانه مشخص شود.

- روزانه خود را وزن کنید. هرگونه افزایش یا کاهش ناگهانی وزن ممکن است نشان دهنده تغییرات مایعات بدن باشد.

- بستری شدن در بیمارستان برای دریافت مایعات از راه رگ (سرم و درمان در موارد جدی عدم تعادل آب و الکترولیت و نیز برای درمان علت زمینه‌ساز

داروها

برای از دست رفتن مایعات ـ نوشیدنی‌های خانگی حاوی نمک ـ سرم به هنگام بستری شدن در بیمارستان

برای تجمع مایع و نمک داروی ادرارآور و مکمل پتاسیم ممکن است تجویز شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا زمان بازگشت قدرت جسمی‌تان در رختخواب استراحت کنید.

رژیم غذایی

در موارد جدی اختلال آب و الکترولیت امکان دارد بیمار از خوردن جامدات منع شود تا اختلال آب و الکترولیت رفع گردد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم اختلال آب و الکترولیت یا کم‌آبی را دارید.

اگر وزن شما در عرض یک روز نزدیک ۲ کیلوگرم یا بیشتر پایین یا بالا رود.

## ادم ریه

(نام لاتین: pulmonary edema)

شرح بیماری

ادم ریه مجموعه‌ای از علایم وخیم و تهدید کننده حیات ناشی از نارسایی احتقانی قلب

علایم شایع

علایم زیر اغلب به طور ناگهانی در اواسط شب بروز کرده و به سرعت تشدید می‌گردند:

کوتاهی نفس شدید، گاهی همراه خس‌خس

تنفس سریع

بی‌قراری و اضطراب

رنگ‌پریدگی

تعریق

کبودی ناخن‌ها و لب‌ها

افت فشار خون

سرفه در ابتدا ممکن است سرفه بدون خلط باشد، ولی بعداً می‌تواند با خلط کف‌آلود حاوی رگه‌های خون همراه گردد.

علل

نارسایی بطن چپ قلب در پمپ کردن با قدرت کافی برای تأمین خونرسانی همه بدن علت زمینه‌ای نارسایی قلب شامل انواع متعددی از بیماری‌های قلبی به خصوص اختلالات ریتم قلب یا پرفشاری خون همراه آتروسکلروز یا تنگی دریچه آئورت می‌باشد.

عوامل تشدید کننده بیماری

سن بالای ۶۰ سال

استرس

حمله قلبی اخیر

فشار خون بالا یا هر نوع بیماری قلبی

چاقی

استعمال دخانیات

خستگی کار زیاد

پیشگیری

در صورت وجود هرگونه بیماری قلبی اقدام فوری جهت درمان به منظور پیشگیری از تشدید علایم نارسایی قلبی ضروری است درمان شامل کاهش نمک رژیم غذایی ترک استعمال دخانیات حفظ وزن در حد مطلوب استراحت کافی و تجویز داروهای مربوطه می‌باشد.

عواقب مورد انتظار

در بیشتر موارد، علایم با درمان قابل کنترل است درمان ادم ریه معمولاً با بهبود قابل توجه و مؤثر همراه است با این حال بیماری قلبی زمینه‌ای ایجاد کننده ادم ریه نیازمند درمان مادام‌العمر خواهد بود.

عوارض احتمالی

مرگ (در صورت تأخیر در درمان یا ناموفق بودن درمان .

اشتباه گرفتن این وضعیت با آسم که منجر به درمان نامناسب خواهد شد.

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش‌های خون نوار قلب رادیوگرافی قفسه سینه آزمون عملکرد ریه و کاتتریزاسیون شریان ریوی باشد.

درمان در جهت کاهش مایعات اضافه بهبود عملکرد قلب و ریه و اصلاح هر گونه اختلال زمینه‌ای طرح‌ریزی می‌گردد.

مراقبت شخصی در منزل در مورد ادم ریه مناسب نیست این وضعیت یک اورژانس بوده و مستلزم مراقبت‌های طبی ویژه است تأخیر در درمان آن ممکن است منجر به مرگ گردد.

داروها

داروهای زیر ممکن است تجویز گردند:

ترکیبات مخدر برای کاهش اضطراب کاهش جریان خون به سوی ریه و کاهش نیاز اکسیژن بدن

داروهای ادرارآور برای کاستن از اضافه حجم خون در گردش و تجمع مایعات در ریه‌ها

دیژیتال برای بالا بردن قدرت ضربان‌ها قلب

آنتی‌بیوتیک‌ها (چنانچه ادم ریه در اثر عفونت بروز یافته باشد)

داروهایی نظیر مسدود کننده‌های گیرنده بتا، مهارکننده‌های آنزیم مبدل آنژیوتانسین نیتروتها و مسدودکننده‌های کانال کلسیم به منظور کاستن بار کاری قلب

تجویز اکسیژن

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا پایدار شدن وضعیت بیماری در بستر استراحت نمایید. پس از درمان فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود را به تدریج از سر بگیرید. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری جنسی را پس از برطرف شدن علایم بازگشت توان جسمی طبیعی و با اجازه پزشک از سر بگیرید.

رژیم غذایی

رژیم کم نمک و کم چربی

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علایم ادم ریه باشید. هشدار: این حالت یک است

## اریتم گرهی

(نام لاتین: erytheerythema nodosum.)

شرح بیماری

اریتم گرهی عبارت است از یک بیماری التهابی پوست و بافت زیر پوست که مشخصه عمده آن وجود گره‌های قرمز و دردناک بر روی پا، خصوصاً پوست روی استخوان‌های بزرگ ساق پا است این بیماری گاهی در بازوها یا سایر نواحی بدن رخ می‌دهد. احتمال بروز آن در دختران و خانم‌های ۴۰-۱۲ سال زیادتر است

علایم شایع

گرههایی با ویژگی‌های زیر:

قرمز، دردناک یا حساس به لمس و گرم

بزرگ (۱۰-۴ سانتیمتر). معمولاً بیش از ۶ گره در یک زمان ظاهر نمی‌شوند.

گره‌ها معمولاً ناگهانی ظاهر می‌شوند. غالباً علایم دیگری مثل تب و نیز تورم قرمزی و حساسیت به لمس در مچ پا و زانو همراه با این گره‌ها وجود دارند.

گره‌ها در عرض ۱۰-۷ روز از رنگ صورتی به قرمز به آبی به قهوه‌ای تغییر رنگ می‌دهند.

علل

گاهی ناشناخته است علل شناخته‌شده عبارتند از:

مصرف داروهایی مثل قرص‌های ضد بارداری (خصوصاً آنهایی که استروژن بالایی دارند)، سولفونامیدها، یدیدها و برومیدها

بروز یک عفونت مثل عفونت‌های استرپتوککی (شایعتر از بقیه ، کوکسیدیوایدومیکوز، هیستوپلاسموز، سارکوییدوز، بلاستومیکوز،

سل و عفونت‌های ناشی از باکتری‌های یرسینیا

بیماری‌های خودایمنی

التهاب مزمن روده

مشکل در پروتئین‌های خون

خوردن غذاهایی که حاوی رنگ‌ها یا مواد نگهدارنده هستند.

سرطان

عوامل تشدید کننده بیماری

حاملگی

مشکلاتی که در قسمت علل ذکر شد.

پیشگیری

در صورتی که علت شناسایی شده باشد، می‌توان آن را حذف یا درمان نمود.

عواقب موردانتظار

گره‌های ظاهرشده در عرض ۲۰-۱۰ روز کوچک شده و حساسیت آنها به لمس کاهش می‌یابد. اما ممکن است در همین بین گره‌های دیگری ظاهر شوند. به این ترتیب بیماری ممکن است تا چندین ماه ادامه یابد. وقتی که دیگر گرهی ظاهر نشود، اریتم گرهی احتمالاً هرگز باز نخواهد گشت با درمان بهبودی زودتر حاصل می‌شود.

عوارض احتمالی

انتظار نمی‌رود که در اثر اریتم گرهی عارضه‌ای به‌وجود آید.

امکان دارد برحسب علت زمینه‌ساز اریتم گرهی عوارضی رخ دهند.

درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون (مثلاً بررسی میزان پادتن ضد استرپتوکک یا بررسی سرعت رسوب گلبول‌های قرمز)، یا عکس‌برداری از قفسه سینه برای بررسی وجود سارکوییدوز یا سل باشد.

- درمان بیماری زمینه‌ساز
- حتی‌المقدور توقف مصرف داروهایی که بالقوه باعث بروز این بیماری می‌شوند.
- هر زمان که امکان دارد، پا را بالا نگه دارید.
- از باند الاستیک یا جوراب‌های مناسب برای حفاظت از پا استفاده کنید.
- برای تسریع بهبود بیماری و تخفیف درد و ناراحتی از کمپرس مرطوب استفاده کنید یا پای خود را در آب غوطه‌ور سازید. کمپرس آب گرم معمولاً ـ برای تخفیف درد یا التهاب بهتر است در عوض برای خارش بهتر است از کمپرس آب خنک استفاده شود.

داروها

برای درد و ناراحتی خفیف می‌توان از آسپیرین استفاده نمود (از نوع پوشش‌دار آن استفاده کنید تا دچار ناراحتی معده نشوید).

امکان دارد داروهای دیگری برای رفع درد تجویز شوند.

در موارد شدید ممکن است از کورتیکواستروییدها استفاده شود.

مصرف داروهای موضعی (مالیدنی معمولاً کمک‌کننده نیست

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا حدی که می‌توانید در رختخواب استراحت کنید طوری که پایتان بالا باشد. وقتی علایم تخفیف یافتند، فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را تدریجاً از سرگیرید. حدود ۳ هفته فرصت دهید تا بهبودی حاصل شود.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یک از اعضای خانواده تان علایم اریتم گرهی را دارید.

اگر موارد زیر حین درمان رخ دهند:

- بروز تب یا اینکه علایم در عرض ۳ روز از شروع درمان رو به بهبود نگذارند.
- اگر هرگونه علامت جدیدی ظاهر شود که شما فکر می‌کنید ممکن است به‌علت بیماری یا داروی تجویزشده باشد.

## اریتم مولتی‌فرم

(نام لاتین: erythema multiforme)

شرح بیماری

اریتم مولتی‌فرم عبارت است از یک بیماری التهابی حاد پوست و غشاهای مخاطی (بافت‌های نازک و مرطوبی که حفرات بدن را می‌پوشانند). در اکثر موارد، این بیماری خوش‌خیم است و خودبه‌خود محدود می‌شود، اما امکان دارد شدید نیز باشد. نوع شدید بیماری با نام نشانگان استیونس ـ جانسون یا اریتم مولتی‌فرم شدید نیز شناخته می‌شود.

علایم شایع

نقاط بثوری که قرمز هستند و شکلی قرینه دارند و غالباً به‌صورت حلقه‌ها متحدالمرکز (شبیه سیبل تیراندازی ظاهر می‌شوند.

این بثور معمولاً ـ روی کف دست و پا، یا سایر نقاط دست و پا ظاهر می‌شود و ممکن است به‌صورت و سایر نقاط بدن نیز گسترش یابد.

ضایعات معمولاً خارش دارند و گاهی دردناک هستند یا فرد در آنها احساس سوزش می‌کند.

ضایعات تبدیل به تاول کهیر، یا زخم می‌شوند.

در موارد شدید، غشاهای مخاطی دهان چشم‌ها، و ناحیه تناسلی ملتهب می‌شوند.

تب

سردرد

گلودرد

اسهال

علل

در ۵۰٪ از موارد، علت ناشناخته است عفونت‌های ویروسی خصوصاً ویروس هرپس سیمپلکس (ویروس تب‌خال

عفونت‌های باکتریایی

عفونت‌های ناشی از انگل‌های تک‌یاخته‌ای

بیماری‌های بافت همبند ـ رگ‌ها

داروهایی مثل سولفونامیدها، پنی‌سیلین‌ها، داروهای ضدتشنج سالیسیلات‌ها، و باربیتورات‌ها. واکنش دارویی ممکن است تا ۱۴-۷ روز پس از شروع دارو رخ ندهد.

سرطان‌ها

حاملگی

اشعه‌درمانی

تغییرات هورمونی قبل از عادت ماهانه

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه اریتم مولتی‌فرم از قبل

مصرف داروهایی که ممکن است باعث بروز این واکنش شوند.

پیشگیری

حتی‌المقدور اجتناب از علل احتمالی

درمان سریع هرگونه بیماری یا عفونتی که ممکن است باعث اریتم مولتی‌فرم شود.

پیشگیری از بروز تب‌خال با کاهش استرس و قرار نگرفتن در معرض آفتاب

عواقب موردانتظار

بثور پوستی در عرض ۲-۱ هفته به حداکثر خود می‌رسد و معمولاً در عرض ۳-۲ هفته از بین می‌رود، اما ممکن است تا ۶-۵ هفته هم باقی بماند.

عوارض احتمالی

پیشرفت بیماری از نوع خفیف به نوع شدید

در چشم ممکن است مشکلاتی چون زخم قرنیه التهاب عنبیه یا سایر مشکلات جدی به‌وجود آیند.

عود بیماری

امکان دارد به‌علت شوک یا گسترش التهاب در بدن مشکلات جدی به‌وجود آیند و حتی بیمار ممکن است فوت کند.

درمان

اصول کلی

- استراحت در رختخواب در صورت وجود تب
- قطع مصرف هر دارویی که احتمالاً باعث بروز مشکل شده است
- کمپرس مرطوب یا لوسیون برای نرم کردن پوست
- خوابیدن در وان آب ولرم تا خنک سه بار در روز هر بار به‌مدت ۳۰ دقیقه
- درمان هرگونه بیماری یا عفونتی که باعث بروز این واکنش شده است
- معاینه دقیق چشم به‌طور مرتب برای پیشگیری از عوارض
- اگر در دهان زخم وجود داشته باشد، رعایت بهداشت دهان برای کاهش احتمال عفونت و تخفیف ناراحتی اهمیت زیادی دارد.
- اگر آسیب پوستی گسترده و پیشرفته باشد، ممکن است نیاز به بستری کردن بیمار در یک مرکز مخصوص سوختگی وجود داشته

باشد.

داروها

- برای کاهش التهاب و تحریک پوست ممکن است از کورتیکواستروییدها استفاده شود.
- برای درمان عفونت‌های ویروسی مثل ویروس تب‌خال ممکن است آسیکلوویر تجویز شود.
- در صورت وجود عفونت ثانویه روی ضایعات آنتی‌بیوتیک تجویز می‌شود.
- اگر در دهان زخم وجود داشته باشد، امکان دارد داروهای موضعی یا دهان‌شویه تجویز شود.
- در صورت درگیری چشم امکان دارد محلول شستشوی چشم یا سایر داروهای موضعی تجویز شوند.
- برای تخفیف علایم امکان دارد داروهای ضد درد، آرام‌بخش‌ها، یا آنتی‌هیستامین‌ها تجویز شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا حدی که علایم اجازه می‌دهند.

رژیم غذایی

معمولاً رژیم خاصی موردنیاز نیست

در صورت وجود زخم در دهان خوردن مایعات یا غذاهای نرم شاید بهتر تحمل شود.

گاهی دریافت مایعات بیشتر، ممکن است کمک‌کننده باشد.

در بیماران بستری‌شده امکان دارد نیاز به سرم وجود داشته باشد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یک از اعضای خانواده تان علایم اریتم مولتی‌فرم را دارید.

-اگر علایم به هنگام درمان بدتر شدند. عوارض بیماری امکان دارد بالقوه شدید باشند.

- اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده اید داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به‌همراه داشته باشند.

## اسپوندیلوز گردن

(نام لاتین: cervical spondylosis)

اسپوندیلوز گردن

cervical spondylosis

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

اسپوندیلوز گردن عبارت است از تغییرات تخریبی استخوان‌های گردن که موجب وارد آمدن فشار به اعصابی می‌شود که به دست‌ها، پاها، و مثانه می‌روند. این مشکل در مردان ۴۰ سال به بالا شایع‌تر است و شیوع آن پس از ۶۰ سالگی افزایش می‌یابد. در این بیماری ۷ مهره موجود در گردن دیسک‌های بین آنها و عروق خونی که به مغز می‌روند تحت‌تأثیر قرار می‌گیرند.

علایم شایع

هر کدام از موارد زیر:

درد در گردن که به کتف‌ها، بالای شانه‌ها، قسمت فوقانی بازوها، دست‌ها، یا پشت سر تیر می‌کشند.

صدای سایش به هنگام حرکات گردن یا عضلات شانه

بی‌حسی یا گزگز در بازوها، دست‌ها، و انگشتان مقداری از دست رفتن حس‌های مختلف در دست‌ها؛ و اختلال در بازتاب‌ها (رفلکس‌ها).

ضعف عضلانی و تحلیل رفتن عضلات کاهش بازتاب‌ها

گیجی راه رفتن نامتعادل

با پیشرفت بیماری بی‌اختیاری ادرار و عدم کنترل مثانه و نیز ضعف در پاها به وجود می‌آید.

خشکی گردن

سردرد

علل

آرتریت (التهاب مفصل

صدماتی مثل تصادفات اتومبیل که باعث به جلو پرتاب شدن و سپس به عقب برگشتن ناگهانی گردن و ایجاد آسیب می‌شوند، صدمات ورزشی کشیدن شدن ناگهانی بازوها، زمین خوردن و سقوط

آرتروز (ناشی از آسیب فرسایشی مفاصل در اثر پیری

رشد غیرطبیعی استخوان که گاهی در سنین پیری رخ می‌دهد.

عوامل افزایش دهنده خطر

سن بالای ۶۰ سال

صدمه به گردن

پیشگیری

از نشستن به حالت خمیده خودداری کنید.

بدون گذاشتن بالش بخوابید. از یک محافظ گردن نرم یا حوله برای حمایت از گردن استفاده کنید.

از وارد آمدن آسیب به گردن اجتناب کنید. به هنگام انجام ورزش‌های دارای برخورد فیزیکی از کلاه حفاظتی مخصوص استفاده کنید.

در اتومبیل از کمربند ایمنی استفاده کنید و ارتفاع پشتی سر را به طور مناسب تنظیم کنید.

عواقب مورد انتظار

علایم خفیف معمولاً خوب به درمان پاسخ می‌دهد و به آهستگی برطرف می‌شوند. اما علایم شدید ممکن است هیچ‌گاه کاملاً خوب نشوند.

عوارض احتمالی

کاهش انعطاف‌پذیری گردن پس از جراحی یا درمان

اگر اسپوندیلوز گردن درمان نشود، با پیشرفت بیماری امکان دارد راه رفتن به صورت اسپاتیک و غیرطبیعی در آید.

درمان

اصول کلی

- برای تأیید تشخیص امکان دارد عکس‌برداری با اشعه ایکس یا ام آر.آی یا سایر آزمون‌های تشخیصی انجام شوند.
- از یک محافظ گردن نرم (محافظ گرد توماس استفاده کنید تا از کشیدگی نامنتظره عضلات پیشگیری شود.
- روی گردن از گرما و رطوبت استفاده کنید. دوش آب گرم بگیرید و اجازه دهید آب گرم ۲۰-۱۰ دقیقه روی گردن و شانه جاری باشد. این کار را دوبار در روز تکرار کنید. در بین دوش‌ها، حوله مرطوب و داغ روی گردن بگذارید. برای این کار، حوله یا پارچه را در آب داغ قرار دهید، سپس آن را بچلانید و روی گردن بگذارید.
- گردن را به نرمی ماساژ دهید.
- طرز نشستن و ایستادن خود را تصحیح کنید. به این ترتیب که هنگام نشستن یا ایستادن چانه و شکم خود را به داخل بکشید. از یک صندلی محکم استفاده کنید و طوری بنشینید که باسن با پشتی صندلی تماس داشته باشد.
- بدون استفاده از بالش بخوابید. در عوض می‌توانید از یک بالش مخصوص یا محافظ گردن نرم استفاده کنید، یا یک حوله کوچک تا شده زیر گردن خود قرار دهید.
- اگر دست‌ها یا بازوها دچار درد یا بی‌حسی شده‌اند، یک وسیله مخصوص برای کشیدن گردن بخرید یا اجاره کنید. برای راه‌اندازی آن طبق دستورات مربوطه عمل کنید.
- امکان دارد درمان با امواج فرا صوت نیز توصیه شود.
- گاهی جراحی برای به هم چسباندن استخوان‌های گردن برداشتن یک دیسک گردنی آسیب دیده یا بزرگ کردن فضای اطراف نخاع انجام می‌گیرد.

داروها

برای ناراحتی یا ناتوانی خفیف می‌توان از آسپیرین یا استامینوفن استفاده کرد.

برای ناراحتی شدید و جدی امکان دارد داروهای قوی‌تر ضد درد، شل‌کننده‌های عضلانی یا آرام‌بخش تجویز شوند.

فعالیت

هرگونه فعالیت که به بروز علامت نیانجامد توصیه می‌شود.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید:

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم اسپوندیلوز گردنی دارید.

اگر علایم علی‌رغم درمان باقی بمانند یا بدتر شوند.

## اسکلرودرمی

(نام لاتین: scleroderma)

شرح بیماری

اسکلرودرمی یک بیماری منتشر بافت هبمند که در آن پوست و سایر قسمت‌های بدن به‌تدریج تحلیل رفته ضخیم شده و سفت می‌گردند. این بیماری می‌تواند پوست مفاصل دستگاه گوارش و به‌خصوص مری قلب کلیه‌ها، ریه‌ها، عروق خونی انگشتان دست و پا را درگیر سازد. این اختلال در بزرگسالان از هر دو جنس دیده می‌شود ولی در خانم‌های سنین ۵۰-۳۰ سال شایعتر است

علایم شایع

انگشتان سفت و ضخیم شدن پوست خشکی اختلال گردش خون کرختی و زخم شدن نوک انگشتان

دستگاه گوارش دشواری بلع اختلال جذب غذا، نفخ پس از غذا خوردن کاهش وزن سوزش سر دل و احساس ماندن غذا در پشت جناغ

پوست سفت و ضخیم شدن (به‌خصوص در ناحیه صورت که باعث از دست رفتن نرمی و انعطاف‌پذیری آن می‌گردد.

درد عضلانی

ضعف و خستگی

درد، خشکی و تورم مفاصل

کم‌خونی

علل

علت این اختلال ناشناخته است ولی ممکن است یک اختلال خودایمنی باشد. بافت همبند (چارچوب زمینه‌ای همه بافت‌ها و عروق خونی ضخیم سفت و غیرقابل انعطاف می‌گردد.

عوامل تشدید کننده بیماری

ناشناخته

پیشگیری

در حال حاضر قابل پیشگیری نیست

عواقب موردانتظار

سیر این اختلال متغیر و غیرقابل پیش‌بینی است اغلب سیر پیشرفت آهسته‌ای داشته و قلب ریه‌ها و کلیه‌ها را درگیر می‌سازد.

عوارض احتمالی

اختلال در ترمیم زخم‌ها و گانگرن

استعداد خونریزی

اختلالات ریتم قلب

نارسایی احتقانی قلب

نارسایی کلیه

فشار خون بالا

تخریب ریه‌ها

درمان

اصول کلی

- بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش‌های خون جهت شناسایی کم‌خونی و اندازه‌گیری پادتن‌ها؛ آزمایش ادرار برای شناسایی گلبول‌های قرمز در ادرار؛ نوار قلب رادیوگرافی دست‌ها، مری و قفسه سینه آزمون‌های عملکرد ریه باریم انما؛ و نمونه‌برداری پوست باشد.

- مراقبت بیماران معمولاً در منزل انجام می‌شود. به‌ندرت بستری کردن بیماران در بیمارستان به‌علت عوارض قلبی ریوی یا کلیوی یا جهت اقدامات جراحی (نظیر جراحی مری ضرورت می‌یابد.

- برنامه درمانی بسته به نوع و شدت علایم متفاوت است

- به‌دلیل اختلال گردش خون در این بیماری از لباس‌های گرم به‌خصوص دستکش و جوراب استفاده کنید. از تماس با سرمای شدید اجتناب کنید. وضعیت آب و هوا را نیز در نظر داشته و احتیاط‌های لازم را به‌کار برید.

- از ایجاد سوختگی و بریدگی بدن خود را حفظ کنید.

- هنگام خواب زیر سر خود ۲ یا ۳ بالش بگذارید یا سر خود را ۲۰-۱۵ سانتی‌متر بالاتر از سطح بدن قرار دهید تا از پس زدن اسید معده به داخل مری جلوگیری شود.

- از روشهای بازخورد زیستی برای افزایش جریان خون انگشتان استفاده کنید.

- از استعمال دخانیات خودداری کنید.

- برای تطبیق دادن خود با یک بیماری غیرقابل علاج و مادام‌العمر، روان‌درمانی یا مشاوره با روانپزشک توصیه می‌شود.

- برای تخفیف خشکی مفاصل آنها را گرم کنید.

داروها

برای تسکین سوزش سر دل یا سوءهاضمه می‌توان از آنتی‌اسیدهای بدون نسخه و برای تخفیف درد عضلانی و مفصلی از آسپیرین یا ایبوبروفن استفاده کرد.

برای نرمی پوست می‌توان از محلول‌ها، نرم‌کننده‌ها و چرب کردن با روغن استفاده کرد.

داروهای کورتونی برای تخفیف علایم التهابی آنتی‌بیوتیک‌ها برای مقابله با عفونت‌ها یا داروهایی برای پایین آوردن فشار خون ممکن است تجویز شود.

داروهای دیگری نیز مرتبط با عوارض بیماری ممکن است تجویز شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا حد توان به فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود ادامه دهید ولی خود را خسته نکنید.

نرمش با حرکت دادن منظم ممکن است به حفظ انعطاف‌پذیری پوست حفظ جریان خون در حد مطلوب و پیشگیری از جمود مفصلی کمک کند.

رژیم غذایی

برای به حداقل رسیدن نفخ سوزش سر دل و ناراحتی گوارشی از وعده‌های غذایی کم‌حجم ولی متعدد استفاده کنید. رژیم غذایی نرم گاهی توصیه می‌شود. برای کمک به بلع لقمه غذا همراه آن مایعات مصرف کنید. از یک کارشناس تغذیه برای طرح‌ریزی یک رژیم مغذی کمک بگیرید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علایم اسکلرودرمی باشید.

بروز موارد زیر در طی درمان

ـ کبودشدگی یا خونریزی زیرپوستی بدون علت

ـ کُندی ترمیم زخم‌ها

ـ هرگونه علامت عفونت (تب چرک کردن زخم و غیره

## اسکولیوز

(نام لاتین: scoliosis)

شرح بیماری

اسکولیوز (انحنای ستون فقرات خمیدگی بدون درد ستون مهره‌ها که گاهی حالت پیشرونده داشته و باعث تغییر شک قفسه سینه و پشت می‌شود. این عارضه می‌تواند مهره‌های قفسه سینه‌ای (میانی یا مهره‌های کمری (پایینی ستون فقرات را درگیر سازد. این عارضه بیشترین شیوع را در نوجوانان داشته و در دختران شایعتر از پسران است

علایم شایع

مراحل اولیه

در مراحل اولیه علایم واضحی وجود ندارد و اسکولیوز توسط پزشک یا مسؤول بهداشت مدرسه در طی معاینات معمول کشف می‌گردد. مراحل پیشرفته

انحنای قابل مشاهده قسمت بالای تنه ستون فقرات به شکل S یا کمان درمی آید.

شانه‌ها غیرهم‌تراز شده و مدور می گردند.

فرورفتگی قفسه سینه

حرکت موجی پشت

به جلو کشیده شدن یک طرف لگن

درد پشت

علل

معمولاً ناشناخته است اسکولیوز گاهی نتیجه موارد زیر است

بیماری‌های دستگاه عصبی مرکزی نظیر فلج اطفال یا دیستروفی عضلانی

نقایص مادرزادی ستون فقرات

نابرابری طول پاها

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه خانوادگی اسکولیوز

پیشگیری

در حال حاضر قابل پیشگیری نیست

عواقب موردانتظار

اسکولیوز اگر زود تشخیص داده شود معمولاً به‌طور کامل قابل اصلاح است اغلب ممکن است به یک بریس پشت که روزها بیمار آن را می‌بندد، برای سالیان دراز نیاز باشد.

عوارض احتمالی

تغییر شکل شدید ستون فقرات و دنده‌ها

اختلال در فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های اجتماعی بیمار

اختلال تنفس

عفونت ریه

نارسایی احتقانی قلب

درمان

اصول کلی

تشخیص اسکولیوز براساس معاینه فیزیکی و رادیوگرافی ستون فقرات مطرح می گردد.

– بسیاری از موارد اسکولیوز خفیف بوده و درمان چندانی جز درمان فیزیکی به‌منظور تقویت عضلات پشت و اصلاح وضعیت فیزیکی ظاهری بدن نیاز ندارند.

– در مورد کودکانی که به درمان بیشتری نیازمندند معمولاً استفاده از بریس طبی پشت (گاهی برای چندین سال توصیه می‌شود. انواع جدیدتر بریس پس از پوشیده شدن کمتر در ظاهر قابل مشاهده بوده و این امکان را فراهم می‌آورند که فرد مانند افراد عادی لباس بپوشد.

– در مورد بزرگسالان نیازمند درمان ورزش‌هایی به‌منظور تقویت عضلات پشت توصیه می گردد (ورزش انحنای ستون فقرات را اصلاح نمی‌کند). از آنجا که در بزرگسالان رشد ستون فقرات متوقف شده است استفاده از بریس پشت مؤثر نیست

– جراحی برای اصلاح تغییر شکل (تنها در موارد شدید) توصیه می گردد.

– اگر طول دوپا نابرابر باشد، کفش مخصوص برای پای کوتاهتر ممکن است تجویز شود.

داروها

داروها در تصحیح این اختلال نقش ندارند. برای ناراحتی خفیف ناشی از عدم تعادل عضلات یا عوارض اسکولیوز می‌توان از داروهای بدون نسخه نظیر آسپیرین یا استامینوفن استفاده کرد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

نرمش‌های اختصاصی ممکن است بخشی از درمان باشد. اگر استفاده از بریس ضروری باشد، شرکت کردن بیمار در فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های ورزشی محدود می گردد. برخی فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ها نظیر شنا و اسب‌سواری ممکن است توصیه شوند چون این فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ها باعث تقویت عضلات پشت می گردند.

رژیم غذایی

رژیم خاصی نیاز نیست

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

شک به پیدایش اسکولیوز در کودک

### اسهال حاد

(نام لاتین: diarrhea acute)

شرح بیماری

اسهال حاد عبارت است از اجابت مزاج شل آبکی به دفعات زیاد. اسهال یک علامت است نه یک بیماری اسهال ساده در تمام گروه‌های سنی شایع است

علایم شایع

درد شکمی همراه با دل پیچه

اجابت مزاج شل و آبکی

گاهی ناتوانی در کنترل اجابت مزاج

گاهی تب

علل

علل متعددی وجود دارند، از جمله علل عفونی (ویروسی انگلی باکتریایی

عوامل تشدید کننده بیماری

ناراحتی عاطفی یا استرس حاد

مسمومیت غذایی

بیماری کرون (آنتریت منطقه‌ای

نشانگان‌های سوءجذب

بیماری یا تومور لوزالعمده (بدخیم یا خوش‌خیم

دیورتیکولیت

غذاهای مثل آلو یا حبوبات

سوء مصرف الکل

مصرف داروهایی مثل مسهل‌ها، داروهای ضداسید، آنتی‌بیوتیک‌ها، کینین یا داروهای ضدسرطان

آلرژی غذایی

اشعه درمانی برای سرطان

بروز یک بیماری اخیر

نشانگان روده تحریک‌پذیر (کولیت عصبی یا بیماری التهابی روده

محیط زندگی شلوغ

سرکوب ایمنی به علت بیماری یا داروها

مسافرت به کشورها دیگر

نوشیدن آب نهرها، چشمه‌ها، یا چاه‌ها که تصفیه نشده‌اند

پیشگیری

اگر اسهال مرتباً تکرار شود و بتوان علت آن را فهمید، درمان با اجتناب از علت اسهال می‌تواند از تکرار اسهال جلوگیری کند.

حمله اسهال می‌تواند گهگاه در هر کسی به علل بی‌اهمیت بروز کند اما به زودی برطرف می‌شود و اثر پایداری از آن بر جای نمی‌ماند. غالب موارد اسهال حاد مدت‌کوتاهی طول می‌کشند و جستجوی علت آنها ممکن است ضرورتی نداشته باشد.

از خوردن غذاهای خام و نیم‌پزی مثل غذاهای دریایی غذاهای بوفه‌ای یا پیک‌نیکی که چندین ساعت در بیرون رها شده‌اند، و غذاهایی که فروشندگان دوره گرد می‌فروشند خودداری کنید.

عواقب مورد انتظار

بهبود خود به خودی در عرض ۴۸-۲۴ ساعت

عوارض احتمالی

کم آبی بدن در صورتی که اسهال طول بکشد، خصوصاً در شیرخواران

درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل بررسی آزمایشگاهی نمونه مدفوع باشد. گرفتن یک شرح حال دقیق و کامل در مورد علایم زمان و مدت اسهال شدت اسهال و وضعیت سلامت عمومی بیمار می‌تواند به تعیین علت اسهال کمک کند. اگر شواهدی دال بر وجود بیماری جدی وجود داشته باشد، امکان دارد آزمایشات بیشتری انجام شوند.

– اسهال یک علامت است در صورت امکان بیماری زمینه‌ساز اسهال باید درمان شود.

– اگر فکر می کنید که یک دارو باعث اسهال شده است پیش از توقف مصرف آن با پزشکتان مشورت کنید.

– اگر دل پیچه وجود دارد، روی شکم کمپرس داغ شیشه آب داغ یا صفحه گرم‌کننده الکتریکی بگذارید.

– مایعات زیاد بنوشید. در موارد اسهال شدید ممکن است نیاز به دادن آب و الکترولیت به صورت اورژانس وجود داشته باشد تا کم آبی جبران شود.

داروها

در موارد خفیف می‌توان از داروهایی مثل لوپرامید و پپتوبیسمول استفاده کرد.

امکان دارد سایر داروهای ضداسهال تجویز شوند.

در صورت شناسایی یک انگل یا باکتری به خصوص به عنوان علت اسهال امکان دارد آنتی‌بیوتیک تجویز شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را تا توقف اسهال کاهش دهید.

رژیم غذایی

اگر همراه اسهال تهوع وجود داشته باشد، تنها قطعات کوچک یخ بجوید.

اگر تهوع ندارید، تنها مایعات شفاف را به طور تدریجی بنوشید تا زمانی که اسهال برطرف شود، مثل چای سوپ یا ژلاتین

از مصرف الکل کافئین شیر و محصولات لبنی خودداری کنید.

پس از رفع علایم غذاهای نرم مثل غلات برنج تخم‌مرغ و سیب‌زمینی پخته شده و نیز ماست به مدت ۲-۱ روز میل کنید.

دو تا سه روز پس از رفع اسهال رژیم غذایی عادی خود را از سر گیرید. البته بهتر است از مصرف میوه الکل و غذاهای پر ادویه تا چند روز دیگر پرهیز کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر اسهال بیش از ۴۸ ساعت طول بکشد.

–اگر مخاط خون یا کرم در مدفوع ظاهر شود.

– اگر تب به ۳/۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر برسد.

– اگر درد شدیدی در شکم یا راست روده به وجود آید.

– اگر علایم کم آبی ظاهر شوند: خشکی دهان پوست چروکیده تشنگی شدید، ادار کم یا به کلی عدم وجود ادرار

### اسهال خونی باکتریایی (شیگلوز)

(نام لاتین: dysentery bacillary)

شرح بیماری

اسهال خونی باکتریایی (شیگلوز) عبارت است از یک عفونت باکتریایی در لایه‌های سطحی پوشاننده جدار داخلی روده‌ها. این بیماری در اثر تماس نزدیک فردی است و به صورت همه‌گیری رخ می‌دهد. از زمان ورود باکتری‌ها تا ظهور علایم ۴-۱ روز طول

می‌کشد.

علایم شایع

دل پیچه

تب

اسهال (تا ۲۰ یا حتی ۳۰ بار اجابت مزاج آبکی در روز)

وجود خون مخاط یا چرک در مدفوع

تهوع یا استفراغ

دردهای عضلانی

گاهی در شروع بیماری شمارش گلبول‌های سفید کمتر از حد طبیعی است

علل

یک نوع باکتری به نام شیگلا که به جدار روده بزرگ تهاجم می‌کند. این باکتری معمولاً از طریق دست‌ها، غذا، یا آب آلوده از یک فرد به فرد دیگر انتقال می‌یابد.

عوامل تشدید کننده بیماری

مسافرت به کشورهای خارجی

محیط زندگی شلوغ یا غیر بهداشتی

پیشگیری

دستان خود را پس از اجابت مزاج و قبل از دست زدن به مواد غذایی بشویید.

هر کس که علایم اسهال خونی باکتریایی را دارد جداسازی نمایید.

لباس‌های آلوده و ملحفه‌جات را در سطل‌های پوشیده و پر از آب و صابون قرار دهید تا زمانی که بتوان آنها را جوشاند.

عواقب مورد انتظار

با درمان معمولاً در عرض ۷ روز قابل معالجه است اغلب عفونت‌های شیگلایی خفیف هستند و درمان جدی احتیاج ندارند. البته در موارد شدید، اگر درمان موفقیت‌آمیز نباشد، از دست رفتن آب زیاد از بدن ممکن است مرگبار باشد (خصوصاً در شیرخواران و کودکان کم سن و سال .

عوارض احتمالی

کم آبی بدن به طور خطرناک خصوصاً در کودکان

در موارد نادر، باکتری‌ها ممکن است از مجرای گوارش به خون وارد شوند و سایر اعضای بدن را درگیر سازند، مثل کلیه‌ها، کیسه صفرا، کبد، یا قلب و مفاصل این حالت شاید به شوک و مرگ بیانجامد.

درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل بررسی آزمایشی و کشت نمونه مدفوع باشد. اطلاع از بروز همه‌گیری بیماری و نیز آشنایی به نواحی بومی می‌تواند در رسیدن به تشخیص کمک کننده باشد.

درمان شامل جایگزینی مایعات از دست رفته غذای کم حجم و نیز گاهی دارو می‌شود.

بیمار را از بقیه جدا نمایید.

برای تخفیف درد، یک صفحه گرم کننده یا شیشه آب داغ را روی شکم قرار دهید.

بیمار باید مرتباً مایعات دریافت کند.

بستری کردن بیمارانی که شدیداً مریض احوالند (خصوصاً کودکان کم سن و سالی که کم‌آبی دارند). بیمار جدا از بقیه بستری می‌شود و مایعات تکمیلی از راه سرم به وی رسانده خواهد شد.

داروها

امکان دارد آنتی‌بیوتیک تجویز شود.

از مصرف ترکیبات ضد اسهال خودداری کنید مگر اینکه با نظر پزشک تجویز شده باشند. این ترکیبات ممکن است بیماری را طولانی کنند. اگر تا کنون مورد استفاده قرار می‌گرفته‌اند بلافاصله مصرف آنها را متوقف کنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا حداقل ۳ روز پس از رفع تب اسهال و سایر علایم استراحت در رختخواب ضروری است مگر برای توالت البته پاها را در رختخواب باید مرتباً ورزش داد.

رژیم غذایی

مایعات یا جامدات نرم تا زمانی که اسهال متوقف شود، سپس رژیم عادی

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا کودکتان علایم اسهال خونی باکتریایی را دارید.

اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد:

ـ تب ۹/۳۸ درجه سانتیگراد یا بیشتر

ـ گلودرد، سردرد، یا گوش درد

ـ تنگی نفس یا سرفه شدید

ـ رگه خون در خلط سینه

ـ درد یا تورم شدید شکم

ـ خونریزی گوارشی از مقعد

ـ درد در ساق پا یا تمام پا

ـ تورم مفاصل

ـ علایم کم آبی بدن (بی‌حالی فرورفتگی چشم‌ها، کاهش وزن سریع یا خشکی پوست ظاهر شوند.

## اسهال مزمن غیراختصاصی دوران کودکی

(نام لاتین: diarrhea chronic non specific of childhood)

شرح بیماری

اسهال مزمن غیراختصاصی دوران کودکی عبارت است از اسهال (بیش از ۵ بار اجابت مزاج آبکی یا شل در روز) به طور مزمن در یک کودک سالم در کودکان ۵/۳–۵/۱ ساله رخ می‌دهد.

علایم شایع

اجابت مزاج شل به دفعات زیاد که غالباً حاوی فیبرهای سبزیجات هضم نشده یا مخاط است و عمدتاً در صبح رخ می‌دهد.

علل

ناشناخته هستند.

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه خانوادگی مشکلات روده‌ای

پیشگیری

در حال حاضر نمی‌توان از آن پیشگیری به عمل آورد.

عواقب مورد انتظار

علی‌رغم اسهال مزمن کودکان مبتلاـ رشد و نموی طبیعی دارند و هیچ علامتی از سوءتغذیه نشان نمی‌دهند. در حقیقت اسهال اهمیت خاصی ندارد. نهایتاً نیز حرکات روده و الگوی اجابت مزاج به حالت طبیعی باز می‌گردد، ولی این امر ممکن است ۳–۲ سال طول بکشد.

عوارض احتمالی

احتمال تمرکز روانی بیش از اندازه به اجابت مزاج به علت توجه زیاد به والدین به این مسأله

درمان

اصول کلی

کودک خود را به خاطر این مشکل سرزنش نکنید. انتظار نداشته باشید که توانایی کنترل اجابت مزاج و رفتن به توالت به همان سرعت کودکان دیگر حاصل شود. با کودک مثل کودکان دیگر رفتار کنید و سعی کنید که این مشکل را بزرگ نکنید. از بروز تنش اجتناب نمایید، زیرا اگر کودک در مورد مشکل خود دچار اضطراب و ناراحتی شود، اسهال ممکن است بدتر شود یا ممکن است مشکلات روانی به وجود آید.

داروها

برای این اختلال معمولاًـ دارو مورد نیاز نیست به کودک خود داروی ضداسهال ندهید، زیرا اثرات جانبی آن ممکن است زیانبار باشند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد. کودک خود را تشویق به فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری طبیعی درست مانند کودکان هم‌سن نمایید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود، اما استفاده از مکمل‌های ویتامینی و معدنی ممکن است کمک‌کننده باشد.

کودک باید روزانه حداقل ۸–۶ لیوان آب بنوشد تا مایع از دست رفته جبران شود

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر کودکتان اسهال مزمن یا اجابت مزاج همراه دفع مخاط دارد که علتی برای آن پیدا نشده است

– اگر در مدفوع خون وجود داشته باشد.

– اگر درجه حرارت مقعدی به ۹/۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر برسد.

– اگر کودکتان بی‌حال شود، از خوردن غذا خودداری کند، یا با صدای بلند و به طور مداوم گریه کند و با نوازش نیز گریه وی

قطع نشود.

- اگر رشد و نموی کودکتان طبیعی نباشد.

## انعقاد داخل عروق منتشر

(نام لاتین: disseminated intravascular coagulation)

شرح بیماری

انعقـاد داخـل عروق منتشـر عبارت است از یک اختلال جـدی در مکانسیم‌های انعقاد خون که منجر به خونریزی خارجی یا داخلی می‌شود. این اختلال عارضه‌ای از بعضی مشکلات زمینه‌ساز دیگر به شمار می‌رود.

علایم شایع

خونریزی در یک یا چنـد نقطه بـدن خونریزی ممکن است شدیـد باشد. علایم شایع خونریزی عبارتند از: ـ استفراغ خونی یا مدفوع سیاه و قرمز ـ خونریزی از مجرای تناسلی زنان (جـدا از خونریزی عادت ماهانه ـ قرمز یا تیره شـدن ادرار ـ بروز خون مردگی بـدون دلیل

درد شدید شکم یا کمر در نتیجه خونریزی داخلی در اعضای بدن

تشنج (به‌ندرت

اغما (به‌ندرت

علل

خـالی شـدن خون از مواد مؤثر در انعقـاد و تثبیت لخته که موجب بروز خونریزی‌های گسترده می‌شود. بروز این حالت علل مختلفی دارد:

اختلالات حاملگی مثل جفت سر راهی کنده شدن زودرس جفت یا مسمومیت حاملگی (اکلامپسی

عفونت گسترده یا عمده

سرطان گسترده

بعضی از انواع جراحی

تخریب گسترده بافتی مثلاً در سوختگی‌های وسیع

گزیده شدن توسط مار سمی

تزریق خون جور نشده با خون گیرنده

عوامل تشدید کننده بیماری

تغذیه نامناسب

کاهش مقاومت بدن در اثر بیماری

پیشگیری

جهت درمان علت زمینه‌ساز فوراً به پزشک مراجعه کنید.

عواقب مورد انتظار

اگر علت زمینه‌ساز انعقاد داخل عروقی منتشر به سرعت درمان شود، احتمال می‌رود که فرد بهبود یابد.

عوارض احتمالی

نارسایی کلیه

شوک

قانقاریا و از دست دادن اندام

خونریزی در حفره ریه

درمان

اصول کلی

اغلب بیمارانی که گرفتار این اختلال شده‌اند به طور ناامیدانه‌ای بدحال هسـتند و نیازمند مراقبت ویژه در بیمارسـتان هسـتند. کمکی که اعضای خانواده می‌توانند، بکنند این است که نگرشی مثبت و امیداوارانه داشته باشند.

به هنگام بهبودی کروت روی زخم‌ها را بر ندارید. این کار ممکن است باعث خونریزی مجدد شود.

گاهی برای رفع علت زمینه‌ساز، جراحی انجام می‌شود.

داروها

تزریق خون یا فرآورده‌های خونی

تزیق هپارین (یک داروی ضدانعقاد)

آنتی‌بیوتیک برای عفونت

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

استراحت در رختخواب

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود. هر نوع غذایی که بیمار بتواند برحسب وضعیتش تحمل کند.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان انعقاد داخل عروق منتشر را دارید. این یک مورد اورژانس است

اگر علایم پس از درمان بازگردند.

## اورتریت

(نام لاتین: urethritis)

اورتریت

urethritis

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

اورتریت عبـارت است از التهـاب یـا عفـونت مجرای ادرار (لـوله‌ای که ادرار از طریق آن از مثـانه به خـارج می‌رود). اورتریت غـالباً باعفونت یا التهاب مثانه (سیستیت همراه است تمام سنین و هر دو جنس را مبتلا می‌کند ولی در جنس مؤنث ۱۰ برابر شایع‌تر است

علایم شایع

ادرار کردن همراه با درد یا سوزش

اضطرار فراوان برای ادرار کردن حتی در هنگامی که ادرار زیادی در مثانه نیست

مقاربت جنسی دردناک یا ناتوانی جنسی موقتی در مردان

قطره‌قطره آمدن ادرار در مردان بالای ۵۰ سال

علل

همـان عفونت باکتریـایی مشـابه که باعث سوزاک می‌شود، اورتریت گنوکوکی ایجاد می‌کنـد؛ اورتریت غیر اختصاصـی (اورتریت غیرگنوکوکی نیز نام دارد)، ممکن است ناشی از انواع ارگانیسم‌ها از جمله باکتری قارچ و عفونت کلامیدیایی باشد.

سایر علل می‌توانند شامل تروماى ناشی از آسیب یا جراحی یا مواد شیمیایی مثل ضدعفونی‌کننده‌ها باشند.

نشان داده شده است که خوشبوکننده‌های حمام و روغن‌های حمام باعث اورتریت می‌گردند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

عفونت باکتریایی که گسترش می‌یابد و از پوست اطراف ناحیه تناسلی و مقعد وارد مجرای ادرار می‌گردد.

کبودی در طول مقاربت جنسی

تماس با شریک جنسی دچار عفونت

استفاده از سوند ادراری

استفاده از داروهایی که باکتری‌های عامل عفونت نسبت به آنها مقاوم شده‌اند.

شرکای جنسی متعدد

سابقه سنگ کلیه پروستاتیت اپیدیدیمیت یا آسیب به ناحیه تناسلی

سابقه بیماری آمیزشی

پیشگیری

برای علل مرتبط بافعالیت جنسی ـ قبل از مقاربت جنسی یک لیوان آب بنوشید و ظرف ۱۵ دقیقه پس از آن ادرار کنید. ـ از کاندوم لاستیکی اسـتفاده کنیـد. ـ از یک نرم‌کننـده محلول در آب (مهبلی مثل ژل K-Y اسـتفاده کنید. ـ از وضـعیت‌های مقاربتی مختلف استفاده کنید تا احتمال آسیب به مجرای ادرار زن کاهش یابد.

برای عللی که تنها به زنان ارتباط دارنـد: ـ پس از اجابت مزاج از جلو تا عقب را پاک کنید و با صابون و آب بشویید. ـ به جای وان حمام از دوش استفاده کنید.

برای هردو جنس هر روز ۸ لیوان آب میل کنید.

عواقب مورد انتظار

اورتریت معمولاً" از درجه خفیف است و به ندرت بیماری طولانی مدت خطرناکی ایجاد می‌کند. عود شایع است

عوارض احتمالی

اورتریت و سیستیت مزمن در صورت ناکافی بودن درمان

گسترش عفونت به مجاری ادرار و کلیه

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی خون و ترشحات و آزمایش ادرار باشند.

درمان در منزل کافی است و شامل داروهایی برای شما و همسرتان است

برای تسکین درد، در وان حاوی آب داغ به مدت ۱۵ دقیقه حداقل ۳ بار در روز بنشینید.

مردان با کشیدن پوست تناسلی به پایین برای بازکردن مجرای ادرار و بررسی این که آیا همچنان ترشح وجود دارد یا خیر، مجرای ادرار را تحریک نکنید. آلت تناسلی را می‌توان مشاهده کرد ولی آن را فشار ندهید.

اطراف ناحیه تناسلی را تمیز نگه دارید. از صابون ساده و بدون بو استفاده کنید.

داروها

آنتی‌بیوتیک‌ها برای مقابله با عفونت از تکمیل دوز تجویز شده اطمینان حاصل کنید حتی اگر علایم زودتر فروکش یابند.

فعالیت

محدودیتی وجود ندارد. تا دو هفته پس از رفع علایم از تحریک و مقاربت جنسی بپرهیزید.

رژیم غذایی

هر روز ۸ لیوان آب بنوشید.

در طول درمان از کافئین بپزهیزید.

برای اسیدی کردن ادرار آب آلبالو بنوشید. برخی داروها با ادرار اسیدی اثربخش‌تر هستند.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم اورتریت را داشته باشید.

اگر در طول درمان هریک از موارد زیر رخ دهند: ـ تب ۳/۳۸ درجه سانتیگراد یا بیشتر ـ خونریزی از مجرای ادرار یا خون در ادرار ـ عدم بهبودی ظرف یک هفته علی‌رغم درمان

اگر شما دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند.

### ایدز

(نام لاتین: hiv and aids)

شرح بیماری

ایدز عبارت است از به وجود آمدن ضعف عمده در دستگاه ایمنی بدن (نقص ایمنی . این امر باعث کاهش توانایی بدن در مقابله با عفونت‌ها و توانایی سرکوب سلول‌های غیرطبیعی مثل سلول‌های سرطانی می‌شود. ویروس ایدز سلول‌های ایمنی موجود در خون (لنفوسیت‌ها) و سلول‌های ایمنی موجود در بافت‌ها (مغز استخوان طحال کبد و گره‌های لنفاوی را درگیر می‌سازد. این سلول‌ها در تولید پادتن برای مقابله با بیماری‌ها و سرطان‌ها نقش دارند. در مجموع باید گفت که ایدز یک نوع نقص ایمنی ثانویه است که در سیر عفونت با ویروس ایدز ایجاد می‌شود.----

علایم شایع

عفونت اولیه با ویروس ایدز ممکن است هیچ علامتی ایجاد نکند.

خستگی کاهش وزن بدون توجیه تعریق شبانه

عفونت‌های مکرر تنفسی و پوستی

تب

تورم گره‌های لنفاوی در تمام بدن

زخم در دهان

تغییرات ناحیه تناسلی بزرگ شدن طحال

اسهال

علل

عفونت با ویروس ایدز ـ نوعی رترو ویروس ـ که به سلول‌های دستگاه ایمنی حمله کرده آنها را نابود می‌سازد و باعث کاهش مقاومت بدن به عفونت‌ها و بعضی از سرطان‌ها می‌شود.

عوامل تشدید کننده بیماری

تماس جنسی با افراد آلوده همجنس‌بازها در معرض بیشترین خطر هستند.

بی‌بند و باری جنسی

استفاده از سوزن‌های آلوده برای تزریق موادمخدر

تزریق خون یا فرآورده‌های خونی آلوده (در حال حاضر به ندرت رخ می‌دهد).

مواجهه کارکنان بیمارستان‌ها و تکنسین‌های آزمایشگاهی با خون مدفوع یا ادرار افراد آلوده به ویروس ایدز. بیشترین خطر مربوط به فرو رفتن اتفاقی سوزن‌آلوده در دست است

توجه داشته باشید که تماس‌های عادی غیرجنسی باعث انتقال بیماری نمی‌شود، بنابراین فردی که آلوده به ویروس ایدز است خطری برای جمعیت عمومی محسوب نمی‌شود.

پیشگیری

از تماس جنسی با افرادآلوده یا افرادی که موادمخدر تزریقی مصرف می‌کنند خودداری شود.

از کاندوم استفاده شود.

بی‌بندوباری جنسی کنار گذاشته شود.

از تزریق موادمخدر جداً خودداری شود. سوزن‌های غیراستریل نباید به‌طور اشتراکی مصرف شوند.

خون یا فرآورده‌های خونی باید از لحاظ آلودگی بررسی شده باشد.

عواقب مورد انتظار

این بیماری در حال حاضر غیرقابل معالجه است البته علایم را می‌توان تخفیف داد یا کنترل نمود و تحقیقات علمی در رابطه با این بیماری و درمان آن ادامه دارند. ایدز ممکن است تا سال‌ها پس از مثبت شدن آزمون آلودگی به ویروس خود را نشان ندهد. زمانی که ایدز به صورت آشکار خود را نشان دهد، میانگین بقا مدت متغیراست

عوارض احتمالی

عفونت جدی در دستگاه‌های مختلف بدن

سرطان

مرگ

درمان

اصول کلی

با انجام آزمایش خون و آزمون پادتن ضد ویروس ایدز (ممکن است حتی تا ۶ ماه پس از شروع آلودگی مثبت نشود) می‌توان تشخیص را تأیید نمود. در بیمارانی که آلودگی به ویروس ایدز تشخیص داده می‌شود باید وجود سایر بیماری‌های آمیزشی و سایر عفونت‌ها مثل سل نیز مورد بررسی قرار گیرد.

برای مقابله با اضطراب و افسردگی ناشی از ابتلا به این بیماری و احتمال مرگ باید روان‌درمانی یا مشاوره انجام شود.

در صورت بروز عوارض ممکن است نیاز به بستری شدن وجود داشته باشد.

بعضی از بیماران وارد برنامه‌های تحقیقاتی می‌شوند که با هدف دستیابی به درمان‌های بهتر یا واکسن یا بیماری انجام می‌گیرند. در این گونه برنامه‌ها، مراقبت ممکن است به‌طور رایگان انجام پذیرد.

توجه داشته باشید که تشخیصی زودهنگام کمک‌کننده است اگر در معرض خطر هستید، برای بررسی مراجعه کنید، حتی اگر احساس می‌کنید که در سلامت کامل به سر می‌برید. اگر می‌خواهید حامله شوید، یا این که حامله هستید، انجام آزمون ویروس ایدز ممکن است کمک‌کننده باشد. در صورت مثبت بودن آزمون ویروس ایدز به هنگام حاملگی با درمان‌های مخصوص می‌توان احتمال عفونت در نوزاد را به حداقل رساند.

در صورت وجود گروه‌های حمایتی به آنها بپیوندید.

از تماس با افرادی که دچار عفونت هستند، حتی سرماخوردگی پرهیز کنید.

داروها

در حال حاضر داروها در معالجه عفونت ایدز مؤثر نیستند. برای مقابله با عفونت‌ها یا پیشگیری از آنها ممکن است آنتی‌بیوتیک تجویز شود.

داروهای ضد ویروسی (دیدانوزین استاوودین زالسی تابین زیدوودین و نیز داروهای مهارکننده پروتئاز در درمان عفونت با ویروس ایدز مورد استفاده قرار می‌گیرند و ممکن است پیشرفت بیماری را به تأخیر اندازند. تجویز آنها باید توسط پزشکان با تجربه انجام پذیرد. با این داروها (مثل زیدووین می‌توان انتقال عفونت به نوزادان مادران حامله را کاهش داد.

تحقیقات زیادی در رابطه با داروهای جدیدتر و واکسن آن در دست انجام هستند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ها به وضعیت سلامت هر فرد بستگی دارند. علایمی مثل خستگی یا وجود عفونت می‌توانند بعضی از فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ها را محدود کنند.

استراحت مهم است اما توصیه می‌شود به‌طور منظم ورزش انجام گیرد.

رژیم غذایی

تغذیه باید کافی و مناسب باشد. سوءجذب سوخت‌وساز تغییر یافته و کاهش وزن در بیماران مبتلا به ایدز شایع هستند.

از خوردن تخم‌مرغ خام شیر غیرپاستوریزه یا سایر مواد غذایی بالقوه آلوده خودداری شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم عفونت ایدز را دارید.

اگر پس از تشخیص علایم یک عفونت دیگر ظاهر شوند (تب سرفه یا اسهال .

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان عوارض جانبی بسیاری دارند.

### ایست قلبی

(نام لاتین: cardiac arrest)

ایست قلبی

cardiac arrest

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

ایست قلبی عبارت است از فقدان کامل پمپ کردن خون توسط قلب تأخیر در درمان این حالت حتی برای ۵-۳ دقیقه ممکن است باعث مرگ یا آسیب دایمی مغز شود. بروز این حالت تا سن ۴۵ سالگی در مردان بیش از زنان است اما پس از آن برابر است

علایم شایع

منگی کوتاه‌مدت و به دنبال آن غش کردن و از دست دادن هوشیاری

نبض لمس نمی‌شود. تنفس نیز معمولاً متوقف می‌شود.

پوست به رنگ آبی ـ سفید در می‌آید. مردمک‌ها نیز گشاد می‌شوند.

تشنج

گاهی از دست رفتن کنترل ادرار و مدفوع غش کردن ساده در نگاه اول ممکن است شبیه ایست قلبی به نظر آید، اما در غش کردن ساده نبض وجود دارد و تنفس قطع نمی‌شود.

علل

نامنظمی‌های ضربان قلب

حمله قلبی (انفارکتوس بیماری تصلب شرایین قلب

فقدان گردش خون و شوک عمیق ناشی از خونریزی یا عفونت شدید

فقدان اکسیژن ناشی از غرق‌شدگی خفگی یا بیهوشی

تغییرات عمده در ترکیب الکترولیتی خون مثلاً به هم خوردن تعادل پتاسیم یا مایعات

عوامل افزایش‌دهنده خطر

استرس

دیابت شیرین

مصرف داروهایی مثل ـ دیژیتال حتی افزایش خفیف غلظت این داروی قوی در خون می‌تواند ریتم قلب را دچار اختلال کند. ـ ادرارآورها (دیورتیک‌ها). این داروها می‌توانند باعث کاهش پتاسیم خون شوند. ـ آدرنالین یا هر دارویی که فشار خون را در یک بیمار قلبی افزایش دهد، از جمله داروهایی که جهت سرماخوردگی مورد استفاده قرار می‌گیرند، و قرص‌ها و اسپری‌ها جهت رفع گرفتگی بینی (ضداحتقان‌ها)

مصرف مواد مخدر، به‌خصوص کوکایین و مواد مخدر تزریقی

پیشگیری

در صورت بروز هر یک از مشکلاتی که در قسمت علل ذکر شد، باید فوراً درمان لازم انجام شود.

اگر مبتلا به بیماری قلبی هستید، تا حد امکان اطلاعات خود را در مورد تمام داروهایی که دریافت می‌دارید، از جمله داروهای بدون نسخه افزایش دهید.

ترتیبی فراهم آورید که اعضای خانواده و دوستان نزدیکتان احیای قلبی ـ ریوی (CPR) را فرا بگیرند.

عواقب مورد انتظار

کسانی که در نزدیکی فرد باشند و آموزش لازم در زمینه تشخیص ایست قلبی و انجام احیای قلبی ـ ریوی را دیده باشند، اغلب می‌توانند ضربان قلب را باز گردانند. اما نتیجه نهایی به علت زمینه‌ساز ایست قلبی بستگی دارد. به محض بازگشت ضربان قلب فرد را باید به نزدیکترین مرکز اورژانس انتقال داد. امکان دارد ایست قلبی مجدداً باز گردد.

عوارض احتمالی

مرگ یا آسیب دایمی مغز در صورتی که نتوان پمپاژ قلب را در عرض ۵-۳ دقیقه به راه انداخت

اشتباه گرفتن غش کردن یا سایر علل از دست دادن هوشیاری با ایست قلبی پیش از آغاز احیای قلبی ـ ریوی نبض بیمار را در گردن بررسی کنید.

درمان

اصول کلی

به همراه اعضای خانواده‌تان احیای قلبی ـ ریوی (CPR) را فرابگیرید. برای اطلاعات بیشتر با نزدیکترین مرکز بهداشتی یا بیمارستان تماس حاصل کنید. با فراگیری احیای قلبی ـ ریوی ممکن است بتوانید جان یک نفر را در آینده نجات دهید.

اگر مشکل قلبی دارید، یا در خطر بروز مشکل قلبی هستید، یک گردن‌آویز یا دست‌بند مخصوص همراه داشته باشید تا در مواقع اورژانس بتوان به سرعت به مشکل شما پی برد.

داروها

پس از اینکه با احیای قلبی ـ ریوی ضربان قلب برگشت از اکسیژن اگر در دسترس است استفاده کنید (اکسیژن اورژانس ممکن است در مغازه جوشکاران موجود باشد).

دارو برای درمان علت زمینه‌ساز ایست قلبی پس از اینکه فاز بحرانی سپری شد.

فعالیت

پس از بهبودی فعالیت‌ها باید تدریجاً از سر گرفته شوند. فعالیت جنسی و رانندگی پس از موافقت پزشک می‌توانند آغاز شوند.

رژیم غذایی

به فردی که علایم ایست قلبی دارد، مایعات یا غذا ندهید. بیمار ممکن است خفه شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر فرد بیهوش است و نفس نمی‌کشد: ـ شماره اورژانس را برای کمک یا آمبولانس بگیرید. اگر قربانی کودک است یک دقیقه عملیات احیا را انجام دهید، سپس اورژانس را بگیرید.

- برای کمک فریاد بزنید. قربانی را ترک نکنید.
- فوراً تنفس دهان به دهان را آغاز کنید.
- اگر قلب ضربان ندارد، ماساژ قلبی بدهید.
- عملیات احیا را تا زمان رسیدن کمک ادامه دهید.

## برجس – لک و پیس –ویتیلیگو

(نام لاتین: vitiligo)

برجس (ویتیلیگو)

vitiligo

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

علایم شایع

علل

عوامل افزایش‌دهنده خطر

پیشگیری

عواقب مورد انتظار

عوارض احتمالی

درمان

اصول کلی

داروها

فعالیت

رژیم غذایی

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

برجس عبارت است از از دست رفتن رنگ پوست به صورت لکه‌لکه تمامی گروه‌های قومی و نژادی را مبتلا می‌کند. غالباً در پوست پشت دست‌ها، صورت و زیر بغل ایجاد می‌گردد. در اواخر دوران کودکی (۱۲-۹ سالگی تا میانسالی شایع‌تر است

علایم شایع

ماکول‌ها (نواحی کوچکی بارنگ متفاوت از پوست یا لکه‌هایی با مشخصات زیر:

صاف سفید و غیرقابل لمس با انگشتان هستند.

گسترش یافته نواحی بسیار بزرگ با شکل نامنظم و بدون رنگی را تشکیل می‌دهند.

معمولاً در هر دو طرف بدن و تقریباً در جای مشابهی قرار دارند.

قطر آنها از ۳-۲ میلی‌متر تا چند سانتی‌متر متفاوت است

باعث آزار و خارش نمی‌شوند.

اختلال باعث خاکستری شدن زود هنگام مو می‌گردد.

علل

احتمالاً بیماری خود ایمن سلول‌های رنگدانه ساز (ملانوسیت می‌میرند و در نتیجه رنگدانه‌ای تولید نمی‌شود.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

سابقه خانوادگی برجس

بیماری تیروئید یا غده فوق کلیوی

دیابت شیرین

بیماری آدیسون

کم‌خونی وخیم

پرکاری و کم‌کاری تیروئید

میاستنی گراو

صدمات فیزیکی نامعمول (آفتاب سوختگی شدید، جراحی

پیشگیری

در حال حاضر قابل پیشگیری نیست

عواقب مورد انتظار

درمان طولانی و غالباً غیر رضایت‌بخش است رنگدانه دار شدن مجدد به صورت کامل و پایدار به ندرت امکان‌پذیر است درمان شامل استفاده از یک داروی خوراکی به نام پسورالن است در صورت قطع بیشتر رنگدانه‌های دوباره ایجاد شده معمولاً از بین می‌روند. پیش‌بینی مقدار بهبودی با درمان امکان‌پذیر نیست افراد جوانتر (زیر ۳۰ سال و افرادی که زود تحت درمان قرار می‌گیرند، معمولاً بهتر پاسخ می‌دهند. یک سال برای ارزیابی نتایج زمان بدهید.

عوارض احتمالی

اختلال ممکن است هرگز کاملاً از بین نرود و باعث بدشکلی پایدار گردد.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی میکروسکوپی پوست با خراش دادن آن در کنار معاینه فیزیکی نواحی مبتلای پوست باشند.

این اختلال خوش‌خیم است و معمولاً تنها یک مشکل زیبایی به شمار می‌رود. برخی بیماران مبتلا به بیماری محدود می‌توانند از یک فرآورده آرایشی استفاده کنند.

ضایعات را با مواد آرایشی ضدآب و ماست بپوشانید.

برای محافظت مناطق بدون رنگدانه از آسیب آفتاب از ضدآفتاب دارای قدرت محافظت شماره ۱۵ یا بالاتر استفاده کنید.

برای بیمارانی که از سایر درمان‌ها فایده‌ای حاصل نمی‌کنند، ممکن است پیوند پوست پیشنهاد گردد.

داروها

ممکن است برای شما پسورالن در کنار مواجهه با اشعه فرابنفش (UVA) که تولید رنگدانه توسط سلول‌های رنگدانه‌ای سالم مجاور سلول‌های آسیب دیده را تحریک می‌کند، تجویز شود. ترکیب پسورالن و PUVA ، UVA نام دارد. ممکن است نتایج ناامیدکننده باشند و عوارض جانبی شایع هستند.

ممکن است برای برجس گسترده هیدروکینون به صورت مونوبنزیل‌اتر تجویز گردد.

فعالیت

محدودیت وجود ندارد.

رژیم غذایی

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر خود یا عضوی از خانواده‌تان علایم برجس را داشته باشید.

اگر شما دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند.

## برفک –کاندیدیاز دهانی

(نام لاتین: thrush)

شرح بیماری

برفک عبارت است از یک عفونت قارچی شایع دهان بیشتر، نوزادان و شیرخواران را مبتلا می‌کند ولی سایر کودکان و بزرگسالان نیز مبتلا می‌شوند.

علایم شایع

لکه‌هایی (پلاک‌هایی با مشخصات زیر در دهان ظاهر می‌شوند:

لکه‌ها سفید تا زرد متمایل به کرم و اندکی برجسته هستند. شبیه شیر دلمه بسته هستند ولی پاک نمی‌شوند.

لکه‌ها دردناک نیستند مگر این که برداشته شوند. در این صورت زخم‌های کوچک و دردناکی بر جای می‌گذارند.

دهان خشک است

علل

قارچی به نام کاندیدا آلبیکنس . معمولاً به تعداد کم در دهان وجود دارد ولی عوامل خاصی ممکن است باعث تکثیر بیش از حد آن شوند:

درمان با آنتی‌بیوتیک‌ها. ممکن است تعادل طبیعی ارگانیسم‌ها را در دهان برهم زند و باعث ایجاد برفک گردد.

زایمان نوزادان ممکن است عفونت را در حین عبور از مجرای زایمان کسب کنند به خصوص اگر مادر دچار عفونت مهبل با یک مخمر باشد. برفک ظرف چند ساعت تا ۷ روز پس از تولد ظاهر می‌شود.

سالخوردگی افراد مسن‌تر به خاطر مقاومت طبیعی کمتر دچار برفک می‌گردند.

عوامل تشدید کننده بیماری

تغذیه نامناسب

بیماری که باعث کاهش مقاومت شده باشد.

ایدز (برفک در بزرگسالان جزئی از معیارهای تشخیصی ایدز به شمار می‌رود).

دیابت شیرین

التهاب ناشی از دندان‌های مصنوعی

مصرف مزمن استروییدها (خوراکی یا استنشاق

پیشگیری

بهداشت خوب دهان

اجتناب از آنتی‌بیوتیک‌های غیرضروری

عواقب مورد انتظار

درمان معمولاً ظرف ۳ روز این عفونت را پاک می‌کند. خطرناک یا جدی نیست ولی تمایل به عود دارد.

عوارض احتمالی

می‌تواند به مهبل پوست حنجره لوله گوارش یا دستگاه تنفسی گسترش یابد.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل خراش دادن پلاک و بررسی ماده در زیرمیکروسکوپ باشند.

هدف از درمان بهبود بیماری زمینه‌ای مساعدکننده بیمار به عفونت و تسکین علایم برفک است

در صورت ابتلای یک شیرخوار به این عفونت هر چیزی را که ممکن است در دهان بچه قرار بگیرد، استریل کنید.

داروها

محلول پراکسید هیدروژن برای شستشوی دهان ناراحتی را تسکین خواهد داد.

ممکن است از داروی کلوتریمازول که در دهان حل می‌شود، ۵ بار در روز و به مدت ۱۴ روز استفاده شود.

ضایعات کودکان کم‌سن را می‌توان به دقت با یک وسیله نخی آغشته به سوسپانسیون نیستاتین برداشت

کرم‌های ضد کاندیدیا که در زیر دندان‌های مصنوعی یا در گوشه‌های دهان به‌کار می‌روند، گاهی اثربخش هستند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

در شیرخواران تغییری لازم نیست سایر کودکان و بزرگسالان باید مایعات کافی همراه با شیر، ژلاتین مایع بستنی فرنی آب چای یا سایر نوشیدنی‌ها و غذاهایی را مصرف کنید که به راحتی قابل بلع هستند. در صورت دردناک بودن لکه‌ها، برای نوشیدن از نی استفاده کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر علایم کم‌آبی (چشم‌های گود رفته الاستیسیته کم پوست و خستگی در یک کودک ظاهر شوند.

ایجاد تب

ظاهر شدن ضایعات در پوست یا مهبل

اگر علایم عفونت باکتریایی ثانویه (درد، قرمزی حساسیت به لمس تورم گاهی تب در دهان ظاهر شوند.

## بلوک قلبی

(نام لاتین: heart block)

شرح بیماری

بلوک قلبی عبارت است از یک اختلال پایدار (خفیف یا شدید) در انتقال پیام‌های الکتریکی بین دهلیزها (اتاقک‌های بالایی و بطن‌ها (اتاقک‌های پایینی قلب در این حالت هماهنگی بین انقباضات دهلیزها و بطن‌ها از بین می‌رود. کنترل ضربان قلب دیگر به‌طور طبیعی که به هنگام فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری یا استرس تند و در سایر زمان‌ها کند می‌شد انجام نخواهد گرفت و ضربان‌ساز موجود در دیواره مشترک بطن‌ها که در حالت طبیعی خفته است شروع به کار خواهد کرد و سیستم الکتریکی بطن‌ها را به راه خواهد انداخت بلوک قلب می‌تواند در هر سنی رخ دهد اما در مردان بالای ۴۰ سال و خانم‌ها پس از یائسگی شایع‌تر است

علایم شایع

در موارد خفیف‌تر گاهی بدون علامت است

کندی و نامنظمی ضربان قلب

از دست دادن ناگهانی هوشیاری

گاهی تشنج

حملات منگی ضعف یا گیجی

علل

بیماری سرخرگ‌های قلب که یک نوع آترواسکلروز (تنگ شدن سرخرگ‌ها) است

ناهنجاری‌های مادرزادی قلب

مصرف بیش از اندازه داروی دیژیتال یا بعضی از داروهای دیگر

عوامل افزایش دهنده خطر

افراد بالای ۶۰ سال

استرس

رژیم غذایی نامناسب که پر چرب و پر نمک است

چاقی

سیگار کشیدن

دیابت

بیماری قلبی مثل آترواسکلروز، نارسایی احتقانی قلب یا بیماری دریچه‌ای قلب

بالا بودن فشارخون

سابقه اختلال الکترولیتی

مصرف بعضی داروها، مثل دیژیتال کینیدین یا مسدودکننده‌های بتا ـ آدرنرژیک

پیشگیری

در صورت وجود هرگونه بیماری زمینه‌ساز، برای درمان به پزشک مراجعه کنید.

سیگار نکشید.

به‌طور منظم ورزش کنید.

رژیم غذایی کم چرب و کم نمک داشته باشید.

عواقب مورد انتظار

با کاشتن یک دستگاه ضربان‌ساز می‌توان علایم را کنترل نمود.

عوارض احتمالی

کند، تند، یا نامنظم شدن ضربان قلب و ایست قلبی

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی مخصوص برای سنجش فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری الکتریکی قلب مثل استفاده از دستگاه هولتر برای مدت ۲۴-۱۲ ساعت که با آن می‌توان اختلالات ضرباهنگ قلب را از یک روز تا دو هفته مورد بررسی قرار داد. این دستگاه هر بار به مدت ۲۴-۱۲ ساعت به بیمار بسته می‌شود و ضربان قلب وی را ثبت می‌کند.

گاهی جراحی برای کاشتن یک دستگاه ضربان‌ساز مصنوعی این دستگاه یک جریان الکتریکی را به‌طور منظم تولید می‌کند و باعث حفظ ضربان قلب در حالت طبیعی می‌شود.

همیشه یک دست‌بند یا گردن آویز که نوع بیماری شما روی آن مشخص شده باشد همراه داشته باشید تا اگر به‌طور ناگهانی هوشیاری خود را از دست دادید بهتر بتوان به شما کمک کرد.

سیگار نکشید.

داروها

دارویی برای معالجه بلوک قلبی وجود ندارد، اما بعضی از داروها هستند که آن را بدتر می‌کنند. از داروهایی که برای تخفیف آلرژی یا گرفتگی بینی مورد استفاده قرار می‌گیرند اجتناب کنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

اصلاً فکر نکنید که معلولیت دارید. ورزش در حد کم کمک‌کننده است و نباید از آن ترسید. نظر پزشک خود را در مورد ورزش بپرسید و با موافقت وی یک برنامه منظم ورزشی را آغاز کنید. پیاده‌روی ایده‌آل است

رژیم غذایی

اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کم کنید.

از مصرف الکل جداً خودداری کنید. الکل باعث مهار ضربان قلب می‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم بلوک قلبی را دارید، خصوصاً در صورت بروز حمله از دست دادن هوشیاری رخ دهد.

اگر پس از تشخیص استرس زندگی شما زیاد شود.

## بواسیر

(نام لاتین: hemorrhoids)

شرح بیماری

بواسیر عبارت است از سیاهرگ‌های گشادشده (واریسی در راست روده یا مقعد. بواسیر ممکن در مجرای مقعدی (بواسیر داخلی یا در مدخل مقعد (بواسیر خارجی واقع شده باشد. بواسیر ممکن است سال‌ها وجود داشته باشد اما تنها با وقوع خونریزی بدان پی‌برده شود.

علایم شایع

خونریزی امکان دارد خون قرمز روش به صورت رگه‌هایی در اجابت مزاج دیده شود یا به دنبال اجابت مزاج خون به مقدار کم و به مدت‌کوتاهی چکه کند.

درد، خارش یا ترشح مخاطی پس از اجابت مزاج

وجود یک برجستگی در مقعد

احساس این که پس از اجابت مزاج راست روده به‌طور کامل تخلیه نشده باشد (این حالت تنها در مورد بواسیر بزرگ دیده می‌شود).

التهاب و تورم

علل

وارد آمدن فشار مکرر به سیاهرگ‌های مقعد یا راست روده

عوامل افزایش دهنده خطر

رژیم غذایی بدون فیبر

نشستن یا ایستادن به مدت‌طولانی

چاقی

یبوست

کم‌شدن تون عضلانی در سنین بالا

جراحی راست روده یا پارگی مجرای تناسلی به هنگام زایمان و دوختن آن

بیماری کبدی

سرطان روده بزرگ

لواط

بالا بردن فشار خون در سیستم سیاهرگی دستگاه گوارش

پیشگیری

برای اجابت مزاج عجله نکنید و در عین حال از زور زدن و نشستن طولانی‌مدت در توآلت خودداری کنید.

اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کاهش دهید.

مقدار فیبر غذایی را در رژیم خود افزایش دهید.

روزانه ۱۰-۸ لیوان آب بنوشید.

به‌طور منظم ورزش کنید.

عواقب مورد انتظار

بواسیر معمولاً با مراقبت مناسب خوب می‌شود، اما علایم ممکن است افت و خیر داشته باشند (یعنی بواسیر ممکن است پس از یک دوره یبوست دوباره ظاهر شود). در مواردی که به درمان محافظه‌کارانه خوب پاسخ نمی‌دهند شاید جراحی مورد نیاز باشد.

عوارض احتمالی

کم‌خونی فقر آهن اگر خونریزی قابل توجه باشد.

درد شدید در اثر وجود لخته خون در بواسیر

عفونت یا زخم شدن بواسیر

درمان

اصول کلی

برای تشخیص قطعی ممکن است یکی از روش‌های زیر انجام شوند: آنوسکپی (دیدن مقعد با کمک یک لوله کوتاه به نام آنوسکپ وسیله‌ای لنزدار و دارای یک منبع نورانی در سر آن است ، یا پروکتوسکپی (دیدن راست روده و قسمت پایینی روده بزرگ یا وسیله‌ای به نام پروکتوسکپ که وسیله‌ای اپتیک و دارای یک منبع نورانی در سر آن است .

درمان با هدف تخفیف علایم صورت می‌گیرد.

هیچ‌گاه برای اجابت مزاج زور نزنید.

پس از اجابت مزاج ناحیه را با ملایمت پاک کنید.

برای تخفیف درد، روزانه چندین بار هر بار به مدت ۲۰-۱۰ دقیقه در آب گرم بنشینید.

برای تخفیف درد و تورم ناشی از وجود لخته در بواسیر یا بیرون زدگی بواسیر، یک روز در رختخواب استراحت کنید و روی ناحیه کیسه یخ بگذارید.

در مواردی که مقاوم به درمان هستند، امکان دارد نیاز به جراحی وجود داشته باشد. روش‌های مختلفی وجود دارند: بستن یک باند لاستیکی در قاعده بواسیر؛ اسکلروتراپی (تزریق مواد شیمیایی برای بسته شدن سیاهرگ‌ها و تشکیل بافت جوشگاهی ؛ جراحی با سرما (یخ زدن بواسیر با نیتروژن مایع ؛ انعقاد بواسیر (با اشعه مادون قرمز یا لیزر)؛ یا در آوردن بواسیر

داروها

برای درد خفیف خارش یا کاهش تورم می‌توان از داروهایی که اختصاصاً برای تخفیف علایم بواسیر ساخته شده‌اند استفاده کرد.

اگر علایم بواسیر به هنگام حاملگی رخ دهند، از پزشک خود در مورد داروهای مناسب که در حاملگی مشکلی ایجاد نکند سؤوال کنید.

اگر نیاز به استفاده از مسهل باشد، از نرم‌کننده‌های اجابت مزاج استفاده کنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد. کار روده با آمادگی جسمانی مناسب بهبود می‌یابد.

رژیم غذایی

برای پیشگیری از یبوست یک رژیم متعادل حاوی مواد غذایی دارای فیبر زیاد، مثل میوه‌های تازه کلوچه حبوبات سبزیجات و غلات سبوس‌دار داشته باشید.

روزانه ۱۰-۸ لیوان مایعات بنوشید.

اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کم کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر در همان جایی که بواسیر بوده است یک برجستگی سفت تشکیل شود.

اگر بواسیر باعث درد شدید می‌شود که با درمان‌های ذکر شده در بالا تخفیف نیابد.

اگر خونریزی زیاد باشد (بیش از مقداری که در قسمت علایم ذکر شد). البته باید به یادداشت که خونریزی ممکن است یکی از علایم اولیه سرطان باشد.

### بیرون‌زدگی رحم

(نام لاتین: uterine prolapse)

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

بیرون‌زدگی رحم عبارت است از افتادن یا نشست کردن رحم از مکان طبیعی خود که باعث می‌شود داخل مهبل برآمده شود. در واضح‌ترین نوع از مهبل بیرون می‌زند. ممکن است همراه بیرون‌زدگی یورتروسل و سیستوسل (برآمدگی رحم و یا مثانه در امتداد جدا قدامی مهبل و رکتوسل (برآمدگی دیواره مقعد به جدار خلفی مهبل وجود داشته باشد.

علایم شایع

توده در جلو یا پشت مهبل یا توده‌ای که از مهبل بیرون بزند.

ناراحتی مبهم در ناحیه لگن

کمردردی که با بلند شدن بدتر می‌شود.

بی‌اختیاری استرسی گهگاه (نشت ادرار در هنگام خندیدن عطسه یا سرفه

اشکال در اجابت مزاج

درد در هنگام مقاربت جنسی

علل

بیرون‌زدگی زمانی رخ می‌دهد که عضلات و رباط‌های قاعده شکم معمولاً در اثر زایمان یا سالخوردگی کاملاً کشیده شوند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

چاقی

زایمان مکرر، گرچه یک بار بارداری و زایمان به‌روش طبیعی می‌تواند ناحیه را چنان ضعیف کند که سرانجام منجر به بیرون‌زدگی گردد.

سن بالا

بیماری‌هایی که باعث افزایش فشار داخل شکم می‌شوند مثل تومورها، سرفه مزمن یبوست مزمن

تناسب فیزیکی نامناسب

شغل‌های مستلزم بلند کردن اجسام سنگین

پیشگیری

وزن مناسبی را حفظ کنید.

در طول بارداری و پس از زایمان تمرینات ورزشی انجام دهید.

از یک رژیم غذایی طبیعی و کاملاً متعادل استفاده کنید.

برای حفظ قدرت عضلانی مناسب در یک برنامه ورزشی منظم شرکت جویید.

از یبوست دوری کنید.

عواقب مورد انتظار

همیشه درمان شدید لازم نیست زیرا بیرون‌زدگی خطری برای سلامت به شمار نمی‌رود.

ورزش می‌تواند غالباً کارکرد عضلات را بهبود بخشد. اگر بیرون‌زدگی شدید باشد، می‌تواند با جراحی معالجه شود.

عوارض احتمالی

زخم شدن گردن رحم

افزایش خطر عفونت یا آسیب به اعضای لگن

انسداد مجرای ادرار

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل پاپ‌اسمیر، آزمایش ادرار، سونوگرافی یا سی‌تی‌اسکن لگن بیوپسی آندومترو پیلوگرافی داخل وریدی (که روشی جهت بررسی کلیه‌ها و مجاری ادراری با تزریق ماده حاجب در جریان خون است باشند. بیشتر آزمون‌ها باید برای رد کردن سایر اختلالات انجام پذیرند.

برنامه درمانی به شدت بیرون‌زدگی سن فعالیت جنسی اختلالات لگنی همراه و تمایل برای بارداری در آینده بستگی دارد.

علایم خفیف معمولاً با برنامه ورزشی هورمون‌درمانی و شیاف مهبل در صورت لزوم درمان می‌شوند. سایر موارد ممکن است به جراحی نیاز داشته باشند.

مراقبت از خود (تمرینات ورزشی ، آزمون شناخت کنترل و تکامل عضلات لگن اینها مواردی هستند که از آنها برای متوقف کردن ادرار کردن در وسط آن استفاده می‌کنید.

ممکن است شیاف مهبل (دستگاه حلقه‌ای کوچکی که برای کمک به نگه داشتن رحم در یک موقعیت طبیعی در مهبل گذاشته می‌شود) تجویز گردد.

جراحی برای برداشتن رحم (گاهی

داروها

درمان با استروژن می‌تواند جریان خون بافت‌های مهبل و قدرت بافت‌های حمایت‌کننده را افزایش دهد.

فعالیت

محدودیتی وجود ندارد. اگر جراحی لازم باشد، فعالیت‌های طبیعی خود را به تدریج از سر گیرید.

رژیم غذایی

اگر چاق هستید، وزن خود را کم کنید.

برای پیشگیری از یبوست از یک رژیم غذایی پرفیبر استفاده کنید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر خود یا عضوی از خانواده‌تان علایم بیرون‌زدگی رحم را داشته باشید.

اگر علی‌رغم درمان یا ورزش علایم ظرف ۳ ماه بهبود نیابند یا علایم غیرقابل تحمل شوند و شما مایل باشند جراحی را مدنظر قرار دهید.

اگر در صورت گذاشتن شیاف مهبل موارد زیر رخ دهند: خونریزی غیرطبیعی مهبل ناراحتی یا اشکال در ادرار کردن

### بیماری تای ساکس

(نام لاتین: tay sachs disease)

شرح بیماری

بیماری تای‌ساکس عبارت است از یک اختلال ارثی و نادر دستگاه عصبی مرکزی در شیرخواران و کودکان کم‌سن که باعث اختلال پیشرونده و مرگ زودرس می گردد.

علایم شایع

کودک در بدو تولد، طبیعی به نظر می‌رسد. بین ۶-۳ ماهگی علایم زیر ظاهر می‌شوند:

از دست دادن آگاهی و تأخیر تکامل ذهنی

از دست دادن قدرت عضلات مثلاً مشکل در نشستن یا چرخیدن

کری

کوری

یبوست شدید ناشی از عصب‌دهی مختل به کولون

تشنج

علل

یک بیماری ارثی ناشی از یک ژن مغلوب که باعث کمبود آنزیم می‌گردد. اگر هر دو والد ژن را داشته باشند، کودک آنها به احتمال ۲۵٪ مبتلا به بیماری تای ساکس می‌گردد. اگر تنها یک والد، ناقل باشد، کودک مبتلا نخواهد شد. در یهودیان اشکنازی یا کانادایی‌های فرانسوی تبار، از هر ۶۰ نفر یک نفر دارای این ژن است

عوامل تشدید کننده بیماری

عوامل ژنتیک بیشتر والدینی که دارای ژن مغلوب هستند، از یهودیان اروپای شرقی (اشکنازی یا کانادایی‌های فرانسوی تبار هستند.

پیشگیری

در خانواده‌های مبتلا به تای ساکس کودکان را از لحاظ ژنتیک غربالگری کنید.

اگر شما یا همسرتان سابقه خانوادگی تای ساکس را داشته باشید، مشاوره ژنتیک انجام دهید.

اگر در انتظار یک کودک هستید و سابقه خانوادگی تای ساکس را دارید، برای تشخیص ابتلای جنین آمنیوسنتز را مدنظر قرار دهید.

عواقب مورد انتظار

مرگ معمولاً قبل از ۵ سالگی رخ می‌دهد.

عوارض احتمالی

پنومونی (ذات‌الریه

زخم‌های فشاری

درمان

اصول کلی

در صورتی که والدین قادر به فراهم کردن تسهیلات مراقبتی گسترده برای مراقبت‌های پایه نباشند، ترتیب آن را فراهم نمایید.

روان درمانی یا مشاوره برای والدین و فرزندان یاد بگیرند با زجر حاصل از این بیماری کنار بیایند.

جستجوی گروه‌های حمایتی برای خانواده قربانیان تای ساکس

داروها

ضد تشنج‌ها برای کنترل تشنج

ملین‌ها و مسهل‌ها برای برطرف کردن یبوست

سایر داروها برای کنترل عوارض در صورت ظهور

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

در مراحل اولیه کودک را تشویق کنید تا در حدامکان فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری کند. افزایش نقایص ذهنی عصبی و عضلانی سرانجام کودک را در اکثر مواقع زمین‌گیر خواهد کرد.

رژیم غذایی

مایعات کافی و رژیم غذایی طبیعی و پر فیبر برای به حداقل رساندن یبوست فراهم کنید. با پیشرفت بیماری معمولاً تغذیه با لوله معده ضرورت می‌یابد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر در مورد تکامل ذهنی و فیزیکی شیرخواران خود نگران شده‌اید.

اگر گمان می‌کنید که شما یا یکی از اعضای خانواده شما حاصل یک ژن غیرطبیعی هستید. یک مشاور ژنتیک می‌تواند به شما کمک کند که چگونه از داشتن کودک مبتلا به این بیماری جلوگیری کنید.

## بیماری دریچه‌ای قلب

(نام لاتین: heart valve disease)

شرح بیماری

بیماری دریچه‌ای قلب عبارت است از عارضه بیماری‌هایی که دریچه‌های قلب را از شکل می‌اندازند یا تخریب می‌کنند. قلب ۴ دریچه دارد. دریچه‌های دولتی (میترال و سه لتی (تریکوسپید) که دریچه‌های اصلی قلب به شمار می‌روند، کنترل جریان خون به درون بطن‌ها را به عهده دارند. دریچه‌های آئورت و ریوی نیز کنترل جریان خون به خارج از قلب را به عهده دارند. عملکرد درست دریچه‌ها برای کارآمدی قلب به عنوان یک پمپ اهمیت حیاتی دارد.

علایم شایع

گاهی بدون علامت

خستگی و ضعف

منگی یا غش

درد قفسه سینه

تنگی تنفس که گاهی فرد را از خواب بیدار می‌کند.

احتقان ریه

نامنظمی‌های ضرباهنگ قلب

وجود صداهای غیرطبیعی در قلب که پزشک به کمک گوشی می‌تواند آنها را بشوند.

بالا یا پایین بودن فشارخون

علل

بیماری دریچه‌ای قلب اساساً به دو نوع تقسیم می‌شود: تنگ شدن دریچه که جلوی جریان طبیعی خون را می‌گیرد، یا گشادشدن دریچه که باعث برگشت خون به عقب و به درون قلب می‌شود. اختلال دریچه‌ای ممکن است ارثی باشد یا توسط یکی از موارد زیر به وجود آید:

تب روماتیسمی

عارضه‌ای از گلودرد استرپتوککی

آترواسکلروز (تصلب شرایین

بالا بودن فشارخون

نقایص مادرزادی قلب

آندوکاردیت و تزریق موادمخدر در رگ

ندرتاً سیفلیس

تزریق موادمخدر در رگ یک خطر عمده است

عوامل افزایش دهنده خطر

افراد بالای ۶۰ سال

سابقه خانوادگی بیماری دریچه‌ای قلب

حاملگی

خستگی یا کار زیاد

نشانگان مارفان

پیشگیری

در صورت وجود بیماری‌هایی که باعث آسیب به دریچه قلب می‌شوند، برای درمان به پزشک مراجعه کنید (مثلاً در مورد بالا بودن فشارخون آندوکاردیت و سیفلیس .

برای پیشگیری از تب روماتیسمی باید برای عفونت‌های استرپتوککی آنتی‌بیوتیک مصرف شود.

اگر سابقه خانوادگی بیماری مادرزادی قلب را دارید، پیش از تشکیل خانواده برای مشاوره ژنتیکی مراجعه کنید.

عواقب مورد انتظار

به بیماری زمینه‌ساز بستگی دارد. بسیاری از عوارض بیماری‌های دریچه‌ای را می‌توان با دارو کنترل یا با جراحی معالجه نمود.

عوارض احتمالی

عفونت دریچه‌ها

نارسایی احتقانی قلب

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون نوار قلب اکوکاردیوگرافی عکسبرداری از قلب و ریه‌ها با اشعه ایکس و آنژیوگرافی باشد.

وارد کردن کاتتر به قلب

امکان دارد برای تصحیح نقص دریچه‌ای یا درآوردن دریچه بیمار یا آسیب دیده و جایگزنی کردن آن (با دریچه مصنوعی یا دریچه ساخته شده از بافت انسانی یا گاوی یا دریچه انسانی از یک فرد فوت شده جراحی انجام شود.

در مراجعه به هر پزشک دندانپزشک یا به متخصص بیهوشی بیماری خود را اطلاع دهید. حتی اگر فکر می‌کنید که آنها جزئیات پرونده پزشکی شما را می‌دانند نیز این نکته را یادآوری کنید.

داروها

آنتی‌بیوتیک‌ها برای درمان یا پیشگیری از عفونت باکتریایی دریچه قلب

داروهای ضد نامنظمی ضرباهنگ قلب برای پایدار کردن این نوع نامنظمی‌ها

داروی دیژیتال برای تقویت یا تنظیم ضربان قلب

در بعضی از موارد، داروهای ضد انعقاد پس از عمل جراحی

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا حدی که می‌توانید تحمل کنید. در بعضی از انواع بیماری دریچه قلب نیازی به محدود کردن فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری نیست

رژیم غذایی

رژیم غذایی کم چرب و کم نمک

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم بیماری دریچه‌ای قلب را دارید.

اگر به هنگام درمان علایم عفونت ظاهر شوند، مثل تب لرز، دردهای عضلانی سردرد، خستگی و احساس کسالت

## بیماری‌های نقص ایمنی

(نام لاتین: immunodeficiency diseases)

شرح بیماری

بیماری‌های نقص ایمنی عبارت است از وجود نقص در دستگاه ایمنی بدن دستگاه ایمنی سالم از بدن در برابر میکرب‌ها (باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌ها)، سرطان (حفاظت نسبی و هرگونه جسم خارجی که وارد بدن می‌شود محافظت به عمل می‌آورد. زمانی که دستگاه ایمنی نتواند به نقش خود خوب عمل کند، بدن مستعد عفونت و سرطان می‌شود. نقص ایمنی می‌تواند هم در مردان و هم در زنان و در تمام سنین رخ دهد.

یک نوع نقص ایمنی (که بحث آن در سر فصل دیگری جداگانه آمده است نشانگان نقص ایمنی اکتسابی (ایدز) است نقص ایمنی در اثر داروها نیز می‌تواند به وجود آید (داروهای قوی که برای مهار دستگاه ایمنی مورد استفاده قرار می‌گیرند).

علایم شایع

عفونت‌ها و بیماری‌های شدید راجعه شایع‌ترین آنها عبارتند از:

عفونت‌های گوشی یا تنفسی مثل عفونت گوش میانی و ذات‌الریه

عفونت‌های قارچی خصوصاً کاندیدیاز

سرطان خصوصاً سرطان خون و لنفوم

اختلالات خونریزی دهنده

اگزما

منثزیت یا آنسفالیت

علل

نقایص مادرزادی که باعث عدم تکامل مناسب یا اصولاً فقدان دستگاه ایمنی می‌شوند.

در آوردن طحال قبل از ۲ سالگی

مصرف داروهای مهارکننده ایمنی

اشعه درمانی

بعضی از انواع سرطان مثل سرطان بیماری هوجکین

هیپوگاماگلوبینمی (پایین آمدن سطح ایمونوگلوبولین‌های خون

عفونت‌های ویروسی

عوامل تشدید کننده بیماری

تغذیه نامناسب

بی‌بند و باری جنسی

تزریق خون یا مصرف موادمخدر تزریقی

سابقه خانوادگی بیماری کمبود ایمنی

پیشگیری

راه خاصی برای پیشگیری وجود ندارد. اگر سابقه خانوادگی بیماری نقص ایمنی وجود داشته باشد، پیش از تشکیل خانواده برای مشاوره ژنتیکی مراجعه کنید. با بررسی کشت مایع موجود در کیسه آب به هنگام حاملگی ممکن است بتوان بعضی از این اختلالات را شناسایی نمود.

عواقب مورد انتظار

انواع شدید نقص ایمنی معمولاً مرگبار هستند. انواع خفیف را می‌توان با موفقیت درمان نمود.

عوارض احتمالی

عفونت‌های باکتریایی ویروسی یا قارچی غیرقابل کنترل که به درمان جواب نمی‌دهند.

سرطان

التهاب عفونت مفصل

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشند: آزمایش خون از نظر پادتن‌ها، بررسی میکروسکوپی خون و سلول‌های بافت آزمون‌های پوستی عکس‌برداری از قفسه سینه برای بررسی غده تیموس و بررسی‌های رادیواکتیو در رابطه با عملکرد دستگاه ایمنی

درمان به پیچیدگی نقص ایمنی بستگی دارد. اهداف درمان اساساً عبارتند از حفظ سلامت درحد بهینه پیشگیری از بروز مشکلات عاطفی و کنترل عفونت‌ها

از تماس با افراد مبتلا به بیماری‌های مسری باید خودداری شود.

بدون مشورت با پزشک هیچ نوع واکسنی دریافت نکنید.

ندرتاً عمل جراحی برای پیوند مغز استخوان یا غده تیموس

بستری کردن برای درمان عفونت‌های جدی

داروها

آنتی‌بیوتیک‌ها برای مبارزه با عفونت‌ها

تزریق پادتن‌ها

تزریق اجزای خون

گاهی تزریق گاماگلوبولین

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

معمولاً به هنگام بیماری‌های حاد استراحت در رختخواب لازم است به جز آن محدودیتی برای فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم بیماری نقص ایمنی رادارید.

اگر پس از تشخیص دچار علایم عفونت شده‌اید، مثل لرز؛ تب دردهای عضلانی سردرد؛ سرگیجه و سرفه همراه با خلط غلیظ رنگی یا خونی

## پرکاری پاراتیرویید

(نام لاتین: hyperparathyroidism)

شرح بیماری

پرکاری پاراتیرویید عبارت است از وجود مقادیر بیش از حد طبیعی هورمون پاروتیرویید در خون زیاد شدن هورمون پاروتیرویید در خون باعث افزایش سطح کلسیم و کاهش سطح فسفر خون می‌شود. این اختلال غدد پاراتیرویید که در گردن در پشت غده تیرویید قرار دارند، دندان‌ها، رگ‌های خونی استخوان‌ها، کلیه‌ها، دستگاه گوارش و پوست را متأثر می‌شوند. این بیماری در هر دو جنس و تمام سنین رخ می‌دهد اما در خانم‌های ۵۰-۳۰ ساله شایع‌تر است

علایم شایع

اکثراً علامتی وجود ندارد و ممکن است در یک آزمایش خون معمول کشف شود. اگر علایمی وجود داشته باشند عبارتند از:

درد شدید پهلو در اثر سنگ کلیه

درد مزمن قسمت پایین کمر در اثر نرمی استخوان

بروز شکستگی‌های استخوانی با صدمات خفیف به علت کم شدن کلسیم استخوان‌ها

درد در قسمت بالای شکم در اثر زخم معده یا دوازدهه یا التهاب لوزالعمده

علل

تومورهای خوش‌خیم پاراتیرویید

گاهی در اثر بزرگ شدن غدد پاراتیرویید بدون علت مشخص

عوامل تشدید کننده بیماری

وجود یک بیماری اخیر، به خصوص اختلالات غدد درون‌ریز

سابقه راشیتیسم یا کمبود ویتامین د

نارسایی کلیه

مصرف مسهل‌ها

مصرف داروی دیژیتال

زنان بالای ۵۰ سال

پیشگیری

راه خاصی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

عواقب مورد انتظار

با جراحی قابل معالجه است

عوارض احتمالی

آب مروارید

آسیب به کلیه

زخم معده یا دوازدهه

التهاب لوزالمعده

روان‌پریشی

کم‌کاری پاراتیرویید در اثر در آوردن مقدار زیادتر از حد لازم از بافت غده پاراتیرویید به هنگام جراحی

کم‌کاری تیرویید در صورتی که مقدار ناکافی از غده تیرویید پس از جراحی روی غدد پاراتیرویید باقی بماند.

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی عبارتند از آزمایش خون و ادرار، عسکبرداری از استخوان‌ها، سی‌تی اسکن یا ام آر. آی و سونوگرافی

جراحی برای برداشتن تمام بافت پاراتیرویید غیرطبیعی معمولاً باعث معالجه بیماری می‌شود. معمولاً باقیمانده بافت پاراتیرویید برای تولید کافی هورمون پاراتیرویید کفایت می‌کند. اگر احیاناً تولید هورمون پاراتیرویید کافی نبود، ممکن است نیاز به درمان برای کم‌کاری پاراتیرویید وجود داشته باشد.

گاهی در موارد خفیف ممکن است روش‌های درمانی غیر از جراحی توصیه شوند. این روش‌ها عبارتند از مصرف مایعات زیاد، محدود کردن کلسیم در رژیم غذایی یا زیادکردن ادرار برای دفع کلسیم زیادی

در صورت وجود هرگونه علت زمینه‌ساز پرکاری تیرویید، ممکن است درمان آن ضروری باشد.

داروها

دیورتیک‌ها (داروهای ادرارآور) برای زیاد کردن دفع سدیم و کلسیم

داروهای ضد اسیدی که حاوی کلسیم هستند مصرف نکنید.

امکان دارد در خانم‌های یائسه استروژن تجویز شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

جهت از سرگیری فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی به دنبال عمل جراحی توصیه‌های پزشکتان را رعایت کنید.

رژیم غذایی

برای پیشگیری از بروز سنگ کلیه آب بیشتر بنوشید.

موادغذایی حاوی کلسیم مثل شیر و پنیر، کمتر بخورید.

از خوردن غذاهای پر ادویه خودداری کنید، خصوصاً اگر زخم معده یا دوازدهه دارید.

امکان دارد در چارچوب اقداماتی درمانی رژیم مخصوصی برای شما توصیه شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم پرکاری پاراتیرویید را دارید.

اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد: ـ گرفتگی عضلانی کرختی یا ضعف ـ مشکلات تنفسی ـ سوزش سردل یا درد در قسمت بالایی شکم به صورت پایدار ـ تغییرات قابل توجه در خلق یا رفتار

## پرکاری تیرویید

(نام لاتین: hyperthyroidism)

شرح بیماری

پرکاری تیرویید عبارت است از فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بیش از حد طبیعی غده تیرویید، که هورمون‌های مترشحه از آن در تنظیم تمام کارهای بدن نقش دارند. در نتیجه این فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بیش از حد، تولید هورمون‌های تیرویید افزایش می‌یابد. شایع‌ترین نوع پرکاری تیرویید، بیماری گریوز نامیده می‌شود. پرکاری تیرویید، بزرگسالان ۵۰-۲۰ ساله و عمدتاً زنان را گرفتار می‌کند.

علایم شایع

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بیش از اندازه

احساس گرما یا داغی در تمام زمان‌ها

لرزش

تعریق

خارش پوست

تند، نامنظم و کوبنده بودن ضربان قلب

کاهش وزن علی‌رغم این که فرد زیادتر از حد عادی غذا می‌خورد. البته در افراد مسن ممکن است افزایش وزن دیده شود.

اضطراب و بی‌قراری قابل توجه

گاهی بیرون‌زدگی چشم‌ها و دو تا دیدن گاهی اسهال

گاهی ریزش مو

گاهی گواتر (بزرگ شدن غده تیرویید)

علل

اختلالات خودایمنی (بدن پادتن‌هایی تولید می‌کند که باعث تحریک تولید مقادیر بیش از حد طبیی هورمون‌های تیروییدی می‌شود).

گرهک‌ها یا تومورهای تیرویید

تیروییدیت (التهاب غده تیرویید)

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه خانوادگی پرکاری تیرویید

استرس

جنس زن

سایر اختلالات ایمنی

پیشگیری

راه خاصی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با دارو یا جراحی قابل معالجه است شش ماه فرصت دهید تا بیماری خوب شود. برخی از انواع پرکاری تیرویید ممکن است بدون درمان هم خوب شوند.

عوارض احتمالی

نارسایی احتقانی قلب

"طوفان تیرویید "که عبارت است از بدتر شدن ناگهانی تمام علایم این یک اورژانس تهدیدکننده زندگی است

تشخیص اشتباه به عنوان یک واکنش اضطرابی روانی

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون و بررسی‌های رادیواکتیو مثل اندازه‌گیری برداشت ید ۱۳۱ توسط تیرویید باشد.

درمان مناسب به اندازه گواتر، علل سن و مدت زمانی که جراحی می‌توانند به تأخیر افتد (در صورتی که کاندید عمل جراحی باشید) بستگی دارد.

پرکاری تیرویید را در اکثر بیماران می‌توان با دارو کنترل نمود.

عمل جراحی برای برداشتن قسمتی از تیرویید در بعضی از بیماران توصیه می‌شود.

داروها

داروهای ضد تیرویید برای مهار فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری تیرویید

مسدودکننده‌های بتا آدرنرژیک برای کم‌کردن تعداد ضربان قلب افزایش یافته

ید رادیواکتیو، که سلول‌های تیرویید را به‌طور انتخابی نابود می‌سازد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

حتی‌المقدور فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را محدود نمایید تا این که بیماری تحت کنترل درآید. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های خود را برحسب شدت بیماری تنظیم کنید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی حاوی پروتئین زیاد داشته باشید تا بافت‌های از دست رفته در اثر فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بیش از حد تیرویید بازسازی شوند.

اگر اضافه وزن دارید، یک رژیم لاغری مناسب بگیرید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم پرکاری تیرویید را دارید.

اگر علایم به‌طور ناگهانی بدتر شوند، خصوصاً پس از جراحی

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته

باشند.

### پیچ‌خوردگی بیضه

(نام لاتین: testicle torsion)

شرح بیماری

پیچ‌خوردگی بیضـیه عبارت است از پیـچ‌خوردگی طناب اسپرماتیک بیضه که گاهی به‌طور برگشت‌ناپـذیر به بیضه آسـیب می‌زند. پیـخ‌خوردگی بیضه معمولاً ـ تنهـا در یـک طرف رخ می‌دهـد. مردان را در تمام سـنین مبتلا می‌کنـد ولی در نوجوانان (۲۰-۱۲ ساله شایع‌تر است

علایم شایع

درد ناگهانی یک بیضه

تورم قرمزی و حساسیت به لمس بیضه‌دان

تهوع و استفراغ

تعریق

ضربان قلب سریع در صورت شدید بودن‌علل

علل

معمولاً ـ ناشـناخته گاهی در هنگام تولـد وجود دارد یا ممکن است به نـدرت در اثر انقباض شدیـد عضـلات متصل به بیضه و طناب اسپرماتیک ایجادشود.عوامل تشدید کننده بیماری

عوامل تشدید کننده بیماری

ناشناخته

پیشگیری

در هنگام شرکت در ورزش‌های تماسی برای پیشگیری از آسیب تناسلی از بیضه‌بند استفاده کنید.

عواقب مورد انتظار

گاهی پیچ‌خوردگی خود به خود تصـحیح می‌شود؛ علایم از بین می‌روند و درمانی لازم نیست البته بیضه معمولاً بدون ترمیم آسیب می‌بیند مگر این که جراحی در عرض ۴-۳ ساعت پس از شـروع علایم انجام شود. اگر قرار باشد یک بیضه برداشته شود، باید برای بلوغ طبیعی زندگی جنسی و تولیدمثل طبیعی هورمون‌های کافی برای بیضه سالم باقی مانده فراهم شود.

عوارض احتمالی

مرگ سلول‌های بیضه در اثر کاهش یا انسداد جریان خون بیضه آسیب‌دیده و طناب اسپرماتیک در این حالت باید برداشته شوند.

درمان

اصول کلی

معمولاً تشخیص تنها با معاینه فیزیکی گذاشته می‌شود ولی سونوگرافی نیز ممکن است انجام شود.

جراحی برای رفع پیچش طنـاب اسپرماتیـک پیـچ‌خورده و اتصـال بیضه آسیب دیـده به سـطح داخلی جـدار بیضه‌دان که مـانع عود می‌گردد. جراحی برای پیشگیری از پیچ‌خوردگی احتمالاً برروی بیضه غیرمبتلا نیز انجام خواهد شد.

پس از جراحی از کیسه یخ برای تسکین درد و تورم استفاده کنید.

یخ را در پلاستیک بگذارید. آن را در طرف آسیب دیده بگذارید و با یک پارچه یخ را از پوست جدا کنید. هر بار ۱۰-۵ دقیقه یخ را روی موضع قرار دهید. در صورت لزوم این کار را تکرار کنید.

داروها

بعد از جراحی ممکن است مسکن‌ها تجویز گردند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

بعد از جراحی به تدریج فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود را از سر بگیرید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم پیچ‌خوردگی بیضه را داشته باشید. این یک اورژانس است

اگر علایـم عفونت پس از جراحی آغاز شونـد. این علایم عبارتنـد از تب لرز، درد عضـلانی سـردرد، سـرگیجه و احساس ناخوشـی عمومی

اگر خونریزی بیش از حد در محل جراحی رخ دهد.

### پیچ‌خوردگی و کشیدگی عضلات و مفاصل

(نام لاتین: sprains and strains)

شرح بیماری

کشیدگی عبارت است از کشیده شـدن یا پارگی عضـله پیـچ خوردگی عبارت است از کشـیده شدن یا پارگی رباط پیچ‌خوردگی غالباً در مچ پا، زانو یا انگشتان دست رخ می‌دهد، هر چند هر مفصلی می‌تواند دچار آن شود. مفاصل دچار پیچ‌خوردگی در هنگام فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری دچار درد می‌شوند.

علایم شایع

درد یا حساسیت به لمس در ناحیه مبتلا؛ شدت درد بسته به وسعت آسیب فرق می‌کند.

تورم مفصل مبتلا

قرمزی یا کبودی ناحیه آسیب یا به سرعت و یا چند ساعت پس از آسیب

کاهش قابلیت حرکت طبیعی در مفصل آسیب دیده

علل

کشیدگی‌ها معمولاً با آسیب‌های ناشی از استفاده بیش از حـد همراه هسـتند. پیـچ‌خوردگی‌ها معمولاً ثانویه به تروما (سـقوط پیچ خوردن یا حوادث اتومبیل رخ می‌دهند. مچ پا به خاطر ضـعف ناشی از ساختمان تشریحی خود، موقعیت رو باز آن و استرس که در ورزش و فعـالیت در زمـان ابتلاـ به این بیمـاری هـای تفریحی تحمـل می‌کنـد، بیشتر آسـیب می‌بینـد. گاهی افتراق پیـچ‌خوردگی از کشیدگی مشکل است

عوامل تشدید کننده بیماری

چاقی

تروما

ورزش بیش از حد

گرفتن وضعیت‌های نامناسب

کفش‌های نامناسب و پاشنه بلند

فعـالیت در زمـان ابتلاـ به این بیماری های پرخطر مثل اسـکیت‌سواری و ورزش‌های تماسـی اسـکیت روی یـخ کوهنوردی اسـکی و صخره‌نوردی

پیشگیری

سطح مناسبی از تناسب فیزیکی را حفظ کنید. از آسیب پرهیز کنید:

پیش از فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های توان‌فرسا مفاصل ضعیف را با بانداژهای حمایت‌کننده ببندید.

قبل و بعد از ورزش حرکات کششی عضلات را انجام دهید.

برای پیشگیری از عود با ورزش عضلات ضعیف را تقویت کنید.

عواقب مورد انتظار

با درمان مناسب و استراحت ۸-۶ هفته بهبودی طول می‌کشد. بسته به شدت آسیب ممکن است بیشتر طول بکشد.

عوارض احتمالی

اگر پیـچ‌خوردگی شدیـد باشـد، زمان کافی برای بهبود به آن داده نشود یا مفصـلی مکرراً دچار پیچ‌خوردگی گردد، ضـعف پایدار حاصل می‌شود.

آرتریت

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیص می‌توانند شامل رادیوگرافی سی‌تی‌اسکن یا ام آر.آی از ناحیه آسیب دیده باشند.

درمان" ایکب (استراحت یخ کمپرس بالا بردن

در ۲۴ سـاعت اول روی مفصـل آسیب دیـده یـخ بگذاریـد. یـخ را در یک کیسه پلاستیکی گذاشته با یک پارچه نازک آن را از پوست جدا کنید. با دست خود یا یک بانداژ کشی آن را روی مفصل نگه دارید. بسته به توانایی خود در تحمل سرما به طور مداوم یا متناوب کیسه یخ را روی مفصل تا ۲ ساعت نگه دارید. درمان با یخ را با فواصل ۲ ساعته به مدت ۲۴ ساعت ادامه دهید.

پس از ۲۴ ساعت می‌توانید درمان با یخ را ادامه دهید یا به گرم کردن تبدیل کنید.

برای گرم کردن مفصل را در آب داغ قرار دهید یا هر ۲ ساعت یا هر وقت که ممکن باشد، به مدت ۱۵ دقیقه از گرما استفاده کنید.

در ۲۴ ساعت اول گرم کردن را انجام ندهید زیرا ممکن است باعث افزایش خونریزی و تورم و طولانی شدن زمان بهبودی گردد.

کمپرس با یک بانداژ کشی

هر وقت که ممکن باشد، مفصل را بالا ببرید (به ویژه هنگام خوابیدن تا تورم کاهش یابد.

ممکن است برای ترمیم رباط‌هایی که به شدت دچار پارگی شده‌اند، جراحی لازم باشد.

ممکن است برای پیـچ‌خوردگی‌های شدید یا پس از جراحی آتل لازم باشد. پس از برداشت آتل باید تا مدتی از بانداژهای حمایت کننده استفاده کنید.

یاد بگیرید که در صورت لزوم از چوب زیر بغل استفاده کنید.

داروها

می‌توانید از مسکن‌های بدون نیاز به نسخه مثل استامینوفن یا ایبوپروفن استفاده کنید. در صورت شدید بودن پیچ‌خوردگی ممکن است مسکن قوی‌تری تجویز گردد. از آسپیرین استفاده نکنید زیرا ممکن است باعث افزایش احتمال خونریزی شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

بگذارید مفصل ۲-۱ روز استراحت کند. سپس تمرین دادن ملایم مفصل را آغاز کنید به طوری که وزنی بر آن نیندازید.

ممکن است برای به دست آوردن مجدد قدرت و استفاده طبیعی از مفصل فیزیوتراپی پیشنهاد گردد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دچار پیچ‌خوردگی مفصل شده باشد به‌طوری که مفصل نتواند وزن را تحمل کرده یا به‌طور طبیعی حرکت کند.

اگر درد غیرقابل تحمل شود.

اگر علی‌رغم درمان تورم یا کبودی افزایش یابد.

## تاندونیت و تنوسینوویت

(نام لاتین: tendinitis and tenosynovitis)

شرح بیماری

تاندونیت و تنوسینوویت عبارت است از التهاب دردناک تاندون (تاندونیت و پوشش تاندون (تنوسینوویت . غالباً همزمان ایجاد می‌گردند. به‌طور طبیعی رشته‌های تاندون در رشته‌های عضله فرو می‌روند. عضله اسکلتی در هر انتهای خود تاندونی دارد که به استخوان می‌چسبند. نیروی انقباض عضله از طریق تاندون منتقل شده تولید حرکت می‌کند.

علایم شایع

محدودیت حرکت حساسیت به لمس و تورم اطراف تاندون ملتهب محل‌های شایع عبارتند از شانه آرنج تاندون آشیل یا عضله دوقلو پشت ساق پا.

ضعف در تاندون به علت رسوب کلسیمی که غالباً همراه تاندونیت وجود دارند.

علل

آسیب معمولاً ناشی از فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ورزشی سخت

اختلالات عضلانی ـ اسکلتی شامل نقایص مادرزادی و روماتیسم

وضعیت قرارگیری نامناسب

عوامل تشدید کننده بیماری

استفاده بیش از حد از تاندون‌ها و مفاصل خاص در اثر شرکت در مسابقات ورزشی

حرکت غلط و کشیدگی در طی فعالیت در زمان ابتلاـ به این بیماری . به‌طور مثال نگه داشتن و حرکت دادن مکرر یک راکت تنیس به‌طور غلط ممکن است باعث تاندونیت در آرنج گردد (آرنج تنیس بازان .

پیشگیری

قبل از آغاز یک ورزش براساس یک برنامه منظم بدن خود را گرم کرده و فشار بر عضلات را به تدریج افزایش دهید.

قبل از هر فعالیتی خود را گرم کنید.

روش‌های مناسب را برای هر ورزشی که تمایل به انجام مرتب آن دارید، یاد بگیرید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با درمان و استراحت تاندون علاج می‌گردد. بهبودی ۶ هفته زمان می‌برد.

عوارض احتمالی

رسوب‌های کلسیمی بزرگ در تاندون ملتهب که منجر به اختلال دایمی می‌گردد" (مفصل منجمد). "

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی معمولاً لازم نیستند (رادیوگرافی رباط‌ها و تاندون‌ها را نشان نمی‌دهد).

درمان بسته به علت شدت و طول مدت بیماری فرق می‌کند.

در صورت وجود درد شدید، سفتی و حساسیت به لمس ناحیه آسیب‌دیده را تا هنگامی که درد قابل تحمل‌تر گردد، استراحت دهید.

در مرحله حاد یا پس از تزریق برروی ناحیه آسیب دیده کیسه یخ بگذارید.

وقتی درد کاهش می‌یابد، ممکن است بخواهید به‌طور موقت از اسپلینت برای آسیب اندام فوقانی استفاده کنید؛ برای اندام تحتانی از چوب زیر بغل عصا یا بریس استفاده کنید.

بعد از مرحله حاد از گرم کردن استفاده کنید. دوش آب داغ بگیرید؛ در وان حمام غوطه‌ور شوید؛ از کمپرس گرم استفاده کنید؛ از یک لامپ گرم‌کننده یا پوشش گرم‌کننده استفاده کنید.

بانداژهای کشی ممکن است کمک‌کننده باشند.

تاندونیت مزمن ممکن است مستلزم تغییرات در شیوه زندگی برای پیشگیری از عود تحریک مفصل باشد.

داروها

داروهای ضد التهاب غیراستروییدی و مسکن‌ها مثل استامینوفن ایبوپروفن یا آسپیرین

تزریق بی‌حس کننده‌های موضعی ممکن است توصیه گردد.

تزریق کورتیزون در تاندون‌های دردناک و کلسیفیه این امر درد و التهاب را کاهش می‌دهد و اجازه حرکت داده مانع از منجمد شدن مفصل می‌گردد. البته هرچه تزریقات بیشتری صورت گیرد خطر عوارض جانبی آنها بیشتر می‌شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

به محض بهبود علایم فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود را از سر بگیرید.

به محض رفع درد، فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های افزایش دامنه حرکت را آغاز کنید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید در این

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم تاندونیت را داشته باشید.

اگر درد و تورم علی‌رغم درمان افزایش یابد.

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند.

## تب دره –کوکسیدیومایکوز

(نام لاتین: valley fever)

توضیح کلی

تب دره عبارت است از یک عفونت ریوی توسط قارچی که هاگ‌های آن در خاک یافت می‌شوند. تب دره از فرد به فرد سرایت نمی‌کند. تمام گروه‌های سنی را مبتلا می‌کند.

علایم شایع

عفونت معمولاًـ چنان خفیف است که علامتی ایجاد نمی‌کند. در موارد کمی علاـیم ممکن است کاملاً شدید باشند. این علایم عبارتند از:

سرفه

گلودرد

تب و لرز

درد قفسه سینه

سردرد

درد عضلات و مفاصل

تنگی نفس

بثور پوستی

احساس ناخوشی کلی

افسردگی

تعریق شبانه

کاهش وزن

سفتی گردن (گاهی

علل

عفونت توسط قارچ کوکسیدیودس ایمیتیس که در خاک به‌ویژه خاک نقب‌های جوندگان رشد می‌کند. افراد مستعد با تنفس غبار حاصل از چنین خاکی دچار عفونت می‌شوند و قارچ‌ها در ریه‌ها مستقر می‌گردند. دوره کمون ۴-۱ هفته پس از مواجهه است

عوامل افزایش‌دهنده خطر

مواجهه شغلی یا محیطی با غبار مثلاً در مکان‌های ساخت‌وساز

بیماری که مقاومت را کاهش داده باشد به‌ویژه اورمی دیابت شیرین بیماری ریوی مزمن سل ایدز، بیماری هوچکین لوسمی یا سوختگی‌های شدید

استفاده از داروهای سرکوبگر ایمنی داروهای کورتیزونی یا آنتی‌متابولیت‌ها

پیشگیری

در حال حاضر قابل پیشگیری نیست
عواقب مورد انتظار
بهبود خود به خودی ظرف ۶-۳ هفته بیشتر افراد ۶-۳ هفته پس از محو علایم عفونت ناخوش باقی می‌مانند. داروهای ضد قارچ برای افراد دچار عفونت شدید و گسترده نگه داشته می‌شود که در این موارد نجات‌دهنده زندگی هستند.
عوارض احتمالی
گسترش عفونت در سراسر بدن و بیماری شدید به‌ویژه در مغز یا غشاهای پوشاننده مغز
عوامل ژنتیک بیماران سیاه‌پوست به احتمال بیشتری دچار عوارض شدید حاصل از تب دره می‌شوند.
درمان
اصول کلی
آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل آزمون پوستی بررسی‌های آزمایشگاهی خون کشت خلط و رادیوگرافی قفسه سینه باشند. در صورت شک تشخیصی آزمون‌های اضافی می‌توانند شامل برونکوسکوپی و بیوپسی از پوست ریه کبد یا استخوان باشند.
درمان معمولاً شامل مراقبت حمایتی در منزل است بستری شدن در بیمارستان تنها برای موارد شدید لازم است
از مرطوب‌کننده اولتراسونیک بدون داروی اضافی استفاده کنید تا رطوبت را افزایش داده به تسکین سرفه و گلودرد کمک کند.
هر روز مرطوب‌کننده را تمیز کنید.
هر روز وزن خود را در نموداری ثبت کنید.
داروها
معمولاً برای درمان دارو لازم نیست البته در صورت نیاز می‌توانید برای درد از داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی و برای سرفه از ضد سرفه‌ها استفاده کنید.
برای عفونت منتشر (گسترش به خارج از ریه و بیماران خاص (نوزادان بیماران مبتلا به پنومونی یا نقص ایمنی مادرزادی یا اکتسابی توأم دیابت یا بارداری باید کتوکونازول فلوکونازول یا آمفوتریسین‌ب تجویز گردد.
فعالیت
تا حد توان خود فعالیت کنید. بیشتر استراحت کنید.
رژیم غذایی
رژیم غذایی خاصی ندارد.
در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید
اگر خود یا عضوی از خانواده‌تان علایم تب دره را داشته باشید.
اگر در طول درمان موارد زیر رخ دهند: ـ تداوم کاهش وزن ـ تب ـ اسهال غیرقابل کنترل ـ سفتی گردن همراه با سردرد

## تب‌خال ناحیه تناسلی

(نام لاتین: herpes genital)
شرح بیماری
تب‌خال ناحیه تناسلی عبارت است از یک عفونت ویروسی ناحیه تناسلی که از راه آمیزشی انتقال می‌یابد. این عفونت در مردان و زنان می‌توانند رخ دهد. از جمله نواحی که امکان درگیری آنها وجود دارد عبارتند از مجرای تناسلی گردن رحم ران‌ها، و آلت تناسلی تب‌خالی تناسلی معمولاً همراه با سایر بیماری‌های آمیزشی رخ می‌دهد.
علایم شایع
تاول‌های دردناک که قبل از آن خارش سوزش یا احساس آزردگی در ناحیه تناسلی وجود دارد. در زنان تاول‌ها ممکن است با درون مجرای تناسلی تا گردن رحم و نیز پیشابراه گسترش یابند. پس از چند روز، تاول‌های می‌ترکند و از آنها زخم‌هایی کم عمق و دردناک بر جای می‌ماند که ۳-۱ هفته به طول می‌انجامند.
سوزش و مشکل در دفع ادرار
بزرگ شدن گره‌های لنفاوی
تب و احساس کسالت
علل
ویروس تب‌خال (هرپس نوع ۲. ویروس تب‌خال نوع ۱ باعث تب‌خال ناحیه دهانی می‌شود، البته گاهی عامل تب‌خال ناحیه تناسلی نیز هست
تب‌خال ناحیه تناسلی از راه آمیزشی و در صورت وجود ضایعات فعال انتقال می‌یابد. ضایعات ممکن است روی دست‌ها و دهان نیز باشند. از زمان تماس با ویروس ۷-۲ روز طول می‌کشد تا علایم ظاهر شوند گاهی عفونت بدون هیچ‌گونه علایم اولیه‌ای انتقال می‌یابد ولی بعداً خود را نشان می‌دهد.
عوامل افزایش دهنده خطر
وجود یک بیماری جدی که مقاومت بدن را کم کرده باشد.
مصرف داروهای سرکوب‌کننده ایمنی یا داروهای سرطان
استرس (افزایش استعداد ابتلاـ به عفونت اولیه یا عود عفونت . استرس ممکن است باعث کاهش کارایی پاسخ ایمنی که معمولاً رشد ویروس را متوقف می‌کند، شود.
سیگار کشیدن
سایر عواملی که می‌توانند باعث عود بیماری شوند عبارتند از آسیب به ناحیه تناسلی عادت ماهانه آفتاب گرفتن و وجود یک عفونت دیگر
پیشگیری
در صورت وجود زخم یا تاول (عفونت فعال ، باید از آمیزش خودداری شود.
در صورت وجود عفونت غیرفعال خصوصاً اگر عود مکرر عفونت فعال وجود داشته باشد، باید از کاندوم استفاده شود.
اگر حامله هستید، حتماً سابقه تب‌خال تناسلی یا هرگونه ضایعه ناحیه تناسلی را به پزشک خود اطلاع دهید، زیرا باید اقداماتی احتیاطی برای جلوگیری از بروز عفونت در نوزاد انجام شوند.
حتی‌المقدور از استرس پرهیز کنید.
عواقب مورد انتظار
در حال حاضر نمی‌توان تب‌خال ناحیه تناسلی را معالجه کرد، اما با درمان می‌توان علایم بیماری را تخفیف داد و از عود بیماری جلوگیری کرد.
در هنگامی که علایم وجود ندارد، ویروس به حالت خفته درآمده است وقتی که ویروس دوباره فعال شود علایم باز می‌گردند. بازگشت علایم به معنای عفونت جدید نیست
میزان ناراحتی از فرد به فرد و در یک فرد نیز در زمان‌های مختلف متفاوت است همچنین میزان ناراحتی در اولین بار عفونت بیشتر از عودهای بعدی است
عوارض احتمالی
گسترش عفونت ویروسی به تمام بدن و مرگ در بیمارانی که ناچارند داروی ضد سرطان یا مهارکننده دستگاه ایمنی مصرف کنند.
انتقال عفونت به نوزاد تازه به دنبال آمده از مادر آلوده که می‌تواند یک عفونت گسترده و تهدیدکننده جان نوزاد را ایجاد کند.
عفونت باکتریایی ثانویه
درمان
اصول کلی
تشخیص معمولاً با دیدن تاول‌ها داده می‌شود، اما برای تأیید تشخیص ممکن است مایع داخل تاول در آزمایشگاه مورد بررسی قرار گیرد.
درمان با هدف تخفیف علایم و پیشگیری از عوارض صورت می‌گیرد.
لباس زیر باید نخی باشد.
برای کاهش درد به هنگام ادرار، می‌توان از آب گرم در ناحیه استفاده کرد.
نشستن در وان آب گرم که در آن یک قاشق چایخوری نمک ریخته شده باشد می‌تواند مقداری از درد و ناراحتی ناشی از تاول‌ها را کاهش دهد.
حتی‌المقدور شیوه زندگی خود را طوری تغییر دهید که استرس کمتری در زندگی داشته باشید
خانم‌ها باید سالانه تحت بررسی پاپ‌اسمیر و معاینه قرار گیرند تا از نبودن هرگونه عارضه‌ای اطمینان حاصل شود.
داروها
داروهای ضد ویروسی خوراکی غالباً برای درمان اولین حمله عفونت تب‌خال ناحیه تناسلی و عود عفونت تجویز می‌شوند. در بعضی از بیماران این داروها ممکن است برای پیشگیری نیز تجویز شوند. نوع موضعی مالیدنی این داروها ضدویروسی نیز موجود هستند اما به اندازه خوراکی مؤثر نیستند.
داروهای ضد درد خفیف مثل استامینوفن
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
تا زمان برطرف نشدن علایم باید از آمیزش خودداری شود.
رژیم غذایی
رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟:
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم تب‌خال ناحیه تناسلی را دارید.
اگر علی‌رغم درمان علایم در عرض یک هفته روبه بهبود نگذارند.
اگر علی‌رغم درمان علایم بدتر شوند.
اگر خونریزی غیرمعمول یا تورم رخ دهد.
اگر به هنگام درمان دوباره تب باز گردد یا این که احساس ناخوشی یا کسالت در شما به وجود آید.

### ترومبوز ورید عمقی

(نام لاتین: thrombosis deep vein)

شرح بیماری

ترومبوز ورید عمقی عبارت است از بیماری که طی آن یک لخته خون که در یک ورید تشکیل می‌شود و ممکن است باعث انسداد نسبی یا کامل جریان خون شود یا رها شده و به ریه برود. این حالت متفاوت از لخته‌های موجود در وریدهای سطحی است که در آن به ندرت لخته‌ها رها می‌شوند. معمولاً ـ ساق یا پایین شکم را درگیر می‌کند ولی گاهی سایر وریدهای بدن را مبتلا می‌کند. در افراد بالای ۶۰ سال شایع‌تر است

علایم شایع

گاهی بدون علامت

تورم و درد در ناحیه‌ای که توسط ورید تخلیه می‌شود (معمولاً مچ پا، ساق یا ران . تورم در اندام تحتانی هر چیزی در زیر لخته را شامل می‌شود و به انگشتان پا گسترش می‌یابد.

حساسیت به لمس و قرمزی نواحی آسیب‌دیده

ناراحتی یا درد در راه رفتن ناراحتی با استراحت بهبود نمی‌یابد.

درد هنگام بلندکردن اندام تحتانی و خم کردن پا (گاهی اوقات

تب (گاهی اوقات

افزایش ضربان قلب (گاهی اوقات

علل

تجمع خون در ورید که مکانیسم‌های لخته‌کننده خون را بر می‌انگیزد. تجمع ممکن است پس از استراحت طولانی در بستر به دنبال جراحی یا در اثر بیماری ناتوان‌کننده مثل حمله قلبی سکته مغزی یا شکستگی استخوان رخ دهد.

عوامل تشدید کننده بیماری

افراد بالای ۶۰ سال

چاقی

استفاده از استروژن موجود در قرص‌های ضد بارداری خوراکی یا برای جایگزینی پس از یائسگی این امر به ویژه در صورت استفاده از استروژن همراه با سیگار کشیدن خطرناک است

جراحی سانحه

بارداری

سرطان

اختلالاتی چون نارسایی قلبی سکته مغزی و پلی‌سیتمی (افزایش غلظت خون

پیشگیری

در طول بیماری‌ها از استراحت طولانی در بستر خودداری کنید. پس از هرگونه اقدام جراحی یا در طی هرگونه بیماری زمین‌گیرکننده هرچه زودتر حرکت‌دادن اندام‌های تحتانی را شروع کنید.

در مسافرت‌های طولانی یا اتومبیل یا هواپیما، حداقل هر ۲-۱ ساعت پاهای خود را حرکت دهید.

به ویژه در صورت مصرف استروژن سیگار را ترک کنید.

عواقب مورد انتظار

اگر بتوان از آمبولی ریوی اجتناب کرد، معمولاً با درمان ضد انعقاد قابل‌علاج می‌گردد.

عوارض احتمالی

آمبولی ریه که طی آن لخته رها می‌شود و به ریه می‌رود. جریان خون ریه مسدود شده باعث مرگ بافت ریه آسیب دیده می‌گردد.

تعداد قابل ملاحظه‌ای از بیماران دچار آمبولی ریه به خاطر بیماری می‌میرند.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل ونوگرافی (رادیوگرافی وریدها)، سونوگرافی و پلتیسموگرافی (میزان خونی را که از اندام عبور می‌کند، اندازه می‌گیرد) باشند.

اگر لخته‌ها کوچک محدود به ساق بوده و بیمار توانایی حرکت داشته باشد، درمانی لازم نیست لخته‌ها غالباً خود به خود رها می‌شوند.

برای اکثر بیماران بستری شدن به خاطر تزریق ضد انعقادها و مشاهده عوارض لازم است

در بیماران خاص اقدام جراحی برای کار گذاشتن یک دستگاه غربال" (چتر) "در ورید اجوف تحتانی (ورید اصلی که به ریه‌ها وارد می‌شود) برای به دام انداختن لخته‌ها قبل از رسیدن به ریه‌ها

داروها

ضد انعقاد داخل وریدی برای پیشگیری از گسترش لخته‌ها

ممکن است داروهای حل‌کننده لخته تجویز شوند که به‌طور فعال لخته‌ها را حل می‌کنند.

برای به حداقل رساندن خطر آمبولی ریه آزمون‌های خونی برای پایش غلظت ضد انعقاد، اجباری است ضد انعقادهای خوراکی ممکن است به مدت ۶ ماه یا بیشتر لازم باشند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

استراحت در بستر تا رفع تمام علایم التهاب در هنگام استراحت حرکت دادن عضلات پا، خم‌کردن مچ پا و تکان دادن انگشتان پا را تبدیل به عادت خود کنید.

از جوراب‌های کشی مناسب یا بانداژهای کشی استفاده کنید ولی از بند جوراب یا جوراب کشباف بلند استفاده نکنید.

در هنگام نشستن به مدت‌طولانی پاها را بالاتر از باسن قرار دهید.

پاها را از بستر بلند کنید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد. درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم ترومبوز ورید عمقی را داشته باشید.

اگر موارد زیر در طول درمان رخ دهند: ـ خونریزی غیرمنتظره از هر مکان ـ درد قفسه سینه ـ سرفه خونی ـ تنگی نفس ـ تداوم یا افزایش تورم و درد علی‌رغم درمان

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی تولید کنند.

### ترومبوسیتوپنی

(نام لاتین: thrombocytopenia)

شرح بیماری

ترومبوسیتوپنی عبارت است از کاهش تعداد پلاکت‌ها در گردش خون پلاکت‌ها با بستن هر شکاف کوچکی که در جدار عروقی خونی ایجاد گردد، نقشی حیاتی در کنترل خونریزی ایفا می‌کنند. در ترومبوسیتوپنی تمایل به خونریزی به ویژه از عروق خونی کوچک‌تر وجود دارد. این امر باعث خونریزی غیرطبیعی در پوست و سایر قسمت‌های بدن می‌گردد. چند نوع ترومبوسیتوپنی از جمله پورپورای ترومبوسیتوپنیک ایدیوپاتیک و پورپورای ترومبوسیتوپنیک ترومبوتیک وجود دارد.

علایم شایع

پتشی (لکه‌های کوچک گرد، بدون برجستگی و به رنگ قرمز مایل به ارغوانی در پوست

تمایل به کبودشدگی

خونریزی در دهان

خون دماغ

قاعدگی‌های شدید یا طولانی

وجود خون در ادرار

علل

مادرزادی

تولید کم یا ناقص پلاکت‌ها در مغز استخوانی

گاهی علت ناشناخته است (ایدیوپاتیک

عوامل تشدید کننده بیماری

عفونت حاد

عفونت با ویروس نقص ایمنی انسانی (ایدز)

مصرف آسپیرین یا سایر داروهای ضد التهاب غیراستروییدی

مصرف داروهایی چون کینیدین داروهای گوگردار، داروهای ضد دیابتی خوراکی نمک‌های طلا، ریفامپین و غیره

بزرگی طحال (هیپراسپلنیسم

کاهش درجه حرارت بدن

انتقال خون

مصرف الکل

پره‌اکلامپسی

بیماری‌های دیگر از جمله لوپوس اریتماتوی سیستمیک کم‌خونی لوسمی سیروز و غیره

مواجهه با اشعه ایکس

پیشگیری

اجتناب تا حد ممکن از داروهایی که عامل خطرزا هستند.

در مورد بیماران مبتلا به ترومبوسیتوپنی از آسیب بپرهیزید و در صورت وقوع دنبال درمان باشید.

عواقب مورد انتظار

در موارد حاد به خصوص در کودکان اکثراً ظرف ۲ ماه بهبود می‌یابند.

در موارد مزمن ممکن است فروکش و عود وجود داشته باشد. بعضی خود به خود بهبود می‌یابند.

عوارض احتمالی

سکته مغزی (خونریزی مغزی

از دست دادن شدید خون

عوارض جانبی دارو درمانی

درمان

اصول کلی

تشخیص با توجه به علایم بیمار و نتیجه آزمایش خون که نشانگر تعداد پلاکت‌ها است گذاشته می‌شود.

در بعضی موارد درمانی لازم نیست و اجازه داده می‌شود تا ترومبوسیتوپنی سیر خود را طی کند.

سایر برنامه‌های درمانی بسته به علت زمینه‌ای فرق می‌کنند.

قطع داروی مضر در ترومبوسیتوپنی ناشی از دارو

جراحی برای برداشتن طحال (اسپلنکتومی در موارد دایمی

انتقال پلاکت برای بیماران مبتلا به ترومبوسیتوپنی مزمن

داروها

ممکن است در زمان تشخیص و در موارد عودکننده کورتیکواستروییدها تجویز شوند.

در طی مرحله حاد یک حمله شدید ممکن است گاماگلوبین تجویز گردد.

در موارد دایمی ممکن است درمان سرکوبگر ایمنی تجویز شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

استراحت در بستر در طی مرحله حاد

حداقل فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری برای پیشگیری از آسیب

پرهیز از ورزش‌های تماسی

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر علایم در طی درمان بدتر شوند. از دست‌رفتن شدید خون در یک وضعیت اورژانس

اگر علایم جدید یا غیرقابل توجیه داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجادکننده به ویژه کورتیکواستروئیدها عوارض جانبی و واکنش‌های زیانبار بسیاری دارند که مستلزم پیگیری هستند.

## ترومبوفلبیت

(نام لاتین: thrombophlebitis superficial)

شرح بیماری

ترومبوفلبیت عبارت است از التهاب و وجود لخته‌های خون در یک ورید سطحی (معمولاً اندام‌های تحتانی که به‌طور اولیه ناشی از عفونت یا آسیب است این نوع التهاب برخلاف ترومبوز وریدی عمقی به ندرت باعث رهاشدن لخته و جریان یافتن آن در گردش خون می‌گردد. تمامی سنین را مبتلا می‌کند ولی در بزرگسالان و زنان شایع‌تر است

علایم شایع

تصلب وریدهای سطحی (مثل یک طناب می‌شود).

قرمزی حساسیت به لمس و درد در ناحیه مبتلا

تب (گاهی اوقات

علل

افزایش فیبرین و لخته شدن گلبول‌های قرمز در یک ورید در اثر:

آسیب به غشای پوشاننده ورید در اثر ضربه تزریق یا تزریق داخل وریدی

گسترش یک سرطان خونی بدخیم

جمع‌شدن خون به دنبال جراحی یا استراحت طولانی در بستر

عوامل تشدید کننده بیماری

بیماری همراه با اقامت طولانی در بستر

سیگار کشیدن

استفاده از قرص‌های ضد بارداری ترکیب قرص‌های ضد بارداری و سیگار کشیدن به میزان زیادی خطر را افزایش می‌دهد.

چاقی

وریدهای واریسی

جراحی آسیب سوختگی عفونت بارداری

سوءمصرف داروهای داخل وریدی

اختلالات عروق خونی

پیشگیری

در صورت استفاده از قرص‌های ضد بارداری سیگار نکشید.

در صورتی که به هر دلیل مجبور به استراحت طولانی‌مدت در بستر هستید، تا حدامکان پاها را حرکت دهید تا از تجمع خون در وریدها جلوگیری کنید.

در صورت امکان از هیچ‌گونه داروهای داخل وریدی استفاده نکنید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً در عرض ۲ هفته قابل‌علاج است

عوارض احتمالی

ممکن است منجر به ترومبوز وریدی عمقی (لخته در وریدهای عمقی گردد.

اگر عفونتی وجود داشته باشد و درمان نشود، می‌تواند منجر به مسمومیت خون شود.

درمان

اصول کلی

تشخیص با تظاهرات فیزیکی تورم و قرمزی ورید آسیب دیده صورت می‌پذیرد.

درمان معمولاً شامل استراحت و بالابردن اندام و گاهی بسته به موارد، استفاده از دارو است

پوشیدن جوراب‌های کشی یا استفاده از بانداژکشی ممکن است توصیه شود تا جریان خون در وریدها تسریع یابد و باعث تسکین نارحتی و کمک به پیشگیری از تشکیل لخته شود. از بند جوراب و جوراب کشباف استفاده نکنید.

برای تسکین درد از پوشش‌های مرطوب استفاده نکنید.

سیگار را ترک کنید و مصرف قرص‌های ضد بارداری را کنار بگذارید. در صورت ادامه هر دو، حمله بعدی لخته‌های وریدی ممکن است یک لخته خطرناک ورید عمقی باشد.

داروها

داروهای ضد التهاب غیراستروییدی از جمله آسپیرین برای کاهش التهاب و درد

آنتی‌بیوتیک‌ها در صورت شک به عفونت باکتریایی

در صورت وجود خارش پمادهای موضعی برای تسکین آن

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

استراحت در بستر به همراه بالا بردن اندام آسیب دیده ممکن است به مدت ۲-۱ روز کمک‌کننده باشد. در بیشتر اوقات پاها، مچ پاها و ساق‌ها را حرکت دهید. وقتی التهاب شروع به فروکش کردن کند، به آهستگی فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری طبیعی را از سر بگیرید در بیشتر مواقع استراحت کنید. به مدت طولانی ننشینید و نایستید و پاها را روی هم نگذارید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم ترومبوفلبیت سطحی را داشته باشید.

اگر در طول درمان موارد زیر رخ دهند: ـ تب ۹/۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر ـ درد غیرقابل تحمل ـ سرفه خونی ـ تنگی نفس ـ درد قفسه سینه ـ تورم ساق یا پا

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند.

## تریشینوز

(نام لاتین: trichinosis)

شرح بیماری

تریشینوز عبارت است از عفونت ناشی از لاروهای انگل‌هایی که در روده خوک (به ندرت گوشت خرس و برخی حیوانات دریایی زندگی می‌کنند. قسمت‌های ذیل را درگیر می‌کند: لوله گوارش (که لاروها از آنجا وارد می‌شوند)، دستگاه لنفاوی و جریان خون (که از طریق آن جا به جا می‌شوند)، عضلات بزرگ بدن به‌ویژه دیافراگم (عضلات بزرگ مورد استفاده در تنفس که قفسه سینه را از شکم جدا می‌کنند)، اندام‌های فوقانی و تحتانی که در آنها جایگزین می‌شوند.

علایم شایع

مراحل اولیه (معمولاً ظرف ۱۰-۷ روز شروع می‌گردد):

کاهش اشتها، تهوع استفراغ اسهال و کرامپ‌های شکمی مراحل بعدی

پف کردن پلک‌ها و صورت

درد عضلانی

خارش و سوزش پوست

تعریق

تب بالا (۴۰-۹/۳۸ درجه سانتیگراد) مراحل انتهایی

علایم فروکش می‌کنند ولی برخی بافت‌های عضلانی دچار عفونت دایم با کیست‌های میکروسکوپی باقی می‌مانند. در موارد نادر این کیست‌ها باعث اختلالات قلب و دستگاه عصبی مرکزی می‌شوند.

علل

عفونت با یک انگل تریشینلا اسپیرالیس که با خوردن حیوانات دچار عفونت منتقل می‌شود. پختن کامل انگل را می‌کشد و باعث می‌شود خوردن گوشت دچار عفونت خطری نداشته باشد. انگل در غذای آلوده (معمولاً روده خام از حیوانی به حیوان دیگر منتقل می‌شود.

عوامل تشدید کننده بیماری

خوردن گوشت خوک کم‌پخته شده یا خام

استفاده از داروهای سرکوبگر ایمنی

پیشگیری

از مصرف گوشت خوک خودداری کنید (از جمله سوسیس حاضری خوک .

عواقب مورد انتظار

در بیشتر افراد معمولاً با داروهای ضد انگل و در موارد شدید با مراقبت حمایتی تخصصی قابل علاج است چند مورد مرگ گزارش شده است که معمولاً به خاطر نارسایی قلبی یا پنومونی بوده‌اند.

عوارض احتمالی

غلبه عفونت که می‌تواند منجر شود به

نارسایی احتقانی قلب

نارسایی تنفسی

آسیب دایمی به دستگاه عصبی مرکزی

آسیب به کلیه

سینوزیت

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی برای تشخیص زودهنگام در دسترس نیستند. بیوپسی عضله در ۴ هفته اول عفونت ممکن است لاروها یا کیست‌ها را نشان بدهد. انگل به ندرت در خون مدفوع یا مایع مغزی ـ نخاعی یافت می‌شود.

داروها

داروهای ضد کرم (معمولاً تیابندازول برای کشتن انگل‌ها

کورتیکواستروییدها برای بیماران مبتلا به علایم آلرژی شدید یا درگیری دستگاه عصبی مرکزی

می‌توانید برای کاهش تب و ناراحتی از داروهای بدون نیاز به نسخه مثل استامینوفن استفاده کنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا زمان فروکش کردن علایم در بستر استراحت کنید. در طول مدت استراحت در بستر برای کاهش احتمال تشکیل لخته‌های خونی ورید عمقی پاهای خود را مرتب حرکت دهید. به تدریج فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی را از سر بگیرید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم تریشینوز را داشته باشید.

اگر در طول درمان یک یا چند مورد از موارد زیر رخ دهد: ـ افزایش تب تا بیش از ۴۰ درجه سانتیگراد ـ ضربان قلب نامنظم ـ تنگی نفس ـ پف کردن مچ پا

اگر شما دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به‌ویژه تهوع استفراغ بثور پوستی یا تب ایجاد کنند.

## تعریق بیش از اندازه

(نام لاتین: hyperhidrosis)

شرح بیماری

تعریق یکی از کارهای طبیعی بدن است که به تنظیم درجه حرارت بدن کمک می‌کند. اما تعریق بیش از اندازه فایده خاصی ندارد و غالباً باعث شرمساری و مشکل در ارتباطات اجتماعی می‌شود زیرا عرق زیاد باعث بوی بد یا خیش شدن و شوری روی لباس می‌گردد. در موارد شدید، عرق بسیار زیاد، کفش و لباس‌ها را خراب می‌کند.

علایم شایع

عرق ریزش زیاد از ناحیه زیر بغل کف پا و دست و به درجات کمتر، از سایر نقاط بدن

بوی بد که در اثر وجود باکتری‌ها در عرق ایجاد می‌شود.

علل

عوامل ژنتیکی ممکن است مؤثر باشند.

استرس یا اضطراب مزمن

تب و عفونت

سرطان مثل لنفوم

پرکاری تیرویید

حمله قلبی

یائسگی

بعضی از داروها و موادمخدر

محدودیت از موادمخدر

در مواردی علت ناشناخته است

عوامل تشدید کننده بیماری

استرس

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری سنگین بدنی

هوای گرم

پیشگیری

از وضعیت‌های استرس‌زا حتی‌المقدور خلاصی یابید.

عواقب مورد انتظار

علایم را می‌توان با درمان کنترل نمود.

عوارض احتمالی

پریشانی روانی در اثر شرمساری در ارتباطات اجتماعی

بثور پوستی ناشی از مصرف بوبرها یا ضدعرق‌ها

کم آبی بدن در صورتی که دریافت آب برای جلوگیری مایعات از دست رفته کافی نباشد (به ندرت .

درمان

اصول کلی

درمان بیماری زمینه‌ساز

روان درمانی یا مشاوره در صورتی که استرس عامل مهمی در بروز این حالت باشد.

مرتباً حمام بگیرید.

لباس خود را مرتباً عوض کنید.

لباس‌های گشاد و بافته شده از الیاف طبیعی مثل نخ بپوشید.

از محافظ عرق در زیربغل استفاده نمایید.

از بوبرها و ضد عرق‌ها استفاده کنید.

از پودرهای خشک کننده استفاده کنید.

جوراب‌های نخی بپوشید.

صندل یا کفش چرمی پا کنید. از پوشیدن کفش‌هایی که با مواد مصنوعی ساخته شده‌اند خودداری کنید.

امکان دارد استفاده از وسایل الکتریکی که موقتاً تعریق کف دست زیر بغل یا پاها را کم می‌کنند توصیه شود.

موی زیر بغل را بتراشید.

ندرتاً جراحی برای برداشتن غدد عرق یا قطع‌کردن رشته‌های عصبی‌ای که به مناطق عمده تعریق می‌روند.

داروها

آرام‌بخش‌ها یا داروهای آنتی‌کولینرژیک برای کاهش فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری دستگاه عصبی مرکزی در صورت ابتلا

به آب سیاه چشم یا بیماری پروستات از این داروها استفاه نکنید.
مالیدن محلول‌های مخصوص برای کاهش تعریق مثل محلول کلرید آلومینیوم
داروهای مسدودکننده بتا آدرنرژیک گاهی ممکن است کمک‌کننده باشند.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
محدودیتی برای آن وجود ندارد.
رژیم غذایی
رژیم خاصی توصیه نمی‌شود. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید (در صورتی که هوا گرم باشد حتی از این هم بیشتر مایعات بنوشید).
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر تعریق بیش از حد باعث بروز مشکلاتی برای شما در محل کار یا در مراودات اجتماعی شده است

### تند شدن غیرطبیعی ضربان قلب تندضربانی

(نام لاتین: heartbeat rapid)
شرح بیماری
تند شدن غیرطبیعی ضربان قلب عبارت است از تندی ضربان قلب به نحوی که قلب بسیار سریع‌تر از حالت طبیعی می‌زند بدون این که فرد فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری زیادی داشته باشد. این تندی ضربان قلب بین ۱۵۰ تا ۳۰۰ ضربان در دقیقه است فردی که بیماری قلبی ندارد ممکن است با ورزش ضربان قلب را به ۱۶۰ بار دقیقه یا بیشتر برساند که البته این طبیعی است و مشکلی محسوب نمی‌شود. انواع تند شدن غیرطبیعی ضربان قلب عبارتند از فیبریلاسیون دهلیزی تند ضربانی سینوسی تند ضربانی فوق بطنی و تند ضربانی بطنی
علایم شایع
تپش قلب نبض بین ۱۸۰-۱۰۰ بار در دقیقه می‌زند که بسیار سریع‌تر از حالت طبیعی است
غش کردن یا احساس نزدیک بودن مرگ
درد قفسه سینه
سرفه ناخودآگاه
تنگی نفس
علل
ناشناخته هستند. این حالت می‌تواند در افراد جوانی که هیچ‌گونه شواهدی از بیماری ندارند رخ دهد، اما در عین حال در افراد مسنی که دچار بیماری سرخرگ‌های قلب هستند نیز رخ می‌دهد.
عوامل افزایش دهنده خطر
بیماری قلبی
تب
پرکاری تیرویید
استرس اضطراب
سیگار کشیدن
مصرف بعضی از مواد و داروها، مثل کافئین کوکایین افدرین یا سایر داروهای تقویت‌کننده دستگاه سمپاتیک
پیشگیری
سیگار نکشید.
حتی‌المقدور استرس زندگی خود را کم کنید.
از دکونژستان‌ها؛ داروهای کم‌کننده اشتها؛ قهوه زیاد؛ کولا و سایر محرک‌ها با یا بدون کافئین و آمفتامین‌ها پرهیز کنید.
عواقب مورد انتظار
اکثر موارد موقتی و خوش‌خیم هستند. تند شدن غیرطبیعی ضربان قلب را معمولاً می‌توان با درمان کنترل کرد.
عوارض احتمالی
در صورتی که ضربان قلب به حالت طبیعی باز گردانده نشود، امکان دارد نارسایی احتقانی قلب حمله قلبی یا ایست قلبی که جان بیمار را به خطر می‌اندازند رخ دهند.
درمان
اصول کلی
بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل نوار قلب و استفاده از دستگاه هولتر (نوار قلب ۲۴ ساعته باشند.
بستری کردن بیمار، در صورتی که حمله تندضربانی علی‌رغم درمان ادامه یابد.
ندرتاً استفاده از شوک الکتریکی کنترل شده
گاهی با اقدامات زیر می‌توان ضربان قلب را کاهش داد: ـ نگاه داشتن نفس به‌طور کوتاه‌مدت ـ نیشگون گرفتن از پوست بازو به قدری که باعث درد شود. ـ زدن آب سرد به صورت فرو بردن سر در آب سرد به مدت کوتاه یا دوش سرد به‌طوری که آب سرد روی سر بریزد. ـ در بینی و دهان خود را بگیرید و سعی کنید به ملایمت هوا را از بینی خارج کنید به‌طوری که احساس کنید پرده‌های گوش به سمت بیرون حرکت می‌کنند. ـ ناحیه کاروتید گردن را ماساژ دهید، البته منوط به این که روش انجام بدون خطر این تکنیک را فرا گرفته باشید (از پزشک یا سایر پرسنل پزشکی در این زمینه کمک بخواهید).
داروها
در مواردی که حمله تند ضربانی تکرار می‌شود، امکان دارد یک یا چند دارو برای کنترل ضرباهنگ قلب تجویز شوند. این داروها می‌توانند شامل دیژیتال کینیدین مسدودکننده‌های کانال کلسیم پروکاینامید، و مسدودکننده‌های بتا آدرنرژیک باشند.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
به هنگام بروز حمله تا زمانی که ضربان قلب به حالت طبیعی باز نگشته باشد دراز بکشید. بین حملات با نظر پزشک به‌طور منظم ورزش کنید. آمادگی جسمانی به پیشگیری از بروز حملات تند ضربانی قلب کمک می‌کند.
رژیم غذایی
رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دچار یک حمله تند ضربانی نامنظم قلب شده‌اید که در عرض ۵-۴ دقیقه برطرف نشده است
اگر تنگی نفس رخ دهد.
اگر درد قفسه سینه به وجود آید.

### تنفس سریع –در اثر اضطراب زیاد

(نام لاتین: hyperventilation)
شرح بیماری
تنفس سریع عبارت است از تنفس با سرعت زیاد به آن حد که میزان دی‌اکسیدکربن موجود در خون کاهش یابد، و نتیجتاً تعادل شیمیایی خون موقتاً به هم بخورد. علایم ممکن است طوری باشند که احساس کنید دچار حمله قلبی شده‌اید.
علایم شایع
تنفس سریع
کرختی و مور مور شدن در اطراف دان و نیز دست‌ها و پاها
ضعف و از حال رفتن
گرفتگی یا انقباضات عضلانی در دست‌ها و پاها
گهگاه غش کردن
درد قفسه سینه
منگی یا احساس سبکی در سر
علل
تغییر در نسبت طبیعی اسید به سایر عناصر موجود در خون که در اثر دفع تنفسی زیادتر از حد طبیعی دی‌اکسیدکربن ایجاد می‌شود.
این مشکل معمولاً در اثر تنفس سریع ناشی از اضطراب زیاد به وجود می‌آید.
ندرتاً تنفس سریع ممکن است همراه با تب بیمارهای قلب و ریه یا آسیب شدید به وجود آید.
عوامل تشدید کننده بیماری
تعارضات احساس زمینه‌ساز (ترس و خوبی‌ها)
استرس
احساس گناه
خستگی یا کار زیاد
بیماری
مصرف دخانیات
نوشیدن الکل
پیشگیری
از موقعیت‌هایی که باعث اضطراب می‌شوند پرهیز کنید.
استرس زندگی اتان را کاهش دهید (روش‌های آرام‌سازی مراقبه و غیره را فرا گیرید).
عواقب مورد انتظار
علایم ممکن است ترسناک به نظر آیند، اما معمولاً تنها چند دقیقه طول می‌کشند و آسیب جسمانی به بار نمی‌آورند (اگر چه در بعضی از موارد، علایم ممکن است ساعت‌ها طول بکشند).

در صورتی که تنفس سریع زیاد رخ دهد و علت آن اضطراب باشد، امکان دارد روان درمانی یا مشاوره توصیه شود.
عوارض احتمالی
تنفس سریع ندرتاً با یک بیماری جسمانی جدی مرتبط است اما ممکن است علامتی از اختلال هراس ترس بسیار زیاد و بدون دلیل در محل جمع شدن تعداد نسبتاً زیادی از افراد، یا سایر فوبی‌ها باشد.
درمان
اصول کلی
در صورت بروز تنفس سریع به‌کارگیری دستورات زیر باعث افزایش دی‌اکسیدکربن خون و رفع علایم می‌شود: ـ دهان و بینی خود را کاملاً با یک کیسه کاغذی بپوشانید، سپس به آهستگی درون کیسه تنفس کنید و از همان هوای کیسه استنشاق کنید. هوای موجود در کیسه دی‌اکسیدکربن بیشتری نسبت به هوای آزاد دارد. ـ حدود ۳-۱ دقیقه این کار را ادامه دهید. ـ کیسه را کنار بگذارید و برای چندین دقیقه به‌طور طبیعی تنفس کنید (یک تنفس هر ۶ ثانیه .
در صورت لزوم این کار را تکرار کنید تا علایم کم یا ناپدید شوند. ـ در صورت بازگشت علایم این کار را هر چند بار که لازم است انجام دهید. (شاید مایل باشید که یک کیسه پلاستیک را همیشه به همراه داشته باشید تا بتوانید پیشگیری لازم را به عمل آورید).
دخانیات مصرف نکنید. نیکوتین یک ماده محرک است
داروها
معمولاً دارویی برای این اختلال ضرورت ندارد.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
پس از درمان کارهای روزمره خود را هر چه زودتر از سر گیرید. ورزش به کم کردن اضطراب کمک می‌کند و وقتی که ورزش می‌کنید تندتر نفس کشیدن طبیعی است و اشکالی ندارد.
رژیم غذایی
مصرف کافئین (قهوه چای نوشابه شکلات را کم کنید. این یک ماده محرک است و ممکن است باعث آغاز تنفس سریع شود.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم تنفس سریع را دارید که با خوددرمانی بهتر نشده‌اند.
اگر علایم زیر به هنگام حمله تنفس سریع رخ دهند: ـ غش کردن ـ نامنظمی ضربان قلب ـ تب ناگهانی

### تورتیکولی –کجی گردن

(نام لاتین: torticollis)
شرح بیماری
کجی گردن عبارت است از انقباض یا اسپاسم مزمن عضلات گردن که باعث چرخیدن یا خم شدن گردن شود. افراد ۶۰-۳۰ ساله یا کودکان زیر ۱۰ سال را مبتلا می‌کند. یک نوع آن مادرزادی است و نوزادان را مبتلا می‌کند.
علایم شایع
موارد زیر ممکن است به‌طور دایم یا متناوب وجود داشته باشند:
چرخیدن سر به یک طرف یا خم شدن آن به پایین
اسپاسم عضلات گردن که گاهی دردناک است
علل
نقص هنگام تولد
آسیب به عضلات گردن یا مهره‌ها در هنگام تولد یا بعد از آن
التهاب عضلات گردن
آسیب به ستون فقرات گردنی
اختلال عضوی دستگاه عصبی مرکزی
تومور
استرس و تعارض روانی ممکن است باعث تورتیکولی متناوب گردد.
عوامل تشدید کننده بیماری
تومورهای بافت نرم یا استخوان‌های گردن
زایمان نوزاد همراه با تروما
بیماری روانی
صدمه و آسیب
داروها (فنوتیازین‌ها، بوتیروفنون‌ها)
سابقه خانوادگی تورتیکولی
پرکاری تیرویید
بیماری‌ها یا عفونت‌های مغزی
پیشگیری
پیشگیری خاصی ندارد. انواع مرتبط با استرس را می‌توان با روش‌های کاهش استرس از جمله بازخورد زیستی پیشگیری کرد.
عواقب مورد انتظار
تورتیکولی مادرزادی را معمولاً می‌توان با فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های کشش‌دهنده عضلات یا جراحی تصحیح کرد.
سایر انواع با درمان بهبود خواهند یافت یا بهتر خواهند شد. زمان بهبودی متغیر است بعضی موارد چند سال به درمان نیاز دارند.
عوارض احتمالی
نوع مادرزادی بدون درمان دایمی باعث می‌شود ظاهر سر و گردن غیرطبیعی و غیرجذاب گردد.
درمان
اصول کلی
آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل رادیوگرافی سی‌تی‌اسکن یا ام آر.آی برای کمک به رد سایر اختلالات باشند.
تورتیکولی مادرزادی ابتدا با فیزیوتراپی شامل درمان غیرفعال روزانه به مدت حداقل یک سال درمان می‌گردد، سپس در صورت عدم موفقیت درمان جراحی
برای دراز کردن عضلات گردن انجام می‌شود. برای سایر انواع تورتیکولی درمان‌های دارویی متفاوتی در دسترس هستند که ممکن است در کنار فیزیوتراپی و ماساژ کمک‌کننده باشند.
ممکن است بریس یا کرست گردن پیشنهاد گردد.
درد ناشی از اسپاسم گردن را با گرم کردن یا ماساژ تسکین دهید. از دوش آب گرم یا کمپرس داغ و پمادهای گرم‌کننده عمقی یا لامپ‌های گرمایی استفاده کنید.
ممکن است درمان با فراصوت پیشنهاد گردد.
ممکن است اقدام جراحی برای قطع اعصاب گردن پیشنهاد شود.
داروها
آنتی کولینرژیک‌ها، بنزودیازپین‌ها، شل‌کننده‌های عضلانی یا ضدافسردگی‌های سه‌حلقه‌ای داروهایی هستند که ممکن است تجویز گردند.
ممکن است تزریقات متعدد سم بوتولینوم نوع آ در عضلات گردن تجویز شود.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
به محض بهبود علایم می‌توان فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی را از سر گرفت
رژیم غذایی
رژیم غذایی خاصی ندارد.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر نوزاد شما علایم تورتیکولی را داشته باشد.
اگر شما دچار درد یا اسپاسم گردن به مدت بیش از یک هفته شوید.

### توکسوپلاسموز

(نام لاتین: toxoplasmosis)
شرح بیماری
توکسوپلاسموز عبارت است از یک عفونت تک‌یاخته‌ای که در انسان‌ها و بسیاری از گونه‌های پستانداران و پرندگان ایجاد می‌شود. چند نوع در انسان‌ها رخ می‌دهد: توکسوپلاسموز مادرزادی (از مادر دچار عفونت به کودک متولد نشده‌اش منتقل می‌گردد)؛ توکسوپلاسموز چشمی (رتینوکوروئیدیت نیز خوانده می‌شود که معمولاً حاصل توکسوپلاسموز مادرزادی است ولی علایم ممکن است در ۴۰-۲۰ سالگی ایجاد شوند)؛ توکسوپلاسموز حاد در فرد سالم توکسوپلاسموز حاد در فرد دچار نقص ایمنی (افراد مبتلا به ایدز یا سرطان یا افرادی که داروهای سرکوبگر ایمنی مصرف می‌کنند).
علایم شایع
معمولاً بدون علامت (۹۰٪-۸۰٪ بیماران
تب
تورم غدد لنفاوی
خستگی
درد عضلانی
گلودرد
رتینیت (التهاب شبکیه

بثور (گاهی

علل

تک‌یاخته توکسوپلاسما گوندی که معمولاً به یکی از روش‌های زیر منتقل می گردد:

خوردن گوشت‌های کم‌پخته شده حیوانات دچار عفونت

گربه‌های حامل میکروب می‌توانند آن را از مدفوع خود دفع کنند؛ انسان‌هایی که با بی‌دقتی به فضله گربه دست می‌زنند (یا پس از دست زدن به آن دست خود را نمی‌شویند)، ممکن است دچار عفونت گردند. بچه‌های کوچکی که خاک دچار عفونت (آلوده با مدفوع سگ یا گربه را می‌خورند، ممکن است دچار عفونت شوند.

انتقال خون

زن بارداری که دچار عفونت می گردد، می‌تواند آن را به کودک به دنیا نیامده‌اش منتقل کند (غالباً با اثرات شدید).

عوامل تشدید کننده بیماری

سرکوب ایمنی در اثر بیماری یا داروها

تماس با گربه‌ها

تماده کردن نامناسب غذا

پیشگیری

از خوردن گوشت‌های خام یا کم‌پخته شده یا تخم‌مرغ‌های نپخته یا نوشیدن شیر غیرپاستوریزه خودداری کنید. از روش‌های مناسب برای آماده کردن و نگهداری محصولات گوشتی استفاده کنید. پس از دست زدن به گوشت‌های خام دست‌ها را با دقت بشویید.

زن باردار در اوایل بارداری باید تحت آزمون‌های آزمایشگاهی خون قرار بگیرد تا معلوم شود دارای آنتی‌بادی بر ضد توکسوپلاسموز است یا خیر. باید در هفته‌های ۱۸-۱۶ بارداری نیز دوباره آزمایش شود تا معلوم شود عفونت را کسب کرده است یا خیر و در صورت مثبت بودن ممکن است سقط درمانی مدنظر قرار گیرد.

افراد دچار نقص ایمنی و زنان باردار باید از تماس با مدفوع گربه خودداری کنند.

محوطه بازی کودکان از جمله جعبه‌های شنی را از مدفوع سگ و گربه محفوظ دارید.

عواقب مورد انتظار

اکثر افراد دچار عفونت علایمی ندارند و افراد دچار علایم خفیف بدون هیچ‌گونه عارضه متعاقبی خود به خود بهبود می‌یابند.

عوارض احتمالی

برای زنان باردار ـ وقتی عفونت در اوایل بارداری رخ دهد: سقط تولد مرده اختلالات مزمن مختلف (تشنج و نقایص تولد (کوری کری در نوزاد (ممکن است برخی از آنها سال‌ها ظاهر نشوند). عفونت اواسط و اواخر بارداری معمولاً اثرات بدی ندارد.

برای بیماران دچار نقص ایمنی ـ آسیب ریه و قلب التهاب مغز، عود

برای بیمارانی که دچار نقص ایمنی نیستند ـ به ندرت ممکن است التهاب ریه یا مغز ایجاد گردد. کودکان کم‌سن‌تر (زیر ۵ سال ممکن است دچار التهاب چشم شوند.

درمان

اصول کلی

تشخیص شامل شرح حال طبی معاینه فیزیکی و بررسی‌های آزمایشگاهی خون برای تشخیص عفونت است

معمولاً برای فرد سالم غیرباردار و بدون علامت درمان لازم نیست برای کودک زیر ۵ سال داروهایی تجویز می گردد تا از عوارض چشمی پیشگیری شود.

زن باردار ـ پزشک شما در مورد درمان‌های موجود، خطرات و عواقب مورد انتظار بحث خواهد کرد.

بیمار دچار نقص ایمنی ـ درمان با دارو صورت می گیرد.

نوزادان دچار عفونت با دارو درمان می‌شوند (چه با علامت چه بدون علامت زیرا میکروب‌ها می‌توانند پس از تولد تکثیر یابند).

در صورت تجویز دارو برای شما، پزشک شما آزمون‌های خونی فراوانی را برای پایش عوارض جانبی انجام خواهد داد.

داروها

پیریمتامین سولفادیازین یا تری‌سولفاپیریمیدین‌ها به مدت ۴-۳ هفته و اسید فولیک برای کاهش عوارض جانبی پیریمتامین غالباً تجویز می‌شوند.

کورتیکواستروئیدها، در صورت لزوم برای التهاب

سایر داروها هم‌اکنون در حال ارزیابی هستند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

سطح فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری باتوجه به شدت علایم تعیین خواهد شد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا کودکتان علایم توکسوپلاسموز را داشته باشید.

اگر پس از تشخیص و درمان علایم بدتر شوند یا بهبود نیابند.

اگر شما دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی داشته باشند.

### تومور طناب نخاعی

(نام لاتین: spinal cord tumor)

شرح بیماری

تومور طناب نخاعی عبارت است از رشدی غیرطبیعی که طناب نخاعی با ریشه‌های عصبی آن را تحت فشار قرار می‌دهد. این رشد ممکن است خوش‌خیم یا بدخیم باشد ولی یک تومور غیربدخیم در صورتی که به طور مناسبی درمان نشود، ممکن است به اندازه یک تومور بدخیم ناتوان‌کننده باشد

علایم شایع

ضعف پیشرونده کرختی و تحلیل عضلاتی که عصب آنها از ناحیه آسیب دیده طناب نخاعی منشأ می گیرد.

مشکل شدن ادرار کردن و حرکات روده بی‌اختیاری

درد مزمن پشت

علل

تومورهایی که از خود طناب نخاعی منشأ می گیرند (تومورهای اولیه به ویژه در کودکان و افراد مسن نادر هستند و علت آنها ناشناخته است

تومور طناب نخاعی معمولاً ناشی از سرطانی است که از بخشی دیگر از بدن مثل ریه پستان لوله گوارش پروستات کلیه تیرویید یا دستگاه لنفاوی گسترش یافته است

عوامل افزایش دهنده خطر

سرطان در هر قسمتی از بدن که در بالا ذکر شد.

پیشگیری

از آنجا که تومورهای طناب نخاعی بیشتر از گسترش سرطان ناشی می‌شوند، مراقب علایم اولیه سرطان در سایر اعضا باشید.

سیگار نکشید.

برای کاهش احتمال سرطان دستگاه گوارش یک رژیم غذایی پرفیبر میل کنید.

مراقبت بزرگی غده تیرویید باشید.

در مورد مردان بالای ۴۵ سال همراه با معاینه فیزیکی سالانه معاینه پروستات را نیز درخواست کنید.

در مورد زنان معاینه پستان توسط خود شخص را انجام دهید.

عواقب مورد انتظار

موفقیت درمان وابسته به نوع اندازه و محل رشد تومور است

جراحی برای برداشتن استخوان اطراف طناب می‌تواند فشار وارد بر اعصاب نخاعی و مسیرهای عصبی را برطرف کند. این عمل معمولاً درد و سایر علائم را سریعاً تسکین می‌دهد ولی ممکن است به کارکردهای حرکتی آسیب بزند. فیزیوتراپی و نوتوانی ممکن است کارکرد از دست رفته را برگرداند.

عوارض احتمالی

فلج کامل ناشی از انسداد عروق خونی تغذیه کننده سلول‌های طناب نخاعی

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی خون و مایع نخاعی رادیوگرافی ستون فقرات بیوپسی (برداشتن مقدار کمی از بافت یا مایع برای برررسی آزمایشگاهی که به تشخیص ٠کمک کند)، ام آر.آی یا سی‌تی‌اسکن اسکن رادیونوکلئید استخوان و میلوگرام (یک رادیوگرافی ویژه از مجرای نخاع و طناب نخاعی که مستلزم سوراخ کردن نخاع و تزریق یک ماده حاجب قابل مشاهده در فیلم‌های رادیوگرافی است باشند.

درمان به نتایج همه بررسی‌های تشخیصی بستگی دارد و ممکن است شامل جراحی برای برداشت تومورها و استخوان اطراف که طناب نخاعی را تحت فشار قرار می‌دهند، پرتودرمانی و شیمی‌درمانی باشد.

داروها

مسکن‌ها

داروهای کورتیزونی برای کاهش تورم اطراف تومور و فشار وارد بر طناب نخاعی

داروهای ضد سرطان در صورت بدخیم بودن تومور

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

سطح فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری به وضعیت فیزیکی شما بستگی دارد. در حدی که انرژی و توانایی حرکتی شما اجازه می‌دهد، فعال باشید.

رژیم غذایی
از یک رژیم غذایی طبیعی و کاملاً متعادل استفاده کنید. ویتامین و مکمل‌های معدنی تنها در صورتی لازم هستند که شواهد کمبود آنها را داشته باشید یا نتوانید به طور طبیعی بخورید.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا اعضای خانواده‌تان هر یک از علایم تومور طناب نخاعی را داشته باشید.

## تومور ویلمز

(نام لاتین: wilms tumor)
توضیح کلی
تومور ویلمز عبارت است از یک تومور بدخیم و مختلط (حاوی چند نوع سلول کلیه که به طور اولیه در کودکان (۹۰٪ موارد تنها یک کلیه را درگیر می‌کند) رخ می‌دهد. معمولاً کودکان زیر ۷ سال را مبتلا می‌کند و حداکثر بروز آن بین ۴-۳ سالگی است در موارد نادری تا بزرگسالی ظهور نمی‌کند.
علایم شایع
بزرگی شکم به آسانی می‌توان یک تومور بزرگ سفت و صاف را در جدار شکم لمس کرد.
فشار خون بالا
خون در ادرار (ادرار ممکن است کدر به نظر برسد).
درد شکم (گاهی
استفراغ مکرر
تب
کاهش وزن
علل
ناشناخته
عوامل افزایش‌دهنده خطر
عوامل ژنتیک تومور ویلمز در کودکان دچار سایر اختلالات مادرزادی شایع‌تر است
پیشگیری
در حال حاضر قابل پیشگیری نیست
عواقب مورد انتظار
با درمان آن دورنمای آن بهتر از بیشتر تومورهای بدخیم کودکان است در بیشتر موارد، تومور ویلمز با جراحی پرتو درمانی و داروهای ضدسرطان قابل علاج است اگر تومور قبل از گسترش یافتن تشخیص داده شود، میزان بقای ۵ ساله ۹۰٪ خواهد بود.
عوارض احتمالی
نارسایی کلیه
گسترش تومور به ریه‌ها، استخوان‌ها، کبد یا مغز در صورت عدم درمان
واکنش مضر از جمله ریزش مو در اثر پرتو درمانی و داروهای ضد سرطان
درمان
اصول کلی
آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل سونوگرافی اوروگرافی آرتریوگرافی سونوگرافی از ورید اجوف پیلوگرافی پس‌گرا، سی‌تی‌اسکن و رادیوگرافی باشند.
جراحی برای برداشتن تومور و کلیهٔ مبتلا و در صورت گسترش تومور بافت مجاور
پرتو درمانی و داروهای ضد سرطان
داروها
داروهای ضدسرطان
داروهای ضدتهوع
مسکن‌ها
آنتی بیوتیک‌ها در صورت رخ دادن عفونت در طول درمان با داروهای ضد سرطان
ملین‌ها برای پیشگیری از یبوست به دنبال جراحی
فعالیت
محدودیتی وجود ندارد. کودک می‌تواند در حد توان خود فعال باشد.
رژیم غذایی
رژیم غذایی خاصی ندارد.
در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید
اگر کودک شما علایم تومور ویلمز را داشته باشد.
اگر در طول درمان موارد زیر رخ دهند: ـ استفراغ درد شکم یا یبوست ـ تنگی نفس ـ تورم پا یا مچ پا
اگر شما دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند.
خارش زمستانی (اگزمای خشک

## بالانیت

(نام لاتین: balanitis)
شرح بیماری
بالانیت (التهاب سر آلت تناسلی مرد) عبارت است از التهاب سر آلت تناسلی مرد و گاهی پوست پوشاننده آن (در کسانی که ختنه نشده‌اند). در کسانی که ختنه نشده‌اند، پوست پوشاننده به علت التهاب قابلیت جابجایی ندارد.
علایم شایع
درد، قرمزی خارش و تورم در ناحیه مزبور
التهاب پوست پوشاننده
بزرگ شدن گره‌های لنفاوی در ناحیه کشاله ران
تب و لرز (نادر)
ترشح از نوک آلت (نادر)
سوزش ادرار (نادر)
علل
عفونت ناشی از باکتری‌ها ( بورلیا ونسانتی ، استرپتوکک‌ها) یا قارچ ( کاندیدا آلبیکانس )
آلرژی به مواد شیمیایی موجود در لباس زیر، کرم ضدبارداری یا لاتکس کاندوم
واکنش به بعضی داروها
فشارآوردن پوست پوشاننده به سر آلت
عوامل تشدید کننده بیماری
بهداشت نامناسب
ضربه یا آسیب خفیف به پوست پوشاننده یا خود آلت
ختنه نشدن
دیابت شیرین (مرض قند)
عفونت مجرای تناسلی شریک جنسی با قارچ (کاندیدا)
پیشگیری
ختنه کردن شیرخوار
شستن ناحیه با آب و صابون به خصوص پس از نزدیک
از تماس با مواد آلرژی‌زا خودداری کنید.
استفاده از کاندوم
عواقب مورد انتظار
با درمان معمولاً در عرض یک تا دو هفته خوب می‌شود.
عوارض احتمالی
زخم شدن آلت
گسترش عفونت به لایه‌های عمقی‌تر پوست آلت
عفونت مجاری ادراری
درمان
اصولی کلی
شاید کشت از ترشح موجود در ناحیه عفونی شده توصیه شود.
برای تخفیف درد از آب گرم استفاده نمایید.
در صورت عود التهاب به دفعات یا تشکیل بافت جوشگاهی جراحی برای ختنه انجام خواهد شد.
داروها
کرم استرویید برای کنترل تورم
آنتی‌بیوتیک مالیدنی یا خوراکی برای مبارزه با عفونت
آسپیرین یا استامینوفن برای رفع درد و تب خفیف

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

استراحت در رختخواب در صورت وجود تب

خودداری از نزدیکی به هنگام درمان

پس از بهبود عفونت فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را از سر گیرید.

رژیم غذایی

هیچ رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم بالانیت را دارید.

اگر علی‌رغم درمان علایم در عرض ۳ روز رو به بهبود نگذاشته باشند.

بالانیت امکان دارد عود کند. ختنه را مدنظر قرار دهید.

## بثورات ناشی از بستن پوشک

(نام لاتین: diaper rash)

شرح بیماری

بثورات ناشی از بستن پوشک عبارت است از یک نوع درماتیت تماسی که در آن پوست ناحیه پوشک دچار تحریک می‌شود. پوست نواحی اندام تناسلی مقعد، و شکم که پوشک آنها را می‌پوشاند متأثر می‌شود. همچنین امکان دارد در بزرگسالانی که بی‌اختیاری ادرار دارد و پوشک‌های یک بار مصرف مخصوص بزرگسالان را به تن می‌کنند نیز دیده شود.

علایم شایع

پوست مرطوب دردناک قرمز، جوش‌دار، و گاهی خارش‌دار در نواحی پوشک پوست ممکن است ترک خورده یا دچار شقاق (زخم شود.

در شیرخواران پسر، امکان دارد یک ناحیه قرمز، زخمی و گاهی خون‌آلود دراطراف نوک آلت تناسلی ظاهر شود.

علل

بثور ناشی از بستن پوشک در اثر تحریک پوست ناشی از مواد موجود در ادرار یا مدفوع ایجاد می‌شود.

عوامل تشدید کننده بیماری

عوض کردن دیر به دیر پوشک

اصطکاک ناشی از پوشک‌های زبر

شستن ناکافی پوشک

سابقه خانوادگی آلرژی پوستی

آب و هوای گرم و مرطوب

پیشگیری

پوشک را مرتباً عوض کنید.

پوشک را تمیز نگاه دارید. پس از شستن پوشک آن را دوبار آب کشید تا مواد پاک‌کننده و سایر مواد شیمیایی از آن شسته و پاک شوند.

بعد از باز کردن پوشک و تمیز کردن بچه و پوشک ۳۰-۱۰ دقیقه صبر کنید و سپس پوشک را ببندید تا به این ترتیب نواحی یاد شده مدتی در معرض هوای آزاد قرار داشته باشند.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با درمان خوب می‌شود. البته عود آن نیز شایع است

عوارض احتمالی

عفونت باکتریایی ثانویه در ناحیه بثور

درمان

اصول کلی

– تا آنجا که می‌توانید نواحی یاد شده را در معرض هوای آزاد قرار دهید.

– اگر بثور گسترده باشد، پوشک را مرتباً عوض کنید حتی در شب

– برای شستن ناحیه بثور از صابون یا اسیدبوریک استفاده نکنید. در عوض از پنبه آغشته به روغن معدنی استفاده کنید.

– مصرف لوسیون پودر، پماد با پایه لانولین یا روغن بچه را متوقف کنید مگر توسط پزشک تجویز شده باشد.

– مقادیر کمی از وازلین پماد با پایه لانولین یا پماد اکسید روی را به هنگام بروز اولین علایم بثور پوشک و پس از آن روزانه ۳-۲ بار روی ناحیه بمالید.

– برای شستن پوشک‌های پارچه‌ای از آب جوش یا ماده ضدعفونی کننده مخصوص این کار استفاده کنید. از مصرف نرم‌کننده‌های پارچه خودداری کنید زیرا این موارد ممکن است باعث بروز بثور شوند. دو قاشق غذاخوردی سرکه را به آبی که برای آخرین‌بار پوشک را با آن می‌شویید اضافه کنید.

داروها

استفاده از پمادها یا کرم‌های ضدالتهاب حاوی دارو مثل هیدروکورتیزون نیستاتین یا میکونازول ممکن است باعث کمک به بهبود بثورت شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود. از دادن غذاهایی که موجب اسهال می‌شوند به کودک خودداری کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر با درمان در منزل بثور در عرض یک هفته ناپدید نشود.

اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد:

ـ تب

ـ بروز جوش‌های چرکی در ناحیه بثور

ـ ضعیف شدن جریان ادرار در شیرخوار پسر

ـ اطراف سوراخ تناسلی شیرخوار دختر به هم بچسبد

– اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجیه شده اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

## برونشکتازی

(نام لاتین: bronchiectasis.)

توضیح کلی

برونشکتازی عبارت است از یک نوع بیماری ریوی که در آن لوله‌های نایژه‌ای به طور مزمن بسته و ترشحات ضخیم در آنها جمع می‌شود. عفونت ثانویه به این بیماری به دفعات رخ می‌دهد. این بیماری مسری نیست مگر اینکه بیماری سل نیز همراه آن وجود داشته باشد.

علایم شایع

سرفه مکرر همراه با خلط بد بو، سبز یا زرد (گاهی رگه‌های خون نیز در خلط دیده می‌شود).

عفونت مکرر ریه

تنگی نفس نفس بدبو

احساس ناخوشی عمومی

خستگی مکرر

کم‌خونی (شایع است

علل

آسیب به لوله‌های نایژه‌ای کوچک این آسیب ممکن است در عرض چند سال به وجود آمده و توسعه یابد. علل شایع آسیب عبارتند از:

سیگار کشیدن

عفونت‌های ریوی مکرر

برونشیت مزمن

آلرژی‌ها؛ دود یا گرد و غبار

استنشاق یک جسم خارجی

بیماری سل سرطان یا آبسه ریه

عفونت قارچی

عوامل افزایش‌دهنده خطر

سیگار کشیدن

تغذیه نامناسب

چاقی

سابقه خانوادگی بیماری سل

خستگی یا کار زیاد

قرار گرفتن در معرض مواد آلرژی‌زا

هوای سرد و مرطوب

پیشگیری
هیچگاه سیگار نکشید.
در صورت بروز عفونت ریوی حتماً به پزشک مراجعه کنید.
حتی‌المقدور از عوامل خطر دوری کنید.
واکسن آنفلوآنزا و ذات‌الریه تزریق کنید.
عواقب مورد انتظار
اغلب بیماران با درمان می‌توانند زندگی تقریباً طبیعی و بدون ناتوانی و معلولیت عمده داشته باشند.
عوارض احتمالی
بیماری انسدادی مزمن ریه
ذات‌الریه مکرر
تخریب بافت ریه
درمان
اصول کلی
– آزمایشات تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشند: عکسبرداری از ریه‌ها، عکس‌برداری از نایژه‌ها، کشت خلط برونکوسکپی (دیدن نایژه‌ها از داخل توسط یک لوله که سر آن منبع نور و دوربین نصب شده است .
– هیچگاه سیگار نکشید.
– روش تخلیه ترشحات و خلط را با استفاده از تغییر وضعیت بدن فرا بگیرید و این کار را روزانه دو بار انجام دهید.
– زیر پایه‌های جلویی تخت را ۵/۱۲-۵/۷ سانتیمتر بالا بیاورید تا ترشحات مخاطی در لوب‌های تحتانی ریه‌ها جمع نشوند.
– اگر در محل کار شما آلودگی هوا شدید است حتی‌الامکان سعی کنید که کمتر در معرض این هوا قرار گیرید، و اگر لازم بود، شغل خود را عوض کنید.
– در خانه سیستم تهویه مطبوع فیلتردار و با کنترل رطوبت نصب کنید.
– اگر کارهایی چون فریاد زدن خندیدن با صدای بلند، گریه کردن فعالیت شدید، یا تغییرات ناگهانی دمای محیط موجب بروز حملات سرفه شوند، از آنها اجتناب کنید.
– بهداشت دندان و دهان را دقیقاً رعایت کنید.
– اگر سابقه آلرژی دارید، سعی کنید در معرض موارد آلرژی‌زا قرار نگیرید.
– عمل جراحی برای درآوردن نواحی آسیب دیده مجزا در ریه (به ندرت
داروها
آنتی‌بیوتیک برای ده روز ماهانه در صورتی که عفونت باکتریایی باعث برونشکتازی شده باشد، یا موجب بروز ذات‌الریه یا برونشیت حاد شده باشد.
داروهای گشادکننده نایژه برای گشاد کردن راه‌های هوایی
اکسپکتورانت برای رقیق و نرم کردن ترشحات
فعالیت
تا حد امکان فعالیت خود را حفظ کنید.
رژیم غذایی
مایعات بیشتر بنوشید. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید. این کار موجب رقیق شدن ترشحات و آسان‌تر شدن تخلیه آنها با سرفه می‌شود.
در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم برونشکتازی را دارید.
اگر پس از تشخیص دچار علایم عفونت ریوی یا برونشیت شده‌اید. این علائم شامل:
-اگر شما دچار تب شده اید.
– اگر خلط خونی خلط علی‌رغم درمان ضخیم‌تر شود؛ یا با تخلیه وضعیتی رنگ مقدار، یا خصوصیات خلط تغییر یابد.
– اگر درد سینه افزایش یابد.
– اگر تنگی نفس بدون سرفه یا در زمان استراحت رخ دهد.

## برونشیت حاد

(نام لاتین: bronchitis acute)

توضیح کلی
برونشیت حاد عبارت است از التهاب راه‌های هوایی (نای نایژه‌ها؛ برونشیول‌ها) ریه برونشیت حاد شروعی ناگهانی دارد و برای مدت کوتاهی باقی می‌ماند. این در حالی است که برونشیت مزمن سال‌ها باقی می‌ماند و طی سال‌ها عود آن ادامه دارد.
علایم شایع
سرفه‌ای که در ابتدا بدون خلط یا همراه با خلط ناچیز است اما بعد از آن خلط‌دار می‌شوند.
. تب خفیف (معمولاً کمتر از ۳/۳۸ درجه سانتیگراد.
. احساس سوزش در قفسه سینه یا احساس فشار پشت جناغ
. خس خس سینه یا مشکل و ناراحتی در تنفس (گاهی
علل
عفونت توسط یکی از ویروس‌های تنفسی اغلب موارد برونشیت حاد به دنبال حضور ویروس سرماخوردگی در بینی و گلو و گسترش بیماری به مجاری هوایی رخ می‌دهد. بروز یک عفونت باکتریایی ثانویه در زمینه عفونت ویروسی امری شایع است
التهاب ریه ناشی از استنشاق هوایی که حاوی مواد تحریک‌کننده است مثلاً دودها یا بخارات شیمیایی (آمونیاک ، دودها یا بخارات اسیدی گرد و غبار، یا دود سیگار
عوامل افزایش‌دهنده خطر
بیماری انسدادی مزمن ریه
سیگار کشیدن
هوای سرد و مرطوب
تغذیه نامناسب
وجود یک بیماری اخیر که مقاومت را کاهش داده باشد
زندگی در هوای با آلودگی زیاد
در افراد مسن و نیز خردسالان
پیشگیری
از تماس نزدیک با افرادی که برونشیت دارند خودداری کنید.
سیگار نکشید.
اگر با مواد شیمیایی گرد و غبار، یا سایر مواد تحریک‌کننده ریه سروکار دارید، از ماسک مناسب استفاده کنید.
عواقب مورد انتظار
با درمان معمولاً در عرض یک هفته خوب می‌شود. موارد عارضه‌دار معمولاً در عرض دو هفته با دارو خوب می‌شوند.
عوارض احتمالی
عفونت باکتریایی ریه (انواع ذات‌الریه
برونشیت مزمن ناشی از تکرار برونشیت حاد
امکان دارد سرفه تا چندین هفته پس از بهبود اولیه باقی بماند.
جمع شدن مایع در فضای جنب (فضای دو ریه (ناشی از التهاب پرده جنب [ پرده پوشاننده ریه ]) (به ندرت
درمان
اصول کلی
تشخیص معمولاً بر اساس علایم داده می‌شود، اما امکان دارد کشت خلط نیز برای بررسی عفونت باکتریایی انجام شود.
درمان با هدف تخفیف علایم صورت می‌گیرد، مگر اینکه علایم عفونت باکتریایی ثانویه نیز وجود داشته باشد: خلط سبز رنگ تب بالای ۳/۳۸ درجه سانتیگراد یا بدتر شدن علایم اولیه
اگر سیگاری هستید، حداقل به هنگام بیماری سیگار نکشید. سیگار کشیدن به هنگام بیماری باعث تأخیر در بهبودی و افزایش احتمال بروز عوارض می‌شود.
رطوبت هوا را افزایش دهید؛ مرتب حمام آب گرم بگیرید؛ در کنار تخت خود یک دستگاه بخور بگذارید. دستگاه بخور را هر روز تمیز کنید.
داروها
برای ناراحتی خفیف می‌توانید از استامینوفن برای کاهش تب و داروهای ضد سرفه استفاده کنید. از داروهای ضد سرفه تنها زمانی استفاده کنید که سرفه بدون خلط باشد. توجه داشته باشید که متوقف کردن سرفه به طور کامل می‌تواند خطرناک باشد، زیرا این کار موجب تجمع ترشحات مخاطی و مواد تحریک‌کننده در لوله‌های نایژه‌ای می‌شود. با گیر افتادن این ترشحات احتمال بروز ذات‌الریه افزایش و تبادل اکسیژن در ریه‌ها کاهش می‌یابد.
سایر داروهای احتمالی عبارتند از: آنتی‌بیوتیک‌ها برای مبارزه با عفونت‌های باکتریایی و اکسپکتورانت‌ها برای نرم و رقیق کردن ترشحات مخاطی تا آنها را راحت‌تر بتوان تخلیه کرد.
فعالیت
تا زمانی که درجه حرارت بدنتان به حد طبیعی بازنگشته در رختخواب استراحت کنید. سپس با رو به بهبود گذاشتن علایم فعالیت‌های عادر خود را به تدریج از سر گیرید.

رژیم غذایی

هیچ رژیم خاصی توصیه نمی‌شود. روزانه حداقل ۱۰-۸ لیوان آب بنوشید. با این کار ترشحات مخاطی نرم و رقیق می‌شوند و آنها را راحت‌تر می‌توان با سرفه خارج کرد.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده علایم برونشیت دارید.

اگر یکی از مشکلات زیر به هنگام بیماری بروز می‌کند:

- تب بالا و لرز
- درد سینه
- خلط ضخیم شده تغییر رنگ داده یا دارای رگه‌های خونی
- تنگی نفس حتی به هنگام استراحت
- استفراغ

## برونشیت مزمن

(نام لاتین: bronchitis chronic)

توضیح کلی

برونشیت مزمن عبارت است از التهاب مزمن و تخریب لوله‌های نایژه‌ای با یا بدون حضور عفونت فعال این بیماری به طور شایع با سیگار کشیدن ارتباط دارد.

علایم شایع

سرفه مکرر، یا حمله سرفه‌های پشت سر هم

تنگی نفس

ضخیم بودن خلط و مشکل در تخلیه آن با سرفه میزان و تولید خلط بسته به وجود یا عدم وجود عفونت متغیر است

علل

تحریک یا عفونت مکرر لوله‌های نایژه‌ای که موجب می‌شود لوله‌های نایژه‌ای ضخیم شده فضای درون آنها که محل عبور هوا است باریکتر شده و خاصیت ارتجاعی آنها کاهش یابد. مواد تحریک‌کننده عبارتند از موارد آلرژی‌زا، آلودگی هوا و دود سیگار

عوامل افزایش‌دهنده خطر

سیگار کشیدن (بزرگترین عامل خطر)

هرگونه بیماری ریوی که باعث کاهش مقاومت شده باشد.

سابقه خانوادگی بیماری سل یا سایر بیماری‌های دستگاه تنفسی

قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا

تغذیه نامناسب

چاقی

زندگی در خانوار یا محله شلوغ

پیشگیری

سیگار نکشید. سیگار کشیدن مهمترین عامل خطری است که می‌توان از آن اجتناب کرد.

از قرار گرفتن در معرض دودها یا بخارات تحریک‌کننده در محیط خودداری کنید.

در صورت بروز عفونت تنفسی سریعاً به پزشک خود مراجعه کنید.

عواقب مورد انتظار

برونشیت مزمن معمولاً- با درمان خوب می‌شود، اگر سیگاری نباشید و بیماری مزمن زمینه‌ساز مثل نارسایی احتقانی قلب برونشکتازی یا بیماری سل نداشته باشید.

اگر سیگاری هستید و آن را ترک نکنید، یا مبتلا به یک بیماری مزمن زمینه‌ساز باشید، برونشیت مزمن معمولاً امید به زندگی را کاهش می‌دهد.

عوارض احتمالی

ذات‌الریه مکرر

بیماری انسدادی مزمن ریه که علاج‌ناپذیر است خصوصیات آن عبارتند از تنگی نفس مزمن بنفش شدن لب‌ها و ناخن‌ها، و نهایتاً ضرورت استفاده از اکسیژن

درمان

اصول کلی

- بسیاری از بیماری‌های ریوی و قلبی علایمی مشابه با علایم برونشیت مزمن دارند. با کمک آزمایشات تشخیصی می‌توان این بیماری‌ها را رد کرد و به تشخیص رسید.
- با درمان بیماری خوب نمی‌شود، اما علایم بیماری تخفیف یافته و از بروز عوارض جلوگیری می‌شود.
- سیگار کشیدن را ترک کنید.
- اگر در جایی زندگی یا کار می‌کنید که آلودگی هوا شدید است حتی‌المقدور از آن اجتناب کنید یا آلودگی آن را کاهش دهید. به فکر تغییر شغل و نصب سیستم تهویه مطبوع فیلتردار و با قابلیت کنترل رطوبت در منزل خود باشید.
- از قرار گرفتن در معرض تغییرات دمایی ناگهانی یا هوای سرد و مرطوب خودداری کنید.
- اگر کارهایی مثل فریاد زدن بلند خندیدن گریه کردن و فعالیت بدنی باعث بروز حملات سرفه شوند، از آنها خودداری کنید.
- روش تخلیه نایژه و تنفس عمیق را یاد بگیرید و اجرا کنید.
- زیر پایه‌های جلویی تخت را در حدود ۵/۱۲ سانتی‌متر بالا آورید.

داروها

از داروهای ضد سرفه استفاده نکنید؛ این داروها باعث بدتر شدن برونشیت مزمن می‌شوند.

آنتی‌بیوتیک‌ها برای مبارزه با عفونت مزمن یا مکرر

اکسپکتورانت‌ها برای نرم و رقیق کردن ترشحات

داروهای گشادکننده نایژه برای باز کردن لوله‌های نایژه‌ای

امکان دارد برحسب مورد، داروهایی برای درمان افسردگی یا اضطراب شدید تجویز شوند.

فعالیت

هیچ گونه محدودیتی برای آن وجود ندارد. مصرف مایعات را به ۱۰-۸ لیوان آب در روز افزایش دهید تا ترشحات ریوی رقیق‌تر شوند.

رژیم غذایی

رژیم غذایی هیچ محدودیتی ندارد. جهت حفظ ضخامت ترشحات ریه روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب نبوشید.

در این شرایط به پزشک خو مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم برونشیت مزمن را دارید.

- اگر تب یا استفراغ رخ دهد.
- اگر در خلط خون ظاهر شود.
- اگر درد سینه افزایش یابد.
- اگر تنگی نفس حتی در حالت استراحت یا هنگامی که سرفه نمی‌کنید، وجود داشته باشد.
- اگر خلط علی‌رغم تلاش برای رقیق کردن آن ضخیم‌تر شود.

## برونشیولیت

(نام لاتین: bronchiolitis)

توضیح کلی

برونشیولیت عبارت است از التهاب برونشیول‌ها (کوچکترین شاخه‌های درخت تنفسی . برونشیول‌ها هوا را از لوله‌های نایژه‌ای به کیسه‌های هوایی میکروسکپی در ریه‌ها انتقال می‌دهند. تبادل اکسیژن با خون در کیسه‌های هوایی انجام می‌گیرد. برونشیولیت عمدتاً در شیرخواران و خردسالان رخ می‌دهد. توجه داشته باشید که برونشیولیت ممکن است با استنشاق اجسام خارجی به درون ریه اشتباه گرفته شود.

علایم شایع

بروز مشکل ناگهانی در تنفس البته معمولاً قبل از آن یک سرماخوردگی و سرفه خفیف وجود داشته است خصوصیات مشکل ناگهانی تنفسی عبارتند از:

خس خس سینه

تنفس تند و سطحی (۸۰-۶۰ بار در دقیقه

به درون کشیده شدن فضاهای بین دنده‌ای و نیز شکم (حرکات الاکلنگی

تب (گاهی

کم آبی بدن

آبی شدن پوست یا ناخن‌ها (در موارد شدید)

علل

عفونت ویروسی معمولاً با ویروسی تحت عنوان ویروس سنسیشیال تنفسی

بعضی از خردسالان پس از هر سرماخوردگی دچار برونشیولیت می‌شوند.

برونشیولیت مسری است و اغلب همه‌گیر می‌شود.

عوامل افزایش دهنده خطر

وجود یک بیماری که مقاومت را پایین آورده باشد، به خصوص عفونت تنفسی

سابقه خانوادگی آلرژی

محیط مهد کودک

مواجه با یک فرد بیمار

پیشگیری

از دستگاه بخور در اتاق کودک استفاده نمایید. در مورد کودک مستعد به برونشیولیت هر شب از دستگاه بخور به هنگام عفونت تنفسی و پس از آن استفاده نمایید.

دقت کنید که کودک در چه شرایطی مستعد بروز برونشیولیت است مثلاً اگر بازی در هوای خنک شب‌هنگام باعث حمله کودک می‌شود، از آن اجتناب کنید.

مواجهه کودک را با جمع کمتر کنید، به خصوص جمع بچه‌های دیگر، تا به این ترتیب احتمال سرماخوردگی و بروز برونشیولیت کمتر شود.

عواقب مورد انتظار

با درمان معمولاً در عرض ۷ روز خوب می‌شود. نتایج بعضی از مطالعات نشاندهنده این است که شیرخوارانی که پیش از ۲ سالگی ۲ بار یا بیشتر دچار برونشیولیت شده باشند، با احتمال بیشتری دچار آلرژی و آسم خواهند شد.

عوارض احتمالی

ندرتاً آسیب دایمی به ریه‌ها که منجر به برونشیت مزمن روی هم خوابیدن بخشی کوچکی از ریه برونشکتازی ذات‌الریه مکرر، و ندرتاً بیماری انسدادی مزمن ریوی می‌شود.

درمان

اصول کلی

رطوبت اتاق کودک را حد امکان بالا نگاه دارید، ترجیحاً با یک دستگاه بخور. دستگاه را روزانه تمیز کنید. اگر دستگاه بخور ندارید، آب سرد و گرم را در حمام باز کنید و پنجره‌ها و درها را ببندید، تا به این ترتیب رطوب هوا اتاق زیاد شود. کودک در این اتاق ، به خصوص قبل از خواب نگاه دارید. اگر کودک در شب با خس خس سینه یا تنگی نفس برمی‌خیزد، اکسیژن درمانی (در موارد شدید) انجام دهید.

داروها

آنتی‌بیوتیک‌ها برای مبارزه با عفونت باکتریای ثانویه

داروهای ضد ویروس ممکن است در موارد شدید کمک‌کننده باشند.

داروهای گشادکننده نایژه نیز ممکن است کمک‌کننده باشند.

فعالیت

کودک را تا ۴۸ ساعت پس از رفع علایم وادار به استراحت کنید. پس از آن کودک می‌تواند تدریجاً فعالیت‌های عادی خود را از سر گیرد.

رژیم غذایی

مرتباً به کودک نوشیدنی‌های صاف بدهید مثل آب چای نوشیدنی‌های گازدار، لیموناد، سوپ گوشت رقیق شده آب میوه یا ژلاتین رقیق شده

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم برونشیولیت را دارید.

- اگر علایم علی‌رغم درمان در عرض ۴ ساعت رو به بهبودی نگذاشته است

- اگر درجه حرارت (مقعدی تا ۳/۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر افزایش یابد. تنفس مشکل‌تر می‌شود.

اگر سرفه‌ای آغاز شود که با خلط خونی همراه باشد.

- اگر پوست لب‌ها یا ناخن‌ها به رنگ آبی تیره درآیند.

- اگر کودک بی‌حال و خواب‌آلوده شود.

## بسته شدن مجرای گوش توسط موم گوش

(نام لاتین: earwax blockage)

شرح بیماری

بسته شدن مجرای گوش توسط موم گوش عبارت است از تولید بیش از اندازه موم گوش (سرومن ، که باعث بسته شدن مجرای خارجی گوش شود. موم گوش توسط غده‌های موجود در مجرای گوش تولید می‌شود و نقش محافظت از مجرای خارجی گوش را بر عهده دارد. مجرای خارج گوش از پرده گوش به محیط بیرون از گوش کشیده شده است میزان تولید موم در افراد مختلف متفاوت است در بعضی از افراد، موم آنقدر کم تولید می‌شود که هیچگاه به طور محسوس در گوش جمع نمی‌شود. اما در بعضی از افراد، تولید موم آنقدر زیاد است که هر چند ماه مجرای گوش را کاملاً مسدود می‌کند.

علایم شایع

کاهش شنوایی

گوش درد

احساس گرفتگی و بسته شدن گوش

وزوز گوش

علل

تولید بیش از اندازه موم توسط غده‌های موجود در مجرای خارجی گوش

عوامل تشدید کننده بیماری

قرار گرفتن در معرض گرد و غبار یا خرابه

سابقه خانوادگی تولید زیاد موم گوش

آب رفتن به داخل گوش که می‌تواند باعث تورم موم گوش شود.

استفاده از گوش پاک‌کن برای تمیز کردن مجرای خارجی گوش

پیشگیری

از بودن در جاهایی که گرد و غبار هوا زیاد است یا خرابه‌ها خودداری کنید. بودن در این نوع مکان‌ها باعث تولید بیش از اندازه موم گوش می‌شود. اگر مجبور هستید در مکان‌های پر گرد و غبار حضور داشته باشید، از گوش پنبه استفاده کنید.

ریختن ماهانه ۲-۱ قطره گلیسیرین در گوش ممکن است موم را نرم کرده از بروز مجدد انسداد جلوگیری کند.

عواقب مورد انتظار

موم گوش را می‌توان درآورد، اما در بعضی از موارد نیاز به صبر وجود دارد.

عوارض احتمالی

عفونت گوش

آسیب به پرده گوش

درمان

اصول کلی

برای درآوردن موم درمنزل

قطره گوش مخصوص نرم کردن موم تهیه کنید.

طور دراز بکشید که گوش بسته شده به سمت سقف باشد.

بالای گوش را با ملایمت به بالا و عقب بکشید.

قطره را طبق راهنما در گوش بریزید.

بگذارید قطره‌ها ۲۰ دقیقه در گوش باقی بمانند. حتی‌المقدور در حالت درازکش بمانید. در آخر مقداری پنبه در گوش خود بگذارید.

بنشینید و مقداری به سمت گوش بسته شده خم شوید.

از سرنگ برای وارد کردن آب گرم با محلول آب گرم و آب اکسیژنه به نسبت یک به یک به درون گوش استفاده کنید. این کار باید با ملایمت انجام شود.

شستشوی گوش را تا زمانی که احساس کنید گوش پاک شده است ادامه دهید. اگر گوش پاک نشد، به پزشک خود مراجعه کنید تا موم را با گیره فورسپس یا با مکش درآورد.

تلاش نکنید موم را با یک تکه چوب یا گوش پاک‌کن درآورید. با این کار ممکن است پرده گوش پاره شود یا مجرای گوش عفونت کند. توجه داشته باشید که اگر پرده گوش پاره شده است هیچ تلاشی برای درآوردن موم نکنید و به پزشک مراجعه کنید.

داروها

برای درد خفیف می‌توان از استامینوفن استفاده کرد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم بسته شدن مجرای گوش توسط موم گوش را دارید به طوری که علی‌رغم اجرای روش مشروح در قسمت درمان باز نشود.

اگر بسته شدن گوش در یک کودک زیر ۱۴ سال رخ دهد.

اگر همراه بسته شدن گوش تب و گوش درد وجود داشته باشد. در این حالت گوش را شستشو ندهید.

## بلاستومیکوز

(نام لاتین: blastomycosis)

شرح بیماری

بلاستومیکوز عبارت است از یک بیماری عفونی قارچی که در ریه‌ها پدیدار می‌شود. گاهی از راه خون به سایر نقاط بدن به خصوص پوست گسترش می‌یابد. بلاستومیکوز مستقیماً از انسان به انسان انتقال پیدا نمی‌کند، اما امکان دارد از راه گاز گرفتن سگ‌های بیمار انتقال یابد. عفونت می‌تواند در ریه‌ها، دهان پوست و بافت‌های زیر پوستی پروستات و اپیدیدم گسترش پیدا کند.

علایم شایع

علایم ممکن است به آهستگی آغاز شوند، یا برعکس عفونت ممکن است خیلی ناگهانی خود را نشان دهد.

سرفه که امکان دارد خشک و بدون خلط یا خلط‌دار باشد.

درد قفسه سینه

لرز، تب و عرق‌ریزش فراوان

تنگی نفس

خستگی بی‌اشتهایی

ضایعات پوستی یا آبسه در صورت درگیری پوست

علل

عفونت با قارچ بلاستومیسِس درماتیتیدیس ، که در چوب و خاک پیدا می‌شود. امکان دارد ارتباطی باخانه سگ‌های آبی وجود داشته باشد. ضایعات پوستی عمدتاً در باغبانان یا کشاورزان رخ می‌دهد، اما منشأ اصلی این قارچ در طبیعت هنوز مشخص نشده است

عوامل تشدید کننده بیماری

باغبانی و کشاورزی

دیابت شیرین

مصرف داروهای سرکوب‌کننده ایمنی

پیشگیری

در حال حاضر نمی‌توان از آن پیشگیری کرد.

عواقب مورد انتظار

این قارچ می‌تواند باعث بیماری شدید و ناتوان‌کننده شود، که بدون درمان ممکن است مرگبار باشد. با درمان مجدانه معمولاً در عرض چند هفته معالجه می‌شود.

عوارض احتمالی

گسترش به سایر نقاط بدن که باعث بیماری جدی و احیاناً مرگ می‌شود. در اثر گسترش عفونت امکان دارد علایم زیر ظاهر شوند:

درد در استخوان‌های دراز

ضایعات پوستی که اول به صورت جوش‌های کوچک غیرچرکی یا چرکی در نواحی باز بدن پدیدار می‌شوند. این جوش‌ها به آهستگی گسترش می‌یابند. با گذشت زمان ضایعات تبدیل به زخم‌های دلمه بسته می‌شوند که حاشیه آنها فرو رفته و رنگ بنفش رو به قرمز است

تورم کیسه بیضه و ظاهر شدن برجستگی‌های دردناک و حساس به لمس روی آن

درمان

اصولی کلی

ممکن است آزمایشات تشخیصی شامل موارد زیر باشند: کشت از ضایعات پوستی چرک خلط یا ترشحات ریوی نمونه‌برداری از بافت پوست یا ریه عکس قفسه سینه و سایر آزمایشات

درمان با دارو. در صورت لزوم سایر اقدامات حمایتی انجام می‌پذیرد.

بیمار معمولاً در بیمارستان بستری می‌شود و درمان در آنجا آغاز می‌شود.

استفاده از گرما شاید درد مفصلی را تخفیف دهد.

بیمار باید روزانه وزن شود و مقادیر آن در یک برگه ثبت گردد. در صورت کاهش وزن بدون توجیه باید به گسترش یافتن عفونت مشکوک شد.

بیمار حتماً باید به قرارهای ملاقاتی که جهت پیگیری وضع وی ترتیب داده می‌شود پایبند باشد. بررسی اینکه آیا درمان اثربخش بوده است یا خیر، و نیز بررسی وجود اثرات جانبی داروها اهمیت زیادی دارند.

داروها

داروهای ضد قارچ داروهای انتخابی برای مبارزه با این بیماری هستند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

به هنگام مرحله حاد بیماری در رختخواب استراحت کنید. با برگشت تدریجی قوای جسمانی فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های خود را تدریجاً از سر گیرید.

رژیم غذایی

هیچ رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه کنید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم بلاستومیکوز را دارید.

اگر یکی از مشکلات زیر به هنگام درمان رخ دهد: کاهش وزن تب اسهالی که با درمان‌های خانگی قابل کنترل نباشد، سردرد شدید و سختی گردن

اگر دچار علایم جدید و غیرقابل کنترل شده اید. داروهای مورد استفاده در درمان عوارض جانبی به همراه دارند.

**بلفاریت**

(نام لاتین: blepharitis)

توضیح کلی

بلفاریت عبارت است از التهاب لبه پلک‌های چشم امکان دارد التهاب در خود پلک‌ها، مژه‌ها، غدد میبومین (غددی که ترشحات آنها پلک را می‌پوشاند و حرکت آن را تسهیل می‌کند) و ملتحمه چشم (روی سفیدی چشم نیز گسترش یابد.

علایم شایع

قرمزی و وجود پوسته‌های روغنی روی لبه پلک

ریختن مژه‌ها

وجود زخم‌های کوچک روی پلک اگر لبه پلک زخم شود، روی این زخم‌ها دلمه بسته خواهد شد. اگر این دلمه‌ها برداشته شوند، خونریزی رخ خواهد داد.

تحریک و اذیت شدن چشم در صورتی که پوسته‌های لبه پلک به درون چشم بیافتند.

احساس اینکه چیزی در چشم وجود دارد. در این حالت چشم دچار خارش سوزش قرمزی تورم پلک حساسیت به نور زیاد، و اشک‌ریزش می‌شود.

خارج شدن ترشح از پلک‌ها، که باعث به هم چسبیدن مژه‌ها در هنگام خواب می‌شود.

حساسیت به نور

علل

عفونت باکتریایی معمولاً استافیلوککی در فولیکول‌های مژه‌ها و غدد میبومین

واکنش آلرژیک (تنها در مواردی که التهاب زیاد جدی نیست .

شپش بدن (نادر است .

عوامل افزایش‌دهنده خطر

سن بیش از ۶۰ سال

سابقه درماتیت سبورئیک روی پوست سر و سایر نقاط بدن

مواجهه با مواد شیمیایی یا سایر مواد تحریک‌زای محیطی

زندگی در یک خانه پر جمعیت یا در شرایط بد بهداشتی

تغذیه نامناسب

سرکوب ایمنی به دلیل بیماری یا دارو

دیابت شیرین (مرض قند)

آکنه روزاسه

پیشگیری

دستان خود را مرتب بشویید و با حوله تمیز خشک کنید.

از بودن در محیط‌هایی که دارای گرد و غبار یا سایر مواد تحریک‌زا هستند خودداری کنید.

از مواد آرایشی که خاصیت آلرژی‌زایی کمی دارند استفاده کنید.

سبوره پوست سر را با شامپوهای حاوی دارو کنترل کنید.

عواقب مورد انتظار

امکان دارد بلفاریت مقاومت سرسختانه‌ای به درمان نشان دهد، اما گاهی در عرض ۱۲-۸ ماه معالجه می‌شود. البته عود آن شایع است

عوارض احتمالی

از دست دادن مژه‌ها

زخم شدن قرنیه (چشم‌ها را باید پوشاند)

تشکیل جوشگاه روی پلک

گل مژه

رشد مژه‌ها در جهت غیرطبیعی

درمان

اصول کلی

از پارچه یا حوله آب گرم برای کاهش التهاب و تسریع بهبودی استفاده کنید. پارچه یا حوله را حدود ۲۰ دقیقه روی چشم بگذارید، و بعد حداقل یک ساعت به چشم خود استراحت بدهید. به هر تعداد دفعه که لازم است این کار را تکرار کنید.

پوسته‌ها را به طور روزانه از روی پلک بردارید.

از مصرف مواد آرایشی چشمی تا زمانی که التهاب رفع نشده است خودداری کنید.

تا زمانی که بیماری به طور کامل درمان نشده است از استفاده از لنزهای تماسی نرم خودداری کنید.

داروها

پماد یا قطره آنتی‌بیوتیکی که امکان دارد حاوی داروهای کورتیزونی نیز باشد.

در موارد شدید، مثلاً زمانی که آکنه روزاسه نیز وجود دارد، امکان دارد داروی خوراکی نیز تجویز شود.

فعالیت

هیچ محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

هیچ رژیم غذایی خاصی توصیه نمی‌شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم بلفاریت را دارید.

اگر در چشم خود درد احساس می‌کنید.

اگر بینایی شما تغییر کرده است

اگر دچارعلایم جدید و غیرقابل کنترل شده اید داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

### به هم خوردن تعادل کلسیم خون

(نام لاتین: calcium imbalance)

توضیح کلی

به هم خوردن تعادل کلسیم خون کلسیم یکی از اجزای معدنی خون است که به تنظیم ضربان قلب انتقال پیام‌های عصبی انقباض عضلات و تشکیل استخوان و دندان‌ها کمک می‌کند. افزایش یا کاهش غلظت کلسیم خون می‌تواند مشکلات جدی و گاهی تهدیدکننده زندگی به بار آورد، به نحوی که غشاهای تمام سلول‌های بدن عضلات استخوان‌ها، غدد پاراتیرویید و هورمون‌های پاراتیروییدی (که تنظیم‌کننده جذب و استفاده از کلسیم هستند) همگی تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

علایم شایع

کاهش غلظت کلسیم خون

اسپاسم پرش یا کرامپ عضلانی

بی‌حسی و سوزن سوزن در دست‌ها و پاها

تشنج

نامنظمی ضربان قلب

افزایش فشار خون

افزایش غلظت کلسیم خون

افسردگی دلیریوم گیجی

تشنج و اغماء (تنها در بدترین موارد)

بی‌حالی و خواب‌آلودگی

بی‌اشتهایی

استفراغ و اسهال

کم‌آبی بدن و تشنگی

نامنظمی ضربان قلب

کاهش فشار خون

علل

کاهش غلظت کلسیم خون

کاهش فعالیت غدد پاراتیرویید به علت بیماری یا آسیب به هنگام جراحی در گردن

دریافت ناکافی کلسیم و ویتامین ـ د در رژیم غذایی

سوءجذب از دستگاه گوارشی (معمولاً بدون علت مشخص

پانکراتیت (التهاب لوزالمعده

نارسایی کلیه

سوختگی یا عفونت شدید

کاهش غلظت منیزیم خون

افزایش غلظت کلسیم خون

وجود شکستگی‌های متعدد و استراحت طولانی‌مدت در تخت

تومورهای خوش‌خیم یا بدخیمی که استخوان را تخریب می‌کنند.

پرکاری غدد پاراتیرویید

میلوم متعدد

عوامل افزایش‌دهنده خطر

کاهش غلظت کلسیم خون

مصرف بعضی از داروها، از جمله دیورتیک‌های تیازیدی و مسدودکننده‌های کانال کلسیمی

آسیب سرطان یا جراحی غده تیرویید یا غدد پاراتیرویید

افراط در مصرف الکل که باعث نامناسب بودن تغذیه می‌شود.

افزایش غلظت کلسیم خون

تغذیه نامناسب به‌خصوص مصرف بیش از اندازه محصولات لبنی یا آنتی‌اسیدهای حاوی کلسیم زیاد

عدم فعالیت یا استراحت طولانی‌مدت در رختخواب به هر علت

تزریق مکرر خون حاوی سیترات

بیماری مزمن کلیه

پیشگیری

از آنتی‌اسیدهای حاوی کلسیم به‌صورت مرتب استفاده نکنید.

داشتن یک رژیم طبیعی و متعادل

هیچ‌گاه الکل ننوشید.

عواقب مورد انتظار

اغلب موارد با درمان در عرض یک هفته معالجه می‌شوند، مگر اینکه علت به هم خوردن تعادل کلسیم خون سرطان باشد.

عوارض احتمالی

ایست قلبی

شکستگی استخوان‌های ضعیف

سنگ کلیه (در موارد افزایش غلظت کلسیم خون

زخم معده و اثنی‌عشر (در موارد افزایش غلظت کلسیم خون

درمان

اصول کلی

آزمایشات تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون از نظر سطح کلسیم نوار قلب و عکسبرداری از استخوان‌ها باشد.

پیش از اینکه برنامه درمانی برای پیشگیری از عود مشکل طرح‌ریزی شود، باید علت زمینه‌ساز معلوم شود.

داروها

در حالت کاهش غلظت کلسیم خون گلوکونات یا کربنات کلسیم وریدی

در حالت افزایش غلظت کلسیم خون محلول سالین داخل وریدی و دیورتیک‌های قوس هنله (مثل فورسماید ] لازیکس [ و اسید اتاکرینیک

فعالیت

پس از شروع درمان با رو به بهبود گذاشتن علایم فعالیت‌های عادی خود را از سر گیرید.

رژیم غذایی

در موارد کاهش خفیف غلظت کلسیم خون از مکمل کلسیمی و ویتامین ـ د استفاده نمایید. شیر و محصولات لبنی نیز بیشتر مصرف کنید.

در موارد افزایش خفیف غلظت کلسیم خون مصرف محصولات لبنی و آنتی‌اسیدهای حاوی کلسیم را محدود کنید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم به هم خوردن تعادل کلسیم خون را دارید.

اگر پس از آغاز درمان علایم بدتر شوند یا رو به بهبود نگذارند.

## بوتولیسم

(نام لاتین: botulism)

توضیح کلی

بوتولیسم عبارت است از یک نوع مسمومیت غذایی جدی ولی غیر مسری که معمولاً در اثر خوردن غذای آلوده به سمی که شدیداً دستگاه عصبی را متأثر می‌سازد، رخ می‌دهد. مسمومیت با این سم به دو شکل دیگر نیز به وجود می‌آید، بوتولیسم ناشی از زخم و بوتولیسم شیرخواران بوتولیسم اصولاً دستگاه عصبی مرکزی و دستگاه عضلانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

علایم شایع

علایم زیر معمولاً ۳۶-۱۸ ساعت پس از خوردن غذای آلوده رخ می‌دهند:

تار شدن دید، یا دو تا دیدن

افتادن پلک‌های چشم

خشک شدن دهان

خورده خورده صحبت کردن

مشکل در قورت دادن غذا یا مایعات

استفراغ و اسهال

ضعف دست‌ها یا پاها، که نهایتاً ممکن است به فلج نیز بیانجامد.

تب وجود ندارد.

توانایی‌های ذهنی دچار اختلال نمی‌شوند. علایم زیر در شیرخواران رخ می‌دهند:

یبوست شدید

گریه ضعیف

ناتوانی در مکیدن پستان مادر

علل

عفونت غذاها (عمدتاً کنسروی با باکتری کلستریدیوم بوتولینوم این باکتری در غذای آلوده یا خوب پخته نشده رشد می کند. با رشد این باکتری در غذا، سم قدرتمندی تولید و ترشح می‌شود که توانایی جذب از دستگاه گوارش و گسترش به دستگاه عصبی مرکزی را دارد.

غذاهایی که با احتمال بیشتری ممکن است باعث بوتولیسم شوند عبارتند از: سبزیجات و میوه‌هایی که در خانه کنسرو می‌شوند، ماهی گوشت سوسیس خوب پخته نشده گوشت دوده داده و محصولات لبنی

در شیرخواران زیر یک سال عسل خام یا سایر غذاهای پخته نشده ممکن است باعث بوتولیسم شوند.

این باکتری امکان دارد زخم را نیز آلوده سازد و سم ترشح کند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

شیرخواران

کنسروهای خانگی به خصوص باید مراقب باقلا و لوبیای سبز بود.

پیشگیری

اگر قسمتی از قوطی کنسرو بیرون زده است یا اینکه محتویات آن رنگ یا بوی عجیبی دارند، اصلاً لب به آن نزنید.

هیچگاه غذایی که قطعاً مشخص نیست خوب پخته یا کنسرو شده است را نخورید.

هیچگاه به شیرخواران غذای حاوی عسل یا شربت‌های ضد سرفه ندهید.

جوشاندن غذا می‌تواند از بوتولیسم پیشگیری کند، اما بهتر است اطلاعات خود را در مورد جزئیات کنسرو کردن و پختن غذا به طریقه بی‌خطر، افزایش دهید.

اگر مشکوک به بوتولیسم هستید، با مرکز بهداشت نزدیک محل خود تماس بگیرید. در صورت قطعی شدن مسأله باید از طریق رسانه‌ها اطلاع‌رسانی کرد و غذاهای آلوده را نیز از مغازه‌ها جمع‌آوری نمود.

عواقب مورد انتظار

با اقدام فوری پیامد بیماری خوب است هر چه قدر مقدار سم ورودی بیشتر باشد، علایم زودتر آغاز می‌شوند و وضعیت بیمار نیز خطرناک‌تر خواهد بود. میزان کلی مرگ‌ومیر ۲۵٪-۱۰٪ است

عوارض احتمالی

عفونت ریوی در اثر عدم توانایی در بلع مناسب غذا و ورد آن به ریه‌ها

نارسایی ریوی ناشی از ضعف عضلات تنفسی

مرگ

درمان

اصول کلی

بستری کردن بیمار جهت انجام مراقبت‌های ویژه امکان دارد بیمار به تهویه مکانیکی نیاز پیدا کند.

اگر تنها چند ساعت از خوردن غذای مسموم گذشته باشد، بیمار را وادار به استفراغ کنید.

اگر مشکوک به بوتولیسم هستید، در صورت امکان مقداری از غذای آلوده را برای بررسی آزمایشگاهی در داخل یخچال نگهداری کنید.

داروها

تزریق سرم ضد سم بوتولیسم جلوی بدتر شدن بیماری را می گیرد. سرم ضد سم از سرم اسب مشتق می‌شود، که علی‌رغم اینکه زندگی فرد را ممکن است نجات دهد، اثرات جانبی جدی دارد.

فعالیت

به هنگام بستری بودن در بیمارستان استراحت در تخت لازم است پس از درمان فعالیت‌های عادی را تدریجاً از سر گیرید.

رژیم غذایی

معمولاً- تزریق مایعات و تغذیه داخل وریدی به هنگام بستری شدن بیمار لازم است زیرا بیمار در بلع مشکل دارد. پس از درمان رژیم غذایی خاصی توصیه نمی‌شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم بوتولیسم را دارید. در این حالت بلافاصله آمبولانس خبر کنید. این یک وضعیت اورژانس است

اگر ضعف تاری دید یا خورده خورده صحبت کردن دوباره ظاهر شوند. بازگشت این علایم ممکن است نشاندهنده نیاز به درمان بیشتر باشد.

## بورسیت

(نام لاتین: bursitis)

توضیح کلی

بورسیت عبارت است از التهاب بورس بورس یک کیسه نرم حاوی مایع است که به‌عنوان یک بالشتک بین تاندون‌ها و استخوان‌ها عمل می‌کند. بورس‌هایی که معمولاً دچار التهاب می‌شوند در نزدیکی شانه آرنج زانو، لگن مفصل ران یا تاندون آشیل قرار دارند.

علایم شایع

درد خود به خودی درد به هنگام لمس و محدودیت حرکت در ناحیه درگیر، همراه با تیر کشیدن درد به سمت گردن بازو، و نوک انگشتان

درد شدید به هنگام حرکت دادن بازو

گاهی تب

علل

آسیب به یک مفصل

استفاده بیش از حد از یک مفصل

انجام ورزش شدیدی که فرد بدان عادت نداشته باشد.

وجود رسوب کلسیمی در تاندون‌های شانه همراه با تخریب تاندون

عفونت حاد یا مزمن

آرتریت

نقرس

خیلی اوقات ناشناخته است

عوامل افزایش‌دهنده خطر

در کسانی که تمرینات سخت و مکرر ورزشی انجام می‌دهند.

در ورزشکارانی که به یکباره سطح فعالیت خود را افزایش می‌دهند (مثلاً در آخر هفته‌ها)

کش آمدن نامناسب یا بیش از حد

پیشگیری

حتی‌الامکان از آسیب یا استفاده بیش از حد از عضلات خودداری کنید. در ورزش‌هایی که برخورد فیزیکی وجود دارد از لباس وسایل محافظتی لازم استفاده کنید.

پیش از فعالیت ورزشی بدن خود را گرم کنید و قبل از اتمام نیز به تدریج فعالیت را کم کنید.

آمادگی جسمانی خود را در سطح بالایی حفظ کنید.

عواقب مورد انتظار

این یک مشکل شایع ولی غیرجدی است با درمان معمولاً علایم در عرض ۱۴-۷ روز بهبود می‌یابند.

عوارض احتمالی

سفت شدن مفصل یا محدودیت دایمی حرکت مفصل

درمان

اصول کلی

درمان استاندارد شامل استراحت کیسه یخ کمپرس و بالا نگاه داشتن عضو است

به هنگام شعله‌ور شدن التهاب یا پس از تزریق داخل مفصل روی ناحیه کیسه یخ بگذارید.

پس از مرحله حاد، ممکن است ادامه گذاشتن کیسه یخ (تا زمان برطرف شدن التهاب یا گرم کردن توصیه شود. روش‌های مختلفی برای گرم کردن وجود دارد: دوش آب گرم استفاده از لامپ مخصوص کمپرس آب گرم یا مالیدن پماد گرم کنند.

درمان تهاجمی ممکن است شامل کشیدن مایع مفصل یا خارج ساختن بورس باشد.

داروها

داروهای ضد التهابی غیراستروییدی

امکان دارد از تزریق کورتیزون داخل بورس برای کاهش التهاب استفاده شود.

استفاده از داروهای ضد درد در صورت لزوم

فعالیت

ناحیه ملتهب را تا حد امکان استراحت دهید. اگر مجبور هستید فعالیت عادی خود را فوراً از سر بگیرید، دست خود را با یک بند به گردن آویزان کنید تا زمانی که درد قابل تحمل‌تر شود. برای پیشگیری از سفت شدن مفصل (به‌خصوص شانه ، در زودترین زمان ممکن حرکت آهسته و طبیعی مفصل را شروع کنید.

رژیم غذایی

هیچ رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم بورسیت را دارید.

اگرعلی‌رغم درمان درد افزایش یابد.

اگر دچار علایم جدید وغیرقابل کنترل شده اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

## بولیمی –پرخوری روانی

(نام لاتین: bulimia)

توضیح کلی

بولیمی (پرخوری روانی عبارت است از یک اختلال روانی در رابطه با غذا خوردن که در آن بیمار از بدن خود تصویر نادرستی در ذهن دارد، مرتباً دنبال غذا است و ممکن است به ناگهان غذای زیادی را در مدت کوتاهی بخورد، که البته به دنبال آن بیمار خود را به استفراغ واداشته یا از مواد مسهل استفاده می‌کند.

علایم شایع

حملات مکرر غذا خوردن افراطی طی مدتی کوتاه (معمولاً در کمتر از ۲ ساعت ، همراه با حداقل ۳ مورد از موارد زیر:

ترجیح برای غذاهای راحت‌الحلقوم و پرکالری به هنگام حمله

غذا خوردن مخفیانه به هنگام حمله بیماران می‌دانند که الگوی غذا خوردن آنها غیرطبیعی است و نگران این هستند که قادر به متوقف کردن خوردن نباشند.

متوقف کردن حمله با وادار کردن خود به استفراغ یا استفاده از مسهل‌ها

افسردگی و احساس گناه پس از حمله

تلاش‌های مکرر برای کاهش وزن با رژیم‌های غذایی بسیار شدید، وادار کردن خود به استفراغ و استفاده از مسهل‌ها یا دیورتیک‌ها

نوسانات مکرر وزن به مقدار بیش از ۵/۴ کیلوگرم که به علت رژیم گرفتن و غذا خوردن افراطی پشت سر هم رخ می‌دهد.

عدم وجود بیماری جسمانی زمینه‌ساز

علل

ناشناخته است عقیده بر این است که عمدتاً از مشکلات عاطفی ناشی می‌شود.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

محیط خانوادگی خشک وسواس در انجام کارها، و کمال‌طلب

بی‌اشتهایی روانی

افسردگی

استرس از جمله هرگونه تغییر در شیوه زندگی مثلاً اسباب‌کشی یا رفتن به یک مدرسه جدید، یا شروع یک کار جدید

اختلالات شخصیتی

مشغولیت ذهنی در رابطه با جذاب بودن از نظر فرم بدن

در مانکن‌ها، کسانی که در کانون توجه هستند، یا ورزشکاران (به‌خصوص ژیمناست‌ها)

پیشگیری

فرد باید تشویق شود تا دیدگاهی منطقی در رابطه با وزن داشته باشد.

عزت نفس باید افزایش یابد.

از استرس و انتظارات بلندپروازانه بی‌مورد از خود باید خودداری شود.

عواقب مورد انتظار

سرنوشت بیمار متغیر است بیماران می‌توانند با مشاوره روان‌درمانی بازخورد زیستی و روان‌درمانی گروهی یاد بگیرند که چگونه رفتار غیرطبیعی مشاهده شده در این بیماری را کنترل کنند.

عوارض احتمالی

عدم تعادل مایعات و الکترولیت‌ها در نتیجه استفراغ مکرر؛ بیماری دندان به علت تماس با اسید معده در نتیجه استفراغ مکرر؛ پارگی معده (ندرتاً)؛ سوءتغذیه

بدون درمان عوارض ممکن است مرگبار باشند.

عود بیماری

درمان

اصول کلی

هدف از درمان برقراری الگوی تغذیه‌ای سالم برای دستیابی به وزن مناسب است این کار را می‌توان تحت نظر یک فرد متخصص و با تغییررفتار انجام داد.

آن دسته از بیمارانی که خود را متعهد به درمان می‌کنند بهترین شانس را برای بهبودی دارند.

داروه

داروهای ضد افسردگی گاهی کمک‌کننده هستند.

فعالیت

هیچ محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

اگر بستری شدن بیمار ضروری باشد، امکان دارد مایعات وریدی تزریق شوند. به هنگام طی کردن سیر بهبودی مصرف مکمل‌های ویتامینی و معدنی لازم است تا علایم کمبود برطرف شوند و بیمار به الگوی طبیعی خوردن دست یابد.

در بیماران سرپایی رفتارهای غذایی بیمار تحت نظر قرار گرفته و منظم می‌شوند. بیمار باید غذاها و زمان خوردن را در دفترچه‌ای ثبت کند. تدریجاً باید غذاهایی که بیمار از آنها می‌ترسد نیز به رژیم اضافه شوند.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما علایم پرخوری روانی را دارید یا شک کرده‌اید که فرزندتان دچار این بیماری است

اگر یکی از مشکلات زیر هنگام درمان رخ دهند:

- تندی و نامنظمی ضربان قلب یا درد سینه
- از دست دادن هوشیاری
- توقف عادت ماهانه
- استفراغ یا اسهال مکرر
- ادامه کاهش وزن علی‌رغم درمان

## بونیون

کج شدن شست پا به سمت انگشتان دیگر پا

توضیح کلی

بونیون (کج شدن شست پا به سمت انگشتان دیگر پا) عبارت است از وجود یک زایده استخوانی (بونیون در لبه خارجی مفصل قاعده شست پا که باعث کج شدن آن به سمت دیگر انگشتان پا می‌شود. این مشکل در خانم‌ها سه برابر شایعتر از آقایان است

علایم شایع

کج شدن شست پا به سمت دیگر انگشتان پا به‌طوری که ممکن است روی انگشت دوم و گاهی سوم پا برود.

ضخیم شدن پوست روی زایده استخوانی قاعده شست پا

گاهی تجمع مایع زیر پوست ضخیم شده

درد و خشکی پا

علل

رشد غیرطبیعی یا وارد آمدن نیرو به نحوی که شست پا روی انگشتان دیگر پا برود.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

سابقه خانوادگی مشکلات پا (ضعف ارثی در مفصل قاعده شست پا)

آرتریت

پوشیدن کفش‌های پاشنه‌بلند و نوک‌باریک که باعث به هم فشرده شدن انگشتان پا روی یکدیگر می‌شود.

پیشگیری

هر روز نرمش کنید تا عضلات پا در وضعیت مناسبی باشند.

از کفش‌های نوک‌پهن که اندازه پا نیز باشد استفاده کنید. از پوشیدن کفش‌های پاشنه‌بلند یا کفش‌هایی که انگشتان پا در آنها در وضعیت طبیعی خود قرار نمی‌گیرند خودداری کنید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با درمان و رعایت نکات پیشگیری برای جلوگیری از عود معالجه می‌شود.

عوارض احتمالی

عفونت زایده استخوانی به‌خصوص در افراد دیابتی

التهاب و تغییرات التهابی در سایر مفاصل به علت اشکال در راه رفتن که باعث وارد آمدن استرس غیرطبیعی روی پا، مفصل ران و ستون فقرات می‌شود.

درمان

اصول کلی

قبل از خواب شست پا را با یک لایی نرم از سایر انگشتان پا جدا کنید.

یک پوشش ضخیم چسبنده و حلقوی‌شکل دور و روی زایده استخوانی ببندید.

در کفش خود از قوس‌های مخصوص استفاده کنید تا فشار از روی زایده استخوانی برداشته شود.

جراحی برای برداشتن زایده استخوانی و تصحیح وضعیت استخوان‌ها

داروها

معمولاً دارویی برای این حالت لازم نیست مگر اینکه عفونت ایجاد شود.

فعالیت

اگر جراحی لازم باشد، فعالیت‌های خود را تدریجاً پس از آن از سر گیرید. تا زمان التیام محل عمل جراحی روی پاشنه راه بروید.

پای تخت را بلند کنید تا تورم کاهش یابد.

رژیم غذایی

هیچ رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دچار چنین مشکلی هستید به نحوی که در فعالیت‌های عادی شما اختلال ایجاد کرده باشد.

اگر پس از درمان طبی یا جراحی علایم عفونت مثل تب ورم ناحیه و درد به هنگام لمس ناحیه بروز کنند.

## بی‌اختیاری اجابت مزاج در کودکان

(نام لاتین: encopresis)

شرح بیماری

بی‌اختیاری اجابت مزاج در کودکان عبارت است از بی‌اختیاری اجابت مزاج در کودکی که قبلاً به کنترل اجابت مزاج و رفتن به توالت عادت کرده بوده است و هم اکنون اسهال یا یبوست ندارد. نمی‌توان انتظار داشت که کودک طبیعی کنترل کامل اجابت مزاج را تا حداقل ۵/۲ سالگی به دست آورده باشد.

علایم شایع

اجابت مزاج در لباس زیر

گاهی وجود یک توده در پایین شکم در سمت چپ

علل

بروز بحران جسمی یا عاطفی در زندگی کودک مثل تولد خواهر یا برادر یا بروز اخیر یک بیماری که با اسهال همراه بوده است

مقاومت در برابر توالت رفتن به علت فشار آوردن زیاد والدین به کودک برای انجام این کار

اگر مشکل کودک به درازا انجامد، علت اولیه ممکن است فراموش شود و این رفتار کودک به شکل عادت درآید.

در موارد کمی این مشکل کودک ممکن است به علت اختلال در دستگاه عصبی باشد.

اجابت مزاج دردناک

مقاومت در برابر توالت رفتن در مدرسه کمپ‌های مسافرتی یا توالت‌های عمومی

مشکلات تغذیه‌ای که موجب یبوست شوند.

عوامل تشدید کننده بیماری

استرس

بروز اخیر یک بیماری که موجب زیاد شدن توجه به کودک شود.

سوء رفتار

پیشگیری

به هنگام بروز بیماری در کودک توجه خیلی بیش از اندازه به وی نداشته باشید.

از تأکید بیش از اندازه در مورد عادت رفتن به توالت خودداری کنید. به این مسأله رویکردی تدریجی و انتظاراتی واقع‌بینانه داشته باشید. در صورت وقوع تصادفی بی‌اختیاری اجابت مزاج مایه خجالت کودک خود نشوید و وی را سرزنش نکنید.

به موقعیت‌هایی که برای کودک استرس‌زا هستند حساسیت نشان دهید و با وی در مورد احساساتش صحبت کنید.

کودک خود را در برابر سوء رفتار جسمی و جنسی محافظت کنید.

به تغذیه مناسب کودک خود توجه نشان دهید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً قابل معالجه است مگر اینکه یک مشکل جسمی جدی وجود داشته باشد.

عوارض احتمالی

شقاق مقعدی

بثور پوستی در ناحیه مقعدی

گیر کردن مدفوع و ایجاد انسداد

درمان

اصول کلی

– به کودک اجازه دهید خود در مورد زمان مناسب رفتن به توالت تصمیم بگیرد. به وی یادآوری نکنید یا وی را مجبور نکنید که برخلاف اراده خود به توالت برود. این کار موجب پدید آمدن یک دیدگاه منفی در کودک می‌شود.

– در صورت اجابت مزاج در توالت وی را تحسین کنید. کودک نیازمند تقویت مثبت برای موفقیت است دیگر اعضای خانواده نیز بهتر است کودک را تحسین کنند.

– قبلاً قول و قرار با کودک بگذارید که اگر تمام روز تمیز ماند به او جایزه خواهید داد. جایزه‌ای که بسیاری از کودکان دوست دارند عبارت است از اختصاص نیم ساعت وقت با هر کدام از والدین برای انجام هر کاری که کودک دوست داشته باشد. می‌توان از برچسب‌های مورد علاقه کودکان نیز استفاده کرد. کلاً در نظر گرفتن جایزه باعث ایجاد انگیزه در کودک برای موفقیت می‌شود.

– در صورت کثیف کردن اتفاقی عکس‌العملی ملایم داشته باشید. کودک باید خودش را تمیز کند و لباس زیر تمیز بپوشد. اگر کودک کوچکتر از ۵ سال باشد، احتمالاً والد خود باید این کار را انجام دهد.

– در صورت کثیف کردن اتفاقی کودک را مورد سرزنش انتقاد، یا مجازات قرار ندهید و برای وی محدودیت ایجاد نکنید. این کار ممکن است باعث بدتر شدن مشکل و نیز بروز مشکلات عاطفی ثانویه شود.

– به هیچ عنوان اجازه ندهید که خواهران یا برادران کودک یا دیگران وی را مسخره کنند.

– هیچگاه مجدداً از پوشک استفاده نکنید.

– با مدرسه در این مورد صحبت کنید و همکاری معلم و مسؤولان را جلب کنید. کودک در مدرسه باید دسترسی سریع به توالت داشته باشد، خصوصاً اگر خجالتی باشد یا تازه به مدرسه رفته باشد. به کودک یادآوری کنید که در مورد ترک کلاس و رفتن به توالت هیچ احساس خجالت نکند.

– عواملی که باعث استرس در زندگی کودک شده‌اند را پیدا کرده و برای رفع آنها هرگونه تلاشی که لازم است انجام دهید.

داروها

امکان دارد نرم کننده‌ها و حجیم کننده‌های مدفوع کمک کننده باشند.

در صورت گیر کردن مدفوع و ایجاد انسداد، استفاده از تنقیه یا شیاف ممکن است ضروری باشد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

از مصرف بیش از اندازه شیر، موز، سیب و ژلاتین باید خودداری شود.

میزان فیبر غذایی باید زیاد شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر کودکتان بی‌اختیاری اجابت مزاج دارد، و این مسأله علی‌رغم تلاش‌های شما، بیش از دو ماه ادامه یابد.

## بیماری دست، پا و دهان

(نام لاتین: hand footandmouth disease)

شرح بیماری

بیماری دست پا و دهان عبارت است از یک عفونت ویروسی که در گلو آغاز می‌شود و لوزه‌ها، پوست لوله گوارش و دستگاه عصبی مرکزی را درگیر می‌سازد. این بیماری در شیرخواران و کودکان کم سن و سال (۲ هفته تا ۳ ساله رخ دهد.

علایم شایع

تب ناگهانی

گلودرد همراه با وجود تاول و زخم در دهان و گلو

سردرد

بثور پوستی به صورت تاول روی دست‌ها، پاها و کشاله ران

بی‌اشتهایی

گاهی درد شکمی

علل

عفونت ناشی از ویروس کوکساکی ۱۶ ـ آ، که از فرد به فرد انتقال می‌یابد.

عوامل افزایش دهنده خطر

فصول تابستان و پاییز

پیشگیری

از تماس شیرخواران و کودکان کم سن و سال با افرادی که بیماری تنفسی دارند جلوگیری کنید.

عواقب مورد انتظار

بهبود خود به خودی در عرض ۵-۴ روز

عوارض احتمالی

انتظار نمی‌رود عارضه‌ای به وجود آید.

درمان

اصول کلی

این بیماری سیر خفیفی دارد و می‌توان از کودک در منزل مراقبت به عمل آورد.

یک گوش پاک‌کن یا چیزی شبیه آن را با پراکسید هیدروژن ۲٪ آغشته کنید، و روی تاول‌های دهان بمالید.

اگر کودک به سنی رسیده باشد که بدون قورت دادن بتواند دهان خود را بشوید، دهان او را پس غذا با آب نمک (نصف قاشق چایخوری نمک در یک فنجان آب بشویید.

وسایل غذاخوردن و سایر اشیایی که با دهان یا بزاق بچه تماس حاصل کرده‌اند را در صورت امکان بجوشانید یا از وسایل یک بار مصرف استفاده کنید تا از سرایت بیماری جلوگیری شود.

سر شیشه شیر را قبل از استریل کردن شیر خشک در شیشه به‌طور جداگانه ۲۰ دقیقه بجوشانید.

داروها

برای کم کردن تب بالا یا درد می‌توان از داروهایی مثل استامنیوفن استفاده کرد. آنتی‌بیوتیک‌ها برای این بیماری مؤثر نیستند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا زمانی که تب و سایر علایم برطرف نشده باشند، کودک باید در رختخواب استراحت کند. پس از آن فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ها می‌توانند تدریجاً از سر گرفته شوند.

رژیم غذایی

کودک را تشویق کنید مایعات زیادتری دریافت کند، مثلاً شیر، ژلاتین مایع بستنی یا نوشیدنی‌های درست شده از شربت گیلاس اگر نوشیدن مایعات دردناک باشد، در کودکانی که سنشان بالاتر است می‌توان از نی استفاده کرد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر کودکتان علایم بیماری دست پا و دهان را دارد.

اگر علایم بدتر شوند یا رو به بهبود نگذارند.

## آدیسون

(نام لاتین: addison's disease)

شرح بیماری

بیماری آدیسون (نارسایی غده فوق کلیوی عبارت است از تخریب تدریجی و پیش‌روندهٔ غدد فوق‌کلیوی که در بالای کلیه‌ها قرار دارند. غدد فوق‌کلیوی چندین هورمون ترشح می‌کنند که برای بعضی از کارهای بدن ضروری هستند. این هورمونها کمک می‌کنند تا تعادل مایعات بدن حفظ شود. آنها همچنین در کارهای زیر نقش دارند: سوخت و ساز قند و پروتئین حفظ فشار خون و پاسخ به استرس جسمانی بیماری آدیسون نادر است اما می‌توان آن را در هر سنی دید. شیوع آن در مردان و زنان تقریباً برابر است باید توجه داشت که علایم بیماری ممکن است به آهستگی و در طی چند ماه تا چند سال بروز کنند.

علایم شایع

ضعف و خستگی

اختلالات گوارشی (تهوع استفراغ دردشکم اسهال کاهش اشتها و وزن

کاهش فشار خون که باعث غش و منگی می‌شود.

پوست قهوه‌ای رنگ (شبیه حالت برنزه شدن همراه با وجود لکه‌های سفید روی آن

تیره شدن کک و مک جوشگاه زخم و نوک پستان

ریزش مو

احساس سرما در همه اوقات

رفتار نابهنجار، یا تغییر خلق مثل حالت تهاجمی یا افسردگی

علل

علایم به علت کاهش سطح هورمون‌های شبیه کورتیزون ـ تولید شده توسط غدد فوق کلیوی ـ ایجاد می‌شوند. البته علت نارسایی غدد فوق کلیوی معمولاً نامعلوم است ولی پزشکان معتقدند که این بیماری از نوع بیماری‌های خود ایمنی است

البته نارسایی غدد فوق کلیوی ممکن است به دنبال بیماری‌های زیر نیز ایجاد شود: بیماری سل سرطان بیماریهای غدهٔ هیپوفیز و ایدز استفاده از داروهای کورتیزونی خوراکی برای سایر بیماری‌ها. در این حالت نارسایی وقتی نمود می‌یابد که مصرف این داروها قطع شود، زیرا گاهی فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری غدد فوق کلیوی پس از قطع دارو به حالت اولیه بر نمی‌گردد

عوامل افزایش‌دهندهٔ خطر

استرس

دیابت شیرین (مرض قند)

جراحی

درمان ضد انعقادی

پیشگیری

هیچگاه داروهای کورتیزونی را سر خود قطع نکرده یا دوز آنها را تغییر ندهید.

عواقب مورد انتظار

اگر این بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود، علایم را می‌توان با هورمون‌درمانی کنترل و یک زندگی طبیعی و بدون دردسر داشت

در مراحل پیشرفته این بیماری چنانچه درمانی برای آن انجام نشود، به مرگ منتهی خواهد شد.

عوارض احتمالی

ایجاد یک حالت وخیم به دنبال آسیب جسمانی یا بروز یک بیماری این حالت" بحران غدد فوق‌کلیوی نیز نامیده می‌شود. علایم در این حالت برجسته و شامل مواردی چون درد، ضعف کاهش فشارخون بالا یا پایین بودن حرارت بدن و غش می‌شود.

اشتباه گرفتن این بیماری با یک بیماری روانی

استعداد ابتلا به عفونت‌ها

درمان

اصول کلی

آزمایش‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش مِتی راپون برای سنجش عملکرد غدد فوق‌کلیوی باشند.

این بیماری برای تمام عمر گریبانگیر بیمار خواهد بود. اگر مبتلا به این بیماری هستید، سعی کنید تا اصول مراقبت از خود را فرا بگیرید. توجه دقیق به زمانبندی مصرف داروها بسیار حیاتی است

در مورد" بحران غدد فوق‌کلیوی و ارتباط آن با استرس جسمانی (عفونت جراحی یا صدمات جسمانی اطلاعات خود را افزایش دهید.

به هر پزشک یا دندانپزشکی که مراجعه می‌کنید، وی را از بیماری خود آگاه سازید.

اگر در جایی زندگی می‌کنید یا به جایی قصد مسافرت دارید که خدمات پزشکی چندان در دسترس نیست باید دستورالعمل مربوط به تزریق کورتیزون را در شرایط اورژانس فرار بگیرید.

یک دست‌بند یا گردن‌آویز مخصوص همراه داشته باشید که روی آن مشخص شده باشد که شما آدیسون دارید و ضمناً دارو و دوز مصرفی نیز روی آن قید شده باشد.

مراقب باشید واکسیناسیون شما به روز باشد، از جمله واکسیناسیون آنفلوآنزا و ذات‌الریه

بستری شدن به هنگام" بحران غدد فوق‌کلیوی

داروها

برای شما یکی از چندین نوع مختلف از داروهای کورتیزونی تجویز خواهد شد. همچنین در اغلب موارد، نیاز به یک مینرالوکورتیکویید برای کنترل تعادل نمک و مواد معدنی وجود دارد. زمانبندی مصرف داروها را دقیقاً رعایت نماید. هرگز داروی خود را بدون نظر پزشک تغییر ندهید یا حذف نکنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

هیچ محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

ممکن است نیاز به یک رژیم غذایی خاص وجود داشته باشد (مثلاً رژیمی که جهت حفظ تعادل سدیم و پتاسیم یا افزایش کربوهیدرات یا پروتئین دریافتی تجویز می‌شود).
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم بیماری آدیسون را دارید، به خصوص علایم" بحران غدد فوق‌کلیوی . در این صورت فوراً مراجعه نمایید". بحران غدد فوق‌کلیوی یک اورژانس است
در صورتی که بعد از مراجعه و تشخیص یکی از حالات زیر پیش آید: ـ علامت عفونت مثل تب لرز، درد عضلانی سردرد و منگی ـ آسیب جدی مثل شکستگی استخوان در رفتگی مفصل یا آسیب داخلی اعضا
اگر قرار است تحت یک عمل جراحی غیراورژانس و برنامه‌ریزی شده قرار بگیرد یا به هر علت نیاز به بیهوشی دارید.
اگر دچار علایم جدید و نامنتظره بروز کرده‌اند. داروهای مورد استفاده برای درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند. از آن جمله عبارتند از: برآمده شدن شکم نازک شدن اندام‌ها، پف کردن صورت و چشم‌ها، آکنه و رشد مو روی صورت

## آلزایمر

(نام لاتین: alzheimer's disease)
توضیح کلی
بیماری آلزایمر عبارت است از یک بیماری مغزی که مشخصه آن رو به زوال گذاشتن تدریجی توانایی‌های ذهنی است نوع سریعاً پیش‌رونده آن در سنین ۴۵-۳۶ سالگی بروز پیدا می‌کند. نوع تدریجاً پیش‌رونده آن که در آن علایم به کندی حدوداً در سنین ۷۰-۶۵ سالگی شروع می‌شود.
علایم شایع
مراحل اولیه
فراموشی وقایع اخیراً اتفاق افتاده
دشواری فزاینده در انجام کارهای نیازمند قوه عقلانی مثل وظایف شغلی رسیدگی به امور مالی یا مدیریت خانه
تغییرات شخصیتی از جمله ناتوانی در کنترل هیجانات و اختلال در قضاوت مراحل بعدی
مشکل در انجام کارهای ساده مثل انتخاب لباس یا انجام محاسبات ساده ریاضی
ناتوانی در شناسایی افراد آشنا
بی‌علاقگی به بهداشت شخصی یا ظاهر فرد
مشکل در غذا خوردن
گرفتن حالت تهاجمی و انکار اینکه اصلاً مشکل وجود دارد.
از دست دادن خودداری جنسی
گم شدن در خیابان
اضطراب و بی‌خوابی مراحل پیشگیری
از دست دادن کامل حافظه کلام و عملکرد عضلانی (از جمله کنترل ادرار و مدفوع . در این حالت فرد نیاز به مراقبت و نظارت کامل دارد.
حالت تهاجمی شدید
علل
آسیب برگشت‌ناپذیر یا از دست رفتن سلول‌های مغز به علل ناشناخته
عوامل افزایش دهنده خطر
سابقه خانوادگی بیمار آلزایمر
پیرشدن
پیشگیری
هیچ‌گونه روش خاصی برای پیشگیری وجود ندارد.
عواقب مورد انتظار
این بیماری در حال حاضر غیرقابل درمان است و درمان فقط برای بهبود علایم انجام می‌شود. تحقیقات وسیعی در زمینه علل و درمان آن در حال انجام است بنابراین امید به پیدا کردن درمان قطعی آن وجود دارد.
عوارض احتمالی
کاهش مقاومت به عفونت‌ها، به خصوص ذات‌الریه و مننژیت
حملات صرعی و کما (نادر است .
درمان
اصول کلی
اگر یکی از اعضای خانواده دچار این بیماری است حالت خصومت آنها را به خود نگیرید.
محیط خانه را طوری تغییر دهید که فرد بیمار دچار آسیب بدنی نشود.
اگر مراقبت از یکی از اعضای خانواده که دچار این بیماری است را به عهده دارید، از دیگران درخواست کمک کنید تا بتوانید به خود استراحت دهید. از اینکه نیاز به استراحت و فراغت دارید احساس گناه نکنید حتی اگر بیمار از این مسأله احساس رضایت نداشته باشد.
اگر گروه حمایتی برای خانواده بیماران آلزایمر وجود دارد به آن بپیوندید و اگر وجود ندارد به ایجاد آن اهتمام ورزید.
افراد مراقبت‌کننده از بیمار می‌توانند برخی از مشکلات بیمار را با اجرای بعضی کارها کاهش دهند: ـ تکرار: برای بیمارانی که مشکلی در حافظه دارند شاید یادآوری مکرر کمک‌کننده باشد. ـ اطمینان‌دهی یک گفتگوی صمیمانه مختصر و در عین حال قوی می‌تواند بیمار مضطرب یا آشفته را آرام کند. ـ منحرف کردن ذهن بیمار: ذهن بیمار آشفته و وامانده را منحرف کنید. قدم زدن با بیمار می‌تواند در این زمینه کمک‌کننده باشد.
داروها
خیلی از داروهایی که برای مشکلات دیگر مورد استفاده قرار می‌گیرند می‌توانند باعث گیجی یا خواب‌آلودگی شوند. این داروها را باید حتی‌الامکان قطع کرد. هم‌اکنون داروهای زیاد دیگری تحت بررسی هستند. بعضی از آنها برای کنترل علایم آشفتگی مفید هستند.
داروهای جدیدی که با نسخه پزشک تجویز می‌شوند ممکن است پیشرفت بیماری را در بعضی از بیماران به تأخیر اندازد.
فعالیت
تا حدی که امکان دارد بیمار آلزایمری باید فعالیت خود را حفظ کند. با پیشرفت بیماری نهایتاً تمامی فعالیت‌ها نیاز به نظارت خواهند داشت
رژیم غذایی
رژیم غذایی عادی نهایتاً بیمار برای غذا خوردن به کمک نیاز خواهد داشت
در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم بیماری آلزایمر را دارید.
اگر علایم عفونت ظاهر شده‌اند، مثل تب لرز، درد عضلانی یا سردرد.
اگر شما مراقبت از یک فرد آلزایمری را به عهده دارید، و از این مسأله بیمناک هستید که به تدریج کنترل عاطفی خود را از دست خواهید داد.

## سردرد خوشه ای

(نام لاتین: headachecluster)
شرح بیماری
سردرد خوشه‌ای عبارت است از یک نوع سردرد بسیار شدید که به‌طور معمول شامل درد در یک طرف سر، در پشت سر، یا اطراف یک چشم می‌شود. این سردردها معمولاً در یک زمان از روز برای چندین روز یا هفته رخ می‌دهند و بعد فروکش کرده و فرد ممکن است هفته‌ها یا ماه‌ها سردرد نداشته باشد. حدود ۹۰٪ از بیماران مرد هستند.
علایم شایع
شروع ناگهانی سردرد، غالباً در شب و به هنگام خواب
سردرد در عرض ۱۵ دقیقه به اوج خود می‌رسد و حدود ۲ ساعت طول می‌کشد.
درد در یک طرف و اطراف چشم احساس می‌شود.
درد شدید، به داخل فرو رونده یا اذیت کننده
اشک آلود بودن چشم‌ها
قرمز و پرعروق بودن ملتحمه
ورم کردن و پایین افتادن پلک
گرفتگی بینی و آب ریزش از بینی
کند شدن ضربان قلب
تهوع
تعریق
گاهی بی‌قراری فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری زیاد، یا رفتار خشونت‌آمیز
علل
علت واقعی آن ناشناخته است البته شواهدی وجود دارد مبنی بر این که یک نوع اختلال عصبی در ضرباهنگ شبانه‌روزی (ساعت بیولوژیک بدن ممکن است به بروز سردرد خوشه‌ای کمک کند.
عوامل افزایش دهنده خطر
مردان بالای ۳۰ سال

رابطه احتمالی با سابقه وارد آمدن ضربه به سر یا عمل جراحی روی سر
بروز بسیار بیشتر زخم معده و دوازدهه و بیماری سرخرگ‌های قلب (در مردان
سابقه میگرن (خصوصاً در زنان
بعضی از غذاها نیز در ایجاد آن مؤثر شناخته شده‌اند، خصوصاً غذاهایی که حاوی تیرامین هستند. این غذاها شامل پیرونی جگر مرغ غذاهای قارچی و پنیرهای کهنه است
پیشگیری
به دلیل این که علت دقیق این نوع سردرد ناشناخته است راه خاصی برای پیشگیری از اولین حمله وجود ندارد.
عواقب مورد انتظار
راهی برای معالجه آن نیست اما با درمان می‌توان درد را کنترل و طول‌مدت بروز حملات را کم کرد.
دوران طولانی‌مدت فروکش کردن سردرد
عوارض احتمالی
آسیب رساندن به خود به هنگام حمله
عوارض جانبی داروها
درمان
اصول کلی
تشخیص معمولاً با بررسی الگوی حملات سردرد و سایر علایم انجام می گیرد.
درمان ممکن است شامل دارو و تغییر در شیوه زندگی باشد.
به هنگام فعال بودن بیماری از نور روشن یا خیره‌کننده عصبانیت زیاد، فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری پراسترس یا هیجانات پرهیز کنید. این عوامل باعث آغاز حمله خواهند شد.
سیگار نکشید؛ تنباکو ممکن است باعث اثر نکردن دارو در رفع سردرد شود.
اگر سردرد با دارو خوب نشد، می‌توان روی عصب سه قلو عمل جراحی انجام داد و سردرد را به این گونه درمان کرد.
داروها
استفاده از داروی سوماتریپتان به‌صورت تزریق زیر پوستی ممکن است در هنگام حمله حاد سردرد کمک‌کننده باشد. دستورالعمل تجویز این دارو را به دقت به کار بندید.
از اسپری استنشاقی ارگوتامین نیز می‌توان به هنگام حمله و نیز برای پیشگیری از بروز حمله استفاده نمود. در مورد این دارو هم دستورالعمل تجویز دارو را به دقت رعایت کنید، خصوصاً اگر بیش از یک دارو مصرف می کنید.
امکان دارد اکسیژن درمانی در منزل توصیه شود.
داروهای حاوی کافئین (خوراکی و به صورت شیاف نیز ممکن است به هنگام حمله سردرد کمک‌کننده باشند.
امکان دارد مصرف یک داروی بی‌حس کننده موضعی مثل لیدوکایین توصیه شود.
فنیل‌افرین برای بر طرف کردن گرفتگی بینی
چندین دارو موجود هستند که می‌توان از آنها برای مهار حملات سردرد به هنگام فعال بودن بیماری استفاده کرد: پردنیزون لیتیم ارگوتامین وراپامیل ایندومتاسین و متی‌سرژید
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
از هرگونه فعالیتی که شاید باعث رسیدن آسیب به شما به هنگام حمله سردرد شود اجتناب کنید.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بدنی زیاد به هنگام بروز اولین علایم سردرد شاید باعث فروکش حمله سردرد شود.
رژیم غذایی
ندرتاً بعضی از غذاها (مثل شکلات تخم‌مرغ محصولات لبنی می‌توانند باعث آغاز حمله سردرد شوند.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم سردرد خوشه‌ای را دارید.
اگر پس از شروع درمان حملات ادامه یابند.

### سرطان معده

(نام لاتین: stomach cancer)
شرح بیماری
سرطان معده عبارت است از رشد بدون کنترل سلول‌های بدخیم در معده افراد بالای ۴۰ سال را مبتلا می کند و شیوع آن در مردان ۲ برابر زنان است متأسفانه بیشتر افراد تا مراحل پیشرفته بیماری علامتی ندارند.
علایم شایع
مراحل اولیه
علایم مبهم سوء هاضمه مثل پری آروغ زدن تهوع و کم‌اشتهایی
مراحل بعدی
کاهش وزن غیرقابل توجیه
بی‌اشتهایی
استفراغ خونی
مدفوع سیاه
پری پس از خوردن مقادیر اندک غذا
کم‌خونی
درد بالای شکم
توده قابل لمس در بالای شکم (گاهی اوقات
علل
ناشناخته شواهد حاکی از آن هستند که کمبود میوه‌ها و سبزیجات تازه ممکن است یک عامل باشد.
عوامل تشدید کننده بیماری
مردان بالای ۴۰ سال
سابقه خانوادگی سرطان معده
کم‌خونی وخیم
سوءمصرف الکل
گاستریت مزمن (به ویژه همراه با عفونت با هلیکوباکتر پیلوری )
فقدان اسید طبیعی معده سابقه جراحی معده یا برداشتن جزئی از معده
رژیم غذایی که شامل بسیاری از غذاهای دودی شده ترش شده و نمک‌سود شده مقادیر کم پروتئین و مقادیر کم میوه‌های تازه و سبزیجات سبز و برگدار باشد.
پیشگیری
به علایم سوءهاضمه که بیش از چند روز طول بکشند، بی‌توجهی نکنید.
از یک رژیم غذایی مغذی و کاملاً متعادل استفاده کنید.
از مصرف الکل اجتناب کنید.
آزمایش‌های سالیانه غربالگری را که توسط پزشک توصیه شده انجام دهید.
عواقب مورد انتظار
این بیماری در حال حاضر غیرقابل علاج تلقی می گردد. میزان بقای ۵ ساله حتی در صورت درمان پایین است پژوهش‌های علمی در مور علل و درمان آن ادامه دارند و لذا امیدواری برای درمان و علاج مؤثرتر وجود دارد.
عوارض احتمالی
خونریزی داخلی
تشخیص اشتباه به عنوان زخم معده
گسترش سرطان به کبد، استخوان‌ها و ریه‌ها
درمان
اصول کلی
آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی خون از لحاظ کم‌خونی آزمون‌های معده از لحاظ اسید و آزمون‌های مدفوع از لحاظ خونریزی و نیز اقدامات تشخیصی جراحی نظیر بیوپسی از طریق آندوسکوپی و سی‌تی‌اسکن و رادیوگرافی معده مری و روده باریک باشند.
در صورتی که سرطان گسترش نیافته باشد، جراحی برای برداشتن بخشی یا تمامی معده درمان پیشنهادی است
شیمی درمانی ممکن است یک پاسخ موقتی حاصل کند.
داروها
داروهای ضد سرطان (گاهی اوقات
مسکن‌ها
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
در حد تحمل
رژیم غذایی
وعده‌های متعدد و کم حجمی از غذاهای نرم میل کنید. سعی کنید میزان مصرف کالری شما، ثابت باقی بماند.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم سرطان معده را داشته باشید.
اگر پس از جراحی سوء هاضمه ایجاد شود و در عرض چند روز به دارو پاسخ ندهد.

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده ممکن است عوارض جانبی داشته باشند.

### سکته مغزی

(نام لاتین: stroke)

شرح بیماری

سکته مغزی عبارت است از کاهش ناگهانی خونرسانی به بخشی از مغز که طوری به آن ناحیه آسیب می‌زنـد که نمی‌تواند به طور طبیعی دارای کارکرد باشد. غالباً بزرگسالان بالای ۶۰ سال مبتلا می‌شوند.

علایم شایع

بسته به محل آسیب مغزی علایم زیر ممکن است وجود داشته باشند:

سنگینی ناگهانی در اندام یا کرختی و ناتوانی در کنترل عضلات

عدم توانایی حرکت دادن بخشی از بدن

کاهش هوشیاری / منگی

عدم توانایی تکلم

سردرد

اختلالات بینایی

گیجی

بی‌اختیاری مدفوع یا ادرار

علل

معمولاً تصلب شرایین (آترواسکلروز) یا فشار خون بالا. این موارد ممکن است منجر به موارد زیر گردد:

ترومبوز که در آن جریان خون در اثر تنگی یا بسته شدن یک شریان مسدود می گردد.

آمبولی که در آن بخش کوچکی از رسوب چربی یا یک لخته خونی کوچک از یک رگ مبتلا یا قلب به مغز می‌رود.

خونریزی مغزی که در آن یک رگ خونی مغز پاره شده به بافت مغزی اطراف خود خونریزی می کند.

پارگی آنوریسم یک شریان کوچک مغز

عوامل تشدید کننده بیماری

سیگار کشیدن

چاقی

رژیم غذایی پرچربی یا پر نمک

سن بیش از ۶۰ سال

فشار خون بالا

دیابت شیرین

بیماری شریان کرونر

سابقه حملات گذرای ایسکمیک

سابقه خانوادگی سکته مغزی

سوء مصرف الکل

فیبریلاسیون دهلیزی (نوعی ضربان قلب نامنظم

پیشگیری

به طور منظم ورزش کنید.

از رژیم غذایی کم‌چربی استفاده کنید.

سیگار نکشید.

کنترل طبی هرگونه اختلال مزمن (مثل دیابت شیرین

فشار خون خود را مرتب کنترل کنید. اگر بالا باشد، به پزشک خود مراجعه کنید.

در مورد مصرف روزانه آسپیرین از توصیه‌های پزشکی بهره‌مند شوید. مطالعات حاکی از آن هستند که این امر ممکن است چنان بر لخته شـدن تـأثیر کنـد که احتمـال ترومبوز یـا آمبولی مغزی را کاهش دهـد (در سکته خونریزی دهنـده مؤثر نیست و ممکن است خطرناک باشد).

اگر دچار انسداد شریان کاروتید باشید، جراحی می‌تواند احتمال سکته مغزی در آینده را کاهش دهد.

عواقب مورد انتظار

سکته مغزی در ۲۳ موارد باعث مرگ آسیب پایـدار یا ناتوانی می‌شود. در بقیه موارد، امکان بهبود کامل بـدون ناتوانی درازمـدت وجود دارد.

یک سکته مغزی خفیف ممکن است نشانه‌ای زودهنگام از حملات شدیدتر باشد. ناتوانی نسبی در افرادی که از سکته مغزی نجات می‌یابند، ممکن است ماه‌ها طول بکشد.

عوارض احتمالی

پنومونی (ذات‌الریه

افسردگی

زخم فشاری حاصل از استراحت طولانی در بستر

فلج یا ناتوانی پایدار

درمان

اصول کلی

بیمارستان‌ها برنامه‌های مداخله‌ای زودهنگام دارند. اگر دچار علایم سکته مغزی شوید، فوراً به نزدیک‌ترین بیمارستان محل زندگی خود بروید.

آزمون‌هـای تشخیصـی می‌تواننـد شامـل بررسـی‌های آزمایشگاهی مـایع نخـاع و خـون نـوار قلب اکوکـاردیوگرافی سونـوگرافی آنژیوگرافی سی‌تی‌اسکن و رادیوگرافی سر باشند.

ممکن است بستری شـدن در بیمارسـتان برای مراقبت حـاد (بـا پـایش دقیق کـارکرد قلب و ریه غلظت الکترولیت‌هـا و مایعـات لازم باشد.

جراحی (گاهی اوقات برای برداشتن لخته یک شریان مغز ممکن است لازم باشد.

در بعضی انواع سکته مغزی از داروهای حل‌کننده لخته خون استفاده می‌شود.

ممکن است (گاهی مراقبت پرستاری در خانه لازم باشد.

ممکن است فیزیوتراپی کاردرمانی و گفتاردرمانی لازم باشد.

داروها

داروهای ضد انعقادی برای کاهش احتمال تشکیل لخته

داروهای ضد پرفشاری خون در صورت ابتلا به فشار خون بالا

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

اگر کنترل عضلانی شما از دست رفته باشد، درمان به شما کمک خواهد کرد تا یاد بگیرید برای به دست آوردن مجدد مهارت‌های پایه مثل خوردن لباس پوشیدن و توالت رفتن از اندام‌های آسیب دیده خود استفاده کنید.

پس از یک سـکته مغزی تعبیه سـطوح شـیب‌دار به جای پله در ورودی‌های منزل و نیز دسـتگیره در کنار وان حمام و دستشویی‌ها را مدنظر قرار دهید.

رژیم غذایی

در ابتـدا ممکن است تغذیه با اسـتفاده از لوله معده ضـرورت یابد و سـپس بتوانید از غذاهای صاف شده و یا معمولی اسـتفاده کنید. غذایی را بخورید که کم نمک و کم‌چربی باشد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شـما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم سـکته مغزی را داشته باشید یا آنها را در فردی دیگر مشاهده کنید. این یک اورژانس است

اگر در طول درمان موارد زیر رخ می‌دهند: ـ تب ـ زخم‌های فشاری ـ بدتر شدن علایم

### سیاه سرفه

whooping cough

توضیح کلی

سیاه‌سـرفه عبـارت است از عفونت باکتریایی مسـری و خطرناک برونش‌ها و ریه‌ها. واکسیناسـیون در سراسـر جهان به مقـدار زیادی بروز سیاه سرفه را کاهش داده است تمامی سنین را مبتلا می کند ولی در کودکان شایع‌تر است

علایم شایع

مراحل اولیه

آب ریزش بینی

سرفه خشک که به سرفه با خلط غلیظ تبدیل می‌شود.

تب مختصر

مراحل انتهایی

حملات سرفه مداوم و شدید که تا یک دقیقه طول می‌کشند. در طول سرفه در اثر کمبود اکسیژن فرد قرمز یا آبی می‌شود. در پایان هربار سرفه کودک با صدایی" شبیه فریاد "نفس‌نفس می‌زند.

استفراغ و اسهال

تب

علل

عفونت با باکتری بوردتلاپرتوسیس . این بیماری از طریق تماس مستقیم با سرایت فردی یا تماس غیرمستقیم مثل تنفس هوای حاوی قطرات عفونی یا دست زدن به پیراهن یا سایر مواد آلوده منتقل می‌شود. دوره کمون ۷-۵ روز است

عوامل افزایش‌دهنده خطر

افراد واکسینه‌نشده

همه‌گیری‌های اواخر زمستان و بهار. گسترش باکتری‌ها باعث افزایش شدت بیماری زایی آنها می‌گردد.

شرایط زندگی شلوغ یا غیربهداشتی

بارداری

پیشگیری

تمام کودکان را بر ضد سیاه‌سرفه واکسینه کنید. واکسیناسیون معمولاً در ۲ ماهگی شروع می‌شود و پس از ۵ سالگی توصیه نمی‌گردد.

افراد دچار عفونت را جدا کنید.

عواقب مورد انتظار

با درمان معمولاً ظرف تقریباً ۶ هفته علاج می‌شود (ممکن است بین ۳هفته تا ۳ ماه باشد). سیر معمول بیماری به شرح زیر است ۲ هفته سرفه غیر مشخص ۲ هفته حملات" سیاه سرفه و ۲ هفته نقاهت ممکن است برخی سرفه‌های پایدار ماه‌ها طول بکشند.

عوارض احتمالی

کودکان زیر یک سال در معرض عوارض شدید یا مرگ قرار دارند.

خون دماغ

جدا شدن شبکیه

تشنج و آنسفالیت

پنومونی

آپنه (کند شدن یا توقف تنفس

عفونت گوش میانی

پارگی عروق خونی مغز

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی خون کشت خلط و رادیوگرافی قفسه سینه باشند.

بستری شدن در بیمارستان با مراقبت‌های ویژه برای نوزادان به شدت بیمار. کودکان بزرگتر را معمولاً می‌توان در منزل درمان کرد.

تا از بین رفتن تب شخص بیمار را جدا کنید. ملاقات کنندگان اجباری باید ماسک بزنند.

در طول یک حمله سرفه در یک کودک پایین تخت را بلند کنید. صورت کودک را پایین بیاورید و سرش را به یک طرف بچرخانید تا به تخلیه ریه‌ها کمک کنید. کودکان بزرگتر معمولاً ترجیح می‌دهند در طول حملات سرفه بنشینند و به جلو خم شوند.

از یک مرطوب‌کننده اولتراسونیک برای تسکین سرفه و کمک به رقیق شدن ترشحات برونش و ریه استفاده کنید. هر روز مرطوب‌کننده را تمیز کنید.

داروها

از داروهای ضدسرفه مگر در صورت تجویز استفاده نکنید.

ممکن است توصیه شود در دوره کمون اریترومایسین شروع گردد.

برای عوارضی چون عفونت گوش میانی یا پنومونی ممکن است آنتی‌بادی هایی تجویز گردند.

فعالیت

تا از بین رفتن تب کودک را در بستر نگه دارید. با توجه به قدرت کودک فعالیت طبیعی باید به آهستگی از سر گرفته شود.

رژیم غذایی

کودک را به نوشیدن مایعات فراوان مثل آب‌میوه چای نوشیدنی‌های کربنات دار و سوپ رقیق تشویق کنید.

رژیم غذایی خاصی ندارد. وعده‌های غذایی کم و به تعداد زیاد ممکن است استفراغ را کاهش دهد.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر کودک شما علایم سیاه سرفه به ویژه کبودی صورت در طی حملات سرفه را داشته باشد.

اگر تب رخ دهد.

اگر استفراغ بیش از ۲-۱ روز ادامه یابد

## سیفلیس

syphilis

شرح بیماری

سیفلیس عبارت است از یک بیماری آمیزشی مسری که باعث تخریب گسترده بافتی می‌گردد. سیفلیس با عنوان" مقلد بزرگ شناخته شده است زیرا علایم آن شبیه بسیاری از بیماری‌های دیگر است دستگاه تناسلی پوست و دستگاه عصبی مرکزی را درگیر می‌کند. سیفلیس دو نوع دارد: نوزادان (۲-۰ هفته به دنیا آمده از مادران مبتلا به سیفلیس (نوع مادرزادی و نوعی که افراد، از تمام سنین و هر دو جنس را مبتلا می‌کند که از طریق تماس جنسی آن را کسب می‌کنند (نوع مسری .

علایم شایع

مرحله اول (مسری ۶-۳ روز پس از تماس ظاهر می‌شود):

یک زخم قرمز و بدون درد (شانکر) بر روی دستگاه تناسلی دهان یا مقعد. این زخم معمولاً در مردان آلت تناسلی و در زنان مهبل یا گردن رحم را درگیر می‌کند. مرحله دوم (مسری ۶ هفته یا بیش از ۶ هفته پس از ظهور شانکر آغاز می‌گردد):

بزرگی غدد لنفاوی در گردن زیر بغل یا کشاله ران

سردرد

بثور بر روی پوست و غشاهای مخاطی آلت تناسلی مهبل یا دهان بثور برآمدگی‌های کوچک قرمز و پوسته‌دهنده دارد.

تب (گاهی اوقات مرحله سوم (غیرمسری ممکن است سالها پس از مراحل اول و دوم ظاهر شود):

زوال ذهنی

ناتوانی جنسی

عدم تعادل

عدم احساس یا تیرکشیدن درد در اندام‌های تحتانی

بیماری قلبی

علل

میکروب عامل عفونت در هر دو نوع تروپونما پالیدوم است

نوع مادرزادی از طریق جریان خون به جنین منتقل می‌گردد.

نوع مسری با تماس جنسی نزدیک با فرد مبتلا به سیفلیس در مراحل اول و دوم منتقل می‌شود.

عوامل تشدید کننده بیماری

شرکای جنسی متعدد

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری جنسی بین مردان همجنس باز

پیشگیری

در اوایل بارداری آزمون سرمی خون از لحاظ سیفلیس را انجام دهید.

از بی‌بندوباری جنسی اجتناب کنید.

از تماس جنسی با هر فرد مشکوک به ابتلا، خودداری کنید.

عواقب مورد انتظار

با درمان معمولاً در عرض ۳ ماه قابل علاج است در ۱۰٪ بیماران علی رغم درمان سیفلیس در عرض یک سال عود می‌کند. در این صورت درمان مجدد الزامی است

عوارض احتمالی

بدون درمان تخریب گسترده نسج و مرگ رخ می‌دهد.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی مثل آزمون سرمی خون جهت سیفلیس بررسی میکروسکوپی ترشح حاصل از شانکرو بررسی مایع نخاعی باشند. بعد از درمان آزمونها تکرار می‌گردند.

تمام افراد درگیر باید درمان دریافت نمایند.

پس از درمان هر ماه به مدت ۶ ماه بررسی‌های آزمایشگاهی را برای کنترل عود، تکرار کنید.

داروها

در صورت نداشتن آلرژی پنی‌سیلین تزریقی و اگر نتوان از پنی‌سیلین استفاده کرد، سایر آنتی‌بیوتیک‌ها می‌توانند اثر بخشی یکسانی داشته باشند.

در صورت لزوم داروهای موضعی جهت علایم پوستی

فعالیت

تا وقتی معالجه شوید از مقاربت جنسی بپرهیزید. سپس در طی مقاربت جنسی از کاندوم‌های لاستیکی استفاده کنید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم سیفلیس را داشته باشید.
اگر در حین یا پس از درمان موارد زیر رخ دهند: ـ تب ـ بثور پوستی گلودرد یا تورم مفاصل مثل مچ‌پا یا زانو
اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند.
اگر یک بار دچار سیفلیس شده‌اید و در سال گذشته چکاب (معاینه کامل پزشکی نکرده‌اید.
اگر با فرد مبتلا به سیفلیس تماس جنسی داشته‌اید.

## ضربه و آسیب به سر

### Headinjury

شرح بیماری
آسیب به سر عبارت است از ضربه به سر، همراه با یا بدون از دست دادن هوشیاری یا سایر علایم قابل مشاهده بسته به ماهیت ضربه زخم‌های سر ممکن است باز یا بسته باشند.
علایم شایع
به گستردگی صدمه بستگی دارند. توجه داشته باشید که بودن یا نبودن تورم در محل وارد آمدن ضربه ربطی به جدی بودن آسیب ندارد. علایم شامل هر کدام یا تمام موارد زیر هستند:
خواب آلودگی یا گیجی
استفراغ یا تهوع
تاری دید
منگی
اشکال در صحبت کردن
ضعف عضلانی
هم‌اندازه نبودن مردمک‌ها
از دست هوشیاری به‌طور موقتی یا برای مدت طولانی
فراموشی
تحریک‌پذیری
سردرد
خونریزی از پوست سر در صورتی که زخم شده باشد.
علل
وارد آمدن ضربه به سر. بدترین آسیب‌ها معمولاً در اثر تصادفات رخ می‌دهند.
عوامل افزایش دهنده خطر
مصرف الکل
ورزش‌های خطرناک مثل بوکس
اختلالات صرعی و تشنجی
سوار شدن بر دوچرخه و موتور سیکلت بدون کلاه ایمنی
پیشگیری
قبل از رانندگی از داروهای روان گردان استفاده نکنید. از مصرف الکل جداً پرهیز کنید.
به هنگام دوچرخه سواری یا حرکت با موتور سیکلت از کلاه ایمنی استفاده کنید.
همیشه به هنگام سوارشدن در خودرو از کمربند ایمنی استفاده نمایید. شیرخواران و کودکان کم سن و سال را نیز در صندلی‌های عقب قرار داده با کمربند ایمنی مخصوص از آنها مراقبت نمایید.
عواقب مورد انتظار
با شناسایی زودهنگام علایم خطر و درمان معمولاً قابل معالجه است عوارض ضربه به سر ممکن است جان بیمار را به خطر اندازند یا باعث معلولیت دایمی شوند.
عوارض احتمالی
خونریزی در داخل جمجمه و خارج از مغز (خونریزی و هماتوم زیرسخت شامه خونریزی به داخل مغز
درمان
اصول کلی
بستری کردن برای زیر نظر گرفتن بیمار، در صورتی که علایم شدید باشند.
اقدامات تشخیصی عبارتند از: آزمایش خون و مایع نخاع عکسبرداری ساده از جمجمه و گردن با اشعه ایکس و سی‌تی اسکن از سر.
تعیین گستردگی آسیب تنها با معاینه و مشاهده دقیق امکان‌پذیر است امکان دارد پس از معاینه و بررسی فرد توسط پزشک وی به خانه فرستاده شود، اما باید یک فرد قابل اطمینان در کنار او بماند و مراقب بروز علایم جدی باشد. بیست و چهار ساعت اول پس از ضربه از نظر بروز علایم و عوارض جدی بسیار مهم است اگرچه این گونه علایم و عوارض ممکن است دیرتر (تا ۶ ماه پس از آسیب نیز ظاهر شوند.
اگر شما مراقبت از فرد را به عهده دارید، او را تا ۲۴ ساعت هر ۲ ساعت یا طبق آنچه توصیه شده است بیدار کنید. اگر فرد بیدار نشد، فوراً پزشک را خبر کنید. در صورت بروز علایم زیر نیز پزشک را در جریان بگذارید: ـ استفراغ ـ ناتوانی از حرکت دادن دست یا پا در یک طرف به خوبی طرف دیگر ـ سفتی گردن ـ هم‌اندازه یا هم شکل نبودن مردمک‌ها ـ تشنج ـ بی‌قراری قابل توجه ـ سردرد شدید که تا بیش از ۴ ساعت پس از آسیب ادامه یابد. ـ گیجی یا عدم آگاهی نسبت به زمان محیط اطراف یا افراد
داروها
تا زمانی که تشخیص قطعی نشده باشد نباید هیچ‌گونه دارویی به فرد، از قبیل استامینوفن یا آسپیرین داد.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
بیمار باید تا زمانی که خطر رفع نشده باشد در رختخواب به استراحت بپردازد.
رژیم غذایی
رژیم غذایی فقط شامل مایعات تا زمانی که خطر رفع شود.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم آسیب سر را دارید یا در یک نفر دیگر این علایم را مشاهده کرده‌اید.
اگر پس از واردکردن ضربه شما شاهد بروز هر کدام از علایمی که در قسمت اصول کلی درمان ذکر شده بودید.

## درد عصب سه قلو –نورالژی تری ژمینال

### trigeminal neuralgia

شرح بیماری
درد عصب سه‌قلو عبارت است از یک بیماری عصبی که باعث دوره‌های درد شدید صورت می‌گردد (عصبی از مغز را درگیر می‌کند که حس صورت جمجمه دندان‌ها، دهان و بینی را تأمین می‌کند). بیشتر، افراد بالای ۴۰ سال و زنان را ۳ برابر مردان مبتلا می‌کند
علایم شایع
درد شدید صورت که به‌صورت" فرورونده یا" سوزاننده توصیف می‌گردد. درد غالباً با لمس یا ضربه زدن به‌صورت مسواک کردن دندان‌ها، اصلاح کردن مواجهه با باد یا جویدن ایجاد می‌شود. حملات درد معمولاً ۱۵-۱ دقیقه طول می‌کشند. حملات ممکن است چندبار در روز رخ دهند یا هفته‌ها یا ماه‌ها ظاهر نشوند. بین حملات ناراحتی وجود ندارد یا مختصر است
علل
فشار بر عصب از طرف عروق خونی مجاور (گاهی
ناشناخته (غالباً)
عوامل تشدید کننده بیماری
اسکلروز (تصلب متعدد
روماتویید آرتریت
نشانگان شوگرن (یک اختلال التهابی و مزمن
پیشگیری
پیشگیری خاصی ندارد.
عواقب مورد انتظار
معمولاً با درمان تسکین علایم امکان‌پذیر است گاهی ممکن است جراحی لازم باشد. بیمار ممکن است فواصل بدون درد را تجربه کند (ماه‌ها تا سال‌ها) و سپس درد درست مثل قبل عود کند.
عوارض احتمالی
تداخل با فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی در اثر دوره‌های زیاد و شدید درد
درمان
اصول کلی
درد بیشتر بیماران با داروهای ضد تشنج تسکین می‌یابد. البته ممکن است در برخی بیماران به مرور زمان داروها غیراثربخش شوند و درد" غلبه کند."
رویکرد جراحی به این مشکل می‌تواند مؤثر باشد و معمولاً شامل یک یا دو روش است اقدامات از طریق پوست یا کاهش فشار از طرف عروق کوچک اگر به دنبال هر اقدامی (پس از چند سال درد عود کند، یک اقدام از طریق پوست به‌عنوان درمان اضافی پیشنهاد می‌گردد.
با حداقل ۲ بار معاینه منظم دندان در سال از سلامت مناسب دندان اطمینان حاصل کنید.

داروها

کاربامازپین (یک ضد تشنج در درمان درد عصب سه قلو مؤثر است

فنی‌توئین ممکن است برای افرادی تجویز گردد که کاربامازپین را تحمل نمی‌کنند.

باکلوفن نیز ممکن است اثربخش باشد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی وجود ندارد. از باد گرم یا سرد پرهیز کنید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد. با طرف غیرمبتلای صورت بجوید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم درد عصب سه قلو را داشته باشید.

اگر شما دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند.

### عدم نزول بیضه

testes undescended

شرح بیماری

عدم نزول بیضه عبارت است از یک اختلال موجود در هنگام تولد که در آن یک یا هر دو بیضه از لگن به مکان طبیعی خود در بیضه‌دان نزول نکرده‌اند. ۳٪ از نوزادان پسر رسیده و ۳۰٪ از نوزادان پسر نارس دچار عدم نزول بیضه هستند. اکثراً بدون درمان تا یک سالگی نزول می‌کنند.

علایم شایع

بیضه‌دان در یک یا هر دو طرف تکامل نیافته به نظر می‌رسد.

بیضه در مکان طبیعی خود در بیضه‌دان قابل لمس نیست

علل

ناشناخته اما احتمالاً مربوط به نقص هورمونی در مادر یا جنین

وجود رشته‌هایی که مسیر آن را ببندند و باعث شوند در ناحیه مغبنی باقی بمانند.

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه خانوادگی عدم نزول بیضه

پیشگیری

پیشگیری خاصی ندارد.

عواقب مورد انتظار

در صورتی که قبل از بلوغ با جراحی یا هورمون‌ها درمان شود، معمولاً قابل‌علاج است

عوارض احتمالی

افزایش احتمال سرطان بیضه

عقیمی یا کاهش میزان باروری

مشکلات روانی همراه با کاهش اعتماد به نفس مرد در صورت عدم تصحیح مشکل

فقدان تکامل جنسی طبیعی در صورت فقدان بیضه‌ها

ایجاد فتق

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی در صورت عدم لمس بیضه می‌توانند شامل سونوگرافی یا سی‌تی‌سکن باشند.

درمان با توجه به نوع کریپتورکیدیسم (بیضه مخفی تعیین می‌گردد. در صورتی که بیضه گاهی در بیضه باشد و گاهی برگردد، به‌طور طبیعی مشکل تا هنگام بلوغ خود به خود رفع می‌شود. سایر انواع با هورمون یا جراحی درمان می‌شوند.

جراحی برای راندن بیضه به بیضه‌دان برای کسانی که به درمان هورمونی پاسخ نمی‌دهند، جراحی تنها درمان است جراحی باید در ۲۱-۱۵ ماهگی ولی نه دیرتر از بلوغ انجام گیرد تا کارکرد تولیدمثلی حفظ شود.

داروها

ممکن است گنادوتروپین‌های جفتی انسانی به صورت تزریقی تجویز شوند. معمولاً ۳ بار در هفته به مدت ۶-۴ هفته داده می‌شوند. این درمان باعث می‌شود بیضه‌ها در تقریباً تمامی موارد به‌طور طبیعی نزول کنند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی وجود ندارد. رژیم غذایی

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر کودک شما دچار عدم نزول بیضه شده باشد. به محض تشخیص این اختلال مراجعه کنید.

### عفونت زخم جراحی

surgical wound infection

شرح بیماری

عفونت زخم جراحی عبارت است از عفونت حاصل از آلودگی باکتریایی در حین یا پس از عمل جراحی به دنبال عمل جراحی و بسته به نوع آن در ۳۰٪ -۱/۵٪ موارد عفونت ایجاد می‌گردد.

علایم شایع

معمولاً در عرض ۱۰-۵ روز پس از جراحی موارد زیر شروع می‌شوند ولی در برخی موارد چند هفته بعد آغاز می‌گردند:

درد و قرمزی دور زخم جراحی

چرک و تجمع سایر مایعات در اطراف برش که بخیه‌ها را محکم‌تر می‌کنند.

تب (گاهی اوقات

علل

عفونت با باکتری‌ها شامل استرپتوکوک‌ها، استافیلوکوک‌ها یا سایر میکروب‌ها. علی‌رغم احتیاطات کامل برضد این میکروب‌ها، روش‌های ضدعفونی‌کننده جدید قبل از عمل جراحی و مراقبت‌های خوب پس از عمل گاهی عفونت ایجاد می‌شود.

عوامل تشدید کننده بیماری

اشخاص مسن‌تر

تغذیه ناکافی

هرگونه بیماری مزمن به ویژه دیابت شیرین

جراحی در دستگاه گوارش

استفاده از داروهای سرکوبگر ایمنی

بیماران چاق

بیماران مبتلا به سرطان

پیشگیری

روش‌های ماهرانه جراحی و اقدامات پیش از عمل که شامل موارد زیر هستند:

استفاده از آنتی‌بیوتیک‌های خاص مثل نئومایسین پیش از جراحی در دستگاه گوارش برای استریل کردن لوله گوارش

تمیز کردن کامل پوست قبل از جراحی

استفاده هرچه کمتر از بخیه

عواقب مورد انتظار

معمولاً ـ در بیشتر بیماران با تخلیه چرک و درمان آنتی‌بیوتیکی قابل علاج است بهبودی عفونت زخم جراحی حدود ۲ هفته طول می‌کشد.

عوارض احتمالی

پریتونیت

مسمومیت خونی

تداخل با بهبودی طبیعی محل برش پس از جراحی که گاهی مستلزم یک جراحی دیگر و ترمیم است

درمان

اصول کلی

آزمونهای تشخیصی می‌توانند شامل کشت چرک یا خون حاصل از محل عفونت در آزمایشگاه

تسکین درد با گرما. استفاده از کیسه گرم یا کمپرس گرم به مدت ۴۰-۳۰ دقیقه ۴-۳ بار در روز

در صورتی که زخم ترشح کند، لباسها را به دفعات عوض کنید.

جراحی برای برش و تخلیه آب زخم (گاهی اوقات ممکن است لازم باشد.

داروها

آنتی‌بیوتیک‌ها برای مقابله با عفونت

مکمل‌های ویتامینی و معدنی برای تسریع بهبودی

مسکن‌ها. می‌توانید برای تسکین درد خفیف از داروهای بدون نیاز به نسخه مثل استامینوفن استفاده کنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا محوشدن تمام علایم در بستر استراحت کنید.

رژیم غذایی

معمولاً رژیم غذایی خاصی لازم نیست

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم عفونت زخم جراحی را داشته باشید.

اگر تب بالا یا احساس ناخوشی عمومی ایجاد شود و به نظر برسد عفونت پس از درمان بدتر شده است

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی داشته باشند.

### عفونت یا انسداد مجرای اشکی

tear duct infection or blockage

شرح بیماری

عفونت مجرا، کیسه یا غده اشکی داکریوسیستیت نام دارد. میکروب‌های عامل عفونت می‌توانند به سایر افراد منتقل شوند. عفونت مجرا یا کیسه اشکی در تمام سنین رخ می‌دهد اما در کودکان شایع‌تر است

خراش انسداد یا تنگی مجرای اشکی که معمولاً ناشی از اختلال ارثی یا عفونت قبلی است داکریواستنوزیس نام دارد. انسداد ارثی مجرای اشکی معمولاً در شیرخواران ۱۲-۳ هفته ظاهر می‌شود. انسداد ناشی از عفونت می‌تواند در هر سنی به دنبال عفونت رخ دهد.

علایم شایع

علایم زیر ممکن است در انسداد یا عفونت وجود داشته باشند:

اشک ریزش همیشگی از یک یا هر دو چشم

تخلیه مخاط و چرک به جای آب از مجرای اشکی تخلیه ممکن است خود به خود یا با فشار برروی موضع صورت پذیرد.

درد، قرمزی و تورم زیر چشم که عفونت را مطرح می کند.

قرمزی و تورم مجرای اشکی

قرمزی سفیدی چشم در اطراف مجرای اشکی

علل

انسداد مجرای اشکی ممکن است ناشی از موارد زیر باشد:

اختلال ارثی

عفونت باکتریایی مجرا

عفونت سینوس یا بینی به‌ویژه عفونت مزمن بینی

پولیپ‌های بینی

آسیب چشم

عفونت چشم از جمله قرمزی شدید چشم (کونژکتیویت

شکستگی بینی یا استخوان‌های صورت

عوامل تشدید کننده بیماری

نوزادان و شیرخواران به‌ویژه آن دسته که دارای سابقه خانوادگی انسداد مجرای اشکی هستند.

عفونت اخیر همانند موارد ذکر شده در بالا

پیشگیری

درمان طبی مناسبی را برای عفونت‌های چشم بینی یا سینوس انجام دهید.

عواقب مورد انتظار

عفونت معمولاً با آنتی‌بیوتیک‌ها قابل‌علاج است

انسداد معمولاً با گشادکردن مجرا یا جراحی قابل‌علاج است بهبودی ۳ هفته زمان می‌برد.

عوارض احتمالی

انسداد بدون درمان ممکن است باعث عفونت گردد.

عفونت بدون درمان ممکن است به قرنیه و سایر قسمت‌های چشم گسترش یابد یا در مجرای اشکی جوشگاه دایمی بر جای می گذارد.

درمان

اصول کلی

غالباً به درمانی غیر از ماساژ نیاز ندارد.

جراحی برای گشادکردن و گذاشتن میل در مجرای اشکی این امر در شیرخواران معمولاً با بیهوشی عمومی مختصری انجام می‌شود. در بزرگسالان غالباً در مطب پزشک با بی‌حسی موضعی انجام می گردد. پس از گشادکردن دستگاه مجرای اشکی با آب نمک شستشو می گردد.

در مورد انسداد (در صورت عدم نیاز به جراحی ، روزی ۲ بار مجرای اشکی را با نوک انگشت ماساژ دهید تا محتویات آن دوشیده شود.

در مورد عفونت درد را با پوشش‌های مرطوب و گرم تسکین دهید.

انسداد کامل ممکن است نیازمند باز کردن مسیر چشم تا بینی با جراحی باشد.

داروها

آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی یا موضعی برای عفونت

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

در طول درمان عفونت فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری را کاهش دهید. از شنا کردن و ورزش‌های تماسی خودداری کنید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم عفونت یا انسداد مجرای اشکی را داشته باشید.

تب ۳/۳۸ درجه سانتیگراد یا بیشتر

اگر علی‌رغم درمان علایم بهبود نیابند.

اگر بینایی مختل شده باشد.

### جدا شدن جفت قبل از زایمان

Abruptio placentea

شرح بیماری

جدا شدن جفت قبل از زایمان عبارت است از جدا شدگی جفت از دیوارهٔ رحم به طور ناقص در سه ماههٔ آخر بارداری لازم به یادآوری است که تمامی مواد مغذی و نیز اکسیژن از راه جفت به جنین می‌رسند. اگر جفت زودتر از موعد به طور ناقص از دیوارهٔ رحم زندگی جنین در خطر می‌افتد. درمان به شدت جداشدگی وضعیت جنین و مدت زمانی که از بارداری گذشته است بستگی دارد.

علایم شایع

جدا شدگی جفت از دیوارهٔ رحم به مقدار کم

خونریزی

درد مختصر یا تنها احساس ناراحتی

جنین سالم می‌ماند جداشدگی جفت از دیوارهٔ رحم به مقدار زیاد:

خونریزی شدید

درد شدید در پایین شکم یا پایین کمر

سفت شدن شکم و احساس درد در شکم به هنگام لمس شکم

شوک (در این حالت قلب تندتر می‌زند، تنفس تندتر می‌شود و به بیمار حالت منگی یا گیج زدن دست می‌دهد).

زجر جنین به طوری که ضربان قلب جنین قابل شنیدن نباشد.

انعقاد خون در داخل رگهای بدن ـ به هنگام جدا شدن جفت برخی مواد از آن به خون مادر وارد می‌شوند و باعث انعقاد گستردهٔ خون در داخل رگهای مادر می‌شوند.

به علت مصرف شدن بیش از حد مواد انعقادی در داخل رگهای بدن مادر و ناکافی بودن آنها برای بند آوردن خونریزی امکان دارد خونریزی‌هایی در نقاط مختلف بدن دیده شوند، مثلاً ـ خونریزی از بینی خونریزی در ادرار، خونریزی از نواحی زخم شده خونریزی به داخل پوست پدید آمدن نقاط گرد و قرمز رنگ در پوست

علل

هنوز علت مشخصی پیدا نشده است

عوامل افزایش دهندهٔ خطر

زیاد بودن فشار خون

سیگار کشیدن

سن بالاتر از ۳۵ سال

زیاد بودن تعداد بارداری‌های قبلی

در یکی از بارداری‌های قبلی همین وضعیت رخ داده باشد.

وارد آمدن ضربه مستقیم به رحم

وجود یک بیماری مزمن مثل دیابت (مرض قند)

مصرف الکل یا مواد مخدر (به خصوص کوکایین

استفاده از دماسنج‌های مقعدی یا وسیلهٔ مخصوص تنقیه

پیشگیری

اگر باردار هستید، فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری هایی را انجام دهید که پیش از بارداری انجام می‌دادید و به آن عادت داشتید. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری شما نباید شدیدتر از آن حد باشد.

تا حد امکان از عوامل خطر اجتناب ورزید.

البته با توجه به اینکه علت دقیق این وضعیت هنوز معلوم نشده است هیچ راه تضمین شده‌ای برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

عواقب مورد انتظار

اگر جداشدگی جفت زیاد شدید نباشد، و با انجام اقدامات فوری پیش آگهی مادر و جنین خوب است

عوارض احتمالی

شوک یا خونریزی به حدی که زندگی مادر را به مخاطره اندازد.

مرگ جنین و مادر

آسیب به مغز جنین ۱۷٪ ـ ۱۰٪ از مادرانی که دچار جداشدگی جفت قبل از زایمان می‌شوند، در یکی از بارداری‌های آینده دچار این وضعیت خواهند شد.

درمان

اصول کلی

جدا شدگی جفت قبل از زایمان یک اورژانس است اما معمولاً زمان برای اخذ توصیه‌های لازم با تلفن و ترتیب دادن انتقال بدون خطر به بیمارستان به حد کافی وجود دارد. اگر جداشدگی جفت خفیف باشد، امکان دارد که بتوانید پس از معاینه به خانه باز گردید و در تخت استراحت نموده و تحت مراقبت دقیق قرار بگیرید.

به غیر از موارد خفیف بستری در بیمارستان ضروری است

جراحی برای تولد نوزاد به روش سزارین یا گاهی اوقات زایمان طبیعی

داروها

اگر زایمان فوری ضروری باشد، برای شروع شدن و تسریع زایمان از اکسی‌توسین استفاده می‌شود.

تزریق وریدی مایعات (سرم درمانی ممکن است ضروری باشد.

امکان دارد که برای جایگزین کردن خون از دست رفته نیازی به تزریق خون باشد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

اگر معلوم شد که جداشدگی خفیف بوده و شما می‌توانید در خانه تحت مراقبت باشید، تا زمان قطع خونریزی و رفع سایر علایم در تخت استراحت نمایید. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را تا زمانی که دستورالعمل اختصاصی جهت آن داده نشده است از سر نگیرید.

رژیم غذایی

اگر در خانه در حال استراحت هستید، رژیم غذایی عادی خود را ادامه دهید.

اگر در بیمارستان بستری هستید، امکان دارد که تا زمان تصمیم‌گیری دربارهٔ عمل جراحی یک رژیم منحصراً مایعات برای شما تجویز شود. در صورتی که مشخص شد که جراحی احتمالاً انجام نخواهد شد، جامدات اضافه خواهند شد. علت اتخاذ این روش آن است که در صورت ضرورت انجام جراحی اورژانس رژیم حاوی جامدات ممکن است باعث بروز عوارضی شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما دچار خونریزی به همگام بارداری (هر مقدار که بیش از لکه‌بینی مختصر باشد). این مسأله واقعاً یک اورژانس است .

## جداشدگی شبکیه

retinal detachment

شرح بیماری

جداشدگی شبکیه جدا شدن یا پاره شدن شبکیه (بافت گیرنده نور در پشت چشم از سایر بافت‌های چشم این عارضه در همه سنین و هر دو جنس دیده می‌شود. جداشدگی شبکیه یک اورژانس است

علایم شایع

علایم زیر معمولاً در یک چشم رخ می‌دهد، ولی گاهی هر دو چشم درگیرند:

جرقه‌های نورانی در میدان بینایی

نقاط شناور در میدان بینایی

تاری دید

موج‌دار دیدن تصاویر (گاهی

از دست دادن تدریجی بینایی از آنجا که این حالت بسیار آهسته بروز می‌کند بیمار ممکن است متوجه آن نگردد.

عدم وجود درد.

علل

آسیب چشم (پارگی شبکیه .

استعداد ارثی (احتمالاً).

تحلیل رفتن بافتی همراه افزایش سن

عوامل تشدید کننده بیماری

بالا رفتن سن

دیابت شیرین

بیماری‌های عروقی

سابقه قبلی جداشدگی شبکیه

سابقه خانوادگی جداشدگی شبکیه

نزدیک‌بینی (میوپی شدید.

عوارض جراحی چشم

تومورها یا التهاب‌ها.

پیشگیری

بیماران در معرض خطر باید به‌طور منظم مورد معاینه چشم قرار گیرند.

اگر بیمار دچار دیابت شیرین یا بیماری‌های عروقی باشد باید به درمان طبی برای کنترل آنها اقدام نماید.

عواقب موردانتظار

اغلب با درمان جراحی زودرس با استفاده از اشعه لیزر قابل درمان است

عوارض احتمالی

بدون درمان کوری کامل یا نسبی در چشم مبتلا قابل انتظار است

با درمان تأخیری در صورتی که جداشدگی به ناحیه ماکولا ـ (ناحیه مسؤول بینایی دقیق گسترش‌یافته باشد، بینایی دقیق (مرکزی بیمار دچار اختلال دایمی می گردد.

درمان

اصول کلی

– تشخیص براساس معاینه افتالموسکپی چشم مطرح می گردد.

– درمان به موقعیت و شدت جداشدگی بستگی دارد.

– در صورت ضربه به چشم استفاده از پوشش محافظ چشم ممکن است لازم باشد.

– جراحی جهت برقراری اتصال مجدد شبکیه به بافت‌های زیرین با استفاده از اشعه‌های لیزر مخصوص یا سرمادرمانی (با استفاده از درجه حرارت زیر نقطه انجماد) یا با تغییر شکل چشم (گاهی انجام می گیرد. دستورهای زیر پس از جراحی توصیه می گردد:

– هر دو چشم باید به‌طور همزمان تا مدتی با پوشش مخصوص بسته شوند. در این مدت برای انجام کارها می‌توانید از دوستان یا خانواده کمک بگیرید.

– پس از برداشت پوشش چشم‌ها از عینک‌های دارای شیشه تیره استفاده کنید.

– چشم‌های خود را مالش ندهید.

– از دولا شدن اجتناب کنید.

– از حالاتی که ممکن است باعث افزایش فشار داخل چشم شوند نظیر یبوست بلند کردن وزنه سنگین یا سرفه شدید اجتناب کنید.

داروها

قطره‌های چشمی گشادکننده مردمک گشاد شدن مردمک فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری چشم در طی دوره التیام پس از جراحی را کاهش می‌دهد. اگر شما نمی‌توانید خود قطره داخل چشمتان بریزید، برای این منظور از دیگران کمک بگیرید.

داروهای آرامبخش به‌منظور کاهش اضطراب در طی دوره نقاهت توصیه می‌شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

پس از جراحی در حالت خوابیده به پشت در بستر استراحت کنید و سر را کمی بالاتر از سطح بستر قرار دهید. برای جلوگیری از تشکیل لخته در وریدهای عمقی اندام‌های تحتانی را در طی استراحت مرتباً حرکت دهید. با صلاحدید چشم‌پزشک فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود را از سر بگیرید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی نیاز نیست

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان در میدان بینایی خود نقاط شناور یا جرقه‌های نورانی مشاهده می‌کنید. در این صورت مراجعه به پزشک را به تأخیر نیندازید زیرا این حالت ممکن است نشانه‌ای از یک حالت اورژانس باشد.

– بروز هرگونه نشانه عفونت (خونریزی قرمزی درد، تورم یا تب پس از جراحی

- بدتر شدن وضعیت بینایی پس از اتمام دوره نقاهت بعد از جراحی

### جسم خارجی در چشم

Eye foreign body in

شرح بیماری

جسم خارجی در چشم عبارت است از وجود یک تکه کوچک فلز، چوب سنگ شن رنگ یا سایر اجسام خارجی در چشم

علایم شایع

درد، تحریک‌پذیری قرمزی شدید چشم

جسم خارجی معمولاً با چشم غیرمسلح قابل دیدن است البته گاهی جسم خارجی خیلی کوچک است و در زیر پلک گیر می‌افتد، که در این صورت تنها با معاینه چشم‌پزشکی می‌توان آن را دید.

احساس ساییده شدن چیزی به چشم هنگام پلک زدن

علل

وجود باد

داشتن مشاغلی مثل نجاری یا سنگ‌خردکنی که در طی آنها قطعات ریز چوب یا سایر مواد با شتاب زیاد به اطراف پخش می‌شوند.

عوامل افزایش دهنده خطر

هوای پر از گرد و غبار، شغل ها و فعالیت هایی نظیر نجاری، تراشکاری یا آهنگری که منجر به پخش شدن ذرات ریزی نظیر چوب به داخل هوا می شود.

پیشگیری

اگر شغل یا تفریح مورد علاقه شما از نوعی است که احتمال آسیب به چشم وجود دارد، از وسایل محافظت‌کننده چشم استفاده کنید.

عواقب موردانتظار

اکثر اجسام خارجی را می‌توان به‌راحتی تحت بی‌حسی موضعی چشم در مطب پزشک یا درمانگاه اورژانس درآورد.

عوارض احتمالی

عفونت خصوصاً اگر جسم خارجی به‌طور کامل برداشته نشود.

آسیب شدیدتر و دایمی چشم در اثر نفوذ جسم خارجی به لایه‌های عمقی‌تر چشم

درمان

اصول کلی

از کس دیگری بخواهید شمار را به مطب پزشک یا درمانگاه اورژانس برساند. خودتان سعی نکنید رانندگی کنید.

چشم خود را نمالید.

حتی‌الامکان چشم خود را تا زمان معاینه بسته نگاه دارید.

طی معاینه چشم ممکن است روی چشم با یک ماده بی‌خطر (فلورسئین رنگ‌آمیزی گردد تا جسم خارجی بهتر دیده شود. بعد از رنگ‌آمیزی چشم با یک عدسی با درشت‌نمایی بالاتر تحت معاینه قرار می‌گیرد.

روش درآوردن جسم خارجی برحسب اندازه و محل آن در چشم تعیین می‌شود.

پس از درآوردن جسم خارجی یک پوشش روی چشم گذاشته می‌شود تا چشم بسته بماند.

پس از ۲-۱ روز چشم باید مجدداً تحت معاینه قرار گیرد.

داروها

قطره چشمی حاوی آنتی‌بیوتیک برای پیشگیری از عفونت

امکان دارد داروهای ضددرد تجویز شوند.

قطره چشمی بیحس‌کننده

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

پس از درآوردن جسم خارجی و نهایتاً برداشتن پوشش روی چشم فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را تدریجاً از سرگیرید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر در چشم شما جسم خارجی رفته است این یک اورژانس به‌شمار می‌رود.

اگر یکی از موارد زیر پس از درآوردن جسم خارجی رخ دهد:

- درد زیادتر شود و در عرض ۲ روز رفع نشود.
- تب به‌وجود آید.
- بینایی دچار مشکل شود.

### جمود مفصل شانه –کپسولیت چسبنده

shouler frozen

شرح بیماری

جمود مفصل شانه (کپسولیت چسبنده درد و سفتی مفصل شانه که به‌سوی ناتوانی در حرکت دادن آن پیشرفت می‌کند. واژه "جمود "در این عبارت اشاره به درجه حرارت پایین و انجماد ندارد بلکه به‌معنی عدم انعطاف‌پذیری حرکتی در تاندون‌ها، بورس کپسول مفصلی عضلات عروق خونی و اعصاب مرتبط با مفصل شانه است این عارضه در همه سنین دیده می‌شود ولی در مردان بالای ۴۰ سال که در دوره جوانی به ورزشهای قهرمانی می‌پرداخته‌اند شایعتر است

علایم شایع

در مراحل اولیه

درد معمولاً ـ خفیف شانه که به‌سوی درد شدید پیشرفت کرده و خواب و فعالیت در زمان ابتلا ـ به این بیماری طبیعی فرد را دچار اختلال می‌کند. درد با حرکت دادن شانه بدتر می‌شود.

سفتی مفصل شانه که مانع حرکت طبیعی شانه می‌شود. با کاهش حرکت شانه این سفتی افزایش می‌یابد.

احساس صدای سابیدگی یا چینی شکسته هنگام حرکت شانه

در مراحل پیشرفته

درد در بازو و گردن

ناتوانی در حرکت دادن شانه

درد غیر قابل تحمل شانه

علل

آسیب‌ها یا التهاب‌های خفیف شانه نظیر بورسیت یا تاندنیت که با کمتر به‌کار بردن مفصل شانه تشدید می‌یابند. با کمتر به‌کار بردن مفصل شانه در عرض ۱۰-۷ روز چسبندگی‌هایی (به‌صورت نوارهای بافتی محدودکننده حرکت ایجاد می‌شود که این خود حرکت مفصل شانه را باز هم محدودتر می‌کند. پس از هفته‌ها کم‌حرکتی مفصل شانه چسبندگی‌های مذکور به‌قدری پیشرفت می‌کند که به ناتوانی در حرکت دادن مفصل شانه می‌انجامد.

عوامل تشدید کننده بیماری

نادیده گرفتن آسیب‌های خفیف شانه از قبیل بورسیت یا تاندونیت

نامطلوب بودن وضعیت فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های فیزیکی و پرداختن به ورزشهای قهرمانی به‌طور نامنظم

دیابت شیرین

بیماری عروق محیطی

بی‌حرکتی

مشاغل نشسته و کم‌تحرک

شرکت در ورزشهای شدید یا پربرخورد

پیشگیری

اقدام به درمان طبی بورسیت و تاندونیت شانه شامل نرمش‌های شانه به‌منظور جلوگیری از تشکیل چسبندگی

انجام منظم نرمش‌های کششی

عواقب موردانتظار

با درمان و توانبخشی معمولاً ـ بهبود می‌یابد (ولی ممکن است بهبود آن چندین ماه به‌طول انجامد). برخی موارد آن به‌طور خودبه‌خود بهبود می‌یابند.

عوارض احتمالی

درد و ناتوانی دایمی در حرکت دادن شانه در صورت عدم درمان یا به تأخیر انداختن درمان

پارگی کپسول شانه در اثر ضعف بافتی و وجود بافت جوشگاهی

درمان

اصول کلی

- بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل رادیوگرافی (آرتروگرافی با (ام آر.آی) شانه باشد.
- درمان ممکن است شامل حرکت دادن اجباری شانه برای رفع چسبندگی‌ها باشد. این درمان در بیمارستان یا یک مرکز جراحی سرپایی و زیر بیهوشی عمومی انجام می‌گیرد.
- آویختن دست به گردن با استفاده از یک پارچه ممکن است ناراحتی بیمار را تخفیف دهد.
- به‌کار بردن گرما بر روی محل درگیری (با کمپرس گرم یا بالشتک گرم‌کننده به تخفیف درد کمک می‌کند.
- در موارد برخی بیماران کمپرس یخ ممکن است سودمندتر باشد. در موارد شدید ممکن است جراحی به‌منظور رفع چسبندگی‌ها

یا ترمیم کپسول مفصلی ضرورت یابد.

داروها

داروهای ضدالتهابی غیراستروییدی

تزریق کورتون و مواد بیحس‌کننده موضعی به داخل مفصل برای کاهش درد و التهاب

برای درد خفیف استفاده از داروهای بدون نسخه نظیر آسپیرین ممکن است کافی باشد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

درمان فیزیکی و نرمش‌های غیرفعال شانه

پس از بهبود علایم هرچه سریعتر فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود را از سر بگیرید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی نیاز نیست استفاده از مکمل‌های ویتامینی و مواد معدنی کمک‌کننده نیست مگر اینکه بیمار قادر به دریافت رژیم غذایی تعادل طبیعی نباشد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دارای علایم جمود شانه باشید.

بروز درد پایدار شانه که نشان‌دهنده احتمال بورسیت یا تاندونیت است

اگر دچار علایم جدید و غیرقابل کنترل شده اید. داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

## فتق هیاتال

### Hiatal hernia

شرح بیماری

فتق هیاتال عبارت است از ضعف یا کشیده شدن سوراخی که در عضله دیافراگم وجود دارد و مری از طریق آن از قفسه سینه به درون حفره شکم وارد می‌شود و کمی بعد به معده می‌رسد. زمانی که این سوراخ ضعیف شود، اسید معده از درون معده به مری بر می‌گردد و مری را آزرده می‌سازد. قسمتی از معده حتی ممکن است از این سوراخ به قفسه سینه وارد شود.

علایم شایع

علایم زیر معمولاً در عرض یک ساعت یا بیشتر پس از خوردن غذا به وجود می‌آیند:

سوزش سر دل امکان دارد با حمله قلبی اشتباه گرفته شود.

آروغ زدن

ندرتاً مشکل در بلع

بالا آوردن

علل

علت زمینه‌ساز آن مشخص نشده است

عوامل افزایش دهنده خطر

ضعف مادرزادی در حلقه عضلانی در دیافراگم که مری از آن عبور کرده و به معده می‌پیوندد.

ضربه به شکم که باعث وارد آمدن آن چنان فشاری شود که در قسمتی از دیافراگم سوراخ ایجاد کند.

یبوست مزمن و زورزدن به هنگام اجابت مزاج

چاقی

حاملگی

زور زدن یا برداشتن بار سنگین به طور مداوم که باعث می‌شود عضلات شکم مرتباً منقبض شوند.

سیگار کشیدن

سن بالای ۵۰ سال

پیشگیری

راه خاصی برای پیشگیری وجود ندارد.

عواقب مورد انتظار

علایم را معمولاً می‌توان کنترل نمود. اگر علایم را نتوان کنترل نمود و آزردگی مری باعث بروز زخم و تشکیل بافت جوشگاهی شود، این بیماری را می‌توان با جراحی برطرف کرد.

عوارض احتمالی

خونریزی از مری این خونریزی ممکن است شدید باشد و منجر به شوک شود.

اشتباه گرفتن آن با حمله قلبی

درمان

اصول کلی

عکسبرداری با اشعه ایکس از مری و معده

دیدن مری و معده به کمک آندوسکپی اگر شک به سرطان وجود داشته باشد، مقدار کمی از بافت ممکن است برای بررسی پاتولوژی برداشته شود. امکان دارد برای تأیید ضعف عضلانی در ناحیه پیوستگی مری به معده مانومتری (فشارسنجی انجام شود.

اهداف اصلی درمان عبارتند از تخفیف علایم و نیز پیشگیری و درمان عوارض در ابتدا درمان طبی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

سر تخت خود را ۱۵-۱۰ سانتی‌متر بالا ببرید. این کار کمک می‌کند که اسید معده به کمک جاذبه از قسمت دچار فتق معده دور شوند.

سیگار نکشید.

لباس تنگ نپوشید.

به هنگام اجابت مزاج ادرار، یا بلند کردن بار سنگین زور نزنید.

ندرتاً جراحی برای ترمیم ضعف موجود در ناحیه عبور مری از دیافراگم و حفظ معده در جای طبیعی خود

داروها

داروهای ضد اسید. در بعضی از افراد، وقتی یک ساعت قبل از هر وعده غذایی و قبل از خواب خورده شوند بیشترین اثر را دارند. اما در بعضی دیگر، وقتی ۲-۱ ساعت بعد از هر وعده غذایی و قبل از خواب خورده شوند بیشترین اثر را دارند. سعی کنید هر دو روش را امتحان کنید تا بهترین حالت برای شما مشخص شود.

نرم‌کننده‌های مدفوع

امکان دارد داروهایی که تخلیه معده را سریع‌تر می‌کنند تجویز شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

بلافاصله پس از غذا خوردن دراز نکشید یا خم نشوید.

رژیم غذایی

از خوردن حجم زیادی از غذا در هر وعده خودداری کنید. در عوض ۵-۴ وعده غذایی کوچک در روز بخورید. قبل از خواب حداقل برای ۲ ساعت چیزی نخورید.

اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کم کنید. خیلی اتفاق افتاده است که علایم پس از پایین‌تر رفتن از یک وزن مشخص برطرف شده‌اند.

از نوشیدنی‌های الکلی نوشیدنی‌های حاوی کافئین (قهوه چای کاکائو، نوشابه و هرگونه غذا، آب میوه یا ادویه‌ای که علایم را بدتر می‌کنند پرهیز کنید. آهسته غذا بخورید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم فتق معده را دارید، خصوصاً احساس این که غذا در زیر جناغ سینه گیر می‌کند. اگر همراه درد تنگی نفس تعریق یا تهوع وجود داشت بلافاصله مراجعه کنید.

در صورت داشتن موارد ذیل

ـ استفراغ خونی یا استفراغ مکرر دیده شود.

ـ دچار افزایش درجه حرارت به ۸/۳۷ سانتی‌گراد شده‌اید.

ـ علایم با یک ماده درمان بهبود نیابند.

## فرو رفتن ناخن پا در گوشت

### toenail ingrown

شرح بیماری

فرورفتن ناخن پا در گوشت عبارت است از وضعیتی که در آن لبه تیز ناخن در گوشت یکی از انگشتان پا (معمولاً شست فرو رود.

علایم شایع

درد، حساسیت به لمس قرمزی تورم و گرمی در انگشتان پا در جایی که لبه تیز ناخن در چین بافتی اطراف فرو رفته است وقتی بافت اطراف ناخن ملتهب گردد، معمولاً در ناحیه آسیب دیده عفونت ایجاد می‌شود.

علل

فرورفتن ناخن پا در انگشت احتمالاً با یکی از وضعیت زیر همراه است

شکل ناخن بیش از حد طبیعی دارای انحنا باشد.

ناخن پا بیش از حد کوتاه شود به طوری که بافت بتواند روی آن فشار بیاورد.

فرد در فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری هایی شرکت کند که که مستلزم توقف‌های ناگهانی باشد" (گیرکردن انگشت پا)."

عوامل تشدید کننده بیماری

هر یک از شرایطی که به عنوان علت ذکر شده است

پیشگیری

کفش‌های مناسب و جادار بپوشید.

ناخن‌های پا را با دقت کوتاه کنید. به ویژه افراد مبتلا به دیابت شیرین یا بیماری عروق محیطی باید در کوتاه کردن ناخن‌های پا دقت کنند. در این اختلالات به خاطر جریان خون مختل پا، آسیب به پا خطرناک است

عواقب مورد انتظار

با درمان قابل علاج است آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی معمولاً علایم عفونت را ظرف یک هفته تسکین می‌دهند. گاهی بخشی یا تمامی ناخن با جراحی برداشته می‌شود و بستر ناخن تراشیده می‌شود و لذا این مشکل عود نخواهد کرد. ناخن باید دوباره رشد کند ولی احتمالاً مثل قبل نخواهد شد.

عوارض احتمالی

عفونت مزمن که بدون جراحی قابل علاج نیست

درمان

اصول کلی

جراحی برای برداشتن ناخن در موارد شدید یا عودکننده قبل یا بعد از جراحی درمان‌های خانگی زیر مناسب هستند:

از پوشش‌های مرطوب استفاده کنید.

با قرار دادن یک تکه کوچک کتان در زیر ناخن در اطراف لبه‌ها، گوشه‌های ناخن را از بافت ملتهب اطراف آزاد کنید. بافت ملتهب را در برابر آسیب‌های بیشتر حفاظت کنید.

داروها

ممکن است برای مقابله با عفونت آنتی‌بیوتیک‌ها تجویز شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

به محض بهبود علایم فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود را از سر بگیرید. ممکن است لازم باشد تا زمان بهبودی انگشت پا، از کفش جلوباز استفاده کنید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی اعضای خانواده‌تان علایم فرورفتن ناخن پا در انگشتان را داشته باشید.

اگر در طول درمان یا پس از جراحی موارد زیر رخ دهند: ـ تب ـ افزایش درد ـ علایم (درد، قرمزی حساسیت به لمس تورم یا گرمی در انگشت پا

## فشار خون بالا

### Hypertension

شرح بیماری

فشار خون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگ‌های خونی فشار خون بالا گاهی "کشنده بی‌سر و صدا "نامیده می‌شود زیرا تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد. توجه داشته باشید که فشار خون به‌طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت در زمان ابتلاـ به این بیماری بدنی بالا می‌رود، اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است به هنگام استراحت نیز فشار خونش بالاتر از حد طبیعی قرار دارد.

علایم شایع

معمولاً علامتی وجود ندارد مگر این که بیماری شدید باشد. علایم زیر مربوط به بالارفتن فشار خون به‌طور بحرانی هستند:

سردرد؛ خواب‌آلودگی گیجی

کرختی و مور مور شدن در دست‌ها و پاها

سرفه خونی خونریزی از بینی

تنگی نفس شدید

علل

معمولاً ناشناخته است تعداد کمی از موارد در اثر مشکلات زیر ایجاد می‌شوند:

بیماری مزمن کلیه

تنگ شدگی سرخرگ آئورت

اختلال در بعضی از غدد درون‌ریز

تصلب شرایین

عوامل تشدید کننده بیماری

سن بالای ۶۰ سال

چاقی سیگار کشیدن استرس

وابستگی به الکل

رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد

پشت میز نشینی

عوامل ژنتیکی

سابقه خانوادگی فشار خون بالا، سکته مغزی حمله قلبی یا نارسایی کلیه

مصرف قرص‌های تنظیم خانواده استروییدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها یا دکونژستان‌ها

پیشگیری

در حال حاضر راه خاصی برای پیشگیری از فشار خون بدون علت مشخص وجود ندارد. اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد، فشار خون باید مرتباً کنترل شود.

اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود، زمان با تغییر رژیم غذایی ورزش کنترل استرس ترک دخانیات ننوشیدن الکل و دارو معمولاً باعث پیشگیری از بروز عوارض می‌شود.

عواقب مورد انتظار

با درمان می‌توان از عوارض پیشگیری نمود (البته به غیر از اثرات جانبی احتمالی داروها) امید به زندگی تقریباً در حد طبیعی است بدون درمان امید به زندگی کاهش می‌یابد زیرا احتمال حمله قلبی یا سکته مغزی زیاد می‌شود.

عوارض احتمالی

سکته مغزی

حمله قلبی

نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه

نارسایی کلیه

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون نوار قلب آنژیوگرافی (عکس‌برداری از عروق با کمک تزریق ماده حاجب و تاباندن اشعه ایکس و نیز سایر عکس‌برداری‌ها باشد.

اهداف درمان با توجه به ویژگی‌های هر فرد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل کم‌کردن وزن ترک دخانیات برنامه ورزش مناسب و تغییر شیوه زندگی برای کاهش استرس باشند.

گرفتن فشار خون خودتان را فرا بگیرید و روزانه فشار خون را اندازه‌گیری کنید.

داروها

در صورتی که اقدامات محافظه‌کارانه اثر نداشته باشند، با استفاده از داروهای ضد فشار خون می‌توان فشار خون را پایین آورد.

از مصرف داروهای سرماخوردگی و سینوزیت خودداری کنید. این داروها حاوی افدرین و پسوافدرین هستند که باعث افزایش فشار خون می‌شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری طبیعی همراه با برنامه ورزشی حداقل ۳ بار در هفته ورزش باعث کم شدن استرس و حفظ وزن بدن در حد ایده‌آل می‌شود. ورزش حتی ممکن است فشار خون را نیز پایین آورد. در مورد نوع و مقدار ورزش با پزشک خود یا فیزیولوژیست ورزشی مشورت کنید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی کم نمک

در صورت اضافه وزن رژیم لاغری مناسب

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم فشار خون بالای بحرانی را دارید.

اگر در صورتی که درد قفسه سینه رخ دهد. این ممکن است یک مورد اورژانس باشد. سریعاً درخواست کمک کنید!

اگر علی‌رغم درمان علایم فشار خون بالا ادامه داشته باشند.

اگر علایم جدید و غیر قابل توجیه ظاهر شوند. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند

## کارسینوم کلیه

### Hypernephroma

شرح بیماری

کارسینوم کلیه عبارت است از یک نوع سرطان کلیه این نوع سرطان معمولاً در افراد بالای ۴۰ سال و در مردان بیشتر از زنان رخ می‌دهد.

علایم شایع

وجود یک توده سفت در شکم بزرگ شده

کاهش وزن و اشتها
تب خفیف و مداوم
استفراغ
درد خفیف شکمی
قرمز یا تیره شدن ادرار در اثر خونریزی از تومور اگر تومور آن اندازه بزرگ شود که باعث نارسایی کلیه شود، علایم زیر ایجاد می‌شود:
خستگی و ضعف فزاینده
سردرد
تنفس بدبو
تهوع استفراغ یا اسهال
تنگی نفس
درد قفسه صدری
خارش پوست
علل
ناشناخته است
عوامل تشدید کننده بیماری
ناهنجاری‌های مادرزادی متعدد
سیگار کشیدن
پیشگیری
در حال حاضر نمی‌توان از آن پیشگیری نمود. اگر خانمی در سنین باروری هستید و سابقه خانوادگی تومورهای کلیوی را دارید، پیش از حامله شدن برای مشاوره ژنتیک مراجعه کنید.
اگر تومورهای کلیوی نسل اندر نسل در خانواده شما وجود داشته است با پزشک خود در رابطه با آزمایشات مربوط مشورت کنید.
حتی اگر احساس سلامتی می‌کنید و بیماری در شما وجود نداشته باشد، مرتباً برای معاینه منظم مراجعه نمایید.
عواقب مورد انتظار
اگر تومور قبل از این که به سایر نقاط بدن گسترش یابد شناسایی شود، معمولاً با جراحی قابل معالجه است
عوارض احتمالی
گسترش به سایر اعضای بدن خصوصاً کبد، ریه‌ها، مغز و استخوان‌ها، پیش از شناسایی تومور اولیه در کلیه
نرم شدن استخوان‌ها (پوکی استخوان
افزایش استعداد ابتلا به عفونت‌های مجاری ادرار
درمان
اصول کلی
آزمایشات تشخیصی ممکن است عبارت باشند از آزمایش خون و ادرار برای ارزیابی کار کلیه و برای تشخیص وجود خون در ادرار. همچنین ممکن است توصیه به انجام سی‌تی اسکن سونوگرافی آم آر.آی و نوگرافی شود.
درمان شامل در آوردن کلیه (یا در آوردن قسمتی از آن در بعضی از بیماران و در آوردن گره‌های لنفاوی منطقه‌ای است امکان دارد پس از جراحی اقداماتی چون اشعه درمانی شیمی درمانی و ایمنی درمانی انجام گیرند.
داروها
امکان دارد داروهای ضد سرطان تجویز شوند (شیمی درمانی . هم‌اکنون درمان‌های جدیدی تحت مطالعه قرار دارند و ممکن است نتایج درمانی را بهبود بخشند.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
پس از جراحی برای از سر گیری فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خون طبق توصیه‌های پزشکتان عمل نمایید.
در طی روز زمان‌های استراحت کوتاه مدت را در نظر بگیرید. در خارج از این زمان‌ها، تا حدی که قدرتتان اجازه می‌دهد فعال باشید.
رژیم غذایی
رژیم غذایی کم پروتئین داشته باشید. به علت محدودیت‌های غذایی امکان دارد مصرف مکمل‌های ویتامینی و معدنی متعدد ضرورت داشته باشد.
دریافت مایعات را به روزانه چندین لیوان آب افزایش دهید.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم کارسینوم کلیه را دارید.
اگر یکی از موارد زیر به هنگام درمان رخ دهند: ـ تب ۳/۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر ـ ادرار کاهش یابد.
اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای ضد سرطان مورد استفاد در درمان ممکن است عوارض جانی به همراه داشته باشند.

## تینا ورسیکالر

### tinea versicolor

شرح بیماری
کچلی تغییردهنده رنگ عبارت است از عفونت قارچی پوست که رنگ پوست مبتلاـ را تغییر می‌دهد. بیشتر پوست سینه پشت شانه‌ها، بازو، تنه یا کشاله ران (به ندرت صورت را درگیر می‌کند. بیشتر، نوجوانان و بزرگسالان مبتلا می‌شوند.
علایم شایع
ضایعاتی با مشخصات زیر:
ضایعات در پوست نواحی باز، سفید هستند؛ در نواحی پوشیده قهوه‌ای یا قرمز متمایل به قهوه‌ای هستند.
ضایعات صاف بوده لبه‌های کاملاً مشخص دارند. مگر در صورت خراشیدن پوسته نمی‌دهند.
ضایعات با قطر ۴-۳ میلی‌متر شروع شده گسترش می‌یابند. غالباً به هم ملحق شده لکه‌های بزرگی تشکیل می‌دهند.
علل
یک مرحله تکامل قارچی پتیروسپوروم اربیکولار. گرما و رطوبت زیاد به نفع رشد این قارچ هستند. عفونت مسری است ولی نحوه سرایت آن مشخص نیست
عوامل تشدید کننده بیماری
مواجهه محیطی با گرما و رطوبت زیاد
پیشگیری
پیشگیری خاصی ندارد.
عواقب مورد انتظار
کچلی تغییردهنده رنگ درمان نشده به مدت نامحدودی باقی می‌ماند، ولی به نظر می‌رسد که هر از چندگاه می‌آید و می‌رود. حتی با درمان غالباً عود می‌کند. به دنبال درمان پس از علاج عفونت قارچی لکه‌های سفید ماه‌ها باقی می‌مانند.
عوارض احتمالی
عود نامحدود بدون درمان
درمان
اصول کلی
آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی میکروسکوپی قسمت‌های خراشیده شده ضایعات باشند.
درمان‌های موضعی متعددی در بهبود کچلی تغییردهنده رنگ مؤثرند.
دارو را با توپی‌های نخی مطابق دستورالعمل نسخه در نواحی مبتلا به کار برید. در صورت تمایل ظرف ۳۰ دقیقه آن را بشورید.
در حدامکان اجازه دهید پوست مبتلا هوا بخورد.
هر سال قبل از فصل آفتاب‌گیری درمان را تکرار کنید.
داروها
ممکن است شامپوی سولفید سلنیوم کرم کلوتریمازول میکونازول یا کتوکونازول برای نواحی مبتلا تجویز شوند.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
محدودیتی وجود ندارد.
رژیم غذایی
رژیم غذایی خاصی ندارد.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم کچلی تغییردهنده رنگ را داشته باشید.
اگر علی‌رغم درمان عفونت بهبود نیابد.

## تیناکروریس

### tinea cruris

شرح بیماری
کچلیه کشاله ران عبارت است از عفونت پوست در کشاله ران با یکی از چند نوع قارچ این قارچ‌ها در کشاله ران رشد می‌کنند که تاریکی گرما و رطوبت رشد آنها را تحریک می‌کند. کچلی کشاله ران در مردان شایع‌تر از زنان است سرایت فرد به فرد دارد.
علایم شایع
لکه‌های پوسته‌ریزی‌کننده در پوست کشاله ران ران و باسن لکه‌ها لبه واضح دارند. گاهی تاول‌های کوچک و پر چرکی ظاهر

می گردند.

خارش نواحی مبتلا

درد (اگر پوست دچار عفونت باکتریایی ثانویه شود).

علل

عفونت با قارچ‌های کپکی به نام درماتوفیت

تماس با سطوح دچار عفونت مثل پارچه یا نیمکت

عوامل تشدید کننده بیماری

هوای گرم و مرطوب

تعریق بیش از حد

چاقی که منجر به تعریق می‌شود.

اصطکاک پوست با پوست در اثر حرکت دایمی

پیشگیری

بعد از حمام به دقت خود را خشک کنید.

در یک حمام مرطوب ننشینید.

زیرپوش نخی آزاد و جاذب رطوبت بپوشید.

برای هر فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ، از محافظ‌های ورزشی و زیرپوش تمیز و خشک استفاده کنید.

در صورت ابتلای قبلی به کچلی کشاله ران بعد از حمام از تولنافتیت (تیناکتین که بدون نیاز به نسخه می‌توانید آن را تهیه کنید استفاده نمایید. این پودر مانع عود می‌شود.

عواقب مورد انتظار

با درمان می‌توان علایم را ظرف ۳-۲ هفته کنترل کرد.

عوارض احتمالی

درماتیت تماسی یا آلرژیک همراه با کچلی کشاله ران که نیازمند درمان اضافی معمولاً با داروهای استروییدی موضعی است

بهبودی آهسته

عفونت باکتریایی ثانویه در ناحیه مبتلا

بثور حاصل از" واکنش اید ("پاسخ ایمنی آلرژیک به این اختلال در دست‌ها و صورت (نادر)

درمان

اصول کلی

تشخیص شامل موارد زیر است

مشاهده علایم توسط خود شما

شرح حال طبی و معاینه فیزیکی توسط پزشک در صورت لزوم

بررسی‌های آزمایشگاهی از جمله بررسی میکروسکوپی پوسته‌های کنده شده و آغشته در محلول هیدروکسید پتاسیم ممکن است انجام شوند.

تنها با آب تمیز حمام کنید. تا بهبودی کامل پوست صابون نزنید. صابون پوست مبتلا را تحریک می‌کند.

زیرپوش نخی آزاد بپوشید.

بعد از شنا فوراً لباس خشک بپوشید.

اگر دچار کچلی پای ورزشکاران نیز هستید، با مراقبت یکسان هر دو ناحیه را درمان کنید.

داروها

درمان موضعی با داروهای ضد قارچ از جمله کلوتریمازول کتوکونازول یا میکونازول یا سایر داروهای این دسته

داروهای ضد قارچ خوراکی مثلاً گریزئوفولوین برای موارد شدید

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر علایم کچلی کشاله ران را داشته باشید که ظرف ۵ روز خود به خود نشوند.

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند.

### کرم نواری

tapeworm

شرح بیماری

بیماری کرم نواری عبارت است از آلوده شدن لوله گوارش با کرم نواری آلودگی با کرم‌های نواری با خوردن گوشت قرمز یا ماهی خوب پخته نشده ایجاد می‌شوند. سرایت فرد به فرد وجود ندارد.

علایم شایع

بیشتر بیمارانی که آلوده به این انگل هستند، بدون علامت می‌باشند. البته بعضی‌ها دچار علایم زیر می گردند:

درد در بالای شکم

اسهال

کاهش وزن غیرقابل توجیه

علایم کم‌خونی (ضعف خستگی و تنگی تنفس

علل

انگل‌های گوارشی تنیاساژیناتا از گوشت گاو، تنیاسولیوم از گوشت خوک و دیفیلوبوتریوم از ماهی افراد با خوردن غذاهای خوب پخته نشده یا خام‌آلوده به انگل مبتلا می‌شوند.

عوامل تشدید کننده بیماری

مسافرت به آفریقا، خاورمیانه اروپا، مکزیک آمریکای لاتین ژاپن روسیه آسیا و آمریکای جنوبی

پیشگیری

گوشت گاو و ماهی را به دقت بپزید.

تنها گوشت دارای مهر کنترل توسط سازمان دامپزشکی را مصرف نمایید.

عواقب مورد انتظار

با درمان معمولاً در عرض یک روز علاج می گردد.

عوارض احتمالی

کم‌خونی

درمان

اصول کلی

تشخیص با بررسی مدفوع در آزمایشگاه برای شناسایی کرم انجام می گیرد.

درمان دارویی است

قبل از غذاخوردن دست‌های خود را بشویید.

تمام اعضای خانواده باید از لحاظ عفونت احتمالی بررسی گردند.

داروها

داروهای ضد کرم برای کشتن انگل مصرف یک دوز دارو بیمار را معالجه می کند. بررسی‌های آزمایشگاهی باید ظرف ۶-۳ هفته تکرار شوند تا از علاج قطعی اطمینان حاصل گردد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدویتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا عضوی از خانواده‌تان علایم کرم نواری را داشته باشید.

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند.

### کزاز

tetanus

شرح بیماری

کزاز عبارت است از عفونت در زخم که باعث اسپاسم عضلانی شدید شده می‌تواند منجر به مرگ گردد. کزاز سرایت فرد به فرد ندارد.

علایم شایع

سفتی فک

درد عضلانی تحریک‌پذیری و اسپاسم‌های شدید و متعدد

سختی شدید بلع

تب

اشکال در استفاده از عضلات قفسه سینه برای تنفس

نبض سریع

تعریق شدید

علل

باکتری‌ها (کلستریدیوم تتانی که تقریباً همه جا، به ویژه در خاک کود و گرد و غبار وجود دارند. باکتری‌ها ممکن است از طریق هرگونه شکاف در پوست از جمله سوختگی‌ها یا زخم‌های سوراخ شده وارد شوند. سموم حاصل از باکتری‌ها به اعصابی می‌روند که انقباض عضلات را کنترل می‌کنند و باعث اسپاسم عضلانی و تشنج می‌گردند.

عوامل تشدید کننده بیماری

دیابت شیرین

افراد بالای ۶۰ سال

فقدان واکسیناسیون روزآمد شده علیه کزاز

هوای گرم و مرطوب

مکان‌های شلوغ یا غیربهداشتی به ویژه در مورد نوزادان متولد شده از مادران واکسینه نشده

استفاده از داروهای خیابانی که با سوزن‌ها و سرنگ‌های ناپاک تزریق می‌شوند.

سوختگی‌ها، زخم‌های جراحی و زخم‌های پوستی

پیشگیری

واکسیناسیون را بر ضد کزاز انجام دهید. این امر شامل ۳ بار واکسن زدن است که در ۲ ماهگی شروع می‌شود و با دوزهای یادآور در ۱۸ ماهگی ۵ سالگی و سپس هر ۱۰ سال ادامه می‌یابد. ممکن است در هنگام آسیب یک دوز یادآور دیگر لازم باشد.

عواقب مورد انتظار

میزان مرگ ناشی از کزاز حدود ۵۰٪ است البته بهبودی کامل با تشخیص و درمان زودهنگام محتمل است بهبودی ۴ هفته زمان می‌برد.

عوارض احتمالی

پنومونی (ذات‌الریه

زخم‌های فشاری

ضربان قلب نامنظم

فلج تنفسی و مرگ

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های خونی و کشت در آزمایشگاه باشند.

بستری شدن در یک اتاق تاریک و ساکت درمان ممکن است شامل استفاده از لوله‌های تنفسی تأمین مایعات داخل وریدی و داروها باشد.

جراحی برای برداشتن بافت دچار عفونت

داروها

ضد سم‌ها برای خنثی کردن سم عصبی

شل‌کننده‌های عضلانی برای کنترل اسپاسم‌ها

خواب‌آورها برای تسکین اضطراب

ضد تشنج‌ها

آنتی‌بیوتیک‌ها

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

در طول بستری استراحت در بستر با حداقل آزار ممکن لازم است در طی بهبودی باید به تدریج فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ها را از سر گرفت

رژیم غذایی

در طول بستری به‌خاطر سختی بلع مایعات داخل وریدی ضروری خواهند بود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم کزاز را داشته باشید یا آنها را در فرد دیگری مشاهده کنید. فوراً مراجعه کنید. این یک اورژانس است

اگر خود یا فردی از خانواده شما نیازمند واکسیناسیون اولیه یا دریافت دوز یادآور برضد کزاز باشید.

اگر دچار یک زخم سوراخ‌دار یا آسیبی شده باشید که پوست را شکافته باشد و در ۵ سال اخیر واکسیناسیون یا دوز یادآور دریافت نکرده باشید.

### کم شدن دمای بدن

Hypothermia

شرح بیماری

کم شدن دمای بدن عبارت است از پایین افتادن درجه حرارت بدن به کمتر از ۳۵ درجه سانتیگراد. این حالت می‌تواند بسیاری از دستگاه‌های بدن را تحت‌تأثیر قرار دهد، از جمله این که جریان خون به کلیه و مغز کاهش می‌یابد. این حالت در تمام سنین می‌تواند اتفاق بیافتد اما اکثر بیماران سالمندانی هستند که نمی‌توانند خود را در زمستان گرم نگاه دارند.

علایم شایع

علایم اولیه

هماهنگی نامطلوب عضلات

گیجی و سردرگمی ذهنی

لرزیدن و پایین بودن درجه حرارت بدن (کمتر از ۳۵ درجه سانتیگراد)

کم‌بودن تعداد نبض

ضعف خواب‌آلودگی

علایم بعدی

سفت شدن عضلات

درجه حرارت بدن به محدوده ۹/۲۸-۲۵ درجه سانتیگراد سقوط می‌کند.

بنفش شدن انگشتان دست و پا و نیز بستر ناخن‌ها

از دست دادن هوشیاری

علل

قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض سرما، خصوصاً محیط باز همراه با بالا بودن شاخص باد ـ سرما؛ و نیز غرق شدن در آب سرد و نجات فرد قبل از خفگی کامل البته در افرادی که بیمار یا ضعیف هستند، این حالت می‌تواند در درجه حرارت‌های نزدیک به طبیعی نیز رخ دهد.

عوامل تشدید کننده بیماری

بزرگسالان بالای ۶۰ سال یا شیرخواران

لباس نازک یا مرطوب

لاغر بودن افراد لاغر زودتر از افراد چاق حرارت بدن خود را از دست می‌دهند.

مصرف دخانیات که خونرسانی به اندام‌ها را کاهش می‌دهد.

مصرف الکل

اختلال روانی بیماری مزمن (نارسایی قلب بیماری ریوی بیماری‌هایی که فرد را زمین‌گیر می‌کنند).

پیشگیری

پیش از رسیدن زمستان و فصل سرما، از سیستم گرمایشی منزل و داشتن لباس‌های گرم اطمینان حاصل کنید.

در هوای سرد، از لباس ضد باد در چند لایه استفاده کنید، از جمله شال گردن کلاه و دستکش

در هوای بارانی اگر خیس شدید، لباس‌های خود را هرچه زودتر عوض کنید.

برای تولید گرما سعی کنید حرکت داشته باشید.

به هنگام طوفان شدید در زمستان خانه خود را ترک نکنید.

در رودخانه یا دریاچه‌ای که یخ بسته است اسکیت یا ماهیگیری نکنید مگر این که مطمئن باشید یخ آن ضخیم و بی‌خطر است کودکان را مرتباً تحت‌نظر داشته باشید.

به هنگام پیک‌نیک یا راهپیمایی در هوای سرد، تمهیدات لازم برای موارد اورژانس به هنگام کم شدن یا صدمه دیدن را به همراه داشته باشید.

باید در فصل سرما مرتباً به ملاقات افرادی که ناتوان از مراقبت کامل از خود هستند، مثلاً سالمندان یا افراد دچار اختلال روانی رفت

عواقب مورد انتظار

برحسب مدت زمان قرار گرفتن در معرض سرما و میزان حرارت از دست رفته می‌تواند مرگبار هم باشد. احتمال زنده‌ماندن فرد در صورتی که به هنگام رسیدن به اورژانس هوشیار باشد بسیار زیاد است جالب این که بعضی از کودکان پس از یک ساعت یا بیشتر غوطه‌ور بودن در آب یخ زنده مانده‌اند.

عوارض احتمالی

شوک

ذات‌الریه

نارسایی کلیه

سرمازدگی قانقاریا

مرگ

درمان

اصول کلی

بستری شدن فرد باید به نزدیکترین مرکز اورژانس انتقال یابد. گرم کردن بیمار برحسب شدت پایین افتادن درجه حرارت بدن تنظیم می‌شود.

موارد زیر به هنگام انتظار برای رسیدن کمک اورژانس ممکن است کمک‌کننده باشند:

ـ توجه داشته باشید که فرد ممکن است گیج باشد و در برابر اقدامات کمک‌کننده مقاومت کند.

ـ فرد را روی تخت قرار داده و وی را با پتو الکتریکی با درجه حرارت طبیعی بدن بپوشانید.

ـ حمام گرم (نه داغ ممکن است کمک‌کننده باشد، اما برای راهنمایی گرفتن در این مورد با نزدیکترین مرکز اورژانس در تماس باشید.

ـ اگر فرد در محیط بیرون است وی را با پتو بپوشانید یا از باد محافظت کنید.

ـ در صورت امکان فرد را با گرمای بدن خودتان گرم کنید.

داروها

داروهایی برای حفظ فشار خون در صورتی که وضعیت فرد بحرانی باشد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

پس از درمان فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی باید تدریجاً از سر گرفته شوند.

رژیم غذایی

اگر فرد قادر به نوشیدن باشد، مایعات گرم به او بدهید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر علایم پایین افتادن درجه حرارت بدن را در یک نفر مشاهده کرده‌اید. این ممکن است یک اورژانس باشد.

## کم‌کاری پاراتیرویید

Hypoparathyroidism

شرح بیماری

کم‌کاری پاراتیرویید عبارت است از کاهش تولید هورمون پاراتیرویید از غدد پاراتیرویید (که به اندازه نخود هستند و در پشت غده تیرویید قرار دارند). کاهش هورمون پاراتیرویید در خون باعث پایین افتادن کلسیم خون می‌شود. هورمون پاراتیرویید همراه با ویتامین د و کلسی‌تونین (یک هورمون که از تیرویید ترشح می‌شود) سطح کلسیم را در بدن تنظیم می‌کنند. کم‌کاری پاراتیرویید نادر است و در کودکان بیش از بزرگسالان رخ می‌دهد.

علایم شایع

مرحله حاد:

حالت شبیه کزاز (گرفتگی دردناک در صورت دست‌ها، بازوها و گاهی پاها)

مور مور (سوزن سوزن شدن و کرختی در پاها یا دست‌ها

مرحله مزمن

پوسته‌ریزی

شکاف برداشتن ناخن‌ها

عدم‌تکامل مناسب دندان‌ها

صرع و تشنج

عقب‌ماندگی ذهنی در کودکان

روان‌پریشی در بزگسالان

علل

عارضه جراحی روی غدد پاراتیرویید، غده تیرویید، یا سایر بافت‌های گردن

شاید اختلال خودایمنی ژنتیکی

تابیده شدن اشعه به غده تیرویید

هموکروماتوز (یک نوع بیماری که طی آن آهن زیاد در کبد تجمع می‌یابد).

گاهی علت مشخصی برای آن وجود ندارد.

گهگاه غدد پاراتیرویید از همان اول تولد وجود ندارد.

عوامل تشدید کننده بیماری

جراحی روی گردن یا وارد آمدن صدمه به گردن

پیشگیری

راه خاصی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

عواقب مورد انتظار

این اختلال در حال حاضر غیرقابل معالجه است برای کنترل علایم آن نیاز به تجویز هورمون پاراتیرویید تا آخر عمر وجود دارد. این اختلال بدون درمان مرگبار است

تحقیقات علمی در زمینه علل و درمان این اختلال ادامه دارند، بنابراین امید می‌رود درمان‌هایی مؤثرتر ابداع شوند و نهایتاً راه علاج این بیماری نیز کشف شود.

عوارض احتمالی

آب مروارید

آسیب مغزی

اختلالات ضربان قلب و نارسایی احتقانی قلب

مشکل در تنفس

ناهنجاری دندانی

صرع و تشنج

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشند: آزمایش خون و ادرار؛ نوار قلب عکس‌برداری از استخوان‌ها برای بررسی افزایش تراکم استخوانی

اگر شما دچار حمله حاد شبیه کزاز هستید، ممکن است برای تزریق کلسیم و رفع این حالت نیاز به بستری شدن وجود داشته باشد.

در صورت شروع گرفتگی عضلانی یک کیسه کاغذی را جلوی دهان خود بگیرید. درون آن نفس بکشید و مجدداً از هوای درون کیسه استنشاق کنید. این کار باعث می‌شود سطح دی‌اکسیدکربن خون بالا رود و گرفتگی عضلانی کاهش یابد.

برای رفع خشکی پوست و پوسته‌ریزی از کرم نرم‌کننده استفاده کنید.

برای جلوگیری از بروز شکاف در ناخن‌ها آنها را کوتاه نگاه دارید.

به‌طور دوره‌ای آزمایش کلسیم بدهید. انجام منظم و سر وقت آزمایش بسیار مهم است

داروها

مکمل‌های ویتامین د و کلسیم در مقادیر بالا. مصرف این مکمل‌ها تا آخر عمر ضروری است

تزریق کلسیم داخل رگ در بیمارستان برای رفع گرفتگی‌های شدید عضلانی

مصرف آرام‌بخش‌ها و ضد تشنج‌ها برای پیشگیری و رفع گرفتگی‌های مکرر عضلانی

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی حاوی کلسیم زیاد و فسفر کم ممکن است کمک‌کننده باشد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما دچار گرفتگی بدون توجیه دست‌ها، پاها یا گلو، یا کرختی و سوزن سوزن در دست‌ها یا پاها شده‌اید.

اگر علی‌رغم درمان گرفتگی عضلاتی در عرض یک هفته کاهش نیابد.

## کم‌کاری تیرویید

Hypothyroidism

شرح بیماری

کم‌کاری تیرویید عبارت است از کاهش فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری غده تیرویید که باعث کاهش تولید هورمون‌های تیروییدی می‌شود. غده تیرویید یک غده پروانه‌ای در جلوی گردن است تقریباً تمام فرایندهای متابولیک تحت‌تأثیر هورمون‌های تیروییدی قرار می‌گیرند. کم‌کاری تیرویید در هر دو جنس و در هر سنی رخ می‌دهد، اما در زنان میانسال شایع‌تر است

علایم شایع

نامحتمل است که تمام علایم زیر در یک فرد وجود داشته باشند، اما اکثر بیماران دارای چندین علامت از علایم زیر هستند:

کم شدن تحمل به سرما

کم شدن اشتها

یبوست

درد قفسه سینه

موی خشن یا با رشد کند

کند، تند، یا نامنظم بودن ضربان قلب

افزایش وزن یا برعکس لاغری شدید

بی‌حالی یا شل بودن یا برعکس بی‌قرار بودن

خواب‌آلودگی یا برعکس بی‌خوابی

اختلال روانی از جمله افسردگی روان‌پریشی یا ضعیف شدن حافظه

تجمع مایع در بدن خصوصاً در اطراف چشم‌ها

حالت خمودگی در صورت و پایین افتادگی پلک‌ها

خشن شدن پوست

کم شدن تحمل به داروها

کم شدن میل جنسی و ناباروری

اختلالات قاعدگی

کم‌خونی

کرختی یا سوزن سوزن شدن دست‌ها و پاها

کلفت یا خشن شدن صدا

علل

گاهی ناشناخته است شایع‌ترین علل عبارتند از:

بیماری‌های خودایمنی که در طی آنها دستگاه ایمنی بدن عملکرد غیرطبیعی دارد و به غده تیرویید حمله می‌برد.

درمان با ید رادیواکتیو

جراحی برای درمان پرکاری تیرویید

کمبود ید در رژیم غذایی

کاهش فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری غده هیپوفیز، که ترشح‌کننده هورمون محرک تیرویید است

داروهایی مثل لیتیم که از فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری تیرویید می‌کاهند.

عوامل تشدید کننده بیماری

سن بالای ۶۰ سال چاقی

جراحی برای درمان پرکاری تیرویید

درمان با اشعه ایکس

پیشگیری

راه خاصی برای پیشگیری از کم‌کاری اولیه تیرویید وجود ندارد.

پس از جراحی تیرویید یا تخریب تیرویید توسط اشعه درمانی تا آخر عمر هورمون تیرویید به صورت قرص باید دریافت شود.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با دادن هورمون تیرویید و تنظیم دقیق مصرف آن قابل درمان است هورمون درمانی عبارت است از فراهم آوردن تیروییدی به اندازه کافی برای بدن تا کارایی عملکردهای طبیعی بدن حفظ شود. امکان دارد تا چندین ماه نیاز به ارزیابی پزشکی وجود داشته باشد تا مقدار مناسب هورمون تیروییدی که باید داده شود معلوم شود. در صورتی که درمان قطع شود، بیماری عود می‌کند.

عوارض احتمالی

اغمای میکسدم ـ که عارضه تهدیدکننده جان بیمار است

افزایش استعداد ابتلا به عفونت‌ها

بروز بحران غده فوق‌کلیوی در اثر درمان شدید کم‌کاری تیرویید

ناباروری

درمان زیاده از حد به مدت طولانی می‌تواند باعث کاهش تراکم معدنی استخوان شود.

درمان

اصول کلی

آزمایش خون از نظر هورمون‌های تیروییدی با آزمایش می‌توان تشخیص کم‌کاری تیرویید را مسجل کرد اما نمی‌توان مشخص کرد که چه میزان هورمون برای درمان لازم است

اهداف درمان عبارتند از تجویز هورمون تیرویید و شناسایی علایم برای پیشگیری از زیاد بودن یا کم بودن مقدار هورمون تیرویید تجویز شده

اگر موارد اورژانسی رخ دهد مثل اغمای میکسدم (بسیار به ندرت در هوای گرم رخ می‌دهد، اما در هوای سرد شایع‌تر است ، امکان دارد نیاز به بستری شدن وجود داشته باشد.

داروها

هورمون تیرویید تجویز خواهد شد. میزان مصرفی برحسب سن وزن جنس ظرفیت عملکرد تیرویید، سایر داروهای مصرفی و عملکرد روده تعیین می‌شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد. تا حدی که می‌توانید فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را حفظ کنید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی برای کم‌کاری تیرویید توصیه نمی‌شود. با خوردن رژیم پرفیبر از بروز یبوست جلوگیری به عمل آورید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم کم‌کاری تیرویید را دارید.

اگر علایم در عرض ۳ هفته از شروع درمان رو به بهبود نگذارند.

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

اگر اغما یا تشنج رخ دهد، فوراً باید درخواست کمک اورژانس شود.

### گرمازدگی یا خستگی گرمایی

Heatstroke or heat exhaustion

شرح بیماری

گرمازدگی عبارت است از بیماری ناشی از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض حرارت زیاد، نخوردن مایعات به حد کافی یا خوب کار نکردن مکانیسم‌های تنظیم حرارت در مغز. این حالت می‌تواند در هر سنی رخ دهد، اما در سالمندان شایع‌تر است

علایم شایع

خستگی گرمایی

منگی خستگی غش سردرد

رنگ پریدگی و مرطوب بودن پوست

تند و ضعیف بودن نبض

تند و سطحی بودن تنفس

گرفتگی عضلانی

تنشگی زیاد گرمازدگی

غالباً قبل از این مرحله خستگی گرمایی و علایم آن وجود دارد.

داغ خشک و بر افروخته بودن پوست

تعریق وجود ندارد.

بالا بودن درجه حرارت بدن

تند بودن ضربان قلب

گیجی

از دست دادن هوشیاری

علل

خستگی گرمایی به علت نوشیدن آب به مقدار ناکافی خوردن نمک به مقدار ناکافی و کمبود تولید عرق به وجود می‌آید. (بدن به کمک عرق کردن و بخار شدن عرق خنک می‌شود).

گرمازدگی در اثر قرار گرفتن بیش اندازه در حرارت شدید و کار نکردن مکانیسم‌های تنظیم حرارت بدن ایجاد می‌شود. در این حالت دمای بدن تا حد خطرناکی بالا می‌رود (حتی تا حدود ۵/۴۱ درجه .

عوامل افزایش دهنده خطر

اثرات عمومی بالا رفتن سن

نوشیدن الکل یا سوءمصرف سایر مواد

بیماری مزمن مثل دیابت یا بیماری عروق

بیماری اخیر که باعث از دست رفتن مایع در اثر استفراغ یا اسهال شده باشد.

هوای داغ و پر رطوبت (شرجی

کارکردن در محیط بسیار گرم

از دست‌دادن مایعات بدن در اثر تعریق و ننوشیدن مایعات کافی برای جایگزینی آب از دست رفته

پوشیدن لباس زیاد، خصوصاً لباس تنگ

تب بالا

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بدنی یا ورزش شدید در هوای داغ و پر رطوبت

پیشگیری

در هوای داغ لباس سبک و گشاد بپوشید.

مرتب آب بنوشید و صبر نکنید تا تشنه شوید و سپس آب بنوشید.

اگر تعریق زیاد دارید، آب بیشتر بنوشید. اگر مقدار ادرار کم شود، میزان آب دریافتی را زیادتر کنید.

اگر زیادی گرمتان شده است پنجره را باز کنید، یا از فن یا تهویه مطبوع استفاده کنید. این کارها باعث راحت‌تر تبخیر شدن عرق و در نتیجه خنک شدن پوست می‌شوند.

سعی کنید به هوای داغ عادت کنید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با درمان سریع بهبودی کامل در عرض ۲-۱ روز حاصل می‌شود.

عوارض احتمالی

ممکن است هر کدام از اعضای مهم بدن دچار مشکل شوند (قلب ریه‌ها، کلیه‌ها، مغز)

با مدت زمان قرار گرفتن در معرض گرما و شدت آن و نیز سرعت و اثربخشی درمان ارتباط دارد.

درمان

اصول کلی

اگر فردی علایم گرمازدگی را دارد و عرق نمی‌کند: ـ وی را سریعاً خنک کنید. لباس‌های وی را در آورید و او را در آب سرد قرار دهید، یا دور او ملحفه مرطوب بپیچید. ترتیب انتقال او را به نزدیکترین بیمارستان بدهید. این یک اورژانس است

اگر فردی ضعیف و خسته است اما عرق می‌کند: ـ وی را در یک جای خنک بخوابانید، مایعات خنک به او بدهید (آب آب میوه یا سایر نوشیدنی‌های خنک . ترتیب انتقال او را به نزدیکترین بیمارستان بدهید، مگر در موارد خفیف توصیه‌های پزشکی برای مراقبت مناسب از فرد را به وی یا همراهان وی ارایه دهید.

داروها

برای این اختلالات معمولاً دارویی مورد نیاز نیست

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

وقتی که علایم وجود دارند، در حالتی که پاهایتان بالا باشد استراحت کنید.

با روبه بهبود گذاشتن علایم می‌توان کارهای روزمره را تدریجاً از سر گرفت

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم گرمازدگی یا خستگی گرمایی را دارید، یا این که علایم را در فردی دیگر مشاهده نموده‌اید. بلافاصله اورژانس را خبر کنید! این اختلالات ممکن است جدی یا مرگبار باشند.

## گرهک ندول) تیروییدی

thyroid nodule

شرح بیماری

گرهک تیروییدی عبارت است از یک گرهک (ندول خوش‌خیم یا بدخیم تیرویید را در جلوی گردن درگیر می‌کند. تومورهای خوش خیم بسیار شایع‌تر هستند و بعید است که به سایر بخش‌های بدن گسترش یابند. این رشد ممکن است کیستی یا توپر (آدنوم تیرویید) باشند. گرهک‌های بدخیم تیرویید می‌توانند گسترش یابند و زندگی را تهدید کنند. علایم اولیه در هر دو نوع مشابه هستند. هر دو جنس و تمام گروه‌های سنی را مبتلا می‌کنند. ندول‌های خوش خیم در زنان شایع‌تر از مردان هستند حال آن که ندول‌های بدخیم بیشتر در کودکان ۷-۴ ساله ایجاد می‌شوند.

علایم شایع

تورم یا توده در غده تیرویید

در دو حساسیت به لمس در غده تیرویید

اشکال در بلعیدن

گرفتن صدا

تنفس مشکل (نادر)

علایم پرکاری یا کم کاری تیرویید

علل

ناشناخته

عوامل تشدید کننده بیماری

پرتو درمانی در کودکی حتی با دوز کم برای سر، گردن و قسمت بالای قفسه سینه

سابقه خانوادگی تومورهای تیرویید

کمبود ید

پیشگیری

از پرتو درمانی برای گردن به خاطر آکنه التهاب لوزه بزرگی غده تیموس یا سایر بیماری‌های خفیف خودداری کنید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با جراحی یا ترکیبی از جراحی و درمان با ید رادیواکتیو علاج می‌شود.

عوارض احتمالی

گسترش تومور بدخیم به بخش‌های مجاور که نیازمند جراحی اساسی برای برداشتن غدد لنفاوی و عضلات یک طرف گردن است

کم‌کاری تیرویید یا پاراتیرویید در اثر آسیب وارد به غدد تیرویید یا پاراتیرویید در طول جراحی

گرفتگی و فقدان صدا به صورت دایمی به دنبال جراحی به خاطر برخی از سر طانهای تیرویید

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی خون اسکن تیرویید، بیوپسی با سوزن سونوگرافی و رادیوگرافی باشند آزمونها به رد سرطان و اجتناب از جراحی غیرضروری کمک می‌کنند.

درمان متفاوت است و ممکن است شامل یک یا ترکیبی از درمانها باشد.

ممکن است هم با هدف تشخیص و هم برای درمان در برخی موارد از دوزهای سرکوبگر هورمون تیرویید استفاده شود. در صورت افزایش اندازه ندول‌ها، جراحی توصیه می‌گردد.

جراحی برای آسپیره کردن تومور کیستیک یا برداشتن تومور توپر و لوب درگیر تیرویید (تیرویید کتومی تقریباً کامل لوبکتومی .

درمان با ید رادیواکتیو

داروها

داروهای ضد تیرویید یا جایگزینی هورمون تیرویید

ید رادیواکتیو ۱۳۱ I برای درمان سرطان

مسکن‌ها در صورت نیاز

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

به محض بهبودی علایم پس از جراحی فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود را از سر بگیرید.

در صورت مختل شدن صدا پس از جراحی ممکن است گفتار درمانی توصیه شود.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم ندول‌های تیرویید یا بزرگی تیرویید را داشته باشید.

اگر موارد زیر پس از جراحی رخ دهند: ـ علایم کم‌کاری تیرویید (خستگی صورت پف‌آلوده افزایش سریع وزن خشن شدن مو و کاهش تمایل جنسی ـ تب ـ گرفتگی یا انقباض عضلات ـ تنفس مشکل

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد می‌کنند.

## گرهک‌های طناب صوتی

گرهک‌های خوانندگان

vocal cord nodules

توضیح کلی

گرهک‌های طناب صوتی عبارت است از رشد غیر بدخیم بافت روی طناب‌های صوتی

علایم شایع

گرفتگی دایمی صدا بدون درد.

علل

استفاده بیش از حد و مداوم از صدا با آوازخواندن دادزدن فریاد زدن سخنرانی کردن یا سایر انواع صحبت کردن بلند یا زیاد.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

سیگارکشیدن

کسانی که زیاد صحبت می‌کنند یا سخنرانان عمومی مثل خوانندگان حرفه‌ای معلمان حراجی‌ها.

پیشگیری

در هنگام صحبت کردن از تقویت‌کننده صدا مثل میکروفون یا مگافون استفاده کنید.

درس‌های صدا یا سخنرانی را یادبگیرید تا تلاش کمتری برای ایجاد صوت به کاربرید.

از دیگران بخواهید هر وقت بیش از حد هیجان زده می‌شوید، به ویژه در فعالیت هایی چون وقایع ورزشی به شما یادآوری کنند با بتوانید صدای خود را کاهش دهید.

عواقب مورد انتظار
با یک اقدام جراحی ساده قابل علاج است
عوارض احتمالی
بدون درمان گرفتگی دایم صدا یا تغییر صدا
تشخیص ندادن سرطان حنجره که آن هم با گرفتگی صدا شروع می‌شود.
درمان
اصول کلی
تشخیص می‌توانند شامل بیوپسی غده برای رد سرطان باشد.
جراحی برای برداشتن گرهک‌ها (معمولاً)
در صورت استراحت صدا به مدت چند ماه گرهک‌ها ممکن است ناپدید شوند. اگربه جای جراحی این درمان را انتخاب می‌کنید، یا با نجوا سخن بگویید یا یادداشت بنویسید.
داروها
پس از جراحی
ممکن است برای پیشگیری از عفونت آنتی‌بیوتیک‌ها تجویز شوند.
در صورت نیاز می‌توانید از مسکن‌های بدون نیاز به نسخه خفیف مثل استامینوفن یا آسپیرین استفاده کنید.
فعالیت
بعد از جراحی تا بهبودی کامل از صدا استفاده نکنید.
رژیم غذایی
رژیم غذایی خاصی ندارد.
در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید
اگر خود یا عضوی از خانواده‌تان بیش از ۲ هفته دچار گرفتگی صدا شوید

## گل مژه

## stye

شرح بیماری
گل‌مژه عبارت است از آبسه کوچک و پر از چرک غدد فولیکول مو در پلک
علایم شایع
قرمزی تورم گرمی حساسیت به لمس یا درد لبه فوقانی یا تحتانی پلک گل مژه معمولاً در طرف خارج قرار دارد ولی ممکن است زیر پلک باشد.
افزایش تولید اشک
حساسیت به نور
احساس وجود شن در چشم
علل
عفونت باکتریایی (معمولاً استافیلوکوکی . عفونت ممکن است محدود به پلک باشد یا از جای دیگری از بدن گسترش یافته باشد.
عوامل تشدید کننده بیماری
تحریک چشم در اثر دود سیگار
مواجهه با تحریک‌کننده‌های آرایشی شیمیایی یا محیطی
بلفاریت (عفونت لبه پلک
استفاده از عدسی (لنز) تماسی
پیشگیری
بهداشت عمومی خوب شامل استفاده از یک شامپوی ملایم برای پلک‌ها در هنگام حمام کردن یا شستن صورت
عواقب مورد انتظار
با تخلیه چرک از گل‌مژه معمولاً قابل علاج می‌گردد. علی‌رغم درمان غالباً عود می‌کند.
عوارض احتمالی
گسترش عفونت به سایر غدد پلک
درمان
اصول کلی
استفاده از پوشش مرطوب با آب گرم درد و التهاب را تسکین داده بهبودی را تسریع می‌بخشد. به مدت ۲۰ دقیقه از پوشش‌های مرطوب استفاده کنید و سپس به مدت حداقل یک ساعت استراحت کنید. این کار را در صورت نیاز تکرار کنید.
جراحی برای تخلیه آبسه (گاهی
به گل‌مژه فشار نیاورید. گل‌مژه به زودی تخلیه و چرک خود را خارج کرده باعث تسکین درد خواهد شد.
تا زمان بهبودی عفونت از عدسی‌های تماسی استفاده نکنید.
داروها
ممکن است پمادها یا کرم‌های آنتی‌بیوتیکی موضعی مثل اریترومایسین یا باسیتراسین تجویز گردند. از آنها مطابق دستورالعمل پزشک استفاده کنید.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
محدودیتی وجود ندارد.
رژیم غذایی
رژیم غذایی خاصی ندارد.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر گل‌مژه رسیده به طور خودبه‌خود یا پس از برداشتن ملایم مژه مبتلا تخلیه نشود.
اگر درد در چشم ایجاد شود.
تغییرات بینایی

## گلودرد استرپتوکوکی

## strep throat

شرح بیماری
گلودرد استرپتوکوکی عبارت است از عفونت و التهاب حلق به وسیله باکتری‌های استرپتوکوکی گلودرد استرپتوکوکی مسری است معمولاً از هر ۴ عضو خانواده یک نفر در عرض ۷-۲ روز بعد از مواجهه مبتلا می‌شوند. در کودکان شایع‌تر است عفونت می‌تواند در افرادی که علامت ندارند ولی هنوز می‌توانند میکروب‌ها را منتشر کنند، وجود داشته باشد (حالت ناقل .
علایم شایع
شروع سریع گلودرد
گلودردی که هنگام بلع شدیدتر است
بی‌اشتهایی
سردرد
تب
احساس ناخوشی کلی
درد گوش در هنگام بلع (گاهی اوقات
غدد متورم و حساس به لمس در گردن
لوزه‌های قرمز و شفاف که ممکن است لکه‌هایی از چرک داشته باشند.
علل
باکتری‌های استرپتوکوکی از طریق قطرات بزاق یا ترشحات بینی یا تماس فرد به فرد منتقل می‌شوند.
عوامل افزایش دهنده خطر
عفونت استرپتوکوکی اخیر در سایر اعضای خانواده
سیگار کشیدن
خستگی
هوای سرد و مرطوب
مکان‌های شلوغ
مرکز مراقبت روزانه یا مدرسه
پیشگیری
از تماس با افراد مبتلا خودداری کنید.
عواقب مورد انتظار
با درمان آنتی‌بیوتیکی معمولاً در عرض ۱۲-۱۰ روز قابل درمان است علایم معمولاً ۳-۲ روز بعد از درمان بهتر می‌شوند.
عوارض احتمالی
عفونت گوش
سینوزیت
تب روماتیسمی
گلومرولونفریت (التهاب بافت کلیه

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی مثل کشت گلو و شمارش سلول‌های خونی باشند. کشت گلو، دقیق‌ترین راه تشخیص عفونت استروپتوکوکی گلو است

برای بزرگسالان یا کودکانی که بتوانند غرغره کنند، از غرغره چای تسکین‌بخش استفاده کنید. غلظت معمول چای را دو برابر کنید و هر وقت که مناسب باشد، از غرغره گرم یا سرد استفاده کنید.

برای مرطوب کردن از مرطوب کننده اولتراسونیک بخور سرد استفاده کنید. این کار احساس سفتی و خشکی گلو را تسکین می‌بخشد. مرطوب کننده را هر روز تمیز کنید.

از لوازم مرطوب و گرم برای تسکین درد غدد متورم استفاده کنید.

ممکن است لازم باشد به مدت ۲۴ ساعت پس از شروع درمان با آنتی‌بیوتیک کودک را قرنطینه کرد.

داروها

پنی‌سیلین یا یک آنتی‌بیوتیک دیگر به صورت خوراکی یا تزریقی حتی در صورت فروکش کردن علایم دوره درمان را کامل کنید (به پیشگیری از عوارض یا عود کمک می‌کند).

در صورت لزوم مسکن‌های بدون نیاز به نسخه مثل استامینوفن

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

پس از درمان با بهبود علایم فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری طبیعی را از سر بگیرید. کودکان ۵ روز پس از شروع آنتی‌بیوتیک و قطع تب به مدت ۲۴ ساعت می‌توانند به مدرسه برگردند.

رژیم غذایی

در هنگام دردناک بودن گلو ممکن است رژیم غذایی مایع لازم باشد. تا می‌توانید مایعات مانند شیر، آب‌میوه سوپ چای و نوشیدنی‌های کربنات‌دار بنوشید. هر نوع و هر مقدار غذای سفت قابل قبول است به شرطی که بتواند بدون درد بلعیده شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم گلو درد استرپتوکوکی را داشته باشید.

اگر در طول درمان موارد زیر پیش بیایند:

- درجه حرارت به مدت ۲-۱ روز طبیعی باشد و سپس تب ایجاد شود.
- علایم جدید مثل تهوع استفراغ گوش درد، سرفه غدد متورم بثور پوستی سردرد شدید، آبریزش بینی یا تنگی نفس ظاهر شوند.
- مفاصل قرمز یا دردناک باشند.
- ادرار تیره بثور، درد قفسه سینه یا خستگی ایجاد شود (ممکن است تا ۳ روز بعد حادث گردد).

## مسمومیت حاملگی

پره‌اکلامپسی و اکلامپسی

toxemia of pregnancy

شرح بیماری

مسمومیت حاملگی عبارت است از یک اختلال خطرناک در فشار خون کارکرد کلیه و دستگاه عصبی مرکزی که ممکن است از هفته ۲۰ بارداری تا روز ۷ پس از زایمان رخ دهد.

علایم شایع

- پره‌اکلامپسی خفیف

افزایش قابل ملاحظه فشار خون هرچند در محدوده طبیعی قرار داشته باشد.

پف کردن صورت دست‌ها و پاها که در صبح شدیدتر است

افزایش وزن بیش از حد (بیش از ۴۵۰ گرم در هفته در سه ماهه آخر بارداری .

پروتئین در ادرار - پره‌اکلامپسی شدید:

افزایش مداوم فشار خون

تورم و پف‌کردگی مداوم

تاری دید

سردرد

تحریک‌پذیری

درد شکم - اکلامپسی

بدتر شدن علایم فوق

کشیدگی عضلات

تشنج

اغما

علل

ناشناخته معتقدند ناشی از ماده یا سمی است که جفت تولید می‌کند.

عوامل تشدید کننده بیماری

تغذیه نامناسب

دیابت شیرین

سابقه فشار خون بالا

بیماری کلیوی مزمن

حاملگی اول مسمومیت در یک حاملگی بدان معنی نیست که در حاملگی‌های بعدی عود خواهد کرد.

سیگار کشیدن

سوء مصرف الکل

استفاده از داروهای روانگردان

سابقه خانوادگی اکلامپسی یا پره‌اکلامپسی

پیشگیری

مراقبت پیش از تولد مناسب در سرتاسر دوران بارداری

در طول بارداری از سیگار، داروهای روانگردان یا الکل استفاده نکنید.

در طول بارداری از یک رژیم غذایی طبیعی و کاملاً متعادل استفاده کنید. در صورت تجویز مکمل‌های ویتامینی و معدنی پیش از زایمان را مصرف کنید.

بدون توصیه پزشک هیچ دارویی از جمله داروهای بدون نیاز به نسخه را مصرف نکنید.

عواقب مورد انتظار

مسمومیت در صورت تشخیص و درمان در طول بارداری معمولاً ظرف ۷ روز پس از زایمان بدون هیچ عارضه‌ای از بین می‌رود.

در موارد نادر کشنده است اگر مسمومیت باعث زایمان نارس گردد، احتمال زنده ماندن نوزاد به رسیدن بودن آن بستگی دارد.

مرگ جنین شایع است

عوارض احتمالی

سکته مغزی

افزایش خطر فشار خون بالا بدون ارتباط با بارداری پس از ۳۵ سالگی

تشنج

ادم ریه

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی خون بررسی ادرار ۲۴ ساعته و سایر موارد برای رد کردن عوارض باشند.

درمان به شدت بیماری بستگی دارد: مراقبت در منزل برای علایم خفیف مراقبت در بیمارستان در صورت بدتر شدن شرایط و زایمان زودهنگام در صورت وخامت اوضاع اکلامپسی به خاطر تشنج به احتمال بیشتری به مراقبت در بیمارستان و زایمان زودرس (غالباً سزارین نیاز دارد.

اگر در منزل هستید، روزانه خود را وزن و آن را ثبت کنید؛ از یک آزمون خانگی برای تعیین وجود پروتئین در ادرار استفاده کنید.

داروها

داروهای ضد پرفشاری خون برای کاهش فشار خون

ضد تشنج‌ها برای پیشگیری از تشنج

سولفات منیزیم (داخل وریدی

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

بیشتر مواقع استراحت کنید؛ این امر در کنترل مسمومیت مهم است برای کمک به گردش خون روی سمت چپ خود استراحت کنید.

رژیم غذایی

ممکن است یک رژیم غذایی خاص لازم باشد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم مسمومیت خفیف را در هر مرحله از حاملگی داشته باشید.

اگر در طول درمان یک یا چند مورد از موارد زیر رخ دهد: - سردرد شدید یا اختلال بینایی - افزایش وزن به میزان بیش از ۱۳۵۰ گرم در ۲۴ ساعت - تهوع استفراغ و اسهال - دردهای شکمی کرامپی - تحریک‌پذیری بیش از حد

## کمبود روی

zinc deficiency

توضیح کلی

کمبود روی عبارت است از ناکافی بودن مقدارت روی در سلول‌های بدن این امر برکارکرد بیضه‌ها، کبد و عضلات و ساختار استخوان‌ها، دندان‌ها، مو و پوست تأثیر می‌گذارد. روی جزئی حیاتی از بسیاری از آنزیم هایی است که واکنش‌های شیمیایی لازم برای کارکرد طبیعی بدن از جمله کارکرد ایمنی و ترمیم پوست را تسهیل می‌کند. تمامی سنین رامبتلا می‌کند ولی در کودکان در دوران رشد سریع (۱۸-۱۰ سالگی شایع‌تر است

علایم شایع

دو یا چند مورد از موارد زیر:

اشتهای کم

رشد کم

احساس مزه یا بوی نامطبوع و کاهش حس چشایی و بویایی

کاهش میل جنسی

تیره شدن پوست سراسر بدن

تُنُک شدن مو

تغییر شکل ناخن‌ها

علل

مصرف بیش از حد موادی که به روی متصل می‌شوند و مانع جذب آن از لوله گوارش می گردند. این مواد عبارتند از کلسیم ویتامین د، رژیم غذای پرفیبر و آنزیم فیتات (درنان سبوس‌دار یافت می‌شود).

برداشتن هریک از بخش‌های لوله گوارش به ویژه معده با جراحی

آلوده شدن لوله گوارش با انگل

مصرف بیش از حد شیر در دوران قبل از مدرسه عوامل افزایش‌دهنده خطر الکلیسم الکل دفع روی را افزایش می‌دهد. استفاده از داروهای کورتیزونی که دفع روی را افزایش می‌بخشند. بارداری دیابت شیرین بیماری کلیوی یا سیروز سوختگی یا ترومای بزرگ

عوامل افزایش دهنده خطر

الکلیسم .الکل دفع روی را افزایش می دهد.

استفاده از داروهای کورتیزونی که دفع روی را افزایش می بخشند.

بارداری

دیابت شیرین، بیماری کلیوی یا سیروز

سوختگی یا ترومای بزرگ

پیشگیری

بزرگسالان نباید بیش از مقادیر توصیه شده شیر، سایر لبنیات یا نان سبوس‌دار مصرف کنند. بیش از ۱۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز مصرف نکنید.

از دوزهای زیاد مکمل ویتامین د استفاده نکنید.

در صورتی که تحت جراحی گوارشی قرار گرفته باشید، از مکمل‌های روی استفاده کنید.

برای آلودگی‌های انگل تحت درمان طبی قرار بگیرید.

مصرف الکل را قطع کنید.

عواقب مورد انتظار

با مکمل‌های روی و رفع یا درمان علل زمینه‌ای معمولاً ظرف ۲ ماه علاج می‌شود.

عوارض احتمالی

کم‌خونی کمبود آهن روی برای جذب آهن لازم است

ترمیم نامناسب زخم

بزرگی کبد و طحال

جایگزینی بیش از حد روی یا دوز بیش از حد آن ممکن است مانع ساخت آنزیم‌های ضروری بدن گردد.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی آزمایشگاهی خون برای تعیین غلظت روی و سایر آزمون‌ها برای تعیین هرگونه اختلال زمینه‌ای باشند.

درمان معمولاً شامل تصحیح علت و تجویز مکمل‌های روی است

داروها

مکمل‌های روی را با شیر یا غذا بخورید تا از ناراحتی معده جلوگیری کنید.

فعالیت

محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

غذاهای غنی از روی مثل گوشت قرمز میل کنید. از مصرف بیش از حد نان سبوس‌دار پرهیز کنید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید:

اگر شما یا کودکتان علایم کمبود روی را داشته باشید

## ناشنوایی و اختلال در شنوایی

Hearing impairment or loss

شرح بیماری

ناشنوایی و اختلال در شنوایی عبارت است از کاهش توانایی یا ناتوانی کامل در شنیدن ناشنوایی می‌تواند به علت مشکل در استخوان‌های کوچک موجود در گوش میانی که صدا را انتقال می‌دهند یا مشکل در شاخه‌های عصب هشتم مغزی که صدا را به مغز انتقال می‌دهند باشد. بنابراین دو نوع ناشنوایی وجود دارد:

ناشنوایی انتقالی که در آن استخوان‌های کوچک موجود در گوش میانی تخریب می‌نوشند و صدا را انتقال نمی‌دهند (اتواسکلروز). ناشنوایی حسی ـ عصبی که در آن عصب هشتم مغزی (عصب شنوایی اغلب به دلایل ناشناخته آسیب می‌بینید. ناشنوایی مختلط شامل هر دو نوع ناشنوایی انتقالی و حسی ـ عصبی

علایم شایع

در شیرخوار:

پاسخ ندادن به صداهای محیط خصوصاً صداهایی که قاعدتاً باید شیرخوار را از جا بپرانند.

در افراد مسن

مشکل داشتن در افتراق (گوش دادن انتخابی به صداهای محیط اطراف

وزوز گوش سرگیجه درد

بلند کردن صدای رادیو یا تلویزیون

علل

مادرزادی در اثر توارث ژنتیکی غالب یا مغلوب

عفونت‌های مزمن گوش میانی یا گسترش عفونت به گوش داخلی

تولید موم گوش به مقدار زیاد

اختلالات رگ‌های خونی از جمله بالا بودن فشارخون

صدمه به سر

تومور

لخته‌های خونی که به رگ‌های کوچک تغذیه‌کننده عصب شنوایی می‌روند.

مولتیپل اسکلروز (ام اس

سیفلیس

اختلالات انعقاد خون

عفونت ویروسی مثل اوریون

قرار گرفتن طولانی مدت در معرض صداهای ۸۵ دسی‌بل یا قوی‌تر

بالا رفتن سن اکثر افراد بالای ۶۵ سال در شنیدن صداهای زیر (با فرکانس بالا) مشکل دارند.

عوامل افزایش دهنده خطر

سابقه خانوادگی ناشنوایی مادرزادی یا اکتسابی

مصرف داروهایی مثل ضد التهاب‌های غیراستروییدی سیس پلاتین اریترومایسین‌ها، جنتامایسین استرپتومایسین توبرامایسین کینین فوروسماید، اسید اتاکرینیک یا دوزهای بالای آسپیرین و سایر داروها

افرادی که در مشاغلی مشغول به کار هستند یا تفریحاتی دارند که سطح صدا در آنها بالا است مثل نواختن موسیقی‌های سنگین یا کارگرانی که با مته‌های بادی قوی آسفالت خیابان را می‌کنند.

پیشگیری

از مصرف طولانی‌مدت یا مصرف مقادیر بالاتر از دوزهای طبیعی داروهایی که باعث ناشنوایی می‌شوند خودداری کنید.

در صورت وجود بیماری‌های زمینه‌ساز ناشنوایی خصوصاً عفونت‌های گوش و مشکلات آلرژیک و تنفسی به پزشک مراجعه کنید.

از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض صدای بلند خودداری کنید. اگر چاره‌ای نیست از محافظ‌های مناسب گوش استفاده نمایید.

عواقب مورد انتظار

بعضی از موارد ناشنوایی انتقالی را می‌توان با جراحی درمان کرد. ناشنوایی ناشی از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض صدای بلند نیز گاهی با حذف صدا برطرف می‌شود. اما سایر انواع ناشنوایی معمولاً دایمی هستند.

عوارض احتمالی

ناشنوایی دایمی

تأخیر در کسب توانایی‌ها و مهارت‌های زبانی در کودکان

تأثیرات عاطفی ناشنوایی

درمان

اصول کلی

شنوایی سنجی و آزمون‌های شنوایی با یک دیاپازون (آزمون رینه برای تشخیص اختلالات شنوایی با کمک این بررسی‌ها می‌توان شدت و الگوی هرگونه مشکل شنوایی و نوع ناشنوایی (انتقالی یا حسی ـ عصبی را تعیین کرد.

با انجام کارهای نسبتاً ساده مثل در آوردن موم گوش یا ترمیم پارگی پرده گوش ممکن است مشکل شنوایی برطرف شود.

اگر ناشنوایی به داروها مربوط باشد، تغییر در دوزاژ با قطع مصرف دارو ممکن است کمک‌کننده باشد.

گاهی جراحی برای ناشنوایی از نوع انتقالی اگر ناشنوایی دایمی یا ناتوان‌کننده باشد:

زبان علامتی با دست و مهارت‌های لب خوانی را فرا بگیرید.

در صورت توصیه از سمعک استفاده کنید و کار با آن را یاد بگیرید.

در صورت لزوم گفتار درمانی و بازتوانی گفتاری

در صورت امکان از وسایل مخصوص برای تلفن خود استفاده کنید.

وسوسه گوشه‌گیری اجتماعی به خاطر مشکل شنوایی را از خود دور کنید. انزوا باعث بیشتر شدن مشکلات ارتباطی و سَرخوردگی می‌شود، و سازگاری را نیز مشکل‌تر می‌کند.

داروها

آنتی‌بیوتیک‌ها، اگر عفونت وجود داشته باشد.

داروهای دکونژستان برای سایر عفونت‌های گوش

درمان استرویید برای ناشنوایی حسی ـ عصبی ناگهانی و بدون علت مشخص

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر احتمال می‌دهید که دچار مشکل در شنوایی شده‌اید، خصوصاً اگر تازگی‌ها مجبور شده‌اید مرتباً از دیگران بخواهید که گفته‌های خود را تکرار کنند یا اعضای خانواده‌تان مرتباً از شما می‌پرسند که آیا خوب می‌شوید یا خیر.

اگر یکی از اعضای خانواده‌تان علایم ناشنوایی را پیدا کرده باشد.

## نشانگان انسداد خروجی قفسه سینه

(نشانگان دنده گردنی

thoracic outlet obstruction syndrome

شرح بیماری

نشانگان انسداد خروجی قفسه سینه عبارت است از درد و ضعف ناشی از تحت فشار قرارگرفتن اعصاب در گردن که شانه‌ها، بازوها و دست‌ها را درگیر می‌کند. افراد ۵۵-۳۵ ساله و معمولاً زنان را مبتلا می‌کند.

علایم شایع

درد، کرختی و گزگز در گردن شانه‌ها، بازوها و دست‌ها

ضعف‌ها در بازوها و دست‌ها

جریان خون نامناسب که با سردی تورم و کبودی دست‌ها و انگشتان دست مشخص می‌گردد (نادر).

فقدان نبض در مچ دست در هنگام بالابردن و چرخاندن سر به طرف شانه مقابل

علل

اعصاب و عروق خونی که به شانه بازوها و دست‌ها می‌روند، از گردن منشأ می‌گیرند و به مانند دسته‌ای از نزدیک دنده‌های گردنی و ترقوه عبور می‌کنند. فشار بر این دسته اعصاب و عروقی خونی ایجاد علایم می‌کند. فشار ممکن است ناشی از موارد زیر باشد:

یک دنده اضافی در پایین گردن یا تکامل بیش از حد عضلات گردن

ضعف عضلانی و پایین افتادن شانه

آسیب حاصل از باز شدن بیش از حد بازو یا شانه

توموری که از بخش دیگری از بدن به سر و گردن گسترش یافته باشد.

عوامل تشدید کننده بیماری

شکستگی ترقوه یا دنده اول

بدنسازی همراه با تورم عضلانی در ناحیه خروجی قفسه سینه

کاهش وزن سریع همراه با فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری یا تمرینات فیزیکی شدید

پیشگیری

در حدامکان از آسیب شانه یا گردن پرهیز کنید. در اتومبیل از کمربند ایمنی و پشتی استفاده کنند.

از داروهای روانگردان استفاده نکنید و الکل ننوشید.

عواقب مورد انتظار

با فیزیوتراپی یا جراحی معمولاً در بیشتر بیماران علاج می‌شود.

عوارض احتمالی

درد یا احساس غیرطبیعی در بازو و دست پس از عمل

عود اختلال

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی شامل معاینه فیزیکی و مانورهای خاص سر، گردن شانه‌ها و بازوها هستند. ممکن است برای رد سایر اختلالات آزمون‌های دیگری انجام شوند: رادیوگرافی آرتریوگرافی ونوگرافی (رادیوگرافی از رگی که با ماده حاجب پر می‌شود) و سی‌تی‌اسکن

درمان معمولاً شامل فیزیوتراپی و ورزش است مگر این که یک اختلال استخوانی واضح وجود داشته باشد.

جراحی برای برداشتن فشار از اعصاب و عروق خونی

برای تسکین درد از گرم کردن استفاده کنید. از کیسه گرم لامپ گرمادهنده دوش آب داغ یا کمپرس گرم استفاده کنید.

داروها

می‌توانید برای تسکین درد از داروهای بدون نسخه مثل استامینوفن یا آسپیرین استفاده کنید. دارو نمی‌تواند بیماری زمینه‌ای را تصحیح کند.

ممکن است ضد اسپاسم‌ها و شل‌کننده‌های عضلانی تجویز گردد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

درمان فیزیکی و ورزش برای بهبود کارکرد عضلانی شانه و بهبود هرگونه اشکال وضعیتی تجویز خواهد شد. این موارد معمولاً به مدت ۳-۲ ماه توصیه می‌شوند.

به مدت ۳ ماه از زور زدن و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های سنگین خودداری کنید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد. در صورت وجود اضافه وزن رژیم غذایی برای کاهش آن توصیه می‌گردد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم نشانگان انسداد خروجی قفسه سینه را داشته باشید.

اگر علی‌رغم درمان علایم ظرف ۲ هفته بهبود نیابند.

## نشانگان شوک سمی –توکسیک

(toxic shock syndrome(tss

شرح بیماری

نشانگان شوکی سمی عبارت است از نوعی مسمومیت خونی در اثر سموم آزاد شده از باکتری‌های استافیلوکوکی شوک سمی قاعدگی دستگاه تولیدمثل زنانه و دستگاه تنفسی را درگیر می‌کند. شوک سمی غیرقاعدگی می‌تواند تمام سنین و هر دو جنس را (تا ۱۵٪ موارد در مردان رخ می‌دهد) مبتلا کند.

علایم شایع

تب شدید و ناگهانی در شخصی که قبلاً سالم بوده است

استفراغ و اسهال آبکی

بثور شبیه آفتاب‌سوختگی

فشار خون پایین

تشنگی بیش از حد

نبض تند

احساس مرگ قریب‌الوقوع

تغییرات ذهنی از جمله منگی

خستگی و ضعف بیش از حد

سردرد

گلودرد

علل

برخی گونه‌های باکتری‌های استافیلوکوکی سمومی تولید می‌کنند که وارد جریان خون شده علایمی ناگهانی ایجاد می‌کنند. خطرناک‌ترین موارد از استافیلوکوک‌های واقع در مهبل زنانی منشاء می‌گیرند که از تامپون استفاده می‌کنند. نشانگان شوک سمی می‌تواند ناشی از زخم‌ها یا عفونت‌های گلو، پوست ریه‌ها یا استخوان نیز باشد.

عوامل تشدید کننده بیماری

استفاده مداوم یا طولانی از تامپون‌ها (به‌ویژه انواع فوق جاذب در دوره‌های قاعدگی

عفونت‌های استافیلوکوکی

زنان پس از زایمان

بیماران پس از جراحی به‌ویژه جراحی بینی

پیشگیری

تامپون‌ها را مرتب عوض کنید و در شب نوارهای بهداشتی را جایگزین آنها کنید.

از تامپون‌های فوق جاذب استفاده نکنید، از انواع نخی استفاده کنید.

اگر شما دچار عفونت پوستی به‌ویژه نزدیک آلت تناسلی هستید، از تامپون استفاده نکنید.

قبل از گذاشتن تامپون دست‌ها را به دقت بشویید. استافیلوکوک‌ها معمولاً در دست وجود دارند.

برای زخم‌های عفونی فوراً از پزشک کمک بخواهید.

عواقب مورد انتظار

بیشتر بیماران با تشخیص زودهنگام و درمان فوری در بیمارستان بهبود می‌یابند ولی برخی موارد کشنده هستند. کف دست و پا غالباً در حین بهبودی پوسته می‌دهد.

عوارض احتمالی

شوک شدید

نارسایی کلیه

نارسایی احتقانی قلب

زجر تنفسی

ریختن مو و ناخن‌ها

عود شوک سمی

در موارد شدید، مرگ‌ومیر ممکن است ۱۵٪ باشد.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی خون و کشت مخاطات باشد.

بستری فوری در بیمارستان برای دریافت مایعات داخل وریدی تا آنتی‌بیوتیک‌ها تجویز شوند و کاهش مایعات و الکترولیت‌ها و کم‌آبی تصحیح شود و نیز مشکلات کلیوی یا قلبی حل شوند و در صورت نیاز حمایت تنفسی مکانیکی به عمل آید.

تامپون‌ها، دیافراگم‌ها یا سایر اجسام خارجی فوراً برداشته می‌شوند.

داروها

آنتی‌بیوتیک‌ها، معمولاً داخل وریدی برای عفونت

مایعات و الکترولیت‌های داخل وریدی

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

به محض بهبود علایم فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود را از سر بگیرید.

رژیم غذایی

بعد از بهبودی رژیم غذایی خاصی ندارد. معمولاً در حین بستری تغذیه داخل وریدی لازم است

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم نشانگان شوک سمی را داشته باشید. فوراً مراجعه کنید! شوک سریعاً ایجاد می‌گردد.

اگر شما دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی داشته باشند.

## نشانگان مفصل گیجگاهی ـ فک‌تحتانی

### temporomandibular joint(tmj)syndrome

شرح بیماری

نشانگان مفصل گیجگاهی ـ فک تحتانی عبارت است از درد و التهاب در مفصل گیجگاهی ـ فک تحتانی (مفصل طرفین فک که دهان را باز و بسته می‌کند) و عضلات پیوسته به آن بزرگسالان هر دو جنس را مبتلا می‌کند ولی در زنان شایع‌تر است

علایم شایع

درد مبهم برروی یک طرف فک (پایین یا جلوی گوش که به شقیقه‌ها، پشت سر و در امتداد فک تیر می‌کشد.

حساسیت به لمس عضلات جونده

صدای" تق کردن یا" تپ کردن هنگام بازکردن

عدم توانایی باز کردن کامل دهان

سردرد و دندان درد

مرده درد پشت شانه‌ها یا گردن

درد در اثر خمیازه کشیدن

علل

قرار گرفتن نامناسب فک فوقانی و تحتانی (اختلال صفحه‌ای .

در رفتن مفصل در اثر آسیب‌های فک سر یا گردن

التهاب مفصل گیجگاهی ـ فکی

اختلال کارکرد و درد عضلات صورت

بیش تحرکی یا کم تحرکی مفصل گیجگاهی ـ فکی

عوامل تشدید کننده بیماری

ساییده شدن یا پرچ شدن دندان‌ها

کشش عضلات جونده

استرس

بد در آمدن دندان‌ها

جفت و جور نشدن مناسب دندان‌ها

استئوآرتریت با روماتوئیدآرتریت

پیشگیری

دندان‌های خود را نسایید. روش‌هایی مثل بازخورد زیستی و ورزش را برای شل کردن عضلات فرا بگیرید.

عواقب مورد انتظار

علایم را می‌توان با درمان کنترل کرد و رفتاری را که ایجادکننده علایم است می‌توان اصلاح کرد. قرار گرفتن نامناسب فک را نیز می‌توان تصحیح کرد.

عوارض احتمالی

استخوان واقع در مفصل گیجگاهی ـ فک تحتانی بدون درمان ممکن است خورده و تخریب گردد.

بیماری مفصلی دژنراتیو ثانویه

افسردگی و نشانگان درد مزمن

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی دامنه حرکت فک رادیوگرافی دندان آرتروسکوپی و ام‌آرآی باشند.

برنامه درمانی می‌تواند شامل تصحیح اختلالات انسدادی طبیعی کردن کارکرد عضلات کنترل درد، درمان استرس و اصلاح رفتار باشد.

روان درمانی یا مشاوره شامل آموزش بازخورد زیستی برای یادگیری راه‌های جدید کنار آمدن با استرس

یخ و یا گرما می‌تواند فایده اندکی در تسکین ناراحتی داشته باشد ولی علاج‌کننده نخواهد بود.

آن دو را یکی یکی امتحان کنید تا ببینید کدام بیشتر به درد شما می‌خورد.

محل مفصل گیجگاهی ـ فک تحتانی را ماساژ دهید.

برای خوابیدن از بالش استفاده نکنید. یک پارچه را لوله کنید و زیر گردن خود قرار دهید. به پشت خود بخوابید.

سعی کنید حرکات فک را محدود کنید و یاد بگیرید فک را شل کنید. با گذاشتن مشت خود در زیر چانه مانع خمیازه کشیدن شوید.

ممکن است تصحیح دندان‌های بد درآمده با ارتودنسی لازم باشد.

دندانپزشک ممکن است برای پیشگیری از ساییدگی دندان‌ها در زمان خواب یک پروتز محافظ شبانه ساخته و در داخل دهان قرار دهد. یک پروتز محافظ شبانه حاوی اسپلینت‌های قابل برداشتی است که در نوک دندان‌ها قرار می‌گیرد تا فشار گازگرفتن نامناسب را بردارد.

موارد شدیدی که به اقدامات ساده‌تر پاسخ نمی‌دهند، ممکن است برای بازسازی مفصل به جراحی نیاز داشته باشند (نادر).

داروها

ممکن است آرامبخش‌ها و شل‌کننده‌های عضلانی به مدت‌کوتاهی تجویز شوند.

داروهای ضد التهاب غیراستروییدی ممکن است توصیه شوند.

برای درد خفیف می‌توانید از داروهای بدون نیاز به نسخه مثل آسپیرین یا استامینوفن استفاده کنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

تا فروکش کردن علایم غذاهای نرم میل کنید. از مصرف غذاهای سفت و جویدنی خودداری کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم نشانگان مفصل گیجگاهی ـ فک تحتانی را داشته باشید.

اگر بعد از درمانی که خود انجام می‌دهید، علایم بهبود نیابند یا بدتر شوند.

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند.

## هپاتیت ویروسی

### Hepatitis viral

شرح بیماری

هپاتیت ویروسی عبارت است از التهاب کبد در اثر یک ویروس هپاتیت ویروسی انواع مختلفی دارد. شایع‌ترین انواع آن هپاتیت A و B هستند. سایر انواع آن عبارتند از هپاتیت G ، E ، D ، C .

علایم شایع

مراحل اولیه

علایم شبیه آنفلوانزا، مثل تب خستگی تهوع استفراغ اسهال بی‌اشتهایی

چندین روز بعد:

زردی چشم‌ها و پوست در اثر تجمع بیلی‌روبین در خون

تیره شدن رنگ ادرار در اثر وارد شدن بیلی‌روبین اضافی به ادرار

اجابت مزاج روشن به رنگ خاک رس یا سفید

علل

هپاتیت A و E : ویروس معمولاً از راه آب یا غذا وارد بدن می‌شود، خصوصاً صدف خام که توسط فاضلاب آلوده شده باشد.

هپاتیت B : معمولاًـ از راه آمیزشی تزریق خون و تزریق یا سرنگ آلوده انتقال می‌یابد. مادری که هپاتیت B دارد ممکن است عفونت را به نوازش انتقال دهد. بعضی از موارد هم بدون دلیل مشخص و راه شناخته شده‌ای برای انتقال عفونت رخ داده‌اند.

هپاتیت C : معمولاًـ از راه تزریق موادمخدر داخل رگ تزریق خون و سایر انواع مواجهه با خون یا محصولات خونی آلوده انتقال می‌یابد. البته در ۴۰٪ از موارد، راه انتقال معلوم نیست

هپاتیت D : به‌طور جداگانه از هپاتیت B نمی‌تواند رخ دهد. هپاتیت G : الگوی انتقال مشابهی مثل هپاتیت C دارد؛ معمولاً از راه خون انتقال می‌یابد.

عوامل افزایش دهنده خطر

مسافرت به مناطقی که بهداشت نامناسبی دارند.

بی‌بندوباری

تزریق موادمخدر داخل رگ

مصرف الکل

تزریق خون

کارکنان پزشکی و سایر حرفه‌های خطرزا

مهد کودک‌ها یا مراکز نگهداری

دیالیز

تغذیه نامناسب

وجود بیماری که باعث کاهش مقاومت بدن شده باشد.

پیشگیری

از خطرات ذکر شده در بالا دوری کنید.

اگر با فرد هپاتیتی در تماس بوده‌اید، با پزشک خود در رابطه با تزریق گاما گلوبولین برای پیشگیری یا کاهش خطر هپاتیت مشورت کنید.

اگر در زمره افرادی هستید که خطر هپاتیت آنها را تهدید می‌کند، مثل کارکنان بیمارستان‌ها، دندانپزشکان و غیره واکسن هپاتیت A و B را دریافت کنید. واکسن سایر انواع هپاتیت ویروسی در دست بررسی است گاهی ممکن است ایمونوگلوبولین نیز لازم شود.

واکسیناسیون هپاتیت B برای همه نوزادان و شیرخواران

عواقب مورد انتظار

زردی و سایر علایم به حداکثر خود می‌رسند و سپس در عرض ۱۶-۳ هفته تدریجاً ناپدید می‌شوند. اکثر افرادی که وضعیت سلامتی خوبی دارند در عرض ۴-۱ ماه کاملاًـ بهبود می‌یابند. در درصد کمی از افراد، دچار هپاتیت مزمن می‌شود. با بهبود از هپاتیت ویروسی معمولاً ایمنی دایمی نسبت به آن ایجاد می‌شود.

عوارض احتمالی

نارسایی کبد، سیروز کبد، سرطان کبد، حتی مرگ

هپاتیت مزمن این بیماران معمولاً حامل ویروس هستند و عامل بالقوه‌ای برای انتقال عفونت به افراد خانواده و همسر هستند. این افراد امکان دارد ظاهراً خوب و سرحال باشند و متوجه عفونت خود نشوند.

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی عبارتند از آزمایش خون برای شناسایی عفونت بررسی‌های مربوط به کار کبد، و نمونه‌برداری از کبد در موارد شدید یا مزمن

اکثر بیماران هپاتیتی را می‌توان بدون خطر زیاد در منزل تحت مراقبت قرار داد. جداسازی کامل بیمار ضروری نیست اما فرد بیمار باید وسایل جداگانه‌ای برای خوردن و آشامیدن داشته باشد یا از وسایل یک بار مصرف استفاده کند.

اگر هپاتیت دارید یا مراقبت از یک فرد هپاتیتی را به عهده دارید، دستان خود را مرتباً و به دقت بشویید، خصوصاً پس از اجابت مزاج

داروها

برای درمان هپاتیت تعداد کمی داروی اختصاصی وجود دارد.

امکان دارد داروی ضد التهاب کورتیزونی در موارد شدید تجویز شود تا التهاب کبد کاهش یابد و علایم بهتر شوند.

برای هپاتیت B و C مزمن ممکن است آلفا ـ اینترفرون مورد استفاده قرار گیرد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

توصیه می‌شود تا زمان رفع زردی و بازگشت اشتها استراحت در رختخواب انجام گیرد. زمان بازگشت به کارهای روزمره در افراد مختلف بسیار متفاوت است

رژیم غذایی

علی‌رغم نداشتن اشتها، خوردن وعده‌های غذایی کوچک و متعادل به بهبود بیماری کمک خواهد کرد. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید. هرگز الکل ننوشید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم هپاتیت را دارید یا با فردی که این علایم را داشته است تماس داشته‌اید.

در صورتی که علایم زیر به هنگام درمان رخ دهند: ـ بیشتر کم شدن اشتها ـ خواب‌آلودگی زیاد یا گیجی ـ استفراغ اسهال یا درد شکمی ـ بیشتر شدن زردی به وجود آمدن بثور پوستی یا خارش

## هیپرلیپیدمی

### Hyperlipidemia

شرح بیماری

هیپرلیپیدمی عبارت است از بالابودن غلظت چربی خون انواع افزایش چربی خون (نوع ۱،۲،۳،۴و۵) براساس سطح انواع چربی در خون و میزان بالاتر بودن آنها از حد طبیعی تعریف می‌شود. افزایش چربی خونی در هر سنی می‌تواند رخ دهد، اما در بزرگسالان شایع‌تر است البته انواع مختلف افزایش چربی خون در سنین مختلف رخ می‌دهند.

علایم شایع

گرهک‌های زرد رنگ چربی در پوست زیر چشم‌ها، پوست ناحیه آرنج و زانو، و نیز در تاندون‌ها

بزرگ شدن طحال و کبد (در بعضی از انواع

حلقه‌های سفیدرنگ در اطراف مردمک چشم (در بعضی از انواع

علل

خون حاوی انواع مختلف چربی (لیپیدها) است که با پروتئین‌های خون ترکیب می‌شوند و تشکیل لیپوپروتئین‌ها را میدهند.

لیپوپروتئین‌ها انرژی تأمین می‌کنند و مواد اولیه برای ساخته شدن بعضی از بافت‌ها و هورمون‌ها را فراهم می‌آورند. لیپوپروتئین‌ها حاوی کلسترول و تری‌گلیسرید هستند. کلسترول خون در لیپوپروتئین‌های مختلف خون از جمله لیپوپروتئین پرچگال (HDL) ، لیپوپروتئین کم چگال (LDL) ، و لیپوپروتئین بسیار کم چگال (VLDL) پخش شده است اگر میزان LDL (کلسترول بد) فراتر از حد طبیعی باشد، در دیواره رگ‌ها رسوب می‌کند و باعث آترواسکلروز می‌شود. HDL (کلسترول خوب نقش محافظتی دارد، به این ترتیب که از رسوب کلسترول بد جلوگیری می‌کند.

هر کدام از انواع افزایش چربی خون ممکن است ارثی یا ثانویه به یک اختلال دیگر باشند.

عوامل تشدید کننده بیماری

رژیم غذایی نامناسب که حاوی چربی اشباع شده و کلسترول به میزان زیاد است

سابقه خانوادگی افزایش چربی خون

مصرف قرص‌های تنظیم خانواده یا استروژن

دیابت شیرین

کم کاری تیرویید

نفروز (یک نوع بیماری کلیوی که در آن کلیه به میزان زیادی پروتئین دفع می‌کند).

الکلی بودن

پیشگیری

رژیم غذایی کم‌چربی داشته باشید.

اگر دیابت دارید، برنامه درمانی خود را به دقت رعایت کنید.

آزمایش اندازه‌گیری سطح کلسترول و انواع آن را بدهید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با رعایت رژیم غذایی تا آخر عمر و دارو قابل درمان یا کنترل است

عوارض احتمالی

آترواسکلروز. این بیماری یکی از علل عمده بیماری قلبی (بیماری رگ‌های قلب ، سکته مغزی نارسایی کلیه و خونرسانی ناکافی به اعضا به شمار می‌رود.

التهاب حاد لوزالعمده

درمان

اصول کلی

جهت تشخیص آزمایش خون برای اندازه‌گیری چربی‌های خون به‌طور ناشتا انجام می‌پذیرد.

برای بعضی از بیماران تنها تغییر رژیم غذایی ممکن است برای درمان کافی باشد؛ اما در بعضی دیگر ممکن است برای کاهش چربی‌های خون نیاز به دارو باشد.

استرس خطر بیماری قلبی که عارضه عمده افزیش چربی خون است را زیاد می‌کند. سعی کنید استرس زندگی‌اتان را کمتر کنید. راه‌های آرام‌سازی و تمدید اعصاب خود را فرا گیرید.

سیگار را ترک کنید. سیگار کشیدن باعث تسریع رسوب چربی در رگ‌های خونی می‌شود.

داروها

هم‌اکنون داروهای زیادی برای کنترل چربی‌های خون استفاده می‌شوند. با راهنمایی و همفکری پزشک خود مؤثرترین دارو را پیدا کنید.

داروهایی برای درمان بیماری‌های زمینه‌ساز، مثل دیابت یا بیماری هایی تیرویید

قرص‌های تنظیم خانواده را کنار بگذارید. برای این کار از سایر روش‌ها استفاده کنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد مگر این که تاندون‌ها در اثر رسوب چربی ضعیف شوند یا شما دچار بیماری رگ‌های قلب شوید.
انجام ورزش منظم برای کاهش وزن و کنترل استرس کمک‌کننده است و امکان دارد در افزایش توانایی بدن در پاکسازی چربی خون پس از غذا نیز مؤثر باشد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی کم چربی (خصوصاً چربی اشباع شده داشته باشید. برای کسب اطلاع در مورد رژیم غذایی مناسب با پزشکتان مشورت کنید.

اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کم کنید. هر چقدر وزنتان زیادتر باشد، بدن شما چربی بیشتری تولید می‌کند.

هرگز الکل ننوشید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم یا سابقه خانوادگی افزایش چربی خون رادارید.

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

## هیپوگلیسمی عملکردی

### Hypoglycemia functional

شرح بیماری

هیپوگلیسمی عملکردی عبارت است از پایین افتادن قندخون به علت تولید بیش از اندازه انسولین از لوزالعمده این یک بیماری نیست و غالباً اگر تنها براساس علایم تصمیم گرفته شود، اشتباه تشخیصی رخ می‌دهد. این اختلال برخلاف تصور شایع نیست (مگر در بیماران دیابت .

علایم شایع

فراوانی و شدت علایم زیر در افراد مختلف متفاوت است

ضعف یا از حال رفتن

تعریق

گرسنگی زیاد

عصبی بودن و لرزش دست‌ها

سردرد

گیجی

تغییرات شخصیتی

گاهی صرع و تشنج

ندرتاً نامنظمی ضربان قلب

ندرتاً از دست‌دادن هوشیاری

علل

هیپوگلیسمی عملکردی احتمالاً در اثر تولید بیش از اندازه انسولین از لوزالعمده در پاسخ به مصرف شکر و سایر هیدارت‌های کربن (قندها)، ورزش سنگین حاملگی یا علل ناشناخته به وجود می‌آید.

موارد و داروهای زیر سطح قندخون را در بعضی از افراد پایین می‌آورند: تنباکو؛ کافئین الکل آسپیرین قرص‌های قندخون از نوع سولفونیل اوره (مثل گلی‌بی‌گلامید)؛ متفورمین هالوپریدول پروپوکسی‌فن کلرپرومازین پروپرانولول پنتامیدین دیزوپرامید

ندرتاً تومور لوزالعمده

نارسایی مزمن کلیه

عوامل تشدید کننده بیماری

استرس

رژیم غذایی نامناسب

مصرف دخانیات

مصرف داروهایی مثل داروهای فهرست شده در بالا

خستگی یا کار زیاد

پیشگیری

دستورات غذایی که زیرعنوان رژیم غذایی آمده‌اند را رعایت کنید.

از استرس اجتناب کنید.

از مصرف دخانیات خودداری کنید.

از نوشیدن الکل جداً پرهیز کنید.

سعی کنید علایم زودهنگام این حالت را شناسایی کنید و سریعاً اقدام مناسب را در پیش گیرید.

عواقب مورد انتظار

علایم را می‌توان با درمان کنترل نمود.

عوارض احتمالی

احتمال بروز حمله پایین افتادن قندخون به هنگام شناکردن کارکردن با ماشین‌ها، یا رانندگی

درمان

اصول کلی

امکان دارد انجام بررسی‌های آزمایشگاهی مثل اندازه‌گیری قندخون و بررسی میزان تحمل گلوکز توصیه شود.

به فکر تغییر شیوه زندگی خود باشید.

روان‌درمانی یا مشاوره برای فراگیری روش‌های مقابله با استرس

داروها

معمولاً دارویی برای این اختلال ضرورت ندارد.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
محدودیتی برای آن وجود ندارد.
رژیم غذایی
روزانه ۶-۵ وعده غذایی کوچک که حاوی تنها مقدار کمی از هیدارت‌های کربن ساده مقدار متوسطی از چربی و دارای پروتئین زیادی هستند میل کنید. هیچ‌کدام از وعده‌های غذایی را جا نیاندازید. میان غذاهای بین وعده‌های غذایی باید حاوی پروتئین باشند، مثل مرغ تخم‌مرغ پنیر، آجیل یا شیر بدون سر شیر، و نه هیدارت کربن از خوردن شیرینی‌های خیلی شیرین پرهیز کنید.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم هیپوگلیسمی عملکردی را دارید.

## هیدرآدنیت چرکی

### Hidradenitis suppurativa

شرح بیماری
هیدرآدنیت چرکی عبارت است از یکنوع بیماری پوستی که مشخصه آن پدیدآمدن گرهک‌هایی در زیر بغل است این گرهک‌ها ندرتاً روی باسن کشاله ران یا زیر پستان‌ها نیز به وجود می‌آیند. این بیماری ممکن است در هر دو جنس روی دهد، اما در دختران ۱۶-۱۳ ساله شایع‌تر است
علایم شایع
گرهک‌هایی با خصوصیات زیر:
ـ سفت دردناک به هنگام لمس و گنبدی شکل
ـ قطر ۳-۱ سانتیمتر
ـ مرکز گرهک‌های بزرگ‌تر نرم و این گرهک‌ها دردناک می‌شوند. این گرهک‌ها به هنگام لمس احساس لمس یک تیوپ زیادی پر شده به دست می‌دهند.
ـ گرهک‌ها خود به خود سر باز کرده و از آن چرک خارج می‌شود.
ـ هر گرهک (چه سر باز کند و چه نکند) به آهستگی و در عرض ۳۰-۱۰ روز خوب می‌شود.
ـ شدت این بیماری متغیر است به‌طوری که ممکن است در سال تنها چند گرهک به وجود آیند یا برعکس گرهک‌ها به‌طور مداوم و قبل از بهبود کامل گرهک‌های قبلی ظاهر شوند. گرهک‌ها معمولاً در همان جای قبلی پدید می‌آیند.
علل
عوامل هورمونی که غدد آپوکرین (نوعی غده عرق زیر بغل را فعال می‌کنند. جمع شدن ترشحات در این غدد باعث بزرگ شدن آنها می‌شود. مسیر خروجی این غدد احتمالاً در اثر گرما، عرق یا عدم تکامل این نوع غدد بسته می‌شود. این ترشحات به دام افتاده در غدد مزبور باعث رانده شدن عرق و باکتری‌ها به بافت اطراف شده و تولید عفونت می‌کنند.
عوامل تشدید کننده بیماری
چاقی
قرار گرفتن در معرض گرما و رطوبت
سابقه خانوادگی این بیماری در زنان تیره پوست شایع‌تر است
پیشگیری
راه خاصی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.
عواقب مورد انتظار
این اختلال ممکن است سال‌ها از زمان بلوغ تا ۲۰-۱۰ سال پس از آن طول بکشد. علایم را غالباً می‌توان با درمان کنترل نمود.
عوارض احتمالی
تشکیل بافت جوشگاهی در ناحیه
درمان
اصول کلی
از مصرف بو برهای زیر بغل تجارتی خودداری کنید.
گرما و عرق ریزش را محدود کنید.
لباس تنگ و بافته شده از الیاف مصنوعی نپوشید.
اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کم کنید.
زیربغل را با صابون‌های ضد باکتری بشویید.
از پارچه یا حوله خیس برای تخفیف خارش و تسریع بهبودی استفاده کنید. پارچه یا حوله آب گرم معمولاً برای تخفیف درد و التهاب این بیماری تأثیر بهتری دارد. اما پارچه یا حوله آب سرد خارش را بهتر کنترل می‌کند.
امکان دارد جراحی برای بازکردن و تخلیه آبسه‌ها یا برداشتن پوست ناحیه توصیه شود.
داروها
تزریق داروهای کورتیزونی مستقیماً به دورن ضایعات
آنتی‌بیوتیک برای مبارزه با عفونت
هورمون‌ها برای کمک به کنترل التهاب
ایزوترتینویین در بعضی از بیماران مؤثر بوده است این یک داروی قوی است و باید تحت‌نظارت پزشک مصرف شود.
برای ناراحتی و درد خفیف می‌توان از داروهایی مثل استامینوفن استفاده نمود.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
در هوای گرم سعی کنید فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری کمتری داشته باشید، و حتی‌المقدور سعی کنید شغلی انتخاب کنید که با هوای گرم سر و کار نداشته باشید. شنا کردن بسیار خوب است
رژیم غذایی
رژیم خاصی توصیه نمی‌شود مگر این که مجبور به کم کردن وزن خود باشید، چاقی یکی از عوامل خطر مهم این بیماری است
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم هیدرآدنیت چرکی را دارید.
اگر ضایعات در عرض ۵ روز از شروع درمان روبه بهبود نگذارند.
اگر درجه حرارت بدن شما به ۳/۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر افزایش یابد.
اگر ضایعاتی به وجود آیند که نرم شده‌اند و به نظر درونشان چرک است اما خود به خود سر باز نمی‌کنند و تخلیه نمی‌شوند.
اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

## هیستوپلاسموز

### Histoplasmosis

شرح بیماری
هیستوپلاسموز عبارت است از یک نوع عفونت قارچی اکثر موارد خفیف هستند و اصلاً تشخیص داده نمی‌شوند. این عفونت قارچی می‌تواند ریه‌ها، دستگاه عصبی مرکزی و دستگاه گوارش را درگیر کند.
علایم شایع
غالباً علامتی وجود ندارد.
سرفه مداوم و سایر علایم شبیه سرماخوردگی
بی‌اشتهایی اسهال و کاهش وزن
تب و سردرد
تحریک‌پذیر
رنگ‌پریدگی
تورم شکم
ندرتاً مشکل در تنفس
علل
عفونت با قارچ هیستوپلاسما کپسولاتوم عفونت از طریق استنشاق گرد و غباری که حاوی هاگ این قارچ است انتقال می‌یابد. این قارچ در خاک آلوده به مدفوع پرندگان و خفاش‌هایی که حامل این قارچ هستند وجود دارد. خاک آلوده به این قارچ عمدتاً در آشیانه و محل نگهداری کبوترها، مزرعه مرغداری و خاک مرطوب زیر پل‌ها، در امتداد نهرها و در غارها وجود دارد.
عوامل تشدید کننده بیماری
بیماری شدید اخیر، خصوصاً اورمی (تجمع بیش از حد مواد زاید در خون به علت نارسایی کلیه ، دیابت شیرین بیماری مزمن ریه سرطان یا سوختگی‌های شدید
استفاده از داروهای سرکوب‌کننده ایمنی داروهای ضد سرطان یا داروهای کورتیزونی
وجود یک بیماری که باعث سرکوب دستگاه ایمنی بدن شده باشد، مثل ایدز
تمیز کردن قفس پرندگان اکتشاف غارها
پیشگیری
از تماس با خاک‌هایی که احتمال آلودگی آنها زیاد است خودداری کنید.
عواقب مورد انتظار
موارد خفیف معمولاً خود به خود خوب می‌شوند. اکثر بیماران تنها برای چندین هفته مقداری احساس خستگی می‌کنند.
موارد شدیدتر را می‌توان با داروهای ضد قارچ درمان کرد.

عوارض احتمالی

گسترش عفونت به قلب طحال غدد فوق کلیوی و پرده‌های پوشانده مغز. این نوع عفونت نادر است اما در صورت بروز ممکن است مرگبار باشد.

هیستوپلاسموز غالباً در بیماران ایدزی عود می‌کند.

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل کشت خلط آزمایش خون آزمون‌های پوستی و عکسبرداری از قفسه سینه باشد.

درمان معمولاً به کمک داروها و مراقبت‌های حمایتی انجام می‌پذیرد.

جداسازی بیمار ضروری نیست این بیماری از فردی به فرد دیگر سرایت نمی‌کند.

از یک دستگاه بخور خنک استفاده کنید و درون آن آب مقطر بریزید تا رطوبت هوا را زیاد بکند. هیچ دارویی در دستگاه نریزید.

افزایش رطوبت هوا به رقیق و نازک شدن ترشحات ریوی کمک می‌کند و بنابراین ترشحات را بهتر می‌توان با سرفه تخلیه کرد.

دستگاه را به‌طور روزانه تمیز کنید.

سیگار نکشید.

روی قفسه سینه کمپرس گرم یا صفحه گرم‌کننده بگذارید تا درد تخفیف یابد.

وزن خود را به‌طور روزانه ثبت کنید.

داروها

در موارد خفیف معمولاً دارویی مورد نیاز نیست

در موارد شدیدتر، داروهای ضد قارچ تجویز خواهند شد. بعضی از این داروها باید از راه رگ داده شوند.

در بیماران ایدزی دچار هیستوپلاسموز، درمان مزمن با داروهای ضد قارچ ضروری خواهد بود.

برای درد می‌توان از داروهایی چون استامینوفن یا آسپیرین استفاده کرد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا ۴۸ ساعت پس از رفع تب درد و تنگی نفس در رختخواب استراحت کنید. سپس فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های خود را تدریجاً آغاز کنید. بسیاری از بیماران پس از بهبودی خسته و ضعیف هستند. بنابراین انتظار سریع راه افتادن را نداشته باشید.

از کارهایی که مواجهه شما را با این قارچ زیاد می‌کند خودداری کنید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم هیستوپلاسموز را دارید.

اگر یکی از موارد زیر به هنگام درمان رخ دهند:

ـ کاهش وزن ادامه داشته باشد.

ـ تب ۳/۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر (با دماسنج دهانی .

ـ اسهال غیر قابل کنترل باشد.

ـ سردرد شدید و سفتی گردن رخ دهد.

## واژینیت باکتریایی (واژینیت‌گاردنرلایی واژینیت

vaginitis bacterial

توضیح کلی

واژینیت باکتریایی عبارت است از عفونت یا التهاب مهبل واژینیت غیراختصاصی (واژینوز باکتریایی حاکی از آن است که هر یک از چندین میکروب عفونت‌زا شامل گاردنرلاـ، اشریشیا کولی ، مایکوپلاسما ، استرپتوکوک‌ها یا استافیلوکوک‌ها باعث عفونت شده‌اند. این عفونت‌ها مسری هستند. واژینیت می‌تواند تمامی سنین را مبتلا کند ولی در طول سال‌های باروری شایعتر است

علایم شایع

شدت علایم زیر بین زنان مختلف و از زمانی تا زمانی دیگر در یک زن فرق می‌کند:

ترشح مهبل با بوی نامطبوع

تورم سوزش و خارش ناحیه تناسلی

ناراحتی مهبل

تغییررنگ مهبل از صورتی کم‌رنگ به قرمز

ناراحتی در طول مقاربت جنسی

علل

میکروب‌هایی که به‌طور طبیعی در مهبل وجود دارند، در صورت اختلال pH و تعادل هورمونی مهبل و بافت اطراف آن می‌توانند تکثیر یابند و باعث عفونت شوند. باکتری اشریشیا کولی به‌طور طبیعی در مقعد ساکن می‌شوند و در صورت گسترش به مهبل می‌توانند عفونت ایجاد کنند. وضعیت‌های زیر احتمال عفونت را افزایش می‌دهند.

سلامت عمومی نامناسب

هوای داغ لباس به‌ویژه زیرپوش بدون تهویه یا هر وضعیت دیگری که رطوبت گرما و تاریکی ناحیه تناسلی را افزایش دهد. این عوامل رشد میکروب‌ها را زیاد می‌کنند.

بهداشت نامناسب (گاهی

عوامل افزایش‌دهنده خطر

دیابت شیرین

یائسگی

بیماری که مقاومت را کاهش داده باشد.

عفونت با ویروس نقص ایمنی انسانی (ایدز)

پیشگیری

ناحیه تناسلی را تمیز نگه دارید. از صابون ساده و بدون بو استفاده کنید. از تمیز بودن همسرتان اطمینان حاصل کنید.

به جای وان حمام از دوش استفاده کنید.

از زیرشلواری‌های نخی یا جوراب‌شلواری‌های دارای فاق نخی استفاده کنید.

با لباس مرطوب به‌ویژه حوله حمام مرطوب ننشینید.

پس از ادرار کردن یا اجابت مزاج با خشک کردن یا شستن از جلو به عقب (مهبل تا مقعد) خود را پاک کنید.

اگر چاق هستید، وزن خون را کم کنید.

از دوش مهبلی خوشبوکننده و خوشبوکننده‌های حمام پرهیز کنید.

در صورت ابتلا به دیابت به برنامه درمانی خود کاملاً پایبند باشید.

تامپون‌ها و نوارهای بهداشتی را مرتب عوض کنید.

عواقب مورد انتظار

با درمان معمولاً ظرف ۲ هفته علاج می‌شود.

عوارض احتمالی

ناراحتی و کاهش علاقه به فعالیت جنسی

ممکن است نشانگر یک اختلال زمینه‌ای مثل دیابت باشد.

واژینیت‌های غیراختصاصی با تولد نارس همراه بوده‌اند. در صورتی که این اختلال در بارداری رخ دهد، باید به دقت ارزیابی و درمان گردد.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی ترشحات مهبل پاپ‌اسمیر و معاینه لگن باشند.

دارودرمانی متوجه ارگانیسم‌های خاص خواهد بود. ممکن است همسر شما نیز به درمان نیاز داشته باشد. بهتر است تا مشخص شدن علت خاص برای این اختلال درمان توسط خود شخص صورت نگیرد.

از دوش مهبل استفاده نکنید مگر برای شما تجویز شده باشند.

اگر ادرار کردن باعث سوزش می‌شود، از طریق یک دستگاه لوله‌ای مثل رول کاغذ توالت یا فنجان پلاستیکی بدون ته ادرار کنید یا در هنگام ادرار کردن یک فنجان آب گرم روی ناحیه تناسلی بریزید.

داروها

آنتی‌بیوتیک‌ها یا ضد قارچ‌ها برای درمان عفونت غالباً از مترونیدازول (فلاژیل برای درمان واژینوز باکتریایی استفاده می‌شود.

کرم‌ها یا لوسیون‌های آرام‌بخش مهبلی ممکن است برای انواع غیراختصاصی واژینیت توصیه گردند.

فعالیت

از فعالیت بیش از حد، گرما و تعریق بیش از حد بپرهیزید. تا وقتی که درمان شوید، روابط جنسی را به تأخیر اندازید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر خود یا عضوی از خانواده‌تان علایم واژینیت باکتریایی را داشته باشید.

اگر علی‌رغم درمان علایم بیش از یک هفته پایدار بمانند یا بدتر شوند.

اگر خونریزی یا تورم غیرمعمول مهبل ایجاد گردد

## واژینیت تریکومونایی (تریکومونیاز)

vaginitis trichomonal

توضیح کلی

واژینیت تریکومونایی عبارت است از عفونت یا التهاب مهبل به وسیله انگلی که در قسمت تحتانی دستگاه تناسلی ـ ادراری مردان و زنان زندگی می‌کند. بین افراد بی‌بندوبار بسیار مسری است در زنان مهبل مجرای ادرار و مثانه و در مردان غده پروستات و مجرای ادرار را درگیر می‌کند.

علایم شایع

ترشح متعفن و کف‌آلود از مهبل که چند روز پس از یک دوره قاعدگی شایع‌تر است

خارش و درد مهبل

قرمزی لب‌های مهبل و مهبل

ادرار کردن همراه با درد در صورتی که ادرار به بافت ملتهب بخورد. شدت ناراحتی بین زنان مختلف و از زمانی تا زمانی دیگر در یک زن کاملاً فرق می‌کند. مردان دچار عفونت علامتی ندارند.

علل

عفونت ناشی از یک انگل بسیار کوچک به نام تریکوموناس واژینالیس . این انگل در حین مقاربت جنسی از فردی به فرد دیگر سرایت می‌کند. ممکن است بدون ایجاد علامتی سال‌ها در میزبان خود زندگی کند. سپس در اثر تغییر مقاومت ناگهان و به سرعت تکثیر کرده و علایم زجرآوری ایجاد می‌کند. از آنجا که در هر دو جنس مذکر و مؤنث رشد می‌کند، هر دو نفر باید درمان را دریافت کنند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

بی‌بندوباری جنسی

پیشگیری

در طول مقاربت جنسی از کاندوم‌های لاستیکی استفاده کنید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با درمان قابل علاج است

عوارض احتمالی

عفونت‌های باکتریایی ثانویه

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی ترشحات مهبل پاپ‌اسمیر و معاینه فیزیکی باشند.

مگر در صورت تجویز، از دوش مهبل استفاده نکنید.

از زیرشلواری‌های نخی یا جوراب شلواری دارای فاق نخی استفاده کنید.

به جای وان حمام از دوش استفاده کنید.

اگر ادرار کردن باعث سوزش می‌شود، از طریق یک دستگاه لوله‌ای مثل رول کاغذ توالت یا فنجان پلاستیکی بدون ته ادرار کنید یا در هنگام ادرار کردن یک فنجان آب گرم روی ناحیه تناسلی بریزید.

با لباس مرطوب به‌ویژه حوله حمام مرطوب ننشینید.

داروها

معمولاً پزشک برای شما مترونیدازول تجویز می‌کند. از دستورالعمل‌ها به دقت پیروی کنید. در زمان مصرف مترونیدازول سرکه مصرف نکنید. همچنین در صورتی که دچار سوءمصرف الکل هستید آن را نیز ترک کنید. الکل یا سرکه و مترونیدازول با تقابل عمل یک واکنش شدید همراه با تهوع استفراغ تعریق ضعف و سایر علایم ایجاد می‌کند.

فعالیت

از فعالیت بیش از حد، گرما و تعریق بیش از حد بپرهیزید. تا زمانی که خوب شوید، روابط جنسی را به تأخیر بیندازید. حدود ۱۰ روز برای بهبودی زمان بدهید.

رژیم غذایی

به جز موارد مربوط به الکل و سرکه (به داروها مراجعه کنید) دستورالعمل خاصی برای رژیم غذایی ندارد.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر خود یا عضوی از اعضای خانواده‌تان علایم واژینیت تریکومونایی را داشته باشید.

اگر علی‌رغم درمان علایم بیش از یک هفته باقی بمانند یا بدتر شوند.

اگر خونریزی یا تورم غیرمعمول مهبل ایجاد گردد.

اگر پس از درمان علایم عود کنند

**واژینیت یائسگی (واژینیت آتروفیک**

vaginitis postmenopausal

توضیح کلی

واژینیت یائسگی عبارت است از عفونت یا التهاب مهبل در اثر کاهش غلظت استروژن که تعادل هورمونی و pH طبیعی مهبل را به هم می‌زند. واژینیت یائسگی مسری نیست

علایم شایع

شدت علایم بین زنان مختلف و از زمانی تا زمانی دیگر در یک زن کاملاً فرق می‌کند.

ترشح از مهبل که معمولاً رقیق سفید و گاهی آغشته به خون است ممکن است بوی تندی داشته باشد.

درد و خارش ناحیه تناسلی

ناراحتی در طول مقاربت جنسی

تغییر رنگ مهبل از صورتی کم‌رنگ به قرمز

علل

میکروب‌هایی که در مهبل ساکن هستند، وقتی فیزیولوژی طبیعی مهبل به هم می‌خورد، عفونت ایجاد می‌کنند. پس از یائسگی با کاهش غلظت استروژن که به حفظ محیط طبیعی مهبل کمک می‌کرد، مهبل بیشتر مستعد به عفونت می‌گردد. وضعیت‌های زیر احتمال ایجاد واژینیت یائسگی را افزایش می‌دهند:

سلامت عمومی نامناسب

هوای داغ لباس‌های بدون تهویه به‌ویژه زیرپوش یا هر وضعیتی که رطوبت گرمی و تاریکی ناحیه تناسلی را افزایش دهد. این عوامل رشد میکروب‌ها را تسریع می‌کنند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

دیابت شیرین

بیماری که مقاومت را کاهش داده باشد.

مقاربت جنسی بیشتر

عفونت با ویروس نقص ایمنی انسانی (ایدز)

پیشگیری

ناحیه تناسلی را تمیز نگه دارید. از صابون ساده و بدون بو استفاده کنید.

به جای وان حمام از دوش استفاده کنید.

از شلوارک نخی یا جوراب شلواری دارای فاق نخی استفاده کنید.

با لباس مرطوب به‌ویژه حوله حمام مرطوب ننشینید.

بعد از ادرار کردن یا اجابت مزاج با خشک کردن یا شستن از جلو تا عقب (مهبل تا مقعد) خود را پاک کنید.

اگر چاق هستید، وزن خود را کم کنید.

از دوش مهبل خوشبوکننده مهبل و خوشبوکننده حمام پرهیز کنید.

در صورت ابتلا به دیابت به برنامه درمانی خود کاملاً پایبند باشید.

در مورد جایگزینی استروژن از توصیه‌های پزشکی بهره بگیرید.

عواقب مورد انتظار

با درمان معمولاً ظرف ۱۰ روز قابل علاج است

عوارض احتمالی

عفونت باکتریایی ثانویه در هر یک از اعضای لگن

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی ترشحات مهبل پاپ‌اسمیر و معاینه لگن و بیوپسی (برای رد کردن سرطان باشند.

دارودرمانی متوجه ارگانیسم خاص خواهد بود. ممکن است درمان برای همسر شما نیز توصیه گردد. تا زمان مشخص شدن علت اختصاصی بهتر است برای این اختلال مراقبت توسط خود شخص انجام نگیرد.

از دوش مهبل استفاده نکنید مگر برای شما تجویز شده باشد.

اگر ادرار کردن باعث سوزش می‌شود، از طریق یک دستگاه لوله‌ای مثل رول کاغذ توالت یا فنجان پلاستیکی بدون ته ادرار کنید یا در هنگام ادرار کردن یک فنجان آب گرم روی ناحیه تناسلی بریزید.

داروها

استروژن موضعی یا خوراکی در صورت استفاده از کرم یا شیاف برای محافظت لباس از یک نوار بهداشتی کوچک استفاده کنید. کرم یا شیاف را در یخچال نگه دارید. بعد از درمان می‌توانید مقداری داروی اضافی نگه دارید تا بتوانید در صورت عود عفونت فوراً درمان را شروع کنید. از دستورالعمل‌های نسخه به دقت پیروی کنید.

سایر کرم‌ها، پمادها و شیاف‌ها برای سرکوب ارگانیسم‌های عامل عفونت

فعالیت

از فعالیت بیش از حد، گرما و تعریق بیش از حد بپرهیزید تا زمانی که کاملاً خوب شوید، روابط جنسی را به تأخیر بیندازید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر خود یا عضوی از خانواده‌تان علایم واژینیت یائسگی را داشته باشد.

اگر علی‌رغم درمان علایم بیش از یک هفته باقی بمانند یا بدتر شوند.

اگر خونریزی یا تورم غیرطبیعی مهبل ایجاد شود.

اگر پس از درمان علایم عود کنند

واژینیت کاندیدیانی (عفونت قارچی مهبل

vaginitis candidal

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

واژینیت کاندیدیانی عبارت است از عفونت یا التهاب مهبل به‌وسیله قارچی مخمری‌شکل (معمولاً کاندیدا آلبیکنس ).

علایم شایع

شدت علایم بین زنان مختلف و از زمانی تا زمانی دیگر در یک زن فرق می‌کند.

ترشح سفید و" شیری‌رنگ از مهبل (شبیه تکه‌های پنیر). بوی آن ممکن است نامطبوع باشد ولی چرکین نیست

تورم قرمزی حساسیت به لمس و خارش لب‌های مهبل و پوست اطراف آن

سوزش در هنگام ادرار کردن

تغییر رنگ مهبل از صورتی کم‌رنگ به قرمز

درد در حین مقاربت جنسی (دیس‌پارونی

علل

قارچ کاندیدا به تعداد کم در مهبل مقعد و دهان سالم زندگی می‌کند. وقتی تعادل هورمونی و pH مهبل مختل شود، ارگانیسم‌ها تکثیر یافته باعث ایجاد عفونت می‌گردند. واژینیت تمایل دارد که قبل از دوره‌های قاعدگی ظاهر شود و با شروع دوره‌ها فروکش می‌کند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

بارداری

دیابت شیرین

درمان با آنتی‌بیوتیک

قرص ضد بارداری خوراکی (احتمالاً)

مصرف کربوهیدرات فراوان به‌ویژه شکر و الکل

آب و هوای داغ و یا لباس‌های بدون تهویه که رطوبت گرمی تاریکی و رشد قارچ را افزایش می‌دهند.

سرکوب ایمنی ناشی از داروها یا بیماری

پیشگیری

ناحیه تناسلی را تمیز نگه دارید.

از صابون ساده بدون بو استفاده کنید.

از زیرشلواری‌های نخی یا جوراب شلواری‌های دارای فاق نخی استفاده کنید.

با لباس مرطوب به‌ویژه حوله حمام مرطوب ننشینید.

از دوش مهبل خوشبوکننده مهبل خوشبوکننده حمام و کاغذ توالت رنگی یا معطر پرهیز کنید.

مصرف شیرینی را محدود کنید.

بعد از ادرار کردن یا اجابت مزاج با خشک کردن یا شستن از جلو تا عقب (مهبل تا مقعد) خود را پاک کنید.

اگر چاق هستید، وزن خود را کم کنید.

اگر دیابت دارید، به برنامه درمانی خود کاملاً پایبند باشید.

مگر در صورت تجویز از طرف پزشک از مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها پرهیز کنید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً پس از ۲-۱ هفته درمان (گاهی کمتر) علاج می‌گردد.

عوارض احتمالی

عفونت‌های باکتریایی ثانویه مهبل و سایر اعضای لگن

در برخی موارد، واژینیت مزمن می‌شود.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی ترشحات مهبل پاپ‌اسمیر و معاینه لگن باشند.

دارودرمانی متوجه ارگانیسم خاص خواهد بود. ممکن است درمان برای همسر شما نیز توصیه گردد. تا زمان مشخص شدن علت اختصاصی بهتر است برای این اختلال مراقبت توسط خود شخص انجام نگیرد.

از دوش مهبل استفاده نکنید مگر برای شما تجویز شده باشد.

اگر ادرار کردن باعث سوزش می‌شود، از طریق یک دستگاه لوله‌ای مثل رول کاغذ توالت یا فنجان پلاستیکی بدون ته ادرار کنید یا در هنگام ادرار کردن یک فنجان آب گرم روی ناحیه تناسلی بریزید.

داروها

ممکن است داروهای ضد قارچ چه از نوع خوراکی (به ندرت و چه از نوع کرم یا شیاف مهبل (معمولاً) تجویز شوند. کرم یا شیاف را در یخچال نگه دارید. بعد از درمان می‌توانید مقداری داروی اضافی نگه دارید تا بتوانید در صورت عود عفونت درمان را فوراً شروع کنید. از دستورالعمل‌ها به دقت پیروی کنید.

فعالیت

از فعالیت بیش از حد، گرما و تعریق بیش از حد پرهیز کنید. تا زمان رفع علایم روابط جنسی را به تأخیر بیندازید.

رژیم غذایی

مصرف ماست کره یا خامه ترش را افزایش دهید. از مصرف شکر بکاهید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر خود یا عضوی از خانواده‌تان علایم واژینیت کاندیدیایی را داشته باشد.

اگر علی‌رغم درمان علایم بدتر شوند یا بیش از یک هفته باقی بمانند.

اگر خونریزی یا تورم غیرطبیعی مهبل ایجاد گردد.

اگر پس از درمان علایم عود کنند

## واژینیسموس

vaginismus

توضیح کلی

واژینیسموس عبارت است از اسپاسم عضلات اطراف مدخل مهبل اگر شدید باشد، ممکن است مانع از مقاربت گردد. می‌تواند زنان را در تمامی سنین مبتلا کند.

علایم شایع

انقباض غیرارادی عضلات اطراف مهبل و مقعد. مهبل چنان محکم بسته می‌شود که آلت تناسلی مرد نمی‌تواند برای مقاربت جنسی وارد آن شود. از گذاشتن هرگونه شیء مثل تامپون دیافراگم یا اسپکولوم (برای معاینه پزشکی استفاده می‌شود) نیز جلوگیری می‌کند.

علل

تمایل ناخودآگاه برای جلوگیری از ورود آلت تناسلی مرد به خاطر عوامل عاطفی یا روانی این عوامل ممکن است شامل ترس اضطراب خصومت عصبانیت یا تنفر از فعالیت جنسی باشند.

حساس نبودن همسر، ناکافی بودن یا ماهرانه نبودن اعمال جنسی مقدماتی یا ناکافی بودن میزان نرم کردن مهبل قبل از تلاش برای دخول

اختلالات فیزیکی (نادر) مثل عفونت‌ها، واکنش‌های آلرژیک یا پرده بکارت سفت و سوراخ نشده

عفونت مهبل

عوامل افزایش‌دهنده خطر

اولین تجربه‌های جنسی

سابقه صدمات و آسیب جنسی (زنا با محارم تجاوز، سوءاستفاده جنسی

استرس

پیشگیری

معاینه لگن به وسیله یک پزشک و مشاوره قبل از شروع فعالیت جنسی

عواقب مورد انتظار

در صورتی که علت زمینه‌ای را بتوان علاج کرد یا از طریق درمان طبی یا مشاوره روانی بتوان یک روش برای کنار آمدن ابداع کرد، قابل علاج است

عوارض احتمالی

ترومای روانی به خاطر احساس گناه اضطراب کاهش اعتماد به نفس و احساس بی‌کفایتی یا مشکلات بین‌فردی در نتیجه این اختلال

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل معاینه لگن برای رد کردن اختلالات فیزیکی باشند (ممکن است برای معاینه دقیق احتیاج به داروهای خواب‌آور باشد). سابقه جنسی مهم است و شامل تجارب زودهنگام در کودکی پاسخ‌های جنسی قبلی و فعلی روش‌های ضد بارداری اهداف تولیدمثلی احساس در قبال همسر و مشخصاتی در مورد دردی که تجربه می‌کنید، خواهد بود.

درمان در ابتدا متوجه هرگونه مشکل طبی و سپس کاهش اسپاسم‌های عضلانی و مشکلات روانی خواهد بود.

برای اسپاسم‌های عضلانی یک نوع درمان شامل گشاد کردن ملایم و تدریجی مدخل مهبل با گشادکننده‌های لاستیکی یا شیشه‌ای است احتمالاً درمان در مطب ۳ بار در هفته لازم خواهد بود و باید در منزل حداقل ۲ بار در روز تمرین کنید.

قبل از اتساع یا تلاش برای مقاربت به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه در وان آب داغ بنشینید. حمام گرفتن غالباً عضلات را شل می‌کند و ناراحتی را تسکین می‌دهد. هروقت مفید باشد، حمام را تکرار کنید.

علاوه بر درمان با گشاد کردن یا در صورتی که موفقیت‌آمیز نباشد، روان‌درمانی یا مشاوره توصیه می‌گردد. این امر می‌تواند شامل تمرکز حس و بهبود روابط با همسر، همراه با درمان برای حل هرگونه تعارض در زندگی شما باشد.

قبل از تلاش برای مقاربت شما و همسرتان باید از یک نرم‌کننده مثل ژل مهبلی K-Y یا روغن بچه استفاده کنید.

داروها

معمولاً برای واژینیسموس دارو لازم نیست ولی خواب‌آورها یا آرام‌بخش‌های خفیف ممکن است به مدت کوتاه تجویز شوند.

فعالیت

محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر خود یا عضوی از خانواده‌تان علایم واژینیسموس را داشته باشید.

اگر علی‌رغم درمان پس از ۳ هفته علایم بهبود نیابند.

اگر بعد از درمان علایم عود کنند

## واکنش پوستی آلرژیک به عفونت پوست

## Id reaction

شرح بیماری

واکنش پوستی آلرژیک به عفونت پوست یک نوع پاسخ آلرژیک به یک عفونت اولیه در پوست پا، کشاله‌ران یا سایر نواحی است که موجب بروز بثور خارش‌دار در جای دیگر از پوست می‌شود.

علایم شایع

خارش (غالباً شدید)

بروز تاول‌هایی با اندازه‌های مختلف روی پوست

علل

ناشناخته است این واکنش ممکن است یک نوع اختلال در پاسخ دستگاه ایمنی بدن به عفونت اولیه پوست باشد. این واکنش غالباً در بعضی ازانواع درماتیت (التهاب پوست ، عفونت‌های گوش خارجی و اگزمای دست یا پا رخ می‌دهد.

عوامل تشدید کننده بیماری

بثور پوستی اخیر (خصوصاً درماتیت ناحیه پوشک درماتیت ناشی از توقف جریان خون التهاب گوش خارجی اگزمای دست اگزمای پا)

استرس

سابقه آلرژی

پیشگیری

درمان تمام بیماری‌های پوستی را تا ناپدید شدن علایم به‌طور کامل ادامه دهید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً ـ در عرض ۲ هفته خوب می‌شود. در صورت قطع درمان قبل از ناپدید شدن کامل این واکنش آلرژی و بیماری اولیه عود واکنش سریع خواهد بود.

عوارض احتمالی

واکنش نامطلوب به داروی مورد استفاده در درمان

درمان

اصول کلی

امکان دارد توصیه به گرفتن کشت از بیماری اولیه پوستی شود.

درمان بیماری پوستی اولیه را به‌طور کامل پیگیری کنید تا زمانی که کاملاً خوب شود. با این کار می‌توان از عود واکنش آلرژیک پیشگیری به عمل آورد.

واکنش آلرژیک فوق به اقدامات ساده مثل گذاشتن کمپرس مرطوب خوب جواب نمی‌دهد.

حتی‌الامکان استرس را کم کنید.

داروها

داروهای کورتیزونی مالیدنی یا خوراکی داروهای کورتیزونی خوراکی سریعاً واکنش آلرژیک را کنترل می‌کنند، اما بیماری زمینه‌ساز به کندی بهبود خواهد یافت

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما علایم واکنش پوستی آلرژیک به عفونت پوست را دارید.

اگر یکی از موارد زیر به هنگام درمان رخ دهد: ـ تب بالاتر از ۳/۳۸ درجه سانتیگراد ـ گرمی قرمزی درد، یا حساسیت به لمس در هر کدام از ضایعات پوستی این به معنای عفونت است

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

## وریدهای واریسی

## varicose veins

توضیح کلی

بیماری وریدهای واریسی عبارت است از اتساع و پیچ‌خوردگی دایمی وریدها (معمولاً ـ در پا). در بزرگسالان شایعتر است و می‌تواند وریدهای سطحی عمقی و رابط بین وریدهای سطحی و عمقی را در گیر کند. وریدهای لب‌های مهبل در طول بارداری و وریدهای اطراف مقعد (هموروئیدها) نیز ممکن است واریسی شوند.

علایم شایع

وریدهای بزرگ بدشکل شبیه مار و کبود که در حال ایستاده از زیر پوست قابل رؤیت هستند. بیشتر در پشت ساق یا داخل پا از مچ تا کشاله ران ظاهر می‌شوند.

ناراحتی مبهم و درد در پاها به‌ویژه پس از ایستادن

خستگی

علل

وریدهای پاها در هر چند سانتیمتر دریچه‌هایی یک‌طرفه دارند که به بازگشت خون به قلب برخلاف نیروی جاذبه کمک می‌کنند. اگر دریچه‌ها نشت کنند، فشار خون در وریدها مانع از تخلیه مناسب خون می‌گردد. دریچه‌ها ممکن است به خاطر سابقه بیماری وریدی مثل ترومبوفلبیت ایستادن طولانی یا فشار بر روی وریدهای لگن در اثر بارداری تومورها یا مایعات شکم از کار بیفتند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

بارداری

چرخه قاعدگی علایم قبل و در حین قاعدگی بدتر می‌شوند.

سابقه خانوادگی وریدهای واریسی

شغل‌های مستلزم ایستادن طولانی

پیشگیری

ورزش منظم به‌ویژه پیاده‌روی شنا یا دوچرخه‌سواری برای حفظ سلامت گردش خون

عواقب مورد انتظار

با درمان قابل کنترل و با جراحی قابل علاج است

عوارض احتمالی

زخم نزدیک مچ پا در اثر خونرسانی نامناسب به پوست ممکن است بهبودی آن کند باشد.

لخته خونی ورید عمقی

خونریزی زیر پوست یا خونریزی خارجی

مشکلات پوست مجاور وریدهای واریسی که شبیه اگزما هستند.

درمان

اصول کلی

روش‌های محافظه‌کارانه دوره‌های استراحت زیاد با بلند کردن پا، جوراب فشاری کشی و سبک (بهتر است قبل از بیرون آمدن از بستر پوشیده شود)، اجتناب از کمربند و سایر لباس‌های تنگ استفاده از لباس گرم و مرطوب در صورت ایجاد خارش

روش‌های جراحی و غیره (در صورت وجود درد، فلبیت عودکننده تغییرات پوستی یا برای زیبایی : بستن و بریدن ورید صافن تزریق محلول اسکلروزدهنده فلبکتومی (برداشتن ورید با چاقو (اقدامی جدیدتر با زمان بهبودی کوتاه‌تر). ممکن است برای جوشگاه‌ها، برداشت تمام ناحیه و سپس پیوند (گرافت پوست لازم باشد.

وریدهای عنکبوتی (تلانژکتازی ایدیوپاتیک که ممکن است وسیع و بدمنظره باشند: تزریق داخل مویرگی محلول ۱٪ سدیم تترادسیل سولفات (یا محلول نمکی هیپرتونیک ۴/۲۳٪) با استفاده از یک سوزن ظریف تا به دست آوردن نتایج بهینه ممکن است درمان‌های دیگری لازم باشند.

داروها

برای این اختلال معمولاً- دارو لازم نیست البته ممکن است یک پزشک یک ماده شیمیایی را در وریدهای واریسی تزریق کند تا آنها را لخته کند و جوش بزند (گاهی . سایر وریدها گردش خون ناحیه را به عهده خواهند گرفت

فعالیت

از ایستادن به مدت طولانی بپرهیزید.

یک برنامه ورزشی مناسب روزمره را به‌عنوان بخشی از درمان محافظه‌کارانه اختیار کند.

برنامه پیاده‌روی بعد از اسکلروتراپی برای کمک به پیشبرد بهبودی مهم است

قبل از پایین آوردن پا از تخت جوراب‌های کشی (در صورت استفاده را بپوشید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

در صورتی که چاقی یک مشکل باشد، کاهش وزن توصیه می گردد.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر خود یا عضوی از خانواده‌تان وریدهای واریسی داشته باشید.

اگر پس از تشخیص وریدهای واریسی شروع به ایجاد مشکلاتی در گردش خون پاهایتان بکنند

### وزوز گوش

tinnitus

شرح بیماری

وزوز گوش عبارت است از صدای پایداری که وقتی سر و صدای محیطی وجود ندارد، در یک یا هر دو گوش شنیده می‌شود.

وزوزگوش می‌تواند از علایم بسیار شایع تقریباً تمام اختلالات گوش و نیز سایر مشکلات طبی باشد.

علایم شایع

صدای شبیه به زنگ زدن همهمه غرش سوت زدن یا فش‌فشک که در یک یا هر دو گوش شنیده می‌شود. این صدا ممکن است مداوم متناوب یا همزمان با ضربان قلب باشد.

علل

به طور طبیعی عصب شنوایی در نتیجه لرزش‌های حاصل از امواج صوتی خارجی تکانه‌ها (impulses) را به مغز منتقل می‌کند به دلایلی که کاملاً مشخص نیست در وزوزگوش عصب تکانه‌های را منتقل می‌کند که از درون سر یا خود گوش منشأ گرفته‌اند.

عوامل تشدید کننده بیماری

کاهش شنوایی

لابیرنتیس

بیماری منیر

اوتیت میانی یا خارجی

اتواسکلرز (تصلب گوش

مسمومیت گوش

انسداد مسیر خروج موم گوش

آنوریسم یا تومور در مغز (نادر)

جسم خارجی در گوش

برخی داروها (آنتی بیوتیک‌ها، مدرها و غیره

فشار خون بالا یا پایین

ترومای سر

کم خونی

کم‌کاری یا پرکاری تیروئید

آلرژی‌ها

پیشگیری

پیشگیری شناخته شده خاصی وجود ندارد. در حدامکان از عوامل خطرزا بپرهیزید.

عواقب مورد انتظار

درمان اختلال زمینه‌ای ممکن است کمک‌کننده باشد ولی غالباً علاج وجود ندارد و یادگرفتن چگونگی کنار آمدن با آن تنها درمان موجود است برخی افراد این وضعیت را بسیار بهتر از دیگران تحمل می کنند.

عوارض احتمالی

معمولاً- عوارض طبی وجود ندارد. در افرادی که این صدا را غیرقابل تحمل می‌یابند، ممکن است در اثر احساس زجر، مشکلات روانی ایجاد گردد.

درمان

اصول کلی

یک معاینه فیزیکی کامل انجام می گردد تا اطمینان حاصل شود که تمام علل ممکن مورد پیگیری قرار گرفته و تصحیح شده‌اند.

اگر وزوز گوش ادامه یابد، درمان اساساً یافتن روش‌هایی است که به شما کمک کند با سروصدای پایدار کنار آیید.

با توجه کردن به سایر اشیاء و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ها سعی کنید به صدای وزوز توجه نکنید.

در طول روز و هنگام به خواب رفتن در زمینه کارهایتان موسیقی بنوازید.

سیگار نکشید. در صورت نیاز از یک برنامه ترک سیگار کمک بگیرید.

سمعک برای هرگونه کوی همراه ممکن است وزوز گوش را پنهان کند.

از یک سرکوب‌کننده یا پنهان‌کننده وزوز گوش استفاده کنید.این دستگه مثل سمعک در گوش قرار می گیرد و صدای مطبوع‌تری ایجاد می کند.

تحریک الکتریکی با ایمپلنت گوش ممکن است وزوزگوش را کاهش دهد ولی تنها برای کری شدید مناسب است

داروها

داروها کمکی به بهبود وزوز گوش نمی‌کنند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

از خسته شدن بیش از حد بپرهیزید زیرا ممکن است وزوز گوش را بدتر کند.

رژیم غذایی

کاهش مصرف کافئین و شکلات ممکن است به برخی بیماران کمک کند.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر خود یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم وزوزگوش را داشته باشید.

اگر احساس زجر به خاطر وزوز گوش بدتر شود.

### وولووواژینیت قبل از بلوغ

vulvovaginitis before puberty

توضیح کلی

وولووواژینیت قبل از بلوغ عبارت است از عفونت یا التهاب مهبل قبل از رسیدن به سن بلوغ نوزادان و کودکان دختر را مبتلا می کند.

علایم شایع

قرمزی درد و خارش اطراف ناحیه تناسلی

ترشح از مهبل که ممکن است با یا بدون بو باشد.

درد در هنگام ادرار کردن

خونریزی از ناحیه مبتلا (گاهی

علل

عفونت‌های حاصل از باکتری‌ها، انگل‌ها (از جمله کرم‌ها)، قارچ‌های مخمری شکل یا ویروس‌ها

آلرژی به لباس‌های صناعی صابون یا سایر اشیاء در تماس با ناحیه تناسلی

خراشیدگی سابیدگی یا آسیب ناحیه تناسلی در اثر گذاشتن اجسام خارجی در مهبل به وسیله کودک یا یک همبازی

آسیب ناحیه تناسلی در اثر سوءاستفاده جنسی

تحریک ناشی از مواردی چون خوش‌بوکننده حمام یا مواد افزودنی حمام

عوامل افزایش‌دهنده خطر

دیابت شیرین

کم حمام کردن یا شرایط زندگی غیر بهداشتی

فارنژیت یا سایر عفونت‌های همزمان

پیشگیری

به کودک یاد بدهید پس از اجابت مزاج از مهبل تا مقعد خود را پاک کند.

نگذارید کودک با لباس مرطوب به ویژه حوله حمام مرطوب بنشیند.

اجازه ندهید کودک از کاغذ توالت رنگی یا معطر، صابون‌بودار یا خوش بوکننده حمام استفاده کند.

زیر شلوارهای نخی یا زیرشلوارهای نایلونی با فاق نخی در اختیار کودک قرار دهید.

به کودک یاد بدهید در مقابل هرگونه تلاش برای تماس جنسی از سوی فرد بزرگتر مقاومت کند و آن را به شما خبر دهد.

عواقب مورد انتظار

با درمان معمولاً ظرف ۱۰ روز قابل علاج است

عوارض احتمالی

چسبندگی‌ها (بافت فیبروز داخل بدن که به طور طبیعی بخش‌های غیر متصل را به هم وصل می‌کند)؛ معمولاً بافت جوشگاهی هستند که پس از التهاب تشکیل می‌گردند.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های آزمایشگاهی خون و کشت ترشح مهبل و معاینه مهبل باشند.

برداشتن هرگونه شیء خارجی موجود در مهبل

قطع منبع تحریک یا آلرژی مثل صابون یا خوشبوکننده حمام

اگر ادرار کردن باعث سوزش می‌شود، کودک می‌تواند موقع حمام کردن ادرار کند یا از طریق یک رول کاغذ توالت یا فنجان پلاستیکی بدون ته ادرار کند یا هنگام ادرار کردن روی ناحیه تناسلی آب گرم بریزید. این امر مانع می‌شود که ادرار پوست را بسوزاند.

داروها

داروهای مناسب برای عفونت شامل آنتی‌بیوتیک‌ها، داروهای ضد قارچ یا ضدانگل

پمادهای موضعی برای تسکین درد و خارش

فعالیت

محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم غذای خاصی ندارد.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر کودک شما علایم وولوواژینیت را داشته باشد.

اگر شک کنید که کودک شما مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته باشد.

اگر علی رغم درمان علایم ظرف ۱۰-۷ روز بهبود نیابند یا بدتر شوند.

اگر خونریزی با تورم غیر معمول مهبل ایجاد گردد

## بیماری هوچکین

### Hodgkins disease

شرح بیماری

بیماری هوچکین عبارت است از سرطانی شدن قسمت مرکزی گره‌های لنفاوی این بیماری در واقع یک نوع لنفوم است این بیماری لنفوسیت‌ها (نوعی گلبول سفید)، گره‌های لنفاوی (گره‌هایی که عفونت را کنترل و مواد ایمنی‌زا برای بدن درست می‌کنند) و طحال (در واقع یک گره لنفاوی بزرگ است را درگیر می‌سازد. بیماری هوجکین می‌تواند در هر سنی رخ دهد، اما در بزرگسالان جوان و نیز افراد مسن شایع‌تر است این بیماری در کودکان زیر ۱۰ سال نادر است

علایم شایع

خارش در تمام بدن

گره‌های لنفاوی متورم بدون درد به هنگام لمس با قوام لاستیکی و بدون چسبندگی به یکدیگر هستند. این گره‌های بزرگ شده در هر کجای بدن می‌توانند باشند اما در زیر بغل یا کشاله ران بیشتر دیده می‌شوند.

تب و عرق ریزش شبانه به‌طور متناوب

کاهش وزن

زردی چشم‌ها و پوست

احساس کسالت

کم‌خونی

خونریزی گوارشی

علل

ناشناخته است اما تحقیقات نشان دهنده آن هستند که یک عفونت ویروسی ممکن است دخیل باشد.

عوامل تشدید کننده بیماری

نقص ایمنی (اکتسابی یا ارثی

پیشگیری

راه خاصی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

عواقب مورد انتظار

اگر زورد تشخیص داده و درمان شود، معمولاً ـ با اشعه درمانی و داروهای ضد سرطان قابل معالجه است با درمان میزان بقای ۱۰ ساله ۸۰٪ است پتانسیل بهبودی برحسب نوع سلول‌هایی که در نمونه‌برداری از گره لنفاوی دیده می‌شوند متغیر است

عوارض احتمالی

گسترش سرطان به سایر نقاط بدن

ناباروری در مردان در اثر درمان

بیماری‌های قلب یا ریه کم‌خونی کم‌کاری تیرویید، و عفونت‌ها

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون و مغز استخوان لنفانژیوگرام (روشی تشخیصی که با تزیق ماده حاجب به درون مجاری لنفاوی و عکس‌برداری با اشعه ایکس دستگاه لنفاوی بررسی می‌شود)، نمونه‌برداری از گره‌های لنفاوی سی‌تی اسکن قفسه سینه و شکم و عکس‌برداری از قفسه سینه

سعی کنید در مورد درمان بیماری و شانس معالجه خود مثبت بیاندیشید. داشتن دیدگاه ذهنی خوب و مثبت کمک بسیار مهمی در بهبود بیماری است

درمان ممکن است به طریق زیر انجام گیرد: تنها اشعه درمانی (استفاده از امواج پرانرژی [ تولید شده توسط دستگاه‌های اشعه ایکس مخصوص دستگاه‌های کبالت و سایر دستگاه‌ها ] برای درمان بعضی از انواع سرطان ، شیمی درمانی (درمان سرطان با تزریق داروهایی که سلول‌های سرطانی را بدون آسیب رساندن به بافت سالم از بین می‌برند)، یا ترکیب این دو روش

بهداشت مناسب و دهان در جلوگیری از بروز زخم‌های دهانی به هنگام شیمی‌درمانی مؤثر است

مردانی که تحت درمان قرار می‌گیرند ممکن است تمایل داشته باشند که اسپرم خود را ذخیره کنند تا اگر نابارور شوند بتوانند با روش‌های کمکی بچه‌دار شوند.

داروها

داروهای ضد سرطان داروها ممکن است باعث اثرات جانبی یا واکنش‌های نامطلوب در بعضی از بیماران شوند. علایم جدید ممکن است به علت دارو، خود بیماری اصلی یا بروز یک بیماری جدید پدید آیند. اثرات جانبی ناشی از دارو معمولاً با سازگار شدن بدن با آن یا قطع دارو ناپدید می‌شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا حدی که قدرتتان اجازه می‌دهد فعال بمانید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم بیماری هوجکین را دارید.

اگر یکی از موارد زیر به هنگام درمان رخ دهد: ـ تب ـ علایم عفونت (قرمزی تورم درد خود به خودی یا به هنگام لمس در هر کجای بدن ـ تورم پا و ساق پا ـ ناراحتی به هنگام ادرار کردن یا کاهش میزان ادرار در روز

اگر احساس می‌کنید که دارو باعث بروز علایمی شده است

## حاملگی خارج رحمی

### Ectopic pregnancy

شرح بیماری

حاملگی خارج رحمی عبارت است از حاملگی در خارج از رحم شایع‌ترین جایی که حاملگی خارج رحمی رخ می‌دهد لوله‌های

رحمی هستند که از تخمدان به رحم کشیده شده‌اند. سایر جاها عبارتند از تخمدان گردن رحم یا اصولاً خارج از دستگاه تناسلی و در حفره شکم از نظر آماری حدود ۱ از هر ۱۰۰ حاملگی در خارج از رحم رخ می‌دهد.

علایم شایع

مراحل اولیه

عدم وقوع قاعدگی یا نامنظمی زمان قاعدگی

لکه‌بینی یا خونریزی بدون توجیه

درد یا دل‌پیچه در قسمت پایین شکم

ندرتاً درد در شانه

مراحل انتهایی

درد شکمی شدید و تند و تیز به صورت ناگهانی در اثر پارگی لوله رحمی

منگی غش و شوک (رنگ‌پریدگی تند شدن ضربان قلب پایین افتادن فشار خون و عرق سرد). این علایم گاهی ممکن است قبل از درد یا همراه آن رخ دهند.

علل

تخمکی که از تخمدان رها شده در خارج از رحم با اسپرم لقاح می‌یابد و در جایی خارج از رحم که معمولاً لوله رحمی است کاشته می‌شود. با بزرگ شدن رویان کاشته شده لوله رحمی کش آمده و پاره می‌شود و خونریزی داخلی خطرناکی که جان زن را به خطر می‌اندازد رخ می‌دهد.

عوامل تشدید کننده بیماری

استفاده از دستگاه جلوگیری از حاملگی که داخل رحم کار گذاشته می‌شود (آی یو.دی .

سابقه عفونت‌های شکمی یا لگنی

وجود چسبندگی‌ها (رشته‌های بافت جوشگاهی در اثر اعمال جراحی قبلی

سابقه حاملگی در لوله‌های رحمی

سابقه جراحی بر روی لوله‌های رحمی یا رحم

سابقه آندومتریت (التهاب آندومتریوم، بافت پوشاننده سطح داخلی رحم)

وجود ناهنجاری در رحم

پیشگیری

از روشی غیر از آی‌یودی برای جلوگیری از حاملگی استفاده شود.

در صورت بروز هر گونه عفونت لگنی سریعاً برای درمان مراجعه شود.

عواقب مورد انتظار

حاملگی خارج رحمی نمی‌تواند کامل شود یا جنینی را بپرورانند که توانایی زندگی داشته باشد. پاره شدن حاملگی خارج رحمی یک اورژانس است و باید فوراً درمان شود. با تشخیص زود هنگام و انجام عمل جراحی احتمال بهبود کامل زیاد است در ۸۵٪-۵۰٪ از بیماران حاملگی‌های بعدی طبیعی هستند.

عوارض احتمالی

عفونت

کم شدن توانایی باروری

از دست دادن اعضایی از دستگاه تناسلی در اثر دشوار بودن عمل جراحی

شوک و مرگ در اثر خونریزی داخلی

درمان

اصول کلی

– اقدامات تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشند: حاملگی سونوگرافی کولدوسنتز (نمونه‌برداری از مایع لگنی با استفاده از یک سوزن که به سقف مجرای تناسلی در عقب وارد می‌شود)؛ لاپاروسکوپی (سوراخ‌های کوچکی در شکم ایجاد می‌شوند و از راه آنها وسایل لازم برای دیدن و درآوردن حاملگی خارج رحمی وارد می‌شوند)؛ D&C (گشاد کردن و تراشیدن رحم با وسیله‌ای به نام کورت ؛ و لاپاراتومی (عمل جراحی باز) تفحصی

– شاید بتوان ارزیابی و درمان را بدون بستری کردن بیمار به انجام رساند.

– البته برای انجام عمل جراحی و مراقبت‌های حمایتی نیاز است که بیمار بستری شود. امکان دارد تزریق خون نیز ضرورت یابد.

– عمل جراحی برای درآوردن رویان در حال رشد، جفت و هر گونه بافت آسیب دیده اگر نتوان لوله رحمی را ترمیم نمود، اجباراً در آورده خواهد شد. حاملگی طبیعی با لوله رحمی باقیمانده (در طرف مقابل امکان‌پذیر است پس از عمل جراحی

– بعد از ۲۴ ساعت می‌توان روی بخیه‌ها را شست

– برای رفع درد از گرما استفاده کنید. می‌توانید یک صفحه گرم کننده یا شیشه آب داغ را روی شکم یا کمر قرار دهید. حمام آب داغ نیز باعث تخفیف ناراحتی و شل شدن عضلات می‌شود. برای این کار، ۱۵-۱۰ دقیقه در وان آب داغ بنشینید. هرچند بار که لازم باشد این کار را تکرار کنید.

داروها

در بعضی از موارد که حاملگی خارج رحمی زود تشخیص داده می‌شود، هنوز پاره نشده باشد، یا به حالت مزمن درآمده باشد می‌توان از داروی متوتروکسات (که در شیمی‌درمانی نیز استفاده می‌شود) بهره جست این دارو در حذف بافت حاملگی مؤثر است اگر تصمیم به تجویز این دارو گرفته شود، برنامه‌ریزی و پیگیری دقیق بیمار ضرورت دارد.

پس از عمل جراحی ممکن است داروهای ضد بارداری از گروه داروهای ضدالتهابی غیر استروییدی یا مخدرها برای ۷-۲ روز تجویز شوند.

در صورت وجود عفونت آنتی‌بیوتیک تجویز می‌شود.

مکمل‌های آهن برای کم خونی

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

فعالیت در زمان ابتلاـ به این بیماری های عادی خود، از جمله کار، را در زودترین زمان ممکن از سر گیرد. دوره نقاهت لاپاروسکوپی عموماً سریع‌تر از لاپاروتومی است

تا زمان ترمیم کامل که در پیگیری مشخص خواهد شد باید از مقاربت جنسی خودداری شود.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی توصیه نمی‌شود

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم حاملگی خارج رحمی دارید، خصوصاً علایم پارگی آن را. بلافاصله اورژانس را خبر کنید.

اگر یکی از موارد زیر پس از جراحی رخ دهد:

ـ خونریزی شدید از را مجرای تناسلی (تامپون هر ساعت کاملاً آغشته به خون شود).

ـ علایم عفونت مثل تب لرز، سردرد، منگی یا دردهای عضلانی

ـ زیاد شدن دفعات ادرار که بیش از یک ماه طول بکشد. این ممکن است علامتی از تحریک یا عفونت مثانه در اثر جراحی باشد.

### نشانگان گیلن باره

Gulillain barre syndrome

شرح بیماری

نشانگان گیلن باره عبارت است از یک بیماری التهابی نادر که دستگاه عصبی مرکزی را درگیر می‌کند و به سرعت موجب ضعف عضلات و بی‌حسی می‌شود. این نشانگان می‌تواند در تمام سنین رخ دهد اما بین ۵۰-۳۰ سالگی شایع‌تر است

علایم شایع

مراحل اولیه

ضعف عضلات دست و پا، ساعد، بازو، ساق و ران‌ها، شکم و قفسه سینه ضعف عضلات در عرض ۷۲ ساعت پیشرفت می‌کند و ممکن است باعث بروز مشکلات تنفسی تهدیدکننده حال بیمار شود.

شوک (ضعف غش سرد شدن دست‌ها و پاها، تند شدن ضربان قلب تعریق .

مراحل بعدی

گاهی فلج کامل برای هفته‌ها یا ماه‌ها

علل

ناشناخته است اما امکان دارد یک اختلال خودایمنی باشد. این نشانگان گاهی به دنبال واکسیناسیون یا جراحی‌های کوچک ایجاد می‌شود.

عوامل افزایش دهنده خطر

جراحی اخیر

واکسیناسیون اخیر

بیماری اخیر، مثل عفونت خفیف تنفسی گاستروآنتریت بیماری هوچکین یا لوپوس اریتماتوی منتشر

پیشگیری

در حال حاضر نمی‌توان از آن پیشگیری به عمل آورد.

عواقب مورد انتظار

بهبود کامل بدون باقی ماندن هیچ اثری در اکثر موارد. در بعضی از بیماران علایم در عرض ۲۰-۱۵ روز برطرف می‌شوند، اما در بعضی بیماران هم علایم تا یک سال یا بیشتر ادامه دارند. با کمک انواع مختلفی از وسایل مکانیکی می‌توان تحرک بیمار را بهبود بخشید تا زمانی که بیمار خوب شود.

بهبودی در بزرگسالان بهتر از کودکان صورت می‌گیرد.

عوارض احتمالی

فلج عضلات پلک که منجر به آسیب چشم می‌شود.

ترومبوفلبیت (تشکیل لخته در سیاهرگ خصوصاً پا همراه با التهاب

ذات‌الریه

نارسایی تنفسی

زخم‌های ناشی از فشار آمدن بیش از حد به نقاط خاص بدن در اثر فلج

یبوست یا گیر کردن اجابت مزاج

مشکل مزمن در دستگاه عصبی

درمان

اصول کلی

بستری کردن بیمار در بخش مراقبت‌های ویژه (آی‌سی‌یو) تا بتوان وی را کاملاً تحت‌نظر داشت

اقدامات تشخیصی مثل گرفتن نمونه مایع نخاع و بررسی آن و نیز الکترومیوگرافی (نوار عضله (در این روش عضله و عصب به کمک ثبت فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری الکتریکی عضلات بررسی می‌شوند).

اگر عضلات تنفسی زیادی ضعیف شوند، امکان دارد نیاز به تهویه مصنوعی وجود داشته باشد.

پلاسما فرز در موارد شدید (در این روش پلاسمای خون از بیمار گرفته و پادتن‌های آن حذف می‌شوند و سپس دوباره به جریان خون بازگردانده می‌شود).

به هنگام بهبودی فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ذهنی و اجتماعی خود را حفظ کنید.

سعی کنید سرفه نمایید تا ریه‌ها از ترشحات مخاطی پاک شوند.

برای کمک به تخفیف درد و فراهم آوردن شرایط انجام فیزیوتراپی از کمپرس گرم یا صفحه گرم‌کننده استفاده نمایید.

از یک چارچوب برای جلوگیری از تماس و فشار آوردن رانداز یا پتو به بدن استفاده نمایید.

داروها

مسهل‌ها برای پیشگیری از یبوست

داروهای کروتیزونی اگرچه آنها همیشه مؤثر نیستند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا حدی که قدرت عضلانی‌تان اجازه می‌دهد فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را حفظ کنید. از یکی از اعضای خانواده‌تان یا فیزیوتراپ بخواهید که عضلات شما را حرکت و کشش دهد.

فیزیوتراپی مداوم

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید تا از یبوست جلوگیری شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم نشانگان گیلن باره را دارید.

اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد: ـ تب ـ مشکلات تنفسی ـ پیداشدن زخم روی پوست ـ تغییرات بینایی ـ ورم ساق پا یا دردناک بودن آن به هنگام لمس ـ یبوست

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

### هرپانژین

## Herpangina

شرح بیماری

هرپانژین عبارت است از یک التهاب ویروسی دهان و گلو. این بیماری ممکن است با آفت گلودرد استرپتوککی یا هرپس (تب خال اشتباه گرفته شود. هرپانژین عمدتاً در کودکان ۱۰-۱ ساله رخ می‌دهد.

علایم شایع

تب

گلودرد ناگهانی همراه با قرمزی التهاب و دردناک بودن بلع

احساس کسالت

گاهی استفراغ و درد شکمی

تاول‌های کوچک (وزیکول در ناحیه دیگر. این تاول‌ها تبدیل به زخم‌های کوچکی می‌شوند.

علل

عفونت ناشی از ویروس کوکساکی که از فرد به فرد انتقال می‌یابد. دوره کمون بیماری (از زمان واردشدن ویروس تا آغاز علایم ۷-۲ روز است

عوامل افزایش دهنده خطر

فصول تابستان و اوایل پاییز

پیشگیری

در حال حاضر نمی‌توان از آن پیشگیری نمود، اما برای پیشگیری از گسترش آن دستان خود را به دقت بشویید.

از تماس نزدیک مثل بوسیدن یا سهیم شدن در غذا خوردن کنید.

عواقب مورد انتظار

بهبود خود به خودی در عرض چند روز تا یک هفته

عوارض احتمالی

تشنج ناشی از تب

درمان

اصول کلی

تشخیص معمولاً با دیدن ضایعات مشخصه این بیماری داده می‌شود. البته ممکن است آزمایش خون معمول توصیه شود.

معمولاً نیاز به هیچ‌گونه درمانی غیر از داروهای ضد درد ساده نیست

شستشوی دقیق دست‌ها و دفع بهداشتی ترشحات مهم است

سعی کنید تب بالا را با آب ولرم پایین آورید وگرنه بدن ممکن است کم آب شود.

داروها

معمولاً برای این بیماری نیازی به دارو نیست می‌توان برای رفع درد و تب از داروهایی مثل استامینوفن استفاده نمود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا وقتی که تب و گلودرد برطرف نشده باشد، کودک باید در رختخواب استراحت کند.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود. کودک را تشویق کنید تا مایعات بیشتر بنوشد، مثل آب یخ‌های با طعم میوه قطعات کوچک یخ یا محلول ژلاتین خشک از نوشیدن آب میوه ترش که باعث آزردگی بافت‌های ملتهب می‌شود خودداری کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر کودک شما علایم هرپانژین را دارد.

### هیپرآلدوسترونیسم

## Hyperaldosteronism

شرح بیماری

هیپرآلدوسترونیسم یک بیماری غدد درون‌ریز که در اثر تولید بیش از حد آلدوسترون (یک نوع هورمون که توسط غدد فوق‌کلیوی ساخته می‌شود) ایجاد می‌شود. آلدوسترون اضافی باعث می‌شود کلیه‌ها سدیم و آب بیشتری جذب کنند و پتاسیم بیشتر از حد عادی از بدن دفع شود. این بیماری ناشی از اختلال در غدد فوق‌کلیوی است که به قسمت بالایی کلیه‌ها چسبیده‌اند. آلدوسترونیسم هم در مردان و هم در زنان رخ می‌دهد و بین سنین ۵۰-۳۰ سالگی شایع‌تر است

علایم شایع

خستگی و ضعف

گاهی فلج موقتی

احساس مور مور شدن در ساعد، بازو، ساق ران پا، و دست‌ها و پاها.

تکرر ادرار، خصوصاً در شب

تشنگی

گرفتگی‌های شدید عضلانی

اختلالات بینایی

موارد زیر با بررسی‌های تشخیصی آشکار می‌شوند:

کاهش سطح پتاسیم خون

افزایش سطح سدیم خون

افزیش فشار خون

علل

افزایش ترشح آلدوسترون در اثر یکی از بیماری‌های زیر:

وجود تومور در غده فوق‌کلیوی

افزیش فشار خون یا بیماری کلیوی که باعث تولید بیش از حد هورمونی به نام رنین از کلیه می‌شود. هورمون در کنترل سطح

آلدوسترون خون نقش دارد.

عوامل تشدید کننده بیماری

رژیم غذایی حاوی مقادیر زیادی شیرین بیان سیاه‌رنگ

بیماری کلیوی

نارسایی احتقانی قلب

سیروز کبدی

مصرف داروهای تنظیم خانواده

مصرف داروهای دیورتیک (ادرارآور) که باعث دفع پتاسیم می‌شوند.

حاملگی

پیشگیری

اگر شما دچار بیماری کلیوی هستید یا فشار خونتان بالا است تحت‌نظر پزشک خود باشید، و برنامه درمانی خود را به دقت رعایت کنید حتی اگر هیچ علامتی ندارید.

عواقب مورد انتظار

اگر این اختلال توسط یک تومور غده فوق‌کلیوی ایجاد شده باشد، معمولاً با جراحی قابل معالجه است اگر به علت بیماری کلیوی یا بالابودن فشار خون رخ داده باشد، درمان دارویی برای این اختلالات علایم آلدوسترونیسم را کنترل خواهد نمود.

عوارض احتمالی

نارسایی احتقانی قلب

آترواسکلروز

نارسایی کلیه

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون و اندازه‌گیری الکترولیتها، و نیز سی‌تی اسکن یا ام آر. آی از کلیه‌ها و غدد فوق‌کلیوی باشند.

درمان معمولاً شامل دارو و رژیم غذایی با محدودیت نمک است

وزن خود را روزانه ثبت کنید. در صورت افزایش وزن به میزان ۵/۱ کیلوگرم یا بیشتر در عرض ۲۴ ساعت پزشک خود را مطالعه سازید.

جراحی برای درآوردن غده فوق‌کلیوی در بعضی از بیماران

همیشه یک دست‌بند یا گردن آویز که نشان‌دهنده بیماری شما و داروهای مصرفی باشد به همراه داشته باشید.

داروها

اسپیرونولاکتون برای کاهش اثر آلدوسترون این دارو ممکن است باعث بزرگ شدن پستان و ناتوانی جنسی در مردان شود. سایر انتخاب‌های دارویی عبارتند از آمیلوراید و تریامترن

امکان دارد داروهای فشار خون تجویز شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

اگر ضرورتی به عمل جراحی نباشد. محدودیتی برای آن وجود ندارد. اما اگر عمل جراحی انجام شود، فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های عادی خود را تدریجاً از سر گیرید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی دارای سدیم کم و پتاسیم زیاد مصرف کنید. غذاهای غنی از پتاسیم عبارتند از زردآلو و هلوی خشک شده کشمش مرکبات عدس و غلات سبوس‌دار. از شیرین بیان سیاه‌رنگ پرهیز کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم آلدوسترونیسم را دارید.

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در دهان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

## هیرسوتیسم

### Hirsutism

شرح بیماری

هیرسوتیسم عبارت است از رشد بیش از حد موها در صورت و بدن زنان این حالت معمولاً به تدریج و در طی زمانی طولانی رخ می‌دهد.

علایم شایع

موها ضخیم و تیره می‌شوند و طبق الگویی که در مردان دیده می‌شود رشد می‌کنند (ریش سبیل موی روی قفسه سینه

عادت ماهانه نامنظم یا قطع عادت ماهانه

آکنه

گاهی کلفت شدن صدا

گاهی مشکلات ناباروری

علل

معمولاً به علت تولید بیش از اندازه آندروژن‌ها (هورمون‌های مردان از تخمدان یا غدد فوق‌کلیوی به وجود می‌آید. این تولید زیاد هورمون مردانه در اثر اختلالاتی مثل نشانگان تخمدان پلی‌کیستیک یا هیپرپلازی مادرزادی غدد فوق‌کلیوی رخ می‌دهد.

تومورهای غدد فوق‌کلیوی یا تخمدان

بدون دلیل مشخص و شناخته شده

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه خانوادگی هیرسوتیسم

افراد سبزه و دارای موی تیره

مصرف هورمون‌های مردانه (آندروژن‌ها) یا داروهای کورتیزونی قرص‌های تنظیم خانواده هورمون‌ها و بعضی از داروهای ضد فشار خون

یائسگی یا عدم تخمک‌گذاری

پیشگیری

راه خاصی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

عواقب مورد انتظار

با تشخیص و درمان هرگونه علت زمینه‌ساز غالباً می‌توان از رشد بیشتر موها جلوگیری نمود. پاسخ به درمان ممکن است ۱۲-۶ ماه زمان ببرد.

موهای زاید را می‌توان با روش‌های مختلف حذف کرد.

عوارض احتمالی

بیمار ممکن است احساس کند که جذابیت کافی ندارد و نتواند ارتباط مناسبی با افراد برقرار کند.

ناباروری

درمان اولیه هیرسوتیسم ممکن است مؤثر واقع نیافتد.

درمان

اصول کلی

معاینه آزمایشات تشخیصی و شاید هم تصویربرداری (سی‌تی اسکن یا ام آر. آی به تشخیص علت زمینه‌ساز هیرسوتیسم کمک خواهند کرد.

نوع درمان بستگی به علت هیرسوتیسم دارد. در صورتی که هیرسوتیسم خفیف باشد و عادت ماهانه نیز دچار بی‌نظمی نشده باشد، ممکن است درمان ضرورتی نداشته باشد. در موارد دیگر، درمان گاهی بستگی به این دارد که بیمار می‌خواهد در آینده بچه‌دار شود یا خیر.

تومورهای تخمدان یا غدد فوق‌کلیوی را باید با جراحی در آورد.

انتخاب‌های درمانی برای حذف موهای زاید عبارتند از تراشیدن استفاده از موچین سفید کردن

استفاده از موچین می‌توانند باعث بروز عفونت یا ماندن جای موی زاید شود. روش الکترولیز موهای زاید را به‌طور دایمی حذف می‌کند.

داروها

هیچ دارویی که اختصاصاً برای درمان هیرسوتیسم تأیید شده باشد وجود ندارد.

شایع‌ترین داروی مورد استفاده برای درمان هیرسوتیسم یک دیورتیک (ادرارآور) است که اثرات ضد هورمون‌های مردانه را نیز دارد. به نظر می‌رسد این دارو مؤثرترین دارو در کم‌کردن رشد مو باشد. سایر داروهایی که ممکن است برای هیرسوتیسم ناشی از تولید بیش از حد آندروژن‌ها توصیه شوند عبارتند از دگزامتازون داروهای تنظیم خانواده لوپرولاید و داروهای ضد آندروژن تأثیر این داروها تنها ممکن است به کاهش رشد موی جدید کمک کنند اما معمولاً مقدار مویی که قبل وجود داشته است تغییری نمی‌کند.

امکان دارد داروهای اضافه‌تری برای هرگونه بیماری زمینه‌ای تجویز شوند.

اگر پوست در اثر تراشیدن تحریک شود، از کرم هیدروکورتیزون ۱٪ استفاده کنید.

استفاده از مواد یا کرم‌های موبر اغلب توصیه می‌شود. موبرها را با احتیاط مصرف کنید زیرا ممکن است باعث تحریک پوست شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

معمولاً محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

اگر اضافه وزن دارید، معمولاً توصیه می‌شود رژیم لاغری بگیرید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم هیرسوتیسم را دارید.

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

اگر حامله شوید، نیاز است که بعضی از داروهای مورد استفاده در درمان هیرسوتیسم قطع شوند.

### دیابت شیرین

در این وضعیت بدن نمیتواند مقادیر کافی انسولین ( ماده شیمیایی که تنظیم سطح قند [گلوکز] خون را بر عهده دارد) تولید کند. در نتیجه قند در خون تجمع می‌یابد و سبب افزایش قند خون (هیپرگلیسمی می‌شود.مبتلایان به دیابت شیرین باید سطح قند خون را به کمک رژیم غذایی و قرصها یا تزریقات انسولین کنترل کنند؛ انسولین خیلی زیاد یا قند بسیار کم می‌تواند به افت قند خون (هیپوگلیسمی منجر شوند. نمودار زیر، به شما امکان می‌دهد که این وضعیت را مقایسه کنید. اگر یک بیمار شناخته شده مبتلا به دیابت ناخوش به‌نظر می‌رسد، به او قند بدهید. این عمل افت قند خون را به سرعت اصلاح می‌کند و ضرر چندانی هم در افزایش قند خون ندارد.

### اسهال و استفراغ

این مشکلات معمولاً ـ در اثر آزردگی دستگاه گوارش روی می‌دهند. این حالت در اثر غذاهای غیرمعمول و پر از اجزای غذایی مختلف الکل داروهای خاص مواد غذایی و نوشیدنی‌های آلوده یا یک واکنش آلرژیک رخ می‌دهد. اسهال و استفراغ می‌توانند با هم یا به‌طور مجزا روی دهند. هر دو وضعیت منجر به از دست رفتن مایعات حیاتی و نمک‌ها از بدن می‌شوند و می‌توانند به کاهش آب بدن منتهی شوند. وقتی این دو وضعیت با هم رخ می‌دهند، خطر کاهش آب بدن افزایش پیدا می‌کند و به ویژه در شیرخواران کودکان خردسال و سالمندان می‌تواند بسیار جدی باشد. هدف اصلی درمان کمک به بازگرداندن مایعات و نمک‌های از دست رفته است در اکثر موارد، دادن آب کفایت می‌کند اما نوشیدنی‌های قنددار بدون گاز (در صورتی که در دسترس باشند) ایده‌آل هستند. روش دیگر آن است که به آب یا آب پرتقال رقیق شده نمک (یک قاشق چایخوری در لیتر) و شکر (۵-۴ قاشق چایخوری در لیتر) اضافه کنید. - اهداف اطمینان خاطر دادن به بیمار - جبران مایعات و نمک از دست رفته - احتیاط اگر در مورد وضعیت بیمار نگران هستید (به‌خصوص اگر اسهال و استفراغ پایدار هستند)، با یک پزشک تماس بگیرید. ۱) اگر بیمار در حال استفراغ است به او اطمینان خاطر بدهید. پس از استفراغ یک پارچه گرم و نم‌دار به وی بدهید تا صورت خود را پاک کند. ۲) مقدار زیادی مایع به بیمار بدهید تا آهسته و مکرر، جرعه‌جرعه از آن بنوشد. ۳) اگر اشتهای بیمار برگشت در ۲۴ ساعت اول فقط غذاهای بدون ادویه و سهل‌الهضم به او بدهید.

### حمله آسم

- تشخیص اشکال در تنفس ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند: خس‌خس - اشکال در صحبت کردن - پوست آبی ـ خاکستری - خستگی و احتمال از دست رفتن هوشیاری - موارد احتیاط بیمار را به حالت درازکش درنیاورید.از اسپری استنشاقی پیشگیری‌کننده استفاده نکنید. اگر حمله آسم شدید است یا اسپری استنشاقی پس از ۱۰-۵ دقیقه اثری نداشته است و یا وضعیت بیمار رو به وخامت است با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. اگر بیمار بی‌هوش شد، راه تنفسی را باز کنید و تنفس را کنترل کنید. آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید. - عملیات به بیمار اجازه دهید که از اسپری استنشاقی تسکین‌بخش استفاده کند. بیمار را آرام کنید. بیمار را تشویق کنید که آهسته نفس بکشد. ۱) بیمار را آرام کنید. خونسرد باشید و به بیمار اطمینان خاطر بدهید.به بیمار کمک کنید تا در وضعیتی قرار بگیرد که احساس راحتی بیشتری می‌کند؛ وضعیت نشسته و مختصری خم شده به جلو و ثابت کردن بازوها با تکیه‌دادن دست‌ها روی یک سطح سخت معمولاً بهترین حالت است ۲) به بیمار اجازه دهید که اسپری استنشاقی تسکین‌بخش را به کار برد. به بیمار کمک کنید که اسپری استنشاقی تسکین‌بخش خود را پیدا کند (معمولاً آبی‌رنگ است . بیمار را تشویق کنید که از این اسپری استفاده کند؛ این اسپری باید ظرف چند دقیقه مؤثر واقع شود. ۳) بیمار را تشویق کنید که آهسته نفس بکشد. اگر حمله آسم ظرف ۱۰-۵ دقیقه برطرف شد، بیمار را تشویق کنید تا یک دوز دیگر از اسپری خود مصرف کند و عمیق و آهسته نفس بکشد.در صورتی که این حمله نخستین حمله آسم در بیمار است و یا در صورت شدید بودن حمله به بیمار بگویید که پزشک خود را مطلع سازد. اگر حمله آسم شدید است یا اسپری استنشاقی پس از ۱۰-۵ دقیقه اثری نداشته است و یا وضعیت بیمار رو به وخامت است با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.

### منتزیت

منتزیت اختلالی است که در آن پوشش‌های اطراف مغز و نخاع (منتزها) دچار التهاب می‌شوند. این حالت ممکن است توسط انواع متفاوتی از باکتری‌ها و ویروس‌ها ایجاد شود و می‌تواند در هر سنی روی دهد. منتزیت یک بیماری بسیار جدی است و ممکن است وضعیت بیمار، خیلی سریع رو به وخامت برود. درمان فوری با داروهای ضدمیکروبی در بیمارستان بسیار حیاتی است بدون درمان فوری منتزیت می‌تواند ناتوانی پایدار (مثلاً کری یا صدمه مغزی ایجاد کند و یا حتی کشنده باشد. به دلایل فوق توانایی شما در تشخیص علایم منتزیت (که شامل تب بالا، سردرد شدید و بثورات پوستی مشخص است ، بسیار حایز اهمیت است با تشخیص به موقع و درمان زودهنگام اکثر افراد به‌طور کامل بهبود پیدا می‌کنند. آزمون تشخیص منتزیت یک لیوان را روی بثور پوستی فشار دهید. اگر رنگ بثور در زیر لیوان محو نشد، به منتزیت مشکوک شوید. - تشخیص‌علایم و نشانه به شرح زیر هستند (اما معمولاً همه آنها در یک زمان بروز نمی‌کنند): - درجه حرارت بالا یا تب - استفراغ (اغلب شدید است یا از دست دادن اشتها- سردرد شدید - سفتی گردن (بیمار نمی‌تواند چانه خود را به قفسه سینه برساند). - دردهای عضلانی یا مفصلی - خواب‌آلودگی - منگی یا عدم آگاهی نسبت به زمان و مکان - عدم تحمل نور درخشان - تشنج - بثورات پوستی به صورت لکه‌های کوچک قرمز ـ ارغوانی "خراش سوزن که ممکن است گسترش یابد و شبیه به کبودشدگی تازه شود (دیدن این بثورات روی پوست‌های تیره مشکل‌تر است . با فشردن کناره لیوان روی این بثورات رنگ آن محو نمی‌شود. در شیرخواران و کودکان خردسال ممکن است موارد زیر هم وجود داشته باشند: - خواب‌آلودگی یا بی‌قراری و گریه با صدای زیر - عدم تمایل نسبت به غذا خوردن - حساسیت در لمس و تورم قسمت‌های نرم جمجمه در شیرخواران اهداف درخواست کمک پزشکی به صورت فوری - هشدار! اگر نمی‌توانید با یک پزشک تماس بگیرید و یا رسیدن پزشک با تأخیر همراه است با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. اگر بیمار بدحال و وضعیت او رو به وخامت است حتی اگر وی قبلاً به پزشک مراجعه کرده است فوراً با پزشک تماس بگیرید. ۱) اگر نگران هستید که شاید فردی دچار منتزیت شده باشد، فوراً با پزشک تماس بگیرید. صبر نکنید تا تمام نشانه‌ها و علایمی که در بالای صفحه فهرست شده‌اند، ظاهر شوند چون همه این موارد ممکن است همیشه در بیماران مبتلا به منتزیت بروز نکنند. ۲) پس از تماس با پزشک یا مرکز آمبولانس ، علایم را توصیف کنید و ذکر کنید که شما نگران هستید که شاید این علایم مربوط به منتزیت باشند . ممکن است لازم باشد برای درخواست پزشک اصرار کنید. ۳) در زمانی که منتظر رسیدن پزشک یا آمبولانس هستید، به بیمار اطمینان خاطر بدهید و بدن او را خنک نگه دارید.

### ترک پاشنه و راه‌های درمان

پاشنه‌های ترک‌خورده پانشان‌دهنده مشکلاتی در سلامت‌اند. اگر فکر کرده‌اید این ترک‌ها عادی هستند و نیازی به رفع و درمان ندارند، به‌خاطر این است که ما در اطلاع‌رسانی کوتاهی کرده‌ایم!

یکی از مهم‌ترین اعضای بدن پا است. چه‌قدر به سلامت پاهای‌تان اهمیت می‌دهید؟ قطعا شنیده‌اید که قلب دوم انسان در پاهای او است. ترک در پاشنه‌پا، نشانه این است که توجه لازم و کافی نسبت به سلامت پاهای‌تان ندارید. ترک‌هایی که کف پا ایجاد می‌شود، پوست شکاف خورده‌ای است که سطح خارجی پوست (اپیدرمیس) را تحت تاثیر قرار می‌دهد. برخی اوقات این ترک خوردگی به عمق پوست و بخش درمیس نیز نفوذ می‌کند و در این حالت پاشنه پا دردناک می‌شود. از آن‌جایی که پوست ناحیه پاشنه پا حساس و خشک است، در بسیاری از مواقع این ترک‌ها عمقی می‌شوند. هم‌چنین وجود پاشنه‌های ترک‌خورده نشان‌دهنده کمبود آهن و اسیدهای چرب امگا۳ است. ترک خوردن پوست در بسیاری از نقاط بدن دیده می‌شود، اما معمولا پاشنه و کنار کف پا نقاطی هستند که بیشتر مستعد ترک‌خوردگی‌اند.

خشک بودن پوست پا (Xerosis) یکی از رایج‌ترین عوامل ترک پا است. یکی دیگر از عوامل ترک خوردگی، قطور بودن پوست و پینه بستن سطح پوست است. ترک پا تا زمانی که عمیق نشده، خطر چندانی ندارد و فقط زیبایی پاها را از بین می‌برد.

اگر این ترک‌ها عمیق شود پاشنه‌ها دردناک می‌شوند و در برخی موارد خون‌ریزی هم می‌کنند. این شرایط منجر به عفونت می‌شود و برای افرادی که دیابت دارند یا سیستم ایمنی بدن‌شان ضعیف است، خطری جدی محسوب می‌شود.

علائم ترک خوردگی پاشنه‌ها

این‌جا به برخی از علائم رایج خشکی و ترک‌خوردگی پا اشاره می‌کنیم.

علائمی که روس سطح پوست نمایان می‌شود، همیشه حاکی از نقصی درونی است. اگر به سلامت درونی بدن توجه بیشتری کنید، قطعا می‌توانید از بروز بسیاری از این علائم جلوگیری کنید. درضمن پای شما نیز به توجه خاص و جداگانه نیاز دارد. اگر توجه موردنیاز را به عمل نیاورید، علائم رایج زیر ظاهر می‌شود:

۱. وجود لکه‌های قرمز و پوسته‌پوسته

۲.لایه‌لایه شدن و ترک خوردن پوست

۳.خارش و حساس شدن پوست

۴.خون‌ریزی پاشنه پاها

علت‌های ترک خوردن پاشنه‌ها

قطعا هر علامتی که ظاهر می‌شود، حاکی از یک نقص است. ترک خوردن پاشنه‌ها نیز می‌تواند علت‌های متفاوتی داشته باشد که این‌جا به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

خشکی بیش‌ازحد پوست و پینه بستن سطح پوست اطراف پاشنه‌ها که اغلب به‌خاطر فعالیت بیش از حد پاهاست.

ایستادن بیش از حد و خشک بودن سطحی که پاهای‌تان با آن در تماس است.

وزن بیش از حد نیز باعث می‌شود تمام فشار بدن روی پاشنه‌ها قرار گیرد که در این‌صورت اگر پوست کف پا انعطاف‌پذیری لازم را نداشته باشد ترک می‌خورد.

پوشیدن صندل و کفش‌های پشت‌باز، عامل دیگر بروز ترک پاشنه است.

بیماری‌های مختلفی مانند سوریازیس، انواع حساسیت‌های پوستی و اگزما، دیابت و برخی بیماری‌های پوستی هم می‌توانند منجر به ترک خوردن پاشنه‌ها شود.

از بین رفتن انعطاف‌پذیری پوست و نازک شدن سطح آن (به‌خصوص با بالا- رفتن سن) یکی دیگر از عوامل ترک خوردن پاشنه‌هاست.

استفاده از کفش‌های غیراستاندارد و نامناسب

شرایط سخت آب‌وهوایی و خشکی بیش از حد هوا

کمبود ویتامین‌های مورد نیاز، املاح معدنی و مس

درمان

خوشبختانه این عارضه مساله‌ای لاینحل نیست. شاید این هم یکی از علت‌هایی است که اغلب افراد نسبت به سلامت پاهای‌شان بی‌توجه‌اند و بعد از این‌که دچار این مشکل شدند، پی راه‌حل می‌گردند. در مرحله اول، مراقبت از پاها به توجه خاص احتیاج دارد. درمان‌های خانگی بسیاری برای رفع این مشکل ارائه شده که اغلب موثر و کارسازند. اما درصورتی‌که درمان‌های طبیعی و خانگی جواب‌گو نشد، باید سراغ پمادها و درمان‌های شیمیایی بروید.

به برخی از انواع درمان‌ها اشاره می‌کنیم:

۱. بعد از این‌که پاهایتان را با آب ولرم شستید، کف پا را با یک روغن گیاهی آغشته کنید و به مدت چند دقیقه آن‌را ماساژ دهید. سپس یک جوراب کلفت بپوشید و بگذارید تمام شب هنگام خواب، جوراب پایتان باشد. نتیجه این کار را پس از چند بار تکرار خواهید دید.

۲. موزی را بکوبید تا به‌صورت خمیر در آید، سپس روی پاشنه تمیز پاهای‌تان بمالید. بگذارید خمیر موز تا ۱۰ دقیقه روی پاشنه‌ها بماند سپس پاهای‌تان را با آب ولرم بشویید.

۳. پاهایتان را به‌مدت ۱۰ دقیقه در آبلیمو قرار دهید و کمی ماساژ دهید. این کار را هفته‌ای یک‌بار تکرار کنید تا نتیجه دلخواه را ببینید.

۴. در پایان روز پایتان را به‌مدت ۱۵ دقیقه در آب ولرم و کف صابون قرار دهید. سپس پاهایتان را بشویید و خشک کنید. یک قاشق چای‌خوری وازلین و یک قاشق آبلیمو را مخلوط کنید. سپس آن‌را کف پاهایتان بمالید. این کار را می‌توانید هرروز تکرار کنید.

۵. استفاده منظم از ترکیب گلیسیرین و گلاب به‌عنوان پماد در نرم کردن پوست و رفع ترک‌های پا موثر است.

۶. یکی دیگر از درمان‌ها این است که پارافین آب کرده را با کمی روغن خردل مخلوط کنید. سپس آن‌را روی پاشنه پاها بمالید. بگذارید تا فردا صبح بماند و آن‌گاه پاهای‌تان را بشویید. این کار را ۱۰ تا ۱۵ روز تکرار کنید تا نتیجه بگیرید.

رژیم مناسب

برنامه غذایی سرشار از کلسیم، آهن، روی و اسیدهای امگا۳ داشته باشید.

یکی از مهم‌ترین عوامل بروز ترک خوردگی پاشنه‌ها کمبود انواع ویتامین‌ها، املاح معدنی، مس و اسیدهای چرب امگا۳ است. بنابراین لازم است یک رژیم غذایی سرشار از این مواد غذایی لازم را داشته باشید. بدن افراد به میزان کافی اسیدهای چرب امگا۳ نمی‌سازد، به‌همین‌خاطر بهتر است این کمبود را با مصرف مکمل‌ها جبران کنید. این‌جا به برخی مواد غذایی لازم و ضروری که باید در وعده‌های غذایی‌تان جای دهید، اشاره می‌کنیم:

ویتامین E: روغن‌های گیاهی، سبزیجات، غلات و آجیل.

املاح معدنی :

۱. کلسیم: شیر، پنیر، ماست، شیر سویا، آب معدنی، بستنی، انواع آب‌میوه‌ها، بروکلی و به‌طورکلی تمام محصولات و فرآورده‌های لبنی

۲. آهن: گوشت قرمز، مرغ، ماهی، انواع غلات و تخم‌مرغ

۳. روی: گوشت مرغ، لوبیای قرمز، ماست و ماکارونی

۴. اسیدهای چرب امگا۳: ماهی، دانه‌های روغنی مانند دانه کتان و سویا

چند پیشنهاد دیگر برای جلوگیری از ترک خوردن پاشنه:

پاهایتان را همیشه تمیز و به دور از آلودگی نگاه دارید.

نرمش دادن پاهایتان را فراموش نکنید.

بعد از حمام کف پاهایتان را با آب سرد بشویید.

همیشه کف پاهایتان را چرب و مطلوب نگه دارید.

تا حد امکان از برهنه رها کردن پاهایتان خودداری کنید و پابرهنه راه نروید.

این‌جا پیشنهاداتی برای رفع ترک پا داریم

در بازار به‌راحتی می‌توانید به‌کرم‌های مناسب برای پاشنه‌های ترک‌خورده‌تان دسترسی پیدا کنید. اما اگر نمی‌خواهید زحمت گشتن به‌خود بدهید، راهنمایی‌های ما را بخوانید

Ego

کرم ترک پای کیوی اگو برطرف‌کننده ترک‌های کف پا و رفع زبری و پینه در نواحی دست، آرنج و زانو است. قیمت این محصول حدود ۱۰۰۰۰ تومان است.

Mustela

این کرم آرامش‌دهنده پا، مرطوب‌کننده و درمان‌کننده ناراحتی و انواع دردهای پا است. خانم‌های باردار هم می‌توانند از این محصول استفاده کنند. صبح و شب از ناحیه مچ پا تا زانورا به آرامی ماساژ دهید. قیمت این محصول حدود ۱۸۰۰۰ تومان است.

Betis

۱) کرم ترک‌پای بتیس جهت درمان و پیشگیری از ترک، پنبه، زبری، خشکی پاشنه پا، زانو و آرنج. قیمت این محصول حدود ۲۱۰۰ تومان است.

۲) این بسته‌بندی بتیس حاوی پاپوش ویژه است که جهت پوشاندن پاهایتان بعد از مالیدن کرم استفاده می‌شود. قیمت این محصول حدود ۳۱۰۰ تومان است.

کرم جی

کرم جی برای نرمی، لطافت و شادابی پوست پا موثر است. پاهایتان را با آب نیم‌گرم شسته و بعد از خشک کردن کرم را روزی ۲ الی ۳ بار روی پاهایتان بمالید. این کرم حاوی روغن بادام، موم زنبور عسل و پارافین است. قیمت این محصول حدود ۱۰۰۰ تومان است.

شاندیز

کرم ترک پای شاندیز دارای ویتامین E و روغن بادام شیرین است. قیمت این محصول حدود ۱۰۰۰ تومان است.

دکتر ژیلا

کرم ترک دست و پا این محصول حاوی روغن آووکادو پروتئین گندم و عصاره گیاهی ترمیم‌کننده است. این کرم التیام‌بخش و برطرف کننده ترک دست و پا است. قیمت این محصول حدود ۱۰۰۰ تومان است.

منبع:مجله زندگی ایده‌آل

## وبا

انتقال بیماری از طریق دست های آلوده، تماس با مواد دفعی و استفراغ بیماران و ملافه ها و لوازم آلوده، همچنین آب آلوده به مدفوع، سبزی و میوه های خام آلوده یا شسته شده با آب آلوده و یا غذای آلوده شده توسط دست یا مگس امکان پذیر است.

این باکتری بر روی مخاط دستگاه گوارش انسان تأثیر گذاشته و دفع مایع را از راه مدفوع افزایش می دهد. وبای التور یک بیماری حاد اسهالی است که بیماران وبائی بطور مشخص دچار اسهال آبکی همراه با دهیدراتاسیون می‌شوند. این بیماری به شدت مسری می باشد. ویژگی مشخص وبا آغاز ناگهانی اسهال جهنده بدون فشار و آبکی است که به دنبال آن استفراغ ، کم آب شدن سریع ، گرفتگی ماهیچه ها و کم شدن ادرار فرا می رسد. میزان کشندگی بیماری در صورت عدم جایگزینی سریع مایعات و الکترولیت بدن ?? الی ??درصد می باشد. وبا را می‌توان با مایع درمانی خوراکی یا تزریقی و جایگزینی الکترولیت‌ها بصورت موفق درمان کرد. معمولاً وبا از طریق آب یا غذای آلوده به مدفوع و یا حتی بزاق فرد آلوده منتقل می‌شود. آموزش مردم درباره غذا و آب سالم و شتشوی دستها پس از استفاده از توالت یا آبریز از بروز موارد جدید جلوگیری می کند.

علائم و نشانه ها

وبا طیف وسیعی دارد. تقریباً ?? درصد از افرادی که دچار عفونت با ویبریوکلرا می شوند هیچ نشانه ای از بیماری ندارند??، درصد دیگر دچار اسهال می شوند که از اسهال ایجاد شده توسط دیگر ارگانیسمها قابل افتراق نیست. در ? تا ? درصد از افراد مبتلا، عفونت اسهال آبکی ، استفراغ و از دست رفتن آب بدن رخ می دهد. در برخی موارد حتی تا ?? لیتر آب را در روز دفع می شود ، اگر این آب از دست رفته جبران نشود برای فرد خطرناک و مرگ آور خواهد بود. وبای علامت دار با اسهال آبکی حجیم بدون تب و زورپیچ شکم آغاز می گردد. مدفوع بیماران وبایی ظاهر مایع شفاف آغشته به موکوس سفید رنگ می گیرد که مدفوع آب برنجی نام دارد. معمولاً بدون بو بوده یا بوی ماهی را دارد. استفراغ و کرامپ های دردناک در پاها شایع می باشد. در موارد شدید بیماری زورپیچ در معده و درد در دستها و پاها ممکن است وجود داشته باشد. پوست بدن در افراد مبتلا، چروکیده و ادرار آنان کم و بسیار غلیظ می شود.

علائم خطر :

- عطش فراوان
- استفراغ شدید و مداوم
- تب بسیار بالا
- دفع بیش از حد اسهال آبکی

•بی حالی شدید

•وجود خون در مدفوع

•عدم توانائی نوشیدن و خوردن

وخیم شدن حال بیمار

دوره نهفتگی

دوره پنهانی وبا از چند ساعت تا ? روز بوده و بطور معمول ? الی ?روز است و علائم بیماری ? تا ? روز طول می کشد و در بعضی از بیماران تا ? روز ادامه می یابد. شدت علائم بیماری به سرعت و مدت از دست رفتن مایعات بدن بستگی دارد.

راه های انتقال وبا :

بیشترین راه اپیدمی وبا در کشور، افراد ناقل و مبتلاـ به این بیماری هستند. انتقال وبا از انسان به انسان از راههای زیر صورت می گیرد :

آب آلوده به مدفوع ( منابع آب بدون نظارت ) شامل : استخرهای بدون کلر کافی و ...، آشامیدنی‌ها و خوراکی های آلوده .

شایان ذکر است خوردنی و آشامیدنی آلوده با همه گیری وبا رابطه مستقیم دارد و شیردادن کودکان با بطریی که با ماده ضد عفونی به خوبی تمیز نشده باشد یک عامل خطر چشمگیر برای شیرخواران است.

توضیح: ? انتقال توسط تماس مستقیم فرد به فرد مانند تماس با بیمار نادر است.

توضیح: ? طبق دستور وزارت بهداشت و درمان، در حال حاضر کلیه مسئولین استخرهای سرپوشیده و سر باز ملزم به اضافه نمودن کلر تا اندازه ۳.۵ ppm می باشند.

ابتلای به وبا دارای سه مرحله است :

الف : مرحله تخلیه ای: بیمار ناگهان دچار اسهال شدید، بدون درد و آبکی می شود که به دنبال آن ممکن است استفراغ روی داده و مدفوع نمای آب برنجی دارد.

ب : مرحله کلاپس: به دلیل کم آبی بدن، بیمار به مرحله کلاپس وارد می شود و بصورت پایین افتادن فشار خون ، نبض خیلی ضعیف ، شکم فرورفته، دست و پای خیلی سرد ، قطع ادرار و ... نمایان می شود. (مرحله کم آب شدن بدن)

ج : مرحله بهبودی: اگر مایعات بدن بیمار جبران شود فشار خون بیمار رو به افزایش می رود و علائم حیاتی نرمال شده و بیمار از مرگ حتمی نجات می یابد.

تعاریف مورد وبا

مورد مشکوک :

در مناطقی که وبا آندمیک (بومی) نمی باشد فرد بالای پنج سال زمانی مشکوک به وباست که دچار دهیدراتاسیون شدید شود. در مناطقی که همه گیری وبا وجود دارد یا آندمیک می باشد فرد بالای ? سال زمانی مشکوک به وباست که اسهال آبکی با حجم زیاد و ناگهانی داشته باشد.

مورد تأیید شده :

هرفرد دچار اسهال که توسط آزمایشگاه‌های معتبر ویبریو کلرا O ?یا O ???از مدفوعش جدا شده، مورد تأیید شده می باشد.

برخی از عوامل مؤثر در همه گیری وبا

– عوامل میزبان که موجب مقاومت در برابر بیماری وبا می‌شود شامل ایمنی ناشی از عفونت پیشین با ویبریوکلرا و تغذیه شیرخوار با شیر مادر می‌باشند.

– گفته می شود از آنجا که ویبریوکلرا در محیط اسیدی نمی تواند زندگی کند بیمارانی که آنتی اسید مصرف می کنند یا تولید اسید معده آنها کاهش یافته است به وبا مستعدتر می باشند. همچنین افراد با گروه خونی O بدلایل نامعلوم علائم شدید بیماری وبا را نشان می‌دهند.

گروههای سرمی وبا

تنها گروه O ?و گروه O ???بعنوان عوامل همه گیری‌های وبا شناخته شده‌اند.

چگونه باید با بیمار مبتلا به اسهال برخورد کرد:

•دفع زیاد مایعات از بدن منجر به مرگ می شود بنابراین درصورت وجود استفراغ، مدت ?? الی ??دقیقه به فرد هیچگونه خوراکی داده نشود. و سپس بتدریج شروع به خوراندن مایعات شود.

o برای جبران کم آبی بدن بیمار مبتلا به اسهال به طریق زیر عمل شود:

مایعات مورد نیاز برای کودکان (زیر ۶ ماه): شیر مادر ، محلول O.R.S (او.آر.اس) ادامه تغذیه کودک با شیر مادر، حتی بیش از گذشته، در هنگام اسهال از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است.

مایعات مورد نیاز برای کودکان بالای ۶ ماه و بزرگسالان: سوپ، دوغ، فرنی، چای خیلی کم رنگ و کم شیرین، محلول O.R.S

•ادامه تغذیه در جریان اسهال باعث بهبود سریعتر می شود و از مشکلات بعدی جلوگیری می کند.

•جهت تغذیه فرد مبتلا به اسهال همراه با بی اشتهایی، باید کوشش شود که فرد بیمار به دفعات و مقدار کافی تغذیه شود.

•کودکانی که دوران نقاهت پس از اسهال را می گذرانند لااقل به مدت یک هفته نیاز به غذای اضافی دارند.

نکات آموزشی و راه های پیشگیری از شیوع بیماری‌های عفونی دستگاه گوارش :

جهت پیشگیری از بیماری‌های قابل انتقال بوسیله آب و مواد غذایی از جمله بیماری‌های اسهال و حفظ سلامت خود و اطرافیان در منزل، تفریحگاه‌ها، پارک‌ها و در حین مسافرت به نکات زیر توجه فرمایید:

– ?همیشه از آب لوله کشی تصفیه شده استفاده کنید و چنانچه از سلامت آب در دسترس اطمینان ندارید و از آب چاه، آب تانکرهای غیر کلر زده، آب چشمه ها، آب قنات ها و ... استفاده می‌کنید، ابتدا آنرا به مدت نیم ساعت جوشانده و پس از سرد کردن مصرف کنید و یا کلر زنی نمایید. (روش صحیح جوشاندن و کلرزنی در ادامه گفته خواهد شد)

– ?از یخ های قالبی و کارخانه ای غیر بهداشتی استفاده ننمایید زیرا در آب مصرفی ، مراحل تولید و عرضه آن احتمال آلودگی به میکروب وبا و یا سایر میکروب ها وجود دارد.

– ?هنگام سفر، آب و غذای سالم و مطمئن همراه داشته باشید و یا از نوشیدنیها و غذاهای با بسته بندی مطمئن و بهداشتی استفاده نمایید و در رودخانه ها یا آبهای مشکوک به هیچ عنوان شنا نکنید.

– ?از آشامیدن آب‌های مشکوک در پارک‌ها، باغ‌ها و فضای سبز و از مصرف آب آشامیدنی که در منبع های آب و سقاخانه های کنار خیابان که دارای لیوان مشترک هستند و آبی که در اتوبوس های بین شهری که با استفاده ظروف عمومی و از یخ های قالبی برای سرد کردن آن، عرضه می شود، جداً خودداری نمایید.

– ?برای نوشیدن آب از لیوان شخصی استفاده نمایید. در هنگام غذا خوردن از ظروف و قاشق و چنگال شخصی استفاده نمایید.

– ?از مصرف مواد غذایی آماده، آب میوه و آب هویج، آب زرشک، معجون، فالوده، بستنی های غیرپاستوریزه و غیر کارخانه‌ای، بلال، فال گردو، ساندویچ، سالاد و دیگر مواد خوراکی و نوشیدنی‌هایی که توسط فروشندگان دوره گرد عرضه می گردد جداً خودداری کنید.

– ?همیشه از شیر و فرآورده‌های لبنی پاستوریزه استفاده کنید یا شیر را به مدت ?? دقیقه قبل از مصرف بجوشانید.

– ?حتی الامکان تا برطرف شدن خطر سرایت وبا، از مصرف سبزیجات، کاهو، کلم، خیار، گوجه فرنگی و ... خودداری نمایید و در صورت لزوم آن را طبق روشی که در ادامه گفته خواهد شد ضد عفونی نموده و سپس مصرف نمایید.

– ?در موقع خرید و حمل مواد غذایی، اقلامی مثل نان را که قابل شستشو و پختن مجدد نیستند را در کنار میوه و سبزیجات نشسته و گوشت خام قرار ندهید.

– ??در مراسم عمومی همانند جشن ها، عروسی ها و ... حتی المقدور از مصرف سبزیجات، سالاد، میوه و بستنی خودداری نمایید مگر آن که کاملاً از شسته و ضد عفونی شدن و پاستوریزه بودن آنان اطمینان حاصل نمایید.

– ??حتی الامکان از غذاهای طبخ شده در منزل استفاده کنید.

– ??غذاها و مواد خوراکی باید تازه به تازه و به اندازه نیاز در یخچال و در ظروف سر بسته، دور از مگس و حشرات نگه‌داری شود.

– ??از قرار دادن سبزی و میوه‌جات نشسته و ضد عفونی نشده در یخچال جداً خودداری کنید.

– ??قبل از غذا خوردن و دست زدن به مواد غذایی، دست‌های خود را با آب و صابون خوب بشویید.

– ??قبل از تهیه، توزیع و خوردن غذا و قبل از غذا یا شیر دادن به کودک حتماً دستها را با آب و صابون بشویید.

– ??دستها را بعد از اجابت مزاج (رفتن به توالت)، شستن و تمیز کردن کودک و بعد از دست زدن به مواد غذایی خام نظیر سبزیجات، گوشت، ماهی و مرغ با آب و صابون بشویید.

– ??زباله را در کیسه‌های مخصوص زباله جمع آوری و از انباشت آن خودداری کرده و در محل مخصوص جمع آوری زباله قرار دهید.

– ??ضمن رعایت بهداشت فردی، از شنا کردن در استخرها، رودخانه ها، نهر ها و یا جوی های آلوده خودداری نمایید.

– ??حتی المقدور از سفر کردن به کشورهای آلوده (همانند پاکستان، افغانستان، تاجیکستان، عراق، کشورهای شرق مدیترانه و شاخ آفریقا و ...) یا مناطق آلوده داخل کشور خودداری نمایید و در صورت ضرورت سفر توصیه های بهداشتی را کاملاً رعایت نمایید.

– ??افرادی که دچار ضعف عمومی بدن هستند، مانند مبتلایان به ایدز، هپاتیت، پیوند اعضایی‌ها، مصرف‌کنندگان داروهای شیمی‌درمانی و رادیوتراپی، دیالیزی‌ها، دیابتی‌ها و مبتلایان به بیماری‌های قلبی بیشتر در معرض خطر هستند و بیش از دیگران باید اصول بهداشت فردی را رعایت کنند.

– ??خنک نمودن هوای محیط در حد کمتر از ?? درجه و کم کردن رطوبت هوا به کمتر از ?? درصد در کنترل شیوع وبا کمک می نماید.

– ??اسیدی نگه داشتن فضای معده (مصرف لیمو ترش تازه و دوغ پاستوریزه به همراه غذا) تا حد زیادی میکروب وبا را از بین می‌برد. به افرادی که از داروهای آنتی‌اسید استفاده می کنند توصیه می شود با نظر پزشک معالج خود برای مدتی مصرف این داروها را کنار بگذارند.

– ??تجویز آنتی بیوتیک مناسب باید توسط پزشک صورت بگیرد.

– ??بیماری به مدت ? تا ? هفته (یعنی زمانی که میکروب در مدفوع یافت می شود) مسری است.

– ??با مشاهده هر مورد از ابتلا به اسهال سریعاً به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنید. در صورتی که فرد مبتلا به وبا به موقع به پزشک مراجعه کند درمان قطعی این بیماری امکان پذیر است.

– ??مهمترین مشکل اساسی در بیماری وبا از دست دادن شدید مایعات و الکترولیتهای بدن می باشد، لذا پیش از رساندن بیمار به پزشک، خوراندن مایعات فراوان و محلول ORS به بیمار الزامی می‌باشد.

– ??بدون تجویز پزشک از مصرف قرص های ضد اسهال به هر نحو خودداری کنید. بسیاری از افراد به دلیل خود درمانی و استفاده از برخی داروهای ضد اسهال در این بیماری دچار مشکلات حاد شده و باعث از دست رفتن زمان که برایشان فوق‌العاده حیاتی است می‌شوند. زیرا مصرف این داروها موجب می شود میکروب فرصت بیشتری در روده برای تکثیر و دفع سم پیدا کند و بیماری تشدید شود.

– ??گزارش سریع موارد بیماری وبا به مراکز ذیصلاح از مهمترین عوامل پیشگیری است چرا که نتیجه آن بیماریابی زودرس در جامعه و درمان سریع در مورد بیماری خواهد بود.

محلول ORS

اصلی ترین راه درمان وبا استفاده از مایعات و جبران آب دفع شده است چرا که فرد مبتلا در مدت زمان کوتاهی آب بدن خود را از دست می‌دهد و جبران آب از دست رفته باید از طریق خوراکی ، استفاده ازORS و سرم های خاص صورت گیرد. از این رو روش تهیه و مصرف ORS در زیر توضیح داده شده است:

•پس از شستن دستها، تمام پودر محتوی یک بسته ORS را در یک ظرف تمیز بریزید و با اضافه کردن یک لیتر ? (لیوان) آب آشامیدنی سالم، محلول را خوب به هم بزنید که پودر در داخل آن حل شود. این محلول باید همه روزه به صورت تازه فراهم و در مدت ?? ساعت مصرف شود. ضمناً محلول حاصل نباید جوشانده شود.

•به محلول O.R.S نباید چیزی اضافه نمود.

•پس از هر بار دفع مدفوع و تا برطرف شدن علایم بیماری از آن استفاده نمائید.

•در مکانهایی که دسترسی به ORS مقدور نیست، مخلوط ساده ای از یک قاشق چایخوری سرپر ? (گرم) نمک طعام و دو قاشق سوپخوری سر پر ?? (گرم) شکر را در یک لیتر آب آشامیدنی جوشانده شده حل نموده و تا بدست آوردن ORS مصرف نمایید.

گفتنی است کشف ORS پیشرفت عمده و علمی در مبارزه با وبا و دیگر بیماریهای اسهالی بوده است.

نحوه پاکسازی آبهای مشکوک و همچنین تهیه کلر مادر:

در موارد مشکوک به آلودگی آب برای ضد عفونی به دو طریق زیر عمل نمائید:

– ?جوشانیدن آب به مدت حداقل ?? دقیقه (از زمان جوش آمدن)

– ?ضد عفونی با محلول کلر ذخیره٪ (? کلر مادر) برای آبهای شفاف ولی مشکوک به آلودگی.

طرز تهیه کلر مادر جهت ضد عفونی کردن آب:

??گرم (سه قاشق صاف مرباخوری) پرکلرین٪ (??هیپوکلریت سدیم) را به یک لیتر آب اضافه کرده و برای ? دقیقه به هم بزنید. محلول پس از یک ساعت برای ضد عفونی کردن آب های مشکوک قابل استفاده است.

محلول کلر مادر را در بطری تیره رنگ، در جای خنک و دور از نور و دسترس اطفال نگهداری نمائید. این محلول به مدت یک ماه برای ضدعفونی آبهای مشکوک قابل استفاده است.

نحوه استفاده از کلر مادر:

برای ضد عفونی آب های مشکوک، با قطره چکان ? یا ? قطره از محلول کلر مادر را به هر لیتر آب اضافه نموده، بهم زده و بعد از یک ساعت آن را مصرف نمائید. آب ضد عفونی شده به این روش مدت ?? ساعت قابلیت استفاده دارد.

روش کلی ضد عفونی کردن میوه جات و سبزیجات :

الف) پاکسازی: ابتدا سبزیجات را به خوبی پاک کرده و با آب شستشو دهید تا گل و لای آن برطرف گردد.

ب) انگل زدایی: سبزیجات را در یک ظرف ? لیتری آب (بسته به میزان سبزی) ریخته و به ازای هر لیتر آب ? تا ? قطره مایع ظرفشوئی معمولی به آن اضافه کرده و ظرف را از آب پر کنید و بهم بزنید تا تمام سبزی در داخل کفاب قرار گیرد. مدت ? دقیقه سبزی را در کفاب نگه دارید تا تخم انگلها از آن جدا شوند. سبزی انگل زدایی شده را از روی کفاب جمع آوری وتخلیه نمائید و ظروف و سبزی را مجدداً با آب سالم شستشو دهید تا باقی مانده مایع ظرفشوئی از آن جدا شود.

ج) ضد عفونی: برای ضد عفونی سبزیجات و از بین بردن میکروبها، یک گرم (نصف قاشق چایخوری) پودر پرکلرین٪ ?? را در ظرف ? لیتری پر از آب (هر ? لیتر آب ? گرم پرکلرین٪) ?? ریخته کاملا حل کنید تا محلول ضد عفونی بدست آید، سپس سبزی انگل زدایی شده را برای مدت ?? دقیقه در محلول ضد عفونی کننده فوق قرار دهید تا ضد عفونی گردد.

توضیح: اگر پرکلرین در دسترس نباشد می توانید از هر ماده ضد عفونی کننده مجاز دیگری که در داروخانه ها، سوپرمارکتها و ... عرضه می شود طبق دستورالعمل مصرف آن، استفاده نمائید.

د) آبکشی : سبزی ضد عفونی شده را مجدداً با آب سالم بشوئید تا باقی مانده کلر از آن جدا شود و سپس مصرف نمائید. سبزیجات ضد عفونی شده را از محلول بیرون آورده با آب سالم چندین بار شستشو دهید

شرایط محیطی مناسب برای همه گیری وبا

مناطق فاقد آب سالم و بهداشت محیط مناسب در خطر همه گیری وبا می‌باشند. این مناطق شامل نقاط شهری که آب آن بمقدار کافی کلر زنی نمی‌شود و مناطق روستایی که به لوله کشی و چاههای حفاظت شده دسترسی ندارند و مناطقی که توالت و سیستم فاضلاب در آنها بطور معمول استفاده نمی‌شود، می‌باشند.

تدابیر بهداشت محیط :

•افزایش میزان کلر آب لوله کشی توسط شرکت‌های آب و فاضلاب کشور تا از ورود و تکثیر عوامل بیماری زا جلوگیری شود.

•جلوگیری از فعالیت فروشندگان دوره‌گرد مواد غذایی توسط وزارت کشور، شهرداری و استانداری‌های سراسر کشور.

•با توجه به اینکه در برخی از نقاط حاشیه شهر نظیر محدوده جنوب تهران برای آبیاری سبزیجات احتمالاً از فاضلاب استفاده می‌شود، شهروندان حتی‌المقدور سبزیجات مصرف ننمایند و در صورت لزوم مصرف، هیچ نوع سبزی خامی را بدون عملیات پاک سازی و سالم‌سازی ( انگل زدایی، ضدعفونی) مصرف نکنند.

•پس از هر اجابت مزاج دست‌ها را کاملاـ با آب و صابون شست و شو داده و از سلامت آب آشامیدنی مصرفی اطمینان کامل داشته باشند.

•تامین آب سالم و تصفیه شده، دفع بهداشتی فاضلاب ، بهداشت خوراکیها و آموزش بهداشت به عنوان مؤثرترین روش پیشگیری

.

•همچنین برای درمان وبا نباید وقت را از دست داد ، بیمارانی که کم آبی متوسط دارند باید با مایع خوراکی درمان شوند و به نزدیکترین مرکز درمانی یا بیمارستان منتقل شوند و در راه رسیدن به بیمارستان مایعات خوراکی به آنها داده شود. در موارد کم آبی شدید مستلزم دادن مایع از راه وریدی است که میزان مایعات و الکترولیتها توسط پزشک محاسبه و به بیمار تزریق می شود .

•اصل کار این است که دادن مایعات خوراکی باید برابر با میزان از دست دادن مایعات از راه دفعی باشد. به عنوان درمان کمکی توسط پزشک معالج آنتی بیوتیک داده می‌شود تا دوره بیماری را کوتاه و مدت دفع ویبریوری وبا از راه مدفوع کم شود.

•در نهایت نظارت و کنترل کیفی‌آب شرب شهری و روستایی، کنترل مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی، نظارت بر دفع بهداشتی زباله‌ها، نخاله‌ها و فاضلاب شهری، نظارت بر اماکن عمومی همچون استخرها، نظارت بر کارخانجات یخسازی و کنترل پایانه های مسافربری را می توان از اقدامات بهداشتی عنوان کرد.

## بیماریهای رایج کودکان/قسمت اول: م

درحالی که نبایستی در همه ی بیماری ها ،پزشک کودک خود بشوید ،اما اطلاعات مختصری در مورد بیماری های شایع کودکان جهت اقدامات لازم و ارجاع به پزشک لازم می باشد .

مشکلات شایع پوستی

کبودی :یک لکه ی آبی روی پوست ، ناشی از افتادن یا ضربه ممکن است ایجاد شود این حالت به علت خونریزی زیرپوستی می باشد .هیچ درمان خاصی لازم نبوده ولی در صورت امکان می توان از کمپرس آب سرد بلافاصله پس از کوفتگی استفاده کرد .اگر کودک پس از ضربات خفیف هم دچار کبودی می شود بایستی با پزشک سریعاً مشورت کرد .

ساییدگی :ساییدگی پوست در نتیجه تحریک به وسیله ی مالش لباس ها مخصوصاً کهنه های زبر یا لباس پشمی بر پوست و یا تمیز کردن بچه پس از مدفوع کردن به روش غیر ملایم ایجاد می شود .این حالت می تواند در مناطق مرطوب مثل چین گردن ،زیر بغل یا میان پا مخصوصاً در بچه های چاق به وجود آید .ساییدگی را می توان به سادگی توسط خشک نگه داشتن این مناطق ،خنک نگه داشتن در تابستان ،استفاده از پودر بچه و استفاده از پارچه نرم جهت کهنه ، پیشگیری نمود .با استفاده از پیش بند می توان از ساییدگی گردن و چانه به وسیله ی لباس های پشمی جلوگیری کرد محلول ها و کرم های مسکن را می توان برای این مناطق استفاده کرد .

قشر سر نوزادی :برخی از بچه ها در قسمت بالای سرخود قشر خشک شده قهوه ای رنگ را خواهند داشت .این لایه به علت ترشح طبیعی از فولیکول های مو و پوست می باشد .بهترین راه بر طرف نمودن آن ها ، شستن و برس کشیدن ملایم با یک برس بسیار نرم پس از هربار حمام کردن می باشد .اگر این قشر تشکیل شد،نبایستی سعی کنید آن را بکنید .به راحتی می توان با شستن سر به وسیله ی صابون و یا شامپو یک یا دو بار در روز این قشر را از بین برد .این قشر به تدریج به وسیله ی شستن و برس زدن آرام در عرض چند روز از بین خواهد رفت .استفاده از روغنها و کرم ها ، کمک کننده نخواهد بود .

شوره ی سر :شوره ی سر بسیار شایع بوده و به صورت پوسته های ریز سفید رنگ در بین موها و روی پوست سر دیده می شود .پوسته سر نوزادی نوعی شوره ی سر می باشد .موها بایستی هر روز با شامپو شسته شوند . شانه یا برس بایستی مرتباً شسته شده و فقط برای کودک استفاده گردیده و فرد دیگری از آن ها استفاده نکند .در صورتی که شوره ی سر ادامه یابد . محلول یا شامپوی دارویی را با تجویز پزشک می توان استفاده کرد .

درماتیت :درماتیت به هرگونه وضعیت التهابی پوست می گویند .علایم شایع عبارتند از :خارش ، پوسته پوسته شدن یا ترشح آبکی .این حالت ممکن است به علت حساسیت یا عفونت بوده و درمان با توجه به علت آن فرق می کند .در صورتی که خفیف باشد ،با ضد عفونی و شستشو می توان آن را بر طرف نمود ولی اگر شدید باشد ،حتماً بایستی به پزشک مراجعه کرد .

تحریک و جوش ناشی از کهنه و قنداق :هر قسمت از بدن که به طور مداوم پوشیده و بسته باشد ،به احتمال بیشتری به علت عرق کردن ، خیس شده و محل را مستعد جوش و تحریک می گرداند .منطقه ی کهنه نیز به وسیله ی ادرار خیس شده و در صورتی که به موقع عوض نشود ،تحریک پوست را خواهیم داشت .

باکتری های درون ادرار ،تولید آمونیوم کرده که محرک پوست است .هنگامی که بچه در خواب است ،تعویض کهنه مشکل بوده زیرا ممکن است باعث تحریک و بد خلقی او گردد .روش های طبیعی معمولاـ بهترین هستند ،بنابراین سعی کنید حداقل چند

ساعتی در روز کودک بدون کهنه باشد .این عمل باعث می شود که قسمت هایی که کهنه روی شان گذاشته می شود در معرض هوا و آفتاب قرار بگیرند .می توان از کرم نرم کننده نیز استفاده کرد .در صورتی که جوش و تحریک ادامه یافت ،حتماً با پزشک مشورت نمایید .جوشاندن کهنه ها ،خشک کردن در آفتاب و اطو کردن آن ها هر کدام به کشتن میکروب ها کمک می کنند.

اگزما :اگزما یک وضعیت آلرژیک (حساسیتی )پوست می باشد .علت اصلی آن شناخته نشده ولی ممکن است به علت حساسیت به شیر حیوانات ، تخم مرغ ، گندم یا لباس های پشمی یا نایلونی باشد .اغلب ،سابقه ی آسم ،تب یونجه و اگزما در خانواده وجود دارد .این امر معمولاً به صورت لکه های قرمز روی هر دو گونه تظاهر یافته و ممکن است بعداً به همه ی نقاط بدن انتشارپیدا کند . همچنین خارش شدید وجود داشته و کودک نمی تواند بخوابد .برای جلوگیری از خاراندن کودک و زخم کردن ، بایستی ناخن ها کوتاه شوند .دستکش نخی را می توان هنگامی که کودک در خواب است ،به دستهای او پوشانده پزشک در صورت لزوم توصیه های خاص را ارایه خواهد کرد .این مشکل ممکن است مدت ها طول کشیده و آزار دهنده باشد ولی بایستی صبور و آرام باشید .این حالت پس از یک یا دو سالگی از بین خواهد رفت .

کهیر :کهیر نیز یک واکنش حساسیتی پوست می باشد که دردناک و خارش دار است این وضعیت ممکن است یک واکنش حساسیتی به انواعی از غذاها ، داروها یا گزش حشرات باشد .محلول های مسکن موجب بهبودی این حالت می گردند .کودکانی که کهیر دارند ممکن است سابقه ی آسم داشته باشند .

زرد زخم :زرد زخم یک عفونت سطحی پوست بوده و کاملاً در ماه های گرم تابستان و طی هوای مرطوب فصول بارانی شایع است .اولین نشانه معمولاً چند جوش کوچک بوده که بزرگ تر شده و با چرک پر می شوند .بعداً این جوش ها به صورت زخم در می آیند .مهم است که پوست را در حد امکان تمیز نگه داشته و از خارش آن توسط کودک جلوگیری کنیم .حوله ی صورت کودک یا حوله ی حمام او نبایستی برای کودک دیگری استفاده شود .استفاده از محلول های ضد عفونی کننده کمک کننده بوده ولی در صورتی که وضعیت ادامه پیدا کرد ،با مشورت پزشک بایستی از پمادهای آنتی بیوتیک استفاده نمود.گاهی ممکن است احتیاج به آنتی بیوتیک خوراکی یا تزریقی وجود داشته باشد .

گزش حشرات :گزش حشرات به خصوص پشه کاملاً شایع می باشد .بهتر است دست و پای کودک را مخصوصاً در شب ،برای جلوگیری از گزش حشرات بپوشانیم .کودک را بایستی زیر یک پشه بند خواباند .برای گزش حشرات ،مقداری محلول کالامین را می توان استفاده کرد .مالیدن مختصری ادکلن نیز مفید می باشد. به کار بردن برخی از کرم ها و محلول های خاص در شب برای دست و پا از گزش حشرات جلوگیری می کند .

شپش و شپشک :این دو ،از انگل های شایع سر و مو هستند .بوسیله ی تماس فردی ،از کودکی به کودک دیگر و یا از فرد بالغی که با فرزندش بازی می کند یا از طریق استفاده از شانه ی آلوده ،انتقال می یابد .شپش و شپشک ، حاصل بهداشت فردی پایین می باشند این انگل ها باعث خارش شده و می توان آن ها را به صورت ذرات ریز داخل مو دید .ممکن است هنگام شانه کردن ،این موضوع کشف شود .محلول های ضد عفونی کننده خاصی وجود دارند که می توان آن ها را با تجویز پزشک مصرف نمود .مواظب باشید که این محلول ها به داخل چشم کودک نروند .مصرف دوباره ی این محلول ها ، در صورتی که درگیری وسیع باشد ضرورت دارد .

میلیا :این عبارت برای دانه های سفید رنگ ریز در محدوده ی صورت مخصوصاً بینی که در چند هفته اول زندگی وجود دارند ،به کار می رود . این حالت به علت انسداد موقتی غدد چربی پوست حاصل می شود .هرگز آن ها را فشار ندهید .پس از مدتی بهبود خواهند یافت .

عرق جوش :درهوای داغ ،عرق جوش کاملاً شایع می باشد .پوست بچه لطیف بوده و سریع تر دچار ضایعه می شود .در این حالت یک ضایعه صورتی رنگ که ممکن است در هر جایی ظاهر شود ، وجود دارد .این ضایعه بسیار خارش دار بوده که می توان از پودر یا محلول کالامین بر روی همه ی بدن استفاده کرد .

کودک را به وسیله ی کشیدن ابر خیس برتن کودک یا حمام کردن ،نگه داشتن کودک در اتاق خنک یا پوشاندن حداقل لباس و اجازه دادن این که حتی بدون لباس باشد ،بایستی خنک نگه داشت .

گال یا جرب :گال یک عفونت انگلی بوده که به وسیله ی یک حشره بسیار ریز ایجاد می شود .ابتدا خارش و سپس جوش های ریز در منطقه گرفتار ایجاد شده که در ابتدا بین انگشتان را گرفتار کرده و سپس به مناطق دیگر بدن گسترش می یابد .معمولاً صورت گرفتار نمی شود مگر در نوزادان .

ممکن است کل خانواده درگیر شوند زیرا به وسیله ی تماس مستقیم ،از فردی به فرد دیگر انتقال می یابد .کودک ممکن است هنگام بازی با دیگر کودکان مبتلا ،دچار عفونت گال بشود .

برای درمان ،بایستی کل خانواده در یک زمان دارو بگیرند .حمام روزانه و تعویض لباس ها به طور مرتب ضروری می باشد .رعایت بهداشت مناسب ،مخصوصاً برای خانواده هایی که در مناطق پرجمعیت زندگی کرده و گال به سرعت می تواند در آن مناطق منتشر شود ،اهمیت فراوانی دارد .داروهای موضعی با تجویز پزشک می توانند این عفونت انگلی را درمان نمایند .

تب های عفونی همراه با علایم پوستی

آبله مرغان :این بیماری ،یک عفونت ویروسی بوده و با تب ،سردرد مختصر و بی قراری شروع می شود .در عرض یک یا دو روز بعدی ،چند نقطه روی قفسه سینه یا پشت ایجاد شده که به زودی به صورت تاول های کوچک در می آیند .

نقاط و تاول های جدید تا دو یا سه روز بعدی به ظاهر شدن ادامه داده و ضایعات کهنه تر به صورت زخم خشک شده در می آیند .این ضایعات خارش زیادی داشته و کودک ممکن است این تاول ها را با خاراندن بخراشد . آبله مرغان معمولاً بیماری خفیفی بوده و هیچ درمان اختصاصی بجز تمیز نگه داشتن پوست و استفاده از برخی محلول های ضد خارش (مثل کالامین ) برای تسکین خارش مورد نیاز نمی باشد خارش را می توان به وسیله ی دو یا سه بارحمام کردن در روز با مقادیر کمی از بی کربنات که به آب افزوده می شود ،بر طرف کرد .شربت های آنتی هیستامین را برای برطرف کردن خارش می توان با تجویز پزشک به کودک داد .

دلیلی وجود ندارد تا بچه ها را در خانواده از کودک مبتلا جدا سازیم ، زیرا در صورتی که تا به حال در معرض آن قرار نگرفته باشند ،بهتر است که به این بیماری مبتلا شوند .چون به هر حال بایستی یک بار در زندگی به این بیماری مبتلا شد و در بزرگسالی ،این بیماری خطرناک می باشد .این بیماری تا زمانی که همه ی ضایعات ،پوسته خشکی را تشکیل دهند ،قابل سرایت می باشد .پس از این ، کودک می تواند به مدرسه رفته حتی اگر این پوسته های خشک وجود داشته باشند .

برای جزییات بیشتر مانند طرز شروع ،دوره ی عفونت زایی ، و ...به جدول انتهای کتاب مراجعه نمایید .

سرخک آلمانی یا سرخجه :سرخجه یک بیماری خفیف بوده که به وسیله ی یک ویروس ایجاد می شود .این بیماری با تب خفیف ،مختصری درد در پشت گوش به علت بزرگ شدن غدد لنفاوی و تغییررنگ صورتی پوست که یک تا دو روز طول می کشد ،همراه می باشد .دوره ی کامل بیماری ۲ تا ۳ روز بوده و به هیچ درمانی احتیاج ندارد .در صورتی که خانم حامله در سه ماهه اول حاملگی دچار سرخجه شده باشد ،خطر بزرگی برای جنین و ایجاد ناهنجاری های مادرزادی وجود دارد .تحت نظر پزشک ، در چنین موقعیتی سقط جنین صورت می گیرد . خوشبختانه ،اغلب مادران در دوران کودکی دچار سرخجه شده و دیگر به این بیماری دچار نخواهند شد .سرخجه را امروزه به وسیله ی واکسن MMR (سرخجه ، اوریون ، سرخک )که در برخی مراکز وجود دارد ،پیشگیری می نمایند .

سرخک :سرخک یک بیماری عفونی شایع در دوران کودکی بوده که اکنون به وسیله ی تزریق واکسن مقابل پیشگیری است .این بیماری با تب ،سرفه و سرماخوردگی شروع می شود .چشم ها قرمز شده و صورت برافروخته می گردد .پس از چهار تا پنج روز یک ضایعه قرمز رنگ پوستی ظاهر شده که در ابتدا در پشت گوش و صورت بوده و سپس به همه ی بدن گسترش می یابد.تب در زمان اوج ضایعات پوستی ،به بیشترین حد خود می رسد . پس از دو روز ،تغییر رنگ پوست شروع به تخفیف نموده و تب پایین خواهد آمد وبه تدریج سرفه نیز کاهش می یابد .گاهی ،تب به جای کاهش ، افزایش یافته و سرفه بدتر شده و تنفس سریع تر می شود .این حالت ممکن است به علت ذات الریه بوده و در این صورت بایستی سریعاً به پزشک مراجعه نمود .

سایر عوارض شامل عفونت گوش ،اسهال و از همه خطرناک تر ، التهاب بافت مغز یا انسفالیت می باشد که در آن ،کودک از سر درد و تهوع شکایت داشته و گیج و خواب آلود می شود .

اگرسرخک عارضه دار نشده باشد ،احتیاجی به درمان نداشته بجز خنک کردن بدن ،داروهای ضد تب و در صورتی که آبریزش وجود داشته باشد ، شستن مکرر چشم ها ،نوشیدن مقداری آب گرم همراه مقداری عسل به درمان سرفه کمک می کند .اما اگر هرگونه عارضه ای به وجود آمد ،بایستی سریعاً درمان های لازم را انجام داد سرخک نمی تواند در کودکان با سوء تغذیه ،خطرناک باشد .

برا ی کودکان دیگر خانواده چه باید کرد ؟بسیار مشکل است که این کودکان را قرنطینه نموده و از گرفتاری دیگر کودکان جلوگیری نماییم .کودکان دیگر به هر حال دچار بیماری می شوند مگر اینکه قبلاً واکسینه شده باشند ؛و دلیل این گرفتاری این است که آن ها قبل از بروز ضایعات پوستی که نشانه بیماری است ،با هم ارتباط داشته و دوره ی قبل از بروز ضایعات ،بیشترین دوره ی واگیری بیماری می باشد واکسیناسیون به موقع کودکان می تواند از همه ی این مشکلات جلوگیری کند .

بهداشت مناسب بایستی رعایت شده ولی احتیاجی به ضد عفونی کردن دست ها پس از تماس با کودک یا وسایل او نمی باشد .

ممکن است کودکی که واکسینه نشده ضعیف و نحیف و یا دچار عفونت دیگری می باشد ،با این بیماری تماس پیدا کند .در چنین شرایطی ایجاد سرخک برای کودک خطرناک بوده و تزریق گاماگلوبولین می تواند تحت تجویز پزشک صورت گیرد تا حمله بیماری را تخفیف داده و یا از آن جلوگیری نماید .به هر حال بایستی ، به خاطر آورید که آثار گاماگلوبولین تنها ۱۰ تا ۱۲ هفته بوده وپس از این مدت احتمال گرفتاری به این عفونت وجود دارد .بنابراین ، واکسن سرخک را بایستی در موقع لازم تلقیح کرد .

روزیولا-اینفانتوم :این بیماری یک عفونت ویروسی بوده که موجب ایجاد نقاط صورتی رنگ ریز در پوست می شود .این ضایعه پوستی ،به طور اصلی در ناحیه قفسه سینه و پشت ایجاد شده و دو یا سه روز طول می کشد .به محض آن که ضایعات پوستی ظاهر شدند ،تب پایین آمده و کودک به سرعت رو به بهبود می رود .

سایر بیماری های عفونی

دیفتری :دیفتری یک بیماری مسری بوده که به طور اصلی گلو را درگیر می کند.علایم شامل گلودرد ،تب و سر درد می باشند.اشکال در بلع و لکه سفید رنگ در گلو وجود دارد که می تواند در صورتی که به همه نای گسترش یابد،موجب اشکال تنفسی شود.کودک بسیار بی حال و مریض به نظر رسیده و تب نامتناسبی دارد .بیماری می تواند منجر به عوارض زیادی گردد .انجام عمل اورژانس (تراکئوستومی )ممکن است در صورتی که موجب انسداد نای توسط غشاء حاصله شده و کودک دچار اشکال تنفسی گردد صورت بگیرد .کودک بایستی در بخش عفونی ،برای سه تا چهار هفته بستری شده و سپس در دوره ی نقاهت ،چند هفته در خانه بستری گردد . این بیماری می تواند به وسیله ی واکسیناسیون کودک با واکسن سه گانه پیشگیری شود .

اوریون :اوریون یک بیماری مسری بوده که توسط یک ویروس که به یک یا دو غده بزاقی در محل زاویه استخوان فک حمله می کند ،ایجاد می شود .این بیماری به طور شایعی بین ۵ تا ۱۵ سالگی ایجاد می شود .دوره ی نهفتگی ، به عبارت دیگر زمان بین

کسب عفونت و اولین علایم ،حدود سه هفته می باشد .پس از یک بار درگیری ،ایمنی حاصل می شود .

درد به هنگام باز کردن دهان یا جویدن ، تبی با درجات متوسط ،از دست دادن اشتها ، سردرد و درد کل بدن وجود دارد .هردو طرف صورت ممکن است همزمان با هم تورم داشته و یا بین تورم یک طرف و طرف دیگر دو تا سه روز فاصله وجود داشته باشد .تورم حدود ۶ تا ۷ روز طول خواهد کشید .

اوریون ممکن است بیضه ها و تخمدان ها را در بالغین دچار عفونت ، درگیر نماید ابتلاء به بیماری در سنین کودکی ،بی خطر بوده ،درمان شامل استراحت در طی مدت تب ،دهان شویه برای تمیز نگه داشتن دهان و داروهای ضد تب برای قطع تب می باشد.اوریون را می توان با واکسن MMR پیشگیری نمود .

پولیومیلیت یا فلج اطفال :فلج اطفال ،یک بیماری مسری بوده که به وسیله ی یک ویروس که با آب و مایعات مورد تماس وارد بدن می گردد ،منتقل می شود.این ویروس در مدفوع فرد آلوده دفع شده و در صورتی که وضع بهداشتی پایین باشد و دفع مدفوع به صورت بهداشتی صورت نگیرد ،آب و غذاها ، آلوده به این ویروس می گردند .بیماری به صورت یک سرماخوردگی معمولی همراه با درد و خشکی کمر و گردن ، شروع شده و کودک پس از چند روز بدون نشانه ای از فلج اطفال خوب می شود .به هرحال ، در برخی موارد ،اعصاب بدن گرفتار شده و کودک می تواند دچار فلج در هر قسمتی از بدن گردیده که معمولاً در اندام ها تظاهر می یابد .گاهی کل بدن گرفتار شده و کودک ممکن است در تنفس هم به علت گرفتاری عضلات تنفسی دچار مشکل گردد .

طی همه گیری این بیماری ،نبایستی غذاهایی که در معرض هوا بوده اند را مصرف نمود و در استخرها شنا کرد .از هر تزریق نیز بایستی اجتناب شود ،زیرا در صورتی که کودک در مرحله ی کمون بیماری باشد ،ممکن است فلج عضلات ناحیه ی تزریق را بروز دهد .

این بیماری بسیار وحشتناک بوده ولی بایستی به خاطر آورد که با درمان صحیح و فیزیوتراپی کامل می توان بهبود نسبی یا کاملی را ایجاد نموده و کودک قادر خواهد بود زندگی عادی خود را انجام دهد .بایستی به خاطر داشت که پیشگیری همیشه بهتر از درمان بوده و انجام واکسیناسیون به موقع ، بهترین راه پیشگیری از این بیماری شوم می باشد .

کودک بایستی طی چند روز اول بیماری ،در هنگام تب ، درد و بی قراری ، در استراحت کامل قرار بگیرد .هیچ تزریقی نبایستی در این مرحله انجام شود . هنگامی که مرحله ی حاد بیماری تمام شد، فیزیوتراپی شامل تمرین و ماساژ بایستی با توصیه پزشک معالج انجام گردد .

این بیماری یک مشکل مادام العمرخواهد بود و بایستی صبور بوده و روحیه خود و فرزند خود را حفظ نمایید .اگر مدام نشسته و جلوی کودک اشک بریزید ، امیدی به تشویق کودک برای بهبودی نخواهد بود .هیچ دارویی برای فلج اطفال وجود ندارد تزریق ب ـ کمپلکس ، کمکی نخواهد کرد .فیزیوتراپی تنها راه بهبود علایم می باشد .

از آنجا که ویروس بیماری از طریق مدفوع ، دفع می شود ، طی بیماری بایستی دفع مدفوع به طور بهداشتی و با وسواس بیشتری صورت گرفته و ملحفه ها و لباس های زیر را در صورت آلودگی ،به دقت تمیز نمود .این بیماری را می توان با واکسن خوراکی آن جلوگیری نمود .

سل یا توبرکلوز :سل به علت تماس با فرد مبتلا ایجاد می شود .بایستی به افرادی که در خانه رفت و آمد می کنند و سرفه مزمن دارند ،توجه نمود . این امر در مورد افرادی که تماس نزدیک با کودک دارند مهمتر است ؛ مثل پرستار کودک یا بستگانی که از کودک نگهداری می کنند .در صورتی که کودک بی قرار بوده ،اضافه وزن پیدا نکرده ، به بازی کردن بی میل شده ، تب و سرفه مقاوم داشته باشد ،بایستی به پزشک مراجعه کرد سل می تواند ریه ها ، غدد ، استخوان ها ، کلیه ها و ...را درگیر کند. در کودکان ، موارد شدید سل ،نظیر منتژیت سلی با سردرد ،استفراغ ، غش و عدم هوشیاری ،از بالغین شایع تر است .

سل می تواند درمان شده ولی مدت آن طولانی می باشد .پیشرفت های زیادی در درمان این بیماری به دست آمده و مدت زمان به طور قابل توجهی کاهش یافته است به هرحال ،هنگامی که کودک رو به بهبود رفته و فعالیتش را از سر می گیرد نبایستی درمان را پیش از موعد مقرر متوقف نمود .بایستی تا زمان تجویز پزشک ،به مصرف دارو ادامه داد .واکسیناسیون ب.ث.ژ (BCG )به جلوگیری از سل کمک می کند ،اگر چه درجه اطمینان پیشگیری آن ،مانند سایر بیماری هایی که به وسیله ی واکسن پیشگیری می شوند ،نمی باشد .

کزاز :کزاز یک بیماری بسیار خطرناک بوده و می تواند در هر سنی رخ دهد .نوزاد می تواند به این بیماری در صورتی که بند ناف به صورت استریل و پاکیزه قطع نشده باشد گرفتار باشد .این بیماری از طریق جراحت ها ، زخمها و خراشیدگی ها ، توسط ورود میکروب کزاز موجود در خاک و کثافات ، به داخل زخم ایجاد می شود .

در نتیجه ی این بیماری ، کل بدن منقبض و سفت گردیده و کمر همانند یک کمان انحنای به جلو پیدا می کند .فک ،منقبض و سفت شده و کودک نمی تواند دهان خود را باز کرده و چیزی را جویده یا ببلعد .

در صورت ابتلاء نوزاد ،او نمی تواند شیر مکیده و بعداً اسپاسم عضلانی و تشنج به وجود می آید .تحت شرایط بسیار خوب پزشکی ،مرگ و میر به علت این بیماری بالاـ می باشد .کودکان معمولاـ هنگام بازی به زمین خورده و ممکن است زانو و آرنج خود را زخمی کنند .در واقع ،محافظت در برابر کزاز بسیار اهمیت دارد .این امر می تواند به وسیله ی واکسن سه گانه که بعداً به وسیله ی واکسن کزاز یا دوگانه یادآوری می شود جلوگیری گردد .کزاز نوزادی می تواند با تزریق دو نوبت واکسن دوگانه به مادر طی حاملگی و رعایت بهداشت در حین زایمان جلوگیری گردد .

در صورت بروز جراحت ،زخم هر چند کوچک و جزیی بایستی با آب و صابون شسته شده و با محلول ضد عفونی ،پانسمان گردد .

سرم ضد کزاز اغلب به افرادی زده می شود که بر علیه کزاز واکسینه نشده و در معرض میکروب قرار گرفته اند .بسیاری از بیمارستان های سوانح این سرم را به کودکانی که واکسینه شده اند نیز تزریق می کنند .سرم ضد کزاز می تواند منجر به حساسیت شده و حتی علایم شوک و غش را ایجاد نماید . در حال حاضر گاماگلوبولین ضد کزاز با ایمنی بالا به جای سرم ضد کزاز در زمان احتیاج برای فردی که واکسینه نشده است ،استفاده می شود .به هر حال بایستی در صورت جراحت و زخمی شدن کودک ،با پزشک جهت اقدامات لازم مشورت نمود .

سیاه سرفه :نوزاد در بدو تولد هیچ ایمنی نسبت به این بیماری نداشته و بایستی از بچه هایی که به هر دلیلی سرفه می کنند ، جدا نگه داشته شود . سیاه سرفه در چند روز اول ،مانند سرفه های معمولی بوده ولی به تدریج دوره های سرفه و تعداد دفعات آن اضافه می شود .صورت کودک قرمز شده و حتی اغلب استفراغ می کنند .در پایان یک دوره سرفه ، هنگامی که نفس عمیقی می کشد ،صدای شبیه غار غار کردن کلاغ ایجاد می شود . نوزادان ممکن است صدایی همراه با نفس عمیق نداشته باشند .این بیماری بسیارطولانی بوده و ممکن است ۲ تا ۳ ماه سرفه وجود داشته باشند .

این امر می تواند منجر به عوارض ریوی نیز بشود .کودک ،کاهش وزن پیدا کرده زیرا استفراغهای مکرر دارد .این بیماری مخصوصاً در کودکان کمتر از یکسال خطرناک می باشد .این بیماری را می توان با تزریق به موقع واکسن سه گانه پیشگیری نمود . کودک با سیاه سرفه بایستی حدود ۲ تا ۳ هفته جدا از سایر کودکان نگهداری شود که اغلب به علت نبودن فضای کافی در منزل ، این کار غیر قابل اجرا می باشد .

هر گونه تلاش برای جدا کردن بچه های زیر یکسال از کودک مریض بایستی انجام شود زیرا در این سن ،بیماری بسیار خطرناک می باشد .

به علت سرفه شدید،امکان خونریزی عروق خونی چشم وجود داشته و چشم ها در این حالت به نظر می رسند که کودک کتک خورده و دچار کبودی گشته است .

درمان اختصاصی برای سیاه سرفه وجود نداشته ،با این حال برخی مطالعات نشان داده است که آنتی بیوتیک ها در مراحل اولیه بیماری،می توانند دوره ی بیماری را کاهش دهند .این امر نیز کمک می کند تا از قابلیت سرایت به دیگر اطفال نیز بکاهیم .

از آنجایی که بیماری طولانی می باشد و استفراغ شایع است ،اثر زیادی بر تغذیه کودک دارد .کودک بایستی حجم غذای کم و دفعات غذایی زیاد همراه مایعات فراوان را مصرف نماید .محیط مرطوب برای دفع خلط غلیظ کودک ، کمک کننده و مفید می باشد .

منبع:کتاب شما و فرزندانتان

نویسنده:دکتر شانتی گاس

مترجم:دکتر امین عطاران زاده

### بیماریهای شایع در کودکان/قسمت۲:وضعیت

نویسنده:دکتر شانتی گاس

مترجم:دکتر امین عطاران زاده

وضعیت های شکم و گوارش

درد شکم :درد شکم یک عامل شایع آزار دهنده دوران کودکی بوده و کمتر کودکی وجود دارد که از این مورد در دورانی از زندگی خود شاکی نبوده باشد.این وضعیت می تواند خفیف بوده و چند دقیقه طول کشیده و یا شدید بوده ومدت بیشتری ادامه یافته موجب نگرانی گردد .

درد شکم راجعه :این مورد در کودکان کوچک تر مسئله بسیار شایعی می باشد .کودک معمولاً حال عمومی و خوراک خوب داشته ،به خوبی بازی کرده ولی گاه گاهی از درد شکم که تنها چند لحظه ای طول می کشد ،رنج می برد .این وضعیت ،والدین را رنج داده و آنان همه نوع دارو و درمان را برای او انجام می دهند .درحالی که می توان برای اطمینان یافتن به پزشک مراجعه نموده و آزمایش ادرار و مدفوع جهت رد عفونت باکتریایی و انگلی انجام داد ،ولی این حالات نشانه ی بیماری عضوی نبوده و بی ضرر هستند . درد ممکن است به علت نفخ شکم ،خوردن سریع شیر یا غذا (مخصوصاً قبل از رفتن به مدرسه )،اضطراب و حالات روانی باشد اغلب ادامه نیافته و شکایات کودک پس از مدتی فراموش می شود .از آنجایی که در این حالت کودک به خوبی می خورد می دود و بازی می کند ، جای هیچ نگرانی وجود ندارد .

به هرحال ،اگر کودک به نظر سر حال نمی آید یا درد شدید بوده یا استفراغ وجود دارد بایستی به پزشک مراجعه نمود .اگر چه عفونت های انگلی در کشور ما شایع هستند ،ولی به معنی این نیست که با هر دوره ی درد بایستی درمان ضد انگلی شروع شود .

درد شکم سه ماهگی :بسیاری از کودکان به طور مداوم هر شب تا سه ماهگی گریه می کنند ،آن قدر که والدین از فرا رسیدن شب در هراسند .کودک به طور دایم گریه کرده و هیچ چیزی او را آرام نمی کند .علیرغم دادن آب ،شیر یا بغل کردن و یا سعی در پرت کردن حواس او ، کودک به گریه کردن ادامه می دهد .هنگامی که خسته می شود ،به خواب رفته و والدین به ستوه آمده را رها می کند .این مشکل به تدریج تا سه ماهگی از بین می رود .دلیل این وضعیت زیاد روشن نبوده ،اما احتمالاً به علت بلع مقدار

زیادی هوا می باشد .این وضعیت در بین کودکانی که با بطری تغذیه شده و همچنین کودکان با والدین مضطرب ، شایع تر بوده زیرا والدین ،اضطراب خود را تا حدودی به کودک انتقال می دهند .

شربت گریپ (گریپ میکسچر )را می توان به کودک داد .گاهی این ماده به بالا آوردن هوای اضافی شکم و راحت کردن کودک ،کمک می نماید . می توان شربت مشابهی را در خانه با جوشانده تخم بادیان و هل و سپس صاف کردن آن ،درست نمود .

یبوست :یبوست تقریباً همیشه به علت دریافت غذای ناکافی ،مایع ناکافی یا سبزیجات ناکافی حاصل می شود .یک یا دو مشکل نادر مادرزادی وجود دارند که می توانند منجر به یبوست گردند .بایستی مطمئن شد که کودک ، غذای کافی ، مایعات کافی و سبزیجات ،سالاد ، میوه جات و غلات کافی را دریافت می کند .کودکی که از شیر گاو یا شیرخشک تغذیه می شود ، به احتمال بیشتری دچار یبوست می گردد مسهل ها نظیر یک قاشق چایخوری از شیر منیزیم ممکن است گاه گاهی استفاده شود ولی بهتر است که از آن اجتناب ورزیده شود .مشکل اساسی ،یعنی رژیم غذایی مناسب بایستی مورد نظر باشد .روغن کرچک که توصیه ی بزرگ ترها می باشد را نبایستی استفاده کرد .گاهی مشکلات روحی ناشی از نگرانی بیش از حد والدین جهت آموزش توالت رفتن موجب رفتار معکوس و ایجاد یبوست در طفل می گردد . یبوست به علت سفتی مدفوع می تواند موجب خراش های کوچکی در محل مقعد گشته که بسیار دردناک بوده و ممکن است حتی خونریزی نمایند .کودک به علت ترس از درد نمی خواهد که دفع مدفوع را انجام داده و تا حد امکان خودش را نگه می دارد ،که در نتیجه مسئله را مشکل تر می کند .این خراش ها به راحتی درمان شده و بایستی با پزشک مشورت نمود .

اسهال:اسهال شامل تکرر دفع مدفوع بوده که ممکن است قوام آبکی داشته و حتی حاوی خون و بلغم باشد .کودکانی که از شیر مادر تغذیه می شوند ، روزی پنج تا شش بار مدفوع نیمه آبکی در روز داشته که نبایستی با اسهال اشتباه شود .درحقیقت ،اسهال در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند ،نادر می باشد ؛زیرا شیر مادر عاری از هر عفونت بوده و مواد محافظتی مختلفی دارد که کودک را در برابر میکروب های عامل اسهال محافظت می نماید و از رشد و تکثیر آن میکروب ها جلوگیری می کند .درزمان اسهال ، آب زیادی از بدن دفع شده و کودک ممکن است دچار کم آبی شود .در ضمن بسیاری از مواد معدنی نیز از بین می روند .علایم اولیه کم آبی شامل بی قراری ،گریه بیش از حد ،دهان و زبان خشک و تشنگی زیاد می باشد .بعداً چشم ها گود افتاده ،قوام پوست از بین رفته ،و فونتانل سر (قسمتی از سر که در چند ماه اول زندگی هنوز با استخوان پر نشده است )فرو رفته می باشد .کم آبی می تواند بسیار خطرناک بوده بنابراین کودک بایستی مایعات کافی را به محض شروع اسهال دریافت کند .آب جوشیده ی خنک شده با کمی نمک و شکر را بایستی به طور مکرر به کودک خوراند .یک قاشق چایخوری نمک و شش تا هشت قاشق چایخوری شکر در یک لیتر آب ،نوشیدنی مناسبی را برای جایگزینی مایعات از دست رفته پدید می آورد .اضافه کردن مقدار مختصری آبلیمو به محلول ،هم محتوای پتاسیم آن را می افزاید و هم طعم آن را بهتر می نماید .آب میوه و موز همچنین منابع خوبی برای پتاسیم هستند .

مناسب ترین ترکیب محلول جایگزین در اسهال به وسیله ی سازمان بهداشت جهانی و یونیسف توصیه شده است که به صورت «او.آر.اس »در کشور ما موجود است و برای جبران کم آبی اسهال ،مناسب ترین شیوه ، استفاده از این محلول می باشد .

هر پاکت «او .آر.اس »حاوی مواد زیر می باشد :۲۰ گرم گلوکز ، ۳/۵ گرم کلرید سدیم ، ۲/۵ گرم بیکربنات سدیم و ۱/۵ گرم کلرید پتاسیم .

محتوای پاکت بایستی در یک لیتر آب حل شود . این دارو در تمام مراکز بهداشتی داروخانه ها ، بیمارستان ها و ... موجود است .

محلول بدست آمده را نباید پس از تهیه ،جوشاند و هر ۱۲ ساعت بایستی محلول جدید ،تهیه شود .به کودک بایستی از این محلول به طور مکرر و در هر بار مقدار کمی را با قاشق داد .

او هر ساعت به ۲۰۰ میلی لیتر (تقریباً یک لیوان )از این محلول نیاز دارد طرز محاسبه دیگر به این صورت است که به ازاء هربار دفع مدفوع ، یک لیوان از این محلول را به او خوراند .

در صورتی که اسهال ادامه پیدا کرد یا کودک استفراغ هم داشت ، بایستی سریعاً به پزشک مراجعه نمود .کاهش میزان ادرار یک علامت مهم بوده و ممکن است به علت نیاز به تزریق وریدی مایعات ،احتیاج به بستری شدن ، وجود داشته باشد .داروها اصولاً نقشی در درمان اسهال ندارند ،زیرا علت بسیاری از آن ها ،ویروسی می باشد .

در حقیقت ،برخی داروها ممکن است مسئله را بدتر نمایند مثل داروهای نئومایسین ،استرپتومایسین ،لوموتیل ، کدیین و استروپید .

مسئله مهم در درمان اسهال ،جایگزینی مایع از دست رفته می باشد .این عقیده ی قدیمی که می گویند دستگاه گوارش بایستی استراحت کرده و نباید چیزی را به کودک خوراند ،اشتباه می باشد .تحقیقات نشان داده اند که حتی در زمان اسهال،روده ها به جذب مایع و غذا ادامه می دهند .

در واقع ،غذا در این زمان برای نگهداری وضع تغذیه ای مطلوب ،ضروری می باشد .دادن شیر یا غذای کمکی همانند زمان قبل از ایجاد اسهال ،بایستی ادامه نیابد .اشتهای کودک در هر بیماری ،کاهش یافته و بایستی با مهربانی و حیله های مختلف ،مقادیر اندک غذا را به طور مکرر به او داد .

دیسانتری :گاهی مدفوع حاوی خون و بلغم می باشد .کودک بی حال و تب دار به نظر رسیده و از دردهای گاه گاهی شکم شکایت می کند .در این حال بایستی با پزشک مشورت نمود تا آزمایش مدفوع انجام شده و داروی مناسب دریافت شود .

مسمومیت غذایی :مسمومیت غذایی به وسیله ی میکروب ها یا مواد شیمیایی یا غذاهای سمی مانند برخی گونه های قارچ ایجاد می گردد .علایم شامل درد شکم ،استفراغ و اسهال می باشد .درموارد شدید ،کودک ممکن است پوست سرد و مرطوب داشته باشد .

در صورتی که استفراغ شدید نباشد ،می توان به کودک به طور مکرر جرعه جرعه از مایعات داد تا دچار کم آبی نشود .اگر استفراغ شدید باشد ، کودک به مایع وریدی نیاز خواهد داشت و بایستی با پزشک مشورت نموده و یا کودک را به بیمارستان برد .غذاها را بایستی به طور بهداشتی تهیه و تا حد امکان از غذاهای مانده اجتناب کرد .

در تابستان ،غذاها بایستی در یخچال نگهداری شوند .میوه ها نبایستی بیش از حد پخته گردند .تا حد امکان از دادن غذاهای آماده بازاری ، مخصوصاً در هوای گرم به کودک پرهیز نمایید .

سایر علل اسهال

آمیبیاز :آمیبیاز یک عفونت شایع در کودکان بزرگ تر و بالغین می باشد . آمیب ها از طریق آب و غذای آلوده وارد بدن می شوند .این بیماری منجر به درد شکم ،کاهش اشتها مدفوع شل و گاهی خون و بلغم در مدفوع می گردد .آمیب ها ممکن است به کبد حمله کرده و موجب هپاتیت آمیبی یا حتی آبسه کبدی گردند .آزمایشات مکرر مدفوع بایستی برای تشخیص این وضعیت انجام گردند .در حال حاضر ،داروهای خوبی جهت درمان این عفونت وجود دارد .

ژیاردیاز:ژیاردیاز یک عفونت بسیار شایع بوده و موجب اسهال های راجعه ، سوء هضم مدفوع کف آلود و حجیم می شود .گاهی ممکن است هیچ نشانه ای وجود نداشته و یا بسیار ناچیز باشد .علیرغم احتمال عفونت مجدد ، بایستی در هر زمان که تشخیص این عفونت داده شد ، آن را درمان نمود .

تکرر مدفوع طبیعی :بسیاری از کودکان ، دو تا سه بار مدفوع طبیعی در روز دفع کرده و برخی والدین با شک به این امر که ممکن است این تکرار دفع مدفوع اسهال باشد آن را با انواع داروها درمان می کنند .این حالت ممکن است به علت افزایش حجم مواد غذایی باشد .

در مملکت ما به علت خورده شدن موادی نظیر نان ،برنج ، سبزیجات ، که حجم زیادی دارند ،این امر کاملاً طبیعی است .دلیل دیگر برای تکرر مدفوع عجله کودکان در رفتن به توالت می باشد .او می خواهد که زود به بازی خود برگشته و یا به مدرسه برود و به محض اینکه کمی احساس ناراحتی کرد ، دفع مدفوع را متوقف کرده و از توالت خارج می شود ؛سپس پس از چند ساعت احساس دفع مدفوع پیدا می کند . ممکن است هنگامی که او در توالت می باشد ،اعضای دیگر خانواده پشت در بوده و او را برای سریع تر بیرون آمدن از توالت مضطرب نمایند .این تکرر دفع مدفوع با قوام طبیعی احتیاج به هیچ درمانی نداشته و به تدریج رفع خواهد شد .

سوء هاضمه :این امریک مشکل شایع بوده و ممکن است از خوردن زیاد مواد چربی یا ادویه ها ،غذای خام یا غذای بیش از حد ناشی شود .این وضعیت ممکن است همراه با عفونت های مختلف نیز باشد .کودک دفع گاز زیاد داشته ،ممکن است از درد شکم تهوع یا استفراغ شاکی باشد .مدفوع ، قوام آبکی تری نسبت به حالت طبیعی داشته و غذای هضم نشده در آن دیده می شود.

تنها کار مورد نیاز،محدود کردن غذا و دادن مایعات و مواد غذایی نرم برای یک تا دو روز می باشد .درصورتی که سوء تغذیه ادامه پیدا کرد و یا با خوردن مواد غذایی خاصی به وجود آمد ،بایستی با پزشک مشورت نمود تا احتمال بیماری های مادرزادی سوء هضم رد شود .

استفراغ :استفراغ ممکن است در صورتی که کودک به ناگهان آروغ زده و یا سریع تر از حد معمول شیر خورده یا سوراخ پستانک بطری ، بزرگ تر از معمول باشد ،روی دهد .این امر تقریباً در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند ،نادر است .کودک بیش از حد مضطرب ممکن است در صورت تنبیه شدن و کتک خوردن ،استفراغ نموده و یا به عنوان یک ابزار جلب توجه یا نرفتن به مدرسه استفاده گردد .این وضعیت می تواند به علت سوء هاضمه رخ داده و می تواند همراه با اسهال باشد .استفراغ شدید جهنده که در هفته ۴ تا ۶ زندگی رخ می دهد ،ممکن است به علت تنگی پیلور (قسمت بعد از معده )بوده که این حالت به علت باریک بودن مادرزادی قسمت خروجی معده ایجاد می شود .

این وضعیت ممکن است در انسداد هر قسمت از روده نیز مشاهده شود .در صورتی که استفراغ ادامه پیدا کرد ،بایستی با پزشک مشورت نمود .در موارد سوء هاضمه ،استفراغ معمولاً بلافاصله پس از استفراغ مواد هضم نشده ،متوقف می شود .تنها مقدار اندکی آب و مایعات را بایستی تا زمان قطع استفراغ ،تجویز نمود .

هنگامی که کودک استفراغ می کند ،بایستی صورتش را به یک طرف بچرخانید و یا به شکم قرار داد ،و گرنه خطر استنشاق مواد استفراغ شده وجود دارد که مشکل را چند برابر می کند .

حداکثر تلاش بایستی در تمیز نگه داشتن و جوشاندن آب ،بطری ها ، شیر و ...صورت گیرد .غذاها بایستی در محلی دور از دسترس حشرات و گرد و غبار نگهداری شوند .کودکان بزرگ تر نبایستی از بازار ، میوه های قاچ شده یا نوشیدنی های غیر بهداشتی بخورند .تنها بایستی از بستنی های پاستوریزه و مطمئن استفاده کرد دست ها بایستی قبل از خوردن و دست زدن به مواد خوراکی شسته شوند .هر چه سریع تر بایستی به کودک آموزش داد که دست هایش را به طور مرتب بشوید .

عفونت های کرمی

کرم های قلاب دار :کرم های قلاب دار حدود ۱ تا ۱/۲۵ سانتیمتر طول دارند .روش آلودگی از طریق پوست می باشد .خاک آلوده به مدفوع آلوده ی انسان ،منبع خوبی برای تخم این کرم بوده .در صورتی که کودک پا برهنه در خاکهای آلوده بازی کند ، لارو این کرم از طریق پوست وارد بدن او می شود .

این لارو مسافت زیادی را در بدن طی می کند ؛به طوری که به ریه ها رفته و سپس از آنجا بالا آمده و با بلعیدن آن ،زندگی اصلی اش را در روده ها آغاز می کند .هنگامی که به صورت کرم بالغ در می آیند ،خودشان را به دیواره ی روده چسبانده و خون می

مکند که در نتیجه ،کم خونی به وجود می آید .

تخم این کرم در مدفوع دفع شده و با میکروسکوپ ،به راحتی قابل مشاهده است اگر کودک ،عفونت کرم قلاب دار داشته باشد ،بایستی درمان مناسب و کاملی را دریافت کرده و همچنین جهت کم خونی ،دارو بگیرد .مهم ترین اصل بهداشت عمومی استفاده از توالت و دفع صحیح فاضلاب می باشد . پوشیدن کفش در همه حال قابل اجرا نمی باشد ولی در مناطقی که کرم قلاب دار شایع است ،پوشیدن کفش و حداقل دم پایی ، هنگامی که کودک بیرون از خانه بازی می کند ،الزامی است .

کرم های گرد :کرم های گرد حدود ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر طول داشته و شبیه کرم خاکی می باشند .این انگل نتیجه بهداشت پایین ،عدم دفع صحیح فاضلاب ،نوشیدن آب غیر بهداشتی و خوردن سبزیجات و سالاد خام بدون شستن صحیح آن ها می باشد تخم این کرم در خاک آلوده به مدفوع وجود داشته و همراه با سبزیجات خام شسته نشده ،خورده می شود .کودکان کوچک تر ممکن است عفونت را از طریق خاک خوری کسب کنند .کودک در ابتدا گرسنه تر به نظر رسیده ،ولی بعداً اشتهایش را ازدست داده و بی میل گردیده و ممکن است شکم متورم و درد شکم پیدا کند .

هر کرم گرد حدود ۰/۱ گرم پروتیئن در روز ،از معده جذب کرده که و این امر منجر به سوء تغذیه خواهد شد .اگر تعداد کرم ها خیلی زیاد باشند ،ممکن است توده ای را تشکیل داده و موجب دردهای شکم و استفراغ گردند .به هر حال ،این عقیده ی عمومی که همه دردهای شکمی اطفال به علت عفونت کرمی می باشد ،اشتباه است . هیچ واقعیتی در این عقیده که کرم های گرد باعث تشنج کودکان می شوند ، وجود ندارد کرم ها از مدفوع دفع شده و یا حتی ممکن است بالا آورده شوند .

استفاده از توالت های بهداشتی و دفع مناسب فاضلاب از آلودگی آب و خاک با تخم این کرم جلوگیری کرد .مانع عفونت مردم دیگر توسط استفاده سبزیجات آلوده می شود .مهم است که همه ی سبزی ها را به طور کامل و مناسب بشوییم ،مخصوصاً اگر خام مصرف شوند .در نواحی که احتمال عفونت بالا است ،بایستی سبزی ها را به مدت یک ساعت در آبی که محلول ضد عفونی کننده دارد ،خیساند .آب آشامیدنی بایستی ترجیحاً در مناطق آلوده جوشانده شود .دستهای کودکان بایستی پس از بازی کردن در باغ و حیاط و همچنین قبل از خوردن چیزی ،شسته شوند . ناخن ها بایستی کوتاه باشند .

کرم های نواری :کرم های نواری طول درازی داشته و گاهی ممکن است به ۹ متر هم برسند .این انگل به وسیله ی بادکش ها یا قلابهای سرش به روده می چسبد .بدن کرم قطعه قطعه بوده که از انتهای بدن کرم جدا شده و همراه با مدفوع ،دفع می شوند .این انگل به وسیله ی خوردن گوشت خوب پخته نشده گاو یا خوک و یا سبزیجات آلوده ،منتقل می شود .مرحله لارو این انگل درون این حیوانات می باشد ،اما گاهی ممکن است مرحله لاروی در انسان باشد که موجب ایجاد عوارض خطرناکی مثل کیستهای کوچک در عضلات و حتی مغز می گردد .سرکرم بایستی پس از درمان ،در مدفوع جستجو شود .در صورتی که سر کرم دفع نشده باشد ، پس از مدتی دوباره رشد خواهد کرد .

درحال حاضر برای انواع عفونت های کرمی ،داروهای موثری وجود داشته و توصیه های پزشکی را بایستی دقیقاً اجرا کرد .

کرم های نخی :این نوع کرم ،شکل باریک و نخ مانندی داشته و حدود ۰/۵ سانتیمتر طول دارد .این کرم ها در روده انسان زندگی کرده ولی شبها برای تخم گذاری به اطراف مقعد آمده و باعث خارش شدیدی می شوند .بایستی از عفونت مجدد کودک هنگام خاراندن مقعد و سپس بردن دست به دهان یا خوردن چیزی با دستهای نشسته جلوگیری کرد .دستگاه تناسلی دختران ممکن است به وسیله ی این انگل هنگام خاراندن خود ،آلوده شده و منجر به عفونت ادراری بشود .

ناخن ها بایستی به طور مرتب کوتاه شده و دست ها قبل از خوردن غذا شسته شوند این عقیده که کرم های نخی به علت خوردن قند به وجود می آیند ،اشتباه است .هرگاه فردی در خانواده مبتلا باشد ،بقیه نیز حتی بزرگسالان ، در معرض خطر ابتلا به آن قرار دارند .نمونه شایع این نوع کرم ،کرمک یا اکسیور می باشد که گاهی به رنگ سفید در مدفوع کودک وجود دارد .

منبع:کتاب شما و فرزندانتان

/خ

### بیماریهای شایع در کودکان/قسمت سوم

مشکلات تنفسی

سرماخوردگی :شایع ترین عفونت ویروسی ،سرماخوردگی بوده و همه ی افراد با این بیماری کاملاً آشنا هستند .کودک در هنگام بیماری ،بی قرار و تحریک پذیر است ،زیرا نمی تواند از بینی های مسدود خود ،به خوبی نفس کشیده و سعی می کند از دهان تنفس نماید .

به محض آن که شروع به مکیدن شیر از پستان یا از بطری می نماید ، مشکل تنفسی اش به علت آن که نمی تواند از دهانش نیز نفس بکشد ، بدتر خواهد

شد.دراین حالت ،کودک مکیدن را رها کرده تا بتواند نفس کشیده و حال نه تنها اشکال در نفس کشیدن دارد بلکه اشکال در شیر خوردن نیز به وجود می آید . به هرحال ، به علت لزوم تنفس از راه دهان ،بچه هایی که عادت به مکیدن انگشت دارند ،این عادت را ترک می کنند .سرماخوردگی همچنین ممکن است باعث گوش درد و عفونت گوش گردد .عفونت می تواند به قسمت های تحتانی دستگاه تنفس و ریه ها ،مخصوصاً در اطفال با سوء تغذیه ، انتشار پیدا کند .علیرغم تجویز داروهای مختلف برای درمان سرماخوردگی بایستی گفت که در حقیقت ،هیچ درمان قطعی برای سرماخوردگی وجود نداشته و فقط می توان از داروها به عنوان درمان علایم بیمار استفاده کرد ؛مثلاً قطره برای باز کردن بینی ،شربت برای تخفیف سرفه و ...استنشاق بخار آب مقدار زیادی کمک کننده می باشد .

مادر می تواند کودک را در بغل نگه داشته و نزدیک یک کتری آب جوش نشسته به طوری که کودک بتواند بخار آن را تنفس نماید .باید مواظب بود که کودک ، به کتری داغ دست نزند و یا بیش از حد به بخار داغ نزدیک نشود ،چون ممکن است باعث سوختگی پوست صورت او گردد .

این تنفس بخار گرم بایستی ۵ تا ۱۰ دقیقه ادامه یافته و دو تا سه بار در روز تکرار شود .افزایش رطوبت اتاق با بخار آب در زمستان یا کولر خشک در تابستان بسیار مفید می باشد .برخی مرطوب کننده های خاص همچنین در دسترس هستند .رطوبت اتاق را می توان با آویزان کردن لباس ها یا حوله ی خیس در اتاق و یا پاشیدن آب روی زمین و روشن کردن پنکه افزایش داد .

قطره های مخصوص بینی می توانند موجب بهبود موقت تنفسی گردند . استفاده از تب برها می تواند درصورت وجود تب مفید واقع شود .

برونشیت:برونشیت دال بر انتشار عفونت و سرماخوردگی به راه های هوایی تحتانی بوده و ممکن است خفیف یا شدید باشد .تب ممکن است وجود داشته باشد ،اما سرفه می تواند شدید بوده و اعمال تغذیه ای و خواب کودک را دچار مشکل سازد .در صورت وجود تب ،تنفس سریع یا سرفه های مکرر بایستی به پزشک مراجعه کرد .حتی اگر تب وجود نداشته باشد ولی سرفه های مداوم برقرار باشد ،بایستی به پزشک مراجعه نمود .تا زمانی که پزشک در دسترس نباشد ،بایستی بخار گرم برای بهبود تنفس و سرفه های کودک ،در فضای اتاق فراهم شود .

پنومونی (ذات الریه ):پنومونی یک التهاب حاد ریه ها می باشد .این وضعیت ممکن است به وسیله ی باکتری ها و ویروس ها ایجاد گردد یا از عوارض سرخک یا سیاه سرفه باشد کودک بی حال است و تب ، سرفه ، تنفس سریع (بیش از ۵۰ در دقیقه )و به داخل کشیده شدن دنده های پایینی هنگام دم ،دارد .او ممکن است همچنین در ناحیه قفسه سینه درد داشته باشد. عکس رادیوگرافی ،تشخیص این بیماری را قطعی می کند .تشخیص پزشک از روی شدت بیماری ،درمان را در خانه یا بیمارستان مشخص می کند .اگر تنفس کودک خیلی سریع بود ،ممکن است نیاز به اکسیژن وجود داشته باشد . اغلب موارد ذات الریه با تجویز آنتی بیوتیک قابل درمان بوده و مثل سال های قبل آن چنان کشنده نیست .پنومونی یا ذات الریه در کودکان با سوء تغذیه یا نوزادان ،بسیار خطرناک است .ذات الریه های ویروسی به تدریج بهبود می یابند .کودک بایستی در بستر بخوابد و مایعات کافی و رژیم غذایی مقوی داشته باشد.

کروپ (خناق یا حناق ):کروپ عبارتی است که عموماً برای توصیف عفونت حنجره استفاده می شود .سرفه ی خشن و شبیه عوعو سگ و همچنین اشکال در تنفس وجود دارد .این وضعیت به طور ناگهانی و معمولاً طی تب شروع می شود .کودک ممکن است سابقه سرماخوردگی و سرفه مختصری را داشته باشد ،اما ناگهان از سرفه شدید بیدار شده و برای مدتی ،تنفس قطع می شود. صدایش خشن می گردد و همراه تنفس صدای غارغار وجود دارد و به نظر می رسد که جهت نفس کشیدن تلاش زیادی می کند .این منظره بسیار ترساننده بوده ولی بشدت تظاهرش ،خطرناک نیست تنفس ،با افزایش رطوبت هوای اتاق همانند سرماخوردگی ،بهبود می یابد .در زمستان بایستی ،کتری با آب داغ و یا دستگاه مرطوب کننده هوا را در اتاق قرار داد . با استنشاق هوای مرطوب ،تنفس بهتر شده و سرفه نرم تر گشته و خشک نمی باشد با رشد و تکامل کودک ،مجاری هوایی نیز بزرگ تر شده و اثر تورم به علت عفونت عوارض کمتری ایجاد می کند .

کروپ همراه تب :این وضعیت از کروپ به تنهایی خطرناک تر است . اشکال در تنفس احساس فشردگی در قفسه سینه و سرفه وجود دارد .پزشک بایستی سریعاً کودک را معاینه نموده و یا او را به نزدیک ترین بیمارستان منتقل کرد .

سایر مشکلات تنفسی

آسم :آسم یک وضعیت حساسیتی راه های هوایی ریوی می باشد که منجر به تنگی تنفس و ایجاد صداهای ویز مانند ،هنگام دم و باز دم می گردد .تنگی نفس معمولاً از ساعات اولیه صبح شروع می شود .کودک در بستر به جای حالت خوابیده ،در حالت نشسته قرار می گیرد و شروع به سرفه می نماید . حملات ممکن است خفیف و ناشایع

و یا شدید باشند .ظاهر کودکی که دچار حمله آسم شده ترساننده است ولی شده بیماری به اندازه ی تظاهرات آن خطرناک نیست .در این حملات بایستی خونسرد بوده و به کودک اطمینان بدهید .

او بایستی مایعات کافی را دریافت کند ، و گرنه دهان و راه های هوایی درون ریه ها خشک شده و وضعیت را بدتر می نمایند .کودک ممکن است این حملات را در فصل خاصی و یا با مواد خاصی که تماس پیدا می کند یا هنگامی که غذای خاصی را می خورد داشته باشد و یا اینکه در تمام طول سال تنفس ویزدار انجام دهد .حساسیت زاهای شایع عبارتند از :دود ، گرده گیاهان ، گرد و غبار ، کپک ها و غذاهای خاص .نگهداری از حیواناتی نظیر سگ ، گربه و پرندگان ممکن است مسئول این بیماری باشد .معمولاً سابقه خانوادگی حساسیت ،مثل تب یونجه ، اکزما یا آسم وجود دارد .

کودک بایستی تحت مراقبت پزشک باشد و تشویق به یک زندگی کاملاً طبیعی گردد .والدین نبایستی بیش از حد وسواس نشان دهند .کودکان دچارآسم معمولاً می توانند در فعالیت های مدرسه به جز ورزش های سنگین و رقابتی شرکت نمایند .انجام تست حساسیت پوستی گاهی به تعیین عامل مسؤول کمک می کند که در این صورت می توان کودک را با یک سری تزریقات واکسن مخصوص که برای این هدف ساخته شده اند ،حساسیت زدایی کرد .

با بزرگ شدن کودک ،حملات آسم شدت کمتری پیدا می کنند .گاهی به طور ناگهانی قطع می شوند و هیچ دلیل واضحی ندارند و یا ممکن است با تغییر محل زندگی و آب و هوا ، این مسئله رفع گردد .همچنین ممکن است حملات آسم تا بلوغ ادامه

پیدا کند داروهای کنترل ویز بایستی تا زمان مورد نیاز داده شوند .یکی از مهم ترین مسایل کنترل ویز می باشد ،زیرا انسداد طولانی مدت راه های هوایی ممکن است موجب آسیب ریه گردد .تمرینهای تنفسی بسیار مفید است . نقش تمرینات یوگا نیز به خوبی اثبات شده ولی برای کودکان با سنین پایین تر قابل به کار گیری نیست .

عفونت های گلو

لوزه ها :لوزه ها توده بافت لنفوییدی در هر طرف گلو هستند .هنگامی که کودک دهانش را باز می کند ،می توان آن ها را به صورت برآمدگی کوچک و گرد در گلو مشاهده کرد .

وظیفه لوزه ها ،دفاع در برابر میکروب های وارد شده بر دهان می باشد . عفونت لوزه ها در دوران کودکی شایع است و منجر به بزرگ شدن لوزه ها گردیده که اندازه ای حدود گردو پیدا کرده و ممکن است در خط وسط به هم برسند .بزرگی لوزه ها چند سال ممکن است طول کشیده ولی به تدریج پس از سن ۸ تا ۱۰ سالگی بر طرف می گردد .

این امر به خودی خود مشکلی را ایجاد نمی کند و احتیاج به درمان خاصی ندارد .اندازه ی لوزه ها به تنهایی نبایستی موجب نگرانی شما بشوند .اما اگر کودک دچار عفونت های مکرر گلو همراه با تب بالا ـ،درد و التهاب در گلو باشد ،روش درمانی متفاوتی صورت می گیرد که در ذیل توضیح داده شده است .

التهاب لوزه ها (تونسیلیت ):تونسیلیت به معنی التهاب لوزه ها می باشد .در این وضعیت ، تب بالا ، بی حالی ، سردرد و درد گلو وجود دارد . لوزه ها ،پرخون و قرمز به نظر می رسند و لکه های سفیدی روی یک یا هر دو وجود دارند که به آن ها فولیکول گویند .این حالت را بایستی از عفونت دیفتری تشخیص داد .

دراین حال درمان بایستی به صورت مناسب (معمولاً ۱۰ روز )با پنی سیلین یا آنتی بیوتیک های دیگر صورت گیرد .درمان کامل اهمیت زیادی دارد زیرا در صورتی که درمان به طور کامل صورت نگیرد ،عفونت گلو منجر به بیماری تب روماتیسمی و تأثیر بر قلب می گردد .التهاب لوزه ها می تواند منجر به عفونت گوش بشود .

برداشتن لوزه ها :تا چندین سال قبل ، هرکودک با لوزه های بزرگ تحت عمل جراحی برداشتن لوزه ها قرار می گرفت .در حال حاضر به علت وجود داروهای مناسب برای درمان عفونت های گلو ،احتیاجی به عمل جراحی وجود ندارد .دوره ی التهاب لوزه ها به راحتی می تواند به وسیله ی پنی سیلین یا آنتی بیوتیک مشابه آن ،بسته به تجویز پزشک درمان گردد .در صورتی که کودک عفونت مکرر گلو داشته باشد ،می تواند تحت درمان آنتی بیوتیکی طولانی مدت از راه خوراکی یا تزریقی قرار بگیرد و ممکن است چند ماه ادامه یابد .مسلماً ،پزشک بهترین فردی است که تشخیص می دهد روش درمانی چگونه باشد .

آدنوییدها :آدنوییدها ،توده بافت لنفوییدی در پشت حفره بینی بوده و هنگامی که بزرگ می شوند ،راه بینی مسدود می گردد وقتی که این کودکان از راه دهان نفس بکشند ،راه بینی باز می شود .بنابراین ،طفل قیافه ی مانند تعجب را بخود دارد .دهان همیشه نیمه باز است و همین قیافه ی عقب افتاده ها را دارند .به این ظاهر آن ها قیافه ی آدنویید می گویند .

والدین گاهی به علت این قیافه ی مخصوص ، اطفال را مسخره می کنند .در صورتی که متخصص گوش و حلق و بینی ،بزرگی آدنوییدها را کشف کند ، بایستی عمل جراحی برای برداشتن آن ها ، صورت گیرد .

منبع:منبع:کتاب شما و فرزندانتان

نویسنده:دکتر شانتی گاس

مترجم:دکتر امین عطاران زاده

## بیماریهای شایع در کودکان/قسمت۴:مش

مشکلات چشم ها و گوش ها

مراقبت از چشم ها :برای جلوگیری از وارد آمدن فشار بر چشم ،نوراتاق بایستی مناسب باشد .نور باید هنگام مطالعه از پشت سر یا از طرفین بتابد و سایه روی کتاب نیافتد .نوراتاق همچنین زننده نبایستی باشد .نگاه کردن طولانی به تلویزیون ،ممکن است موجب چشم درد شود اتاق نبایستی تاریک باشد و تصویر تلویزیون باید واضح و روشن بوده و کودک مدت های طولانی را به نگاه کردن تلویزیون نگذراند .در صورتی که گرد و خاک و غبار وارد چشم گردید ،نبایستی هرگز چشم را مالید .در عوض ،باید با آب تمیز ،آن را شست .جسم خارجی در پشت پلک بالایی را می توان با برگرداندن پلک و برداشتن آن بوسیله ی یک دستمال کاغذی تمیز بر طرف کرد .در صورتی که تحریک چشم ادامه بیابد ،باید با چشم پزشک مشورت کرد .

در صورتی که کودک ،از سردرد یا خستگی و درد چشم ها شاکی باشد ، باید چشم هایش را برای عیوب انکساری مورد معاینه قرار داد .نزدیک بینی معمولاً حالت ارثی دارد .اگر هر کدام از والدین از عینک های برای رفع نزدیک بینی استفاده می کنند ،باید کودک را حتی در صورت عدم شکایت بینایی شایع ،هرچند وقت یکبار مورد معاینه چشم پزشک قرار داد .او تصور نمی کند که دیگران تصاویر محیط را بهتر از او می بینند .ممکن است در کودک ، افت تحصیلی به وجود بیاید ،زیرا نمی تواند به خوبی تخته سیاه را ببیند .او ممکن است بخواهد که در ردیف جلو بنشیند تا بهتر بتواند ببیند .در صورتی که معاینه چشم پزشکی ،احتیاج کودک به عینک را اثبات نماید ،باید معاینه مرتب هرشش ماه یکبار انجام گردد .برخی والدین ، محدودیت های شدیدی را برای کودک ایجاد می کنند زیرا او عینک دارد .والدین

ممکن است به او اجازه خواندن کتاب یا دیدن فیلم را ندهند زیرا می ترسند که این امر موجب درد و فشار بر چشم گردد .آن ها همچنین ممکن است کودک را از بازی کردن منع نمایند چون به زمین می خورند و عینکشان می شکند و یا آسیب می بینند .اگر چه آموزش مراقبت از عینک به کودک بایستی انجام شود محدودیت های ذکر شده ضروری نبوده و کودک بایستی تشویق شود تا هر کاری که بقیه کودکان انجام می دهند ، او نیز انجام دهد .

التهاب مخاط چشم :التهاب مخاط چشم معمولاً به علت عفونت می باشد که موجب خارش ،قرمزی و آبریزش می گردد و بعداً ممکن است ترشحات چرکی داشته باشد .عامل این وضعیت باکتری ها یا ویروس ها هستند .در این حالت ،چشم را به طور مکرر با آب پاکیزه بشویید و جهت دریافت پماد یا قطره آنتی بیوتیک ،به پزشک مراجعه نمایید .قطره ها مطمئن تر هستند ، در حالی که پمادها طول اثر بیشتری داشته و می توان آن را در شب مصرف
کرد .

کودک را از محیطهای گرد و خاکی دور و حوله و دستمال صورت او را جداگانه نگه دارید .دستهای او را همیشه تمیز نگه داشته تا با دستهای کثیف چشم های خود را نمالد .

التهاب مخاط چشم می تواند علل دیگری مانند حساسیت ، تخم مگس ، دارویی و غیره نیز داشته باشد که در مقوله ی این کتاب نمی گنجد .

لوچی: بسیاری از کودکان در سه یا چهار ماه اول زندگی ، لوچی دارند . دو چشم کودک جهت های مختلف دارند و به نظر می رسد که به خوبی تمرکز نمی کنند .این وضعیت به تدریج از بین خواهند رفت ولی در صورتی که ادامه یابد ،بایستی به چشم پزشک
مراجعه نمود .

گل مژه : گل مژه یک التهاب ناحیه ی پلک می باشد که به علت عفونت یا انسداد یکی از غدد چربی یا فولیکول های مو می باشد .این حالت ممکن است به علت مالیدن چشم ها با دست های کثیف یا به علت بیماری های دیگر مثل سرخک و سایر عفونت ها ایجاد گردد کمپرس گرم هر دو تا سه ساعت به بهبود گل مژه کمک می کند .

قطره های آنتی بیوتیک چشمی نیز برای جلوگیری از انتشار عفونت ،مفید می باشند.

گوش درد : گاهی کودک گریه های به علت درد خواهد داشت ولی نمی توان قضاوت کرد که منشاء درد کجاست .کودک ممکن است دست خود را روی ناحیه ی گوش فشار بدهد که راهنمای خوبی برای یافتن علت درد می باشد . گوش درد به علت عفونت گوش حاصل شده و ممکن است به دنبال سرماخوردگی یا گلو درد باشد .همچنین ممکن است همزمان با دندان درد ، ایجاد شود .تب ممکن است وجود داشته باشد یا خیر ولی بی قراری و تحریک پذیری وجود دارد .همه ی عفونت های گوش بایستی به طور مناسب و کامل ،درمان شوند .استفاده از تب برها و گذاشتن پارچه ی گرم روی گوش برای بهبود درد مفید هستند . گوش درد ممکن است به علت ماده مومی سفت گوش که سوراخ گوش را کاملاً مسدود می کند ،یا به علت جسم خارجی نظیر مهره یا دکمه که کودک در گوش فرو کرده است بروز نماید .در صورتی که دیده شود ،می توانید تلاش نموده تا آن را به وسیله ی موچین بردارید ولی هرگز به وسیله ی سوزن یا سنجاق سر و بدون دید این کار را انجام ندهید .

بهترین کار ، بردن کودک به نزد پزشک یا بیمارستان می باشد .

موم داخل گوش :به طور طبیعی ترشح زرد رنگ چسب مانندی از غدد گوش وجود دارد که نوعی محافظت را برای گوش به وجود می آورد .ترشح بیش از حد این ماده مومی ممکن است در نزدیکی مدخل گوش دیده شود .این حالت را می توان با گوش پاک کن مرطوب ،یا با یک پارچه نرم ، تمیز نمود . هرگز چوب خلال دندان ،سیخ کبریت یا سنجاق سر را درون گوش کودک فرو نبرید ،زیرا ممکن است موجب آسیب گوش طفل گردد .

منبع:منبع:کتاب شما و فرزندانتان

نویسنده:دکتر شانتی گاس

مترجم:دکتر امین عطاران زاده

## بیماریهای شایع کودکان/قسمت۵: تب ه

تب های شایع

تب ویروسی :تب ویروسی دو روز طول کشیده و ممکن است حتی تا یک هفته ادامه داشته و در زمان کودکی بسیار شایع می باشد .این تب ممکن است با سرفه یا لرز همراه بوده و همچنین در صورت قرمزی پوست با سرخک یا سرخجه اشتباه شوند .

گاهی ممکن است زخمهایی در دهان وجود داشته باشد .سر درد و درد کل بدن از جمله شکایات شایع با تب هستند .آنچه که ضروری است ، پایین آوردن تب با داروهای تب بر و پاشویه می باشد .در صورتی که تب کاهش نیافت و استفراغ وسر درد مداوم وجود داشت ،بایستی به پزشک مراجعه نمود.آنتی بیوتیک در درمان تب های ویروسی مفید نبوده و دادن آن بدون تجویز پزشک در زمان تب ،کاری اشتباه می باشد .آنتی بیوتیک ها را همیشه بایستی تحت توصیه پزشکی به کودک داد . مالاریا :این بیماری به وسیله ی گزش پشه های خاصی که آنوفل نام دارند ، ایجاد می شود .انگل مالاریا به هنگام گزش فرد آلوده از خون وی به بدن پشه منتقل می شود .در عرض چند روز در بدن پشه قسمتی از تکامل خود را طی کرده و پس از آن ، هنگامی که پشه فرد سالمی را نیش بزنند ،این انگل را وارد بدن وی کرده و او را مبتلا می کند. تب مالاریایی هر چند روز یکبار ایجاد می شود ولی هر روز نیز ممکن است ایجاد گردد .دراین بیماری سر درد ،درد کل بدن و لرز وجود دارد . گاهی علایم شبیه آنفلوآنزا ممکن است در فرد به

وجود آید .

پس از یک دوره لرز ،شخص عرق کرده و سپس تب قطع می شود .این دوره خاص هر روز یا روز در میان تکرار می شود .برخی از انواع مالاریا طی دوره های حمله موجب تشنج از دست دادن هوشیاری و حتی مرگ می شوند .

جلوگیری از گزش پشه ها مهمترین راه پیشگیری از بیماری است .گزش پشه ها معمولاً به هنگام خواب افراد می باشد بنابراین بایستی نقاط قابل گزش پوست را پوشاند بایستی پنجره توری داشته و یا از پشه بند استفاده نمود . استفاده از حشره کش ها نیز راه مفید دیگری می باشد .

پشه ها در آب های راکد تخم گذاری می کنند و حتی ممکن است در محل حاوی آب دستگاه کولر نیز این کار را انجام دهند .بنابراین هفته ای یکبار بایستی منبع آب کولر خالی شده و تمیز گردد .

در صورت مشاهده علایم ،سریعاً بایستی به پزشک مراجعه نمود .خوشبختانه این بیماری ،سریعاً به درمان ،پاسخ می دهد .

حصبه :این بیماری یکی از علل تب در تابستان بوده که ناشی از وضعیت نامناسب بهداشتی است و مخصوصاً به وسیله ی نوشیدن آب آلوده یا خوردن غذاهای آلوده به میکروب بیماری تیفویید حاصل می گردد .خریدن مواد خوراکی در تابستان از فروشنده های دوره گرد بستنی های غیر بهداشتی و ...ازعلل ایجاد بیماری هستند .

ممکن است فروشندگان دوره گرد مواد غذایی و خودشان از منابع این میکروب باشند که به معنی این است در حال حاضر میکروب را از مدفوع ،به علت سابقه بیماری قبلی دفع می کند ولی علامتی از بیماری را ندارند .اگر این فرد دستهایش را به خوبی نشوید ،می تواند میکروب ها را وارد مواد غذایی که به آن ها دست می زند ،بنماید.دربسیاری از کشورها ،همه ی افرادی که با مواد غذایی سر و کار دارند را مورد آزمایشهای مختلف قرار داده تا از سلامت آن ها اطمینان حاصل شود.درصورت هرگونه تب طول کشیده بیشتر از ۴ تا ۵ روز بایستی به حصبه شک کرد .

دراین بیماری ،کودک تب متوسط تا بالایی دارد.برخی کودکان بسیار بی حال شده و اشتهای شان را از دست می دهند،اما عده ای دیگر با وجود بیماری ،نسبتاً حال خوبی دارند در این وضعیت ممکن است درد شکم و مدفوع شل وجود داشته باشد.پس از مراجعه به پزشک،وی آزمایش کشت خون و چند آزمایش دیگر را انجام داده و سپس دارو ،تجویز می کند.این عقیده که طی بیماری حصبه ،نبایستی غذاهای سفت مانند برنج به کودک داد ،اشتباه است .کودک می تواند غذاهای معمولی خانه را در صورت میل داشتن ،بخورد او می تواند هرگونه میوه فصلی را مصرف کرده وهیچ محدودیتی از نظرمصرف میوه وجود ندارد.برخی والدین درصورت بروز این بیماری ،تا چند هفته به کودک خود فقط شیر و آب میوه می دهند که کار بسیار اشتباهی می باشد.تغذیه مناسب در بیماری ها ،همانند سلامتی ،عامل مهمی بوده و در کنار آن می توان از شیر و میوه های مختلف نیز استفاده کرد .

یک هفته پس از قطع تب و یا کمی دیرتر به محض احساس بهبودی و سرحالی کودک می تواند به مدرسه برود .

رژیم غذایی هنگام وجود تب :اغلب مادران فکر می کنند که نبایستی به کودک در هنگام تب ،غذا بدهند.همه ی غذاهای جامد را محدود نموده و از دادن غلات پرهیز می کنند .

آن ها ،گوشت ،ماهی یا تخم مرغ را خطرناک می دانند و تنها چیزی که به بچه می دهند ،شیر و آب و میوه می باشد.ممکن است گاهی برنج را به صورت کته به او بدهند .

در صورتی که اشتهای کودک ناچیز باشد که اغلب در طی بیماری ها این گونه است ، بایستی به طور مکرر، با مقادیر کم از شیر ، غذاهای نیمه جامد مثل پوره سیب زمینی ، برنج نرم ، تخم مرغ و میوه های مختلف و تغذیه شوند . در این حال نبایستی کودک را از خوردن چیزی منع کرد ،بلکه بایستی او را تشویق کرد تا هرچیزی که دوست دارد بخورد مگر اینکه پزشک ماده ی غذایی خاصی را ممنوع کرده باشد .

در طی دوره ی تب نیازهای انرژی بدن افزایش یافته است در صورتی که کودک ،حال جویدن ندارد و بایستی غذاهای نرم را برای او فراهم کرد .

در هنگام تب ،بایستی مایعات و آب کافی را برای جبران کم آبی حاصله از تب بالا و تب های طول کشیده ،به کودک داد .

ثبت درجه حرارت :درجه حرارت بدن کودک سالم روی ۳۷ درجه سانتی گراد ،ثابت نمی باشد .این درجه حرارت در زمانهای مختلف ،تغییراتی دارد ، مثلاً در هنگام خواب ،فعالیت ، بازی کردن و ...همچنین تفاوت های زیادی بین کودکان مختلف وجود دارد .درجه حرارت کودک بایستی پس از حداقل یک ساعت خواب و استراحت گرفته شود .

چه تفاوتی بین درجه حرارت های ثبت شده از دهان ،زیربغل یا مقعد وجود دارد ؟

درجه حرارت ثبت شده از مقعد ،بالاتر از درجه حرارت ثبت شده از دهان می باشد .

درجه حرارت پوست بدن نیز وابسته به درجه حرارت اتاق و خشک و مرطوب بودن پوست می باشد .

گاهی کودک اجازه نمی دهد که درجه حرارت او را اندازه بگیریم و بی قراری و گریه می کند.دراین صورت بادست زدن و لمس و علایم موجود می توان به تب دار بودن و مریضی او پی برد .

بهترین راه اندازه گیری درجه حرارت روش مقعدی نمی باشد .ترمومتر(وسیله ی اندازه گیری درجه حرارت )را چند بار تکان داده و با استفاده از کمی وازلین یا کرم آن را حدود ۲ تا ۳ سانتیمتر وارد مقعد نمایید .وضعیت قرارگیری بچه بایستی خوابیده به شکم باشد .پس از یک دقیقه ،آن را بیرون کشیده با تکه پنبه ای تمیز نموده و درجه ی آن را می خوانیم .کودکان ۲ تا ۳ ساله دوست ندارند که از این روش ،برای شان استفاده شود و می توان ترمومتر را بین دو پا یا زیر بغل گذاشت .برای کودکان ۴ یا ۵ سال به بالا ، اندازه گیری دهانی ،مناسب تر است .

پایین آوردن تب :کودک در هنگام وجود تب ممکن است بسیار بی قرار بوده و از سر درد و درد کل بدن شاکی باشد .

استفاده از یک تب بر می تواند مفید واقع شود .آسپرین در کودکان توصیه نمی شود .دادن دارو ممکن است ۳ تا ۴ بار در روز لازم باشد .تب برهای بی ضرر و معروف مثل استامینوفن در دسترس همگان بوده و به صورت قرص و شربت موجود است .کودک را بایستی خنک نگه داشت و لباس های اضافه را از تن او در آورد .استفاده از پاشویه روش بسیار خوبی می باشد.می توان با اسفنج خیس تمام بدن را مالش داد . برخی مادران تنها پارچه ی خیسی را روی پیشانی یا سر گذاشته و انتظار دارند که تب او پایین بیاید .هرقسمت از بدن را بایستی کمپرس آب سرد کرده و سپس محل را خشک نمود .این عمل را باید تا درجه حرارت ۳۸ درجه سانتیگراد ادامه داد .آب مورد استفاده در اسفنج کشیدن بدن ،نبایستی خیلی سرد باشد زیرا ممکن است باعث لرز و ناراحتی کودک شود .پس از اسفنج کشیدن بدن ،باید لباس خشک بر تن او کرد .

مشکلات دیگر

حساسیت :بسیاری از کودکان به موادی که ظاهراً برای هیچ کس مشکلی به وجود نمی آورند حساسیت دارند.این مواد شامل گرده های گیاهی ، کپک ها ، رنگ مو ،پارچه های با الیاف مصنوعی ،داروهای خاص و حتی اجزای معمولی غذا مثل گندم ، شیر ، بادام ، شکلات ، ماهی ، تخم مرغ و ... می باشند.

حساسیت داشتن تظاهرات مختلفی دارد .شایع ترین حالت این است که کودک آبریزش دایمی از بینی داشته و به طور مکرر دچار سرماخوردگی می شود . تب یونجه نوع دیگری از حساسیت می باشد که در آن ،کودک ناگهان شروع به عطسه کردن نموده و بینی و چشم او آبریزش خواهند داشت .

حساسیت های پوستی شامل تغییررنگ پوست و کهیر می باشد که در روی پوست مناطق قرمز برجسته ای و با خارش فراوان ،به وجود می آیند .نیش زنبور درکودکان دچار حساسیت ،موجب واکنش های خطرناکی می شود . اگزما نیز یک اختلال پوستی حساسیتی می باشد .حساسیت راه های هوایی ریه ها نیز وجود دارند که موجب ایجاد برونشیت و آسم می گردند .وضعیت های حساسیتی معمولاً در خانواده ،ارثی هستند .

پزشک به شما کمک خواهد کرد تا این حالت را شناخته و درمان نمایید.هیچ درمان جادویی برای حساسیت وجود ندارد ،بنابراین بایستی صبر و متانت داشته و به کودک نیز کمک کنید تا این گونه باشد.اکثریت اطفال ،این حساسیت را از دست خواهند داد و سرفه و سرماخوردگی نیز با رشد کودک ،کمتر خواهد شد .بسیار مشکل است که ماده حساسیت زای خاص را پیدا کرد و سپس از آن اجتناب ورزید .

کودکانی که تب یونجه یا آسم دارند بایستی از بالش و تشک ابری استفاده کنند . بهتر است که دراتاق کودک فرش وجود نداشته باشد.چون موجب ایجاد غبار کمتری خواهد شد.از اسباب بازی ها و عروسک های پشمالو بایستی اجتناب ورزید .گاهی حیوانات خانگی مثل سگ و گربه عامل عطسه و خس خس سینه هستند که بایستی آن ها را از خانه دور کرد .

کم خونی :کم خونی وضعیتی است که میزان ماده ی رنگی خون کم می باشد. در این حال ،کودک رنگ پریده بوده و سریعاً پس از فعالیت مختصر خسته می شود.بی قرار و تحریک پذیر است .ناخن ها ،زبان ،لبها و مخاط چشم ،کم رنگ تر هستند.کودک ،ممکن است در هنگام فعالیت ،دچار تنگی نفس گردد .

کم خونی ممکن است به علت کمبود آهن ،از دست دادن خون ،عفونت با کرم های قلاب دار،یا عدم ساخت خون توسط مغز استخوان و یا تخریب بیش از حد خون باشد لوسمی یا سرطان خون و همچنین هموگلوبین غیرطبیعی می تواند عامل کم خونی باشد.نوزادان نارس ،بیشتر دچار کم خونی می شوند زیرا ذخیره ی آهن بدن آن ها کم می باشد.آزمایش خون می تواند شدت و نوع کم خونی را مشخص نماید .

شایع ترین نوع کم خونی به علت فقر آهن می باشد.در این حال کودک غذاهای غنی از آهن را نظیر سبزیجات تازه ،گوشت ، جگر و تخم مرغ را مصرف نکرده است .شیر،حاوی آهن کافی برای کودک نبوده و کودکانی که پس از شش ماهگی ،غذای کمکی دریافت نمی کنند و فقط از شیر تغذیه می شوند دچار فقر آهن می گردند.توجه به رژیم غذایی و مصرف قطره های آهن ،موجب بهبود کم خونی درعرض چند هفته خواهد شد .

توصیه می شود برای جلوگیری از کم خونی از ۳ تا ۴ ماهگی به کودک قطره ی آهن بدهیم .

آپاندیسیت :آپاندیسیت به التهاب آپاندیس که زایده ای انگشت مانند در ابتدای روده ی بزرگ است می گویند.در این حالت ، کودک درد شکم داشته که ابتدا در قسمت وسط شکم بوده و بعداً به قسمت راست شکم محدود می شود .این وضعیت معمولاً با تب و استفراغ همراه است حساسیت در لمس وجود دارد . بایستی هرچه زودتر ، کودک را به بیمارستان یا پزشک رسانده و تا تعیین تشخیص ،از دادن هر گونه غذا ،آب ، دارو ، مسهل و حتی تنقیه خودداری نمایید .درصورت تشخیص آپاندیسیت ،عمل جراحی بایستی برای برداشتن قسمت ملتهب ،انجام گردد .

آستیگماتیسم :آستیگماتیسم نوعی اختلال در چشم ها می باشد که شامل ناهنجاری سطح منحنی قرنیه یا عدسی چشم است .این وضعیت منجر به دید تار می شود ،در بین بچه ها شایع بوده و خطرناک نمی باشد .به احتمال زیاد می تواند ارثی بوده و با عینک رفع می شود .

خونریزی :اغلب زخم ها تا چند دقیقه ،مقداری خونریزی خواهند داشت . خونریزی را می توان با فشار دادن روی زخم به وسیله ی یک دستمال یا باند تمیز متوقف کرد .

هنگامی که خونریزی بند آمد ،زخم بایستی پانسمان گردد .در صورتی که زخم بزرگ یا عمیق باشد،باید به پزشک مراجعه نمود

تا در صورت نیاز بخیه شود .

دقت کنید در صورتی که خونریزی به مدت طولانی ادامه یافت و یا بر اثر ضربات خفیف کبودی زیر پوست به وجود آمد ،سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.

پاهای کمانی شکل :همه ی کودکان پاهای تا حدی کمانی شکل داشته و ممکن است فکر کنید که این امر غیرطبیعی می باشد .هنگامی که کودک یاد می گیرد راه برود ،حالت کمانی پاها کمتر شده و به تدریج از بین می رود .به هرحال اگر این حالت کمانی از بین نرفت ،بایستی با پزشک مشورت نمایید .برخی خانواده ها به طور ارثی پاهای کمانی دارند و نبایستی نگران شد .

توجه کنید که کمانی شدن پاها ممکن است به علت کمبود کلسیم بوده و در صورت عدم درمان ،وضعیت پاها ممکن است بدتر شود .

سوختگی ها :سوختگی ها به وسیله ی آتش ،آب داغ ، مواد شیمیایی یا برق گرفتگی ایجاد شده و در صورتی که وسیع باشند ،می توانند خطرناک بوده و منجر به ایجاد آثار پوستی بد شکلی گردند.شوک و غش ، از عوارض شایع سوختگی هستند .اگر لباس های کودک آتش بگیرد او را سریعاً لای یک پتو بپیچانید و یا آب و شیر سرد را روی او بپاشید.سعی نکنید لباس های محل سوخته را در آورید و از گذاشتن پنبه ،مواد چرب و یا پمادهای مختلف پرهیز نمایید .دستهایتان را شسته و محل سوختگی را با پارچه ی نخی تمیز پوشانده و سریعاً کودک را به بیمارستان برسانید .

به تاول ها دست نزنید .تا می توانید به کودک مایعات بدهید زیرا مقادیر زیادی آب را از محل سوختگی از دست می دهد .

در صورت سوختگی با مواد شیمیایی تا می توانید محل را با آب پاکیزه شستشو داده و به پزشک مراجعه نمایید .برای سوختگی های ریز و کوچک محل را در آب سرد قرار دهید و یا روی آن یخ بگذارید و محل را به نرمی با دستمال یا باند تمیز بپوشانید .

فلج مغزی :این وضعیت ناشی از اختلال در تکامل مغز بوده و ممکن است نشانی از زایمان مشکل باشد ،به طوری که کودک پس از زایمان مدتی نفس نکشیده و یا گریه نکند همچنین به علت یرقان شدید پس از تولد ،عفونت هایی مثل مننژیت و یا ضربه ی مغزی به وجود می آید .علایم شامل سفتی پاها ، عدم توانایی در ایستادن یا نشستن در زمان معین ،عدم توانایی راست نگه داشتن اجسام و عدم توانایی راست نگه داشتن گردن می باشد .ممکن است حرکات نامنظم اندام ها و بدن وجود داشته درجه ی عقب ماندگی ذهنی متغیر است .یادگیری حرف زدن به علت حرکات نامنظم عضلات زبان ،بسیار محدود است .با توجه به شرایط و نوع فلج مغزی و همچنین شدت آن ،پزشک و مراکز درمانی راهنمایی های لازم را به والدین برای تربیت و بهبود وضعیت زندگی این اطفال خواهند داد .

انسداد راه تنفسی :بسیاری از کودکان ممکن است دچار این وضعیت شده باشند .این حالت ،به علت ورود شیر ،غذا و یا اشیاء مختلف نظیر دکمه ، مهره یا آجیل به درون لوله ی تنفسی ایجاد می شود .این حالت موجب سرفه کردن شده که واکنش طبیعی بدن در قبال خلاصی از آن می باشد .در صورتی سرفه ادامه یافت و جسم خارجی ،بیرون نیامد ، کودک را از پا آویزان کرده به پشت او بزنید .این عمل معمولاً باعث رفع اشکال می شود .درصورتی که این کار مؤثر واقع نشد ،سریعاً او را بیمارستان ببرید .همان طور که در مبحث حوادث گفته شد مواد خوراکی مثل ذرت بو داده ،آجیل و شکلات های ریز و همچنین اشیایی مثل دکمه مهر و ...را از دسترس کودک باید دور نگه داشت .

ادرار کدر :گاهی کودک ممکن است ادرار کدر داشته باشد .این امر به علت افزایش مواد معدنی به طور موقت در ادرار بوده و اهمیتی ندارد .گاهی یک مورچه ی بزرگ سیاه به کهنه ی خیس بچه یا توالت بچه نزدیک می شود و مادر را می ترساند که شاید در ادرار قند وجود داشته باشد ولی این عقیده اشتباه است و به نظر می رسد که مورچه ها از مواد معدنی درون ادرار خوششان می آید .در صورتی که کدورت ادرار بچه ادامه یافت و یا همراه با علایم دیگری باشد ،بایستی به پزشک مراجعه نمود .

کوررنگی :این وضعیت ، یک اختلال ناشایع می باشد که رنگهای قرمز و سبز در این حالت خاکستری به نظر می رسند .کور رنگی معمولاً ـ یک اختلال ارثی می باشد .بنابراین در صورتی که پدر بزرگ مادری دچار این اختلال باشد مادر می تواند صفت را به کودک خود انتقال دهد ،بدون آنکه خودش دچار مشکل باشد .

این وضعیت تنها در مشاغلی که تشخیص رنگها ضروری است ،یک نقص به شمار می رود .

منبع:کتاب شما و فرزندانتان

نویسنده:دکتر شانتی گاس

مترجم:دکتر امین عطاران زاده

## بیماریهای شایع در کودکان/قسمت۶:نا

ناهنجاری های مادرزادی

تعداد زیادی از ناهنجاری های مادرزادی وجود دارند که ممکن است خفیف ، شدید و یا مغایر با زندگی باشند .تنها تعداد معدودی از این اختلالات در ذیل ذکر شده اند .این امر بایستی به خاطر آورده شود که امروزه اعمال جراحی جدید ،چشم انداز بهتری را برای کودکان با ناهنجاری های مادرزادی فراهم آورده اند .

ناهنجاری های انگشتان دست و پا

یکی از ناهنجاری های دست و پا ،انگشت اضافه می باشد .این انگشت ممکن است به وسیله ی پوست تنها متصل باشد و یا استخوان و عضلات مستقل داشته باشد .بهتر است که انگشت اضافی را جراحی کرده و آن را برداریم زیرا ،ممکن است موجب خجالت کودک در آینده باشد .

شکاف لب (لب شکری )

در این ناهنجاری شکافی در لب فوقانی وجود دارد ؛حتی ممکن است است دو شکاف در دو طرف خط وسط لب وجود داشته باشد .بینی نیز ناهنجار بوده و ناقرینه و پهن تر از حد عادی است .با روشهای جراحی موجود ،این ناهنجاری لب را می توان به طور کامل و توسط جراحی پلاستیک ،ترمیم

نمود .جراحی معمولاً در چند هفته اول زندگی انجام می گیرد .

شکاف کام

شکاف کام ممکن است همراه با شکاف لب و یا به طور مجزا وجود داشته

باشد .این ناهنجاری از شکاف لب ،قابل اهمیت تر است .زیرا موجب اختلالات تغذیه ای می شود هنگامی که کودک شیر می خورد ،مقداری شیر از سوراخهای بینی بیرون می آید و حتی ممکن است وارد ریه ها گردد .کودک بایستی در حالت نشسته تغذیه شده و قسمت زیادی از پستان وارد دهان گردد و یا پستانک بطری ،بزرگ باشد تا شکاف کام را بپوشاند .با کمی تمرین ،اغلب مادران می توانند تغذیه کودک خود را با موفقیت انجام دهند .برخی مادران ترجیح می دهند که با قاشق ،به کودک شیر دهند ،زیرا شیر دادن از پستان معمولاً مشکل می باشد .در برخی مراکز با جراحی این ضایعه را بر طرف می کنند .

شکاف کام همچنین موجب صدای تو دماغی می شود .عمل جراحی معمولاً بین ۱ تا ۱/۵ سالگی انجام می شود و معمولاً نتایج خوبی دارد .

پاچنبری

در این ناهنجاری یک یا هر دو مچ پا در هنگام تولد ،به طرف داخل چرخیده اند درمان بایستی هر چه زودتر شروع شود و شامل دستکاری مچ پا و ثابت کردن آن بوسیله ی گچ گیری و یا وسایل مختلف می باشد .گچ گیری باید هرچند وقت یکبار عوض شود و درمان برای چندین ماه ادامه یابد .نتایج این درمان ،خوب است مگر اینکه دیر شروع شده باشد که در این صورت عمل جراحی ،ضرورت پیدا می کند .

هیدروسفالی

در این وضعیت ،سر بزرگ تر از حد نرمال است .استخوانهای سر ،از هم جدا بوده و فونتانل بزرگ تر از حد معمول می باشد .علت این امر تولید بیش از حد مایع مغزی نخاعی در کودک و یا کاهش جذب آن می باشد .با اعمال جراحی جدید تا حدودی می توان این بیماری را درمان کرد .

مقعد بدون سوراخ

در این وضعیت ،سوراخ مقعد و دفع مدفوع وجود ندارد .این حالت می تواند مدت کوتاهی پس از تولد کشف شود ،زیرا در موعد دفع مکونیوم (اولین مدفوع کودک )ندارد .

با معاینه می توان فهمید که سوراخ مقعد وجود ندارد .در این صورت بایستی هر چه سریع تر با یک جراح مشورت نمود .عمل جراحی برای رفع این اختلال ساده می باشد مگر در موارد خاص که عمل جراحی وسیع تری را نیاز خواهد داشت .

میکروسفالی

در این وضعیت سر کوچک تر از حد نرمال است و کودک عقب ماندگی ذهنی دارد .کار خاصی را نمی توان برای این موارد انجام داد و بایستی مانند سایر عقب مانده های ذهنی با آن ها رفتار نمود .

انسداد لوله ی گوارش

انسداد می تواند در هرقسمت از لوله ی گوارش وجود داشته باشد .در انسداد مری آب ریزش از دهان وجود دارد زیرا نمی تواند آن را قورت دهد .با دادن شیر نیز کودک بلافاصله کبود شده و مشکل تنفسی پیدا می کند زیرا شیر به ریه ها وارد می شود تشخیص سریع و جراحی ضروری می باشد .

انسداد ممکن است بعد از معده باشد .کودک پس از یک یا دو روز بعد از تولد شروع به استفراغ کرده و دفع مدفوع نخواهد داشت و شکم به صورت متسع می باشد .در این صورت بایستی هر چه سریع تر با پزشک جراح مشورت نمود .

فیستول (راه ارتباطی داخلی )بین مقعد و واژن

این وضعیت به صورت عدم تشکیل سوراخ مقعد طبیعی و ایجاد سوراخ غیر طبیعی مقعد درون واژن می باشد که در نتیجه ،دفع مدفوع را از فرج خواهیم داشت .در این صورت بایستی جراحی و ترمیم نقص صورت گیرد .

دوره ی نقاهت بیماری

دوره ی نقاهت بیماری ،مدت زمان استراحت و انرژی گرفتن به دنبال یک دوره ی بیماری است و مدت آن بستگی به نوع و شدت بیماری قبل از آن دارد .

شما ممکن است از طولانی شدن بیماری کودک و شب بیداری ها خسته شده باشید

کودک نیز از ماندن در بستر،گرفتن داروها و رژیم غذایی محدود خسته شده است در مدت بیماری ،کودک تحت توجه زیادی قرار داشته است و در این حال از آن فرار می کند میزان استراحت و رژیم غذایی که کودک نیاز دارد ، بایستی طبق توصیه ی پزشک باشد ؛اما بایستی شما نیز تا حد امکان او را با خواندن کتابهای عکس دار ،اسباب بازی ،بازی های بدون تحرک و ...سرگرم نمایید .رادیو و تلویزیون برای سرگرمی کودک بسیار مفید است .

در همه وقت بایستی سعی کنید تا به بیمار کمک کرده و او را مسئول خستگی و غیبت از کارتان ندانید.هنگامی که بودن تعداد چندی از دوستان بی خطر و مفید می باشد می توان به طور جمعی در دیدن کتاب های عکس دار ،بازی کردن جمعی و ...شرکت کرد .مطمئن گردید که کودک استراحت کافی دارد و فعالیت بیش از حد نداشته باشد .در این مدت کودک ممکن است هر چیزی از مادر را برای خودش بخواهد ولی بایستی به نرمی با او صحبت کرد و توضیح داد که باید به خواهر یا برادر یا کارهای خانه هم توجه کرد .کودک از ماندن در یک اتاق ثابت و بستر ،خسته شده است و بایستی با توصیه ی پزشک ،اجازه ی نشستن در حیاط ، بالکن و کنار مادر در آشپزخانه را به او داد.

تشنج

وضعیت های بسیاری می توانند موجب ایجاد تشنج ،مخصوصاً در اطفال کوچک تر گردند .شایع ترین عامل تشنج ،تب بالا می باشد .چشم های کودک ناگهان به طرف بالا منحرف ،دندان هایش به هم قفل ،بدنش منقبض و سفت می شود و سپس شروع به تکان خوردن و لرزیدن ،می نماید .او ممکن است در این حملات دچار بی اختیاری ادرار و مدفوع گردد .حمله ی تشنج محتاج توجه فراوان می باشد ،اما نبایستی سعی بر باز کردن دهان طفل نمود و یا وسیله ای مثل قاشق و چیزهای دیگر را بین دندان های او قرار داد .فقط اطمینان حاصل کنید که به خودش صدمه نزند .سر او را به یک طرف بچرخانید که در صورت استفراغ ، مواد بالا آورده شده به درون ریه ها

نروند .به جای این که سراسیمه به این طرف و آن طرف بدوید ،در هنگام حمله کنار او بمانید .دکمه ی لباس هایش را باز کرده و یا آن ها را در آورید تا بهتربتواند نفش بکشد .پاشیدن آب سرد به صورت کودک ، هیچ کمکی به وضع موجود نخواهد کرد .در هنگام حمله ،از دادن هرگونه مواد خوراکی به او خودداری کنید .تشنج معمولاً یک دقیقه یا کمی بیشتر طول می کشد ، اما در صورتی که مورد طولانی ترین به وجود بیاید ،بایستی سریعاً به پزشک مراجعه نمود .در هر مورد پس از ختم تشنج بایستی با پزشک مشورت نمود .

کرتینیسم

این وضعیت به علت عدم وجود غده ی تیروئید و یا عدم کارکردن آن ها می باشد و تا یک ماهگی قابل تشخیص نمی باشد .در این بیماری ، کودک بی حال است .گریه ی زیادی نمی کند ،صدای خشنی دارد ، یبوست دارد و با اشتها شیر نمی مکد .پوست ممکن است خشک بوده و صورت پف آلود داشته

باشند .اولین شک در مورد این بیماری هنگامی است که در چهار یا شش ماهگی لبخند نمی زند ، به مادرش نگاه نمی کند و صورت مات و خواب آلوده ای دارد .در صورت عدم درمان ، منجربه عقب افتادگی ذهنی ، صورت خشن زبان بزرگ و قد کوتاه می شود درمان سریع با هورمون های تیروییدی ، وضعیت کودک را بهبود می بخشد ولی بهبودی سریع کودک نبایستی موجب قطع داروهای او بشود .پس از درمان ، همه چیز به حالت طبیعی بر می گردند و کودک فعال و پر نشاط می شود .در برخی موارد ، باید تا آخر عمر دارو دریافت شود و والدین نبایستی از این موضوع ناراحت شوند خوشبختانه داروها به فراوانی و به صورت ارزان وجود دارند .

کرتینیسم در مناطق با کمبود ید نظیر مناطق کوهستانی شایع بوده و در این مناطق بسیاری از مادران دچار بیماری گواتر و کمبود ید هستند .

استفاده از نمک یددار روش بسیار مطمئن و ارزان جهت پیشگیری از این گونه بیماری های تیروییدی می باشد .عقب افتادگی های خفیف ذهنی به علت کمبود ید تقریباً در موارد زیادی وجود دارند .

اختلال شنوایی

اختلال شنوایی معمولاً در صورتی که کودک تا ۱/۵ یا ۲ سالگی نتواند کلمات یک بخشی و ساده را ادا نماید ،مورد توجه واقع می شود .

به عبارت دیگر ،در کودکی که می تواند بنشیند ،چهار دست و پا راه برود ، خودش غذا بخورد و با اسباب بازی هایش بازی کند ولی نتواند حرف بزند ، شک به این وضعیت به وجود می آید و شنوایی اش بایستی آزمایش شود . والدین با دقت ، این اختلال را می توانند خیلی سریع کشف کنند .آن ها درک می کنند که کودک به طرف صدای آشنا و یا صدای چیزهای دیگر مثل موسیقی ، ریختن آب و صدای اتومبیل ها واکنش نشان نمی دهد .هر زمان که چنین حدسی زده شد بایستی به پزشک مراجعه نمود .

با پیشرفت درمان و استفاده از وسایل کمک شنوایی جدید و آموزش کودکان با کاهش شنوایی ،کمک زیادی برای ایجاد یک زندگی طبیعی می توان صورت

داد .هرچه سریع تر این اختلال کشف و درمان شروع شود ، بهتر درمان خواهد شد .کودک ممکن است به طور مادرزادی دچار اختلال شنوایی باشد و یا در نتیجه برخی وضعیت های پس از تولد ،دچار این حالت شود . یکی از شایع ترین دلایل اختلال شنوایی ،ترشح مزمن از گوش است که نبایستی نسبت به آن غفلت ورزید .ناشنوایی ممکن است به صورت ارثی در خانواده باشد .

آبریزش از دهان

کودکان نمی دانند که بایستی آب دهان را قورت بدهند ،بنابراین از دهان بیرون می ریزند .این وضعیت هنگام دندان در آوردن یا در نتیجه ی زخم لثه ها یا زبان افزایش می یابد .پس از یک سالگی ، این وضعیت خاتمه می یابد . پوشاندن پیش بند به جلوگیری از خیس شدن لباس ها با آب دهان کمک می کند .

صرع

صرع یک نوع اختلال مغزی است که کودک دچار تشنج می شود .این وضعیت خودش یک بیماری نیست بلکه به علتهای مختلفی ایجاد می شود .اغلب کودکان با این وضعیت ، هوش طبیعی داشته و به طور طبیعی رشد می کنند .تنها درمان مورد نیاز ،داروهای ضد تشنج است .کودک را بایستی به یک زندگی طبیعی ، شرکت در فعالیت های مدرسه ای ، اردوها و ..تشویق نمود . بایستی معلم کودک را از این اختلال آگاه کرد .تنها محدودیت کودک این است که نبایستی بدون نظارت و تنهایی ، شنا کند .در این بیماری ، حمله های تشنج به علل مختلف به وجود آمده وپس از چند دقیقه رفع می شوند .بایستی مواظب آسیبهایی که به خودش وارد می کند و خفگی در آب توجه کرد .

غش

در این وضعیت ،کودک به طور ناگهانی احساس سرگیجه کرده و اطراف خود را تاریک و تار می بیند .این امر معمولاً به علت ترس ، درد ، خستگی یا گرسنگی است .گاهی ترس از تزریق آمپول باعث بروز این حالت می شود . نبایستی نگران شد ؛کودک را بخوابانید تا حالش خوب شود .نوشیدنی گرم به او بدهید . معمولاً کودک قبل از آماده شدن نوشیدنی

گرم کاملاً خوب می شود .

در صورتی که این حملات به طور مکرر ایجاد شوند و یا دلیل خاصی نداشته باشند ، باید با پزشک مشورت کرد .

کف پای صاف

در دو سال اول زندگی ،داشتن کف پای صاف کاملاً طبیعی می باشد ولی بعد از آن ، خیر .در این وضعیت ،تمام قسمت های کف پا به هنگام ایستاده ، در تماس با زمین قرار دارند ،در حالی که قسمت داخلی کف پا بایستی مختصری از سطح زمین فاصله داشته باشد .

اگر این قوس کف پا پس از به راه افتادن کودک ، تکامل نیافت بایستی با پزشک مشورت نمود .کفش های خاص و نرمشهای خاصی ، می توانند به اصلاح این وضعیت ، کمک کنند .

شکستگی

شکستگی استخوان می توان ناشی از حوادث باشد .درد ، تورم و حساسیت نسبت به لمس وجود دارد و ممکن است تغییر شکل در محل ، به وجود آمده

باشد.

در صورت شک به شکستگی ، محل را بایستی به وسیله ی آتل بندی ، بی حرکت نگه داشت و سریعاً کودک را به بیمارستان ، انتقال داد .در این وضعیت هیچ ماده خوراکی به او ندهید ،زیرا ممکن است به عمل جراحی و بیهوشی نیاز داشته باشد .معمولاً برای اثبات تشخیص ، از عکس رادیوگرافی استفاده می کنند .

آتل را می توان از اشیاء سفت و بلند مثل خط کش ،تکه چوب ، مجله و ... ساخت . آتل نباید محکم بسته شود و بایستی به اندازه ی کافی بلند باشد تا از حرکات جلوگیری کند .قبل از به کارگیری آتل ،در زیر آن مقدار پنبه یا پارچه تمیز بگذارید .

شکستگی مرکب

در این حالت ،سر استخوان شکسته از پوست بیرون آمده است . این نوع شکستگی خطرناک تر است ، زیرا احتمال عفونت ، وجود دارد .یک باند استریل یا پارچه تمیز روی محل زخم گذاشته و با آتل بندی ، سریعاً به بیمارستان انتقال دهید .در صورت خونریزی شدید از محل زخم ، تا رسیدن به بیمارستان می توان با دست فشار ملایمی را روی آن وارد نمود .

سردرد

سردرد علامت بسیاری از بیماری ها است .این وضعیت ممکن است طی سرماخوردگی ، تب ، فشار بر چشم یا گرسنگی حاصل شود .همچنین می تواند همراه با مالاریا ، سرخک ، اوریون و عفونت های متعددی باشد .در صورتی که سردرد شدید پس از دادن یک قرص معمولی سردرد ،ادامه یافت و یا سردرد کودک به طور مکرر ایجاد شد بایستی با پزشک مشورت کرد .سردرد یکی از علایم بارز منتژیت است .سردرد مکرر و مقاوم ممکن است علامت فشار خون بالا (به علت بیماری های کلیوی )یا تومور مغزی باشد .

ضربه به سر

افتادن و ضربه خوردن به سر ،مورد شایعی در بین اطفال می باشد .اگر پس از ضربه ، کودک گریه اش را پس از ۱۵ دقیقه قطع کرد ،هیچ نگرانی وجود ندارد ؛ ولی در صورتی که ضربه شدیدتر باشد ، سردرد ، استفراغ ، بی حالی و گریه زیاد وجود داشته باشد ،بایستی به پزشک یا بیمارستان ، مراجعه نمود .

بیماری های قلبی

اختلالات قلبی بر دو دسته تقسیم می شوند :مادرزادی و اکتسابی . اختلالات اکتسابی قلب ،معمولاً به علت تب روماتیسمی به وجود می آید . ضایعات ساختمانی قلب انواع مختلفی دارد مانند نقص دیواره ی بین بطنی ، نقص دیواره بین دهلیزی ،جا به جایی عروق بزرگ که علایم بستگی به نوع ضایعه ساختمانی دارند و می توان به موارد زیر اشاره کرد تنگی نفس ، اشکال در راه رفتن و دویدن ، ورم پاها ، ورم صورت ، کبودی اندام ها و صورت و ... بسیاری از این ضایعات ساختمانی را امروزه با جراحی درمان می کنند .

اختلالات اکتسابی که عموماً ناشی از تب روماتیسمی می باشند ، معمولاً در کودکان بالای پنج سال رخ می دهند .برای اطلاع

بیشتر به چند صفحه ی بعد ، قشمت تب روماتیسمی مراجعه کنید .

گرمازدگی

طی ماه های گرم تابستان ،کودک ممکن است در صورتی که مدت زیادی در آفتاب بازی کند ،دچار گرمازدگی بشود .در این هوا ، به طور زیادی عروق می کند .که منجر به از دست دادن آب و نمک ، از بدنش می گردد .شکایات او شامل سردرد ، ضعف ، سرگیجه و حتی استفراغ ، باشد .پوست به علت عرق کردن ممکن است کمی خنک به نظر برسد که معیار خوبی برای اندازه گیری درجه حرارت نیست .

در این وضعیت ،بایستی کودک را در محل خنکی خواباند و مقادیر زیاد مایعات را به او داد .

دادن کمی نمک نیز ضروری است زیرا مقدار زیادی از نمک بدن را از دست داده اند .دادن شربت آبلیمو بسیار دلپذیر می باشد و بایستی چند بار این نوشیدنی را به او خوراند .

هپاتیت

هپاتیت به معنی التهاب بافت کبد می باشد و این عبارت را امروزه برای افرادی که دچار یرقان هستند ،زیاد می شنویم .این بیماری بوسیله ی ویروس هپاتیت منتقل می شود نوع بسیار شایع هپاتیت از نوه هپاتیت ـ آ می باشد .این ویروس از طریق آب و غذای آلوده وارد بدن شده و از طریق مدفوع ، دفع می شود .تب ،کاهش اشتها ، استفراغ و درد قسمت فوقانی شکم وجود دارد . فقدان اشتها و بی حالی با میزان تب بیمار متناسب نمی باشند .پس از سه تا چهار روز ،ادرار پر رنگ و مدفوع کم رنگ ، مخاط چشم زرد رنگ می شود . پس از چند روز دیگر ،به تدریج این علایم از بین می روند .

کودک باید طی بیماری ،در بستر مانده و مایعات زیادی بنوشد .در صورت برگشت اشتها ،غذای معمولی را بایستی به کودک داد ولی از دادن کره ، غذاهای چرب و سرخ کرده پرهیز کنید .

به هر حال برای اطمینان بیشتر و رد سایر بیماری ها ،بایستی حتماً به پزشک مراجعه نمود .نوع دیگر هپاتیت که امروزه تأکید زیادی جهت پیشگیری از آن ، بوسیله ی واکسن می گردد و بیماری بسیار خطرناکی می باشد ، هپاتیت ـ ب نام دارد .ویروس این نوع بیماری ،بوسیله ی تزریق های آلوده ، مقاربت جنسی ، مادر به جنین و تماس زخم با ترشحات فرد آلوده منتقل می شود .

این بیماری عوارض بسیار شومی دارد که گاهی منجر به مرگ می گردد . درمان ندارد و بهترین کار ، پیشگیری بوسیله ی واکسیناسیون به موقع

می باشد .

فتق

هنگامی که کودک گریه می کند و یا به خودش فشار می آورد ممکن است یک برآمدگی را روی قسمت بالای ران ،کیسه ی بیضه ، محل ناف ، یا دیواره شکم مشاهده و لمس نمایید .

این وضعیت به علت عدم تکامل کافی دیواره های عضلانی شکم می باشد و در برخی موارد خطرناک است .در صورت مشاهده چنین موردی بایستی به پزشک جراح مراجعه و با تشخیص او ، زمان عمل را تعیین کرد . بعضی فتق ها را بایستی سریعاً جراحی کرد و بعضی دیگر مثل فتق نافی را مدتی صبر می کنند و پس دو سالگی در صورت عدم بهبود آن را جراحی می کنند .

سکسکه

سکسکه در نزد اطفال بسیار شایع است .سکسکه معمولاً به علت خوردن سریع غذا و یا تحریک دستگاه گوارش می باشد .این وضعیت معمولاً خود بخود رفع می شود ، ولی گاهی نوشیدن یک لیوان آب و پرت کردن حواس کودک ، کمک کننده خواهد بود .گاهی آروغ زدن موجب بهبودی خواهد شد .

در صورت ادامه ی سکسکه و عدم بهبود آن ، بایستی با پزشک مشورت نمود .

خشونت صدا

خشونت صدا به علت عفونت حلق و نای می باشد .همچنین ممکن است به علت گریه و فریاد زدن زیاد باشد .نوشیدن مایعات گرم یا غرغره کردن آب گرم ،کمک کننده خواهد بود .استنشاق بخار آب نیز مفید است .در هر صورت پایه درمان خشونت صدا بر اساس گرم و مرطوب نگه داشتن راه های هوایی است .

هیدروسل

هیدروسل به صورت تجمع مایعات در کیسه بیضه و بزرگ شدن آن به این علت می باشد .این وضعیت ممکن است روزها ایجاد شده و شب ها از بین برود . در صورت وجود چنین حالتی بایستی با پزشک مشورت نمود تا درصورت عدم بهبود ،عمل جراحی انجام گردد .

آنفلوآنزا

آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی مربوط به دستگاه تنفسی است .این بیماری با ارز زیاد تب و سرفه همراه می باشد .سردرد و درد عضلات و استخوان ها وجود دارد و حالت خستگی و ضعف و کوفتگی عضلات شکایت های شایع

می باشند .این بیماری به سرعت از فردی به فرد دیگر از طریق سرفه و عطسه منتقل می شود .دوره ی کمون بیماری یک تا دو روز می باشد . درمان شامل استراحت در بستر و کنترل تب با داروهای تب بر و درمان سرفه با استنشاق بخار گرم یا شربت ضد سرفه می باشد .این بیماری درمان خاصی را برای ویروس لازم ندارد .

بهره هوشی

امتحان های مختلفی جهت آزمایش بهره هوشی کودک وجود دارد .برای هر گروه سنی ،امتحان های خاصی وجود دارند ولی این امتحانات به طور صد در صد قابل اطمینان نبوده ،کودک ممکن است همکاری نکند و یا با موارد امتحان ، مثل مکعب ها ،رنگ ها ، شکل ها و ... آشنایی نداشته باشد .به طور معمول چنین امتحان هایی برای کودک ضرورت نداشته و برای کودکانی که ضعف، درسی دارند پیشنهاد می شود .

یرقان

یرقان یا زردی اغلب در نوزادان بین روز دوم تا پنجم زندگی ، به وجود می آید که طی این مدت ، طبیعی محسوب می شود و حدود یک هفته تا ده روز طول می کشد .یرقان ممکن است به علت عدم تناسب گروه خونی مادر و کودک باشد . در صورت ایجاد یرقان مخصوصاً در روز اول تولد و یاپس از هفته اول که غیر طبیعی است ، بایستی حتماً به پزشک مراجعه نمود .یرقان شدید ممکن است خطرناک بوده و منجر به اختلالات مغزی شود .

کجی زانو (پا پرانتزی )

این وضعیت که زانوها به طرف داخل و یا خارج انحراف دارند وپاها مثل پرانتز یا کمان به نظر می رسند ممکن است ناشی از راشیتیسم و یا اختلال مادرزادی بوده و گاهی همراه با کف پای صاف باشد .شکل های خفیف تر آن با رشد کودک و قوی تر شدن عضلات پا ،محو می شوند .بنابراین بایستی صبر کرد و نتیجه را مشاهده کرد .در موارد شدید جراحی استخوان ضروری می باشد .

انسداد مجرای اشکی

یک مجرای کوچک اشکی بین گوشه داخلی چشم و بینی وجود دارد که ترشحات و اشک چشم را به داخل بینی منتقل می کند .گاهی این مجرا در یک یا دو طرف مسدود بوده و موجب اشک ریزش مداوم از چشم می گردد .معمولاً این وضعیت با ماساژ دادن مجرا و یا به طور خود به خود پس از چند هفته رفع می شود .اما در صورتی که پس از سه تا چهار ماه ،مشکل رفع نشد ، بایستی تحت درمان یک چشم پزشک قرار گیرد که با وسایل مخصوص ،این انسداد را رفع می کند .

مسهل

مواد و داروهای مسهل را بایستی فقط در موارد نادر و با توصیه پزشک مصرف کرد برای درمان یبوست ،بهتراست که رژیم غذایی تصحیح شود و مایعات بیشتری مصرف گردد .

لوسمی

لوسمی یا لوکمی سرطان خون را می گویند و در هر سنی می تواند ایجادشود. علایم آن عبارتند از تب بدون دلیل ،رنگ پریدگی و ممکن است بزرگ شدن غدد لنفاوی در کشاله ران و زیر بغل و گردن وجود داشته باشد و همچنین کبد و طحال اندازه شان بزرگ

شود .کشف داروهای جدید تا حدی امیدوار کننده هستند ولی عوارض و مرگ و میر به نوع لوسمی و شدت آن بستگی دارد .

لنگیدن

لنگیدن ممکن است به علت درد در هر نقطه از پا ،ران یا لگن ، به علت ضربه یا عفونت باشد .گاهی پوشیدن کفش های نامناسب موجب لنگیدن می شوند . این وضعیت همچنین ممکن است ناشی از فلج اطفال یا عفونت سل در مفصل ران باشد .بایستی در صورت لنگیدن ، به پزشک مراجعه نمود .

مننژیت

مننژیت به التهاب پرده های اطراف مغز و نخاع می گویند .عفونت ممکن است به وسیله ی ویروس و یا باکتری ایجاد شده باشد .این بیماری ممکن است به صورت همه گیری بروز نماید .در این بیماری ، کودک دچار سردرد ، تب ، استفراغ و سفتی گردن و پشت می شود سپس ممکن است تشنج و عدم هوشیاری به وجود آید .این بیماری یک وضعیت خطرناک بوده و بایستی به طور صحیح و کامل درمان و ترجیحاً در بیمارستان بستری شود تا اقدامات خاص درمانی بر روی بیمارصورت گیرد .یکی از اقدامات مهم ، آزمایش مایع مغزی نخاعی می باشد که از ناحیه ی کمر و با زدن سوزن در بین مهره ها ، مقداری از این مایع ، گرفته می شود .عوارض مننژیت وابسته به عامل آن می باشد ولی کری ، کوری ، تشنج ، عقب ماندگی ذهنی و سایر عوارض عصبی ، در صورت عدم درمان یا تأخیر درمان ، به وجود می آیند .مننژیت بوسیله ی میکروب سل نیز می تواند ایجاد شود .

مونگولی

مونگولی نوعی عقب افتادگی ذهنی می باشد .صورت کودک حتی هنگام تولد ، به صورت عقب افتاده به نظر رسیده و والدین اظهار می کنند که صورت کودک ، از بقیه ی کودکان

متفاوت است .مونگولی ،به علت اختلال در ساختار ژنی یا کروموزومی به وجود می آید و در فرزندان مادران مسن ،شایع تر است .درجه ی عقب افتادگی ذهنی متفاوت بوده ولی همیشه وجود و احتیاج به آموزش خاصی

دارد .احتمال اینکه فرزندان بعدی هم مونگولی داشته باشند وجود دارد و در صورت به دنیا آوردن اولین کودک با مونگولی ،بایستی زن و شوهر تحت آزمایشاتی قرار گیرند .

بیماری حرکت

این وضعیت به علت حرکات نامنظم یا غیر طبیعی که موجب اختلال دستگاه تعادلی در گوش داخلی می شود ،پدید می آید .این حالت معمولاً به هنگام مسافرت با ماشین و مخصوصاً در صورتی که پیچهای جاده سریع طی شوند ، ایجاد می گردد .این وضعیت

در کودکانی که دچار اختلالات روانی هستند ، شایع تر می باشد .تهویه ی نامناسب و گرسنگی آن را تشدید می نمایند . توقف ماشین و مدتی راه رفتن و تنفس هوای پاکیزه ،برای رفع این حالت کمک کننده است .دراز کشیدن نیز به کاهش علایم کمک می کند .این بیماری به هنگام مسافرت هوایی یا دریایی نیز بروز کرده و حتی ممکن است در بازی الاکلنگ و تاب بازی نیز مشاهده شود .داروهای مختلفی جهت پیشگیری از این وضعیت که قبل از حرکت استفاده می شود ،وجود دارد .برای دادن این داروها بایستی با پزشک مشورت نمود .

خونریزی از بینی

خونریزی از بینی در بین کودکان کاملاً شایع می باشد و معمولاً خطرناک

نیست .خونریزی از بینی ممکن است به علت ضربه ،فشار دادن بینی و بدون هیچ دلیل خاصی ایجاد شود .

کودک بایستی در صورت بروز این حالت نشسته و سرش را به عقب خم نماید و چند دقیقه روی بینی اش فشار وارد نماید .به آرامی فشار انگشت روی بینی را کاهش داده تا

لخته ی خون تشکیل شده ، کنده نشود .گذاشتن کیسه ی یخ روی بینی به بند آوردن خون کمک می کند .در صورتی که کودک ، اختلال خونی نظیر هموفیلی داشته باشد ،ممکن است خونریزی از بینی به زودی قطع نشده و احتیاج به مراجعه به بیمارستان وجود دارد در صورتی که خونریزی از بینی به آسانی قطع نشده و یا به طور اتفاق افتد ،بایستی به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه نمود .

چاقی

مادران بسیار علاقمند هستند تا کودکان تپل و چاق داشته باشند و بیش از حد به تغذیه ی کودکان ،رسیدگی می نمایند .اخیراً کشف شده که کودکان چاق در آینده تبدیل به بالغین چاق خواهند شد . در صورت بیش از حد ، سلول های چربی بدن افزایش پیدا می کنند و هرچه تعداد این سلول ها بیشتر باشد ، ظرفیت ذخیره ی چربی بیشتر بوده و چاقی به وجود می آید .

کودکان چاق استعداد بیشتری برای عفونت ها نظیر برونشیت دارند و بالغین چاق ،استعداد بیشتری برای بیماری های قلبی و فشار خون دارند . بنابراین ، جلوگیری از این وضعیت بایستی از زمان کودکی آغاز شود . کودک ممکن است به خاطر فشار مادر و یا ناراحتی از موضوعات مختلف ، غذای بیشتری بخورد ولی این موارد منجر به ناراحتی های بیشتری در آینده خواهند شد زیرا با خوردن زیاد ، چاقی عارض شده و بقیه او را مسخره می کنند .چاقی معمولاً تا حدی ارثی بوده و در چنین خانواده هایی ، والدین بایستی به دقت مراقب پرخوری کودک باشند .برخی کودکان فقط دوست دارند که غذا بخورند ولی هیچگونه فعالیت و یا بازی را انجام ندهند . به ندرت چاقی ممکن است به علت اختلالات غددی باشد .

رژیم غذایی را می توان به وسیله ی توقف غذاهایی مانند نان ، بیسکویت ، کیک ، قند ،

سیب زمینی ، چیپس ، برنج و غذاهای سرخ کرده ، تصحیح و تعدیل نمود . به کودک نبایستی اجازه ی خوردن شیرینی و شکلات و تنقلات پر انرژی را بجز در موارد خاص بدهید .کودک را باید به خوردن میوه جات ،سبزیجات ، سالاد و گوشت سفید تشویق بنمایید .

سینه کبوتری

این وضعیت به علت یک اشکال در تشکیل قفسه ی سینه بوده که در آن ، جناق یا استخوان های قفسه ی سینه مختصری جلوتر از حد معمول قرار دارند و به عبارت دیگر قفسه ی سینه ی کودک مثل سینه ی کبوتر می باشد .درصورتی که کودک لاغر باشد ، این مسئله واضح تر به نظر رسیده و در صورت چاق بودن ، کمتر قابل توجه است .این مسئله ، مشکلی را ایجاد نکرده و نگران آن نباید بود .گاهی ، قفسه ی سینه ی کبوتری به علت راشیتیسم است ولی علایم دیگر این بیماری نیز بایستی موجود باشند .دوباره بایستی خاطر نشان کنیم که بیشتر موارد این وضعیت به علت راشیتیسم نبوده و نیازی به مواد غذایی مقوی و ویتامین اضافی نمی باشد .

انگشت کبوتری

این وضعیت در کودکان کوچک به وجود می آید .آن ها هنگام راه رفتن ،انگشتان پا را به طرف پایین و جمع شده قرار می دهند .تغییر شکل های خفیف ، مسئله ای را ایجاد نمی کنند ولی وقتی این وضعیت شدید باشد ، ممکن است موجب اختلال راه رفتن گشته و با پزشک بایستی مشورت نمود .

شکم برجسته

همه ی کودکان در ۴ یا ۵ سال اول زندگی ،شکم برجسته ای دارند ،زیرا عضلات شکمی ایشان به طور کامل رشد نکرده و نمی توانند روده ها را نگه دارند .وضعیت ایستادن کودک

نیز در این زمان به خوبی متکامل نشده و شکم بر آمده ای که بر وضعیت ستون مهره ها نیز اثر می گذارد ، نیز وجود دارد .این وضعیت به تدریج با رشد کودک و قوی تر شدن عضلات شکمی ،از بین خواهد رفت .در صورتی که شکم ، بیش از حد برجسته باشد ،بایستی با پزشک مشورت نمود . شکم برجسته ممکن است ناشی از نفخ ، سوء تغذیه ، بزرگی کبد یا ضعف عضلات شکمی یا کمری باشد .

هاری

هاری به وسیله ی یک ویروس که در بزاق حیوانات آلوده ،مخصوصاً سگ وجود دارد ایجاد می شود .میمون ، خفاش، شغال ، گربه های ولگرد و سایر حیوانات وحشی می توانند موجب ایجاد هاری بشوند ،اما خوشبختانه این حیوانات در نزدیکی انسان ها زندگی نمی کنند .هاری از طریق گاز گرفتن و یا لیس زدن انسان مبتلا ،در صورتی که پوست به علت زخم ، خراش و یا جراحت بی دفاع باشد ،ایجاد می گردد .ویروس به طرف مغز مهاجرت کرده و علایم بیماری ، ۴ تا ۶ هفته بعد بروز می کنند ، گاهی ممکن است ۲ سال تا بروز علایم ،طول بکشد .این بیماری همیشه کشنده است ، بنابراین بایستی هر گونه تلاش برای جلوگیری از آن صورت نگیرد .سگ های اهلی باید از طریق واکسیناسیون ،از این بیماری حفاظت شوند .در صورت گاز گرفتن سگ مشکوک ،بایستی محل زخم را با آب و صابون شست و سگ را تحت نظر گرفت .در صورتی که سگ ولگرد باشد و دسترسی به آن ممکن نباشد بایستی درمان را شروع نکرد .در صورتی که سگ تحت نظر بوده و تظاهر شدید بیماری را پس از چهار تا روز نشان ندهد ، می توان درمان را متوقف کرد پس از گاز گرفتن سگ ،بایستی سریعاً با پزشک یا مرکز درمانی مشورت کرد .واکسن های جدید در برخی مراکز در دسترس بوده و صد در صد ایمنی می دهند .اقدامات پزشکی و درمانی را مراکز بیمارستانی و بهداشتی به خوبی اجرا می کنند .

آسیب های ناشی از اشعه

در حالی که رادیوگرافی برای تشخیص بسیاری از ضایعات بدن بسیار کارآمد می باشد ولی استفاده بیش از حد ،خطراتی را در بر خواهد داشت .این صدمات بیشترین اثر خود را بر روی بافت های در حال رشد ، اعمال می کنند ، مثلاً ممکن است باعث اختلال در خونسازی و سیستم تناسلی (بیضه و تخمدان )بشوند .توصیه می شود که قسمت های پایین شکم و دستگاه تناسلی را با ورقه های سرب ،هنگام رادیوگرافی قسمت های دیگر بدن بپوشانند .در هنگام حاملگی ، بایستی تا حد امکان از رادیوگرافی پرهیز کرد ، و گرنه ایجاد ناهنجاری های مادرزادی می گردد .

تب روماتیسمی

تب روماتیسمی یک بیماری بسیار متغیر بوده و بر مفاصل ، قلب و سایر قسمت های بدن اثر می گذارد .سن معمول شیوع این بیماری بین ۵ تا ۱۴ سالگی است . تصور می شود که این بیماری یک واکنش بدن بر علیه عفونت حلقی است که به طور کافی درمان نشده و یا اصلاً درمان نشده است .

در این بیماری ، تب ، درد یا تورم مفاصل که خفیف یا شدید است ،وجود دارد . درد و تورم از مفصل به مفصل دیگر مهاجرت کرده و دو تا سه روز طول می کشد .شایع ترین مفاصل درگیر شامل مچ دست ،آرنج ، زانو و مچ پا می باشند .خطر بیماری در حقیقت به علت درگیری قلب می باشد که در این صورت ، کودک بسیار بی حال و رنگ پریده به نظر می رسد و نبض و تنفس سریعی دارد .او ممکن است ورم صورت یا کل بدن را داشته باشد .به عبارت دیگر ،این بیماری می تواند خفیف و فقط به صورت دردگذرا نباشد ، ولی همین بیماری خفیف ممکن است قلب را متأثر سازد که بعداً با معاینه قلبی می توان عوارض آن را دریافت .هر کودک با درد مفاصل ،تب مختصر و خستگی ، بایستی از نظر تب

روماتیسمی بررسی شود .بهنگام درگیری قلب ،خطر ایجاد عوارض قلبی برای همیشه وجود دارد .هنگامی که قلب درگیر می شود ، درمان بایستی به صورت طولانی بوده و تحت بررسی دقیق متخصص قلب یا اطفال باشد . حملات بیماری به طور مکرر ممکن است قلب را بیشتر در معرض اختلال قرار دهند ،حتی اگر قبلاً درگیری قلبی وجود نداشته باشد .عود تب روماتیسمی را می توان بوسیله ی دادن پنی سیلین تزریقی هر ماه یکی برای چند سال ،جلوگیری کرد و این درمان و پیشگیری را بایستی زیر نظر پزشک صورت داد .

درمان کافی و مناسب گلو درد از تب روماتیسمی جلوگیری خواهد کرد و بنابراین می توان گفت که یک بیماری قابل پیشگیری می باشد .کودک با تب روماتیسمی ، نیاز به استراحت طولانی مدت دارد .هرگونه تلاش جهت آرامش و مشغول کردن او با اسباب بازی و کتابهای عکس دار ، باید صورت گیرد .از آنجایی که بایستی چندین هفته از مدرسه رفتن او جلوگیری شود، توجهات خاصی را برای تدریس دروس او طی دوران نقاهت بیماری در خانه ، اعمال نمود و بنابراین پس از برگشتن به مدرسه ،مشکلی نخواهد داشت .

راشیتیسم

راشیتیسم یک بیماری استخوان ها است و به علت کمبود ویتامین د می باشد . اغلب غذاهای شامل شیر حیوانات ویتامین د کمی دارند ،اما اگر کودک به خوبی تغذیه شده و سالم باشد ،بدن او می تواند ویتامین د را از نور آفتاب بسازد . بنابراین ،اهمیت دارد که کودک را مدتی در روز در برابر نور آفتاب ، قرار دهیم .هنگامی که نوزاد در برابر آفتاب قرار داده می شود ، بدن او بایستی لخت باشد .شیر مادر حاوی مقدار کافی از این ویتامین می باشد .راشیتیسم منجر به تأخیر در نشستن ، چهار دست و پا رفتن ، راه رفتن و ...

می گردد پاها ،کمانی شده و انتهای استخوان های ساعد ، پهن می گردند . در دو طرف جناغ برآمدگی لمس خواهد شد که به آن تسبیح راشیتیسم

می گویند.

اغلب شیرخشک ها حاوی ویتامین د هستند .قطره های مولتی ویتامین همچنین حاوی این ماده هستند .از تجویز بیش از حد ویتامین د برای کودک بایستی پرهیز نمود و قطره مولتی ویتامین و سایر داروهای حاوی این ماده بایستی طبق پزشک داده شود .

سینوزیت

التهاب حفره های استخوان های صورت (سینوس )را سینوزیت گویند. این بیماری به علت عفونت پس از سرماخوردگی حاصل می شود .کودکان با حساسیت ،بیشتر از بقیه دچار سینوزیت می شوند .در این وضعیت ، سردرد ، تب و احساس خستگی عمومی وجود

دارد .ترشح غلیظ معمولاً از بینی وجود داشته و درد با فشار روی سینوس ها وجود دارد استنشاق بخار گرم ، تمیز کردن بینی با قطره های بینی و مصرف برخی داروهای ضد احتقان بینی زیر نظر پزشک ،کمک کننده خواهد بود .در این بیماری سر درد با تغییر وضعیت سر ، دارای تغییراتی خواهد بود .

راه رفتن در خواب

این وضعیت در سن پایین تر از ۵ یا ۶ سال شایع نمی باشد .کودک با چشم های باز در اطراف خانه چرخیده و از آنچه که انجام می دهد ،آگاه

نیست.اغلب موارد ،بدون هیچ مسئله ای به رختخواب باز می گردد .گاهی ضرورت دارد تا او را به رختخواب هدایت کنیم کودک هیچ خاطره ای را از این مورد در صبح روز بعد ،نخواهد داشت .گاهی ممکن است به علت زمین خوردن ،حادثه ای برای کودک به وجود بیاید .کودکی که در خواب راه می رود نبایستی در بالکن یا نزدیک پنجره خوابانده شود .

دررفتگی مفاصل

در رفتگی مفاصل در نتیجه پیچش مفاصل به وجود می آید .رباط ها فشرده یا کشیده شده و عضلات مجاور و عروق خونی دچار آسیب می شوند .محل های شایع در رفتگی عبارتند از :مچ پا ، مچ دست و زانو .قسمت مبتلا دچار تورم و درد می باشد .سرد نگه داشتن محل بایستی به سرعت انجام گردد .اگر تورم یا درد ،شدید باشد باید سریعاً با پزشک مشورت نمود تا احتمال شکستگی رد شود .درمان شامل استراحت منطقه مبتلا و بستن محکم محل می باشد .برخی از ضد دردها را می توان برای تخفیف درد استفاده نمود .

به هرحال بایستی خانواده ها توجه داشته باشند که حتی برای ضرب دیدگی و در رفتگی مفاصل بایستی حتماً به پزشک مراجعه نمود و از رفتن نزد شکسته بندهای محلی به شدت پرهیز کرد .

اجسام بلع شده

کودکان کوچک اشیاء ریز مثل سکه ،مهره یا دانه میوه ها ،دکمه یا هر چیزی که روی زمین و در دسترس ببینند ،در دهان می گذارند .این اشیاء از معده و روده گذشته و پس از یک یا دو روز از مدفوع دفع می شوند .اما اگر اجسام نوک تیز مثل سوزن یا شیشه خورده شود ،ممکن است خطرناک بوده و بایستی سریعاً به پزشک یا بیمارستان مراجعه نمود معمولاً تحت هیچ شرایطی به کودک ،مسهل نمی دهند .

عرق کردن

عرق کردن به علت وجود غدد عرق در پوست می باشد و راه خوبی برای دفع حرارت بدن می باشد .این امر، علت تعریق در تابستان می باشد .تعریق می تواند به علت فعالیت ،ترس و اضطراب حاصل شود .

سربرخی کودکان مقدار زیادی عرق کرده و مادران را دلواپس می کند ولی مورد نگرانی وجود ندارد .

به ندرت ،تعریق در سر ممکن است به علت راشیتیسم باشد ولی در این صورت علایم دیگر آن بایستی به وجود داشته باشند .در صورت تعریق زیاد ، کودک بایستی به طور مکرر حمام شود ،و گرنه باقی مانده های عرق موجب ایجاد بوی بد خواهد شد .

تورم غدد لنفاوی

تعداد بی شماری غدد لنفاوی در سراسر بدن انسان انتشار یافته است که اکثراً در زیر پوست واقع شده اند و در چند محل ،تراکم بیشتری دارند مثل گردن ، زیر بغل و کشاله ران که به سادگی قابل لمس هستند .غدد به اندازه ی نخود که در لمس ، دردناک و ملتهب نیستند ، هیچ توجهی را بر نمی انگیزند . آن ها معمولاً ناشی از عفونت های خفیف موضعی می باشند .حتی شپش سر و یا شوره ی سر می توانند موجب بزرگی غدد لنفاوی ناحیه ای گردند .هرگونه عفونت گوش یا گلو یا زخم و دمل بر روی سر می تواند منجر به بزرگ شدن غدد لنفاوی گردنی یا پشت گوشی شده که دردناک نیز می باشند .هرگونه زخم یا دمل پا یا ران ممکن است منجر به بزرگی دردناک غدد همان منطقه و همچنین کشاله ی ران شود در چنین مواردی ،بایستی به پزشک مراجعه نمود .

گاهی ، بزرگی غدد لنفاوی ممکن است به علت بیماری های خطرناک تر مثل سل یا سرطان های مختلف باشد .

کمبود کلسیم

کمبود کلسیم ،با تحریک پذیری سیستم اعصاب ،انقباضات عضلانی ، یا حتی تشنج در نوزادان مشخص می شود .این کمبود ممکن است به علت سوء تغذیه یا اسهال مزمن

یا مکرر باشد .زنان حامله ممکن است به علت نیاز بیش از حد جنین در حال رشد دچار این وضعیت می توانند بشوند .در نوزادان به علت اختلال عملکرد غددی ،این وضعیت به وجود آید . کودکانی که با بطری تغذیه می شوند ، ممکن است در چهارمین یا پنجمین روز زندگی دچار کمبود کلسیم بشوند ،زیرا در شیر گاو فسفات زیادی وجود دارد و افزایش فسفات در غذا موجب کاهش جذب کلسیم می شود .این وضعیت در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند ،ایجاد نمی شود ،زیرا تعادل مناسبی بین کلسیم و فسفات ، در شیر مادر وجود دارد .

برفک دهان

برفک دهان یک عفونت موجود در دهان است که بوسیله ی یک نوع قارچ ایجاد می شود .ضایعات سفید رنگ نقطه نقطه روی زبان ،سطح داخلی لب و گونه ها دیده می شود .این ضایعات ،دردناک بوده و موجب اختلال در مکیدن شیر می شود .در نتیجه منجر به تحریک پذیری و بی قراری کودک می گردد .برفک دهان به علت وضعیت نامناسب بهداشتی دهان و تغذیه بوده و مشکل شیرخواران تغذیه شونده با بطری می باشد .این امر ممکن است همچنین به علت مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک ها باشد .در صورت ایجاد چنین وضعیتی ،بایستی استریل کردن بطری و ضمایم آن با دقت بیشتری صورت بگیرد .گاهی استفاده از داروی ضد قارچ ضرورت پیدا می کند که باید با تجویز پزشک مصرف شود .برفک دهان معمولاً در شیرخواران تغذیه شونده از مادر ،نادر می باشد .

سوراخ ادراری کوچک

تقریباً همه ی نوزادان پسر ،در ابتدا سوراخ ادراری ریزی دارند و ممکن است باعث نگرانی شود که چگونه از این سوراخ ریز ،کودک ادرار می نماید . والدین ممکن است حتی

متوجه ناراحتی و گریه ی او به هنگام ادرار کردن بشوند .اقدام خاصی ضرورت ندارد تا بدون اطلاع پزشک خودتان دست به اقدام کاری بزنید ،زیرا دستکاری های بیجا موجب عفونت و التهاب شده و وضعیت را بدتر می کنند . سوراخ نوک آلت به تدریج تا ۶ ماهگی بزرگ تر و این وضعیت رفع می شود .

عدم هوشیاری

عدم هوشیاری کودک ،ممکن است به علت ضربه ، بیماری ، شوک ، یا به دنبال تشنج باشد .سموم مختلف ، بیماری های کلیوی ،عفونت های ویروسی مغز (انسفالیت )، مننژیت یا گرمازدگی همچنین ممکن است باعث عدم هوشیاری بشوند .در صورت عدم هوشیاری نبایستی سریعاً به بیمارستان و یا پزشک مراجعه نمود .هیچ ماده خوراکی را نبایستی به کودک داد زیرا ممکن است باعث عوارض ریوی گردد .در صورتی که نفس قطع شده باشد ، تا رسیدن به مراکز درمانی و بیمارستان ،بایستی تنفس مصنوعی به کودک داد .

بیضه های نزول کرده (نهان خایگی )

بیضه ها ،درون شکم تکامل پیدا می کنند و به تدریج به طرف کیسه بیضه مهاجرت می کنند و در زمان تولد ، این مهاجرت ، کامل شده است .گاهی این مهاجرت با تأخیر همراه است و به جای قرار داشتن در کیسه ی بیضه ، در مسیر بین شکم و کیسه ی بیضه ، قرار دارند .در بعضی اطفال ممکن است بیضه ها به علت سرما ، ترسیدن یا گریه کردن به طرف بالا رفته و در کیسه ی بیضه لمس نشود .تنها اگر تا سه سالگی ، مهاجرت بیضه ها ، کامل نگردید ، بایستی عمل جراحی صورت بگیرد .بهتر است که مثل همیشه با پزشک مشورت نمایید و صحبت های آشنایان و همسایگان را نشنیده بگیرد . همچنین برای کودک ، شرم آور خواهد بود که جلو او چند نفر در مورد بیضه هایش صحبت کرده و یا مرتباً او

را معاینه نمایند .

ترشح از واژن

ترشح از واژن شکایت کاملاً شایعی می باشد ،اما به طور کلی در مدت درمان کوتاهی ،رفع می شود .ترشح ممکن است به علت عدم رعایت بهداشت و یا دستکاری و وارد کردن اشیاء به واژن توسط کودک که موجب التهاب و عفونت می گردد ،باشد .این رفتار بسیار شایع می باشد . نبایستی با کودک ،بشدت رفتار کرد و باید با آرامش و مهربانی از او درخواست کرد که این کار را دیگر انجام ندهد چون موجب بیماری های مختلفی خواهد شد .

عفونت با کرم های نخی شکل ممکن است همچنین باعث التهاب و ترشح از واژن گردد .کاحساس سوزش فرج و واژن را می توان با نشاندن کودک برای مدتی در وان یا تشت آب گرم ، همراه با مواد ضد عفونی کننده ، تسکین داد . لباس های زیر کودک بایستی مرتب تعویض شده و به خوبی شسته شوند .حمام گرفتن کودک به طور مکرر توصیه می شود . در صورت ادامه ترشح و التهاب ، بایستی به پزشک ، مراجعه نمود .

دارو دادن

دارو دادن به کودک می تواند یک کار مشکل و در حقیقت بایستی بدون هیچ دعوا و سر و صدا باشد .در صورتی که رفتارهای نامناسب برای دادن دارو اتخاذ شود ،کودک از خوردن دارو تنفر پیدا کرده و این رفتار در آینده نیز ادامه خواهد داشت .

اگر به دهان کودک ،قاشقی را نزدیک کنید ،آن ها خود بخود دهانشان را باز می کنند و در این حال ،سریعاً بایستی دارو را به ایشان داد .

شربت ها ،داروهای قابل اطمینانی بوده و فقط بایستی مواظب باشید تا اندازه ی قاشق را درست انتخاب کرده باشید .

بلعیدن قرص برای کودک کوچک تر از ۴ تا ۵ سال غیر ممکن است و در صورتی که قرص در آب حل نمی شود آن را لای موادی نظیر موز ، کیک و ...گذاشته و با مایع و آب میوه به کودک بخورانید .

پانسمان نمودن زخم

شما بایستی وسایل پانسمان زخم مثل باند ،گاز استریل ، پنبه و مواد ضد عفونی کننده را در منزل داشته باشید .همه زخمها و جراحت ها بایستی با آب تمیز و محلول های ضد عفونی کننده ،تمیز شوند .در صورتی که زخم عمیق تر بوده یا خونریزی وجود داشته باشد بایستی محل را با یک لایه گاز استریل و مقداری پنبه پوشاند .

در صورتی که خونریزی شدید وجود داشت و یا زخم آلوده و وسیع بود ، بایستی به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه نمود .

جعبه های کمک های اولیه

وسایل و داروهای خاصی را بایستی در خانه به عنوان ابزارهای کمک های اولیه ، درون محفظه یا جعبه مخصوص ،نگهداری کرد تا در موقع لزوم به دنبال آن ها ،به این طرف و آن طرف ندوید .این جعبه ها می توانند در مسافرت هم استفاده شوند .

لیست وسایل مفید

پنبه ـ گاز استریل ـ باند به اندازه های مختلف ـ محلول های ضد عفونی کننده ـ محلول های ضد عفونی کننده ـ شربت تب بر ـ قطره های دل درد ـ محلول کالامین ـ قطره های ضد احتقان بینی ـ یک جفت تیغ و قیچی کودک برای بریدن باند یا گاز مفید می باشد .مواظب باشید که این جعبه را در محلی دور از دسترس کودک ولی در دسترس خودتـان قرار دهیـد .موارد دیگر را می توان بـا توجه به شـرایط محیط و خانواده و با توجه به توصیه های پزشک ،مخصوصاً هنگام مسافرت ، به این جعبه کمک های اولیه ، اضافه نمایید .

منبع:کتاب شما و فرزندانتان

نویسنده:دکتر شانتی گاس

مترجم:دکتر امین عطاران زاده

### زانودرد و روش های مقابله با آن

درد زانو از جمله دردهایی است که بیمار را وادار می سازد به پزشک مراجعه کند. با نوع زندگی و فعالیت های اجتماعی در جامعه امروزی شـمار این گونه بیمـاری هـا روبه فزونی گذاشـته است. زانودرد علـل گونـاگونی دارد و درمـان هـای متفاوتی را می طلبـد. محافظت از زانو در مقابل بروز برخی از دردها بسیار مشکل است ولی می توان با رعایت چند اصل مهم احتمال صدمه به زانو ها را به حـداقل کـاهش داد. براسـاس تحقیقـات پزشـکی برای کاهش بیماری های زانو مثل (استئوآرتریت) بایـد لاغر شویـد زیرا چه در کارهای روزمره و چه در قـدم زدن فشار روی زانوهایتان کاهش می یابـد. کاهش وزن صدمات احتمالی به رباط ها و تاندون ها را کاهش می دهـد. اگر به درد مزمن زانو مبتلا هستید به شـنا و یا ورزش های آبی بپردازید. طبق یک خاصـیت فیزیکی وقتی بدن در آب غوطه ور می شود از وزن بدن کاسـته می شود. در نتیجه وزن بدن به زانوها فشار وارد نمی کند. اگر به اسـتخر دسترسـی ندارید و یا علاقه ای به ورزش های آبی نداریـد حـداقل به ورزش هایی بپردازیـد که باعث کشـش بـدن و ماهیچه ها شونـد. ورزش هایی چون بسـکتبال، تنیس و دویـدن را محدود کنید. اگر با این گونه ورزش ها درد زانوی شـما تشدید شد حتماً آن را محدود کنید. به بدنتان توجه کنید، اگر احساس کردید برخی از حرکات ورزشی به شما صدمه وارد می کند نوع ورزشتان را تغییر دهید. خودتان را با فعالیت زیاد خسـته نکنیـد بلکه در اولین فرصت به استراحت بپردازیـد. گوش به زنگ باشـید زیرا بیشتر صـدمات زمانی اتفاق می افتـد که انسان خسـته است. از زانوهایتان محافظت به عمل آوریـد. پوشـیدن زانوبنـد هنگام ورزش شـما را از برخی صدمات مصون نگاه می دارد. هنگامی که رانندگی می کنید از زانوهایتان در مقابل صدمات ناشـی از داشـبورد محافظت به عمل آورید. وقتی درد زانو به صورت مزمن در می آیـد زانو ورم می کنـد. برخی از بیماری ها باعث ورم و التهاب زانوها می شود. صـدمات زانو در ابتـدا باعث ورم زانو می شود که خود سـبب صـدمات بیشتر خواهـد شـد و این روند همچنان ادامه پیدا می کند تا به صورت مزمن درمی آیـد. بـا محافظت های پزشـکی می توان این چرخه معیوب را شـکست و صـدمات آتی بافت های زانو را به حـداقل رسانـد. حتی با برخی از مراقبت های خانگی می توان ورم و درد را کاهش داده و از جراحات بیشتر جلوگیری کرد.

- ●استراحت دادن _ استراحت در منزل از مهمترین اصول درمان است
- ●کمپرس کردن _ کمپرس با یخ دو تا سه بار در روز به مدت ?? تا ?? دقیقه مفید است.
- ●قراردادن زانو در ارتفاع _ قراردادن زانو در سـطحی بلنـدتر از بدن باعث می شود نیروی جاذبه مایعات جمع شده در بافت صدمه دیده را کاهش داده در نتیجه ورم نیز کمتر شده و خستگی را از ما دور می سازد.
- ●بستن زانوها _ بستن زانوها به دو دلیل مفید است. نخست ورم را کاهش می دهد سپس مکانیسم زانو را به نظم در می آورد.
- ●استفاده از داروها _ اگر شـما به زخم معـده، بیماری کلیه و بیماری های خونی مبتلا نیستیـد داروهای ضد التهابی در این مورد به شما کمک های فراوانی می کند.

ترجمه: زهره فخریاسری

منبع:sharghnewspaper.ir

### افت شنوایی در کودکان

به آمارها توجه کنید :

- ●از هر ۸ نفر یک نفر دارای ژن مغلوب ناشنوایی میباشد .
- ●از هر هزار نوزاد ، یک نوزاد با ناشنوایی عمیق به دنیا می آید .
- ●از هر هزار کودک ، بیش از دو کودک در اوایل دوران کودکی ناشنوا می شوند .
- ●نوزادانی که به مراقبت های شدید پزشکی نیاز دارند ۲۰ تا ۵۰ برابر در معرض خطر ابتلا به ناشنوایی می باشند .
- ●تقریباً ۱۰۰ ٪ کودکان ، کم شنوایی ناشی از عفونت گوش را از بدو تولد تا ۱۱سالگی تجربه می کنند .
- ●۱۵٪ از کودکان مدرسه رو چون در محدوده طبیعی نمی شوند از غربالگری شنوایی رد می شوند .

٭ تشخیص به موقع :

- ●در کشورهای پیشرفته جهان سعی بر این است که سن تشخیص کم شنوایی به زیر ۶ ماه برسد.
- ●تشخیص دیر هنگام افت شنوایی باعث بیهوده تلف شدن دوره بحران زبان آموزی کودک می شود.
- ●سپری شـدن دوره بحرانی رشـد گفتـار و زبان بـدون شـنوایی کامل یعنی ایجاد معلولیتهای شدیـد برای کودک . طبق آمار گرفته شده در تهران هم اکنون ۱/۸ سال در تشخیص افت شنوایی تأخیر داریم .
- ●تشخیص به موقع باعث توانبخشی به موقع و هر دوی اینها باعث بازگشتن کودک دچار افت شنوایی به جامعه عادی می شود .
- ●افتهای بسیار اندک حتی در حد SLIGHT می تواند اختلال پردازش شنوایی مرکزی ایجاد کند .
- ●اختلال پردازش شنوایی مرکزی باعث افت تحصیلی در مدرسه ، کمبود تمرکز و توجه و اختلالات ارتباطی می شود .

٭ تستهای ارزیابی شنوایی :

نکات مهم :

- ●همه کودکان در هر سنی حتی نوزادان تازه بدنیا آمده می توانند مورد ارزیابی دقیق شنوایی قرار گیرند .
- ●ارزیابی های شنوایی در کودکان در معرض خطر باید به صورت دوره ای انجام شود .
- ●هر گونه تأخیر در رشد طبیعی گفتار و زبان کودک باید مورد توجه واقع شده و برای ارزیابی های شنوایی ارجاع داده شود .
- ●آزمونهای مورد استفاده بر حسب سن کودک متفاوت است .
- ●در بـــدو تولـــد بهـــترین آزمونهـــای الکتروفیزیولوژیـــک OTOACOUSTIC EMMISSION و AUDITORY BRAINSTEM RESPONSE هستند که OAE با حساسیت ۱۰۰٪ و ABR بـا ویژگی ۱۰۰٪ بهترین آزمونهـا هسـتند که در صورت ترکیب با هم دقیق ترین ارزیابی شنوایی محسوب می شوند .
- ●رفتارهای شنوایی نوزادان از بدو تولد تا دو سال در جدول پیوست آمده است .
- ●از سن۵ مـاهگی تا ۲ سـالگی بـا توجه به رفتارهـای شـنوایی نوزاد ، شـنوایی سـنجی رفتـاری نیز ارزیابیهای الکتروفیزیولوژیک را تکمیل میکند .
- ●از سن ۲ سالگی نیز آزمونهای رفتاری بر ارزیابیهای الکتروفیزیولوژیک مقدم هستند .

٭ توانبخشی کودکان دارای افت شنوایی :

- ●تشخیص به موقع افت شنوایی اساسی توانبخشی موفق کودک دارای افت شنوایی است .
- ●اولین قدم توانبخشی یک کودک با افت شنوایی دریافت سمعک مناسب و تنظیم صحیح آن توسط متخصص شنوایی است که در هر سنی و با هر میزان افت شنوایی حتی افت عمیق قابل تجویز است .
- ●تربیت شنوایی یکی از ارکان توانبخشی کودکان است که به معنی توانایی حداکثر استفاده از باقیمانده شنوایی می باشد .
- ●زبان آموزی باید هر چه زودتر شروع شود .
- ●کودکان دارای افت شنوایی به آموزشهای گفتار درمانی نیازمند هستند .
- ●در توانبخشی شنوایی کودکان کم شنوا ، مشاوره و راهنمایی والدین از اهمیت بسزایی برخوردار است .

مراکزی که می توان کودکان مشکوک به افت شنوایی را برای ارزیابی دقیق شنوایی ارجاع داد عبارتند از:

دانشکده های علوم توانبخشی وابسته به دانشگاههای علوم پزشکی مراکز کشور

### مخملک

مخملک بیماریی است عفونی و مسری که در دوره کودکی ( بین ? تا هفت سالگی ) یعنی سنین کودکستانی فراوانتر دیده می شود . در فصول سرما فراوانتر و شدیدتر ظاهر می شود . میکرب این بیماری استرپتو کک بتا همولیتیک A می باشد .

٭ راه سرایت :

سرایت مخملـک اغلب بوسیله تمـاس بـا بیمـاران حاصـل می گردد و کمـتر دیـده می شـود که کسـی بطور غیرمسـتقیم یعنی از راه خوردن شـیر و مواد غذائی آلوده یا تماس با اشیاءآلوده به این مرض دچار شود . میکروب مخملک در ترشحات حلق و بینی وجود دارد در اثر تمـاس افراد سـالم بـا بیمـاران قطرات بزاق و خلـط در اثر حرف زدن ، سـرفه و عطسه پخش و بـاعث آلودگی می شود . ناخوشی مخملک یکروز قبل از شروع و در تمام دوران استقرار مسری است حتی بعضی اوقات افراد نجات یافته از مخلمک در عین سلامتی ناقل میکرب هستند .

٭ نشانه های مخملک :

دوران پنهانی مخملک سه تا پنج روز است ولی در مخملک های شدید این دوره کوتاهتر بوده وبه یک روز می رسد .

- ●شـروع ناخوشـی بطور ناگهـانی و همراه با لرز و تب ، گلودرد و اسـتفراغ می باشـد در ابتـدای ناخوشـی امکان لرزهای پی در پی بسـیار است . از بـدو شـروع بیماری تب شدیـد بوده و به ?? درجه سانتیگراد و بالاتر می رسد ضـمناً نبض سـریع و پوست خشک و سوزان می باشـد . گلودرد یکی از نشـانه هـای مهم مخملـک است یک تا دو روز بعـد از شـروع بیماری گلوکاملاً قرمز و دردناک است و بلع دشوار می شود . روی زبان باردار بوده نوک و اطراف و زیر آن قرمز است .
- ●مرحله راش پوستی : یک تا دو روز بعـد از آغاز بیمای راش پوستی از انتهای انـدامها ظاهر شـده و در تمام بدن پخش می شوند . دانه های مخملکی معمولاً تمام پوست را فرا گرفته و آنرا به صورت قرمز تنـدی ( شـرابی رنگ ) در می آورد قرمزی با فشار دسـت از بین می رود و دوباره برمی گردد .
- ●دوران پوسـته ریزی : پوسته ریزی مخملک از هشتمین روز بیماری تا ? هفته ادامه دارد . هر چه راش های مخملک شدیدتر باشد پوسـته ریزی واضح تر می باشد پوسـته ریزی در دسـت و پا به شـکل فلسـی و قطعات درشت و گاهی به شـکل دسـتکش است و در قسـمت صورت و بدن ریز و آردی شکل است . در جریان مخملک ممکن است موی سر و بدن هم بریزد و مدتی بعد مجدداً بروید .

* پیشگیری :

بیماران مخملکی بایـد در اطاق مجزائی بستری شوند و تا مدتی که کشت گلوی آنها منفی نشده است از ورود به آموزشگاه ممنوع باشند ، اشیاء و لوازم آلوده بیمار را باید ضدعفونی نمایند .

تجویز بعضـی داروهـا به اطرافیـان بیمـار از انتشار بیماری جلوگیری می کنـد ، مراقبت حاملین سالم میکرب برای از بین بردن انتشار بیماری مفید است .

- کشت ترشحات گلوی بیماران و جستجوی میکرب بیماری و درمان سریع آن .
- ممکن است عفونت استرپتوکوکی بدون بروزگلگونه ها ( راش ) باشد ( عامل بیماری اغلب در گلو و بینی جای گیر می شود ) .
- پاستوریزه کردن و بخصوص جوشاندن شیر قبل از مصرف آن .
- جلوگیری از تهیه و توزیع مواد غذائی توسط بیماران مخملکی یا افرادی که به گلودرد مخملکی دچار هستند .
- ممانعت از فروش شیر گاوهائی که دمل پستان دارند .
- پیش گیری از مخملک به وسیله مواد شیمیائی مانند پنی سیلین نیز میسر است . تکرار عفونتهای استرپتوکوکی ممکن است سبب رومـاتیسم مفصـلی حـاد و کره و عوارض قلبی گردد بنـابراین جلوگیری دقیق آن بسیار مفیـد خواهـد بود . این پیش گیری اهمیت خاصـی دارد و از تعـداد مبتلایـان به رومـاتیسم می کاهـد . در خـانواده هـای حسـاس به رماتیسم بهتر است کلیه افراد خانواده تحت کنترل دقیق ، درمان و پیش گیری لازم قرار بگیرند :

- ?برای پیش گیری کامل مخملک باید از انتشار استرپتوکوس و استقرار آن در گلوی افراد جلوگیری کرد .
- ?معاینه دقیق گلوی مبتلایان به گلودرد از نظر انتشار بیماری بسـیار مفید است . مجزا کردن و مراقبت بیماران بعد از پیدایش نشانه هـای بیمـاری ، ولی ?? سـاعت بعـد از بکـار بردن پنی سـیلین سـرایت گلودرد مخملکی و یـا خود مخملـک ناچیز می گردد . برای درمان باید به پزشک مراجعه شود .
- ?ضدعفونی کردن گلو و وسایل بکار رفته بیماران در جلوگیری از سرایت مخملک ثمربخش میباشد .
- ?نظافت کامل و آفتاب دادن اطاق ، وسایل و لوازم بیماران .
- ?درمان اختصاصی بیماری به وسیله پنی سیلین که بسرعت می تواند آلودگی را از بین ببرد .
- ?مخملک قرنطینه و اقدامات بین المللی ندارد .

غیر از سـرخک و سـرخجه و مخملـک بیماریهـای دیگری وجود دارد که با ضایعات پوستی همراه می باشـند ماننـد بیماری چهارم ، پنجم و شـشم این سه بیماری شـباهت زیادی از نظر راشـهای پوستی به سـرخک و سـرخجه دارند ولی علائم دیگری وجود دارد که باعث تفکیک آنها از هم می شود . چون شـناسائی این امراض از نظر عموم مهم نمی باشد اوصاف بالینی آنها را در اینجا ذکر نمی کنیم

### حساسیت چیست؟؛چگونه درمانش کنیم

برخی افراد وقتی غـذا یا میوه ای را می خورند ، مبتلا به کهیر – اگزما – ورم پوست – تنگی نفس – زکام یونجه وغیره می شوند . این حالت را حساسیت می نامنـد . بعضـی ها به پر مرغ یا پر قو حساسیت دارنـد و اگر روی تشک پر بخوابند ، گرفتار این عارضـه شوند .

عده ای نسبت به مرغ – کبوتر – چلچله – سگ و گربه حساسیت دارند و اگر با آنها برخورد و تماس پیدا کنند ، گرفتار می شوند . علت اصلی حساسیت هنوز بدرستی کشف نشده بعضی آن را ارثی دانسته و عده ای آن را نتیجه کار یکی از هرمون های بدن می داننـد عـده ای می گوینـد میکروبها و قارچ ها و ویروس های موجود در غذاها وارد بدن گردیده موجب ترشح هیسـتامین بدن شده تولید حساسیت می کند . در هر حال حساسیت یک نوع بیماری است که در بین عده ای از مردم شایع است حساسیت به داروها نیز زیاد است . برخی املاح گنه گنه را نمی توانند تحمل کنند و برخی نسبت به آسپرین حساس می باشـند . این بیماری نیز مانند سایر امراض ، نتیجه ضـعف مزاج و سوء تغـذیه می باشـد و کسانی که خوب غـذا می خورنـد و غذایشان از ویتامین های کافی برخوردار است ، به این بیماری دچار نمی شوند . عده ای از پزشکان بیماری حساسیت را لا علاج دانسته توصیه می کنند اشخاصی که به غذا یا دارویی حساس هسـتند مادام العمر از آن استفاده نکنند و فقط عوارض ناشی از آن را مداوا نمایند . عده ای این بیماری را عرضی دانسـته و معتقدند که حساسیت به یک غذا یا دارو یا میوه ممکن است پس از چندی از بین برود ، مشروط بر اینکه آن غذا یا دارو یا میوه را خیلی کم و به تدریـج بخورنـد . آنچه مسـلم است ویتامین ث در معالجه این بیماری نتیجه خوبی داشـته است . لذا چنانچه مبتلاـ به حساسـیت هستیـد ،تـا حـد امکـان از گوجه فرنگی – فلفـل سبز – انواع مرکبـات و از جمیع میوه ها و گیاهان و سبزی ها و غذاهای دارای ویتامین آ نیز استفاده نمایید

### سرماخوردگی چیست ؟

سرمـاخوردگی معمولی شایعترین بیماری است که در طب عمومی به آن پرداخته می شود. علی رغم تحقیقات طولانی مـدت جهت درمـان آن تنهـا درمانهـای تسـکین دهنـده نشانه هـا،بـه تثبیت طور کلی شـیوع سـرماخوردگی بـه شـکل سـه مـوج مشاهـده می شود،درپاییزبلافاصـله بعـداز بـاز شـدن مـدارس،دروسـط زمسـتان ودر بهـار. سـلامتی مجـاری تنفسـی وابسـته به دریافت هوای فاقد میکروب و آلـودگی اسـت. بیش از دویسـت نـوع ویروس شـناخته شـده است کـه بـه دسـتگاه تنفسـی فوقـانی اثر گذاشـته و بـاعث سرماخوردگی می‌شوند. در اغلب موارد سرماخوردگی‌ها خفیف بوده و به طور معمول برای حدود یک هفته باقی می‌مانند.

چرا سرما می خوریم ؟

برخلاف باور بسـیاری از مردم ، هوای سـرد تاثیری بر سـرماخوردگی ندارد یا اگر هم دارد بسیار اندک است . حقیقت آن است که در طول فصـلهای سـرد ، مردم اغلب اوقـات خود را در محیطهای سرپوشـیده و بسـته می گذراننـد ، در نتیجه شانس و فرصت پخش شدن ویروس به طریق تماس نزدیک از فردی به فرد دیگر افزایش می یابد .

بطور کلی ویروس سرماخوردگی از دو طریق انتقال می یابد ، اول از طریق تنفس و استنشاق ترشحات عفونی ، عطسه و سرفه پخش شـده در هوا و دوم از طریق لمس اشیاء آلوده به ویروس (ماننـد کتـاب، دسـتگیره در و دست دادن بـا افراد بیمـار ) و لمس متقـابل صورت .

هوای سـرد رطوبت را کاهش می دهد ، از این رو باعث خشک شدن مجرای بینی می شود و بدین وسـیله شرایط برای واگیر کردن ویروس آمـاده می شـود . ترشـحات معمـول و طـبیعی بینی و گلـو یکی از اولیـن خطـوط دفـاعی بـدن در مقابـل ویروس هـای سرماخوردگی هستند ، به علاوه بسیاری از ویروسهای سرماخوردگی با کاهش رطوبت ، دوام بیشتری پیدا می کنند .

علائم سرماخوردگی :

نشـانه ها وعلائم سـرماخوردگی شامل ترشـح انساد بینی، گلودرد،عطسه،حالت ناخوشـی،تب،لرزواغلب سـردردودردهای عضـلانی هسـتند.در اثر پیشـرفت سـرماخوردگی سرفه هم دربیمار بوجود می آید.علائم سـرماخوردگی از۵روز تا۶هفته ادامه دارنـد.گر این حـالت بـا تب شدیـد یاعلائم عمومی شدیـدهمراه باشددیگرسـرماخوردگی نیست.احتمالا "نوعی عفونت حاددسـتگاه تنفس فوقانی درکاراست.

تشخیص سرماخوردگی از آنفولانزا و آلرژی :

سرمـاخورگی و آنفلوآنزا هر دو نشـانه هـای مشـترکی دارنـد امـا معمولاـ می توان آنهـا را از هم تمیز داد . به طور کلی نشـانه هـای سرماخوردگی مرحله به مرحله و طی چنـد روز بعد از شـروع عفونت بروز پیدا می کند . سـرماخوردگی معمولا با گلو درد همراه با عطسـه و آبریزش بینی یا گرفتگی بینی شـروع می شود . تب یک علامت معمولی برای یک سـرماخوردگی ساده نمی باشد و زمانی که تب وجود دارد ، معمولاـ بیـانگر وجود عفونت باکتریائی می باشـد . همچنین معمولا سـردرد شدیـد و دردهای شدیـد عضـلانی رابطه مسـتقیمی با بیماری سرماخوردگی ندارند و علائم خستگی و ضعف نیز خفیف می باشد . نشانه های آنفلوآنزا از قبیل سردرد ، سرفه هـای خشـک ، لرز و درد عمومی در تمام بـدن معمولا به طور ناگهانی ظاهر می شود . همچنین تب بالا ?? -?/?? ( درجه سانتیگراد ) در مـدت سه تا چهار روز ، یکی از مهمترین نشانه های آنفلوآنزا است. گرفتن بینی ، عطسه ، گلودرد از نشانه های بارز آنفلوآنزا نمی باشد . این علائم اگر وجود داشـته باشد معمولا در مراحل آخر بیماری بروز می نماید . تمیز دادن بین سرماخوردگی و آلرژی دارای اهمیت بسـیاری است . نشـانه هـای سـرماخوردگی و آلرژی می توانـد مشـابه باشـد . امـا یـک سـری از نشـانه هـا و علامتهـای بخصوصـی وجود دارد که می توان آن دو را از هم متمایز کرد . در حقیقت هم آلرژی و هم سـرماخوردگی دارای نشانه هایی از قبیل گرفتگی بینی ، عطسه ، آبریزش چشم و گاهی سـردرد می باشد . اما علائم سرماخوردگی یکی یکی ظاهر می شوند . ابتـدا عطسه ، آبریزش بینی ، آبریزش چشم و به دنبـال آن گرفتگی بینی امـا در آلرژی تمـام علائـم بـا هم و در یک زمان ظاهر می شوند .

عطسه های پیاپی و پشت سر هم معمولا نشانه وجود آلرژی است ، در صورتی که تک عطسه معمولا نشانه سرماخوردگی است . به علاوه در سـرماخوردگی ترشـحات بینی زرد رنگ است ، در صورتی که در آلرژی ترشحات بینی بی رنگ و رقیق می باشد . یکی دیگر از تفاوتهای آلرژی و سـرماخوردگی این است که طول مـدت وجود علائم سـرماخوردگی می تواند ? تا ?? روز ادامه داشـته باشـد ، در حـالی که نشـانه هـای آلرژی در مـدت بسـیار کوتـاهتری پایـان می یابـد . تـا کنـون بیش از ??? نوع مختلف از ویروس سرمـاخوردگی شـناخته شـده است . ویروس corona -influenza ، pare و Rhino جزء رایـج ترین ویروسـها می باشـد . قسـمت بالاـیی بینی به علت داشـتن دمـای منـاسب ?/?? درجه سانتیگراد ، یکی از مناسـبت ترین مکانها برای رشـد ویروسـهاست . برخی از انواع ویروسـهای آنفلوآنزا و سرماخوردگی قابلیت جهش و تغییر نوع به ویروس دیگر را دارند . این امر دانشمندان را برای پیدا کردن واکسنهای موثر به دردسر انداخته است .

کدام یک از ما بیشتر دوست داریم سرما را بخوریم ؟

به طـور کلی زنـان بیشـتر از مردان دچـار سـرماخوردگی می شونـد . امـا بسـیاری از مردم بر این باورنـد که این امر به دلیـل ضـعف جسـمانی و یا ضـعف سیسـتم دفاعی بدن زنان می باشد . اما دلیل اصـلی آن این است که زنان در ارتباط بیشتری با بچه ها هستند و همچنین بچه هـا بیشترین آمار سـرماخوردگی را دارنـد . اصولا این امر به دلیل ضـعف ساختار سیسـتم دفاعی بچه ها یا مقاومت کم آنها در مقابل عفونتها و همچنین به دلیل تماس زیاد با بچه های دیگر مدرسه و مکانهای دیگر می باشد .

متأسـفانه اغلب میکـروب هـا و ویروس هـای مربـوط به سـرماخوردگی ، از طریـق هوا و تنفس قابـل سـرایت بوده، به همین دلیـل در اجتماعات از جمله آمادگی، کودکستان، دبستان، منازل و محل کار شیوع این بیماری بیشتر است

غذاهای ویژه ی سرماخورده ها :

بسیاری از مردم بر این باورند که مصرف زیاد ویتامین ث، باعث جلوگیری از سرماخوردگی می شود و یا نشانه های سرماخوردگی را کاهش می دهـد اما هنوز دلیل قانع کنندهً علمی برای این موضوع پیدا نشده است. البته در این مطلب شـکی نیست که ویتامین ث یـک ویتـامین اساسـی است و بـاعث افزایش سـلامتی می شود و امکـان دارد که باعث کاهش دورهً سـرماخوردگی نیز بشود اما در

درمان و جلوگیری از سرماخوردگی تأثیر بسزائی ندارد. در حقیقت مصرف زیاد ویتامین ث برای مدت زمان طولانی می تواند مضر باشد و می توانـد باعث اسـهال و کاهش آب بـدن در بزرگسالان و بچه ها شود و باعث نتایج گمراه کننده و اشـتباه در آزمایشات خون و ادرار گردد. مـدارک علمی وجود دارد که قرصـهای مکیـدنی روی(zinc) می توانـد دورهً سرماخوردگی را کاهش دهد. تحقیقات پزشـکی نشان داده است که اگر قرصـهای مکیـدنی در طول ?? ساعت اول بروز علائم سـرماخوردگی مصـرف شود، می تواند دورهً سرماخوردگی را بطور قابل توجهی کاهش دهد. محققان بر این باورند که" روی"از ارتباط ویروسهای سرماخوردگی و سلولهای بـدن جلوگیری می کنـد ولی از ایجاد سـرماخوردگی و یا آنفلوآنزا جلوگیری نخواهـد کرد و اگر این قرصـها برای مـدت طولانی استفاده شوند،می تواند سیستم دفاعی بدن را ضعیف نماید و باعث افزایش کلسترول خون شود.

از آنجایی که مراقبت و درمان پزشـکی خاصـی برای سرماخوردگی و آنفلوآنزا وجود ندارد، بهترین راه درمان استراحت و نوشیدن مایعـات بـه مقـدارزیاد اسـت. بسـیاری از مردم سـلامت خـود را از آنفلـوآنزا در طـول چنـد روز بـه دست می آورنـد در صـورتیکه سرماخوردگی ممکن است به مدت یک یا دو هفته بطول انجامد.

اگر نشانه های بیماری بدتر شوند و یا برای مدت طولانی ادامه یابد و یا علائمی مانند تنگی نفس، درد در قفسهً سینه، تب، استفراغ، احساس درد زیاد در هنگام بلعیدن، سـرفه مداوم، گرفتگی بینی و سـردرد ظاهر شوند ، مراجعه به پزشک ،تصـمیم خوب و به جایی خواهد بود.

فلفل قرمز و فلفل سبز اگر احساس می کنید سـرتان سـنگین شده و حالت سـرماخوردگی دارید، قرص خوردن را کنار بگذارید و به جای آن یک فلفل بردارید. تند بودن فلفل به دلیل وجود یک نوع ماده شیمیایی به نام" کپساسین "می باشد که خاصیت خلط آور، و آرام بخش دارد. تا به حال توجه کرده اید زمانیکه آنرا مصرف می کنید، چگونه آب از بینی چشم ها و دهانتان جاری می شود؟ همین اتفاق در سـر نیز رخ می دهد. کپساسـین باعث می شود بدن کلیه مخاط هایی که منجر به ایجاد حالت ناخوشـی شده است را آزاد کند. به همین دلیل پس از مصرف فلفل احساس آرامش خواهید کرد.

شایـد کمی عجیب باشـد، امـا کپساسـین سـلول های عصبی را برای مـدت زمانی کوتاه بی حس می کنـد. مواد شـیمیایی که در آن وجود دارد باعث می شود که عملکرد انتقال دهنـده های عصبی که پیغام وجود درد را به سوی مغز میبرنـد، به کنـدی انجام پـذیرد. همچنین این ماده، ترشـح هورمون های کلاژن و پروسـتاگلاندین را که منجر به ایجاد آرامش، و کاهش تورم می شونـد را نیز زیاد می کند.

فلفل قرمز هم سرشار از ویتامین C می باشد. در حقیقت یک عدد فلفل قرمز به اندازه ۴ پرتقال حاوی ویتامین C می باشد. همانطور که می دانید از نظر علمی اثبات شده است که ویتامین C دوره درمان سرماخوردگی را کوتاه می کند.

سوپ مرغهمیشه نصیحت مادر بزرگ در گوشـمان صـدا می کنـد که سوپ جوجه در درمان سـرماخوردگی معجزه می کنـد. البته آنها این عبارت را بدون هیچ گونه تحقیق آزمایشـگاهی و تنها از روی تجربه بیان می کنند. پزشـکان دانشگاه نبراسکا به طور عملی ثابت کرده اند که سوپ مرغ به راحتی توانایی درمان سرماخوردگی را دارد.

البته آنهـا هم در سوپ خود از دسـتور غـذایی قـدیمی مادر بزرگ اسـتفاده کرده انـد: پیاز، سـیب زمینی، هویـج، شـلغم، کرفس، و جعفری. پس از آزمـایش هـای متفـاوتی که در لابراتورهای مجهز انجام شـد، محققان به این نتیجه رسـیده انـد که یک ماده در این سوپ معجزه می کند: عصاره مرغ. انواع مختلف سوپ های جوجه، ترشح مخاط ها را کمتر کرده و به شـما کمک می کنند که در حین بیماری راحت تر تنفس کنید.

پژوهشگران ۱۳ نوع مختلف از سوپ هـای جوجه را مورد آزمـایش قرار دادنـد و در همه آزمایش ها به این نتیجه رسـیدند که کلیه سوپ ها توانایی توقف تولید مخاط و خلط را دارند. انواع مخلوط به سبزی آن نیز از درصد شفابخشی بالاتری برخوردار می باشند. خوب اگر مادربزرگتان کنارتان نیست تا یک سوپ خانوادگی برایتان درست کنـد، میتوانیـد از انواع آماده آن اسـتفاده کنیـد. یک سوپ گرم مطمئنا روند بهبود شما را تسریع می بخشد.

آب پرتقالیادتان می آید زمان بچگی هنگامیکه سـرما می خوردید، چگونه مادرتان آب پرتقال را به زور درون حلقتان می ریخت؟ماننـد همه کارهـایی که دیگری که انجـام می داد به خوبی می دانست که دارد چه کار می کنـد. آب پرتقال یکی از بهترین درمان های شـناخته شـده برای سـرماخوردگی است. این میوه سـرشار از ویتامین C است و همـانطور که پیشـتر نیز به آن اشـاره شـد، طول درمان را کاهش می دهد.

در دهه ۷۰ دکتر ترنس انـدرسون و همکـارانش در دانشـگاه تورنتو نتیجه مطالعات خود را در مورد دوز روزانه مصـرف ویتامین C منتشر کردند. دوز مصرف روزانه این ویتامین ۹۰ گرم می باشد و ثابت شده که مصرف روزانه این مقدار ویتامین C می تواند دوره بیماری را حتی تا یک روز نیز منحصر کند.

در همـان زمـان عـده دیگری از دانشـمندان و پزشـکان که شیمی دان افسانه ای" لینوس پالینگ "نیز در میان آنها بود، این بیانیه را منتشر کردند که مصرف ۴ برابر بیش از دوز تعیین شـده، شـگفتی به بار می آورد. اما در تحقیقات اخیر این مسـئله کاملاً رد شده و محققان معتقدند که استفاده بیش از اندازه از آن هیچ فایده ای را در بر نخواهد داشت.

حال یک لیوان آب پرتقال حاوی چه مقـدار ویتامین C است؟ بسته به نوع و مارک پرتقال ها می توان گفت در حـدود ۱۲۰ گرم. این مقـدار از میزان معین شـده برای دوز روزانه بالاتر است. دفعه آینـده که مریضـی به سـراغتان آمـد آب پرتقال را فراموش نکنید. همچنین به خاطر داشـته باشید که هر چه آب پرتقال تازه تر باشد، تاثیر آن نیز بالاتر می رود. پس سراغ آب پرتقال های تازه گرفته شده بروید.

چای زنجبیلدر چین اگر شـما را در حال عطسه کردن ببینند، مطمئن باشید که چیزی جز چای زنجبیل به شما معرفی نمی کنند. گیاه شناسـان باسـتان این دارو را از مـدت هـا قبل برای بیماری های مختلف تجویز می کردنـد. آنها معتقـد بودنـد که چای زنجبیل برای سرماخوردگی، سر درد، حالت تهوع، و حتی بهبود گردش خون نیز موثر است.

شواهـدی وجود دارد کـه اثبـات می کنـد مصـرف زنجبیـل چه در چـای و چه به صـورت تنهـا خاصـیت آرامبخش (مسـکن) دارد. تحقیقـات دیگر نیز نشـان می دهنـد که زنجبیـل توانـایی مقـابله بـا برخی ویروس هـای خـاص را داراست. بنابراین یک فنجان چای زنجبیل و یا مقداری زنجبیل خرد شده تازه که در آب گرم حل شده باشد، می تواند علائم بیماری را کاهش داده و به شـما کمک کند تا هر چه سریعتر سلامت خود را بدست آورید.

سیرمصریان باستان آنقـدر به سـیر علاقه داشـتند که در معاملات پایاپای خود از آن به عنوان نوعی پول اسـتفاده می کردنـد. شاید امروزه از آن نتوانید در زمینه های مشابه اسـتفاده کنید، اما یک بشـقاب غذای مملو از سـیر، به راحتی می تواند سرماخوردگی را از وجود شـما بیرون بکشد. سیر دارای مقادیر زیادی" الیسین "می باشد. این ماده نوعی خاصیت شیمیایی دارد و باعث می شود تا تمام باکتری ها از بین بروند و از این گذشته محیط را برای زنده ماندن هر ویروسی دشوار می سازد.

در پژوهش هـایی کـه در سـال ۲۰۰۱ در انگلسـتان انجـام شـد، پژوهشـگران بـه ایـن نـتیجه رسـیدند کـه درصـد احتمـال ابتلاـ به سرماخودردگی در افرادی که از مکمل های غـذایی الیسـین اسـتفاده می کنند، در مقایسه با دیگران، به نصف کاهش پیدا می کند. خوردن سیر و یا غذاهای سیر دار تاثیر مشابهی دارد.

سیر در درمان آنفلونزا نیز نقش فعالی را بازی می کنـد. موادی نظیر: اجیون، دریویتیو و اسیلین هر گونه باکتری را از بین می برند و نیز مانع رشد و تکثیر بسیاری از ویروس ها می شوند.

چگونه می توان فهمید که به اندازه کافی سیر مصرف نموده ایم؟ سـعی کنید روزانه یک سیر به طور خام و یا پخته شده در غذاها میل کنید. البته باید توجه داشـته باشـید که طبخ، برخی از خواص سیر را از بین می برد، به همین دلیل این بار که خواستید در سس ماکارونی خود از سیر استفاده کنید به جای یکی از چند تا استفاده کنید تا از تمام خواص آن بهرمند شوید.

مبـارزه بـا غـذااجازه ندهیـد که تـاثیر شربت و یـا قرص های گوناگون شـما را وسوسه کنـد. این بار که احساس بیماری کردیـد، به یخچـال خانه مراجعه کنیـد و از مواد طبیعی کمک بگیریـد. مادر طبیعت داروهای خوراکی زیادی را برای درمان شـما در اختیارتان قرار می دهد که به اندازه داروی های سخت بشر – و در برخی مواقع خیلی بیشتر از آنها – برایتان مفید هستند.

چه کنیم تا کم تر سرما بخوریم ؟

از آنجـایی که درمـان خاصـی برای سـرماخوردگی و آنفلـوآنزا وجـود نـدارد ،پیشـگیری بهـترین سـلاح برای این عوامـل ویروسـی است.شسـتن دسـتها و لمس نکردن صورت ،راههای ساده اما مؤثر برای جلوگیری هسـتند. یکی از عادتهای اشتباهی که مردم دارند این است که در هنگام سـرماخوردگی یا آنفلوآنزا دردسـتمالی که برای عطسه یا سـرفه استفاده کرده اند در جیب یا دست خود نگه می دارند ومجددا آنرا مورد اسـتفاده قرار می دهند. این یک راه بسـیار ساده ای است که عوامل بیماری دوباره به بدن انتقال یابند و بتوانند باغث تشدید بیماری شوند. بیمارن می باید دسـتمال مورد اسـتفاده را فورا پس ار یک بار مصرف دور بیاندازند . یک اشتباه معمول دیگر آن است که با فشار بینی خود را در یک دستمال تمیز می کنند . فشار هوا باعث می شود که مقداری از ترشحات بینی که حاوی ویروس ها و میکروب ها هستند را به سینوسهای زیر چشم انتقال دهند و باعث عفونت سینوسی می شوند.

– ?رعایت بهداشت از جمله شسـتن دست ها، به ویژه قبل از هر وعده غذایی و بعد از توالت. همچنین موقع سرفه یا عطسه حتماً باید جلوی دهان خود را با دستمال کاغذی بگیرید و سپس آن را دور بیندازید.

– ?مصرف مایعات بیشتر از حالت عادی.

– ?شسـتن بینی با آب نمک ( با غلظت ? گرم در یک لیتر ) یا محلول نرمال سالین ( که به طور آماده در داروخانه ها موجود اسـت ) چندین بار در شبانه روز جهت باز شدن مجرای بینی و خروج ترشحات بینی.

– ?استراحت و خواب کـافی، که یکی از مهم ترین عوامـل بهبودی سـرماخوردگی است ، چون مقاومت بـدن با استراحت و خواب کافی افزایش می یابد.

– ?چـون اکـثر افراد به خصوص کودکـان در هنگـام سـرماخوردگی تـا حـدی اشـتهای خود را از دست می دهنـد ، لـذا اسـتفاده از غذاهای سبک مانند شیر، سوپ، آش و... توصیه می شود.

– ?در صورت داشـتن تب هنگـام سـرماخوردگی ( به خصوص تب بالاـ ) ، حتمـاً به پزشک مراجعه کنیـد تا با تجویز آنتی بیوتیک های خوراکی یا تزریقی و سایر داروها از بروز مشکلات بعدی پیشگیری شود.

– ?در صورتی که سـرماخوردگی چنـدان جـدی نباشـد، بـا رعـایت نکـات مـذکور در دو سه روز اولیه بهبود می یابیـد، ولی اگر با گـذشت زمـان سـرماخوردگی تشدیـد شود، به ویژه اگر همراه بـا تب باشـد، بایـد به طور حتم به پزشـک مراجعه کنیـد تـا در اولین فرصت درمان دارویی شروع شود.

– ?ظروف غذاخوری و لوازم بهداشتی شخص در طول دوره سرماخوردگی باید مجزا باشد.

– ?در صـورت تجـویز آنـتی بیوتیـک خـوراکی یـا تزریقی، حتمـاً دوره آن را کامـل کنیـد ، چون در غیر این صورت ممکن اسـت مشـکلات بعدی ایجاد شود. متأسفانه در بسیاری از موارد مصرف داروها ، به ویژه آنتی بیوتیک ها طبق دستور دقیق و کامل پزشـک صورت نمی گیرد؛ به طور مثـال پزشـک تشـخیص می دهـد که کودکی برای مـدت ?? روز بایـد از یک نوع آنتی بیوتیک خاص مصرف کند، ولی ممکن است طی ?-? روز اول پس از مصرف دارو، کودک ظاهراً سلامتی خود را باز یابد و آثار بیماری از نظر

ظاهری در او دیده نشود و یا تب او قطع شود. در این حالت، پدر یا مادر به خیال اینکه کودک بهبود یافته است، به طور خودسرانه دارو را قطع می کنند و فکر می کنند که ادامه مصرف دارو لازم نیست، در حالی که برای از بین بردن کامل میکروب و یا ویروس در بدن، زمان تشخیص داده شده توسط پزشک و دوره درمان را باید کامل کرد. در صورتی که دوره درمان با دارو ناقص رها شود، پس از مدت کوتاهی میکروب ها و ویروس های باقی مانده در بدن فعال شده و کودک مجدداً بیمار می شود. این مسئله گاهی چند مرتبه تکرار می شود که در این صورت با مقاوم شدن میکروب ها در مقابل داروها ، دیگر داروهای تجویزی در بدن اثر نخواهند کرد و بیماری بهبود نخواهد یافت.

– ??استفاده از دستگاه بخور ساده و یا همراه با بُخورهای دارویی ( INHALERS )، برای مرطوب شدن هوا و تنفس بهتر شخص سرماخورده مفید است. استفاده از INHALER ، باعث ضدعفونی کردن محیط ، رفع گرفتگی بینی و کاهش میکروب ها و ویروس ها در محیط می شود .

### انواع تب

تب های خلطی

تبهای یک روزه

تب های خلطی و علامات آن

تب های صفرایی (Feverous Bilious)

تبهای بلغمی

تبهای سودایی و...

مقاله ای جالب در مورد انواع تب

تب بالا- رفتن درجه ی حرارت بدن از حالت نرمال ۹۸.۶ درجه ی فارنهایت است. تب بخشی از مکانیسم دفاعی بدن است. زمانی که بدنمان با مرضی در حال مقابله است، درجه حرارت بدنمان بالا می رود. اما چرا؟ تب یکی از علائم بیماری است،

تب های خلطی

این تبها یا در اثر اندازه غیر طبیعی اخلاط است (یعنی یک خلط یا کمتر از حد معمول است یا بیشتر) یا از چگونگی آن حالت اول که معلوم است و حالت دوم که خرابی چگونگی آن اخلاط اضافات از جوهر غذا جدا نمیشود و .....

بیماری تبهای یک روزه

ممکن است از امتلا- باشد که در این مورد بعد از استفراق بیمار تب میکند گاهی ممکن است از حرارت کبدباشد که باید با داروهای سرد مداوا شود ...

تب های خلطی و علامات آن

در تب نسوختن (تب بدون عفونت و خلطها) علامت غلبه خون دیده میشود و درمانش گرفتن خون است تا حدی که بیمار بیحال ...

تب های صفرایی (Feverous Bilious)

غلبه صفرا در بدن و یا خرابی مزاج صفرا که برای درمان باید علت را از بین برد و در حین این کار باید با داروها ، غذاها و کارهای تب بر تب را از بین برد

تبهای بلغمی

علت بیماری : علامت این نوع تبها همان علامات عمومی چیر گی بلغم است

تبهای سودایی

چیر گی سودای طبیعی بدن و گاه سودایی که از سوختن سایر خلطها در بدن حاصل میشود پیدا میشود و اغلب درمان به طول می انجامد

مقاله > -تب مالت

مقاله در مورد تب مالت brucellosis و اطلاعات اولیه آن

مقاله :: تب خال و درمان آن

اگر چه تب خال اغلب در گوشه و کنار لبها در محل جدایی بافت پوست صورت ولبها به وجود می آید، اما تب خال تناسلی نیز در بعضی افراد شایع است.

مقاله :: نکات کلیدی در باره بیماری تب مالت

خلاصه : در این قسمت با نوع این بیماری، علایم، راههای پیشگیری و ...در رابطه با آن آشنا خواهید شد

خواص تب بر جینسینگ (جین سنگ)

در عده ای از مدارک علمی نیز این گونه که اصولاً بومی آمریکای شمالی می باشد و سابقاً از آنجا به چین برده و کاشته می شده نام برده می شود که در حال حاضر تقریباً در بازار معروفیتی ندارد. این جینسینگ آمریکایی هم یک تونیک می باشد که در چین برای تب و خستگی ناشی از بیماری های مزمن لاغر کننده ، مانند سل بکار میرود و همچنین در درمان سرفه های ناشی از ضعف ریه هم مفید است

خواص کامل زرد آلو (این میوه خاصیت تب بری دارد)

زردآلو از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است

۱)تصفیه کننده خون است

۲)عروق را باز می کند

۳)ملین است

۴)بوی بد دهان را رفع می کند

۵)تب بر است

۶)بعلت داشتن کبالت برای کم خونی مفید است

۷) ورم مفاصل را برطرف می کند

۸) ضد نرمی استخوان است

۹)برای قلیایی کردن بدن مفید است

سمنو برای تب برفکی مفید است

خون ادراری، ترمیم زخم ها، فلج مغزی، مقاومت در برابر عفونت، بهبودی زخم های قرنیه، بیماری رینود، اکرودینی، کولی باسیلوز، بری بری، شارکو، هوابلعی، مخملک، کوریزای مزمن، پیستوریازیس، ورم دستگاه تناسلی، تب برفکی، ورم میزراه، سرگیجه های منی پر، کم خونی هیپوکروم، آرتروز، ورم زبان همراه بار، آرتریت پا و شبیکه، پارکینسون، عوراض یائسگی، پورپورا، اسپرو، اسکروفولوس، هپاتیت، یرقان، یرقان نوزادی، کمک به ترمیم شکستگی استخوان و عقیم بودن، به عنوان غذا و کمک درمانی مفید و مؤثر است....

### شوره ی سر

تا به حال اسم " شوره " را زیاد شنیده ایم . پوسته پوسته شدن پوست سر به همراه خارش را شوره ی سر می دانیم که گاهی با علائمی نظیر قرمز شدن پوست سر همراه است . جای نگرانی نیست !راه های مناسبی برای مقابله با شوره سر وجود دارد. با درمان های خانگی قادر خواهید بود شوره ها را به آسانی شستن سر از بین ببرید .

علت شوره ی سر

سلول های مرده ی پوست کل بدن از پوست جدا شده و می ریزند در حالی که انسان ها متوجه این فرآیند نمی شوند . در واقع بدن این کار را برای جوان شدن پوست انجام می دهد و هر ۲۷ یا ۲۸ روز هر انسان دارای یک پوست جدید خواهد بود .

اصولاً کسی از این که ریزش پوست از سطح بازو ، ساق پا و یا فرق سرش را ببیند را ندارد و شوره نتیجه ی همین ریزش سلول های پوست سر است .

قارچ مالاسزیا روی سر سالم به طور طبیعی وجود دارد و از چربی ترشح شده از فولیکول مو در پوست فرق سر تغذیه می کند . دانشمندان کشف کرده اند در بعضی مواقع رشد آن به دلایل نامشخصی غیرقابل کنترل می شود . این رشد باعث ریزشی می شود که بازده سلولی را سرعت می دهد و در نتیجه فرآیند طبیعی تولید سلول جدید که معمولاً یک ماهه است به کم تر از ۲ هفته تقلیل پیدا می کند.

وقتی مالاسزیا باعث این ریزش سریع می شود، سلولهای مرده ریزش یافته در همان زمان با روغن فولیکولهای مو مخلوط می شود و آنها تمایل به تشکیل دسته های بزرگ روغنی را دارند که با چشم غیر مسلح قابل مشاهده است . این روغن سبب می شود دسته های سلولها بیشتر در مو گیر کند.

شوره را خودتان درمان کنید

با خواندن درمانهای خانگی راه های مفید ی برای فرار از این پوسته پوسته شدن نامطبوع یکبار برای همیشه ایجاد می شود .حتی اگر تکثیر مالاسزیا خیلی زیاد شود کسی مجبور نیست با شوره سر زندگی کند.

– شامپو کردن هر روز ، شوره را از سردورنگه می دارد. با این کار از چربی زیاد که می تواند به رشد مالاسزیا کمک کند ، جلوگیری می شود .

– تغییر شامپو ها: اگر شامپو کردن منظم مشکل شما را حل نمی کند ، شامپو ی خود را به شامپوی ضد شوره تغییر دهید.حتماً عناصر شامپوی ضد شوره که تعداداین شامپو ها بسیار زیاد است را چک کنید. شامپوئی را پیدا کنید که شامل ترکیباتی باشد مثل : «پریتیون روی» که قارچها را کاهش دهد، سولفید سلنیم که ریزش سلول را محدود کند و احتمالاً در کاهش مقدار قارچ اثر دارد. سالیسیلیک اسید که بعنوان یک نوع از شستشوبرای پوسته ریزی پوست مرده موثر است و یا کتوکونازول که بر ضد طیف وسیعی از قارچها عمل می کند.

– تغییر برای سومین بار: شامپوی مطبوع شما ممکن است کار خود را بعد از مدتی متوقف کند و پوسته هاکم کم ممکن است بر گردد. به شامپو ایراد نگیرید. بطوری که شما ممکن است به فعالیت عناصر آن شامپو مقاومت پیدا کرده باشید. سعی کنید سه نوع شامپو ی ضد شوره که هر کدام فرمولاسیون جداگانه ای دارند را برای سه ماه هر کدام را یک ماه استفاده کنید.

– دوبار شامپو زدن: با اولین شامپو زدن و کف کردن و سپس آبکشی ، پوسته ها وذرات چربی از سطح مو و کف سر کنده شده و می ریزد . با این کار این ناحیه شفاف می شود و با دومین بار شامپو زدن که ۵ دقیقه روی سر باید بماند، این شانس را به شامپو می دهیم که به پوست سر نفوذ کرده وآنچه را که در جهت کاهش قارچ و مسائل دیگر می خواهد انجام دهد.

- اگر شامپوهای ضد شوره کارایی نداشتند با سلاح بزرگتری وارد عمل می شویم به این معنی که از شامپو هایی که از فراورده های زغال سنگ هستند، استفاده کنیم: این شامپو ها بیشتر از ۲۰۰ سال است که حالت درمانی شان ثابت شده است. عملکرد این شامپوها این است که ریزش سلولهای پوست را کاهش می دهند البته ایرادهایی هم دارند مثلاً باعث رنگ شدن ساقه مو می شوند که می توان با یک شامپو ی ملایم تر در عرض چند هفته این رنگ را ازبین برد . از دیگر مشکلات سوزش پوست سر است .برای رفع این مشکل از آب لیمو، یک حالت دهنده و یا کرمی که مشکل شامپو را رفع کند ، استفاده کنید.

- استفاده از یک حالت دهنده مو بعد از شستن با هر شامپوی ضد شوره ایده ای خوبی است: چرا که این شامپو ها تمایل به خشک و سخت شدن موی سر دارند. بسیاری از آنها حتی پوست سر را خشک کرده و پوسته ریزی را باعث می شوند. استفاده از یک حالت دهنده برای جذب رطوبت خوب است.

- به حساسیتتان حساس باشید: بعضی از مردم بسیار حساس بوده و با شامپوی قیر یا قطران دار(فراورده های زغال سنگ) سوزش و التهاب فولیکول مو ودر نتیجه فولیکولیت در سرشان ایجاد می شود. این اشخاص باید از یک شامپوی ملایمتر استفاده کنند.

- لمس با انگشتان را متوقف کنید: و سوسه نشوید که با انگشتانتان فرق سر را لمس کنید.زیرا ممکن است پوست فرق سر خود را زخمی کنید و اگر این اتفاق افتاد شستشوی موی سر را با شامپو ی طبی متوقف کنید و تا مدتی از یک شامپوی ملایمتر مثل شامپو بچه استفاده کنید و تا زمانی که این زخم خوب ترمیم نشده، آن را ادامه دهید.

- برای دوری از عرق کردن دوش بگیرید : بعد از ورزش یا کار سخت که بدنتان عرق می کند، دوش گرفتن و شامپو زدن لازم است. عرق پوست فرق سر را سوزش می دهد و پوسته ریزی سلولهای پوست را سرعت می بخشد.

- سعی کنید از مواد ژل و موس های حالت دهنده برای مدل دادن به موهایتان استفاده نکنید زیرا این فرآورده ها در ساخت چربی تاثیر دارند.

## توکسو پلاسموزیس چیست

نویسنده:دکتر حاجی عبدالباقی

توکسو پلاسموزیس بیماری انگلی است که می‌تواند به صورت‌های مختلف تظاهر یابد؛

۱- در افراد سالم و معمولی اکثرا بی‌علامت است و فقط در ۱۰ درصد افراد به صورت تورم غدد لنفاوی دیده می‌شود.

۲- در خانم‌های باردار بیماری بسیار مهم است چون سبب سقط جنین، زایمان زودرس و عوارض شدید مادرزادی در نوزاد می‌شود.

۳- در افرادی که سیستم دفاعی بدنشان بسیار ضعیف شده است (سرطان ...) عفونت شدید به صورت منتژیت و یا عفونت ریه و قلب رخ می‌دهد.

۴- عفونت چشمی به دنبال فرم مادرزادی ممکن است رخ دهد و یا به ندرت در صورت آلودگی در افراد سالم هم دیده می‌شود.

عامل بیماری و راه‌های انتقال

عامل توکسوپلاسموزیس انگلی است که از طریق خوردن گوشت گوسفند، مرغ و گاو و غیره به صورت خام و یا نیم‌پز، تخم‌مرغ خام، سبزیجات آلوده و مدفوع گربه به انسان منتقل می‌شود. این بیماری مخصوص گربه است و کیست آن به مقدار زیاد از گربه آلوده دفع می‌شود و در شرایط مناسب معتدل در خاک مدت‌ها می‌ماند و سبب آلودگی حیوانات و مواد غذایی دیگر می‌شود.

انگل وقتی وارد بدن انسان شد در داخل سلول می‌ماند و آزمایش خون می‌تواند این مسئله را نشان دهد.

علائم بالینی

در افراد جوان و سالم اکثرا علامتی ندارد و در ۱۰ درصد بیمار با تورم غده لنفاوی در گردن، پشت گوش، ناحیه پس سر و یا هرجای دیگر مراجعه می‌کند. ممکن است تب، خستگی، ضعف و درد عضلات همراه تورم غدد لنفاوی باشد.

غدد لنفاوی به ندرت ممکن است تا ۲ سانتی‌متر هم متورم شوند، اکثرا بدون درد و یا با درد بسیار مختصر هستند.

در خانم‌های باردار علائم تفاوتی ندارد لیکن در صورت ابتلا در سه ماه اول بارداری نقص‌های شدید مادرزادی و سقط رخ می‌دهد. اگرچه میزان ابتلا جنین حدود ۱۵ درصد است ولی در ماه‌های آخر آلودگی جنین زیادتر و تا حدود ۶۰ درصد است ولی علائم شدت کمتری دارد و بسیاری از اوقات نوزاد بی‌علامت است و ممکن است در سال‌های بعد به صورت کری و گرفتاری چشمی تظاهر یابد در توکسوپلاسموزیس چشمی علائم به صورت تاری دید پیدایش لکه در مقابل چشم و غیره معمولا در سنین ۳۰-۱۰ سالگی تظاهر می‌یابد متاسفانه اکثرا دوطرفه می‌شود. با درمان علائم بهتر می‌شود ولی ممکن است مختصری تاری باقی بماند. عود بیماری چشمی نیز شایع است.

تشخیص بیماری

هر فردی که انگل وارد بدنش شود آزمایش خون مثبت از نظر انگل پیدا می‌کند که ممکن است تا سال‌ها مثبت باقی بماند. در فردی که علائم حاد دارد (به صورت غده لنفاوی و ...) آزمایش خون دوبار تکرار می‌شود و در صورت بالا بودن میزان آزمایش و یا بالا رفتن قابل توجه در آزمایش دوم بیماری ثابت می‌شود.

گاهی جهت تشخیص مجبور به نمونه برداری از غده لنفاوی می‌شویم. چون ممکن است بسیاری بیماری‌های دیگر علائم مشابه به توکسوپلاسموزیس (بزرگی غده لنفاوی) بدهند.

درمان توکسوپلاسموزیس

در فرم غدد لنفاوی متورم در فرد بالغ و سالم هیچ احتیاجی به درمان نیست زیرا داروها عارضه دارند و طول مدت درمان ۲ ماه است. فقط درمان در صورت وجود تب و خستگی و غیره با نظر پزشک صورت می‌گیرد.

فرم چشمی حتما درمان لازم دارد و کورتون هم همراه داروی اصلی داده می‌شود و بیمار باید توسط چشم پزشک دیده و توکسوپلاسموزیس تائید شود.

راه‌های پیشگیری

۱- گوشت و مرغ خام و نیم‌پز مصرف نشود و حداقل ۶۰ درجه حرارت به مدت ده الی پانزده دقیقه برای از بین بردن کیست انگل در گوشت لازم است.

۲- در خانم‌های باردار بخصوص در این موارد احتیاط به عمل آید.

۳- سبزیجات نیز شسته و به صورت پخته مصرف شوند.

۴- از مصرف تخم‌مرغ خام نیز خودداری شود.

## آبله مرغان

آبله‌مرغان، یک بیماری عفونی و خوش‌خیم است که اکثرا در دوران کودکی اتفاق می‌افتد. عامل بروز آبله‌مرغان یک موجود ذره‌بینی (ویروس) است.

اکثریت مبتلایان را کودکان زیر ده سال تشکیل می‌دهند ولی بیماری در هر سنی از جمله نوزادی و بزرگسالی هم رخ می‌دهد.

آبله‌مرغان فوق‌العاده مسری است و در صورت تماس بیمار با افراد سالم، نود درصد آنها مبتلا می‌شوند.

راه‌های سرایت و انتقال بیماری

راه‌های انتقال آبله‌مرغان متعدد است شامل:

الف – تماس مستقیم با ضایعات پوست بیمار (ولی پس از اینکه ضایعات دلمه بسته و خشک شدند تماس با آنها خطری ندارد)

ب – قطرات کوچکی که از دهان و بینی بیمار در هوا پخش می‌گردد، آلوده‌کننده می‌باشند.

ج – وسایل مربوط به بیمار نیز از منابع عفونت هستند.

به طور کلی واگیردار بودن آبله‌مرغان بیشتر در چند روز اولیه بیماری است و پس از آن دیگر بیمار کسی را مبتلا نمی‌کند. راه ورود عامل بیماری به بدن، از طریق مجاری تنفسی فوقانی است.

علائم بیماری

آبله مرغان دارای سه مرحله است:

الف: یک مرحله مقدماتی کوتاه که معمولا در بزرگسالان دیده شده و اطفال غالبا این مرحله را نشان نمی‌دهند، تب و لرز، سردرد، کمردرد، گلودرد، سرفه، بی‌حالی و بی‌اشتهایی از علائم این مرحله هستند.

ب: ضایعات پوستی خارش‌دار

همان طور که گفته شد، شروع آبله‌مرغان در اطفال معمولا با این مرحله است. ابتدا یک لکه کوچک صورتی بر روی پوست به وجود آمده و بعد از چند ساعت، این لکه برآمده شده و سپس تاول تشکیل می‌گردد که شبیه قطرات شفاف آب بر روی پوست کودک هستند. معمولا در عرض ۴۸ ساعت یا بیشتر تاول‌ها دلمه بسته، خشک شده و پوسته تشکیل می‌گردد.

از خصوصیات ضایعات پوستی آبله‌مرغان این است که به سرعت پیشرفت می‌کنند و نیز همگی در یک مرحله قرار ندارند. بدین معنی که ضایعات مراحل گوناگون (لکه – تاول – دلمه – پوسته) همه باهم دیده می‌شوند. ضایعات پوستی از تنه شروع شده و به سرعت به سر، صورت، دست و پا گسترش می‌یابند ولی به طور کلی حداکثر شدت و تراکم آنها در تنه است.

ضایعات پوستی آبله‌مرغان دارای خارش شدید و آزاردهنده می‌باشند.

ج: بهبودی کامل بیمار که پس از تشکیل پوسته بر روی ضایعات است.

در صورتی که خانمی در اوایل بارداری، دچار آبله‌مرغان گردد، احتمال ابتلای جنین وجود دارد که در این صورت تاثیرات مضر از قبیل کاهش رشد جنین و یا اختلالات متعدد مادرزادی نیز گاهی مرگ جنین را موجب می‌شود. ابتلای مادر باردار به آبله‌مرغان، در حوالی زمان زایمان، موجب بروز آبله‌مرغان مادرزادی در نوزاد وی شده که بسیار خطرناک ا ست و با مرگ و میر فراوان در نوزاد همراه است.

معمولا یکبار ابتلا به آبله‌مرغان مصونیت دائمی می‌دهد، یعنی حمله دوم بیماری بعید است ولی در هر حال عامل بیماری به صورت غیرفعال در بدن شخص مبتلا باقی می‌ماند و سال‌ها بعد می‌تواند در او تولید بیماری دیگری بنام" زونا" کند.

عوارض آبله‌مرغان

آبله‌مرغان در کودکان، به طور معمول، یک بیماری خفیف است و عوارض آن نادر است ولی در بزرگسالان بخصوص زنان باردار اغلب علائم بیماری شدت بیشتری داشته و گاهی اوقات نیز با بروز عوارض همراه است.

شایع‌ترین عارضه این بیماری، عفونت پوست به وسیله میکروب‌های دیگر است که به دلیل کنده شدن ضایعات پوستی دراثر خارش رخ می‌دهد.

یکی از عوارض شدید آن ذات‌الریه آبله‌مرغان است که معمولا در بزرگسالان دیده می‌شود.

تورم مغز نیز در برخی موارد مشاهده می‌گردد.

درمان

آبله‌مرغان دارای درمان اختصاصی نبوده و بیشتر شامل تسکین علائم بیماری است.

الف – تسکین خارش: اگر کودک به سنی رسیده است که می‌فهمد باید به او گوشزد کرد که دانه‌های روی بدن مخصوصا صورت خود را نخاراند، تا زخمی و عفونی نشود و اثری برجای نگذارند. اگر لباس زیاد و یا تنگ پوشیده شود و یا اتاق نگهداری کودک، بیش از حد گرم باشد، بدن او عرق کرده و خارش ضایعات بیشتر می‌گردد.

قراردادن حوله مرطوب روی ضایعات و استفاده از داروهای ضدخارش (در صورت تجویز پزشک) از راه‌های تسکین خارش هستند.

ب – تسکین تب: ابتدا این کار با پاشویه صورت گرفته و سپس در صورتی که تب بالا باشد، طبق نظر پزشک معالج می‌توان برای پایین آوردن تب، دارو مصرف کرد.

باید به خاطر داشت که به دلیل خطر بروز تورم مغزی، مصرف آسپرین در آبله‌مرغان بخصوص برای اطفال ممنوع است.

ج – پیشگیری از عفونت‌های ثانویه پوستی: برای این کار حمام گرفتن روزانه بهترین روش است.

ناخن‌های بیمار باید کوتاه و تمیز نگه داشته شوند.

پوشانیدن دستکش به طفل نیز مفید است.

مراقبت‌های پرستاری

لباس پرستار بیمار بایستی اختصاصی و از لباس‌های دیگران جدا باشد. لباس‌ها، ملحفه و پوشش تخت بیمار هر روز تعویض گردد.

اتاق بیمار باید یک نفره باشد و بعد از تماس با بیمار دست‌ها به خوبی شسته شوند.

ترشحات بینی و دهان بیمار باید در یک کیسه غیرقابل نفوذ جمع‌آوری و سپس معدوم گردد.

غذای بیمار باید غیر محرک، کم‌چربی و نرم باشد و به طور کلی بهتر است از رژیم مایعات استفاده شود.

بایستی مراقب پیدایش عفونت ثانویه در بیمار باشیم. افزایش زیاد درجه حرارت بیمار یا تورم، التهاب و دردناک شدن ضایعات پوستی را باید فورا به پزشک اطلاع داد تا درمان لازم به عمل آید.

موارد احتیاط

در صورتی که خانم باردار با بیمار مبتلا به آبله‌مرغان تماس پیدا کرد، باید فورا به پزشک مراجعه کند.

– اطفال مبتلا بایستی تا بهبودی کامل از رفتن به مدرسه خودداری نمایند.

– هرگونه تجویز دارو به بیمار باید تحت نظر پزشک معالج باشد.

مهمترین نکته در پیشگیری، عدم تماس بیمار با افراد سالم است.

این مطلب بخصوص در روزهای اولیه بیماری که ضایعات پوستی هنوز خشک نشده‌اند، بسیار اهمیت دارد.

نویسنده:دکتر علی وفایی

## سندرم بی قراری پا: علائم، عوامل، تشخیص و درمان

مقدمه

سندرم بی قراری پا وضعیتی است که حین نشستن یا دراز کشیدن، در نواحی پاها فوق العاده احساس ناراحتی و بی قراری می کنید. این مشکل معمولاً باعث می شود احساس کنید که باید فوراً بلند شده و کمی قدم بزنید؛ و با اینکار احساس ناراحتی و بیقراری در پاها از بین میرود.

این بیماری هم در زنان و هم در مردان بوجود می آید، ممکن است در هر سنی فرد را مبتلا کرده و با بالا رفتن سن نیز بدتر شود. سندرم بی قراری پا می تواند باعث برهم زدن خواب شبانه شده—که منجر به خوب آلودگی در روز می شود—و مسافرت را نیز برای فرد مشکل کند.

برای بهبود این وضعیت می توانید تغییراتی در شیوه زندگی خود ایجاد کرده و در جهت مراقبت از خود قدم بردارید. استفاده از دارو نیز گاهی برای بسیاری از مبتلایان به این بیماری کمک کننده بوده است.

علائم و نشانه ها

افراد معمولاً حس ناخوشایند این سندرم را به صورت" درد عصبی، همراه با سوزش و خارش "در نواحی ران ها، ساق پا، و دست ها توصیف می کنند. معمولاً پیش نمی آید که افراد این درد را جزء درد، گرفتگی و کرختی عضلات توصیف کنند. برخی از علائم و نشانه های این بیماری عبارتند از:

- •حین عدم فعالیت ایجاد می شود: این احساس معمولاً در مواقعی که مدتی طولانی است که دراز کشیده اید و یا نشسته اید، مثلاً در اتومبیل، هواپیما یا در سینما ایجاد می شود.
- •با حرکت تسکین می یابد: درد این مشکل با بلند شدن و حرکت کردن از بین می رود. مردم معمولاً به طرق مختلف با این مشکل مقابله می کنند—با کشیدن، تکان آهسته پاها، قدم زدن روی زمین، ورزش.
- •شب هنگام علائم مشکل حادتر می شود: علائم این مشکل معمولاً در طول روز کمتر آزاردهنده هستند و با آمدن شب بدتر می شوند.
- •باز وبسته کردن پا درطول شب: مشکل خواب رفتن پا با حرکت های دوره ای و متناوب اعضای بدن حین خواب مربوط است.

پزشکان سابقاً این مشکل را میوکلونوس یا تشنج ماهیچه ها می نامیدند اما اخیراً آن را حرکت های دوره ای اعضای بدن حین خواب می خوانند. در این روش شما حین خواب بی اختیار پاها را خم کرده و باز می کنید—بدون اینکه از انجام آن آگاه باشید—که معمولاً خواب را برای همسرتان دشوار میکند. این باز و بسته کردن پا ممکن است صدها بار طی شب تکرار شود. اگر پای شما مدام خواب می رود، می توانید این حرکت های باز و بسته کردن را در طول روز نیز انجام دهید. تقریباً چهار نفر از هر ۵ نفر افراد مبتلا به سندرم خواب رفتگی پا، در طول شب مدام پاهایشان را باز و بسته می کنند.

خوابیدن یا ماندن در حالت خواب برای اکثر افراد مبتلا به سندرم بی قراری پا مشکل است. بی خوابی حاصل منجر به بروز احساس خواب آلودگی در طول روز می شود اما این مشکل باعث می شود حتی خواب روز را هم نتوانید لذت ببرید.

گرچه سندرم بی قراری پا موجب بروز هیچ نوع مشکل و ناراحتی دیگر نمی شود اما علائم آن از ناراحتی آزاردهنده به وضعیتی واقعاً غیرقابل تحمل متغیر است. درواقع، کاملاً عادی است که گاهی علائم این مشکل شدت می گیرند و در دوره ای موقتاً ناپدید می شوند.

سندرم بی قراری پا ممکن است در هر سنی فرد را گرفتار کند، حتی در دوران کودکی. اکثر بزرگسالانی که به این مشکل مبتلا هستند می توانند به یاد بیاورند که در دوران کودکی نیز با چنین ناراحتی هایی در نواحی پا مواجه می شدند که باعث می شده والدینشان پاهایشان را بمالند تا بتوانند به خواب بروند. اما این مشکل با بالا رفتن سن متداول تر می شود.

عوامل پیدایش

در بسیاری موارد، هیچ عامل مشخصی برای بروز سندرم بی قراری پا وجود ندارد. محققان گمان می برند که این مشکل ممکن است به خاطر عدم توازن ماده شیمیایی دوپامین در مغز باشد. این ماده شیمیایی مسئول فرستان پیام برای کنترل حرکات عضلانی است.

سندرم بی قراری پا معمولاً به صورت ارثی در خانواده منتقل می شود به ویژه اگر فرد از کودکی به این مشکل مبتلا بوده باشد. محققان محل هایی روی کروموزوم ها پیدا کرده اند که ژن سندرم بی قراری پا می تواند در آن وجود داشته باشد.

استرس علائم این سندرم را بدتر می کند. بارداری و تغییرات هورمونی نیز ممکن است به طور موقتی این مشکل را حادتر کنند. خیلی از خانم ها برای اولین بار حین بارداری با این مشکل مواجه می شوند، به ویژه در سه ماهه آخر بارداری. اما، در اکثر این خانم ها، علائم و نشانه های بیماری حدوداً یک ماه پس از وضع حمل برطرف می شود.

در اکثر موارد، سندرم بی قراری پا با هیچ بیماری دیگری در ارتباط نمی باشد. اما گاهاً می تواند با مشکلات زیر همراه باشد:

- •بیماری عصب ثانویه: این اسیبدیدگی به عصب ها در دست و پا گاهی به خاطر بیماری مزمنی مثل دیابت و اعتیاد به الکل ایجاد می شود.
- •کمبود آهن: حتی بدون ابتلا به کم خونی، کمبود آهن می تواند عامل پیدایش یا عود کردن سندرم بی قراری پا شود. اگر در سابقه سلامتیتان، خونریزی معده یا روده داشته اید، با قاعدگی های طولانی و شدید روبه رو بوده اید، یا دفعات زیادی خون داده اید، ممکن است کمبود آهن داشته باشید.
- •نارسایی کلیه: اگر دچار نارسایی کلیه هستید، ممکن است کمبود آهن هم داشته باشید. وقتی کلیه نتواند به خوبی کار کند، ذخیره آهن در خون کم میشود. این مشکل به همراه سایر مشکلات در شیمی خون، می تواند باعث پیدایش یا بدتر شدن سندرم بی قراری پا در شما شود.

تشخیص

برخی از افراد مبتلا به سندرم بی قراری پا ممکن است هیچوقت به دنبال درمان های پزشکی نروند چون می ترسند علائم مشکل در آنها انقدر پیچیده باشد که نتوانند به خوبی آنرا برای پزشک توصیف کنند یا گاهاً احتمال می دهند که مشکلشان چندان جدی تلقی نشود. برخی پزشکان علائم این مشکل را به عصبی بودن، استرس، کم خوابی،با درد و گرفتگی عضلانی نسبت می دهند. اما سندرم بی قراری پا در سالهای اخیر توجه بیشتری را از طرف رسانه ها و جامعه پزشکی به خود جلب کرده که باعث می شود اطلاعات مردم درمورد این مشکل بیشتر شود.

اگر تصور می کنید به این مشکل مبتلا هستید، حتماً با پزشک خانوادگی خود صحبت کنید. پزشکان با گوش دادن به توصیف شما از علائم بیماریتان و بررسی تاریخچه و سابقه پزشکیتان مشکل شما را تشخیص می دهند. پزشکتان ممکن است سوالاتی مانند این را از شما بپرسد:

- •آیا در نواحی پاها، احساس ناخوشایند و مور مور شدن می کنید، به صورتی که دلتان بخواهد همان موقع بلند شده و راه بروید؟
- •آیا حرکت کردن به از بین بردن این حس کمک می کند؟
- •آیا در حالت نشسته و شب ها این مشکل را بیشتر حس می کنید؟
- •آیا معمولاً مشکل به خواب می روید؟
- •آیا تا به حال به شما گفته اند که موقع خواب دست و پاهایتان را تکان میدهید؟
- •آیا فرد دیگری در خانواده تان به این مشکل مبتلاست؟

برای تشخیص سندرم بی قراری پا نمی توان از آزمایش خون یا سایر آزمایشات استفاده کرد. پاسخ های شما به پزشک کمک میکند بفهمد آیا به سندرم بی قراری پا مبتلا هستید یا نه و آیا برای تشخیص سایر مشکلاتی که منجر به این سندرم شده ایت، نیاز به آزمایش است یا خیر. آزمایش خون یا بررسی های عصبی برای تشخیص عامل این مشکل ضروری است.

پزشکتان ممکن است شما را به یک متخصص خواب معرفی کند تا ارزیابی های بیشتر روی این مشکل انجام گیرد. برای اینکار ممکن است لازم باشد یک شب در کلینیک بمانید تا عادات شما حین خوابیدن—مثلاً تکان دادن و باز و بسته کردن پا—بررسی شود. گرچه معمولاً برای تشخیص سندرم بی قراری پا از بررسی های خواب استفاده نمی شود.

درمان

گاهی اوقات، درمان عامل متضمن این مشکل مثلاً کمبود آهن یا بیماری عضب ثانویه به کاهش علائم سندرم بی قراری پا کمک میکند. کمبود آهن بدن را می توان با مصرف مکمل های آهن بهبود بخشید. اما دقت کنیدکه فقط تحت تجویز پزشک می توانید از این مکمل ها استفاده کنید.

اگر به سندرم بی قراری پا مبتلا هستید که هیچ عاملی متضمن آن وجود ندارد، درمان بر روی اصلاح عادات زندگی و دارو متمرکز خواهد بود. برخی داروهای تجویزی، که برای درمان سایر بیماری ها ساخته شده اند، می توانند به کاهش این ناراحتی ها کمک کند. این داروها عبارتند از:

•داروهای بیماری پارکینسون: این داروها با تاثیر گذاشتن بر روی میزان پیامرسان شیمیایی دوپامین در مغز، میزان حرکت پاها را کاهش می دهد. این داروها عبارتند از: (ropinirole (Requip، pramipexole (Mirapex)، و ترکیبی از carbidopa و (levodopa (Sinemet.

•داروهای شبه افیونی: داروهای مخدر و مسکن می توانند به از بین بردن علائم خفیف تا حاد این مشکل کمک کنند اما اگر به میزان بالا مورد استفاده قرار گیرند، ممکن است اعتیادزا باشند. برخی نمونه های این داروها عبارتند از: کودئین، ترکیبی از اوکسیکودون و استامینوفن، و ترکیبی از هیدروکودون و استامینوفن.

•آرامبخش های عضلانی و داروهای خواب آور: این گروه از داروها، که benzodiazepine نامیده می شوند، به شما کمک می کنند شب ها بهتر بخوابید. اما این داروها وجود این احساس را در پا کم نمی کنند، همچنین ممکن است در طول روز در شما احساس خواب الودگی ایجاد کنند. برخی از انواع متداول آن عبارتند از: eszopiclone ،(clonazepam (Klonopin (Lunesta) Ramelteon (Rozerem)، temazepam (Restroil, Razapam)، zaleplon (Sonata) و (zolpidem (Ambien.

•داروهای بیماری صرع: برخی داروهای مخصوص بیماری صرع از جمله، (gabapentin (Neurontin می تواند برای بسیاری از بیماران مبتلا به سندرم بیقراری پا مفید باشد.

ممکن است آزمایشات مختلفی طول بکشد تا پزشکتان داروی مناسب و دوز مناسب شما را پیدا کند. ترکیبی از این داروها معمولاً بهتر عمل می کند.

از جمله احتیاط هایی که باید در درمان سندرم بی قراری پا مورد نظر گرفته شود این است که گاهی اوقات یک دارو که روی شما کار کرده است و علائمتان را تاحدودی کاهش داده است، ناگهان بی تاثیر می شود. یا ممکن است متوجه شوید که علائمتان دوباره در اوایل روز برگشته است. مثلاً، اگر داروهایتان را ۸ صبح مصرف میکردید، ممکن است علائم بیماری حول و حوش ساعت ۶ در شما اتفاق بیفتد. در این حالت ممکن است پزشک داروی دیگری برای مقابله با این مشکل برایتان تجویز کند.

اکثر داروهایی که برای درمان سندرم بی قراری پا تجویز می شود برای خانم های باردار توصیه نمی شوند. درعوض، پزشکتان ممکن است تکنیک هایی برای مراقبت از خود به شما آموزش دهد که به تخفیف علائمتان کمک می کند. اما اگر این احساس درد و بی قراری در سه ماه آخر بارداری خیلی آزاردهنده شد، پزشک ممکن است از داروهای مسکن برای شما استفاده کند.

برخی داروها ممکن است وضعیت سندرم بی قراری پا را تشدید کنند. این داروها عبارتند از داروهای ضد تهوع، بلاکرهای شبکه ای کلسیم (که برای درمان بیماری های قلبی مورد استفاده قرار می گیرد) و اکثر داروهای ضد افسردگی. پزشکتان ممکن است پیشنهاد کند که درصورت امکان مصرف این داروها را کنار بگذارید. اما اگر مجبور باشید همواره از این دارها استفاده کنید، با تجویز داروهای التیام دهنده این مشکل می توان آن را کنترل کرد.

تکنیک های مراقبت از خود

ایجاد برخی تغییرات در شیوه زندگی می توند نقش مهمی در کاهش علائم این بیماری داشته باشد. این تکنیک ها به شما کمک میکند فعالیت اضافه پاها را کاهش دهید:

•از مسکن استفاده کنید: درموارد خفیف بیماری، می توانید از مسکن ها معمولی مثل ایبوپروفن استفاده کنید.

•حمام و ماساژ را امتحان کنید: خوابیدن در حمام آب داغ و ماساژ دادن پاها می تواند به آرام کردن آنها کمک کند.

•از پک های گرم یا سرد استفاده کنید: ممکن است استفاده از پک های گرم یا سرد یا استفاده متناوب از آنها به کاهش این ناراحتی کمک کند.

•از تکنیک های تمدد اعصاب مثل مدیتیشن و یوگا استفاده کنید: استرس میتواند سندرم بی قراری پا را تشدید کند. باید یاد بگیرید که چطور خود را مخصوصاً قبل از رفتن به رختخواب آرام کنید.

•بهداشت خواب را رعایت کنید: خستگی علائم این مشکل را تشدید می کند؛ از اینرو بهتر است بهداشت خواب را به خوبی رعایت کنید. بهداشت خواب شامل فراهم آوردن محیطی ساکت آرام و راحت برای خواب، هر شب سر یک ساعت مقرر برای خواب آماده شدن، هر روز بیدار شدن سر یک ساعت مقرر، و خواب کافی می باشد.

•ورزش: ورزش منظم و متوسط می تواند علائم این مشکل را کاهش دهد اما ورزش بیش از حد یا ورزش کردن در ساعات پایانی شب می تواند این علائم را تشدید کند.

•پرهیز از کافئین: گاهی اوقات پرهیز از مصرف کافئین می تواند به کاهش علائم این بیماری کمک کند. ارزش امتحان کردن را دارد. مدتی از مواد حاوی کافئین مثل شکلات، چای، قهوه خودداری کنید.

•پرهیز از مصرف الکل و دخانیات: این مواد نیز ممکن است باعث تشدید علائم سندرم بی قراری پا شود.

•هوشیاری ذهنی در شب: خستگی و خواب آلودگی قبل از رفتن به رختخواب می تواند علائم این بیماری را تشدید کند.

مهارت هایی برای کنار آمدن با این مشکل

سندرم بی قراری پا به طور کلی بیماری ایت که تا آخر عمر در شما می ماند. زندگی کردن با این مشکل نیازمند کسب مهارت ها و تکنیک هایی است که به نفع شما باشد. مهارت های زیر می تواند برایتان مفید باشد:

•درمورد سندرم بی قراری پا صحبت کنید: در میان گذاشتن اطلاعات مربوط به سندرم بی قراری پا با اعضای خانواده تان، دوستان و همکارانتان به شما کمک میکند آنها نیز مشکل شما را بهتر درک کنند و در صورت لزوم به شما کمک کنند.

•با آن نجنگید: اگر سعی می کنید میل خود برای راه رفتن را سرکوب کنید، ممکن است علائم بیماریتان حتی بدتر هم بشود. ایرادی ندارد؛ از رختخواب بیرون بیایید و فعالیتی پیدا کنید که حواس شما را از این مشکل منحرف کند. حین مسافرت مدام اتومبیل را متوقف کرده و کمی قدم بزنید.

•برای خوابتان دفتر روزانه داشته باشید: اگر حال و حوصله نوشتن ندارید، حرفهایتان را روی یک نوار کاست ضبط کنید. مصرف داروها و تکنیک های مراقبت فردی خود را به طور پیوسته گزارش کنید و این اطلاعات را در اختیار پزشکتان بگذارید.

•حرکات کششی انجام دهید: روزتان را با حرکات کششی شروع کنید و شبتان را هم با این حرکات به پایان برسانید.

•کمک بگیرید: گروه هایی وجود دارد که افراد مبتلا به این مشکل را گرد هم می آورد. با شرکت در این گروه ها نه تنا بینشتان به این بیماری تغییر می کند بلکه می توانید به کسان دیگری که مشکلی مثل شما دارند کمک کنید یا از آنها کمک بگیرید.

## کم خونی

کم خونی انواع مختلفی دارد. کم خونی وضعیتی است که در آن مقدار گلوبول های قرمز خون برای تامین نیاز اکسیژن بدن با کمبود مواجه می شود. دریافتن انواع مختلف این نوع بیماری می تواند به تشخیص علائم و پیشگیری از آن به شما کمک کند.

کم خونی ناشی از کمبود آهن

کمبود آهن وضعیتی است که در آن میزان آهن موجود در جریان خون بسیار کم میشود. این نوع کم خونی بیشتر بین نوجوانان و خانم ها قبل از دوره یائسگی متداول است. از دست رفتن خون به خاطر عادت های ماهیانه طولانی، خونریزی های داخلی از معده و روده و یا اهداء خون به مقدار زیاد می تواند با این بیماری در ارتباط باشد. از دلایل دیگر این بیماری می توان به عادات بد غذایی و یا بیماری های روده ای شدید اشاره کرد.

علائم و نشانه ها:

۱. رنگ پریدگی

۲. سردرد

۳. تحریک پذیری

علائم و نشانه های نوع شدیدتر این کم خونی:

۱. تنگی نفس

۲. تشدید ضربان قلب

۳. شکننده شدن موها و ناخن ها

درمان این نوع کم خونی معمولاً از طریق مصرف مکمل های غذایی آهن و داروهای رژیمی صورت می گیرد.

کم خونی ناشی از کمبود اسید فولیک

این نوع کم خونی به خاطر کمبود اسید فولیک، یکی از انواع ویتامین های B، در جریان خون بدن ایجاد می شود. این مشکل معمولاً به خاطر مصرف ناکافی اسید فولیک، که بیشتر در سبزیجات یافت می شود، اتفاق می افتد. مصرف بی رویه مشروبات الکلی نیز می تواند در این نوع کم خونی دخیل باشد. طی دوران بارداری یا کودکی که اسید فولیک بیشتری توسط بدن مصرف می شود، ممکن است این بیماری بروز کند. همچنین ممکن است بعنوان یکی از عوارض جانبی سایر مشکلات و اختلالات خونی ایجاد شود.

علائم و نشانه ها:

۱. ضعف

۲. خستگی

۳. زوال حافظه

۴. تحریک پذیری

می توان با مصرف موادغذایی که حاوی اسید فولیک باشند مثل جگر گاو، مارچوبه و لوبیای قرمز از این بیماری جلوگیری کرد.

کم خونی بدخیم

این نوع کم خونی معمولاً در افراد بین ۵۰ تا ۶۰ ساله اتفاق می افتد و به خاطر کمبود ویتامین B۱۲ ایجاد می شود. این بیماری ممکن است ارثی باشد اما برخی از انواع این بیماری می تواند به خاطر بیماری ها و مشکلات خودایمن بدن باشد. افرادیکه دچار بیماری های خودایمن هستند، بیشتر در معرض ابتلا به کم خونی مهلک و بدخیم قرار دارند.

علائم و نشانه ها:

۱. خستگی

۲. تنگی نفس

۳. تپش قلب

۴. بیحسی و کرختی شدید

کم خونی ناساختنی

کم خونی آپلاستیک به خاطر کمبود یا فقدان گلوبول های قرمز خون در بدن ایجاد میشود. این مشکل ممکن است به خاطر جراحت هایی که در آن بافت های سازنده خون در مغز استخوان از بین می رود. به این دلیل، بیمار قادر به مقابله با بیماری ها نیست و خونریزی زیادی خواهد داشت.

علائم و نشانه ها:

۱. بیحالی و سنگینی

۲. رنگ پریدگی

۳. لکه های خونریزی زیرپوستی

۴. خونریزی

۵. تشدید ضربان قلب

۶. عفونت

۷. نارسایی قلبی وابسته به تراکم

بروز این نوع کم خونی دلیل قطعی ندارد اما گفته می شود به خاطر برخی سموم و یا ویروس هپاتیت ایجاد می شود.

کم خونی یاخته داسی

این نوع کم خونی طبیعتی ارثی دارد و درنتیجه یک نوع غیرعادی از گلوبول های قرمز خون ایجاد می شود. کم خونی یاخته داسی بیماری خطرناک و کشنده است و هیچ راه پیشگیری برای آن وجود ندارد.

علائم و نشانه ها:

۱. حملات درد در دست ها، پاها و شکم

۲. زرد شدن سفیدی چشم

۳. تب

۴. خستگی مزمن

۵. تشدید ضربان قلب

۶. رنگ پریدگی

مشکلات این بیماری شامل ایجاد زخم هایی در پاها، شوک، خونریزی بینی، و مشکلات و اختلالات استخوانی می باشد.

زیاد شدن گویچه های سرخ یا پلی سیتمی حقیقی

این بیماری بیشتر در مردان میانسال اتفاق می افتد و در آن گلوبول های قرمز و سفید خون و پلاکت های خونی افزایش می یابند. در این بیماری تولید این گلوبول ها سرعت پشمگیری پیدا می کند و سلول های مغزاستخوان زودتر از حالت عادی بالغ می شوند. علت این بیماری هنوز ناشناخته است.

علائم و نشانه ها:

۱. ارغوانی شدن رنگ پوست

۲. قرمز شدن چشمها

۳. سردرد

۴. گیجی

۵. بزرگ شدن طحال

گرچه ممکن است علائم و نشانه های کم خونی کمی دشوار باشد اما خوشبختانه می توان گفت که اکثر انواع آن را می توان از طریق دارو و ایجاد تغییر در رژیم غذایی به طور موثری کنترل کرد.

واریس

سیاهرگ، یک رگ خونی است که خون را در تمام نقاط بدن حمل می کند. به طور طبیعی، این سیاهرگ ها کار خود را مانند یک دستگاه پمپ سالم و خوب روغنکاری شده انجام می دهند، اما گاهی اوقات این رگ ها شکسته شده و جریان خون غیرعادی خواهد شد.

مطمئن هستم که اکثر ما کسانی را می شناسیم که در قسمت های پایین و قوزک پا دچار گشاد شدن و پیچیده شدن رگ های خونی هستند که واریس نام دارد.

واریس می تواند در هر قسمت بدن ایجاد شود اما در قسمت های پایینی بدن متدول تر است.

این سیاهرگ ها ممکن است به خاطر عوامل ژنتیکی به این صورت درآیند اما این تنها دلیل آن نیست. از عوامل مهم دیگر در بروز واریس می توان به بارداری و یا ایستادن های طولانی مدت اشاره کرد. چاقی نیز می تواند در این زمینه نقش داشته باشد. فشار ناشی از وزن اضافه نیز می تواند منجر به ایجاد واریس و شکسته شدن رگ های خونی شود.

علائم و نشانه های واریس نه تنها رگ های بدمنظر طناب شکل است، بلکه دردها و گرفتگی های مداوم، ورم و خستگی پس از مدتی سرپا ایستادن نیز جزء علائم این بیماری است.

رنگ پوست نیز ممکن است تغییر کرده و قهوه ای مانند شود که رکود رنگدانه های پوستی نام دارد. این مشکل نیز از شکسته شدن رگ های خونی و تراوش خون به منطقه آسیب دیده ایجاد شود و در افرادی که به مدتی طولانی به این مشکل مبتلا بوده اند اتفاق می افتد.

معمولاً تشخیص این مشکل از طریق مشاهده قابل انجام است اما گاهی اوقات از طریق پروسه ای که فلبوگرافی (پرتونگاری از سیاهرگ ها) نامیده می شود. این عملیات کاملاً بدون درد بوده و در آن محلولی خاص را وارد جریان خون می کنند. آنگاه تصویر رگ ها را برای تشخیص اختلالات و ناهنجاری های موجود در جریان خون و فشار رگ ها، برمی دارند.

شیوه تشخیص دیگر استفاده از اشعه فرابنفش برای آزمایش جریان خون در شریان های اصلی خون در دست ها و پاها است. این شیوه اولتراسونوگرافی دوپلر نام دارد. فرابنفش، یکی از امواج صوتی با فرکانس بالاست. این عملیات با اعمال یک ژل محلول در آب در بدن انجام می شود و سپس یک ابزار دستی به نام ترانسدوکتور روی ناحیه مورد نظر کشیده می شود.

درمان واریس می تواند به سادگی استفاده از جوراب های کشی متراکم، کنترل وزن، انجام ورزش در سطح متوسط، اجتناب از ایستادن های طولانی مدت و بالا نگه داشتن پاها در صورت امکان باشد.

روش درمانی دیگر اسکلرودرمانی فشرده نام دارد. در این عملیات، نقاطی از رگ ها که جریان خون در آنها غیرعادی است، تشخیص داده شده و با تزریق مداوم ماده ای به نام اسکلروسانت، رفع می شود.

در موارد حاد، استفاده از عملیات جراحی که لیگاسیون یا بستن رگ نام دارد، ضروری خواهد بود. طی این عمل جراحی، یک یا دو شکاف بر روی رگ های واریسی ایجاد کرده و بعد رگ بسته می شود. اگر چندین قسمت رگ گسسته شده و خود رگ شدیداً آسیب دیده باشد، رگ (یا بخش اسیب دیده آن) معمولاً برداشته می شود. شکافی در زیر رگ واریسی ایجاد کرده، ابزاری انعطاف پذیر روی رگ تا شکاف اولیه کشیده میشود و بعد رگ را گرفته و برمی دارند.

اگر شما نیز به واریس مبتلا هستید، حتماً باید به دنبال درمان های پزشکی باشید. پرشک شما راه ها و روش های مختلف درمانی را به شما معرفی کرده و به شما برای مراقبت از وضعیتتان کمک می کند.

خطرات ترومبوز رگ های خونی

ترومبوز به وضعیتی الحاق می شود که در آن در رگ های خونی، به ویژه در ناحیه پا، لخته ایجاد می شود. این مسئله می تواند در سایر قسمت های بدن نیز اتفاق بیفتد. لخته های خون درون رگ ها معمولاً در ناحیه ران پا وخیم تر از لخته های ایجاد شده در قسمت های پایینی پا هستند. این مشکل با درد همراه بوده و اگر به ریه ها برسد مشکلات مختلفی را به دنبال خواهد داشت. اگر لخته موجود در یک رگ خونی قطع شده و در جریان خون شروع به حرکت کند، ممکن است به ریه برسد. این مشکل انسداد خون ریوی نام دارد که مشکلی بسیار جدی و خطرناک است و ممکن است منجر به مرگ شود.

این مشکل در افراد چاق و افراد بالای ۴۰ سال شایع تر می باشد. دلایل این بیماری عبارتند از: سفرهای طولانی هوایی و سفرهای طولانی مدت با اتومبیل، قطار و ... یا نشستن های طولانی مدت.

علائم این مشکل: ورم کردن پاها، درد و ناراحتی در پا—این درد ممولاً در یکی از پاها احساس می شود و معمولاً در مواقع ایستادن یا راه رفتن رخ می دهد، احساس گرمای بیش از حد در قسمتی از پا که ورم کرده یا درد می کند، قرمز شدن رنگ پا.

اهداف اصلی در درمان این مشکل عبارتند از: جلوگیری از بزرگ شدن لخته ها، جلوگیری از قطع شدن لخته ها و رسیدن به ریه ها، کاهش احتمال ایجاد لخته های خونی دیگر.

تمرین دادن پاها هر یک ساعت یکبار می تواند از بروز این مشکل جلوگیری کند. در موقع رانندگی حتماً هر از چند گاهی به خود استراحت داده و از ماشین پیاده شوید و کمی راه بروید و یا در قطار و هواپیما از جای خود برخاسته و کمی قدم بزنید..

راه های پیشگیرنده دیگر عبارتند از:

از مصرف قرص های خواب آور خودداری کنید. این قرص ها فرد را دچار سکون و بی حرکتی کرده و احتمال لخته شدن خون را در شریان ها افزایش می دهد؛ لباسهای گشاد و راحت تن کنید؛ از چهارزانو نشستن به مدتی طولانی خودداری کنید؛ آب بدنتان را با مصرف کافی مایعات تامین کنید؛ از جوراب های مخصوص ضد واریس استفاده کنید. این جوراب ها فشار خفیفی در پا ایجاد می کند که البته عوارض جانبی خاصی هم دارند: اگر یکسره در طول روز پوشیده شوند در فرد ایجاد ناراحتی می کند، پوشیدن آنها مخصوصاً برای افراد سالخورده یا چاق کمی دشوار است، در فرد ایجاد گرما می کند.

برخی از پزشکان مصرف آسپیرین را به خاطر تاثیر رقیق کنندگی خون آن توصیه میکنند. البته مصرف این قرص برای کودکان مناسب نیست و ممکن است عوارض جانبی داشته باشد. از اینرو مصرف آن حتماً باید با توصیه پزشک باشد.

## بیماری پوستی پسوریازیس

داء الصدف یا پسوریازیس بیماری پوستی، پوسته پوسته ای عود کننده مزمن است که همراه با پلاک ها یا پاپول های فلس مانند خاکستری-نقره ای رنگ روی پوست ایجاد می شود. آرنج ها و زانوها متداولترین قسمت های بدن هستند که دچار این عارضه پوستی می شوند. گاهاً این

عارضه در یک نقطه در هر دو سمت بدن ایجاد می شود. اندازه این لکه ها متغیر است و ممکن است کوچک و گاهی خیلی بزرگ (بزرگتر از کف دست) باشد.

توصیف پسوریازیس

به طور معمول، سلولهای پوستی بعد از گذشت یک ماه بالغ شده و میریزند. در عارضه پسوریازیس، بلوغ سلولها سرعت میگیرد و فقط سه الی چهار روز طول می کشد. از آنجا که لایه زیرین سلول های پوستی زودتر از حالت طبیعی، تقسیم می شوند، سلول های مرده در پوسته های ضخیم تر روی خارجی ترین لایه پوست (که پوست برونی نامیده می شود) جمع می شوند.

انواع و طبقه بندی

پسوریازیس به شکل های مختلف ایجاد می شود که در شدت، طول مدت، محل، شکل و طرح فلس ها متفاوت است. شایع ترین انواع آن عبارتند از:

پسوریازیس پلاکی یا پسوریازیس ولگاریس: که شایعترین نوع پسوریازیس است. در این نوع پسوریازیس ضایعات ملتهب و قرمز رنگی در پوست ایجاد می شود که روی آن را فلس های سلول های مرده نقره ای-سفید می پوشاند. و بیشتر روی آرنج، زانو، پوست سر، و ناخن های دست یا پا دیده می شود.

پسوریازیس پاستولار (چرک دار): نوعی نادر از پسوریازیس می باشد که در آن کورک های چرک دار کوچکی (ضایعات سر سفید) در کلیه قسمت های بدن یا محدود در کف دست ها، کف پاها یا سایر قسمت ها بدن دیده می شود.

پسوریازیس گوتات: که معمولاً در بچه ها ایجاد می شود و به صورت لکه های کوچک قرمز فلس مانند که به سرعت در یک ناحیه بسیار بزرگ از پوست ایجاد می شود، مشخص می شود. این عارضه معمولاً بعد از بیماری های عفونی مثل گلودرد چرکی ایجاد می شود.

پسوریازیس معکوس: که در زیربغل، زیرسینه، حول کشاله ران، در شکاف بین باسن و دور اندامهای تناسلی ایجاد می شود. این عارضه نیز معمولاً صورتی رنگ و سوزش آور است اما فاقد ضخامت انواع دیگر پسوریازیس می باشد.

برخی متخصصین پوست، پسوریازیس را به سه نوع خفیف، متوسط و وخیم تقسیم بندی می کنند. پسوریازیس خفیف در ۱۰-۵ درصد از بدن فلس ها را ایجاد می کند، پسوریازیس متوسط در ۱۰ تا ۲۰ درصد از بدن و در پسوریازیس وخیم در بالای ۲۰ درصد از بدن فلس ها ایجاد می شود.

در ۵ درصد از همه افراد مبتلا به پسوریازیس، ورم مفاصل نیز ایجاد می شود. این وضعیت ورم مفاصل پسوریاتیک نامیده می شود.

علت و عوامل خطرزا

پسوریازیس یک اختلال پوستی مزمن است که ریشه ای نامعلوم دارد، اما، به نظر می رسد که وراثت در انتقال آن نقش داشته باشد (در یک نفر از هر ۳ نفر فرد مبتلا به پسوریازیس، یکی از اعضای خانواده یا فامیل نیز به آن مبتلاست).

عوامل مختلفی می توانند در این زمینه نقش داشته باشند، مثل استرس، تغییرات آب و هوا، عفونت های استرپتوکوکی یا HIV، زخم های سطحی، بیماری ها یا مصرف برخی داروها مثل لیتیوم، بتا بلاکرها مثل پر.پرانولول، کوینیدین (داروی قلب) یا داروهای آنتی مالاریا.

تشخیص

متخصصین پوست پسوریازیس را با آزمایش و معاینه پوست و بررسی ویژگی های این ضایعات پوستی تشخیص می دهند. گاهی اوقات بیوپسی ضایعات و معاینه پوست در زیر میکروسکوپ نیز برای تصدیق تشخیص لازم است. برای تشخیص پسوریازیس نیاز به آزمایش خون یا سایر آزمایشات نیست.

درمان

در حال حاضر درمان قطعی برای پسوریازیس وجود ندارد، اما درمان های مختلفی وجود دارد که در اکثر موارد می تواند پوست را موقتاً از این ضایعات پاک کند. اما گاهی اوقات درمان آن غیرممکن می شود. برای اکثر بیماران، یکی یا چند مورد از درمان های زیر لازم می شود:

درمان موضعی (که معمولاً برای پسوریازیس خفیف تا متوسط استفاده می شود)

- نرم کننده ها و مرطوب کننده ها به نرم شدن فلس ها کمک کرده و ناراحتی آن را کاهش می دهد.
- کرم ها و روغن های استیروئید به کاهش التهاب آن کمک می کند.
- تازاروتین Tazarotene دارویی موضعی برای درمان پسوریازیس پلاکی خفیف تا متوسط می باشد.
- آنترالین Anthralin به کند شدن تکثیر سلولی کمک می کند.
- ویتامین D۳ یا کالسیپوترین
- محلول های حمام مثل نمک های معدنی یا افزودنی های جو، به نرم کردن و تسریع بهبودی کمک می کند.

نوردرمانی (که به تنهایی یا همراه با سایر درمان ها برای درمان پسوریازیس متوسط تا وخیم استفاده می شود)

- اشعه فرابنفش (UVB)، چه در محیط روباز یا در مطب پزشک به درمان این ضایعات کمک میکند.
- سورالِن و اشعه فرابنفش A PUVA
- لیزرهای اکسیمر نیز برای درمان یک نقطه کوچک از پسوریازیس مورد استفاده قرار می گیرد.

درمان های داخلی (که برای درمان پسوریازیس متوسط تا وخیم مورد استفاده قرار می گیرد)

- داروهای بیولوژیک از موجودات زنده (انسان، گیاه، حیوان، یا جانوران میکروسکوپی) گرفته می شود. این داروها روی سیستم ایمنی بدن برای پیشگیری از اختلالات التهابی، ازجمله پسوریازیس، کار می کند. برخلاف داروهایی که که سیستم دفاعی را متوقف میکند، داروهای بیولوژیک فقط با آن مواد شیمیایی مقابله میکند که در ایجاد پسوریازیس دخیل است. Etanercept (Enbrel) و (Remicade) infliximab دو نوع از داروهای بیولوژیک هستند که بلاکرهای عامل بافت مردگی تومر (TNF) نامیده می شود. Alefacept (Amevive) و Raptiva (Efalizumab) و بلاکرهای سلول های T. متاسفانه هرکدام از این داروها نیاز به تزریق مداوم با سوزن دارد. و البته درمان هایی بسیار جدید و گران می باشند.
- MTX (Methotrexate) به کند کردن تکثیر سلولها و کاهش التهاب کمک می کند.
- درمان رتینوئید، ازجمله acitretin Soriatane، به کاهش التهاب کمک می کند.
- Cyclosporin A سیستم یمنی بدن را ه طور کل کند می کند و می تواند به کاهش التهاب کمک کند.

تجربه متخصص پوست شما در زمینه این بیماری و تکنیک آزمایش و خطا به تشخیص بهترین نوع درمان برای هر فرد کمک می کند. درمان ممکن است به کوتاهی چند هفته یا تا چندین ماه به طول انجامد. متخصصین پوست احتمالاً روش های مختلف درمانی را برای هر فرد به طور چرخشی انجام میدهند تا از عوارض جانبی این درمان ها جلوگیری کرده و ببینند کدام روش درمانی برای هر فرد بهتر است.

مراقبت های فردی

- پوستتان را همیشه روغن دار و مرطوب نگه دارید. روغن ها، کرم ها، لوسیون ها برای این منظور توصیه می شود.
- در خانه از دستگاه های مرطوب کننده استفاده کنید.
- زیر آفتاب بروید. البته مراقب باشید که دچار آفتاب سوختگی نشوید.
- حمام کردن در آب داغ به کاهش فلس ها کمک می کند.
- از صابون های ملایم یا پاک کننده های فاق صابون استفاده کنید. صابون های ملایم مثل کرم نیوآ، داو و از این قبیل اتخاب های خوبی برای شماست.
- از هرگونه استرس دوری کنید.
- از خود در مقابل انواع زخم ها و عفونت های پوستی محافظت کنید.

استیروئیدهای موضعی

در زیر به لیستی از انواع استیروئیدهای موضعی که برای درمان اگزما استفاده میشوند، اشاره می کنیم:

خیلی قوی:

Diprolene (Betamethasone dipropionate)

Temovate (Clobetasol ۱۷-Propionate ۰.۰۵٪)

Ultravate (Halobetasol propionate)

Halog (Halcinonide ۰.۱٪)

قوی:

Cyclocort (Amcinonide ۰.۱٪)

Diprolene (Betamethasone dipropionate ۰.۵ mg)

Topicort (Desoximetasone ۰.۲۵٪)

Synalar (Fluocinonlone acetonide ۰.۲۵٪)

Lidex (Fluocinonide ۰.۰۵٪)

Elocon (Mometasone furoate ۰.۱٪)

Kenalog (Triamcinolone Acetonide ۰.۱٪)

متوسط:

Desowen (Desonide ۰.۰۵٪)

Westcort (Hydrocortisone valerate ۰.۲٪)

Dermatop (Prednicarbate ۰.۱٪)

ضعیف:

Cortaid (Hydrocortisone ۱.۰٪)

سوالاتی که می توانید درمورد پسوریازیس از پزشک خود بپرسید:

عارضه من چه نوع از پسوریازیس است؟

شدت پسوریازیس من تا چه حد است؟
آیا ممکن است شدت آن بیشتر شود یا به قسمت های دیگر بدنم هم سرایت کند؟
آیا ممکن است سایر بیماری های مفاصل نیز برای من اتفاق بیفتد؟
شما چه درمانی را پیشنهاد می کنید؟
برای جلوگیری از عود کردن دوباره این بیمای، چه اقداماتی می توان انجام داد؟
چه لوسیون و کرم هایی را برای من توصیه می کنید؟
اگر برای تشخیص بیمای من بیوپسی لازم است، نتیجه آن چه چیز را مشخص خواهد کرد؟

## سرخک: علل، علائم و راه های درمان

سرخک چیست؟
سرخک یا سرخچه یکی از مسری ترین و واگیردارترین بیماری های ویروسی است. علت آن ویروس پارامیکسو (paramyxo) است و یکی از ناخوشایندترین و خطرناکترین بیماری های اطفال است که به شکل جوش خود را نشان می دهد. این مسئله به خاطر مشکلات ناشی از این بیماری است.
نحوه انتقال سرخک
•واگیری هوابرد یا عفونت قطره ای این بیماری را انتقال می دهد. گرچه فرد بیمار جدا نگه داشته می شود، باز هم بیماری از اتاقی به اتاق دیگر منتقل میشود.
•هر فردی که تابه حال به سرخک نگرفته باشد، می تواند به این بیماری مبتلا شود.
•نوزادان تا ۴ ماهگی اگر مادرشان قبلاً سرخک گرفته باشد، مبتلا نخواهند شد چون پادتن بیماری از بدن آنها نیز محافظت می کند.
•دوره رشد نهفته—زمان بین وارد شدن عفونت به بدن و بروز آن—بین یک تا دو هفته می باشد.
•این بیماری بیماران از ۴ روز قبل از ظاهر شدن جوش ها تا ۵ روز بعد از آن عفونی و واگیردار است.
علائم و نشانه های سرخک
بعد از ۱۴ روز علائم زیر شروع به ظهور می کند:
•تب ۳۹ درجه سانتیگراد
•سرماخوردگی
•سرفه
•گلو درد—غدد لنفاوی در گلو ممکن است ملتهب شود
•قرمز شدن چشم ها
•حساسیت به نور
•لکه های خاکستری، در غشای مخاطی دهان دقیقاً اطراف دندانهای آسیا لکه هایی به اندازه شن ریزه پدید می آید. اینها لکه های کوپلیک (Koplik) نامیده می شوند و قبل از ظاهر شدن جوش ها، پدید می آیند.
•بعد از سه الی چهار روز دمای بدن ممکن است پایین بیاید، گرچه با ظاهر شدن جوش ها دوباره بالا خواهد رفت.
•جوش ها معمولاً در اطراف گوش ها شروع می شوند و بعد کم کم طی یک تا دو روز به بقیه نواحی بدن و پاها نیز سرایت می کند.
•در ابتدا لکه های خیلی کوچک هستند اما به سرعت تقریباً دو برابر شده و به هم نزدیک می شوند.
•رنگ جوش ها قرمز است.
•دمای بدن، که ممکن است تا ۴۰ درجه هم بالا برود، تا چند روز به همان سان باقی می ماند. سپس به همراه جوش ها ناپدید شده و جای جوش ها لکه های قهوه ای رنگی بر جا می ماند.
•پس از گذشت یک هفته کودک دوباره سرحال خواهد شد
کودکانی که به سرخک مبتلا می شوند نمی توانند تا بهبودی کامل و پایین آمدن دمای بدن به مدرسه یا مهد کودک بازگردند.
پزشک باید به کودکان زیر یکسال که در معرض این بیماری قرار دارند، طی ۵ روز واکسن مصونیت بزند.
روش درمان سرخک
درمان این بیماری ماندن در بستر در اتاقی خنک بدون هیچگونه نور روشن است. دارو برای درمان سرفه ها و کاهش دمای بدن فقط باید با تجویز پزشک مصرف شود.
نکات مهم
اگر وضعیت کودک رو به وخامت رفت یا دمای بدن همچنان بالا ماند، باید فوراً به پزشک مراجعه شود.
پزشک باید اطمینان یابد که هیچ یک از مشکلات زیر در بیمار وجود ندارد:
•سینه پهلو یا ذات الریه
•التهاب گوش میانی
•التهاب سیستم عصبی
وقتی فردی به سرخک مبتلا شد، دیگر در آینده به این بیماری مبتلا نخواهد شد و تا پایان عمر مصونیت خواهد داشت.
سرخک و بارداری
اگر قصد باردار شدن دارید، باید اطمینان یابید که قبل از آن حتماً واکسیناسیون سرخک را انجام دهید مگر اینکه قبلاً به این بیماری مبتلاش ده باشید.
ابتلا به سرخک طی بارداری می تواند منجر به انتقال بیماری به جنین شود و در موارد بسیار شدید به مرگ کودک منجر شود.
اگر تردید دارید، باید با پزشک خود درمورد واکسیناسیون سرخک مشورت کنید. این واکسیناسیون حین بارداری انجام نخواهد گرفت.

## لاغـــــــری ودرمان آن

ـ لاغری یک مکانیسم مزمن است و رفع آن مثل هر پروسه ?مزمن دیگری نیاز به زمان دارد.
سعی کنید در درمان لاغری خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و در هر حال دارای عوارضی می‌باشد. (به استثنای داروهای اشتهاآور و تقویتی که توسط پزشک تجویز می‌شود)
ـ در درمان لاغری خود هیچگاه عجله نداشته باشید، یادتان باشد که رژیم غذایی با افزایش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحملتر است، عوارضی نداشته، تقریباً غیر قابل بازگشت می‌باشد.
?علل لاغری :
الف) فشارهای درونی، استرسها و افسردگیها
ب) ثانویه به بیماریهایی ازقبیل : هیپرتیروئیدیسم (پرکاری تیروئید)، دیابت (بیماری قند خون بالا)، بیماری‌های انگلی، بیماری‌های گوارشی و...
ج) اختلال تغذیه‌ای (دریافت کم کالری و زیادی فعالیت)
د) ژنتیک
درمان‌های لاغری
الف) درمان دارویی:
ـ داروهای اشتهاآور: این داروها با افزایش اشتها سبب بیشتر خوردن شده، دریافت انرژی توسط بدن را افزایش می‌دهند. سردسته? این داروها که در ایران بسیار استفاده می‌شود، سیپروهپتادین می‌باشد. علاوه بر این داروهای تقویتی مثل ویتامین‌ها همچنین عناصر کمیاب مثل روی نیز کاربرد دارند. تمامی این داروها زمانی مؤثرند که شخص از هر نظر سالم باشد.
ـ داروهایی که با احتباس نمک و بدنبال آن آب باعث افزایش وزن می‌شوند: از این گروه دارو می‌توان از کورتون‌ها نام برد. این داروها با احتباس آب و نمک باعث عوارض زیادی برای بدن شده علاوه بر این عوارض گوارشی، استخوانی و ... دیگری نیز دارند.
ـ داروهایی که با کاهش متابولیسم بدن باعث افزایش وزن می‌شوند: این داروها به صورت کاذب کم‌کاری تیرویید ایجاد کرده، با کاهش متابولیسم بدن سبب افزایش وزن می‌شوند. این گروه نیز با توجه به برهم‌زدن نظم طبیعی بدن باعث ایجاد عوارض می‌شوند.
ب) رژیم‌درمانی :
ـ ارائه ?برنامه ?کامل و علمی از نظر علم تغذیه:
اگر شخص کاملاً از نظر بیماری‌های عامل لاغری بررسی شده و در حال سلامت باشد، با استفاده از یک رژیم استاندارد که تمام مسائل تغذیه‌ای در آن رعایت شده باشد قادر به افزایش وزن خواهد بود.
ـ با توجه به موارد فوق بهترین و سالمترین راه حل ارائه‌شده در مورد درمان لاغری این موارد می‌باشد:
الف) رژیم غذایی صحیح
ب) ورزش مناسب و کافی
در هر رژیم غذایی صحیح باید این گروههای غذایی وجود داشته باشد:
شیر و لبنیات، حبوبات و غلات، میوه و سبزیجات، گوشت
ـ رژیم غذایی باید:
ـ تأمین کننده ?انرژی مورد نیاز روزانه باشد.
ـ تأمین کننده ?ریزمغزیها باشد موادی که به مقدار بسیار کم باید در غذا وجود داشته باشد
ـ بر اساس فرهنگ غذایی ایرانی باشد.
ـ تنوع لازم را داشته باشد.
ـ در یک رژیم غذایی اصولی افزایش وزن تدریجی است. بطوریکه حداکثر یک کیلوگرم در ماه می‌توانید افزایش وزن داشته باشید. به همین دلیل باید حوصله داشته و با دقت برنامه ?خود را اجرا کنید. ضمناً اگر قبل از رژیم عکسی از خود داشته باشید بهتر خواهد بود.
CYPROHEPTADINE HCI

?موارد مصرف سیپروهپتادین برای درمان‌آلرژی ناشی از تب یونجه کهیر و کهیرغول‌آسا، کهیر ناشی از سرما، میگرن ودرمان بیماری کوشینگ استفاده شده‌است

?مکانیسم اثر: این دارو آنتاگونیست‌گیرنده‌های H ?و گیرنده‌های سروتونینی‌می‌باشد. به دلیل خاصیت آنتی‌هیستامینی‌آن اثر ضد آلرژی دارد.

?هشدارها:

) ?احتمال سرگیجه تسکین‌بیش از حد، اغتشاش شعور و کمی فشارخون ناشی از مصرف این دارو درسالخوردگان بیشتر است

) ?مصرف طولانی مدت این دارو باعث‌خشکی دهان می‌شود و احتمال گلودرد،عفونت دهان و گلو و پوسیدگی دندان‌وجود دارد.

?عوارض جانبی

عوارض شایع این داروخشکی دهان تاری دید، خواب‌آلودگی غلیظ شدن ترشحات نایژه و افزایش وزن‌می‌باشند.

?تداخل‌های دارویی

مصرف همزمان این‌دارو با مضعف‌های CNS ممکن است اثرات‌مضعف آن را افزایش دهد. استفاده‌همزمان این دارو با داروهای‌آنتی‌کلینرژیک اثرات جانبی آن را تشدیدمی‌کند. مصرف همزمان داروهای سمی‌برای گوش مانند سالیسیلات‌ها ووانکومایسین با این دارو ممکن است اثرسمی آن را بر گوش از جمله وزوز گوش وسرگیجه را بپوشاند.

?نکات قابل توصیه

) ?احتمال افزایش وزن‌وجود دارد.

) ?بمنظور کاهش تحریک گوارشی همراه‌با غذا، آب یا شیر مصرف گردد.

( ?در صورت بروز خواب آلودگی ازانجام کارهایی که نیاز به تمرکز حواس‌دارند خودداری گردد.

( ?این دارو می‌تواند عوارض سمی گوشی‌سالیسیلات‌ها را بپوشاند.

?مقدار مصرف

بزرگسالان در درمان آلرژی مقدار? میلی‌گرم ? ـ ? بار در روز و حداکثر?? میلی‌گرم در روز مصرف می‌شود. درمیگرن? میلی‌گرم تجویز که در صورت‌نیاز پس از نیم ساعت تکرار می‌شود. مقدارمصرف نگهدارنده آن ? میلی‌گرم هر? ـ ? ساعت است کودکان در کودکان ? ـ ? سال ? میلی‌گرم ? ـ بار در روز و حداکثر ?? میلی‌گرم درروز مصرف می‌شود.

?اشکال دارویی

Tablet: ?mg

?فارماکوکینتیک این دارو بخوبی از دستگاه‌گوارش جذب می‌گردد. اثر آن?? ـ ?? دقیقه پس از مصرف خوراکی ظاهرمی‌گردد. دفع آن کلیوی و اغلب به‌صورت‌متابولیت طی ?? ساعت صورت می‌گیرد.

### حمله قلبی: علائم و نشانه ها

مسدود شدن رگ های خونی قلب می تواند مانع گردش خون در قلب شود. این امر می تواند منجر به لخته شدن خون در شرائین قلب شود و سکته ی قلبی در فرد بوجود آید. همچنین به این عارضه myocardial infraction یا MI نیز اطلاق می شود.

اگر کمک های پزشکی سر موقع به فرد نرسد، به ماهیچه های قلبی لطمه های جبران ناپذیری خواهد رسید؛ و متاسفانه اکثر افراد در بیشتر مواقع هیچ گونه توجهی به علائم آن نمی کنند.

نشانه های بیماری قلبی چیست؟

پزشکان انجمن سلامت امریکا و سایر متخصصان پزشکی بر این باورند که در یک چنین شرایطی یکی از این علائم در بیمار بروز می کند:

– فشار غیر قابل تحمل، احساس سیری، فشردگی و درد در قفسه ی سینه بیش از چند دقیقه.

– دردی که از ناحیه ی قفسه ی سینه به شانه ها کشیده می شود و در گردن و بازوها نیز ادامه پیدا می کند. درد می تواند ملایم تا شدید باشد. ممکن است احساسی نظیر فشار، گرفتگی، تنگی نفس و سوزش همراه باشد. درد ممکن است در قفسه ی سینه، بالای شکم، گردن، چانه، و داخل بازوها و شانه ها باشد.

– قفسه سینه احساس ناراحتی شدید می کند، احساس غش کردن به فرد دست می دهد، تعرق زیاد می شود، حالت تهوع در او ایجاد شده و نفس ها کوتاه و بریده بریده می شوند.

اضطراب، حالت ناآرامی و عصبانیت، سرد شدن بدن، و بدن عرق کرده، رنگ پریدگی، و زرد شدن بدن از جمله دیگر علائم این بیماری می باشند.

البته باید توجه داشت که در یک حمله ی قلبی کلیه ی علائم همراه با هم در فرد ظاهر نمی شوند. گاهی اوقات برخی از این علائم در مرحله ای خاص ایجاد شده، سپس از بین می روند، و مجدداً در فرد ایجاد می شوند؛ اما اگر متوجه حتی یکی از این علائم شدید باید به سرعت درخواست کمک کنید. زمانیکه یکی از این علائم را در خود و یا دیگران مشاهده کردید به هیچ وجه معطل نکنید و فوراً با مرکز فوریت های پزشکی تماس بگیرید. در صورتی که بیمار نبض نداشت و نفس نمی کشید باید فوراً با اورژانس تماس گرفته و با CPR (باز جان بخشی به قلب و ریه) فرد مورد نظر را احیا نمایید.

پزشکان چگونه می توانند احتمال حمله ی قلبی را تشخیص دهند

پزشکان از روی آزمایش های متعددی که از بیمار به عمل می آورند به راحتی قادرند تا احتمال وقوع حمله ی قلبی را در فرد پیش بینی نمایند. پزشکان در اینصورت میتوانند:

– تاریخچه ی سلامت بیمار را به طور کامل مرور می کنند، و به او آزمایش های مختلف می دهند.

– با استفاده از دستگاه ثبت ضربان قلب (EKG) می توانند هر گونه ناهنجاری که به واسطه ی آسیب به قلب ایجاد شده است را متوجه شوند. از آزمایش خون استفاده می شود تا اگر سطح آنزیمی در خون حد نرمال خود را از دست داده بود، به سرعت شناسایی شود.

درد قفسه سینه که مربوط به ناراحتی قلبی است به چه شکل است؟

اگر شما از درد سینه رنج می برید، به ویژه در زمان ورزش کردن باید به این فکر بیفتید که آیا این درد ارتباطی به ناراحتی قلبی دارد یا خیر. درد ماهیچه های قلب یکی از ابتدایی ترین علائم انسداد شرائین قلبی است که دلیل اکثر سکته های قلبی نیز همین امر می باشد.

در حالیکه هیچ تستی وجود ندارد که بتواند به طور ۱۰۰٪ مشخص کند که درد قفسه سینه مربوط به ناراحتی قلبی می شود یا خیر، اما با این وجود دردی که به قلب مربوط باشد، دارای شکل خاصی است. این درد بسیار تند و شدید و غیر قابل تحمل است، مثل آن است که چاقویی در قفسه ی سینه فرو کرده و آن را در بیاوریم. در این حالت به فرد احساس سنگینی، فشار، تنگی و درد شدیدی دست می دهد. این علائم معمولاً با بریدگی و کوتاه شدگی نفس همراه است. البته این درد زمانی که شما دست از کار کشیده و استراحت کنید، از بین رفته و از شدت آن نیز کاسته می شود.

حمله ی قلبی ممکن است در ابتدا آنقدرها که فکر می کنید دردناک نباشد و به راحتی به بیمار اجازه می دهد که ۵ تا ۶ ساعت پس از ایجاد حمله به زندگی عادی خود ادامه دهد. پس از گذشت یک چنین زمانی به قلب بیمار آسیب های برگشت ناپذیری وارد خواهد آمد.

ماهیچه های قلبی به این دلیل دچار آسیب می شوند که نمی توانند به اندازه ی کافی اکسیژن جذب کنند. حمله ی قلبی به سادگی تنها به دلیل عدم رسیدن اکسیژن به مناطق مختلف قلب ایجاد شده و تمام بخش های قلب در کمبود اکسیژن به سر خواهند برد . اگر انسداد ایجاد شده در رگ های خونی قلب به سرعت از میان برود (در همان ساعات اولیه ی گرفتگی) آسیب های ایجاد شده به پایین ترین میزان خود کاهش پیدا می کند.

این امر اهمیت کمک های سریع پزشکی را بیش از پیش برای بیماران روشن می کند. در ۹۰٪ موارد دردهای شدید که در قفسه ی سینه ایجاد شده و احساس درد و فشار شدیدی به آن وارد می شود، به عنوان نشانه ای از حمله ی قلبی شناخته میشود. حتی اگر این درد به مرور کاهش پیدا کرد و ناپدید شد، به هر حال گرفتگی رگ خونی وجود دارد و ممکن است که به مرور زمان بدتر شده و ناراحتی های بسیار زیادی را برای فرد به همراه داشته باشد.

بی توجهی به چنین دردهایی تنها به این خاطر که بیش از اندازه شدید و غیر قابل تحمل نیستند و یا تنها به این دلیل که خود به خود از بین می روند، بدترین کار ممکن است. این امر به شما می گوید که ممکن است در شرایطی قرار بگیرید که برایتان مرگ آور است. در زمان بروز یک چنین شرایطی باید حواس خود را جمع کرده و فوراً مشکل خود را با یک متخصص قلب و عروق در میان بگذارید.

ممکن است بدون هیچ عارضه ای دچار حمله ی قلبی شوید

محققان جهانی که برروی سکته قلبی مشغول تحقیق و پژوهش هستند، اخیراً به این نکته دست پیدا کرده اند که تقریباً از هر ۴ حمله ی قلبی یکی از آنها فاقد هر گونه علامت هشداری است و اگر هم نشانه ای باشد تنها در همان لحظه ی بروز حمله خود را آشکار می سازد.

به این نوع بیماری های قلبی" سکته ی خاموش "اطلاق می شود و به دلیل کم خونی های موقتی پدید می آیند. در واقع نوعی کمبود اکسیژن مزمن در قلب است که سبب می شود خون نتواند مواد غذایی لازم را برای لحظه ای خاص به عضلات قلب برساند. این امر بیمار را در شرایط بدی قرار داده و ریسک مرگ در آن تا حد بسیار زیادی در مقایسه با حمله های قلبی دیگر بالا است.

دلیل ایجاد کم خونی موقتی (ایسکمی) یا سکته ی خاموش همیشه تصلب شرائین است. به این ترتیب که نوعی گرفتگی در رگ های خونی قلب ایجاد می شود و این گرفتگی به مرور زمان بیشتر و بیشتر شده و به واسطه ی جمع شدن کلسترول در رگ راه جریان خون را به طور کلی مسدود می کند. در بیشتر موارد این تقلیل ناگهانی در گردش خون که مانع می شود تا خون، مواد غذایی و اکسیژن کافی را به ماهیچه های قلبی برساند، سبب ایجاد گرفتگی و از کار افتادگی عضلات قلب می شود؛ اما به طور حتم در ۲۵ تا ۳۰ درصد از بیمارانی که دچار حمله ی قلبی می شوند، هیچ گونه علامتی به این منظور که این مسدودیت به مرور زمان بوجود آمده، دیده نمی شود. در مطالعات" فرامینگهام "که بر روی ۴۰۰ مرد امریکایی بالای ۴۰ سال انجام شده است، پژوهشگران به این نتیجه دست پیدا کردند که در ۲۵ ٪ موارد بیماران تا زمانی که از آنها نوار قلبی گرفته نشده بود، به هیچ وجه متوجه این امر نشده بودند که دچار عارضه ی سکته ی قلبی شده اند.

البته عدم وجود درد در افراد بدان معنا نیست که هیچ آسیبی نیز به قلب آنها وارد نشده است. قلب این توانایی را دارد که با آسیب هایی که به آن وارد می شود مداوا کند، سیستم عملکرد قلب به گونه ای است که گاهی اوقات مشکلاتی را که در اثر حمله قلبی وارد می شود را نادیده گرفته و سعی می کند تا نیازهای بدن را مرتفع سازد، اما یک کم خونی موضعی دیگر و یا یک حمله ی

قلبی دیگر حتی اگر شدید هم نباشد و در پایین ترین میزان خود باشد می تواند برای فرد مرگ را به همراه داشته باشد چراکه قلب مانند گذشته توانایی رویارویی با آن را ندارد. حتی کسانی که از حمله ی قلبی بعدی نیز جان سالم به در می برند، دچار فلج ماهیچه های قلبی، و یا بی نظمی دائمی ضربان خواهند شد.

هیچ وقت نمی توان به طور حتم پیش بینی کرد که فردی در معرض ایسکمی قرار دارد و یا دچار حمله ی قلبی خاموش خواهد شد؛ اما آمار و ارقام حاکی از این امر هستند که هر چقدر فاکتورهای ریسک برای انسداد رگ های خونی قلب بالاتر باشد، احتمال ایجاد سکته ی خاموش نیز به مثابه آن افزایش پیدا خواهد کرد. البته در این میان فاکتورهای ریسک به دو بخش تقسیم می شوند، یکی آن دسته ای که شما هیچ گونه کنترلی بر روی آن ندارید و شامل مواردی به شرح ذیل می باشند: سن، جنیست، پیش زمنیه های ژنتیکی، و بخش دیگر شامل مواردی است که شما بر روی آنها کنترل دارید و شامل: دیابت، فشار خون، کلسترول بالا، مصرف دخانیات، و چاقی و کم تحرکی می باشند.

اگر شما مردی بالای ۵۰ سال هستید که سیگار می کشد و یا خانمی هستید که در مرحله ی یائسگی قرار گرفته و برای مدت زمانی بیش از ۱۰ سال مرض قند داشته و کلسترول خونتان نیز بالا می باشد، حتماً باید به پزشک قلب و عروق مراجعه کرده و تحت اسکن قلب قرا بگیرید تا احتمال ایجاد سکته قلبی در بدنتان تخمین زده شود و پیش از وقوع حادثه از ایجاد آن جلوگیری بعمل آید.

آزمایش های قلبی که برای تشخیص احتمال بروز ایسکمی هستند شامل: تاریخچه پزشکی، تست های فیزیکی، و آزمایش فشار سنجی قلب است. آزمایش نهایی به این شرح است که فرد باید بر روی ترد میل راه برود و روند عملکرد قلب او ثبت شود.

این یکی از راههای بدون درد، ساده و کم هزینه است که شما را آگاه می کند که آیا ضربان های قلب شما با صدای تیک تیک بمب انسداد شرائین همراه هستند یا خیر.

## پیشگیری از سرطان روده

درمان زمانی جواب می دهد که سرطان در همان مراحل اولیه شناسایی شود. بسیاری از مردم از اینکه راههای پیشگیری از این بیماری جدی تا چه حد ساده است، بی خبر می باشند. اطلاعات خود را در مورد نحوه زندگی و رژیم غذایی بالا ببرید.

سرطان روده به رشد بی رویه سلول های بدخیم در داخل روده و یا مقعد اطلاق میشود. معمولا زنگ خطر از بزرگ شدن بواسیر و یا رشد پلیپ هایی در داخل روده، به صدا در می آید. بواسیر معمولا بدون اینکه هیچ گونه علامت خاصی داشته باشد به سرطان تبدیل می شود.

هرچند این سرطان دارای نشانه های زیادی نیست، اما علائم زیر بیانگر وجود سرطان در روده و یا سایر بیماری های خطرناک در روده و یا مقعد می باشند:

- یبوست و یا اسهال ( برای یک مدت طولانی)
- وجود خون در و یا بر روی مدفوع
- نفخ و درد شکم، احساس پر بودن شکم
- احساس خستگی بیش از اندازه
- احساس وجود گاز در معده به طور مکرر
- خالی نشدن شکم به طور کامل در هنگام دفع مدفوع
- خستگی دائمی
- کاهش وزن بدون وجود هیچ گونه دلیلی

رشد بیماری معمولا در ۴ مرحله انجام می پذیرد:

- مرحله یک: رشد پلیپ هایی در دیواره روده
- مرحله دو: سرایت سلول های سرطانی به سایر بافت های نزدیک به روده (گسترش بیماری)
- مرحله سه: سرایت به گره های لنفاوی دور روده
- مرحله چهار: سرایت به سایر قسمت های بدن

در حالی که دلیل قطعی سرطان روده شناخته نشده است اما اعتقاد بر این است که وراثت و محیط زیست از فاکتورهای مهم ابتلا به بیماری می باشند. این سرطان هم در مردان و هم در زنان دیده شده و تمام افراد بالای ۵۰ سال به نوعی در معرض ابتلا به آن قرار دارند. کسانی که یکی از افراد خانواده شان دارای بیماری های روده ای و یا تورم مخاط روده بزرگ بوده است دارای ریسک بیشتری برای ابتلا می باشند.

امید به درمان در مرحله اولیه بسیار بالاست. اما در مراحل بعدی درصد بهبودی تا حد بسیار زیادی کاهش پیدا می کند.

هر فرد ۵۰ ساله و بالای آن باید حتما آزمایش مدفوع بدهد و هر ۵ سال یکبار نیز" سیگموایداسکوپی "شود. در این آزمایش از یک تیوپ نازک که دارای چراغی در نوک آن می باشد برای امتحان لایه های داخلی راست روده و قسمت های انتهایی روده که معمولا بیشترین درصد سلول های سرطانی و پلیپ ها در آن جا رشد می کنند، استفاده می شود. آزمایش به هیچ وجه دردناک نبوده و در مطب پزشک هم می توان آنرا انجام داد. در هر حال کلیه آزمایشات می بایست تحت نظر پزشک انجام شود.

هر ۵ تا ۱۰ سال نیز باید از طریق اشعه X از روده های شما عکسبرداری شود. در این روش ابتدا از طریق داروهای خاصی عمل تنقیه انجام شده تا هوا وارد روده ها شود و سپس عکسبرداری انجام می شود. این عکس ها می توانند تمام مشکلات احتمالی موجود در روده ها را نشان دهند. این آمایش معمولا در مطب دکتر انجام شده و نیازی به بیهوشی ندارد.

عکسبرداری از روده معمولاـ تنها در موارد پر خطر تجویز می شود. این تست تمام قسمت های روده را به پزشک نشان داده و در صورت لزوم امکان نمونه برداری از پلیپ های مشکوک را نیز فراهم می آورد. این آزمایش معمولا در بیمارستان انجام می شود و برای اینکه بیمار احساس ناراحتی نکند ملزم به خوردن داروهای مسکن است.

یک روش تقریبا جدید برای تشخیص سرطان وجود دارد که بسیار سریعتر و کم درد تر از عکسبرداری و استفاده از اشعهX و تنقیه می باشد. این روش CTکلوگرافی نام دارد. در این حالت برای ۲ دقیقه به داخل روده ها هوا تزریق می شود و عکس های گرفته شده چیزی در حدود ۱۰ دقیقه بعد آماده می شوند. کل آزمایش نیز بیش از دو دقیقه به طول نمی انجامد. در این تست از یک فرستنده مارپیچ CT به همراه یک نرم افزار ویژه استفاده می شود. اختراع این دستگاه یک پیشرفت قابل توجه در حیطه شناسایی سرطان روده به شمار می رود.

اکثر پلیپ ها را می توان به راحتی خارج نمود و نیازی به جراحی نیست. در مراحل اولیه رشد سرطان، آن قسمت از روده که سرطانی شده را می توان از طریق جراحی از بدن خارج کرد. زمانیکه سرطان در داخل شکم و انتهای روده قرار داشته باشد عمل کلستومی انجام می شود. در طی این عمل یک شکاف در محل وجود سرطان ایجاد می شود و سپس آنرا از بدن بیرون می اورند. بیمار ممکن است در موارد حادتر به شیمی درمانی، پرتو درمانی و یا جراحی احتیاج پیدا کند.

تحقیقات نشان می دهد که افرادی که دارای اضافه وزن هستند و نسبت به سایرین کم تحرک تر می باشند در معرض خطر بالاتری در ابتلاـ به این بیماری قرار دارند. اثبات شده که پایین آوردن وزن و ورزش کردن ریسک ابتلا به بیماری را به نصف کاهش می دهد.

رژیم غذایی پر چرب میزان جریان زرداب صفرا به روده را افزایش می دهد، همانطور که می دانید این اسید در بدن برای هضم غذا استفاده می شود. محققین به این نتیجه دست پیدا کرده اند که میزان بیش از حد این اسید، سلول های سرطانی را به فعالیت وا می دارد و نهایتا ریسک رشد سرطان را زیاد می کند. دانشمندان پیشنهاد می کنند که سعی کنید روزانه بیش از ۳۰٪ کالری مصرفی خود را از چربی ها نگیرید.

استفاده از رژیم غذایی که سرشار از مواد فیبردار باشد می تواند سلاح مناسبی در مقابل سرطان روده باشد. فیبر قسمتی از مواد غذایی است که در حین فرایند هضم تجزیه نمی شود و به راحتی از دستگاه های گوارشی عبور می کند. فیبرها آبی که در حین عملیات گوارش آزاد می شود را جذب می کنند. این کار باعث می شود تا سوخت و ساز بدن روند هماهنگ تری پیدا کند. هرچه غذا مدت زمان کمتری در بدن باقی بماند، مواد زیان آور مدت زمان کمتری پیدا می کنند تا بتوانند به بدن آسیب برسانند. این مواد زیان آور به کمک فیبرها خیلی سریعتر دفع می شوند. بهترین منبع فیبر حبوبات، غلات، سبزیجات و میوه ها می باشد .

## هموفیلی

اگر ورزش می کنید، حتماً با انواع کبودی ها و زخم هایی که روی دست و پا ایجاد میشود آشنایی دارید. اما برای افرادیکه مبتلا به اختلال خونریزی که هموفیلی نامیده می شود هستند، حتی کوچکترین زخم ها و کبودی ها مشکل بسیار بزرگی را پدید می آورد.

هموفیلی چیست؟

هموفیلی بیماری است که از لخته شدن خون جلوگیری می کند، به همین دلیل خونریزی در افرادیکه به این بیماری مبتلا هستند، دیرتر از سایرین بند می آید. این یک اختلال ژنتیکی است و این یعنی درنتیجه ایجاد تغییر در ژن ها پدید می آید که می تواد ارثی باشد (از والدین به بچه رسیده باشد) یا حین رشد در رحم ایجاد شده باشد". همو "به معنی خون است و" فیلی "به معنی تمایل به سمت چیزی داشتن است. فردی که به هموفیلی مبتلاست، تمایل به خونریزی زیاد دارد. این بیماری بیشتر در پسرها اتفاق می افتد، گوچه بیماری بسیار نادر است: تقریباً یکی از ۸۰۰۰ پسر با این بیماری مبتلا می شود. این بیماری می تواند تمام افراد را از نژادها و ملیت های مختلف مبتلا کند.

اکثر افراد وقتی دچار جراحت می شوند، بدن آنها به طور طبیعی از خود محافظت میکند. سلول های چسبنده در خون که پلاکت های خونی نامیده می شوند، به قسمتی از بدن که دچار خونریزی شده است رفته و آن منفذ را می بندند. زمانیکه پلاکت ها منفذ را می بندند، موادشیمیایی آزاد می کنند که پلاـکت های چسبنده بیشتری را جذب کرده و پروتئین های مختلفی را در خون که فاکتورهای لختگی خون نامیده می شوند، را فعال می کند. این پروتئین ها برای تشکیل فیبر با پلاکت ها ادغام می شوند و این فیبرها لخته ها را قوی تر کرده و خونریزی متوقف می شود.

بدن ما ۱۲ عامل لخته کردن دارد که در این روند با یکدیگر کار می کنند. پایین بودن عامل ۸ و ۹ باعث بروز هموفیلی می شود. فردی که مبتلا به هموفیلی است فقط در یکی از این عوامل کمبود دارد، یعنی یا در عامل ۸ یا در عامل ۹ (نه در هر دو اینها).

هموفیلی دو نوع متفاوت دارد. تقریباً ٪۸۰ از موارد هموفیلی، هموفیلی A هستند که کمبود فاکتور ۸ می باشد. هموفیلی B زمانی اتفاق می افتد که فرد دچار کمبود فاکتور ۹ باشد.

هوفیلی برحسب میزان فاکتورهای لخته کردن در خون بیمار، به سه دسته، خفیف، متوسط و شدید طبقه بندی می شود. اگر فرد فقط ٪۱ یا کمتر از فاکتور تحت تاثیر را تولید کند، بیماری او شدید یا حاد تلقی می شود. اگر این میزان ٪۲ تا ٪۵ باشد، متوسط و اگر بین ٪۶ و ٪۵۰ باشد، خفیف خواهد بود. به طور کلی، افرادیکه مبتلاـ به انواع خفیف تر هموفیلی هستند هر از گاه دچار خونریزی شدید می شوند، درحالیکه هموفیلی های شدید بیشتر دچار این خونریزی ها می شوند.

اکثر افراد مبتلا به هموفیلی در زمان کودکی و خردسالی متوجه مشکل خود میشوند. گاهی اوقات این بیماری آنقدر خفیف است که فرد تازمانیکه قصد انجام یک عمل جراحی مثل عمل لوزه یا آپاندیس را پیدا نکند، متوجه این مشکل نمی شود و با آزمایش خونی که قبل از عمل جراحی توسط پزشک انجام می شود، بیماری او آشکار می شود.

علت پیدایش هموفیلی

مردها و زنان هرکدام ۲۳ جفت کروموزوم دارند. زن ها دو کروموزوم X و مردها یک کروموزوم X و یک کروموزوم Y دارند. هموفیلی اختلال ژنتیکی مربوط به کروموزم X می باشد و این یعنی از مادر به پسر منتقل می شود. اگر مادر در یکی از کروموزم های X خود ناقل ژن هموفیلی باشد، همه پسرهای او ٪۵۰ شانس ابتلا به هموفیلی را دارند.

گرچه دختران معمولاً ـ به ندرت دچار علائم بیماری هموفیلی می شوند، اما می توانند ناقل این بیماری به شمار روند. برای اینکه یک دختر به این بیماری مبتلا شود، باید این بیماری از هم ازکروموزومی که از پدر خود دریافت می کند، و هم از کروموزوم X مادر خود دریافت کند. گرچه این مسئله غیرممکن نیست اما بسیار بسیار نادر است.

علائم و نشانه های هموفیلی

اگر به تازگی متوجه شده اید که مبتلا به هموفیلی هستید، احتمالاً به نوع خفیف آن مبتلا هستید.

علائم هموفیلی عبارتند از:

- کبودی هایی که با محل و تعداد غیرطبیعی
- خون دماغ هایی که بند نمی آیند
- خونریزی بسیار زیاد از گزیدن لب یا پر کردن دندان
- درد و ورم مفاصل
- خون در ادرار

اقدامات پزشکان

پزشکان هموفیلی را با انجام آزمایش خون تشخیص می دهند. گرچه این بیماری قابل درمان نیست (مگر از طریق پیوند کبد) اما قابل کنترل است.

یک زخم و جراحت جزئی و کوچک برای افراد مبتلاـ به هموفیلی چندان دشوارتر از افراد سالم نیست اما خونریزی های داخلی واقعاً جدی و مشکل ساز خواهد بود. زمانیکه خونریزی در مفاصل، عضلات، یا اندام های داخلی بدن اتفاق می افتد، درمان ضروری خواهد بود. به بیمارانی که به انواع بسیار جدی تر این بیماری مبتلا هستند، معمولاً فاکتوری که از آن کمبود دارند، تزریق می شود که درمان جایگزین فاکتور لختگی نام دارد. فاکتورهای لختگی از طریق IV به رگ فرد تزریق می شود و اینکار در بیمارستان، مطب پزشک، و حتی منزل خود بیمار قابل انجام است.

افرادیکه به انواع خفیف تر این بیماری مبتلا هستند، معمولاً نیازی به این تزریق ها وجود ندارد مگر اینکه جراحت ی عمل جراحی جدی داشته باشند.

اگر شما نیز مبتلا به هموفیلی هستید، احتمالاً با گروهی از پزشکان خون شناسی، پرستاران و مددکاران اجتماعی آشنا هستید. تیم پزشکی شما، می تواند به شما کمک کند تا با نحوه خونریزی های داخلی آشنا شوید (محلی که خونریزی در آن اتفاق می افتد معمولاً گرم شده و احساس خارش و قلقلک می کند). دانستن این مسئله اهمیت بسیار زیادی دارد چون زمانیکه دچار خونریزی داخلی می شوید، برای بند آوردن خونریزی نیاز به جایگزین کردن و تزریق فاکتور لختگی مفقود است.

اگر تزریق فاکتور لختگی را در خانه انجام می دهید، تیم پزشکیتان احتمالاً به شما و خانواده تان آموزش می دهد که چطور فاکتور لختگی را مخلوط کرده و درون رگ تزریق کنید. اگر تقریباً هر از گاهی دچار خونریزی می شوید، پزشکتان باید از شما بخواهد که به طور مرتب تزریق کنید تا از ایجاد خونریزی در مرحله اول جلوگیری کنید. در این شرایط لوله کوچمی درون سینه تان کاشت می شود که از طریق آن دیگر نگران پیدا کردن رگ و درد تزریق نخواهید بود.

دانشمندان این روزها روی درمان ژنی برای افراد هموفیلی کار می کنند. ژن درمانی تکنیکی آزمایشگاهی است که سعی بر فراهم آوردن اطلاعات ژنتیکی برای بدن که فاقد آن است، دارد. هموفیلی تست خوبی برای ژن درمانی خواهد بود چون فقط به خاطر وجود یک ژن معیوب ایجاد می شود.

زندگی کردن با بیماری هموفیلی

اگر مبتلاـ به هموفیلی هستید، زندگی روزمره تان کاملاًـ عادی خواهد بود. ورزش برای نوجوانان مبتلا به هموفیلی اهمیت زیادی دارد چون باعث قدرتمندتر شدن عضلات شده که خوریزی مفاصل را کاهش می دهد. شنا و دوچرخه سواری ورزش هایی بسیار عالی هستند چون فشار چندانی بر عضلات وارد نمی کنند. درواقع، شما می توانید در هر ورزشی شرکت داشته باشید، گرچه ورزش های تیمی مثل فوتبال، بسکتبال، بیسبال خطرات بیشتری داشته و ورزش های برخوردی مثل فوتبال، بوکس، چوگان، و هاکی، برای شما ممنوع می باشد چون احتمال آسیبدیدگی در آن بیشتر است.

حفظ وزن سالم نیز اهمیت بسیار زیادی دارد زیرا اضافه وزن می تواند روی بدن فشار وارد کند. همچنین از مصرف هر محصول حاوی آسپیرین، ایبوپروفن، یا ناپروکسین سدیم خودداری کنید. همه این داروها از لخته شدن خون جلوگیری می کند.

اگر مبتلا به هموفیلی هستید و می خواهید با افراد دیگری که مبتلا به بیماری شما هستند ارتباط داشته باشید، می توانید با همسالان خود به اردو بروید. در این اردوها می توانید هم تفریح کنید و هم یاد بگیرید که چطور به بهترین وجه از خودتان مراقبت کنید.

در زمانهایی که وضعیت بیماریتان شما را فکر فرو می برد و ناراحتتان می کند، با خودتان فکر کنید که تنها نیستید. با مادر یا پدرتان، پزشکتان، پرستار یا هر کس دیگری از تیم مراقبتی خود صحبت کنید. آنها می توانند به شما کمک کنند تا با جوانب روحی و احساسی مشکلتان کنار بیایید.

مبتلاـ بودن به هموفیلی به این معنا نیست که نمی توانید کار کنید، با دیگران ارتباط برقرار کنید یا کارهایی که افراد دیگر انجام میدهند را انجام دهید. باید درمورد موقعیتتان هوشیار باشید. هر چه که می توانید یاد بگیرید تا بتوانید به بهترین نحو ممکن از خود مراقبت کرده و بهترین و مناسب ترین تصمیم ها را برای زندگیتان بگیرید.

## آسم

فرض کنید که با سرعت زیادی در حال دویدن هستید و یکدفعه نفس کشیدن برایتان دشوار می شود. احساس می کنید که قفسه ی سینه تان تنگ شده است و شروع به سرفه می کنید. جریان هوا در بدنتان بسیار محدود می شود. برای نفس کشیدن به خس خس می افتید و در ریه تان احساس خلط میکنید. دویدن را متوقف میکنید. به زور نفس می کشید و احساس می کنید شاید به مداوای پزشکی نیاز پیدا کرده باشید. و خیلی زود علائم بیماریتان بروز می کنند.

این فقط شرح کوتاهی از یک حمله ی آسم ملایم بود. هرچند اکثر افراد در بعضی مواقع در زندگی به خاطر سرما خوردگی یا آلرژی های مختلف احساس تنگی نفس می کنند، علائم بیماری آسم ممکن است تا سالها شناخته نشده در شما بماند تا اینکه وضع بیماری حاد شود.

تاثیرات و علائم بیماری آسم گاهی اوقات به طور ناگهانی بروز می کنند. از این رو خوب است که آگاهی های لازم در مورد این بیماری کسب کنید.

آسم چیست؟

آسم یک بیماری ریوی است که در آن جریان هوا در داخل و خارج از ریه به خاطر التهاب و آماس محصور می شود. جزء بیماری های بسیار خطرناک به حساب می آید که ۱۷ میلیون امریکایی را مبتلاـ کرده است. بنابر آماری که در سال ۲۰۰۲ انجام گرفت، سالانه ۵۰۰۰۰۰ امریکایی به واسطه ی این بیماری بستری شده و بیش از ۵۰۰۰ نفر جان خود را از دست می دهند.

احتمال مرگ و میر و بستری شدن زن ها به خاطر این بیماری بیش از مردان است. و زنان کلاً بیش از مردان در معرض ابتلا هستند. در سال ۱۹۹۹ تعداد مردهای مبتلا به آسم ۴.۳ میلیون بود در مقایسه با زن ها که ۶.۲ میلیون نفر بوده است. همچنین از جنبه ی نژادی افریقایی-امریکایی ها سه یا چهار برابر امریکایی ها به این بیماری مبتلاـ می شوند. و افریقایی-امریکایی ها شش برابر سفیدپوستان به این بیماری مبتلا میشوند.

زودگذر یا دیرینه؟

آسم می تواند هر فردی را در هر موقعیتی مبتلا کند. اما معمولاً ابتلا به آن از اوایل زندگی به خاطر عوامل ژنتیکی و محیطی آغاز می شود. اگرچه این بیماری گاهاً در بچه ها هم دیده می شود، اما اگر زود تشخیص داده شود می توانند تا آخر عمرشان با این بیماری کنار بیایند. حتی دیده شده است که در بعضی از این بچه با رسیدن به دوران بلوغ علائم بیماری به کل ناپدید می شود.

سن ابتلا بنابر عوامل محیطی مثل کشیدن تنباکو، سابقه ی خانوادگی، آلودگی زیاد محیط و عوامل ژنتیکی متغیر است.

در بعضی موارد ممکن است آسم خفیف در بچه ها تا دوران بلوغ و بزرگسالی ناشناخته بماند یا اینکه فردی به خاطر کشیدن سیگار یا ابتلا به بیماری های برونشیت یا ذات الریه در دوران میانسالی به آسم مبتلا شود.

علائم

زمانی که فردی دچار حمله ی آسم می شود، دیواره ی ریه حساس و ملتهب میشود. موارد زیر جزء علائم این بیماری شمرده می شوند:

- تنگی نفس
- تنگی قفسه سینه قبل و بعد از انجام حرکات ورزشی
- سرفه مکرر برای صاف کردن سینه
- تولید زیاد خلط در ریه
- تنگی نفس که همراه با انقباض عضلات جدار قصبه الریه می باشد
- کاهش حجم ریه
- قطع شدن نفس که نیازمند درمان های پزشکی و استفاده از اسپری هوا می باشد
- بازماندن از ادامه ی فعالیت به خاطر افتادن از نفس

اگر شما این علائم را در خود مشاهده می کنید، حتماً بلافاصله نزد پزشک متخصص بروید. در موارد نادری بعضی از بیماری های قلبی با علائمی مشابه با آسم دوران میانسالی دیده می شود. هرچند که با انجام آزمایشاتی ساده و بررسی تاریخچه ی پزشکی شما، پزشک می تواند به راحتی بیماری را تشخیص دهد و درمان مناسب را انجام دهد.

آلرژی ها

آسم رابطه ی نزدیکی با آلرژی ها و واکنش فیزیولوژیکی نسبت به مواد آلرژی زا دارد. زمانی که افراد آلرژیک در یک محیط آلرژی زا تنفس کنند، سیستم دفاعی فعالیت میکند و مولکولی به نام گلوبولین ایمنی E (IgE) می سازد.

پادتن IgE ماست سل (یاخته ی شخاخواه) که نوعی سلول دفاعی است ایجاد میکند تا مواد شیمیایی مخالف درمسیرهای جریان هوا آزاد کند. این پادتن ها جدار ریه را اذیت م یکنند و بعد مسیرهای جریان هوا ملتهب و حساس می شوند و باعث سرفه کردن، خس خس و سختی تنفس می شود.

آلرژی های آسمی در افراد مختلف متفاوت است، اما در اینجا به چند نوع متداول آنها اشاره می کنیم:

- ورزش شدید
- هوای سرد و تغییرات هوایی
- مواد آلرژی زا مثل گرده، پرز و پشم حیوانات، گرد و خاک، کپک و دود تنباکو
- بعضی داروها
- بعضی غذاها مثل حلزون صدف دار
- بعضی از انواع بیماری های ویروسی

البته شایان ذکر است که همه ی افراد مبتلا به آلرژی به آسم مبتلا نمی شوند و همه مبتلایان آسم، آلرژی ندارند.

راه های پیشگیری

مثل سایر بیماری های مزمن، حفظ وزن مناسب و رژیم غذایی سالم و پرهیز از استعمال تنباکو می تواند تا حد زیادی از این مسئله جلوگیری کند.

هرچند اگر در معرض ابتلا ـ به آسم هستید یا در کودکی تجربه ی آن را داشته اید، بهترین راه جلوگیری از ابتلای آن در آینده، انجام دستورالعمل های پزشک و انجام مداواهای مربوط به آلرژی می باشد.

راه های درمان

اگر شما هم یکی از آن افرادی هستید که تشخیص داده شده مبتلا به آسم هستید، نگران نباشید، چون راه های زیادی برای درمان و غیر فعال کردن بیماریتان وجود دارد.

به خاطر اینکه آسم در افراد مختلف متفاوت است، درمان های ویژه نیز باید برای هر فرد انجام گیرد. اگر پزشک خانوادگیتان هم می تواند تا حد زیادی به شما کمک کند اما بهتر است که به پزشک متخصص مراجعه کنید تا درمان های اساسی برایتان انجام دهد. در اینجا به چند نوع از درمان های آسم اشاره می کنیم:

تزریقات آلرژی

این درمان می تواند بسیاری از آلرژی های مربوط به آسم را از بین ببرد. اما این درمان بسیار پر هزینه و وقت گیر است.

همه ی پزشکان نیز به مفید بودن این نوع درمان معتقد نیستند چون همه ی بیماران ممکن است نسبت به آن آلرژی ها حساسیت نداشته باشند. استفاده از این نوع درمان برای مبتلایان به بیماری های قلبی منع می شود.

تجویز دارو

استفاده ی به موقع داروهای تجویز شده آسم را کاملاً غیر فعال می کند.

داروهای تجویز شده برای این منظور معمولاً با التهابات ایجاد شده مقابله می کند. تعداد و شدت حمله های آسم را کاهش می دهد. بعضی از این داروها را باید هر روزه استفاده کرد. دو نوع متداول این داروها عبارتند از:

برونکودیلاتور: این متداول ترین نوع دارو برای درمان این بیماری به حساب می آید. که اسپری های مخصوص برای استنشاق هوا است. استفاده از این وسیله می تواند حمله ی آسم را متوقف کند و همچنین استفاده ی آن ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از انجام فعالیت های شدید از آغاز حمله پیشگیری می کند.

داروهای ضد التهاب: از این داروها برای پیشگیری استفاده می شود و شدت و تکرار حمله های آسم را کاهش می دهد.

اجتناب از مواد آلرژی زا

یکی از بهترین راه های جلوگیری از حملات آسم اجتناب از محیط هایی است که در آم مواد آلرژی زاای تحریک کننده ی آسم وجود دارد. البته ممکن است این درمان کافی نباشد اما پزشکان معمولاً آن را توصیه می کنند.

اجتناب از فعالیت شدید

فعالیت های مخصوصی مثل اسکی روی یخ، ورزش های زمستانی، پیاده روی تند در هوای سرد می تواند احتمال حملات آسم را بیشتر کند. اما فعالیت های که داخل ساختمان انجام می گیرد مثل شنا کردن اشکالی ایجاد نمی کند.

نفسی عمیق بکشید...

آسم بیماری است که می تواند کنترل شود، اما معالجه نمی شود. داشتن آگاهی در این زمینه می تواند بسیار به شما برای پیشگیری یا کنترل این بیماری به شما کمک کند. با مشاهده ی علائم این بیماری در خودتان فوراً با پزشک متخصص مشورت کنید .

## ریزش مو در خانمها: علل، پیشگیری، درمان

انواع طاسی

همه ما تقریباً ۱۰۰،۰۰۰ تار مو روی سر خو و ۵ میلیون تار روی کل بدنمان داریم. هر تار مو درون فولیکول خود در پوست یا روی سر رشد میکند. هر تار مو تقریباً سه سال رشد میکند (مرحله آناژن)، پس از آن هر فولیکول به مدت سه ماه استراحت می کند (مرحله تلوژن) که در این دوره ممکن است مو ریخته یا با رویش تار موی جدیدی بیفتد. روی یک سر سالم، تقریباً ٪۹۰ تارهای مو در مرحله آناژن هستند و ٪۱۰ بقیه در مرحله تلوژن می باشند. این حالت توازن در افرادیکه دچار ریزش مو طاسی می شوند، بر هم می خورد، تاجاییکه بسیاری از فولیکول های مو به طور موقت یا دائم درست کار نمی کنند.

طاسی پیشرونده در مردان یکی از متداولترین انواع ریزش مو در مردان است، اما میتواند برای خانم ها هم اتفاق بیفتد. خط مو به شکل M عقب کشیده و کمی هم از این طاسی در فرق سر دیده می شود. این عقب کشیدن خط مو عاقبت تا تکه کچلی فرق سر رسیده و حاشیه ای نعل اسبی شکل از مو در دور پشت و کناره های سر به جا می گذارد.

متداولترین نوع طاسی در خانم ها، طاسی ناحیه ای است که ریزش مو به صورت وصله مانند صورت می گیرد. این مشکل معمولاً ابتدا در دوران کودکی یا ابتدای بزرگسالی ایجاد شده و ممکن است به خودی خود مداوا شده یا تا طاسی کامل ادامه یابد. دلیل قطعی این مشکل بر کسی هویدا نیست، اما استرس، بیماریها، رژیم های غذایی، و تغیرات هورمونی می توانند در این زمینه دخیل باشد.

طاسی کامل، مثل مورد سارا، ممکن است به خاطر تغییرات سیستم ایمنی بدن باشد که در این شرایط بدن پادتن هایی ترشح می کند که به فولیکول های مو آسیب میرساند.

ریزش مو

در برخی خانم های میانسال، نازک شدن تارهای مو رخ می دهد که ممکن است با نام جریان تلوژن مزمن نامیده شود. در این مشکل ریزش موی ناحیه ای یا عقب کشیدن خط مو دیده نمی شود، اما بعد از شانه کردن موها یا شامپو کردن آن، ریز موی بیشتری به چشم می خورد. تعدادی از افراد تا طاسی ناحیه ای پیش می روند.

دلیل این مشکل قطعی نیست و تحقیقات و مطالعات انجام گرفته حول این مشکل جدال انگیز هستند. یک تئوری این است که این مشکل ممکن است به خاطر کمبود آهن بدن باشد—این کمبود آنقدر نیست که منجر به کم خونی شود و فقط در چرخه طبیعی ریزش و رشد مو اختلال ایجاد می کند. از اینرو خوردن غذاهای سرشار از آهن، مثل جگر و محصولات سویا و مصرف مکمل های آهن، می تواند کمک کننده باشد.

درمان

هیچ درمان فوری برای ریزش مو و طاسی وجود ندارد و بسیاری از افراد زمان و پول خود را روی درمان هایی صرف می کنند که تاثیر چندان زیادی ندارند.

رگائین (Regaine) (که مینوکسیدیل نیز نامیده می شود) بهترین محصول شناخته شده برای درمان ریزش مو و طاسی است. این دارو مایعی است که مستقیماً روی پوست سر مالیده می شود و در مراحل اولیه بیماری نتیجه بهتری می دهد. کسی دقیقاً نمی داند که رگائین چطور عمل می کند. این دارو که ابتدا برای درمان فشارخون مورد استفاده قرار می گرفت، در عوارض جانبی آن رشد موی زائد دیده شد و محققان نتیجه گیری کردند که می توان از آن برای درمان ریزش مو نیز استفاده کرد.

درصورت اثربخشی، این دارو باید در چهار تا شش هفته اول استفاده، ریزش مو با کاهش مواجه شود. این دارو باید حداقل تا چهار ماه قبل از هرگونه رشد دوباره مو، مورد استفاده قرار گیرد و برای حفظ رشد مو باید بطور مداوم مصرف شود. اگر درمان متوقف شود، پوست سر تا سه الی چهار ماه به حالت سابق خود برمی گردد.

داروی جدیدتری فیناسترید (پروپشیا= Propecia) نام دارد که برای آقایونی که موهایشان شروع به ریزش کرده است، استفاده می شود. این دارو نباید برای خانم ها مورد استفاده قرار گیرد چون اگر حامله شوند روی جنین آنها تاثیر منفی خواهد داشت.

تزریق استیروئید به پوست سر به نظر دردناک می آید اما برخی افراد آمادگی انجام آن را دارند. از آنجا که استیروئیدها، سیستم ایمنی بدن را سرکوب میکنند، هدف از این تزریق ها جلوگیری از آسیب رسانی پادتن ها به فولیکول های مو می باشد. تا مو بتواند دوباره رشد کند. این درمان نیز در مراحل اولیه از دست رفتن مو بهتر عمل میکند.

استفاده از کلاه گیس

خرید و استفاده از کلاه گیس را نباید آخرین راه چاره خود فرض کنید. ۶ مورد از هر ۱۰ مورد از کلاه گیس ها توسط افرادی خریداری می شوند که موهایی کاملاً سالم روی سرشان دارند. خیلی از خانم ها از کلاه گیس بعنوان تزئین استفاده می کنند. خانم هایی که دچار طاسی و کم موئی هستند معمولاً انواع و اقسام کلاه گیس ها را برای خود خریده اند.

سارا می گوید که خرید کلاه گیس به هیچ عنوان برای او مسئله ی ناراحت کننده ای نیست و همیشه دوست دارد انواع و اقسام کلاه گیس ها را امتحان کند. همسر او میگوید که در طول زندگی مشترکشان او با زنی بلوند، مو مشکی، مو قرمز، و مو قهوه ای همبستر شده که این مسئله رابطه آنها را بسیار مفرح می کند و باعث می شود مسئله طاسی سارا برایشان قابل تحمل تر شود.

اگر قصد خرید کلاه گیس را دارید، به یک مرکز تخصصی کلاه گیس بروید که صدها مدل برایانتخاب پیش رویتان باشد. افرادیکه موهای سرشان به طور کامل نریخته و طاس کامل نیستند، با کلاه گیس های تکه ای و هر اکستنشن مشکلشان رفع می شود. می توانید از کلاه گیس های دائمی استفاده کنید که با چسب های پزشکی به پوست سر شما چسبانده می شوند و می توانید هنگام شب آنرا از روی سرتان بردارید. این نوع کلاه گیس های دربرابر فشار آب موقه دوش گرفتن، یا شنا کردن، یا حین فعالیت های ورزشی مقاوم است؟

## دیگر نگران نقرس نباشید

برخلاف سایر بیماری ها که خیلی بی سر و صدا و مشکوک ظاهر می شوند، نقرس بیماری است که هیچ شکی نمی آفریند. اکثر

مردم اولین تجربه ی نقرسشان با درد و ورم شدید انگشت شست پایشان شروع می شود. این درد اینقدر شدید است که فرد را از خواب بیدار کرده و راه رفتن فرد را دچار مشکل می کند.

همه چیز از همین جا شروع می شود: اولین تجربه ی شما از نقرس فقط چند روز طول می کشد و برای ماه ها یا حتی سال ها دیگر سراغتان نمی آید. اما بعدها این حملات بیشتر و بیشتر شده و حتی درد به پاها و دست های فرد هم کشیده می شود تا اینکه این دردها شکل ثابت پیدا کرده و به عنوان بیماری مشخص برایتان درمی آید.

خوشبختانه، برای جلوگیری از ابتلا به نقرس کارهای زیادی می توان کرد. اما ابتدا کمی در مورد این بیماری با شما صحبت می کنیم.

نقرس چیست و چطور پیشرفت می کند؟

نقرس نوعی بیماری متابولیک است که از جمع شدن اسید اوریک در بدن ایجاد شده و به صورت رسوبات بلورین در مفصل ها جمع می شود. در افراد سالم، بدن پورین—ماده ای ترکیبی که در بسیاری غذاهای غنی و چرب یافت می شود—را به اسید اوریک تبدیل می کند که بعدها با ادرار دفع می شود.

اما در بعضی افراد، نقص در متابولیسم می تواند باعث تولید بالا یا دفع پایین اسید اوریک شود. وقتی اسید اوریک غیر قابل حل شده و باعث ایجاد رسوبات بلورین در مفاصل می شود، فرد نقرس گرفته است.

در مراحل بعدی نقرس، رسوبات کریستالی اسید اوریک که توفی نامیده می شوند را می توان به شکل توده هایی در مفاصل مشاهده کرد. این رسوبات که با التهاب و آماس موضعی همراه است باعث فساد عضو و بدشکلی مفصل ها شود.

اگر درمانی صورت نگیرد، این رسوبات اسید اوریک به کلیه ها نیز منتقل خواهند شد و این باعث بالا رفتن فشار خون شده و کلیه ها را از کار خواهد انداخت.

چقدر این بیماری متداول است؟

در ایالات متحده امریکا، نقرس بیماری کاملاً متداول است و روز به روز در حال ازدیاد است. تقریباً ۳.۴ میلیون نفر در امریکا به این بیماری مبتلا بوده و اولین حمله ی این بیماری معمولاً در سنین ۴۰ تا ۵۰ سال رخ می دهد.

آیا انواع بخصوصی از غذاها ممکن است باعث این بیماری شود؟

بین نوع غذاها و نقرس رابطه ی کاملاً مستقیم وجود دارد. در واقع، نقرس بیماری بسیار قدیمی است. روزگاری "بیماری شاهان" نامیده می شده است. این احتمالاً به خاطر غذاهای چرب و قوی بوده که می خورده اند.

می توان قسمت اعظمی از دلایل ابتلا به این بیماری را در نوع غذاهای مصرفی فرد جستجو کرد. غذاهایی که غنی از پورین هستند، مثل جگر، گوشت قرمز، ماهی، خرچنگ خوراکی و حبوبات می تواند باعث افزایش اسید اوریک در بدن شده و به نقرس بینجامد. مصرف الکل نیز خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می دهد.

راه و روش درمان

برای درمان نقرس باید میزان اسید اوریک را در بدن کاهش داد. برای تسکین دردهای شدید نقرس، پزشک مربوطه می تواند مسکن هایی مثل ایبو پروفن، تزریق کورتیکوستروئید یا سایر داروها مثل کولچی سین تجویز کند. اگر بتواند این حملات را کنترل کند، پزشک می تواند داروهایی نیز برای جلوگیری از تولید اسید اوریک یا کمک کننده به دفع اسید اوریک از بدن تجویز کند.

راه های پیشگیری

می توانید با داشتن یک برنامه غذایی سالم و متعادل از ابتلا به این بیماری جلوگیری کنید. از خوردن غذاهای حاوی پورین پرهیز کنید. کاهش وزن نیز می تواند به این مسئله کمک کند چرا که چاقی یکی از عوامل اصلی ابتلا به نقرس است.

همچنین، به خاطر داشته باشید که مقدار زیادی آب بنوشید—نوشیدن روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب می تواند به دفع اسید اوریک از بدن کمک کند.

عصاره های گیاهی مثل گیلاس، کرفس و ریشه ی زردچوبه نیز به درمان این بیماری کمک می کند. تحقیقات نشان داده است که بسیاری از بیماران مبتلا به نقرس بعد از استفاده از این عصاره ها بهبودی یافته و قابلیت انعطاف مفصل هایشان بیشتر شده است.

از نقرس دوری کنید

امروزه نقرس دیگر بیماری ثروتمندان نیست. خوشبختانه راه های بسیاری برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری وجود دارد: رژیم غذایی سالم و مناسب داشته باشید، وزنتان را کاهش دهید و از مکمل های مفید غذایی استفاده کنید تا به این بیماری مبتلا نشوید.

## سنگ کلیه

سنگ کلیه چیست؟ چه کسانی مبتلا به این بیماری می شوند؟ چه کاری می توان برای بهبود آن انجام داد؟

در آمریکا هر ساله تعداد ۳۰۰ هزار نفر به دلیل سنگ کلیه در بیمارستان ها بستری میشوند. این بیماری از سال های بسیار دور در بدن انسان وجود داشته. نمونه های سنگ کلیه حتی در مومیایی های مصر باستان نیز یافت می شود. خوب، سنگ کلیه چیست؟ و راه حل موثر در پیشگیری از آن چه می باشد.

سنگ کلیه از مواد مختلفی تشکیل می شود و و اشکال و سایزهای متفاوتی دارد (می تواند به صورت یک رشته موی میکروسکوپی باشد و یا آنقدر بزرگ شود که تمام کلیه را فرا بگیرد). در سه حال متفاوت شیمیایی موادی که در ادرار وجود دارند در هسته مرکزی کلیه جمع شده و باعث رشد سنگ می شوند. تقریبا در حدود ۸۰٪ از سنگ های کلیه از طریق ادرار دفع می شوند. اما اگر سنگ بیش از اندازه بزرگ باشد در درون کلیه باقی مانده و محل خروج ادرار را مسدود می کند. برای بهبود حال بیمار باید از معالجات پزشکی کمک گرفت.

چه چیز باعث بروز سنگ کلیه می شود؟

مجمع پزشکی تا کنون به هیچ گونه توضیح مستدلی در این زمینه دست نیافته است. اما گفته می شود که اختلات متابولیسمی، مواد معدنی، کالبدی، در این امر نقش مهمی را ایفا می کنند. تا حدودی به اثبات رسیده است که مسائل ژنتیکی نیز در این امر دخیل هستند. طرز زندگی نیز بر روی بروز بیماری تاثیر می گذارد. محل زندگی بیمارانی که دارای سنگ کلیه هستند معمولا در قسمت هایی با هوای گرم و مرطوب است تا هوای سرد. همچنین افرادی که تحرک کمی دارند بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به این بیماری قرار می گیرند. رژیم غذایی نیز یکی از عوامل کلیدی به شمار میرود. غذاهای پر چاشنی مثل کاری و فلفل نیز خطر ابتلا به بیماری را افزایش میدهند. این امر از طریق مشاهده آداب غذایی فیجی قابل اثبات می باشد. افراد این منطقه معمولا از خوراک های بی طعم و شیرین استفاده می کنند به همین دلیل بیماری سنگ کلیه به ندرت در آنها دیده می شود. اما اغلب افراد هندوستانی که معمولا از غذاهای تند و کاری دار استفاده می کنند معمولا از بیماری سنگ کلیه رنج می برند.

در این قسمت راه هایی برای جلوگیری از سنگ کلیه را به شما معرفی می کنیم:

۱- نوشیدن آب فراوان به ویژه در آب و هوای مرطوب. سعی کنید روزی ۸ لیوان آب بنوشید.

۲- اگر شما زندگی بی تحرکی دارید سعی کنید کمی ورزش کنید، از راه رفتن در حوالی خانه شروع کنید و رفته رفته میزان تحرک خود را افزایش دهید.

۳-میزان مصرف روزانه خود را از لبنیات بیشتر کنید و مصرف غذاهای فلفلی را نیز کاهش دهید. همچنین از غذاهای حاوی کاری و چاشنی بیش از اندازه نیز خود داری کنید.

کارشناسان اثبات کرده اند که می توان از طریق مصرف خوراکی اکسید منیزیوم به همراه ویتامین B۶ پیشگیری کرد. البته مصرف این دارو باید تحت نظر پزشک معالج انجام پذیرد. مصرف فسفات و آنتی بیوتیک ها نیز باید زیر نظر پزشک انجام پذیرد.

تا پیش از سال ۱۹۸۰ برای برداشتن سنگ کلیه از عمل های جراحی ماژور استفاده می شد. اما پیشرفت های پزشکی موجب شده است که در چند سال اخیر دیگر نیازی به این کار احساس نشود. درمان از طریق اشعه های آلترا سونیک ( فراصوتی) این امکان را فراهم میسازند که با کمی شکاف سنگ کلیه از میان برود. امواج اکستراکورپوریل نیز برای شکستن سنگ کلیه استفاده می شوند که در این صورت دیگر هیچ گونه نیازی به جراحی و بریدگی نمی باشد.

پیشرفت های پزشکی استرس مداوای سنگ کلیه را تا حد بسیار زیادی کاهش داده است. اگرچه بهتر است که سعی کنیم تا جایی که ممکن است از ابتلا به این بیماری پیشگیری کنیم. همچنین سعی کنید تا میزان کافی آب بنوشید. آیا درمانی از این ساده تر وجود دارد؟

## عوامل سر درد

میدانید وقتی سردرد می گیرید، استراحت در یک اتاق ساکت و تاریک بهترین درمان است؟

اما راه دیگری نیز وجود دراد، می توانید از مسائل سردردآور دوری کنید.

۱- کافئین: باعث منقبض شدن رگ های خونی می شود. سعی کنید مصرف خود را پایین بیاورید.

۲- خستگی چشم: بعد از مدت زیادی تمرکز روی کار در محیطی با نور نامناسب، مکرراً به خود استراحت دهید. از عینکتان استفاده کنید یا اگر هم عینکی نیستید حتماً برای معاینه چشمتان به پزشک مراجعه کنید. سعی کنید در نور مناسب کارهایتان را انجام دهید.

۳- فشار روی گردن به خاطر ساعت های متوالی پشت میز نشستن: گه گاه برای کشیدن ماهیچه های منقبض شده تان، در کارتان وقفه دهید.

۴- کسالت الکلی: مصرف مشروبات الکلی باعث کاهش آب بدن و کاهش قند خون می شود و رگ های خونی را گشاد می کند. برای جلوگیری از کاهش آب بدن، استفاده از مشروبات الکلی را متوقف کنید.

۵- نگهدارنده های غذایی: مثل نیترات باعث گشاد شدن رگ های خونی می شود. البته هیچگونه رابطه ای بین این مواد و سردرد وجود ندارد، اما افراد زیادی قادر به هضم کامل این مواد نیستند.

۶- آلرژی ها یا حساسیت های غذایی: این مسئله می تواند به سردردهای جزئی منجر شود. از خوردن یا نوشیدن غذاها یا نوشیدنی هایی که به آنها حساسیت دارید جداً خودداری کنید، به خصوص قبل از فعالیت های بدنی.

۷- گرسنگی: زمانی که سطح قند خون بدن پایین می آید، رگ های خونی گشاد میشوند. سعی کنید همه ی وعده های غذایی را به اندازه مصرف کنید و هیچ وعده ی غذایی را جا نیندازید.

۸- غذاهای سرد: باعث تحریک پایانه های عصبی در دهان می شود. ممکن است این سردرد با شدت بسیار زیادی باشد، اما بیش از چند لحظه طول نمی کشد. نوشیدنی ها و غذاهای سرد را کم کم استفاده کنید.

۹- فشار رابطه ی جنسی: می تواند باعث اتقباض ماهیچه ها در سر یا گردن شود. با پزشک خود در این مورد مشورت کنید.

۱۰- مشکلات سینوسی: سینوس های ورم کرده و عفونی به پایانه های عصبی فشار وارد می کنند. داروهای بادبر می توانند در این زمینه کمک کننده باشند.

۱۱- تغییر عادات خواب: با تغییر در برنامه ی خواب، انتقال دهنده های عصبی از حالت توازن خود خارج می شوند. سردرد، صبح که از خواب بلند می شوید بر شما عارض می شود.

۱۲- فعالیت شدید: گاهی اوقات به سردردهای شدیدی منجر می شود. پس بنا بر قدرت جسمی خود ورزش کنید. با بد گرم کردن خود، کم شدن آب بدن، رژیم غذایی نامناسب و تمرینات بیش از حد ورزشی نیز می تواند منجر به سردرد شود.

اگر از سردردهای مزمن رنج می برید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

## تپش قلب: علل، پیشگیری و درمان

ضربان قلب تند به چه ضربانی اطلاق می شود؟

ضربان قلب تند یا سریع به ضربانی گفته می شود که سریعتر از حد نرمال بتپد. ضربان قلب نرمال بین ۶۰ تا ۱۰۰ ضربه در دقیقه است. تندی ضربان قلب به سرعتی بالاتر از ۱۰۰ تپش در دقیقه اطلاق می شود.

وقتی ورزش می کنید یا فعالیت دیگری انجام می دهید، قلب شما به طور طبیعی سریعتر خواهد تپید. این مسئله باعث می شود قلبتان خون را در سراسر بدن پمپاژ کند تا اکسیژن لازم را به بافت های بدن برساند.

وقتی می ترسید یا احساساتی مثل اضطراب و استرس را تجربه می کنید هم ضربان قلبتان بالاتر می رود.

کسانیکه می توانند ضربان قلب خود را حس کنند احتمالاً دچار تپش قلب هستند. این مشکل می تواند به خاطر استرس، اضطراب، یا مصرف برخی داروها یا می تواند نشانه یک مشکل جدی قلبی باشد. اگر شما هم تپش قلب دارید، حتماً باید این مسئله را با پزشک خود درمیان بگذارید.

تندی ضربان قلب می تواند دلایل دیگری هم داشته باشد که عبارتند از:

- عفونت ریوی مثل سینه پهلو یا ذات الریه
- عفونت خونی که می تواند منجر به تب شود
- کم خونی
- پایین بودن فشار خون
- بی آبی بدن
- مصرف الکل یا کافئین
- داروهای ضد اشتها
- اختلالات تیروئید
- اختلالات قلبی مثل بی نظمی ضربان قلب

علائم:

- ممکن است هیچ علائمی از بالا بودن تپش قلبتان حس نکنید، ممکن هم هست که تپش قلبتان را حس کنید.
- ممکن است احساس استرس و اضطراب کنید.
- ممکن است احساس کنید قلبتان در سینه یا گلو می کوبد که باعث ایجاد درد و ناراحتی می شود. همچنین ممکن است احساس کنید که قلبتان در سینه می لرزد.
- اگر کم خونی داشته باشید، احتمالاً احساس خستگی و ضعف بیش از حد میکنید و انجام فعالیت ها روزانه برایتان دشوار می شود.
- برخی از افراد علاوه بر تپش قلب دچار درد سینه هم می شوند که ممکن است خفیف یا حاد باشد. شدت درد نشان نمی دهد که چقدر به عضلات قلب آسیب می رسد. اگر همراه با تپش قلب، در قفسه سینه احساس درد کردید، فوراً درخواست کمک کنید.
- اگر تندی ضربان قلبتان به خاطر مشکلات ریوی است، ممکن است چه در حالت استراحت و چه انجام هر نوع فعالیت، دچار تنگی نفس شوید.
- در تپش قلب هایی که از تنگی نفس ناشی می شود، بهتر است روی تخت دراز بکشید و دو بالش یا بیشتر زیر سرتان بگذارید. این تنگی نفس ممکن است شما را نصفه شب از خواب بیدار کند.
- اگر مشکلات قلبی داشته باشید، ممکن است پاهایتان ورم کند به خصوص در نواحی قوزک پا به پایین. همچنین ممکن است احساس نفخ کنید.

چه باید بکنید:

- حتماً باید پزشکتان را درمورد داروهای دیگری که مصرف می کنید (حتی داروهای غیرتجویزی، ویتامین ها یا دروهای گیاهی) آگاه کنید. به هیچ عنوان بدون تجویز پزشکتان از آسپیرین یا داروها حاوی آسپیرین استفاده نکنید.
- اگر سابقه دیابت، یا بیماری های کبد، کلیه و قلب دارید، آنرا با پزشکتان درمیان بگذارید.
- اگر در خانواده تان– فامیل درجه یک و دو-- سابقه بیماری های قلبی، سکته، کلسترول یا فشار خون بالا وجود دارد، ممکن است شما نیز در خطر ابتلا به این مشکلات باشید. درصورت وجود چنین بیماری هایی در خانواده تان، حتماً پزشکتان را مطلع کنید.
- کشیدن سیگار ممکن است باعث تند شدن ضربان قلب و بروز تپش قلب شود. اگر سیگار می کشید، حتماً باید آنرا کنار بگذارید. کشیدن سیگار همچنین احتمال ابتلا به تخریب رگ های قلب را نیز افزایش می دهد.
- مصرف کافئین و الکل نیز می تواند باعث بالا رفتن ضربان قلب و ابتلا به تپش قلب شود. مصرف کافئین و الکل را در برنامه غذاییتان کاهش دهید و احتمال از بین رفتن علائم این مشکل در شما وجود دارد.
- حتماً تحت نظارت پزشکتان، ورزش کنید. پیاده روی، شنا، یا فعالیت های هوازی سبک، ضربان قلب شما را در حالت استراحت پایین آورده، به کاهش وزنتان کمک کرده و جریان اکسیژن را در ریه و خون تقویت می کند.
- از تکنیک های تمدد اعصاب برای کاهش میزان اضطرابتان استفاده کنید. اگر احساس اضطراب می کنید، به محیطی آرام بروید و چشمانتان را ببندید. به آرامی چند نفس عمیق بکشید و سعی کنید به چیزهایی فکر کنید که به شما آرامش خاطر می دهد.
- اگر برای درمان این اختلال، دارو استفاده می کنید، به هیچ عنوان مصرف دارو را قبل از دستور پزشک قطع نکنید و دقیقاً طبق تجویز پزشکتان آنرا مصرف کنید.
- اگر مصرف یک وعده از قرصتان را فراموش کردید، حتماً با پزشکتان در میان بگذارید.
- اگر علائم یا عوارض جانبی مشاهده می کنید، به ویژه اگر حاد باشند، حتماً پزشکتان را از آن وضعیت آگاه کنید.

داروهایی که ممکن است توسط پزشک تجویز شود:

- بازدارنده های ACE : این داروها به باز کردن و گشاد کردن رگ های خونی کمک میکند. فشارخونتان را پایین آورده و جریان خون به کلیه ها و سراسر بدن تقویت می کند. درصورت وجود دیابت یا پروتئین در ادرارتان برای محافظت از کلیه ها، پزشک معالجتان همچنین ممکن است داروهای زیر را تجویز کند: Enalapril Maleate (Vasotec)، Lisinopril (Zestril)، و Fosinopril Sodium (Monopril).
- داروهای ضد اضطراب: اگر بالا رفتن ضربان قلبتان به خاطر اضطراب باشد، پزشک ممکن است داروهای ضد اضطراب که anxiolytic نامیده می شوند، برای شما تجویز کند. این داروها به آرام کردن شما کمک میکند. این داروها را حتماً باید درصورت احساس اضطراب مصرف کنید. اگر این داروها علائم شما را تخفیف نداد، حتماً با پزشکتان در میان بگذارید.
- داروهای Beta-blocker: این داروها برای کاهش ضربان قلب و تقویت گردش خون در سراسر بدن مورد استفاده قرار می گیرد. درصورت نامنظم بودن ضربان قلب یا بالا بودن فشارخون این دارو برای شما تجویز می شود. برخی نمونه های این دارو عبارتند از: Propanolol (Inderal)، metoprolol (Lopressor) و Atenolol (Tenormin).
- بلاکرهای شبکه ای کلسیم: این داروها برای درمان دردهای سینه، فشارخون بالا یا نامنظم بودن ضربان قلب تجویز می شود. این داروها ضربان قلب را کند می کند. برخی از انواع متداول آن عبارتند از: Verapamil HCL (Calan)، و Diltiazem (Dilacor).
- دیگوکسین (Digoxin): این دارو که دیجیتالیس نیز نامیده می شود، با کند کردن ضربان قلب و کارآمدتر کردن ضربان های قلب، کار می کند. این دارو گردش خون را در سراسر بدن بهبود می بخشد.
- داروهای ادرارآور (Duretics): این داروها با وادار کردن شما به ادرار کردن اب اضافه بدن، از نارسایی قلبی جلوگیری میکند. برخی نمونه های این دارو عبارتند از: Hydrochlorthiazide، furosemide (Lasix). این دارو ممکن است به تنهایی یا همراه با داروهای دیگر تجویز شود.
- به هیچ عنوان به طور ناگهانی مصرف هیچیک از این داروها را متوقف نکنید چون ممکن است عوارض جانبی خطرناکی به دنبال داشته باشد.

چه موقع از پزشک کمک بخواهید:

- تب ۱۰۰.۵ درجه فارنهایت، سرد شدن بدن، گلو درد (نشانه های احتمالی عفونت).
- تنگی نفس، درد و ناراحتی در قفسه سینه، ورم کردن لب ها یا گلو
- حس کردن تند شدن ضربان های قلب
- هرگونه جوش جدید روی صورت، به ویژه اگر به تازگی داروهایتان را عوض کرده باشید
- ورم غیر طبیعی پاها
- اضافه کردن وزن بیشتر از ۲ تا ۶ کیلو در یک هفته

نکته: شدیداً توصیه می شود که درمورد وضعیت سلامتی خود با پزشک مشاوره کنید. اطلاعات موجود در این مقاله فقط جنبه آموزشی داشته و نمی تواند جایگزین خوبی برای نظر و صلاحدید پزشک شما باشد.

## زخم معده

هنگامیکه غذا جویده و بلعیده می شود از مری عبور کرده و سپس وارد قسمت فوقانی و حجیم معده شده، در معده مواد غذایی توسط شیره معده (که مرکب از آنزیمهای هضم کننده و اسید هیدروکلریک است) شکسته می شوند و در عین حال میکرو ارگانیسمهای وارد شده به بدن توسط شیره مذکور از بین می روند.

لازم به ذکر است که روزانه درون معده با حدود نیم گالن عصاره معده شستشو داده شده و در واقع معده محلی استریل و کاملا بدون میکروب می باشد.

جهت محافظت ماهیچه های عضلانی معده در مقابل تخریب توسط شیره بسیار قوی معده، لایه مخاطی ضخیمی درون معده بوجود آمده است.

بلع موادی همچون داروهای ورم مفاصل، ایبوپروفن، آسپیرین و الکل لایه مخاطی معده را در برخی نقاط تخریب کرده و همین امر سبب زخم شدن سلولهای لایه اپیتلیوم موجود در زیر موکوس می گردد. عواملی همچون کورتیکو استروئیدها، سیگار کشیدن و استرس موجب تشدید دردهای معده میگردند.

مهمترین عامل جهت ایجاد زخم معده باکتری Helicobacter pylori شناخته شده است.

Helicobacter pylori:

Hbp باکتری است مارپیچی شکل / گرم منفی / کم هوازی / تاژکدار / متحرک

همانطور که گفتیم هلیکو باکترپیلوری باکتری است گرم منفی و حضور آن را می توان توسط رنگ آمیزی گرم به اثبات رساند.

* هلیکوباکترپیلوری و معده:

همانطور که ذکر شد مهمترین عامل در ایجاد زخم و التهابات معده ای هلیکو باکتر میباشد.

هلیکو باکتر پیلوری می تواند با استقرار در بخش آنتروم (بخش انتهایی معده با ماهیچه های ضخیم و قوی ) سبب عفونت طولانی مدت این ناحیه شود.

در واقع تنها باکتری که می توانـد در محیط خشن معـده و در مقابل حضور شیره معـده زندگی و رشد نماید هلیکوباکترپیلوری می باشد.

این باکتری با استفاده از غذا یا آب آلوده از راه دهان وارد معده شده و کافی است یکبار بتواند در موکوس معده پنهان شود , در این حال باکتری مذکور در لایه مخاطی معده مستقر شده و توسط تاژکهای برآمده, خود را در میان سلولهای لایه مخاطی جای میدهد و یا در صورت بروز زخم معده در ناحیه فاقد لایه مخاطی و در واقع بر روی سلولهای اپیتلیوم معده استقرار یافته و تاژکهای خود را در آن ناحیه فرو می برد.

برای مقابله با هلیکوباکترپیلوری سیستم ایمنی بدن فعال می شود.

سلولهای سیستم ایمنی به آسانی به علت موکوس ضخیم معده به این ناحیه نمیرسند.

در واقع هنگامیکه لایه موکوسی نازک شده و گلبولهای سفید وارد این ناحیه میشوند نمیتوانند از آن خارج شوند. به سبب درگیری سلولهای ایمنی با هلیکو باکتر آنتی بادیهای موجود در سرم خون که IgG & IgA می باشند بالا میروند.

اگرچه در روند مذکور خود هلیکوباکتر ممکن است عامل ایجاد زخم نباشد اما التهاب لایه آستری معده که توسط هلیکوباکتر ایجاد میشود زمینه ساز بروز زخم یا حتی ایجاد سرطان معده می باشد.

علایم احتمالی حضور هلیکوباکترپیلوری

سوء هاضمه / سوزش سر دل / نفخ / حالت تهوع / التهاب معده / بروز زخم اثنی عشر /

درد در ناحیه بالای شکم که یک ساعت یا بیشتر بعد از صرف غذا مشاهده میشود.

نشانه های مذکور توسط مصرف آنتی اسیدها یا شیر و یا داروهای کاهنده اسیدیته معده کاهش می یابند.

درمان

در صورتیکه زخم گوارشی بعد از انجام بیوپسی یا آندوسکوپی مشاهده نشد می توان درمان ۱۴ روزه را با آنتی بیوتیک ها و داروهای آنتی اسید را انجام داد. داروهای آنتی بیوتیکی متداول عبارتند از :

کلاریترومایسین / ترا سایکلین / مترونیدازول / آموکسی سیلین

در کنار آنتی بیوتیک درمانی می بایست از داروهایی همچون بیسموت و نیز داروهای کاهنده اسیدیته معده مثل :

رانیتیدین / سایمتدین / فاموتیدین / امپرازول / پنتو پرازول / لانزو پرازول استفاده کرد.

خطرات درمانی دارویی

مصرف داروی بیسموت میتواند موقتا منجر به خاکستری رنگ شدن دهان و دندان و ایجاد یبوست و اسهال و سیاهرنگی مدفوع بشود.

آنتی بیوتیکها نیز سبب بروز واکنشهای آلرژیک شده و یا حتی موجب مرگ شوند.

برخی آنتی بیوتیکها مثل:

کلاریترومایسین سبب ایجاد مزه بد دهان می شود.

مترونیدازول موجب ناراحتی معده / اسهال / عدم تعادل / خارش / بد طعمی دهان میشود.

این دارو نباید همراه با الکل مصرف شود چراکه باعث سرخ شدن / سردرد / حالت تهوع میگردد.

در ضمن هنگامیکه آنتی بیوتیکها در دوز بالا استفاده می شوند بعد از مدتی بیماران آلودگی با کاندیدای ناپایدار ( آلودگی با مخمر ) پیدا میکنند.

در هنگام درمان آلودگی هلیکوباکتر به این نکته باید توجه نمود که هلیکوباکتر به راحتی نسبت به کلاریترومایسین و مترونیدازول مقاوم میشود و نباید بعد از یک دوره درمانی برای دوره های بعد از آنها (بلافاصله) استفاده نمود.

در واقع بعد از دو هفته آنتی بیوتیک تراپی ۴ هفته می بایست از درمان اجتناب کرد.

در صورتیکه هلیکوباکتر توسط آنتی بیوتیکهای مذکور باقی ماند باید احتمال مقاومت باکتری نسبت به آنتی بیوتیک مذکور را بررسی نمود.

تستهای تشخیصی برای شناخت آلودگی با Hbp

این تستها به دو بخش قابل تقسیمند :

الف ) تستهای مهاجم به بافت

ب ) تستهای غیر مهاجم به بافت

الف ) تستهای غیر مهاجم به بافتها عبارتند از :

* تست تنفسی اوره (urea breath testing)
* تست آنتی ژنی مدفوع
* سرولوژی
* PCR
* تست بزاقی
* تست ادراری

ب ) تستهای مهاجم به بافتها عبارتند از :

* تست بیوپسی اوره آز
* بافت شناسی
* Brush cytology
* کشت باکتریایی و تستهای حساسیتی

الف ) تستهای غیر مهاجم به بافتها عبارتند از :

تست تنفسی اوره ( urea breath testing)

کافی است هلیکوباکتر تنها یکبار بطور مطمئن در موکوس پنهان شود. در چنین حالتی به وسیله آنزیم عبور دهنده اوره آز به جنگ با اسید معده میرود. این امر به صورت زیر انجام میپذیرد :

$$C = O\ (NH_2)_2 + H_2 + 2H_2O \text{ ---> } HCO_3 + 2NH_4$$

اساس تست UBT شناسایی هیدرولیز اوره مذکور توسط Hbp میباشد.

در واقع تست مذکور به دو صورت انجام میشود:

* تست رادیو اکتیو ۱۴C
* تست بدون رادیو اکتیو ۱۳C بیکربنات اوره

هر دو تست طی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه انجام شده و بها و وقت یکسانی صرف میکنند.

تست رادیو اکتیو ۱۴C به سبب ممنوعیت استفاده از آن در زنان باردار و کودکان در حال حاضر کم انجام می شود.

اما در تست بدون رادیواکتیو ۱۳C بیکربنات اوره ماده مذکور به صورت خوراکی از راه دهان به بیمار داده می شود. این عمل در دو مرحله انجام می پذیرد به این معنا که ۶۰ دقیقه بعد از دادن مرحله اول ماده به بیمار مرحله دوم ماده مذکور را به بیمار می دهیم.

در این حال با بازدم بیمار و اندازه گیری $CO_2$ و میزان اوره خروجی از وی می توان به حضور یا عدم حضور Hbp پی برد.

آزمایش آنتی ژن مدفوع

جزء آزمایشهای ایمنی آنزیمی می باشد که با توجه به بررسی مدفوع بیمار میتوان به حضور یا عدم حضور هلیکوباکترپی برد.استفاده از لانزوپرازول و بیسموت می تواند نتیجه غلط به ما بدهد. در واقع ۴ تا ۶ هفته بعد از اتمام دوره داروهای مذکور این آزمایش قابل انجام است. رانیتیدین بر روی جواب آزمایش بی تاثیر است. خونریزی معده و روده به سبب خون آلود بودن مدفوع باعث بروز جوابهای نادرست گردید.

تست بزاقی

حفره دهان به عنوان مخزن هلیکو باکتر می تواند مورد استفاده در تستها قرار بگیرد.

در واقع به علت رفلکس محتویات معده به مری و سپس دهان هلیکوباکتر میتواند وارد دهان شود و همین امر سبب انتقال آن توسط ارتباط دهانی می گردد.

هلیکو باکتر موجود در بزاق و پلاک دندانی برای تست استفاده میشود.

این تست به نسبت سایرین دقت کمتری دارد.

تست ادراری

با سنجش آنزیمهای موجود در ادرار می توان به حضور یا عدم حضور هلیکوباکتر پی برد. حساسیت تست مذکور بین ۸۲ تا ۹۰ ٪ بوده و به انجام آن توصیه ای نمیشود.

تست سرولوژی

توسط ELISA میتوان آنتی بادیهای IgA & IgG & IgM را اندازه گیری نمود و در صورت بالا بودن آنها احتمال حضور هلیکوباکتر رقم میخورد.

نتایج سرم می تواند + یا _ باشد.

حساسیت تست مذکور بین ۹۰ تا ۱۰۰٪ است.

در ضمن سرم می تواند در برخی از بیماران سالها بعد از ریشه کنی هلیکوباکتر آنتی بادیهای موجود در خون را + نشان دهد.

ب ) تستهای مهاجم به بافتها عبارتند از :

تست بیوپسی اوره آز

در تست مذکور به واسطه بیوپسی توسط یک رشته مخصوص و ظریف آندوسکوپی در مدت یک ساعت حضور یا عدم حضور هلیکوباکتر تعیین می شود.

در این تستها شناسایی نمونه ها از طریق یک نوار معرف با شاخص PH و یک لایه حاوی اوره بر روی نوار انجام می پذیرد.

بافت شناسی

با نمونه برداری و بررسی بافت معده میتوان به حضور هلیکوباکتر پی برد.

در این آزمایش می توان حضور التهاب معده را مشاهده نمود و یا در صورت لزوم ردیابی meta plasia ( تغییر غیر قابل برگشت بافت معده یا روده به بافت دیگر ) را بررسی نمود.

مشکلات موجود در بیوپسی عبارتند از :

- تراکم هلیکوباکتر در نقاط مختلف معده متفاوت است و می تواند منجر به نمونه گیری غلط شود.

- در صورتیکه بیماران داروهای ضدترشحی مصرف کرده باشند نتایج نادرستی به ما میدهد.

ارتباط هلیکوباکترپیلوری با سایر بیماریها

هلیکوباکتر و زخم اثنی عشر

در۷۳ ٪ از بیماران مبتلا به زخم دوازدهه حضور هلیکوباکتر توسط تست بیوپسی اوره آز تایید شده و تنها در ۲۳ ٪ از بیماران مبتلا هلیکوباکتر گزارش نشده است.

تحقیقات نشان می دهد که آلودگی با هلیکوباکتر در معده میتواند مستقیما موجب رشد زخمهای اثنی عشر شود.

هلیکوباکتر و زخم معده

در اکثریت قریب به اتفاق زخمهای معده میتوان هلیکوباکتر را دید.

در واقع ضعف لایه مخاطی محافظت کننده معده توسط هلیکوباکتر میتواند زمینه ساز بروز زخم معده محسوب شود.

البته استفاده از داروهای غیر استروئیدی غیرالتهابی موجب عدم تشخیص هلیکوباکتر و پنهان شدن آن میگردد.

برای شناخت دقیق عامل ایجاد کننده زخم معده می بایست بیوپسی کاملی از مخاط معده تا زخم مذکور در یک محل معین صورت پذیرد.

بیوپسی در هنگام خونریزی معده به سبب حضور خون انجام ناپذیر یا سخت می باشد.

تست بیوپسی اوره آز عموما در چنین مواردی استفاده می شود با این حال استفاده از داروهای ضد زخم میتواند با این تست تداخل داشته باشد.

در کسانی که سابقا مبتلا به زخم معده بوده اند استفاده از آندوسکوپی یا رادیولوژی و در کنار آنها تست سرولوژی برای شناخت هلیکوباکترالزامی است.

زخمهای معده در ۶۰ تا ۸۰ ٪ موارد آلودگی به هلیکوباکتر قابل مشاهده اند.

هلیکوباکتر و سرطان

سرطان معده مرتبط با حضور هلیکوباکتر شناخته شده است. البته این بدان معنا نیست که هرکس مبتلا به هلیکوباکتر بود لزوما به سرطان معده دچار می شود اما حضور هلیکوباکتر درمان نشده زمینه ساز ابتلا به سرطان معده خوانده شده است . در عین حال نژادهای زرد پوست ساکن چین و ژاپن جزء نژادهای مستعد به ابتلا به سرطان معده شناخته شده اند .

## اوتیسم (AUTISM) یا وهم گرایی

اوتیسم اختلالی پیش رونده است که خیلی از افراد از بدو تولد گرفتار آن هستند و در واقع با آن به دنیا می آیند—این چیزی نیست که بتوانید از کسی بگیرید یا به کسی منتقل کنید. این مشکل روی مغز اثر گذاشته و برقراری ارتباط با دیگران را دشوار می کند. افرادیکه مبتلاـ به اوتیسم هستند، معمولاً دیر به حرف می افتند، ترجیح می دهند که بیشتر اوقات خود را به تنهایی سپری کنند، و علاقه کمتری به دوست و دوست یابی نشان می دهند. یکی دیگر از خصوصیات و ویژگی های افراد مبتلاـ به اوتیسم"، اُورلود حسی "است: صداها بلندتر، نورها روشن تر، و بوها قوی تر به نظر می رسند. گرچه بسیاری از افراد مبتلا به اوتیسم ممکن است دچار عقب ماندگی ذهنی هم باشند، و برخی کاملاً نرمال و برخی بسیار باهوش هستند.

البته همه افراد مبتلا به اوتیسم علائم و نشانه های یکسانی ندارند. برخی افراد دچار اوتیسم خفیف هستند درحالیکه سایرین به انواع شدیدتری از اوتیسم گرفتارند. از آنجا که این مشکل روی هر فرد متفاوت اثر می گذارد، به آن بیماری یا اختلال طیفی میگویند که در آن دو فرد مبتلا ممکن است به یک شکل رفتار نکنند و مهارت های یکسانی نداشته باشند.

از بین هر ۵۰۰ نفر یک نفر به اوتیسم مبتلا است و این اختلال در مردان چهار مرتبه بیش از زنان متداول است. گرچه پزشکان علت قطعی این مشکل را نمی دانند اما محققان باور دارند که اوتیسم به تفاوت های موجود در مواد شیمیایی مغز (انتقال دهنده های عصبی) مربوط می شود. این تفاوت ها ممکن است از طریق ژنتیک ما ایجاد شده باشد—خانواده هایی که یک فرزند مبتلا به اوتیسم دارند، بیشتر در خطر به دنیا آوردن فرزند دیگری مبتلا به همین مشکل یا مشکلی مشابه هستند. تحقیقات نشان می دهد که احتمالاً ترکیبی از ژن هاست که این اختلال را پدید می آورد، نه یک ژن خاص به تنهایی.

گاهی اوقات ممکن است درمورد انواع دیگری از بیماری ها و مشکلات پیش رونده بشنوید که به همین ترتیب اوتیسم از آنها یاد می شود، مثل سندرم آسپرگر، سندرم رِت، و از این قبیل. این اختلالات، به همراه اوتیسم، جزء اختلالات پیش رونده فراگیر به حساب می آیند. همه افرادیکه یکی از این مشکلات در آنها تشخیص داده شود، در مهارت ها و ارتباطات اجتماعی خود دچار مشکل هستند.

پزشکان چه می کنند؟

اوتیسم معمولاً در سنین بسیار پایین تشخیص داده می شود، وقتی کودک ۲ تا ۴ ساله است. هیچگونه آزمایش پزشکی برای تعیین اینکه فردی مبتلاـ به این اختلال هست یا نه وجود ندارد، گرچه پزشکان ممکن است آزمایشات و تست های مختلفی را برای تشخیص سایر علت های علائم موجود در کودک امتحان کنند. بهترین راه برای تشخیص و شناسایی اوتیسم مشاهده رفتارها و ارتباطات کودک است. والدین میتوانند نحوه رفتار و عملکرد های کودک خود را در خانه با پزشک در میان بگذارند و به این طریق به تشخیص مشکل فرزندشان کمک کنند. آنگاه گروهی از متخصصین—که ممکن است شامل یک روانشناس، متخصص اعصاب، روانپزشک، متخصص گفتار درمانی و پزشک متخصص رشد کودکان شود—کودک را ارزیابی کرده و سطح پیشرفت و رشد و رفتار او را با کودکان دیگر هم سن او مقایسه می کنند. و به اتفاق هم تصمیم می گیرند که کودک مبتلا به اوتیسم است یا مشکلی دیگر.

اوتیسم چگونه درمان می شود؟

اوتیسم با جراحی و دارو درمان نمی شود (گرچه برخی از افراد مبتلاـ به آن برای بهتر کردن برخی علائم این بیماری مثل خشونت رفتار و مشکلات تمرکزی، در خود از دارو استفاده می کنند). در عوض، به افرادیکه به اوتیسم مبتلا هستند مهارت هایی آموزش داده می شود که به آنها کمک میکنند کارهایی که برایشان دشوار بوده را انجام دهند. بهترین نتایج در کودکانی دیده می شود که از سن خیلی پایین درمان را شروع می کنند یعنی بلافاصله پس از تشخیص.

برنامه های آموزشی خاص که برحس نیازهای فردی کودکان تعیین می شود معمولاًـ بهترین روش درمان است. این برنامه ها با آموزش نحوه برقراری ارتباط به کودک، روی شکستن سد ها و موانع ارتباطی کار می کنند (گاهی اوقات با استفاده از تصاویر یا زبان اشاره). مهارت های ابتدایی زندگی، مثل نحوه عبور از خیابان یا آدرس پرسیدن نیز در این برنامه ها مورد توجه است. یک برنامه درمانی نیز ممکن است مورد استفاده قرار گیرد مثل: گفتار درمانی، تن درمانی، موسیقی درمانی، تغییر در رژیم غذایی، دارو، کار درمانی و شنوایی یا بینایی درمانی. همان متخصصین که به تشخیص بیماری در کودک کمک کردند، معمولاض به اتفاق هم بهترین مجموعه درمانها را به علاوه برنامه آموزشی برای کودک در نظر می گیرند.

این افراد در زمان نوجوانی ممکن است بتوانند در کلاسهای عادی شرکت می کنند، اما ممکن هم هست که به خاطر مشکلات رفتار مداوم نیاز به کلاس ها و مدارس خاص در دوران دبیرستان داشته باشند.

نوجوانان مبتلا به اوتیسم چه ویژگی هایی دارند؟

نوجوانان مبتلاـ به اوتیسم، چون مغزشان به شکل متفاوتی اطلاعات را پردازش میکند، ممکن است مثل مردم عادی رفتار نکنند. ممکن است در حرف زدن دچار مشکل باشند و گاهاً به جای کلمت با اشاره ارتباط برقرار کنند. بعضی ازاین افراد زمان بسیار زیادی را در تنهایی سپری می کنند، به راحتی با کسی دوست نمی شوند و نمی توانند به نشانه های اجتماعی افراد مثل لبخند زدن یا نگاه کردن به آنها واکنش دهند. معمولاً حین حرف زدن نمی توانند با کسی ارتباط چشمی برقرار کنند. شرکت در بازی ها و فعالیت های اجتماعی برای آنها بسیار دشوار است. اگر به محرک های حسی حساسیت داشته باشند، اگر در آغوش گرفته شوند ممکن است پس بزنند و یا اگر صدای ناگهانی بشنوند حتی اگر خیلی بلند هم نباشد، ممکن است سریع وحشت زده شوند و از جا بپرند.

بعضی نوجوانان مبتلا به اوتیسم منفعل، تاثیرپذیر و غیرفعال هستند، درحالیکه دسته ای از آنها فوق اکتیو و بسیار فعال هستند و اگر خسته شوند ممکن است بسیار خشن و کج خلق شوند. باید دقت کنید که این بخشی از این اختلال است. بسیاری از نوجوانان مبتلا به اوتیسم دچار مشکلات یادگیری هستند و محدودیت ذهنی دارند. از آنجا که قدرت ابراز احساساتی مثل عصبانیت و خستگی را به طرقی قابل قبول تر ندارند، نوجوانان مبتلاـ به اوتیسم احساسات خود را به روش هایی نادرست ابراز می کنند. بسیاری از آنها قدرت و قابلیت سازگاری با تغییر را ندارند و اگر برنامه روزانه شان دچار تغییر شود، بسیار مضطرب می شوند. در موارد شدیدتر، نوجوان ممکن است روی اشیاء یا ایده های مختلف متمرکز شود و حرکت های تکراری مثل تکان خوردن یا دست زدن انجام دهد.

یکی از تصورات غلط متداول این است که افراد مبتلا به اوتیسم احساسات را درک نمیکنند یا نشان نمی دهند. این افراد گرچه می توانند احساسات را درک کنند، اما نمی توانند مثل مردم عادی آن را ابراز کنند. به همین دلیل افراد خارجی ممکن است تصور کنند که آنها بی احساس یا سرد هستند.

زندگی کردن با اوتیسم

یکی از دشوارترین قسمت های کنار آمدن با اوتیسم این است که مجبور هستید هر روز با افراد مختلف ارتباط برقرار کنید. از آنجا که مغز نوجوانان مبتلا به اوتیسم کمی متفاوت عمل می کند، یاد گرفتن برقراری ارتباط با دیگران ممکن است مثل یاد گرفتن یک

زبان خارجی باشد. این باعث می شود که ارتباط برقرار کردن با دیگران برای این افراد دشوار باشد یا حتی دیگران به سختی منظور آنها را متوجه شوند، به همین خاطر حرف زدن با یکی از همکلاسی ها به کاری بسیار دشوار، استرس زا و خسته کننده برای این افراد تبدیل می شود.

پس اگر کسی را می شناسید که به اوتیسم مبتلاست، موقع حرف زدن با او دقت و صبر بیشتری به خرج دهید. انتظار نداشته باشید که این افراد مثل شما به همه چیز نگاه کنند. همچنین باید بفهمید که برخی رفتارها که به نظر شما بی ادبانه می آید (مثلاً قطع کردن حرف کسی) از یک ادراک دیگر از جهان ناشی می شود: برای افرادیکه نمی توانند اشاره ها و علائم اجتماعی را درک کنند و وقفه های طبیعی بین کلام را تشخیص دهند سخت است که بفهمند نباید بین حرف کسی بپرند. هره شما بیشتر او را درک کنید و حمایتش کنید، زمانی که با هم می گذرانید لذت بخش تر خواهد بود.

باوجود همه مشکلات و موانع هر روزه، بسیاری از افراد مبتلا به اوتیسم زندگی هایی بسیار شاد و موفقی را می گذرانند، چه به تنهایی و چه به کمک دوستان و خانواده. اکثر نوجوانان مبتلا به اوتیسم مدرسه را دوست دارند و خیلی از آنها می توانند در مدارس و کلاسهای عادی شرکت کنند. آنها ذوق و سلیقه های خاص خود را دارند و از فعالیت های مختلف مثل همه مردم عادی لذت می برند. خیلی از افراد مبتلا به اوتیسم موفق می شوند به دانشگاه بروند، ازدواج کنند، و شغل و حرفه های موفقی داشته باشند.

## برونشیت: علائم، روش های جلوگیری و درمان

تعریف:

برونشیت به آماس و التهاب گذرگاه هوا بین بینی و ریه ها گفته می شود. این بیماری به نای و نایژه ها آسیب می رساند. نایژه ها، لوله های هوا هستند که از آنها هوا از ریه ها وارد و خارج می شود.

برونشیت می تواند حاد (استمرار کم) یا مزمن (استمرار طولانی) باشد. برونشیت حاد معمولاً از طریق عفونت های ویروسی یا باکتریایی ایجاد می شود. این نوع برونشیت معمولاً بدون ایجاد مشکل، به سرعت درمان می یابد. برونشیت مزمن نشانه یک یماری ریوی جدی تر است. این نوع برونشیت می تواند تخفیف یابد اما هیچگاه درمان نمی شود.

توصیف:

برونشیت حاد و مزمن هر دو التهابات ایجاد شده در گذرگاه هوا است. اما عوامل پیدایش و درمان آنها متفاوت است. برونشیت حاد معمولاً طی زمستان اتفاق می افتد. معمولاً به دنبال یک بیماری ویروسی مثل سرماخوردگی یا آنفولانزا می آید و می تواند عفونت های باکتریایی همراه خود داشته باشد.

فردی که به برونشیت حاد مبتلاست معمولاً طی دو هفته بهبود می یابد. اما سرفه هایی که همراه با بیماری می آید ممکن است مدت بیشتری به طول انجامد. مثل سایر عفونت های گدرگاه هوا، ممکن است فرد به سینه پهلو نیز مبتلا شود.

هرکسی می تواند به برونشیت حاد مبتلا شود. اما افرادیکه سیستم ایمنی ضعیفی دارند، مثل نوزادان و افراد سالخورده، بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند. افراد سیگاری و افراد مبتلا به بیماری ای قلبی و ریوی نیز بیشتر در خطر ابتلا به آن هستند، همچنین افرادیکه در معرض بخارهای شیمیایی یا آلودگی شدید هوا قرار دارند.

برونشیت مزمن یکی از عوامل اصلی مرگ و ناتوانی است. انجمن ریه در امریکا برآورد می کند که تقریباً ۱۴ میلیون امریکایی از این بیماری رنج می برند. این نوع برونشیت نیز مثل برونشیت حاد با سرفه و خلط سازی بسیار همراه است. این علائم در برونشیت مزمن تقریباً سه ماه در دوبال پیاپی باقی می ماند. این نوع برونشیت به آهستگی پیشرفت می کند. درنتیجه، این بیماری بیشتر درمیان افراد سالخورده به چشم می خورد تا جوانان و میانسالان.

برونشیت: تعریف اصطلاحات موردنیاز

نایژه: لوله های بزرگتر هوا در ریه که هوا را از نای داخل می کند.

مژک ها: پیش آمدگی های نازک و مو مانند که در خط نای و نایژه قرار می گیرد. این مژک ها به جلو و عقب موج می خورند و خلط ها را در گذرگاه هوا حمل می کنند.

آمفیزم: یک بیماری بسیار جدی و کشنده مربوط به ریه ها.

نای: لوله هوا که هوا را از پشت گلو گرفته و به سمت نایژه می آورد.

عوامل:

برونشیت مزمن با استشمام موادی که نای و نایژه را اذیت می کند ایجاد می شود. ازجمبه متداول ترین این مواد، دود سیگار است. انجمن ریه در امریکا برآورد می کند که ۸۰ تا ۹۰ درصد از کلیه موارد برونشیت مزمن از کشیدن سیگار ناشی می شود. این بیماری تا چند وقت پیش بیشتر درمیان آقایان اتفاق می افتاد تا خانم ها. اما تعداد خانم هایی که به این بیماری مبتلا می شوند نیز روز به روز در حال افزایش است. سایر موادی که نای و نایژه را اذیت می کند، شامل بخارهای شیمیایی، آلودگی هوا و سایر مواد موجود در هوا مثل گرد و خاک می شود.

برونشیت مزمن در طول زمان به تدریج پیشرفت می کند. این بیماری با ایجاد تغییر در مژک ها اتفاق می افتد. مژک ها پیش آمدگی های نازک و مو مانند هستند که در خط نای و نایژه قرار می گیرد. این مژک ها به جلو و عقب موج می خورند و خلط ها را در گذرگاه هوا حمل می کنند. دود سایر تحریک کننده ها می توانند به مژک ها آسیب برسانند و باعث شوند که آنها توانایی خورد در جابه جا کردن خلط را به طور طبیعی از دست بدهند. گذرگاه های هوا باریک شده و با خلط بسته می شوند. بیمار دچار مکشل تنفسی می شود چون نمی تواند هوای کافی به ریه های خود برساند. درنتیجه برونشست مزمن منجر به بیماری بسیار جدی تر و خطرناک تر شده که آمفیزم نام دارد.

علائم:

برونشیت حاد معمولاً با علائمی شبیه به سرماخوردگی آغاز می شود، مثل آبریزش بینی، عطسه کردن و سرفه های خشک. اما، این سرفه ها خیلی زود عمیق تر و دردناک تر می شود. سرفه، خلطی سبز-زرد رنگ ایجاد می کند که حاوی خون، بزاق، سلول های مرده و سایر مواد می باشد. تب تا ۱۰۲ درجه فارنهایت در این بیماری کاملاً طبیعی است. سرفه ها همچنین می تواند با خس خس هم همراه شود.

درموارد ساده تر از برونشیت حاد، بیشتر علائم در سه تا پنج روز ناپدید می شوند. سرفه ها باقی مانده و ممکن است تا چند هفته ادامه پیدا کند. برونشیت حاد معمولاً با یک عفونت و بیماری باکتریایی همراه می شود که علائم خاص خود از قبیل تب، و احساس بیماری را دارد. عفونت باکتریایی را می توان با آنتی بیوتیک درمان کرد. اما معمولاً دربرابر عفونت های ویروسی اصلی موثر نیستند.

اولین نشانه برونشیت مزمن، سرفه خفیف است که سرفه سیگاری ها نامیده میشود. این سرفه می تواند کمی خلط هم ایجاد کند. خس خس کردن و تنگی نفس نیز میتواند همراه با این سرفه ایجاد شود. با پیشرفت بیماری، تنفس دشوارتر می شود. بیمار احساس می کند که باید فعالیت خود را کمتر کند. بدن دیگر نمی تواند اکسیژن کافی را بگیرد درنتیجه تغییراتی در ساخت خون پدید می آید.

تشخیص:

برای تشخیص برونشیت، پزشک ابتدا تاریخچه سلامتی فرد و علائم وی را بررسی میکند. سپس با گوشی طبی به سینه بیمار گوش می دهد. برخی صداهای خاص نشان دهنده باریک شدن راه هواست. این صداها شامل صدای خس خس و ترق ترق می شود.

آزمایش کشت خلط انجام می شود، به ویژه درمواقعی که رنگ خلط سبز شده باشد و خون در آن دیده شود. کشت به پزشک امکان می دهد که تعیین کند چه باکتری در خلط بیمار موجود است. سپس می تواند تصمیم بگیرد که برای کشتن این باکتری ها چه دارویی باید تجویز شود.

اولین قدم برای انجام کشت خلط این است که اجازه بدهید بیمار با سرفه کمی خلط تولید کند. آنگاه نمونه گرفته شده و ۲ تا ۳ روز در یک محیط گرم قرار داده می شود. تحت این شرایط باکتری به سرعت رشد می کند و تشخیص آن ساده می شود. خلط را میتوان از طریق برونکوسکوپی هم به دست آورد. در این فرایند، ابتدا داروی بیهوشی به بیمار داده می شود. سپس لوله ای به راه هوا فرستاده شده و نمونه خلط گرفته میشود.

قدم دیگر در تشخیص برونشیت آزمایش عملکرد ریه است. این مرحله با استفاده از دستگاه تنفس سنج انجام می گیرد. این آزمایش بسیار ساده، سریع و بدون درد است و معمولاً در مطب پزشک انجام می شود. اگر عملکرد ریه کمتر از ۸۰ درصد باشد میتواند نشانه ابتلا به برونشیت یا یک بیماری ریوی دیگر باشد.

بسیاری از بیماری های ریوی علائم مشابهی دارند. برای تشخیص صحیح بیماری پزشک باید آزمابشات دیگر مثل رادیولوژی سینه، ثبت ضربان قلب و یا آزمایش خون از بیمار بگیرد.

درمان:

موارد خفیف برونشیت حاد مانند یک سرماخوردگی ساده درمان می شوند. به بیمار گفته می شود که به حد کافی مایعات مصرف کند، استراحت کند و سیگار نکشد. برای بالا بردن رطوبت هوا نیز باید از دستگاه های مرطوب کننده هوا استفاده شود. استامینوفن نیز باید برای تخفیف درد و تب استفاده شود. برای بچه ها نباید از آسپیرین استفاده شود چون ممکن است بیماری های جدی مثل سندرم ری اتفاق بیفتد.

سرفه هایی که همراه با خلط باشند نباید درمان شوند چون به این طریق می توان خلط موجود در ریه ها را بیرون کشید. اگر این خلط ها از این طریق خارج نشوند، در ریه جمع شده و ره هوا را می بندند. داروهای ضد سرفه برای موارد سرفه های خشک میتواند مورد استفاده قرار گیرد.

بیماران مبتلا به برونشیت با مصرف داروهای اکسپکتورانت برای سرفه، کمی آرام میگیرند. درحالیکه این داروها سرفه را کاهش نمی دهد، بلکه خلط را در ریه رقیق تر کرده درنتیجه بیرون آمدن آن از طریق سرفه آسانتر می شود.

عفونت های باکتریایی نیز ممکن است همراه با برونشیت حاد ایجاد شوند. این عفونت ها را می توان با آنتی بیوتیک درمان کرد. مهمترین نقش آنتی بیوتیک ها زمانی حاصل می شود که کل میزان تجویز شده مورد استفاده قرار گیرد.

برونشیت مزمن: درمان برونشیت مزمن کمی پیچیده است و به مرحله بیماری و وجود سایر مشکلات سلامتی بستگی دارد. اولین قدم مهم ترک سیگار و جلوگیری از خوردن دود سیگار افراد دیگر و آلودگی هوا است. داشتن برنامه منظم برای ورزش نیز اهمیت زیادی دارد.

دارو درمانی با برونکودیلاتورا آغاز می شود. این داروها عضلات لوله های نای را آرام کرده و اجازه می دهد هوا راحت تر عبور و مرور کند. از جمله برونکودیلاتورهای متداول عبارتند از: آلبوترول albuterol، متاپروترنول metaproterenol. این داروها را می توان از طریق دهان یا استنشاقی مورد استفاده قرار داد. داروهای ضد التهابی نیز برای کاهش التهاب و آماس بافت های راه

هوا تجویز می شوند. کورتیکوستیروئید ها مثل پردنیزون را نیز می توان از طریق دهان یا تزریق مورد استفاده قرار داد. سایر استیروئیدها استنشاقی هستند. استفاده طولانی مدت از این استیروئیدها می تواند عوارض جنبی جدی داشته باشد ازاینرو باید از آن پرهیز کرد.

برای کاهش میزان تولید خلط داروهایی خاص موجود است. ایپراتروپیوم Ipratropium یکی از این داروهاست. در مراحل آخر بیماری، بیماران ممکن است نیاز به اکسیژن اضافی از مخزن اکسیژن از طریق ماسک پیدا کنند. در این مراحل همچنین نیاز به بستری شدن بیمار نیز دیده می شود.

درمان های جایگزین:

تمرکز درمان های جایگزین، یک رژیم غذایی سالم است که سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. تعدادی داروهای گیاهی نیز برای درمان برونشیت توصیه می شوند. این داروها شامل استنشاق اوکالیپتوس یا برخی روغن های خاص دیگر در بخار داغ و نوشیدن پای درست شده از بوصیر و بادیان رومی می باشد. آب درمانی، استفاده از آب و بخارهای آب، نیز می تواند به تمیز کردن سینه و تحریک سیستم ایمنی بدن کمک کند.

پیش بینی بیماری:

با درمان، برونشیت حاد معمولاً طی یک تا دو هفته بهبود می یابد. اما سرفه هایی که همراه با این بیماری ایجاد می شوند می توانند تا هفته ها ادامه پیدا کنند. برعکس، برونشیت مزمن بیماری پیشرونده است. پیشرفت های خفیف ممکن است دیده شود اما در طولانی مدت هیچ درمانی برای آن موجود نیست. این بیماری معمولاً به آمفیزم یا سایر بیماری های ریوی تبدیل می شود که همه آنها تقریباً کشنده هستند.

پیشگیری:

بهترین راه برای پیشگیری از ابتلا به برونشیت، شروع نکردن به سیگار یا ترک آن است. افراد سیگاری ده مرتبه بیشتر از سایرین از این بیماری و سایر اختلالات ریوی جان میسپارند. از سایر محرک های محیطی مثل مواد شیمیایی موجود در آلاینده های هوا نیز باید پرهیز شود. واکسن زدن نیز می تواند افراد را از ابتلا به برخی بیماری های خاص ریوی مثل سینه پهلو و آنفولانزا محافظت کند.

## مرض چاقی: مشکلی بزرگتر از حد تصور

روز پرکاری در اداره داشته اید و فقط ۲۰ دقیقه وقت برای ناهار دارید. سریع به نزدیک ترین رستوران فَست فود رفته، بزرگترین ساندویچ را سفارش داده و همه را تا آخر فرو می بلعید. کمی بعد با خود می اندیشید که این وزن اضافه تان به خاطر چیست؟ بله، درست است که کمی وزن اضافه آسیبی به شما نمی زند، اما مشکلات از همین جا شروع می شوند. چاقی بیش از حد همیشه از کمی وزن اضافه شروع می شود. اما چاقی چیست؟ و آیا شما هم ممکن است به آن مبتلا شوید؟

درک مفهوم چاقی

متاسفانه، چاقی بیماری بسیار متداول است.

فقط در آمریکا، تقریباً ۳۰ درصد افراد به چاقی مبتلا هستند. چاقی مسئله ای است که نیاز به توجه و رسیدگی جدی دارد چون نتایج و تاثیرات آن ممکن است بسیار خطرناک باشند.

اکثر افراد کمی عضله، چربی یا استخوان اضافی دارند. اما افرادی که به آنها چاق خطاب می شود، مقدار بسیار زیادی چربی اضافه دارند که ممکن است در آینده برای سلامتی آنها بسیار خطرساز باشد. اگر کسی ۲۵ درصد بالاتر از وزن نرمال خود باشد، چاق خوانده می شود.

چاقی به سه دسته ی کلی تقسیم بندی می شود:

دسته ی اول: در این دوره شما در معرض مشکلات مربوط به سلامتی هستید. بهتر است با پزشکتان در مورد راه های پایین آوردن وزنتان مشاوره کنید.

دسته ی دوم: شما در معرض خطرات زیاد در مورد سلامتیتان هستید و باید فوراً به پزشک مراجعه کنید.

دسته ی سوم: شما در معرض خطرات بسیار جدی در مورد سلامتیتان یا حتی مرگ هستید. پزشک حتماً باید راه حلی فوری برای این مسئله پیدا کند.

چه چیز باعث چاقی می شود؟

حال می دانیم که چاقی چیست اما از عوامل ابتلا به آن آگاه نیستیم. ابتلا به چاقی دلایل بسیاری دارد، بعضی از مهمترین این عوامل عبارتند از:

رژیم غذایی و شیوه ی زندگی

رژیم غذایی و عادات ورزشی و تحرکی فرد تاثیر زیادی روی وزن دارد. افراد وقتی وزن اضافه می کنند که بیش از میزانی که بدنشان می سوزاند، کالری مصرف می کنند. این یکی از مهمترین عوامل ابتلا به چاقی است. این مسئله باعث عدم توازن و ناهماهنگی انرژی شده و بیشتر کالری های مصرفی به حالت چربی در بدن ذخیره میشوند.

ژنتیک

عوامل ژنتیکی نیز نقش بسیار مهمی در چاقی دارند. افراد زیادی این استعداد را دارند که پس از صرف غذا مقدار بیشتری از آنچه می سوزانند کالری در بدن ذخیره کنند. این علائم گاهاً به طور واضحی در خانواده ی فرد دیده می شود. کسی که والدین یا یکی از افراد خانواده اش مبتلا به چاقی هستند، احتمال زیادی دارد که او نیز مبتلا شود.

سرعت سوخت و ساز (BMR)

BMR سرعتی است که بدن با آن انرژی را مصرف کرده و می سوزاند. به طور کلی، افراد لاغر سرعت BMR بالاتری نسبت به افراد چاق تر دارند. در افراد جوان تر و آنها که بیشتر ورزش می کنند نیز سرعت سوخت و ساز بالاتر است.

کم کاری تیروئید

کم کاری تیروئید به این معنا است که بدن میزان کافی هورمون تیروئید تولید نمی کند. این هورمون ها توسط غده ی تیروئید تولید می شوند و هدف اصلی آنها تنظیم متابولیسم بدن است. وقتی بدن شما مقدار کافی از این هورمون ها تولید نکند، متابولیسم بدنتان کند می شود و چربی بیشتری در بدن ذخیره می شود.

عوامل روانی

احساسات ما روی آنچه می خوریم و اندازه ی آن تا حد زیادی تاثیر گذار است. افسردگی، استرس، فشارهای روحی و عصبانیت می تواند عادات غذایی ما را برهم زده و خراب کند. و این به چاقی می انجامد. داشتن شرایط روحی مناسب و اعتماد به نفس بالا می تواند از بروز این مشکل جلوگیری کند.

عوامل فرهنگی

نژاد افراد نیز در این زمینه دخالت دارد. نژادهای مختلف، عادات غذایی متفاوت و ژنتیک های مختلفی دارند. تحقیقات اخیر نشان داده است که نژادهای افریقایی-امریکایی و اسپانیایی، به خصوص بعد از ۳۰ سالگی، استعداد بیشتری برای چاقی دارند.

مشکلات سلامتی مربوط به چاقی

چاقی تاثیرات منفی زیادی روی سلامتی جسم و روح ما دارد. در اینجا به برخی از این مشکلات اشاره می کنیم:

مشکلات جسمی:

- اختلالات خورد و خوراک
- دیابت نوع دوم
- فشار خون بالا
- سکته
- کلسترول بالا
- مشکلات تنفسی
- اختلالات خواب
- سرطان (روده، کلیه،...)
- سنگ صفرا
- ورم مفاصل
- نقرس
- مشکلات در رگ های خونی
- بیماری ها و عفونت های پوستی
- اختلال در هورمون های جنسی
- سوزش معده
- مشکلات روده

مشکلات روحی:

- اعتماد به نفس پایین
- هیکل نامناسب
- افسردگی

آیا شما هم چاق هستید؟

چاقی بیماری است که می تواند روی زندگی و سلامتی هر فردی تاثیرات مخرب بگذارد. البته برای کودکان و نوجوانانی که به علت پرخوری و کم تحرکی چاق می شوند این مسئله خطرناک تر است.

راه های زیادی وجود دارد تا ببینید که آیا شما هم فردی چاق هستید یا خیر. این راه ها عبارتند از: تست اندازه ی دور کمر، نسبت دور کمر و دور ران و تست BMI که از همه ی آنها متداول تر و دقیق تر است.

تست BMI اندازه گیری چربی بدن به نسبت قد و وزن شما است. اگر کسی ۳۰ BMI یا بالاتر داشته باشد، چاق به حساب می آید. اما فقط به شرطی که این وزن اضافه به دلیل وجود چربی در بدن باشد. (این مسئله برای بدنسازان که بیشتر حجم بدنشان عضله است صدق نمی کند)

برای اندازه گیری BMI خود می توانید مشخصات خود را در فرمول زیر قرار دهید:

۷۰۴*(۲ (قد به اینچ) / (وزن به lbs) ) = بی ام آی

برای مثال فردی که " ۵'۱۰ قد و ۱۸۵lbs وزن دارد، BMI او برابر با ۲۶.۲۷ خواهد بود. این مرد جزء افرادی است که اضافه وزن دارند. وزن بین ۱۶۰ تا ۱۷۵ برای مردی که قدی برابر با " ۵'۱۰ دارد، BMI مناسب او ۲۵ می باشد.

### چاقی و درمان آن

چاقی یک بیماری مزمن است ودرمان آن مثل هر بیماری مزمن دیگری نیاز به زمان دارد. سعی کنید در درمان چاقی خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و در هر حال دارای عوارضی می‌باشد.

–در درمان چاقی خود هیچگاه عجله نداشته باشید، یادتان باشد که رژیم غذایی با کاهش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحملتر است، عوارضی نداشته، تقریباً غیر قابل بازگشت می‌باشد.

ـ چاقی با بسیاری از بیماریها چه مستقیم و چه غیرمستقیم ارتباط دارد مانند: هیپرتانسیون (افزایش فشار خون)، آترواسکلروز (سخت‌شدن جدار رگها)، بیماریهای کبدی و صفراوی (بیشتر سنگ کیسهٔ صفرا)، آرتریت‌ها از جمله آرتروز (استخوانهای هر شخص برای وزن سلامت او طراحی شده است)، اختلالات تنفسی، نقرس، واریس، نازایی، مسمومیت حاملگی، هیرسوتیسم (پرمویی زنان)، چربی بالای خون، فتق و از همه مهمتر احساس محرومیت اجتماعی و حقارت (البته در چاقیهای شدید)

ـ چاقی باعث کاهش عمر می‌شود، بطوریکه شرکت بیمهٔ عمر متروپولیتن آمریکا به ازای هر اینچ( ۲.۵سانتیمتر) دور شکم بزرگتر از دور سینه دو سال و به ازاء هر چهار کیلوگرم اضافه وزن یک سال کاهش عمر درنظر می‌گیرد.

ـ در درمان برخی از بیماریها قبل از مصرف دارو رژیم غذایی داده می‌شود و چه بسا با رعایت رژیم غذایی نیازی به مصرف دارو نباشد. از جملهٔ این بیماریها می‌توان از: افزایش فشار خون، افزایش قند خون و افزایش چربی خون نام برد.

علل چاقی

- فشارهای درونی، استرسها و افسردگیها
- ثانویه به بیماریهایی ازقبیل : هیپوتیروئیدیسم (کم‌کاری تیروئید)، اختلالات هیپوتالاموس و...
- مصرف بعضی داروها مثل داروهای ضد بارداری، ضدافسردگی و ضداضطراب و کورتون‌ها
- اختلال تغذیه‌ای (دریافت بیشتر انرژی و کم بودن فعالیت)
- ژنتیک: ۳۰٪ علت چاقیها را شامل می‌شود. از تمامی این عوامل اختلال تغذیه‌ای و یا اگر بهتر گفته شود عادات بد غذایی از همه مهمتر است، بطوریکه اگر شخصی علاوه بر نیاز روزانه‌اش هر روز یک نان سوخاری )که بسیار کالری کمی دارد) اضافه بخورد، بعد از ۲۰ سال پانزده کیلوگرم اضافه‌وزن پیدا خواهد کرد!!!

درمان چاقی

ـ درمان چاقی به چهار دستهٔ دارویی، استفاده از وسایل و شیوه‌های مخصوص، جراحی و رژیم‌درمانی تقسیم می‌شوند.

الف) درمان دارویی:

ـ داروهای دیورتیک (ادرارآور (که به سرعت با ازدست رفتن آب بدن شخص دچار کاهش وزن (دقت کنید: کاهش وزن نه لاغرشدن) می‌شوند که از نظر علمی نه تنها صحیح نیست بلکه خطرناک نیز می‌باشد. اکثر مؤسساتی که در تبلیغات خود کاهش وزن سریع را نوید می‌دهند از این روش استفاده می‌کنند.

ـ داروهای هورمونی: مثل داروهایی که باعث پرکاری غدهٔ تیروئید می‌شوند. این داروها نیز با افزایش کاتابولیسم (مصرف انرژی یا سوخت) باعث کاهش وزن و همچنین لاغرشدن می‌شوند که این روش نیز به دلیل اینکه در روند طبیعی بدن اختلال ایجاد می‌کند، ازنظر علمی صحیح نبوده خطرناک می‌باشد.

ـ داروهای ملین: این داروها با دفع مواد غذایی بدن و جلوگیری از جذب مواد باعث کاهش وزن می‌شوند که واضح است در درازمدت باعث سوءتغذیه و کمبود بعضی مواد موردنیاز بدن خواهند شد. ضمن اینکه خود نیز عوارضی از قبیل شکم‌درد و... دارند.

این داروها همانگونه که از نامشان پیداست با کاهش دادن اشتهای شخص باعث کم‌خوردن و کاهش دریافت انرژی می‌شوند. عوارض آنها بیشتر سوءتغذیه، ریزش مو، ضعف و افسردگی می‌باشد. سرگروه این داروها که در ایران زیاد مصرف میشود فن فلورامین میباشد که از سال ۱۹۹۸ مصرف آن به دلیل ایجاد عوارض روی دریچه های قلب ، در آمریکا ممنوع شده و از فارماکوپه آمریکا حذف شده است .

ـ داروهایی که مانع جذب چربی می‌شوند: این داروها که امروزه موردمصرف زیادی پیدا کرده و تبلیغات زیادی در مورد آن انجام می‌شود با اتصال به چربی مواد غذایی مانع جذب آنها می‌شود و بدینوسیله کالری کمتری به بدن می‌رسد. به دلیل اینکه در رژیم غذایی افراد ایرانی بر خلاف غربیها مواد نشاسته‌ای بیشتر است، مصرف آنها کاملاً مؤثر نبوده همچنین این داروها برخلاف تبلیغات انجام شده روی چربی بافتهای بدن تأثیری ندارد. لذا فقط تا زمان مصرف مؤثر بوده ضمن اینکه به دلیل عدم جذب ویتامینهای محلول در چربی مثل ویتامین K,A,D,E شخص دچار کمبود این ویتامین‌ها شده و همچنین این داروها قیمت بالایی دارند. در حال حاضر تحقیقات روی این داروها انجام می‌شود که دارویی ساخته شود که روی چربی بافت بدن هم مؤثر باشد. اگر چنین دارویی ساخته شود جای تمامی رژیمهای تغذیه‌ای را خواهد گرفت.

بعضی اوقات مصرف این داروها با نظر پزشک تغذیه ممکن است صورت گیرد.

ب) استفاده از وسایل و شیوه‌های مخصوص:

عبارتند از: سونا، ترموتراپی (استفاده از گرمای موضعی) ماساژ درمانی، کمربند لاغری، طب سوزنی، کرمها، پمادها، ژلها، گوشوار ?لاغری که همگی اینها از نظر علم پزشکی و تغذیه مورد قبول نمی‌باشند و همگی کم و بیش باعث ایجاد عوارض می‌شوند. ضمناً بیشتر این راهها بجای کاهش وزن یا لاغری فقط باعث کاهش سایز می‌شوند.

ج) درمانهای جراحی:

در موارد چاقی‌های بسیار شدید انجام می‌شود. شامل برداشتن قسمت‌هایی از روده یا معده، بالون‌گذاری داخل معده برای کاهش حجم آن و برداشتن چربی زیر پوست شکم با ساکشن یا لیزر که همگی اینها به دلیل عوارض شدیدی که دارند زیاد مورد توجه نیستند.

د) رژیم درمانی:

ـ آب درمانی: یکی از روشهای قدیمی است و بعد از پایان دوره به دلیل محرومیت شدید غذایی اختلالات گوارشی بهمراه دارد. علاوه بر عوارض شدید جسمانی فقط برای مدت کوتاهی می‌تواند قابل تحمل باشد.

ـ کاهش وزن از طریق ورزش: ورزش یکی از روشهای بسیار مناسب برای برخورداری از جسم سالم و وزن ایده‌آل است. کاهش وزن فقط از طریق ورزش مشکل و دشوار است چرا که مثلاً برای کاهش یک کیلوگرم وزن باید ۲۰ ساعت پیاده‌روی کرد.

ـ کاهش وزن از طریق رژیم غذایی: حذف یک وعد ?غذایی مثل صبحانه یا شام از جملهٔ این روشهاست که با حذف صبحانه فرد دچار افت قند خون طی روز و کاهش کارآیی روزانه و پرخاشگری شده و درضمن در وعده‌های بعدی با پرخوری جبران می‌شود. ضمن اینکه سوءتغذیه نیز از عوارض آن است. بهترین شیوه در این مورد، رژیم غذایی بر مبنای علمی آن است که در آن تمام مواد مورد نیاز بدن در رژیم غذایی تأمین میشود.

ـ کاهش وزن از طریق رژیم غذایی همراه با ورزش:

این روش بهترین و اصولی‌ترین روش برای کاهش وزن و داشتن وزن ایده‌آل است. در این روش از یک رژیم غذایی برنامه‌ریزی شده همراه با ورزش متعادل (مانند پیاده‌روی) استفاده می‌شود. این روش سلامت جسم و روح را به ارمغان می‌آورد و عوارضی مانند ریزش مو و چروکیدگی پوست و ... را درپی نخواهد داشت. در طی رژیم باید عادات غذایی گذشته را ترک کنید و به عادات غذایی جدید انس بگیرید که این مهمترین اصل در درمان چاقی است.

با توجه به موارد فوق بهترین و سالمترین راه حل ارائه‌شده در مورد درمان چاقی این موارد می‌باشد:

الف) رژیم غذایی صحیح

ب) ورزش مناسب و کافی

ج) تغییر رفتار و اصلاح عادات بد غذایی

ـ در هر رژیم غذایی صحیح باید این گروههای غذایی وجود داشته باشد:

شیر و لبنیات، حبوبات و غلات، میوه و سبزیجات، گوشت

ـ رژیم غذایی باید:

ـ تأمین کنندهٔ انرژی مورد نیاز روزانه باشد.

ـ تأمین کنندهٔ ریزمغذیها باشد(موادی که به مقدار بسیار کم باید در غذا وجود داشته باشد)

ـ بر اساس فرهنگ غذایی ایرانی باشد.

ـ تنوع لازم را داشته باشد.

ـ در یک رژیم غذایی اصولی کاهش وزن تدریجی است؛ بطوریکه حداکثر یک کیلوگرم در هفته مجاز به کاهش وزن می‌باشیم. به همین دلیل باید حوصله داشته و با دقت برنامهٔ خود را اجرا کنید. ضمناً اگر قبل از رژیم عکسی از خود داشته باشید بهتر خواهد بود. توجه داشته باشید با کاهش وزن (درحقیقت رسیدن به وزن ایده‌آل) جوانتر هم به نظر خواهید رسید.(قابل توجه خانمها(!

آیا می دانید چگونه وزن کم کنید؟

چاقی مسئله ای است که در سرتاسر جهان میلیونها انسان را رنج می دهد . همه ساله مقادیر زیادی پول صرف مبارزه با چاقی می شود و برای لاغر شدن تاکنون صدها روش و متد پیشنهاد شده است . مشکل مهم این است که چاق ها ؛هم زمان با فکر لاغر شدن حاضر نیستند از لذت خوردن دست بکشند! .

حقیقت این است که متاسفانه هنوز یک فرمول کاملا عملی ابداع نشده که انسان بتواند با استفاده از آن بطور قطع وزن خود را از دست بدهد یا چیزی بخورد که باعث کاهش وزن شود ؛ ولی غذاهایی وجود دارد که در آنهاد عواملی است که ما را در لاغر شدن ؛ تناسب اندام و حفظ سلامتی یاری می دهند .

خطر لاغر شدن سریع

بعضی اوقات متاسفانه افراد اصرار دارند که با هر وسیله ای که شده در مدت کوتاهی مقدار زیادی از وزنشان را کم کنند . متاسفانه این روشها با خطرات بسیار زیادی و حتی احتمال مرگ همراه است . لاغر شدن باید تدریجی ؛ آرام و کند باشد . لاغر شدن سریع کلیه اعمال حیاتی بدن را مختل نموده ؛ تعادل بدن را بر هم می زند و ممکن است عوارضی پیش آورد که در سراسر عمر همراه انسان باشد .

از مهمترین این عوارض پیدایش افسردگی روانی است . شخصی که سریع وزن کم کرده است از هیچ چیز لذت نمی برد و نسبت به اتفاقات محیط اطرافش بی تفاوت می شود .

عارضه دیگر سریع لاغر کردن ؛ چین و چروک خوردن پوست است زیرا به پوست فرصتی داده نمی شود که بتدریج منقبض شود و پوست آویزان ؛ شل و بد منظره می گردد .

چگونه وزن از دست می دهید

معمولا افراد از لحاظ از دست دادن وزن به سه گروه تقسیم می شوند:

- گروهی که سریع وزن از دست می دهند .
- گروهی که بطور متوسط و بدون رنج زیاد وزن از دست می دهند .
- آنهایی که کند وزن کم می کنند .

گروه اول با کوچکترین تغییری در روال زندگی یا مصرف مواد غذایی چاق و لاغر می شوند .

گروه دوم معمولا قادر به کنترل وزن خود بوده و بیشتر از ۱۵ کیلو اضافه وزن ندارند .

گروه سوم برای لاغر کردن خود باید خیلی تلاش کنند . البته معمولا افراد این گروه رژیم را کاملا رعایت نمی کنند ؛ بین غذاها چیزی نمی خورند و کارهای بدنیشان بسیار کم است .

چاقی فقط در اثر زیاد خوردن عارض نمی شود راههای دیگری نیز وجود دارد که آنها هم منجر به چاقی می شوند که اکثرا ناشی از یک بیماری در بدن است .

چاقی در اثر افزایش سن

با افزایش سن سوخت و ساز بدن کاهش می یابد و در نتیجه به غذای کمتری نیاز خواهید داشت . غذا خوردن به روال همیشگی منجر به چاقی خواهد شد .

چاقی در اثر کم کاری غده تیروئید

هورمون مترشحه از این غده ضمن انجام کارهای مختلف در سوخت و ساز بدن نیز نقش مهمی دارد . اگر کسی به بیماری گواتر سمی ( بزرگ شدن غده تیروئید ) دچار شود بتدریج لاغر شده و بر عکس اگر غده کم کار باشد ؛ کاهش هورمون منجر به اختلال در کار سوخت مواد بدن به تدریج چاقتر می شود .

بیماری قند

این بیماری مزمن معمولا با چاقی همراه است . البته در برخی موارد معتقدندکه چاقی زیاد منجر به ابتلا به این بیماری می شود.

چاقی در اثر بدی کار غدد داخلی

اکثر اعمال بدن تحت کنترل یک سیستم هورمونی است که توسط قسمتی از مغز بنام هیپوتالاموس و غده هیپوفیز کنترل می شوند اگر به هر علتی عمل این اندامها مختل شود ؛ مرضی بنام کوشینگ طاهر می شودکه منجر به چاقی بیش از حد می شود .

بد کار کردن کلیه ها و قلب

کلیه ها وظیفه دفع آب را دارند و هر دقیقه در حدود یک سانتیمتر مکعب ادرار از کلیه ترشح می شود که همراه خود ؛سموم بدن را دفع می کند . اگر کار کلیه به هر ترتیب بهم بخورد آب در نسوج باقی می ماند ؛ بدن ورم می کند و وزن زیاد می شود . همینطور وقتی قلب خوب کار نکند و عمل پمپاژ خود را درست انجام ندهد آب در بدن جمع می شود و باعث چاقی می گردد .

چاقی در زنان یائسه و مردان مسن

در خانمها بدنبال کاهش ترشح هورمونهای زنانگی بتدریج وزن افزایش می یابد . در نتیجه این افراد باید متوجه این خطر بوده و در خوردن مواد غذایی امساک کنند

چگونه با چاقی برخورد کنیم؟

اولا تعیین میزان و درجه چاقی براساس جداول و ضرایبی صورت می گیرد که برای همین منظور با توجه به حد نرمال و استاندارد هر جامعه ای تعیین شده است . اگر می دانید که اضافه وزن دارید در درجه اول باید بدنبال علت آن باشید . آیا بیماری خاصی از انواعی که در بالا ذکر شد دلیل آن است ؟

آیا تغییری در برنامه غذایی خود داده اید ؟

آیا روشهای تهیه و طبخ غذایی شما بهداشتی است ؟

آیا زمینه ارثی برای چاق شدن دارید ؟

آیا به اندازه کافی فعالیت می کنید ؟

معمولا اضافه وزن تا یک پنجم وزن طبیعی را می توان به آسانی با افزایش میزان فعالیت و نظارتی صحیح بر مقدار غذایی دریافتی روزانه متعادل نمود . در موارد دیگر به کمک آزمایشات کلینیکی ؛ چاقی علت یابی شده و به طبع وزن نیز کنترل می شود .

محققین هفت سازمان بزرگ بهداشتی دنیا معتقدند که شما می توانید بیماریهایی مانند مرض قند ؛ سرطان ؛ بیماریهای قلبی ؛ عروقی ؛ بیماریهای خونی و بیماریهای ریوی را به شرط رعایت نکات زیر کنترل کرده و از شر آنها در امان بمانید :

- غذایی که می خورید از همه مواد غذایی بوده و متنوع باشد .
- از چربیها بخصوص چربیهای اشباع شده ( جامد ) پرهیز کنید .
- از مصرف نمک اضافه به همراه غذا دوری کنید .
- مصرف الکل را قطع کنید زیرا که به شما آسیب های جبران ناپذیری وارد می نماید .
- روزانه بین ۶-۸ لیوان آب بنوشید .
- در برنامه غذایی خود بیشتر از انواع منابع پروتئینی گیاهی استفاده کنید .
- مصرف میوه ها و سبزیجات را کم کم بالا ببرید و سعی کنید این مواد را بیشتر بصورت خام میل کنید
- برای دوری از چاقی از مشکلات فکری بپرهیزید .

در شبانه روز حداقل ۶ ساعت خواب آرام و راحت داشته باشید

### گردن درد

همزمان با انجام تمرین های پیشنهادی ارائه شده در شماره قبل برای جلوگیری از بروز گردن درد در هنگام کار، پس از مراجعت به خانه و پیش از خواب نیز به چند تمرین تکمیلی زیر در همان وضعیت خوابیده به پشت بپردازید:

---

۱-سرتان را کمی به طرف جلو خم کرده و چانه هایتان را به قفسه سینه نزدیک کنید. مدتی صبر کنید و سپس سر را به حالت اولیه برگردانید. در همان حالت خوابیده، سرتان را به عقب و در واقع به سطح بالش و یا تشک فشار داده و چند ثانیه ای نگه دارید. شانه ها را به سمت گوش ها کشیده و انقباض را مدتی کوتاه نگه دارید.

---

۲-هر یک از سه تمرین فوق را دو و یا سه بار پیش از خواب انجام داده و در هر کدام پس از حفظ وضعیت تنش عضلانی به مدت چند ثانیه، نفس عمیقی کشیده و سپس به حالت اولیه برگردید. به این ترتیب عضلات آرام شده و تنش موجود در آنها از بین می رود. مضاف بر اینکه تنفس های عمیق سبب ایجاد آرامش هنگام خواب می شود.

---

-?بر روی تشک سفت بخوابید: بسیاری از دردهای ناحیه گردن با عادت های نامناسب خوابیدن بر روی تشک های ناصاف و کهنه ایجاد و یا تشدید می شود.

---

-?بالش را کنار بگذارید: درد گردن در برخی از مبتلایان، پس از خوابیدن بر روی تشکی سفت، صاف و بدون بالش کاهش می یابد. این کار را امتحان کرده و یا اینکه از بالش های طبی که دارای برآمدگی در قسمت گودی گردن هستند استفاده کنید.

---

-?بر روی شکم نخوابید: این روش خوابیدن نه تنها برای پشت شما نامناسب است، بلکه گردن شما را نیز ناراحت می کند. به جای آن براساس ادعای یکی از متخصصین خوابیده به پهلو به صورتی که زانوها کمی به داخل شکم حالت خمیده داشته باشند، بهترین روش خوابیدن است.

---

-?گردن خود را گرم کنید: شمایی که گردنی حساس داشته و از دردهای ناشی از آن در عذاب هستید مراقب باشید گردن شما در مجاورت مستقیم با باد و سرما قرار نگیرد زیرا سرما سبب اسپاسم عضلات آن می شود.

---

-?آرام باشید: تنش های روحی به تنش های عضلانی منجر می شوند. لذا در شرایطی که در زیر فشارهای روحی زیادی قرار دارید، به تکنیک های آرام سازی و تمرکز پناه ببرید.

نکته: حال که با عدم رعایت موارد فوق به گردن درد مبتلا شده اید به نکات و پیشنهادات زیر توجه کنید:

---

-?از کمپرس یخ استفاده کنید: یخ به کاهش تورم کمک کرده و برای رفع گرفتگی عضلات بسیار مناسب است. لذا کیسه ای حاوی یخ را در لابه لای پارچه ای پیچیده و به مدت ?? دقیقه بر روی گردن خود قرار دهید. این کار را هر چند ساعت یک بار تکرار کنید.

---

-?موضع را گرم کنید: پس از آنکه یخ هرگونه التهاب و تورمی را کاهش داد، گرما نرم کننده فوق العاده ای برای عضلات است بنابراین با یک دوش داغ و یک کیسه آب گرم کار را تمام کنید.

---

-??نواحی دردناک را ماساژ دهید: با ماساژ دادن هر یک از قسمت های دردناک به مدت ? دقیقه، تنش ماهیچه ها را آزاد کنید. توجه داشته باشید این کار را با فشار زیاد انجام ندهید.

---

-??از قرص های مسکن استفاده کنید: در داروخانه ها قرص های ضدالتهابی مختلفی همچون ایبوبروفن بدون نسخه به فروش می رسند. اگرچه مصرف بدون تجویز پزشک این قرص ها برای خوددرمانی ممنوع است ولی برای رهایی سریع و هرچند موقتی می توانید از این قرص ها استفاده کنید.

---

-??ویتامین ها را فراموش نکنید: ویتامین های آنتی اکسیدانت مانند ویتامین C و E نیز می توانند از ایجاد دردهای مفاصل گردن

و دیگر قسمت های بدن و همچنین افزایش دردهای موجود جلوگیری کنند. روغن های گیاهی اصلی ترین منابع غذایی برای ویتامین E و میوه ها و سبزیجات تازه بهترین منبع غذایی برای ویتامین C به حساب می آیند. اگر در رژیم و عادت غذایی روزانه شما منابع کافی از ویتامین C و E وجود ندارد، می توانید از محصولات دارویی حاوی این ویتامین ها استفاده کنید. میزان مصرف لازم روزانه از ویتامین C هزار میلی گرم و ویتامین E ??? میلی گرم است.

---

- ??امگا ? مصرف کنید: روغن ماهی هایی همچون سمون، ساردین، شاه ماهی، قزل آلا و چند ماهی دیگر حاوی چربی امگا? است. این چربی ها به طور طبیعی دارای مواد ضدالتهابی بوده و برای تخفیف دردهای آرتروزی و جلوگیری از پیشرفت آنها موثر است. میزان مصرف مورد نیاز قرص های حاوی این روغن ??? میلی گرم در روز است.

---

-??گلوکزامین Glucosamine مصرف کنید: بسیاری از محققین بر این عقیده اند که این شکر طبیعی می تواند برای رهایی از دردهای آرتروزی موثر بوده و به حفظ سلامت ساختار مفاصل کمک کند ولی آنها تاکنون هیچ مدرکی مبنی بر کسب نتیجه مطلوب بر روی ترمیم صدمات بافت نرم در دست ندارند. پزشکان مصرف ???? میلی گرم از این شکر طبیعی را که در قالب قرص عرضه می شود، به صورت روزانه تجویز می کنند.کوندروئیتین chondroitin نیز محصول دیگری شبیه به گلوکزامین است که از غضروف برخی از آبزیان نشات گرفته و علاوه بر کمک به حرکت مفاصل، حمایتی نیز برای آنها بوده و همچنین بر کاهش دردهای مفصلی موثر است.میزان مصرف مورد نیاز روزانه از کوندروئیتین ??? میلی گرم و یا حتی بیشتر است. امروزه کارخانجات تولید دارو قرص هایی را تولید کرده اند که هر دو مواد فوق گلوکزامین و کوندروئیتین را در قالب یک قرص ارائه می کنند.

---

??از اسیدهای چرب گیاهی استفاده کنید: این قبیل اسیدها در روغن بعضی گیاهان یافت شده و بدن را در مقابل التهابات مقاوم کرده و همچنین برای کاهش دردهای گردن مفید است.روغن برزک از جمله اینها است که دارای اسید لینولئیک آلفا است. این ماده شبیه به امگا ۳ بوده و به همین منظور برخی از متخصصین مصرف روزانه دو قاشق چایخوری از این روغن گیاهی را پیشنهاد می کنند.

روغن های پامچال، گل گاوزبان و شاهدانه نیز از این گروه هستند.

نویسنده:الهام اسمعیلی

منبع:sharghnewspaper.ir

## علل سرطان سینه و راه های پیشگیری از آن

دلایل قطعی و مسلم سرطان سینه ناشناخته است اما تحقیقات نشان می دهد که با بالا رفتن سن در زنان خطر ابتلا هم بیشتر می شود. این بیماری در زنان کمتر از سی و پنج سال بسیار کم دیده می شود و بیشتر در زنان بالای پنجاه سال دیده شده است. علاوه بر این سرطان سینه در زنان سفیدپوست بیشتر از زنان امریکایی، آفریقایی یا آسیایی است.

عوامل ابتلا به سرطان سینه: طبق تحقیقات موسسه ملی سرطان امریکا شرایط زیر خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهد.

داشتن سابقه خانوادگی

زنانی که مادر یا خواهرشان به ویژه در دوران جوانی سرطان سینه داشته باشند بیشتر در معرض ابتلا به سرطان سینه هستند.

داشتن سابقه شخصی

زنانی که یکی از سینه های شان به سرطان مبتلا بوده است احتمال اینکه سینه دیگرشان نیز مبتلا شود بسیار بالا است. عوامل دیگری نیز در افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه نقش دارند که عبارتند از:

استروژن بالا

شواهد نشان می دهد زنانی که مدت طولانی در معرض استروژن قرار می گیرند (استروژنی که در بدن تولید می شود یا به عنوان دارو مصرف می شود و. . . ) احتمال ابتلا به سرطان سینه در آنان بیشتر است. به عنوان مثال زنانی که شروع عادت ماهیانه در آنان در سنین پایین یعنی کمتر از دوازده سالگی بوده است یا زنانی که بعد از سن پنجاه و پنج سالگی یائسه شده اند یا هرگز بچه دار نشده اند یا برای مدت طولانی هورمون DES مصرف کرده اند بیشتر در خطر ابتلا به سرطان سینه قرار دارند. همچنین زنانی که استروژن مصنوعی (که از اوایل دهه ???? تا ???? جهت جلوگیری از سقط جنین مصرف می شد) مصرف کرده اند با خطر ابتلا به سرطان سینه مواجه هستند. زنانی که اولین فرزند خود را بعد از سن سی سالگی به دنیا آورده اند نیز در معرض ابتلا به سرطان سینه هستند. علاوه بر این سینه های بزرگ و سنگین به علت داشتن بافت های چربی بسیار زیاد و متراکم تشخیص ناحیه غیرعادی توسط ماموگرافی را برای پزشکان مشکل می سازد.

پرتودرمانی

زنانی که قبل از سی سالگی سینه آنان در معرض پرتودرمانی قرار گرفته باشد احتمال ابتلا به سرطان سینه در آنان زیاد است.

الکل

نهایتا عامل آخر الکل است که موجب افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان می شود. از همه عوامل ابتلا به سرطان سینه نمی توان جلوگیری کرد اما می توان برخی از آنها را تعدیل کرد. مثلا اگرچه نمی توان تغییری در ژن های موروثی ایجاد کرد اما می توان عادات غذا خوردن را تغییر داد.

پیشگیری از سرطان سینه

راهکارهایی که جهت پیشگیری از ابتلا به سرطان سینه توصیه می شود عبارتند از:

رژیم غذایی

درباره چربی هایی که مصرف می کنید دقت کنید. قطعا بسیاری از انواع چربی ها سبب افزایش سطح استروژن در بدن می شود که خود خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهد. طبق تحقیقاتی که اخیرا در سوئد انجام شده است روغن های اشباع نشده مانند روغن زیتون، کانول و اسیدهای چرب امگا ? که در ماهی آزاد و ساردین یافت می شود خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می دهد. از خوردن چربی های موجود در مارگارین غذاهای کنسرو شده و اسنک ها خودداری کنید زیرا این چربی ها خطر ابتلا را افزایش می دهد.

فیبرها از زیاد شدن سطح استروژن در بدن جلوگیری می کنند. انواع لوبیا، برنج سبوس دار (قهوه ای) نان سبوس دار و غلات و بسیاری از میوه ها و سبزیجات منابع غنی فیبرها هستند. میوه و سبزیجات بخورید. سبزیجاتی نظیر کلم بروکلی کلم و گل کلم همگی به آنزیم های ضد سرطان در بدن کمک می کنند. سویا هم مانند فیبر در بدن عمل می کند. از آرد سویا برای غذاها و شیرینی ها استفاده کنید، دانه های سویا بخورید و حتی شیر سویا مصرف کنید.

ورزش

طبق تحقیقات به عمل آمده زنانی که حداقل چهار ساعت در هفته ورزش می کنند در مقایسه با زنانی که فعالیت بدنی ندارند سی و هفت درصد کمتر به سرطان سینه مبتلا می شوند. ورزش با سوزاندن کالری و کاهش چربی تولید استروژن را متوقف می کند.

توصیه های پزشکی

اگر چهل سال یا بیشتر سن دارید حتما سالی یک بار ماموگرافی کنید. ماموگرافی دو تا پنج سال قبل از آنکه بتوان توده ای را در سینه لمس کرد سرطان سینه را شناسایی می کند. اگر هنوز عادت ماهیانه می شوید هفت تا ده روز بعد از شروع قاعدگی خودتان سینه هایتان تان را معاینه کنید و اگر دیگر عادت ماهیانه نمی شوید یک روز در ماه را مشخص کرده و هر ماه در آن روز سینه های تان را معاینه کنید.

سبک زندگی

تحقیقات نشان داده است که افراد با سابقه خانوادگی سرطان سینه اگر در رژیم غذایی خود ?? واحد یا بیشتر ویتامین E در روز مصرف کنند تا هشتاد درصد خود را در برابر خطر سرطان سینه مصون کرده اند. درباره دوز مصرف ویتامین E با پزشک خود مشورت کنید. نوشیدن مشروبات الکلی سبب افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه می شود.

مترجم: فرانک باجلان

منبع:روزنامه جوان/شماره ۲۳۸۳

## بیخوابی: عوامل و راهکارها

می توان گفت که هیچ چیز به اندازه کمبود خواب بر ادراک و عملکرد افراد تاثیر نمی گذارد. گرچه اکثر افراد از کمبود خواب های جزئی خود آگاه نیستند، اما این مشکل تاثیر زیادی بر رفتار و مهارت های آنان خواهد گذاشت. از اینرو می توان بیخوابی را مایه ویرانی زندگی افراد دانست.

اگر فکر می کنید که شما هم از بیخوابی یا کم خوابی رنج می برید، بهتر است از اصول اولیه این مشکل آگاه شوید. بیخوابی نوعی اختلال خواب است و با ناتوانی در به خواب رفتن یا در خواب ماندن برای یک مدت معین تعریف می شود. گرچه گزارش های بیماران از مشکلات آنها در رابطه با خواب تقریباً با یکدیگر در ارتباط است، اما باید هرگونه ارتباط ژنتیکی مربوط با این مشکل بررسی شود.

نکته: بین مشکل داشتن در خوابیدن یا خواب ضعیف و بی کیفیت و مشکل بی خوابی بالینی تفاوت وجود دارد. در این مقاله قصد داریم به مورد دوم بپردازیم و عوامل پزشکی و درمان ها و راهکارهای آن را بررسی کنیم.

* عوامل دخیل در بیخوابی

اختلالات احساسی: اختلالات احساسی اگر مورد درمان قرار نگیرد، می تواند تاثیر بسیار نیرومندی بر زندگی بیمار داشته باشد. این اختلالات از طریق تغییر و تبدیل های شیمیایی در بدن توانایی تغییر ادراک، مهارت های کنار آمدن و توانایی فرد برای خوابیدن را دارد. اکثریت افرادی که دچار بیخوابی مداوم هستند، از مشکلات روانی مثل افسردگی، اختلال بیپولار، یا اضطراب نیز رنج می برند. این مشکل ممکن است به خاطر بالاـ بودن میزان کورتیزول—یک هورمون استرس—باشد که عامل مهمی در اینگونه مشکلات و اختلالات روانی به شمار می رود و در اکثریت افرادی که از بیخوابی مزمن رنج می برند نیز دیده می شود.

بیماری های پزشکی: بیماری ها و مشکلات پزشکی که بر تنفس، کنترل حرکت یا فعالیت مغز تاثیر می گذارد، نیز ممکن است در بروز بیخوابی دخیل باشد. مشکلاتی مثل پارکینسون، آلزایمر، ADHD، یا بیماری های قلبی نیز می تواد نقش مهمی در توانایی فرد در خوابیدن داشته باشد.

مصرف داروها: داروهایی که حاوی محرک ها باشد نیز ممکن است عاملی برای بروز بیخوابی به حساب آید. داروهای ضد افسردگی هم جزء عوامل احتمالی بیخوابی است. به طور مشابه، سایر محرک ها مثل کافئین نیز می تواند تاثیر شگرفی بر ناتوانی شما در خوابیدن داشته باشد. از اینرو بهتر است از نوشیدن قهوه بعد از یک ساعت از روز خودداری کنید.

افراط: اعتیاد به مواد مخدر عوارض جانبی بسیار زیادی دارد. ناتوانی در خوابیدن میتواند یکی از تاثیرات قابل توجه اما کمتر جدی آن باشد. گرچه استفاده از مشروبات الکلی در حد کنترل شده تاثیری بر توانایی فرد برای خوابیدن نخواهد داشت، اما مصرف دیرهنگام و بیش ازاندازه این مواد می تواند ساختار خواب را کمی بعد از به خواب رفتن شما در هم شکسته و باعث بروز اختلالات دیگری مثل حبس نفس در خواب یا سندرم بی قراری پاها در خواب شود. کوکائین و برخی داروهای مسکن نیز می توانند اختلالات مشابهی در خواب افراد به وجود آورد.

* درمان بیخوابی

رفتار درمانی

از آنجا که بیشتر عوامل دخیل در بیخوابی از ناتوانی شما برای تمدد اعصاب ناشی میشود، رفتار درمانی می تواند اولین روش درمانی برای این مشکل به شمار رود. در این روش درمانی به بیماران آموزش داده می شود که چطور به وضعیت ریلکسیشن و تمدد اعصای دست یابند. اینگونه درمان ها در اکثر بیماران نتایج موثر و ماندگاری از خود نشان داده است.

تمرکز رفتار درمانی شامل موارد زیر است:

کنترل محرک: ایده این متد در یادآوری این حقیقت به بیمار است که تختخواب محل خوابیدن است. و به بیماران گفته می شود که فقط زمانیکه آمادگی خوابیدن دارند به تختخواب خود بروند و اگر بعد از مدت کوتاهی موفق به خوابیدن نشدند از روی آن بلند شوند. هر روز سر ساعت معینی از خواب بیدار شوند و از چرت زدن ها در طول روز اجتناب کنند.

رفتار درمانی شناخت: این متد افکار منفی درمورد خواب را نهی می کند.

ریلکسیشن عضلانی پیشرونده: در این متد به بیماران آموزش داده می شود که چطور بدن و ذهن خود را برای استراحت آماده کنند.

داروها

درمان های دارویی نیز می توانند بسیار موثر باشند اما هیچگاه مشکل بیخوابی را از ریشه درمان نمی کنند و در تخفیف دادن علائم مشکل کمی کند هستند. داروهای غیر تجویزی زیادی برای بیخوابی وجود دارد اما به خاطر داشته باشید که استفاده طولانی مدت از این داروها ممکن است اعتیاد آور باشد، ازاینرو قبل از شروه استفاده از هر نوع دارو حتماً با پزشک مشورت کنید.

داروهای تجویزی که اساساً برای تقویت خواب ساخته شده اند داروهای مسکن خواب آور نامیده می شوند و گفته می شود که واکنش های آلرژیک جدی در فرد ایجاد می کند. داروهای آنتی هیستامین و مسکن های دیگر موجود در بازار نیز می تواند به برطرف کردن این مشکل کمک کند.

خواب خوشی داشته باشید

عوامل دیگری نیز می تواند در ایجاد بیخوابی دخیل باشد که در مراحل مختلف زندگی ایجاد می شود. برای مثال بالا رفتن سن و پیری به خاطر بروز برخی تغیرات در هورمون های رشد که به خوابیدن ما کمک می کنند، می تواند یکی از دلایل بیخوابی باشد. به طور کلی افرادی که در برخی مراحل زندگی یا به طور مداوم دچار این مشکل می شوند حتماً باید به دنبال درمان های پزشکی باشند.

برای درمان بیخوابی می توانید از مدیتیشن، ورزش، و تکنیک های ریلکسیشن استفاده کنید تا این علائم در شما کمرنگ تر شود. باید به خود یاد بدهید که چطور ذهن و جسمتان را برای استراحت آماده کنید تا بتوانید خوابی طولانی، باکیفیت و خوش داشته باشید.

## کم خونی و فقر آهن

کم خونی و یا آنمی(ANEMIA) زمانی بروز می کند که سطح هموگلوبین(HEMOGLOBIN) خون شما کاهش می یابد. هموگلوبین پروتئین گویچه های سرخ خون است که اکسیژن را از ریه ها به تمام نقاط بدن حمل میکند.رنگ قرمز خون نیز بخاطر وجود هموگلوبین میباشد. سلولهای قرمز خون در مغز استخوان های بزرگ بدن (مثل استخوان لگن) تولید می شوند. مغز استخوان برای ساخت هموگلوبین و گویچه های قرمز به آهن، ویتامین B۱۲ و اسید فولیک نیاز دارد. یک علت شایع کم خونی فقر آهن میباشد.

علایم کم خونی:

۱-میتواند بدون علامت باشد.

۲-رنگ پریدگی پوست، لثه ها و بستر ناخن ها.

۳-خستگی و ضعف-کاهش بنیه-بی خوابی.

۴-تنگی نفس غیر معمول هنگام فعالیت بدنی.

۵-ضربان قلب تند.

۶-دست ها و پاهای سرد.

۷-سردرد-سرگیجه-احساس سبک شدن سر.

۸-ناخن های شکننده.

۹-وزوز گوش و صدای زنگ در گوش.

۱۰-تحریک پذیری-خواب آلودگی-کاهش توان یادگیری-کاهش تمرکز.

۱۱-التهاب و دردناک شدن زبان.

۱۲-کاهش اشتها به ویژه در نوزادان و کودکان.

۱۳-درد قفسه سینه.

۱۴-عفونتهای مکرر.

۱۵-ویار نامتعارف به مواد غیر غذایی مانند یخ، نشاسته و یا خاک.

۱۶-دشوار شدن بلع.

علل کاهش سطح آهن خون:

۱-فقدان آهن کافی در رژیم غذایی.

۲-جهش رشد در کودکان زیر ۳ سال و نوجوانان.

۳-بارداری: زنان حامله و یا شیرده به آهن بیشتری نیاز دارند.

۴-از دست رفتن خون در قاعدگی ماهانه.

۵-از دست رفتن خون با اهدای خون.

۶-از دست رفتن خون به علت خونریزی داخلی: زخم معده، سرطان و تومورهای کلیه و مثانه، مصرف زیاد داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مانند آسپرین و ایبوپروفن (باعث خونریزی از معده و روده ها میشوند)، هموروئید(بواسیر)، پولیپ روده بزرگ، فیبروئید رحم، فتق هیاتال و سرطان روده بزرگ میتواند باعث خونریزی داخلی و فقر آهن گردند. خونریزی داخلی خود را بصورت حضور خون در ادرار و مدفوع (مدفوع سیاه رنگ) نشان میدهد.

۷-ناتوانی در جذب آهن: آهن از طریق روده کوچک جذب میگردد.در برخی اختلالات روده ای همچون بیماری کرون CROHN جذب مواد غذایی در روده ها دچار اختلال گشته و فقر آهن ایجاد می شود. همچنین برداشتن بخشی از روده توسط عمل جراحی نیز جذب آهن را کاهش میدهد.

۸-تداخل در جذب آهن از روده ها: مصرف همزمان برخی مواد غذایی با منابع غذایی آهن جذب آهن را کاهش میدهند که درادامه به آنها اشاره خواهیم کرد.

نکته:علت کم خونی در مردان سالم و زنانی که دوره یائسگی را پشت سر نهاده اند به احتمال زیاد خونریزی داخلی میباشد.

روشهای تشخیصی:

۱-آزمایش سطح آهن خون.

۲-اندازه گیری سطح پروتئین ترنسفرین (TRANSFERRIN)(پروتئین حامل آهن از روده ها)

۳-اندازه گیری سطح فریتین(FERRITIN)(پروتئین ذخیره کننده آهن)

۴-اندازه گیری میزان هماتوکریت (HEMATOCRIT)(درصد حجم خون که توسط سلولهای قرمز و هموگلوبین اشغال شده است و یا حجم گلبولهای قرمز به کل خون )

۵- آندوسکوپی و کولونسکوپی(دیدن درون روده بزرگ با دستگاه مخصوص)

نکته: سطح فریتین میتواند گمراه کننده باشد، چراکه صدمه به کبد، التهاب، عفونت و سرطان سطح فریتین را بطور کاذب افزایش میدهند.

نکته: کم خونی ناشی از فقر آهن به مرور زمان و به آهستگی بروز می یابد. چراکه ممکن است چندین ماه طول بکشد تا ذخایر آهن بدن بطور کامل استفاده گردند. همانطور که ذخایر آهن کاهش می یابد مغز استخوان به تدریج گلبولهای قرمز کمتری تولید میکند. هنگامی که ذخایر آهن بطور کامل مصرف میگردند و هموگلوبین کافی ساخته نمیشود، نه تنها سلولهای قرمز خون از لحاظ تعداد کاهش می یابند بلکه بطور غیر طبیعی کوچک و رنگ پریده شده و قادر نیستند اکسیژن کافی به بافتها حمل کنند.

میزان شیوع کم خونی:

بطور متوسط از هر ۵ زن یکی به کم خونی ناشی از فقر آهن مبتلا است-نیمی از زنان باردار نیز دچار کم خونی فقر آهن میباشند.

فاکتورهای ریسک کم خونی:

۱-خانمهایی که خونریزی قاعدگی در آنها شدید است.

۲-زنان باردار.

۳-رژیم غذایی حاوی آهن ناکافی.

۴-نوزادان و کودکان. نوزادانی که آهن کافی از طریق شیر دریافت نمیکنند و کودکانی که در دوران جهش رشد قرار دارند.

۵-گیاه خواران: از آنجایی که این افراد گوشت مصرف نمیکنند و آهن موجود در دانه ها و گیاهان به خوبی آهن موجود در گوشت جذب بدن نمیگردد.

۶-خانمها. چون بدنشان آهن کمتری ذخیره کرده و حین قاعدگی خون از دست میدهند.

۷-منشاء خونریزی داخلی: زخم معده، تومورها، فیبروئید رحم، پولیپ قولون(روده بزرگ)، سرطان قولون، هموروئید و خونریزی روده ها.

عوارض کم خونی درمان نشده:

۱-مشکلات قلبی: کم خونی به ضربان نامنظم و سریع قلب و در بیماران کرونری به آنژین صدری منجر میگردد.قلب برای جبران کاهش اکسیژن در خون بایستی خون بیشتری را پمپ کند.

۲-مشکلات زایمان: فقر آهن شدید میتواند به تولد نوزاد نارس و یا با وزن کم منجر گردد.

۳-مشکلات رشد: در نوزادان و کودکان رشد را به تعویق می اندازد.

۴-مشکلات عمومی: افزایش ابتلا به عفونتها، کاهش توان یادگیری و حافظه، خستگی و بی حالی و غیره.

جذب، حمل، ذخیره و دفع آهن از بدن:

۱-جذب از طریق روده صورت میگیرد. سلولهای مخاطی روده با ساخت پروتئین آپوفریتین(APOFERRITIN) جذب آهن را کنترل میکنند. (با کاهش ذخایر آهن ساخت این پروتئین نیز کاهش می یابد و در هنگام افزایش ذخایر آهن تولید این پروتئین افزایش می یابد.)

۲- سپس پروتئین ترنسفرین(TRANSFERRIN) ۷۵ درصد آهن را به مغز استخوان ها(برای ساخت گویچه های سرخ)،۲۰-۱۰ درصد آهن را برای ذخیره به فریتین(FERRITIN) و ۱۵-۱۵ درصد آهن را برای سایر فرایند ها در خون حمل میکنند. هر پروتئین ترنسفرین قادر به حمل ۲ یون آهن(بصورت فریک) است.

۳- آهن در مولکولهای فریتین(FERRITIN) ذخیره میگردد. هر فریتین قادر به ذخیره ۴ هزار اتم آهن میباشد.

۴- هنگامی که ظرفیت ذخیره آهن فریتین کامل میشود، هموسیدرین(HAEMOSIDERIN) آهن را در کبد ذخیره میکند.

۵- همانطور که هموگلوبین حمل کننده اکسیژن در سلولهای قرمز است، میوگلوبین(MYOGLOBIN) نیز پروتئین ذخیره کننده و حمل کننده اکسیژن در سلولهای عضلانی میباشد.

۶- بدن هیچگونه مکانیسم دفع فیزیولوژیکی آهن در اختیار ندارد. بنابراین جذب آن در روده ها تحت کنترل شدید قرار دارد. (با کاهش ذخایر آهن، جذب آهن افزایش می یابد)

۷-مقادیر بسیار اندک آهن روزانه از طریق تعریق، ریزش سلولهای پوست و پوشش مخاطی روده ها دفع میگردد. این میزان دفع آهن با مصرف ۱-۲ میلی گرم آهن از طریق رژیم غذایی جبران میگردد.

نکته: بدن مردان حدود ۴ گرم و بدن زنان حدود ۳ گرم آهن دارد (به ازای هر کیلوگرم وزن ۳۶-۶۰ میلی گرم آهن).۲/۳ این مقدار آهن در هموگلوبین و میوگلوبین موجود بوده و مابقی در کبد(بصورت فریتین و هموسیدرین)، مغز استخوان و طحال ذخیره میشوند.

نکته:بدن آهن را بازیافت میکند.هنگامی که گلبولهای قرمز عمرشان به پایان میرسد، آهن آنها به مغز استخوان بازگردانده شده تا مجددا در ساخت گویچه های سرخ مصرف گردند.

نکته:طول عمر متوسط گلبولهای قرمز ۱۲۰ روز میباشد.

کارکردهای آهن در بدن:

۱-ساخت هموگلوبین و میوگلوبین (حمل و ذخیره اکسیژن در خون و عضلات)

۲-آهن در برخی آنزیمهای سیستم ایمنی یافت میشود. بنابراین فقدان و یا کمبود آن سیستم ایمنی را تضعیف میکند.

۳- وجود آهن در واکنشهای شیمیایی تولید انرژی از غذا ضروری میباشد. بنابراین فقر آهن به کاهش انرژی در بدن منجر میگردد.

۴-آهن در تقسیم سلولی و ساخت انتقال دهنده های عصبی نقش دارد.

۵-آهن در ساخت پروتئین کلاژن دارای اهمیت است.

مقادیر توصیه شده مصرف آهن:

۱-مردان بزرگسال ۱۰ میل گرم در روز.

۲-زنان ۱۱-۵۰ سال: روزانه ۱۵-۱۸ میلی گرم.

۳-زنان بالای ۵۰ سال: روزانه ۱۰ میلی گرم.

۴-زنان باردار:روزانه ۳۰ میلی گرم.

۵-نوجوانان پسر: روزانه ۱۶ میلی گرم.

۶-نوجوانان دختر: روزانه ۲۷ میلی گرم.

۷-کودکان ۱-۱۰ سال: روزانه ۷-۱۰ میلی گرم.

مسمومیت با آهن:

آهن بیش از نیاز در سطح خون برای انسان سمی میباشد. چراکه آهن فروس مازاد با پروکسیدهای بدن واکنش داده و تولید رادیکا ل های آزاد را میکنند. هنگامی که پروتئین های ترنسفرین از آهن اشباع میشوند و بدن نیز هیچگونه مکانیسم فیزیولوژیکی برای دفع آهن اضافی در اختیار ندارد، مسمومیت آهن ایجاد میگردد. هنگامی که دریافت آهن از ۲۰ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم بدن فراتر رود، مسمومیت آهن و هنگامی که از ۶۰ میلی گرم به ازای هر کیلو گرم وزن فراتر رود مرگ بار خواهد بود.

نکته:معمولا در افراد بزرگسال مصرف ۲۵-۷۵ میلی گرم آهن در روز قابل تحمل است.

نکته:مردان سالم و زنانی که یائسگی را پشت سر گذاشته اند و مبتلا به کم خونی نیز نمیباشند نباید از مولتی ویتامینهای حاوی آهن استفاده کنند.

علل افزایش سطح آهن خون:

۱-بیماری هموکروماتوز(HEMOCHROMATOSIS): یک اختلال ژنتیکی است که جذب آهن از روده ها افزایش می یابد.

۲-مصرف بیش از اندازه مکمل های آهن.

۳-دریافت خون مکرر.

علایم افزایش سطح آهن:

۱-خستگی و ضعف.

۲-کاهش وزن.

۳-تنگی نفس.

۴-تپش قلب.

۵-درد مزمن شکم.

۶-اختلال در فعالیت جنسی.

۷-تغییر در رنگدانه های پوست(لکه های خاکستری و یا زرد رنگ روی پوست).

۸-درد و خستگی مفاصل.

عوارض تجمع اهن مازاد در خون:

۱- آهن در کبد، پانکراس، غدد درونریز، قلب، پوست، مخاط روده و مفاصل رسوب کرده و انباشته میگردد. تجمع آهن در این اندامها آسیب به عروق کرونری، نارسایی قلبی، سرطان کبد، سیروز کبدی، سرطان روده بزرگ را در پی خواهد داشت.

۲-مصرف بیش از اندازه مکملهای آهن باعث استفراغ، اسهال و آسیب به روده ها میشود.

۳-مصرف قرصهای آهن برای کودکان میتواند بسیار خطرناک و مرگ آور باشد. بنابراین مکملهای آهن را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

درمان:

۱-مصرف قرصهای دفروکسامین(DEFEROXAMINE) که با اتصال به اتمهای آهن آنها را از بدن دفع میکند.

۲-حجامت (در بیماری هموکروماتوز)

اشکال آهن:

۱-آهن فروس($Fe^{+2}$ FERROUS)

۲-آهن فریک ($Fe^{+3}$ FERRIC)

نکته:جذب آهن فروس بهتر از آهن فریک صورت میگیرد.

نکته:اکثر آهن فروس در آهن هم و اکثر آهن فریک در آهن غیر هم یافت میشود.

۱-آهن هم(HAEM): در گوشت قرمز،مرغ،ماهی و جگر یافت میشود.(از هموگلوبین و میوگلوبین گوشت تامین میشود)

۲-آهن غیر هم(NON HAEM): در سبزیجات، گیاهان، لبنیات، میوه ها، غلات، مغزها(آجیل) و تخم مرغ یافت میشود.

نکته:هر چه گوشت قرمز تر باشد محتوای آهن آن نیز بیشتر است.

نکته: آهن هم به معنی اتصال اتم آهن به مولکول هم، و آهن غیر هم به معنی عدم اتصال آهن به این مولکول میباشد.

نکته: مصرف مواد غذایی گوناگون همراه با منابع آهن هم در جذب آهن تداخل ایجاد نمیکند. (بر خلاف آهن غیر هم)

نکته:تنها ۱۰-۲۰ درصد آهن هم مصرفی و تنها ۲-۱۰ درصد آهن غیرهم مصرفی جذب بدن میشوند.

نکته:آهن هم ۱۰-۲۵ درصد آهن دریافتی و آهن غیر هم ۷۵-۹۰ درصد آهن دریافتی روزانه را تشکیل میدهند.

نکته:آهن شیر گاو و بز منابع خوبی از آهن نمیباشند. چراکه حاوی آهن بسیار اندکی بوده و تنها ۵ درصد آن جذب بدن میگردد.

نکته: آهن موجود در شیر مادر از این قاعده مستثنی است. با اینکه سطح آهن در شیر مادر نیز اندک است، اما آهن آن مانند آهن هم عمل کرده و تا ۵۰ درصد آن نیز جذب بدن میگردد.

نکته:رژیم غذایی غنی از آهن بایستی ترکیبی از غذاهای غنی از آهن هم و غیرهم بطور توام باشد.

عوامل موثر در جذب آهن غیر هم:

۱-فاکتورهای افزایش دهنده جذب آهن غیر هم:

* ذخیره کم آهن در بدن.
* اسید هیدروکلریک معده. (آهن غیر هم را به هم تبدیل میکند)
* ویتامین C.
* شکر ها.
* مصرف منابع آهن هم (گوشت قرمز،مرغ وماهی)
* آمینو اسیدها.
* اسید سیتریک.

۲- فاکتورهای کاهش دهنده جذب آهن غیر هم:

* مصرف چای، قهوه و کاکائو. (به علت وجود تانن و فنولیک)
* مصرف شیر و پنیر.
* کاهش اسید معده(مصرف آنتی اسیدها)
* اسید اکسالیک(OXALIC) موجود در اسفناج.
* اسید فیتیک(PHYTIC) موجود در سبوس غلات.
* کلسیم، مس، منیزیوم، منگنز و روی در جذب شدن با آهن رقابت میکنند. بنابراین مصرف زیاد هر کدام از آنها به فقر آهن منجر میگردد.
* افزایش ذخایر آهن در بدن.
* مصرف آسپرین.
* زرده تخم مرغ.
* مصرف فیبر.

نکته:مصرف گوشت و یا ویتامین C همرا با سبزیجات و سایر منابع آهن غیر هم،جذب آهن غیر هم را ۴ برابر میکند.

نکته:چای و قهوه را حداقل دو ساعت پس از غذا بنوشید.

منابع ویتامین C:

کلم بروکلی-کیوی-گوجه فرنگی-مرکبات (پرتغال لیمو ترش و نارنگی)-فلفل سبز-توت فرنگی.

غذاهای غنی از آهن:

۱-جگر.

۲-گوشت قرمز،ماهی و مرغ.

۳-غذاهای دریایی.

۴-میوه های خشک مثل زرد آلو؛آلو و کشمش.

۵-سبزیجات (اسفناج و کلم بروکلی)

۶-حبوبات و دانه ها کامل(سبوس دار)

۷-نان و غلات غنی شده با آهن.

۸-مغزها.

نکته:به علت وجود مقادیر زیاد ویتامین A در جگر ( باعث آسیب به جنین میشود ) زنان باردار نبایستی از جگر به عنوان منبع آهن استفاده کنند.

مکملهای آهن:

در دو نوع فروس و فریک موجود میباشند که نوع فروس آن بهتر جذب بدن میگردد.

۱-فروس سولفات(FERROUS SULFATE)

۲-فروس گلوکونات(FERROUS GLUCONATE)

۳-فروس فومارات(FERROUS FUMARATE)

۴-فروس سوکینات(FERROUS SUCCINATE)

۵-کپسول هماتینیک(HEMATINIC):حاوی آهن+فولیک اسید+ویتامین B۱۲ و ویتامین C نیز میباشد.

نکته:مصرف مکملهای آهن باعث سیاه شدن رنگ مدفوع میگردند.

عوارض جانبی مکملهای آهن:

۱-سوزش سر دل.

۲-یبوست و یا اسهال.

۳-دل درد.

۴-تحریک مجاری گوارش.

۵-احساس تهوع.

نحوه مصرف:

نیم ساعت قبل از غذا میل کنید. چنانچه دچار یبوست میشود همراه آن فیبر مصرف کنید .

نکته:مصرف مکمل های آهن را از دوز پایین آغاز کنید و به تدریج به میزان توصیه شده توسط پزشکتان دست یابید.

نکته:بهتراست مکملهای آهن را همراه با منابع ویتامین C مصرف کنید.

نکته:چنانچه مکملهای آهن برای درمان کم خونی تجویز میگردند، بایستی حداقل به مدت ۳-۶ هفته بطور پیوسته مصرف گردند.

نکته:تنها ۲۰ درصد آهن موجود در مکملهای آهن جذب بدن میگردد.

کم خونی ماکروسیتی و یا مگالوبلاستیک(MEGALOBLASTIC):

فقر ویتامین B۱۲ و فولیک اسید (فولات) باعث میگردد تا مغز استخوان گلبولهای قرمز بزرگ تر از اندازه طبیعی تولید کند، که به مقدار کافی هموگلوبین ندارند. در این آنمی نیز تعداد گویچه های سرخ تولید شده کاهش می یابد. علایم آن مشابه علایم آنمی فقر آهن میباشد. علل بروز آن دریافت ناکافی این دو ویتامین از طریق رژیم غذایی و یا اشکال در جذب روده ای آنها می باشد. درمان آن نیز مصرف مکملهای فولات و ویتامین B۱۲ میباشد.

منابع غذایی ویتامین B۱۲:جگر-گوشت گاو-ماهی تون-قلوه-شیر-پنیر-تخم مرغ.

منابع اسید فولیک: جگر-قلوه-گوشت-حبوبات(لوبیا قرمز و سفید)-سویا-سبوس گندم-سبزیجات(اسفناج،کلم،کاهو،مارچوبه)-میوه ها(آب پرتغال و موز)

## علل و نحوه درمان تعرق زیاد بدن

آیا شما جزء افرادی میباشید که هیچ گاه خشک نیستند؟تعرق بیش از اندازه خیلی بیشتر از آن چیزی که شما تصور می کنید رایج است به همین دلیل هیچ دلیل برای نگرانی و ناامیدی وجودندارد و نباید تصور کنید که در دنیا تنها فردی هستید که عرق می کند. در حالیکه تعرق یکی از واکنش های طبیعی بدن محسوب می شود، و به بدن در کاهش دمای سطحی کمک می کند، اما اگر شما همیشه بدون توجه به دمای اطراف در حال عرق کردن هستید، باید قدری روی مسئله دقیق تر شوید.

نوعی بیماری بانام هایپرهیدروسیس (بیماری غدد عرقی) وجود دارد که گریبانگیر ۲ تا ۳٪ از جمعیت کل امریکاست و بیشتر از طریق کف دست و پا خود را نشان می دهد. این بیماری همچنین می تواند در زیر بغل و یا سایر نقاط بدن نیز ظاهر شود. معمولاً از دوران نوجوانی به بعد قابل تشخیص بوده و تعرق بیش از اندازه دست و پا از سن ۱۳ سالگی به بعد در بیماران کاملاً مشهود خواهد بود.

اگر این بیماری تحت درمان قرار نگیرد، فرد ما بقی عمر خود را با وجود این بیماری سر می کند و این احتمال وجود دارد که ناراحتی های بیشمار دیگری نیز برایش بوجود آید. به عنوان مثال افرادی که دچار انواع تشدید یافته این بیماری هستند، حتی در گرفتن فرمان ماشین نیز دچار مشکل می شوند. گاهی اوقات هم در هنگام دست دادن با افراد پس از یک جلسه کاری مهم دچار مشکل خواهند شد. به هر حال بدون در نظر گرفتن موقعیت فردی افراد، این اختلال می تواند مشکلات عدیده ای را در زدگی بیماران ایجاد کرده و اعتماد به نفس آنها را تا حد بسیار زیادی کاهش دهد.

تشخیص هایپر هیدروسیس

معمولاً کسانی که دچار این بیماری می شوند مشکلی در تشخیص آن ندارند، چرا که علائم آن کاملاً مشهود است و این افراد بدون در نظر گرفتن درجه حرارات بدن، همواره در حال تعرق هستند.

آزمایش های تخصصی نیز در این زمینه وجود دارد که از جمله آن می توان به تست ید و نشاسته اشاره کرد. مراحل آزمایش به این شرح است که مقدار ۱ گرم ید را با ۵۰۰ گرم نشاسته انحلال پذیر مخلوط کرده و بر روی محل مورد نظر می زنند. اگر رنگ این محلول آبی تیره و یا سیاه شد معلوم می شود که فرد دچار تعرق بیش از اندازه است.

دلایل ایجاد بیماری

این بیماری را می توان به دو نوع هایپرهیدروسیس اولیه و ثانویه طبقه بندی کرد. انواع اولیه آن از زمان نوزادی آغاز شده و نوع ثانویه قدری دیرتر خود را نشان می دهد.

هایپر هیدروسیس اولیه، به دلیل انتقال کروموزوم های ارثی که خصیصه ژنتیکی خاصی را در بر دارند، ایجاد می شوند. از فاکتورهای دیگر ایجاد این نوع اختلال می توان به دلایل نرولوژیک، متابولیک، و سیستماتیک اشاره کرد.

نوع ثانویه که در سنین بالاتر بروز می کند، می تواند به دلیل ترشحات غده هیپوفیز و تیروئید ایجاد شود که در پی وجود بیماری هایی نظیر دیابت، تومور، و نقرس ایجاد میشوند. به همین دلیل اگر تصورمی کنید که در یک چنین گروهی قرار می گیرید، باید حتماً به پزشک مراجعه کنید چرا که ممکن ست دچار بیماری شده باشید که از وجود آن اطلاع نداشته باشید ( به عنوان مثال: دیابت)

همچنین از دیگر دلایل ایجاد تعرق بیش از اندازه می توان به افزایش اضطراب، مصرف مواد غذایی و نوشیدنی های خاص، نیکوتین، کافئین، و حتی برخی بوهای آلرژی زا اشاره کرد.

طریقه درمان بیماری

متدهای مختلفی هستند که می توانید با استفاده از آنها این بیماری را درمان نمایید. خوشبختانه درصد بسیار زیادی از افراد هستند که در درمان بیماری موفق شده و میتوانند به زندگی عادی خود ادامه دهند. در این قسمت چند تکنیک درمانی که ثمر بخش بودن آنها به اثبات رسیده را به شما معرفی می کنیم:

ضد تعرق ها

معمولاً به بیماران در مراحل ابتدایی تجویز می شود و از انواع محصولاتی هستند که در دسترس بوده. باید به دنبال انواعی از ضد تعرق ها باشید که حاوی کلرید آلومینیوم هستند. آنها را زمانی باید مصرف کنید که به تازگی محل مورد نظر را نتراشیده باشید چرا که برای پوست ایجاد ناراحتی می کنند. هر شیشه از آنها در حدود ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ تومان بوده و مقرون به صرفه هستند.

ضد تعرق با اثر بالا

این ضد تعرق ها حاوی آلومینیوم کلرید هگزاهیدرات می باشند که تاثیر گذاری بالاتری نسبت به محصول قبلی دارند. برای شروع باید به مدت یک هفته به طور دائمی از آن استفاده کنید، اما بعداً میزان استعمال آنرا می توانید تا هفته ای دو بار نیز کاهش دهید.

از آنجایی که فروش این دارو فقط با تجویز پزشک امکانپذیر می باشد، قیمت آن نیز قدری بالاتر است. به هر حال انواع ۲ تا ۵ هزار تومانی آن در بازار یافت می شود.

یون زدا

این دستگاه مقداری بار الکتریکی را به پوست وارد می کند و از شیر آب به عنوان رسانا استفاده می شود. به خاطر داشته باشید که برخی از افراد این مورد را دردناک گزارش کرده اند به همین خاطر اگر در محل مورد نظر زخم و یا جراحتی وجود دارد، باید از استعمال آن خودداری نمایید. نسبت به موارد قبلی قدری پر هزینه تر بوده و خرید دستگاه در حود ۶ تا ۶۵ هزار تومان هزینه در بر دارد. در بیشتر موارد هم از تاثیر گذاری موقتی و نامناسبی برخوردار می باشد.

داروهای خوراکی

علاوه بر کرم های موجود، برای درمان تعرق زیاد، داروهای خوراکی نیز وجود دارند. از جمله معروف ترین این داروهای می توان به موارد زیر اشاره کرد: دیتروپان، روبینول، کاجنتین. برای افرادی هم که مشکل تعرقشان به دلیل استرس می باشد استفاده از داروهای ضد افسردگی پیشنهاد می شود.

قیمت این داروها متفاوت است به ویژه با توجه به نوع بیمه درمانی که شما استفاده می کنید. البته چیزی از ۷۰۰ تومان تا ۲۰۰۰ تومان بیشتر نخواهد بود.

بوتاکس

بوتاکس هم شیوه جدید درمانی دیگری است که هر روزه طرفداران بیشتری پیدا میکند. این محلول به ویژه بر روی زیر بغل تاثیر شگرفی می گذارد. یکبار مصرف آن خیال شما را برای ۶ ماه راحت می کند. البته هزینه آن قدری بالا می باشد؛ به عنوان مثال برای هر دو پا هزینه ای بالغ بر ۲۰۰هزارتومان در بردارد.

جراحی

دو نوع جراحی وجود دارد که می توانند برای درمان این بیماری استفاده شوند. اولی از طریق آندوسکپی و دومی برداشتن کلی غدد عرقی است. در گزینه اول سلول های عصبی مشکل زا انتخاب شده و آنها را می سوازنند و یا قطع می کنند تا دیگر نتوانند سیگنال هایی را که سبب ایجاد عرق می شوند به نقطه مورد نظر برسانند. مشکلی که در این نوع درمان وجود دارد این است که اغلب افراد اظهار می دارند زمانیکه این کار را در یک محل انجام می دهند، نقاط دیگر بدن عکس العمل نشان داده و تعرق در آن مناطق افزایش پیدا می کند. همچنین از سایر اثرات جانبی این شیوه درمانی می توان به کاهش احساس ترس و هوشیاری و افت ضربان قلب اشاره کرد.

در جراحی نوع دوم، غدد عرقی به سادگی برداشته می شود و بیمار زیر بیهوشی می رود. این عمل چیزی در حدود ۶۰ تا ۹۰ دقیقه به طول می انجامد و بیمار به محض اتمام عمل جراحی می تواند به خانه بازگردد. اکثر بیماران این گزینه را ترجیح می دهند. البته باید توجه داشته باشید که گران ترین انتخاب هم همین مورد می باشد.

استفاده از گیاه برنجاسپ

این شیوه درمانی به افرادی توصیه می شود که به دنبال استفاده از درمان های طبیعی هستند. هم به صورت کپسول و هم به صورت چای می توان از آن استفاده کرد. برای بدست آوردن نتیجه کافی باید فرد به طور روزانه از این گیاه مصرف نمایید.

این مورد هم از انواع ارزان روش های درمانی بوده و در حدود ۱۰۰ تا ۱۵۰۰ تومان هزینه در بر دارد.

جای نگرانی نیست

اگر شما جزء افرادی هستید که بیش از اندازه تعرق می کنید، خیالتان را راحت کنم که مجبور نیستید تا آخر عمر خود این معضل را تحمل کنید. با توجه به شیوه های درمانی متفاوتی که این روزها در اختیارتان قرار دارد، دیگر دلیلی وجود ندارد که احساس کنید این بیماری ممکن است شما را آزار دهد. کنترل بیماری می تواند شما را از نگرانی نجات بدهد و دیگر مجبور نخواهید بود نگران خشک کردن قسمت های مختلف بدن خود باشید.

## علل پدید آمدن تب

تب جزئی از مکانیسم دفاعی بدن است. زمانی که بدنمان با مرضی در حال مقابله است، درجه حرارت بدنمان بالا می رود. اما چرا؟ این مقاله را بخوانید تا به پاسخ این سوال برسید و مطالب بیشتری در مورد تب بدانید.

تب بالا- رفتن درجه ی حرارت بدن از حالت نرمال ۹۸.۶ درجه ی فارنهایت است. تب بخشی از مکانیسم دفاعی بدن است. زمانی که بدنمان با مرضی در حال مقابله است، درجه حرارت بدنمان بالا می رود. اما چرا؟ تب یکی از علائم بیماری است، تقریباً همه ی انواع بیماری هایی که بشر تاکنون شناخته است. بیماری هایی که در آن ویروس و باکتری ها به بدن تجاوز می کنند و باعث بیماری ما می شوند. اگر سیستم دفاعی بدنمان نباشد که با این امراض مقابله کند، ممکن است حتی جانمان را از دست بدهیم. سرماخوردگی، ورم لوزه، آماس گوش، آنفولانزا، برنشیت، کزاز، سرخک، گوشک، آبله مرغان، ایدز و سینه پهلو همه جزء بیماری های ویروسی و باکتریایی هستند. درجه ی حرارت بدن معمولاً با گذاشتن یک دماسنج زیر زبان به مدت ۵ تا ۸ دقیقه انجام می گیرد. سایر انواع گرفتن درجه ی حرارت بدن، مقعدی و زیربغلی و یک نوع مخصوص دماسنج که در گوش استفاده می شود هستند.

تب چیز خوبی است. به نظرتان عجیب بود، نه؟ تب واکنش طبیعی بدن نسبت به میکرب است. علائم تب عبارتند از: سرد شدن، درد در تمامی نقاط بدن، بیحالی و سستی، بالا رفتن درجه ی حرارت بدن، قرمز شدن گونه ها، احساس گرمی و سردی و لرز. هنگامی که تب بالا می رود بدن سرد می شود و می لرزد و هنگامی که تب پایین می آید بدن عرق می کند.

علت تب مسئله ی کاملاً پیچیده ای است. خون و سیستم لنفاوی بدن ما گلوبول های سفید خونی می سازند که با امراض مقابله می کنند. زمانی که تعداد گلوبول های سفید خود بالا می رود، برای مقابله با میکرب ها، در تقلا برای از بین بردن و جنگ با ویروس ها و باکتری ها می شوند و با این کار بدن گرم می شود و باعث می شود که درجه حرارت بدن بالا رفته و تب کنیم. هیپوتالاموس در مغز که مکانیسم تنظیم حرارت بدن را بر عهده دارد توسط ماده ی تب آور یا گلوبول های سفید که برای مقابله با امراض ساخته شده اند آسیب می بیند. از اینرو می توانیم بگوییم که تب همان چیزی است که با ویروس ها و باکتری ها مقابله می کند. به همین خاطر درست نیست که تب را یکباره و زود پایین بیاوریم. دمای ۱۰۰ تا ۱۰۱ درجه فارنهایت برای بدن خوب است چون نشان می دهد که بدن در حال مقابله با امراض است. اما اگر تب خیلی بالا رفت باید تلاش کرد تا کمی آن را پایین تر آورد. معمولاً برای پایین آوردن تب از آنتی پیرتیک ها یا تب بر هایی از قبیل تیلنول، آسپیرین و امثال آن استفاده می شود. هیچوقت به بچه هایی که محتمل است به آبله مرغان یا آنفولانزا مبتلا شده اند آسپیرین ندهید. ممکن است باعث کشتن آنها شود.

تب ۱۰۴ یا ۱۰۵ درجه ی فارنهایت تب بالا به حساب می آید. تب بالای ۱۰۵ درجه هم ممکن است باعث صدمه زدن به سیستم عصبی بدن شود. زمانی که بدن تب دارد، هرچند که مشغول کمک کردن به بدنتان برای از بین بردن میکرب هاست، اما احساس بدی دارید. برای کاهش ناراحتی معمولاً از درمان هایی مثل گذاشتن حوله خیس سرد روی پیشانی استفاده می شود. در اینگونه مواقع از دوش آب گرم جداً خودداری کنید چون دمای بدنتان را بالاتر خواهد برد. سعی کنید در این مواقع نوشیدنی ها و آبمیوه های خنک بنوشید تا آب بدنتان تامین شود. از نوشیدن نوشیدنی های الکلی جداً پرهیز کنید. روی بدن فرد را با پتویی سبک بپوشانید تا از سرد شدن او جلوگیری شود.

در برخورد با بیماری های التهابی مثل ورم مفاصل و سرطان خون که بدن گلبول های سفید بی مصرف تولید می کند نیز فرد دچار تب می شود ولی این گلبول ها توانایی مقابله با امراض و میکرب ها را ندارند و مکانیسم حرارتی بدن به درستی تنظیم نمیشود، بدن نمی تواند حرارت را پایین بیاورد و عرق هم نمی کند. موقعیتی بسیار خطرناک است که به درمان های اورژانسی نیاز است. و تب باید به سرعت با دوش آب سرد، خوردن نوشیدنی های خنک و دور کردن فرد از زیر اشعه ی خورشید و بردن او به جاهای خنک تر پایین آورده شود.

حتماً بیمار تب کرده را به پزشک نشان دهید

## کمر درد و چاقی Obesity & back pain

کمر درد یکی از مشکلات شایع بشر می? باشد. ما انسانها به عنوان صاحبان کمر خود بایستی برای داشتن یک کمر سالم و مناسب، مراقبتهای لازم را انجام دهیم. مجموعه زیر شما را در انجام این امر یاری خواهد کرد.

لازم است که بدانیم برای کمر درد هیچ راه حل ساده ای وجود ندارد. اگر چه پزشک، شما را به سمت مسیر بهبودی هدایت می کند، ولی داشتن یک کمر سالم و بدون درد کاملاً به خود شما بستگی دارد. تنها شما می توانید وضعیت نشستن خود را بهبود ببخشید و از فشا رهای وارده به کمر در ضمن فعالیتهای روزانه جلوگیری کنید. همچنین تنها شما هستید که با دنبال کردن یک برنامه ورزشی روزانه کمک به قوی کردن عضلات شکم و پشت خود می کنید.

چگونه از کمر خود مراقبت بکنیم؟

همه ما عادت به نادیده گرفتن کمر خودداریم تا زمانیکه یک روز به صورت غیر منتظره ای فریادبر خواهیم آورد که وای از این کمر دردا! چرا من؟

کمر درد یکی از مشکلات شایع بشر می? باشد. ما انسانها به عنوان صاحبان کمر خود بایستی برای داشتن یک کمر سالم و مناسب، مراقبتهای لازم را انجام دهیم. مجموعه زیر شما را در انجام این امر یاری خواهد کرد.

لازم است که بدانیم برای کمر درد هیچ راه حل ساده ای وجود ندارد. اگر چه پزشک، شما را به سمت مسیر بهبودی هدایت می کند، ولی داشتن یک کمر سالم و بدون درد کاملاً به خود شما بستگی دارد. تنها شما می توانید وضعیت نشستن خود را بهبود ببخشید و ازفشا رهای وارده به کمر در ضمن فعالیتهای روزانه جلوگیری کنید. همچنین تنها شما هستید که با دنبال کردن یک برنامه ورزشی روزانه کمک به قوی کردن عضلات شکم و پشت خود می کنید. با انعطاف پذیری و قوی نگه داشتن ستون فقرات خود، سه قوس طبیعی پشت خود را در وضعیت طبیعی حفظ خواهید کرد. همچنین راستای ستون فقرات موزون خواهد ماند.

?ارزیابی درد کمر

از زمانیکه بشر قادر به ایستادن و راه رفتن روی پاهای خود گشت، از درد کمر رنج می برد.

از آنجا که بشر از شانس راه رفتن بر روی چهار اندام محروم می باشد ، این امر باعث گشته که کمر متحمل وزن بیشتری گردد. همچنین فشار زندگی روز مره و وضعیت نامناسب قرار گرفتن بدن و عدم ورزش روزانه و چاقی از جمله مواردی هستند که باعث کمر درد خواهند شد.

اغلب ناراحتیهای کمر جدی نبوده و ناشی از آسیبهای جزئی ، کشیدگی زیاد و افزایش سن می باشند. اگر انسانها از علائم هشدار دهنده یک کمر درد حاد و اولیه چشم? پوشی کرده و به طور کافی از کمر خود مراقبت نکنند، کمر درد آنها مبدل به یک کمر

درد مزمن خواهد شد. یک کمر سالم، قوی، انعطاف پذیر و بدون درد است. عملکرد اصلی کمر محافظت از اندام فوقانی ، نگهداری از طناب نخاعی، کمک به انعطاف پذیری و محلی برای اتصال عضلات و «لیگامان»هاست.

یک ستون فقرات سالم دارای راستای صحیح به همراه سه قوس طبیعی و وضعیت اندامی موزون می باشد که به توسط عضلات پشت، شکم ، باسن و پا محافظت می? شود.

?ساختار یک کمر نا سالم:

درد زمانی شروع می شود که تحریک نا?سالمی به انتهای اعصاب وارد می? گردد. مغز،به عنوان کامپیوتر پیچیده بدن که همه تحریکات اعصاب را تنظیم می کند، تحریکات معیوب ذکر شده را به عنوان درد درک می کند و در پاسخ به این درد ،عضلات پشت تلاش به حفاظت از کمر می کنند. در نتیجه به گرفتگی موضعی می روند تا منطقه دردناک را بی حرکت نگه دارند. تحریکات عضلانی در صورت ادامه یافتن، منجر به درد و خشکی می شوند. عواملی چون نگرانی، خستگی و اضطراب زندگی روزمره باعث افزایش کمر درد می گردند.

?علل کمر درد

- ?وضعیت ضعیف قرار گرفتن بدن، ورزش و چاقی:

عوامل فوق الذکر برای کمر درد شما بسیار مضر می باشند. بیشتر کمر درد? ها، نتیجه استفاده نادرست از کمر است. یک وضعیت نامناسب قرار گرفتن بدن باعث کشیدگی کمر گشته و سبب آسیب آن می شود. افزایش قوس کمر در نتیجه ضعف عضلات شکم می? باشد. عضلات ضعیف شکم کمر را از داشتن یک حایل قوی محروم می کند. افزایش وزن باعث بالا رفتن احتمال کشیدگی کمر می شود.

- ?استرین و اسپرین کمر strain & sprain :

کشیدگی «تاندون» و یا «لیگامان» در ناحیه کمر که به«استرین» و «اسپرین »معروفند و زمانی اتفاق می افتند که عضلات و «لیگامان»ها? ی کمر دچار کشیدگی و یا پارگی می گردند. «اسپرین» پشت معمولاً ناشی از فعالیتهای معمولی و شایعی چون خم شدن، بلند کردن اجسام ، ایستادن و یا نشستن به طور نا صحیح می باشد، همچنین «اسپرین» ممکن است ناشی از پیچ خوردگی در تصادفات ماشینی و یا آسیبهای ورزشی باشد.

اسپرین پشت در صورت درست درمان شدن کاملاً بر طرف می گردد. تمرین فعالیت صحیح پشت می تواند مانع از بسیاری «اسپرین»های کمر گردد.

- ?پارگی دیسک:

بخش نرم میانی دیسک ممکن است بیرون آمده و بر انتهای اعصاب فشاروارد کند. همچنین ممکن است دیسک دچار پارگی شده و از کپسول خود بیرون بزند و بر طناب نخاعی فشار ایجاد کند. درد در کل مسیر پشت، ران و ساق تیر می کشد و به نام «سیاتیکالژیا» معروف است. اگر فشار بر عصب ادامه پیدا کند باعث آسیب عصب گشته و ایجاد خواب رفتگی و ضعف عضلات در پا می کند. بسیاری از افراد با درمانهای غیر جراحی بسیار راضی هستند، در حالیکه عده ای نیاز به تزریق و یا جراحی و برداشتن هر چیزی که باعث تحریک طناب نخاعی گشته، دارند. پزشک ضمن جراحی ممکن است بخشی از استخوان و یا بخشی از دیسک آسیب دیده را خارج کند. همچنین ممکن است پزشک دو مهره مجاور را به جهت ایجاد ثبات بیشتر در فقرات پشتی به یکدیگر متصل نماید.

- ?اوستئو آرترایتیست:

در حقیقت بخشی از مراحل افزایش سن، درگیری بدن به«اوستئو? آرترایتیست» می باشد. این بیماری بر دیسک و استخوان های پشت تأثیرات بسیاری خواهد داشت. این بیماری باعث باریک شدن دیسک گشته ، همچنین منجر به ایجاد خارهای استخوانی در اطراف مهر ه ها می شود که خود این خار ها منجر به تحریک اعصاب می گردند و ایجاد درد می کنند. یک وضعیت صحیح و استفاده مناسب از فقرات پشتی مانع از ایجاد« اوستئو آرترایتیست »و آسیبهای ناشی از آن می گردد.

- ?تنش و مشکلات روحی:

نگرانیهای اقتصادی، فشارهای خانوادگی و خستگی می توانند باعث گرفتگی پشت گردند. برای داشتن یک کمر سالم و افزایش شانس داشتن فقرات کمری بدون درد، نیاز دارید که بر مشکلات روحی و فشارهای زندگی خود فائق آیید.

- ?سایر عوامل متعدد:

عواملی چون اختلالات مادر زادی و از بین رفتن قوسهای طبیعی ستون فقرات از جمله« اسکولیوز »به ندرت منجر به درد ناحیه کمر می گردند، ولی عواملی مثل «پروستات» در آقایان و مشکلات تناسلی در خانمها از شیوع بیشتری بر خوردارند.

"اسپوندیلوزیس("spondylosis) که به تغییرات دژانتیو ،ستون فقرات گفته می شوند، معمولاً منجر به درد ناحیه کمر می گردد.
اسپوندیلولیستزیس ( Spondylolosthesis) که گاهی در قسمت تحتانی( پایینی) فقرات کمری روی می دهد و شامل سُر خوردن یک مهره به سمت جلو بر روی مهره پایینی خود می باشد نیز از عوامل ایجاد کننده درد کمر می باشد.

?نقش پزشک چیست؟

پزشک در صورتیکه علت اصلی کمر درد به درستی تشخیص داده شود، به خوبی می تواند به درمان شما کمک کند. یک تشخیص صحیح نیاز به یک تاریخچه کامل، معاینات فیزیکی، بررسیهای آزمایشگاهی و رادیوگرافی(X- Ray) دارد. ممکن است پزشک شما بعد از اولین معاینه یک تشخیص اولیه داده ودرمان شما را به هدف کاهش درد و ناراحتی شروع کند. ولیکن در بیشتر موارد تشخیص نهایی بعد از بررسی کامل و معاینات بالینی لازم انجام خواهد شد.

?تاریخچه بیمار:

به جهت پیدا کردن مشکل اصلی کمر شما، پزشک مربوطه سئوالاتی از قبیل: چه زمانی درد شما شروع شده؟ محل اصلی درد کجاست؟ آیادرد تنها در یک محل است یا به پای شما نیز تیر می کشد؟ آیا عطسه و سرفه درد شما را تشدید می کند؟ چه چیزی درد شما را تسکین می دهد؟ معمولاً چقدر درد ،شما را آزار می دهد؟ چه درمانهایی را پیش از این داشته اید؟ آیا درمانهای قبلی مؤثر بوده است؟ شغل شما چیست؟ درد کمر شما چگونه در کار روزانه شما تأثیر گذاشته؟ کار های روزمره شما چیست؟ فعالیتهای اجتماعی و عادات شما چیست؟ - از شما پرسیده خواهد شد.

?معاینات فیزیکی:

بیشتر اطلاعات از معاینه پشت در موقعیتهای متفاوت و دیدن وضعیت عمومی ، توان عضلات و دامنه حرکتی به دست می آید. قسمتهای حساس و یا ضعف عضلانی و تغییرات حسی می بایستی در نظر گرفته شود. برای اطمینـــــــان از منبع مشکل کمر، معاینه شکم، رکتال و لگن نیز ضروریست.

?مطالعات ویژه:

بعد از کامل شدن معاینات فیزیکی و گرفتن تاریخچه از بیمار اطلاعات دیگری چون X- Ray ممکن است لازم باشد. عکس رادیوگرافی و یا X- Ray از کمر ، تنها تغییرات استخوانی را نشان می دهد و مشکلات دیسک و یا کشیدگی (Sprain ) در عکس رادیوگرافی مشخص نمی باشد. و MRI کمک کننده است .

?وضعیت قرار گرفتن بدن:

•حالت نادرست بدن هنگام بلندکردن اجسام (Lifting ):

برای بلند کردن اجسام سنگین هیچگاه کمر خود را در حالیکه زانو هایتان صاف می باشد خم نکنید. در هنگام بلند کردن اجسام از چرخیدن دوری کنید. همچنین تلاش به بلند کردن اجسام تا سطح بالاتر شانه ها از جمله حالتهایی هستند که می توانند منجر به آسیب کمر گردند.

•حالت صحیح در هنگام بلند کردن اجسام:

برای بلند کردن اجسام سعی کنید زانو های خود را خم کنید و نه کمر خود را. سعی کنید جسمی را که بلند کرده اید نزدیک به بدنتان نگهدارید. اجسام را تا سطح سینه خود بالا بگیرید. در صورت سنگین بودن اجسام از کمک سایرین استفاده کنید.

•حالت نادرست ضمن ایستادن و راه رفتن:

در یک حالت به مدت طولانی نایستید. با پاهای صاف خم نشوید. از پوشیدن کفشهای تخت و یا با پاشنه خیلی بلند ضمن ایستادن یا راه رفتن خودداری نمایید.

•حالت صحیح هنگام ایستادن و راه رفتن:

هنگام ایستادن سعی کنید یک پای خودرا بالا نگه دارید و مرتباً حالت خود را تغییر دهید. تلاش کنید به گونه ای بایستید که سه قوس ستون فقرات شما در وضعیت طبیعی قرار گیرند. در هنگام راه رفتن سر خود را بالا نگه دارید و انگشتان پای خود را مستقیم به سمت جلو بردارید. کفش راحت با پاشنه کم بپوشید.

•حالت نادرست به هنگام رانندگی:

از رانندگی در وضعیتی که فرمان ماشین از شما دور است و شما مجبور به اتساع کمر جهت گرفتن فرمان ماشین و یا کشیدن پا ها به جهت فشردن بر پدال هستید خودداری کنید. وضعیت نادرست فوق منجر به کاهش قوس کمر شده و همچنین کشش ناسالمی را در بدن شما باعث می شود.

•حالت صحیح رانندگی:

صندلی خود را به جلو بکشید و سعی کنید که زانو های خود را هم سطح با لگن خود نگه دارید. مستقیم بنشینیدو با هر دو دست رانندگی نمایید. به جهت محافظت فقرات کمری خود یک حوله لوله شده را در قوس کمر خود بگذارید.

•حالت نادرست ضمن نشستن:

در هنگام نشستن قوز نکنید. از نشستن بر روی صندلی که بلند است و یا از میز کار شما فاصله زیادی دارد پرهیز کنید. از خم شدن به عقب و ایجاد قوس نادرست در پشت خود ممانعت کنید.

•حالت صحیح نشستن:

بر روی صندلی بنشینید که ارتفاع آن به اندازه ای است که شما به راحتی قادر به قرار دادن کف پاها بر روی زمین باشید در حالیکه زانو های شما هم سطح لگن شما قرار گرفته باشند. در هنگام نشستن، کمر خود را با قرار دادن حوله لوله شده کمک کنید.

•حالت نادرست خوابیدن:

از خوابیدن بر روی تشکهای نرم، فرورونده و بدون حافظ پرهیز کنید. خوابیدن بر روی شکم باعث ایجاد قوس ناسالم در کمر و«استرین »کمر می? گردد?.

•حالت صحیح خوابیدن:

از تشکهای سفت برای خوابیدن استفاده کنید. بر روی پهلو بخوابید و زانو های خود را خم کنید و یا به پشت بخوابید با یک بالشت در زیر زانو های خود را قرار دهید.

?چند نکته مهم:

چگونگی حالت صحیح کمر را بیاموزید و تمرین کنید. سه قوس طبیعی بدن را در وضعیت عادی حفظ کنید. حالت خود را با ایستادن مقابل دیوار چک کنید. در وضعیت صحیح تنها فاصله کمی بایستی بین شما و پشت شما و دیوار ایجاد گردد. حالت تنبل و قوز کرده و یا حالت نظامی باعث افزایش قوس کمر شما می گردد.

بسیاری از حالتهای نادرست بدن از سنین پایین در افراد ایجاد می شودنوجوانان تمایل به خم کردن پشت دارند و یا دختر ها و پسر های قد بلند سعی می کنند با قوز کردن خود را کوتاه تر کنند. همچنین افراد قد کوتاه تلاش می کنند که قد بلند به نظر بیایند و این باعث افزایش قوس کمر می شود. یک وضعیت صحیح مانع از کمر درد می گردد.

سعی کنید قوس گردن رادر وضعیت عادی خود نگه دارید. صاف بایستید با چانه روبه بالا. شکم خود را داخل نگه دارید و لگن خود را مقداری بچرخانید. به این ترتیب شما قوس طبیعی کمر خود را حفظ خواهید کرد.

## رشد غیر طبیعی آدنوئید

اغلب در یک عمل جراحی میتوان هم لوزه ها و هم بافت غیر طبیعی غدد فوقانی گلو (آدنوئید) را باهم انجام داد.

هر چند شما با باز کردن دهان و نگاه کردن در آینه براحتیمیتوانید لوزه های خود را مشاهده کنید، اما غدد فوقانیگلو قابل مشاهده نیستند. پزشک برای مشاهده ی این بافتها باید از آینه های مخصوص و یا نوسان سنج استفاده کند.

آدنوئید چیست؟

به انبوهی از بافت های غده ای شکل که در گذرگاه میانی حفره ی خیشومی و گلو واقع شده اند، آدنوئید گفته می شود. این بافت ها که با نام علمی Nasopharyngeal Tonsils شناخته می شوند، از لوزه ها جدا هستند، و مانع ورود باکتری و ویروس به بینی شده و به بدن کمک می کنند تا با عفونت ها مبارزه کند.

برخی از پزشکان بر این باورند که این بخش از بدن پس از اینکه فرد به سن سه سالگی رسید، دیگر هیچ گونه نقش مهمی را در بدن بازی نمی کنند و اصلاً مهم نیستند و معمولاً تا سن ۵ سالگی به کوچکترین حد خود رسیده و در داخل حلق قابل مشاهده نخواهند بود. می توان گفت تا زمانیکه شما به سن نوجوانی برسید، آنقدر کوچک می شوند که می توان گفت به طور کامل از بین می روند.

علائم این اختلال چیست؟

از آنجایی که این غده ها محل مناسبی برای ذخیره شدن جرم هایی که به بدن وارد می شوند، هستند، نسبت به عفونت ها از خود عکس العمل شدیدی نشان میدهند. از اینرو به محض ایجاد عفونت، متورم شده و برزگ می شوند. نشانه هایی وجود دارند که به واسطه ی آنها می توانید تشخیص دهید که لوزه سوم دارید:

- •عدم توانایی در تنفس آسان از طریق بینی تنفس از طریق دهان
- •صحبت کردن بطوریکه دچار گرفتگی بینی هستید
- •تنفس پرسر و صدا
- •خر خر کردن
- •توقف تنفس برای چند ثانیه در هنگام خواب

اگر پزشک تشخیص دهد که شما دچار این اختلال هستید او به احتمال زیاد:

- •در مورد وضعیت گوش، حلق، و بینی شما سوالاتی را مطرح می کند.
- •با گوشی طبی به تنفس شما گوش می دهد.
- •گردن شما در زیر چانه را لمس می کند.

برای تشخیص هر چه دقیق تر، این امکان وجود دارد که پزشک آزمایش X-ray نیز برای شما تجویز کند. اگر لوزه ها عفونی شده باشند، پزشک آنتی بیوتیک های خوراکی و یا حتی تزریق آمپول پنی سیلین را به شما توصیه می کند.

جراحی چه زمان لازم است؟

اگر با تجویز قرص و دارو عفونت موجود بهبود پیدا نکرد، و لوزه ها همچنان موجبات ناراحتی بیمار را فراهم می آوردند، پزشک راه حل جراحی را پیش روی بیمار قرار میدهد. این نوع عمل جراحی زمانی به بیمار توصیه می شود که یک و یا چند مورد از علائم زیر را تجربه کرده باشد:

- •مشکلات تنفسی
- •مشکلات تنفسی در هنگام خواب
- •عفونت های مکرر

این نوع جراحی زمانی الزام پیدا می کند که عفونت های لوزوی منجر به ایجاد عفونت های سینوسی و گوشی گردد. عفونت بیش از اندازه ی لوزه ها به گوش فشار آورده، جریان هوای طبیعی گوش را مختل می کند و در برخی موارد حتی منجر به از دست دادن شنوایی بیمار نیز می شود. به همین دلیل افرادی که به صورت مکرر دچار عفونت لوزه ها و نتیجتاً گوش می شوند، باید این عمل را انجام داده و سپس گوش خود را نیز شستشو دهند.

از آنجایی که در این عمل لوزه ها را نیز می توان درآورد، اگر شما با اختلالات لوزوی نیز همراه هستید، می توانید با مشورت با پزشک خود لوزه هایتان را نیز طی همین عمل جراحی خارج کنید.

در عمل جراحی چه کاری انجام می شود؟

در حین انجام عمل جراحی:

- •فرد تحت بیهوشی عمومی قرار می گیرد. به این معنا که عمل باید حتماً در اتاق مخصوص جراحی انجام شود و تیم پزشکی مکمل از دکتر بیهوشی، جراح و دارو شناس در اتاق حضور داشته باشند.
- •این عمل چیزی بیش از ۲۰ دقیقه طول نمی کشد.
- •پزشک از طریق دهان می تواند به لوزها دست پیدا کند و نیازی به برش بر روی پوست نیست.
- •با ایجاد چند بریدگی لوزه های و سایر بافت ها از دهان خارج شده و سپس رگ های خونی منطقه ی مورد نظر سوزانده می شوند.

پس از برداشتن بافت های لنفاوی حلق و بینی (آدنوئید برداری) بیمار در اتاق ریکاوری به هوش می آید.

در اکثر موارد نیازی نیست بیمار بیش از ۵ تا ۱۰ ساعت در بیمارستان نگه داشته شود. با این وجود اگر علائم اختلال در تنفس و یا خونریزی مشاهد شود، بیمار باید مجدداً به اتاق عمل بازگردانده شود. کودکان زیر ۳ سال و افرادی که دارای بیماری های مزمن مانند صرع و یا فلج مغزی هستند، یک شب در بیمارستان بستری می شوند تا تحت نظر قرار بگیرند.

دوران نقاهت پس از عمل، معمولاًـ در حدود یک هفته یا بیشتر طول می کشد و در این مدت این امکان وجود دارد که بیمار دردهای شدیدی را احساس کند. از آنجایی که گلو برای مدتی زخم است و درد بسیاری دارد، بهتر است بیمار غذاهای نرم مصرف کند. بهترین گزینه های مواد خوراکی عبارتند از: بستنی، پودینگ، فرنی، و سوپ خنک.

پس از یک هفته بعد از عمل همه چیز باید به وضعیت نرمال خود باز گردد. محل بریده شده به مرور زمان بهبود پیدا می کند و مشکلی وجود ندارد که نگران آن شوید. اگر بافتی در عمل جراحی جا مانده باشد، ممکن است تورم پیدا کند اما معمولاً به ندرت ممکن است چنین مشکلاتی بوجود آید.

بعد از عمل جراحی علائم بیماری به سرعت از میان می روند و بیمار دیگر هیچ گاه با علائم گذشته مواجه نخواهد شد.

تشخیص آدنوئید

باید در نظر داشت که آدنوئید در برخی افراد کاملاً طبیعی است. اگر این غدد عفونی نباشند، پزشک معمولاً جراحی را به تعویق می اندازد، چراکه این احتمال وجود دارد که به خودی خود کوچک شوند.

## علل و درمان بی اشتهایی

اگر مثل بیشتر مردم هستید، از بین رفتن اشتها فرصت خوبی برای کاهش وزنتان است، اما اگر بی اشتهایی به جای چند روز، چند هفته طول کشید و به طور عادی باعث آب رفتن شما شود، این بی اشتهایی علت خاصی دارد. کم خوراکی یا بی اشتهایی علامت شایعی است که می تواند علل مختلفی داشته باشد که بسیاری از آنها اهمیت چندانی ندارند.

بیماری ها

تقریبا تمام عفونت ها می توانند باعث بی اشتهایی شوند مثلا ویروس سرماخوردگی یا آنفلوآنزا ممکن است عامل آن باشد، یا علل جدی تر مثل سل، کم کاری غده تیروئید، بیماری های قلبی یا ریوی، یا گرفتاری های کبدی داشته باشد. متاسفانه یکی از شایع ترین علایم اخطاردهنده اولیه سرطان بی اشتهایی است که معمولا با تغییر در حساسیت به مزه ها همراه است. بی اشتهایی، مقاومت بدن در برابر خوردن هر چیزی است که به فرایند بهبود کمک می کند.

داروها

با این همه ،بیماری تنها علت کاهش اشتها نیست، گاهی چیزی که به دلیل خاصی خورده اید، مثل یک دارو، می تواند عامل آن باشد. آنتی بیوتیک هایی مثل اریترومایسین جوانه های چشایی را غیرفعال کرده و باعث کندی حرکت غذا در روده شده و احساس پری بعد از خوردن غذا را طولانی می کند. تمام آمفتامین ها که برای کاهش وزن تجویز می شود احساس گرسنگی را از بین می برد. داروهای مسکن و ضدالتهاب مفصل می توانند معده را تحریک کرده و باعث تهوع و برگرداندن غذا شوند. دیژیتالیس ( که یک داروی قلبی است) و داروهای مدر ( که مانع احتباس آب شده و فشار خون را پایین می آورند) نیز میل به غذا خوردن را کم می کنند.

سوءتغذیه

گاهی چیزی غیرخوراکی مشکل ساز شده است. کمبودهای کلی تغذیه ای می توانند نیروی حیاتی یک اشتهای طبیعی را تضعیف کنند مخصوصا اشخاص مسن ممکن است گرفتار کمبود روی در رژیم غذایی باشند که می تواند جوانه های چشایی را از بین ببرد. خود پیری بر روی اشتها تاثیر می گذارد.

سایر عوامل

اگر اخیرا یک برنامه ورزشی را شروع کرده اید، ممکن است دچار بی اشتهایی شوید تا بدن خود را با نیازهای جدید تطبیق دهد. به طور کلی، سلامت روان، نقش مهمی در اشتهای شما دارد، در هنگام گرفتاری طولانی تنش روانی می تواند شما را به پرخوری بکشاند، ولی فشارهای کوتاه مدت معمولا اشتها را از بین می برد. افسردگی هم در برخی افراد باعث بی اشتهایی می شود.

بی اشتهایی عصبی

بی اشتهایی عصبی اختلالی است که در افراد مبتلا – معمولا دختران جوان ـ تقریبا باعث ترک کامل غذا خوردن می شود. بیماری وسوسه غذا خوردن را برخی افراد دارند ولی از ترس چاق شدن چیزی نمی خورند. برای آنها نخوردن به اندازه خوردن راحت تر است.

درمان بی اشتهایی

کمی بی اشتهایی جای نگرانی ندارد. اما اگر آخرین باری را که از غذا خوردن لذت برده اید به یاد ندارید، باید سعی کنید عادت عادی خوردن را باز به دست آورید در این جا مواردی را که باید به آنها توجه کنید گفته می شود.

* به اندازه بخورید، اشتهای طبیعی دقیقا چگونه است؟ اشتهای طبیعی خوردن به اندازه ای است که وزن بدن را طبیعی نگاه دارد.
* اگر اشتهای طبیعی دارید، باید انواعی از غذاها را بخورید، اشتهای زیاد به خوردن فقط گوشت، اشتهایی طبیعی نیست.
* اگر مرتبا خود را وادار به خوردن می کنید، این هم علامت خوبی نیست.
* ویتامین بخورید. خوردن روزانه مکمل مولتی ویتامین و کانی ها به باز شدن اشتهای کاهش یافته کمک می کند و اگر کم خوردن شما باعث سوءتغذیه شده است مواد غذایی اضافی آسیبی به شما نمی رساند.
* گاهی افراد مسن تر با خوردن روی کمی اشتهای خود را باز می یابند. درباره لزوم خوردن روی با پزشک مشورت کنید.
* داروهایتان را کنترل کنید. درباره احتمال این که داروهای مصرفیتان یا مقدار آنها باعث بی اشتهایی شده باشد سوال کنید. پزشک ممکن است دارو را با داروهای دیگری که اشتها را از بین نمی برند عوض کند.
* هر چه دوست دارید بخورید. اگر غذا خوردن لذت خود را از دست داده است برنامه غذایی خود را عوض کنید. ببینید کدام غذاها برای تان اشتهاآور است از آنها بخورید. اگر فقط بستنی دوست دارید. هر قدر که می خواهید بخورید. ما رژیم غذایی ناسالم را توصیه نمی کنیم، اما اگر بستنی تنها راه حل رساندن کالری مورد نیاز به بدن است، هر قدر که می خواهید بخورید. هدف بالا بردن ضریب اشتهاست.
* حجم غذا را کم کنید. غذا را با حجم کم و دفعات بیشتر بخورید. معده شما غذای کمتر را بهتر می پذیرد.
* آب زیاد بخورید. اگر برنامه ورزشی تازه ای شروع کرده اید، مهم ترین نیاز شما آب است. کم آبی می تواند بی اشتهایی ایجاد کند. پیش از شروع تمرین و بلافاصله بعد از آن یک لیوان آب بنوشید. به علاوه هر روز شش یا ? لیوان آب بخورید.
* اگر بعد از دو هفته اشتهای خود را بازنیافتید برای معاینه کلی پیش پزشک خود بروید، قبل از درمان باید اختلالات جسمانی تشخیص داده شود. شاید فقط به یک دوره درمان با آنتی بیوتیک برای از بین بردن یک عفونت خفیف نیاز داشته باشید.
* سلامت روانی خود را بیازمایید. اگر افسرده هستید، داروهای ضدافسردگی تجویز شده توسط پزشک اشتهای شما را برمی گرداند. با بازگشت سلامت روان اشتهای شما باز می گردد.
* بی اشتهایی عصبی به درمان خانگی جواب نمی دهد و افراد مبتلا به آن باید در بیمارستان بستری شوند. معالجه آن مشکل است و نیاز به درمان شدید روان شناختی و تغذیه ای دارد.

## مسمومیت غذایی در کودکان

مسمومیت غذایی نوعی التهاب معده و روده است که بر اثر خوردن غذاهای فاسد یا سمی و معمولاً آلوده به باکتری به وجود می آید. در طول ۳ تا ۲۴ ساعت بسته به نوع سم، علایمی از قبیل گرفتگی شکم، تب، استفراغ و اسهال با شدتی ناراحت کننده ظاهر می شوند. در غذاهایی که آلوده به باکتری اند، باکتری ها از خود سمی ترشح می کنند که بر پوشش داخلی روده ها اثر می گذارند و موجب التهاب آن می شوند، انواع باکتری هایی که مسمومیت غذایی ایجاد می کنند فراوانند، اما شایع ترین آنها عبارت است از: «سالمونلا»، «شیگلا»، «استافیلوکوک» و «ای کولای» که مهمترین عامل مسمومیتهای غذایی در شیرخوارانی است که از شیرخشک تغذیه می کنند. از انواع مسمومیتهای غذایی غیرباکتریایی، می توان از مسمومیتهای ناشی از خوردن مواد شیمیایی، حشره کشها یا برخی از گیاهان نام برد.

نشانه ها:

- چنگ زدن شکم
- تب
- استفراغ
- مدفوع مکرر و آبکی، ممکن است در آن خون، چرک، یا مخاط نیز دیده شود
- ضعف عضلانی و لرز
- بی اشتهایی

آیا خطرناک است؟

این بیماری از آنجایی که سریعاً می تواند به بی آب شدن بدن منجر شود، خطرناک است.

ابتدا چه کار باید کرد؟

۱- اگر کودک اسهال و استفراغ دارد، درجه حرارت بدنش را از نظر تب اندازه بگیرید.

۲- مدفوع کودک را از نظر وجود خون یا مخاط در آن بررسی کنید.

۳- کودک را در بستر بخوابانید. از دادن هرگونه غذایی خودداری کنید، اما سعی نمایید مایعات بدن او را با دادن نوشیدنی ها به مقدار کم و به طور پی در پی و اضافه کردن مقدار خیلی کم نمک و یک قاشق مرباخوری قند به آن، حفظ کنید.

۴- سعی کنید عامل مسمومیت کودک را پیدا کنید.

آیا مشورت با دکتر لازم است؟

اگر اسهال و استفراغ بیشتر از ۶ ساعت ادامه داشته باشد و نتوانید آنها را صرفاً با دادن مایعات کنترل کنید، بی درنگ به دکتر مراجعه نمایید. چنانچه بیماری کودکتان در مدت ۲۴ ساعت بهبود نیابد و یا فکر می کنید کودکتان یک ماده شیمیایی یا گیاه سمی خورده است، بلافاصله به دکتر مراجعه کنید. اگر در این گونه موارد نتوانستید بسادگی به دکتر دسترسی پیدا کنید، کودک را همراه با ماده سمی که حدس می زنید خورده است، به نزدیکترین اورژانس ببرید.

دکتر چه اقدامی انجام خواهد داد؟

در بیشتر موارد هیچ معالجه ویژه ای برای مسمومیت غذایی به جز جایگزین کردن مایعات و نمک که به خاطر اسهال و استفراغ از دست رفته اند، وجود ندارد. احتمالاً یک پودر حاوی گلوکز و نمکهای ضروری را برای افزودن آن به مایعات کودک تجویز می کند.اگر کودک شما در خطر بی آب شدن قرار دارد، وی را برای تزریق مایعات بستری کنید. اگر استفراغ بسیار شدید باشد، دکتر یک داروی ضد استفراغ برای متوقف کردن آن تزریق می کند.

شما چه کمکی می توانید بکنید؟

سطلی را کنار بستر کودک مخصوص استفراغ بگذارید تا مجبور به رفتن به توالت نباشد.

در صورتی که کودک تب داشته باشد، با یک قطعه یخ و یا پارچه و یا حوله مرطوب او را خنک کنید.

کمک کنید کودک دهانش را بعد از استفراغ بشوید.

نسبت به بهداشت سختگیر باشید. مسمومیت غذایی یک بیماری عفونی است. پس حتماً دستهای او را بعد از هر بار توالت رفتن کاملاً بشویید. بعد از تعویض کهنه های بچه، دستهای خود را نیز بشویید.

برای جلوگیری از مسمومیت غذایی، تمام غذاهای پخته را در یخچال نگهداری کنید و اگر خواستید آنها را مورد استفاده مجدد قرار دهید، کاملاً غذا را حرارت دهید؛ زیرا «سالمونلا» در غذاهای گرم رشد می کند، اما در دماهای بالا از بین می رود.

اگر کودک شما از نوشیدن مایعات کافی خودداری می کند و یا مزه پودرهای مخصوص را نمی پسندد، چند قطعه خربزه به او بدهید تا بمکد.

قبل از پختن مواد یخ زده، بخصوص مرغ و گوشت، بگذارید یخهای آن خوب آب شود و سپس آنها را کاملاً بپزید.

غذاهایی که راحت هضم می شوند؛ از قبیل سوپ، ماست، ژله و غذاهای پرچرب را هر وقت که کودک چیزی برای خوردن خواست، به او بدهید. آثار بیماری معمولاً در مدت یک هفته از بین می روند.

برای از سرگیری شیر در شیرخواری که از شیرخشک تغذیه می شده است، از دستورات دکتر پیروی کنید.

بررسی کنید که کودک در ۲۴ ساعت گذشته چه خورده است، هرگونه غذایی مشکوک نظیر مرغ، گوشت، ماهی، بستنی، کیک، شیر و ماست را که حدس می زنید عامل بیماری بوده اند، دور بریزید.

## مرض قند در کودکان

مرض قند نوع ۱ معمولاً در سنین بین ۱۱ تا ۱۳ سالگی شایع است. این بیماری در کودکان کوچکتر از ۵ سال بندرت دیده شده، با این حال حتی ممکن است در نوزادان چند روزه نیز بیماری قند مشاهده شود.شما نمی توانید از دویدن، بازی کردن و سوزاندن انرژی در کودکان جلوگیری کنید که این موضوع می تواند در تعادل برقرار کردن بین میزان غذا خوردن و مقدار انسولین تزریقی، کار را مشکل نماید. معمولاً دو یا سه تزریق انسولین با اثر کوتاه و متوسط انجام می گردد.در چنین مواردی شما فقط باید نگران وقوع واکنشهای هیپوگلیسمی (کاهش قند خون) در کودکتان باشید و همیشه باید آنها را زیر نظر داشته باشید همچنان که کودک بزرگتر می شود و شما نیز به این وضعیت عادت می کنید، احتمالاً برایتان راحت تر خواهد بود که اجازه دهید کودکتان استقلال بیشتری داشته باشد.کودکان می توانند در هر سنی تزریق انسولین به خودشان را بیاموزند. با این حال شما باید مقدار انسولینی که آنها تزریق می کنند را کنترل نمایید. قلمهای انژکتور کمک زیادی به حل این مشکل کرده اند، زیرا استفاده از آنها آسان و راحت بوده و مقدار مناسب انسولین را تزریق می نمایند.

آزمایش قند خون در خانه

عادت کردن به انجام آزمایش خون برای کودکان می تواند بسیار مشکل باشد، زیرا انگشت کودکان که باید از آن خون گرفته شود خیلی کوچک است، بنابراین اغلب به جای آن از آزمایش ادرار استفاده می شود. وقتی کودک شما کمی بزرگتر شد، باید او را تشویق نمایید به طور مرتب اقدام به آزمایش قند خون نماید. با این حال اگر او این کار را مشکل و سخت تلقی کرد و از انجام آن سرپیچی نمود از آن متعجب نشوید، زیرا نافرمانی از حرفهای والدین، یکی از قسمتهای طبیعی در رشد نوجوانان می باشد. این وضعیت دشواری است که معمولاً والدین با آن روبه رو می شوند. به خاطر داشته باشید اهمیت زیادی دارد که کودکتان انسولین را به طور مرتب تزریق نماید تا اینکه آزمایشهای متعدد قند خون را انجام دهد.

هیپوگلیسمی

قند خون کودکان می تواند به سرعت سقوط کند، بخصوص اگر آنها کودکانی فعال و پرجنب و جوش باشند، بنابراین ممکن است مشاهده علایم هشدار دهنده «هیپوگلیسمی» در آنها مشکل باشد. در کودکان کوچک، این علایم هشدار دهنده ممکن است اصلاً

دیده نشوند. وقتی قند خون آنقدر کاهش می یابد که کودک دچار خواب آلودگی و یا حتی بیهوشی می گردد، بهترین درمان عبارت است از تزریق گلوکاگون. والدین کودک دچار دیابت، بهتر است همیشه یک آمپول «گلوکاگون» همراه داشته باشند تا در صورت نیاز، از آن استفاده کنند.وقتی از این درمان استفاده کردید، کودکتان به خوردن کربوهیدراتها به صورت خوراکی (مواد قندی) یا یک نوشیدنی شیرین نیاز خواهد داشت. از آنجا که این مشکل به احتمال زیاد در هنگام جنب و جوش و بازی کردن کودکان رخ می دهد، بهتر است به مربی یا معلم کودکتان، اطلاعات لازم را در مورد بیماری او بدهید تا در صورت وقوع یک واکنش «هیپوگلیسمی»، آنها بدانند چگونه باید به او کمک نمایند.

مشکلات غذا خوردن

مقدار غذایی که کودک می خورد می تواند در هر روز متفاوت باشد و ممکن است یک روز دو برابر روز قبل غذا بخورد. اگر شما مراقب کودکتان باشید خواهید فهمید که بعضی روزها چقدر مشکل است که او را وادار به غذا خوردن کنید و بعضی روزها به چه سختی می توانید او را از غذا خوردن بیش از حد منع کنید.این وضعیت وقتی که کودک شما دچار مرض قند هم باشد مشکل تر می گردد. به عنوان یک قاعده و قانون، شما باید هرگاه که کودکتان احساس گرسنگی کرد به او غذا بدهید، حتی اگر بیشتر از مقدار رژیم غذایی او باشد. همچنان که کودکان بزرگتر می شوند، به مقادیر بیشتری انسولین نیاز خواهند داشت. وجود قند اضافی در آزمایش خون یا ادرار آنان، نشان دهنده نیاز بیشتر آنها به انسولین می باشد و نه اینکه از مقدار غذای آنها کم نماییم. از طرف دیگر، کم بودن میزان قند خون می تواند به این معنی باشد که این کودک به مقادیر کمتری انسولین نیاز دارد یا اینکه باید غذای بیشتری دریافت کند که تصمیم گیری در این مورد بر عهده پزشک است.بسیاری از کودکان این قوانین را نادیده گرفته و به طور پنهانی چیزهای شیرین یا شکلات مصرف می کنند. با این حال شما نباید برای جبران آن، از غذاهای معمولی کودکتان چیزی را حذف نمایید. اگر کودکتان به اندازه کافی بزرگ است که بتواند به خوبی همه چیز را بفهمد، به او توضیح دهید که چرا تقلب کردن و به طور پنهانی چیزهای شیرین خوردن باعث بالا رفتن قند خون و در نتیجه بروز عوارض بیشتر می گردد.

واکنشهای خانواده

وقتی یک کودک دچار مرض قند، دارای برادر و خواهر باشد، ممکن است آنها به خاطر توجه بیش از حدی که والدین به این کودک نشان می دهند حسادت ورزند. همچنین، کودک دچار مرض قند نیز از اینکه می بیند سایر برادرها یا خواهرهای او سالم هستند و به تزریق انسولین یا رژیم غذایی خاص نیازی ندارند ناراحت می شود. صحبت کردن در مورد این مسایل، می تواند به رفع این سوء تفاهم ها کمک نموده و ممکن است باعث تشویق سایر کودکانتان در مراقبت از کودک بیمار شود تا در صورت مشاهده علایم «هیپوگلیسمی» (کاهش قند خون) بتوانند به شما کمک نمایند.یکی از موارد اختلاف نظر در بین افراد خانواده، نحوه غذا خوردن و رژیم غذایی آنهاست.کودکان سالم شما اعتراض خواهند کرد که چرا آنها نیز باید غذاهایی که دارای شیرینی کمی است مصرف نمایند. البته، حقیقت این است که نوع رژیم غذایی که برای افراد دیابتی توصیه می شود، برای سایر افراد سالم نیز مناسب است. برای کودکی که دچار دیابت می باشد، مشاهده سایر کودکانی که در جلوی او از شیرینی و شکلات استفاده می کنند خوشایند نیست، بنابراین تا آنجا که می توانید از این کار جلوگیری نمایید.

## دیابت؛ آنچه می دانیم، آنچه نمی دانیم

مقدمه: دیابت شیرین یا بیماری قند یکی از شایعترین و شاید شایعترین بیماری ناتوان کننده در قرن اخیر است. قرنی که به مدد تلاش دانشمندان علوم پایه تجربی و بزرگان علوم مرتبط با پزشکی بسیاری از بیماری های عفونی ناتوان کننده مهار شد و با استفاده از انواع واکسیناسیون، شناخت و کاربرد انواع آنتی بیوتیکها راه را بر آنها بسته است. استرس جزیی از زندگی بشر امروز است. او غذای مناسب ندارد و از بی حرکتی رنج می برد. همه اینها زمینه را برای ایجاد دیابت آماده می کند.با توجه به شیوع نسبی دیابت و عوارض آن و برای افزایش اطلاعات خوانندگان با آقای دکتر احمد محمودآبادی، متخصص بیماری های داخلی گفتگویی انجام داده ایم که شما را به خواندن آن دعوت می کنیم:

آقای دکتر! دیابت شیرین چیست و اصولاً چرا آن را به این اسم می خوانند؟

در انسان، بیماریهای متعددی وجود دارند که باعث افزایش حجم ادرار می شوند که دو بیماری را با نام دیابت می شناسیم. یکی دیابت شیرین و دیگری دیابت بی مزه.دیابت شیرین با توجه به نوع آن به دلیل اختلال در تولید و ترشح انسولین و یا اختلال در پاسخ بدن به انسولین ایجاد می شود، ولی دیابت بی مزه که از نظر حجم ادرار، شبیه دیابت شیرین درمان نشده است، به دلیل اختلال در تولید و ترشح و یا اختلال در پاسخ کلیه ها به هورمون ضد ادراری به وجود می آید. هورمون ضد ادراری در حالت طبیعی از غده هیپوفیز در مغز ترشح شده و با تأثیرگذاریش بر روی کلیه ها مانع از دفع غیرطبیعی ادرار می شود.در بیماری اول چون قند زیاد در خون وجود دارد و از کلیه ها دفع می شود، دیابت شیرین نامیده می شود، اما چون در بیماری دوم قند خون بالا نمی رود و همچنین در ادرار قند وجود ندارد، به آن دیابت بی مزه می گویند.

چرا دیابت می گیریم؟

اادر ابتدا باید بگویم از این به بعد هر جا صحبت از دیابت شد، منظور دیابت شیرین است. همان طور که می دانید، خداوند در بدن انسان و سایر موجودات زنده، نگهبانهای زیادی به کار گرفته و برای هر کدام دستوراتی را صادر کرده است.یکی از این نگهبانها، سلولهای «بتا» در جزایر لانگرهاسن لوزالمعده می باشند. این سلولها به طور دایم قند خون را کنترل می کنند و در صورتی که قند خون به بالاتر از ۱۰۰ برسد، انسولین ترشح می کنند. انسولین وارد جریان خون شده و به تمام سلولهای بدن (غیر از سلولهای عصبی) دستور می دهد که دروازه های ورود قند را باز کنند تا قند وارد آنها شود، بنابراین در انسان سالم، قند بالا نمی رود و در صورتی که قند خون از ۷۰-۶۰ پایین تر بیاید انسولین ترشح نمی شود. مجموعه این عوامل باعث می شود که به طور تقریبی در انسان سالم قند بین ۷۰ تا ۱۰۰ باقی بماند. حالا هر کجای این زنجیره به هم بخورد، قند خون بالا رفته و دیابت ایجاد می شود. مثلاً اگر سلولهای بتا خراب شوند، انسولین تولید نمی شود، مانند دیابت نوع یک که بیشتر در دوران کودکی و نوجوانی روی می دهد و یا گاهی به زبان ساده، سلولها به حرف انسولین گوش نمی کنند و قند را وارد نمی کنند مانند دیابت نوع دو که بیشتر در میانسالی و سنین بالاتر خود را نشان می دهد.

دیابت چگونه تشخیص داده می شود؟

همان طور که قبلاً اشاره کردم دیابت دو نوع اصلی و چند نوع فرعی دارد. دو نوع اصلی آن عبارتند از نوع یک و نوع دو.نوع یک معمولاً ـ در کودکی و نوجوانی شروع می شود و دلیل آن خراب شدن سلولهای تولید کننده انسولین در جزایر لانگرهاسن غده لوزالمعده می باشد. در این نوع چون دیابت خیلی حاد ایجاد می شود، کودک و نوجوان با علایمی مثل ادرار زیاد، تشنگی زیاد، کاهش وزن، بی حالی و سایر علایم نزد پزشک آورده می شود پزشک با تردید به بیماری دیابت، آزمایش درخواست کرده و بیماری سریعاً تشخیص داده می شود.اما دیابت نوع دو که بیشتر مدنظر ماست معمولاً در میانسالی و سنین بالاتر شروع می شود. دلیل اصلی این نوع دیابت پاسخ نامناسب سلولهای بدن به انسولین است، این بیماری به آهستگی شروع شده و گاهی حدود ۱۰ سال پس از شروع، مورد توجه قرار گرفته و تشخیص داده می شود. در این نوع دیابت، بیمار گاهی با علایم مانند نوع یک مثل پرنوشی، پرادراری و کاهش وزن مراجعه می کند و گاهی با عوارض طولانی مدت دیابت مثل اختلال در دید، گزگز و مورمور اندامها و حتی گاهی با زخم پاها و بیماری قلبی مثلاً انفارکتوس حاد قلبی پیش پزشک می رود.

اگر دیابت را خوب کنترل نکنیم، چه اتفاقی می افتد؟

همان طور که می دانید دیابت تقریباً بر تمامی اعضای بدن اثر کرده و کار آنها را مختل می کند. عوارض دیابت را به دو نوع حاد و مزمن تقسیم می کنند.عوارض حاد: قند خیلی بالا (حدود بالاتر از ۵۰۰-۴۰۰) می تواند علایمی ایجاد کند که شامل افت فشار خون، اختلال هوشیاری شامل گیجی و منگی و همچنین تهوع، استفراغ، دردهای شکمی و... می شوند که مجموعه این علایم با توجه به نوع دیابت فرق می کند، مثلاً در دیابت نوع یک، مجموعه این علایم را «کتواسیدوز» دیابت می نامند که پزشک باید این بیمار را اورژانسی معالجه کند.

اما عوارض مزمن: چشم، کلیه، اعصاب، مغز، قلب و عروق و پوست از ارگانهای اصلی هستند که دچار عوارض مزمن دیابت می شوند.یعنی اگر دیابت خوب کنترل نشود، بیمار دچار اختلال بینایی به علل مختلف از جمله خراب شدن ته چشم (شبکیه)، آب مروارید و... می شود.در صورت تشخیص ندادن به موقع و یا عدم کنترل مناسب پس از تشخیص، کلیه ها شروع به آسیب دیدن می کنند، یعنی در سالهای اولیه پروتئین دفع می کنند و در نتیجه بیمار دچار ورم می شود که در صورت ادامه این وضع کارآیی خود را از دست داده و در عرض چندین سال بیمار به دیالیز نیاز پیدا می کند، هم اکنون دیابت از اصلی ترین علل نارسایی کلیه در تمامی نقاط جهان است.

اعصاب مختلف بدن بر اثر دیابت، خوب کنترل نشده و آسیب می بینند در دیابت هم اعصاب حسی و هم اعصاب حرکتی بدن آسیب می بینند.اعصاب خودکار هم که کار دستگاه گوارش، دستگاه ادراری، دستگاه تناسلی و... را برعهده دارند، دچار آسیب می شوند.هر کدام از اعصاب که آسیب ببینند، علایم خاص خود را ایجاد می کنند؛ مثلاً بر اثر آسیب اعصاب حسی که خیلی هم شایع است، بیمار از گزگز، مورمور و داغ شدن انگشتان و کف دستها و پاها شکایت می کند. اگر اعصاب حرکتی گرفتار شوند، اختلالاتی مثل دو بینی (آسیب عصب حرکتی چشم)، اختلال در بلند شدن از جا، راه رفتن و یا اختلال در بالا رفتن از پله ها ایجاد می شود.بر اثر آسیب دیدن اعصاب خودکار، قسمتهای مختلفی آسیب می بیند مانند یبوست یا اسهال و فلج معده که نتیجه آن تخلیه نشدن به موقع معده می باشد. اختلال در مثانه و ایجاد مثانه فلج به صورتی که بیمار پرشدن مثانه را حس نمی کند و همچنین قادر به تخلیه به موقع مثانه نیست.

آسیب سیستم تناسلی در مردان یکی دیگر از عوارض آسیب رسیدن به اعصاب خودکار بدن است.چون اعصاب خودکار قلب و عروق خراب می شوند، قلب به موقع نمی تواند به صورت جبرانی ضربان خود را بالا ببرد یا رگها نمی توانند به موقع منقبض شوند که حاصل این دو عارضه گیج رفتن سر و تاری چشم در هنگام بلند شدن از جا می باشد.البته لازم به ذکر است که همه بیماران دیابتی این عوارض را به یک نسبت پیدا نمی کنند، به عنوان مثال بیماری با ده سال دیابت نوع دو، هیچ کدام از این علایم را ندارد و بیمار دیگری، همزمان همه این علایم را پیدا می کند.

چه عواملی باعث این تفاوتهای آشکار بین بیماران می شود؟

عوامل مختلفی تأثیرگذارند که عبارتند از شدت بالا بودن قند در بیمار، سن، جنس، نژاد، وجود یا عدم وجود بیماری هایی نظیر فشار خون بالاـ یا بالا بودن همزمان چربی خون یا استفاده از سیگار و... . اما به نظر می رسد، فاکتورهای ژنتیکی مؤثرترین عامل باشند، به عنوان مثال خانواده ای بیمار من است که همگی خواهران و برادران در سن حدود ۲۵ تا ۳۰ سالگی دیابت گرفته اند و تقریباً تمامی آنان در سن حدود ۴۰ تا ۴۵ سالگی مبتلا به عوارض متعدد دیابت مثل بیماری چشمی، قلبی، عروقی و... شده اند و از سویی بیمارانی دارم که پس از حدود ۲۰ سال دیابت، تقریباً هیچ کدام از عوارض دیابت را ندارند.

کمی درباره راههای درمان دیابت بگویید؟

برای دیابت درمانهای متعددی وجود دارد که با توجه به نوع دیابت، سن بیمار، میزان تحصیلات و آگاهی او، میزان عوارضی که

دیابت ایجاد کرده و همچنین فاکتورهای مختلف دیگر یک یا چند نوع درمان را همزمان به کار می بریم.درمان دیابت نوع دو را به دو گروه غیردارویی و دارویی تقسیم می کنند. رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن در صورت بالاتر بودن از حد معمول، ورزش، پرهیز از استرس، قطع سیگار کشیدن و... در گروه درمان غیردارویی قرار می گیرند. منظور از رعایت رژیم غذایی کاهش مصرف کربوهیدرات، منع مصرف قند ساده مثل قند، شکر، آب نبات، کاهش مصرف چربیهای اشباع شده مثل روغن نباتی جامد، استفاده از فیبر در رژیم غذایی، و همچنین افزایش تعداد وعده های غذایی در کنار کاهش حجم هر وعده غذایی می باشد.

ورزش از دیگر اقدامهای غیردارویی است، ورزش مناسب ورزشی است که به مدت نیم ساعت در پنج روز از هفته انجام شود. البته باید خاطرنشان کرد، برای شروع ورزش در بیماران نوع «۲»، بیمار باید حتماً قبل از شروع ورزش به پزشک قلب مراجعه کند تا با استفاده از امکاناتی که سراغ دارد، ظرفیت فرد را برای ورزش مشخص کرده و به او گوشزد نماید، چه بسا بیماری که از سالها قبل دچار دیابت است، به بیماری پیشرفته قلبی مبتلاـ شده ولی از آن بی خبر است.اما درمان دارویی در دیابت نوع «۲»: داروهای خوراکی و انسولین دو نوع اصلی در درمان دارویی دیابت نوع «۲» می باشند. داروهای خوراکی با مکانیزمهای مختلف در کنترل قند عمل می کنند. بعضی از آنها، سلولهای بتای جزایر لانگرهانس را تحریک کرده و باعث تولید و آزادسازی انسولین می شوند لگس بن کلامید که از داروهای رایج در ایران است، در این گروه قرار دارد.دسته دوم داروهایی هستند که کار اصلی آنها، جلوگیری از تولید قند جدید در کبد و همچنین افزایش حساسیت سلولهای بدن به انسولین می باشد.

به بیان ساده تر، این داروها به سراغ سلولهای مختلف بدن رفته و از آنها می خواهند و یا دستور می دهند که اگر قند به نزد شما آمد دروازه ها را باز کنید تا وارد شود. مت فورمین که یکی دیگر از داروهای شایع مورد استفاده است در این گروه قرار دارد.

دسته ای دیگر از داروهای خوراکی، در حد دستگاه گوارش عمل می کنند یعنی با اقدامهایی که انجام می دهند مانع جذب قند از دستگاه گوارش می شوند. آکاربوز در این گروه قرار دارد.دسته چهارم از داروهای خوراکی ضد دیابت، مقاومت سلولهای بدن به انسولین را کاهش داده و باعث افزایش مصرف گلوکز می شوند، یعنی قسمتی از خصوصیات داروهای گروه «مت فورمین» را دارا می باشند. روزیگلیتازون در این گروه قرار دارد. اما استفاده از انسولین، طبیعی ترین راه درمان و کنترل قند بالا می باشد.

انسولین توسط محیط داخلی معده و روده تخریب می شود، بنابراین بیماران دیابتی این شانس را ندارند که مانند بیماران مبتلا به کم کاری تیروئید، هورمون خود را خوراکی دریافت کنند، لذا راه رایج استفاده از آن تزریق زیرجلدی است.

همه بیماران از رادیو و تلویزیون، شنیده یا دیده اند که مجریان اخبار علمی مژده انسولین استنشاقی را در ماهها و سالهای آینده به صورت گسترده می دهند. راه دیگر استفاده از انسولین پیوند لوزالمعده و یا به صورت اختصاصی تر، پیوند سلولهای بتای جزایر لانگرهانس می باشد. از آنجا که دریافت پیوند و بافت از فرد دیگر مستلزم دریافت داروهای متعدد و پرعارضه جلوگیری از رد پیوند می باشد، چنین پیوندی رایج نیست، اما در بیماران دیابتی که قرار است پیوند کلیه دریافت کنند، اکنون پیوند همزمان لوزالمعده هم در دستور کار بعضی از پیوند زنندگان قرار دارد، هر چند به طور گسترده در ایران انجام نمی شود.انسولین براساس زمان اثر به انواع مختلف تقسیم می شود که دو نوع رایج آن یعنی انسولین معمولی (رگولار) با مدت اثر کوتاه و انسولین " NPH" با مدت اثر نیمه طولانی از انسولینهای شایع است که بیماران دیابتی با آنها آشنا هستند.

آیا تزریق انسولین بهتر است یا مصرف قرص؟

طبیعی است انسولین به متابولیسم بدن نزدیکتر است و محیط طبیعی تری را ایجاد می کند اما لزوم امکانات خاص مثل یاد گرفتن تزریق و اذیت ناشی از آن، از طرف دیگر، میزان بالاـ بودن قند بیمار و فاکتورهای دیگر باعث می شود که ما در بسیاری از مواقع درمان را با قرص شروع کنیم و حتی قبل از آن در بیمارانی که قندشان کمی بالاتر از حد نرمال است، تنها با استفاده از ورزش، کاهش وزن و رعایت رژیم غذایی، قادر می شویم قند خون را به حد نرمال برسانیم. پس به عنوان یک قانون کلی نمی توان گفت که اول انسولین را شروع کنیم یا اول قرص را و یا اینکه تنها به اقدامهای غیردارویی روی بیاوریم.البته در حالات خاص مثل موقعی که قند بالاتر از ۲۵۰ یا ۳۰۰ است و بیمار کاهش وزن شدید دارد، یا حالاتی که خانم مبتلا به دیابت، حامله است یا دچار نارسایی شدید کلیوی است و یا اینکه کلیه پیوندی دارد قطعاً انتخاب اول و در مواردی که در بالا به بعضی از آنها اشاره شد، تنها انتخاب برای درمان دیابت، استفاده از انسولین است.حتی وقتی تصمیم می گیریم از قرص خوراکی استفاده کنیم، فاکتورهایی باعث می شود که یک قرص را انتخاب کنیم و قرص دیگری را کنار بگذاریم، مثلاً اگر بیماری دچار نارسایی کلیوی خفیف است و کراتی نین خونش بالاتر از ۵/۱ است از «مت فورمین» استفاده نمی کنیم.

آیا می شود همزمان از انسولین و قرص استفاده کرد؟

بله !اما پیشنهاد دهنده اصلی برای استفاده از این ترکیب پزشک است که براساس آگاهیهای خویش و شناخت بیمار، همچنین با در نظر گرفتن همه شرایط موجود، چنین رژیمی را پیشنهاد می کند.

سخن آخر؟

اادیابت نوعی بیماری است که تاکنون هزاران هزار صفحه کتاب و مجلات را به خود اختصاص داده است مانند همه شگفتیهای خلقت، اگر یک دانشمند بزرگ علوم پزشکی، همه عمر را در راه شناخت این بیماری صرف کند، در نهایت خواهد گفت، آنچه می داند در برابر آنچه نمی داند مانند قطره ای است در برابر آب همه اقیانوسهای زمین و البته باز هم کمتر.

## آنفلوانزا

از علائم آن به گلودرد، خستگی و بدن درد اشاره کرد. ویروسهای عفونت زا نوعی مواد شیمیایی را موسوم به پیروژن وارد جریان خون می کنند. این مواد شیمیایی سلولهای عصبی حساس به سرما را در هیپوتالاـموس که ترموستات بدن محسوب می شود، تحریک می کنند. به این ترتیب هیپوتالاـموس دمای بدن افزایش یافته و فعالیت گلبولهای سفید خون برای مبارزه با عفونت آغاز شده و در نتیجه این امر منجر به بروز تب می شود. همزمان با واکنش التهابی بدن به وجود ویروس در بدن، رگهای خونی مغز شروع به باز شدن می کنند و این امر موجب تحریک پایانه های عصبی در فضاهای بخصوصی از مغز می شود. با افزایش تب، ضربان قلب نیز زیاد می شود و در نتیجه خون بیشتری به سر تا سر بدن فرستاده می شود که وجود این خون اضافه در مغز موجب سردرد می شود". موکوس "اعضایی مانند چشمها و بینی با هم مخلوط می شود و هر دوی آنها در طول عفونت ملتهب می شوند. رگهای خونی چشم عموماً گشاد شده و در نتیجه چشمها قرمز و حساس به روشنایی شده و احساس سوزش پیدا می کنند. گرفتگی بینی زمانی بروز می کند که رگهای خونی در اعضایی که موکوس دارند گسترش پیدا کرده و مایعات و گلبولهای سفید ضد ویروسی همراه آنها، در واکنش به وجود ویروس به این منطقه می روند ونتیجه آن متورم شدن، گرفتگی و آب ریزش بینی است. التهاب مجاری تنفسی و ریزش مخاط بینی باعث تحریک گلو می شود که رفلکس آن سرفه کردن است. این سرفه های خشک از شایع ترین علایم آنفلوآنزاست در حالی که سرفه های مرطوب از علایم عفونت های ثانویه مانند برونشیت یا ذات الریه است. گلو درد و دشواری در بلع در اثر التهاب بافتهای گلو همزمان با حمله ویروس به سیستم تنفسی بروز می کند. خستگی ناشی از آنفلوآنزا به ۲ دلیل یا صرف شدن انرژی بدن برای واکنشهای ایمنی به ویروسها و یا تاثیر سلو لهای پیغام رسان واکنش ایمنی به سیستم اعصاب در سراسر بدن بروز می کند. همچنین همزمان با گسترش ویروس، گلبولهای سفید خون در دستگاه ایمنی از داخل شروع به مبارزه می کنند و پیغامهای سیستم ایمنی که در سراسر بدن منتشر می شود، بر روی سلولهای عضلانی تاثیر گذاشته و موجب درد عضلانی و بدن درد می شود. حتی تا چند سال پیش اقدامات و روشهای بسیار اندکی برای کاهش شدت و دوره آنفلوانزا وجود داشت، اما در حال حاضر روشهای درمانی مختلفی برای معالجه این بیماری وجود دارد. برخی از مواردی که پس از ابتلا به این بیماری باید مورد توجه قرار گیرد، به قرار زیر است:

تب: اگر میزان تب ۱۰۱ درجه فارنهایت یا کمتر است از آنجا که تب منجر به افزایش واکنش ایمنی می شود، اجازه بدهید باقی بماند، اما تب بیشتر را به کمک داروهایی چون آسپرین، استامینوفن و یا ایبوبروفن کاهش دهید. در مورد کودکان از آسپرین استفاده نکنید. برای کاهش دردهای ماهیچه ای نیز می توانید از این ۳ دارو استفاده کنید. برای جلوگیری از خشک شدن آب بدن که در اثر تب یا کاهش مایعات بروز می کند، مقادیر زیادی مایعات مصرف کنید، حتما در صورتی که اشتها برای غذا خوردن ندارید، این میزان برای کودکان و بزرگسالاـن متفاوت است. مرطوب کردن هوا و خوردن مایعات گرم برای بهبود گرفتگی بینی مفید است. یکی از راههای مناسب برای بهبود گلو درد شست وشوی دهان و گلو با محلول آب و نمک ولرم است. سیگار نکشید، زیرا ویروسهای آنفلوانزا پس از رسیدن به مجاری تنفسی آنها را تحریک می کنند و سیگار نه تنها این امر را تشدید می کند، بلکه واکنش ایمنی بدن را نیز کاهش می دهد. گاهی اوقات یبوست یا اسهال در هنگام ابتلا به این بیماری در کودکان بروز می کند، بهترین راه حل در این مورد مراجعه به پزشک است. تا جایی که می توانید استراحت کنید. یک روز صبر کنید تا دمای بدن شما طبیعی شود. می توانید از ویتامین هایی چون ویتامین ث و حتی روی برای کمک به بهبودی استفاده کنید. برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری نیز راههای مختلفی وجود دارد که در این جا به برخی از آنها اشاره شده است. حتی از واکسن آنفلوانزا استفاده کنید این امر به ویژه برای افراد ۵۰ سال یا مسن تر و یا افرادی که مبتلا به بیماریهای مزمن هستند، تجویز می شود. تزریق این واکسن همچنین برای کسانی که با افراد زیادی در محل کار برخورد دارند تجویز می شود. در مورد اطفال خود در زمینه سیستم ایمنی بدن آنها حتی با یک متخصص مشورت کنید. دستهای خود را مکرر در طول روز شسته و از ماندن آلودگی بر روی آنها جلوگیری کنید. به منظور کاهش احتمال برخورد مستقیم ویروسها به بینی و چشم ها از برخورد دستها به چهره جداً خودداری کنید. از ترکیبات ویتامینها و مواد معدنی مختلف برای تقویت سیستم ایمنی بدن استفاده کنید. سیگار نکشید. برای جلوگیری از گسترش عفونت از دستمال کاغذی استفاده کنید. میزان استرس و فشارهای روحی را کاهش دهید، زیرا استرس باعث ضعف واکنش ایمنی در بدن می شود. در طول شب ۷ تا ۹ ساعت بخوابید. از مصرف نوشیدنی های الکلی خودداری کنید.

درمان

اصول کلی

بررسی های آزمایشگاهی ، مثل آزمایش خون و کشت خلط ؛ عکس برداری اشعه ایکس از قفسه سینه (تنها در صورت بروز عوارض ).

برای تخفیف گرفتگی بینی ، بیشتر با آب گرم یا سرد، چای غلیظ یا آب نمک قرقره کنید.

برای افزایش رطوبت هوا از یک دستگاه بخور خنک استفاده نمایید. رطوبت کمک می کند تا ترشحات ریه رقیق و بنابراین راحت تر تخلیه شوند. درون دستگاه بخور خنک دارو نگذارید، زیرا کمکی نمی کند. دستگاه را روزانه تمیز کنید.

برای جلوگیری از سرایت بیماری به دیگران ، دستان خود را مرتباً بشویید، بخصوص پیش از دست زدن به غذا یا مواد غذایی.

روی عضلاتی که دچار درد هستند، کمپرس گرم یا صفحه گرم کننده بگذارید.

داروها

برای ناراحتی خفیف می توان از داروهایی مثل استامینوفن ، شربتهای ضد سرفه ، افشانه ها (اسپریهای ) بینی یا ضد احتقان ها (رفع کننده گرفتگی بینی ) استفاده نمود.

آسپرین نخورید، زیرا در بعضی از تحقیقات مشخص شده است که بین مصرف آسپرین (بخصوص در کودکان ) به هنگام بروز

یک بیماری ویروسی و به وجود آمدن" نشانگان رای "ارتباط وجود دارد". نشانگان رای " یک نوع آنسفالیت (التهاب مغز) است
.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

بهترین درمان برای آنفلوانزا استراحت است . اگر وضعیت سلامت عمومی شما خوب باشد، استراحت کمک می کند تا بدنتان با ویروس به خوبی مبارزه کند.

رژیم غذایی

معمولاً اشتها به هنگام آنفلوانزا کم می شود. شاید در ابتدا فقط اشتها به مایعات داشته باشید، سپس پس از مدتی به وعده های غذایی کوچک حاوی مواد نشاسته ای بدون ادویه (نان سوخاری ، برنج ، پوره ، غلات پخته شده ، سیب زمینی پخته ) اشتها پیدا کنید. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید (بخصوص اگر تبتان بالا باشد). نوشیدن مایعات بیشتر مثل آب میوه ، چای و نوشیدنی های غیر گازدار نیز به رقیق شدن ترشحات کمک می کنند.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

– اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم آنفلوانزا را دارید.

– اگر یکی از موارد زیر به هنگام درمان رخ دهند: ـ افزایش تب یا سرفه ـ وجود خون در خلط ـ گوش درد ـ تنگی نفس یا درد قفسه سینه ـ ترشحات غلیظ از بینی ، سینوس ها یا گوش ها ـ درد سینوس ـ درد یا سفتی گردن

– اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند

عوامل افزایش دهنده خطر

– استرس

– خستگی شدید

– تغذیه نامناسب

– وجود بیماری اخیر که موجب کاهش مقاومت بدن شده باشد.

– بیماری مزمن ، بخصوص بیماری مزمن قلبی یا ریوی

– حاملگی (سه ماه سوم )

– افرادی که در یک محیط نیمه بسته زندگی می کنند.

– سرکوب ایمنی ناشی از دارو یا بیماری

– مکانهای شلوغ به هنگام بروز همه گیری

پیشگیری

حتی المقدور از خطرات ذکر شده در بالا پرهیز کنید.

– اگر بالای ۶۵ سال سن دارید یا مبتلا به بیماری مزمن قلبی یا ریوی هستید، سالانه واکسن آنفلوانزا دریافت کنید.

–از تماس غیرضروری با افرادی که دچار عفونتهای دستگاه تنفسی فوقانی به هنگام فصل آنفلوانزا (زمستان ) هستند خودداری کنید.

– استفاده از داروی آمانتادیس برای افراد پرخطر (که واکسن تزریق نکرده باشند) یا افرادی که نیازمند اقدامات کنترلی اضافه تری هستند.

عواقب مورد انتظار

بهبود خود به خودی در عرض ۱۰-۷ روز در صورتی که هیچ عارضه ای رخ ندهد. اگر عارضه ای رخ دهد، درمان با آنتی بیوتیک معمولاً ضروری است ، و بهبودی ممکن است ۶-۳ هفته طول بکشد.

عوارض احتمالی

عفونتهای باکتریایی از جمله برونشیت یا ذات الریه . این عفونتها ممکن است بخصوص در افرادی که بیماری مزمن دارند یا افراد بالای ۶۵ سال خطرناک باشند

## درمان زانوهای صدادار

شما عموماً چگونه می نشینید، دو زانو یا چهار زانو؟ به هر طریق که بنشینید متخصصان ارتوپدی معتقدند که تاکنون اشتباه نشسته اید!

آرتروز یا ساییدگی مفصل که معمولاً به دنبال نادرست نشستن بروز می کند، از علل ضعیف شدن زانو است. چهار زانونشستن، داشتن وزنی بالاتر از حد مجاز به ویژه در خانم های مسن و به حالت چمباتمه نشستن سبب ضعیف شدن و نابودی غضروف مفصل و خالی شدن استخوان شده و در نتیجه زانو صدا دار می شود. چنان چه این صدا همراه با احساس درد باشد بیماری است و در صورتی که بدون درد باشد بیماری محسوب نشده و طبیعتاً به درمان نیز نیازندارد.در برخی مواقع صدای زانو به علت لغزیدن تاندون ها و عضلات اطراف زانو بر روی استخوان است که با خم و راست شدن زانو و جابه جایی عضله، ایجاد صدا می شود. گاه این صدا در اثر ضعیف شدن غضروف حد فاصل بین استخوان ها است.متخصصان ارتوپد می گویند برای پیشگیری از بروز صدا در زانو باید فشار بر زانو را کاهش داد. با کم کردن وزن، صدا در زانو تا ?? درصد کم می شود. همچنین توصیه می شود از دو زانو یا چهار زانو نشستن خود داری کرده و بیشتر کارهای روزمره را دست کم به صورت ایستاده انجام دهیم. آنان پیاده روی در زمین های صاف، بدون مانع و مستقیم و نرم دویدن و پیاده روی را برای رفع صدای زانوی بدون درد توصیه می کنند.

## تحلیلی بر سرطان روده بزرگ با رویکرد سبب شناختی–درم

در این بیماری، سلولهای سرطانی در داخل بافت روده شروع به تکثیر می کنند. اگر چه این سرطان از جمله معمولترین سرطانهای بشر به شمار می آید، اما به دلیل بهبود روشهای غربالگری و تشخیصی، تعداد موارد جدید این بیماری و مرگ ناشی از آن به طور قابل ملاحظه ای کاهش یافته است. این بیماری در هر سنی بروز می کند، اما میزان بروز در سن بالای ۵۰ سال بیشتر است. زمانی که در مراحل اولیه تشخیص داده می شود. این سرطان درمانپذیر است، اما تشخیص آن در این مراحل هیچ گونه علامتی ندارد.روده بزرگ بخشی از سیستم گوارشی شامل مری، معده، روده های بزرگ و کوچک می باشند. روده باریک از انتهای معده شروع شده و به روده بزرگ ختم می شود و سپس روده بزرگ نیز از آنجا تا محل مقعد ادامه می یابد، روده بزرگ شامل دو بخش است. بخش اول اصطلاحاً «کولون» نامیده می شود که حدود ۱۸۰ سانتی متر طول دارد. بخش دوم نیز راست روده است که طول آن به ۱۵ تا ۲۵ سانتی متر می رسد.

سرطان روده بزرگ بیماری است که در آن سلولهای بدخیم سرطانی در بافت روده بزرگ تشکیل می شوند. روده بزرگ قسمتی از جهاز هاضمه را در بدن انسان تشکیل می دهد. جهاز هاضمه در روند جذب مواد غذایی (ویتامینها، مواد کانی، کربوهیدراتها، چربیها، پروتئینها و آب) از غذاهای مختلف و همچنین دفع مواد زائد از بدن فعالیت می کند. جهاز هاضمه از مری، معده، روده کوچک و روده بزرگ تشکیل شده است. ۶ اینچ اولیه روده بزرگ را کولون و ۶ اینچ انتهای روده بزرگ را راست روده و کانال مقعد می نامند. کانال مقعد به مقعد ختم می شود.

* سن و تاریخچه بیماری در ریسک به وجود آمدن سرطان روده بزرگ تأثیر دارند:

عوامل خطر شامل:

* سن بالای ۵۰ سال
* تاریخچه سرطان روده بزرگ یا راست روده در فامیل
* تاریخچه سرطان روده بزرگ و راست روده، تخمدان، رحم و سرطان پستان در هر شخص
* تاریخچه ابتلا به پولیپ در روده بزرگ
* تاریخچه ابتلا به کولیت السروز (زخمهای متعدد در سلولهای پوششی روده بزرگ)
* بعضی از بیماریهای ارثی مانند پولیپ های آدنوماتو فامیلی و سرطان فامیلی غیر پولیپی روده بزرگ (سندرم لینچ)
* علائم احتمالی سرطان روده بزرگ شامل تغییرات در اجابت مزاج و یا وجود خون در مدفوع

این علایم و همچنین سایر علائم ممکن است به علت سرطان روده بزرگ و یا به علت بیماریهای دیگر بوجود آید.

– تغییرات در اجابت مزاج

– خون (خون قرمز یا خون تیره) در مدفوع

– اسهال، یبوست و یا احساس عدم تخلیه کامل دستگاه گوارش

– کاهش در قطر یا کالیبر مدفوع

– ناراحتی عمومی شکم (دفع دردناک گاز شکم، نفخ، احساس پری و یا دردهای دل پیچه ای یا (شکم درد عمومی)

– کاهش وزن بدون علت

– خستگی ثابت

– استفراغ

آزمایشهایی که انتهای روده بزرگ (رکتوم) و یا بافت روده بزرگ و یا خون در مدفوع را بررسی می کند، در تشخیص و یافتن سرطان روده بزرگ مورد استفاده قرار می گیرند:

– تست خون نهفته در مدفوع: نمونه کمی از مدفوع که در محفظه ای قرار می گیرد، به دکتر یا آزمایشگاه تحویل داده می شود. آزمایشگاه این تست خون نهفته در مدفوع را آزمایش می کند.

– معاینه مقعد توسط انگشت دست (توسط پزشک) پزشک و یا پرستار پس از پوشیدن دستکش و آغشتن آن به ژل مخصوص، انگشت را داخل مقعد بیمار کرده و به دنبال توده یا نقاط غیر طبیعی می گردد و از مدفوع به دست آمده آزمایش خون نهفته به عمل می آورد.

– تنقیه باریم: روشی که در آن باریم مایع به داخل روده بزرگ از طریق مقعد تنقیه می گردد.

باریم یک فلز سفید نقره ای است که در تصویر دستگاه گوارش پایینی توسط اشعه ایکس کمک کننده است.

– سیگمو ئیدوسکوپی: دستگاهی است که توسط آن، دکتر (لوله نازک نوری) انتهای روده بزرگ را برای یافتن پولیپ، تومور و یا نقاط غیر طبیعی مورد آزمایش قرار می دهد. اگر در حین آزمایش پولیپ و یا بافت غیر طبیعی یافت شود، پزشک می تواند آنها را بردارد و برای آزمایش بهتر از میکروسکوپ استفاده نماید.

کولونوسکوپی: بررسی سراسری داخلی روده بزرگ توسط کولونوسکوپ (لوله نازک نوری) که از مقعد وارد می شود. اگر در

طول آزمایش پزشک پولیپ و یا نقاط غیر طبیعی یافت، آن را برای آزمایش با میکروسکوپ برمی دارد.
نمونه برداری (بیوپسی): برداشتن سلولها و یا بافتها برای آزمایش در زیر میکروسکوپ
پی عوامل مخصوصی در انتخاب درمان و پیش آگهی (شانس بهبود) تأثیر دارند:
انتخاب درمانها و پیش آگهی (شانس بهبود) بستگی به مرحله بندی سرطان (آیا سرطان فقط لایه داخلی پوششی روده بزرگ یا تمام ضخامت روده بزرگ یا به سایر نقاط بدن گسترش یافته باشد) و همچنین وضعیت سلامتی بیمار دارد. پس از اینکه سرطان روده بزرگ تشخیص داده شد، برای اینکه آیا سرطان روده بزرگ محدود به روده بزرگ و یا به سایر نقاط بدن انتشار یافته است، آزمایشهایی انجام می شود. فرایندی که در آن مشخص می شود که آیا سرطان روده بزرگ محدود بوده و یا به نقاط بدن انتشار یافته است، مرحله بندی سرطان می نامیم. اطلاعاتی که از فرایند مرحله بندی به دست می آید، مرحله بیماری را مشخص می کند. دانستن مرحله بیماری در اتخاذ درمان مناسب بسیار مهم است.
مرحله های سرطان روده بزرگ
مرحله صفر
در مرحله صفر سرطان فقط در سطحی ترین سلولهای پوششی روده بزرگ یافت می شود. به مرحله صفر سرطان «این سیتو» نیز گفته می شود.
مرحله یک
در محله یک انتشار سرطان به جز لایه های پوششی سطحی به لایه دوم و سوم روده بزرگ نیز انتشار پیدا کرده و دیواره داخلی روده نیز درگیر شده است، ولی سرطان به خارج از دیواره روده بزرگ یا خارج از روده بزرگ انتشار نیافته است. معادل مرحله یک را در طبقه بندی «دوک A» می گویند.
مرحله د
وسرطان از دیواره روده بزرگ تقریباً خارج شده، ولی غدد لنفاوی را گرفتار نکرده است (غدد لنفاوی، ساختمانهای لوبیائی شکل هستند که در سراسر بدن یافت می شوند و کار آنها فیلتر کردن مواد در داخل مایع لنف می باشد و کمک به بدن در مقابله با عفونت و بیماری است) مرحله دو بیماری در طبقه بندی «دوکB» می گویند.
مرحله سوم
سرطان غدد لنفاوی را درگیر کرده، ولی به سایر نقاط بدن گسترش نیافته است، این مرحله معادل مرحله «دوک C» می باشد.
مرحله چهارم
سرطان به نقاط دیگر بدن مثل کبد یا ریه گسترش یافته است و این مرحله معادل «دوک D» می باشد.
عود سرطان روده بزرگ
سرطان عود کرده روده بزرگ به سرطانی گفته می شود که پس از درمان دوباره عود یا برگشت نماید. عود سرطان روده بزرگ ممکن است در روده بزرگ و یا سایر نقاط بدن مثل کبد، ریه، و یا هر دو باشد.
درمانهای مختلفی در بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ وجود دارد:
درمانهای مختلف در دسترس بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ هستند. بعضی از آنها استاندارد هستند (درمانهای رایج) و بعضی از آنها به صورت تجربیات درمانی بالینی مورد استفاده قرار می گیرند. قبل از شروع درمان، بیماران ممکن است که رغبت خود را در قسمت تجربیات جدید درمانی بالینی نشان دهند. در درمان تجربیات درمانی بالینی که در حقیقت مطالعه تحقیقاتی از داروی جدیدتر و یا تغییر در داروهای قبلی است، در صورت موفقیت روش جدید جای روش استاندارد گذشته را می گیرد.
سه نوع درمان استاندارد برای سرطان روده مورد استفاده قرار می گیرد که عبارتند از:
جراحی
جراحی(برداشتن سرطان با عمل جراحی) شایع ترین نوع درمان است که در همه مراحل کانسر کولون به کار می رود. پزشک ممکن است سرطان را به یکی از روشهای زیر خارج نماید.
جراحی محدود و محلی اگر سرطان در مرحله بسیار اولیه تشخیص داده شود، ممکن است عمل جراحی بدون باز کردن شکم توسط پزشک انجام شود که در این روش با عبور لوله از مقعد به داخل روده بزرگ ضایعه محلی برداشته می شود. اگر سرطان در یک پولیپ تشخیص داده شود به این عمل جراحی پولیپکتومی اطلاع می گردد.
رزکسیون اگر اندازه سرطان بزرگتر باشد، پزشک عمومی کولکتومی (برداشتن سرطان با مقادیری از بافت سالم اطراف آن) را انجام می دهد، سپس پزشک ممکن است آناستوموز(دوختن دو طرف سالم روده بزرگ به یکدیگر) را انجام دهد. معمولاً پزشک غدد لنفاوی نزدیک روده بزرگ را برای احتمال درگیری توسط سرطان بیرون آورده و در زیر میکروسکوپ آزمایش خواهد نمود. رزکسیون به همراه کلستومی اگر پزشک قادر به دوختن دو سر روده بزرگ به یکدیگر را نداشته باشد، منفذی به خارج از بدن تعبیه کرده تا مواد زاید از آن دفع گردد. این روش «کلستومی» نامیده می شود. در بعضی مواقع کلستومی موقتی است و تا زمانی که روده بزرگ ترمیم شود، ادامه می یابد. ولی اگر تمام کولون توسط جراح برداشته شود، ممکن است کلستومی دایمی شود.
اگر چه پزشک سرطان را تا جایی که امکان دارد بیرون خواهد آورد، ولی گاهی به بیماران پیشنهاد شیمی درمانی پس از عمل جراحی داده می شود تا اگر سلول سرطانی باقی مانده است از بیرون برده شود. این روش «درمان مکمل» نامیده می شود.
شیمی درمانی
شیمی درمانی استفاده از داروها برای کشتن سلولهای سرطانی است. شیمی درمانی ممکن است از طریق دهان یا از طریق تزریق وریدی و یا تزریق عضلانی باشد که به این نوع درمانها «درمان جامع» گفته می شود. داروها اول وارد گردش خون شده، سپس به تمام نقاط بدن می رود و می توانند سلولهای سرطانی را در تمام نقاط بدن مورد تهاجم قرار دهند.
(رادیوتراپی) پرتو درمانی
پرتو درمانی از طریق استفاده از اشعه ایکس و سایر پرتوها برای کشتن و یا کوچک کردن توده های سرطانی به کار می روند. پرتو درمانی ممکن است به صورت پرتو درمانی خارجی (استفاده از دستگاه رادیوتراپی در خارج از بدن) و یا پرتو درمانی داخلی باشد. پرتو درمانی داخلی از طریق استفاده از رادیو ایزوتوپهای مختلف (موادی که پرتوزا می باشند) از طریق لوله های پلاستیکی کوچک در داخل بدن و در محل تجمع سلولهای سرطانی به کار می رود. سرطان روده بزرگ ممکن است از طریق رادیو تراپی خارجی درمان گردد. پس از درمان، آزمایش خونی که در آن آنتی ژن کارسینو امبیریوینک (CEA) ماده ای در خون است که ممکن است در بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ افزایش یابد و به همراه سایر موارد اندازه گیری می شوند تا از عود بیماری پزشکی اطلاع حاصل نماید.
نویسنده:رضا اخوان
منبع:روزنامه قدس

### بیماریهای لثه

جرم چیست؟
اگر پلاک میکروبی هر روز و یا در مراحل اولیه از سطح دندان تمیز نشود، املاح موجود در بزاق و مواد غذایی برآن رسوب نموده و منجر به ایجاد جرم دندان که سخت می باشد، می گردد. جرم با مسواک زدن پاک نمی شود و با عمل جرم گیری توسط دندانپزشک برداشته می شود.
چگونه می توان از آماس لثه جلوگیری کرد؟
با رعایت بهداشت دهان و دندان به کمک وسایلی چون مسواک، خمیر دندان و نخ دندان و برداشتن پلاک میکروبی آماس لثه بوجود نمی آید. در صورتی که پلاک تبدیل به جرم شده باشد، جرم گیری توسط دندانپزشک توصیه می گردد.
آیا جرم گیری به دندان صدمه می زند؟
خیر، جرم دندان علاوه بر اینکه برای لثه و بافتهای نگهدارنده دندان مضر می باشد محلی نیز برای تجمع و تکثیر میکروبهای پوسیدگی زاست. با عمل جرم گیری تعداد این میکروبها دردهان به مراتب کمتر می شود. با برداشته شدن جرم، بیمار ممکن است با زبانش حس کند که دندانش خالی شده است. این احساس همراه با مقداری حساسیت به سرما یا گرما (بعد از جرم گیری) این تصور غلط را تقویت نموده است که شاید دندانهایش در حین جرم گیری تراش خورده باشند، در صورتی که مکانیزم دستگاه جرم گیری لرزشی بوده و قادر به تراش نمی باشد.
علت حساسیت دندان به سرما بعد از جرم گیری چیست؟
دندان دارای حس بوده و در ناحیه طوق بسیار حساس تر می باشد. وجود جرم بر طوق دندان به علت ضخامتی که دارد به عنوان یک عایق حرارتی عمل می کند و یا به عبارت دیگر جلوی حس دندان را می گیرد. با برداشته شدن آن بدیهی است که دندان بهتر متوجه تغییرات حرارتی می گردد، ضمناً بر اثر وجود جرم لثه پرخون و متورم شده و با عمل جرم گیری التهاب آن فروکش می کند لذا مقدار بیشتری از دندان نسبت به حالتی که قبلاً آماس لثه وجود داشته در دهان دیده می شود و این خود باعث احساس بیشتر تغییرات حرارتی می گردد. حساس شدن به سرما را می توان به احساسی که بدن انسان بعد از استحمام دارد، تشبیه نمود. حساسیت به سرما همیشه و اغلب به وجود نمی آید و در صورت ایجاد، گذرا و موقتی بوده و جای هیچگونه نگرانی ندارد.
آیا دندان بعد از جرم گیری لق می شود؟
خیر، با تجمع تدریجی جرم بر دندان، لثه و به دنبال آن مقداری از استخوان نگهدارنده دندان تحلیل می رود. در حقیقت دندان به این دلیل قبلاً لق شده، ولی به علت انباشتگی و یکپارچگی جرم و چسبیده شدن دندانها به هم توسط آن، این حالت درک نشده و با برداشته شدن جرم کشف می گردد و بیمار آن را منتسب به عمل جرم گیری می داند. یک ضرب المثل می گوید « جلوی ضرر را از هرکجا بگیری، منفعت است». لق شدن دندان منوط به تحلیل استخوان و انساج نگهدارنده دندان بر اثر جرم و پلاک میکروبی است.
آیا جرم گیری درد دارد؟
خیر، موردی برای بیحس کردن دندان به هنگام جرم گیری وجود ندارد. جرم گیری یا توسط قلم های دستی و یا با دستگاه صورت می گیرد. نوک قلم دستگاه جرم گیری دارای لرزش و نوساناتی می باشد که با زدن ضربه های بسیار کوتاه بر جرم، آن را پاک می کند و دندان را نمی تراشد، آب دستگاه علاوه بر تمیز کردن و شستشو، دندان را نیز خنک می کند.
جرم گیری را هر چند وقت باید انجام داد؟
بسیاری از اشخاص با یکبار جرم گیری و رعایت همیشگی بهداشت دهان و دندان ممکن است تا مدتها نیازی به جرم گیری دوباره نداشته باشند. بدیهی است که هر گونه کوتاهی در رعایت اصول بهداشت دهان به تجمع دوباره جرم منجر خواهد شد. ضمناً بعضی از بیماران به علت دارا بودن بزاقی با ویژگی های خاص از نظر میزان ترشح و ترکیب، بسیار مستعد به تشکیل جرم هستند، ضمناً

استعداد به بیماری های لثه در برخی از خانواده ها بیشتر می باشد. به این گروه از بیماران توصیه می گردد جرم گیری در تناوب زمانی کوتاه تری انجام شود.

آیا استفاده از خمیر دندانهای ضد جرم مفید می باشد؟

خیر، جرم با مسواک و خمیر دندان پاک نمی شود و برای این منظور از دندانپزشکان باید کمک گرفت، ضمناً خمیر دندانهایی که به عنوان ضد جرم معرفی شده اند دارای مقادیر زیادی از مواد ساینده بوده و فقط رنگ و لکه های رسوب نموده بر دندان را که زنگ( Stain) نام دارد، تمیز می کنند و استفاده همیشگی از آنها توصیه نمی گردد. این خمیردندانها، بعلت دارا بودن مواد ساینده زیاد،ایجاد خراشهای بسیار ظریف بر سطح دندانها نموده و زمینه را برای تجمع و چسبندگی بیشتر پلاک میکروبی فراهم می آورند.

## برفک دهانی

شرح بیماری

برفک عبارت است از یک عفونت قارچی شایع دهان . بیشتر، نوزادان و شیرخواران را مبتلا می کند ولی سایر کودکان و بزرگسالان نیز مبتلا می شوند.

علایم شایع

لکه هایی (پلاکهایی ) با مشخصات زیر در دهان ظاهر می شوند:

لکه ها سفید تا زرد متمایل به کرم و اندکی برجسته هستند. شبیه شیر دلمه بسته هستند ولی پاک نمی شوند. لکه ها دردناک نیستند مگر این که برداشته شوند. در این صورت زخمهای کوچک و دردناکی بر جای می گذارند. دهان خشک است .

علل

قارچی به نام" کاندیدا آلبیکنس، "معمولاً به تعداد کم در دهان وجود دارد ولی عوامل خاصی ممکن است باعث تکثیر بیش از حد آن شوند:

درمان با آنتی بیوتیکها: ممکن است تعادل طبیعی ارگانیسمها را در دهان برهم زند و باعث ایجاد برفک گردد.

زایمان : نوزادان ممکن است عفونت را در حین عبور از مجرای زایمان کسب کنند به خصوص اگر مادر دچار عفونت مهبل با یک مخمر باشد. برفک ظرف چند ساعت تا ۷ روز پس از تولد ظاهر می شود.

سالخوردگی : افراد مسن تر به خاطر مقاومت طبیعی کمتر دچار برفک می گردند.

عوامل تشدید کننده بیماری

تغذیه نامناسب

بیماری که باعث کاهش مقاومت شده باشد.

ایدز (برفک در بزرگسالان ، جزیی از معیارهای تشخیصی ایدز به شمار می رود).

دیابت شیرین

التهاب ناشی از دندانهای مصنوعی

مصرف مزمن استروییدها (خوراکی یا استنشاق )

عواقب مورد انتظار

درمان معمولاً ظرف ۳ روز این عفونت را پاک می کند. خطرناک یا جدی نیست ولی تمایل به عود دارد.

پیشگیری

بهداشت خوب دهان ، اجتناب از آنتی بیوتیکهای غیرضروری

عوارض احتمالی

می تواند به مهبل ، پوست ، حنجره ، لوله گوارش یا دستگاه تنفسی گسترش یابد.

درمان

اصول کلی

آزمونهای تشخیصی می توانند شامل خراش دادن پلاک و بررسی ماده در زیرمیکروسکوپ باشند. هدف از درمان بهبود بیماری زمینه ای مساعدکننده بیمار به عفونت و تسکین علایم برفک است . در صورت ابتلای یک شیرخوار به این عفونت ، هر چیزی را که ممکن است در دهان بچه قرار بگیرد، استریل کنید.

داروها

محلول پراکسید هیدروژن برای شستشوی دهان ، ناراحتی را تسکین خواهد داد.

ممکن است از داروی کلوتریمازول که در دهان حل می شود، ۵بار در روز و به مدت ۱۴ روز استفاده شود.

ضایعات کودکان کم سن را می توان به دقت با یک وسیله نخی آغشته به سوسپانسیون نیستاتین برداشت .

کرمهای ضد کاندیدیا که در زیر دندانهای مصنوعی یا در گوشه های دهان به کار می روند، گاهی اثربخش هستند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

در شیرخواران تغییری لازم نیست . سایر کودکان و بزرگسالان باید مایعات کافی همراه با شیر، ژلاتین مایع ، بستنی ، فرنی ، آب، چای یا سایر نوشیدنیها و غذاهایی را مصرف کنند که به راحتی قابل بلع هستند. در صورت دردناک بودن لکه ها، برای نوشیدن از نی استفاده کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر علایم کم آبی (چشمهای گود رفته ، الاستیسیته کم پوست و خستگی ) در یک کودک ظاهر شوند.

ایجاد تب ، ظاهر شدن ضایعات در پوست یا مهبل

اگر علایم عفونت باکتریایی ثانویه (درد، قرمزی ، حساسیت به لمس ، تورم ، گاهی تب ) در دهان ظاهر شوند.

## مصائب یک غفلت : HIV

HIVمخفف «Human Immunodeficiency Virus» به معنی «ویروس نقص ایمنی انسان» می باشد. ویروس ، یک ذره زنده خیلی کوچک است که می تواند تکثیر و پخش شود، اما برای زندگی به موجود زنده دیگری نیاز دارد. وقتی ویروس، سلولی را آلوده کند، شروع به تکثیر در داخل آن سلول می کند که در نهایت به آسیب آن سلول منجر می شود. انسان می تواند توسط فرد دیگری که به HIVمبتلا است آلوده شود و او نیز می تواند بقیه افراد را آلوده کند و بر این اساس HIV منتشر می شود.

به فردی که به HIV آلوده است HIV+ (HIV مثبت) اطلاق می شود.

چرا HIV خطرناک است ؟

اگر سیستم ایمنی بدن به ویروسها حمله می کند و آنها را می کشد، پس مشکل چیست؟ویروسهای مختلف به سلولها و بافتهای مختلفی از بدن حمله می کنند. برخی ویروسها به پوست، برخی به دستگاه تنفسی حمله می کنند. چیزی که HIV را این چنین خطرناک کرده، این است که HIV به خود سیستم ایمنی حمله می کند. سیستم ایمنی، گروهی ازسلولها هستند که بدن را در برابر انواع عفونتها محافظت می کند و بدون آنها توانایی بدن برای مبارزه با انواع عفونتها تضعیف می شود. لذا وقتی ویروس HIV وارد بدن فردی شود، بتدریج قدرت دفاعی بدن وی ضعیف می شود و این فرد در برابر انواع بیماری ها و عفونتها حتی آنهایی که در حالت عادی بیماریزا نیستند، آسیب پذیر می گردد. این روند قابل رؤیت نیست و راهی وجود ندارد تا با نگاه کردن به افراد بگوییم که آیا به HIV مبتلا هستند یا خیر ?ولی آزمایش خون می تواند پس از چند ماه از اولین تماس، ویروس را در خون آشکار کند.افراد آلوده به HIVممکن است سالها کاملاً سالم بمانند و حتی خودشان ندانند که آلوده هستند. با گذشت زمان، افراد آلوده به HIVبیشتر و بیشتر بیمار می شوند و معمولاً، سالها پس از آلودگی به یکی از بیماریهای خاص شدیداً مبتلا می شوند و در این زمان گفته می شود که آنها به ایدز مبتلا شده اند. بنابراین زمانی که فرد آلوده به ویروس HIVبرای اولین بار به یک بیماری جدی مبتلا شود و یا وقتی که تعداد سلولهای ایمنی باقیمانده در بدن او از حد معینی کمتر شود، به بیماری ایدز مبتلا می شود. ایدز یک مرحله کاملاً جدی است که بدن، دفاع بسیار کمی در برابر انواع عفونتها دارد. در واقع هر فرد آلوده به ویروس HIV ، الزاما مبتلا به ایدز نمی باشد، اما در طول مدت آلودگی خود، می تواند دیگران را آلوده کند.

چه مدت طول می کشد تا HIV به ایدز تبدیل شود؟

بدون درمان دارویی، فرد طی ۱۰ سال آلودگی به ویروس HIV بیماری ایدز را بروز می دهد که البته این مدت ۱۰ سال برای فردی است که تغذیه مناسبی دارد. اما فردی که در منطقه فقیرنشین است و بخوبی تغذیه نمی شود، ممکن است بسیار سریعتر به سمت ایدز و نهایتاً مرگ پیش برود.درمان دارویی ضد ویروس می تواند مدت زمان بین آلودگی با HIVو شروع ایدز را طولانی تر کند. داروهای جدیدی تولید شده اند که با مصرف آنها، فرد آلوده به HIV می تواند مدت زمان طولانی قبل از ایجاد ایدز زندگی کند. اما این دارو ها بسیار گران و کمیاب است و در بسیاری از کشورهای توسعه نیافته در دسترس نیست و آلوده شدگان در این کشورها، سریعتر به سمت مرگ پیش می روند.

HIVچگونه منتقل می شود؟

HIVدر خون و ترشحات جنسی فرد مبتلا و در شیر مادر آلوده نیز یافت می شود.

HIVهنگامی منتقل می شود که مقدار کافی از این ترشحات به بدن فردی برسد.

راه های مختلفی که فرد می تواند به HIV مبتلا گردد، عبارتند از:

۱ – رابطه جنسی بدون محافظت با فرد آلوده

۲ – تماس با خون فرد آلوده

اگر خون به میزان کافی از فرد آلوده به بدن فرد غیر آلوده وارد شود، می تواند ویروس را به او منتقل کند.

۳– سرایت از مادر به جنین در داخل رحم و یا از شیرمادر آلوده به کودک ویروس HIV از مادر آلوده به کودک ممکن است در دوران حاملگی، هنگام وضع حمل یا کمی بعد از زایمان انتقال یابد. HIV می تواند در شیر مادران آلوده وجود داشته باشد و به نوزادش منتقل شود اما با وجود داروهای خاص، شانس این انتقال بسیار کاهش می یابد هر چند در بسیاری از کشورهای در حال پیشرفت و فقیر، چنین داروهایی در دسترس نیست.

۴ – استفاده از محصولات خونی آلوده

در گذشته بسیاری از افراد از طریق انتقال خون و فرآورده های خونی آلوده، به HIV مبتلا می شدند در حال حاضر در بیشتر نقاط جهان خونهای اهدایی آزمایش می شوند و خطری در این زمینه وجود ندارد.

۵ - داروهای تزریقی

افرادی که بصورت غیر قانونی داروی تزریقی استفاده می کنند نیز نسبت به عفونت HIVآسیب پذیرند؛ مثل معتادان تزریقی که بصورت مخفیانه و غیر قانونی عمل کرده و معمولاً سرنگی برای تزریق در دسترس ندارند و از سرنگ مشترک استفاده می کنند.

رابطه جنسی ایمن (safe sex) یعنی چه؟

رابطه جنسی ایمن اشاره به فعالیت جنسی دارد که سبب انتقال خون یا ترشحات جنسی از یک شریک جنسی به طرف مقابل نشود. اگر دو نفر رابطه جنسی ایمن داشته باشند حتی اگر یکی از آنان آلوده باشد، احتمال اینکه فرد دیگر مبتلا شود، وجود ندارد. از نمونه های رابطه جنسی ایمن مثلاً :

۱- نداشتن رابطه جنسی که اصطلاحاً پرهیز جنسی (abstinence) نامیده می شود

۲- پرهیز جنسی تا زمان ازدواج و پایبند باقی ماندن نسبت به همسر پس از ازدواج . (که البته این روش خوبی برای اجتناب از آلودگی با HIV است، بشرطی که همسر هم وفادار باشد و آن را آلوده نکند.)

رابطه جنسی ایمن تر (safer sex) یعنی چه ؟

رابطه جنسی ایمن تر به فعالیتهای جنسی اطلاق می شود که ریسک کمی از عفونت با HIV دارند.

رابطه جنسی ایمن تر اغلب به معنای استفاده از کاندوم حین رابطه جنسی است.

وقتی کاندوم به طور صحیح استفاده شود، به عنوان سد فیزیکی عمل می کند و از انتقال ترشحات آلوده به جریان خون فرد دیگر جلوگیری می کند.

علائم بیماری چگونه ظاهر می شود؟

با کاهش قدرت سیستم دفاعی، به مرور زمان بدن آماده ابتلا به عفونتها و سرطانهایی می شود که به طور معمول در مردم عادی دیده نمی شوند ، این بیماری ها به صورت بیماری های ریوی ، اسهالهای شدید و مزمن ، تبهای طولانی، کاهش وزن ، اختلالات شخصیتی ، بیماریهای مغزی و پوستی خود را نشان می دهند که درنهایت به مرگ فرد مبتلا منجر خواهد شد.

علایم آلودگی با HIV بسیار پیچیده است و دارای مراحل چندی است که الزاماً همه آنها در افراد آلوده مشاهده نمی شود.

این مراحل عبارتند از:

مرحله عفونت اولیه HIV : (مرحله اول)

این مرحله چند هفته طول می کشد و معمولاً۔ با یک حالت شبیه سرماخوردگی که بلافاصله بعد از عفونت اتفاق می افتد همراه است، این حالت شبیه سرماخوردگی، گاهی اوقات با عنوان حالت «seroconversion» یاد می شود؛ علایمی نظیر تب، گلودرد، بزرگی غدد لنفاوی، درد مفاصل و عضلات ، سر درد، ضعف و بی حالی، بی اشتهایی ، تهوع و استفراغ، کاهش وزن، اسهال و گاهی دانه های جلدی و یا تظاهرات عصبی.در حدود ۲۰ درصد موارد علایم به گونه ای است که فرد به پزشک مراجعه می کند، ولی معمولاً تشخیص داده نمی شود و حتی اگر تست HIV آنتی بادی در این موقع انجام شود، ممکن است هنوز مثبت نباشد.طی این مرحله مقدار زیادی HIV در خون محیطی فرد وجود دارد و سیستم ایمنی با تولید پادتن ها (آنتی بادی ها)، و لنفوسیتهای سلول کش (لنفوسیتهای سیتوتوکسیک) شروع به پاسخ در برابر ویروس می کنند.از هنگام ورود ویروس ایدز تا مثبت شدن نتیجه آزمایشگاهی که نشان دهنده آلودگی فرد است، حدود ۲ تا ۱۲ هفته و گاهی تا ۱۶ ماه طول می کشد.

مرحله بدون علامت بالینی (مرحله دوم)

این مرحله بطور متوسط ۱۰ سال طول می کشد و همان طور که از نام این مرحله پیداست، خالی از هر علامتی است، هرچند ممکن است غدد متورم لنفاوی هم وجود داشته باشند (لنفادنوپاتی). سطح HIV در خون محیطی به سطح بسیار پایینی کاهش می یابد، ولی بیماری همچنان مسری است و آنتی بادی HIV در خون قابل ارزیابی است.تحقیقات اخیر نشان داده است که HIV طی این مرحله غیر فعال نیست و در غدد لنفاوی بسیار فعال است. تعداد زیادی از سلولهایhelpper- Tآلوده شده و می میرند و ویروس فراوانی تولید می شود.آزمایش جدیدی وجود دارد که مقدار ناچیز HIV که از غدد لنفاوی آزاد می شود، را اندازه می گیرد. این آزمایش «HIV-RNA» را اندازه می گیرد (RNA ماده ژنتیکی HIVمی باشد) که این آزمایش را بارگیری ویروس (viral load test) می گویند که نقش بسیار مهمی در درمان آلودگی با HIV دارد.

مرحله علامتدار عفونت HIV (مرحله سوم)

با گذشت زمان، سیستم ایمنی توان خود را از دست می دهد که به سه دلیل عمده است.

۱ - بافتها و غدد لنفاوی به دلیل سالها فعالیت آسیب می بینند

۲ - HIV جهش پیدا می کند و آلوده کنندگی اش تشدید می شود، به عبارت دیگر برای تخریب سلولهای «helpper-T» قوی تر و متنوع تر می شود

۳ - بدن توانایی جایگزینی سلولهای «helpper-T» از دست رفته را ندارد.

با ایجاد نقص در سیستم ایمنی، علایمی بوجود می آیند که در آغاز بسیاری از علائم خفیف هستند، ولی با تحلیل سیستم ایمنی، علایم تشدید می شوند.

پیشروی از HIV تا ایدز

با آسیب بیشتر سیستم ایمنی، بیماری به سمت بدتر شدن پیش می رود تا اینکه تشخیص ایدز مطرح شود. در حال حاضر در انگلستان تشخیص ایدز وقتی تأیید می شود که فرد HIVثبت تعداد خاصی از عفونتهای فرصت طلب یا سرطانها را بروز می دهد. اگر چه فرد HIVمثبت می تواند بشدت بیمار باشد، ولی تشخیص ایدز نداشته باشد.

آیا درمانی وجود دارد؟

متاسفانه مطالعات نشان می دهد که بسیاری از افراد گمان می کنند که برای ایدز درمانی وجود دارد که باعث می شود آنان احساس امنیت داشته باشند و ریسک بیشتری بکنند که البته در اشتباهند. هنوز هیچ درمان قطعی برای ایدز وجود ندارد. تنها درمانهای دارویی ضد ویروس وجود دارد که پیشرفت HIV به سمت ایدز را آهسته تر می کند و در این حالت، فرد چند سال می تواند زندگی سالمی داشته باشد.- در برخی موارد، درمان ضد ویروس بعد از چند سال تأثیر خود را از دست می دهند و در برخی موارد فرد از ایدز بهبود می یابد، ولی با HIV برای دهه ها زندگی می کند، ولی این افراد مجبورند که برای تمام عمر روزانه داروهای قوی مصرف کنند که گهگاه با عوارض جانبی ناخوشایند همراه است.- هنوز هیچ راهی برای درمان قطعی HIV وجود ندارد و تا این لحظه تنها راه ایمن باقی ماندن، آلوده نشدن است.

آیا تماسهای عادی و معمولی باعث انتقال آلودگی می شوند؟

ویروس ایدز از طریق تماسهای معمولی و عادی مانند دست دادن، بغل گرفتن، بوسیدن صورت، غذا خوردن از یک ظرف مشترک، مسافرت در یک اتوبوس، استفاده از استخر شنای عمومی و توالت عمومی منتقل نمی شود.

آیا خالکوبی و سوراخ کردن گوش باعث انتقال آلودگی می شود؟

خالکوبی و سوراخ نمودن گوش بوسیله سوزن و وسایل آلوده سبب انتقال بیماری ایدز می شود.آیا ویروس ایدز از طریق اقدامات پزشکی، دندانپزشکی، و آزمایشگاهی منتقل می شود؟اگر پزشک و یا دندانپزشک و یا سایر کارکنان مراکز بهداشتی- درمانی آلوده باشند و رعایت احتیاط را نکنند و یا اگر وسایل درمانی آنها آلوده شده باشند و بدون ضدعفونی مورد استفاده قرار گیرند، آلودگی انتقال می یابد.

برای انجام یک آزمایش HIV به کجا باید مراجعه کرد؟

در ایران به کلینیکهای مثلثی و مراکز انتقال خون مراجعه شود. در بیشتر این مراکز آزمایش و مشاوره بصورت رایگان و ناشناس انجام می شود.

آیا هر فرد آلوده به HIV مبتلا به ایدز است؟

ویروس HIVمسبب ایدز است و ایدز مرحله نهایی آلودگی با HIVاست. باید دانست که هرفرد آلوده به HIV الزاماً مبتلا به ایدز نیست، بلکه باید یکسری معیارهای شاخص ایدز را بروز دهد تا بگوییم به ایدز مبتلا شده است.تنها نیمی از افراد آلوده به HIVطی ۱۰ سال به سندرم ایدز مبتلا۔ می شوند. این فاصله زمانی از فردی به فرد دیگر متفاوت است و به عوامل زیادی از جمله وضعیت سلامت فرد و عادات بهداشتی وی ارتباط دارد. امروزه به کمک بعضی از داروها می توان این فاصله را طولانی تر کرد.

آیا HIV ازطریق تماسهای اتفاقی منتقل می شود؟

این ویروس طی فعالیت های روزمره درمحیط کاری منتقل نمی شود. از جمله : تماسهای اجتماعی روزمره شامل دست دادن، روبوسی و در آغوش گرفتن دوستان، ورزش و کار، خوابیدن در یک اتاق و یا نفس کشیدن در هوای مشترک (محیط کار، خودرو و ... )، ظروف غذا یانوشیدنی مشترک، دستگیره در، استفاده از آب مشترک درشستشو، شنا در استخر مشترک، آب دهان انداختن، عطسه و سرفه، عرق بدن و اشک و گزش پشه یا سایر حشرات.

علایم و نشانه ها و بیماری های شایع حاصل از آلودگی با HIV چیست؟

علایم و نشانه های شایع آلودگی با HIV عبارتند از: عفونت (مغز، خون و دستگاه تناسلی)، کاهش شدید وزن، عرق شبانه، تب و لرز، ضایعات مخاط دهان، سردرد،اختلال دید، احساس خستگی مزمن، اسهال و جنون. بیماری های شایع حاصل از HIV عبارتند از: هرپس (تب خال)، سل، عفونتهای بی هوازی، بدخیمی، منتزیت (عفونت لایه های مغز) و ایدز.

چرا نیش حشرات بیماری را منتقل نمی کند؟

خون آلوده مکیده شده بوسیله حشرات به سرعت توسط آنزیمهای حشره پاره شده و ویروس خارج شده از سلول میزبان قادر به ادامه حیات در داخل بدن حشره نمی باشد و حشره با گزش فرد دیگر، نمی تواند ویروس فعال را منتقل کندآیا تیغ استفاده شده که خونی روی آن دیده نشود هم می تواند بیماری را منتقل کند؟تیغ به ظاهر سالم می تواند لخته های خون بسیار کوچک که با چشم غیر مسلح دیده نمی شود، داشته باشد و ویروس تا یک هفته در چنین لخته هایی زنده و عفونت زا باقی می ماند.

## گامی به پیش ؛ انحراف تیغه بینی

شرح بیماری انحراف تیغه بینی، کج شدگی یا سایر ناهنجاریهای تیغه بینی ، دیواره ای که بینی را از وسط به دو قسمت مساوی تقسیم می کند. تیغه بینی از دو قسمت غضروفی (نزدیک نوک بینی ) و استخوانی (نزدیک پیشانی ) تشکیل شده است .

علایم شایع

کجی واضح بینی، انسداد راه هوای بینی، ترشح بینی، بدون علامت در اکثر موارد

علل

رشد سریع به خصوص هنگام بلوغ، ضربه به بینی، جراحی بینی

پیشگیری

از وارد آمدن ضربه به بینی پیشگیری کنید. برای ورزشهای پربرخورد و دوچرخه سواری از کلاههای محافظ استفاده کنید. هنگام سوار شدن در اتومبیل کمربند ایمنی خود را ببندید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با جراحی قابل علاج است . اگر علایم برای بیمار مشکل زا نباشد، معمولاً جراحی ضرورتی ندارد.

عوارض احتمالی

خونریزی مکرر بینی

عفونت مکرر بینی یا سینوسها

درمان

اصولی کلی

این وضعیت با مشاهده داخل بینی با استفاد از یک چراغ، واسپکولوم بینی تشخیص داده می شود.

جراحی برای اصلاح انحراف تیغه بینی (گاهی )

روشهای جراحی عبارتند از:

ـ برداشت زیرمخاطی که انسداد را کاهش می دهد.

ـ رینوپلاستی که بدشکلی کالبدشناختی بینی را اصلاح می کند.

ـ سپتوپلاستی که انسداد بینی را کاهش داده و نمای آن را بهبود می بخشد.

داروها

برای ناراحتی خفیف ، استفاده از داروهای بدون نسخه نظیر ضداحتقانها برای کاهش ترشحات بینی ممکن است کافی باشد.

آنتی بیوتیکها برای مقابله با عفونت در صورت لزوم تجویز می شود.

هشدار

از مصرف اسپریهای بینی غیرنسخه ای خودداری کنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

پس از جراحی به تدریج فعالیتهای طبیعی خود را از سر گیرید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی نیاز نیست .

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علایم انحراف تیغه بینی به خصوص خونریزی بینی یا عفونتهای بینی و سینوس بوده و تمایل به اصلاح آن را با جراحی داشته باشید.

### سینوزیت؛ التهابی در صورت

هر وقت یک بادی توی صورتم می خورد، ساعتها سرم درد می کند و چند روزی کسل و خسته ام. این سردردها کلافه ام می کند به هر پزشکی مراجعه می کنم، پاسخ می دهد: سینوزیت است آقا.راستی «سینوزیت» چه بیماری است؟ من کی خوب می شوم؟برای آگاهی شما در مورد بیماری «سینوزیت» و روش درمان آن با آقای دکتر رامین زجاجی، متخصص گوش و حلق و بینی گفتگویی انجام داده ایم.ایشان عضو انجمن گوش و حلق و بینی ایران،آمریکا و اروپا نیز هستند. این گفتگو از نظرتان می گذرد:

آقای دکتر !بیماری ای که از آن زیاد صحبت می کنند، «سینوزیت» است. درباره این بیماری توضیح بدهید؟

همان طور که از اسمش پیداست، «سینوزیت» یعنی التهاب سینوس ها و سینوس ها حفره های هوایی هستند در اطراف بینی و عملکرد آنها مشخص نیست. عده ای معتقدند که سینوس ها در سبکی جمجمه و رزونانس صدا دخالت دارند.سینوس ها با مخاط تنفسی پوشیده شده اند و کاملاً استریل اند و به هر دلیلی که دچار عفونت شوند، به آنها «سینوزیت» گفته می شود.سینوزیت می تواند حاد، تحت حاد و مزمن باشد. حملات سینوزیت را تا سه هفته حاد و سه هفته تا سه ماه تحت حاد و بیشتر از سه ماه را مزمن می گویند.

افراد مبتلا به سینوزیت با چه شکایتی به شما مراجعه می کنند؟

علایم بالینی سینوزیت حاد و مزمن با هم متفاوتند. در سینوزیت حاد علایم شدید می باشد و بیمار با گرفتگی بینی، احساس درد و ترشح چرک از بینی به پزشک مراجعه می کند و یا ترشحاتی که از پشت حلق پایین می آید، و بیمار آن را می بلعد و در پزشکی «PND» نام دارد و گاهی این نوع سینوزیت همراه با تب است.اما در سینوزیت مزمن، علایم خفیف است، احساس کسالت عمومی، احساس سنگینی در سر و ترشحات دایم یا گهگاهی پشت حلق و همچنین ممکن است گرفتگی بینی یک طرفه یا دو طرفه در این بیماران مشاهده شود. این افراد با کسالت صبحگاهی بیدار می شوند و تمایل به کار کردن ندارند. صبحگاه گلوی آنان مانند چرم خشک است و احساس گلودرد دارند که با خوردن صبحانه و چای داغ گلویشان باز می شود و احساس سلامت بیشتری می کنند. در طول روز چون در حال نشسته یا ایستاده هستیم، ترشحات پشت حلق بیشتر می شود و این ترشحات را می بلعید، در حالی که در شب و حالت خوابیده، این عمل غیر ارادی بلع، باز هم هست، ولی مقدار آن کمتر است و ترشحات بیشتری در ناحیه پشت حلق باقی می ماند و مخاط لطیف این منطقه را تحریک می کند و صبحگاه که از خواب بیدار می شویم، احساس بد، خشکی و درد را داریم.سینوزیت مزمن در دراز مدت کارایی بیمار را کم می کند و این مزمن بودن علایم و سردردهای گاهگاهی در هنگام شعله ور شدن سینوزیت مزمن سبب افسردگی می شود.

عامل ایجاد کننده سینوزیت چیست؟

سینوزیت توسط باکتری، ویروس و قارچها ایجاد می شود.ویروسها ابتدا یک «رینیت» ایجاد می کنند و این «رینیت» بتدریج به سینوزیت تبدیل می شود. علایم اولیه رینیت مانند سرماخوردگی است. ترشح از بینی، تب مختصر و کسالت که بعد از درگیری سینوسها علایم شدید می شود.انوع باکتریال هم توسط هموفیلوس استرپتوکوک پنومونیه ایجاد می شود. معمولاًـ مردم به آن سینوزیت می گویند. در این نوع پزشک آنتی بیوتیک می دهد که دو تا سه هفته ادامه دارد و یا حداقل ۱۰ روز یا یک هفته بعد از پایان علایم سینوزیت می باشد. اینها درمان ناقصی است که حمله نوع حاد به مزمن و یا تحت حاد تبدیل می شود.سینوزیت در واقع یک نوع آبسه است. همان طور که در آبسه های دیگر شما تیغ جراحی می زنید و «درناژ» را برقرار می کنید، در سینوزیت هم باید همین کار را بکنید.این کار با تخلیه سینوس توسط «ضد احتقان»ها و «ضد التهاب»ها انجام می شود. همراه با آنتی بیوتیک باید «آنتی آلرژیک» و «پسودوافدرین» و یا «ضد التهاب» داده شود.سینوزیت های قارچی هم در افراد متفاوتی دیده می شود؛ مثلاً در افرادی که بیماری ضعف سیستم ایمنی دارند که بسیار خطرناک است و یا افراد دیابتی. این سینوزیت علایم گمراه کننده ای دارد و سی تی اسکن منطقه مبتلا با تخریب زیادی همراه است، ولی به خوبی به درمان جواب می دهد.

چه چیزی بیماری حاد را به مزمن تبدیل می کند آیا الزاماً هر سینوزیت حاد به مزمن تبدیل می شود؟

نه، اگر بیمار زمینه مربوطه را داشته باشد، مانند آلرژی، انحراف بینی، درمان ناقص سینوزیت. زیرا گاهی مواقع به علت تشخیص غلط سینوزیت با فرض سرماخوردگی درمان می شود.

چه عوامل محیطی سبب تشدید علایم بالینی در یک بیمار مبتلا به سینوزیت می شود؟

عواملی که علایم بالینی را در سینوزیت تشدید می کند می توان به: انحراف بینی، آلرژی یا زندگی در محیط پرآلرژی، سرماخوردگی مکرر، شنا کردن و یا شیرجه زدن و زیر آب رفتن که آب با فشار به مدخل سینوسها می رود و نیز ترش کردن که در ایجاد سینوزیت مزمن تأثیر دارند، اشاره کرد.

آیا درمان سینوزیت یک درمان طبی است یا به جراحی نیاز دارد؟

سینوس ها با مدخلهایی به داخل بینی راه پیدا می کنند و برخلاف بینی که «فلور باکتری» طبیعی دارد، سینوس ها استریل هستند. وقتی که در سینوزیت، مدخل سینوس تنگ و باریک می شود، هوا درون آن حبس می گردد. این هوا توسط جدار عروق جذب می شود و باعث فشار منفی و میزان کمی اکسیژن می شود. این میزان کم اکسیژن و تجمع ترشحات، محیط مناسبی برای رشد باکتری هاست؛ زیرا ترشحات سینوس غلیظ و عفونی می شوند و این سیکل معیوب دهانه سینوس را بیشتر می بندد. طبیعی است که باید این سیکل معیوب را در جایی از بین برد؛ مانند دادن آنتی بیوتیک ها، ضد احتقان، آنتی هسیتامینیک ها و مایعات فراوان و یا اینکه بینی را مرتب شست. این اعمال سبب کم شدن چرک و رقیق شدن ترشحات عفونی و کمک به «درناژ» بهتر است، اما توجه شود که استفاده از قطره های بینی؛ مانند «فنیل افرین» و «پسودوافدرین» فقط برای مدت کوتاه مؤثر است؛ زیرا در غیر این صورت بینی عادت می کند و عارضه «رینیت» ایجاد می شود.با وجود این درمانها، گاهی هم از روش جراحی استفاده می شود. در جراحی ابتدا عامل زمینه ای؛ یعنی انحراف بینی را برطرف می کنیم.

در قدیم سینوس را می تراشیدند و آن را از چربی شکم پر می کردند و این کار امروزه منسوخ شده و از روش جدید آندوسکوپی استفاده می شود که همان جراحی عملکردی بینی با آندوسکوپ است و اساس آن بر این است که چون حرکت مژکها به طرف مدخل سینوس است باید مدخل سینوس را که بر اثر روند التهاب یا انحراف تنگ شده است، با آندوسکوپ باز کرد و روشهای جدیدتر هم آندوسکوپی سینوس است که در بینی و سینوس تنها روش متداول و مؤثر است و با این کار پاتولوژی و مدخل رقیق پاتولوژی را تمیز می کنند و انسداد را برطرف می نمایند و با حداقل برداشت بافت، عملکرد طبیعی سینوس را به آن بازمی گردانند. نکته دیگر مشکل عمده در سینوزیت مزمن و سینوس های «استوئید» است که در طرفین بینی و زیر مغز قرار گرفته و یکی از محل های شایع تجمع عفونت می باشد. این سلولهای کوچک از یک طرف با «لامینا پاپیلاسه» یا ورقهای کاغذی شکل جدا می شود و در بالا هم توسط «لامینا فیبروزا» و یا ورقه سوراخ دار از مغز جدا می شده و معمولاً جراح ها تمایل به کار کردن در اطراف آنها را ندارند، زیرا خطر مننژیت و کوری و مرگ را برای بیمار در پی دارد. امروزه با روش آندوسکوپیک خیلی راحت، میزان عوارض و عود سینوزیت کم می شود.

تشخیص افتراقی سینوزیت با کدام بیماری است؟

بخشی از تفکر غلط مردم به پزشکان هم منتقل شده است و سینوزیت را با سردرد می شناسند و هر کس که سردرد دارد، می گویند که به چشم پزشک مراجعه کن و یا سینوزیت را پیگیری کن. در حالی که مهمترین علت سردرد، سردرد ناشی از استرس، سردرد با منشأ عروقی؛ یعنی میگرن است.این دو سردرد ۸۰ درصد سردردها را ناشی می شود و هر سردردی سینوزیت نیست.ترشحات چرکی می تواند به دلیل گلودرد و یا آنژین باشد. در سنین بالا ترشح می تواند علایم «آدنوکارسینوم» و «SCC» باشد.

روش تشخیص سینوزیت چیست؟

در ابتدا شرح حال کامل بیمار گرفته می شود و یا بیمار معاینه می گردد، به ویژه با آندوسکوپ بینی و یا رادیولوژی. امروزه از روش مناسب سی تی اسکن بیشتر استفاده می شود.

برای اینکه به سینوزیت مبتلا نشویم، چه باید بکنیم؟

دقیقاً نمی شود گفت چه باید کرد؛ زیرا در ایجاد سینوزیت، آناتومی بینی شخص مهم است؛ مثلاً ۹۰ درصد افراد، انحراف بینی دارند، ولی فقط کسانی که مراعات شرایط محیطی را نمی کنند، به سینوزیت مبتلا می شوند. افراد باید از سرماخوردگی مکرر و شیرجه زدن در آب سرد، خودداری کنند. تغذیه مناسب، مصرف مایعات فراوان و شستشوی بینی هم مؤثر است و نکته آخری که باید به آن اشاره کنم طرز تفکر قدیمی درمان سینوزیت است که می گفتند بی فایده است و یا جراحی خطرناک است که این تفکر غلط باید امروزه از اذهان پاک شود.

## ترومای چشمی چیست؟

تروما یا ضربات وارده به چشم یکی از مهمترین علتهای نابینایی در سراسر دنیا محسوب می شود. بر اساس آمار، حدود نیم میلیون نفر در دنیا به دلیل حوادث و تروماهای چشمی ، نابینای کامل هستند. این در حالی است که در بسیاری از موارد با کمی دقت و رعایت نکات ایمنی و بویژه استفاده از وسایل ایمنی می توان از وقوع ترومای چشمی پیشگیری کرد. با توجه به اهمیت و گستردگی موضوع ، سیزدهمین سمینار سالانه بیمارستان چشم پزشکی فارابی با محوریت ترومای چشمی در روزهای نوزدهم تا بیست و یکم اردیبهشت در هتل المپیک تهران برگزار شد.

تروما یکی از عوارض شایع چشمی در ایران و بسیاری از کشورهای درحال توسعه است. علل مختلفی برای تروما ذکر می شود که مهمترین آنها را حوادث حین کار، حوادثی مانند آنچه که در آخرین چهارشنبه سال در کشور ما رخ می دهد و تصادفات رانندگی تشکیل می دهد.آسیبهای چشمی بستگی به شغل افراد دارد و از آنجا که یکی از مهمترین عوامل بروز ترومای چشمی استفاده نکردن از عینکهای ایمنی است این عارضه بیشتر در سنین کار و در حدود ۳۵ - ۴۰ سالگی گریبانگیر کارگرانی می شود که به کارهایی مانند جوشکاری و تراشکاری اشتغال دارند. در این نوع مشاغل ذرات ریز ممکن است به چشم پرتاب شده و صدمات جبران ناپذیری را به آن وارد کند. به گفته دکتر هوشنگ فقیهی ، حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد کوری های یک چشمی ناشی از حوادث و تروماهای چشمی است. آمار حوادث و ضایعات ناشی از آن در جوامع مختلف نشان می دهد که تعداد افراد حادثه دیده در جوامع توسعه نیافته به مراتب بیشتر از جوامع توسعه یافته است.

نوع آسیبی نیز که در اثر ضربه به چشم می رسد، متفاوت و ممکن است سطحی یا عمقی باشد. به عبارت دیگر، آسیب ناشی از ترومای چشمی با توجه به شدت و وسعت ضربه تنها به پارگی پلک و یا ابرو محدود می شود یا این که با آسیب رسانی به بخشهای قدامی و خلفی چشم موجب پارگی قرنیه ، شبکیه و دیگر بخشهای داخلی چشم شود. بر این اساس نوع درمان نیز متفاوت است.به گفته دکتر فقیهی ، ترومای سطحی را شاید بتوان با چند روز بستن چشم و تجویز داروهای مورد نیاز درمان کرد، اما در ترومای عمقی ممکن است به چندین عمل جراحی نیاز باشد و با این حال چشم بیمار حالت طبیعی خود را باز نیابد.

چشمها را جدی بگیرید

دبیر علمی سیزدهمین سمینار سالانه بیمارستان فارابی درباره ضربه های نافذ و غیرنافذ وارد برچشم نیز می گوید: ورود جسم خارجی نوک تیز به داخل چشم در حین کار از جمله ضربه های نافذ محسوب می شود. در این نوع صدمات باید جسم خارجی پس از معاینات دقیق از سوی پزشک متخصص از چشم خارج شود، درغیر این صورت صدمات جبران ناپذیری در پی دارد. ضربه های نافذ در همان لحظه خود را نشان می دهند و میزان آسیب وارده به چشم یک هفته بعد مشخص می شود.ولی متاسفانه ضربه های غیرنافذ در همان لحظه خودشان را نشان نمی دهند و بیمار ممکن است پس از گذشت چند ماه با علایم این آسیبها به پزشک مراجعه کند. به طور کلی وقتی آسیبی به چشم وارد می شود این آسیب از قسمتهای جلویی چشم شروع می شود و به شبکیه و قسمت های دیگر چشم نیز وارد می شود. همین آسیبها سبب بروز بیماریهای مختلف مثل آب مروارید، خونریزی های پشت چشم ، پارگی شبکیه و اختلال در میدان دید شخص می شوند. تمام این آسیبها بستگی به وسعت و شدت ضربه وارده به چشم دارند به گونه ای که در خیلی از مواقع مجبور به تخلیه کامل چشم می شویم. لذا این آسیبها نیاز به پیگیری مکرر دارند.بیمارستان فارابی یکی از مراکز فعال در برگزاری همایش های علمی در زمینه چشم پزشکی است. این بیمارستان در سالهای گذشته ۱۲ دوره سمینار به صورت سالانه برگزار کرده و در هر کدام از این نشستها موضوعات و مشکلات روز چشم پزشکی مورد توجه و بررسی کارشناسی چشم پزشکان قرار گرفته است. پس از چند سال وقفه از سال گذشته این سمینارها احیا شد.

از جراحی های لیزیک نترسید

به گفته رئیس بیمارستان فارابی ، یکی از موضوعاتی که در سمینار سالانه این مرکز بررسی شود، ترومای جراحی عملهای لیزیک است.به این بهانه تصمیم گرفتیم از فرصت استفاده کرده و اطلاعاتی هم درباره جراحی های لیزیک ، خطرها و عوارض آن از دکتر جبارونـد به دست آوریم.برای اصلاح عیوب انکساری چشم چه نزدیک بین و چه دوربین و چه آستیگماتیک از دستگاه اگزایمر لیزر و جراحی با لیزر استفاده می شود. در این جراحی ها به شرطی که بیماران درست انتخاب شده و محدودیت های خاص مورد نیاز رعایت شده باشد، میزان موفقیت بسیار بالاست ، در موضوع انتخاب عواملی مثل سن ، میزان عیب انکساری ، بیماری های قرنیه ، خشکی چشم و دیگر موارد در نظر گرفته می شوند.

جبارونـد درخصوص هزینه عمل لیزیک می گوید: هزینه عمل لیزیک در ایران در مقایسه با تمام کشورهای دنیا و حتی بنگلادش بسیار پایین است. در صورتی که دستگاه هایی که در ایران است از نظر فناوری در مقایسه با کشورهای اروپایی نیز از برتری خاصی برخوردار است. سن مناسب برای جراحی های لیزیک حداقل ۲۰ سال است و عیوب انکساری چشم باید حداقل ۶ ماه تا یک سال ثابت مانده باشد. وی درباره عوارض احتمالی این گونه جراحی ها چنین می گوید: هرکاری حتی راه رفتن هم ممکن است عارضه داشته باشد. اگر بخواهیم از عوارض کار بترسیم ، حتی لنزهای طبی که بعضی از مردم استفاده می کنند نیز ممکن است دردسرساز باشد. تنها چیزی که عارضه ندارد، عینک است. ما نمی توانیم به صرف احتمال بسیار کمی که برای بعضی عوارض قابل پیشگیری وجود دارد از این امکانی که فراهم آمده است ، استفاده نکنیم.برخلاف این که به نظر می رسد خود چشم پزشکان از انجام این عمل در مورد خود و نزدیکانشان خودداری می کنند، دکتر جبارونـد اظهار می کند که جراحی با لیزر را برای فرزند خود انجام داده است

دکتر جبارونـد در زمینه علت توقف و علت احیای مجدد این نشستها می گوید: از آنجا که انجمن چشم پزشکان به برگزاری کنگره هایی در زمینه چشم پزشکی اقدام می کرد، به نظر می رسید دیگر نیازی به ادامه سمینارهای فارابی نباشد. بعدها احساس کردیم جای کنگره فارابی خالی است و ما نیز حرف برای گفتن داریم و باعث شد دوباره پا پیش بگذاریم. موضوعات چشم پزشکی آنقدر رشد کرده که یک کنگره جوابگوی نیازهای جامعه چشم پزشکی نیست.بنابراین باید چنین کنگره ای وجود داشته باشد که پرسش ها و نیازهای چشم پزشکان را برطرف کند. اکنون مصر هستیم کنگره فارابی جای خود را در کشور باز کند.هم توان علمی و هم توان اجرایی بیمارستان در حدی است که بتواند هر سال این کنگره را با موضوعات روز برگزار کند.

دکتر هوشنگ فقیهی نیز درباره هدف از سمینار چشم پزشکی فارابی و نحوه برگزاری آن این گونه توضیح می دهد: پس از ۱۲ دوره که سمینار در محل بیمارستان انجام می شد از سال گذشته که برگزاری سمینارها احیا شد، به دلیل استقبال همکاران تصمیم گرفتیم از محل بیمارستان خارج شویم. در ۱۲ دوره برپایی سمینار فارابی هر سال یکی از موضوعات شایع بیماری های چشمی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. امسال با توجه به این که در کشور ما تروما یکی از مسائل رایج است ، بیشتر کوشیدیم سمینار را به تروما و ضربات وارده به چشم اختصاص دهیم و بنابراین حدود ۷۰ درصد موضوعات سمینار که از ۱۹ تا ۲۱ اردیبهشت در هتل المپیک برگزار شد، به تروما اختصاص یافت و در کارگاه ها و سمپوزیوم های انجام شده ، با حضور اساتید این موضوع به بحث و بررسی گذاشته شد. در این قسمت همکاران کار سخت و سنگین و طاقت فرسایی را شروع کردند و به فکر بودند هر چه بیشتر محتوای علمی سمینار را بالا ببرند. ویژگی دیگر سمینار این است که سخنرانی صرف نیست که یک نفر سخنرانی کند و بقیه گوش دهند.

کوشیدیم بررسی مسائل عمده ای که همکاران ما با آن درگیرند به صورت پرسش و پاسخ مطرح شود تا همه در کنفرانس فعال باشند و بتوانند مشکلات مورد نظر خود را در محیطی کاملا علمی و صمیمی برطرف کنند. در سمینار درباره آب سیاه ، انحرافات چشمی ، ترومای جراحی ، عملهای لیزیک و... صحبت می شد.فقیهی ادامه می دهد: درمان کاتاراکت تروماتیک ، درمان تروماهای سگمان قدامی ، نحوه اداره تروماهای پاتروژنیک در جراحی های رفراکتیو، چالشهای بالینی در تروماهای ویتره وریتن ، ترومای ناشی از جراحی های چشم ، تروما و اختلالات حرکتی چشم ، ضایعات تروماتیک اربیت و پلک و گلوکوم و تروما عناوین سمپوزیوم هایی است که در این سمینار به فعالیت می پردازند. علاوه براین سمپوزیوم ها، ۷ کارگاه نیز در طول برگزاری سمینار برپا شد که با دعوت از گروههای علمی اداره کننده کارگاه ها افرادی از سراسر کشور مطالبی به روز ارائه کردند.

ویژگی دیگر سمینار سالانه فارابی اجرای برنامه های علمی جانبی به صورت میز صبحانه و یا breakfast meeting بود. به این صورت که هر یک از متخصصان میزی جداگانه دارد. پزشکان با توجه به موضوعات مورد نظر خود میزی را انتخاب و از تجارب پیشکسوتان در رشته های مختلف چشم پزشکی استفاده می کنند. در کنار سمینار و پس از پایان سمپوزیوم ها برنامه های تفریحی و ورزشی نیز طراحی شده که با استقبال گرم پزشکان رو به رو شده است.

نویسنده:سعیده کافی

## هاری (حیوان گزیدگی )

هاری یک بیماری ویروسی حاد سیستم اعصاب مرکزی است که مخصوص گوشتخواران اهلی و وحشی می باشد.انسان و سایر حیوانات خونگرم پستاندار به طور تصادفی و اغلب ازطریق گزش به آن مبتلا می شوند.همچنین بیماری از طریق پنجه کشیدن حیوانات بخصوص گربه ،راههای تنفسی ، بندرت گوارشی و پیونداعضا منتقل می شود .

وضعیت حیوان گزیدگی در کشور:

استانهای گلستان ، اردبیل و چهارمحال و بختیاری با میزان بروز بین ۳۰۰ تا ۴۰۰ مورد در یکصد هزارنفر جمعیت ، بالاترین میزان حیوان گزیدگی را در کشور دارا می باشند.استان کهکیلویه و بویراحمد با میزان بروز ۲۰۶ تا ۳۰۰ در یکصدهزار نفر جمعیت در رده بعدی و پس از آن استانهای گیلان ، مازندران ،آذربایجان شرقی و غربی ، خراسان ، سمنان ، لرستان ، همدان ، کرمانشاه ،زنجان و بوشهر با میزان ۱۱۲ تا ۲۰۶در یکصد هزار نفر در رده بعدی قراردارند.استان گلستان با میزان بروز تقریباً ۴۰۰ مورد در یکصد هزار نفر بیشترین موارد و استان یزد با ۱۸ مورد در یکصد هزار نفر، کمترین موارد گزش در کشور را دارا می باشند.

بیماری زایی :

ویروس هاری از طریق خراش سطح پوست یا مخاطها (چشم ، دهان و...) وارد بدن می شود. ویروس از طریق اعصاب محیطی به سیستم اعصاب مرکزی می رسد و در آنجا تکثیر می یابد و سپس از طریق اعصاب خودکار به سایر بافتها مثل غددبزاقی ، کلیه ، ریه

، کبد، پوست ، قلب وعضلات می رسند که باعث بروز علایم بیماری می گردد.

علایم بیماری در انسان :

دوره نهفتگی بیماری در انسان معمولاً بین ۲ تا ۸ هفته است ، ولی کمتر از ۵ روز و تا یک سال هم می تواند باشد.فاصله محل گازگرفتگی تا مغز، وسعت جراحات ، نوع حیوان مهاجم و سن بیمار از مهمترین عواملی می باشند که در طول دوره نهفتگی مؤثر است . درصورت ابتلای انسان به بیماری بعد از طی دوره کمون (نهفتگی ) علایم اولیه به صورت خستگی ، بی اشتهایی ، بی قراری ، تف اندازی و گاهی سوزش و خارش در محل گزیدگی بروزمی نماید.در مرحله تحریک پذیری علایم بی قراری ، خروج کف از دهان ، احساس حالت خستگی ، ترس از نور و ریزش اشک از چشم بروز می کند و سپس وارد مرحله اغما و نهایتاً مرگ می شود.

علایم بیماری در حیوان :

در سگ و گربه ۳ تا ۱۰ روز قبل از بروز علایم بالینی (بندرت بیشتر از سه روز) ویروس در بزاق حیوان وجود دارد و می تواند بیماری را انتقال دهد. به عبارت دیگر اگر سگ و گربه در زمان گزش ، آلوده به ویروس هاری باشند، علایم بالینی حداکثر ۵ تا ۸ روز بعد از حیوان گزیدگی ظاهر خواهد شد.پس از طی دوره نهفتگی اولین علامت بیماری تغییر در رفتار و عادات حیوان می باشد.حیوان غذای خود را بخوبی نمی خورد، به تدریج اندامهایش فلج می شود و پریشان و مضطرب می گردد، دهانش باز و از آن کف خارج می شود واز آب و نور می ترسد و هر چیزی مثل سنگ ، چوب و انسان را گاز می گیرد و سپس می میرد.

راههای انتقال :

۱ – گاز گرفتن : اصلی ترین راه سرایت بیماری از طریق گاز گرفتن حیوانات هار می باشد که در مورد گربه و گربه سانان از طریق کشیدن پنجه نیز انتقال بیماری صورت می گیرد.

۲ – پوست : بیماری هاری از راه پوست سالم قابل سرایت نیست، ولی اگر کوچکترین خراش یا زخمی در پوست وجود داشته باشد، در تماس با ترشحات آلوده قابل انتقال خواهد بود.

۳ – سایر راهها: انتقال بیماری بندرت از طریق دستگاه تنفس ، دستگاه گوارش ، پیوند اعضا، جفت ، وسایل آلوده ، مخاطها و سرانجام از انسان به انسان امکان پذیر می باشد.

### سرطان خون (لوسمی)

خون از مایع لزجی به نام پلاسما و یاخته های شناور آن که توسط مغز استخوان تولید می شود، تشکیل شده است. مغز استخوان ماده ای نرم و اسفنجی شکل است که داخل استخوانها یافت می شود. این ماده حاوی یاخته هایی است که یاخته های مادر یا سلول پایه (Stem cell) نامیده می شود و وظیفه آنها تولید یاخته های خونی است.

سه نوع یاخته خونی وجود دارد:

– گویچه های سفید خون (گلبولهای سفید) که کار دفاع بدن در مقابل عوامل خارجی را برعهده دارند.

– گویچه های قرمز خون (گلبولهای قرمز خون) که اکسیژن را به بافتها حمل و فرآورده های زاید را از اندامها و بافتها جمع آوری می کنند.

– پلاکتها که وظیفه انعقاد خون و جلوگیری از خونریزی را بر عهده دارند.

سرطان خون (لوسمی) نوعی بیماری پیشرونده و بدخیم اعضای خون ساز بدن است که با تکثیر و تکامل ناقص گویچه های سفید خون و پیش سازهای آن در خون و مغز استخوان ایجاد می شود.

لوسمی یا لوکمی(leukemia) ریشه در زبان لاتین به معنای «خون سفید» دارد و فرآیند تکثیر، خون سازی و ایمنی طبیعی بدن را مختل می کند. اجتماع این یاخته های سرطانی در خارج از مغز استخوان، موجب تشکیل توده هایی در اندامهای حیاتی بدن نظیر مغز و یا بزرگ شدن غده های لنفاوی، طحال، کبد و ناهنجاری عملکرد اندامهای حیاتی بدن می شوند.

لوسمی شایع ترین سرطان کودکان در جهان است.

لوسمی بر اساس طیف، شدت و سرعت پیشرفت روند بیماری به دو دسته حاد (acute) و مزمن (chronic) تعریف می شود.

۱– لوسمی حاد، رشد سریع همراه با تعداد زیادی گویچه های سفید نارس است و مدت فاصله زمانی بین شروع بیماری و گسترش دامنه آن بسیار کوتاه است.

۲– لوسمی مزمن، رشد آهسته همراه با تعداد بیشتری یاخته های سرطانی بالغ تر است و مدت زمان طولانی تا بروز علایم بالینی آن دارد.

لوسمی نیز با توجه به نوع یاخته موجود در بافت مغز استخوان که دچار تراریختی و سرطان شده است، تعریف می شود و اشکال مختلفی از این نوع سرطان وجود دارد که هر کدام نشانه ها و عوارض خاص خود را دارند. لوسمی بر اساس نوع گویچه سفید خون که دچار تراریختگی و سرطان شده، به دو دسته تقسیم می شود:

– لنفوئیدی (lymphocytic) یا لنفوبلاستی (lymphoblastic)

– میلوئیدی (myelogenous)

با توجه به این طبقه بندی، شایع ترین اشکال لوسمی بر اساس سرعت پیشرفت روند بیماری و نوع گویچه سفید خون که دچار تراریختگی و سرطان شده، به چهار گروه تقسیم می شود که عبارتند از:

۱– لوسمی لنفوئیدی یا لنفوبلاستی حاد: لوسمی لنفوبلاستی حاد بیماریی است که در آن تعداد بسیار زیادی از گویچه های سفید خون که عامل دفاع بدن در مقابل عوامل خارجی هستند و «لنفوسیت» نامیده می شوند و هنوز به طور کامل تکامل نیافته اند، دچار اختلال شده و به طور فزاینده ای در خون محیطی و مغز استخوان یافت می شوند. علاوه بر این، تجمع این یاخته ها در بافتهای لنفاوی باعث بزرگ شدن این اندامها می شود. ازدیاد لنفوسیتها نیز به کاهش تعداد سایر یاخته های خونی مانند گویچه های قرمز و پلاکتها منجر شده و این عدم تعادل یاخته های خونی به کم خونی، خونریزی و عدم انعقاد خون منجر می شود. مدت فاصله زمانی بین شروع بیماری و گسترش دامنه آن بسیار سریع و کوتاه است. لوسمی لنفوبلاستی حاد، شایع ترین نوع لوسمی در کودکان است که اغلب در کودکان بین سنین ۲ تا ۶ سال تظاهر می کند. گروه سنی دیگری که در مقابل این بیماری بیش از بقیه آسیب پذیرند، افراد بالای ۷۵ سال را تشکیل می دهند.

۲– لوسمی میلوئیدی حاد: تراریختگی یاخته های «میلوئید» گویچه های سفید خون است که فرآیند تکثیر و خون سازی و ایمنی طبیعی بدن را مختل می کند. این نوع سرطان دارای چندین زیرگونه است و میانگین سن ابتلا به آن ۶۴ سال می باشد. این نوع لوسمی در مقایسه با لوسمی لنفوسیتی حاد کمتر در کودکان دیده می شود، اما کودکان مبتلا به سندرم دان در سه سال ابتدایی زندگی استعداد بیشتری برای ابتلا به آن دارند.

۳– لوسمی لنفوئیدی مزمن: شایع ترین نوع لوسمی بزرگسالان است. طیف رشد و پیشرفت این نوع لوسمی بسیار کند و آهسته است و اغلب در افراد سالمند تظاهر می کند. میانگین سن بروز لوسمی لنفوئیدی مزمن ۶۰ سال است و ابتلا به آن در سنین پایین تر از ۳۰ سال بسیار غیرطبیعی و در کودکان بسیار نادر است. این نوع لوسمی در مردان بالای ۵۰ سال شایع تر است و اغلب به طور تصادفی و هنگام معاینات و آزمایش معمولی خون که افراد برای تشخیص بیماریهای دیگر انجام می دهند، تشخیص داده می شود.

۴– لوسمی ۴– لوسمی میلوئیدی مزمن: این نوع لوسمی یک بیماری اکتسابی ناشی از یک نوع ناهنجاری در کروموزم ۲۲ یاخته های مغز استخوان است. لوسمی میلوئیدی مزمن در مردان بین سنین ۴۰ تا ۶۰ سال شایع تر است و افرادی که تحت تشعشعات یونیزه و یا تماس با بنزین و مشتقات آن قرار داشته اند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به آن هستند.

علایم هشداردهنده سرطان خون (لوسمی)

احساس ناخوشی عمومی

تظاهر لکه های دانه اناری زیرجلدی پوست (petechiae)

لخته یا منعقد نشدن خون در پی ایجاد زخم یا بریدگی

ضعف و خستگی مفرط

عفونتهای مکرر و عود آنها

دردهای استخوان و مفاصل

تنگی نفس بر اثر فعالیت

تب و لرز و نشانه های شبه سرماخوردگی

رنگ پریدگی پیشرونده

تورم و بزرگی حجم غده های لنفاوی، طحال و کبد

احساس سیری و بی اشتهایی

کم خونی

خواب آلودگی

خونریزی مکرر بینی

تورم و خونریزی لثه ها

ضعف و لاغری ممتد

علاوه بر این نشانه ها ممکن است عوارضی در بیمار ظاهر شود که به اجتماع یاخته ها و سرایت سرطان به اندامهای دیگر بدن مربوط باشد. در چنین مواردی بیمار از سردرد، حالت تهوع و استفراغ، کاهش سطح هوشیاری، تشنج، دید مضاعف، فلج اعصاب مغز، عدم حفظ تعادل، تورم در ناحیه گردن و صورت شکایت می کند.

سبب شناسی: سرطان زایی لوسمی

بیماری لوسمی یک فرآیند پویاست که توسط متغیرهای ناشناخته و مستقل متعددی موجب تغییرات مولکولی یاخته شده و منجر به تداخل در سیستم تکثیر یاخته های مغز استخوان می شود. عامل مستعد و پیشتاز در تظاهر لوسمی مانند هر سرطان دیگری به هم خوردن نظم تقسیم یاخته ای است. تحقیقات آماری و بالینی، روند بدخیمی بیماری لوسمی را به این عوامل ارتباط می دهند:

– جنس: لوسمی در مردان بیشتر تظاهر می کند

– سابقه قبلی ابتلا به برخی از بیماریهای خونی و یا سابقه قبلی به سرطان

– عوامل ژنتیکی و استعداد میزبان: عوامل ژنتیکی از جمله نقایصی در کروموزمها و انتقال ژن معیوب

– تشعشع: افرادی که در معرض تابش اشعه های یونیزه و یا هسته ای و سرطانزا قرار گرفته اند

– اعتیاد به دخانیات

– آلاینده های موجود در هوای محیط زیست و محل کار (مواد یونیزه، مواد صنعتی و شیمیایی سمی مانند بنزین و مشتقات آن)

- نارسایی مکانیسم ایمنی طبیعی بدن

- سن: در میان بزرگسالان، استعداد ابتلا به لوسمی با افزایش سن ارتباط مستقیم دارد. افراد بالای ۵۵ سال باید بیشتر مراقب علایم هشداردهنده این بیماری باشند.

الگوهای غربالگری لوسمی

با توجه به وضعیت عمومی سلامت فرد، بررسی های تشخیص لوسمی ممکن است شامل:

۱- آزمایش خون: در شرایط طبیعی، گویچه های سفید بالغ در خون محیطی یافت می شوند، ولی زمانی که گویچه های سفید نارس که باید در مغز استخوان باشند، به مقدار زیادی وارد خون محیطی می شوند؛ عمدتاً می تواند نشانه سرطان های خون (لوسمی) باشد. آزمایش خون و شمارش و بررسی یاخته های شناور خون اولین گام برای تشخیص لوسمی است.

۲- نمونه برداری یا بیوپسی مغز استخوان: بررسی میکروسکوپی از نمونه بافت سرطان بسیار مهم است؛ زیرا مطمئن ترین روش برای تشخیص لوسمی و نوع آن به شمار می آید. نمونه برداری از مایع مغز نخاع و نمونه برداری از غدد لنفاوی نیز از روشهای تشخیصی سرطان خون است.

۳- سازگاری بافتی: یاخته ها دارای انواع پروتئین های مختلف بر روی سطح خود هستند که از این پروتئین ها در آزمایش های ویژه خون برای تشخیص سازگاری بافتی استفاده می شود. موفقیت در پیوند مغز استخوان به تشابه و سازگاری مغز استخوان فرد دهنده با مغز استخوان فرد گیرنده بستگی دارد که از طریق این آزمایش سنجیده می شود.

۴- بررسی کروموزمی: از دیگر اقدامات تشخیص ژنتیکی در افتراق انواع لوسمی است.

۵- عکسبرداری از قفسه سینه با تابش اشعه X: تشخیص طیف پراکندگی یاخته های مهاجم و غده های لنفاوی متورم در ناحیه قفسه سینه است.

۶- سی تی اسکن: در این روش دستگاه سی تی اسکن با گرفتن تعدادی عکس توسط اشعه ایکس، تصویری سه بعدی از بدن را نشان می دهد و از این طریق پراکندگی سرطان به بخش های دیگر بدن مشخص می شود.

۷- پرتونگاری با استفاده از تشدید میدان مغناطیس: این آزمایش مشابه سی تی اسکن است، با این تفاوت که به جای تابش اشعه X از مغناطیس برای عکسبرداری از اعضای بدن استفاده می شود. در این آزمایش بیمار به مدت ۳۰ دقیقه به طور ساکن درون اتاقک این دستگاه می ماند و تصاویر مقطعی از بدن او تهیه می شود.

۸- سونوگرافی: در این شیوه از امواج صوتی برای بررسی ساختار اندامها استفاده می شود.

۹- معاینات بالینی: بررسی وضعیت غدد لنفاوی، طحال، کبد و دیگر اعضای بدن است.

الگوهای درمان لوسمی

فرآیند درمان لوسمی برای هر شخص معین با شرایط بیماری وی مرتبط است و الگوهای درمان لوسمی به نوع لوسمی، وضعیت بیماری در شروع درمان، سن، سلامت عمومی و چگونگی واکنش بیمار به نوع درمان بستگی دارد. علاوه بر الگوهای رایج برای درمان انواع سرطان همچون شیمی درمانی و اشعه درمانی، از جمله می توان به روشهای درمانی زیر اشاره کرد:

- درمان بیولوژیکی یا ایمونولوژیک: این درمان که مشتمل بر بازسازی، تحریک، هدایت و تقویت سیستم طبیعی دفاعی بدن بیمار است و با استفاده از آنتی بادی و هدایت سیستم دفاعی خود بیمار برای مبارزه با سرطان صورت می گیرد.

- جراحی: راهیابی یاخته های مهاجم لوسمی به سایر اندامهای بدن اغلب موجب تورم و بزرگی حجم غده های لنفاوی و طحال و کبد می شود. الگوی درمانی محل ضایعه طحال، برداشتن آن از طریق جراحی «اسپلینکتومی» است.

- پیوند مغز استخوان و پیوند سلولهای پایه: جایگزینی مغز استخوان فرد بیمار با مغز استخوان سالم است تا بیمار بتواند مقادیر بالای داروهای شیمی درمانی و یا پرتو درمانی را دریافت کند. شایع ترین اشکال پیوند مغز استخوان عبارتند از:

- پیوند «اتولوگ»: طی این نوع پیوند بیمار بافت پیوندی (مغز استخوان) خود را دریافت می کند. در این روش مغز استخوان بیمار را خارج و آن را در معرض داروهای ضد سرطان قرار می دهند تا یاخته های بدخیم کشته شوند. سپس محصول به دست آمده را منجمد و نگهداری می کنند.

پیوند «سینژنئیک»: بیمار بافت پیوندی (مغز استخوان) را از عضو دیگر دوقلوی مشابه خود دریافت می کند. در این روش ابتدا بوسیله مقادیر زیادی از داروهای ضد سرطان همراه یا بدون پرتو درمانی، تمام مغز استخوان موجود در بدن بیمار را از بین می برند. سپس از عضو دیگر دوقلوی مشابه که شباهت بافتی زیادی با بدن بیمار دارد، مغز استخوان سالمی را تهیه می کنند.

- آلوژنیک: بیمار بافت پیوندی را از فردی غیر از خود یا دوقلوی مشابه خود (مثل برادر، خواهر و یا هر یک از والدین و یا فردی که هیچ گونه نسبتی با بیمار ندارد) دریافت می کند. این فرد باید سازگاری بافتی نزدیک با بدن بیمار داشته باشد.

پس از تهیه بافت پیوندی از روشهای فوق، به بیمار مقادیر بالایی داروهای شیمی درمانی همراه یا بدون پرتو درمانی می دهند تا باقیمانده مغز استخوان وی تخریب شود. در مرحله آخر مغز استخوان سالم را گرم کرده و بوسیله یک سوزن و از طریق سیاهرگ به بیمار تزریق می کنند تا جانشین مغز استخوان تخریب شده شود. پس از ورود بافت پیوندی به جریان خون، یاخته های پیوند زده شده به مغز استخوان هدایت شده و به تولید گویچه های سفید خون، گویچه های قرمز خون و پلاکتهای جدید می پردازند. ابتلا به عفونت و خونریزی، تهوع، استفراغ، خستگی، بی اشتهایی، زخمهای دهانی، ریزش مو و واکنشهای پوستی از جمله عوارض جانبی پیوند مغز استخوان و پیوند سلولهای پایه است.

امروزه با کاربردهای جدید الگوهای درمان پیوند مغز استخوان و درمان بیولوژیکی یا ایمونولوژیک و داروهای جدید ضد سرطان و پیشرفتهای علم ژنتیک و ساختارهای ژن های انسانی، امیدهای تازه ای برای غلبه بر این بیماری به وجود آمده است.

## شایعترین سرطان در زنان–قسمت اول

طبق آمارهای موجود در کتب پزشکی که بر اساس مراجعات بانوان به درمانگاهها تنظیم شده است سرطان پستان، شایعترین سرطان در بین خانمها می‌باشد. این بیماری نه تنها شایعترین سرطان در زنان است بلکه شایعترین علت مرگ و میر در زنان سنین بین ۳۵ تا ۵۵ ساله را نیز تشکیل می‌دهد. سرطان سینه یکی از معدود سرطانهایی است که از زمانهای بسیار دور آن را می‌شناختند. تاریخ مصر قدیم مؤید این مطلب است و جالب است بدانیم که در زمان رومیان قدیم، راه درمان این نوع سرطان، قطع یا برداشتن سینه مبتلا بوده است. روشی که اکنون نیز در دنیا متداول است و به نام «ماستکتومی» مشهور است. در بعضی کشورها به دلیل آگاهی عمومی و گستردگی آموزش و در کشور ما نیز تا حدودی، مراجعه خانمها به دلیل ترس از سرطان سینه رو به افزایش است. احساس وجود توده‌ای در سینه‌ها، درد و تورم یا ترشح از ناحیه مجرای شیر، این ترس و اضطراب را ایجاد می‌کند. هر چند ترس و اضطراب حالات نامطلوبی هستند اما در برخی مواقع به خصوص در این مورد بسیار مفید و سازنده است. ترس از لمس یک توده در سینه اگر با مراجعه بموقع توأم باشد اثر بسیار مطلوبی بر سیر و عاقبت این سرطان می‌گذارد. سرطان سینه بیشتر در سنین «۴۰ تا ۵۰» سالگی اتفاق می‌افتد و هر چه سن بالاتر برود میزان این سرطان هم افزایش می‌یابد. زنانی که بدون فرزند هستند چه آنها که ازدواج نکرده‌اند یا آنها که دچار نازایی هستند بیشتر از زنان دیگر در معرض ابتلا به این سرطان قرار دارند. همچنین خانمهایی که بعد از ۳۰ سالگی حامله می‌شوند حدود ۲ برابر بیشتر از زنانی که قبل از ۲۵ سالگی حامله شده‌اند دچار این نوع سرطان می‌شوند. خطر گرفتاری به سرطان سینه در زنانی که اصلاً حامله نشده‌اند بسیار زیاد است.

بعضی عوامل در پیشگیری و یا کاهش ابتلا به این سرطان اثر محافظتی دارند. یکی از این عوامل، فاصله کوتاه بین شروع بلوغ جنسی و اولین بارداری می‌باشد بنابراین هر چقدر زمان اولین بارداری در سنین پایین‌تر و نزدیک به شروع بلوغ باشد از خطر ابتلا به این سرطان کاسته می‌شود. همچنین برداشتن تخمدانها قبل از ۳۵ سالگی، فرد را نسبت به ابتلا به سرطان سینه محافظت می‌کند. پاره‌ای از گزارشات و تحقیقات مؤید این نکته است که زنانی که به کودکان خود شیر می‌دهند کمتر در معرض خطر گرفتاری این سرطان هستند. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که قرصهای ضد بارداری هیچ نقشی در ایجاد سرطان سینه ندارند.

عوامل ژنتیکی نیز در ایجاد سرطان سینه دخالت دارد. ثابت شده است که اگر سابقه وجود این سرطان در مادربزرگ، مادر و یا خواهر بیماری وجود داشته باشد، شانس گرفتاری این بیماری نسبت به سرطان سینه در مقایسه با افراد عادی بسیار بیشتر است و این فرد مستعد چنین سرطانی است. عوامل محیطی و اقلیمی نیز در ایجاد این بیماری نقش دارند. شناخته شده‌ترین عامل محیطی، اشعه و تشعشعات رادیواکتیو است. زنان ساکن شهرهای ناکازاکی و هیروشیما حتی هم‌اکنون نیز در معرض خطر این نوع سرطان هستند. همچنین زنانی که به دلایل مختلف، رادیوگرافیهای متعدد از قفسه سینه انجام داده‌اند، استعداد بیشتری به سرطان مذکور دارند. مصرف هورمون استروژن به تنهایی نقش مهمی در ایجاد این بیماری دارد.

تقریبا می‌توان گفت که سرطان مذکور قبل از سن ۲۵ سالگی ایجاد نمی‌شود و یا بروز این بیماری فوق‌العاده کم است.

نکته مهم:

در مورد سرطان سینه معمولاً ـ بیمار اولین فردی است که با لمس روزمره محل و یا حتی در هنگام استحمام متوجه تورم ـ توده یا حساسیت سینه می‌شود. اکثر موارد سرطان در ربع فوقانی خارجی پستان اتفاق می‌افتد همان‌طور که در نمودار نشان داده شده است. نکات مهمی در ارتباط با تاریخچه بیماری وجود دارد که در قسمت دوم توضیح خواهیم داد. یکی از این نکات، دوره‌ای بودن درد و توده همزمان با دوره قاعدگی می‌باشد که این تغییرات ناشی از وابستگی هورمونی ضایعه است و ارتباطی با سرطان ندارد. آرامش روحی روانی و ایجاد اعتماد و اطمینان و همکاری در بیمار مشکوک به این سرطان، مهمترین اصل برای تشخیص و یا رد بدخیمی است.نکته مهم دیگری که باید به آن اشاره کنیم این است که طبق آمارهای موجود حدود ۲۰٪ خانمها به دلیل مسائل و مشکلات مربوط به سینه‌ها به درمانگاهها مراجعه می‌کنند که از این میزان حدود ۴٪ دچار سرطان پستان هستند. کل مراجعات خانمها به درمانگاهها به دلیل مشکلات سینه طبق آمار حدود ۲۰٪ تمام مراجعات زنان به درمانگاههای جراحی را تشکیل می‌دهد. نمودار الف (A) نشان‌دهنده این موضوع است. قسمت ب (B) نشان‌دهنده ۴٪ موارد بدخیمی یا سرطان است. یعنی ۴٪ از کل ۲۰٪ مشکلات مربوط به پستان را سرطان تشکیل می‌دهد.

مطالبی که آوردیم مقدمه‌ای برای شناختن یک بیماری بسیار مهم و مهلک است. تا چندین سال قبل وحشت بسیار زیادی از این سرطان بر جهان حکمفرما بود و این ترس و اضطراب هنوز هم ادامه دارد. طبق آمار در یکی از کشورهای غربی هر ساله ۲۴۰۰۰ مورد جدید سرطان پستان تشخیص داده می‌شود که بیش از سه هزار نفر از این خانمها در اثر این بیماری فوت می‌کنند. امروزه با آموزش زنان، این موفقیت حاصل شده است که زنان بتوانند خود را معاینه کنند و به محض لمس توده‌ای و یا حتی درد و تورم در ناحیه سینه‌ها به مراکز درمانی مراجعه کنند و به این ترتیب با تشخیص سریع و بموقع از گسترش و سرایت بیماری به سایر اعضاء بدن جلوگیری به عمل خواهد آمد و ترس و اضطراب از این بیماری مهلک کاهش خواهد یافت.

## شایعترین سرطان در زنان–قسمت دوم

به طور کلی زنانی که به هر علتی احساس ناراحتی و بیماری در سینه می‌کنند، تقریبا ۲۰ـ۱۵٪ موارد مراجعات به درمانگاههای جراحی و زنان را تشکیل می‌دهند. این گروه از خانمها ممکن است دارای ترشحی غیر طبیعی از نوک سینه‌ها باشند یا اینکه توده‌ای

در سینه خود لمس نمایند و یا درد و تورمی در این ناحیه داشته باشند. سابقا به علت ناشناخته بودن عوامل بیماری و سیر آن و همچنین ترس از مرگ و یا نقص عضو، این گروه بیماران دچار هیجان و اضطراب شدیدی می‌شدند، ولی امروزه به دلیل آگاهی زنان و آشنایی آنان با روشهای ساده «معاینه خود» به ندرت شاهد مراحل پیشرفته سرطان سینه هستیم و معمولاً بیماری در مراحل اولیه، تشخیص داده می‌شود. در مورد کشور ما متأسفانه به این علت آمار دقیقی از مراجعات زنان به درمانگاهها در دست نیست و میزان ابتلاء به این سرطان نیز دقیقا معلوم نیست؛ اما در جوامع غربی از هر ۱۴ زن یک نفر دچار این بیماری است و از هر ۲۰ نفر، یک نفر به علت سرطان سینه فوت می‌کند.

سرطان سینه تقریبا به عنوان یک بیماری تمدن غرب به شمار می‌رود ولی شیوع این بیماری خطرناک، حاکی از گسترش جهانی آن است. بالا بودن سن ازدواج، یعنی ازدواج بعد از ۳۰ سالگی یکی از عوامل این بیماری است. در واقع بالا بودن سن اولین حاملگی در بروز این بیماری مهم است. با توجه به اینکه در جوامع غربی میل به ازدواج و حاملگی بسیار کاهش یافته است و همچنین در بین زنان غربی، تغذیه کودک با شیر مادر تقریبا فراموش شده است، لذا می‌توان نتیجه‌گیری نمود که در دیگر کشورها نیز این خطر بالقوه وجود دارد که با روی آوردن به فرهنگ غرب، در آینده منتظر شیوع بیشتر این بیماری مهلک در بین زنان باشیم. همان‌طور که قبلاً نیز گفتیم خطر ابتلا به سرطان سینه در زنانی که به کودکان خود شیر می‌دهند بسیار کمتر است.

علائم و نشانه های سرطان سینه:

مطمئنا مهمترین عامل در تشخیص سرطان سینه، خود بیمار است و در واقع او اولین کسی است که متوجه علائم و تغییرات در این قسمت از بدنش می‌شود. مهم است این است که بیمار به محض احساس علائم مهم نظیر درد، توده و تورم در سینه خود، باید آن را بپذیرد و سعی نکند از ترس بیماری آن را انکار کند زیرا هر چه مراجعه به تعویق بیفتد پیش‌آگهی بیماری نیز بدتر و وخیم‌تر خواهد شد. علاوه بر این، گاهی ممکن است مدتها قبل از اینکه بیمار پی به وجود این علائم ببرد، این بیماری با یک سیر مرموزانه‌ای در مراجعه به پزشک عواقب بسیار خطرناکی به دنبال دارد. و اما علائم:

۱ـ وجود درد:

مثل سایر بیماریها، درد یکی از اولین علائم سرطان سینه است. اگر درد متغیر باشد و با سیکل قاعدگی تغییر کند، می‌تواند به علت تغییرات هورمونی و فیزیولوژیک باشد. معمولاً قبل از قاعدگی، بیمار از یک فشار روحی رنج می‌برد و دچار درد سینه‌ها می‌شود و این یک امر طبیعی است. گاهی درد ارتباطی با سیکل قاعدگی ندارد. در این صورت به طور قطع نمی‌توان اظهار نظر کرد، اما ممکن است این چنین درد با سرطان سینه مربوط باشد و یا ناشی از التهاب و عفونت یا فیبروآدنوم باشد.

وجود سابقه اختلال و ناراحتی در سینه‌ها مثل سابقه آبسه، ضربه و کیست، سن اولین حاملگی و تعداد حاملگیها، شیردهی به کودکان ممکن است احتمال ضایعه سرطانی و بدخیم سینه را کمتر کند.

۲ـ وجود توده در سینه:

همان‌طور که گفتیم بیمار اولین فردی است که وجود توده را احساس می‌کند. اگر توده نرم باشد معمولاًـ جای نگرانی نیست و می‌تواند ناشی از تجمع چربی در این ناحیه باشد که اصطلاحا آن را لیپوم می‌گویند. و یا ممکن است یک کیست نرم و شل معمولی

باشد. در مواقعی که توده سفت باشد، بخصوص اگر حدود آن را نتوان از بافت طبیعی تشخیص داد، به وجود بیماری فیبروآدنوز مشکوک می‌شویم. اگر توده قابل لمس سخت باشد و با چسبندگی به بافتهای سطحی یا عمقی همراه باشد، شدیدا به نفع تشخیص سرطان سینه است.

۳ـ تغییرات پوست سینه:

الف ـ توده‌های قابل رؤیت به نفع کیست، سرطان و یا فیبروآدنوم خیلی بزرگ سینه است.

ب ـ فرورفتگی در پوست سینه شدیدا به نفع سرطان سینه است، حتی اگر خیلی خفیف باشد. بنابراین توصیه می‌شود که در صورت مشاهده هرگونه فرورفتگی و در واقع کشیده شدن پوست به داخل نسج سینه، باید هر چه سریعتر به پزشک معالجه مراجعه نمود و آن را به عنوان زنگ خطری برای احتمال وقوع سرطان در نظر گرفت.

ج ـ اگر بر روی یک توده قابل لمس سینه رنگ پوست به رنگ پوست پرتقال باشد، علامت مشخصه سرطان است. رنگ قرمز پوست معمولاً عفونت را مطرح می‌کند.

۴ـ زخم:

زخم در روی سینه احتمال سرطان غفلت شده افراد پیر را مطرح می‌نماید.

۵ـ اختلالات نوک سینه:

همان‌طور که گفتیم توکشیدگی یا فرورفتگی نوک سینه احتمال یک ضایعه عمیق و سفت مثل سرطان یا گشاد شدن مجاری شیری را مطرح می‌نماید. ضایعات پوستی از جمله اگزما که ناحیه نوک سینه یا هاله رنگی نوک سینه را درگیر می‌کند، اگر چنانچه یکطرفه باشد، یک نوع بیماری به نام بیماری «پاژه پستان» را که تظاهری از سرطان است، مطرح می‌کند. ترشح غیر عادی از نوک سینه نیز علامت مهمی در تشخیص این بیماری است. اگر ترشحات سبز رنگ باشند می‌تواند دلیل بر وجود کیستهای فیبروآدنوز، یائسگی و گشادشدگی مجاری شیری باشد. ولی در صورتی که این ترشح خون‌آلود باشد سرطان سینه را مطرح می‌کند.

نویسنده:کتر حسین برهانی

منبع:پیام زن

## هالیتوز؛ نفس بدبو

«هالیتوز» از واژه «halitus» به معنای بازدم گرفته شده است و عبارت از نفس بدبو، زننده یا ناپسندی است که از حفره دهان یا بینی خارج می شود و به آن «fetor oris» یا «fetor ex ore» نیز می گویند. به عبارتی به هر بوی بدی که از حفره دهان یا بینی بیرون آید، صرف نظر از آنکه منشأ آن در همین حفره باشد یا از سایر نقاط بدن منشأ گیرد «هالیتوز» گفته می شود. هالیتوز یا بدبویی دهان یک شکایت شایع در بین بیماران مراجعه کننده به مطب متخصصان داخلی و گوش و حلق و بینی، دندانپزشکان و پزشکان عمومی می باشد. بسیاری از بیماران بدون گرفتن نتیجه خاصی، از مراکز درمانی خارج می شوند و گاه این پدیده باعث بروز مسایل جدی در خود و خانواده آنان می گردد. هالیتوز مشکلی شایع است و گفته می شود که می تواند به طور متناوب بیشتر افراد بالغ را دچار کند.

اهمیت بررسی هالیتوز

- با آزار دیگران به صورت یک مانع در برخوردهای اجتماعی عمل می کند و باعث کاهش کارایی فرد می شود.

- فردی که از بوی بد دهان خود آگاه است، ممکن است به گونه ای نسبت به پاکی دهان دچار وسواس شود که به کارایی وی خدشه وارد کند.

- هالیتوز نشانه ای از یک وضعیت غیر طبیعی است که نیاز به تشخیص و درمان دارد.

عوامل مؤثر در ایجاد هالیتوز

همیشه نمی توان علتی برای هالیتوز یافت و معمولاًـ نیز چنین است. این امر به دلیل تنوع علل آن و اندک بودن بررسی های انجام شده است. بیمار شاکی از هالیتوز به سه گروه «اتیولوژیک» تقسیم می شوند: گروه غیر پاتولوژیک، گروه پاتولوژیک و گروه با منشأ روانی. اینها عمده ترین دلایل بروز هالیتوز هستند.

ارزیابی هالیتوز

در برخورد با بوی بد دهان اولین کار تعیین این نکته است که آیا بوی بد فقط توسط بیمار احساس می شود یا آنکه توسط پزشک یا دیگران نیز قابل تشخیص است. چنانچه وجود بو توسط پزشک یا فرد دیگری غیر از بیمار تأیید نشود، مشکل روانی در کار است و می تواند حتی دلالت بر بیماری های روانی جدی، چون اسکیزوفرنی نماید. اما در این نتیجه گیری که بویی وجود ندارد نباید شتاب کرد؛ زیرا هالیتوز ممکن است منقطع باشد.

به طور نمونه، بسیاری از بیماران به دلیل پدیده انطباق از بوی بد دهان خود بی خبرند و توسط یک عضو خانواده یا دوست از آن آگاه می شوند. اگر بو برای پزشک آشکار نباشد، به چند روش می توان احتمال آگاهی از آن را افزایش داد. یک روش آن است که پزشک در کنار بیمار بایستد و با برگه ای جریان هوای بازدم بیمار را به سمت خود منحرف کند. دیگر آنکه اگر پزشک در معاینه منشأ بالقوه ای بیابد، با «آپلیکاتور پنبه دار» نمونه ای از آن منطقه تهیه نماید و خود یا یکی از اعضای خانواده بیمار آن را بو کنند. این کار نه تنها در تأیید وجود هالیتوز، بلکه در تعیین علت آن نیز می تواند مفید باشد.

باید از بیمار خواست که ابتدا با بینی بسته از راه دهان و سپس با دهان بسته از راه بینی تنفس کند، اگر فقط بازدم دهانی بدبو بود، باید بیشتر به علل دهانی اندیشید و در غیر این صورت باید به فکر علل ناشی از بینی یا ریه یا علل سیستمیک بود. پس از تأیید وجود هالیتوز، باید شرح حالی دقیق بویژه درباره حفره های دهان، بینی و سینوسها، دستگاه گوارش و ریه گرفت. مروری بر رژیم غذایی، سیگار و مصرف دارو می تواند مفید باشد. به دلیل آنکه مری معمولاً بسته است، برخی از بیماری های مری و معده به طور پیوسته بو تولید نمی کنند و بو با آروغ ایجاد می شود. وجود چنین شرح حالی و تأیید آن از سوی اعضای خانواده می تواند به تشخیص کمک کند. معاینه دقیق دهان، دندانها، بینی و حلق لازم است؛ زیرا اینها شایع ترین محلهای هالیتوز هستند. معمولاً وضعیت پاتولوژیک جزیی نیست و براحتی یافت می شود.

درمان

اغلب توجه به بهداشت دهان و رسیدگی به پاتولوژی دندانی مشکل را برطرف می کند. مسواک زدن ساده، بخصوص اگر همراه با مسواک زدن سطح زبان باشد، برای صبحگاه کافی است. شستشوی دهان با یک محلول دهان شویه آنتی سپتیک نیز مفید است. نفس گرسنگی پس از خوردن غذا یا حتی آب کشیدن دهان برطرف می شود. هالیتوز ناشی از خشکی دهان به هر دلیل که باشد با مرطوب کردن دهان بهبود می یابد. این کار می تواند به کمک جرعه های مکرر آب، جویدن آدامسهای بدون قند، ترکیبات حاوی «کربوکسی متیل سلولز سدیم» یا داروهای محرک ترشح بزاق مثل «بتانکل» یا «پیلوکارپین» انجام شود.

«پریودنتیت»، «ژنژیویت»، دندانهای مصنوعی یا پرشده نامناسب یا سایر علل دندانی باید به طور مناسب درمان شوند. ضایعات ویژه دهان، بینی، سینوسها، حلق، معده، ریه ها و بیماری های سیستمیک باید تشخیص داده و درمان شوند. طفره رفتن از بررسی بیمار و اکتفا کردن به توصیه استفاده از دهان شویه فقط تشخیص را عقب می اندازد. استفاده از مسهل ها در درمان هالیتوز تأثیر ندارد و نباید تحت فشار بیمارانی که معتقدند یبوست سبب بوی بد دهان آنها شده، این مسهل ها تجویز شود. در صورت وجود بیماری های روانی باید به طور مناسب درمان شود.

اثر رژیمهای درمانی مختلف در از بین بردن عفونت «هلیکوباکترپیلوری» ثابت شده است و پیشنهاد می شود در بیمارانی که علتی برای هالیتوز در آنان یافت نمی شود، یک دوره درمانی تجویز گردد. ممکن است استفاده از دهان شویه ها به طور موقت باعث کاهش هالیتوز گردد، بویژه دهان شویه های حاوی «کلرهگزیدین» مفید گزارش شده اند. محصولات حاوی روی یا اسید

آسکوربیک بوی دهان را کم می کنند.

## بیماری قلبی و درد قفسه سینه

هر عضوی از بدن درد خاص خود را دارد و در جای خاصی احساس می شود. با این حال پزشکان چندان موافق نیستند دردهایی را که در قسمت قلب و قفسه سینه احساس می شود درد قلبی بنامیم. آنها بیشتر از اصطلاح درد قفسه سینه یا آنژین صدری استفاده می کنند و تمام دردهای ناحیه سینه را مهم تلقی کرده (هر چند درست روی قلب نباشد) و علت آن را کاملا بررسی می کنند. علت این است که برخی از دردهای قفسه سینه اصلا منشا قلبی ندارند و در اثر آسیب های سایر اندام ها ایجاد می گردند.

کیفیت درد قلبی

معمولاـ درد قلبی در افراد به صورت درد مبهم یا احساس فشار، سنگینی، سفتی، فشردگی یا خفگی بیان می شود تا درد واضح و اغلب بصورت احساس ناراحتی است تا درد. و در صورت شدید بودن بیمار درد را به صورت خرد کننده، فشارنده و له کننده توصیف می کند که نفس فرد را تنگ کرده و او را از ادامه فعالیت باز می دارد. کیفیت این درد بیشتر فشارنده است تا سوزشی یا تیز.بنابراین در کسانی که دچار دردهای سوزشی قلب می شوند (به ویژه وقتی اندازه محل درد از حد یک سکه تجاوز نمی کند)، باید به فکر علل دیگری برای درد بود. البته اینگونه دردها نیز ممکن است منشا قلبی داشته باشند ولی نشانه ایسکمی (کاهش خونرسانی بافت قلب) نمی باشند.معمولاـ دردهای قلبی با فعالیت بدنی و یا تغییر حالات روحی و روانی (از جمله استرس های ناگهانی)، سرما، غذا یا ترکیبی از این عوامل تسریع و تشدید می شود و با استراحت تسکین می یابد. البته بسیاری از حملات با این الگوها هماهنگی ندارد.مدت این دردها نیز از ۵ دقیقه تا ۳۰ دقیقه متغیر است. در صورتیکه درد قلبی از نیم ساعت بیشتر به طول بینجامد احتمال سکته قلبی در فرد مبتلا به شدت افزایش می یابد.

محل درد قلبی

معمولا این درد در ناحیه جناغ سینه (قسمت پایینی آن) یا سمت چپ قفسه سینه احساس می شود اما درد سایر قسمت های سینه نیز ممکن است مربوط به قلب باشد. ولی ممکن است به سایر قسمت ها نیز انتشار داشته باشد. گاه این درد به بالای شکم راه می یابد و فرد تصور می کند دچار سوءهاضمه شده است و گاه به آرواره یا زیر چانه، گردن، پشت و بین دو کتف یا بازوها (به ویژه دست چپ) نیز تیر می کشد. مورد اخیر (انتشار به دست چپ) حالتی نسبتا اختصاصی بوده و باید فرد را نسبت به قلبی بودن منشا درد آگاه سازد.

علایم شایع همراه درد قلبی

معمولاـ حمله قلبی با علائمی مانند احساس نزدیکی مرگ، تعریق سرد، تهوع و استفراغ، احساس خفگی، تنگی نفس، ضعف و منگی همراه است .

علل درد قلبی

علت درد قلبی در درجه اول کاهش خونرسانی به بافت عضلانی قلب می باشد. به طوری که عروق قلب نتوانند جوابگوی نیاز قلب به اکسیژن و مواد غذایی باشند.این امر در چند حالت ایجاد می شود اما شاید دو سه مورد آن از بقیه مهمتر باشند که بسته شدن نسبی یا کامل سرخرگ های قلب توسط لخته خون، گرفتگی یا انقباض عروقی و اختلال شدید در ضربان قلب از آن جمله اند.

گاهی عروق قلبی بتدریج دچار گرفتگی می شوند و حالتی ایجاد می شود که گویی رسوبات خاصی رگ را مسدود می سازند.

اگر این انسداد تدریجی از مرز ۷۰درصد بگذرد، رگهای در حالت فعالیت نمی توانند تکافوی نیاز قلب را بدهند و فرد دچار درد می شود. به این نوع درد قلبی آنژین پایدار یا دردی که ناشی از مقدار خاصی فعالیت است، می گویند. این افراد دچار تنگی مشخصی از یک، دو یا سه رگ قلبی هستند و وضعیتشان در طول ماهها و سال ها تثبیت شده است.

رسوبات داخلی رگها که باعث تنگی آنها می شود (و به آنها پلاکهای آترواسکروتیک نیز می گویند) در برخی موارد موجب تشکیل لخته شده و انسداد ناگهانی و کامل سرخرگ قلبی اتفاق می افتد. حال بسته به اینکه این لخته به سرعت رفع شود یا پابرجا بماند فرد را دچار آنژین ناپایدار (که مردم به آن سکته ناقص می گویند) و یا سکته قلبی می کند. در این حالت فرد به طور ناگهانی دچار درد قلبی می شود و این درد چندان با استفاده از قرص های زیر زبانی بهبود نمی یابد. در حالت دیگر رگهای قلبی فرد دچارانقباض می شود و درد قلبی خاصی در حالت استراحت یا حتی در خواب برای فرد ایجاد می نماید.

## درد بی درمان غضروف ها و استخوان ها

تحلیلی بر آخرین یافته ها درباره آرتروز در گفتگو با دکتر «آرتور وولویک» و دکتر «میشل لاگره»

آرتروز شایع ترین بیماری مفصلی است. این بیماری در واقع ساییدگی غضروف مفاصل است، در این صورت غضروف به مرور تحلیل رفته تا جایی که کاملاً از بین می رود. می توان گفت که تقریباً تمام افراد پس از ۵۰ سالگی به این بیماری رماتیسمی مبتلا می شوند، به طوری که ۸۰ درصد افراد بالای سن ۵۰ سال، مبتلا به آرتروز ستون فقرات و ۱۰ درصد افراد بالای ۶۰ سال مبتلا به آرتروز زانو هستند. اما باید گفت که همه این افراد، بخصوص کسانی که به طور منظم ورزش می کنند، درد و ناراحتی ندارند. نکته دیگر اینکه زنان بیش از مردان مبتلاـ به این بیماری می شوند. افزایش سن یکی از فاکتورهای مهم در آرتروز است، زیرا ساخت غضروفها در افراد مسن کندتر می شود. ساییدگی غضروفها بر استخوانها، عضلات، لیگمانها (رشته هایی که به استخوانها یا غضروفها متصل می شود و مفاصل را تقویت یا حمایت می کند) و بخصوص رشته های عصبی مجاور مفاصل، تاثیر می گذارد و دردهای شدیدی را برای بیمار در پی دارد و گاه حتی فرد را به کلی زمین گیر می کند. مهره های گردن و کمر، زانوها و انگشتان مهمترین بخشهایی اند که دچار آرتروز می شوند.

در موارد نادرتری نیز آرتروز آرنج، قوزک پا، استخوان لگن و شانه نیز دیده می شود. به طور کلی آرتروز یک بیماری مزمن است که به کندی پیشرفت می کند. در بسیاری موارد قبل از اینکه درد ظاهر شود، غضروفها تحلیل رفته است و بیمار هیچ اطلاعی از بیماری خود ندارد. در اغلب موارد اولین نشانه های بروز بیماری پس از ۵۰ سالگی نیز قابل تشخیص است. درد زانو را می توان نشانه بروز آرتروز زانو دانست که عده ای از مبتلایان به طور مداوم درد دارند، اما عده دیگر فقط در هنگام پیاده روی یا بالا و پایین رفتن از پله ها احساس درد و ناراحتی می کنند. میزان درد در افراد مختلف با توجه به مرحله پیشرفت بیماری متفاوت است و ممکن است از سطح متوسط تا بسیار شدید باشد.

آرتروز گردن و کمر جزو آرتروز ستون فقرات محسوب می شوند. موقعیتهایی مانند ایستادن طولانی مدت، خم شدن زیاد، کشش گردن، بلند کردن اجسام سنگین و ۵ موجب بروز درد می شوند. در موارد حاد بیمار دچار درد کمر و گردن می شود.

آرتروز همچنین علاوه بر درد، بخصوص در آرتروز زانو و انگشتان التهاب مفاصل را نیز به همراه دارد. در این صورت مفصل دردناک، گرم و متورم می شود.

در موارد بسیار حاد بیماری، شکل استخوانها نیز ممکن است تغییر یابد.

به رغم تحقیقات زیادی که در این زمینه صورت گرفته، اما هنوز علت کاملاًـ مشخصی برای این بیماری کشف نشده است، اما عواملی در بروز این بیماری دخیل هستند.

- آزمایش بر روی برخی بیماران نشان می دهد که مقدار غضروف یا ساختار مفصل به طور ذاتی در این افراد کامل نیست.

- وراثت یکی دیگر از فاکتورهای مهم بخصوص در مورد آرتروز انگشتان و زانو است.

- فشار زیاد روی مفاصل مانند افرادی که اضافه وزن دارند و کسانی که کارهای سنگین یا ورزشهای سخت انجام می دهند، را می توان عامل دیگری برشمرد.

- شکستگی استخوان، آسیب دیدگی در ورزش و مشکلات حاد استخوانی مانند پاهای قوس دار از دیگر علل این بیماری است.

ابتلا به آرتروز به زندگی در محیط سرد و رطوبتی بستگی ندارد، این شرایط تنها درد را تشدید می کند. در مورد مواد غذایی نیز، هنوز ماده ای شناخته نشده که باعث تشدید یا تسکین درد شود.

درمان قطعی برای بیماری آرتروز وجود ندارد، اما با تجویز برخی داروها می توان سرعت پیشرفت بیماری را کندتر کرد. درد آرتروز پشت جزو دردهای مزمن است و برای این گروه از بیماران، درمان های فیزیکی مانند فیزیوتراپی توصیه می شود. برای بیمارانی که آرتروز باعث معلولیت و از کارافتادگی آنها شده است، هدف اصلی درمانها، تسکین درد است. برای این افراد تمرینات ورزشی توصیه نمی شود، بلکه ماساژ آرام، ورزش در آب، شنا، ماساژ در آب گرم دریا مفید است. انجام روزانه برخی حرکات توسط فیزیوتراپ به خاطر بالا بردن قدرت حرکت این بیماران نیست، بلکه هدف فقط کمک به حفظ قوای باقی مانده است. فیزیوتراپ نیز باید بسیار با دقت این حرکات را انجام دهد.

در مصاحبه زیر، دکتر «آرتور وولویک» و دکتر «میشل لاگره» در مورد آرتروز کمر و شیوه جدید درمان این بیماری توضیحاتی می دهند:

لطفاً در ابتدا در مورد آرتروز کمر و علایم مرتبط با آن، توضیحاتی بفرمایید؟

** بیماران مبتلا به آرتروز کمر، اغلب از درد ناحیه پایین پشت شکایت دارند. در بیماران مختلف، درد کمر ممکن است شدید یا خفیف، به طور مداوم یا گاه به گاه باشد و بیشتر در طول روز بدون اینکه به تغییر وضعیت کلی بستگی داشته باشد، بروز می کند. وقتی درد به پاها نیز سرایت می کند، راه رفتن نیز بسیار سخت می شود. آرتروز کمر یا در ناحیه دیسک (فاصله بین دو مهره) و یا در ناحیه نشیمنگاهی پایین ستون فقرات به وجود می آید. هنگامی که بیماری عصب سیاتیک یا نخاع را تحت تأثیر قرار دهد، در این صورت درد به پاها نیز سرایت می کند. وقتی که دردهای کمر شدید باشد و یا مدت زمان زیادی طول بکشد، احتمال زیادی وجود دارد که بیمار قادر نباشد کارهای روزمره خود را انجام دهد و زمینگیر شود.

چطور می توان تشخیص داد که علت دردهای کمر، آرتروز است ؟

** پزشک با شنیدن سخنان بیمار و یک سری معاینات پزشکی به آرتروز کمر مشکوک می شود و برای اطمینان عکسبرداری تجویز می کند و اغلب پس از آن می تواند علت دقیق درد را تشخیص دهد. اما در برخی موارد برای تشخیص صحیح تر و کشف علل تشدید کننده درد، نیاز به آزمایشهای دقیق تری مانند ام.آر.آی است. امروزه با پیشرفت دستگاههای تصویربرداری، می توان تقریباً به طور صددرصد علت بیماری را تشخیص داد.

معمولا دردهای ناشی از آرتروز کمر چطور درمان می شود؟

**در وهله اول توجه به اصول بهداشت در زندگی، بخصوص یک ساعت پیاده روی در روز و خوابیدن روی تشکهایی با جنس مرغوب، بسیار مفید و لازم است و به همه توصیه می کنیم از این موضوع غافل نشوند. تشک باید حتی الامکان به اندازه کافی سفت باشد و حداکثر هر پنج سال یک بار تعویض شود.

در ابتدا داروهای خوراکی مسکن و ضد درد برای بیمار تجویز می شود. با توجه به مرحله پیشرفت بیماری، ممکن است جلسات فیزیوتراپی و یا استفاده از کمربندهای مخصوص نیز توسط پزشک توصیه شود. اگر این روشها مؤثر واقع نشد، تزریق

کورتیکوستروئید تجویز می شود که این تزریق با امواج رادیویی کنترل می شود.

این دارو چگونه تزریق می شود؟

** طی چند سال گذشته، با پیشرفت قابل توجه تکنیکهای عکسبرداری و پذیرش عموم مردم، این روش درمانی تا حد چشمگیری گسترش یافته است. در این شیوه درمان، بیمار روی تخت در اتاق رادیولوژی دراز می کشد و پزشک در شرایطی کاملاً استریل، به طور موضعی قسمت مورد نظر را بی حس می کند. سپس نقطه ای که قرار است دارو تزریق شود، با امواج رادیویی مشخص می کند، اما قبل از تزریق دارو، برای اطمینان از تعیین محل، دارویی متضاد تزریق می شود. پس از این مرحله و اطمینان از تشخیص، کورتیکوستروئید تزریق می شود. این تزریق فقط چند ثانیه طول می کشد و به رغم بی حسی موضعی، بیمار درد خفیفی شبیه دردی که قبلا داشته،احساس می کند.

این واکنش در واقع مؤید تزریق در نقطه مورد نظر است. پس از تزریق دارو، بیمار هیچ دردی ندارد، اما نکته قابل توجه این است که بیمار باید تا ۴۸ ساعت استراحت مطلق داشته باشد. این شیوه درمان حتماً باید توسط پزشکان متخصص در زمینه رادیوگرافی انجام شود. این عمل همچنین به وسیله دستگاههای اسکنر نیز قابل اجراست.

با انجام این شیوه درمانی، چه نتایج مثبتی در مورد تسکین درد حاصل می شود؟

** براساس تحقیقات اخیر، تقریبا ۶۰ درصد بیماران بهبود می یابند. در موار دیسک کمر، درد تقریباً به طور کامل برطرف می شود، اما اگر کمر درد به خاطر آرتروز ستون مهره ها باشد، تسکین درد موقتی خواهد بود. این نکته را باید مد نظر داشت که آرتروز درمان قطعی ندارد، بلکه فقط می توان دردهای ناشی از آن را تسکین داد.

آیا موارد منع استفاده از این تزریق نیز وجود دارد؟

** بله. بندرت کسانی هستند که نسبت به این نوع داروها حساسیت دارند. در مورد بیمارانی که آسپرین و داروهای ضد انعقاد مصرف می کنند نیز باید احتیاط کرد. این افراد باید مصرف دارو را قبل از آزمایش قطع کنند. این نوع درمان همچنین برای خانمهای باردار توصیه نمی شود.

در صورتی که بیماری عود کند، آیا می توان تزریق دارو را تجدید کرد؟

** بله، اما با رعایت احتیاط و دقت. در مورد دیسک کمر، تزریق مجدد دو تا سه بار ایرادی ندارد و در موارد آرتروز ستون مهره ها نیز تزریق بیش از سه بار در یک سال توصیه نمی شود.

آیا این روش درمانی در مورد انواع دیگر آرتروز نیز قابل اجراست؟

** بله. در درمان آرتروزهای اندامهای تحتانی بدن مانند آرتروز قوزک پا و لگن، اسید هیالورونیک به مفصل تزریق می شود. هدف از این درمان، تحریک سلولهای غضروفی و بافتهای اطراف به منظور بهبود عملکرد مفصل است.

چه ورزش هایی مناسب بیماران مبتلا به آرتروز است؟

** پیاده روی روزانه ساده ترین و در عین حال بهترین ورزش برای این بیماران است. اما نه به هر روشی، بلکه روی سطح صاف، با سرعت یکسان و کفش مناسب توصیه می شود و مدت آن نیز نباید بیشتر از ۳۰ دقیقه باشد. شنا یکی دیگر از ورزشهای مناسب بیماران مبتلاـ به آرتروز است. فقط باید دقت داشت که به خاطر اینکه در شنای قورباغه زانوها خم می شود، و همین امر می تواند ساییدگی غضروفها را تشدید کند، این نوع شنا مضر است. دوچرخه سواری نیز اگر روی سطح صاف و با سرعت ثابت باشد، ورزشی بسیار عالی است.

علاوه بر این ورزشها می توان به برخی حرکات نرمشی نیز اشاره کرد مانند خم کردن زانوها در حالت دراز کشیده؛ چون در این صورت روی غضروفها فشار نمی آید و انقباض عضلات. فقط باید توجه داشت که مدت هر بار انقباض از ۶ ثانیه بیشتر نباشد و بین دو بار انقباض، حتما ۶ ثانیه فاصله لازم است. این تمرینات را می توان هر روز در سه مرحله و در هر مرحله به طور متوسط ۱۰ حرکت انجام داد. در مورد این تمرینها حتما باید با پزشک معالج مشورت کرد زیرا مقدار و نوع آنها با توجه به سن و مرحله پیشرفت بیماری متفاوت است.

دریا درمانی در درمان آرتروز چگونه است؟

** درمان آرتروز به کمک آب دریا یکی از روشهای درمانی است که امروزه برای برخی بیماران توصیه می شود. نخستین نکته مثبت در این روش این است که در هنگام شنا در آب دریا، وزن بدن و فشار بر روی مفاصل کاهش می یابد، به طوری که اگر شخص تا گردن در آب فرو رود، وزن او به ۶ تا ۱۰ درصد وزن واقعی کاهش می یابد. دومین دلیل، ماهیت شیمیایی درون دریاست. تحقیقات نشان می دهد که بین آب دریا و پلاسمای خون تشابه وجود دارد و هر دو حاوی عناصری مانند سدیم، کلسیم، پتاسیم، ید و... است که مفاصل به این عناصر نیاز دارند. اما برای اینکه پوست بتواند این عناصر را جذب کند، درجه دمای آب باید بین ۳۰ تا ۳۵ درجه باشد.

این روش برای بیمارانی که درد آنان در حد متوسط باشد، به طور منظم دارو مصرف کنند و انجام عمل جراحی برای آنها مقدور نباشد، توصیه می شود.

هدف از دریا درمانی برای بیمارانی که آرتروز حاد دارند، کاهش درد و التهاب است. این شیوه درمان در موارد مزمن یا پنهان، موجب کسب توان از دست رفته مفاصل سالم، افزایش انعطاف پذیری مفاصل هنگام فعالیت، کشش صحیح عضلات و تعادل مناسب بدن می شود. طول دوره درمان با توجه به مرحله بیماری، متفاوت است.

در اغلب موارد نتایج درمان بسیار راضی کننده است. مهمترین ثمره این شیوه، کاهش مصرف داروهای ضد درد و ضد التهاب است؛ زیرا که پس از دوره درمان، درد تا حد زیادی تسکین می یابد و حرکت مفاصل و انقباض ماهیچه ها بهبود می یابد.

مترجم: مریم سادات کاظمی

منبع:روزنامه قدس

### کوه گرفتگی

غیر از افراد بومی که در مناطق با ارتفاع بالاـ زندگی می کنند بسیاری از افراد به خصوص در این فصل جهت تفریح و یا دیگر فعالیت های ورزشی علاقه به صعود به ارتفاعات دارند در این قبیل کوهپیمایی ها باید مراقب بیماری حاد کوهستانی و یا کوه گرفتگی باشید. از هر سه نفری که از ارتفاع پایین به ارتفاع متوسط حدود ۷۰۰۰ پا صعود می کنند، یک نفر مبتلا به این بیماری می شود. علت آن دقیقا مشخص نیست اما آن را به کاهش میزان اکسیژن در ارتفاعات نسبت می دهند. بیماری طی ۴ الی ۷۲ ساعت اول صعود ایجاد می شود و شایع ترین علامت آن سردرد است. بهترین درمان آن کاهش سریع ارتفاع است و بدترین اشتباه بی توجهی به گرفتن علایم خفیف اولیه است چرا که منجر به عوارض بسیار خطرناک از جمله افزایش فشار مغزی می شود.

برای پیشگیری از این بیماری هنگام کوهپیمایی موارد زیر را حتما رعایت کنید:

۱- سرعت صعود شما حداکثر روزی ۳۰۰متر باشد

۲- اگر می خواهید تنها یک روز به این تفریح بپردازید بهتر است خیلی سریع صعودکرده و بلافاصله بعد از آن به ارتفاع پایین تر بیایید. این عمل باید در کمتر از ۲۴ساعت انجام شود

۳- اگر می خواهید مدتی را در ارتفاع بالا اقامت کنید قبل از رسیدن به ارتفاع اصلی چند روزی را در ارتفاع پایین تر برای تطابق بدن با ارتفاع، به سر برید

۴- داروهایی نیز برای پیشگیری از این بیماری وجود دارد که برای مصرف آنها حتما با یک پزشک مشورت کنید

### علت شیوع کمردرد چیست؟

محققان در لوس آنجلس که در تلاش برای پیدا کردن علت ابتلای اغلب افراد به این نوع شایع از کمردرد هستند در این باره اظهار داشتند که به تئوری جدیدی درباره زمان و چگونگی تکامل انسان های نخستین برای صاف و عمودی راه رفتن رسیده اند. به عبارت دیگر کمردردی که امروزه در بین اشخاص مختلف شایع است ریشه در نحوه تکامل انسان دارد. دکتر آرون فایلر سرپرست این گروه تحقیقاتی دراین رابطه خاطرنشان کرد که اولین سرنخ در این زمینه از ستون فقرات یک فسیل ۲۱ میلیون ساله از انسان های اولیه به دست آمده است. وی می گوید: یک تغییر مهم و اصلی در مهره کمر این اجداد انسان به او اجازه داده که راست بایستد و بتواند اشیا را حمل کند و این تغییر باعث شده که صفحات اسفنجی در بین مهره های کمر راحت تر در فشار یا کشش قرار بگیرند. فایلر گفت: این مهره ها به شکلی تغییر کرده اند که ستون مهره ها را به جای خم کردن به سمت جلو به سمت عقب خم می کند. در صورتی که انسان های اولیه همانطور که از فسیل های برجای مانده از آنها مشخص می شود بیشتر در حالت ایستاده به سمت جلو مایل و خمیده بوده اند.

### خون دماغ

رگ های خونی بینی،مخصوصا درآب وهوای خشک،می توانند با هرخراش یا جراحت کوچکی خونریزی کنند. آسیبها ی کوچک ناشی ازسرما خوردگی یا انگشت کردن دربینی به وفورباعث خون دماغ می شوند.

مراقب چه باشیم

خون دماغ درزمستان و در نواحی کم رطوبت شایع تر است. گاهی خونریزی به علت یک جسم خارجی در بینی رخ می دهد که معمولاًـ با بو و ترشح از سوراخ های بینی همراه است. بیماری های خونریزی دهنده می توانند خون دماغ ایجاد کنند، اما در این موارد خونریزی وخون مردگی در جاهای دیگر نیز رخ می دهد.

چه موقع با پزشک تماس بگیرید؟

۱. در عرض چند ساعت اگر:

با این که به مدت ۲تا۱۰دقیقه فشاری ثابت و بدون وقفه بر بینی وارد کرده اید، خونریزی بیش از ۲۰دقیقه ادامه داشته باشد.

۲. برای زمان مناسبی اگر:

- خونریزی عود کند.

- همراه با خونمردگی وکبودی باشد.

چه می توان کرد؟

بچه را وادار کنید که بینی اش را از لخته ها پاک کند. سپس با انگشت های شست و اشاره محل اتصال قسمت های نرم و استخوانی بینی را تا پایین به طرف گونه ها، حداقل ده دقیقه فشار دهید. اگر خونریزی بند نیامد، ده دقیقه دیگر بینی را فشار دهید. این کار را قطع نکنید تا ناحیه خونریزی دهنده را پیدا کنید. بچه را در دامان خودتان آرام نگهدارید، او را نوازش کنید و به او آرامش و اطمینان دهید. برای ایجاد وضعیت بهتر، با وادار کردن او به حالت نشسته بلعیدن خون را به حداقل برسانید. تناوب خونریزی های بعدی را با گذاشتن روزانه وازلین(پترولاتوم) یا پمادهای دیگر دقیقاً داخل سوراخ های بینی و به مدت۴تا۵روز، کاهش دهید. شب

ها از دستگاه های بخور مرطوب کننده هوا استفاده کنید.

نزد پزشک بروید

پزشک شما بسته به میزان همکاری و سن کودک، او را وادار می کند که سرش را به عقب ببرد، بنشیند یا دراز بکشد و سپس فشاری روی بینی وارد می کند؛ حتی اگر این کار قبلاً در خانه انجام شده باشد، خونریزی را کنترل می کند. در صورت شدید بودن خونریزی قراردادن گاز یا سوزاندن با جریان الکتریسیته ضروری است

## عقرب سفید

سرطان تنها یک بیماری با یک علت نیست بلکه سرطان گروهی از بیماری های مشخص با علل ، تظاهرات درمان و پیش آگهی متفاوت می باشد علی رغم نامشخص بودن مکانیسم آن ، سیر این بیماری با رشد غیر طبیعی سلول های بدن شروع می شود وقتی بیماری موضعی پیشرفت می کند سلول های غیر طبیعی تکثیر و رشد منظم اطراف سلول را مهار می سازد . در مرحله بعد ، سلول خصوصیات تهاجم را کسب و تغییراتی در اطراف بافت ایجاد می کند . سلول هابه بافت ها نفوذ کرده وازطریق سیستم لنفاوی وگردش خون وحفرات بدن انتشاریا متاستاز( پخش سرطان ) به جاهای دیگری از بدن می دهند .

علائم سرطان :

درد موضعی و مداوم روی پوست یا در دهان ، گرفتگی همیشگی صدا و سرفه ، برآمدگی روی پستان و بیضه ها یا جاهای دیگربدن، عدم هضم غذا به مدت طولانی یا مشکل بلع، تغییرطولانی فعالیت طبیعی روده و معده ، خونریزی غیر منتظره در اثر زخمی شدن قسمتی از بدن ، هرگونه تغییر شکل دانه ها یا خال های روی بدن ، همه این ها دلیل آن است که احتمال مشکل وجود دارد . اگرچه خیلی ازسرطان ها با شیوه های متفاوت درمانی قابل درمانند ولی آنچه قابل توجه می نماید پیش گیری از آن است اگر چه بسیاری از علل و عوامل بوجود آورنده آن را نمی شناسیم .

علل مختلفی برای ایجاد سرطان وجود دارد . ازجمله :

۱. علل ویروسی مانند ویروس هرپس ( تبخال ) نوع II .

۲. عوامل فیزیکی مانند اشعه و پرتوهای زیان آور. آفتاب شعله ماوراء بنفش داشته که باعث آفتاب سوختگی پوست و تجمع ملانین ( رنگدانه قهوه ای ) در پوست می شود که در پوستهای حساس ، عدم ایجاد این رنگدانه موجب ایجاد سرطان در پوست می شود . قرار گرفتن زیاد در معرض اشعه طبیعی- پزشکی موجب بروز سرطان های ریه ، استخوان ، پستان ، تیروئید ، لوسمی و دیگر بافتهای بدن که در معرض اشعه قرار دارند می شود .

۳. عوامل شیمیایی : آمینهای بنزنی ، رنگ های آنالینی ، ارسنیک ، دودها و قیرها ، پنبه نسوز ، نیکل ، خاک و چوب که کبد ، ریه ها و کلیه ها را که نقش سم زدایی دارند بیشتردرگیر می کند .سیگار از عمده ترین علت سرطان ریه و مرگ و میرناشی ازآن است که موجب سرطان دهان ، گلو ، مری ، مثانه ، لوزالمعده و گردن رحم می شود .

۴. عوامل ژنتیکی و فامیلی مانند سرطان های با زمینه ارثی ، لوسمی ، پستان ، رحم ، رکتال ( انتهای روده بزرگ ) ، معده پروستات و ریه .

۵. عوامل غذایی : تصور می شود که ۶۰- ۴۰ درصد سرطان ها با مواد غذایی در ارتباط باشند . مواد غذایی حاوی چربی حیوانی ، گوشت ها ، ماهی های دود زده و نمک زده ، غذاهای محتوی نیترات و نیتریت ها و دریافت مواد غذایی با کالری بالا ، همچنین الکل خطر ایجاد سرطان را بالا می برد .

آیا سرطان بر اثر نگرانی و فشار روانی ایجاد می شود ؟

تحقیقات دانشمندان تاکنون هیچ گونه دلیل قاطعی بر اینکه شوک یا استرس باعث سرطان شود نیافته اند . از آن جا که عوامل غذایی در ایجاد سرطان بیشتر موثرند به بررسی برخی از این عوامل می پردازیم :

۱. سموم قارچی که در نان کپک زده وجود دارد که پس از واگذاری این نان ها به دامداران و تغذیه دام ها وارد شیر شده و مجددا به خانه بر می گردد .

۲. کودهای شیمیایی مانند کودهای ازته ، نیترات وآمونیم .که در صورت استفاده نامناسب آن ها در کشاورزی در گیاه جمع شده و پس از تغذیه باعث بالا رفتن نیتریت بزاق شده که درمعده با آمیناز ، نیتروزآمین می سازد که سرطان زا است .

۳. ظروف پلاستکی و یکبار مصرف که برای بسته بندی غذا به کار می رود در صورتی که رعایت موازین استاندارد نشود سرطان زا می شود . پلاستیکها از منومرها یا تک واحدهایی سنتز می شوند و پلیمرها را می سازند . حال اگر منومرهای باقی مانده زیاد باشد؛ شدت در چربی ها محلول اند ( شیر ، ماست ، پنیر، فرآورده های گوشتی ) حتی درآب که باعث سرطان می شود . علاوه بر این یک سری ترکیبات دیگر به پلاستیکها اضافه می شود مانند : پلاستیک سازها ، دی نیتراتهای پلی کلره و بعضی براق کننده ها که اگر از نوع مناسب نباشد سرطان زا می باشند .

۴. آفت کشها وسموم کشاورزی : که اگر به موقع انجام شود در اثر آبیاری ، نور خورشید و حرارت محیط از بین می رود و نباید نزدیک برداشت محصول انجام شود .

۵. نیتراتها و نیتریتها : که جهت ایجاد رنگ صورتی و طعم مطبوع و جلوگیری از رشد میکروب به سوسیس وکالباس افزوده می شودکه اگردرحد استاندارد نباشد سرطان زا است.

۶. هورمونهای رشد : که برای دام و طیوراستفاده می شود که موجب افزایش تغذیه دام و دوران رشد می شود . اگر یک هفته قبل ازکشتار قطع شود مضر نیست ولی اگر ۴۸ ساعت قبل از مصرف کردن استفاده شود در گردن ، جگر و پوست مرغ جمع می شود . بنابراین باید پوست مرغ را کند . علاوه بر سرطان زایی این هورمونها در خانمها باعث پرمویی و تشدید خونریزی در دوران عادت ماهیانه می شود .

۷. داروهای آنتی بیوتیک مورد استفاده در دامداری ها : که باید دو روز قبل ازکشتار قطع شود این داروها علاوه بر اینکه در محل تزریق به شکلی ، عطر و بوی بد ایجاد و در شیر ترشح می شود مقدار کم آن سرطان زا بوده و میکروبهای غیر بیماری زا را به بیماری زا تبدیل می کند .

پیشگیری :

۱. جلوگیری از بروز عوامل موثر در ایجاد سرطان که بیان شد .

۲. پیشگیری از افزایش وزن و چاقی که می تواند با سرطان رحم ، کیسه صفرا ، پستان و کولون مرتبط باشد .

۳. کاهش مصرف چربی خصوصا چربی های اشباع شده حیوانی ، دمبه و کره ( گوشت خالص ۷۵ درصد چربی دارد ) افزایش مصرف چربی موجب سرطان پستان ، روده ، معده ، کولون ( روده بزرگ ) و پروستات می شود .

۴. کاهش مصرف غذاهای نمک زده ، دود زده و حاوی نیترات که در ایجاد سرطان های مری و معده دخالت دارند .

۵. کاهش و عدم مصرف الکل که باعث سرطان دهان ، حلق ، لارنکس ( حنجره ) مری وکبد می شود .

۶. کشیدن سیگار که موجب سرطان دهان ، گلو ، مری ، مثانه ، لوزالمعده و گردن رحم می شود .

۷. اجتناب از قرار گرفتن در برابر نور خورشید به مدت طولانی و اشعه های زیان آور .

۸. افزایش مصرف سبزیجات و میوه جات که حاوی ویتامین های B, A, C, E بوده و موجب کاهش ایجاد سرطان می شود . گروهی از ویتامین ها خاصیت آنتی اکسیدان داشته که از اکسیده شده مولکول های بیولوژیک و چربی های اشباع شده جلوگیری و رادیکال های آزاد را خنثی می کند . رادیکال های آزاد ، اتمها یا مولکول هایی هستند که یک یا چند الکترون جفت نشده در اوربیتال خارجی خود دارند این مواد حاصل متابولیسم طبیعی و همچنین آلاینده های محیطی مثل دود و دود سیگار هستند که موجب ایجاد سرطان می شوند . سبزیجاتی از قبیل : اسفناج ، خانواده کلم ، سیر، پیاز ، هویج ، سویا و میوه جات به خصوص آن هایی که ویتامین A , C بیشتری دارند ، توت ، تمشک و گوجه فرنگی در پیشگیری از سرطان موثرند .

۹. افزایش مصرف مواد فیبری که در سبزیجات و میوه جات ، آرد کامل و غلات وجود دارد .

## نفخ و گاز روده ای

باد گلو، گاز روده ها و نفخ هر سه به گازهای موجود در مجاری گوارش انسان مرتبط میباشند.

منابع گازها:

۱- منابع برونزاد: ۹۰ درصد گاز روده ها و معده از منابع برونزاد سرچشمه میگیرد. هنگامی که شما چیزی میخورید و یا میاشامید اندکی هوا نیز به همراه غذا وارد سیستم گوارشی شما میگردد. افزایش ترشح بزاق نیز (به هر علت) باعث ایجاد گاز برونزاد میگردد. بلعیدن هوا(aerophagia) در افراد مضطرب بیشتر میباشد که فرد بطور ناخودآگاه مقدار زیادی هوا را می بلعد.

۲- منابع درونزاد:۱۰ درصد گاز موجود در روده ها از منابع درونزاد منشا میگیرند:

* محصول جانبی گوارش طبیعی: اسید معده توسط ترشحات لوزالمعده خنثی میگردد. نتیجه این واکنش تولید گاز دی اکسید کربن میباشد.

* باکتریهای موجود در روده بزرگ: برخی غذاهای خاص که بدن قادر به هضم آنها نیست در روده بزرگ توسط باکتریها تخمیر شده و گاز تولید میگردد.

* گازها از طریق فرآیند انتشار، بین روده ها و خون جابجا میشوند.

بادگلو (belching):

بلعیدن هوا علت اصلی بادگلو میباشد. اما برخی افراد نیز از سر عادت باد گلو میزنند و به وجود گاز در معده ربطی ندارد. زخم معده و مشکلات کیسه صفرا نیز میتواند باد گلو ایجاد کند. بیشتر هوای بلعیده شده توسط باد گلو خارج میگردد. اما مقدار اندکی ازهوا به روده ها راه می یابد که در آنجا نیز یا از طریق مخاط روده ها جذب خون میگردد و یا از طریق گاز روده از بدن خارج میگردد. چنانچه فرد در حالت دراز کش هوا بلعیده باشد غالب هوا به روده ها راه می یابد، اما اگر در وضعیت ایستاده و قائم باشد بیشتر هوای بلعیده شده از طریق باد گلو خارج میگردد.

راهکارهای کاهش باد گلو:

بلعیدن هوا اغلب در افراد مضطرب وجود دارد و این افراد بطور ناخودآگاه اقدام به بلعیدن هوا میکنند. افزایش ترشح بزاق نیز باعث بلعیدن هوا میگردد:

۱-کاهش دفعات بلعیدن غذا.

۲-آرام و آهسته غذا خوردن و نوشیدن مایعات.

۳-مایعات را جرعه جرعه بنوشید و از سرکشیدن یکباره آن خودداری کنید.

۴-اجتناب از پیپ، استعمال سیگار، جویدن آدامس و آب نبات، استفاده از نی برای نوشیدن مایعات، نوشیدن مایعات از بطری های دهان باریک، قرار دادن دست دندان مصنوعی لق در دهان (باعث افزایش ترشح بزاق میگردد).

۵-عدم مصرف غذاهای حاوی گاز نظیر نوشابه های گازدار، قرصهای جوشان و خامه زده شده.

۶-خودداری از بلعیدن عمدی هوا بمنظور باد گلو زدن.

۷-لقمه های غذا را قبل از بلعیدن بطور کامل بجوید.

۸-استرس و اضطراب خود را کنترل کنید.

گاز روده ها (flatulence) :

به آزاد سازی ترکیبی از گازهای روده(flatus) که توسط باکتریها و مخمرهای مستقر در روده بزرگ (قولون) ایجاد میگردند، اطلاق میشود. غذاهایی که در بدن غیر قابل هضم میباشند (به علت عدم وجود آنزیم هضم کننده) مانند پلی ساکاریدها (به ویژه اولیگوساکاریدها) (نشاسته و سلولز) و برخی قندها بدن تغییر از مجاری گوارشی عبور کرده و به عنوان غذا به مصرف باکتریهای روده میرسند. محصول جانبی این فرایند تخمیری تولد گاز روده میباشد.

غذاهایی که ایجاد گاز میکنند:

حبوبات (لوبیا-عدس-لوبیای سویا-نخود فرنگی) -لبنیات (شیر-بستنی-پنیر)- سبزیجات(بروکلی-گل کلم-خیار-مارچوبه-کرفس-کاهو)- سبزیجات ریشه ای (سیب زمینی-شلغم-پیاز-تربچه-سیر-هویج-بادنجان)- میوه ها (زردآلو-سیب-گلابی-آلو-موز-کشمش) -غلات (جو دوسر-ذرت-برنج-دانه های کامل (به علت وجود فیبر)- آرد گندم)- مغزها (بادام هندی)

نکته:در اختلال عدم تحمل لاکتوز (عدم وجود آنزیم لاکتاز برای تجزیه لاکتوز)، لاکتوز(قند اصلی شیر) به روده باریک راه یافته و باکتریها از آن تغذیه میکنند. این امر گاز روده ها را افزایش میدهد.

نکته:سوربیتول که نوعی شیرین کننده است نیز میتواند ایجاد گاز کند.

نکته:برنج خیلی سهل الهضم است و کمترین تولید گاز را بهمراه دارد. اما نشاسته گندم، سیب زمینی، جو دو سر و ذرت گاز زیادی تولید میکنند.

نکته:غلات کامل به علت دارا بودن فیبر بیشتر گاز بیشتری تولید میکنند.

نکته: فیبرغذایی برای سلامتی بسیار مفید هستند، اما بایستی مصرف آنها را به آهستگی افزایش داد. برخی از فیبرها گاز تولید کرده اما برخی گاز تولید نمیکنند. (به مقاله فیبر رژیمی رجوع شود)

مطالبی در رابطه با گاز روده ها:

۱-یک انسان بطور معمول روزانه ۰.۵ تا ۱.۵ لیتر گاز روده آزاد میکند.۱۲-۲۰ بار در روز. نیتروژن، اکسیژن، دی اکسید کربن، متان، هیدروژن، سولفید هیدروژن گازهای تشکیل دهنده روده میباشند.

۲-گاز روده ها عمدتا از نیتروژن و اکسیژن تشکیل یافته است که توسط دهان بلعیده میگردند.

۳-دی اکسید کربن توسط میکروبهای هوازی روده تولید میگردند.

۴-هیدروژن توسط برخی از میکروبها و گاز متان نیز توسط باکتریهای بی هوازی تولید میگردند.

۵-گازهای متان و هیدروژن اشتعال زا میباشند. تنها ۴۰ درصد روده افراد دارای میکروبهای تولید کننده گاز متان میباشد.

۶-بوی نامطبوع گاز روده ها به علت وجود مقادیر اندک ترکیبات حاوی سولفور میباشد. سولفید هیدروژن (بوی تخم مرغ گندیده) و سولفید کربونیل علت بوی بد گازهای روده ها بوده که نتیجه تجزیه پروتئین ها میباشند.

۷-علت دیگر بوی نامطبوع وجود اسیدهای چرب با وزن مولکولی پایین نظیر بوتیریک اسید(بوی کره فاشد) میباشد.

۸-گاز روده ها مانند مدفوع بوسیله حرکات دودی (انقباضات متوالی عضلات روده ای) به سمت مقعد رانده میشوند.

۹-برخی باکتریهای روده گاز تولید شده توسط باکتریهای دیگر را مورد مصرف قرار میدهند.

۱۰-میزان تولید گاز در افراد متفاوت است و به تعداد و نوع باکتریهای مستقر در روده، نوع رژیم غذایی و میزان بلعیدن هوا توسط فرد بستگی دارد.

۱۱-غذاهایی که حاوی سولفور زیاد میباشند نظیر گل کلم، تخم مرغ و گوشت بوی نامطبوع گاز روده را افزایش میدهند.

نکته: وجود گاز زیاد در سیستم گوارش باعث درد شکم، نفخ، باد گلو و گاز روده حجیم و آزار دهنده میشود.

نفخ (bloating):

به احساس ورم و پری شکم و افزایش میزان گاز در مجاری گوارش اطلاق میگردد. علت نفخ معمولا وجود گاز زیاد نیست، بلکه به خاطر کندی انقباضات عضلانی و حرکات دودی مجاری گوارش میباشد. مصرف غذاهای چرب تخلیه معده را به تاخیر انداخته و ایجاد نفخ میکنند. همچنین نفخ میتواند به علت نشانگان روده تحریک پذیر باشد (که در آن انقباضات روده ای نامنظم میگردد)- علت دیگر نفخ میتواند تند تند غذا خوردن باشد. همچنین نفخ میتواند نشانه برخی بیماریها مانند آپاندیسیت و یا سنگ کیسه صفرا باشد. یبوست نیز ایجاد نفخ میکند. نفخ بیشتر در زنان بروز میکند. علت آن هم تغییر در سطح هورمونهای بدن و افزایش احتباس آب و نمک در بافتهای بدن، پیش از قاعدگی میباشد.

علایم افزایش گاز روده ها:

۱-افزایش آزاد سازی گاز روده.

۲-آزاد سازی گاز بد بو.

۳-آزاد سازی گاز پر سروصدا.

۴-نفخ معده و شکم.

۵-صداها و درد شکم.

علل نفخ متناوب و افزایش گاز روده ها:

۱-افزایش تولید گاز:

* میزان گاز تولید شده توسط باکتریهای روده بزرگ در افراد مختلف متفاوت است.

* سوء هضم و سوءجذب غذا در روده کوچک باعث میگردد تا غذای هضم نشده بیشتری به قولون (روده بزرگ) وارد گردد. هرقدر میزان غذای هضم نشده در اختیار باکتریهای روده برگ باشد گاز بیشتری نیز تولید خواهد شد. (مثل نارسایی لوزالمعده و یا اختلال عدم تحمل لاکتوز)

* رشد مفرط و انتشار باکتریهای روده بزرگ به روده کوچک. با آنکه باکتریها منحصرا در روده بزرگ مستقرهستند، اما گاهی اوقات باکتریها به روده کوچک راه می یابند. بنابراین غذا قبل از هضم و جذب توسط باکتریها مصرف گردیده و تولید گاز افزایش می یابد.

۲-انسداد فیزیکی: میتواند در هر نقطه از مسیر مجاری گوارش ایجاد شود.انسداد ممکن است دائم و یا موقت باشد، مثل تنگی باب المعده.

۳-انسداد کارکردی: به علت عملکرد ضعیف عضلات معده و روده (که محتویات معده و روده را به جلو میراند) ایجاد میگردد. هنگامی که این عضلات بدرستی عمل نمی کنند، محتویات روده ای تجمع یافته و باعث ورم و نفخ شکم میگردد. چربی ها نیز میتوانند باعث کندی حرکات روده ای و تخلیه معده گردد.

۴-حساسیت مفرط روده ای: برخی افراد به افزایش اندک گاز روده ها نیز حساس بوده و احساس نفخ و ورم معده میکنند.

۵-مصرف برخی آنتی بیوتیکها و مسهل ها نیز ایجاد نفخ و گاز روده ای میکنند.

نکته: گاز روده ها نشانه فعالیت طبیعی روده ها میباشد. احتباس گاز روده نیز خطرناک نیست اما میتواند باعث یبوست گردد.

نکته: تمام گاز موجود در مجاری گوارش از طریق مقعد خارج نمی گردند. برخی از طریق انتشار به خون راه یافته و از طریق ریه ها مجددا به هوا بازمیگردند. برخی از گازها نیز در داخل مدفوع به دام افتاده و همراه با مدفوع دفع میگردند.

نکته:هنگامی که شما گاز روده را محبوس کرده و آن را خارج نمیسازید، در طی شب که عضلات بدن شل میشود گاز روده ها نیز بطور خودکار آزاد میگردند.

تشخیص نفخ مزمن:

۱-عکسبرداری اشعه X از شکم و روده کوچک.

۲-اندازه گیری سرعت تخلیه معده.

۳-عکسبرداری فراصوت،سی تی اسکن و ام آرآی.

۴-تستهای سوء جذب و سوء هضم.

۵-تست تنفسی هیدروژن و متان.

درمان نفخ و افزایش گاز روده ها:

۱-چنانچه علت سوء هضم و نارسایی لوزالمعده باشد باید مکمل آنزیمهای لوزالمعده تجویز گردد.

۲-چنانچه علت سوء هضم لاکتوز، فروکتوز و یا سوربیتول باشند، باید غذاهای حاوی این قند ها از رژیم غذایی حذف گردیده و یا از مکمل آنزیمهای گوارشی استفاده شود. آنزیمهای alpha-galactosidase باعث هضم قندهای کمپلکس گردیده و حجم گاز روده ها را کاهش میدهند. مکمل های آنزیمهای گوارشی موجود شامل لاکتاز، آمیلاز، لیپاز، پروتئاز، سلولاز، پکتیناز، اینورتاز، گلوکوآمیلاز، مالت دیاستاز میباشند.

۳-چنانچه سوء هضم و سوء جذب به علت اختلال در عملکرد دیواره روده ها باشد، باید با بیوپسی روده کوچک و کشف علت داروی مرتبط تجویز گردد.

۴-چنانچه علت انسداد فیزیکی باشد، عمل جراحی باید صورت گیرد.

۵-چنانچه علت انسداد کارکردی باشد، بایستی ازداروهای محرک فعالیت عضلات معده و روده کوچک نظیر erythromycin وmetoclopramide مصرف کرد.

۶-مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات های هضم ناپذیر باید محدود و یا از رژیم غذایی حذف گردند.

۷-غذا به آرامی و آهستگی صرف شود.

۸-قدم زدن پس از صرف غذا حرکات روده ها را تحریک میکند.

۹-مصرف داروی simethicone نیز میتواند نفخ را کاهش دهد.

۱۰-مصرف قرصهای زغال فعال شده قبل از غذاهایی که نفخ آور میباشند گاز روده ها را کاهش میدهند.

۱۱-آنتی بیوتیک ریفاکسیمین rifaximin که در درمان اسهال مرتبط با e-coli تجویز میگردد نیز حجم گازهای روده را کاهش میدهد.

۱۲-مصرف اندکی مایعات اسیدی همچون آب لیموترش و یا سرکه همراه با غذا باعث تحریک ترشح اسید هیدروکلریک و آنزیمهای گوارشی میگردد.

۱۳-مصرف ماست، زیره سبز(cumin) ، زیره سیاه(caraway) وزردچوبه(tumeric) گاز روده ها و نفخ را کاهش می دهند.

۱۴-تخمیر، اولیگوساکاریدها را تجزیه کرده و تولید گاز آنها را کاهش میدهد. به همین خاطر توفو tofu (پنیر سویا) گاز خیلی کمتری نسبت به لوبیای پخته تولید میکند.
۱۵-برای کاهش خاصیت نفخ آوری لوبیای پخته، لوبیا را ۲۴ ساعت درون آب بخیسانید و سپس آب پز کنید. اما این کار مواد مغذی دیگر محلول در آب را نیز از لوبیا خارج میسازد.
۱۶-مصرف آنتی اسید ها باد گلو را افزایش داده و نفخ را رفع میکند.
۱۷-نعناع، آویشن، فلفل فرنگی شیرین، ریحان، دارچین، زنجبیل و لیمو ترش باعث تسهیل عمل دفع گازهای روده ها و باد گلو شده و ضد نفخ میباشند.
۱۸-جای مصرف ۳ وعده غذایی سنگین در روز از ۶ وعده غذایی سبک استفاده کنید.

## تب مالت

نویسنده:زهرا مجرد
تب مالت چیست ؟
تب مالت یک بیماری عفونی حاد ویا مزمن مشترک بین انسان وحیوان است .این بیماری به نامهای تب مواج، تب شیر، تب مدیترانه ای معروف است.
عامل بیماریزا :
عامل بیماری انواع مختلفی ازباکتریهای بروسلا می باشد که می توانند ازراه تماس با حیوانات آلوده مزرعه ، شیر غیرپاستوریزه ودیگر محصولات لبنی به انسان منتقل می شوند . این عامل بیماریزا دربز، گوسفند ،گاو ،سگ ،گاومیش وخوک می باشد.
تب مالت درحیوانات باعث سقط جنین ویا مرگ می شود.
میزبان
عمدتا بیماری درمردان بزرگسال بیشتر است وازلحاظ شغلی دربین کشاورزان ، قصابان ، دامپزشکان ، کارکنان آزمایشگاه بیشتر دیده می شود.
راه انتقال :
معمولا-انسان ازراه تماس مستقیم با حیوان آلوده یا فرآورده دامی آلوده مبتلا می شود ، خراشهای پوستی ویا مخاط وملتحمه نیز ازراههایی هستند که به راحتی دراثرتماس با مواد آلوده مثل خون ، ادرار، جنین سقط شده ، جفت آلوده ،عامل بیماری را وارد بدن می سازند.یکی ازمهمترین منابع انتقال عفونت بویژه درفصل تابستان شیرنجوشیده وفرآورده های شیرخصوصا پنیری که ازشیرنجوشیده درست شده است می باشد.
نشانه های بالینی
دوره کمون اغلب بین ۳-۱ هفته است ولی می تواند تا ۶ ماه یاحتی بیشتر نیز باشد. بیماری دارای شروع ناگهانی است ودربیشتر افرادعلائمی مانند تب همراه عرق شبانه ، لرز،خستگی ،سردرد ، درد مفاصل ،ضعف وسستی شدید وسرفه چیره می شود.
بروسلوز درکودکان
بیماری درشیر خواران نادر ودرکودکان خوش خیم است .درد مفاصل درکودکان شایع نیست وتب بالا بعد ازچند روز تا چند هفته کاهش می یابد . اسهال ، بزرگی طحال وبثورات جلدی ممکن است دیده شوند. امکان تب مالت مادرزادی ازمادر مبتلا وجود دارد اما اکثرزنان مبتلا جنین خود را سقط می کنند ( شیوع درپسربچه ها بخصوص درسنین ۶-۳ ساله بیشتر است .
عوارض :
ارتریت ،عوارض عصبی ،عوارض قلبی – عروقی ، گرفتاری دستگاه تولید مثل ، گرفتاری کلیه ومجاری ادراری ، عوارض چشمی ،عوارض پوستی و.... احتمال بروز دارند.
تشخیص
کشت خون خصوصا درمرحله تب دار ،کشت مغزاستخوان ،کشت ادرار ، کشت مایع نخاعی همگی درتشخیص کمک کننده اند .
درمان
استراحت دربستر،مصرف آسپرین برای تسکین درد وتجویز داروهایی نظیر تتراسایکلین همراه با استرپتومایسین ونیز داکی سایکلین و....
پیشگیری
چه اقداماتی باید برای پیشگیری انجام داد ؟
درجانوران
۱- باید جانوران مبتلا را ازبین برد
۲- استفاده ازواکسن بروسلا آبورتوس سویه ۱۹
۳- رعایت موارد بهداشتی ،بهسازی محیط وآموزش بهداشت
درانسان
۱- آموزش بهداشت به مواردی که ازلحاظ شغلی با حیوانات کارمی کنند.
۲- پاستوریزه کردن شیر
۳- معدوم کردن جفت وترشحات آلوده حیوان باردار
۴- واکسن زنده بروسلا آبورتوس سویه۱۹-۱۳ -A
افرادی که مبتلا شده اند پس ازدرمان نیازی به واکسیناسیون ندارند وبدنشان ایمن است.

## خُر خُر و وقفه تنفسی حین خواب

خرخر(snoring):
خرخر کردن به صدای ناخوشایند حین تنفس در خواب اطلاق میگردد. خرخر کردن میتواند هر فرد و در هر گروه سنی را درگیر کند. اما خرخر در مردان و افراد چاق بیشتر بروز میکند. خرخر کردن با افزایش سن تشدید میشود. ۴۵ درصد بزرگسالان گاهی اوقات، و ۲۵ درصد بزرگسالان بطور مزمن و همیشگی خرخر میکنند.
علت ایجاد خرخر:
خرخر زمانی روی میدهد که جریان هوای عبور کننده از مجاری دهان و بینی بطور فیزیکی با مقاومت روبرو می گردد. خرخر هنگام عمل دم و زمانی که مجاری فوقانی تنفس با فشار منفی مواجه میگردند رخ میدهد. ارتعاش زبان کوچک، کام نرم و انتهای زبان عمدتا ایجاد کننده صدای خرخر میباشند. هنگام بیداری عضلات دهان (کام نرم و زبان) و حلق بطور طبیعی راه هوایی فوقانی را باز نگه میدارند. اما این عضلات هنگام خواب اندکی شل شده و راه هوایی باریک میگردد.حال هر چه راه هوایی باریک تر و عضلات شل تر باشند جریان هوا قوی تر و به تبع آن ارتعاش بافتها و صدای خرخر افزایش خواهد یافت. همچنین خشکی بافتهای دهان و گلو در افزایش صدای خرخر موثر میباشد. جریان هوا میتواند به علل فاکتورهای زیر کاهش و یا مسدود گردد:
۱-راه هوایی مسدود شده بینی:آلرژی ها (حساسیت ها)، عفونت سینوس ها، انحراف تیغه بینی، بزرگ بودن شاخک های بینی و یا پولیپ بینی میتواند باعث خرخر گردد.
۲- عضلات ضعیف گلو و دهان:شل بودن عضلات دهان و گلو باعث فروافتادن این عضلات و انسداد مجاری هوا میگردند. افزایش سن، مصرف قرصهای خواب آور و یا آرام بخش، مصرف الکل، خواب عمیق و ازدیاد بافت چربی در گلو میتوانند باعث شل شدن بیش از حد عضلات گلو و دهان گردند.
۳- بزرگی بافتهای گلو:لوزه ها و آدنوئید بزرگ، اضافه وزن و توده های سرطانی (نادر) میتواند ایجاد خرخرکنند.
۴- زبان کوچک و کام نرم بزرگ تر و بلند تر از حد معمول:کام نرم و زبان کوچک بلند باعث کوچک و باریک شدن دهانه بینی و گلو میگردد. وقتی این ساختارها مرتعش شده و با یکدیگر برخورد میکنند راه هوایی مسدود و خرخر پدید می آید.
وقفه تنفسی حین خواب(sleep apnea):
آپنه به قطع تنفس عادی اطلاق گردیده که شخص با احساس خفگی به دفعات مکرر از خواب میپرد. این وقفه ممکن است ۱۰۰ ها بار در طی خواب تکرار شده و هر کدام از آنها نیز تا ۲ دقیقه بطول انجامد. هنگامی که سطح اکسیژن خون به علت انسداد راه هوایی کاهش می یابد، سطح دی اکسید کربن خون افزایش می یابد. همین امر باعث میگردد تا مغز شما را از خواب بیدار کند تا با برقراری مجدد تنفس از خفگی شما جلوگیری گردد. دو نوع وقفه تنفسی وجود دارد:
۱- وقفه تنفسی انسدادی(osa)(obstructive sleep apnea): شایعترین نوع وقفه تنفسی است که علت آن انسداد راه هوایی توسط بافتهای نرم و شل گلو میباشد.
۲- وقفه تنفسی مرکزی(central sleep apnea): در این حالت راه های هوایی مسدود نیست، اما مغز در ارسال پیام عصبی به عضلات تنفسی برای آغاز عمل تنفس ناتوان است. علت این امر آسیب به مغز، سکته مغزی و یا مصرف زیاد مواد مخدر نظیر هروئین و مورفین میباشند.
فاکتورهای ریسک خرخر و وقفه تنفسی در خواب:
۱-مردها.
۲-اضافه وزن و چاقی.(افراد چاق عضلات گلوی شل تری دارند)
۳-سن بیش از ۴۰ سال.
۴-سایز گردن ۱۷ اینچ یا بیشتر در مردان و ۱۶ اینچ و یا بیشتر در زنان.
۵-افراد چاق با گردن کوتاه و قطور.
۶-داشتن لوزه ها و آدنوئید (لوزه سوم) بزرگ.
۷-زیاد بودن بافت عقب گلو.
۸-فک کوچک و پس رفته.
علایم وقفه تنفسی حین خواب:
۱-از خواب پریدن های مکرر با احساس خفگی. (خود فرد معمولا از آنها مطلع نمیگردد)
۲-خشکی دهان و گلو هنگام برخاستن از خواب. (افرادی که خرخر میکنند نیز دارای این علامت میباشند)
۳-خستگی و خواب آلودگی در طی روز.
۴-سردرد هنگام برخاستن از خواب.

۵- تغییر در خلق، کاهش میل جنسی، اشکال در تمرکز و یادگیری، تحریک پذیری، کاهش توان یادگیری، تغییر شخصیت، احساس خستگی و افسردگی در طی روز.

۶-خرخر با صدای بلند.

۷-خواب شبانه باعث تجدید قوا نمیگردد.

۸-سوزش سر دل، تعریق شدید هنگام خواب، تکرار ادرار در شب، افزایش سریع وزن و بی خوابی از دیگر علایم آن میباشد.

نکته:خرخر میتواند به وقفه تنفسی منجر گردد.

عواقب خطرناک عدم درمان خرخرهای شدید و وقفه تنفسی در خواب:

۱-پر فشاری خون.

۲-سکته مغزی.

۳-نارسایی و حمله قلبی.

۴-آریتمی ضربان قلب.

۵-ناتوانی جنسی.

۶-کاهش کارایی و بازدهی فرد در امور تحصیلی و شغلی.

۷-افزایش ریسک ابتلا به دیابت تیپ ۲.

۸-افزایش بروز اختلال بیش فعالی-کم توجهی در کودکان.

۹-کاهش کیفیت خواب فرد و احساس خستگی و خواب آلودگی شدید در طی روز.(افزایش بروز تصادفات رانندگی)

۱۰-کاهش سطح اکسیژن خون که منجر به فعالیت بیشتر قلب و افزایش فشار خون و همچنین بزرگ شدن قلب میگردد. بزرگ شدن قلب خود میتواند ریسک حملات قلبی و سکته را افزایش دهد.

نکته:وقفه تنفسی حین خواب یک حالت تهدید کننده حیات بوده و بایستی فورا درمان گردد.

نکته: خرخر کردن غیر از عوارض ذکر شده دارای پیامدهای منفی اجتماعی نیز میباشد. کیفیت خواب اطرافیان شخص خرخر کننده کاهش یافته و صدای خرخر موجب آزار آنها میگردد. خود شخص خرخر کننده نیز دچار شرمساری و خجالتزدگی میگردد.

نحوه تشخیص:

۱- پلی سومنوگرام(polysomnogram) (psg): این دستگاه فعالیت الکتریکی مغز، حرکات چشمها، فعالیت و کشش طبیعی عضلات، سرعت ضربان قلب، تلاش تنفسی،جریان هوا و سطح اکسیژن خون در حین خواب را بطور مرتب اندازه گیری و ثبت میکند.

۲- تست تاخیرخواب(multiple sleep latency test)(mslt): در این تست سرعت به خواب رفتن فرد در چندین نوبت در روزاندازه گیری میشود. افراد عادی ۱۰-۲۰ دقیقه طول میکشد تا به خواب روند. هنگامی که این زمان به کمتر از ۵ دقیقه کاهش یابد بایستی فرد تحت درمان قرار گیرد.

راهکارهای درمانی خرخر و وقفه تنفسی حین خواب:

۱-تغییر در شیوه زندگی:

* کاهش وزن و بهبود عادات غذایی.
* عدم مصرف آرام بخش ها،قرصهای خواب آور وآنتی هیستامین ها قبل از خواب.
* از مصرف مشروبات الکلی و غذاهای سنگین حداقل از ۴ ساعت قبل از خواب خودداری ورزید.
* الگوی خواب خود را نظم دهید. هر روز سر یک ساعت خاص به خواب رفته و یا از خواب برخیزید.
* به پهلو بخوابید و نه بروی پشت خود. هنگامی که به پشت میخوابید زبان به عقب افتاده و راه هوایی را مسدود میکند.
* سر تختخواب خود را به میزان ۱۰ سانتی متر بالا آورید.
* بدون بالش بخوابید.بالش باعث خم شدن گردن میگردد.
* ورزش کنید.ورزش و فعالیت بدنی باعث کاهش بافت چربی در گردن و گلو و افزایش کشیدگی طبیعی عضلات میگردد.
* در منزل از دستگاه های مرطوب کننده و تصفیه کننده هوا (کاهنده عوامل آلرژی) استفاده کنید.
* برخی غذاها ترشح مخاط دهان و گلو را افزایش داده و خرخر را تشدید میکنند، مانند شیر، کره، پنیر و خامه. بنابراین حداقل از ۲ ساعت قبل از خواب از مصرف اینگونه مواد غذایی اجتناب ورزید.
* از مصرف سیگار اجتناب ورزید.دود سیگار باعث تورم راه های هوایی میگردد.
* هنگام خواب سعی کنید بدن شما در یک راستا قرار گیرد.
* با دهان تنفس نکنید. تنفس دهانی باعث خشک شدن مخاط دهان و گلو شده و خرخر را تشدید میکند. ۸۵ درصد کسانی که خرخر میکنند شب ها با دهان باز میخوابند.

نکته: الکل، قرصهای آرام بخش و خواب آور باعث شل شدن بیشتر عضلات گلو و دهان میگردند.

۲-درمان دارویی:

* برخی داروهای ضد افسردگی همچون میرتازاپین(mirtazapine) باعث کاهش دفعات وقفه تنفسی میگردد.
* داروی شبهه کافئین متیل گزاانتین تئوفیلین(methylxanthine theophyline) در کودکان باعث کاهش دفعات وقفه تنفسی میگردد.
* برخی محرک ها برای درمان خواب آلودگی در طی روز تجویز میگردد. مانند مدفینیل(modfinil).

۳-پروتزهای دندانی(dental devices): این دستگاه ها واسپلینتها با: ۱-جلو آوردن فک ۲-بالا- بردن کام نرم ۳-نگه داشتن زبان و جلوگیری از به عقب افتادن آن و انسداد راه هوایی از خرخر کردن فرد جلوگیری میکنند. عوارض این دستگاه ها شامل: ۱-خشک شدن دهان و گلو ۲-تغییر مکان احتمالی دندانها ۳-افزایش ترشح بزاق میباشد. اثر بخشی آنها نیز ۸۰ درصد میباشد.

۴-اسپری های بینی(nasal spray): این اسپری ها حاوی روغن روان کننده طبیعی بوده و باعث نرم شدن و مرطوب ماندن گلو، زبان کوچک و کام نرم میگردد.

۵-بالش ها و تشکهای ویژه ای که با اصلاح وضعیت خوابیدن و قرار گیری اندامها خرخر را کاهش میدهند.

۶- نوارهای بینی و گشاد کننده ها(nasal strips): برای افرادی که خرخرشان به علت احتقان بینی و آلرژی میباشد موثر است. از یک یا چند نوار پلاستیکی چسبناک تشکیل شده اند. وقتی بطور صحیح روی بینی قرار داده میشود نوارها سعی میکنند مجددا به حالت مستقیم و راست در آیند. همین امر باعث بالا- آمدن طرفین بینی، گشاد شدن حفرات بینی و کاهش مقاومت جریان هوا میگردد.

۷-ایمپلنت های کامی(palatal inserts)(pillar system): با تعبیه کردن ۳ ایمپلنت از جنس پلی استر بسیار کوچک در کام نرم صورت میگیرد. ایمپلنتها به عنوان یک تکیه گاه عمل کرده و باعث سفت شدن و کاهش ارتعاش بافت کام نرم میگردند. این عمل با بی حسی موضعی انجام میگیرد.

۸-فشار مثبت پیوسته(continius positive airway pressure)(cpap) :شامل یک کمپرسورهوا و یک ماسک بینی میباشند.هوا با فشار به درون راه های هوایی فوقانی وارد میشود که از روی هم افتادن بافتهای راه های هوایی فوقانی جلوگیری میکند.در واقع این دستگاه به عنوان یک وسیله کمک تنفسی عمل میکند.

۹- فشار مثبت دو مرحله ای(bi-level machine)(bi- pap): مشابه دستگاه فوق بوده اما در این نوع خاص هوا با دو فشار متفاوت به درون ریه ها رانده میشود. هنگام عمل دم هوا با فشار بیشتر و هنگام عمل بازدم هوا با فشار کمتری وارد میگردد، تا تنفس طبیعی تر و راحت تر انجام گیرد.

رفع خرخر و وقفه تنفسی با جراحی:

۱-uvulopalatopharyn goplastyuppp:ر این جراحی بخشی اعظم کام نرم، زبان کوچک و لوزه ها برداشته میگردد. جراحی تحت بیهوشی عمومی صورت میگیرد. اثر بخشی آن ۸۰ درصد است.

۲-laser-assisted uvulapalatoplastylaup: در این جراحی به کمک پرتوی لیزربافت زبان کوچک و کام نرم کوچکتر میگردند. عمل تحت بیحسی موضعی انجام میگرید. اثر بخشی آن ۸۰ درصد است.

۳- سومنوپلاستی(somnoplasty) : در این عمل توسط انرژی امواج رادیویی بافت اضافی کام نرم، زبان کوچک و زبان چروکیده و کوچک میگردد. در این روش زبان کوچک و کام نرم بوسیله یک سوزن کوچک، که به یک مولد فرکانش رادیویی متصل است، سوراخ میگردند.بافت داخلی تا ۱۰۸-۱۷۶ درجه حرارت داده میشوند. بنابراین بافت داخلی دچار افت حجم گردیده اما بافت خارجی بدون تغییر باقی میماند. عمل تحت بیحسی موضعی و در مدت ۳۰ دقیقه انجام میگیرد.

۴-injection snoreplasty:در این روش که بسیار موثر و کم هزینه است یک ماده سفت کننده(sclerosing agent) در کام نرم تزریق گردیده که باعث ایجاد اسکار (زخم) و سفت شدن کام نرم میگردد. ۵-(cautery-assisted caup) (ovulopalatoplasty):در این روش بجای لیزر توسط یک الکترود داغ بخش و یا تمامی زبان کوچک سوزانده میشود.

۶-genioglossus advancement:در این روش عضله اصلی زبان که به فک تحتانی متصل است در حدود یک سانتی متر جلو آورده میشود.عمل در حدود نیم ساعت بطول می انجامد.

۷-hyoid advancement:استخوان لامی استخوان u شکلی واقع در گردن است که برخی عضلات زبان به آن متصل است.در این عمل این استخوان جلو آورده میشود. عمل در حدود یک ساعت بطول می انجامد.

۸-maxillomandibular advancemnet: در این روش ... ساعت بطول می انجامد فک تحتانی وفوقانی هردو جلو آورده میشوند.

۹- عمل کوچک کردن شاخک های بینی و اصلاح انحراف بینی. (به مقاله جراحی بینی رجوع کنید)

۱۰-عمل جراحی برداشت لوزه ها. (به مقاله عمل لوزه ها رجوع کنید) .

## سنگ کلیه

ایجاد کننده سنگ کلیه چیست و با چه روشهایی می توان رنج این مشکل را کم کرد؟

منشأ اغلب سنگ های ادراری کلیه است. اگر چه ممکن است مثانه نیز منشأ بعضی از سنگ ها باشد. سنگ های کلیه ممکن است در پل کلیه بمانند یا به طرف قسمت های پائین تر سیستم ادراری حرکت کنند و در جائی در طول سیستم ادراری مسکن گزینند. عوامل ایجاد کننده سنگ شامل مواردی است که باعث تغلیظ ادرار یا احتباس ادرار می‌شوند مثل بی حرکتی، کم بود آب بدن و افزایش کلسیم یا دیگر یون ها در ادرار.

از عوامل دیگر، سابقه قبلی سنگ ادراری، انسداد مجرای خروج ادرار و سوند گزاری طولانی است و همچنین آزمایش کلسیم خون و افزایش کلسیم ادرار که به علت پر کاری غدد پاراتیروئید، ناراحتی کلیه، مصرف بیش از حد ویتامینD، مصرف بیش از حد شیر و مواد قلیایی و همچنین برخی بیماری ها مثل لوسمی و ... ایجاد می‌شوند. در بیمارانی که قسمتی از روده شان (بخصوص روده کوچک) برداشته شده، به علت افزایش جذب اگزالات از روده احتمال سنگ افزایش می‌یابد. کمبود ویتامین A از عوامل دیگر است. بیمار باید روش هایی را جهت اجتناب از عود یا به حداقل رساندن احتمال بروز سنگ ها یاد بگیرد. این آموزش ها شامل موارد زیر است:

افزایش مایعات دریافتی:

سنگ های ادراری در ادرار غلیظ سریع تر تشکیل می‌شوند و بیمار باید روزانه تقریبا ۳۰۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی لیتر مایع مصرف نماید. بیماری که مستعد تشکیل سنگ ادراری است باید آنقدر مایعات مصرف کند که روزانه ۳ تا ۴ لیتر ادرار داشته باشد و همچنین از ورود ناگهانی به آب و هوای گرم خودداری نماید. زیرا این مسأله باعث کاهش سریع حجم ادرار می‌شود. مشاغل و ورزش هایی که با تعریق فراوان همراه هستند باعث کاهش ناگهانی آب بدن (دهیدراتاسیون) می‌شوند و به همین علت باید حجم مایعات مصرفی، زیاد باشد. برای جلوگیری از تشکیل ادرار بسیار غلیظ در شب باید مقدار مناسب و کافی مایعات نوشید (مثلا دو لیوان قبل از خواب و دو لیوان نیمه شب) تخلیه (دفع) ادرار در هر دو ساعت. پیگیری و رعایت رژیم های غذایی (گوشت قرمز و شیر کمتر مصرف می‌شود). اجتناب از وضعیت های بدنی که منجر به استاز ادراری می‌شود (به عنوان مثال بی حرکتی در زمان های طولانی) .جلوگیری از عفونت ادراری، در سال اول کشت ادرار هر دو تاده ماه و بعد از آن با فواصل منظم انجام شود. عفونت ادراری باید با دقت تحت درمان قرار گیرد.

## جوش های نو جوانی یا آکنه – عوامل و درمان

به منافذ بسته شده غدد چربی (دانه های سر سیاه و سر سفید) ، جوش ها و ضایعات عمیق تر (کیست ها) «آکنه» گفته می شود که در صورت ، گردن ، سینه ، پشت ، شانه ها و بازو ها بروز می کند.بیشتر نوجوانان ، کم و بیش آکنه را تجربه کرده اند. با این حال ، این بیماری به گروه سنی خاصی محدود نمی شود و ممکن است بزرگسالان (حتی تا چهل سالگی) نیز به آن مبتلا شوند. آکنه بعد از چند سال خود بخود خوب میشود؛ ولی نمیتوان آن را به حال خود رها کرد. اگر آکنه در مان نشود ، ممکن است تا پایان عمر جوش هایی بد شکل روی پوست باقی بگذارد که البته باز هم قابل تر میم هستند.

آکنه چگونه بوجود می آید؟

افزایش طبیعی هورمون های جنسی در نو جوانی در هر دو جنس پسر و دختر، موجب می شود که که غدد چربی پوست، بزرگتر و فعال تر شود. این این غدد در قسمت هایی از بدن مانند صورت، پشت، شانه ها و قفسه سینه وجود دارد که به آکنه شایع است. باید توجه داشت که آکنه به ندرت به ندرت از اختلالات هر مونی ناشی میشود. غدد چربی پوست با مجرای خروجی مو ، که به اصطلاح که به اصطلاح «فولیکول» نامیده می شود، ارتباط دارد. این غدد، ماده ای چرب تولید میکنند که از راه منفذ خروجی فولیکول به سطح پوست می ریزد و به نظر میرسد که چربی سبب تحریک مجرای فولیکول می شود؛از این رو سرعت جدا شدن سلول ها از جداره افزایش می یابد. این اتصال به یکدیگر، لخته ای بوجود می آورند. بسته شدن مجرای فولیکول با این لخته، شرایط را برای رشد باکتری های داخل مجرا فراهم میکند و مواد شیمیایی این باکتری ها،دیواره فولیکول را تخریب می کند. چربی پوست، باکتری ها و باقی مانده سلول های مرده جداره فولیکول در سطح پوست موجب قرمزی، تورم و تجمع چرک می شود که همان علائم آکنه است.

عوامل ایجاد یا تشدید آکنه

بهداشت پوست

اکنه از آلودگی و کثیفی پوست بوجود نمی آید.ماده موجود در نوک جوش های سر سیاه را چربی خشک شده و سلول های مرده تشکیل می دهد که منفذ خروجی فولیکول مو را مسدود کرده است. برای مراقبت طبیعی از پوست، باید روزی دو بار صورت را با صابون ملایم و آب ولرم شست.شستشوی زیاد ممکن است سبب بد تر شدن آکنه بشود.

برنامه غذایی

غذا ها نقشی در ایجاد آکنه ندارند. متخصصان پوست در مورد اهمیت برنامه غذایی در درمان آکنه نظرات متفاوتی دارند؛ اما مسلم و قطعی است که رعایت برنامه غذایی شدید و سخت تاثیر زیادی در بهبود آکنه نخواهد داشت. با این حال شاید بعضی از مردم دریافته اند که بعضی از غذا ها باعث بد تر شدن آکنه در آنها می شود که باید خودشان رعایت بکنند.

نور خورشید

برنزه شدن پوست، آکنه را مخفی می کند؛ ولی فواید آن زودگذر است. همچنین نور خورشید سبب پیری زود رسپوست و ابتلا به سرطان پوست می شود. بنا بر این باید از تماس زیاد با نور خورشید، استفاده از چراغ های خورشیدی، آفتاب سوختگی و برنزه شدن، خودداری کرد.بهتر است برای پوست های آکنه ای از کرم یا پودر ضد آفتاب مناسب استفاده شود. همچنین باید هرشب مواد آرایشی را با آب و صابون از روی پوست پاک کرد.

درمان آکنه

در مان آکنه فرایندی پیوسته طولانی است.همه در مان های آکنه بر پیش گیری از بروز ضایعات جدید متکی است. ضایعات موجود باید خودشان بهبود یابند که زمان می طلبد. تا یک ماه پس از شروع درمان مناسب و موثر، بیشتر از ۱۰٪ بهبود در ضایعات، مورد انتظار نیست و مهار کردن کامل ضایعات ممکن است تا ۶ ماه طول بکشد.

نویسنده:عابدین قبولی

منبع:«کتاب بخوانید و سالم بمانید»

## سندرم

«PMS» مخفف (premenstrual Syndrom) یا سندرم قبل از قاعدگی (عادت ماهانه) می باشد. به نحوی که شخص مبتلا به «PMS» ممکن است انواع وسیعی از علایم را که ظاهراً مرتبط با هم نیستند احساس کند. به همین دلیل تشخیص آن مشکل است. با وجود علایم بسیار، هر خانم مبتلا به «PMS» معمولاً علایمی خاص خود به صورت دوره ای دارد. محققان اظهار می کنند ۴۰ درصد زنان در سن باروری به PMSمبتلا می شوند. در مورد بسیاری PMSدلیل مشخصی ندارد، اما ممکن است پس از تولد فرزند، بستن لوله های رحم، برداشتن رحم، شروع و یا قطع مصرف قرصهای ضدبارداری یا درپی یک استرس به عنوان شوکی برای سیستم غدد درون ریز ظاهر شود. «PMS» ارثی است. ممکن است با بالا رفتن سن شدت آن بیشتر شود. از آنجا که در این دوران بانوان به درک و همدلی همسران و اطرافیان نیاز دارند و این نیاز می تواند در روابط بین فردی و شغلی افراد تأثیر گذار باشد، از این رو پرداختن به این موضوع از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

علایم «PMS» کدامند ؟

علایم از خانمی به خانم دیگر متفاوت است و به صورتهای مختلف ظاهر می شود. از خفیف به متوسط و تا حد ناتوانی گسترش می یابند. از مهمترین علایم مرتبط به «PMS» می توان به موارد زیر اشاره کرد: افسردگی، کسالت، خستگی، زودرنجی، عصبانیت ناگهانی و احساس خارج از کنترل بودن، علائم دیگر شامل میگرن یا انواع سردرد، مشکلات سینوسی، ورم، آکنه، احساس اجبار برای غذاخوردن، ویار به خوردن شیرینی یا غذاهای پرنمک و شور، درد مفاصل، احساس بی عرضگی، کمردرد، مشکلات چشمی، افزایش وزن، اختلالات روده ای و غش. به علاوه فکر یا اقدام به خودکشی، ضعف تمرکز، بدگمانی، گریه و خشونت را نیز می توان به این علائم اضافه نمود. با لحاظ نمودن گزارشهای خانمها از وضعیت منحصر به فرد خود بیش از ۱۰۰ نشانه PMS مشاهده شده است. کلید تشخیص «PMS» مشاهده تعدادی از علایم مشخص فوق نمی باشد، بلکه ظاهر شدن ادواری علایم به طور ماهانه ملاک تشخیص «PMS» است. به هرحال تحقیقات انجام شده علایم گسترده سندرم قبل از قاعدگی «PMS» را شناسایی نموده است.

این نشانه ها در طبقه بندیهای زیر مشاهده شده اند:

سیستم عصبی:

سردرد، میگرن، صرع، سرگیجه، غش

ارتوپدی:

کمردرد، دردمفاصل، خشکی مفاصل.

عضلانی:

کشیدگی عضلات، ورم، درد شکمی، گرفتگی عضلات (گرفتگی ماهیچه پا)

روانشناختی:

بی حوصلگی، گریه، تنش، احساس ناامیدی، وحشت، خستگی، پرخاشگری، عصبانیت، کسلی و بی حالی، افسردگی، اقدام به خودکشی، سوءرفتار با فرزند، خودزنی، اعتیاد و یا سوء مصرف مواد.

بینایی:

ورم ملتحمه، آب ریزش چشم، سیاهی دور چشم، تاری دید.

شنوایی:

گرفتگی صدا، ( بیماریهای گوش، بینی و حلق ) خارش گلو، التهاب لوزه.

دستگاه ادرار:

التهاب مجاری ادرار، التهاب مثانه، تکرر ادرار، ورم ( جمع شدن آب )

معدی روده ای:

میل شدید به غذا، درد شدید، ورم شکمی،

دستگاه تنفس:

آب ریزش بینی و سرماخوردگی، برونشیت، آسم، تورم مجاری تنفسی.

خون شناسی:

بیماریهای پوستی، دانه های پوستی، کورک، کهیر، تبخال.

شیوه های مقابله با این سندرم:

برای خانمهایی که احساس ابتلا به سندرم قبل از قاعدگی دارند، یا گمان می کنند ممکن است روزی این مشکل را پیدا کنند، اطلاعات و اقدامهای زیر پیشنهاد می شود:

زمان PMS :

گر چه علایم این مشکل از هر فردی به فرد دیگر متفاوت است، ولی به طور کلی چهارالگوی رایج به شرح زیر وجود دارد:

علایم ۵ تا ۷ روز قبل از عادت ماهیانه شروع و با آغاز خونریزی پایان می یابد.

علایم ۱۴ روز قبل از عادت ماهیانه ( زمان تخمک گذاری ) شروع می شود و تقریباً دو هفته و یا تا زمان شروع خونریزی به طول می انجامد.

علایم ۱۴ روز قبل از عادت ماهیانه آغاز می شود و تا ۳ هفته بعد ادامه می یابد و در واقع تا پایان زمان خونریزی خاتمه پیدا می کند.

علایم به مدت چند روز هنگام تخمک گذاری (دو هفته قبل از عادت) آغاز، سپس از شدت آن کاسته می شود و چند روز قبل از شروع خونریزی دوباره ظاهر می شود.

خانم مبتلا به «PMS» حداقل ۵ روز در ماه از علایم بیماری راحت است و این بیماری همیشگی نیست. بیشتر خانمها فقط حدود ۷- ۵ روز در ماه از این مشکل رنج می برند. بهترین راه برای تشخیص «PMS» جدول بندی علایم خاص خود شما بر روی تقویم به مدت ۲ ماه است. برای کنترل اینکه آیا علایم ثبت شده با زمان عادت شما ارتباط دارد یا خیر، لازم است علایم و نشانه هایی که در خود تجربه می کنید جدول بندی نمایید.

دانستن اینکه شما به PMSمبتلا هستید یا خیر، احساس بهتری در شما ایجاد می کند. اگر شما نیز به PMSمبتلا می باشید اینکه شما تنها فردی نیستید که به PMSمبتلا شده و PMSیک اختلال زیست شناختی است، نه جسمی، می تواند موجب آرامش شما شود.

## نفخ شکم

گازهای اکسیژن ، ازت ومنواکسید کربن عمدتا هنگام فروبردن غذا وارد معده می شوند ودرسراسردستگاه گوارش تولید ناراحتی می کنند. سیگاری ها ،کسانی که آدامس می جوند، افرادی که تند تند غذا می خورند ، آنانی که دندان های نامرتب یا بینی گرفته دارند واشخاصی که نوشابه های گازدار مصرف می کنند ، بیش ا زدیگران با این مشکل رو به رو می شوند بعضی ازمواد غذایی مانند انواع لوبیا، کلم و... نیزتولید گاز می کنند ،زیرابدن به حد کافی آنزیم برای هضم آنها ندارد . شیرهم دربعضی افراد مشکل ایجاد می کند . اضطراب هم به این کارکمک می کند . خودداری ازخوردن چربی، مصرف نکردن داروهایی که بدون نسخه هم به فروش می رسند وحرف نزدن هنگام صرف غذا می تواند ازبروز این قبیل ناراحتی ها جلوگیری ویا آنها را درمان کند.

تولید گاز درانسان ، امری طبیعی است .جمع شدن بیش ازاندازه گاز درمجرای روده یا نفخ یک عارضه قدیمی وهمگانی است که بکا رگیری چند روش درمانی طبیعی مثل مصرف نعناع فلفلی را می طلبد . گیاهانی این چنین به دفع گازکمک می کنند ومعمولا درزمره آن گونه مواد غذایی هستند که شخص را به آروغ زدن وا می دارند. دکتر مایکل لویت ، استاد دانشگاه مینه سوتا ، که به خاطر پژوهش هایش درباره نفخ شهرت دارد ، معتقد است « گاز خیلی ناراحت کننده وگاهی دردناک است .ولی ندرتا نشانه یک بیماری شدید شمرده می شود به هرحال اگرگاز نگرانتان می سازد، بهترین راهکار رهایی ازآن پرهیز غذایی است وبس »

مقدار بادشکم هرکس با دیگری فرق دارد . معروف ترین تولید کننده گازمعمولی درانسان که عبارتند از : موادقندی ،« اولیگو ساکارید » بویژه « رافینوز» که به وفور درلوبیا وخیلی کم درسایر سبزی ها وجود دارند مواد یادشده به مقدارزیاد وارد روده بزرگ می شوند زیرا انسان فاقد آنزیم موسوم به « آلفا – گالا کتوسیداز » است تا آنها را خوب هضم کند. برطبق مطالعه ای که صورت گرفته ، معلوم شده است که خوردن لوبیای پخته سبب می گردد که دفع گازروزانه بیش ازدوازده بارصورت گیرد.

لاـکتوز که همان قند شیراست یکی دیگر ازعوامل تولید گاز دربسیاری ازاشخاصی شمرده می شود که ازلحاظ آنزیم « لاکتاز» دچار نارسایی اند ،وجود این گونه آنزیم برای هضم قندشیر ضرورت دارد، تصور می رود که چنین کسانی نمی توانند لاکتوز را تحمل کنند.

الیاف گیاهی حل شدنی همانند سبوس جو دوسر ( یولاف ) وژلاتین گیاهی (پکتین ) سیب نیزغالبا داخل روده بزرگ وخوراک باکتری های تولید کننده گاز می شوند برپایه آزمایشی که انجام پذیرفت ،ثابت گشت که براثر نوشیدن یک ویک چهاردهم لیترآب سیب تعداد گازهای دفعی افراد تحت آزمایش چهار برابر شده است.مقادیر ناچیز نشاسته که ازمعده وروده کوچک دست نخورده بیرون می آیند، غذای باکتری های روده بزرگ می گردند، به دیگر سخن اصولا تمام مواد نشاسته ای مثل گندم ،جو دوسر ، سیب زمینی ، ذرت وحتی نان معمولی وپستا که ازآرد سفید به عمل می آید ،ممکن است گاهی گازدار باشند این عقیده مربوط به دکتر « جان بند » یکی دیگر از پژوهندگان نفخ شکم دردانشگاه مینه سوتا ، است. به باور وی دربین ئیدرات کربن ها تنها برنج را می توان نام برد که احتمال تولید گازش خیلی ضعیف است .گازهای منو اکسید کربن ،اکسیژن وازت عمدتا هنگام بلع غذا وارد معده می شوند وتولید ناراحتی می کنند.افرادی که سیگاری هستند ، آدامس می جوند،تند تند غذا می خورند. دندان های نامرتب یا بینی گرفته دارند واز نوشابه های گازدار مصرف می کنند ، بیش ازدیگران به گازمعده دچار می شوند .

فرآورده های شیریِ، بیشترین عامل تولید گاز هستند.

اگر بدنبال یافتن عوامل تولید گاز هستید ،توجه خود را به شیر وفرآورده های لبنی معطوف دارید .( البته به استثنای ماست ) دکتر لویت می گوید : با نهایت تعجب باید اذعان داشت که مواد غذایی شیری مانند انواع لوبیا ، نخستین علت ایجاد گازند .دلیلش ساده است وآن اینکه میزان تحمل لاـکتوز درافراد متفاوت است ،امکان دارد که تحمل انسان دربرابر ماده مورد بحث خفیف یاشدید باشد و حتی خودش نداند اما یک نشانه اش عبارت است ازتولید گاز فراوان بعد ازنوشیدن شیرویا خوردن پاره ای فرآورده های لبنی ، ماست ،ازاین بابت مستثنی است وآزمایش پزشک نامبرده ثابت کرده که ماست ، گازبه وجود نمی آورد .

هرچند وضعیت جسمانی افراد با همدیگر فرق دارد ، با ا ین حال به نقل ازنشریه « تغذیه زیست بومی »

آن دسته ازمواد غذایی را که ازاین لحاظ موثرند ، نام می بریم :

مواد غذایی فوق العاده گازدار

کلم بروکلی ، کلم فندوقی،( کلم بروکسل یا کلم دگمه ) ، کلم پیچ ،گل کلم ، لوبیا خشک ،نخود ،شیر وفرآورده هایش ( درمورد کسانی که ازحیث هضم قند طبیعی شیردچار اشکال هستند ) پیاز ،شلغم روغنی ، ( منداب ) ،لوبیای روغنی ( سویا ) ،شلغم ( معمولی)

مواد غذایی تقریبا گازدار

سیب، موز ،نان وفرآورده هایش ( شامل نان شیرینی حلقوی ) هویج ،کرفس ،بادنجان مواد غذایی که گاز بسیاراندکی دارند تخم مرغ،ماهی ،گوشت (قرمز ) ،گوشت مرغ وبرنج .

چند روش درمانی

همگان سیروزنجبیل راداروی ضدنفخ وبادشکم می دانند . اخیرا پژوهشگران دانشگاه « پنت » درهندوستان تاثیر وسودمندی آنها را تایید کرده اند . بعد ازآنکه محققان دریافتند نخود سبزعامل اصلی پیدایش گاز درجانوران تحت آزمایش است ، اندکی سیریا زنجبیل ،یعنی مقداری را که معمولا درآشپزی مصرف می شود ،به نخود اضافه کردند تا ببینند چه روی می دهد ، به راستی ثابت شد که این دو گیاه دارویی ضدگاز ،تقریبا تمام قدرت تولید گاز راازنخود سلب می کنند.پژوهندگان اظهار نظرکردند که افزودن ادویه به بقولات ( حبوبات ) وسبزی ها راه ورسم پسندیده ای است.

شیوه خنثی سازی گاز لوبیا

پژوهشگران وزارت کشاورزی ایالات متحده که با به کارگیری روش خاص « پوست کندن و خیس کردن » ۹ نوع لوبیا را پخته بودند ، معتقدند که خیساندن باعث می شود که عامل نفخ درآنها از بین برود . چنین لوبیا هایی حدود پنجاه درصد قدرت گازخود را ازدست می دهند طبق نظرکارشناسان این وزارت طرز ازبین بردن گاز درلوبیا این گونه است:

ابتدا لوبیا را آبکشی کنید بعد آن راد رآب جوش بریزید وبه مدت سه دقیقه داخل ظرف دربسته ای بجوشانید .بگذارید دوساعت بماند. سپس آب آن را خالی کنید وآبی بادمای معمولی روی آن بریزید ،به طوری که دقیقا روی لوبیا ها رابگیرد . بعد ازگذشت دوساعت ، این آب را هم خالی کنید . دوباره آب بریزید وبگذارید تمام مدت شب خیس بخورد.

دوباره با آب معمولی آب کشی کنید . پژوهندگان براین باورند که آبکشی باید پنج بارتکرار شود ، ولی یک یا دومرتبه نیزکافی است . بعد آب روی آن بریزید وبگذارید به مدت ۷۵ تا ۹۰ دقیقه بپزد . توجه :همچنین فرآورده های موسوم به « بی انو » را می توان برای کاهش گازمواد غذایی گازدار به آنها افزود.

توصیه های غذایی برای ازمیان بردن گازهای معده وروده

- اگر زیاد گاز تولید می کنید بدانید که بدنتان نمی تواند قند شیر ( لاکتوز) ناشی ازشیر وفرآورده هایش راتحمل کند.
- ازمصرف سوربیتول که ماده ای کم کالری ، شیرین کننده وگازسازاست بپرهیزید
- درغذاهای روزانه خود دقت کنید تا ببینید کدام یک ازآنها به پیدایش گازمی انجامد.
- آن دسته ازروش های آشپزی را که به وجود آمدن گاز از لوبیا را به حداقل می رساند به کار گیرید.
- سیروزنجبیل را به غذاهای گازدار بیفزایید
- چنانچه گرفتاری حاصل ازازدیادگازتحمل ناپذیر است ، ازخوردن غذاهایی که می دانید باعث تجمع گازدرمعده وروده می شود ، دوری گزینید.

## هپاتیت؛ ناگهان زردی

آن چیزی که هر بیمار مبتلا به هپاتیت به دانستن آن نیاز دارد .

چرا کبد شما اینقدر مهم است؟

کبد شما یکی از مهمترین اعضای بدن است، کبد نقش حیاتی در زندگی شما ایفا می کند. وظیفه اولیه کبد تصفیه هر چیزی است که شما می خورید. کبد در مراقبت از عفونتها کمک می کند و میکروبها و سایر مواد سمی را از خون شما خارج کرده و به حفظ سلامت شما کمک می کند. همچنین کبد در ذخیره انرژی برای به حرکت در آوردن عضلات و کنترل قند خون و تنظیم کلسترول و نیز در کنترل چندین هورمون و آنزیم دیگر اهمیت زیادی دارد.

هپاتیت چیست؟

به التهاب و تورم کبد «هپاتیت» گفته می شود. هپاتیت ویروسی بر اثر ویروسهای مختلفی ایجاد می شود که به تورم کبد منجر می شوند.

مهمترین انواع هپاتیت ویروسی هپاتیت های B, A و Cمی باشند. هپاتیت Cو Bمی توانند آسیب کبدی مزمن ایجاد کنند.

هپاتیت ویروسی HAV

HAV با خوردن غذا یا نوشیدن آبی که با ترشحات انسانی آلوده شده، ایجاد می شود. تخمین زده می شود که هر ساله در آمریکا ۱۵ هزار نفر دچار هپاتیت A می شوند. در کشور ما نیز بیشتر افراد تا سن ۳۵ سالگی در معرض این ویروس قرار می گیرند.

چه کسی در خطر ابتلا به هپاتیت A است؟

موارد زیر احتمال ابتلا به هپاتیت A را افزایش می دهند:

- زندگی کردن در خانه فرد مبتلا
- پرستاری از بیمار مبتلا به هپاتیت A
- تماس جنسی با فرد مبتلا
- مسافرت به مناطقی که هپاتیت A در آنجا شایع است.
- کسانی که از نظر شغلی با مواد غذایی سر و کار دارند.
- افرادی که سوزن سرنگهای آلوده را به کار می برند.

علایم عفونت با هپاتیت A کدامند؟

- همانند سایر ویروسهای مسبب هپاتیت، فردی که با هپاتیت A آلوده می شود، ممکن است هیچ شکایتی نداشته باشد. این موضوع بخصوص برای کودکان زیر ۲ سال صادق است.

به هر حال، بعضی از آنها علایم شبیه آنفلوآنزا از قبیل خستگی، تهوع، استفراغ و درد در ناحیه کبد دارند. علایمی که کمتر دیده می شوند عبارتند از:

- ادرار پررنگ
- مدفوع سفید رنگ
- تب
- بیشتر افراد حداکثر تا ۶ ماه بهبود می یابند.

ویروس هپاتیت HBV

ویروس هپاتیت B یکی از جدی ترین انواع هپاتیت است. این بیماری شایعتر و بسیار مسری تر از ایدز است. تقریباً ۲/۱ میلیون آمریکایی به HBV آلوده هستند و در کشور ما حدود دو میلیون نفر آلوده به این ویروسند و از این تعداد ۳۰۰ هزار نفر مبتلا‌ـ به هپاتیت B شده اند. در حدود ۵ درصد بیماران به یک بیماری مزمن (که بیش از ۶ ماه طول می کشد) تبدیل شود. اگر هپاتیت B بدون درمان رها شود، خطر بروز سیروز ( فرسودگی کبد) و سرطان کبد را افزایش می دهد.

چه کسی در معرض ابتلا به بیماری هپاتیت
B است؟

افرادی که در معرض آلودگی به ویروس هپاتی Bهستند؛ عبارتند از:

- کارگزاران بهداشتی
- افراد بی بند و بار
- کسانی که از مواد مخدر تزریقی استفاده می کنند
- افرادی که خالکوبی کرده اند
- افرادی که خون یا فرآورده های خونی آلوده دریافت کرده باشند
- بیماران هموفیلی
- افرادی که در تماس نزدیک با شخص آلوده هستند (مثل اعضای خانواده) کسانی که با شخص آلوده تماس جنسی دارند.

تقریباً در یک سوم موارد، منشأ عفونت ناشناخته است.

علایم هپاتیت B چه چیزهایی هستند؟

- بیشتر افرادی که هپاتیت B می گیرند، علایم و شکایتهای مشخصی ندارند. اما بعضی افراد علایم شبیه آنفلوآنزا از قبیل: بی اشتهایی، تهوع و استفراغ، تب، ضعف، خستگی و درد شکم خفیف دارند. علایمی که کمتر دیده می شوند، عبارتند از: ادرار پررنگ و زرد شدن پوست و چشمها (یرقان).

تنها راه برای کشف افراد مبتلا انجام آزمایش خون است.

ویروس هپاتیت HCV

تقریباً ۵/۳ میلیون آمریکایی مبتلا به HCVهستند. در ایران حدود ۲۰۰ هزار نفر به این ویروس آلوده هستند. این نوع هپاتیت در بیشتر مبتلایان مزمن می شود؛ همانند هپاتیت B مزمن. هپاتیت مزمن C، اگر بدون درمان رها شود باعث سیروز، سرطان کبد یا احتمالاً نارسایی کبد می شود.هم اکنون نارسایی کبد به دلیل هپاتیت C اصلی ترین دلیل پیوند کبد در ایالات متحده است.

علایم هپاتیت Cچیست؟

بیشتر افرادی که هپاتیت C گرفته اند، علامت و شکایت مشخصی ندارند. اما بعضی افراد علایمی شبیه آنفلوآنزا دارند که عبارتند از: بی اشتهایی، تهوع و استفراغ، تب، ضعف، خستگی و درد خفیف شکم.

علایمی که کمتر دیده می شوند شامل ادرار پررنگ و زردی چشمها و پوست می باشد. همانند هپاتیت Bتنها راه کشف موارد مثبت از طریق آزمایش خون است.

درمان با «اینترفرون الفا» چیست و چگونه عمل می کند؟

یک پروتئین است که سلولهای مختلف بدن در هنگام ابتلا به عفونتهای ویروسی آن را ترشح می کنند تا در برابر عفونت مقاومت کنند. درمان با «اینترفرون الفا»، نوعی از اینترفرون انسانی را به اینترفرونی که بدنتان خودش آن را می سازد (برای تحریک بیشتر سیستم ایمنی) اضافه می کند. استفاده از این دارو می تواند سبب بروز علایمی شبیه آنفلوآنزا شود، که ممکن است دلیلی بر مؤثر بودن درمان باشد. در حال حاضر دقیقاً معلوم نشده است که چگونه این درمان در معالجه هپاتیت مزمن Bو Cعمل می کند. «اینترفرون الفا» ممکن است با حمله مستقیم به ویروس هپاتیت عمل کند، یا ممکن است سیستم ایمنی بدن را طوری تنظیم کند که در غلبه بر ویروس کمک کند.

نحوه درمان با «اینترفرون الفا» چگونه است؟

درمان با «اینترفرون الفا» به وسیله تزریق است. شما می توانید آن را خودتان تزریق کنید یا آنکه پزشک، پرستار یا فرد دیگری این کار را برایتان انجام دهد. میلیونها نفر درست مثل شما تزریق را هر روز خودشان انجام می دهند. به خاطر داشته باشید که بعد از چند تزریق، این کار برای شما آسانتر خواهد شد. درمان با «اینترفرون الفا» را به کار برید و مطمئن باشید بزودی به آن عادت خواهید کرد.

## فرار از گرمازدگی

گرمازدگی در فصل گرما به ویژه در افرادی که زیاد فعالیت می کنند یک مشکل شایع است. بنابراین، آگاهی از گرمازدگی، عوامل مستعدکننده، نحوه مقابله و پیشگیری از آن اهمیت بسیاری دارد.بدن انسان به طور طبیعی درجه حرارت خود را تنظیم می کند. زمانی که درجه حرارت بدن افزایش می یابد، بدن با استفاده از چندین روش مختلف از جمله تعریق، سعی در خنک کردن بدن و خارج کردن گرما می کند. ولی در صورتی که شما مدت زیادی را در گرما سپری کرده و در این مدت مایعات کافی دریافت نکرده باشید، سیستم های خنک کننده بدن قادر نخواهند بود کار خود را به درستی انجام دهند. در این حالت و در صورت کمبود آب، بدن دیگر قادر به خنک کردن خود و دفع گرما از طریق تعریق نخواهد بود. نتیجه حالات فوق، افزایش درجه حرارت بدن است تا حدی که بتواند شخص را بیمار کند. حرارت زیاد موجب می شود تا پروتئین های بدن و غشای سلول ها به ویژه در ناحیه مغز دچار تخریب و آسیب دیدگی شوند. علاوه بر این، گرمای زیاد می تواند دستگاه های داخلی بدن را نیز تحت تاثیر قرار داده و موجب تخریب سلول های عضله قلب، عروق و نیز تخریب سایر ارگان های داخلی شده و در نهایت منجر به مرگ شود.

عوامل گرمازدگی

عواملی که سبب گرمازدگی می شود عبارتند از: کاهش آب بدن به دلیل عدم نوشیدن آب کافی، پوشیدن لباس های زیاد، کلفت و تیره رنگ در فصل گرما، چاقی (چاقی موجب می شود تا بدن از یک طرف تولید گرمای بیشتری کند و از طرف دیگر قابلیت بدن برای خنک شدن را کاهش می دهد)، کمبود خواب (میزان تعریق را کاهش می دهد)، عادت نداشتن به هوای گرم مانند شخصی که از منطقه ای با آب و هوای سرد به منطقه ای با هوای گرم مهاجرت کرده باشد، قرار داشتن در فضایی با سیستم تهویه ضعیف و یا بدون سیستم تهویه و خنک کننده، داشتن سابقه گرمازدگی در گذشته و مصرف برخی داروها.

انواع گرمازدگی

- ?فعالیتی:

این حالت بیشتر در افراد جوان که فعالیت های ورزشی سنگین در هوای داغ انجام می دهند دیده می شود.

- ?غیرفعالیتی:

این حالت بیشتر در افرادی که قابلیت تنظیم درجه حرارتشان کاهش یافته است نظیر سالمندان، کودکان یا افرادی که دارای بیماری های مضمن هستند دیده می شود.

علایم گرمازدگی

علایم اولیه گرمازدگی عبارتند از: گرفتگی عضلانی و شکمی، تهوع، استفراغ، سردرد، گیجی، ضعف، تعریق خیلی شدید و یا حتی کاهش تعریق.

پس از شروع و ادامه گرمازدگی در صورت عدم درمان و پیشرفت بیماری برخی علائم عصبی نیز ممکن است همراه با آن دیده شود که عبارتند از: تحریک پذیری، هذیان، توهم، تشنج، اغما. بهتر است پس از شروع علایم گرمازدگی و یا احساس آن سریعاً به پزشک مراجعه کنید. پزشک آزمایش های خونی و ادراری لازم برای بررسی کارکرد کلیه ها را تجویز خواهد کرد، از دست رفتن آب بدن و گرمازدگی می تواند موجب تاثیرات ناگوار بر کلیه ها شود.

شیرجه آزاد در سرما

اولین کاری که در گرمازدگی باید انجام د هید کاهش درجه حرارت بدن با خنک کردن سطح بدن است . این کار را می توانید در ابتدا با برداشتن لباس های غیرضروری و ضخیم از روی بیمار و سپس پاشیدن مقداری آب سرد روی بیمار و یا خیس کردن یک ملحفه نازک و پیچاندن آن به دور بیمار انجام دهید. علاوه بر این، برای تسریع در فرآیند خنک شدن می توان چند تکه یخ را در داخل پارچه گذاشته و آن را بر روی بخش هایی از بدن مانند گردن، کشاله ران و یا زیربغل قرار داد. چنانچه روش های فوق به اندازه کافی درجه حرارت بدن را کاهش ندادند در این صورت سعی می شود تا درجه حرارت را از درون بدن کاهش دهند. در یک روش ممکن است پزشک بیمار را تشویق به نوشیدن آب خنک کند تا درجه حرارت بدن کاهش یابد. در سایر موارد شاید حتی پزشک درمان های ضد تشنجی و یا شل کننده عضلانی جهت کنترل تشنج و لرز بیمار را تجویز کند. در صورت بدتر نشدن

وضعیت، باید فرد گرمازده در بیمارستان بستری شود تا هم تحت درمان های جدی تر قرار گرفته و هم از نظر عوارض احتمالی بررسی شود، از جمله عوارض ناگوار می توان به تخریب سلول های عضلانی به وسیله گرما اشاره کرد که در این حالت محصولات جانبی تخریب عضلانی در خون ظاهر شده و می توانند موجب تخریب کلیه ها شوند. توجه داشته باشید چنانچه کمک رسانی به فرد گرمازده سریعاً انجام شود، ظرف مدت کمتری بهبود می یابد.

راه های مقابله با گرمازدگی

- ?در صورتی که درجه حرارت محیط بیرون خیلی بالاست حتماً آب زیادی در طول روز بنوشید.
- ?هر وقت احساس گرمای زیادی کردید، به محیط های بسته که مجهز به کولر و یا سایر تجهیزات خنک کننده هستند بروید.
- ?لباس های سبک و با رنگ روشن بپوشید.
- ?سعی کنید تا از انجام فعالیت های بدنی شدید در گرمترین زمان روزهای تابستان (بین ساعت ?? صبح تا ? بعدازظهر) خودداری کنید ولی اگر مجبور به انجام فعالیت های سنگین در هوای داغ بودید، سعی کنید حتماً در فواصل مختلف و منظم استراحت کنید.
- ?مصرف کافئین را در هوای گرم محدود کنید زیرا موجب دفع آب بدنتان می شود.
- ?چنانچه در یک هوای گرم با حالاتی نظیر خستگی، گیجی، تهوع و یا یک سر درد شدید مبتلا شدید، سریعاً خود را از گرما و از محیط گرم دور کرده و به دنبال یک محیط خنک باشید. آب زیادی بنوشید و چنانچه امکان پذیر بود، یک دوش آب خنک بگیرید. البته توجه داشته باشید که آب نباید خیلی سرد باشد. گرمازدگی را جدی بگیرید زیرا اهمیت ندادن به آن موجب آسیب کلیه، کبد و قلب می شود.

## انواع بیماری های آلرژی

یکی از مهم ترین اثرات جانبی سیستم ایمنی بدن ، آلرژی است که در بعضی از شرایط پدیدار می شود . چندین نوع مختلف آلرژی وجود دارد که بعضی از آنها می توانند در هر شخصی بروز کنند، اما بعضی فقط در افرادی ایجاد می شوند که تمایل آلرژیک داشته باشند .

در واقع آلرژی یاحساسیت نوع دیگری از اختلال در دستگاه ایمنی بدن است و پاسخ شدید دستگاه ایمنی در مقابل برخی از آنتی ژن ها می باشد. آنتی ژنی را که باعث ایجاد آلرژی می شود راآلرژن یاماده حساسیت زا می گویند .

شروع آلرژی ( ALLERGY ) :

هنگامی که فردی برای اولین بار در معرض ماده آلرژن ( مواد آلرژن مانند برخی داروها ، مو ، پر ، بوی گل ها و ... ) قرار می گیرد، در بدن او نوع خاصی پادتن تولید می شود . اگر این فرد بعد از مدتی در معرض همان آنتی ژن قرار بگیرد، ماده آلرژن به پادتن های موجود در سطح ماستوسیت ها ( سلول هایی مشابه بازوفیل خون ) متصل می شود ، در نتیجه این سلول موادی به نام هیستامین ها را آزاد می کند.

هیستامین سبب بروز علائم آلرژی مانند تورم ، قرمزی ، خارش چشم ها ، گرفتگی و آبریزش بینی می شود که افراد مبتلا به آلرژی برای مقابله با اثرات شدید هیستامین باید از دارو های آنتی هیستامین استفاده کنند .

بدن افراد گاهی در مقابل آلرژی واکنش هایی از خود نشان می دهد که می توان از واکنش های آلرژی به موارد زیر اشاره کرد :

۱- آنافیلاکسی ( ANAPHYLAXIS ) :

واکنش های آلرژیک در برخی از موارد خفیف است ، اما گاهی مانند شوک آنافیلاکسی به شدت خطرناک می باشد . برخی افراد آلرژی زیادی نسبت به برخی از آلرژن ها دارند. هنگامی که این افراد در معرض این آلرژن ها قرار می گیرند ماستوسیت های آنها به طور ناگهانی مقدار زیادی مواد شیمیایی آزاد می کنند. در نتیجه رگ های خونی فرد به سرعت گشاد می شوند و در این حالت فشار خون شخص به شدت کاهش می یابد.

به کاهش شدید فشار خون که در نتیجه حساسیت به ماده خاصی بروز می کند شوک " آنافیلاکسی "می گویند . در هنگام بروز شوک آنافیلاکسی ، خون کافی به بخش های مختلف بدن به ویژه مغز نمی رسد و زندگی فرد به خطر می افتد .

بعضی از افراد نسبت به داروهای خاصی، آلرژی شدید دارند و ممکن است مصرف این داروها سبب بروز شوک آنافیلاکسی در آنها شود . به همین دلیل به بیماران توصیه می شود تا موارد حساسیت دارویی خود را هنگام درمان به پزشک خود اطلاع دهند .

۲-کهیر ( URTICARIA ) :

کهیر ناشی از آنتی ژنی است که وارد مناطق خاصی از پوست شده و موجب واکنش هایی شبیه آنافیلاکسی موضعی می گردد . هیستامینی که به صورت موضعی آزاد می شود موجب ایجاد یک قرمزی فوری در پوست می شود و بعد از آن افزایش نفوذ پذیری موضعی مویرگ ها است که منجر به تورم پوست بصورت نواحی کوچک با حدود مشخص در چند دقیقه دیگر می شود .

تجویز داروهای ضد هیستامینی به شخص قبل از قرار گرفتن در معرض آنتی ژن ، از ایجاد کهیر جلوگیری می کند.

۳-تب یونجه ( HAY FEVER ) :

در تب یونجه هم واکنش آلرژی در بینی حادث می شود . هیستامین آزاد شده در جواب به این واکنش موجب اتساع رگ های موضعی و در نتیجه افزایش فشار خون مویرگی و افزایش فشار خود مویرگ می گردد.

این دو اثر موجب نشت سریع مایع به داخل بافت های بینی شده و مخاط بینی متورم و مترشح می گردد . در اینجا نیز مصرف داروهای آنتی هیستامینی می تواند از این واکنش تورمی جلو گیری کند ۴- آسم ( ASTHMA ) :

در آسم واکنش آلرژن در نایژک های ریه حادث می شود. در اینجا به نظر می رسد که مهم ترین فرآورده های آزاد شده از ماستوسیت ها ماده ای با واکنش آهسته آنافیلاکسی باشد که موجب اسپاسم عضله صاف نایژک ها می گردد .

بدین صورت شخص دچار تنگی نفس می شود تا اینکه فرآورده های ناشی از واکنش آلرژیک از محیط خارج گردند .

متاسفانه تجویز داروهای ضد هیستامینی اثر اندکی بر روی دوره آسم دارد، زیرا به نظر نمی رسد که هیستامین فاکتور اصلی تولید واکنش آسم باشد .

منبع: www.niksalehi.com

## هپاتیت c

هپاتیت به انواع مختلفی تقسیم می‌شود که علت آن تفاوت در نوع ویروس این بیماری است. ویروس‌های هپاتیتی که با حمله به بافت کبد منجر به تخریب این بافت و موجب بیماری هپاتیت می‌شوند از نظر ژنتیکی بسیار به یکدیگرشبیه هستند.

تعداد زیادی از بیماریها از دسته بیماریهای ویروسی هستند یعنی حضور یک ویروس در بدن منجر به بیماری می‌شود. این گروه از بیماریها درمان خاص و قطعی ندارند. هنوز دارویی ساخته نشده است که بتواند ویروس را از بین ببرد. در این حالت تنها سیستم ایمنی بدن باید با بیماری مبارزه کند. در نتیجه اگر دارویی برای بیماری ویروسی تجویز شود تنها برای بالا بردن مقاومت بدن و حمایت از سیستم دفاعی درونی است.

بیشتر بیماریهای دشوار و طولانی مدت، بیماریهای ویروسی هستند. از جمله این بیماریها، بیماری هپاتیت است. بیماری هپاتیت به انواع مختلفی تقسیم می‌شود که علت آن تفاوت در نوع ویروس این بیماری است. ویروس‌های هپاتیتی که با حمله به بافت کبد منجر به تخریب این بافت و موجب بیماری هپاتیت می‌شوند از نظر ژنتیکی بسیار به یکدیگرشبیه هستند. آنچه که این ویروس‌ها را از هم متمایز می‌کند تفاوت کوچکی در ساختار اطلاعاتی آنهاست. هر ویروس ذره کوچکی است که ذخیره اطلاعاتی ژنتیکی خاص خود را به همراه دارد. بر پایه همین تفاوت کوچک ویروس‌های هپاتیتی به انواع مختلفی تقسیم و نامگذاری می‌شوند. با آنکه نشانه‌های اولیه بیماری هپاتیت در تمامی انواع این بیماری مشابه است اما نوع و شدت آسیب‌های کبدی در هر یک متفاوت است. ویروس هپاتیت نوع C که موجب بیماری هپاتیت C می‌شود یکی از این ویروس‌های این گروه است.

بیماری هپاتیت C که طبق آمارهای موجود بیش از ۱۷۰ میلیون نفر در سراسر جهان به آن مبتلا هستند با نشانه‌های عمومی بیماری هپاتیت همراه است. علائمی مثل تهوع، اسهال و ضعف عمومی. اما زردی پوست یا زردی سفیدی چشم در بیماری هپاتیت C دیده نمی‌شود. این مسئله یکی از تفاوت‌های بارز این نوع هپاتیت با سایر انواع هپاتیت است.

دوره خفتگی بیماری، یعنی از هنگام ورود ویروس تا شروع فعالیت آن ممکن است بین دو تا ۲۰ ماه به طول انجامد. این امکان هست که پس از ورود ویروس بیماری هپاتیت C سیستم دفاعی بدن بتواند تا مدتی مقاومت کند. گلبولهای سفید که در خون شناورند می‌توانند ویروس‌ها و باکتری‌ها را ببلعند و آنها را در خود هضم کنند. ویروس بیماری هپاتیت C ممکن است تا مدتی در گلبولهای سفید به صورت خفته باقی بماند اما این ویروس می‌تواند به دلایل نامعلومی فعال شود. شروع فعالیت ویروس گاه به یک سرماخوردگی ساده شبیه است. از آنجا که بیماری هپاتیت C با زردی همراه نیست غالبا فرد متوجه ابتلا خود به بیماری نمی‌شود. اما فاکتورهای کبدی خون که میزان فعالیت آنزیم‌های کبدی را نشان می‌دهند به شدت بالا می‌رود که نشان‌دهنده بر هم خوردن تعادل در کبد و آغاز بیماری است.

روند بیماری در بیماری هپاتیت C سریع‌تر و آسیب‌های حاصل از آن شدیدتر است. از جمله آسیب‌های جانبی این بیماری دردهای مفصلی و از بین رفتگی بافت کلیه است. متأسفانه بیماری هپاتیت C بیش از ۸۰ درصد موارد به سیروز کبدی می‌انجامد. با تشخیص سریع بیماری و بهره‌گیری از داروهای کمکی و بازدارنده می‌توان از تخریب بیشتر بافت کبد جلوگیری کرد و بیماری را تا حدی کنترل کرد.

هپاتیت‌ها به شدت مسری هستند. مهمترین راه انتقال بیماری هپاتیت C از طریق تماس مستقیم با خون فرد بیمار و آلوده است. متأسفانه این بیماری در زندانها و در معتادان تزریقی آمار بالایی نشان می‌دهد. درمان بیماری بسیار پرهزینه و مشکل است. مهمترین راه مقابله جلوگیری از انتقال ویروس است.

## بیماریهای مقاربتی

رفتارهای جنسی پرخطر و داشتن شرکای متعدد عامل اصلی ابتلا به بیماریهای مقاربتی

تعریف کلی از بیماری: بیماریهای آمیزشی یا بیماریهای منتقله به دنبال سکس، عفونت‌هایی هستند که پس از تماس جنسی مشکوک با فرد آلوده به فرد غیرآلوده انتقال پیدا می‌کنند. در واقع طیفی از بیماریها هستند که باعث عفونت در دستگاه تناسلی می‌شوند و سکس، تنها راه ابتلا به این نوع بیماری‌هاست. ـ علائم کلی بیماری: در مردان: به دنبال تماس جنسی نامطمئن و یا داشتن شرکای جنسی متعدد؛ خروج ترشحات چرکی از مجرا یعنی چنانچه آلت تناسلی خود را بدوشند، چرک خارج می‌شود، سوزش و تکرر ادرار، احساس درد در هنگام نزدیکی و بالاخره در برخی از بیماریهای آمیزشی، ممکن است روی خود آلت یک ضایعه یا زخم ایجاد شود که شایع‌ترین بیماری که این علامت را داراست، بیماری «سیفلیس» است. در زنان: طیف علائم متفاوت است، چرا که برای نمونه بیماری سوزاک در ۵۰ درصد از مبتلایان بدون علامت بوده و در مابقی با ترشحات واژینال عفونی بروز

پیدا می‌کند به این ترتیب افزایش این ترشحات درد در هنگام نزدیکی و یا قاعدگی را به همراه دارد. هشدار به آنهایی که رفتار جنسی پرخطر داشته‌اند در زنانی که به بیماری سوزاک مبتلا هستند ممکن است التهابات و عفونت‌ها به دستگاه تناسلی، لوله‌ها و تخمدانهایشان سرایت پیدا کند که ابتلا به بیماری التهابی لگن را در این اشخاص به دنبال خواهد داشت که این بیماری به تدریج باعث چسبندگی‌های لوله و رحم شده که موجب عقیمی فرد می‌شود. ـ سنین شیوع: بیماریهای مقاربتی بیشتر در سنینی که احتمال بروز رفتارهای پرخطر یا سکس بیشترست، دیده می‌شود، که این محدوده سنی به «Sexullactive» شهرت دارد و عمدتا سنین ۱۵ تا ۴۹ سالگی را شامل می‌شود. بدین ترتیب این بیماری در یکسری از افراد از جمله جوانان شیوع بیشتری دارد؛ بویژه آنهایی که به صورت مجرد زندگی می‌کنند و یا آن دسته از جوانانی که در شهرهای بزرگ به سر می‌برند. همچنین، بیماریهای مقاربتی در افرادی که از سطح بهداشتی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی پایین‌تری برخوردارند، بیشتر دیده می‌شود، چرا که تمامی عوامل یاد شده از عوامل مستعدکننده برای ابتلاء به بیماریهای آمیزشی به شمار می‌آیند. یک نکته جالب توجه بیماریهای منتقله از سکس (آمیزشی) در سیاهپوستان بیش از سفیدپوستان شیوع دارد؛ به همین دلیل، آمار مبتلایان به این بیماری در جنوب کشور با شمال آن تفاوت معنی‌داری دارد، چرا که به دلیل اقلیم جغرافیایی و شرایط خاص آب و هوایی، جنوبی‌ها زودتر به بلوغ می‌رسند. سوزاک؛ یکی از شایع‌ترین انواع بیماریهای آمیزشی نام علمی این بیماری، « گونوره» است، که در زنان و مردان دیده می‌شود. اما تفاوت عمدهٔ آن در مبتلایان مونث و مذکر در آن است که سوزاک در زنان در ۵۰ درصد موارد بدون علامت است، درحالی که در مردان ۹۰ تا ۹۵ درصد دارای علایمی همچون «سوزش»، «تکرر ادرار»، «خروج چرک از مجرای ادراری به رنگ زرد مایل به سبز» است. بدین ترتیب فرد به دنبال تماس جنسی مشکوک، پس از یک تا دو هفته متوجه علایم فوق خواهد شد. توجه: معمولا در مسیر ابتلاـ به بیماری سوزاک، عامل نگران‌کننده بیشتر در مورد زنان مبتلاست. چرا که به دلیل نداشتن علامت بیماری در بیش از نیمی از موارد، عملاـ باعث شده که به موقع به پزشک مراجعه نکنند. که در صورت تماس جنسی آنها با شرکای جنسی متعدد، دامنهٔ مبتلایان بیماری را گسترش می‌دهند. راههای پیشگیری: بهترین راهکار پیشگیرانه، پایبندی به اصول اخلاقی، ازدواج در سنین پایین و پس از آن نیز حفظ حریم خانواده و عدم تمایل به داشتن شریک جنسی متعدد است. اما چنانچه فردی به هر دلیلی تماس جنسی مشکوک داشت باید برای پیشگیری از ابتلا به بیماریهای آمیزشی یعنی مقاربت مطمئن، حتما و الزاما از کاندوم استفاده کند. راههای درمان: خوشبختانه بیماریهای آمیزشی به ویژه سوزاک بسیار قابل علاج بوده و با تجویز آنتی‌بیوتیک به صورت کوتاه مدت، بهبودی حاصل می‌شود و عمدتا دارو درمانی مؤثری دارند و در ایران در دسترس است. ٭ فقط چنانچه در صورت عدم تشخیص به موقع و درمان مناسب، برای فرد ایجاد عارضه می‌کند سایر موارد غیر از این بیماریها (سیفلیس، سوزاک و عفونت‌های کلامیدیایی) بیماریهای دیگری نیز هستند که جزء بیماریهای عفونت‌های دستگاه تناسلی به شمار می‌آیند؛ همچون «هرپس» که ویروسی است و زخمهایی را در دستگاه تناسلی زنان و مردان ایجاد می‌کند. این ضایعات معمولا آبدار و وزیکولر بوده و فرد موقع نزدیکی، درد زیادی را متحمل می‌شود. این بیماری از مرد به زن و بالعکس قابل انتقال است؛ از این‌رو توصیه می‌شود که حتما برای مقاربت از کاندوم استفاده شود.

## بیماری پارکینسون

بیماری پارکینسون برای اولین بار توسط دانشمند انگلیسی به نام دکتر جیمز پارکینسون در سال ۱۸۱۷ میلادی توصیف شد و از این رو نام این بیماری به او تعلق یافت.

این بیماری بر اساس چهار علامت مخصوص آن مشخص می شود:

- ارتعاش دست و پا در حالت استراحت (لرزش بیمار همزمان با ارتعاش دست و پا در حالت استراحت)
- آرام شدن حرکت
- سختی حرکت ( خشک شدن) دست و پا یا بدن
- تعادل بد (تعادل ضعیف)

در حالی که دو یا بیشتر از این علایم در بیمار دیده شود، مخصوصا وقتی که در یک سمت بیشتر از سمت دیگر پدیدار شود، تشخیص پارکینسون داده می‌شود مگر اینکه علایم دیگری همزمان وجود داشته باشد که بیماری دیگری را نمایان کند.

بیمار ممکن است در اوایل، بیماری را با لرزش دست و پا یا با ضعیف شدن حرکت احساس کند و دریابد که انجام هر کاری بیشتر از حد معمول طول می کشد و یا اینکه سختی و خشک شدن حرکت دست و ضعف تعادل را تجربه

می‌کند.

اولین نشانی‌های پارکینسون مجموعه‌ای متفاوت از ارتعاش، سفت شدن عضلات و تعادل ضعیف هستند.

معمولا علایم پارکینسون ابتدا در یک سمت بدن پدیدار می شوند و با گذشت زمان به سمت دیگر هم راه پیدا می کنند.

تغییراتی در حالت صورت و چهره روی می دهـد، از جمله ثابت شدن حالت صورت (ظاهرا احساسات کمی بر چهره نمایان می‌شود) و یا حالت خیرگی چشم ( به دلیل کاهش پلک زدن). علاوه بر اینها، خشک شدن شانه یا لنگیدن پا در سمت تحت تاثیر قرارگرفته عوارض دیگر (عادی) این بیماری است. افراد مسن ممکن است نمایان شدن یک به یک این نشانه های پارکینسون را به تغییرات افزایش سن ربط بدهند، ارتعاش را به عنوان" لرزش" بدانند، برادیکنسیا را به" آرام شدن عادی" و سفت شدن عضلات را به" آرتروز" ربط بدهند.

حالت قوز این بیماری را هم خیلی از این افراد به سن یا پوکی استخوان ربط می دهند. هم بیماران مسن و هم بیماران جوان ممکن است بعد از بیش از یک سال که با این عوارض روبرو بوده اند برای تشخیص به پزشک مراجعه کنند.

از هر۱۰۰ نفر بالای سن ۶۰ سال یک نفر به پارکینسون مبتلا می‌شود و معمولا این بیماری در حدود سن ۶۰ سالگی آغاز می‌شود. افراد جوانتر هم می‌توانند مبتلا به پارکینسون شوند. تخمین زده می‌شود که افراد جوان مبتلا به پارکینسون (مبتلا شده در سن چهل یا کمتر) ۵ تا ۱۰ درصد کل این بیماران را تشکیل می دهند.

٭پیشرفت بیماری پارکینسون

بعد از بیماری آلزایمر بیماری پارکینسون معمولترین بیماری مخرب اعصاب به حساب می آید. پارکینسون یک بیماری مزمن و همیشه در حال پیشرفت است. این بیماری نتیجه از بین رفتن یا ضعیف شدن و لطمه خوردن سلولهای عصبی در مغز میانی است. این سلولهای عصبی ماده‌ای به نام دوپامین، ترشح می کنند. دوپامین پیام‌های عصبی را از سوبستانتیا نیگرا (مغز میانی) به بخش دیگری از مغز به نام کارپوس استراتوم می برد. این پیام ها به حرکت بدن تعادل می بخشند. وقتی سلول‌های ترشح کننده دوپامین در سوبستانتیا نیگرا می میرند، مراکز دیگر کنترل کننده حرکات بدن نامنظم کار می کنند.

این اختلال ها در مراکز کنترل بدن در مغز باعث به وجود آمدن علایم پارکینسون می شوند. اگر ۸۰ درصد سلول‌های ترشح کننده دوپامین از بین بروند، علامتهای پارکینسون پدیدار می شوند. علایم پارکینسون در مراحل اولیه بیماری ملایم و بیشتر اوقات در یک سمت بدن دیده می شوند و گاه حتی احتیاج به درمان پزشکی ندارند. ارتعاش در حالت استراحت یک علامت ویژه بیماری پارکینسون است، که یکی از معمولترین علایم‌های پارکینسون به حساب می آید. ولی بعضی از مبتلایان پارکینسون هیچ وقت با این مشکل برخورد نمی کنند. بیماران ممکن است دست لرزان خود را در جیب یا پشت پنهان کنند یا چیزی را برای کنترل ارتعاش در دست نگه دارند. لرزش می تواند بیشتر از هر محدودیت جسمی دیگر اثر منفی روحی داشته باشد.

با مرور زمان علایم اولیه بدتر و وخیم تر می شوند. یک رعشه ملایم تبدیل به یک ارتعاش مزاحم و ملموس می شود. ممکن است تکه کردن غذا و استفاده از دست مرتعش به مرور زمان سخت‌تر شود. برادیکنسیا (آرام شدن حرکت) به مشکلی کاملا محسوس بدل می شود که محدود کننده‌ترین علامت و اثر پارکینسون است. آرام شدن حرکت می تواند مانع انجام عادات روزانه شود: لباس پوشیدن، ریش زدن و یا حمام کردن ممکن است وقت بسیار زیادی از روز را بگیرند. تحرک ضعیف می‌شود و مشکلاتی بوجود می‌آورد مانند نشستن و برخاستن از صندلی یا اتومبیل و یا غلتیدن در رختخواب. راه رفتن آهسته‌تر می‌شود و بیمار حالت قوز پیدا می‌کند ( سر و شانه به طرف جلو تمایل پیدا می‌کند). صدای بیمار یک نواخت می‌شود. کمبود تعادل می‌تواند باعث افتادن بیمار شود. دست خط ریزتر و ناخوانا می شود. حرکات غیر ارادی مانند حرکت دست در حال پیاده‌روی کم می شود.

علایم پارکینسون معمولاـ دست یا پای یک طرف بدن اختصاص دارد ولی با مرور زمان به دست یا پای سالم همان طرف هم سرایت می‌کند. این علایم پیشرفت می‌کند تا سمت دیگر بدن را هم تحت تأثیر قرار دهد. معمولا این پیشرفت تدریجی است اما سرعت این پیشرفت از بیمار تا بیمار تفاوت دارد. مهم است که بیماران پارکینسون در حال پیشرفت علایم با پزشک خود صحبت و مشورت کنند تا پزشک بتواند درمان را برای بیمارش فراهم کند زیرا بدن هر بیمار به طور مختلف و متفاوت به داروهای گوناگون واکنش نشان می دهد. هدف از درمان برای بیماران از بین بردن علایم نیست بلکه تحت کنترل درآوردن عوارض است. این امر می تواند به بیمار کمک کند تا مستقل عمل کند و یک کنترل مناسب برای این بیماری مزمن بوجود آورد. این بیماری از بین نخواهد رفت ولی کنترل عوارض آن می تواند تا حد زیادی جلوی ناتوان کردن و از کار افتادگی را بگیرد.

بیماران پارکینسون اغلب از این موضوع که بیماری آنها همواره در حال پیشرفت است، آگاه هستند و این موضوع می تواند باعث نگرانی شدید آنها شود. مبتلایان پارکینسون ممکن است بخواهند خود و مشکلات خود را بیش از حد نیاز تحت کنترل درآورند و خود را با دیگر افراد مبتلا مقایسه کنند. نگرانی در مورد پیشرفت بیماری و امکان ادامه کار هم غیرعادی نیست.

پیشگویی و تخمین زدن پیشرفت این بیماری در یک بیمار مشخص غیر ممکن است. سرعت پیشرفت و محدودیت های جسمی و روحی در بیماران مختلف متفاوت است. نوعی راهنمایی برای تشخیص پیشرفت این بیماری در بیماران مختلف بر اساس پیشروی بیماری از زمان تشخیص وجود دارد ولی این تنها در حد یک پیشنهاد است.

وقتی محدودیتهای جسمی پارکینسون به حدی برسد که کارهای روزمره سخت شوند، درمان علایم پارکینسون آغاز می شود.

## تومورهای غدد بزاقی(salivary gland tumor)

شرح بیماری

تومورهای غدد بزاقی یک رشد غیرطبیعی در غدد بزاقی اکثر تومورهای غدد بزاقی خوش‌خیم بوده و چند سال زمان نیاز است تا بروز کنند. حتی تومورهای بدخیم غدد بزاقی نیز به‌ندرت به نواحی دوردست بدن گسترش می‌یابند. این تومورها ممکن است در غدد پاروتید) غدد بزاقی واقع در ناحیه زاویه فکی یا غدد تحت فکی و زیرزبانی )غدد بزاقی واقع در کف دهان بروز کنند.

علایم شایع

یک تورم نرم و دردناک یا یک توده سفت بر روی زاویه فکی یا در کف دهان

این تومورها گاهی با درد همراهند.

علل

ناشناخته

عوامل تشدید کننده بیماری

کم‌آبی بدن

بهداشت دهانی نامطلوب

استعمال دخانیات

سنگ مجاری بزاقی

دندان مصنوعی

پیشگیری

برخی از آنها غیرقابل پیشگیری است ولی خطر بروز آنها را می‌توان با اقدامات زیر به حداقل رساند:

عدم استعمال دخانیات

حفظ بهداشت دهانی مطلوب

عواقب موردانتظار

تومورهای بدخیم بزاقی معمولاً با جراحی اشعه‌درمانی و داروهای ضد سرطان قابل علاج هستند.

تومورهای خوش‌خیم معمولاً با جراحی تنها قابل درمانند.

عوارض احتمالی

عفونت محل جراحی

بدشکلی ظاهری پس از جراحی

گسترش کشنده (تومورهای بدخیم)به سایر اعضا(به‌ندرت)

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل رادیوگرافی غدد بزاقی و قفسه سینه ام آر.آی سی‌تی اسکن سونوگرافی اسکن رادیوایزوتوپ با تکنسیم ۹۹ باشد.

جراحی برای برداشت تومور و غدد لنفاوی ناحیه گردن در صورت گسترش سلول‌های بدخیم تومور

تمیز نگه داشتن دهان پس از جراحی با دهان‌شویه آب نمک روزانه حداقل ۴-۳ بار دهان را با محلول آب نمک یک قاشق چایخوری نمک در ۲۵۰ سی‌سی آب گرم )معادل یک بطری نوشابه( شستشو دهید.

داروها

مسکن‌ها، در صورت نیاز

آنتی‌بیوتیک‌ها، در صورت وجود عفونت

داروهای ضد سرطان در صورتی که جراحی و اشعه‌درمانی برای درمان تومورهای بدخیم این ناحیه کفایت نکند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

پس از جراحی هرچه سریعتر فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود را از بگیرید.

رژیم غذایی

تا بهبود محل جراحی در دهان استفاده از رژیم مایعات لازم خواهد بود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دارای علایم تومور غدد بزاقی باشید.

بروز علایم عفونت در دهان از قبیل گرمی قرمزی درد یا احساس درد با لمس ناحیه و تورم پس از جراحی

اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجیه شده اید داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## هپاتیت ها

نویسنده:راضیه عقیلی

هپاتیت :

هپاتیت:هپاتیت یک بیماری شایع است که به علت التهاب کبد ایجاد می شود.هپاتیت؛ دو نوع حاد و مزمن تقسیم می گردد و در اثر انواع ویروسها، داروها، الکل وجایگزینی بافت چربی و... در کبد ایجاد می شود.هپاتیت های ویروسی که جزء علل مهم درگیری کبد می باشند در اثر آلودگی با ویروس های هپاتیت G،E،D،C،B،A و همچنین ویروس های EBV. CMV (ساتیومگالوویروس)سرخک، سرخجه و... ایجاد می شوند.یکی از عوامل مهم هپاتیتهای ویروسی، هپاتیت B می باشد.اهمیت هپاتیت B شیوع زیاد این بیماری و همچنین عوارض مهم کبدی و خارج کبدی است.در حال حاضر ۳/۴ مردم دنیا در نواحی «شیوع بالای آلودگی هپاتیت B زندگی می کنند، حدود یک میلیون نفر در سال به علت عوارض حاد عفونت هپاتیتB و همچنین عوارض مزمن نظیر H.C.C و سیروز فوت می کنند.

هپاتیت B عفونت هپاتیتB یک مشکل مهم بهداشتی در سراسر دنیاست.سیر بیماری از یک عفونت حاد با یک بیماری مزمن متفاوت می باشد.معمولاً موارد حاد عفونت با هپاتیت B، سیر خود محدود شونده دارند.۱ تا ۲٪ از موارد حاد منجر به هپاتیت برق آسا می گردد که در۳۰-۵۰ در صد موارد منجر به مرگ بیمار می گردد.نوع مزمن هپاتیت B نیز از یک عفونت بدون علامت تا هپاتیت مزمن علامت دار، سیروز و سرطان هپاتوسلولر متغیر می باشد، عفونت حاد و مزمن هپاتیت B منجر به مرگ و میر ۵۰۰/۰۰۰ تا ۱/۲۰۰/۰۰۰ در سال می شود.

اپیدمیولوژی:وضعیت بیماری در جهان:بیش از ۲ میلیارد نفر از جمعیت دنیا با ویروس هپاتیت B برخورد داشته و با این ویروس آلوده شده اند و در حدود ۴۰۰-۳۵۰ میلیون نفر در جهان ناقل HBVهستند.میزان شیوع ناقلی HBV در نقاط مختلف جهان متفاوت بوده و بر این اساس مناطق مختلف جهان به ۲ گروه تقسیم می شوند:

-مناطق با شیوع کم:میزان شیوع ناقل HBV در این مناطق از ۰٪ تا ۲٪ است. این مناطق شامل کشورهای آمریکای شمالی ،اروپای غربی،استرالیاوقسمتی از آمریکایی جنوبی و مرکزی می باشد.

-مناطق با شیوع متوسط :میزان شیوع ناقلی HBVدراین مناطق ۲تا۸درصد است.این مناطق شامل کشورهای اطراف مدیترانه، ژاپن، آسیای مرکزی، خاورمیانه و قسمتهایی از آمریکای جنوبی و لاتین و اروپای شرقی است.

-مناطق با شیوع بالا:میزان شیوع ناقلی HBV در این مناطق ۸ تا ۲۰ درصد است این مناطق شامل آسیای جنوب شرقی، چین، جزایر پا سیفیک، آلاسکا و قسمتهایی از خاور میانه و اروپای شرقی می باشد. ۷۵درصداز موارد ابتلا در هر سال به کشورهای آسیایی متعلق هستند.

اختلاف میزان ناقلین ABV در مناطق مختلف عمدتاً مربوط به سن ابتلا می باشد.سن بیمار رابطه معکوس با میزان مزمن شدن بیماری دارد به عنوان مثال میزان پیشرفت بیماری از عفونت حاد HBV به عفونت مزمن در عفونتهای دوره نوزادی در حدود ۹۰درصد می باشد این میزان در سن ۱-۵ سالگی به ۲۰-۵۰ درصد می رسد.در مناطقی از دنیا که شیوع هپاتیت B کم است.شایع ترین سن ابتلا در نوجوانان و بالغین جوان می باشد.در این مناطق عمده ترین راه های انتقال شامل روابط جنسی، تزریق خون و یا فرآوده های خونی آلوده، اعتیاد تزریقی و استفاده از سرنگ و سوزن مشترک و تزریقات نامطمئن می باشد، در این مناطق واکسیناسیون سبب کاهش ابتلا در کودکان شده است.به نظر می رسد انجام واکسیناسیون در بالغین به احتمال ابتلا بیشتر می تواند انتقال و شیوع HBV را کاهش دهد.مرگ و میر از این بیماری حتی در کشوهایی که از شیوع بالایی برخوردار نیستند ۵ برابر بیشتر از هموفیلوس آنفولانزا تا هپاتیت B و ۱۰ برابر بیشتر از سرخک بوده است.در نواحی آندمیک الگوی انتقال و میزان مزمن شدن بیماری متفاوت می باشد، در این مناطق عفونت با ABV عمدتاً در شیرخواران و کودکان در اثر انتقال از مادر و یا به علت تماس نزدیک با کودکان آلوده ایجاد می شود، البته سیر راههای انتقال نظیر تماس با سوزن آلوده و تزریق غیر ایمن نیز مهم می باشد.به طور کلی ۳/۴ از جمعیت دنیا در مناطق با آلودگی بالا زندگی می کنند.حدود ۹۰درصد از ناقلین سالم در مناطق در حال توسعه و یا توسعه نیافته زندگی می کنند ۱۰۰ میلیون نفر از ناقلین مزمن هپاتیت Bدر چین و ۱/۲ میلیون نفر از آنها در آمریکا زندگی می کنند.در مناطق مرکزی آفریقا شیوع ناقلی HBV بسیار بالا بوده واین امر مربوط به انتقال از مادر به نوزاد و یا آلودگی کودکان تا ۵ سالگی می باشد.در این مناطق عوارض مزمن آلودگی با HBV در این کشور نظیر سیروز و HCC دردهه دوم و سوم زندگی دیده می شود.بر اساس برآورد CDC آمریکا میزان عفونت باHBV در سال بین ۸۰ تا ۸۵ هزار نفر بوده و ۸۵۰۰ تا ۱۹۰۰۰ نفر در سال به علت عفونت حاد هپاتیت بستری می شوند، سالیانه ۱۵۰ تا ۳۰۰ مورد هپاتیت برق آسا ناشی از HBV نیز از آمریکا گزارش می شود.

وضعیت بیماری در ایران: بر اساس طرح ملی سلامت و بیماری که در سال ۱۳۷۸ انجام گردید ۱/۷درصد جمعیت عمومی HBSAG مثبت داشتند .بر اساس مطالعات انجام شده ایران جز کشورهای با شیوع متوسط محسوب می شود و به نظر می رسد ۳۵درصد ایرانیان با HBV برخورد داشته اند و ۳-۲ درصد جمعیت ناقل مزمن می باشند که البته در مناطق مختلف پراکندگی یکسانی ندارند.بطوری که این رقم در برخی مناطق کشور مثل استان فارس ۱/۷٪ و در برخی دیگر مثل سیستان و بلوچستان ۵٪ می باشد.با توجه به انجام واکسیناسیون نوزادان در سال ۱۳۷۲ و کاهش شیوع آن بر اساس طرح ملی سلامت و بیماری کشورها در مرحله گذار از شیوع متوسط به شیوع کم بوده و موارد جدید بیماری بیشتر در گروه نوجوانان و بالغین اتفاق می افتد.ژنوتیپ شایع HBV در بیمارن مبتلا به هپاتیت مزمن ژنوتیپ D می باشد.۸۰درصد موارد مبتلا قبلاً به عفونت مزمن HBV در ایران HBeag منفی هستند میزان شیوع HBsAg در نهاوند ۲/۳ درصداست.شیوع HBVدر بررسی ۳۹۵۹۸ اهدا کننده خون در قزوین ۱/۰۸ درصد بوده که بیشتر در زنان و افراد کم سواد ،متاهل و سن بالای ۳۵ سال بوده و انتقال افقی نیز مهمترین راه است.

شیوع هپاتیت D در جمعیت عادی ۲/۴ درصد در اهدا کنندگان خون ۲/۵ درصد و در هپاتیت مزمن ۵-۶ درصد است.همچنین در بررسی انجام شده در مراجعه کنندگان اهدای خون در سال ۸۲ نیز ۷/۸ در هزار نفر آلودگی به HBV وجود داشته است.در بررسی انجام شده روی مبتلایان به سیروز، ۸۴درصد موارد antiHBC مثبت و ۵۱درصد HBsAg مثبت بوده اند.در بیماران مبتلا به هپاتو سلولار کارسینوما ۷۲٪ antiHBC مثبت و ۴۶٪ HBsAg مثبت بوده اند.

با توجه به مجموع بررسی های انجام شده HBV یکی از شایع ترین علل بروز هپاتیت حاد و مزمن در بالغین و همچنین سیروزهپاتوسلولار کارسینوما در ایران است.

ویروس شناسی:ویروس مولد این نوع هپاتیت جزء خانواده هپادنا ویروس نوع I طبقه بندی می شود.HBV یک نوع DNA ویروس می باشد که ساختمان ژنتیکی بسیار متراکمی دارد و از ۳۲۰۰ زوج باز آلی تشکیل شده است.DNA ویروس ۴ گروه از اجزاء سازنده ویروس را توسط قسمت X،P،C،S کند می کند.بطور کلی ویروس از ساختمانها زیر تشکیل شده است.

۱-پوشش لیپوپروتئین ۲-هسته نومکئو کسپیدی ۳-ماده وراثتی DNA که به صورت ۲ زنجیره ای پیچیده در هم می باشد.یک

مشخصه بسیار بارز این گروه از ویروس ها وجود DNAپلی مراز می باشد که در تکثیر ویروس حائز اهمیت می باشد.این گروه از ویروس ها توانایی آلوده کردن موش خرما، اردک، سنجاب، شمپانزه را دارند.در انسان نیز محل اصلی درگیری کبد می باشد ولی ویروس در سلولهای خونی، مغز استخوان و بافت لنفاوی نیز یافت شده است.

اجزاء تشکیل دهنده HBV:

HBsag جزء پوشش خارجی ویروس بوده و محصول ژن S می باشد.HBsAg های تایپهای مختلفی دارد.این آنتی ژن در ۹۰ تا ۹۵ درصد از موارد حاد قابل تشخیص می باشد و آنتی بادی تولید شده بر علیه آن نقش محافظتی دارد.مهم ترین جزء آن m۲۵- ۱۷ طول داشته و به صورت بیضوی یا رشته های بلند، قابل شناسایی می باشد.این قسمت شایع ترین قسمت تولید شده بوده و گاهی تا ۱۰۰۰ برابر سایر اعضا ویروس تولید می گردد.

۲ - HBcAg ویریون با قطر ۴۲۸m شامل یک نوکلئوکسپید ۲۷۸m می باشد.آنتی ژن ظاهر شده بر روی هسته نوکلئوکسپید HBcAg نامیده می شود و توسط ژن c کد می گردد.از آنجاییکه این آنتی ژن برروی هسته نوکلئوکسپید قرار دارد در گردش خون قابل تشخیص نیست ولی آنتی بادی تولید شده بر علیه آن anti-HBC قابل تشخیص بوده و گاهی تنها مشخصه ابتلاء به عفونت HBV این آنتی بادی است.

۳-HBeAg یک پروتئین محلول نوکلئوکسپیدی است که توسط ژن C کد می شود از نظر ایمنی زایی متفاوت از HBcAg بوده و وجود آن با بیماریزایی رابطه مستقیم دارد.لازم به یادآوری است درصدی از ویروس های هپاتیت B به علت تغییر در ماده ژنتیکی HBeAg تولید نمی کنند.

روشهای انتقال:روش غالب انتقال HBV در نقاط مختلف دنیا متفاوت است در مناطق با شیوع بالا انتقال از مادر به جنین مهمترین راه انتقال HBV می باشد.مهمترین راه انتقال در مناطق با شیوع متوسط، انتقال از فرد آلوده در دوران کودکی و نوجوانی و در مناطق با شیوع کم، روابط جنسی غیر مطمئن و مصرف داروهای تزریقی در بالغین است.

انتقال از مادر به جنین:میزان انتقال HBV از مادر به جنین در صورت مثبت بودن HBsAg بیش از ۹۰درصد است انتقال ویروس از مادر به جنین ممکن است طی بارداری، هنگام زایمان یا بعد از زایمان اتفاق بیفتد.شواهدی مبنی بر کاهش ریسک انتقال ویروس از مادر به جنین در اثر زایمان به روش سزارین وجود ندارد.از طرفی شیردهی احتمال انتقال HBV را افزایش نمی دهد.بطور کلی احتمال انتقال ویروس از مادر به کودک با نحوه ی مستقیم و فعالیت ویروس رابطه مستقیم دارد.لذا انجام تست HBsAg در مراحل اولیه حاملگی الزامی است.در زمانی که در معرض خطر بیشتری قرار دارند (مثل همسران معتادان تزریقی)این تست باید در ماهای آخر حاملگی تکرار گردد.نوزادان به دنیا آمده از مادران ناقل باید در بدو تولد واکسینه شده و HBIG دریافت نمایند.از این طریق احتمال آلوده شدن نوزاد به شدت کاهش می یابد.

انتقال افقی (Horizantal):احتمال انتقال HBV از طریق تماس جنسی، استفاده از سرنگ و سوزن آلوده، خراش های پوستی یا مخاطی به خصوص در کودکان طی تماس های نزدیک بدنی و تماس های غیر مستقیم مثل خالکوبی و...وجود دارد.HBV می تواند در خارج از بدن به مدت طولانی زنده بماند لذا احتمال آلودگی در تماس با وسایلی نظیر مسواک، تیغ، حتی اسباب بازی آلوده با خون وجود دارد.با توجه به الگوی اپیدمیولوژیک یک کشور راه انتقال عمودی به افقی در حال تغییر باشد.

تزریق خون و فرآوره های خونی

تزریق خون و تماس با خون آلوده یک روش مهم در انتقال HBV می باشد.البته با بررسی خون های اهدایی از نظر HBsAg و antiHBC میزان انتقال HBV به دنبال تزریق خون کاهش قابل ملاحظه ای پیدا کرده است.در حال حاضر احتمال انتقال HBV از طریق تزریق خون در آمریکا یک در ۶۳۰۰۰ واحد خون می باشد.در پاکستان در یک بررسی مشاهده شد که شانس انتقال عفونت از طریق خون و محصولات خونی حدود ۶ تا ۸ درصد بوده و نظام کنترل خون در بسیاری مناطق وجود ندارد (لازم به ذکر است در بسیاری از مناطق پاکستان خون فروشی های حرفه ای فعال بوده و اغلب آنها HBsAg مثبت می باشند)بیمارانی نظیر افراد مبتلا به هموفیلی و تالاسمی که نیاز به تزریق مکرر خون دارند در معرض خطر بیشتری از نظر ابتلا به HBV هستند.

-تماس های جنسی:انتقال از طریق تماس های جنسی مهم ترین روش انتقال در کشورهای توسعه یافته می باشد.به نظر می رسد که ۵۰درصد از موارد هپاتیت حاد در آمریکا به علت انتقال از طریق تماس های جنسی نامطمئن بوجود می آید.لذا آموزش عمومی جامعه درمورد پایبندی به خانواده و ا ستفاده از وسایلی نظیر کاندوم در حین آمیزش اهمیت بسزایی در کنترل HBV دارد.در یک مطالعه که توسط WHO شده سالیانه ۵۰۰/۰۰۰ sexwarker در جهان مبتلا به عفونت HBV حاد و مزمن تشخیص داده می شوند.

-انتقال از طریق تزریق وریدی دارو و مواد مخدر:انتقال HBV معمولاً در اثر استفاده از سرنگ ها و سوزن های مشترک در معتادین تزریقی اتفاق می افتد.در این حالت احتمال آلودگی همزمان با چند ویروس نظیر HBV ، WCV ، HIV نیز از این طریق وجود دارد.روش هایی نظیر طب سوزنی، خالکوبی نیز نقش قابل توجهی در انتقال HBV دارند.

-عفونت های بیمارستانی:هپاتیت B شایع ترین ویروس منتقل شده از طریق خون در پرسنل بهداشتی و درمانی می باشد.انتقال معمولاً از طریق وسایل آلوده یا تماس با سوزن آلوده ایجاد می شود.احتمال انتقال ویروس هپاتیت B از پرسنل بیمارستانی آلوده به بیماران وجود دارد.بیشترین احتمال در ناقلین HBV است که HBeAg مثبت داند.

-پیوند اعضا:یکی از راههایی که جدیداً مورد توجه قرار گرفته است، انتقال HBV از طریق اعضاء پیوند شده می باشد.در صورتیکه فرد اهدا کننده از نظر HBsAg مثبت باشد.حتی اهدا و عضوی نظیر کلیه و قرنیه نیز موجب انتقال HBV می شود.لذا انجام تست HBsAg در افراد اهدا کننده عضو الزامی است.

-سیر آلودگی به HBV :طیف علایم و نشانه های بالینی عفونت با HBV در نوع حاد و مزمن و برق آسا متغیر می باشد.علایم بیماری بر اساس سن، وصعیت سیستم ایمنی، وجود یا عدم وجود سایر بیماریهای کبد وحتی روش انتقال متفاوت است.

هپاتیت حاد: ۷۰درصد از مورد هپتاتیت حاد B بدون زردی می باشد.در ۳۰درصد موارد بیمار دچار زردی می شود.دوره ی نهفتگی بیماری از ۴ تا ۲۴ هفته متغیر است.علایم اولیه هپاتیت حاد به صورت سیستمیک بوده و شامل بی اشتهایی،تهوع و استفراغ، بی حالی و سردرد، کوفتگی عضلانی، درد مفاصل، تب و در موارد نادر به صورت سرفه و آبریزش است.معمولاً تهوع ، استفراغ و بی اشتهایی همراه با تغییر در حس بویایی و چشایی است.تب معمولاً خفیف و حدود ۳۸ درجه می باشد.با بروز زردی، پررنگ شدن ادرار و کم رنگ شدن مدفوع علایم اولیه کاهش می یابد.در این مرحله ممکن است بیمار دچار کاهش وزن خفیف در حدود ۵- ۲/۵ کیلوگرم گردد.همچنین به علت بزرگی کبد، احتمال بروز درد در قسمت فوقانی و راست شکم وجود دارد.در ۱۰ تا ۲۰ درصد بیماران غدد لنفاوی گردن و طحال نیز بزرگ می شود.بتدریج زردی کاهش و علایم اولیه بیماری از بین می رود.دوره ی بعد از مرحله زردی متغیر بوده و در ۷۵درصد از موارد مرحله حاد هپاتیت B در حدود ۳ تا ۴ ماه طول می کشد.

هپاتیت مزمن:طبق تعریف وجود یک بیماری نکروز دهنده التهابی در کبد به علت عفونت پایدار هپاتیت B مزمن است.سابقه هپاتیت حاد تنها درصد کمی از بیماران مبتلا به هپاتیت مزمن وجود دارد.بیشتر بیماران مبتلا به هپاتیت مزن بدون علامت هستند.در بیماران علامت دار مهم ترین علامت ضعف و بیحالی و خستگی زودرس است برخی از بیماران بی اشتهایی نیز دارند.و درصد کمی از بیماران در RUQدارند.در صورت پیشرفت بیماری به علت بروز سیروز علائمی نظیر آسیت، زردی،بزرگی طحال و آنفالوپاتی و ادم محیطی بروز می کند.در مراحل تشدید بیماری و افزایش پدیده فعال شدن مجدد و تکثیر ویروس احتمال بروز علائم هپاتیت حاد و نارسایی کبد وجود دارد.معاینه بالینی بیماران مبتلا به هپاتیت B مزمن می تواند طبیعی بوده و یا علائمی از یک بیماری کبدی مزمن وجود داشته باشد.این علائم شامل بزرگی طحال،زردی، آسیت، ادم محیطی و حتی آنفالوپاتی می باشد.نتایج آزمون ها ی آزمایشگاهی در هپاتیت B مزمن از نتایج طبیعی تا کاملاً مختل متغیر می باشد.معمولاً AST و ALT بطور خفیف تا متوسط افزایش نشان می دهند.

مراحل عفونت مزمن HBV:سیر معمول عفونت مزمن HBV بر اساس رابطه بین تکثیر ویروس و بالغ ایمنی میزبان تعیین می گردد.اثرات نهایی عفونت مزمن HBV بستگی به شدت بیمای کبدی در زمان توقف تکثیر HBV دارد.

به طور کلی عفونت مزمنHBV شامل دو مرحله است:

۱-مرحله اولیه که شامل تکثیر ویروس و بیماری فعال کبدی است.

۲-مرحله انتهایی که تکثیر ویروس متوقف شده و بیماری کبدی وارد فاز پسرفت می شود.

در بیمارانی که در دوره نوزادی دچار عفونت با HBV می شوند یک مرحله تکثیر ویروس وجود دارد که با بیماری فعال کبدی همراه نیست این مرحله اصطلاحاً فاز تحمل ایمنی نامیده می شود، در این مرحله تکثیر ویروس بسیار زیاد بود.ولی شواهدی از بیماری فعال کبدی وجود ندارد.این مرحله ۱۰ تا ۲۰ سال ادامه می یابد.در این مرحله احتمال پاک شدن HBeAg بسیار کم می باشد.

مراحل تکثیر یا پاکسازی ایمنی:گذر از فاز تحمل ایمنی به فاز پاکسازی ایمنی در دهه دوم یا سوم در بیمارانی که دچار عفونت از مادر به نوزاد شده اند اتفاق می افتد.در این مرحله احتمال پاکسازی خود بخودی HBeAg افزایش می یابد.گاهی در این مرحله علائم شدیدی نظیر هپاتیت حاد ایجاد می شود. علت بروز علائم حمله ور شدن سیستم ایمنی به سلولهای کبدی آلوده می باشد.

مرحله توقف یا کاهش تکثیر ویروس:

در این مرحله بیماران از نظر HBeAg منفی بوده و آنتی بادی ضد HBeAg در سرم وجود دارد و علیرغم مثبت بودن HBeAg سطح DNA ویروس به شدت کاهش می یابد.از طرف دیگر عوارض ناشی از التهاب منجر به نکروز در کبد نیز کاهش می یابد.در درصدی از این بیماران HBsAg نیز منفی می شود.در بیماران غیر سیروزی که HBsAg پاک می شود، پیش آگهی بیمار خوب است. البته در این بیماران نیز عوارضی نظیر سرطان هپاتوسلولر (HCC) و سیروز گزارش شده است.

عوارض و پیش آگهی هپاتیت مزمن B:عوارض عفونت مزمن HBV از یک وضعیت ناقل غیر فعال تا بروز سیروز و سرطان هپاتو سلولر HCC بیشتر می شود.اگر سطح حرمیHBVDNA بالا باشد، خود می تواند به عنوان یک ریسک فاکتور برای سرطان هپاتوسلولر محسوب گردد.از طرفی احتمال سرطان هپاتو سلولر در بیماران با HBeAg مثبت بیشتر از افراد HBeAg منفی است.عوامل متعددی عوارض کبدی عفونت مزمن HBV را تشدید می کند.این عوامل شامل مصرف الکل، عفونت همزمان HCV یا HDV، کبد چرب و بیماریهای متابولیک کبد است.

هپاتیت برق آسا:این عارضه عمدتاً خود را به صورت یک آنفالوپاتی کبدی نشان می دهد که معمولاً ظرف ۸ هفته از زمان شروع اولین علائم بیماری و یا ۲ هفته پس از شروع یرقان رخ می دهد.ریسک ابتلای به هپاتیت و نارسایی فولمینات کبد کم است ولی رخداد آن در بعضی گروهها بیشتر است.مرگ در فاز حاد هپاتیت B معمولاً به علت هپاتیت برق آسا یا فولمینانت است.

علائم اولیه این بیماری به صورت آنفالوپاتی و زردی است و در اکثریت قریب به اتفاق موارد زردی قبل از آنفالوپاتی ظاهر می شود.به محض مشاهده علائم استفراغ های مکرر، خونریزی، تیرگی مشهود و خواب آلودگی در بیماری که مبتلا به هپاتیت B حاد است باید به فکر هپاتیت فولمینانت بود.میزان افزایش آنزیم های کبدی معمولاً با شدت بیماری و رخداد هپاتیت فولمینانت همخوانی ندارد.

طولانی شدن زمان انعقاد خونشان علامت بیوشیمیایی نارسایی برق آسای کبد است که علت آن هم نقص در سنتز فاکتوهای انعقادی است که توسط کبد صورت می گیرد.طولانی شدن زمان PT در بیمار مبتلا به هپاتیت حاد حتی اگر بیمار در معاینه بالینی هیچگونه علائمی از آنفالوپاتی نداشته باشد باید به عنوان پیش درآمد هپاتیت فولمینات تلقی شود و بیماران به دقت پایش شده و تحت نظر قرار گیرند.در هپاتیتهای فولمینانت ممکن است هیپوگلیمی هم دیده شود.بنابراین نباید این مسئله را در بررسی بیماران با آنفالوپاتی از نظر دور داشت.یکی دیگر از علائم مهم در این فاز نارسایی کلیوی است که با کاهش حجم ادرار و افزایش کراتینین خود را نشان می دهد.در این موارد بهبود عملکرد کبد سبب بهبود عملکرد کلیه می شد.

هپاتیت D (دلتا):در این ویروس در تمام گروههایی که شانس آلودگی به HBV را دارند به ویژه به معتادان تزریقی، دریافت کنندگان خون از جمله بیماران هموفیلی دیده می شود.عفونت HEV نیز می تواند فعالیت مجدد این ویروس را باعث شود البته مواردی از همزمانی HBV و HDV بدون ریسک فاکتور شناخته شده در بعضی مناطق جغرافیایی خاص دیده شده که نیاز به بررسی دقیق است.عفونت با ویروس دلتا در تمام دنیا مخصوصاً در جنوب اروپا، خاورمیانه، هندوستان و قسمتهایی از آفریقا شایع است.آلودگی به این ویروس در خاور دور شامل ژاپن، برزیل، چین نادر است.ویروس هپاتیت D یک ویروس ناقص بوده و چرخه تکثیر ویروس تنها در حضور هپاتیت B کامل می شود احتمال آلودگی با هپاتیت D و B به صورت است:

۱-ابتلاء به هپاتیت حاد D همراه با عفونت هپاتیت B حاد، این عفونت معمولاً در معتادان تزریقی اتفاق می افتد.در برخی از مطالعات نشان داده شده که عفونت حاد هپاتیت B وD خطر هپاتیت برق آسا را افزایش می دهد.از آنجایی که هپاتیت B در اکثر موارد پاک می شود در نتیجه هپاتیت D نیز به دنبال آن پاک می شود.البته خطر مزمن شدن در عفونت همزمان هپاتیت B و D کمتر از ۵درصد است.

۲-هپاتیت حاد D بر آلودگی قبلی و مزمن هپاتیت B اضافه می گردد.در این موارد معمولاً علائم شدید در ناقلین HBV یا افراد شناخته شده مبتلا به هپاتیت B مزمن بروز می کند.در چنین مواردی عفونت هپاتیت D در ۷۰درصد موارد مزمن می شود.در این موارد سطح ویروس HDV در خون غالباً زیاد می باشد.تکثیر همزمان HDV و HBV غالباً منجر به پیشرفت سریع هپاتیت و ایجاد سیروز در عرض چند سال می گردد.گاهی آلودگی با HDV به صورت مزمن در افراد مبتلا به HBV مزمن باقی می ماند.نحوه انتقال ویروس HDV مشابه HBV می باشد روشهای پیشگیری کننده و انتقال HBV وواکسیناسیون بر ضد آن می تواند از انتقال HDV و بروز عفونت حاد و مزمن هپاتیت D جلوگیری کند.

تشخیص:از آنجایی که عفونت HDV با HBV وابستگی دارد.لذا در تشخیص عفونت HDV وجود HBsAg ضروری است چون شناسایی HDVAg معمولاً به سهولت انجام نمی گیرد.جهت تشخیص هپاتیت B و D تعیین HBSAg، HBC،Igmanti لازم است HDVAg وRNA-HDV در مراحل اولیه این نوع عفونت امکانپذیر است ولی در صورت عدم دسترسی به این دو یقین anti HDV کمک کننده خواهد بود.

تظاهرات خارج کبدی HBV: این تظاهرات هم در هپاتیت حاد و هم نوع مزمن و در ۱۰-۲۰ در صد بیماران مبتلا به هپاتیت B دیده می شود عامل اصلی آن در عفونت حاد و مزمن واکنش های وابسته به سیستم ایمنی است.در عفونت حاد هپاتیت B مهم ترین تظاهرات خارج کبدی بیماری شبه سرمیمی باشد.علائم آن به صورت تب، بثورات پوستی، درد مفاصل، کهیر، آرتریت و خستگی صبحگاهی است و با بروز زردی به صورت قابل توجهی این علائم کاهش می یابد.

سه عارضه مهم خارج کبدی در HBV مزمن شامل پلی آرتریت ندوزا و درگیری گلوفرولی کلیه اکرودرماتیت پاپوس است.

تشخیص هپاتیتB:

مشخصه سرولوژیک تشخیصی برای عفونت هپاتیت HBSAG،Bاست.HBSAg معمولاً ۲-۱۰ هفته بعد از تماس با HBV و قبل از افزایش آنزیم های کبدی و علائم بالینی در سرم بیماران ظاهر می شود. در عفونت حاد خودمحدود شونده HBSAg طی ۴ تا ۶ ماه از سرم پاک می شود.وجود HBSAg به مدت بیش از ۶ ماه به مفهوم عفونت مزمن HBV می باشد.چند هفته بعد از پاک شدن HBSAg، آنتی بادی antiHBS ظاهر می شود.در این فاصله زمانی یعنی زمان پاک شدن HBSAg تا ظهور آنتی بادی تنها روش تشخیص عفونت حاد هپاتیت B اندازه گیری آنتی بادی از نوع Igm برای antiHBC می باشد.در یک چهارم موارد HBSAg مثبت توأماً antiHBS نیز وجود دارد.در این موارد آنتی بادی قادر به خنثی کردن ویریون ویروس نیست.این افراد ناقل HBV تلقی می شوند.

مشخصات سرولوژیک/آنتی ژن و آنتی بادی HBC:HBCCAg یک آنتی ژن داخل سلولی است که در هپاتوتیت ها ظاهر می شود.این آنتی ژن در سرم بیماران یافت نمی شود.برخلاف HBCAg، آنتی بادی ضد آن در تمام سیر عفونت HBV قابل تشخیص می باشد و در فاز حاد عفونت HBV معمولاً آنتی بادی از نوع IgM در سرم یافت می شود.این نوع آنتی بادی ۴ تا ۲ سال بعد از عفونت حاد در سرم قابل تشخیص است.آنتی بادی IgMantiHBC بتدریج ظاهر می شود و در بیمارانی که عفونت حاد آنها در حال پاک شدن است و همچنین در بیماران مبتلا به عفونت مزمن در سرم باقی می ماند.در برخی موارد تنها مارکر عفونت HBV وجود antHBC در سرم می باشد.در ۴ حالت عمده این وضعیت رخ می دهد.

۱-در عفونت حاد،درفاصله HBSAg و ظهور antiHBS (نوع IgM)

۲-سال ها بعد از عفونت حاد HBV که میزان antiHBS به زیر سطح قابل اندازه گیری می رسد.

۳-سالها بعد از عفونت مزمن HBV که میزان HBSAg کاهش می یابد.

۴-موارد مثبت کاذب به علت وجود IpM بالا

اهمیت بالینی وجود avtiHBC تنها در سرم کاملاً روشن نشده، در ۲۰درصد این افرادHBVDNA در سرم بیماران قابل تشخیص است.احتمال انتقال HBV به سایرین در این موارد از ۰/۵ تا ۸۷٪ متغیر است.

در این مواردجهت بررسی بیمار باید مجدداً تست های HBeAG،antiHBS، antiHBe انجام گیرد.در بیمارانی که بیماری مزمن کبدی داشته و تنها مارکر مثبت antiHBC است .اندازه گیری سطح HBVDNA توصیه می شود.در مواردی که تنها مارکر مثبت antiHBC است احتمال همراهی آلودگی با HCV نیز بالاست.اکثر این بیماران دچار بیماری مزمن کبدی نشده و حتماً باید در این زمینه به آنها اطمینان داده شود.در صورتی که در چنین بیمارانی علائمی از بیماری مزمن کبدی وجود داشته باشد، پیگیری آنها به صورت یک بیمار مزمن هپاتیت B توصیه می شود.نکته قابل توجه لزوم غربالگری افراد خانواده درجه یک این بیماران توسط پزشک است.

آنتی ژن و آنتی بادی HBe:

HBEAG یک پروتئین ترشحی است که در مراحل اولیه عفونت حاد HBV در سرم ظاهر می شود. این آنتی ژن معمولاً بعد از افزایش آنزیمها کبدی و طی مرحله حاد پاک می شود.وجود HBEAG به مدت بیش از ۳ ماه احتمال مزمن شدن عفونت را به طور قابل ملاحظه ای افزایش می دهد.HBEAG یکی از نشانه های مهم تکثیر و عفونت زایی HBV است وجود HBEAG در عفونت مزمن HBvمعمولاً با میزان بالای HBCDNA همراه است.در صورت تبدیلHBEAG به antiHBE در بیماران مبتلا به عفونت مزمن HBV میزانHBVDNA کاهش می یابد.در برخی از بیماران علیرغم عدم وجود HBEAG یا وجود antiHBE بیماری فعال کبدی همراه با HBVDNA بالا وجود دارد.علت این امر تولید نوعی از ویروس با موتاسیون در ناحیه precore می باشد.

HBVDNA

اندازه گیری HBVDNA به روش کمی و کیفی در تشخیص عفونت HBV، انتخاب بیماران برای درمان و بررسی پاسخ درمانی حائز اهمیت است.در عفونت حاد بعد از پاک شدن HBSAG از سرم میزان HBVDNA نیز با روش هیبریداسیون قابل اندازه گیری نخواهد بود.در صورتی که از روش های دقیق PCR استفاده شود می توان وجود HBVDNA را ثابت کرد.در عفونت مزمن نیز با تبدیل HBEAG به antiHBE میزان HBVDNA به طور قابل توجهی کاهش می یابد.

مهم ترین نقش HBVDNA تعیین میزان تکثیر ویروس و انتخاب بیماران جهت درمان است.کاهش HBVDNA بعد از درمان نیز یکی از نشانه های پاسخ به درمان می باشد.در موارد هپاتیت برق آسا، تعیین HBVDNAممکن است تنها راه مشخص کردن علت نارسایی حاد کبدی باشد.لذا در چنین مواردی اندازه گیری آن توصیه می شود.

تشخیص آزمایشگاهی هپاتیتB:

۱-هپاتیت B حاد:تشخیص هپاتیت B حاد از طریق آزمایش های بیوشیمیای کبد و اثبات وجود آنتی ژن ها و آنتی بادی های مربوط به آن انجام می شود.عفونت هپاتیت B حاد با افزایش آنزیم های کبدی همراه است و میزان این آنزیم ها ممکن است به ۵ برابر حد طبیعی برسد.در برخی بیماران سطح بیلی روبین افزایش می یابد.همچنین ممکن است اختلال در تستهای انعقادی مشاهده شود که در موارد شدید نشانه ی پیش آگهی نامناسب می باشد.همچنین مشخصه عفونت حاد هپاتیت B وجود HBSAG است که ۲ تا ۱۰ هفته بعد از برخورد با HBV و قبل از بروز علائم ظاهر می شود.وجود HBEAG نیز نشانه مراحل اولیه عفونت حاد است.

۲-هپاتیت B مزمن:به مواردی اطلاق می شود که HBSAG بیشتر از ۶ ماه در بدن باقی می ماند. هپاتیت B مزمن بر اساس مثبت یا منفی بودن HBEAG به دو گروه تقسیم می شود.HBEAG مثبت و Hbeagمنفی.

برنامه کنترل هپاتیت B: هدف کلی:پیشگیری و کنترل هپاتیت B

اهداف اختصاصی:

-تعیین بیماری در کشور

-تعیین موارد نیازمند واکسیناسیون و یا سایر ملاحظات پیشگیرانه

-شناسایی به موقع outbreak ، تعیین علل آن و اجرای اقدامات کنترلی مناسب

-شناسایی به موقع تماس های آلوده جهت پروفیلاکسی بعد از مواجهه

-تدوین سیستم گزارش دهی دقیق، مستمر و پویا

-پایش روند بروز و عوامل خطر بیماری

-شناسایی منبع آلودگی و نحوه انتقال با انجام تحقیقات اپیدمیولوژیک

-مدیریت بیماری

استراتژی ها:استراتژیهای مورد نیاز کنترل هپاتیت در سه سطح اول ودوم و سوم پیشگیری تعریف می شود و شامل موارد زیر است:

-واکسیناسیون

-تزریق HBIG

-پیشگیری از آلودگی بعد از تماس آلوده

-رعایت احتیاطات استاندارد

-غربالگری گروههای هدف

-مراقبت موارد آلوده به HBV (مبتلایان به هپاتیت حادB، عفونت پری ناتال، افرادیکه آزمایش HBSAG دارند)

-تقویت زیرساختها لازم به منظور فراهم نمودن امکانات غربالگری، آموزش و مشاوره افراد نیازمند

-آموزش و مشاوره

-مراقبت اپیدمیولوژیک و ثبت و گزارشدهی

-تحقیق و پژوهش

-پایش و ارزشیابی

گروههای نیازمند واکسیناسیون شامل موارد زیر است:

-نوزادان، مطابق برنامه ایمن سازی کشوری.

-افرادی که در معرض تماس های شغلی با خون هستند.

-افرادی که به علت ناتوانی و مشکلات خاص پزشکی در مؤسسات خاصی طولانی مدت بستری بوده ،و نگهداری می شوند.

-بیماران مبتلا به بیماریهای مزمن کبدی و افراد آلوده به هپیاتیت C

-بیماران همودیالیز

-دریافت کنندگان مکرر خون یا فرآورده های خونی

-مصرف کنندگان مواد مخدر

-صاحبان رفتارهای جنسی پر خطر، خصوصاً کسانیکه سابقه بیماری آمیزشی دارند.

-زندانیان با سابقه ی رفتارهای پرخطر و مدت اقامت بیش از ۶ ماه

-تماس نزدیک داخل منزل (مثل همسران افرادی که HBSAG آنها مثبت است.)

-رفتگران شهرداری ها، آتش نشان ها، امدادگران اورژانس، زندانیان، کارشناسان آزمایشگاههای تحقیقات جنایی و صحنه جرم

-افرادی که کاندید پیوند عضو هستند.

-نوجوانان زیر ۱۸سال که سابقه واکسن ندارند.

-جامعه ای که شیوع هپاتیت در آنجا بالاست.

-مسافرانی که قصد مسافرت به مناطق اندمیک HBV (چین، آلاسکا، جنوب شرقی آسیا و...) را دارند در صورتی که در محیط مورد نظر در معرض خطر باشند.

روش های انتقال:پاتوژن های منتقله از راه خون نظیر HIV، HCV، HBV می توانند از طریق تماس با خون آلوده انسانی و دیگر مایعات بالقوه عفونی بدن شامل:منی، ترشحات واژینال، بزاق و هر نوع مایع بدن که با خون آلوده شده انتقال می یابند.دانستن اینکه بیشترین احتمال در معرض قرار گرفتن و انتقال در حین تماس چگونه رخ می دهد مهم است.پوست سالم بهترین سد بر علیه پاتوژن های منتقله از راه خون است.شایع ترین روش انتقال HIV HBV عبارتند از:

-تماس جنسی

-استفاده از سرنگ مشترک

-از مادر به فرزند قبل یا هنگام تولد

-فرو رفتن اتفاقی سوزن های آلوه، شیشه شکسته یا دیگر اجسام تیز آلوده

-تماس پوست بریده با مایعات آلوده بدن

-تماس غشاهای مخاطی با مایعات آلوده بدن

در هر زمان که خون با خون یا مایعات آلوده بدن تماس یابند، احتمال انتقال وجود دارد، خون آلوده می تواند از طریق زیر وارد بدن شود:

زخم های باز، بریدگی ها، ساییدگی ها، آکنه یا هر نوع پوست بریده یا آسیب دیده نظیر آفتاب سوختگی یا تاول هاپاتوژن های منتقله از راه خون ممکن است از طریق غشاهای مخاطی چشم، بینی یا دهان نیز انتقال یابند. به عنوان مثال پاشیدن خون آلوده به چشم، بینی یا دهان می تواند منجر به انتقال شود.

احتیاطات شغلی روش های ویژه ای هستند برای کاهش تماس با خون یا دیگر مواد بالقوه آلوده به ویژه در کارکنان بهداشت و پزشکی که در حین کار بایستی رعایت شوند.این اقدامات شامل:احتیاطات عمومی، بهداشت شخصی و شستشوی مرتب دستهاست.

هپاتیت HAV:A

تاریخچه ویروس:از خانواده پیکورنا ویروسهاست و برای اولین بار در سال ۱۹۷۳ میلادی توسط میکروسکوپ الکترونی دیده شد.یکی از شایع ترین بیماریهای عفونی در جهان سوم می باشد و از علل اصلی مرگ زودرس ناشی از بیماریهای عفونی در جهان است به طوریکه در حدود یک میلیون نفر را در هر سال به کام مرگ می کشاند.اکثر کودکان این کشورها تا سن ۱۰ سالگی با ابتلا به آن دارای ایمنی شده اند در حالیکه در کشورهای پیشرفته این مصونیت کمتر بوده و بیماری اغلب در بزرگسالان مشاهده می شود و در صورت برخورد با ویروس دچار بیماری شدیدتری نسبت به کودکان خواهند شد.

مشخصات ویروس:این ویروس از خانواده پیکورنا ویروسها می باشد و اسیدنوکلئیک آن از نوع RNA می باشد از نظر آنتی ژنی هیچ مشابهی با سایر ویروسهای کبدی انسانی ندارد.پوشش خارجی یا نومکئوکسپید آن در مقابل عواملی چون اسید مقاومت بیشتری از سایر ویروسهای کبدی دارد.لذا از سد اسید معده به خوبی می گذرد.

عدم وجود پوشش لیپدی در این ویروس باعث می شود تا در مقابل منوا مقاومت داشته باشد.این ویروس قادر است تا روی دست انسان به حیات خود ادامه دهد که باعث انتقال و گسترش بیماری می شود.مقاومت به حرارت این ویروس نیز بالا ـ بوده و تا ۸۰ درجه سانتیگراد را بخوبی تحمل می کند. عواملی چون سرما، انجماد، شوینده ها و برخی اسیدها تأثیری بر آن ندارند اگر چه فرمالین و کُلر باعث غیر فعال شدن آن می گردند.این ویروس در آب دریا، فاضلاب، آبهای جاری و خاک برای مدتهای زیادی قادر به حیات است و مهمترین راه گسترش و انتقال آن از طریق آبهای آلوده است.هپاتیت A در تمام فصول سال دیده می شود ولی در اواخر پاییز و اوایل زمستان شایعتر است.در برخی کشورهای معتدله مانند ژاپن، آمریکا و دانمارک موجی از شیوع این بیماری هر ۱۰-۵ سال دیده می شود.

از نظر ابتلا ـ در هر دوجنس استعداد یکسانی وجود دارد و لیکن به دلایل شغلی مردان در برخی جوامع بیشتر مبتلا می شوند مانند کارگرانی که با زباله ها و فاضلاب تماس دارند.همچنین در مردان هم جنس باز و مقاربت کنندگان دهانی-مقعدی شیوع بالاتری دارد.در هنگام بارندگی های موسمی و مواقع بروز حوادث طبیعی مانند سیل و زلزله به دلیل جاری شدن آبهای زیرزمینی و تداخل آنها با فاضلاب انسانی و نیز پایین آمدن سطح بهداشت، موارد بروز بیماری افزایش قابل توجهی نشان می دهد.هپاتیت A هیچگاه باعث فرم مزمن بیماری کبدی نخواهد شد و فقط به صورت حاد و گذرا دیده می شود.در حالیکه در هپاتیت BوCفرم مزمن وجود دارد.

راههای انتقال این ویروس عبارتند از:

-آبهای آلوده

-غذا و نوشیدنیهای آلوده

-برخی غذاهای دریایی مانند صدف و ماهی خام

-تماسهای جنسی دهانی-مقعدی در مردان همجنس باز

افراد در معرض خطر ابتلا به هپاتیت A:

۱-کسانیکه با فرد مبتلادر یک خانه زندگی می کننند و تماس خیلی نزدیک دارند

۲-تماس جنسی

۳-انتقال از طریق خون و سرنگهای آلوده که بسیار نادر است

۴-افراد ساکن در آسایشگاهها، خوابگاهها و سرباز خانه ها و محلهای تجمع انسانی

۵-پرستاران و شاغلین در بخشهای عفونی بیمارستانها و شاغلین حرفه های پزشکی و پیراپزشکی

۶-افراد شاغل در بخشهای جمع آوری زباله ها و کارگران بخش فاضلاب انسانی

۷-مهد کودکها و مؤسسات نگهداری کودکان عقب مانده ذهنی

۸-شاغلین آزمایشگاههای طبی که با مدفوع انسانی سر و کار دارند

علائم آزمایشگاهی:استاندارد طلایی برای تشخیص پاراکلینیکی هپاتیت A وجود آنتی ایمونوگلوبولین M در خون بیمار است.وجود این IgMntiHAV در همراهی با علائم بالینی بیماری نشان دهنده ی فرم حاد بیماری است.در حالیکه اگر علائم حاد دیده نشوند می توان آنرا به عنوان آلودگی قبلی و بهبود یافته با این ویروس تلقی نمود.می توان وجود ویروس را در مدفوع بیمار نیز بررسی کرد ولی یک روش وقت گیرو پُر هزینه است و بهتر است از بررسی سرم خون برا ی IgMnti HAV استفاده کرد.میزان این آنتی بادی تا ۶ ماه در خون بالا می باشد در حالیکه IgG anti HAV همزمان با دوران نقاهت در خون بیمار ظاهر شده و برای چند دهه در خون قابل ردیابی است.سایر یافته های بیوشیمیایی خون در این بیماران عبارتند از:بالا ـ رفتن سطح آمینوتراسفرازهای خون شامل ALT و AST افزایش میزان بیلی روبین مستقیم و غیرمستقیم خون و همچنین افزایش میزان سرعت رسوب گلبولهای قرمز خون (ESR).

علائم بالینی:بیماری ناشی از عفونت با ویروس هپاتیت A عموماً به صورت حاد بروز کرده و خود محدود شونده است.اگر فرد مبتلا در سنین کودکی باشد علایم به صورت تحت بالینی و بعضاً غیر قابل شناسایی است ولی هرچه سن فرد مبتلا بیشتر باشد علائم شدیدتر و واضح تر می باشند که این امر در کشورهای پیشرفته شایع تر است.زیرا افراد مبتلا در این کشورها را عمدتاً بالغین تشکیل میدهند این ویروس بندرت باعث هپاتیت برق آسا می شود که نوعی کشنده و شدید می باشد.یافته های عمده ی بالینی شامل زردی و بزرگی کبد می باشند که به ترتیب در ۷۰و ۸۰ درصد مبتلایان دارای علامت دیده می شوند.علایمی که از شیوع کمتری برخوردار می باشند عبارتند از:درد مفاصل، بثورات جلدی، بزرگی طحال و بزرگی غدد لنفاوی ناحیه گردن .

دوره کمون:دوره کمون این بیماری بطور متوسط ۳۰ روز می باشد.منظور از دوره کمون فاصله زمانی بین ورود ویروس به بدن تا شروع علایم بالینی است.در شروع بیماری علایم اولیه و حاد آن بصورت خستگی، تهوع، بی اشتهایی، بی حالی، تب و درد در ناحیه راست و بالای شکم دیده می شود. در طی روزهای بعد تا حدود یک هفته علایم بصورت تیره شدن ادرار، مدفوع بی رنگ ،زردی و خارش بدن دیده می شود. با بروز زردی علایم اولیه کاهش می یابند.

درمان:با توجه به ماهیت خود محدود شونده و شدت خفیف این بیماری ،درمان آن بصورت حمایتی خواهد بود یعنی مراقبت از بیمار و جلوگیری از بروز وضعیت های خطرناک در او، تقریباً ۸۵درصد افراد دارای علامت، در عرض ۳ هفته از شروع علایم از نظر آزمایشگاهی و بالینی بدون علامت خواهند شد ودر افراد بالغ مبتلا ـ علایم خستگی متعاقب این بیماری شایع تر است و در کودکان کمتر دیده می شود. میزان مرگ و میر در مبتلایان به هپاتیت A به سن وابسته است بطوریکه د رنوزادان و کودکان از ۰/۱٪ ، در سنین ۱۴-۳۹ سال ۰/۴٪ و در بالاتر از ۴۰ سال ۱/۱ درصد می باشد.

پیشگیری:همانگونه که اشاره شد هپاتیت A یک بیماری است که به صورت های دهانی-مقعدی منتقل می گردد.لذا رعایت مسائل

بهداشتی د ر خصوص شستشوی دستها پس از اجابت مزاج-گرم کردن غذاها-رعایت مسائل بهداشتی مربوط به آب و نوشیدنیها خصوصاً در مکانهایی که این بیماری بومی است یا در مناطق بروز همه گیری اهمیت خاصی دارند.استفاده از کُلر و یا سفید کننده های معمولی با رقت یک درصد می تواند باعث غیر فعال شدن این ویروس شود.

پیشگیری قبل از تماس با ویروس هپاتیت A:در برخورد با بیماریهای میکروبی و عفونی می توان اقدام به ایمن سازی نمود.این امر به دو صورت اجرا می شود:

۱-ایمن سازی غیر فعال که در آن اقدام به تزریق ایمنوگلوبولین مربوطه می گردد.

۲-ایمن سازی فعال که به صورت انجام واکسیناسیون است.این نوع عمدتاً قبل از تماس با عامل بیماریزا انجام می شود و لیکن در مواردی هم پس از تماس با عامل قابل انجام است.

در مورد پیشگیری غیر فعال برای هپاتیت A می توان از تزریق ایمنوگلوبولین مربوطه استفاده کرد.این امر از دهه ۱۹۴۰ میلادی مرسوم شده است.در اینجا اقدام به تزریق ایمنوگلوبولین ۲ هفته قبل از تماس با ویروس می گردد.مثلاً برای کسانیکه قصد سفر به مناطقی را دارند که احتمال وجود بیماری وجود دارد.با توجه به میزان تزریق می توان گفت که حداکثر ۶ ماه ایمنی بر علیه ویروس هپاتیت A بوجود می آید.استفاده از این روش باید محدود به کسانی شود که نسبت به ویروس ایمنی نداشته و در ریسک کسب بیماری با توجه به شرایط خاص می باشند.

پیشگیری به وسیله واکسن هپاتیت A:انسان تنها مخزن هپاتیت A به شمار می رود.پس از اینکه در سال ۱۹۹۷ امکان تکثیر و رشد آزمایشگاهی ویروس هپاتیت A مقدور گردید و مقادیر زیادی از آن در دسترس دانشمندان قرار گرفت تولید یک واکسن موثر برای آن آغاز گردید.تنها واکسنی که در حال حاضر توسط FDA آمریکا مورد تأیید قرارگرفته است نوع ویروس غیر فعال شده است.

گردهمایی که باید واکسن هپاتیت A تزریق نمایند:

-مبتلایان به بیماریهای مزمن کبدی با اختلالات انعقادی خون

-مردان همجنس باز

-مصرف کنندگان مواد مخدر

-کسانی که با پریماتهای آلوه به هپاتیت A کار می کنند.

-کارکنان آزمایشگاههای تشخیصی و تحقیقاتی

-مسافرین به کشورهای با شیوع بالا

-متقاضیان این واکسن

پیشگیری پس از تماس با هپاتیت A:

۱-تماسهای نزدیک فردی:اگر تماس در منزل بوده باشد نیاز به ا یمنوگلوبولین دارد افردی که با مبتلایان به هپاتیت A بصورت مشترک اقدام به استفاده از مواد مخدر نموده اند باید ایمنوگلوبولین و واکسن بگیرند.

۲-مراکز نگهداری کودکان:در صورتیکه یکی از کودکان یا متصدیان مهد کودک مبتلا به هپاتیت A باشند باید به تمام افراد مقیم و شاغلین آنجا واکسن تزریق گردد.

۳-تماس در مکانهای عمومی:اگر فردی که دست اندرکار مواد غذایی می باشد دچار هپاتیت A باشد باید به سایر همکاران شاغل در همان محل ایمنوگلوبولین داده شود.

۴-مدارس، بیمارستانها و محل کار:بطور معمول نیازی به دادن ایمنوگلوبولین و واکسن در این مکانها با پیدا شدن یک فرد مبتلا به هپاتیت A نیست.مثلاً در یک بخش بیمارستان در صورت اثبات وجود فرد مبتلا نیازی به دادن ایمنوگلوبولین و واکسن نیست ولی رعایت دقیق بهداشت ضروری است که مشتمل بر مسایل مرتبط با بهداشت دهانی-مدفوعی است.

تزریق ایمنوگلوبولین هر چه نزدیکتر به زمان تماس باشد مؤثرتر است و در کل نباید بیش از ۲ هفته از تماس باشد.در صورتیکه فرد بیش از یکماه قبل از تماس اقدام به واکسیناسیون هپاتیت A نموده باشد نیازی به تزریق ایمنوگلوبولین نیست.

هپاتیت C:

تاریخچه:در اثر ویروسی از نوع RNA ویروسها به وجود می آید.قبل از شناسایی این ویروس، بیماریهای ویروسی کبدی که ناشی از هپاتیت B و A نبودند را تحت عنوان non AmonB نام می برند.سرانجام در سال ۱۹۸۸ میلادی ویروس هپاتیت C کشف و شناسایی گردید.

بر طبق گزارشات در آمریکا میزان موارد جدید عفونت با ویروس هپاتیت C از ۲۳۰۰۰ مورد در سال ۱۹۸۰ به ۳۶۰۰۰ در سال ۲۰۰۶ رسده است.این کاهش تا حد زیادی مدیون تلاشهایی است که برای کنترل ایدز انجام شده است مهمترین ریسک فاکتور در این آلودگی استفاده از تزریق وریدی آلوده است. اغلب افراد آلوده به این ویروس بی علامت خواهند بود.و فقط ۲۵درصد دارای علایم می شوند و بروز هپاتیت برق آسا در این تعداد نادر است.در سال ۱۹۹۷ کلیه هزینه های مرتبط با این بیماری بالغ به ۵/۴ میلیارد دلار گردید که معادل مبالغ هزینه های لازم برای بیماری آسم است.

عوامل شایع خطرناک برای اکتساب این عفونت عبارتند از:

-تزریق وریدی داروهای غیر مجاز

-انتقال خون

-تماس جنسی با فرد آلوده

-حجامت و تیغ زنی های سنتی و مذهبی در برخی نقاط

-زخمی شدن توسط یک جسم آلوده به خون مثل سرسوزن یا تیغ ها

-سوراخ کردن گوشها یا سایر نقاط بدن

تظاهرات بالینی هپاتیت C:عفونت با این ویروس می تواند منجر به ۲ نوع هپاتیت حاد و مزمن گردد. نوع حاد عمدتاً بی علامت است و در صورت وجود در طی چند هفته بر طرف می شوند.هپاتیت حاد بصورت معمول به عفونت مزمن می انجامد و بین ۶۰ تا ۸۰ درصد آنها به این سمت حرکت می کنند. فاصله زمانی لازم برای مزمن شدن این عفونت بین ۲۰-۳۰ سال از ورود ویروس و شروع بیماری می باشد.هپاتیت مزمن نوع C عامل اصلی بیماریهای مزمن کبدی و نیز بیماران نیازمند به پیوند کبد در آمریکاست.

هپاتیت C حاد:عامل حدود ۲۰درصد از هپاتیهای حاد در آمریکاست.اولین یافته های بیوشیمیایی در سرم خون و در سلولهای کبدی وجود HCV RNA است از روز ۸ پس از آلوده شدن به ویروس تا چند هفته پس از آن قابل کشف است.اکثر بیماران در این نوع بی علامتند.زردی در ۲۵درصد آنها دیده می شود.علایم دیگر با سایر انواع هپاتیت مشابه است از جمله خستگی، بی اشتهایی، درد ناحیه بالا و راست شکم.این علایم بین ۲-۱۲ هفته ادامه می یابند.

هپاتیت C مزمن:احتمال مزمن شدن هپاتیت پس از بروز نوع حاد آن در هپاتیت C بالااست در برخی مطالعات نشان داده اند که ۱۰۰-۸۰ درصد از بیماران برای همیشه بصورت HCV RNA مثبت باقی می مانند.

علایم:بیشتر بیماران مبتلا به فرم مزمن هپاتیت C بدون علامت هستند و یا علایم مختصر غیر اختصاصی دارند که مهمترین آنها خستگی است.علایم با شیوع کمتر عبارتند از:

تهوع، درد عضلات، بی اشتهایی، درد مفاصل،ضعف و کاهش وزن این علایم به صورتی هستند که می توانند با برخی بیماریهای دیگر تداخل دشته باشند که شایعترین آنها افسردگی است و می توانند بعضاً کیفیت زندگی فرد را مورد تأثیر قرار دهد.

سیروز کبدی:این عارضه به معنای بروز تغییرات غیر قابل بازگشت در بافت و عملکرد کبد است. از بیماران مزمن هپاتیت C تا حد ۵۰٪ آنها دچار سیروز خواهند شد.پیشرفت به سمت سیروز کبدی بسیار آرام و بی سروصدا می باشد و هیچگونه آزمایش طبی یا علامت کلینیکی یا معاینه بالینی حساس برای این عارضه وجود ندارد.در حال حاضر تنها راه درمان قاطع برای این عارضه پیوند کبد است که بسیار پر هزینه و مشکل است.

میزان بقاء:در بیماران هپاتیت C تا وقتی که سیروز حادث نشده باشد با جمعیت عمومی تفاوتی نخواهد داشت.

تشخیص هپاتیت C:در حال حاضر دو روش برای تشخیص این بیماری وجود دارد:

۱-بررسی سرم خون از نظر وجود ANT HCV

۲-بررسی مولکولی برای شناسایی RNA ویروس در بدن

چه کسانی باید این تستها را انجام دهند:

۱-هر کس که به هر شکل تزریق داروها غیر مجاز را انجام داده است.

۲-افرادیکه فاکتورهای خونی ساخته شده از قبل از سال ۱۹۸۷ را دریافت کرده اند.

۳-افرادیکه خون یا عضو اهدایی قبل از سال ۱۹۲۲ میلادی را دریافت کرده ا ند.

۴-افرادیکه در هر زمان تحت همودیالیز قرار داشته یا دارند.

۵-افرادیکه شواهدی از بیماریهای کبدی دارند.

۶-بچه هایی که از مادران آلوده به دنیا آمده اند.

۷-پرسنل واحدهای بهداشتی درمانی، اورژانسها یا کسانی که سرسوزن مشکوک به طور تصادفی به بدن آنها نفوذ کرده است.

افرادیکه نیازی به تست روتین تشخیص هپاتیت C ندارند:

-پرسنل بهداشتی درمانی

-اورژانسها و مددکاران اجتماعی به طور عام

-زنان باردار

-افراد عادی جمعیت

-افرادیکه در خانه با فرد هپاتیت C تماس دارند(تماس غیر جنسی)

هپاتیت D:این ویروس یک عامل بیماریزایی ناقص محسوب می شود زیرا بدون حضور ویروس هپاتیت B قادر به ایجاد بیماری نیست با توجه به این وابستگی، تشخیص این نوع از هپاتیت در وهله ی اول نیازمند کشف و اثبات وجود آنتی ژن ویروس هپاتیت B می باشد.علایم بالینی هپاتیت حاد D می تواند نوع برق آسا و کشنده باشد و یا از فرد حامل بی علامت تا بیماری کبدی پیش رونده مزمن تظاهر نماید. هدف درمان در این بیماران سرکوب کردن یا از بین بردن کامل ویروسهای هپاتیت D و B به صورت همزمان است.راههای انتقال این ویروس وابستگی کامل به هپاتیت B دارد و همان الزامات و پیشگیریها را می طلبد.

هپاتیت E:یک بیماری خود محدود شونده است که از طریق روده ای منتقل شده وباعث هپاتیت حاد می شود.عفونت با این ویروس اولین بار در یک اپیدمی در دهلی نو در هندوستان مستند گردید .ویروس هپاتیت Eاز نوع دارای PNAمی باشد.از نظر اپیدمیولوژی ،این ویروس از نوع بیماریهای روده ای و منتقله توسط آب محسوب می گردد که شباهتهای بسیاری با هپاتیت A دارد.اگر چه سرعت انتقال هپاتیت A بیشتر و منطقه گسترده تری را شامل می شد.میزان بروز بالایی از هپاتیت E از مناطق آسیا-

آفریقا-خاورمیانه و نواحی مرکزی آمریکا گزارش می شود.این ویروس در مناطق بومی خود، از طریق ورود مدفوع آلوده به ویروس به آبهای منطقه منتقل می گردد و انتقال فرد به فرد چندان شایع نیست.این ویروس قادر است از طریق خونها آلوده علی الخصوص در مناطق بومی خون منتقل گردد.

موارد دیده شده در کشورهای غربی عمدتاً مربوط به کسانی است که به مناطق آلوده جهان مسافرت داشته اند.این ویروس می تواند خوکها را نیز آلوده کند.احتمال انتقال ویروس از مادران آلوده به نوزادان به صورت عمودی برخی از گزارشات اعلام شده است.

تظاهرات کلینیکی:دوره ی کمون هپاتیتE بین ۶۰-۱۵ روز است.بالاترین میزان حمله و واگیری بالغین ۴۰-۱۵ ساله دیده می شود.بدلیل کم بودن انتقال فرد به فرد در این بیماری میزان انتقال در تماسهای خانگی چندان شایع نیست.علایم بالینی این بیماری مانند سایر هپاتیتهای حاد و ویروسی است گر چه شدت علایم کمی بیشتر از هپاتیت A می باشد.زردی عموماً همراه با بی حالی، بی اشتهایی، تهوع، استفراغ، درد شکم، تب و بزرگی کبد است.علایم با شیوع کمتر شامل اسهال، خارش بدن و بثورات پوستی است، برخی از مبتلایان به این ویروس هیچگونه علامتی نشان نمی دهد.هپاتیت برق آسا و کشنده در این بیماری محتمل است علی الخصوص در زنان بارداری که در سه ماهه سوم بارداری خود بسر می برند که اپیدمی هایی از آن همراه با مرگ مادران باردار گزارش شده است.بهترین روش برخورد با این ویروس رعایت بهداشت مربوط به آبهای جاری و آشامیدنی و رعایت بهداشت در زمینه دفع فضولات انسانی است.

عفونت هپاتیت G:

اولین بار این ویروس از پلاسمای یک جراح برداشته شد و تزریق آن به یک نوع میمون کوچک آمریکایی باعث بروز هپاتیت گردید.حرف G از نام این جراح گرفته شد.این ویروس گسترش جهانی دارد و بروز آن د راهدا کنندگان خون در ایالات متحده بالا می باشد.هپاتیت G همراه هپاتیت C است.

تظاهرات بالینی:مشکلات کبدی ناشی از این ویروس مشابه ولی خفیف تر از هپاتیت C است.

برخی از تحقیقات نشان داده اند که این ویروس هیچ نوع هپاتیتی در انسان ایجاد نمی کند و فقط ۲۵درصد کسانی که دارای این ویروس در بدن خود هستند علایمی از مشکلات عملکردی کبد را نشان داده اند. برخی مطالعات دیگر نشان داده اند که وجود این ویروس می تواند به عنوان یک عامل محافظت کننده در برابر ویروس ایدز عمل کند.

## هاری

نویسنده:راضیه عقیلی

هاری یک بیماری عفونی حاد (آنفالیت)و کشنده ی ویروسی است که به دو شکل تحریکی (هاری خشمگین)و ساکت (هاری فلجی)ظاهر می شود.این بیماری مخصوص گوشتخوارن اهلی و وحشی بوده، انسان و سایر حیوانهای خونگرم پستاندار به طور تصادفی و اغلب از طریق حیوان گزیدگی به آن مبتلا می شوند.

اهمیت بیماری هاری به دلایل زیر است:

۱- میزان کشندگی بالا (صددرصد)، به طوری که پس از ظهور علائم بالینی چه در انسان و چه در حیوان قابل درمان نبوده و بیمار محکوم به مرگ خواهد بود.

۲-افزایش روند موارد حیوان گزیدگی در انسان، به طوریکه به ناچار سالانه مبالغ زیادی صرف خرید سرم و واکسن ضد هاری جهت درمان پیشگیری آسیب دیدگان می شود.

۳-تلفات دام و خسارت های اقتصادی ناشی از این بیماری که در دامها ایجاد می شود.

روند سالانه ی حیوان گزیدگی در ایران رو به افزایش است به طوریکه در ۱۰۰/۰۰۰ نفر جمعیت، این میزان ۳۵/۱ مورد در سال ۱۳۶۶ به ۱۵۱ مورد در سال ۱۳۸۱ رسیده است.بر اساس بررسیهای آمار در استانهای مختلف بیش از ۸۵٪از موارد حیوان گزیدگی توسط سگ اتفاق می افتد که بیشتر این موارد به سگهای خانگی و سگ گله اختصاص دارد و متأسفانه علت اصل آن عدم قلاده گذاری است.افزایش میزان حیوان گزیدگی در انسان، طی سالهای اخیر را می توان به دلایل مختلفی مربوط دانست.از جمله اجرای برنامه های آموزش در جهت بالا بردن سطح آگاهی مردم در زمینه ی خطرهای ناشی از گاز گرفتن توسط حیوان و اهمیت درمان پیشگیری به موقع در عدم بروز علائم هاری در انسان از یک طرف و کاهش فعالیت کمیته های اتلاف سگ های ولگرد از طرف دیگر است.

عامل بیماری:عامل هاری، ویروسی از گروه RNA ونوروتروپ متعلق به رابدوویروس ها و جنس لیساویروس هاست.تمام انواع این جنس شباهت آنتی ژنتیک دارند و با استفاده از آنتی باید منوکلونال به گروههای فرعی متعددی تقسیم شده که هر یک در مناطق جغرافیایی ویژه ای مشاهده می شوند. رابدوویروسها حدود ۱۸۰ نانومتر دارازا و ۷۵ نانومتر پهنا دارند که شبیه فشنگ بوده، در یک انتها مسطح و در انتهای دیگر محدب و از دو قسمت ریز تشکیل شده است:

۱-قسمت مرکزی:شامل ریبونوکلئوپروتئین فشرده ی مارپیچی با ژنوم RNA بوده که به وسیله غشای خارجی احاطه شده است در این قسمت دو پروتئین دیگر شامل فسفوپروتئین و پلی مراز نیز به ریبونوکلئوپروتئین ها متصل است.

۲- غشای خارجی:از جنس لیپوپروئین و دارای دو پروتئین ماتریکس و گلیکوپروتئین است. گلیکوپروتئین ها برجستگی های سوزنی شکل هستند که محکم رو ی غشای خارجی چسبیده اند و در اتصال ویروس به سلول میزبان و تولید آنتی بادی خنثی کننده نقش دارند.حلال های چربی، ویروس هاری را از بین می برند.این ویروس تحت تأثیر خشکی و حرارت ۵۶۰ درجه سانتیگراد طی یک ساعت، اشعه ی ماوراء بنفش، فرمالین و اتانول ۴۰ تا ۷۰ درصد، ترکیب آمونیوم چهار ظرفیتی، آب و صابون و نیز الکانیوم کلراید یک درصد غیر فعال می شود.

راههای سرایت:

۱-گاز گرفتن:اصلی ترین راه سرایت بیماری گاز گرفتن به وسیله حیوان هار است.البته از طریق کشیده شدن پنجه آغشته به بزاق حاوی ویروس هاری به تیره گربه و گربه سانان نیز بیماری منتقل می شود.

۲-پوست:از طریق پوست سالم هاری سرایت پذیر نیست، ولی از راه کوچک ترین خراش یا زخم در پوسته این بیماری منتقل می شود.

۳-نسوج مخاطی:ویروس هاری از طریق مخاط آلوده نیز به انسان و حیوانهای دیگر منتقل می شود. بنابراین سگ هاو گربه های به ظاهر سالم که در اواخر دوره ی نهفتگی بیماری هاری هستند و هنوز علائم بالینی هاری در آن ها ظاهر نشده است، از طریق لیسیدن لب، چشم و بین کودکانی که با آن ها بازی می کنند بیماری هاری را انتقال می دهند.

۴-تنفس:سرایت هاری از طریق تنفس، بویژه در غارهای محل زندگی خفاش های آلوده امکان پذیر است.

۵-دستگاه گوارش:انتقال از این راه بعید است، ولی حیوان گوشتخوار ممکن است به ندرت از طریق خوردن لاشه ی حیوانهای مرده در اثر ابتلا به هاری به این بیماری مبتلا شوند.به هر حال باید از خوردن گوشت و فرآورده های دام های مبتلا به هاری خودداری کرد.

۶-جفت:از آن جا که در یک بررسی ویروس هاری را از جنین،رحم، تخمدان های یک حیوان مرده جدا کرده اند انتقال هاری از طریق جفت بعید نیست.

۷-وسایل آلوده:ویروس هاری بسیار حساس است ودر مقابل نور و خشکی به سرعت از بین می رود، بنابراین هاری از طریق وسایل آلوده فقط در موارد استثنایی منتقل می شود.

۸-انسان به انسان:تا به حال، موارد معدودی انتقال هاری از انسان به انسان از طریق پیوند اعضا در دنیا گزارش شده است (دو مورد نیز از ایران در پیوند قرنیه در سال ۱۳۷۳)بنابراین پیوند از جسد آلوده به ویروس هاری ممکن است باعث انتقال بیماری شود و به همین دلیل هرگاه علت مرگ معلوم نبوده یا علائمی مبتنی بر آلودگی دستگاه عصبی مرکزی در هنگام مرگ وجود داشته باشد باید از پیوند عضو یا بافت جسد جلوگیری شود.همچنین در بررسی سال ۱۹۸۵ در پاکستان ابتلای تعدادی نوزاد به هاری ناشی از آلودگی شخص ختنه کننده بود که مراحل آخر دوره ی نهفتگی بیماری را طی می نمود و طبق سنت، محل ختنه را به بزاق خود آغشته کرده است.بنابراین در نگهداری و پرستاری از شخص مبتلا به هاری باید تمام جوانب احتیاط رعایت شده و ضمن استفاده از وسایل حفاظتی کامل، لوازم و وسایل بیمار را بادقت هر چه بیشتر ضد عفونی کرد.به علاوه، پزشکان موظفند در برخورد با هر مورد آنفالیت و فلج به بررسی سابقه حیوان گزیدگی بیمار نیز توجه نمایند.

علائم بیماری:تمام پستانداران خونگرم اهلی و وحشی به بیماری هاری حساس هستند و میزبان های مختلفی موجب گسترش وسیع هاری می گردند.طی بررسی های مختلف کارشناسان انسیتو پاستور ایران روی خفاش های نقاط مختلف ایران، تاکنون مورد مثبتی مشاهده نشده است.دوره ی نهفتگی در سگ و گربه معمولاً ۲ تا ۳ هفته و گاهی چند ماه است.در خصوص بروزعلائم هاری در حیوان باید به این نکته مهم توجه داشت که در برخی موارد ۳ تا ۱۰ روز قبل از بروز علائم بالینی در سگ و گربه، ویروس موجود در بزاق حیوان می تواند بیماری را منتقل کند.به عبارت دیگر اگر بزاق سگ و گربه در زمان گاز گرفتن به ویروس هاری آلوده باشد علائم بالینی حداکثر تا ۱۰ روز بعد در حیوان ظاهر شده و خواهد مرد.به همین دلیل پس از هر گاز گرفتن توسط این دو حیوان باید آنهارا تا ۱۰ روز در قرنطینه نگه داشت.پس از طی دوره ی نهفتگی اولین علامت بیماری، تغییر در رفتار و عادت های حیوان است به نحویکه یا بیش از اندازه به صاحب خود انس و الفت پیدا می کند و مثل این که از او کمک می طلبد یا عصبانی و بدخو شده غذای خود را به دلیل اختلال در بلع به خوبی نمی خورد، پیشرفت بیماری در برخی موارد به صورت فلجی (هاری ساکت)بوده حیوان به گوشه ای پناه می برد و ابتدا دست ها و سپس پاها و بعد سایر اندام ها فلج شده و در نهایت به علت فلج دستگاه تنفسی می میرد ولی در بیشتر موارد پس از دوره ی تغییر رفتار، حیوان پریشان و مضطرب و کم کم وحشی و درنده (هاری خشمگین)می شود و به گاز گرفتن سنگ و چوب و اشیای مختلف پرداخته و محل زندگی خود را ترک می کند و بدون هدف به هر جایی می رود و به هرکس و هر حیوان سر راه خود حمله می برد.در نهایت پس از مدتی در اثر دوندگی زیاد و گرسنگی و تشنگی به علت عدم قدرت بلع، کف از دهانش سرازیر شده و پی در پی زمین می خورد.صدای پارس حیوان خشن، ناموزون و بریده بوده و درندگی در چهره اش هویداست.در اغلب موارد، مردم سگ ها را می کشند و اگر فرار کنند به زودی در اثر فلج دستگاه تنفسی خواهند مرد.گربه پس از طی دوره ی نهفتگی به محل تاریکی می رود و از طریق پنجه کشیدن، مشابه گازگرفتن سگ یا گرگ هاری را انتقال می دهد.در واقع از آنجا که از طریق لیسیدن دائم ،پنجه های خود را به بزاق خود آغشته می کند، با پنجه کشیدن بر دست و پا به صورت انسان یا حیوان دیگر هم می تواند با ایجاد خراش، ویروس هاری را منتقل کند.

علائم بالینی در انسان:دوره ی بیماری هاری به ۴ مرحله تقسیم می شود:

۱-مرحله نهفتگی:این مرحله به طور معمول در انسان ۱۵ روز تا ۳ ماه و به طور متوسط ۱ تا ۲ ماه به طول می انجامد ولی از چند روز تا بیش از ۳ ماه حتی تا چند سال هم مشاهده شده است.طول دوره ی نهفتگی به پیشرفت زخم، تعداد جراحت و محل آنها بستگی دارد.به نحوی که گاز گرفتن صورت زودتر موجب بروز علائم بیماری می شود، سوش ویروس آلوده کننده، همچنین سن

و گازگرفتن از روی لباس یا وسایل حفاظتی نیز در طول دوره ی نهفتگی تأثیر دارد.البته بایـد در نظر داشت در برخی موارد طولانی بودن دوره ی نهفتگی هـاری ممکن است سبب فراموشـی و گزارش غلـط از تاریـخ دقیق گاز گرفتن شود همچنین به دلیل تعـدد و شـدت زخم هـای ایجـاد شـده در کودکـان نسبت به بزرگسالاـن و در نـتیجه ورود ویروس هـای بیشتر به بـدن آنـان، طول دوره ی نهفتگی ممکن است کوتاهتر باشد.

۲-مرحله ی بروز علائم اولیه(غیر اختصاصـی)این مرحله به طور معمول ۴-۱ روز(حداکثر۱۰روز به طول می انجامد و در پایان دوره ی نهفتگی ،ویروس هـاری به محـل اتصـال عصب و عضـله یـا انتهای اعصاب حرکتی سـطحی نفوذ کرده و به طرف نخاع و سیسـتم اعصـاب مرکزی حرکت می کنـد. در زمـان آشـکار شـدن علاـئم، ویروس هاری را می توان با عیار بالا در سیسـتم اعصاب مرکزی یافت. علائم اولیه غیر اختصاصـی هاری عبارتند از:تب، لرز، خسـتگی، سـردرد، ضعف و درد عضلانی، بی اشتهایی، اشکال در بلع، حالت تهوع و استفراغ، سرگیجه، در دهای شکمی و اسهال، گلودرد، تنگی نفس، سرفه خشک، نگرانی و ترس و تحریک پذیری و عصبی بودن.

علائم بسـیار اختصاصی:این مرحله عبارتند از علائم موضعی در محل گازگرفتن، شامل سوزش، گزگز و مور مور در ۵۰-۸۰ درصد بیماران این علائم در مسیر عصب حسی عضو گازگرفته شده نیز به علت تکثیر ویروس در ریشه خلفی عصب حسی بروز می کند.

۳-مرحله حاد عصبی:این مرحله احتمالاً بسته به سوش ویروس به دو شکل ظاهر می شود.

الف)شکل تحریکی یا خشمگین:علائم فعالیت حرکتی شدید شامل دویدن و دست و پازدن، تحریک پذیری و عدم آرامش، توهم، نگرانی و هیجـان مشـخصه ی این شـکل بیمـاری است.ترس از آب علاـمتی است که دراین شـکل در بیشـتر موارد دیـده می شود و موجب انقباض های دیافراگم و عضـله های تنفسـی می شود، همچنین نسیم ملایم، نورشدید، صدای بلند ولمس کردن ممکن است موجب تحریـک پـذیری و انقبـاض عضـله هـای حنجره و حلق و سایر عضـله های تنفسـی شود.افزایش ترشـح بزاق و اختلال در بلع موجب شـکل مشـخص بیماری هاری می شود.خواب آلودگی، توهم، حالت تهاجمی، انقباض های عضلانی، علائم مننژیت، تشنج، فلـج موضـعی به سـرعت ظاهر می شود.اختلال های خلقی دوره ای ایجاد می شود و با پیشـرفت بیماری تا زمانی که بیمار وارد کما شود دوره هـای سـلامت کوتاه می شود، در معاینه، درجه حرارت بـدن ممکن است بین ۴۰/۶۰درجه سانتیگراد باشد.اختلال سیسـتم عصبی اتونوم شامـل گشـاد شـدن نـامنظم مردمـک، افزایش ترشـح اشـک، بزاق، تعریق و کاهش فشارخون وضـعیتی است.همچنین شواهـد فلـج اعصـاب حرکـتی فوقـانی شامـل ضـعف، افزایش واکنش تانـدون هـای عمقی و واکنش کف پـایی مثبت همیشه وجود داشـته.فلـج تارهای صوتی نیز شایع است.دوبینی، فلـج عضـلات صورت و نوریت عصب اپتیک نیز مشاهـده می شود.افزایش تعـداد تنفس حتی آپنه دیـده می شود، اختلاـل ریتم قلب شایع بوده و به خصوص تاکی کاردی فوق بطنی و برادی کاردی به دلیل اختلال فعالیت پایه های مغز و میوکاردیت اتفاق می افتـد. در اکثر موارد، بیماران طی یک با ۲ هفته دچار کما شده و با وجود مراقبت های شدید به دلیل نارسایی تنفسی و کلاسپس قلبی و عروقی فوت می کنند.

ب)شـکل ساکت یا فلجی:دوره ی بیماری در این شـکل به طور معمول طولانی تر از هاری خشـمگین است.شـکل فلجی کمتر شایع است(۲۰٪ موارد)مهم تراین که در اغلب موارد تشخیص داده نمی شود و برعکس فرم هیجانی ترس از آب و نسیم و افزایش فعالیت یا تشـنج به طور معمول وجود ندارد.علائم این شـکل عبارتند از:ضـعف در اندام گاز گرفته شده و به تدریج در سایر اعضا و عضـله هـای صورت در اوایـل این مرحله، کاهش هوشـیاری و اختلال در حس، فلـج پایین رونـده مشاله پلی نوروپاتی التهابی حاد(سـندرم گیلن باره)یا فلـج چهار عضو به طور قرینه، نشانه های مننژه (سـردرد و سـفتی گردن) ممکن است اتفاق افتد و در نهایت بیمار دچار خواب آلودگی و کما می شود.گاهی بیماری به شکل هیجانی تغییر می یابد.

مرحله کما و مرگ:در نهایت ابتلا به بیماری هاری به مرحله کما می رسد و بیمار به علت نارسایی و آپنه و کلاپس قلبی عروقی می میرد.از شـروع علائم بالینی تا مرگ به طور متوسط ۴ تا ۷ روز طول می کشـد.در موارد نادر با مراقبتهای شدید از بیماران طول عمر بیشـتر می شـود ولی عـوارض ویروس شامـل ترشـح ناکـافی هوردمو آنـتی دیورتیـک، دیـابت بی مزه، اختلاـل در ریتم قلبی، عـدم استحکام عروقی، سندرم نارسایی نتفسی بالغین(ARDS)، خونریزی گوارشی، کاهش پلاکت و ایلئوس پارلکتیک ایجاد می شود.

تشخیص های افتراقی:

سـایر آنفالیتهـای ویروسـی، کزار، آنفالیت سـمی، آنفالیت آلرژیک، سـندرم گیلن باره، پولیومیلیت و سایر نوردپاتی و میلوپاتی ها، پلی نوروپـاتی التهـابی، میلیت مزمن و واکنش هـای روانی به دنبـال گـازگرفتن حیـوان (ترس کـاذب از آب )در تشـخیص افـتراقی بیمـاری هـاری مطرح هسـتندو ظهور اختلاـل فعالیت پایه های مغزی در مراحل اولیه، وجه افتراقی هاری از سایر آنفالیتهای ویروسـی بوده که نشان دهنده ی وخامت بیماری است و علائم آن عبارتند از:دوبینی، فلج عضله های صورت و نوریت عصب اپتیک به دلیل گرفتـاری اعصـاب مغزی، ترس از آب و ایجـاد انقبـاض به دنبال بلع، افزایش ترشـح بزاق، اشک، عرق و اختلال در بلع، در صورت ظهور علائم حاد عصبی به شـکل هیجانی یا فلجی به ویژه اگر سابقه گاز گرفتن یا خراش توسط حیوان وجود داشـته باشد و بیمار به سرعت وارد کمـا شـود و در مـدت ۷-۱۰روز فـوت کنـد، همیشه بیمـاری هـاری مطرح است.اگر چه بنـدرت ممکن است هیچگونه سابقه تماس با حیوان کشف نگردد.

نتایـج آزمـایش هـای هموگلوبین و آزمایشـهای شیمیایی معمول خون طبیعی است.آزمـایش هـای غیر طبیعی در ارتبـاط بـا اختلال فعالیت هیپوتالاموس شامل خونریزی گوارشی و سایر عوارض است.گلبول های سفید خون محیطی افزایش مختصری خواهد داشت (۱۲۰۰۰-۷۰۰۰)ولی ممکن است طبیعی یـا بالاتر از ۳۰۰۰۰ نیز باشد، همچنین بررسـی مایع نخاعی در تعداد معدودی از بیمارن غیر طبیعی بوده و شامل افزایش لتموسیتها، گلوکز طبیعی و افزایش مختصر پروتئین مشاهده می شود.

معیارهای تشخیص آزمایشگاهی اختصاصی:

-تشخیص آنتی ژن به روش FAT در بافت مغز تهیه شده پس از مرگ

-تشخیص آنتی ژن ویروس به روش FAT از لام پوست ناحیه گردن یا قرینه قبل از مرگ

-تسـت فلئورسـنت آنـتی بـادی مثبـت FAT بعـد از تزریـق بـافت مغز، بزاق یـا مـایع نخـاعی در کشـت سـلول مـوش، بررسـی میکروسکوپیک نمونه های مغز از نظر وجود اجسام نگری به خصوص در سلول هرمی هیپوکامپ

-یافتن تیتر آنتی بادی نوترالیزان هاری در سرم و مایع نخاعی افرد غیر واکسینه

-مشخص کردن آنتی ژن ویروس با روش PCR روی نمونه بافت مغز تهیه شـده پس از مرگ یا در نمونه کلینیکی (پوست، قرنیه و بزاق)مطـابق با توجیه سازمان جهانی بهـداشت طبقه بنـدی موارد انسان مبتلا به هاری و انسان در تماس با هاری در انواع مشـکوک، محتمل و قطعی به شرح ذیل است:

-مورد کشکوک:مورد سازگـار با توصـیف کلینیکی شامل ظهور ناگهانی علائم عصبی به شـکل هیجانی از قبیل تحریک پـذیری، تشنج ، ترس از آب، ترس از نور، افزایش ترشح و بزاق، اختلال در بلع و تنفس و یاشکل فلجی که بیمار به سرعت وارد کما شده و در مدت ۱۰-۷ روز فوت کند.

-مورد محتمل:وجود علائم مرحله مشکوک به اضافه سابقه تماس با حیوان مشکوک به هاری

-مورد قطعی:وجود علائم مرحله مشکوک به هنافه تشخیص آزمایشگاهی اختصاصی

انسان در تماس با هاری:

-تمـاس محتمـل:شخصـی که از طریق بزاق، گزش یـا خراش یـک حیوان حسـاس به هاری یا حیوانی از منطقه آلوده به هاری مورد مواجهه قرار گرفته است.

تمـاتس قطعی:شخصـی که از طریق بزاق،گزش یـا خراش یـک حیوان با تشـخیص قطعی هاری یا حیوان متواری شـده مورد مواجهه قرار گرفته است.

درمـان:در صورت شـروع علائم هاری، بیماری درمان پـذیر نیست و با وجود مراقبت های کامل، بیماران در طی یک تا ۲ هفته پس از شـروع علائم می میرنـد.تاکنون فقط ۳ مورد بهبودی بعـد از بیمـاری هـاری گزارش شـده است.بیمار مبتلا به هاری بایـد در اتاق ایزوله تحت مراقبتهـای ویژه قرار گیرنـد.به این ترتیب که پس از بستری کردن بیمـار در یک اتاق کم نور، در محلی بی سـروصدا و ساکت اقدام های زیر را ا نجام داد:

-تزریق داروهای آرام بخش و ضد تشنج

-جایگزینی مایع و الکترولیت

-تزریق آنتی بیوتیک در صورت وجود عفونت

-باز نگه داشتن راههای تنفسی

-درمان نارسایی تنفسی و قلبی و عروقی

اقدام های لازم در برخورد با بیمار مشکوک به هاری و موارد تماس

الف)اسـتفاده از وسایل حفاظتی شامل:دسـتکش، ماسک مگان، عینک جهت کارکنان بیمارستان و ملاقات کنندگان و سایر کسانی که به نحوی با بیمار در تماس هستند.

ب)واکسیناسیون کامل هاری (۵ نوبتی)در موارد زیر

-کارکنان که در مراقبت و درمان بیمار فعالیت دارند.

-افراد در تماس مستقیم با بیمار، مانند افراد خانواده

-افراد در تماس غیر مستقیم با بیمار از طریق وسایل آلوده به ترشحات

ج)سرم ضد هاری و واکسیناسیون کامل(۵ نوبتی) در موارد زیر:

-افراد در تماس که دارای زخم باز یا ترک در پوست هستند

-افرادی که در طی تماس با بیمار یا جسد دچار صدمه پوست شده اند

-هرگونه تماس با ترشحات آنها

د)ضد عفونی یا معدوم کردن وسایل آلوده به ترشحات بیمار

ه)دفن بهـداشتی ویژه جسـد افراد مبتلا به هاری: در این موارد بایـد جسد را پس از ضد عفونی در یک کیسه نایلونی ضـخیم و نفوذ ناپذیر قرار داده و به طور عمقی دفن نمود.

اقـدام هـای درمـان پیشـگیری در خصوص افراد حیوان گزیـده:همـان طور که گفته شـد در صورت بروز علائـم هـاری، این بیماری درمان پـذیر نبوده و سـرانجام به مرگ منجر می شود البته افرادی که توسط پسـتانداران اهلی و وحشـی گاز گرفته می شوند اگر بلا فاصـله و در اسرع وقت تحت درمان پیگشـیری قرار گیرنـد می تواننـد از ابتلا به بیماری هاری رهایی یابنـد.در این زمینه کلیه موارد حیوان گزیدگی باید مشکوک به هاری تلقی شوند تاخلاف آن ثابت شود.این اقدامات عبارتند از:

-زدودن و خارج کردن ویروس هاری از محل زخم پس از گازگرفتن از طریق شسـتشوی عمیق با آب تمیز و صابون به مدت ۵-۱۰ دقیقه

-خارج کردن کف صابون از لابلای زخم با استفاده از شیلنگ آب

-قطع کامل قسمتهای له شده و نکروزه
-ضد عفونی محل گزیدگی با بتادین یا الکل ۷۰٪ یا سایر مواد ویروس کش
_خودداری از بخیه زدن زخم حیوان گزیده
-تزریق سرم ضد هاری برای کسانیکه دچار چند گزیدگی یا خراش عمیق جلدی هستند یا زخم در صورت، سر و گردن آنها باشد.
-تزریق واکسن ضد هاری در پنج نوبت روزهای صفر، ۳، ۷، ۱۴، ۳۰ به صورت عضلانی
-تزریق سرم و واکسن ضد کزاز (توأم یا ثلاث)
-آنتی بیوتیک تراپی به منظور پیشگیری از عفونتها ثانویه
-تحت مراقبت قرار دادن حیوان مهاجم:در صورتی که حیوان مهاجم سگ یا گربه و در دسترس باشد بایستی به مدت ۱۰ روز آن را بسته و تحت نظر باشد، و در صورتیکه طی این مدت حیوان تلف شده و یا علائم هاری را نشان دهد به احتمال زیاد به هاری مبتلا بوده و بایستی واکسیناسیون ضد هاری را برای خود حیوان گزیده تا نوبت آخر تکمیل کرد.
-نمونه برداری از حیوان مهاجم مشکوک به منظور تشخیص هاری در حیوان مهاجم و مشکوک.

### تالاسمی چیست؟

تالاسمی یک واژه یونانی است که از دو کلمه تالاسا Thalassa به معنی دریا و امی Emia به معنی خون گرفته شده است و به آن آنمی مدیترانه‌ای یا آنمی کولی و در فارسی کم خونی می‌گویند. تالاسمی یک بیماری همولتیک مادرزادی است که طبق قوانین مندل به ارث می‌رسد .

اولین بار یک دانشمند آمریکایی به نام دکتر کولی در سال ۱۹۲۵ آن را شناخت و به دیگران معرفی کرد . این بیماری به صورت شدید (ماژور) و خفیف (مینور) ظاهر می‌شود. اگر هر دو والدین دارای ژن معیوب باشند به صورت شدید یعنی ماژور (Major) و اگر یکی از والدین فقط ژن معیوب داشته باشد به صورت خفیف یعنی مینور (Minor) ظاهر می‌شود. تالاسمی برای کسانی که نوع (مینور) را داشته باشند، مشکل ایجاد نمی‌کند و آنها هم مثل افراد سالم می‌توانند زندگی کنند و فقط در موقع ازدواج باید خیلی مراقب باشند. اما برعکس این بیماری حداکثر آزار خود را به بیماران نوع ماژور می‌رساند. تالاسمی چگونه منتقل می‌شود؟ اگر یک زن و شوهر هر کدام دارای نوع کم خونی خفیف (مینور) تالاسمی باشند، هر یک از فرزندان آنها ۲۵ درصد احتمال ابتلا به تالاسمی ماژور (کم خونی شدید) را داشته و ۵۰ درصد احتمال تالاسمی مینور و ۲۵ درصد ممکن است سالم باشند. علائم و عوارضی که تالاسمی در بیماران ایجاد می‌کند در نوع ماژور تالاسمی (کم خونی شدید) هموگلوبین خون غیرطبیعی به نام F یا جنینی افزایش یافته و هموگلوبین قرمز خون کاهش پیدا می‌کند، کودکی که این بیماری را در خود دارد کم خون است و این کم خونی باعث بزرگ شدن طحال و کبد و تغییر قیافه ظاهری او می‌شود. بنابراین به علت پایین آمدن مداوم خون، بیمار مجبور است مدام خون تزریق کند و در اثر تزریق خون که دارای مقدار زیادی آهن است و در اثر خود بیماری که باعث شکسته شدن هموگلوبین (گلبولهای قرمز) و آزاد شدن آهن می‌شود ، میزان آهن خون افزایش یافته و در بافت‌های عمده بدن چون؛ قلب، کبد، طحال و ... رسوب می‌کند و سبب ایجاد مشکلات دیگری می‌شود که تنها به کمک آمپول دسفرال می‌توان از تجمع آهن جلوگیری کرد. مصرف مداوم دسفرال با قیمت بالای آن، موجب بروز مشکلات اقتصادی در خانواده‌ها می‌شود. پس اگر در اثر عدم و یا سهل انگاری، تالاسمی به خانواده شما قدم گذاشت، هیچ جای فرار نیست.

راهای پیشگیری از تالاسمی ۱- انجام آزمایش خون از نظر کم خونی ( CBC و هموگلوبین ۲ ( A۲-انجام آزمایش روی جنین در هفته‌های اول حاملگی در دوران بارداری. با یک آزمایش ساده می‌توانید جلوی بروز مشکلات بسیاری که در صورت داشتن فرزند تالاسمی با آن برخورد خواهید نمود را بگیرید. تالاسمی در ایران تالاسمی در ایران حضور تاسف باری دارد و در حدود سی هزار نفر این بیماری را در خود دارند و هر سال به این تعداد نیز اضافه می‌شوند . تالاسمی در ابتدا چند ماه خود را پنهان می‌کند و بعد از مدتی مادران می‌بینند که کودک آنها زرد، ضعیف و ناآرام است و وقتی که فرزند خود را به دکتر می‌برند بعد از آزمایش، دکتر به مادر خانواده می‌گوید تالاسمی هم همراه کودکش به دنیا آمده است. کسانی که در ایران تالاسمی با خود دارند به چهار گروه تقسیم می شوند. گروه اول مبتلایانی که دسترسی به امکانات پزشکی و درمانی ندارند و از درمان صحیح یعنی تزریق خون و دسفرال محروم می‌باشند. گروه دوم بیمارانی که به موقع بیماریشان تشخیص داده می‌شود و خون تزریق می‌نمایند؛ اما از دسفرال و سایر اقدامات درمانی استفاده نمی‌کنند. گروه سوم کسانی که بیماریشان به موقع تشخیص داده می‌شود، تزریق مناسب خون همراه با روش‌های جانبی را به موقع دریافت می‌دارند و طول عمری قابل ملاحظه خواهند داشت. گروه چهارم بیمارانی که دسترسی به پیوند مغز استخوان داشته‌اند، احتمال بهبودی آنان تا حدود زیادی میسر می‌باشد ، امید است با اتکا به خداوند تبارک و تعالی در آینده‌ای نه چندان دور در اثر پیشرفت های علمی، تالاسمی هم مانند بیماری‌های شایع دوران گذشته ریشه کن شود. کنترل و درمان بیماری مهم‌ترین راه درمان تالاسمی، تزریق مداوم خون است. اگر بعد از آزمایش هموگلوبین، هماتوکریت متوجه شدید که مقدار آن پایین تر از ۱۰ است، فورا به مرکز انتقال خون مراجعه کنید. اگر دیرتر اقدام کنید بدن مجبور است از خونی که استخوان‌ها می‌سازند، تغذیه کند و خون‌سازی استخوان‌ها باعث رشد ناهنجار استخوان‌های سر و صورت می‌شود و در آن هنگام تالاسمی، قیافه وحشتناک خود را نشان می‌دهد و بیمار خود را دچار مشکلات روحی و روانی فراوان می‌کند . پس به یاد داشته باشید با تزریق مداوم و به موقع خون از رشد استخوان‌های صورت کودک خود جلوگیری کنید. اقدام مهم دیگری که شما باید انجام دهید پایین آوردن آهن خون فرزندتان است. آهن، بافت‌های بدن است و آمپول دسفرال هم دشمن آهن، شما بعد از آزمایش آهن خون (فریتین) کودکتان، اگر مقدار آن را بالاتر از حد طبیعی مشاهده کردید، دیگر با تزریق دسفرال به وسیله سرنگ در عظله نمی‌توانید آن را به حد طبیعی برسانید و حتما باید از پمپ دسفرال استفاده کنید.

پمپ دسفرال دستگاهی است که به طور اتوماتیک در مدت ۸ الی ۱۲ ساعت آمپول را در زیر پوست ناحیه شکم و یا عضلات بازوی بیمار تزریق می‌کند و دارو در بدن با آهن تجمع یافته ترکیب و سپس به وسیله ادرار دفع می‌شود. همان‌طور که قبلا گفته شد اگر آهن تجمع یافته دفع نشود باعث رسوب در کبد و قلب می‌شود و مرگ آنان را تسریع می کند. طحال برداری تالاسمی روی طحال بیمار خود نیز تاثیر می‌گذارد. گلبول‌های خون اگر ساختمان و شکل و کار غیرطبیعی داشته باشند، زودتر از موعد مقرر ۱۲۰ روز عمر طبیعی گلبول قرمز می‌باشد) از بین می‌روند. گورستان و محل تخریب گلبول‌ها، طحال است و اگر پزشک متوجه شود که به علت بزرگی و یا فقط پرکاری طحال، نیاز به خون بالا می‌رود و یا اینکه هموگلوبین پس از تزریق خون در فاصله زمان کمتری سریعا پایین می‌افتد در آن صورت تصمیم می‌گیرد که طحال جراحی و از بدن خارج شود. ولی سن ایده‌آل بالای ۵ سال است. زیرا در سنین پایین تر خطر بیماری‌های عفونی مهلک وجود دارد؛ بنابراین حتی در سنین بالاتر از ۵ سال که طحال برداری انجام می‌گیرد، واکسیناسیون علیه برخی بیماری‌ها مانند پنوموکک لازم است و علاوه بر آن همیشه باید درمان با آنتی بیوتیک سریعا شروع گردد. اگر تالاسمی طبق روال طبیعی کنترل و درمان شود، بیماران می‌توانند مثل هر انسان دیگری سال‌ها زندگی کنند. امروز تعدادی از بیماران تالاسمی ازدواج کرده و دارای فرزندان سالم هستند. شرایط بد و مرگ و یا عمر طولانی بیمار تالاسمی در دست شماست . پدران و مادران نیز باید معاینه شوند تا اگر مواردی بود دقیقا مداوا گردد تا از نارسایی‌های بیشتر جلوگیری شود. باید با دقت و حوصله در امر معالجه کودک بیمار خود اقدام کنید؛ در صورت طحال برداری مصرف قرص پنی‌سیلین و تزریق واکسن پنوموکک برای جلوگیری از عفونت بدن ضروری است. لازم است بیمار تالاسمی در سنین بالا توسط متخصصین قلب، کلیه، چشم، گوش، غدد و ... مورد معاینه قرار گیرد.

مشکلات یک بیمار تالاسمی ۱- ضعف جسمی و رشد کم. ۲- مشکلات ناشی از تزریق خون و درد آن . ۳- تزریق مداوم دسفرال (DESFERAL) و صرف هزینه بالا. ۴- تغییر شکل و رشد ناهنجار جمجمه و بروز مشکلات روانی . ۵- نگرانی حقیقی از آینده بیمار.

### ام اس" MS"

«ام اس چیست؟»

ام اس هنگامی در بدن آغاز می‌شود که گلبول‌های سفید که نقش دفاعی در بدن دارند به میلین که حفاظتی برای رشته‌های عصبی است و کمک می‌کند که پیام‌های الکتریکی با سرعتی چندین برابر منتقل شوند، بجای یک عامل بیگانه حمله می‌کنند و هر بار که این گلبول‌ها به رشته‌های اعصاب مربوط به یکی از اندام‌های بدن حمله کنند، آن اندام دچار مشکل می‌شود.

«انواع ام اس» شاید بتوان گفت دو بیمار ام اس را نمی‌توان یافت که چگونگی شروع و ادامه بیماریشان شبیه هم باشد ولی در کل بیماری ام اس را می‌توان به چهار دسته اصلی تقسیم کرد. ۱-ام اس خوش‌خیم (Benign MS) که در این نوع فقط تعداد کمی حمله رخ می‌دهد که این حملات نیز معمولا ـ با بهبودی کامل همراه است. این نوع ام‌اس در طی زمان بدتر نمی‌شود و معمولا موجب هیچ ناتوانی ماندگاری نخواهد شد. ۲- نوع عود کننده و فردکش یابنده (Relapsihg Remitting MS ) که اکثر مبتلایان بیماریشان را با همین نوع آغاز می‌کنند و به این صورت است که در آنها هر حمله بیماری، یک دوره آرام در پی دارد که بیماران در این مدت مشکلی ندارند، حمله‌ها نیز معمولا ـ غیر قابل پیش‌بینی‌اند. ۳- نوع پیشرونده ثانویه (Secondary Progressive MS ) ، این دسته می‌توان ادامه نوع قبلی دانست یعنی پس از چندین سال حمله و آرامش بیمار به حدی می‌رسد که بدون وجود دوره‌های واضحی از حمله با گذشت زمان ضعیف‌تر می‌شود. ۴- نوع پیشرونده اولیه (Primary Progressive) در این نوع بیماری هرگز حالت‌های عود یا فروکش را ندارند و از همان حالت ممکن است هر زمانی متوقف شود یا همچنان بدتر شود.

«علائم و مشکلات شایع در ام اس» تظاهرات و سیر بیماری ام اس از شخصی به شخص دیگر متفاوت است. چشم‌ها نیز معمولا اولین و شایع‌ترین عضو درگیر هستند، قدرت بینایی نیز معمولا در اشخاصی که درگیری چشمی داشته‌اند تا حدی کاهش می‌یابد. اندام‌های دست و پا نیز ممکن است دچار مشکلات حسی و حرکتی شوند مثل احساس کرختی، به خواب رفتگی یا سوزن سوزن شدن، اشکال در راه رفتن و حرکات اداری دیگر را می‌توان نام برد. گوش‌ها گاهی دچار مشکلاتی نظیر وزوز یا کاهش شنوایی می‌شوند. احساس نیاز مکرر به دفع ادرار، بند آمدن و احتباس ادرار، بی‌اختیاری در دفع ادرار و بالاخره کاهش میل و توانایی جنسی از مشکلاتی هستند که در دستگاه ادراری - تناسلی بیماران به وجود می‌آیند. از دست دادن تعادل هنگام راه رفتن خصوصا در تاریکی ممکن است به خاطر درگیری مخچه باشد به جزء این موارد می‌توان به مشکلاتی نظیر تمرکز حواس و گاهی بی‌حواسی، اضطراب، افسردگی، احساس درد در ماهیچه‌ها، اشکال در سخن گفتن، اشکال در اجابت مزاج اشاره کرد. گروهی از عوامل می‌توانند زمینه ساز ایجاد مشکلات جدید باشند که از آنها می‌توان به گرما و رطوبت، وزرش‌هایی که حرارت بدن را بالا می‌برند، تب و مهمتر از همه اینها فشار روحی و عصبی که استرس روانی می گویند.

«ام اس و فیزیوتراپی» یکی از مشکلات اصلی ما، ضعف و محدودیت در حرکت است که از طرفی به علت درگیری قسمت‌های حرکتی در مغز و نخاع و از طرف دیگر به علت کم حرکت شدن خود بیماران که به یکی از این عوامل مربوط می‌شود؛ افسردگی و بی‌حوصلگی، ترس از افتادن و کم بودن تحرک دارای عوارضی مانند کوتاه و ضعیف‌تر شدن عضلات ، زخم بستر، یبوست و ...

تفاوت بیماران ام اس با افرادی که بعد از شکستگی و باز کردن گچ نیازمند به فیزیوتراپی هستند، در این است که فیزیوتراپی بیماران ام اس ، برای مدت نامحدودی صورت می گیرد. منظور ما از انجام حرکات فیزیوتراپی رسیدن به وضعیت بهتر جسمی و روحی است. «چه بخوریم؟» معمولا- زمانی که فرد بیمار شد بعد از این که به دنبال دارو و درمان رفت به فکر می‌افتد که چه مواد غذایی استفاده کند و از چه غذاهایی پرهیز کند. تاکنون هیچ رابطه مشخص بین مواد غذایی و ام اس پیدا نشده است، حالا که می‌دانیم بوسیله رژیم غذایی نمی‌توان ام اس را درمان کرد ولی با یک برنامه‌ریزی خوب غذایی می‌توانیم از یکسری عوارض بیماری جلوگیری کنیم. به عنوان مثال استفاده کافی از میوه‌ها و سبزیجات علاوه بر تامین درصد بالایی از ویتامین‌های ضروری می‌تواند به بهتر کار کردن دستگاه گوارش و جلوگیری از یبوست کمک بسزایی کند. ما می‌توانیم آزادانه غذاهای متنوعی مصرف کنیم و یا از هر برنامه غذایی که می‌پسندیم پیروی کنیم به شرطی که حاوی مواد اصلی و ضروری بدن باشد.
این مواد شامل پروتئین‌ها، هیدرات‌های کربن (نشاسته و قند)، چربی‌ها، ویتامین‌ها و املاح می‌باشد. طبق جدول پیشنهادی انجمن ام اس آمریکا برای یک رژیم غذایی متعادل، بهتر است بخش اصلی غذا از هیدراتهای کربن و سپس میوه‌ها و سبزیجات، گوشت و سرانجام کمترین سهم آن از چربی‌ها باشد. «درمان ام اس» داروهای موجود برای درمان ام اس از نظر کاربرد به سه گروه اصلی تقسیم بندی می‌شوند، ۱- برای حملات بیماری، در این دوره زمانی معمولا به صورت تزریقی وریدی و یا خوراکی تجویز می‌شوند و معمولا طول هر دوره بین چهار تا هفت روز طول می کشد. از این مواد، متیل پردنیزولون (سولومدرول یا دپومدرول) بیشتر به کار می‌رود و به جز آن از دگزامتازون، پروفیرون، بتامتازون هم استفاده می‌شود. ۲- برای کنترل علائم بیماری: بیش از ۳۰ داروی مختلف به این منظور به کار می‌روند، مثلا از آمانتادین برای کم کردن اختلالات حرکتی و از باکلوفن برای مقابله با سفتی عضلانی (اسپاسم) استفاده می‌شود. ۳- برای کنترل دوره بیماری: برای این منظور سه دارو وجود دارد که دو عدد از آن‌ها از دسته اینترفرون‌ها هستند، اینترفرون‌ها مواد پروتئینی هستند که به طور طبیعی در بدن برای مقابله با بعضی عفونت‌ها تولید می‌شوند. این سه دارو عبارتند از: ۱- اینترفرون بتا، یکA (آوونکس) ۲- اینتروفرون بتا، یک B (بتاسرون)، ۳- گلاتیرامراستات (کوپاکسون) از روش‌های درمانی دیگر می‌توان به تاثیر خوب بعضی از این روش‌ها دقیقا اثبات شده است مانند کاردرمانی، فیزیوتراپی، گفتاردرمانی و ماساژ . اما روش‌هایی دیگری هم هست که بیماران نتایج خوبی از آن گرفته‌اند، مثل مدیتیشن ، یوگا، هومیوپاتی، انرژی درمانی و .... «چه کسانی ام اس می گیرند؟» هنوز چگونگی شروع ام اس دقیقا مشخص نشده است ولی امروزه دریافته‌اند که مثلا شیوع این بیماری در مناطق مختلف دنیا با هم متفاوت است. به عنوان مثال در کشورهای شمال اروپا و آمریکا و افرادی نیز که پوست، مو و چشم روشن دارند شیوع آن بیشتر دیده می‌شود ولی در سیاه‌پوستان و ژاپنی‌ها کمیاب است. همچنین ام اس در خانم‌ها بیشتر از آقایان دیده می‌شود و شروع آن معمولا در سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی است. در مورد اثر مهاجرت به ابتلاء به ام اس دیده شده در افرادی که قبل از ۱۵ سالگی به سرزمین دیگری مهاجرت کرده‌اند میزان شیوع بیماری مانند میزان شیوع آن در مردم سرزمین جدید است. این بیماری بیشتر در کسانی بروز می کند که شخصیت خاصی دارند چنین افرادی معمولا مسئولیت پذیر ولی حساس هستند که هنگام بروز ناملایمات خیلی خودخوری می کنند.

### تیفوس کنه ای( rocky mountain spotted fever)

شرح بیماری
تیفوس کنه ای یک بیماری حاد تبدار ناشی از یک باکتری منتقله از کنه‌های آلوده این بیماری دارای سرایت فردبه‌فرد نیست این عفونت ممکن است پوست دستگاه عصبی مرکزی لوله گوارش و عضلات را درگیر سازد. در همه سنین دیده می‌شود ولی در کودکان و بزرگسالان جوان شایعتر است
علایم شایع
علایم زیر ۵-۲ روز پس از گزش کنه بروز می کند:
تب )اغلب تب بالا( همراه لرز
بثورات پوستی قرمز که از دست و پا شروع شده و به مچ دست و پا، ساق تنه و شکم گسترش می‌یابند
سردرد
درد عضلانی و ضعف سفتی پشت
تهوع و استفراغ
گیجی اغما
علل
باکتری ریکتزیا که در بدن کنه زندگی می کند. انسان از طریق گزش کنه معمولاً در فصل بهار یا تابستان مبتلا می‌شود.
عوامل تشدید کننده بیماری
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری در محیط باز در مناطق آلوده به کن
تماس با سگ‌ها
پیشگیری
استفاده از لباس‌های محافظ در مناطق آلوده به کنه و استفاده از ترکیبات دورکننده حشرات
در طی فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری در محیط باز به‌طور مکرر پوست را مورد معاینه قرار دهید تا اگر کنه‌ای به پوست شما چسبیده باشد آن را از خود دور کنید. در طی برداشتن کنه‌ها از پوست آنها را له نکنید زیرا کنه باید به‌طور کامل و سالم برداشته شود. یک سیگار روشن را نزدیک کنه بگیرید یا مقداری بنزین نفت چراغ یا نفت معمولی روی کنه بریزید و سپس کنه را با موچین از پوست بردارید.
عواقب موردانتظار
در این عفونت اگر درمان آنتی‌بیوتیکی در مراحل اولیه بیماری شروع شود قابل علاج است
عوارض احتمالی
عفونت مغزی
تشنج
نارسایی کلیه
هپاتیت
تیفوس کنه‌ای در صورت عدم درمان اغلب کشنده است )در اثر پنومونی یا نارسایی قلب
درمان
اصول کلی
بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش‌هایی نظیر شمارش سلول‌های خون و آزمون‌های سرم‌شناسی )بررسی سرم، مایع خون بدون سلول‌های آن( و نمونه‌برداری پوست باشد. سابقه گزش کنه یا مسافرت به مناطق آلوده به کنه به تأیید تشخیص کمک می کند.
بیماران دارای بیماری خفیف ممکن است در منزل تحت مراقبت قرار گیرند؛ عفونت‌های شدیدتر نیازمند بستری در بیمارستان است )ممکن است حمایت تنفسی با دستگاه تهویه مکانیکی تزریق خون تحت نظر گرفتن دقیق از نظر عوارض بیماری نظیر نارسایی کلیه لازم گردد(.
رعایت بهداشت دهانی مناسب مهم است
داروها
آنتی‌بیوتیک‌هایی نظیر تتراسیکلین دوکسی‌سیکلین یا کلرامفنیکل
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
تا برطرف شدن تب و سایر علایم در بستر استراحت نمایید.
رژیم غذایی
رژیم خاصی نیاز نیست بیمار خیلی بدحال ممکن است نیازمند تغذیه وریدی باشد. در سایر بیماران رژیم غذایی به‌صورت وعده‌های متعدد کم‌حجم ممکن است لازم باشد.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علایم تیفوس کنه‌ای باشید.
اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجیه شده اید داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

### اسهال

افزایش غیر طبیعی دفعات اجابت مزاج که معمولاً با تغییر در قوام و حجم مدفوع همراه است، اسهال نامیده می‌شود که می‌تواند به دو صورت حاد یا مزمن بروز کند.
اسهال می‌تواند در اثر ابتلاء به عفونتهای میکروبی و یا ویروسی، بیماریها (نظیر التهاب‌های روده‌ای و ایدز)، ناسازگاریهای غذایی، حساسیت به الکل یا مسمومیتها، بروز نماید.
اصولاً- اسهال خفیفی که با سایر علائم (تب، دفع خون و ...) همراه نباشد، خودبخود بهبود می‌یابد، اما در صورتیکه جنبه آزاردهنده‌ای به خود بگیرد، می‌توان از فرآورده‌های ضد اسهال بهره گرفت. این فرآورده‌ها نیز تنها در درمان شرایط موقت و گذرا توصیه می‌شوند.
**هشدار: در صورتیکه اسهال بیش از دو روز بطول بیانجامد یا با تب بالا، از دست دادن ٪۵ کل آب بدن یا دفع خون همراه شود، هرگز خوددرمانی نکنید و فوراً با
پزشک تماس بگیرید.
ممکن است اسهال به از دست دادن مقدار زیادی از آب و املاح بدن منجر شود. در این شرایط، دهان خشک شده و چشمها گود می‌افتند. ضعف، کاهش میزان دفع ادرار و سرگیجه نیز از علائم دیگر این عارضه هستند. بنابراین جایگزینی آب از دست رفته برای افراد مبتلا- به اسهال و خصوصاً در اطفال، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در اینگونه موارد می‌توان با نوشیدن انواع مایعات و یا استفاده از محلولهای خوراکی نظیر ا-آر-اس (رجوع به تک‌نگار این دارو)، آب و املاح از دست رفته را باز گرداند.
در صورت عدم دسترسی به پودر بسته بندی شده ا-آر-اس، می‌توانید از فرمول زیر برای تهیه آن استفاده نمائید:
۲ قاشق مرباخوری شکر

۱ قاشق چایخوری نمک

۱/۲ قاشق چایخوری جوش شیرین

+ ۴ لیوان آب جوشیده سرد شده و یا آب میوه

*توجه: استفاده از محلولهای تزریقی وریدی (انواع سرم) در این موارد، تنها در صورتی ضرورت می‌یابد که بیش از ٪۱۰ کل آب بدن از دست رفته باشد و تشخیص آن نیز بر عهده پزشک است.

از جمله روشهای غیر داروئی دیگری که می‌توانند به رفع علائم اسهال کمک کنند عبارتند از استراحت، رژیم غذایی مناسب (مصرف مایعا- غذاهای کم حجم ولی مقوی و پرهیز از مصرف سبزیجات و میوه‌جات خام) و خودداری از مصرف فرآورده‌های ملین.

ضمناً در مورد شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند بهیچ عنوان نباید شیر مادر را قطع نمود اما برای کودکانی که با شیر خشک تغذیه می‌شوند، طبق تجویز پزشک نوع مناسب‌تری از شیرخشک توصیه می‌شود.

درمان داروئی اسهال

فرآورده‌های ضد اسهال، علائم آزاردهنده اسهال را بهبود می‌بخشند. مانند سایر داروها، در صورتیکه مصرف کننده سایر داروهای OTC (بدون نسخه) و یا نسخه‌ای می‌باشید، در مصرف این فرآورده‌ها احتیاط نمائید. فرآورده‌های ضد اسهال تنها برای درمان شرایط موقت و گذرا توصیه می‌شوند، بنابراین اگر اسهال برای مدت دو روز ادامه یابد و یا با تب بالا، کاهش بیش از ٪۵ کل آب بدن و یا دفع خون همراه شود، حتماً باید با پزشک تماس بگیرید.

## انواع کم خونی و روشهای درمان آن

عارضه کم خونی زمانی بروز می‌کند که خون فاقد هموگلوبین کافی است. هموگلوبین به گلبول‌های قرمز خون در حمل اکسیژن از ریه‌ها به تمام اندام‌های بدن کمک می‌کند.

کم خونی انواع مختلفی دارد که هر کدام به دلایل مختلف بروز می‌کنند و به اختصار در ذیل معرفی شده‌اند:

۱ - کم خونی ناشی از فقر آهن (IDA): این نوع کم خونی از شایعترین انواع این بیماری است. فقر آهن زمانی بروز می‌کند که بدن فاقد آهن کافی است.

بدن برای ساختن هموگلوبین به آهن نیاز دارد. این حالت معمولا در اثر از دست دادن خون به دلیل مشکلاتی همچون عادت ماهانه طولانی و سنگین، زخم‌های داخلی، پولیپ‌های روده یا سرطان روده بروز می‌کند.

همچنین، رژیم غذایی فاقد آهن کافی می‌تواند منجر به بروز این حالت شود. در دوره بارداری نیز عدم وجود آهن کافی برای مادر و جنین موجب کم خونی از نوع فقر آهن می‌شود.

بدن می‌تواند با مصرف مود غذایی مانند گوشت گاو، صدف‌های خوراکی، اسفناج، عدس، سیب زمینی کباب شده با پوست و تخمه گل آفتابگردان، آهن مورد نیاز خود را به دست آورد.

۲- کم خونی مگالوبلاستیک یا فقر ویتامین: این نوع کم خونی معمولا در اثر کمبود فولیک اسید یا ویتامین B-۱۲ بروز می‌کند. این ویتامین‌ها به بدن در سالم نگهداشتن خون یا سیستم عصبی کمک می‌کنند. در این نوع کم خونی، بدن گلبول‌های قرمز خونی تولید می‌کند که نمی‌توانند اکسیژن را به خوبی تحویل دهند.

قرص‌های مکمل حاوی فولیک اسید می‌توانند این نوع کم خونی را درمان کنند. فولیک اسید را همچنین می‌توان از مصرف دانه‌ها و بنشن‌ها، مرکبات و آب میوه‌ها، سبوس گندم و سایر غلات، سبزیجات برگ پهن و سبز تیره، گوشت طیور، صدف و کبد به دست آورد.

گاهی اوقات ممکن است یک متخصص نتواند تشخیص دهد که علت این بیماری کمبود ویتامین B-۱۲ است. این حالت معمولا در افراد مبتلا به کم خونی وخیم بروز می‌کند که در حقیقت نوعی بیماری خود ایمنی است. عدم دریافت ویتامین B-۱۲ کافی می‌تواند موجب کرخی و بی‌حسی دست‌ها و پاها، مشکلات در راه رفتن، از دست دادن حافظه و مشکلات بینایی شود. نوع درمان بستگی به عامل مولد بیماری دارد، اما به هر حال مصرف ویتامین B-۱۲ ضروری است.

۳- بیماری‌های نهفته: بیماری‌های خاصی وجود دارند که می‌توانند به توانایی بدن در تولید گلبول‌های قرمز خونی آسیب برسانند. برای مثال، افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی به ویژه بیمارانی که دیالیز می‌شوند در معرض ابتلا به کم خونی قرار دارند. کلیه‌های این بیماران قادر به ترشح هورمونهای کافی برای تولید گلبول‌های خونی نبوده و در هنگام دیالیز نیز آهن از دست می‌دهند.

۴- بیماری‌های خونی ارثی: اگر در خانواده سابقه بیماری خونی وجود داشته باشد، احتمال ابتلا به آن در افراد دیگر نیز افزایش می‌یابد. یکی از امراض خونی ارثی کم خونی گلبول‌های داسی شکل است. به جای تولید گلبول‌های قرمز خونی طبیعی که به راحتی درون رگ‌های خونی حرکت می‌کنند، گلبول‌های داسی شکل حرکت سختی داشته و دارای لبه‌های خمیده هستند. این گلبول‌ها نمی‌توانند در رگ‌های خونی ظریف به آسانی حرکت کنند و در نتیجه مسیر رسیدن خون به اعضای بدن را مسدود می‌کنند. بدن گلبول‌های قرمز داسی شکل را نابود می‌کند، اما نمی‌تواند با سرعت کافی انواع طبیعی و سالم جدیدی را تولید کند. این امر موجب بروز کم خونی می‌شود نوع دیگری از کم خونی ارثی تالاسمی است. تالاسمی زمانی بروز می‌کند که بدن ژن‌های ویژه‌ای را از دست می‌دهد و یا ژن‌های غیر طبیعی مختلف از والدین به کودک ارث می‌رسد که به نحوه تولید هموگلوبین تاثیر منفی می‌گذارند.

۵- کم خونی آپلاستیک: نوع نادری از کم خونی است و زمانی بروز می‌کند که بدن به اندازه کافی گلبول قرمز تولید نمی‌کند. از آنجا که این امر بر گلبول‌های سفید نیز تاثیر می‌گذارد، از این خطر بالای بروز عفونت‌ها و خونریزی‌های غیر قابل توقف می‌شود.

این حالت دلایل مختلفی دارد که عبارتند از:

الف - روش‌های درمانی سرطان‌ها (پرتودرمانی و شیمی درمانی)

ب- قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی سمی (مانند مواد مورد استفاده در برخی حشره‌کش‌ها، رنگ و پاک کننده‌ها و شوینده‌های خانگی)

پ ـ برخی داروها (مانند داروهای مخصوص درمان روماتیسم مفصلی)

ت- بیماری‌های خود ایمنی (مانند لوپوس)

ث - عفونت‌های ویروسی که بر تراکم استخوانی تاثیر می‌گذارد.

نوع درمان بستگی به میزان حاد بودن کم خونی دارد. این بیماری را می‌توان با تعویض خون، مصرف دارو و یا پیوند مغز استخوان درمان کرد. کم خونی برای پیشرفت در بدن به گذر زمان احتیاج دارد. در آغاز ممکن است هیچ علایمی بروز نکند و یا علایم بیماری بسیار خفیف باشد، اما با پیشرفت بیماری می‌توان شاهد علایمی چون خستگی، ضعف، عدم توانایی در کار و تحصیل، کاهش دمای بدن، پریدگی رنگ پوست، ضربان قلب سریع، کوتاهی تنفس‌ها، درد سینه، سرگیجه، تحریک پذیری، کرخی و سردی دست‌ها و پاها و سردرد بود. تشخیص این بیماری با انجام یک آزمایش خون امکانپذیر است. در صورت مثبت بودن جواب آزمایش و ابتلا به کم خونی انجام آزمایشات دیگری نیز برای تشخیص نوع آن ضروری است. انتخاب نوع درمان کم خونی بستگی به علت بروز آن دارد. برای مثال، نحوه درمان کم خونی گلبول‌های داسی شکل با نحوه درمان کم خونی ناشی از رژیم غذایی فاقد آهن یا فولیک اسید متفاوت است. از این رو برای کشف بهترین روش معالجه باید به متخصص مربوطه مراجعه کرد.

به روش‌های گوناگون می‌توان مانع از بروز برخی انواع کم خونی شد که مجموعه‌ای از آنها در زیر آمده است؛

۱- مصرف غذاهای حاوی آهن زیاد از جمله گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم‌مرغ، میوه‌های خشک شده، عدس و لوبیا، سبزیجات سبز برگ پهن مانند اسفناج، کلم و یا غله‌های حاوی آهن غنی شده.

۲- مصرف مواد خوراکی که جذب آهن را در بدن افزایش می‌دهد مانند آب پرتغال، توت فرنگی، کلم و یا سایر میوه‌ها و سبزیجات حاوی ویتامین C.

۳- خودداری از نوشیدن قهوه و چای همراه با وعده‌های غذایی چرا که این نوشیدنی‌ها جذب آهن در بدن را دشوار می‌کند.

۴- کلسیم جذب آهن را مشکل می‌کند لذا برای به کار گرفتن بهترین روش برای مصرف کلسیم به میزان مناسب و کافی با پزشک متخصص باید مشورت کرد.

۵- اطمینان از مصرف کافی فولیک اسید و ویتامین B-۱۲ در رژیم غذایی

۶- مشاوره با پزشک برای خوردن قرص‌های مکمل آهن چرا که مصرف این قرص بدون مشورت با فرد متخصص صحیح نیست. این قرص‌ها در دو نوع فروس و فریک ارایه می‌شوند. جذب فروس در بدن بهتر صورت می‌گیرد اما اثرات جانبی مانند تهوع، استفراغ و اسهال در پی دارد با این حال این اثرات جانبی را می‌توان با کمک برخی اقدامات کاهش داد، از آن جمله اینکه ابتدا با نیمی از دوز تجویز شده شروع کرد و به تدریج آن را به دوز کامل رساند. قرص را در دوزهای تقسیم شده مصرف کرد. قرص را همراه با غذا مصرف کرد و اگر نوعی از قرص آهن مشکلاتی ایجاد می‌کند با متخصص مربوطه برای مصرف نوع دیگر مشورت کرد.

۷- زنانی که باردار نبوده اما در سن بارداری قرار دارند باید هر ۵ تا ۱۰ سال یکبار آزمایش کم خونی بدهند. این امر حتی در شرایط سلامت باید صورت گیرد. انجام این آزمایش‌ها باید از زمان نوجوانی آغاز شود.

۸- همچنین زنانی که باردار نیستند و در سن بارداری قرار دارند در صورت داشتن علایمی چون عادت ماهانه شدید و طولانی، مصرف آهن کم و یا تشخیص قبلی ابتلا به کم خونی باید هر سال آزمایش خون بدهند. اکثر افراد از طریق یک رژیم غذایی سالم و منظم می‌توانند از غذاهای سرشار از آهن استفاده کنند اما برخی افراد نمی‌تواند آهن کافی بدست آورند که مهمترین این افراد دختران نوجوان و زنان در سن بارداری هستند که یا در هر عادت ماهانه خون زیادی را از دست می‌دهند یا بیش از یک بچه دارند و یا از IUD استفاده می‌کند.

کودکان نوپا و زنان باردار نیز در این گروه هستند. این افراد باید به طور دوره‌ای آزمایش کم خونی بدهند و در صورت فقر آهن حتما باید با مشورت پزشک از مکمل‌های آهن استفاده کند که نحوه درمان مشکل آنها بر عهده پزشک است.

## سوزش سر دل Heartburn)

شرح بیماری

سوزش سر دل عبارت است از احساس ناراحتی در قسمت فوقانی دستگاه گوارش سوزش سر دل که با نام برگشت محتویات معده به مری نیز شناخته می‌شود) یک علامت است و نه یک بیماری این مشکل ربطی به قلب ندارد. سوزش سر دل می‌تواند در هر سنی رخ دهد، اما در افراد بالای ۶۰ سال شایع‌تر است علایم آن غالباً با حمله قلبی اشتباه گرفته می‌شوند.

علایم شایع

آروغ زدن یا برگشت مختصر محتویات معده به دهان که باعث ترش کردن می‌شود.

احساس سنگینی سوزش یا ناراحتی در قفسه سینه
مشکل در بلع
درد خفیف یا احساس نفخ
ندرتاً استفراغ
علل
سوزش سر دل همانطور که گفته شد ربطی به قلب ندارد. این حالت به دلیل برگشت اسید از معده به مری رخ می‌دهد. عضلاتی که قسمت بالایی معده را می‌بندند شل می‌شوند و به این ترتیب مقداری از محتویات معده وارد مری شده و پوشش مخاطی آن را آزرده می‌سازد.
عوامل افزایش دهنده خطر
فتق معده (قسمتی از معده به درون قفسه سینه می‌رود).
زخم مری
استرس
رژیم غذایی نامناسب پرخوری
چاقی
سیگار کشیدن
مصرف الکل
مصرف داروهایی مثل آسپیرین داروهای مورد استفاده در آرتریت (التهاب مفصل ، یا کورتیزول
پیشگیری
سیگار نکشید، الکل ننوشید و پرخوری نکنید.
مقدار چربی‌ها، غذاهای سرخ شده ادویه‌جات قهوه چای و رب گوجه فرنگی را در رژیم غذایی خود کم کنید.
بلافاصله پس از غذاخوردن خم نشوید، دراز نکشید، یا ورزش نکنید.
لباس تنگ نپوشید.
زیر سرخود را به هنگام خوابیدن بالا ببرید یا پایه‌های سر تخت را حدود ۱۵-۱۰ سانتی‌متر بالا آورید.
اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کم کنید.
عواقب مورد انتظار
علایم را می‌توان با درمان کنترل نمود، اما عود این حالت شایع است
عوارض احتمالی
معمولاً انتظار نمی‌رود عارضه‌ای رخ دهد. سوزش سر دل که به‌طور مکرر و به مدت طولانی رخ دهد ممکن است نشاندهنده سایر بیماری‌ها مثل زخم معده یا دوازدهه باشد. اسید معده ممکن است به مری آسیب وارد کند.
درمان
اصول کلی
سوزش سر دل معمولاً در عرض حدول یک ساعت پس از خوردن غذا آغاز می‌شود و ممکن است تا چندین ساعت ادامه داشته باشد. معمولاً نیازی به مراقبت پزشکی نیست خوردن ضد اسید به هنگام بروز سوزش سر دل و رعایت نکات پیشگیری قاعدتاً باعث کنترل علایم می‌شوند.
داروها
برای ناراحتی خفیف می‌توان از شربت معده (ضد اسید) استفاده کرد. شربت معده روی مخاط مری را می‌پوشاند و اسید معده را خنثی می‌سازد. دوز معمول عبارت است از یک قاشق غذاخوری یک ساعت پس از هر وعده غذایی و نیز قبل از خواب
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
با تخفیف علایم کارهای روزمره خود را از سر گیرید.
رژیم غذایی
از غذاها و نوشیدنی‌هایی که باعث ترشح زیاد اسید می‌شوند پرهیز کنید، از جمله غذاهای پر ادویه قهوه آب میوه ترش یا الکل خوردن شکلات باید کنار گذاشته شود و مصرف غذاهای چرب نیز محدود شود.
غذا را در وعده‌های بیشتر و حجم کمتر در هر وعده میل کنید.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر بلع غذا مشکل‌تر شود.
اگر به هنگام سوزش سر دل خون بالا آورده شود.
اگر سوزش سر دل علی‌رغم درمان‌های خانگی ادامه یابد.
در صورتی که علایم زیر همراه سوزش سر دل وجود داشته باشند، ممکن است واقعاً حمله قلبی رخ داده باشد. بنابراین کمک اورژانس بخواهید: ـ تنگی نفس ـ تعریق ـ درد در فک گردن و دست ـ تهوع یا استفراغ ـ احساس سرما و رطوبت
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## تنگی مادرزادی پیلور تنگی هیپرتروفیک پیلور(pylo

شرح بیماری
تنگی مادرزادی پیلور )تنگی هیپرتروفیک پیلور( اختلالی در شیرخواران که در جریان آن عضلات مدور دهانه خروجی معده بزرگ شده و موجب انسداد می گردد. این عارضه دریچه پیلور )مجرایی عضلانی که غذا را از معده به سوی روده کوچک عبور می‌دهد( را درگیر می‌سازد. این اختلال در فرزندان اول مذکر شایع‌تر بوده و معمولاً در سن ۵-۲ هفتگی تولد شروع می گردد ولی تا چهار ماهگی نیز ممکن است بروز کند.
علایم شایع
استفراغ راجعه پس از شیر خوردن که به تدریج شدت آن افزایش می‌یابد.
لمس توده‌ای عضلانی به اندازه یک زیتون در قسمت فوقانی شکم )گاهی
نبود درد یا تب شیرخوار پس از استفراغ ظاهراً سرحال بوده و فقط گرسنه به نظر می‌رسد.
یبوست
کاهش وزن و کم‌آبی تدریجی
علل
نوار عضلانی گرداگرد دریچه پیلور ضخیم شده و در نهایت مجرای خروجی معده را مسدود می‌سازد.
عوامل افزایش دهنده خطر
سابقه خانوادگی تنگی پیلور
پیشگیری
در حال حاضر قابل پیشگیری نیست
عواقب مورد انتظار
با جراحی قابل علاج است کودک معمولاً پس از جراحی به سرعت بهبود می‌یابد.
عوارض احتمالی
در صورت عدم درمان با کاهش وزن کم آبی شوک و در نهایت مرگ همراه است
درمان
اصولی کلی
معمولاً با معاینه فیزیکی می‌توان این اختلال را تشخیص داد ولی برای تأیید تشخیص ممکن است بررسی بلع باریم یا سونوگرافی توصیه شود.
درمان با جراحی و بریدن عضله ضخیم شده )پیلورومیوتومی انجام می گیرد. پس از جراحی
در محل برش جراحی یک لبه سفت ظاهر می گردد. این نشانه التیام بوده و نیاز به درمانی ندارد.
محل برش جراحی را چند بار در روز با ملایمت شستشو دهید.
اگر شیرخوار ناراحت به نظر می‌رسد از کمپرس گرم بر روی محل برش جراحی استفاده کنید.
داروها
تا آماده شدن شیرخوار برای جراحی از مایعات و الکترولیت‌های وریدی استفاده می‌شود. پس از جراحی معمولاً دارویی نیاز نیست
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
محدودیتی وجود ندارد.
رژیم غذایی
تا زمان جراحی شیرخوار ممکن است شیرخشک‌های رقیق شده با حجم کم را تحمل کند. در صورت عدم تحمل شیرخشک از طریق لوله معده به شیرخوار خورانده می‌شود.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر کودک شما دچار استفراغ مکرر است
بروز موارد زیر پس از جراحی
درد، تورم
قرمزی
خونریزی یا ترشح از محل جراحی
افزایش درجه حرارت شیرخوار تا ۳/۳۸ درجه سانتیگراد
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## برفک دهان در نوزادان

عامل این بیماری عفونی، قارچی میکروسکوپی به نام « کاندیدا » ( candida) است، و اغلب در نوزادان شیر خوار دیده می شود. علائم این نوع عفونت، ظاهر شدن نقطه های سفید بر روی زبان، دو طرف جانبی دهان و قسمت سقف آن است. در حالت طبیعی تعداد زیادی از این قارچ ها درقسمت های مختلف بدن انسان – به ویژه در نواحی دهان، روده و لوله رحم بدون هیچ آزاری وجود دارد. اما زمانی که از قدرت دفاعی بدن به دلیلی کاسته می شود، این قارچ ها توانایی تولید بیماری را پیدا کرده، اصطلاحا بیماری زا می شوند. در نوزادان شیرخوار به خصوص در ۵ ماه اول، به دلیل این که هنوز سیستم دفاعی بدن نوزاد تکامل نیافته، این بیماری به صورت چشمگیری مشاهده می شود. ممکن است به علت تشابه ظاهری، گاه این دانه های سفید رنگ با آثار ناشی از برگرداندن شیر بر روی زبان کودک به اشتباه گرفته شود که تشخیص آن بسیار راحت است.

اگر دانه های ریز سفید با لمس دست به سادگی برطرف گردند، ناشی از شیر است، اما اگر چسبیده بودند و به هیچ وجه جابجا نشوند، برفک دهان است.

در صورت مشاهده علائم این بیماری، برای جلوگیری از گسترش آن به سرعت به پزشک متخصص مراجعه نمایید. معالجه آن طبق دستور پزشک بسیار ساده است. اما در صورت عدم دسترسی فوری به پزشک یا مراکز درمانی، می توان کمی بی کربنات سدیم (جوش شیرین) را در نصف استکان آب جوشیده سرد شده حل کرد و سپس با پنبه آغشته به این محلول، قسمتهایی از زبان یا دهان را که این دانه های سفید رنگ در آنجا دیده می شوند، تمیز کرد. در هر حال مراجعه هر چه سریعتر به پزشک امری بسیار ضروری است.

منبع:کتاب کودک من

### زردی در نوزادان

زردی که نام دیگر آن یرقان است، در حدود روزهای سوم تا پنجم پس از تولد به صورت زرد شدن پوست بدن و همچنین سفیدی چشمهای نوزاد ظاهر می گردد. این نوع زردی که طبیعی است که حدود ۱۰ الی ۱۲ روز ممکن است به طول انجامیده سپس برطرف گردد. علت آن را به زبان ساده می توان چنین بیان کرد: هنگامی که کودک در درون رحم مادر به سرمی برد، با کمبود اکسیژن مواجه می شود و به همین دلیل سیستم دفاعی او از طریق کبد تعداد بیشتری گلبول قرمز در پاسخ تولید می کند.

پس از تولد، کبد نوزاد برای دفع این گلبول های قرمز اضافی، ماده ای زرد رنگ به نام بیلی روبین تولید می کند. اما ازآنجائی که دستگاه کبد در نوزاد، هنوز به اندازه کافی کامل نشده تا بتواند به همان سرعتی که این ماده را تولید می کند، آن را دفع نیز بکند، رنگ پوست نوزاد به زردی می گراید. اما اگر زردی بیش از ۱۰ تا ۱۲ روز به طول انجامد. دیگر نمی توان آن را طبیعی و فیزیولوژیک دانست و باید کودک را به سرعت نزد پزشک متخصص اطفال برد.

نوع دیگری از یرقان نیز وجود دارد که ناشی از نوعی ناهماهنگی در سطح خون است. وقتی مادری با RH منفی فرزندی با RH مثبت به دنیا می آورد، این نوع یرقان ظاهر می شود که باید تحت درمان ویژه قرار گیرد. این نوع یرقان در فرزند اول به ندرت مشاهده می شود.

منبع: کتاب کودک من

### تشنج در کودکان

تشنج به صورت حرکاتی غیر ارادی و نامنظم در اثر انقباضات عضلات بدن ظاهر می شود که شدت آن و زمانی که به طول می انجامد، متغیر است. در این حالت، کودک هوشیاری خود را از دست داده، نگاهش خیره و ثابت می شود، چشمها ممکن است به سمت بالا و یا گوشه ها بچرخند. در صورتی که تشنج عمومی باشد، تمام عضلات بدن را شامل می شود. اما در تشنج موضعی تنها برخی از عضلات منقبض می شوند. دلایل بسیاری می تواند موجب بروز تشنج گردد، اما در کودکان زیر سه سال، تب بالا ( ۴۰ درجه ) یکی از دلایل عمده آن محسوب می شود.

معمولاً والدین به شدت نگران شده، خونسردی خود را از دست می دهند، در صورتی که حفظ آرامش در چنین مواقعی بسیار لازم است.

درصورت بروز تشنج توصیه های زیر را به خاطر داشته باشید: کودک را بلافاصله بر روی تشک و یا هر زیرانداز نرم دیگر دراز کنید. اشیاء را از اطراف او دور کنید تا در صورت تکانهای قسمت های مختلف بدن، کودک با آنها برخورد نکند.

مراقب جراحت احتمالی زبان کودک باشید.

به سرعت به شستشوی بدن کودک با محلول آب ولرم و پایین آوردن دمای بدن او اقدام کنید که سبب بروز تشنج گردیده است.

جهت کاهش دمای بدن کودک از شیاف تب بر استفاده کنید.

مراجعه به پزشک جهت مشخص شدن علت تشنج ضروری است.

منبع: کتاب کودک من

### اسهال در کودکان

اگر نوزاد شما دو بار یا بیشتر پشت سر هم، یا به طور متناوب در طی ۲۴ ساعت مدفوع آبکی دفع نماید، احتمالا اسهال دارد. البته به خاطر داشته باشید مدفوع نیمه سفتی که اغلب نوزدان تغذیه شونده با شیر مادر، دفع می کنند اسهال تلقی نمی شود. اگر به نوزادان مبتلا به اسهال مقادیر زیادی مایعات داده نشود، ممکن است دچار دهیدراسیون (از دست دادن آب بدن) شوند.

علائم خطر

اگر نوزادتان هر یک از نشانه های زیر را داشته باشد، فورا با پزشکتان تماس حاصل نمایید:

گیجی یا تحریک پذیری غیر طبیعی

امتناع از غذا خوردن به مدت ۶ ساعت یا بیشتر

استفراغ به مدت ۶ ساعت یا بیشتر

گود رفتگی چشمان

دفع مقادیر کم ادرار

پیشگیری از بروز دهیدراسیون (از دست رفتن آب بدن)

آب، مایعی حیاتی است که پس از اتلاف از بدن، باید حتما جایگزین شود. هنگامی که یک نوزاد مقدار آبی بیشتر از آنچه دریافت نموده را از دست بدهد. در معرض خطر دهیدراته شدن قرار می گیرد. دهیدراسیون نوزاد موضوعی جدی و خطرناک است و می تواند بر اثر حالاتی همچون اسهال پایدار، تب، یا استفراغ به مدت ۶ ساعت یا بیشتر ایجاد شود. صرف نظر از علت بروز، باید به نوزادی که دچار دهیدراسیون شده مقدار زیادی مایعات داد. اگر در خصوص انتخاب محلول مناسب جهت رهیدراسیون (جبران آب از دست رفته) تردید دارید، حتما با پزشکتان مشورت کنید.

بهترین راه تأمین مایعات بیشتری که نوزادتان به آن نیاز دارد، استفاده از محلول های رهیدراسیون الکترولیت خوراکی مانند ا ـ آر ـ اس (ORS) است. شما می توانید این گونه محلول ها را بدون نیاز به نسخه پزشک از داروخانه ها تهیه کنید.

شما می توانید خودتان محلول رهیدراسیون را در منزل تهیه کنید. بدین منظور، دو قاشق مرباخوری سر صاف شکر را در ۲۰۰ میلی لیتر آب جوشیده سرد شده حل نمایید.

شما می توانید این محلول را به طور موقت و تا زمان خرید محلول ا ـ آر ـ اس از داروخانه، مورد استفاده قرار دهید.

هر نوزادی باید روزانه بین ۵۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی لیتر مایعات دریافت نماید. مقدار دقیق مایعات مورد نیاز هر نوزاد به وزن او بستگی دارد.

تا زمان رفع نشانه های اسهال در نوزاد، به فاصله هر ۱ تا ۲ ساعت مقدار کمی محلول رهیدراسیون به او بدهید.

اگر اسهال نوزاد با استفراغ همراه بود، مقدار کمتری از محلول رهیدراسیون را در فواصل زمانی یک ساعته به او بدهید. مقادیر بیشتر ممکن است تحمل نشود و برگردانده شود.

نشانه: آیا نوزاد تب ۳۸ درجه یا بالاتر دارد؟، علت احتمالی: گاستروآنتریت، اقدام مورد نیاز: ظرف ۲۴ ساعت به پزشک مراجعه کنید. از دهیدراسیون نوزاد جلوگیری نمایید و تب او را پایین آورید.

نشانه: اگر نوزاد تب ندارد، آیا اسهال او حتی به صورت متناوب به مدت دو هفته یا بیشتر طول کشیده است؟ علت احتمالی: به احتمال زیاد، علت اسهال یک عفونت ویروسی است. از جمله علل دیگر که ا لبته احتمالشان اندک است می توان به آلرژی غذایی، عفونت انگلی ژیاردیازیس، بیماری سلیاک و فیبروزکیستیک (CF) اشاره نمود. اقدام مورد نیاز: ظرف ۲۴ ساعت به پزشک مراجعه کنید. نوزاد را در وعده های مکرر و کم حجم، با شیر تغذیه کنید. اگر نوزاد از شیر گرفته شده، دادن غذاهای جامد به او را تا زمان مراجعه به پزشک متوقف سازید.

نشانه: اگر نوزاد به مدت کمتر از دو هفته اسهال داشته، آیا طی چند روز گذشته استفراغ هم می کرده، بد غذا شده و یا بی حال بوده؟، علت احتمالی: گاستروآنتریت، اقدام مورد نیاز: ظرف ۲۴ ساعت به پزشک مراجعه کنید. از دهیدراسیون نوزاد جلوگیری نمایید و تب او را پایین آورید.

نشانه: آیا به علت اختلالات و بیماری های دیگر، داروهای تجویز شده توسط پزشک را به نوزادتان می دهید؟، علت احتمالی: اسهال نوزاد می تواند از عوارض جانبی داروهایی باشد که دریافت می کند. اقدام مورد نیاز: از پزشک خود بخواهید که بررسی کند آیا مصرف داروها سبب بروز اسهال در نوزادتان شده و آیا باید مصرف آنها را متوقف نموده؟

نشانه: آیا نوزادتان بیشتراز حد معمول آب میوه نوشیده؟، علت احتمالی: در مقادیر زیاد، شکر موجود در آب میوه ها می تواند سبب بروز اسهال شود.، اقدام مورد نیاز: همیشه آب میوه ها را با مقدار مساوی آب جوشیده سرد شده مخلوط کنید و سپس آن را به نوزاد دهید. به جای آب میوه، آب جوشیده سرد شده به نوزاد بدهید. از دادن افشرده میوه ها به نوزاد اجتناب نمایید.

نشانه: آیا اسهال نوزاد ظرف ۲۴ ساعت پس از دادن غذایی جدید به او آغاز شده؟، علت احتمالی: غذاهای جدید می توانند باعث بروز اسهال شوند.، اقدام مورد نیاز: این وضعیت معمولا خیلی به طول نمی انجامد، اما اگر اسهال در مدت کوتاهی برطرف نشد، یا به نظر برسد که اسهال به سبب مصرف غذایی خاص ایجاد شده، حتما با پزشکتان مشورت کنید. اگر می دانید کدام غذا باعث بروز اسهال شده، مصرف آن را تا زمان مراجعه به پزشک متوقف سازید.

نشانه: آیا نوزاد هنوز از شیر گرفته نشده و یا آیا بیش از ۲۴ ساعت قبل غذای جدیدی به برنامه غذایی کودک اضافه شده؟ علت احتمالی: واکنش به غذا، یا گاستروآنتریت ملایم، اقدام مورد نیاز: ظرف ۲۴ ساعت به پزشک مراجعه کنید. مصرف غذاهای جامد را تا زمان مراجعه به پزشک متوقف سازید. از دهیدراسیون نوزاد جلوگیری کنید.

### پریون چیست؟

نویسنده:دکتر علی ملائکه

شکل بیماری زای پروتئین (PrPsc) با تغییر شکل فضایی و سه بعدی شکل طبیعی به وجود میآید. این تغییر شکل ممکن است به علت جهش در ژنهای کدکننده پروتئین طبیعی در بدن باشد یا به علت ورود پریون (یا پروتئین غیرطبیعی) از طریق عفونت به وجود آید.

"پریون ("PRION) که مخفف عبارت" ذره پروتئینی مسری "است، در واقع شکل نابجای یک پروتئین طبیعی و بی ضرر (PrPc) موجود در غشای سلولی نورون های مغزی و برخی سلول های دیگر است.

عمل فیزیولوژیک پروتئین طبیعی نامعلوم است. شکل بیماری زای پروتئین (PrPsc) با تغییر شکل فضایی و سه بعدی شکل طبیعی به وجود میآید. این تغییر شکل ممکن است به علت جهش در ژنهای کدکننده پروتئین طبیعی در بدن باشد یا به علت ورود پریون (یا پروتئین غیرطبیعی) از طریق عفونت به وجود آید.

پریونها بر خلاف تمام اشکال حیاتی دیگر برای تکثیر به وجود DNA یا RNA وابسته هستند، با وجود آنکه صرفا از پروتئین تشکیل شدهاند، می توانند خود را بازسازی کنند.

برای شناخت پریونها باید به تاریخچه گروهی از بیماریهای تحلیلبرنده عصبی مرگبار به نام" آنسفالوپاتیهای اسفنجیشکل مسری" بپردازیم.

?بیماریهایی مرگبار با علت نامعلوم

دست کم از ??? سال پیش یک بیماری شگفت آور در گوسفندان به نام"اسکرپی ("Scrapie) شناخته شده بود که با زوال پیش رونده دستگاه عصبی مرکزی همراه بود.

این بیماری که مسری بودن آن بین گوسفندان از بیش از یکصد سال پیش توصیف شده است، گوسفندان ? تا ? ساله را گرفتار میکند و دوره پنهانی (فاصله زمانی بین آلودگی با عامل بیماری، و ظهور علائم) طولانی مدتی بین یک تا دو سال دارد.

اولین علائم بیماری تغییرات رفتاری گوسفند مثل ناآرامی و بی قراری است، سپس حیوان دچار کاهش وزن و ضعف می شود، در سر و گردن لرزش پیدا می کند و هماهنگی عضلانی اش را از دست می دهد، گوسفند مبتلا شروع به خاراندن بدنش با اشیا می کند و نام بیماری هم از همین رفتار حیوانات مبتلا گرفته شده است (مالیدن= scrape)

حیوانات مبتلا در طول ? تا ? ماه می میرند، در کالبدشکافی حفرات متعددی در مغز جانوران مبتلا و اسفنجی شدن آنها مشهود است. احتمال داده می شد که استفاده از مرتع مشترک باعث انتقال بیماری بین حیوانات شود.

در همان حال در دهه ???? دو عصب شناس آلمانی هانس گرهارد کروتزفلد و آلفونس ماریا جاکوب یک بیماری نادرکشنده تحلیل برنده مغزی را در انسان توصیف کردند.

این بیماری مردان و زنان را به نسبت مساوی در حدود ?? سالگی گرفتار می کرد. بیماران دچار علائم روانی و رفتاری مبهمی می شدند که پس از هفته ها و ماه ها به زوال عقل پیش رونده منتهی می شد و اغلب با حرکات غیرطبیعی بدن و اختلال دید همراه بود.

بیماری درمان پذیر نبود و در کمتر از یک سال از شروع علائم به مرگ منتهی می شد. کالبدشکافی این بیماران هم ایجاد حفرات در مغز و اسفنجی شدن آن را نشان می داد. علت بیماری نامعلوم بود.

?رازی که گشوده شد

درادامه ماجرا به دهه ???? می رسیم که کارلتون گایدشک متخصص اطفال و بیماریهای عفونی از دانشگاه هاروارد در" انستیتو پاستور تهران "به پژوهش مشغول بود. او در سال ???? از طرف" موسسه پزشکی والتر و الیزا "در ملبورن استرالیا به عنوان پژوهشگر بازدیدکننده دعوت شد و از تهران به ملبورن رفت.

او ضمن کار در این موسسه با بیماری عجیبی آشنا شد که در میان قبیله fore درکوهستانهای شرقی پاپوای گینه نو شایع و بومیان آن را کورو (kuru) به معنای" رعشه "می نامیدند.

اولین علائم بیماری با درد مفاصل و سردرد شروع میشد و به طور شاخص با از دست رفتن هماهنگی عضلات، لرزش و زوال عقل ادامه مییافت. بیماری پس از شروع علائم به طور مداوم پیشرفت میکرد و دو سال پس از شروع علائم مرگ بیمار را باعث میشد.

کالبدشکافی این بیماران هم اسفنجی شدن مغز را نشان می داد. سال ها بود که پژوهشگران اعتقاد داشتند که این بیماری وراثتی است، هر چند الگوی بروز بیماری که اغلب زنان بزرگسال و کودکان از هر دو جنس را مبتلا میکرد و مردان بزرگسال به ندرتً به آن مبتلا میشدند، برای یک بیماری وراثتی غیرمعمول بود.

گایدشک با زندگی در میان این قبیله و مطالعه کردن زبان و فرهنگ آنها به کالبدشکافی افراد فوت شده به علت این بیماری پرداخت. او توانست ثابت کند که بیماری ماهیت عفونی و مسری دارد نه وراثتی.

او نمونههایی از بافت مغزی افراد فوت شده از کورو را به مغز شمپانزه ها تزریق کرد؛ میمون ها نهایتاً دچار بیماری مشابه انسان شدند و به علت آن مردند. همچنین او توانست الگوی غیرمعمول بروز بیماری را توضیح دهد.

بیماری به علت مراسم آدم خواری افراد فوت شده که جزیی از مراسم سوگواری بود بین انسان ها انتقال می یافت. از آنجایی که زنان و کودکان در این مراسم مغز متوفی را می خوردند و عامل عفونی ناشناس که در مغز قرار داشت، بیماری بیشتر آنها را مبتلا می کرد.

گایدشک در سال ???? به ریاست آزمایشگاه های ویروس شناسی و عصب شناسی" موسسه های ملی بهداشت ("NIH) آمریکا رسید و به تحقیقات خود در زمینه این دسته بیماری ها که اکنون" آنسفالوپاتیهای اسفنجیشکل "نامیده می شوند، ادامه داد.

نکته عجیب در انتقال تجربی بیماری به حیوانات این بود که عامل عفونی اسرارآمیز عامل بیماری در مقابل تابش اشعه ماوراءبنفش (که اسیدهای نوکلئیک را متلاشی می کند) مقاومت میکرد و تنها با عواملی که پروتئین ها را تجزیه میکنند، غیر فعال میشد.

او معتقد بود که عامل این بیماریها ویروسی با عمل تدریجی و کند است که شاید توانایی نهفته ماندن در بدن بیمار برای مدت طولانی را دارد و برای همین است که این بیماری ها دوره پنهانی طولانی و سیری کند دارند.

این ویروسها را" ویروسهای کند ("Slow viruses)نامیدند و گایدشک که علاوه بر پژوهش در ویروس شناسی در حوزه های مختلفی مانند یادگیری و رفتار، رشد کودک، تکوین فرهنگهای بدوی، ژنتیک و ایمنی شناسی فعالیت کرده بود در سال???? جایزه نوبل پزشکی را دریافت کرد.

اما ماجرا به اینجا ختم نشد. پنج سال بعد در ???? ادعای استانلی پروسنر استاد عصب شناسی و بیوشیمی دانشگاه کالیفرنیای سان فرانسیسکو قضیه را پیچیدهتر کرد.

پروسنر در زمانی که دوره دستیاری عصب شناسی را می گذراند مسئولیت بیماری را به عهده داشت که به علت" بیماری کروتزفلد - جاکوب ("CJD) فوت کرده بود. این امر باعث جلب علاقه او به این طبقه کمتر شناخته شده بیماریهای تحلیل برنده عصبی یعنی "آنسفالوپاتیهای اسفنجی شکل "شد.

او در سال ???? آزمایشگاهی را برای تحقیق در مورد بیماری اسکرپی بر پا کرد و در سال ???? ادعا کرد که عامل ایجادکننده بیماری را جدا کرده است. پروسنر مدعی شد که عامل بیماریزا که او آن را" پریون "نامید، با سایر عوامل بیماری زا مانند باکتری یا ویروس متفاوت است زیرا تنها از پروتئین تشکیل شده و فاقد ماده ژنتیکی DNA یا RNA است که همه اشکال حیاتی برای تکثیر به آن نیازمندند. نظرات پروسنر با ناباوری عمومی جامعه علمی روبه رو شد، اما حوادث بعدی صحت نظریه پروسنر را ثابت کرد.

?جنون گاوی ظهور میکند

در سال ???? بیماری کشندهای مشابه اسکرپی در میان گاوها در انگلیس همه گیری پیدا کرد. این بیماری را که مانند اسکرپی با اسفنجی شدن مغز همراه بود" آنسفالوپاتی اسفنجی شکل گاوی ("BSE) نامیدند.

این بیماری دارای دوره نهفتگی طولانی بین ? تا ? سال و علائم آن شامل تغییرات رفتاری مانند هیجان زدگی و بی قراری حیوان و از دست رفتن پیش رونده هماهنگی عضلانی و کارکرد حرکتی حیوان است.

در مراحل پیشرفته بیماری کاهش وزن و انقباضات ظریف عضلانی در گردن و تنه حیوان بروز می کند و حیوان به شیوه ای غیرطبیعی و اغراق شده گام برمی دارد و از گله جدا می شود. مرگ معمولاً ـ در طول یک سال از شروع علائم رخ می دهد و درمانی هم وجود ندارد.

این بیماری پس از ظهور در سال، ???? در جنوب انگلیس همه گیری ایجاد کرد و مواردی از آن در اروپا و کانادا هم گزارش شد. در هنگام ظهور BSE در مورد احتمال انتقال آن به انسان نگرانی هایی ایجاد شده بود.

در ابتدای سال ????مواردی از ابتلا به بیماری کروتز فلد- جاکوب در افراد جوان تر از سن معمول شیوع بیماری یعنی ?? سالگی دیده شد و بررسی ها نشان دهنده گونه جدیدی از CJD بود.

پژوهش وجود عامل ژنتیکی در بیماری را رد کرد و نشان داد که انتقال در نتیجه در معرض قرار گیری بافت های گاوهای مبتلا به BSE از طریق خوراکی است.

به این ترتیب گزارش پروسنر در انگلیس مورد توجه ملی قرار گرفت و نشان داده شد عامل پروتئینی مسری عامل BSE با "پرشی میان گونهای "به انسان منتقل شده است. در مورد خود BSE هم ظاهراً پریون عامل بیماری اسکرپی در گوسفندان از طریق اضافه کردن مکمل های غذایی پروتئینی به دست آمده از گوسفند های آلوده به غذای گاو ها باعث انتقال بیماری به آنها شده بود .

پروسنر در سال ???? به خاطر پژوهش هایش در این حوزه جایزه نوبل پزشکی یا فیزیولوژی را دریافت کرد.

پروسنر در ابتدا پیشنهاد کردکه حضور پریون یا پروتئین تغییر شکل یافته به نوعی که کاملاً شناخته نشده است باعث ایجاد واکنشی زنجیره ای می شود که PrP های طبیعی را تغییر شکل می دهد و ذرات عفونی جدیدی به وجود می آورد. پروسنر در مقالات بعدی خود مکانیسم دیگری را برای تکثیر پریون ها در مغز پیشنهاد کرد که نیازی به اثر مستقیم پروتئین پریون بر پروتئین طبیعی ندارد.

?پروتئینی که مغز را نابود میکند

پروتئین غیرطبیعی (پریون) نسبت به عمل آنزیم پروتئاز سلولی (که پروتئینهای اضافی را تجزیه میکند) مقاوم است، بنابراین در مجموع تجمع پریونها در سلول های عصبی رخ میدهد و پس از پلیمریزه شدن این ذرات، فیبریلها (رشتههایی) تشکیل میشود که نهایتاً سلولهای عصبی را تخریب میکنند و برحسب ناحیه ای از مغز که تخریب میشود علائم مربوط بروز میکند.

نکته مهم این است که پریون ها باعث بروز واکنش التهابی از طرف دستگاه ایمنی نمیشوند چرا که پریون ها از لحاظ ترکیب شیمیایی مشابه پروتئینی طبیعی در بدن هستند و تنها شکل فضایی متفاوتی دارند، بنابراین" خودی "محسوب میشوند.

ظاهراً برای انتقال پریون ها بین جانوران تماس مستقیم با بافت های مبتلا لازم است. مثلاً در موارد" بیماری کروتز فلد- جاکوب" در گذشته ناشی از انتقال عامل بیماری از راه تزریق هورمون رشد (GH) - که در آن زمان از غده هیپوفیز انسانی استخراج میشد - پیوند قرنیه و نیز از طریق وسائل جراحی مغز بوده است.

پریون ها چون فاقد اسید نوکلئیک هستند، در برابر روشی از استریل کردن در اتوکلاو که در گذشته برای اغلب وسائل جراحی به

کار میرفت مقاوم هستند.
امروزه با اجرای دستورالعمل های جدید استریلیزاسیون امکان این انتقال برطرف شده است.
همچنین با توجه به همه گیری جنون گاوی و بروز نوع جدید CJD در جوانان در انگلیس و چند کشور دیگر تصور میرود که مصرف غذایی بافت های آلوده حیوانات (بر حسب آنکه چقدر حاوی بافت های عصبی باشد) باعث تجمع تدریجی پریون ها در بدن در بروز بیماری شود، همانطور که مراسم آدمخواری در انتقال بیماری" کورو "نقش داشت.
منبع:روزنامه همشهری

### آشنایی با بیماری اسکیزوفرنی

اسکیزوفرنی نوعی بیماری مغزی جدی، مزمن و ناتوان کننده است. تقریباً یک درصد از جمعیت طی دوره زندگی خود به اسکیزوفرنی مبتلا می شوند. بیش از ۲ میلیون آمریکایی امسال از این بیماری رنج می برند.
سن و جنسیت
اسکیزوفرنی به یک میزان بر زنها و مردها اثر می کند.
این بیماری معمولاً در مردها زودتر و در سنین جوانی بروز می کند. اما در خانم ها در اواخر بیست سالگی و اوایل سی سالگی ایجاد می شود. کودکان بالای ۵ سال نیز ممکن است به اسکیزوفرنی مبتلا شوند، اما بروز این بیماری قبل از دوره نوجوانی بسیار نادر است.
دوره، دوره امیدواری است
تحقیقات و مطالعات روز به روز به سمت داروهای مطمئن تر و جدیدتری می رود و پرده از راز دلایل و عوامل پیچیده این بیماری برمی دارد.
دانشمند برای آگاهی یافتن از اسکیزوفرنی از رویکردها و شیوه های مختلفی استفاده می کنند، از بررسی و مطالعه ژنتیک های مولکولی گرفته تا مطالعات جمعیتی.
اسکیزوفرنی بعنوان یک بیماری
اسکیزوفرنی در سراسر جهان دیده می شود. شدت و جدیت علائم و وضعیت مزمن و ماندگار آن معمولاً در بیماران ایجاد از کار افتادگی و ناتوانی می کند. داروها و سایر روش های درمانی برای اسکیزوفرنی، اگر به طور مرتب و بنا بر تجویز استفاده شوند، می توانند به کاهش و کنترل علائم پریشان کننده بیماری کمک کند. اما، در برخی از افراد این دارو و درمان ها کمک چندانی نمی کند و گاهی به خاطر عوارض جانبی این داروها یا سایر دلایل، درمان قطع می شود. حتی زمانیکه درمان موثر واقع شود، ایستادگی دربرابر نتایج بیماری—از دست رفتن فرصت ها، ننگ حاصل از بیماری، باقیمانده علائم و عوارض جانبی داروها—باز هم برای بیمار مشکل ساز خواهد بود.
علائم و نشانه های اولیه اسکیزوفرنی
- ایجاد تغییرات پریشان کننده و حتی تکان دهنده در رفتار بیمار.
- شروع ناگهانی علائم دیوانگی و جنون (مراحل پیشرفته اسکیزوفرنی).
- کناره گیری و انزوای اجتماعی و ترد شدگی.
- رفتار، گفتار و تفکرات غیرعادی.
برخی از افراد فقط دچار یک مرحله دیوانگی و جنون می شوند؛ سایرین در طی زندگی خود مراحل مختلفی از آن را تجربه می کنند، اما در فاصله بین این دوران ها زندگی عادی دارند. گرچه افراد مبتلا به اسکیزوفرنی حاد، یا تداوم بروز علائم در فرد، معمولاً از عملکردهای عادی خود ریکاور نمی شود و برای کنترل علائم نیاز به درمان های طولانی مدت، از جمله دارو، دارد.
تشخیص اسکیزوفرنی
متخصصین سلامت مغز احتمالاً در اول کار از طریق موارد زیر، دلایل احتمالی دیگر برای این علائم را رد می کنند:
- تاریخچه کامل پزشکی
- معاینات جسمی
- آزمایش
- بررسی داروها
- جلوگیری از سایر اختلالات فکری (افسردگی بالینی، اختلال بیپولار، و ...)
دیدگاه اسکیزوفرنی از دنیا
- تحریف درک فرد از واقعیت
- زندگی کردن در دنیایی که از توهمات و هذیان ها تحریف شده است، افراد مبتلا به اسکیزوفرنی همیشه احساس ترس، اضطراب و پریشانی می کنند.
- خیال و توهمات
- توهمات و خیال ها، اختلالات ادراکی است که افراد مبتلا به اسکیزوفرنی معمولاً با آن دست و پنجه نرم می کنند. صداهایی که فرد می شنود می تواند وصف فعالیت های او باشد، گفتگو با کسی، هشدار از خطرات قریب الوقوع، و از این قبیل.
- پندارهای بیهوده
این پندارها می تواند موضوعات مختلفی داشته باشد. برای مثال، بیمارانی که از علائم نوع پارانوئید رنج می برند—که تقریباً یک سوم افراد مبتلا به شیزوفرنی را تشکیل می دهند—معمولاً تصور می کنند که تحت تعقیب اند یا کسی می خواهد آنها را فریب دهد، اذیتشان کند، به آنها سم بدهد، یا به آنها خیانت کند. این بیماران، ممکن است تصور کنند که خودشان، یا یکی از اعضای خانواده یا نزدیکانشان، در مرکز این آزار و اذیت قرار دارد. بعلاوه، هذیان بزرگی و عظمت که در آن بیمار تصور می کند فردی بسیار معروف و مهم است، نیز می تواند در اسکیزوفرنی اتفاق بیفتد.
رفتارهای متداول اسکیزوفرنیک
- اعتیاد به موادمخدر
- اعتیاد به سیگار
- تفکرات آشفته
- شخصیتی بی تفاوت و بی احساس
- تغییر رفتارهای" نرمال درمقابل غیرنرمال ("تغییرات رفتاری که می تواند در نتیجه همسازی داروها ایجاد شود).
تصورات نادرست در مورد اسکیزوفرنی
- بیماران اسکیزوفرنی دوشخصیتی نیستند
- بیماران اسکیزوفرنی به طور کلی خشن نیستند
اسکیزوفرنی و اقدام به خودکشی
خودکشی یکی از خطرات جدی در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی است. برای افرادی که اقدام به خودکشی می کنند یا دیگران را به آن عمل تهدید می کنند، حتماً باید به دنبال مشاورات تخصصی بود. افراد مبتلا به اسکیزوفرنی نسبت به کل اجتماع به میزان بسیار بیشتری ارتکاب به خودکشی می نمایند. به طور تقریبی، ۱۰ درصد از افراد اسکیزوفرنی (به ویژه مردان جوان) دست به خودکشی می زنند. متاسفانه، پیشبینی این عمل در این بیماران بسیار دشوار است.

### سرطان

سرطان یکی از مشکلات عمده بهداشتی در جهان است. نه میلیون مورد ابتلا در سال در دنیا تخمین زده می شود که ۵ میلیون آن به مرگ می انجامد. تقریبا یک دهم کل مرگها در دنیا به علت سرطان است. شیوه ی زندگی کنونی و افزایش مصرف دخانیات و برخورد با عوامل سرطانزای محیطی در افزایش ابتلا به سرطان سهم عمده ای دارند. تغییر ساختار جمعیت و روند فزاینده شدن جمعیت دلیل مهم دیگری برای افزایش سرطان است. علیرغم این اعتقاد و باور که سرطان اساس بیماری ملل کشورهای صنعتی است. سرطان در کشورهای در حال توسعه نیز رو به افزایش است. انواع چیزی از سرطانها از جمله سرطان معده، کبد و گردن رحم در کوشرهای رو به توسعه شیوع بیشتری دارند، به علاوه در کشورهای در حال توسعه که به طور تخمینی تقریبا ۶۰ درصد از مرگهای ناشی از سرطانها در آنها اتفاق می افتد بار جهانی سرطان را سنگین تر می کند. ترسیم بار آتی سرطان ها نیز حاکی از این است که دو سوم سرطانها در ۲۵ سال آینده در کشورهای در حال توسعه به وقوع می پیوندد. سرطان نوعی بیماری است که عوامل متعددی در بروز آن دخالت دارند. عوامل ژنتیکی، در کنار عوامل محیطی و عوامل مربوط به میزبان از راههای مختلف بر یکدیگر تأثیر گذاشته و به تغییراتی می انجامد که سبب بروز سرطان می شود. توسعه سریع همه گیری اعتیاد به دخانیات، تغییرات جدید در رژیم های تغذیه ای و شرایط محیطی یکی از علل مهم افزایش سرطا ها است. امکان پیشگیری از سرطان ها وجود دارد و تشخیص زود رس همراه با درمانهای مؤثر برای بسیاری از سرطانها امکانپذیر است. تخمین زده می شود که بیش از یک سوم از سرطانها قابل پیشگیری بوده و یک سوم از آنها به شرط آنکه زود تشخیص داده شوند به خوبی قابل درمان هستند و برای بیشتر مواردی که قابل درمان نیستند با درمانهای تسکین دهنده می توان کیفیت زندگی را بهبود بخشید.
تعریف
سرطانها گروهی از بیماریها هستند که شامل حدود یکصد نوع مختلف هستند. سلول کوچکترین واحد زنده بدن است و بدن انسان از میلیاردها سلول ساخته شده است. این سلولها در حالت عادی تا جایی که بدن نیاز به آنها دارد تقسیم می شوند و سلولهای زیادی مانند خود تولید می کنند. این تقسیم سلولی که برای ترمیم سلولهای آسیب دیده و جایگزینی سلولهای پیراست تحت کنترل بدن است و سلامت انسان را تأمین می کند. در سرطانها این سلولها به طور غیر عادی و خارج از کنترل و بدون اینکه بدن نیازی به آنها داشته باشد تقسیم می شوند و زندگی عادی سلولها را در معرض خطر و تهاجم قرار می دهند وقتی میلیونها سلول در جایی از بدن تکثیر و رشد پیدا می کنند، توده ای به وجود می آورند که تومور نامیده می شود.
تومورها دو نوعند:
۱- تورمور خوش خیم
۲- تومور بدخیم
تومورهای خوش خیم
این تومورها سرطانی نیستند، حالت تهاجمی به بافتها و اعضای مجاور ندارند، معمولا خودبخود از بین میروند و اگر هم بیرون آورده شوند، عود نمی کنند، این تومورها به ندرت زندگی انسان را تهدید می کنند.

تومورهای بدخیم

این تومورها سرطانی هستند، بافتها و اعضای مجاور را مورد تهاجم قرار می دهد، سبب آسیب از بین رفتن آنها می شوند، سلولهای سرطانی از طریق خون و لنف به تمام بدن منتقل شده، انتشار می یابند و هر نوعی از آنها عضو خاصی را در بدن بیشتر مورد تهاجم قرار می دهند. سرطانها علائم متفاوتی دارند که مربوط به محل ضایعه است ولی یک سری از علائم که به نام علائم شهدار دهند معروفند، ممکن است با همه سرطانها همراه باشند این علائم عبارتند از:

۱- هر نوع تغییر در دفع عادی ادرار و مدفوع

۲- زخمی که بهبود پیدا نکند ترشح و خونریزی غیرعادی

۳- وجود توده و یا سفتی در هر جای بدن به خصوص پستانها

۴- سوء هاضمه و یا اشکال در بلعیدن

۵- بروز تغییرات واضح در زگیل و خال

۶- سرفه مزاحم و گرفتگی و خشونت صدا

نکته قابل توجه اینکه سرطان در مراحل اولیه سبب درد نمی شود.

اگر روی پوست شما لکه و یا زخمی ایجاد شود کخه بهبودی نیابد و یا خالی که رنگش تغییر کرده و بزرگ یا زخمی شده است پیدا شود باید به پزشک مراجعه کنید. مواظب محوطه دهان خود باشید. با مشاهده هر نوع تغییر رنگ در لثه، زبان و یا قسمت داخلی لبها و یا وجود لکه، زخم خونریزی در محوطه دهان به دندان پزشک مراجعه کنید. معاینات منظم محوطه دهان به خصوص در افراد الکی و کسانیکه دخانیات مصرف می کنند و بالای ۵۰ سال دارند به تشخیص زودرس سرطان محوطه دهان کمک می کند. یکی از مهمترین علائم سرطان روده بزرگ خونریزی در قسمت پایین دستگاه گوارش است. البته بیماریهای دیگری هم تولید خونریزی می کند. مراجعه به پزشک و انجام سایر معاینات و آزمایش های لازم به تشخیص کمک می کند. اگر در خانواده بیمار کسی مبتلا به سرطان روده بزرگ باشد، افراد دیگر خانواده بیشتر در معرض خط ابتلا قرار دارند. رژیم غذای پرچرب نیز خط ابتلا را افزایش می دهد. کسانیکه دخانیات مصرف میکنند و یا در اثر استعمال آن دچار بیماریهای قلبی و ریوی شده اند. بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان ریه قرار دارند. سرفه های فراهم و گرفتگی و خشونت صدا به خصوص در سیگاریها از علائم هشدار دهنده است. پروستات غده جنسی مردان است. این غده مایع غلیظی ترشح می کند که جزئی از مایع منی را تشکیل می دهد اندازه پروستات به اندازه یک گردو است و زیر مثانه و جلو راست روده قرار دارد. بیشتر موارد سرطان پروستات در مردان بالای ۵۰ سال مشاهده می شود و ۸۰ درصد این موارد در مردان ۶۵ سال به بالا است.

پس از سرطان پوست، سرطان پروستات شایع ترین نوع سرطان در مردان است.

علائم هشدار دهنده ی سرطان پروستات عبارتند از: تکرر ادرار به خصوص در هنگام شب احساس درد و سوزش به هنگام ادرار کردن تاخیر و یا هر اشکال دیگر در شورع ادرار کردن قطره قطره ادرار کردن هر نوع تغییر در دفع عادی ادرار که دو هفته طول بکشد وجود چرک و خون در ادرار و یا مانع منی درد مداوم در پشت، مفصل، ران و لگن سرطان بیضه اغلب در سنین جوانی در حوالی ۱۵ – ۳۴ سالگی بروز می کند. این بیماری در اغلبموارد توسط بیمار تشخیص داده می شود احساس درد مبهم، سفتی، بزرگی، تورم و حساسیت از علائم هشدار دهنده است. سرطان پستان پس از سرطان پوست شایع ترین سرطان در زنان است.

سرطان رحم و سرطان تخمدان ازدیگر سرطانهای شایع درزنان هستند.

انسان در تمام مراحل زندگی ممکن است به سرطان مبتلا شود ولی تقریبا خط ابتلا به همه انواع سرطانها در میانسالی و افراد مسن بیشتر از افراد جوان است.

سرطان پوست شایعترین سطان در هر دو جنس است بعد ازآن سرطان پستان در زنان و سرطان پروستات در مردان شایع است.

سرطان مغز و خون شایع سرطانها در کودکان و جوانان هستند.

دانش ما درباره ی علل سرطانها کامل نیست و هنوز این علل ناشناخته اند ولی این را می دانیم که سرطان در اثر یک آسیب و یا صدمه مانند ضربه مشت و ضربه حاصل از تکان شدید و یا کوفتگی شدید ایجاد نمی شود. سرطان واگیر ندارد و از شخص به شخص دیگر منتقل نمی شود. ۸۰ درصد موارد همه ی سرطان ها در ارتباط با استعمال دخانیات، قرار گرفتن در معرض تابش شدید نور خورشید و یا عوامل سرطان زا و محیط و محل کار هستند. بعضی افراد حساسیت بیشتری نسبت به عوامل یاد شده دارند خیلی از عوامل خطر ساز قابل اجتناب هستند و پاره ای مانندعوامل ژنتیکی و وراثتی که میزان کمتری را شامل می شوند غیر قابل پیشگیری هستند.

بعضی از عوامل شناخته شده که خطر ابتلا به سرطان ها را افزایش می دهند عبارتند از:

دخانیات:

یکی از شایع ترین علل مرگ و میر در سرطانها سرطان ریه است. افزایش خطر ابتلا بستگی به تعداد و نوع سیگار و مدت اعتیاد دارد. به طور کلی در افرادی که روزی یک پاکت سیگار می کشند، خطر ابتلا ۱۰ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری است. همچنین بیشتر افراد سیگاری در معرض ابتلا به سایر انواع سرطانها مانند: سرطان دهان، حنجره، ری، لوزالمعده، مثانه، کلیه و دهانه رحم قرار دارند. خطر ابتلا با ترک تدریجی دخانیات کمی می شود، استعمال توتون های بی دود ممکن است سبب سرطان دهان و حلق شود.

قرار گرفتن در معرض تابش شدید نور خورشید:

اشعه ماوراء بنفش به پوست آسیب می رساند و ممکن است سبب سرطان پوست شود، این اشعه از ساعت ۱۱ تا ۳ بعدازظهر و تابستان بسیار نافذ و مؤثر است. خطر ابتلا در سفید پوستها و پوستهای کک مک دار بیشتر است. به عنوان یک قاعده بهتر است زمانی که سایه شما کوتاهتر از قد شماست از قرار گرفتن در معرض نور آفتاب خودداری کنید.

استفاده از پوشش مناسب مانند کلاه و پیراهن آستین بلند، می تواند خطر اشعه ار کمتر کند.

الکل:

نوشیدن مقدار زیاد مشروبات الکی خطر ابتلا به سرطان دهان، حلق، مری و حنجره را افزایش می دهد. خطر ابتلای در افرادی که همراه مشروبات الکی سیگار هم می کشند بیشتر است. الکل به کبد آسیب می رساند و خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش می دهد. بعضی مطالعان نشان داده است که در افراد الکی خطر ابتلا به سرطان پستان هم افزایش می یابد.

رژیم غذایی:

نوع غذا هم در ابتلا به بعضی سرطانها دخالت دارد. شواهد زیادی در مورد ارتباط بروز سرطان روده بزرگ، پروستات، پستان و رحم با رژیم غذایی پرچرب وجود دارد از طرفی مطالعات نشان می دهد که استفاده از غذاهای الیاف دار، میوه جات، سبزیجات، ویتامینها و مواد معدنی اسنان را در مقابل ابتلا به بعضی سرطانها محافظت می کند.

مواد شیمیای و مواد موجود در محیط کار:

قرار گرفتن در معرض بعضی مواد شیمیایی، حشره کشها، گرد و خاک و بعضی از فلزات در محیط کار، خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد. پرتو افشانی: مواجه شدن به مقدار زیاد اشعه، خطر ابتلا به سرطانها به خصوص سرطان خون راافزایش می دهد.

استفاده از اشعه X برای تشخیص بیماریها، چون مقدار آن کم است بی خطر بوده ولی تکرار آن ممکن است زیانبار باشد.

سابقه ی فامیلی: تعداد کمی از سرطان ها مانند سرطان پوست، پستان، تخمدان و روده بزرگ در بعضی خانواده ها بیشتر است.

معالجه با هورمون: اغلب زنان برای تسکین و کنترل علائم یائسگی (گرگرفتگی، پوکی استخوان و...) از هورمون استروژن استفاده می کنند. استفاده کوتاه مدت از استروژن بی خطر است ولی خطر ابتلا به سرطان پستان و رحم و در درمان طولانی مدت افزایش می یابد.

## بیماری آلرژی یا بیماری هزاره سوم

آلرژی یکی از بیماریهای جوامع صنعتی و پیشرفته است که در دو دهه گذشته در سراسر جهان افزایش یافته است . این بیماری که در اوایل قرن بیستم بیماری نادری بود، از دهه ?? میلادی رو به افزایش گذاشت و در دهه های ??و ??نیز تلفات ناشی از این بیماری رشدقابل توجهی یافت . هم اکنون ?? میلیون نفر در جهان مبتلا به بیماری آسم هستند، و دو بیماری آسم و آلرژی اولین علت غیبت از مدرسه و محل کار و بستری شدن در بیمارستان های جهان است . از نقش دنیای نوین در افزایش آسم همین بس که ، در تحقیق جالبی که یک گروه از دانشمندان آلمانی به انجام رساندند این نکته مشاهده شد که میزان موارد ابتلا به آسم و آلرژی درمیان ساکنان برلین غربی بیش از ساکنان برلین شرقی بوده است ،اما پس از از بین رفتن دیوار حائل میان این دو قسمت ، این بیماریها به بخش شرقی نیز راه یافته است . دکتر" مصطفی معین " رییس انجمن آسم و آلرژی ایران ، چندی پیش در سمینار تخصصی و بازآموزی ایمونولوژی، درباره شیوع آلرژی در ایران گفت : تشخیص دیرهنگام ، تغییر زندگی از شرایط روستایی به شهری، آلودگی هوا و مواد افزودنی به غذاها، از عمده دلایل رشد شیوع این بیماری در ایران است . به گفته معین قرار گرفتن در معرض دود سیگار، سطح پایین بهداشت و تغذیه نامناسب از جمله عوامل تشدیدکننده ی بیماری آسم و آلرژی است . پژوهش های انجام شده در کشور نشان میدهد که هم اکنون ?? تا ??درصد از کودکان ایرانی مبتلا به آسم هستند. پنج تا ??درصد بزرگسالان ایرانی نیز به بیماریهای آسم و آلرژی مبتلا هستند. این پژوهشها حاکی است دو تاچهار دهم درصد از کودکانی که در خانواده های سیگاری زندگی می کنند، به بیماریهای تنفسی و آسم مبتلا می شوند. براساس این پژوهش ها، به طور کل دو نوع آلینده بر افزایش آلرژی موثر است ، آلاینده های موجود در فضای بسته نظیر دود سیگار و بخار مواد غذایی که بر دستگاه تنفسی اثر می گذارند و دوم گوگرد و گرده غبار موجود در هوا که هر یک به نوعی موجب بروز آسم و اختلال بر دستگاه گردش خون ، قلب و عروق می شود. هر چند در ایران پژوهش های کامل و جامعی درباره این بیماری رو به رشد انجام نشده ، اما تحقیقات درکشورهای دیگر افزایش به صورت آمارهای مقایسه ای در یک دهه را نشان میدهد از جمله در آمریکا طی دو دهه آمار کودکان آسمی از ?تا ?درصد به ?? درصد رسیده است . در کشور ما نیز مطالعاتی برای پیداکردن درصد افزایش درحال انجام است . در همین حال متخصصان محیط زیست پیش بینی کردند با تشدید روند گرم شدن کره زمین و آلودگی هوا، کودکان اقلیتهای قومی و نژادی و همچنین کودکان فقیر بیشتر در معرض ابتلا به آسم قرار گیرند. متخصصان آسم باانتشار گزارشی نشان دادند : با گرم شدن آب و هوا، مواد آلرژی زا مانند گرده و کپک در هوا شناور شده ، با آلاینده های شهری همچون ازون واکنش متقابل داشته و شیوع اپیدمی آسم را افزایش میدهند. دکتر" پال اپستین " از مرکز بهداشت و محیط زیست جهانی دانشکده پزشکی هاروارد در این باره می گوید : گرم شدن کره زمین بر درختان ، کپک ها و موجودات ریز تاثیر می گذارد. به گفته وی ترکیب آلاینده های هوا، مواد آلرژی زای موجود در فضا، امواج گرما و هوای غیرسالم مرتبط با تغییر شرایط آب و هوایی، سبب وارد آمدن آسیب به سیستم تنفسی بخصوص کودکان در حال رشد، کودکان متعلق به اقلیت های قومی و نژادی و کودکان فقیر ساکن شهرها میشود. اپستین می گوید که تحقیق ها نشان دهن ده رشد ???درصدی آسم در بین کودکان پیش دبستانی، بین سنین ? تا? سال، بین سالهای ????تا ، ????است .موارد دیگری نیز در دنیای صنعتی ما به رشد آلرژی از جمله آسم کمک می کند. دکتر "محمد قرگوزلو "فوق تخصص آسم و آلرژی دراین باره می گوید : لاتکس از مواد بشدت حساسیت زاست که به خاطر محکمی

و شکل پذیری آن وارد زندگی شده است . لاتکس یک فراورده گیاهی است که به واسطه فرایندی که روی آن انجام می شود به صورت ترکیبی استفاده فزاینده ای در مواد مختلف از جمله دستکشهای ظرفشویی، دستکشهای مختلف جراحی، لوازم آرایش ، انواع کش ها، لباسهای کش دار، لباس استرچ ، جوراب دارد. وی می گوید : لاتکس شایعترین ماده حساسیت زا در جامعه پزشکی است که مصارف پزشکی فراوانی از جمله انواع لوله های کاتتر، سرسرنگها، سرسوزنها و غیره دارد. در همین حال تحقیقات حاکی است حتی مواد دارویی که برای مبارزه با بیماری ها ساخته می شود در افزایش آلرژی نقش دارد که از جمله آنها آنتی بیوتیک ها است . توجه دانشمندان در سالهای اخیر به این نکته جلب شده است که مصرف آنتی بیوتیک ها می تواند موجب تحریک سیستم ایمنی بدن و بکار افتادن آن علیه خود اعضا بدن شود و از این رهگذر عوارضی نظیر آسم و یا انواع آلرژی ها و حساسیتها برای اشخاص بوجود آید. در این ارتباط یک گروه از محققان دانشگاه میشیگان موفق شدند شواهد آزمایشگاهی قاطعی در این زمینه بدست آورند. رییس این گروه پژوهشی که گری هافنگیل نام دارد، می گوید مصرف آنتی بیوتیکها موجب از بین رفتن باکتری های مفیدی می شود که در معده وجود دارد که یکی از وظایفشان آن است که به سیستم ایمنی بدن اطلاع می دهند که کدامیک از مواد شیمیایی برای بدن مضر است و کدام یک بی ضرر است . با از بین رفتن این باکتریها، سیستم ایمنی بدن به اشتباه به اعضا خودی حمله ور می شود. آنچه که توجه دانشمندان را به رابطه میان مصرف آنتی بیوتیک و بروز بیماریهایی مانند آسم و آلرژی جلب کرد این امر بود که بر اساس برخی تحقیقات آماری مشاهده شده بود موارد ابتلا به بیماری آسم یا انواع آلرژیهادر سطح جهانی با ازدیاد مصرف آنتی بیوتیک ارتباط دارد. البته برخی از پژوهشگران معتقدند علل دیگری نظیر رژیم غذایی نامناسب ونیز استفاده زیاد از مواد پاک کننده و ضدعفونی کننده در خانه ها در ازدیاد چشمگیر موارد ابتلا به این بیماری ها نقش دارند. اما با این همه باید به دنبال مبارزه با آلرژی ها به ویژه آلرژی های فصلی بود. مهمترین علایم آلرژی فصلی شامل عطسه مکرر، آبریزش شدید از بینی، خارش یا آبریزش از چشمها، خارش گلو و گوش و کام ، از دست دادن قدرت تمرکز حواس ،احساس ناراحتی و بیماری عمومی است . مفیدترین درمان ها برای آلرژی را می توان از جمله موارد زیر عنوان کرد : - قرصهای آنتی هیستامین و افشانه های بینی که به تسکین آبریزش بینی، عطسه ، خارش گلو و آبریزش و خارش چشمها کمک می کند. - افشانه های بینی ضدالتهابی و قطره های بینی که التهاب داخل بینی را کاهش می دهند. - افشانه های ضدآلرژی بینی و قطره های چشمی که بر روی بینی و چشمها موثر است و از ایجاد تحریک توسط ماده آلرژی زا جلوگیری کمک می کند. - درصورتی که انسداد و گرفتگی بینی وجود نداشته باشد، افشانه ها و قرصهای دکونژستان چندان کمکی نمی کنند. - یک قطره چشمی به نام "olopatidine اولوپاتیدین " ظاهرا در رفع علایم و کنترل آلرژی چشم بسیار موثر است . - چنانچه با وجود مصرف دارو علایم بیماری برطرف نشود، ایمنی درمانی گرده گیاهان می تواند موثر باشد. در این روش طی یک دوره سه ساله مقادیر اندکی از گرده گیاه به فرد تزریق می شود تا با ایجاد تحمل ایمنی، آلرژی درمان شود. در عین حال به خاطر داشته باشیم تجویز واکسن برای آلرژی ، تنها در شرایط بسیار خاص و استثنایی کاربرد علمی دارد. درحساسیت به نیش زنبور، آلرژی بینی و موارد خاصی از آسم واکسن تجویز می شود و لذا در حال حاضر تجویز واکسنهای آلرژی برای انواع دیگر حساسیت مثل حساسیتهای غذایی، کهیر، اگزما و موارد آسم معمولی و حساسیت خفیف نسبت به گرده گیاهان توصیه نمی شود.

منبع: پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران

## تنبلی چشم

تنبلی چشم یا آمبلوپی (Amblyopia) که در حدود ۳٪ از افراد دیده می شود زمانی رخ می دهد که چشم در دوره کودکی دید طبیعی پیدا نکند. این اختلال که معمولا در یک چشم دیده می شود بدلیل اختلال دید چشم تنبل بر اثر عوامل مختلف نظیر عیوب انکساری (دوربینی، نزدیک بینی، یا آستیگماتیسم)، انحراف چشم (لوچی یا استرابیسم)، و یا عدم شفافیت مسیر بینایی (ناشی از عواملی نظیر آب مروارید، کدورت قرنیه، و یا افتادگی پلک) رخ می دهد. عدم وضوح تصویر در چشم بیمار و بهتر بودن تصویر ایجاد شده در چشم سالم سبب می شود تا مغز بین دو چشم، چشم سالم را برای دیدن انتخاب کند و در واقع مسیر ارسال تصویر از چشم بیمار به مغز را مسدود و یا اصطلاحاً دید چشم بیمار را" خاموش "کند.

علائم تنبلی چشم:

تنبلی چشم معمولاً در سنین زیر ۶ سال ایجاد شده و اغلب توسط والدین، معلمان، و یا پزشک کشف می شود. در سنینی که کودک قادر به بیان مشکلات خود می باشد ممکن است از ضعف بینایی، خستگی چشم و یا سردرد شکایت داشته باشد. اما در اغلب موارد کودک شکایتی ندارد و ممکن است علایم بیماری های مسبب تنبلی چشم نظیر انحراف چشم و کدورت های مسیر بینایی مثل آب مروارید و کدورت قرنیه منجر به تشخیص شوند. ولی زمانیکه تنبلی چشم ناشی از عیوب انکساری باشد تشخیص آن مشکل است زیرا کودکان به راحتی توسط چشم دیگر می بینند و کمبود دید در چشم بیمار را جبران می کنند. به همین دلیل والدین و معلمان باید به وضعیت دید کودکان توجه ویژه ای داشته باشند.

درمان تنبلی چشم:

خوشبختانه تنبلی چشم در صورتیکه در زمان مناسب تشخیص داده شود براحتی قابل درمان است. درمان تنبلی چشم معمولاً بصورت بستن چشم سالم و وادار کردن مغز به دیدن با چشم تنبل است. این درمان ممکن است هفته ها و یا حتی ماه ها طول بکشد که البته چشم سالم باید به تناوب باز شود. در مواردی که تنبلی ناشی از عیوب انکساری است تجویز عینک یا لنز سبب وضوح تصویر در چشم معیوب و درمان تنبلی خواهد شد. مواردی نیز که تنبلی ناشی از انحراف چشم است با جراحی و اصلاح انحراف قابل درمان است. نکته ای که باید به آن توجه داشت این است که تکامل سیستم بینایی تا سنین ۸ تا ۱۰ سالگی صورت می گیرد و درمان تنبلی چشم بعد از این سنین بسیار بعید است. بنابراین در صورتیکه چشم تنبل در سنین پایین درمان نشود بعد از سن ۱۰ سالگی در اکثر موارد هیچ درمانی نخواهد داشت و ممکن است منجر به از دست رفتن شدید دید در یک چشم شود.

برای جلوگیری از تنبلی چشم، کودک باید بعد از تولد در زایشگاه توسط متخصص کودکان و در سنین ۳ تا ۴ ماهگی و ۲ تا ۳ سالگی توسط چشم پزشک معاینه شود. خوشبختانه اخیراً در ایران طرحی برای جلوگیری از تنبلی چشم اجرا شده است که در آن کلیه کودکان مهد کودک ها و آمادگی به رایگان تحت معاینه قرار می گیرند. بنابراین توصیه می شود در صورتیکه کودک خود را نزد چشم پزشک نبرده اید و کودک شما در سنین کودکستان و آمادگی است با شرکت در این طرح از سلامت بینایی کودک خود اطمینان یابید.

منبع: بیمارستان چشم پزشکی نور

## دیابت چیست؟

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز متابولیسم بدن است.

در حالت طبیعی، غذا در معده تبدیل به گلوکز یا همان قند خون می شود. قند از معده وارد جریان خون می شود. لوزالمعده (پانکراس) هورمون انسولین را ترشح می کند و این هورمون باعث می شود قند از جریان خون وارد سلول های بدن شود. در نتیجه مقدار قند خون در حد نرمال و متعادل باقی می ماند. در بیماری دیابت، انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد یا انسولین موجود نمی تواند وظایف خود را به درستی انجام دهد، در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون نمی تواند به طور موثری وارد سلول های بدن شود و مقدار آن بالا می رود . انسولین هورمونی است که سلول‌های" بتا "واقع در غده لوزالمعده پانکراس ترشح می شود و وظیفه اصلی آن کاهش قند خون است. بالا بودن قند خون در بلند مدت باعث بروز عوارضی در سیستم قلب و عروق، کلیه‌ها، چشم و سلسله اعصاب می گردد.

انواع بیماری دیابت:

به طور کلی دیابت به چهار گروه دیابت نوع، ? دیابت نوع، ? دیابت حاملگی و دیابت به علل متفرقه تقسیم بندی می شود.

دیابت نوع:?

در دیابت نوع ? که??- ?? درصد کل موارد دیابت را تشکیل می دهد، تولید انسولین از پانکراس به علت از بین رفتن سلول‌های سازنده انسولین، متوقف می شود. به همین علت افراد مبتلا به این نوع دیابت باید از بدو تشخیص، انسولین مورد نیاز بدن را به صورت تزریقات روزانه تأمین کنند. از این رو به آن" دیابت وابسته به انسولین "نیز می گویند.

دیابت نوع ? اغلب در سنین زیر ?? سال به وجود می آید، لذا به آن" دیابت جوانی "نیز گفته می شود.

دیابت نوع:?

دیابت نوع ? بیشتر در بالغین بالای ?? سال و چاق دیده می شود که ??- ?? درصد کل موارد دیابت را شامل می گردد. در این گونه از بیماری دیابت ، انسولین تولید شده از پانکراس در این افراد به خوبی عمل نمی کند. در واقع یا پانکراس به اندازه کافی انسولین ترشح نمی کند یا این که انسولین ترشح شده، به علت پاسخ نامناسب سلول های بدن به انسولین ، مخصوصاً در افراد چاق، کارآیی لازم را ندارد.

به این نوع دیابت"، دیابت غیر وابسته به انسولین "یا" دیابت بزرگسالان "نیز می گویند.

دیابت حاملگی:

دیابت حاملگی به دیابتی گفته می شود که اولین بار در حاملگی تشخیص داده شود. این نوع دیابت معمولاً گذراست و بعد از اتمام حاملگی بهبود می یابد. خانم‌های مبتلا به دیابت حاملگی بعداً در خطر ابتلا دیابت نوع ? هستند.

دیابت با علل متفرقه:

از علل متفرقه دیابت می توان به جراحی، داروها (مثل کورتیکواستروئیدها)، سوء تغذیه و عفونت اشاره کرد.

منبع: انجمن دیابت ایران

## تیرگی دور چشم علل و راه حل

شایع‌ترین علل قابل توجه تیرگی زیر چشم‌ها می‌توان به انواع آلرژی‌ها اشاره کرد.

آقای دکتر، زیر چشمانم همیشه تیره است. شما نمی‌دانید علت این تیرگی چیست؟ آقای دکتر، ممکن است گودی زیر چشمانم ارثی باشد؟ دکتر، زیر چشمانم همیشه گود رفته است اما مدتی است این گودی تیره شده و روی چهره‌ام تاثیر خیلی بدی گذاشته است. آیا می‌شود کاری کرد؟

اینها پرسش‌هایی است که شما کمابیش با آنها آشنا هستید. سوالاتی که بیشتر از روی ناامیدی مطرح می‌شود و پاسخ چندان امیدوارکننده‌ای ندارد.

آیا واقعا برای چنین افرادی هیچ کاری نمی‌توان کرد؟

برای پاسخ به این سوال بد نیست کمی راجع به این بیماری بیشتر بدانیم. بیماری تیرگی زیر چشم یک بیماری ایدیوپاتیک است. به این معنا که علت بیشتر آنها ناشناخته است البته بسیاری از مبتلایان سابقه خانوادگی مثبتی دارند اما از شایع‌ترین علل قابل توجه

تیرگی زیر چشم‌ها می‌توان به انواع آلرژی‌ها اشاره کرد. آلرژی انواع گوناگونی دارد و از یک حساسیت ساده به بوی گل، گوجه‌فرنگی و یا گردن‌آویز شروع می‌شود و به آلرژی به پنی‌سیلین، دود سیگار و هوای آلوده و یا حتی به چهره رئیس اداره ختم می‌شود. بدیهی است درمان آن، استفاده از یک آنتی‌هیستامین نیست و تنها باید از ماده حساسیت‌زا دوری جست.

دومین علت شایع کبودی زیر چشم اختلالات خواب است. خیلی ها عقیده دارند که یک خواب ۳ تا ۴ ساعته طی شبانه‌روز جوابگوی نیاز آنها به خواب است اما در واقع این‌طور نیست و این افراد به‌خاطر داشتن نیروی جوانی، از ذخیره انرژی خود برای سر حال بودن استفاده می‌کنند، غافل از اینکه این ذخیره انرژی تمام‌شدنی نیست. کبودی زیر چشم‌ها می‌تواند اولین علامت تمام شدن این ذخیره محدود باشد. پس اگر رختخواب گرم و نرمی دارید حتما ۷ تا ۹ ساعت در شبانه‌روز را به خوابیدن روی آن اختصاص دهید.

خواب داریم تا خواب:

عده دیگری که اتفاقا همین مقدار در شبانه‌روز می‌خوابند نیز از چشمان کبود خود ناراحت هستند. درست است که آنها ۷ تا ۹ ساعت می‌خوابند اما چه خوابی؟ کیفیت خواب مهم‌ترین عامل در سرحال بودن و بیمه شدن در برابر بیماری‌هاست. خیلی‌ها عادت دارند نقشه‌های روزمره خود را در خواب حلاجی کنند. متن سخنرانی‌ها، متن قراردادها، نوع برخوردها، لوازم مورد نیاز منزل و حساب و کتاب‌های بانکی و دفتری همه و همه مواردی نیستند که بشود آنها را در خواب حل و فصل کرد. علاوه بر این، کسانی هستندکه مشکلات چندانی برای حل کردن در زمان خواب ندارند (هرچند تعداد این افراد از انگشتان دست نیز کمتر است) اما این مرفهین بی‌درد به گونه‌ای دیگر خواب خود را آشفته می‌کنند و آن مصرف انواع داروهای خواب‌آور یا محرک است.حتی قهوه هم می‌تواند خواب ناز شما را برهم زند. بیماری‌های هورمونی، عاطفی، روحی روانی و تغذیه‌ای نیز نقش مؤثری در بروز تیرگی زیر چشم دارند اما شاید بتوان کاهش وزن‌های ناگهانی به علت رژیم‌های نامتعارف را نیز ازجمله علل مهم افتادگی چین و چروک صورت و تیرگی زیر چشم دانست.

و اما راه حل: اولین و بهترین راه ، حل مشکلات یاد شده است. هرچند در موارد مادرزادی حل مشکل چندان آسان به‌نظر نمی‌رسد. استفاده از ماسک‌های شبانه علاوه بر فراهم‌آوردن محیطی مغذی و مرطوب برای پوست صورت، باعث ایجاد آرامش مضاعف برای شما می‌شود. این امکان را برای پوست شما مهیا می‌کند که پس از یک روز خسته‌کننده کاری پوست خود را در بهشت میوه‌ها با گل و بلبل تنها بگذارید. زمانی این تاثیرات دوچندان می‌شود که در ماسک خود از مواد آنتی‌اکسیدان یا ضد پیری نیز کمک گرفته شود.

پوست خیار یکی از این مواد معجزه‌آساست، بنابراین لازم نیست تا شب صبر کنید.

همین حالا دست به کار شوید و اگر مشغول پوست‌کندن خیار هستید دست نگه دارید. به جای اینکه این پوست باارزش را از روی خیارتان بردارید آن را به صورت نوارهای پهنی برش دهید و زیر چشمانتان بگذارید. البته بهتر است به آنها نمک نزنید!

از ظهر گذشته و تنها پس از یک چرت کوتاه برای کار آماده می شوید. آیا تا به حال نوشیدن یک فنجان چای داغ را فراموش کرده‌اید؟ از این به بعد گذاشتن چای کیسه‌ای نیمه‌گرم در زیر چشمانتان را هم فراموش نکنید، چرا که چای با داشتن مقادیر زیادی تانن تاثیر خوبی بر کاهش ورم و بازشدن رنگ صورت شما دارد.

صبح که از خواب بیدار می‌شوید صورتتان را با آب خنک بشویید.

این باعث می‌شود رگ‌های خونی زیر چشمان شما به یک باره بر اثر سردی آب منقبض و پس از چند دقیقه به صورت واکنشی متورم شود. افزایش خون‌رسانی درمان اصلی کبودی زیر چشم است.

امروزه روش جدیدی به نام مزوتراپی با بهره‌گیری از جدیدترین و مؤثرترین داروهای موجود توانسته است در درمان کبودی و پف زیر چشم گام موثر بردارد. از بین این داروها می‌توان به ویتامین k، رتینول، ویتامین C، داروهای بازکننده عروق خونی مثل آرتی شوک، انواع اسیدهای میوه‌ای مثل گلیکولیک اسید و مواد مغذی برای سلول‌های پوستی شامل اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه ضروری برای فعالیت سلول‌های پوستی اشاره کرد.

البته این مواد پیش از این در انواع کرم‌ها و لوسیون‌های دور چشم به‌کار رفته و امتحان خود را پس داده‌اند اما از آنجایی که جذب این مواد از روی پوست با محدودیت‌هایی رو به رو است، تزریق زیر پوستی آنها به روش مزوتراپی درمان را بسیار مطمئن‌تر کرده است.یکی دیگر از داروهای پرمصرف در تیرگی زیر چشم، مواد پرکننده و آب‌رسان است که قادر است خشکی و گودافتادگی پوست زیر چشم‌ها را به شکل قابل قبولی ترمیم کند.

علاوه بر مزوتراپی، قطع یا حداقل کاهش مصرف سیگار، کاهش مصرف نمک و مصرف سبزی‌ها و میوه‌های حاوی مواد آنتی‌اکسیدان مثل اسفناج نیز توصیه می‌شود.

استفاده از پدهای گرم و سرد به‌صورت متوالی برای تحریک عروق خونی زیر چشم نیز روش مناسبی است، به شرط اینکه پدها خیلی داغ یا سرد نباشند.

منبع: پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

نویسنده: دکتر مهرداد اخوان بهبهانی

## سرگیجه

سرگیجه واژه‌ای است که برای شرح طیف وسیعی از علایم به کار می‌رود که این علایم شامل احساس منگی، بیهوشی، گیجی، تاب خوردن و احساس بی ثباتی می‌شوند.

سرگیجه واژه خیلی صریحی نیست. وقتی فردی از سرگیجه شکایت می‌کند، درمانگر باید بداند که دقیقا منظور وی چیست. بسیاری افراد از این واژه برای توضیح احساسی که دقیقا بعد از ضعف کردن بروز کند، استفاده می‌کنند. برخی دیگر زمانی از این واژه استفاده می‌کنند که احساس کنند خود آنها یا اتاق در حال تاب خوردن است. دلایل به مرز این حالت از خفیف تا فاکتورهای بسیار جدی‌تر طبقه‌بندی می‌شوند.

سوالاتی که درمانگر در این زمینه از بیمار می‌پرسد او را به تشخیص دلیل بروز سرگیجه کمک می‌کند. برای مثال سوالاتی از این قبیل که چه مدت سر گیجه داشته‌اید؟ این حالت چند وقت به چند وقت بروز می‌کند؟ آیا با حالت منگی، تهوع، استفراغ، یا گیجی همراه است؟ آیا سرگیجه به فعالیتها یا موقعیتهای خاص فیزیکی مربوط است؟ آیا فرد احساس می‌کند که خودش یا اتاق در حال تاب خوردن است؟ آیا فرد از داروی خاص یا حتی داروهای غیر قانونی مصرف می‌کند؟ آیا فرد هیچ مشکل طبی دیگری نیز دارد؟ آیا در حرکت و یا هماهنگ‌سازی با مشکل مواجه است؟ آیا در هنگام سرگیجه حالت اضطراب نیز وجود دارد؟

از این‌رو بیمار باید درباره هر یک از این علائم یا احتمال علائم دیگر با درمانگر مشورت کند چرا که این امر در تشخیص علت سرگیجه بسیار حائز اهمیت است.

شایعترین شرایطی که می‌تواند موجب بروز حالت سرگیجه شوند، شامل؛ بالا رفتن سن، که می‌تواند احساس خفیف از سرگیجه در صورت وجود کم خونی بروز کند، کاهش گلبولهای قرمز خون، گرمای زیادی بدن که ممکن است منجر به غش کردن فرد شود، مشکلات قلبی که در این حالت قلب ضعیف شده و نمی‌تواند خون کافی به مغز پمپاژ کند، مصرف مواد مخدر و الکلی، ترس، اضطراب یا فشارهای احساسی، مشکلات گوش داخلی، کاهش فشار خون، کاهش قند خون، کاهش اکسیژن و کاهش جریان خون به مغز به ویژه در بیمارانی با سابقه سکته، مصرف داروهای مخصوص درمان فشار خون بالا- یا بیماریهای کرونری - عروقی ، عفونت‌ها و اختلالات سیستم اعصاب، پارکیسنون، ام اس یا تومورهای مغزی، حالت خاص روانی مانند افسردگی و اضطراب هستند. در برخی موارد هم ممکن است هیچ علتی نداشته باشد.

پیشگیری از بروز سرگیجه مربوط به علت بروز آن می‌شود. برای مثال اگر این حالت در اثر مصرف داروی خاصی صورت می‌گیرد حتما باید از آن پرهیز کرد. در مورد پایین بودن قند خون افزودن این ماده به وعده‌های غذایی اغلب مشکل را برطرف می‌کند. با این حال بسیاری از دلایل قابل پیشگیری نیستند.

تشخیص علائم با سرگیجه مملو در با مراجعه به سابقه پزشکی فرد و نیز آزمایشهای جسمی صورت می‌گیرد، این ۲ مرحله کل اقداماتی است که برای تشخیص کامل سرگیجه ضروری است. در موارد دیگر آزمایشهای بیشتری مانند تست قند خون و تست ویژه اشعه ایکس موسوم به الکتروانسفالوگرام صورت می‌گیرد.

در صورت طولانی شدن علائم این اختلال ممکن است افراد مبتلا به خود و یا دیگران به دلیل عدم مراقبت و دقت آسیب برسانند. اما از سویی اکثر اثرات سوء بلند مدت سرگیجه بستگی به عامل مولد آن دارد که به طور مثال سرگیجه مربوط به یک تومور مغزی ممکن است منجر به فوت بیمار شود.

سرگیجه مسری نیست و معمولا- اطرافیان بیمار را خطری تهدید نمی‌کند، اما بی دقت بودن آنها ممکن است به دیگران آسیب برساند برای مثال اگر فردی که دچار این حالت شده رانندگی کند خطر تصادف بسیار افزایش می‌یابد.

درمان این اختلال ارتباط مستقیم با تشخیص عامل مولد آن دارد. گاهی اوقات مصرف دارو این اختلال را کاهش می‌دهد

منبع:پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران

## واریس بیماری سیاه‌رگها

نویسنده:دکتر حسین برهانی

ایدز کمتر کسی باشد که نام این بیماری را نشنیده باشد. بارها در خانه، مدرسه، محل کار و خیابان از مردم شنیده‌اید که ایستادن زیاد باعث واریس می‌شود و یا به شما گفته‌اند که یکی از بستگان ما مبتلا به واریس است و از درد و زخم پا شاکی است و ناچار است از جوراب واریس استفاده نماید و یا ... . اما

واریس از نظر علمی چیست؟

واریس بیماری سیاه‌رگهای

سطحی بدن است.

همان طور که می‌دانید دو گروه عمده رگ در بدن وجود دارند. گروهی که مسؤول خون‌رسانی به اعضاء و احشاء هستند شریان یا سرخ رگ نام دارند و گروهی که خون دارای مواد زائد و دی اکسید کربن را از اعضاء به طرف قلب و ریه و کبد حمل می‌کنند، ورید یا سیاه‌رگ نامیده می‌شوند.

سیاهرگهای واریسی، سیاهرگهای متسع، غیر طبیعی و پیچ و خم‌داری هستند که بر اثر افزایش مداوم فشار داخل مجرای رگ ایجاد می‌شوند. با وجودی که

هر وریدی در بدن ممکن است گرفتار شود اما وریدهای سطحی پاها شایع‌ترین محل ابتلا هستند.

آیابیماری واریس در جامعه شایع است؟

تخمین زده می‌شود که ۱۰ تا ۲۰ درصد از کل جمعیت، سرانجام مبتلا به واریس در سیاهرگهای قسمت تحتانی پا می‌شوند. این

میزان در افراد بالای ۵۰ سال بیشتر است و ممکن است به ۵۰ درصد برسد. بنابراین واریس، بیماری نسبتا شایعی است. قبل از ۳۰ سالگی زن و مرد به طور مساوی مبتلا- به واریس می‌شوند ولی از ۳۰ سالگی به بعد زنان چهار برابر مردان به این بیماری مبتلا می‌شوند که به علت فشار روی وریدهای پا در دوران حاملگی می‌باشد.

چرا بعضی از مردم دچار واریس می‌شوند؟

سیاهرگها اعضاء توخالی ضعیفی هستند که برای حفظ ساختمان خود نیاز به حمایت جدار

خود و ساختمانهای اطراف مانند نسج عضلانی و بافت نرم اطراف دارند. بعضی از عوامل این ساختمان وریدها را به هم زده و موجب می‌شوند که وریدها متسع و پیچ و خم‌دار شده و در نتیجه واریسی شوند. این عوامل عبارتند از:

۱ـ وضعیت بدن:

مهمترین عامل، وضعیت بدن است که بیشترین تأثیر را روی فشار داخل مجرایی سیاهرگها اعمال می‌کند. در مواردی که پاها برای مدت طولانی، نقطه اتکای بدن روی زمین قرار بگیرند، فشار سیاهرگی در این نقاط به میزان بسیار زیاد افزایش می‌یابد و حتی به ده برابر میزان طبیعی می‌رسد. بنابراین مشاغلی که مستلزم ایستادن طولانی و درازمدت هستند مانند جراحی، دندانپزشکی، آرایشگری، مشاغل نظامی یا سوارکاری طولانی‌مدت، منجر به تجمع خون در سیاهرگها و ورم پاها و با گذشت زمان، افزایش اتساع وریدها و واریسی شدن آنها می‌شوند.

۲ـ بسته شدن وریدها:

هر حالتی که وریدها را ببندد یا روی آن فشار وارد آورد و در نتیجه تخلیه خون وریدی را مختل بسازد مانند حاملگی، تجمع لخته درداخل رگ و توده‌های توموری با اثر فشاری، همگی پیدایش واریس را تشدید می‌کنند.

۳ـ تمایل فامیلی:

در برخی خانواده‌ها به علت نقص در تشکیل دیواره سیاهرگها ابتلا به واریس بیشتر است.

۴ـ چاقی:

افراد چاق به علت تجمع بیش از حد چربی و از بین رفتن حمایت عضلات و نسوج اطراف برای رگها، بیشتر به بیماری واریس گرفتار می‌شوند.

واریس چه مشکلاتی ایجاد می‌کند؟

سیاهرگهای مبتلا- به واریس متسع، طویل و پرپیچ و خم می‌شوند که در زیر پوست قابل مشاهده هستند. دیواره رگ در بیشتر قسمتها نازک و در برخی قسمتها ضخیم می‌شود. و ممکن است در داخل این ورید بد شکل و متسع، لخته خون ایجاد شود. این وریدهای بد شکل که دریچه‌های طبیعی آنها تخریب شده نمی‌توانند خون را به خوبی منتقل کنند؛ در نتیجه خون درون آنها جمع شده و مایع از داخل ورید به نسج اطراف پس زده و پاها دچار ورم می‌شوند. همچنین اتساع وریدها دردناک است. درد و تورم طولانی‌مدت سرانجام با زخم و تغییرات پوستی همراه می‌شود. زخمها به راحتی عفونی شده و عفونت آنها به خوبی درمان نمی‌شود و تمایل دارند که زخمهای واریسی مزمن را ایجاد کنند. پس واریس پیشرفته می‌تواند به صورت یک بیماری مزمن و ناتوان کننده درآید که باید بتوانیم از آن پیشگیری کرده و راههای درمان آن را شناسایی کنیم.

پیشگیری و درمان

برای پیشگیری از ایجاد واریس، یک رژیم غذایی متعادل برای داشتن وزن متناسب به همراه پرهیز از ایجاد فشار طولانی‌مدت بر روی پاها (برای مثال در حین انجام کار ایستاده، به فواصل مناسب چند دقیقه استراحت نموده یا پاها را ورزش دهید) و همچنین بالا-بردن پاها در موقع استراحت، کمک کننده می‌باشند. ضمنا مراقبتهای دوران بارداری به خانم حامله کمک می‌کند که دچار واریس و سایر عوارض نشود. در درمان واریس، انواع پانسمانهای فشاری توسط باندهای مخصوص و جوراب واریس به وریدها کمک می‌کنند تا مجددا توانایی هدایت خون را پیدا نمایند. همچنین درمان عفونتهای پوستی و اعمال جراحی اقداماتی هستند که نسبتا مؤثر بوده و می‌توانند به بیمار واریسی دوباره یک زندگی نسبتا راحت را اهداء نمایند.

## آلرژی چیست؟

آلرژی نسبت به حیوانات

بسیاری از مردم خیلی دیر متوجه می شوند که نسبت به حیوانات خونگرم خانگی آلرژی دارند. آلرژی نسبت به گربه یا سگ حدود ۱۵ درصد از افراد را در جوامع غربی درگیر کرده است. قابل توجه است که آلرژی نسبت به این حیوانات در بین افراد مبتلا به آسم به ۳۰-۲۰ درصد بالغ می شود. به طور کلی تماس با گربه ها آلرژی های شدیدتری را باعث می شود. آلرژی یک نوع سیستم دفاعی بدن نسبت به یک ماده حساسیت زای پروتئینی (آلرژن) است که در بزاق، پوست و ادرار حیوانات وجود دارد و به صورت ذرات بسیار ریز در محیط پراکنده و منتشر می شود، سپس این ذرات که در هوا معلق است روی بافت ملتحمه چشم و یا مخاط بینی می نشینند و یا مستقیما به داخل ریه ها استنشاق شده و علائم بیماری های آلرژی را به وجود می آورند. حتی تماس این ذرات با پوست بدن هم می تواند خارش و کهیر ایجاد کند. علائم آلرژی مانند عطسه، خس خس سینه، خارش و کهیر معمولا به سرعت و در ظرف چند دقیقه بعد از تماس با حیوان ظاهر می شود ولی بعضی از افراد پس از چند ساعت (تا ۱۲ ساعت بعد از تماس) علائم شدیدتر آلرژی را نیز نشان می دهند.

درمان آلرژی نسبت به حیوانات

بهترین درمان آلرژی نسبت به سگ و گربه و دیگر حیوانات خانگی مانند پرندگان، خرگوش و ... خارج کردن آنها از منزل است. امروزه ثابت شده است که حتی نگهداری حیوانات در حیاط منزل نیز می تواند مشکل زا باشد. البته حیواناتی که فاقد مو هستند مانند لاک پشت آبی، ماهی و مار، آلرژی زا نیستند. این گونه است که حکمت دستورات مترقی اسلام در مورد ضرورت دوری از حیواناتی مانند سگ، خوک و گربه و رعایت دقیق نکات بهداشتی تا حدودی روشن می شود. متأسفانه در جهان امروز که «عصر دانایی» نام گرفته، به رغم همه پیشرفت هایی که در زمینه علوم مختلف و تکنولوژی به دست آمده، پوچی و ابتذال فرهنگی حاکم بر زندگی فردی و اجتماعی، به جایی رسیده است که همزیستی با حیوانات در اطاق خواب و حمام و محافل خانوادگی به صورت امری متعارف شده است! در چنین شرایطی به منظور جلوگیری از آلرژی و دیگر عوارض این همنشینی، شستشوی هفتگی و برس زدن منظم این «دوستان مهربان» توسط مراکز بهداشتی به جوامع غربی توصیه می شود. طبق تحقیقات انجام شده در کشورهای پیشرفته صنعتی معلوم گردیده در حالی که بزاق و پوسته ریزه های بدن گربه منبع اصلی مواد حساسیت زا است، در حیوانات خانگی دیگر مانند خرگوش و خوک، ادرار عامل اصلی ایجاد آلرژی است. یک سگ یا گربه هر هفته مقدار مشخصی از مواد آلرژی زا از خود دفع می کند و تفاوتی از این نظر بین نژادهای مختلف آنها وجود ندارد. استفاده از جاروبرقی هم نفع چندانی برای از بین بردن مواد حساسیت زای آزاد شده در محیط ندارد چون به صورت بسیار ریز در هوا شناور هستند. تنها راه تمیز کردن فرش و لباس و ملافه ای که به این مواد آغشته اند تعویض آنها است، چون در بررسی هایی که انجام داده اند مشخص شده که این آلودگی ها بیش از یکسال باقی خواهد ماند. انجام برنامه «درمان ایمنی» از راه انجام تزریقات زیر پوستی برای حساسیت زدایی بدون قطع کردن رابطه نزدیک با حیوانات، خالی از خطر نبوده و چندان هم مؤثر نیست. منازلی که برای صرفه جویی انرژی به صورت کامل و غیر قابل نفوذ عایق بندی شده اند همان گونه که حرارت را به خوبی نگهداری می کنند، مواد آلرژی زا را نیز در داخل خود تا دو برابر منازل عادی حفظ می کنند. دستگاه های تمیز کننده هوای منزل که برای کاهش مواد حساسیت زای شناور در هوا طراحی شده اند نیز ممکن است مفید واقع شوند.

درمان دارویی

با مشورت پزشک متخصص آلرژی، داروی مناسب برای کنترل علائم آلرژی انتخاب می شود. چنانچه تماس با حیوانات فقط به طور اتفاقی و یا گاه به گاه است می توان از داروهای ضد هیستامین، ضد احتقان و ضد آسم (برای افراد مبتلا- به آسم) برای پیشگیری از بروز آلرژی مصرف کرد.

آلرژی غذایی

در سالهای اخیر اهمیت و شیوه حساسیت نسبت به مواد غذایی نه تنها موجب ناراحتی و مشکلات تنفسی، پوستی و گوارشی شده بلکه طبق گزارش های علمی که اخیرا منتشر شده ممکن است باعث بیماری های کلیه، افزایش فشار خون، سردرد از نوع میگرن، افسردگی و یا اضطراب و شب ادراری شود. نکته مهمی که باید به آن توجه کنید این است که آلرژی غذایی تنها یکی از علل متعدد تحمل نکردن بعضی غذاها و بروز ناراحتی است. مسمومیت های غذایی، حساسیت نسبت به مواد مجاز افزودنی به مواد غذایی و یا کمبود بعضی از آنزیم ها مانند لاکتاز در بعضی افراد و یا واکنش های روانی نسبت به بعضی از غذاها، علل دیگر هستند. بر روی هم، آلرژی غذایی چندان شایع نیست و میزان شیوع آن در جوامع مختلف متفاوت است. ولی معمولا در بین افرادی که به طور ذاتی استعداد به آلرژی دارند بیشتر یافت می شود. بنابراین این گونه افراد معمولا- علائمی از آلرژی های دیگر مثل آلرژی بینی، کهیر و یا آسم را نیز نشان می دهند.

چرا آلرژی غذایی بوجود می آید؟

به مواد بیگانه ای (آنتی ژن) که ایجاد حساسیت می کنند آلرژن می گویند. آلرژن ها معمولا از جنس مواد پروتئینی و یا ترکیب قند و پروتئین هستند. پروتئین های غذایی معمولا به صورت مولکول های دست نخورده و کامل در لوله گوارشی جذب نمی شوند بلک تحت تأثیر اسید معده و آنزیم های روده هضم شده و به مولکول های کوچک

پپتیدی و اسیدهای آمینه تبدیل و سپس از راه مخاط روده به جریان خون وارد می شوند. بنابراین در شرایط عادی، مواد پروتئینی رژیم غذایی، آلرژی ایجاد نمی کنند. ولی در بعضی از شرایط مانند دوران نوزادی و یا پس از بیماری اسهال به ویژه در دوران شیرخوارگی، مخاط پوششی روده آسیب دیده و نفوذپذیر می شود، بنابراین مولکول های بزرگ و مقدار زیادی از مواد حساسیت زا از جدار روده عبور می کنند و وارد جریان خون می شوند، از جمله مواد پروتئینی که به صورت هضم نشده به جدار روده نفوذ کرده و در افراد مستعد ایجاد آلرژی می کنند.

علائم آلرژی غذایی چیست؟

علائم آلرژی غذایی هم می تواند در ارتباط با معده و روده ها و هم در سایر اندام های بدن به ویژه پوست و دستگاه تنفس ظاهر شود. پیدایش سریع کهیر و خارش در اطراف دهان بلافاصله پس از صرف غذایی که نسبت به آن حساسیت وجود دارد مانند میوه های ترش، آجیل و یا سبزیجات گزارش شده است. علائم تهوع، استفراغ، درد شکم و یا اسهال می تواند ظرف ۳۰ دقیقه پس از خوردن غذاهای دریایی و یا تخم مرغ عارض شود و می تواند همراه با سردرد، برافروختگی صورت، خارش پوست و طپش قلب باشد که معمولا بعد از ۲-۱ ساعت برطرف می گردد. علائم تنفسی مانند عطسه، آبریزش از بینی، لارنژیت، بروز حمله آسم و یا تشدید بیماری در مبتلایان به آسم نیز به علت حساسیت به شیر گاو، بادام زمینی، گوشت خوک و مواد افزودنی مجاز به غذاهای آماده مصرف، در افراد مستعد می تواند بروز کند. کهیر تکرار شونده علامت شاخص آلرژی به پروتئین مواد غذایی به ویژه ماهی است. در موارد شدید، ورم صورت و اسهال شدید نیز می تواند ظاهر شود. بروز اگزما در اثر آلرژی غذایی نیز در بعضی از بیماران

گزارش شده است. نگهداری غیر بهداشتی ماهی ها در سردخانه و همچنین نگهداری پنیر به مدت طولانی می تواند منجر به ایجاد هیستامین در آنها شود که پس از مصرف، علائم آلرژی غذایی را در بدن ایجاد می کند.

نقش رژیم غذایی در آلرژی

به طور کلی غذاهای ذیل در افرادی که استعداد آلرژی دارند بیش از سایر غذاها ایجاد حساسیت می کنند: شیر گاو، تخم مرغ، شکلات، کاکائو، ادویه جات، ماهی و غذاهای دریایی، غذاهای سرخ کرده، گوجه، پیاز و بادمجان، میوه جات ترش، توت فرنگی، آجیل، سبزیجات، گوشت گاو، سوسیس و کالباس، گندم و جو، حبوبات، سویا، انواع سس، کنسروها، نوشابه، خربزه، هندوانه، هلو، انگور و گوشت مانده . بیماران معمولا نه به یک غذا بلکه به چند نوع غذا آلرژی دارند و هر نوع غذا هم می تواند چندین ماده حساسیت زا یا آلرژن در خود داشته باشد. لذا با نظر پزشک متخصص آلرژی، رژیم غذایی ویژه ای مشتمل بر: برنج، گوشت بوقلمون یا بره، روغن زیتون، سیب سفید (پخته شده) به مدت چند هفته تجویز می شود و چنانچه علائم آلرژی برطرف شد غذاهای دیگر را یک به یک و هر کدام به مدت یک هفته (حداقل سه روز) به رژیم غذایی اضافه کرده و علائم آلرژی را در طی مدت مصرف بررسی می کنند. تا چنانچه علائم آلرژی مجددا پیدا شده نوع غذایی را که حساسیت زا است تشخیص داده و از رژیم غذایی بیمار حذف کنند.

شیر مادر یا شیر خشک؟

طبق تحقیقات علمی مشخص شده که شیر مادر از هر نظر بهترین غذای کودکان در دوران شیرخواری است. شیر مادر منبعی غنی از پادتن های «IgA» است که سطح مخاط روده های طفل را در مقابل مواد آلرژن نفوذ ناپذیر می کند. شیر مادر همچنین با داشتن پادتن ها، مواد و سلول های دفاعی دیگر از عفونت های روده و بروز اسهال پیشگیری می کند و لذا از افزایش تراوائی سطح مخاطی روده در مقابل ورود مواد و عوامل آلرژن جلوگیری می کند. با مصرف شیر مادر، سیستم ایمنی کودک خردسال نسبت به پروتئین های موجود در شیر گاو، حساس نمی شود و بنابراین کودک در سالهای بعد خواهد توانست بدون مشکل آلرژی از شیر گاو استفاده کند. لذا امروزه توصیه می شود که:

۱- به منظور پیشگیری از بروز آلرژی در فرزندان خانواده هایی که در آنها سابقه یا زمینه آلرژی وجود دارد (و یا بعدا آزمایش خون بند ناف نوزاد نشان دهد که مقدار پادتن IgE افزایش یافته است)، توصیه می شود که مادر در دوران حاملگی و نیز دوران شیر دادن از مصرف غذاها و مواد حساسیت زا پرهیز نمایند.

۲- تمامی نوزادان (به ویژه آنهایی که زمینه آلرژی در خانواده دارند) تا ۶ ماهگی فقط از شیر مادر استفاده کنند و در صورت عدم امکان استفاده از شیر مادر، دایه بگیرند. بعضی از انواع شیر خشک ها مانند نوترامیژن و پروژستمیل و همچنین شیر بز و گوسفند از درجه حساسیت زایی کمتری نسبت به شیر گاو برخوردارند و در شرایط عدم امکان تغذیه از شیر مادر و یا دایه تجویز می شوند.

۳- بعد از ۶ ماه اول، می توان به تدریج برنج، میوه جات و سبزیجات پخته را اضافه بر شیر مادر به رژیم غذایی شیرخوار افزود.

۴- در هنگام ابتلای شیرخوار به عفونت های حاد روده و بروز اسهال ، توصیه می شود که در طول بیماری و تا ۸ روز بعد از بهبودی (به منظور امکان ترمیم مخاط روده و جلوگیری از نفوذ مواد حساسیت زا) از شیر مادر بیشتر استفاده شود و در این مدت از مواد غذایی حساسیت زا پرهیز گردد.

۵- محیط کودک را باید از مواد آلرژن و حساسیت زا مانند قارچ ها، کپک ها، ذرات مایت محفوظ نگه داشته و همچنین ضروری است با خارج کردن حیوانات خونگرم اهلی، منزل را از وجود پر و پشم پرندگان و حیوانات و ذرات و ترشحات سگ و خرگوش پاک کرد. توضیحات کامل تر در شماره های بعدی داده خواهد شد.

## گوش (وجود موم در آن) Wax in ears

علائم :

- تجمع موم در مجرای گوش خارجی - کاهش شنوایی نسبی - احساس پر بودن گوش و صدای زنگ در آن

وجود مقداری موم در مجرای خارجی گوش کاملاً طبیعی است. موم توسط غده‌های موجود در پوست مجرا تولید میشود تا از گوش در برابر گردو غبار، اجسام خارجی و عفونتها محافظت کند رنگ آن قهوه‌ای طلائی است. موم معمولاً همراه با حرکت فکها هنگام جویدن به طرف بیرون گوش هدایت میشود. در برخی از کودکان موم اضافی در پاسخ به عفونت مزمن گوش میانی و یا محیط پر از گردوخاک ایجاد میشود. گاهی از اوقات ممکن است مومها رویهم جمع شده و خشک گردند و بعد از این توده مجرای گوش را مسدود کند و در نتیجه بطور موقت موجب کاهش شنوایی شود.

آیا خطرناک است؟

موم اضافه خطرناک نیست اگر چه میتواند بطور موقت تا زمانی که آنرا بر می‌دارند موجب کاهش شنوایی شود.

ابتدا چه کار باید بکنید؟

گوش کودک خود را از نظر تجمع موم بطور منظم بررسی کنید. تنها در صورتی اقدام به در آوردن موم نمائید که به بیرون مجرای خارجی گوش آمده باشد و بتوان آنرا به آسانی بیرون کشید. هرگز چیزی را به داخل گوش به این قصد فرو نکنید(مانند گوش پاک کن)

آیا مشورت با دکتر لازم است؟

اگر قادر نیستید خودتان براحتی موم را از گوش خارج سازید و یا کودکتان از شنوایی دچار مشکل شده است با دکتر تماس بگیرید.

دکتر چه اقدامی انجام خواهد داد؟

دکتر بعد از آنکه گوش کودک شما را با یک اتوسکوپ (گوش بین) معاینه کرد آنرا با سرنگ و آب گرم می‌شودی اگر چه این کار روش بدون دردی است ولی مقداری ناراحت کننده میباشد.

اگر موم سفت و سخت شده باشد، قطره‌های گوش را برای نرم کردن آن تجویز می‌کند. اگر به این وسیله مومها خارج نشدند ناچار خواهید بود مجدداً برای شستشو نزد دکتر برگردید.

شما چه کمکی می‌توانید بکنید؟

درست قبل از خوابیدن کودک قطره‌ها را در گوش بچکانید کودک را در آغوش خود یا در بستر به جانب بغل بخوابانید و مقدار لازم قطره را به گوش بچکانید. بگذارید تا دو دقیقه همچنان دراز کش باشد تا قطره‌ها ازگوش بیرون نریزند.

بعد از چکاندن قطره‌ها در گوش، یک تکه پنبه را هنگام شب در روی گوش قرار دهید ممکن است صبح زود بعد موم همراه با آن بیرون بیاید. در غیر اینصورت، ناچار میشوید جهت شستشو مجدداً نزد پزشک بروید.

نسبت به انسداد احتمالی گوش در آینده هوشیار باشید تمایل به تولید موم اضافی، ارثی است و احتمال دارد بعد از آنکه کودک دچار سرماخوردگی و یا دیگر عفونتهای مجرای تنفسی شد مجدداً منجر به انسداد شود.

http://www.koodakaneh.com

## بیماری لویی بادی چیست؟

بیماری لویی بادی (Lewy body) وضعیتی است که منجر به جنونی بسیار مشابه با بیماری آلزایمر میشود. البته این بیماری هم در ماهیت دقیق نشانه ها و هم در آسیبهایی که پس از مرگ در مغز بیماران

یافت شده، با آلزایمر متفاوت است. هرچند شیوه درمانی و علاجی برای بیماری لویی بادی وجود ندارد، اما بعضی از نشانه های آن توسط دارو قابل کنترل هستند.

به طور خلاصه، بیماری لویی بادی نوعی جنون است که به دلیل آسیبهای مغزی که بنا به دلایلی ناشناخته رخ میدهند، به وجود می آید. با معاینه دقیق میتوان متوجه تفاوت نشانه های آن با آلزایمر شد. لویی

بادی اخیرا به عنوان یک بیماری مستقل شناخته شده است.

این بیماری به نام پزشکی شناخته میشود که برای اولین بار رسوبهای موجود در مغز را در مقاله خود عنوان نمود این رسوبها درست مشابه ضایعاتی است که در مغز بیماران مبتلا به این جنون مشاهده شده

است. لویی بادیها، رسوبات گردی حاوی سلولهای آسیب دیده مغزی هستند و احتمالا زمانی ایجاد میشوند که سلولها سعی میکنند در مقابل حمله از خود دفاع کنند.

تشخیص صحیح و دقیق نوع جنون از اهمیت فراوانی برخوردار است زیرا داروهای جدید میتوانند بر انواعی از جنون موثر بوده و بر انواع دیگر تاثیری نداشته باشند.

نشانه ها کدامند؟

جنون مرتبط با بیماری لویی بادی بر موارد زیر تاثیر میگذارد:

- حافظه
- تکلم
- قابلیت تشخیص فاصله
- توانایی انجام دادن کارهای ساده
- توانایی استدلال

افراد مبتلا به این نوع جنون از توهم رنج میبرند، آنها افراد، اشیا و حیواناتی واهی را بر روی تخت، میز و در اطراف خود مشاهده میکنند.

احتمال اینکه این اشخاص دچار زمین خوردگی متعدد شوند نیز بسیار زیاد است زیرا آنها توانایی تشخیص فواصل و ارتفاعات را از دست داده و نمیتوانند حرکات خود را با واقعیت منطبق نمایند. ممکن است

آنها دچار نشانه هایی مانند علایم پارکینسون شوند که کند شدن حرکت، خشکی عضلات و رعشه از آن جمله اند. در برخی موارد معدود ضربان قلب و فشارخون نیز تحت تاثیر قرار میگیرند.

تواناییهای فرد مبتلا معمولا ساعت به ساعت و طی هفته ها و ماهها در نوسان است و همین مسئله موجب میشود که گاهی پرستاران و اطرافیان این بیماران تصور کنند که فرد بیمار خود را به بیماری زده است.

تشخیص بیماری چگونه انجام میگیرد؟

روش اصلی تشخیص این نوع جنون با تهیه سابقه دقیق الگوهای رفتاری و نشانه ها صورت میگیرد که با حذف انواع دیگر جنون، به نتیجه میرسد. اسکن مغزی میتواند تباهی مغز را نمایان کند اما لویی بادیها

گلوله های موجود درمغز- تنها پس از مرگ قابل کشف و بررسی هستند.

آیا درمانی برای این بیماری وجود دارد؟

هیچ درمانی برای بیماری لویی بادی وجود ندارد و این عارضه معمولا به مرگ منجر میشود و روند توسعه آن نیز بسیار سریعتر از آلزایمر است. اگر بیمار نشانه هایی از بیماری پارکینسون نیز داشته باشد،
به داروهای جانشین دوپامین (dopamine) که برای پارکینسون تجویز میشوند- واکنش مثبت نشان میدهد.
نکته مهم در اشخاص مبتلا به لویی بادی این است که از داروهای آرامبخش ضدروان پریشی اجتناب نمایند زیرا این داروها دارای عوارض جانبی شدید بوده و حتی منجر به مرگ میشود. هرچند این عارضه
درمان پذیر نیست، اما با تولید داروهای جدید، امید برای کنترل و کند کردن روند توسعه بیماری در نواحی حیاتی وجود دارد.
مانند موارد دیگر روان پریشی، روشها و تدابیری برای بیماران مبتلا به لویی بادی نیز درنظر گرفته شده است تا این افراد بتوانند در مراحل ابتدایی بیماری، زندگی روزانه خود را دنبال کنند. این تدابیر شامل
برقرار نمودن برنامه منظم و خدشه ناپذیر زندگی، به کارگیری هشدارهای صوتی یا کتبی و حمایت روحی و ایجاد اطمینان خاطر در بیمار است. اشخاصی که در مراحل اولیه بیماری دچار ناتوانی در به
کاربردن کلمات میشوندف میتوانند با جلسات گفتار درمانی این مشکل را تا حد زیادی برطرف نمایند. اما با پیشرفت بیماری این تدابیر به تدریج کاربرد خود را از دست میدهند.
بیماران در شرایط حاد باید در مراکز مخصوص بستری شده یا توسط پرستاران مجرب و متخصص نگهداری شوند.

## میگرن در کودکان

نویسنده:دکتر فاطمه طرفها
سردردهای میگرنی در کودکان شایع بوده و اغلب ناشناخته باقی می‌مانند یا به اشتباه به علت‌هایی مانند بیماری سینوس یا اختلالات عاطفی نسبت داده می‌شود. میزان شیوع سردرد میگرنی طی دوران کودکی به آرامی افزایش می‌یابد و نسبت مذکر به مونث در زمان نوجوانی به سمت مونث تغییر می‌کند. سن متوسط شروع میگرن در پسرها ۷/۲ سالگی و در دخترها ۹/۱۰ سالگی است.
میگرن چیست؟
سردردهای حمله‌ای که با دوره‌های بدون درد مجزا می‌شوند و با علائمی از قبیل او را (پیش درآمد) بینایی، تهوع، درد شکم، کیفیت ضربانی، درد یک طرفه و سابقه خانوادگی میگرن همراه است. میگرن کودکان ممکن است گذرا (تقریباً ۱ ساعت) باشد و محل دوطرفه در ناحیه پیشانی داشته باشد. این علایم همراه با نور گریزی و صدا گریزی از رفتار کودک قابل فهم است. مثل کناره‌گیری و نشستن در یک اتاق تاریک و آرام برای استراحت در زمان حمله سردرد.
راهکارهای پیشنهادی برای درمان میگرن:
گام اول، تعیین میزان ناتوانی ناشی از سردرد بیمار است.
گام دوم، تعیین الگوی سردرد. است مانند فواصل وقوع سردرد، تقویم سردرد در تعیین دفعات و طول مدت سردرد ارزشمند است.
درمان
روشهای زیستی – رفتاری:
در تمام کودکان مبتلا، این روشها مؤثر می‌باشد:
۱- بهداشت خوب: خواب منظم و کافی برای نوجوانان مبتلا به سردردهای میگرنی مکرر ضروری است. اختلالات خواب در ۴۰-۲۵ ٪ از کودکان مبتلا اتفاق می‌افتد.
۲- ورزش: به برنامه ورزشی هوازی منظم در بیماران مبتلا به میگرن مکرر توصیه می‌شود.
۳- تغییر برنامه غذایی: محرک‌های اصلی غذایی در کودکان، پنیر، شکلات و میوه‌هایی از جنس مرکبات هستند. سایر عوامل تسریع کننده عبارتند از: گوشت‌های فرآوری شده، ماست، غذاهای سرخ شده، اسپارتامین، مونو سدیم گلوتامات و نوشیدنی‌های الکلی.
علاوه بر پایش نوع غذای مصرفی کودکان، تشویق به مصرف وعده‌های غذایی منظم و نوشیدن مایعات فراوان اهمیت دارد. بسیاری از نوجوانان بطور معمول از صبحانه صرف نظر می‌کنند. عدم مصرف یک وعده غذایی، یک عامل تسریع کننده شایع میگرن است. توصیه می‌شود که هر نوجوان مبتلا به میگرن، روزانه تمام وعده‌های غذای از جمله صبحانه را مصرف کند و مقدار زیادی آب بنوشد.
۴- داروها و کافئین: مصرف بیش از حد داروهای ضد درد بی نسخه، یک پدیده شایع تشدیدکننده میگرن کودکان است. مصرف بیش از حد استامینوفن، بروفن و یا میزان کمتر ترکیبات حاوی آسپرین ممکن است عامل سردرد مکرر و حتی روزانه باشد.
کافئین موجود در قهوه نیز باید مورد توجه قرار گیرد. رابطه بین کافئین و میگرن ثابت شده است و به نظر می‌رسد کافئین اثر منفی بر سردرد داشته باشد و نیز ممکن است خواب را بر هم زده و یا روحیه را بدتر کند که هر دو ممکن است سردرد را تشدید کنند.
۵- معالجه استرس: همواره باید استرس را از محیط زندگی دور نگه داشت. که این کار با درمان‌های تن آرامی (Relaxation) امکان پذیر می‌باشد. مطالعات نشان داده است که این درمان‌ها به اندازه پروپرانولول در کاهش دفعات حملات میگرن مؤثر است.
۶- درمان‌های دارویی: مانند داروهای ضدتهوع، ضد درد ساده، ضد دردهای ترکیبی و داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی اغلب در کودکان و نوجوانان مبتلا به میگرن خفیف تا متوسط کاملاً مؤثرند.
روش‌های پیشگیری:
گروه متنوعی از داروها را می‌توان برای جلوگیری از حملات مکرر میگرن بکار برد. در مواردی که حداقل ۳ نوبت سردرد در ماه ایجاد شود لازم است تا داروهای پیشگیری کننده تجویز شود توصیه کلی این است که درمان طی سال تحصیلی انجام شود و سپس طی تعطیلات تابستانی، داروها بتدریج قطع شوند.
منبع :مرکز بهداشت دانشگاه تهران

## واکنش های دارویی

توضیح کلی
واکنش های دارویی عبارت است از انواع مختلفی از واکنش های آلرژیک که در اثر داروها ایجاد می شوند. این واکنش ها ارثی یا مسری نیستند.
علایم شایع
بثور، خارش ، یا کهیر
پوست برافروخته
اضطراب
بیماری سرم (تب ، بثور، درد مفصلی ، و آسیب به رشته های عصبی )
آنافیلاکسی (شوک آلرژیک ) (خس خس سینه و مشکل در تنفس )
اختلالات متنوع خونی ، مثل کم خونی همولیتیک (همراه با تخریب گلبول های قرمز)
آسیب رشته های عصبی محیطی
واسکولیت (التهاب رگ های خونی ) توجه داشته باشید که واکنش های دارویی زیر معمولاً ناشی از آلرژی نیستند: ـ استفراغ یا اسهال ـ تب ـ حساسیت به نور (واکنش پوستی به نور آفتاب)
علل
داروها در واقع مواد A«خارجی A» هستند که وارد بدن می شوند. وقتی که تزریق دارو انجام می گیرد یا به صورت قرص و کپسول و شربت و غیره خورده می شود، بدن پادتن هایی را علیه دارو تولید می کند. به این ترتیب زمینه برای بروز واکنش دارویی در مواجهه بعدی با دارو فراهم می شود. توجه داشته باشید که بیشتر از اثر تزریق دارو این سلسله از وقایع پیش می آید.
عوامل افزایش دهنده خطر
مصرف هرگونه دارو، اما خصوصاً داروهای زیر: ـ آنتی بیوتیک های از گروه پنی سیلین ها و سفالوسپورین ها ـ داروهای سولفامیدی ـ سرم های حیوانی ـ واکسن ها ـ بی حس کننده های موضعی ـ نمونه های تلخیص شده مواد آلرژیک ـ ترکیبات حاوی ید، مثل مواد رنگی مورد استفاده در عکس برداری با اشعه ایکس
نوع تزریقی داروها، خصوصاً در دوز بالا
سابقه سایر آلرژی ها، مثل تب یونجه ، آسم ، یا آگزما
وجود عفونت (شاید به این علت که عفونت خود باعث تحریک دستگاه ایمنی می شود.)
پیشگیری
در هنگام مراجعه به پزشک ، سابقه هر گونه واکنش دارویی را بگویید.
اسم داروهایی را که مصرف می کنید یاد بگیرید. اگر نسبت به هر دارویی واکنش نشان دادید، باید در آینده از آن اجتناب کنید.
اصولاً داروها را مگر در موارد ضرورت مصرف نکنید.
عواقب مورد انتظار
اغلب واکنش های دارویی را می توان با توقف دایمی مصرف داروی مسؤول برای همیشه به فراموشی سپرد.
عوارض احتمالی
مرگ در اثر واکنش آنافیلاکسی شدید
چندین ماه ناتوانی در اثر بیماری سرم
درمان
اصول کلی
همیشه با خود یک دست بند یا گردن آویز که نشان دهنده واکنش دارویی و داروی مسؤول باشد را به همراه داشته باشید.
همیشه در منزل ، همراه خود، در محل کار، و در اتومبیل ، کیت آنافیلاکسی در دسترس داشته باشید تا در موارد اورژانس بتوانید خود یا اعضاء خانواده را در صورتی که قبلاً واکنش دارویی شدید داشته اید نجات دهید.
داروها
دارهای کورتیزونی برای کاهش واکنش التهابی
آنتی هیستامین ها برای کاهش واکنش آلرژیک بدن
فعالیت
با رو به بهبود گذاشتن علایم ، فعالیت های عادی خود را از سر گیرید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما علایم واکنش دارویی را بروز داده اید یا این علایم را در فرد دیگری دیده اید.

## ناخوشی صبحگاهی

توضیح کلی

ناخوشی صبحگاهی در طی بارداری تهوع در طی بارداری . این عارضه معمولاً هنگام صبح بروز می کند، ولی در هر زمانی ممکن است رخ دهد. اکثر خانم های باردار ناخوشی صبحگاهی را، هرچند خفیف ، تجربه می کنند.

علایم شایع

تهوع خفیف تا شدید با یا بدون استفراغ که معمولاً در طی ۱۴-۱۲ هفته اول بارداری بروز می کند ولی ممکن است در سراسر بارداری ادامه یابد.

علل

تغییرات هورمونی عمده که امکان رشد طبیعی جنین را فراهم می آورد. پروژسترون و سایر هورمون ها سبب شل شدن عضلات غیرارادی شده و احتمالاً ـ از این راه حرکت غذا در معده و روده ها را کُند می کند. همچنین ممکن است این هورمون ها مرکز استفراغ در مغز را تحت تأثیر قرار دهند.

در ضمن ، قند خون در طی مراحل اولیه بارداری در بسیاری خانم ها پایین تر از حد طبیعی بوده و این ممکن است در ایجاد ناراحتی گوارشی مذکور دخالت داشته باشد.

عوامل افزایش دهنده خطر

ناشناخته

پیشگیری

از خالی ماندن معده جلوگیری نمایید؛ در صورت نیاز هر ۲ ساعت چیزی بخورید.

عواقب موردانتظار

معمولاً پس از ۴-۳ ماه اول بارداری برطرف می شود.

عوارض احتمالی

استفراغ شدید بارداری حالتی است در بارداری که با تهوع شدید، استفراغ ، کاهش وزن و اختلالات الکترولیتی (به ندرت ) مشخص می شود.

درمان

اصول کلی

سعی کنید بوها یا غذاهای خاصی که این حالت را تشدید می کنند شناسایی کرده و از آنها اجتناب کنید.

با برقراری تهویه مطلوب اتاق ها از تجمع بوی غذاها یا دود سیگار جلوگیری نمایید.

از کشیدن سیگار خودداری کنید، و از اعضای خانواده و دوستان خود نیز بخواهید تا در طی بروز این عارضه سیگار نکشند.

نسبت به برطرف شدن این عارضه خوش بین باشید. اگر در این باره دچار تنش روحی شده اید با اعضای خانواده ، دوستان یا متخصصان مربوطه مشورت نمایید.

روزانه وزن خود را اندازه گیری کرده و ثبت کنید.

داروها

برای این اختلال معمولاً ـ دارویی نیاز نیست . کلاً در طی بارداری از مصرف هرگونه دارو بدون توصیه پزشک خودداری کنید. درمان آزمایشی با ویتامین $B_6$ که در حال حاضر برای بارداری بی خطر محسوب می شود. ممکن است توصیه گردد.

فعالیت

محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

اقدامات زیر ممکن است برای به حداقل رساندن تهوع کمک کننده باشد:

- یک خوراکی کم حجم و سریع الجذب نظیر بیسکویت در کنار تختخواب خود بگذارید. صبح قبل از برخاستن از جا آن را بخورید.

- یک غذای کم حجم قبل از خواب و هنگامی که شب برای حمام رفتن از بستر برمی خیزید، بخورید.

- هریک تا دو ساعت در طی روز یک خوراکی کم حجم بخورید. از خوردن غذای حجیم خودداری کنید. غذای کم حجم مزبور باید شامل غذاهای پرپروتئین نظیر کره بادام زمینی همراه چند برش سیب یا کرفس ؛ نارگیل ؛ یک چهارم ساندویچ ؛ پنیر و بیسکویت ؛ شیر؛ پنیر ؛ و یا چند تکه مرغ یا بوقلمون باشد. از مصرف غذاهای پرچرب و پرنمک با ارزش غذایی پایین خودداری کنید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

عدم بهبود ناخوشی صبحگاهی با اقدامات فوق

استفراغ خون یا مواد شبیه دانه قهوه

کاهش وزن بیش از ۱-۵/۰ کیلوگرم

## علت ایجاد قوز کمر

چندین عامل در بروز این وضعیت مؤثر است.

۱. بد قرار گرفتن وضعیت بدن بخصوص در هنگام نشستن که غالباً با سعی و کوشش در قرار دادن بدن در وضعیت صحیح اصلاح می شود.

۲. ضعف عضلات در بیماری های عضلانی بدن

۳. قوز که در مواردی مانند در رفتگی لگن و خمیدگی طبیعی ستون مهره ها دیده می شود.

۴. بیماری های ستون مهره ها که به وسیله بیمار و یا پزشک قابل اصلاح نیستند.

۵. شکستگی ستون مهره ها در اثر تصادف یا تومور

۶. علل مادرزادی

میزان شیوع این بیماری

بر اساس علل ایجاد کننده که ذکر شد درصد شیوع آن در جامعه متفاوت است.

علایم و نشانه های ابتلا به این بیماری

برجستگی غیر عادی در ستون مهره ها همراه یا بدون انحناء جانبی ستون فقرات، درد، اشکال در راه رفتن، خستگی زودرس و در مراحل شدید بیماری ، اختلالات تنفسی و عصبی از علایم آن است.

روش تشخیص این بیماری

بهترین روش تشخیص ، معاینه دقیق توسط پزشک متخصص است. روشهای پرتونگاری (رادیو گرافیک) هم در تشخیص این معاینه کمک کننده است.

طرق درمان این مشکل

درمان قطعی بیماری مستلزم همکاری صمیمانه خود بیمار است. تغییر عادت در طرز نشستن غلط، استفاده از قوزبند، فیزیوتراپی جهت رفع ضعف عضلات ستون فقرات که می تواند عامل ایجاد کننده باشد، از درمانهای طبی است.

در صورتی که بیماری آنچنان پیشرفت کرده باشد که باعث بروز علائم حسی و حرکتی در اندامها، اشکالات تنفسی و یا تغییر شکل شدید ستون فقرات باشد ممکن است جراحی در درمان کمک کننده باشد.

آیا می توان از ابتلا به این بیماری پیشگیری کرد؟

در مواردی که علت ، وضعیت غلط در نشستن و یا ضعف عضلات باشد، اصلاح نشستن و برخاستن و تقویت عضلات ستون مهره ها به وسیله انجام نرمشهای سبک کمک کننده است.

آیا بیماران مبتلا باید به نکات بهداشتی – درمانی خاصی توجه کنند؟

طرز صحیح نشستن روی صندلی، رانندگی، خوابیدن، راه رفتن کمک کننده است. اما رعایت نکات بهداشتی، درمانی براساس علل بیشمار آن متفاوت می باشد.

ممکن است در اثر بی مبالاتی و نادیده گرفتن دستورات پزشک در انجام ورزشهای مخصوص، استفاده نامناسب از قوزبندها ، بیماری عود یا پیشرفت نماید.

بی علاقگی نوجوانان و دانش آموزان به نرمش و ورزش و وضعیت بد قرارگیری آنها هنگام نشستن پشت نیمکت های مدرسه بخصوص هنگام مطالعه می تواند از علل این بیماری باشد.

## نارسایی حاد کلیه

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

نارسایی حاد کلیه نارسایی ناگهانی عملکرد کلیه ها. کلیه ها در حالت طبیعی وظیفه پاک کردن بدن از مواد زاید را به عهده دارد، و در صورت نارسایی آنها، مواد زاید تجمع یافته و باعث بروز علایمی می شوند که شدت آنها متغیر است . این اختلال معمولاً دارای یک سیر کوتاه و نسبتاً شدید بوده ولی اغلب قابل علاج است .

علایم شایع

مراحل اولیه :

قطع برون ده ادراری یا برون ده ادراری کم مراحل پیشرفته :

تهوع ، استفراغ ، اسهال و بی اشتهایی

تغییرات ذهنی از قبیل تحریک پذیری ، خواب آلودگی ، استوپور یا اغما

تشنج

خارش شدید

فشار خون بالا یا پایین

بروز بدون توجیه کبودی ، نقاط خونریزی زیرپوستی یا خونریزی خودبه خودی علایم بیماری های زمینه ساز نارسایی حاد کلیه (به قسمت «علل» رجوع شود) نیز ممکن است وجود داشته باشد.

علل

بیماری های خود کلیه یا سایر قسمت های بدن می توانند باعث اختلال عملکرد کلیه گردند که در نتیجه مواد زاید در جریان خون و بافت ها تجمع می یابند. بیماری های زمینه ساز نارسایی حاد کلیه عبارتند از:

شوک همراه با فشار خون بسیار پایین

مسمومیت خون (سپتی سمی)

نارسایی احتقانی قلب

عدم تعادل مایعات و الکترولیت ها

واکنش به تزریق خون

تصادفات شدید همراه با آسیب عضلانی گسترده

گلومرولونفریت حاد

میلوم متعدد

انسداد جریان خون مشروب کننده کلیه

سنگ های کلیه که باعث انسداد هر دو حالب و یا پیشابراه شده باشند. بزرگی پروستات

مصرف برخی داروها، از قبیل داروهای ضد سرطان ، کانامایسین ، آمفوتریسین بی ، داروهای ضدتشنج یا مصرف بیش از حد ویتامین ـ د

مسمومیت با بسیاری از سموم یا داروها، به خصوص داروهای روانگردان (داروهای مورد مصرف در بیماری های روانی )

عوامل افزایش دهنده خطر

افرادی که تنها یک کلیه دارند.

جراحی اخیر

تصادفات منجر به آسیب های شدید

سابقه طبی بیماری های درگیرکننده کلیه ، نظیر دیابت یا نقرس

پیشگیری

پیشگیری خاصی ندارد. در صورت امکان درصدد درمان هرچه سریعتر علل زمینه ساز و عوامل افزایش دهنده خطر ذکرشده در بالا برآیید.

عواقب موردانتظار

اگر علت زمینه ای قابل کنترل بوده و درمان فوری نارسایی کلیه امکان پذیر باشد، احتمال بهبود کامل وجود دارد. در غیر این صورت ، این اختلال می تواند به نارسایی مزمن کلیه یا مرگ بینجامد.

عوارض احتمالی

نارسایی احتقانی قلب

افزایش خطر عفونت ها

نارسایی مزمن کلیه

درمان

اصول کلی

– بررسی های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش شمارش سلول های خون ، آزمایش های خون و ادرار جهت ارزیابی عملکرد کلیه و وضعیت تعادل آب و الکترولیت ، نوار قلب (روشی برای تشخیص بیماری های قلبی از طریق ارزیابی فعالیت الکتریکی قلب )، نمونه برداری سوزنی کلیه ، و رادیوگرافی شکم ، کلیه ها، حالب ها و مثانه برای شناسایی سنگ کلیه ، باشد.

– درمان براساس علت زمینه ساز نارسایی کلیه تعیین می شود.

– جراحی در مواردی که علت زمینه ای با جراحی قابل اصلاح باشد توصیه می شود.

– بستری فوری بیمار در بیمارستان جهت تجویز آب و الکترولیت و دیالیز (گاهی ) ضروری است .

– دیالیز (روش مصنوعی برداشت مواد زاید از خون در غیاب عملکرد کلیه ها) تا هنگام بازگشت عملکرد کلیه ها ممکن است لازم گردد.

داروها

داروهایی برای کنترل علت زمینه ای نارسایی کلیه

آنتی بیوتیک ها در صورت بروز عفونت

فعالیت

تا بهبود این اختلال در بستر استراحت نمایید. پس از بهبود علایم فعالیت های طبیعی خود را هرچه سریعتر از سر بگیرید.

رژیم غذایی

غذاها و مایعات دریافتی باید با دقت کنترل شوند تا از بروز اختلالات آب و الکترولیت جلوگیری شده و تجمع مواد زاید در بدن به حداقل برسد. طرح ریزی یک رژیم غذایی حاوی کربوهیدرات زیاد و پروتئین (منبع اصلی تولید مواد زاید در بدن ) کم برای کاستن از بار کاری کلیه ها ممکن است بخشی از درمان این اختلال باشد.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علایم نارسایی کلیه باشید.

بروز موارد زیر در طی درمان :

ـ تب ، لرز، سردرد، یا درد عضلانی

ـ کوتاهی نفس

ـ خونریزی غیرمنتظره از هر جای بدن

## سوء هاضمه

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

سوءهاضمه عبارت است از یک نوع احساس ناراحتی مبهم در قفسه سینه یا شکم بدون علت ساختاری مشخص که به هنگام خوردن یا آشامیدن یا به فاصله کمی پس از آن رخ می دهد.

علایم شایع

– تهوع خفیف

– سوزش سردل

– درد در قسمت فوقانی شکم

– نفخ یا آروغ

– احساس پری معده

– ترش کردن

علل

علایم به نظر با خوردن ، آشامیدن ، یا بلعیدن هوا به هنگام صحبت کردن یا آدامس جویدن ارتباط دارند. علایم غالباً به دنبال بروز هیجات و ناراحتی های عاطفی به هنگام خوردن ؛ مصرف بیش از اندازه دخانیات ؛ یبوست ؛ خوردن غذاهای خوب پخته نشده ؛ خوردن غذاهای چرب ؛ هضم نامناسب مواد غذایی تولیدکننده گاز مثل حبوبات ، خیار، کلم و پیاز؛ آلرژی غذایی ؛ یا نوشیدن الکل رخ دهد.

عوامل افزایش دهنده خطر

– استرس

– مصرف دخانیات

– نوشیدن الکل

– مصرف داروهایی که ممکن است باعث آزار و تحریک معده شوند.

– خستگی یا کار زیاد

پیشگیری

از خوردن غذاهایی که آنها را خوب هضم نمی کنید، از جمله نوشیدنی های گازدار، خودداری کنید.

دخانیات مصرف نکنید.

پس از غذاخوردن استراحت کنید.

به هنگام غذاخوردن سعی کنید دچار ناراحتی عاطفی نشوید.

تند غذا نخورید.

از مصرف الکل جداً پرهیز کنید.

در صورتی که علایم پایدار باشند، ممکن است واقعاً یک بیماری در دستگاه گوارش یا سایر نقاط بدن وجود داشته باشد. گاهی این علایم بدون اینکه بیماری خاصی وجود داشته باشد رخ می دهند. این حالت نشان دهنده عملکرد غیرطبیعی در یکی از قسمت های ظاهراً طبیعی بدن است .

عواقب مورد انتظار

علایم را می توان با درمان تحت کنترل در آورد، اما احتمال عود علایم وجود دارند.

عوارض احتمالی

علایم حمله قلب یا بیماری جدی مری یا معده ممکن است شبیه سوءهاضمه که باعث غفلت از آن باعث بیماری جدی می شود.

درمان

اصول کلی

در موارد مزمن ، بررسی های تشخیصی ممکن است شامل عکس برداری اشعه ایکس از قسمت فوقانی دستگاه گوارش و آندوسکوپی (دیدن مری و معده با وسیله مخصوص که سر آن منبع نور قرار دارد) باشد. درمان و پیشگیری مشابه هم هستند:

برای غذاخوردن وقت کافی بگذارید. غذا را به دقت و کامل بجوید. از دعوا و مرافعه و هیجانات به هنگام غذاخوردن پرهیز کنید.

بلافاصله پیش از غذا دخانیات مصرف نکنید.

بلافاصله پس از غذا از هیجانات یا ورزش پرهیز کنید.

از کارهایی که باعث رفتن هوا به درون معده می شود، مثل آدامس جویدن ، خودداری کنید.

از پوشیدن لباس تنگ خودداری کنید.

در هر بار بروز سوءهاضمه مراقب بروز تغییرات در علایم باشید. اگر ماهیت ، زمانبندی ، تعداد دفعات یا شدت علایم تغییر کنند، امکان دارد یک بیماری جدی مطرح باشد. نمود این بیماری ها عبارتند از سوزش سردل ناشی از آسیب دیدن قسمت پایینی مری ، بیماری کیسه صفرا، بیماری کیسه صفرا، زخم معده ، یا سرطان معده

داروها

برای ناراحتی خفیف ، می توان از شربت ها یا قرص های ضد اسید استفاده کرد.

برای ناراحتی شدید و جدی ممکن است داروهایی مثل مسدودکننده های H ۲ ، داروهای ضدگرفتگی یا آرام بخش ها برای تخفیف علایم مورد تجویز قرار گیرند.

فعالیت

محدودیتی برای آن وجود ندارد. انجام منظم تمرینات ورزشی توصیه می شود.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی شود. از خوردن غذاها و موادغذایی که ایجاد ناراحتی گوارشی می کنند خودداری کنید، خصوصاً آنهایی که در قسمت علل فهرست شده اند.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر الگوی علایم سوءهاضمه دچار تغییرات قابل توجهی شود.

اگر هر کدام از موارد زیر رخ دهد:

ـ استفراغ ، کاهش وزن یا کم اشتهایی

ـ سیاه و قیری شدن اجابت مزاج یا استفراغ خون

ـ تب

ـ درد شدید در قسمت فوقانی شکم در سمت راست

ـ ادامه ناراحتی که ربطی به غذاخوردن یا آدامس جویدن نداشته باشد.

اگر سوءهاضمه با موارد زیر همراه باشد: ـ تنگی نفس ـ تعریق ـ دردی که به فک ، گردن یا بازو تیر بکشد.

## بیماری حرکت

توضیح کلی

بیماری حرکت یک عارضه ناخوشایند موقتی که در طی مسافرت بروز می کند و مشخصه آن منگی و دل آشوبه است . این اختلال مجاری نیم دایره گوش داخلی را درگیر می سازد. این مجاری پر از مایع مسؤول حفظ تعادل هستند.

علایم شایع

بی اشتهایی

تهوع و استفراغ

احساس حرکت دورانی

ضعف و بی تعادلی

گیجی

خمیازه

علل

مسافرت به ویژه سفر با هواپیما، قایق یا اتومبیل ؛ سواری تفریحی و تاب سوار شدن در پارک ها، حرکت نامنظم سبب تغییراتی در مایع مجاری نیم دایره گوش داخلی می شود که پیام هایی به مرکز استفراغ در مغز مخابره می کند.

عوامل افزایش دهنده خطر

مسافرت

استرس

محیط دودآلود یا تهویه ناکافی محیط

مصرف الکل

تحریکات بینایی (جابه جا شدن افقی )

پیشگیری

– قبل یا در طی سفر از خوردن غذای حجیم یا مصرف الکل خودداری کنید.

– در نواحی با حداقل حرکت در هواپیما (معمولاً بر روی بال ها) و قایق بنشینید.

– در صورت امکان بر روی صندلی خود تکیه دهید.

– نفس های عمیق و آهسته بکشید.

– در صورت امکان از مکان هایی که در آن سیگار کشیده می شود دوری کنید.

– در هواپیما یا اتوبوس دستگاه تهویه بالای سر را روشن کنید تا هوا بهتر جریان پیدا کند.

– از مطالعه کردن خودداری کنید.

– قبل از مسافرت از داروهای پیشگیری کننده از بیماری مسافرت استفاده کنید.

– در بعضی خطوط هوایی روش های اصلاح رفتاری برای افرادی که دچار ترس از پرواز بوده یا بیماری مسافرت دارند ارایه می گردد. برای دریافت اطلاعات در این زمینه با خط هوایی مربوطه یا دفتر مسافرتی خود تماس بگیرید.

– عوامل روانی نیز در بیماری مسافرت دخیل اند. سعی نمایید قبل از عازم شدن به سفر نگرانی های خود را برطرف نمایید. در این باره خوش بین باشید. در صورتی که شغل یا شیوه زندگی شما ایجاب می کند که مرتب در سفر باشید و شما معمولاً دچار بیماری مسافرت می شوید برای دریافت روان درمانی یا مشاوره با متخصص مربوطه اقدام نمایید.

– یک روش درمانی پیشگیری کننده عبارتست از حساسیت زدایی (تمرین های خاص برای استفاده از چشم ها که ممکن است به جلوگیری از بروز علایم بیماری مسافرت کمک کند).

عواقب موردانتظار

در صورت تداوم علایم ، پس از پایان سفر یا مدت کوتاهی پس از آن رفع می شوند.

عوارض احتمالی

از دست دادن آب بدن در اثر استفراغ

افتادن و آسیب های ناشی از بی تعادلی

درمان

اصول کلی

به محض بروز علایم ، سعی کنید در یک اتاق تاریک استراحت کرده و یک دستمال خیس شده با آب خنک را بر روی چشم ها و پیشانی خود بگذارید.

جلوی استفراغ خود را نگیرید چرا که به تخفیف تهوع کمک می کند ولی خود را مجبور به استفراغ نکنید.

داروها

برای موارد خفیف ، مسفر داروهای بدون نسخه نظیر دیمن هیدرینات (درامامین ) یا مکلزین (بونین ) قبل و در طی سفر ممکن است کافی باشد.

برای مسافرت ممکن است برچسب های پوستی اسکوپولامین تجویز گردد. پس از پایان سفر فوراً این برچسب های پوستی را بردارید؛ مصرف بلندمدت آن توصیه نمی شود.

فعالیت

برای به حداقل رساندن علایم در طی سفر، در وضعیت تکیه داده استراحت کرده و نگاه خود را به یک جسم دور متمرکز کنید.

رژیم غذایی

قبل یا در طی سفرهای کوتاه از غذاهای سبک استفاده کرده یا اصلاً غذا نخورید. برای سفرهای طولانی تر، از مصرف مکرر مقادیر اندک آشامیدنی (چای و آب میوه ) برای حفظ مایعات بدن استفاده کنید. از مصرف الکل ، نوشیدنی های کربناته و نوشیدنی های بسیار سرد خودداری کنید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما قصد سفر دارید و سابقه بیماری مسافرت ناتوان کننده در گذشته داشته اید.

## سرخجه

توضیح کلی

سرخجه یک بیماری ویروسی خفیف مسری است . سرخجه می تواند باعث ایجاد ناهنجاری های مادرزادی وخیم در جنین های خانم های بارداری گردد که در ۴-۳ ماه اول بارداری مبتلا به آن شده اند. این بیماری در همه سنین دیده می شود ولی در کودکان شایعتر است . واکسیناسیون علیه این بیماری باعث شده است تا تعداد موارد آن به طور قابل توجهی کاهش یابد.

علایم شایع

تب

درد و خشکی عضلانی ، به خصوص در گردن

خستگ

سردرد

بثورات قرمز بر روی سر و صورت و بدن پس از ۲ یا ۳ روز از شروع بیماری . این بثورات ۱ یا ۲ روز به طول می انجامد.

بزرگی غدد لنفاوی به خصوص در پشت گوش و در پشت و دو طرف گردن

درد مفاصل (بزرگسالان )

علل

این ویروس از طریق تماس فرد به فرد منتقل می گردد. دوره مسری بودن بیماری از یک هفته قبل از بروز بثورات تا یک هفته پس از محو شدن آنهاست .

عوامل افزایش دهنده خطر

آب و هوای بهاری که در آن همه گیری های بیماری های ویروسی شایع است .

واکسیناسیون ناقص

زندگی در شرایط پرجمعیت

مدارس یا مهدکودک ها

ضعف دستگاه ایمنی ناشی از بیماری ها یا دارو

پیشگیری

– کودکان باید علیه سرخجه واکسینه شوند. این واکسیناسیون حدوداً در ۱۵–۱۲ ماهگی انجام شده و دوز یادآور آن در سنین ۶–۵ سالگی یا ۱۵–۱۱ سالگی تزریق می شود.

– خانم های غیرباردار در سنین تولید مثل باید علیه این بیماری واکسینه شوند مگر این که قبلاً به آن مبتلا شده یا واکسن آن را دریافت کرده باشند. تا ۳ ماه پس از انجام این واکسیناسیون باید از بارداری جلوگیری شود (اگر شما نمی دانید که قبلاً به سرخجه مبتلا شده اید یا خیر پزشک شما یا مرکز بهداشت محلی با درخواست یک آزمایش خون این مطلب را مشخص می کند).

– در افرادی که در تماس با بیمار مبتلا به سرخجه بوده اند (به خصوص در خانم های باردار) اگر قبلاً مبتلا به آن نشده یا واکسن آن را دریافت نکرده باشند، گاماگلوبولین (پادتن ) باید تزریق شود. اگر گاماگلوبولین بدون تأخیر پس از تماس با بیمار مبتلا تزریق شود، ممکن است از بروز بیماری در فرد، پیشگیری کرده یا شدت آن را کاهش دهد.

– چنانچه فرد در اثر شرایطی مانند وجود سرطان ، مصرف فعلی کورتون یا داروهای ضد سرطان ، اشعه درمانی یا یک بیماری تبدار، دچار ضعف دستگاه ایمنی باشد نباید واکسیناسیون انجام شود.

عواقب موردانتظار

بیماری در کودکان در عرض یک هفته (مدت طولانی تر در بزرگسالان ) به طور خودبه خود بهبود می یابد. علایم بیماری معمولاً خفیف است .

عوارض احتمالی

سقط جنین یا ناهنجاری در جنین

انسفالیت

ترومبوسیتوپنی

آگرانولوسیتوز

درمان

اصول کلی

در مورد سرخجه به طور عادی نیازی به انجام آزمایش های تشخیصی نیست . با این حال وجود ویروس را می توان با کشت گلو، کشت خون ، کشت ادرار یا کشت مایع مغزی ـ نخاعی اثبات کرد.

معمولاً ـ درمان خاصی برای این بیماری نیاز نیست . استراحت بیشتر از روزهای عادی (در صورت نیاز) و افزایش مصرف مایعات توصیه می شود.

خانم های بارداری که در مواجهه با بیماری بوده اند (شامل تماس با فرد مبتلا تا یک هفته قبل ، در حین ، یا یک هفته پس از بروز بیماری ) باید بلافاصله با پزشک مسؤول مراقبت های پیش زایمانی در این باره مشورت نمایند.

داروها

برای ناراحتی خفیف ممکن است مصرف داروهای بدون نسخه نظیر استامینوفن کافی باشد. در افراد زیر ۱۸ سال نباید از آسپیرین استفاده شود. در تحقیقات ارتباطی بین مصرف آسپیرین در کودکان در طی بیماری های ویروسی و بروز نشانگان رای (نوعی انسفالیت ) شناخته شده است .

فعالیت

با برطرف شدن تب میزان استراحت خود را افزایش دهید. سپس تا روز بعد از برطرف شدن بثورات پوستی فعالیت های خود را محدود کنید. تا یک هفته پس از ناپدید شدن بثورات از تماس با دیگران خودداری کنید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی نیاز نیست .

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علایم سرخجه باشید.

بروز موارد زیر در طی درمان :

ـ تب بالا

ـ قرمزی چشم

ـ سرفه یا کوتاهی نفس

ـ سردرد شدید، خواب آلودگی ، بیحالی یا تشنج

– بروز خونریزی غیرمعمول ۴–۱ هفته پس از بیماری (به صورت خونریزی لثه ، بینی ، رحم یا لکه های خونی پراکنده در سراسر پوست )

## میگرن

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

میگرن عبارت است از یک نوع سردرد شدید و ناتوان کننده معمولاً در یک طرف سر، که به همراه آن علایم دیگری مثل تهوع ، استفراغ و مشکلات بینایی وجود دارند. حمله این سردرد می تواند ۷۲–۲ ساعت طول بکشد. حملات میگرن در بعضی از افراد ممکن است به طور هفتگی رخ دهند، در حالی که در بعضی دیگر ممکن است حتی یک بار نیز در سال رخ ندهند. میگرن هر دو جنس را تحت تأثیر قرار می دهد، اما در زنان شایع تر است .

علایم شایع

ماهیت حملات در افراد مختلف متفاوت است و گاهی در یک فرد خاص نیز ممکن است حملات شبیه هم نباشند. علایم حمله کلاسیک میگرن به ترتیب زیر ظاهر می شوند:

پیش درآمد حمله سردرد که ممکن است به صورت مشکلات بینایی ، شنوایی یا بویایی باشد. شایع ترین علامت عبارت است تاری دید، و به دنبال آن دیدن نقاط نورانی و الگوهای زیگزاگ مانند نورانی . مشکلات بینایی ممکن است چندین دقیقه یا حتی چندین ساعت طول بکشند، اما با آغاز سردرد ناپدید می شوند.

درد مبهم و آزاردهنده در شقیقه که به تمام نیمه سر در همان طرف گسترش می یابد. درد تدریجاً شدید و ضربان دار می شود. در سایر انواع حملات سردرد میگرنی ، علایم فوق (مشکلات بینایی ، سردرد یا استفراغ ) ممکن است وجود نداشته باشند، یا این که ممکن است علایم دیگری وجود داشته باشند. بعضی از افراد دچار رنگ پریدگی ، قرمزی چشم ها، و آب ریزش از بینی یا اشک ریزش از چشم ها می شوند.

علل

تنگ شدن ، سپس گشادشدن و التهاب رگ های خونی که به پوست سر و مغز می روند. سردرد زمانی آغاز می شود که رگ ها دوباره گشاد می شوند. حملات سردرد ممکن است در اثر عوامل زیر آغاز شوند:

مشکلات عاطفی احتمالاً ـ شایع ترین علت بروز حملات میگرنی هستند، اما سردرد لزوماً با ناراحتی عاطفی همزمان نمی شود به طوری که حملات سردرد غالباً در آخر هفته ها که استرس کم شده است رخ می دهند.

عادت ماهانه

مصرف قرص های ضدحاملگی

خستگی

خوردن بعضی از غذاها

جا انداختن وعده غذایی

عوامل افزایش دهنده خطر

استرس

سابقه خانوادگی میگرن

سیگار کشیدن

نوشیدن الکل

مصرف بسیاری از داروها

کمبود خواب ، یا در بعضی از افراد، خوابیدن زیاد

پیشگیری

حتی المقدور میزان استرس را در زندگی تان کم کنید.

مصرف بعضی از داروها می تواند در بعضی از افراد از بروز حملات جلوگیری کند.
از عواملی که باعث آغاز حملات سردرد میگرنی می شوند در صورت امکان پرهیز کنید.
عواقب مورد انتظار
علایم را می توان با درمان کنترل نمود.
الگوی حملات و دفعات بروز آن ممکن است در طی زمان تغییر کنند.
با بالارفتن سن ، شدت و دفعات حملات کمتر می شوند.
عوارض احتمالی
ندرتاً طول کشیدن حمله میگرن بیشتر از ۷۲ ساعت که منجر به کم آبی بدن ، خستگی و التهاب مغز می شود.
ندرتاً اعتیاد به داروهای ضد دردی که برای کنترل علایم مورد استفاده قرار می گیرند.
درمان
اصول کلی
معمولاً نیازی به آزمایشات تشخیصی نیست ، اما ممکن است آزمایش خون یا سی تی اسکن برای رد سایر بیماری ها انجام گیرند.
به هنگام بروز اولین نشانه های حمله میگرنی : ـ روی سر خود یک پارچه سرد یا کیسه یخ بگذارید، یا به صورت خود آب خنک بزنید. ـ چندین ساعت در یک اتاق تاریک و آرام دراز بکشید. دو عدد بالش در دو طرف سر خود بگذارید تا سرتان تکان نخورد. در صورت امکان بخوابید. ـ صدا، نور و بوها (خصوصاً بوی ناشی از آشپزی و سیگار) را به حداقل برسانید. ـ از مطالعه خودداری کنید.
داروها
هیچ داروی خاصی نسبت به دیگر داروها ارجحیت ندارد و اثر قطعی از هیچ کدام از آنها مورد انتظار نیست . برای تخفیف علایم میگرن و پیشگیری از بروز حملات ، طیف گسترده ای از داروها موجود هستند. دستور دارویی را به دقت رعایت کنید.
ارگوتامین ها (همراه با کافئین ) به صورت خوراکی ، شیاف ، یا استنشاقی
آسپیرین ، استامینوفن یا ایبوپروفن
ترکیب استامینوفن و کدئین
آنتی هیستامین ها برای گشاد کردن رگ ها
داروهای ضداستفراغ برای کم کردن تهوع و استفراغ
داروهای تنگ کننده رگ ها
سوماتریپتان به صورت تزریق زیر پوست توسط خود فرد، یا به صورت قرص
داروهای مسدودکننده بتا آدرنرژیک یا کانال کلسیمی ، یا ضدافسردگی های سه حلقه ای برای پیشگیری از حملات ، در صورتی که حملات آن قدر شدید باشند یا تعداد آنها آن قدر زیاد باشد که شما از کار و زندگی خود باز بمانید. این داروها ممکن است اثرات جانبی نامطلوبی داشته باشند و امکان دارد در همه افراد نیز مؤثر نباشند.
فعالیت
به هنگام بروز حملات استراحت کنید. در بین حملات ورزش کنید تا آمادگی جسمانی مناسبی داشته باشید.
به هنگام حمله رانندگی نکنید و از کار با وسایل و ماشین های خطرناک خودداری کنید.
رژیم غذایی
به دلیل این که در بعضی از موارد، حملات در اثر خوردن یک ماده غذایی خاص ، مثل پنیر یا شکلات ، آغاز می شوند، سعی کنید چیزهایی را که قبل از بروز هر حمله خورده اید یادداشت نمایید. از خوردن آن دسته از مواد غذایی که به نظر باعث آغاز حمله میگرنی می شوند خودداری کنید. به غیر از این نکته ، رژیم خاصی توصیه نمی شود.
در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دچار حمله میگرنی شده اید که علی رغم درمان ، بیش از ۲۴ ساعت طول کشیده است .
در صورتی که حملات مکرر میگرن باعث افتادن شما از کار و زندگی شوند.

## دیابت دوران بارداری

نویسنده: وحیده نعزی
دیابت دوران بارداری نوعی موقت از بیماری دیابت است که در این حالت بدن زن باردار قادر به تولید هورمون انسولین به میزان کافی نیست.
کمبود هورمون انسولین در بدن زن باردار، باعث عدم توانایی وی در استفاده و بکارگیری قند موجود در غذاها و تولید قند اضافی در خون این شخص می شود که بیشتر این زنان حتی بدون درمان، خود قادر به کنترل میزان قند خون و تولد نوزادی سالم هستند. اگر دیابت در طی این دوران در سطح قابل کنترلی نباشد، می تواند فرد را به مشکلاتی از قبیل تولد نوزادی با رشد بسیار زیاد و یا قند خون پائین مبتلاـ کند. اما نکته حائز اهمیت این است که کل دیابت دوران بارداری با تولد نوزاد از بین می رود، اما به طور استثناء بعضی از مادران به دیابت نوع ۲ که نوع دائمی از این بیماری است، مبتلا می شوند.
عوامل مؤثر در ابتلا به دیابت دوران بارداری
در طی دوران بارداری ارگانی به نام جفت در رحم رشد پیدا می کند. که عامل اصلی اتصال مادر و نوزاد و راهی برای دستیابی او به غذا و آب کافی از مادر است.
این ارگان هورمونهای بسیاری نیز در بدن تولید می کند که می توانند مانعی برای انسولین در جهت کنترل صحیح قند خون در بدن باشند، بنابراین جنین نیاز به تولید انسولین بیشتر برای ایجاد توازن در تمام ارگانهای بدن را متحمل می شود. هرگاه پانکراس به عنوان بخشی در بدن که کار تولید انسولین را برعهده دارد، نتواند انسولین کافی را برای ایجاد سطحی متعادل از قند خون ایجاد کند، دیابت دوران بارداری رشد پیدا می کند.
علائم بیماری دیابت
بسیاری از زنان با مشاهده این بیماری در خود بسیار متعجب می شوند که چرا متوجه علائم آن نشده اند.
علائم دیابت دوران بارداری، شامل تشنگی، تکرر ادرار، گرسنگی بیش از حد و ضعف در بینایی است. باتوجه به اینکه بارداری هم خود علائمی یاد شده را به همراه دارد، بنابراین داشتن این علائم نمی تواند همیشه بر این بیماری دلالت کند در این راستا، انجام آزمایش برای زن باردار امری مهم محسوب می شود چرا که قند خون بالا، سبب مشکلات فراوانی برای مادر و جنین می شود.
راههای تشخیص دیابت دوران بارداری
این نوع دیابت با انجام دو نوع آزمایش قابل تشخیص است. در آزمایش اول سطح قند خون یک ساعت پس از نوشیدن فنجان کوچکی از مایعی شیرین انجام می شود، اگر نتیجه، قند خونی بالا را نشان دهد، نیاز به آزمایش دوم یعنی آزمایش ۳ساعته گلوکز ضروری می شود. در این آزمایش بیمار به مدت حداقل ۸ساعت از خوردن و نوشیدن هر چیز به جز آب ممنوع می شود. بعد از طی این زمان دوباره آزمایش صورت می گیرد و نتیجه آن ثبت می شود، سپس بیمار فنجان کوچکی از مایعی شیرین می نوشد و تا ۳ ساعت هر یک ساعت قند خون وی مورد آزمایش قرار می گیرد، اگر سطح قند خون در همان وضعیت بالا و یا بیشتر از آنچه در آزمایش اول و دوم مشاهده شده بود، باشد، شخص باردار دچار بیماری دیابت دوران بارداری است.
تقریباً تمام زنان باردار بین بیست و چهارمین تا بیست و هشتمین هفته از بارداری خود مورد آزمایش قرار می گیرند، چنانچه اگر پزشک وی تشخیص دهد که مادر ریسک زیادی برای ابتلا به این بیماری دارد، این آزمایشات در زمان زودتری انجام می گیرد و بالعکس.
عوامل خطرساز
مواردی از جمله بارداری در سن ۲۵ سالگی و بعد از آن، سابقه ابتلاـ به بیماری دیابت، سابقه تولد نوزادی با وزن بیش از ۴ کیلوگرم، مورثی بودن بیماری دیابت در خانواده و چاقی مفرط در مادر، خطر ابتلا به دیابت دوران بارداری را افزایش می دهد.
درمان
بسیاری از زنان باردار با تغییر در رژیم غذایی و انجام ورزش، خود قادر به کنترل به این بیماری هستند، اگرچه این نوع تغییر در رژیم غذایی و انجام مکرر نرمشهای مناسب سبب جلوگیری از بروز دوباره این بیماری در بارداری های بعد و یا ابتلا به دیابت نوع ۲ در آینده می شود، اما مطمئن ترین راه برای کنترل قند خون در این دوران، انجام آزمایشات مداوم در منزل و مراجعه منظم به پزشک است.
اگر یک مادر خود قادر به کنترل قند خون با مراقبت در غذا خوردن و ورزش نباشد، ناچار به استفاده از داروهای انسولین می شود که بدون شک این نوع انسولین که ساخته دست بشر است، به طور طبیعی جایگزین انسولینی که بدن خود آن را تولید می کند

## زردزخم

توضیح کلی
زردزخم عبارت است از یک عفونت باکتریایی مسری و شایع پوست که لایه های سطحی پوست را متأثر می سازد. این عفونت معمولاً در پوست صورت ، بازوها و پاها به وجود می آید. زرد زخم می تواند در تمام سنین رخ دهد، اما در شیرخواران و کودکان شایع تر است .
علایم شایع
یک بثور پوستی قرمز رنگ همراه با تاول های کوچک متعدد. بعضی از تاول ها حاوی چرک هستند و وقتی می ترکند، کروت های زردرنگی بر جای می مانند. تاول ها بیمار را اذیت نمی کنند، اما ممکن است خارش داشته باشند.
گاهی تب خفیف
علل
باکتری های استافیلوکوکی یا استرپتوکوکی (یا ترکیبی از این رو) که در لایه های سطحی پوست رشد می کنند و باعث عفونت می شوند.
عوامل افزایش دهنده خطر
حساس بودن پوست به نور خورشید و مواد آزاردهنده و تحریک کننده پوست مثل صابون ها و مواد آرایشی
تغذیه نامناسب
وجود یک بیماری که باعث کاهش مقاومت بدن شده باشد.

آب وهوای گرم و مرطوب

محیط زندگی شلوغ یا غیربهداشتی

بهداشت نامناسب

پیشگیری

روزانه با صابون و آب حمام بگیرید.

ناخن ها را کوتاه نگاه دارید. تاول ها را نخارانید.

اگر بیماری در خانواده شایع شده است ، تمام اعضا را وادار کنید که از صابون ضدباکتری استفاده کنند.

هر کدام از اعضای خانواده باید از حوله جداگانه استفاده کنند، یا به جای این کار می توان موقتاً از حوله کاغذی یک بار مصرف استفاده نمود.

تیغ ریش تراش خود را با دیگران به طور مشترک استفاده نکنید.

عواقب مورد انتظار

با درمان در عرض ۱۰-۷ روز خوب می شود.

عوارض احتمالی

نفوذ عفونت به لایه های عمقی تر پوست (اکتیما یا سلولیت ). این امر ممکن است باعث بر جای ماندن جای عفونت شود. درمان این حالت نیز مشابه زرد زخم است .

گلومرولونفریت حاد (یک نوع بیماری که فیلترهای ریز کلیه را درگیر می کند).

درمان

اصول کلی

بررسی های تشخیصی ممکن است شامل کشت پوست برای شناسایی میکرب عامل بیماری نیز باشند.

توصیه های ذکر شده در قسمت پیشگیری را به کار بندید.

ضایعات را با گاز و صابون ضد عفونی کننده به ملایمت مالش دهید. جوش های چرکی را بترکانید. تمام کروت ها را بردارید و تمام ضایعات را کاملاً پاک کنید و در معرض هوا قرار دهید. اگر کروت ها چسبیده باشند، آنها را در آب گرم صابون دار خیس کنید و با ملایمت مالش دهید.

سپس زخم ها را با گاز بپوشانید و گاز را به همان صورت درمان کنید حتی اگر مطمئن نیستید که زرد زخم باشند.

در صورت امکان ، ملحفه ها، حوله ها، لباس ها و سایر چیزهایی که با زخم ها در تماس بوده اند را جداگانه بجوشانید.

مردان باید دور زخم های صورت را بتراشند و به روی آنها کاری نداشته باشند. از کرم ریش تراش ریرقطره شده استفاده کنید و هر روز تیغ ریش تراشی را عوض نمایید. از فرچه برای تراشیدن ریش استفاده نکنید زیرا ممکن است محلی برای رشد میکروب ها باشد.

داروها

امکان دارد پمادهای آنتی بیوتیک تجویز شوند.

امکان دارد آنتی بیوتیک های خوراکی تجویز شوند.

فعالیت

محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا کودکتان علایم زرد زخم را دارید.

اگر تب رخ دهد.

اگر علی رغم درمان به مدت سه روز، زخم ها همچنان گسترش یابند یا رو به بهبود نگذارند.

## زگیل (وروکا ولگاریس)

توضیح کلی

زگیل عبارت است از تومورهایی خوش خیم در اثر یک ویروس در لایه خارجی پوست . زگیل ها سرطانی نیستند. دارای سرایت خفیفی از فرد به فرد و از ناحیه به ناحیه در یک فرد هستند. می توانند در هر نقطه از پوست ظاهر شوند ولی بیشتر روی انگشتان دست ، دست ها و بازوها ظاهر می گردند. در سنین ۳-۱ سال شایع تر هستند ولی در هر سنی ممکن است رخ دهند.

علایم شایع

یک برآمدگی کوچک روی پوست با مشخصات زیر:

زگیل ها با اندازه کوچک (۳-۱ میلی متر) شروع و بزرگتر می شوند.

زگیل ها سطحی خشن و حدودی کاملاً واضح دارند.

معمولاً رنگی مشابه پوست دارند ولی گاهی تیره تر هستند.

Sزگیل ها غالباً به صورت خوشه هایی اطراف یک A«زگیل مادرA» ظاهر می شوند.

با برش سطح زگیل می بینید که نقطه های سیاه کوچک یا نقطه های خونریزی دهنده است .

زگیل ها درد و خارش ندارند.

بعضی زگیل ها در کف پا ظاهر می شوند.

علل

تهاجم ویروس پاپیلوما به لایه خارجی پوست (اپیدرم ). ویروس برخی سلول ها را تحریک می کند تا سریع تر از حد طبیعی رشد کنند. زگیل ها بسیار شایع هستند. تا بزرگسالی ، ۹۰٪ افراد دارای آنتی بادی بر ضد ویروس خواهند شد که نشانگر سابقه یک بار عفونت زگیلی است .

عوامل افزایش دهنده خطر

استفاده از حمام های عمومی

ترومای پوست

سرکوب ایمنی ناشی از داروها یا بیماری

پیشگیری

برای جلوگیری از گسترش زگیل ها، آنها را نخراشید. زگیل ها با برش ها و خراش های کوچک به راحتی گسترش می یابند.

کفش هایی بپوشید که مناسب اندازه پا باشند.

عواقب مورد انتظار

بسیاری از زگیل ها در عرض یک ماه خود به خود از بین می روند. بدون درمان زگیل های باقی مانده ظرف ۳-۲ سال محو می شوند.

عوارض احتمالی

گسترش به سایر اعضای بدن

عفونت ثانویه یک زگیل

عود زگیل ها پس از درمان

درمان

اصول کلی

سرمادرمانی (یخ زدن سلول ها برای تخریب آنها). این اقدام در مطب انجام می گیرد و به بیهوشی نیاز ندارد و باعث خونریزی نمی گردد. ممکن است در حین عمل یخ زدن اندکی درد و آزار ایجاد گردد و درد ممکن است پس از گرم شدن مجدد، اندکی زیاد شود. گاهی برای تخریب زگیل ها ۵-۲ بار درمان در هفته لازم است .

جراحی الکتریکی (استفاده از گرما برای تخریب سلول ها). این درمان می تواند در یک بار ویزیت در مطب انجام پذیرد ولی بهبودی مدت بیشتری طول می کشد و عفونت های باکتریای ثانویه و ایجاد جوشگاه شایع تر است .

در صورتی که تحت جراحی الکتریکی قرار بگیرید، در محل درمان تاولی (گاهی همراه با خون ) ایجاد خواهد شد.سقف تاول بدون درمان اضافی ظرف ۱۴-۱۰ روز باز می شود. یا جوشگاه کمی باقی خواهد ماند یا اصلاً دچار جوشگاه نمی شوید. شست وشو و استفاده از مواد آرایشی یا زیبایی را مطابق معمول انجام دهید. اگر لباس تاول را تحریک می کند، آن را با یک بانداژ چسبان کوچک بپوشانید. اگر تاول باز شود، مایع ممکن است دارای ویروس فعال باشد و به سایر نواحی گسترش یابد. ناحیه را با آب داغ و صابون بشویید؛ خشک کنید و بپوشانید.

در مورد زگیل های کف پا، پوشش یا بالشتکی در کفش قرار دهید تا راه رفتن راحت شود.

داروها

داروهای موضعی مثل اسید سالیسیلیک خفیف ممکن است برای تخریب زگیل ها تجویز شوند. در این صورت از دستورالعمل های روی بسته بندی آنها پیروی کنید.

ممکن است برای کمک به درمان زگیل ها، ترتینوئین (اسید رتینوئیک ) یا بنزوئیل پراکساید تجویز گردند.

فعالیت

محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی خاصی ندارد.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر خود یا کودک شما زگیل داشته باشید و بخواهید آن را بردارید.

اگر بعد از برداشتن با جراحی سرپایی یا سوزاندن الکتریکی ، علایم عفونت در محل درمان ظاهر شوند.

اگر پس از درمان تب ایجاد گردد.

اگر زگیل ها پس از درمان کاملاً از بین نروند.

اگر پس از درمان زگیل های دیگری ظاهر شوند.

## آلودگی با کرم سنجاقی ( کرمک )

آلودگی با کرم سنجاقی حالتی است که در ان کرم های گرد و کوچک ، در داخل روده رشد کرده و تولید مثل می کنند .
کرمک شایعترین انگل در بچه هائی که در مناطق معتدل زندگی می کنند می باشد .
علل :
عفونت معمولاً در دو مرحله رخ می هد :
•تخم انگل ابتدا از اطراف مقعد به لباسها و رختخواب و اسباب بازیها منتقل می شود ، تخم های منتقل شده اغلب از طریق دستها وارد دهان دیگر بچه ها شده و بلعیده می شوند .
•تخم انگل همچنین می تواند در هوا پراکنده شده و توسط دیگر افراد خورده شود . همچنین بچه ها ممکن است با انتقال تخم ها از اطراف مقعد به دهانشان مجدداً خود را آلوده کنند .
کرم ها در انتهای روده ظرف ۱ تا ۲ هفته بالغ می شوند . کرم ماده در شب بطرف مقعد حرکت می کند و در چین های پوستی اطراف مقعد تخم گذاری می کند . تخم ها در یک ماده ژلاتینی و چسبناک قرار دارند . این ماده و حرکات کرم مادر باعث خارش می شوند .
تخم ها می توانند در محیط بیرون بدن در درجه حرارت طبیعی اتاق بمدت ? هفته زندگی کنند . اگر چه تخم ها ممکن است به سرعت بازشده و کرم های جوان ممکن است به طرف روده باریک برگردند .
علائم :
•بیشتر بچه های آلوده به انگل بی علامت هستند . اما بعضی دارای احساس خارش در ناحیه مقعد بوده و دائماً آن ناحیه را می خارانند و در نتیجه پوست اطراف مقعد ممکن است زخم باشد .
•در دختر بچه ها آلودگی با کرمک می تواند باعث حساسیت و خارش ناحیه واژینال شود . درد شکم ، بی خوابی و تشنج و سایر علائم اثبات نشده به غلط به کرمک نسبت داده می شوند .
•در موارد نادر آپاندیسیت می تواند توسط انسداد آپاندیس بوسیله کرم سنجاقی ایجاد شود .
تشخیص :
اثبات تشخیص آلودگی با کرمک یا پیدا کردن کرم می باشد . بهترین زمان بررسی ناحیه مقعد شب هنگام ?-? ساعت بعد از اینکه کودک به رختخواب رفت می باشد . کرم ها سفید و نخی بوده و حرکت آنها با چشم غیرمسلح دیده میشود. تخم ها و کرم ها می توانند بوسیله گذاشتن نوار چسب در ناحیه مقعد هنگام صبح قبل ازاینکه کودکان از خواب بلند شوند برداشته شود .
نوار چسب را روی خودش تا کرده و به آزمایشگاه ببرید . تخم ها و کرم های روی چسب می توانند در زیر میکروسکوپ مشخص شوند .
پیش آگهی و درمان :
معمولاً نیاز به درمان نمی باشد انگل بسیار شایع بوده و بندرت باعث هر گونه صدمه ای می شود . اما ، بیشتر والدین از این موضوع ناراحت بوده و خواستار درمان کودک خود می باشند . یک دوز واحد از داروی مبندازول یا پیرانتل در حدود ?? درصد بیماران را بهبود می بخشد . همه افراد خانواده باید دارو را مصرف کنند زیرا آلودگی مجدد می تواند از سایر افراد خانواده ایجاد شود .
کِرم ها یا پمادهای ضدخارش روزی دو تا سه بار در روز بر روی ناحیه اطراف مقعد خارش را کاهش می دهند .
علیرغم درمان داروئی عفونت مجدد بسیار شایع می باشد زیرا تخم های زنده در مدفوع تا یکهفته بعد از درمان وجود دارند . لباس ، رختخواب و اسباب بازیها باید مرتباً در ماشین لباسشویی شسته شده تا از هر گونه تخم انگل پاک شوند .

## کهیر

توضیح کلی
کهیر عبارت است از یک اختلال آلرژیک که مشخصه آن وجود نواحی برآمده روی پوست ، همراه با قرمزی و خارش است . این اختلال می تواند در هر کجای پوست رخ دهد، از جمله پوست سر، لب ها، کف دست و پا. غالباً نمی توان دلیل مشخصه برای آن پیدا کرد.
علایم شایع
جوش های خارش دار با خصوصیات زیر: این جوش ها متورم شده و تبدیل به ضایعات صورتی یا قرمز رنگ می شوند. این ضایعات کهیری حاشیه کاملاً مشخص دارند و مسطح هستند. قطر آنها ۵-۱ سانتی متر است .
ضایعات کهیری سریعاً به یکدیگر می پیوندند و پلاک های بزرگ و مسطح به رنگ پوست تشکیل می دهند.
این ضایعات کهیری یا پلاک ها مرتباً تغییر شکل می دهند و ممکن است در عرض چند دقیقه یا چند ساعت ناپدید شده و دوباره ظاهر شوند. تغییراتی به این سرعت ، مشخص کهیر است .
علل
رها شدن هیستامین ، گاهی بدون دلیل مشخص . موارد زیر شایع ترین دلایل رهاسازی هیستامین هستند:
داروها؛ تقریباً تمام داروها توانایی ایجاد کهیر را دارند، از جمله آسپیرین
گزش حشرات ؛ عفونت های ویروسی ؛ بیماری های خود ایمنی ؛ دیس پروتئینمی ها (وجود پروتئین های غیرطبیعی به مقدار زیاد در خون )
سرطان ها، به خصوص سرطان خون
مواجهه با حیوانات ، خصوصاً گربه ها
خوردن تخم مرغ ، میوه ، آجیل ، یا صدف . سایر غذاهای نیز می توانند در شیرخواران باعث بروز کهیر شوند، اما نه در بزرگسالان
رنگ های افزودنی غذایی و نگهدارنده ها (شاید)
عفونت ها (باکتریایی ، ویروسی ، قارچی )
عوامل افزایش دهنده خطر
استرس
سایر آلرژی های یا سابقه خانوادگی آلرژی
پیشگیری
اگر شما دچار کهیر می شوید و علت را شناسایی کرده اید، از آن پرهیز کنید.
اگر علایم شدیدی در شما بروز کرده است ، یک کیت حاوی داروهای ضد شوک آلرژیک (آنافیلاکسی ) به همراه داشته باشید.
عواقب مورد انتظار
غیر قابل پیش بینی هستند و بستگی به علت برزو کهیر دارند. اگر علت کهیر یک دارو یا عفونت حاد ویروسی باشد، کهیر معمولاً در عرض چند ساعت یا چند روز ناپدید می شود. البته در بعضی از موارد کهیر مزمن شده و ممکن است تا ماهها یا سال ها ضایعات کهیری بیابند و بروند. البته در اغلب موارد، کهیر غالباً خود به خود فروکش می کند حتی اگر علت آن مشخص نباشد.
عوارض احتمالی
تورم حنجره و ایجاد مشکل در تنفس
کهیر ممکن است اولین علامت شوک آلرژیکی باشد که جان بیمار را در معرض خطر قرار می دهد. در این صورت ، پس از کهیر علایمی چون آشفتگی ، خس خس سینه به علت بسته شدن راه های هوایی ، کرختی ، تپش قلب ، عرق سرد و یا پایین افتادن فشار خون رخ می دهند. بدون انجام درمان فوری ، ممکن است فرد به اغما فرو رود و دچار ایست قلبی شود.
درمان
اصول کلی
درمان اورژانس در موارد واکنش های شدیدی که جان بیمار را به خطر می اندازند.
بررسی های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون ، آزمایش ادرار، سرعت رسوب گلبول های قرمز، و عکسبرداری از قفسه سینه برای رد واکنش التهابی ناشی از عفونت باشند.
درمان با هدف پیشگیری از مواجهه با عوامل اتخاذکننده کهیر صورت می پذیرند.
آزمون پوستی برای آلرژی و تزریقات برای حساسیت زدایی
داروهایی که برایتان تجویز نشده است را مصرف نکنید (از جمله آسپیرین ، مسهل ها، آرام بخش ها، ویتامین ها، ضداسیدها، ضددردها یا شربت های ضد سرفه )
لباس تنگ نپوشید. هرگونه و آزردگی پوست می تواند باعث بروز کهیر شود.
حمام داغ نگیرید.
برای تخفیف خارش از کمپرس آب سرد استفاده کنید.
داروها
آنتی هیستامین ، افدرین ، تِربوتالین یا داروهای کورتیزونی برای رفع خارش و ضایعات کهیری
آرام بخش ها برای رفع اضطراب
اپی نفرین تزریقی برای علایم شدید
فعالیت
تا چند روز پس از ناپدید شدن کهیر فعالیت های خود را کم کنید. سعی کنید زیادی گرمتان نشود و عرق نریزید یا دچار هیجان نشوید.
رژیم غذایی
اگر شک به یک نوع غذا به عنوان علت بروز کهیر برده اید، فهرستی از غذاهایی که روزانه می خورید تهیه کنید تا کار شناسایی غذای مسؤول راحت تر شود.
از مصرف قهوه یا سایر نوشیدنی های کافئین دار (در صورتی که باعث بروز کهیر شوند) خودداری کنید. الکل ننوشید.
در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید
اگر علایم زیر به هنگام کهیر رخ دهند: ـ متورم شدن لب ها ـ تنگی نفس یا خس خس سینه ـ احساس سفتی یا گرفتگی و خفگی در گلو ـ هرگونه علایم شوک آلرژیک . این یک اورژانس است !

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

## میخچه یا پینه

توضیح کلی

میخچه یا پینه عبارت است از ضخیم شدگی یا برجستگی لایه های خارجی پوست ، که معمولاً روی نواحی استخوانی مثل مفاصل انگشتان پا به وجود می آید.

پینه عبارت است از ضخیم شدگی بدون درد پوست که در اثر فشار یا تحریک مداوم به وجود می آید. میخچه مفاصل انگشتان پا و پوست بین انگشتان پا را درگیر می کند در حالی که پینه می تواند در هر نقطه ای از بدن به وجود آید، به خصوص دست ها، پاها یا زانوها، که مرتباً تحت فشار یا تحریک هستند.

علایم شایع

میخچه : یک برجستگی کوچک و دردناک روی کناره یا روی مفصل انگشت پا. میخچه معمولاً ۱۰-۳ میلی متر قطر و هسته ای سفت دارد.

پینه : یک ناحیه ناصاف و ضخیم شده پوست که به دنبال فشار یا تحریک مداوم به وجود آمده باشد.

علل

میخچه و پینه برای محافظت پوست در برابر آسیب ناشی از تحریک مداوم (اصطکاک یا فشرده شدن ) به وجود می آیند. فشار باعث می شود سلول های ناحیه تحت فشار با سرعت بیشتری تکثیر یابند و رشد کنند، که این امر باعث به وجود آمدن رشد خارج از اندازه بافت به صورت برجستگی می شود.

عوامل افزایش دهنده خطر

کفش هایی که برای پا نامناسب هستند و پا را می زنند.

داشتن مشاغلی که در آنها دست ها یا زانوها تحت فشار هستند، مثل نجاری ، نویسندگی ، نوازندگی گیتار، و کاشی کاری

پیشگیری

از پوشیدن کفش هایی که پا را می زنند خودداری کنید.

از فعالیت هایی که باعث وارد آمدن فشار مداوم به نواحی خاص پوست می شوند خودداری کنید.

در صورت امکان ، از وسایل حفاظت کننده مثل دستکش یا زانوبند استفاده کنید.

عواقب مورد انتظار

اگر علت زمینه ساز شناسایی و حذف شود معمولاً قابل معالجه است . البته باید سه هفته به آن فرصت داد. اگر علت زمینه ساز حذف نشود، عود ضایعه حتی در صورت درمان محتمل است .

عوارض احتمالی

کمر درد، زانو درد، درد مفصل ران ، یا درد مچ پا در اثر غیرطبیعی راه رفتن فرد به علت درد یا ناراحتی شدید ناشی از فشار آمدن به ضایعه .

درمان

اصول کلی

منشا وارد آمدن فشار را در صورت امکان حذف کنید. کفش هایی که پا را می زنند را دور اندازید.

از بالشتک های مخصوص میخچه یا پینه برای کاهش فشار وارده به ناحیه درگیر استفاده کنید.

ناحیه ضخیم شده پوست را با سنگ پا مالش دهید تا تدریجاً پاک شود. از تیغ برای برداشتن آن استفاده نکنید. قبل از مالیدن سنگ پا، ناحیه مربوطه را در آب گرم خیس کنید تا نرم شود.

جراحی ندرتاً انجام می شود. با جراحی ، علت زمینه ساز برطرف نمی شود، و تشکیل جوشگاه در محل زخم جراحی با درد همراه است و ممکن است روند التیام را نیز دچار مشکل سازد.

داروها

پس از تراشیدن لایه های فوقانی میخچه یک یا دو بار در روز، روی آن پماد ۵٪ یا ۱۰٪ سالیسیلیک بمالید. سپس آن را با چسب بپوشانید.

ندرتاً از تزریق کورتیزون در میخچه یا پینه برای مهار یا درد استفاده می شود.

فعالیت

فعالیت های عادی خود را با رو به بهبود گذاشتن علایم از سر گیرید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان میخچه یا پینه ای دارید که علی رغم خود درمانی برطرف نشده است. اگر در اطراف میخچه یا پینه ، هرگونه علایم عفونت ، مثل قرمزی ، تورم ، درد، گرما، یا حساسیت به هنگام لمس ، به وجود آید.

## آبله مرغان

فقط تعداد کمی از بچه ها هستند که به این بیماری مبتلا نمی شوند، مگر اینکه ایمن سازی و مصونیت بیشتری برقرار شود.

آبله مرغان یکی از آخرین بیماری های مربوط به کودکان است که زیاد در مقابل ویروسش ایمن سازی نمی شود.

فقط تعداد کمی از بچه ها هستند که به این بیماری مبتلا نمیشوند، مگر اینکه ایمن سازی و مصونیت بیشتر برقرار شود. اگر فرزندانتان به این بیماری مبتلا شدند، کارهای بسیاری هست که میتوانید برای آسایش آنها انجام دهید.

در این مقاله می خواهیم به چگونگی منتشر شدن این ویروس، علائم بیماری، انواع قرنتینه مربوط به این بیماری و کارهایی که والدین باید برای آسان تر کردن بیماری و تبدیل نشدن آن به مرضی خطرناک تر اشاره کنیم.

آبله مرغان بیماری ویروسی است. بسیار واگیردار است و خیلی زود فقط چند روز پس از ابتلا پخش می شود. بچه ها با سرفه و عطسه کردن و رد و بدل اسباب بازی ها با همسالانشان باعث انتشار این بیماری می شوند. کودکی که به این بیماری دچار شده است حتی چند روز قبل از نشان دادن هرگونه علائمی ناقل این بیماری است. و هر کودکی که با او بازی کرده باشد، به احتمال خیلی زیاد این بیماری را خواهد گرفت.

آبله مرغان با سردرد، بی اشتهایی، خستگی و بی حوصلگی و تب آغاز می شود. چند روز بعد، لکه های قرمز کوچکی روی پوست به خصوص در قسمت های بالاتنه، شکم و پشت ظاهر می شود. هرچه بیماری پیشرفت می کند، این لکه ها به سمت گردن، صورت و سر پیش می روند. این لکه ها سر مشخصی دارند که آنها را شبیه به جوش می کند. این آبله های کوچک می ترکد و مایعی از آنها بیرون می آید و تا ۵ روز باز تاول های جدیدی جای آن ایجاد می شود. همه ی این آبله ها ۵ روز پس از ظاهر شدنشان از بین می روند ولی زخم ها تا دو هفته باقی می مانند و بعد می افتند.

دوره ی قرنتینه برای آبله مرغان از همان زمانی که متوجه بیماری شدید آغاز می شود و تا زمان از بین رفتن همه ی تاول ها ادامه می یابد. اگر متوجه شدید که کودکتان با بچه ای که مبتلا به آبله مرغان بوده است بازی کرده، مطمئن باشید که او نیز مبتلا خواهد شد، پس مراقبت های ویژه را انجام دهید. اجازه ندهید که بچه ی مبتلا به آبله مرغان در اطراف افراد بزرگسال و سالخورده رفت و آمد کند.

راه های مختلفی برای تسهیل این بیماری وجود دارد که می توانید انجام دهید. یکی از این راه ها کاهش خارش آبله ها است. دقت داشته باشید که با خاراندن این آبله ها به زخم تبدیل خواهند شد.

می توانید به فرزندتان آنتی هیستامین بدهید تا از خارش آن کم شود. ویسکوس زیلوکائین هم بی حس کننده ی موضعی است که برای دهان استفاده می شود، و اگر آبله های در نوحی دهان بود می توان از این دارو استفاده کرد. می توانید از لوسیون سنگ توتی هم برای خشک کردن آبله ها و کاهش خارش استفاده کنید.

از دادن هرگونه تب بر آسپیرین دار به کودک اجتناب کنید. اگر کودکی هرگونه علائم بیماری ویروسی را داشته باشد و به او آسپیرین داده شود، می تواند منجر به سندرم ری و حتی مرگ شود. فقط از استامینوفن برای کاهش درد و پایین آوردن تب استفاده کنید.

ویتامین A و C برای او بسیار مفید است. به کودک مقدار زیادی آبمیوه بدهید. اگر آبله ای روی بدن بچه هست که نمی افتد، به هیچ وجه خودتان اقدام به کندن آن نکنید. چون ممکن است باعث زخم شدن آن شود. خواباندن بچه در وان آب گرم، باعث خواهد شد که تاول خود به خود کنده شود .

## آپاندیسیت

آپاندیس چیست؟

زایده کرمی شکلیست که از نخستین بخش از روده بزرگ بنام سکوم منشاء می گیرد. طول آپاندیس از ۲ تا ۲۰ سانتی متر متغیر میباشد. قطر آن نیز ۸-۷ میلی متر است.

آپاندیس در ناحیه تحتانی شکم و در سمت راست واقع می باشد.

وظیفه آپاندیس در بدن چیست؟

آپاندیس هیچگونه عملکرد شناخته شده ای در بدن ندارد. امـا از آنجایی که آپاندیس مملو از سلولهای لنفاوی ست بخشی از سیستم ایمنی بدن بشمار آمده و پادتن هایی را به درون روده ترشح میکند. اما برداشتن آپاندیس تاکنون عوارضی را در پی نداشته است. نظریه ای دیگری حاکی از آن دارد که آپاندیس در نیکان گیاهخوار ما وظیفه هضم و تجزیه سلولز را بعهده داشته است اما با تغییر عادات غذایی انسانها این عضو کارایی خود را از دست داده است و با برداشتن آن تغییری در عملکرد گوارشی بدن پدید نمی آید.

آپاندیسیت چیست؟

به التهاب و تورم آپاندیس، آپاندیسیت میگویند.

میزان شیوع آپاندیسیت چه میزان است؟

به ازای هر ۱۰۰ نفر ۶ نفر در طول زندگی خود به آن مبتلا میگردند. میزان شیوع آن در سنین ۳۰-۱۰ سالگی بیشتر می باشد.

دلایل ایجاد آپاندیسیت چیست؟

۱- انسداد آپاندیس.(تجمع و سفت شدن مدفوع که به آن فکالیت میگویند و یا تورم بافت لنفاوی درون و بیرون آپاندیس و یا تومورها باعث انسداد میگردند)

۲- ایجاد زخم در مخاط آپاندیس.

۳- حمله باکتریها و ویروسها.

در شرایط فوق باکتریها تکثیر یافته و آپاندیس متورم و پر از چرک میگردد. همچنین انسداد موجب مختل شدن جریان خون و التهاب آپاندیس میگردد. آپاندیسیت یک اورژانس پزشکی محسوب گردیده و عدم درمان فوری آن عوارض مرگبار زیر را در پی خواهد داشت:

۱- پارگی آپاندیس و انتشار عفونت به محفظه شکم که به آن پریتونیت میگویند و عفونت خطرناک پوشش داخلی شکم (صفاق) را در پی خواهد داشت.

۲- راه یابی عفونت به جریان خون که بسیار مهلک است.

۳-ایجاد آبسه در پی پارگی آپاندیس .

علایم آپاندیسیت به قرار زیر میباشد:

۱-درد در ناحیه شکم که از اطراف ناف آغاز شده و به تدریج به نواحی تحتانی و راست شکم امتداد می یابد. درد معمولا پس از ۱۲ تا ۲۴ ساعت تشدید شده و از یک درد مبهم به یک درد مشخص تر و موضعی تر تبدیل میگردد. درد حین حرکت دادن بدن، تنفس عمیق، سرفه و عطسه تشدید میگردد.

۲- بی اشتهایی.

۳- تهوع و استفراغ.

۴- ناتوانی در دفع گاز.

۵- تب خفیف که بدنبال علایم دیگر روی میدهد.

۶- تورم شکم (در مراحل انتهایی)

۷- افزایش تعداد گلبولهای سفید خون.

۸- تکرار ادرار.

۹-اسهال و یا یبوست.

نکته: هرگاه دچار علایم مذکور شدید به هیچ عنوان از داروهای ملین، مسهل و تنقیه برای برطرف کردن یبوست استفاده نکنید زیرا احتمال پارگی آپاندیس را افزایش میدهد. همچنین از قرصهای ضد درد نیز استفاده نکنید چرا که تشخیص آپاندیسیت شما توسط پزشک مشکل خواهد شد. تا پیش از تشخیص آپاندیسیت نیز چیزی نخورید و نیاشامید.

نکته: در مواردی که محل قرارگیری آپاندیس در بدن طبیعی خود نباشد ممکن است ناحیه درد متفاوت از آنچه گفته شد باشد.

روشهای تشخیص آپاندیسیت

۱- معاینات بالینی توسط پزشک. درد وحساسیت به لمس ناحیه شکم بیمار بررسی میگردد.

۲- عکسبرداری با سی تی اسکن و سونوگرافی برای تایید بیماری.

۳- آزمایش ادرار برای رد عفونتهای ادراری که میتواند علایمی مشابه درد آپاندیسیت ایجاد کند.

۴- آزمایش خون.

روش درمان آپاندیسیت:

عمل جراحی و برداشتن آپاندیس (آپاندکتومی) به طرق زیر:

۱- روش عادی: ایجاد برش کوچک در ناحیه تحتانی راست شکم.

۲- روش لاپاروسکوپی: ایجاد ۳ تا ۴ برش ریز .

پس از عمل جراحی معمولا- بیمار پس از ۱ تا ۳ روز از بیمارستان ترخیص میشود. دوره بهبودی و نقاهت نیز یک هفته بطول می انجامد که در این مدت بیمار میبایست حرکات بدنی خود را محدود کرده و ابتدا از رژیم مایعات و بتدریج ار رژیم غذایی جامد استفاده کند.

نکته:در صورتی که آپاندیس پاره شده باشد بیمار تا یک هفته باید در بیمارستان بستری و با آنتی بیوتیک تحت درمان قرار گیرد.

نکته:در صورتی که اطراف آپاندیس آبسه تشکیل شده باشد ابتدا با عمل جراحی محتویات آبسه را تخلیه کرده و برداشتن آپاندیس برای چند روز به تعویق می افتد.

چگونه از بروز آپاندیسیت پیشگیری کنیم؟

آپاندیسیت قابل پیشگیری نیست اما رژیم غذایی غنی از فیبر، سبزیجات و میوه جات از بروز آن میکاهد.

## حمله صرع

صرع عبارت است از گرایش به وقفه کوتاه در فعالیت عادی الکتریکی مغز.

حمله‌های صرع از عدم هوشیاری لحظه‌ای بدون بیهوشی (صرع جزئی) تا انقباض ماهیچه‌ای و تشنج (صرع وخیم) فرق می‌کند.

صرع جزئی:

این نوع صرع از کودکی شروع می‌شود و ممکن است تا بزرگسالی باقی بماند. به این نوع صرع معمولا توجهی نمی‌شود چون تنها چیزی که مشاهده می‌شود این است که اغلب مصدوم خیال‌پرداز به نظر می‌رسد.

عوارض و نشانه‌ها

مصدوم ممکن است خیال‌پرداز به نظر برسد و اغلب به نقطه‌ای بیهوده خیره شود.

مصدوم ممکن است شروع به رفتار عجیب و غریب نماید. این حالت ممکن است شامل جویدن و خوردن لب‌ها، پرت و پلا گفتن یا بیخودی با لباس ور رفتن باشد.

مصدوم ممکن است حافظه خود را از دست داده باشد.

کمک اولیه

-۱ مصدوم را آرام نگه دارید و تا زمانی که هوشیاری او مختل است از او مواظبت و حمایت کنید مثلا از راه رفتن او در خیابان شلوغ یا به میان جمعیت جلوگیری‌کنید، مردم را از کنار او دور کنید، با مصدوم آرام صحبت کنید.

-۲ آن‌قدر کنار مصدوم بمانید تا مطمئن‌شوید که حال مصدوم خوب شده و می‌تواند به خانه برود.

-۳ به مصدوم توصیه کنید به پزشک مراجعه کند.

توجه: بروز حمله صرع بزرگ پس از صرع کوچک غیرعادی نیست.

صرع بزرگ

اکثر حملات صرع بزرگ غیرمنتظره رخ می‌دهند اما گاهی اوقات فرد مبتلا- "نشانه آغاز" حمله را احساس می‌کند و این به او می‌فهماند که حمله در شرف آغاز است.

احساس نشانه آغاز ممکن است در اشخاص مختلف فرق کند. برای مثال در شخصی ممکن است به صورت حس کردن یک حالت عجیب در بدن باشد یا آنکه فرد بو یا مزه خاصی را احساس نماید. در خلال این تجربه این احساس غیرعادی شخص ممکن است دگرگون شود ولی معمولا این حالت زیاد طول نمی‌کشد.

## بیماری CVS

عارضه خشکی و بیماری چشم CVS یک بیماری کار مداوم با رایانه ( صفحه نمایشگر) است؛ تقریباً ۳ تا ۴ درصد کسانی که با رایانه زیاد کار می کنند، گرفتار این علائم هستند: خستگی و خشکی چشم، سوزش، ریزش اشک و تاری دید.

علت پیدایش عارضه CVS آن است که چشم حروف چاپی را بهتر از حروف نمایش داده شده بر روی صفحه نمایشگر می بیند، زیرا حروف چاپی تضاد بیشتری با صفحه سفید زمینه داشته و لبه های آنها واضح تر است حال آنکه درمورد صفحه نمایشگر چنین نیست و لبه های آن به وضوح حروف چاپی نیستند، بلکه حروف از یک مرکز با تفاوت رنگ بالا شروع شده و بتدریج کمرنگ تر می شوند و پس از تبدیل به خاکستری کمرنگ ناپدید می گردند.

یکی از مهمترین دلایل خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه، کاهش میزان پلک زدن است، به طوری که افراد هنگام کار با رایانه تقریباً یک پنجم حالت عادی پلک می زنند.

کاهش عوارض خشکی چشم

کارشناسان برای کاهش عوارض خشکی چشم یا CVS توصیه ها می کنند:

۱- اگر پیوسته با رایانه کار می کنید، بهتر است هنگام کار کردن با آن به طور ارادی پلک بزنید، این کار سبب می شود سطح چشم شما با اشک آغشته شده و خشک نشود.

۲- در صورتی که مشکل شما شدید باشد، می توانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید. مرکز صفحه نمایشگر باید حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر پایین تر از چشمان شما باشد. این وضعیت علاوه بر اینکه باعث می شود پلکها پایین تر قرار گیرند و سطح کمتری از چشم در معرض هوا باشد.

۳- از خستگی گردن و شانه ها نیز می کاهد. در این موارد هم باید صفحه نمایشگر را در ارتفاع مناسب قرار داد و هم ارتفاع صندلی را نسبت به میز کار تنظیم کرد. به طوری که ساعد شما هنگام کار با صفحه کلید موازی با سطح زمین باشد.

۴- صفحه نمایشگر خود را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد. هنگام کار با رایانه سعی کنید پرده ها را بکشید و روشنایی اتاق را نیز به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید.

۵- اگر از چراغ مطالعه بر روی میز خود استفاده می کنید، آن را طوری قرار دهید که به صفحه نمایشگر یا چشم شما نتابد. همچنین می توانید صفحه های فیلتر نیز بر روی صفحه نمایشگر نصب کنید. تابش نور به آن سبب کاهش تفاوت رنگها و در نتیجه خستگی چشم می شود. این موضوع بخصوص زمانی که زمینه صفحه تیره باشد شدیدتر خواهد بود.

۶- هر از چند گاهی به چشمان خود استراحت دهید. سعی کنید هر ۵ تا ۱۰ دقیقه چشم خود را از صفحه نمایشگر برداشته و به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه به نقطه ای دور نگاه کنید. این کار سبب استراحت عضلات چشم می شود. همچنین به شما فرصت می دهد پلک بزنید و سطح چشم شما مرطوب شود.

۷- ممکن است چشم شما خسته شود؛ زیرا باید تطابق خود را تغییر دهد. برای جلوگیری از این عارضه سعی کنید صفحه نوشته شده را در حداقل فاصله و همسطح با صفحه نمایشگر قرار دهید. برای این کار می توانید از دستگاه گیره کاغذ استفاده کنید.

۸- فاصله صفحه نمایشگر با چشمان شما باید ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد.
۹- روشنایی و کنتراست صفحه نمایشگر خود را تنظیم کنید. میزان روشنایی آن باید با روشنایی اتاق هماهنگی داشته باشد. یک روش برای تنظیم روشنایی آن، این است که به یک صفحه وب با زمینه سفید نگاه کنید. اگر سفیدی صفحه برای شما مثل یک منبع نور است، روشنایی صفحه نمایشگر زیاد است و باید آن را کم کنید.
۱۰- در مقابل، اگر صفحه کمی خاکستری به نظر می رسد روشنایی را زیاد کنید. در مجموع روشنایی باید در حدی باشد که چشمان شما احساس راحتی کنند. اختلاف رنگ صفحه نمایشگر باید حداکثر باشد تا لبه های حروف بیشترین تفاوت رنگ را داشته باشد.

## مخملک

توضیح کلی
مخملک یک اختلال دوران کودکی (معمولاً سنین ۱۰-۲ سال ) که مشخصه آن بثورات پوستی قرمز روشن است . قبل از بروز مخملک یک گلودرد استرپتوکوکی وجود دارد. هر دو عارضه مذکور (مخملک و گلودرد استرپتوکوکی ) تا ۳-۲ هفته بسیار مسری اند. شیوع مخملک بسیار کمتر از گذشته بوده و خطرات آن نیز کمتر شده است .
علایم شایع
علایم ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد. سیر معمول بیماری در ذیل ذکر شده است :
روز اول : تب تا حد ۴۰ درجه سانتیگراد؛ قرمزی گلو و تورم لوزه ها (بر روی لوزه ها ممکن است نقاط سفیدرنگ وجود داشته باشد)، بزرگی غدد لنفاوی گردن ، سرفه ، استفراغ .
روز دوم : بثورات پوستی قرمز روشن بر روی تمام صورت بجز اطراف دهان .
روز سوم : قرمزی زبان (زبان توت فرنگی ) و بثورات قرمز در چین های بدن و انتشار آنها به نواحی گردن ، قفسه سینه ، پشت و سپس تمام بدن . این بثورات شبیه بثورات آفتاب سوختگی همراه برآمدگی است .
روز چهارم : محو شدن بثورات و شروع پوسته اندازی که به مدت ۱۴-۱۰ روز ادامه خواهد یافت .
علل
عفونت استرپتوکوکی ناشی از نوع خاصی از باکتری که سم مخملک را تولید می کند. این باکتری از طریق قطرات ریز ترشحات که با سرفه یا تنفس در فضا پخش می شوند انتشار می یابد.
تعداد بسیار کمی از موارد عفونت استرپتوکوکی به سمت مخملک پیشرفت می کند زیرا همه افراد نسبت به سم ایجادکننده بثورات مخملک حساس نیستند. به عنوان مثال در یک خانواده ممکن است یک کودک دچار مخملک گردد، دیگری تنها دچار گلودرد استرپتوکوکی باشد و سومی تنها حامل باکتری و انتقال دهنده آن به دیگران باشد بدون اینکه خود بیمار شود.
عوامل افزایش دهنده خطر
سابقه خانوادگی عفونت های استرپتوکوکی مکرر
زردزخم اخیر
زندگی در شرایط پرجمعیت یا غیربهداشتی
تماس با افراد مبتلا در مکان های عمومی
سن ۱۰-۲ سال
پیشگیری
این بیماری به طور کامل قابل پیشگیری نیست ، زیرا برخی افراد سالم حامل باکتری استرپتوکوک هستند بدون آنکه خود بیمار گردند. با این حال اقداماتی که تا حدودی در پیشگیری مؤثرند عبارتند از: درمان آنتی بیوتیکی حداقل به مدت ۱۰ روز برای هرگونه عفونت استرپتوکوکی
دوری از افراد مبتلا به گلودرد
عواقب موردانتظار
معمولاًـ با درمان در عرض ۱۰ روز یا بیشتر قابل علاج است . مخملک به اندازه گذشته شایع نیست و به ندرت کشنده است . با درمان آنتی بیوتیکی ، شدت بیماری و احتمال بروز عوارض آن کاهش می یابد.
عوارض احتمالی
بدون درمان :
تب روماتیسمی
اختلال شنوایی
گلومرولونفریت
مننژیت
پنومونی
انسفالیت
درمان
اصول کلی
- بررسی های تشخیصی ممکن است شامل کشت گلو یا آزمایش خون از نظر باکتری استرپتوکوک باشد.
- مراقبت بیماران ممکن است در منزل انجام شود.
- در بزرگسالان و کودکانی که قادر به غرغره کردن هستند، غرغره چای جهت تسکین ناراحتی گلو توصیه می شود. غلظت محلول چای مورد استفاده برای غرغره را دوبرابر معمول در نظر بگیرید. این محلول را می توان به صورت گرم یا سرد و به تعداد دفعات دلخواه بیمار استفاده کرد.
- برای تسکین خشکی و احساس گرفتگی گلو از یک دستگاه مرطوب کننده با بخار سرد استفاده کنید. این دستگاه را هر روز تمیز کنید.
- در مورد غدد لنفاوی متورم و دردناک در ناحیه گردن از کمپرس آب گرم استفاده کنید.
- فرد مبتلا را از سایر افراد، از جمله اعضای خانواده جدا کنید.
داروها
پنی سیلین برای کوتاه کردن دوره مخملک و جلوگیری از عوارض آن تجویز می شود. اگر بیمار به پنی سیلین حساسیت داشته باشد، سایر آنتی بیوتیک ها، نظیر اریترومایسین نیز مؤثرند.
فعالیت
تا برطرف شدن علایم بیماری ، استراحت در بستر ضروری است .
رژیم غذایی
رژیم خاصی نیاز نیست . مصرف مایعات فراوان توصیه می شود.
در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید
اگر شما یا کودکتان دارای علایم گلودرد استرپتوکوکی یا مخملک باشید.
بروز موارد زیر در طی درمان :
اگر درجه حرارت بدن به مدت دو روز به حد طبیعی بازگشته و سپس دوباره تب بروز کند.
اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجیه نظیرتهوع ؛ استفراغ ؛ درد گوش ؛ سرفه ؛ سردرد؛ خروج ترشحات غلیظ رنگی از بینی ؛ درد سینه ؛ یا دشواری تنفس شده اید.

## دیابت عامل بی اختیاری ادرار

بی اختیاری ادراری به دلایل مختلفی از جمله وجود بیماری دیابت، علل عصبی که مربوط به سیستم ناحیه مجاری ادراری است، فشار داخل شکم و زایمان های طبیعی ایجاد می شود.
دکتر رباب مقصودی متخصص اورولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به این که بی اختیاری ادراری مشکل جدی است که باعث شکایت بسیاری از بیماران می شود گفت: بی اختیاری ادراری دلایل مختلف و درمان های متفاوتی دارد که متناسب با علت بروز آن فرق می کند.
وی ادامه داد: چنانچه بی اختیاری در میان سالی ایجاد شود، ناشی از اثرات هورمونال و زایمان های طبیعی است که با ضعف و شل شدن عضلات لگن به وجود می آید. در این حالت، این مشکل با یک عطسه یا سرفه و فشار ناگهانی که به لگن وارد می شود، خود را نشان می دهد.
دکتر مقصودی افزود: در مواردی که بی اختیاری ادراری فرد صرفا در اثر افزایش فشار داخل شکم باشد می توان با آموزش ورزش هایی که باعث تقویت عضلات کف لگن می شود تا حدودی از این مشکل پیشگیری کرد، در مواردی که با این اقدامات بهبود حاصل نشد، می توان از روش های درمانی، دارویی و جراحی برای کنترل وضعیت بیمار استفاده کرد.
این متخصص اورولوژی با اشاره به این که این مشکل ممکن است به علل عصبی مربوط به سیستم عصبی ناحیه مجاری ادراری به وجود آید، گفت: در این صورت بیماران سیستم عصبی همچون بیماران M.S که دچار آسیب های طناب نخاعی شده اند باید یک ارزیابی کامل نزد پزشک متخصص انجام دهند.
وی در مورد بی اختیاری ادراری در افراد دیابتی گفت: در این افراد به علت اثراتی که افزایش قند خون روی سیستم عصبی ناحیه ادراری دارد، می تواند با اختلال در کارکرد مثانه، منجر به بی اختیاری ادراری شود که لازم است در این زمینه نیز اقدامات کامل جهت تشخیص و درمان به عمل آورد. دکتر مقصودی در پایان به افرادی که با مشکل بی اختیاری ادراری مواجه هستند، توصیه کرد تا جهت ارزیابی و درمان این مشکل به متخصص اورولوژی ( متخصص بیماری های کلیه و مجاری ادراری ) مراجعه کنند.

## مننژیت غیرچرکی (مننژیت ویروسی )

اطلاعات اولیه
توضیح کلی
مننژیت غیرچرکی (مننژیت ویروسی ) یک عفونت ویروسی پرده های مننژ (غشاهای نازکی که مغز و طناب نخاع را می پوشانند).

این بیماری مسری است .
علایم شایع
تب
سردرد
تحریک پذیری
حساسیت چشم ها به نور
سفتی گردن
استفراغ
گیجی ، بی حالی و خواب آلودگی
علل
ویروس های مختلفی از قبیل ویروس فلج اطفال
قارچ ها، از قبیل مخمرها
یک واکنش احتمالاً خودایمنی در پی بیماری های ویروسی مختلف نظیر سرخک
عوامل افزایش دهنده خطر
ابتلای اخیر به سرخک ، سرخجه یا انواع مختلف آنفلوآنزا
درمان های سرکوب گر دستگاه ایمنی مثلاً جهت سرطان یا در پی پیوند اعضا
فقر تغذیه
بیماری اخیری که سبب کاهش مقاومت بدن شده است .
همه گیری منثریت . گاهی این بیماری یا انتشار از فردی به فرد دیگر شدیدتر می گردد.
پیشگیری
واکسیناسیون متداول بر ضد بیماری های ویروسی را به موقع انجام دهید.
عواقب موردانتظار
بیشتر موارد منثریت ویروسی بدون درمان خاصی در عرض ۷-۲ روز کاملاً بهبود می یابد، برخلاف منثریت باکتریایی که درمان آنتی بیوتیکی ممکن است زندگی بیمار را نجات دهد.
عوارض احتمالی
آسیب مغزی دایمی (نادر)
اختلال یا فلج عضلانی (ناشایع )
درمان
اصول کلی :
بررسی های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش هایی نظیر شمارش سلول های خون و بررسی مایع مغزی نخاعی گرفته شده با سوزن از ناحیه کمر، سی تی اسکن یا ام آرآی باشد.
معمولاً بستری در بیمارستان برای مراقبت بیمار لازم است .
درمان مشتمل است بر تجویز آنتی بیوتیک مناسب و مراقبت های حمایتی برای کنترل علایمی نظیر تهوع و تب
داروها:
اگر منثریت غیرچرکی ناشی از یک ویروس باشد، هیچ دارویی نیاز نیست . معمولاً دستگاه دفاعی بدن خود بر بیماری غلبه می کند (اگرچه ویروس فلج اطفال ممکن است آسیب دایمی به جای گذارد).
اگر منثریت ناشی از یک قارچ باشد، داروهای ضدقارچ باشد، داروهای ضدقارچ نظیر آمفوتریسین بی ممکن است تجویز شود.
از مصرف آسپیرین برای درد باید خودداری شود، زیرا ممکن است باعث خونریزی شود.
استفاده از داروهای ضدتهوع و مسکن های قوی تر ممکن است نیاز گردد.
فعالیت :
استراحت در بستر در یک اتاق تاریک توصیه می گردد. به محض بهبود علایم فعالیت های طبیعی خود را از سر گیرید.
رژیم غذایی :
رژیم خاصی نیاز نیست . مصرف روزانه ۸-۶ لیوان مایعات ، حتی اگر شده به اجبار، توصیه می گردد.
در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید :
اگر شما یا یکی از افراد خانواده تان دارای علایم منثریت غیرچرکی باشید.
اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجیه شده اید. داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

### قانقاریا

توضیح کلی
قانقاریا به معنی بافت مرده است . قانقاریا وقتی ایجاد می شود که زخم عفونت پیدا کند یا بافت در اثر وارد آمدن آسیب دچار تخریب شود. قانقاریا می تواند در هر نقطه ای از بدن رخ دهد، اما شایع ترین جاها عبارتند از انگشتان پا، پا، و ساق پا، انگشتان دست ، دست ، و ساعد دست . خطرناک ترین جا احشای شکمی است . قانقاریا اصولاً دو نوع دارد: نوع خشک که در آن عفونت باکتریایی وجود ندارد، و نوع مرطوب که در آن زخم در اثر باکتری ها دچار عفونت می شود. واژه قانقاریای گازدار در مورد نوع خاصی از قانقاریای مرطوب به کار می رود.
علایم شایع
سیاه شدن پوست همراه با مردن عضلات و استخوان زیر آن
ترق و تروق کردن پوست . در این حالت انگار که روی حباب های هوا در زیر پوست فشار آورده می شود.
تورم
درد یا بی حس شدن ناحیه
ترشحات بدبو از زخم های موجود در بافت های مرده
تب خفیف تا ۳/۳۸ درجه سانتیگراد
علل
قانقاریا وقتی رخ می دهد که جریان خود به یک قسمت از بدن متوقف شود یا به شدت کاهش یابد. جریان خود می تواند در موارد زیر متوقف و در نتیجه قانقاریا ایجاد شود:
عفونت با باکتری کلستریدیوم پرفرنژانس
آسیب بافتی در اثر حوادث ، جراحی ، یا زخم های سوراخ کننده عمقی
له شدگی که باعث قطع جریان خون شود.
تشکیل لخته خون در یک سرخرگ
تصلب شرایین (سفت و انعطاف ناپذیر شدن سرخرگ ها)
سرمازدگی طولانی مدت
عوامل افزایش دهنده خطر
دیابت شیرین
سیگار کشیدن ، که باعث اختلال در خونرسانی می شود.
سوء مصرف الکل ، که در کار رگ های خونی اختلال ایجاد می کند.
جریان خون کم در یک بافت خاص
سن بالا
پیشگیری
اگر مبتلا به دیابت هستید، دستورات درمانی را به دقت رعایت کنید. پای خود را مرتباً از لحاظ علایم ناشی از بافت بیمار کنترل کنید. ناخن های خود را همیشه کوتاه نگاه دارید. کفش های راحت و اندازه پایتان بپوشید.
در صورت بروز علایم عفونت (گرمی ، تورم ، قرمزی ، درد یا حساس بودن به لمس ) در یک آسیب پوستی ، به پزشک مراجعه کنید.
سعی کنید آسیبی به بدنتان وارد نشود.
عواقب مورد انتظار
در مراحل اولیه ، معمولاً با درمان آنتی بیوتیکی و جراحی برای برداشتن بافت های مرده معالجه می شود. بدون درمان ، قانقاریا می تواند منجر به عفونت مرگبار شود.
عوارض احتمالی
مسمومیت خون
شوک
انعقاد داخل عروقی منتشر که اختلالی در انعقاد خون به شمار می رود.
قطع عضو برای نجات جان بیمار
درمان
اصول کلی
برای درمان بستری شدن در بیمارستان ضروری است .
تلاش برای بهبود جریان خون به ناحیه درگیر
جراحی برای برداشتن بافت مرده ، که گاهی شامل قطع عضو نیز می شود.
داروها
معمولاً آنتی بیوتیک داخل رگی در مراحل اولیه برای مبارزه با عفونت
داروهای ضد درد

داروهای ضد انعقاد برای جلوگیری از تشکیل لخته خون

فعالیت

تا زمانی که پیشرفت قانقاریا متوقف و بهبود آن آغاز نشده باشد باید در رختخواب استراحت کرد. سپس می توان تدریجاً فعالیت ها را از سر گرفت .

فیزیوتراپی در صورتی که قطع عضو ضرورت یافته باشد.

رژیم غذایی

به هنگام ترمیم بافت آسیب دیده ، رژیم پرپروتئین و پرکالری داشته باشید.

مکمل ویتامینی و معدنی ، از جمله روی ، دریافت کنید.

مایعات به مقدار کافی بنوشید (۸-۶ لیوان در روز).

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دچار علایم قانقاریا شده اید.

اگر علی رغم دارو و درمان ، درد مداوم شود.

اگر به هنگام دوره نقاهت ، تب به وجود آید.

## آشنایی با بیماری سینوزیت

اگر در بینی احساس گرفتگی و در هم فشردگی میکنید، زمان بیدار شدن از خواب سر درد های مزمن دارید، دورچشم هایتان تغییررنگ می دهد و کمی متورم میشود، ممکن است سینوزیت داشته باشید. گاهی اوقات ممکن است بیماری به حدی شدید شود که تحمل آن برای فرد غیر ممکن شود و او درد زیادی را احساس کند؛ اما میتوان اظهار داشت که در اکثر موارد بیماری به شدیدترین حد خود نمی رسد.

سینوزیت چیست؟

سینوزیت یک عبارت پزشکی بوده و به شرایطی اطلاق می شود که سینوس ها در آن به دلیل ایجاد عفونت متورم میشوند.(گاهی اوقات با خارش و سوزش نیز همراه است)

سینوس ها درون بینی و چسبیده به استخوان های صورت قرار گرفته اند. محوطه ی سینوس ها مرطوب بوده و پر از هوا می باشد. سینوس های جلویی در منطقه ای نزدیک به ابروها قرار گرفته اند، سینوس های عقبی درون استخوان های گونه قرار دارند. سینوس های غربالی نیز بین چشم ها واقع شده اند. در آخر هم سینوس های گوه ای را داریم که پشت سینوس های غربالی واقع شده اند.

در شرایط عادی، سینوس های ما پر از هوا هستند، تراکم استخوان های صورت را در کمترین میزان خود نگه می دارند، و سبب می شوند که استخوان های صورت وزن کمتری را متحمل شوند. سینوس ها در ماهیت صدای ما نیز نقش دارند.

عفونت های ویروسی و باکتریایی – و یا تلفیقی از هر دو نوع عفونت – می توانند سبب ایحاد سینوزیت شود. عموماً افرادی که دچار سرماخوردگی می شوند، سینوزیت را تجربه می کنند. آلرژی های مختلف نیز می توانند به عنوان یکی از دلالیل ایجاد سینوزیت در فرد محسوب شوند.

احتقان خیشومی که در اثر یک سرماخوردگی معمولی و یا آلرژی ایجاد شده باشد، اجازه نمی دهد که هوا و رطوب به راحتی در سینوس ها جریان پیدا کنند. همین عامل سبب می شود که باکتری درون سینوس ها جمع شده و فرد به سینوزیت باکتریایی مبتلا گردد.

البته باید توجه داشت که عفونت های باکتریایی سبب می شوند که شدت بیماری در فرد بیشتر شود و نسبت به عفونت های ویروسی از شدت بیشتری برخوردار هستند. فردی که مبتلا به سینوزیت باکتریایی می شود معمولاً دردهای صورت و تورم بیشتری را نسبت به انواع ویروسی تجربه می کند و حتی ممکن است تب نیز داشته باشد.

علائم و نشانه ها

برخی از نشانه هایی که می تواند معین کند فرد مبتلا به سینوزیت است به شرح زیر می باشد:

- آبریزش بینی و احساس پر بودن بینی به همراه سرفه در روز که برای مدت زمانی بیش از ۱۰ تا ۱۴ روز به طول انجامد و علائم بهبودی در فرد دیده نشود.
- خارج شدن خلط و مخاط از بینی ( این نشانه هم در انواع باکتریایی و هم ویروسی وجود دارد، اما خلط های مداوم و غلیظ تر مربوط انواع باکتریایی است)
- التهاب و درد مداوم در اطراف چشم
- احساس فشار و تورم در اطراف استخوان های گونه
- احساس فشار در سر
- سردرد به ویژه زمانیکه از خواب بلند می شوید و یا هنگامیکه خم می شوید.
- تنفس بد حتی پس از اینکه مسواک زده می شود
- درد در قسمت دندان های بالایی
- تب بالای ۱۰۲ فارنهایت (۳۹ درجه سلسیوس)

برخی از افراد نیز هستند که در زمان ابتلا به این بیماری سرفه های خشک می کنند و به راحتی نمی توانند بخوابند. در برخی دیگر حالت تهوع نیز گزارش شده است.

هر چند بسیاری از این علائم شبیه به سینوزیت ویروسی و آلرژی بینی (ورم غشاء مخاطی بینی) است بهتر است برای تشخیص درست حتماً به پزشک مراجعه کنید. ابتلا بیماران به عفونت های ویروسی و آلرژی خیلی بیشتر از سینوزیت باکتریایی است. باید توجه داشت که برای درمان سینوزیت باکتریایی فرد حتماً نیاز به مصرف آنتی بیوتیک دارد و در این صورت پزشک می بایست آنتی بیوتیک مورد نظر را برای شما تجویز نماید.

نحوه درمان

اگر پزشک شما برای سینوزیت باکتریایی، آنتی بیوتیک تجویز کرد، شما باید آنرا برای مدت زمانی در حدود سه هفته مصرف کنید. در این صورت پزشک دارویی برای باز شدن گرفتگی بینی نیز تجویز خواهد کرد. اگر سینوزیت به دلیل وجود آلرژی ایجاد شده بود، پزشک به شما توصیه می کند که در کنار داروهای دیگر، آنتی هیستامین را نیز به طور روزانه مصرف نمایید.

پیشگیری

شما تنها با ایجاد تغییرات کوچکی در محل زندگی خود می توانید از ابتلا به سینوزیت جلوگیری نمایید. از یک دستگاه مرطوب کننده استفاده کنید تا در روزهای سرد و خشک، هوای خانه رطوبت کافی داشته باشد. دستگاه بخور را مرتباً تمیز کنید تا از ایجاد قارچ که خود سبب بروز آلرژی در برخی از افراد می شود، جلوگیری کرده باشید.

اگر جزء افرادی هستید که دارای آلرژی های دوره ای هستند، باید خیلی بیشتر مراقب خودتان باشید تا مبتلا به آلرژی نشوید چرا که بروز آلرژی می تواند شرایط ابتلا به سینوزیت را تسهیل کند.

هرچند سینوزیت به تنهایی یک نوع بیماری واگیردار محسوب نمی شود، اما معمولاً با سرماخوردگی همراه می شود که ممکن است به دوستان و یا افراد خانواده نیز سرایت کند. از مهم ترین کارهایی که در این زمان باید انجام دهید این است که دست های خود را به طور مرتب کاملاً بشویید، دستمال های استفاده شده را دور بریزید و زمانیکه کسی عطسه می کند در مقابل او نایستید.

برای بهبودی چه کاری می توان انجام داد

اگر پزشک شما آنتی بیوتیک و یا هر داروی دیگری را برایتان تجویز نمود، باید سعی کنید که نحوه ی استفاده از دارو را به طور دقیق دنبال کنید. اگر دفعه ی اول که به سینوزیت مبتلا می شوید نتوانید آن را درمان کنید، این بیماری تبدیل به یک اختلال مزمن می شود و راحت شدن از آن کار دشواری خواهد شد. حتی اگر بهتر هم شدید باید آنتی بیتویک ها را تا آخر مصرف کنید. این کار سبب می شود که همه ی باکتری هایی که سبب ایجاد عفونت شده اند، از بین بروند.

به اندازه ی کافی استراحت کنید، مایعات به وفور استفاده کنید تا دبنتان بتواند با کمک آنتی بیوتیک هایی که به آن می رسانید در مقابل عفونت ها مقاومت کند.

مصرف ایبوپروفن یا استامینوفن هم می تواند به تسکین درد و تورم کمک کند. استفاده از دستگاه بخور نیز می تواند به راحت تر شدن سینوس ها کمک کند. کمپرس آب گرم نیز می تواند در تسکین درد استخوان های صورت مفید واقع شود. برخی پزشکان نیز قطره های محلول نمک بینی را تجویز می کنند تا محوطه ی سینوس ها مرطوب نگه داشته شود.

نکته ی مهمی که در مورد سینوزیت باید به خاطر داشت این است که حتی اگر احساس می کردید که بیماری شما خیلی هم جدی نیست، باز هم باید به پزشک مراجعه کنید. اگر بیماری شما از انواع سینوزیت باکتریای هم نباشد، با درمان درست و بموقع از بدتر شدن و تکثیر بیماری جلوگیری می کنید و فرایند بهبود خود را تسریع می بخشید.

## انسداد مجرای اشکی

مجاری اشکی ، مجاری باریکی هستند که وظیفه انتقال ترشحات چشم به داخل بینی را بعهده دارند . گاهی ممکن است در هنگام تولد یک یا هر دو مجرای اشکی ، بعلت تجمع سلول های مرده بصورت نسبی مسدود شوند و بنابراین ترشحات اشک نمی توانند از این طریق تخلیه شوند و در نتیجه کودک به طور دائمی اشک ریزش دارد .

علائم و نشانه های این بیماری چیست ؟

نشانه های اصلی این بیماری عبارتند از :

- اشک ریزش دایمی از چشم ، حتی در مواقعی که نوزاد گریه نمی کند .
- در صورت عفونت چشم ( که خیلی نادر است ) ، تجمع چرک در گوشه چشم و تورم بینی درست در زیر چشم مبتلا .

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد ؟

تقریباً درتمامی موارد ، مجرای اشکی بطور طبیعی تا سن یکسالگی باز خواهد شد . بهر حال ، با درمان می توان این مجاری مسدود را سریعتر باز نمود . بنابراین چنانچه نوزاد بطور دایم دچار اشک ریزش است . با پزشک کودک خود مشورت کنید . در صورت وجود علایم عفونت باید ظرف ?? ساعت به پزشک مراجعه نمائید .

درمان

پزشک چشم کودک را معاینه خواهد کرد و در صورتی که علایم عفونت وجود نداشته باشد ، از شما خواهد خواست تا به آرامی قسمت فوقانی مجرا را ماساژ دهید . در صورت وجود عفونت ، پزشک پماد آنتی بیوتیک چشمی تجویز خواهد کرد . پس از بهبود عفونت ( که معمولاً یک هفته طول می کشد ولی جهت اطمینان ، پزشک باید آن را تأیید نماید ) شما باید ماساژ را انجام دهید .

اگر بعد از سن یکسالگی ، مجرا همچنان بسته باشد ، پزشک کودک را به یک متخصص و جراح چشم معرفی خواهد کرد و متخصص مربوطه تحت بیهوشی عمومی و بوسیله یک ابزار باریک ، مجرای مسدود را باز خواهد کرد .

برطرف کردن انسداد مجاری اشکی

بعد از شستشوی دست ها در زیر گوشه داخلی چشم مبتلا ، پوست را به آرامی ماساژ دهید . این کار را روزانه ? تا ? بار و به مدت ?تا ? هفته ادامه دهید . این اقدامات شما به باز شدن مجرای اشکی کمک خواهد کرد .

پس از باز شدن مجرای اشکی ، اشک ریزش کودک متوقف می شود و احتمال ابتلا به عفونت های چشمی در کودک کاهش می یابد .

http://www۲.irib.ir

## دیابت (۱)

دیابت چیست؟

بدن ما برای تولید انرژی به سوخت نیاز دارد، مواد غذایی که مصرف می‌کنیم نهایتاً به یک قند ساده به‌نام گلوکز تبدیل می‌شوند. گلوکز وارد جریان خون وسپس سلولها شده و برای تولید انرژی و رشد بدن مورد استفاده قرار می گیرد. درصورتی که قند به جای ورود به سلولها درخون باقی بماند، قند خون افزایش یافته و منجر به بروز دیابت می گردد. علت بروز این بیماری، کمبود انسولین است. انسولین هورمونی است که از غده لوزالمعده (پانکراس) ترشح می‌شود. این ماده کلیدی، موجب ورود قند به سلولها می‌شود تا قند، جهت تأمین انرژی مورد استفاده قرار گیرد یا برای مصارف بعدی ذخیره گردد. بدون وجود انسولین، قند نمی‌تواند از جریان خون خارج و وارد سلولها شود. دیابت به دو نوع تقسیم می‌شود: دیابت نوع ۱ و دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۱ چیست؟

در این نوع دیابت، غده پانکراس توانایی تولید انسولین را ندارد و تولید انسولین بسیار کم یا متوقف می‌شود. دیابت نوع ۱ معمولاً در دوران کودکی یا نوجوانی آغاز می‌شود، اما ممکن است در هر سنی شروع شود.متخصصان، این نوع دیابت را یک بیماری خود ایمنی دانسته ومعتقدند که عامل وراثت وعوامل محیطی به درجات نا معلوم در آن موثر است.

دیابت نوع ۲ چیست؟

در دیابت نوع ۲، غده لوزالمعده انسولین تولید می‌کند اما مقدار آن ناکافی است و یا بدن نسبت به آن مقاوم است و توانایی استفاده از آن را ندارد. این نوع دیابت بیشتر در افراد مسن (بالای ۴۰ سال) دیده می‌شود. دیابت نوع ۲ با رژیم غذایی مناسب، ورزش و در صورت لزوم با قرص کنترل می‌شود.

گاهی اوقات، وقتی لوزالمعده بیش از حد تنبل می‌شود ویا...، فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ نیز ممکن است به انسولین نیاز پیدا کند.

نکات مشترک دیابت نوع ۱ و ۲ کدامند؟

نکته مشترک این دو نوع دیابت، این است که قند خون بسیار بالا می‌رود (هیپرگلیسمی).در صورتی‌که قند خون سالهای سال بالا بماند، عوارض بعدی دیابت به‌وجود می‌آید.

چه تفاوتی بین دیابت نوع ۱ و ۲ وجود دارد؟

تفاوت اساسی بین این دو نوع دیابت آن است که در دیابت نوع اول، فرد برای ادامه حیات نیاز به مصرف انسولین دارد، زیرا سلولهای بتای لوزالمعده وی از بین رفته است و بدن او قادر به تولید انسولین نمی‌باشد. اگرچه بعضی از افراد مبتلا به دیابت نوع دوم نیاز به مصرف انسولین پیدا می‌کنند؛ اما غالباً شروع مصرف انسولین پس از عدم پاسخ به درمان با قرصهای خوراکی می‌باشد.

علائم و نشانه‌های دیابت نوع ۱ چیست؟

در صورتی‌که دیابت نوع ۱ دارید و قند خون شما در نتیجه عدم رعایت رژیم غذایی، عدم فعالیت بدنی و کافی نبودن میزان انسولین دریافتی و یا به واسطه بیماری یا استرس بالا می‌رود، علائم زیر به‌وجود می‌آیند •: تشنگی شدید (پرنوشی •) افزایش حجم ادرار (پرادراری) وشب ادراری • افزایش اشتها (پرخوری •) کاهش وزن به‌علاوه علائمی مثل خستگی و افزایش احتمال ابتلا به عفونت نیز ممکن است دیده نشود.

درمان دیابت نوع ۱ چگونه است؟

هدف از درمان دیابت نوع ۱ این است که قند خون ناشتا در محدوده طبیعی (۱۳۰-۹۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر) بوده و قند خون،دوساعت پس از صرف غذا در محدوده کمتر از ۱۸۰ میلیگرم باشد . برای رسیدن به این هدف باید انسولین مورد نیاز بدن، روزانه تزریق شود. انسولین تزریقی با کمک رژیم غذایی و فعالیت بدنی، قند خون شما را متعادل می‌کند.

در بدن افراد غیردیابتی، انسولین به‌طور خودکار و با توجه به میزان قند موجود در غذا، تحرک فرد و استرسی که فرد دارد به‌صورت متعادل ترشح می‌شود. اما در بدن افراد دیابتی، فرد بیمار باید این تعادل را با یک برنامه‌ریزی منظم شخصاً برقرار کند.

انسولین چیست ؟

همان‌طور که عنوان شد با از دست رفتن قدرت لوزالمعده در ترشح انسولین، فرد برای کنترل قند خون نیاز به تزریق انسولین خواهد داشت.

معمولاً انسولین را باید دو بار (یا بیشتر) در طول روز تزریق کرد. تعداد دفعات تزریق، بیانگر شدت بیماری نیست. افراد با یکدیگر متفاوت هستند، پس لازم است هر فرد از بهترین رژیم انسولین بهره‌مند شود، گاهی چهار بار تزریق انسولین به مقدار کم بهتر از دو بار تزریق در مقادیر زیاد است و قند خون را بهتر کنترل می‌کند. مطمئن باشید پزشکان متخصص دیابت بهترین روش را برای شما تعیین می‌کنند.

در حال حاضر انسولین را به‌طور مصنوعی و دقیقاً مثل انسولین طبیعی بدن انسان در محیط آزمایشگاه می‌سازند و به آن انسولین انسانی می‌گویند. انسولین‌های حیوانی نیز وجود دارند که از بدن گاو یا خوک به‌دست می‌آیند.

دو نوع انسولین رایج عبارتند از :

انسولین رگولار: شفاف و کوتاه‌اثر است و به‌سرعت تأثیر می‌گذارد.

انسولین NPH: کدر و شیری‌رنگ است، به آهستگی اثر می‌کند.

در مورد نحوه نگهداری، کشیدن و تزریق انسولین پیشنهاد می‌شود کتابچه خودآموز تزریق را مطالعه نمایید. نکات بسیار مهمی قبل، بعد و در هنگام تزریق انسولین وجود دارد که اطلاع از آنها لازم و ضروری است.

علائم افزایش قند خون کدامند؟

هنگامی‌که قند موجود در خون وارد سلولها نمی‌شود،

انرژی مورد نیاز بدن تأمین نمی‌شود و ممکن است شخص، احساس خستگی و بی‌حالی کند.

عدم ورود قند به درون سلولها باعث می‌شود، مواد قندی به مصرف بدن نرسند و بدون مصرف در خون باقی بمانند پس سلولهای بدن گرسنه شده و شخص لاغر و ضعیف شده و در حالی‌که احساس گرسنگی می‌کند، مقدار زیادی غذا می‌خورد.

بالا بودن قند خون، باعث می‌شود کلیه‌ها مقداری از آن را دفع کنند. برای دفع قند اضافی خون، کلیه‌ها باید مقداری از آب بدن را نیز به همراه آن دفع نمایند پس حجم ادرار افزایش می‌یابدو در حالی‌که فرد مقدار زیادی آب و مایعات می‌نوشد، دائماً تشنه است.

قند خون بالا، شخص مبتلا به دیابت را آماده ابتلا به عفونتهای مختلف می‌کند: مثل عفونتهای ادراری یا عفونتهای پوستی و ....

علائم کاهش قند خون (هیپوگلیسمی) کدامند؟

کاهش یا افت قند خون یکی از عوارض خطرناک بیماری دیابت می‌باشد. وقتی قند خون فرد به کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر می‌رسد، هورمونی به‌نام آدرنالین در بدن ترشح می‌شود. ترشح این هورمون باعث بروز علائمی چون تعریق، عصبانیت و لرزش می‌گردد.

سایر اختلالات عبارتند از: تاری دید، سردرد، سوزن سوزن شدن یا بی‌حسی لبها.

در صورتی‌که افت قند خون در حد خفیف باشد، تشخیص علائم و درمان آن امکان‌پذیر است. در موارد شدیدتر علائم به‌صورت ناگهانی ایجاد شده و باعث بروز تشنج و از دست دادن هوشیاری می‌شود، که این حالت جزء فوریتهای پزشکی است.

علامتهایی که هنگام افت قند خون ممکن است تجربه کنید، عبارتند از:

- تپش قلب
- تعریق
- سرگیجه
- سردرد
- رنگ‌پریدگی
- ضعف و لرزش
- گرسنگی
- سوزن سوزن شدن لبها و دهان
- گیجی یا عدم تمرکز
- تهوع
- اضطراب

در صورتی‌که کاهش قند خون خیلی شدید باشد، علائم زیر دیده می‌شود:

- از دست دادن هوشیاری
- گیجی و بی‌قراری
- تشنج

منبع: کلینیک مجازی دیابت

/خ

## دیابت (۲)

علل بروز هیپوگلیسمی (کاهش قند خون) چیست؟

عوامل زیادی باعث کاهش قند خون می‌گردند که از آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. به تأخیر انداختن یا حذف یک وعده از رژیم غذایی

۲. مصرف بیش از حد انسولین

۳. عدم مصرف مواد غذایی قندی کافی در یک وعده غذایی

۴. افزایش ناگهانی فعالیتهای ورزشی

در صورت کاهش قند خون چه باید کرد؟

در صورتی‌که قند خون شما کاهش پیدا کرد و علائم آن را مشاهده کردید باید پزشک خود باشید.

هیچ‌کس بهتر از شما نمی‌تواند در شناسایی علائم، تشخیص و درمان افت قند خون، به شما کمک کند.

مهم است بدانیم هنگام کاهش قند خون چه احساسی داریم .....

قدم اول شناسایی علائم است، در صورتی‌که از دستگاه کنترل قند خون (گلوکومتر) استفاده می‌کنید قند خونتان را با دستگاه کنترل کرده و اگر کمتر از ۷۵–۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر بود باید اقدام کنید.

مهم است بدانیم چگونه باید با کاهش قند خون برخورد کنیم .....

باید سرعت داشته باشید، در صورتی‌که به‌موقع عمل نکنید، احتمال از دست دادن هوشیاری وجود دارد. به‌سرعت تعدادی قند همراه آب و یا یک ماده شیرین مصرف کنید.

می‌توانید دو حبه قند را در مقداری آب حل کنید یا دو قاشق چایخوری شکر یا عسل و یا نصف لیوان آب‌میوه میل کنید.

معمولاً پس از ۱۰–۵ دقیقه، احساس بهبودی خواهید کرد، در غیر این‌صورت باید دوباره یکی از مواد پیشنهادی را مصرف نمایید.

پس از حدود ۱۰ دقیقه می‌توانید یک وعده غذا یا یکی از میان‌وعده‌هایتان را میل نمایید تا مقدار قند خون ثابت بماند.

به علاوه مصرف مواد غذایی که حاوی چربی هستند مثل پیراشکی و شکلات هنگام کاهش قند خون توصیه نمی شوند.

در موارد شدید افت قند خون که فرد هوشیاری خود را از دست می دهد، با نظر پزشک می‌توان از تزریق گلوکاگون استفاده نمود.

مهم است بدانیم در هنگام افت شدید قند خون اعضای خانواده خود را قبلاً آموزش داده باشیم تا آنها علت از دست دادن هوشیاری را بدانند و بلافاصله فرد دیابتی را به بیمارستان برسانند تا در آنجا درمان با گلوکز تزریقی شروع شود.

رژیم غذایی و دیابت

منظور از رژیم غذایی، همان برنامه صرف غذا است. رژیم غذایی در درمان و پی‌گیری بیماری دیابت نقش اساسی دارد. به این دلیل است که افرادی که به تازگی دچار دیابت شده‌اند، به منظور کمک در تشخیص عادات غذایی و ایجاد برنامه غذایی مناسب، نیاز به مشاوره و راهنمایی دارند.

باید بدانیم که چیز ثابتی به‌نام رژیم غذایی دیابتی وجود ندارد. رژیم غذایی دیابتی در واقع یک برنامه سالم و صحیح برای همه افراد است، بنابراین لازم نیست که برای یک بیمار دیابتی غذاهای جداگانه‌ای در منزل تهیه شود، پیروی از رژیم غذایی سالم برای همه افراد مفید و ضروری است.

نکات مهمی که در رژیم غذایی دیابتی وجود دارند شامل: مقدار غذایی که فرد می‌خورد، زمان صرف غذا و نوع مواد غذایی مصرفی است.

به یاد داشته باشید که همواره باید بین غذا، میزان فعالیت و میزان انسولین مصرفی تعادل برقرار شود تا مقدار قند خون به حد طبیعی نزدیک شود.

در افراد سالم این تعادل به خودی خود صورت می‌گیرد اما در افراد دیابتی برقراری این تعادل به عهده خود شخص است به این ترتیب که انسولین روزانه در چند نوبت مورد نیاز به بدن تزریق می‌شود، و البته لازم است که در فواصل منظم و مناسب، غذا نیز وارد بدن شود تا عمل انسولین به‌خوبی انجام گیرد. مصرف کل کالری (غذا) در یک یا دو وعده غذایی بزرگ سبب افزایش میزان قند خون می‌شود. خوردن وعده‌های کوچکتر با دفعات بیشتر باعث می‌شود کربوهیدرات واردشده به سیستم بدن شما به‌طور کم و پیوسته باشد و در نتیجه میزان قند خون رضایت‌بخش خواهد بود.

رعایت همین اصل ساده سبب کنترل وزن و نیاز کمتر به انسولین می‌گردد.

زمان خوردن غذا به عوامل مختلفی مثل نوع داروی مصرفی بستگی دارد. برای مثال اگر شما انسولین مصرف می‌کنید، حذف وعده غذایی سبب گرسنه‌تر شدن، بدخلقی و عدم تمرکز می‌شود. به‌علاوه منجر به زیاد خوردن در پایان روز خواهد شد.

خوردن به دفعات (سه وعده غذا و سه میان‌وعده) در فواصل منظم (حداکثر فاصله بین وعده‌ها و میان‌وعده‌ها ۳ ساعت باشد)، بهترین رژیم برای یک فرد مبتلا به دیابت نوع ۱ است که انسولین تزریق می‌کند.

برنامه غذایی فرد دیابتی چگونه است؟

در هر یک از وعده‌های اصلی (صبحانه، نهار، شام) یا میان‌وعده‌های غذایی، مقداری کربوهیدرات مرکب یا غذاهای نشاسته‌ای بگنجانید. بعضی از این مواد غذایی عبارتند از: نان گندم کامل، غلات کامل میوه، سیب‌زمینی، ماکارونی، برنج و حبوبات.مصرف این مواد غذایی جهت برقراری تعادل با انسولین لازم و ضروری است و باید به میزان مناسب چه در وعده‌های اصلی و چه بین نوبتهای غذایی در طول روز توزیع شوند.

با دریافت مقدار زیاد کربوهیدرات، قند خون به‌سرعت بالا می‌رود و در مقابل مصرف کم کربوهیدرات‌ها باعث افت قند می‌شود.

بنابراین توصیه می‌شود، به‌طور مرتب مقدار معینی از کربوهیدرات (که کارشناس تغذیه به شما توصیه کرده است) را مصرف نمایید. بهتر است ۳–۲ ساعت پس از وعده‌های اصلی غذا، از میان‌وعده‌ها نیز استفاده شود.

دوستان و دشمنان افراد دیابتی:

به‌جرأت می‌توان گفت که انواع سالاد و سبزی دوستان افراد دیابتی هستند، این غذاها انواع ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز را به بدن می‌رسانند بدون اینکه تأثیری روی میزان قند خون داشته باشند.

مقدار کمی از غذاهای پروتئینی کم‌چرب مانند گوشت کم‌چربی، مرغ، ماهی،تخم‌مرغ و پنیر کم‌چربی توصیه می‌شود.

اما دشمنان شما، غذاهای شیرین هستند.

به یاد داشته باشیم که در صورت مصرف زیاد این مواد و حذف مواد نشاسته‌ای، قند خون خیلی سریع بالا می‌رود ولی بعد از یک یا دو ساعت که انسولین به حداکثر اثر خود می‌رسد، قند خون ناگهان به‌شدت افت می‌کند.

از مصرف غذاهای پرچربی نیز خودداری کنید.

در بعضی غذاها مانند کره، مارگارین، روغن، کره بادام‌زمینی، چربی گوشت و پوست مرغ، چربی به‌صورت واضح قابل مشاهده است. اما بسیاری از غذاها نظیر سوسیس، کالباس، پنیر، کیک، شکلات، بستنی و سس مایونز دارای چربی پنهان هستند.

توصیه می‌شود که هنگام تهیه غذا میزان استفاده از چربی‌ها و روغن را کاهش داده و از مواد غذایی کم‌چربی استفاده کنید.

کنترل منظم قند خون چگونه است؟

اندازه‌گیری و کنترل منظم قند خون، بخش بسیار مهمی از کنترل بیماری دیابت را شامل می‌شود. در صورتی‌که یک دستگاه گلوکومتر (دستگاه کنترل قند خون) تهیه نمایید و یاد بگیرید که چگونه قند خونتان را با دستگاه اندازه بگیرید، به‌راحتی می‌توانید میزان اثر درمان را بررسی و تغییرات مورد نیاز در مقدار انسولین مصرفی را جهت بهبود یا حفظ قند خون در حد طبیعی تخمین بزنید.

به‌خصوص در شروع تزریق انسولین و در روزهای اول بهتر است روزی چهار بار قند خون خود را اندازه بگیرید تا پزشک بتواند مقدار دقیق انسولین مورد نیاز شما را تعیین کند. پس از تثبیت قند خون و جهت تعادل، می‌توان دفعات کنترل قند خون را کاهش داد. اما فراموش نکنیم که ۴ بار کنترل قند در روز (قبل از هر غذا و قبل از خواب) برای اطمینان از مناسب بودن مقدار انسولین مفید است.

نکته مهم اینجاست که نیاز یک فرد به انسولین هرگز مقدار ثابتی نیست، برنامه زندگی مرتباً تغییر می‌کند، میزان فعالیت و ورزش، فعالیتها و مشغله‌های کاری در روزها و ماههای مختلف، با یکدیگر فرق می‌کنند. نتایج اندازه‌گیریها و آزمایشهایی که انجام می‌دهید به شما کمک می‌کند تا اثر میزان مختلف فعالیت بدنی را بر قند خون خود بدانید و استفاده از انسولین را با شرایط زندگی، نوع فعالیت و کارتان تطبیق دهید. در واقع اندازه‌گیری مرتب قند خون و یادداشت کردن آن باعث می‌شود تا به تغییرات معمول قند خون خود پی ببرید.

روشهای مختلفی جهت ثبت قند خون وجود دارد، روشی را که تسلط بیشتری بر آن دارید انتخاب کنید. مسئول آموزش دیابت می‌تواند این روشها را به شما بیاموزد و در انتخاب مناسبترین آنها به شما کمک کند.

عوارض دراز مدت دیابت چیست؟

مدتهای مدیدی، نحوه اثر افزایش قند خون بر پیدایش عوارض دیابت مورد سؤال بود. عوارض دیابت عبارتند از:

– آسیب رسیدن به رگهای خونی به‌ویژه در قلب و پاها – اختلال دید به‌دلیل آسیب شبکیه چشم (رتینوپاتی)

– آسیبهای کلیوی که سرانجام ممکن است به نارسایی کلیه بینجامد (نفروپاتی)

– آسیبهای اعصاب محیطی که باعث از بین رفتن حس،درد و... به‌ویژه در پاها می‌شود (نوروپاتی) عواملی که با پیدایش و پیشرفت عوارض دیابت در ارتباط هستند، عبارتند از: – کنترل نامناسب قند خون

– کلسترول بالا – فشار خون بالا

– استعمال دخانیات

– بی‌اطلاعی فرد در مورد عوارض احتمالی دیابت

توصیه‌های لازم جهت جلوگیری از پیشرفت عوارض دیابت کدامند؟

– در مورد تمام جوانب کنترل دیابت هرچه می‌توانید بیاموزید.

– در کنترل دیابت خود نقش فعالی داشته باشید.

– به‌طور مرتب با پزشک خود در ارتباط باشید.

– بدون همکاری تمام اعضای گروه دیابت، دیابت به‌خوبی کنترل نخواهد شد و فرد دیابتی یکی از اعضای اصلی این گروه است. به کمک سایر اعضا می‌توانید در مورد دیابت و پیشگیری از عوارض آن اطلاعات لازم را به دست آورید. کسب آگاهی در مورد شرایط موجود، در به‌دست آوردن مهارتهای لازم به شما کمک می‌کند تا بتوانید در کنترل دیابت خود نقش فعالی داشته باشید.

جهت کنترل بهتر قند خون چه باید کرد؟

به‌طور کلی شما می‌توانید یک زندگی عادی و یک عمر طولانی داشته باشید. بدین منظور باید در مورد دیابت مطالب مورد نیاز را بیاموزید و از خودتان مراقبت کنید. پزشک شما و سایر اعضای گروه بهداشتی (شامل مسئول آموزش و کارشناس تغذیه) برای راهنمایی شما آماده هستند.

برنامه درمانی با هدف مراقبت از خود

مواردی که باید به شما ارائه شود، عبارتند از:

– توصیه هایی در مورد تغذیه صحیح، نوع غذا، مقدار و زمان مصرف آن با توجه به وضعیت فردی

– توصیه به ورزش و فعالیت بدنی

– مقدار و زمان مصرف قرص یا انسولین و نحوه استفاده از آنها و توصیه‌هایی برای انجام تغییرات مورد نیاز با توجه به ویژگیهای

فردی
- مقادیر مطلوب قند، چربی، فشار خون و وزن
- کنترل، معاینه و ارجاع به سایرمتخصصین به طور مرتب.
در هر جلسه معاینه، پزشک باید موارد زیر را کنترل نماید.
- نتایج اندازه‌گیریهای روزانه قند خون و درمان فعلی.
- .وزن بدن
- در صورت لزوم فشار خون و چربی خون
- هموگلوبین قنددارشده (HbA۱c)
حداقل در سال یک بار باید به متخصصین زیر مراجعه نمایید.
- چشم‌پزشک، جهت بررسی و معاینه شبکیه چشم
- متخصص بیماریهای کلیوی، جهت بررسی کارکرد کلیه‌ها (آزمایش‌های خون و ادرار)
- متخصص قلب وعروق، جهت بررسی عوامل خطرزای بیماری قلبی مثل فشار خون و چربی بالا و استعمال دخانیات
نقش شما در کنترل دیابت چیست؟
باید همیشه در حال کنترل دیابت خود باشید. هرچه بیشتر در مورد دیابت بدانید، این کار آسان‌تر خواهد بود.
اصول مراقبت از خود را بیاموزید و آنها را تمرین کنید و به‌کار ببندید. این اصول عبارتند از: پی‌گیری کنترل قند خون و اینکه چگونه برنامه درمان خود را با آن مطابقت دهید
نکات زیر می‌تواند در زمینه مراقبت از خود مفید باشد:
- پاهای خود را مرتب وارسی کنید.
- شیوه زندگی سالم را برگزینید. زندگی سالم عبارت از انتخاب غذای مناسب، حفظ وزن مطلوب، ورزش منظم و اجتناب از استعمال دخانیات است.
- مواردی که باید با گروه بهداشتی خود در ارتباط باشید، بشناسید.
- برای پاسخگویی به پرسشهایی که در مورد دیابت توجه شما را جلب و کنجکاوی‌تان را تحریک می‌کند، به‌طور مرتب با گروه بهداشتی در تماس باشید. ابتدا سؤالات خود را مطرح کنید و اگر جواب برایتان قانع‌کننده نبود، سؤال خود را تکرار نمایید.
- بروشور و کتابچه‌هایی را که گروه بهداشتی تهیه می‌کنند، نیازهای ویژه شما را به‌عنوان یک فرد دیابتی می‌شناسند.
- اگر احساس می‌کنید که تسهیلات و مراقبتهای لازم برای کنترل دیابت شما فراهم نیست، با گروه دیابت مراکز بهداشتی تماس بگیرید.
منبع: کلینیک مجازی دیابت
/خ

## سلیاک و پرهیزهای غذایی

نام های دیگر این بیماری ، اسپروی سلیاک ، انتروپاتی حساس به گلوتن و اسپروی غیر حاره ای می باشد .
بیماری سلیاک ، یک بیماری التهابی روده است که عمدتاً قسمت پروکسیمال و وسط روده کوچک را تحت تاثیر قرار می دهد و با سوء جذب مواد مغذی ، مواد معدنی و ویتامین ها مشخص می شود . سلیاک در تمام طول زندگی ادامه دارد و در افرادی دیده می شود که از نظر ژنتیکی مستعدترند . در واقع این بیماری یک بیماری ژنتیکی ـ اتوایمیون ( خود ایمنی ) است .
بیماری سلیاک ناشی از اختلال در پاسخ ایمنی سلول های T می باشد که در افراد مستعد پس از مصرف گلوتن ایجاد می شود ، یعنی افراد سلیاکی ، توالی اسیدآمینه موجود در پرولامین گندم ، جو و چاودار را نمی توانند تحمل کنند .
وقتی افراد این غلات را مصرف می کنند ، مخاط به ویژه دئودنوم و ژژنوم آسیب می بیند ، تعداد پرزها کم می شود ، سطح جذب پایین می آید و آنزیم های کمتری در سلول های آسیب دیده وجود داشته و سوء جذب مواد مغذی رخ می دهد .
علایم :
اسهال ، مدفوع مکرر ، بدبو ، کمرنگ و کمی شل ، تحریک پذیری روده ها ، کاهش وزن ، شکم متسع ، تهوع ، رنگ پریدگی ، آنمی ، نقایص دندانی و استخوانی ، تحریک پذیری ، ناتوانی در تمرکز ، دیس لیپیدمی ( در ۴۰ ـ ۳۰ درصد افراد رخ می دهد )، خستگی پذیری .
مطالعاتی که در زمان قحطی و کمبودهای غذایی در جنگ جهانی دوم ، انجام شد نشان داد که علایم بیماری در بین افراد کمتر شده بود ، زیرا آنها به جای نان از غذاهای جایگزین استفاده می کردند .
بیشترین علت بروز علایم ، به خاطر جزء گلیادین گلوتن گندم می باشد . گلوتن ، پروتئین ذخیره ای در گندم است که می تواند به گلوتنین ( مسئول خواص مناسب پخت و پز غلات ) و گلیادین تجزیه شود .
پروتئین ذخیره ای مشابه گلیادین در چاودار ( سکالین ) و جو ( هوردئین ) هم وجود دارد ، ولی پروتئین جو دو سر ( آونین ) و برنج ( زئین ) شبیه آنها نیستند .
درمان مناسب سلیاک شامل پیروی شدید از رژیم بدون گلوتن است .
۵ کلید مهم در کنترل سلیاک عبارتند از :
مشاوره با کارشناس تغذیه متبحر ، آموزش در مورد بیماری ، تبعیت همیشگی از رژیم بدون گلوتن ، شناسایی و درمان کمبودهای تغذیه ای ، پیگیری های مداوم و طولانی مدت .
رژیم عادی از گلوتن :
مبتلایان به سلیاک لازم است بدانند که با رعایت برنامه غذایی و حذف کامل غلات غیر مجاز ذکر شده به طور کامل بهبود می یابند ، ولی باید تاپایان عمر در پرهیز کامل از چنین غلاتی بوده و برنامه غذایی مناسب خویش را رعایت نمایند . رژیم عاری از گلوتن ، شامل حذف گندم ، جو و چاودار می باشد . سایر غلات مثل برنج ، سویا ، ذرت ، آرد سیب زمینی ، ذرت خوشه ای و ارزن بدون گلوتن هستند .
بیماران باید یاد بگیرند که گوشت ها ، ماهی ، مرغ ، آجیل ، تخم مرغ ، حبوبات ، شیر ، پنیر ، میوه و سبزی عاری از گلوتن هستند .
جو دو سر :
اغلب مطالعات نشان داده اند که افراد دچار سلیاک می توانند جو را تحمل کنند . ولی از آنجا که ممکن است جو در هنگام برداشت ، آسیاب یا فرآیند شدن با سایر غلات حاوی گلوتن آلوده شود ، توصیه بر این است که بیماران سلیاکی از مصرف جو دو سر دوری کنند . به علاوه تعداد کمی از بیماران سلیاکی به اسید آمینه های موجود در جو دو سر حساس هستند . اگر فرد دچار سلیاک می خواهد جو دو سر بخورد ، بهترین راه این است که بیشتر از ۷۰ ـ ۵۰ گرم در روز مصرف نکند .
غذاهایی که حاوی گلوتن می باشند و باید از آنها پرهیز کرد :
ـ تمام غذاهای حاوی گندم ، جو ، چاودار و آرد آنها
ـ انوع نان های معمولی ، نان خشک ، بیسکویت ، باگت ، نان سفید و سیاه
ـ کلیه گوشت های کنسرو شده ، سوسیس ، کالباس ، کتلت ، کباب کوبیده رستوران ها ، شنیسل گوشت و مرغ
ـ ماکارونی ، رشته فرنگی ، غذاهای حاوی جو ، فرنی با آردهای ذکر شده
ـ سس سفید و سس گوجه فرنگی
ـ قهوه فوری ، نسکافه ، شیر شکلات
ـ کلیه شیرینی های تهیه شده با آرد گندم ، گز ، سوهان ، حلوا ، ترحلوا ، شکلات و بعضی از انواع آب نبات ، کمپوت و انواع مواد غذایی کنسرو شده و کلیه غذاهایی که با آرد غیر مجاز تهیه شود .
توصیه های تغذیه ای :
ـ با حذف کامل گلیادین از رژیم در مدت کوتاهی علایم بهبود می یابند ، ولی درمان باید ماه ها یا سال ها ادامه یابد .
ـ مصرف ذرت ، برنج ، سیب زمینی ، تاپیوکا ( که از ریشه گیاه کاساوا می گیرند ) ، کاساوا و نان بدون گلوتن مجاز است .
ـ برای نوزادانی که دچار اسهال هستند ، تامین آب و الکترولیت و فرمولای ( شیر خشک )کم چرب ضروری است .
ـ ممکن است بزرگسالان بتوانند کربوهیدرات ساده ، ژلاتین ، آب میوه ، کره بادام زمینی ، پودینگ نشاسته ذرت و موز را تحمل کنند .
ـ MCT (تری گلیسیرید با زنجیره ی متوسط ) دارای نتایج سودمندی به خصوص در بزرگسالان می باشد .
ـ در ابتدا ، رژیم باید فیبر کمی داشته باشد ، ولی دریافت آن به تناسب تحمل باید افزوده شود .
ـ اگر تغذیه با لوله استفاده می شود ، محصولات غنی شده با گلوتامین مصرف شود .
ـ پایش وضعیت عدم تحمل لاکتوز که می تواند موقت یا دائم باشد .
در ابتدا محصولات لبنی باید حذف شود ، زیرا معمولاً این بیمارن به صورت ثانویه دچار کمبود لاکتاز می شوند ، ولی بعد از ۶ ـ ۳ ماه درمان ، محصولات لبنی باید تدریجاً معرفی شوند .
ـ مکمل یاری ویتامین های محلول در چربی به فرم محلول در آب ، آهن ، کلسیم ، اسیدفولیک و B-کمپلکس توصیه می شود .
زیرا بسیاری از محصولات بدون گلوتن دارای محتوای کمی از ویتامین B، آهن و فیبر هستند .
ـ تغذیه این بیماران باید به صورت متناوب و در وعده های کوچک در طول بیماری باشد .
ـ بافت غذا باید نرم باشد و ازمواد غذایی محرک دوری شود .
ـ برخی داروها ( مثل استامینوفن ) ، خمیر دندان ها و دهان شویه ها حاوی گلوتن هستند .
ـ اگر بعد مصرف گلیادین عوارض ایجاد نشد به این معنا نیست که پرزها آسیب نمی بینند زیرا عوارض آشکار ۸ هفته یا بیشتر طول می کشد که پدیدار شود .
ـ شاید بیماران سلیاکی به سایر پروتئین ها به واکنش نشان دهند ، مثلاً به :
آلبومین ( موجود در تخم مرغ و شیر )،
گلوبولین و کازئین ( شیر )و
پروتئین های موجود در گوشت و سویا .
نگرانی هایی که به دنبال رژیم عاری از گلوتن پیش می آید :
هزینه :
غذاهایی که بدون آرد گندم باشند ، معمولاً گران تر تهیه می شوند . مثلاً یک تکه نان بدون گلوتن ممکن است ۳ ـ ۲ برابر قیمت

نان های معمولی باشد . بیماران می توانند هزینه های خود را با خرید محصولاتی چون سبزی های نشاسته ای مثل سیب زمینی ، هویج ، سبزی های نشاسته ای مثل سیب زمینی ، هویج ، حبوبات و نخود فرنگی کمتر کنند . به یاد داشته باشید که محصولات « بدون گندم » حتماً « بدون گلوتن » نیستند . ممکن است در آنها جو و سایر غلات به کار رفته باشد که برای بیماران مبتلا به سلیاک مضر هستند .

آلودگی با گلوتن :

شما در منزل می بایست از آلوده شدن مواد غذایی به گلوتن نیز جلوگیری کنید ، زیرا وسایل آشپزی و یا دیواره ی ماکروویو ممکن است آلوده به گلوتن باشد . بنابراین برای تهیه ی محصولات بدون گلوتن باید از ابزاری جداگانه استفاده کنید .

عوارض تغذیه ای بیماری سلیاک :

آنمی فقر آهن :

ـ در بیماری سلیاک بسیار شایع است .

ـ در بسیاری از افراد مبتلا به سلیاک ، آنمی فقر آهن قبل از شناسایی سلیاک مشخص می شود .

ـ آنمی فقر آهن تا زمانی که رویه روده ترمیم و ذخایر آهن تامین می شود ، ادامه خواهد داشت .

ـ پیگیری طولانی مدت فریتین سرم در بیماران سلیاکی برای تشخیص اینکه کمبود آهن به طورکامل رفع شده است یا نه .

توصیه ها :

ـ درمان با رژیم عاری از گلوتن و مصرف منابع غنی آهن .

ـ منابع آهن هم شامل گوشت قرمز ، مرغ ، ماهی و منابع آهن غیر هم شامل آجیل ، غلات ، سبزیجات برگ سبز ، میوه های خشک ، تخم مرغ ، سبوس

برنج .

ـ ترکیب منابع آهن غیر هم با غذاهای غنی از ویتامین C برای جذب بیشتر ( مثل مرکبات )

ـ مصرف کوتاه مدت مکمل های آهن بدون گلوتن در برخی بیماران توصیه می شود .

عدم تحمل لاکتوز :

ـ عدم تحمل لاکتوز می تواند به صورت موقت در افرادی که به تازگی تشخیص سلیاک برای آنها گذاشته شده است دیده شود ، زیرا پرزهای روده آسیب دیده اند و سطح آنزیم لاکتاز کاهش یافته است .

ـ با رعایت رژیم عاری از گلوتن ، علایم عدم تحمل لاکتوز در عرض ۶ ماه تا یک سال می تواند مرتفع شود . اگر عدم تحمل لاکتوز همچنان ادامه داشت این امکان وجود دارد که در برنامه غذایی یک منبع نهفته گلوتن وجود داشته باشد که لازم است شناسایی و حذف گردد .

توصیه ها :

ـ با رژیم عاری از گلوتن شروع کنید و اگر علایم همچنان ادامه داشت ، محدودیت موقت مصرف لاکتوز در برنامه ی غذایی می تواند مفید باشد ( به همراه رژیم عاری از گلوتن ).

ـ اگر لازم شد که رژیم عاری از لاکتوز اعمال شود ، درصورت تحمل از قرص های آنزیم لاکتاز استفاده شود .

ـ اگر علایم بهبود یافت ، کمی لاکتوز را برای ارزیابی پاسخ تحمل در رژیم غذایی وارد کنید .

استئوپنی یا تسئوپروز :

ـ چگالی کم استخوان در افراد مبتلا به سلیاک وجود دارد .

ـ به علت سوء جذب ، بیماری های استخوانی در افراد سلیاکی زودتر ظاهر می شوند .

شیوع بالای استئوپروز در بیماران سلیاکی باعث شده است که سنجش تراکم استخوان در زمان تشخیص سلیاک انجام شود .

ـ کمبود ویتامین D که در سلیاک شایع است باید درمان شود تا سطح ۲۵ هیدروکسی ویتامین D سرم در مقادیر نرمال باشد .

ـ پوکی استخوان ممکن است حتی پس از رعایت رژیم عاری از گلوتن پایدار بماند .

توصیه ها :

ـ رعایت رژیم عاری از گلوتن به همراه غذاهای غنی از کلسیم و ویتامین D ( منابع غنی کلسیم : لبنیات ، سبزیجات خانواده کلم و منابع غنی ویتامین D:ماهی های چرب مانند ساردین ، سالمون ، شاه ماهی ، روغن ماهی

ـ مصرف مکمل کلسیم و ویتامین D که عاری از گلوتن باشد .

ـ ورزش مناسب

کمبود فولات :

ـ در موارد شدید سوء جذب رخ می دهد .

ـ بسیار مهم است که در زنانی که از رژیم بدون گلوتن پیروی می کنند و قصد بارداری دارند ، دریافت فولات بررسی شود .

توصیه ها :

ـ رژیم عاری از گلوتن و دریافت غذاهای غنی از فولات شامل حبوبات ، غلات ، سبزیجات سبز برگی شکل ، بروکلی ، مارچوبه ، آب پرتقال ، جگر ، بادام زمینی ، گردو ، دانه آفتابگردان و ...

ـ دریافت مکمل فولات

کمبود ویتامین B۱۲ :

ـ اگر چه بیماری سلیاک قسمت های ابتدایی روده باریک را تحت تاثیر قرار می دهد ، اما کمبود ویتامین B۱۲ در موارد شدید سوء جذب می تواند رخ

دهد .

ـ کمبود ویتامین B۱۲ با تبعیت از رژیم عاری از گلوتن طبیعی می شود .

توصیه ها :

ـ درمان با رژیم عاری از گلوتن به همراه منابع غنی ویتامین B۱۲ شامل جگر ، تخم مرغ ، شیر و گوشت

ـ دریافت مکمل ویتامین B۱۲ تزریقی

اسهال :

ـ بسیاری از افراد دچار سلیاک با این عارضه ،بیماریشان شناسایی می شود .

ـ اسهال به علت آسیب به پرزهای روده ، سوء جذب و عدم تحمل لاکتوز رخ می دهد .

توصیه ها :

ـ دریافت کافی مایعات و الکترولیت ها

ـ محدودیت مصرف قندهای ساده

ـ ممکن است سبزیجات نفاخ حذف شوند .

ـ محدودیت مصرف لاکتوز در برخی بیماران : در صورتی که فرد مبتلا دچار اسهال می باشد ، مصرف شیر برای دو ماه اول درمان محدود می شود و به جای استفاده از شیر ، فرد می تواند از ماست جهت تامین نیازهای مواد معدنی و پروتئینی خود استفاده نماید و پس از رفع و بهبود اسهال می تواند از شیر به تدریج در برنامه ی غذایی خود استفاده کند .

یبوست :

ـ از آنجا که رژیم عاری از گلوتن کم فیبر است ، در بسیاری از بیماران با شروع رژیم ، یبوست رخ می دهد .

توصیه ها :

ـ مصرف کافی فیبر در رژیم عاری از گلوتن

ـ دریافت کافی مایعات

ـ افزایش تدریجی فیبر در برنامه غذایی برای کاهش عوارض جانبی ( منابع فیبر شامل میوه ها ، سبزیجات ، آجیل ،حبوبات ، غلات و برنج قهوه ای ).

منبع:مجله دنیای تغذیه شماره ی ۸۶

نویسنده: نازلی سیدخوئی

### ایدز (۱) – Aids

ایدز که مخفف عبارت AIDS = Acquired Immun Defidiency Stndrome به معنی «سندرم نقص ایمنی اکتسابی » می باشد . یک بیماری پیشرونده غیر قابل درمان است که علت آن است این بیماری از سال ???? به عنوان یک بیماری جدید و مشخص شناسایی شد.ویروسی به نام HIV در حال حاضر هر دقیقه ?? نفر در جهان به این ویروس آلوده می شوند . بر خلاف تصور عمومی که ایدز را یک بیماری مختص به کشور های پیشرفته می دانند ، بیش از ?? در صد موارد آلودگی مربوط به کشور های جهان سوم و در حال توسعه است .ایدز در حال حاضر چهارمین علت مرگ و میر بشر می باشد که پیش بینی می شود تا سال ????مقام اول را از آن خود نماید . زمانی که ویروس ایدز وارد بدن می شود ،سلول های سیستم ایمنی را که نقش اصلی در دفاع از بدن در مقابل عوامل بیماری زا ایفا می کنند ، مورد حمله قرار می دهد و آنها را تخریب می کند . در نتیجه دفاع بدن در مقابل انواع عوامل بیماری زا ضعیف شده و میکروب هایی که در حالت عادی هیچ عارضه ای در فرد ایجاد نمی کنند ، به ناگاه بیماری های شدید و کشنده را باعث می شوند و فرد مبتلا نسبت به ابتلا به انواع بیماری های عفونی حساس می شود .

گاهی از زمان ورود ویروس به بدن تا بروز عوامل بیماری ماهها و یا سالها طول می کشد . یعنی چه بسیارند افراد به ظاهر سالمی که در واقع ناقل ویروسایدز هستند و می توانند دیگران را آلوده کنند . شایع ترین راهه انتقال ایدز در ایران استفاده از سرنگ آلوده توسط معتادین تزریقی و یا انتقال خون آلوده است . در کل باید دانست ترشحات بدن فرد آلوده انتقال دهنده این ویروس به دیگران است حتی ثابت شده است مادر آلوده از طریق شیر دادن به نوزاد خود می تواند بیماری را منتقل کند . در ایران حدود??? بیمار شناخته شده وجود دارد که مطمئنا آمار واقعی بسیار بالاتر از اینهاست . به دلیل خدمات ناچیزی که به بیماران مبتلا به ایدز ارائه می شود و همچنین به علت تصورات نادرست حاکم بر جامعه که به این بیماران نه به عنوان یک بیمار نیازمند به کمک بلکه به عنوان یک مجرم محکوم به اعدام نگریسته می شود ، بیماران تمایلی به معرفی خود ندارند . این تصور نابخردانه بزرگترین ضربه را به خودجامعه وارد می کند . زیرا تا زمانی که افراد مبتلا از واهمه طرد شدن از خانواده و جامعه از مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی خودداری می نمایند . به عنوان منابع بلفعل بیماری تسری دهنده آن در سطح جامعه خواهند بود و روز به روز بر شمار مبتلایان افزوده خواهد شد.

عامل ایدز ، ویروس اچ-آی-وی است و ایدز به سندرم نقص ایمنی اکتسابی اشاره میکند. باید دانست که هرفردآلوده به ویروس

اچ-آی-وی ، الزاما مبتلا به ایدز نیست بلکه باید یکسری معیارهای شاخص ایدز رابروزدهد تابگوییم به ایدز مبتلا شده است . تنها نیمی از افراد آلوده به ویروس اچ-آی-وی ، درطی ?? سال به سندرم ایدز مبتلا می شوند . این فاصله زمانی ازفردی به فرد دیگرمتفاوت است و به عوامل زیادی منجمله وضعیت سلامتی فردوعادات بهداشتی وی ارتباط دارد . امروزه به کمک بعضی ازداروها می توان این فاصله را طولانی تر کرد . آزمایشاتی که بطور معمول برای تشخیص این عفونت بکار می رود ، براساس جستجوی آنتی بادی های ایجاد شده توسط بدن دربرابر ویروس اچ-آی-وی است . میزان این آنتی بادی ها دراکثر مردم درطی? ماه پس از عفونت قابل شناسایی است. ( بطور متوسط حدود ?? روز پس از تماس ) . اما در بعضی موارد ممکن است این زمان به ?ماه هم برسد . بنابراین درحال حاضر پیشنهاد می شود که ? ماه پس از تماس احتمالی ، (تماس جنسی واژینال ، مقعدی یا دهانی بدون استفاده ازکاندوم ویا استفاده ازسوزن مشترک ) ، برای انجام آزمایش مراجعه کند . نکته بسیارمهمی که نباید فراموش شود این است که درطی این ? ماه نباید خود ودیگران را درمعرض ویروس اچ-آی-وی قرار دهید .

منظور از تماس جنسی سالم چیست ؟

منظور این است که شما از آلودگی های منتقله از راه تماس جنسی ، نظیر ویروس اچ-آی-وی ، درامان هستید اگر و فقط اگر : الف - اگر اصولا تماس جنسی نداشته باشید . ب - اگر فقط بایک فرد تماس جنسی داشته باشید ، درحالی که هیچ کدام ازشما آلوده به ویروس اچ-آی-وی نبوده وشریک جنسی دیگری نداشته باشد . پ - اگر بطور صحیح از کاندوم استفاده کنید .

انتقال این ویروس از طریق مایعات زیر به اثبات رسیده است :

الف - خون

ب - منی

پ - ترشحات واژن

ت - شیر مادر

ث - هرمایع دیگری درداخل بدن که حاوی خون باشد

شایعترین راههای انتقال ویروس اچ-آی-وی درحال حاضر به قرار زیر است :

الف - مقاربت ( واژینال ، مقعدی و یا دهانی ) بافرد آلوده .

ب - استفاده از سوزن مشترک با فرد آلوده .

پ - ازمادر آلوده به جنین درداخل رحم ویا حین زایمان ویادرطی شیردهی .

علاوه بر آن ویروس می تواند از راه مصرف خون ویا فاکتورهای انعقادی آلوده هم منتقل شود .

آیا امکان انتقال از طریق مایعات بدن از قبیل آب دهان وجود دارد ؟ اگر چه مقدار کمی اچ-آی-وی در سایر مایعات بدن از قبیل آب دهان ، مدفوع، ادار و اشک مشاهده شده اما هنوز در این مورد که اچ-آی-وی میتواند از طریق این مایعات منتقل شود اطمینان وجود ندارد و موردی مشاهده نشده است. هنوز پزشکان معتقدند که امکان ابتلا به اچ-آی-وی و ایدز از طریق لمس کردن، استفادهء اشتراکی از وسایلی مانند فنجان و خودکار یا سرفه و عطسه وجود ندارد. اچ-آی-وی ویروسی نیست که از طریق اماکن عمومی مثل مدرسه ، رستوران و ... منتقل شود.چون ویروس ایدز نمی تواند بمدت طولانی در محیط خارج از بدن به حیاط خود ادامه دهد ، تماسهای عادی در محیط کار ، اجتماع و مدرسه باعث انتقال بیماری نمی شود ویروس ایدز به شدت به حرارت حساس است. شناخت راههای انتقال بیماری در پیشگیری از آلودگی بسیار موثر است .

ویروس مولد ایدز از چند راه عمده زیر ، از فرد آلوده به شخص سالم منتقل می شود:

سرایت از راه تماس جنسی

شایعترین راه سرایت آلودگی، تماس جنسی است . ویروس ممکن است از فرد آلوده به شریک جنسی اش منتقل بشود(مرد به مرد، مرد به زن و زن به مرد). سرایت از زن به زن هم امکان دارد آلودگی از راه تماس جنسی ?? درصد کل موارد را شامل می شود که بیشتر از ?? درصد آن از راه تماس با جنس مخالف و ?? درصد آن از طریق همجنس بازی است.وجود بیماریهای مقاربتی دیگر مانند سوزاک سیفلیس و همچنین زخمهای دستگاه تناسلی ، خطر آلودگی را چند برابر خواهد کرد. بنابر این توجه به این مهم و درمان فوری آنها باید مد نظر قرار گیرد . زنان، بیشتر در معرض خطر آلودگی بوسیله شریک جنسی خود قرار دارند ، زیرا احتمال انتقال از مرد به زن بیشتر از زن به مرد می باشد.

سرایت از راه خون و فراورده های خونی

ایدز ، از راه های زیر قابل سرایت نیست:

?_تماس معمولی افراد در منزل یا اجتماع با بیمار

?_دست دادن

?_استفاده از وسایل غذا خوری مشترک :بشقاب، لیوان، قاشق و چنگال و...

?_استفاده از استخر های عمومی و یا توالت عمومی

?_بغل گرفتن و یا بوسیدن صورت

?_عطسه و سرفه

?_دستگیره در، گوشی تلفن و میله اتوبوس

?_استفاده از البسه دست دوم

?_آب و غذا

?_تماس با اشک و عرق بیمار

??_استفاده از وسیله نقلیه مشترک

??_نیش حشرات

گروه های زیر بیشتر درمعرض خطر قرار دارند :

معتادین تزریقی که از سرنگ و سوزن بطور مشترک استفاده می کنند که این مسئله در زندانی ها بیشتر مشاهده می شود .

همسران افراد مبتلا.

شرکای جنسی افراد مبتلا.

افرادی که شرکای جنسی متعدد دارند .

زنان فاسد و بدکار.

هم جنس بازان و یا زن و مردی که تماسهای جنسی خارج از روابط زناشوئی دارند .

مبتلایان به هپاتیت(ورم کبد)یا مبتلایان به سل.

خالکوبی های دسته جمعی .

مبتلایان به بیماریهای آمیزشی و بخصوص افراد دارای زخمهای تناسلی .

ملوانان و رانندگان عبوری از مرزها.

فرزندان مادران آلوده .

جوانان

ایدز در شخص بالغ با وجود دست کم دو علامت اصلی ، همراه با حداقل یکی از نشانه های فرعی زیر مشخص می شود ، مشروط بر اینکه برای نارسایی ایمنی و نقص دستگاه دفاعی بدن علت مشخص از قبیل سرطان ، سوء تغذیه شدید و یا سایر علل شناخته شده وجود نداشته باشد.

علائم اصلی:

- ?کاهش وزن بیشتر از ?? درصد

- ?اسهال مزمن بیشتر از یک ماه

- ?تبهای متناوب یا ثابت بیش از یک ماه

علائم فرعی:

?_سرفه پایدار به مدت بیش از یک ماه

?_عفونت پوستی منتشر همراه با خارش

?_تبخالهای عود کننده

?_برفک دهانی

?_عفونت تبخالی مزمن پیشرونده و منتشر،بزرگ شدن عمومی غدد لنفی آلودگی به ویروس ایدز دلیل ابتلا به بیماری ایدز نیست،ولی سرانجام تقریباً بطور اجتناب ناپذیری به بیماری ایدز منتهی می شود. مقصود از آلودگی به ویروس ایدز این است که ویروس وارد بدن انسان شده است ولی هنوز تغییراتی که علائم بیماری را به بار می آورد ، ایجاد نکرده است.

منبع:http://www.academist.ir

### ایدز (۲)- Aids

یکی از اولین راه های شناخت یک بیماری ، شناخت علائم و مراحل مختلف سیر بیماری است . با این شناسایی میتوان از گسترش و توسعه بیماری در مراحل اولیه جلوگیری نمود .علائم آلودگی بیماری ایدز بسیار پیچیده است و دارای مراحل چندی است که الزاماًهمه آنها در افراد آلوده مشاهده نمی شود. این مراحل عبارتند از:

مرحله اول

عفونت حاد: در اغلب موارد در صورتی که تعداد کافی ویروس ایدز وارد بدن فردی شود ، بعد از چند هفته علائمی نظیر تب ، گلودرد،بزرگی غدد لنفاوی، درد مفاصل و عضلات ، سر درد، ضعف و بی حالی، بی اشتهایی ، تهوع و استفراغ، کاهش وزن، اسهال و گاهی دانه های جلدی و یا تظاهرات عصبی ظاهر میگردد. این علائم اختصاصی نبوده و شباهت کاملی با نشانه های بسیاری ازبیماریهای دیگر دارد . چون خود بخود ظرف یک تا دو هفته بهبودی حاصل میگردد ، کمتر اتفاق می افتد که بیماری دراین دوره تشخیص داده شود. بعلاوه از هنگام ورود ویروس ایدز تا مثبت شدن نتیجه آزمایشگاهی که نشانگر آلودگی فرد است حدود ? تا ?? هفته و گاهی تا ??ماه طول می کشد. در این فاصله زمانی ، فرد، آلوده بوده و ممکن است سایرین را آلوده کند .

مرحله دوم و مرحله سوم

بزرگی منتشر و پایدار غدد لنفاوی:دراین مرحله غدد لنفاوی به صورت بزرگ شده و به شکل قرینه و بدون درد در بیش از دو نقطه بدن بجز ناحیه کشاله ران ظاهر می شود حداقل? ماه باقی می مانند.

مرحله چهارم

مرحله قبل از ایدز و حالات وابسته به ایدز:قبل از بروز علائم نهایی ایدز در بیمار ، عوارضی ظاهر می شود که به آن علائم مربوط به ایدز می گویند و عبارتند از :

.?کاهش وزن بیشتر از??درصد وزن سابق

.?اسهال به مدت بیشتر از یک ماه

.?تب به مدت بیشتر از یک ماه

.?عرق شبانه

.?خستگی، بی حالی و ضعف

این علائم را مقدمه استقرار کامل ایدز که پایان طیف بیماری می باشد ، به حساب می آورند . در برخی موارد ، بی قراری، بی اشتهایی، دل درد ، سردرد وجود دارد و تغییرات عصبی منجر به از دست دادن حافظه و آسیب اعصاب محیطی می شود. این علائم معمولاً متناوب است ولی کاهش وزن در اکثر بیماران وجود دارد و پیشرونده هم می باشد . بسیاری از بیماران در این مرحله دچار ضایعات پوستی، مخاطی و ضایعات دائم و یا عود کننده دهنی و یا ناحیه تناسلی به علت ویروسهای مختلف می شوند.

مرحله پنجم

ایدز:ایدز به مرحله نهایی آلودگی ایدز گفته میشود. در این مرحله به علت کاهش شدید قدرت دفاعی بدن، شخص، مستعد ابتلا به بسیاری عفونتهای و سرطانها می شود که علائم بسیار متنوعی دارند و د رنهایت بیمار را از پای در می آورند. حدود?? درصد افراد پس از? سال?? ،درصد پس از?? سال و حدود??درصد پس از?? سال از ورود ویروس به بدن دچار ایدز می شوند . یعنی در مجموع حدود ?? درصد افراد آلوده پس از?? سال به مرحله ایدز می رسند. در مورد این مساله که بالا خره?? درصد باقیمانده چه سرنوشتی دارند و چه زمانی وارد مرحله ایدز می شوند بحث وجود دارد. ولی آنچه که مسلم است فرد آلوده ، حتی اگر دیرتر هم وارد مرحله بیماری شود، همواره برای سایرین آلوده کننده باقی می ماند.

ایدز بر روی تمامی دستگاههای و اندام های بدن مانند تنفس ،گوارش، عضلانی، عصبی، پوست و مخاط، گوش و حلق و بینی و ...اثر می گذارد. پس از رسیدن به مرحله نهایی ایدز، متوسط طول عمر در بالغین حدود ?/? سال است و بیماری نهایتاً به علت یکی از عفونتهای فرصت طلب و یا سرطانها از پا در می آید .

تشخیص بیماری

بیماری ایدز تمامی دستگاههای بدن را گرفتار می کند. با تشخیص به موقع و بجا و بدنبال آن با بکار بستن در مانهای نگه دارنده و مراقبتهای صحیح می توان تا حد قابل توجهی از مشکلات بیمار کاست و شرایط مناسبتری را برای زندگی وی فراهم نود.

درمان

متاسفانه بیماری ایدز درمان قطعی ندارد . برای عفونتهای فرصت طلب و سرطانها می توان درمانهای لازم را بکار برد و با داروهای مخصوص دستگاه دفاعی بدن را تقویت نمود . تاکنون واکسن موثری برای جلوگیری از بیماری پیدا نشده است.

راههای پیشگیری

چون بیماری واکسن و درمان موثری ندارد و آلودگی به ویروس ایدز نهایتاً به بیماری ایدز منتهی میشود که کشنده است ، بنابر این تنها راه مبارزه ، بکاربردن روشهای پیشگیری از آلودگی است که عباتند از:

خویشتن داری و دوری از تماسهای جنسی مشکوک،در دوران تجرد، پای بند به اصول اخلاقی و خانوادگی پس از ازدواج، وفاداری به همسر و عدم بی بندوباری و پرهیز از انحراف جنسی و روابط جنسی غیر مطمئن،استفاده از کاندوم،اجتناب از رابطه جنسی مقعدی.

- با کنترل خون و فراورده های خونی،احتمال سرایت آلودگی از این راه بسیار کم می شود.

- اجتناب از استفاده مجدد از سرنگهای یک بار مصرف و عدم استفاده از سرنگهای مشترک.

- عدم استفاده از مسواک مشترک و بکار بردن تیغ ریش تراش یکبار مصرف دیگران .

تاریخچه بیماری ایدز

در سال ???? هشت مورد و خیم از ابتلاـ به بیماری " کاپوسی سارکوما"، یکی از انواع خوش خیم تر سرطان که معمولا در میان افراد سالمند شایع است، در میان مردان هم جنس گرای نیویورک گزارش شد.تقریباً همزمان با این موارد، شمار مبتلایان به یک عفونت ریوی نادر در کالیفرنیا و نیویورک بالا رفت.با این که در آن زمان عامل شیوع ناگهانی این دو بیماری مشخص نشده بود، اما معمولا از این دو واقعه پزشکی به عنوان آغاز ایدز یاد می کنند.در طی یک سال این بیماری بدون نام، گسترش زیادی داشت تا سرانجام در ???? آن را ایدز(Syndrome Deficiency Immune (Aquired نامیدند.

به مرور شمار بیشتری متوجه این بیماری جدید شدند، چون گروه های گسترده تری از مردم، و نه فقط همجنس گرایان، را مبتلا می کرد.بیماران هموفیل و معتادان تزریقی با علائمی مشابه ایدز به پزشک مراجعه می کردند.همزمان با ظهور ایدز درآمریکا، درآن سوی اقیانوس آتلانتیک پزشکان در فقیرترین قاره جهان آفریقا، متوجه شیوع یک پدیده جدید بهداشتی شدند.این بیماری که در زبان محلی" اسلیم"(SLIM –) مرگ در اثرتحلیل تدریجی بدن – نام گرفته بود، در آفریقا به معضلی عمیق تبدیل می شد.در وهله اول پزشکان دلیلی نمی دیدند که ایدز، بیماری شایع درمیان همجنس گرایان آمریکای ثروتمند، را با اسلیم مرتبط بدانند.اما تحقیقات بعدی و شیوع علائمی مشابه درمیان زنان و دگر جنس گراها نشان داد که هر دوی این بیماری ها یکی بوده وهمان ایدز است.درهیاهویی از جنجال ها و ابهامات گسترده درباره این بیماری کشنده جدید، تلاش ها برای تشخیص علت بروز ایدز و نحوه انتقال آن، با شتابی بی سابقه آغاز شد.

در سال ???? یک گروه محقق آمریکایی به ریاست" رابرت گالو" اعلام کرد که آنها عامل بیماری ایدز را کشف کرده اند، یعنی همان ویروسی که ما آن را حالا اچ آی وی می خوانیم.البته این ادعا با اعتراض " لوک مونتنیر" و گروه محققان فرانسوی او، که ماه ها قبل این ویروس را شناسایی کرده بودند، روبرو شد.در بحبوحه این جنجال ها محققان برای پیدا کردن درمان ایدز بسیج شدند: جستجویی که هنوز هم ادامه دارد.آزمایش های خون نشان داد که ویروس اچ آی وی سراسر جهان را در پنجه مهلک خود گرفته و در مدت زمانی کم به تمام قاره ها گسترش یافته است.تلاش ها برای درک این ویروس به موضوعی بسیار اضطراری تبدیل شد. این که از کجا آمده و چرا در قرن بیستم هم زمان در دو نقطه مختلف یعنی آفریقا و آمریکا ظهور کرده بود؟

منشا اچ ای وی

طبق شواهد روشن و قانع کننده ای که وجود دارد، شکی نیست که ایدز از ویروس اچ آی وی ناشی می شود. اما درحال حاضر تاکید بر این موضوع است که درک سر منشا ویروس اچ آی وی برای کشف واکسن و درمان های موثرتر امری حیاتی است.براساس آخرین تحقیقات در زمینه مختصات ژنتیکی اچ آی وی، عامل انتقال ایدز، مشخص شده این ویروس از ترکیب دو ویروس مختلف در میمون شامپانزه به وجود آمده است.این ویروس ها از نوع ویروس" اس آی وی"( Virus Simian Immunodeficiency ) هستند که در میمون ایجاد بیماری می کند.این تحقیقات نظریه ای رایج را که می گوید ایدز در طی یک قرن گذشته در جنگلهای غرب آفریقا ظهور کرده است، تایید می کند.درسال ???? نشریه" نیچر" در شماره ماه فوریه خود یک نظریه عملی را به چاپ رساند که مورد حمایت گسترده کارشناسان این رشته قرار گرفت.براساس این نظریه ویروس عامل ایدز ابتدا از طریق یکی از زیر گونه های شامپانزه در آفریقا به انسان سرایت کرده است.به اعتقاد دانشمندان انسان اولین بار در نیمه نخست قرن گذشته در نتیجه شکار و تغذیه گوشت شامپانزه، سنتی که هنوز در آفریقا ادامه دارد، به این ویروس آلوده شد.اس آی وی در گذشته ای نه چندان دور وارد بدن انسان شد و پس از جهش ژنتیکی به اچ آی وی تبدیل شد.به احتمال قریب به یقین ناحیه گینه بیسائو درغرب آفریقا مکانی است که این نقل و انتقال درآن صورت گرفته است.

بسیاری از دانشمندان بر این باورند که انتقال ویروس بیش از یک بار روی داده است، چون نمونه های گوناگونی از این ویروس، درانسان باعث بروز ایدز می شود.اما تعیین زمان دقیق انتقال از حیوان به انسان مشکل آفرین تر است.نکته قابل توجهی که در تحقیقات مشخص شد این بود که در قرن نوزدهم هیچ یک از میلیون ها آفریقایی که به زور به بردگی کشیده و به کشورهای خارجی منتقل شدند، به این ویروس آلوده نبودند.بنابراین ایدز باید پس ازسال ???? بروز کرده باشد. ویروس اچ آی وی اولین بار در سال ???? درنمونه پلاسمای خون یک مرد اهل کنگو ردیابی شد.ویروس اچ آی وی، اولین بار در سال ???? در نمونه خون یک مرد از کشور کنگو ردیابی شد.هر چند نخستین نمونه از ایدز در آمریکا، در سال ????گزارش شد، اما براساس شواهد اولین قربانی ایدز دراین کشور به سال ???? باز می گردد.درآن سال یک جوان سیاه پوست در شهر " سنت لوئیز" آمریکا دراثر ابتلا به ایدز درگذشت.

تحقیقات درمورد سرعت واگرایی ژنتیکی میان دو خانواده اصلی ایدز، اچ آی وی ? – و اچ آی وی، ? – نشان می دهد که انتقال ویروس به انسان در حدود سال ( ???? با ضریب خطای حدود) ?? سال روی داده است.مطالعه ژنتیکی بر روی ویروس اس آی وی، که به درک بهتر انتقال آن از گونه میمون ها به انسان کمک کرد، توسط گروهی از دانشمند بین المللی انجام گرفت و درنشریه علمی" Science چاپ شد.این گروه مدعی است که دو ویروس مختلف از دو نوع میمون در شامپانزه ترکیب شده و ویروس اس آی وی را به وجود آورده است.تنظیم کنندگان این مقاله علمی می گویند رشته ای از آلودگی و عفونتهای پی در پی در میمون " مانگابی دماغ قرمز" و گونه ای بزرگ تر به نام Spot – Nose منجر به خانواده ای از ویروس ها موسوم به " اس آی وی سی پی زی" (SIVcpz ) شده است.نکته مهم این که هر دو این گونه ها خوراک شامپانزه بوده و زیستگاه آنها در غرب آفریقای مرکزی قرار دارد.الیزاب بیلز از دانشگاه ناتینگام، بریتانیا، و همکارانش می گویند کشف این موضوع که ویروس اس آی وی در شامپانزه دارای منشائی دوگانه است، پیامدهای مهم علمی را به دنبال دارد.

منبع:http://www.academist.ir

### تبخال، مهمان ناخوانده

شاید کمتر کسی را بشود پیدا کرد که تا به حال تبخال را تجربه نکرده باشد؛ زخمی دردناک با ظاهری ناخوشایند که همه از آن گریزانند اما بالاخره سراغ‌شان می‌آید. می‌دانید با این مهمان ناخوانده و سمج باید چگونه برخورد کنید تا محترمانه شما را ترک کند و از پیش شما برود؟ ...

عفونت تبخال یک عفونت شایع ویروسی دهان است که به علت ورود ویروسی به نام هرپس سیمپلکس به بدن، خود را نشان می‌دهد. این عفونت در وهله اول به صورت یک نوع زخم صورت است که روی لب‌ها یا پوست صورت نزدیک منطقه دهان اتفاق می‌افتد و به همین دلیل ظاهری ناخوشایند را برای فرد مبتلا پدید می‌آورد.

عفونت اولیه و ثانویه تبخال

متاسفانه ویروس تبخال به این سادگی هم که عموم فکر می‌کنند بساطش از بدن برچیده نمی‌شود. اگر کسی برای اولین بار با این ویروس تماس داشته باشد پس از بروز عفونت تبخال در ناحیه دهان، ویروس مربوطه به عمق بدن می‌رود و خود را مخفی می‌کند. بعد از سال‌ها و یا حتی در مدتی کمتر، احتمال دارد دوباره ویروس شعله‌ور و دردسرزا شود. اینکه چه شرایطی سبب می‌شود

ویروس خفته دوباره بیدار شود مقوله‌ای است که جا برای بحث بسیار دارد. اما به طور خلاصه شرایطی همچون تب، آنفلوآنزا، سرماخوردگی، فشارهای روحی و روانی، صدمات به لب و یا جراحی‌های روی نواحی دهان و لب از جمله این موارد هستند. از این رو آموختن روش برخورد با تبخال مهم‌ترین اصلی است که در مواجهه با این بیماری باید دانست تا از عوارض آن در امان ماند.

وقتی تبخال می‌آید

شناخت علایم بروز یک تبخال از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. علایم و نشانه‌های تبخال به این صورت است که در وهله اول یک تاول کوچک و دردناک پر از مایع روی یک نقطه سرخ و دردناک پوست بروز می‌کند که معمولا روی لب‌ها و نواحی داخلی دهان است. سپس درد شدید و احساس مورمور شدن به سراغ بیمار می‌آید که اغلب یکی دو روز قبل یا بعد از بروز تاول‌ها است که این علامت بسیار مهمی است. خصوصا احساس مورمور شدن و درد خفیف از علایم اولیه تبخال است که می‌تواند به عنوان یک زنگ خطر محسوب شود. چرا که اگر شخصی در این مرحله متوجه عفونت تبخال شود با استفاده از اقدامات پیشگیرانه که در ادامه در مورد آنها صحبت می‌شود می‌تواند جلوی تبخال را بگیرد. در هر صورت پس از تشکیل تاول‌ها، سیر بیماری ادامه می‌یابد و تاول‌ها نهایتا می‌ترکند و از آنها خونابه خارج می‌شود و سپس یک زخم قهوه‌ای‌رنگ با ظاهری ناخوشایند تشکیل می‌شود.

تبخال‌های خطرناک

در بعضی مواقع به دلیل بی‌اعتنایی بیمار تبخال وسعت می‌یابد و عفونت شدید روی آن سوار می‌شود. در این موارد زخم‌های تبخالی علاوه بر اینکه تمام نواحی لب را می‌گیرند به داخل دهان هم سرایت می‌کنند. در این موارد التهاب لثه‌ها از وخیم‌ترین وقایعی است که خود را نشان می‌دهد. تمام لثه‌ها خصوصا نواحی داخلی لثه‌ها ورم می‌کنند و حالت آبسه دهانی به خود می‌گیرند. بیمار قادر نیست که حتی لقمه‌ای غذا بخورد. شرایط بیمار روزبه‌روز وخیم‌تر می‌شود و باید سریعاً اقدامات درمانی در مورد وی اجرا شود.

چه باید کرد؟

اولین اقدامی که باید در مواجهه با تبخال کرد شناخت مرحله اول تبخال به طور کامل و دقیق است. اگر شما در این مرحله تبخال را شناسایی کنید که آن هم کار زیاد سختی نیست به راحتی می‌توانید جلوی یک عفونت سخت را بگیرید.

پس از تشخیص شروع تبخال اولین اقدامی که می‌کنید به فاصله هر نیم ساعت یک قالب کوچک یخ را روی لب‌ها بگذارید (روی ناحیه مبتلا) و آن قدر یخ را به لب‌ها بچسبانید که آن تکه یخ کوچک آب شود. توجه کنید که یخ را چند ثانیه روی لب‌ها بگذارید و سپس از روی لب‌ها بردارید تا سرمای شدید یخ لب‌ها را از بین نبرد.

روش دیگر برای درمان تبخال استفاده از پماد آسیکلویر است.البته بهتر است این پماد را به محض دیدن اولین نشانه‌های تبخال روی لبتان بمالید. این استفاده به موقع از بزرگ شدن تبخال پیشگیری می‌کند.

از محلول‌های دهان‌شویه حتما استفاده کنید. محلول دهان‌شویه بنزیدآمین از جمله بهترین محلول‌های دهان شویه است. هر ۱ تا ۲ ساعت یک‌بار دهان را حسابی با این محلول بشویید تا بهداشت داخل دهان‌تان تامین شود و عفونت به داخل آن سرایت نکند.

در فاصله مدت عفونت از غذاهای مایع و ولرم استفاده کنید تا لب‌ها و نواحی مبتلا تحریک نشوند و زخم انتشار پیدا نکند.

سطح لب‌ها را با کرم‌های مخصوص که معمولا کرم ویتامینه A است مرطوب و نرم نگه دارید تا لب‌ها دچار خشکی نشوند و تبخال عفونی نشود.

در صورت به کار بردن همه این اقدامات اگر احساس کردید بهبودی حاصل نمی‌شود سریعا به یک پزشک متخصص دهان و دندان یا یک دندانپزشک برای معالجه خودتان مراجعه کنید تا از وی طلب کمک کنید.

عامل ایجاد تبخال ویروسی به نام هیرس سیمپلکس است که معمولا سوزشی دربالای لب فوقانی احساس می شود واین سوزش شروع یک تبخال است که درابتدا قرمز می شود. بعد، شروع به خارش وسوزش شدید می کند وسپس برجسته ومتورم می شود. هرچه قدرآب بیشتری درزیرآن جمع شود، بزرگتروبیشترباعث ناراحتی می شود. ویروس ازطریق تماس مستقیم ازقبیل بوسیدن فردآلوده به شخص منتقل می شود ووارد سیستم عصبی می گردد ودرعقده های عصبی ساکن می شود.

به دنبال استرس،ضعف،بی حالی،سوتغذیه،بیماری و.... هرازچندگاهی، ویروس خودراازسلول عصبی به سلول پوست می رساند وباعث تبخال می شود. اگرتبخال خیلی آزاردهنده نیست،بهتراست آن را به حال خودرها کنیدومراقب باشید که تبخال خشک وتمیزباشد واگرچرکی باشد، که البته به ندرت اتفاق می افتد،حتما برای برطرف شدن عفونت ازمراکزبهداشتی وپزشکی کمک بگیرید.

روش های درمان تبخال

روش های درمان تبخال را به طورخلاصه توضیح می دهیم:

مسواک شما ممکن است تا چند روزپناهگاه خوبی برای ویروس ها باشد وموجب بازگشت ویروس ها به دهان پس از بهبود تبخال شود. بنا براین بهترین کارآن است که به محض فعال شدن تبخال مسواک خودرادوربیندازید.

مسواک خودرادرحمام یا دستشویی نگذارید یک مسواک مرطوب ویک جای مرطوب مانند حمام دقیقا همان چیزی است که ویروس تبخال برای رشد به آن نیاز دارد واین امرباعث افزایش طول عمرویروس می شود. پس بهتراست مسواک رادرجای خشک وبدون رطوبت قراردهید.

دوری ازاسترس واضطراب،تغذیه مناسب،تقویت بدن وورزش عواملی مهم درکنترل تبخال اند.

دوری ازباد وآفتاب: محافظت ازلب ها درمقابل هرگونه عامل خارجی ومحیطی نظیرقرارگرفتن درمعرض اشعه خورشیدوبادراهی برای جلوگیری ازتبخال است.

استفاده ازیخ: توصیه می شود به محض احساس سوزش وخارش ازیخ استفاده کنید. چراکه یخ موجب کاهش التهاب می شود واگرمواد التهاب آورسبب فعال شدن مجدد ویروس شود، درآن صورت با توجه به نقش ضدالتهابی یخ استفاده ازآن مفید وموثراست.

درچند روزاول شروع تبخال استفاده ازپماد اسیکلوویرمفیداست.

منبع:www.salamatiran.com

نویسنده: دکتر شکیلا نیکنام

## زخم معده

ائمه ی معصومین(علیه السّلام) می فرمایند": معده خانه ی همه ی دردهاست و پرهیز، ریشه ی همه ی درمان هاست. "

امام هادی(علیه السّلام) می فرمایند" :گوشت نمک سود خشک شده، بد گوشتی است، زیرا در معده از هم باز می شود، هر بیماری را برمی انگیزد، هیچ سودی در برندارد و تنها زیان می رساند. "

تعریف زخم معده

اولسر پپتیک (peptic ulcer disease) به معنی نوعی آسیب خوش خیم به مخاط و زیرمخاط دستگاه گوارش می باشد . معمولاً بین ترشح اسید معده و این آسیب ارتباط وجود دارد ولی امروزه عامل اصلی این زخمها را وجود و تکثیر باکتری هلیکوباکتر پیلوری می دانند که از راههای مختلفی از جمله آسیب به لایه محافظ مخاط معده موجب ایجاد اولسر پپتیک می شود، لذا درمان اصلی یک درمان آنتی بیوتیکی است.شیوع این بیماری ? تا ?? درصد است. بسته به محل آسیب مخاطی ما زخم معده یا دوازدهه را داریم . زخم معده اغلب همراه با زخم دوازدهه است و در مردان سیگاری ، میانسال یا مسن ، با گروه خونی O و پراسترس بیشتر دیده می شود.زخمهای معده با سرعت کمتری از زخم اثنی عشر التیام می‌یابند ، بیشتر احتمال بدخیمی دارند و اغلب همراه با التهاب معده ( گاستریت ) هستند. علایم بیماری درد ناحیه فوقانی شکم (اپی گاستر) و سوزش سردل، سوئ هاضمه ،و وجود خون در مدفوع می باشد .معمولاً درد مدت کوتاهی پس از مصرف غذا یا در زمان گرسنگی ایجاد می شود . عکس رادیوگرافی پس از بلع باریم و آندوسکوپی در تشخیص ممکن است مفید باشد .اکثر زخمها کوچک هستند (با قطر کمتر از ۲ سانتیمتر) .پراکندگی زخمهای پپتیک معده معمولا در آنتر (ابتدای معده) است.

زخم معده در کشور ما چقدر شیوع دارد؟

زخم معده کلاً بیماری نادری است؛به طوری که در ایران از هر ۱۰۰ نفر،یک نفر مبتلاً به این بیماری است و اغلب افراد به سوء هاضمه دچارند و می‌توان گفت که ۸۰ درصد افرادی که سوءهاضمه دارند به ریفلاکس مبتلا هستند.بیماری ریفلاکس یا بازگشت موادغذایی زمانی اتفاق می‌افتد که دریچه تحتانی مری به خوبی بسته نمی‌شود و محتویات معده به مری بازمی‌گردد.وقتی اسید معده با لایه پوشاننده مری تماس پیدا می‌کند باعث احساس سوزش سردل می‌شود. این مایع حتی ممکن است در عقب دهان حس شود و حالت ترش‌کردن را به وجود بیاورد.به علاوه درد در قفسه سینه،خشونت صدا یا مشکلات بلع و حتی ترش کردن،تلخی دهان و احساس سنگینی بعد از خوردن غذا نیز ممکن است اتفاق بیفتد.

علتش چیست؟

علت عمده زخم و کلاً ناراحتی های معده به دو موضوع کلی منتهی می شود؛ یکی همان عدم رژیم وبرنامه غذایی و دوم فکر و ناراحتی و این قبیل فشارها که عضلات وماهیچه های معده را دچار مشکل نموده و تحت تأ ثیر قرار می دهد، بطوری که کار سیستم جهاز هاضمه را مختل نموده ودر نتیجه باعث زخم معده ووضع بد اثنا عشر و ورم معده خواهد شد؛ ازباب نمونه افسردگی باعث کوچک شدن غده ای می شود که درقسمت تحتانی مغز سر قرار دارد که کار تقویت قوای جنسی هم به همین عنصر حیاتی ربط دارد، هرچه این عنصر براثر نگرانی کوچک شود به همان اندازه اشتها وشهوت کاهش پیدا می کند که اگر شدت وادامه پیدا کند، شهوت واشتها به طور کلی قطع خواهدشد .

غذای بیش از حد, چند غذا را با هم خوردن, مصرف ترشیهای حّاد به خصوص در زمانی که معده خالی است ونیز غذاهای زیاد ثقیل و عدم تحرکات بدنی لازم برای هضم غذا , واز طرف دیگر مصرف نوشابه به خصوص اگر گرم و زیاد مصرف شود و نیز بین و بعد از غذا بلافاصله آب نوشیدن, مصرف زیاد داروهای اسیدی وشیمیایی مانند داروی ضد یبوست , ضد کرم و انگل , تخم مرغ برای افراد در سن بالا به خصوص اگر شب باشد، همه خطرناک و از عوامل مهم پیدایش زخم معده ویا تشدید آن می شوند. به هرصورت به آنچه اشاره شد، روی هم رفته معده سالم را دچار مشکل می کنند و در مواردی که علل دیگر ضمیمه می شود، سر از زخم معده ... در می آورد, زخم معده وقتی شروع شد مگربارژیم غذا به شود آن را درمان کرد و الاً تا آخر عمرعلاوه بر درد ورنج، خود آن بستری می شود برای انواع بیماریهای دیگرمانند ضعف عمومی که درمواردی بستر می شود برای وسواسی درافرادی که مستعد آن هستند، کم خونی که اگر مزمن شود سر از کمی خونی وراثتی در خواهد آورد، افت قوای جنسی که اگر معالجه نشود سراز در گیری خانوادگی وطلاق در خواهد آورد که دو مورد آن را، در کارشان بودیم ویکی به طلاق منجر شد، ونیز بیحالی، ناتوانی درمقابل کارها به خصوص کارهای فکری، کم حوصلگی که سراز تند مزاجی وزود عصبانی شدن در می آورد... ، کاهش دید وتنبلی چشم ، اختلا لات خوابی ، یبوست که اگر زود برطرف نشود خود بستر پنجاه در صد بیماریها ست ، از

دست دادن نشاط وخورسندی، بی علاقگی نسبت به عبادات... که به توضیح نیاز دارند تامعلوم شود زخم معده چگونه بستر پیدایش و رشد این ها می گردد وبه کجاها که سر درنمی آورد!؟

وآنچه کارزخم معده را مشکل دار تر وسختر ووماندگار تر می کند نگرانی، افسردگی، کار فکری زیاد سنگین و استراحت نکردن در فواصل کار، وعصبانیت ...می باشد. درمیان عوامل مذکور ازهمه بد تر افسردگی وعصبانیت است که اگر شدید با شند اشتها وشهوت بطور کلی قطع می شوند . دلیل اصلی ریفلاکس مشخص نیست اما ممکن است فتق هیاتال باشد؛یعنی وقتی قسمتی از بخش فوقانی معده از دیافراگم یا پرده ماهیچه‌ای که شکم را از قفسه سینه جدا می‌کند،بالا بزند و این پرده به دریچه تحتانی مری فشار وارد کند، سبب بازگشت اسید معده به مری شود.مطالعات نشان داده‌اند که مصرف الکل،چاقی،بارداری،سیگار،خوردن میوه‌های ترش، نوشابه‌های گازدار،غذاهای پرادویه و حتی خوابیدن بلافاصله پس از مصرف غذا می‌توانند موجب ریفلاکس شوند.

علائم زخم معده چیست ؟

وقتی پرزها های معده دچار فرسایش شوند همین که غذا وارد معده می شود، دروقت هضم غذا، ما احساس درد می کنیم واگر وضعیت شدید باشد وقت گرسنگی، چون معده اسید می ریزد، شروع به درد می کند که توصیه می شود همین که احساس گرسنگی کردند تا درد نگرفته غذا بخورند ولی کم که معده توان هضم را داشته باشد. درپی تحقیقات به عمل آمده، جدیداً ، سفارش می کنند در ۲۴ ساعت چند نوبت غذا صرف شود که هم انسان راحت باشد وهم زود وبدون این که به معده فشار وارد شود، غذا کاملاً هضم شود؛ ونیز بعد از صرف غذا اگر غذا زیاد, ثقیل , آبکی... باشد معده دچار درد, سوزش شدید و ترش کردن می شود، هر وقت بعد از غذا احساس سنگینی ودلدرد، همراه با سوزش و ترش شدن می کنیم، دلیل بر زخم معده است؛

هلیکوباکتر و زخم معده

در اکثریت قریب به اتفاق زخمهای معده میتوان هلیکوباکتر را دید. در واقع ضعف لایه مخاطی محافظت کننده معده توسط هلیکوباکتر میتواند زمینه ساز بروز زخم معده محسوب شود. البته استفاده از داروهای غیر استروئیدی غیرالتهابی موجب عدم تشخیص هلیکوباکتر و پنهان شدن آن میگردد. برای شناخت دقیق عامل ایجاد کننده زخم معده می بایست بیوپسی کاملی از مخاط معده تا زخم مذکور در یک محل معین صورت پذیرد. بیوپسی در هنگام خونریزی معده به سبب حضور خون انجام ناپذیر یا سخت می باشد. تست بیوپسی اوره آز عموما در چنین مواردی استفاده می شود با این حال استفاده از داروهای ضد زخم میتواند با این تست تداخل داشته باشد. در کسانی که سابقا مبتلا به زخم معده بوده اند استفاده از آندوسکوپی یا رادیولوژی و در کنار آنها تست سرولوژی برای شناخت هلیکوباکترالزامی است. زخمهای معده در ۶۰ تا ۸۰ ٪ موارد آلودگی به هلیکوباکتر قابل مشاهده اند.

با تغییر رژیم غذایی و عادات تغذیه ای می‌توان این مشکل را برطرف کرد؟

بله،حتی‌المقدور از خوردن غذاهای آماده یا همان فست فودها اجتناب کنند.مصرف میان وعده‌های ناسالمی چون چیپس و پفک، غذاهای تند،شور و پرادویه را به حداقل برسانند.از مصرف چای فراوان و پررنگ بپرهیزند و غذاهای چرب نخورند.سعی کنند تعداد وعده‌های غذایی‌شان را افزایش داده اما حجم غذا را در هر وعده به حداقل برسانند.از خوردن سس گوجه‌فرنگی،میوه و سبزی‌های ترش و شور جداً خودداری کنند.در ضمن،کاهش وزن،ترک سیگار و عدم مصرف الکل هم در کنترل علایم این اختلال بسیار کمک کننده‌اند.این افراد باید از دراز کشیدن بلافاصله پس از غذا اجتناب کرده و هنگام خوابیدن از بالش بلندتری استفاده کنند،در ضمن،نوشیدن نوشابه‌های گازدار،شکلات و غذاهای چاشنی‌دار و معطر مثل پیتزا و پرتقال برای این افراد مناسب نبوده و باید به منظور کنترل بیماریشان، مصرف آنها را محدود کنند.

موادی که در بهبود زخم معده موثرند:

۱-عسل به دلیل خاصیت ضد التهابی با کاهش غلظت اسید معده از ایجاد زخم‌های معده جلوگیری می‌کند. مقادیر جزئی عسل حاوی گلوکز و فروکتوز است و به علت کم بودن رطوبت و فعالیت آب آن، مانع از رشد میکروبی، قارچی و به خصوص باکتریها می‌شود اسیدیته کم عسل به دلیل وجود «اسید گلوکورونیک» سبب بروز خاصیت ضد باکتریایی آن شده و در صورت رقیق شدن با آب به دلیل وجود آنزیم «گلوکز اکسیداز» باعث آزاد شدن «پراکسید» شده اثر ضد میکروبی خود را ایجاد می‌کند.

۲- مصرف عصاره برگ کلم در درمان و پیشگیری از زخم معده موثر است,عصاره برگ کلم به مقدار ۱۰۰میلی‌گرم در کیلوگرم ، بیشترین اثر را در پیشگیری از زخم معده ناشی از آسپرین دارد.عصاره این گیاه با کاهش ترشح اسید معده و تحریک ترشح بی کربنات سدیم در محیط معده، در بهبود و پیشگیری از زخم معده موثر است.از مهم‌ترین کاربردهای برگ کلم در طب سنتی، استفاده از آن برای بهبود دردهای دستگاه گوارش است.

۳-بابونه بجنوردی دوای درد امراض گوارشی است. یکی از مهمترین خواص این گیاه درمان زخم معده و ورم معده است که این امراض به وسیله این گیاه به آسانی التیام می‌یابد. همچنین بابونه تقویت کننده اعصاب نیز می‌باشد.برای تسکین درد معده چند قاشق چای‌خوری از گیاه بابونه را در یک لیوان آب‌جوش دم کرد و صبح ناشتا آن را به مدت دو هفته میل کرد.

۴-« کاربنوکسلون » دارویی است که از ریشه گیاه « شیرین بیان » تهیه می شود و در گذشته برای درمان زخم معده از آن استفاده میشده است.

۵- میوه موز علاوه بر طعم و بوی خوش خواص غذایی فراوانی دارد و در مواردی چون درمان زخم معده و خون سازی موثر است.موز به علت اثر آنتی اسیدی که دارد از زخم معده و اثرات ناشی از آن جلوگیری میکند. موادی که در موز وجود دارد با کمک فعالیت سلولهایی که در دیواره معده قرار دارند سبب تولید یک لایه موکوزی ضخیم ممانعت کننده از اثر اسید معده میشود.ترکیبات دیگر موجود در موز که به آنها بازدارنده پروتئاز میگویند به از بین بردن باکتریهای موجود در معده که ثابت شده عامل اولیه در زخم معده هستند کمک میکنند.

۶- نان سنگک اگر برشته شده باشد نیز خوب است کسانی که زخم معده مزمن دارند اگر بتوانند نان خانگی بپزند وتازه تازه هم بخورند بهترین راه مبارزه با این پدیده بیماری زا است.

## بیماری ام اس(MS) ؛ علائم و راههای درمان

نویسنده: دکتر امیری، متخصص مغزواعصاب

مالتیپل اسکلروز(Multiple Sclerosis) یا ام اس بیماری عصبی با علت ناشناخته است که سیستم اعصاب مرکزی یعنی مغز ونخاع را درگیر می‌کند.متاسفانه دانشمندان هنوز نتوانسته‌اند به علت واقعی این بیماری پی ببرند و ازسوی دیگر درمان قطعی نیز برای این بیماری وجود ندارد. این دوموضوع درحال حاضر باعث شده است تا این بیماران با مشکلات عمده‌ای مواجه باشند، اما متخصصان معتقدند که افزایش آگاهی بیماران مبتلا به MS وبه کارگیری راههای درست درمان می‌توانند تاحد قابل توجهی ازمشکلات پیش روی آنان کاسته وبهبود نسبی را برای این بیماران ایجاد نماید. بیماری MSیا مالتیپل اسکلروز بیماری است که سیستم عصبی مرکزی (CNS) را گرفتار می‌کند و طی آن میلین موجود برروی رشته‌های عصبی که نقش محافظتی دارند، ازبین می‌رود ولذا هدایت جریان الکتریکی دچار اختلال شده وعلائم بیماری MS ظاهر می‌شود. علت دقیق بیماری MS هنوز شناخته نشده است و دانشمندان هنوزنمی‌دانند که چه عواملی باعث حمله سیستم ایمنی به بافتهای سیستم عصبی می‌شود.وی علائمی ازقبیل ضعف، کرخ‌شدن یا بی‌حسی برخی از اعضای بدن نظیر دست وپا، خستگی، عدم تعادل، دوبینی، مشکلات روده‌ای، اختلال درحافظه، حساسیت به گرما، لرزش و... را از مشخصه‌های بیماری MS عنوان می‌کند و می‌گوید: به دلیل آن که ابتلا به این بیماری درافراد مختلف به گونه‌ای متفاوت ظاهر می‌شود بنابراین علائم بیماری نیز درافراد متفاوت است.باوجود آن که گفته می‌شود بیش از ۸۰درصد بیماران مبتلا به MS خویشاوندان نزدیک مبتلا به MS ندارند بیماری MS یک بیماری ارثی نیست، اما چنانچه زمینه بیماری و استعداد خانوادگی نسبت به این بیماری وجود داشته باشد، این موضوع احتمال بروز بیماری در خویشاوندان نزدیک را دوچندان می‌کند. به گفته وی امروزه ثابت شده است که زنان بیش از مردان به بیماری MS مبتلا می‌شوند.راههای درمان این بیماری هنوز درمان قطعی ندارد اما می‌توان با درمان دارویی از شدت بیماری کاست. در واقع این نوع درمان دراغلب موارد به منظور کاهش علائم ناشی ازبیماری MS که گاه بسیار آزاردهنده هستند به کاربرده می‌شود و متاسفانه به دلیل آن که بیماری MS با علائم گوناگونی ظاهر می‌شود و بیماران دچار اختلال بینایی، مشکلات عضلانی وحتی ناراحتی‌هایی نظیر یبوست ومشکلات مثانه‌ای و روده‌ای می‌شوند بنابراین برای ازبین بردن هریک ازاین علائم ویا کاهش شدت آنها باید درمان دارویی خاصی را به کاربرد ولی آنچه دراین بین اهمیت دارد این است که هریک ازبیماران مبتلا به MS باید درخصوص مصرف داروها حتما با پزشک خود مشورت کنند وبه هیچ عنوان به درمان دارویی سرخود روی نیاورند چراکه همان‌گونه که گفته شد این بیماری به انواع گوناگون وبا علائم متفاوتی ظاهر می‌شود که هریک درمان دارویی خاص خود را دارد وتنها پزشکان با کمک معاینات پزشکی می‌توانند راه درمان را تشخیص بدهند.براساس آمار انجمن MS ایران ؛ ۳۰هزاربیمار مبتلا به MS درکشور وجود دارد که ازاین تعداد حدود ۵هزار و۵۰۰تن عضو انجمن MS هستند. بیماران مبتلا به MS اغلب جوان، باهوش واستعداد وتحصیل‌کرده هستند اما متاسفانه دربسیاری ازموارد نیز فقر فیزیکی و فقر مالی به عنوان دومانع عمده، از حضور بیماران مبتلا به MSدر اجتماع وادامه تحصیل جلوگیری کرده است. بیماری MS نوعی بیماری درگیرکننده مغز ونخاع است که طی آن پوشش یا غلاف روی سلولهای عصبی به دلایل ناشناخته‌ای خورده می‌شود ولذا عبور پیامهای عصبی توام با اختلال و دست‌انداز است، ازاین جهت است که مشکلات خاصی دراندامهای مختلف بدن ایجاد می‌شود وبه عنوان عواملی بازدارنده مانع ازتحرک شخص شده و اجازه فعالیتهای اجتماعی وتحصیل را به وی نمی‌دهد. وی با اشاره به سیر صعودی بیماری MS در کشور تاکید می‌کند: درحال حاضر تنها درخواست بیماران و انجمن MS، پیوستن بیماران MSبه مجمع بیماران خاص است چرا که تنها دراین صورت می‌توان ازبارمالی درمان بیماری کم کرد بیماران مبتلا به MSدرحال حاضر درماه حدود ۱۵۰ هزارتومان برای تهیه دارو هزینه می‌کنند واغلب بیماران نیز تحت پوشش بیمه‌ای قرار ندارند. بیماران مبتلا به MS ازنظر درمان دارویی به سه گروه تقسیم می‌شوند یک گروه بیمارانی هستند که بیماری آنها جزئی است ونیازبه داروهای علامتی ندارند وداروهای سرپایی استفاده می‌کنند این گروه ماهانه ۱۰الی ۱۵هزارتومان هزینه دارو می‌پردازند گروه دوم گروه حدوسط هستند که نیاز شدیدی به مصرف دارو دارند و پزشکان نیز تاکید دارند که این بیماران بدون هیچ وقفه‌ای باید داروهای خود را مصرف کنند به علاوه در شرایط نگهداری داروهای این گروه نیز این‌گونه است که دارو حتما باید در یخ حمل شده و دائما در یخچال نگهداری شود.گروه سوم نیز کسانی هستند که به نوع پیشرفته بیماری دچار هستند و به طور مطلق بستری می‌شوند و هیچگونه درمان دارویی درمورد این بیماران پاسخگو نیست وبدلیل آنکه ازمعلولیت شدید وازپاافتادگی رنج می‌برند باید مکانی برای نگهداری ازاین افراد نظیر آسایشگاه و... وجود داشته باشد درحالی که با این وضعیت درماه بالغ بر ۲۵۰هزارتومان هزینه صرف نگهداری ازآنها خواهد شد وتنها با کمک دولت وخیرین می‌توان جهت بهبود نسبی این افراد اقدام نموده و آنان را به جامعه بازگرداند.

منبع: WWW.IRTEB.COM

## هپاتیت E چیست؟

نویسنده:فرزانه عباسپور

در ۳۰ سال گذشته اپیدمی‌های (همه گیری) بزرگی از هپاتیت ویروسی در مناطق جنوب آسیا رخ داده است. این بیماری بیشتر در بالغین جوان دیده می‌شود. در همه گیریها بیشتر مرگ و میرها مربوط به زنان باردار است. عامل این بیماری ویروس است. این بیماری مانند هپاتیت A از طریق روده منتقل می‌شود ولی عامل آن ویروس هپاتیت A وB نیست. به همین دلیل این بیماری را هپاتیت غیر A و غیر B یا هپاتیت ویروسی E نام نهادند.

اپیدمی‌های هپاتیت E از راه آب آلوده در هند، نپال، افغانستان، چین، شمال آفریقا و شوروی سابق گزارش شده‌اند. این اپیدمی‌ها یک تا دو سال باقی می‌مانند و در هنگام باران‌های موسمی شدت می‌یابند. بزرگترین اپیدمی که تا به امروز گزارش شده ۱۰۰ هزار نفر را در شمال غربی چین مبتلا کرده است. اولین اپیدمی در ایران در سال ۱۳۶۹ در کرمانشاه گزارش شده است. دومین اپیدمی در استان چهار محال بختیاری در سال ۱۳۷۱ اتفاق افتاد. اپیدمی هپاتیت E بیشتر در بزرگسالان روی می‌دهد.

* راههای انتقال *

دوره کمون این بیماری ۴۰-۳۵ روز است. تمام راههای ممکن انتقال هنوز مشخص نشده است. اما راه مدفوعی ـ دهانی یک راه انتقال قطعی است. در افراد خانواده فرد مبتلا با تماس نزدیک می‌توانند در انتقال بیماری نقش داشته باشد. در هپاتیت A ( که این بیماری نیز از راه آب آلوده ( دهانی – مدفوعی ) منتقل می‌شود) انتقال از فرد به فرد شایع است. ویروس هپاتیت E یک هفته قبل از شروع علائم بیماری در مدفوع فرد بیمار دیده می‌شود. تا ۵۲ روز ممکن است این ویروس از طریق مدفوع دفع گردد. هپاتیت E شایعترین نوع هپاتیت در کشورهای جهان سوم مورد توجه قرار گرفته است.

* علائم بیماری *

در یک فرد بیمار از روی علائم بیماری نمی‌توان هپاتیت E را از سایر هپاتیت‌های ویروسی دیگر تشخیص داد ولی بعضی چهره‌ها در هپاتیت E بیشتر دیده می‌شود. بیش از ۵۰ درصد بیماران تب دارند ( که در هپاتیت نوع C تب شایع نیست)، بیماری خفیف است اما می‌تواند شدید باشد و میزان مرگ و میر بالایی داشته باشد. مرگ و میر کلی این بیماری یک تا سه درصدست، ولی شدیدترین شکل بیماری در زنان باردار دیده می‌شود میزان مرگ و میر زنان بارداری که در سه ماهه سوم بارداری مبتلا می‌شوند بالاترین مقدارست. ( ۲۰ درصد کل موارد یعنی ۲ نفر از ۱۰ نفر. علایم بیماری و اختلالات عملکرد کبدی ظرف شش هفته در کسانی که زنده می‌مانند بهبود می‌یابد ( برعکس هپاتیت C که در ۵۰ درصد موارد هپاتیت به شکل مزمن دیده می‌شود).

* راههای تشخیص بیماری *

آزمایش مدفوع، آزمایش سرم و خون است. اگر تست‌های اختصاصی برای تشخیص هپاتیت E در دست نباشد باید سایر انواع هپاتیت ( مثل D, C،B، A) که برای آنها تست اختصاصی داریم وارد کنیم.

* راههای پیشگیری *

منابع آب باید از جهت آلودگی‌های مدفوعی کنترل شوند. آب باید قبل از مصرف جوشانده یا کلر زده شود. آموزش بهداشت و رعایت بهداشت فردی برای جلوگیری از انتقال فرد به فرد باید اجرا شود. واکسنی توصیه نشده است. ایمونوگلوبولین وجود دارد اما در شرایط طغیان بیماری استفاده از ایمونوگلوبولین تاثیری نداشته است.

منبع: WWW.IRTEB.COM

## واریس ؛ روشهای پیشگیری و درمان

نویسنده: دکتر محمد علی تقی پور

وریدهای واریسی معمولا بصورت طنابهایی برجسته و آبی رنگ درست زیر سطح پوست دیده می شوند. در هر قسمتی از بدن می توان این وریدها را دید، اما بیشتر پاها درگیر می شوند. وریدهای متورم و پیچ در پیچ قابل رویت که گاهی به وسیله مویرگ های پرخونی به نام وریدهای با نمای عنکبوتی شکل احاطه شده اند، همان وریدهای واریسی سطحی هستند.این وریدها دردناک و ظاهرا بد شکل هستند، اما معمولا بی ضرر هستند. گاهی اوقات این وریدها متورم می شوند حین تماس حساس هستند. مانع جریان خون می شوند که در این صورت باعث تورم ناحیه ، خارش پوست و درد در ناحیه مبتلا می شوند. پاهای ما علاوه بر شبکه ورید سطحی یک شبکه وریدی داخلی یا عمیق هم دارد. در مواردی نادر، ورید داخلی پا به حالت واریسی در می آید. این وریدهای واریسی عمقی معمولا دیده نمی شوند، اما می توانند باعث تورم یا درد در سراسر پا بشوند. در وریدهای واریسی عمقی ممکن است لخته های خون هم تشکیل شود.مشکل واریس نسبتا شایع است و بسیاری از مردم در خانواده خود این مشکل را دارند. احتمال بروز واریس در زنان ۲برابر مردان است.علت واریس چیست؟ شریان ها که خون پر اکسیژن را از قلب به سراسر بدن می برند دیواره ای عضلانی و ضخیم دارند که دارای بافت الاستیک است.وریدها خون را از بدن به قلب برمی گردانند که دیواره آنها عضلانی است و شبکه ای از دریچه ها درون آنها وجود دارد که فقط به سمت قلب باز می شوند.وقتی خون در وریدها به حرکت در می آید دریچه ها به نوبت باز می شوند تا خون حرکت کند و به جلو برود و بعد بسته می شوند تا خون به عقب برنگردد.در وریدهای واریسی ، این دریچه ها خوب کار نمی کنند به صورتی که خون در وریدها جمع می شود و عضلات براحتی نمی توانند خون را به سمت قلب حرکت دهند.خون به جای این که از یک دریچه به دریچه دیگر به جریان در آید به صورت جمع شده در ورید حرکت می کند، فشار وریدی و احتمال احتقان ورید زیاد می شود و ورید متورم شده حالت پیچ در پیچ پیدا می کند. به دلیل این که وریدهای سطحی عضلات دیواره ای قوی ندارند احتمال واریس در این وریدها بیشتر از وریدهای عمقی است ، چرا که دیواره عضلانی وریدهای عمقی قوی تر است.هر شرایطی که باعث فشار بیش از حد روی پاها یا شکم شود می تواند منجر به واریس شود. شایع ترین فشار زمان بارداری ، در افراد چاق یا افرادی که طولانی مدت می ایستند، وجود دارد.یبوست مزمن و در بعضی موارد نادر تومورها هم می توانند باعث واریس شوند. ماندن در حالت ساکن احتمال واریس را زیاد می کند، زیرا عضلات در حالتی که فرد بی حرکت است به پمپ کردن خون کمک نمی کنند. با بالا رفتن سن ، وریدها ضعیف تر می شوند و احتمال واریس بیشتر می شود.در قدیم می گفتند چهارزانو نشستن باعث واریس می شود در حالی که این باور غلط است؛ اما اگر کسی واریس داشته باشد چهار زانو نشستن آن را بدتر می کند.علایم واریس چیست؟ رگهای خونی برجسته به رنگ آبی تیره بخصوص در پاها درد پا، احساس سنگینی در پا و حساس شدن آنها که اغلب با تورم پاها پس از ایستادن طولانی مدت همراه است.موارد زیر را نیز به خاطر داشته باشید و در صورت بروز آنها حتما به پزشک مراجعه کنید:اگر تورم بیش از حد یا وقتی پوست روی وریدهای واریسی پوسته پوسته شد، زخمی شده تغییر رنگ داد یا مستعد خونریزی شد احتمال ابتلا به درماتیت (التهاب پوست) ناشی از توقف خون در رگ وجود دارد.ممکن است در این صورت برای اجتناب از گرفتاری بیشتر و پیشگیری از مشکلات جدی در گردش خون جراح ، ناچار به برداشتن وریدهای مبتلا شود. اگر وریدهای واریسی قرمزرنگ هستند باید به پزشک مراجعه شود زیرا احتمال دارد به فلبیت (التهاب رگ) مبتلا باشید. اگر بر اثر حادثه ای وریدهای واریسی پاره یا بریده شوند برای کنترل خونریزی و پیشگیری از عوارض باید به پزشک مراجعه شود. درمان واریس نوع خفیف واریس معمولا به درمان نیاز ندارد. در این موارد در خانه با انجام کارهایی می توان درد و ناراحتی را تسکین داد.وریدهای واریسی سطحی به طور طبیعی به درمان نیاز ندارد، اما نباید از آنها غافل شد. ممکن است پزشک برای تسکین درد و فراهم کردن راحتی برای بیمار جوراب های الاستیک مخصوص واریس را توصیه کند. این جوراب ها به عضلات پای شما کمک می کنند که با تمرکز فشار در نزدیکی وریدها خون را به سمت بالا پمپ کنند. باید صبحها بعد از بیدار شدن و قبل از این که از بستر حرکت کنید، این جوراب ها را بپوشید. در بستر که هستید پاها را بلند کنید و بالا ببرید، سپس جورابها را بپوشید. جوراب ها نباید در قسمت مچ پا یا کشاله ران فشار وارد کنند و تنگ باشند در روز باید این جوراب ها را در طول روز چندین بار به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه پای خود را بالاتر از سطح بدن نگه دارید.گاهی پزشک برای تسکین تورم و درد، داروهای ضدالتهاب مثل آسپرین یا بروفن را تجویز می کند. اگر احساس کردید پوست اطراف وریدهای واریسی زخمی شده یا تغییر شکل داده اند یا اگر بدون نشانه های خارجی احساس درد مداوم دارید، حتما به پزشک مراجعه کنید؛ چراکه ممکن است وریدهای عمقی شما مبتلا شده باشند. در بیشتر موارد لازم نیست وریدهای واریسی برداشته شوند. اگر واریس خیلی اذیت کرد با چند روش می توان آنها را برداشت. وریدهای عنکبوتی را براحتی می توان به وسیله لیزر برداشت.در مواردی که واریس حالت خفیفی دارد، جراح با روش اسکلروتراپی درمان را انجام می دهد یعنی ماده ای شیمیایی به نام عامل اسکلروزینگ به درون ورید تزریق می شود تا دیواره های آن روی هم بخوابد و دیگر نتواند خون را جابه جا کند و به عبارتی ورید واریسی از مسیر خون حذف شود و خون از وریدهای دیگر به حرکت درآید. در موارد شدیدتر با عمل جراحی ورید مبتلا به واریس برداشته می شود.متاسفانه هیچ درمانی نمی تواند از تشکیل واریس مجدد جلوگیری کند. قبل از اقدام درمانی باید با جراح عروق مشورت کنید تا راه درمانی مناسب برایتان در نظر گرفته شود.چگونه می توان از تشکیل واریس جلوگیری کرد؟ -به طور منظم ورزش کنید. تناسب وزن و فعالیت بهترین راه برای قوی نگهداشتن عضلات پا و به حرکت درآمدن خون در بدن است.وزنتان را کنترل کنید و از چاقی بپرهیزید.-از غذاهای کم چرب ، کم نمک و کم شیرین استفاده کنید. آب زیاد بنوشید.-اگر کارتان طوری است که باید در طول روز سرپا بایستید، هر از گاهی پاهای خود را به حالت کشش درآورده و نرمش دهید تا جریان خون زیاد شود و فشار وریدی کاهش یابد.-از مصرف دخانیات خودداری کنید. تحقیقات نشان داده است سیگار باعث افزایش فشارخون و بدترشدن واریس می شود.-اگر باردار هستید به جای آن که به پشت بخوابید روی پهلوی چپ بخوابید تا فشار وارده از رحم روی وریدهای لگن به حداقل برسد. این وضعیت باعث می شود جریان خون به جنین هم راحت تر برسد.

## واریکوسل چیست ؟

واریکوسل بزرگ شدن وریدهای درون کیسه بیضه (اسکروتوم) است. اسکروتوم کیسه پوستی شلی است که بیضه‌ها درون آن قرار دارند. واریکوسل شبیه به وریدهای واریسی است که در پا ممکن است بروز کنند.حدود یک ششم مردان واریکوسل دارند. در مردانی که دچار ناباروری هستند، این رقم بالاتر است و به ۴۰ درصد می رسد. واریکوسل شایع‌ترین علت تولید کم اسپرم و کاهش کیفیت آن است، گرچه همه واریکوسل‌ها بر تولید اسپرم اثر نمی‌گذارند.اغلب واریکوسل‌ها در طول زمان ایجاد می‌شوند. خوشبختانه اغلب واریکوسل‌ها به آسانی تشخیص داده می‌شوند، و اگر علامت‌دار شده باشند، می‌توان آنها را با جراحی ترمیم کرد.

علائم

واریکوسل اغلب علامتی ایجاد نمی‌کند. ندرتا واریکوسل درد ایجاد می‌کند که ممکن است در طول روز به علت فعالیت‌های جسمی بدتر شود و به طور شاخص با خوابیدن به پشت تخفیف می‌یابد. در طول زمان ممکن است واریکوسل‌ها بزرگتر و چشمگیرتر شوند.

علل

طناب اسپرماتیک که خون را بیضه‌ها می‌رساند و از آنها خارج می‌کند، حاوی" واز دفرانس "است که اسپرم تولیدشده از بیضه را تخلیه می‌کند". شبکه پامپینیفرم "گروهی از وریدها درون اسکروتوم و بالای بیضه‌ها هستند. شبکه پامپینیفرم خون را از بیضه‌ها تخلیه می‌کند. بزرگ شدن این وریدها اغلب در حین بلوغ رخ می‌دهد.

اگر چه علت دقیق ایجاد واریکوسل معلوم نیست، اما بسیاری از کارشناسان معتقدند که دریچه‌های غیرطبیعی درون وریدها مانع

جریان خون طبیعی در آنها می‌شوند. پس زدن خون به این علت، به گشاد شدن وریدها می‌انجامد.

واریکوسل معمولاـ در ناحیه بیضه چپ رخ می‌دهد، که به علت موقعیت ورید بیضه‌ای چپ است. اما واریکوسل در یک بیضه بر تولید اسپرم در هرد و بیضه تاثیر می گذارد. در سنین ۱۵ تا ۲۵ سال بیشترین احتمال بروز واریکوسل وجود دارد.

تشخیص

از آنجایی که واریکوسل معمولا علامتی ندارد، اغلب در حین ارزیابی ناباروری یا معاینه جسمی معمول کشف می‌شود.

با این حال اگر در اسکروتوم‌تان احساس درد یا تورم می‌کنند، باید با دکترتان تماس بگیرید. علل گوناگونی ممکن است باعث درد بیضه شوند، و برخی از این عارضه‌ها نیاز به درمان فوری دارند. دکتر شما می‌تواند تعیین کند که کدام عارضه باعث درد بیضه شما شده است.

دکترتان در معاینه جسمی شما، ممکن است توده غیردردناک کلافه‌مانندی را در بالای بیضه شما لمس کند. برخی از افراد این توده به صورت احساس" کیسه‌ای از کرم "وصف می‌کنند. اگر این توده به اندازه کافی بزرگ باشد، دکترتان هنگامی که ایستاده‌اید، می‌تواند آن را لمس کند. اگر واریکوسل شما کوچکتر باشد، دکتر ممکن است از شما بخواهد نفس عمیقی بکشید و چند ثانیه آن را نگهدارید و به پایین زور بزنید (مانور والسالوا). این مانور به دکترتان کمک می‌کند، بزرگی غیرطبیعی وریدها را لمس کند. اگر معاینه جسمی نتیجه قطعی به دست ندهد، دکتر ممکن است درخواست سونوگرافی اسکروتوم کند. این آزمون که در آن از امواج صوتی پرفرکانس برای ایجاد تصاویر دقیق از ساختار درون استفاده می‌شود، برای این مورد استفاده قرار می گیرد تا اطمینان حاصل شود علائم شما به دلیل دیگری رخ نداده است. یک علت چنین عارضه‌ای ممکن ست توموری باشد که بر ورید اسپرماتیک فشار می‌آورد.

عوارض

واریکوسل ممکن است باعث این عوارض شود:

تحلیل رفتن (آتروفی) بیضه: توده بیضه از لوله‌های سازنده اسپرم تشکیل شده است. هنگامی این لوله‌ها در نتیجه عاملی مانند واریکوسل آسیب می‌بینند، ممکن است بیضه‌ها نرم شوند و تحلیل روند. روشن نیست که چه عاملی باعث تحلیل رفتن می‌شود، اما اختلال کارکرد دریچه‌های وریدها باعث تجمع خون در بیضه‌ها می‌شود و افزایش فشار وریدها و قرارگیری در معرض سموم درون خون ممکن است باعث آسیب شود.

ناباروری: روشن نیست که واریکوسل چگونه باعث ناباروری می‌شود. برخی از کارشناسان معتقدند که وریدهای بیضه خون را در شریان بیضه سرد می‌کنند، و به این ترتیب به حفظ درجه حرارت مناسب برای تولید مناسب اسپرم کمک می‌کنند. واریکوسل با مسدود کردن جریان عادی خون، ممکن است باعث شود درجه جرارت بیضه‌ها بیش از حد بالا رود، و به این ترتیب بر تولید اسپرم و حرکت آن اثر بگذارد.

درمان

درمان واریکوسل ممکن است ضروری نباشد. اما اگر نابارور هستید، یا واریکوسل شما باعث درد یا تحلیل‌رفتگی بیضه‌ها شده است، ممکن است بخواهید واریکوسل را ترمیم کنید. درمان به هدف بستن وریدهای آسیب‌دیده و هدایت جریان خون به وریدهای طبیعی انجام می گیرد.

گرچه واریکوسل معمولا در دوران نوجوانی رخ می‌دهد، اما روشن نیست که آیا باید واریکوسل را در همان زمان ترمیم کرد یا نه. در صورتی که تحلیل‌رفتگی پیشرونده بیضه، درد یا نتایج غیرطبیعی در آرمایش اسپرم رخ دهد، ترمیم در دوره نوجوانی ممکن است ضرورت پیدا کند.

ترمیم واریکوسل ممکن است با جراحی باز یا جراحی از طریق لاپاراسکوپی و یا بستن ورید با بالون یا فنر از راه پوست (آمبولیزاسیون از راه پوست) انجام گیرد.

## روش های درمان میگرن و سردرد

میگرن با تمامی ناراحتی که برای شما ایجاد می‌کند، با روشهایی آسان و کنترل‌هایی ساده قابل درمان است.

از جمله این روشها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱ـ کنترل استرس:

بسیاری از افراد از طریق کنترل استرس می‌توانند سردرد و میگرن خود را درمان کنند.

۲ـ ورزش:

ورزش‌های ملایم بهترین روش برای رهایی از استرس و سردردهای عصبی است. پیاده‌روی بهترین انتخاب است، زیرا روش فوق‌العاده‌ای برای رهایی از سردردهای عصبی است.

۳ـ تغذیه مناسب و حذف نکردن وعده‌های غذایی:

تغذیه مناسب و در فواصل زمانی نه چندان زیاد باعث حفظ تعادل قند خون می شود. بنابراین لااقل سردرد ناشی از گرسنگی بروز نمی‌کند.

۴ـ درمان فیزیکی:

درمان فیزیکی به همراه ورزش و آموزش باعث بهبود سردرد و احساس می‌شود. در افراد مبتلا به سردرد عصبی، این روش می‌تواند بسیار موثر واقع شود.

۵ـ داروها:

داروهای غیر استروئیدی و ضد التهابی مثل آسپرین و ایبوبروفن برای درمان بسیاری از سردردها مفید است. اما از مصرف بیش از حد و طولانی مدت این داروها باید اجتناب کرد.

هر نوع سردرد غیر معمولی و شدید که بیش از دو یا سه روز ادامه دارد، باید توسط پزشک متخصص بررسی شود.

همچنین اگر الگوی سردرد دچار تغییر شده و یا محرک جدیدی برای سردرد ایجاد شده به پزشک اطلاع دهید.

چنانچه به همراه سردرد علائمی نظیر دوبینی، گیجی و منگی، سفتی گردن و تب بروز کرد، سریعا به پزشک مراجعه کنید.

منبع: روزنامه اطلاعات

## زخم‌های گوارشی

زخم پپتیک عبارت است از یک خوردگی کوچک در لوله گوارش شایع‌ترین نوع زخم پپتیک در ۳۰ سانتیمتر اول روده کوچک بعد از معده رخ می‌دهد و به آن زخم دوازدهه می گویند. زخم هایی که در معده تشکیل می‌شوند، زخم معده خوانده می‌شوند و زخم معده انهدام و تخریب سطح معده است. به طور طبیعی معده با ترشح موکوس و موسین مقدار اسید را کنترل می‌کند.

در صورت ترشح نشدن این مواد میزان اسید معده زیاد می‌شود و ایجاد زخم معده می‌کند. زخم پپتیک یک زخم مسری یا سرطانی نیست این زخم‌ها می‌توانند تمامی سنین را مبتلا کنند. استرس، مصرف داروهای کورتون، مصرف سیگار و الکل در ایجاد زخم معده خوش خیم اثر مستقیم دارند. در صورت وجود موارد زیر احتمال بیشتری برای ابتلا به زخم گوارشی دارید:

سابقه خانوادگی زخم سیگار کشیدن نوشیدن الکل، سن بالای ۵۰ سال، استفاده از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (مثل آسپرین ، خستگی یا کار بیش از حد، رژیم غذایی نامناسب وعده‌های غذایی نامنظم و نخوردن برخی وعده‌ها، داشتن عفونت هلیکو باکتر پیلوری.

نشانه‌های زخم گوارشی

درد سوزشی در شکم شایع‌ترین نشانه این بیماری است. سایر نشانه‌ها شامل موارد زیر هستند: از دست دادن وزن، بی‌اشتهایی، درد در حین غذا خوردن، احساس ناراحتی در معده، استفراغ، کم‌خونی و وجود خون در مدفوع

راه‌های درمان یا تسکین درد

اگر چه علت دقیق زخم گوارشی معلوم نیست، ولی راه‌های درمان آن شناخته شده است. انواعی از داروها وجود دارند که توان معده را برای تولید یا ترشح اسید مهار می‌کنند.

تحقیقات نشان داده است که در ۹۵ تا ۹۸درصد موارد استفاده از این داروهای قوی زخم التیام یافته است. بیشتر پزشکان معتقدند که این دارو باید جزء اصلی درمان باشد. علاوه بر آن داروهایی نیز هستند که برای پوشانیدن ناحیه زخم استفاده می‌شوند.

شیر و عسل بخورید

خوردن یک لیوان شیر بدون چربی در حمله درد زخم معده تسکین سریع آن را به دنبال دارد. شیر مانند یک ضد اسید عمل می‌کند و با خنثی کردن اسید درد را هم از بین می‌برد. اما مواظب باشید، برخی از کسانی که برای تسکین درد معده شیر خورده‌اند، بعد از مدت کوتاهی دچار درد شدیدتر شده‌اند. عسل از بروز قارچ‌ها و باکتری‌ها، مخصوصاً باکتری‌های بیماری زخم معده جلوگیری می‌کند. عسل دارای درجات مختلف اثر بخشی ضد باکتریایی است و عموماً عسل‌های تیره‌تر دارای اثر آنتی اکسیدانی قوی‌تری هستند،

احساساتتان را بروز دهید

دکتر «مایل یمی» معتقداست، بر پایه بعضی شواهد، افرادی که نمی‌توانند احساساتشان را درخصوص شکست و نا امیدی به درستی بیان کنند بیشتر در معرض ابتلا به زخم معده هستند

غذای محرک نخورید

پزشکان متوجه شده‌اند غذاهای پر ادویه ایجاد زخم گوارشی نمی‌کند اماشدت درد را افزایش می‌بخشند. زیرا بافت زخم بسیار حساس‌تر است و وقتی غذایی تند یا اسیدی خورده شود، درد ایجاد می‌شود.

پس، از خوردن غذاهای محرک زخم خودداری کنید. محققان چینی بر این باورند که مصرف قهوه، چای پررنگ، الکل و ادویه در تشدید و بروز بیماری زخم معده دخالت دارند. به گفته این محققان، مصرف زیاد غذاهای ترش، شور، میوه و سبزی‌های خام و برنج نیز در ازدیاد ترشح اسید معده و سوزش و دردهای معده و اثنی‌عشر دخالت دارند. مبتلایان به زخم معده و اثنی‌عشر بهتر است از غذاهایی استفاده‌کنند که هضمشان آسان بوده و باعث نفخ دستگاه گوارش نمی‌شود.

افزایش وعده‌های غذایی

اگرچه بسیاری ازپزشکان خوردن روزی سه وعده غذا با حجم معمولی را مناسب می‌دانند، ولی برخی از افراد درصورت رساندن وعده‌های غذایی به شش وعده مختصر در روز، کمتر از درد معده شکایت می‌کنند. پزشکان چینی به تازگی کشف کرده‌اند که شربت زنجبیل بهترین دارو برای معالجه زخم معده است، علاوه بر آن مصرف فلفل سبز نیز احتمال بروز زخم معده را تا حدودی کاهش می‌دهد.

مصرف زیاد سوپ برای مبتلایان به زخم معده مضر است. یک متخصص تغذیه معتقد است مصرف بیش از اندازه مایعات و

غذاهای آبکی موجب تشدید بیماری در مبتلایان به زخم معده می‌شود.
احساس سنگینی که متعاقب مصرف سوپ ایجاد می‌شود نشان دهنده کاهش کارایی اسید معده، جهت هضم غذا در افرادی است که معده آنها به طور طبیعی عمل نمی‌کند.
همچنین مصرف بیش از اندازه چای، قهوه، سوپ، آش و حتی آب برای افرادی که دچار زخم معده هستند مضر است و چنین اشخاصی باید از غذاهایی استفاده کنند که تا حد امکان آب آنها گرفته شده است علاوه بر آن، مصرف همه نان‌های پر حجم مثل نان باگت که قبل از هضم شدن آب جذب می‌کنند نیز برای این افراد مناسب نیست.
قهوه نخورید
دلیلی وجود ندارد که نشان دهد خوردن قهوه زخم معده می‌آورد، ولی کافئین قهوه زخم را تحریک می‌کند. به هر حال، هیچ وقت بیش از دو یا سه فنجان قهوه در روز نخورید.
زیاد آسپیرین نخورید
تحقیقات نشان داده است که مصرف زیاد آسپیرین به پوشش معده آسیب رسانده و باعث خونریزی آن می‌شود. اگر برای رفع سرماخوردگی یا سردرد دو سه روز آسپیرین می‌خورید، اشکالی ندارد، ولی اگر بیش از سه ماه خورده‌اید، ممکن است دچار گرفتاری شوید. در این مورد، پزشک می‌تواند داروی دیگری جایگزین آن کند.
سیگار نکشید
نیکوتین سیگار پوشش معده را آسیب رسانده و زخم آن را تشدید می‌کند. استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتریها پایین می‌آورد؛ همچنین باعث تضعیف معده در خنثی‌سازی اسید معده و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و بر جای ماندن باقیمانده اسید در معده و در نتیجه تخریب دیواره آن می‌شود.علاوه بر آن زخم معده افراد سیگاری به سختی درمان می‌شود.
ورزش کنید
انجام دادن حرکات ورزشی خصوصاً پیاده‌روی برای افرادی که دچار زخم معده و زخم اثنی‌عشر هستند، بسیار مفید و ضروری است. عواملی همچون استرس، ناراحتی‌های عصبی، فکری و بالا بودن اسید معده در ایجاد زخم معده و اثنی عشر دخیل هستند؛ بنابراین یکی از راههای پیشگیری از زخم معده و اثنی‌عشر انجام ورزش به صورت مداوم است. یافته‌ها نشان می‌دهند: ۷۲درصد افرادی که پیاده‌روی می‌کنند و انجام دادن ورزش را در برنامه روزانه خود قرار می‌دهند، کمتر مبتلا به زخم اثنی عشر می‌شوند و ترشح اسید معده در آنها به طور چشمگیری کاهش می‌یابد.
منبع: پایگاه الکترونیکی بهسایت ایران
مترجم: سیما کربلایی صالح

## وزوز گوش

برخی بیماری‌ها مانند فشار خون، دیابت، بیماری‌های عروقی، آلرژی و حساسیت مشکلات روحی و روانی مانند افسردگی و... در وز وز گوش مؤثرند.وزوز گوش یک مشکل شایع شنوایی است که از قدیم‌الایام در آثار پزشکی پیشینیان در بابل، آشور، هند، مصر و یونان باستان به آن اشاره شده است. بین ۶ تا ۱۷ درصد جمعیت جهان دچار وزوز گوش می‌شوند و این مشکل دست‌کم ۵ دقیقه طول می‌کشد. در ۳ تا ۷ درصد موارد وزوز گوش به حدی است که فرد برای رفع مشکل خود، به پزشک مراجعه می‌کند. اگرچه تحمل وزوز گوش و تأثیر آن بر زندگی، در افراد مختلف یکسان نیست، در ۵ درصد مبتلایان، وزوز گوش تأثیر عمده‌ای بر زندگی می‌گذارد. دکتر بهرام ملکوتی، جراح و متخصص گوش و حلق و بینی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره این مشکل و بیماری توضیح می‌دهند...
آیا وزوز گوش بیماری شایعی است؟
وزوز گوش اصلاً بیماری نیست؛ صرفا یک علامت است. مثلا وقتی می‌گوییم یک نفر تب دارد، باید بدانیم که تب یک بیماری نیست؛ بلکه یک نشانه است، نشانه‌ای از یک بیماری ساده مانند سرماخوردگی یا نشانه‌ای از یک بیماری وخیم‌تر مانند مننژیت که اگر به آن توجه نشود، ممکن است مشکلات جدی برای بیمار ایجاد کند. این وظیفه پزشک است که اگر یک بیمار به وی مراجعه کرد و دچار وزوز گوش بود، تشخیص بدهد که این نشانه‌ای از یک بیماری ساده است یا یک بیماری خطرناک. پس وزوز گوش یک علامت است نه یک بیماری.
چه اتفاقی در گوش‌مان می‌افتد که این وزوز را حس می‌کنیم؟
ببینید، ساختمان گوش داخلی انسان در داخل استخوان گیجگاهی قرار گرفته است. سختی این استخوان بعد از مینای دندان، مقام دوم را در بدن دارد. در کنار این استخوان غشایی قرار گرفته که احشای داخلی را عایق‌بندی می‌کند. این قضیه نشان می‌دهد که خلقت گوش به نحوی صورت گرفته که اعضای حساس باید در محیطی ایمن قرار داشته باشند تا هیچ‌گونه ضربه و اختلالی در کارشان به وجود نیاید. بنابراین اگر هر عاملی (مثل ضربه تروما یا داروها) عایق پیرامون ساختمان داخلی گوش را دچار خدشه و آسیب کند، می‌تواند در گوش ایجاد صدا کند. این صداها واقعا صدای وزوز است یا اینکه صداهای دیگری هم ایجاد می‌شود؟
نه، این طور نیست که فقط صدای وزوز باشد. خیلی از بیماران وقتی به پزشک مراجعه می‌کنند، خودشان خیلی خوب می‌توانند این صدا را برای پزشک توضیح بدهند. بعضی‌ها می‌گویند مثل صدای ترانس مهتابی است و بعضی دیگر صدای آرام موتور یخچال یا دیگ زودپز را مثال می‌زنند و جالب است بدانید با مثال‌هایی که بیماران می‌زنند ما می‌توانیم حتی محدوده فرکانسی وزوز را در ذهن‌مان تصور کنیم و این امر می‌تواند تا حدودی به ما کمک کند که محل مشکل را در گوش بیمار تشخیص بدهیم که آیا در داخل حلزون است یا در مناطق دیگر. علت چیست؟
گوش سازمانی است که گیرنده‌اش در محیطی قرار دارد که همان کانال گوش خارجی، گوش میانی، پرده گوش و استخوان‌های ریز گوش است اما قسمتی که این صدا را تفسیر می‌کند، در مغز قرار دارد و بین مغز و گوش عصب شنوایی به عنوان پل ارتباطی قرار گرفته است. این عصب از گوش خارجی به گوش میانی و از سمت حلزون به سمت مغز امتداد دارد. بنابراین اگر در هر کجای این سیستم از گوش خارجی تا سطوح عالی مغز مشکلی به وجود آید، می‌تواند عامل وزوز باشد. به عنوان مثال وقتی جرم گوش در گوش خارجی تجمع پیدا کند، می‌تواند عامل وزوز باشد.
در گوش میانی عواملی مانند سفتی استخوانچه‌ها و چسبندگی بین آنها سبب ایجاد وزوز می‌شود. برخی از مسمومیت‌های دارویی به وسیله بعضی از داروها که برای گوش سمی هستند، مانند برخی از داروها نظیر سالیسیلات‌ها، NSAIDS (ایبوپروفن، ایندومتاسین، فنیل‌بوتازون و...) آمینوگلیکوزیدها، فلزات سنگین مانند ارسنیک، کینین و بعضی از ضد افسردگی‌ها (آمی‌تریپتیلین، آموکساپین، دزیپرامین، دوکسپین، ایمیپرامین، نورتریپتیلین، تری‌میپرامین، پروتریپتلین و تزازودن) می‌توانند با آسیب حلزون و عصب زوج هشتم مغزی موجب وزوز گوش می‌شوند. در مسیر عصب شنوایی هم عواملی مانند تومورهای عصب شنوایی بسیار مهم‌اند.
بعضی از وزوزهای گوش با بالا رفتن سن ایجاد می‌شود زیرا دیواره عروق سخت شده و در نتیجه عروقی که حلزون گوش را تغذیه می‌کند، مسدود یا تنگ شده و سبب کم‌خونی در قسمتی از حلزون می‌شود که خود، عامل ایجاد وزوز گوش است. یک‌سری اختلالات عروقی هم هستند که می‌توانند عامل وزوز باشند. مثلا وقتی بیمار سر خود را پایین می‌آورد یا در حالت درازکش قرار می‌گیرد، فشار وریدی ناحیه جمجمه بالا می‌رود و بالا رفتن این فشار وریدی همراه با نازک شدن یا وجود نداشتن دیواره نازک استخوانی که بین شریان‌های مغز وجود دارد، سبب می‌شود صدای ضربان یا نبض به حلزون منتقل شده و صداهای داخلی در گوش ایجاد کند. ولی به طور کلی، بیشترین علت بروز وزوز گوش، آلودگی‌های صوتی در محیط‌های صنعتی و محیط زندگی است.
آیا بیماری‌های زمینه‌ای هم در ابتلا به وزوز گوش مؤثرند؟
بله، برخی بیماری‌ها مانند فشارخون، دیابت، بیماری‌های عروقی، آلرژی و حساسیت، مشکلات روحی و روانی مانند افسردگی و... در این زمینه مؤثرند. یک‌سری عوامل هم سبب بدتر شدن وزوز گوش می‌شوند؛ مانند استعمال دخانیات، مصرف الکل و قرارگیری در معرض اصوات بلند. در چه صورتی به درمان احتیاج دارد؟
این مطلب را ما این طور از بیمار سوال می‌کنیم که آیا این صدا، تمرکز شما را به هم می‌زند؟ آیا مانع خواب‌تان می‌شود؟ آیا در شنوایی شما اختلال ایجاد می‌کند؟ اگر جواب این سه سوال «بله» باشد، ما می‌فهمیم که وزوز شدید و آزاردهنده است. وزوز گوش گاهی شدت زیادی دارد و سبب آشفتگی و پریشانی فرد شده و زندگی طبیعی فرد را مختل می‌کند. اما اگر وزوز بیمار با یک صدای دیگر مانند صدای رادیو یا تلویزیون، دیگر شنیده نمی‌شود و نیمه شب هم بر اثر وزوزگوش بیدار نشود، یعنی اینکه آزاردهنده نیست و خفیف است. آیا درمانی هم برای وزوز گوش وجود دارد؟
البته راه‌های درمانی متفاوتی برای وزوز گوش وجود دارد. یکی از راه‌های درمانی، استفاده از داروها است. البته ما با دادن دارو، صدای وزوز را از بین نمی‌بریم، بلکه تحمل بیمار را زیاد کرده یا او را نسبت به صدا بی‌تفاوت می‌کنیم. این داروها معمولاً داروهای آرام‌بخش هستند ولی در هر صورت ابتدا باید بیماری ایجادکننده وزوز گوش را تشخیص داد تا بتوان مشکل را به صورت ریشه‌ای درمان کرد.
اگر وزوزگوش دارید...
* آرامش داشته باشید و به وزوز فکر نکنید. یادتان باشد که هر چه بیشتر به این مشکل فکر کنید، طنین صدا را در گوش خودتان بیشتر خواهید شنید.
* برای کنترل وزوز گوش باید توجه کنید که چه فعالیت‌هایی در طول روز، شما را از دقت به صدای گوش‌تان باز می‌دارد.
* وزوز گوش می‌تواند با تحریک‌پذیری، عصبانیت، اضطراب و افسردگی شدت پیدا کند. بنابراین بر اعصاب خودتان مسلط باشید و بدانید که با خونسردی و آرامش، مشکل‌تان کمتر می‌شود.
* از قرار گرفتن در معرض اصوات بلند خودداری کنید.
*مرتب فشارخون‌تان را کنترل کنید و در صورت وجود مشکل به پزشک مراجعه کنید.
* سیگار نکشید، کمتر نمک بخورید و در مصرف چای، قهوه و نوشابه‌های گازدار افراط نکنید

## علایم کولیت زخمی؛ علت و درمان آن

کولیت زخمی به التهاب شدید کولون یا روده بزرگ که با زخم در دیواره روده همراه است اطلاق می شود. در موارد شدیدتر زخم ها دچار خونریزی شده و بیمار مدفوع خونی (محتوی موکوس وچرک) دفع می کند. گاهی افراد مبتلا از انقباضات نامنظم روده بزرگ مخصوصاً در ناحیه چپ و پایین شکم شکایت دارند.
ذکر این نکته ضروری است که روده بزرگ مواد دفعی را در خود نگه می دارد تا آب آن جذب شود و مواد باقی مانده به صورت مدفوع دفع می شود. این بیماری معمولاً از قسمت های تحتانی روده بزرگ آغاز شده و به سمت بالا کشیده می شود.
علایم بیماری
-احساس دفع زودرس

-دردشکم

-وجودموکوس خونی در مدفوع

-تورم شکم(به دلیل کاهش جذب و یا کاهش دفع گاز تولید شده در روده)

-سوءتغذیه

-کاهش وزن

-بی خوابی

-یبوست

-اسهال

-ضعف

-تهوع و استفراغ

-کم خونی

البته علایم فوق در افراد متفاوت است.ممکن است برخی از افراد از یبوست همراه با کاهش حرکات روده و بعضی از اسهال شکایت داشته باشند.

اگر درگیری در قسمت های بالاتر روده بزرگ وجود داشته باشد مدفوع آبکی و شل است که دفع آب و خون از این طریق، موجب تهوع، استفراغ، تب و ... می شود. بنابراین علایم در هر فردی بسته به شرایط درگیری متفاوت است.

علت بیماری و شیوه درمان

از جمله عوامل مؤثر در ایجاد این بیماری می توان به موارد زیر اشاره نمود:

-استفاده طولانی مدت از مسهل ها باعث افزایش تحریک دستگاه گوارش و روده ها می شود.

-مصرف طولانی مدت آنتی بیوتیک ها، مصرف مواد غذایی حساسیت زا مانند گندم، تخم مرغ و مصرف بیش از حد کربوهیدرات ها، غلات و حبوبات در پیشرفت بیماری مؤثرند.

-تحقیقات نشان می دهد استرس های طولانی نیز بر روند این بیماری تأثیر دارد و ممکن است به کولیت زخمی بینجامد.

-متخصصان معتقدند تغذیه مناسب شامل آب میوه جات و سبزی جات نقش زیادی در جلوگیری از بروز بیماری و یا پیشرفت آن دارد.

-مواد غذایی حاوی آهن باید به مقدارکافی مصرف شود.هم چنین مصرف مقدار متعادل چربی نیز توصیه شده است.

-گفتنی است فرد باید تا حد ممکن از استرس و اضطراب دوری کند.

-نوشیدن آب به مقدار کافی از دیگرنکاتی است که باید مدنظر قرار گیرد.

نکته

در صورت احساس دفع، اجابت مزاج باید صورت گیرد. از نگه داشتن مدفوع خودداری شود.

منبع: ماهنامه تغذیه و سلامتی شماره ۷۲ /س

## یبوست، شایع ترین بیماری قابل درمان

یکی از اختلالات شایع دستگاه گوارش فعالیت نامنظم روده ها و یا عدم تخلیه کامل آن هاست که به این حالت" یبوست "اطلاق می شود. در این شرایط فرد با دفع دفعات کم مدفوع در طول هفته مواجه بوده و معمولاً این مشکل با مصرف فیبرهای غذایی نیز اصلاح نمی شود.

آن چه قابل توجه است این که عدم درمان یبوست، می تواند زمینه ساز بروز بیماری های مختلف باشد؛ چه سموم جمع شده در روده بزرگ از طریق خون به سایر سیستم های مختلف بدن وارد شده و به آن ها آسیب می رساند. در نتیجه مقاومت دستگاه گوارش کاهش می یابد.

تعداد دفعات دفع مدفوع در افراد مختلف است و به نوع مواد دفعی، قدرت انقباضات و... بستگی دارد.

علایم یبوست

-دفع مدفوع ۳ یا کمتر از ۳ دفعه در هفته

-بدبو بودن هوای بازدم

-کاهش اشتها

-احساس پری دایم در شکم

-گیجی

-سردرد

-سفید شدن زبان

-حالت تهوع

-ایجاد جوش های صورت

-افسردگی

-ایجاد زخم در دهان

-سوزش سر دل

-بی خوابی

-و...

علت بروز یبوست

یافته های علمی حاکی از آن است که نوع تغذیه و شیوه زندگی فرد در بروز یبوست مؤثر است.

نوع مواد غذایی مصرفی (مصرف مواد غذایی آماده و فاقد املاح مغذی است)، نوشیدن کم آب در طول روز، نوشیدن چای و قهوه به مقدار زیاد، مصرف گوشت به مقدار زیاد، عدم جویدن کامل لقمه های غذا، عدم مصرف میوه و سبزی جات به مقدار کافی و پرخوری از جمله عوامل مؤثر در بروز یبوست به شمار می روند.البته نوع شیوه زندگی نیز بی تأثیر نیست! عدم فعالیت های فیزیکی کافی در طول روز، استرس و فشار روحی -روانی تأثیر زیادی در ابتلای فرد به یبوست دارند.

گفتنی است برخی از بیماری ها در ایجاد یبوست مؤثرند از جمله دیابت، کولیت، بیماری های روده بزرگ و مصرف برخی از داروها.

درمان

پرواضح است دوری از عوامل مؤثر در بروز یبوست، در جلوگیری از ایجاد آن تأثیر زیادی دارد.

پیروی از یک رژیم غذایی مناسب شامل مصرف میوه و سبزی جات تازه، نوشیدن آب به مقدار کافی در طول روز، عدم نوشیدن زیاد قهوه و چای، فعالیت بدنی کافی و جویدن کامل لقمه های غذا در جلوگیری از بروز یبوست مؤثر است. فرد باید از حبوبات و غلات تصفیه نشده، سبزی جات برگ سبز مانند اسفناج، کاهو و پیاز، گل کلم، کرفس، نخود فرنگی، هویج و میوه جاتی هم چون گلابی، انبه، انگور، انجیر و پرتقال مصرف نماید. مصرف میوه جات خشک شده نیز مفید است.

توجه داشته باشید که استفاده از مسهل ها هرچند مفید است ولی نباید به مدت طولانی مورد مصرف قرار گیرد.

از جمله سایر اقدام های مؤثر در درمان یبوست می توان به پیاده روی، کمپرس گرم شکم به مدت ۱۵ دقیقه (صبح و شب)، دوری از استرس و فشار روانی، حرکات یوگا، نفس عمیق در هوای آزاد، نوشیدن یک لیوان شیر قبل از خواب، پرهیز از مصرف غذاهای سرخ شده و سرشار از ادویه، ترشی جات، شکر و خودداری از استعمال دخانیات و صرف غذا در کمال آرامش را می توان نام برد.

توجه

در صورت یبوست طولانی مدت حتماً به پزشک مراجعه شود.

منبع:ماهنامه تغذیه و سلامتی شماره ۷۲ /س

## زخم معده و راههای مقابله با آن

ترجمه: حسین ایران نژاد

اگر از ما بپرسند علت زخم معده و اثنی عشر چیست، ممکن است به عادت های غذایی مانند مصرف غذاهای ادویه دار، قهوه یا الکل اشاره کنیم. اما با وجود تعجب بسیار، باید گفت آنچه می خوریم و می نوشیم نقش اصلی را در ایجاد زخم ندارد. به عبارت دیگر باید نگرش جدیدی نسبت به زخم های گوارشی پیدا کنید.

زخم گوارشی یا به زبان علمی «اولسر پپتیک» قرن هاست که انسان را گرفتار کرده و علت دقیق آن نیز تا چند وقت پیش نامعلوم بود. در دهه ۱۹۴۰ دکتر «ای استون فریدبرگ» از دانشکده پزشکی هاروارد باکتری مارپیچ غیرمعمولی را در معده افراد مبتلا به «اولسر پپتیک» یافت. او این فرض را مطرح کرد که این باکتری ممکن است مسوول ایجاد زخم گوارشی باشد، اما از آنجایی که گروه تحقیقاتی او نتوانستند این باکتری را در آزمایشگاه کشت دهند، پژوهش در این زمینه را کنار گذاشت.پزشکان به درمان بیماران با تغییرات رژیم غذایی، آنتی اسید و عمل های جراحی برای چهل سال بعد ادامه دادند. اما در اوایل دهه ۱۹۸۰ دو پزشک استرالیایی به نام های دکتر «بری مارشال» و دکتر «جی رابین وارن» کشف کردند که چگونه این باکتری را در آزمایشگاه کشت دهند. سپس آنها سعی کردند حیوانات آزمایشگاهی را با این باکتری آلوده کنند.این کار یک شیوه متعارف در پژوهش های میکروب شناسی است، اما آنها در این کار ناموفق بودند زیرا این باکتری که اکنون «هلیکوباکتر پیلوری» نامیده می شود، تنها انسان ها را آلوده می کرد.دکتر «مارشال» پس از دو سال ناکامی علمی، گام نهایی را با نوشیدن ظرفی از مایع حاوی یک میلیارد باکتری برداشت. یک هفته بعد او دچار علائم ناراحتی معده شد و ۱۰ روز بعد آندوسکوپی معده او نشان داد که بافت معده او به واقع ملتهب است و «هلیکوباکتر پیلوری» در آن جایگزین شده است. خوشبختانه دکتر «مارشال» کاملاً بهبود پیدا کرد و به پژوهش هایش ادامه داد و هر دو محقق زنده و سرحال باقی ماندند تا در ۳ اکتبر سال ۲۰۰۵ به خاطر پژوهش راهگشایشان جایزه نوبل در فیزیولوژی یا پزشکی را دریافت کردند.

ملاقات با میکروب زخم آفرین

معده شما یکی از بهترین جاها برای رشد یک میکروب است. در واقع «هلیکوباکتر پیلوری» تنها باکتری است که می تواند در معده زنده بماند و رشد کند.

این باکتری بقای خود را مدیون خواص متعددی است که توضیح دهنده قدرت سازگاری منحصر به فرد آن است؛ اول اینکه این میکروب به مقدار کمی اکسیژن برای ادامه حیات نیاز دارد، یعنی حدود یک پنجم مقداری که انسان ها به آنها نیاز دارند، دوم

اینکه شکل مارپیچی آن به این باکتری اجازه می دهد در میان لایه مخاطی پوشاننده پوشش معده خود را وارد کند، سوم اینکه این باکتری حداکثر هفت پروتئین شلاق مانند دارد که از انتهای باکتری بیرون زده اند و آن را درون لایه مخاطی حرکت می دهند و چهارم اینکه این باکتری دارای گیرنده های مخصوصی است که به آن امکان می دهد راه خود را در میان مخاط بگشاید و به سلول های پوشش معده بچسبد.

«هلیکوباکتر پیلوری» یک خاصیت دیگر هم دارد که از همه مهم تر است. این باکتری می تواند مولکول های «اوره» (ماده شیمیایی که در بافت ها و مایعات بدنی انسان وجود دارد) را تجزیه کند. این فرآیند باعث ایجاد آمونیاک و دی اکسید کربن می شود و که غلاف ابرمانندی در اطراف باکتری به وجود می آورد و اسید معده که باکتری های معمولی را می کشد، از آن حفاظت می کند. این توانایی برای شکستن اوره امتیاز بزرگی برای «هلیکوباکتر پیلوری» است. اما پزشکان این خاصیت را به امتیازی برای خودشان بدل کرده اند به این ترتیب که با «آزمون تنفسی اوره» وجود عفونت با این باکتری را تشخیص می دهند.

چه کسی هلیکوباکتر می گیرد؟

بر اساس بهترین تخمین ها حدود نیمی از جمعیت جهان به «هلیکوباکتر پیلوری» آلوده هستند و این میزان شیوع، آن را شایع ترین عفونت باکتریایی در انسان ها می سازد. از آنجایی که این ارگانیسم تنها از طریق آب و غذایی که با مواد مدفوعی عفونی انسان آلوده شده باشند، منتقل می شود، عفونت با «هلیکوباکتر پیلوری» بیش از همه در مناطقی شایع است که ازدحام جمعیت، بهداشت نامناسب و عدم رعایت کافی نظافت وجود داشته باشد. در کشورهای رو به توسعه شیوع عفونت با این باکتری به ۸۰ درصد می رسد. میزان عفونت با این باکتری در یک کشور بر حسب سن و وضعیت اجتماعی- اقتصادی متفاوت است. در امریکا حداکثر ۵۰ درصد از افراد سالمند دارای این باکتری هستند که در دوران کودکی شان که زندگی سخت تر بود، این باکتری را کسب کرده اند. اما تنها ۲۰ درصد کودکان کم سن در حال حاضر این باکتری را دارند.

هلیکوباکتر چگونه آسیب می رساند؟

«هلیکوباکتر پیلوری» بر خلاف باکتری های استرپتوکوک و استافیلوکوک که روی پوست یا در گلو قرار دارند (بدون اینکه التهابی ایجاد کنند) همیشه باعث التهاب می شود و در این مورد التهاب معده یا «گاستریت» به وجود می آید.این باکتری انواع مختلفی از سموم را ایجاد می کند که گلبول های سفید را تحریک می کند تا پروتئین های کوچکی (سایتوکاین ها) را تولید کنند. این مواد به نوبه خود چرخه التهاب را بیشتر تشدید می کنند. سویه هایی از هلیکوباکتر که حاوی یک ژن خاص به نام cagA است، بیشتر از همه آسیب رسان هستند. با این حال حتی این گونه ها نیز از پوشش معده به سایر نقاط بدن گسترش پیدا نمی کنند.گرچه هر کسی که «هلیکوباکتر پیلوری» داشته باشد، دست کم درجاتی از گاستریت را دارد، ولی اکثریت این افراد بدون علامت هستند و حالشان خوب باقی می ماند. اما حداکثر ۳ درصد افراد مبتلا به «هلیکوباکتر پیلوری» دچار زخم پپتیک در معده یا دوازدهه (بخشی از روده که درست پس از معده قرار دارد) و درصد بسیار کمتری از آنها دچار سرطان معده یا نوعی «سرطان لنفاوی (لنفوم) با درجه پایین» به نام MALT می شوند.سیگار کشیدن خطر زخم های گوارشی و سرطان های مربوط به «هلیکوباکتر پیلوری» را افزایش می دهد و همچنین درمان آنتی بیوتیکی این عفونت را مشکل تر می کند. رژیم غذایی حاوی مقدار زیاد نمک، غذاهای دودداده شده و غذاهای کنسرو شده خطر سرطان معده را می افزایند و بالعکس غذاهایی که حاوی ویتامین ها و سایر مواد آنتی اکسیدان هستند، ظاهراً این خطر را می کاهند. از آنجایی که «هلیکوباکتر پیلوری» شایع است، تعجب آور نیست که پزشکان آن را مسوول بسیاری از بیماری های دیگر هم بدانند.

عفونت با «هلیکوباکتر پیلوری» پس از سال ها ممکن است به «گاستریت آتروفیک» بینجامد؛ عارضه یی که در آن پوشش درونی معده نازک می شود و مقدار کافی اسید تولید نمی کند تا ویتامین B۱۲ را از غذا آزاد کند.

بحث برانگیزتر ارتباط احتمالی بین «هلیکوباکتر پیلوری» و سوء هاضمه بدون زخم یا non-ulcer dyspepsia است، نامی پر طول و تفصیل که برای بیماران علائمی شبیه زخم گوارشی تولید می کند (مثلاً درد در قسمت فوقانی شکم، پری زودرس، آروغ زدن و تهوع) بدون اینکه زخمی وجود داشته باشد. در حال حاضر بیشتر شواهد حاکی از آن است که درمان «هلیکوباکتر پیلوری» این علائم را در این گروه از بیماران تخفیف نمی دهد، در حالی که درمان در رفع علائم افراد دارای علائم مربوط به زخم واقعی بسیار موثر است. پزشکان توافق دارند که «هلیکوباکتر پیلوری» در ایجاد «بیماری ریفلاکس معدی-روده یی» (GERD) بازگشت محتویات اسیدی معده به داخل مری که باعث سوزش سر دل می شود، نقشی ندارد - برعکس، اختلاف نظر در اینجا در این باره است که آیا «هلیکوباکتر پیلوری» ممکن است در واقع با کاهش اسید معده در مقابل GERD محافظت ایجاد کند.برخی شواهد همچنین «هلیکوباکتر پیلوری» را به سایر بیماری ها از کم خونی و فقر آهن گرفته تا مشکلات پوستی و خونی، میزان پایین کلسترول خوب HDL خون و تصلب شرایین ارتباط داده اند. پژوهش های بیشتری مورد نیاز است تا تعیین کند آیا این ارتباط ها واقعاً وجود دارند یا نه.

تشخیص

آسان ترین راه تشخیص «هلیکوباکتر پیلوری» انجام یک آزمایش خونی است که می تواند پادتن ها یا آنتی بادی هایی را شناسایی کند که در پاسخ به عفونت تشکیل می شوند.

به رغم آسانی انجام آزمایش خون، این شیوه دارای دو محدودیت است؛ اول اینکه نمی تواند میان یک عفونت فعال که باعث بیماری می شود و یک عفونت نهفته که علائمی ایجاد نمی کند، تفاوتی قائل شود و دوم اینکه آزمایش خون نمی تواند بگوید که آیا درمان باعث معالجه بیماری و ریشه کنی باکتری شده است یا نه، چرا که پادتن های ضدباکتری مدت ها پس از نابودی آن در خون باقی می مانند.با این وجود اگر میزان پادتن قبل از درمان بسیار بالا باشد، نشان دهنده عفونت فعال است، در حالی که کاهش شدید پس از درمان بیانگر موفقیت آن است.دو آزمایش غیرتهاجمی دیگر به پزشکان امکان می دهد که عفونت فعال با «هلیکوباکتر پیلوری» را تشخیص دهند و با دقت بسیار معالجه بیماری را ارزیابی کنند.آزمون جدیدتر میزان پروتئین های باکتری را در نمونه مدفوع شناسایی می کند. حدود ۹۴ درصد بیماران دارای عفونت فعال «هلیکوباکتر پیلوری» آزمایش مدفوع مثبت است و اگر درمان موفقیت آمیز باشد، نتیجه آزمایش تقریباً همه این افراد یک تا چهار هفته پس از درمان منفی می شود.آزمون قدیمی تر بر توانایی «هلیکوباکتر پیلوری» در تجزیه اوره متکی است. «آزمایش تنفسی اوره» یک شیوه سریع، دقیق و ایمن برای شناسایی «هلیکوباکتر پیلوری» است و از آنجایی که تنها باکتری های فعال را شناسایی می کند، می تواند برای آزمایش معالجه باکتری به کار رود.اغلب بیمارانی که گمان می رود «هلیکوباکتر پیلوری» داشته باشند، می توانند با یکی از این سه آزمایش غیرتهاجمی تشخیص داده شوند. اما قدیمی ترین آزمایش برای «هلیکوباکتر پیلوری» یک شیوه تهاجمی است که استاندارد طلایی باقی می ماند. در واقع آندوسکوپی برای مستند ساختن عفونت خودالقاشده دکتر «مارشال» در سال ۱۹۸۴ مورد استفاده قرار گرفت.همه بیمارانی که در معرض خطر سرطان معده هستند، باید تحت آندوسکوپی قرار گیرند؛ علائم هشداردهنده یی که نیاز به آندوسکوپی را مطرح می کنند در ادامه فهرست شده اند.پیش از آندوسکوپی به بیمار یک داروی مسکن داده می شود و یک ماده بی حسی به گلوی او اسپری می شود. سپس پزشکان لوله فیبر نوری آندوسکوپ را از طریق دهان به معده می فرستند. آنها پوشش معده را بررسی می کنند و بیوپسی یا تکه برداری انجام می دهند. برای تشخیص سریع می توان نمونه بافت معده را از لحاظ وجود آنزیم «هلیکوباکتر پیلوری» که اوره را تجزیه می کند، مورد آزمایش قرار داد.متخصصان آسیب شناسی با استفاده از میکروسکوپ و رنگ آمیزی های مخصوص می توانند خود باکتری را نیز در مخاط معده ببینند و آن را از لحاظ حساسیت به انواع پادتن ها مورد آزمایش قرار دهند.

درمان

وقتی صحبت عفونت می شود، همه به یاد آنتی بیوتیک و علاج فوری می افتند. این شیوه برای بسیاری از باکتری ها موثر است، اما نه برای «هلیکوباکتر پیلوری» که توانایی غریبی برای مقاوم شدن به آنتی بیوتیک ها دارد. خوشبختانه پزشکان می توانند با استفاده از درمان ترکیبی آنتی بیوتیک بر این مشکل فائق آیند.بسیاری از برنامه های درمانی در دسترس هستند؛ در همه آنها ترکیبی از دست کم دو آنتی بیوتیک به علاوه یک یا چند داروی خنثی کننده اسید به کار می روند. برخی از داروهایی که معمولاً مورد استفاده هستند، اینها هستند؛

آموکسی سیلین؛ این داروی مشتق از پنی سیلین نسبت به داروهای مشابه موثرتر است زیرا به داخل شیره معده ترشح می شود. این دارو معمولاً با دوز ۱۰۰۰ میلی گرم و دو بار در روز تجویز می شود. عوارض جانبی عمده آن دانه های پوستی و اسهال هستند.

کلاریترومایسین؛ این عضو خانواده اریترومایسین یکی از موثرترین داروها برای «هلیکوباکتر پیلوری» است و معمولاً- با دوز ۵۰۰ میلی گرم و دو بار در روز تجویز می شود. عوارض جانبی عمده این دارو مزه ناخوشایند در دهان، تهوع و اسهال است. این دارو گران هم است.

مترونیدازول؛ این دارو که زمانی همیشه بر «هلیکوباکتر پیلوری» موثر واقع می شد، اکنون با بروز مقاومت میکروبی روبه رو شده است و بنابراین پزشکان آن را تنها برای بیمارانی که نمی توانند آموکسی سیلین مصرف کنند، به کار می برند. دوز معمول این دارو برای هلیکوباکتر پیلوری ۵۰۰ میلی گرم و دو بار در روز است. عارضه جانبی عمده این دارو مزه غیرطبیعی در دهان، تهوع و بی اشتهایی، سردرد و در موارد نادری تحریک اعصاب است.

تتراسیکلین؛ معمولاً با دوز ۵۰۰ میلی گرم و چهار بار در روز تجویز می شود. تتراسیکلین بیش از همه در ترکیب با سایر داروها برای بیمارانی که درمان های خط اول در آنها موثر نبوده است به کار می رود. عوارض جانبی عمده این دارو شامل دانه های پوستی، حساسیت به نور خورشید و اسهال است.

اومپرازول؛ این دارو اولین دارو از رده داروهای «مهارکننده پمپ پروتون» بود و به میزان قابل توجهی از ترشح اسید معده می کاهد ولی اثر مستقیمی بر هلیکوباکتر ندارد، گرچه اثربخشی آنتی بیوتیک ها را می افزاید. دوز معمول این دارو برای «هلیکوباکتر پیلوری» ۲۰ میلی گرم در روز حین درمان آنتی بیوتیکی است. عارضه جانبی آن گاهگاهی سرگیجه است. بسیاری از داروهای مهارکننده پمپ پروتون در دسترس هستند و می توان آنها را جایگزین اومپرازول کرد.

بیسموت ساب سالیسیلات؛ گرچه بیسموت یک آنتی بیوتیک نیست، اما می تواند هلیکوباکتر پیلوری را در معده از بین ببرد. این دارو همیشه با دو آنتی بیوتیک همراه می شود و دوز معمول آن دو قرص و چهار بار در روز است. تنها عارضه جانبی رایج سیاه شدن مدفوع است.

رانیتیدین بیسموت سیترات؛ در این داروی جدید رانیتیدین را که سال ها برای کاهش ترشح اسید معده به کار می رفت با بیسموت که دارای خواص ضدباکتری است، ترکیب می کنند. این دارو به تنهایی نمی تواند هلیکوباکتر را ریشه کن کند. اغلب بیماران به دوز ۴۰۰ میلی گرم و دو بار در روز دارو به همراه سایر داروها به خوبی پاسخ می دهند.رژیم های درمانی بسیاری در دسترس هستند؛ این رژیم ها ایمن و موثر هستند، اما مشکل گرانی نسبی آنها و ناخوشایند بودن تحمل دوره درمان طولانی است. تا همین اواخر برنامه های ۱۰ تا ۱۴ روزه شیوه استاندارد بودند، اما اکنون بسیاری از پزشکان رژیم های درمانی ۷ روزه را ترجیح می دهند. رایج ترین رژیم درمانی تجویز آموکسی سیلین، کلاریترومایسین و اومپرازول برای ۷ تا ۱۴ روز است. در یک ترکیب رایج دیگر تنها مترونیدازول به جای آموکسی سیلین تجویز می شود. یک رویکرد دیگر تجویز تتراسیکلین، مترونیدازول، بیسموت و اومپرازول

برای دو هفته است. البته رژیم های درمانی متعدد دیگری نیز به وسیله متخصصان پیشنهاد شده اند.شواهد نشان می دهند که «هلیکوباکتر پیلوری» برای هزاران سال همزیست انسان ها بوده است، اما پزشکان تازه به حضور آن پی برده اند.

منبع:www.daneshema.com /س

## بیماریها و سرطان کلیه

کلیه

۱-کالبد شناسی :

هرانسانی دو کلیه دارد ؛اینها ساختارها یی شبیه لوبیا هستند که در دو طرف ستون مهره ها در پشت حفره شکمی قرار دارند .

قسمت فوقانی، کلیه ها توسط دنده های تحتانی پوشیده شده و هرکلیه در مردان حدود ۱۵۰ گرم و درزنان حدود ۱۳۵ گرم وزن دارد. کلیه راست کمی پایین تراز کلیه چپ قرار گرفته است .

غد د فوق کلیوی در قسمت فوقانی هر دو کلیه و چسبیده به آنها می باشند. کلیه ها بعلت عملکرد خاصشان جریان خون زیادی دارند.کلیه ها توسط بافت چربی که در اطرافشان قرار گرفته و همچنین عضلات و دنده های تحتانی در قسمت پشتی و شکم و عضلاتش در قسمت جلویی محافظت می شوند.

در قسمت میانی هر کلیه لگنچه کلیه قرار دارد که به عنوان یک مخزن کوچک برای جمع آوری ادرار تولیدی توسط کلیه هاعمل می نماید.

لگنچه خود به یک لوله باریک ختم میشود که این لوله کلیه رابه مثانه وصل کرده و با حرکات دودی خود ادرار کلیه و لگنچه رابه داخل مثانه هدایت میکند این لوله حالب نامیده می شود.همچنین این لوله ها با حرکات دودی خویش و نحوه اتصالشان به مثانه از بر گشت ادرار از مثانه به کلیه جلو گیری می کنند.

۲-عملکرد کلیه ها :

عمل اصلی کلیه ها خارج کردن مواد زائد و آب اضافی از بدن است .آبی که می خوریم پس از جذ ب از روده ها به داخل جر یان خون رفته و کلیه ها آب اضافه و مواد زائد را از خون پاک می کنند.

تولید ادرار توسط کلیه ها شبانه روزادامه دارد, گرچه در شب ها کمی آهسته تر می شود.کلیه طبیعی عملکرد بالایی دارد؛ بطوری که تنها وجود یک کلیه نیز برای ادامه زندگی طبیعی کافی است. از سایر عملکرد کلیه ها می توان به نقش کلیه ها در تنظیم فشار، خون تولید بعضی مواد هورمونی وثابت نگه داشتن ترکیبات بدن اشاره کرد.

۳-بیماری کلیه و علائم آنها :

بیماری های کلیوی را بطور ساده به چند گروه می توان تقسیم کرد :

الف:اختلال عملکردخون رسانی به کلیه:

که ممکن است به علت افت ناگهانی فشار خون ،باریک شدن عروق کلیوی در سنین بالا یا مثلا انسداد ناگهانی عروق به علت یک لخته خونی ایجاد شود.تمامی این موارد باعث میشود که عملکرد کلیه ها شدیدا آسیب ببیند .افت ناگها نی جریان خون کلیه ها ممکن است با درد شدیدهمراه باشد.در صورت باریک شدن شریان کلیه ازدیاد فشار خون شدید عارض می گردد.

ب:بیماری های خود کلیه :

کلیه مانند یک غربال میباشد که موجب دفع مواد زائد از بدن میشود. آسیب به این غربال ممکن است توسط عفو نت ها، بعضی دارو ها (مانند فناستین) و بعضی سموم (فلزهای سنگین)ایجاد شود. همچنین در بعضی بیماری ها ممکن است این غربال به شکلی آسیب ببیند که بعضی از موادی که برای بدن لازم است نیز از بدن دفع شوند (مثل پر فشاری خون ودیابت ).

ج:بیماری هایی که موجب اختلال تخلیه ادرار از کلیه می شوند:

به عنوان مثال سنگ ها می توانند موجب انسداد در مسیر حالب ها شوند و بدین شکل عملکرد کلیه ها را با مشکل مواجه سازند .

انسدادکوتاه مدت مسیر ادرار موجب آسیب غیر قابل بر گشت کلیه ها نمی شود ، اما اگر این انسداد طولانی مدت باشد ممکن است موجب آسیب کلیه ها و خاموش شدن کلیه شود.همچنین انسداد موجب مستعد شدن کلیه ها به عفونت ادراری میشود.

از علل دیگر انسداد مسیر تخلیه ادرار از کلیه ها می توان به سرطان لگنچه و حالب ها،فشار از خارج به حالب ها ،لخته های خونی ، توده های قارچی، بزرگی پروستات و غیره اشاره کرد.

در صورتیکه انسداد حالب ها به صورت حاد ایجاد شود موجب علائمی بنام کولیک قولنج کلیوی میشود، که با درد شدید پهلو تهوع و استفراغ وبی قراری بیمار همراه است.

د:عفونتها:

بافت کلیه ممکن است از راههای مختلفی دچارعفونت شود. شایع ترین راه رسیدن باکتری های عفونت زا به صورت صعودی از مثانه به کلیه ها می باشد. نوع حاد عفونت کلیه پیلونفریت حاد نامیده میشود که با تب،لرز درد پهلو و علائم تحریکی ادرار مثل سوزش ادرار و تکرر ادرار همراه است.

پیلو نفریت حاد یک بیماری جدی است که در صورت عدم درمان آن ممکن است عواقب بدی به همراه داشته باشد.در مجموع عفونت های ادراری در زنان شایع تر است .ازدیگر عفونت ها می توان به سل کلیوی اشاره کرد که معمولا تشخیص آن با تاخیر چندین ساله همراه است.

ه:سرطان های کلیه:

سرطان های کلیه انواع مختلفی دارد که ۲نوع شایع ترآن آدنوکاسینوم کلیه و تومور ویلمزمی باشد.تومور ویلمز مخصوص شیر خواران و کودکان است که اکثرا خود را به صورت تو ده شکمی نشان می دهد.در مقابل آدنوکاسینوم کلیه (کارسینوم سلولهای کلیوی ) که شایعترین سرطان اولیه کلیه است در مردان شایع تربوده و بیشتردر افراد میانسال و مسن دیده می شود.استعمال سیگار می تواند در ایجاد آن نقش داشته باشد.

علائم کلاسیک این بیماری به صورت درد پهلو ،لمس توده در پهلو و دیدن خون درادرار میباشد، که وجود این علائم نشانه پیشرفته بودن سرطان است. با استفاده روز افزون از روشهای رادیولوژی وسونوگرافی سرطانهای کلیه امروزه درمراحل ابتدایی تر و قبل از ایجاد علائم اکثرا کشف می شوند.

و:گوناگونیهای تشریحی:

اینها شامل نابهنجاریهای تشریحی هستند که اغلب بدون علامت بوده ولی می توانند برای فرد مشکل سازشوند. اینها شامل قرار گرفتن هر دو کلیه فرد در یک طرف بدن ،چسبیدن قطب تحتانی کلیه ها به یکدیگر (کلیه لعل اسبی) ،قرار گرفتن کلیه ها در محلهای نا بجا ،دو تا بودن لگنچه ها و حالبها در هر طرف و غیره می باشند.بعضی از این گوناگونی ها با شیوع بالاتر عفونتهای کلیوی و سنگهای کلیوی همراه است.

۴-معاینات و آزمایشها :

در اولین قسمت هر معاینه گرفتن یک شرح حال دقیق از بیمار اهمیت دارد.پس از گرفتن شرح حال معاینه با این بیمار نکاتی را برای پزشک مشخص میکند.برای مشخص کردن مشکلات کلیوی ممکن است انجام آزمایشات ضروری باشد.

الف: آزمایشهای خون:که می تواند تا حدی وجود عفونت در بدن یا صحت یا اشکال عملکرد کلیه ها و همچنین غلظت موادی را که میتوانند موجب ایجاد سنگ کلیوی شوند را مشخص نمایند.

ب:آزمایش ادرار: که می تواند وجود عفونت کلیوی یا وجود خون در کلیه (مثلا در جریان سرطان کلیه یاعفونت کلیه یا سنگ کلیه)را نشان دهد.

همچنین با این آزمایش می توان میزان اسیدی بودن ادرار و غلظت موادسنگساز در ادرار را مشخص کرد.

برای تشخیص دقیق تر عفونتهای ادرار نیاز به کشت ادراری میباشد که ممکن است چند روز زمان ببرد.

ج:رادیو گرافی:که شامل عکس ساده(KUB) و عکس رنگی از کلیه ها میباشد.عکس رنگی کلیه هاIVP)) مخصوصا در تصمیم گیری برای درمان سنگهای کلیوی و وجود خون در ادرار سودمند است.به ندرت تزریق ماده حاجب برای گرفتن عکس رنگی کلیه ممکن است با واکنشهای ناخواسته در بیمارهمراه شود.آگاهی کامل ارولوژیست و رادیولوژیست از این واکنشهای ناخواسته و آمادگی آنها می تواند از ایجاد مشکل در نزد بیماران جلوگیری نماید.

۵-سونو.گرافی:یک وسیله سودمند وبدون ضرر برای ارزیابی شکل کلیه ها و بیماریهای کلیوی می باشد.گرچه استفاده از این وسیله بامحدودیتهای تشخیصی همراه است ولی در بسیاری از موارد میتواند کمک کننده باشد.

ه:سی تی اسکن:وسیله تشخیص جدیدتری است که جهت بررسی شکل وعملکرد کلیه میتوان ازآن بطور ساده یا با تزریق ماده حاجب استفاده کرد.این وسیله تشخیص بخصوص در مورد تشخیص توده های کلیوی و سرطانهای کلیوی کاربرد دارد.

و:سایر روشهای تشخیص:شامل اسکنهای رادیونوکلوئیک(برای مشخص کردن عملکرد دقیق هر کلیه ؛وجود عفونتها یا آبسه های کلیوی،اثبات انسداد راه خروج ادرار از کلیه و....)رادیو گرافی رنگی کلیه ها با استفاده از تزریق ماده حاجب در سوندی که در حالب قرار داده شده است و آندوسکوپی کلیه میباشد.هر یک ازاین روشها در موارد خاصی کاربرد دارند.

۵ -درمان بیماریهای کلیه

الف:عفونتهای کلیوی:پیلونفریت حاد اغلب با درمان آنتی بیوتیک مناسب بر اساس کشت ادراردرمان میشود. در موارد شدیدعفونت یادر مواردی که تشخیص ان با پزشک معالج میباشد مثلا در جریان بارداری درمان پیلونفریت نیاز به بستری بیمار دارد.در مواردی که عفونتهای کلیوی همراه با انسداد یا سنگ ادراری می باشد خطرات بیشتری بیمار را تهدید میکند و نیاز به اقدامات درمانی شدیدتر در جهت رفع انسداد میباشد.

در صورتی که عفونت کلیوی با تجمع چرک درنسج کلیه (آبسه کلیوی) با تجمع چرک در سیستم جمع کننده ادرار (پیونفروز )یا تجمع چرک در اطراف کلیه (آبسه اطراف کلیه)همراه باشد اغلب نیاز به مداخله جراحی جهت تخلیه چرک و گاها نیاز به خارج کردن کلیه جهت بهبودی بیمار میباشد.بعضی از عفونتهای خاص کلیوی مثل سل درمانهای طولانی مدت مختص به خوددارند

ب:سنگهای کلیوی:بسیاری از افراد بدون اینکه بدانند دچار سنگهای کلیوی هستند باید بدانیم که گاها سنگهای کوچکتر کلیوی علائم بیشتر برای بیمار ایجاد می کنند.امروز برای درمان سنگهای کلیوی کمتر از اعمال جراحی باز استفاده می شود.

روشهای درمان سنگهای کلیوی به شرح زیر است:

الف:سنگ شکنی برون اندامی ESWL) ): این روش بیشتر برای سنگهای کوچک کلیوی استفاده می شود که باانرژی که از خارج بدن به سنگ کلیه واردمی شود مو جب خرد شدن سنگ میشود. این درمان معمولا سی دقیقه تا یک ساعت طول کشیده وبا درد زیاد همراه نمی باشد و اغلب بدون بیهوشی قابل انجام است.

ب:سنگ شکنی درون اندامی :(TUL)دراین روش سنگها ی کلیه به وسیله سنگ شکنی از طریق دستگاه یورتروسکوپ با وارد کردن دستگاه به درون بدن از طریق مجرا و سپس حالب کاربرد دارد. از این روش بیشتر برای درمان سنگهای حالب استفاده می

شود.

ج:سنگ شکنی از طریق پوست(PNL ): در این روش با ایجاد سوراخ کوچکی در پشت بیمار دستگاه وارد کلیه شده ، سنگ یا به صورت درسته خارج می شودو یا پس از خرد کردن سنگ قطعات آن خارج می شود.

د:در نهایت روش عمل جراحی باز کلیه که با برش بر روی پوست ناحیه پهلو یا شکم یا پشت، باز کردن عضلات وفاسیا ها ونهایتا خارج کردن سنگ از طریق برش روی لگنچه یا کلیه، انجام میشود این روش امروز کمتر کاربرد دارد.

ج:سرطانهای کلیه:

سرطانهای کلیه با توجه به نوع آنها و میزان پیشرفت سرطان درمانهای گوناگونی دارند.سرطانهای کمتر پیشرفته کلیه اغلب با برداشت قسمتی از کلیه یا تمام کلیه به همراه ساختمانهای اطراف آن درمان میشوند. در صورتی که سرطان به سایر قسمتهای بدن گسترش یافته باشد برداشت کلیه نمی تواند موجب بهبودی کامل بیماری شود. در این موارد پیشرفته ممکن است از روشهای دیگری بخصوص روش ایمنو تراپی استفاده شود.باید توجه داشت که روشهای درمانی شیمیوتراپی و رادیوتراپی برای درمان شایع ترین سرطان کلیه که RCC نامیده میشود، تنها سودمندی محدودی دارد.

منبع: انجمن اورولوژی ایران

## سندروم CTS

Carpal Tunnel Syndrome یا سندروم CTS (تونل مچ دست) بیماریی است که در آن عصب میانی مچ دست فشرده می شود و در قسمت های مختلف مچ و انگشتان علایمی چون سوزش، بی حسی، درد، احساس سردی، کرختی و ضعف ظاهر می گردد. CTS در بین زنان بیش از مردان رواج دارد و سن بروز آن حوالی پنجاه سالگی است.

عصب میانی مچ دست، مانند کانالی است که از طرفین توسط استخوان ها، بافت فیبری و اعصاب منتهی به بند انگشتان احاطه شده است و نه عدد از تاندون های دست نیز از این کانال عبور می کنند. این عصب می تواند به علت تورم هر یک از اجزای موجود در این کانال فشرده شده و دچار گرفتگی گردد، هر چند ممکن است عوامل دیگری چون ضربه های شدید، شکستن یا جابجا شدن استخوان ها نیز بی تاثیر نباشند.

از عوامل موثر در بروز این بیماری می توان به موارد زیر اشاره کرد :

- بیماری هایی چون رماتیسم و ورم مفاصل، اختلالات هورمونی مانند دیابت، تیرویید و یایسگی، تولید بیش از اندازه پروتیین در سلول های مغز استخوان.
- باز و بسته کردن مکرر تاندون های مچ دست بدون استراحت، خصوصا در زمان های طولانی.
- ضربه شدید یا هر نوع جراحتی که باعث تورم مچ دست گردد.
- باریک بودن مادرزادی عصب میانی مچ دست.

به عقیده برخی از افراد CTS، سندروم جدیدی متعلق به عصر تکنولوژی است که منشاء اصلی بروز آن ساعت های طولانی نشستن پشت کامپیوتر و کار کردن مداوم با کیبورد و ماوس است. اما با این وجود مطالعات نشان داده که سابقه این بیماری به اوایل قرن بیستم بازمی گردد.

در صد بروز این سندروم در زنان سه برابر مردان است. شاید به این دلیل که اصولاـ عصب میانی مچ دست در زنان کوچکتر از مردان است. سندروم CTS معمولا ابتدا دست فعال افراد را تحت تاثیر قرار می دهد و احساس درد معمولا از همین دست شروع می شود.

علایم

به طور معمول اولین علایم این بیماری به هنگام خواب بروز می کند از احساس درد، گزگز، سوزش و بی حسی در انگشتان دست، بخصوص انگشت شصت، انگشت اشاره و دو انگشت میانی آغاز می شود، کم کم محکم نگه داشتن اجسام در دست و چنگ زدن به اشیاء مختلف برای شخص مشکل می شود و انگشتان توانایی لازم خود را از دست می دهند، در نتیجه همه چیز از دست شخص می افتد.

در صورتی که در مراحل ابتدایی بروز علایم هیچگونه اقدام درمانی صورت نگیرد درد بیشتر و بیشتر شده، مچ و انگشتان به تدریج کارایی طبیعی خود را از دست می دهند. متاسفانه در بسیاری از موارد اشخاص دلیل بروز علایم فوق را حالت نادرست دست درهنگام خواب و یا به اصطلاح" بد خوابیدن" تلقی می کنند. متخصصین معتقدند این سندروم نوعی" ناتوانی نهفته" است، زیرا در ظاهر امر، دست به طور طبیعی کار می کند.

درمان

در مواردی که این بیماری هنوز حاد نشده، استفاده از روش های مختلفی چون استراحت دادن به دست در زمان انجام کار، کمپرس آب سرد و بستن مچ دست، در تسلی درد موثر است.

در صورتی که این روش ها کارساز نباشد، متخصصین استفاده از دارو و در مرحله بعد جراحی را پیشنهاد می کنند. در اکثر موارد به یکی از روش های زیر و بدون نیاز به جراحی، پیشرفت این بیماری کنترل می شود :

- بی حرکت نگه داشتن مچ دست : اگر سابقه این بیماری در شخصی کمتر از یک سال باشد، بی حرکت نگه داشتن مچ با استفاده از مچ بندهای طبی مخصوص، خصوصا در خواب باعث کاهش بی حسی و سوزش مچ و انگشتان می گردد.
- مصرف داروهای ضد التهاب : تنها در صورتی که مچ دست یا انگشتان متورم شده باشد، به منظور از بین رفتن تورم، پیشنهاد می شود.
- تزریق کورتیزون یا داروهای مشابه برای کاهش درد و تورم.

جراحی

به طور کلی روش های فوق معمولا موثرتر از جراحی هستند، در صورتی که درد و بی حسی عصب ادامه پیدا کند، جراحی بهترین درمان خواهد بود.

منبع:http://www.academist.ir

## سینوزیت و راههای مقابله با آن

سینوزیت نام آشنایی است. هرچند کاربرد نامناسب و نادرست این واژه کم نیست و بسیاری از علائم و نشانه ها به طور اشتباه به سینوزیت نسبت داده می شود، باید گفت این بیماری بسیار شایع است و در اکثر بیمارانی که از گرفتگی بینی، ترشح پشت حلق و احساس درد یا پری در سر و صورت شکایت دارند، ردپایی از آن را می توان یافت. واقعیت این است که سینوزیت از آنچه اکثر مردم یا حتی پزشکان تصور می کنند، هم شایع تر است.

سینوزیت چیست ?

از آنجا که پوشش داخلی بینی (که مخاط بینی نامیده می شود) در امتداد و متصل به پوشش داخلی سینوس های اطراف بینی است، هر پدیده یی که مخاط بینی را درگیر کند، به صورت بالقوه امکان درگیر کردن سینوس های اطراف بینی را نیز دارد. بنابراین هر حمله سرماخوردگی ویروسی که با علائم مربوط به بینی نظیر آبریزش بینی و عطسه تظاهر پیدا می کند، در واقع در همان زمان با مبتلاـ کردن پوشش سینوس ها باعث سینوزیت هم شده است. در بسیاری از موارد، این نوع سینوزیت حاد همراه با سایر علائم سرماخوردگی ظرف چند روز به تدریج تخفیف یافته و از بین می رود. ولی گاهی اوقات، التهاب ویروسی بینی و سینوس ها، منجر به فراهم آمدن زمینه یی برای رشد و تکثیر باکتری ها در فضای سینوس ها می شود. در این موارد است که سینوزیت حاد چرکی رخ می دهد.

سینوزیت حاد ممکن است به صورت خودبه خود یا با تجویز داروی آنتی بیوتیکی مناسب بهبود یابد و اثری از آن باقی نماند. در عین حال در گروهی از بیماران، سینوزیت به سادگی برطرف نشده و باقی می ماند که در این صورت ممکن است به سینوزیت مزمن تبدیل شود.

عوامل متعددی وجود دارند که می توانند مانع بهبود سینوزیت حاد شده و پیشرفت آن به سمت سینوزیت مزمن را باعث شوند. مهم ترین این عوامل، اختلالات ساختاری بینی و سینوس ها است. در حالت عادی، سینوس ها از طریق منافذ بسیار باریکی با فضای داخل بینی در ارتباط هستند. از طریق همین منافذ است که ترشحات داخل سینوس ها به داخل فضای بینی تخلیه شده و هوا از بینی به داخل سینوس ها هدایت می شود. در صورتی که به علت اختلالات ساختاری بینی این منافذ بسته یا تنگ تر از حالت عادی باشند، متعاقب بروز سینوزیت حاد، ترشحات داخل سینوس به درستی تخلیه نمی شود و هوا نیز به داخل آنها راه نمی یابد. به این ترتیب عفونت در سینوس باقی می ماند و مزمن می شود. انحراف تیغه میانی بینی و وجود سینوس ها و فضاهای هوایی اضافی یا بزرگ تر از حد معمول، از عوامل شایعی هستند که می توانند منجر به تنگ شدن منافذ سینوس ها شوند.

در گروهی از بیماران، حتی در صورتی که اختلال ساختاری وجود نداشته باشد هم سینوزیت مزمن ایجاد می شود. در این افراد معمولاًـ اختلال اولیه در پوشش یا مخاط داخل بینی و سینوس ها است و بروز سینوزیت مزمن ارتباطی با عفونت های قبلی بینی و سینوس ها ندارد. هر عاملی که منجر به اختلال در تخلیه ترشحات یا بروز التهاب غیرمعمول در مخاط بینی و سینوس ها شود، می تواند علتی برای ایجاد سینوزیت مزمن باشد. مخاط بینی و سینوس ها دارای سلول هایی است که در سطح خود دارای زوائد متحرک بسیار کوچکی تحت عنوان مژک هستند. حرکت این مژک ها، منجر به دفع ترشحات و آلودگی ها می شود. اختلال حرکت مژک ها به تجمع ترشحات، التهاب و پیدایش سینوزیت مزمن می انجامد.

برخی از افراد واکنش های التهابی غیرطبیعی دارند. در این دسته از بیماران فرآیندهای دفاعی بدن از حالت طبیعی خارج شده و گاهی منجر به بروز التهاب در بینی و سینوس ها می شوند. در بسیاری از موارد واکنش مخاط بینی و سینوس ها به التهاب و تجمع ترشحات به صورت ایجاد پولیپ است. پولیپ ها در واقع بخش هایی از مخاط هستند که به صورت غیرطبیعی متورم و ضخیم شده است. این پولیپ ها مسیر عبور هوا در بینی و منافذ و فضای داخلی سینوس ها را بیش از پیش مسدود می کنند و سبب تشدید علائم و نشانه های بیماری می شوند.

سینوزیت مزمن با برخی از بیماری ها همراهی دارد. به عنوان مثال ارتباط آن با بیماری آسم کاملاً شناخته شده است. در برخی از بیماران، آسم، سینوزیت مزمن همراه با پولیپ و حساسیت غیرطبیعی به آسپرین و داروهای شبیه آن به صورت همزمان مشاهده می شود. جالب اینجاست که در بسیاری از مواقع درمان سینوزیت و حذف پولیپ ها، منجر به تخفیف آسم نیز می شود.

علائم و نشانه ها

علائم و نشانه های سینوزیت به نوع آن و مدت زمانی که در سینوس ها استقرار یافته است، بستگی دارد. اکثر بیماران از گرفتگی بینی شکایت دارند که ممکن است به صورت گهگاه یا دائمی رخ دهد. در مواردی که سینوزیت همراه پولیپ بینی است، معمولاً گرفتگی بینی شدید و دائمی است.

وجود ترشح در پشت بینی و حلق نیز شکایتی است که بسیاری از بیماران آن را ذکر می کنند. هر چند این پدیده مختص سینوزیت نیست، ولی در بسیاری از موارد همراه با آن دیده می شود. برخی از بیماران از احساس پری صورت و پشت چشم ها شاکی هستند و گروهی دیگر سردرد را نیز ذکر می کنند. البته واقعیت این است که برخلاف تصور عمومی، سینوزیت از علل شایع سردرد محسوب نمی شود.

تشخیص سینوزیت، با شرح حال و بررسی سوابق بیمار مطرح و با معاینه بینی و مشاهده نشانه های بیماری تایید می شود. امروزه آندوسکوپ های بینی و سینوس در دسترس هستند که با استفاده از آنها می توان مناطق مختلف بینی و سینوس ها (که با روش های قدیمی به صورت سرپایی و بدون بیهوشی قابل مشاهده نبودند) را بررسی و معاینه کرد. روش های مختلف تصویربرداری خصوصاً سی تی اسکن در تشخیص و پیگیری بیماران مبتلا به سینوزیت، کمک غیرقابل انکاری به متخصصان گوش، حلق و بینی کرده اند.

نحوه درمان

درمان سینوزیت مانند اکثر بیماری های دیگر، برطرف کردن علل زمینه ساز آن است. استفاده از آنتی بیوتیک های مناسب، یکی از ارکان اصلی درمان است. با توجه به اینکه باکتری ها و سایر اجرام ایجادکننده انواع مختلف سینوزیت تا حدود زیادی شناخته شده هستند، اکثراً امکان تجویز آنتی بیوتیک مناسب پس از ارزیابی و تشخیص بیماری وجود دارد. گاهی لازم است همراه با آنتی بیوتیک خوراکی، از اسپری های ضدالتهاب بینی و شست وشوی بینی نیز کمک گرفت. در سینوزیت های چرکی حاد مخصوصاً انواعی که سینوس های پیشانی را درگیر کرده اند، به علت احتمال بالای بروز عوارض، ممکن است بستری در بیمارستان و دریافت آنتی بیوتیک داخل وریدی لازم باشد. در بیماران مبتلا به پولیپ بینی در بسیاری از موارد، از داروهای ضدالتهابی استروئیدی به صورت خوراکی یا تزریقی البته به میزان و مدت محدود استفاده می شود.

در مواردی که بیماری به دارو پاسخ نمی دهد، اقدامات جراحی مورد توجه قرار می گیرند. امروزه جراحی با کمک آندوسکوپ بینی که اصطلاحاً جراحی آندوسکوپیک عملکردی سینوس نامیده می شود، جای اغلب روش های قدیمی تر را گرفته است. با این روش بدون اینکه برشی روی بینی، صورت یا داخل دهان داده شود، با کمک آندوسکوپ از طریق سوراخ های بینی، سینوس های مختلف بررسی شده و مشکلات آنها تشخیص داده شده و برطرف می شود. به این ترتیب اقدامات وسیعی که سابقاً با صرف وقت و هزینه زیاد و با برش مناطق مختلف پوست و مخاط صورت می گرفتند، امروزه در دستان متخصصان جراحی بینی، با سرعت و دقت بیشتر و با درد و ناراحتی کمتر انجام می شوند.

منبع: www.aftab.ir

نویسنده: دکتر نوید احمدی روزبهانی

## بیماری های لثه

این نوع بیماری ها معمولا به شکل عفونت لایه نرم اطراف دندان بروز می کند. هر چند وجود لثه ها برای حفظ حالت طبیعی دندان ها و ثبات آنها مفید است، در عین حال دندان های آسیب دیده را کاملا از بین می برد. در نتیجه ابتلا به بیماری های لثه می تواند دلیل اصلی از بین رفتن دندان در بزرگسالان باشد.

علل بروز این بیماری ها

هنگامی که یک لایه نازک از باکتری روی دندان را بپوشاند، چنانچه برای از بین بردن آن اقدامی نشود، این باکتری ها به مرور شروع به تولید یک ماده سمی می کنند که به لثه ها آسیب می رساند.

آیا می توان لثه را به حالت اول برگرداند ؟

اگر به موقع متوجه شویم ، بله .

مرحله آغازین این نوع بیماری "التهاب لثه" است، در این حالت لثه ها قرمز و متورم می شوند و به آسانی خون می آیند. در این زمان شخص هیچگونه دردی ندارد و به همین دلیل اغلب افراد آنرا نادیده گرفته و چه بسا متوجه آن نمی شوند. بیماری لثه در این مرحله را می توان با مسواک زدن مرتب و استفاده از نخ دندان از بین برد.

به مرحله پیشرفته تر از حالت فوق، پیوره لثه می گویند، در چنین حالتی ممکن است استخوان ها و لثه ها به شدت آسیب دیده باشند، ریشه دندانها سست می شود، حتی ممکن است از جای خود بیرون بیایند و نهایتا دندانپزشک بالاجبار دندان های شما را می کشد.

چه نوع علایمی را جدی بگیریم؟

اگر حدس می زنید به بیماری لثه دچار شده اید، حتما به دندانپزشک خود مراجعه کنید. مراقب علایم زیر باشید :

- قرمز، ملتهب و حساس شدن لثه ها
- خون آمدن از لثه ها به هنگام مسواک زدن
- کنار رفتن و جدا شدن لثه از دندان ها
- لق شدن دندان ها
- تغییر حالت دندان های شما وقتی آن ها را روی هم قرار می دهید یا چیزی را گاز می زنید.
- وجود چرک در فاصله بین دندان و لثه

روش پیشگیری

رعایت بهداشت دندان مفیدترین روش جهت پیشگیری از این بیماری هاست. روزی دو بار دنداهایتان را با مسواک مناسب، مسواک بزنید. بین دندان ها را هر روز با نخ دندان تمیز کنید، این کار باعث تمیز شدن قسمت هایی که مسواک به آنها دسترسی ندارد می شود. در فواصل زمانی معین به دندانپزشک مراجعه کنید.

منبع:http://www.academist.ir

## بیماری ام اس

ام اس (Multiple Sclerosis) به معنای تصلب مضاعف بافت ها، بیماری شایع جوامع صنعتی است که تحقیقات در مورد آن بسیار دشوار است. زیرا مناطقی که بیشتر تحت تاثیر این بیماری قرار می گیرند شامل مغز و نخاع هستند که در حال حاضر دسترسی کامل به آنها برای محققین چندان امکان پذیر نیست.

اگرچه تست ام آر آی (MRI) در سالهای اخیر کمک زیادی به محققین در راه شناسایی عوامل بروز این بیماری و ساخت داروهایی در جهت مداوای آن کرده است، ولی دلایل قطعی بروز ام اس تا کنون ناشناخته مانده است. با اینحال تیوری های فراوانی در مورد نحوه بروز این اختلال وجود دارد.

اطلاعات به دست آمده نشان می دهند که دو سوم از افرادی که از این بیماری رنج می برند زن هستند و دانشمندان گمان می کنند که یکی از دلایل این مساله می تواند هورمون های زنانه باشد زیراهورمون های موجود در بدن زنان کاملا با هورمون های مردانه تفاوت دارند و همچنین گمان می رود کروموزم ایگرگ (Y) مردان می تواند از بروز و پیشرفت این بیماری در مردان کمک کند.

به عقیده دانشمندان عوامل ژنتیکی و ارثی نیز می تواند از دلایل بروز این بیماری باشد و از اینرو مطالعاتی بر روی دوقلوهای همسان که دارای ژنهای یکسان بوده و دوقلوهای غیر همسان که ژنهای یکسانی ندارند انجام شده است.

یکی از تحقیقاتی که بر روی دو قلوها انجام گرفت نشان داد که اگر یکی از دو قلوها مبتلا به ام اس باشد امکان ابتلای دیگری در صورت همسان بودن ?? درصد و در صورت غیر همسان بودن تنها ? در صد است.

این مطلب بیانگر این نکته است که افراد ممکن می توانند از نظر ژنتیکی مستعد ابتلا به ام اس باشند.

البته فاکتورهای محیطی نیز در ابتلا به ام اس نقش ایفا می کنند. برای مثال یکی از این فاکتورها ویروس های موجود در فضا می باشند که موجب التهابات و پی و چربی گرفتگی سیستم مرکزی عصبی از جمله مغز و نخاع می شوند.

آمارها نشان می دهند که افراد مبتلا به ام اس در شمال انگلستان چندین برابر جنوب این کشور می باشد که یکی از دلایل آن تفاوت رژیم های غذایی مردم این دو منطقه است، از این رو رژیم های غذایی نیز به عنوان یکی از دلایل بروز این بیماری در نظر گرفته شده اند.

زیرا مثلا در رژیم غذایی مردم شمال انگلستان بیشتر گوشت و غذاهای چرب وجود دارد و به همین دلیل عده بیشتری از آنها نسبت به مردم جنوب انگلستان به ام اس مبتلا می شوند.

تحقیقات بر روی دلایل بروز این بیماری همچنان ادامه دارد و دانشمندان در صدد یافتن راههای جدید برای شناسایی و مقابله با این بیماری می باشند.

نشانه های بروز ام اس بستگی به مناطقی از سیستم عصبی دارد که تحت تاثیر آن قرار می گیرند و در اکثر افراد متفاوت است و در طول زمان نیز تغییر می کنند.

اکثر افراد مبتلا به ام اس بیشتر از یک نشانه را دارا می باشند و البته نشانه های مشترکی نیز بین آنها وجود دارند و هر فرد به تنهایی تمام نشانه های بروز این بیماری را ندارد.

بیشتر این نشانه ها عبارتند از

اختلالات در سیستم بینایی

- لک بینی
- دو بینی
- التهاب و زخم های چشم
- حرکات سریع و غیر ارادی چشم

از دست دادن تعادل

- لرزش و رعشه
- اختلال در حرکت عضلات
- عدم تعادل در راه رفتن
- سر گیجه های مداوم
- ناهنجاری و عدم تعادل در تمامی عضوهای بدن

حالت تشنج

- ضعف عضلانی و تغییرات شدید در حالات عضلات بدن
- انقباضات دردناک و غیر ارادی عضلات
- تشنجات موضعی

خستگی

•خستگی عمومی و غیر قابل پیش بینی که بدون دلیل رخ می دهد و یکی از نشانه های متداول بیماری ام اس به شمار می رود

تغییر در روش سخن گفتن

•آهسته سخن گفتن

•درست ادا نکردن کلمات

•تغییر در آهنگ صحبت کردن

•دشواری در پایان دادن به کلام

•از دست دادن کنترل بزاق دهان

•از دست دادن تمرکز و حافظه کوتاه مدت

در حالیکه برخی از نشانه های ذکر شده از دلایل قطعی بروز ام اس هستند بعضی دیگر مانند خستگی از دست دادن حافظه و تمرکز نشانه های پنهان این بیماری می باشند.

## تب روماتیسمی

تب روماتیسمی یک بیماری التهابی است که می تواند بسیاری از اعضاء بدن مثل قلب، مفاصل، سیستم عصبی و پوست را درگیرد کند. اگر چه تب روماتیسمی می تواند در تمام سنین ایجاد شود ولی اغلب در کودکان بین ۲ تا ۶ سال دیده می شود. بیماری در زنان دو برابر مردان شایعتر است.

علایم تب روماتیسمی معمولاً- پنج هفته پس از عفونت استرپتوکوکی درمان نشده گلو ظاهر می شوند. بیشتر موارد عفونت استرپتوکوی گلو، دچار تب روماتیسمی نمی شوند و تنها درصد کمی از افرادی که عفونت استرپی گلو دارند دچار تب روماتیسمی می شوند.

در بسیاری از موارد، تب روماتیسمی دریچه های قلب را درگیر می کند (کاردیت روماتیسمی) و موجب اختلال در جریان طبیعی خون در قلب می گردد. درمانی برای تب روماتیسمی وجود ندارد. اما درمان کامل و جدی عفونت استرپی گلو با آنتی بیوتیکها قابل انجام است. در حال حاضر تب روماتیسمی در آمریکا به مانند آغاز قرن بیستم ، قبل از استفاده گسترده آنتی بیوتیک پنی سیلین، شایع نیست. با وجود این همه گیریهای آن بصورت دوره ای روی می دهد. تب روماتیسمی همچنان در کشورهای در حال توسعه شایع است .

علایم و نشانه ها

علایم و نشانه های شایع عفونت استرپی شامل موارد زیر است :

گلودرد- لوزه های متورم و قرمز – تب – سردرد- درد عضلانی

در بسیاری از موارد عفونت استرپی در ابتدا هیچ علامتی ندارد. علایم و نشانه های تب روماتیسمی ممکن است شامل ترکیبی از مفاصل متورم و دردناک ، قفسه صدری ، تنگی نفس و خستگی باشد. هر گاه تب روماتیسمی تشخیص داده شد پزشکان معمولاً بدنبال دو معیار ماژور

( معیار بزرگ ) یا یک معیار ماژور و دو معیار مینور ( معیار کوچک ) می گردند. در تمامی موارد شواهدی دال بر وجود عفونت استرپی گلو، پایه اصلی تشخیص تب روماتیسمی است.

معیارهای ماژور ( معیارهای بزرگ ):

- التهاب قلب که در بیشتر مواقع بصورت تنگی نفس یا درد قفسه صدری مشخص می شود. پزشک شما ممکن است براساس معاینات بالینی و یا نتایج تستهای پزشکی مثل نوار قلب یا عکس سینه به وجو التهاب قلب شک کنند

- التهاب دردناک مفاصل، که اغلب قوزک پاها، زانو و آرنج ها را درگیر می کند و از مفصلی به مفصل دیگر مهاجرت می کند.

- حرکات پرشی، بی اختیار اندمها و صورت یا سختی حرکت مثل ناتوانی در نوشتن، دیده

می شود. این نشانه ها اغلب طی هفته ها و ماه ها از بین می روند.

- لکه های قرمز روشن یا صورتی وسیع بدون خارش ( ناشایع ) و دانه های زیر پوستی ( ناشایع )

معیارهای مینور ( معیارهای کوچک ): درد مفاصل بدون التهاب ، تب ، تب روماتیسمی قبلی یا شواهدی دال بر بیماری روماتیسمی ( ضربان قلب غیر طبیعی در نوار قلب )، تستهای خونی که نشاندهنده التهاب است و صدای اضافه جدید قلبی.

علل

علت اصلی تب روماتیسمی مشخص نیست. در معدودی از افراد به نظر می رسد هرگاه بدن با عفونت استرپی گلو مقابله می کند، بقیه قسمتهای بدن دچار التهاب می شوند. مثلاً- دریچه های قلبی لزوماً با باکتری استروپتوکوکی عفونی نمی شوند. تحقیقات پزشکی بر روی پاسخ غیر طبیعی سیستم ایمنی به آنتی ژنی که توسط گونه ای خاص از باکتری استرپتوکوکی تولید می شود ، متمرکز شده است. ولی می توانند طی پروسه دفاع بدن در مقابله با این عفونت آسیب دیده یا دچار التهاب شوند. یک علت احتمالی این است که بدلیل شباهت بین آنتی ژنهای استرپتوکوکی،

پروتیین های دریچه قلب و سلولهای عضله قلب این اتفاق روی می دهد. بعلاوه محققان این موضوع را بررسی می کنند که آیا بعضی افراد بیشتر از سایرین مستعد به ایجاد یک پاسخ ایمنی غیر طبیعی به آنتی ژنهای استرپتوکوکی هستند یا خیر؟

چه موقع باید بدنبال توصیه های پزشکی برویم ؟

اگر گلو دردی دارید که بدنبالش دچار تبی می شوید که بیش از ?? ساعت طول می کشد یا گلو درد شدیدی بدون علایم سرماخوردگی و تب داشتید، بویژه اگر مدتها با فردی که عفونت استرپی داشته است، در تماس بوده اید به پزشک خود مراجعه کنید تا ببیند که آیا دچار عفونت استرپی گلو شده اید یا خیر؟ ،اگر چه در بیشتر مواقع عفونت استرپی گلو منجر به تب روماتیسمی نمی شود، شما می توانید با درمان آنتی بیوتیکی گلو درد خود مانع از ایجاد آن شوید. همچنین هر گاه دچار گلودرد و تب بالا و بدنبالش تنگی نفس یا درد قفسه صدری شدید به پزشک خود مراجعه کنید.

تشخیص و بیماری یابی

اگر شما یا کودکتان دچار دچار علایم تب روماتیسمی شده اید. تشخیص زمانی قطعی

می شود که توسط پزشک معاینه شده و به یک سری از سؤالات پاسخ دهید. معاینه بالینی شامل موارد زیر است:

- بررسی کردن مفاصل برای وجود درد یا التهاب

- معاینه پوست برای بررسی وجود راش و یا برآمدگی

- گوش دادن به صدای قلب برای بررسی وجود صدای اضافه جدید یا ریتم غیرطبیعی

پزشکتان ممکن است توصیه کند که نوار قلب بگیرید تا ریتم غیرطبیعی قلبتان را تشخیص دهد. الکتروکاردیوگرافی با نوار قلب شامل چسباندن الکترودهایی به قفسه صدری است تا جریانهای الکتریکی قلب اندازه گیری شوند. جریانهای الکتریکی که موجب انقباض قلب می شوند توسط ماشین الکتروکاردیوگرام ثبت می شود. این جریانها بصورت امواجی بر روی مونیتور یا کاغذ نشان داده

می شوند.

هیچ تست آزمایشگاهی وجود ندارد که تب روماتیسمی را تأیید کند. پزشکان، بیماری تب روماتیسمی را براساس وجود تعدادی از معیارهای ماژور و مینور( نشانه های بزرگ و کوچک ) تشخیص می دهند. شایعترین معیارهای ماژور عبارتند از :

- درد و التهاب مفاصل که از مفصلی به مفصل دیگر مهاجرت می کند.

التهاب قلب

تشخیص تب روماتیسمی نه تنها نیازمند وجود علایم و نشانه های کلیدی است بلکه باید شواهدی دال بر عفونت استرپی اخیر نیز وجود داشته باشد. پزشکتان ممکن است از شما نمونه خونی بگیرد تا وجود آنتی بادی علیه باکتری استرپتوکوک را بررسی کند. اغلب موارد وقتی شما به پزشک مراجعه می کنید، کشت حلق برای استرپ منفی است. در این موارد تنها نشانه استرپ این است که به دکترتان بگویید اخیراً دچار گلودرد به همراه تب شده اید.

عوارض

در اولین حمله تب روماتیسمی نیمی از افراد دچار التهاب قلب می شوند ولی این التهاب همیشه به آسیب پایدار منجر نمی شود. بیشتر افرادی که تب روماتیسمی دارند پس از شش هفته بطور کامل بهبود می یابند . در بعضی موارد، یک یا چند دریچه قلب درگیر می شوند. آسیب پایدار قلب ناشی از تب روماتیسمی « بیماری روماتیسمی قلب » نامیده می شود. در بیشتر موارد آسیب قلبی سالها بعد یافت می شود.

در موارد نادری از تب روماتیسمی، التهاب آسیب جدی عضله وارد می کند که منجر به نارسایی احتقانی قلب می گردد. در سایر موارد دریچه قلبی آسیب دیده مانع جریان خون کافی

می شود. اگر اختلال جدی در عملکرد دریچه های قلب شما ایجاد شده، جراحی برای ترمیم یا عوض کردن دریچه های آسیب دیده لازم است.

تب روماتیسمی می تواند این اعضاء بدنتان را درگیر کند:

مفاصل : اغلب چندین مفصل درگیر شده و دچار تورم دردناک و قرمزی و گرمی می شوند.

مغز : اگر تب روماتیسمی حاد مغز را درگیر کند عدم تعادل و حرکات کنترل نشده اندمها و صورت ایجاد می شود. به این حرکات "کُره " گفته می شود که از کلمه ای یونانی به نام رقص کره گرفته شده است . این حرکات گاهی کُره سیدنهام نیز ( کره رماتیسمی یا رقص سنت ویتوس ) نیز نامیده می شود. از هر ?? مورد تب روماتیسمی یک نفر دچار کُره می شوند. کره معمولاً طی هفته ها تا ماه ها برطرف می شود.

پوست : این بیماری لکه های پوستی وسیع یا نواحی صورتی تا قرمز کم رنگ گرد و نامنظم در پوست شما ایجاد می کند برآمدگی یا ندول نیز ممکن است زیر پوست به ظاهر سالم دیده شود.

درمان

درمان تب روماتیسمی در دو قسمت صورت می گیرد.

آنتی بیوتیکها تجویز می شوند تا بدن شما را از عفونت استرپتوکوکی نجات دهند و جلوی عود آن را بگیرند. هرگاه دچار تب روماتیسمی شوید برای ریشه کنی باکتری استرپتوکوکی باقیمانده در بدن شماپزشکتان ممکن است پنی سیلین یا سایر آنتی بیوتیکها را تجویز کند. سپس شما نیازمندید که آنتی بیوتیکها را برای چندین سال پیاپی مصرف کنید تا جلوی حمله های مجدد تب روماتیسمی را بگیرید. بدون ادامه دادن درمان آنتی بیوتیکی عود بیماری در سه تا پنج سال اول پس از عفونت اولیه شایع است.

سایر داروهای مصرفی برای از بین بردن علایم بیماری شامل این موارد است: برای کاهش التهاب قلب یا مفاصل پزشکتان ممکن

است دوزهای مشخصی از آسپرین یا یک داروی بدون نسخه را پیشنهاد کند و یا یک داروی ضد التهاب غیر استروییدی را نسخه نماید. برای التهاب شدید قلب یک داروی کورتونی مثل پردنیزون قادر است التهاب را کم کند.

جلوگیری

برای جلوگیری از عفونت استرپتوکوکی نیازمند واکسن هستیم، و تا زمانیکه یک واکسن مؤثر تولید شود تنها راه شناخته شده برای جلوگیری از تب روماتیسمی درمان عفونت استرپتوکوکی حلق با آنتی بیوتیک است.

در بیشتر مواقع ویروس ، علت گلو درد است که موجب تب روماتیسمی نمی شود. اغلب گلو دردهای همراه تب که بیش از?? ساعت طول می کشد. می تواند نشاندهنده عفونت استرپتوکوکی باشد تنها درصد کمی از افرادی که عفونت استرپتوکوکی حلق (درمان نشده ) دارند، دچار تب روماتیسمی می شوند.درمان دقیق و کامل عفونت استرپی حلق با آنتی بیوتیک مناسب تب می تواند جلوی ایجاد بیماری تب روماتیسمی را بگیرد.

## تب خال

تب خال یک عفونت ویروسی ناشی از ویروس HSVمی‌باشد. اگر چه عفونت ناشی از ویروس تب خال اغلب در سطح پوست و مخاط می‌باشد و عوارض چندانی ندارد اما می‌تواند با گرفتاری در سیستم مرکزی و نیزگرفتاری در بعضی از احشاء داخل بدن انسان، باعث ناتوانی یا مرگ انسان شود.

ویروس تب خال دو نوع است HSV۱ که به نام ویروس لب و دهان و HSV۲ که ویروس تب خال تناسلی می‌باشد و همان طور که از نام آن پیداست HSV۲ بیشتر ناشی از عفونت مقاربتی و در دستگاه تناسلی ایجاد می‌شود.

تماس HSV با سطوح مخاطی یا نقاط خراشیده شده پوست، اجازه ورود این ویروس بداخل بدن را می‌دهد و بعد از همانندسازی ویروسی و یا مخاطی به تکثیر و ازدیاد آن منجر می‌شود.

اصولاً موارد زیر باعث انتقال ویروس می گردد:

- تماس با افراد دارای ضایعات زخمی فعال تب خال.
- تماس با افراد بدون علامت ولی منتشر کننده ویروسی (ناقل بدون علامت).
- تماس با افرادی که ویروس در روی سطوح مخاطی آنها در حال همانندسازی است.

وقتی که ویروس در پوست یا مخاط تکثیر یافت به انتهای عصب محیطی وارد می‌شود و از طریق ریشه‌های عصبی به داخل سلول عصبی (جسم عصب) منتقل می گردد و در سلول عصبی سال‌ها (اغلب تا آخر عمر) خواهد ماند و در زمان‌های مختلفی می‌تواند مجدداً به سطوح پوستی منتقل شده و عود بیماری را سبب گردد.

علایم بالینی تب خال به عوامل زیر بستگی دارد:

- محل ایجاد عفونت
- سن فرد
- وضعیت ایمنی فرد مبتلا

عفونت اولیه ویروس HSV معمولاً با نشانه‌های عمومی بدن همراه است و گرفتاری پوستی یا مخاطی شدیدتری دارد، دوره بیماری بیشتر و طولانی‌تراست و انتشار ویروس نیز شدیدتر و طولا نی‌تر از عودهای بیماری است.

همان طور که ذکر شد ویروس تب خال می‌تواند نقاط مختلف بدن را گرفتار نماید که علایم هر کدام متفاوت خواهد بود.

شایع‌ترین محل‌های گرفتاری ویروسی شامل:

- عفونت دهانی، صورتی - عفونت تناسلی - عفونت هرپسی
- هرپس کشتی‌گیران - عونت قرنیه - عفونت سیستم عصبی مرکزی
- عفونت نوزادان - عفونت احشایی شامل مری، ریه، کبد، مفاصل خواهد بود که به شرح مختصرچند مورد شایع‌تر می‌پردازیم.

عفونت دهانی – صورتی

فراوان‌ترین تظاهر اولیه عفونت ویروسی HSV ?عفونت دهانی- صورتی می‌باشد که بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود و با تب- درد عضلانی – ناتوانی در خوردن – ناخوشی – بزرگی غدد لنفاوی گردن همراه است و ممکن است باعث ضایعات زخمی شکل در زبان- لثه – کام و نقاط دیگر دهان گردد ضایعات حلق ممکن است همراه نقاط چرکی روی زخم هم باشد. مدت بیماری ?- ?? روز طول می‌کشد. عفونت مجدد ممکن است بدون علامت و فقط دفع ویروس از راه بزاق همراه باشد که این باعث آلودگی دیگران می‌شود ولی در بعضی اوقات همراه ایجاد زخم‌های دهانی یا اطراف دهان(لب یا پوست خارجی اطراف لب) می‌باشد، علایم عمومی مثل تب- درد عضلانی و بی‌حالی همراه آن است و طول بیماری کوتاه‌تر از حمله اولیه بیماری است.

عفونت تناسلی

شایع‌ترین تظاهر عفونت HSV ?عفونت تناسلی می‌باشد. حمله اولیه با تب – سردرد – میالزی – درد، خارش، سوزش و ترشحات مهبلی(در خانم‌ها) و پیشابراه (درمردان) و نیز بزرگی غدد لنفاوی ناحیه همراه است. ضایعات ممکن است وزیکولی(ضایعه شبیه جوش صورت)و یا پاره شده و دلمه بسته(پوستول) باشد. عود ضایعه تناسلی هم شایع است و مانند حمله اولیه با درد موضعی و همراه وزیکول و پوستول است ولی علایم عمومی (سردرد – تب – درد عضلانی) در آن وجود ندارد.

عفونت سیستم عصبی مرکزی

عفونت ناشی از HSV می‌تواند سیستم عصبی مرکزی را گرفتار نماید و باعث انسفالیت (ورم مغز)گردد. این ویروس شایع‌ترین عامل انسفالیت تک گیر (اسبوراریک) می‌باشد و دو توزیع سنی دارد ?، تا ?? سال و بالای ?? سال. می‌تواند در اثر عفونت اولیه HSV و یا با عفونت مخفی داخل بدن ایجاد شود. علامت بالینی انسفالیت HSV شامل تب – استفراغ – خواب آلودگی – تشنج و اغما می‌باشد. اگر درمان زود شروع شود، می‌توان به نجات بیمار امید داشت اما اگر تشخیص و درمان به تأخیر بیافتد با عوارض غیرقابل جبران و اغلب مرگ، همراه خواهد بود.

عفونت نوزادان

در میان جمعیت آلوده به ویروس HSV نوزادان(کمتر از ? هفته) بالاترین عفونت احشایی و سیستم عصبی مرکزی را خواهند داشت و مرگ و میر نوزادان درمان نشده ??، درصد است ??. درصد از بچه‌هایی که عفونت سیستم عصبی داشته‌اند تکامل طبیعی خواهند داشت اگر چه شایع‌ترین ضایعه نوزادان عفونت پوستی است، امکان ابتلا احشاء مهم‌تر را نیز خواهند داشت. نوزادان اغلب عفونت را در هنگام زایمان از کانال زایمانی و از مادران آلوده می گیرند.

درمان

اگر چه اغلب عفونت‌های ویروسی داروی اختصاصی ندارد و درمان آنها با مواظبت و داروهای علامتی خواهد بود . ولیHSV داروی اختصاصی دارد. داروهایی مانند آسیکلووير – فامسیکلووير- ولاسیکلوير از داروهای اختصاصی این بیماری هستند. معمولاً برای بیماری‌های شدیدتر ناشی ازHSV مانند گرفتاری سیستم عصبی مرکزی یا گرفتاری نوزادان –گرفتاری ریوی –گوارشی و نیز بیمارانی که سطوح ایمنی پایینی دارند، درمان تزریقی توصیه می‌شود اما برای عفونت‌های خفیف‌تر و در افرادی که ایمنی طبیعی دارند، توصیه نمی‌شود.

منبع:http://www.academist.ir

## آرتروز

یکی از بیماریهای که در یکی دو دهه اخیر نام آن زیاد به گوش می‌خورد بیماری آرتروز است. این بیماری که در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود، از شایعترین بیماریهای مفصلی به شمار می‌آید.

عوامل متعددی در روند بیماری آرتروز موثرند. عواملی مثل جنسیت، نژاد، وراثت یا نحوه زندگی افراد. آمار مبتلایان به بیماری آرتروز در قاره آسیا بیشتر از سایر نقاط دنیاست.

به گزارش سرویس «بهداشت و درمان» خبرگزاری دانشجویان ایران، اسکلت بدن ما از استخوان‌های متعددی تشکیل شده است. هر کدام از اعضای بدن استخوانهای مخصوص خود را دارد. گاه این استخوانها از اعضا درونی بدن محافظت می کنند مثل استخوانهای قفسه سینه که از قلب و شش‌ها مراقبت می‌کنند و تقریبا ثابت و بی‌حرکت هستند و گاه نقش حرکتی بر عهده دارند، مثل استخوانهای دست یا پا که با کمک عضلات چسبیده به آنها حرکت می کنند.

در فاصله بین یک استخوان تا استخوان بعدی مفصل قرار گرفته است. مفصل‌ها مثل لولا عمل می کنند. استخوانها روی مفصل‌ها می‌چرخند، بدین ترتیب حرکت در یک عضو میسر می‌شود. سطح مفصل که با استخوان در ارتباط است با لایه لغزنده‌ای بنام غضروف پوشیده شده است. لغزندگی سطح غضروف چرخش استخوان روی مفصل را ممکن می کند.

با گذشت زمان و سپری شدن عمر سطح مفاصل یا همان غضروف دچار ساییدگی و از بین‌رفتگی می‌شود. با کم شدن لغزندگی، حرکت یا چرخش استخوانها روی مفاصل با درد همراه می‌شود.

بیماری آرتروز بیماری است که در آن سطح مفصل یا همان غضروف به شدت آسیب دیده و تا حد زیادی از بین رفته است، به همین جهت چرخش یا حرکت استخوان روی مفصل با درد شدید همراه است. درد با شروع حرکت آغاز می‌شود و با استراحت بهبود می‌یابد.

از بین رفتن غضروف در بیماری آرتروز تنها به علت پیری نیست. عوامل متعددی می‌توانند موجب ساییدگی سطح مفصل و بروز بیماری آرتروز شوند. کار و فعالیت شدید بدنی، اضافه وزن یا ورزشهای سنگین از جمله این موارد هستند. مفاصل استخوانهای زانو و مفاصل استخوانهای لگن بیشتر از سایر مفاصل دچار فرسایش و ساییدگی می‌شود به همین جهت آرتروز در این مناطق شایع‌تر است. اما احتمال بروز آرتروز در هر یک از بندها یا همان مفصل‌های بدن وجود دارد. به عنوان مثال آرتروز انگشتان که در تایپیست‌ها شایع است.

سیر بیماری در افراد مختلف متفاوت است و کاملا به نحوه زندگی فرد وابسته است. متاسفانه هیچ راهی برای ترمیم غضروف فرسوده و از بین رفته وجود ندارد. پیشرفت بیماری آرتروز موجب خشک شدن عضو می‌شود. اصطلاحی که مفهوم آن تخریب شدید غضروف و عدم تحرک استخوان به علت درد زیاد است. این حالت که بیشتر در بیماران مبتلا به آرتروز زانو مشاهده می‌شود ضعف یا تنبلی عضلات چسبیده به استخوانهای پا را به دنبال دارد و وضعیت بدنی بیمار را وخیم‌تر می کند. به همین علت پزشکان تاکید می کنند افراد مبتلا به آرتروز علاوه بر انجام کارهای روزمره به نرمش‌های سبک بپردازند.

درمان بیماری آرتروز بسیار سخت و تقریبا غیر ممکن است.

برای کاهش درد بیمار باید به طور مداوم از داروهای مسکن و ضد التهابی استفاده کند. مصرف مداوم این داروها به سایر اندامهای درون بدنی آسیب می‌زند.

احتمال بروز حمله‌های قلبی در این افراد بیشتر از سایرین است. مصرف مقادیر فراوان داروهای التهابی موجب افزایش فشار خون

می‌شود به همین جهت اندازه‌گیری مرتب و مداوم فشار خون نکته‌ای است که در این بیماری باید به آن توجه ویژه شود.
نتایج تحقیقات پژوهشگران نشان می‌دهد که وجود مکمل‌های غذایی مانند مواد غذایی سرشار از کلسیم و منیزیم فرسایش غضروف را به تاخیر می‌اندازد. شیر و لبنیات حاوی این مواد هستند. تغذیه صحیح بخصوص در سنین رشد موجب نیرومند شدن استخوان‌بندی اسکلت می‌شود.
منبع:http://www.academist.ir

## علل درد در پاشنه پا

عوامل زیر ممکن است سبب درد پاشنه پا شوند.
- ?دردهای مفصلی و روماتیسمی که در اینصورت لازم است مداوای دردهای مفصلی نمایند اینگونه افراد گاهی پاشنه پایشان بیشتر از حالت طبیعی گرم میشود ودر پاشنه پا احساس داغی میکنند و این حالت در بعضی از فامیلان بیشتر از سایر افراد مشاهده میگردد.
- ?کشش زیادتر از حد و کوفتگی رباطهای کف پا که با استخوان پاشنه پا چسبیده اند افرادیکه کف پای آنان صاف و بدون انحناست بیشتر به این درد مبتلا میشوند جهت مداوا ضمن کمتر فشار آوردن به کف پا میتوان با نظر پزشک نسبت به تهیه کفش مخصوص اقدام نمود.
- ?پیدایش زوائد استخوانی اضافی در زیر پاشنه پا بطوریکه با دست میتوان آن را لمس کرد و به وجود آن پی برد بعضی از پزشکان این زوائد را عامل درد پاشنه پا میدانند و پیشنهاد تراشیدن زائده را میکنند اما باید توجه داشت که با تراشیدن این زوائد بیماری مرتفع نگردیده و درد پاشنه پا ساکت نمیشود ضمنا بسیاری از افراد سالم هستند که با داشتن زوائد استخوانی در پاشنه پا به این درد مبتلا نیستند.
- ?گاهی در اثر پوشیدن کفش های تنگ و نامناسب پاشنه پا دردناک میگردد و این مربوط است به فشاری که به محل اتصال زرد پی پشت پا و استخوان پاشنه پا وارد میشود.
بسیاری از این افراد چنانچه کفش نرم پاشنه بلند بپوشند درد پاشنه پای آنان بهبود می یابد .
اما افرادیکه در پاهایشان احساس داغی و حرارت میکنند میتوانند جهت مداوا چند شب شبی نیم ساعت پاهای خود را از مچ به پایین داخل محلول آب گرم و نمک طعام بگذارند اگر مداوا نشود لازم است که به کف پا یا آنجا که بیشتر احساس حرارت میشود بهر پا سه تا چهار عدد زالو انداخته شود در مداوای این حالت اثر بسزایی دارد

## پریکاردیت چیست؟

نویسنده:دکتر پیمان ملک مرزبان
مقدمه:
پریکاردیت در اصطلاح پزشکی به التهاب پریکارد گفته می شود. پریکارد غشایی است که اطراف قلب را احاطه می کند و شامل دو لایه است، لایه اول به طور مستقیم برروی قلب اتصال دارد و تا حدود ۶ - ۵ سانتیمتر از عروق بزرگ خارج شده از قلب (آئورت و شریان ریوی) را نیز می پوشاند. لایه دوم در خارج قرار گرفته و اصطلاحا به آن پریکارد پاریتال گفته می شود. بین دو لایه ذکر شده حدود ۳۵ - CC۱۵ مایع به طور طبیعی وجود دارد که در عملکرد طبیعی قلب نقش دارد. علاوه بر آن، لایه های پریکارد دارای عصب و عروق لنفاوی و خونی نیز می باشد. لذا التهاب لایه پریکارد (که از این به بعد پریکاردیت اطلاق می شود) می تواند باعث ایجاد درد قفسه سینه شود.
بیماری های پریکارد
پریکارد می تواند دچار بیماری های مختلفی نظیر التهاب حاد (پریکاردیت حاد) ، پریکاردیت فشارنده، افزایش مایع مفصل به حفره پریکارد، شیلوپریکاردیوم، لنفوپریکاردیوم، پریکاردیت کلسترولی و ... شود که صحبت در مورد تک تک آنها خارج از حوصله این مبحث است ولی از آنجایی که در فصول سرد سال، عفونت های ویروسی شیوع بیشتری پیدا می کند و باعث التهاب حاد (پریکاردیت حاد) می شوند در این مبحث در مورد پریکاردیت حاد ویروسی بیشتر صحبت می کنیم:
پریکاردیت حاد
پریکاردیت حاد را اکثر موارد علت ویروسی دارد و معمولا قبل از بروز پریکاردیت، سایر علائم بیماری ویروسی نظیر علائم تنفسی (سرفه، آبریزش بینی و ... ) گوارشی (تهوع، اسهال و ... ) تب و دردهای عضلانی و ... وجود داشته است. شروع علائم پریکاردیت می تواند ناگهانی یا تدریجی باشد که در موارد ویروسی یا باکتریایی معمولا ناگهانی و پر سر و صدا شروع می شود. شایع ترین علامت پریکاردیت، درد قفسه سینه می باشد که به خصوص در پریکاردیت حاد ویروسی یا باکتریایی بسیار شایع است. (در پریکاردیت ناشی از سل و نارسایی کلیه کمتر درد قفسه سینه مشاهده می شود) درد معمولا دردی است مانند فرو رفتن چاقو که با تنفس و تغییر جهت (نظیر دراز کشیدن یا چرخیدن به پهلو شدت می یابد، لذا اکثر بیماران جهت رهایی از درد، بیشتر حالت نشسته به خود می گیرند. درد با فعالیت نیز بیشتر می شود. در بعضی از موارد درد حالت فشارنده داشته و به فک یا قسمت بالایی شکم انتشار می یابد و افتراق آن از درد ناشی از بیماری های عروق کرونر بسیار می شود. درد شانه ها نیز گاها دیده می شود که ناشی از عصب دهی پریکارد توسط عصب فرنیک و شاخه های آن است. علاوه بر درد، علائم دیگری نظیر سرفه خشک هم دیده می شود که مشخصه آن افزایش درد سینه با سرفه ها است و معمولا قبل از شروع درد سینه، سرفه بیمار شروع می شود. علائم نادر دیگری نیز می توانند وجود داشته باشند نظیر سکسکه و یا درد هنگام بلعیدن غذا، سرگیجه و ضعف، طپش قلب و ...
واکنش های سیستمیک
تب در پریکاردیت حاد شایع و معمولا زیر ۳۹ درجه است، لرز ممکن است در پریکاردیت باکتریایی (میکروبی) مشاهده شود. در پریکاردیت ویروسی شایع می باشد. ضعف، سستی، اضطراب و رنگ پریدگی و ... نیز از واکنش های سیستمیک دیگری اند که با شیوع کمتر می توان وجود داشته باشد.
معاینه بالینی
در معاینه بالینی بیمار دچار پریکاردیت حاد، می توان صدایی شبیه مالش دو لایه چرم با هر ضربان قلب شنید ولی پزشکان عزیز باید توجه داشته باشند که نشانه معمولا گذرا است و حتی در صورت وجود یک دوره زمانی، می تواند حین معاینه شنیده نشود و مدتی بعد دوباره شروع شود، لذا نشنیدن نشانه فوق (rub) به هیچ وجه رد کننده بیماری پریکاردیت نیست و در صورت ظن بالینی قوی، بایستی شنیدن صدای قلب بیمار مرتبا تکرار شود و حتی درمان بیمار آغاز شود.
علل پریکاردیت حاد
حدودا ۱۰۰ علت را می توان برای التهاب پریکارد نام برد ولی به طور خلاصه علل مهم عبارتند از:
- علل عفونی: الف) باکتریال؛ نظیر سل یا هر میکروب چرک زای دیگر.
ب) ویروسی؛ نظیر ویروس آنفلوآنزا، کوکساکی، ویروس ایدز و ...
- پریکاردیت ثانویه به بیماری های روماتیسمی
پریکاردیت به دنبال التهاب اعضای مجاور نظیر انفارکتوس حاد میوکارد، پارگی لایه داخلی آئورت (دیسکسیون آئورت) ، ذات الریه، ذات الجنب و ...
- پریکاردیت ناشی از بیماری های متابولیک نظیر نارسایی کلیه، پریکاردیت ناشی از دیالیز، پریکاردیت ناشی از کم کاری تیروئید و ...
- پریکاردیت ثانویه بدخیمی های مختلف
- پریکاردیت ناشی از ضربه های مختلف (چاقو، پارگی مری یا معده به دنبال آندوسکوپی، جراحی باز قلب و اصابت گلوله و ... )
- پریکاردیت ناشی از بیماری های دیگر نظیر تالاسمی، تاکایاسو و ...
درمان
قبل از شروع درمان باید حتما اکوکاردیوگرافی از بیمار گرفته شود تا از لحاظ افزایش مایع بین دو لایه پریکارد اطمینان حاصل شود، چرا که افزایش حاد این مایع حتی به میزان نه چندان زیاد می تواند باعث سندرمی به نام تامپوناد شود. در این سندرم افزایش مایع داخل حفره پریکارد باعث افزایش فشار داخلی آن و متعاقبا فشار زیاد به روی دهلیز و بطن راست (که حفرات اصلی قلب محسوب می شوند) شود و نهایتا کاهش فشار خون و تنگی نفس و ... ایجاد نمایند. این بیماری در صورت عدم توجه و عدم تشخیص به موقع می تواند منجر به مرگ شود. پس قبل از شروع درمان بایستی حتما اکوکاردیوگرافی انجام شود. بستری شدن در بیمارستان برای اکثر بیماران لازم است ولی در صورت نداشتن مایع در داخل حفره پریکارد و همچنین در مواقعی که ویروس های مسبب آن شیوع زیادی در جامعه پیدا کرده اند و تا حد زیادی از ویروسی بودن آن اطمینان داشته باشیم می توان به صورت سرپایی درمان را شروع کرد. درمان اصلی این بیماری، تجویز داروهای ضد التهابی غیر استروئید (NSAIDs) است.
اکثر داروهای این گروه را می توان تجویز نمود ولی ایبوپروفن انتخاب اول و ایندومتاسین انتخاب آخر است. چرا که داروی اول باعث افزایش جریان خود در عروق کرونر می شود ولی داروی دوم از میزان آن می کاهد. در موارد خفیف ویروسی و افرادی که تصمیم به درمان سرپایی آنها گرفته شده است، دوره درمان حتی ۴ - ۱ روزه نیز کافی است و معمولاـ بیماران به خوبی به درمان فوق جواب می دهند، معمولا کورتون در پریکاردیت حاد نقشی ندارد مگر در درمان بیماری اولیه ای که منجر به پریکاردیت شده نظیر بیماری های روماتیسمی باشد.
نهایتا بیمارانی که از بیماری پریکاردیت حاد رهایی می یابند (که غالبا چنین است) بایستی مرتبا تحت نظر باشند، چرا که چنین بیمارانی مستعد گرفتاری مجدد پریکارد به دنبال سایر عفونت های ویروسی هستند و کسی که حتی یک بار دچار پریکاردیت می شود، احتمال دارد در آینده دچار پریکاردیت فشارنده شود. در این بیماری پرده پریکارد بیمار بسیار ضخیم و سفت می شود به طوری که عملکرد طبیعی قلب را غیر ممکن می سازد و بیمار دچار علائمی نظیر تنگی نفس، ورم اندام های تحتانی و شکم می شود. لذا گوشزد کردن اهمیت ویزیت های مجدد و انجام اکوکاردیوگرافی در فواصل زمانی معین برای بیماران لازم است.
منبع: ماهنامه دنیای سلامت

## پولیپ های بینی

شایع ترین توده های حفرات بینی پولیپ های التهابی بینی است که در اثر تجمع مایعات بافت همبندی و بیرون زدگی مخاط سینوسی به درون حفره بینی، تظاهر می کند، علت اصلی ایجاد پولیپ ها در اغلب موارد هنوز ناشناخته باقی مانده است. در ابتدا پولیپ کوچک است و با افزایش ورم زیر مخاطی بزرگ تر می شود تا به صورتیک توده ی صاف و رنگ پریده درآید. پولیپ ها توده هایی پایه دار، متحرک و اغلب قابل حرکت دادن هستند . در لمس معمولاـ دردناک نیستند و به راحتی قابل حرکت دادن

هستند. در مقابل، شاخک های بینی قابل حرکت نیستند و موقع دستکاری حساسیت زیادی دارند.

پولیپ ها معمولاً زرد کم رنگ یا خاکستری - آبی هستند، ولی ممکن است به علت التهاب قرمز باشند . اکثر پولیپ ها در زیر شاخک میانی دیده می شوند، زیرا منشأ آنها از سینوس های اتموئید قدامی واقع در کنار داخلی چشم است. گاهی پولیپ های بسیار بزرگی با منشا سینوس فکی می توانند کل حفره بینی را پر کنند و از سوراخ پشتی بینی به طرف گلو گسترش یابند. (پولیپ های آنتروکوانال) .

خارج کردن کامل پولیپ ها مستلزم پاک سازی سینوس های منشاء آنها به ویژه سینوس های کنار چشم است . از این رو یک جراحی اندوسکوپیک سینوس، همان گونه که در درمان سینوزیت مزمن به کار می رود ، روش جراحی استاندارد در درمان پولیپ های بینی نیز محسوب می شود. اگر پاک سازی سینوس ها به طور موثر انجام نگیرد و یا عوامل تشدید کننده ی پولیپ ها (آلرژی، عفونت و التهاب) مهار نشده باشد، احتمال عود پولیپ ها افزایش می یابد. پولیپ های درمان نشده که به مدت طولانی باقی باشند موجب پهن شدن ریشه بینی می گردند .

یک سوم افراد دارای پولیپ های بینی به آسم مبتلا می شوند و یک سوم افراد آسمی دارای پولیپ هستند . شخص مبتلا به پولیپ ممکن است ظرف مدت ۵ سال دچار آسم شود. بعضی از پولیپ ها با آسم و حساسیت به آسپرین همراه هستند. بیماران مبتلا به این ترکیب آینده ی بدتری از نظر بهبودی دارند . گاهی نیز پولیپ های بینی در زمینه ی واکنش های حساسیتی نسبت به قارچ ها ایجاد می شوند . در این حالت علاوه بر جراحی، استفاده از داروهای کورتونی در متوقف کردن روندهای حساسیتی نسبت به عوامل حساسیت زای قارچی، مؤثر است.

در کودکانی که دچار پولیپ های بینی هستند، باید از نظر سیستم دفاعی بدن نیز بررسی شوند .

علل مطرح شده ی ایجاد بیماری

۱- آلرژی: آلرژی علت ایجاد پولیپ نیست ولی در صورت وجود پولیپ، آلرژی باعث تشدید پولیپ خواهد شد.

۲- عوامل میکروبی عامل ایجاد پولیپ نیست.

۳- تماس مخاطی:

تماس طولانی مدت مخاط های بینی به علت تداوم التهاب نواحی گذرگاهی سینوس ها موجب تبدیل مخاط ملتهب به مخاط پولیپ دار می شود . شاید علت ایجاد حدود ۵۰درصد موارد پولیپ های بینی به این ترتیب توجیه شود و در درمان هم از این اصل استفاده شود.

۴- اختلال عملکرد مژک های مخاطی:

شایع ترین محل تشکیل پولیپ ها قسمت میانی بینی درست در ناحیه ی گذرگاه های سینوسی است . بنابراین در صورت تشکیل پولیپ ممکن است تعداد زیادی از سینوس ها با هم مبتلا شوند .

در بسیاری از موارد ممکن است پولیپ با شاخک های بینی بیش از حد بزرگ شده اشتباه گرفته شود. پولیپ با شاخک بزرگ شده فرق دارد و درمان آنها نیز متفاوت است. ویژگی های زیر پولیپ را از شاخک بینی متمایز می سازد:

۱- سطح براق و درخشنده ۲- رنگ خاکستری رنگ پریده ۳- کاملاً قابل حرکت و پایک دار است. ۴- به دستکاری حساس نیست. ۵- خونریزی نمی کند. ۶- ادم گوده گذار دارد.

درمان

در اشکال خفیف ممکن است درصدی از بیماران با استروئید موضعی درمان شوند ولی درمان اصلی در اکثر بیماران با جراحی اندوسکوپیک عملکردی سینوس آغاز می شود. تمام سینوس ها باید به این روش درمان شوند زیرا منشا پولیپ از خود سینوس ها است . در صورت پیگیری دقیق پس از عمل و انجام جراحی توسط جراح مجرب ، ۹۰درصد بیماران برای مدت طولانی از علائم آزار دهنده و پولیپ های بینی نجات می یابند. در جراحی اندوسکوپیک عملکردی سینوس تمام بافت های سالم بینی دست نخورده باقی می ماند و فقط راه سینوس ها باز و تهویه ی طبیعی برقرار می شود. عصب بینایی با سینوس اسفنوئید مجاورت دارد و باید هنگام عمل مورد توجه بسیار قرار گیرد. اختلافات آناتومیک بی شمار سینوس ها و دشواری های زیاد این جراحی ایجاب می کند که جراحانی که این نوع عمل را انجام می دهند از تبحر، دانش کافی برخوردار باشند تا احتمال عوارض ناگواری چون صدمه ی مغزی و عصب بینایی به حداقل ممکن برسد. عمل جراحی اندوسکوپیک عملکردی سینوس برای پولیپ های وسیع ممکن است تا چند ساعت به طول انجامد و از ظرافت و حساسیت زیادی برخوردار است .

توجه به نکات زیر در پیشگیری از خود پولیپ پس از خاتمه ی جراحی اندوسکوپیک سینوس موثر است:

۱. رفع عفونت ها و عوامل حساسیتی قبل از عمل

۲. کامل بودن جراحی و پاک سازی تمام سینوس های منشا پولیپ

۳. حفظ کامل مخاط های سالم در حین جراحی

۴. پیگیری دقیق پس از جراحی به کمک اندوسکوپی های تشخیصی مکرر که در کلینیک انجام می شود. حتی در بهترین شرایط، کنترل با اندوسکوپ پس از عمل، هر سه ماه یکبار توصیه می شود.

۵. استراتژی درمانی این بیماران مبتنی بر تشخیص زود هنگام احتمال عود از طریق اندوسکوپی های تشخیصی است تا از این راه پیش از اینکه پولیپ ها به مرحله ای برسند که محتاج جراحی اندوسکوپ دوباره شوند، با مداخلات غیر جراحی کنترل شوند.

۶. شستشوی مکرر با سرم های نمکی مهمترین نکته ای است که بیماران باید پس از جراحی به آن توجه کنند. این شستشوها موجب کمک به عملکرد سینوس ها پس از جراحی می شود. سینوس ها معمولاً در بیماران مبتلا به سینوزیت مزمن و پولیپ های بینی، عملکرد طبیعی خود را از دست می دهند . در صورتی که جراحی به نحو مطلوب و با تبحر کامل در باز کردن تمام سینوس ها انجام شده باشد، مدت زمان طولانی لازم است تا این سینوس ها عملکرد طبیعی خود که خارج کردن ترشحات با حرکات مژک های سلول های لایه ی سطحی سینوس است به دست آورند. این زمان یک دوره ی بحرانی و حساس به حساب می آید چرا که تجمع ترشحات در داخل سینوس و خارج نشدن آن موجب پیدایش محیط مناسبی برای رشد و نمو باکتری ها و مرطوب کردن ترشحات داخل بینی با استفاده از بخور ساده موجب روان تر شدن خروج ترشحات سینوس ها و در نتیجه از بین رفتن تجمعات باکتریایی می شود.

۷. اسپری های بینی از داروهای رایج مورد استفاده در دوران پس از جراحی هستند . میزان و مدت تجویز براساس اندوسکوپی های پس از عمل تعیین می گردد.

۸. بیماران مبتلا به پولیپ های منتشر بینی و یا سینوزیت مزمن باید توجه داشته باشند که جراحی اندوسکوپیک سینوس تنها یک مرحله از درمان آنها به شمار می رود و قسمت اصلی درمان در گروی پیگیری دائمی براساس معاینات دوره ای اندوسکوپیک است.

منبع: ماهنامه ی تخصصی دنیای سلامت

نویسنده:دکتر محسن نراقی

## آبله مرغان، آبدار خارشدار

نویسنده: دکتر شهناز آرمین

آبله مرغان چیست؟

یک بیماری عفونی که در اثر ویروس واریسلازوستر ایجاد می شود و بیشتر کودکان را گرفتار می کند. تقریبا تمام افراد در طی زندگی خود به این بیماری مبتلا می شوند. مشخصه بیماری ایجاد ضایعات پوستی به صورت تاول های کوچک همراه با خارش در سطح پوست می باشد. در فاز اولیه بیماری تب، احساس خستگی و علائمی شبیه سرماخوردگی وجود دارد و پس از ۲-۱ روز علائم پوستی ظاهر می گردد که در ابتدا در تنه و سر و سپس به اندام ها گسترش می یابد. این ضایعات به ابعاد ۴-۲ میلی متر بوده و بین ۲۵۰ تا ۵۰۰ عدد می باشند. ۱۲-۸ ساعت پس از ظهور مایع درون آنها کدر شده و در نهایت تاول پاره شده و روی آنها دلمه می بندد. در صورتی که عفونت به ضایعات پوستی اضافه نشود معمولا بدون برجا ماندن ضایعه دائمی در پوست، بهبودی حاصل می شود. از مشخصات مهم این ضایعات خارش دار بودن آنهاست که گاهی در فرد بیمار مخصوصا کودکان موجب بیقراری بیمار می گردد. طول دوره بیماری معمولا ۱۴-۱۰ روز می باشد.

چطور فرد به آبله مرغان مبتلا می شود؟

این بیماری بسیار مسری و از طریق تماس مستقیم مثل دست زدن به ضایعات پوستی پاره شده یا از طریق تنفس منتقل می گردد. وقتی فرد بیمار سرفه یا عطسه می کند یا می خندد و یا حتی صحبت می کند قطرات ظریف و کوچکی از بینی و دهان وی خارج شده که پر از ویروس آبله مرغان می باشد. فرد دیگری می تواند به راحتی این قطرات را تنفس کند و یا قطرات روی دست او بنشیند و بدین ترتیب فرد آلوده شده و پس از ۲۱-۱۰ روز علائم بیماری ظاهر گردد. بیماری از ۲-۱ روز قبل از اینکه ضایعات پوستی ظهور پیدا کند تا زمانی که روی تاول ها دلمه ببندد مسری است. بنابراین یک فرد حتی قبل از اینکه بداند دچار بیماری شده می تواند ویروس را به سایرین منتقل کند.

آیا واکنش برعلیه بیماری وجود دارد؟

خوشبختانه واکسن بر علیه این بیماری ساخته شده ولی در کشور ما هنوز جزو برنامه واکسیناسیون کشوری نمی باشد. قبل از اینکه واکسن آبله مرغان ساخته شود تنها راه مبارزه برعلیه ابتلای شدید به بیماری این بود که کودکان در سنین پایین در زمانی که بیماری حداقل عوارض را دارد، مبتلاً گردند و حتی توصیه می شد در هنگام ابتلای یک کودک سایر کودکان را با وی مواجه سازند. با به بازار آمدن واکسن واریسلا پیشگیری از بیماری میسر گردید. اگرچه وقتی افرادی که واکسن دریافت می کنند احتمال دارد بیمار شوند اما در صورت بروز، علائم آنقدر خفیف است که مشکلی برای آنان ایجاد نخواهد شد. توصیه می گردد ۲ دوز واکسن در کودکان زیر ۱۲ سال مصرف شود.

چه عوارضی به دنبال ابتلا به بیماری ممکن است ایجاد شود؟

مهمترین عارضه آبله مرغان اضافه شدن عفونت های میکروبی می باشد. به طوری که میکروب، پوست یا قسمت های زیرپوست، استخوان، ریه، مفاصل و خون را آلوده می کند. عارضه دیگر تهاجم خود ویروس آبله مرغان به سایر قسمت های بدن مانند ریه و مغز می باشد. در آمریکا قبل از انجام واکسیناسیون برعلیه بیماری، هر ساله ۱۰۶۰۰ فرد به دلیل این بیماری در بیمارستان ها بستری شده و ۱۵۰-۱۰۰ بیمار در اثر عوارض آن فوت می کردند.

چه درمان های خانگی برای آبله مرغان پیشنهاد می شود؟

والدین می توانند با اقداماتی در خانه به بیماران کمک کنند. به علت ماهیت خارش دار بودن ضایعات پوستی و از آنجا که خاراندن می تواند باعث خراش در پوست یا پاره شدن تاول شود و میکروب ها از طریق دست به پوست آسیب دیده منتقل شوند، لذا توصیه می گردد ناخن کودکان کوتاه شود. لوسیون کالامین ممکن است تا حدی در کاهش خارش کمک کننده باشد. برای

کاهش تب در این بیماری به هیچ عنوان نباید از آسپرین استفاده شود زیرا مصرف این دارو می تواند باعث بروز بیماری خطرناکی (سندرم رای Reye) شود که با درگیری و اختلال عملکرد کبد، مغز و حتی مرگ همراه باشد. بهتر است برای کاهش تب از استامینوفن استفاده شود. خنک نگه داشتن بیمار باعث کاهش خارش شده و برعکس گرما و تعریق خارش را زیاد می کند.

آیا دارویی وجود دارد که بتواند در درمان بیماری استفاده شود؟

براساس نظریه پزشک، برای افرادی که مشکلات زمینه ای ریوی دارند. یا افراد مبتلا به بیماری های مزمن پوستی و نیز افراد بالای سن ۱۲ سال، کسانی که تحت درمان با کورتن هستند، افرادی که مبتلا به سرطان یا هرگونه نقص ایمنی هستند یا در صورت بروز بیماری شدید، آسیکلووير جهت درمان تجویز می گردد. توصیه می گردد افرادی که سیستم ایمنی آنها در اثر بیماری یا درمان دارویی (شیمی درمانی، مصرف کورتن...) ضعیف می باشد، در صورت تماس با فرد مبتلا یا بروز ضایعات خود را با پزشک خود تماس بگیرند. زنان حامله بخصوص در سه ماهه اول بارداری در صورت تماس با فرد بیمار یا بروز علایم بیماری باید جهت پیشگیری یا احیانا اقدامات درمانی ضروری با پزشک خود تماس حاصل نمایند.

در صورت بروز بیماری چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

در صورتی که تب بیش از ۴ روز طول بکشد، یا تب بالاتر از ۳۹ باشد، در صورتی که قسمتی از بدن که ضایعات تاولی دارد قرمز، ملتهب و دردناک شود یا چرک از تاول ها خارج شود سریعا به دکتر مراجعه نمایید.

اگر فرد بیمار خواب آلود می باشد و یا به سختی بیدار می شود یا مشکل در راه رفتن دارد و یا استفراغ مکرر، تنگی نفس، سرفه های پشت سر هم دارد یا به شدت بیمار به نظر می رسد سریعا با دکتر تماس بگیرید.

آیا احتمال دارد فرد، بیماری را بیش از یک بار در طی عمر خود تجربه کند؟

بله اما این حالت شایع نیست و در بیشتر موارد فقط یک بار فرد در طی عمر مبتلا شده و برای باقی عمر نسبت به این بیماری ایمن خواهد بود.

آیا بیماری عود می کند؟

پس از ابتلا به آبله مرغان، ویروس در بدن (در ریشه های عصبی نخاع) به صورت غیرفعال باقی می ماند و می تواند در صورت بروز شرایطی مانند، ضعف سیستم ایمنی، سنین پیری، به دنبال آفتاب سوختگی شدید، بیماری های بدخیم و حتی استرس های روحی شدید مجددا فعال شود ولی در صورت فعالیت مجدد، بیماری جدیدی به نام «زونا» را ایجاد می کند. در این بیماری مانند آبله مرغان ضایعات تاولی روی پوست ایجاد می شود اما برخلاف آبله مرغان فقط یک قسمت محدود از بدن درگیر می شود و ضایعات به صورت گسترده در تمام بدن نمی باشند. ضایعات زونا بسیار دردناک است و این درد حتی تا ماه ها پس از بهبودی تاول ها امکان دارد در همان منطقه احساس شود.

توجه: زنان حامله ای که نمی دانند این بیماری را قبلا کسب کرده اند یا نه، باید از برخورد با بیمار پرهیز کنند و در صورت تماس سریعا به پزشک مراجعه نمایند. بیماری آبله مرغان در زنان حامله مخصوصا در ۲۰ هفته اول حاملگی برای جنین خطرناک است. ویروس می تواند از طریق خون از مادر به جنین منتقل شده و مشکلات جدی در رشد و تکامل جنین ایجاد نماید .

منبع: مجله دنیای سلامت شماره ۲۷

## تب مالت

بیماری تب مالت ، یک عفونت باکتریایی است که از گاوها ، گوسفندان یا بزهای آلوده و عفونی شده به انسان انتقال می یابد، این بیماری از انسان به انسان مسری نیست. این بیماری ، در حیوان به نام سقط جنین واگیر مرسوم است و به نام های دیگری نظیر تب مواج ، تب دیوانه ، تب مدیترانه ای نیز نامنده می شود. بروسلوز انسانی ( تب مالت) ناشی از « بروسلا ملی تنسیس» در جاهایی که گوسفند و بز آلوده زیاد است خطر جدی بهداشت عمومی در آن مناطق می باشد و بیشتر در فصول تابستان و بهار یعنی فصل زایش و شیردهی دام ها دیده می شود.

عفونت باکتریایی اعضای خون ساز بدن ، از جمله مغز استخوان ، گره های لنفاوی ، کبد و طحال را متأثر می سازد. بیماری در مردان ۶۰-۲۰ ساله شایع تر است. دوره نهفتگی بیماری ممکن است ۶۰-۵۰ روز یا حتی تا چندین ماه باشد. بیماری یک نوع حاد و یک نوع مزمن دارد.

بطور کلی بروسلوز تأثیر نامطلوبی در سلامت انسان و فراورده های دامی دارد. در بسیاری از کشورها بروسلوز جزو بیماری های قابل گزارش است. راه های کنترل بیماری عمدتا بر پایه پیشگیری از بیماری قرار دارد و مراقبت یک وسیله کلیدی برای مدیریت برنامه های پیشگیری و کنترل این بیماری محسوب می گردد این بیماری به علت ایجاد سقط جنین در دام ، کاهش تولید شیر، عقیمی و نازایی و از دست رفتن ارزش های اقتصادی دام های مبتلا و همچنین به علت ابتلای انسان به بیماری تب مالت ، همواره از دو بعد اقتصادی و بهداشتی مورد توجه قرار می گیرد.

بروسلا اولین بار توسط بروس در سال ۱۸۸۷ از طحال سربازان انگلیسی که در جزیره مالت ، فوت کرده بودند جدا شده است.این بیماری به افتخار « دیوید بروس» پزشک اسکاتلندی ، بروسلوز و به علت مشاهده اولین مورد در جزیره مالت ، بیماری تب مالت ، نامیده می شود.

علایم بیماری تب مالت

علائم این بیماری در انسان عبارتند از : تب که عصر و شب افزایش می یابد، عرق فراوان و خیس کننده بخصوص هنگام شب ، لرزه ، سردرد ، خستگی ، بی اشتهایی ، بی حالی ، ضعف عمومی ، کاهش وزن ، درد مفاصل و کمر به خصوص ستون فقرات ، دردهای شکمی ، بزرگ شدن گروه های لنفاوی ، بزرگ شدن کبد و طحال ، رنگ پریدگی، افسردگی ، درد عمومی بدن ، یبوست ، ناتوانی جنسی، درگیری قرنیه چشم و ضایعات پوستی ، درد سیاتیک ، سندرم منتژه ، و ندرتا بروز آبسه در تخمدان ها ،کلیه ها و مغز.

بروسلوز گوسفند و بز خطرناک ترین عامل بیماری تب مالت در انسان است ، زیرا قدرت بیماری زایی آن نسبت به سایر انواع دیگر بیشتر است. عامل بیماری تب مالت می تواند در حرارت ۶۰ درجه سانتی گراد برای ۱۰ دقیقه ، در معرض آفتاب در چند ساعته ، در پنیر تازه تا ۳ هفته در گرد و غبار به مدت ۶ هفته در مدفوع حیوانات ۱۰۰ روز ، در شیر خام به مدت ۱۰ روز ، در پنیر تازه تا سه ماه و در بستنی و خامه نیز تا مدتی زنده بمانند و در گوشت نمک زده نیز ممکن است تا مدتی مقاومت کند. ولی از طرفی به وسیله دود دادن منجمد کردن و نمک زدن گوشت آلوده ، تعداد آنها در عرض چند روز شدیدا کاهش می یابد.

وضعیت بیماری در جهان و ایران

بیماری تب مالت اگرچه در سراسر جهان وجود دارد ولی این بیماری بیشتر در کشورهایی دیده می شود که فاقد برنامه ای موثر برای کنترل این بیماری در حیوانات هستند.

بیماری در تمام نقاط دنیا وجود داشته و تا بحال ۱۷ کشور ( جزایر دریای مانش ، نروژ ، سوئد ، فنلاند ، دانمارک ، سوئیس ، چکسلواکی، رومانی ، انگلستان ،و لزواسکاتلند، هلند ، ژاپن ، اتریش ، لوگزامبورگ ، قبرس ، بلغارستان ، ایسلند و مجمع الجزایر و یرجینیا) بیماری را ریشه کن کرده اند.

بیماری در ایران از سالیان پیش به صورت بومی وجود داشته و برای اولین بار در سال ۱۳۱۱ بروسلاملی تنسیس توسط کارشناسان انستیتو پاستور ایران از کشت خون یک نفر بیمار مبتلا به تب مالت جدا شد و از آن سال به بعد پیشرفت های قابل ملاحظه ای در زمینه ساختن آنتی ژن هایی مختلف و انواع واکسن های بروسلوز دامی نیز بدست آمده است.

وضعیت بیماری در ایران

این بیماری ، در تمام نقاط کشور، پراکنده است ولی وفور آن در مناطق مختلف، یکسان نمی باشد، بطوری که در برخی از مناطق جنوب کشور ، از کمترین میزان و در اصفهان و استان مرکزی ، براساس برخی از مطالعات ، از بیشترین میزان برخوردار بوده است.

در ۸۶/۴/۱۶ معاون سلامت وزارت بهداشت با اعلام افزایش ۳۵ درصدی بیماری تب مالت در طی سه سال گذشته ، از روند فزاینده این بیماری در کشور ابزار نگرانی کرد. آمار سال ۸۴ حاکی از شیوع این بیماری به میزان ۳۹ در ۱۰۰ هزار نفر است.

روش انتقال بیماری در دام

حیوانات مبتلا به بروسلوز در هنگام سقط جنین ، عامل بیماری را به شدت از طریق ترشحات رحمی دفع می نمایند. همچنین باکتری عامل بیماری از طریق شیر حیوانات مبتلا دفع می شود به گونه ای که بز آلوده در تمام مدت شیرداری ، گوسفند آلوده معمولا در ۲ ماهه اول و گاو مبتلا در تمام مدت شیرداری و به صورت متناوب عامل بیماری را از طریق شیر دفع می نمایند.

روش های مختلف ورود میکروب به بدن دام عبارتند از :

روش خوراکی : مصرف آب ، علوفه و خوردن جفت و ترشحات رحمی آلوده .

پوست : ورود جرم به بدن از طریق زخم های موجود در پوست می باشد.

راه های سرایت بیماری به انسان

میکروب بروسلا قادر است از راه های زیر وارد بدن انسان شود:

۱- تماس مستقیم با بافت های حیوانی آلوده نظیر خون ، ادرار و ... .

۲- مصرف شیر خام و فرآورده های لبنی خصوصا پنیر تازه ، خامه ، سر شیر و بستنی (بستنی مهم ترین فرآورده لبنی است که می تواند باعث بروز بیماری تب مالت شود.)

بهترین راه پیشگیری

استفاده از لبنیات و بستنی پاستوریزه است.

درمان بیماری تب مالت

درمان ، شامل یک دوره استراحت در رختخواب و مصرف دارو است و معمولا لازم نیست که بیمار از دیگران جدا شود . تمامی اعضای خانواده که ممکن است از همان محصول لبنی آلوده مصرف کرده باشند ، باید تحت معاینه و آزمایش قرار گیرند.

رژیم غذایی

تب مالت از جمله بیماری های عفونی است که ، ممکن است مدتی ( حدود چند ماه ) طول بکشد و از این رو جزو بیماری های عفونی مزمن محسوب می شود. رژیم غذایی باید طوری تنظیم گردد که ، نیاز به پروتئین ، انرژی و سایر مواد مغذی که در این حالت افزایش یافته است را ، مرتفع سازد. الگوی معمول در تغذیه ی این بیماران با رژیم غذایی مایع شروع شده و به تدریج به رژیم غذایی نرم و سپس رژیم غذایی معمول منتهی می گردد. رعایت نکات زیر در رژیم غذایی این بیماران ضروری است:

میزان پروتئین دریافتی باید بالا باشد ، تا تخریب پروتئین بدن جبران شود و همچنین وزن بدن در حد مطلوب حفظ گردد . که در این خصوص میزان نیاز به پروتئین می تواند از ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم در روز متغیر باشد.

شیر پاستوریزه ، عالی ترین نمونه از مایعات است که ، انرژی ، پروتئن ، بعضی ویتامین ها و برخی مواد معدنی مانند پتاسیم و کلسیم را تأمین می کند.

مایعات باید به مقدار زیاد به بیمار داده شود ، چرا که مقدار زیادی از آب بدن به صورت عرق دفع می گردد.
آسان ترین راه برای پیشگیری از بیماری تب مالت ، جوشانیدن شیر به مدت ۲۰ دقیقه و استفاده از دستکش هنگام تماس با احشام و دام ها است.
منبع: ماهنامه ی پیام زن
نویسنده:رعنا شکوهی ستا

## پروستات، علایم و درمان

پروستات عضوی است و به اندازه یک گردوی کوچک که در ابتدا مجرا و زیر مثانه قرار گرفته است. وجود آن به لحاظ فعالیت های باروری اهمیت زیادی دارد. پروستات در لاتین به معنای غده رشد کننده است. و در اثر بزرگ شدن به علت مجاورت آن در گلوگاه خروج ادرار از مثانه باعث مشکلات در دفع می گردد. با توجه به اینکه این عضو در جلوی راست روده یا رکتوم واقع شده پزشک از راه مقعد می تواند آن را به راحتی لمس نماید. پروستات از سنین پایین شروع به رشد می کند بطوریکه در بعضی از مردان از ۴۰ سالگی این پدیده تحت تأثیر هورمون های تغذیه و مسائل ژنتیکی و نژادی و غیره به صورت بارزی جلب توجه می نماید. این رشد و افزایش خوش خیم سلول های پروستات را هیپرپلازی (بخوانید هی- پر- پلازی) یا بزرگی پروستات B.P.H می گویند.
علایم و نشان ها:
با بزرگ شدن پروستات و فشاری که از اطراف روی مجرا ایجاد می گردد به تدریج علایمی در افراد به وجود می آید که نهایتاً ممکن است نیار به دخالت جراحی را باعث گردد.
تأخیر در شروع ادرار
کاهش میزان پرش ادرار
قطع و وصل شدن ادرار
تکرر شبانه و روزانه
و بالاخره گاهی اضطرار در دفع ادرار و خون آلوده شدن آن می تواند از علایم بزرگی پروستات باشد. این بیماری را برای روشنی بیشتر به صورت زیر تقسیم می کنند:
گروه اول:
مشکل کلی دفع ادرار برای بیمار وجود ندارد.
از علایم ذکر شده کم و بیش وجود دارد.
میزان دفع ادرار در زمان ثابت که بعداً توضیح داده خواهد شد بیش از ۱۵ میلی لیتر در ثانیه است.
در داخل مثانه آثاری که ناشی از وجود انسداد در مسیر ادرار باشد به وجود نیامده.
گروه دوم:
مشکل در دفع ادرار وجود دارد.
علایم بزرگی پروستات واضحتر است.
میزان دفع ادرار ۱۵ تا ۱۰ میلی لیتر در ثانیه
تغییرات داخل مثانه کم و بیش شروع شده است.
گروه سوم:
مشکل دفع ادرار به کرات دیده می شود.
علایم بزرگی پروستات بسیار واضح است.
مقدار دفع ادرار کمتر از ۱۰ میلی لیتر در ثانیه
ادرار بالای ۵۰ سی سی در مثانه باقی می ماند.
مثانه دچار تغییرات واضح شده است.
گروه چهارم:
مشکل دفع ادرار دایمی است که ممکن است با احتباس همراه گردد.
علایم بزرگی پروستات واضح و شدید
مقدار دفع زیر ۱۰ میلی لیتر در ثانیه
ادرار باقی مانده در مثانه بعد از دفع ۱۰۰ میلی لیتر یا بیشتر است.
تغییرات ناشی از انسداد ادرار روی کلیه ها ظاهر شده است.
اگر درمان انجام نشود چه اتفاقی روی خواهد داد؟
اختلال تدریجی در عمل کرد مثانه
عفونت های مجرای ادراری
در نتیجه باریک شدن محل خروج ادرار مثانه با زحمت بیشتر کار کرده لذا جدار عضلانی آن ضخیم تر و در نتیجه حجم درونی آن کمتر می گردد. بنابر این به بیمارانی که قبل از مرحله چهارم مراجعه می نمایند و پیگیری درمان می گردند باید تبریک گفت چرا که بدین ترتیب از عوارض بعدی و حتی نارسایی کلیه پیشگیری می گردد.
روش های تشخیص:
معاینه از طریق مقعد با انگشت می تواند به جراح وزن تقریبی قوام و اندازه پروستات را نشان دهد.
سونوگرافی با وسیله مخصوص از طریق مقعد می تواند به اطلاعات به دست آمده از معاینه با انگشت با دقت بیشتری اضافه نماید.
اندازه گیری PSA خون که جهت تشخیص رشد بدخیم پروستات به پزشک کمک زیادی می نماید.
اندازه گیری بعضی مواد شیمیایی خون به بررسی کارکرد کلیه ها کمک می کند و در صورت افزایش بیش از حد آن ها سونوگرافی تشخیصی طلب می گردد.
کشت ادرار نیز از نظر وجود یا رد عفونت ادراری انجام خواهد شد.
فلومتری :
دستگاهی است که با ادرار کردن در داخل آن همانند نوار قلب عمل کرده کاغذی را که مقدار و نحوه دفع و حجمی از ادرار را که در زمان ثابت خارج شده روی آن ثبت می نماید. در مواردی خاص ممکن است نیاز به دیدن داخل مجرا (سیستوسکوپی) باشد.
پرسشنامه:
برگه ای است شامل مجموعه علایم بیماری که از قبل چاپ شده و بیمار به سئوالات آن پاسخ گفته و پزشک بر اساس اطلاعات به دست آمده به آن امتیاز داده به طوری که مجموعه آن به وی در انتخاب نوع درمان کمک می کند.
درمان:
پزشک با توجه به سن و وضعیت جسمانی بیمار- میزان امتیازات به دست آمده از پرسشنامه و نتایج به دست آمده از معاینات و آزمایشات:
۱- یا صبر و حوصله و پیگیری های بعد را پیشنهاد می کند.
۲- یا درمان طبی شامل داروهای شیمیایی و گیاهی را تجویز می کند.
۳- یا اقدام جراحی را در برنامه درمانی قرار می دهد.
روش های جراحی یا به صورت شکاف دادن زیر شکم و خارج کردن قسمت رشد یافته پروستات خواهد بود یا از طریق بدون شکاف که خود به روش های متعدد قابل انجام است. درمان استاندارد برداشتن قسمت های رشد یافته با کمک دستگاه مخصوص و جریان الکتریکی است که به نام TUR خوانده می شود. سایر روش ها با استفاده از انتقال انرژی مثل امواج اولتراسون لیزر حرارت و غیره انجام می گردد. بر حسب نوع عمل ممکن است تا مدتی داخل مجرا سوند گذاشته شود.
عوارض رایج ولی برگشت پذیر:
۱- سوزش و تکرر گاهی تا شش هفته
۲- گاهی خونریزی خفیف تا شدید
۳- گاهی عدم کنترل ادرار از نوع اضطراری
۴- در بیشتر بیماران با حفظ نعوظ و رسیدن به ارضاء جنسی مایع منی به جای خروج از مجرا به داخل مثانه رفته و با ادرار خارج می گردد که با آگاهی قبلی بیماران توسط پزشک مشکل خاصی را به دنبال نخواهد داشت. استراحت نسبی بعد از عمل پرهیز از فعالیت های شدید و مصرف مایعات فراوان از توصیه های پزشک معالج خواهد بود ...
چند نکته:
گاهی در افرادی که پروستات آن ها بزرگ باشد عواملی مثل نگاه داشتن طولانی ادرار- مصرف زیاد الکل- مصرف بعضی داروهای سرماخوردگی یا اعصاب می تواند منجر به احتباس حاد ادراری گردد ...
منبع: برگرفته از سایت انجمن اورولوژی ایران

## ازبین بردن غدد عرق

چگونه می توان عرق کردن کف دست و پا یا غدد عرق را از بین برد.
تعریق یکی از کارهای طبیعی بدن است که به تنظیم درجه حرارت بدن کمک می‌کند. اما تعریق بیش از اندازه فایده خاصی ندارد . تعریق بیش از حد کف پا موجب بوی بد آن و ماندگار شدن بوی کفش و جوراب و ... خلاصه گریزان شدن دیگران خواهد شد. وقتی این تعریق در صورت نمایان می‌شود همه را متعجب و باخبر می‌کند و موجب مشکلاتی حتی در اعتماد به نفس ما خواهد شد! تعریق بیش از حد بدن می‌تواند باعث خیس شدن لباس شده و مشکلات و معضلات خاص خود را پدید آورد.
تعریق در حالت معمولی برای کاهش دمای بدن می باشد . در حالی که حرارت بدن به سطح پوست انتقال یافت ،غدد عروقی شروع به ترشح می کنند وعرق با جذب حرارت سطح پوست به بخار تبدیل می شود وباعث سرد شدن عروق و مویرگ های سطحی بدن می شود .با خنک شدن خون در عروق سطحی ، خون سرد شده از طریق گردش خون، توسط عروق به اندام داخلی هدایت می شود و این عمل تا زمانی که دمای بدن ثابت شود ادامه می یابد .
کارایی سیستم تعریق زمانی است که عرق در سطح بدن جاری نشود وپس از ترشح از غدد بلافاصله به بخار تبدیل گردند و بدن را

خنک کنند به این حالت تعریق نامرئی گویند . .جاری شدن عرق در سطح پوست عواقبی چون از دست دادن آب و نمک و الکترولیت های موجود در آن را دارد . بدلیل وجود الکترولیت ها وموادی ضروری که در عرق وجود دارد هرچه میزان تعریق کمتر باشد بهتر است .

علایم شایع

عرق ریزش زیاد از ناحیه زیر بغل کف پا و دست و به درجات کمتر، از سایر نقاط بدن بوی بد که در اثر وجود باکتری‌ها در عرق ایجاد می‌شود.

علل

در حقیقت بسیاری از موارد علت شناخته شده‌ای ندارند، و اصطلاحا اینها را موارد اولیه یا ایدیوپاتیک می‌نامند، به عبارت دیگر در این افراد بیماری شناخته شده‌ای باعث ایجاد تعریق فراوان نشده است. گرچه علل واقعی ناشناخته‌اند، اما مکانیسمهای این حالت بخوبی مشخص گشته‌اند. سیگنالهای اعصاب نباتی و خود کار بدن (که ما تقریبا هیچ کنترل ارادی بر آن نداریم) به غدد عرق پیام می‌دهند که عرق تولیدی خود را به بیرون بریزند، در شرایط طبیعی وقتی حرارت داخل بدن به حدی بالاتر از مقدار قابل قبول رسید سیگنالهای بیشتری برای تعریق بیشتر و در حقیقت دفع حرارت زیادی بدن ارسال می‌شود. حال وقتی این سیگنالها به حدی بیشتر از میزان مورد نیاز ارسال شوند، همین مشکل یعنی هیپرهیدروزیس ایجاد می‌شود و نه تنها برای بیمار مفید نخواهد بود بلکه او را با مشکلات متعددی روبرو خواهد ساخت!

فرم ایدیوپاتیک آن به افزایش عرق به صورت قرینه، محدود به کف دست و پا و یا زیر بغل (به تنهایی یا همراه با هم) و غیر وابسته به تنظیم دماست.

•عوامل ژنتیکی ممکن است مؤثر باشند.

•استرس یا اضطراب مزمن

•تب و عفونت

•سرطان مثل لنفوم

•پرکاری تیرویید

•حمله قلبی

•یائسگی

•بعضی از داروها و موادمخدر

•محدودیت از موادمخدر

•در مواردی علت ناشناخته است

عوامل تشدید کننده بیماری

•استرس

•فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری سنگین بدنی

•هوای گرم

پیشگیری

از وضعیت‌های استرس‌زا حتی‌المقدور خلاصی یابید.

عواقب مورد انتظار

علایم را می‌توان با درمان کنترل نمود.

عوارض احتمالی

•پریشانی روانی در اثر شرمساری در ارتباطات اجتماعی

•بثور پوستی ناشی از مصرف بوبرها یا ضدعرق‌ها

•کم آبی بدن در صورتی که دریافت آب برای جلوگیری مایعات از دست رفته کافی نباشد (به ندرت .

برای درمان باید گفت که در صورتی که علت زمنیه ای وجود داشته ابشد باید درمان شود . در کنار آن می توان از درمانهای مختلف دارویی برای کنترل علایم استفاده کرد:

•درمانهای موضعی شامل آنتی کولینرژیک های موضعی، اسیدبوریک، محلول تانیک اسید ۵-۲٪، رزورسینول، پرمنگنات پتاسیم، فرمالدئید (که البته می تواند ایجاد حساسیت کند)، گلوتارآلدئید و آلومینیوم کلراید ۲۰٪ که این محلول باید شبها روی پوست خشک مالیده شود و می تواند زیر پانسمان بسته باشد و به مرور زمان می توان فواصل کاربرد آن را زیاد کرد.

•درمانهای سیستمیک شامل داروهای آنتی کولینرژیک مثل پروپانتلین برومایـد، گلیکوپیرولات، اکسی بوتینین و بنزوتروپین هستند. البته این داروها عوارض ناخواسته ای دارند که شامل میدریاز (گشادشدن مردمک)، دید غبارآلود، خشکی دهان و چشم، اشکال درادرار و بروز یبوست، هستند.سایر داروها استفاده از آرام بخش، ایندومتاسین، داروهای بلوک کننده کانال کلسیم که در نوع تعریق کف دست و پا معمولا به کار می روند.

•Iontophoresis از سال ۱۹۵۲ معرفی شد و شامل عبور جریان الکتریسیته از پوست می باشد. در این روش که بیشتر در مورد تعریق کف دست و پا کاربرد دارد، درمان روزانه هر کف دست یا پا به مدت ۳۰ دقیقه به میزان ۲۰-۱۵ میلی آمپر با عبور از یک بالشتک آبی و یا بالشتک آنتی کولینرژیک می تواند در درمان این عارضه موثر باشد.

•تزریق سم بوتولینوم به دلیل اثرات آنتی کولینرژیک روی غشاء عصبی عضلانی موثر است.- در تعریق بیش از حد کف دست، تزریق زیر جلدی آن باعث عدم تعریق به مدت ۱۲-۴ ماه می شود. عوارض آن شامل ضعف مختصر و موقت انگشتان شست است که ظرف ۳ هفته بهبود پیدامی کند.

– •درمان تعریق بیش از حد زیر بغل با این ماده در مطالعه ای بررسی شده و نتایج قابل قبول و مشابهی داشته است و دیده شده اگر همراه با لیدوکایین تزریق شود درد به شدت قابل توجهی کاهش می دهد. در صورتیکه درمان دارویی موثر نباشد، درمان جراحی شامل سمپاتکتومی و یا برداشت زیر جلدی بافت چربی و یا غدد عرق در ناحیه درگیر می تواند مفید باشد.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید (در صورتی که هوا گرم باشد حتی از این هم بیشتر مایعات بنوشید.)

منبع:www.niksalehi.com

## سرخجه و سندرم سرخجه مادر زادی ( C R S )

مقدمه :

مراقبت از سندرم سرخجه مادرزادی (CRS) نیازمند یک سیستم توصیفی برای گزارش موارد مشکوک به CRS در نوزادانی است که در سرویس‌های مختلف بهداشتی مشاهده می‌شوند. اکثر کشورهای صنعتی سیستم مراقبت تثبیت شده‌ای برای CRS با برنامه‌های ثبت ملی بیماریها و یا برنامه‌های پایش نقایص مادرزادی دارند. در کشورهای در حال توسعه موارد CRS همانند کزاز نوزادی در بعضی مناطق کمتر گزارش می‌شوند در چنین مناطقی ثبت همه‌گیریهای ناگهانی سرخجه در تشخیص موارد CRS می‌تواند کمک کننده باشد.

مراقبت سرخجه در کشورهایی که به مرحله حذف سرخک رسیده‌اند بیشتر عملی می‌باشد و از نظام مراقبت بیماری‌های همراه با تب و بثورات و ثبت آنها و انجام تستهای آزمایشگاهی برای گزارش چرخش ویروسهای سرخک- سرخجه استفاده می گردد.

سندرم سرخجه مادرزادی از علل بسیار مهم کوری، کری، بیماریهای قلبی مادرزادی و عقب ماندگی ذهنی است. پاندمی جهانی سرخجه در فاصله سالهای ???? تا ???? میلادی اهمیت آن را آشکار نمود. مطالعات مختلفی در کشورها انجام شده است و شیوع بیماری را بین ?/? تا ? /? مورد به ازای هر هزار تولد زنده نشان داده است.

در بین شیرخواران مبتلا بهCRS٪ ?? اختلال شنوایی٪ ??، بیماری مادرزادی قلب٪ ??، میکروسفالی٪ ??، کاتاراکت٪ ??، وزن کم در هنگام تولد (کمتر از ???? گرم٪ ??)، پورپورا٪ ??، هپاتواسپلنومگالی٪ ??، اختلالات شعوری و٪ ?? مننگوآنسفالیت گزارش شده است. در بررسی توسط سازمان جهانی بهداشت میزان سرونگاتیو بودن زنان سنین باروری نسبت به سرخجه در?? کشور٪ ?? و بالاتر، در ?? کشور بین٪ ?? تا٪ ?? و در ?? کشور کمتر از٪ ?? بوده است.

بیماری :

در طبقه‌بندی بین‌المللی بیماریها، عفونت ناشی از سرخجه به شکل زیر طبقه‌بندی شده است:

– ?بیماری سرخجه

– ?سندرم سرخجه مادرزادی

بیماری سرخجه :

سرخجه یکی از علل شایع بیماری‌های حاد تبدار و بثوری می‌باشد. بیماری دارای چندین عارضه می‌باشد. عفونت سرخجه در حاملگی می‌تواند منجر به سقط، مرده‌زایی یا نوزاد مبتلا به عفونت سرخجه مادرزادی گردد. اولین توصیف دقیق از سرخجه درسال ????میلادی به‌عمل آمد و اصطلاح روبلا در ???? برای آن به کار برده شد. مطالعات در سال ???? ثابت کرد ابتلاء مادر به ویروس سرخجه در ماههای اول آبستنی موجب کاتاراکت و بیماریهای قلبی در نوزاد وی می گردد.

ویروس سرخجه از ویروسهای RNAدار و نسبت به حلالهای چربی حساس است و در گروه توگاویروسها قرار دارد. ویروس سرخجه توسط گروه کثیری از عوامل شیمیایی، PH کمتر از ?/? یا بیش از ?/? و تحت اثر اشعه ماوراء بنفش غیرفعال می گردد. درحرارت اطاق تا ?? درجه سانتیگراد ویروس ناپایدار است و بهترین درجه حرارت جهت نگهداری آن ?? درجه سانتیگراد زیرصفر است. انسان تنها میزبان طبیعی ویروس سرخجه است. انتقال عامل بیماری از طریق ترشحات دستگاه تنفس شخص مبتلا صورت می گیرد و در اکثر موارد ناشی از تماس طولانی و نزدیک با بیمار است. اپیدمیهای سرخجه در فواصل ? تا ? سال یک بار ولی به دفعات کمتری از همه‌گیریهای سرخک مشاهده می گردد. سرخجه بیشتر از همه در کودکان دیده می‌شود اما سن ابتلا به آن بعد از زمان معمول برای ابتلا به سرخک است. در برخی از کشورها تعداد قابل توجهی از بالغین (حدود?? درصد) فاقد آنتی‌بادی HI نسبت به سرخجه هستند.

به‌طور معمول تنها یک مورد از ? تا ?? مورد بالینی بیماری سرخجه گزارش می‌شود و به علاوه به ازاء هر یک مورد با تظاهرات بالینی یک یا چند مورد عفونت بدون علائم بالینی وجود دارد که از نظر اپیدمیولوژیکی، به اندازه موارد بالینی بیماری با اهمیت هستند.

اگر چه واگیر بودن سرخجه کمتر از سرخک و بسیاری از بیماری‌های دیگر کودکی است ولی با بروز اپیدمی در سربازخانه‌ها و یا

مؤسسات شبانه روزی کلیه افراد حساس به بیماری مبتلا خواهند شد. در سرخجه اکتسابی زمان سرایت‌پذیری بیماری کوتاه است و از یک هفته قبل از بروز بثورات تا ? روز بعد از آن ادامه خواهد داشت (حداکثر تا ?? روز بعد از بروز بثورات) اما حداکثر سرایت‌پذیری آن یک روز قبل از ظهور نشانه‌هاست.
واضح است بیماری که در جریان سرخجه دچار راش نمی‌شود نیز آلوده کننده است. نوزادان مبتلا به سرخجه مادرزادی نیز یک منبع عفونت محسوب می‌گردند و در حلق، ادرار و مدفوع بسیاری از این نوزادان ویروس یافت می‌شود. تماس افراد حساس با چنین نوزادانی موجب ابتلاء آنها به سرخجه می‌گردد.
به‌طور کلی یک بار ابتلا طبیعی به سرخجه شخص را برای تمام عمر در مقابل بیماری سرخجه محافظت می‌کند هر چند که وقوع عفونت مجدد با یا بدون نشانه‌های بالینی در افراد واکسینه شده و بندرت در آنهایی که قبلا به بیماری مبتلا شده‌اند، گزارش شده است. بیماری سرخجه مانند بسیاری از بیماریهای ویروسی می‌تواند در دورهٔ حاد عفونت موجب کاهش پاسخ‌های ایمنی سلولی میزبان گردد.

نشانه‌های بالینی

پس از دوره نهفتگی (حدود?? روز) نشانه‌های دوره مقدماتی به صورت بی‌اشتهایی، ضعف، سردرد، کونژونکتیویت، تب خفیف و علائم تنفسی از یک تا ? روز قبل از بروز بثورات جلدی مشاهده شده و در بالغین معمولاً واضح‌تر است. در بالغین یا اطفال بزرگتر ورم ملتحمه، بثورات جلدی، چند غده لنفاوی بزرگ و حساس، افزایش درجه حرارت بین ??/? تا ??/? درجه سانتیگراد و ضعف مختصر، تظاهرات بالینی بیماری سرخجه هستند. چنانچه بثورات جلدی وجود نداشته باشد تنها معدودی از افراد متوجه بیماری خود می‌شوند. به ندرت بیماران نیاز به بستری شدن و مراجعه به پزشک پیدا می‌کنند.
بثورات جلدی در مدت یک تا دو روز محو می‌شوند و بیمار فعالیت طبیعی خود را از سر می‌گیرد و به این جهت آن را سرخک سه روزه می‌نامیدند.

مشخصات بثورات :

بثورات جلدی به صورت ماکول قرمز رنگ و کوچک هستند. بثورات جلدی کاملاً ـ مسطح و دایره‌ای می‌باشند و با وجود خصوصیات ذکر شده گاهی تشخیص آنها از بثورات سرخکی، بثورات مربوط به حساسیت دارویی و مخملک دشوار می‌گردد.
بثورات جلدی ابتدا روی صورت و خط رویش مو در پیشانی، در اطراف دهان و پشت گوشها ظاهر می‌شود. معمولاً بثورات جلدی در روی صورت خیلی شدید نیستند. در روی تنه تعداد آنها بسیار کم و اندازه بثورات جلدی حدود ته سنجاق و درموارد کمی به ابعاد ? تا ? میلی‌متر می‌رسد. در انواع شدید بیماری بثورات علاوه بر تنه روی ساعد و ساق پا دیده می‌شود. به ندرت لکه‌ها به هم متصل گردیده و به صورت اریتم منتشر (شبیه به مخملک) ظاهر می‌شوند. پتشی و پورپورا در نوزادان مبتلا به سرخجه مادرزادی غیرمعمول نیست اما درسرخجه بالغین پیدایش پورپورا نادر است. این عارضه ممکن است در جریان بیماری سرخجه و یا زمان کوتاهی پس از محو بثورات جلدی و یا اواخر دوره نقاهت پیش آید. در مرحله اول غالباً پورپورا ناشی از اثر ویروس روی پلاکتها یا عروق خونی است ولی در دوره نقاهت علت ایمونوپاتولوژیک دارد. در موارد نادر خونریزی شدید پیدا می‌شود و منجر به مرگ بیمار می‌گردد.

غدد لنفاوی :

بزرگ شدن غدد لنفاوی در سرخجه شایع‌ترین علامت است و اغلب به تشخیص بیماری کمک می‌کند بخصوص زمانی که بثورات جلدی غیرمشخص هستند. غالباً غدد لنفاوی ناحیه پشت سر و پشت گوش بزرگ می‌شوند ولی هر غده لنفاوی گردنی ممکن است گرفتار گردد. طحال بزرگ، اما در اکثر موارد غیرقابل لمس است. حساسیت غدد لنفاوی بزرگ شده در بیماران متفاوت است. تقریباً همیشه تورم غدد لنفاوی (آدنوپاتی) مقدم بر ظهور بثورات جلدی است.

چشم‌ها :

پرخونی خفیف ملتحمه بخصوص در بالغین شایع است اما به شدت سرخک نیست و بیمار ترس از نور (فتوفوبی) یا اشک ریزش ندارد. در موارد استثنایی، پرخونی شدید ملتحمه (کونژونکتیویت) و حتی خشکی چشم (کراتیت)، در سرخجه گزارش شده است.

حلق و مخاط دهان :

لوزه‌ها و کام نرم اغلب قرمز هستند. برخی از محققان پتشی (نقاط قرمز رنگ کوچک) را روی سقف دهان گزارش کرده‌اند اما این مسئله در بیماری ناشی از مونونوکلئوز بسیار شایع‌تر است.
لکه‌های ماکولوپاپولر یا خونمردگی (اکیموتیک) قرمز روشن را در روی کام نرم، Forchheimer spot نامیده‌اند. تورم مخاط بینی و سقف دهان و لثه‌ها در برخی از اپیدمیها گزارش شده است.
سرخجه اغلب یک بیماری خفیف و در مقایسه با سرخک در شروع بیماری معمولا فاقد آبریزش شدید از بینی است. سرخجه بندرت به‌صورت یک بیماری شدید ظاهر می‌شود و گاهی نیز به علت وجود تورم غدد لنفاوی پشت گردن (آدنوپاتی) ممکنست بیماری با سفتی گردن نیز همراه باشد. گاهی لرز و تب ??/? (تا ??/? درجه سانتیگراد) همراه با درد عمومی شدید بدن وجود دارد. افراد بالغ بیشتر از کودکان از چنین نشانه‌هایی رنج می‌برند.
علائم بیماری معمولاً ـ در مدت یک تا دو روز فروکش می‌کنند و به‌سرعت رو به بهبودی می‌روند. احتمال عفونت دوباره در سرخجه نسبت به سایر بیماریهای ویروسی بیشتر و حدود ? تا ? درصد است.

سرخجه بدون بثورات جلدی :

انواع خفیف و پنهان سرخجه با استفاده از روشهای اندازه‌گیری آنتی بادی و جدا کردن ویروس ثابت شده است و چندان هم غیرشایع نیستند. این پدیده در مادرانی که در سه ماه اول حاملگی دچار شکل خفیف و غیر آشکار عفونت می‌شوند، اهمیت زیادی دارد. در یک همه‌گیری سرخجه حدود ??درصد از بیماران بثورات جلدی نداشتند و ابتلای آنها به بیماری با جدا کردن ویروس و بالا بودن عیار آنتی‌بادی ثابت شد. اشکال بدون بثورات جلدی سرخجه در اطفال زیر ده سال بیش از بالغین دیده می‌شود.

تشخیص‌های افتراقی :

تشخیص سرخجه از روی علائم بالینی قطعی نمی‌باشد و تشخیص‌های افتراقی شامل سرخک، تب دانگ، پاروویروس?? B، ویروس هرپس انسانی، ? کوکساکی، اکو و سایر آنترو ویروسها، آدنوویروسها و استرپتوکوکوس گروهA (بتاهمولیتیک) می‌باشند. سرخک اغلب همراه با سرفه، آبریزش شدید و قرمزی ملتحمه چشم می‌باشد این علایم نسبتاً غیراختصاصی و مشترک در تعدادی از عفونتهای ویروسی هستند. علایم مفصلی در بیشتر از٪ ?? زنان بالغ مبتلا به سرخجه مشاهده می‌شود اما علایم مفصلی در عفونت با پاروویروس?? B و تب دانگ و دیگر بیماریهای آربوویروسی نیز شایع می‌باشند. تورم غدد لنفاوی (آدنوپاتی) پشت گوش در سرخجه و روزئولااینفانتوم (این بیماری معمولاً در کودکان زیر ?-?سال دیده می‌شود) مشترک است بنابراین تشخیص افتراقی این بیماریها در کودکان مشکل می‌باشد. به این دلایل تأئید سرخجه بدون تستهای آزمایشگاهی غیرممکن است.

پاسخ ایمنی در سرخجه :

پاسخ ایمنی هومورال به عفونت سرخجه بخوبی شناخته شده است در عفونت حاد سرخجه IgM اختصاصی قابل تشخیص است. IgM معمولاً در ? روز بعد از شروع بثورات جلدی ظاهر می‌شود و ? تا ?? هفته بالا باقی می‌ماند. IgG اختصاصی سرخجه یک شاخص طولانی مدت سابقه عفونت سرخجه است: IgG بعد از شروع بثورات جلدی شروع به بالا رفتن می‌کند و در حدود ? هفته بعد به اوج می‌رسد و عموماً برای تمام عمر باقی می‌ماند.

سندرم سرخجه مادرزادی (CRS) :

جنینی که با ویروس سرخجه عفونی شده باشد، ممکن است با سندرم سرخجه مادرزادی متولد شود. CONGENITAL RUBELLA SYNDROME=CRS) (. تعدادی از نقایص همراه با CRS ممکن است در هنگام تولد تشخیص داده شوند در حالیکه دیگر نقایص ماهها یا حتی چندین سال بعد گزارش می‌شوند. تظاهرات CRS ممکن است گذرا (مثل پورپورا) یا تظاهرات دائمی (مثل کری، نقایص سیستم عصبی مرکزی، بیماری قلبی مادرزادی، مردمک سفید یا کاتاراکت) یا بصورت علائم دیررس (مثل دیابت ملیتوس) باشند.

تظاهرات عمده بالینی سرخجه مادرزادی

طبقه بندی تظاهر ویژه

عمومی سقط خودبخودی و مرده‌زایی

تولد نوزاد با وزن کم

عقب ماندگی ذهنی

سیستم شنوایی کری حسی عصبی: یکطرفه یا دوطرفه

کری مرکزی

اشکال در حرف زدن

سیستم قلبی و عروقی VSD-PS-PDA(به ترتیب: باز باقی مانده مجرای شریانی، تنگی شریان ریوی، نقص دیوارهٔ بین بطنی)

—ترکیبی از بیماریهای قلبی مادرزادی

سیستم بینایی رتینوپاتی پیگمانتر، کاتاراکت.٪ ??: موارد یکطرفه و در اغلب موارد بارتینوپاتی، کره چشم کوچک (میکروفتالمی)

تظاهرات نوزادی گذرا

(ممکن است همراه با عفونت منتشر و مرگ ومیر بالا باشد) کاهش پلاکت‌ها (ترومبوسیتوپنی) همراه و یا بدون پورپورا، بزرگی کبد و طحال (هپاتواسپلنومگالی)، مننگوآنسفالیت، رادیولوسنسی استخوانی، تورم غدد لنفاوی (آدنوپاتی)

علایم دیررس پنومونی بافت بینا بینی (اینترستیشیال) با شروع تأخیری (در سن ?- ?? ماهگی) دیابت ملیتوس وابسته به انسولین

علائم چشمی : برخلاف کری همراه با CRS، اکثر علائم چشمی CRS بسرعت به‌وسیله والدین و پرسنل مراقبتهای بهداشتی تشخیص داده می‌شوند.
نوزادان با CRS، ویروس سرخجه را برای مدتهای طولانی با اشک دفع می‌کنند. ویروس سرخجه می‌تواند در ترشحات نازوفارنکس در٪ ?? نوزادان با CRS در طی ماه اول زندگی٪ ??، در سن ? تا ? ماهگی٪ ??، درسن ? تا ? ماهگی٪ ??، در سن ? تا ?? ماهگی و٪ ? در طی سال دوم زندگی یافت شود. نوزادان با CRS که ویروس سرخجه را با ترشح اشک دفع می‌کنند عفونی بوده و اقدامات احتیاطی مناسب باید برقرار شود. بویژه برای جلوگیری از در معرض خطر قرار گرفتن زنان باردار غیرایمن و انتقال به جنین این امر مهم است.

پاسخ‌های ایمنی در کودکان مبتلا به CRS :

پاسخ‌های ایمنی که در نوزادان مبتلاـ به CRS مشاهده می‌شود با آن چیزی که در سرخجه طبیعی دیده می‌شود فرق می‌کند. در زمان تولد، آنتی‌بادی‌های اختصاصی سرخجه از کلاس IgG موجود در سرم نوزاد متعلق به مادر بوده و آنتی‌بادی‌های اختصاصی IgM متعلق به خود نوزاد می‌باشد. بنابراین برای تشخیص می‌توان از شناسایی IgM در خون نوزاد استفاده نمود. در٪???

کودکان مبتلا به CRS معمولاً از بدو تولد تا ? ماهگی IgM شناسایی می گردد. این میزان در سن ?-?? ماهگی به٪ ?? کاهش می‌یابد و در سن ?? تا ?? ماهگی در٪ ?? کودکان مبتلا IgM دیده می‌شود. بعد از ?? ماهگی بندرت IgM در سرم این کودکان قابل شناسایی است.

مراحل مراقبت سرخجه و سندرم سرخجه مادرزادی :

سه مرحله در مراقبت سرخجه و (CRS) وجود دارد.

مرحله : ? برنامه‌ریزی جهت واکسیناسیون سرخجه:

این مرحله با برنامه‌ریزی جهت استفاده از واکسن سرخجه (واکسنMMR در برنامه واکسیناسیون جاری کشور و انجام بسیج‌های واکسیناسیون سراسری) به اجرا در می‌آید.

ذکر این نکته ضروری است که برنامه واکسیناسیون سراسری بر علیه سرخک و سرخجه با پوشش بالغ بر ?? میلیون نفر از افراد ? تا ??سال در سال ???? اجرا گردید و واکسنMMR نیز در برنامه واکسیناسیون جاری (از ابتدای سال) ???? گنجانده شد.

مرحله : ? برنامه‌ریزی جهت پیشگیری از CRS :

پایش پوشش واکسن سرخجه در بخش‌های عمومی و خصوصی در همه گروههای هدفی که واکسن دریافت می کنند برحسب سال و منطقه جغرافیایی صورت پذیرفته و مراقبت CRS بر حسب مورد (مراقبت موردی CRS) با بررسی و تست آزمایشگاهی هر مورد مشکوک انجام می گیرد. در طغیان سرخجه اقدامات مناسب بایستی صورت پذیرد.

مرحله : ? برنامه‌ریزی جهت حذف سرخجه و سندرم سرخجه مادرزادی :

در این مرحله هدف حذف سرخجه و CRS سازماندهی شده و برنامه معمولاً در هدف حذف سرخک ادغام یافته است. پایش پوشش واکسن سرخجه انجام گرفته و هدایت مراقبت موردی CRS با بررسی و انجام تست آزمایشگاهی در هر مورد مشکوک صورت می‌پذیرد.

مراقبت موردی به‌وسیله ارزیابی آزمایشگاهی هر مورد مشکوک به سرخک انجام شده و درصورت منفی بودن، نمونه مربوطه از نظر سرخجه بررسی می‌شود. مضافاً اینکه هر مورد مشکوک به سرخجه مستقیماً مورد بررسی قرار خواهد گرفت و (در صورت منفی بودن نتیجهٔ سرخجه از نظر سرخک بررسی می‌شود).

* تعریف طغیان: هر گاه تعداد موارد مشاهده شده نسبت به موارد مورد انتظار (در یک ناحیه جغرافیایی و دوره زمانی مشابه) افزایش یابد اصطلاحاً طغیان گفته می‌شود.

(روند و سیر بیماری در سال قبل باید بررسی شود. اگر اطلاعات قبلی در دسترس نباشد می‌توان اطلاعات در مورد افزایش غیرطبیعی در ظهور بیماری ماه قبل مورد استفاده قرار داد.)

هماهنگ کننده‌های سیستم مراقبت CRS / سرخجه :

تعیین یک پزشک با قابلیت برای هر استان یا ناحیه به‌عنوان هماهنگ‌کننده اجرایی و همچنین استقرار یک متخصص در یک بیمارستان مرجع استانی یا ناحیه به‌عنوان هماهنگ کننده علمی برنامه ضروری می‌باشد.

بطور کلی مسئولیتهای هماهنگ کننده‌های CRS/ سرخجه شامل موارد زیر می‌باشد:

. ?تهیه و توزیع مواد آموزشی همسو با سیستم مراقبتی ملی ؛

. ?هماهنگی و آموزش پزشکان واجد شرایطی که توانایی معاینه نوزادان مشکوک به CRS را دارا باشند ؛

. ?هماهنگی با آزمایشگاه ملی سرخجه و اطمینان از اینکه نمونه‌ها در زمان مناسب به آزمایشگاه ارسال شده‌اند و کنترل گزارشات به‌عمل آمده ؛

. ?هدایت و اجرای آموزشهای سیستم مراقبت CRS/ سرخجه ؛

. ?تهیه و ارسال و نگهداری لیست خطی موارد مشکوک به سرخجه و سندرم سرخجه مادرزادی ؛

. ?انجام هماهنگی‌های لازم و بررسی طغیانها ؛

. ?هماهنگی و اجرای نظارت و پایش و ارزشیابی پوشش واکسن سرخجه و برنامه مراقبت سرخجه و CRS ؛

. ?تجزیه و تحلیل اطلاعات مراقبت و تهیه پس خوراند ؛

. ?همکاری و مشارکت در برنامه‌های ابلاغی در راستای سیستم مراقبت سرخجه و سندرم سرخجه مادرزادی.

ارتباط منظم میان هر مرکز گزارش دهنده و هماهنگ کننده ضروری است. هماهنگ کننده مراقبت باید یک شخص مشخص را در هر مرکز گزارش‌دهی تعیین کند که ضمن بیماریابی و شناسایی دقیق بیماران نسبت به تکمیل فرم‌های گزارش‌دهی موارد و اطمینان از مناسب بودن نمونه‌های خون جمع‌آوری و حمل شده به آزمایشگاه و تحویل فرم‌های گزارش موارد پاسخگو باشد. فرمهای گزارش مورد بایستی از نظر تکمیل بودن و دقت در زمان پذیرش، بازنگری شوند.

مراقبت CRS :

مراقبت جاری CRS مبتنی بر تشخیص نوزادان ? تا ?? ماهه مبتلا به CRS می‌باشد اگر چه تعدادی از علایم مربوط به CRS ممکن است تا سنهای بالاتر بارز نباشند. در کودکان با سن بالای یکسال تأئید سرخجه به‌عنوان عامل ناهنجاریهای مادرزادی خیلی مشکل است.

تعداد سالیانه موارد CRS و همچنین میزان سالیانه موارد CRS بر مبنای ???? تولد زنده بایستی گزارش گردد. برای محاسبه میزان، نیاز به تعداد تولدهای زنده سالیانه در همان نواحی می‌باشد.

پایگاهها و متخصصین زیر می‌بایستی در برنامه مراقبت بیماری مشارکت داشته باشند:

– ?پایگاههایی که به‌طور عادی در مراقبت بیماریهای EPI مشارکت دارند (شامل کارمندان بهداشتی، پرستاران و اپیدمیولوژیست‌ها)

– ?بخشهای نوزادان و واحدهای مراقبت ویژه نوزادان

– ?سرویسهای زایمان دارای متخصصین زنان و ماما

– ?بیمارستانهای عمومی دارای بخش اطفال

– ?بیمارستانهای مرجع

– ?متخصصین چشم – بینایی سنجی و کارمندان مراقبت اولیه چشم

– ?متخصصین گوش و شنوایی سنجی

– ?متخصصین قلب و جراحان قلب.

تعریف موارد :

مورد مشکوک CRS :

مورد مشکوک عبارتست از :

تعریف. ? هر کودک کمتر از یکسال که کارمندان بهداشتی در او مشکوک به CRS می‌شوند.

تعریف. ? هر کودک کمتر از یکسال دارای تاریخچه مادری مشکوک یا تأئید شده ابتلاء به سرخجه در دوران حاملگی.

تعریف. ? هر نوزادی با بیماری قلبی و یا مشکوک به کری و یا با یک یا چند علامت از علائم چشمی زیر:

مردمک سفید (کاتاراکت)، کاهش دید، حرکات پاندولی چشم (نیستاگموس)، لوچی، کره چشم کوچک (میکروفتالموس)، قرنیه بزرگتر (گلوکوم مادرزادی)

توجه : کارمندان بهداشتی بایستی همه موارد مشکوک به CRS را به پزشک برنامه ارجاع دهند.

مورد تأئید شده بالینی CRS :

یک مورد تأئید شده بالینی، فردی است که توسط پزشک دوره دیده به ترتیب ذیل با ? عارضه از گروه الف و یا یک عارضه از گروه الف و یک عارضه از گروه ب گزارش شود:

گروه الف : کاتاراکت، گلوکوم و یا کاتاراکت همراه با گلوکوم، بیماری قلبی مادرزادی، نقص شنوایی، رتینوپاتی پیگمانته.

گروه ب : پورپورا، اسپلنومگالی، میکروسفالی، عقب ماندگی ذهنی، مننگوآنسفالیت، بیماری استخوانی رادیولوسنت، زردی که در ??ساعت اول تولد شروع شود.

مورد تأئید شده آزمایشگاهی CRS :

مورد تأئید شده آزمایشگاهی CRS نوزادی است که علائم بالینی CRS را دارد و IgM اختصاصی سرخجه در خون او شناسایی شده است.

عفونت سرخجه مادرزادی (CRI) :

نوزاد با تست خونی مثبت از نظر IgM سرخجه که تأئید بالینیCRS را ندارد بعنوان فردی که عفونت سرخجه مادرزادی (CRI) دارد طبقه‌بندی می‌شود.

گزارش موارد :

برای هر مورد مشکوک به CRS علاوه بر تنظیم لیست خطی و اعلام به سطوح بالاتر باید یک فرم بررسی اپیدمیولوژیک نیز تکمیل گردد.

تستهای آزمایشگاهی :

یک نمونه خون به میزان ? میلی‌لیتر باید از هر نوزاد مشکوک به CRS بعد از تولد در اسرع وقت تهیه شود. تقریباً همه نوزادان مبتلا به CRS نتیجه آزمایش IgM اختصاصی سرخجه آنها در طی ? ماه اول زندگی مثبت و٪ ?? آنها در طی ? ماهه دوم زندگی نیز مثبت می‌باشند. در راستای اهداف مراقبت یک نمونه خون به‌طور کلی برای تأئید یا رد کردن CRS بنظر کافی می‌رسد. به‌هرحال اگر اولین نمونه برای IgM سرخجه منفی بود و شک زیاد بالینی یا اپیدمیولوژیک به CRS وجود دارد یک نمونه خون ثانویه باید درخواست شود.

مراقبت سرخجه :

تعریف موارد :

مورد مشکوک به سرخجه :

تعریف. ? هر بیمار در تمام گروههای سنی که کارمندان بهداشتی در او به سرخجه مشکوک هستند.

تعریف. ? هر بیمار با تب و راش ماکولوپاپولر همراه با یک یا چند از علائم زیر: بزرگی غدد لنفاوی گردنی، پشت سری یا پشت گوشی، درد مفاصل یا تورم مفاصل.

معمولاً تشخیص سرخجه از بیماریهای سرخک، دانگ و یا دیگر بیماریهای بثوری تب‌دار از نظر بالینی غیرممکن است. در مرحله حذف سرخک – سرخجه موارد مشکوک به سرخک و سرخجه در یک طبقه‌بندی مراقبتی به‌عنوان بیماری بثوری تب‌دار برای موارد مشکوک به این دو بیماری قرار می گیرند.

مورد تأئید شده آزمایشگاهی سرخجه :

بدلیل سخت بودن تشخیص بالینی سرخجه، تأئید آزمایشگاهی مورد نیاز می‌باشد. یک مورد تأئید شده آزمایشگاهی سرخجه عبارتست از مورد مشکوکی که تست خون مثبت از نظر IgM اختصاصی سرخجه را دارا باشد.

مورد تأئید شده اپیدمیولوژیک سرخجه :

یک مورد تأئید شده اپیدمیولوژیک سرخجه فردی است با بیماری بثوری تب‌دار که از نظر آزمایشگاهی مورد بررسی قرار نگرفته است ولی از نظر اپیدمیولوژی با مورد تأئید شده آزمایشگاهی سرخجه مرتبط است.

بررسی زن باردار مشکوک به سرخجه :

به منظور تشخیص موارد CRS در نوزادان، بررسی بیماری بثوری در زنان باردار مهم می‌باشد. اگر یک زن باردار به سرخجه مشکوک است مراحل زیر باید پیگیری شود:

. ?شک به CRS برای بیمار بایستی توضیح داده شود و نمونه خون تهیه گردد.

. ?نمونه خون بایستی از نظر IgM اختصاصی سرخجه در آزمایشگاه معتبر بررسی شود.

. ?درصورتیکه نتیجه آزمایش نمونه خون ازنظر IgM اختصاصی سرخجه مثبت بود، بیمار بایستی از نظر انجام ویزیت بعدی پیش از تولد و پیگیری مورد مشورت قرار گیرد.

. ?در صورتیکه نتیجه نمونه خون از نظر IgM اختصاصی سرخجه منفی باشد و اولین نمونه خون در ? روز اول شروع بثورات جلدی تهیه شده باشد، بایستی نمونه خون دوم تهیه شده و از نظر IgM اختصاصی سرخجه آزمایش شود.

. ?برای تمامی موارد عفونت سرخجه در طی بارداری که از نظر آزمایشگاهی تائید شده‌اند، نام بیمار و دیگر اطلاعات مرتبط بایستی در بررسی سرخجه بارداری ثبت شود. مشاوره و پیگیری طبی بایستی ارائه شود.

. ?از نوزاد مادری که در دوران بارداری نتیجه آزمایش عفونت به سرخجه آن تائید شده بایستی نمونه خون برای تعیین IgM اختصاصی سرخجه تهیه شود و به‌وسیله یک پزشک دوره دیده در اسرع وقت بعد از تولد معاینه شود.

تذکر : در مراقبت زنان باردار مشکوک به سرخجه لازم است تمامی واحدهای سیستم بهداشتی بالاخص بهداشت خانواده (با توجه به انجام مراقبتهای دوران بارداری) توجیه گردند.

نکته: با توجه به اینکه برخی از افراد میزان قابل شناسایی IgM را تولید نمی‌کنند، ممکن است فردی مبتلا به سرخجه باشد ولی در خون او IgM شناسایی نشود و علاوه بر این در برخی موارد دیده شده است که در عفونت مجدد با سرخجه نیز IgM تولید می‌شود. بنابراین با توجه به اینکه تشخیص عفونت اولیه و یا مجدد سرخجه در زن باردار اهمیت زیادی دارد لذا لازم است صرفنظر از پاسخ مثبت یا منفی IgM برای وی، سرم خون زن باردار مشکوک به سرخجه با روش Rubella IgG avidity assay مورد بررسی قرار گیرد. پاسخ‌های Avidity Low به منزله تشخیص قطعی عفونت اولیه سرخجه خواهند بود ولی پاسخ High avidity به‌عنوان تشخیص قطعی ایمنی قبل از بیماری تلقی می‌گردد.

این روش در بخش ویروس شناسی دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران راه‌اندازی گردیده و قبلاً نیز در بررسی زنان بارداری که واکسن MR دریافت کرده بودند اعمال شده است.

گزارش موارد :

از طریق گزارش تلفنی بر اساس لیست خطی و ارسال اطلاعات با فرمهای لیست خطی و فرم بررسی اپیدمیولوژیک گزارش موارد صورت می‌گیرد. ضمناً فرم ارسال نمونه نیز به همراه هر نمونه بایستی تکمیل و به آزمایشگاه ارسال گردد.

تست‌های آزمایشگاهی :

سرخجه می‌تواند فقط به‌وسیله تست آزمایشگاهی تأئید شود. تأئید آزمایشگاهی سرخجه بوسیله گزارش IgM اختصاصی سرخجه در نمونه خون صورت می‌پذیرد نمونه خونی که بایستی در ظرف ?? روز اول از شروع راش بثورات جلدی تهیه شده باشد).

فعالیتهای اختصاصی در طغیان شناخته شده سرخجه :

زمانیکه سرخجه به‌عنوان علت طغیان بیماری بثوری تب‌دار مشخص می‌شود، توجه ویژه‌ای باید به گزارش سرخجه در زنان سن بارداری به‌عمل آید. برای تعیین موارد بالقوه CRS، همه بیماریهای بثوری تب‌دار زنان باردار باید بررسی و ارزیابی شوند.

طغیانهای سرخجه ممکن است از ? تا چند سال ادامه یابد و اغلب یک طغیان کوچکتر پیش‌زمینه طغیان بزرگتری می‌باشد. متخصصین زنان، متخصصین اطفال، متخصصین نوزادان، ماماها و دیگر کسانیکه سرویسهای بهداشتی را برای زنان و یا نوزادان ارائه می‌کنند باید نسبت به ظهور طغیان هوشیار باشند و از تعاریف مورد سرخجه و مشکوک به CRS آگاهی داشته باشند و فرمهای بررسی موارد را به‌طور مقتضی تکمیل کنند. مراقبت CRS باید حداقل برای ? ماه بعد از گزارش آخرین مورد سرخجه ادامه یابد.

توجه: در صورت مشاهدهٔ مورد مشکوک به سرخجه لازم است به کلیه زنان در سنین باروری غیرایمن با رعایت موارد منع واکسن، واکسن حاوی جزء سرخجه تلقیح گردد.

مراقبت فعال برای گزارش موارد CRS :

مراقبت فعال برای موارد CRS با تأکید خاص بر پیگیری زنانی که در ?? هفته اول حاملگی در معرض تماس قرار داشته‌اند می‌تواند در طی طغیان سرخجه و تا ? ماه بعد از آخرین مورد گزارش شده سرخجه ادامه یابد.

روش مراقبت فعال CRS :

در مناطقی که پوشش واکسن سه‌گانه نوبت سوم٪ ?? یا بالاتر است کارمندان بهداشتی می‌توانند برای غربالگری نوزادان در طی انجام واکسیناسیون نوبت اول سه گانه (در سن ? ماهگی) برای علائم CRS و تحقیق درباره تاریخچه مادری سرخجه در حاملگی آموزش ببینند. نوزادانی که با تعریف مورد مشکوک به CRS تطبیق می‌یابند باید به پزشک برنامه برای ارزیابی کلینیکی CRS و آزمایش IgM ارجاع یابند.

آزمایشگاه :

کار با نمونه‌های خون :

– ?روشهای ضد عفونی بدقت برای جمع‌آوری خون و کار با نمونه‌ها بکار برده شود.

– ?اگر نمونه خون وریدی گرفته می‌شود، نمونه خون به لوله سانتریفوژ یا لوله دیگر باید منتقل شود.

– ?لوله آزمایش باید فوراً برچسب زده شود و اطلاعات بیمار شامل نام بیمار – تاریخ نمونه‌گیری و شماره ثبت بر آن نوشته شود. از یکسان بودن اطلاعات برچسب و فرم بررسی بیمار و فرم نمونه‌گیری و پاسخ آزمایشگاهی مطمئن شوید.

– ?نمونه خون در درجه حرارت اتاق به‌مدت ??-?? دقیقه نگهداشته شود.

– ?برای جداسازی سرم: نمونه خون در سانتریفوژ معمولی یا یخچالدار با سرعت ???? – ????دور در دقیقه به‌مدت??- ??دقیقه قرار گیرد. اگر سانتریفوژ در دسترس نباشد نمونه خون در درجه حرارت اتاق در طول شب نگهداری شود، تا سرم از لخته خون جدا گردد.

– ?از پی‌پت استریل برای انتقال سرم به لوله استریل یا شیشه دربدار استفاده شود. لوله می‌تواند شیشه‌ای یا پلاستیکی باشد. قلم مخصوص ثبت اطلاعات باید غیرقابل پاک کردن باشد یا از برچسب مخصوص استفاده شود.

– ?اگر میزان سرم کافی باشد سرم را در دو لوله نگهداری کرده تا در صورت نیاز آزمایش کنترل بر روی نمونه دوم انجام شود.

– ?کنترل شود تا درب لوله بخوبی بسته شده باشد.

– ?نمونه سرم همراه با کپی فرم پذیرش آزمایشگاه باید به آزمایشگاه رفرانس سرخجه که استانداردهای سطح ملی را رعایت می‌کند ارسال شود.

نگهداری نمونه‌های سرم :

نگهداری سرمها باید در درجه حرارت ? تا ? درجه سانتیگراد (درجه حرارت یخچال) یا بصورت یخ زده- ?? (درجه یا کمتر) صورت پذیرد. بهتر است از انجماد و ذوب مکرر سرمها اجتناب شود.

اگر حمل نمونه‌ها به آزمایشگاه رفرانس به‌موقع انجام نمی‌شود (بیشتر از ?? ساعت طول خواهد کشید) ترجیحاً سرم باید منجمد شود و با یک کلد باکس مناسب با یخ خشک یا مرطوب به آزمایشگاه رفرانس منتقل شود.

ارزیابی‌های آزمایشگاهی :

یک فرم درخواست آزمایشگاه باید همراه هر نمونه خون باشد.

تست آزمایشگاهی بنا به هدفی که نمونه خون تهیه شده است متفاوت خواهد بود:

•تست IgM : برای تشخیص CRS در نوزادان و برای تشخیص عفونت حاد سرخجه.

•تست IgG : برای اندازه‌گیری حضور و یا عدم حضور سطوح محافظتی ضد سرخجه.

•تست IgG : در بررسی‌های سرواپیدمیولوژیک.

•تست Rubella IgG Avidity assay : برای زنان باردار مشکوک به سرخجه.

دفتر ثبت روزانه نمونه‌ها :

آزمایشگاه باید دفتر ثبت روزانه نمونه‌ها را داشته باشد و اطلاعات تمامی نمونه‌های سرمی رسیده را ثبت کند : نام و نام خانوادگی- تاریخ دریافت نمونه- محل نگهداری سرم – تاریخ انجام آزمایش و نتیجه.

کنترل کیفی آزمایشگاه :

کنترل کیفی آزمایشگاه توسط آزمایشگاههای بین‌المللیWHO صورت می‌پذیرد. زمانیکه استانداردهای بین المللی در دسترس قرار گرفتند یکسان سازی آزمایشهای سرولوژیک برای IgG و IgM اختصاصی سرخجه صورت می‌پذیرد.

شاخص‌های فیلد و آزمایشگاه که باید ارزیابی شوند شامل :

. ?درصد نمونه‌ها که در وضعیت خوب دریافت شده‌اند.

. ?درصد فرمهای درخواست آزمایشگاه که به‌طور مناسب تکمیل شده‌اند.

. ?درصد نتایج که در طی ? روز از دریافت نمونه توسط آزمایشگاه اعلام شده‌اند.

•در یک سیستم مراقبتی کامل و کار آمد، همکاری ویروس شناسان با مراکز هماهنگی و بررسی‌های اپیدمیولوژیک به‌منظور دستیابی به نتایج اجرایی قابل اعتماد الزامی است.

پایش پوشش واکسن سرخجه :

پوشش واکسن سرخجه باید ماهیانه و سالیانه برای تمامی گروههای هدفی که واکسن را دریافت نموده‌اند محاسبه شود. اطلاعات هر دو بخش دولتی و خصوصی که در واکسیناسیون نقش دارند بایستی در محاسبه پوشش مدنظر گرفته شوند. در جائیکه بخش خصوصی بطور مرتب اطلاعات واکسیناسیون را گزارش نمی‌کنند بررسی پوشش می‌تواند کمک کننده باشد. اطلاعات مربوط به پوشش واکسن سرخجه درکودکان زیر ? سال بایستی در فرمهای اطلاعاتی سیستم پوشش ملی EPI وارد شوند. پایش پوشش

واکسن سرخجه در زنان در سن باروری نیز باید محاسبه گردد: انجام بررسی (تحقیق‌هایی) جهت فرصت‌های از دست رفته در جائیکه واکسن سرخجه مورد نیاز است باید صورت پذیرد.

اقدامات لازم جهت مراقبت از موارد سندرم سرخجه مادرزادی (CRS) و سرخجه در سیستم بهداشتی، درمانی کشور

براساس تصمیمات متخذه و توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO)، کلیه موارد CRS باید از محیطی ترین سطح، کشف و گزارش گردند. در صورت عدم مشاهده و کشف مورد CRS گزارش صفر آن ضروری است. بر این اساس و با توجه به ساختار سیستم شبکه‌های بهداشتی و درمانی کشور مراقبت از موارد CRS و سرخجه به شرح ذیل طراحی و به اجرا در خواهد آمد.

راه‌اندازی سیستم مراقبت سندرم سرخجه مادرزادی :

مرحله : ? راه‌اندازی سیستم مراقبت در زایشگاههای مرجع دانشگاهی

مرحله : ? راه‌اندازی سیستم مراقبت در بخش نوزادان بیمارستانهای اطفال

مرحله : ? راه‌اندازی سیستم مراقبت در بخش‌های جراحی قلب

مرحله : ? راه‌اندازی سیستم مراقبت در بخش‌های ENT

مرحله : ? راه‌اندازی سیستم مراقبت در بخش‌های چشم

مرحله : ? راه‌اندازی سیستم مراقبت در نظام شبکه بهداشتی کشور

راه اندازی و تقویت سیستم مراقبت سرخجه :

مرحله اول : راه‌اندازی سیستم مراقبت در بخش‌های عفونی

مرحله دوم : راه‌اندازی سیستم مراقبت در بخش‌های کودکان

مرحله سوم : تقویت و بهبود سیستم مراقبتی موجود در نظام شبکه بهداشتی کشور

(کنترل سرخجه در کشور از طریق ارائه واکسن (واکسنMMR در برنامه جدید واکسیناسیون جاری و استفاده از واکسن MR در برنامه واکسیناسیون سراسری سرخک و سرخجه در سال) ???? و بررسی آزمایشگاهی نمونه‌های موارد مشکوک به سرخک از نظر سرخجه در حال اجرا می‌باشد)

راه‌اندازی سیستم مراقبت سرخجه و سندرم سرخجه مادرزادی در بخش خصوصی :

این مرحله با برنامه‌ریزی جهت جلب همکاری و مشارکت بخشهای خصوصی بطور همزمان با بخش دولتی باید پیگیری و ضمن فراهم نمودن مقدمات عملیاتی به مرحله اجرا درآید. تأکید خاص در مرحله اول بر فعال نمودن سیستم مراقبت در بیمارستانها و درمانگاههای تخصصی و عمومی بخش خصوصی (بیمارستان‌ها و درمانگاه‌های تحت پوشش سازمان تامین اجتماعی در اولویت خاص می‌باشند) و در مرحله دوم مطب‌های خصوصی می‌باشد.

با توجه به مراحل فوق الذکر، مدیریت برنامه در اولین قدم بدین شرح می‌باشد :

. ?در هر دانشگاه/ دانشکده کلیه زایشگاه‌ها و بخش‌های اطفال و نوزادان بیمارستانهای تابعه به‌عنوان پایگاه دیده‌ور و بر اساس تعاریف ارائه شده اقدام به شناسایی موارد مشکوک به CRS نموده و سپس ضمن هماهنگی با سطوح بالاتر (مرکز بهداشت شهرستان و مرکز بهداشت استان) اقدام به نمونه برداری و انتقال نمونه خواهند نمود.

. ?دانشگاه‌هایی که دارای بخش‌های جراحی قلب می‌باشند نیز به‌عنوان پایگاه دیده ور، همانند بند ? اقدام به شناسایی موارد مشکوک بهCRS و نمونه‌برداری خواهند نمود.

. ?کلیه دانشگاه‌ها با توجه به نمونه برداری‌های انجام شده از افراد مشکوک به سرخک (که از نظر سرخجه نیز بررسی می‌شوند)، در صورت مثبت بودن نتایج از نظر سرخجه، اقدام به بررسی موارد مثبت اعلام شده و تکمیل فرمهای مربوطه می‌نمایند. (این اقدامات جهت موارد مشکوک به سرخجه نیز مستقیماً به اجرا در می‌آید)

. ?همزمان با اجرای بندهای فوق‌الذکر، کلیه دانشگاه‌ها باید زمینه‌های لازم جهت توسعه و بسط برنامه و جاری نمودن سیستم مراقبت سرخجه و سندرم سرخجه مادرزادی را در کلیه سطوح (دولتی و خصوصی) به‌منظور حصول به پوشش٪ ??? برنامه فراهم نموده و برنامه‌ریزی‌های لازم را به‌عمل آورند.

ذکر این نکته ضروری می‌باشد در مراقبت بیماری سرخک در مرحله حذف از کلیه موارد مشکوک به سرخک نمونه سرمی تهیه می‌شود و در صورت منفی بودن نتیجه، تست سرخجه به‌عمل می‌آید که در صورت مثبت شدن بایستی فرم اپیدمیولوژیک سرخجه تکمیل گردد.وظایف مرکز منتخب (پایگاه دیده‌ور CRS) :

در هر مرکز منتخب یک نفر به‌عنوان مسئول و هماهنگ کننده برنامه (ترجیحاً پزشک) انتخاب گردیده و امور محوله را پیگیری خواهد نمود. وظایف این فرد شامل موارد زیر می‌باشد :

. ?آموزش و توجیه پرسنل مرتبط

. ?هماهنگی انجام امور

. ?گزارش و ثبت و پیگیری موارد

. ?تکمیل فرمهای مربوطه

. ?هماهنگی و پیگیری تهیه و ارسال نمونه‌های مورد نیاز

. ?همکاری در انجام کلیه برنامه‌های ابلاغی در راستای اجرای برنامه‌های مراقبت سندرم سرخجه مادرزادی و سرخجه.

وظایف مرکز بهداشت شهرستان :

در هر شهرستان پزشک مسئول برنامه باید مشخص و به‌عنوان پزشک بررسی کننده موارد CRS معرفی گردد. اقدامات ذیل باید توسط پزشک مذکور در سطح شهرستان صورت پذیرد:

- ?بررسی کلیه موارد گزارش شده ظرف ?? ساعت از زمان گزارش مورد و تأئید تشخیص بر اساس تعاریف.

- ?تکمیل فرم بررسی مورد CRS.

- ?پیگیری تهیه نمونه از مورد CRS بر اساس دستورالعمل کشوری.

- ?پیگیری و ارسال نمونه تهیه شده به آزمایشگاه رفرانس کشوری بر اساس دستورالعمل کشوری با هماهنگی سطوح بالاتر.

- ?گزارش مورد بررسی شده ظرف ?? ساعت از زمان بررسی به مرکز بهداشت استان توسط تلفن یا نمابر بر اساس لیست خطی.

- ?ارسال تصویر فرمها (فرم بررسی، فرم ارسال نمونه آزمایشگاهی و لیست خطی) به مرکز بهداشت استان.

- ?ارسال فرم گزارش صفر ماهانه به مرکز بهداشت استان.

- ?پیگیری نتیجه آزمایش مورد CRS از سطح استان.

- ?پسخوراند نتیجه آزمایش مورد CRS به مرکز گزارش دهنده مورد.

- ??ارزیابی و پایش نظام مراقبت CRS به صورت ماهانه.

- ??پسخوراند نتایج بازدیدها و پایش‌ها به سطوح محیطی و بالاتر.

- ??تجزیه و تحلیل اطلاعات و مداخلات لازم.

- ??هماهنگی و همکاری لازم در اجرای برنامه‌های مراقبتی مرتبط.

وظایف مرکز بهداشت استان (معاونت بهداشتی دانشگاه) :

در هر دانشگاه/ دانشکده یک نفر کارشناس مسئول برنامه (ترجیحاً پزشک) باید معرفی و در کنار آن یک تیم مجرب به‌عنوان کمیته طبقه‌بندی نهایی موارد CRS (که در واقع همان کمیته علمی برنامه در سطح دانشگاه می‌باشد) در نظر گرفته شود.

کلیه موارد گزارش شده CRS از سطح شهرستان باید توسط کارشناس استان (دانشگاه) بررسی و اقدامات لازم به شرح ذیل برای آنها صورت پذیرد و در نهایت کلیه موارد توسط کارشناس در کمیته مربوطه مطرح و تشخیص نهایی موارد مشخص گردد.

- ?گزارش مورد CRS دریافت شده از سطح شهرستان به ستاد گزارش‌گیری بیماری‌های کشور ظرف ?? ساعت به‌صورت تلفن یا نمابر بر اساس لیست خطی.

- ?دریافت فرم بررسی، فرم نمونه آزمایشگاه و لیست خطی موارد از شهرستان‌ها و جمع‌بندی اطلاعات دریافت شده به‌طور ماهیانه و ارسال آن به مرکز مدیریت بیماری‌ها تا بیستم ماه بعد.

- ?دریافت گزارش صفر ماهانه از مرکز بهداشت شهرستان و جمع‌بندی اطلاعات دریافت شده به‌طور ماهیانه و ارسال آن به مرکز مدیریت بیماری‌ها تا بیستم ماه بعد.

- ?پیگیری نتایج آزمایش نمونه‌های CRS از مرکز مدیریت بیماری‌ها و دریافت نتایج و پسخوراند آن به شهرستان مربوطه.

- ?ارزیابی و پایش از نظام مراقبت CRS به‌صورت ماهانه.

- ?پسخوراند نتایج بازدیدها و پایش‌ها به سطوح محیطی و بالاتر.

- ?تجزیه و تحلیل اطلاعات موجود و انجام مداخلات لازم.

- ?تشکیل کمیته طبقه‌بندی موارد CRS و طرح موارد کشف شده در کمیته و اعلام تشخیص نهایی موارد بلافاصله بعد از اعلام نظر کمیته به مرکز مدیریت بیماری‌ها.

(کمیته باید به‌صورت ماهیانه تشکیل جلسه داده و نسبت به طبقه‌بندی موارد اقدام نماید)

- ?همکاری و هماهنگی همسو با برنامه‌های مراقبت ابلاغ شده.تذکر: مراقبت سرخجه همانند مراقبت سرخک در کلیه سطوح ارائه خدمات بهداشتی، درمانی (شناسایی، گزارش، بررسی، تهیه و ارسال نمونه، مراقبت اطرافیان و) ... بایستی صورت پذیرد.

مدیریت و روش کار :

در سطح کشوری کمیته کشوری مراقبت سندرم سرخجه مادرزادی تشکیل خواهد گردید. ریاست کمیته بر عهده رئیس مرکز مدیریت بیماری‌ها و دبیر آن رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن بوده و اعضای آن عبارتند از:

معاون واگیر مرکز مدیریت بیماریها، کارشناس مسئول برنامه، کارشناس مسئول ایمنسازی، کارشناس مسئول عوارض ناشی از واکسن، متخصص عفونی اطفال، ویرولوژیست، اپیدمیولوژیست، متخصص زنان و زایمان، متخصص بیماریهای عفونی، متخصص بیماری‌های چشم، متخصص بیماریهای قلب و متخصص ENT.

وظایف کمیته کشوری عبارت است از سیاستگذاری و تدوین دستورالعمل‌های مورد نیاز در راستای مراقبت از بیماری سرخجه و سندرم سرخجه مادرزادی و هماهنگی لازم جهت نظارت و پایش و ارزشیابی برنامه‌های طراحی شده و انجام هماهنگی‌های لازم در راستای بهبود و ارتقاء برنامه بر اساس برنامه‌های ملی و بین‌المللی.کمیته فوق دارای زیر کمیته علمی با ترکیب اعضا زیر می‌باشد :

متخصص زنان و زایمان، متخصص عفونی، متخصص عفونی اطفال، متخصص چشم، متخصص گوش و حلق و بینی، ویرولوژیست، اپیدمیولوژیست، متخصص قلب (نوزادان) و در صورت لزوم سایر متخصصین.

وظایف کمیته علمی برنامه عبارت است از:

. ?جمع‌آوری آمار و اطلاعات و استفاده از منابع علمی در راستای حفظ و بهبود و ارتقاء برنامه مراقبت ؛

. ?طراحی و اجرا و همکاری در طرح‌های نظارت، پایش و ارزشیابی ؛

. ?انجام تحقیقات کاربردی در راستای ارتقاء و بهبود برنامه ؛

. ?تهیه و تدوین و مشارکت در اجرای برنامه‌های آموزشی مرتبط ؛

. ?طبقه‌بندی موارد و اعلام تشخیص نهایی بیماران.

در سطح دانشگاه همسان با ترکیب اعضا در کمیته کشوری نسبت به تشکیل کمیته مراقبت دانشگاهی و کمیته علمی (کمیته طبقه‌بندی) به ریاست معاون بهداشتی اقدام خواهد گردید.

شاخص‌های برنامه :

- ?درصد موارد CRS شناسایی شده به گروه هدف (گروه سنی صفر تا ?? ماه)
- ?درصد موارد CRS فوت شده به تعداد موارد شناسایی شده
- ?درصد موارد CRS تأئید شده آزمایشگاهی به کل موارد
- ?درصد مادران واکسینه شده موارد CRS به غیر واکسینه شده در گروه هدف
- ?درصد موارد CRS تائید شده با سابقه واکسیناسیون سرخجه در مادر
- ?تعداد موارد CRS و میزان بروز به ازای هر ???? تولد زنده بر حسب ماه، سال، منطقه جغرافیایی)
- ?تعداد موارد CRS برحسب جنس، ماه، سال، منطقه جغرافیایی
- ?وضعیت ایمنی (واکسیناسیون) مادران افراد مبتلا به CRS از نظر واکسن سرخجه
- ?درصد گزارشات واصله از مراکز فعال شده در سیستم مراقبت
- ??میزان انجام بررسی موارد ثبت شده بالینی/ آزمایشگاهی
- ??تعداد موارد و میزان بروز بیماری سرخجه (برحسب دانشگاه، شهرستان، ماهیانه، سالیانه، منطقه جغرافیایی)
- ??میزان بروز سرخجه برحسب سن، جنس، شهرستان
- ??میزان پوشش واکسن سرخجه در گروه هدف، منطقه جغرافیایی در طول سال
- ??میزان کامل بودن، بموقع بودن گزارشات ماهیانه موارد سرخجه و CRS
- ??میزان طغیانهای شناسایی شده و تأئید شده (به‌وسیله آزمایشگاه)

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

## لیشمانیوز

مقدمه :

بیماری لیشمانیوز در مناطق گرمسیری آمریکا، آفریقا، شبه قاره هند و در نواحی نیمه گرمسیری آسیای جنوب غربی و ناحیه مدیترانه آندمیک می باشد. این اختلال شامل گروهی از بیماریها با تظاهرات بالینی و عواقب بهداشتی بسیار متنوع است (از ضایعات بد شکل خودبخود بهبود یابنده در تعداد اندکی از افراد تا اپیدمی های شدید با میزان مرگ و میر بالا) تعداد افراد آلوده در دنیا دوازده میلیون نفر تخمین زده می شود. و ??? میلیون نفر در مناطقی زندگی می کنند که احتمال ابتلاء به بیماری وجود دارد ?. میلیون نفر از اشکال مختلف بیماری رنج می برند.

تعداد موارد جدید در هر سال ?/? میلیون نفر می باشد که از این تعداد ، پانصد هزار مورد (۰۰۰/۵۰۰) مبتلا به لیشمانیوز احشایی هستند. این تخمین ها مواردی را که بعلت عدم گزارش بسیاری از موارد جدید بیماری (در مناطق روستایی ) یا عدم الزام گزارش این موارد در بسیاری از کشورهای آندمیک در نظر آورده نمی شوند، نیز بحساب می آورند. لیشمانیوز احشایی اپیدمی های وسیع ایجاد می کند و تعداد بیماران در سالیان مختلف بسیار متنوع است. در طول سال ، ???? اپیدمی های وسیعی در هندوستان بوقوع پیوست. تعداد بیماران در هند به تنهایی حدود ۰۰۰/۲۵۰ نفر بوده است. از آنجا که میزان کشندگی بیماری در موارد تشخیص داده و درمان شده بین ? تا ?? درصد (در سودان تا٪) ?? و در موارد درمان نشده٪ ??? می باشد، تخمین می زنند که لیشمانیوز احشایی ۰۰۰/۷۵ نفر را در سال ???? به هلاکت رسانده باشد. ابتلاء به لیشمانیوز پوستی از شدت کمتری برخوردار می باشد. ولی در مناطق آندمیک ناراحتی فراوانی را ایجاد می نماید. (حداقل به خاطر جنبه روانی و اجتماعی و ظاهر زننده ای که بیماری ایجاد می کند). اهمیت این مسئله نزد مردم در مناطق آندمیک از آنجا مشخص می شود که در این مناطق به روش قدیمی لیشمانیزاسیون روی می آورند . این روش شامل ایجاد عفونت عمومی و مخاطره آمیز بالیشمانیا به منظور القای ایمنی تمام عمر نسبت به آن و به قیمت بروز یک زخم و ضایعه در مناطقی از بدن است که کمتر در معرض برخورد با عامل بیماری قرار دارند.

اهمیت مراقبت در بیماری لیشمانیوزها :

مراقبت این بیماری باتوجه به پیچیدگی اپیدمیولوژیک در حلقه انتقال این بیماری (وجود مخازن و ناقلین گوناگون) از اهمیت بسیار بالایی برخوردار می باشد چه با تجهیز شبکه مراقبتی کارآمد و آگاهی سریع ازوقوع موارد علی الخصوص در نقاط عاری از بیماری میتوان فرصت کافی جهت آگاهی از وضعیت ناقلین ، مخازن ، طبقه بندی نوع بیماری که از الزامات اولیه تعیین راه صحیح مبارزه با بیماری است و همچنین در مورد نوع احشایی درمان به موقع و پیشگیری از مرگ و میر فراوان بیماری نقش موثری در مهار بیماری ایفاء نمود. اساس مراقبت صحیح در مورد هر بیماری تعیین تعاریف مشخص جهت گزارش بیماری به سطوح مختلف می باشد که در صفحات بعد به آن خواهیم پرداخت .

عامل بیماری :

یک انگل تک یاخته ای از جنس لیشمانیا (Leishmania) است که انواع مختلفی دارد. بعضی از آنها در انسان ایجاد بیماریهایی بنام لیشمانیوز می کند. لیشمانیوز جلدی یا سالک بوسیله لیشمانیاتروپیکا (L.Tropica) و لیشمانیا ماژور(L.Major) ایجاد می شود که زخم پوستی خوش خیمی می باشد و در اغلب نقاط ایران دیده می شود.

لیشمانیا دونووانی (L.donovani) یا لیشمانیااینفانتوم(L.infantum) عامل بیماری کالاآزار و یا لیشمانیوز احشایی است.

انگل لیشمانیا جزو تک یاخته های تاژک دار است. در بدن میزبان مهره دار از جمله انسان در داخل سلولهای بیگانه خوار بافتها بشکل گرد یا تخم مرغی با اندازه ?-? میکرون رشد و تکثیر پیدا می کند. در میزبان بی مهره یا پشه خاکی که ناقل بیماری است و هم چنین در محیط کشت بشکل انگلی دراز ، دوکی شکل ، متحرک و دارای یک رشته باریک بنام تاژک می باشد.

ناقل بیماری :

ناقل بیماری پشه ریزی است بنام پشه خاکی یا فلبوتوموس (phlebotomus) که اندازه آن ?-? میلیمتر و بدن آن پر از مو برنگ زرد مایل به کرم می باشد. پشه خاکی ماده خونخوار است و از خون انسان و بعضی پستانداران تغذیه می کند . پشه خاکی ماده معمولاً۔ هر ? روز یکبار خون می خورد در موقع خون خوردن آلوده می شود پس از حدود ?? روز می تواند آلودگی را به میزبان مهره دار دیگر منتقل کند. خونخواری پشه خاکی معمولاً در شب انجام گرفته و روزها را در جای تاریک و مرطوب در زیر زمین و قسمت سایه دار اماکن انسانی یا حیوانی استراحت می کند. طول عمر پشه خاکی بالغ یکماه است که در این مدت یک یا چند بار تخم گذاری انجام می دهد.

تخم ها پس از طی دور ه های مختلف (حدود یکماه و نیم ) به پشه بالغ تبدیل می شوند که می تواند پرواز کند. پشه خاکی انواع زیادی دارد که بعضی از انواع آن ناقل کالا آزار و برخی دیگر ناقل لیشمانیوز جلدی نوع شهری و بعضی ناقل لیشمانیوز جلدی نوع روستایی می باشند.

مخزن انگل:

مخزن انگل در بیماری کالاآزار بر حسب نوع آن فرق می کند در کالاآزار نوع هندی مخزن انسان است که با آلوده شدن توسط نیش پشه خاکی به انسان سالم منتقل می گردد. در نوع مدیترانه ای از جمله کالا آزار ایران سگ و سگ سانان وحشی مانند روباه و شغال مخزن اصلی بیماری هستند و در برخی نقاط مانند آفریقا ، جوندگان مخزن این انگل می باشند. در کالاآزار مدیترانه ای انتقال بیماری توسط پشه خاکی از انسان مبتلا به کالا آزار به انسان سالم امکان پذیر است.

مخزن بیماری لیشمانیوز جلدی در ایران

لیشمانیوز جلدی به دو گونه است . نوع شهری یا خشک (Anthroponotic) در این نوع مخزن بیماری انسان بوده ولی سگ هم بطور اتفاقی به بیماری مبتلا می گردد.

در لیشمانیوز جلدی نوع روستایی یا مرطوب (Zoonotic) مخزن بیماری عمدتاً جوندگان بوده که مهمترین آنان در ایران رومبومیس اوپیموس (در اصفهان) از خانواده ژربیل ها می باشد جوندگان دیگری نیز بعنوان مخزن لیشمانیوز جلدی نوع روستایی در ایران مورد بررسی و تائید قرار گرفته اند که از آنجمله مریونس لیبیکوس در شهرستان نطنز استان اصفهان مریونس هوریانه در سیستان و بلوچستان و تاترااینديکا (Tatera indica) درخوزستان.

راههای سرایت بیماری و سیکل زند گی انگل

زندگی انگل دارای دو مرحله است یک مرحله لیشمانیانی و دیگری مرحله لپتومونائی در مرحله لیشمانیائی که به آن آماستیگوت می گویند انگل بصورت ارگانیسم فاقد تاژک با بدن گرد یا بیضوی و گاهی دوکی شکل است که در داخل سلول های بیگانه خوار (ماکروفاژ) پستانداران وجود دارد و اجسام لیشمن نامیده می شود.

در مرحله لپتومونائی که به آن پروماستیگوت نیز می گویند از تغییر شکل حالت لیشمانیائی بوجود می آید، در این شکل انگل تاژکی د رقسمت قدامی خود دارد که این شکل انگل در دستگاه گوارش پشه خاکی و هم چنین در داخل محیط کشت دیده می شود. انگل در فرم آماستیگوت در بدن میزبان مهره دار مثل انسان و حیوان قرار دارد و اغلب در داخل ماکروفاژها (سلولهای بیگانه خوار ) زندگی می کند. پشه خاکی جنس ماده خونخوار است. و با مکیدن خون ، آماستیگوت را می بلعد و در دستگاه گوارش به مرحله پروماستیگوت تبدیل می نماید. این فرم ارگانیسم با تقسیم بندی غیر جنسی دوتایی زیاد می شود و بعد از گذشتن ? الی ?? روز تعداد آنها زیاد شده بطوریکه در سالک با نیش زدن پشه خاکی ماده آلوده ، این انگل به انسان سالم منتقل شده و باعث بروز زخم سالک می گردد.

بطور کلی سالک بوسیله انواع پشه خاکی های آلوده به سه طریق زیر بوجود می آید:

- ?انسان به انسان
- ?حیوان به حیوان
- ?حیوان به انسان و بالعکس

و در کالاآزار محل استقرار انگلها در سلولهای بیگانه خوار سیستم رتیکولوآندتلیال ، بافت طحال ، کبد، مغز استخوان ، غدد لنفاوی وسایربافت ها است و ممکن است در منوسیتهای خون نیز دیده شوند. در موقع خون خوردن پشه خاکی از میزبان مهره دار آلوده اشکال لیشمانیایی وارد لوله گوارش پشه شده و در آنجا بشکل لپتومونایی(تاژکدار) در می آید در قسمت میانی معده پشه تکثیر شده و درموقع خونخواری از انسان سالم بهمراه بزاق وارد بدن میزبان مهره دار می شود. در بدن انسان تاژک خود را از دست داده در سلولهای بیگانه خوار بدن انتشار می یابند. راههای دیگر انتقال ممکن است تماس جنسی، انتقال خون، مادرزادی از طریق جفت

و یا آلودگی مخاط چشم و یا زخمهای باز با مواد آلوده مانند ترشح زخم یا مخاط بینی انسان و یا حیوان مبتلا به لیشمانیوز احشایی باشد. حیوانات گوشتخوار ممکن است با خوردن لاشه حیوان آلوده مبتلا شوند.

دوره کمون:

درسالک بسته به نوع بیماری متفاوت است . در لیشمانیوز جلدی نوع مرطوب (روستایی) دوره کمون کوتاهتر) ?-? (هفته ولی در لیشمانیوز جلدی نوع خشک (شهری ) این دوره طولانی تر و بطور معمول ? (تا ? ماه ) گاهی ?-? سال می باشد.

در لیشمانیوز احشایی (کالاآزار) نیز این دوره از چند هفته تا چند ماه و گاهی تا یکسال می باشد.

علائم بیماری در سالک:

ضایعات سالک ممکن است به یکی از اشکال زیر دیده شود:

) ?شکل خشک

) ?شکل مرطوب

) ?اشکال غیر معمول

) ?شکل مزمن

) ?شکل لوپوئید یا عود کننده

) ?ضایعات ناشی از مایه کوبی

که در این نوشته فقط به ذکر انوع خشک و مرطوب آن می پردازیم .

۱-شکل خشک

این شکل بیماری دارای ? مرحله پاپول بی درد، مرحله زخم و دلمه ، شروع بهبودی ، بهبودی کامل و به جای ماندن جوشگاه (جای زخم یا اسکار) می باشد.

پس از گذشت دوره کمون در محل گزش پشه پاپول سرخ رنگی ظاهر می شود این پاپول نرم و بی درد است و در اثر فشار محو نمی شود. گاه خارش مختصری دارد. پس از گذشت چند هفته یا چند ماه پاپول فعال شده ، ضایعه بزرگتر شده و اطراف آن را هاله قرمز رنگی فرا میگیرد. و کم کم بر اثر تجمع سلول ها در آن قطعه ضایعه سفت می شود. پس از گذشت ? تا ? ماه پاپول بصورت دانه ای سرخ و برجسته با سطحی صاف و شفاف و قوامی نرم در می آید. در این هنگام گاه در روی آن فرورفتگی به عمق یک میلیمتر که ته آن پوسته پوسته است دیده می شود. به تدریج سطح این دانه نرم می شود و مایع سروزی ترشح می کند و بالاخره ضایعه بصورت زخمی باز در می آید . زخم حدودی مشخص و حاشیه ای نامنظم و برجسته دارد که روی آن را دلمه ای کثیف و قهوه ای رنگ پوشانده است.

اگر دلمه کنده شود کف زخم فرو رفته است اطراف زخم دارای هاله ای صورتی رنگ که در مقایسه با بافتهای اطراف و زیر آن سفت به نظر می رسد. ضایعه بی درد و گاهی دارای خارش خفیف است. هرچه تعداد ضایعات بیشتر باشد اندازه زخمها کوچکتر و بهبودی آنها سریعتر است . بهبودی زخم بتدریج از مرکز زخم شروع شده و دلمه شروع به خشک شدن می کند . و پس از گذشت ?-??ماه و گاه بیشتر ضایعه کاملا بهبود می یابد و اثر آن به صورت جوشگاهی فرورفته با حدودی کاملا مشخص و حاشیه ای نامنظم باقی می ماند.

۲-شکل مرطوب :

این شکل نیز دارای همان چهار مرحله سالک خشک می باشد ولی تظاهرات بالینی آن تفاوتهایی به شرح ذیل دارند:

پس از طی دوره کمون چند هفته تا چند ماه ضایعه بصورت جوش همراه با التهاب حاد ظاهر می شود .پس از دو هفته زخمی شده که بسرعت بزرگ و دور آن پرخون می شود. زیر لبه زخم خالی است و لبه زخم دارای تفاریس و چرک زیاد است . جوش خوردن زخم از وسط و اطراف همزمان اتفاق می افتد و بطور معمول زخم ظرف مدت ?-? ماه پس از شروع آن به کلی خوب می شود و به ندرت در حالتهای عادی بیش از ? ماه طول می کشد.

علائم بالینی در کالاآزار :

استقرار بیماری معمولا مخفیانه و بدون علائم مشخصی صورت می گیرد و به کندی پیشرفت می کند . تظاهرات آن با تب نامنظم و مواج تا ?? درجه سانتیگراد با بیقراری ، درد ناحیه طحال ، سرفه و کم شدن وزن بدن، بزرگی طحال و کبد و در نتیجه بزرگ شدن شکم بیمار ، کم خونی و کم شدن تعداد عناصر سلولهای خونی (گلبولهای قرمز، سفید و پلاکت ها ) ورم صورت و دستها و پاها دیده می شود.

در مواردی رنگ پوست بیمار برنزه و تیره می شود که برخی دلیل نامگذاری بیماری را به مرض سیاه (کالاآزار) بهمین دلیل می دانند و برخی نیز به دلیل مرگ و میر زیاد بر اثر این بیماری نام بیماری سیاه به آن داده اند. از بین رفتن سلولهای بیگانه خوار بدن و کاهش قوای دفاعی سبب آمادگی برای پذیرش سایر عفونت ها شده و اگر تشخیص و درمان بموقع انجام نگیرد موجب مرگ بیمار می گردد.

بطور کلی تشخیص بیماری لیشمانیوز جلدی و احشایی براساس آخرین مصوبه کمیته کشوری در انواع مظنون ، محتمل و قطعی بشرح زیر است:

لیشمانیوز جلدی

- تشخیص مظنون (Suspected) :

وجود پاپول یا زخم پوستی بیشتر در نقاط باز بدن در منطقه آندمیک که بیش از ?? روز طول کشیده باشد.

- تشخیص محتمل (Probable):

وجود پاپول یا زخم پوستی که بتدریج افزایش اندازه یافته ، اولسر آن گاه سطحی و برآمده است و گاه بصورت زخم های عمیق و چرکی با کناره های قرمز رنگ می باشد.

- تشخیص قطعی (Definite):

دیدن انگل در گسترش تهیه شده از ضایعه پوستی (اسمیر یا کشت)

لیشمانیوز احشایی (کالاآزار )

- تشخیص مظنون (Suspecred):

بروز علالم کلینیکی بصورت بیماری تحت حاد با علائمی نظیر تب ، هپاتومگالی ، اسپلنومگالی ، کاهش وزن ، کم خونی ، تغییر رنگ پوست.

- تشخیص محتمل (Probable):

علائم بالینی همراه با آزمایش IPA DAT مثبت

- تشخیص قطعی : (Definite)

دیدن انگل در گسترش تهیه شده از بافتها (طحال ، مغز استخوان و غدد لنفاوی) و یا بدست آوردن آن در محیط کشت

تشخیص بیماری

تشخیص لیشمانیوز جلدی:

تشخیص بالینی سالک وقتی به اثبات می رسد که میکروارگانیسم در اسمیر رنگ آمیزی شده مایع حاصل از ضایعات جلدی و یا کشت دیده شود و یا در آزمایش بافت شناسی در بافت رنگ آمیزی شده مشاهده گردد.

معیارهای تشخیص آزمایشگاهی :

- ?آزمایشات انگل شناسی مثبت (اسمیر یا کشت از زخم )

- ?آزمایشات سرولوژی مثبت (IFA,ELIZA) فقط برای لیشمانیوز مخاطی (M.C.L)

تشخیص کالا آزار :

باتوجه به اینکه کالا آزار در ایران اغلب در بچه ها دیده می شود و از علائم ظاهری آن تبهای نامنظم ، بزرگی طحال و کبد و در نتیجه بزرگ شدن شکم ، کم خونی و ضعف و لاغری است موارد مشکوک را می توان جهت تشخیص قطعی به پزشک مرکز درمانی و یا متخصص جهت انجام آزمایشات معرفی نمود.

معیارهای تشخیص آزمایشگاهی :

- ?مثبت بودن آزمایشات انگل شناسی (تهیه گسترش از مغز و استخوان – طحال – کبد – غدد لنفاوی – خون ) و کشت ازبیوپسی یا مواد آسپیره شده از اعضاء

- ?مثبت آزمایشات سرولوژی (DAT,ELIZA, IFA) تهیه نمونه خون برای انجام تستهای سرولوژی بسادگی امکان پذیر است. میتوان نمونه خود را در لوله های باریک هپارتیه از نوک انگشت بیمار پس از ضد عفونی کردن انگشت با الکل و سوراخ کردن آن با تیغه نوک تیز استریل یا لانست یکبار مصرف تهیه کرد. پلاسمای آن را بوسیله سانتریفوژ کردن جدا نمود یا با تماس دادن کاغذ صافی آزمایشگاهی با خون روی انگشت بیمار مقداری از خون را بصورت یک لکه یکنواخت بقطر حدود یک سانتیمتر جذب کاغذ کرده و پس از خشک شدن مورد آزمایش آگلوتیناسیون مستقیم که انجام آن را در آزمایشگاههای کوچک و دور افتاده با تجهیزات ساده و دور افتاده عملی است قرار داد.

درمان لیشما نیوز

الف – لیشمانیوز احشائی یا کالا آزار

برای درمان شکل های لیشمانیوز بجز نوع منتشر آن Diffuse Cutaneous Leishmaniasis ترکیبات آنتیموان پنج ظرفیتی جهت استفاده موضعی و عمومی پیشنهاد می شوند . بمنظور اجتناب از عود بیماری ، تقلیل هزینه درمان ، پیدایش مقاومت داروئی بایستی داروئی مناسب بمقدار لازم ودر فاصله زمانی متناسب تجویز گردد . اگر چه آنتیموان پنج ظرفیتی بعنوان داروی خط اول درمان بیماری پذیرفته شده است ولی تفاوتهای فراوانی در نحوه بکار بردن آن اعمال می شود.

دو داروی آنتیموان پنج ظرفیتی دردسترس می باشند.مگلومین آنتیموانات (گلوکانتیم) وسدیم استیبوگلوکونات ( پنتوستام ) ، که این دو دارو از نظر شیمیایی مشابه بوده و تصور می شود که مدت اثر بخشی و سمیت آنان در درمان لیشمانیوز احشایی به مقدار آنتیموان موجود در دارو بستگی داشته باشد محلول مگلومین آنتیموانات تقریباً ?? + sb ٪?.? ( mg/ml) ?آنتیموان داشته در حالیکه میزان آنتیموان ( Sb+ ) ? موجود درپنتوستام درحدود??? (Sb ٪?? (mg/ml+ ? می باشد

گلوکانتیم درکشورهای فرانسه زبان و آمریکای لاتین و پنتوستام در کشورهای انگلیسی زبان و آمریکا مصرف می شوند . درایران تاکنون گلوکانتیم مصرف شده ودزاژ توصیه شده داروی فوق برپایه میزان آنتیموان پنج ظرفیتی موجود بوده ودر کالاـ آزار عبارتست از ?? میلی گرم آنتیموان برای هرکیلو گرم وزن بدن روزانه بمدت بیست روز.

بیمارا نیکه بیماری در آنان باقی مانده و احتیاج به درمان طولانی تری دارند بایستی مدت بیشتری در مان شوند . عدم پاسخ درمانی

اولیه که بصورت عدم پاسخ کلینیکی به درمان اولیه با آنتیموان می باشد در بیشتر مناطق بین٪ ?? تا٪ ? است .

بیمارانیکه به درمان با آنتیموان در دوره اول جواب مناسب درمانی نمی دهند ممکنست در دوره دوم یا حتی دوره سوم پاسخ مناسبی بدهند . آنتیموان در این دوره می تواند بدون سمیت تا ?? روز تجویز شود . درمان موفقیت آمیز با دوره طولانی تری ( ???روزه) درمورد PKDL ( لیشمانیوز پوستی بعد از کالا آزار ) از هندوستان گزارش گردیده است .

طول دوره درمان در یک منطقه آندمیک با نقاط دیگر متفاوت بوده ولی در تمام موارد درمان باید حداقل ? هفته پس ازمنفی شدن آزمایش انگلی خون ادامه یابد.

تزریق داخل وریدی پنتوستام باید به آرامی ( بیش از ? دقیقه ) و با استفاده از وزن مناسب صورت گیرد تا از احتمال بروز هرگونه ترومبوز جلوگیری شود . درمان باید تحت نظر کادر پزشکی صورت گیرد.

درمان با ترکیبات آنتیموان معمولاً خوب تحمل می شود ولی اگر عوارض جانبی جدی بروز کند ( عوارض کبدی وقلبی ) می توان موقتاً درمان را متوقف کرد . اگر عود بیماری اتفاق افتد بیماران باید نخست با ترکیبات آنتیموان تحت درمان قرارگیرند ودر صورت رضایت بخش نبودن پاسخ درمانی انتخاب دوم داروهای آمفوتریسین B وپنتاسیدین خواهند بود.

آمفوتریسین B :

روزانه یا هفته ای سه بار بصورت تزریق داخل وریدی و آنفوزیون داخل دکستروز٪ ? طی ? ساعت تجویز می شود در شروع با دز اولیه ? – ?? میلی گرم که بتدریج افزایش یافته ودر هر نوبت بمیزان ?-?? میلی به آن افزوده می شود تا زمانیکه به دز ?/? تا یک میلی گرم در کیلوگرم از وزن بدن برسد . درمان باید تا زمانیکه دز کامل یعنی ?-? گرم داده شود ادامه یابد . طول دوره درمان بستگی به پاسخ درمانی بیمار دارد . عود بیماری یا فقدان پاسخ درمانی مناسب در٪ ?٪ - ? موارد اتفاق می افتد بعلت سمیت دارو برای کلیه وقلب درمان باید همیشه در بیمارستان صورت گیرد.

ب ) دستورالعمل درمان لیشمانیوز جلدی ( سالک )

درمان بیماری سالک در مواد زیر توصیه می شود.

- ?کسانی که ضایعات زخمی بزرگ تر از ? سانتیمتر دارند
- ?کسانی که ضایعات متعدد اولسراتیو دارند
- ?ضایعات مناطق باز بدن ( صورت – پشت دست - پشت پا ) محل ضایعه درسه سانتیمتری ارگان های حیاتی مانند چشم– گوش و دهان باشد.

درسایر موارد پیشنهاد می شود که درمان صورت نگرفته و جهت پیشگیری از گزش مجدد و انتقال به دیگران وهم چنین پیشگیری از ایجاد احتمالی عفونت ثانویه ، با گاز استریل پانسمان گردد.

روش درمان

ترکیبات آنتیموان پنج ظرفیتی ( گلوکانتیم و پنتوستام ) : که بدوشکل تزریق موضعی و تزریق سیستمیک قابل استفاده است .

تزریق موضعی در موارد زیر اندیکاسیون دارد.

تعداد ضایعات محدود ) –? ? ( عدد در نزدیکی ارگانهای حیاتی نباشد.

روش تزریق

تزریق معمولاً در چهار نقطه داخل زخم صورت می گیرد تا زمانیکه رنگ محل تزریق ضایعه متمایل به سفید گردد.

مقدار تزریق

بستگی به اندازه ضایعه داشته و فواصل درمان هفته ای یکبار می باشد . درمان یاد شده تا بهبودی کامل ضایعه توصیه می گردد.

تزریق سیستمیک

درموارد زیر توصیه می شود:

- تعداد ضایعات متعدد و السراتیو باشد ( از ? ضایعه بیشتر)
- همراه با لنفادنوپاتی مجاور ضایعه فرم اسپیروتریکوئید باشد.
- بیمار قادر یا مایل به پذیرش تزریق داخل ضایعه نباشد.
- موارد A.C.L با عامل L.Tropica درایران جهت پیشگیری ازاپیدمی با هر تعداد و فرم ضایعه باید درمان شود.
- در خواست بیمار جهت معالجه بعد از توضیحات علمی توسط پزشک معالج
- توصیه می شود در صورت وجود بیماریهای کبد ، قلبی و کلیوی درمان تحت نظر متخصص پوست انجام شود.
- تزریق در خانم های حامله کاربرد ندارد و توصیه می شود از روش های دیگر درمانی با مراجعه به متخصصین پوست استفاده شود.

مقدار دارو و طول درمان

??میلی گرم آنتیموان بازاء کیلوگرم وزن بدن ?? (mg/kg sb ) ? +روزانه دریک نوبت تزریق عضلانی که بهتر است بصورت منقسم در دوناحیه ( دو باسن ? تزریق گردد . بمدت ?? – ?? روز و در صورت نیاز پس از حداقل یکماه مجدداً رژیم درمانی تکرار گردد.

درصورت عدم پاسخ تا دو دوره درمانی ارجاع بیمار به پزشک متخصص پوست توصیه می شود. درصورت عود یا مقاومت انگل به درمان گلوکانتیم تنها باید در دور دوم درمان ، آمپول گلوکانتیم + قرص آلوپورنیول ?? ? میلی گرم پارکیلو ) تجویز شود .

درصورت وجود عفونت باکتریائی ثانویه توصیه می شود از مراقبتهای موضعی ( پانسمان – نظافت زخم ) و آنتی بیوتیک مناسب سیستمیک استفاده نمود.

چنانچه دربیماران سنگین وزن ، بیش از ? آمپول گلوکانتیم روزانه لازم باشد در دو دوز منقسم ( صبح و شب ) تزریقات انجام شود.

توصیه می شود از دستکاری زخم اکیداً خود داری شود.

رژیم های درمانی دیگری هم وجود دارند که در صورت نیاز بایستی توسط متخصصین پوست تجویز گردند.

درصورت بروز هرگونه واکنش در محل تزریق ( قرمزی . گرمی ، درد ، تورم ) و علائم سیستمیک ( شکایتهای قلبی ، یرقان ، مشکلات ادراری ) درمان قطع و بیمار به پزشک متخصص ارجاع گردد.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

### آشنایی با CML لوسمی میلوژنی مزمن

CML لوسمی میلوژنی مزمن

لوسمی میلوژنی مزمن –اطلاعات عمومی –لوسمی میلوژنی مزمن چیست ؟

- مرحله بندی بیماری
- مراحل لوسمی میلوژنی مزمن
- فاز مزمن
- فاز تشدید شده
- فاز بلاستی
- عود
- نگاهی اجمالی به روشهای درمانی
- لوسمی میلوژنی مزمن چگونه درمان می شود
- درمان بر اساس مرحله استقرار بیماری
- مرحله مزمن لوسمی میلوژنی مزمن
- مرحله تشدید شده لوسمی میلوژنی مزمن
- مرحله بلاستی میلوژنی مزمن
- عود لوسمی میلوژنی مزمن (( اطلاعات عمومی )) لوسمی میلوژنی مزمن چیست ؟

لوسمی میلوژنی مزمن ( که CML یا لوسمی گرانولوسیتی مزمن نامیده می شود ) بیماریی است که طی آن تعداد بسیار زیادی گلبولهای سفید در مغز استخوان ساخته می شود .

مغز استخوان ، بافت اسفنجی شکلی است که داخل استخوانهای بزرگ بدن قرار دارد . این بافت سازنده گلبولهای قرمز ( که اکسیژن و سایر مواد را به تمام بافتهای بدن می رسانند ) ، گلبولهای سفید ( که با عفونت مبارزه می کنند ) و پلاکتها ( که خون را لخته می سازند ) می باشد .

بطور طبیعی ، سلولهای مغز استخوان " بلاست " نامیده می شوند که در روند بلوغ خود به انواع مختلف سلولهای خونی که هر کدام وظیفه ای جدا دارند تبدیل می شوند . CML آندسته از سلولهای بلاستی را تحت تأثیر قرار می دهد که قرار است به " گرانولوسیت " ( نوعی از گلبولهای سفید ) تبدیل می شوند .

این بلاستها بالغ نشده و تعداد آنها بسیار زیاد می شود . و سلولهای بلاست نابالغ را می توان در خون در مغز استخوان یافت . در اکثر بیماران مبتلا به CML ماده ژنتیکی ( کروموزوم ) در سولهای لوسمیایی منظره ای غیر طبیعی دارد که " فلادلفیا " نامیده می شود .

لوسمی می تواند حاد باشد ( پیشرفت خیلی سریع با تعداد بسیار زیادی سلول بلاست نابالغ ) و یا مزمن ( دارای سرعت پیشرفت آهسته تر با تعداد بیشتری سلولهای سرطانی بالغ ) .

لوسمی میلوژنی مزمن با آهستگی پیشرفت کرده و معمولا در افراد میانسال یا پیرتر دیده می شود .

اگر چه می تواند درکودکان نیز مشاهده شود . در مراحل ابتدایی CML اکثر بیماران علامت یا نشانه ای از سرطان ندارند .

اما در صورت بروز و مشاهده هر یک از علائم زیر باید حتما به پزشک مراجعه کرد :

- خستگی که از بین نمی رود
- احساس بدون انرژی بودن
- تب
- عدم احساس گرسنگی
- تعریق شبانه
- همینطور ممکن است طحال ( اندامی که در قسمت بالای شکم قرار داشته و سازنده انواع دیگری از گلبولهای سفید وتصفیه کننده خون از سلولهای پیر ، فرسوده و مرده است ) بزرگ شود . با مشاهده علائم فوق الذکر پزشک ممکن است برای آگاهی از

تعداد انواع مختلف سلولهای خونی ، تعدادی آزمایش خون درخواست نماید .

در صورتیکه جواب این آزمایشها غیر طبیعی باشد ، ممکن است آزمایشهای خونی بیشتری انجام شود .

همچنین ممکن است نمونه برداری ( تکه برداری) از مغز استخوان انجام شود . در این آزمایش سوزنی را وارد استخوان کرده و مقداری از مغز استخوان را کشیده و به مطالعه آن در زیر میکروسکوپ می پردازند. سپس پزشک می تواند بگوید بیمار به چه نوعی از لوسمی مبتلا شده و بر این اساس بهترین برنامه درمانی را برای وی طرح ریزی می کند .

(( مرحله بندی بیماری )) مراحل لوسمی میلوژنی مزمن بعد از اینکه لوسمی میلوژنی مزمن ( CML) تشخیص داده شد ، آزمایشهای زیادی انجام می گیرد تا دریابند آیا بیماری به قسمتهای دیگر بدن نظیر مغز انتشار یافته است یا خیر ، این روش " مرحله بندی " نامیده می شود .

CML در سیر پیشرفت خود از فازهای مختلفی عبور می کند .

این فازها مراحل اساس و انتخاب شیوه درمان بیمار را تعیین می کند .

مرحله بندی که برای لوسمی میلوژنی مزمن بکار می رود به قرار زیر است :

فاز مزمن :

تعداد کمی از سلولهای بلاست در خون و مغز استخوان وجود دارد. ممکن است علامتی از لوسمی مشاهده نشود ، این مرحله می تواند از چند ماه تا چند سال بطول انجامد .

فاز تشدید شده :

تعداد بیشتری از سلولهای بلاست در خون و مغز استخوان یافت می شود . تعداد سلولهای طبیعی کمتر است .

فار بلاستی :

بیش از ۳۰ درصد از سلولهای خون یا مغز استخوان سلولهای بلاست هستند ، گاهی اوقات مرحله بلاست CML را " بحران بلاست " می نامند .

گاهی نیز سلولهای بلاستی ایجاد تومورهایی در خارج از مغز استخوان نظیر استخوان یا گره های لنفاوی می نمایند ، گره های لنفاوی ، ساختمانهای لوبیایی شکل کوچکی هستند که در تمام بدن وجود دارند .

آنها سازنده و ذخیره کننده سلولهایی هستند که با عفونت مبارزه می کنند . عود : در این حالت سلولهای بدخیم علیرغم درمان ، کاهشی نشان نمی دهند .

((نگاهی اجمالی به روشهای درمانی )) لوسمی میلوژنی مزمن چگونه درمان می شود ؟

درمانهایی برای افراد مبتلا به لوسمی میلوژنی مزمن وجود دارد . ۳ نوع از این درمانها که مورد استفاده قرار می گیرند عبارتند از :

شیمی درمانی ( استفاده از داروها برای کشتن سولهای سرطانی )

پرتو درمانی ( استفاده از مقادیر زیاد اشعه X یا سایر پرتوهای پر انرژی برای کشتن سلولهای سرطانی

پیوند مغز استخوان ( کشتن مغز استخوان و جایگزین کردن آن با مغز استخوان سالم )

استفاده از روشهای زیست شناختی ( کاربرد دستگاه ایمنی بدن برای مبارزه با سرطان ) فعلا در دست مطالعه می باشد .

در برخی بیماران ممکن است بمنظور تخفیف علائم از جراحی استفاده نمود در شیمی درمانی از داروها برای کشتن سلولهای سرطانی استفاده می کنند .

دارو را می توان بصورت قرص تجویز کرد و یا از طریق تزریق داخل عضلانی یا وریدی به وی داد .

شیمی درمانی یک درمان فراگیر بشمار می رود زیرا دارو وارد جریان خون شده ، در بدن سیر کرده و می تواند سلولهای سرطانی را هر کجا که باشند ، نابود سازد .

همچنین ممکن است با قرار دادن یک لوله در مغز یا در پشت بیمار دارو را مستقیما به مایع اطراف مغز و نخاع وارد نمود .

این روش شیمی درمانی " اینتراتکال " ( Intrathecal) نامیده می شود . در پرتو درمانی با استفاده از اشعه X یا سایر پرتوهای پر انرژی سلولهای سرطانی را نابود کرده و اندازه توده را کوچک می نمایند .

تابش پرتو توسط دستگاهی که خارج از بدن بیمار قرار گرفته است ( پرتو درمانی خارجی ) انجام می شود . از پرتو درمانی برای تسکین علائم و یا بعنوان جزئی از درمان ، قبل از پیوند مغز استخوان استفاده می کنند .

در پیوند مغز استخوان ، هدف جایگزین کردن مغز استخوان بیمار با مغز استخوان سالم است .

در وهله‌اول تمام مغز استخوان را بوسیله دوزهای بالای داروهای ضد سرطان همراه یا بدون پرتو درمانی ، تخریب می کنند . پس مغز استخوان سالم را از فرد دیگری که از لحاظ بافتی شباهت زیادی به بدن بیمار دراد برداشت می کنند .

فرد دهنده ممکن است خواهر یا برادر دو قلوی بیمار ( بهترین حالت ) برادر یا خواهر معمولی یا یک شخص کاملا غریبه باشد . مغز استخوان سالم از طریق سوزن وارد ورید فرد بیمار میشود تا جایگزین مغز استخوان تخریب شده شود .

اگر مغز استخوان از فردی غیر از خود بیمار گرفته شود ، پیوند حاصله را " آلوژنیک " می نامند . نوع دیگری از پیوند مغز استخوان " اتولوگ " نامیده می شود که هم اکنون مراحل مطالعاتی خود را سیر می کند .

در این روش ، مغز استخوان از خود بیمار گرفته شده و بوسیله داروها ، سلولهای سرطانی آنرا از بین می برند . پس محصول را منجمد و ذخیره می کنند . به بیمار مقادیر بالای شیمی درمانی همراه یا بدون پرتو درمانی می دهند تا مغز استخوان باقیمانده وی تخریب شود .

در مرحله آخر مغز استخوان منجمد شده را گرم کرده و از طریق یک سوزن وارد سیاهرگ بیمار می کنند تا جایگزین مغز استخوان تخریب شده شود . در صورتیکه بتوان پیوند مغز استخوان را در بیمارستان و به تعداد بیش از ۱۵ بار در سال برای بیمار انجام داد شانس بهبودی افزایش می یابد .

روشهای زیست شناختی بدن را وادار به مبارزه با سرطان می کنند ، در اینجا با استفاده از موادی که توسط بدن ساخته شده و یا در آزمایشگاه تولید می گردد برای تحریک و تقویت دفاع طبیعی بدن در برابر بیماریها بکار می رود .

این روش را گاهی " اصلاح پاسخ زیستی " یا " ایمنی درمانی " می نامند ، اگر طحال بیمار بزرگ شده باشد ممکن است پزشک طی یک عمل جراحی بنام " اسپلنکتومی " آنرا از بدن خارج نماید .

درمان بر اساس مرحله استقرار بیماری : استفاده از روشهای استاندارد بخاطر اینکه اثر بخشی آنها در مطالعات گذشته به اثبات رسیده است ممکن است برای بیمار در نظر گرفته شود یا اینکه بیمار را در پروژه های تحقیقاتی شرکت داد .

البته اکثر بیماران با درمانهای استاندارد بطور کامل معالجه نمی شوند و علاوه بر این عوارض برخی از این روشها بسیار زیاد و نامطلوب است .

بهمین دلیل مطالعات روی یافتن شیوه های نوین وموثرتر درمانی در حال انجام است .

(( مرحله مزمن لوسمی میلوژنی مزمن )) درمان یکی از موارد زیر خواهد بود :

۱- شیمی درمانی با مقدار بالا بهمراه پرتودرمانی و متعاقب آن پیوند مغز استخوان

۲- درمان زیست شناختی

۳- Imatinib mesylate ( STI ??? )

۴- شیمی درمانی بمنظور کاهش تعداد گلبولهای سفید خون .

۵- استفاده از داروهای ضد سرطان دیگری برای کاهش تعداد گلبولهای سفیدخون

۶- جراحی برای برداشت طحال ( اسپلنکتومی )

۷- شیمی درمانی و / یا پرتو درمانی و متعاقب آن پیوند مغز استخوان

(( مرحله تشدید شده لوسمی میلوژنی مزمن )) درمان یکی از موارد زیر خواهد بود :

۱- پیوند مغز استخوان

۲- Imatinib mesylate ( STI ??? )

۳- درمان زیست شناختی

۴- شیمی درمانی با مقدار زیاد

۵- شیمی درمانی برای کاهش تعداد سلولهای سفید خون

۶- استفاده از سایر داروهای ضد سرطان

۷- تزریق خون یا فرآورده های خونی برای تخفیف علائم

(( مرحله بلاستی لوسمی میلوژنی مزمن )) درمان یکی از موارد زیر خواهد بود

۱- Imatinib mesylate ( STI ??? )

۲- شیمی درمانی

۳- پیوند مغز استخوان

۴- شیمی درمانی برای تسکین علائم سرطان

۵- شیمی درمانی با مقدار زیاد

(( عود لوسمی میلوژنی مزمن )) درمان یکی از موارد زیر خواهد بود

۱- Imatinib mesylate ( STI ??? )

۲- درمان زیست شناختی یا تزریق داخل وریدی گلبولهای سفید برای بیمارانیکه بعد از پیوند مغز استخوان دچار عود شده اند .

۳- مطالعه روی استفاده از ترکیب جدید داروهای ضد سرطان برای بیمارانیکه قادر به دریافت درمانهای زیست شناختی نیستند .

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

### تب روماتیسمی

شرح بیماری

تب روماتیسمی یک عارضه التهابی عفونت با استرپتوکک گروه آ( نتیجه دیررس عفونت فارنژه با استرپتوکوکهای گروهA )که بسیاری از اعضای بدن به‌خصوص مفاصل و قلب را درگیر می‌سازد. عفونت‌های استرپتوکوکی مسری است ولی تب روماتیسمی حالت مسری ندارد. این بیماری هم کودکان و هم بزرگسالان را می‌تواند مبتلا سازد. تب روماتیسمی از بیماریهای التهابی خطرناکی است که به دنبال گلو دردهای استرپتوکوکی درمان نشده و یا به صورت ناقص درمان شده رخ می دهد. مهم ترین عضو دیگر در این بیماری دریچه های قلبی است که ممکن است متحمل ضایعات غیر قابل برگشت بشوند. تب روماتیسمی حاد در کودکان رخ می دهد و اوج سنی وقوع آن بین سنین ? تا ?? سالگی است. با وجود این ، در بزرگ سالان نیز احتمال بروز آن منتفی نیست و اکثر حمله های آن در پایان دهه دوم و شروع دهه سوم عمر رخ می دهد . شرایط بد اجتماعی و اقتصادی ، تراکم

جمعیت و استانداردهای پایین بهداشتی از عوامل مستعد کننده شیوع این بیماری هستند...

علایم شایع

التهاب مفصلی با مشخصات درد، قرمزی تورم و گرمی که می‌تواند از مفصلی به مفصل دیگر نقل مکان کند. شایعترین مفاصل درگیر عبارتند از مچ دست آرنج زانو و مچ پا. التهاب مفصلی معمولاً در عرض ??-?? روز فروکش می‌کند ولی بدون درمان سایر مفاصل نیز ممکن است درگیر شوند.

- تب
- خستگی
- رنگ‌پریدگی
- بی‌اشتهایی
- احساس ناخوشی عمومی
- درد شکم
- درد سینه
- بثورات پوستی اندک بر روی شکم سینه و پشت
- برآمدگی‌های زیرپوستی کوچک بدون درد در نواحی استخوانی نظیر آرنج و زانو
- حرکات غیرارادی اندام‌های تحتانی و فوقانی (کره

در صورت درگیری قلب

- کوتاهی نفس
- احتباس مایع که باعث ورم پا و پشت می‌گردد.
- تندی ضربان قلب به‌خصوص هنگام خوابیدن

علل

تب روماتیسمی از یک عفونت استرپتوکوکی قبلی (معمولاً‌ـ عفونت گلو) که ?-? هفته قبل از بروز علایم تب روماتیسمی رخ می‌دهد ناشی می‌گردد. این اختلال یک اختلال خودایمنی است که در آن پادتن‌های تولیدشده بر ضد باکتری استرپتوکوک بر ضد مفاصل و قلب نیز واکنش نشان می‌دهند.

عوامل تشدید کننده بیماری

تغذیه نامطلوب

سابقه خانوادگی تب روماتیسمی

زندگی در شرایط پرجمعیت یا غیربهداشتی

داشتن استعداد ابتلای عفونت‌های تنفسی فوقانی

عفونت‌های استرپتوکوکی درمان‌نشده یا ناقص درمان‌شده

پیشگیری

در مورد هر نوع عفونت گلو به‌خصوص در کودکان کشت گلو از نظر استرپتوکوک باید انجام شود.

درمان آنتی‌بیوتیکی فوری هر عفونت استرپتوکوکی از جمله عفونت‌های پوستی عفونت‌های استرپتوکوکی باید با آنتی‌بیوتیک (معمولاً پنی‌سیلین خوراکی به‌مدت ده روز یا تزریق نوع طولانی‌اثر آن درمان شوند.

عواقب موردانتظار

عفونت‌های استرپتوکوک معمولاً با درمان قابل علاج هستند. تب روماتیسمی قابل درمان است ولی قابل علاج (درمان قطعی نیست این عارضه در عرض ?-?? هفته فروکش می‌نماید. در بعضی موارد، تب روماتیسمی ممکن است به دریچه‌های قلبی آسیب بزند. دریچه آسیب‌دیده را می‌توان با جراحی تعویض کرد. در موارد نادر تب روماتیسمی حتی با درمان می‌تواند کشنده باشد.

عوارض احتمالی

آسیب دایمی دریچه‌های قلب که منجر به نارسایی احتقانی قلب می‌گردد.

حملات بعدی تب روماتیسمی حاد در پی عفونت مجدد با استرپتوکوک

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش‌های خون کشت گلو و نوار قلب و رادیوگرافی قفسه سینه و قلب باشد. هیچ آزمون اختصاصی برای تشخیص تب روماتیسمی وجود ندارد.

در موارد خفیف مراقبت در منزل کافی است ولی در موارد شدید ممکن است بستری در بیمارستان لازم باشد.

درجه حرارت بیمار و تعداد نبض او را روزانه اندازه‌گیری کرده و برای ارایه به پزشک ثبت نمایید.

اگر بیمار گلودرد یا سرفه دارد از یک دستگاه مرطوب‌کننده با بخار سرد استفاده کنید. دستگاه مرطوب‌کننده را هر روز تمیز کنید.

بهداشت دهانی مطلوب مهم است

داروها

استروییدها (داروهای ضدالتهابی یا آسپیرین برای کاهش التهاب

داروهای ادرارآور برای کاهش احتباس مایعات

آنتی‌بیوتیک‌ها برای مقابله با باقیمانده باکتری‌های استرپتوکوکی پس از رسیدن تب روماتیسمی به مرحله غیرفعال مقدار اندک آنتی‌بیوتیک‌ها ممکن است به‌مدت نامحدود برای جلوگیری از عود بیماری ادامه یابد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا هنگامی که بررسی‌ها نشان دهد بیماری فروکش کرده است بیمار باید در بستر استراحت نماید. مدت استراحت لازم به این منظور معمولاً‌ـ ?-? هفته است ولی در برخی موارد به ماه‌ها استراحت نیاز است مهیا کردن یک لگن یا توالت کنار بستر باعث می‌شود که بیمار مجبور نباشد برای رفتن به توالت از بستر برخیزد.

رژیم غذایی

رژیم مایعات با غذاهای نرم در مراحل اولیه بیماری که به‌تدریج به یک رژیم عادی غنی از پروتئین کالری و ویتامین‌ها تغییر داده می‌شود.

رژیم غذایی کم‌نمک در صورتی که بیمار دچار کاردیت (التهاب قلب باشد، توصیه می‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا کودک شما دارای علایم تب روماتیسمی باشد.

بروز علایم زیر در طی درمان

ـ ورم پا و پشت

ـ کوتاهی نفس

ـ استفراغ یا اسهال

ـ سرفه

ـ درد شدید شکم

ـ تب

- اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجیه شده اید. داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

این بیماری بیشتر قلب، مفاصل، دستگاه عصبی مرکزی، پوست و بافت زیر جلدی را درگیر می کند.

گر چه نام تب حاد رماتیسمی درگیری مفصل را مورد توجه قرار می دهد، اهمیت این بیماری در درگیری قلب است که در مرحله حاد می تواند کشنده باشد و یا می تواند باعث بیماری روماتیسم قلبی شود. از نقطه نظر اپیدمیولوژیی تب روماتیسمی و بیماری روماتیسم قلبی نمی توانند از هم جدا باشند. تب روماتیسمی اغلب به بیماری روماتیسم قلب که یک بیماری عاجز کننده است منتهی می شود.

آثار روماتیسم قلبی شامل: آسیب مداوم قلب، افزایش ناتوانی قلب، افزایش و تکرار بستری شدن فرد در بیمارستان، مرگهای زودرس معمولا در سن ?? سالگی یا زودتر از آن

خصوصیات اپیدمیولوژیک ضایعات روماتیسم قلبی را می توان به شرح زیر خلاصه کرد:

۱- سن

۲- جنس

۳- نژاد

۴- فقر اقتصادی

۵- توزیع جغرافیایی

۶- فصل

تب روماتیسمی می تواند در هر سنی اغاز شود در دوره شیرخوارگی بسیار نادر است. بیشتر در بنی ? تا ?? سالگی که عفونت استرپتوکوکی شایعتر و شدیدتر است دیده می شود و در این موارد آموزش بهداشت خیلی موثر است.

PENICILLIN V POTASSIUM

موارد مصرف این دارو در درمان التهاب‌عفونی لوزه‌ها، التهاب گوش میانی بادسرخ و برای پیشگیری از ابتلا به تب‌روماتیسمی مصرف می‌شود.

فارماکوکینتیک ?? ـ ?? درصد دارو از راه‌خوراکی جذب می‌شود و پس از?/? ـ ? ساعت غلظت سرمی آن به اوج می‌رسد.نیمه عمر دارو ?/? ـ ? ساعت است که

در صورت عیب کار کلیه تا ? ساعت‌افزایش می‌یابد. پیوند این دارو به‌پروتئین٪ ?? می‌باشد٪ ?? ـ ??. دارو ازطریق ادرار به‌صورت تغییر نیافته دفع‌می‌شود.

موارد منع مصرف در صورت وجودسابقه آلرژیک به پنی‌سیلین‌ها نبایدمصرف شود.

هشدارها: در صورت وجود سابقه‌بیماری‌های گوارشی بویژه کولیت‌وابسته به آنتی بیوتیک و عیب کار کلیه

ین دارو باید با احتیاط فراوان مصرف‌شود.

عوارض جانبی واکنش‌های حساسیتی‌شامل کهیر، تب درد مفاصل آنژیوادم وشوک آنافیلاکتیک در بیمارانی که دچارحساسیت

مفرط می‌شوند، با مصرف این‌دارو گزارش شده‌اند.

تداخل‌های دارویی مصرف همزمان

این دارو با داروهای خوراکی‌جلوگیری‌کننده از بارداری حاوی‌استروژن ممکن است جذب این داروها راکاهش دهد و منجربه بارداری ناخواسته‌شود. مصرف همزمان پنی سیلین‌ها بامتوترکسات منجر به کاهش کلیرانس‌متوترکسات و در نتیجه مسمومیت با این‌دارو می‌شود.

نکات قابل توصیه ـ ? در بیماران مبتلاـ به‌عیب کار کلیه به کاهش مقدار مصرف دارونیازی نیست مگر اینکه عیب کار کلیه شدیدباشد.

ـ ?در صورت بروز اسهال بدون مشورت‌با پزشک از مصرف هر گونه داروی ضداسهال باید خودداری نمود.

مقدار مصرف

بزرگسالان مقدار مصرف این دارو

??? ـ ???میلی‌گرم هر ? ساعت یکبار وحداقل ?? دقیقه قبل از غذا می‌باشد.

کودکان در کودکان تا سن یک سالگی ?/? میلی‌گرم در کودکان با سن? ـ ? سال ??? میلی‌گرم و در کودکان با سن

? ـ ??سال ??? میلی‌گرم هر ? ساعت‌یکبار مصرف می‌شود.

اشکال دارویی

Film Coated Tablet: ???mg

For Oral Solution: ???mg / ?ml, ???mg /?ml

حتی جوان‌ها هم باید مراقب قلب‌های خود باشند زیرا تب روماتیسمی پیر و جوان نمی شناسد

زمانی که دریچه‌ها شل می‌شوند

قلب در اصل از چهار حفره مختلف تشکیل شده است که در فاصله بین دو جفت از آنها و نیز در فاصله بین بطن‌ها و عروق بزرگ ریوی و آئورت دریچه‌هایی تعبیه شده‌اند. این دریچه‌ها گاهی دچار اختلال عملکرد می‌شوند و بنابراین مشکلات و علائم ناراحت کننده مختلفی را برای فرد بیمار ایجاد می‌کنند. بخش عمده‌ای از این بیماری‌ها مادرزادی هستند و تعداد زیادی از آنها هم از تب رماتیسمی ناشی می‌شوند. موارد مادرزادی اکثرا در همان دوران کودکی خود را نشان می‌دهند اما ناشایع نیست که این اختلالات خفیف باشند و بنابراین تا دوران جوانی و حتی بزرگسالی علامت‌دار نشوند. از طرف دیگر، تب رماتیسمی عمدتا یک بیماری دوران کودکی یا نوجوانی است. این بیماری که در واکنش به نوعی میکروب به نام استرپتوکوک ایجاد می‌شود می‌تواند اکثر دریچه های قلب را تخریب کند. پس اگر دو مورد قبل یعنی بیماری‌های مادرزادی دریچه‌های قلب و نیز تب روماتیسمی را در کنار هم در نظر بگیرید، می‌بینید که نه تنها این بیماری‌های قلبی مربوط به دوره سالمندی نیستند بلکه اکثرا در همان دوران کودکی و جوانی مشکل‌ساز می‌شوند. با این حساب احتمالا به این حرف ما اعتقاد پیدا کرده‌اید که به هیچ عنوان جوان‌ها از بیماری‌های قلبی مصون نیستند.

€شیوع تب روماتیسمی در کشورهای توسعه نیافته

شیوع تب روماتیسمی نسبت به سالهای گذشته به نسبت زیاد کاهش یافته است اما در کشورهای جهان سوم وتوسعه نیافته تب روماتیسمی و عفونتهای استرپتوکوکی هنوز روند رو به رشد دارد.

تب روماتیسمی شبیه به حالت های عفونی دستگاه تنفسی فوقانی است و اغلب کودکان پنج تا ?? ساله و در بزرگسالان بین سالهای ??و بالای ?? سال رواج دارد.

بنابراین گزارش؛ محققان مهمترین عامل تب روماتیسمی را فقر خانواده ها، پایین بودن سطح فرهنگ وکثرت جمعیت می‌دانند.

خطر شیوع تب روماتیسمی در .. [ February ]????, ??

خطر شیوع تب روماتیسمی در بچه‌ها

تب روماتیسمی و بیماری کاوازاکی دو بیماری قلبی است که به عنوان بیماری‌های اکتسابی، ریشه در دوران کودکی افراد دارند و با توجه به چگونگی برخورد والدین با آن می‌توان از گسترش عوارض آن جلوگیری کرد.

تب روماتیسمی به عنوان یک عارضه از گلودردهای چرکی و استرپتوکوکی می‌تواند موجب از بین رفتن دریچه‌های قلب و آسیب به مفاصل شود ?، تا ?? سالگی شایع‌ترین سن بروز این بیماری است. به واسطه آگاهی مردم و توصیه‌های فراوان، همچنین دقت پزشکان در درمان عفونت‌های باکتریایی حلق و گلو، در طول شش سال گذشته حالتی به وجود آمده بود که دیگر موردی از تب روماتیسمی در کشور ایران گزارش نشده اما در چند ماه قبل مواردی از این بیماری در بیمارستان کودکان مفید تهران مشاهده شده است.

پژوهش‌ها روی باکتری استرپتوکوک گروه A در مرکز تحقیقات بیماری‌های عفونی اطفال ادامه دارد و به نظر می‌رسد تغییر در ساختار باکتری و سوش میکروب همچنین زندگی‌های شهرنشینی درخانه‌های کوچک و پرجمعیت می‌تواند موجب شیوع و یا افزایش تعداد موارد تب روماتیسمی شود.

در خصوص شیوع باز پدید بیماری تب روماتیسمی، همه والدین و پزشکان باید هوشیاری کامل داشته باشند، چرا که تجویز نکردن به موقع داروهای پادزیست (آنتی‌بیوتیک) در گلودردهای چرکی توسط پزشکان از یک طرف، استفاده نکردن به موقع و به طور کامل دوزهای تجویز شده از سوی بیماران و والدین اطفال بیمار، از طرف دیگر، موجب انتشار مجدد این بیماری و عوارض پرهزینه و غیرقابل جبران آن می شود.

چون این بیماری عارضه گلو درد چرکی روی دریچه‌های قلب است، بنابراین در هر فرد با سرخی گلو، چرک و عفونت گلو، تورم غدد لنفاوی زیر فک، تب بالا، اشکال در بلع بدون سرفه یا ورم ملتحمه چشم، خشکی صدا یا آبریزش از بینی، باید احتمال ابتلا به میکروب استروپتوکوک نوع A داده شود. از طرفی هم تشخیص نابجا را باید مورد توجه قرار داد.

پزشکان تا حدود ?? درصد در افتراق نوع باکتریایی گلو درد با نوع ویروسی آن دچار مشکل و یا اشتباه می‌شوند.

از این رو اگر برای بیماری آنتی‌بیوتیک تجویز شد، باید در طول ? روز اول بیماری به طور دقیق و سر ساعت مصرف شود، چرا که پس از چهار روز اول بیماری ممکن است علایم با مصرف دارو از بین برود اما میکروب‌ها اثر مخرب خود را بر روی دریچه‌های قلب آغاز کنند.

کودکان و بیماران نباید از نوع تزریقی آنتی‌بیوتیک‌ها وحشت کنند، چرا که اثر مناسب نوع تزریقی آنتی‌بیوتیک نسبت به نوع خوراکی آن و ماندگاری مورد نظر آن در جریان خون، برای مدت مورد نظر، مهم‌ترین ویژگی استفاده از این نوع فرآورده‌های تزریقی است.

در صورت بروز تب روماتیسمی در قلب و مفاصل بیمار که غالبا در سنین بلوغ و نوجوانی است، بیماران باید تا سال‌های متمادی آنتی‌بیوتیک تزریق کنند و این تزریق، هفتگی و یا ماهانه ادامه خواهد یافت. اگر دریچه قلب در این عارضه درگیر و تخریب شود، بیمار که فرد جوانی است و زیر ?? سال سن خواهد داشت، مجبور به عمل جراحی پرهزینه تعویض یک یا چند دریچه قلب خود می‌شود.

شایع‌ترین عارضه تب روماتیسمی روی دریچه میترال است و این دریچه قلب از اهمیت ویژه‌ای در قلب برخوردار است.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد بیش از هفت درصد از کودکان زیر پنج سال کشور ایران به میکروب هموفیلوس آنفلوانزای نوع B آلوده می‌شوند که این مسأله هشدار می‌دهد تا مسوولان نسبت به آغاز طرح‌های ویژه ملی و کشوری واکسیناسیون کودکان زیر پنج سال علیه بیماری مرتبط با این میکروب هر چه زودتر اقدام کنند

درمان تب روماتیسمی با ویتامین گروه B

تحقیقات کلینیکی بیمارستان دانشگاه اومئا در سوئد نشان داد که بیماران مبتلا به بیماری التهاب شریان های ریز تب روماتیسمی با ویتامین های خانوادهB درمان می شوند .

در این بررسی که بر روی ?? بیمار با میزان هوموستئین بیشتر و یا برابر ?? میلی مول در لیتر که بدون ترتیب , داروی بی اثر , ترکیبی از اسید در مدت یکسال مصرف می کردند B ?? و ویتامین B ? فولیک ویتامین استفاده می کردند B مشاهده شد که بیمارانی که از ویتامین های خانواده مقدار هوموستئین به میزان زیادی کاهش یافت .

هومولوگ سیستین از دو مولکول هوموستئین بوجود آمده و منبع گوگرد در بدن به حساب می آید.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

## تالاسمی ماژور و مینور

تالاسمی یک واژه یونانی است که از دو کلمه تالاسا Thalassa به معنی دریا و امی Emia به معنی خون گرفته شده است و به آن آنمی مدیترانه‌ای یا آنمی کولی و در فارسی کم خونی می‌گویند. تالاسمی یک بیماری همولتیک مادرزادی است که طبق قوانین مندل به ارث می‌رسد . اولین بار یک دانشمند آمریکایی به نام دکتر کولی در سال ۱۹۲۵ آن را شناخت و به دیگران معرفی کرد . این بیماری به صورت شدید (ماژور) و خفیف (مینور) ظاهر می‌شود. اگر هر دو والدین دارای ژن معیوب باشند به صورت شدید یعنی ماژور (Major) و اگر یکی از والدین فقط ژن معیوب داشته باشد به صورت خفیف یعنی مینور (Minor) ظاهر می‌شود.

تالاسمی برای کسانی که نوع (مینور) را داشته باشند، مشکل ایجاد نمی‌کند و آنها هم مثل افراد سالم می‌توانند زندگی کنند و فقط در موقع ازدواج باید خیلی مراقب باشند. اما برعکس این بیماری حداکثر آزار خود را به بیماران نوع ماژور می‌رساند.

تالاسمی چگونه منتقل می‌شود؟

اگر یک زن و شوهر هر کدام دارای نوع کم خونی خفیف (مینور) تالاسمی باشند، هر یک از فرزندان آنها ۲۵ درصد احتمال ابتلا به تالاسمی ماژور (کم خونی شدید) را داشته و ۵۰ درصد احتمال تالاسمی مینور و ۲۵ درصد ممکن است سالم باشند. علائم و عوارضی که تالاسمی در بیماران ایجاد می‌کند در نوع ماژور تالاسمی (کم خونی شدید) هموگلوبین خون غیرطبیعی به نام F یا جنینی افزایش یافته و هموگلوبین قرمز خون کاهش پیدا می‌کند، کودکی که این بیماری را در خود دارد کم خون است و این کم خونی باعث بزرگ شدن طحال و کبد و تغییر قیافه ظاهری او می‌شود. بنابراین به علت پایین آمدن مداوم خون، بیمار مجبور است مدام خون تزریق کند و در اثر تزریق خون که دارای مقدار زیادی آهن است و در اثر خود بیماری که باعث شکسته شدن هموگلوبین (گلبولهای قرمز) و آزاد شدن آهن می‌شود ، میزان آهن خون افزایش یافته و در بافت‌های عمده بدن چون؛ قلب، کبد، طحال و ... رسوب می‌کند و سبب ایجاد مشکلات دیگری می‌شود که تنها به کمک آمپول دسفرال می‌توان از تجمع آهن جلوگیری کرد. مصرف مداوم دسفرال با قیمت بالای آن، موجب بروز مشکلات اقتصادی در خانواده‌ها می‌شود. پس اگر در اثر عدم و یا سهل انگاری، تالاسمی به خانواده شما قدم گذاشت، هیچ جای فرار نیست.

راه های پیشگیری از تالاسمی

راه های پیشگیری از تالاسمی عبارتند از:

۱- انجام آزمایش خون از نظر کم خونی ( CBC و هموگلوبین A۲ )

۲-انجام آزمایش روی جنین در هفته‌های اول حاملگی در دوران بارداری.

با یک آزمایش ساده می‌توانید جلوی بروز مشکلات بسیاری که در صورت داشتن فرزند تالاسمی با آن برخورد خواهید نمود را بگیرید. تالاسمی در ایران تالاسمی در ایران حضور تاسف باری دارد و در حدود سی هزار نفر این بیماری را در خود دارند و هر سال به این تعداد نیز اضافه می‌شوند . تالاسمی در ابتدا چند ماه خود را پنهان می‌کند و بعد از مدتی مادران می‌بینند که کودک آنها زرد، ضعیف و ناآرام است و وقتی که فرزند خود را به دکتر می‌برند بعد از آزمایش، دکتر به مادر خانواده می گوید تالاسمی هم همراه کودکش به دنیا آمده است.

چهار گروه تالاسمی در ایران

کسانی که در ایران تالاسمی با خود دارند به چهار گروه تقسیم می شوند:

گروه اول : مبتلایانی که دسترسی به امکانات پزشکی و درمانی ندارند و از درمان صحیح یعنی تزریق خون و دسفرال محروم می‌باشند.

گروه دوم : بیمارانی که به موقع بیماریشان تشخیص داده می‌شود و خون تزریق می‌نمایند؛ اما از دسفرال و سایر اقدامات درمانی استفاده نمی‌کنند.

گروه سوم : کسانی که بیماریشان به موقع تشخیص داده می‌شود، تزریق مناسب خون همراه با روش‌های جانبی را به موقع دریافت می‌دارند و طول عمری قابل ملاحظه خواهند داشت.

گروه چهارم : بیمارانی که دسترسی به پیوند مغز استخوان داشته‌اند، احتمال بهبودی آنان تا حدود زیادی میسر می‌باشد ، امید است با اتکا به خداوند تبارک و تعالی در آینده‌ای نه چندان دور در اثر پیشرفت های علمی، تالاسمی هم مانند بیماری‌های شایع دوران گذشته ریشه کن شود.

مهم‌ترین راه کنترل و درمان بیماری تالاسمی، تزریق مداوم خون است. اگر بعد از آزمایش هموگلوبین، هماتوکریت متوجه شدید که مقدار آن پایین تر از ۱۰ است، فورا به مرکز انتقال خون مراجعه کنید. اگر دیرتر اقدام کنید بدن مجبور است از خونی که استخوان‌ها می‌سازند، تغذیه کند و خون‌سازی استخوان‌ها باعث رشد ناهنجار استخوان‌های سر و صورت می‌شود و در آن هنگام تالاسمی، قیافه وحشتناک خود را نشان می‌دهد و بیمار خود را دچار مشکلات روحی و روانی فراوان می‌کند . پس به یاد داشته باشید با تزریق مداوم و به موقع خون از رشد استخوان‌های صورت کودک خود جلوگیری کنید.

اقدام مهم دیگری که شما باید انجام دهید پایین آوردن آهن خون فرزندتان است. آهن، بافت‌های بدن است و آمپول دسفرال هم دشمن آهن، شما بعد از آزمایش آهن خون (فریتین) کودکتان، اگر مقدار آن را بالاتر از حد طبیعی مشاهده کردید، دیگر با تزریق دسفرال به وسیله سرنگ در عظله نمی‌توانید آن را به حد طبیعی برسانید و حتما باید از پمپ دسفرال استفاده کنید.

پمپ دسفرال

پمپ دسفرال دستگاهی است که به طور اتوماتیک در مدت ۸ الی ۱۲ ساعت آمپول را در زیر پوست ناحیه شکم و یا عضلات بازوی بیمار تزریق می‌کند و دارو در بدن با آهن تجمع یافته ترکیب و سپس به وسیله ادرار دفع می‌شود. همان‌طور که قبلا گفته شد اگر آهن تجمع یافته دفع نشود باعث رسوب در کبد و قلب می‌شود و مرگ آنان را تسریع می کند. طحال برداری تالاسمی روی طحال بیمار خود نیز تاثیر می‌گذارد. گلبول‌های خون اگر ساختمان و شکل و کار غیرطبیعی داشته باشند، زودتر از موعد مقرر ۱۲۰ روز عمر طبیعی گلبول قرمز می‌باشد) از بین می‌روند.

گورستان و محل تخریب گلبول‌ها، طحال است و اگر پزشک متوجه شود که به علت بزرگی و یا فقط پرکاری طحال، نیاز به خون بالا می‌رود و یا اینکه هموگلوبین پس از تزریق خون در فاصله زمان کمتری سریعا پایین می‌افتد در آن صورت تصمیم می گیرد که طحال جراحی و از بدن خارج شود. ولی سن ایده‌آل بالای ۵ سال است. زیرا در سنین پایین تر خطر بیماری‌های عفونی مهلک وجود دارد؛ بنابراین حتی در سنین بالاتر از ۵ سال که طحال برداری انجام می گیرد، واکسیناسیون علیه برخی بیماری‌ها مانند پنوموکک لازم است و علاوه بر آن همیشه باید درمان با آنتی بیوتیک سریعا شروع گردد. اگر تالاسمی طبق روال طبیعی کنترل و درمان شود، بیماران می‌توانند مثل هر انسان دیگری سال‌ها زندگی کنند.

امروز تعدادی از بیماران تالاسمی ازدواج کرده و دارای فرزندان سالم هستند. شرایط بد و مرگ و یا عمر طولانی بیمار تالاسمی در دست شماست . پدران و مادران نیز باید معاینه شوند تا اگر مواردی بود دقیقا مداوا گردد تا از نارسایی‌های بیشتر جلوگیری شود. باید با دقت و حوصله در امر معالجه کودک بیمار خود اقدام کنید؛ در صورت طحال برداری مصرف قرص پنی‌سیلین و تزریق واکسن پنوموکک برای جلوگیری از عفونت بدن ضروری است. لازم است بیمار تالاسمی در سنین بالا توسط متخصصین قلب، کلیه، چشم، گوش، غدد و ... مورد معاینه قرار گیرد.

نویسنده : سحر میرشاهی

۱- ضعف جسمی و رشد کم.

۲- مشکلات ناشی از تزریق خون و درد آن .

۳- تزریق مداوم دسفرال (DESFERAL) و صرف هزینه بالا.

۴- تغییر شکل و رشد ناهنجار جمجمه و بروز مشکلات روانی .

۵- نگرانی حقیقی از آینده بیمار.

منابع :

http://asp.irteb.com

http://www.mydocument.ir

## انواع تالاسمی و درمان آن ها

تالاسمی از بیماری‌های ژنتیکی است که در اثر آن در خون مریض تعداد زیادی از گلوبولهای قرمز شکل اصلی خود را از دست می‌دهند و قادر به حمل اکسیژن نیستند. هموگلوبین جزء انتقال دهنده اکسیژن در سلولهای قرمز خونی می‌باشد. هموگلوبین شامل دو پروتئین مختلف به نام آلفا و بتا می‌باشد.

اگر بدن توانایی تولید کافی از هر نوع پروتئین را نداشته باشد، سلولهای خونی بطور کامل شکل نگرفته توانایی انتقال اکسیژن کافی را ندارند و نتیجه یک نوع کم خونی است که در طفولیت آغاز شده و تا پایان عمر به طول می‌انجامد.هر چند تالاسمی‌یک اختلال منفرد نیست اما یک گروه اختلالات از طرق مشابه بدن انسان را درگیر می‌نمایند، درک تفاوت بین گونه‌های مختلف تالاسمی‌مهم است.

تالاسمی آلفا

افرادی که در آنها هموگلوبین به میزان کافی پروتئین آلفا تولید نمی‌کند به تالاسمی‌آلفا مبتلا می گردند. تالاسمی‌آلفا به طور شایع در افریقا، خاورمیانه، هند، آسیای جنوبی، جنوب چین و نواحی مدیترانه یافت می‌شود.

?گونه تالاسمی‌آلفا وجود دارد که با توجه به آثار آنها بر بدن از خفیف تا شدید تقسیم بندی می‌شود.

•مرحله حامل خاموش:

در این مرحله عموماً فرد سالم است زیرا کمبود بسیار کم پروتئین آلفا بر عملکرد هموگلوبین تأثیر نمی‌گذارد. به علت تشخیص مشکل، این مرحله حامل خاموش نامیده می‌شود. هنگامی‌که فرد به ظاهر طبیعی صاحب یک فرزند با هموگلوبین H یا صفت تالاسمی‌آلفا می گردد، مرحله حامل خاموش تشخیص داده می‌شود.

•Hemoglobin Constant Spring هموگلوبین کنستانت اسپرینگ

یک فرم غیر معمول از مرحله حامل خاموش که به واسطه جهش در هموگلوبین آلفا رخ می‌دهد.علت نامگذاری بدین صورت، کشف این موضوع در منطقه‌ای در جامائیکا به نام کنستانت اسپرینگ می‌باشد. همانند مرحله خاموش فرد هیچ گونه مشکلی را تجربه نمی‌کند.

•صفت تالاسمی‌آلفا یا تالاسمی‌آلفا خفیف

در این مرحله کمبود پروتئین آلفا بیشتر است. بیماران در این مرحله سلول‌های قرمز خونی کمتر و کوچک‌تری دارند، اگر چه بسیار از بیماران علائمی‌از بیماری را تجربه نمی‌نمایند.پزشکان اغلب تالاسمی‌آلفا خفیف را با کم خونی فقر آهن اشتباه نموده و برای بیماران آهن تجویز می‌نمایند. آهن هیچ تأثیری بر درمان کم خونی تالاسمی‌آلفا ندارد.

•بیماری هموگلوبین H

در این مرحله، کمبود پروتئین آلفا به حدی است که منجر به کم خونی شدید و بروز مشکلاتی نظیر طحال بزرگ، تغییرات استخوانی و خستگی می گردد. نامگذاری به علت هموگلوبین H غیر طبیعی است که سلول‌های قرمز خون را تخریب می‌نماید.

•Hemoglobin H- Constant Spring هموگلوبین H- کنستانت اسپرینگ

این حالت بسیار شدیدتر از بیماری هموگلوبینH می‌باشد. بیماران دراین مرحله، از کم خونی شدید، بزرگی طحال و عفونت‌های ویروسی رنج می‌برند.

•Hemozygous H- Constant Spring (هموزیگوس H- کنستانت اسپرینگ)

این حالت یک نوع از Hemoglobin H- Constant Spring است. هنگامی‌که دو فرد حامل Constant Spring ژن‌ها را به فرزند منتقل سازند این نوع بیماری بروز می‌نماید. این حالت عموماً خفیف تر از Hemoglobin H- Constant Spring و تقریباً مشابه بیماری هموگلوبین H می‌باشد.

•هیدروپس جنینی یا تالاسمی‌آلفای ماژورتالاسمی‌آلفای بزرگ

در این حالت در بررسی DNA فرد، ژن‌های آلفا وجود ندارند. این اختلال باعث می‌شود گلوبین گامای تولیدی در جنین یک هموگلوبین غیر طبیعی بارت (Barts) ایجاد نماید. بسیاری از این بیماران قبل یا در فاصله کوتاهی بعد از تولد می‌میرند. در موارد بسیار نادری که بیماری قبل از تولد تشخیص داده می‌شود، تزریق خون داخل رحمی‌منجر به تولد کودکی با هیدروپس جنینی می گردد. این نوزاد در سراسر زندگی خود به تزریق خون و مراقبت‌های پزشکی نیازمندند.

تالاسمی‌بتا

در افرادی که هموگلوبین پروتئین بتا کافی تولید نمی‌کند ایجاد می گردد. این بیماری در مردم نواحی مدیترانه نظیر یونان و ایتالیا، ایران، شبه جزیره عرب، افریقا، جنوب آسیا و جنوب چین یافت می‌شود.

سه گونه تالاسمی‌بتا وجود دارد که با توجه به آثار آنها بدن از خفیف تا شدید تقسیم بندی می‌شوند.

•تالاسمی‌مینور یا صفت تالاسمی

در این حالت کمبود پروتئین به حدی نیست که باعث اختلال در عملکرد هموگلوبین گردد. یک فرد با این بیماری حامل صفت ژنتیکی تالاسمی‌می‌باشد. این فرد به جز یک کم خونی خفیف در برخی موارد، مشکل دیگری را تجربه نخواهد کرد. همانند تالاسمی‌آلفای خفیف، پزشکان اغلب سلولهای قرمز خونی فرد مبتلا به تالاسمی‌بتا مینور را به عنوان علامتی از کم خونی فقر آهن با تجویز نادرست مکمل آهن درمان می‌نمایند.

•تالاسمی‌بینابینی

در این حالت کمبود پروتئین بتا در هموگلوبین به اندازه‌ای است که منجر به کم خونی نسبتاً شدید و اختلالات قابل ملاحظه‌ای در سلامت فرد نظیر بدفرمی‌های استخوانی و بزرگی طحال می‌گردد. در این مرحله طیف وسیعی از علائم وجود دارد. تفاوت کم بین علائم تالاسمی‌بینا بینی و فرم شدیدتر (تالاسمی‌ماژور) یا تالاسمی‌بزرگ می‌تواند گیج کننده باشد.

بدلیل وابستگی بیمار به تزریق خون، فرد را در گروه تالاسمی‌ماژور قرار می‌دهند. بیماران مبتلاـ به تالاسمی‌بینابینی برای بهبود کیفیت زندگی و نه برای نجات یافتن، به تزریق خون نیازمند می‌باشند.

•تالاسمی‌ماژور یا کم خونی Cooley’s Anemiaتالاسمی‌بزرگ

این مرحله شدیدترین فرم تالاسمی‌بتا می‌باشد که کمبود شدید پروتئین بتا در هموگلوبین منجر به یک کم خونی تهدید کننده حیات می‌شود و فرد به انتقال خون منظم و مراقبت‌های طبی فراوانی نیازمند می‌گردد.

انتقال خون مکرر در طول عمر منجر به تجمع بیش از حد آهن می‌گردد که باید توسط تجویز عوامل Chelator کمک کننده در دفعجهت جلوگیری از مرگ و نارسایی ارگان‌ها درمان شوند.

دیگر اشکال تالاسمی

به جز تالاسمی‌آلفا و بتا، اختلالات وابسته دیگری وجود دارند که به علت وجود ژن‌های غیر طبیعی در کنار ژن‌های آلفا و بتا و یا جهش ژنی رخ می‌دهند.

•هموگلوبین E یکی از شایعترین هموگلوبین‌های غیر طبیعی می‌باشد و اغلب در مردم آسیای جنوب شرقی نظیر کامبوج و تایلند دیده می‌شود. هنگامی‌که با تالاسمی‌بتا همراه شود ایجاد بیماری بتا تالاسمیE می‌نماید. یک کم خونی نسبتاً شدید که علائم مشابه با تالاسمی‌بتا بینابینی دارد.

•بتا تالاسمی‌داسی شکل

این حالت به علت وجود هم‌زمان تالاسمی‌بتا و هموگلوبین S (هموگلوبین غیر طبیعی که در بیماران کم خونی داسی شکل دیده می‌شود). این بیماری به طور شایع در نواحی مدیترانه‌ای نظیر ایتالیا، یونان و ترکیه دیده می‌شود.

شدت بیماری به میزان تولید گلوبین بتا طبیعی توسط ژن بتا بستگی دارد.

هنگامی‌که ژن بتا گلوبین بتا تولید ننماید، شرایطی مشابه با کم خونی داسی شکل ایجاد می‌گردد. هرچه گلوبین بتای بیشتری توسط ژن بتا تولید شود، شدت بیماری کاهش می‌یابد.

درمان تالاسمی

•انتقال خون: شایعترین درمان برای تمامی‌اشکال تالاسمی‌تزریق سلول‌های قرمز خونی است. این تزریق خون برای فراهم آوردن مقادیری از سلول‌های قرمز خونی سالم و هموگلوبین طبیعی که قادر به انتقال اکسیژن باشد، ضروری است.

در صورتی که بیمار تالاسمیک در گذشته به اندازه کافی خون دریافت نکرده باشد، لازم است جهت بهبود کیفیت زندگی وی، دفعات تزریق خون افزایش یابد. امروزه بسیاری از بیماران تالاسمی‌ماژور در هر دو یا سه هفته خون دریافت می‌نمایند، مقداری معادل ?? پاینت خون در یک سال. Pint معادل واحد تزریق مایع تقریباً برابر ??? میلی‌لیتر است

•افزایش بیش از حد آهن

در بدن راه طبیعی جهت حذف آهن وجود ندارد، بنابراین آهن موجود در خون تزریق شده در بدن انباشته و وضعیتی را به نام «افزایش غیر طبیعی آهن» (Iron Overload) ایجاد می‌نماید. آهن مازاد برای بافت‌ها و ارگان‌های بدن به ویژه قلب و کبد سمی‌است و منجر به مرگ زودرس و یا نارسایی ارگان‌ها در فرد بیمار می‌شود.

•Chelation Therapy

برای کمک به دفع آهن اضافی، بیمار تحت درمان سخت و دردناک با دارویی به نام دسفرال (Desferal) قرار می‌گیرد. دارو از طریق یک سوزن متصل به پمپ و زیر پوست ناحیه معده یا پاها تزریق می‌گردد. تزریق این دارو پنج تا هفت بار در هفته و هر بار ??ساعت به طول می‌انجامد. دسفرال از طریق فرآیندی به نام Chelation به آهن متصل می‌گردد و با دفع آهن متصل به دسفرال میزان آهن ذخیره در بدن کاهش می‌یابد.

مشکلات تحمل درمان

تحمل درمان، برای بیماران مبتلا به تالاسمی‌یک امر حیاتی محسوب می‌گردد. عدم تحمل این درمان منجر به مشکلات سلامتی شدید و مرگ زودرس در بیماران می‌شود. برای مقابله با مشکل عدم تحمل دارو، محققین به دنبال داروهای جدیدی هستند که بیمار آن را به آسانی تحمل نماید.

پیشگیری

در حال حاضر موثرترین راه پیشگیری از بیماری تالاسمی‌غربالگری این بیماری در سطح جمعیتی و سپس بررسی ملکولی افرادی می‌باشد که در غربالگری در زمره افراد تحت خطر طبقه بندی شده‌اند. برای این منظور در ایران برنامه کشوری غربالگری تالاسمی‌توسط وزرات بهداشت در حال انجام می‌باشد.

مشاوره ژنتیک

مشاوره ژنتیک در افرادی که در غربالگری در زمره افراد تحت خطر طبقه بندی شده‌اند و یا افرادی که دارای بستگان نزدیک مبتلا به تالاسمی‌هستند توصیه می‌شود.ریسک تکرار این بیماری در فرزندان بعدی یک زوج دارای فرزند مبتلا ??? می‌باشد که در صورت تعیین جهش در فرزند مبتلا و تایید ناقل بودن والدین می‌توان با تشخیص قبل از تولد در طی دوران بارداری از وضعیت ابتلا یا عدم ابتلای جنین اطمینان حاصل نمود.

منابع :

http://fa.wikipedia.org

http://www.pezeshk.us

**تالاسمی**

تالاسمی نوعی کم خونی ارثی و ژنتیکی است که به علت اشکال در ساخت زنجیره‌های پروتئینی هموگلوبین بوجود می‌آید.

هموگلوبین

هموگلوبین مولکول اصلی داخل گویچه‌های قرمز است که از هم و زنجیره‌های پروتئنی یا گلوبین تشکیل شده است. در هر زنجیره گلوبین یک مولکول هم وجود دارد که اکسیژن را توسط آهن خود حمل می‌کند. پس تولید هموگلوبین نیاز به به تامین آهن و ساخت هموگلوبین دارد. بر اساس نوع زنجیره پروتئینی چند نوع هموگلوبین وجود دارد:

•هموگلوبین A: هموگلوبین طبیعی در بالغین عمدتا همولگوبین A می‌باشد که تقریبا حدود ۹۸٪ از هموگلوبین جریان خون را تشکیل می‌دهد و از زنجیره ۴ تایی حاوی دو زنجیره آلفا و دو زنجیره بتا ساخته می‌شود?. (۲?۲)

•HGbA۲: هموگلوبین A۲ از ۲ زنجیره آلفا و ۲زنجیره دلتا تشکیل می‌شود?.(۲?۲) که بطور طبیعی ۲-۱٪ هموگلوبین در بالغین را تشکیل می‌دهد.

•HGbF: هموگلوبین F که هموگلوبین اصلی دوران جنینی است و کمتر از ۱٪ هموگلوبین در بالغین را نیز شامل می‌شود،از زنجیره ۴ تایی ۲ تا آلفا و ۲ تا گاما? (۲?۲) تشکیل گردیده است و هموگلوبین های H , C و ... که در بعضی بیماریها بوجود می‌آید.

برای ساخت زنجیره بتا هر فرد از هر والد خود (پدر و مادر) یک ژن سازنده این زنجیره را دریافت می‌کند و برای زنجیره‌های?,? از هر والد ۲ ژن دریافت می‌کند. و بر اساس جهش یا حذف هر کدام از این ژنها ساخت و زنجیره مربوطه مختل شده و انواع بیماری تالاسمی را خواهیم داشت. هموگلوبین نه تنها برای حمل و تحویل طبیعی اکسیژن لازم است، بلکه در شکل و اندازه و بدشکلی گلبول قرمز دخالت دارد. مقدار کل هموگلوبین خون بطور طبیعی در خانمها ۲±۱۲ و در آقایان ۲±۱۴ گرم در دسی‌لیتر می‌باشد.

انواع تالاسمی

تالاسمی به دو نوع آلفا تالاسمی و بتا تالاسمی است که خود بتا تالاسمی هم شامل تالاسمی ماژور (تالاسمی شدید) و تالاسمی مینور یا تالاسمی خفیف می‌باشد. افراد مبتلا به تالاسمی مینور در واقع کم خونی مشکل‌سازی ندارندریا، ولی اگر دو فرد تالاسمی مینور با هم ازدواج کنند به احتمال ۲۵٪ فرزندنشان دچار تالاسمی شدید ماژور خواهد بود و ۲۵٪ فرزندشان سالم و ۵۰٪ تالاسمی مینور خواهند داشت.

تالاسمی ماژور

تالاسمی ماژور یا آنمی کولی به علت حذف یا جهش در هر دو ژن سازنده زنجیره بتا ایجاد می‌شود و به این ترتیب یا هیچ زنجیره بتایی ساخته نمی‌شود و یا به مقدار کمی ساخته می‌شود. در نتیجه بدن کمبود این زنجیره‌ها را با ساخت زنجیره‌های آلفا جبران می‌کند که این زنجیره‌های آلفای اضافی برای گلبولهای قرمز سمی هستند و با رسوب بر روی سلولهای گلبول قرمز باعث می‌شوند که گلبولهای قرمز در مغز استخوان و در داخل خون تخریب شده و زنجیره‌های آلفا در مغز استخوان رسوب می‌کنند. از طرفی به علت خونسازی غیر موثر ، مراکز خونساز خارج مغز استخوان ، ار جمله کبد و طحال شروع به خونسازی می‌کنند و بزرگ می‌شوند. بیماری معمولا بصورت کم خونی شدید در ۶ ماهه اول زندگی کودک تظاهر می‌کند و درصورت عدم شروع تزریق خون ، بافت مغز استخوان و مکانهای خونساز خارج مغز استخوان فعال و بزرگ شده و باعث بزرگی مغز استخوانها بخصوص استخوانهای پهن (صورت و جمجمه) و بزرگی کبد و طحال می‌شوند.

علایم بیماری

•کم خونی شدید طوریکه برای بقاء بیمار تزریق مکرر خون لازم است.

•افزایش حجم شدید مغز استخوان بخصوص در استخوانهای صورت و جمجمه ، چهره خاص افراد تالاسمی را ایجاد می‌کند (چهره موش خرمایی).

•اختلال رشد دربچه‌های بزرگتر

•رنگ پریدگی ، زردی و گاهی پوست ممکن است به دلیل رنگ پریدگی و یرقان و رسوب ملانین به رنگ مس در آید.

•بزرگی کبد و طحال ، در سنین بالاتر گاهی طحال به حدی بزرگ می‌شود که باعث تخریب بیشتر گلبولهای قرمز می‌شود.

•علایم ناشی از رسوب آهن در بافتهای مختلف از جمله پانکراس و قلب و غدد جنسی و ایجاد دیابت و نارسایی قلبی و تاخیر در بلوغ.

•استخوانها نازک شده و مستعد شکستگی می‌شوند.

تشخیص

در آزمایش خون تالاسمی ماژور گلبولهای قرمز خون کوچک و کم رنگ خواهد بود (کم خونی هیپوکروم میکروسیتر). افت شدید هموگلوبین به مقادیر کمتر از ۵ گرم در دسی لیتر وجود دارد. بیلی روبین سرم به علت تخریب سلولها افزایش می‌یابد و سایر آزمایشات که لزومی برای گفتن همه آنها نیست. تشخیص قطعی با الکتروفورز هموگلوبین انجام می‌شود که در تالاسمی ماژور هموگلوبین A طبیعی ساخته نمی‌شود و ۹۸٪ هموگلوبین‌ها را هموگلوبین F تشکیل می‌دهد و هموگلوبین A۲ نیز تا ۵٪ افزایش پیدا می‌کند.

عوارض

از عوارض تالاسمی یک سری از عوارض از جمله اختلال رشد و تغییر قیافه بیمار و بزرگی کبد و طحال که به علت خود بیماری است و یکسری عوارض دیگر ناشی از درمان تالاسمی است. اصلی‌ترین این عارضه هموسیدوز یا هموکروماتوز است. هموسیدروز به رسوب آهن در بافتها گفته می‌شود که نتیجه غیر قابل اجتناب تزریق طولانی مدت خون است. در هم نیم لیتر خونی که به بیمار تزریق می‌شود، حدود ۲۰۰mg آهن به بافتها منتقل می‌کند که این مقدار آهن نمی‌تواند از بدن دفع شود و در بافتها رسوب می‌کند و باعث نارسایی در بافتها می‌گردد. بخصوص رسوب آهن در قلب و پانکراس و غدد ، مشکل اصلی این بیماران خواهد بود که باعث نارسایی پانکراس و دیابت ، نارسایی قلبی و نارسایی غدد جنسی و تیروئید و ... می‌شود.

درمان

تالاسمی شدید و درمان نشده همیشه باعث مرگ در دوران کودکی می‌گردد. در صورت تزریق مکرر خون و حفظ سطح مناسبی از خون می‌توان طول عمر ا افزایش داد و تا حد زیادی مانع از تغییرات استخوانی و اختلال رشد گردید. پس درمان تالاسمی عبارتند از:

•تزریق دراز مدت خون: هدف از تزریق خون مکرر برای بیمار حفظ هموگلوبین بیمار در سطح بالای ۱۰ است.

•دفروکسامین: مشکل اصلی بیماران تالاسمی بعد از سالها ، هموسیدروز و اضافه بار آهن است، که می‌توان آن را به کمک تزریق مرتب دفروکسامین به صورت زیر جلدی یا وریدی تخفیف داد. این دارو با آهن ترکیب شده و از ادرار دفع می‌شود. البته مقدار زیاد این دارو ممکن است باعث واکنش پوستی در محل تزریق و یا عوارض عصبی به ویژه در دستگاه بینایی و شنوایی شود. بنابراین این دارو به تنهایی برای پیشگیری دراز مدت از مسمومیت با آهن کافی نیست.

•برداشتن طحال: اگر بزرگی طحال ، نیاز به تزریق خون را بیشتر کند طحال برداشته می‌شود تا نیاز به خون کاهش یابد.

•پیوند مغز استخوان: درمان قطعی بیماری با پیوند مغز استخوان است. البته این عمل با مرگ ومیر بالایی همراه است. و در برخی بیماران نیز سلولهای تالاسمی مجددا رشد می‌کنند.

روند بیماری

امروزه با توجه به درمانهای موجود بیماران تا ۳۰ سالگی هم زنده می‌مانند. و اینها بچه‌هایی با رشد ناقص هستند و شایعترین علت مرگ آنها نارسایی قلبی به علت هموسیدروز و همچنین به علت تزریق خون و افزایش بار قلب می‌باشد.

تالاسمی مینور

تالاسمی مینور معمولا بدون علامت بوده و علایم بالینی واضح ندارند و بطور عمده در تست‌های چکاپ به صورت اتفاقی تشخیص داده می‌شوند. این افراد کم خونی مختصر (هموگلوبین بیش از ۱۰) با سلولهای گلبول قرمز کوچک و کم رنگ (هیپوکروم میکروسیتر) دارند که معمولا مشکل‌ساز نمی‌باشد.

تالاسمی مینور در نتیجه اختلال یکی از دو ژن سازنده زنجیره گلوبین بتا به وجود می‌آید که این ژن ناقص یا از پدر و یا از مادر به فرد به ارث رسیده است، در نتیجه کاهش یا فقدان ساخت زنجیره بتا از یک ژن اتفاق می‌افتد و به دنبال آن هموگلوبین A۲ تا حدود ۸٪-۴ افزایش می‌یابد و گاهی افزایش هموگلوبین F در حدود ۱٪-۵ دیده می‌شود.

تنها نکته‌ای که در تالاسمی خفیف یا مینور جالب توجه است، این است که این افراد موقع ازدواج نباید با یک فرد شبیه خود (تالاسمی مینور) ازدواج کنند.

آلفا تالاسمی

علت آلفا تالاسمی حذف یک یا چند ژن از ۴ ژن سازنده زنجیره آلفاست، هر چه تعداد ژنهای حذف شده بیشتر باشد بیماری شدیدتر می‌شود و براساس تعداد ژنهای حذف شده به ۴ گروه تقسیم می‌شوند.

•هیدروپس فتالیس: که حذف هر ۴ ژن آلفا را دارند و هموگلوبین ساخته شده فقط از زنجیره‌های گاما تشکیل شده است که هموگلوبین بارتز گفته می‌شود و وخیم‌ترین نوع آلفا تالاسمی است و با حیات خارج رحمی منافات دارد و جنین هنگام تولد مرده است و یا مدت کوتاهی پس از تولد می‌میرد. این جنین‌ها دچار ادم شدید هستند.

•بیماری هموگلوبین H: که در اثر حذف ۳ ژن آلفا گلوبین بوجود می‌آید. بیماران دچار کم خونی هیپوکروم میکروسیتیک بوده و بزرگی طحال در آنها دیده می‌شود. در بعضی مواقع ممکن است نیاز به تزریق خون داشته باشند و در صورت کم خونی شدید و نیاز به انتقال خون باید طحال برداشته شود.

•صفت آلفا تالاسمی ۱: که ۲ ژن آلفا حذف شده و از هر لحاظ شبیه بتا تالاسمی مینور است.

•صفت آلفا تالاسمی ۲: که فقط یک ژن از ۴ ژن حذف شده و یک حالت ناقل ژن ، خاموش و بدون علامت است.

منبع: http://daneshnameh.roshd.ir

## بیماریهای کودکان و واکسیناسیون

موضوع بیماریهای کودکان شامل بسیاری از بیماریهایی میشود که کودکان به آن دچار میگردند. شایعترین این بیماریها در اینجا توضیح داده میشوند.

آبله مرغان

بچه‌ای که آبله مرغان دارد، میتواند پیش از آنکه آثار بیماری در او به روشنی دیده شود، بچه‌های دیگر را هم مبتلا کند، چون باید نزدیک به دو هفته از ابتلاـ به بیماری بگذرد تا تاولهای قرمز یا آبله‌ها، سراسر بدن را بپوشانند. بچه تب میکند و آبله‌های قرمز خارش زیادی دارند. شایسته آن است که تا افتادن آبله‌ها و خشک شدن زخمهای ریز، بچه در خانه نگهداشته شود.

قرمزی پوست یا به قول دانمارکیها بیماری سیلی یا کشیده

بیشتر بچه‌های میان پنج و دوازده سال به این بیماری دچار میشوند. پس از گذشت دو هفته از ابتلا، تازه مریضی خودش را نشان میدهد. این بیماری خودش را با قرمز شدن بخشی از پوست صورت، دست و یا پا که شبیه به جای یک سیلی است، نشان میدهد. هنگام بارداری باید از این بیماری پرهیز کرد، چرا که میتواند به انداختن خودبخودی جنین بیانجامد. برای همین، چنانچه مؤسسه‌های نگهداری کودکان بچه‌ای داشته باشند که دارای این بیماری باشد، باید آنرا به آگاهی همگان برسانند.

سیاه سرفه

پس از یک هفته از گرفتن بیماری است که بیماری خودش را نشان میدهد. این بیماری باعث حمله‌های طولانی سرفه، به ویژه در شب میگردد که به طور معمول با تنگی نفس و صداهای غیر عادی در هنگام نفس کشیدن همراه است. بعضی وقتها کار به استفراغ هم میکشد. این بیماری بیشتر در همان هفته اول است که سرایت میکند و برای همین باید تماس بیمار با دیگر بچه‌ها – به ویژه کودکان زیر یک سال که این بیماری میتواند برایشان زیان جانی داشته باشد– قطع گردد.

مخملک

از هنگام ابتلای به بیماری تا دیدن آثار آن، چیزی میان سه روز تا یک هفته به درازا میکشد. این بیماری باعث چرک کردن گلو و درد آن، و قرمزی پوست در ناحیه کشاله ران و زیر بغل میشود. زیر تأثیر بیماری، ممکن است که زبان هم ناصاف، قرمز و پر از لکه شود. مخملک با آنتی‌بیوتیکهایی که خیلی سریع عمل میکنند، مداوا میشود. پس از سه روز مصرف آنتی‌بیوتیک، دیگر کودک دیگران را مبتلا نمیکند.

تب سه روزه

این بیماری بیشتر نزد کودکان شش ماهه تا سه ساله دیده میشود. از هنگام ابتلای به بیماری تا دیدن آثار آن، نزدیک به دو هفته طول میکشد. این بیماری با یک تب شدید ناگهانی شروع میشود که تا ۴۰ درجه سانتیگراد میرسد. پس از سه روز تب فروکش کرده و یک قرمزی بر روی پوست ایجاد میشود که از تنه شروع شده و به سوی دستها و پاها کشیده میشود. این قرمزی به طور معمول پس از ۱۲ ساعت ناپدید میشود.

بیماری دست- پا- دهان

از هنگام ابتلای به بیماری تا دیدن آثار آن، تنها دو یا سه روز طول میکشد. این بیماری حظور خودش را با تاولهای کوچکی در دهان و روی دستها و پاها اعلام میکند. در ضمن این بیماری اغلب با تب همراه است. تا هنگامی که بچه هنوز در جاهای نام برده تاولهایی دارد، میتواند کودکان دیگر را هم مبتلا کن

واکسیناسیون

واکسن اِم اِف اِر، واکسنی است که بچه را در برابر اُریون، سرخک و سرخجه ایمنی می‌بخشد. بسیار مهم است که بچه را در برابر این بیماریها واکسینه کنید، چون هر کدام از این سه بیماری میتوانند کار را به جای باریک بکشانند. برا ی نمونه اریون میتواند به عفونت پوسته مغز و کاهش شنوایی در کودک بیانجامد. بیماری اریون در مردان بزرگسال، میتواند باعث عفونت تخمها شود که در آن صورت میتواند منجر به کاهش توانایی بچه‌دار شدن گردد. سرخجه به ویژه برای جنین خطرناک است، و برای همین، برای زنلنی که میخواهند باردار شوند بسیار مهم است که خود را علیه این بیماری واکسینه کنند. همچنین این واکسیناسیون باعث میشود که مادران این بیماری را پخش نکرده، و کودکان هنوز به دنیا نیامده را به سقط ناخواسته مجبور نکنند. آخرین بیماری از این سه بیماری که با یک عدد واکسن ام اف ار میتوان در برابر آن به مصونیت دست یافت، سرخک است. مشکلهایی که در اثر سرخک پیش می‌آید بسیار جدی است، چرا که از هر صد هزار کودکی که به این بیماری دچار میشوند، ده نفر آنها می‌میرند، و چهل نفر آنها عفونت مغزی میگیرند.

کار یک واکسن بدین گونه است که ویروس را در بدن تزریق میکنند تا سیستم دفاع و ایمنی بدن کودک ماده‌های ضد این ویروس را ترشح کنند. ویروسی که در واکسن هست، نه یک ویروس معمولی، بلکه یک ویروس ضعیف شده است که نشانه‌هایی از بیماری را به صورتی نه چندان شدید ایجاد میکند. برای همین چنانچه کودک روز پس از واکسیناسیون کمی مریض شود، نه امری غیر عادی است و نه خطرناک. بسیار کم اتفاق می‌افتد که این واکسنها عارضه‌های جانبی شدیدی را به همراه بیاورند. باید

تأیید کرد مشکلهایی که همراه با واکسنها پیش می‌آیند، بسیار ناچیزتر از مشکلهایی است که خود بیماری به همراه می‌آورند. برای همین بسیار مهم است که بگذارید فرزندتان واکسن ام اف ار را بزند و پس از آن از شرّ اُریون، سرخجه و سرخک که او را به سختی بیمار میکند، در امان بماند.

در دانمارک زدن واکسن ام اف ار را به همه کودکانی که به ۱۵ ماهگی میرسند، پیشنهاد میکنند. کودک باید برای گرفتن نتیجه کامل، بار دیگر هنگامی که ۱۲ ساله میشود نیز این واکسن را بزند، اول برای این که بدن بعضی از آدمها نمیتوانند در همان بار نخست مواد لازم را بر ضد واکسن هر سه بیماری تولید کند، و دیگر این که در بار دوم، بدن میتواند ماده‌های بسیار بیشتری علیه بیماری تولید کند. پس باید دوبار این واکسن را زد.

گذشته از واکسن ام اف ار، واکسنهای دیگری هم برای کودکان پیشنهاد میشوند. در برنامه واکسیناسیون بچه‌های دانمارک، پیشنهاد میشود که کودکان علیه هشت بیماری عفونی واکسینه شوند. واکسیناسیون برزای همه کودکان رایگان است و شرکت در این برنامه داوطلبانه است. پیشنهاد واکسینه کردن از سوی دولت برای پیشگیری از بیماریها و پی‌آمدهای جدی آنهاست و از سوی دیگر باعث میشود که در دراز مدت بعضی از بیماریها به کلی ریشه‌کن شوند. همه این هشت بیماری، بسیار کم در دانمارک پیدا میشوند، البته این بیماریها هنوز هم در کشورهای دیگر شایع هستند و تجربه نشان میدهد که اگر واکسیناسیون را کنار بگذاریم، میشود که دوباره سر و کله بیماریها پیدا شوند. در حال حاظر برنامه واکسیناسیون دانمارک چنین است:

۳ ماهگی دیفتری- کزاز- سیاه سرفه- فلج کودکان- عفونت پوسته مغزی

۵ ماهگی دیفتری- کزاز- سیاه سرفه- فلج کودکان- عفونت پوسته مغزی

۱۲ ماهگی دیفتری- کزاز- سیاه سرفه- فلج کودکان- عفونت پوسته مغزی

۱۵ ماهگی سرخک- اریون- سرخجه یا اِم اِف اِر

۲ سالگی فلج کودکان

۳ سالگی فلج کودکان

۴ سالگی فلج کودکان

۵ سالگی دیفتری و کزاز

۱۲ سالگی سرخک- اریون- سرخجه یا اِم اِف اِر

منبع: سایت اینترنتی فین فو

/خ

## پلی سیتمی (polycythemia

شرح بیماری

پلی سیتمی افزایش تعداد گلبول‌های قرمز خون این اختلال بیشتر در بزرگسالان بالای ۵۰ سال بروز می‌کند (ولی محدوده سنی آن ۹۰-۱۵ سال است و در آقایان شایع‌تر است این بیماری سه نوع دارد:

پلی سیستمی ثانویه (پلی سیستمی واکنشی ، که عارضه‌ای از بیماری یا عواملی غیر از اختلالات سلول‌های خون است

پلی سیستمی استرسی پلی سیستمی کاذب که به کاهش حجم پلاسمای خون مربوط می‌باشد.

علایم شایع

برخی بیماران هیچ علامتی ندارند. سایر بیماران ممکن است دارای هر یک از علایم زیر باشند:

خستگی سردرد؛ خواب آلودگی منگی ؛خارش یا پرخونی پوست ؛ بزرگی طحال ؛ خونریزی بدون توجیه ؛

علل

۱- پلی‌سیستمی حقیقی ناشناخته ۲- پلی سیستمی ثانویه بیماری‌های مادرزادی قلب بیماری‌های مزمن ریه کشیدن سیگار معمولی یا سیگار برگ زندگی در ارتفاعات بالا ۳- پلی‌سیستمی استرس مصرف داروهای ادرارآور، استعمال دخانیات کم آبی بدن

عوامل افزایش دهنده خطر

استعمال دخانیات ؛ بیماری‌های قلبی یا ریوی ؛ استرس ؛ سابقه خانوادگی پلی‌سیستمی

پیشگیری

پلی‌سیستمی حقیقی در حال حاضر قابل پیشگیری نیست پیشگیری از پلی‌سیستمی ثانویه یا پلی‌سیستمی استرس خودداری از استعمال دخانیات جلوگیری از کم آبی بدن اقدام به درمان طبی بیماری‌های قلبی یا ریوی

عواقب مورد انتظار

پلی‌سیستمی حقیقی غیر قابل علاج است ولی علایم آن با درمان قابل کنترل است متوسط مدت زنده ماندن بیماران با درمان ۱۵-۷ سال است حتی برخی بیماران ممکن است ۲۰ سال یا بیشتر نیز زنده بمانند . سایر انواع پلی‌سیستمی با برطرف کردن علت زمینه‌ای قابل درمانند.

عوارض احتمالی

تشکیل لخته درون وریدها یا شریان‌ها ؛ نقرس ؛ سکته مغزی ؛ حمله قلبی ؛ زخم گوارش ؛ سنگ کلیه ؛لوسمی (نوعی سرطان خون

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل بررسی‌های آزمایشگاهی مغز استخوان و خون (شمارش گلبول‌های قرمز خون اندازه‌گیری هماتوکریت ، اشعه‌نگاری کلیه‌ها و بررسی گلبول‌های قرمز با کروم رادیواکتیو باشد. مراحل درمانی بر اساس وضعیت هر بیمار متفاوت بوده و به سن بیمار، مدت بیماری نوع پلی‌سیتمی عوارض و فعالیت در زمان ابتلاـ به این بیماری بیماری بستگی دارد. مراحل درمانی احتمالی برای حفظ هماتوکریت در نزدیک محدوده طبیعی و جلوگیری از تشکیل لخته یا خونریزی عبارتند از: فصد (گرفتن خون اضافی بدن از طریق ورید)؛ درمان رادیوایزوتوپ و دارو درمانی درمان انتخاب شده بستگی به علایم و پاسخ به درمان دارد. در مواردی ممکن است به بیش از یک نوع درمان نیاز باشد.

داروها

آسپیرین برای جلوگیری از لخته شدن خون و کاهش احتمالی سکته مغزی یا حمله قلبی ممکن است توصیه گردد.

فسفر رادیواکتیو سیتوتوکسیک ؛ آلوپورینول برای کاهش دادن سطح بالای اسید اوریک ؛ داروهای ضد خارش ؛داروهای مهار کننده گرنده $H_2$ یا داروهای ضد اسید برای مهار تولید بیش از حد اسید معده

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

پس از درمان فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های طبیعی خود را هر چه سریعتر از سر بگیرید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی نیازی نیست برای حفظ مایعات بدن در حد مطلوب هر دو ساعت ۲۵۰ سی‌سی مایعات بنوشید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دارای علایم پلی‌سیستمی باشید.

بروز علایمی که نشانه عوارض پلی‌سیستمی هستند.

اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجیه شده اید. داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## ایدز

ایدز چیست ؟

در لاتین این کلمه متشکل از حرف اول کلماتی است که به معنای سندرم نقص ایمنی اکتسابی می باشند

میزبان اصلی عامل عفونت گلبولهای سفید خون از نوع لنفوسیت های کمکی (CD۴) می باشند . حمله ویروس ایدز به این سلولها باعث اختلال در عمل کرد سلولهای دفاعی می شود و تکثیر آن در داخل سلولهای دفاعی منجر به کاهش قابل ملاحظه آنها می شود .این صدمات به سیستم ایمنی ، بدن را در مقابل عفونت های فرصت طلب و سرطانهای فرصت طلب که اکثرا شدید و کشنده هستند بی دفاع می نماید.

عامل بیماری

عامل عفونت ایدز ، ویروس نقص ایمنی (HIV) است . ویروس ها ذرات میکروسکوپی هستند که برای تکثیر و رشد خود نیاز به ورود به سلول موجودات زنده دارند و می توانند باعث آسیب رسانی به سلولهای میزبان و در نهایت خود میزبان شوند.

ویروس ایدز از خانواده رترو ویروس می باشد و خواص ژنتیک آن در زنجیر RNA وجود دارد . تاکنون دو نوع از این ویروس شناخته شده است .

HIV-۱ که بیشتر در کشور های صنعتی دیده می شود.

HIV-۲ که عمدتا در آفریقا گسترده است و از لحاظ بیماری زایی ضعیف تر از نوع یک می باشد.مشابهت ژنتیک این دو گونه محدود بوده و HIV-۲ مشابهت ژنتیکی بیشتری با ویروس SIV که در میمونها دیده میشود دارد.

ساختمان ویروس

لایه خارجی که دارای گیرنده اختصاصی است و امکان اتصال به سلول های لنفوسیت کمک کننده (CD۴) را فراهم می کند . لایه میانی شامل پروتئینهای داخل ویروس هستند که عمل حفاظت از ساختمانهای ژنتیکی رل به عهده دارند. در لایه داخلی ، ساختمان های ژنتیکی و آنزیمهای کنترل کننده فعالیت های ویروس قرار دارد .

اپیدمیولوژی

شدت بیماری و گسترش آن در جهان بعد از اولین گزارش که در سال ۱۹۸۱میلادی (۱۳۶۰شمسی) بوده است ، بیماری ایدز را در شماریکی از مهمترین معضلات بهداشتی ، درمانی ، اجتماعی و اقتصادی قرار داده است .

با گزارش ۲۳میلیون فوت بعلت ایدز از ابتدای اپیدمی تا پایان ۲۰۰۱ ایدز چهارمین عامل مرگ در جهان و اولین عامل آفریقای زیر صحرا شناخته شده است اکثر این قربانیان جوان بوده و۵ میلیون نفر از آنان را کودکان زیر ۱۵ سال تشکیل می دهند. در حال حاضر وجود ۴۰ میلیون فرد آلوده و بیمار در جهان تخمین زده میشود.

٪۹۵ مبتلایان جهان در کشور های در حال توسعه زندگی می کنند .

از نظر سازمان جهانی بهدا شت دنیا به ده منطقه جغرافیایی تقسیم شده است و میزان آلودگی در هر منطقه متفاوت است .

در سال ۱۹۹۸ در هر ساعت ۲۲۰۰۰ نفر آلوده شده اند که یک سوم مبتلایان در گروه سنی زیر ۲۵ سال قرار داشته اند این عده در

دهه بعد یعنی قبل از ۳۵ سالگی فوت خواهند کرد امید به زندگی که در قرن ۲۰ با افزایش بهداشت و بکارگیری واکسن های مختلف حتی در آفریقا افزایش پیدا کرده و به مرز ۵۹ سالگی در ابتدای ۱۹۹۰ در جنوب افریقا رسیده بود تا سال ۲۰۰۵ و ۲۰۱۰ به مرز ۴۵ سالگی سقوط خواهد نمود .

تا به امروز ۱۴ میلیون کودک به علت فوت والدین بخصوص مادران خود به علت بیماری ایدز یتیم شده اند .

بر اساس گزارشات بهداشت جهانی منطقه خاورمیانه و شمال افریقا که ۹۸ ٪ مردم آن مسلمان هستند یکی از پاک ترین مناطق دهگانه محسوب می شوند که مهم ترین علت آن پایبندی مسلمانان به اصول اخلاقی است . متاسفانه گسترش بیماری در معتادان تزریقی که اشتراک سرنگ و سوزن داشته اند باعث شده است که کشورهایی مثل بحرین ، ایران ، تونس مصر و پاکستان نیز در معرض خطر جدی قرار گیرند .

در تاریخ ۱۳۸۱/۷/۱ تعداد گزارش شده آلودگان و بیماران ایدز در کشور ۴۲۳۷ نفر بوده که ۱۸۹ نفر آنا زن و ۶ در صد کل موارد از راه اعتیاد مبتلا شده اند .

راه های انتقال :

احتمال آلودگی با تعداد ویروس ، قدرت تهاجم ویروس ، راه ورودی آن و در نهایت وضعیت ایمنی شخص دریافت کننده آلودگی رابطه مستقیم دارد.

ایدز سه راه انتقال عمده دارد :

۱- جنسی

انتقال از طریق آمیزش جنسی که اولین راه و در حال حاضر شایعترین راه نیز می باشد ، شناخته شده است .

تماس جنسی با فرد آلوده :

در جهان ۸۰-۷۰ در صد آلوده شدگان از طریق ارتباط جنسی به بیماری مبتلا شده اند . آلودگی از مرد به زن ، زن به مرد و مرد به مرد منتقل می شود زنان نسبت به مردان۵-۳ برابر بیشتر در خطر ابتلا قرار دارند.

وجود سابقه اولین ارتباط در سنین پایین ، تعدد شرکا جنسی و سابقه عفونتهای مقاربتی همگی احتمال انتقال بیماری را افزایش می دهند .

درتماس جنسی ویروس از مرد به مرد ، زن به مرد و مرد به زن منتقل می شود که مرد به مرد بیشترین خطر انتقال و زن به مرد کمترین خطرانتقال را داراست .

در هر بار تماس جنسی ۰/۱-۱٪ خطرانتقال از زن به مرد ۳-۵ ٪ خطرانتقال از مرد به زن وجود دارد. اما به علت تعدد دفعات تماس و طولانی بودن دوره باروری وباردهی ۷۰-۸۰٪ بیماران در این گروه قرارمی گیرند.

وجود شرکاء جنسی متعدد و روابط جنسی پر خطر احتمال آلودگی را افزایش میدهد. وجود عفونت های التهابی آمیزشی مثل سوزاک و کلامید یا احتمال آلودگی در اثر تماس با ویروس HIV را ۳ الی ۵ برابر افزایش میدهد . وجود عفونت های زخم دار در دستگاه تناسلی ۵ الی ۱۰ برابر خطر آلودگی را افزایش میدهد .بالاترین گزارش در افزایش ابتلاء و یا انتقال ویروس HIV دربیماران با تاریخچه عفونت دستگاه تناسلی ۲۰ برابر است .

همچنین انتقال از راه آمیزش برای جوانان پر مخاطره تر می باشد . هر چه سن شروع آمیزش پائین تر باشد احتمال آلودگی در این گروه بیشتر است. مطالعات نشان داده که دختران و پسران جوان اولین تجربه های جنسی خود را با افراد بزرگتر ، با تجربه تر و پر خطرتر کسب می کنند. تصادفی بودن آمیزش ، عدم آگاهی به راههای پیشگیری و آمیزش با آسیب و جراحت بیشتر عوامل اصلی افزایش ابتلاء می باشد

۲-مادر به کودک

از طریق مادر آلوده به جنین و نوزاد :

مادر آلوده در دوران بار داری ، هنگام زایمان و حین شیر دهی در ماههای اول بعد از زایمان ، بیماری را به نوزاد خود منتقل میکند . ۱۰ درصد از افراد آلوده جهان را کودکان آلوده تشکیل میدهند . اکثر این کودکان ساکن آفریقا هستند.

در کشور های آفریقایی به دلیل وجود کمبود های غذایی به خصوص کمبود ویتامین A ، بالا بودن تعداد حاملگی ، وجود عفونتهای مختلف مقاربتی و عدم امکان دارو درمانی احتمال انتقال آلودگی از مادر به نوزاد ۵۰-۳۰ در صد می باشد .

آخرین راه انتقال ، انتقال از طریق مادر به فرزند است که می تواند درطی دوران بارداری در اثر عبور ویروس از جفت آسیب دیده، در حین زایمان به علت تماس مخاط بدن نوزاد با خون مادر در کانال زایمانی و یا در هنگام شیردهی صورت بگیرد. شایعترین مرحله آلودگی هنگام تولد است که نوزاد با ترشحات و خون آلوده در تماس نزدیک قرار میگیرد.

در کشورهای آفریقایی که مادران فقر غذایی بخصوص کمبود ویتامین A دارند، فاصله حاملگی ها بعلت عدم تنظیم خانواده کوتاه بوده و آمار بیماریهای مقاربتی نیز در آنها بالاست احتمال آلوده شدن کودک از مادر آلوده ۳۰-۵۰ ٪ است و بر عکس در کشورهای پیشرفته عدم فقر غذایی ، رعایت تنظیم خانواده ، درمان بیماریهای مقاربتی در هنگام حاملگی و دارو درمانی با سه داروی ضد ویروس HIV، احتمال تولد کودک آلوده را به ۳-۵ ٪ کاهش داده است .)

۳ –خون و فراورده های خونی

الف: تزریق خون و فرآورده های خونی

ب: ورود اجسام تیز و برنده آغشته به خون آلوده در پوست

ج : اشترک سرنگ در معتادان تزریقی

خون و فرآورده های خونی

(پرخطرترین راه انتقال ، دریافت خون آلوده است که بیش از ۹۰ در صد احتمال آلودگی از این طریق وجود دارد اما در حال حاضر در دنیا فقط ۳ درصد آلوده شدگان از این طریق آلوده شده اند به خصوص در سالهای اخیر با انجام آزمایشهای تشخیصی ، کلیه خونهای مشکوک معدوم می شوند و اصولا با پیشرفت علم پزشکی نیاز به دریافت خون کاهش یافته است .

اما راه آلودگی از طریق اشتراک سرنگ در معتادان تزریقی با وجود ورود میزان کمی خون آلوده به مراتب شایع تر از دریافت خون آلوده است .

درمیان معتادان تزریقی به علت مصرف مواد مخدرسیستم ایمنی دچارتضعیف شده و همچنین به علت ورود مستقیم مقداری ازخون استفاده کننده قبلی سرنگ به درون سیستم عروقی فرد معتاد خطرابتلاء دراین افراد به شدت افزایش پیدا می کند ( ۶۰٪ ) واین افراد می توانند به عنوان کانون گسترش عفونت عمل کنند.افراد معتاد تزریقی استفاده کننده از سرنگ مشترک در زندان ۵/۵ برابر بیشتر در معرض ابتلاء به عفونت هستند .

ده در صد آلوده شدگان جهان از این راه آلوده شده اند و آمار در برخی از کشور ها به حداکثر ۸۲ در صد می رسد هر وسیله بهداشتی – درمانی تیز و برنده که احتمال آغشته شدن به خون آلوده را داشته باشد ، در صورت ضد عفونی نشدن و ایجاد کردن زخم ، می تواند فرد سالم را آلوده نماید . لذا ابزار پزشکی و دندان پزشکی ، لوازم خال کوبی ، سوزاندن مو، سوراخ کردن گوش ، حجامت ، تیغ سلمانی و مسواک ممکن است باعث انتقال آلودگی شود .کمتر از یک دهم در صد افراد آلوده در دنیا از این راه مبتلا شده اند . ویروس بسیار ضعیف است و قادر به ادامه حیات در خارج از بدن به مدت طولانی نمی باشد .

بیماری از طریق دست دادن ، بوسیدن در یک اتاق خوابیدن ، و از یک ظرف غذا خوردن و همچنین استفاده از حمام مشترک ، استخر مشترک ، توالت مشترک ، و نیش حشرات منتقل نمی شود)

علائم بالینی:

پس از ورود ویروس به داخل بدن و شروع آلودگی فرد آلوده تا پایان عمر علائم مختلفی را تجربه می کنند این علائم بستگی به بیماری زایی ویروس ، تعداد ویروس ، را انتقال و وضعیت ایمنی میزبان در مراحل مختلف دارند . عفونت های مختلف به خصوص عفونت های ویروسی در شخص آلوده باعث افزایش تکثیر ویروس HIV در سلولهای دفاعی و تسریع در پیشرفت بیماری می شوند همچنین بر خلاف اکثر عفونت ها ، ایدز دارای ۲ مرحله بیماری است یکی در ماههای اول ورود ویروس و دیگری در انتها و بعد از دوره بی علامت است.

مراحل آلودگی و بیماری ایدز عبارتند از :

۱ – مرحله حاد

۲ – مرحله بی علامت

۳– مرحله بزرگی غده لنفاوی منتشره پایدار

۴- مرحله سندرم ایدز

الف : علائم عمومی

ب : علائم عصبی

ج: عفونتهای ثانویه

د: سرطانهای ثانویه

هـ: سایر موارد

۱- مرحله حاد:

دراین مرحله یکسری علائم شایع از جمله تب ، بزرگ شدن غدد لنفاوی ،ضایعات پوستی وگلودردوجود دارد که حالتی شبیه منونوکلئوسیس ایجاد می کنند وهمچنین یکسری علائم که شیوع کمتردارند مثل سردرد ، اسهال ، تهوع ، ستفراغ ، کاهش گلبول سفید و پلاکت .

مرحله حاد :

اکثر افراد آلوده ۲ الی ۴ هفته ( بر اساس بعضی گزارشات حد اقل ۶ روز و حد اکثر ۶ هفته ) پس از ورود ویروس ، طیف وسیعی از علائم بالینی را نشان می دهند ، این علایم به مدت یک الی چندین هفته ( ۴ الی ۵۶ روز ) باقی می مانند. با تولید پادتن بر علیه ویروس علایم بیماری بهبود پیدا می کنند .

این علائم عبارتند از : تب ، گلو درد خفیف ، بزرگی غدد لنفاوی ، سر درد ، ضعف و کوفتگی ، درد مفاصل و ماهیچه ای ، بی اشتهایی و کاهش وزن ، تهوع ، استفراغ و اسهال که ممکن است ازشدت متفاوتی بر خوردار باشند . همچنین ممکن است علائم مغزی مثل مننژیت ، انسفالیت ویروسی و نیز درگیری پوست و مخاط نیز ایجاد شوند.

در این مرحله در صورت بروز کاهش شدید قدرت سیستم ایمنی امکان وجود عفونتهای فرصت طلب پیش می آید اما با افزایش مجدد سلولهای دفاعی این عوارض بهبود می یابد . تاکنون هیچ مورد مرگ و میر در این مرحله گزارش نشده است .)

مرحله بی علامت :

دراین مرحله فرد مانند افراد عادی جامعه است وممکن است دچارخستگی ، عرق شبانه ، اسهال متناوب وتب خفیف باشد که این

علائم می تواند درکم خونی ها ، اختلالات دستگاه غدددرون ریز وبیماریهای روانی هم مشاهده شود

مرحله بی علامت

با بهبودی مرحله حاد که بر اساس شدت علائم از یک تا چندین هفته طول می کشد بیماری به یک مرحله نهفته و بی علامت وارد می شود که مدت آن در کشور های پیشرفته به علت وجود امکانات خوب بهداشتی ۱۵-۱۰ سال و در کشور های در حال توسعه ۱۰-۸ سال تخمین زده می شود . این دوره برای بیماران مونث کوتاه تر و برای کودکان و افراد سالمند بسیار کوتاه است . در حقیقت در مرحله بدون علامت با وجود تکثیر فعال ویروس ( حدود ۱۰ بیلیون در روز ) سیستم دفاعی بدن توان مبارزه با آن را داشته و تعداد سلولهای لنفوسیت کمکی (CD۴) تقریبا ثابت می ماند . افراد آلوده در این مرحله ، عفونت های شایع در جامعه غیر آلوده ، مثل تبخال آفت و درماتیت سبوریک را مکرراً تجربه میکنند ولی عوارض آنها شدید تر و طولانی تر از افراد طبیعی می باشند . )

۳ - مرحله بزرگی غدد لنفاوی منتشر پایدار :

غدد لنفاوی در اندازه های نیم تا دو سانتی متر ، بدون درد در بیش از دو نقطه بدن ظاهر میشوند ناحیه کشاله ران در این محاسبه قرار نمی گیرد غدد لنفاوی اکثرا به صورت دو طرفه بزرگ می شوند . حداقل ۳ ماه به این صورت باقی می مانند و امکان دارد اندازه آنها تغییر پیدا کند.

بزرگی غدد لنفاوی پایدارومنتشر(PGL) :

که درآن گره های لنفاوی دربیش از ۲ ناحیه ازبدن که عمدتا درنواحی گردنی پشت گردن ، زیربغل وناحیه فک است بطوردوطرفه بزرگ می شوند که درمعاینه درد ندارند ، متحرک وچرمی هستند. البته چون PGL درسارکوئیدوز، سیفلیس ثانویه وهوچکین لنفوم هم دیده می شود بنابراین برای تشخیص نهایی باید از یافته های هیستوپاتولوژیک استفاده کرد که درآن طرح Follicular hyperplasia مشاهده می شود.)

۴- مرحله پایدار :

در این مرحله ویروس ایدز به تمام سیستم ها و ارگانهای بدن حمله کرده و به تنهایی و یا به کمک عوامل مختلف مانند ( میکروب ها – قارچ ها- انگل ها- ویروس ها ) عفونتهای مختلف را ایجاد می کند . یکی از شایع ترین علایم بیماری وجود تب طولانی بیشتر از یک ماه ، اسهال به مدت بیشتر از سه ماه و کاهش وزن شدید ( بیشتر از ۱۰ در صد در مدت کمتر از ۴ ماه ) است . سل یکی از مهمترین بیماریهایی است که با گسترش اپیدمی ایدز در دنیا مجددا افزایش یافته است . بیماری سل حتی در کشورهای پیشرفته نیز بعلت شیوع ایدز از کنترل خارج شده است در مراحل نهایی بیماری که سلولهای دفاعی بدن بسیار آسیب دیده اند ، عفونت های فرصت طلب مثل سینه ، پهلو به علت قارچ پنوموسیستیس کارینی و سرطان کاپوسی و لنفوم عارض می شود.

همچنین ویروس مستقیما به سلولهای بخش خاکستری مغز که مرکز یادگیری است حمله میکند و با از بین بردن سلولهای آن سبب ایجاد اختلال در حافظه بیمار می شود.

ایدز AIDS:

شروع این مرحله زمانی است که شمارلنفوسیت های CD۴+ کمتراز ۲۰۰ شود ویا علائم بالینی اختصاصی ظاهرگردد.این مرحله دارای ۴ خصوصیت بالینی مهم می باشد:

الف) عفونت فرصت طلب : دراین مرحله هرنوع میکروارگانیسمی می تواند دربدن ایجاد عفونت کندولی احتمال درگیری فرد با این عفونتها تحت تاثیر۴ فاکتور زیر است :

اولین فاکتورخود میکروارگانیسم است Exposure to the organism

دومین فاکتورتوان بیماریزایی میکروارگانیسم Relative virulance

سومین فاکتورپروفیلاکسی که با داروهای مختلف انجام می شود Chemoprophylaxis

آخرین و مهمترین فاکتورکفایت سیستم ایمنی است Immuno competence

لازم به ذکر است این تقسیم بندی دیگر مورد استفاده نمی باشد.

براساس یافته هایی که تا اینجا گفته شد علاوه برتقسیم بندی اولیه که براساس علائم بالینی بودتقسیم بندی دیگری بنام والترريد (walter Reed) بیان شد که ازصفرتا ۶ درجه بندی شده است و ۴ پارامتردرآن دخیل می باشد.

ب) عوارض مغزی :

تظاهرات عصبی درمرحله ایدزمی تواند بصورت موضعی وسیستمیک ویا حتی تظاهرات روحی روانی باشد وعلت آن درگیری مستقیم مغزباویروس HIV ، عفونتها و سرطانهای فرصت طلب وهمچنین داروهایی که فرد مبتلا مصرف می کند می باشد.

ج ) عوارض کلی :

یکسری علائم غیراختصاصی ازجمله تب اسهال وکاهش وزن می باشد که علت خاصی برای آنها نمی توان ذکرکرد که این علائم درآفریقا بیشترگزارش می شود چون امکانات تشخیصی درآنجا ضعیف تراست ودرنتیجه دردسته علائم بی علت قرارمی دهند.

مطالعات وتحقیقات درزمینه ایدزهمچنان ادامه داردوآخرین تقسیم بندی موجود که بعداز تقسیم بندی اولیه CDC و walter Reed بیان شد به قرارزیراست که درآن از دوفاکتورعلائم بالینی وشمارش لنفوسیت +CD۴ استفاده شده است.

C

B

A

C۱

B۱

A۱

۵۰۰³

C۲

B۲

A۲

۲۰۰-۴۹۹

C۳

B۳

A۳

۲۰۰>

۱-دسته A : شامل عفونت حاد ، بزرگی غدد لنفاوی (P.G.L) و بی علامت

۲-دسته B :علائم مرحله عفونت HIV (که نه درمرحله A ونه درمرحله C دیده می شود)

۳-دسته C :علائم اختصاصی مرحله ایدز

پیشگیری :

آمارنشان می دهد که ازسال ۹۲ به بعد تعداد بیماران مبتلا به HIV از ۱۳ میلیون نفربه بالغ بر ۵۰ میلیون نفررسیده است وبه مرز فاجعه آمیز نزدیک شده است بنابراین مردم ومسئولان به فکرراه حلی جدی برای جلوگیری از این فاجعه افتاده اند.

اهمیت پیشگیری از اینجا مشخص می شود که ازبین بردن عامل بیماری دربدن ممکن نمی باشد ونیز واکسن موثری هنوز برای آن ساخته نشده است. ولی قطع چرخه انتقال بیماری به وسیله پیشگیری کاملاً امکان پذیراست وشعارسازمان بهداشت جهانی درسال ۱۹۹(Listen, Learn ,live) اهمیت پیشگیری را نشان می دهد.

پیشگیری به طورموفق عملی نمی شود مگربوسیله آگاهی دادن به مردم که این آموزش دردرجه اول به عهده پزشکان وجامعه پزشکی ودرجه دوم به عهده هرکس دیگری است که ازایدز آگاهی دارد ودرقبال دیگران احساس مسئولیت می کند.

برای آگاهی وآموزش باید از تمام امکانات موجود ورسانه های گروهی استفاده کرد. همچنین زمان وسن خاصی برای آموزش وجودندارد چون هرشخص می تواند از حدود ۹ سالگی تا ۶۵ سالگی اعتیادرا شروع کند ونیز اززمانی که بالغ می شود تا اواخرعمرروابط جنسی را داشته باشد همچنین انتقال خون ، آرایشگاهها واعمال دندانپزشکی درهرسن وزمانی می تواند صورت گیرد.ولی کسانی که درمعرض رفتارهای پرخطرمی باشند یا کسانی که دارای تفکرات وباورهای غلطی هستند برای آموزش دراولیت قراردارند.

راههای پیشگیری :

اجتناب از وارد کردن هرجسم نوک تیز نامطمئن به داخل پوست استفاده از سرنگ یکبارمصرف درتزریقات ونیز بودن یکنفرهمراه تا برتزریق نظارت داشته باشد کنترل خون وفراورده های خونی ، عدم استفاده از تیغ یا استفاده از تیغ یکبارمصرف درآرایشگاهها ،استریل کردن وسایل پزشکی ودندانپزشکی دربین مریض ها ونیز استفاده از وسایل ایمنی برای خود پزشک یا دندانپزشک، خویشتنداری ودوری از روابط جنسی نامطمئن با افراد مختلف ، نداشتن شرکای جنسی متعدد ، بالابردن سن اولین تماس جنسی واینکه فرد فقط یک شریک جنسی داشته باشد ومطمئن باشد که خود تنها شریک جنسی طرف مقابل است ، استفاده از روشهای پوششی مانند کاندوم ، حامله نشدن مادرآلوده و در صورت آلودگی پیشگیری از آلودگی فرزند در درجه اول یا استفاده از داروهای ضد ویروسی مانند زیدوودین به طور جدی کمک خواهد کرد و مساله مهم دربرنامه های مبارزه با ایدز این است که ما با خود بیماری مبارزه می کنیم نه با بیمار، بایدبا بیمار به صورت سالم زندگی کرد وارتباط داشت واورا ازجامعه طردنکرد چون طرد این افراد علاوه براینکه ازلحاظ انسانی واخلاقی درست نمی باشد باعث ایجاد مشکلات روانی دربیمارمی شودو احتمال آلوده کردن عمدی سایرافراد جامعه را بالا می برد.

غول ایدز را باید به وسیله آگاهی از بین برد. ترس راه درستی نمی باشد. با ید دست دردست هم دهیم وازفاجعه وانفجارجهانی جلوگیری کنیم . باید نسل آینده ما دنیایی روشن وپرامید را پیش رو داشته باشد . نسل آینده قطعا "از ما درباره کارهایی که می توانستیم انجام دهیم و نداده ایم سئوال خواهدکرد که ایدزیکی ازآنهاست.

باورکنیم وبدانیم که وقت کم است. ازهمین امروز شروع کنیم . شاید فردا دیرباشد.

مشکل عمده درمورد بیماران معتاد تزریقی این است که بعد از تزریق فرد به دلیل عدم تعادل روانی وجسمی ممکن است سرنگ خودرا درهرمکانی رها کند وباعث آلوده شدن افراد شود. همچنین به دلیل بی بندوباری دراین افرادونیز اینکه ممکن است ازلحاظ مالی برای تهیه مواد مخدر درمضیقه باشند و دست به خودفروشی بزنندودرهمین حال روابط جنسی نامطمئن داشته باشند ، تمام این موارد به پیشرفت بیماری کمک می کند

برای مبارزه با ایدز یکی از موثرترین موارد مبارزه با اعتیاد است وبه همین دلیل باید قدرت نه گفتن را درجوانان خود تقویت کنیم.

درمان:

فرضیه های درمانی :برای درمان این بیماران بطورکلی دوفرضیه عمده وجوددارد.

۱) حذف کامل ویروس از بدن از طریق تحریک ژنوم ویروس ، ایجاد ترانسفورمیشن ((Transformation وساخته شدن پروتئین نامناسب وتزریق پیش داروهای غیرسمی که درسلول آلوده سمی می شوند.

۲) جلوگیری ویا کاهش سرعت تکثیرویروس

روش های درمان :

A : جلوگیری از چسبندگی GP۱۲۰ به سلول :

۱) سنتز Anti-Idiotype

۲) تزریق +CD۴

۳) استفاده از سولفات دکستران

B : جلوگیری از نفوذ ویروس به سلول ( (Anti GP۴۱ activity استفاده از AL۷۲۱

C : جلوگیری از انجام اعمال آنزیمها که مفصلا "درمبحث بعدی توضیح داده خواهد شد.

D : مهارنواحی ژنی : غیرفعال کردن ژنوم tat که تکثیرویروسی را تحریک میکند ویافعال کردن ژنوم nef که بازدارنده تکثیرویروسی است.

E : جلوگیری از رهایی ویروس از سلول :

۱) افزایش PH

۲) استفاده اینترفرون ها (IFN)

داروهای ضد ویروسی موجود :

۱-بازدارنده آنزیم ترانس کریپتاز معکوس Reverse transcriptase inhibitors

A)Nucleoside reverse transcriptase inhibitor

۱. ( Zidovudin(ZDV)(AZT

۲.Didnozine(ddI)(

۳.Zalcitabine(ddc)

۴.Stavudine(D۴t)

۵.lamivudine(۳tc)

۶.Abacavir

B)Non-nucleoside reverse transcriptase inhibitor

۱.Nevirapine

۲.Delaviridine

۲-بازدارنده آنزیم پروتئاز Protease inhibitors

۱.Saquinavir

۲.Ritonevir

۳.Indinoevir

۴.Neffinavir

۵.Amprenavir

۳-بازدارنده آنزیم انتیگراز Integrase Inhibitors

به علت Cytotoxicity بسیارشدیدی که دارندهنوز درفهرست داروهای درمانی قرارنگرفته اند.

درمان چند دارویی Combination therapy

درمان ترکیبی مزیت های بسیارزیادی نسبت به درمان تک دارویی دارد که این مزایاشامل دوزمصرفی پائین تر،کاهش سمیت ، تاخیرمقاوم شدن ویروس نسبت به داروها ، هدف قراردادن قسمتهای مختلف چرخه ویروس و...

دردرمان چنددارویی بطورعمده دوشیوه وجوددارد:

۱-درمان دودارویی ،

۲- درمان سه دارویی

آنچه که باتوجه به نتیجه تحقیقات تاکنون پیشنهادشده است استفاده از دوتابازدارنده آنزیم ترانس کریپتازمعکوسی و یک بازدارنده آنزیم پروتاز است .

ترکیب بعضی از داروها اثرات کاهنده برروی یکدیگرAntagonistدارند مانندZDV+d۴I وترکیب بعضی از داروها باهم تقویت کننده (Synergist) هستند مثل ZDV+۳TC

استراتژیهای درمان

اولین اقدام پزشک برای رویارویی با این بیماران روان درمانی است. باید بیماردرخود احساس امنیت کند که بیماری او رو به بهبودی است

بیمارمی بایست که ازمراحل درمان تاحدودی آگاهی داشته باشد،کلیه مسائل مربوط به پیشگیری به این بیماران آموخته شودوتمامی ریسک فاکتورها برای آنها بازگو شود.

تعیین زمان شروع دارو:

۱-Early therapy

۲-Late therapy.

پس ازشروع درمان معمولا "بعد از دوتا چهارهفته آثاردرمان کاملا "آشکارمی شود.

مساله بسیارمهمی که درحال حاضر به عنوان یکی از معضلات درمان نیزمطرح می باشد هزینه درمان است. قیمت داروها بسیارگران است. روی هم رفته هزینه درمان یک بیمارباتوجه به آزمایشاتی که انجام می دهد به اضافه هزینه داروها حدود ۱۱۰۰ دلاردرهرماه است.

روشهای درمانی دیگری نیز برای درمان این بیماران وجوددارد که دراین روشها عمدتا "برروی تقویت سیستم ایمنی کارمی شود. این روشهای درمان هنوزتحت مطالعه اند ونتیجه قطعی اثربخشی آنها هنوزبه اثبات نرسیده است.

روش علمی درمان درکلینیک ها درحال حاضردرایران به این صورت است که پس از شناسایی بیماران درمان با روش late therapy و با استفاده از درمان سه دارویی شامل موارد زیرانجام میگیرد.

تشخیص :

ویروس حدودا ۶ هفته الی ۶ ماه پس از ورود به بدن سیستم ایمنی را تحریک نموده که به دنبال آن در بدن علیه ویروس پادتن تولید می شود این زمان ممکن است به کوتاهی ۵ روز باشد. و یا تا ۱۶ ماه نیز طول بکشد . فاصله بین ورود ویروس تا ایجاد پاد تن دوره پنجره ای گفته می شود . در این دوره نتیجه آزمایش تشخیص ایدز منفی است .مراکز انتقال خون در مراکز استان های کشور همگی مجهز به وسایل و امکانات انجام تست ، تشخیص آلودگی به ایدز می باشند . توصیه میشود که افراد اگر در معرض خطر قرار گرفته اند با مراجعه به پزشک یا مراکز بهداشت استانها یا شهرستانها و یا مراجعه مستقیم به مراکز انتقال خون در خواست انجام آزمایش را بنماید .

نکات مهم

پاسخ منفی نمی تواند دلیل عدم وجود آلودگی باشد و بر اساس زمان آلودگی ممکن است فرد آزمایش شده در دوره پنجره ای باشد

پاسخ مثبت نمی تواند مرحله بیماری را مشخص کند و تنها نشان دهنده آلودگی است ، علائم بیماری و یا بررسی میزان سلولهای لنفوسیت کمکی در خون و یا اندازه گیری میزان ویروس ، مرحله بیماری را مشخص می نماید .

تشخیص بیماری ایدز

تستهای آزمایشگاهی درمراحل تشخیص ودرمان بیماری ایدز اهمیت فراوانی دارند ونقش آزمایشگاه به عنوان مطمئن ترین مرجع برای تشخیص قطعی بیماری بسیارپراهمیت است. درسالهای پیش از تولید انبوه روشهای آزمایشگاهی این بیماری تنها براساس علائم کلینیکی تشخیص داده می شد تااینکه در سال ۱۹۸۵ روشELISA برای تست روتین مورد استفاده قرارگرفت .

بطورکلی روشهای آزمایشگاهی به دودسته تقسیم می شوند دسته اول روشهای مستقیم هستند مانند کشت که تست قطعی تشخیصی است اما به دلیل وقت گیربودن وخطراستفاده ازآن درآزمایشگاه ، عملاً مورد استفاده قرارنمی گیرد.دسته دوم روشهای سرولوژیک هستند که کاربرد بیشتری دارند. دراین روشهاAgو یاab را درسرم یا پلاسمای آلوده تشخیص می دهیم

درتشخیص هدف نهایی پروتئینهای ویروسی هستند که درسردسته زیرجای می گیرند.

۱) گلیکوپروتئینهای خارجی پوشش مثل gp۱۶۰, gp۴۱,gp۱۲۰

۲) پلی مراز پروتئینها مثل e۱p۳۱,rt p۷۶

۳) پروتئینهایی مثل p۲۴(gag)

علائم آزمایشگاهی ابتلا به بیماری hiv ۶-۸ هفته پس از تماس باویروس همزمان با تولید p۲۴ درخون آغازمی شود که این پروتئین را میتوان با روش ELISA بطوراختصاصی شناسایی کرده سپس با Western blott تایید کرد.

اولین روش سرولوژیک شناسایی پاد تن روش ELISA است که gag,gp۱۲۰,gp۱۶۰ را تشخیص می دهد این تست نیاز به تائید دارد اما از حساسیت ۹۹/۵ ٪ واختصاصیت ۹۹/۸٪ برخورداراست همچنین باید به مساله تداخلگرهایی مثل واکسن آنفولانزا، Ab ضد میتوکندری وبدخیمیها که تولید مثبت کاذب می کنند توجه شود. اگرتست منفی شد چند ماه بعد تکرارمی شود. تفسیرنتایج western Blott با ELISA به این صورت است که اگرتست ELISA اولیه منفی شد حضورAb ضدHIV نفی میشود اما اگرمثبت شد باید تکرارشود درصورتیکه ELISA دوم منفی شد نیز حضورAb نفی می شود اما اگرELISA مثبت شد

western blott انجام می شود که اگرمثبت شد حضور Ab ضدHIV ثابت می شود اما اگرمنفی شد باید مساله window period درنظرگرفته شود.

روش بعدی Radio Immuno Assay است که تست تائیدی جایگزین western blott است وبا gp۱۲۰ و gp۱۶۰ واکنش می دهد. هدف ازتست تشخیص مقادیرکم Ab وپیگیری افراد مبهم است اما این روش نیاز به نگهداری کشت سلولی وحمل ونقل مواد نشانگرومهارت تکنیکی دارد بنابراین استفاده ازآن محدود است.

روشهایی نیز وجوددارند که ساده وسریع هستند مثل p۲۴ capture assay که درطبقه بندی افراد آلوده وقدرت تاثیردارو اهمیت دارند وهدف ازآن تشخیص آنتی ژن p۲۴ است که این تست چند هفته قبل از seroconversion مثبت می شود.

روشهای جدیدی نیز برای شناسایی پروتئینهای اختصاصی ویروس ویا شناسایی مستقیم اسید نوکلئیک وجوددارد مانند روشهای PCR که اخیراً بسیارمورد توجه قرارگرفته و ویژگی وحساسیت بالایی دارند وانتظارمی رود درآینده گسترش بیشتری پیدا کنند

منبع:سایت پزشکان بدون مرزhttp://www.pezeshk.us

### دیابت غیر وابسته

دیابت نوع ۲ یا دیابت غیر وابسته به انسولین

این نوع دیابت تقریباً ۸۵ تا ۹۰ درصد کل بیماران دیابتی را تشکیل می دهد. در این نوع دیابت، زمینه ارثی دخالت دارد و در مقایسه با دیابت وابسته به انسولین بیشتر به صورت فامیلی مشاهده می شود.در فردی که دارای زمینه ارثی بیماری است، عوامل محیطی می توانند موجب بروز علائم بیماری شوند.

دیابت نوع ۲ به دو گروه تقسیم می شود:۱- دیابت در افراد چاق ۲- دیابت در افراد با وزن طبیعی

در کشورهای غربی ابتلاء به دیابت به میزان ۶۰ تا ۹۰ درصد مربوط به عامل دریافت کالری اضافی، چاقی و در نتیجه مقاومت نسبی به انسولین است. در بیمارانی که وزن طبیعی دارند، افزایش مختصر وزن از جمله افزایش وزن به طور طبیعی در دوره کودکی یا هنگام بلوغ، موجب افزایش عدم تحمل نسبت به گلوکزخواهد شد.

دیابت نوع ۲، اغلب در بین افراد میانسال دیده می شود. در کودکان و نوجوانان، نوعی دیابت ظاهر می شود و به نام اختصاری مودی معروف است و به صورت ارثی منتقل می شود.

در دیابت نوع ۲، کمبود انسولین به طور نسبی وجود دارد ولی مقاومت به انسولین می تواند در پیدایش بیماری اهمیت بیشتری داشته باشد. در این بیماران پاسخ انسولین به گلوکز ممکن است طبیعی یا بیش از طبیعی باشد. در این نوع دیابت فاصله غیر طبیعی شدن تست تحمل گلوکز تا نمود افزایش قند خون در حالت ناشتا ممکن است از چند سال تا چند دهه طول بکشد در حالی که در دیابت نوع ۱، این فاصله چند ماه تا چند سال است، با کم کردن وزن بیمار در اوایل به انسولین را اصلاح کرد.در هر دو نوع دیابت عوارض مزمن بیماری وجود دارد.

ارتباط دیابت نوع ۲ با رشد جنین و کودک شیرخوار

بروز بیماری های قلبی– عروقی در افراد بالغ با رشد آنها در دوره جنینی و شیرخوارگی ارتباط دارد.بیماری قلبی -عروقی را یک اثر برنامه ریزی شده از اختلال رشد در مراحل اولیه عمر می دانند.طی دوره های بحرانی در اوایل عمر در نتیجه یک عامل محرک یا مخرب کار با ساختار موجود زنده دچار تغییر دائمی یا طولانی می شود و به این دلیل چنین روندی به برنامه ریزی تعبیر می شود. شواهد این پدیده حدود ۷۰ سال پیش مشاهده شده است به این صورت که در نواحی مختلف انگلستان و ولز بین مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی و مرگ و میر نوزادان، ارتباط نزدیکی به دست آمد.از آنجایی که مرگ و میر نوزادان بیشتر با کمی وزن آنان هنگام تولد همراه است، می توان چنین نتیجه گیری کرد که اختلال رشد جنین، در پیدایش بیماریهای قلبی– عروقی در سنین بالا مؤثر است.

بر اساس یک آمار در بین ۵۶۵۴ نفر مرد، بیشترین تعداد مرگ ناشی از نرسیدن خون به عضله قلب، شامل کسانی بوده که وزن آنان هنگام تولد تا یکسالی از حد طبیعی پایین تر بوده است و به این ترتیب میزان مرگ و میر در افرادی که وزن هنگام تولد آنها پایین بوده، سه برابر افزایش داشته است.

بررسی های بعدی نیز نشان داد که کمی وزن هنگام تولد مخصوصاً وقتی همراه با افزایش وزن جفت باشد با افزایش فشار خون و فیبرینوژن در سنین بالاتر ارتباط دارد، پس می توان نتیجه گیری کرد که اختلال در رشد بعضی از بافت ها مثل بافت عروقی– خونی و کبد در اثر شرایط نامناسب محیطی و در زمان بحرانی می تواند موجب بروز عوارض فوق الذکر در سنین بالاتر شود. همچنین با توجه به مطالب فوق می توان به نقش مهم تغذیه مادران باردار پی برد.

دیابت نوع ۲ و اختلال در تحمل گلوکز اغلب با فشار خون و بیماریهای ایسکمیک قلبی تواماً دیده می شود. می دانیم سلولهای بتا در دوران جنینی به سرعت رشد می کنند و اشکال تغذیه جنین می تواند به اختلال در تحمل گلوکز منجر شود.

پس عواملی که در اوایل زندگی و دیابت نوع ۲ و یا مخلوطی از آنها شودو البته این تغییرات بستگی دارد به اینکه اختلال رشد در جنین یا شیرخوار در چه زمانی از رشد و تکامل بوجود آید.

البته این موضوع که حوادث دو سال اول عمر موجب تغییراتی در ۵۰ تا ۷۰ سال بعد شود در ابتدای امر بعید به نظر می رسد ولی اگر از دریچه دیگری به موضوع نگاه کنیم ممکن است این مطلب کمتر موجب شگفتی شود. طبق محاسبه ای که انجام شده برای تبدیل سلول تخم به یک نوزاد رسیده به ۴۲ دوره تقسیم سلولی نیاز است، در حالی که بعد از تولد برای تبدیل نوزاد به یک فرد بالغ فقط ۵ دوره تقسیم سلولی دیگر لازم است. دفعات تقسیم سلولی و زمان آن در بافتهای مختلف بدن متفاوت است برای مثال در هنگام تولد سلولهای عصبی به طور کامل وجود دارند و حداقل نیمی از سلولهای بتای پانکراس تشکیل شده است. اثرات مخرب عوامل مختلف بخصوص سوء تغذیه می تواند اثرات دائمی بر روی اندازه و ساختمان بافت ها و اعضاء مختلف بدن بگذارد. اختلال در تغذیه داخل رحمی ممکن است موجب اختلال در رشد کلی بدن شود و یا با محافظت نسبی از بافت نغز، قسمت های دیگر دچار اختلال بیشتری شود.

دلایل قابل قبولی در دست است که سلولهای بتا که دو دوره جنینی و اوایل شیرخوارگی دارای رشد سریعی است در این دوره سوء تغذیه بسیار حساس است. سوء تغذیه جنین ممکن است ناشی از اختلال در تغذیه مادر باشد. در مناطقی که سوء تغذیه وجود دارد عدم تحمل گلوکز و دیابت نوع ۲ شایع تر است.

سوء تغذیه جنین و شیرخوار می تواند موجب تغییرات دائمی در ساختار و کار اعضاء و بافتهای مختلف بدن شود. زمان و نوع کمبود، مشخص کننده اختلالی است که در سنین بالاتر پیش خواهد آمد.

تغییر در سلولهای بتا نه تنها در تعداد این سلولها نیست و ممکن است عملکرد سلولها نیز دچار اختلال گردد و یا عروق و اعصاب این قسمت به خوبی تکامل پیدا نکنند جریان خون در جزایر لانگرهانس نسبت به سایر قست های پانکراس بیشتر است(۲۰–۱۰٪) در نتیجه تغییرات عروقی این جزایر موجب تغییرات زیادی در جزایر لانگرهانس و مخصوصاً سلولهای بتا می شود.

شواهدی در دست است که نشان می دهد برای رشد سلول های بتا در دوره داخل رحمی اسیدهای آمینه نقش مهمی دارند انسولین مترشحه از سلول های بتا به نوبه خود اهمیت زیادی در رشد جنین دارد.

طبق مطالعات انجام شده سوءتغذیه موجب کاهش دائمی تحمل گلوکز می شود. البته در این بررسی سوء تغذیه داخل را نیز نمی توان منکر شد.

کاهش ترشح انسولین به طور تجربی، در حیوانات با ایجاد سوء تغذیه پروتئین/ کالری تائید شده است. این تغییر با کمبود پروتئین به تنهایی نیز مورد تائید قرار گرفته است. کاهش پروتئین نه تنها بر روی تعداد سلولها اثر می گذارد بلکه موجب غیر طبیعی شدن عروق جزیره ای نیز می شود. این مطالب تاثیر ژنها بر روی بیماری دیابت را به هیچ وجه رد نمی کند و باید ژنهایی را که موجب اختلال رشد جنین می شود در نظر داشت.

صاحب نظران عقیده دارند که تغذیه صحیح مادران باردار و شیرخواران می تواند موجب کاهش ابتلا به دیابت گردد.

دیابت ناشی از سوء تغذیه

در برخی نقاط جهان دیابت ناشی از سوء تغذیه به مراتب شایع تر از دیابت وابسته به انسولین است. این بیماری در هندوستان و بعضی از مناطق افریقا بیشتر مشاهده می شود. معمولاً این نوع دیابت در افراد جوان قابل تشخیص است و با سوء تغذیه ناشی از کمبود پروتئین و ضعف و لاغری شدیدی همراه است.

دیابت و خانواده

امروزه دیابت کودکان و نوجوانان به راحتی قابل کنترل است برخورداری از یک زندگی پر از نشاط و شادی با توجه به بیماری مزمنی مانند دیابت تنها به سعی و کوشش پزشکان و پرستاران در کلینیک یا بیمارستان بستگی ندارد بلکه بزرگترین و مهمترین بخش درمان در دست والدین کودکان و نوجوانان دیابتی است.

دیابت فرزند بر کل خانواده اثر می گذارد، بنابراین لازم است اعضاء خانواده در مراقبت از کودک مبتلا به دیابت همکاری کنند. والدین باید خود را با بیماری فرزند خود سازش دهند و سعی کنند مشکلات را با هم حل کنند. با فرزند خود ارتباط خوبی داشته باشند زیرا احساس ترس، نگرانی، عصبانیت و افسردگی والدین به کودک نیز منتقل می شود. در ابتدای تشخیص دیابت برای کودک، والدین یا خود کودک ممکن است دچار شوک و انکار بیماری شوند این مرحله از چند روز تا چند ماه وگاه بیشتر ادامه پیدا می کند. در این مرحله لازم است والدین و کودک توسط تیم بهداشتی (مثل پزشک، پرستار) و انجمن دیابت حمایت شوند تا این مرحله خوبی به پایان یابد.

بعد از مرحله شوک و انکار برخوردهای دیگری به صورت غصه یا احساس گناه خود را نشان می دهد. بعضی از والدین ممکن است خود و یا کودک را برای بیماری مقصر بدانند و مرتب فرزن خود را سرزنش کنند. والدین عزیز باید بدانند که هیچکس در پیدایش این بیماری مقصر نیست.

والدین تا زمانی که فرزندشان در درمان دیابت خود استقلال پیدا نکرده است. کاملاً مراقب باشند ولی باید در نظر داشته باشید که زیاده روی در این کار موجب وابستگی بیش از حد کودک شده، رشد و تکامل او را به تاخیر می اندازد.

در هنگام مراقبت از کودک نباید خود یا کودک را سرزنش کرد چون این کار سبب بروز مشکلات عاطفی در کودک و در نهایت سرکشی و عدم پیروی وی خواهد شد. خانواده ای درست عمل می کند که:

بیماری دیابت فرزند خود را بپذیرد

اعضاء آن یکدیگر را کمک کنند

با انجمن دیابت در ارتباط دائم باشند

با فرزند خود ارتباط مطلوبی داشته و کنترل دیابت را به نحو احسن انجام دهد .

والدین باید به رفتار فرزند خود در سن مدرسه توجه داشته باشند کودک در این سنین با محیط مدرسه و دوستان جدید آشنا می شود علاقه دارد با دوستان خود ارتباط داشته باشد بنابراین غیبت مکرر از مدرسه یا بستری شدن مکرر یا از دست دادن دوستان

ممکن است وی را نگران کند والدین باید فرزند خود را تحت حمایت خود قرار داده و او را تشویق کنند که نگرانیهایش را ابراز دارد.

اگر کودک ازسوی دوستان خود طرد شود یا احساس کند که با دیگران فرق دارد ممکن است احساس تنهایی کند بنابراین حمایت والدین از فرزند در تمام شرایط لازم است.

پیاژه یکی از روانشناسان عروف می گوید: کودکان آدم های بزرگهای کوچک نیستند قدرت فکر کردن آنها کم نیست بلکه طرز فکرشان فرق می کند.

بنابراین کودک در سن مدرسه به خوبی فکر می کند و قدرت یادگیری دارد لذا باید آنها را همراه با والدین در کلباسهای آموزشی مخصوص کودکان دیابتی شرکت داد و توضیحات ساده در باره دیابت، او را در راه انجام آزمایشها و تزریق انسولین تشویق کرد.

متخصصین سعی دارند که کودکان هر چه زودتر استقلال پیدا کنند و بتوانند بدون کمک والدین به تنهایی کنترل(بیماری) خود را به دست بگیرند.

بعضی از کودکان بخصوص در سنین قبل از مدرسه از تزریقات می ترسند و آن را به عنوان تنبیه خود می دانند. والدین باید برای کم کردن اضطراب کودک، حین و بعد از تزریق کودک را نوازش کنند تا کودک آن را به عنوان تنبیه تصور نکند.

والدین باید تزریق انسولین را بدون تصور اینکه به کودک صدمه ای وارد می کند انجام دهند و آن را به عنوان قسمتی از زندگی کودک بپذیرد.

نوجوانان به علت رشد ناگهانی جسمی و تغییر ظاهری بدن از نظر سازش با دیابت مشکل بیشتری نشان می دهند آنها معمولاً سرکشی می کنند. بیماری را انکار می کنند و یا آزمایشها را اشتباه پاسخ می دهند. آنها دوست دارند وابستگی خود به والدین را کاهش دهند و در نتیجه ممکن است نسبت به والدین خشمگین شوند. در این موقع والدین باید رفتار نوجوان را درک کنند و مسئولیت بیشتری به وی بدهند و او را برای بیان احساسات خود تشویق کنند والدین باید فرزندان خود را برای ارتباط با کودکان دیابتی دیگر تشویق کنند تا آنها بفهمند که تنها نیستند.

راهی برای مبارزه با دیابت

تا سال ۱۹۲۰ افرادی که به نوع اول دیابت مبتلا می شدند حدود یک سال زندگی می کردند به محض آنکه سیستم ایمنی منحرف شده آنان کار انهدام سلولهای بافت مجزای کوچک و تولید کننده انسولین لوزالمعده را آغاز می کردند، این بیماران(که بیشترشان بچه بودند) دچار کم شدن آب بدن می شدند و به سرعت به حال اغماء می افتادند. از زمانی که پزشکان درمان دیابت را با تزریق انسولین آموختند. این بیماری صورت کمتر مرگباری به خود گرفته است اما هنوز هم عامل اصلی نابینایی و نارسایی کلیه است و غالباً به قطع دستها و پاها می انجامد. دانشمندان دیر زمانی است که امیدوارند با شناخت آنچه که سیستم ایمنی را علیه سلولهای بافت کوچک مجزا می شوراند بتوانند این بیماری را به طور زیربنایی متوقف کنند بدین گونه بود که چندی پیش پیشرفت قابل ملاحظه ای را گزارش کردند دو تیم پژوهشی طی مقاله ای در نشریه نیچر خاطر نشان کردند که نه فقط مولکول عامل نابود کننده ایمنی را شناسایی کرده اند بلکه راهی برای ممانعت از آن را نیز توصیف کرده اند.

سیستم ایمنی به نحوی عالی به منظور دفع متجاوزان خارجی بدون صدمه رساندن به نسوج بدن طراحی شده است. گلبولهای سفید خون در بدن گشت می زنند و حملات علیه هر ماده ای را که نشانه های مولکولی، یا آنتی ژن آن ناآشنا باشد را راهبری می کنند. مطالعات قبلی نشان داده اند که وقتی فردی به دیابت مبتلا می شود سیستم ایمنی واکنش خشونت آمیزی در برابر آنتی ژن های پیدا شده روی سلولهای بافت مجزای کوچک نشان میدهد اما تاکنون هیچکس نمی دانست که کدام آنتی ژن این موج ویرانگر را بر می انگیزد برای یافتن این مساله چند تیم پژوهشی از دانشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس و استنفورد رشته ای از آنتی ژن سلولهای بافت مجزای کوچک را ترکیب کردند و آنها را با خون موشهای مبتلا به مراحل مختلف بیماری دیابت در هم آمیختند. آزمایشها حاکی از آن بود که این جانوران از همان ابتدا نسبت به یک آنتی ژن – پروتئینی به نام جی ای دی واکنش نشان دادند.

اما به گفته دانیل کافمن از تیم دانشگاه کالیفرنیا همزمان با بهبود وضع آنها، سیستم ایمنی شان بر ضد آنتی ژنها نیز قد علم کرد.

عقل سلیم می گوید که اگر جی ای دی هدف اولیه سیستم ایمنی است بنابراین آموختن تحمل جی ای دی ممکن است از بقیه بهمن جلوگیری کند. هر دو تیم به منظور آزمایش این فرضیه، کار تزریق جی ای دی به موشهای مستعد دیابت را در دوران طفولیت آنها یعنی زمانی که سیستم ایمنی آنها در حال شکل گیری بود آغاز کردند. هر دو تیم موفق به پیشگیری از واکنش ایمنی در برابر جی ای دی شدند و توانستند از شروع دیابت جلوگیری کنند یا آن را به تعویق بیندازند ۱۷ موشی که در پژوهش دانشگاه کالیفرنیا درمان شده هم اینک ۴۰ هفته از عمرشان می گذرد و این خیلی بیشتر از سنی است که این بیماری معمولاً ظاهر می شود و افزون بر این هیچیک از سمپوتمها را از خود برزو نداده است به گفته کافمن این یک تزریق ظاهراً روند بیماری را از بین برده است.

هیچکس نمی داند که آیا این تزریق همین اثر را در انسانها دارد یا نه اما محققان امیدوارند که این احتمال را مورد کاوش قرار دهند. آنان در ابتدا به افرادی که دچار نوع اول دیابت هستند جی ای دی(یا اجزاء غیر فعالی از آن) را می خورانند تا ببینند که آیا بیماری را کند می کند یا نه. سرانجام کافمن امیدوار است که اجزاء جی ای دی را به اطفال سالم از خانواده های مستعد دیابت تزریق کند. بررسی نتایج کار ممکن است ده سال به طول بینجامد اما اگر این رهیافت به وعده اش عمل کند یکی از عمده ترین بیماریهای کودکان آمریکایی ممکن است به زودی به تاریخ بپیوندد.

منبع:سایت پزشکان بدون مرز

## آشنایی با هپاتیت های ویروسی و راه های پیشگیری از آ

نویسنده: دکتر رامین علاسوند، افسانه طاعتی

کبد عضوی است که در بسیاری از فعالیت های حیاتی بدن مانند مقابله با عفونت ها از طریق تولید پروتئین های مخصوص، توقف خونریزی به وسیله تولید پروتئین های انعقادی، پاک کردن خون از سموم و داروها و ذخیره انرژی به شکل قند (گلیکوژن) در بدن نقش دارد. هپاتیت یا «التهاب کبد» دارای علل مختلفی از جمله دارو، الکل، سموم مختلف و... است. عفونت های ویروسی یکی از این علل است. شایع ترین انواع آن هپاتیت A، هپاتیت B و هپاتیت C است. تصور بر آن است که هپاتیت از قدیم الایام وجود داشته است. اثبات عفونی بودن بیماری بعد از بررسی های فراوان، درست بعد از جنگ جهانی دوم صورت گرفت و به تدریج انواع ویروس های ایجادکننده هپاتیت شناخته شدند. در حال حاضر بیماری هپاتیت مزمن ویروسی، یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی جهان را تشکیل می دهد. ایران جزء مناطق متوسط آلودگی بهHBV(ویروس هپاتیت B)محسوب می شود و متاسفانه عمده افراد آلوده در سنین ۳۰ تا ۵۰ سالگی یعنی سنین فعال عمر خود هستند. شیوع سرمی عفونت ویروس هپاتیت C یاHCV (ویروس هپاتیت C) در سطح جهانی حدود یک درصد است. درصد عمده یی از موارد آلودگی به هپاتیتC به صورت مزمن در بدن باقی می ماند. در ایالات متحده امریکا میلیون ها نفر، هپاتیت ویروسی دارند. هپاتیت های ویروسی عامل اصلی تهدید سلامت عمومی هستند زیرا باعث بروز بیماری های خطیر شده، میلیون ها نفر را آلوده کرده و ارتباط نزدیکی با آلودگی HIV (ویروس نقص ایمنی اکتسابی و عامل ایجادکننده بیماری ایدز) دارد. این بیماری به خصوص در معتادان تزریقی مشکل جدی است. آگاهی رو به رشد نسبت به این معضل، عامل گشایش افق های جدیدی است، اما تلاش برای جلوگیری از این بیماری ها و کاهش هزینه های پزشکی، اقتصادی و اجتماعی ناشی از آن همچنان ما را به چالش می طلبد.

هپاتیت ویروسی(A)(HAV)، ویروس هپاتیت (A) به طور عمده از طریق مدفوعی- دهانی به دنبال خوردن غذا یا مایعات آغشته با ترشحات فرد آلوده به این ویروس منتقل می شود. اپیدمی ها به راحتی در محل های تجمع (مانند سربازخانه ها، مدارس، مهدهای کودک و زندان ها) به خصوص در صورت عدم رعایت بهداشت رخ می دهد. بروز وسیع بیماری هپاتیت ویروسی A به خصوص بین معتادان تزریقی گزارش شده است. حدود یک سوم امریکایی ها سابقه عفونت با این ویروس در گذشته را دارند. هپاتیت A از طریق واکسیناسیون قابل پیشگیری است. عفونت هپاتیت ویروسی HBV) B) هنگامی رخ می دهد که خون یا مایعات بدن از فرد آلوده، وارد بدن فرد غیرآلوده شود. رفتارهای جنسی پرخطر (مانند تماس جنسی محافظت نشده یا با شرکای جنسی متعدد) و تزریق مواد، بزرگ ترین عوامل خطر ابتلابه بیماری محسوب می شوند. حدود ۵ درصد جمعیت امریکا شواهدی از عفونت گذشته با HBV را دارند و تقریباً ۲/۱ میلیون نفر عفونت مزمن هپاتیت ویروسی B را دارند. هپاتیت B نیز مانند هپاتیت C، به طور نابرابری افراد با رنگ پوست مختلف را آلوده می کند. در سال ۲۰۰۰ تخمین زده شده است که ۳۷هزار مورد جدید ابتلابه این بیماری رخ داده است. بیشتر عفونت ها در بالغان جوان ۲۰ تا ۳۹ ساله رخ داده است. هپاتیت ویروسی B از طریق واکسیناسیون قابل پیشگیری است.

عفونت هپاتیت ویروسی HCV) C) زمانی رخ می دهد که خون (با شیوع کمتر مایعات بدن مانند منی و ترشحات واژن) از شخص آلوده وارد بدن شخص سالم شود. تزریق مواد مخدر بزرگ ترین خطر برای ابتلابه عفونت HCV است. حدود ۹/۳ میلیون نفر امریکایی به این ویروس آلوده شده اند و ۷/۲ میلیون نفر نیز عفونت مزمن HCV دارند. هپاتیت ویروسی C افراد نژادهای مختلف را به طور نابرابر درگیر می کند: ۲/۳ درصد امریکایی های آفریقایی تبار و ۱/۲ درصد امریکایی های مکزیکی تبار به این ویروس آلوده اند، حال آنکه در سفیدپوست های غیراسپانیایی این رقم به ۵/۱ درصد می رسد. به نظر می رسد این ارقام کمتر از میزان واقعی آلودگی باشد زیرا زندانیان و افراد بی خانمان را در نظر نمی گیرد. در سال ۲۰۰۰ حدود سی هزار مورد عفونت جدید رخ داده است. بیشتر این عفونت ها در بالغان جوان ۲۰ تا ۳۹ ساله رخ داده است.

هزینه های پزشکی و مراقبت های بهداشتی

همه ساله هشت تا ده هزار نفر از عوارض کبدی ناشی از هپاتیت ویروسی C و حدود پنج هزار نفر از عوارض ناشی از هپاتیت ویروسی B می میرند. بیماری مزمن کبدی در حال حاضر دهمین علت مرگ و نارسایی کبدی ناشی از هپاتیت C مهم ترین عامل پیوند کبد است. در ایالات متحده، هزینه های پزشکی و اتلاف سرمایه ناشی از بیماری های کبدی همراه هپاتیت های ویروسی، سالانه حدود ۶۰۰ میلیون دلار برای هپاتیت C و ۷۰۰ میلیون دلار برای هپاتیت B تخمین زده می شود. هزینه های فردی و اجتماعی ناشی از هپاتیت A به خصوص در کشورهای در حال توسعه قابل توجه است.

هپاتیت ویروسی می تواند تدریجی باشد

به طور شایع علائم عفونت جدید خفیف یا بدون علامت است، لذا ممکن است حتی تشخیص داده نشود که فرد مبتلابه هپاتیت ویروسی است. افراد دارای علائم، ممکن است نشانه هایی شبیه سرماخوردگی، خستگی، تهوع، درد در قسمت فوقانی شکم و گاهی اوقات زردی یا یرقان داشته باشند. افرادی که دچار هپاتیت ویروسی A می شوند، می توانند ویروس را به طور کامل از بدن پاک کرده و کامل بهبود یابند. این افراد مصونیت مادام العمر نسبت به این ویروس پیدا می کنند.وضعیت در خصوص هپاتیت های B و C کاملاً متفاوت است.

- اکثر افرادی که بعد از پنج سالگی به عفونت HBV مبتلامی شوند، می توانند ویروس را از بدن پاکسازی کنند. به هرحال، حدود دو تا شش درصد مبتلایان قادر به پاکسازی ویروس نیستند و به سمت مزمن شدن بیماری پیش می روند. درصد بالایی از

شیرخواران (۹۰ درصد) و خردسالان (۳۰درصد) دچار این بیماری می شوند.
- حدود ۷۵ تا ۸۵ درصد مردم با عفونت HCV قادر به پاکسازی ویروس نبوده و دچار عفونت مزمن می شوند.
بسیاری از افراد دچار عفونت مزمن (۶۰ درصد افراد با عفونت HBV و ۷۰ درصد با عفونت HCV) دچار بیماری مزمن کبدی می شوند که ویروس در این حالت به کبد آسیب می رساند. آسیب ممکن است به سمت بیماری شدید مثل سیروز کبدی، سرطان کبد و نارسایی کبد پیشرفت کند. بیماری پیشرونده کبدی به آهستگی در طول بیست تا سی سال نمود می یابد. به خاطر کمی یا فقدان علائم، اکثر افراد با عفونت مزمن HBV و HCV از آلودگی خود خبر ندارند و می توانند بیماری را به دیگران انتقال دهند. در بسیاری از موارد علائم و نشانه ها زمانی ظاهر می شود که بیماری پیش رفته و درمان کمتر موثر است.
شیوع هپاتیت ویروسی بین معتادان تزریقی
چون HBV و HCV از طریق تماس مستقیم با خون یا مایعات آلوده بدن منتقل می شود، معتادان تزریقی در خطر بالایی از اکتساب هر دو بیماری هستند.
راه های انتقال هپاتیت B وC
آلودگی به هپاتیتB وC به طور عمده در نتیجه تماس با خون و ترشحات جنسی آلوده به روش های زیر صورت می گیرد:
تماس جنسی حفاظت نشده (عدم استفاده از کاندوم) با فرد آلوده، استفاده مشترک از ابزار آلوده تیز و برنده نظیر سرنگ و سوزن، تیغ اصلاح و مسواک، خالکوبی، حجامت و سوراخ کردن گوش در محل های نامطمئن و آلوده، خدمات پزشکی و دندانپزشکی (در صورت رعایت نکردن شرایط استریلیزاسیون)، تزریق مکرر خون یا فرآورده های خونی آلوده، تولد از مادر آلوده، دیالیز با وسایل آلوده و پیوند اعضای آلوده.
اغلب موارد آلودگی به هپاتیتC مربوط به افرادی است که با استفاده از سرنگ و سوزن مشترک اقدام به تزریق مواد مخدر می کنند. هپاتیت B و C از طریق دست دادن، در آغوش گرفتن، بوسیدن و نشستن در کنار فرد آلوده و دیگر تماس های معمولی منتقل نمی شود و حضور افراد آلوده در محیط های کار و اجتماع بلامانع است.
واکسن هپاتیت B
کلیه نوزادان بلافاصله در بدو تولد، دو ماهگی و شش ماهگی باید واکسینه شوند. (در کشور ما کلیه کودکان متولد شده از ۷۲/۱/۱علیه این بیماری واکسینه شده اند.) در سال های اخیر افراد جوان حدود ۱۷ تا ۱۸ سالگی به طور رایگان علیه این بیماری واکسینه می شوند.
پزشکان، دندانپزشکان و پیراپزشکان، افراد تحت دیالیز، افرادی که به علت ابتلابه بیماری های زمینه یی نظیر هموفیلی و تالاسمی، بارها خون یا فرآورده های خونی دریافت می کنند و افراد خانواده فرد آلوده که با وی هم منزل هستند نیز باید واکسینه شوند.
عفونت هایHBV و HCV بین معتادان تزریقی نسبتاً سریع گسترش می یابد. ۵۰ تا ۷۰ درصد معتادان تزریقی طی پنج سال از ابتدای تزریق به HBV آلوده می شوند. طی همین زمان آلودگی به HCV در این افراد به ۵۰ تا ۸۰ درصد می رسد. چندین عامل، انتقال سریع HCV را بین معتادان تزریقی تغییر می دهد:
عوامل وابسته به ویروس HCV : از طریق تماس خونی به طور موثری منتقل می شود.
عوامل وابسته به میزبان: تعداد زیادی از افراد آلوده هستند که این به نوبه خود شرایط انتقال از طریق تزریق مشترک را افزایش می دهد.
عوامل وابسته به اشتراک تزریق: معتادان تزریقی معمولاً دارو و سرنگ و... را با هم تهیه و مصرف می کنند. همه این عوامل دست به دست هم می دهد و خطر انتقال ویروس به تک تک افراد را در صورت آلودگی هر کدام از وسایل تزریق مشترک افزایش می دهد.
منبع: بانک اطلاعات نشریات ایران

## آکنه چیست؟

جوش چیست؟
جوش یا آکنه، طیف متنوعی از ضایعات پوستی است که به صورت لکه‌های قرمزرنگ یا دانه‌های پُررنگ در پوست و یا دانه‌های زیر پوست شدیدتر و همراه با ضایعات چرکی در تنه و اندام‌ها و صورت مشاهده می‌شود.
عوامل ایجاد کننده جوش کدامند؟
- ?چربی سطح پوست: پوست‌های چرب یکی از عوامل ایجاد آکنه یا جوش صورت می‌باشند.
- ?گروهی از میکروب‌هایی که روی پوست زندگی می‌کنند.
- ?التهابات ایجاد شده روی پوست (در بعضی مواقع)
- ?انسداد مجاری غددی زیرپوستی
عوامل مؤثر یا مستعد کننده ایجاد آکنه کدامند؟
مهم‌ترین عامل، عوامل زمینه‌ای هستند و در کنار آن‌ها یکسری عوامل دیگر وجود دارد مانند:
- افزایش چربی زیر سطح پوست
- استفاده از کرم‌های آرایشی که چربی زیادی دارند
- کار کردن در محیط‌هایی که هوای آن محیط زیاد گرم می‌باشد؛ مانند افرادی که بیشتر در آشپزخانه‌ها و محیط‌های گرم داخل کارخانه کار می‌کنند
- مصرف بعضی از داروهای قلبی
- استفاده از داروهای کورتونی که به صورت نادرست تجویز شود
- استفاده از استروئیدهای آنابولیزان (داروهای افزایش دهنده حجم عضلات) در آقایان ورزشکاران
آکنه معمولاً در چه سنی دیده می‌شود و آیا ژنتیک در آن مؤثر است؟
معمولاً این جوش‌ها در حوالی سن بلوغ و میانسالی دیده می‌شوند. ممکن است یکسری از آن‌ها خود به خود بهبود یابند و نیاز به درمان خاصی نداشته باشند. عوامل ژنتیکی به تنهایی علت مؤثری در ایجاد آکنه نمی‌باشند، ولی عوامل مختلف به نوعی زمینه ساز ایجاد عامل ژنتیک می‌تواند باشد.
در ایجاد آکنه ? عامل سلولهای مرده پوست، غدد چربی و باکتریهای سطح پوست نقش کلیدی خواهند داشت:
- ?افزایش ترشح غدد چربی:
در دوران بلوغ ترشح هورمون تستوسترون(TESTOSTRONE) یا همان هورمون مردانه افزایش می یابد. تستوسترون هم در بدن مردان و هم در بدن زنان موجود میباشد اما میزان آن در بدن مردان ? برابر زنان میباشد. هنگامی که ترشح تستوسترون افزایش می یابد، تستوسترون توسط پوست بهدی هیدروتستوسترون مبدل گشته و سبب تحریک غدد چربی میگردند. بنابراین حجم و میزان ترشح غدد چربی افزایش می یابد.
- ?عدم ریزش طبیعی سلولهای مرده سطح پوست:
برخی اوقات ریزش سلولهای مرده پوست از حال طبیعی خارج میگردد. ریزش نامناسب سبب میگردد که سلولهای مرده پوست به یکدیگر چسبیده و بروی هم انباشته گردند.
- ?افزایش سرعت تکثیر سلولهای پوست:
برخی اوقات سرعت تکثیر سلولهای پوست از حالت طبیعی خارج گشته و با سرعت بیشتری تکثیر می یابند ? (برابر حالت طبیعی). همین امر سبب میگردد تا سلولهای پوستی بموقع ریزش نیابند.
-?هنگامی که سلولهای مرده پوست بموقع نمیریزند و یا سرعت تکثیرشان افزایش می یابد، سبب انسداد روزنه های فولیکول میگردند. بنابراین ترشحات مترشحه از غدد چربی نمیتوانند مانند قبل بسهولت از کانال فولیکول جریان یافته و به سطح پوست بریزند. از طرفی هنگامی که ترشحات غدد چربی از میزان طبیعی خود افزایش می یابد دو عامل فوق دست بدست هم داده و سبب احتباس و تجمع مواد چرب(SEBUM) در پشت محل انسداد میگردند. تجمع ترشحات چربی به همراه سلولهای مرده پوست به زیر روزنه های مسدود یک محیط ایده آل برای رشد و تکثیر باکتریهای بی هوازی پوست فراهم می آورند. بنابراین جوش های موسوم به آکنه تجمع باکتریها، سلولهای مرده پوست و چربی میباشند. هرگاه محتویات جمع شده در این کانالهای مسدود به داخل پوست اطراف نفوذ کند یک واکنش التهابی روی میدهد. تجزیه سبوم به اسیدهای چرب و ترشح آنزیم توسط باکتریها نیزمسبب التهاب میباشند. التهاب جوشها به علت هجوم گلبولهای سفید به سمت جوشها میباشد که برای از میان بردن عامل متجاوز و از میان بردن آنها صورت میپذیرد.
نکته: همانطور که هورمون تستوسترون ایجاد آکنه میکند، استروژن یا همان هورمون زنانه در خشک کردن و کاهش ترشحات غدد چربی موثر بوده و میتواند سبب درمان آکنه گردد.
در کدام نواحی بدن بیشتر آکنه دیده میگردد؟
هر کجا که مو وجود داشته باشد جوش هم ممکن است ایجاد گردد. اما در برخی نواحی بدن که غدد چربی تراکم بیشتری داشته و میزان ترشح چربی بیشتر میباشد آکنه نیز بیشتر مشاهده میگردد این نواحی شامل: صورت، قفسه سینه، پشت، شانه ها و بخش فوقانی بازوها میباشند.
نکته: یکی دیگر از عواملی که میتواند در ایجاد آکنه موثر باشد خود مو میباشد. موهای ضخیم و بزرگ مجرای عبور چربی را باز نگاه میدارند اما موهای ریز و ضعیف فاقد چنین خاصیتی میباشند.
آکنه چیست؟
ضایعاتی که در اثر بسته شدن مجاری غدد چربی در صورت، گردن، پشت، شانه ها و سینه بوجود می آیند جوش یا به اصطلاح آکنه می گویند. این ضایعات بصورت جوش های سر سیاه، سر سفید، جوش چرکی، کیست و ندول می توانند بروز کنند. آکنه در اکثر نوجوانان دیده میشود و می تواند تا پایان جوانی و حتی بالای سی سال هم دیده شود. جوش معمولاْ بعد از چند سال بهبود می یابد ولی نمیتوان آن را به حال خود گذاشت چون با بهبود بعضی از جوشها، جوشگاه بوجود آمده تا پایان عمر باقی می ماند و از نظر زیبائی مشکل ساز هستند. گرچه این جوشگاه ها قابل ترمیم هستند ولی مانند پوست صدمه ندیده نمی شوند. در بعضی مواقع جوشگاه ها از نظر روحی فرد را آزار می دهند. بنابراین عاقلانه این است که جوش را درمان نمود تا جوشگاه را؛ چون درمان راحت تر و سریعتر است و نتیجه کار هم رضایت بخش تر است.
چگونگی بوجود آمدن جوش:
غدد سباسه یا چربی از بدو در هر دو جنس وجود دارد. در اوایل دوران بلوغ با ترشح هورمون مردانه یا آندروژن این غدد شروع به بزرگ شدن و فعالیت خود که تولید و ترشح چربی است، را آغاز می کنند. غدد چربی در تمام سطوح پوستی بجز در کف پا و

دست وجود دارد ولی بیشترین تراکم آنها در صورت، سینه، پشت و شانه ها است. غدد چربی ترشحات خود را بوسیله مجاری چربی که در ارتباط با فولیکول مو است، به سطح پوست تخلیه می کند. افزایش ترشح چربی باعث صدمه به مجاری غدد میگردد و سلول های جدار این مجاری آسیب دیده و کنده می شوند و این سلول های صدمه دیده بهم پیوسته و تولید پلاک یا لخته می کنند و می توانند مجاری را مسدود نمایند. از طرفی در بعضی افراد پوسته ریزی پوست بعلت بعضی نقص ها در آنزیم های لازمه برای پوسته ریزی طبیعی، بطور کامل انجام نمی گیرد و پوسته های روی هم انباشته شده در منافذ مجاری چربی باعث بسته شدن این مجاری می شوند. با بسته شدن این مجاری به هر وسیله، چربی در مجاری انباشته شده و باکتری های موجود در این مجاری رشد زیادی کرده و این چربی ها را تخمیر میکنند و مواد شیمیائی تولید شده در اثر تخمیر و ترشح بعضی فاکتورها از باکتری های موجود و همچنین انباشتگی چربی در مجاری باعث صدمه بیشتر به دیواره مجاری شده و آن را بطور کامل از بین می برند. با ورود چربی، سلول های مرده دیواره، باکتری ها و مواد تخمیری و آنزیمی به داخل پوست فرآیند التهاب فعال شده و سبب قرمزی و چرکی شدن جوش میگردد.

عوامل ایجاد کننده و تشدید کننده جوش

بهداشت فردی: گر چه آلودگی و کثیف بودن صورت و بدن علت ایجاد جوش نیستند ولی در تشدید جوش کمک می کنند. شستن صورت روزی دوبار با صابون و یا شامپو در بهبودی جوش کمک می کند. با آب گرم نباید صورت را شست، چون گرما ترشح چربی را افزایش می دهد و همچنین آب سرد نیز می تواند منافذ مجاری را خشک تر کنند و به بسته شدن این منافذ کمک نماید. پس بهتر است با آب ولرم صورت را شست.

رژیم غذائی:

معمولاً غذا باعث ایجاد جوش نمیشود. گرچه غذاهای چرب و شیرین در بعضی افراد جوشها را بدتر می کنند ولی این عمومی نیست و بقیه افراد نیاز به رژیم غذائی ندارند. ترشح زیادی انسولین در خون و رسیدن آن به پوست در برخی افراد باعث ایجاد جوش می شود. با خوردن غذاهای شیرین و چرب ترشح انسولین افزایش می یابد. پس فقط افرادی که با خوردن چربی و شیرینی دچار جوش می شوند نیاز است که از خوردن این غذاها پرهیز کنند. البته باید توجه داشت که عوامل دیگری نیز در ایجاد و تشدید جوش سهیم هستند. پس باید موقعی قضاوت کرد که این غذاها باعث تشدید جوش می شوند که با هر بار مصرف آنها جوش بدتر شود. از جمله غذا و خوراکیهایی که باعث این علت میشوند شامل: غذاهای چرب، تنقلات، خرما، کشمش، محصولات دریایی ( ماهی و میگو )، بعضی از میوه جات ( موز ، کیوی ، خرمالو ) و غیره. بهترین راهکار پرهیز از مواد غذایی و خوراکیهایی است که فرد اظهار میکند با خوردن آنها جوش صورتش بدتر میشود.

نور خورشید:

گرمای حاصل از نور خورشید باعث تحریک ترشح چربی و از طرفی باعث خشک شدن منافذ می شود. پس بهتر است از قرار گرفتن در تابش مستقیم آفتاب اجتناب کرد.

فراورده های آرایشی:

افرادی که پوست چرب و دارای جوش هستند باید از کرم پودر و مرطوب کننده و حتی ضد آفتاب هایی استفاده کنند که فاقد چربی باشد. این محصولات باید غیر آکنه زا و غیر کومدون زا باشند. مواد آرایشی را باید روزی دوبار از صورت خود با آب و یا شیر پاکن های فاقد چربی و سازگار با پوست چرب پاک کنید. کرم پودرهای رنگی فاقد چربی می توانند قرمزی پوست شما را از نظر مخفی کنند. در صورت لزوم از مارکی استفاده شود که باعث التهاب پوستی نگردد (شما به آن حساسیت نداشته باشید که با تست کردن در داخل بازو می توانید از سلامت آن مطمئن شوید).

دوران بارداری و عادات ماهیانه:

در ? ماهه نخست بارداری و چند روز پیش از قاعدگی به خاطر نوسانات هورمونی آکنه تشدید میگردد.

داروها: مصرف برخی داروها میتواند ایجاد آکنه کند مانند استروئیدها و کورتیکواستروئیدها، تزریق و یا مصرف قرص تستوسترون، لیتیوم و دانازول.

رژیم غذایی:

مصرف بیش از حد ید سبب تشدید آکنه میگردد. ید در نمک، مارچوبه و غذاهای دریایی وجود دارد.

مواد شیمیایی: برخی مواد شیمیایی ایجاد آکنه میکنند مانند علف کشها، قیر و قطران زغال سنگ، روغن پارافین، روغنهای روان کننده و روغن های خوراکی حین آشپزی.

تحریکات پوستی: از اعمال فشار و ایجاد سایش در نواحی مستعد زدن جوش خودداری کنید. از قرار دادن طولانی مدت دستان بزیر چانه خودداری کنید.

آب و هوا:

آکنه در آب و هوای گرم و مرطوب تشدید میگردد.همچنین پس از سونای طولانی مدت.

فصول سال:

شیوع آکنه در فصول پاییز و زمستان افزایش می یابد.

آلودگیها و محرکهای محیطی.

اعمال فشار، ترکاندن و کندن جوشها: عامل ایجاد جوشهای جدید میباشد.

درمان جوش :

در درمان جوش نباید خسته شوید. چون درمان جوش یک فرآیند مداوم و طولانی است. درمان جوش در حقیقت کنترل جوش زدن صورت و بدن شما می باشد نه ریشه کن کردن آن. اگر با درمان جوش شما بهبود یافت درمان را قطع نکنید بلکه با مشاوره با پزشک خود داروهای مصرفی را تعدیل دهید. گاهی نیاز است تا کنترل کامل جوش صورت بمدت شش ماه دارو مصرف کرد. در صورتی که بعد از مصرف دو ماه از دارو جوش صورت شما بهبودی نیافت شما به داروهای مصرفی مقاوم هستید و باید درمان تغییر یابد. بسته به نوع جوش و وضعیت جسمانی و هورمونی بدن دارو انتخاب می شود. پس بدون مشاوره با پزشک خود اقدام به مصرف یا تغییر دارو نکنید. در صورتی که با مصرف دارو تغییری در وضعیت جسمانی و یا پوست شما ایجاد شد پزشک خود را در جریان گذارید.

در مواردی که کیست و ندول ایجاد شود گاهی نیاز به تزریق دارو بداخل کیست و ندول است و گاهاً کرایو نیز در درمان مورد استفاده قرار می گیرد. جوشهای سر سیاه و سر سفید اگر با مصرف کرم های لایه بردار تخلیه نشوند نیاز به تخلیه آنها با وسایل خاصی است. پس از فشار دادن این جوشها و هر نوع جوش جهت تخلیه آن پرهیز کنید چون باعث شدت التهاب و ایجاد جوشگاه میگردد. از کندن جوشها اجتناب کنید چون باعث لک و ایجاد جوشگاه میگردد. در طول درمان گاهی نیاز است که از آنتی بیوتیک خوراکی از قبیل تتراسایکلین، اریترومایسین، داکسی سایکلین و غیره ... مصرف نمایید. این داروها علاوه بر کاهش مقدار باکتری باعث کم شدن التهاب نیز میگردند. اگر با مصرف طولانی آنتی بیوتیک دچار قارچ تناسلی شدید با اطلاع پزشک دارو را قطع و قارچ را درمان نمایید.

از عوارض جانبی داروها هراس نداشته باشید و به پزشک خود اطمینان کنید چون ترس از دارو باعث اختلال در روند درمان می گردد. در صورت هر گونه تغییری در مزاج و وضعیت جسمی پزشک خود را مطلع نمایید. اگر داروئی غیر از داروی درمانی جوش مصرف می کنید به پزشک اطلاع دهید. مصرف بعضی از داروها در زمان بارداری و شیر دهی مضر هستند بنابراین در صورتی که شما باردار هستید یا به نوزادتان شیر می دهید به اطلاع پزشک برسانید.

در مواقعی جوش به داروهای رایج جواب ندهد و یا جوش بصورت کیست و ندول های بزرگ باشد با صلاحدید پزشک شاید نیاز به مصرف داروی اکوتان (ایزوتره تینوئین) باشید. این دارو عوارض متعددی دارد که الزاماً در هر بیماری دیده نمی شود. باید قبل از شروع و در طول درمان برای پیشگیری از عوارض این دارو معاینات پزشکی و آزمایشات لازم انجام گیرد. در حین مصرف این دارو و احتیاطاً تا یک سال بعد از قطع دارو باید جلوگیری از حاملگی صورت گیرد. دوره درمان باید کامل شود چون می تواند باعث عود جوش گردد. توصیه های پزشک را در حین درمان جوش فراموش نکرده و دقیقاً اجرا کنید. همیشه در ذهن داشته باشید که جوش را نمی توان بطور کامل از بین برد ولی می توان آن را کنترل نمود.

درمان جوشگاه های جوشروش های مختلفی برای از بین بردن جوشگاه ها استفاده میشود ولی باید در نظر داشته باشید که با هیچ روشی نتیجه صد در صد نیست. از جمله این روش ها می توان از لیزر، میکرودرم ابرشن، لایه برداری با مواد اسیدی و کرم های لایه بردار، سابسیژن یا آزاد کردن جوشگاه های فرو رفته از زیر، تزریق کلاژن، هیالورونیک اسید و چربی را نام برد. گاهی نیاز است برای رسیدن به نتیجه مطلوب از چند روش استفاده نمود. همچنین می توانید از یخ برای کاهش التهاب و تورم جوشها استفاده کنید. –چای بنوشید و سیر مصرف کنید. – خمیر نشاسته یک لایه بردار ملایم میباشد. خمیر نشاسته را میتوانید با مخلوط نشاسته و آب بدست آورید. – شما میتوانید برای خشک کردن جوش ها از خمیر دندان (غیر ژلی) استفاده کنید. برای اینکاراندکی از خمیر دندان را بروی جوشها قرار دهید. –برای کاهش تورم و التهاب جوشها اندکی کرم هیدروکورتیزون بروی جوشها بمالید.

غذاهای مفید

تعداد کمی از متخصصان پوست عقیده دارند که رژیم غذایی نمی تواند بر آکنه اثر بگذارد؛ اما متخصصین تغذیه زبده و دارای تجربه کافی و نیز پزشکان طب جایگزینی، در این زمینه موفقیت های چشم گیری با رویکرد رژیم غذایی به دست آورده اند.

* به نظر می رسد که کمبود روی در رژیم غذایی، در التهاب و تورم پوست و تأخیر در بهبود زخم و شرایط بروز آکنه نقش داشته باشد.

* جگر در برگیرنده مقادیر بالای ویتامین A است که به کاهش جای زخم کمک می کند. هویج و سیب زمینی شیرین حاوی بتاکاروتن است که به ویتامین A تبدیل می شود. دریافت کافی بتاکاروتن برای آکنه مفید است.

* غلات سبوس دار نیز حاوی کروم است که به کاهش عفونت پوست کمک می کند.

* تخم بزرک، کنجد، ذرت بو داده و آفتاب گردان محتوی اسیدهای چرب ضروری مورد نیاز برای بهبود پوست هستند. می توان مواد فوق را با هم چرخ کرد و در یخچال نگه داری نمود و با ماست، میوه ها، سوپ ها و غلات مصرف کرد.

همچنین توت ها، مرکبات، فلفل و انبه منابع غنی ویتامین C هستند که برای سلامت سیستم ایمنی و مقابله با عفونت های باکتریایی مورد نیازاند.

* آواکادو و جوانه گندم محتوی ویتامین E است که به ساختار پوست و سلامت آن کمک می کند.

* سیر، پیاز و تخم مرغ حاوی سولفور است که به رهایی از آکنه کمک می کند.

* روغن پامچال محتوی گاما لینولئیک اسید است که به ایجاد پوست تازه کمک کرده و آن را نرم و قابل ارتجاع نگه می دارد.

غذاهایی که باید از خوردن آنها پرهیز کرد:

* جلبک های دریایی که حاوی مقادیر بالای ید است، در بعضی موارد باعث بدتر شدن آکنه می شود.

* برای بیشتر نوجوانان، داشتن پوستی سالم و درخشان یک اولویت محسوب می شود. شواهد علمی مبنی بر اثر شکلات و شیرینی های خامه ای بر روی پوست و ایجاد آکنه وجود ندارد.

* تحقیقات نشان داده است که رژیم غذایی غنی از چربی های ضروری که بیشتر در مغزها، دانه ها و ماهی های روغنی یافت می شود، می تواند در حفظ سلامت پوست نقش داشته باشد.

* عادات غذایی بد می تواند در کیفیت پوست و مو تأثیر بگذارد.

* بعضی از گیاه شناسان توصیه می کنند که مالیدن مخلوط روغن درختچه چای و برگهای کلم و سیرتازه بر روی پوست مبتلا به آکنه می تواند مفید واقع شود.

منبع:سایت پزشکان بدون مرز

### گوش درد(Earache)

علائم :

درد در اطراف گوش

دمای بیشتر از ۳۸ درجه

ترشح چرک از گوش

کاهش شنوائی

ورم لوزه‌ها

درد بهنگام دست زدن به گوش

تورم غده‌ها

بعلت درد بچه‌های کوچکتر گوش خود را میکشند و آنرا دست مالی می‌کنند

علتهای گوش درد فراوانند. مهمترین علت آن، عفونت گوش میانی یا ورم گوش میانی است. این بیماری مخصوصاً در کودکان کمتر از شش سال شایع‌تر است زیرا لوله استاش که از گلو به گوش کشیده شده است نسبتاً کوتاه میباشد در نتیجه، عفونتهای بینی و گلو می‌توانند به آسانی به حفره گوش میانی گسترش یابند. شیرخواران نمی‌توانند دقیقاً محل درد را تشخیص دهند و به همین علت هنگامیکه درد شدید است صورت خود را دست مالی می‌کنند اگر کودک دچاردندان درد، ورم لوزه‌ها یا اوریون باشد و یا غده‌های گردنش متورم شوند و یا باد سرد به گوش او بخورد ممکن است از درد گوش شکایت کند دردهای شدید گوش معمولاً به علت عفونت گوش خارجی (ورم گوش خارجی) است خصوصاً اگر یک جسم خارجی بداخل گوش فرو رفته باشد و یا دمل بوجود آمده باشد.

آیا خطرناک است؟

گوش درد باضافه فقدان شنوایی خطرناک است. اگر بیماری شناسایی و درمان نشود ممکن است آسیبی دائمی به گوش میانی وارد سازد و به ناشنوایی منجر گردد و ناشنوایی نیز به نوبه خود بر پیشرفت تکلم و توان یادگیری کودک لطمه بزند.

ابتدا چه کار باید بکنید؟

۱- درجه حرارت بدن کودک خود را از نظر تب اندازه بگیرید.

۲- ببینید آیا گوش ترشح دارد.

۳- ببینید آیا شنوایی کودک کم شده است. برای انجام این کار هنگامیکه رویش به سمت دیگر است وی را به آرامی صدا کنید و دقت کنید که آیا روی خود را بر می‌گرداند.

۴- ته گلوی کودک خود را از نظر قرمزی و ورم بازبینی کنید. احتمال دارد ورم لوزه‌ها باشد.

۵- بررسی کنید آیا حفره خارجی گوش ورم دارد اینگونه ورم گوش می‌تواند بر اثر یک دمل باشد هیچ چیز، حتی گوش پاک کن را هم داخل گوش فرو نبرید.

۶- هرگز از قطره‌های گوش استفاده نکنید و چیزی داخل گوش کودک فرو نبرید مگر آنکه دکتر تجویز کرده باشد.

آیا مشورت با دکتر لازم است؟

اگر کودک شما از درد گوش شکایت دارد فوراً با دکتر تماس بگیرید. بیشتر درد گوشها بخاطر عفونت است. اگر درد گوش کودک شدید بوده و همراه با تب است و مخصوصاً اگر متوجه خروج چرک از گوش شدید بلافاصله به دکتر مراجعه نمائید و یا هنگامیکه طفل قادر نیست گوش درد خود را توصیف کند و به مالیدن و دست زدن به گوش خود مشغول میشود مشورت با دکتر لازم است.

دکتر چه اقدامی انجام خواهد داد؟

دکتر، گوش فرزند شما را جهت پیدا کردن علت درد معاینه خواهد کرد. اگر عفونت باکتریایی موجب آن شده باشد آنتی بیوتیکهای مناسب با آن تجویز می‌کند.

شما چه کمکی می‌توانید بکنید؟

یک بطری آب گرم که درون حوله‌ای پیچیده‌اید روی گوش کودک بگذارید تا دردش تسکین یابد البته بشرطی که علت درد گوش، دمل نباشد.

تا زمانیکه عفونت کاملاً برطرف نشده است از ورود آب به داخل گوش هنگام استحمام جلوگیری کنید.

منبع: پرتال لنجان

### لوچی (Squint)

علائم :

بنظر می‌رسد چشمها به جهات مختلف نگاه می‌کنند

حرکت هر یک از چشمها بطور جدا از هم تا سن ۸ الی پ۰ هفتگی در نوزادان امری کاملاً‌ـ شایع است. ولی بعد از این مدت چشمهای نوزاد باید کاملاً هماهنگ و منظم باشند. اگر این امر اتفاق نیافتد و یکی یا هر دو چشم حرکت ناموزون داشته باشند به آن لوچی یا چپ چشمی می گویند. این عارضه عموماً بخاطر عدم توازن ماهیچه‌های چشم پیش می‌آید. همچنین می‌تواند مربوط به عیوب دید از قبیل نزدیک بینی یا دوربینی باشد. مغز از طریق حذف کردن آنچه که چشم سرگردان و لوچ دریافت می‌کند نقص دید ناشی از آن را جبران می‌کند. ۱

آیا خطرناک است؟

اگر احساس می‌کنید چشمهای کودک شما بر یک نقطه متمرکز نمیشود با نشان دادن انگشت خود یا اسباب بازی رنگی، حرکت چشمهای او را بررسی کنید. و ببینید آیا هر دو چشم، شیء را با هم دنبال می‌کنند یا یکی از چشمها به طرف دیگر می‌رود.

آیا مشورت با دکتر لازم است؟

اگر لوچی بعد از آنکه نوزاد سه ماهه شد همچنان ادامه یابد مشورت با دکتر الزامی است.

دکتر چه اقدامی انجام خواهد داد؟

دکتر با بستن چشم سالم بوسیله یک پوشش به درمان چشم دیگر می‌پردازد. این عمل باعث میشود چشم لوچ به کار بیافتد و قویتر شود. این معالجه معمولاً تنبلی چشم را ظرف چهار الی پنج ماه تصحیح می‌کند.

اگر سن کودک شما بیشتر است متخصص چشم، یک سلسله تمرینهای مخصوص تقویت ماهیچه‌های چشم را به کودک آموزش خواهد داد.

اگر لوچی چشم کودک با عیوب بینائی نیز همراه باشد عینک نیز برای وی تجویز خواهد کرد.

اگر لوچی همچنان باقی باشد برای تصحیح عدم توازن ماهیچه‌های چشم باید اقدام به جراحی کرد. این عمل جراحی تا رسیدن سن کودک به دو سالگی انجام پذیر نیست.

شما چه کمکی می‌توانید بکنید؟

کودک خود را جهت معاینه چشم هر سال نزد پزشک ببرید.

اگر درباره چشم‌های کودکتان نگران هستید به یک متخصص بیماریهای چشم مراجعه کنید.

توضیح زیر ضروری است:

در حالتی که چشمها هماهنگ هستند مغز تصویر واحدی را درک می‌کند اما در لوچی هر چشم برای خود پیام جداگانه‌ای به مغز میفرستد بطوریکه فرد دچار دوبینی شده و مغز برای درک تصویر دچار سردرگمی میشود. برای همین مغز پیامهایی را که از چشم لوچ دریافت می‌کند نادیده گرفته و حذف می‌کند. نتیجه این است که چشم لوچ نمی‌تواند رشد کند و عملاً قدرت بینائی آن از دست می‌رود ودر اصطلاح پزشکی به این حالت تنبلی چشم Amblyopia می‌گویند.

دانستن این مطلب نیز اهمیت فوق‌العاده دارد که هر چه سن کودک بیشتر میشود درمان تنبلی چشم نیز مشکلتر میگردد، بطوریکه بعد از ۸ سالگی دیگر هیچگاه نمی‌توان دید چشم را اصلاح کرد. اگر چه در سنین بالاتر با جراحیهای مخصوصی میتوان از نظر شکل ظاهری لوچی را برطرف کرد اما امکان بازگرداندن قدرت بینائی وجود ندارد.

منبع: پرتال لنجان

### بیماری های ادراری

علائم :

اجابت مزاج در لباس زیر- گاهی وجود یک توده در پایین شکم در سمت چپ

توضیح کلی

بی‌اختیاری اجابت مزاج در کودکان عبارت است از بی‌اختیاری اجابت مزاج در کودکی که قبلاً به کنترل اجابت مزاج و رفتن به توالت عادت کرده بوده است و هم اکنون اسهال یا یبوست ندارد. نمی‌توان انتظار داشت که کودک طبیعی کنترل کامل اجابت مزاج را تا حداقل ۵/۲ سالگی به دست آورده باشد

علل

بروز بحران جسمی یا عاطفی در زندگی کودک مثل تولد خواهر یا برادر یا بروز اخیر یک بیماری که با اسهال همراه بوده است

مقاومت در برابر توالت رفتن به علت فشار آوردن زیاد والدین به کودک برای انجام این کار

اگر مشکل کودک به درازا انجامد، علت اولیه ممکن است فراموش شود و این رفتار کودک به شکل عادت درآید.

در موارد کمی این مشکل کودک ممکن است به علت اختلال در دستگاه عصبی باشد.

اجابت مزاج دردناک

مقاومت در برابر توالت رفتن در مدرسه کمپ‌های مسافرتی یا توالت‌های عمومی

مشکلات تغذیه‌ای که موجب یبوست شوند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

استرس

بروز اخیر یک بیماری که موجب زیاد شدن توجه به کودک شود.

سوء رفتار

پیشگیری

به هنگام بروز بیماری در کودک توجه خیلی بیش از اندازه به وی نداشته باشید.

از تأکید بیش از اندازه در مورد عادت رفتن به توالت خودداری کنید. به این مسأله رویکردی تدریجی و انتظاراتی واقع‌بینانه داشته باشید. در صورت وقوع تصادفی بی‌اختیاری اجابت مزاج مایه خجالت کودک خود نشوید و وی را سرزنش نکنید.

به موقعیت‌هایی که برای کودک استرس‌زا هستند حساسیت نشان دهید و با وی در مورد احساساتش صحبت کنید.

کودک خود را در برابر سوء رفتار جسمی و جنسی محافظت کنید.

به تغذیه مناسب کودک خود توجه نشان دهید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً قابل معالجه است مگر اینکه یک مشکل جسمی جدی وجود داشته باشد.

عوارض احتمالی

شقاق مقعدی

بثور پوستی در ناحیه مقعدی

گیر کردن مدفوع و ایجاد انسداد

درمان

اصول کلی

– به کودک اجازه دهید خود در مورد زمان مناسب رفتن به توالت تصمیم بگیرد. به وی یادآوری نکنید یا وی را مجبور نکنید که برخلاف اراده خود به توالت برود. این کار موجب پدید آمدن یک دیدگاه منفی در کودک می‌شود.

– در صورت اجابت مزاج در توالت وی را تحسین کنید. کودک نیازمند تقویت مثبت برای موفقیت است دیگر اعضای خانواده نیز بهتر است کودک را تحسین کنند.

– قبلاً قول و قرار با کودک بگذارید که اگر تمام روز تمیز ماند به او جایزه خواهید داد. جایزه‌ای که بسیاری از کودکان دوست دارند عبارت است از اختصاص نیم ساعت وقت با هر کدام از والدین برای انجام هر کاری که کودک دوست داشته باشد. می‌توان از برچسب‌های مورد علاقه کودکان نیز استفاده کرد. کلاً در نظر گرفتن جایزه باعث ایجاد انگیزه در کودک برای موفقیت می‌شود.

– در صورت کثیف کردن اتفاقی عکس‌العملی ملایم داشته باشید. کودک باید خودش را تمیز کند و لباس زیر تمیز بپوشد. اگر کودک کوچکتر از ۵ سال باشد، احتمالاً والد خود باید این کار را انجام دهد.

– در صورت کثیف کردن اتفاقی کودک را مورد سرزنش انتقاد، یا مجازات قرار ندهید و برای وی محدودیت ایجاد نکنید. این کار ممکن است باعث بدتر شدن مشکل و نیز بروز مشکلات عاطفی ثانویه شود.

– به هیچ عنوان اجازه ندهید که خواهران یا برادران کودک یا دیگران وی را مسخره کنند.

– هیچگاه مجدداً از پوشک استفاده نکنید.

– با مدرسه در این مورد صحبت کنید و همکاری معلم و مسؤولان را جلب کنید. کودک در مدرسه باید دسترسی سریع به توالت داشته باشد، خصوصاً اگر خجالتی باشد یا تازه به مدرسه رفته باشد. به کودک یادآوری کنید که در مورد ترک کلاس و رفتن به توالت هیچ احساس خجالت نکند.

– عواملی که باعث استرس در زندگی کودک شده‌اند را پیدا کرده و برای رفع آنها هرگونه تلاشی که لازم است انجام دهید.

داروها

امکان دارد نرم کننده‌ها و حجیم کننده‌های مدفوع کمک کننده باشند.

در صورت گیر کردن مدفوع و ایجاد انسداد، استفاده از تنقیه یا شیاف ممکن است ضروری باشد.

فعالیت

محدودیتی برای آن وجود ندارد.

رژیم غذایی

از مصرف بیش از اندازه شیر، موز، سیب و ژلاتین باید خودداری شود.

میزان فیبر غذایی باید زیاد شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر کودکتان بی‌اختیاری اجابت مزاج دارد، و این مسأله علی‌رغم تلاش‌های شما، بیش از دو ماه ادامه یابد.

منبع:پرتال لنجان

### هموفیلی از تشخیص تا درمان

نویسنده: فاطمه کلروزی

هموفیلی یک اختلال خونریزی دهنده مادرزادی است که در آن فرد مبتلا فاکتورشماره ۸ که لازم برای انعقاد خون میباشد را ندارد یا دچار کمبود آن میباشد . نقش این فاکتور کمک به انعقاد خون است و در غیاب آن خون دیر تر منعقد شده و زمان خونریزی طولانی تر میشود . میزان بروز این بیماری در نوزادان پسر تازه متولد شده یک مورد در هر ۵۰۰۰ نفر است .

مغلوب است بنابراین غالب بیماران از جنس مذکر هستند . X هموفیلی بیماری وابسته به

برای هموستاز طبیعی خون حداقل نیاز به ۲۵ درصداز فعالیت فاکتور ۸ است که توسط کبد تولید و ترشح میشود.

هموفیلی بر اساس میزان فعالیت این فاکتور به سه دسته تقسیم میشود .

۱) شدید : فعالیت فاکتور کمتر از ۱ درصد

۲) متوسط : فعالیت فاکتوربین ۵-۱ درصد

۳) خفیف : فعالیت فاکتور بیشتر از ۵ درصد ( ۲۵-۶ درصد )

انواع هموفیلی :

براساس اینکه کدام فاکتور دچار کمبود میباشد هموفیلی به ۴ نوع دیده میشود :

: به دلیل کمبود فاکتور ۸ ( در ۸۰ درصد موارد )A نوع کلاسیک یا نوع *

به دلیل کمبود فاکتور۹B* بیماری کریسمس یا هموفیلی نوع

نوع هاگمن : به دلیل کمبود فاکتور ۱۲ *

فون ویلبراند یا هموفیلی عروقی : به دلیل عدم وجود فاکتور ۸*

علایم بالینی هموفیلی :

در هموفیلی شدید :

خونریزیهای خود به خود یا به دنبال ترومای جزیی در پوست / مخاطات/ مفاصل / عضلات و احشا –

– خونریزی به دنبال ختنه در پسران و یا تجمع خون زیر پوست سر نوزاد

– خونریزی خود به خود در مفصل ( همارتروز ) و جمود و خشکی مفصل و آتروفی و تحلیل عضلات به دنبال آ ن

– خونریزی دهان و حلق و بینی و سیستم عصبی وادراری و گوارشی

– هماتوم پشت صفاق و ایجاد توده های نرم در هر قسمت از بدن به دلیل خونریزی

در هموفیلی متوسط :

معمولا تا پیش از راه رفتن و حرکت کردن دچار خونریزی نمی شوند و خونریزی به دنبال ضربه و ترومای متوسط شروع میشود .

در هموفیلی خفیف :

خونریزی به ندرت آنهم بعد از ترومای شدید یا جراحی ایجاد میشود و ممکن است تا قبل از نوجوانی یا جوانی تشخیص داده نشود.

در هموفیلی پتشی و پورپورا دیده نمیشود .

نکته :

بیماران هموفیل به ندرت دچار کم خونی فقر آهن میشوند زیرا اکثرا خونریزی آنها داخلی است و آهن مجددا جذب بدن میشود .

تشخیص هموفیلی :

استفاده از تستهای انعقادی و اندازه گیری فاکتورهای انعقادی و هم چنین سوال از والدین برای شناسایی فرد مبتلا در خانواده کمک زیادی به پزشک در تشخیص میکند .آزمایشات لازم عبارتند از:

و اندازه گیری فاکتورانعقادی۸ PT, PTT, BT,PLT

امروزه با کمک بیوپسی از پرزهای کوریونی و یا آمنیوسنتز در اوایل حاملگی و تکنیکهای ژنتیکی میتوان هموفیلی را قبل از تولد تشخیص داد.

درمان هموفیلی :

بعد از تشخیص بیماری از فراورده های خونی مناسب جهت کاهش خونریزی استفاده میشود مثل فراورده حاوی فاکتور ۸ به نام کرایو یا

Cryopercipitate

فاکتور ۸ کنستانتره / پلاسمای تازه منجمد شده و داروی وازوپرسین از سایر درمانهای هموفیلی هستند که با تجویز پزشک استفاده میشود .

آموزش به والدین :

بیمار مبتلا به هموفیلی باید راجع به بیماری و درمان و مراقبتهای لازم آموزش کافی دریافت کند تا از زندگی بهتری برخوردار باشد . در اینجا نقش والدین بسیار مهم است .

- خونریزی مفصلی در فرد مبتلا به هموفیلی ممکن است به طور تدریجی و بدون درد باشد و یا ممکن است ناگهانی و شدید بوده که در اکثر موارد در شب اتفاق میافتد . اگر احساس سفتی / گرما و درد در مفصل داشتید علامت خونریزی در مفصل است . در این صورت باید فاکتور انعقادی سریعا تزریق شود و اگر نه خونریزی مفصل ادامه می یابد و درمان آن مشکل تر میشود .

- در فاصله بین منزل تا بیمارستان مفصل خونریزی دهنده رابه وسیله آتل یا اسپلینت بی حرکت کنید و یا محل خونریزی را فشار دهید .استفاده از کمپرس سرد نیز توصیه میشود .

- خونریزی دهان و زبان غالبا به دلیل گاز گرفتگی زبان اتفاق میافتد . تنها کاری که در این مورد میتوان انجام داد تزریق سریع فاکتورهای انعقادی است . زیرا بخیه زدن غیر ممکن است و مکیدن یا حرکت زبان به طرف دندانها تشکیل لخته را متوقف میکند . بعد از درمان خونریزی باید توجه داشت که کودک غذاهای سفت مثل نان تست / بیسکوییت /چیپس و خوراکیهای چسبنده مثل تافی مصرف نکند .

- کودک در هنگام خونریزی از بینی نباید به حالت دراز کش قرار گیرد . زیرا فشار به عروق خونی بیشتر میشود . در این هنگام باید دو طرف بینی را گرفته و فشار دهد . سر را نباید به عقب خم کرد . استفاده از چند قطره آنتی فیبرینولیتیک داخل بینی کمک کننده است ولی اگر خونریزی بند نیامد تزریق سریع فاکتورهای انعقادی توصیه میشود.

- علایم سردرد و سرگیجه / استفراغ مکرر و اختلال هوشیاری مثل خواب آلودگی و بیهوشی از علایم خونریزی داخل جمجمه است . با دیدن این نشانه ها بلافاصله فراورده انعقادی تزریق شود .

- حرکت ندادن عضوی از بدن در کودکان خردسال علامت خونریزی آن عضو است .

- ورزش برای همه مفید است حرکات عضلات و قدرت بدن تقویت میشود . ضمنا باعث کاهش اضطراب و ترس در کودک میشود ولی باید توجه داشت که به مفاصل فشار وارد نشود و یا ضربه به کودک وارد نشود.

بهترین فعالیت شنا و پیاده روی ملایم است. از بازی فوتبال باید اجتناب شود .

برای پیشگیری از خونریزی به نکات زیر توجه کنید :

- اجتناب از یبوست ( آموزش به والدین )
- استفاده از مسواک نرم و رعایت کامل بهداشت دهان و دندان و مراجعه منظم به دندانپزشک
- اجتناب از چاقی : زیرا احتمال خونریزی به ویژه از مفاصل افزایش می یابد .
- اجتناب از تزریق عضلانی و هر ترومای دیگرمثل استفاده از ریش تراش برقی در بزرگسالان
- خودداری از زور زدن و فین کردن و یا در معرض گرمای زیاد قرار گرفتن
- عدم مصرف آسپرین و سایر داروهای ضد انعقاد
- فرو کردن عضو درد ناک داخل آب ولرم به کاهش درد آن کمک میکند .
- واکسیناسیون علیه هپاتیت ب به علت ریسک انتقال آن از راه فراورده های خونی

توجه به این نکته مهم است که

با کمک درمانها و مراقبتهای مناسب از کودک هموفیل میتوان نشانه های بیماری را کنترل کرد و از تغییر شکل اندامها کاست . امروزه بچه های زیادی وجود دارند که جز حساس بودن به خونریزی علامت بارز دیگری ندارند و کودک میتواند در صورت داشتن شرایط محیطی مناسب و حمایت کافی والدین از یک زندگی طبیعی برخوردار باشد .

منابع:

کودکان. نشرپاشا ۱۳۸۰ ORDER* اکبر زاده پاشا. علی تهمتن علی اصغر
*اعضای هیات علمی دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی .کودک سالم . نشرنور دانش. ۱۳۸۰.
*جزوه آموزشی کانون هموفیلیای ایران . خوددرمانی و درمان بیماران هموفیل در منزل. نشرکانون هموفیلیای ایران
/http://supports۴less.com/bodyparts/ankle
http://www.musckids.com/health_library/genetics/xlink.htm
http://www.cffsd.org/links.htm
/http://www.hemophilia.org

## هموفیلی چیست؟

هموفیلی یک اختلال خونریزی دهنده ارثی است. فرد مبتلا به هموفیلی به علت سطح پائین یا عدم وجود پروتئین هایی به نام فاکتورهای انعقادی قادر به متوقف کردن روند خونریزی نمی باشد. فرآیند انعقاد خون به جلوگیری از خونریزی بیش از حد کمک می نماید. انواع مختلفی از هموفیلی وجود دارد اما شایعترین و شناخته شده ترین آنها عبارتند از :

هموفیلی A – کمبود فاکتور?

هموفیلی B – کمبود فاکتور?

در آمریکا ۲۰۰۰۰ فرد مبتلا به هموفیلی وجود دارند و سالانه نزدیک به ??? نوزاد با این بیماری متولد می شوند.

علت هموفیلی چیست؟

هموفیلیA و B، بیماری های ارثی هستند که از طریق ژن موجود برروی کروموزوم X منتقل می شوند. زن ها دارای دو کروکوزوم X هستند در حالیکه مردها دارای یک کرموزوم X و یک کروموزوم y می باشند. یک خانم حامل هموفیلی، ژن هموفیلی را برروی یکی از کروموزوم هایX خود دارا می باشد و به احتمال ?? درصد این ژن معیوب را به فرزندان پسر خود منتقل می کند. مردهایی که ژن معیوب را به ارث می برند، مبتلا به هموفیلی می شوند. مردان مبتلا به هموفیلی ژن را به فرزندان پسر خود منتقل نمی نمایند ولی آنها ژن را به دختران خود منتقل می کنند.

خانم هایی که ژن معیوب را به ارث می برند، حامل هموفیلی می شوند و به احتمال ?? درصد این ژن را به فرزندانشان منتقل می کنند. اگر چه خانم هایی که ژن را به ارث می برند اغلب دارای مشکل فعال با هموفیلی نیستند اما برخی اختلالات مرتبط با خونریزی نظیر خونریزی بیش از حد ماهیانه، خونریزی بینی مکرر و شدید و خونریزی بعد از اعمال جراحی و دندانپزشکی در این افراد رخ می دهد.

در حدود یک سوم از بیماران هموفیلی هیچ شرح فامیلی از بیماری ندارند. این موارد در نتیجه ایجاد خودبخودی ژن معیوب در زنان می باشد.

علائم هموفیلی چیست؟

شایعترین علامت هموفیلی خونریزی غیرقابل کنترل و بیش از حد به علت کمبود یا عدم وجود فاکتورهای انعقادی در خون می باشد. خونریزی حتی می تواند بدون هیچ گونه آسیبی رخ دهد. خونریزی اغلب در مفاصل و رخ می دهد. موارد زیر از دیگر علائم شایع هموفیلی می باشند. هر چند هر فرد علائم گوناگونی را تجربه می نماید.

علائم آن عبارتند از :

کبودی: کبودی حاصل از صدمات کوچک که می تواند منجر به یک هماتوم ( تجمع خون در زیر پوست که منجر به تورم می گردد.) بزرگ شود.

خونریزی: تمایل به خونریزی از بینی ،دهان و لثه ها، با یک صدمه کوچک نظیر مسواک زدن یا اعمال دندانپزشکی اغلب نشانگر هموفیلی است.

خونریزی درون مفصلی: خونریزی درون مفصلی باعث درد و عدم تحرک می گردد و در صورت عدم درمان کامل طبی منجر به بدشکلی مفصل می شود. مفاصل از مکانهای شایع عوارض ناشی از خونریزی در هموفیلی هستند. این خونریزی مفصلی منجر به التهاب مفصلی دردناک و مزمن، بدشکلی و لنگیدن های مکرر می گردد.

خونریزی داخل عضلانی: خونریزی داخل عضلات منجر به تورم، درد و قرمزی می شود. تورم ناشی از خونریزی در این مناطق از طریق افزایش فشار بر بافت ها و اعصاب ناحیه منجر به صدمات پایدار و بدشکلی می گردد.

خونریزی ناشی از صدمات یا خونریزی مغزی: خونریزی ناشی از صدمات یا خونریزی خودبخودی مغز شایعترین علت مرگ در کودکان مبتلا به هموفیلی و یکی از شدیدترین عوارض این بیماری است.

محل های دیگر خونریزی: وجود خون در ادرار یا مدفوع نیز می تواند علامتی از هموفیلی باشد. علائم هموفیلی می تواند مشابه دیگر اختلالات خونی یا مشکلات طبی باشد .

چگونه هموفیلی تشخیص داده می شود؟

علاوه بر شرح حال طبی کامل و معاینه فیزیکی پزشک شما ممکن است تعدادی از آزمایش های خونی نظیر سطح فاکتورهای انعقادی، شمارش کامل سلول های خونی، ارزیابی زمان خونریزی و تست DNA را در خواست نماید.

اثرات هموفیلی چیست؟

شایعترین علت ناتوانی ناشی از هموفیلی بیماریهای مفصلی مزمن یا آرتروپاتی ها هستند. بیماریهای مفصلی مزمن به علت خونریزی غیرقابل کنترل به درون مفاصل ایجاد می گردند. خونریزی شدید داخلی و خارجی از دیگر مشکلات مربوط به این بیماری می باشد.

درمان هموفیلی:

درمان اختصاصی هموفیلی با توجه به نکات زیر تعیین می شود.

سن ،وضعیت سلامتی عمومی و شرح حال طبی

وسعت بیماری

نوع و شدت هموفیلی

تحمل بیمار نسبت به داروهای اختصاصی و روش های درمانی

توجه به مرحله بیماری

عقیده و ترجیح بیمار

درمان عبارت است از:

تزریق خون

درمان پیشگیری کننده با تزریق فاکتورهای انعقادی

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

## هموفیلی را بشناسیم

انواع هموفیلی

هموفیلی A و B اختلالات انعقادی وابسته به کروموزوم جنسی هستند که به ترتیب بر اثر جهشهایی در ژنهای F۸C و F۹ ایجاد می‌شوند. جهشهای F۸C موجب کمبود یا اختلال عملکرد عامل انعقادی ۸ و جهشهای ژن F۹ باعث کمبود یا اختلال عملکرد عامل انعقادی ۱۱ می‌شوند. هموفیلی نوعی اختلال در تمام نژادها و بدون ترجیح نژادی است. میزان شیوع هموفیلی A از هموفیلی B بیشتر است.

شرح بیماری

این بیماری از طریق مادر به پسرانش منتقل شده و مردان خوشبختانه نمی‌توانند بیماری را به پسرانشان منتقل کنند. هموفیلی در ۸۵ درصد موارد ناشی از کمبود فاکتور انعقاد خون شماره ۸ است و این نوع هموفیلی موسوم به هموفیلی A یا هموفیلی کلاسیک است. در ۱۵ درصد دیگر بیماران هموفیلیک ، تمایل به خونریزی بر اثر کمبود فاکتور انعقادی ۱۱ بوجود می‌آید. هر دوی این فاکتورها بطور ژنتیکی از طریق کروموزوم X به صورت یک خاصیت مغلوب انتقال می‌یابند.

بنابراین تقریبا هیچگاه یک زن مبتلا به هموفیلی وجود نخواهد داشت زیرا لااقل یکی از کروموزومهای جنسی او دارای ژنهای سالم خواهند بود. اگر یکی از کروموزومهای جنسی زن معیوب باشد وی یک ناقل هموفیلی خواهد بود و این بیماری را به نیمی از فرزندان پسر خود منتقل خواهد کرد و حالت ناقل بیماری بودن را به نیمی از دختران خود انتقال خواهد داد.

علایم شایع

علایم اولیه هموفیلی خونریزیهای طولانی پس از خراشهای کوچک است. البته عقیده عمومی بر این است که اینگونه خونریزیهای کوچک ولی طولانی باعث مرگ شخص مبتلا نمی‌شود ولی به تدریج بیماری پیشرفت نموده علایم شدیدتری از قبیل خونریزیهای دردناک داخل مفصلی مانند مفصل زانو ایجاد خواهد کرد.

اینگونه حوادث با کوچکترین تحریکی پیش می‌آید و احتمالا یک پسر بچه را از انجام بازی محبوبش یعنی فوتبال و یا انجام هر کار کوچک دیگری که احتمال دارد زانو دچار پیچیدگی شود باز می‌دارد. تجمع خون در مفاصل ممکن است باعث خشک شدن مفصل شده و کودک را بطور کامل فلج کند و یا خونریزیهای غیر منتظره‌ای در ماهیچه‌ها به وقوع بپیوندد.

فنوتیپ و سیر طبیعی

هموفیلی معمولا بیماری مردان است هر چند ندرتا خانمها هم به علت انحراف غیر فعال شدن کروموزوم ایکس از حالت طبیعی مبتلا می‌شوند. از نظر بالینی این دو نوع هموفیلی غیر قابل افتراق هستند. هر دوی اینها با خونریزی به داخل بافتهای نرم ، ماهیچه‌ها و مفاصل متحمل وزن مشخص می‌شوند. خونریزی ظرف چند ساعت تا چند روز پس از تروما رخ می‌دهد و اغلب تا چند روز یا چند هفته ادامه می‌یابد.

آنهایی که بیماری شدیدی دارند معمولا در دوره نوزادی به علت هماتوم شدید سر یا خونریزی طولانی از زخمهای ناف یا محل ختنه تشخیص داده می‌شوند. افراد دچار بیماری متوسط اغلب تا زمانی که شروع به خزیدن یا راه رفتن نکنند دچار هماتوم نمی‌شوند و لذا تا آن زمان بیماری آنها تشخیص داده نمی‌شود.

درمان

اگر چه کار آزماییهای فعلی ژن درمانی بسیار امیدوار کننده به نظر می‌رسند، هیچ درمانی علاج دهنده‌ای بجز پیوند کبد برای هموفیلی A و B وجود ندارد.

هر گاه شخص مبتلا به هموفیلی دچار خونریزی شدید و طولانی شود تقریبا تنها درمانی که واقعا موثر است تزریق فاکتور انعقادی شماره ۸ خالص است. قیمت این فاکتور بسیار گران بوده و زیاد نیز در دسترس نیست زیرا اولا این فاکتور فقط می‌تواند از خون انسان و آنهم فقط به مقادیر فوق‌العاده اندک بدست آورد. فاکتور ۸ که به روش مهندسی ژنتیک تهیه شده به زودی برای مصرف انسانی در دسترس قرار خواهد گرفت.

خطر توارث

اگر خانمی سابقه خانوادگی هموفیلی داشته باشد با تجزیه و تحلیل پیوستگی یا شناسایی دو ژن جهش یافته F۸C و F۹ تجمع یافته در خانواده می‌توان وضعیت حامل بودن او را تعیین کرد. تشخیص افراد حامل با سنجش آنزیمی دشوار می‌باشد و همه جا مقدور نیست. اگر مادری حامل باشد هر یک از پسرانش به احتمال ۵۰ درصد ژنهای جهش یافته را به ارث خواهند برد. اگر مادری دارای پسری مبتلا به هموفیلی باشد اما هیچ خویشاوند مبتلای دیگری نداشته باشد احتمال حامل بودن او ۲ در ۳ است.

منبع: دانشنامه رشد

## هموفیلی (Hemophilia )

شرح بیماری

هموفیلی عبارت است یک نوع کمبود ارثی یکی از فاکتورهای انعقادی خون (فاکتور ۸) که منجر به وقوع خونریزی‌های خطرناک می‌شود. این کمبود در یک نفر از هر ده هزار مرد وجود دارد و در همان اوایل کودکی خود را نشان می‌دهد.

علایم شایع

دردناک و متورم شدن مفاصل یا تورم در پا یا دست (خصوصاً زانو یا آرنج

خونمردگی‌های مکرر

خونریزی زیاد از بریدگی‌های مختصر

خونریزی خود به خودی از بینی

وجود خون در ادرار

علل

نقص ژنتیکی علت کمبود فاکتور ۸ است ژن فاکتور ۸ روی کروموزم X قرار دارد و در صورتی که مردی دچار هموفیلی باشد، این ژن در تنها کروموزوم X وی معیوب بوده و به تمام دخترانش ارث می‌رسد، اما چون پسرانش کروموزم Y را از وی به ارث می‌برند، هیچ کدام از پسرانش از وی دچار هموفیلی نمی‌شوند. این در حالی است که دختران وی همگی حامل ژن معیوب هستند. بعضی از پسران زنانی که حامل ژن معیوب هستند ممکن است دچار هموفیلی شوند و بعضی از دختران زنانی که حامل ژن معیوب هستند ممکن است حامل ژن هموفیلی شوند.

عوامل افزایش دهنده خطر

سابقه خانوادگی هموفیلی

پیشگیری

در حال حاضر نمی‌توان از این بیماری پیشگیری به عمل آورد. اگر در خانواده شما سابقه هموفیلی وجود دارد، قبل از بچه‌دار شدن برای مشاوره ژنتیکی مراجعه کنید.

خطر مبتلا شدن به ایدز یا هپاتیت در اثر تزریق خون یا محصولات خونی اهدایی با عرضه فاکتور ۸ ساخته شده توسط مهندسی ژنتیک کمتر خواهد شد.

عواقب مورد انتظار

این بیماری در حال حاضر غیرقابل معالجه است اما مرگبار نیست اگر بتوان خونریزی را کنترل کرد، می‌توان انتظار عمری نزدیک به عمر طبیعی را داشت

تحقیقات علمی در زمینه علل و درمان هموفیلی ادامه دارند، بنابراین امید می‌رود که روز به روز درمان‌های مؤثرتری عرضه شوند و نهایتاً بتوان این بیماری را معالجه نمود.

عوارض احتمالی

خونریزی خطرناک که نیازمند درمان اورژانس باشد.

معلولیت دایمی مفصل در اثر خونریزی مداوم در مفصل

سردرد، فلج یا اغما در اثر خونریزی به درون مغز

درمان

اصول کلی

هموفیلی با آزمایشات انعقادی تشخیص داده می‌شود که نشان‌دهنده فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری پایین فاکتور ۸ خواهند بود.

علایم خونریزی را یاد بگیرید تا مراقب بروز آن باشید.

خونریزی را معمولاً می‌توان با تزریق فاکتور ۸ در منزل کنترل کرد.

اگر خونریزی شدید یا غیرمعمول باشد، امکان دارد بستری کردن برای کنترل خونریزی ضروری باشد.

همیشه یک دست‌بند یا گردن‌آویز که نشان‌دهنده بیماری شما باشد به همراه داشته باشید، تا در موارد اورژانس بهتر و سریع‌تر بتوان به شما کمک کرد.

بهتر است قبل از ازدواج یا بچه‌دار شدن برای مشاوره ژنتیکی مراجعه نمایید.

داروها

خونریزی را می‌توان با تزریق فاکتور ۸ تغلیظ شده کنترل نمود. فاکتور ۸ باید در زودترین زمان ممکن پس از آغاز خونریزی داده شود. ضمناً می‌توان دوزهایی از فاکتور ۸ را به عنوان پیشگیری مصرف کرد و بیماران خود می‌توانند تزریق را فرا گیرند.

امکان دارد داروهایی برای کاهش درد مفصل تجویز شوند.

آسپیرین مصرف نکنید، زیرا ممکن است خونریزی را زیادتر کند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

سعی کنید هر اندازه که می‌توانید زندگی عادی داشته باشید. حفظ آمادگی جسمانی مهم است

از انجام فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری هایی که باعث وارد آمدن آسیب می‌شوند خودداری کنید، مثلاً ورزش‌های پر برخورد. شنا، دوچرخه‌سواری یا راه رفتن بهترین ورزش‌ها برای شما هستند. غیر از موارد ذکر شده محدودیتی برای فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم هموفیلی را دارید.

اگر یکی از موارد زیر پس از تشخیص رخ دهد:

آسیب همراه با تورم این ممکن است نشاندهنده خونریزی در زیر پوست باشد.
خونریزی که به سرعت نتوان آن را کنترل نمود.
دردناک و متورم شدن مفاصل
منبع: پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران
/خ

## سرطان پوست و لکه های آفتابی

لکه هـای پیری ، لکه های خورشیدی یا هر اسم دیگری که دارنـد ، خیلی وقت ها به عنوان نشانه ای از سرطان پوست شناخته می شوند . افراد معمولاً از انواع مختلف لکه ها و عارضه های پوستی ، آگاه نیستند . در این مقاله نگاهی کوتاه به سرطان پوست و لکه های پیری می اندازیم .
انواع سرطان پوست :
سه نوع سرطان پوست وجود دارد :
سرطان پایه ای سلولها و سرطان پولک پولک سلولها کـه بـه علت آسیب مستقیم بـه DNA ایجـاد می شـود . در حـالی که Melanoma ی خطرناک به علت آسیب غیر مستقیم به DNA به وجود می آید . Melanoma بیشترین نرخ مرگ و میر ( به میزان ۲۰ ـ ۱۵ درصد ) را دارد که موجب مرگ سالانه ۶۵۰۰ نفر در آمریکا می شود . در حالی که دو نوع اول تنها سه دهم درصد مرگ و میر ایجاد می کنند .
ـ سرطان پایه ای سلولها ( Basal cell carcinama ) معمولاً به شکل یک برآمدگی ملایم و مرواریـدوار بر روی پوست در معرض آفتاب دیـده می شود . که معمولاً در نواحی سر ، کتف ها و گردن رخ می دهـد . بعضـی وقتها ، رگهای کوچک خونی از داخل تومورها قابل مشاهـده هسـتند . کبره بسـتن و خون آلوده شـدن در مرکز تومور ، بارها و بارها رخ می دهـد . اینها ، معمولاً با زخمی که هرگز درمـان نمی شود ، اشتباه می شود . این نوع از سرطان پوست حـداقل میزان کشندگی را دارد و می توانـد کـاملاً درمان شود و تنها یک جای زخم باقی بگذارد .
ـ سرطان پولک پولک سلولها معمولاً به صورت تکه ای قرمز ، کلفت شده در پوست های در معرض آفتاب قرار گرفته ، دیده می شـود . ممکن است زخم بشـود و خون هم بیایـد . وقـتی "SCC "مخفـف ( Squamous cell carcinoma ) درمـان نشود ، ممکـن اسـت بزرگـتر شـود . این نـوع از سرطان پـوست ، دومین سرطان پـوست رایـج است . خطرنـاک است امـا نه به خطرنـاکی Melanoma .
ـ سـومین مـورد Melanoma اسـت کـه از آن بـه عنـوان تومـور سـیاه رنـگ قشـر عمیـق پـوست یـاد می شـود . جراحـت هـای Melanoma هـا بیشـتر به صورت قهوه ای سوخته دیـده می شود . علائـمی که به عنوان علائـم Melanoma خطرناک ممکن است باشـند ، عبارت از تغییر شـکل ، اندازه ، رنگ و برآمدگی خال گوشتی است . دیگر علائم هم شامل ظاهر شدن خال گوشتی جدید در دوران بزرگسالی یا خال گوشتی جدید ، خار دار ، دردناک یا خونریزی کننده است .
لکه های پیری نشانه ای برای سرطان پوست ؟
یک افسانه و شایعه ی عمومی وجود دارد که لکه های پیری نشانه ای اتوماتیک از سرطان پوست است . قطعاً همیشه این طور نیست . لکه های پیری خودشان خیلی خیلی به ندرت سرطانی هستند .
در واقع ، از لحـاظ علمی ، این لکه ها هیـچ مشـکلی از نظر پزشـکی ندارنـد ، ( بر عکس ، از نظر روان شناسـی برای برخی مشـکل ایجاد می کند ) و به هیچ صورت خطرناک نیستند . اما همان سلول های پوستی می توانند بیشتر آسیب ببینند و بعدها سرطانی شوند ( همانند بقیه ی سلول های پوستی ) . این افسانه ، بی معنا است .
آیا لکه های پیری موجب بروز سرطان می شوند ؟
من اغلب می شـنوم که سـرطان پـوست اغلب از لکه هـای پیری به وجـود می آیـد . این " حقیقیت " گفته می شود چون لکه هـای پیری در ابتدا به عنوان لکه هایی غیر سـرطانی تشـخیص داده شدند ، اما بعدها به عنوان Melanoma شناخته شوند . خیلی راحت است که بگوییم این لکه ها این نوع سرطان را به وجود می آورند . اما منشأ سرطان جای دیگری است . سلول های دیگر پوست هم دچار سرطان Melanoma می شوند . این افسانه و شایعه هم اشتباه است .
آیا درست است که بگوییم اگر شما لکه های پیری دارید ، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان پوست هستید ؟
این شـایعه درست است ، اما جواب آن دقیقاً همان چیزی که گفته می شود ، نیست . لکه های پیری ( لکه های آفتابی هم گفته می شود ) و سرطان پوست می توانند از یک راه تشکیل شوند . پرتوهای فرابنفش خورشید ، موجب تغییر در DNA می شوند . بنابراین اگر لکه هـای خورشـیدی یـا لکه های پیری بر روی پوست خود دیدیـد ، پس در معرض آفتاب بوده ایـد و اگر در معرض نور زیاد خورشید بوده باشید ، مسلماً خطر ابتلا به سرطان برای شما بیشتر است .
همچنین نواحی پوست شـما که لکه هـای پیری دارد ، برای ابتلا به سـرطان پوست خطرناک تر است . چون که نواحی تیره پوست ، نور خورشید را بهتر از نواحی روشن پوست جذب می کند .
دیگر لکه های پوستی آیا می توانند خطرناک باشند ؟
چنـدین نوع از لکه های پوستی مختلف دیگر وجود دارند . مثل : خال های گوشتی ، کک مک ، ... . اغلب لکه های پوستی با لکه های پیری ( خورشـیدی ) ترکیب می شوند و فقط متخصـصان و حرفه ای ها می توانند آنها را تشـخیص دهند . بعضـی از لکه ها به لکه های Melanoma خیلی شبیه هسـتند ، بنابراین پزشکان اغلب ، پیشنهاد می کنند که برای اینکه خیالتان راحت باشد ، آنها را از روی پوست بردارید . با چک کردن لکه های پوستی و بررسی تغییرات آنها می توانید به Melanoma مشکوک شوید .
اخیراً هم ، رشد سریع خالهای گوشتی ، به عنوان نشانه ای احتمالی از Melanoma شناخته می شود .
نتیجه گیری :
اگر چه لکه های پیری خود خطرناک نیسـتند ، اگر روی پوست خود آنها را داشته باشید ، احتمال ابتلای سرطان در شما بیشتر است .

همچنین بعضـی از لکه های پوستی خیلی شبیه لکه های پیری است و تنها متخصصـین امراض پوستی می تواننـد به شـما بگوینـد که واقعاً آنها چه هستند . برای اینکه مطمئن شوید که سرطان پوست ندارید باید با یک متخصص بیماری های پوستی مشورت کنید .
کپی یا استفاده از مطالب این مقاله بدون ذکر نام مترجم ، منبع و نقل از راسخون ممنوع است و شرعاً نیز مجاز نمی باشد .
منبع: Mg-skin-care.info

## سندرم کاوازاکی

مقدمه:
این بیماری با علت ناشـناخته باعث التهاب عروق شـده و ارگان های زیادی را در بدن درگیر می کند. پوست، مخاط، غدد لنفاوی، دیواره رگها و قلب در این بیماری درگیر می شوند. این بیماری برای اولین بار در سال ۱۹۶۷ در ژاپن گزارش شد و در حال حاضر نیز در ژاپن بیشترین شیوع را دارد. (۱۷۵ بیمـار به ازای یکصـد هزار نفر). این بیماری بیشتر در بچه های کوچک اتفاق می افتـد به طوری که ۸۰ درصد بیماران، کودکان زیر ۵ سال هستند. علت بیماری شناخته شده نیست و فرضیه های مختلفی برای ایجاد بیماری وجود دارد، اما آنچه مسلم است اینکه بیماری واگیردار نمی باشد.
آنچه در این بیماری مهم است بروز درگیری قلبی می باشد. همان گونه که گفته شد التهاب عروق ماحصل بیماری کاوازاکی است بـه همیـن جهت درگیری در عروق کرونر قلب هم اتفـاق می افتـد و مـوجب آنـوریسم در آن عروق (کرونر قلب) می شـود. ایجـاد انوریسم می تواند باعث سکته قلبی حتی در کودکان شود.
آنوریسم عروق کرونر قلب در ۱۸-۱۰ درصـد کودکان مبتلا به بیماری کاوازاکی اتفاق می افتد به خصوص در بیمارانی که درمان سریع برای آنهـا شـروع نشود. طبق آمـار در حال حاضـر کاوازاکی شایع ترین علت بیماری قلبی اکتسابی در کودکان آمریکایی می باشد.
علائم
بیماری با تب بالا شروع شده و این تب معمولا به استامینوفن و بروفن به خوبی جواب نمی دهد. تب معمولا تا ۲ هفته طول می کشد و بیشتر بچه ها در دوره تب بی قرار هسـتند. از علائم دیگر بیماری ایجاد قرمزی در چشم ها می باشد که معمولا درگیری در هر دو چشم ایجـاد شـده و بـدون ترشـح می باشـد. مخـاط دهـان قرمز رنگ و دور لب ها ترک خوردگی ایجاد می شود. غـده لنفاوی در گردن برجسـته می شود که معمولا در یک طرف گردن بوده و دردناک نمی باشد. در اوایل بیماری ضایعات جلدی به صورت دانه های قرمز رنگ روی پوست ایجاد می شود و سـپس پوسـته ریزی در ناحیه اطراف مقعد، نوک انگشتان دست و پا در اواخر بیماری دیـده می شود. اگر بیماری درمان نشود این علائم خود به خود از بین می روند اما اگر آنوریسم عروق کرونر ایجاد شود بهبود نمی یابد و احتمال بروز سکته قلبی در این دسته از بیماران وجود خواهد داشت.
تورم پشت دست و پـا بـدون قرمزی که گـاهی دردناک نیز می باشـند و همچنین درد و تورم در مفاصل که معمولا مفاصل قرینه را درگیر می کند، از علائم دیگر بیماری است.
تشخیص بیماری
هیـچ تست آزمایشـگاهی اختصاصـی برای تشـخیص این بیمـاری وجود نـدارد و در واقع تشـخیص این بیمـاری براساس مشـخصات کلینیکی بیمار است. به طور کلی تشـخیص بیماری به خصوص در فازهای اولیه بیماری مشـکل است و بسیاری از بچه ها چندین بار مراجعه پزشـکی دارند و سـپس بیماری آنها تشخیص داده می شود. از طرف دیگر بیماری های دیگری مثل مخملک و بیماری های ویروسی و سندروم شوک توکسیک نیز می توانند به علت داشتن علائم مشابه با این بیماری اشتباه شوند.
به طور کلاسیک تب بیش از ۵ روز به علاوه بروز ۴ علامت از ۵ علامت زیر می تواند تشخیص بیماری کاوازاکی باشد:
۱- قرمزی لب ها و دهان یا ترک خوردگی اطراف لب ها
۲- دانه های پوستی
۳- تورم پشت دست و پا
۴- قرمزی چشم ها (هر دو چشم)
۵- تورم غده لنفاوی در گردن که به صورت یکطرفه باشد و حداقل ۱/۵ سانتی متر بزرگی آن باشد.
درمان
همه بچه هایی که در آنها این بیماری تشـخیص داده شد باید بستری شوند و هر په سـریعتر برای پیشگیری از آسیب به عروق کرونر قلبی درمـان برای آنها شـروع شود. درمان اسـتاندارد تزریق ایمونوگلوبولین وریـدی (IVIG) اسـت. بـا تجویز این دارو در طی ۲۴

ساعت حال بیمار رو به بهبود می رود. بهترین زمان برای تجویز IVIG هفت روز اول بیماری است. علاوه بر IVIG ، آسپرین نیز برای اینگونه بیماران تجویز می شود.

عوارض

در صورت عدم درمان مناسب احتمال عارضه قلبی وجود دارد و به طور کلی طبق آمار ۲ درصد از بیماران از التهاب عروق کرونر و عوارض آن از بین می روند. در ابتدای این بیماری باید اکوکاردیوگرافی انجام شود و سپس ۲ ماه بعد تکرار شود در صورت طبیعی بودن اکوکاردیوگرافی دوم احتمال بروز مشکل قلبی در این دسته بیماران به علت بیماری کاوازاکی بسیار بعید می باشد.

عود

کمتر از ۲ درصد کودکانی که یک بار به این بیماری مبتلا شده اند، مجددا دچار این بیماری می شوند.

پیشگیری

متاسفانه به دلیل عدم اطلاع از عامل ایجاد کننده بیماری، در حال حاضر راهی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری وجود ندارد.

## منژیت چرکی

منژیت چیست و انواع آن کدام است؟

مغز انسان به وسیله پرده ای ظریف به نام منژ پوشیده شده که التهاب این پرده مغزی اصطلاحا منژیت نامیده می شود. التهاب پرده مغز یا منژیت در صورتی که در اثر عفونت باکتریایی ایجاد شده باشد به نام منژیت چرکی و در صورت ایجاد به وسیله عامل غیر باکتریایی مانند ویروس ها، قارچ ها، انگل ها، داروها، تومورها و غیره به نام منژیت غیر چرکی یا آسپتیک نامگذاری می شود. معمولا در ابتدا، باکتری عامل منژیت چرکی در گلوی بیمار لانه گزینی (کلونیزه) می کند و سپس در فرصت مناسب وارد جریان خون شده و ایجاد باکتریمی می نماید. این باکتری موجود در خون پس از عبور از سد مغزی وارد پرده های مغزی شده و باعث واکنش شدید در پرده های مغزی و ایجاد منژیت چرکی می کند.

سن، جنس و فصل شیوع منژیت چیست؟

منژیت چرکی در هر سنی دید می شود ولی عمده موارد آن در کودکان به خصوص زیر پنج سالگی دیده می شود و در پسرها شایع تر از دخترهاست. شیوع فصلی آن بیشتر در اواخر پاییز و در طول فصل زمستان و اوایل بهار می باشد. بنابراین در فصل تابستان منژیت چرکی به مراتب کمتر دیده می شود.

ریسک فاکتورهای ابتلا به منژیت چرکی کدام است؟

مواردی که در کودکان به عنوان فاکتور خطر ابتلا به منژیت چرکی محسوب می گردند عبارتند از: تماس اخیر با فرد مبتلا به منژیت چرکی، عدم تغذیه با شیر مادر در دوران شیرخوارگی، جنس مذکر، سنین پایین عمر (کمتر از ۵ سال)، نقص ایمنی مانند بیماری ایدز در فرد، سابقه ضربه مغزی اخیر و شکستگی استخوان جمجمه.

انتقال منژیت چگونه است؟

نحوه انتقال بیماری از طریق شخص به شخص و از راه ترشحات تنفسی می باشد. بنابراین از تماس نزدیک با فرد مبتلا به منژیت چرکی تا حداقل ۲۴ ساعت پس از شروع درمان آنتی بیوتیکی مناسب باید اجتناب کرد.

سه جرم میکروبی پنوموکوک، مننگوکوک و هموفیلوس عوامل میکروبی شایع ایجاد کننده منژیت چرکی را تشکیل می دهند که امروزه با واکسیناسیون کودکان بر علیه این عوامل میکروبی در بعضی کشورهای مترقی از میزان منژیت چرکی در این کشورها به مراتب کاسته شده است.

علائم بیماری منژیت چیست؟

بیماری منژیت چرکی معمولا یک بیماری حاد با سیر پیشرفت بسیار سریع می باشد که در بعضی موارد مانند منژیت های مننگوکوکی می تواند در عرض ۲۴ ساعت بیمار را به طرف شوک و کما و در نهایت مرگ پیش ببرد و در موارد دیگر سرعت سیر بیماری در عرض چند روز وخیم می شود. علائم بیماری شامل یک سری علائم غیر اختصاصی شامل تب (معمولا تب با درجه بالا)، بی قراری و تحریک پذیری، بی اشتهایی، استفراغ های مکرر و مقاوم، سردرد و سرگیجه و یک سری علائم اختصاصی شامل سفتی گردن، درد پشت و کمر، برجسته شدن ملاج شیرخوار، فلج اعصاب مغزی به خصوص فلج ناگهانی در ناحیه چشم و صورت و در نهایت تشنج می باشد. تشنج در حدود یک سوم بیماران مبتلا به منژیت چرکی دیده می شود. بنابراین هر کودک با تب و تشنج می بایستی حتما از نظر احتمال وجود منژیت چرکی توسط پزشک معاینه شود.

یافته های آزمایشگاهی در بیماری منژیت چیست؟

مهم ترین و تنها تست آزمایشگاهی تشخیص دقیق منژیت در فرد مبتلا، گرفتن مایع نخاعی و آنالیز و کشت آن می باشد. به عنوان یک قانون کلی در هر کودک مشکوک به منژیت (حتی با احتمال کمتر از یک درصد) می بایستی مایع نخاع بیمار مورد آزمایش قرار گیرد. گرفتن مایع نخاع کودک یا به عبارتی (Lumbar puncture (LP علی رغم تصور عامه در صورتی که توسط پزشک و با رعایت اصول آن گرفته شود هیچ گونه عارضه ای برای کودک به جا نخواهد گذاشت زیرا مایع نخاعی هر فرد به طور طبیعی در طی شبانه روز به طور مکرر تولید و بازجذب می شود. بنابراین تصور احتمال عقیمی و ایجاد ضایعات عصب در مورد LP کاملا غیر علمی و نادرست است.

افزایش گلبول های سفید و پروتئین مایع نخاعی و کاهش قند آن از جمله دلایل اولیه وجود منژیت چرکی است که پس از کشت مثبت و تعیین نوع میکروب، تایید نهایی صورت می گیرد. انجام تصویربرداری مغز مانند CT اسکن و غیره مگر در موارد ضروری و با تشخیص پزشک در تشخیص منژیت هیچ گونه نقشی ندارند.

روش درمان چیست؟

هر بیمار مشکوک به منژیت می بایستی بلافاصله به بیمارستان انتقال داده شده، بستری گردد و آزمایش مایع نخاعی (LP) در اولین فرصت ممکن گرفته شود و در صورت مثبت بودن آزمایش و شواهدی از منژیت چرکی، درمان آنتی بیوتیکی تزریقی آغاز شود. درمان با آنتی بیوتیک تزریقی اساس درمان منژیت چرکی است که می بایستی هر چه سریع تر شروع شود و تاخیر در درمان حتی برای چند ساعت می تواند عوارض جبران ناپذیری به خصوص در کودکان داشته باشد. درمان آنتی بیوتیکی تزریقی می بایستی در طول مدت درمان که معمولا بر حسب نوع میکروب از ۷ تا ۱۴ روز متغیر است ادامه یابد. بیمار می بایستی حداقل برای یک روز پس از بستری و شروع درمان آنتی بیوتیکی و اتاق ایزوله تحت مراقبت های ضروری قرار داشته باشد. علاوه بر درمان آنتی بیوتیکی مناسب درمان های دیگر شامل تنظیم مایعات و الکترولیت بیمار، کاهش فشار مغزی ایجاد شده در اثر منژیت و کنترل تشنج بیمار نیز بسیار مهم می باشد.

پیامدهای بیماری منژیت چیست؟

بیماری منژیت چرکی بیماری بسیار وخیم و خطرناکی است که با میزان مرگ و میر بالا و عوارض جبران ناپذیری همراه است. مهم ترین عوارض عصبی بیماری شامل کری عصبی، کاهش بینایی و در مواردی کوری، هیدروسفالی و بزرگی دور سر، تشنجات پایدار و ایجاد صرع در سنین بالاتر و کاهش بهره هوشی و عقلی می باشد. میزان عوارض منژیت در سنین کمتر و به خصوص زیر ۲ سال به مراتب بیشتر از سنین بالاتر می باشد. به همین منظور این بیماری به عنوان یک اورژانس طبی تلقی می شود. لذا تشخیص و درمان به موقع آن مهم ترین اصل در پیش آگهی این بیماران محسوب می شود.

پیشگیری از بیماری چگونه است؟

در صورت وجود یک منژیت چرکی در خانواده یا محیط های جمعی (جمعی مانند مهدکودک و سربازخانه ها) بر اساس نظر پزشک افراد دیگر می بایستی آنتی بیوتیک پیشگیری کننده دریافت نمایند. بنابراین گزارش، موارد منژیت چرکی مراجعه کننده به مراکز درمانی کاملا ضروری است. چنانچه می دانیم در جامعه ما قبل از سفر حج به علت وجود برخوردهای نزدیک، واکسن منژیت مننگوکوکی به افراد تزریق می گردد. البته تزریق واکسن هموفیلوس و پنوموکوک امروزه در بعضی کشورهای پیشرفته از ۲ ماهگی همراه واکسن سه گانه و فلج جزء واکسن های روتین درآمده است. بنابراین به نظر می رسد با انجام این واکسن ها در کشور می توانیم ما هم آمار منژیت چرکی این بلای خانمان سوز را به شدت کاهش دهیم. به امید آن روز.

## بیماری سل

شرح بیماری

سل عبارت است از یک عفونت باکتریایی مسری حاد یا مزمن که بطور اولیه ریه‌ها را درگیر می‌کند ولی ممکن است به سایر اعضا گسترش یابد. سل دوران کودکی ، معمولا محدود به قسمت میانی ریه‌ها است ولی ممکن است گسترش یافته منژیت ایجاد کند. سل در بزرگسالان معمولا کلیه و ریه‌ها را درگیر می‌کند. سل زمانی تحت کنترل بود ولی عمدتا به خاطر ایدز ، فقر و سوءمصرف الکل و سایر داروها مجددا ظهور کرده است

باکتری مولد سل

عامل بیماری

باکتریهای مایکوباکتریوم ، هوازی بوده ، بدون اسپور ، بی‌حرکت و میله‌ای شکل هستند. اکثر گونه‌های بیماریزا به علت مقاوم اسید بودن تمیز داده می‌شوند در حالی که بسیاری از گونه‌های ساپروفیت گرم مثبت هستند. گرچه گونه‌های زیادی از مایکوباکتریوم در خاک به سر می‌برند دو گونه مهم بیماریزا در انسان عبارت است از: مایکو باکتریوم توبرکلوزیس که عامل بیماری سل است و مایکوباکتریوم لپرا که عامل بیماری جذام است.

محل تاثیر باکتری سل

باکتری سل بیش از همه از راه هوا داخل بدن شده و ریه را مبتلا می‌کند. عضوهای دیگری که پس از ریه بیشتر مورد هجوم این باکتری قرار می‌گیرند استخوانها و مفاصل هستند. روده ، پرده جنب ، پرده صفاق ، عنبیه چشم و پوست نیز می‌توانند به سل مبتلا شوند.

سل پوستی

این بیماری در افرادی که با حیوانات ، ضمایم آنها و یا فراورده های آنها سروکار دارند دیده می‌شود. آغاز بیماری به صورت برجستگیهای سفت و سخت و خشک و شاخی شکل در نواحی مخصوص بدن از جمله پشت دستها یا پاها ، اطراف انگشتان ناحیه اطراف ناخنها و حتی در مخاط دهان هم دیده می‌شود. این برجستگیها شبیه زگیل هستند و اطراف آن قرمز و متورم که پس از ماهها رنگ آن تدریجا بنفش رنگ می‌شود. درمان بیماری با مراجعه به پزشک متخصص و با عمل سوزاندن با سوزن الکتروآگولاسیون و درمان عمومی سل انجام می‌شود.

سل ریوی

این نوع سل که خطرناک‌ترین و پر شایع‌ترین نوع مسلولیت است در سابق به علت کمبود امکانات بهداشتی و درمانی فراوان‌تر بود

ولی امروزه خوشبختانه کاهش یافته است. بروز آن در مراحل اولیه چنان مرموز و مخفی است که فقط به کمک اشعه ایکس قابل رویت و تشخیص است. و با پیشرفت بیماری علایمی مانند سرفه ، تب و خلط خون‌دار دیده می‌شود. با پیشرفت بیماری ممکن است این بیماری به سایر اندامها نیز انتقال یابد. کم شدن وزن ، عرق کردن به هنگام شب و سینه درد از علایم دیگر این بیماری است.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

- افراد بالای ۲۰ سال
- نوزادان و شیرخواران
- بیماری مزمنی که مقاومت را کاهش داده باشد.
- استفاده از کورتیزون یا داروهای سرکوبگر ایمنی این داروها ممکن است سل غیرفعال را مجددا فعال کنند.
- شرایط زندگی شلوغ یا غیربهداشتی
- سوءمصرف الکل و دارو
- ایدز
- افراد بی‌خانمان
- بیماران خارجی یا پناهندگان

پیشگیری

- واکسیناسیون با واکسن ب‌ث‌ژ (گونه‌ای از باکتری‌های ایجادکننده سل . این کار ممکن است از عفونت پیشگیری کند یا شدت و مدت عفونت را کاهش دهد.
- درمان پیشگیرانه به مدت چند ماه با ایزونیازید در صورت مثبت بودن آزمون پوستی توبرکولین.

آزمایشهای تشخیصی

آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل آزمون پوستی توبرکولین ، بررسی‌های آزمایشگاهی خون ، بررسی خلط و رادیوگرافی قفسه سینه باشند. در صورت شک به سایر اختلالات ، کشیدن مایع نخاع ، برونکوسکوپی و بیوپسی از مغز استخوان ممکن است انجام شود. ممکن است جدا کردن یا بستری کردن فرد مبتلا ـ به سل لازم نباشد. این بیماری معمولا قبل از تشخیص گسترش می‌یابد. بیماران احتمالا ۱۰ روز تا ۲ هفته پس از درمان غیرعفونی می‌شوند. گاه از شما درخواست می‌شود نمونه خلط ۲۴ ساعته خود را برای بررسی آزمایشگاهی جمع کنید تا مشخص شود که آیا سل همچنان فعال است یا خیر.

داروها

داروهای ضد سل معمولا به مدت ۱۲ - ۹ ماه همزمان چند نوع داده می‌شود تا از مقاومت باکتریایی به داروها پیشگیری گردد. سل بطور فزاینده‌ای نسبت به آنتی‌بیوتیک‌های رایج مقاوم شده است

درمان سل با خوراکیهای طبی

- درمان با سیر: سیر ضد عفونی کننده بسیار قوی است. خوردن سیر و نارگیل کوبیده مخلوط با آب لیموی تازه بسیار موثر است.
- درمان با گردو: گردو برای درمان سل و بیماری دیابت بسیار مفید است. چون سرشار از ویتامینهای A و B ، آهن و مس است. ۵۰ درصد آن چربی است به همین دلیل برای افراد مسلول و مبتلایان به دیابت تجویز می‌شود.
- اثرات مفید عسل روی افراد مسلول: در نتیجه تجربیات زیاد مشخص شده است که تعدادی از مسلولین با مصرف مقدار زیاد و مداوم عسل بهبود یافته‌اند.

## توکسوپلاسموز

تعریف :

توکسوپلاسموز بیماری انگلی انسان و حیوان می باشد که عفونت اولیه آن ، بدون علایم بالینی است .شکل حاد بیماری ممکن است با تب و بزرگی غدد لنفاوی همراه باشد .علایم مغزی ، ذات الریه ، ابتلای عمومی ماهیچه ها و مرگ از نشانه های اشکال وخیم بیماری است که به ندرت دیده می شود .

عفونت اولیه مادران در ابتدای حاملگی ممکن است باعث ایجاد عفونت و مرگ جنین شود و یا اینکه منجر به ضایعات مغزی ، بزرگی و یا کوچکی جمجمه در نوزاد گردد ؛علایم فوق در هنگام تولد مشهود و یا در مدت کوتاهی بعد از تولد ، ظاهر می شود .

شکل شناسی (مرفولوژی )

انگل دارای اشکال مختلفی می باشد که عبارتند از :

۱ ـ شکل آزاد :شکل آزاد انگل که در خون و لنف وجود دارد قوسی شکل است و سلولهای مختلف اکثر پستانداران (به جز گلبولهای قرمز بدون هسته )را مورد تهاجم قرار می دهد .

۲ ـ کیست کاذب :به سلول هسته دار حاوی انگل ،کیست کاذب گویند .

۳ ـ کیست نسجی :انگل پس از یکی دوباره تقسیمات داخل سلولی در سلولهای هسته دار ،به قسمت های مختلف بدن مثل چشم ، قلب ، ریه ، مغز ، عضلات و کبد می رود و در آنجا مستقر می شود و کیست نسجی (بافتی )را تشکیل می دهد .

۴ ـ اووسیست :در نتیجه سیر جنسی انگل ـ که در روده گربه و گربه سانان ـ ایجاد می شود و از طریق مدفوع گربه و گربه سانان دفع می گردد .

چرخه ی زندگی انگل

الف ـ سیکل غیر جنسی :

انسان یا هر میزبان دیگری با خوردن اشکال اووسیستی از طریق سبزیجات ، خاک ، مواد غذایی آلوده با کیست نسجی به همراه گوشت و جگر و سایر نسوج گاو ، گوسفند ، خوک ، بز و پرنده آلوده می شود .در روده میزبان ، انگل به هر شکلی که وارد شده (اووسیست یا کیست نسجی )آزاد می شود و حداکثر پس از ۶ ساعت از طریق عروق روده خود را وارد دستگاه گردش خون می کند ، دراین هنگام ارگانیسم فقط سلولهای هسته دار خون میزبان را انتخاب می کند و وارد سلول هسته دار میزبان می شود ،در سلولهای هسته دار شروع به تقسیم شدن می کند (انگل در این حالت به نام کیست کاذب نامیده می شود ). پس از تقسیمات ،کیست کاذب پاره می شود و مجدداً انگل ها آزاد می شوند و به سلول هسته دار دیگری حمله ور شده که پس از ۲ بار تقسیم همراه با خون به طرف سایر قسمتهای بدن حرکت می کنند و در آنجا مستقر می گردند و منجر به تشکیل کیست نسجی (بافتی )می شوند .

ب ـ سیر جنسی :

گربه و گربه سانان با خوردن نسوج آلوده به کیست نسجی مبتلا می شوند .

در روده گربه کیست نسجی پاره و انگل آزاد می شود و به نسوج روده حمله می کند و درون سلولهای روده گربه قرار می گیرد و شروع به تقسیم کرده سپس سلولهای روده گربه را پاره می کند و خارج می شود ، بعضی از این سلولها تبدیل به سلول جنسی یا گامتوسیت می شوند .از ترکیب سلول جنسی نر با ماده ،سلول زایگوت یا تخم ، حاصل می شود که همراه مدفوع گربه به شکل اووسیست نارس به محیط بیرون دفع می گردد .در شرایط مساعد ( درجه حرارت و رطوبت )اووسیست ماهها و حتی یک سال زنده می ماند . گربه ها بعد از آلوده شدن از مدفوع خود اووسیست دفع می نمایند .

بیماری زایی

الف ـ فرم اکتسابی :

در حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد موارد اکتسابی دارای عفونت بدون علایم می باشند و در حدود ۲۰ درصد علایم از جمله تورم غدد لنفاوی به خصوص در ناحیه گردن ، غدد تحت فکی و بناگوشی ،تب ، سردرد و دردهای عضلانی مشاهده می شود .ضایعات چشمی نیز در این موارد مشاهده شده است .

ب ـ فرم مادرزادی :

چنانچه مادری در حین بارداری برای اولین بار به توکسوپلاسموز مبتلا شود احتمال ابتلای جنین نیز وجود دارد .

اگر ابتلای مادر در سه ماهه اول بارداری باشد در صورت عبور انگل از جفت و رسیدن به جنین در غالب موارد منجر به بروز عوارض وخیم یا سقط جنین خواهد شد .عوارضی نظیر عقب ماندگی ذهنی و روانی ،تشنج و ... از علایم مهم آن محسوب می شوند .

پیشگیری و کنترل

۱ ـ عدم مصرف گوشت کبابی و نیم پزاحشایی پرندگان و پختن کامل غذاها و گوشت در درجه حرارت ۶۰ درجه .

۲ ـ فریزر کردن (منجمد کردن )گوشت در برودت ۱۸ ـ درجه سانتی گراد به مدت ۱۰ روز

۳ ـ معدوم ساختن مدفوع روزانه گربه ها و بچه گربه ها قبل از آنکه اووسیت های موجود در آن آلوده کننده شوند .مدفوع این حیوانات را می توان به طرف فاضلاب هدایت کرد ،سوزاند و یا عمیقاً هدایت کرد .لانه گربه ها را بایستی روزانه با آب جوش ضدعفونی کرد .

۴ ـ اجتناب زنان باردار از تماس با گربه هایی که سابقه تغذیه آنها معلوم نیست ؛اجتناب این گونه زنان از کارهای باغبانی و یا پوشیدن دستکش و شستشوی دست بعد از انجام کار لازم است .

۵ ـ شستشوی دستها پس از تماس با گوشت خام و یا باغبانی در محل هایی که احتمالاً آب آن محل آلوده به مدفوع گربه ها شده است .

۶ ـ دور نگه داشتن غذاها از دسترس حیوانات به خصوص گربه .

۷ ـ شستن دستها بعد از کار کردن ،به خصوص بعد از کار در مزرعه و باغ .

۸ ـ شستن کامل و ضد عفونی سبزیها و میوه ها .

۹ ـ خودداری از تماس با خون و وسایل پزشکی آلوده به خون .

۱۰ ـ آزمایش کردن خون های اهدایی از نظر آلودگی به توکسوپلاسموز .

منبع:فصلنامه ی بهورز

## آرتروز

یکی از بیماریهای مفصلی است که در میانسالی به آن دچار می‌شود. این بیماری بصورت کند و آهسته پیشرفت می‌کند و انسان را دچار دردهای متناوبی می‌کند بسیاری از مبتلایان به آرتروز درد ندارند ولی یک عکسبرداری تصادفی وجود آن را ثابت می‌کند .

اولین قسمتی که در آرتروز آسیب می‌بیند غضروف مفصل است که ناهموار و فرسوده می‌شود بعد از تخریب غضروف استخوانهای مجاور دچار ضایعه می‌گردند مثل سخت شدن استخوان بوجود آمدن حفره‌های خالی در استخوان تیزی نوک استخوان و در آخر

سفت شدن مایع مفصلی و کپسول مفصل آرتروز در افراد بین ?? تا ?? ساله هم دیده می‌شود بیم آن می‌رود که نوزادان مبتلا نیز رو به افزایش برود.

آرتروز در همه کشورها و با هرگونه آب و هوائی وجود دارد فقط در نقاط آفتابی و غیرمرطوب شاید کمتر و در نواحی مرطوب و بدون آفتابی کمی بیشتر دیده می‌شود. بدون تردید کسانی که شبکه خون رسانی مفاصل آنها بد کار می‌کند در معرض ابتلا به آرتروز هستند مثلاً خانم‌هایی که مبتلا به واریس ساق پا هستند در معرض ابتلا به آرتروز زانوها قرار دارند به این جهت است که آرتروز زانو در خانمها بیشتر از مردها دیده می‌شود. در مورد آفتاب باید گفت که اثر مهمی در پیدایش آرتروز دارد زیرا منع اصلی ویتامین D در چربیهای پوست بدن قرار دارد که با تابش آفتاب تغییر شکل یافته و تبدیل به ویتامین D می‌شود و همچنین ویتامین D است که موجب جذب کلسیم و تثبیت آن در استخوانها می‌شود.

برای اینکه چربیهای پوست به وسیله نور آفتاب تبدیل به ویتامین D بشوند باید نور آفتاب روی پوست بدن بتابد و برای اینکه ویتامین D ساخته شود باید روی پوست چربی وجود داشته باشد بهداشت مدرن که عمومیت یافته بچه‌ها را مجبور می‌سازد همه روزه با صابون شستشو کنند و این عادت پسندیده را سراسر عمر دنبال نمایند در صورتی که اگر این چربیهای گرانبها را از دست بدهیم مسلماً بدن خود را از منابع اصلی ویتامین D محروم ساخته و به بروز التهاب استخوان و غضروف و در نهایت به آرتروز کمک کرده‌ایم . افرادی که با احتیاط رفتار می‌کنند کمی پیاده راه می‌روند و کمتر عصبانی می‌شوند خیلی دیرتر مبتلا به آرتروز مفصل خواهند شد تا افرادی که فعالیت کمتری دارند و همیشه یک جا ایستاده‌اند.

از آغاز ?? تا ?? سالگی سرعت ترمیم مفاصل شروع به کم شدن می‌کند و اگر این آهستگی زیادتر شده و روز به روز سلولهای مفاصل با تحمل کار زیاد ناتوانتر می‌شوند و این آغاز بیماری آرتروز است.

افراد دچار آرتروز ، بیش تر در معرض ابتلا به سرطان ریه قرار دارند

آرتروز و سرطان ریه

تحقیقات اخیر نشان می دهد، افرادی که از آرتروز رنج می برند بیش تر در معرض ابتلا به سرطان ریه قرار دارند.

محققان اعلام کردند، آرتروز پس از عواملی چون مصرف دخانیات از جمله عوامل خطرساز ابتلا به سرطان ریه به حساب می آید.

گروهی از دانشمندان آمریکایی با انجام یک سری آزمایشات گسترده بر روی بیش از ?? هزار بیمار که برخی از سرطان ریه و برخی دیگر نیز از آرتروز رنج می بردند، به نتایج تازه ای دست یافتند.

نتایج این سری آزمایشات نشان داد، اکثریت افرادی که مبتلا به سرطان ریه شده اند در اغلب موارد از آرتروز نیز برای مدت زمانی طولانی رنج می بردند.

محققان اعلام کردند ابتلا به آرتروز و عدم اقدام برای درمان قطعی آن در ?? درصد موارد می تواند منجر به بروز سرطان ریه شود.

چاقی خطر ابتلا به آرتروز زانو و لگن را در مردان افزایش می دهد.

مردان چاق اگر می خواهند به آرتروز دچار نشوند باید وزن خود را کم کنند.

چاقی خطر ابتلا به آرتروز زانو و لگن را در مردان افزایش می دهد.

پژوهشگران در سوئد با بررسی ???? فرد سالمند متوجه شدند، چاقی ، خطر ابتلا به آرتروز زانو را در مردان و زنان افزایش می دهد اما آرتروز مفصل لگن فقط در مردان چاق افزایش می دهد.

بر پایه یافته های این پژوهش ، نیاز به تعویض مفصل زانو در افراد چاق به مراتب بیش از افراد دارای وزن طبیعی است.

چاقی یکی از شایعترین علل مرگ و میر و معلولیت در افراد است و تنها راه مقابله با آن اصلاح سبک زندگی است.

رژیم غذایی در بیماری آرتروز

تغذیه مناسب، کلید اصلی جلوگیری از انواع بیماری ها از جمله آرتروز است. اولین مرحله اصلی در درمان آرتروز، رساندن وزن به حد ایده آل است. وزن اضافی باعث ایجاد فشار بر روی مفاصل و در نتیجه عوارض آرتروز می گردد. رعایت یک رژیم غذایی که حاوی فیبر بیشتری باشد ( فاقد مواد شیمیایی آلوده که باعث ایجاد استرس در بدن می شود، باشد)، مصرف بیشتر میوه ها و سبزی جات تازه، ماهی ، دانه ها و غلات سبوس دار توصیه می شود. مصرف ماهی های آب های سرد از جمله ماهی آزاد ( سالمون ) توصیه می گردد. مصرف چربی های اشباع ، روغن های هیدروژنه یا جامد ، غذاهای پرچرب و سرخ کرده و شکر توصیه نمی گردد، چرا که این مواد غذایی باعث ایجاد اسیدیته ی بالای محیط داخلی مفاصل شده و این حالت موجب درد بیشتری در مفاصل و در نتیجه التهابات آنها می شود.

مصرف میوه، سبزی، غلات کامل ( تصفیه نشده وسبوس دار)، آجیل ، دانه های خوراکی و ماهی باعث کاهش التهاب مفاصل یا آرتروز می شوند.

گوشت های پرچرب، تخم مرغ ، مارگارین، کره، کافئین، الکل، شکر سفید، تنباکو و محصولات لبنی باید از رژیم غذایی حذف شوند. در حدود یک سوم از افرادی که از بیماری آرتریت روماتوئید رنج می برند به سولانین ها و یا بعضی گیاهان حساس اند که از آن جمله می توان سیب زمینی ، فلفل ها، بادمجان، گوجه فرنگی و تنباکو را نام برد که باید از رژیم غذایی این گروه از افراد حذف گردد. توصیه می شود که حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب در طول روز جهت دفع سموم از بدن مصرف شود.

غذاهایی که می توان مصرف نمود

- سبزیجات برگ سبز مانند جعفری، شاهی، کرفس ، کلم پیچ
- هویج
- جودوسر، محصولات تهیه شده از گندم
- محصولات تهیه شده از سویا
- غلات کامل مانند برنج قهوه ای، ارزن، جو، گندم، جوی دو سر
- ماهی های آب های سرد مانند ماهی آزاد ساردین، شاه ماهی.

غذاهایی که باید از مصرف آنها پرهیز کرد

تحقیقات نشان داده که علائم آرتروز ، حتی در کسانی که آرتریت روماتوئید دارند ، کاهش خواهد یافت ، به شرط آن که این افراد با یک رژیم گیاهخواری سازش یابند. این رژیم فاقد غذاهای با منشاء حیوانی به خصوص محصولات لبنی است. مواد غذایی که نباید در این بیماری مصرف شوند ، شامل گروه های زیر است:

- مهار کننده های جذب کلسیم : گوشت قرمز، لبنیات ، تخم مرغ، جوجه، الکل، قهوه ، شکر تصفیه شده، اکثر شیرینی جات، نمک اضافی
- غذاهای دارای اگزالات بالا : ریواس ، زغال اخته، آلوها ، کنگر ، اسفناج
- غذاهای خانواده ی گیاهان تاج ریزی ها : گوجه فرنگی، بادمجان، سیب زمینی، فلفل ها، تنباکو
- غذاهایی که موجب تورم و آب آوردگی می شوند : گندم سیاه، لبنیات، کلیه ی چربی های حیوانی، مغزها و آجیل ها، دانه های چرب دار، کره ی حاصل از دانه ها.

با خوردن میوه و سبزی خود را در مقابل آرتروز محافظت کنید

محققان و متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که با خوردن میوه و سبزی خود را در مقابل آرتروز محافظت کنید .

نوشیدن یک لیوان آب پرتقال در روز می تواند آرتروز را از شما دور کند.

تحقیقات نشان می دهد که نوع خاصی کاروتن ترکیبی که غالبا در برخی میوه ها و سبزی ها یافت می شود می تواند عامل این مساله باشد.

یافته های قبلی دانشمندان نشان داده بود که کاروتن – ماده زرد و نارنجی رنگ میوه‌ها و سبزی‌ها می‌تواند با اثرات آنتی‌اکسیدان خود التهاب را کاهش دهد.

تحقیقات نشان می‌دهد: افرادی که بیشترین مصرف بتا- کریپتوزانتین و زیگزانتین – را داشتند، حدود نصف دیگران در خطر ابتلا به التهاب مفصلی بودند.

محققان می گویند این اطلاعات ثابت کرد که برخی آنتی اکسیدان های غذایی مانند کاروتن های بتا کریپتوزانتین و زیگزانتین و همچنین ویتامین C می توانند افراد را در مقابل آرتروز محافظت کنند.

روش های درمان آرتروز

درمان در این بیماری چگونه است؟

معمولاً درمان چهار مرحله دارد که در مرحله ی ۱ و ۲ سعی می شود با استفاده از فیزیوتراپی، ورزش و درمان با میدان مغناطیسی(مگنت تراپی) اوضاع را بهتر کرد.

جالب است بدانید که موثر بودن میدان مغناطیسی در درمان آرتروز زمانی کشف شد که بیماران مبتلا به سرطان مجبور بودند به مدت ۴ هفته تحت درمان با MRI قرار بگیرند تا پزشکان رشد تومور را در آنها بررسی کنند.

تعجب آور این بود که بعد از یک سال، آن دسته از بیماران که آرتروز هم داشتند، خیلی بهتر شدند. البته درمان‌های دیگری مثل تزریق اسید هیالورونیک یا استفاده از قرص‌های کندرویتین و گلوکزآمین هم وجود دارد.

چه زمانی کار به جراحی می کشد؟

از درجه ی دو به بعد باید جراحی انجام شود. تا ۲۰ سال پیش که آرتروسکوپی، یعنی همان جراحی بسته را نداشتیم، اگر مینیسک یک ورزشکار پاره می شد، جراح، زانو را با شکاف بزرگ باز می کرد و تمام مینیسکی را که قسمتی از آن پاره شده بود، برمی داشت و چون فنری وسط غضروف استخوان نبود که بتواند فشار را از بالا به پایین بگیرد، آرتروز به وجود می آمد و منجر به شکستن و راست کردن محور زانو تا تعویض مفصل می شد.

اما امروزه با استفاده از روش‌های جدیدتر مثل آرتروسکوپی، فقط همان قسمت پاره شده ی مینیسک را بر می دارند، یعنی ۲۰ تا ۲۵ درصد آن برداشته می شود و حدود ۷۰ تا ۷۵ درصد آن هنوز در مفصل است که می تواند فشار را قبول کند.

آرتروسکوپی (Arthroscopy) روشی با تهاجم اندک و با عوارض بسیار کمتر از جراحی باز زانوست که در میان مفاصل، آرتروسکوپی زانو بیشتر از دیگر مفاصل رایج شده است.

در روش آرتروسکوپی با استفاده از دو سوراخ کوچک که از یکی از آنها تلسکوپ وارد می شود، تمام جزئیات عمل را می توان بر صفحه ی بزرگی نمایش داد (روی تصویر بالا کلیک کنید).

تعویض مفصل زانو ، آخرین مرحله درمان در آرتروز زانو می باشد

تزریق ماده ژله به داخل مفصل چنانچه از سوی پزشک انتخاب و تزریق شوند به طور جدی باعث بهبودی شکایات بیماران می شوند.

داروها در درمان آرتروز زانو نقش بسیار کمی دارند و معمولا مصرف انواع داروهای مسکن در این بیماری برای کاهش درد زانو

مورد استفاده قرار می گیرند.

داروهای مسکن مانند استامینفون، دیکلوفناک، ایندومتاسین، سلکسیب، بهتر است تحت نظر پزشک مصرف شوند و در صورتی که این داروها زیاد مصرف شوند ممکن است بیمار به توصیه های بهداشتی و دستورات پزشک توجه نکرده و باعث پیشرفت آرتروز شود.

به علاوه این داروها عوارض گوارشی داشته و چنانچه برای مدت طولانی مصرف شوند عوارض کلیوی به وجود می آوردند همچنین داروهای موضعی مانند کپسایسین اثرات شناخته شده دارند و عوارض کلی در بدن ندارند.

با توجه به تمامی تبلیغات صورت گرفته در ترمیم غضروف در برخی از داروها تاکنون اثرات ترمیمی این داروها اثبات نشده و ممکن است که بیشتر نقش ضد درد داشته باشدوی تصریح کرد: درمان های جدیدی در کاهش درد و بهبودی عملکرد مفصل موثر هستند مانند تزریق ماده ژله به داخل مفصل چنانچه از سوی پزشک انتخاب و تزریق شوند به طور جدی باعث بهبودی شکایات بیماران می شوند.

گاهی به علت انحراف زانو، اقدامات جراحی که به منظور اصلاح برای زانو صورت می گیرد مفید است که برای پیشگیری این اعمال مفیدترند و همچنین آخرین اقدام در موارد پیشرفت آرتروز زانو، تعویض مفصل زانو که استفاده از مفصل مصنوعی باعث بی دردی در زانو شده اما مشکلات و مسائل خاص خود را دارد که به عنوان آخرین مرحله درمان نجات بخش است.

آیا لیزر هم در جراحی زانو کاربرد دارد؟

بله، لیزر درمان موثری است و از خواصی که دارد و هنوز هم کاملا کشف نشده، این است که بیمارانی که تحت این نوع جراحی قرار گرفته‌اند، بعد از عمل درد بسیار کمتری دارند. دکتر اولو( اولین کسی که در سال ۱۹۸۵ لیزر را در جراحی آرتروسکوپی استفاده کرد) معتقد است که فشار وارده به اعصاب مفصلی، در لیزر کمتر است.

از دیگر مزایای لیزر این است که بعد از عمل جراحی، خونریزی وجود ندارد و مهم تر از همه اینکه با لیزر می توان خیلی دقیق تر غضروف شل شده را سفت کرد، در صورتی که با تیغ اگر بخواهیم ریش ریش‌های غضروفی را برداریم، ممکن است قسمت‌های سالم هم برداشته شود.

سعی این است که با هر تکنیکی که می شود، غضروف سطح مفصلی یا مفصل خود بیمار را نگه داریم، چون اگر ما زود تصمیم به برداشتن سطح مفصل و تعویض آن با پروتز بگیریم، بیمار قادر به استفاده از تکنولوژی سلول‌های بنیادی نخواهد بود.

آیا درمان آرتروز با استفاده از سلول‌های بنیادی نیز یک روش جدید است؟

یکی از روش‌های جدید درمانی، کشت و تکثیر سلول‌های غضروفی در بیرون بدن و سپس پیوند دوباره به مفصل آسیب دیده است که برای این کار نیاز به تکنیک‌های بسیار پیشرفته و فراهم شدن شرایط مناسب جهت رشد و تکثیر سلول‌هاست. این روش بسیار موثر بوده و در سراسر دنیا مورد استفاده قرار می گیرد.

البته، استفاده از این روش‌ها تنها در مواردی که بیمار به موقع به پزشک مراجعه کرده و زخم‌های غضروفی اندازه ی کوچک تا متوسط داشته باشند، امکان پذیر است و در صورت مراجعه ی دیر هنگام بیمار و تخریب تمام غضروف مفصلی، تنها راه درمان، تعویض کل مفصل و استفاده از مفصل مصنوعی است.

توصیه هایی برای مبتلایان به آرتروز زانو

از انجام دادن حرکات شدید ، ناگهانی و غیر معمول زانو خودداری کنید . افراد مسن ( به ویژه مبتلا به آرتروز زانو ) باید از نشستن در وضعیت هایی که نیاز به خم کردن زانو دارد، نظیر چهارزانو و دو زانو نشستن ، خودداری کنند . به این افراد توصیه می شود حتی الامکان روی زانو ننشینند و برای نشستن از مبل یا صندلی راحتی استفاده کنند .

افراد مبتلا به این درد ، باید هنگام بلند شدن از صندلی ، ابتدا دست های خود را روی دسته های صندلی قرار دهند و خود را کمی به سمت جلو بکشند ، بعد با فشار دست ها از روی صندلی بلند شوند. روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی کنند . حتی الامکان کمتر از پلکان بالا ـ و پایین روند ، اما در صورت نیاز به ویژه زمانی که درد زانو شدت پیدا کرده از پهلو ، از پله ها پایین یا بالا بروند . استفاده از سطوح شیب دار به جای پلکان به همه افراد به ویژه مبتلایان به درد زانو توصیه می شود .

در مواردی که آرتروز بسیار پیشرفت کرده است، بیماران مبتلا باید پشت میز نماز بخوانند . به این ترتیب که هنگام سجده ، روی صندلی بنشینند و پیشانی خود را روی میزی که مهر روی آن است قرار دهند .

ممکن است تغییر ناگهانی نوع فعالیت های روزمره ، به زانو آسیب برساند . لذا بهتر است، این تغییرات یکباره صورت نگیرد .

همواره باید از کفشهای خوب و با اندازه مناسب استفاده کرد . از پوشیدن کفش ها ، صندل ها و دمپایی هایی که کف لغزنده دارند ، خودداری شود . همچنین از پوشیدن کفشهای سفت و خشک اجتناب شود . این کفش ها ، مانع انجام حرکات طبیعی مچ پا می شوند و زانوها را در معرض فشار ثانویه و شدید قرار می دهند.

ما باید با انجام ،حرکت درمانی ، ماساژ ، آب درمانی، حمام با آب دریا، درمان با آفتاب، مصرف نمکهای معدنی از گسترش این بیماری جلوگیری کنیم.

هدف از انجام حرکات درمانی

ـ ?حفظ و نگهداری، نرمش و سهولت حرکت مفاصل بطوریکه هر چه بیشتر آنها را وادار به حرکت طبیعی خود سازیم.

ـ ?حفظ و نگهداری حالت عادی

ـ ?عادی ساختن جریان عمومی خون که موجب تغذیه بهتر مفاصل خواهد شد می‌باشد این حرکات باید بدون فشار و در مواقعی انجام گیرد که درد وجود ندارد زیرا حرکات باید فشار و در مواقعی انجام گیرد که درد وجود ندارد زیرا حرکات ناشیانه و با فشار وضع مفصل را بدتر می‌کند.

ماساژ:

اگر ماساژ بدرستی انجام شود موجب رفع گرفتگی عضلات شده و با سرعت بخشیدن به جریان خون تغذیه مناطق آسیب دیده را آسان ساخته و بتدریج حرکات مفصلی را طبیعی می‌سازد این عمل باید توسط افراد مجرب و ماهر انجام گیرد زیرا ماساژ با فشار زیاد باعث خون مردگی آسیب دیدن بافتها وخیم‌تر کردن انقباضات و بالاخره التهاب بیشتر مریض را فراهم می‌سازد در آرتروزماساژ مفصل لگن و زانو ضروری نیست ولی در تمام ستون فقرات، شانه، گردن و یا نقاطی که اختلال جریان خون سیاهرگی وجود دارد ماساژ نتایج مفیدی در بر دارد.

درمان فیزیوتراپی و پیش‌گیریهای روزانه در آرتروز مفصل ران:

ـ ?پیاده‌روی ـ سرپا ایستادن و ورزشهای سرخود زیان آور است.

ـ ?پیاده‌روی تا هنگامی مجاز است که درد ظاهر نشده

ـ ?استفاده از عصا فشار بر روی مفاصل را کم می‌کند

ـ ?پیاده‌روی نباید سریع و با قدم‌های بلند انجام گیرد.

ـ ?خانمهای خانه دار برای حمل اشیاء از زنبیل‌های چرخدار استفاده کنند.

ـ ?برای ظرفشویی ، سبزی پاک کردن، صبحانه حتی تلفن از چهار پایه استفاده نشود.

ـ ?حتی‌الامکان از توالت فرنگی یا صندلی‌های مخصوص استفاده شود.

بهبود سائیدگی و درد مفاصل (آرتروز)

سائیدگی مفاصل شایع ترین علت درد و ناتوانی در افراد مسن وشایع ترین بیماری مفصلی است. در خانم ها سائیدگی مفاصل زانو و دست و در مردان سائیدگی مفصل لگن شایع تر است.

علایم سابیدگی مفصل در خانم ها شایع تر است. افراد چاق بیشتر از سایرین دچار سائیدگی مفصل زانو می‌شوند.

دیابت ، فشار خون بالا و افزایش اسیداوریک خون نیز باعث افزایش احتمال سائیدگی مفصلی می گردند. سائیدگی مفصلی معمولاً خود را با درد نشان می‌دهد که با افزایش میزان سائیدگی، مقدار درد بیشتر می‌شود. سپس درد مفاصل باعث ضعف عضلانی و درد در عضلات مربوط به آن مفصل می‌شود. در صورت تقویت عضلات، این درد کاهش می‌یابد. برخی از بیماران از خشک بودن بدن و مفاصل بعد از بیدار شدن از خواب شکایت می کنند، اما معمولاً خشکی بدن کمتر از نیم ساعت طول می کشد.

توصیه‌ها :

۱- وزن بدن باید کم شود.

۲- استفاده از گرما باعث کاهش درد می‌شود. برای این کار می‌توان از کیسه آب گرم استفاده کرد. اگر استفاده از گرما ممنوعیت خاصی نداشته باشد، می توان از روش های زیر استفاده کرد:

الف) قرار دادن مفصل مبتلا در آب گرم ۴۰- ۳۸ درجه سانتیگراد و ماساژ آرام آن .

ب) استفاده از دوش آب گرم.

ج) قرار دادن کیسه آب گرم درون یک حوله واستفاده از آن بر روی اندام مبتلا به درد.

باید توجه کرد که در برخی از بیماری ها استفاده از کیسه ی آب گرم بسیار مضر است و قبل از استفاده از آن حتما باید با پزشک مشورت کرد. همچنین کیسه آب گرم نباید بر روی اندام مبتلا قرار داده شود. از گذاشتن آن در زیر اندام یا خوابیدن بر روی آن نیز باید خودداری شود.

۳- از کفش مناسب استفاده شود.

۴- از دو زانو و چهار زانو زدن و ایستادن طولانی مدت خودداری گردد.

۵- از بالا و پائین رفتن از پله‌ها تا حد ممکن اجتناب شود.

۶- به جای نشستن روی زمین، از صندلی استفاده شود.

۷- ورزش: انجام برنامه ورزشی و تقویت عضلات می‌تواند به اندازه داروهای ضد درد در درمان سائیدگی مفصلی مؤثر باشند. بی‌حرکتی می‌تواند باعث بدتر شدن سائیدگی مفصلی گردد. لذا نباید نگران سائیدگی مفصل در اثر انجام فعالیت های توصیه شده توسط پزشک بود. انجام اشتباه حرکات ورزشی باعث بدتر شدن علائم و درد می گردد. اگر انجام ورزش باعث تشدید درد شد، به این معنی است که باید مقدار فعالیت کمتر گردد و بطور تدریجی میزان فعالیت افزایش داده شود.

€برخی ورزش های مفید در سائیدگی مفصل :

الف)قدم زدن روزانه به مدت ۳۰ دقیقه که می‌توان آن را به ۳ برنامه ی ۱۰ دقیقه ای تبدیل کرد) یا قدم زدن به مدت ۴۵ دقیقه، سه بار در هفته.

ب)شنا

ج)تقویت عضلات اندام پائینی بخصوص عضله چهار سر ران.

به عنوان مثال می توان دو دست را به یک صندلی تکیه داد و دو زانو را تا زاویه ۳۰ درجه به آرامی خم کرد.سپس مجدداً به حالت اول برگشت و زانوها را صاف کرد. هرچه این حرکت آرام تر انجام شود بهتر است.

ه)کشش عضلات منتهی مفصل
در صورتی که درد زیاد است، استفاده از عصا یا واکر توصیه می‌شود. طول عصا باید مناسب باشد.
€استفاده از تحریک الکتریکی در کاهش درد و تقویت عضلات :
معمولاً در کلینیک های فیزیوتراپی برای کاهش درد از دستگاه خاصی جهت تحریک الکتریکی استفاده می‌شود. در حال حاضر وسایل تحریک الکتریکی جهت استفاده در منزل ساخته شده که به راحتی قابل استفاده بوده و باعث کمتر شدن درد مفصل و کاهش نیاز به دارو می‌شود.
استفاده از باند کشی یا زانوبند می‌تواند تا حدودی در کاهش درد مؤثر باشد.
منبع:هسته پژوهشی زنان دانشگاه ازاد اسلامی واحد تبریز
منبع :سایت پزشکان بدون مرز

### گل مژه (stye)

شرح بیماری
گل‌مژه عبارت است از آبسه کوچک و پر از چرک غدد فولیکول مو در پلک
علایم شایع
قرمزی تورم گرمی حساسیت به لمس یا درد لبه فوقانی یا تحتانی پلک گل مژه معمولاً در طرف خارج قرار دارد ولی ممکن است زیر پلک باشد.
افزایش تولید اشک
حساسیت به نور
احساس وجود شن در چشم
علل
عفونت باکتریایی (معمولاً استافیلوکوکی . عفونت ممکن است محدود به پلک باشد یا از جای دیگری از بدن گسترش یافته باشد.
عوامل تشدید کننده بیماری
تحریک چشم در اثر دود سیگار
مواجهه با تحریک‌کننده‌های آرایشی شیمیایی یا محیطی
بلفاریت (عفونت لبه پلک
استفاده از عدسی (لنز) تماسی
پیشگیری
بهداشت عمومی خوب شامل استفاده از یک شامپوی ملایم برای پلک‌ها در هنگام حمام کردن یا شستن صورت
عواقب مورد انتظار
با تخلیه چرک از گل‌مژه معمولاً قابل علاج می‌گردد. علی‌رغم درمان غالباً عود می‌کند.
عوارض احتمالی
گسترش عفونت به سایر غدد پلک
درمان
اصول کلی
استفاده از پوشش مرطوب با آب گرم درد و التهاب را تسکین داده بهبودی را تسریع می‌بخشد. به مدت ۲۰ دقیقه از پوشش‌های مرطوب استفاده کنید و سپس به مدت حداقل یک ساعت استراحت کنید. این کار را در صورت نیاز تکرار کنید.
جراحی برای تخلیه آبسه (گاهی
به گل‌مژه فشار نیاورید. گل‌مژه به زودی تخلیه و چرک خود را خارج کرده باعث تسکین درد خواهد شد.
تا زمان بهبودی عفونت از عدسی‌های تماسی استفاده نکنید.
داروها
ممکن است پمادها یا کرم‌های آنتی‌بیوتیکی موضعی مثل اریترومایسین یا باسیتراسین تجویز گردند. از آنها مطابق دستورالعمل پزشک استفاده کنید.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
محدودیتی وجود ندارد.
رژیم غذایی
رژیم غذایی خاصی ندارد.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر گل‌مژه رسیده به طور خودبه‌خود یا پس از برداشتن ملایم مژه مبتلا تخلیه نشود.
اگر درد در چشم ایجاد شود.
تغییرات بینایی
منبع:پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

### هیستوپلاسموز(Histoplasmosis)

شرح بیماری
هیستوپلاسموز عبارت است از یک نوع عفونت قارچی اکثر موارد خفیف هستند و اصلاً تشخیص داده نمی‌شوند. این عفونت قارچی می‌تواند ریه‌ها، دستگاه عصبی مرکزی و دستگاه گوارش را درگیر کند.
علایم شایع
غالباً علامتی وجود ندارد.
سرفه مداوم و سایر علایم شبیه سرماخوردگی
بی‌اشتهایی اسهال و کاهش وزن
تب و سردرد
تحریک‌پذیر
رنگ‌پریدگی
تورم شکم
ندرتاً مشکل در تنفس
علل
عفونت با قارچ هیستوپلاسما کپسولاتوم عفونت از طریق استنشاق گرد و غباری که حاوی هاگ این قارچ است انتقال می‌یابد. این قارچ در خاک آلوده به مدفوع پرندگان و خفاش‌هایی که حامل این قارچ هستند وجود دارد. خاک آلوده به این قارچ عمدتاً در آشیانه و محل نگهداری کبوترها، مزرعه مرغداری و خاک مرطوب زیر پل‌ها، در امتداد نهرها و در غارها وجود دارد.
عوامل تشدید کننده بیماری
بیماری شدید اخیر، خصوصاً اورمی (تجمع بیش از حد مواد زاید در خون به علت نارسایی کلیه ، دیابت شیرین بیماری مزمن ریه سرطان یا سوختگی‌های شدید
استفاده از داروهای سرکوب‌کننده ایمنی داروهای ضد سرطان یا داروهای کورتیزونی
وجود یک بیماری که باعث سرکوب دستگاه ایمنی بدن شده باشد، مثل ایدز
تمیز کردن قفس پرندگان اکتشاف غارها
پیشگیری
از تماس با خاک‌هایی که احتمال آلودگی آنها زیاد است خودداری کنید.
عواقب مورد انتظار
موارد خفیف معمولاً خود به خود خوب می‌شوند. اکثر بیماران تنها برای چندین هفته مقداری احساس خستگی می‌کنند.
موارد شدیدتر را می‌توان با داروهای ضد قارچ درمان کرد.
عوارض احتمالی
گسترش عفونت به قلب طحال غدد فوق کلیوی و پرده‌های پوشانده مغز. این نوع عفونت نادر است اما در صورت بروز ممکن است مرگبار باشد.
هیستوپلاسموز غالباً در بیماران ایدزی عود می‌کند.
درمان
اصول کلی
بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل کشت خلط آزمایش خون آزمون‌های پوستی و عکسبرداری از قفسه سینه باشد.
درمان معمولاً به کمک داروها و مراقبت‌های حمایتی انجام می‌پذیرد.
جداسازی بیمار ضروری نیست این بیماری از فردی به فرد دیگر سرایت نمی‌کند.
از یک دستگاه بخور خنک استفاده کنید و درون آن آب مقطر بریزید تا رطوبت هوا را زیاد بکند. هیچ دارویی در دستگاه نریزید. افزایش رطوبت هوا به رقیق و نازک شدن ترشحات ریوی کمک می‌کند و بنابراین ترشحات را بهتر می‌توان با سرفه تخلیه کرد. دستگاه را به‌طور روزانه تمیز کنید.
سیگار نکشید.
روی قفسه سینه کمپرس گرم یا صفحه گرم‌کننده بگذارید تا درد تخفیف یابد.
وزن خود را به‌طور روزانه ثبت کنید.
داروها
در موارد خفیف معمولاً دارویی مورد نیاز نیست
در موارد شدیدتر، داروهای ضد قارچ تجویز خواهند شد. بعضی از این داروها باید از راه رگ داده شوند.

در بیماران ایدزی دچار هیستوپلاسموز، درمان مزمن با داروهای ضد قارچ ضروری خواهد بود.
برای درد می‌توان از داروهایی چون استامینوفن یا آسپیرین استفاده کرد.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
تا ۴۸ ساعت پس از رفع تب درد و تنگی نفس در رختخواب استراحت کنید. سپس فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های خود را تدریجاً آغاز کنید. بسیاری از بیماران پس از بهبودی خسته و ضعیف هستند. بنابراین انتظار سریع راه افتادن را نداشته باشید.
از کارهایی که مواجهه شما را با این قارچ زیاد می‌کند خودداری کنید.
رژیم غذایی
رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم هیستوپلاسموز را دارید.
اگر یکی از موارد زیر به هنگام درمان رخ دهند:
ـ کاهش وزن ادامه داشته باشد.
ـ تب ۳/۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر (با دماسنج دهانی .
ـ اسهال غیر قابل کنترل باشد.
ـ سردرد شدید و سفتی گردن رخ دهد.
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

### کزاز(tetanus)

شرح بیماری
کزاز عبارت است از عفونت در زخم که باعث اسپاسم عضلانی شدید شده می‌تواند منجر به مرگ گردد. کزاز سرایت فرد به فرد ندارد.
علایم شایع
سفتی فک
درد عضلانی تحریک‌پذیری و اسپاسم‌های شدید و متعدد
سختی شدید بلع
تب
اشکال در استفاده از عضلات قفسه سینه برای تنفس
نبض سریع
تعریق شدید
علل
باکتری‌ها (کلستریدیوم تتانی که تقریباً همه جا، به ویژه در خاک کود و گرد و غبار وجود دارند. باکتری‌ها ممکن است از طریق هرگونه شکاف در پوست از جمله سوختگی‌ها یا زخم‌های سوراخ شده وارد شوند. سموم حاصل از باکتری‌ها به اعصابی می‌روند که انقباض عضلات را کنترل می‌کنند و باعث اسپاسم عضلانی و تشنج می‌گردند.
عوامل تشدید کننده بیماری
دیابت شیرین
افراد بالای ۶۰ سال
فقدان واکسیناسیون روزآمد شده علیه کزاز
هوای گرم و مرطوب
مکان‌های شلوغ یا غیربهداشتی به ویژه در مورد نوزادان متولد شده از مادران واکسینه نشده
استفاده از داروهای خیابانی که با سوزن‌ها و سرنگ‌های ناپاک تزریق می‌شوند.
سوختگی‌ها، زخم‌های جراحی و زخم‌های پوستی
پیشگیری
واکسیناسیون را بر ضد کزاز انجام دهید. این امر شامل ۳ بار واکسن زدن است که در ۲ ماهگی شروع می‌شود و با دوزهای یادآور در ۱۸ ماهگی ۵ سالگی و سپس هر ۱۰ سال ادامه می‌یابد. ممکن است در هنگام آسیب یک دوز یادآور دیگر لازم باشد.
عواقب مورد انتظار
میزان مرگ ناشی از کزاز حدود ۵۰٪ است البته بهبودی کامل با تشخیص و درمان زودهنگام محتمل است بهبودی ۴ هفته زمان می‌برد.
عوارض احتمالی
پنومونی (ذات‌الریه
زخم‌های فشاری
ضربان قلب نامنظم
فلج تنفسی و مرگ
درمان
اصول کلی
آزمون‌های تشخیصی می‌توانند شامل بررسی‌های خونی و کشت در آزمایشگاه باشند.
بستری شدن در یک اتاق تاریک و ساکت درمان ممکن است شامل استفاده از لوله‌های تنفسی تأمین مایعات داخل وریدی و داروها باشد.
جراحی برای برداشتن بافت دچار عفونت
داروها
ضد سم‌ها برای خنثی کردن سم عصبی
شل‌کننده‌های عضلانی برای کنترل اسپاسم‌ها
خواب‌آورها برای تسکین اضطراب
ضد تشنج‌ها
آنتی‌بیوتیک‌ها
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
در طول بستری استراحت در بستر با حداقل آزار ممکن لازم است در طی بهبودی باید به تدریج فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ها را از سر گرفت
رژیم غذایی
در طول بستری به‌خاطر سختی بلع مایعات داخل وریدی ضروری خواهند بود.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم کزاز را داشته باشید یا آنها را در فرد دیگری مشاهده کنید. فوراً مراجعه کنید. این یک اورژانس است
اگر خود یا فردی از خانواده شما نیازمند واکسیناسیون اولیه یا دریافت دوز یادآور برضد کزاز باشید.
اگر دچار یک زخم سوراخ‌دار یا آسیبی شده باشید که پوست را شکافته باشد و در ۵ سال اخیر واکسیناسیون یا دوز یادآور دریافت نکرده باشید.
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

### آنرژین صدری Angina pectoris

شرح بیماری
آنرژین صدری عبارت است از درد قفسه سینه که از قلب برخاسته باشد. درد معمولاً زیر استخوان جناغ حس می‌شود و به علت نرسیدن اکسیژن به مقدار کافی به عضله قلب روی می‌دهد. عواملی چون ورزش هیجانات عاطفی یا غذاهای سنگین در فردی که از قبل مشکل قبلی داشته است می‌توانند باعث برانگیخته شدن این نوع درد شوند. در حالت عادی وقتی نیاز قلب به اکسیژن زیاد می‌شود، رگ‌های خونرسان قلب می‌توانند از پس برآوردن این نیاز برآیند. اما اگر رگ‌های قلبی بیمار باشند، یا فشارخون بالا باشد، خونرسانی به عضله قلب محدود می‌شود. این درد معمولاًـ در مردان بالای ۳۵ سال و خانم‌هایی که یائسگی را پشت سر گذاشته‌اند دیده می‌شود.
علایم شایع
احساس سفتی فشرده شدن فشار، یا درد در قفسه صدری
بروز ناگهانی مشکل در تنفس (گاهی(
درد قفسه صدری مشابه سوءهاضمه
حالت خفگی در گردن
درد قفسه صدری که به آرواره دندان‌ها، یا گوش تیر می‌کشد
سنگینی کرختی سوزن سوزن شدن یا درد در قفسه صدری بازو، شانه آرنج یا دست معمولاً در سمت چپ
درد در بین دو کتف
علل
بیماری سرخرگ‌های قلبی به عبارتی انسداد یا انقباض سرخرگ‌هایی که به قلب خونرسانی می‌کنند.
کم‌خونی
پرکاری تیرویید
تندشدن ضربان قلب

بیماری دریچه قلب
عوارض افزایش‌دهنده خطر
سیگارکشیدن چاقی دیابت شیرین (مرض قند(
فشارخون بالا، کلسترول بالا
خوردن زیاده از حد چربی یا نمک
عدم تحرک خستگی کار زیاد یا استرس
سابقه خانوادگی بیماری سرخرگ‌های قلبی
قرار گرفتن در معرض سرما یا باد
پیشگیری
درمان علل یا عوامل خطر زمینه‌ساز
ترک سیگار
خوردن غذاهای کم چرب و کم نمک کاهش وزن در صورت اضافه وزن
اجتناب از عوامل فیزیکی یا عاطفی استرس‌زا که باعث بروز حمله آنژین صدری می‌شوند.
پس از مشورت با پزشک به طور منظم ورزش کنید.
عواقب مورد انتظار
آنژین صدری خفیف با استراحت و استفاده از نیتروگلیسیرین و سایر داروها برطرف می‌شود. برای برطرف کردن بیماری‌های زمینه‌ساز ممکن است درمان‌های دیگری ضروری باشند.
عوارض احتمالی
حمله قبلی
نارسایی احتقانی قلب
بی‌نظمی‌های ضربان قلب که بالقوه مرگبار هستند.
درمان
اصولی کلی
هدف درمان عبارت است از کاهش نیاز قلب به اکسیژن یا افزایش اکسیژن‌رسانی به قلب این هدف معمولاً با دارو قابل دستیابی است
اگر آنژین صدری با دارو کنترل نشد، درمان‌های دیگر عبارتند از: آنژیوپلاستی با بادکنک برای بازکردن سرخرگ‌های قلبی مسدودشده یا جراحی بای‌پاس در حالتی که سرخرگ‌های قلبی شدیداً مسدود شده‌اند.
توصیه‌هایی که در قسمت پیشگیری ذکر شد را رعایت نمایید.
از موقعیت‌هایی که کار قلب را افزایش می‌دهند پرهیز کنید، مثلاً عصبانیت هوای خیلی گرم یا سرد، ارتفاع بالا (البته به جز مسافرت با هواپیمای مسافربری ، یا فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری شدید بدنی به طور ناگهانی
داروها
نیتروگلیسیرین آنژین صدری حاد را بهبود می‌بخشد، اما تأثیری بر علایم سایر بیماری‌ها ندارد. این می‌تواند در عرض چند ثانیه درد را برطرف کند. همیشه آن را برای استفاده فوری همراه داشته باشید.
امکان دارد سایر داروها مورد استفاده برای بیماری سرخرگ‌های قلبی مثل آسپیرین بتا ـ بلوکرها، یا داروهای مسدودکننده کانال کلسیم نیز تجویز شوند. در این صورت رعایت دقیق دستور دارویی بسیار مهم است
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را طوری تنظیم کنید که درد بروز نکند.
البته این طور نباشد که آنژین صدری را بهانه کنید و اصلاً ورزش نکنید. باید توجه داشته باشید که انجام ورزش به صورت متعادل و منظم (با نظر پزشک می‌تواند به کنترل علایم کمک کند.
رژیم غذایی
توصیه می‌شود غذاهای کم چرب و کم نمک استفاده نمایید.
در صورت اضافه وزن وزن خود را کم کنید.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر علایم آنژین صدری را دارید.
اگر یکی از موارد زیر پس از تشخیص رخ دهد: ـ حمله درد قفسه صدری علی‌رغم استراحت و درمان با نیتروگلیسیرین بیش از ۱۵-۱۰ دقیقه طول بکشد. ـ یا درد قفسه صدری از خواب بلند می‌شوید و درد با یک قرص نیتروگلیسیرین برطرف نمی‌شود. اگر این حملات ادامه یافتند، حتماً مراجعه کنید، حتی اگر نیتروگلیسیرین آنها را برطرف کند. ـ حمله درد قفسه صدری متفاوت با گذشته یا شدیدتر از حد معمول است
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

### اکتروپیون (Ectropion)

شرح بیماری
اکتروپیون عبارت است از مشکلی در پلک به طوری که پلک ضعیف شده و به سمت خارج چرخیده باشد (سطح پشتی آن به سمت بیرون قرار گیرد).
علایم شایع
به خارج چرخیدن پلک (معمولاً پلک پایین که ظاهری نازیبا دارد.
التهاب (درد، قرمزی و تورم در پلک
خشکی چشم در اثر بیرون ریختن قطرات اشک روی گونه به جای اینکه روی چشم بلغزند و آن را مرطوب کنند.
علل
ضعیف شدن عضلات و بافت‌هایی که در حالت طبیعی پلک را روی چشم نگاه می‌دارند.
فلج رشته‌های عصبی که به عضلات پلک می‌روند.
جمع شدن بافت جوشگاهی (ناشی از سوختگی‌ها، زخم‌ها، یا عمل جراحی در نزدیکی چشم
عوامل تشدید کننده بیماری
بالا بودن سن
پیشگیری
در حال حاضر نمی‌توان از آن پیشگیری به عمل آورد.
عواقب مورد انتظار
معمولاً با جراحی قابل درمان است
عوارض احتمالی
آسیب به قرنیه در اثر خشکی
درمان
اصول کلی
درمان شامل انجام یک جراحی کوچک برای برقراری کشش مناسب در پلک است
برای تخفیف التهاب و ناراحتی روزانه چندین بار کمپرس گرم روی پلک‌ها بگذارید. برای آماده کردن کمپرس این گونه عمل کنید: ـ مقداری آب گرم را در یک ظرف تمیز بریزید. ـ یک پارچه تمیز را در آب خیس کنید. آنقدر آن را بچلانید تا تقریباً خشک شود. ـ پارچه گرم و مرطوب را به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه روی چشم بسته قرار دهید. ـ پارچه را مرتباً خیس کنید و بچلانید تا مرطوب بماند.
اگر در معرض باد یا آلاینده‌ها قرار می‌گیرید، از عینک یا چشم‌بندهای عینک مانند برای محافظت از چشم استفاده کنید.
داروها
استفاده از اشک مصنوعی تا زمان جراحی
آنتی‌بیوتیک در صورت وجود عفونت
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
محدودیتی برای آن وجود ندارد.
رژیم غذایی
رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم اکتروپیون را دارید.
اگر یکی از موارد زیر بعد از جراحی رخ دهد: ـ درد چشم قرمزی و حساسیت به نور ـ تغییرات بینایی به هر صورت
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان

### هپاتیت

هپاتیت یعنی التهاب کبد در میان عوام مردم به یرقان و زردی مشهور است.
عوامل ایجاد کننده هپاتیت
مهم ترین عامل ایجاد کننده هپاتیت' ویروس ها هستند. تا کنون ۶ نوع ویروس هپاتیت شناخته شده است که شایع ترین آنها ویروس های هپاتیت A-B-C هستند. عواملی مانند داروها. بیماری های توارثی' خود ایمنی و مصرف مشروبات الکلی نیز می توانند سبب بروز بیماری هپاتیت شوند.
هپاتیت ویروسی آ
هپاتیت A توسط ویروس مربوطه و غالباً در اثر مصرف آب و مواد آلوده به ویروس به وجود می آید. فرد بیمار ویروس را از طریق مدفوع دفع می نماید لذا در صورت آلوده شدن دست و یا مواد غذایی و تماس آن با دهان امکان آلودگی زیاد است. در هفته اول

بیماری، فرد مبتلا بدون بروز زردی، ویروس را از طریق مدفوع دفع می کند و ناقل بیماری می باشد. این نوع بیماری معمولاً خود به خود بهبود می یابد و به سوی مزمن شدن پیش نمی رود.

اقدامات پیشگیری کننده

- آموزش جامعه در مورد بهداشت فردی و اجتماعی به خصوص شستشوی دست ها قبل از صرف غذا و بعد از اجابت مزاج
- تهیه آب آشامیدنی سالم و دفع صحیح فاضلاب
- عدم استفاده از کود انسانی جهت کشاورزی(سبزیجات و صیفی جات)
- در مهد کودک شستشوی دقیق دست ها پس از تعویض هر کهنه و قبل از مصرف مواد غذایی

هپاتیت بی

آلودگی به ویروس هپاتیت بی، بیماری هپاتیت" بی "را به وجود می آورد. که بهترین روش تشخیص بیماری آزمایش خون از نظر وجود ویروس هپاتیت " بی"است.

آلودگی بدون علامت یا ناقلین بیماری

ناقل بیماری هپاتیت به کسانی گفته می شود که ویروس هپاتیت" بی "در خون آنها به مدت بیش از ۶ ماه وجود داشته باشد. حال عمومی آنها خوب بوده و در بررسی آزمایشگاهی اختلالی در کار کبد آنها مشاهده نشود. در چنین شرایطی ویروس به صورت مسالمت آمیز در داخل بدن وجود دارد ولی آسیبی به کبد وارد نمی کند. مهم ترین مسئله در مورد این گروه از افراد مراجعه به پزشک، به صورت دوره ای هر ۶ ماه از نظر عملکرد کبد می باشد تا در صورت تبدیل شدن به هپاتیت مزمن، تشخیص و درمان سریع تر انجام گیرد و از تخریب بیشتر کبد جلوگیری شود.

در این حالت، بیمار پس از یک دوره ی مقدماتی با نشانه هایی مانند تب، سرماخوردگی ، تهوع، استفراغ و درد شکم، دچار زردی می شود. اولین عضوی که زردی در آن مشاهده می شود، سفیدی چشم هاست. به طور معمول، این علائم خود به خود برطرف می شود و پس از ۶ ماه خون از ویروس، پاک می شود.

در این حالت، نشانه ها بسیار غیر اختصاصی است. شایع ترین نشانه هپاتیت مزمن، ضعف و خستگی طولانی است. گاهی ممکن است زردی خفیف یا خارش وجود داشته باشد. با پیشرفت بیماری ممکن است نارسایی کبدی بروز کند. این افراد باید تحت نظر پزشک باشند و در صورت نیاز، دارو درمانی شوند.

راههای انتقال هپاتیت بی

- انتقال از مادران آلوده به HBV به نوزادان .عفونت نه از طریق بند ناف بلکه از طریق بدن مادر در هنگام زایمان در جریان تماس نزدیک بعد از آن منتقل می شود.
- تماس جنسی فرد ناقل هپاتیت بی می تواند به انتقال عفونت منجر شود. برای ممانعت از این امر انجام واکسیناسیون و استفاده از کاندوم توصیه می شود.
- استفاده مشترک از سرنگ و سوزن آلوده و یا فرو رفتن سوزن آلوده به دست یا از طریق خراش های پوستی (تیغ اصلاح و مسواک)
- استفاده از خون و فرآورده های خونی آلوده
- استفاده از وسایل غیر استریل در دندانپزشکی، سوراخ کردن غیر بهداشتی گوش ، خالکوب و حجامت جزو راه های احتمالی انتقال عفونت تلقی می شوند.

در صورتی که جزء یکی از گروههای ذیل هستید نسبت به سه نوبت واکسیناسیون اقدام کنید.

- پزشکان، دندانپزشکان و پیرا پزشکان.
- افراد تحت دیالیز
- افردی که به علت ابتلا به بیماری زمینه ای، نظیر هموفیلی و تالاسمی، مکرراً خون و فرآورده های خونی دریافت می کنند.
- افراد خانواده ی فرد آلوده که با وی هم منزل هستند

هپاتیت سی

یکی از شش ویروس شناخته شده هپاتیت ویروس هپاتیت" سی "است که عامل بسیاری از موارد بیماری هپاتیت ویروسی در انسان می باشد.

تشخیص هپاتیت سی

بسیاری از افراد آلوده به ویروس هپاتیت" سی "علامتی از بیماری ندارد. تشخیص آلودگی به ویروس هپاتیت "سی "باید خون فرد را از نظر وجود ویروس بررسی کرد و همراه آن آزمایش های تکمیلی انجام داد.

بیماران مبتلا به هپاتیت به ۳ دسته کلی تقسیم می شوند:

- افراد در معرض خطر به دلیل استفاده از خون (هنگام عمل جراحی ) و فرآورده های آن مانند( بیماران هموفیلی، دیالیز و تالاسمی(
- افراد معتاد به مواد مخدر تزریقی و یا دارای شرکای جنسی متعدد
- این گروه شامل ۳۰ تا ۴۰ درصد مبتلایان بوده و علت خاصی جهت ابتلای آنان در یافت نمی شود.
- تماس با خون آلوده : ویروس هپاتیت سی در محیط خارج از بدن و درون خون خشک شما نیز به مدت سه ماه زنده می ماند و با جوشاندن ۱۰۰ درجه سانتیگراد و به مدت ۵ دقیقه از بین می رود.
- استفاده از خون آلوده و فر آورده های آن.
- استفاده مشترک از سوزن یا سرنگ ،تیغ اصلاح، مسواک
- خالکوبی ، حجامت، سوراخ کردن گوش ،خدمات پزشکی و دندانپزشکی در محل های نامطمئن و آلوده
- تماس جنسی حفاظت نشده با افراد آلوده (بدون کاندوم)
- تولد از مادرآلوده به ویروس هپاتیت سی.

هپاتیت و اعتیاد

متاسفانه مواد مخدر تزریقی، از علل مهم ابتلا به هپاتیت" سی "می باشد. استفاده از سرنگ به صورت مشترک در بین معتادان به مواد مخدر می تواند به انتقال انواع عفونت ها از جمله هپاتیت" سی""بی "و ایدز منجر شود البته اعتیاد به کوکائین و استنشاق از راه بینی نیز از راههای انتقال بیناری است.

خطربزرگی معتادان به مواد مخدر را تهدید می کند ابتلا به گونه های مختلف ویروس هپاتیت" سی "است موجب بروز بیماری با شدت بیشتر است. در این موارد پاسخ به درمان با داروهای ضد ویروسی کم می شود.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

## انواع هپاتیت ها و راه های جلوگیری از آن

هپاتیت آ

هپاتیت نوعی التهاب کبدی است که می تواند توسط مشروبات الکلی یا برخی از داروها ایجاد شود، اما معمولا در اثر عفونت ویروسی به وجود می آید.

انواع مختلفی از ویروسها می توانند این بیماری را ایجاد کنند که روش بیماری زایی هرکدام متفاوت است.

نحوه ابتلا به این بیماری ویروس هپاتیت آ (اچ آ وی) یکی از عمومی ترین عوامل عفونتزا در بسیاری از نقاط جهان است و می تواند از طریق خوردن یا آشامیدن غذا ویا آب آلوده نیز سرایت کند. این ویروس در مدفوع یافت شده و در صورت تماس مقدار اندکی از مدفوع فرد مبتلا به هپاتیت آ با دهان فرد دیگر می تواند منتقل شود. این سخن بدان معنی است که ویروس مذکور می تواند از طریق برخی فعالیتهای جنسی نیز انتقال یابد.

رعایت مسایل بهداشت فردی و شستشوی کامل دستها می تواند خطر سرایت این ویروس را به حداقل برساند.

علایم و نشانه ها ممکن است افراد بدون داشتن هیچ گونه علامتی، ناقل این بیماری به دیگران باشند.

برخی از علایمی که ممکن است بروز کند عبارت است از:

- داشتن کسالتی شبیه به سرماخوردگی مختصر و متوسط
- تهوع و استفراغ
- اسهال
- بی اشتهایی
- کاهش وزن
- زردی یا یرقان (زرد شدن پوست و سفیدی چشمها، زرد تیره شدن ادرار و کمرنگ شدن مدفوع)
- خارش پوست برخی از افراد هم ممکن است به بستری شدن در بیمارستان نیاز پیدا کنند.

آزمایشهای طبی برای تشخیص بیماری با انجام آزمایشهای خون پزشک می تواند وجود بیماری هپاتیت آ را تشخیص دهد. وی برای کشف عامل عفونت از شما سوالاتی نیز خواهد پرسید.

مثبت بودن نتیجه آزمایش خون به چه معناست؟

مثبت بودن نتیجه آزمایش خون می تواند معانی زیر را داشته باشد:

عفونت سابق:

این بدان معنی است که شما قبلا در معرض ویروس هپاتیت آ قرار داشته و بدنتان آنرا از میان برده است. به این ترتیب بدنتان دارای ایمنی طبیعی دربرابر ابتلای مجدد به این بیماری است.

عفونت فعلی:

هنگامی که علایم بیماری هپاتیت آ در فردی ظاهر می شود احتمال آنکه در هفته های پیش از آن، ویروس این بیماری به دیگران نیز سرایت کرده باشد وجود دارد.

بنابراین پزشک برای جلوگیری از ابتلای دیگران به این بیماری پرسشهایی از شما خواهد پرسید. در صورتیکه این ویروس به دیگران هم منتقل شده باشد، پزشک برای کاستن از شدت علایم بیماری برای آنها آمپول تجویز می کند.

بسیاری از نشانه های بیماری هپاتیت آ پس از گذشت چند هفته برطرف می شود، اگرچه برخی از افراد ممکن است تا ماهها بعد احساس خستگی در خود حس کنند. به احتمال کم، امکان بروز آسیب های مزمن به کبد وجود دارد.

منفی بودن نتیجه آزمایش خون به چه معناست؟ این نتیجه به این معنی است که شما تاکنون در معرض این ویروس نبوده و بالتبع از ایمنی در برابر آن برخوردار نیستید. چنانچه در معرض ابتلا به این بیماری قرار داشته باشید پزشک به شما توصیه می کند که خود

را در برابر آن واکسینه نمایید.
تشخیص و درمان عفونت هپاتیت آ معمولا شدید نیست اما گاهی باعث التهابات شدید کبدی می شود که سبب بستری شدن فرد در بیمارستان می شود.
واکسیناسیون با تزریق واکسن هپاتیت آ در بازو می توان به مدت یکسال دربرابر این بیماری ایمن شد. تزریق آمپول ثانوی در مدت ?تا ?? ماه بعد می تواند تا ?? سال در برابر این بیماری ایمنی ایجاد کند. غالبا ایمن سازی در برابر این بیماری در مورد افرادی انجام می شود که قصد مسافرت به کشورهای آلوده از نظر هپاتیت آ را دارند. چنانچه اخیرا در معرض تماس با ویروس این بیماری قرار گرفته اید می توانید برای جلوگیری از پیشرفت آن خود را واکسینه نمایید.
مصرف مشروبات الکلی برای مبتلایان به بیماری هپاتیت آ فوق العاده خطرناک است. پزشک به شما توصیه های تغذیه ای مناسب و پیشگیریهای لازم برای جلوگیری از سرایت بیماری به دیگران را خاطر نشان خواهد کرد.
هپاتیت ب
هپاتیت نوعی التهاب کبدی است که می تواند توسط مشروبات الکلی یا برخی از داروها ایجاد شود، اما معمولا در اثر عفونت ویروسی به وجود می آید.
انواع مختلفی از ویروسها می توانند این بیماری را ایجاد کنند که روش بیماری زایی هرکدام متفاوت است.
نحوه ابتلا به این بیماری ویروس هپاتیت ب (اچ بی وی) که بسیار مسری است، شیوع زیادی در سرتاسر نقاط جهان دارد.
روشهای سرایت این ویروس عبارت است از:
* انجام فعالیتهای جنسی (بدون کاندوم) نافذ (یعنی ادخال آلت در مهبل، مقعد یا دهان) با همسر
مبتلا. همچنین انجام آمیزش جنسی با کسی که خون آلوده به این بیماری به وی تزریق شده است.
* استفاده مشترک از سرنگ یا دیگر لوازم تزریقی با فرد آلوده
* استفاده از وسایل غیر استریل برای خالکوبی، حجامت یا طب سوزنی
* سرایت از مادر به کودک که عمدتا هنگام تولد رخ می دهد. واکسینه کردن کودک هنگام تولد از سرایت هپاتیت ب به وی جلوگیری می کند.
*تزریق خون آلوده به این ویروس (در انگلستان تمامی خونهای تزریقی از نظر وجود این ویروس تحت آزمایش قرار می گیرد).
علایم و نشانه ها گاهی ممکن است هیچ نوع نشانه ای از این بیماری در فردی ظاهر نشده اما با این وجود وی ناقل ویروس آن به دیگران باشد.
علایمی که ممکن است این بیماری از خود نشان دهد عبارتند از:
* داشتن کسالتی شبیه به سرماخوردگی مختصر و متوسط
* تهوع و استفراغ
* اسهال
* بی اشتهایی
* کاهش وزن
* زردی یا یرقان (زرد شدن پوست و سفیدی چشمها، زرد تیره شدن ادرار و کمرنگ شدن مدفوع)
* خارش پوست برخی از افراد هم ممکن است به بستری شدن در بیمارستان نیاز پیدا کنند.
بسیاری از افراد بالغی که دچار ویروس هپاتیت ب می شوند کاملا بهبود یافته و تا آخر عمر در برابر آن ایمن می شوند. بین٪ ? تا ٪ ??از این دسته از افراد ناقل مزمن این بیماری می شوند، این بدان معنی است که آنها ویروس این بیماری را به دیگران منتقل خواهند کرد و کبدشان نیز ممکن است دچار آسیبهای مزمن شود.
چنانچه کودکان به ویژه نوزادان دچار این بیماری شوند احتمال آنکه ناقل مزمن آن شوند زیاد است.
اگر شخصی چند سال مبتلا به ویروس هپاتیت ب باشد ممکن است دچار عوارض زیر شود:
* هپاتیت مزمن
* التهاب کبد
* سرطان کبد
آزمایشهای طبی برای تشخیص بیماری با انجام آزمایشهای خون پزشک می تواند وجود بیماری هپاتیت ب را تشخیص دهد. وی برای کشف عامل عفونت از شما سوالاتی نیز خواهد پرسید.
مثبت بودن نتیجه آزمایش خون به چه معناست؟
u ????مثبت بودن نتیجه آزمایش خون می تواند معانی زیر را داشته باشد:
عفونت سابق:
این بدان معنی است که شما قبلا در معرض ویروس هپاتیت ب قرار داشته و بدنتان آنرا از میان برده است. به این ترتیب بدنتان دارای ایمنی طبیعی دربرابر ابتلای مجدد به این بیماری است.
عفونت فعلی:
این به معنی آن است که شما حامل ویروس هپاتیت ب بوده و می توانید آن را به دیگران سرایت دهید. همچنین شما در معرض خطر بیماری کبدی مزمن قرار داشته و بهتر است برای انجام دیگر معاینات به یک مرکز تخصصی مراجعه کنید.
از نتیجه مثبت آزمایش می توان با انجام آزمایشهای دیگر و مراجعه به متخصص مطمئن شد. برای تشخیص میزان تاثیرگذاری هپاتیت ب بر روی کبد و تجویز بهترین روش درمان، ممکن است نیاز به برداشتن نمونه کوچکی از بافت کبد باشد (بافت برداری یا بیوپسی کبد).
منفی بودن نتیجه آزمایش خون به چه معناست؟ این نتیجه نشان می دهد که شما تاکنون در معرض این ویروس نبوده و بالتبع از ایمنی در برابر آن برخوردار نیستید. چنانچه در معرض ابتلا به این بیماری قرار داشته باشید پزشک به شما توصیه می کند که مجددا آزمایش را تکرار کرده و خود را در برابر آن واکسینه نمایید.
تشخیص و درمان چنانچه التهاب کبد شدید نباشد بسیاری از افراد به درمان نیاز پیدا نمی کنند. در صورتیکه نیاز به درمان التهاب کبد داشته باشید برای مداوای کامل به یک مرکز تخصصی معرفی خواهید شد.
واکسیناسیون با سه بار تزریق واکسن هپاتیت ب در زمان ? تا ? ماه می توان دست کم به مدت پنج سال دربرابر این بیماری ایمن شد.
با اتمام تزریق واکسنها آزمایش خون گرفته شده تا از کارآیی واکسنها اطمینان حاصل شود
آمپول ثانوی در مدت ? تا ?? ماه بعد می تواند تا ?? سال در برابر این بیماری ایمنی ایجاد کند. غالبا ایمن سازی در برابر این بیماری در مورد افرادی انجام می شود که قصد مسافرت به کشورهای آلوده از نظر هپاتیت آ را دارند.
چنانچه اخیرا در معرض تماس با ویروس این بیماری قرار گرفته اید می توانید برای جلوگیری از پیشرفت آن خود را واکسینه نمایید. مصرف مشروبات الکلی برای مبتلایان به بیماری هپاتیت آ فوق العاده خطرناک است.
پزشک به شما توصیه های تغذیه ای مناسب و پیشگیریهای لازم برای جلوگیری از سرایت بیماری به دیگران را خاطر نشان خواهد کرد.
چنانچه وجود بیماری هپاتیت ب در شما تایید شد توصیه می شود که به طور مداوم آزمایش خون انجام داده و تحت معاینه قرار گیرید.
از مصرف مشروبات الکلی اجتناب نمایید. ممکن است پزشک به شما توصیه کند که غذاهای کم چرب و کم نمک مصرف کنید.
به منظور جلوگیری از سرایت ویروس، برای انجام فعالیتهای جنسی نافذ از کاندوم استفاده کنید. همسرتان در صورت ایمن نبودن در برابر این بیماری باید واکسینه شود.
پزشک به شما توصیه های لازم از قبیل عدم استفاده مشترک از مسواک یا تیغ موتراشی را برای جلوگیری از انتقال این ویروس به دیگران خواهد گفت. همواره باید به خاطر داشت که استفاده از کاندوم هنگام آمیزش جنسی، خطر سرایت بیماریها و عفونتهای مقاربتی را کاهش می دهد.
هپاتیت ث
هپاتیت نوعی التهاب کبدی است که می تواند توسط مشروبات الکلی یا برخی از داروها ایجاد شود، اما معمولا در اثر عفونت ویروسی به وجود می آید.
انواع مختلفی از ویروسها می توانند این بیماری را ایجاد کنند که روش بیماری زایی هرکدام متفاوت است.
نحوه ابتلا به این بیماری روشهای سرایت ویروس هپاتیت ث (اچ سی وی) عبارت است از:
* استفاده مشترک از سرنگ یا دیگر لوازم تزریقی با فرد مبتلا
* استفاده از وسایل غیر استریل برای خالکوبی، حجامت یا طب سوزنی
* انجام فعالیتهای جنسی (بدون کاندوم) نافذ (یعنی ادخال آلت در مهبل، مقعد یا دهان) با همسر مبتلا.
همچنین انجام آمیزش جنسی با کسی که خون آلوده به این بیماری به وی تزریق شده است.
البته حالت مذکور روش عمده سرایت این بیماری محسوب نمی شود.
* در موارد نادر، سرایت از مادر مبتلا به کودک که عمدتا هنگام تولد رخ می دهد.
واکسینه کردن کودک هنگام تولد از سرایت هپاتیت ب به وی جلوگیری می کند. خطر سرایت آن زمانی که مادر به ویروس ایدز هم مبتلا باشد افزایش می یابد.
*تزریق خون آلوده u ????به این ویروس (در انگلستان تمامی خونهای تزریقی از نظر وجود این ویروس تحت آزمایش قرار می گیرد).
علایم و نشانه ها گاهی ممکن است هیچ نوع نشانه ای از این بیماری در فردی ظاهر نشده اما با این وجود وی ناقل ویروس آن به دیگران باشد.
علایمی که ممکن است این بیماری از خود نشان دهد عبارتند از:
* داشتن کسالتی شبیه به سرماخوردگی مختصر و متوسط
* تهوع و استفراغ
* اسهال
* بی اشتهایی
* کاهش وزن

* زردی یا یرقان (زرد شدن پوست و سفیدی چشمها، زرد تیره شدن ادرار و کمرنگ شدن مدفوع)
* خارش پوست برخی از افراد هم ممکن است به بستری شدن در بیمارستان نیاز پیدا کنند.

مطالعات نشان می دهد که تنها در ٪ ?? از مبتلایان به هپاتیت ث، ویروس از خون پاک می شود و در حدود ٪ ?? از آنها همچنان باقی مانده و می تواند به دیگران هم سرایت کند.

اگر شخصی چند سال مبتلا به ویروس هپاتیت ث باشد ممکن است دچار عوارض زیر شود:

* هپاتیت مزمن
* التهاب کبد
* سرطان کبد

آزمایشهای طبی برای تشخیص بیماری آزمایشهای طبی برای تشخیص این بیماری از سال ???? امکان پذیر شده است.

با انجام آزمایشهای خون پزشک می تواند وجود بیماری هپاتیت ث را تشخیص دهد. وی برای کشف عامل عفونت از شما سوالاتی نیز خواهد پرسید.

مثبت بودن نتیجه آزمایش خون به چه معناست؟

به این معنی است که شما حامل ویروس هپاتیت ث بوده و می توانید آنرا به دیگران منتقل کنید. ابتدا یک آزمایش برای تشخیص وجود پادتنهای ویروس هپاتیت ث انجام می شود. مثبت بودن نتیجه این آزمایش نشان می دهد که شما در معرض این ویروس قرار گرفته و بدنتان با تولید پادتن واکنش نشان داده است. البته این آزمایش مشخص نمی کند که آیا به این بیماری مبتلا هستید یا خیر. معمولاً به شما توصیه می شود که برای انجام آزمایشهای تکمیلی به پزشک متخصص مراجعه کنید.

انجام می دهد. اگرچه ویروس هپاتیت ث در بعضی (HCV-RNA) پزشک متخصص برای تشخیص وجود ویروس هپاتیت ث آزمایش خون دیگری از بیماران کاملا برطرف می شود، اما در بدن بسیاری از مبتلایان به صورت مزمن باقی مانده و می تواند به دیگران هم سرایت کند.

ممکن است پزشک برای تشخیص میزان تاثیرگذاری هپاتیت ث بر روی کبد یکسری از آزمایشهای بررسی عملکرد کبد بافت کبد نمونه برداری کند (بافت برداری یا بیوپسی کبد).

نتایج این آزمایشها به پزشک در تصمیم گیری درباره انتخاب روش مناسب درمان کمک می کند.

البته باید به این مساله هم اشاره شود که برطرف شدن ویروس نیز به معنی ایمن شدن در برابر ابتلای مجدد به این بیماری نیست.

منفی بودن نتیجه آزمایش خون به چه معناست؟

این نتیجه احتمالاً به معنی آن است که شما هیچگاه در تماس با ویروس هپاتیت ث قرار نداشته اید. البته از آنجا که این آزمایشها بر مبنای یافتن پادتنهای ویروس هپاتیت ث استوار بوده و تولید پادتنها هم ممکن است چند ماه طول بکشد، چنانچه اخیراً در معرض تماس با این ویروس قرار گرفته باشید، پزشک ممکن است به شما توصیه کند که آزمایش را تکرار نمایید.

در حال حاضر واکسنی برای محافظت در برابر این بیماری وجود ندارد.

چنانچه وجود عفونت فعال هپاتیت ث در شما تایید شد توصیه می شود که به طور منظم آزمایش خون داده و به پزشک مراجعه کنید.

همچنین باید از مصرف مشروبات الکلی جداً پرهیز کنید. همچنین پزشک ممکن است به شما توصیه کند که غذاهای کم چرب و کم نمک بخورید. ویروس هپاتیت ث با انجام فعالیتهای جنسی نافذ می تواند منتقل شود، از اینرو هنگام ابتلا به این بیماری برای جلوگیری از سرایت آن به همسرتان از کاندوم استفاده کنید.

پزشک کلیه توصیه های لازم برای جلوگیری از سرایت بیماری به دیگران (مانند عدم استفاده مشترک از مسواک یا تیغ موتراشی) را به شما یاد آوری خواهد کرد.

همواره به خاطر داشته باشید که استفاده از کاندوم خطر سرایت بیماریهای مقاربتی را کاهش می دهد.

ویروسی شدن(هرپس)ناحیه تناسلی،هرپِس تناسلی در اثر ویروسهای نوع ساده هرپس ایجاد می شود. این ویروس می تواند دهان، ناحیه تناسلی، پوست اطراف مقعد و انگشتها را آلوده کند.

با اتمام نخستین فعالیت هرپس، این ویروس می تواند در رشته های عصبی پنهان شود، به این ترتیب کلاً غیر قابل تشخیص شده و علایمی از خود ظاهر نمی کند. البته در برخی از افراد ممکن است ویروس مجددا به سطح پوست یا محل ابتلا برگردد (عود کند).

این پدیده ممکن است هنگام بیماری یا از کار افتادگی رخ دهد. بعضی از افراد هم ممکن است هیچگاه مجددا به آن مبتلا نشوند.

انواع ویروس دو نوع ویروس هرپس وجود دارد که هردوی آنها عفونی اند اما نوع یک دهان یا بینی را آلوده کرده، درحالیکه نوع دو عمدتا ناحیه تناسلی و مقعد را آلوده می کند.

عمدتاً عفونت ناحیه تناسلی و مقعد در اثر ویروس نوع دو تولید شده که البته گاهی هم ممکن است در اثر انجام فعالیتهای جنسی با دهان، در اثر نوع یک هم ایجاد شود.

علایم و نشانه ها علایم این بیماری در زنان و مردان می تواند یک یا چند مورد از موارد زیر باشد:

* احساس خارش یا سوزش در ناحیه تناسلی یا مقعد.
* ایجاد تاولهای حاوی مایع که پس از ترکیدن زخمهای کوچکی برجای گذاشته و می توانند دردناک باشد. این تاولها پس از خشک شدن، جدا شده و بهبود می یابند که بهبود یافتن آنها می تواند بین ? تا ? هفته طول بکشد.
* احساس درد هنگام ادرار کردن در صورت تماس ادرار با زخمهای گفته شده.
* ناخوشی شبیه به سرماخوردگی، کمردرد، سردرد، غدد متورم و یا تب.

ظاهر شدن علایم فوق نشان دهنده آن است که ویروس بسیار عفونی شده است. البته عود مجدد این بیماری معمولاً خفیفتر است؛ زخمهای ایجاد شده کمتر، کوچکتر و با درد کمتری بوده و سریعتر بهبود می یابد. همچنین علایم سرماخوردگی نیز ظاهر نمی شود.

نحوه ابتلاـ به این بیماری هرپس از طریق تماس پوستی با شخص مبتلا منتقل می شود. این ویروس قسمتهایی که از طریق آنها وارد بدن شده را آلوده می کند.

راهنماییهایی برای کاهش عوارض بیماری هنگام ابتلا به این بیماری می توانید

برای کاستن از عارضه های آن و برخورداری از احساس بهتر از راهنماییهای زیر استفاده کنید:

* در صورت داشتن درد می توانید داروهای مسکن (مانند آسپیرین یا پاراسماتول) مصرف کنید.
* روزی دوبار شستشوی ملایم قسمتهای که دچار جراحت شده اند در محلول آب نمک (نصف قاشق چایخوری نمک در??? سی سی آب گرم) می تواند تسکین دهنده بوده و به خشک شدن جراحتها کمک کند.
* یک تکه یخ که درون پارچه یا هوله تمیزی پیچیده شده را روی قسمتهای مربوطه قرار دهید.
* چنانچه دفع ادرار رایتان با درد همراه است سعی کنید درون تشتی از آب ادرار کنید و یا هنگام دفع ادرار بر روی خود آب بریزید.
* برای خنثی شدن ادرار آب و مایعات زیاد بنوشید. همچنین هرگز ادرار خود را نگه ندارید زیرا ممکن است مشکلات دیگری ایجاد کند.
* از آفتاب گرفتن پرهیز کنید.
* به اندازه کافی استراحت کنید.

مراقبت از خود و همسرتان هنگام ابتلا به هرپس، تاولها و زخمها بسیار عفونی بوده و ویروس می تواند با تماس مستقیم به دیگران سرایت کند.

برای جلوگیری از آن باید از انجام کارهای زیر خودداری کنید:

* بوسیدن زمانی که شما یا همسرتان جراحتهایی در اطراف دهان دارید.
* انجام فعالیت جنسی با دهان هنگامی که شما یا همسرتان جراحتهایی در اطراف دهان یا ناحیه تناسلی دارید.
* انجام هرگونه تماس ناحیه تناسلی یا مقعد (حتی با وجود استفاده از کاندوم) هنگامی که شما یا همسرتان جراحتهایی در ناحیه تناسلی دارید.
* استفاده از آب دهان برای مرطوب کردن لنز چشم درصورتی که جراحتهایی در اطراف دهان دارید.

فراموش نکنید که قبل و بعد از دست زدن به جراحتها، حتماً دستهایتان را با صابون بشویید.

در فاصله زمانی بین عود کردن مجدد هرپس احتمال سرایت آن بسیار کاهش می یابد، اگرچه گاهی ممکن است اتفاق بیافتد. با این وجود ابتلای به هرپس به معنی پایان یافتن دوران فعالیت جنسی شما نیست.

برای کسب اطلاعات بیشتر در این باره به یک مشاور درمانی مراجعه کنید.

به خاطر داشته باشید که کاندوم تنها زمانی می تواند از سرایت هرپس جلوگیری کند که روی تمام تاولها را بپوشاند. بیماری هرپس از طریق فعالیتهای جنسی غیر نافذ نیز می تواند منتقل شود.

عوارض بیماری هرپس تناسلی و سرطان گردن رحم هیچ گونه ارتباطی میان هرپس تناسلی و سرطان گردن رحم وجود ندارد. با این وجود توصیه می شود که هر خانمی به طور منظم آزمایشهای اسیمر را انجام دهد.

هرپس تناسلی و بارداری داشتن هرپس تناسلی تاثیری بر قابلیت باروری زن نمی گذارد. اگر هرپس در سه ماهه اول بارداری عارض شود به احتمال کم، خطر سقط جنین وجود دارد. ابتلاـ به هرپس در اواخر بارداری هم ممکن است باعث تولد زودهنگام نوزاد شود.

با این وجود بیشتر خانمهایی که در طول بارداری چندین بار هرپس آنها عود کرده، زایمانی طبیعی داشته اند.

منبع : سایت پزشکان بدون مرز

### ایست قلبی cardiac arrest)

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

ایست قلبی عبارت است از فقدان کامل پمپ کردن خون توسط قلب تأخیر در درمان این حالت حتی برای ۵-۳ دقیقه ممکن است باعث مرگ یا آسیب دایمی مغز شود. بروز این حالت تا سن ۴۵ سالگی در مردان بیش از زنان است اما پس از آن برابر است

علایم شایع

منگی کوتاه‌مدت و به دنبال آن غش کردن و از دست دادن هوشیاری

نبض لمس نمی‌شود. تنفس نیز معمولاً متوقف می‌شود.

پوست به رنگ آبی ـ سفید در می‌آید. مردمک‌ها نیز گشاد می‌شوند.

تشنج

گاهی از دست رفتن کنترل ادرار و مدفوع غش کردن ساده در نگاه اول ممکن است شبیه ایست قلبی به نظر آید، اما در غش کردن ساده نبض وجود دارد و تنفس قطع نمی‌شود.

علل

نامنظمی‌های ضربان قلب

حمله قلبی (انفارکتوس بیماری تصلب شرایین قلب

فقدان گردش خون و شوک عمیق ناشی از خونریزی یا عفونت شدید

فقدان اکسیژن ناشی از غرق‌شدگی خفگی یا بیهوشی

تغییرات عمده در ترکیب الکترولیتی خون مثلاً به هم خوردن تعادل پتاسیم یا مایعات

عوامل افزایش‌دهنده خطر

استرس

دیابت شیرین

مصرف داروهایی مثل ـ دیژیتال حتی افزایش خفیف غلظت این داروی قوی در خون می‌تواند ریتم قلب را دچار اختلال کند. ـ ادرارآورها (دیورتیک‌ها). این داروها می‌توانند باعث کاهش پتاسیم خون شوند. ـ آدرنالین یا هر دارویی که فشار خون را در یک بیمار قلبی افزایش دهد، از جمله داروهایی که جهت سرماخوردگی مورد استفاده قرار می‌گیرند، و قرص‌ها و اسپری‌ها جهت رفع گرفتگی بینی (ضداحتقان‌ها)

مصرف مواد مخدر، به‌خصوص کوکایین و مواد مخدر تزریقی

پیشگیری

در صورت بروز هر یک از مشکلاتی که در قسمت علل ذکر شد، باید فوراً درمان لازم انجام شود.

اگر مبتلا به بیماری قلبی هستید، تا حد امکان اطلاعات خود را در مورد تمام داروهایی که دریافت می‌دارید، از جمله داروهای بدون نسخه افزایش دهید.

ترتیبی فراهم آورید که اعضای خانواده و دوستان نزدیکتان احیای قلبی ـ ریوی (CPR) را فرا بگیرند.

عواقب مورد انتظار

کسانی که در نزدیکی فرد باشند و آموزش لازم در زمینه تشخیص ایست قلبی و انجام احیای قلبی ـ ریوی را دیده باشند، اغلب می‌توانند ضربان قلب را باز گردانند. اما نتیجه نهایی به علت زمینه‌ساز ایست قلبی بستگی دارد. به محض بازگشت ضربان قلب فرد را باید به نزدیکترین مرکز اورژانس انتقال داد. امکان دارد ایست قلبی مجدداً باز گردد.

عوارض احتمالی

مرگ یا آسیب دایمی مغز در صورتی که نتوان پمپاژ قلب را در عرض ۵-۳ دقیقه به راه انداخت

اشتباه گرفتن غش کردن یا سایر علل از دست دادن هوشیاری با ایست قلبی پیش از آغاز احیای قلبی ـ ریوی نبض بیمار را در گردن بررسی کنید.

درمان

اصول کلی

به همراه اعضای خانواده‌تان احیای قلبی ـ ریوی (CPR) را فرابگیرید. برای اطلاعات بیشتر با نزدیکترین مرکز بهداشتی یا بیمارستان تماس حاصل کنید. با فراگیری احیای قلبی ـ ریوی ممکن است بتوانید جان یک نفر را در آینده نجات دهید.

اگر مشکل قلبی دارید، یا در خطر بروز مشکل قلبی هستید، یک گردن‌آویز یا دست‌بند مخصوص همراه داشته باشید تا در مواقع اورژانس بتوان به سرعت به مشکل شما پی برد.

داروها

پس از اینکه با احیای قلبی ـ ریوی ضربان قلب برگشت از اکسیژن اگر در دسترس است استفاده کنید (اکسیژن اورژانس ممکن است در مغازه جوشکاران موجود باشد.

دارو برای درمان علت زمینه‌ساز ایست قلبی پس از اینکه فاز بحرانی سپری شد.

فعالیت

پس از بهبودی فعالیت‌ها باید تدریجاً از سر گرفته شوند. فعالیت جنسی و رانندگی پس از موافقت پزشک می‌توانند آغاز شوند.

رژیم غذایی

به فردی که علایم ایست قلبی دارد، مایعات یا غذا ندهید. بیمار ممکن است خفه شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر فرد بیهوش است و نفس نمی‌کشد: ـ شماره اورژانس را برای کمک یا آمبولانس بگیرید. اگر قربانی کودک است یک دقیقه عملیات احیا را انجام دهید، سپس اورژانس را بگیرید.

– برای کمک فریاد بزنید. قربانی را ترک نکنید.

– فوراً تنفس دهان به دهان را آغاز کنید.

– اگر قلب ضربان ندارد، ماساژ قلبی بدهید.

– عملیات احیا را تا زمان رسیدن کمک ادامه دهید

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان

## آب مروارید (cataract)

آب مروارید در حقیقت کدورت عدسی چشم است ومثل اینست که شخص مجبور باشد از شیشه ای کدر و مه گرفته به دنیای اطرافش نگاه کند.این افراد برای مطالعه ، رانندگی ، یا دیدن حالت چهره ی اطرافیان دچار مشکل هستند.دید دور برای این افراد بد تر از دید نزدیک است و معمولا- نور زیاد مشکلات اینها را افزایش میدهد.درد ، دو بینی ، و اشک ریزش علائم شایعی در این بیماران نیستند و بندرت دیده می شوند.

کدورت عدسی چشم جزئی طبیعی در سیر افزایش سن است و طبق یک آمار، در امریکا تقریبا نیمی از افراد بالای ۴۰ سال درجاتی ازکدورت عدسی را دارند و با افزایش سن این درصد افزایش می یابد .پیشرفت آب مروارید معمولا به آهستگی صورت میگیرد و کاهش بینائی بتدریج پدید می آید اما فقط در مراحل پیشرفته تر باعث تاری شدید دید خواهد شد.در مراحل اولیه معمولا استفاده از عینک موجب بهبود وضعیت بینائی می شود ، اما وقتی مشکلات بینائی پیشرفه تر شوند و زندگی فرد را مختل کنند الزاما با استفاده از روشهای جراحی ( که اغلب بسادگی و با کمترین ریسکی قابل انجام است )میتوان به بیمار کمک کرد و با برداشتن عدسی معیوب (و اغلب جایگزین کردن آن با عدسی های مصنوعی)مشکل بیمار را بر طرف کرد.

دید طبیعی

آب مروارید ممکن است سبب تاری یا عدم وضوح دید شود

علل آب مروارید کدامند؟

شایعترین علت آب مروارید افزایش سن است. سایر علل آن عبارتند از:

سابقه خانوادگی ابتلا به آب مروارید

مشکلات طبی مانند بیماری قند (دیابت)

ضربه به چشم

مصرف طولانی داروها مانند کورتن

قرار گرفتن طولانی مدت و بدون محافظت در مقابل نور آفتاب

سابقه جراحی چشم

چگونه آب مروارید تشخیص داده میشود؟

معاینه دقیق توسط چشم پزشک میتواند وجود و وسعت آب مروارید، همچنین هر گونه مشکل دیگری که باعث کاهش دید یا ناراحتی می شود را مشخص کند. ممکنست علل دیگری علاوه بر آب مروارید بویژه مشکلات پرده شبکیه و یا عصب بینایی باعث کاهش دید شود. چنانچه این مشکلات وجود داشته باشد، بعد از عمل آب مروارید ممکنست دید کامل به دست نیاید. در صورتیکه این مشکلات شدید باشد، حتی عمل آب مروارید نیز ممکنست باعث بهبود دید نشود. چشم پزشک میتواند به شما بگوید که چقدر احتمال دارد این مشکلات در چشم شما وجود داشته باشد.

آب مروارید با چه سرعتی ایجاد میشود؟

سرعت ایجاد آب مروارید نزد افراد مختلف فرق میکند و حتی ممکنست بین دو چشم نیز متفاوت باشد. اغلب آب مروارید هائی که با افزایش سن ایجاد میشوند در طی چند سال بتدریج بوجود می آیند. سایر آب مرواریدها بخصوص در افراد جوان و یا در بیماران مبتلا- به بیماری قند ممکنست بسرعت و در طی چند ماه باعث کاهش دید شوند. بنابراین پیش بینی دقیق سرعت پیشرفت آب مروارید امکانپذیر نیست.

پیشگیری

خانم‌هایی که در سنین باروری هستند، در صورتی که سرخجه نگرفته‌اند یا واکسن آن را نزده‌اند، باید علیه آن واکسینه شوند.

مصرف داروهای کورتیزونی یا هرگونه داروی دیگری که بر عدسی تأثیر می‌گذارد، باید به دقت تحت‌نظر قرار داشته باشد.

بیماری‌های چشمی‌ای که ممکن است باعث آب مروارید شوند، مثل ایریت (التهاب خود عنبیه و اووئیت باید سریعاً درمان شوند.

به طور منظم از عینک آفتابی مناسب استفاده کنید.

رژیمی دارای مقادیر مناسب از ویتامین Aو بتا کاروتن داشته باشید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با جراحی خوب می‌شود. بعضی آب مرواریدها هرگز آن قدر در بینایی اختلال ایجاد نمی‌کنند که نیازمند جراحی باشد. در سیر تشکیل آب‌مروارید، تعویض مرتب عینک ممکن است به بینایی کمک کند.

عوارض احتمالی

از دست دادن بینایی

عوارض پس از عمل جراحی از جمله پارگی چشم چسبندگی‌ها، عفونت و جدا شدن شبکیه از محل خود

عوامل زمینه ساز بروز آب مروارید کدامند؟

مهمترین عاملی که شانس ابتلاء به آب مروارید را افزایش می دهد سن و سال است بدین صورت که در سن ?? سالگی تقریبا?? ٪ افراد درجاتی از این مشکل را دارند و با افزایش سن این درصد باز هم افزایش می یابد.دیابت یا همان مرض قند ،سابقه ی فامیلی مثبت از نظر آب مروارید ،آسیب ها و التهابات قبلی در چشم ، جراحی قبلی چشم ، استفاده طولانی مدت از کورتونها به هر دلیل ،قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید ، یا انجام سی تی اسکنهای مکرر از ناحیه ی سر و چشمها ، و نهایتا سیگار شیوع آب مروارید را افزایش می دهند.

چند توصیه مهم برای پیشگیری از ابتلاء به آب مروارید:

گر چه نمی توان مهمترین عامل زمینه ساز بروز آب مروارید ، که همان افزایش سن است را کنترل کرد اما با انجام چند پیشنهاد ساده میتوانید دیگر عوامل را کاهش دهید و نیز با تشخیص زود هنگام از رنج بردن بیمورد خود جلوگیری کنید. معاینات دوره ای چشم در افراد بالای ?? سال و نیز افرادی که حس میکنند دید آنها با اشکالاتی همراه شده است، اجتناب از مصرف سیگار ( و بدینترتیب کاهش رادیکالهای آزاد) ، رژیم غذائی معتدل و مصرف مقادیر بالای میوه جات و سبزیجات تازه ، اجتناب از نور مستقیم خورشید و استفاده از عینکهای ضد اولترا ویوله ی استاندارد ( عینکهای غیر استاندارد میتوانند شانس ابتلاء را افزایش دهند!)تشخیص زود هنگام بیماریهای احتمالی در سایر ارگانهای بدن مثل دیابت قندی و...

آب مروارید چگونه درمان میشود؟

تنها راه درمان آب مروارید جراحی است. بهر حال چنانچه علائم آب مروارید خفیف باشد تغییر نمره عینک ممکنست موقتا مشکلات شما را حل نماید. هیچگونه دارو، روش تغذیه، ورزش یا وسائل نوری وجود ندارد که باعث درمان یا جلوگیری از آب مروارید شوند. دوری از نور خورشید ممکن است به جلوگیری یا کند شدن پیشرفت آب مروارید کمک کند. عینکهای آفتابی که نور ماورا بنفش را جذب می کنند یا عینکهای طبی با یک پوشش ضد اشعه ماورا بنفش باعث حفاظت چشم می شوند.

چه موقع بایستی جراحی انجام شود؟

هنگامیکه آب مروارید بحدی باعث کاهش دید شود که مانع انجام فعالیتهای روزانه بشود. این عقیده که آب مروارید بایستی جهت عمل" رسیده "باشد درست نیست.

وقتی که آب مروارید ایجاد می شود عدسی چشم ضخیم و کدر می گردد. نور نمی تواند از آن به آسانی عبور کند و به این ترتیب باعث تاری دید می شود.

جراحی آب مروارید هنگامیکه نیازهای بینایی شما آن را ایجاب کند می تواند انجام شود. شما باید ببینید که آیا دید شما در حدی است که بدون هیچ ناراحتی کارتان را انجام دهید یا خیر؟ بدون خطر رانندگی کنید؟ آیا می توانید براحتی بخوانید و تلویزیون تماشا کنید؟ آیا شما می توانید فعالیتهای روزانه مثل پخت و پز، خرید، کارهای منزل، خوردن داروهایتان را بدون مشکل انجام دهید.

بر اساس مشکلاتتان، شما و چشم پزشکتان می توانید با هم تصمیم بگیرید که چه موقع جراحی لازم است.

انتظار شما از عمل آب مروارید چه باید باشد؟

سالانه بیش از دهها میلیون عمل آب مروارید در کشورهای پیشرفته جهان انجام می شود که حدود ۹۵٪ این عمل ها بدون عارضه است. در کشور ما نیز سالانه بیش از ۱۰۰,۰۰۰ عمل آب مروارید با بهره گیری از روشهای مختلف انجام می شود.

در طی عمل آب مروارید که معمولاً ـ با بی حسی موضعی انجام می شود، عدسی کدر از داخل چشم بیرون آورده می شود. در اغلب موارد بجای عدسی طبیعی یک عدسی یا لنز داخل چشمی دائمی قرار داده می شود. این لنز برای همیشه در چشم شما باقی می ماند و خراب یا فاسد نمی شود. چشم پزشک این جراحی ظریف را با میکروسکوپ و وسائل ظریف و تکنولوژی مدرن انجام می دهد. گذاشتن یا پیوند عدسی مصنوعی توسط جراح ورزیده عوارض بیشتری را به بیمار تحمیل نخواهد کرد بلکه باعث می شود دید بیمار بعد از عمل بسیار خوب باشد و به عینکهای ضخیم و سنگین که مشکلات فراوانی ایجاد می کنند نیازی نباشد.

در نزدیک به یک پنجم بیمارانیکه عمل آب مروارید می شوند کپسول طبیعی که نگهدارنده عدسی داخل چشمی است کدر می شود و جراحی لیزر برای باز کردن این کپسول کدر شده لازم است تا دید مجدداً بهبود یابد.

بعد از عمل آب مروارید شما می توانید تمامی کارهای خود بجز فعالیتهای سنگین را انجام دهید. شما بایستی قطره های تجویز شده توسط جراح را بدرستی و در موقع مقرر استفاده کنید. چندین ویزیت بعد از عمل برای کنترل کردن وضعیت بهبود چشم شما لازم است.

جراحی آب مروارید یک عمل بسیار موفقیت آمیز است. در بیش از ۹۰٪ موارد دید بهبود می یابد مگر اینکه مشکلی در قرنیه، پرده چشم یا عصب چشم شما وجود داشته باشد. مهم است بدانید که ممکنست عوارض در طی عمل جراحی یا بعد از آن پیش بیاید که باعث کاهش دید شود.

درمان

معاینه چشم (با افتالموسکپ تشخیص آب مروارید را تأیید می‌کند.

درمان معمولاً شامل عمل جراحی است

در صورتی که بینایی چندان زیاد تحت‌تأثیر قرار نگرفته باشد، می‌توان از عینک‌هایی که بیشترین فایده را داشته باشند بهره جست

در صورتی که بینایی بدتر شود یا آب مروارید باعث التهاب و فشار در چشم شود، عدسی چشم با جراحی برداشته می‌شود.

هم‌اکنون روش‌های مختلفی برای بیهوشی بستری کردن بیمار و تصحیح بینایی پس از عمل جراحی وجود دارد.

عمل جراحی را می‌توان با یا بدون بستری کردن بیمار در بیمارستان به انجام رساند. اگر هر دو چشم آب مروارید داشته باشند، معمولاً با هم عمل نمی‌شوند.

داروها

معمولاً دارو برای این بیماری لازم نیست

فعالیت

هیچ محدودیتی برای آن وجود ندارد، فقط اگر بینایی در شب دچار مشکل شده است در شب رانندگی نکنید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم آب مروارید دارید.

ساخت داروی درمان آب مروارید با الهام از قرآن

یک پزشک مصری موفق شد با الهام از آیات سوره یوسف(ع) داروی درمان آب مروارید را بسازد.

به نقل از روزنامه یمن‌تایمز، این دارو که «داروی قرآن» نام دارد، توسط دکتر عبدالباسط محمد و با استفاده از ترکیبات موجود در عرق بدن انسان ساخته شده است. دکتر عبدالباسط محمد درباره نحوه الهام از آیات قرآن برای ساخت این دارو می‌گوید: «یک روز صبح در حال خواندن سوره یوسف(ع) بودم که آیات ۸۴ تا ۹۳ این سوره نظر مرا جلب کرد. حضرت یوسف (ع) که اکنون عزیز مصر است،

ساخت داروی درمان آب مروارید با الهام از قرآن

یک پزشک مصری موفق شد با الهام از آیات سوره یوسف(ع) داروی درمان آب مروارید را بسازد.

به نقل از روزنامه یمن‌تایمز، این دارو که «داروی قرآن» نام دارد، توسط دکتر عبدالباسط محمد و با استفاده از ترکیبات موجود در عرق بدن انسان ساخته شده است.

دکتر عبدالباسط محمد درباره نحوه الهام از آیات قرآن برای ساخت این دارو می‌گوید: «یک روز صبح در حال خواندن سوره یوسف(ع) بودم که آیات ۸۴ تا ۹۳ این سوره نظر مرا جلب کرد. حضرت یوسف (ع) که اکنون عزیز مصر است، در آیه ۹۳ خطاب به برادران خود می‌گوید: «حال این پیراهن مرا ببرید و بر روی صورت پدرم بیاندازید تا بینا شود».

حضرت یعقوب(ع) در فراق فرزند خود یوسف (ع) بسیار گریه می‌کند و بر اثر این گریه‌ها چشم‌هایش سفید شده و بینایی خود را از دست می‌دهد. اما با انداختن پیراهن یوسف (ع) بر روی چشمان پدر، بینایی حضرت یعقوب (ع) بازمی‌گردد.»

این محقق مصری می‌افزاید: «من با خود فکر مردم که چه چیز در پیراهن یوسف (ع) می‌توانست اثر شفابخش بر چشمان یعقوب(ع) گذارد و سرانجام به این نتیجه رسیدم که چیزی جز عرق بدن یوسف (ع) نمی‌تواند عامل بینایی چشمان پدر باشد.»

وی در ادامه اظهارکرد: «من با مطالعه بر روی ترکیبات عرق انسان و آزمایش آن بر روی خرگوش‌ها به نتایج مثبتی دست یافتم. پس از آزمایش داروی خود بر روی ۲۵۰ بیمار مبتلا به آب مروارید و احراز ۹۹ درصدی اثربخشی این دارو، برایم مسجل شد که این معجزه‌ای از سوی قرآن بود.»

یادآوری می‌شود، قرار است یک شرکت داروسازی سوئیسی «داروی قرآن» را که بدون عوارض جانبی است و ۹۹ درصد موثر بوده و به تایید موسسات تحقیقاتی اروپا و آمریکا رسیده است، به تولید انبوه برساند.

منابع :

آب مروارید چیست ؟ http://aftab.ir
آب مروارید (کاتاراکت) http://www.noorvision.com
آب مروارید http://www.irteb.com
آب مروارید چیست؟ http://ylym.wordpress.com
ساخت داروی درمان آب مروارید با الهام از قرآن http://www.eslahe.com
آب مروارید چیست؟ http://www.eynak.com
آب مروارید چیست ؟ http://ranginak.blogsky.com

## بیماریهای گوش( قسمت اول)

عفونت حاد گوش میانی (AOM):

اگر شما با هواپیما پرواز کرده یا با قطار در تونلی عمیق سفر کرده باشید یا با آسانسور ساختمانی بلند به سرعت فرود آمده باشید شاید به خاطر داشته باشید که در گوش خود احساس فشار می کردید .

این به خاطر آن بوده است که راه لوله ای کوچک به نام شیپور استاش Eustachian tube که پشت پرده ی گوش میانی ( در صندوق صماخ ) قرار دارد به گلو بسته یا مسدود می شود . شیپور استاش درست زیر بینی در محوطه گلو به بینی باز می شود و وظیفه آن برقراری تعادل فشار هوا در داخل گوش میانی و جو خارج است . چون شیپور استاش در کودکان کوتاهتر و مستقیم تر از

بزرگسالان است راه سرایت عفونت حلق به گوش در دوران کودکی بیشتر است . وقتی این شیپور در اثر ترشحات مخاطی یا عفونتی مسدود شود گوش راهی برای بیرون ریختن ترشح خود ندارد و محصول التهاب در گوش میانی پشت پرده صماخ انباشته و فشرده می گردد . و ناچار این قسمت ملتهب و برآمده می شود و چه بسا زیر فشار چرک بترکد و محتوی خود را خالی کند .

علایم : در کودکان کم سال عفونت گوش میانی کم وبیش شدید تقریبا همیشه همراه عفونت مجاری تنفسی فوقانی است . وقتی سرماخوردگی یا فارنژیت کودک فروکش می کند و تب او پایین نمی آید یا آنکه کمی پایین می آید و دوباره بازگشته به ۳۹ درجه یا بیشتر می رسد باید به AOM شک کرد. در شیر خواران علایم آن به این صورت است که کودک سرش را از این سو به آن سو می چرخاند انگار که می خواهد از درد راحت شود یا گوش مبتلا را می مالد . این درد چه کودک بتواند آنرا بیان کند چه نتواند شدید است . کودکان بزرگتر در این حالت عصبانی هستند ، نق می زند ، نمی خواهد غذا بخورد اما در بعضی موارد کمیاب درد چنان کم است که بدون جلب توجه والدین تمام می شود در این موارد پرده صماخ خود به خود پاره می شود و خطر فراوان دارد.

درمان :معمولا باید این بیماری را پیش از آنکه خیلی پیش برود تشخیص داد و آنتی بیوتیک تجویز کرد . تحت نظر پزشک قطره در بینی کودک بریزید و آنرا خوب به عقب بینی به منطقه گلو – بینی برسانید تا مخاط را هر چه بیشتر جمع کند و شیپور استاش را باز نگهدارد .

اگر این درمان موثر نبود ممکن است لازم شود پرده صماخ را بی حسی خفیف کرده و بشکافند و به اصطلاح طبی (( پاراسنتز ))کنند. این کار سبب خروج چرک گوش میانی می شود و معمولا بعد این کار عفونت زود فروکش می کند ، پرده صماخ التیام یافته و شنوایی آسیبی نمی بیند. اما در بعضی موارد اگر چه عفونت ظاهرا فروکش می کند، چیزی از آن باقی می ماند و بیماری مزمن می شود که ممکنست سالها طول کشیده و به حس شنوایی آسیب برساند .

ماستوئیدیت :

اگر چه عفونت سخت ماستوئید که ناشی از عفونت گوش میانی باشد دیگر کمتر دیده می شود اما اگر دیده شود همراه تب شدید است ، مداوم و نامنظم است کودک همچنان سخت بیمار می ماند درد و حساسیت فراوان در استخوان ماستوئید پشت گوش او حس می گردد . اگر این بیماری به آنتی بیوتیک جواب ندهد ( که معمولا می دهد ) عمل جراحی لازم است تا چرک استخوان ماستوئید را خالی کنند و مانع ورم پرده های مغز ( مننژیت ) و یا عوارض دیگر آن شوند .

لابیرنتیت :

این عفونت گوش داخلی است و معولا بر اثر اوریون یا شکل های گوناگون مننژیت عارض می شود .

علایم : علایم به تدریج آشکار می شود و به شکل کم شنوایی ، سرگیجه و اختلال تعادل آشکار می شود .

درمان :درمان بدون جراحت سخت دشوار است و اغلب هم به موفقیت نمی انجامد . با عمل جراحی هم درمان نمی شود . جلوگیری ازاین بیماری بوسیله تشخیص و درمان فوری انجام می شود .

التهاب مجرای خارجی گوش :

التهاب وعفونت مجرایی که لاله گوش را به صندوق صماخ وصل می کند در دوران کودکی بسیار شایع است و ممکنست در نتیجه شنا و آب تنی در آب آلوده و فرو کردن چیزی به سوراخ گوش یا خاراندن گوش با مداد و سایر اشیاء پدیدار شود .

علایم : سرخی ، دلمه بستن و گاهی ترشح چرکی از مجرا که گاه همراه خارش فراوان است پیدا می شود . عفونت قارچی مجرای گوش به خصوص در مناطق گرمسیر و هنگام تابستان شایع است.

درمان : مراجعه به متخصص گوش و گلو تا عفونت مجرای خارجی گوش را درمان کند .

پارگی پرده گوش

شرح بیماری

پارگی پرده گوش عبارت است از پاره شدن پرده نازک گوش که قسمت‌های داخلی‌تر گوش را از گوش خارجی جدا می‌کند.

علایم شایع

درد ناگهانی درگوش

ناشنوایی نسبی

خونریزی یا ترشح از گوش ترشح گوش ممکن است در عرض ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از پارگی شبیه چرک شود.

وزوز گوش

سرگیجه

علل

پاره شدن پرده گوش به دنبال وارد کردن یک شيء مثل گوش پاک‌کن یا گیره کاغذ برای تمیز کردن یا رفع خارش گوش

وارد آمدن فشار ناگهانی به پرده گوش به سمت داخل مثلاً در اثر سیلی حادثه به هنگام شنا یا شیرجه یا وقوع انفجار در نزدیکی فرد وارد آمدن فشار ناگهانی به پرده گوش به سمت خارج (مکش به سمت خارج مثلاً در اثر بوسیدن گوش

عفونت شدید گوش میانی

عوامل تشدید کننده بیماری

عفونت اخیر گوش میانی

صدمه به سر

پیشگیری

هیچ شیئی را درون مجرای گوش فرو نکنید.

از صدماتی که ممکن است باعث پاره شدن پرده گوش شوند اجتناب کنید.

در صورت بروز عفونت گوش میانی سریعاً برای درمان مراجعه کنید.

عواقب مورد انتظار

اگر پرده گوش پاره شده عفونی نشود، معمولاً ـ خود به خود در عرض ۲ ماه ترمیم صورت می‌گیرد. اگر پرده گوش پاره شده عفونی شود، عفونت را می‌توان درمان کرد و شنوایی نیز معمولاً مشکل دایمی پیدا نمی‌کند.

اگر پارگی خود به خود ترمیم نشود، نیاز به جراحی وجود دارد.

عوارض احتمالی

عفونت گوش همراه با تب استفراغ و اسهال

به ندرت خونریزی زیاد

مننژیت

ماستوئیدیت (عفونت ماستوئید: ناحیه استخوانی پشت گوش)

به ندرت ناشنوایی دایمی

درمان

اصول کلی

تشخیص با معاینه گوش با اتوسکوپ (دستگاه مخصوص دیدن داخل گوش تأیید می‌شود. همچنین ممکن است مایع داخل گوش کشت داده شود.

درمان شامل دارو برای پیشگیری از عفونت و مراقبت حمایتی برای درد است

حتی‌المقدور فین نکنید. اگر این کار ضرورت داشته باشد، آن را به ملایمت انجام دهید.

مجرای گوش را خشک نگاه دارید. شنا نکنید، دوش نگیرید، یا در باران بدون چتر راه نروید.

اگر پرده گوش خود به خود ترمیم نشود، عمل جراحی ظریفی برای ترمیم آن صورت خواهد گرفت

داروها

آنتی‌بیوتیک برای پیشگیری از عفونت

داروهای ضد درد

برای درد خفیف می‌توانید از استامینوفن استفاده کنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

با رو به بهبود گذاشتن علایم فعالیت های عادی خود را از سر گیرید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم پارگی پرده گوش را دارید، خصوصاً اگر ترشح چرک مانند از گوش خارج شود.

اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد:

ـ تب

ـ دردی که علی‌رغم درمان ادامه یابد.

ـ سرگیجه‌ای که بیش از ۱۲ تا ۲۴ ساعت طول بکشد.

ـ اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجیه شده اید داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

بیماری مینیر چیست؟ (اختلال گوش داخلی)

بیماری مینیر چیست؟

مینیر یک اختلال در گوش داخلی است با افزایش فشار مایع درونی گوش داخلی این بیماری عارض میگردد و در سنین ۲۰ تا ۶۰ سالگی بیشتر رخ میدهد.

۳ نشانه مهم این بیماری:

سرگیجه حمله‌ای غیر قابل تحمل

وزوز گوش

کاهش شنوائی

و علامتهای دیگر شامل تهوع و استفراغ و احساس فشار در گوش

علت بیماری:

علت اصلی ناشناخته است ولی در زمینه اختلال ژنتیکی عوامل متعددی موجب بروز یا تشدید آن میشود.

زمینه‌های بروز یا تشدید بیماری:

آلرژی

اختلالات متابولیکی ( دیابت)

اختلالات عروقی مانند میگرن

عفونتهای ویروسی

سفلیس گوش

توجه:

در این بیماری اختلال هوشیاری و سردرگمی غیر عادی است. در صورت وجود این علائم باید به فکر علت دیگری بود.

تشخیص:

بیشترین شکایت بیمار سرگیجه است معمولاًـ این بیماران گزارش می‌کنند که سرگیجه از چند دقیقه تا چند ساعت اول طول می‌کشد. با تهوع و استفراغ توام می‌باشد علاوه بر این بیماران از تعرق شدید و احساس دائمی عدم تعادل که ممکن است تا چند روز طول بکشد شکایت می‌کنند. بیماران ممکن است دچار حملاتی شوند که شبانه آنها را از خواب بیدار کند اما در فاصله بین حملات بیماران خوب هستند.

راههای درمانی:

رژیم غذایی

درمان دارویی

درمان جراحی (هدف از جراحی برطرف کردن سرگیجه است) ممکن است بعد از عمل جراحی ناشنوایی ـ وزوز گوش و سنگینی گوش همچنان ادامه پیدا کند.

رژیم غذایی:

در بیماری رژیم فرد باید شامل:

آب و مایعات کم

درمان دارویی

غذاهای پروتئین دار (گوشت و حبوبات)

غذاهای پتاسیم‌دار (گوجه‌فرنگی ، موز، آلوبخارا) حدود ۷۵٪ از بیماران با این رژیم غذایی بهتر میشوند.

وزوز گوش

وزوز گوش عبارت است از احساس یک صدا یا زنگ در گوش که معمولا "حالت ذهنی ( سابژکتیو ) و به ندرت حالت عینی ( ابژکتیو ) دارد . در حالت سابژکتیو ( نوع غیر ارتعاشی ) ، وزوز گوش را فقط خود بیمار می شنود ولی در حالت ابژکتیو ( نوع ارتعاشی ) پزشک هم به کمک روشهایی می تواند آن را بشنود. فرد در موارد خفیف فقط آن را در محیط های آرام و در شب ، هنگام خواب می شنود. گاه وزوز گوش آنقدر شدید است که نه تنها باعث اختلال شنوایی و ناراحتی عصبی می شود بلکه ممکن است فرد را به خودکشی سوق دهد. وزوزگوش غالبا "نشانه بیماریهای گوش است و گاه اولین و تنها نشانه این بیماریهاست . در بسیاری از موارد علت آن را نمی توان کشف کرد .

وزوز گوش ذهنی ( سابژکتیو ) :

وزوز گوش سابژکتیو از اختلالات کل سیستم شنوایی ازگوش خارجی تا حلزون و از عصب زوج هشتم تا کورتکس مغز ناشی می شود . خصوصیات وزوز گوش به تعیین محل اختلال کمک نمی کند ولی دربعضی از اختلالات یک نوع وزوز گوش ، شیوع بیشتری دارد . وزوز گوش سابژکتیو که از سرومن مجرای خارجی گوش ، سوراخ شدگی پرده تمپان یا وجود مایع در گوش میانی ناشی می شود ، معمولا "فرکانسی پایین دارد و ممکن است متناوب باشد . این حالت باعث خفه شدن سایر صداها و تغییر صدای بیمار میشود . در اتواسکلروز تقریبا "همیشه در مراحلی از بیماری وزوز گوش ظاهر شده ، ماهها یا سالها باقی مانده، سپس با پیشرفت بیماری ، از بین میرود . وزوز گوش دراین بیماران حالت ثابت داشته ( بدون نوسانات وسیع) و ممکن است به صورت سوت ، زنگ یا مخلوطی از چندین صدا باشد . وزوز گوش در اوتیت مدیا غالبا "حالت ضربانی دارد و با رفع التهاب ، ناپدید می شود. اوتیت مدیای مزمن به ندرت سبب وزوز گوش میشد .

در پیرگوشی و کاهش شنوایی ناشی از صدا ، وزوز گوش معمولا "پرفرکانس می باشد و بیشترین شدت آن در حدود فرکانسی است که حداکثر کاهش شنوایی وجود دارد . هر فردی که در اثرصدایی بلند ( نظیر شلیک گلوله ) دچار وزوز گوش ( و کاهش گذاری شنوایی ) می شود باید بداند که این وزوز گوش یک هشدار است براین که اگر به مواجهه با این صدا ادامه دهد دچار کاهش شنوایی دائمی خواهد شد .

برخی از داروها نظیر سالیسیلاتها ، NSAIDS ( ایبوپروفن ، ایندومتاسین ، فنیل بوتازون و ) ... آمینوگلیکوزیدها ، فلزات سنگین ( نظیر ارسنیک ) ، کینین و بعضی از ضد افسردگی ها ( آمی تریپتیلین ، آموکساپین ، دزیپرامین ، دوکسپین ، ایمیپرامین ، نورتریپتیلین ، تری میپرامین ، پروتریپتلین و تزازودن ) می توانند با آسیب حلزون و عصب زوج VIII باعث وزوز گوش شوند . این وزوز گوش معمولاـ "فرکانس بالا داشته و ممکن است با قطع دارو ادامه یابد . گاه حتی با یک دوز واحد و اندک از این داروها وزوز گوش رخ می دهد . رخداد وزوز گوش می تواند هشداری باشد که در صورت عدم قطع دارو کاهش شنوایی برگشت ناپذیر رخ خواهد داد .

تغییرات عروقی در CNS( بعلت آرتریواسکلروز یا هیپرتانسیون ) بطور شایع باعث وزوزگوش با فرکانس بالاـ می شود . در هیپرتانسیون غالبا "وزوزگوش با میزان فشارخون نوسان می کند .

تومورهای پوستریور فوسای جمجمه بویژه تومورهای زاویه CP دراوایل سیر خود باعث وزوز گوش می شوند. حتی ممکن است نوروم آکوستیک چندین سال قبل ازایجاد کاهش شنوایی یا اختلال تعادل، با وزوز گوش ( مداوم و با فرکانس بالا یا پایین ) تظاهر کند.

وزوز گوش یکی از سه علامت مشخصه بیماری منیر است . این وزوز گوش نوسانی ، فرکانس پایین داشته ، قبل از حمله حاد سرگیجه ظاهر میشود و بعد از حمله تقریبا "ناپدید می شود. کنترل بیماری منیر ، این وزوز گوش را کاهش می دهد ولی معمولا" آن را از بین نمی برد. وزوزگوش ، دیپلاـکوزیس و بهم خوردگی صداها عملاـ "شنوایی این بیماران را بیشتر از آنچه در PTA دیده می شود کاهش می دهد.

کم خونی و افت فشارخون بصورت برگشت پذیر باعث وزوز گوش خفیف می شوند. قبل از حملات صرع و میگرن ممکن است وزوز گوش رخ دهد. سیفیلیس ، CNS ممکن است باعث وزوز گوش ( معمولا "ممتد و با فرکانس بالا ) شود. گاه بعلت احتقان وریدی یا پلاـک های داخل شرایین کاروتید صداهایی ایجاد می شود که بیماران به اشتباه آن را وزوز گوش می خوانند. این صداها با ضربانات قلب همزمانی دارند و با فشار بر شریان کاروتید مشترک موقتا "از بین می روند. بعضی از سوفلهای قلبی درجمجمه بصورت وزوز گوش ضربانی شنیده می شوند. وزوز گوش عروقی معمولا "فرکانس پایین دارد. گاه با بررسی گوش و CNS هیچ علتی برای وزوز گوش یافت نمی شود و وزوز گوش منشاء عصبی یا فونکسیونل دارد . استرس های عاطفی و خستگی باعث تشدید وزوز گوش می شوند که در این حالت وزوز گوش در انتهای روز شدیدتر است. در کسانی که کاهش شنوایی هدایتی دارند ( و تا حدی در افراد طبیعی ) ، جویدن ، انقباض شدید عضلات گردن ، بستن محکم چشم ها و قفل کردن محکم آرواره ، حرکت پرده تمپان و انقباض عضلات گوش میانی ممکن است باعث بروز صداهایی سابژکتیو شوند. اگر فردی صداهای ارگانیزه ( تکلم یا موزیک ) را می شنود این وزوز گوش نیست بلکه یک توهم شنوایی می باشد ( سایکوز یا آنسفالیت لوب تمپورال ) .

وزوز گوش عینی ( ابژکتیو ) :

وزوز گوش اگر توسط پزشک نیز قابل شنیدن باشد ابژکتیو یا عینی می باشد . برای شنیدن یا نوع وزوز گوش پزشک باید گوش یا گوشی پزشکی خود را در جلوی مجرای خارجی گوش بیمار قرار دهد. درموارد زیر باید به نوع وزوز گوش شک کرد :

۱- وزوز گوش خصوصیت وزشی داشته ، با تنفس مرتبط باشد .

۲- وزوز گوش خصوصیت ضربانی ، دو مرحله ای و خشن داشته باشد .

۳- به صورت تکرار سریع صداهای کلیک مانند باشد .

وزوز گوش وزشی همزمان با دم و یا بازدم ، معمولا "نشانه باز بودن غیر طبیعی شیپور استاش می باشد . این حالت معمولا "بعد از یک کاهش وزن شدید رخ می دهد . خوشبختانه این وزوز گوش شدیدا "ناراحت کننده، در اکثر موارد موقتی است . دراین موارد با انجام مکررمانور والسالوا ( بلع با دهان و بینی بسته جهت ایجاد فشار منفی در نازوفارنکس ) مقداری بهبودی حاصل می شود .

به ندرت بیماری دچار یک نوع وزوز گوش می شود که با مجموعه هایی ازکلیک های تیز و منظم که در هر دوره به مدت چند ثانیه یا دقیقه قابل سمع است مشخص می شود . این نوع وزوز گوش تقریبا "همیشه حالت متناوب دارد و ممکن است در طی یک روز به دفعات تکرار شوود . مکانیسم ایجاد این وزوز گوش انقباضات تتانیک عضلات کام می باشد که در زمان وزوز گوش قابل مشاهده اند. این انقباضات ظریف تقریبا "۲۰۰- ۱۷۵ بار در دقیقه رخ میدهند . جهت رفع این انقباضات می توان از داروهای ضد تشنج یا تزریق لیدوکایین درعضلات کام طرف گرفتار استفاده کرد .

فیستول های شریانی وریدی داخل جمجمه یا در جلوی گوش ( عروق اوریکولار قدامی ) می توانند باعث وزوز گوش ضربانی شوند که با ضربانات قلب همزمانی دارد . ممکن است بتوان بروئی آنها را شنید . رزکسیون این فیستول ها ممکن است لازم شود .

درمان :

در مواردی که وزوز گوش از بیماریهای گوش خارجی و میانی ناشی شده باشد معمولاـ "درمان موثر است ولی در مواردی که وزوز گوش از حلزون ، عصب زوج VIII یا CNS منشاء گرفته باشد درمان معمولاـ "موثر نیست و متاسفانه وزوز گوش اکثر بیماران از اختلالی در گوش داخلی یا ساختمانهای مرکزی ناشی می شود. وزوز گوش ناشی از اوتیت مدیای حاد یا تحت حاد با رفع التهاب بهبود می یابد . وزوز گوش همراه با اتواسکلروز فقط با اصلاح کاهش شنوایی به کمک جراحی درمان می شود ( به شرط بهبود کاهش شنوایی)

درمان غیراختصاصی :

در وزوز گوش از اصول زیر باید تبعیت کرد :

۱- پزشک باید پس از بررسی به بیمار اطمینان دهد که تومور یا بیماری خطرناک دیگری وجود ندارد . همچنین به بیمارتوضیح دهد که وزوز گوش تقریبا "در ۲۵ درصد بیماران طی مدت کوتاهی و در ۵۰ درصد بیماران پس از چند ماه بطور کامل یا تقریبا" کامل برطرق می شود و فقط در ۲۵ درصد بیماران وزوز گوش باقی می ماند ( تشدید آن در درصد بسیار کمی از بیماران رخ می

دهد ) .

۲- پرهیز از صداهای بلند به هر نحو ممکن

۳- قطع یا به حداقل رساندن مصرف نوشابه های کافئین دار ، قهوه ، چایی ، کولا، شکلات ، داروهای محرک.

۴- قطع مصرف دخانیات

۵- قطع ، تغییر یا کاهش مصرف داروهایی نظیر آسپیرین یا NSAIDS

۶- استفاده از موزیک یا رادیو بویژه قبل ازخواب

۷- بررسیهای روانشناختی در بیماران مبتلا به افسردگی یا اضطراب ، در تقریبا "۸۰ ٪ موارد درمانهای غیر اختصاصی فوق به حدی باعث بهبودی بیماران می شوند که درمانهایی اختصاصی لازم نمیشود .

درمان اختصاصی :

داروهای زیادی نظیر لیدوکائین ، کاربامازپین ، پریمیدون ، توکایینید ( و نیکوتینیک اسید ) برای این بیماران استفاده شده است که هر چند گاه در یک بیمار موثر واقع شده اند ولی در کل ارزش کمی در درمان وزوز گوش داشته اند. آلپرازولام با دوز ۵/۰ mg دو بار در روز در بعضی از موارد شدید وزوز گوش موثر بوده است .

اگر علت وزوز گوش داروها می باشند به شرطی که آسیب حلزون رخ نداده باشد قطع آنها ممکن است سبب رفع وزوز گوش شود . این که قطع عصب زوج VIII ، که در درمان بیماریهایی نظیر منیر یا نوروم آکوستیک به کار می رود ، غالبا "باعث رفع وزوز گوش نمی شود ، بر نقش سیستم اعصاب مرکزی و سیستم اتونوم در ایجاد وزوز گوش تاکید بیشتری می کند. ازدیگر روشهای درمانی وزوز گوش روش بیوفیدبک می باشد که با موفقیت هایی همراه بوده است.

دیده شده است که اگر مثلا "در گوش چپ فردی که درگوش راست خود وزوز گوش دارد ، صدایی ضعیف با شدت متوسط ۱۰ dB و حتی کمتر ( به ندرت صدای ۲۰ دسی بلی ) ایجاد کنیم، وزوز گوش بیمار کاهش می یابد ( همانند اثر پوشاننده سر و صدای محیط بر وزوز گوش ) . این پدیده ( ماسکینگ) به پیدایش وسایلی جهت تخفیف یا پوشانیدن وزوز گوش منجر شده است که وسایل ماسکینگ نامیده می شوند و میتوان آنها را با یا بدون همراهی با سمعک ( برحسب بود و نبود کاهش شنوایی ) به کار برد. در بعضی از افراد استفاده چند ساعته از ماسکینگ باعث می شود حتی پس از حذف ماسکینگ ، وزوز گوش برای چند ساعت یا بیشتر ظهور نکند. مکانیسم این پدیده که مهار باقیمانده نام دارد معلوم نشده است.

باید توجه داشت که نه تنها وزوز گوش میتواند باعث افسردگی شود بلکه افسردگی نیز میتواند باعث تشدید وزوز گوش شود . علیرغم این مطلب و علیرغم این که داروهای ضد افسردگی دردرمان وزوز گوش با درجاتی ازموفقیت همراه بوده اند ولی با توجه به این که ممکن است افسردگی ثانوی به وزوز گوش باشد باید تمام روشهای تشخیصی درمانی وزوز گوش مورد آزمایش قرار گیرد . وزوز گوش یک علامت است نه بیماری ، لذا فقط زمانی حق درمان علامتی آن را داریم که هیچ علت قابل درمان برای آن پیدا نکرده باشیم.

کاهش شنوایی هدایتی :

هر اختلالی در مجرای گوش خارجی ، پرده گوش یا استخوانچه ها که مانع رسیدن صدا به حلزون شود باعث کاهش شنوایی هدایتی می شود . علل کاهش شنوایی هدایتی را می توان به دو دسته مادرزادی و اکتسابی تقسیم بندی کرد .

مجرای شنوایی خارجی ممکن است به صورت مادرزادی با آترزی همراه باشد ( با یا بدون دفورمیتی لاله گوش یا فک تحتانی ) یا بصورت اکتسابی توسط سرومن متراکم ( شایعترین علت ) اجسام خارجی ، تومورها و تورم ( اوتیت خارجی ) دچار انسداد شود . در سندرم تریچر – کالینز ( دیس استوزمندیبولوفاسیال ) که با اختلالات گوش خارجی و میانی ، آژنزی فک تحتانی ، تکامل غیر طبیعی مژه ها ( بخش داخلی پلک تحتانی ) و هیپوپلازی استخوانهای ناحیه مالار مشخص می شود ممکن است فرد به علت دفورمیتی های گوش خارجی و میانی دچار کاهش شنوایی شود .

از دیگر علل کاهش شنوایی هدایتی میتوان ضخیم شدن ( تمپانواسکلروز ) ، اسکاری شدن ، سوراخ شدن یا رتراکسیون پرده صماخ ، تجمع مایع ( چرک سرم یا خون ) یا چسبندگی در گوش میانی ، تومورهای گوش میانی ، بی حرکتی یا کاهش حرکت استخوانچه ها ( تمپانواسکلروز یا اتواسکلروز ) یا فقدان استخوانچه ها را نام برد . تقریبا "تمام موارد کاهش شنوایی ناشی از آسیب پرده گوش یا گوش میانی را میتوان با روشهای جراحی میکروسکوپی اصلاح کرد.

درمان کاهش شنوایی هدایتی :

کاهش شنوایی در اثر سرومن : سه روش برای پاکسازی مجرا از سرومن وجود دارد که شاملند بر خارج کردن سرومن به کمک قاشقک سرومن زیر دید مستقیم ) ساده ترین روش ) ، شستشوی مجرا و ساکشن ( جهت چرک و سرومن نرم ) .

کاهش شنوایی در اثر اوتیت مدیای سروز :

در بسیاری از بیماران مبتلا به اوتیت مدیای سروز خارج کردن ترشحات موکوئید غلیظ از گوش میانی لازم می شود . برای این کار یک برش شعاعی بر پرده تمپان ( میرنگو نومی ) ایجاد می کنیم و ترشحات را به کمک ساکشن و در موارد ترشحات بسیار غلیظ به کمک ساکشن و فورسپس خارج می سازیم . می توان با دمیدن هوا از طریق شیپور استاش این ترشحات را با هر غلظتی خارج کرد . در بالغین میرنگو تومی عموما "در ربع قدامی – تحتانی پرده صماخ انجام می شود . میرنگوتومی را می توان در بالغین با iontophoresis و یا بی حسی موضعی انجام داد ولی در کودکان ممکن است داروهای بیهوشی کوتاه اثر لازم شود . غالبا" پس از تخلیه ترشحات ، شنوایی فرد به حالت طبیعی باز می گردد . در بیماران مبتلا۔ به اوتیت مدیای سروز راجعه مزمن غالبا" میرنگوتومی لازم می شود که معمولا۔ "به منظور گذاشتن VT ( لوله تهویه ) صورت می گیرد. این لوله تهویه گوش میانی را امکانپذیر کرده ، با تسریع رفع انسداد شیپور استاش ، به جلوگیری از ایجاد فشار منفی در گوش میانی کمک می کند . ناحیه میرنگوتومی اطراف لوله ظرف چند ساعت ترمیم می شود . لوله را می توان در محل نگه داشت ( عموما "حدود ۶ ماه ) تا این که خود به بخود بیرون بیفتد . در مواردی که بقای طولانی لوله لازم است می توان از لوله هایی که لبه بزرگ دارند ( نظیر لوله Goode درسمت چپ ) استفاده کرد . به خاطر این که در کوکان ، اوتیت مدیای سروز ممکن است با آدنوئیدهای بزرگ یا راجعه و سینوزیت مزمن در ارتباط باشد ، گاه آدنوئیدکتومی برای این کودکان لازم می شود .

کاهش شنوایی دراثر آترزی مجرا : تقریبا "در همه بیمارانی که آترزی مجرا و لاله گوش طبیعی دارند حلزون طبیعی است . دراین بیماران می توان از وسایل کمک شنوایی استفاده کرد یا اقدام به جراحی نمود . طی این جراحی ابتدا از طریق برش endaural ناحیه منفذ استخوانی شناسایی می شو د. سپس یک بیضی شکل از قشر استخوان در بالا و پشت ناحیه آترزی ، درست خلف مفصل تمپورومندیبولار برداشته می شود تا کف گوش میانی در معرض دید قرار گیرد . آنقدر تشریح را جلو می برند تا استخوانهای گوش میانی در معرض دید قرار گیرد . اگراستخوانهای چکشی و سندانی به هم چسبیده و ثابت باشند آنها را برداشته و استخوان رکابی را درمحل نگه می داریم ولی اگرحالت طبیعی یا متحرک داشته باشند آنها را نیز نگه می داریم . درنهایت گوش میانی را با فاسیا و حفره را با گرافت پوستی می پوشانند و مجرای خارجی را مقداری گشادتر می کنند . خطر این عمل جراحی احتمال آسیب عصب فاسیال می باشد لذا در موارد یکطرفه که گوش مقابل طبیعی است عموما "عمل جراحی توصیه نمی شود . در موارد دو طرفه ، عمل جراحی باید قبل از ۶ سالگی انجام شود .

کاهش شنوایی در اثر سایر نقایص مادرزادی : در بیمارانی که از ابتدای زندگی خود کاهش شنوایی هدایت داشته اند و پرده تمپان آنها طبیعی یا نسبتا "طبیعی بوده است ( بدون ابتلا به اتواسکلروز ) باید به فکر اختلالات مادرزادی استخوانچه های گوش میانی بود . متاسفانه تشخیص این بیماریها مشکل بوده و ممکن است تمپانوتومی تجسسی ( و درصورت امکان اصلاح جراحی در همان جلسه ) لازم شود . در این حالت اگر پایه بلند استخوان سندانی موجود نباشد ، باقیمانده استخوان سندانی را در بین استخوانهای چکشی و رکابی قرار میدهند . اگر فقط زائده لنتیکولر استخوان سندانی وجود نداشته باشد می توان قطعه ای از غضروف تراگوس یا قطعه ای از خود استخوان سندانی را بجای آن قرار داد . گاه استخوانهای چکشی و سندانی در ناحیه اپی تمپان به هم چسبیده اند که باید هر دو آنها برداشته شود . گاه دربعضی موارد لازم می شود پروتزی از استخوانچه ها در محل کار گذاشته شود .

کاهش شنوایی دراثر اوتیت مدیای چرکی مزمن : در گذشته جهت ریشه کنی عفونت از گوش میانی ، از ماستوییدکتومی رادیکال یا رادیکال مدیفیه استفاده می کردند که طی آن یک قسمت یا تمام پرده تمپان ، مخاط گوش میانی و استخوانهای چکشی و سندانی برداشته می شد . امروزه ازاین عمل به ندرت استفاده میشود .

اوتیت خارجی :

اوتیت خارجی به التهاب لاله گوش و مجرای شنوایی خارجی اطلاق می شود . علت این بیماری ممکن است عفونت، درماتیت و یا هر دو باشد . قارچها علت موارد زیادی از عفونت های گوش خارجی در مناطق حاره هستند . اما باکتریها شایعترین علت اوتیت خارجی در مناطق معتدل می باشند . این بیماری در تابستان شایعتر از زمستان است . اوتیت خارجی ممکن است بدنبال عفونت های سر و صرت ( مثل درماتیت اگزماتویید عفونی ) رخ دهد . اما در اکثر موارد به صورت یک عفونت اولیه است . باکتریهایی که به طور شایع از مجرای گوش مبتلایان به این بیماری به دست آمده اند عبارتند از : پسودوموناس آئروژینوزا، پروتئوس ولگارس . اشریشیاکولی ، استافیلوکوک آرئوس . در این میان پسودوموناس شیوع بیشتری دارد . اوتیت خارجی در شناگران شایعتر است و بدین علت گوش شناگران نامیده می شود .

شایعترین قارچ هایی که گوش خارجی را درگیر می کنند عبارتند از : کاندیداآلبیکنس و انواع آسپرژیلوس خصوصا "آسپرژیلوس niger که توده سیاه رنگی درگوش ایجاد میکند ) .

اوتیت خارجی حاد :

در مراحل اولیه بیماری درد خفیفی وجود دارد که با حرکت لاله گوش تشدید می شود . ممکن است تب خفیف و ترشح غلیظ و زردرنگی از مجرای گوش وجود داشته باشد . اگر مجرای گوش متورم شده یا توسط مواد زاید مسدود شود کاهش شنوایی و احساس پری گوش رخ میدهد . در مراحل پیشرفته بیماری معمولا "درد شدیدی وجود دارد و سردرد در یک طرف سر ایجاد می شود . معمولا۔ "ترشح چرک و کاهش شنوایی وجود دارد . درمعاینه تراگوس ، کونکا و مجرای گوش متورم است . حرارت بدن ممکن است افزایش یابد، اما معمولا۔ "درحد طبیعی باقی می ماند . حرکت دادن تراگوس و یا وارد کردن کشش به لاله گوش باعث تشدید درد میشود . بعضی از بیماران به علت درد شدید ، اجازه معاینه گوش را نمی دهند . افزایش درد در اثر حرکت گوش خارجی از نکات مهم در تشخیص افتراقی میان اوتیت خارجی و اوتیت میانی است. افتراق این دو عفونت اهمیت زیادی دارد . درمراحل شدید ، هر دو بیماری موجب درد ، تب و ترشح چرکی می شوند .

معمولا "مجرای گوش متورم و رنگ پریده است و با شیوع کمتری قرمز رنگ می باشد . لنفادنوپاتی شایع است و غده های لنفاوی حساس ممکن است در جلوی تراگوس، پشت گوش و یا در قسمت فوقانی گردن وجود داشته باشند . گاهی آدنوپاتی پشت گوش به حدی است که لاله گوش را به جلو می راند . چنین حالتی را باید از آبسه ساب پریوستئال موجود درماستوییدیت حاد افتراق داد. وقتی که خود لاله گوش مبتلا باشد ، نشت چرک و دلمه بستن آن قابل مشاهده است و ممکن است روی آن پرستول ایجاد شود . عفونت ممکن است به پوست صورت یا سر گسترش یابد .

معمولا ـ "عفونت های مجرای گوش نسبت به عفونتهای لاله گوش درد بیشتری دارد . در اوتیت خارجی حاد معمولا "بعلت تورم مجرای گوش نمی توان پرده صماخ را دید ، اما اگر بتوان آن را دید اغلب ظاهر طبیعی دارد .

اوتیت خارجی مزمن

دراین حالت به جای درد شکایت اصلی خارش است . معمولا "در اثرخاراندن زید ، مجرای گوش دچار خراشیدگی می شود . دست کاریهای مورد استفاده برای پاک کردن گوش که در افراد طبیعی معمولا ـ "ناخوشایند و حتی دردناک هستند ، برای این بیماران حالت مطلوبی دارند . در تعدادی از این بیماران ترشح گوش مشاهده می شود . تنها درصورت انسداد گوش به وسیله مواد زاید ، کاهش شنوایی وجود دارد . در اوتیت خارجی مزمن اپی تلیوم مجرای گوش و یا لاله گوش حالت ضخیم و قرمز رنگ دارد . هم مجرای گوش و هم سطح پرده صماخ در برابر پاکسازی به وسیله اپلیکاتورهای پنبه ای غیر حساس هستند . در اثر دستکاری لاله گوش و یا تراگوس درد ایجاد نمی شود . پرده صماخ ممکن است طبیعی و یا اندکی ضخیم به نظر برسد .

در موارد نادری نوعی عفونت شدید که باعث تخریب استخوان می شود ، رخ می دهد که آن را اوتیت خارجی نکروزان یا اوتیت خارجی بدخیم می نامند . این عفونت مرگ و میر بالایی دارد و بیشتر در بیماران مسن دیابتی دیده می شود .سایر افراد مستعد ، بیماران دچار نقص ایمنی و دریافت کننده های استروییدها هستند . ارگانیسم دخیل پسودوموناس آتروژینوزا است . تابلوی بیماری بصورت درد و ترشح پیش رونده از مجرای گوش است . در معاینه بافت گرانولاسیون درمحل اتصال بخشهای استخوانی و غضروفی مجرای شنوایی خارجی دیده می شو د. با پیشرفت بیماری عفونت به غده پاروتید ، عروق کاروتید ، استخوان ماستویید و یا قاعده جمجمه گسترش می یابد و ممکن است استئومیلیت قاعده جمجمه ، فلج عصب فاسیال ، کاهش شنوایی و اختلال عملکرد وستیبول به وجود آید .

دبریدمان موضعی حائز اهمیت است .اما درمان انتخابی تجویز سیستمیک تیکارسیلین ، جنتامایسین و یا سفالوسپورین های موثر بر پسودوموناس ( سفرپرازون یا سفتازیدیم ) است . سیپروفلوکساسین و اوفلوکساسین نیز موثر هستند . تنها در مواردی که عفونت به درمانهای مذکور پاسخ نداد ، رزکسیون رادیکال از طریق جراحی صورت می گیرد .

درمان اوتیت خارجی حادو مزمن

در موارد اوتیت خارجی حاد خفیف ، درمان موضعی به تنهایی کافی است . درمان با تمیز کردن مجرای گوش آغاز می شود . بدین منظور از ترکیبات آرام بخش با یا بدون آنتی بیوتیک و هیدروکورتیزون استفاده می شود . تمام محلولهای گوش PH اسیدی دارند ، زیرا اغلب باکتریها و قارچ ها در محیط های اسیدی قادر به ادامه حیات نیستند و بیشتر در بیماران مبتلا به اوتیت خارجی مزمن و خشک به کار می روند . اگر لاله گوش گرفتار باشد ، می توان آن را با گاز یا پنبه آغشته به محلول استات آلومینیوم یا اسید بوریک اشباع شده پانسمان نمود. اگر تورم مجرا مانع نفوذ قطره ها شود باید تکه ای پنبه و یا مش آغشته به قطره های مذکور را در داخل مجرای گوش قرار داد. اگر مجرای گوش حالت اگزماتو داشته باشد یکی از قطره ها گوشی موثر محلول بارو ( استات آلومینیوم ۵ درصد ) است . در مواردی دیگر قطره های آنتی بیوتیکی با یا بدون هیدروکورتیزون مفید هستند . قطره های حاوی پلی میکسین B ، نئومایسین و کلیستین بر باکتریهای گرم منفی که گوش را مورد حمله قرار می دهند، موثر هستند . درموارد اوتیت خارجی استافیلوکوکی ، داروهای فوق غیر موثر هستند و باید از قطره کلرامفینکل و یا پماد باسیتراسین استفاده نمود.

در اوتیت خارجی خفیف ، آسپرین برای تخفیف درد کافی است ، اما در موارد شدید ممکن است استفاده از ضد دردهای پرقدرت ضرورت یابد . گرم کردن موضعی ممکن است از ناراحتی بیمار بکاهد. در مراحل شدید اوتیت خارجی هنگامی که مجرای گوش متورم است و تب و درد شدیدی وجود دارد، باید از آنتی بیوتیک های سیستمیک نظیر پنی سیلین، اریترومایسین یا آمپی سیلین به مدت ۱۰ روز استفاده نمود . کشت های میکروبی راهنمای خوبی برای انتخاب نوع آنتی بیوتیک هستند . مشی که درون گوش قرار داده می شود، باید بعد از ۲۴ تا ۴۸ ساعت خارج شود . اگر وضعیت مجرا رسیدن قطره ها به داخلی ترین بخش مجرا و پرده صماخ را امکان پذیر سازد ، نیازی به قرار دادن مجدد مش نمی باشد ، اما اگر هنوز مجرا دچار تورم قابل ملاحظه ای باشد یک مش درگوش قرار داده می شود و مصرف قطره ها ادامه می یابد .

بیماران مبتلا به اوتیت خارجی حاد ممکن است تا هنگام بهبودی عفونت به پاکسازی روزانه یا یک روز در میان مجرای گوش نیاز داشته باشد .

گاهی یک واکنش آلرژیک باعث اوتیت خارجی شده و یا بر آن اضافه می شود . علت این واکنش ها ممکن است قطره های گوش یا فراورده هایی نظیر لاک ناخن و یا رنگ مو باشد . درماتیت ایجاد شده با قطع مصرف مواد مسئول بهبود می یابد .

در اوتیت خارجی مزمن ، مهمترین درمان خارج ساختن دقیق تمام مواد زاید از مجرای گوش است. این امر معمولا ـ "با استفاده مکرر از اپلیکاتورهای پنبه ای ( غالبا "آغشته به پمادها) انجام می شود . پاکسازی شیار تمپانیک تحتانی اهمیت خاصی دارد ، زیرا ممکن است چرک و مواد زاید دراین قسمت جمع شده و موجب تاخیر بهبودی شوند . اگر اوتیت خارجی مزمن در اثر عفونت ایجاد شده باشد می توان از پمادهای آنتی بیوتیکی حاوی نئومایسین ، پلی میکسین و یا کلیستین ( با یا بدون هیدروکورتیزون ) به صورت موضعی سه بار در روز بمدت یک هفته استفاده نمود . پمادهایی که فاقد آنتی بیوتیک هستند نیز ممکن است موثر باشند، به خصوص در اوتیت های خارجی که بعلت درماتوزها ( درماتیت سبوره ئیک ) هستند .

عفونت های قارچی:

عفونت های قارچی مجرای گوش در نواحی حاره ای شایع هستند ، اما در آب و هوای معتدل نیز رخ می دهند . یکی از شواهد افتراق دهنده عفونت های قارچی از باکتریایی این است که در عفونت های قارچی شکایت اصلی خارش است . اگر عفونت مختلط باشد ، معمولا ـ "درد همراه با خارش حتی بدون انجام کشت نیز قابل تشخیص هستند ، زیرا میسلیوم ها و هیف های قارچی را به آسانی با میکروسکوپ میتوان دید. شایعترین قارچ هایی که گوش را گرفتار می کنند ، عبارتند از : آسپرژیلوس niger ، کاندیدا آلبیکانس و سایر قارچ های مخمر مانند . آسپرژیلوس niger یک توده سیاه یا خاکستری رنگ مشابه کاغذ خشک کن در مجرای گوش ایجاد می کند . با برداشتن این توده ، اپی تلیوم زیرین بصورت هیپرمیک و ادماتو به نظر می رسد . تمام عفونت های قارچی ایجاد علامت نمی کنند ، چون در خیلی از مواقع رشد این قارچ ها به صورت ساپروفیتی و در سطح واکس یا سایر مواد زاید است و تهاجم به بافت وجود ندارد .

درمان شامل پاکسازی دقیق مجرای گوش و استفاده از یک داروی موضعی اکسفولیان نظیر محلول ۲ درصد اسید سالیسیلیک درالکل می باشد . قطره های اسید استیک ۱-۲ ٪ نیز موثر هستند . برای درمان عفونت های کاندیدایی از پمادهای حاوی نیستاتین یا میکوستاتین استفاده می شود . سایر داروهای موثر بر قارچها عبارتند از : پماد آمفوتریسین B ، محلول تیمولول و محلول ویوله دوژانسین .

در مورد عفونت های قارچی نیز پاک کردن هر روز یا یک روز در میان مجرا به روند بهبودی سرعت می دهد .

درمان جراحی در اوتیت خارجی مزمن به ندرت اندیکاسیون پیدا می کند ، اما در مواردی که بیماری سالها ادامه داشته باشد، مجرای گوش توسط اپی تلیوم متورم و فیبروزه مسدود می شود و در نتیجه درمان طبی ناموفق خواهد بود . دراین موارد اکسیزیون اپی تلیوم به همراه پیوند پوستی Split thickness اندیکاسیون خواهد داشت .

منابع :

تروماهای گوش خارجی http://www.entiran.com

پارگی پرده گوش http://drkhorsandi.blogfa.com

اوتیت خارجی http://www.entiran.com

بیماری های گوش http://www.mums.ac.ir

کاهش شنوایی هدایتی http://www.entiran.com

وزوز گوش http://www.entiran.com

## دیابت ؛ بیماری شیرین

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است.

در حالت طبیعی، غذا در معده تبدیل به گلوکز یا قند خون می شود. قند از معده وارد جریان خون می شود. لوزالمعده (پانکراس) هورمون انسولین را ترشح می کند و این هورمون باعث می شود قند از جریان خون وارد سلول های بدن شود. در نتیجه مقدار قند خون در حد نرمال و متعادل باقی می ماند.

ولی در بیماری دیابت، انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست تا وظایف خود را به درستی انجام دهد، در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون نمی تواند به طور مؤثری وارد سلول های بدن شود و مقدار آن بالا می رود.

انسولین هورمونی است که توسط سلول های «بتا» واقع در پانکراس ترشح می شود و وظیفه اصلی آن کاهش قند خون است. پانکراس نیز یکی از غدد دستگاه گوارش است که در پشت معده قرار دارد. بالا بودن قند خون در دراز مدت باعث بروز عوارضی در سیستم قلب و عروق، کلیه ها، چشم و سلسله اعصاب می گردد.

انواع بیماری دیابت

به طور کلی دیابت به چهار گروه دیابت نوع یک، دیابت نوع دو، دیابت حاملگی و دیابت به علل متفرقه تقسیم بندی می شود.

دیابت نوع یک: در دیابت نوع یک که ۱۵-۱۰ درصد کل موارد دیابت را تشکیل می دهد، تولید انسولین از پانکراس به علت از بین رفتن سلول های سازنده انسولین، متوقف می شود. به همین دلیل افراد مبتلا به این نوع دیابت باید از بدو تشخیص، انسولین مورد نیاز بدن را به صورت تزریقات روزانه تأمین کنند. به همین دلیل به آن «دیابت وابسته به انسولین» نیز می گویند.

دیابت نوع ۱ اغلب در سنین زیر ۳۰ سال به وجود می آید، لذا به آن «دیابت جوانی» نیز می گویند.

دیابت نوع دو:دیابت نوع دو بیشتر در بالغین بالای ۳۰ سال و چاق دیده می شود که ۹۰-۸۵ درصد کل موارد دیابت را شامل می گردد و انسولین تولید شده از پانکراس در این افراد به خوبی عمل نمی کند. در واقع یا پانکراس به اندازه کافی انسولین ترشح نمی کند و یا این که انسولین ترشح شده، به علت وجود مقاومت سلول ها به انسولین مخصوصاً در افراد چاق، فاقد کارآیی لازم است.

به این نوع دیابت «دیابت غیر وابسته به انسولین» یا «دیابت بزرگسالان» نیز می گویند.

دیابت حاملگی: دیابت حاملگی به دیابتی گفته می شود که برای اولین بار در طول حاملگی تشخیص داده شود. این نوع دیابت معمولاً گذراست و بعد از اتمام حاملگی بهبود می یابد. خانم های مبتلا به دیابت حاملگی بعداً در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

دیابت با علل متفرقه: از علل متفرقه دیابت می توان به جراحی، داروها (مثل کورتیکواستروئیدها)، سوء تغذیه و عفونت اشاره کرد.

۵ اصل کنترل دیابت عبارتند از: آموزش، کنترل روزانه، تغذیه صحیح، فعالیت جسمانی و مصرف منظم داروها (قرص یا تزریق انسولین).

در جستجوی درمانی برای دیابت

هنوز درمان قطعی برای دیابت پیدا نشده است. حتی روش های جدید مثل پیوند سلول های بتا به افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ نیز، به علت ضرورت مصرف داروی ضد رد پیوند به صورت مادام العمر و عوارض احتمالی ناشی از آنها، برای اکثریت افراد مناسب نمی باشد. با این وجود رعایت ۵ اصل کنترل دیابت که در ادامه به آنها اشاره خواهد شد باعث می شود تا افراد دیابتی بتوانند یک زندگی سالم در مقایسه با افراد غیر دیابتی داشته باشند و از پیدایش عوارض دیابت جلوگیری کنند.

این ۵ اصل عبارتند از: آموزش، کنترل روزانه، تغذیه صحیح، فعالیت جسمانی و مصرف منظم داروها (قرص یا تزریق انسولین). در صورتی که هر یک از این پایه ها سست باشد، تعادل و در واقع کنترل دیابت بر هم خواهد خورد.

علائم دیابت

دیابت نوع ۱ معمولاً شروع پرسر و صدایی دارد و با علائمی چون تشنگی، پر ادراری، پرنوشی، کاهش وزن، گرسنگی و خستگی شدید تظاهر پیدا می کند.

دیابت نوع ۲ شروع خیلی آهسته تری دارد و شایع ترین علامت اولیه آن در واقع «بی علامتی» است. درصد قابل توجهی از مبتلایان به دیابت نوع ۲ (تقریباً ۵۰ درصد آنها) از بیماری خود اطلاعی ندارند و تنها با انجام آزمایش قند خون می توان بیماری آنها را تشخیص داد. با این وجود در صورت عدم کنترل مطلوب، ممکن است علائمی مشابه به دیابت نوع ۲ نیز بروز کند.

از دیگر علائم دیابت نوع ۲ می توان به عفونت های مکرر، مخصوصاً عفونت دستگاه ادراری و پوست، تاری دید، بهبودی دیررس زخم ها، احساس سوزش و بی حسی در انگشتان پا اشاره کرد.

کسانی که در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند

¤تمامی افراد بالای ۴۰ سال در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند و باید هر ۳ سال یک بار تحت آزمایش قند خون قرار بگیرند.

¤افرادی که دچار اضافه وزن می باشند و حداقل یکی از شرایط زیر را دارند، نیز در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند و انجام آزمایشات مکرر قند خون در آنها باید در سنین زیر ۴۰ سال یا با فواصل کوتاه تر، یعنی هر ۲-۱ سال یک بار انجام شود.

این شرایط عبارتند از: وجود سابقه ابتلا به دیابت در بستگان درجه اول، سابقه ابتلای فرد به دیابت پنهان (مرحله پیش از دیابت)، سابقه ابتلا به دیابت حاملگی، سابقه تولد نوزاد با وزن بیشتر از ۴ کیلوگرم یا تولد نوزاد با ناهنجاری های مادرزادی، بالا بودن فشار خون (فشار خون ماکزیمم بیشتر از ۱۴۰ و یا مینیمم بیشتر از ۹۰ میلی متر جیوه)، وجود اختلالات چربی خون؛ یعنی تری گلیسرید بالاتر از ۲۵۰ و یا کلسترول خوب (HDL) کمتر از ۳۵ میلی گرم در دسی لیتر، سابقه ابتلا به کیست های متعدد تخمدان و یا بیماری های قلبی- عروقی (تنگی رگ های قلب، انفارکتوس قلبی یا سکته مغزی).

آیا دیابت قابل پیشگیری است؟

در مورد دیابت نوع ۱ با وجودی که تحقیقات زیادی در مورد روش های مختلف پیشگیری از آن در حال انجام است، ولی هنوز راه حل قطعی برای پیشگیری از آن به دست نیامده است. ولی در مورد دیابت نوع ۲ تحقیقات به روشنی نشان داده اند که تغذیه صحیح و کاهش وزن به میزان ۷-۵ درصد وزن فعلی و نیز انجام مرتب فعالیت ورزشی (۱۵۰ دقیقه در طول هفته) در پیشگیری از ابتلا به دیابت، در افراد در معرض خطر بسیار مؤثر است.

## واکسیناسیون

### کلیات واکسیناسیون

هرگونه اقدامی که به منظور جلوگیری از بروز عفونت و یا تخفیف شکل طبیعی بیماری در فردی با تجویز آنتی‌بادی یا آنتی‌ژن بعمل آید ایمن‌سازی گفته می شود.

با تزریق عضلانی یا وریدی آنتی بادی ایمنی غیرفعال یا انتقالی ایجاد می گردد. دوام این نوع ایمنی کوتاه است و بستگی به نیمه عمر آنتی‌بادی در بدن فرد دریافت کننده دارد و این مدت درحدود ۳ تا ۴ هفته می‌باشد.

درصورت تجویز آنتی‌ژن که شامل میکرو ارگانیسم ضعیف شده ، کشته شده ویا اجزاء آن می‌شود دستگاه ایمنی فرد دریافت کننده تحریک و بطور فعال آنتی‌بادی تولید می‌کند.ایمنی بدست آمده دراین حالت را ایمنی فعال گویند. دوام این نوع ایمنی ، طولانی تر از نوع غیرفعال است .

ایمن سازی فعال یا واکسیناسیون

واکسیناسیون اقدام بسیارمهم و با ارزشی است که بوسیله آن با هزینه کم می‌توان از ابتلاء به بیماریهای عفونی جلوگیری کرد. با اجرای برنامه واکسیناسیون همگانی در جهان، شیوع بسیاری از بیماریهای خطرناک دربین شیرخواران، کودکان و بالغین کاهش بارزی پیدا کرده است بطوریکه اکنون شیوع بیماریهای خطیری چون دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، سرخک و فلج کودکان با واکسیناسیون همگانی با موفقیت کنترل و در بسیاری از کشورها عملا به حداقل میزان خود رسیده است ، یا بیماری آبله که با واکسیناسیون همگانی و پیگیری جهانی ریشه کن شده است.

برای بیش از ۲۰بیماری انسان، اکنون واکسن تهیه شده است که تعدادی ازآنها بطور همگانی و بقیه در شرایط خاصی، مورد استفاده قرار می گیرند.

تصمیم برای تهیه و استفاده از واکسن، جهت یک بیماری براساس نتیجه موازنه دو موضوع، یکی میزان احتیاج به واکسن و دیگری خطرات و عوارض ناشی از آن گرفته می‌شود.

میزان اثر پیشگیری کننده واکسن یک بیماری، از مقایسه تعداد مبتلایان دو گروه افراد واکسینه شده و نشده‌ای که بطور تصادفی در معرض بیماری قرار می گیرند بدست می‌آید.

موثرترین واکسن ها آنهائی هستند که مکانیسم پیشگیری حاصل از مرحله بهبودی در شکل طبیعی بیماری را تقلید کنند.

رابطه بین نوع واکسن با ایمنی حاصل

واکسن های با اجرام زنده که ازقدرت بیماریزایی آنها کاسته شده است، معمولاً با دوز واحد می‌توانند ایمنی موثر و طولانی نسبت به واکسن‌های کشته شده ایجاد کنند. این واکسن‌ها علاوه برسیستم ایمنی هومورال، سیستم ایمنی سلولی را نیز تحریک می‌نمایند، این نوع واکسنها تمایل دارند واکنشهای مشابه شکل طبیعی بیماری به خصوص درافراد با نقص ایمنی را ایجاد کنند.

برای اینکه با واکسن‌های کشته شده ایمنی کافی و بمدت طولانی بدست آید، بایستی این واکسن‌ها ابتدا درچند نوبت تزریق گردند و برای جلوگیری از کاهش سطح آنتی‌بادی و ادامه ایمنی اغلب لازم است که تزریق واکسن در آینده یادآوری شود.

### تاریخچه واکسیناسیون

جان میلیونها نفر با استفاده از پنی سیلین ، سولفا تیل آمید ،و داروهای باکتری کش مشابه نجات یافته است . اما شاید با اثر پیشگیری کننده ایمن سازی - که از دیگر اکتشافات تصادفی است - جانهای بیشتری نجات یافته باشند .تا پیش از صده نوزدهم یکی از بزرگترین بلایایی که دامن گیر بشر می شد آبله بود . تنها دو بیماری، یعنی طاعون و مالاریا ، به اندازه آبله قربانی داشته اند . چگونگی مبارزه با مالاریا با استفاده از کینین و داروهای ضد مالاریا انجام می شد حشره کشها نیز در حذف پشه های ناقل بیماری مفید واقع شدند . پس از آنکه مشخص شد عامل انتقال طاعون ککهای بدن موش هستند ،این بیماری نیز سر انجام در مناطق توسعه یافته جهان با انجام اقدامات بهداشتی مهار شد .شهرت ادوارد جنر به دلیل آشنا کردن جهانیان با واکسنی است که جان میلیونها نفر را از مرگ شوم ناشی از آبله رهانیده و چندین میلیون نفر دیگر را از ظاهر زشت و وحشتناکی که بر اثر ابتلا به این بیماری ایجاد می شود ، نجات داده است .

جنر واکسن خود را در پی کار طولانی و طاقت فرسا در آزمایشگاه کشف نکرد . در ۱۹ سالگی شیر دوشی به او گفته بود که هرگز به آبله مبتلا نخواهد شد ، چون قبلًا به آبله گاوی مبتلا شده بود .بعد ها وقتی جنر پزشک شد و به بی فایده بودن تلاشهایش برای درمان این بیماری پی برد ، جمله آن شیر دوش را به خاطر آورد . اوتحقیق کرد و دریافت شیر دوشان تقریباً هرگز ، حتی وقتی از مبتلایان به آبله پرستاری می کنند ، دچار آبله نمی شوند .

به نظرش رسید که آبله گاوی را به افراد تلقیح کند ، تل آنها را از ابتلا به بیماری مرگبار تر آبله مصون سازد .این بخت یاری حقیقی بود . بدون اینکه زحمتی بکشد ، در یافت که آبله گاوی باعث ایمنی در برابر آبله می شود . قوه تشخیص او به اندازه ای بود که توانست به ارزش این حقیقت پی ببرد و از آن استفاده کند.

ادوارد جنر به سال۱۷۴۹ در برکلی از توابع گلاستر شر انگلستان به دنیا آمد . شش ساله بود که پدرش ، یک روحانی مسیحی ، درگذشت ، برادر بزرگترش مسئولیت تربیت او را به عهده گرفت. تحصیلات ابتدایی خود را در مدارس محلی گذراند ، ودر آنجا به تاریخ طبیعی علاقه مند شد . تحصیل طب را زیر نظر دانیل لادلو ، از جراحان سادبری آغاز کرد . در این هنگام بود که شیر دوش ، رابطه بین آبله گاوی و آبله را برایش تعریف کرد . جنر در سال ۱۷۷۵ در زمینه عقاید روستاییان گلاستر شر در باره آبله به تحقیق پرداخت دریافت که دو نوع آبله گاوی وجود دارد ، وفقط یکی از آنها از آبله پیشگیری میکند . همچنین تعیین کرد که نوع موثر آبله گاوی تنها وقتی اثر محافظتی دارد که در مرحله خاصی از بیماری منتقل شود .

او برای آزمودن نظریه اش مقداری از مایع درون تاولها دست شیر فروشی را که به آبله گاوی مبتلا بود بیرون کشید و آن را به لندن برد و بادقت مایع آبله را به پسرکی تلقیح کرد و همان طور که جنر پیش بینی کرده بودپسرک به آبله دچار نشد . جنر از واژه واکسیناسیون استفاده نکرد، بلکه به جایش لفظ مایه کوبی یا " واریوله واکسینه "را به کار برد معنای لغوی اصطلاح لاتینی اخیر" تاولهای ریز گاو " است .

تا حدود یک قرن بعد ، مایه کوبی جنری آبله گاوی ، تنها روس ایمن سازی علیه بیماری بود . در سال ۱۸۸۰ لویی پاستور برای ایمن سازی مرغان علیه وبا ، که در یک همه گیری ،۱۰٪طیور فرانسه را از بین برده بود ، روسی ابداع کرد . او باکتری ایجاد کننده این بیماری را جداسازی کرد و با کشت شکل ضعیف شده و تلقیح آن به مرغان ، آنها را نسبت به حمله مرگبار بیماری ایمن ساخت . اصول کلی روش پاستور با روشی که جنر برای مایه کوبی با آبله گاوی ابداع کرد یکی بود . قبل از آنکه ویروس آبله به شکل آبله گاوی به شیر دوش منتقل شود ، در بدن گاو ضعیف شده بود .در سال ۱۸۸۱ ، پاستور با روی آوردن به سیاه زخم ،که از بیماریهای گاو و گوسفند است، باسیل آنرا جدا کرد . اواین باکتری را در دمایی بالاتر از دمای بدن حیوان کشت داد تا مایعی برای تلقیح تهیه کند که موجب حمله خفیف سیاه زخم در جانور شود ، و حیوان را برای روزی که دچار حمله شدید بیماری می شود ،

ایمن سازد .

همانطور که خود پاستور گفت ، او برای ارج نهادن به شایستگی و خدمات مهم یکی از بزرگترین انگلیسیان ، یعنی جنر واژه واکسیناسیون را به طور کلی برای روش مایه کوبی پیشگیری کننده وضع کرد. چهار سال بعد پاستور واکسنی برای بیماری که در حیوانات هاری و گاه در انسان آب گریزی خوانده می شود ، ابداع کرد .

پژوهشهای پیش گامانه پاستور ،که بر کشف بخت یارانه جنر مبتنی بود ،ایمن سازی را به دانش بسیار کار آمد تبدیل کرد ، و زمینه را برای وقوع انقلابی در مهار بیماری های عفونی آماده ساخت . شاید گذشته از کشف آنتی بیوتیکها ، هیچ اکتشافی چنین تاثیر عمیقی بر سلامت انسان نگذاشته باشد .به نوشته و.ر کلارک در پایه های تجربی ایمنی شناسی معاصر (۱۹۸۶) گل سر سبد موفقیتها در فرایند ایمن سازی ریشه کنی کامل آبله بوده است . در نیمه نخست این قرن ، سالانه حدود ۲ تا ۳ میلیون مورد جدید گزارش می شد .

در سال ۱۹۴۹ آخرین مورد آبله در ایالات متحده ، ودر سال ۱۹۷۷ آخرین مورد تایید شده سراسر جهان در سومالی گزارش شد .

## واکسن چیست و چگونه تولید می شود؟

واکسن چیست ؟

موجود زنده ، مانند بدن انسان به خودی خود نیروی مقاومت و غلبه یافتن بر میکروبها را دارد . این حالت را " مصونیت " می نامند. اما در برخی از موارد باید بدن را از خارج کمک کرد ، تا چنین مصونیتی را پیداکنند . در بسیاری از بیماری هایی که از ویروس پدید می آیند ، اگر انسان یکبار آن بیماری را بگیرد و خوب بشود دیگر در برابر آن مصونیت پیدا می کند . مثلاً آبله ، سرخک و آبله مرغان از بیماری هایی هستند که اگر یک بار انسان آنها را بگیرد ، برای همیشه از آنها مصونیت پیدا می کند . یعنی دیگر آنها را هرگز نخواهد گرفت .

اما بیماری های دیگری مانند آنفولانزا ممکن است چند بار به سراغ به سراغ انسان بیایند .پس برای رهایی از چنگ انها می آیند و به طور مصنوعی در انسان مصونیت ایجاد می کنند .

بدین طریق که ویروس ضعیف شده آن بیماری را به بدن تزریق کرده ، انسان را دچار یک حالت خفیفی از آن بیماری می نمایند. ولی چون این بسیار ضعیف است، انسان به زودی بهبودی می یابد و پس از بهبودی کامل برای یک مدت طولانی در برابر آن مرض ، مصونیت می یابد .

واکسن زدن یعنی تزریق ویروس ضعیف یک بیماری به بدن.

واکسن دارای میکرب بیماری است که البته آنرا ضعیف و بی آزار ساخته اند واکسن از پی تزریق در بدن انسان " پادزهر " درست می کند که با ویروس بیماری وارد نبرد می شوند و آنها را خنثی میکنند .

طرز ساختن واکسن چگونه است ؟

واکسن را اینگونه میسازند : نخست حیوانی را عمداً دچار بیماری مورد نظر می کنند . سپس ویروس آن بیماری را از بدن حیوان مزبور جدا می سازند .

مجدداً این ویروس را به حیوانی دیگر تزریق می کنند و پس از بیمار شدنش ، باز ویروس را از بدنش جدا می سازند . آنقدر این عمل را تکرار می کنند تا به قدری ویروس ضعیف گردد که اگر آنرا به بدن انسانی تزریق کنند نه تنها او را بیمار نکند، بلکه برایش مصونیت هم پدید آورد .

راه دیگر واکسن سازی این است که آن را از ویروسهای مرده یا بی فعالیت به دست می آورند .

با تزریق این نوع واکسن بدن مشغول ساختن پادزهر می شود و خود را آماده دفاع در برابر میکر وب اصلی می کند .برای بیماری خواب و آنفولانزا از این روش استفاده می کنند . و بالاخرهگاهی هم خود ویروس را بی آنکه ضعیفش گردانند از راه پوست به بدن تزریق می نمایند . آنگاه چون ویروس از راه غیر طبیعی وارد بدن گردیده ، باز در آن ایجاد مصونیت میکند .

## طرز عمل واکسنها

مزیت ایمن سازی بر سرم درمانی ، در طول مدت حفاظت از طریق مایه کوبی است.

واکسنها، علاوه بر تولید فعال پابتنهای در گردش ، درموارد خاص، ودر هنگام بروز آلودگیهای بعدی سریعاً موجب واکنش لیمفوسیتها گردیده و دستگاه حساس ایمنی را طوری سامان می دهد که میتواند نسبت به حمله اجرام خارجی واکنش سریع نشان دهد ، این نوع واکنش را پاسخ یاد اور یا خاطره ای می نامند . برای سهولت امر، می توان واکسنها را به دودسته مشخص تقسیم نمود:

الف) واکسنهای باکتریایی

۱) واکسنهای زنده تخفیف حدت یافته : ب. ث . ژ

۲) واکسنهای کشته:سیاه سرفه، حصبه ،وبا

۳) نازهر(توکسوئید): دیفتری، کزاز

۴) واکسنهای پلی ساکاریدی: مننگوکوکسیA , C ،پنوموکوکسی

ب) واکسنهای ویروسی

۱) واکسنهای زنده تخفیف حدت یافته: فلج اطفال خوراکی، سرخجه ،سرخک، اوریون، تب زرد

۲) واکسنهای کشته کامل: انفولانزا ، فلج اطفال تزریقی ، هاری

۳) واکسنهای کشته( بخشی از پادگن) : هپاتیت ب

توکسوئیدها فقط در قبال اگزوتوکسینها ایجاد ایمنی می کنند و کیفیت انها به لحاظ خلوص و قابلیت انحلال پادگن بسیار عالی است . ایمنی خلطی حاصل از آنها نیز به سادگی قابل اندازه گیری است .

در واکسنهای باکتریایی که از یاخته کامل استفاده می شود ، پادتنهایی تولید می شوند که بعضی از آنها احتمالاً جرء اپسونینها هستند. این واکسنها نقش یک ادجووان (یاور ) را دارند و همراه با دیگر واکسنها موجب افزایش پاسخ ایمنی می شوند.

در مورد ب .ث . ژ وضعیت فرق می کند ، این واکن بیشتر ایجاد ایمنی سلولی می کند و پادتن خلطی قابل اندازه گیری تولید نمی نماید .این حالت از ایمنی سلولی همراه با افزایش حساسیت تاخیری است که از طریق آزمون حساسیت به توبرکولین اندازه گیری می شود.

واکسن آبله (ویروس واکین ) که قدیمی ترین واکسن ویروسی است، پس از تزریق به انسان به علت قرابت پادگنی ، ایجاد ایمنی علیه آبله (ویروس واریول ) می کند. ایمنی واکسن عمدتاً از نوع سلولی است و بطور کلی پاسخ پادتنی ضعیف است.

استفاده از واکسنهای زنده تخفیف حدت یافته در افراد مبتلا به نقص دستگاه ایمنی سلولی رسماً ممنوع است .

سایر واکسنهای ویروسی زنده یا تخفیف حدت یافته ،ایجادایمنی خلطی همراه با پادتنهای در گردش می کنند که به روش های متداول سر مشناسی نظیر سرونوترا لیزا سیون ، واکنش ممانعت از هم اگلوتیناسیون ، بررسی ایمنی به کمک مواد رادیوایزوتوپ ، الیزاو غیره قابل اندازه گیری است. آزمونهای افزایش حساسیت تاخیری بعضاً دال بر ایمنی با واسطه سلولی است .

بعضی واکسنها نظیر واکسن خوراکی فلج اطفال یا واکسنهایی که از طریق بینی تجویز می شوند ، علاوه بر ایمنی خلطی ، ایجاد ایمنی موضعی می نمایند و به دنبال آن ایمونوگلو بولین نوع A تولید می شود که موجب ایمنی موضعی بسیار قوی خواهد شد و از دخول ویروس از طریق ان مجاری جلو گیری خواهد کرد. نهایتاً، واکسنهای مننگوکوکسی A, C ، و پنوموکوکسی پلی والان براساس نوع کپسول وپلی ساکارید موجود در واکسن ، ایجاد پادتن اختصاصی می نمایند.

## عوارض واکسیناسیون

پیشگیری ازبیماریهای عفونی بوسیله واکسن یکی از پیروزیهای مهم علم پزشکی است، اما باید در نظر داشت که با وجود پیشرفتهای بدست آمده در تهیه واکسن‌های بسیار کم ضرر و بی‌نهایت موثر بهرحال هیچ واکسنی کاملاً بی ضرر و صددرصد مؤثر نیست. هدف در تهیه واکسن مناسب ، رسیدن به مرحله‌ای است که واکسن حداکثر اثر پیشگیری را با حداقل عارضه جانبی داشته باشد.

عوارض متعددی تاکنون برای واکسن‌ها گزارش شده است که شایع‌ترین آنها عوارض محل تزریق بصورت تورم و حساسیت و درد موضعی است که گاهی با درجات خفیفی از تب نیز همراه می‌شود.

این عوارض اغلب در طی ۲۴ ساعت اول بعد از تزریق ظاهر شده و معمولاً درکودکان بارزتر و میزان تب کودک نیز بالا است. در دنباله تزریق واکسن سیاه سرفه بندرت ممکن است کودک دچار آنسفالیت شود. این عارضه معمولاً چند روز پس از تزریق این واکسن بصورت بیقراری، تشنج اختلال رفتاری و تغییر سطح هشیاری خودنمائی می‌کند. هرگاه بعد از تزریق واکسن ثلاث کودک تب بالا، تشنج، و گریه‌های شدید و طولانی بیش از ۳ ساعت داشته باشد ، در نوبت‌های بعدی از واکسن دوگانه استفاده می‌شود.

یکی از عوارض بسیار نادری که بویژه با گونه شماره ۳ ویروس قطره فلج اطفال ممکن است پیش آید پیدایش شکل فلجی بیماری است. شیوع این عارضه دربالغین کمی زیادتر از کودکان می‌باشد، بدین جهت تجویز همگانی قطره ضد فلج کودکان در سنین بالای ۱۸ سال توصیه نمی‌شود.

هرگاه به فردی با نقص ایمنی قطره ضد فلج تجویز شود خطر پیدایش اشکال فلجی بیماری افزایش پیدا می‌کند.

در حاملگی تزریق واکسن‌های ویروسی زنده بعلت احتمال انتشار آنها به جفت و جنین ممنوع می‌باشد.

امید است با پیشرفتهای که در تکنیک‌های بیولوژی ملکولی پیدا شده است بتوان در آینده واکسن‌هایی با عوارض هر چه کمتر تهیه نمود.

به دنبال تزریق واکسن توام عوارض موضعی ا ز قبیل قرمزی محل تزریق ، حساسیت موضع ، و گاهی واکنشهای عمومی مانند تب ، سر درد ، و گاهی ظهور بثوراتی در سطح بدن مشاهده می شود اما این واکنشها به زودی مرتفع می گردند . در موارد نادری به دنبال تزریق واکسن توام ضد دیفتری- کزاز ناراحتی های کلیوی و عصبی دیده شده است . در چنین حالاتی تزریق های بعدی انجام نمی گیرند . بایستی همواره آدرنالین یک در هزار در دسترس تزریق کنندگان واکسن باشد تا اگر عارضه آنافلاکسی پیش آمد بلافاصله بمصرف برسد .

همچنین ناراحتیهای مغزی قابل توجهی که ناشی از تزریق جزء سیاه سرفه اواکسن سه گانه است به ندرت ذکر شده ، اگر ناراحتی عصبی ویا تشنجی کودک ظرف ۲ روز پس از تزریق مشاهده شود ، نشان ایجاد ناراحتی به علت واکسن سیاه سرفه است در این صورت دنباله ایمن سازی را با واکسنهای دو گانه ضد دیفتری ، کزاز خردسالان یا بزرگسالان بسته به سن شخص ادامه می دهند و به این کودک دیگر واکسن سیاه سرفه نباید تزریق شود .

### موارد عدم استعمال یا تاخیر در استفاده از واکسنها و

پاسخ به برخی پرسشهای رایج پیرامون واکسیناسیون

در کودکان تب دار یا مبتلا به بیماری های حاد تا رفع تب و بیماری تزریق واکسن سه گانه را به عقب می اندازند . در مورد کودکان مبتلا به آلرژی شدید و یا ضایعات و عوارض مغزی و عصبی مایه کوبی با احتیاط و با نظر پزشک کودکان انجام گیرد . به کودکان پس از سن شش سالگی و به نوجوانان اگر مایه کوبی توام ضرورت یابد باید حتماً واکسن ویژه بزرگسالان تزریق شود . چه در این گروه سنی واکسن خاص کودکان عوارض جنبی نسبتاً شدیدی به علت مقدار بیشتر پادتن ضد دیفتری که در آن وجود دارد ایجاد می شود

همچنین این واکسن برای کودکانی که سابقه بیماریهای مزمن چرکی ، ناراحتیهای عصبی، تشنج ، ضایعات مغزی و یا سابقه خانوادگی بیماریهای عصبی را دارند تجویز نمی گردد . در هر یک از این موارد ، پزشک متخصص بیماریهای کودکان باید شخصاً تصمیم به استفاده از واکسن را بگیرد .

برنامه ایمن سازی کودکان نارس ویا کم وزن نیز طبق جدول ایمن سازی عادی است و تجویز به موقع واکسنها توصیه می شود .

شل بودن مدفوع یا سرماخوردگی مانع از انجام ایمن سازی نخواهد بود.

سوء تغذیه نه تنها مانعی برای ایمن سازی نیست ، بلکه ایمن سازی به موقع کودکان مبتلا به سوء تغذیه اکیداً توصیه می شود .

برای هیچ واکسنی جز سیاه سرفه محدودیت سنی وجود ندارد و در صورت عدم سابقه ایمن سازی باید با برنامه عمل شود .

در اختلالات ایمنی ، چه اولیه و چه اکتسابی مثل لوسمی ( سرطان خون) و غیره واکسنهای ویروسی زنده و واکسن BcG منع استعمال دارند .

به علت ریشه کنی ، آبله در جهان ، تلقیح آن به هیچ وجه لازم نمی باشد .

بهترین سن برای تلقیح واکسن ب. ث . ژ بدو تولد می باشد ، از آن به بعد تا ۲ ماهگی بدون انجام تست مانتو و پس از دو ماهگی با انجام تست مانتو و در صورت منفی بودن آن باید ب . ث . ژ تلقیح نمود .

در افراد مبتلا به هموفیلی واکسن هپاتیت B بایستی زیر جلد تزریق شود .

فعلاًدوز یاد آور واکسیناسیون هپاتیتB توصیه نمی شود .

با توجه به وضعیت اپید میو لوژیک کشور ایمن سازی علیه اوریون و سرخجه در برنامه ایمن سازی کشور توصیه نشده است ، در جوامعی که به صورت محدود واکسیناسیون بر علیه این بیماری انجام می شود ، اگر پوشش ایمن سازی کمتر از ۷۰٪ باشد ، امکان ابتلا در سنین بالا افزایش می یابد و در نتیجه خطرات بیشتری از نظر ایجاد سندرم بعد از سرخچه ایجاد می شود ، لذا نبایستی به واکسیناسیون محدود کودکان مبادرت کرد

گروههای در معرض خطر برای ایمن سازی هپاتیتB شامل دانشجویان، گروه پزشکی ، جراحان ، پزشکان ، پرستاران ، دندانپزشکان ، کمک دندان پزشکان، بیماران تحت دیالیز ، کارشناسان و تکنسین های آزمایشگاه های تشخیص طبی و . . . می باشد .

انجام تست مانتو قبل از واکسن سرخک لزومی ندارد .

-تست مانتو چیست ؟

آزمایشی است که در تشخیص بیماری سل کمک می کند این تست باتزریق یک نوع پروتئین در داخل پوست انجام می شود .

پولیو خوراکی وتزریقی چیست ؟

واکسن مورد استفاده جهت جلوگیری از بیماری فلج اطفال ااست و دونوع می باشد یک نوع خوراکی به صورت قطره و دیگری تزریقی که به پولیو خوراکی و تزریقی معروفند .

واکسن زیرجلدی و داخل جلدی چیست ؟

منظور از جلد پوست است پوست سه لایه دارد اپیدرم سطحی ترین لایه ، درم لایه دومی و هایپودرم لایه زیرین و سومی است . زیرجلدی داخل هایپودرم ها و داخل جلدی در داخل درم.

توکسوئید چیست ؟ از سم یک باکتری ماده ای مشابه با آن ساخته می شود که به آن توکسوئید می گویند .

### چگونگی تشکیل آنتی بادی ها

چگونگی تشکیل پادتنها

به دنبال تزریق یک واکسن برای اولین بار و پس از گذشت یک دوره تاخیری متفاوت، منجر به تولید مقدارکمی از پادتنها می شود. تماس بعدی با همان پادگن موجب پاسخی سریع و قویتر خواهد شد که به واکنشهای خاطرهای مشهور است و از طریق یاخته های حساس که حافظه پادگنی خود را حفظ نموده اند تامین می گردد.

الف )پاسخ اولیه

پاسخهای اولیه به مواردی اطلاق می گردد که پس از اولین تزریق واکسن مشاهده می گرددو برخلاف پاسخهای ثانویه است که پس از تکرار تزریق تظاهر می نماید. به طور اختصار ، پس از اولین واکسن سه مرحله متامیز وجود دارد :

۱) دوره تاخیری که حد فاصل بین زمان تزریق و ظهور پادتنهای سرمی است . این مدت از ۲۴ ساعت تا دو هفته متغیر می باشد و به تکامل سیستم ایمنی فرد، و نیز طبیعت، شکل و مقدار پادگن بکار رفته ارتباط دارد .

۲) مرحله آزمایش

به محض گذز از مرحله تاخیری ، میزان پادتن بطور تصاعدی افزایش می یابد و پس از یک مرحله متغیر که بین ۴ روز تا ۴ هفته است به حد اکثر می رسد . این مدت بطور تقریب برای توکسوئید دیفتری و کزاز ۳ هفته و در مورد واکسنهای میکروبی ۲هفته می باشد.تولید پادتنهای I gM مقدم بر پادتنهای I gG است .

عیار پادتن ممکن است برای مدتی در حد اکثر باشد، چند روزی بطور ثابت و از آن پس کاهش می یابد ، ابتدا سریع و بعداً به آرامی. زمان کاهش متغیر است و بستگی به میزان تولید پادتنها از نظر کمی و کیفی و تجزیه آنها دارد . ایمونو گلولینهای A و M سریعتر از IgG کاهش می یابند.

ب)پاسخ ثانویه

عرضه مجدد پادگن پس از گذشت مدت مناسبی از زمان ، موجب بروز پاسخ ثانویه می گردد که با تظاهر سریع پادتنهای اختصاصی و خصوصاً افزایش IgG همراه است . میزان پادتن ظرف چند روز به حداکثر می رسد . این افزایش تصاعدی است، ولی با سرعت بیشتر ، ودر حالیکه مرحله کاهش طولانی تر است . همچنین ،در صورتی که دومین تزریق قبل از زایل شدن پادتنهای حاصل از تزریق اولیه انجام می پذیرد، ابتدا با کاهش موقت پادتن، وسپس با یک افزایش بیشتر روبرو خواهیم بود.

اگر مقدار پادتن موجود در سرم هنوز در سطح بالایی باشد ،موجب خنثی کردن پادگن تزریق شده می گردد . این بدان معناست که تجویز دومین پادگن در صورتی که بافاصله اندکی از تزریق اولیهانجام پذیرد ، غیرموثر خواهد بود ، زیرا پادتنهای موجود در سرم اگر در غلظت بالایی باشند موجب اضمحال پادگن می گردند . معمولا دوام پادتنها طولانی و گاهی مادام العمر است .

### واکسنهای استنشاقی

تجویز واکسنهای استنشاقی از طریق بینی ، خصوصا در مورد بیماریهای ویروسی تنفسی و نیز ویروس سرخک توسعه یافته است . نیز واکسن خوراکی حصبهو واکسن روتاویروس علیه اسهالهای ویروسی از این گروه می باشند . این واکسنها مثل ویروس تخفیف حدت یافته پولیو که از راه خوراکی تجویز می گردد ، میتواند پادتنهای موضعی را در محل ورود تحریک نمایند

### واکسنهای زیر واحد

واکسنهای Sub unit

ترکیبات مشتکله ساختار ویروس را میتوان از یکدیگر تفکیک نمود ، به قسمتی که واکسن فقط حاوی آن ترکیبات مفیدی باشد که پادتن محافظت کننده را تحریک نماید. در این طریقه می توان با عمل تخلیص ، پروتئین های غیر اختصاصی را حذف نمود و امکان واکنشهای نامطلوب واکسن را کاهش داد . نیز می توان پادگن های اختصاصی را با درجه خلوص و غلظت بیشتری تهیه و تجویز نمود ، مواردی از این قبیل را می توان واکسن های هاری ، هپاتیت ویروسی A و هپاتیت B ، اراانفلوانزاو ایدز ذکر نمود .

### مقدار–راه تجویز

؛ تهیه نگهداری و حمل واکسن

تامین و ذخیره واکسن :اغلب واکسن ها نیاز به نگهداری در یخچال جهت خنک نگهداشتن و جابجائی دقیق دارند تا موثر واقع شوند ، چنانچه ملزومات زنجیره سرد ناکافی باشد ، اجراکنندگان باید از تسهیلات سردخانه کافی در کشور ، قبل از حمل واکسن مطمئن باشند ، در طی شرائط اضطراری پیشنهاد میگردد که کلیه واکسن های وارداتی و حتی آنهائی که مربوط به آژانسهای داوطلبان میباشد تحت نظر دولت ذخیره و نگهداری گردند . تصمیم گیری در مورد سیاست های ایمن سازی باید فقط در سطح ملی انجام گرفته و موسسات دواطلب نباید دراین زمینه خاص تصمیم گیری نمایند و خط مشی مطلوب آن است که این سیاست به عنوان بخشی از طرح پیشگیری از حوادث منظور گردد.

واکسن سه گانه ضد دیفتری و کزاز و سیاه سرفه رادر ۲+تا۶+ درجه سانتی گراد و دور از نور نگهداری می نمایند این واکسن نباید یخ بزند زیرا در اثر یخ زدن و باز شدن تزریق واکسن ایجاد واکنشهای شدید و مزاحم خواهد نمود.

انواع واکسنها–مقدار–راه تجویز–شرایط نگهداری

نام واکسن – ماهیت – مقدار و راه تجویز – شرایط نگهداری در محل واکسیناسیون

۱– سه گانه – توکسوئید کزاز،توکسوئید دیفتری و باکتری کشته شده سیاه سرفه – ۰.۵ میلی لیتر ، تزریق عضلانی – ۸–۰ درجه (طبقه فوقانی یخچال)

۲– دوگانه – توکسوئید کزاز و توکسوئید دیفتری (خردسالان و بزرگسالان) – ۰.۵ < ML تزریق عضلانی – ۸–۰ درجه ( طبقه فوقانی یخچال)

۳– کزاز – توکسوئید کزاز – ****** – *******

۴– ب.ث.ژ – باسیل کالمت و گرن – ۰.۵ ML داخل جلدی تا ۱ سالگی ۰.۱ کلیه سنین – طبقه فوقانی یخچال

۵– سرخک – ویروس زنده ضعیف شده – ۰.۵ ML زیر جلدی – *******

۶– فلج اطفال – ویروس سه گانه زنده ضعیف شده – قطره خوراکی – *******

۷- هپاتیت B - آنتی ژن سطحی ویروس - کودک زیر ۱۰ سال ۰.۵ ml کودک بالای ۱۰ سال ۱ml در ماهیچه دلتوئید -

*************

#### واکسن آنفلوآنزا و سرماخوردگی

واکسن سرماخوردگی شامل چند ویروس شناخته شدهی ضعیف شده است که از طریق تزریق عضلانی ایمنی ۸۰ درصدی را برای یک سال ایجاد میکند.

برای کاهش عوارض سرماخوردگی تزریق واکسن این بیماری برای افراد بالاتر از ۶۰ سال و یا مبتلایان به بیماریهای مزمن قلبی، ریوی و کلیوی توصیه میشود؛ سرماخوردگی به بیماریهای دستگاه تنفسی فوقانی اطلاق میشود که توسط ویروسهایی همچون آنفولانزا، رینوویروسها، آدنوویروسها ایجاد میگردد.

این متخصص ادامه داد: علایم سرماخوردگی شامل آبریزش از بینی، کوفتگی، خستگی، دردهای عضلانی و استخوانی، سردرد، درد چشم، تهوع، گلو درد و سرفه است؛ این ویروس پس از ورود به بدن در مخاط دستگاههای تنفسی ایجاد بیماری کرده و همراه با ترشحات دستگاه تنفسی از فردی به فرد دیگر قابل انتقال است، بنابراین دست دادن، بوسیدن، عطسه و سرفه در محلهای عمومی باعث انتقال آن میشود.

شایعترین علت غیبت از کار و مدرسه در فصول سرد سرماخوردگی است که با استراحت سه تا پنج روز به طول میانجامد.

رطوبت و درجه حرارت در انتشار ویروس نقش دارد، این بیماری در کشورهای مناطق معتدل در فصل سرما (زمستان و پاییز) به علت بارندگی و رطوبت بیشتر است؛ از دیگر علل افزایش بروز سرماخوردگی در فصل سرما استفادهی بیشتر از وسایل نقلیهی دسته جمعی و تجمع در فضاهای بسته و عدم استفاده از تهویهی مناسب است.

تغذیه یکی از فاکتورهای موثر در عملکرد سیستم ایمنی است، بنابراین سوء تغذیه در بروز بیماریهای عفونی نقش مهمی را ایفا میکند. ابتلا به بیماریهای مزمن قلبی، کلیوی و وریدی نیز فرد را مستعد ابتلا به این عفونت میکند.

در سرماخوردگی مخاط بینی و دستگاه تنفسی دچار احتقان و التهاب شده، پس مصرف مداوم مایعات، استفاده از بخور در تسکین علایم و سیر بهبود آن نقش دارد.

برای پیشگیری از بروز و درمان سرماخوردگی رعایت نکات بهداشتی از سوی فرد بیمار از قبیل استفاده از وسایل و ظروف جداگانه، اجتناب از حضور در اماکن عمومی و نیز استفاده از داروهای ضد ویروس، مصرف مایعات فراوان، شست و شوی مداوم دستها و دهان شویه با نرمال سالین یا آب نمک و استفاده از داروهای مسکن نظیر استامینوفن و یا آنتیهیستامین موثر است و به صرف وجود سرماخوردگی به هیچ وجه آنتیبیوتیک تجویز نمیشود.

استفاده از واکسن ضدبیماری آنفولانزا در کاهش میزان مرگ و میر ناشی از سکته های قلبی موثر است پژوهشگران در آرژانتین بتازگی با بررسی شماری از مبتلایان به سکته های قلبی و همچنین برخی از افرادی که برای درمان انسداد رگهای کرونرئ قلب تحت عمل جراحی ئ تعویض این عروق قرار گرفته بودند دریافتند تزریق واکسن آنفولانزا در فصل زمستان مرگ و میر این بیماران را به میزان ۷۲ درصد کاهش می دهد بر پایه نتایج این بررسی که در شماره آوریل مجله سیرکیولیشن منتشر شده است .

تنها یک نوبت تزریق واکسن آنفولانزا خطر مرگ و میر این بیماران را به میزان چشمگیری کاهش می دهد به نظر دکتر برانکوموتنر سرپرست این گروه پژوهشی : تزریق واکسن آنفولانزا با افزایش گونه ای از سلول های دستگاه ایمنی موسوم به لیمفوسایتهای بی -احتمال پاره شدن و میزان بروز التهاب در دیواره رگها و در نتیجه احتمال بروز سکته های قلبی و مغزی را کاهش می دهد از این رو پژوهشگران استفاده از واکسن آنفولانزا را در فصل زمستان برای مبتلایان به سکته های قلبی و بیمارانی که تحت جراحی تعویض رگهای قلب قرار گرفته اند سودمند می دانند

#### واکسن مورفین

واکسن مرفین در انستیتوپاستور ایران ساخته شد:

مراحل آزمایشگاهی تولید واکسن مرفین در انستیتو پاستور ایران به پایان رسیده است.

دکتر تقی خانی رئیس انستیتو پاستور ایران با بیان این مطلب افزود: این واکسن مراحل آزمایشگاهی خود را طی کرده و به ثبت داخل رسیده و بر روی حیوانات آزمایشگاهی نیز جواب مثبت داشته است.

وی با اشاره به اینکه واکسن های مننژیت، آنفولانزا و هاری انسانی در این انستیتو بزودی تولید خواهدشد، تصریح کرد: تحقیقات درباره بیماری های عفونی و واگیر، پیشگیری و تشخیص و درمان بیماری ها از جمله مسئولیت های عمده انستیتو پاستور ایران است که تولید واکسن مرفین نیز در راستای این اهداف صورت گرفته است.

رئیس انستیتو پاستور ایران با اشاره به سابقه ۸۰ ساله این انستیتو در طرح های پژوهشی و تحقیقاتی تصریح کرد: تولید این واکسن نیز نتیجه تحقیقات دیگری بود که محققان با تغییر مواد کیت تشخیص سریع مرفین و آزمایش بر روی حیوانات موفق شدند واکسن مرفین را تولید کنند که امیدواریم پس از کسب اجازه آزمایش بر روی انسان به تأیید بین المللی و تولید انبوه برسد

#### واکسن توام بزرگسالان

واکسن توام ضد دیفتری - کزاز برای خردسالان - نوجوانان و بزرگسالان

ترکیب : این واکسنها محتوی محلولهای تصفیه و تغلیظ شده توکسو ئید های دیفتری وکزاز هستند که بر فسفات آلومینیوم در حال تولید جذب شده اند .

نیومرسال به عنوان نگاه دارنده به نسبت یک در هزار به محلول اضافه شده است . استفاده از فسفات آلو مینیوم بدان جهت است که با تاخیر جذب واکسن در بدن ، قدرت ایمنی زایی فزونتر می شود . هر دز واکسن در حجم ۵٪ میلی لیتر برای کودکان محتوی مواد زیر است :

توکسوئید دیفتری ۱۵ واحد فلوکا لان

توکسوئید کزاز ۱۰ واحد فلوکولان

فسفات آلومینیوم ( بر مبنای یون فلز ) ۳/۰ تا ۶/۰ میلی گرم

واکسن ویژه نوجوانان و بزرگسالان ترکیبی شبیه واکسن کودکان دارد ، تنها مقدار نوکسوئید دیفتری آن به دو واحد فلوکولان تقلیل یافته است.

موارد استعمال : برای ایمن سازی کودکان زیر شش سال بر ضد بیماری های دیفتری و کزاز از واکسن توام دیفتری- کزاز ویژه خردسالان استفاده می شود . همچنین برای ایمن سازی کودکان بیش از شش سال و نوجوانان و بزرگسالان از واکسن توام ویژه استفاده می نمایند .

روش استفاده : قبل از مصرف ، شیشه واکسن را خوب تکان دهید تا واکسن کاملاً یکنواخت گردد. برای ایجاد ایمنی اساسی وپایه ای دو تزریق نیم میلی لیتری به فاصله ۴ تا ۸ هفته انجام می گیرد و سومین تزریق ۶ تا ۱۲ ماه بعد بایستی انجام پذیرد . پس لز تکمیل برنامه مایه کوبی ، ایمنی حاصل برای مدت ۵ سال قابل اعتماد است و با یک تزریق یاد آور برای ۵سال دیگر دوام ایمنی را تضمین می نمایند . واکسن ویژه نوجوانان و بزرگسالان معمولاً به عنوان یاد آور و فقط یک بار تزریق می شود .

موارد عدم استعمال : در کودکان تب دار یا مبتلا به بیماری های حاد تا رفع تب و بیماری تزریق واکسن را به عقب می اندازند . در مورد کودکان مبتلا به آلرژی شدید و یا ضایعات و عوارض مغزی و عصبی مایه کوبی با احتیاط و با نظر پزشک کودکان انجام گیرد . به کودکان پس از سن شش سللگی و به نوجوانان اگر مایه کوبی توام ضرورت یابد باید حتماً واکسن ویژه بزرگسالان تزریق شود . چه در این گروه سنی واکسن خاص کودکان عوارض جنبی نسبتاً شدیدی به علت مقدار بیشتر پادتن ضد دیفتری که در آن وجود دارد ایجاد می شود

عوارض جانبی : به دنبال تزریق واکسن توام عوارض موضعی ا ز قبیل قرمزی محل تزریق ، حساسیت موضع ، و گاهی واکنشهای عمومی مانند تب ، سر درد ، و گاهی ظهور بثوراتی در سطح بدن مشاهده می شود اما این واکنشها به زودی مرتفع می گردند . در موارد نادری به دنبال تزریق واکسن توام ضد دیفتری- کزاز ناراحتی های کلیوی و عصبی دیده شده است . در چنین حالاتی تزریق های بعدی انجام نمی گیرند . بایستی همواره آدرنالین یک در هزار در دسترس تزریق کنندگان واکسن باشد تا اگر عارضه آنافلاکسی پیش آمد بلافاصله بمصرف برسد .

روش نگهداری : واکسن توام را در ۲+تا ۶+ درجه سانتیگراد و دور از نور نگهداری می نمایند .

این واکسن نباید یخ بزند . در اثر یخ زدن و باز شدن ، تزریق واکسن ایجاد واکنشهای شدید و مزاحم خواهد نمود.

بسته بندی : واکسن توام معمولاً در جعبه های محتوی دو آمپول ۵/. میلی لیتری و یا در شیشه های ۵ یا ۱۰ میلی لیتری عرضه می شود .

#### واکسن سه گانه

واکسن سه گانه ضد دیفتری - کزاز و سیاه سرفه

ترکیب : این واکسنها محتوی محلولهای تصفیه و تغلیظ شده توکسوئید های دیفتری و کزاز هستند که پس از اختلاط با پیکره باکتری گشته سیاه سرفه بر فسفات آلو مینیوم در حال تولید جذب شده اند . تیو مرسال به عنوان ماده نگه دارنده به نسبت یک در ده هزلر به محصول اضافه شده است . استفاده از فسفات آلومینیوم بدان جهت است که با تاخیر جذب واکسن در بدن قدرت ایمنی زایی آن افزونتر می شود . هر دز واکسن در حجم ۵/. میلی لیتر محتوی مواد زیر است :

نوکسوئید دیفتری ۱۵ واحد فلوکولان

توکسوئید کزاز ۱۰ واحد فلوکولان

واکسن ضد سیاه سرفه ۴ واحد بین المللی محافظت کننده

فسفات آلو مینیوم ( بر مبنای یون فلز )۳/ تا ۶/ میلی گرم

نیومر سال ۱ ٪

موارد استعمال :

واکسن سه گانه را برای ایمن سازی نوزادان و کودکان بین سنین ۶ هفته ای تا ۴ سالگی به مصرف می رسانند .

موارد عدم استعمال :

به کودکان تب دار یا مبتلا به بیماریهای حاد تا رفع تب و بیماری واکسن سه گانه ضد دیفتری - کزاز و سیاه سرفه تزریق نمی شود . همچنین این واکسن برای کودکانی که سابقه بیماریهای مزمن چرکی ، ناراحتیهای عصبی، تشنج ، ضایعات مغزی و یا سابقه خانوادگی بیماریهای عصبی را دارند تجویز نمی گردد . در هر یک از این موارد ، پزشک متخصص بیماریهای کودکان باید

شخصاً تصمیم به استفاده از واکسن را بگیرد .
روش استفاده :
قبل از مصرف شیشه واکسن را خوب تکان دهید تا واکسن کاملاً یکنواخت گردد . برای ایجاد ایمنی اساسی و پایه ای سه تزریق نیم میلی لیتری به فاصله ۴تا ۸ هفته انجام می گیرد و چهارمین تزریق یک سال بعد صورت می پذیرد . از تزریقهای یاد آور ۵ سال یک بار از واکسن توام ضد دیفتری کزاز خردسالان یا بزرگسالان ، بسته به سن شخص لستفاده به عمل می آید .
عوارض جانبی: با تزریق این واکسن قرمزی ، سفتی ، تورم و یا بثورات پوستی همراه با تب که معمولاً زود گذر هستند مشاهده می شود . در موارد نادری ناراحتیهای کلیوی به دنبال تزریق این واکسن دیده شده است . همچنین نلراحتیهای مغزی قابل توجهی که ناشی از تزریق جزء سیاه سرفه این واکسن سه گانه است به ندرت ذکر شده ، اگر ناراحتی عصبی ویا تشنجی کودک ظرف ۲ روز پس از تزریق مشاهده شود ، نشان ایجاد ناراحتی به علت واکسن سیاه سرفه است در این صورت دنباله ایمن سازی را با واکسنهای دو گانه ضد دیفتری ، کزاز خردسالان یا بزرگسالان بسته به سن شخص ادامه می دهند و به این کودک دیگر واکسن سیاه سرفه نباید تزریق شود .
بایستی همواره آدرنالین یک در هزار در دسترس تزریق کنندگان باشد تا اگر عارضه آنافیلاکسی پیش آمد بلافاصله به مصرف برسد .
روش نگهداری: واکسن سه گانه ضد دیفتری و کزاز و سیاه سرفه رادر ۲+تا۶+ درجه سانتی گراد و دور از نور نگهداری می نمایند این واکسن نباید یخ بزند زیرا در اثر یخ زدن و باز شدن ، تزریق واکسن ایجاد واکنشهای شدید و مزاحم خواهد نمود.
بسته بندی: واکسن سه گانه معمولاً در جعبه های محتوی سه آمپول ۵/ میلی لیتری و یا در شیشه های ۵ تا ۱۰ میلی لیتری عرضه می گردد .

### واکسن هاری

بیماری هاری عفونت حاد ویروسی دستگاه عصبی است که موجب مرگ انسانها و حیوانات می گردد. تمام حیوانات خونگرم ( پستانداران و پرندگان ) نسبت به بیماری حساسند و ویروس بین حیوانات اهلی و وحشی ، و از طریق انها به انسان قابل سرایت است .
انواع واکسن های هاری :
واکسنهای تهیه شده بر روی نسج مغزی ( واکسن کشته کامل یا نسبی )
واکسنهای تهیه شده بر روی جنین تخم مرغ یا اردک ( زنده خفیف حدت یافته )
واکسنهای کشت سلولی ( یاخته های دیپلوئید و یا تیره های سلولی )

### واکسن تیفوئید و وبا

به چند دلیل اقدام فوری در رابطه با انجام واکسیناسیون عمومی بر علیه تیفوئید و وبا باید جلوگیری گردد :
۱- هیچگونه مدارکی که دلالت بر انتشار وسیع اینگونه بیماریها پس از وقوع بلایا باشد وجود نداشته باشد .
۲- سازمان جهانی بهداشت انجام واکسیناسیون برعلیه تیفوئید و وبا را در مناطق بومی و بصورت روتین توصیه نمی نماید .واکسن های تیفوئید و وبا تنها دارای تاثیر جزئی و حفاظت های فردی کوتاه مدت بوده و در پیشگیری از انتشار بیماریهای فوق تاثیر ناچیزی دارند ولی بطور کلی حفاظت بیشتر و طولانی تر بصورت طبیعی در مناطق بومی و در نقاطی که اهالی قبلا "در معرض بیماری بوده اند بوجود خواهد آمد ، با این وجود ، ایمن سازی برعلیه بیماریهای فوق الذکر از نظر پیشگیری از گسترش و انتشار بیماری های فوق کافی نیستند . کنترل پزشکی مطلوب زمانی بوجود می آید که در شناسائی ، جداسازی و درمان موثر و جدی توجه خاص مبذول گردد.
۳- پوشش کامل ایمنسازی جمعیت ، حتی چنانچه در یک مرحله انجام گیرد در مدت زمانی کوتاه مقدور نمی باشد و چنانچه اقدام به اجرای برنامه مصونسازی در مراحل دوم و سوم گردد بعلت کاهش علاقه عمومی ، پوشش کامل جمعیتی مشکل تر خواهد بود ، تجارب گذشته نشان داده است که در شرائط اضطراری ثبت نام افراد واکسینه شده غیر ممکن میباشد و این موضوع باعث دشواری بیشتر در پی گیری افراد مذکور میگردد و بویژه چنانچه چندین موسسه بدون ارتباطات و هماهنگی بخواهند این برنامه را بمود اجرا گذارند دراینصورت باید بکلی از پی گیری خود داری گردد.
۴- اجرای برنامه های واکسیناسیون نیاز به تعداد بی شماری از کارکنان دارد که باید نسبت به استخدام آنان اقدام گردد.
۵- کیفیت واکسن در دسترس بویژه چنانچه بطور عجولانه از منابع نامطمئن تامین گردد باید مورد دقت کافی قرار گیرد .
۶- به غیر از مواقعی که از نیرل استفاده نمی گردد مانند استفاده از تزریق کننده های فشاری ، به احتمال زیاد واکسیناسیون عمومی ممکن است ، بهره گیری از نیرل هائی که کاملا "استریل نگردیده و امکان انتقال هپاتیت B انجام گیرد و حتی در مواردی چنانچه ملزومات یکبار مصرف در دسترس باشد احتمال دارد نظارت کافی بر روش تزریق انجام نگردد.
۷- برنامه های ایمن سازی عمومی ممکن است منجر به تشخیص و درک اشتباه عمومی در رابطه با ایمنی از مخاطرات بیماریها و بی توجهی به معیارهای موثر بهداشتی گردد.

### واکسن کزاز

به منظور حفاظت از بیماری کزار دو گونه آمادگی ضروری میباشد ، ابتداء در دسترس بودن واکسن کزار که یک عامل مصونسازی موثر دربین کودکان و همچنین زنان در سنین حاملگی است . یکی از مهمترین روشهای حفاظت جامعه برعلیه بیماری کزاز ، حفظ سطح ایمنی عمومی ، انجام ایمن سازی عادی پیش از وقوع بلایا و همچنین پاکیزه نمودن اولیه و کافی جراحات میباشد ، چنانچه در بیماریهائی که دارای جراحات باز میباشند ، رعایت سطح کامل ایمنی نگردد ، واکسن کزار یک روش پیشگیری موثر بشمار خواهد رفت . درمورد آمادگی دوم ، انتی توکسین کزاز باید بطور مجزا و تحت نظر پزشک به بیماران مجروحی که قبلا- "مایه کوبی نگردیده اند تجویز گردد. افزایش فوق العاده بیماری کزاز معمولا "پس از بروز بلایای طبیعی رخ نمی دهد بنابراین واکسیناسیون عمومی جامعه برعلیه بیماری کزار ضروری نبوده و تصور نمی شود که در کاهش بیماری مصدومان موثر باشد . واکسیناسیون عمومی ممکن است در کمپ ها و اردوگاههای منطقه و جهت تعداد بیشماری از کودکان برعلیه بیماری سرخک ، سیاه سرفه ، و احتمالا "پولیو و دیفتری توصیه میگردد.

### واکسن ایدز

یک شرکت آمریکایی اعلام کرده است که ممکن است ظرف پنج سال آینده واکسن بیماری ایدز در دسترس قرار گیرد.
قرار است شرکت" واکسجن، "که مراحل نهایی آزمایش واکسن ایدز را روی انسان انجام می دهد، در اجلاس ایدز در بارسلون، اسپانیا، اعلام کند که نتایج این آزمایش ها سال آینده معلوم خواهد شد.
در همان حال، سازمان موسوم به" ابتکار عمل بین المللی برای واکسن ایدز "هشدار داده است که از هم اکنون باید تلاش کرد تا هزینه استفاده از واکسن این بیماری در حدی باشد که بتوان آن را در دسترس کشورهایی قرار داد که بیش از همه به آن نیاز دارند.
دو شرکت دارویی" روش "سوییس و" تریمریس "آمریکا گفته اند که دارویی را تکمیل کرده اند که قبل از این که ویروس عامل ایجاد بیماری ایدز - اچ آی وی - وارد سلول ها شود، می تواند آن را از بین ببرد.
اکثر داروهای ایدز که در حال حاضر مورد مصرف قرار می گیرد تنها بعد از ورود ویروس بیماری به سلول انسان می تواند با این بیماری مقابله کند.

### اجباری شدن واکسن منتزیت برای مشمولین خدمت وظیفه عم

معاونت وظیفه عمومی نیروی انتظامی اعلام کرد: دفترچه آماده به خدمت تمامی مشمولان نظام وظیفه، هنگام اعزام به خدمت باید ممهور به مهر تزریق واکسن" مننژیت "باشد.
به گزارش معاونت وظیفه عمومی نیروی انتظامی، از این پس مشمولانی که دفترچه آنان مهر تزریق واکسن مننژیت نداشته باشد، اعزام نخواهندشد و تأخیر آنان دراین خصوص، به منزله غیبت خواهدبود.
دراین اطلاعیه خطاب به تمامی مشمولان دارای مدرک تحصیلی زیردیپلم، دیپلم، کاردانی، کارشناسی و بالاتر و همچنین مشمولان گروه پزشکی، آمده است: پس ازدریافت دفترچه آماده به خدمت، به منظور رعایت بهداشت و حفظ سلامت، به نزدیکترین مرکز بهداشتی محل سکونت خود مراجعه کرده و اقدام به تزریق واکسن مننژیت کنند.

### مدارک مورد نیاز جهت تهیه واکسن هپاتیت

از انستیتو پاستور تهران و M M R از موسسه سرم سازی رازی کرج
*کپی پروانه مطب اعتبار دار
*کپی شناسنامه
*کپی کارت نظام پزشکی
سهمیه ماهیانه بین ۱۵ تا ۲۰ ویال ۵ سی سی
داشتن شرایط زنجیره سرد ( ماشین یخچال دار یا کلمن و یخ برای تحویل ضروری است )
آدرس انستیتو پاستور : تهران - میدان حر
آدرس موسسه سرم سازی رازی : کرج - جاده حصارک - نرسیده به دانشگاه تربیت معلم

## کمک های اولیه

### مراقبت از خود

حفاظت از خود در برابر آسیب و عفونت در واقع ارایه کمک‌های اولیه بسیار پراهمیت است یکی از قواعد اولیه در ارایه کمک‌های اولیه اطمینان پیدا کردن از بی‌خطر بودن موقعیت پیش از شروع درمان مصدوم است به خاطر بسپارید که عفونت حتی با وجود آسیب‌های نسبتاً جزیی می‌تواند یک خطر باشد. از این رو لازم است که گام‌هایی را در جهت جلوگیری از تماس با عفونت مصدوم یا عدم انتقال عفونت خود به مصدوم طی کنید. به علاوه باید مراقب سلامت روانی خود باشید و سعی کنید که برخوردی مؤثر با استرس داشته باشید. - امنیت شخصی در موقعیت‌های خطرناک دست به اقدامات قهرمانانه نزنید. اگر خود را در معرض

خطر قرار دهید، احتمالاً نمی‌توانید به صورتی مؤثر به مصدومان کمک‌رسانی کنید. همیشه ابتدا وضعیت خود را ارزیابی کنید و مطمئن شوید که موقعیتی که قصد ورود به آن را دارید، برای شما خطری ایجاد نمی‌کند.

### اقدامات در وضعیت‌های اورژانس

در هر موقعیت اورژانس باید از یک مجموعه اقدامات مشخص پیروی کنید. از این طریق شما قادر خواهید بود موارد ضروری را اولویت‌بندی کنید و شخصاً تصمیم‌گیری کنید. گام‌های اصلی عبارتند از: ارزیابی وضعیت بی‌خطر کردن محل ارایه کمک‌های اورژانس و کمک گرفتن از دیگران قبل از دست زدن به هر کاری سعی کنید بر احساسات خود غلبه کنید و یک لحظه بیندیشید. بسیار مهم است که خود را در معرض خطر قرار ندهید بنابراین در مواردی که خطرناک است به سرعت وارد نشوید. به خطر وجود گاز یا بنزین دقت کنید. به علاوه سعی نکنید همه کارها را به تنهایی انجام بدهید. - اولویت‌های کمک‌های اولیه وضعیت را ارزیابی کنید. به سرعت و با حفظ خونسردی آنچه را که رخ داده تحت نظر بگیرید و به دنبال هرگونه خطر تهدیدکننده خود یا مصدوم بگردید. هرگز خود را در معرض خطر قرار ندهید. محل را از خطر عاری کنید. در حد توان مصدوم را از خطر محافظت کنید اما به محدودیت های خودتان هم واقف باشید. کمکهای اورژانس را ارایه دهید.وضعیت تمام مصدومان را ارزیابی کنید تا بتوانید اولویتها را مشخص کنید و اول آنهایی را که دچار وضعیت‌های تهدیدکننده حیات هستند درمان کنید. از دیگران کمک بگیرید. به سرعت مطمئن شوید که هرگونه کمک طبی ضروری یا کمک‌های تخصصی درخواست شده‌اند و در راه هستند. - ارزیابی وضعیت رویکرد شما باید بسیار سریع و در عین حال با حفظ خونسردی و کنترل باشد. اولویت‌های کاری شما عبارتند از: شناسایی هرگونه خطر برای خودتان مصدوم و ناظران سپس بررسی امکانات موجود و نوع کمکی که ممکن است به آن نیاز داشته باشید. هنگامی که پیشنهاد کمک به شخص می‌دهید، بگویید که از مهارت‌های کمک‌های اولیه برخوردار هستید. اگر هیچ پزشک پرستار یا افراد کارآزموده دیگری در محل حضور ندارند، با خونسردی مسؤولیت را بپذیرید. ابتدا سؤالات زیر را از خود بپرسید: آیا خطر همچنان وجود دارد؟ آیا جان کسی در معرض خطر فوری قرار دارد؟ آیا ناظری برای کمک وجود دارد؟ آیا من به کمک تخصصی نیاز دارم - بی‌خطر کردن محل شرایطی که منجر به وقوع حادثه شده است می‌تواند همچنان خطرزا باشد. فراموش نکنید که امنیت خودتان در درجه اول قرار دارد. اغلب اقدامات ساده (مثل خاموش کردن یک سوییچ برای بی‌خطر کردن محل کفایت می‌کند. اگر نمی‌توانید خطر تهدیدکننده حیات را از بین ببرید، باید سعی کنید بین مصدوم و محل خطر، قدری فاصله ایجاد کنید و در صورت امکان میزان خطر را به حداقل برسانید. به عنوان آخرین اقدام باید مصدوم را از محل خطر دور کنید (به مبحث" جابه‌جا کردن بیماران " مراجعه کنید). معمولاً برای جابه‌جا کردن مصدوم به تجهیزات و کمک‌های تخصصی نیاز خواهید داشت بی‌خطر کردن وسیله نقلیه در برخورد با مصدومی که داخل وسیله نقلیه است خاموش کردن سوییچ در اولویت قرار دارد. این عمل خطر ایجاد آتش‌سوزی ناشی از شمع اتومبیل را کاهش می‌دهد. - ارایه کمک‌های اورژانس‌پس از بی‌خطر شدن محل به سرعت یک بررسی مقدماتی و ارزیابی اولیه از هر مصدوم انجام دهید تا مصدومانی را که به کمک‌های اولیه اورژانس نیاز دارند، فوراً درمان کنید. به هر حال درخواست کمک ضروری را به تأخیر نیندازید؛ در صورت امکان از یک ناظر بخواهید که این کار را انجام دهد. برای پی بردن به وجود یا عدم وجود تنفس در مصدوم به قفسه سینه وی نگاه کنید. در مورد هر مصدوم موارد زیر را بررسی کنید: آیا مصدوم هوشیار است آیا راه تنفس باز است آیا مصدوم نفس می‌کشد؟ آیا نشانه‌های گردش خون در مصدوم وجود دارند؟ مشاهدات شما، اولویت‌ها و نیز زمان نیاز به کمک و میزان کمک موردنیاز را تعیین می‌کنند.انجام کمک‌های اورژانس به محض برطرف شدن خطر، ارزیابی اولیه را انجام دهید: بررسی کنید که آیا راه تنفس مصدوم باز است نفس می‌کشد و نشانه‌های کار کردن قلب و گردش خون وجود دارند یا خیر. - کمک گرفتن از دیگران گاهی امکان دارد که همزمان با چندین کار مواجه شوید: حفظ امنیت تماس تلفنی برای درخواست کمک و آغاز کمک‌های اولیه می‌توانید از افراد دیگری برای انجام کارهای زیر کمک بخواهید: - بی‌خطر کردن محل‌انجام تماس تلفنی برای درخواست کمک آوردن تجهیزات کمک‌های اولیه کنترل ترافیک و ناظران کنترل خونریزی یا نگه داشتن یک اندام خلوت کردن اطراف مصدوم‌انتقال مصدوم به یک مکان بی‌خطر برخورد با ناظران ممکن است افراد حاضر در صحنه حادثه بتوانند به راه‌های مختلف به شما کمک کنند (مثلاً آوردن تجهیزات یا کنترل کردن سایر ناظران . به آنها بگویید که آموزش‌های مربوط به کمک‌های اولیه را پشت سر گذارده‌اید و درخواست‌های خود را با صراحت مطرح کنید. - کنترل کردن ناظران واکنش‌های ناظران ممکن است باعث شود که شما نگران یا حتی عصبانی شوید. ممکن است این افراد هیچ آموزشی درباره این کمک‌های اولیه ندیده باشند و احساس ترس یا بی‌فایده بودن کنند. در صورتی که این عده خود در حادثه حضور داشته باشند و یا شاهد آن بوده‌اند، ممکن است آسیب دیده باشند و قطعاً دلواپس و نگران خواهند بود. اگر به هر طریقی نیاز به کمک یک ناظر داشتید، این مطالب را فراموش نکنید. روشی قاطعانه توأم با خوش رفتاری به کار بگیرید.

### تماس تلفنی برای درخواست کمک

شما می‌توانید با تلفن به تعدادی از مراکز، درخواست کمک کنید. خدمات اورژانس پلیس مراکز آتش‌نشانی یا مراکز آمبولانس گروه‌های نجات معدن کوهستان غار و بیابان نیروهای حراست ساحل (گارد ساحلی خدمات شهری گاز، برق یا آب خدمات سلامت پزشکان دندانپزشکان پرستاران ماماها تماس‌های اورژانس رایگان هستند و از طریق تمام دستگاه‌های تلفن (مثل تلفن‌های اتومبیل یا تلفن‌های همراه قابل انجام هستند. در جاده‌های ماشین رو، در هر چندکیلومتر یک دستگاه تلفن اورژانس وجود دارد؛ پیکان‌های روی تیرک‌های نشانگر که بین این تلفن‌ها واقع شده‌اند، جهت نزدیک‌ترین تلفن را نشان می‌دهند. برای فراخوانی کمک از طریق این تلفن‌ها، تنها کافی است گوشی را بردارید و شماره تلفن امداد را بگیرید؛ به درخواست شما پاسخ داده می‌شود.اگر برای درخواست کمک از طریق تلفن مجبور به ترک مصدوم هستید، قبلاً با انجام عملیات حیاتی خطرهای تهدیدکننده را در مصدوم به حداقل برسانید (به " ارزیابی اولیه " مراجعه کنید). تماس خود را کوتاه ولی دقیق انجام دهید. اگر از شخص دیگری خواستید که این تماس را برقرار سازد، از او بخواهید که (پس از انجام تماس برگردد و شما را از آمدن نیروهای امدادی مطمئن سازد. - - - برقراری تماس تلفنی وقتی با تلفن اورژانس تماس می‌گیرید، در مورد خدمات موردنیاز شما سؤال می‌شود و سپس به افسر کنترل مربوطه وصل می‌شوید. اگر با چندین مصدوم مواجه شده‌اید، آمبولانس درخواست کنید؛ مرکز آمبولانس به سایر مراکز خدماتی اطلاع خواهد داد. اگر در مورد موقعیت مکانی خود مطمئن نیستید، هراس به خود راه ندهید. سعی کنید از بومیان و اطرافیان موقعیت جغرافیایی محل را جویا شوید. ممکن است از شما بخواهند که برای" نشان دادن راه خدمات اورژانس در کنار دستگاه تلفن بمانید. اگر می‌خواهید شخصی را برای انجام این کار روانه کنید، مطمئن شوید که وی اهمیت موضوع را درک کرده است و گزارش ماجرا را به شما خواهد رساند. تماس با مرکز خدمات اورژانس سعی کنید خونسردی خود را حفظ کنید تا بتوانید تمام اطلاعات موردنیاز مرکز خدمات اورژانس را ارایه کنید. تا زمانی که افسر کنترل بتواند خط شما را ردیابی کند، تلفن را قطع نکنید.- - - اطلاعاتی که باید در اختیار اورژانس قرار دهید؟ - نام خود را درست بیان کنید و ذکر کنید که به اندازه ظرفیت خود به عنوان یک ارایه‌کننده کمک‌های اولیه مشغول به فعالیت هستید. جزییات زیر ضروری هستند: - شماره تلفن خودتان - محل دقیق حادثه در صورت امکان نام یا شماره جاده را بدهید. هرگونه تقاطع یا نشانه دیگرا را ذکر کنید. - نوع و سنگینی مورد اورژانس به‌عنوان مثال" حادثه رانندگی دو ماشین جاده مسدود شده ۳ نفر گیر افتاده‌اند.- "تعداد، جنس و سن تقریبی مصدومان و هر چیزی که در مورد وضعیت آنها می‌دانید؛ به‌عنوان مثال" مرد، پنجاه و چند ساله مشکوک به حمله قلبی ایست قلبی . - جزییات هر نوع خطر مثل گاز، مواد سمی صدمه خطوط نیرو یا وضع آب و هوا (مثلاً مه یا جاده یخ زده .

### مصدومان متعدد

در وضعیت‌هایی مثل حوادث ترافیکی عمده ممکن است مجبور باشید همزمان به چندین مصدوم رسیدگی کنید. ممکن است تنها یا همراه با سایر ارایه‌کنندگان کمک‌های اولیه مشغول کار باشید و یا به متخصصان کمک برسانید. در هر کدام از این وضعیت‌ها، استفاده از یک راه و روش منظم توأم با خونسردی در آشفتگی و هرج و مرج ابتدایی بسیار مهم است در ابتدا تمام مصدومان بی‌هوش را شناسایی کرده بر سر آنها حاضر شوید و با انجام ارزیابی اولیه هرگونه آسیب تهدیدکننده حیات را شناسایی و درمان کنید. - - - نحوه برخورد با حادثه حوادث عمده‌ای که تعداد زیادی مصدوم به جای می‌گذارند، فشار توان‌فرسایی بر دوش نجات‌دهندگان وارد می‌کنند. مجرب‌ترین ارایه‌کننده کمک‌های اولیه که در محل حادثه حاضر است باید مسؤولیت را بر عهده بگیرد. اولین کار آن است که مطمئن شوید با مراکز خدمات اورژانس تماس گرفته شده و اطلاعات دقیق در مورد حادثه در اختیار آنها گذاشته شده است اولویت بعدی ارزیابی صحنه حادثه و در صورت امکان بی‌خطر ساختن آن است سپس ارایه کمک‌های اولیه اورژانس را در صورت بی‌خطر بودن آغاز کنید. در صورتی که سایر ارایه‌کنندگان کمک‌های اولیه از راه رسیدند، در حد توان اطلاعات در اختیارشان بگذارید. با ورود خدمات اورژانس افسر ارشد کنترل اوضاع را در دست خواهد گرفت در حوادث عمده پلیس محل‌هایی را برای تجمع اختصاص می‌دهد و افسرانی را برای دریافت گزارش‌های نجات‌دهندگان منصوب می‌کند. از بین نبردن شواهد موجود در محل حادثه بسیار مهم است چون ممکن است در آینده نیاز به تحقیقات قانونی باشد. - - - نقش ارایه‌کننده کمک‌های اولیه‌در حوادث عمومی عمده (به‌خصوص وقتی که یک پزشک در گروه شما حضور دارد)، ارایه‌کنندگان کمک‌های اولیه تا زمان ورود آمبولانس و سایر خدمات نقش گروه پزشکی حاضر در محل را ایفا می‌کنند. با ورود این افراد، نقش شما در رسیدگی به حادثه کاهش می‌یابد. در تمام حوادث عمده در صورتی که یکی از اعضای خدمات اورژانس از شما درخواست کند که صحنه را ترک کنید، باید این کار را انجام دهید. البته ممکن است از شما درخواست شود که با انجام کارهای ساده‌ای (مثل در دست گرفتن سرم یا نگه داشتن اندام آسیب دیده به گروه پزشکی یاری برسانید. همیشه به این درخواست‌ها پاسخ مثبت بدهید؛ از کمک شما به غایت تقدیر خواهد شد. - - - چه کمکی از دست شما برمی‌آید - مصدومانی را که آسیب جدی دارند شناسایی و برای درمان فوری علامت‌گذاری کنید. تمام مصدومانی را که آسیب جزیی دارند به سرعت از محل منتقل کنید تا دسترسی به موارد جدی تسهیل شود؛ آسیب‌های جزیی را می‌توان در فرصت مناسب درمان کرد. این کار را" تریاژ "می‌نامند. - مصدومانی را که واضحاً فوت کرده‌اند، رها کنید. به این طریق شما می‌توانید به سایر مصدومانی که نیاز به کمک دارند، به‌طور مؤثر رسیدگی کنید. - بر روی تمام مصدومان برچسبی شامل نام آنها و جزییاتی درباره وضعیت‌شان قرار دهید تا اطلاعات دقیقی برای پرسنل پزشکی فراهم کرده باشید. - به کارکنان و ساکنان نزدیک به محل حادثه نسبت به وجود خطرهای بیشتر (پنهان هشدار دهید. اولویت‌بندی : مصدومانی را که آسیب‌های جزیی دارند، از سر راه دور کنید تا پرسنل اورژانس بتوانند بر سر مصدومانی که آسیب‌های جدی‌تری دارند، حاضر شوند.

### حوادث رانندگی

شدت حوادث رانندگی از سقوط دوچرخه تا تصادف شدید با اتومبیل متفاوت است محل حادثه اغلب به دلیل ترافیک در حال حرکت پر از خطرهای جدی است بی‌خطر کردن محل حادثه قبل از حاضر شدن بر سر مصدومان بسیار حیاتی است این اقدام به شما امکان می‌دهد که از خود، مصدوم و سایر افراد عبورکننده از جاده حفاظت کنید. به محض بی‌خطر شدن محل به سرعت

وضعیت مصدومان را ارزیابی کرده درمان را اولویت‌بندی کنید. به مصدومانی که به کمک‌های اورژانس نیاز دارند، قبل از دیگران رسیدگی کنید. - - - بی‌خطر کردن محل - ابتدا از امنیت خود مطمئن شوید و از انجام کاری که ممکن است شما را به مخاطره بیندازد، پرهیز کنید. - اتومبیل خود را در محلی امن و کاملاً با فاصله نسبت به محل حادثه پارک کنید و چراغ‌های خطر آن را به حالت چشمک‌زن قرار دهید. - هرگز در عرض یک جاده عریض ندوید. - در شب لباسی بپوشید یا چیزی حمل کنید که روشن یا منعکس‌کننده نور باشد و از چراغ‌قوه استفاده کنید. پس از انجام موارد فوق احتیاط‌های کلی زیر را رعایت کنید: - چند ناظر را برای هشدار دادن به سایر رانندگان و کاستن از سرعت آنها روانه کنید.- حداقل به فاصله ۴۵ متر از محل حادثه در هر دو طرف آن مثلث یا چراغ هشداردهنده قرار دهیدموتور تمام وسایل نقلیه آسیب‌دیده را خاموش کرده در صورت امکان مخزن سوخت را در ماشین‌های دیزلی و موتور سیکلت‌ها خاموش کنید. - وسیله نقلیه را بی‌حرکت کنید. اگر وسیله نقلیه روی چهارچرخ است ترمز دستی را کشیده اتومبیل را در دنده قرار دهید و یا چند قطعه سنگ بزرگ را درست در جلوی چرخ‌ها بگذارید. اگر وسیله نقلیه چپ کرده است سعی نکنید آن را برگردانید اما از واژگون شدن آن پیشگیری کنید. - مراقب خطرهای فیزیکی باشید. اطمینان حاصل کنید کسی سیگار نمی‌کشد. گروه خدمات اورژانس را از وجود خطوط نیروی آسیب‌دیده سوخت پخش شده و هرگونه وسیله نقلیه‌ای که نشانه" خطر شیمیایی دارد، آگاه سازید. نشانه‌های خطر شیمیایی پلاک خطر شیمیایی (شکل زیر) نشان می‌دهد که وسیله نقلیه در حال حمل یک ماده خطرناک است ماهیت این خطر بالقوه با یک نشانه (شکل‌های سمت راست مشخص می‌شود. خدمات اورژانس قادر به تفسیر این اطلاعات خواهد بود.- - - مواد خطرناک  در هر حادثه (رانندگی ممکن است عوارضی مثل ریزش مواد خطرناک یا فرار گازهای سمی رخ دهد. ناظران را از صحنه حادثه دور کرده موافق جریان باد بایستید. به علامت‌های" خطر شیمیایی روی وسایل نقلیه توجه کرده گروه خدمات اورژانس را در جریان قرار دهید. اگر در مورد امنیت خود یا مفهوم یک نشانه مشکوک هستید، از محل فاصله بگیرید. در صورتی که ریزش مواد وجود دارد و یا روی نوار بالا و چپ علامت" خطر شیمیایی حرف "E" به چشم می‌خورد (حرف "E" به معنای خطر امنیت عمومی است ، به دقت مراقب اوضاع باشید.- - - بررسی وضعیت مصدومان به سرعت تمام مصدومان را ارزیابی کنید. اگر بیش از یک مصدوم وجود دارد، ابتدا به آنهایی که ممکن است آسیب‌های تهدیدکننده حیات (مثل سوختگی یا زخم شدید) داشته باشند، رسیدگی کنید. در صورت امکان مصدومان را در همان وضعیتی که با آنها مواجه شدید، درمان کنید؛ تنها در صورتی که مصدومی در خطر باشد یا به منظور ارایه درمان نجات‌بخش می‌توانید وی را جابه‌جا کنید. محل را به‌طور کامل جستجو کنید تا از مصدومانی که به مناطق دورتر پرتاب شده‌اند یا از آنهایی که به خاطر منگی بی‌هدف حرکت کرده و از محل دور شده‌اند، غفلت نکرده باشید. اگر مصدومی در داخل یا زیر یک وسیله نقلیه گیر افتاده است به کمک خدمات آتش‌نشانی و نجات احتیاج خواهید داشت بنابراین در اسرع وقت با این مراکز تماس بگیرید. - - - نحوه برخورد با مصدومان داخل وسیله نقلیه در زمانی که شما مصدوم را از نظر وجود آسیب‌های بالقوه تهدیدکننده حیات ارزیابی می‌کنید، ناظران می‌توانند با نگه داشتن سر مصدوم به شما کمک کنند.در برخورد با یک مصدوم ابتدا یک ارزیابی اولیه انجام دهید و در صورت امکان به آسیب‌های تهدید کننده حیات رسیدگی کنید. در مورد هر مصدومی که در حوادث رانندگی آسیب دیده است همیشه فرض کنید که آسیب گردن (نخاع وجود دارد و سر مصدوم را تا رسیدن نیروهای کمکی با دست نگه دارید. در مدتی که منتظر رسیدن کمک‌های تخصصی هستید، علایم حیاتی مصدوم (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید . - - - نحوه برخورد با مصدومان روی جاده پس از اطمینان از بی‌خطر بودن اوضاع مصدوم را از نظر وجود آسیب‌های تهدیدکننده حیات بررسی کنید. مصدوم را فقط در صورتی می‌توانید جابه‌جا کنید که کاملاً ضرورت داشته باشد.

هشدار! مصدوم را حرکت ندهید مگر وقتی که قطعاً ضرورت داشته باشد. اگر لازم باشد مصدوم را حرکت دهید، روش مورد استفاده برای جابه‌جا کردن مصدوم بسته به وضعیت وی و نیز وجود یا عدم وجود نیروهای کمکی فرق می‌کند (مبحث " جابه‌جا کردن بیماران " را ببینید).از یک ناظر بخواهید که موقعیت وسیله نقلیه و مصدوم را نشانه‌گذاری کند؛ این اطلاعات برای پلیس مفید است

## آتش‌سوزی

در آتش‌سوزی سریع و دقیق فکر کردن حیاتی است آتش به سرعت گسترش پیدا می‌کند. بنابراین اولین اولویت شما، آگاه کردن افراد در معرض خطر است اگر در داخل ساختمان هستید، نزدیک‌ترین آژیر حریق را فعال کنید. همچنین باید فوراً به خدمات اورژانس اطلاع دهید، اما اگر این کار، خروج شما را از محل به تأخیر می‌اندازد، امنیت خود را به خطر نیندازید. افرادی که در آتش گیر افتاده‌اند، به سرعت دچار هراس می‌شوند.

شما به عنوان ارایه‌کننده کمک‌های اولیه می‌توانید با آرام کردن افرادی که رفتارشان احتمالاً ترس و دلهره را در دیگران تشدید می‌کند، از میزان هراس بکاهید. افراد را برای ترک محل تشویق و کمک کنید. هرگز برای برداشتن لوازم شخصی مجدداً به ساختمان در حال سوختن وارد نشوید و یا خروج خود را به تأخیر نیندازید. تنها موقعی می‌توانید وارد ساختمان شوید که یک آتش‌نشان راه را برای این کار باز کرده باشد.

- - - هشدار! تحت هیچ شرایطی از آسانسور استفاده نکنید.پس از ورود به محل حریق یا اشتعال یک لحظه صبر کنید، محل را زیر نظر گرفته و فکر کنید و به سرعت وارد صحنه نشوید. امکان دارد مواد قابل اشتعال یا انفجار (مثل گاز یا دودهای سمی یا خطر برق گرفتگی وجود داشته باشد. یک آتش‌سوزی جزیی می‌تواند در عرض چند دقیقه گسترش یافته تبدیل به یک حریق جدی شود. اگر خطری شما را تهدید می‌کند، تا رسیدن خدمات اورژانس منتظر بمانید. هرگز اقدام به خاموش کردن آتش نکنید مگر آنکه پیش از آن به خدمات اورژانس اطلاع داده باشید و مطمئن باشید که خود را در معرض خطر قرار نمی‌دهید.

- - - نحوه برخورد با آتش‌سوزی برای شروع و ادامه پیدا کردن حریق ۳ چیز باید وجود داشته باشد: جرقه آتش (یک جرقه الکتریکی یا شعله ؛ یک منبع سوخت (بنزین چوب یا پارچه ؛ و اکسیژن (هوا). برای شکستن این" مثلث حریق باید یکی از این اجزا را حذف کنید. به عنوان مثال سوییچ ماشین را خاموش کنید و یا شیر سوخت را در ماشین‌های دیزلی بزرگ خارج کنید.تمام مواد سوختنی را که می‌توانند به عنوان منبع سوخت برای آتش عمل کنند (مثل کاغذ و مقوا) از مسیر آتش دور کنید.

درها را به روی آتش ببندید تا منبع اکسیژن آن قطع شود. شعله‌های آتش را با استفاده از پتو یا سایر مواد غیرقابل نفوذ، خفه کرده مانع رسیدن اکسیژن به آن شوید.

- - - ترک ساختمان در حال سوختن هنگامی که آتش را در یک ساختمان مشاهده می‌کنید یا به آن مشکوک می‌شوید، نزدیک‌ترین آژیر حریق را فعال کنید. سعی کنید بدون آنکه خود را در معرض خطر قرار دهید، به افراد کمک کنید تا ساختمان را ترک کنند. درها را پشت سر خود ببندید تا از گسترش آتش جلوگیری شود. به دنبال راه‌های خروج از آتش و محل‌هایی برای تجمع بگردید. شما باید قبلاً عملیات تخلیه را در محل کار خود فرا گرفته باشید. وقتی با ساختمان‌های دیگری مواجه می‌شوید، نشانه‌های مربوط به راه‌های گریز اضطراری را دنبال کنید و دستورات (روی آنها) را انجام دهید.کمک به گریز از ساختمان در حال سوختن افراد را تشویق کنید که خونسرد اما سریع ساختمان را از طریق نزدیک‌ترین خروجی امن ترک کنند. اگر مجبور به استفاده از راه‌پله هستید، مطمئن شوید که کسی عجله نخواهد کرد و خطر سقوط وجود ندارد.

- - - آتش گرفتن لباس‌همیشه الگوی زیر را طی کنید: توقف انداختن روی زمین و چرخاندن در صورت امکان قبل از اقدام به چرخاندن مصدوم وی را در یک پارچه کلفت بپیچید. از وحشت‌زده شدن دویدن یا بیرون رفتن مصدوم جلوگیری کنید. هرگونه حرکت یا باد، مانند بادبزن به شعله‌ها دامن می‌زند. مصدوم را به زمین بیندازید.

در صورت امکان با یک کت پرده پتو (غیر از انواع نایلونی یا گشادبافت ، فرش یا سایر پارچه‌های کلفت مصدوم را محکم بپیچید. مصدوم را روی زمین بچرخانید تا شعله‌ها خفه شوند. اگر آب یا مایع غیرقابل اشتعال دیگری در دسترس است مصدوم را طوری روی زمین بخوابانید که بخش در حال سوختن در بالا قرار گیرد و ناحیه سوختگی را با مایع خنک کنید.

- - - هشدار!هرگز از مواد قابل اشتعال برای خفه کردن شعله استفاده نکنید.

اگر لباس خودتان آتش گرفت و نیروی کمکی در صحنه حاضر نبود، با پیچاندن محکمِ پارچه مناسب به دور خود و چرخیدن روی زمین آتش را خاموش کنید.

- - - دود و گاز آتش‌سوزی در فضای بسته جو خطرناکی ایجاد می‌کند که اکسیژن کمی دارد و ممکن است با مونوکسید کربن و گازهای سمی آلوده شده باشد. هرگز وارد ساختمانی که در حال سوختن یا پر از گاز است نشوید و هرگز دری را که به محل آتش‌سوزی ختم می‌شود، باز نکنید. این کارها را به گروه خدمات اورژانس واگذار کنید.اجتناب از دود و گاز در صورتی که در داخل ساختمان در حال سوختن هستید، اقداماتی برای اجتناب از استنشاق دود و گازهای مضر انجام دهید. فضای باز زیر در را مسدود کنید و نزدیک به کف اتاق قرار بگیرید تا با دود کمتری مواجه شوید.

- - - آنچه از عهده شما برمی‌آید

اگر در یک ساختمان در حال سوختن گیر افتادید، به یک اتاق پنجره‌دار پناه برده در را ببندید. اگر مجبور هستید از یک اتاق پر از دود عبور کنید، در حالت نشسته حرکت کنید: هوا در سطوح پایین و نزدیک کف صاف‌تر است

اگر مجبور به فرار از پنجره هستید، ابتدا پاهای خود را خارج کنید؛ سپس (با گرفتن لبه پنجره به اندازه طول دست‌هایتان به زمین نزدیک شده بعد بپرید.

## آسیب‌های الکتریکی

وقتی شخصی دچار برق گرفتگی می‌شود، عبور جریان الکتریکی از طریق بدن ممکن است وی را از هوش برده منجر به توقف تنفس و حتی ضربان قلب وی شود. جریان الکتریکی می‌تواند هم در محلی که وارد بدن می‌شود و هم در محلی که برای تخلیه به "زمین از بدن خارج می‌شود، سوختگی ایجاد کند. در بعضی موارد، جریان برق گرفتگی عضلانی هم ایجاد می‌کند که این موضوع مانع از قطع ارتباط مصدوم با منبع برق می‌شود. بنابراین وقتی به صحنه حادثه می‌رسید، امکان دارد که هنوز جریان الکتریکی در بدن مصدوم برقرار باشد" (برق‌دار). "آسیب‌های الکتریکی معمولاً در منزل یا محل کار و در اثر تماس با منابع برق با ولتاژ پایین رخ می‌دهند. همچنین ممکن است این آسیب‌ها در اثر تماس با منابع برق با ولتاژ بالا (مثل خطوط انتقال نیروی افتاده روی زمین هم رخ دهند. افرادی که با جریان ولتاژ بالا دچار برق‌گرفتگی می‌شوند، ندرتاً زنده می‌مانند. - - - صاعقه صاعقه یک جریان الکتریکی ناگهانی طبیعی است که از جو تخلیه می‌شود و در مسیر خود، مقادیر زیادی از حرارت و نور را منتقل می‌کند. صاعقه تماس خود با زمین را از طریق نزدیک‌ترین ساختارهای بلند محوطه و احتمالاً هر شخصی که نزدیک آن ساختار ایستاده باشد، برقرار می‌کند. اصابت صاعقه می‌تواند به آتش گرفتن لباس‌ها، زمین خوردن مصدوم و حتی مرگ آنی منجر شود. هرچه سریع‌تر تمام افراد را از محل اصابت صاعقه دور کنید. - - - جریان ولتاژ بالا تماس با جریان ولتاژ بالا (که معمولاً در خطوط نیرو و کابل‌های هوایی پرفشار وجود دارد) معمولاً به مرگ فوری منجر می‌شود. افرادی که زنده می‌مانند، سوختگی‌های شدیدی خواهند داشت از این گذشته این شوک می‌تواند با ایجاد اسپاسم عضلانی مصدوم را به اطراف پرتاب کرده آسیب‌هایی مثل شکستگی

ایجاد کنـد. جریان برق با ولتاژ بالا می‌تواند تا ۱۸ متر جهش" (قوس ) داشته باشد. اشیایی مثل چوب خشک یا لباس نمی‌توانند از شما محافظت کننـد. قبل از نزدیک شـدن به مصـدوم منبع جریان برق بایـد قطع شـده باشد؛ در صورتی که خطوط نیروی هوایی در راه‌آهن آسیب دیده باشند، قطع منبع برق بسیار حیاتی خواهد بود. مصدوم احتمالاً بی‌هوش است پس از آنکه از بی‌خطر بودن محل مطمئن شدید، راه تنفسی مصدوم را باز کرده تنفس وی را بررسی کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنیـد (مبحث " اقدامات نجات‌دهنده حیات " را ببینید). در صورتی که مصدوم در حال نفس کشیـدن است وی را در وضعیت بهبود قرار دهید. علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را مرتباً کنترل و ثبت کنید. جریان برق با ولتاژ بالا ناظران را از محل حـادثه‌ای که در اثر جریان ولتاژ بالا رخ داده است دور کنیـد. فاصله ایمن بیش از ۱۸ متر از منبع برق است - - - جریـان ولتاژ پایین جریان‌های خانگی که در منازل و محل‌های کار مورد استفاده قرار می‌گیرنـد، می‌توانند آسیب‌های جدی یا حتی مرگ ایجـاد کننـد. حوادث معمولاً ناشـی از کلیـدهای برق خراب سیم‌های برق لخت شـده یا وسایل برقی دارای نقص هسـتند. خصوصاً کودکان کم سن و سال در معرض خطر هسـتند (کودکان به‌طور طبیعی کنجکاو بوده ممکن است انگشـتان خود یا سایر اشیاء را به داخل پریزهای دیواری برق فرو کننـد). آب (که یک هادی قوی و خطرناک الکتریسـیته است میزان خطر را افزایش می‌دهد. تماس بـا یک وسـیله برقی بی‌خطر با دست‌های خیس یا در شـرایطی که کف اتاق خیس باشـد، خطر شوک الکتریکی را به مقـدار زیادی افزایش می‌دهـد. - هشـدار!در صورتی که مصـدوم در تمـاس بـا جریـان الکـتریکی است به وی دست نزنیـد؛ ممکن است مصـدوم "برق‌دار "باشد و شما هم در معرض برق‌گرفتگی قرار بگیرید. هرگز از وسایل فلزی برای قطع تماس الکتریکی استفاده نکنید. روی یک ماده خشک نارسانا ایستاده از یک وسیله چوبی استفاده کنید. آماده باشید تا در صورت توقف تنفس مصدوم احیای تنفسی یا ماساژ قلبی را تا رسیدن کمک‌های اورژانس آغاز کنید (عنوان " اقدامات نجات‌دهنده حیات " را ببینید). - - - آنچه شما می‌توانید انجام دهیددر صورتی که به محل انشعاب اصلی یا کنتور برق به سهولت دسترسی دارید، تماس بین مصدوم و منبع برق را از طریق خـاموش کردن آن قطع کنیـد. در غیر این صورت دو شـاخه را خارج کنیـد یا کابل را درآوریـد. اگر به کابل پریز یا محل انشـعاب اصـلی دسترسـی ندار‌یـد، به موارد زیر عمـل کنیـد:برای محـافظت از خود، روی یک ماده خشک نارسانا مثل یک جعبه چوبی یک کفپوش پلاستیکی یا یک دفترچه راهنمای تلفن بایستیـد.با استفاده از یک وسیله چوبی (مثل یک جارو)، انـدام‌های مصـدوم را از روی منبع الکتریکی کنار بزنید و یا منبع الکتریکی را از مصدوم دور کنید. اگر قطع تماس (مصدوم با منبع برق با یک وسیله چوبی مقدور نیست ضـمن آنکه کاملاً مراقب هستید تا به مصدوم دست نزنید، طنابی را به دور مچ پای مصدوم یا بازوان وی حلقه کنید و وی را از منبع جریـان الکتریکی دور کنیـد.تنهـا در صورتی که ضـرورت دارد، مصـدوم را با کشـیدن بخش‌هایی از لباس که شل و خشـک هسـتند، (از منبـع برق دور کنیـد. این کـار را تنهـا به عنـوان آخرین تلاـش انجـام دهیـد زیرا ممکن است مصـدوم همچنـان "برق‌دار "باشـد. دور کردن منبع برق اگر نمی‌توانیـد جریان الکتریکی را خاموش کنید، بر روی یک ماده خشک نارسانا (مثل یک دفترچه راهنمای تلفن بایستیـد و با استفاده از یک دسـته جارو، منبع برق را از مصـدوم دور کنیـد. هرگز مسـتقیماً به مصدوم دسـت نزنید.

## نجات غریق

حوادثی که اطراف آب رخ می‌دهند، ممکن است افرادی از هر گروه سنی را گرفتار کنند. کودکان کم‌سن حتی در آب‌های بسیار کم‌عمق هم در معرض خطر هستند. بـا این حـال اکثر موارد غرق‌شـدگی شامـل افرادی است که مشـغول شـنا در جریان‌های قوی یا آب‌ها بسـیار سـرد بوده‌اند و یا پس از مصرف الکل به شنا یا قایق‌سواری پرداخته‌اند. - - - خطرات آب سرد آب‌های آزاد حتی در تابسـتان هم سرد هستند. درجه حرارت دریا از ۱۵-۵ درجه سانتیگراد متغیر است آب‌های داخلی حتی می‌تواننـد (از این هم سـردتر باشند. آب سرد، خطرهای پیش روی غریق یا منجی غریق را افزایش می‌دهد چون می‌تواند منجر به موارد زیر شود: نفس نفس زدن غیرقابـل کنترل در زمـانی که شـخص وارد آب می‌شود و به دنبـال آن خطر اسـتنشاق آب افزایش ناگهـانی فشـار خون که می‌تواند زمینه‌ساز حمله قلبی باشـد. ناتوانی در شـنا کردن به‌طور ناگهانی کاهش درجه حرارت در صورتی که شـخص مدت زیادی در آب بمانـد یـا بـا وزش باد مواجه شود. دسترسـی به غریق در صورت امکان از ورود به آب برای نجات غریق خودداری کنیـد. در عوض یک شـیء دراز مثل یک قطعه چوب را نگه دارید تا غریق بتواند آن را بگیرد، سپس وی را به سوی خشکی بکشید. - - - احتیاط! اگر غریق بیهوش است، وی را کاملاً از آب بیرون آورید و طوری جا به جا کنید که سرش پایین‌تر از قفسه سینه‌اش قرار گیرد تا در صورتی که اسـتفراغ کرد، از راه‌های تنفسـی محافظت کرده باشد. - - - آنچه شـما می‌توانید انجام دهیداولین اولویت شما آن است که با کمترین خطر، غریق را به سـطحی خشک منتقل کنید. بی‌خطرترین راه برای نجات یک غریق آن است که خود روی خشـکی بمانیـد بـا دست خود یـا یـک تکه چوب شـاخه یا طناب او را از آب بیرون بکشـید؛ راه دیگر آن است که یک تیوب به سوی غریق پرتـاب کنیـد. اگر یک منجی غریق کارآزموده هستیـد و یا غریق بی‌هوش است ممکن است مجبور باشـید به آب بزنیـد یا به سـمت غریق شـنا کنید و وی را به سـمت خشـکی بکشـید. به آب زدن بی‌خطرتر از شنا کردن است وقتی غریق را از آب خارج کردید، در صورت امکـان وی را در برابر وزش بـاد محـافظت کنیـد تـا بـدن او بیش از پیش دچار لرز نشود. سپس اقـدامات درمانی مربوط به غرق‌شدگی را اجرا کنید و عوارض مربوط به سرمای شدید را مداوا کنید (مبحث " کاهش دمای بدن " را ببینید). حتی در صورتی که به‌نظر می‌رسد غریق کاملاً بهبود یافته است شـرایط انتقال یا بردن وی به بیمارستان را مهیا کنید. در صورت لزوم و یا در صورتی که کاملاً دستپاچه شده‌اید، آمبولانس درخواست کنید.

## ارزیابی مصدوم

اولیـن وظیفه شـما در برخـورد بـا یـک مصـدوم، بررسـی او از نظر وضـعیتهای تهدیدکننـده حیـاتی است که نیـاز به کمکهـای اولیه اورژانس دارنـد. این بررسـی اولیه، تحت عنـوان ارزیـابی اولیه نامیـده میشـود. اگر مصـدوم بـا خطر فـوری مـواجه نیست، بایـد برای ارزیابی ثانویه اقـدام کنید . - ارزیابی ثانویه پس از آنکه مطمئن شدید مصدوم در معرض خطر فوری نیست و ارزیابی اولیه به پایان رسیـد ، ارزیابی ثانویه را آغاز کنیـد. این عمل شامل پی بردن به ماجرا (اخذ شـرح حال و انجام معاینه فیزیکی است شـرایط موجود مشـخص خواهـد کرد که در معـاینه چقـدر بایـد به جزییـات بپردازیـد. به عنوان مثـال در شـرایط سـرما و رطوبت که منتظر رسـیدن آمبولانس هستید، تنها لازم است به آسـیب‌های عمده رسـیدگی کنید؛ گرم و خشک نگه داشـتن مصدوم در اولویت قرار دارد. اگر شخص توانست علاـیمی را توصـیف کنـد ، بر درمـان همان مشـکلات تمرکز کنیـد. - - - گرفتن شـرح حال - شـرح حال در واقع توصیفی است از نحوه وقوع حادثه نحوه ادامه پیدا کردن آسیب یا نحوه شروع و تداوم بیماری برای اخذ شرح حال از مصدوم سؤال کنیـد و بـا نـاظرانی که شاهـد حادثه بوده‌انـد، گفتگو کنیـد. سـعی کنیـد تصویر کاملی از موقعیت بسازیـد. به‌عنوان مثال - مصـدوم آخرین بار در چه زمانی غذا خورده یا چیزی نوشـیده است - آیا مصدوم بیماری خاصـی دارد یا داروی خاصـی مصرف می‌کند؟ - نیروی ایجادکننده آسیب چقدر شدید بوده است و چگونه اعمال شده است - درباره شرایط محیط سؤال کنید (آیا مصدوم در یک اتـاق گرم و دمـدار قرار داشـته یا در یک اتاق سـرد و یا با وزش باد یا باران مواجه شـده است ) - در مورد سن و وضـعیت سـلامت مصـدوم تحقیق کنید: لغزیدن و افتادن یک جوان که بدنی آماده دارد، ممکن است منجر به پیچ خوردن مچ پا یا دست وی شود اما همین حـادثه در مورد یـک زن سـالخورده احتمالاً منجر به شکسـتگی بازو یا لگن وی خواهـد شـد. - هویت مصـدوم و در صورت امکان محل زندگی وی را شـناسایی کنید. از این اطلاعات یادداشت برداشـته زمان حادثه و زمان معاینه خود را در آن درج کنید تا بتوانیـد آن را در اختیار پزشک یا گروه خدمات اورژانس قرار دهید. - - - سرنخ‌های بیرونی‌اگر مصدوم قادر به همکاری نیست و یـا بی‌هـوش است برای تعیین وضـعیت وی به دنبـال سـرنخ‌های بیرونی بگردیـد (اگر مشـکوک به سوءمصـرف مواد هستیـد، مراقب سوزن‌ها و سـرنگ‌های همراه مصدوم باشید). ممکن است با یک کارت ملاقات برای رفتن به بیمارستان یا درمانگاه و یا کارتی که بر روی آن سابقه‌ای از آلرژی دیابت یا صـرع درج شـده است مواجه شویـد. اسب‌سواران یا دوچرخه‌سواران ممکن است این کارت را در داخـل کلاـه یـا کلاـه ایمنی خود قرار دهنـد. داروهـا یـا غـذاها نیز می‌تواننـد سـرنخ‌های ارزشـمندی از حـادثه در اختیار شـما بگذارنـد؛ به عنوان مثـال بیمـاران مبتلاـ به دیـابت ممکن است چنـد حبه قنـد با خود همراه باشـند. به علاوه افرادی که دچار اختلال شناخته شده‌ای هسـتند، ممکن است بر روی گردن‌بند، دسـتبند، مدال یا جاکلیدی ویژه‌ای، اطلاعات هشداردهنده طبی داشته باشند. این اشیاء را در کنـار مصـدوم نگه داریـد یـا آنها را به دو گروه خـدمات اورژانس تحویل دهیـد. تزریق‌کننـده خودکار: این وسایل محتوی اپی‌نفرین (آدرنالین بوده برای افرادی که در معرض شوک
آنافیلاکتیـک هسـتند، کاربرد دارنـد. دسـتبند هشداردهنـده ممکن است روی آن شـماره تلفنی برای دریافت اطلاعات درباره سابقه پزشـکی بیمار درج شده باشد. اسپری استنشاقی وجود یک اسپری استنشاقی معمولاً به این معنی است که مصدوم مبتلا به آسم است داروهـا: مثـل تری‌نیتریت گلیسـرین برای آنژین صـدری یـا فنی توئین در صـرع - - - نحوه ایجاد آسـیب شـما می‌توانیـد با مشاهـده شرایطی که آسیب در آن رخ داده و نیروهـای دخیـل در آسیب سـرنخ‌های بیشتری در مورد آسیب‌های احتمـالی و شـدت آنها به دست آوریـد. این اطلاعات مفیـد هستند زیرا به فرد کمک می‌کنند تا نوع و شدت آسیب را پیش‌بینی کند. در اکثر موارد، افرادی که در صـحنه حادثه یا در زمان آسیب با مصـدوم سرو کار دارنـد (اغلب ارایه‌کنندگان کمک‌های اولیه می‌توانند این اطلاعات را به‌دست آورند. - - - شرایط آسیب نوع و شدت آسیب ناشی از ضربه (مثلاً سقوط از ارتفاع یا ضربه ناشی از تصادف اتومبیل را در صورت اطلاع داشـتن دقیق از نحوه وقوع حادثه می‌توان پیش‌بینی کرد. به‌عنوان مثال آسیب‌های جدی وارد بر سرنشین یک اتومبیل احتمالاًـ در ضـربه ناشـی از تصـادم پهلو بیش از تصـادم از روبه‌رو بـا همـان سـرعت است علت این مطلب آن است که بـدنه جـانبی اتومبیـل محافظت کمتری ایجاد می‌کنـد و نمی‌توانـد به انـداه قسـمت جلوی اتومبیل انرژی را جـذب کنـد. در راننـده‌ای که کمربند ایمنی بسـته و از ناحیه جلو یا عقب اتومبیل تصادف کرده است می‌توان به نوع خاصـی از آسـیب مشکوک شد. بدن به‌طور ناگهانی به یـک سـمت حرکت می‌کنـد امـا سر برای یـک لحظه قبـل از حرکت عقب می‌مانـد. این حـالت منجر به حرکت" شـلاقی گردن می‌شود (شـکل مقابـل . همچنین مصـدوم ممکن است آسـیب‌هایی ناشـی از اثر مهـاری کمربنـد ایمنی (مثـل کوفتگی یا شکسـتگی اسـتخوان جناغ سینه و احتمالاً کوفتگی قلب و ریه‌ها) داشته باشد. ممکن است برخی از آسیب‌های صورت ناشی از برخورد با فرمان اتومبیل یا کیسه هوای باد شده باشد. - - - نیروهای اعمال شده روی بدن نیروهای پرانرژی وارد شده در یک ضـربه از دیگر عوامل مهم در تعیین نوع و شدت آسیب‌ها هستند. به‌عنوان مثال اگر شخصی از ارتفاع یک متری به روی زمین سخت سقوط کند، احتمالاً دچار کوفتگی خواهد شد ولی آسـیب جدی نخواهد دید. با این حال سقوط از ارتفاع بلندتر از ۲ متر، احتمالاً آسیب‌های جدی‌تری (مثل شکسـتگی دنده یا لگن و خونریزی داخلی ناشـی از آسیب به اعضای داخلی ایجاد می‌کند. - - - چه سؤال‌هایی باید پرسید؟ وقتی بر سر یک مصـدوم حاضـر می‌شویـد، از مصدوم یا شاهدان سؤالاتی را برای پی بردن به نحوه ایجاد آسیب بپرسید. سؤالات احتمالاً می‌توانند به صورت زیر باشـند: - آیا مصدوم از وسیله نقلیه به بیرون پرتاب شده است - آیا مصدوم کمربند ایمنی را به‌طرز صحیح بسـته بود؟ - آیا وسیله نقلیه واژگون شد؟ - آیا مصدوم کلاه ایمنی بر سر داشت - مصدوم از چه ارتفاعی سـقوط کرد؟ - مصـدوم روی چه سـطحی سـقوط کرد؟ - آیـا شواهـدی از برخورد مصـدوم به یک شـیء سـخت (مثل کف زمین و یا داش‌بورد یا شیشه جلوی اتومبیـل وجود دارد؟ این سؤالاـت به ویژه در مواردی که خود مصـدومان قـادر نیسـتند که اطلاعـات را در اختیار شـما بگذارنـد، بسـیار مهم هسـتند. تمام اطلاعاتی را که جمع‌آوری کرده‌اید، به گروه خدمات اورژانس انتقال دهید . نحوه ایجاد آسیب

"شلاقی در یک تصادف اتومبیل به دلیل نیروهای ناگهانی که به بدن وارد می‌شوند، ممکن است سر به عقب رفته سپس به سرعت به جلو حرکت کند (یا برعکس . این حرکت به آسیب" شلاقی همراه با کشیدگی عضلات و رباط‌های گردن منجر می‌شود.

### علایم و نشانه‌ها

آسیب‌ها و بیماری‌ها معمولاً ـ به‌صورت مجموعه‌ای از نمودهای متمایز ظاهر می‌شوند. نمودها بر دو دسته‌اند: علایم که مصدوم ممکن است به آنها اشاره کند و نشانه‌ها که شما ممکن است (در معاینه آنها را کشف کنید. بعضی از نمودها کاملاً آشکار هستند در حالی که عده‌ای دیگر، تا زمانی که مصدوم را به‌طور کامل و دقیق معاینه نکنید، از نظر دور می‌مانند. در صورت امکان مصدوم هوشیار را در همان وضعیتی که یافته‌اید، معاینه کنید و به آسیب‌های آشکار رسیدگی کنید. اگر مصدوم بی‌هوش است اولین کار پاک کردن راه تنفسی و باز نگه داشتن آن است لباس‌های مصدوم را بی‌دلیل خارج نکنید و بیش از حد نیاز، وی را در معرض هوای سرد ترک نکنید. از حواس خود (بینایی شنوایی لامسه و بویایی استفاده کنید.سریع و هوشیارانه اما دقیق و جامع عمل کنید و بدون توجیه فرضیه‌سازی نکنید. شما باید با ملایمت با مصدوم برخورد کنید اما در لمس باید به قدر کافی قاطع عمل کنید تا بتوانید هرگونه تورم نامنظمی یا نقاط حساس در لمس را کشف کنید. اگر مصدوم هوشیار است از وی بخواهید که احساس خود از لمس شما را بیان کند. جستجوی نشانه‌ها معاینه" سر تا پا "به شما کمک می‌کند که نشانه‌های آسیب یا بیماری را کشف کرده وضعیت مصدوم را تشخیص دهید. - - - ارزیابی علایم علایم در واقع احساساتی هستند که مصدوم آنها را حس می‌کند و ممکن است قادر به توصیف آنها باشد. از او سؤال کنید که آیا احساس غیرطبیعی دارد. اگر مصدوم درد دارد، از او سؤال کنید که درد را در کجا احساس می‌کند، درد از چه نوعی است چه چیزی دردش را کمتر می‌کند و چه چیزی آن را تشدید می‌کند و درد با حرکت یا تنفس چگونه تغییر می‌کند. اگر درد به دنبال آسیب ایجاد نشده است در مورد نحوه و محل شروع آن سؤال کنید. در مورد نشانه‌های دیگر مثل تهوع گیجی احساس گرما یا سرما، ضعف یا تشنگی سؤال کنید. در صورت تناسب با انجام معاینه‌ای برای جستجوی نشانه‌های آسیب یا بیماری علایم را تأیید کنید. پرسش درباره علایم مصدوم ممکن است قادر باشد در مورد علایمی که حس می‌کند، به شما توضیح دهد. این جزییات ممکن است در تشخیص نوع آسیب یا بیماری به شما کمک کنند.- - - جستجوی نشانه‌هانشانه‌ها در واقع جزییاتی از وضعیت مصدوم هستند که شما می‌توانید آنها را مشاهده لمس و بو کنید و یا بشنوید. بسیاری از نشانه‌ها آشکار هستند اما تعدادی را تنها با معاینه دقیق و جامع می‌توانید کشف کنید. سطح پاسخ‌دهی مصدوم را ارزیابی کنید. اگر بی‌هوش است یا آنکه قادر نیست به‌طور واضح صحبت کند، ممکن است مجبور باشید تنها بر اساس شرح حال حادثه اطلاعات کسب شده از ناظران و نشانه‌هایی که در معاینه پیدا می‌کنید، به تشخیص برسید. لمس کردن برای جستجوی نشانه‌های آسیب در هنگام معاینه قسمت آسیب‌دیده بدن محل را از نظر وجود حساسیت در لمس بررسی کنید و به دنبال تغییر شکل یا تغییر رنگ در اطراف محل آسیب بگردید. در زمان معاینه یک قسمت به دقت آن را نگه دارید.- - - از حواس خود استفاده کنید به دنبال نمودهایی مثل تورم خونریزی تغییر رنگ یا تغییرشکل بگردید. ریتم و قدرت نبض را لمس کنید. به تنفس بیمار گوش کنید و به دنبال صداهای غیرطبیعی (مثل صدای" قرچ قروچ ناشی از گیر افتادن هوا در زیر پوست بگردید. نواحی دردناک را با ملایمت لمس کنید؛ هرگونه تندرنس (حساسیت و درد) روی استخوان‌ها و تغییر در زاویه مفاصل را مورد توجه قرار دهید. ناتوانی مصدوم در انجام کارهای طبیعی (مثل حرکت دادن اندام‌ها) را بررسی کنید. برای جستجوی سرنخ‌های بیشتر، از حس بویایی خود استفاده کنید.

### معاینه مصدوم

پس از گرفتن شرح حال و پرسش درباره علایم مصدوم، باید شخص را به‌طور مفصل مورد معاینه قرار دهید. طی این اقدام ممکن است مجبور به حرکت دادن مصدوم یا خارج کردن لباس‌های وی باشید، اما اطمینان حاصل کنید که او را بیش از حدی که واقعاً ضروری است حرکت نمی‌دهید. همیشه معاینه را از سر شروع کنید و به سمت پایین ادامه دهید؛ این روش" سر تا پا "هم به خوبی به خاطر سپرده می‌شود و هم کامل و جامع است - - - ارزیابی سر تا پا ۱) دست‌های خود را به دقت روی پوست سر حرکت دهید تا هر گونه خونریزی تورم یا فشردگی را که ممکن است نشانه شکستگی احتمالی باشد، لمس کنید. در صورتی که مشکوک به آسیب گردنی هستید، مراقب باشید که مصدوم را حرکت ندهید. ۲) از راه هر دو گوش و به‌طور واضح با مصدوم صحبت کنید تا بفهمید که آیا به شما پاسخ می‌دهد و یا می‌تواند بشنود. هریک از گوش‌ها را از لحاظ خروج خون یا مایع زلال (یا هر دو) بررسی کنید. این ترشحات می‌توانند نشانه‌های آسیب در داخل جمجمه باشند.۳) هر دو چشم را معاینه کنید. توجه کنید که آیا هر دو چشم باز هستند یا خیر. به اندازه مردمک‌ها توجه کنید، آیا اندازه آنها برابر است (همان‌طور که باید باشد) و آیا به نور واکنش نشان می‌دهند (وقتی نور روی مردمک‌ها می‌افتد، باید تنگ شوند). در سفیدی چشم‌ها به دنبال اجسام خارجی خون یا کبودی بگردید. ۴) بینی را هم مثل دو گوش از نظر وجود ترشحات بررسی کنید. هریک از سوراخ‌های بینی را از نظر خروج خون یا مایع زلال (یا ترکیب این دو) معاینه کنید. هریک از این ترشحات می‌تواند به معنای آسیبی در داخل جمجمه باشد. ۵) به سرعت عمق و نوع تنفس (راحت یا سخت صدادار یا آرام توجه کنید. به بوی تنفس توجه کنید. داخل دهان را به آرامی نگاه و لمس کنید و دنبال هر چیزی که ممکن است راه تنفسی را مسدود کند، بگردید. اگر مصدوم دندان مصنوعی دارد و این دندان‌ها سالم هستند و در محل خود قرار دارند، به آنها دست نزنید. به دنبال زخم در دهان یا نامنظمی در دندان‌ها بگردید. لب‌ها را از نظر سوختگی بررسی کنید.۶) به رنگ درجه حرارت و وضعیت پوست توجه کنید: آیا پوست مصدوم رنگ‌پریده برافروخته یا خاکستری ـ آبی (کبود) است آیا گرم یا سرد، خشک یا مرطوب است به عنوان مثال پوست رنگ‌پریده سرد و عرق کرده به معنای شوک است صورت گرم و برافروخته حاکی از تب یا ضعف ناشی از گرما است ته‌رنگ آبی نشانه کمبود اکسیژن است این نشانه را خصوصاً در لب‌ها، گوش‌ها و صورت جستجو کنید. ۷) لباس‌های پوشاننده گردن مصدوم را شل کنید و به دنبال نشانه‌هایی مثل پلاک حاوی هشدار طبی یا یک سوراخ به جا مانده از عمل جراحی (دریچه در راه‌های تنفسی بگردید. دست‌های خود را به ملایمت در طول ستون فقرات (از قاعده جمجمه به سمت پایین تا جایی که امکان دارد) بدون بهم زدن وضعیت مصدوم حرکت دهید؛ به هر گونه نامنظمی تورم یا حساسیت در لمس توجه کنید. ۸) از مصدوم بخواهید که نفس عمیقی بکشد و دقت کنید که آیا قفسه سینه به‌طور یکنواخت راحت و یکسان در دو طرف باز می‌شود یا خیر. قفسه سینه را برای بررسی وجود تغییر شکل نامنظمی یا حساسیت و درد، لمس کنید. از مصدوم بپرسید که آیا ضمن تنفس احساس غژغژ دارد و صداهای غیرطبیعی را سمع کنید. دقت کنید که آیا مصدوم ضمن تنفس درد دارد یا خیر. به دنبال خونریزی بگردید.۹) با ملایمت هر دو استخوان ترقوه و شانه‌ها را لمس کرده هرگونه تغییر شکل نامنظمی یا حساسیت در لمس را مدنظر قرار دهید. ۱۰) از مصدوم بخواهید که اندام بالایی خود را در هریک از مفاصل آرنج مچ و مفاصل انگشتان تا و سفت کند و از این طریق حرکات این مفاصل را بررسی کنید. حس انگشتان مصدوم را از نظر طبیعی بودن کنترل کنید و دقت کنید که آیا وی احساس غیرطبیعی در اندام‌هایش دارد یا خیر. به رنگ انگشتان توجه کنید: اگر نوک انگشتان رنگ‌پریده یا خاکستری ـ آبی باشند، احتمالاً مشکلی در گردش خون وجود دارد. محل‌های تزریق با سوزن را در روی ساعد جستجو کنید و به دنبال دستبند حاوی هشدار طبی بگردید. نبض مصدوم را در ناحیه مچ یا گردن بگیرید. ۱۱) اگر حرکات اندام‌ها مختل شده یا حس آنها از بین رفته است برای معاینه ستون فقرات مصدوم را جابه‌جا نکنید زیرا این نشانه‌ها به معنای آسیب نخاع هستند. در غیر این صورت دست خود را به ملایمت به پشت مصدوم برده با لمس ستون فقرات در طول آن به دنبال تورم یا حساسیت در لمس بگردید. ۱۲) برای یافتن شواهدی از خونریزی و تشخیص سفتی دیواره عضلانی شکم یا وجود حساسیت در لمس آن به آرامی شکم مصدوم را لمس کنید. ۱۳) دو طرف استخوان لگن را لمس کرده با حرکت دادن لگن به‌طور ملایم به دنبال نشانه‌های شکستگی بگردید. لباس‌های مصدوم را از نظر وجود شواهدی از بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع یا خونریزی از سوراخ‌های بدن کنترل کنید. ۱۴) از مصدوم بخواهید که هریک از اندام‌های پایینی خود را به نوبت بلند کند و مچ پا و زانوی خود را حرکت دهد. با مشاهده اندام و لمس آن به دنبال خونریزی تورم تغییر یا حساسیت در لمس بگردید. ۱۵) حرکات و حس انگشتان پا را بررسی کنید. به رنگ پوست انگشتان نگاه کنید: پوست خاکستری ـ آبی می‌تواند نشانه‌ای از مختل شدن گردش خون یا آسیب ناشی از سرما باشد.

### درمان و مراقبت‌های بعدی

هر وضعیتی را که پیدا کردید، بر طبق اصول و با حفظ خونسردی درمان کنید. به مصدوم اطمینان و به حرف‌های او گوش بدهید. بیش از حد سؤال نپرسید و اجازه ندهید که مردم در صحنه حادثه تجمع کنند. از جابه‌جایی بی‌مورد مصدوم خودداری کنید. در صورت لزوم اطمینان حاصل کنید که یک نفر با خانواده مصدوم تماس خواهد گرفت - - - اولویت‌های درمان ترتیب اولویت‌ها به شرح زیر است ارزیابی اولیه را انجام داده، بر اساس یافته‌های خود اقدام کنید. ضمناً مطمئن شوید که راه تنفسی مصدوم باز و پاک است خونریزی را کنترل کنید. ارزیابی ثانویه را انجام دهید. سوختگی‌ها و زخم‌های وسیع را درمان کنید. آسیب‌های مفاصل و استخوان را بی‌حرکت کنید. سایر آسیب‌ها و وضعیت‌ها را به‌طور مناسب درمان کنید.علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را به‌طور مرتب کنترل و ثبت کنید. به مشکلات مربوط به علایم حیاتی رسیدگی کنید. - - - فراهم ساختن ترتیب مراقبت‌های بعدی‌در مورد نیاز مصدوم به کمک‌های پزشکی تصمیم‌گیری کنید. اگر نیاز به کمک دارید، در صورت امکان شخصی را برای فراخوانی کمک بفرستید. در صورتی که وضعیت مصدوم در حال تغییر یا بدتر شدن است تا زمان رسیدن نیروهای کمکی در کنار مصدوم بمانید. بر اساس ارزیابی خود، ممکن است لازم باشد که برای درخواست مشاوره با یک پزشک تماس بگیرید. با یک مرکز آمبولانس تماس بگیرید یا ترتیب انتقال به بیمارستان را فراهم کنید.مراقبت از مصدوم را به یک پزشک پرستار یا پرسنل آمبولانس واگذار کنید. تا زمان رسیدن کمک‌های پزشکی مصدوم را به یک خانه یا پناهگاه نزدیک به محل منتقل کنید. به مصدوم اجازه بدهید به منزل خود برود (در صورت امکان مطمئن شوید که یک نفر وی را همراهی خواهد کرد). از مصدوم سؤال کنید که آیا در منزل شخصی (برای مراقبت از او) هست یا خیر. به مصدوم توصیه کنید که به پزشک مراجعه کند. - - - احتیاط مصدومان مبتلا به اختلال هوشیاری آسیب‌های جدی مشکلات شدید تنفسی یا نشانه‌های شوک، مجاز نیستند که به منزل بروند. تا زمان رسیدن نیروهای کمکی در کنار مصدوم بمانید.

هرگز به مصدومانی که احتمالاً آسیب داخلی یا نیاز به مراقبت بیمارستانی دارند، از راه دهان چیزی ندهید.به مصدوم اجازه سیگار کشیدن ندهید. - - - مراقبت از وسایل شخصی اگر مجبور هستید برای تعیین هویت مصدوم یا یافتن سرنخ‌هایی درباره وضعیت وی وسایل شخصی او را بگردید، این کار را در برابر یک شاهد قابل اعتماد انجام بدهید. اطمینان حاصل کنید که تمام لباس‌های مصدوم یا وسایل شخصی وی همراه با او به بیمارستان منتقل می‌شوند و یا به پلیس تحویل داده شده‌اند. جستجوی وسایل شخصی در برخی موارد، تنها راه یافتن سرنخ‌هایی درباره هویت یا وضعیت مصدوم جستجوی وسایل شخصی او است - - - کاربرد داروها تجویز داروها در کمک‌های اولیه عمدتاً در حد تسکین دردهای عمومی گنگ و تیز است این عمل معمولاً شامل کمک به مصدوم برای خوردن یک قرص استامینوفن (طبق دستور بخش مربوط به مصرف دارو در این کتاب است تعداد زیادی از داروها را می‌توان بدون نسخه پزشک خریداری کرد و ممکن است شما بسیاری از این داروها را بشناسید و مصرف کرده باشید.با این حال در درمان

مصدومان حق ندارید با خرید یا امانت گرفتن دارو، اقدام به تجویز دارو کنید حتی اگر مصدوم داروهای خود را فراموش کرده باشد و یا شما همان داروهایی را که احتمالاً ـ مصدوم مصرف می‌کرده در اختیار داشته باشید. در صورتی که در هنگام ارایه کمک‌های اولیه اقدام به تجویز یا توصیه به مصرف داروهایی غیر از آنچه در این راهنما قید شده بکنید، امکان دارد که مصدوم با خطر مواجه شود و عواقب قانونی یا اجتماعی گریبانگیر شما شود. هر زمان که مصدوم دارویی مصرف می‌کند، مطمئن شدن از موارد زیر ضرورت دارد: دارو برای این وضعیت مناسب باشد – تاریخ مصرف دارو نگذاشته باشد – طبق دستور مصرف شود. – تمام جوانب احتیاطی به طور دقیق رعایت شود – دارو بیش از مقدار توصیه شده مصرف نشود – نام مقدار، زمان و نحوه تجویز دارو ثبت شود. - - - هشدار! اگر داروی موردنیاز در دسترس نیست کمک پزشکی درخواست کنید. تنها مورد استثنا، وجود دستورالعمل‌های واضحی است که توسط یک کارفرما یا سازمان داوطلبانه تعیین شده باشد. این دستورالعمل‌ها به اعضا یا کارکنان کارآزموده اجازه می‌دهد که در شرایط خاص اقدام به تجویز دارو کنند (مثلاً دادن پادزهر در مسمومیت با سموم صنعتی .

### انتقال اطلاعات

پس از فراخوانی کمک‌های پزشکی سعی کنید مطالبی در مورد حادثه و مصدوم یادداشت کنید تا بتوانید این اطلاعات را به پرسنل پزشکی منتقل کنید. نمودارهای صفحه بعد مثال‌هایی از مشاهدات خاص (مثل سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را نشان می‌دهند. شما باید در کنار مشاهدات خود، یک گزارش نوشتاری مختصر هم تهیه کنید. یک گزارش نوشتاری که به زمانبندی حوادث می‌پردازد، ارزش ویژه‌ای برای پرسنل پزشکی دارد. به عنوان مثال طول دوره بی‌هوشی مدت تشنج زمان بروز هرگونه تغییر در وضعیت مصدوم و زمان هرگونه مداخله یا درمان را یادداشت کنید. گزارش خود یا نسخه کپی آن را به کارکنان گروه پزشکی یا گروه خدمات اورژانس ارایه کنید. - - - نوشتن گزارش گزارش شما باید شامل موارد زیر باشد: نام و نشانی مصدوم – شرحی از حادثه یا بیماری – توصیف تمام آسیب‌ها به‌طور مختصر – هرگونه رفتار غیرعادی – تمام درمان‌های انجام شده و زمان

### استفاده از نمودارهای ثبت مشاهدات

هر زمان که به مصدومی رسیدید، باید علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید. این اطلاعات برای پرسنل پزشکی بسیار اهمیت دارند. جزییات را به فواصل زمانی منظم در نمودارهای ثبت مشاهدات یادداشت کنید. شکل زیر دو نمودار تکمیل شده را نشان می‌دهد؛ این نمودارها به صورت پر نشده و برای استفاده ارایه‌کنندگان کمک‌های اولیه آورده شده‌اند. در نمودارهای سطح پاسخ‌دهی در هر زمان مشاهده در مقابل نمره مناسب یک نقطه قرار دهید. به عنوان مثال اگر مصدوم در اولین بررسی پاسخی به کلام نمی‌دهد، در ستون اول در مقابل نمره ۱، یک نقطه قرار دهید. در نمودار ثبت نبض و تنفس در هر زمان مشاهده در برابر سرعت مربوط یک علامت تأیید (تیک) قرار دهید؛ کیفیت نبض و تنفس را نیز (همان‌طور که در شکل می‌بینید) ثبت کنید.

### روشها و تجهیزات در کمک‌های اولیه

درآوردن لباس‌های مصدوم

به‌منظور معاینه کامل مصدوم رسیدن به تشخیص صحیح یا درمان ممکن است مجبور باشید تعدادی از لباس‌های وی را درآورید. این کار را باید با حداقل مزاحمت برای مصدوم و در صورت امکان با رضایت وی انجام دهید. تا حد امکان کمترین تعداد لباس‌ها را خارج کنید و به آنها آسیب وارد نکنید مگر آنکه کاملاً ضرورت داشته باشد. اگر مجبور هستید که لباس مصدوم را پاره کنید، سعی کنید این کار را در امتداد درز شلوار یا آستین انجام دهید. سعی کنید حریم شخصی مصدوم را به هم نزنید و از مواجهه او با سرما جلوگیری کنید. اگر خارج کردن لباس‌ها، درد و ناراحتی مصدوم را بیشتر می‌کند، این کار را متوقف کنید. - - - خارج کردن لباس‌ها در آسیب نیمه پایینی بدن ۱) مچ پا را نگه داشته کفش را با دقت بیرون آورید. برای خارج کردن چکمه‌های بلند، ممکن است مجبور باشید با یک چاقو، چکمه را در امتداد درز پشتی آن بشکافید خارج کردن لباس‌ها در آسیب نیمه پایینی بدن ۲) جوراب‌ها را به ملایمت بیرون بکشید. اگر انجام این کار مقدور نیست جوراب را از روی ساق بالا بیاورید و با قیچی آن را ببرید.۳) پاچه شلوار را به آرامی بالا بکشید تا ساق و زانو معلوم شوند. برای درآوردن شلوار یا دیدن ران شلوار را از کمر پایین بکشید. - - - خارج کردن لباس‌ها در آسیب نیمه بالایی بدن ۱) هرگونه دکمه یا زیپ موجود در لباس را باز کنید. با ملایمت لباس را از کنار شانه مصدوم خارج کنید. ۲) اندام سمت آسیب ندیده را از آستین خارج کنید. لباس را به دور سمت آسیب دیده بکشید. ۳) اندام آسیب دیده را تا حد امکان ثابت نگه دارید و خروج لباس را تسهیل کنید. - - - موارد خاص پولیور و پیراهن پشمی در مورد لباس‌هایی که دکمه یا زیپ ندارند، ابتدا اندام سمت آسیب‌ندیده را از آستین خارج کنید. سپس لباس را تا کرده آن را از بالای سر بیرون بکشید. نهایتاً، آستین دیگر لباس را درآورید و دقت کنید که به اندام آسیب وارد نکنید.

### درآوردن کلاه ایمنی

بهترین برخورد با کلاه‌های ایمنی محافظ (مثل کلاه اسب‌سواری یا کلاه ایمنی موتورسواران آن است که آنها را خارج نکنیم تنها زمانی باید این کلاه‌ها را خارج کرد که کاملاً ضرورت داشته باشد (مثلاً اگر نمی‌توانید راه تنفسی را برقرار کنید). اگر مجبور به خارج کردن این وسیله هستید ، در صورت امکان خود مصدوم باید این کار را انجام دهد؛ در غیر این صورت شما باید به کمک یک امدادگر اقدام به خارج کردن کلاه ایمنی کنید.مراقب باشید که در تمام لحظات سر و گردن را نگه دارید و سر را در امتداد ستون فقرات نگه دارید. - احتیاط کلاه ایمنی را تا زمانی که ضرورت حتمی داشته باشد، خارج نکنید. - - - کلاه ایمنی رخ باز۱) چانه‌بند را باز کنید یا برش دهید. سر و گردن مصدوم را نگه دارید و آن را در امتداد ستون فقرات نگه دارید. ۲) از یک امدادگر بخواهید که دو طرف کلاه ایمنی را از بالا- با دو دست بگیرد و آنها را از دو طرف بکشد تا فشار از روی سر برداشته شود. وی سپس باید کلاه را با ملایمت به بالا و عقب بکشد.- احتیاط کلاه ایمنی را تا زمانی که ضرورت حتمی داشته باشد، خارج نکنید. - - - کلاه ایمنی تمام رخ۱) بندها را باز کرده یا برش دهید. گردن را با یک دست نگه داشته فک پایینی را محکم بگیرید. کار خود را از زیر کلاه آغاز کنید و انگشت خود را با دقت زیر لبه آن قرار دهید. از یک امدادگر بخواهید که کلاه را با دو دست نگه دارد. ۲) از امدادگر بخواهید که از بالا کلاه ایمنی را به سمت عقب کج کند (بدون آنکه سر را مطلقاً حرکت دهد) و قسمت جلوی کلاه را کاملاً از روی چانه مصدوم بلند کند. ۳) گردن و فک پایینی مصدوم را همچنان نگه دارید. از امدادگر بخواهید که مختصری کلاه را به سمت جلو کج کند تا کلاه از پایین جمجمه عبور کند و سپس آن را مستقیماً از سر مصدوم بیرون بکشد.

### علایم حیاتی

ممکن است هنگام درمان مصدوم نیاز به ارزیابی و کنترل سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس داشته باشد. همچنین ممکن است لازم باشد دمای بدن مصدوم را هم کنترل کنید. علایم حیاتی می‌توانند در شناسایی مشکلات خاص و تعیین هرگونه تغییر در وضعیت مصدوم به شما کمک کنند. کنترل علایم حیاتی را به‌طور مرتب ادامه بدهید و یافته‌های خود را در نمودار ثبت مشاهدات ثبت کنید و آن را به امدادگران گروه پزشکی که مراقبت از بیمار را بر عهده خواهند گرفت تحویل دهید . - - - بررسی سطح پاسخ‌دهی برای ارزیابی وضعیت هوشیاری لازم است سطح پاسخ‌دهی مصدوم را کنترل کنید. هر آسیب یا بیماری که مغز را درگیر کند، می‌تواند وضعیت هوشیاری را تغییر دهد؛ هرگونه بدتر شدن اوضاع می‌تواند خطرناک باشد. سطح پاسخ‌دهی مصدوم را طی مراحل زیر ارزیابی کنید":۱: "آیا مصدوم" هوشیار "است آیا چشم‌هایش را باز می‌کند و به سؤالات جواب می‌دهد"؟ ۲: "آیا مصدوم به" صدا "پاسخ می‌دهد؟ آیا به سؤالات ساده پاسخ می‌دهد یا از دستورات پیروی می‌کند"؟ ۳: "آیا مصدوم به" درد" واکنش نشان می‌دهد؟ آیا در برابر درد نیشگون چشمانش را باز می‌کند یا حرکت می‌کند"؟۴: "آیا مصدوم نسبت به تمام تحریکات" ناپاسخگو "است با استفاده از این مراحل می‌توانید هرگونه تغییر وضعیت مصدوم را کنترل کنید. - - - کنترل نبض‌با هرضربان قلب خون به داخل شریان‌ها پمپ می‌شود و موجی از فشار تولید می‌شود (مبحث " قلب و رگهای خونی " را ببینید). در محل‌هایی که شریان‌هادرست زیرسطح پوست قرارمی‌گیرند (مثلاً در داخل مچ دست یا در گردن ، می‌توان موج فشار را به صورت نبض لمس کرد. در بزرگسالان تعداد نبض به‌طور طبیعی ۸۰-۶۰ ضربان در دقیقه است تعداد نبض در کودکان تندتر است و در بزرگسالانی که از آمادگی جسمی بالایی برخوردارند، می‌تواند آهسته‌تر باشد. نبضی که به‌طور غیرطبیعی تند یا کند شده است می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری خاص باشد. نبض بازویی دو انگشت خود را در سمت داخل بازوی شیرخوار قرار دهید. محل‌های گرفتن نبض عبارتند از: گردن (نبض کاروتید) و مچ دست (نبض رادیال . در شیرخوران یافتن نبض در بازو (نبض بازویی آسان‌تر است نبض رادیال سه انگشت‌تان از درست پایینتر از چین مچی که در قاعده شست قرار دارد، بگذارید.برای گرفتن نبض به جای انگشت شست (که خودش نبض دارد) از سایر انگشتان خود استفاده کنید و موضع را به آرامی فشار دهید تا بتوانید نبض را لمس کنید. موارد زیر را ثبت کنید: – سرعت (تعداد ضربان در دقیقه – قدرت (ضعیف یا قوی – ریتم (منظم یا نامنظم نبض کاروتید دو انگشت خود را در یک طرف گردن قرار دهید. - - - کنترل تنفس وقتی به ارزیابی تنفس مصدوم می‌پردازید، سرعت تنفس را کنترل کنید و مشکلات تنفسی یا صداهای غیرطبیعی را سمع کنید. سرعت تنفس طبیعی در بزرگسالان ۱۶-۱۲ بار در دقیقه است در شیرخواران و کودکان کم سن و سال این سرعت به ۳۰-۲۰ بار در دقیقه می‌رسد. برای کنترل تنفس به سمع آن بپردازید و حرکات قفسه‌سینه مصدوم را تحت‌نظر بگیرید. در مورد شیرخواران و کودکان خردسال احتمالاً گذاشتن دست بر روی قفسه‌سینه و حس کردن تنفس کار ساده‌تری است اطلاعات زیر را ثبت کنید: – سرعت (تعداد تنفس در دقیقه – عمق (نفس‌های عمیق یا کم‌عمق – سهولت (راحت سخت یا دردناک – صدا (نفس‌های بی‌صدا یا صددار و نوع صدا) شمارش سرعت تنفس حرکات قفسه سینه را تحت نظر گرفته تعداد تنفس را در دقیقه بشمارید. روش ساده‌تر در مورد شیرخواران یا کودکان کم سن و سال آن است که دست خود را روی قفسه سینه قرار دهید. - - - کنترل درجه حرارت به‌منظور ارزیابی درجه حرارت بدن پوست بدون پوشش را لمس کرده برای به‌دست آوردن درجه حرارت صحیح از یک دماسنج استفاده کنید. درجه حرارت طبیعی بدن ۳۷ درجه سانتیگراد است درجه حرارت بالا (تب معمولاً در اثر عفونت ایجاد می‌شود. درجه حرارت پایین می‌تواند از مواجهه با سرما یا محیط مرطوب ناشی شود. انواع مختلفی از دماسنج‌ها وجود دارند که از آن جمله می‌توان به دماسنج‌های شیشه‌ای جیوه‌ای معمول و دماسنج‌های دیجیتال اشاره نمود. مطمئن شوید. که نحوه استفاده از دماسنجی را که در اختیار دارید، می‌دانید. دماسنج دیجیتال این دماسنج را می‌توان به‌صورت زیرزبانی یا زیربغلی برای اندازه‌گیری دما به کار برد. این دماسنج را تا زمان ایجاد صدای بوق (تقریباً ۳۰ ثانیه در محل قرار دهید و سپس دما را از روی صفحه نمایش بخوانید. دماسنج جیوه‌ای قبل از استفاده از این دماسنج باید مطمئن شوید که سطح جیوه پایین‌تر از ۳۷ درجه سانتیگراد است قبل از خواباندن درجه دماسنج را به مدت ۳-۲ دقیقه در محل (زیر زبان یا زیر بغل قرار دهید. دماسنج نواری پیشانی این نوارهای کوچک حساس حرارت برای اندازه‌گیری درجه حرارت کودکان کم‌سن و سال مفید هستند. نوار را به مدت تقریباً ۳۰ ثانیه روی پیشانی کودک قرار دهید. درجه حرارت از روی تغییر رنگ نوار مشخص می‌گردد. دماسنج گوشی نوک این دماسنج در داخل گوشی قرار داده می‌شود و درجه حرارت را در عرض یک ثانیه تعیین

می‌کند. کاربرد این حسگر ساده است و برای استفاده در مورد کودکان بدحال مفید است این وسیله را می‌توان در هنگامی که کودک خوابیده است به کار برد.

### وسایل کمک‌های اولیه

تمام محل‌های کار، مراکز تفریحی خانه‌ها و اتومبیل‌ها باید به بسته‌های کمک‌های اولیه مجهز باشند. بسته‌های موجود در محل‌های کار و مراکز تفریحی باید با شرایط قانونی تطابق داشته باشند؛ همچنین این بسته‌ها باید به خوبی قابل شناسایی و به راحتی در دسترس باشند. در مورد ماشین یا خانه یا می‌توانید یک بسته کمک‌های اولیه خریداری کنید و یا خود اقدام به جمع‌آوری وسایل کمک‌های اولیه و نگهداری آنها در یک محفظه تمیز و ضدآب بکنید. تمام بسته‌های کمک‌های اولیه را باید در جای خشک نگهداری کرد و به‌طور مرتب آنها را بازرسی و تکمیل کرد تا وسایل آنها همیشه برای استفاده آماده باشند. وسایلی را که در این صفحات می‌بینید اجزای اساسی یک بسته کمک‌های اولیه را برای استفاده در خانه تشکیل می‌دهند. ممکن است تمایل داشته باشید که موارد دیگری مثل آسپیرین یا استامینوفن را هم به این مجموعه اضافه کنید.

- - - انواع پانسمان

پانسمان چسبدار یا چسب زخم‌این وسایل که برای پوشاندن خراش‌ها و بریدگی‌های کوچک به کار می‌روند، از پارچه یا پلاستیک ضدآب ساخته می‌شوند. در مورد زخم‌های دست انواع ضدآب از بقیه مناسب‌تر هستند و برای افرادی که نسبت به چسب موجود در انواع معمولی آلرژی دارند، چسب زخم کم‌آلرژی ساخته شده است افرادی که با غذا سر و کار دارند، باید از چسب زخم‌های آبی استفاده کنند.پانسمان استریل

این وسایل از یک لایه پانسمان متصل به یک باند رولی تشکیل و کاملاً در یک پوشش محافظ پیچیده شده‌اند. کاربرد آنها آسان است لذا برای مصرف در موارد اورژانس ایده‌آل هستند. این پانسمان‌ها در اندازه‌های مختلف در دسترس هستند.پوشش چشمی استریل پوشش‌های چشمی در واقع پانسمان‌هایی هستند که برای محافظت از چشم آسیب دیده به کار می‌روند. به بعضی از پوشش‌های چشمی باندهایی متصل است که استحکام این پوشش‌ها را روی سر مصدوم افزایش می‌دهند.

- - - انواع باندها

باندهای رولی‌این وسایل برای نگه داشتن مفاصل آسیب دیده محدود کردن حرکات مستحکم کردن پانسمان‌ها در محل و حفظ فشار بر روی آنها و محدود کردن تورم به کار می‌روند.

باندهای مثلثی

این وسایل را که از پارچه کلفت تهیه می‌شوند، می‌توان به‌عنوان باند یا آویز مورد استفاده قرار داد. اگر این وسایل استریل و دارای پوشش مجزا باشند، می‌توان آنها را برای پانسمان کردن زخم‌ها و سوختگی‌های بزرگ به کار برد.

باندهای لوله‌ای

این باندها در واقع لوله‌های بدون درزی از گاز یا مواد کشی مستحکم هستند. این باندها در آسیب‌های مفاصل یا انگشتان (پا یا دست کاربرد دارند. انواع گازدار را با یک ابزار مخصوص به کار می‌برند.

- - - سایر وسایل مفید-

وسایل اصلی برای کمک‌های اولیه خانگی جعبه ضدآبی که به راحتی قابل شناسایی باشد

۲۰ عدد پانسمان چسبدار (چسب زخم در اندازه‌های مختلف

۶ عدد پانسمان استریل با اندازه متوسط

۲ عدد پانسمان استریل با اندازه بزرگ

۲ عدد پانسمان استریل با اندازه خیلی بزرگ

۲ عدد پوشش چشمی استریل

۲ عدد باند مثلثی

۶ عدد سنجاق قفلی

دستکش یکبار مصرف

ـــــ سایر وسایل مفید

۲ عدد باند رولی کرپ - قیچی - انبرک - پنبه - دستمالهای پاک‌کننده زخم بدون الکل - نوار چسب - محافظ صورت پلاستیکی یا ماسک صورت جیبی - دفترچه مداد و کارت - پتو، کیسه نجات چراغ قوه و سوت

### پانسمان

همیشه باید زخم را با پانسمان بپوشانید. چون این کار از عفونت پیشگیری می‌کند. در موارد خونریزی شدید، پانسمان با فشار آوردن بر روی زخم به لخته شدن خون کمک می‌کند. در صورت امکان از یک پانسمان استریل بسته‌بندی شده ، استفاده کنید. در صورتی که به پانسمان استریل دسترسی ندارید، می‌توانید با هر پارچه تمیز و بدون کُرک یک پانسمان موقتی بسازید. خراش‌ها و بریدگی‌های کوچک را می‌توان با پانسمان‌های چسبدار پوشاند. - اصول استفاده از پانسمان‌ها هنگام استفاده از پانسمان باید چند اصل را رعایت کنید. این اصول به شما امکان می‌دهند که پانسمان‌ها را به‌طرز صحیح به کار ببرید؛ همچنین مصدوم و شما را در برابر عفونت محافظت می‌کنند (مبحث " روش‌هایی برای پیشگیری از عفونت متقاطع " را ببینید). قبل از دست زدن به هر نوع پانسمان غیر از چسب زخم ، در صورت امکان همیشه دستکشهای یکبار مصرف بپوشید. همیشه از پانسمانی استفاده کنید که برای پوشاندن زخم به قدر کافی بزرگ است و می‌تواند بیشتر از لبه‌های زخم را هم پوشش دهد. لبه‌های پانسمان را بگیرید و انگشتان خود را کاملاً از محلی که در تماس با زخم خواهد بود، دور نگه دارید. مطمئن شوید که پانسمان برای پوشاندن زخم به اندازه کافی بزرگ است پانسمان را مستقیماً بر روی زخم قرار بدهید؛ هرگز آن را از کنار به روی زخم نکشید. پانسمانی را که از محل خارج شده است بردارید و در جای خودش قرار دهید.اگر تنها یک پانسمان استریل در اختیار دارید، این پانسمان را برای پوشاندن زخم به کار ببرید و سایر پارچه‌های تمیز را روی آن قرار دهید. اگر خون به داخل پانسمان نشت کرده پانسمان را برندارید؛ در عوض یک پانسمان دیگر روی آن بگذارید. اگر خون به داخل پانسمان دوم هم نشت کرد، هر دو پانسمان را کاملاً بردارید و با گذاشتن یک پانسمان تازه به جای آنها، محل خونریزی را تحت فشار قرار دهید. پس از مداوای زخم دستکش‌ها، پانسمان‌های مصرف شده و وسایل آلوده را در داخل یک کیسه پلاستیکی مناسب بریزید. همیشه تا زمانی که کارتان با مواد آلوده تمام نشده است دستکش‌های یکبار مصرف را خارج نکنید.

### پانسمان‌های استریل

این نوع پانسمان از یک لایه پانسمان متصل به یک باند رولی تشکیل شده است این لایه پانسمان از یک قطعه گاز که زیر آن یک لایه پنبه قرار گرفته تشکیل شده است پانسمان‌های استریل به صورت تکی و در اندازه‌های مختلف فروخته می‌شود و برای پیشگیری از آلودگی در پوشش‌های محافظ پیچیده شده است اگر چسب روی پوشش این پانسمان‌ها باز شده باشد، پانسمان دیگر استریل نیست - احتیاط پانسمانی را که از محل خارج شده بردارید و یک پانسمان جدید به جای آن قرار بدهید. اگر خونریزی به داخل پانسمان نفوذ کرد، یک پانسمان دیگر روی اولی قرار بدهید. اگر خون به درون پانسمان دوم هم نشت کرد، هر دو پانسمان را بردارید و یک پانسمان تازه به جای آنها بگذارید. مراقب باشید که خونرسانی پایین‌تر از محل پانسمان را مختل نکنید.۱) چسب روی پوشش را باز کرده پوشش را کنار بزنید. باند را از حالت پیچیده باز کنید و مراقب باشید که رول رها نشود و به لایه پانسمان دست نزنید. ۲) با گرفتن دو طرف باند، لایه پانسمانی را باز کنید و آن را مستقیماً روی زخم قرار دهید.۳) انتهای کوتاه (دم باند را یک بار به دور اندام و پانسمان بچرخانید تا آن را محکم کنید.۴) انتهای دیگر (سر) باند را به دور اندام بچرخانید تا تمام لایه پانسمان را بپوشانید. دم باند را به حال آویزان قرار دهید. ۵) برای مستحکم کردن باند، دو انتهای آن را گره بزنید. گره را مستقیماً روی لایه پانسمان ایجاد کنید تا فشار پایداری روی زخم اعمال شود. ۶) پس از محکم کردن باند، گردش خون را در قسمت‌های پایین کنترل کنید. اگر باند را خیلی سفت بسته‌اید، آن را شل کنید.

### پانسمان‌های غیراستریل

در صورتی که به پانسمان استریل دسترسی ندارید، می‌توانید از وسایلی مثل پوشش گازدار یا هر نوع پارچه تمیز بدون کُرک استفاده کنید. برای جذب خون و سایر مایعات روی آن پنبه بگذارید. در هنگام استفاده از پانسمان غیراستریل دقت کنید که وسیله‌ای را که به کار می‌برید، تمیز باشد. در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید و انگشتان خود را از قسمتی از سطح پانسمان که در تماس با زخم خواهد بود، دور نگه دارید. به منظور فشار آوردن روی زخم پانسمان را با نوارچسب یا باند محکم کنید. - احتیاط هرگز چسب نواری را دورتادور اندام یا انگشت نبندید چون این کار، گردش خون را مختل می‌کند. قبل از استفاده از چسب نواری کنترل کنید که مصدوم نسبت به چسب آلرژی نداشته باشد؛ اگر آلرژی وجود دارد، از باند استفاده کنید. - - - پانسمان‌های دارای گاز ۱) کناره‌های پوشش گازدار را گرفته آن را مستقیماً روی زخم قرار دهید. ۲) با یک لایه پنبه روی پانسمان گازدار را بپوشانید. ۳) گاز و پوشش روی آن را با نوار چسب یا باند رولی محکم کنید. - - - پانسمان‌های موقتی ۱) لبه‌های پارچه را بگیرید. پارچه را باز کرده مجدداً تا کنید تا سطح داخلی آن رو به بیرون قرار بگیرد. ۲) پوشش پارچه‌ای را مستقیماً روی زخم قرار بدهید. در صورت لزوم مقدار بیشتری پارچه روی این پوشش قرار بدهید. ۳) این پوشش را به کمک یک باند یا یک نوار پارچه‌ای تمیز (مثل روسری یا شال محکم کنید.

### پانسمان‌های چسبدار

چسب زخم برای پانسمان کردن خراش‌ها و بریدگی‌های کوچک مفید است این چسب‌ها از یک لایه گازدار یا سلولزی به همراه یک نوار چسبدار تشکیل شده‌اند که اغلب در بسته‌های مجزای استریل قرار داده می‌شوند. چسب‌های زخم در اندازه‌های مختلف و به اشکال گوناگون برای استفاده در نوک انگشتان پاشنه و آرنج تهیه می‌شوند؛ بعضی از انواع آنها ضدآب هستند. قبل از استفاده از چسب زخم دقت کنید که مصدوم نسبت به پانسمان‌های چسبدار آلرژی نداشته باشد. افرادی که با غذا سرو کار دارند، باید زخم‌های روی دست خود را با چسب زخم‌های ضدآب مشخص و آبی‌رنگ بپوشانند. - هشدار! همیشه از مصدوم سؤال کنید که آیا نسبت به پانسمان‌های چسبدار آلرژی دارد یا خیر.۱) پوست اطراف زخم را تمیز و خشک کنید. چسب زخم را باز کرده نوارهای محافظ دو طرف آن را بگیرید به‌طوری که لایه پوششی آن رو به پایین باشد. ۲) نوارهای محافظ را آنقدر بکشید که لایه پوششی مشخص شود ولی نوارها را کاملاً برندارید. بدون دست زدن به سطح لایه پوششی آن را روی زخم بگذارید. ۳) با دقت

نوارهای محافظ را بکشید و سپس لبه‌های چسب زخم را به پایین فشار دهید.

### کمپرس سرد

سرد کردن محل آسیب‌هایی مثل کبودی یا پیچ خوردگی می‌تواند از درد و تورم آن کم کند گرچه نمی‌تواند خود آسیب را تسکین دهد. دو نوع کمپرس وجود دارد: حوله‌های خیس سرد که در واقع پارچه‌هایی هستند که با آب سرد خیس شده‌اند؛ و کیسه‌های یخ که شامل مواد سردی (مثل قطعات یخ یا بسته‌هایی از نخود یا سایر سبزیجات یخ زده هستند که در یک پارچه خشک پیچیده شده‌اند.- - - حوله خیس سرد ۱) یک قطعه پارچه کلفت یا حوله را در آب بسیار سرد فرو ببرید. آن را به آرامی بچلانید، تا کنید و محکم روی محل آسیب قرار دهید. ۲) هر ۵-۳ دقیقه این حوله را مجدداً در آب سرد فرو ببرید تا سرمای آن حفظ شود. محل آسیب را حداقل به مدت ۱۰ دقیقه سرد نگه دارید. - - - کیسه یخ ۱) یک کیسه پلاستیکی را با قطعات یخ یا یخ خرد شده پر کنید و یا از یک کیسه حاوی سبزیجات یخ زده استفاده کنید. این کیسه را در یک پارچه خشک بپیچید. احتیاط برای پیشگیری از آسیب‌های ناشی از سرما، همیشه کیسه یخ را با یک قطعه پارچه بپوشانید و در هر بار استفاده آن را بیش از ۱۰ دقیقه به کار نبرید. ۲) کیسه را محکم روی محل قرار دهید. محل آسیب را به مدت ۱۰ دقیقه سرد نگه دارید و در صورت لزوم کیسه را عوض کنید.

### اصول باندپیچی

باندها در کمک‌های اولیه چند کاربرد متفاوت دارند: از آنها می‌توان برای محکم کردن پانسمان کنترل خونریزی نگه داشتن و بی‌حرکت کردن اندام‌ها و کاهش تورم در یک محل آسیب دیده استفاده کرد. باندهای اصلی بر ۳ نوع هستند. باندهای رولی برای محکم کردن پانسمان‌ها و نگه داشتن اندام‌های آسیب دیده به کار می‌روند. باندهای لوله‌ای برای نگه داشتن پانسمان در محل انگشتان دست یا پا و یا حفاظت از مفاصل آسیب دیده کاربرد دارند. از باندهای مثلثی می‌توان به‌عنوان پانسمان‌های وسیع و آویزها و به‌منظور مستحکم کردن پانسمان‌ها یا بی‌حرکت کردن اندام‌ها استفاده کرد. اگر باند در اختیار ندارید، می‌توانید به کمک وسایل دم دست خود، یک باند موقتی درست کنید؛ به‌عنوان مثال می‌توانید یک قطعه پارچه مربع شکل (مثل روسری را به‌صورت قطری تا کنید و یک باند مثلثی بسازید . - اصول استفاده از باند قبل از استفاده از باند، به مصدوم اطمینان خاطر بدهید و کاملاً به وی توضیح بدهید که قصد دارید چه کاری انجام دهید. اجازه بدهید مصدوم در وضعیتی که راحت‌تر است (نشسته یا درازکش قرار بگیرد. موقع کار کردن روی قسمت آسیب دیده آن را نگه دارید. از مصدوم یا یک امدادگر بخواهید که این کار را انجام دهد. همیشه سعی کنید موقع کار، در مقابل مصدوم و در صورت امکان در سمت آسیب دیده قرار بگیرد. در صورتی که مصدوم دراز کشیده است باندها را از تقعرهای طبیعی بدن (در مچ پا، زانو، کمر و گردن عبور داده سپس با دقت آنها را در زیر بدن به جلو و عقب حرکت داده به سوی محل موردنظر بکشید. به‌عنوان مثال برای باندپیچی سر یا قسمت بالایی تنه باند را از تقعر زیر گردن عبور دهید. باند را محکم ببندید اما نه آن‌قدر سفت که گردش خون پایین‌تر از محل باندپیچی را دچار اختلال کند . وقتی اندام را باندپیچی می‌کنید، در صورت امکان انگشتان دست یا پا را آزاد بگذارید؛ از این طریق می‌توانید بعد از باندپیچی گردش خون را کنترل کنید. برای بستن باندها، از گره استفاده کنید. دقت کنید که گره ایجاد ناراحتی نکند و نیز بر روی استخوان گره نزنید. در صورت امکان انتهاهای آزاد باند را در زیر گره جا بدهید.گردش خون در نواحی پایین‌تر از باندپیچی را به‌طور مرتب کنترل کنید . در صورت لزوم باند را باز کنید تا جریان خون برگردد، سپس باند را شل‌تر از دفعه اول بپیچید. - - - مورد خاص بی‌حرکت کردن اندام موقع بی‌حرکت کردن اندام با استفاده از باند، لازم است که یک ماده نرم و حجیم (مثل حوله پارچه یا پنبه را به‌عنوان لایی بین دو اندام به کار ببرید. لایی را بین دو ساق یا بین بازو و تنه قرار بدهید تا باند پیچی منجر به جابه‌جایی استخوان‌های شکسته یا فشرده شدن نواحی استخوانی به یکدیگر نشود. باندها را در فواصلی از طول اندام و دور از محل آسیب ببندید و با ایجاد گره در سمت آسیب ندیده ، آنها را محکم کنید. اگر هر دو سمت بدن آسیب دیده‌اند، گره را باید در خط وسط یا محلی که کمترین احتمال افزایش آسیب وجود دارد، ایجاد کنید. - - - کنترل گردش خون پس از باندپیچی هنگامی که اندامی را باندپیچی می‌کنید یا از آویز استفاده می‌کنید، باید بلافاصله پس از اتمام باندپیچی و هر ۱۰ دقیقه پس از آن گردش خون را در دست یا پا کنترل کنید. این کنترل‌ها حیاتی هستند چون اندام‌ها پس از آسیب دچار تورم می‌شوند و (به این دلیل امکان دارد که باندها سریعاً اندام را تحت فشار زیاد قرار بدهند و جریان خون در نواحی پایین‌تر را مختل کنند. علایم اختلال گردش خون متغیر است زیرا ابتدا سیاهرگ‌ها و بعداً سرخرگ‌ها تنگ می‌شوند.- - - تشخیص اگر گردش خون مختل شده باشد، امکان دارد:اندام متورم و پرخون باشد. رنگ پوست آبی و سیاهرگ‌ها برجسته باشند. احساس اتساع دردناک پوست وجود داشته باشد. با گذشت زمان ممکن است پوست رنگ‌پریده و مومی شود. احساس کرختی و سردی بارز شود. احساس گزگز و مورمور و سپس درد عمیق بارز شود. مصدوم قادر به حرکت دادن انگشتان مبتلا نباشد. ۱) فشار مختصری روی یکی از ناخن‌ها (درون دایره یا پوست وارد کنید تا موقعی که بی‌رنگ شود؛ سپس فشار را بردارید. اگر رنگ (ناخن یا پوست برنگشت یا به آرامی برگشت احتمالاً باندپیچی خیلی محکم انجام شده است ۲) از باندی که سفت پیچیده شده چند دور را که برای برگشتن گرمی و رنگ پوست کفایت می‌کند، باز کنید. مصدوم ممکن است احساس گزگز و مورمور داشته باشد. سپس باند را دوباره بپیچید.

### باندهای رولی

این باندها از پنبه گاز، پارچه کشی یا کتانی ساخته شده‌اند و به صورت مارپیچی به دور بخش آسیب دیده بسته می‌شوند. سه دسته اصلی از باندهای رولی وجود دارد: باندهای رولی توری برای نگه داشتن پانسمان در محل مورد نظر استفاده قرار می‌گیرند. این باندها به دلیل داشتن بافتی شل و باز، امکان تهویه مناسب را برقرار می‌سازند ولی نمی‌توان آنها را برای اعمال فشار مستقیم یا محافظت از مفاصل به کار برد.باندهای کشی شکل بدن را به خود می‌گیرند. از این باندها برای مستحکم کردن پانسمان‌ها و حفاظت از آسیب‌های بافت نرم استفاده می‌شود. باندهای کرپ را برای محافظت پایدار از مفاصل آسیب دیده به کار می‌برند. - استحکام بخشیدن به باندهای رولی شکل‌های زیر چندین راه را برای بستن انتهاهای باند رولی نشان می‌دهند. سنجاق قفلی یا نوارچسب معمولاً دربسته‌های کمک‌های‌اولیه یافت‌می‌شوند. در بسته‌های تخصصی ممکن است گیره باند هم وجود داشته باشد. اگر به هیچ‌یک از این وسایل دسترسی ندارید، باید با برگرداندن لبه انتهای باند به داخل آن را محکم کنید. برگرداندن لبه انتهای باند اگر وسیله‌ای برای محکم کردن باند در اختیار ندارید، این کار را با یک بار چرخاندن باند به دور اندام و سپس برگرداندن لبه آن به داخل انجام دهید. گیره باند گاهی همراه با باندهای رولی کشی و کرپ گیره‌هایی فلزی برای محکم کردن انتهاهای باند وجود دارد. نوارچسب می‌توان انتهاهای باند را به داخل تا کرد و با استفاده از نوارچسب چسباند. سنجاق قفلی از این سنجاق‌ها می‌توان برای محکم کردن تمام انواع باندهای رولی استفاده کرد. انتهای باند را به داخل تا کنید و انگشت خود را بین باند و پوست مصدوم قرار دهید تا از وارد کردن آسیب موقع فرو کردن سنجاق پیشگیری کنید (شکل سمت راست . دقت کنید که سنجاق پس از بستن به حالت افقی قرار گیرد (شکل سمت راست انتها). - انتخاب باند با اندازه مناسب قبل از استفاده از باند رولی دقت کنید که رولی کاملاً فشرده و عرض آن برای پوشاندن محل آسیب مناسب باشد. عرض باند برای استفاده در قسمت‌های مختلف بدن فرق می‌کند (نواحی کوچک مثل انگشتان نیاز به باندهای باریک دارند در حالی که در قسمت‌های وسیع مثل اندام‌ها، باید از باندهای پهن استفاده کرد). بهتر است باند رولی خیلی عریض باشد تا خیلی باریک باندهای شکل مقابل اندازه‌های توصیه شده برای بزرگسالان را نشان می‌دهند. در مورد کودکان ممکن است به اندازه‌های کوچکتری نیاز داشته باشید. نحوه استفاده از باند رولی در هنگام استفاده از باند رولی اصول زیر را رعایت کنید: بخش رولی باند" (سر "باند "را موقع کار رو به بالا نگه دارید (بخش غیررولی" انتها "نامیده می‌شود). روبه‌روی مصدوم و در سمت آسیب دیده قرار بگیرد. موقع کار دقت کنید که قسمت آسیب دیده در همان وضعیتی که پس از باندپیچی باید قرار بگیرد، نگه داشته شود. احتیاط پس از پایان باندپیچی گردش خون را در نواحی پایین‌تر اندام کنترل کنید. این مطلب خصوصاً در مورد باندهای کشی یا کرپ اهمیت دارد چون این باندها به شکل اندام درمی‌آیند و در صورت تورم اندام ممکن است فشار بیشتری به آن وارد کنند. ۱) دم باند را پایین‌تر از محل آسیب بگذارید. باند را دو دور به‌طور مستقیم به دور اندام (از سمت داخل به سمت خارج بپیچید تا انتهای آن را در محل ثابت کنید. ۲) باند را به‌صورت چند دور مارپیچی بپیچانید. جهت چرخاندن از سمت داخل سطح بالایی اندام به سمت خارج آن است باندپیچی را به سوی بالایی اندام به پیش ببرید. دقت کنید که هر دور جدید از باند، نیم تا دو سوم دور قبلی را پوشش دهد.۳) با یک دور مستقیم انتهای باند را محکم کنید. اگر باند خیلی کوتاه است یک باند دیگر را به روش مشابه بپیچید تا کل ناحیه آسیب دیده پوشانده شود. ۴) بلافاصله پس از اتمام باندپیچی گردش خون را در نواحی پایین‌تر اندام کنترل کنید . در صورت لزوم برای برگشت جریان خون باند را باز کنید و مجدداً آن را شل‌تر ببندید.

### باندهای آرنج و زانو

باندهای رولی را می‌توان به منظور نگهداری پانسمان در محل و حفاظت از آسیب‌های بافت نرم (مثل کشیدگی یا پیچ خوردگی در آرنج و زانو به کار برد. برای اطمینان از مؤثر بودن باندپیچی مفصل را مختصری تا کرده سپس باند را به جای روش استاندارد مارپیچی ، به شکل " ۸ " بپیچید. جهت باندپیچی از سمت داخل سطح بالایی اندام به سمت خارج است باندپیچی را از هر دو سو به اندازه کافی ادامه بدهید تا فشار یکنواختی بر اندام وارد شود. ۱) اندام آسیب‌دیده را در وضعیتی که برای مصدوم راحت باشد و در صورت امکان همراه با تا شدگی مختصر مفصل باشد، نگه دارید. ۲) انتهای باند را در سمت داخل مفصل قرار بدهید. باند را به سمت خارج مفصل برده یک دور و نیم بچرخانید تا انتهای باند، ثابت و مفصل پوشانده شود. ۳) باند را درست به بالای مفصل و سمت داخل آن برسانید و آن را یک دور به دور اندام بچرخانید به‌طوری که نیمه بالایی باند مربوط به دور قبلی را بپوشاند. ۴) باند را از سمت داخل بازو به پایین مفصل برسانید. یک دور قطری در پایین مفصل بزنید تا نیمه پایینی باند مربوط به اولین دور مستقیم پوشانده شود.- هشدار!باند را آن‌قدر محکم نپیچید که گردش خون اندام مختل شود. ۵) باندپیچی قطری به شکل " ۸ " را در بالا و پایین مفصل ادامه بدهید. هر بار با پوشاندن تقریباً دوسوم از دور قبلی محدوده باندپیچی را گسترش دهید. ۶) برای پایان باندپیچی باند را دو دور به‌طور مستقیم به دور اندام بپیچید، سپس انتهای باند را محکم کنید. ۷) بلافاصله پس از پایان باندپیچی و سپس هر ۱۰ دقیقه بعد از آن گردش خون را در نواحی پایین‌تر کنترل کنید. اگر باند را خیلی محکم پیچیده‌اید، آن را باز کنید تا خون جریان پیدا کند و سپس مجدداً باند را شل‌تر بپیچید.

### باندهای دست و پا

باندهای رولی را می‌توان برای نگه داشتن پانسمان‌ها در محل دست یا پا و یا حفاظت از مچ پا یا دست در آسیب‌های بافت نرم به کار برد. برای وارد کردن فشار بر تمام محل آسیب باند حفاظتی باید به‌طور کامل از محل آسیب فراتر برود. از روشی که در شکل‌های زیر برای باندپیچی دست ارایه شده است می‌توان در مورد پا هم استفاده کرد؛ در این حالت باندپیچی را از قاعده شست

پا آغاز کنید و از پیچیدن باند به دور پاشنه خودداری کنید. ۱) انتهای باند را در سمت داخل مچ و نزدیک به قاعده شست قرار دهید. باند را دو دور به طور مستقیم به دور مچ بپیچید. ۲) با شروع از سمت داخل مچ باند را به صورت مورب از پشت دست به ناخن انگشت کوچک برسانید. ۳) باند را از زیر انگشتان طوری عبور دهید که کناره بالایی آن در تماس با قاعده ناخن انگشت اشاره قرار بگیرد. باند را به دور شست مصدوم نپیچید. ۴) بدون پیچیدن باند به دور شست آن را به‌طور مورب از پشت دست عبور داده به کناره خارجی مچ برسانید. یک بار دیگر، باند را به‌طور مورب به دور مچ و روی دست بپیچید.۵) دورهای مورب را به‌طور متوالی تکرار کنید. هر بار با پوشاندن تقریباً دوسوم از باند دور قبلی محدوده باندپیچی را گسترش دهید. پس از پوشیده شدن کامل دست باندپیچی را با دو دور مستقیم به دور مچ خاتمه دهید.۶) انتهای باند را محکم کنید. بلافاصله پس از باندپیچی و هر ۱۰ دقیقه بعد از آن گردش خون را در نواحی پایین‌تر کنترل کنید. در صورت لزوم باند را باز کنید تا جریان خون برقرار شود و سپس مجدداً آن را شل‌تر ببندید.

### باند لوله‌ای

این باندها عبارتند از رول‌های پارچه‌ای بدون درز و لوله‌ای شکل دو نوع باند لوله‌ای وجود دارد: باندهای کشی (برای حفاظت از مفاصلی مثل آرنج یا مچ پا) و گازهای لوله‌ای (که برای پوشاندن انگشتان طراحی شده‌اند). این گازها با ابزار مخصوصی که همراه با باند وجود دارد، به کار می‌روند. گازهای لوله‌ای برای نگهداری پانسمان در محل مناسب هستند اما نمی‌توانند برای کنترل خونریزی فشار کافی اعمال کنند. مراحل زیر، نحوه کاربرد گاز لوله‌ای را در انگشت دست توضیح می‌دهند. - احتیاط نوارچسب را به‌طور کامل به دور انگشت نپیچید چون این کار می‌تواند گردش خون را مختل کند. ۱) یک قطعه گاز لوله‌ای را تقریباً به طول ۵/۲ برابر طول انگشت آسیب دیده برش دهید. تمام طول گاز لوله‌ای را به روی ابزار مخصوص بکشید و سپس به آرامی ابزار را به روی انگشت مصدوم بلغزانید. ۲) انتهای گاز را روی انگشت نگه داشته ابزار مخصوص را به آرامی از مجاورت نوک انگشت بکشید تا لایه‌ای از گاز به روی انگشت باقی بماند. به‌منظور بستن و محکم کردن باند در انتهای انگشت ابزار مخصوص را دو بار (به دور خود) پیچ دهید. ۳) در حالی که گاز را در قاعده انگشت نگه داشته‌اید، به آرامی ابزار مخصوص را روی انگشت (به داخل فشاردهید تا یک لایه دیگر از گاز را سوار کنید. پس از اتمام این کار، ابزار را از انگشت خارج کنید. ۴) با استفاده از نوارچسب گاز را در قاعده انگشت محکم کنید. گردش خون انگشت را بلافاصله پس از باندپیچی و سپس هر ۱۰ دقیقه بعد از آن کنترل کنید. از مصدوم سؤال کنید که آیا در انگشتش احساس سردی یا گزگز و مورمور دارد. اگر پاسخ سؤال مثبت است گاز را خارج کرده یک بار دیگر آن را شل‌تر ببندید.

### باندهای مثلثی

ممکن است این باندها را در بسته‌بندی‌های استریل در داخل بسته‌های کمک‌های اولیه پیدا کنید. همچنین می‌توانید با برش دادن یک متر مربع از پارچه‌ای ضخیم (مثلاً کتانی یا پنبه‌ای و یک بار تا کردن آن در امتداد قطر، یک باند مثلثی بسازید. از این نوع باند می‌توانید به روش‌های زیر استفاده کنید: تا شده به صورت یک باند پهن برای بی‌حرکت کردن و نگه داشتن اندام یا محکم کردن آتل یا پانسمان‌های حجیم تا شده به صورت یک باند باریک ، برای بی‌حرکت کردن‌پا و مچ پا یا نگه داشتن پانسمان در محل برداشتن مستقیم از یک بسته‌بندی استریل و تا کردن آن به شکل یک لایه پوششی به‌عنوان یک پانسمان استریل باز شده و بدون تا به عنوان آویز یا به‌منظور نگه داشتن پانسمان‌های دست پا و سر در محل - نحوه ساخت باند تا شده پهن ۱) یک باند مثلثی را باز کنید و به‌صوت مسطح روی یک سطح تمیز پهن کنید. باند را به‌صورت افقی از وسط تا کنید تا نوک مثلث به وسط قاعده برسد. ۲) یک بار دیگر در همان جهت قبلی باند را از وسط تا کنید تا کناره مربوط به نخستین تا روی قاعده قرار گیرد. به این ترتیب باند مثلثی باید تبدیل به یک نوار پهن شده باشد. - نحوه ساخت باند تا شده باریک ۱) با تا کردن یک باند مثلثی یک باند تا شده پهن بسازید (شکل‌های فوق . ۲) باند را یک بار دیگر از وسط به صورت افقی تا کنید. این باند باید به یک نوار پارچه‌ای ضخیم باریک و بلند تبدیل شده باشد. - نگهداری از باندهای مثلثی باندهای مثلثی را تا زمانی که نیازی به آنها ندارید، از بسته‌بندی خارج نکنید تا به حالت استریل باقی بمانند. همچنین می‌توانید این باندها را مطابق شکل‌های مقابل تا کنید تا همیشه آماده مصرف باشند یا به سادگی برای مصرف باز شوند. ۱) ابتدا باند مثلثی را به صورت یک باند باریک تا کنید (شکل‌های فوق . دو انتهای باند را به وسط برگردانید. ۲) تا کردن دو انتها و برگرداندن آنها به وسط را آنقدر ادامه دهید تا باند به اندازه مناسب برای نگهداری برسد. باند را در محلی خشک نگهداری کنید.

### گره زدن

برای محکم کردن باند مثلثی همیشه از گره استفاده کنید. این روش مطمئن است در نمی‌رود، باز کردن آن آسان است و به حالت مسطح قرار می‌گیرد و به همین جهت تحمل آن برای مصدوم راحت‌تر است از بستن گره در اطراف یا مستقیماً روی محل آسیب خودداری کنید. چون این کار ممکن است برای مصدوم ایجاد ناراحتی کند.

- - - نحوه گره زدن

۱) انتهای سمت چپ (تیره را از رو و زیر انتهای سمت راست (روشن عبور دهید.

۲) دو انتهای باند را در بالای سایر قسمت‌ها نگه دارید.

۳) انتهای سمت راست (تیره را از رو و زیر انتهای سمت چپ (روشن عبور دهید.

۴) برای محکم شدن گره دو انتها را کشیده سپس آنها را در زیر باند قرار دهید.

- - - نحوه باز کردن گره

۱ ) یکی از دو انتها و همان سمت از باند را محکم بکشید تا به حالت مستقیم درآیند.

۲) گره را نگه داشته انتهای صاف شده را از داخل آن بیرون بکشید.

### پوشش دست و پا

باند مثلثی پهن را می‌توان برای نگه داشتن پانسمان دست یا پا در محل به کار برد اما این باند نمی‌تواند فشار کافی برای کنترل خونریزی وارد کند. روش پوشاندن دست را می‌توان در مورد پا هم به کار گرفت که در آن صورت انتهاهای باند را باید در محل مچ پا گره بزنید. ۱) باند را به حالت مسطح درآورید و قاعده آن را تا بزنید تا یک سجاف تشکیل شود. دست مصدوم را طوری روی باند قرار دهید که انگشتان به سمت نوک باند قرار گیرند. نوک باند را روی دست تا بزنید. ۲) دو انتهای باند را در جهات مخالف از دو طرف مچ عبور داده با یک گره آنها را به هم ببندید. برای محکم کردن باند، رأس آن را به آرامی بکشید. رأس باند را روی گره تا زده آن را در زیر گره قرار بدهید.

### باند سر

از باند مثلثی می‌توان برای نگهداری پانسمان در بالای سر مصدوم استفاده کرد. البته این نوع باند نمی‌تواند برای کنترل خونریزی فشار کافی وارد کند؛ برای نگه داشتن پانسمان بر روی یک زخم خونریزی‌دهنده از باند رولی استفاده کنید. قبل از بستن باند سر، از مصدوم بخواهید که در صورت امکان بنشیند چون در این صورت دسترسی به تمام قسمت‌های سر مصدوم ساده‌تر خواهد بود.- باند سر ۱) در طول قاعده باند یک سجاف درست کنید. باند را طوری روی سر مصدوم قرار بدهید که سجاف آن در زیر و وسط قاعده آن درست در بالای ابروها قرار گیرد. ۲) دو انتهای باند را محکم به دور سر مصدوم بپیچید و سجاف را درست در بالای گوش قرار بدهید. دو انتها را در پشت گردن مصدوم به صورت متقاطع و از روی رأس باند عبور بدهید. ۳) دو انتهای متقاطع را به جلوی سر مصدوم آورده با یک گره در وسط پیشانی آنها را به هم ببندید؛ گره را روی سجاف باند قرار بدهید. بخش‌های آزاد هریک از دو انتها را در زیر گره جای بدهید. ۴) سر مصدوم را با یک دست ثابت نگه دارید و (با دست دیگر) نوک باند را بکشید تا آن را محکم کنید. سپس نوک باند را بر روی دو انتهای آن تا کرده آن را به قسمتی که روی فرق سر قرار دارد سنجاق کنید. اگر سنجاق ندارید، نوک باند را پشت دو انتهای آن جای بدهید.

### آویزهای اندام بالایی

آویز اندام بالایی برای نگه داشتن ساعد در وضعیتی افقی و تا حدی بالا کشیده نشده مورد استفاده قرار می‌گیرد. از این آویز می‌توان برای نگهداری بازو، مچ دست یا ساعد آسیب دیده و یا شکستگی ساده دنده استفاده کرد. این آویزها در مصدومانی قابل استفاده هستند که بتوان آرنج آنها را تا کرد. آویز بالا نگهدارنده برای نگه داشتن ساعد و دست در وضعیتی بالاتر (نسبت به آویزهای اندام فوقانی کاربرد دارد. ۱) مطمئن شوید که اندام آسیب دیده نگه داشته شده و دست مختصری بالا رفته است با تا زدن قاعده باند به سمت زیر، یک سجاف بسازید. باند را طوری قرار دهید که قاعده آن با تنه مصدوم موازی و در سطح ناخن انگشت کوچک وی باشد. انتهای بالایی باند را از زیر اندام آسیب دیده عبور دهید و آن را به دور گردن و به سمت شانه مقابل بکشید. ۲) انتهای پایینی باند را بر روی ساعد تا بزنید و آن را با انتهای بالایی در محل شانه مجاور کنید.۳) دو انتهای باند را در سمت آسیب‌دیده و در تقعری که در بالای استخوان ترقوه وجود دارد، گره بزنید. انتهاهای آزاد باند را به‌صورت لایه‌ای در زیر گره جای دهید. ۴) نوک باند را در محل آرنج مصدوم به جلو تا بزنید. بخش‌های آویزان باند را در اطراف آرنج جای بدهید و به کمک سنجاق قفلی نوک باند را به قسمت جلوی آن محکم کنید. اگر سنجاق ندارید، نوک باند را آن‌قدر بپیچید تا حجم آن کاملاً با فضای آرنج تطبیق پیدا کند؛ این قسمت را از پشت اندام در داخل آویز جای دهید. ۵) بلافاصله پس از پایان کار، گردش خون انگشتان را کنترل کنید. این کار را هر ۱۰ دقیقه تکرار کنید. در صورت لزوم آویز را شل کنید و دوباره ببندید.

### آویزهای بالانگهدارنده

این نوع از آویزها برای نگه داشتن ساعد و دست در وضعیتی بالاتر (به‌طوری که نوک انگشتان در تماس با شانه مصدوم باشند) مورد استفاده قرار می‌گیرند. با این عمل آویز بالانگهدارنده به کنترل خونریزی از زخم‌های ساعد و دست کاهش تورم در آسیب‌های ناشی از سوختگی و نگه داشتن قفسه سینه در شکستگی‌های پیچیده دنده‌ای کمک می‌کند. ۱) از مصدوم بخواهید که اندام آسیب دیده خود را بر روی سینه نگه دارد به طوری که نوک انگشتان بر روی شانه مقابل قرار گیرند. ۲) باند را طوری روی بدن مصدوم قرار دهید که یک انتهای آن روی شانه سالم قرار گیرد. نوک باند را درست در کنار آرنج نگه دارید. ۳) از مصدوم بخواهید که اجازه دهد باند را از زیر اندام‌اش عبور بدهید. قاعده باند را در زیر دست ساعد و آرنج مصدوم جای بدهید. ۴) انتهای پایینی باند را به‌طور مورب از پشت مصدوم عبور دهید و در محل شانه به انتهای دیگر برسانید. ۵) دو انتها را در محل تقعر بالای

استخوان ترقوه مصدوم گره بزنید . لبه‌های آزاد را به صورت لایه‌ای در زیر گره جای دهید. ۶) نوک باند را آن‌قدر بپیچید تا باند (از نظر حجم کاملاً با آرنج مصدوم تناسب داشته باشد. به منظور محکم کردن باند، نوک آن را درست در بالای آرنج به داخل جای دهید. اگر یک سنجاق قفلی دارید، باند را به روی آرنج تا کرده نوک آن را به گوشه باند سنجاق کنید. ۷) به‌طور مرتب گردش خون را در شست کنترل کنید. در صورت لزوم آویز و باند را شل کنید و دوباره ببندید.

### آویزهای موقتی

اگر مجبور هستید اندام آسیب دیده مصدوم را نگه دارید ولی به باند مثلثی دسترسی ندارید، می‌توانید با استفاده از یک متر مربع از هر نوع پارچه ضخیم یک آویز موقت بسازید. همچنین می‌توانید با استفاده از یک بخش از لباس مصدوم موقتاً یک آویز طراحی کنید. - هشدار! اگر به شکستگی ساعد مشکوک هستید، از یک آویز پارچه‌ای یا گوشه کت برای نگه داشتن اندام استفاده کنید. هیچ یک از دیگر انواع آویزهای موقتی را به کار نبرید زیرا نیروی آنها برای نگهداری اندام کافی نیست - - - گوشه کت کت مصدوم را باز کنید. لبه تحتانی کت را در سمت آسیب دیده تا روی اندام بالایی برگردانید.گوشه سجاف کت را با یک سنجاق قفلی بزرگ به قسمت پیش سینه کت وصل کنید. قسمتهای اضافی پارچه کت را کاملاً در اطراف آرنج جای بدهید و سنجاق کنید. - - - پیراهن آستین‌بلند اندام آسیب‌دیده را بر روی قفسه سینه مصدوم قرار دهید. سر دست آستین را به پیش سینه طرف مقابل پیراهن سنجاق کنید. برای ساخت یک آویز بالا نگهدارنده موقت، آستین را به شانه مقابل مصدوم سنجاق کنید تا اندام بالایی را بالا نگه دارید.- - - کت دکمه‌دار یکی از دکمه‌های کت (یا جلیقه را باز کنید. دست مربوط به اندام آسیب دیده را در فضای ایجاد شده در لباس در اثر باز کردن دکمه قرار بدهید. به مصدوم توصیه کنید که مچ خود را بر روی دکمه زیر این فضا قرار دهد. - - - کمربند یا البسه باریک با استفاده از یک کمربند، یک کراوات (دستمال گردن و یا یک جفت بند شلوار یا جوراب شلواری یک محافظ " گردن و سردست بسازید. این آویز را به دور گردن مصدوم قرار دهید و سپس یک بار آن را بچرخانید تا یک حلقه کوچک‌تر در جلو تشکیل شود. دست مصدوم را در این حلقه قرار دهید.

### جابه‌جا کردن بیمار

به عنوان یک قاعده کلی در کمک‌های اولیه تا رسیدن کمک‌های پزشکی باید وضعیت مصدومان را به همان صورتی که آنها را پیدا کرده‌اید، حفظ کنید. تنها در صورتی باید مصدوم را جابه‌جا کنید که وی در معرض خطر فوری باشد و حتی در این شرایط نزدیک شدن به مصدوم نباید برای شما خطرآفرین باشد و برای انتقال مصدوم باید آموزش دیده باشید، تجهیزات کافی در اختیار داشته باشید. در اینجا توصیه‌هایی در مورد ارزیابی خطر جابه‌جایی مصدوم و روش‌های بی‌خطر برای انجام نقل و انتقالات اجباری ارایه می‌شود. روش‌های عملی مفیدی را برای کمک به مصدومانی که توانایی حرکت دارند و نیز نقل و انتقالات را به کمک تصاویر توضیح می‌دهند نیز بیان شده است. البته دقت کنید که این اطلاعات هرگز نمی‌توانند جایگزین کارآموزی‌های جامع باشند. در مورد برخی از تجهیزات مورد استفاده گروه خدمات اورژانس برای انتقال مصدومان اطلاعاتی ارایه خواهد شد. - هشدار! تا زمانی که یک وضعیت اورژانس پیش آید که لازم باشد شما وارد عمل شوید، مصدوم را جابه‌جا نکنید. - - - ارزیابی خطر جابه‌جایی بیمار پیش از آنکه به جابه‌جایی مصدوم فکر کنید باید تصمیم بگیرید که آیا این شخص در معرض خطر فوری هست و نیاز به جابه‌جایی دارد یا خیر. اگر یقین دارید که جابه‌جا کردن مصدوم ضروری است باید نیروهای کمکی و تجهیزات موجود را بررسی کرده ارزیابی کنید که انجام این عمل تا چه اندازه می‌تواند مشکل باشد. موارد زیر را در نظر بگیرید: - آیا این عمل واقعاً ضروری است معمولاً- می‌توانید مصدوم را در همان وضعیتی که یافته‌اید، ارزیابی و درمان کنید.- در صورتی که جابه‌جا کردن مصدوم واجب است آیا مصدوم خودش می‌تواند حرکت کند؟ اگر مصدوم احساس می‌کند که می‌تواند این کار را انجام دهد، از وی بخواهید که چنین کند؛ همچنین با استفاده از درایت خود به ارزیابی وضعیت مصدوم بپردازید. - وزن و اندازه مصدوم چقدر است - مصدوم چه آسیب‌هایی دارد و آیا جابه‌جایی ممکن است وضعیت وی را وخیم‌تر کند؟ - چه کسی برای کمک در جابه‌جایی در دسترس است آیا شما و سایر امدادگران به‌طور مناسب آموزش دیده‌اید و از آمادگی جسمانی برخوردار هستید؟ - آیا برای ورود به محل مجبور به استفاده از تجهیزات محافظتی هستید و آیا به چنین تجهیزاتی دسترسی دارید؟ - آیا هیچ‌گونه تجهیزاتی برای تسهیل امر جابه‌جایی مصدوم در اختیار دارید؟ آیا به همه وسایل مورد نیاز دسترسی دارید؟ - آیا برای انجام عمل انتقال فضای کافی در اطراف مصدوم وجود دارد؟ - همراه با مصدوم از روی چه نوع زمینی عبور خواهید کرد؟ - - - مورد خاص وضعیت‌های اورژانس‌چهار وضعیت اورژانس وجود دارد که در این موارد، مصدوم را باید به سرعت از خطر دور ساخت این کار را تنها در صورتی انجام دهید که مطمئن هستید خود را به خطر نخواهید انداخت و نیز آموزش‌های مناسب را پشت سر گذاشته‌اید و به تجهیزات کافی دسترسی دارید. اگر به این منابع دسترسی ندارید، باید به جای تلاش برای نجات جان مصدوم به تنهایی با گروه خدمات اورژانس تماس بگیرید. وضعیت‌های اورژانس به شرح زیر هستند: - زمانی که مصدوم در داخل آب و در معرض خطر فوری غرق شدن است. - زمانی که مصدوم در محلی است که دچار آتش سوزی شده یا پر از دود است. - زمانی که مصدوم در معرض خطر ناشی از بمب یا اسلحه گرم است - زمانی که مصدوم در داخل یا نزدیک به یک ساختمان یا هر چیز در حال فرو ریختن است سرعت پاسخ شما وابسته به میزان خطر است اما حتی در وضعیت‌های فوق هم ممکن است برای طراحی نحوه انتقال مصدوم به طور صحیح و بی‌خطر، زمان کافی در اختیار داشته باشید. - - - نحوه کمک رساندن بی‌خطر به مصدوم در صورتی که مجبور هستید به یک مصدوم کمک کنید یا وی را جابه‌جا کنید، باید نسبت به خطرهایی که ممکن است در پی استفاده از روش‌های ناصحیح بروز کنند، آگاهی داشته باشید. (همیشه این احتمال وجود دارد که شما وضعیت مصدوم را وخیم‌تر کنید و یا خودتان یا سایر امدادگران نیز دچار آسیب شوید. همواره باید زمانی را برای طراحی دقیق عملیات به منظور به حداقل رساندن این‌گونه خطرها، اختصاص دهید. - - - راهکارهای حفظ ایمنی برای اطمینان از شرایط ایمنی گام‌های زیر را طی کنید: - روشی را انتخاب کنید که متناسب با موقعیت وضعیت مصدوم و میزان نیروهای کمکی و تجهیزات در دسترس شما است - گروهی کار کنید و یک نفر را مسؤول هماهنگ کردن جابه‌جایی کنید. اطمینان حاصل کنید که اعضای گروه نسبت به ترتیب اقدامات توجیه هستند. - تجهیزات موجود را آماده کنید و دقت کنید که اعضای گروه و تجهیزات قبل از آغاز عملیات در جای خود حاضر باشند.- همیشه روش صحیح را به کار بگیرید تا از آسیب رساندن به مصدوم خودتان و سایر امدادگران دوری کرده باشید. - سعی کنید ایمنی و راحتی مصدوم خود و سایر امدادگران را در طول جابه‌جایی حفظ کنید. - همیشه در مورد اقدامی که می‌خواهید به انجام برسانید، به مصدوم توضیح دهید و وی را تشویق کنید که تا حد امکان همکاری کند. - - - روش‌های عملی برای جابه‌جایی و نقل و انتقال روشی که برای کمک به مصدوم به کار می‌برید، برحسب موقعیت وضعیت مصدوم و این که آیا به نیروهای امدادی یا تجهیزات کافی دسترسی دارید یا خیر، فرق می‌کند. همیشه برنامه دقیقی برای جابه‌جایی طراحی کنید و اطمینان حاصل کنید که مصدوم و امدادگران برای عملیات جابه‌جایی آمادگی دارند. هنگام جابه‌جایی یا کمک‌رسانی به مصدوم رعایت ترتیب اقدامات زیر به حفظ ایمنی و راحتی تمام افراد کمک خواهد کرد: - تا حد امکان خود را در موقعیتی نزدیک به بدن مصدوم قرار دهید. - با باز کردن پاهای خود به اندازه عرض شانه تکیه‌گاه خود را محکم کنید با بتوانید تعادل‌تان را حفظ کنید. - در تمام لحظات در طول عملیات موقعیت مناسب خود را حفظ کنید.- یکنواخت و روان حرکت کنید. برای تأمین نیروی لازم برای جابه‌جایی قوی‌ترین عضلات اندام‌های پایین و بالایی خود را به کار بگیرید. - - - همکاری با گروه خدمات اورژانس گروه خدمات اورژانس ممکن است از شما به عنوان یک ارایه‌کننده کمک‌های اولیه درخواست کند تا در انتقال مصدوم با استفاده از تجهیزات تخصصی کمک کنید. همواره اجزای روش‌های عملی مناسب را (که در بالا به آنها اشاره شد) به کار بگیرید. البته وقتی به‌عنوان بخشی از گروه خدمات اورژانس مشغول به امدادرسانی هستید، همیشه باید از دستوراتی که توسط گروه صادر می‌شود، پیروی کنید. در مواقعی که از طریق هلی‌کوپتر به مصدوم امدادرسانی می‌شود، چند" اصل حفظ ایمنی زمین (محل فرود ")باید رعایت شود. وظیفه اصلی شما، کنترل کردن ناظران است اطمینان حاصل کنید که تمام افراد حداقل ۵۰ متر از محل فاصله گرفته‌اند و هیچ‌کس سیگار نمی‌کشد. در زمان فرود هلی‌کوپتر، زانو بزنید تا از پره‌های چرخان آن کاملاً دور باشید. پس از فرود هلی‌کوپتر، به آن نزدیک نشوید و صبر کنید تا یکی از اعضای گروه به دیدن شما بیاید. تا زمانی که پایک‌های فرود هلی‌کوپتر به زمین نرسیده به آنها دست نزنید؛ این پایک‌ها تا زمانی که در تماس زمین قرار نگیرند، بار الکتریکی ساکن دارند.

### کمک به مصدوم قادر به حرکت

اگر مصدوم هوشیار و قادر به حرکت است و شما مجبور هستید او را از محل خطر دور کنید، احتمالاً می‌توانید این کار را به تنهایی انجام دهید. می‌توانید روش تشریح شده در شکل‌های زیر را برای ثبات بخشیدن به حرکت مصدوم به کار بگیرید. اگر به کمربند انتقال دسترسی دارید و یا مصدوم وسایل کمکی برای حرکت دارد، می‌توانید از این ابزارها برای برقراری استحکام بیشتر استفاده کنید. - نگه داشتن مصدوم ۱) در سمت ضعیف‌تر یا آسیب دیده مصدوم بایستید. دست مصدوم را با استفاده از روش گرفتن شست به صورت" کف دست در کف دست نگه دارید: کف دست خود را در زیر کف دست مصدوم قرار داده انگشتان و شست خود را به دور شست وی ببندید. اندام بالایی مصدوم رامستقیم مختصری در جلوی بدن وی نگه دارید. ۲) دست دیگر خود را به دور کمر مصدوم برده کمربند، بند شلوار یا سایر بخش‌های لباس در ناحیه کمر وی را برای نگه داشتن مصدوم بگیرید. ۳) اطمینان حاصل کنید که مصدوم آمادگی حرکت را داشته باشد. چند گام کوچک بردارید و همگام با مصدوم حرکت کنید. در طول مسیر به مصدوم اطمینان خاطر بدهید. ۴) در هر مرحله‌ای که مصدوم شروع به افتادن کرد، از گام‌های مربوط به کنترل سقوط پیروی کنید. - نحوه استفاده از کمربند انتقال ۱) کمربند انتقال را به دور کمر مصدوم بسته دقت کنید که محل گیره آن درست در وسط پشت او قرار بگیرد. ۲) در سمت ضعیف‌تر مصدوم و رو به سوی جهت حرکت قرار بگیرید.۳) با یک دست دست مصدوم را به روش گرفتی شست به صورت" کف دست در کف دست نزدیک به خود نگه دارید.۴) دست دیگر خود را دور کمر مصدوم قرار داده یکی از دستگیره‌های کمربند انتقال را بگیرید. مطمئن شوید که اگر احیاناً مصدوم در حال سقوط باشد، می‌توانید به راحتی کمربند را رها کنید. ۵) اگر مصدوم شروع به سقوط کرد، کمربند انتقال را رها کرده گام‌های مربوط به کنترل سقوط را رعایت کنید.

### کنترل کردن سقوط

اگر مشاهده می‌کنید که مصدومی نزدیک است که از حال برود (شاید به خاطر آنکه در حال غش کردن است ، سعی نکنید وی را به حالت ایستاده نگه دارید؛ به جای این کار باید سقوط وی را تحت کنترل درآورید تا خطر آسیب را به حداقل برسانید. شما باید اقدامات زیر را که به مصدوم امکان می‌دهند به آرامی و بدون وارد کردن آسیب به خود یا شما، به سمت کف (زمین یا اتاق بلغزد، به کار ببندید. ۱) مصدوم را مختصراً رها کنید و تا حد امکان سریع به دنبال او حرکت کنید. دستان خود را در دو طرف مصدوم قرار دهید، اما وی را نگیرید. ۲) پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کرده یکی از دو پا را در جلوی دیگری گذاشته زانوهایتان را اندکی خم کنید؛ به این ترتیب تکیه‌گاه پایداری خواهید داشت اجازه بدهید وزن مصدوم روی بدن شما بیفتد اما سعی نکنید که وی را بگیرید. ۳) با حفظ موقعیت ایستاده خود، اجازه دهید مصدوم روی بدن شما بلغزد تا به وضعیت نشسته به روی کف در آید.

سعی نکنید مصدوم را بگیرید. ۴) در کنار یا پشت مصدوم روی زمین زانو بزنید و موقعیت وی را تا حدی که برای راحت بودن ضروی است تعدیل کنید.

### جابه‌جا کردن مصدوم از حال رفته

اگر مصدوم از حال رفته باشد، ممکن است برای شروع عملیات احیا یا قرار دادن وی در وضعیت بهبود، مجبور باشید او را بچرخانید. با این همه مصدوم را از محلی که وی را یافته‌اید، حرکت ندهید مگر آنکه او در موقعیتی قرار داشته باشد که ممکن باشد خود یا دیگران را به خطر بیندازد (مثل بسته شدن راه خروجی ساختمان و یا شما مجبور باشید که درمان نجات دهندهٔ حیات را برای وی آغاز کنید. اگر مجبور هستید مصدوم را جابه‌جا کنید، سعی کنید چند امدادگر را به خدمت بگیرید. برای انتقال مصدوم به روی پتو، ملحفه حمل و نقل یا ملحفه برای لغزاندن روش‌های تشریح شده در شکل‌های زیر را به کار ببندید. ملحفه حمل و نقل یا پتو برای بلند کردن مصدوم به کار می‌روند. به منظور کشیدن مصدوم روی کف اتاق از ملحفه برای لغزاندن استفاده کنید. - - - قرار دادن مصدوم روی یک ملحفه حمل یا پتو ۱) نیمی از عرض ملحفه یا پتو را در امتداد طول به صورت لوله درآورید. ۲) امدادگران را به تعداد مساوی در دو طرف مصدوم توزیع کنید و از آنها بخواهید که مصدوم را از یک طرف بچرخانند. ۳) سمت لوله شده ملحفه یا پتو را طوری بر پشت مصدوم تکیه بدهید که قسمت لوله شده رو به بالا و قسمت لوله نشده در طرف مقابل بدن مصدوم قرار گیرد. هشدار! در صورتی که مشکوک به آسیب نخاع هستید، سعی کنید مصدوم را حرکت ندهید. اگر مجبور هستید او را از خطر دور کنید، از روش" چرخش الواری استفاده کنید. ۴) مصدوم را از روی قسمت لوله شده چرخانده به پایین آورید و بر روی طرف دیگر بدن قرار دهید. ملحفه را محکم به صورت لوله شده نگه دارید. ۵) قسمت لوله شده ملحفه یا پتو را در حد نیاز باز کنید تا مصدوم بتواند به حالت مسطح قرار گیرد. سپس وی را در محل مورد نظر به پشت برگردانید. هنگام جابه‌جا کردن مصدوم ، همه باید با هم ملحفه را گرفته بعد مصدوم را حرکت دهید.

### تجهیزات نقل و انتقال

ابزارهای متعددی برای جابه‌جایی مصدومان طراحی شده‌اند. کارورزان غیرحرفه‌ای (مثل ارایه‌کنندگان کمک‌های اولیه و ارایه‌کنندگان مراقبت می‌توانند از دو وسیله‌ای که در شکل‌های زیر توصیف شده‌اند (ملحفه لغزاندن و ملحفه حمل‌ونقل استفاده کنند. شما برای استفاده از این وسایل نیاز به آموزش دارید. از این گذشته باید از روش‌های ایمنی ارایه شده توسط کارخانه تولیدکننده هم پیروی کنید. - ملحفه لغزاندن این وسیله یک ملحفه نایلونی مستحکم است که در سطح زیرین اصطحکاک کمی دارد. ملحفه لغزاندن به کاروزان امکان می‌دهد تا انواع مختلف عملیات جابه‌جایی را به انجام برسانند. این انواع عبارتند از: کمک به چرخش مصدوم انتقال مصدوم از حال رفته از روی صندلی به کف اتاق ، کشیدن مصدوم روی کف اتاق یا زمین و تغییر وضعیت مصدوم در بستر. - ملحفه حمل ونقل این ملحفه با داشتن تعدادی دستگیره ضخیم پارچه‌ای در دو طرف برای بلند کردن و حمل مصدوم در تمام جهات مناسب است این دستگیره‌ها امکان می‌دهند که وزن مصدوم بین اعضای گروه کارورزان (۸-۶ نفر) پخش شود. بعضی از انواع ملحفه‌های حمل و نقل محفظه‌هایی در زیر دو کناره طولی خود دارند که می‌توان تیرک‌هایی در داخل آنها جای داد. حفاظ‌های فلزی که در عرض ملحفه حمل و نقل قرار می‌گیرند، به این تیرک‌ها متصل می‌شوند؛ این حفاظ‌ها، موجب می‌شوند که ملحفه زیر مصدوم بیش از پیش تقویت شود. کاروزان باید ضمن استفاده از ملحفه حمل‌ونقل به حالت قائم بایستند به طوری که پشت آنها صاف و پاهایشان به اندازه عرض شانه باز باشد تا تکیه‌گاه مستحکمی داشته باشند.- صندلی حمل و نقل این وسیله برای جابه‌جا کردن مصدوم در وضعیت نشسته (خصوصاً در فضاهای بسته یا بالا و پایین رفتن از پلکان طراحی شده است صندلی حمل ساده دوچرخه دارد. صندلی‌های پیشرفته‌تری وجود دارند که به چرخ" غلتان مجهز هستند.این نحوه طراحی اجازه می‌دهد که این صندلی‌ها به راحتی روی زمین‌های ناهموار حرکت کنند و از پله‌ها بالاو پایین بروند.

### انواع بیماربر و تخته

این وسایل به‌طور معمول توسط گروه خدمات اورژانس مورد استفاده قرار می‌گیرند و برای انتقال مصدومان به آمبولانس یا پناهگاه و یا دور کردن آنها از خطر، طراحی شده‌اند. انواع گوناگونی از این تجهیزات از صفحات برزنتی ساده دارای دیرک تا بیماربرهای تخصصی مناسب برای موقعیتهای نجات ویژه و تخته‌هایی برای آسیب‌های نخاع موجود است - - - بیماربر ارتوپدی با استفاده از این دستگاه (که بیمار بر" قاشقی هم نامیده می‌شود) می‌توان با حداقل حرکات بدن مصدوم را در مکانی که پیدا شده است بلند کرد و روی چرخ بیماربر قرار داد. این وسیله برای جابه‌جایی مصدومان به نقاط دور طراحی نشده است این بیمار بر، در امتداد طول به دو نیمه تقسیم می‌شود. این دو نیمه در زیر مصدوم به صورت کشویی جابه‌جا شده سپس به هم متصل می‌شوند. پس از آنکه مصدوم روی چرخ بیماربر قرار گرفت دو نیمه از هم جدا می‌شوند. - - - تخته آسیب‌های نخاع این تخته‌های تمام تنهٔ بی‌حرکت‌کننده برای جابه‌جا کردن مصدومانی که مشکوک به آسیب ستون فقرات هستند، به کار می‌روند. مصدوم را با چرخاندن یا کشیدن روی زمین به روی این تخته منتقل می‌کنند و سپس وی را بلند کرده روی چرخ بیمار بر می‌گذارند. مصدوم طی مراحل نقل و انتقال و بستری در بیمارستان روی این تخته باقی می‌ماند.- - - چرخ بیماربر انواع مختلفی از چرخ‌های بیماربر وجود دارند که در انتقال مصدوم توسط آمبولانس مورد استفاده قرار می‌گیرند. طرح‌های جدید این بیماربرها مجهز به دستگاه‌های الکتریکی یا هیدرولیکی هستند که به این طریق می‌توان در صورت لزوم موقعیت مصدوم را برای فراهم ساختن آسایش وی تنظیم کرد. این بیماربر را به کمک بالا بر چرخ یا سطح شیبدار، سوار آمبولانس می‌کنند. تحقیقات برای ساخت طرح‌های جدیدتری که کاروزان را در معرض خطر کمتری قرار دهند، ادامه دارد. - - - بیماربرهای نجات این بیماربرها برای خارج کردن مصدومان از مناطق صعب‌العبور (مثل صخره‌ها، معادن و فضاهای بسته کاربرد دارند. انواع مختلفی از آنها وجود دارد، آموزش و تمرین اختصاصی با این وسایل قبل از به کار بردن آنها ضروری است

### اقدامات نجات دهنده حیات در کمک‌های اولیه

خفگی در کودکان (۷-۱ ساله

کودکان خرد سال فوق‌العاده مستعد خفگی هستند. کودک ممکن است در اثر غذا دچار خفگی شود یا آنکه به علت گذاشتن اشیای کوچک در داخل دهان راه تنفسی خود را مسدود کند. در برخورد با کودک دچار خفگی باید به سرعت وارد عمل شوید. در صورت بی‌هوش شدن کودک برای شروع احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه آماده باشید. در این حالت عضلات حلق می‌توانند شل شوند و برای انجام احیای تنفسی فضای کافی در حلق ایجاد کنند. - - - تشخیص انسداد ناکامل سرفه و زجر تنفسی - اشکال در صحبت کردن انسداد کامل ناتوانی در صحبت کردن تنفس یا سرفه و نهایتاً از هوش رفتن - اهداف برطرف کردن انسداد - در صورت لزوم فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان ۱) اگر کودک می‌تواند نفس بکشد، او را تشویق کنید که به سرفه کردن ادامه دهد؛ ممکن است با این کار، انسداد برطرف شود. ۲) اگر نشانه‌های ضعف در کودک آشکار شده و یا او تنفس و سرفه‌اش را قطع کرده است چند ضربه به پشت او بزنید. کودک را کاملاً به جلو خم کنید و با استفاده از کف دست حداکثر ۵ ضربه به فضای بین دو کتف وارد کنید. دهان کودک را بررسی کنید. ۳) اگر با ضربه زدن به پشت انسداد رفع نشد، چند بار قفسه سینه را فشار دهید. پشت کودک بایستید یا زانو بزنید. یک دست خود را بگیرید. این منطقه را سریع به داخل و بالا بکشید. حداکثر ۵ بار (هر ۳ ثانیه یک بار) قفسه سینه را بفشارید. در صورت رفع شدن انسداد، این عمل را متوقف کرده و دهان کودک را بررسی کنید. ۴) در صورتی که با فشردن قفسه سینه نتوانستید انسداد را رفع کنید، شکم را فشار دهید. دو دست خود را به دور قسمت بالایی شکم کودک بپیچید. دقت کنید که او کاملاً به جلو خم شده باشد. مشت گره کرده خود را بین ناف و قسمت پایینی جناغ قرار دهید. در صورت رفع شدن انسداد،این عمل را متوقف کنید. دهان کودک را بررسی کنید. ۵) اگر انسداد هنوز برطرف نشده است گام‌های ۴-۲ را حداکثر تا ۳ بار تکرار کنید. ۶) اگر باز هم برطرف نشد، با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. اقدامات قبلی را تا زمان رسیدن نیروهای امدادی یا بی‌هوش شدن کودک ادامه دهید. - هشدار! اگر کودک در یکی از مراحل بی‌هوش شد، راه تنفسی را باز کنید، تنفس را کنترل کنید و احیای تنفسی را آغاز کنید. اگر نمی‌توانید به تنفس اثربخش دست پیدا کنید، باید بلافاصله ماساژ قفسه سینه را به منظور برطرف ساختن فوری انسداد آغاز کنید.

### اولویت‌های نجات حیات

به کمک اقداماتی که در این فصل معرفی می‌شوند، می‌توانید تا زمان رسیدن نیروهای امداد اورژانس تنفس و گردش خون مصدوم را حفظ کنید. اولویت‌های شما در مورد مصدوم بی‌هوش عبارتند از: باز نگه داشتن راه تنفسی تنفس دادن به مصدوم (به منظور رساندن اکسیژن به بدن و برقراری گردش خون (برای رساندن خون اکسیژن‌دار به بافت‌ها). همچنین دفیبریلاتور دستگاهی است که می‌تواند با وارد کردن شوک الکتریکی کنترل شده ضربان قلب را به حالت طبیعی برگرداند. عوامل زیر (اگر به‌طور کامل مراعات شوند) شانس بقا را افزایش می‌دهند:

برای درخواست کمک سریعاً تماس گرفته شود. با انجام احیای تنفسی و ماساژ قفسه‌سینه گردش خون برقرار شود (این دو عمل را با هم" احیای قلبی ـ ریوی می‌نامند). در بیمار بزرگسالی که نشانه‌ای از گردش خون ندارد، فوراً از دفیبریلاتور استفاده شود. بیمار برای درمان‌های تخصصی و مراقبت‌های پیشرفته فوراً به بیمارستان برسد. - زنجیره بقاچهار عامل در افزایش شانس بقای یک بیمار بزرگسال بی‌هوش دخالت دارند. اگر هر کدام از عوامل این زنجیره رعایت نشود، میزان شانس کاهش پیدا می‌کند.- اهمیت باز بودن راه هوایی راه تنفسی بیمار بی‌هوش ممکن است تنگ یا مسدود شود. علت این امر آن است که کنترل عضلات از بین می‌رود و به این ترتیب زبان می‌تواند به عقب رفته راه تنفسی را مسدود کند. با وقوع این حادثه تنفس بیمار سخت و صدادار و یا به‌طور کامل غیرممکن می‌شود. بالاـ بردن چانه و خم کردن سر به عقب زبان را از ورودبه مسیر هوایی باز داشته امکان نفس کشیدن را برای مصدوم فراهم می‌کند. راه تنفسی باز با جابه‌جا کردن سر و بالا بردن چانه زبان از پشت حلق بلند می‌شود: راه تنفسی باز است راه تنفسی مسدود در بیمار بی‌هوش زبان به عقب رفته حلق و راه تنفسی را مسدود می‌کند. - تنفس دادن به بیمار هوای بازدمی ما، ۱۶٪ اکسیژن (۵٪ کمتر از هوای تنفسی و مقدار کمی دی‌اکسید کربن دارد. بنابراین هوای بازدمی وقتی طی احیای تنفسی با نیروی زیاد وارد ریه مصدوم می‌شود، برای تأمین اکسیژن (و زنده نگه داشتن او، حاوی مقدار کافی اکسیژن است شما می‌توانید با احیای تنفسی هوا را با نیرو وارد مسیر هوایی بیمار کنید. این هوا، در داخل ریه به کیسه‌های هوایی (آلوئول‌ها) رسیده سپس به رگ‌های خونی کوچک در ریه‌ها منتقل می‌شود. وقتی شما دهان خود را از روی دهان بیمار برمی‌دارید، قفسه سینه می‌خوابد و هوای حاوی مواد زاید، خارج می‌شود. - برقراری گردش خون اگر ضربان قلب متوقف شود، خون در بدن جریان پیدا نمی‌کند. در نتیجه اعضای حیاتی (و مهم‌تر از همه مغز) دچار کمبود اکسیژن می‌شوند. سلول‌های مغزی بدون اکسیژن قادر نیستند بیش از چند دقیقه زنده بمانند. گاه می‌توان به کمک ماساژ قفسه سینه گردش خون را به صورت مصنوعی برقرار کرد. این ماساژها به صورت مکانیکی به قلب کمک می‌کنند که خون را به سوی تمام قسمت‌های بدن به جریان بیندازند. وارد کردن فشار عمودی روی نیمه

پایینی جناغ باعث فشرده شدن قلب روی ستون فقرات شده خون را از حفرات قلب خارج می‌کند و با نیرو به سوی بافت‌ها می‌فرستد. پس از برداشته شدن فشار، قفسه سینه بالا می‌آید و خون جابه‌جا شده" مکیده شده قلب را دوباره پر می‌کند؛ با ماساژ بعدی این خون مجدداً از قلب خارج می‌شود. با ترکیب ماساژهای قفسه سینه و احیای تنفسی می‌توان مطمئن شد که خون به اندازه کافی اکسیژن‌دار می‌شود. ماساژ قفسه سینه فشردن قفسه‌سینه به روش صحیح گردش خون را حفظ می‌کند. - بازگرداندن ریتم قلبی دستگاه دفیبریلاتور (یا دفیبریلاتور خارجی خودکار) را می‌توان برای بازگرداندن ریتم غیرطبیعی قلب به کار گرفت دفیبریلاسیون زودهنگام یک عامل حیاتی در زنجیره بقا است پس از ایست قلبی (زمانی که قلب از ضربان می‌ایستد و گردش خون وجود ندارد)، هرچه دفیبریلاسیون زودتر آغاز شود، شانس بقای بیمار بیشتر خواهد بود. پیش از استفاده از دستگاه دفیبریلاتور، باید در مورد نحوه عملکرد آن آموزش دیده و مهارت کافی برای انجام احیای قلبی ـ ریوی (که ترکیبی از ماساژ قفسه سینه و احیای تنفسی است داشته باشید. دستگاه‌های دفیبریلاتور را باید در بسیاری از مکان‌های عمومی (مثل ایستگاه‌های راه‌آهن و مراکز خرید) یا قرار داده شود. - چه زمانی باید آمبولانس درخواست کرد؟ در صورتی که به یک امدادگر دسترسی دارید، به محض آنکه مشاهده کردید بیمار نفس نمی‌کشد، وی را برای تماس با مرکز آمبولانس بفرستید. اگر تنها هستید، طرز عملکرد شما وابسته به سن مصدوم و علت احتمالی بی‌هوشی وی است - بیمار کودک یا شیرخوار بی‌هوشی در یک شیرخوار یا کودک کمتر از ۸ سال به احتمال زیاد ناشی از مشکل تنفسی است به همین علت پیش از ترک کودک برای تماس با مرکز آمبولانس باید به مدت یک دقیقه اقدام به احیای تنفسی و ماساژ قفسه‌سینه کنید. - بیمار بزرگسال‌اگر علت بی‌هوش شدن بیمار بزرگسال مشکل قلبی است و یا نمی‌دانید چه اتفاقی رخ داده است بلافاصله پس از آنکه مشاهده کردید تنفس قطع شده است با مرکز آمبولانس تماس بگیرید. کمک‌های پزشکی زودهنگام (از جمله استفاده از دفیبریلاتور) حیاتی هستند. اما اگر بی‌هوشی ناشی از آسیب غرق‌شدگی یا خفگی است و به نیروهای کمکی هم دسترسی ندارید، قبل از درخواست آمبولانس به مدت یک دقیقه اقدام به احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه کنید. در این موارد، علت بی‌هوشی احتمالاً بیشتر مشکل تنفسی است تا بیماری قلبی

خفگی در شیرخواران (زیر یک سال

یک شیرخوار ممکن است به سادگی در اثر غذا یا اشیای بسیار کوچکی که وارد دهان می‌کند، دچار خفگی شود. شیرخوار به سرعت دچار زجر تنفسی می‌شود و شما باید فوراً برای انسداد اقدام کنید. در صورت بی‌هوش شدن شیرخوار، برای احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه آماده باشید. در شیرخوار بی‌هوش عضلات حلق می‌توانند شل شوند و برای انجام احیای تنفسی فضای کافی در حلق ایجاد کنند. در صورتی که احیای تنفسی با موفقیت روبرو نشد، ماساژ قفسه سینه ممکن است انسداد را برطرف کند. - تشخیص انسداد ناکامل سرفه و زجر تنفسی - اشکال در گریه کردن یا تولید صدا انسداد کامل ناتوانی در تنفس یا سرفه و نهایتاً از هوش رفتن - اهداف برطرف کردن انسداد - در صورت لزوم فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان - هشدار! اگر شیرخوار در یکی از مراحل بی‌هوش شد، راه تنفسی را باز کنید، تنفس را کنترل کنید و احیای تنفس را آغاز کنید اگر نمی‌توانید به تنفس اثربخش دست پیدا کنید، باید بلافاصله ماساژ قفسه سینه را به منظور برطرف کردن فوری انسداد آغاز کنید (مبحث " نحوه احیای قلبی ـ ریوی " را ببینید). ۱) اگر شیرخوار دچار زجر تنفسی شده یا نشانه‌های ضعف در او آشکار شده و یا تنفس و سرفه‌اش را قطع کرده است او را بر روی ساعد خود طوری قرار دهید که رو به پایین و سرش پایین‌تر از تنه باشد؛ سرو پشت شیرخوار را نگه دارید. حداکثر ۵ ضربه به پشت بزنید. ۲) دهان شیرخوار را کنترل کنید؛ هرگونه انسداد آشکار را با نوک انگشتان خود خارج کنید. داخل دهان را با انگشت جستجو نکنید. ۳) اگر با اقدامات قبلی نتوانستید انسداد را برطرف کنید، شیرخوار را به پشت بچرخانید و حداکثر ۵ بار قفسه سینه را فشار دهید. با استفاده از ۲ انگشت قسمتی از استخوان جناغ را که به اندازه عرض یک انگشت پایین‌تر از خط فرضی بین نوک پستان‌ها است به طرف داخل و بالا فشار دهید. ۴) ۵ بار (هر ۳ ثانیه ۱ بار) قفسه سینه را بفشارید. هدف آن است که با هر بار فشردن قفسه سینه انسداد برطرف شود نه آنکه الزاماً قفسه سینه را ۵ بار فشار دهید. دهان شیرخوار را بررسی کنید. ۵) اگر انسداد برطرف نشد، گام‌های ۴-۱ را حداکثر تا ۳ بار تکرار کنید. اگر باز هم انسداد رفع نشد، برای تماس با مرکز اورژانس و درخواست آمبولانس همراه با شیرخوار عازم شوید. اقدامات قبلی را تا زمان رسیدن نیروهای امدادی یا بی‌هوش شدن شیرخوار ادامه دهید.

### اولویت‌های نجات حیات

به کمک اقداماتی که در این فصل معرفی می‌شوند، می‌توانید تا زمان رسیدن نیروهای امداد اورژانس تنفس و گردش خون مصدوم را حفظ کنید. اولویت‌های شما در مورد مصدوم بی‌هوش عبارتند از: باز نگه داشتن راه تنفسی تنفس دادن به مصدوم (به منظور رساندن اکسیژن به بدن و برقراری گردش خون (برای رساندن خون اکسیژن‌دار به بافت‌ها). همچنین دفیبریلاتور دستگاهی است که می‌تواند با وارد کردن شوک الکتریکی کنترل شده ضربان قلب را به حالت طبیعی برگرداند. عوامل زیر (اگر به‌طور کامل مراعات شوند) شانس بقا را افزایش می‌دهند:

برای درخواست کمک سریعاً تماس گرفته شود. با انجام احیای تنفسی و ماساژ قفسه‌سینه گردش خون برقرار شود (این دو عمل را با هم" احیای قلبی ـ ریوی می‌نامند). در بیمار بزرگسالی که نشانه‌ای از گردش خون ندارد، فوراً از دفیبریلاتور استفاده شود. بیمار برای درمان‌های تخصصی و مراقبت‌های پیشرفته فوراً به بیمارستان برسد. - زنجیره بقاچهار عامل در افزایش شانس بقای یک بیمار بزرگسال بی‌هوش دخالت دارند. اگر هر کدام از عوامل این زنجیره رعایت نشود، میزان شانس کاهش پیدا می‌کند.- اهمیت باز بودن راه هوایی راه تنفسی بیمار بی‌هوش ممکن است تنگ یا مسدود شود. علت این امر آن است که کنترل عضلات از بین می‌رود و به این ترتیب زبان می‌تواند به عقب رفته راه تنفسی را مسدود کند. با وقوع این حادثه تنفس بیمار سخت و صدادار و یا به‌طور کامل غیرممکن می‌شود. بالاـ بردن چانه و خم کردن سر به عقب زبان را از ورودبه مسیر هوایی باز داشته امکان نفس کشیدن را برای مصدوم فراهم می‌کند. راه تنفسی باز با جابه‌جا کردن سر و بالا بردن چانه زبان از پشت حلق بلند می‌شود: راه تنفسی باز است راه تنفسی مسدود در بیمار بی‌هوش زبان به عقب رفته حلق و راه تنفسی را مسدود می‌کند. - تنفس دادن به بیمار هوای بازدمی ما، ۱۶٪ اکسیژن (۵٪ کمتر از هوای تنفسی و مقدار کمی دی‌اکسید کربن دارد. بنابراین هوای بازدمی وقتی طی احیای تنفسی با نیروی زیاد وارد ریه مصدوم می‌شود، برای تأمین اکسیژن (و زنده نگه داشتن او، حاوی مقدار کافی اکسیژن است شما می‌توانید با احیای تنفسی هوا را با نیرو وارد مسیر هوایی بیمار کنید. این هوا، در داخل ریه به کیسه‌های هوایی (آلوئول‌ها) رسیده سپس به رگ‌های خونی کوچک در ریه‌ها منتقل می‌شود. وقتی شما دهان خود را از روی دهان بیمار برمی‌دارید، قفسه سینه می‌خوابد و هوای حاوی مواد زاید، خارج می‌شود. - برقراری گردش خون اگر ضربان قلب متوقف شود، خون در بدن جریان پیدا نمی‌کند. در نتیجه اعضای حیاتی (و مهم‌تر از همه مغز) دچار کمبود اکسیژن می‌شوند. سلول‌های مغزی بدون اکسیژن قادر نیستند بیش از چند دقیقه زنده بمانند. گاه می‌توان به کمک ماساژ قفسه سینه گردش خون را به صورت مصنوعی برقرار کرد. این ماساژها به صورت مکانیکی به قلب کمک می‌کنند که خون را به سوی تمام قسمت‌های بدن به جریان بیندازند. وارد کردن فشار عمودی روی نیمه

پایینی جناغ باعث فشرده شدن قلب روی ستون فقرات شده خون را از حفرات قلب خارج می‌کند و با نیرو به سوی بافت‌ها می‌فرستد. پس از برداشته شدن فشار، قفسه سینه بالا می‌آید و خون جابه‌جا شده" مکیده شده قلب را دوباره پر می‌کند؛ با ماساژ بعدی این خون مجدداً از قلب خارج می‌شود. با ترکیب ماساژهای قفسه سینه و احیای تنفسی می‌توان مطمئن شد که خون به اندازه کافی اکسیژن‌دار می‌شود. ماساژ قفسه سینه فشردن قفسه‌سینه به روش صحیح گردش خون را حفظ می‌کند. - بازگرداندن ریتم قلبی دستگاه دفیبریلاتور (یا دفیبریلاتور خارجی خودکار) را می‌توان برای بازگرداندن ریتم غیرطبیعی قلب به کار گرفت دفیبریلاسیون زودهنگام یک عامل حیاتی در زنجیره بقا است پس از ایست قلبی (زمانی که قلب از ضربان می‌ایستد و گردش خون وجود ندارد)، هرچه دفیبریلاسیون زودتر آغاز شود، شانس بقای بیمار بیشتر خواهد بود. پیش از استفاده از دستگاه دفیبریلاتور، باید در مورد نحوه عملکرد آن آموزش دیده و مهارت کافی برای انجام احیای قلبی ـ ریوی (که ترکیبی از ماساژ قفسه سینه و احیای تنفسی است داشته باشید. دستگاه‌های دفیبریلاتور را باید در بسیاری از مکان‌های عمومی (مثل ایستگاه‌های راه‌آهن و مراکز خرید) یا قرار داده شود. - چه زمانی باید آمبولانس درخواست کرد؟ در صورتی که به یک امدادگر دسترسی دارید، به محض آنکه مشاهده کردید بیمار نفس نمی‌کشد، وی را برای تماس با مرکز آمبولانس بفرستید. اگر تنها هستید، طرز عملکرد شما وابسته به سن مصدوم و علت احتمالی بی‌هوشی وی است - بیمار کودک یا شیرخوار بی‌هوشی در یک شیرخوار یا کودک کمتر از ۸ سال به احتمال زیاد ناشی از مشکل تنفسی است به همین علت پیش از ترک کودک برای تماس با مرکز آمبولانس باید به مدت یک دقیقه اقدام به احیای تنفسی و ماساژ قفسه‌سینه کنید. - بیمار بزرگسال‌اگر علت بی‌هوش شدن بیمار بزرگسال مشکل قلبی است و یا نمی‌دانید چه اتفاقی رخ داده است بلافاصله پس از آنکه مشاهده کردید تنفس قطع شده است با مرکز آمبولانس تماس بگیرید. کمک‌های پزشکی زودهنگام (از جمله استفاده از دفیبریلاتور) حیاتی هستند. اما اگر بی‌هوشی ناشی از آسیب غرق‌شدگی یا خفگی است و به نیروهای کمکی هم دسترسی ندارید، قبل از درخواست آمبولانس به مدت یک دقیقه اقدام به احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه کنید. در این موارد، علت بی‌هوشی احتمالاً بیشتر مشکل تنفسی است تا بیماری قلبی

### کودک بی‌هوش (۷-۱ ساله

در مورد کودکان ۸ ساله یا بزرگ‌تر، عملیات احیاء در بزرگسالان را به کار بگیرید . همیشه از یک سمت بدن کودک به وی نزدیک شوید و با زانو زدن در کنار سر یا قفسه سینه او، به درمان بپردازید. در این صورت موقعیت شما برای انجام تمام مراحل احیا (باز کردن راه تنفسی کنترل کردن گردش خون و تنفس و انجام ماساژ قلبی و احیای تنفسی که همراه با هم تحت عنوان احیای قلبی ـ ریوی نامیده می‌شوند) صحیح خواهد بود. در هر مرحله مجبور هستید تصمیم‌گیری کنید. گام‌های ارایه شده در این بخش رهنمودهایی در مورد هر روش عنوان کرده سپس ذکر می‌کنند که اقدام بعدی شما چگونه باید باشد. نخستین اولویت شما آن است که از باز بودن و پاک بودن راه تنفسی مطمئن شوید تا امکان تنفس کودک یا احیای تنفسی مؤثر (در صورت لزوم مقدور شود. اگر تنفس و گردش خون به حال طبیعی برگشت کودک را در موقعیت بهبود قرار دهید. در صورتی که کودکی با بیماری قلبی شناخته شده به‌طور ناگهانی از حال رفته است فوراً یک آمبولانس درخواست کنید چون دسترسی سریع به مراقبت‌های پیشرفته می‌تواند نجات‌بخش باشد. - نحوه بررسی پاسخ کودک به محض مواجه شدن با کودکی که از حال رفته است ابتدا باید تعیین کنید که آیا او هوشیار است یا بی‌هوش شده است برای انجام این کار، بلند و واضح با کودک صحبت کنید. سؤال کنید" چه اتفاقی افتاده است " یا دستوری صادر کنید": چشم‌هایت را باز کن " یک دست خود را روی شانه کودک قرار دهید و به آرامی چند ضربه به آن بزنید. - کودک پاسخ می‌دهد ۱) اگر خطر دیگری وجود ندارد، وضعیت کودک را نسبت به حالتی که او را یافتید، تغییر ندهید و در صورت لزوم نیروهای امدادی را فرا بخوانید. ۲) هر مسأله‌ای که یافتید، درمان کنید و علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل کنید. ۳) این عمل را تا زمان رسیدن نیروهای کمکی یا بهبود حال کودک ادامه دهید. - کودک پاسخ نمی‌دهد ۴) با فریاد درخواست کمک کنید. در صورت امکان بدون تغییر وضعیت کودک راه تنفسی را باز کنید. ۵) اگر انجام این کار مقدور نیست کودک را به پشت چرخانده راه تنفسی را باز کنید. به مبحث " نحوه باز کردن راه تنفسی " مراجعه کنید. - نحوه باز کردن راه تنفسی ۱) در کنار سر کودک زانو بزنید و یک دست خود را روی پیشانی او بگذارید. به آرامی سر

مصدوم را به عقب خم کنید. با این کار، دهان باز خواهد شد. ۲) هرگونه انسداد آشکار را از دهان کودک خارج کنید. داخل دهان را با انگشت جستجو نکنید. ۳) نوک انگشتان دست دیگر خود را در زیر نوک چانه کودک قرار دهید و چانه را به آرامی بالا بکشید. ۴) کنترل کنید که آیا کودک اکنون در حال نفس کشیدن هست یا خیر. به مبحث " نحوه کنترل تنفس " مراجعه کنید. - نحوه کنترل تنفس راه تنفسی را باز کنید و با نگاه سمع و لمس تنفس را کنترل کنید (حرکات قفسه سینه را مشاهده کنید، صداهای تنفسی را سمع کنید و وجود یا عدم وجود بازدم کودک را روی گونه خود حس کنید). این بررسی‌ها را در کمتر از ۱۰ ثانیه انجام دهید. - کودک نفس می‌کشد۱) کودک را از نظر وجود هر نوع آسیب تهدیدکننده حیات (مثل خونریزی شدید) بررسی و در صورت لزوم درمان کنید. ۲) کودک را در وضعیت بهبود قرار دهید. علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض یا تنفس را مرتباً کنترل کنید. به مبحث " نحوه قرار دادن در وضعیت بهبود " مراجعه کنید. ۳) از یک امدادگر بخواهید که با مرکز اورژانس تماس بگیرد و آمبولانس درخواست کند. ۴) دو تنفس اثربخش بدهید و سپس نشانه‌های گردش خون را کنترل کنید. به مبحث " نحوه احیای تنفسی " مراجعه کنید. - نحوه احیای تنفسی ۱) با قرار دادن یک دست روی پیشانی کودک و دو انگشت دست دیگرتان در زیر نوک چانه او، مطمئن شوید که راه تنفسی هنوز باز است ۲) با دستی که روی پیشانی کودک قرار داده‌اید، قسمت نرم بینی را با شست و یک انگشت بفشارید. دقت کنید که پره‌های بینی بسته باشند تا از خروج هوا جلوگیری شود. دهان کودک را باز کنید. ۳) یک نفس عمیق بکشید تا ریه‌هایتان پر از هوا شود. لب‌های خود را به دور دهان کودک قرار دهید و دقت کنید که منفذی برای عبور هوا وجود نداشته باشد. ۴) بی‌وقفه به داخل دهان کودک بدمید تا قفسه سینه بالا بیاید. ۵) ضمن عقب زدن سر و بالا کشیدن چانه کودک دهان خود را از روی دهان کودک بردارید و دقت کنید که آیا قفسه سینه وی پایین می‌رود یا خیر. اگر قفسه سینه آشکارا با دم شما بالا می‌رود و با برداشتن دهان به‌طور کامل پایین می‌افتد، تنفس شما اثربخش بوده است دو تنفس اثربخش بدهید و بعد نشانه‌های گردش خون را کنترل کنید. به مبحث " نحوه کنترل گردش خون " مراجعه کنید. - اگر نمی‌توانید تنفس اثربخش بدهیددوباره کنترل کنید که سر کودک به عقب خم شده و چانه وی بالا آمده باشد.دهان کودک را مجدداً کنترل کنید. هرگونه انسداد آشکار را برطرف سازید ولی داخل دهان را با انگشت جستجو نکنید. بیش از ۵ بار برای دست یافتن به تنفس‌های اثربخش تلاش نکنید. اگر همچنان نمی‌توانید ۲ تنفس اثربخش بدهید، نشانه‌های گردش خون را در کودک بررسی کنید. به مبحث " نحوه کنترل گردش خون " مراجعه کنید. - هشدار! اگر می‌دانید که کودک دچار خفگی شده است و نمی‌توانید تنفس اثربخش داشته باشید، باید بلافاصله ماساژ قفسه سینه را به منظور برطرف ساختن فوری انسداد آغاز کنید (مبحث " نحوه احیای قلبی ـ ریوی " را ببینید). - کنترل گردش خون همچنان در کنار سر کودک زانو زده با نگاه سمع و لمس به دنبال نشانه‌های گردش خون (مثل تنفس سرفه یا حرکت بگردید. این ارزیابی نباید بیشتر از ۱۰ ثانیه طول بکشد. - نشانه‌های گردش خون وجود ندارندفوراً ماساژ قفسه سینه و احیای تنفسی (احیای قلبی ـ ریوی را آغاز کند. این کار را به مدت یک دقیقه ادامه دهید. سپس با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. به مبحث " نحوه احیای قلبی ـ ریوی " مراجعه کنید. - مطمئن هستید نشانه‌هایی از گردش خون یافته‌اید ۱) احیای تنفسی را به مدت یک دقیقه ادامه دهید. سپس با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. بعد از هر ۲۰ دقیقه تنفس (تقریباً یک دقیقه ، نشانه‌های گردش خون را مجدداً کنترل کنید. اگر کودک نفس کشیدن را آغاز کرده ولی همچنان بی‌هوش است وی را در وضعیت بهبود قرار دهید. ۲) علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل کنید. برای برگرداندن مجدد مصدوم به پشت و آغاز احیای تنفسی آماده باشید.- نحوه احیای قلبی ـ ریوی ۱) در کنار کودک زانو بزنید. به کمک نوک انگشتان دست پایین‌تر خود، یکی از پایین‌ترین دنده‌های کودک را در سمتی که به شما نزدیک‌تر است پیدا کنید. نوک انگشتان خود را روی دنده مذکور حرکت دهید تا به محل تلاقی دنده‌های پایینی با جناغ برسید. انگشت میانی خود را روی محل تلاقی و انگشت اشاره را در کنار آن روی قسمت پایینی استخوان جناغ بگذارید.۲) کف دست دیگر خود را ر روی استخوان جناغ قرار دهید و آنقدر به پایین بلغزانید تا به انگشت اشاره (دست اول برسد. این نقطه همان محلی است که باید روی آن فشار بیاورید. ۳) تنها از کف یک دست برای فشار وارد کردن استفاده کنید (انگشتان خود را بالا بگیرید تا روی دنده‌های کودک فشار وارد نشود). ۴) کاملاً روی کودک خم شده دستان خود را مستقیم نگه دارید؛ به‌طور عمودی روی استخوان جناغ فشار بیاورید و قفسه سینه را به اندازه یک سوم عمق آن فرو ببرید. بدون برداشتن دستان خود، فشار را از روی قفسه سینه بردارید. ۵) قفسه سینه را ۵ بار با سرعت ۱۰۰ بار در دقیقه فشار دهید. زمان لازم برای فشردن قفسه سینه و رها کردن آن تقریباً باید یکسان باشد.۶) سر را به عقب خم کرده چانه را بالا بکشید و یک بار تنفس بدهید. ۷) این چرخه (۵ بار ماساژ قفسه سینه و یک بار تنفس را ادامه دهید. احیای قلبی ـ ریوی را تا زمانی ادامه دهید که نیروهای امداد اورژانس برسند و مسؤولیت را بر عهده بگیرند؛ کودک از خود حرکتی بروز دهد یا یک تنفس خود به خودی انجام دهد؛ یا آنقدر خسته شوید که دیگر نتوانید ادامه دهید. - نحوه قراردادن در وضعیت بهبود۱) در کنار کودک زانو بزنید. عینک و هر شیء حجیم دیگر را از جیب‌ها خارج کنید اما از اشیای کوچک صرف نظر کنید. ۲) مطمئن شوید که هر دو پای کودک به حالت مستقیم قرار گرفته باشند. اندام بالایی کودک را که نزدیک‌تر به شما است با زاویه عمود نسبت به تنه قرار دهید به طوری که از ناحیه آرنج خم شده باشد و کف دست رو به بالا باشد. ۳) اندام بالایی دیگر کودک را که دورتر نسبت به شما قرار گرفته از روی قفسه سینه او عبور داده پشت دست وی را در مقابل گونه‌ای که به شما نزدیکتر است نگه دارید. با دست دیگر خود، اندام پایینی دورتر کودک را در محلی بالاتر از زانو گرفته طوری بالا بکشید که کف پا روی زمین به حالت مسطح قرار بگیرد.- احتیاط اگر کودک را در حالتی پیدا کردید که روی شکم یا یک طرف خود افتاده بود، لازم نیست برای قرار دادن وی در وضعیت بهبود، تمام این مراحل را طی کنید. - هشدار! اگر به آسیب ستون فقرات مشکوک هستید و نمی‌توانید بدوم تغییر وضعیت کودک یا با استفاده از روش " بالا راندن فک، " راه تنفسی را باز نگه دارید، به کمک راهکارهای ارایه شده در زیر کودک را در وضعیت بهبود قرار دهید. ۴) ضمن فشردن دست کودک به روی گونه‌اش اندام پایینی دورتر را کشیده وی را به سمت خود بچرخانید تا کودک روی یک پهلوی خود قرار بگیرد. ۵) وضعیت ران را طوری تنظیم کنید که هر دو مفصل زانو و لگن خاصره با زاویه عمود خم شوند. سر کودک را به عقب خم کنید تا راه تنفسی باز بماند. در صورت لزوم موقعیت دست را در زیر چانه تنظیم کنید تا مطمئن شوید که سر به حالت خم شده و راه تنفسی به حالت باز باقی می‌ماند. ۶) اگر هنوز آمبولانس درخواست نکرده‌اید، با مرکز اورژانس تماس بگیرید. علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید. ۷) اگر لازم است که کودک بیش از ۳۰ دقیقه در وضعیت بهبود باقی بماند، وی را به پشت چرخانده سپس به سمت دیگر بچرخانید (مگر آنکه آسیب‌های وارده اجازه چنین کاری را ندهند) - مورد خاص آسیب ستون فقرات اگر به آسیب ستون فقرات مشکوک هستید و مجبورید برای باز نگه داشتن راه تنفسی کودک را در وضعیت بهبود قرار دهید، سعی کنید با پیروی از راهنمایی‌های زیر، ستون فقرات را به حالت مستقیم نگه دارید: اگر تنها هستید، از روش ارایه شده در این صفحه استفاده کنید. اگر ۲ نفر هستید، یکی از شما باید در زمانی که دیگری کودک را می‌چرخاند، سر را به حالت ثابت نگه داد.اگر ۳ نفر هستید، یک نفر در زمانی که دیگری کودک را می‌چرخاند، سر را ثابت نگه می‌دارد. نفر سوم باید پشت کودک را طی این اقدام به حالت مستقیم نگه دارد. اگر جمعاً ۴ نفر یا بیشتر هستید، از روش " چرخاندن مثل الوار " استفاده کنید.

### شیرخوار بی‌هوش (زیر یک سال

در مورد شیرخواران بزرگتر، باید عملیات احیا در کودکان را به کار ببرید . همیشه از یک سمت بدن شیرخوار به درمان وی بپردازید. در این صورت موقعیت شما برای انجام تمام مراحل احیا (باز کردن راه تنفسی کنترل کردن گردش خون و تنفس ماساژ قلبی و احیای تنفسی که همراه با هم تحت عنوان احیای قلبی ریوی نامیده می‌شوند) صحیح خواهد بود. گام‌های ارایه شده در این بخش رهنمودهایی در مورد هر روش ارایه می‌کنند و سپس ذکر می‌کنند که اقدام بعدی شما چگونه باید باشد. نخستین اولویت شما آن است که از باز بودن و پاک بودن راه تنفسی مطمئن شوید. اگر تنفس و گردش خون به حال طبیعی برگشت شیرخوار را در موقعیت بهبود نگه دارید. اگر شیرخوار به بیماری قلبی شناخته شده مبتلا است فوراً یک آمبولانس درخواست کنید. - نحوه بررسی پاسخ شیرخوار با زدن ضربات یا تلنگرهای ملایم به کف پای شیرخوار یا صدا زدن نام وی پاسخ وی را بررسی کنید. هرگز بدن شیرخوار را تکان ندهید. - شیرخوار پاسخ می‌دهددر صورت نیاز به فراخوان نیروهای امدادی شیرخوار را همراه با خود ببرید. تا رسیدن کمک علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل کنید.با فریاد، کمک بخواهید و بعد، راه تنفسی را باز کنید. به مبحث " نحوه بازکردن راه تنفسی " مراجعه کنید. - نحوه باز کردن راه تنفسی ۱) یک دست خود را روی پیشانی شیرخوار بگذارید و به آرامی سر را به عقب خم کنید. ۲) هرگونه انسداد آشکار را از دهان شیرخوار خارج کنید داخل دهان را با انگشت جستجو نکنید. ۳) نوک یک انگشت از دست دیگرتان را در زیر نوک چانه شیرخوار قرار دهید. چانه را به آرامی بالا بکشید. بافت نرم زیر چانه را فشار ندهید چون این کار می‌تواند راه تنفسی را مسدود کند. ۴) کنترل کنید که آیا شیرخوار اکنون در حال نفس کشیدن هست یا خیر. به مبحث " نحوه کنترل تنفس " مراجعه کنید. - نحوه کنترل تنفس راه تنفسی را باز کرده با نگاه سمع و لمس تنفس را کنترل کنید (حرکات قفسه سینه را مشاهده کنید، صداهای تنفسی را سمع کنید و وجود بازدم شیرخوار را روی گونه خود حس کنید). این بررسی‌ها نباید بیش از ۱۰ ثانیه طول بکشند. - شیرخوار نفس می‌کشد ۱) شیرخوار را از نظر وجود هر نوع آسیب تهدیدکننده حیات (مثل خونریزی شدید) بررسی و در صورت لزوم درمان کنید.۲) شیرخوار را در وضعیت بهبود نگه دارید. علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض یا تنفس را به‌طور مرتب کنترل کنید. به مبحث " نحوه نگه داشتن در وضعیت بهبود" مراجعه کنید. ۳) از یک امدادگر بخواهید با مرکز اورژانس تماس بگیرد و آمبولانس درخواست کند. ۴) دو تنفس اثر بخش بدهید و سپس نشانه‌های گردش خون را کنترل کنید. به مبحث " نحوه احیای تنفسی " مراجعه کنید. - نحوه احیای تنفسی ۱) با قرار دادن یک دست روی پیشانی شیرخوار و نوک یک انگشت دست دیگرتان در زیر نوک چانه او، مطمئن شوید که راه تنفسی هنوز باز است پس از انجام عمل دم لب‌های خود را طوری به دور دهان و بینی شیرخوار قرار دهید که منفذی برای عبور هوا وجود نداشته باشد. اگر نمی‌توانید یک محفظه کاملاً بسته به دور دهان و بینی شیرخوار تشکیل دهید، دهان وی را ببندید و این محفظه را تنها به دور بینی بسازید. وقفه به داخل ریه‌های شیرخوار بدمید تا قفسه سینه بالا بیاید. ضمن عقب راندن سر و بالا کشیدن چانه شیرخوار، دهان خود را از روی صورت شیرخوار بردارید و دقت کنید که آیا قفسه سینه وی پایین می‌رود یا خیر. اگر قفسه سینه آشکارا با دم شما بالا می‌رود و با برداشتن دهان به طور کامل پایین می‌افتد، تنفس شما اثربخش بوده است ۵) یک تنفس اثربخش دیگر داده بعد گردش خون را کنترل کنید. به مبحث " نحوه کنترل گردش خون " در پایین صفحه رجوع کنید. - اگر نمی‌توانید تنفس اثربخش بدهیددوباره کنترل کنید که سر شیرخوار به عقب خم شده و چانه وی بالا آمده باشد. دهان شیرخوار را مجدداً کنترل کنید. هرگونه انسداد آشکار را خارج کنید ولی داخل دهان را با انگشت جستجو نکنید. دقت کنید که محفظه‌ای کاملاً بسته در اطراف دهان و بینی تشکیل داده باشید. بیش از ۵ بار برای دستیابی به تنفس‌های اثربخش تلاش نکنید. اگر همچنان نمی‌توانید ۲ تنفس اثر بخش بدهید، نشانه‌های گردش خون را در شیرخوار بررسی کنید. به مبحث " نحوه کنترل گردش خون " مراجعه کنید. - هشدار! اگر می‌دانید که شیرخوار دچار خفگی شده است و نمی‌توانید به تنفس اثربخش دست پیدا کنید، باید بلافاصله ماساژ قفسه سینه را به منظور برطرف ساختن فوری انسداد آغاز کنید(مبحث " نحوه احیای قلبی ـ ریوی " را ببینید).- نحوه کنترل گردش خون‌با نگاه سمع و لمس به دنبال نشانه‌های گردش خون (مثل تنفس سرفه یا حرکت بگردید. این ارزیابی نباید بیشتر از ۱۰ ثانیه طول بکشد.- نشانه‌های گردش خون وجود ندارند فوراً ماساژ قفسه سینه و احیای تنفسی (احیای قلبی ـ ریوی را آغاز کنید. این کار را به مدت

یک دقیقه ادامه دهید. سپس با مراکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. به مبحث " نحوه احیای قلبی ـ ریوی" رجوع کنید. – مطمئن هستید نشانه‌هایی از گردش خون یافته‌اید ۱) احیای تنفسی را به مدت یک دقیقه ادامه دهید سپس با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. بعد از هر ۲۰ تنفس (تقریباً یک دقیقه ، نشانه‌های گردش خون را مجدداً کنترل کنید. ۲) اگر شیرخوار شروع به تنفس کرده اما همچنان بی‌هوش است وی را در وضعیت بهبود نگه دارید. به مبحث " نحوه نگه داشتن در وضعیت بهبود " مراجعه کنید.– نحوه احیای قلبی ـ ریوی ۱) شیرخوار را از ناحیه پشت روی یک سطح مسطح مقابل خود (تقریباً هم ارتفاع با کمرتان یا روی کف زمین قرار دهید. نوک انگشتان دست پایینی خود را به اندازه عرض یک انگشت پایین‌تر از خط فرضی بین نوک سینه‌های شیرخوار قرار دهید. دقت کنید که روی نوک استخوان جناغ یا شکم فشار وارد نکنید.۲) به‌طور عمودی روی استخوان جناغ فشار بیاورید و قفسه سینه را به اندازه یک سوم عمق آن فرو ببرید. بدون برداشتن انگشتان خود از روی قفسه سینه فشار را بردارید. ۳) قفسه سینه را ۵ بار با سرعت ۱۰۰ بار در دقیقه فشار دهید. زمان لازم برای فشردن سینه و رها کردن آن تقریباً باید یکسان باشد. ۴) پس از ۵ ماساژ، سر را به عقب خم کرده چانه را بالا بکشید و یک بار از راه دهان و بینی تنفس بدهید. ۵) این چرخه (۵ بار ماساژ قفسه سینه و یک بار تنفس را ادامه دهید. احیای قلبی ـ ریوی را تا زمانی ادامه دهید که نیروهای امداد اورژانس برسند و مسؤولیت را بر عهده گیرند؛ کودک از خود حرکتی بروز دهد یا یک تنفس خود به خودی انجام دهد؛ یا آنکه آنقدر خسته شوید که دیگر نتوانی ادامه دهید. – نحوه نگه داشتن در وضعیت بهبود ۱) شیرخوار را طوری در آغوش بگیرید که سر وی به سمت پایین خم شود. این وضعیت از ایجاد (انسداد) خفگی در اثر زبان یا وارد شدن مواد استفراغی به ریه‌ها، پیشگیری می کند. ۲) علایم حیاتی (سطح پاسخ دهی نبض و تنفس را تا زمان رسیدن نیروهای امدادی کنترل و ثبت کنید.

## مشکلات قلب و دستگاه گردش خون در کمک‌های اولیه

شوک

شوک یک وضعیت تهدیدکننده حیات است و زمانی روی می‌دهد که دستگاه گردش خون (که اکسیژن را به تمام بافت‌های بدن می‌رساند و مواد زاید را از آنها می گیرد) از کار بیفتد و در نتیجه اعضای حیاتی (مثل قلب و مغز) دچار کمبود اکسیژن شوند. برای پیشگیری از آسیب عضوی پایدار و مرگ باید فوراً درمان اورژانس آغاز شود. ترس و درد می‌توانند بر وخامت شوک بیفزایند. هرگاه خطر وقوع شوک وجود داشته باشد، ممکن است تنها اطمینان خاطر دادن به بیمار و آرامش بخشیدن به وی برای پیشگیری از بدتر شدن وضعیت بیمار کافی باشد. – علل شوک شایع‌ترین علت شوک خونریزی شدید است اگر خون بیش از ۲/۱ لیتر (تقریباً یک پنجم حجم طبیعی خون از دست برود، شوک روی می‌دهد. آسیب و جراحت می‌تواند خونریزی ایجاد نماید. در اثر آسیب رگ‌ها در شکستگیهای بسته نیز خونریزی رخ داده و ممکن است شوک ایجاد شود. از دست رفتن سایر مایعات بدن نیز می‌تواند به شوک منجر شود. وضعیتهایی که می‌توانند مقدار زیادی از مایعات بدن را تلف کنند عبارتند از: اسهال استفراغ انسداد روده و سوختگیهای شدید. همچنین ممکن است با وجود طبیعی بودن حجم خون شوک در اثر ناتوانی قلب در پمپ کردن خون ایجاد شود. این مشکل ممکن است در اثر بیماری قلبی شدید، حمله قلبی یا نارسایی حاد قلب رخ دهد. سایر علل شوک عبارتند از: عفونت شدید، کمبود بعضی از هورمون‌ها، پایین افتادن قند خون (هیپوگلیسمی ، افت درجه حرارت بدن واکنش آلرژی شدید (شوک آنافیلاکتیک ، مسمومیت با داروها و آسیب نخاع – تشخیص در ابتدا: تند شدن نبض پوست رنگ‌پریده و سرد؛ عرق کردن با وقوع شوک پوست خاکستری ـ آبی (سیانوز) به خصوص لب‌ها. رنگ بستر ناخن و نرمه گوش در صورت فشرده شدن به سرعت بر نمی گردد. ضعف و گیجی – تهوع (و شاید استفراغ – تشنگی – تنفس سریع و کم‌عمق‌نبض ضعیف و" نخ مانند. "وقتی نبض در مچ محو می‌شود، تقریباً نیمی از حجم خون از دست رفته است وقتی اکسیژن‌رسانی به مغز کاهش پیدا کند: بی‌قراری و پرخاشگری – خمیازه کشیدن و له‌له زدن برای هوا – بی‌هوش شدن – نهایتاً، قلب از ضربان متوقف می‌شود.– اهداف – تشخیص دادن شوک – درمان علت آشکار شوک – بهبود وضعیت خونرسانی به مغز، قلب و ریه‌ها

– فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان ۱) هرگونه علت آشکاری را که برای شوک پیدا کردید (مثل خونریزی شدید یا سوختگی‌های جدی درمان کنید. ۲) بیمار را روی یک پتو قرار دهید تا از زمین سرد فاصله بگیرد. به‌طور مداوم به بیمار اطمینان خاطر بدهید. ۳) پاهای بیمار را بالاـ ببرید و نگه دارید تا وضعیت جریان خون به اعضای حیاتی بهبود پیدا کند. در صورتی که مشکوک به شکستگی هستید، کاملاً احتیاط کنید. ۴) برای کاهش فشار در نواحی گردن قفسه سینه و کمر، لباس‌های سفت را شل کنید. ۵) با پوشاندن بدن و پاهای بیمار با کت یا پتو، او را گرم نگه دارید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. – احتیاط بیمار را از خوردن نوشیدن یا سیگار کشیدن و یا جابه‌جایی‌های بی‌مورد منع کنید. اگر بیمار از تشنگی شاکی است لب‌های وی را با مقداری آب‌تر کنید. بیمار را تنها نگذارید مگر زمانی که قصد دارید با مرکز آمبولانس تماس بگیرید.سعی نکنید بیمار را با یک بطری آب داغ یا سایر منابع مستقیم حرارت گرم کنید.

۶) علایم حیاتی سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید . اگر بیمار بی‌هوش شد، راه تنفسی را باز کنید و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید

## خونریزی داخلی

خونریزی داخل حفرات بدن می‌تواند به دنبال یک آسیب (مثل شکستگی یا جراحت نافذ) روی دهد ولی ممکن است به صورت خودبه‌خودی هم اتفاق بیفتد (مثلاً خونریزی از زخم معده . مهم‌ترین خطر خونریزی داخلی شوک است به‌علاوه خون می‌تواند در اطراف اعضایی مثل ریه‌ها یا مغز تجمع کند و فشار تخریب‌کننده‌ای بر آنها اعمال کند. در صورتی که در یک بیمار، نشانه‌های شوک بدون وجود خونریزی آشکار بارز شده باشند، باید به خونریزی داخلی مشکوک شوید. به دنبال خونریزی از سوراخ‌های بدن (گوش دهان پیشابراه یا مقعد) بگردید. – تشخیص در ابتدا، پوست رنگ‌پریده سرد و مرطوب است با ادامه خونریزی رنگ پوست ممکن است به آبی ـ خاکستری (سیانوز) تغییر پیدا کند. – نبض سریع و ضعیف تشنگی – تنفس سریع و کم‌عمق – منگی بی‌قراری و تحریک‌پذیری – امکان دارد بیمار از حال برود یا بی‌هوش شود.– خونریزی از سوراخ‌های بدن – در موارد آسیب‌های شدید و خشونت‌بار" الگوی کبودشدگی (ناحیه‌ای از پوست دچار تغییر رنگ که از نظر شکل با طرح لباس اشیای له‌کننده یا ابزارهای مهارکننده [ مثل کمربند ایمنی ] مطابقت دارد) قابل مشاهده است – درد – اطلاعاتی از بیمار که حکایت از آسیب یا بیماری اخیر دارد؛ داشتن سابقه از حادثه خونریزی داخلی مشابه یا استفاده از داروها برای کنترل کردن بیماری‌های طبی مثل ترومبوز (در این وضعیت لخته‌های ناخواسته‌ای در رگ‌های خونی تشکیل می‌شود).

## شوک آنافیلاکتیک

این وضعیت یک واکنش آلرژی شدید است که تمام بدن را گرفتار می‌کند. در افراد مستعد، این حالت می‌تواند در عرض چند ثانیه تا چند دقیقه پس از تماس با عامل آغازگر ایجاد شود و بالقوه کشنده است عوامل آغازگر احتمالی عبارتند از: تماس پوستی یا هوایی با مواد خاص تزریق یک داروی خاص نیش یک حشره خاص خوردن بعضی از مواد غذایی (مثل بادام زمینی طی واکنش آنافیلاکتیک (یک سری مواد شیمیایی به داخل خون رها شوند که سبب گشاد شدن رگ‌های خونی و تنگ شدن (کاهش قطر) راه‌های تنفسی می‌شود. فشار خون ناگهان پایین می‌افتد و تنفس مختل می‌شود. ممکن است زبان و حلق متورم شوند که این امر، خطر هیپوکسی را افزایش می‌دهد. مقدار اکسیژنی که به اعضای حیاتی می‌رسد، شدیداً کاهش پیدا می کند. بیماری را که دچار شوک آنافیلاکتیک شده است باید فوراً با تزریق اپی‌نفرین (آدرنالین درمان کرد. اولویت‌های کمک‌های اولیه عبارتند از تسهیل تنفس و به حداقل رساندن شوک تا رسیدن نیروهای امداد تخصصی – تشخیص‌اضطراب جوش‌های پوستی قرمز، لکه‌مانند و منتشر تورم زبان و حلق باد کردن اطراف چشم‌ها اختلال تنفس (از فشرده شدن قفسه سینه تا تنفس شدیداً سخت ؛ ممکن است بیمار خس‌خس داشته باشد یا بریده بریده نفس بکشد. نشانه‌های شوک – – – اهداف فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان ۱) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. هرگونه اطلاعات که در مورد علت این وضعیت در اختیار دارید، بازگو کنید. ۲) بررسی کنید که آیا بیمار داروهای ضروری خود را (یک سرنگ یا یک تزریق‌کننده خودکار محتوی اپی‌نفرین [آدرنالین ] برای تزریق به خود) همراه دارد یا خیر. به بیمار کمک کنید تا از آنها استفاده کند. اگر بیمار قادر به تزریق دارو نیست و شما نحوه استفاده از تزریق‌کننده خودکار را آموخته‌اید، خودتان این تزریق را انجام دهید.۳) اگر بیمار هوشیار است به وی کمک کنید تا در وضعیتی بنشیند که مشکلات تنفسی‌اش تسکین پیدا کنند. ۴) در صورت لزوم بیمار را از نظر شوک درمان کنید. – هشدار!اگر بیمار بی‌هوش شد، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید (مبحث " اقدامات نجات‌دهنده حیات " را ببینید). اگر بیمار نفس می کشد

## آنژین صدری –درد قفسه سینه

اصطلاح" آنژین صدری از نظر لغوی به معنای" فشردگی قفسه سینه است وقتی شریان‌های کرونر که تأمین‌کننده خون عضله قلب هستند، تنگ بشوند و نتوانند نیاز قلب را طی فعالیت بدنی یا هیجانات با رساندن خون کافی تأمین کنند، آنژین صدری بیمار را وادار به استراحت می کند؛ درد، مدت کوتاهی پس از استراحت برطرف خواهد شد.

– تشخیص‌درد فشاری (مثل گیره در مرکز قفسه سینه که اغلب به فک و به سمت انتهای یک یا هر دو دست تیر می کشد. تسکین درد با استراحت تنگی نفس ضعف که اغلب شدید و ناگهانی است احساس اضطراب

– اهداف کاهش فشار وارد شده روی قلب با وادار کردن بیمار به استراحت در صورت لزوم درخواست کمک‌های پزشکی کمک به بیمار با درمان دارویی

– هشدار!اگر درد پایدار بود یا مجدداً بروز کرد، به حمله قلبی مشکوک شوید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. یک دوز کامل (۳۰۰ میلی‌گرم از قرص آسپیرین به بیمار بدهید تا بجود. به طور مداوم علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید . اگر بیمار بی‌هوش شد، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید .

۱) به بیمار کمک کنید تا بنشیند. اطمینان حاصل کنید که بیمار احساس راحتی دارد و به او اطمینان خاطر بدهید. این عمل تنفس وی را تسهیل خواهد کرد.

۲) اگر بیمار، داروهای آنژین (مثلاً قرص یا اسپری‌های افشانه‌ای یا تلمبه‌ای را در اختیار دارد، اجازه دهید خودش آنها را استعمال کند. در صورت لزوم شما هم در مصرف دارو به او کمک کنید

.۳) بیمار را تشویق کنید که استراحت کند و ناظران را از محل دور کنید. این حمله باید ظرف چند دقیقه برطرف شود.

## حمله قلبی

شایع‌ترین علت حمله قلبی بسته شدن ناگهانی جریان خون به بخشی از عضله قلب (مثلاً در اثر تشکیل لخته در شریان کرونر [ ترومبوز کرونر ] ) است مهم‌ترین خطر حمله قلبی توقف ضربان قلب است آثار یک حمله قلبی تا حدود زیادی وابسته به حجمی از عضله قلب است که دچار آسیب شده است بسیاری از بیماران به‌طور کامل بهبود پیدا می‌کنند. داروهایی مثل آسپیرین و داروهای حل‌کننده لخته برای محدود کردن وسعت آسیب وارد شده به عضله قلب به کار می‌روند. – تشخیص درد فشاری (شبیه گیره مداوم در مرکز قفسه سینه که اغلب به فک یا به انتهای یک یا هر دو دست تیر می‌کشد. برخلاف آنژین صدری (صفحه قبل ، درد با استراحت تسکین پیدا نمی‌کند. تنگی نفس و احساس ناراحتی در بالای شکم که ممکن است مشابه با سوءهاضمه شدید به‌نظر برسد. از حال رفتن (اغلب بدون پیش‌آگهی . – غش کردن یا گیجی ناگهانی – احساس در شرف مرگ بودن – پوست" خاکستری و آبی شدن لب‌ها – نبض تند، ضعیف یا نامنظم – عرق کردن شدید – احساس نیاز شدید به هوای تازه (تشنگی هوا) – اهداف تشویق بیمار به استراحت کردن – فراهم کردن شرایط انتقال فوری بیمار به بیمارستان – هشدار! اگر بیمار بی‌هوش شد، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید . ۱) وضعیت بیمار را تا حد امکان طوری تغییر دهید که کاملاً احساس راحتی کند تا فشار روی قلب کم شود. وضعیت نیمه‌نشسته که در آن سر و شانه بیمار به جایی تکیه داده شود و زانوها خم شوند، اغلب بهترین حالت است ۲) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. بگویید که مشکوک به حمله قلبی هستید. در صورتی که بیمار از شما می‌خواهد که با پزشک او تماس بگیرید، این کار را هم انجام دهید. ۳) اگر بیمار کاملاً هوشیار است یک دوز کامل (۳۰۰ میلی گرم) از قرص آسپیرین به او بدهید و توصیه کنید که آن را به آرامی بجود. ۴) اگر بیمار، داروهای آنژین (مثلاً قرص یا اسپری‌های افشانه‌ای یا تلمبه‌ای را در اختیار دارد، به او کمک کنید تا آنها را مصرف کند. بیمار را تشویق کنید که استراحت کند. ۵) به‌طور مداوم علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید.

### غش کردن و از حال رفتن

غش نوعی از دست دادن هوشیاری زودگذر است که در اثر کاهش موقت جریان خون به مغز ایجاد می‌شود. غش کردن ممکن است در واکنش به درد، خستگی شدید، کمبود غذا یا استرس هیجانی روی دهد. این حالت همچنین بعد از دوره‌های طولانی بی‌حرکتی فیزیکی (مثل ایستادن یا نشستن بدون تحرک به‌خصوص در آب و هوای گرم رخ می‌دهد. این عدم تحرک سبب می‌شود که خون در اندام‌های پایینی جمع شود و مقدار کمتری از آن به مغز برسد. سرعت نبض در فردی که غش کرده است بسیار کند می‌شود. با این حال نبض سریعاً بالا می‌رود و به حد طبیعی می‌رسد. بیماری که دچار غش شده است معمولاً روند بهبود سریع و کاملی دارد. – تشخیص – از دست رفتن زودگذر هوشیاری که سبب می‌شود بیمار به زمین بیفتد. – کند شدن نبض – پوست سرد رنگ‌پریده و عرق کردن – اهداف بهبود رسیدن جریان خون به مغز اطمینان و آرامش دادن به بیمار پس از به هوش آمدن۱) وقتی احساس غش کردن به بیمار دست می‌دهد، به او توصیه کنید که دراز بکشد. زانو بزنید، پاهای او را بلند کنید و مچ پاها را روی شانه‌هایتان بگذارید؛ این عمل به بهبود جریان خون مغز کمک می‌کند. ۲) مطمئن شوید که هوای تازه به مقدار زیاد به بیمار می‌رسد؛ از یک نفر بخواهید که پنجره اتاق را باز کند. همچنین از ناظران بخواهید که از بیمار فاصله بگیرند. ۳) وقتی بیمار به هوش آمد، به وی اطمینان خاطر بدهید و به او کمک کنید تا تدریجاً بنشیند. اگر مجدداً دچار احساس غش کردن شد، به او توصیه کنید که دوباره دراز بکشد و تا زمانی که کاملاً بهبود پیدا کند، پاهای او را بلند کنید و نگه دارید. – هشدار!اگر بیمار سریعاً هوشیاری خود را به دست نیاورد، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم ، احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید . با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.

### جراحات و خونریزی در کمک‌های اولیه

خونریزی شدید

خونریزی شدید ممکن است نگران کننده باشد. احتمال وقوع شوک وجود دارد و ممکن است بیمار هوشیاری خود را از دست بدهد. اگر خونریزی متوقف نشود، امکان دارد قلب مصدوم از ضربان بایستد. خونریزی در محل صورت یا گردن می‌تواند از رسیدن جریان هوا به ریه‌ها جلوگیری کند. هنگامی که می‌خواهید به درمان خونریزی بپردازید، ابتدا کنترل کنید که آیا شیء در داخل زخم وجود دارد یا خیر؛ دقت کنید که روی شیء فشار وارد نکنید. – اهداف – کنترل خونریزی – پیشگیری از شوک و به حداقل رساندن آثار آن به حداقل رساندن امکان عفونت فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان شی در داخل زخم وجود ندارد ۱) درصورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. لباس‌ها را (در حد نیاز) خارج کنید یا برش دهید تا زخم آشکار گردد . ۲) با کف دست یا انگشتانتان و ترجیحاً به کمک یک پانسمان استریل یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک مستقیماً روی زخم فشار وارد کنید (اما زمان را برای پیدا کردن پانسمان تلف نکنید). می‌توانید از مصدوم بخواهید که خودش مستقیماً روی زخم فشار وارد کند.۳) اندام آسیب دیده را بلند کنید و، بالاتر از سطح قلب مصدوم نگه دارید تا میزان خونریزی کاهش پیدا کند. در صورتی که مشکوک به شکستگی استخوان هستید، اندام را با ملایمت جابه جا کنید. ۴) در صورت امکان به مصدوم کمک کنید که روی یک پتو دراز بکشد تا در برابر سرما محافظت شود. در صورتی که مشکوک به شوک هستید، پاهای مصدوم را بلند کنید و بالاتر ار سطح قلب او نگه دارید. ۵) پانسمان را با یک باند سفت که بتواند فشار کافی وارد کند، محکم کنید. دقت کنید که باند بیش از حد محکم نباشد که گردش خون را مختل کند. ۶) اگر خونریزی همچنان ادامه داشت یک پانسمان دیگر روی اولی قرار دهید. اگر خون به داخل پانسمان دوم نشت کرد، هر دو پانسمان را برداشته یک پانسمان تازه قرار دهید و دقت کنید که فشار دقیقاً روی محل خونریزی وارد شود. ۷) با استفاده از یک آویز ویا باندپیچی اندام آسیب دیده را در وضعیت بالاتر نگه دارید. ۸) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. علایم حیاتی (سطح پاسخ دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید . به دقت مراقب نشانه‌های شوک باشید و پانسمان‌ها را از نظر نشت خون کنترل کنید. گردش خون را در نواحی پایین‌تر از محل باند پیچی بررسی کنید . – احتیاط مصدوم را از خوردن آشامیدن یا سیگار کشیدن منع کنید.– اهداف – کنترل خونریزی بدون فشردن شیء به داخل زخم – پیشگیری از شوک و به حداقل رساندن آثار آن به حداقل رساندن امکان عفونت فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان شی در داخل زخم وجود دارد ۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. دو طرف شی داخل زخم را محکم فشار دهید تا لبه‌های زخم در کنار هم قرار گیرند. ۲) اگر اندام مصدوم دچار آسیب شده است این اندام را بلند کنید و بالاتر از سطح قلب مصدوم نگه دارید تا خونریزی کاهش پیدا کند.۳) در صورت امکان به مصدوم کمک کنید که روی یک پتو دراز بکشد تا در برابر سرما محافظت شود. در صورتی که مشکوک به بروز شوک هستید، پاهای مصدوم را بلند کنید و بالاتر از سطح قلب او نگه دارید. ۴)در دو سمت شی بالشتک هایی قرار دهید و بدون فشار آوردن روی شی به دور آن باند بپیچید۵) با استفاده از یک آویز و یا باند پیچی اندام آسیب دیده را در وضعیت بالاتر نگه دارید تا تورم به حداقل برسد. ۶) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. علایم حیاتی (سطح پاسخ دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت نمایید . به دقت مراقب نشانه‌های شوک باشید و پانسمان‌ها را از نظر نشت خون کنترل کنید. گردش خون را در نواحی پایین‌تر از محل باند پیچی بررسی کنید.

### فرو رفتن میله

اگر فردی دچار فرورفتگی میله شده است (مثلاً با سقوط روی نرده‌ها)، نباید سعی کنید وی را از شی مزبور جدا کنید چون این کار ممکن است آسیب‌های داخلی را وخیم‌تر کند. فوراً با مرکز خدمات اورژانس تماس بگیرید و شرح حادثه را با جزییات دقیق باز گو کنید. مرکز خدمات اورژانس با آوردن تجهیزات برش مخصوص به محل مصدوم را آزاد خواهد کرد. – اهداف : پیشگیری از ایجاد آسیب بیشتر – احتیاط مصدوم را از خوردن آشامیدن یا سیگار کشیدن منع کنید.۱) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. در صورت امکان یک امدادگر را برای این کار روانه کنید. موقعیت را به دقت توضیح بدهید. ۲) تا زمان رسیدن نیروهای اورژانس و بر عهده گرفتن مسؤولیت با نگه داشتن مصدوم از فشار وزن او کم کنید به‌طور مداوم به مصدوم اطمینان خاطر بدهید.

### قطع عضو

در بسیاری از موارد، می‌توان اندامی را که به صورت کامل یا ناکامل از بدن جدا شده است با استفاده از جراحی میکرسکوپی مجدداً به بدن متصل کرد. این عمل جراحی نیاز به بیهوشی عمومی دارد، بنابراین مصدوم را از خوردن نوشیدن یا سیگار کشیدن منع کنید. این مطلب بسیار حیاتی است که مصدوم و عضو قطع شده در اسرع وقت به بیمارستان منتقل شوند. احتمال بروز شوک وجود دارد که در این صورت درمان ضروری خواهد بود. این مبحث را هم ببینید: شوک – اهداف به حداقل رساندن خونریزی و شوک – فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان – مراقبت از مصدوم ۱) درصورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. با فشار آوردن روی عضو آسیب دیده و بالا بردن آن خونریزی را کنترل کنید. ۲) یک پانسمان استریل یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک روی محل جراحت قرار دهید وآن را با پیچیدن باند محکم کنید. در صورت بروز شوک به درمان آن بپردازید. ۳) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. ذکر کنید که قطع عضو صورت گرفته است علایم حیاتی (سطح پاسخ دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید . – اهداف پیشگیری از تخریب عضو– احتیاط عضو قطع شده را نشویید. دقت کنید که عضو قطع شده در تماس مستقیم با یخ قرار نگیرد. – مراقبت از عضو قطع شده ۱) دستکش بپوشید. سپس عضو قطع شده را در یک قطعه سلفون آشپزخانه یا یک کیسه پلاستیکی بپیچید. ۲) یک قطعه گاز یا پارچه نرم را به دور این بسته بپیچید و آن را در محفظه‌ای پر از یخ خرد شده قرار دهید.۳) زمان آسیب و نام مصدوم را به طور مشخص روی محفظه بنویسید و خودتان آن را به یکی از افراد خدمات اورژانس تحویل دهید.

### آسیب له‌شدگی

شایع‌ترین علل آسیب‌های له شدگی عبارتند از: حوادث رانندگی و حوادث در مناطق ساختمان سازی سایر علل ممکن عبارتند از: انفجار، زلزله و تصادف قطارها. آسیب له‌شدگی می‌تواند شامل شکستگی استخوان تورم و خونریزی داخلی باشد. همچنین نیروی له‌کننده می‌تواند باعث اختلال گردش خون و در نتیجه احساس کرختی درمحل آسیب یا نواحی پایین‌تر از آن شود. امکان دارد نتوانید نبض اندام له شده را ردیابی کنید. – خطرات له شدگی طولانی مدت گیر افتادن مصدوم (در زیر جسم له کننده هر چقدر که طول بکشد، دو عارضه جدی به دنبال دارد.اولاً له شدگی طولانی مدت می‌تواند آسیب شدیدی به بافت‌های بدن (خصوصاً عضلات واردکند. پس از برداشتن فشار، ممکن است شوک سریعاً بروز کند زیرا مایعات بافت به داخل محل آسیب دیده نشت می‌کنند. ثانیاً، مواد سمی در داخل بافت عضلانی آسیب دیده در اطراف محل آسیب له شدگی تجمع می‌کنند (این عارضه از عارضه اول خطرناکتر است . ورود ناگهانی این مواد سمی به داخل گردش خون می‌تواند به نارسایی کلیه بینجامد. این فرآیند که

"نشانگان له شدگی نامیده می‌شود، بسیار خطرناک است و حتی می‌تواند کشنده باشد. مباحث زیر را هم ببینید: شکستگی‌ها ، شوک – اهداف درخواست فوری کمک پزشکی تخصصی تا گام‌های ممکن برای درمان مصدوم برداشته شود. مدت له‌شدگی کمتر از ۱۵ دقیقه است ۱) جسم له‌کننده را به سرعت از روی مصدوم بردارید. در صورت امکان دستکش بپوشید. خونریزی خارجی را مهار کنید و زخم‌ها را بپوشانید. ۲) هرگونه شکستگی مشکوک را محکم و بی‌حرکت کنید. در صورت بروز شوک آن را درمان کنید.۳) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. شرح حادثه را با جزییات دقیق بازگو کنید. علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید ، تا نیروهای امدادی برسند. – اهداف : درخواست فوری کمک پزشکی تخصصی – احتیاط جسم له‌کننده را از روی مصدومی که بیش از ۱۵ دقیقه دچار آسیب له شدگی بوده است برندارید. – مدت له شدگی بیشتر از ۱۵ دقیقه است ۱) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. شرح حادثه را با جزییات دقیق بازگو کنید. ۲) به مصدوم آرامش و اطمینان خاطر بدهید. علایم حیاتی (سطح پاسخ دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید.

### بریدگی‌ها و خراش‌ها

خونریزی از بریدگی‌ها را می‌توان به راحتی با اعمال فشار وبالا بردن اندام مهار کرد. به طور معمول تنها یک پانسمان چسب دار مورد نیاز است و زخم خود به خود طی چند روز بهبود پیدا می‌کند. تنها در شرایط زیر، نیاز به کمک‌های طبی احساس می‌شود: اگر خونریزی متوقف نشود.اگر جسم خارجی در داخل بریدگی وجود داشته باشد. اگر زخم در معرض خطر عفونت قرار دارد (مثلاًـ زخم ناشی از گاز گرفتن انسان یا حیوان یا سوراخ شدگی در اثر یک جسم آلوده . اگر در یک زخم قدیمی نشانه‌های عفونت بارز شود. – کزاز کزاز در واقع عفونت خطرناکی است که توسط باکتری کلستریدیوم تتانی که به صورت هاگ در خاک زندگی می‌کند، ایجاد می‌شود. اگر باکتری کزاز وارد زخم شود، می‌تواند در بافت‌های آسیب دیده و متورم تکثیر شود و ماده‌ای سمی (سم تولید کند؛ این سم از طریق دستگاه عصبی منتشر می‌شود و گرفتگی (اسپاسم عضلانی و فلج ایجاد می‌کند. می توان به کمک واکسیناسیون از این بیماری پیشگیری کرد و افراد به طور معمول یک دوره واکسن کزاز را در دوران کودکی دریافت می‌کنند. با این حال ممکن است تکرار واکسیناسیون در بزرگسالی هم ضرورت داشته باشد.

– اهداف به حداقل رساند امکان عفونت ۱) دست‌های خود را به طور کامل بشویید و در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. ذرات خارجی آزاد را با فشار آب خارج کنید. ۲) اگر زخم کثیف است آن را به آرامی با آب بشویید تا تمیز شود و یا از دستمال بدون الکل استفاده کنید. با استفاده از یک سواب گاز دار، زخم را خشک کنید و با گاز استریل آن را بپوشانید. – احتیاط همیشه در مورد واکسیناسیون علیه کزاز سوال کنید. در موارد زیر،کمک پزشکی درخواست کنید:

مصدوم هرگز واکسینه نشده است مصدوم در مورد زمان و تعداد تزریقاتی که دریافت کرده است مطمئن نیست از آخرین واکسنی که به مصدوم تزریق شده است بیش از ۱۰ سال می‌گذرد. ۳) در صورت امکان اندام آسیب دیده را بلند کنید و بالاتر از سطح قلب نگه دارید. مستقیماً به زخم دست نزنید. اندام آسیب دیده را با یک دست نگه دارید. ۴) نواحی اطراف زخم را با آب و صابون تمیز کنید؛ برای هر ضایعه از سواب تمیز مجزا استفاده کنید. موضع را خشک کنید. پوشش زخم را بردارید و پانسمان چسب دار روی آن قرار دهید. در صورتی که خطر بالای عفونت وجود دارد، به مصدوم توصیه کنید که به پزشک خود مراجعه کند.

### جسم خارجی در محل بریدگی

خارج کردن اجسام خارجی (مثل خرده شیشه یا سنگ ریزه از زخم قبل از شروع درمان بسیار پر اهمیت است اگر این اشیاء در داخل زخم باقی بمانند، درکوتاه مدت سبب عفونت و تأخیر در ترمیم زخم و در بلند مدت سبب تغییر رنگ محل می‌شوند. بهترین راه خارج کردن اجسام سطحی (خرده شیشه و سنگ ریزه ، استفاده از انبرک (در صورتی که در اختیار داشته باشید) است روش دیگر آن است که این قطعات ریز را با دقت مشخص کنید و یا آب سرد آنها را بشویید. سعی نکنید اشیایی را که محکم در زخم فرورفته‌اند، خارج کنید چون ممکن است بافت اطراف را تخریب و خونریزی را تشدید کنید. به جای این کار، دور تا دور آنها را با پانسمان یا باند بپوشانید. مباحث زیر را هم ببینید: فرورفتن قلاب ماهی‌گیری ، تراشه (پلیسه

– اهداف – مهار خونریزی بدون فشار دادن جسم خارجی به داخل زخم – به حداقل رساندن خطر عفونت – در صورت لزوم فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان ۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. با اعمال فشار در دو سمت جسم خارجی و بلند کردن قسمت آسیب دیده تا بالاتر از سطح قلب خونریزی را مهار کنید. ۲) روی زخم را باگاز بپوشانید تا خطر عفونت به حداقل برسد. – احتیاط همیشه در مورد واکسیناسیون علیه کزاز سوال کنید. در موارد زیر، کمک پزشکی درخواست کنید: مصدوم در مورد زمان و تعداد تزریقاتی که دریافت کرده است مطمئن نیست از آخرین واکسنی که به مصدوم تزریق شده بیشتر از ۱۰ سال می‌گذرد. ۳) بالشتک‌هایی در اطراف شی بسازید تا بتوانید بدون اعمال فشار بر آن زخم را باند پیچی کنید. با دقت بالشتک‌ها را در محل خود نگه دارید تا باند پیچی خاتمه پیدا کند. ۴) درصورت لزوم شرایط بردن یا فرستادن مصدوم به بیمارستان را مهیا کنید.

– مورد خاص اجسام بزرگ – اگر جسم خارجی آن قدر بزرگ است که نمی‌توانید بالشتک‌های بلندی را برای کاهش فشار روی جسم تعبیه کنید، باند پیچی را در اطراف جسم انجام دهید.

### کبودشدگی

این حالت به دلیل خونریزی به داخل پوست یا بافت‌های زیر پوستی ایجاد می‌شود. کبود شدگی می‌تواند بلافاصله پس از خونریزی یا چند روز بعد ظاهر شود. اقدامات کمک‌های اولیه در مورد کبودی‌های که فوراً ظاهر می‌شوند، فایده بخش هستند. همچنین کبود شدگی ممکن است نشانه‌ای از آسیب عمقی باشد. سالمندن وافرادی که داروهای ضد انعقاد مصرف می‌کنند، به سادگی دچار کبودی می‌شوند. این مبحث هم ببینید: خونریزی داخلی

– اهداف کاهش جریان خون به محل آسیب و در نتیجه به حداقل رساندن تورم ۱) قسمت آسیب دیده را بلند کنید و در وضعیتی نگه دارید که مصدوم احساس راحتی کند. ۲) با استفاده از کمپرس سرد روی محل کبودی را محکم فشار دهید. کمپرس را حداقل به مدت ۵ دقیقه در محل قرار دهید.

### زخم عفونی

زخم باز می‌تواند در اثر ورود میکروارگانیسم‌ها (میکروب آلوده شود. میکروب‌ها ممکن است از منشأ آسیب هوا، زیر انگشتان یا تکه هایی از لباس که در زخم فرورفته‌اند (مثلًا در مورد زخم‌های گلوله‌ای وارد شوند. خونریزی بخشی از آلودگی را دفع می‌کند؛ میکروب‌های باقیمانده ممکن است توسط گلبول‌های سفید خون نابود شوند. با این وجود، اگر آلودگی یا بافت مرده در داخل زخم باقی بمانند، عفونت می‌توانند در سراسر بدن انتشار پیدا کند. کزاز نیز یک خطر احتمالی است هر زخمی که پس از گذشت ۲۴ ساعت شروع به بهبود نکرده باشد، احتمالاً عفونی شده است شاید لازم شود مصدومی را که یک زخم در معرض خطر عفونت قرار دارد؛ با آنتی بیوتیک‌ها و یا تزریق داروهای ضد کزاز درمان کرد. تشخیص افزایش درد و ناراحتی در محل زخم‌تورم قرمزی و احساس گرما در اطراف محل آسیب وجود چرک در داخل زخم یا تراوش چرک از زخم خطوط قرمز کمرنگ روی پوست که به غدد گردن زیر بغل و کشاله ران ختم می‌شوند. نشانه‌های تب (مثل عرق کردن تشنگی لرز و بی‌حالی در مصدومانی که عفونت پیشرفته دارند. – اهداف پیشگیری از پیشرفت عفونت – در صورت نیاز، درخواست کمک پزشکی ۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. زخم را با یک پانسمان استریل یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک بپوشانید و باندپیچی کنید. باند را خیلی محکم نبندید.۲) اندام آسیب دیده را بالا ببرید و به کمک آویز و یا باندپیچی آن را نگه دارید. این عمل باعث کاهش تورم در اطراف محل زخم می‌شود. ۳) به مصدوم بگویید که به پزشک خود مراجعه کند. اگربه نظر می‌رسد که عفونت رو به پیشرفت است (نشانه‌های تب مثل عرق کردن لرز، تشنگی یا بی‌حالی وجود دارند)، با یک پزشک تماس بگیرید یا مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید.

### جراحات سر و پوست سر

پوست سر دارای رگهای کوچک زیادی است که در سطح پوست حرکت می‌کنند، بنابراین هر نوع بریدگی (دراین محل به خونریزی شدید منجر می‌شود. این خونریزی (شدید) سبب می‌شود که جراحت پوست سر اغلب وخیم‌تر از آنچه که واقعاً هست به نظر برسد. با این حال در برخی از موارد، زخم پوست سر ممکن است بخشی از یک آسیب زمینه‌ای جدی‌تر (مثل شکستگی جمجمه یا همراه با آسیب سرو گردن باشد. از این رو، در معاینه مصدومی که دچار زخم پوست سر است باید بسیار دقیق باشید خصوصاً اگر این امکان وجود داشته باشد که نشانه‌های ضربه به سر، در اثر مسمومیت با الکل یا مواد، مخفی شده باشد. اگر سر سوزنی شک دارید، از اقدامات درمانی مربوط به آسیب سر پیروی کنید. ضمناً، امکان وجود آسیب گردنی (نخاعی را هم به یاد داشته باشید. – اهداف : مهار خونریزی – فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان هشدار! اگر مصدوم بی‌هوش شد، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید . ۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. اگر لایه‌های پوست در محل آسیب جابه جا شده‌اند، با دقت آنها را روی زخم قرار دهید. به مصدوم اطمینان خاطر بدهید. ۲) زخم را با یک پانسمان استریل یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک بپوشانید. روی این پوشش فشار مستقیم و محکمی وارد کنید. این کار به مهار خونریزی و کاهش حجم خون از دست رفته و در نتیجه به حداقل رسیدن خطر شوک کمک می‌کند.۳) پانسمان را با یک باند رولی محکم کنید (در خونریزی‌های جزیی می‌توانید لایه پوشش رابه کمک یک باند مثلثی در محل نگه دارید). ۴) به مصدوم کمک کنید که دراز بکشد و به طوری که سروشانه‌های او مختصری بالاتر از تنه قرار بگیرند. سپس مصدوم را در همین وضعیت به بیمارستان منتقل کنید. به طور مرتب علایم حیاتی (سطح پاسخ دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید.

### زخم چشم

چشم ممکن است دچار کبودی شود و یا در اثر ضربات مستقیم یا قطعات خرد شده و تیز فلزی سنگی یا شیشه‌ای دچار بریدگی شود. به دلیل خطری که بینایی مصدوم را تهدید می‌کند، تمام آسیب‌های چشم را باید جدی تلقی کرد. حتی خراش‌های سطحی که به سطح چشم (قرینه وارد میشوند، میتوانند منجر به تشکیل جوشگاه زخم و عفونت شوند.امکان از بین رفتن همیشگی بینایی نیز وجود دارد. – تشخیص – درد شدید و اسپاسم پلک‌ها – زخم قابل مشاهده ویا نمای چشم پر خون (قرمز) – از دست رفتن بینایی به طور کامل یا جزیی – نشست خون یا مایع زلال از زخم – اهداف پیشگیری از صدمات بیشتر – فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان – احتیاط سعی نکنید جسم خارجی فرورفته در چشم را خارج کنید یا به آن دست بزنید. ۱) به مصدوم کمک کنید که به پشت دراز بکشد و سر او را با حد امکان بی حرکت نگه دارید. به او بگویید که هیچ یک از دو چشم راحرکت ندهد؛ جابه جا

کردن چشم سالم چشم آسیب دیده را وادار به حرکت خواهد کرد و ممکن است شدت صدمات بیشتر شود. ۲) از مصدوم بخواهید که یک پانسمان استریل یا پارچه تمیز بدون کرک را روی چشم آسیب دیده نگه دارد. اگر تا فراهم شدن کمک‌های طبی قدری طول می‌کشد، این لایه پوششی را به کمک باند در محل خود محکم کنید. ۳) مصدوم را در همین وضعیت به بیمارستان منتقل کنید.

### خونریزی از گوش

این حالت معمولاً در اثر پاره یا سوراخ شدن پرده گوش روی می‌دهد؛ عواملی مثل فرو کردن یک جسم خارجی در داخل گوش وارد آمدن یک ضربه به یک سمت سر یا وقوع انفجار، به سوراخ شدن پرده گوش منجر می‌شوند. علایم عبارتند از: درد تیز، سپس گوش درد، کری و احتمالاً گیجی وجود خونابه یک نشانه جدی است این نشانه به معنای شکستگی جمجمه و نشت مایع از اطراف مغز است - اهداف : فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان - احتیاط اگر مشکوک به شکستگی جمجمه هستید، سر مصدوم را جابه‌جا نکنید. ۱) به مصدوم کمک کنید تا در وضعیت نیمه نشسته قرار بگیرد به طوری که سر او به سمت آسیب دیده کج شود تا خون به خارج تخلیه شود. ۲) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. یک پانسمان استریل یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک را به ملایمت روی گوش قرار دهید. مصدوم را در همین وضعیت به بیمارستان منتقل کند.

### خونریزی از بینی

خونریزی از بینی به طور شایع دراثر پاره شدن رگهای خونی کوچک در داخل سوراخ بینی رخ می‌دهد؛ این رگها یا در اثر ضربه به بینی و یا در نتیجه عطسه کردن دستکاری بینی با انگشت یا فین کردن پاره می‌شوند. فشار خون بالا نیز می‌تواند باعث خونریزی از بینی شود. در صورتی که خون زیادی از بدن مصدوم خارج شود، خونریزی از بینی می‌تواند خطرناک باشد. به علاوه اگر خونریزی به دنبال آسیب به سر رخ داده باشد، خون می‌تواند رقیق و آبکی باشد.این نشانه بسیار خطرناک و جدی است زیرا حکایت از آن دارد که جمجمه دچار شکستگی شده و مایع دور مغز درحال نشست کردن است - اهداف مهار کردن خونریزی - باز نگه داشتن راه تنفسی ۱) از مصدوم بخواهید که بنشیند. به او توصیه کنید که سر خود را به جلو خم کند تا امکان تخلیه خون از سوراخ‌های بینی فراهم شود.۲) از مصدوم بخواهید که از دهان نفس بکشد (این عمل در حفظ خونسردی مصدوم نیز مؤثر است و قسمت نرم بینی‌اش را فشار دهد. در صورت لزوم به مصدوم اطمینان بدهید و به او کمک کنید.- احتیاط اجازه ندهید سر مصدوم به عقب بر گردد؛ خون ممکن است به داخل حلق بریزد و سبب استفراغ شود. اگر خونریزی متوقف و سپس مجدداً آغاز شد، به مصدوم بگویید که دوباره بینی را بفشارد. اگر خونریزی شدید است یا در مجموع بیش از ۳۰ دقیقه طول کشیده است مصدوم را در وضعیت درمانی به بیمارستان منتقل کنید. - مورد خاص کودکان - یک کودک خردسال ممکن است در اثر خونریزی از بینی دچار ترس شود. به او اطمینان خاطر بدهید و کاسه‌ای در اختیارش بگذارید تا آب دهان خود را داخل آن بریزید. ۳) به مصدوم بگویید که همچنان بینی خود را با فشار نگه دارد. به او توصیه کنید که از صحبت کردن بلعیدن آب دهان سرفه کردن بیرون انداختن آب دهان یا بالا کشیدن بینی (فین فین کردن خودداری کند چون این کارها می‌توانند لخته‌های خون تشکیل شده در بینی را از جا بکنند. یک قطعه پارچه یا دستمال کاغذی تمیز به او بدهید تا قطرات خون را پاک کند. ۴) پس از ۱۰ دقیقه به مصدوم بگویید که فشار را قطع کند. اگر خونریزی هنوز قطع نشده بود، از او بخواهید که دوباره برای ۲ دوره ۱۰ دقیقه‌ای دیگر، بینی خود را فشار دهد. ۵) همین که خونریزی متوقف شد، با استفاده از آب ولرم و در شرایطی که مصدوم همچنان رو به جلو خم شده باشد، اطراف بینی او را پاک کنید. ۶) به مصدوم توصیه کنید که چند ساعت بدون حرکت استراحت کند. به او بگویید از ورزش کردن و به ویژه فین کردن پرهیز کند چون این کارها، لخته‌های تشکیل شده را از جا می‌کنند.

### خونریزی از دهان

بریدگی‌های زبان لب‌ها یا پوشش داخلی دهان از آسیب‌های جزیی تا جراحات جدی‌تر متغیر هستند. علت این آسیب‌ها معمولاً خود دندان‌ها یا کشیدن آنها است خونریزی از دهان می‌تواند شدید و نگران کننده باشد.به علاوه خطر استنشاق خون به داخل ریه‌ها و بروز مشکلات تنفسی هم وجود دارد.- اهداف مهار کردن خونریزی - حفاظت از راه تنفسی با پیشگیری از استنشاق خون ۱) از مصدوم بخواهید که بنشیند و سر خود را جلو بیاورد و مختصری به سمت آسیب دیده خم کند تا امکان تخلیه خون از دهان فراهم شود.۲) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. یک لایه پوششی گازدار روی زخم قرار دهید. از مصدوم بخواهید که این پوشش را بین شست و انگشتان خود فشرده به مدت ۱۰ دقیقه روی زخم فشار دهد.- مورد خاص خونریزی از حفره دندانی برای مهار خونریزی از حفره دندانی یک لایه پوششی گازدار ضخیم در داخل حفره دندانی قرار دهید تا مانع از رسید دندان‌ها به هم شوید و به او بگویید که با فشار دندان‌ها، این لایه را نگه دارد. - احتیاط اگر وسعت زخم زیاد است یاخونریزی بیش از ۳۰ دقیقه طول کشیده و یا مجدداً شروع شده است به یک پزشک یا دندان پزشک مراجعه کنید. از شستن دهان خودداری کنید چون این کار می‌تواند منجر به کنده شدن لخته‌ها شود. ۳) اگر خونریزی ادامه پیداکرد، پوشش زخم را عوض کنید. به مصدوم بگویید که اجازه دهد خون قطره قطره از دهان او خارج شود؛ بلع خون می‌تواند سبب استفراغ شود. به او توصیه کنید که به مدت ۱۲ ساعت از خوردن نوشیدنی‌های داغ پرهیز کند.

### افتادن دندان

اگر دندان اصلی (بالغ بیفتد، باید در اسرع وقت مجدداً در حفره‌اش کاشته شود. اگر این عمل مقدور نیست در داخل گونه خود و یا درون یک محفظه کوچک محتوی شیر نگه دارد تا از خشک شدن دندان پیشگیری شود. - اهداف : کاشت مجدد دندان در اسرع وقت احتیاط از تمیزکردن دندان خودداری کنید. چون با این کار ممکن است به بافتها آسیب وارد کنید و شانس کاشت مجدد را کاهش دهید. ۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. به آرامی دندان را داخل حفره‌اش فشار دهید. با قرار دادن یک لایه پوششی گازدار بین دندان‌های ردیف بالا و پایین دندان افتاده را در محل نگه دارید. ۲) از مصدوم بخواهید که دندان را محکم در محل نگه دارد و او را به یک بیمارستان یا نزد دندانپزشک بفرستید.

### زخم کف دست

چندین رگ خونی بزرگ در کف دست وجود دارد و به همین دلیل ، زخم های کف دست ، خونریزی‌های شدید ایجاد می‌کنند . همچنین در زخم‌های کف دست خطر پاره شدن تاندون‌ها و اعصاب دست و از دست رفتن حس و حرکت انگشتان وجود دارد. اگر یک جسم خارجی وجود داشته باشد، مصدوم نمی‌تواند مشت خود را گره کند. در این موارد، شما باید زخم را بر ساس روش توضیح داده شده در، درمان کنید. - اهداف - مهار خونریزی و کنترل آثار شوک به حداقل رساندن خطر عفونت - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان ۱) درصورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. یک پانسمان استریل یا یک لایه پوششی تمیز را محکم روی زخم فشار دهید و از مصدوم بخواهید که دست خود را به دور آن مشت کند. اگر مصدوم نمی تواند محکم پانسمان را فشار دهد، به او بگویید که مشت خود را با دست سالم فشار دهد.۲) انگشتان مصدوم را طوری باند پیچی کنید که روی لایه پوششی به حالت مشت دربیاید. انتهاهای باند را روی نوک انگشتان گره بزنید. ۳) با یک آویز بالا نگهدارنده دست مصدوم را بالا ببرید . شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان را فراهم کنید.

### زخم در محل چین مفاصل

رگ‌های خونی بزرگی از سمت داخل زانو و آرنج عبور می‌کنند. این رگها در صورتی که قطع شوند، خونریزی بسیار شدیدی ایجاد خواهند کرد. گام‌های ارایه شده در پایین صفحه به کنترل خونریزی و شوک کمک خواهند کرد؛ البته این گام‌ها از رسیدن جریان خون به انتهای اندام نیز جلوگیری می‌کنند، بنابراین باید مطمئن شوید که گردش خون این مناطق مناسب است - اهداف - مهار خونریزی - پیشگیری از وقوع شوک و به حداقل رساندن آثار آن - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان ۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. یک پانسمان استریل یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک را روی محل آسیب فشار دهید. برای حفظ لایه پوششی در محل خود، مفصل را محکم تا کنید و روی زخم فشار وارد کنید. ۲) اندام را بلند کنید و نگهدارید. در صورت امکان به مصدوم کمک کنید که طوری دراز بکشد که پاهایش در سطح بالاتری نگه داشته شود. ۳) مصدوم را در وضعیت درمانی نهایی به بیمارستان منتقل کنید. هر ۱۰ دقیقه گردش خون را در نواحی پایین‌تر از محل آسیب بررسی کنید. در صورت لزوم مختصری از فشار روی زخم کم کنید تا جریان خون انتهای اندام به حالت طبیعی بر گردد و سپس دوباره فشار وارد کنید.

### جراحات شکم

زخم چاقو، زخم گلوله و آسیب له شدگی در شکم می‌توانند منجر به جراحات جدی و حتی جراحات تهدیدکننده حیات شوند. امکان دارد اعضا یا رگهای خونی عمقی بدن سوراخ یا پاره و یا دریده شوند. شدید بودن جراحت ممکن است از روی علایمی مثل خونریزی خارجی یا بیرون زدن محتویات شکم آشکار باشد. به طور شایع‌تر، خونریزی و آسیب داخلی به صورت مخفی وجود دارد که در صورت تأخیر در درمان اورژانس می‌تواند کشنده باشد. به علاوه جراحات شکم با خطر بالای شوک و عفونت همراه هستند. - اهداف - به حداقل رساندن شوک به حداقل رساندن خطر عفونت - فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان ۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. به مصدوم کمک کنید تا روی یک سطح محکم (ترجیحاً یک پتو) دراز بکشد. لباس‌های سفت (مثل کمربند یا پیراهن تنگ را شل کنید. ۲) یک پانسمان در محل جراحت قرار بدهید و با استفاده از باند یا نوار چسب آن را محکم کنید. اگر خون به داخل پانسمان نشت کرد، یک پانسمان یا لایه پوششی دیگر روی اولی قرار دهید. ۳) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. در صورت ایجاد شوک به درمان آن بپردازید. علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید. - هشدار! - اگر مصدومی که دارای زخم باز است دچار سرفه و استفراغ شد، محکم روی پانسمان را فشار دهید تا از خارج شدن محتویات شکم از طریق زخم و آشکار شدن آنها، پیشگیری شود. - به روده بیرون زده دست نزنید. با استفاده از یک کیسه پلاستیکی یا یک سلفون آشپزخانه روی موضع را بپوشانید تا از خشک شدن روده‌ها جلوگیری به عمل آید. یک راه دیگر آن است که یک پانسمان استریل به کار ببرید. - اگر مصدوم بی‌هوش شد، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل نمایید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه‌سینه را آغاز کنید . در صورتی که مصدوم نفس می‌کشد، او را در وضعیت بهبود، قرار دهید و شکم را نگه دارید.

### خونریزی از سیاهرگ‌های واریسی

سیاهرگ‌ها یا وریـدها، دارای دریچه‌های یکطرفه‌ای هستند که خون را به سوی قلب به جریان می‌اندازنـد. اگر این دریچه‌ها خراب شوند، خون پشت آنها جمع می‌شود و ورید را متورم می‌کند. این مشکل (که تحت عنوان" سیاهرگ‌های واریسی نامیده می‌شود) معمولاً در انـدام پایینی رخ می‌دهـد. یک وریـد واریسـی پیچ خورده دارای دیواره نازک و اغلب برآمده است به طوری که پوست منطقه مبتلا به‌صورت گره‌گره درمی‌آیـد.این ورید می‌تواند با یک ضـربه ملایم پاره شود؛ این امر منجر به خونریزی شدید می‌شود. در صورت عدم مهار خونریزی شوک خیلی سـریع بروز می‌کند.- اهداف - مهار خونریزی - به حداقل رساندن شوک فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان ۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. به بیمار کمک کنید که به پشت دراز بکشد. سپس پای آسیب دیده را تا حد امکان بالا ببرید و نگه دارید. این عمل به کاهش میزان خونریزی کمک می‌کند. ۲) محل خونریزی را عریان کنید. با اسـتفاده از یک پانسمان استریل یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک محکم و مستقیم روی موضع فشار وارد کنید تـا خونریزی کنترل شود ۳) لباس‌هـایی مثـل کش جوراب یا جوراب‌های کشـدار را خارج کنیـد زیرا می‌تواننـد به تـداوم خونریزی کمک کنند.۴) یک لایه پوششـی نرم و بزرگ روی پانسـمان قرار دهید، این لایه را محکم باندپیچی کنید تا فشار یکنواختی اعمال کند اما باند را آن‌قدر سفت نپیچید که گردش خون را مختل کند. ۵) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. تا رسیدن آمبولانس انـدام آسیب دیـده را بالا ببریـد و نگه داریـد. علایم حیاتی (سـطح پاسخ دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید. گردش خون را در نواحی پایین‌تر از محل آسیب کنترل کنید .

## آسیبهای استخوان و مفصل و عضله در کمک‌های اولیه

شکستگی‌ها

شکستگی در واقع وجود شکستگی یا ترک در استخوان است عموماً برای شکسته شدن استخوان نیروی زیادی لازم است مگر آنکه اسـتخوان دچـار بیمـاری شـده یـا پیر شـده باشـد. با این حال اسـتخوان‌های در حال رشـد، انعطاف‌پـذیر هسـتند و ممکن است دچار شکـافت خمش یـا ترک شونـد (اصـطلاح" شکسـتگی ترکـه‌ای از همین اصـل سرچشـمه می‌گیرد). هم نیروی مسـتقیم و هم نیروی غیرمستقیم می‌تواند سبب شکستگی استخوان شود. امکان دارد استخوان در محل وارد آمدن یک ضربه سنگین (مثلاً در اثر تصادف با ماشـین [ نیروی مسـتقیم ] ) دچار شکسـتگی شود. همچنین ممکن است شکسـتگی در اثر پیـچ خوردن یا ضـرب دیـدن بروز کند (نیروی غیرمسـتقیم . - شکسـتگی‌های پایـدار و ناپایدارشکسـتگی می‌توانـد پایـدار یا ناپایدار باشد. در شکسـتگی پایدار، دو انتهای استخوان شکسته شده حرکت نمی‌کنند که علت این موضوع یا شکستگی ناکامل است یا در هم فشردگی دو انتها. این شکستگی‌ها در مچ دست شانه مچ پا و لگن خاصـره شایع هسـتند. معمولاً می‌توان بدون ایجاد صدمه بیشتر، این شکستگی‌ها را به آرامی جابه‌جا کرد. در آسـیب‌های ناپایـدار، دو انتهای اسـتخوانی می‌تواننـد به راحتی جابه‌جا شونـد. در نتیجه خطر صـدمه دیـدن رگ‌های خونی اعصاب و اعضای بدن وجود دارد. آسـیب‌های ناپایدار وقتی رخ می‌دهند که شکستگی استخوان کامل باشد یا رباط‌ها دچار پارگی شونـد. دسـتکاری این آسـیب‌ها باید با دقت صورت گیرد. تا از صدمات بیشتری پیشـگیری شود.- تشـخیص ممکن است موارد زیر وجود داشـته باشـند:تغییر شـکل تورم و کبود شدگی در محل شکسـتگی درد و سختی در حرکت دادن محل کوتاه شدن تا شدن یا پیـچ خوردن انـدام لمس یـا سـمع غژغژ خشن (کریپتاسـیون مربوط به دو انتهـای اسـتخوانی (امـا نبایـد به دنبال آن گشت نشانه‌های شوک به‌خصوص اگر شکسـتگی در اسـتخوان ران یا لگن روی داده باشـد. اشکال در حرکت طبیعی اندام یا اصـلاً حرکت نکردن اندام (مثلاً ناتوانی در راه رفتن . جراحتی که ممکن است همراه با بیرون زدگی انتهاهای استخوانی باشد. - شکستگی‌های باز و بسته در شکسـتگی بـاز، یکی از دو انتهـای اسـتخوان شکسـته شـده سـطح پوست را سوراخ کرده است یـا امکـان دارد جراحتی در محل شکسـتگی وجود داشـته باشد. شکسـتگی باز با خطر بالای عفونت همراه است در شکستگی بسته پوست روی محل شکستگی سالم است با این حال امکان جابه‌جا شـدن اسـتخوان‌ها (شکسـتگی ناپایـدار) و صـدمه دیـدن سایر بافت‌های داخلی محل وجود دارد. در صورتی که انتهاهـای اسـتخوانی منجر به سوراخ شـدن اعضـا یا رگ‌های خونی بزرگ شونـد، ممکن است مصـدوم دچار خونریزی داخلی و شوک شونـد. - اهـداف ممانعت از جابه‌جایی محل آسیب‌دیده فراهم کردن شـرایط انتقال به بیمارسـتان به طوری که طی انتقال اندام آسیب‌دیده با حفظ راحتی مصدوم ثابت نگه داشـته شود. - شکسـتگی بسـته ۱) به مصدوم توصـیه کنید که بی‌حرکت بماند. با استفاده از دو دست خود، بخش آسیب‌دیده را تا زمان بی‌حرکت شدن ثابت نگه دارید؛ می‌توانید از یک امدادگر بخواهید که این کار را انجام دهد. ۲) به منظور استحکام بیشتر، قسمت آسیب‌دیده را با استفاده از باند به یک قسمت سالم ببندید. دقت کنید که گره بانـد روی سـمت سالم بسته شود. در شکسـتگی‌های اندام بالایی این قسـمت را به تنه ثابت کنید . در مورد شکسـتگی‌های انـدام پایینی اگر انتقال به بیمارسـتان با تأخیر صورت می‌گیرد، انـدام آسیب‌دیده را با اسـتفاده از بانـد به انـدام سالم ببندیـد. ۳) در صورت لزوم شـرایط انتقال مصدوم به بیمارستان را فراهم کنید. در صورت بروز شوک، با بالا بردن پاها به درمان آن بپردازید. البته در صورتی که بالا بردن اندام آسیب‌دیده درد مصدوم را تشدید می‌کند، از انجام این کار خودداری کنید. ۴) هر ۱۰ دقیقه گردش خون را در نواحی پـایین‌تر از محل بانـدپیچی کنترل کنیـد. اگر گردش خون مختـل شـده است بانـد را شل کنیـد. - احتیاط قبل از محکم شـدن و ثابت کردن بخش آسیـب‌دیده از حرکت دادن مصدوم خودداری کنید؛ در غیر این صورت مصدوم در معرض خطر خواهد بود. مصدوم را از خوردن نوشـیدن یا سـیگار کشیدن منع کنید چون ممکن است نیاز به بیهوشی عمومی داشته باشد. - مورد خـاص - کشـش انـدام - اگر یـک انـدام تـا یـا زاویـه‌دار شـده باشـد بـه طوری کـه نتوان آن را بی‌حرکت کرد، ممکن است برای برگرداندن اندام به حالت مستقیم کشـش ملایم ضـرورت داشـته باشد. این عمل بر کشش عضلات غلبه می‌کند و به کاهش درد و خونریزی در محـل شکسـتگی کمک می‌کنـد. برای کشـش وارد کردن انـدام را به‌طور یکنواخت در امتـداد اسـتخوان بکشـید تا به حالت مستقیم درآیـد. انـدام را فقط در راسـتای مسـتقیم بکشـید و تا زمان بی‌حرکت شـدن آن را نگه دارید. در صورتی که اعمال کشـش درد غیرقابل تحملی ایجاد می‌کنـد، برای انجام آن اصـرار نکنید. مباحث زیر را هم ببینید: آسـیب له‌شدگی خونریزی داخلی شوک .

- اهداف پیشگیری از خونریزی جابه‌جایی و ایجاد عفونت در موضع آسیب‌فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان به طوری که طی انتقال اندام آسیب‌دیده با حفظ راحتی مصدوم ثابت نگه داشـته شود. - شکستگی باز ۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشـید. یـک پانسـمان استریـل یـا یـک قطعه پـارچه تمیز بـدون کرک را به‌صورت شـل روی محـل جراحت بگذاریـد. برای مهـار خونریزی فشار وارد کنید، ولی روی اسـتخوان بیرون زده فشار نیاورید.۲) یک لایه پوششـی تمیز را با دقت روی پانسمان قرار دهید. - مورد خاص - بیرون زدن اسـتخوان - اگر اسـتخوان بیرون زده است در اطراف استخوان بالشتک‌هایی از پارچه نرم و تمیز و بدون کرک بسازیـد تا بتوانید باندپیچی را روی این بالشـتک‌ها و بدون فشار آوردن روی آن انجام دهید. ۳) پانسمان و لایه پوششی را با یک باند محکم کنید. باند را محکم ببندید ولی دقت کنید که گردش خون را مختل نکند. ۴) قسمت آسیب‌دیده را مثل شکستگی بسته بی‌حرکت کنید و شـرایط انتقال مصدوم به بیمارستان را فراهم کنید.۵) در صورت بروز شوک، به درمان آن بپردازیـد. علایم حیـاتی (سـطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنیـد. هر ۱۰ دقیقه گردش خون را در نواحی پـایین‌تر از محل بانـدپیچی کنترل کنیـد. - احتیـاط قبـل از محکم شـدن و ثابت کردن بخش آسیب‌دیده از حرکت دادن مصـدوم خودداری کنیـد؛ در غیر این صورت مصـدوم در معرض خطر خواهـد بود. مصـدوم را از خوردن نوشـیدن یا سیگار کشـیدن منع کنید، چون ممکن است نیاز به بیهوشی عمومی داشته باشد. مستقیماً روی انتهای بیرون زده استخوان فشار وارد نکنید.

## دررفتگی مفصل

در این نوع آسیب‌های مفصلی استخوان‌ها به‌طور کامل یا نسبی از محل خود خارج می‌شوند. دررفتگی مفصل در اثر نیروی شدیدی که اسـتخوان را به یک وضـعیت غیرطبیعی منحرف می‌کنـد یا در اثر انقباض شدیـد عضـلات روی می‌دهـد. این آسیب که شدیـداً دردناک است اغلب شانه فک یا مفاصل انگشـتان یا شـست را گرفتار می‌کنـد. دررفتگی ممکن است با پارگی رباط‌ها یا صـدمه به غشاهای سینوویالی (که سطح داخلی کپسول مفصلی را می‌پوشانند همراه باشد. در برخی موارد، دررفتگی مفصل می‌تواند عواقب جدی به دنبال داشـته باشد. اگر مهره‌های ستون فقرات دچار دررفتگی شوند، ممکن است نخاع آسیب ببیند. دررفتگی مفاصل شانه یا لگن خاصـره می‌توانـد به اعصاب اصلی انـدام‌ها صـدمه برسانـد و منجر به فلج شود. دررفتگی شدید هر مفصلی ممکن است به شکسـتگی اسـتخوان‌های آن مفصـل نیز منتهی شود. در بسیاری از موارد، افـتراق دررفتگی از شکسـتگی بسـته ممکن است مشـکل باشد. اگر ذره‌ای شک داشتید، آسیب را با فرض شکستگی درمان کنید. - تشخیص - ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند: - درد شدیـد" ناخوش‌کننده و اشکال در حرکت دادن محل آسیب‌دیده - تورم و کبودی در اطراف مفصل - کوتاه شدن تا شدن یا پیچ خوردن محل آسیب‌دیده مباحث زیر را هم ببینید: شکستگی‌ها ، شوک ، کشیدگی‌ها و پیچ‌خوردگی‌ها .

- اهـداف - ممـانعت از جابه‌جـایی محـل آسـیب‌دیده - فراهـم کردن شـرایط انتقـال بـه بیمارسـتان به‌طوری کـه طی انتقـال انـدام آسیب‌دیده با حفظ راحتی مصدوم ثابت نگه دشته شود.- احتیاط سعی نکنید استخوان دررفته را به حفره خود برگردانید چون این کـار ممکـن اسـت شـدت آسیب را افزایش دهـد.قبـل از محکـم شـدن و ثـابت کردن بخش آسیب‌دیده از حرکـت دادن مصـدوم خودداری کنید؛ در غیر این صورت مصدوم در معرض خطر خواهد بود. مصدوم را از خوردن نوشـیدن یا سـیگار کشیدن منع کنید، چون ممکن است نیاز به بی‌هوشـی عمومی داشته باشـد. ۱) به مصـدوم توصـیه کنیـد که بی‌حرکت بمانـد. قبل از بی‌حرکت کردن بخش آسیب‌دیده آن را در وضـعیتی که کاملاً برای مصـدوم راحت باشد، ثابت نگه دارید. ۲) بخش آسـیب‌دیده را به کمک یک لایه پوششـی باند و آویز بی‌حرکت کنید. به‌منظور اسـتحکام بیشتر، با اسـتفاده از باند، قسـمت آسیب‌دیده را به یک قسمت سالم از بدن ببندید. ۳) شـرایط انتقال مصدوم به بیمارسـتان را مهیا کنید. در صورت بروز شوک به درمان آن بپردازید. علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید. ۴) هر ۱۰ دقیقه گردش خون را در نواحی پایین‌تر از محل بانـدپیچی کنترل کنیـد . در صورتی که گردش خون مختل شده است باند را شل کنید.

## رگ به رگ‌شدگی‌ها و پیچ‌خوردگی‌ها

ساختارهای نرم اطراف اسـتخوان‌ها و مفاصل (رباط‌ها، عضلات و تاندون‌ها) ممکن است به طرق مختلف دچار آسیب شوند. آسیب های این بافت‌های نرم را معمولاً" پیـچ‌خوردگی و رگ به رگ شـدگی می نامنـد. این آسـیبها وقتی رخ میدهند که در اثر حرکات ناگهانی یا شدیـد، این بافتها بیش از حد کشـیده شود و دچار پارگی ناکامل یا کامل شوند. به همین دلیل پیچ‌خوردگی‌ها و رگ به رگ شـدگی‌ها، اغلب با فعالیت‌های ورزشـی همراه هسـتند.- آسـیب عضـله و تانـدون عضـلات و تاندون‌ها می‌توانند دچار رگ به رگ شـدگی پارگی یا کوفتگی (کبودی شونـد. وقتی عضـله بیش از حد کشـیده شود و احتمالاً دچار پارگی ناکامل شود، رگ به رگ شدگی روی داده است این اتفاق اغلب در محل اتصال عضله به تاندون (که عضله را به استخوان وصل می‌کند) روی می‌دهد. پارگی تاندون انگشت تاندون‌ها، عضـلات را به استخوان موجود در مفصل متصل می‌کنند. اگر یک جسم سخت به انتهای انگشت برخورد کنـد، تا شـدن ناگهانی انگشت می‌توانـد سـبب پارگی تانـدون بازکننده (که از بالای مفصل انگشت عبور می‌کند) از محل اتصال آن شود. پارگی وقتی روی می‌دهد که عضـله یا زردپی کاملاً پاره شوند؛ این حالت می‌تواند در تنه اصـلی عضله یا در محل تاندون رخ دهد.پارگی عضـله حرکات شدید می‌توانند به پارگی رشـته‌های عضـلانی منجر شوند. پارگی عضـله تورم و درد شدید

ایجاد می کند. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:- درد و حساسیت در لمس - اشکال در حرکت دادن بخش آسیب‌دیده (خصوصاً اگر مفصل باشد). - تورم و کبودی موضع کوفتگی ممکن است در قسمت‌هایی از بدن که حجم عضلات بالا است به‌طور گسترده روی دهد. آسیب‌های این مناطق معمولاً ـ با خونریزی به داخل بافت‌های اطراف همراه هستند که این موضوع می‌تواند منجر به درد، تورم و کبودی شود. برای درمان ابتدایی کشیدگی‌ها و پیچ‌خوردگی باید اقدامات زیر را به کار ببرید: ۱) بخش آسیب‌دیده را بی‌حرکت کنید. ۲) از یخ یا کمپرس سرد استفاده کنید. ۳) محل آسیب را فشار دهید. ۴) بخش آسیب‌دیده را بالا ـ ببرید. احتمالاً این درمان برای تخفیف علایم کفایت می‌کند اما اگر در مورد شدت آسیب ذره‌ای شک دارید، آسیب را با فرض شکستگی درمان کنید. - آسیب رباط هاپیچ‌خوردگی از اشکال شایع آسیب‌های رباط‌ها است این حالت در واقع پارگی رباط در محل مفصل یا نزدیک به مفصل است و اغلب ناشی از یک حرکت پیچ‌دهنده ناگهانی یا غیرمنتظره است که فاصله زیادی بین استخوان‌های مفصل ایجاد می کند و سبب پارگی بافت‌های اطراف می‌شود. - پیچ‌خوردگی مچ این حالت ناشی از کشیده شدن بیش از حد یا پارگی رباط‌ها (طناب‌های لیفی که استخوان‌ها را در محل مفصل به یکدیگر متصل می کنند) است در مثال زیر، یکی از رباط‌های مچ پا به‌طور ناکامل پاره شده است - اهداف کاهش درد و تورم - در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی ۱) به مصدوم توصیه کنید که بنشیند یا دراز بکشد. بخش آسیب‌دیده را در وضعیتی که برای مصدوم راحت باشد، نگه دارد. ۲) در صورتی که از زمان بروز حادثه مدت کوتاهی می گذرد، موضع را با قرار دادن کیسه یخ یا کمپرس سرد، خنک کنید. این عمل به کاهش تورم کبودشدگی و درد کمک خواهد کرد.۳) با قرار دادن یک لایه پوششی ضخیم و نرم (مثل پنبه یا اسفنج به دور محل آسیب‌دیده و محکم کردن آن به کمک باند، فشار یکنواخت و ملایمی (کمپرس روی قسمت آسیب‌دیده وارد کنید. هر ۱۰ دقیقه گردش خون را در نواحی پایین‌تر از محل باندپیچی کنترل کنید. ۴) قسمت آسیب‌دیده را بلند کنید و نگه دارید تا جریان خون به محل آسیب کاهش پیدا کند. این عمل کبودی را در موضع به حداقل می‌رساند.۵) اگر مصدوم درد شدیدی را متحمل می‌شود یا قادر نیست قسمت آسیب‌دیده را به کار گیرد، وی را به بیمارستان منتقل کنید. در غیر این صورت به او توصیه کنید که استراحت کند و در صورت لزوم به پزشک خود مراجعه کند.

### شکستگی‌های بینی و استخوان گونه

شکستگی بینی و استخوان گونه معمولاً ـ در نتیجه ضربات عمدی به صورت روی می‌دهند. بافتهای متورم صورت احتمالاً ـ ایجاد ناراحتی میکنند و ممکن است راههای هوایی بینی دچار انسداد شده تنفس را مشکل کنند. معاینه این آسیب‌ها همیشه باید در بیمارستان صورت بگیرد. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:- درد، تورم و کبودی - وجود جراحت یا خونریزی از بینی یا دهان - اهداف - به حداقل رساندن درد و تورم - فراهم کردن شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان ۱) یک کمپرس سرد را به‌طور ملایم روی موضع آسیب‌دیده قرار دهید تا به کاهش درد و محدود کردن تورم کمک کند. - احتیاط اگر یک مایع زرد کمرنگ از بینی مصدوم ترشح می‌شود، مصدوم را با فرض شکستگی جمجمه درمان کنید. ۲) اگر مصدوم دچار خونریزی از بینی شده است سعی کنید خونریزی را متوقف کنید . شرایط انتقال یا فرستادن مصدوم به بیمارستان را مهیا کنید.

### آسیب فک پایینی

شکستگی‌های فک معمولاً در اثر نیروی مستیم (مثلاً وارد شدن یک ضربه به چانه رخ می‌دهند. در برخی موارد، ممکن است وارد شدن ضربه به یک سمت چانه با ایجاد یک نیروی غیرمستقیم در سمت مقابل شکستگی ایجاد کند. سقوط بر روی نوک چانه می‌تواند سبب شکستگی فک در هر دو سمت شود. همچنین امکان دارد در اثر وارد آمدن ضربه به صورت یا گاهی در اثر خمیازه کشیدن فک پایینی دچار دررفتگی شود. اگر صورت دچار آسیب جدی شده باشد به‌طوری که فک در بیش از یک نقطه شکسته باشد، اقدامات درمانی مربوط به شکستگی عمده صورت را اجرا کنید. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:- اشکال در صحبت کردن بلع و حرکت دادن فک درد و تهوع در حرکت دادن فک - لقی یا جابه‌جایی دندان‌ها و خروج قطرات آب از دهان تورم و کبودی داخل و خارج دهان - اهداف محافظت از راه تنفسی - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان ۱) اگر مصدوم دچار آسیب جدی نشده است به او کمک کنید تا بنشیند و سرش را کاملاً به سمت جلو خم کند تا امکان تخلیه مایعات از دهان فراهم شود. مصدوم را تشویق کنید که دندان‌های لق شده را به بیرون بیندازد؛ این دندان‌ها را نگه دارید و همراه با مصدوم به بیمارستان بفرستید. ۲) یک لایه پوششی نرم به مصدوم بدهید تا آن را محکم روی فک خود بگیرد و فک را (ثابت نگه دارد.۳) مصدوم را در شرایطی که فک او ثابت نگه داشته شده است به بیمارستان انتقال دهید.

### شکستگی استخوان ترقوه

استخوان ترقوه بین استخوان کتف و بالای استخوان جناغ" بستی تشکیل می‌دهد که به نگهداری اندام بالایی کمک می کند. شکستگی استخوان ترقوه در اثر ضربه مستقیم نادر است شکستگی معمولاً در اثر یک نیروی غیرمستقیم که از یک ضربه وارد بر شانه منتقل می‌شود و یا در امتداد اندام بالایی سیر می کند (مثلاً در اثر سقوط روی بازوی کاملاً باز شده ، ناشی می‌شود. شکستگی استخوان ترقوه اغلب در افراد جوان و در نتیجه فعالیت‌های ورزشی روی می‌دهد. دو انتهای استخوان ترقوه شکسته شده ممکن است جابه‌جا شوند و منجر به تورم و خونریزی در بافت‌های اطراف و نیز انحراف شانه شوند.- تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:- درد و حساسیت در لمس که در اثر حرکت تشدید می‌شوند. - تورم و تغییر شکل شانه - مصدوم تلاش می کند که عضلات خود را شل کند و درد را تسکین دهد؛ او ممکن است دست خود را از ناحیه آرنج نگه دارد و سرش را به قسمت آسیب‌دیده خم کند. - اهداف بی‌حرکت کردن شانه و دست آسیب‌دیده - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان ۱) به مصدوم کمک کنید تا بنشیند. دست آسیب‌دیده را به‌طور مورب روی قفسه سینه قرار دهید به‌طوری که نوک انگشتان روی شانه مقابل قرار بگیرد. از مصدوم بخواهید که آرنج خود را با دست دیگرش نگه دارد. ۲) دست سمت آسیب‌دیده را با استفاده از یک آویز بالا نگهدارنده نگه دارید. ۳) یک بالشتک نرم (مثلاً یک حوله کوچک یا لباس تا شده را به آرامی بین دست و تنه مصدوم قرار دهید تا وی احساس راحتی بیشتری داشته باشد. ۴) با استفاده از یک باند تا شده پهن که به دور قفسه سینه و از روی آویز عبور داده و گره زده‌اید، دست مصدوم را به قفسه سینه محکم کنید. ۵) شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان را در یک وضعیت نشسته مهیا کنید.

### آسیب شانه

سقوط بر روی شانه یا بازوی کاملاً باز شده و یا یک نیروی پیچاننده می‌توانند سر استخوان بازو (هومروس را از حفره مفصلی خارج کنند. همزمان امکان دارد که رباط‌های اطراف مفصل شانه نیز پاره شوند . این آسیب دردناک را در رفتگی مفصل شانه می نامند. بعضی از افراد دچار دررفتگی‌های مکرر می‌شوند و احتمالاً نیاز به یک عمل تقویت‌کننده بر روی شانه مبتلا دارند. سقوط بر روی نوک شانه می‌تواند به رباط‌هایی که استخوان ترقوه را در محل شانه مستحکم می‌کنند، صدمه بزنند. سایر آسیب‌های شانه عبارتند از: صدمه به کپسول مفصلی و صدمه به تاندون‌های اطراف شانه این آسیب‌ها در افراد مسن شایع‌تر هستند. برای درمان آسیب‌های شانه از اقداماتی که عنوان شد (بی‌حرکت کردن قسمت آسیب‌دیده قرار دادن یخ فشار دادن و بالا بردن محل ، پیروی کنید. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:- درد شدیدی که با حرکت تشدید می‌شود؛ درد ممکن است میل به حرکت را از مصدوم سلب کند.- مصدوم تلاش می‌کند که با نگه داشتن دست خود و خم کردن سر به سمت آسیب‌دیده درد را تسکین دهد. - زاویه نگاه مصدوم به سمت شانه و حالت نگاه بدون احساس است - اهداف نگه داشتن و بی‌حرکت کردن اندام آسیب‌دیده - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان ۱) به مصدوم کمک کنید که بنشیند. دست سمت آسیب‌دیده را به آرامی روی تنه مصدوم و در وضعیتی قرار دهید که او کاملاً احساس راحتی کند. ۲) یک باند مثلثی را بین دست و قفسه سینه مصدوم قرار دهید تا امکان ساخت آویز اندام بالایی فراهم شود. ۳) یک بالشتک نرم (مثلاً یک حوله یا لباس تا شده را بین دست و قفسه سینه مصدوم و در داخل باند قرار دهید. - احتیاط سعی نکنید استخوان در رفته را به داخل حفره مفصلی جا بیندازید. مصدوم را از خوردن آشامیدن یا سیگار کشیدن منع کنید چون ممکن است در بیمارستان نیاز به بی‌هوشی عمومی داشته باشد. ۴) پس از پایان ساخت آویز اندام بالایی دست و بالشتک باید به خوبی نگه داشته شوند. ۵) با بستن یک باند تا شده پهن به دور قفسه سینه و روی آویز، اندام بالایی را به قفسه سینه محکم کنید. ۶) شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان را در یک وضعیت نشسته مهیا کنید.

### آسیب بازو

جدی‌ترین شکل آسیب بازو، شکستگی استخوان دراز بازو (هومروس است استخوان بازو میتواند در اثر یک ضربه مستقیم بطور عرضی از مرکز بشکند. با این حال شکستگی استخوان در انتهای شانه‌ای و معمولاً در اثر سقوط بسیار شایع‌تر (به‌خصوص در افراد مسن است شکستگی نوک استخوان معمولاً ـ یک آسیب پایدار ، است و دو انتهای استخوان شکسته شده در محل خود باقی می‌مانند. به همین دلیل امکان دارد که شکستگی استخوان فوراً آشکار نشود ، گرچه احتمالاً بازو دردناک خواهد بود. ممکن است مصدوم با این درد مدارا کند و تا مدتی شکستگی را بدون درمان رها کند. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:

- درد تشدید شونده با حرکت
- حساسیت در لمس و تغییر شکل روی محلی که دچار شکستگی شده است
- تورم سریع کبودی که ممکن است آهسته‌تر بروز کند.
- اهداف بی‌حرکت کردن بازو - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان

۱) از مصدوم بخواهید که بنشیند. ساعد مصدم را به ملایمت به‌طور افقی روی تنه او و در وضعیتی قرار دهید که برای او راحت‌تر است از مصدوم بخواهید که در صورت امکان ارنج خود را نگه دارد.

۲) یک بالشتک نرم زیر دست آسیب‌دیده قرار دهید. سپس این دست و بالشتک مربوط به آن را به کمک یک آویز اندام بالایی ببندید تا ثابت نگه داشته شوند .

۳) با بستن یک باند تا شده پهن ، به دور قفسه سینه و روی آویز، دست آسیب‌دیده را محکم کنید. سعی کنید از پیچیدن باند روی محل شکستگی پرهیز کنید. شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان را مهیا کنید.

### آسیب آرنج

شکستگی‌ها یا دررفتگی‌های آرنج معمولاً ناشی از سقوط روی (قسمت انتهایی دست هستند. در کودکان اغلب استخوان بازو درست در بالای آرنج دچار شکستگی می‌شود. این آسیب ناپایدار است و امکان دارد دو انتهای استخوانی به رگ‌های خونی صدمه برسانند. گردش خون اندام بالایی را باید به‌طور مرتب کنترل کرد. در تمام آسیب‌های آرنج این بخش سفت و خشک می‌شود و صاف کردن آن مشکل می‌شود. هرگز آرنج را با زور تا نکنید. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:

- دردی که با حرکت دادن شدیدتر می‌شود.

- وجود حساسیت در لمس روی محلی که دچار شکستگی شده است
- تورم کبودی و تغییر شکل
- بی‌حرکت شدن آرنج این مبحث را هم ببینید: آسیب بازو.
- اهداف
بی‌حرکت کردن دست بدون وارد کردن آسیب بیشتر – فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان "" می‌توان آرنج را خم کرد مثل" آسیب بازو "درمان کنید.
- احتیاط به‌طور مرتب نبض مچ را در سمت مبتلا کنترل کنید. اگر نبض وجود ندارد، به آرامی آرنج را به حالت مستقیم درآورید تا نبض برگردد. دست را در این وضعیت نگه دارید.
- اهداف
- بی حرکت کردن دست بدون وارد کردن آسیب بیشتر
- فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان نمی توان آرنج را خم کرد
۱) به مصدوم کمک کنید تا دراز بکشد. برای نگه داشتن آرنج و آرامش مصدوم بالشتک‌هایی (مثل چند بالش کوچک یا حوله در اطراف آرنج قرار دهید.
۲) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. نبض اندام آسیب‌دیده را تا زمان رسیدن نیروهای امداد پزشکی کنترل کنید. – هشدار! اندام آسیب‌دیده را حرکت ندهید.اگر نیروهای امدادی در راه هستند، از انجام باندپیچی خودداری کنید.
- مورد خاص
- آماده‌سازی جهت انتقال
- بین اندام آسیب‌دیده و تنه مصدوم چند بالشتک قرار دهید. سپس با استفاده از ۳ باند مثلثی تا شده اندام آسیب‌دیده را در ۳ نقطه
(۱) مچ و مفصل لگن خاصره
(۲) بالای آرنج و
(۳) پایین آرنج به تنه ثابت کنید.

### آسیب‌های ساعد و مچ

استخوان‌های ساعد (زند زیرین و زبرین می‌توانند در اثر برخوردهایی مثل یک ضربه شدید یا سقوط روی دست در حالت کاملاً باز شده دچار شکستگی شوند. از آنجایی که پوشش بافت نرم در اطراف این استخوان‌ها کم است ممکن است انتهاهای استخوان‌های شکسته پوست را سوراخ کنند و شکستگی باز ایجاد کنند. شایع‌ترین شکل شکستگی در مچ عبارت است از شکستگی کالیس که در واقع شکستگی انتهای زند زیرین است این آسیب اغلب در زنان مسن روی می‌دهد. در بزرگسالان جوان سقوط ممکن است به شکستگی یکی از استخوان‌های کوچک مچ منجر شود. دررفتگی در مفصل مچ نادر است اما این مفصل اغلب دچار پیچ‌خوردگی می‌شود. افتراق بین پیچ خوردگی و شکستگی به خصوص اگر استخوان کوچک ناوی شکل در قاعده شست دچار آسیب شده باشد، ممکن است مشکل باشد. – تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:- دردی که با حرکت دادن شدیدتر می‌شود. – تورم کبودی و تغییر شکل – زخم یا خونریزی (در شکستگی باز) – اهداف بی‌حرکت کردن دست – فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان۱) از مصدوم بخواهید که بنشیند. ساعد آسیب‌دیده را به آرامی ثابت کنید، آن را به صورت عرضی روی بدن قرار دهید و نگه دارید. هر زخمی را که یافتید با پوشیدن دستکش یکبار مصرف (در صورت امکان ، برهنه و درمان کنید. ۲) درست مثل آویز اندام بالایی ، یک باند مثلثی را بین قفسه سینه و دست آسیب‌دیده قرار دهید. با استفاده از یک لایه پوششی نرم (مثل یک حوله کوچک یا یک لایه ضخیم از پنبه دور ساعد را بپوشانید. ۳) با استفاده از یک گره ، آویز اندام بالایی را به دور دست و لایه پوششی آن محکم کنید. گره را در تقعر استخوان ترقوه در سمت آسیب‌دیده ببندید. ۴) اگر احتمالاً مدت زمان انتقال به بیمارستان طولانی است با بستن یک باند تا شده پهن روی آویز، دست مصدوم را به بدن او محکم کنید. این باند را نزدیک به آرنج بپیچید. سپس مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید.

### آسیب‌های دست و انگشتان

استخوانها و مفاصل دست ممکن است دچار انواع مختلفی از آسیب شوند. شکستگیهای جزیی معمولاً در اثر نیروی مستقیم ایجاد میشوند. شایعترین نوع از این شکستگیها (شکستگی مفصل بین انگشت کوچک و دست اغلب در اثر نشانه‌گیری اشتباه در ضربه مشت رخ می‌دهد.شکستگی‌های متعدد (که در آن تمام یا اکثر استخوان‌های دست آسیب می‌بینند) معمولاً- در اثر آسیب‌های له‌کننده روی می‌دهند. این شکستگی‌ها ممکن است باز یا همراه با خونریزی و تورم شدید باشند و نیاز به درمان‌های اولیه فوری دارند. گاهی ممکن است مفاصل انگشتان و شست در نتیجه سقوط بر روی دست (مثلاً موقع اسکی یا اسکیت روی یخ دچار دررفتگی یا پیچ‌خوردگی شوند. همیشه دستی را که مشکوک به شکستگی است با دست طبیعی مقایسه کنید زیرا شکستگی انگشتان منجر به تغییر شکل‌هایی می‌شوند که ممکن است بلافاصله آشکار نشوند. – تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:- دردی که با حرکت دادن شدیدتر می‌شود. – تورم کبودی و تغییرشکل – زخم یا خونریزی (در شکستگی باز) – اهداف بی‌حرکت کردن و بالا- بردن دست – فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان ۱) اگر خونریزی وجود دارد، در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. یک قطعه پانسمان تمیز و بدون کرک روی زخم قرار دهید. ۲) حلقه‌های موجود (در انگشتان را قبل از شروع تورم دست خارج کنید و دست را بالا ببرید تا شدت تورم کاهش پیدا کند. موضع آسیب‌دیده را با پیچیدن دست در یک لایه پوششی محافظت کنید. ۳) با استفاده از یک آویز بالا نگهدارنده ، دست آسیب‌دیده را به صورت عرضی روی بدن مصدوم نگه دارید. ۴) در صورت لزوم با پیچیدن یک باند تا شده پهن به دور قفسه سینه و روی آویز، دست مصدوم را به بدن او ثابت کنید. سپس شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان را فراهم کنید.

### آسیب قفسه سینه

در اثر وارد شدن یک نیروی مستقیم به قفسه سینه در اثر یک ضربه یا سقوط یا در اثر آسیب له‌شدگی ، ممکن است یک یا تعداد بیشتری از دنده‌ها دچار شکستگی شوند. اگر جراحت باز در محل شکستگی وجود داشته باشد و یا یکی از دنده‌های شکسته شده ریه را سوراخ کرده باشد، تنفس مصدوم ممکن است شدیداً مختل شود. وارد آمدن آسیب به قفسه سینه می‌تواند قسمتی از دنده‌های شکسته شده را از سایر قسمت‌های قفسه سینه جدا کند و حالتی به نام" قفسه سینه مواج ایجاد کند. این قسمت جدا شده در زمان دم به داخل کشیده می‌شود و در بازدم رو به خارج حرکت می‌کند. این تنفس" متناقض باعث ایجاد مشکلات تنفسی شدید می‌شود. شکستگی دنده‌های پایینی می‌تواند به اعضای داخلی (مثل کبد و طحال آسیب برساند و خونریزی داخلی ایجاد کند. – تشخیص بسته به شدت آسیب ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند: – درد تیز (غیرگنگ در محل شکستگی – درد در تنفس عمیق – تنفس کم‌عمق – یک جراحت باز روی محل شکستگی که احتمالاً صدای" مکش هوا از طریق این جراحت به داخل حفره قفسه سینه را می‌شنوید. – تنفس" متناقض – نشانه‌هایی از خونریزی داخلی و شوک. – اهداف نگه داشتن دیواره قفسه سینه – فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان ۱) در مورد شکستگی دنده‌ها، با استفاده از یک آویز اندام بالایی ، دست را ثابت نگه دارید و مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید. اگر جراحت نافذ قفسه سینه وجود دارد، مصدوم را به سمت آسیب‌دیده خم کنید، روی زخم را بپوشانید و لایه پوششی را از ۳ طرف محکم بچسبانید .احتیاط اگر مجبور هستید که مصدوم را در وضعیت بهبود بگذارید، وی را روی سمت آسیب‌دیده قرار دهید. این وضعیت به ریه سالم اجازه می‌دهد که با حداکثر ظرفیت کار کند. ۲) به مصدوم کمک کنید تا در یک وضعیت متمایل به سمت آسیب‌دیده که در آن احساس راحتی بیشتری می‌کند، قرار بگیرد. دست سمت آسیب‌دیده را با یک آویز بالا نگهدارنده ثابت نگه دارید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.

### آسیب ستون فقرات

آسیب های وارد بر ستون فقرات می توانند یک یا چند قسمت از پشت و یا گردن استخوان ها (مهره‌ها) ، دیسک‌های جداکننده مهره‌ها، عضلات و رباط‌های اطراف یا نخاع و شاخه‌های عصبی که از آن جدا می‌شوند را درگیر کنند. جدی ترین خطر همراه با آسیب ستون فقرات صدمه به نخاع است چنین آسیبی ممکن است سبب از دست رفتن توان حرکتی و یا حس در نواحی پایین‌تر از قسمت آسیب‌دیده شود. نخاع یا ریشه‌های عصبی در صورتی که توسط دیسک دررفته یا جابه‌جا شده و یا در اثر قطعات استخوان شکسته شده تحت فشار قرار گیرند، ممکن است دچار صدمات موقتی شوند. در صورتی که نخاع به‌طور کامل یا ناکامل قطع شود، صدمات احتمالاً پایدار و دایمی خواهند بود.
- چه وقت به آسیب ستون‌فقرات مشکوک‌می‌شویم
روش ایجاد آسیب مهم‌ترین شاخص است در صورتی که نیروهای غیرطبیعی به پشت یا گردن وارد شده باشند (به خصوص اگر مصدوم از اختلال حس یا حرکت شاکی باشد)، همواره به آسیب ستون فقرات مشکوک شوید. اگر در حادثه موردنظر، مصدوم شدیداً به جلو و عقب خم شده یا ستون فقرات دچار پیچش شده است باید فرض کنید که او مبتلا به آسیب ستون فقرات است خصوصاً باید دقت کنید که همواره از حرکت دادن غیرضروری سر و گردن اجتناب کنید. اگرچه آسیب نخاع ممکن است در غیاب صدمه به مهره‌ها روی دهد، شکستگی ستون فقرات به شدت این خطر را افزایش می‌دهد. مناطقی که بیش از سایر نقاط آسیب‌پذیر هستند، عبارتند از استخوان‌های گردن و کمر.
ساختار ستون فقرات نخاع توسط مهره‌ها (استخوان‌های پشت محافظت می‌شود. وارد آمدن آسیب به یک مهره یا یک دیسک بین مهره‌ای ممکن است به ریشه‌های عصبی که از نخاع خارج می‌شوند یا به خود طناب صدمه برساند.
- تشخیص اگر مهره‌ها آسیب ببیند. ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:
- درد در گردن یا پشت در محل آسیب ممکن است سایر آسیب‌های دردناک‌تر، این درد را مخفی کنند.
- وجود حالت پلکانی نامنظمی یا انحراف در انحنای طبیعی ستون فقرات
- حساسیت در پوست روی ستون فقرات اگر نخاع آسیب ببیند، ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:
- از دست دادن حس یا حس غیرطبیعی (مثلاً احساس سوختن یا گزگز و مورمور). مصدوم ممکن است ذکر کند که اندام‌هایش خشک سنگین یا فاقد مهارت‌های گذشته هستند. – از دست دادن کنترل مثانه و یا روده
- مشکلات تنفسی
- برخی از علل آسیب ستون فقرات
هریک از شرایط زیر باید وجود آسیب احتمالی ستون فقرات را به شما هشدار دهد:
- سقوط از ارتفاع

– سقوط به دلیل عدم داشتن مهارت حین ورزش‌هایی مثل ژیمناستیک یا آکروبات

– شیرجه زدن به داخل یک استخر کم‌عمق و برخورد با کف آن

– پرتاب شدن از روی اسب یا موتورسیکلت

– کاهش ناگهانی سرعت در داخل یک وسیله نقلیه

– افتادن یک جسم سنگین به روی بدن

– آسیب به سر یا صورت

– اهداف

پیشگیری از آسیب‌های بیشتر

– فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان

– احتیاط موقعیت مصدوم را نسبت به حالتی که او را یافتید تغییر ندهید مگر آنکه در معرض خطر باشد. اگر جابه‌جا کردن مصدوم ضروری است از روش چرخاندن مثل الوار استفاده کنید. روش دیگر آن است که از بیماربر ارتوپدی استفاده کنید.

مصدوم هوشیار است

۱) به مصدوم اطمینان خاطر بدهید و به او توصیه کنید که حرکت نکند. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.

۲) پشت سر مصدوم زانو بزنید. دو طرف سر مصدوم را محکم بگیرید به طوری که دستان شما روی گوش‌های او قرار بگیرد. گوش‌ها را کاملاً نپوشانید (مصدوم باید همچنان قادر به شنیدن سخنان شما باشد). سر مصدوم را در وضعیت خنثی (که در آن سر، گردن و ستون فقرات همراستا هستند) ثابت کنید و نگه دارید. کم‌ضررترین وضعیت سر در یک مصدوم مشکوک به آسیب ستون فقرات همین حالت است

– هشدار! اگر مشکوک به آسیب گردن هستید، از یک امدادگر بخواهید که در زمانی که شما سر مصدوم را در وضعیت خنثی نگه داشته‌اید، چند پتو، حوله یا لباس لوله شده را در دو طرف سر او قرار دهد. تا زمانی که نیروهای خدمات پزشکی اورژانس مسؤولیت را بر عهده بگیرند، همچنان سر و گردن مصدوم را در تمام لحظات ثابت نگه دارید.

۳) همچنان سر مصدوم را تا رسیدن نیروهای خدمات پزشکی اورژانس و قبول مسؤولیت توسط آنها و بدون توجه به مدت زمانی که ممکن است این کار طول بکشد، در وضعیت خنثی نگه دارید. از یک امدادگر بخواهید که علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کند.

– اهداف

باز نگه داشتن راه تنفسی – در صورت لزوم احیای مصدوم – پیشگیری از صدمات بیشتر نخاع – فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان

" "مصدوم بی‌هوش است

۱) پشت سر مصدوم زانو بزنید. با قرار دادن دستان خود روی گوش‌های مصدوم دو طرف سر او را محکم بگیرید. سر مصدوم را در وضعیت خنثی (که در آن سر، گردن و ستون فقرات همراستا هستند) ثابت کنید و نگه دارید. ۲

) در صورت لزوم با استفاده از روش" بالا راندن فک راه تنفسی مصدوم را باز کنید. دستان خود را در دو طرف سر طوری قرار دهید که نوک انگشتانتان روی زاویه فک قرار بگیرید. فک را به آرامی بالا بکشید تا راه تنفسی باز شود. دقت کنید که گردن مصدوم را جابه‌جا نکنید.

۳) تنفس مصدوم را کنترل کنید. اگر وی نفس می‌کشد، همچنان سر او را نگه دارید. از یک امدادگر بخواهید که با مرکز اورژانس تماس بگیرد و آمبولانس درخواست کند. اگر تنها هستید و مجبورید برای تماس با مرکز آمبولانس مصدوم را ترک کنید و یا اگر امکان بازماندن راه تنفسی در مصدوم وجود ندارد، باید قبل از ترک مصدوم وی را در وضعیت بهبود قرار دهید.

– مورد خاص

– روش چرخاندن مثل الوار

– در صورتی که مجبور هستید مصدوم مبتلا به آسیب ستون فقرات را بچرخانید، باید از این روش استفاده کنید. بهترین حالت برای انجام این روش حضور ۵ امدادگر است اما این حرکت را ۳ نفره هم می‌توان انجام داد. در حالی که سر و گردن مصدوم را ثابت نگه داشته‌اید، از امدادگران بخواهید که به آرامی اندام‌های او را به حالت مستقیم درآورند. سپس با اطمینان از اینکه همه (هماهنگ با هم کار می‌کنند، امدادگران را هدایت کنید تا مصدوم را بچرخانند. در تمام لحظات سر، تنه و انگشتان پای مصدوم را در یک خط مستقیم نگه دارید.

۴) اگر مصدوم نفس نمی‌کشد و نشانه‌های گردش خون وجود ندارند، احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید. اگر مجبور هستید که مصدوم را بچرخانید، از روش چرخاندن مثل الوار استفاده کنید.

۵) تا رسیدن نیروهای امداد پزشکی علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید.

### شکستگی لگن

آسیبهای وارد بر لگن معمولاً ـ در اثر نیروی غیرمستقیم (مثلاً ـ در تصادف اتومبیل یا در له‌شدگی‌ها) روی می‌دهند. به‌عنوان مثال برخورد داشبورد اتومبیل به زانو می‌تواند سر استخوان ران را به داخل حفره مفصل لگن بفشارد. شکستگی استخوان لگن ممکن است در اثر آسیب به بافت‌ها و اعضای داخل لگن (مثل مثانه و مجاری ادراری ، دچار عارضه شود. به‌علاوه خونریزی داخلی همراه با شکستگی می‌تواند شدید باشد. علت این امر آن است که تعدادی از رگ‌های خونی بزرگ و اعضای مهم درون لگن قرار دارند. در نتیجه این خونریزی اغلب شوک بروز می‌کند که باید فوراً درمان شود. – تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:– ناتوانی در حرکت یا حتی ایستادن (با وجودی که پاها سالم به‌نظر می‌رسند). – درد و حساسیت در لمس نواحی لگن کشاله ران یا پشت که در اثر حرکت تشدید می‌شود. – وجود خون در محل خروجی دستگاه ادرار (به‌خصوص در مردان . ممکن است مصدوم قادر به دفع ادرار نباشد و یا این عمل دردناک باشد. – نشانه‌های شوک و خونریزی داخلی – اهداف به حداقل رساندن خطر شوک – فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان ۱) به مصدوم کمک کنید که روی پشت خود دراز بکشد. پاها را به حالت مستقیم و مسطح قرار دهید و یا در صورتی که مصدوم با تا کردن مختصر زانوها، احساس راحتی بیشتری می‌کند، با استفاده از بالشتک‌هایی (مثل یک بالش یا لباس تا شده زانوها را (در این وضعیت نگه دارید. ۲) بین نقاط استخوانی دو زانو و دو مچ پا، بالشتک قرار دهید. با پیچیدن یک باند مثلثی تا شده به دور هر دو پا، آنها را بی‌حرکت کنید (۱) ابتدا، انتها و مچ پا و (۲) سپس زانوها را محکم کنید. ۳) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. در صورت بروز شوک به درمان آن بپردازید. احتیاط اگر باندپیچی به دور دو پای مصدوم درد را افزایش می‌دهد، از انجام این کار صرف نظر کنید. در این موارد، در اطراف موضع آسیب بالشتک‌های نرم (مثلاً لباس یا حوله قرار دهید. ۴) تا رسیدن نیروهای امدادی علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی تنفس و نبض را کنترل و ثبت کنید.

### آسیب‌های لگن خاصره و ران

جدی‌ترین آسیب استخوان ران شکستگی است برای شکسته شدن تنه این استخوان نیروی قابل توجهی (مثلاً طی حادثه رانندگی یا سقوط از ارتفاع موردنیاز است جدی بودن این آسیب از آن جهت است که دو انتهای استخوان شکسته شده می‌توانند رگ‌های خونی اصلی را سوراخ کرده و خونریزی ایجاد کنند و احتمال بروز شوک وجود دارد. شکستگی گردن استخوان ران در افراد مسن (به‌ویژه زنان که استخوان‌هایشان با گذشت سن کم‌تراکم‌تر و شکننده شده‌اند، شایع است گاهی دو انتهای استخوانی در هم فشرده می‌شوند و این شکستگی حالت پایدار پیدا می‌کند (مبحث " شکستگی‌ها " را ببینید). ممکن است مصدوم مبتلا به شکستگی گردن استخوان ران قادر باشد قبل از مشخص شدن شکستگی تا مدتی راه برود. جدی‌ترین نوع آسیب در مفصل لگن خاصره که البته شیوع بسیار کمی دارد، دررفتگی آن است – تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:– درد در موضع آسیب ناتوانی در راه رفتن – نشانه‌های شوک – کوتاه شدن اندام پایینی و چرخش زانو و انتهای پا به خارج (چون عضلات قوی دو انتهای استخوانی شکسته شده را به روی یکدیگر حرکت می‌دهند). – اهداف بی‌حرکت کردن اندام پایینی – فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان ۱) به مصدوم کمک کنید تا دراز بکشد. در صورت امکان از یک امدادگر بخواهید که به آرامی اندام آسیب‌دیده را ثابت کند و نگه دارد. ۲) ساق مصدوم را با ملایمت به حالت مستقیم درآورید. در صورت لزوم مچ پا را تحت کشش قرار دهید تا به راست شدن اندام پایینی کمک کند. ۳) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. اگر انتظار دارید آمبولانس سریع به محل برسد، تا زمان ورود آمبولانس اندام پایینی را در همین وضعیت نگه دارید. ۴) اگر تصور می‌کنید که آمبولانس با تأخیر وارد خواهد شد، با ثابت کردن اندام مبتلا به اندام سالم آن را بی‌حرکت کنید. اندام سالم را به آرامی در مجاورت اندام آسیب‌دیده قرار دهید. یک باند در محل مچ پا و انتهای پا (۱) و سپس یکی هم در محل زانو (۲) بپیچید. دو باند هم در بالا (۳) و پایین (۴) محل شکستگی بپیچید. بالشتک‌های نرمی بین دو پا قرار دهید تا از مالش قسمت‌های استخوانی به یکدیگر پیشگیری شود؛ سپس باندها را در سمت سالم گره بزنید. ۵) گام‌های ممکن را برای درمان شوک در مصدوم طی کنید: با استفاده از پتو یا (چند تکه لباس مصدوم را از سرما محافظت کنید اما پاهای او را بالا نبرید. – هشدار! مصدوم را از خوردن آشامیدن یا سیگار کشیدن منع کنید چون ممکن است در بیمارستان به بی‌هوشی عمومی نیاز داشته باشد. حتی اگر نشانه‌های شوک در مصدوم ظاهر شده‌اند، پاهای او را بالا ـ نبرید چون ممکن است صدمات داخلی بیشتری را سبب شوید. – مورد خاص – آماده‌سازی جهت انتقال – اگر مسیر انتقال تا بیمارستان احتمالاً طولانی و ناهموار است اقدامات نگهدارنده مستحکم‌تری برای اندام‌های پایینی و انتهای پاها موردنیاز است از یک آتل مناسب یا یک شی محکم و طویل (مثلاً دیرک نرده که طول آن از حفره زیر بغل تا انتهای پا باشد، استفاده کنید. آتل را در کنار سمت آسیب‌دیده قرار دهید. چند بالشتک بین دو پا و بین آتل و بدن مصدوم بگذارید. انتهای دو پا را با هم در یک باند تا شده باریک بپیچید (۱). با بستن باندهای تا شده پهن در مناطق قفسه سینه (۲)، لگن (۳)، زانوها (۴)، بالا ـ و پایین محل شکستگی (۵ و ۶) و یک نقطه دیگر (۷)، آتل را به بدن ثابت کنید. روی محل شکستگی را باندپیچی نکنید. وقتی پای مصدوم کاملاً بی‌حرکت شد، باید با استفاده از روش چرخاندن مثل الوار او را به روی بیماربر منتقل کنید.

### آسیب زانو

زانو یک مفصل لولایی بین استخوان ران و استخوان درشت‌نی است این مفصل می‌تواند تا شود، به حالت مستقیم درآید و در حالت تا شده مختصری بچرخد. مفصل زانو توسط رباط‌ها و عضلاتی قوی نگه داشته می‌شود و در جلو توسط یک استخوان پهن به نام کشکک محافظت می‌شود. سطوح استخوان‌های اصلی توسط لایه‌هایی از غضروف حفاظت می‌شود. این ساختارها ممکن است

در اثر ضربات مستقیم چرخش‌های شدید یا پیچ‌خوردگی‌ها دچار صدمه شوند. آسیب‌های احتمالی زانو عبارتند از: شکستگی کشکک پیچ‌خوردگی‌ها و صدمه به غضروف آسیب زانو ممکن است توانایی تا کردن مفصل را از مصدوم سلب کند و شما باید مطمئن شوید که مصدوم روی پای آسیب‌دیده راه نرود. خونریزی یا تجمع مایعات در داخل مفصل زانو می‌تواند به تورم قابل توجه در اطراف مفصل منجر شود.

– تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:– درد که از محل آسیب انتشار پیدا می‌کند و در عمق مفصل می‌نشیند.

– درد حاد در تلاش برای راست کردن پا (در صورتی که زانوی تا شده" قفل شده باشد).– تورم سریع در مفصل زانو

– اهداف

– محافظت از زانو در راحت ترین وضعیت (برای مصدوم

– فراهم کردن شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان

۱) به مصدوم کمک کنید تا ترجیحاً روی یک پتو دراز بکشد تا بین او و زمین فاصله ایجاد شود. یک بالشتک نرم (مثل یک بالش پتو یا کت زیر زانوی آسیب‌دیده قرار دهید تا زانو را در راحت‌ترین وضعیت نگه دارد.

– هشدار! سعی نکنید با وارد کردن نیرو، زانو را به حالت مستقیم درآورید. ممکن است جابه‌جا شدگی غضروف یا خونریزی داخلی راست کردن مفصل زانو را غیرممکن کرده باشند.مصدوم را از خوردن آشامیدن و سیگار کشیدن منع کنید چون ممکن است در بیمارستان نیاز به بی‌هوشی عمومی داشته باشد.مصدوم را از راه رفتن منع کنید.

۲) بالشتک نرم را به دور مفصل ببندید. با پیچیدن باند از میانه ران تا میانه ساق بالشتک را محکم کنید.

۳) شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان را فراهم کنید. مصدوم باید در وضعیت درمانی باقی بماند، پس انتقال باید توسط آمبولانس صورت گیرد.

### آسیب ساق

آسیب‌های ساق عبارتند از: شکستگی‌های استخوان درشت‌نی و نازک‌نی و پارگی بافت‌های نرم (عضلات رباط‌ها و تاندون‌ها). شکستگیهای درشت‌نی معمولاً در اثر ضربات سنگین (مثلاً ناشی از سپر یک وسیله نقلیه در حال حرکت روی می‌دهند. از آنجایی که بافت نرم اطراف درشت‌نی اندک است شکستگی به احتمال زیاد با تولید زخم همراه خواهد بود. چرخش‌هایی که سبب پیچ‌خوردگی مچ پا می‌شوند، می‌توانند به شکستگی نازک‌نی منجر شوند.

– تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:

درد موضعی

– تورم کبودی و تغییر شکل پا

– زخم باز

– اهداف

بی‌حرکت کردن اندام پایینی

– فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان

۱) به مصدوم کمک کنید تا دراز بکشد و با دقت پای آسیب‌دیده را ثابت کنید و نگه دارید. اگر زخم باز وجود دارد، با ملایمت آن را برهنه کنید و خونریزی را درمان کنید. برای محافظت از محل آسیب یک لایه پوششی روی آن قرار دهید.

۲) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. پای آسیب‌دیده را با دستان خود نگه دارید تا از جابه‌جایی محل شکستگی پیشگیری کنید. این عمل را تا زمان رسیدن آمبولانس ادامه دهید.

– احتیاط اگر مسیر انتقال مصدوم به بیمارستان احتمالاً طولانی و ناهموار است بالشتک‌هایی را در سمت خارج پای آسیب‌دیده (از زانو تا انتهای پا) قرار دهید. با استفاده از باندهای تا شده پهن مطابق روشی که در بالای صفحه تشریح شده است پاها را ثابت کنید.

۳) اگر آمبولانس با تأخیر به محل می‌رسد، پای آسیب‌دیده را به پای دیگر ثابت کنید. اندام سالم را در کنار اندام آسیب‌دیده قرار دهید و باندها را از زیر هر دو پا بلغزانید. باندها را در مناطق مچ و انتهای پا و سپس زانوها قرار دهید. دو باند هم در بالا و پایین محل شکستگی اضافه کنید.

۴) بین دو ساق بالشتک قرار دهید. با گره زدن در سمت سالم باندها را محکم ببندید.– مورد خاص شک به شکستگی نزدیک مچ پا به جای استفاده از یک باند به شکل " ۸، " باندهای جداگانه‌ای روی انتهای پا و بالاتر از مچ پا ببندید.

### آسیب مچ پا

شکستگی مچ پا را مانند شکستگی ساق درمان کنید. پیچ‌خوردگی، آسیب شایعتری است که معمولاً در اثر چرخش مچ پا روی می‌دهد. قسمت آسیب‌دیده را بی‌حرکت کنید، (روی محل آسیب یخ بگذارید، (موضع را) با استفاده از باند فشار دهید و آن را بالا ببرید. – تشخیص : دردی که با حرکت یا وزن انداختن روی پا، شدیدتر می‌شود. تورم – اهداف کاهش درد و تورم – در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی – احتیاط اگر مشکوک به شکستگی استخوان هستید، به مصدوم بگویید که وزن خود را روی پا نیندازد. ساق را ثابت کنید و نگه دارید و مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید.۱) مچ پا را در راحت‌ترین وضعیت بی‌حرکت و ثابت کنید و آن را نگه دارید. ۲) اگر زمان زیادی از وقوع آسیب نمی‌گذرد، یک کیسه یخ یا کمپرس سرد روی موضع قرار دهید تا تورم کاهش پیدا کند. ۳) مچ پا را در یک لایه پوششی ضخیم و باند، محکم بپیچید. اندام آسیب‌دیده را بالا ببرید و نگه دارید. به مصدوم توصیه کنید که مچ خود را بی‌حرکت نگه دارد و در صورت پایدار بودن درد، به یک پزشک مراجعه کند.

### آسیب‌های انگشتان و انتهای پا

شکستگی‌هایی که استخوان‌های متعدد و کوچک انتهای پا را مبتلا می‌سازند، معمولاً در اثر آسیب‌های له‌شدگی روی می‌دهند. بهترین محل درمان این شکستگی‌ها، بیمارستان است در زمان ارایه کمک‌های اولیه بر روی علایمی مثل تورم و کاهش آنها تمرکز کنید. – تشخیص اشکال در راه رفتن – خشکی حرکات – کبودی و تورم – اهداف به حداقل رساندن تورم – فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان۱) به سرعت انتهای پا را بلند کنید و نگه دارید تا جریان خون منطقه کاهش پیدا کند و تورم به حداقل برسد. ۲) یک کیسه یخ یا کمپرس سرد (روی موضع قرار دهید. این کار نیز به کاهش تورم کمک می‌کند. ۳) شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان را مهیا کنید. اگر مصدوم را با آمبولانس منتقل نمی‌کنید، دقت کنید که در طول مسیر، پای او بالا برده شود

### سوختگی‌های شدید و سوختگی با آب جوش

در درمان سوختگی‌هایی که عمیق یا وسیع هستند، مراقبت کافی به عمل آورید. هرچه طول مدت سوختگی بیشتر باشد، شدت آسیب هم بیشتر خواهد بود. اگر مصدوم در جریان آتش‌سوزی دچار سوختگی شده است باید فرض کنید که دود یا هوای داغ به دستگاه تنفسی نیز آسیب رسانده است . اولویت‌ها عبارتند از: شروع سریع خنک‌سازی سوختگی و بررسی تنفس مصدومی که دچار سوختگی شدید یا سوختگی با آب جوش شده است به احتمال یقین دچار شوک خواهد شد و باید تحت مراقبت بیمارستانی قرار بگیرد. صرف نظر از سن مصدوم امکان آسیب غیرتصادفی باید همیشه مدنظر قرار بگیرد. جزییات را به دقت ثبت کنید. لباس‌هایی را که از تن مصدوم خارج کرده‌اید، برای تحقیقات آتی حفظ کنید. – تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:درد – اشکال در تنفس – نشانه‌های شوک – اهداف متوقف کردن سوختگی و تسکین درد باز نگه داشتن راه تنفسی درمان آسیب‌های همراه به حداقل رساندن خطر عفونت فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان و جمع‌آوری اطلاعات برای نیروهای خدمات اورژانس – هشدار! به‌دنبال نشانه‌های اشکال در تنفس بگردید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید (مبحث " اقدامات نجات‌دهنده حیات " را ببینید). ۱) به مصدوم کمک کنید تا دراز بکشد.در صورت امکان سعی کنید از تماس ناحیه دچار سوختگی با زمین ممانعت به‌عمل آورید. ۲) حداقل به مدت ۱۰ دقیقه (محل سوختگی را با مقدار زیادی از یک مایع خنک خیس کنید اما انتقال مصدوم به بیمارستان را به تأخیر نیندازید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.۳) خنک‌سازی محل سوختگی را تا زمان تسکین درد، ادامه دهید. ۴) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. قبل از آنکه بافت‌ها شروع به تورم کنند، به آرامی وسایلی مثل حلقه ساعت کمربند، کفش یا لباس‌های در حال سوختن را خارج کنید. با دقت لباس‌های سوخته شده را از تن خارج کنید (مگر آنکه این لباس‌ها به محل سوختگی چسبیده باشند). ۵) روی محل آسیب دیده را با یک پانسمان استریل بپوشانید تا در برابر عفونت محافظت شود. اگر پانسمان استریل در دسترس نیست از یک باند مثلثی تا شده قسمتی از یک ملحفه یا پلاستیک نازک آشپزخانه (دو دور اول لوله را کنار بگذارید و بقیه را به‌طور طولی روی محل سوختگی قرار دهید) استفاده کنید. می‌توان از کیسه پلاستیکی تمیز برای پوشاندن دست یا پا استفاده کرد؛ این کیسه را به کمک باند یا چسب نواری که روی خود پلاستیک می‌بندید (نه روی پوست ، محکم کنید. ۶) جزییات آسیب‌های مصدوم را جمع‌آوری و ثبت کنید. علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را به‌طور مرتب کنترل و ثبت کنید . – احتیاط بدن مصدوم را بیش از حد خنک نکنید چون ممکن است درجه حرارت بدن را تا سطح خطرناکی پایین بیاورید. این خطر، به ویژه شیرخواران و سالمندان را تهدید می‌کند. لباس‌هایی را که به محل سوختگی چسبیده‌اند، خارج نکنید؛ (با این کار) امکان دارد صدمات بیشتری وارد کنید و راه ورود عفونت را به محل سوختگی باز کنید. به محل سوختگی به هیچ صورت دست نزنید. هیچ تاولی را نترکانید. از به کار بردن موادی مثل لوسیون پماد، روغن یا نوارچسب (زخم‌بندی روی محل سوختگی خودداری کنید. – مورد خاص – سوختگی صورت اگر مصدوم دچار سوختگی صورت شده است روی موضع آسیب را نپوشانید؛ این کار می‌تواند موجب رنج مصدوم و انسداد راه تنفسی شود. تا زمان رسیدن نیروی امدادی با استفاده از آب موضع را خنک کنید تا درد تخفیف پیدا کند. ۷) در زمانی که منتظر رسیدن نیروهای امدادی هستید، به مصدوم اطمینان خاطر بدهید و در صورت بروز شوک ، به درمان آن بپردازید.

### سوختگی‌های خفیف

سوختگی‌های خفیف سطحی اغلب ناشی از حوادث خانگی (مثلاً دست زدن به یک اتوی داغ یا ریزش آب جوش روی پوست ) هستند . بسیاری از سوختگی های سطحی را می‌توان با ارایه کمک‌های اولیه به صورتی موفقیت آمیز درمان کرد؛ این سوختگی‌ها به طور طبیعی بهبود خواهند یافت با این حال ، اگر در مورد شدت آسیب نگران هستید ، به مصدوم توصیه کنید که به یک پزشک مراجعه کند. تاول‌ها ممکن است مدتی پس از سوختگی تشکیل شوند. این" حباب‌های ظریف در اثر نشت مایع بافتی (سرم به داخل محل سوختگی (درست زیر سطح پوست ایجاد می‌شوند. هرگز نباید تاولی را بترکانید چون (با این کار،) عفونت را وارد زخم می‌کنید. – تشخیص قرمز شدن پوست درد درموضع سوختگی مورد زیر ممکن است دیرتر ظاهر شود: بروز تاول روی پوست

دچار سوختگی - اهداف توقف سوختگی - تخفیف دادن درد و تورم - به حداقل رساندن خطر عفونت - احتیاط از ترکاندن تاول‌ها یا هرگونه دست زدن به موضع آسیب‌دیده خودداری کنید. از قرار دادن پانسمان چسبدار (چسب زخم یا نوارچسب روی پوست خودداری کنید؛ وسعت سوختگی ممکن است گسترده‌تر از آن چیزی باشد که در ابتدا به‌نظر می‌رسد. از پماد یا روغن استفاده نکنید؛ این وسایل ممکن است به بافت‌ها صدمه بزنند و خطر عفونت را افزایش دهند. ۱) به مدت حداقل ۱۰ دقیقه منطقه آسیب‌دیده را با آب سرد بشویید تا سوختگی متوقف شود و درد تسکین پیدا کند. این عمل اثربخش‌تر از استفاده از اسپری‌ها است در صورتی که آب در دسترس نباشد، می‌توان از هر مایع سرد و بی‌ضرر (مثل شیر یا نوشیدنی‌های کنسرو شده استفاده کرد. ۲) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. قبل از آنکه موضع آسیب‌دیده شروع به تورم کند، هرگونه وسایل زینتی ساعت کمربند یا لباس‌های تنگ را به آرامی خارج کنید. ۳) موضع را با یک پانسمان استریل یا یک تکه پارچه تمیز بدون کرک بپوشانید و آن را به کمک باند در محل نگه دارید. یک کیسه پلاستیکی یا سلفون آشپزخانه را می‌توان به‌عنوان پوشش موقت مناسب به‌کار برد. سلفون آشپزخانه را به صورت طولی قرار دهید تا در صورت تورم بافت روی موضع فشار وارد نکند. - مورد خاص تاول تاول را معمولاً باید درمان کرد. با این حال اگر تاول‌ها شکافته شوند یا در شرف ترکیدن بودند، یک پانسمان غیرچسبی که اندازه آن وسیع‌تر از حدود تاول است روی آن قرار دهید. پانسمان را تا زمان فروکش کردن تاول در محل باقی بگذارید.

### سوختگی‌های راه تنفسی

سوختگی‌های صورت و سوختگی‌های داخل دهان و حلق بسیار جدی هستند چون راه هوایی در این سوختگی‌ها به سرعت دچار تورم می‌شود. معمولاً نشانه‌های سوختگی آشکار هستند. با این حال در مواردی که سوختگی در یک فضای بسته روی داده است به دلیل آنکه امکان دارد مصدوم گاز یا هوای داغ را استنشاق کرده باشد، باید همیشه به آسیب راه تنفسی مشکوک شوید. در موارد شدید، هیچ درمان خاصی از عهده ارایه‌کننده کمک‌های اولیه برنمی‌آید؛ تورم می‌تواند به سرعت راه تنفسی را مسدود کند و خطر خفگی وجود دارد. کمک‌های طبی فوری و تخصصی ضروری هستند.- تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:دوده در اطراف دهان و بینی ، سوختگی موهای بینی ، قرمزی تورم یا حتی سوختگی زبان ، آسیب به پوست اطراف دهان ، خشن شدن صدا ، مشکلات تنفسی - اهداف باز نگه داشتن راه تنفسی - فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان - هشدار! اگر مصدوم بی‌هوش شد، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید. اگر مصدوم نفس می‌کشد، او را در وضعیت بهبود قرار دهید. ۱) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. به افسر مسؤول بگویید که مشکوک به سوختگی راه تنفسی هستید. ۲) گام‌های ممکن برای بهبود جریان هوای مصدوم (مثل شل کردن لباس‌های اطراف گردن را طی کنید. ۳) از یخ یا مقادیر کم آب سرد برای کاهش تورم و یا درد استفاده کنید. ۴) به مصدوم اطمینان خاطر بدهید. تا رسیدن نیروهای امدادی علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید .

### سوختگی الکتریکی

با عبور الکتریسیته از داخل بدن ممکن است سوختگی رخ دهد. بیشترین آسیب قابل مشاهده در نقاط ورود و خروج جریان برق ظاهر می‌شود. با این حال امکان دارد ردّی از آسیب داخلی هم وجود داشته باشد. محل و جهت جراحات ورودی و خروجی در مورد مکان احتمالی و وسعت آسیب پنهان و نیز درجه شوک (که احتمالاً مصدوم دچار آن شده است اطلاعاتی به شما می‌دهند. سوختگی الکتریکی ممکن است در اثر صاعقه و یا جریان‌های الکتریکی ولتاژ پایین یا ولتاژ بالا- ایجاد شود. همچنین شوک الکتریکی می‌تواند سبب ایست قلبی شود. اگر مصدوم بی‌هوش است اولویت فوری شما پس از اطمینان از بی‌خطر بودن محل باز کردن راه تنفسی و کنترل تنفس و گردش خون است - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:بی‌هوشی ، سوختگی‌های تمام ضخیم همراه با تورم دوده‌زدگی و زغالی شدن محل‌های ورود و خروج جریان برق ، نشانه‌های شوک اگر مصدوم قربانی" قوس الکتریکی ولتاژ بالا باشد، یک ته‌مانده قهوه‌ای مسی روی پوست باقی می‌ماند (این ته‌مانده را با آسیب اشتباه نگیرید). - اهداف درمان سوختگی‌ها و شوک - فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان ۱) قبل از دست زدن به مصدوم باید مطمئن شوید که تماس با منبع الکتریکی قطع شده است. ۲) به‌منظور خنک کردن سوختگی‌ها، موضع آسیب (در نقاط ورود و خروج جریان برق را با مقدار زیادی آب سرد بشویید. ۳) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. به منظور محافظت از سوختگی‌ها در برابر عفونت‌های منتقل شونده از راه هوا، روی آنها را با پانسمان استریل باند مثلثی تا شده یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک بپوشانید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. ۴) به مصدوم اطمینان بدهید و در صورت بروز شوک، به درمان آن بپردازید. - احتیاط تا زمانی که رسماً به شما اطلاع داده شود که جریان قطع و مصدوم از برق جدا شده است به مصدوم ناشی از الکتریسیته ولتاژ بالا نزدیک نشوید. - هشدار! اگر مصدوم بی‌هوش است راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید

### سوختگی شیمیایی

برخی مواد شیمیایی می‌توانند سبب آزردگی سوختگی یا سوراخ شدن پوست شوند و از این طریق صدمات گسترده و گاه کشنده ایجاد کنند. نشانه‌های سوختگی شیمیایی بر خلاف سوختگی ناشی از حرارت به آرامی بروز می‌کنند اما (نحوه ارایه کمک‌های اولیه مشابه است بسیاری از مواد شیمیایی قوی و خورنده در صنعت یافت می‌شوند اما سوختگی‌های شیمیایی در منازل هم می‌توانند روی دهند به‌ویژه در اثر موادی مثل محصولات ظرف‌شویی (شایع‌ترین علت سوختگی قلیایی در کودکان ، پاک‌کننده‌های فر و رنگ‌برها. سوختگی‌های شیمیایی همیشه جدی هستند و ممکن است مصدوم به درمان بیمارستانی فوری نیاز داشته باشد. درصورت‌امکان نام و علامت تجاری ماده سوزاننده را یادداشت کنید. قبل از پرداختن به درمان مصدوم مطمئن شوید که محل برای شما و سایرین بی‌خطر است زیرا از برخی مواد شیمیایی گازهای سمی متصاعد می‌شود. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:شواهدی از مواد شیمیایی در محل - درد شدید سوزش آور - در ادامه ، تغییررنگ ، تاول زدن ، پوسته‌ریزی و تورم محل آسیب‌دیده - اهداف - بی‌خطر کردن محل واطلاع دادن به مسؤولان مربوط - زدودن و از بین بردن ماده شیمیایی زیان‌بار - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان - احتیاط هرگز در جهت خنثی کردن اسید یا الکل تلاش نکنید مگر آن که برای این کار آموزش دیده باشید. شروع درمان را به دلیل جستجو به دنبال یک پادزهر، به تأخیر نیندازید. ۱) مطمئن شوید که محلی که مصدوم در آن به‌سر می‌برد، بی‌خطر است با تهویه محل گازها را پراکنده کنید و در صورت امکان سر ظرف (محتوی ماده شیمیایی را محکم ببندید. در صورت لزوم مصدوم را از محل خارج کنید. ۲) حداقل به مدت ۲۰ دقیقه محل سوختگی را بشویید تا ماده شیمیایی پخش و سوختگی متوقف شود. اگر مصدومی را روی زمین درمان می‌کنید، دقت کنید که آب در زیر او جمع نشود. ۳) هنگام شستن محل آسیب لباس‌های آلوده را به آرامی خارج کنید. ۴) شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان را فراهم کنید. اطمینان حاصل کنید که راه تنفسی باز است علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید . جزییات ماده شیمیایی را به اعضای گروه پزشکی منتقل کنید. در صورتی که آسیب در محل کار رخ داده است به مأمور ایمنی و یا گروه خدمات اروژانس اطلاع دهید.

### سوختگی شیمیایی چشم

پاشیدن مواد شیمیایی به درون چشم در صورتی که سریعاً درمان نشود، می‌تواند آسیب جدی ایجاد کند. این مواد می‌توانند سطح چشم را تخریب کنند و منجر به تشکیل بافت جوشگاهی و حتی کوری شوند. اولویت ارایه‌کننده کمک‌های اولیه عبارت است از شستن چشم به منظور رقیق‌سازی و پخش کردن ماده شیمیایی هنگام شستشوی چشم دقت کنید که آب آلوده روی شما یا مصدوم پاشیده نشود. قبل از شروع درمان مصدوم در صورت امکان دستکش محافظ بپوشید. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:درد شدید در چشم - ناتوانی در باز کردن چشم آسیب‌دیده - تورم و قرمزی در اطراف چشم - اشک ریزش شدید - شواهدی از ماده شیمیایی یا ظرف محتوی آن در محیط اطراف - اهداف زدودن ماده شیمیایی زیان‌بار - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان - احتیاط مصدوم را از دست زدن به چشم آسیب‌دیده یا خارج کردن لنز تماسی با زور، منع کنید. ۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. حداقل به مدت ۱۰ دقیقه چشم آسیب‌دیده را زیر جریان آب سرد ملایم بگیرید. دقت کنید که تمام قسمت‌های پلک (داخل و خارج آن کاملاً شسته شود. ممکن است استفاده از یک شستشودهنده چشم یا لیوان برای ریختن آب روی چشم ساده‌تر باشد. ۲) اگر چشم در اثر اسپاسم ناشی از درد بسته شده است پلک‌ها را با ملایمت اما محکم بکشید تا از هم باز شوند. دقت کنید که آب آلوده روی چشم سالم پاشیده نشود. ۳) از مصدوم بخواهید که یک پانسمان چشمی استریل یا یک تکه پارچه تمیز بدون کرک روی چشم آسیب دیده قرار بدهد. اگر مدتی طول می‌کشد تا مصدوم تحت مراقبت طبی قرار گیرد، با استفاده از باند این لایه پوششی را به صورت شل در محل خود ببندید. ۴) در صورت امکان ماده شیمیایی را شناسایی کنید. سپس شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان را مهیا کنید.

### سوختگی چشم در اثر اشعه

این وضعیت وقتی رخ می‌دهد که سطح چشم (قرنیه در اثر مواجهه با پرتو ماوراء بنفش (مثلاً تابش طولانی‌مدت نور آفتاب بازتابیده از روی برف به چشم دچار آسیب شود. علایم معمولاً به صورت تدریجی ظاهر می‌شوند و روند بهبود ممکن است تا یک هفته طول بکشد. تابش نور شعله جوشکاری نیز می‌تواند به سوختگی ناشی از اشعه بینجامد. - تشخیص درد شدید در چشم های آسیب‌دیده ممکن است موارد زیر نیز وجود داشته باشند: احساس" سنگ‌ریزه (جسم خارجی " در چشم ها) - حساسیت به نور - قرمزی و اشک ریزش از چشم ها) - اهداف پیشگیری از صدمات بیشتر - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان - احتیاط لنز تماسی را خارج نکنید. ۱) به مصدوم اطمینان خاطر بدهید. از او بخواهید یک پوشش چشمی روی چشم آسیب دیده نگه دارد. اگر تا زمان پیشگیری پزشکی مدتی طول می‌کشد، با استفاده از باند، این لایه پوششی را به صورت شل در محل خود ببندید.۲) شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان را فراهم کنید.

### آسیب ناشی از گاز اشک‌آور

پلیس این گاز محلول را برای کنترل اغتشاشات و دفاع از خود به کار می‌برد؛ گاهی افراد این وسیله را به‌طور غیرمجاز وبه‌عنوان‌یک‌اسلحه‌در عملیات تهاجمی مورد استفاده قرار می‌دهند. این ماده سبب آزردگی چشم‌ها و راه تنفسی می‌شود و می‌تواند منجر به استفراغ شود. این آثار معمولاً ظرف ۱۵ دقیقه از بین می‌روند، گرچه ممکن‌است‌چشم‌هاتامدت‌بیشتری دردناک باقی بمانند. به کار بردن گاز اشک‌آور روی فردی که مبتلا به آسم است می‌تواند موجب حمله آسم شود. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:اشک ریزش از چشم‌ها - سرفه و عطسه غیرقابل مهار - احساس سوختگی در پوست و گلو - سفت شدن قفسه

سینه و اشکال در تنفس اهداف : رساندن مصدوم به هوای آزاد – احتیاط شستن چشم‌ها معمولاً ضروری نیست و می‌تواند زمان آزردگی چشم را طولانی کند. مناطقی را که توسط این گاز دچار آسیب شده‌اند، مالش ندهید. ۱) مصدوم را به یک محل دارای تهویه مناسب منتقل کنید و به وی اطمینان بدهید که علایم خیلی زود برطرف خواهند شد (ممکن است مصدوم خیلی بی‌قرار باشد). سعی کنید مصدوم را از مالاندن چشم‌هایش منع کنید. ۲) اگر چشم‌های مصدوم دردناک هستند، آنها را باد بزنید تا سرعت تبخیر باقیمانده گاز اشک‌آور افزایش پیدا کند. ۳) اگر مقدار زیادی از ماده شیمیایی در یک مکان خفه و بسته استنشاق شده است شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان را فراهم کنید.

### آفتاب سوختگی

این نوع سوختگی در اثر مواجهه بیش از حد با آفتاب یا لامپ حمام آفتاب روی می‌دهد. در ارتفاعات بالا، این حالت حتی ممکن است در یک روز نیمه‌آفتابی هم روی دهد. بعضی از داروها سبب حساسیت شدید به نور آفتاب می‌شوند. آفتاب سوختگی ممکن است به ندرت در اثر مواجهه با مواد رادیواکتیو روی دهد. اکثر آفتاب سوختگی‌ها سطحی هستند؛ در موارد شدید، پوست به‌رنگ قرمز خرچنگی درمی‌آید و تاول‌دار می‌شود و ممکن است مصدوم دچار گرمازدگی شود. – تشخیص پوست قرمز شده درد در موضع سوختگی مورد زیر ممکن است دیرتر بروز کند: تاول زدن پوست آسیب‌دیده – اهداف دور کردن مصدوم از نور (مستقیم آفتاب – تسکین ناراحتی و درد – هشدار! در صورتی که تعداد تاول‌ها بسیار زیاد است و یا آسیب‌های پوستی دیگری وجود دارند، با یک پزشک تماس بگیرید. ۱) پوست مصدوم را با یک لباس سبک یا حوله بپوشانید. به وی کمک کنید که به سایه یا ترجیحاً داخل ساختمان برود. ۲) به مدت ۱۰ دقیقه پوست را با آب سرد خیس کنید یا منطقه آسیب دیده را در یک ظرف آب سرد فرو ببرید. ۳) مصدوم را تشویق کنید تا چندین جرعه آب سرد بنوشد.۴) اگر سوختگی جزیی است با کالامین یا یک ترکیب ضدآفتاب

### عرق‌سوز

عرق‌سوز،بثورات قرمز شدیداً آزاردهنده و سوزش‌آور است که عمدتاً در هوای داغ تشکیل میشود. این حالت وقتی رخ می‌دهد که باکتری‌ها و سلول‌های پوستی مرده غدد عرق را مسدود کنند. این بثورات به خصوص مناطقی را درگیر می‌کنند که عرق در آنجا گیر می‌افتد و نمی‌تواند تبخیر شود (مثلاً ـ انتهای پا). افرادی که غالباً دچار عرق‌سوز می‌شوند، مستعد به شوک ناشی از گرما نیز هستند. – تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:احساس سوزش و سوختگی – بثوراتی شامل لکه‌های قرمز ریز یا تاول – اهداف تسکین ناراحتی و درد ۱) فرد را ترغیب کنید که تا حد امکان در شرایط خنک قرار بگیرد.۲) پوست را به ملایمت با آب سرد خیس کنید تا خنک شود.

### شوک ناشی از گرما

این وضعیت در اثر از کار افتادن" ترموستات مغز که تنظیم درجه حرارت بدن را بر عهده دارد، روی می‌دهد. بدن به‌طور خطرناکی گرم می‌شود که معمولاً ناشی از تب بالا یا مواجهه طولانی‌مدت با گرما است شوک ناشی از گرما ممکن است در اثر مصرف مواد (مثلاً اکستازی هم روی دهد. در برخی موارد گرمازدگی به‌دنبال توقف عرق کردن و ناتوانی بدن در خنک‌سازی خود به کمک تبخیر عرق رخ می‌دهد. شوک ناشی از گرما ممکن است دوره هشداردهنده کوتاهی داشته باشد به‌طوری که بیمار ظرف چند دقیقه پس از احساس ناخوشی بی‌هوش شود. – تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:سردرد، گیجی و احساس ناراحتی ، بی‌قراری و منگی ، پوست داغ برافروخته و خشک ، وخیم شدن سریع سطح پاسخ‌دهی ، نبض ضربه‌زننده و پر ، دمای بدن بالاتر از ۴۰ درجه سانتیگراد. – اهداف پایین آوردن درجه حرارت بدن بیمار در اسرع وقت – فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان ۱) بیمار را سریعاً به یک مکان خنک منتقل کنید. لباس‌های روی او را تا حدی که می‌توانید، خارج کنید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. ۲) یک ملحفه مرطوب سرد را به دور بیمار بپیچید و تا زمانی که درجه حرارت بدن او به ۳۸ درجه سانتیگراد در حفره زیر بغل برسد، ملحفه را مرطوب نگه دارید. اگر ملحفه‌ای در دسترس نیست بیمار را باد بزنید یا با آب سرد، او را خیس کنید. ۳) پس از آنکه دمای بدن بیمار به حد طبیعی بازگشت ملحفه مرطوب را بردارید و یک ملحفه خشک جایگزین آن کنید. ۴) علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را تا زمان ورود نیروهای امدادی کنترل و ثبت کنید. اگر دمای بدن بیمار مجدداً بالا رفت مراحل خنک‌سازی را تکرار کنید. – هشدار! اگر بیمار بی‌هوش شد، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید . اگر بیمار نفس می‌کشد، وی را در وضعیت بهبود قرار دهید.

### یخ زدگی

در این وضعیت بافت‌های اندام‌ها (معمولاً ـ انگشتان دست و پا) به دلیل درجه حرارت پایین دچار یخ‌زدگی می‌شوند. در موارد شدید، این یخ‌زدگی می‌تواند منجر به از دست دادن پایدار حس و نهایتاً پس از تخریب پایدار رگ‌های خونی سبب گانگرن (مرگ بافت و سیاه شدن شود. یخ زدگی معمولاً در شرایط یخبندان یا هوای سرد و وزش شدید باد رخ می‌دهد. به‌خصوص افرادی که نمی‌توانند حرکت کنند، مستعد این وضعیت هستند. در بسیاری از موارد، یخ‌زدگی با کاهش درجه حرارت بدن، همراهی دارد و این حالت را باید مطابق دستورالعمل آن درمان کرد.

– تشخیص‌ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:– در ابتدا، احساس" سوزن سوزن شدن – رنگ‌پریدگی و به دنبال آن کرختی – سخت و خشک شدن پوست تغییر رنگ پوست در موضع آسیب ابتدا سفید، سپس منقوط و آبی در زمان بهبود، پوست می‌تواند قرمز، داغ دردناک و تاولی شود. هرجایی که گانگرن روی دهد، بافت به دلیل فقدان جریان خون ممکن است سیاه شود.

– اهداف گرم کردن آهسته محل مبتلا به منظور پیشگیری از آسیب بافتی بیشتر

فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان

۱) در صورت امکان قبل از آب کردن یخ قسمت مبتلا، بیمار را به یک محل گرم منتقل کنید.

۲) دستکش حلقه یا هر شیء فشارنده دیگر (مثل چکمه را با ملایمت خارج کنید. قسمت مبتلا را به کمک دستان یا گوشه لباس خود و یا در حفره زیر بغل مصدوم گرم کنید. از مالش دادن قسمت مبتلا خودداری کنید چون این کار منجر به تخریب پوست و بافت‌های دیگر می‌شود.

۳) قسمت مبتلا را در آب گرم حدوداً ۴۰ درجه سانتیگراد قرار دهید. پس از خشک کردن قسمت مبتلا، یک پانسمان سبک از جنس باند گازدار خشک روی آن قرار دهید.

۴) اندام مبتلا را بالا ببرید و نگه دارید تا تورم کاهش پیدا کند. در صورت وجود درد شدید در یک بزرگسال می‌توانید دو عدد قرص استامینوفن به بیمار بدهید. بیمار را به بیمارستان منتقل کنید. – احتیاط قسمت مبتلاـ را در مجاورت گرمای مستقیم قرار ندهید.اگر خطر یخ‌زدگی مجدد وجود دارد، از آب کردن یخ قسمت مبتلا خودداری کنید.

بیمار را از سیگار کشیدن منع کنید.

### کاهش درجه حرارت بدن

این حالت وقتی رخ می‌دهد که درجه حرارت بدن به زیر ۳۵ درجه سانتیگراد سقوط کند. آثار این وضعیت بسته به سرعت شروع آن و سطحی که درجه حرارت بدن تا آن حد سقوط می‌کند، متغیر است کاهش متوسط درجه حرارت معمولاً به‌طور کامل بهبود پیدا می‌کند. کاهش شدید درجه حرارت (وقتی حرارت مرکزی بدن به زیر ۳۰ درجه سانتیگراد سقوط کند) اغلب (البته نه همیشه کشنده است با این حال صرف‌نظر از مقدار کاهش درجه حرارت شروع و تداوم اقدامات نجات‌دهنده حیات تا زمانی که یک پزشک برای ارزیابی بیمار برسد، همیشه ارزشمند است – عوامل ایجادکننده کاهش درجه حرارت کاهش درجه حرارت در منازلی که خوب گرم نمی‌شوند، می‌تواند طی چند روز بروز کند. شیرخواران افراد بی‌خانمان سالمندان و افراد لاغر و نحیف مشخصاً آسیب‌پذیر هستند. کمبود فعالیت (بدنی ، بیماری مزمن و خستگی همگی میزان خطر را افزایش می‌دهند؛ الکل و مواد مخدر می‌توانند وضعیت را تشدید کنند. همچنین ممکن است کاهش درجه حرارت در اثر مواجهه طولانی‌مدت با سرمای خارج از ساختمان رخ دهد . هوای وزنده اثر سرمایشی بیشتری نسبت به هوای راکد دارد. بنابراین" عامل باد ـ سرما"ی زیاد می‌تواند به مقدار زیادی خطر بروز کاهش درجه حرارت را در فرد افزایش دهد. مرگ ناشی از فرو رفتن در آب سرد می‌تواند به دلیل کاهش درجه حرارت باشد نه غرق شدگی وجود آب سرد در اطراف بدن ۳۰ بار سریع‌تر از هوای سرد، بدن را سرد می‌کند و دمای بدن با سرعت بیشتری سقوط می‌کند. – تشخیص با پیشرفت این وضعیت ممکن است موارد زیر ظاهر شوند: – لرزیدن و پوست خشک رنگ پریده و سرد – بی‌تفاوتی عدم آگاهی نسبت به زمان و مکان یا رفتار غیرمنطقی گاهی پرخاشگری – بی‌حالی یا اختلال هوشیاری – تنفس کند و کم‌عمق – نبض کند و ضعیف در موارد شدید، ممکن است قلب از ضربان بایستد. – اهداف پیشگیری از اتلاف گرمای بیشتر از بدن – گرم کردن بیمار بطور آهسته – در صورت لزوم ، فراخوانی کمک‌های پزشکی – درمان در شرایط داخل ساختمان ۱) در مورد بیماری که از خارج ساختمان به داخل آورده شده است به سرعت لباس‌های مرطوب را با لباس‌های گرم و خشک تعویض کنید. ۲) در صورتی که بیمار جوان و خوش بنیه است و می‌تواند بدون کمک وارد وان حمام شود، می‌توان برای گرم کردن مجدد او از حمام استفاده کرد. آب باید گرم باشد نه خیلی داغ (تقریباً ۴۰ درجه سانتیگراد). ۳) بیمار را در بستر قرار دهید و مطمئن شوید که او کاملاً پوشیده شده است به بیمار نوشیدنی‌های گرم سوپ یا غذاهای پرانرژی مثل شکلات بدهید تا به گرم شدن مجدد او کمک کنید. – مورد خاص کاهش درجه حرارت در سالمندان سالمندان ممکن است با سرعت کمتر و طی چندین روز دچار کاهش درجه حرارت شوند. افراد سالمند اغلب از تغذیه و گرمایش کافی برخوردار نیستند و احتمالاً بیشتر دچار بیماری‌های مزمنی می‌شوند که تحرک آنها را مختل می‌کند. هنگام درمان یک سالمند مبتلا به کاهش درجه حرارت مراقب باشید که وی را به‌طور آهسته گرم کنید. بیمار را در اتاقی که درجه حرارت آن تقریباً ۲۵ درجه سانتیگراد است با پتو بپوشانید. اگر بیمار را خیلی سریع گرم کنید، ممکن است خون به‌طور ناگهانی از قلب و مغز به سطح بدن منتقل شود. همیشه با یک پزشک تماس بگیرید زیرا کاهش درجه حرارت می‌تواند علایم سکته مغزی حمله قلبی یا کم‌کاری غده تیرویید را بپوشاند یا آنکه همراه با آنها بروز کند. – احتیاط به بیمار سالمند اجازه ندهید که برای گرم کردن بدن خود از حمام استفاده کند (گرم شدن ناگهانی می‌تواند سبب انحراف ناگهانی خون از قلب و مغز به سطح بدن شود). – هیچ منبع گرمایی (مثل بطری آب داغ یا بخاری را در مجاورت بیمار قرار ندهید چون این کار می‌تواند خون را خیلی سریع جابه‌جا کند. به‌علاوه این وسایل ممکن است منجر به سوختگی در بیمار شود.- الکل منجر به بدتر شدن کاهش درجه حرارت می‌شود. -- با ملایمت به بیمار رسیدگی کنید زیرا در موارد شدید، جابه‌جایی یا درمان شتاب‌زده می‌تواند قلب را از ضربان باز نگه دارد. ۴) علایم حیاتی بیمار (سطح پاسخ‌دهی تنفس نبض و درجه حرارت را به‌طور مرتب کنترل و ثبت کنید. ۵) اگر ذره‌ای در مورد وضعیت بیمار مشکوک هستید، تماس با یک پزشک بسیار حایز اهمیت است اگر کاهش درجه حرارت در یک فرد سالمند یا شیرخوار روی داده است همیشه باید کمک پزشکی درخواست

کنید.- مورد خاص کاهش درجه حرارت در شیرخواران روش‌های تنظیم دمای بدن در شیرخواران تکامل نیافته است به همین جهت یک شیرخوار ممکن است در یک اتاق سرد دچار کاهش درجه حرارت شود. پوست شیرخوار ممکن است سالم به‌نظر برسد اما در لمس سرد است وی ممکن است شل و بی‌حال بوده به‌طور غیرمعمول ساکت باشد و از خوردن شیر امتناع کند. با پوشاندن شیرخوار در پتو و گرم کردن اتاق وی را به تدریج گرم کنید. در صورتی که مشکوک هستید که شیرخواری دچار کاهش درجه حرارت هست یا خیر، همیشه باید با یک پزشک تماس بگیرید. - اهداف پیشگیری از اتلاف گرمای بیشتر از بدن - گرم کردن بیمار - فراخوانی نیروهای امدادی - درمان در شرایط خارج از ساختمان ۱) در اسرع وقت بیمار را به یک مکان سرپوشیده منتقل کنید. ۲) لباس‌های مرطوب را خارج کنید. بیمار را در برابر باد محافظت کنید. با استفاده از چند پتو و لباس اضافه بیمار را بپوشانید؛ سر بیمار را هم بپوشانید. از دادن لباس‌های خودتان به بیمار خودداری کنید. ۳) بیمار را در برابر (سرمای زمین و محیط اطراف محافظت کنید. بیمار را در یک کیسه خواب خشک قرار دهید و با چند پتو یا روزنامه بپوشانید. در صورت امکان یک کیسه نجات پلاستیکی یا از جنس کاغذ آلومینیوم را به دور او بپیچید. ۴) فردی را برای درخواست کمک روانه کنید. در حالت مطلوب ۲ نفر باید برای درخواست کمک روانه شوند. با این حال ترک نکردن بیمار بسیار حایز اهمیت است یک نفر باید در تمام لحظات در کنار بیمار بماند.۵) در صورتی که به نوشیدنی گرم یا غذاهای پرانرژی (مثل شکلات دسترسی دارید، این مواد غذایی را به منظور سریع‌تر گرم شدن به او بدهید تا بخورد. - احتیاط الکل با گشاد کردن عروق سطحی امکان اتلاف گرما را فراهم می‌کند و کاهش درجه حرارت را شدیدتر می‌کند. - هشدار!اگر بیمار بی‌هوش شد، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید. ۶) با رسیدن نیروهای امدادی بیمار باید توسط آنها به بیمارستان منتقل شود. - مورد خاص مواردی که به نیروهای امدادی دسترسی ندارید اگر در کنار بیمار تنها هستید، سعی کنید با سوت زدن برافروختن مشعل یا روشن کردن آتش جلب توجه کنید.

### تراشه –پلیسه

تراشه‌های کوچک چوبی فلزی یا شیشه‌ای میتوانند وارد لایه سطحی پوست شوند. از آن جایی که این تراشه‌ها ندرتاً تمیز هستند ، با خطر عفونت در ارتباط هستند . شایع ترین نواحی مبتلا عبارتند از: دست‌ها، زانوها و پاها. معمولاً می‌توان با استفاده از انبرک‌های استریل یک تراشه را با موفقیت از پوست بیرون کشید. با این حال اگر تراشه در عمق پوست فرو رفته باشد، روی مفصل قرار گرفته باشد یا خارج کردن آن سخت باشد، شما نباید به آن دست بزنید و باید به مصدوم توصیه کنید که به یک پزشک مراجعه کند. - اهداف خارج کردن تراشه - به حداقل رساندن خطر عفونت ۱) به منظور استریل کردن انبرک آن را روی شعله بگیرید و سپس اجازه دهید که سرد شود. در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. اطراف تراشه را به‌طور ملایم با آب گرم و صابون تمیز کنید. ۲) با لبه‌های انبرک تراشه را (تا حد امکان نزدیک به پوست بگیرید و با همان زاویه‌ای که به داخل رفته است بیرون بکشید. - مورد خاص تراشه فرو رفته اگر تراشه کاملاً فرو رفته است یا جابه‌جا کردن آن سخت است از نیشتر زدن به محل توسط یک جسم نوک تیز (مثلاً سوزن خودداری کنید چون با این کار، عفونت را وارد محل می‌کنید. در اطراف تراشه بالشتک‌هایی بسازید تا بتوانید بدون اعمال فشار، آن را باندپیچی کنید. با یک پزشک تماس بگیرید. ۳) با دقت روی زخم رافشار دهید تا اندکی خونریزی رخ دهد. این عمل به بیرون زدن باقی ماندهٔ ذرات آلوده کمک می‌کند.۴) موضع را تمیز و خشک کنید و یک پانسمان چسب‌دار (چسب زخم روی آن ببندید تا خطر عفونت به حداقل برسد. - احتیاط همیشه در مورد واکسیناسیون علیه کزاز سوال کنید. در موارد زیر، با پزشک تماس بگیرید: اگر مصدوم هرگز (علیه کزاز) واکسینه نشده است اگر مصدوم درباره و تعداد دفعات تزریق واکسن مطمئن نباشد. اگر از آخرین تزریق واکسن بیش از ۱۰ سال گذشته باشد.

### جسم خارجی در محل بریدگی

خارج کردن اجسام خارجی (مثل خرده شیشه یا سنگ ریزه از زخم قبل از شروع درمان بسیار پر اهمیت است اگر این اشیاء در داخل زخم باقی بمانند، درکوتاه مدت سبب عفونت و تأخیر در ترمیم زخم و در بلند مدت سبب تغییر رنگ محل می‌شوند. بهترین راه خارج کردن اجسام سطحی (خرده شیشه و سنگ ریزه ، استفاده از انبرک (در صورتی که در اختیار داشته باشید) است روش دیگر آن است که این قطعات ریز را با دقت مشخص کنید و یا آب سرد آنها را بشویید. سعی نکنید اشیایی را که محکم در زخم فرورفته‌اند، خارج کنید چون ممکن است بافت اطراف را تخریب و خونریزی را تشدید کنید. به جای این کار، دور تا دور آنها را با پانسمان یا باند بپوشانید. - اهداف مهار خونریزی بدون فشار دادن جسم خارجی به داخل زخم به حداقل رساندن خطر عفونت در صورت لزوم فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان ۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. با اعمال فشار در دو سمت جسم خارجی و بلند کردن قسمت آسیب دیده تا بالاتر از سطح قلب خونریزی را مهار کنید. ۲) روی زخم را باگاز بپوشانید تا خطر عفونت به حداقل برسد. - احتیاط همیشه در مورد واکسیناسیون علیه کزاز سوال کنید.در موارد زیر، کمک پزشکی درخواست کنید: مصدوم در مورد زمان و تعداد تزریقاتی که دریافت کرده است مطمئن نیست از آخرین واکسنی که به مصدوم تزریق شده بیشتر از ۱۰ سال می‌گذرد. ۳) بالشتک‌هایی در اطراف شی بسازید تا بتوانید بدون اعمال فشار بر آن زخم را باند پیچی کنید. با دقت بالشتک‌ها را در محل خود نگه دارید تا باند پیچی خاتمه پیدا کند. ۴) درصورت لزوم شرایط بردن یا فرستادن مصدوم به بیمارستان را مهیا کنید. - مورد خاص اجسام بزرگ اگر جسم خارجی آن قدر بزرگ است که نمی‌توانید بالشتک‌های بلندی را برای کاهش فشار روی جسم تعبیه کنید، باند پیچی را در اطراف جسم انجام دهید.

### جسم خارجی در چشم

یک ذره خاک یک مژه افتاده یاحتی یک لنز تماسی می‌توانند به حالت شناور روی سفیدی چشم قرار بگیرند. معمولاً می‌توان این اجسام را به راحتی با شستشو خارج کرد. با این وجود، نباید به اشیایی که به چشم چسبیده‌اند، به داخل کره چشم نفوذ کرده‌اند و یا روی قسمت رنگی چشم (عنبیه و مردمک قرار گرفته‌اند، دست بزنید چون این کار می‌تواند به چشم صدمه بزند. به جای این کار، مطمئن شوید که مصدوم سریعاً تحت مراقب پزشکی قرار خواهد گرفت - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:تاری دید - درد و احساس ناراحتی - قرمزی چشم و اشک ریزش - پلک‌ها در حالت اسپاسم به بالا کشیده شده‌اند. - اهداف : پیشگیری از وارد آمدن آسیب به چشم - احتیاط به اشیایی که به چشم چسبیده‌اند یا به داخل کره چشم فرورفته‌اند ویا روی قسمت رنگی چشم قرار گرفته‌اند، دست نزنید. چشم را بپوشانید و مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید . ۱ - به مصدوم توصیه کنید که رو به نور بنشیند؛ به او بگویید که چشم‌های خود را نمالد.۲ - پشت مصدوم بایستید. به کمک یک انگشت و شست خود، پلک‌های او را به آرامی از هم جدا کنید. تمام قسمت‌های چشم او را معاینه کنید. ۳ - اگر می‌توانید یک جسم خارجی را روی سفیدی چشم ببینید، با ریختن آب تمیز به کمک یک لیوان یا با استفاده از یک داروی شستشوی چشم استریل جسم را خارج کنید.۴ - اگر اقدامات فوق بی‌نتیجه بود،با استفاده از یک سواب نم‌دار یا گوشه نم دار دستمال کاغذی (یا یک دستمال تمیز)، جسم را به خارج بکشید. اگر باز هم نتوانستید شیء را خارج کنید، با یک پزشک تماس بگیرید. - مورد خاص جسم درزیر پلک از مصدوم بخواهید که مژه‌های خود را بگیرد و پلک بالایی را روی پلک پایینی بکشد. پلک زدن زیر ریزش آب نیز ممکن است جسم را به سمت خارج حرکت دهد.

### جسم خارجی در گوش

وقتی یک جسم خارجی در داخل مجرای گوش گیر می‌افتد، ممکن است در اثر انسداد مجرای گوش ، کری موقت ایجاد شود . در برخی موارد، جسم خارجی می تواند به پرده صماخ آسیب برساند. کودکان خردسال به‌طور مکرر اجسامی را به داخل گوش خود فرو می‌کنند؛ امکان دارد بزرگسالان پس از تمیز کردن گوش ، پنبه را در داخل آن باقی بگذارند . حشرات می توانند با پروازکردن یا خزیدن به داخل گوش بروند و نگرانی و ترس ایجاد کنند.- اهداف پیشگیری از وارد شدن آسیب به گوش خارج کردن حشره گیر افتاده (اگر در حال حرکت است .فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان در مواردی که جسم خارجی در داخل گوش گیر افتاده است ۱) شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان را در اسرع وقت مهیاکنید. سعی نکنید خودتان اقدام به خارج کردن جسم خارجی گیر افتاده کنید. ۲) در طول مسیر انتقال به بیمارستان یا در زمانی که منتظر ورود نیروهای امداد طبی هستید، به مصدوم اطمینان خاطر بدهید. - احتیاط سعی نکنید جسم خارجی گیر افتاده در گوش را خارج کنید. ممکن است آسیب جدی (به گوش وارد کنید یا حتی جسم خارجی را بیش از پیش به داخل راه تنفسی فرو کنید. - مورد خاص حشره در داخل گوش به مصدوم اطمینان خاطر بدهید و از او بخواهید که بنشیند. با استفاده از آب ولرم، گوش را با ملایمت شستشو دهید تا حشره به بیرون شناور شود. اگر با این عمل حشره از گوش خارج نشد، مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید.

### جسم خارجی در بینی

کودکان خردسال ممکن است اشیای کوچکی را به داخل بینی خود فرو کنند. اجسام خارجی می‌توانند سبب انسداد بینی و ایجاد عفونت شوند. اجسام نوک‌تیز می‌توانند به بافت‌ها آسیب برسانند و باتری‌های" کتابی "می‌توانند سبب سوختگی و خونریزی شوند. سعی نکنید جسم خارجی را بیرون بیاورید؛ ممکن است (به بافت‌ها) آسیب برسانید و یا جسم را بیش از پیش به داخل راه تنفسی فرو کنید. - تشخیص‌ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:تنفس سخت یا صدادار از راه بینی تورم بینی ترشح بدبو یا دارای لکه‌های خونی که نشان می‌دهد احتمالاً یک جسم خارجی مدتی است که (در بینی گیر افتاده است - اهداف : فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان - احتیاط سعی نکنید جسم خارجی را خارج کنید حتی اگر می‌توانید آن را مشاهده کنید.۱) سعی کنید مصدوم را خونسرد و آرام کنید. به او بگویید که با سرعت طبیعی از راه دهان نفس بکشد. به مصدوم توصیه کنید که داخل بینی خود را با هدف خارج کردن جسم خارجی دستکاری نکند. ۲) شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان را مهیا کنید زیرا در آنجا، کارکنان بیمارستان می‌توانند جسم خارجی را بدون خطر خارج کنند.

### جسم خارجی استنشاق شده

اشیای کوچک و نرم می‌توانند (به آرامی از سدهای دفاعی حلق عبور کنند، وارد راه‌های هوایی شوند و به داخل ریه‌ها بروند . بادام خشک (که می‌تواند درتماس با مایعات بدن دچار تورم شود) کودکان خردسال را در معرض خطر جدی قرار میدهد. امکان دارد بادام به داخل ریه‌ها استنشاق شود و منجر به آسیب جدی شود. از این گذشته برخی از افراد نسبت به آجیل آلرژی دارند و ممکن است پس از بلع آنها، دچار شوک آنافیلاکتیک شوند. مطابق موارد زیر به درمان بپردازید: خفگی در بزرگسالان ، خفگی در کودکان ، خفگی در شیرخواران. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:برخی نشانه‌ها یا صداهای خفگی که به سرعت رفع می‌شود. سرفه خشک پایدار اشکال در تنفس

### جسم خارجي بلعيده شده

کودکان خردسال به طور شایع اجسام کوچکی مثل سکه سنجاق قفلی یا دکمه را می‌بلعند. این اجسام اغلب مستقیماً از لوله گوارش پایین می‌روند اما خطر ورود آنها به راه تنفسی و ایجاد خفگی وجود دارد. باتری‌های کتابی که در برخی اسباب بازی‌ها، ساعت‌ها و سمعک‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند، درصورت بلعیده‌شدن خطرناک هستند، زیرا محتوی مواد شیمیایی خورنده هستند. اگر این باتری‌ها خارج نشوند، می‌توانند منجر به صدمات شدید و حتی مرگ شوند. یک جسم بزرگ یا تیز می‌تواند به لوله گوارش صدمه برساند. - اهداف در صورت لزوم فراخوانی کمک‌های طبی ۱) به مصدوم اطمینان خاطر بدهید و سعی کنید دریابید که دقیقاً چه چیزی را بلعیده است - هشدار! اگر مصدوم جسم بزرگ یا تیزی را بلعیده است و یا دچار اشکال در تنفس یا بلع شده است با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. زمانی که منتظر ورود نیروهای امداد پزشکی هستید، به مصدوم اطمینان خاطر بدهید. - احتیاط مصدوم را از خوردن نوشیدن یا سیگار کشیدن منع کنید چون ممکن است در بیمارستان به بیهوشی عمومی نیاز داشته باشد. ۲) اگر جسم بلعیده شده کوچک و نرم است مصدوم را به بیمارستان یا مطب پزشک منتقل کنید. همیشه در مواردی که مطمئن هستید یا شک دارید که مصدوم یک باتری را بلعیده است فوراً با پزشک تماس بگیرید.

### زايمان و مشكلات طبي در كمك‌هاي اوليه

زایمان مرحله اول

در مرحله اول زایمان انقباضات مادر (امواج درد شدید که به اوج می‌رسند و سپس به تدریج محو می‌شوند) آغاز می‌شوند در لحظه‌ای از این مرحله مایع آمنیوتیکی" (آبی ) که به‌عنوان ضربه‌گیر برای نوزاد عمل می‌کرد، (به بیرون تخلیه می‌شود. اگرچه اکثر زنان باردار نسبت به آنچه که طی زایمان روی می‌دهد آگاهی دارند، زنانی که به‌طور غیرمنتظره دچار دردهای زایمانی می‌شوند، ممکن است بسیار مضطرب شوند. اطمینان خاطر دادن به چنین فردی ضروری است در این صورت او از توانایی بیشتری برای یادآوری روش‌های تحمل که قبلاً آموخته است برخوردار خواهد بود.اگر تصور شما بر این است که کودک قبل از فراخوانی نیروهای امدادی دیگر متولد خواهد شد، سعی کنید چند قلم از تجهیزات لازم برای تولد را جمع‌آوری کنید: دستکش یکبار مصرف ماسک به منظور پوشاندن دهان و بینی خود (می‌توان از یک دستمال یا وسیله مشابه استفاده کرد)، یک ورقه پلاستیکی یک کاسه آب داغ برای شستشو، چند نوار بهداشتی چند حوله تمیز و گرم و یک پتو. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:- انقباضات که در فواصل زمانی رخ می‌دهند که به تدریج کوتاه‌تر می‌شود. - ترشح محتوی خون در زمان خروج توپی مخاطی" (نمایش ). - ترشح مایع زلال (مایع آمینوتیک . این حالت تحت عنوان" پاره شدن (کیسه آب معروف است مایع ممکن است به صورت قطره‌قطره یا در حجم زیاد از مهبل خارج شود (بسته به موقعیت نوزاد). - اهداف - درخواست کمک پزشکی یا فراهم کردن شرایط انتقال مادر به بیمارستان - اطمینان خاطر دادن به مادر و فراهم کردن شرایط آرامش او ۱) یک پزشک یا یک ماما را فرا بخوانید. اگر فاصله بین انقباضات به سرعت در حال کاهش است یا فاصله بیمارستان تا محل زیاد است و نمی‌توان فوراً به آن دسترسی پیدا کرد، با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. تمام اطلاعات اثرگذار بر روی زایمان و تمام جزییات مکانی را که مادر قصد دارد در آنجا وضع حمل کند را به افسر کنترل بازگو کنید. ۲) به مادر کمک کنید تا در وضعیتی که آرامش بیشتری دارد، بنشینید یا روی کف اتاق دراز بکشد. در صورت لزوم برای نگه داشتن بدن او، چند بالش یا بالشتک روی کف اتاق قرار دهید. ۳) خونسرد باشید و مادر را تشویق کنید که برای تحمل درد، نفس عمیق بکشد یا هر روش دیگری را که ترجیح می‌دهد به کار ببرد. ماساژ دادن کمر مادر می‌تواند فایده‌بخش باشد.

### زايمان مرحله دوم

طی مرحله دوم زایمان نوزاد متولد می‌شود. در آغاز این مرحله گردن رحم کاملاً باز است و تمایل شدیدی به زور زدن در مادر شکل می‌گیرد. شما باید یک محیط تمیز و راحت برای زایمان آماده کنید . همچنین باید اقداماتی را برای حفظ بهداشت و پیشگیری از عفونت به کار ببرید. تعداد افراد حاضر در محل زایمان باید حداقل باشد اما فردی را که مادر تمایل به حضور او دارد، خارج نکنید. می‌توانید از یک دوست یا خویشاوند مؤنث کمک بگیرید. زایمان معمولاً به‌طور طبیعی روی می‌دهد. با این حال مسؤولیت شما به عنوان یک ارایه‌کننده کمک‌های اولیه حفظ راحتی نوزاد و حفاظت از او پس از تولد است - پیشگیری از عفونت حفظ بهداشت مناسب قبل و حین زایمان به‌منظور کاهش خطر تماس با عفونت در مادر، نوزاد و خودتان بسیار پراهمیت است در صورت امکان احتیاطات زیر را باید رعایت کرد: - افراد مبتلا به گلودرد، سرماخوردگی یا سایر بیماری‌های عفونی را کاملاً از محل دور کنید. - ماسک بزنید تا دهان و بینی‌تان پوشیده باشد. اگر ماسک در اختیار ندارید، می‌توانید با بستن تکه‌ای از یک پارچه تمیز (مثلاً یک دستمال تمیز یا یک باند مثلثی تا شده روی صورت خود، یک ماسک موقت بسازید. - اگر کت به تن دارید، آن را درآورید. آستین‌های بلند (لباس خود) را به بالا تا بزنید. در صورت امکان برای پوشاندن لباس‌های خود، یک پیشبند پلاستیکی بپوشید.- به مدت ۵ دقیقه دست‌ها و ساعدهای خود را بشویید و ناخن‌هایتان را به‌طور کامل بسایید و شستشو دهید. - در صورت دسترسی از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید. - پس از تولد نوزاد، مجدداً دست‌های خود را بشویید. - تشخیص مادر تمایل به زور زدن دارد. - انقباضات قوی و مکرر ناشی از فعالیت رحم - احساس سوزش یا سوختگی در مهبل در اثر کشیدگی دیواره آن - ظاهر شدن سر نوزاد در دهانه مهبل - زایمان سریع بدن نوزاد- اهداف اطمینان حاصل کردن از آسایش مادر - پیشگیری از عفونت در مادر، نوزاد و خودتان - مراقبت از نوزاد طی زایمان و پس از آن - احتیاط مادر را از خوردن منع کنید چون خطر استفراغ وجود دارد. اگر تشنه است اجازه دهید چند جرعه آب بنوشد. - سر یا شانه‌های نوزاد را طی زایمان نکشید. - از بریدن یا کشیدن بند ناف خودداری کنید. - به (پشت نوزاد ضربه نزنید. ۱) به منظور گرم کردن و جذب مایعات بدن زیر مادر را با یک ورقه پلاستیکی روزنامه یا چند حوله بپوشانید. ۲) به مادر کمک کنید تا در وضعیت راحتی قرار بگیرد؛ وضعیت نیمه‌نشسته که زانوها بالا آمده باشند، می‌تواند بهترین حالت باشد. دقت کنید که پشت و شانه‌های مادر، تکیه مناسبی داشته باشند. ۳) اطمینان حاصل کنید که ماما یا پزشک در راه است اگر با مرکز آمبولانس تماس گرفته شده است کنترل کنید که تمام جزییات مهم (مثل تاریخ موردانتظار برای زایمان هرگونه نیاز طبی و نام بیمارستانی که مادر قصد دارد در آنجا زایمان کند) به خدمات آمبولانس منتقل شده باشد. ۴) کنترل کنید که مادر تمام لباس‌هایی را که ممکن است با زایمان تداخل کنند، درآورده باشد. در صورتی که مادر ترجیح می‌دهد قسمت پایین بدن او پوشیده باشد، این کار را با یک ملحفه یا پتو انجام دهید. ۵) طی هر انقباض موقعیت سر نوزاد را بررسی کنید.۶) پس از ظاهر شدن عریض‌ترین قسمت سر نوزاد در دهانه مهبل به مادر توصیه کنید که زور زدن را متوقف کند و شروع به نفس زدن کند.۷) اگر پرده‌ای روی صورت نوزاد را پوشانده است با ملایمت آن را کنار بزنید تا او بتواند به‌طور طبیعی تنفس کند. ۸) شانه‌های کودک به زودی ظاهر خواهند شد. اجازه بدهید نوزاد به‌طور طبیعی خارج شود. این عمل سریع انجام می‌شود و باید آماده گرفتن کودک باشید. ۹) نوزاد را از دهانه مهبل بیرون بیاورید. نوزاد را با دقت جابه‌جا کنید چون نوزادان بسیار لغزنده هستند. نوزاد را به مادر بدهید و او را روی شکم مادر قرار دهید. - هشدار! اگر بند ناف به دور گردن نوزاد پیچ خورده است ابتدا باید بررسی کنید که آیا شل است یا خیر. سپس با دقت بند ناف را از روی سر کنار بزنید تا نوزاد را در برابر خفگی محافظت کنید. ۱۰) احتمالاً در این لحظه نوزاد گریه را آغاز می‌کند. اگر این اتفاق رخ نداد، باید راه تنفسی تنفس و گردش خون را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید (مبحث " شیرخوار بی‌هوش " را ببینید).۱۱) نوزاد را با یک پارچه تمیز خشک کنید و در یک پتو یا پارچه دیگر بپیچید و او را به مادر برگردانید. وقتی می‌خواهید کودک را پایین بگذارید، وی را روی یک سمت بدن قرار دهید تا هرگونه مایع یا مخاط بتواند به راحتی از بینی یا دهان او تخلیه شود.

### زايمان مرحله سوم

در مرحله سوم زایمان ملحقات زایمان (جفت و بند ناف خارج می‌شوند. این مرحله معمولاً ۳۰-۱۰ دقیقه پس از تولد نوزاد اتفاق می‌افتد . هنگامی که جفت از دیواره رحم جدا می‌شود ، انقباضات بیشتری برای تنگ کردن رگ‌های خونی موجود در پوشش رحم و به حداقل رساندن خونریزی رخ می‌دهد. با وجود متولد شدن نوزاد، مادر همچنان به کمک شما نیاز دارد. شما باید ملحقات زایمان را در یک کیسه پلاستیکی جمع کنید تا کارکنان گروه پزشکی بتوانند آن را مورد معاینه قرار دهند. نباید بند ناف را (که ممکن است همچنان ضربان داشته باشد) تا ورود نیروهای امداد پزشکی ببرید. در پایان مرحله سوم زایمان باید مادر را تشویق کنید که نوزاد را روی پستان خود قرار دهد و شیردهی به او را آغاز کند. این کار از طریق تحریک انقباضات رحمی به کاهش خونریزی نیز کمک می‌کند . - تشخیص - انقباضات خفیف پیش از خروج ملحقات زایمان - درجاتی از خونریزی از رحم پس از خروج ملحقات زایمان - اهداف نگه داشتن مادر (و کمک به او) در زمان خروج ملحقات زایمان - حفظ ملحقات زایمان - هشدار! هنگام خارج شدن ملحقات زایمان بند ناف را نکشید. حتی پس از خروج ملحقات زایمان بند ناف را نبرید. در صورتی که پس از جدا شدن جفت رحم به قدر کافی منقبض نشود، ممکن است خونریزی شدید (خونریزی پس از زایمان رخ دهد. به گروه خدمات اورژانس اطلاع دهید و اقدامات درمانی مربوط به شوک را آغاز کنید. ۱) هنگامی که مادر در حال زایمان جفت و بند ناف است به او اطمینان خاطر بدهید. ۲) جفت و بند ناف را دست نخورده و ترجیحاً در یک کیسه پلاستیکی نگه دارید. بند ناف را ماما خواهد برید. ماما همچنین ملحقات زایمانی را معاینه می‌کند تا بررسی کند که آیا تمام آن خارج شده است یا خیر؛ حتی اگر بخش کوچکی از ملحقات زایمان در داخل رحم باقی بماند، ممکن است خونریزی ادامه پیدا کند و عفونت ایجاد شود. ۳) مختصری خونریزی پس از خروج جفت طبیعی است ماساژ ملایم شکم مادر (درست در زیر ناف به خروج ملحقات زایمان انقباض رحم و توقف خونریزی کمک می‌کند. ۴) آب گرم چند حوله تمیز و چند نوار بهداشتی برای مادر مهیا کنید. در صورت لزوم به وی کمک کنید تا از آنها استفاده کند. ۵) اگر خونریزی از رحم شدید است با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید و اقدامات درمانی مربوط به شوک را آغاز کنید.

### تب

اصطلاح تب به درجه حرارت بدن که به‌طور مداوم بالاتر از سطح طبیعی ۳۷ درجه سانتیگراد باشد، گفته می‌شود. تب معمولاً در اثر عفونت با باکتری یا ویروس ایجاد می‌شود و ممکن است با سرخک آبله‌مرغان منتژیت گوش درد، گلودرد یا عفونت‌های موضعی (مثل آبسه همراه باشد. عفونت ممکن است طی مسافرت اخیر به خارج از کشور ایجاد شده باشد. تب متوسط ضرری ندارد ولی تب بالای ۴۰ درجه سانتیگراد می‌تواند خطرناک باشد و در کودکان بسیار خردسال سبب تشنج شود . اگر ذره‌ای نسبت به وضعیت بیمار مشکوک هستید، با پزشک تماس بگیرید. - تشخیص - افزایش درجه حرارت بدن - رنگ‌پریدگی (در ابتدا) - احساس" لرز ("سیخ شدن موها، لرزیدن و به هم خوردن دندان‌ها) - پوست داغ و برافروخته و عرق کردن (دیرتر) - سردرد - دردهای" تیز و گنگ عمومی - اهداف پایین آوردن تب - در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی - احتیاط اگر در مورد

وضعیت بیمار نگران هستید، با یک پزشک تماس بگیرید.۱) بیمار را در یک وضعیت خنک و راحت (ترجیحاً در بستر با یک پوشش نازک نگه دارید. مقدار زیادی نوشیدنی خنک و خوش‌مزه به او بدهید تا مایعات بدن که از راه عرق کردن از دست رفته‌اند، جایگزین شوند.۲) به یک بیمار بزرگسال می‌توان ۲ عدد قرص استامینوفن یا ضددردهای خودش را داد. در مورد کودکان دوز توصیه شده از شربت استامینوفن (نه آسپیرین را می‌توان تجویز کرد.

### قند خون

افزایش قند خون (هیپرگلیسمی به مدت طولانی می‌تواند منجر به بی‌هوش شدن (فرد) شود. معمولاً بیمار طی چند روز به سمت این وضعیت می رود . افزایش قند خون نیازمند درمان بیمارستانی فوری است - تشخیص - پوست گرم و خشک نبض و تنفس سریع (بوی تنفس میوه‌ای یا شیرین و تشنگی شدید - در صورت عدم درمان خواب‌آلودگی و سپس بی‌هوشی - اهداف : فراهم کردن شرایط انتقال فوری بیمار به بیمارستان ۱) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. اگر بیمار بی‌هوش است وی را در وضعیت بهبود قرار دهید.۲) علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید .

### افت قند خون

وقتی سطح قند خون به پایین‌تر از حد طبیعی افت می‌کند (هیپوگلیسمی ، کارکرد مغز مختل می‌شود. مشخصه این مشکل سطح پاسخ‌دهی است که به سرعت بدتر می‌شود. افت قند خون ممکن است در افراد مبتلا به دیابت شیرین و در موارد نادرتر، در تشنج‌های صرعی یا پس از سوء مصرف الکل روی دهد. این وضعیت همچنین می‌تواند عارضه گرمازدگی یا افت درجه حرارت بدن باشد. مبتلایان به دیابت شیرین ممکن است ابزار آزمون خون خود را (که به کمک آن می‌توانند سطح قند خون خود را اندازه بگیرند) همراه داشته باشند و معمولاً برای موارد اورژانس کاملاً آماده هستند. به‌عنوان مثال بسیاری از افراد مبتلا به دیابت چند حبه قند یا یک لوله حاوی گلوکز به صورت ژل دارند که در مواردی که احساس می‌کنند دچار حالت" افت قند "شده‌اند، مصرف می‌کنند. اگر حمله افت قند در مرحله پیشرفته باشد، هوشیاری ممکن است مختل شده یا از دست برود و شما باید نیروهای امداد اورژانس را فرا بخوانید.- تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند: سابقه دیابت بیمار می‌تواند شروع حمله" افت قند "را تشخیص دهد. ضعف غش یا گرسنگی تپش قلب و لرزش عضلانی رفتار یا اعمال عجیب و غریب بیمار ممکن است منگ یا مهاجم به‌نظر برسد.عرق کردن و پوست خیس و سردنبض می‌تواند تند و قوی باشد. بدتر شدن سطح پاسخ‌دهی کارت هشداردهنده دیابت ژل گلوکز، قرص یا یک سرنگ محتوی انسولین در وسایل شخصی بیمار - اهداف بالا بردن مقدار قند خون در اسرع وقت - در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی هشدار!اگر اختلال هوشیاری وجود دارد، چیزی برای خوردن یا نوشیدن به بیمار ندهید. اگر بیمار بی‌هوش است راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید . اگر بیمار نفس می‌کشد، وی را در وضعیت بهبود قرار دهید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید . ۱) به بیمار کمک کنید تا بنشیند یا دراز بکشد. یک نوشیدنی قنددار، چند حبه قند، شکلات یا یک غذای شیرین دیگر به او بدهید؛ راه دیگر آن است که اگر بیمار ژل گلوکز خود را همراه دارد، به او کمک کنید تا آن را مصرف کند. ۲) اگر بیمار سریع پاسخ داد، غذا و نوشیدنی بیشتری به او بدهید و اجازه دهید تا زمانی که احساس بهتر شدن پیدا می‌کند، استراحت کند. حتی اگر بیمار احساس می‌کند که به‌طور کامل بهبود یافته است به او توصیه کنید که به پزشک خود مراجعه کند. اگر وضعیت بیمار بهبود پیدا نکرد، سطح پاسخ‌دهی را کنترل کنید و علل ممکن دیگر را جستجو کنید.

### حمله هراس

حمله هراس یک دوره ناگهانی از اضطراب بسیار شدید است بیمار دچار علایم فیزیکی شدید مثل تنفس افزایش‌یافته و تپش قلب (احساس سریع یا غیرطبیعی بودن سرعت ضربان قلب و نیز نگرانی شدید می‌شود. حملات هراس می‌توانند بدون وجود علت آشکار یا در موقعیت‌هایی که به‌طور طبیعی استرس‌زا نیستند، رخ دهند. اگر بیماری خیلی مضطرب است سابقه وجود حملات هراس (در او) را بررسی کنید و از او سؤال کنید که آیا چیزی وجود دارد که در او ترس شدید (فوبیا) ایجاد کند (مثلاً وحشت از عنکبوت یا قرار گرفتن در ازدحام جمعیت . - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشد: تنفس افزایش‌یافته تنش عضلانی که منجر به سردرد، درد پشت و احساس فشار در قفسه سینه می‌شود. نگرانی و ترس بی‌نهایت از مرگ لرزیدن عرق کردن و خشکی دهان‌سرعت نبض بالا و گاه تپش قلب اهداف از بین بردن علل آشکار (حمله هراس - کمک به بیمار برای بازیابی کنترل بر خود - احتیاط به صورت بیمار سیلی نزنید. - سعی نکنید بیمار را مهار کنید. ۱) سعی کنید علت ترس را کشف کنید و آن را از بین ببرید. بیمار را به یک محل ساکت ببرید. به او اطمینان خاطر بدهید واگر قبلاًاز این وضعیت مطلع نشده است به وی توضیح دهید که دچار حمله و هراس شده است ۲) بیمار را تشویق کنید که آرام‌تر نفس بکشد. اگر بیمار دچار افزایش تنفس شده است به وی توصیه کنید که در داخل یک پاکت کاغذی تنفس کند تا علایم‌اش کنترل شوند . تا زمان بهبود بیمار، در کنار او بمانید. به او توصیه کنید که به پزشک مراجعه کند.

### گوش درد

این وضعیت شایع از التهاب بافت‌های داخل گوش یا انسداد درون گوش ناشی می‌شود. این حالت ممکن است با کاهش شنوایی نسبی یا کامل (که معمولاً گذرا است همراه باشد. شایع‌ترین علت به ویژه در کودکان عبارت است از عفونت گوش در اثر سرماخوردگی التهاب لوزه یا آنفلوانزا. درد گوش همچنین می‌تواند در اثر جوش بزرگ جسم خارجی گیر افتاده در مجرای گوش یا یک وضعیت دیگر (مثلاً آبسه‌ای در دندان مجاور) ایجاد شود. به علاوه گوش درد اغلب طی مسافرت‌های هوایی بروز می‌کند که علت آن تغییر در فشار هوای کابین هواپیما طی صعود و نزول است گهگاه عفونت منجر به تجمع چرک در گوش میانی می‌شود. سپس ممکن است پرده گوش پاره شود و امکان تخلیه چرک از گوش را فراهم کند؛ این اتفاق درد را به‌طور گذرا تخفیف می‌دهد.- اهداف تسکین درد - در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی ۱) به یک بیمار بزرگسال می‌توان ۲ عدد قرص استامینوفن یا ضددردهای خودش را داد. در مورد کودکان دوز توصیه شده از شربت استامینوفن (نه آسپیرین را می‌توان تجویز کرد. ۲) بیمار را آرام کنید. به او یک منبع گرما مثل کیسه آب گرم که دورش حوله‌ای پیچیده شده است بدهید تا پهلوی گوش مبتلای خود نگه دارد. اگر بیمار روی تخت دراز بکشد، درد بدتر می‌شود. او را به بالش تکیه دهید. ۳) به بیمار توصیه کنید که پزشک خود را ملاقات کند. اگر از وضعیت بیمار نگران هستید (خصوصاً اگر بیمار کودک است ، با یک پزشک تماس بگیرید. - احتیاط اگر ترشح تب یا کاهش شنوایی شدید وجود دارد، با پزشک تماس بگیرید. - مورد خاص مسافرت هوایی اگر گوش درد در مسافرت هوایی بروز کند، به بیمار کمک کنید تا با ایجاد" صدای طق در گوش‌هایش فشار هوا را در آنها یکسان کند. به او توصیه کنید که با دهان باز آب دهان خود را قورت دهد؛ راه دیگر آن است که به او بگویید دهان خود را ببندد، بینی خود را محکم بگیرد و از طریق بینی" فین کند "اگر این اقدامات فایده‌بخش نبود، به بیمار اطمینان خاطر بدهید که با فرود آمدن هواپیما و کاهش فشار هوای داخل گوش میانی درد نیز برطرف خواهد شد.

### گلودرد

شایع‌ترین نوع گلودرد، یک احساس خشن یا" دردناک است که در اثر التهاب ایجاد می‌شود. این مشکل اغلب نخستین نشانه سرفه یا سرماخوردگی است و معمولاً در عرض ۲-۱ روز برطرف می‌شود. یک وضعیت جدی‌تر به نام التهاب لوزه وقتی روی می‌دهد که لوزه‌ها (که در پشت حلقه قرار گرفته‌اند) در اثر باکتری یا ویروس دچار عفونت شوند. لوزه‌ها قرمز و متورم می‌شوند و ممکن است زخم یا لکه‌های سفیدی از چرک قابل مشاهده باشد. عمل بلع ممکن است مشکل شود و غدد موجود در زاویه فک ممکن است بزرگ و دردناک شوند.- اهداف تسکین درد - در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی ۱) مقدار زیادی مایع و نوشیدنی به بیمار بدهید تا درد تسکین پیدا کند و جلوی خشک شدن گلو گرفته شود. ۲) به یک بیمار بزرگسال می‌توان ۲ عدد قرص استامینوفن یا ضددردهای خودش را داد. در مورد کودکان دوز توصیه شده از شربت استامینوفن (نه آسپیرین را می‌توان تجویز کرد. ۳) اگر شک دارید که بیمار دچار التهاب لوزه شده است به او توصیه کنید تا در اسرع وقت به یک پزشک مراجعه کند.

### درد شکم

درد شکم اغلب یک علت نسبتاً کم‌اهمیت (مثلاً مسمومیت غذایی دارد. با این حال این درد گاهی می‌تواند نشانه‌ای از یک اختلال جدی درگیرکننده اعضا و سایر ساختارهای درون شکم باشد. گشاد شدن یا انسداد روده کولیک یا قولنج (یعنی دردهایی که به صورت" موج‌هایی می‌آیند و می‌روند) ایجاد می‌کند. این درد اغلب سبب می‌شود که بیمار در حالت زجر شدید دولا شود. درد می‌تواند استفراغ همراه داشته باشد. اگر آپاندیس پاره شود یا روده صدمه ببیند، محتویات روده می‌توانند به داخل حفره شکم بریزند و پوشش حفره را ملتهب کنند. این وضعیت تهدیدکننده حیات که پریتونیت نامیده می‌شود، درد شدید و ناگهانی ایجاد می‌کند که با حرکت یا فشار آوردن روی شکم تشدید می‌شود و منجر به شوک خواهد شد. - آپاندیسیت التهاب آپاندیس (آپاندیسیت به ویژه در کودکان شایع است علایم آن عبارتند از: درد (که اغلب در مرکز شکم شروع می‌شود و به قسمت پایینی سمت راست شکم منتقل می‌شود)، استفراغ بوی بد دهان و تب اگر آپاندیس پاره شود، پریتونیت بروز می‌کند. درمان آپاندیسیت عبارت است برداشتن فوری آپاندیس با جراحی - اهداف تسکین درد و ناراحتی بیمار - در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی ۱) بیمار را آرام کنید و در صورتی که تنفس مشکل‌دار است وی را (به چیزی تکیه دهید. اگر بیمار در حال استفراغ کردن است یک ظرف به او بدهید. ۲) یک کیسه آب گرم پیچیده در یک حوله در اختیار بیمار قرار دهید تا آن را روی شکم خود بگذارد. - مورد خاص بیمار دچار قطع تنفس یک ضربه به قسمت بالایی شکم می‌تواند پیوستگاه عصبی موضعی را بی‌حس کند و یک مشکل تنفسی گذرا به نام" قطع تنفس ایجاد کند. برای درمان این بیمار، به او کمک کنید تا بنشیند و لباس‌های او را در محل قفسه سینه و کمر شل کنید. بیمار باید خیلی زود بهبود پیدا کند. ۳) اگر درد شدید است یا با تب و استفراغ همراهی دارد، با یک پزشک تماس بگیرید. به بیمار دارویی ندهید و او را از خوردن نوشیدن و سیگار کشیدن منع کنید چون ممکن است به بی‌هوشی عمومی نیاز داشته باشد.

### فتق

فتق که به‌طور شایع پارگی هم نامیده می‌شود، یک تورم نرم در شکم یا کشاله ران است این حالت وقتی روی می‌دهد که یک حلقه کوچک از روده یا هر بافت دیگر به منطقه عضلانی ضعیفی از دیواره شکم فشار می‌آورد (و وارد آن می‌شود). این اختلال

می‌توانـد ناشـی از افزایش فشـار عضـلانی به دلی سـرفه پایـدار، زور زدن طی اجابت مزاج یا بلنـد کردن اجسام سـنگین باشـد. فتق می‌تواند دردناک یا بدون درد باشد. اگر بیمار مبتلا به یک توده بدون درد است اقدامات کمک‌های اولیه ضـرورتی ندارند؛ تنها به بیمار اطمینان خاطر بدهید و به او توصیه کنید که در اسرع وقت به یک پزشک مراجعه کند. با این حال وجود استفراغ و درد شدید به این معنا است که قسـمتی از روده گیر افتاده و دچار کمبود خون شـده است (این وضـعیت را" فتق مختنق می‌نامنـد. "این مشـکل نیازمند جراحی فوری است - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:برآمدگی یا تورم در دیواره شکم یا کشاله ران که وقتی بیمار به حالت تخت دراز می‌کشد، ممکن است از بین برود. احساس کشـش یا مرده درد در شـکم یا کشاله ران درد در شکم یـا کشـاله ران‌اسـتفراغ - اهـداف اطمینان خاطر دادن به بیمار - تسـکین ناراحتی بیمار - درخواست کمک پزشـکی - احتیاط سـعی نکنیـد قسـمت متورم را به داخل فشار دهید و به بیمار هم اجازه انجام این کار را ندهید. این عمل می‌توانند خطر آسیب دیدن روده را افزایش دهـد. به بیمار دارویی ندهیـد و او را از خوردن نوشـیدن و سـیگار کشـیدن منع کنیـد چون ممکن است در بیمارسـتان به بی‌هوشی عمومی نیاز داشته باشد. ۱) اگر بیمار درد دارد، به وی کمک کنید تا بنشـیند و چند بالش یا بالشـتک فراهم کنید تا بیمار با تکیه به آنها، در وضـعیتی که احساس راحتی بیشتری می‌کند، قرار گیرد. ۲) یک پزشک فرا بخوانیـد و یا در صورت شدید بودن درد، بـا مرکز اورژانس تمـاس بگیریـد و آمبولـانس درخواست کنیـد.۳) در زمـانی که منتظر رسـیدن کمک‌های پزشـکی هستیـد، همچنان به بیمار اطمینان خاطر بدهید. تا رسیدن نیروهای امدادی علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل کنید.

## گرفتگی عضلانی

این وضـعیت یک اسـپاسم ناگهانی و دردناک در یک یا چند عضـله است گرفتگی عضلانی به طور شایع طی خواب روی می‌دهد. این حالت همچنین پس از فعالیت‌های طاقت‌فرسا اتفاق می‌افتـد که ناشـی از جمع شدن مواد زاید شـیمیایی در عضـلات یا از دست رفتن بیش از حد مایعات و نمک از بدن در اثر عرق کردن است گرفتگی عضـلانی را اغلب می‌توان با کشـیدن و ماساژ دادن عضله مبتلا، برطرف کرد.

- اهداف : کمک به برطرف شدن گرفتگی و درد

- گرفتگی عضلانی در پا

۱) به بیمار کمک کنید تا بایستد و وزن خود را روی جلوی پا اعمال کند.

۲) پس از رفع اولین گرفتگی قسمت مبتلای پا را ماساژ دهید. - اهداف کمک به برطرف شدن گرفتگی و درد

- گرفتگی عضلانی در ساق

۱) زانوی بیمار را به حالت مستقیم درآورید و پای او را نگه دارید.

۲) انتهای پا را به سمت ساق خم کنید تا عضلات ساق کشیده شوند و سپس موضع را ماساژ دهید.

- اهداف کمک به برطرف شدن گرفتگی و درد - گرفتگی عضلانی در ران

۱) به بیمار کمک کنید تا دراز بکشد. برای رفع گرفتگی عضـلانی در پشت ران اندام پایینی را بلند کنید و زانو را به حالت مسـتقیم درآورید. در مورد گرفتگی‌های عضلانی جلوی ران زانو را خم کنید.

۲) اندام پایینی را نگه دارید و قسمت مبتلای عضله ران را با انگشتان خود، به ملایمت اما محکم ماساژ دهید تا درد ساکت شود.

## نکات مربوط به سلامت در سفرهای خارجی

با افزایش مسافرت‌ها، بسیاری از افراد در معرض خطر بیماری‌هایی هستند که یا در داخل کشور خودشان شایع نیستند و یا خطر آنها در سایر کشورها بیشتر است حضور در آب و هوای بسـیار گرم می‌تواند مشکلاتی مانند گرمازدگی ایجاد کند. آشنایی با خطرهای بـالقوه سـلامت راه‌هـای پیشـگیری یـا کاسـتن از آنهـا و نحوه برخورد بـا برخی اورژانس‌هـای طبی که ممکن است بروز کنـد، حایز اهمیت است

- برنامه‌ریزی از قبل

بسـیاری از وضـعیت‌ها قابل پیشـگیری هسـتند. شما باید پیشاپیش (ترجیحاً دست کم از ۲ مـاه قبـل در مورد زمان خروج برنامه‌ریزی شده خود با پزشک‌تان مشورت کنید تا زمان کافی برای تجویز واکسن‌هایی که احتمالاً به آنها نیاز دارید، وجود داشته باشد. با این حال حتی در مواردی که اجباراً مسافرت‌های خارجی غیرمنتظره پیش می‌آینـد، به پزشک مراجعه کنید (حداقل حفاظت بهتر از عدم حفاظت است . شما باید موارد زیر را به پزشک خود بگویید:

- کشوری که قصد مسافرت به آنجا را دارید و نیز تمام کشورهایی که در مسیر از آنها عبور خواهید کرد.

- آیا باردار هستید و یا ممکن است باردار شوید؟ (بعضی داروها در زمان بارداری مناسب نیستند).

- آیـا کودکـان خـود را همراه می‌بریـد؟ این مطلب به ویژه زمـانی اهمیت دارد که کـودک هنـوز دوره کامـل واکسیناسـیون دوران کودکی خود را تمام نکرده باشد.

- عفونت‌های منتقله از راه غذا و آب عفونت‌های ناشـی از مصـرف غذا یا آب آلوده یکی از شایع‌ترین مشکلاتی است که مسافران را مبتلا می‌کند. با اتخاذ راهکارهای احتیاطی زیر، می‌توانید خطر این عفونت‌ها را کاهش دهید:

دسـتان خود را پس از اسـتفاده از توالت و قبـل از مصـرف غـذا بشوییـد از مصـرف غـذایی که در جای گرم نگه داشـته شـده است خودداری کنید

از خوردن سبزیجات خام سالاد، صدف یا بستنی پرهیز کنید؛ تمام میوه‌ها را پوست کنده میل کنید

اگر در مورد بی‌خطر بودن آب آشامیـدنی ذره‌ای شک داریـد، آب را بجوشانید یا آن را با قرص‌های گندزدا استریلیزه کنید و یا از آب‌های آشامیدنی که در بطری‌های در بسته عرضه می‌شوند، استفاده کنید.

- تشخیص و درمان عفونت منتقله از راه غذا و آب

اختلال: اسهال مسافران

- توسط غذا یا آبی که با یکی از چندین میکروب بیماری‌زا آلوده شده باشد، منتشر می‌شود.

- تشخیص تهوع و استفراغ اسهال درد شکم

اـقـدام درمـانی: جبران مایعـات از دست رفته رعـایت دقیق اصول بهـداشتی برای پیشـگیری از انتشـار عفونت مراجعه به پزشک (در صورت پایدار شدن علایم اختلال: هپاتیت A

- از طریق آب یا غـذای آلوده منتشـر می‌شود. انتقال عفونت (به ویژه در موارد پایین بودن سـطح بهداشت می‌تواند فرد به فرد باشد. امکان حفاظت فرد از طریق واکسیناسیون وجود دارد.

- تشخیص درد شکم افزایش درجه حرارت بدن زرد شدن سفیدی چشم‌ها (یرقان و پوست بعد از گذشت چند روز

- اقدام درمانی: مراجعه به پزشک کاهش تب (اما استامینوفن ندهید).

- رعایت دقیق اصول بهداشتی برای پیشگیری از انتشار عفونت اختلال:

وبا- از راه آب آلوده منتشـر می‌شود و می‌توانـد منجر به کاهش آب بـدن تا حد کشـنده شود. - تشـخیص اسـهال شدید، ضـعف و کاهش آب بـدن تهوع و اسـتفراغ - اقدام درمانی: مراجعه فوری به پزشک جبران مایعات از دست رفته رعایت دقیق اصول بهداشتی برای پیشگیری از انتشار عفونت

- سایر عفونت‌ها و اختلالات

مسافران علاوه بر عفونت‌های منتقله از راه آب یا غـذا، می‌توانند در معرض خطر بیماری‌های ناشـی از حشـرات و کنه‌ها و نیز روابط جنسی محافظت نشده باشند. گام‌های ساده‌ای را باید به منظور پیشگیری از عفونت طی کرد.

- بیماری‌های منتقله توسط حشرات

در برخی بخش‌های دنیا، پشه‌ها ناقل عفونت‌های مثل مالاریا و تب زرد هستند. دست‌ها و پاهای خود را پس از غروب آفتاب با ماده دافع پشه بپوشانید و زیر پشه‌بند بخوابید. دقت کنید که در موارد توصیه شده داروی ضد مالاریا را مصرف کنید.

- عفونت‌هـای منتقله از راه خون خودداری از برقراری رابطه جنسـی در کشورهای خارجی و رعایت اصول اخلاقی بی‌خطرترین راه برای دوری از عفونت‌های آمیزشی است هر اقدامی که طی آن پوست سوراخ شود نیز می‌تواند با خطر عفونت همراه باشد. از انجام خـالکوبی طب سوزنی یـا سوراخ کردن بـدن در خارج از کشور خودداری کنیـد. سـعی کنیـد از انجام تزریقات یا اقـدامات درمانی جراحی یا دندانپزشـکی پرهیز کنیـد اما اگر ناگزیر هستید، درخواست کنید که تجهیزات موردنظر استرلیزه شوند. اگر به تزریق خون نیاز دارید، دقت کنید که خون کنترل شده مورداستفاده قرار بگیرد.

- تشـخیص و درمان بیماری‌منتقله ازحشـرات‌و از راه خون بیماری هپاتیت B و C - هر دوی این انواع انتشار جهانی دارنـد. راه‌های انتشار عبارتنـد از: رابطه جنسـی محافظت نشـده استفاده از سوزن یا سـرنگ مشترک آسـیب‌های ناشـی از فرو رفتن سوزن در بـدن تزریق خون آلوده به کـار بردن تجهیزات طبی دندانپزشـکی خـالکوبی یـا سوراخ‌کننـده که به انـدازه کافی استرلیزه نشـده باشـند. - تشـخیص می‌تواند نشانه فوری نداشـته باشد. از دست دادن اشتها، احساس ناراحتی در شکم تهوع و استفراغ گاهی یرقان (زرد شدن پوست سـفیدی چشم‌ها) - اقـدام درمانی مراجعه فوری به پزشک جبران مایعات از دست رفته رعایت دقیق اصول بهداشتی به منظور پیشگیری از انتشار عفونت‌بیماری لایم از طریق کنه‌های آلوده منتقل می‌شود. شواهدی به نفع انتقال فرد به فرد وجود ندارد.

- تشخیص سفتی گردن تب سردرد شدید - اقدام درمانی مراجعه فوری به پزشک کاهش تب بیماری مالاریا

- این انگل توسط نیش پشه‌های آلوده منتقل می‌شود. داروهای ضدمالاریا را باید طبق دسـتور مصـرف کرد. تشخیص تب سردرد - اقدام درمانی مراجعه فوری به پزشک کاهش تب بیماری هاری

- یـک عفـونت ویروسـی جـدی است کـه از طریـق گـاز گرفتگی توسـط سـگ خفـاش یـا جـانوران آلـوده دیگر منتقـل می‌شـود. واکسیناسـیون برای کارگرانی که در شـرایط شـغلی پرخطر کار می‌کننـد، قابل انجام است - تشـخیص سـردرد، تب تحریک‌پـذیری ترس (به‌ویژه از آب ، تشـنج و هـذیان‌گویی (دلیریوم ، پاکسـازی فوری و کامل زخم - اقـدام درمانی مراجعه فوری به پزشک بزاق بیمار سرایت‌دهنده است دستکش و ماسک بپوشید و وسایل آلوده را بسوزانید. بیماری تب زرد

- این بیماری ویروسی در اثر نیش پشه‌های آلوده منتقل می‌شود. واکسیناسیون قابل انجام است - تشخیص سردرد و تب یرقان (زرد شـدن پوست سـفیدی چشم‌هـا)، می‌توانـد تـا خونریزی از بینی لثه و روده‌ها پیشـرفت کنـد.- اقـدام درمانی مراجعه فوری به پزشـک کاهش تب

## کمکهای اولیه اورژانس

کودک را ارزیابی کنید

۱) پاسـخ کودک را بررسـی کنیـد. یک سؤال از کودک بپرسـید (مثلاً" آیا صدای مرا می‌شـنوی). " بلند و واضح صـحبت کنید. با ملایمت چنـد ضـربه به شانه او بزنیـد. اگر کودک پاسخ می‌دهد، بدون ایجاد تغییر وضـعیت در او، نیروهای امدادی را (در صورت

لزوم فرا بخوانید. هر وضعیتی را که یافتید، درمان کنید. اگر کودک پاسخ نمی‌دهد، با فریاد درخواست کمک کنید و سپس گام ۲ را دنبال کنید. ۲) راه تنفسی را باز کنید. یک دست خود را روی پیشانی کودک بگذارید و سر او را به آرامی به سمت عقب خم کنید.با استفاده از نوک انگشتان خود، هرگونه انسداد آشکار را از دهان کودک خارج کنید. داخل دهان را با انگشت جستجو نکنید. نوک انگشتان خود را زیر نوک چانه کودک بگذارید و چانه او را بالا بکشید. ۳) تنفس را کنترل کنید. با نگاه سمع و لمس وجود تنفس را بررسی کنید (با مشاهده به دنبال حرکات قفسه سینه بگردید، صدهای تنفسی را سمع کنید و بازدم کودک را روی گونه خود حس کنید). این عمل نباید بیش از ۱۰ ثانیه وقت بگیرد. اگر کودک نفس نمی‌کشد، یک امدادگر را بفرستید تا با مرکز اورژانس تماس بگیرد و آمبولانس درخواست کند. احیای تنفسی را آغاز کنید. اگر کودک نفس می‌کشد، به‌دنبال سایر وضعیت‌های تهدیدکننده حیات (مثل خونریزی شدید) بگردید. کودک را در وضعیت بهبود قرار دهید.

## احیای تنفسی را آغاز کنید

۱) اطمینان حاصل کنید که راه تنفسی هنوز باز است با قرار دادن یک دست روی پیشانی کودک و ۲ انگشت از دست دیگر در زیر نوک چانه اطمینان حاصل کنید که سر او همچنان به عقب خم شده است ۲) بینی را فشار ببندید و دهان را باز کنید. با استفاده از شست و انگشت اشاره خود، قسمت نرم بینی کودک را محکم فشار دهید. دقت کنید که سوراخ‌های بینی بسته باشند تا جلوی خروج هوا گرفته شود. دهان کودک را باز کنید. ۳) احیای تنفسی را آغاز کنید.- یک نفس عمیق بکشید تا ریه‌هایتان از هوا پر شود. لب‌های خود را دور لب‌های کودک قرار دهید و دقت کنید که منفذی برای عبور هوا وجود نداشته باشد. - به‌طور بی‌وقفه به درون دهان بدمید تا قفسه سینه بالا ـ بیاید. ضمن آنکه سر را خم کرده‌اید و چانه را بالا کشیده‌اید، دهان خود را از روی دهان کودک بردارید و پایین آمدن قفسه سینه را مشاهده کنید. اگر قفسه سینه آشکارا بالا برود و به‌طور کامل پایین بیاید، شما یک تنفس اثربخش داده‌اید. - دو بار تنفس اثربخش بدهید. ۴) نشانه‌های گردش خون را ارزیابی کنید. - در کمتر از ۱۰ ثانیه با نگاه لمس و سمع به دنبال نشانه‌های گردش خون (مثل تنفس سرفه یا حرکت بگردید. - اگر گردش خون وجود ندارد، به مدت یک دقیقه احیای قلبی ـ ریوی انجام دهید و سپس با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. - اگر گردش خون وجود دارد، ظرف یک دقیقه ۲۰ بار تنفس بدهید و بعد، با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. - اگر کودک نفس کشیدن را آغاز کرده اما همچنان بی‌هوش است وی را در وضعیت بهبود قرار دهید.

## احیای قلبی ـ ریوی را آغاز کنید

۱) برای ماساژ قفسه سینه دست‌های خود را در موقعیت مناسب قرار دهید. با انگشت اشاره و میانی دست پایینی خود، یکی از پایین‌ترین دنده‌های کودک را در سمتی که به شما نزدیک‌تر است پیدا کنید. انگشتان خود را در امتداد این دنده بلغزانید تا به محل اتصال آن به جناغ برسید. انگشت میانی خود را در همین نقطه و انگشت اشاره را در کنار آن روی جناغ قرار دهید. ابتدای کف دست دیگر خود را روی استخوان جناغ بگذارید؛ آن را به سمت پایین بلغزانید تا به انگشت اشاره (دست اول برسد. این قسمت همان محلی است که باید روی آن فشار وارد کنید. ۲) ماساژ قفسه سینه و احیای تنفسی را آغاز کنید. برای وارد کردن فشار، از ابتدای کف یک دست خود استفاده کنید. انگشتان دست خود را بلند کنید تا مطمئن شوید که روی دنده‌های کودک فشار وارد نمی‌شود. کاملاً روی کودک خم شوید به طوری که دستان شما به حالت مستقیم قرار بگیرند. استخوان جناغ را به‌طور عمودی فشار دهید و آن را به اندازه یک سوم عمق قفسه سینه فرو ببرید. قفسه سینه را ۵ بار (با سرعت ۱۰۰ بار در دقیقه ماساژ دهید. یک بار تنفس بدهید. به مدت یک دقیقه چرخه فوق (۵ بار ماساژ قفسه سینه و یک بار تنفس را تکرار کنید. سپس با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.

## وضعیت بهبود

۱) دست‌ها را در وضعیت مناسب قرار دهید و پاها را به حالت مستقیم درآورید.
در کنار کودک زانو بزنید.
عینک و هر جسم حجیم دیگر را از جیب‌های کودک خارج کنید. پاها را به حالت مستقیم درآورید. دست نزدیک‌تر را با زاویه عمود نسبت به تنه کودک طوری قرار دهید که از ناحیه آرنج تا شده و کف دست رو به بالا باشد.
۲) اندام بالایی دست و زانوی سمت مقابل را در وضعیت مناسب قرار دهید. اندام بالایی دورتر کودک را از روی قفسه سینه عبور دهید. پشت دست او را در کنار گونه سمت خودتان قرار دهید. با استفاده از دست دیگر خود، پای سمت مقابل خود را درست در بالای زانو بگیرید و آن را بالا بکشید تا کف پا به حالت مسطح روی زمین قرار بگیرید.
۳) کودک را به سمت خود بچرخانیدضمن فشردن دست کودک روی گونه او، اندام پایینی سمت مقابل او را کشده وی را به سمت خود بچرخانید تا روی یک سمت بدن قرار بگیرید.وضعیت ران را طوری تنظیم کنید که مفاصل لگن خاصره و زانو با زاویه عمود خم شوند.سر را به عقب خم کنید تا مطمئن شوید راه تنفسی باز می‌ماند.
۴) اگر هنوز آمبولانس درخواست نکرده‌اید، با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.
علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید.

## شیرخوار را ارزیابی کنی

۱) پاسخ شیرخوار را ارزیابی کنید. چند ضربه یا تلنگر ملایم به کف پای شیرخوار بزنید. هرگز بدن شیرخوار را تکان ندهید.اگر پاسخ وجود دارد، در صورت لزوم همراه با شیرخوار برای فراخوانی کمک عازم شوید. اگر شیرخوار پاسخ نمی‌دهد، با فریاد درخواست کمک کنید؛ به گام ۲ بروید. ۲) راه تنفسی را باز کنید.یک دست خود را روی پیشانی شیرخوار بگذارید و سر او را بسیار ملایم به سمت عقب جابجا کنید. با استفاده از نوک انگشتان خود، هرگونه انسداد را از دهان شیرخوار خارج کنید. داخل دهان را با انگشت جستجو نکنید. نوک یک انگشت خود را زیر نوک چانه شیرخوار بگذارید و چانه را بالا بکشید. ۳) تنفس را کنترل کنید. با نگاه وجود حرکت در قفسه سینه را بررسی کنید، صداهای تنفسی را سمع کنید و بازدم شیرخوار را روی گونه خود حس کنید. این عمل نباید بیش از ۱۰ ثانیه وقت بگیرد. اگر شیرخوار نفس می‌کشد، یک امدادگر را بفرستید تا با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کند. احیای تنفسی را آغاز کنید. اگر شیرخوار نفس می‌کشد، به دنبال آسیب‌های دیگر بگردید و وی را در وضعیت بهبود نگه دارید.

## وضعیت بهبود

شیرخوار را طوری در آغوش بگیرید که سرش به سمت پایین خم شده باشد تا در اثر (عقب رفتن زبان یا استنشاق مواد استفراغی دچار خفگی نشود. علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را تا زمان ورود نیروهای امداد پزشکی کنترل و ثبت کنید.
احیای تنفسی را آغاز کنید
۱) احیای تنفسی را آغاز کنید. با خم کردن سر شیرخوار به عقب و بالا بردن چانه اطمینان حاصل کنید که راه تنفسی هنوز باز است یک نفس عمیق بکشید. لب‌های خود را دور دهان و بینی شیرخوار قرار دهید. به‌طور بی‌وقفه بدمید تا قفسه سینه بالا بیاید. دهان خود را بردارید و پایین رفتن قفسه سینه را مشاهده کنید. دو بار تنفس اثربخش بدهید.
۲) نشانه‌های گردش خون را ارزیابی کنید. در کمتر از ۱۰ ثانیه با نگاه لمس و سمع نشانه‌های گردش خون (مثل تنفس سرفه یا حرکت را جستجو کنید. اگر گردش خون وجود ندارد، به مدت یک دقیقه احیای قلبی ـ ریوی را انجام دهید و سپس با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. اگر گردش خون وجود دارد، ظرف یک دقیقه ۲۰ بار تنفس بدهید و سپس با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.
احیای قلبی ـ ریوی را آغاز کنید
۱) برای ماساژ قفسه سینه انگشتان خود را در وضعیت مناسب قرار دهید.نوک انگشتان اشاره و میانی خود را به اندازه عرض یک انگشت پایین‌تر از خط فرضی وصل‌کننده نوک پستان‌های شیرخوار قرار دهید.
۲) احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید. استخوان جناغ را به‌طور عمودی فشار دهید و آن را به اندازه یک سوم عمق قفسه سینه فرو ببرید. این کار را ۵ بار (با سرعت ۱۰۰ ماساژ در دقیقه انجام دهید. یک بار تنفس بدهید. به‌طور متناوب ۵ بار ماساژ قفسه سینه و یک بار تنفس بدهید. احیای قلبی ـ ریوی را تا زمانی ادامه دهید که نیروهای امداد اورژانس مسؤولیت (عملیات احیا) را بر عهده گیرند یا شیرخوار حرکت کند یا نفس بکشد و یا آن‌قدر خسته شوید که دیگر نتوانید ادامه دهید.

## شوک

- تشخیص تند شدن نبض - پوست سرد، مرطوب رنگ‌پریده - تعریق‌در ادامه پوست خاکستری ـ آبی (به‌خصوص در داخل لب‌ها) - ضعف و منگی - تهوع یا تشنگی - تنفس تند و کم‌عمق - نبض ضعیف نهایتاً: بی‌قراری - نیاز شدید به هوای تازه - بی‌هوش شدن - موارد احتیاط بیمار را تنها نگذارید مگر زمانی که می‌خواهید آمبولانس درخواست کنید. بیمار را از خوردن نوشیدن یا سیگار کشیدن منع کنید.- عملیات به بیمار کمک کنید تا دراز بکشد. لباس‌های تنگ را شل کنید. آمبولانس درخواست کنید. وضعیت بیمار را کنترل کنید. ۱) به بیمار کمک کنید تا دراز بکشد. با استفاده از یک پتو، بیمار را از زمین جدا کنید. پاهای او را تا حد ممکن بالا ـ ببرید و نگه دارید. علت شوک (مثلاً خونریزی را درمان کنید. ۲) لباس‌های تنگ را شل کنید. لباس‌هایی را که گردن قفسه سینه یا کمر بیمار را فشار می‌دهند، شل کنید. بیمار را با یک پتو بپوشانید. ۳) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. در صورت امکان یک امدادگر را برای درخواست آمبولانس روانه کنید. فرد تماس‌گیرنده باید جزییات علت شوک را (در صورتی که شناخته شده باشد) به مأموران بازگو کند. ۴) تنفس نبض و سطح پاسخ‌دهی را کنترل کنید. علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید.اگر بیمار بی‌هوش شد، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید. آماده باشید که احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید.

## شوک آنافیلاکتیک

- تشخیص اضطراب - پوست قرمز و لکه لکه - تورم زبان و حلق - پف‌آلود شدن دور چشم - اختلال تنفس که احتمالاً ـ با خس‌خس و نیاز شدید به هوای تازه همراه است - نشانه‌های شوک - موارد احتیاط بررسی کنید که آیا بیمار همراه خود یک تزریق‌کننده خودکار یا سرنگ حاوی اپی‌نفرین (آدرنالین دارد یا خیر. در صورت لزوم به بیمار کمک کنید تا از آن استفاده کند. استفاده فوری از این وسایل می‌تواند جان بیمار را نجات دهد. اگر بیمار بی‌هوش شد، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید . اگر

بیمار نفس می‌کشد، وی را در وضعیت بهبود قرار دهید. آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید. - عملیات آمبولانس درخواست کنید. علایم را تسکین دهید. وضعیت بیمار را کنترل کنید. ۱) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. هرچه اطلاعات در مورد علت آلرژی در اختیار دارید، (به مأموران منتقل کنید. ۲) علایم را تسکین دهید. بررسی کنید که آیا بیمار یک سرنگ حاوی اپی‌نفرین (آدرنالین یا تزریق‌کننده خودکار همراه با خود دارد یا خیر. در صورت لزوم به بیمار کمک کنید تا آن را پیدا کند و مصرف کند. به بیمار کمک کنید تا در موقعیتی بنشیند که مشکلات تنفسی‌اش تخفیف پیدا کند. ۳) بیمار را کنترل کنید. تا رسیدن نیروهای امدادی علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید .

### خونریزی شدید

- موارد احتیاط از بستن تورنیکه خودداری کنید. اگر جسمی در داخل زخم فرو رفته است دو طرف زخم را فشار دهید و قبل از باندپیچی در اطراف آن بالشتک بسازید.در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید تا از انتقال عفونت پیشگیری شود. اگر مصدوم بی‌هوش شد، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید. اگر مصدوم نفس می‌کشد، وی را در وضعیت بهبود قرار دهید. آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید. - عملیات روی زخم فشار وارد کنید. قسمت آسیب‌دیده را بلند کنید و نگه دارید. زخم را باندپیچی کنید. آمبولانس درخواست کنید. شوک را (در صورت بروز) درمان و وضعیت مصدوم را کنترل کنید.۱) روی زخم فشار وارد کنید. در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. لباس‌های اطراف زخم را خارج کنید یا ببرید. یک پانسمان استریل یا یک قطعه پارچه بدون کرک روی زخم قرار دهید. با استفاده از انگشتان یا کف دست خود، محکم فشار وارد کنید. ۲) قسمت آسیب‌دیده را بلند کنید و نگه دارید. قسمت آسیب‌دیده را تا سطحی بالاتر از قلب مصدوم بلند کنید. در صورتی که مشکوک هستید که این آسیب شامل شکستگی نیز هست قسمت آسیب‌دیده را با ملایمت جابه‌جا کنید.به مصدوم کمک کنید تا دراز بکشد. ۳) زخم را باندپیچی کنید.یک پانسمان استریل روی لایه پوششی قرار دهید و آن را محکم در محل خود باندپیچی کنید. اگر خون به لایه اول نشت کرد، یک لایه دیگر روی اولی قرار بدهید و باندپیچی کنید. اگر خون به لایه دوم هم نشت کرد، تمام پانسمان‌ها را بردارید و یک لایه جدید بگذارید به طوری که فشار کافی روی محل خونریزی وارد کند. در چند فاصله زمانی گردش خون را در نواحی پایین‌تر از محل باندپیچی کنترل کنید؛ در صورت لزوم باندها را شل کنید.۴) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. هنگامی که تماس می‌گیرید، جزییات محل آسیب و وسعت خونریزی را بازگو کنید. ۵) شوک را (در صورت بروز) درمان و وضعیت مصدوم را کنترل کنید. شوک را درمان کنید . علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید .

### حمله قلبی

- تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:- درد قفسه سینه فشارنده (مثل گیره که به یک یا هر ۲ دست تیر می‌کشد. - تنگی نفس - احساس ناراحتی در بالای شکم (شبیه به سوءهاضمه - غش کردن ناگهانی - سقوط ناگهانی - احساس در شرف مرگ بودن - خاکستری شدن پوست و آبی شدن لب‌ها - نبض تند و سپس ضعیف - عرق کردن شدید - موارد احتیاط از دادن مایعات خودداری کنید. اگر بیمار بی‌هوش شد، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید . آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ سینه را آغاز کنید. - عملیات بیمار را آرام کنید. آمبولانس درخواست کنید. به بیمار آسپیرین بدهید. وضعیت بیمار را کنترل کنید.۱) بیمار را آرام کنید. به بیمار کمک کنید تا در یک وضعیت نیمه‌نشسته قرار بگیرد. سر، شانه‌ها و زانوهای او را به چیزی تکیه دهید. به بیمار اطمینان خاطر بدهید. ۲) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. به مأمور کنترل بگویید که مشکوک به حمله قلبی هستید. با پزشک بیمار نیز (در صورتی که او چنین خواسته‌ای دارد تماس بگیرید.) ۳) به بیمار دارو بدهید. اگر بیمار هوشیار است یک عدد قرص آسپرین به او بدهید تا به آرامی بجود.اگر بیمار، قرص‌ها یا اسپری استنشاقی مربوط به درد قفسه سینه همراه با خود دارد، اجازه بدهید که خودش آن را مصرف کند. در صورت لزوم می‌توانید به او کمک کنید. ۴) وضعیت بیمار را ارزیابی کنید. بیمار را به استراحت کردن تشویق کنید. ناظران را از محل دور کنید. تا رسیدن نیروهای امدادی علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید.

### آسیب ستون فقرات

- تشخیص درد پشت یا درد گردن

وجود انحراف یا تغییر شکل پلکانی در انحنای ستون فقرات حساسیت در لمس ستون فقرات ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:ضعف یا ناتوانی در حرکت دادن اندام‌ها

از دست دادن حس یا حس غیرطبیعی

از دست دادن کنترل مثانه و یا روده‌اشکال در تنفس

- موارد احتیاط از حرکت دادن مصدوم خودداری کنید مگر آنکه وی در معرض خطر باشد.

اگر مصدوم بی‌هوش شد، با بالاـ کشیدن ملایم فک و نه خم کردن سر، راه تنفسی را باز کنید و تنفس را کنترل کنید. تنها در صورتی که باز نگه داشتن راه تنفسی مقدور نباشد، مصدوم را در وضعیت بهبود قرار دهید. آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید.

- عملیات سر را بی‌حرکت کنید و نگه دارید. آمبولانس درخواست کنید.

۱) سر را بی‌حرکت کنید و نگه دارید.

به مصدوم اطمینان خاطر بدهید و به او بگویید که حرکت نکند. با قرار دادن دستان خود در دو طرف سر مصدوم و ثابت نگه داشتن آن سر، گردن و ستون فقرات او را در یک راستا نگه دارید. ۲) گردن مصدوم را نگه دارید. از یک امدادگر بخواهید که چند حوله لوله شده یا بالشتک‌های دیگری را در اطراف گردن و شانه‌های مصدوم قرار دهد. تا رسیدن نیروهای امداد پزشکی سر مصدوم را در تمام لحظات (بی‌حرکت نگه دارید. ۳) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. در صورت امکان از یک امدادگر بخواهید که یک آمبولانس درخواست کند و ذکر کند که به آسیب ستون فقرات مشکوک هستید. علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید .

### تشنج در کودکان

- تشخیص لرزش عضلانی شدید ، مشت قفل شده و قوسی شدن پشت ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند: تب - لرزش صورت - قطع تنفس - آب ریزش از دهان - از دست دادن یا اختلال هوشیاری موارد احتیاط از سرد شدن (بیش از حد) بدن کودک ممانعت به عمل آورید. اگر کودک بی‌هوش شد، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید . آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید . - عملیات کودک را در برابر آسیب محافظت کنید. بدن کودک را خنک کنید. بدن کودک را با آب ولرم خیس کنید. کودک را در وضعیت بهبود قرار دهید. آمبولانس درخواست کنید؛ وضعیت کودک را کنترل کنید. ۱) کودک را در برابر آسیب محافظت کنید. اجسام موجود در اطراف کودک را دور کنید. - دور کودک چند بالشتک نرم قرار دهید. ۲) بدن کودک را خنک کنید. لباسهای کودک را خارج کنید - اطمینان حاصل کنید که جریان مناسبی از هوای خنک برقرار است ۳) بدن کودک را با آب ولرم خیس کنید. از سر کودک شروع کنید و به سمت پایین ادامه دهید.۴) کودک را در وضعیت بهبود قرار دهید. پس از پایان تشنج راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید و سپس کودک را در وضعیت بهبود قرار دهید. ۵) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. وضعیت کودک را کنترل کنید. تا زمان ورود نیروهای امدادی علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید.

### شکستگی استخوان

- تشخیص تغییر شکل تورم و کبودی در موضع آسیب درد و اشکال در حرکت دادن قسمت آسیب‌دیده ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند: خم شدن پیچش یا کوتاه شدن یک اندام جراحت (احتمالاً همراه با بیرون‌زدگی دو انتهای استخوانی - موارد احتیاط اگر نیروهای امداد پزشکی در راه هستند، از باندپیچی کردن محل آسیب خودداری کنید. از حرکت دادن غیرضروری اندام آسیب دیده خودداری کنید. مصدوم مشکوک به شکستگی استخوان را از خوردن نوشیدن یا سیگار کشیدن منع کنید. - عملیات قسمت آسیب دیده را ثابت کنید و نگه دارید. محل آسیب را به کمک بالشتک محافظت کنید. مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید. ۱) قسمت آسیب دیده را ثابت کنید و نگه دارید. نواحی قبل و بعد از موضع مبتلا را در وضعیتی که کاملاً برای بیمار راحت باشد، نگه دارید.۲) محل آسیب را به کمک بالشتک محافظت کنید. بالشتک‌هایی (مثل چند حوله و بالش در اطراف محل آسیب دیده قرار دهید و آنها را در محل خود نگه دارید. اگر جراحت باز وجود دارد، با استفاده از یک پانسمان استریل بزرگ یا یک تکه پارچه تمیز بدون کرک روی آن را بپوشانید و به کمک پیچیدن باند (دور این لایه پوششی آن را در محل نگه دارید . ۳) مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید. در صورت لزوم آمبولانس درخواست کنید. در صورت بروز شوک ، به درمان آن بپردازید.علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید.

### سوختگی‌ها

- تشخیص قرمز شدن پوست - درد در موضع سوختگی - تورم و تاول زدن پوست - موارد احتیاط از استعمال لوسیون‌ها، پماد یا روغن روی سوختگی خودداری کنید. از دست زدن به محل سوختگی یا ترکاندن تاول‌ها اجتناب کنید.از برداشتن وسایلی که به محل سوختگی چسبیده‌اند، خودداری کنید. اگر صورت دچار سوختگی شده است آن را نپوشانید. تا رسیدن نیروهای امدادی صورت را خنک کنید. اگر سوختگی در اثر مواد شیمیایی ایجاد شده است حداقل به مدت ۲۰ دقیقه محل سوختگی را خنک کنید. - عملیات محل سوختگی را خنک کنید. تمام اشیای فشارنده را بردارید. محل سوختگی را بپوشانید. مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید. ۱) محل سوختگی را خنک کنید. - مصدوم را آرام کنید.- حداقل به مدت ۱۰ دقیقه یک مایع سرد روی محل سوختگی بریزید. - به دنبال نشانه‌های استنشاق دود (مثلاً اشکال در تنفس بگردید. ۲) تمام اشیای فشارنده را بردارید.در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. تمام لباس‌ها و زیورآلات را قبل از آنکه موضع دچار تورم شود، با دقت خارج کنید. البته لباس‌هایی را که به محل سوختگی چسبیده‌اند، برندارید. ۳) محل سوختگی را بپوشانید. با استفاده از یک پانسمان استریل یک تکه پارچه تمیز بدون کرک یک گاز چسبان یا یک کیسه پلاستیکی محل سوختگی و نواحی اطراف آن را بپوشانید. به مصدوم اطمینان خاطر بدهید.۴) مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید. - در صورت لزوم آمبولانس درخواست کنید. - در صورت بروز شوک، به درمان آن بپردازید. - علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید.

### سموم بلعیده شده

- تشخیص استفراغ که می‌تواند محتوی خون باشد. اختلال هوشیاری بطری یا قوطی خالی در اطراف بیمار سابقه خوردن سم یا تماس با سم‌درد یا احساس سوختگی - موارد احتیاط از القا کردن استفراغ خودداری کنید. اگر بیمار بی‌هوش شد، دقت کنید که ماده استفراغی یا مواد دیگر در دهان او وجود نداشته باشد. راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید. آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید. در زمان احیای تنفسی در صورتی که مواد شیمیایی روی دهان بیمار وجود دارند، برای حفاظت از خود، از محافظت صورت یا ماسک جیبی استفاده کنید. - عملیات ۱) در مورد ماده بلعیده شده توسط بیمار، تحقیق کنید. آمبولانس درخواست کنید. وضعیت بیمار را کنترل کنید. اگر بیمار هوشیار است از او سؤال کنید که چه چیزی خورده است به بیمار اطمینان خاطر بدهید. ۲) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. در مورد سم بلعیده شده هرچه اطلاعات در اختیار دارید، بازگو کنید. این اطلاعات در تجویز درمان مناسب برای بیمار به پزشکان کمک خواهد کرد. تا رسیدن نیروهای امدادی علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید.۳) آیا لب‌های بیمار دچار سوختگی شده‌اند؟ اگر ماده بلعیده شده لب‌های بیمار را سوزانده است به‌طور مکرر چند جرعه آب یا شیر سرد به او بدهید.

### سموم بلعیده شده

مواد شیمیایی بلعیده شده ممکن است باعث آسیب لوله گوارش و یا در صورت ورود به جریان خون و انتقال به سایر اعضای بدن باعث آسیب گسترده‌تری بشوند. مواد شیمیایی خطرناک مواد شایع موجود در منزل رادر بر می‌گیرند. بری مثال سفیدکننده‌ها، مایع‌های ظرفشویی و رنگ‌برها، سمّی هستند و در صورت بلع سوزاننده هستند. داروها چه به تجویز پزشک نیاز داشته باشند و چه نداشته باشند نیز در صورتی که بیش از حد مصرف شوند، بالقوه آسیب‌رسانی هستند. اثرات مسمومیت به ماده بلعیده شده بستگی دارد. - تشخیص‌به سم بستگی دارد ولی ممکن است موارد زیر وجود داشته باشد: استفراغ گاهی دارای رگه خون - اختلال هوشیاری - احساس درد یا سوزش - ظروف خالی در مجاورت محل حادثه - سابقه مصرف یا مواجهه اهداف برقراری راه هوایی تنفس و گردش خون - در آوردن لباس‌های آلوده - مشخص کردن سم - فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان ۱) اگر فرد مسموم هوشیار باشد، از وی بپرسید چه بلعیده است و سعی کنید به او اطمینان ببخشید. ۲) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. اطلاعات مربوط به سم بلعیده شده را تا حد امکان به آنها بدهید. این اطلاعات به پزشکان کمک می‌کند تا به محض رسیدن فرد مسموم به بیمارستان درمان مناسب را به وی بدهند. - مورد خاص لب‌های سوخته در صورتی که لب‌های فرد مسموم به وسیله مواد سوزاننده سوخته باشند، تا رسیدن کمک پزشکی چندین جرعه شیر یا آب سرد به وی بدهید. - هشدار! هرگز سعی نکنید استفراغ را در فرد تحریک کنید. اگر فرد مسموم هوشیاری خود را از دست بدهد، راه هوایی را باز کنید و تنفس را کنترل کنید: آماده باشید با در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قلبی آغاز کنید. اگر در حال نفس کشیدن باشد، وی را در وضعیت بهبود قرار دهید . در صورت وجود هر نوع ماده شیمیایی بر روی دهان فرد مسموم از یک محافظ صورت یا ماسک جیبی استفاده کنید.

### ریختن مواد شیمیایی روی پوست

مواد شیمیایی خطرناکی که روی پوست ریخته می‌شوند، می‌توانند باعث تحریک یا سوختگی شوند. به علاوه مواد خاصی از پوست جذب می‌شوند و ممکن است باعث آسیب گسترده‌ای در بدن شوند. خطرناک‌ترین مواد شیمیایی در صنعت یافت می‌شوند ولی موارد خانگی مثل محصولات شست‌وشوی ظروف پاک‌کننده‌های اجاق و رنگ‌برها نیز بالقوه مضر هستند. سوختگی ناشی از مواد شیمیایی ممکن است نیازمند درمان فوری در بیمارستان باشد. همانند سوختگی شیمیایی درمان کنید - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشد: درد سوزاننده شدید شواهدی از مواد یا ظروف شیمیایی در نواحی مجاور رنگ‌پریدگی تاول کندگی پوست و تورم در محل ضایعه به صورت فوری یا کمی دیرتر

### گازهای استنشاق شده

استنشاق بخارات یا اسپری‌های شیمیایی بالقوه مضر است و ممکن است منجر به مشکلات تنفسی منگی و سقوط شود. بعضی از کارخانه‌ها از موادی استفاده می‌کنند که در صورت استنشاق تصادفی مضر هستند. گاز کلر در استخرهای شنا نگهداری می‌شود و در صورت آزاد شدن خطرناک است گازهای سمی ممکن است در واکنش شیمیایی که هنگام استفاده همزمان محصولات پاک‌کننده مختلف روی می‌دهد (مثلاً سفیدکننده و ضدعفونی‌کننده ، نیز آزاد شوند. همانند آسیب ناشی از گاز اشک‌آور یا استنشاق دودها درمان کنید.- تشخیص به گاز بستگی دارد ولی ممکن است موارد زیر وجود داشته باشد: سردرد - تنفس صدا دار و همراه با زجر - منگی - اختلال هوشیاری

### سموم داخل چشم

بسیاری از مواد شیمیایی (چه مایع و چه گاز) مورد استفاده در منزل و محل کار می‌توانند چشم‌ها را بسوزانند. غشاهای پوشاننده چشم مواد شیمیایی را به سرعت جذب می‌کنند و این امر می‌تواند در عرض چند دقیقه پس از شروع تماس با ماده شیمیایی منجر به آسیب چشم‌ها شود. مواد شیمیایی خاصی می‌توانند به سطح چشم آسیب وارد کنند و ممکن است باعث ایجاد جوشگاه دایمی در چشم و حتی کوری شوند. بنا به این دلایل برای زدودن هرگونه ماده شیمیایی پاشیده شده در چشم به کمک‌های اولیه فوری نیاز است به دنبال آن باید درمان طبی آغاز شود. همانند سوختگی شیمیایی چشم یا آسیب در اثر گاز اشک‌آور، درمان کنید. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشد: - درد شدید چشم - عدم توانایی باز کردن چشم آسیب‌دیده - قرمزی و تورم دور چشم - اشک‌ریزش شدید چشم

### مسمومیت دارویی

مسمومیت دارویی می‌تواند به‌خاطر مصرف بیش از حد داروهای تجویزشده یا داروهایی که نیاز به تجویز پزشک ندارند ایجاد شود. همچنین می‌تواند در اثر سوءاستفاده از داروها (اعتیاد) یا تداخل عمل دارویی ایجاد شود. بسته به نوع و چگونگی مصرف دارو، اثرات متفاوت است. وقتی با اورژانس تماس می‌گیرید، تا حد امکان اطلاعات بدهید. تا رسیدن کمک به دنبال ظروفی بگردید که ممکن است در شناسایی دارو به شما کمک کنند.- تشخیص دسته - دارو - اثرات مسمومیت مسکن‌ها - آسپیرین (بلع : درد قسمت بالایی شکم تهوع و استفراغ سوت کشیدن گوش" آه کشیدن در هنگام تنفس منگی و حالت خواب‌آلودگی گیجی استامینوفن (بلع : در ابتدا اثر کمی دارد ولی درد شکم تهوع و استفراغ ممکن است ایجاد شود ممکن است در عرض ۳ روز آسیب غیرقابل برگشت کبد ایجاد شود (سوءتغذیه و الکل خطر آن را افزایش می‌دهند) داروهای کاهش‌دهنده فعالیت دستگاه عصبی و روان‌گردانها - باربیتورات‌ها و بنزودیازپین‌ها (بلع : خستگی و خواب‌آلودگی که منجر به کاهش هوشیاری می‌شود تنفس سطحی نبض ضعیف نامنظم یا به‌طور غیرطبیعی کند یا تند محرک‌ها و توهم‌زاها - آمفتامین‌ها (شامل اکستازی و ال اس دی (بلع ، کوکائین (استنشاق : رفتار تحریک‌پذیر و بیش‌فعالانه بی‌قراری و آشفتگی عرق کردن لرزش دست‌ها، توهم که طی آن ممکن است فرد آسیب دیده ادعا کند" صداهایی می‌شنود "یا" چیزهایی می‌بیند"مخدرها - مورفین هروئین (به‌طور شایع تزریق : مردمک‌های تنگ کندی و منگی که ممکن است منجر به کاهش هوشیاری شود، تنفس آهسته و سطحی که ممکن است کاملاً متوقف شود، اثر سوزن که ممکن است عفونی باشد. حلال‌ها - چسب سوخت فندک (استنشاق : تهوع و استفراغ سردرد، توهمات امکان عدم هوشیاری به ندرت ایست قلبی - اهداف برقراری تنفس و گردش خون - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان - هشدار! اگر فرد مسموم هوشیار نباشد، راه هوایی را باز و تنفس را کنترل کنید؟ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قلبی را آغاز کنید .در صورت داشتن تنفس وی را در وضعیت بهبود قرار دهید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.وی را تحریک به استفراغ نکنید. ۱) اگر فرد مسموم هوشیار باشد، به وی کمک کنید تا در یک وضعیت راحت قرار بگیرد و از او بپرسید چه مصرف کرده است در حین صحبت کردن با او به وی اطمینان ببخشید. ۲) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. کنترل علایم حیاتی (سطح پاسخ نبض و تنفس ) را ثبت کنید تا کمک پزشکی برسد. ۳) نمونه‌هایی از مواد استفراغ شده را نگه دارید. به دنبال شواهدی مثل ظروف خالی بگردید که ممکن است به شما در تشخیص دارو کمک کنند. این نمونه‌ها و ظروف را در اختیار کارکنان خبره اورژانس و آمبولانس قرار دهید.

### مسمومیت با الکل

الکل (نام شیمیایی اتانول دارویی است که فعالیت دستگاه عصبی مرکزی (به‌ویژه مغز) را کاهش می‌دهد. مصرف طولانی یا بیش از حد آن می‌تواند باعث اختلال کلیه کارکردهای فیزیکی و ذهنی شود و شخص ممکن است در کاهش هوشیاری عمیقی فرو رود. خطرات زیادی برای فرد دچار مسمومیت با الکل وجود دارد: فرد مسموم بدون هوشیاری در خطر استنشاق و خفگی ناشی از موارد استفراغ شده قرار دارد. الکل رگ‌های خونی را گشاد و متسع می‌کند. این بدان معنی است که بدن گرما را از دست می‌دهد و ممکن است افت درجه حرارت ایجاد شود. ممکن است برای فرد مسمومی که بوی الکل می‌دهد، تشخیص غلط گذاشته شود و برای علت زمینه‌ای عدم هوشیاری مثل آسیب به سر، سکته مغزی یا حمله قلبی درمان مناسب دریافت نکند. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشد: - بوی شدید الکل - بطری‌ها یا قوطی‌های خالی - اختلال هوشیاری ممکن است فرد مسموم به تحریک جواب بدهد ولی به سرعت بر خواهد گشت - صورت برافروخته و مرطوب - تنفس عمیق و صدادار - نبض پر و جست زننده‌کاهش هوشیاری در مراحل بعدی عدم هوشیاری - ظاهر خشک و پف کرده صورت - تنفس سطحی - نبض ضعیف و سریع مردمک‌های گشاد که در مقابل نور واکنش ضعیفی نشان می‌دهند. - اهداف باز نگه داشتن راه هوایی ارزیابی برای بیماری‌های دیگر در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی - هشدار! درصورت هوشیار نبودن فرد مسموم راه هوایی را باز و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قلبی را اجرا کنید (مبحث " اقدامات نجات‌دهنده حیات " را ببینید). در صورت داشتن تنفس فرد مسموم را در وضعیت بهبود قرار دهید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. فرد مسموم را تحریک به استفراغ نکنید. ۱) فرد مسموم را بایک کت یا پتو بپوشانید تا در برابر سرما محافظت شود. ۲) فرد مسموم را برای آسیب‌ها به ویژه آسیب به سر یا سایر بیماری‌های طبی ارزیابی کنید. ۳) علایم حیاتی (سطح پاسخ نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید تا فرد مسموم بهبود پیدا کند یا تحت مراقبت یک فرد مسؤول قرار گیرد.

### مسمومیت غذایی

این نوع مسمویت معمولاً- در اثر مصرف غذا یا نوشیدنی آلوده به باکتری‌ها یا ویروس‌ها ایجاد می‌شود. برخی از مسمومیت‌های غذایی ناشی از سموم حاصل از باکتری‌های موجود در غذا است سالمندان یا باکتری‌های گروه اشرشیا کولی که عمدتاً در گوشت یافت می‌شوند، علل شایع مسمومیت غذایی به شمار می‌روند. علایم ممکن است به سرعت (ظرف چند ساعت ایجاد شود یا حتی تا یک یا چند روز پس از خوردن غذای آلوده ایجاد شود. مسمومیت با غذای سمی غالباً در اثر سموم تولید شده به وسیله باکتریهای گروه استافیلوکوک ایجاد می‌شود. علایم معمولاً سریع ایجاد می‌شود و ممکن است در عرض ۶-۲ ساعت پس از خوردن غذای آلوده ظاهر شود. یکی از خطرات مسمومیت غذایی از دست داد مایعات بدن است کاهش آب بدن در اثر از دست دادن این مایعات در صورتی که به سرعت و به قدر کافی جایگزین نشود، می‌تواند خطرناک باشد. کم آبی به ویژه در افراد بسیار خردسال یا بسیار سالمند خطرناک است و در برخی موارد، ممکن است نیاز به درمان در بیمارستان وجود داشته باشد. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشد: - تهوع، استفراغ - دردهای شکم به صورت گرفتگی عضلانی - اسهال (امکان وجود رگه‌های خونی) - سردرد یا تب - نشانه‌های شوک - اختلال هوشیاری - اهداف ۱) فرد مسموم را تشویق کنید تا استراحت کند۲)به فرد مسموم مایعات رقیق فراوان بدهید تا بنوشد.۳) در صورت لزوم کمک طبی رافراهم کنید.۴) به فرد مسموم توصیه کنید تا دراز بکشد و استراحت کند. ۵) به او یک کاسه نیز بدهید تا درصورت استفراغ کردن از آن استفاده کند. - هشدار! اگر وضعیت فردمسموم بدتر شد، با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.

### گیاهان و قارچ‌های سمی

بسیاری از کودکان خردسال برگ‌ها یا میوه‌های دارای رنگ روشن را می‌خورند ولی مسمویت خطرناک در نتیجه خوردن آنها به ندرت رخ می‌دهد. البته حتی خوردن مقادیر کمی از گل انگشتانه یا گل شیپوری وحشی می‌تواند باعث تهوع استفراغ و دردهای شدید معده شود و مقادیر زیاد آنها می‌تواند کشنده باشد. تشنج ممکن است پس از خوردن دانه‌های گل پروانه ایجاد شود. مسمومیت خطرناک در نتیجه خوردن قارچ نیز نادر است قارچ‌های موجود در باغ ممکن است باعث تهوع استفراغ و گاهی توهم شوند. قارچ‌های کلاه دار مرگ‌آور، ۱۲-۶ ساعت پس از خوردن باعث استفراغ و اسهال آبکی شدید می‌شوند ومی توانند کشنده باشند. قارچ‌ها و گیاهانی که باعث مسمومیت شدید می‌شوند قارچ‌های کلاه‌دار مرگ‌آور و میوه‌هایی گل شیپوری وحشی در اواخر تابستان و پاییز در جنگل‌ها و بوته‌زارها می‌رویند. گل انگشتانه در بهار گل می‌دهد و گل پروانه در تابستان تخمدان ایجاد می‌کند. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشت باشد: تهوع و استفراغ - دردهای شکمی به صورت گرفتگی عضلانی اسهال تشنج - اختلال هوشیاری- اهداف - شناسایی گیاه سمی در صورت امکان - درمان هر نوع تشنج - درخواست کمک پزشکی در صورت لزوم ۱) در صورت هوشیار بودن فرد مسموم از وی بپرسید چه خورده است و به وی اطمینان ببخشید.- هشدار! در صورت هوشیار نبودن فرد مسموم راه هوایی را باز و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قلبی را اجرا کنید. در صورت داشتن تنفس فرد مسموم را در وضعیت بهبود قرار دهید . با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. مراقب فرد مسموم باشید تا کمک پزشکی برسد.استفراغ را القا نکنید. ۲) سعی کنید گیاه سمی را شناسایی کنید و مشخص کنید کدام بخش آن خورده شده است فوراً کمک طبی درخواست کنید تا درمان مناسب آغاز شود.۳) هرگونه تکه کوچک گیاه را که پیدا کرده‌اید، به همراه نمونه‌های ماده استفراغ شده نگه دارید تا به پزشک نشان دهید یا همراه فرد مسموم به بیمارستان بفرستید

### گزیدگی حشره

معمولاً نیش زنبور عسل زنبور یا زنبور درشت بیش از آنکه خطرناک باشد، دردناک است بعد از یک درد تیز ابتدایی تورم قرمزی و زخم خفیفی ایجاد می‌شود. البته چند نیش حشره می‌توانند واکنش خطرناکی ایجاد کنند. نیش در دهان یا گلو بالقوه خطرناک است زیرا تورم می‌تواند راه هوایی را مسدود کند. در هر گازگرفتگی یا گزیدگی مهم است که به دنبال نشانه‌های یک واکنش آلرژیک باشیم که ممکن است منجر به شوک آنافیلاکتیک شود. - تشخیص درد در محل نیش - قرمزی و تورم دور محل نیش - اهداف تسکین تورم و درد - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان - هشدار! اگر فرد آسیب‌دیده نشانه‌های شوک آنافیلاکتیک مانند اختلال تنفس یا تورم صورت و گردن را نشان می‌دهد، با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. - مورد خاص گزیدگی در دهان و گلو اگر نیش در دهان فرد آسیب‌دیده زده شده باشد ، خطر ایجاد تورم بافت‌های داخل دهان و یا گلو وجود دارد که باعث انسداد راه هوایی می‌شود. برای پیشگیری از این اتفاق به فرد آسیب دیده یک تکه یخ بدهید تا بمکد یا در غیر این صورت یک لیوان آب سرد بدهید تا کم‌کم بنوشد. در صورتی که تورم شروع شد، با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.۱) به فرد آسیب‌دیده اطمینان بدهید. اگر نیش قابل مشاهده باشد، با ناخن یا لبه کُند یک چاقو آن را کنار بزنید. از انبرک استفاده نکنید چون ممکن است سم بیشتری به بدن فرد مسموم تزریق شود. ۲) در صورت امکان قسمت آسیب‌دیده را بالا ببرید و از یک کیسه یخ یا کمپرس سرد استفاده کنید. در صورت پایدار ماندن درد و تورم به فرد آسیب دیده توصیه کنید تا پزشک خود را ملاقات کند.

### سایر گازگرفتگی‌ها و گزیدگی‌ها

گاز گرفتگی‌های گونه‌های خاصی از عقرب و عنکبوت می‌توانند باعث بیماری جدی شوند و در صورت عدم درمان مناسب حتی ممکن است کشنده باشند. ولی گاز گرفتگی‌ها ممکن است در طی مسافرت‌های دریایی رخ دهند. گاز گرفتگی‌ها یا گزیدگی‌های واقع در دهان یا گلو خطرناک هستند چون تورم می‌تواند راه هوایی را مسدود کند. مراقب واکنش آلرژی که می‌تواند منجر به شوک آنافیلاکتیک شود، باشد. - تشخیص به گونه‌ها بستگی دارد ولی عموماً: درد، قرمزی و تورم در محل نیش - تهوع و استفراغ - سردرد- اهداف تسکین درد و تورم فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان در صورت لزوم۱) به فرد آسیب دیده کمک کنید تا بنشیند یا دراز بکشد. به وی اطمینان بخشید. ۲) در صورت امکان بخش آسیب دیده را بالا ببرید. از یک کیسه یخ یا کمپرس سرد استفاده کنید. ۳) علایم حیاتی (سطح پاسخ نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید. به دنبال نشانه‌های آلرژی مثل خس خس باشید.- هشدار! اگر فرد آسیب دیده توسط عقرب یا عنکبوت پشت قرمز گزیده شده باشد یا اگر فرد آسیب دیده نشانه‌های شوک آنافیلاکتیک را نشان میدهد،با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. - مورد خاص گزیدگی در دهان و گلو به فرد آسیب دیده یک تکه یخ بدهید تا بمکد یا آب سرد بدهید تا بنوشد. اگر تورم شروع به ایجاد شدن کند، با اورژانس تماس گرفته درخواست آمبولانس کنید.

### گزش کنه

کنه‌ها موجوداتی کوچک و شبیه عنکبوت هستند که در علفزار یا اراضی جنگلی یافت می‌شوند. آنها خود را به موجودات عبورکننده (از جمله انسان می‌چسبانند و پوست را نیش می‌زنند تا خون بمکند. کنه در هنگام مکیدن خون تقریباً به اندازه یک نخود باد می‌کند و آنگاه به آسانی قابل مشاهده می‌شود. کنه‌ها می‌توانند باعث انتقال بیماری و عفونت شوند پس هر چه زودتر باید برداشته شوند. - اهداف : برداشتن کنه۱) با استفاده از یک انبرک نوک تیز، سر کنه را در مجاورت پوست فرد آسیب دیده بگیرید. ۲) با عقب و جلو بردن سر را بیرون بکشید. سعی کنید از شکستن کنه و باقی گذاشتن سر دفن شده در پشت آن خودداری کنید. ۳) به فرد آسیب دیده توصیه کنید با یک پزشک ملاقات کند. کنه را بردارید؛ ممکن است نیاز به بررسی داشته باشد.

### مارگزیدگی

مارهای سمی بومی در نقاط مرکزی و کویری ایران وجود دارند که بعضی از آنها بسیار خطرناک و سم آنها کشنده است اما اغلب مارها غیرسمی هستند. در حالی که مارگزیدگی معمولاً آسیب خطرناکی محسوب نمی‌شود ، می‌توانند ترساننده باشد. اطمینان بخشیدن به بیمار ، حیاتی است اگر فرد حادثه دیده آرام نگه داشته شود، ممکن است گسترش زهر در بدن به تأخیر بیفتد. به ظاهر مار توجه کنید تا به پزشک در دادن پادزهر صحیح کمک کنید. در صورت بی‌خطر بودن مار را در یک محفظه ایمن قرار دهید. در نظر داشته باشید که حتی اگر مار مرده باشد، زهر فعال است اگر مار گرفته نشده است پلیس را مطلع کنید. - تشخیص به گونه‌ها بستگی دارد ولی ممکن است موارد زیر وجود داشته باشد: یک جفت علامت سوراخ‌شدگی درد، قرمزی و تورم شدید در محل نیش تهوع و استفراغ اختلال بیناییافزایش بزاق و عرق کردنتنفس سخت در موارد شدید، ممکن است تنفس کاملاً متوقف شود. - اهداف پیش‌گیری از گسترش زهر در بدن - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان ۱) به فرد حادثه دیده کمک کنید تا دراز بکشد. به وی اطمینان بخشید و به او بگویید آسوده و آرام باشد. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. ۲) با ملایمت زخم را بشویید و با سواب‌های تمیز آهسته آهسته خشک کنید. ۳) به آرامی اندام بالای زخم را با یک باند رولی ببندید. از باند مثلثی استفاده کنید تا ناحیه حادثه دیده بی‌حرکت شود. - هشدار! از بند لاستیکی (تورنیکه برای بستن استفاده نکنید؛ زخم را با یک چاقو چاک بدهید در غیر این صورت زهر را به بیرون بمکید. در صورت هوشیار نبودن فرد حادثه دیده راه‌هوایی را باز و تنفس را کنترل کنید ؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قلبی را آغاز کنید .

### گزیدگی موجودات دریایی

ستاره دریایی مرجان و شقایق نیش‌های دردناکی دارند. زهر آنها در سلول‌های نیشی قرار دارد که به پوست می‌چسبند. بیشتر گونه‌های آبزی نواحی معتدل جهان خطرناک نیستند ولی برخی از گونه‌های استوایی می‌توانند باعث مسمومیت شدید بشوند. گهگاه مرگ در اثر فلج عضلات قفسه سینه و بسیار به ندرت در اثر آنافیلاکسی رخ می‌دهد. - اهداف تسکین درد و ناراحتی - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان ۱) به فرد حادثه دیده اطمینان بخشید و او را تشویق کنید که بنشینید یا دراز بکشد. ۲) به مدت ۱۰ دقیقه از یک یخ یا کمپرس سرد ، بر روی پوست استفاده کنید تا درد و تورم تسکین پیدا کند؛ قسمت آسیب دیده را بلند کنید. - هشدار! در صورت شدید بودن آسیب با وجود واکنش خطرناک با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.- مورد خاص ستاره دریایی استوایی مقادیر فراوانی از سرکه یا آب دریا را روی ناحیه آسیب دیده بریزید تا سلول‌های نیشی از توان بیفتند. با یک بانداژ رولی اندام را در بالای محل نیش به آرامی ببندید و اندام آسیب دیده (شکل مقابل را بی‌حرکت کنید. با مرکز اورژانش تماس بگیرد و درخواست کمک کنید. تا رسیدن کمک فرد حادثه دیده را کاملاً آرام نگه دارید.

### سوراخ شدن توسط موجود آبزی

بسیاری از موجودات آبزی خارهایی دارند که روش دفاعی را در مقابل حمله حیوانات شکارچی فراهم می‌کند ولی در صورتی که به انسان‌ها اصابت کند زخم‌های دردناکی به وجود می‌آورد. توتیاهای (شیطانک‌های دریایی و زهر ماهی‌ها، خارهای تیزی دارند

که می‌توانند در کف پا وارد شوند. اگر خارها برداشته نشوند، ممکن است زخم‌ها عفونی شوند. - اهداف - تسکین درد و ناراحتی - به حداقل رساندن خطر عفونت - فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان ۱) به فرد حادثه دیده کمک کنید تا قسمت آسیب دیده را به مدت ۳۰ دقیقه در آبی که در حد تحمل وی داغ باشد، وارد کند. ۲) فرد حادثه دیده را به بیمارستان منتقل کنید تا خارها بدون خطر برداشته شوند. - احتیاط : زخم را نبندید.

### گازگرفتگی توسط حیوانات

گاز گرفتگی‌های ناشی از دندان‌های نوک تیز می‌توانند سوراخ‌های عمیقی ایجاد کنند که می‌توانند میکروب‌ها را در نواحی عمقی بافت‌ها واردکنند. گاز گرفتگی‌های انسانی بافت را له نیز می‌کنند. مشت زدن به دندان‌های یک فرد با دست برهنه می‌تواند باعث گاز گرفتگی شود. هر نوع گاز گرفتگی که سد دفاعی پوست را بشکند، به خاطر خطر عفونت نیازمند کمک‌های اولیه و توجه طبی فوری است جدی‌ترین خطر عفونت مربوط به هاری است که عفونت ویروسی بالقوه کشنده دستگاه عصبی است ویروس در بزاق حیوانات دچار عفونت حمل می‌شود.در صورت گاز گرفتگی توسط حیوانات وحشی که خطر هاری بیشتر است فرد حادثه دیده باید تزریق ضد هاری دریافت کند. کزاز نیز یک خطر احتمالی پس از هر نوع گاز گرفتگی حیوانی است احتمالاً تنها خطر اندکی برای انتقال ویروسهای هپاتیت B و C از طریق گاز گرفتگی انسانی (و حتی خطر کمتری برای انتقال ویروس ایدز) وجود دارد. البته در صورتی که نگران هستید، باید به پزشک مراجعه کنید. - اهداف کنترل خونریزی به حداقل رساندن خطر عفونت هم در فرد حادثه دیده و هم در خودتان درخواست کمک پزشکی (در صورت لزوم ۱) در صورت در دسترس بودن دستکش‌های یکبار مصرف بپوشید. زخم گاز گرفتگی را به دقت با صابون و آب گرم بشویید تا خطر عفونت را به حداقل برسانید. ۲) با سواب‌های گازدار آهسته آهسته خشک کنید و با پانسمان چسب‌دار (چسب زخم یا پوشش استریل کوچک بپوشانید.۳) اگر زخم بزرگ یا عمقی باشد، شرایط انتقال فرد حادثه دیده را به بیمارستان فراهم کنید. - هشدار! در صورت شک به هاری فوراً شرایط انتقال فرد حادثه دیده را به بیمارستان فراهم کنید.- احتیاط همیشه در مورد واکسیناسیون برضد کزاز سوال کنید. در شرایط زیر کمک پزشکی درخواست کنید : فرد حادثه دیده هرگز واکسینه نشده است فرد حادثه دیده در مورد زمان یا تعداد دفعات تزریقی مطمئن نیست از آخرین تزریق فرد حادثه دیده بیش از ۱۰ سال می‌گذرد.- مورد خاص زخم عمقی در صورت عمقی بودن زخم خونریزی را با وارد کردن فشار مستقیم و بلندکردن قسمت آسیب دیده کنترل کنید. با یک بالشتک نرم یا پوشش استریل و باند، زخم را در جای خود محکم ببندید تا خونریزی کنترل شود. شرایط انتقال فرد حادثه دیده را به بیمارستان فراهم کنید.

### مشکلات دستگاه عصبی در کمک‌های اولیه

آسیب سر

تمام آسیب‌های سر، جدی هستند و نیاز به ارزیابی مناسب دارند چون ممکن است به اختلال هوشیاری منجر شوند. آسیب‌های سر می‌توانند با آسیب به بافت مغز یا رگ‌های خونی داخل جمجمه و یا شکستگی جمجمه همراه باشند. آسیب سر می‌تواند سبب تکان مغزی شود که عبارت است از یک دوره کوتاه بی‌هوشی و سپس به دنبال آن بهبود کامل بعضی از آسیب‌های سر منجر به فشردگی مغز می‌شوند که تهدیدکننده حیات است بنابراین توانایی شناخت نشانه‌های احتمالی فشردگی مغز و به ویژه سطح پاسخ‌دهی بدترشونده بسیار حایز اهمیت است یک جراحت سر باید توجه شما را نسبت به یک صدمه زمینه‌ای عمقی‌تر (مثل شکستگی جمجمه که می‌تواند جدی باشد، جلب کند. همچنین امکان دارد خونریزی در داخل جمجمه رخ دهد و منجر به فشردگی مغز شود. نشت مایع زلال یا خونابه از گوش یا بینی نشانه‌ای از یک آسیب جدی است در مورد تمام مصدومانی که دچار آسیب به سر شده‌اند، باید فرض کرد که آسیب گردنی (نخاعی هم وجود دارد و به درمان آن پرداخت (مبحث " آسیب ستون فقرات " را ببینید). - هشدار! سر مصدوم را به دلیل خطر آسب گردنی (نخاعی ، بسیار با دقت حرکت دهید. راه تنفسی را به روش" بالا راندن فک باز کنید و تنفس را کنترل کنید. اگر وضعیتی که مصدوم را در آن حالت یافتید، مانع از باز کردن راه تنفسی می‌شود و یا شما نمی‌توانید راه تنفسی را به روش" بالا راندن فک باز کنید، مصدوم را در وضعیت بهبود قرار دهید. اگر به نیروهای کمکی دسترسی دارید، از روش" چرخاندن مثل الوار "استفاده کنید.

### تکان مغزی

مغزی می‌تواند آزادانه حرکت مختصری در داخل جمجمه داشته باشد و بنابراین در اثر ضربه به سر، مغز ممکن است" تکان بخورد. "این حالت را تکان مغزی می‌نامند. حوادث رانندگی آسیب‌های ورزشی سقوط و ضرباتی که در زد و خورد به فرد اصابت می‌کنند، از شایع‌ترین علل تکان مغزی هستند. تکان مغز سبب بروز اختلال منتشر اما موقت در فعالیت طبیعی مغز می‌شود. با این حال تکان مغزی معمولاً با هیچ صدمه پایدار مغزی همراهی ندارد. مصدوم ممکن است دچار اختلال هوشیاری شود اما این حالت فقط مدت کوتاهی (معمولاً فقط چند دقیقه طول می‌کشد و به دنبال آن بهبود کامل وجود دارد. بر اساس تعریف تشخیص تکان مغزی تنها زمانی مسجل می‌شود که مصدوم به‌طور کامل بهبود یافته باشد. اگر علایمی مثل سردرد یا تاری دید در مصدومی که دچار تکان مغزی شده است بعداً ظاهر شوند، باید وی را تحت کنترل قرار داد و به او توصیه کرد که به پزشک مراجعه کند. - تشخیص دوره کوتاهی از اختلال هوشیاری به دنبال وارد آمدن یک ضربه به سر. ممکن است موارد زیر نیز وجود داشته باشند: گیجی یا تهوع در زمان به هوش آمدن از دست دادن حافظ نسبت به تمام حوادثی که در زمان حادثه یا بلافاصله پیش از آسیب رخ داده‌اند. سردرد خفیف و منتشر.- نحوه ایجاد تکان مغزی معمولاً در اثر وارد آمدن یک ضربه به سر روی می‌دهد. این ضربه سبب" تکان خوردن مغز در داخل جمجمه می‌شود که به اختلال موقت کارکرد مغز منجر می‌شود. - اهداف اطمینان حاصل کردن از به هوش آمدن کامل و بی‌خطر مصدوم واگذاری مسؤولیت مراقبت از مصدوم به یک فرد مسؤول در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی - هشدار! اگر مصدوم به‌طور کامل به هوش نیامد و یا پس از بهبود اولیه سطح پاسخ‌دهی وی رو به وخامت بود: با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. - احتیاط تمام مصدومانی که دچار آسیب سر شده‌اند، باید از جهت آسیب گردنی هم تحت مداوا قرار بگیرند (مبحث " آسیب ستون فقرات " را ببینید). ۱) از اقدامات درمانی مربوط به اختلال هوشیاری پیروی کنید. ۲) علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید. حتی اگر به‌نظر می‌رسد که مصدوم بطور کامل به‌هوش آمده است وی را از نظر بدتر شدن سطح پاسخ‌دهی تحت نظر بگیرید. ۳) پس از به هوش آمدن مصدوم مسؤولیت مراقبت از او را به یک فرد مسؤول بسپارید. اگر مصدوم در میادین ورزشی دچار آسیب شده است هرگز به او اجازه ندهید که قبل از مراجعه به پزشک بازی را از سر بگیرد. ۴) اگر مدتی پس از وارد شدن ضربه به سر، مصدوم دچار سردرد، تهوع استفراغ یا خواب‌آلودگی بیش از حد شده است به او توصیه کنید که به بیمارستان مراجعه کند.

### فشردگی مغز

تحت فشار قرار گرفتن مغز (که فشردگی مغز نامیده می‌شود) یک وضعیت بسیار جدی است و تقریباً همیشه نیاز به عمل جراحی دارد. این حالت زمانی روی می‌دهد که فشار روی مغز افزایش یافته باشد. این فشار می‌تواند ناشی از یکی از چندین علت مختلف (مثل جمع شدن خون در داخل جمجمه یا تورم بافت‌های مغزی آسیب‌دیده باشد. فشردگی مغز معمولاً در اثر آسیب سر ایجاد می‌شود. با این حال علل دیگری مثل سکته مغز، عفونت یا تومور مغزی می‌توانند این حالت را ایجاد کنند. این وضعیت می‌تواند بلافاصله پس از وارد آمدن ضربه یا چند ساعت و یا حتی چند روز پس از آن روی دهد. به همین دلیل همیشه باید سعی کنید که وجود سابقه اخیر آسیب به سر را در مصدوم کشف کنید. - تشخیص‌بدتر شدن سطح هوشیاری (ممکن است تا بی‌هوشی پیشرفت کند). ممکن است موارد زیر نیز وجود داشته باشند: - سابقه اخیر آسیب به سر - سردرد شدید - تنفس صدادار که در حال کند شدن است - نبض کند اما پُر و قوی - نامساوی بودن اندازه دو مردمک ضعف و یا فلج از یک طرف صورت و یا بدن به پایین - درجه حرارت بالا؛ چهره برافروخته خواب‌آلودگی - تغییر قابل توجه در شخصیت یا رفتار (مثلاً تحریک‌پذیری فشردگی مغز در اثر خونریزی به دنبال آسیب به سر یا اختلالی مثل سکته مغزی ممکن است در داخل جمجمه خونریزی روی دهد. این خون نشت کرده می‌تواند روی بافت‌های مغز فشار بیاورد. - اهداف فراهم کردن شرایط انتقال فوری مصدوم به بیمارستان - هشدار! اگر مصدوم بی‌هوش است با استفاده از روش" بالا راندن فک راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. اگر مصدوم نفس می‌کشد، سعی کنید راه تنفسی را در همان وضعیت ابتدایی مصدوم باز نگه دارید. ۱) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. اگر مصدوم هوشیار است وی را در وضعیت بی‌حرکتی که احساس راحتی می‌کند نگه دارید و به او اطمینان‌خاطر بدهید. ۲) علایم حیاتی مصدوم (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را به‌طور مرتب و تا رسیدن نیروهای امداد پزشکی کنترل و ثبت کنید. - احتیاط : مصدوم را از خوردن، نوشیدن و سیگار کشیدن منع کنید چون امکان دارد در بیمارستان ، بی‌هوشی عمومی موردنیاز باشد.

### شکستگی جمجمه

اگر مصدومی دچار جراحت سر شده است دقت کنید که ممکن است شکستگی جمجمه وجود داشته باشد . مصدوم مبتلا به شکستگی جمجمه ممکن است اختلال هوشیاری داشته باشد . شکستگی جمجمه یک آسیب جدی است چون خطر صدمه به بافت مغز ، چه مستقیماً به خاطر قطعات استخوانی شکسته شده از جمجمه و چه دراثر خونریزی داخل جمجمه وجود دارد. نشت مایع زلال (مایع مغزی ـ نخاعی یا خونابه از گوش یا بینی ، نشانه یک آسیب جدی است . در هر مصدومی که دچار آسیب به سر و در نتیجه آن ، اختلال هوشیاری شده است ، به شکستگی جمجمه مشکوک شوید. بخاطر داشته باشید که مصدومی که دچار شکستگی احتمالی جمجمه است می‌تواند آسیب گردنی (نخاعی هم داشته باشد و لذا بر اساس اقدامات درمانی مربوط به آسیب گردنی تحت مداوا قرار بگیرد (مبحث " آسیب ستون فقرات " را ببینید). - تشخیص جراحت یا کبودی روی سرناحیه نرم یا فرو رفته در پوست سرکبودی تا تورم در پشت یک گوش کبودی در اطراف یک یا هر دو چشم‌از دست رفتن مایع زلال یا خونابه از بینی یا یکی از گوش‌ها وجود خون در سفیدی چشم انحراف شکل سر یا صورت یا از دست رفتن تقارن آنها بدتر شدن سطح هوشیاری (ممکن است تا بی‌هوشی پیشرفت کند). - اهداف باز نگه داشتن راه تنفسی - فراهم کردن شرایط انتقال فوری مصدوم به بیمارستان ۱) اگر مصدوم هوشیار است به او کمک کنید تا دراز بکشد. در صورتی که آسیب گردنی وجود دارد، از چرخاندن سر خودداری کنید. ۲) با وارد کردن فشار روی محل جراحت خونریزی پوست سر را مهار کنید. به دنبال آسیب‌های دیگر بگردید و آنها را درمان کنید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. ۳) اگر از یک گوش ترشح خارج می‌شود، با یک پانسمان استریل یا لایه پوششی تمیز، روی گوش را بپوشانید و با ملایمت به کمک باند محکم کنید . (خروجی گوش را مسدود نکنید. ۴) تا رسیدن نیروهای امداد پزشکی علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید. - هشدار! اگر مصدوم بی‌هوش است با استفاده از روش" بالا راندن فک راه تنفسی را باز کنید و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در

صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید . با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. اگر وضعیتی که مصدوم را در آن حالت یافتید، مانع از باز کردن راه تنفسی می‌شود و یا شما نمی‌توانید راه تنفسی را به روش" بالا راندن فک باز کنید، مصدوم را در وضعیت بهبود ، قرار دهید. اگر به نیروهای کمکی دسترسی دارید، از روش" چرخاندن مثل الوار "استفاده کنید.

### سردرد

سردرد می‌تواند همراه با هر بیماری به ویژه یک کسالت تب‌دار مثل سرماخوردگی تظاهر کند. سردرد می‌تواند بدون هیچ علتی رخ دهد اما اغلب می‌توان آن را با خستگی فشار عصبی استرس و یا گرما یا سرمای مفرط مرتبط دانست مسمومیت خفیف که در اثر یک فضای خفه یا پر از گاز و یا در اثر سوءمصرف الکل یا سایر داروها ایجاد می‌شود هم می‌تواند منجر به سردرد شود با این همه سردرد می‌تواند بارزترین علامت مننژیت یا سکته مغزی باشد. – اهداف تسکین درد – در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی ۱) به بیمار کمک کنید تا در یک مکان ساکت بنشیند یا دراز بکشد. یک کمپرس سرد روی سر قرار دهید .– احتیاط در صورتی که درد هریک از شرایط زیر را داشت فوراً با پزشک تماس بگیرید: – بسیار ناگهانی ایجاد شده است – شدید و ناتوان‌کننده است – با تب یا استفراغ همراهی دارد.– عود می‌کند یا ثابت است – با از دست دادن قدرت (حرکتی یا حس و یا اختلال هوشیاری همراه است – با سفتی گردن همراه است – به دنبال آسیب سر شروع شده است ۲) یک بزرگسال می‌تواند ۲ عدد قرص استامینوفن و یک کودک می‌تواند دوز توصیه شده از شربت استامینوفن را مصرف کند. به کودکان آسپیرین ندهید.

### کمک‌های‌اولیه در خون‌ریزی

خون‌ریزی یعنی پارگی رگ‌های خونی بدن همراه با تغییر مسیر جریان خون.
خون‌ریزی شدید در برخورد با اجسام
هنگامی که می‌خواهید به درمان خون‌ریزی بپردازید، ابتدا کنترل کنید که آیا شی در داخل زخم وجود دارد یا خیر؛ دقت کنید که روی شی فشار وارد نکنید. در صورتی که شی در داخل زخم وجود ندارد، اقدامات زیر را انجام دهید:
۱) درصورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. لباس‌ها را در حد نیاز خارج کنید یا برش دهید تا زخم آشکار شود.
۲) با کف دست یا انگشتانتان و ترجیحا به کمک یک پانسمان استریل یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک مستقیما روی زخم فشار وارد کنید اما زمان را برای پیدا کردن پانسمان تلف نکنید. می‌توانید از مصدوم بخواهید که خودش به طور مستقیم روی زخم فشار وارد کند.
۳) اندام آسیب دیده را بلند کنید و بالاتر از سطح قلب مصدوم نگه دارید تا میزان خون‌ریزی کاهش پیدا کند. در صورتی که مشکوک به شکستگی استخوان هستید، اندام را با ملایمت جابه جا کنید.
۴) در صورت امکان به مصدوم کمک کنید که روی یک پتو دراز بکشد تا در برابر سرما محافظت شود. در صورتی که مشکوک به شوک هستید، پاهای مصدوم را بلند کنید و بالاتر از سطح قلب او نگه دارید.
۵) پانسمان را با یک باند سفت که بتواند فشار کافی وارد کند، محکم کنید. دقت کنید که باند بیش از حد محکم نباشد که گردش خون را مختل کند.
۶) اگر خون‌ریزی همچنان ادامه داشت یک پانسمان دیگر روی اولی قرار دهید. اگر خون به داخل پانسمان دوم نشت کرد، هر دو پانسمان را برداشته یک پانسمان تازه قرار دهید و دقت کنید که فشار دقیقا روی محل خون‌ریزی وارد شود.
۷) با استفاده از یک آویز ویا باندپیچی اندام آسیب دیده را در وضعیت بالاتر نگه دارید.
۸) در صورت وسعت خونریزی با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. علایم حیاتی (سطح پاسخ دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید. به دقت مراقب نشانه‌های شوک باشید و پانسمان‌ها را از نظر نشت خون کنترل کنید. گردش خون را در نواحی پایین‌تر از محل باندپیچی بررسی کنید.
احتیاط
مصدوم را از خوردن آشامیدن یا سیگار کشیدن منع کنید.
هدف از این اقدامات عبارت اند از:
– کنترل خون‌ریزی بدون فشردن شی به داخل زخم
– پیشگیری از شوک و به حداقل رساندن آثار آن
– به حداقل رساندن امکان‌عفونت
– فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان
در صورتی که شی در داخل زخم وجود دارد، اقدامات زیر را انجام دهید:
۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. دو طرف شی داخل زخم را محکم فشار دهید تا لبه‌های زخم در کنار هم قرار گیرند.
۲) اگر اندام مصدوم دچار آسیب شده است این اندام را بلند کنید و بالاتر از سطح قلب مصدوم نگه دارید تا خون‌ریزی کاهش پیدا کند.
۳) در دو سمت شی بالشتک هایی قرار دهید و بدون فشار آوردن روی شی به دور آن باند بپیچید.
۴) با استفاده از یک آویز و یا باند پیچی اندام آسیب دیده را در وضعیت بالاتر نگه دارید تا تورم به حداقل برسد.
۵) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید

### از ضربه به سر تا سوختگی شیمیایی

نویسنده: مریم منصوری
هنگام وقوع حادثه دانستن کمک های اولیه و توانایی انجام آن بدون دستپاچگی می تواند جان افراد را نجات دهد ولی حتی اگر کمک های اولیه نمی دانید با به کار بستن چند نکته اصلی می توانید در ثانیه های اول مفید واقع شوید.
به محض برخورد با کسی که مجروح شده، یا به زمین افتاده، خود را به مجروح رسانده و دیگران را نیز از مجروح شدن فرد مطلع کنید و کمک بخواهید. در اولین فر صت فرد را به مراکز پزشکی برسانید یا اورژانس را خبر کنید. تا رسیدن کمک مراحل زیر ا انجام دهید:
۱- بررسی تنفس
مطمئن شوید شخص مجروح می تواند نفس بکشد. اگر چیزی مانند لخته خون، دندان مصنوعی، گل و لای، مواد غذایی و ماسک پارچه ای جلوی نفس کشیدن او را گرفته سریعاً آنر ا از دهانش خارج و دور کنید. اگر مصدوم پس از باز کردن راه هوایی، باز هم نفس نکشید، شخص به تنفس مصنوعی دهان به دهان احتیاج دارد بنابراین شروع به انجام تنفس مصنوعی کنید.
۲- کنترل خونریزی
در صورت وجود خون ریزی مصدوم را روی زمین بخوابانید. با یک پارچه تمیز روی محل خون ریزی با فشار دهید. اگر محل خون ریزی در گردن یا اطراف دهان است، مطمئن شوید فشار روی محل خون ریزی تنفس را مختل نمی کند. به عنوان مثال برای جلوگیری از خون ریزی طوری گردن فرد را فشار ندهید که باعث خفگی اش شوید.
۳- بررسی هوشیاری
اگر فرد هوشیاری کامل ندارد، یا روی زمین دراز کشیده، در دهانش آب نریزید زیرا موجب خفگی مصدوم می شود. سعی کنید مجروح را به پهلو بخوابانید تا ترشحات و مایعات دهان وی به مجرای هوایی راه پیدا نکند.
۴- ضربه به سر
ضربه به سر، به خصوص همراه با خونریزی گوش، سبب کاهش هوشیاری می شود. فرد جهت را تشخیص نمی دهد و هر لحظه احتمال سقوط وی وجود دارد. به فرد کمک کنید تا بنشیند و تا مطمئن نشدید جای امنی نشسته است، او را رها نکنید.
۵- حمل مجروح
بهترین راه حمل مجروح اگر به گردن و کمرش آسیبی وارد نشده باشد، گذاشتن وی روی پتو یا یک پارچه بزرگ و حمل او با گرفتن گوشه های پارچه است. احتمالاًـ پیدا کردن برانکار یا پتو در محل حادثه سخت است، پس در صورت امکان فرد را بغل کنید ولی حمل مجروح در حالی که دست و پای فرد از دو طرف توسط مردم کشیده می شود، می تواند صدمات شدید به نخاع فرد وارد کند.
۶- آسیب های چشمی
پوست پلک های ما خیلی نازک است و به دنبال هر ضربه ای که به آن وارد شود، عروق وریدیز زیر پلک پاره شده و خون به بافت اطراف می رود و موجب کبودی اطراف چشم می شود. وقتی کبودی اتفاق افتاد، کاری نمی شود کرد و فقط باید صبر کرد تا به مرور زمان خون جذب شده و کبودی از بین برود. کمک هایی که می توانید بلافاصله پس از ضربه انجام دهید:
* روی منطقه ضرب دیده را با گذاشتن کمپرس سرد (قطعات یخ یا غیره)، سرد کنید تا عروق منطقه تنگ شوند و خون ریزی قطع شود.
* حتماً بینایی چشم را بررسی کنید. اگر در مقایسه با چشم سالم مشکل داشت، به پزشک مراجعه کنید.
* اگر علاوه بر ضربه به چشم، جسمی وارد چشم یا پشت پلک شده است، با باز و بسته کردن پلک در آب سعی کنید آن را درآورید.
۷- درد و تورم
بعضی اوقات اتفاقاتی رخ می دهد که نیازمند اقدامات احیا و کمک فوری نیست ولی به خاطر درد و تورم ناحیه آسیب دیده، با خود می گوییم کاش می توانستم کار مفیدی انجام دهم. یکی از این موارد وقتی است که افراد دچار ضربه می شوند و مثلاً دست یا پاهای شان بعد از افتادن، کبود و متورم می شود. اگر آسیب دیدگی دست باشد، با آویران کردن آن، ورم و کبودی کاهش می یابد. اگر هم پای او دچار آسیب شده او را بنشانید و ناحیه آسیب دیده را بلند کرده و چند بالش زیر پا بگذارید. سپس به سرعت با کمپرس سرد منطقه آسیب دیده، درد و تورم را کاهش دهید.
برای کمپرس سرد می توانی چند تکه یخ را داخل کیسه ای بریزید و یا حوله یا پارچه ای را در آب سرد فرو ببرید و هر چند دقیقه آن را عوض کنید. یادتان باشد به ناحیه آسیب دیده فشار وارد نیاورید به مدت ۳۰ دقیقه کمپرس سرد را روی محل بگذارید. با این کار از سرعت جریان خون به ناحیه آسیب دیده کاسته شده و درد و ورم کم می شود.
۸- سوختگی با آتش

به هنگام آتش سوزی اولین چیزی که از اهمیت ویژه ای برخوردار است، حفظ آرامش است سپس اقدامات زیر را انجام دهید:

* حذف عامل سوختگی: با آب سرد آتش را خفه کنید. لباس های مستعد آتش سوزی را درآوردید. از دویدن شخص در حال سوختن جلو گیر کنید.
* بیمار را روی سطحی از بدن که سوختگی وجود ندارد یا کم ترین سطح سوختگی را دارد، بخوابانید.
* هرگز لباس های چسبیده به محل زخم را جدا نکنید.
* توسط آب خنک و تمیز محل سوختگی را شستشو دهید.
* محل زخم را با گاز استریل پانسمان کنید.
* در صورت وخامت سوختگی مصدوم را به اولین مرکز درمانی منتقل کنید.
* در سوختگی با قیر بلافاصله منطقه را با آب سرد خنک کنید. قیر را هرگز برندارید.

۹- سوختگی با مواد شیمیایی

این نوع سوختگی از جدی ترین نوع سوختگی ها است که در سطح کم و عمق زیادتری بردن را دچار سوختگی می کند. اقدامات زیر می تواند به شما در کاهش علایم و درد کمک کند:

* حذف عامل سوختگی: لباس های آلوده را درآورده و محل را با آب فراوان شستشو دهید.
* درمان سوختگی: درمان این نوع سوختگی عبارت است از شستشوی ناحیه با آب فراون حداقل به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه و سپس اقدامات درمانی که همانند سوختگی با حرارت انجام می شود.
*انتقال مصدوم: مصدوم را در صورت امکان به اولین مرکز درمانی منتقل کنید.

تذکر: در صورت سوختگی چشم با مواد اسیدی و قلیایی شستن چشم ها با حجم زیاد و جریان آرام آب روی چشم بسیار مهم است. می توانید چشم مصدوم را زیر جریان آرام شیر آب بگیرید و یا آنیکه سر مصدوم را در یک ظرف آب فرو برده و از او بخواهید که چشم هایش را باز و بسته کند. این کار در مورد سوختگی با مواد قلیایی (آهک، بیکربنات سدیم و پتاسیم) به مدت حداقل ۲۰ دقیقه و در سوختگی با مواد اسیدی (جوهر نمک، اسیدسولفوریک)به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه لازم و ضروری است. اگر چشم ها در اثر درد شدید بسته شده بود، با ملایمت ولی قاطعانه چشم ها را باز کرده و آن را شستشو دهید، سپس آنها را با یک بانداژ به صورت شل بسته و مصدوم را به مرکز درمان انتقال دهید.

* چنانچه در تماس اتفاقی با گاز اشک آور قرار گرفتید توجه داشته باشید: گاز مذکور در اثر حرارت آتش، اکسیده و بی اثر می شوند بنابراین روشن کردن فندک یا یک کاغذ آتش گرفته سبب می شود که اثر این گازها روی شما کمتر شود.

- این گازها سنگین تر از هوا هستند و بیشتر نزدیک به زمین قرار می گیرند. بنابراین ایستادن بهتر از نشستن و خوابیدن روی زمین است. سعی کنید به سطوح بالاتر مانند بالای ساختمان، دیوار یا تپه بروید.
- استفاده از یک دستمال آغشته به سرکه سیب یا آب لیمو جلوی دهان و بینی هم تاحدودی مؤثر است.
- هیچ گاه لباس خود را روی سرتان نکشید. این گازها در لباس شما مانده و اثر بیشتری روی چشم ها و پوست صورت شما خواهند گذاشت.
- اگر لنز چشمی دارید، آن را خارج کنید.
- آگاهانه و مکرر پلک بزنید تا اشک چشم مواد شیمیایی را زودتر از چشم شما بزداید.
- از مالش چشم و پوست جداً خودداری کنید.
- پوست و چشم را با مقدار زیادی آب سرد و بدون استفاده از مواد شوینده و تمیز کننده بشویید.
- هر قسمت بدن را جداگانه بشویید و مراقب باشید که آب از اندام آلوده به قسمت های دیگر بدن جاری نشود و سپس دوش بگیرید اما در وان حمام نخوابید.
- از آب داغ استفاده نکنید . آب داغ موجب باز شدن منافذ پوست و بیشتر شدن اثر این مواد بر پوست می شود.
- از کرم های روغنی و ضدآفتاب برای تسکین استفاده نکنید چون سبب بیشتر شدن اثر این مواد بر پوست می شوند.
- شستشوی پوست تحریک شده با شیر هم مؤثر گزارش شده است.
- در موارد تحریک گلو و حلق می توانید از شربت معده آلومینیوم ام.جی استفاده کنید. مقداری شربت را با آب مخلوط کرده و با آن قرقره کنید و یا شربت را کمی در دهان نگاه داشته و سپس فرو دهید.

منبع: روزنامه سلامت - شماره ۲۲۵

### کمک های اولیه در برق گرفتگی

در برخورد با فرد برق گرفته ابتدا باید اطمینان حاصل کنید که برق قطع شده و مصدوم به منبع جریان متصل نیست . تعداد تنفس و ضربان قلب فرد مصدوم را کنترل کنید و در صورت لزوم ، احیای قلبی تنفسی را انجام دهید ؛ و اما بعد :

ـ از تماس با بدن شخص برق گرفته و یا البسه اش ، به خصوص در نقاط مرطوب ، خودداری کنید .

ـ در صورت امکان جهت احتیاط بیشتر بهتر است هنگام جدا کردن شخص از سیم و یا هر وسیله برقی دیگر ، روی وسیله ای عایق و خشک بایستید ، اگر شخص به سیم رادیو ، تلویزیون و اتو چسبیده باشد ، می توان پریز را بیرون کشید .

ـ پس از قطع برق و جدا کردن بیمار از سیم یا وسیله ی برقی ، در صورت قطع تنفس ، باید به وی تنفس مصنوعی داده و اگر لازم باشد ، این عمل برای ساعت ها ادامه یابد تا تنفس عادی به بیمار بازگردد .

ـ اگر آثار پریدگی رنگ ، اختلال نبض ، نامنظم شدن تنفس ، به هم خوردن دندان ها ، سرد شدن بدن و بی هوشی دیدید ، اینها می تواند علایم شوک باشد . لذا باید فوراً مصدوم را توسط آمبولانس به بیمارستان انتقال داده و در حین این عمل ، وی را به پشت بخوابانید ؛ به نحوی که سرش پایین تر از بدن قرار گیرد و پاها حداقل ۳۰ سانتی متر بالاتر از سر قرار داشته باشد .

ـ بدن مصدوم را باید به وسیله ی کیسه آب گرم ، پتو یا لباس ، گرم نگه داشت و البسه تنگ را در اطراف گردن ، سینه و کمر شل کرد . هوای تازه نیز باید به قدر کافی به بیمار رسانده شود .

ـ سوختگی ناشی از جریان برق باید سریعاً پانسمان شود . در هر صورت رساندن شخص آسیب دیده به بیمارستان و یا در صورت امکان ، احضار پزشک به محل حادثه جهت معاینه وی ضروری است .

ـ توجه کنید در فرد دچار برق گرفتگی احتمال آسیب مهره های گردنی و متعاقباً فلج اندام ها بسیار زیاد است ؛ پس در حمل و نقل مصدوم تلاش کنید هیچ گونه حرکتی به سر و گردن وی داده نشود .

منبع: روزنامه سلامت - شماره ۲۲۵

### ایمنی در برابر آلودگی های شیمیایی

بهداشت حرفه‌ای از زمانهای قدیم در حرفه‌های مختلف مطرح بوده است اما در قرن بیستم با پیشرفت تکنولوژی و صنعتی شدن جهان، این علم عمدتاً در بیماریها و سوانح ناشی از صنعت خلاصه شد بنحوی که امروزه بعنوان دومین علل مرگ و میر در جهان صنعتی محسوب می‌شود. طبق آمار بدست آمده در ایران نیز در هر دقیقه ? نفر دچار سانحه می‌شوند. با توجه به این موضوع، اهمیت آموزش بهداشت حرفه‌ای در پیشگیری و کاهش عوارض فردی، اجتماعی و اقتصادی ناشی از بیماریها و سوانح محیط کار بسیار مهم بنظر می‌رسد. در زیر به طور مختصر اشاره‌ای به بیماریهای ناشی از عوامل شیمیایی محیط کار و اقدامات احتیاطی جهت پیشگیری از عوارض ناشی از آنها می‌نماییم.

بیماریهای ناشی از عوامل شیمیایی

این بیماریها و سوانح بر حسب راه ورود به بدن انسان به سه دسته طبقه‌بندی می‌شوند: الف- بیماریهای دستگاه گوارشی که با ورود مواد شیمیایی از راه دهان مثل سیانورها، ارسنیک، فسفر، اسیدها و غیره ایجاد می‌شود. ب- بیماریهای دستگاه تنفس ناشی از گرد و غبار که به «پنوموکونیوزها» یا بیماریهای ریوی معروف هستند. ج- بیماریهای پوستی مانند جذب ترا اتیل سرب، فنل، تی ان تی و غیره.

اقدامات احتیاطی جهت پیشگیری از عوارض ناشی از مواجهه با عوامل شیمیایی در آزمایشگاه

- ?آگاهی شما از خطرات ناشی از مواد شیمیایی و نحوه پیشگیری از این خطرات اهمیت زیادی دارد.
- ?برای آگاهی از خطرات مواد شیمیایی و به کارگیری اقدامات احتیاطی در هنگام کار با آنها برچسب روی مواد شیمیایی و برگه اطلاعات ایمنی و بهداشتی این مواد را مطالعه کنید.
- ?به دستورالعمل‌ها، توصیه‌ها، نکات احتیاطی ذکرشده بر روی برچسب‌های مواد شیمیایی توجه کنید و آنها را به کار گیرید.
- ?بررسی کنید که آیا امکان دارد بتوان از موادی که ایمن‌تر هستند و خطر کمتری دارند استفاده کرد؟
- ?محل کار خود را همیشه منظم و مرتب نمایید و محل نگهداری ظروف مواد شیمیایی با برچسب‌های مناسب و قابل رویت مشخص باشد.
- ?مواد شیمیایی فرار و قابل اشتعال را تفکیک نموده و دور از میزکار خود قرار دهید.
- ?از اقدامات کنترلی موجود مثل تهویه و ... که برای کنترل بخارات ناشی از مواد شیمیایی تعبیه شده‌اند بطور کامل استفاده کنید.
- ?هرگونه نقص و اختلال در سیستم تهویه، تجهیزات حفاظت فردی و غیره را سریعاً گزارش کنید.
- ?از ماسک‌های تنفسی و دیگر تجهیزات حفاظتی خود (مثل دستکش‌ها و) ... استفاده کنید و آنها را در یک محل تمیز نگهداری کنید.
- ??تجهیزات حفاظتی خود (مثل ماسک‌ها و دستکش‌ها و) ... را تمیز نگهداشته و مطمین باشید که برای شما اندازه و متناسب هستند.
- ??در مکان‌هایی که مواد شیمیایی وجود دارند از خوردن و استعمال دخانیات خودداری کنید.
- ??از استفاده بیش از حد و غیرضروری مواد شیمیایی خودداری کنید، درب ظروف مواد شیمیایی را محکم ببندید تا از تبخیر و رها شدن آنها در فضا جلوگیری کنید.
- ??پارچه‌ها و کهنه‌های آغشته به مواد شیمیایی را از اطراف محل کار جمع‌آوری کنید.
- ??حتی الامکان از تماس پوستی با هر نوع ماده شیمیایی خودداری کنید و از تجهیزات حفاظتی مثل دستکش، عینک و پیشبند و ...استفاده کنید.
- ??هیچ گاه از مواد شیمیایی (مثل تینر، بنزین و) ... برای تمیز کردن رنگ‌ها و آلودگی‌های دیگر از روی پوستتان استفاده نکنید.
- ??در برخی موارد با بازکردن درب پنجره می‌توانید از تهویه طبیعی برای کنترل بخارات مواد شیمیایی استفاده کنید.
- ??از ورود افراد متفرقه و غیرحرفه‌ای به محیط کار و نگهداری مواد شیمیایی ممانعت بعمل آورید.
- ??پس از کار با مواد شیمیایی و قبل از خوردن، سیگار کشیدن و ... دستهایتان را بطور کامل بشویید.

- ??در محل‌هایی که مواد شیمیایی حاوی کلر وجود دارد از انجام فعالیت‌هایی مثل حرارت‌دهی، جوشکاری و ... خودداری کنید چرا که گازهای فوق‌العاده سمی منتشر خواهد شد.
- ??هیچگاه لباس کار خود را برای شستشو به خانه نبرید چرا که با این کار اعضای خانواده خود را نیز در معرض آلودگی‌های محیط کار قرار می‌دهی

## کمکهای اولیه (شوک)

دستگاه گردش خون شامل قلب به عنوان پمپ‌کننده شبکه عروق خونی و خون می‌باشدکه وظیفه آن رساندن خون حاوی اکسیژن و مواد غذایی به سلول‌های بدن می‌باشد.

تعریف:

کاهش علایم حیاتی بدن به دلایل مختلف بلافاصله بعد از آسیب و یا با تأخیر که بر اثر ناتوانی دستگاه گردش خون در رساندن کافی به اعضای بدن، ایجاد می‌شود را شوک گویند که از یک ضعف تا یک وضعیت کشنده بر اثر آسیب شدید، متغیر است. در این حالت چون خون کافی به اعضای بدن نمی‌رسد، بدن شروع به مقابله با وضع موجود (کاهش خون‌رسانی) می‌کند. دفاع بدن در این حالت به صورتی است که باید حداکثر خون به اعضاء حیاتی مثل مغز و قلب رسیده و در مقابل به اعضاء کم اهمیت‌تر مثل پوست، روده و عضلات خون کمتری برسد زیرا که سلامت قلب و مغز ضروری‌تر است و" در حقیقت شوک دفاع بدن در برابر کاهش خون‌رسانی است".

این اختلال به سه دلیل می‌تواند بروز و یا پیشرفت کند:

. ?کاهش قدرت قلب. ? تغییر ناگهانی قطر رگ‌های خونی. ? ناکافی بودن حجم مایع داخل عروقی

تقسیم‌بندی انواع شوک

شوک ناشی از کاهش حجم خون (هایپوولمیک)

- خونریزی
- از دست رفتن مایعات

غیرخونریزی مثل اسهال و استفراغ

شوک توزیعی

- شوک عصبی
- شوک روانی (غش)
- شوک عفونی
- شوک آنافیلاکتیک

شوک قلبی

- سکته قلبی
- انسداد داخل یا خارج قلبی گردش خون

. ?شوک کاهش حجم خون(هایپوولمیک)

٪ ??وزن بدن انسان را مایعات تشکیل می‌دهد. از بین رفتن٪ ?? این حجم با مکانیسم‌های جبرانی، جبران می‌شود ولی اگر حجم خون در گردش ??-??، درصد کاهش یابد، مکانیسم‌های جبرانی قادر به جبران نبوده و شوک هیپوولمیک رخ می‌دهد. این نوع شوک از شایع‌ترین علل شوک می‌باشد که می‌تواند به عللی مثل اسهال، استفراغ، تعریق شدید، کم آبی، خونریزی داخلی و خارجی، سوختگی وسیع و وقایع حاد داخل شکم مثل پاره شدن آپاندیس ایجاد شود.

. ?شوک ناشی از اختلال کارکرد قلب(کاردیوژنیک):

شایع‌ترین علت آن بیماری‌هایی نظیر سکته قلبی، صدمات قلبی، پرفشاری عروقی در ریه، تنگی دریچه آیورت می‌باشد که-??? ??درصد بیماران دارای شوک قلبی می‌میرند.

. ?شوک ناشی از تغییرات قطر عروق(وازوژنیک):

در این شوک، جریان خون بافت‌های بدن طبیعی بوده ولی به دلیل ترشح واسطه‌های شیمیایی که منجر به اختلال در نفوذپذیری و انقباض عروق می‌شود، حجم خون در گردش کم به نظر می‌رسد. این نوع شوک بر اثر عوامل زیر ممکن است بروز کند:

الف) شوک عصبی(نوروژنیک)

بر اثر آسیب‌های نخاعی، ضربه محکم به ستون فقرات یا سر و ایجاد درد و درک آن توسط سیستم عصبی و نهایتاً گشاد شدن ناگهانی عروق و سقوط شدید فشارخون، ایجاد می‌شود.

ب) شوک روانی(سایکوژنیک)

به علت اختلال موقت و گذرای خون‌رسانی به مغز برای چند لحظه ایجاد می‌شود مثل شنیدن خبر ناگهانی، خستگی مفرط، ایستادن طولانی و ....

ج) شوک عفونی( سپتیک)

شایع‌ترین و مهم‌ترین نوع شوک وازوژنیک است که ارگانیسم‌های بیماری‌زا با آزاد کردن سم در تمام بافت‌های بدن از طریق افزایش نفوذپذیری عروق و اتساع آنها و اختلال در کارکرد قلب، موجب بروز این شوک می‌شوند. مرگ و میر در شوک عفونی پیشرفته زیاد است(حدود ?? درصد) که اکثراً به دلیل کاهش شدید فشارخون و نارسایی چند عضو اتفاق می‌افتد.

د) شوک حساسیتی(آنافیلاکتیک)*

علایم شوک:

در مراحل مختلف شوک و انواعی از شوک نظیر شوک عفونی یا حساسیتی نشانه‌ها و علایم متفاوتند ولی به طور کلی علایم شوک عبارتند از :

رنگ‌پریدگی پوست- پوست سرد و مرطوب- نبض تند و ضعیف- تنفس تند و سطحی- کاهش فشارخون(علامت دیررس)- کاهش درجه حرارت بدن- مردمک‌های گشاد- تهوع و استفراغ- اضطراب- بی‌قراری- کاهش سطح هوشیاری یا بیهوشی- تشنگی- گیجی و منگی.

کمک‌های اولیه :

بهترین درمان شوک پیشگیری از آن است. بنابراین اگر برای کسی حادثه‌ای اتفاق افتاده (مثلاً تصادف کرده) که احتمال می‌دهید دچار شوک شود ولی هنوز علایم شوک را نشان نمی‌دهد، با این حال اقدامات درمانی شوک را در مورد وی اجرا کنید تا دچار شوک نشود.

این اقدامات عبارتند از :

- ?کنترل و باز نگه داشتن راه‌های هوایی مصدوم و جلوگیری از آسپیره کردن مواد استفراغی.
- ?دادن اکسیژن.
- ?کنترل خونریزی.
- ?آتل‌بندی محل شکستگی.
- ?مریض را به پشت دراز کرده و پاهایش را حدود ??- ?? سانتی‌متر بلند کنید. نکته مهم اینکه اگر با این کار تنفس مصدوم مشکل شد فوراً پاها را پایین بیاورید و یا اگر احتمال شکستگی پا یا ستون فقرات می‌رود، پاها را بلند نکنید.
- ?جلوگیری از دفع حرارت بدن مصدوم به وسیله پیچیدن وی درون پتو یا لحاف یا هر چیز مشابه آن، توجه داشته باشید که با حرارت خارجی (بخاری) مصدوم را گرم نکنید.
- ?درصورتی که مصدوم بیهوش نبوده و استفراغ ندارد به او مایعات بدهید.
- ?کنترل علایم حیاتی را هر ? دقیقه یک بار به عمل آورید.

واکنش حساسیتی شدید (شوک آنافیلاکتیک)

اغلب مردم فکر می‌کنند حساسیت تنها باعث التهاب، خارش یا دیگر مشکلات کوتاه مدت می‌شود که با رفع عامل ایجادکننده برطرف می‌گردند ولی واکنش‌های شدیدتری به بعضی مواد خوراکی یا تزریقی وجود دارد که شوک آنافیلاکتیک نامیده می‌شود. این شوک می‌تواند در عرض چند دقیقه یا حتی چند ثانیه ایجاد شده و اگر فوراً درمان نشود می‌تواند به مرگ بیانجامد. بعضی خوراکی‌های خاص مانند آجیل، صدف، ماهی یا بعضی داروها مانند پنی‌سیلین خوراکی، نیش زنبور عسل یا زنبور قرمز، تزریق داروهایی مانند پنی‌سیلین یا واکسن کزاز می‌توانند در افراد حساس باعث واکنش‌های شدید و سریع شوند. تقریباً یک درصد مردم حساسیت شدیدی نسبت به نیش حشرات دارند.

پاسخ حساسیتی شدید (شوک آنافیلاکتیک) زمانی ایجاد می‌شود که فرد با ماده حساسیت‌زایی برخورد کند و قبلاً نیز سابقه برخورد با آن را داشته و بدن فرد آن را به عنوان مهاجم بشناسد. در این صورت پادتنی به نام IgE تولید می‌گردد. سپس پادتن‌ها و دفاع میزبان با ماده حساسیت‌زا که برای بار دوم وارد بدن شده، برخورد کرده و مواد شیمیایی(مانند هیستامین) آزاد می‌شوند. این مواد در ریه‌ها، عروق خونی، روده‌ها و پوست اثرات ناخوشایندی را ایجاد می‌کنند. این شوک یکی از شرایط تهدیدکننده حیات به شمار می‌آید.٪ ??-??. مرگ‌های ناشی از شوک آنافیلاکتیک به علت ناتوانی در تنفس می‌باشد و علت آن تورم و انسداد راه‌های هوایی است. علت دوم این مرگ‌ها (حدود.٪ ?? مرگ‌ها)، شوک است که به علت کافی نبودن خون در گردش می‌باشد.

علایم و نشانه‌های شوک آنافیلاکتیک:

سرفه، عطسه، خس‌خس صدا تورم صورت، زبان و دهان تنفس دشوار تهوع و استفراغ سفتی و تورم گلو سرگیجه

خارش و سوزش شدید انقباض عضلات شکم(کرامپ شکمی)

بثورات یا کهیر پوستی متمایل به آبی شدن (سیانوز) اطراف لب‌ها و دهان

در شوک حساسیتی علاوه بر انجام سایر کمک‌های اولیه شوک، تزریق آدرنالین(اپی‌نفرین) توسط امدادگران مجاز است.

## کمکهای اولیه – ایست قلبی

ایست قلبی:

توقف ناگهانی قلب یکی از فوریت‌های امدادی بوده که اگر در همان موقع بتوان بیمار را نجات داد، حیات او تجدید می‌گردد.

علل:

بیماریهای قلبی و عروقی، ضربه به قلب، داروهای محرک، غرق‌شدگی، خفگی، برخی بیماریها، بیهوشی، شوک، خونریزی، برق‌گرفتگی و ... از علل ایست قلبی می‌باشند.

علایم:

مردمک‌های گشاد، اختلال تنفسی یا قطع تنفس و نبض، خاکستری رنگ شدن پوست، عدم وجود نبض در ناحیه گردن

روش تشخیص:

برای این کار از نبض ناحیه گردن استفاده می‌شود ??-?. ثانیه برای یافتن نبض تلاش کنید، اگر نبضی احساس نکردید به معنای ایست قلبی است.

کمک‌های اولیه: ماساژ قلبی

ماساژ قلبی عبارت است از فشار منظم و موزونی که بوسیله کف دو دست در بزرگسالان، کف یک دست در کودکان و دو انگشت در نوزادان روی دیواره جلویی قفسه سینه وارد می‌شود.

نحوه انجام ماساژ قلبی:

. ?محل ماساژ را معین کنید.

در بالغین و اطفال دو انگشت بالاتر از انتهای استخوان جناغ سینه و در شیرخواران زیر یک سال یک سانتی‌متر پایین‌تر از خطی که دو نوک سینه را به هم وصل می‌کند روی استخوان جناغ سینه.

. ?پاشنه یک دست را در محل مشخص شده جهت انجام ماساژ قرار داده و دست دیگر را روی دست اول قرار دهید، سپس انگشتانتان را در هم فرو کنید. نباید نوک انگشتانتان با سینه مصدوم در تماس باشد.

. ?در حالیکه دستها کاملاً عمود بر بدن مصدوم بوده و آرنج‌ها کاملاً صاف می‌باشد قفسه سینه او را به نرمی و آرامی به سمت داخل فشار دهید. از فشارهای تیز و سریع بپرهیزید.

احیا قلبی و ریوی (Cardio Pulmonary Resuscitation) C.P.R

در صورت ایست قلبی و تنفسی، همزمان اقدام به انجام تنفس مصنوعی و ماساژ قلبی همراه با هم می‌کنیم که به این عمل CPR گویند.

عملیات CPR در سه مرحله انجام می‌شود:

A: Air way ایجاد راه هوایی باز)? (

B: Breathing برقراری تنفس مناسب)? (

C: Circulation برقراری جریان خون مناسب)? (

موارد) ? (و) ? (در فصلنامه شماره سه توضیح داده شد.

CPR در بزرگسالان به روش یک نفره و دو نفره انجام می‌گیرد به این صورت که بعد از تشخیص قطع تنفس و ایست قلب از طریق روشهای تشخیصی گفته شده، باید بلافاصله بعد از بازکردن راه هوایی (A) اقدام به تنفس مصنوعی (B) و ماساژ قلبی (C) توأم نمود.

CPR یک نفره:

خلاصه عملیات CPR توسط یک امدادگر به ترتیب زیر است:

. ?از بیهوش بودن مصدوم اطمینان حاصل کنید.

. ?درخواست کمک نمایید.

. ?راه هوایی را باز کنید.(A)

. ?تنفس مصدوم را برقرار کنید.(B)

. ?در صورت ایست تنفسی، دوبار تنفس مصنوعی بدهید.

. ?نبض سرخرگ کاروتید(گردنی) را کنترل کنید.

. ?در صورت ایست قلبی ??، بار ماساژ قلبی بدهید.(C)

. ?سپس دو بار تنفس بدهید. این چرخه را بصورت دو بار تنفس مصنوعی و ?? بار کمپرس قلبی به مدت یک دقیقه (یعنی ? بار تنفس و ماساژ) ادامه دهید.

. ?در دقیقه اول و پس از آن، هر سه دقیقه یک بار نبض کاروتید را بررسی کنید. به محض برقراری ضربان قلب، ماساژ قلبی را متوقف کرده و تنها به تنفس مصنوعی با سرعت ?? بار در دقیقه بپردازید.

. ??به محض برقراری تنفس طبیعی، تنفس مصنوعی را قطع کرده و مصدوم را در وضعیت بهبودی قرار دهید.

. ??اگر تنفس و ضربان قلب مصدوم برقرار نشد، CPR را تا رسیدن پزشک ادامه دهید.

CPR دو نفره:

خلاصه عملیات CPR با دو امدادگر به ترتیب زیر است:

. ?دو امدادگر در طرفین مصدوم زانو می‌زنند. امدادگر اول که مسیول تنفس مصنوعی است بالای سر مصدوم قرار می‌گیرد. امدادگر دوم که مسیول ماساژ قلبی است، لباس مصدوم را کنار زده و دستهایش را در موقعیت صحیح روی جناغ سینه قرار می‌دهد.

. ?امدادگر اول با صدا زدن و تکان دادن مصدوم از بیهوشی و ایست تنفسی او اطمینان حاصل می‌کند. سپس راه تنفس را باز کرده و دو بار تنفس مصنوعی می‌دهد. پس از آن نبض شریان کاروتید را آزمایش کرده و در صورت ایست قلبی به امدادگر دوم فرمان شروع ماساژ قلبی را می‌دهد.

. ?امدادگر دوم ماساژ قلبی را با سرعت ?? بار در دقیقه شروع می‌کند.

. ?امدادگر اول بدون وقفه یک بار تنفس می‌دهد و امدادگر دوم نیز بدون وقفه ? بار ماساژ قلبی می‌دهد و این چرخه (یک بار تنفس و پنج بار ماساژ قلبی) به مدت یک دقیقه ادامه یابد.

امدادگر اول باید در ضمن انجام ماساژ قلبی توسط همکارش، نبض شریان کاروتید را بررسی کند و از مؤثر بودن ماساژ قلبی اطمینان حاصل کند. اگر همزمان با ماساژ قلبی، نبض کاروتید حس نشد ممکن است اشکال در نحوه قرارگیری مصدوم یا نقطه وارد آمدن فشار یا نیرو کم امدادگر باشد که هریک از این اشکالات باید سریعاً برطرف شود.

نکته) ? اگر مصدومی تنفس می‌کند ولی تنفس او دچار اشکال است، می‌توانید به او تنفس مصنوعی بدهید اما تا زمانیکه قلب ضربان دارد هرچند ضعیف و نامنظم، هرگز نباید اقدام به ماساژ قلبی کرد، چون این کار ممکن است ایست کامل قلب را در پی داشته باشد.

نکته) ? برای اطمینان از ایست قلبی از نبض گردنی استفاده کنید. استفاده از نبض سرخرگهای محیطی در ناحیه مچ دست یا بازو می‌تواند باعث اشتباه شود، چون نبض این شریان‌ها حتی در شرایطی که قلب هنوز می‌تپد، ضعیف و غیرقابل لمس می‌باشند.

نکته) ? به دلیل اهمیت ماساژ قلبی، ضرورتی ندارد که در حین تنفس مصنوعی، انجام ماساژ قلبی متوقف شود زیرا ماساژ قلبی تنها درصدی از کار قلب را ایجاد می‌کند.

نکته) ? در اطفال کمتر از ? سال CPR همواره یک نفره بوده و نسبت آن(تنفس مصنوعی و ماساژ قلبی) یک به پنج می‌باشد.

خطاها و عوارض CPR:

ممکن است هنگام دادن تنفس، دهان امدادگر کاملاً دهان مصدوم را نپوشانده باشد و در نتیجه قسمت اعظم هوا به جای ورود به ریه‌ها وارد محیط اطراف شود.

به علت غفلت از وضعیت دادن به سر و چانه مصدوم مجاری هوایی بسته شوند و قسمت اعظم هوا وارد مری شود و اتساع معده عاملی جهت تحریک استفراغ و ورود آن به مجاری هوایی (آسپیراسیون) و خفگی مصدوم شود.

اگر تنفس بیش از حد قوی و سریع باشد خود امدادگر دچار خستگی، سردرد و سرگیجه خواهد شد.

شکستگی ترقوه، دنده‌ها و جناغ سینه در اثر فشارهای تیز و خشن.

پارگی کبد و خونریزی داخلی بر اثر زیاد پایین قراردادن کف دست، موقع ماساژ قلبی.

## هنر زنده ماندن قبل از زلزله

نویسنده: مهندس علیرضا سعیدی

تا به حال مطالب بسیار زیادی را درباره اینکه چگونه خود را برای زلزله آماده کنیم دیده و خوانده اید. متاسفانه بسیاری از این مطالب ترجمه ای صرف از بخشی از متون آموزشی است که در کشورهای پیشرفته همچون امریکا و ژاپن در اختیار مردم آن کشورها قرار میگیرد ؛ این آموزشها با آنکه بسیار تخصصی میباشد اما بدلیل آنکه شرایط و نیز سطح ایمنی ساختمانها در کشورهای مذکور با سطوح ایمنی و نحوه اجرایی ساختمان سازی در کلان شهر ها ما خصوصا تهران هماهنگی ندارد ؛ لذا قابلیت اجرائی آن بسیار محدود و گاه غیر ممکن است . در این خصوص گروه امداد و نجات موج پیشرو اقدام به تهیه دستور العمل جامعی برای مردم ایران نموده است که هموطنان عزیزمان بتوانند با آشنایی مقدماتی با زلزله و نیز بحرانهای پس از آن در ایران ؛ خود را برای رویارویی با زلزله آماده سازند. بی گمان تلاش ما برای این است که این دستورالعملها هر دوره کاملتر شده و در هر سال بصورت کتابچه ای با اطلاعات جدیدتر با آخرین پژوهشهای بعمل آمده ؛ به روز رسانی و در اختیار شما هموطن گرامی قرار بگیرد. - آشنایی با علائم وقوع زلزله همواره وقوع زلزله با یکسری علائم هشدار دهنده همراه است که در صورت توجه به چنین علائمی می توانیم از خسارات جانی و مالی که زلزله همواره بر جای می گذارد به میزان قابل ملاحظه ای بکاهیم . ما در اولین گام سعی داریم شما را با بخشی از این علائم که غیر تخصصی بوده و هر هرکدام از ما می تواند انرا شناسایی نماید اشنا نماییم

قسمت اول پیش نشانگرها

•گاه حرکت گسلها موجب می گردد که در لایه های از زمین که سفره های آب زیر زمینی را در خود نگه میدارند شکستهایی ایجاد گردد که در اثر آن گاه دو یا چند سفره آب زیر زمینی با همدیگر ارتباط برقرار میکنند در این حالت بروز اتفاقات زیر را شاهد خواهیم بود

۱-دمای آب چشمه ها و قنوات و چاهها کاهش و یا افزایش ناگهانی پیدا میکند

۲-چاهها و قنوات از نظر طعم ومزه دچار تغییراتی محسوس میگردد

۳-در حجم و مقدار آب دهی قنوات ؛چشمه ها و سطح آب در چاهها فزایش و یا کاهش محسوسی بوجود میاید

•پیش از وقوع زلزله های ادواری شکافهایی در سنگها و پوسته زمین به وجود می آید که همگی در جهت خاصی هستند و بعد از وقوع زلزله شکافهای حاصل از زمین لرزه دقیقا در امتداد شکافهای قبل از وقوع آن امتداد میابد لذا توجه به شکافهای ناگهانی که طی چند دقیقه تا چند روز در سطح زمین خصوصا در مناطقی که بروی گسل های فعال قرار دارند بوجود میاید میتواند به پیش بینی زلزله کمک فراوانی نماید . در زلزله بم گزارشاتی از صداهای عجیب که از زمین شنیده میشده است موید این مطلب میباشد که

صـدای ایجـاد ترکها حتی در اعماق زمین گاه همچون بم قابل شـنیدن بوده و میتوانـد قبل از حـدوث زلزله بعنوان یک پیش نشانگر مهم مورد توجه باید قرار بگیرد

•معمولا- حیوانـات قادر به درک امواج P هسـتند این امواج که تنها در جامـدات منتقل می گردنـد دارای سـرعت بیشتری نسـبت به امواج دیگر بوده و لذا این امواج چند ثانیه زودتر از امواج مخرب زلزله که به آن امواج S میگوئیم به ما میرسند و این امواج معمولا بروی حیوانـات تـاثیر بیشتری داشـته لـذا حیوانـات قبل از وقوع زلزله بطور غریزی از خود در برابر درک این امواج یکسـری واکنش خـاص نشـان میدهنـد این رفتارها در حیوانات اهلی همچون خر و الاغ و خرگوش فرار به سوی سـر بالایی میباشـد . آنان هیچگاه به سمت سراشـیبی حرکت نمیکننـد و در مـاهی هـا مرگ گروهی و بی دلیـل و در پرنـدگان اهلی همچون اردک و غـاز که در مسـیر تـابش امـواج مـاوراء صوت قرار گرفته انـد سوختگی در امحـا و احشـای داخلی و مرگ گزارش شـده است .حیوانـاتی که در منزل نگهـداری میشونـد همچون سـگها، به شـدت پارس میکننـد و مضـطرب میگردند و گربه های خانگی با جمع کردن بدن به صورت گلوله و یا انداختن خود در داخل ظرفهای گود همچون سطل آشغال رفلکس نشان میدهند .

•در خصوص علائم غیر طبیعی همچون مشاهـده شـدن اشیاء نورانی در شبهای قبل از زلزله نیز گزارشات زیادی دریافت شده این اشیاء در جهت جنوب حرکت کرده و به ناگهان به سـمت شرق تغییر مسیر میدهند * ( * ) (هرچند این چنین علائمی هنوز در هیچ مجمع علمی مـورد تائیـد واقع نگردیـده اسـت امـا بـا تـوجه به تکرار آن در ایران تـوجه به آن به نظر مولـف الزامی میباشـد . برای اطلاعات جامع تر در خصوص مشاهـده نورهای غیر طبیعی قبل از وقوع زلزله میتوانید به روزنامه ایران به تاریخ ۲۳ دی ماه ۱۳۸۲ در صفحه ۴ مراجعه فرمائید. )

قسمت دوم نشانگرها یا علائم منتهی به زلزله

پس از آشـنایی بـا پیش نشانگرهـا میرسیم به علام منتهی به وقوع زلزله که در حقیقت این علائم با ورود موج اصـلی ( S ) زلزله به منطقه ؛ مشاهـده میگردد و همواره پس از مشاهده آنها تنها چند ثانیه وقت برای شـما باقی است که شاید با پناه بردن به زیر یک میز محکم یا کنجی از اطاق یا نقطه ای امن بتوانیـد جان خود را نجات دهید . شاهدان زیادی پس از زلزله گفته اند که در آغاز زلزله با صـدایی عجیب روبرو شده اند. بله درست است در ابتدا معمولا صدای نامتعارف شـنیده میگردد ، در زلزله های بزرگ ابتدا صدای عجیبی همچون زوزه باد و حرکت درختان و برگها و سـپس صدای ضـعیف شـیشه های منزل شـنیده میشود و به سرعت لرزش های اولیه که معمولا با شدت بالا نیسـتند آغاز میگردد و پس از آن موج اصلی با مدت زمان چند ثانیه ای و پس از آن پس لرزه هایی با شدت پائین و سـپس اتمام زلزله ! عزیزان من گاهی این چند لحظه ، چند دقیقه و حتی همچون بم چند ساعت است ، به صورتی که خود پیش لرزه ها را ما با زلزله اصـلی اشتباه میگیریم ، بم در ساعات پایانی شب دو بار لرزیده بود اما عزیزان ما یا با بی توجه به آن در منازل خود خوابیدند و یا چند ساعتی را که سرمای بیرون به آنها امکان تحمل داده بود را در حیاطها ماندند و به داخل باز گشته ، خوابیدنـد ! ..... پس اول از همه اگر زلزله کوچکی را تجربه کردید فراموش نکنید که ممکن است موج اصـلی در راه باشد مکان هـای امن خـانه را که برایتـان توضـیح خواهم داد برای استراحت در نظر بگیریـد حتما با هوشـیاری بخوابیـد اگر امکان خوابیـدن در حیاط را دارید به عنوان یک تفریح هم شده شبی را با عزیزانتان در حیاط بیدار بمانید البته توجه کنید که از آوار دیوارهای حیاط و خود ساختمان ایمن باشید .

ایمن سازی سازه ای و غیر سازی

الف – ایمن سـازی سـازه و بنا ساختمانی که در آن زنـدگی میکنیم از طراحی تا اجرای آن میبایست تابع اصول مهندسـی ساختمان بـوده و در تمـامی مراحـل اجرای آن از نیروهـای متخصـص اسـتفاده گردد و بر نحـوه اجرای آن نیز همـواره نظـارتی دقیـق توسـط مهندسان ناظر تایید صلاحیت شده صورت بگیرد . متاسفانه اغلب ما در منازلی زندگی میکنیم که خود بر نحوه طراحی و اجرای آن نظـارتی نداشـته و از میزان ایمنی آن در برابر زلزله آگـاه نیستیم . گاهی ما با برداشت دیوارها برای بازسازی منزل قـدیمی خود و یا باز نمودن پنجره ایی در دهانه هایی که بادبنـدها در آن اجرا شـده است ناخواسـته به تضـعیف سازه خود اقـدام میکنیم . ایمن سازی یعنی مشـخص نمودن نقاط ضعف یک ساختمان اجرا شده در طراحی واجرا و رفع آن که این کار با توجه به پیچیدگی و تخصصی بودن آن باید توسط نیروهایی که دارای تخصص ویژه در مهندسی سازه و زلزله هستند انجام بگیرد. برای تعیین میزان ایمنی اینگونه ساختمانهـا بحثی بنـام ایمن سـازی سـازه و بنـا همواره مطرح بوده و کارشـناسان خاص خود را دارا میباشـد . کارشـناسان این رشـته قادرنـد پس از بازدیـد از ساختمـان برای ایمن سازی منازل شـما طرحهای مربوطه را ارائه کننـد . برای آشـنایی با نحوه عملکرد این گروه به بخش ایمن سازی سایت EHRSI.com مراجعه کنید .

ب – ایمن سـازی غیر سـازه ای)ایمن سازی دکوراسـیون و لوازم داخلی منزل) در صورتی که منزل شـما در برابر زلزله دوام بیاورد ، ممکن است لوازم و دکوراسـیون منزل موجب صدمه به اعضاء خانواده شـما گردد پس ایمن سازی در داخل منزل را به همان اندازه ساخت خانه جدی بگیرید !

۱.تمام تابلو ها را به دیوار مهار کنید و از نصب تابلو بالای مکان خواب خود و فرزندانتان خودداری کنید

۲.کتابخانه . کمد لباس . ساعت دیواری ، کامپیوتر و هر چیزی که با سقوط آن موجب صدمه زدن به کودکتان میگردد را مهار و از مکان خواب او دور کنید

۳.تخت خواب را در کنار پنجره خصوصاً پنجره های بدون پرده های کلفت قرار ندهید، شیشه های شکسـته میتواند صدمات جبران ناپـذیری به خـانواده شـما وارد کنـد ، فراموش نکنیـد که مشـکلات زلزله با پایان حرکت زمین ، تازه آغاز می گردد . بر چسـبهایی اکنون در ایران وجود دارد که میتواند ایمنی شیشه منزل شما را تضمین کند .

۴.میز توالت همسرتان را در مسیر خروج از اطاق خواب قرار ندهید .

۵.نحوه قطع جریانهـای آب و برق و شوفـاژ و گـاز را به اعضـای خـانواده آموزش دهیـد تا در صورت عـدم حضور شـما هم بتوانند اقدامات لازم را انجام دهند .

۶.پس از پایان زلزله به دقت شیر های اصـلی گاز را قطع کرده و بسـیار دقت کنید که موجب آتش سوزی نگردید ، یک جرقه می تواند خطر ساز باشد ، روشن کردن چراغ اطاق یا روشن کردن یک کبریت برای روشنایی میتواند خسارت جبران ناپذیری را در پی داشـته باشد ، در صورت روبرو شدن با آتش سوزی فراموش نکنید که به همان اندازه که خود آتش میتواند خطرناک باشد دود نیز میتواند موجب خفگی شما گردد . در صورتی که با دود ناشی از آتش سوزی روبرو شدید تا میتوانید در سطوح پایین زمین حرکت کنید تا کمتر مواد سـمی را اسـتنشاق کنید . به این منظور چهار دست و پا برروی زمین حرکت کنید و یا اگر مجبور شدید سینه خیز بروید اما تا جایی که امکان دارد گازهای ایجاد شده را اسـتنشاق نکنید . برای عبور از یک دیواره آتش استفاده از یک پتوی خیس در اولویت میباشد در صورت عدم دسترسـی ، لباس خود را به شـرط آنکه نایلونی ( از جنس مواد و پشم شیشه ) نباشد خیس کرده بر روی سر خود بکشید و از آتش عبور کنید .

۷.اگر در منزل آبگرمکن دارید آنرا حتما به دیوار مهار کنید، سوختگی کم از آوار نیست.

آشنایی اولیه با بحران پیش رو

اکنون که بـا علائـم زلزله و نیز نحوه ایمن سـازی سـازه ای و غیر سازه ای آشـنا شـده ایـد نوبت به آشـنایی با نحوه عملکرد فردی و گروهی شـما عزیزان می باشـد تـا بتوانیـد بـا بروز حـادثه به کمـک خـانواده خود و نیز همسـایگان و بسـتگان خود بشـتابید . در این خصوص با شـرح تمامی جزئیات در دو گام اصلی با زیر مجموعه های ان به این بحث خواهیم پرداخت گام اول ما به نحوه عملکرد مـا در حین زلزله و گـام دوم مـا به نحوه عملکرد مـا پس از وقوع زلزله می پردازد . امـا بهتر است تـا قبل از مطالعه این دو بخش در ابتـدا با بحرانهایی که می تواند پس از زلزله برای ما حادث شود بیشتر اشـنا شویم برای آغاز به آموزش مدیریت بحران در محله که جزء جـدا نشـدنی آموزشـهای آمادگی برای زلزله میباشـد، من همواره در کلاسـها با یک مثال از یک خانواده سـنتی ایران درس را آغاز میکنیم یک خانواده سـنتی ایرانی دارای کودک شیرخوار _ پسر و دختری نوجوان و در بیشتر مواقع مادر و یا پدری مسن می باشـد که معمولا- در کنـار خـانواده زنـدگی میکننـد این خـانواده پس از وقوع یک زلزله با چه مشـکلاتی روبرو میشونـد . سـرآغاز آموزش مـاست ، چرا که تـا شـما با بحران پیش رویتان آشـنا نباشـید شایـد هیچگاه نیاز به آموزش و آمادگی برای زلزله را در خود احساس نکنیـد و در این صورت هیـچ کلاس و جزوه ای نیز قادر نخواهـد بود تا شـما را برای حفظ جان خودتان ترغیب نمایـد لـذا بیاییـد در ابتـدا با هم با ساده ترین حالت ممکن برای خانواده خود پس از زلزله آشـنا شویم تا ببینیم چقـدر برای مدیریت کردن این بحرانها آمادگی داریم و یا به ابزار و لوازم و آموزشهایی ممکن است نیازمند باشیم! شاید در زمان وقوع یک زلزله یک خانواده در بهترین شـرایط دارای وضع موجود زیر باشد شـخص با خانواده اش از زلزله جان سالم بدر برده است، منزل او کاملا ویران شده و او اینـک به همراه خـانواده اش در خیابـان روبروی منزلش ایسـتاده، او دارای یـک کـودک شیر خـواره ، یـک عضو آسـیب دیـده در خـانواده که در مثال ما یک پسـر ۱۶ سـاله (که دارای شکسـتگی از ران پـا است ) یـک دختر ?? سـاله که لباس مناسبی نیسـت ( به خـاطر عجله در خروج از منزل ) ، همسـری جـوان و سـالم و مـادری پیر است که نیـاز به دارو هـای فشـار و قنـد دارد. خوب از پسـر بزرگ که مجروح است شروع میکنیم ، او میبایست به بیمارستان برسد و احتمالا به شهر دیگری اعزام گردد امکان آنکه او به همراه یکی از اعضـاء خانواده برود بـدلیل کمبود جا در هواپیما نیست و ترس از گم کردن فرزنـدتان و عـدم رسیدگی مناسب به او آغاز بحران است . مدت زمانی را که شـما مجبورید به تنهایی (توجه داشته باشید بخاطر بچه ها نمیتوانید همسرتان را با خود ببرید ) برای حمل پسرتان و رسیدن به فرودگاه یا بیمارستان صرف کنید را چیزی در حدود پنج ساعت تخمین بزنید ، تازه اگر هواپیمایی باشد و بیمارسـتان جایی داشته باشد . در این پنج ساعت خانواده شما بدون مرد تنهاست و مطمئنا بچه شیر خوارتان غذا میخواهد و مادرتان میبایست انسولین خودش را که در زیر آوار مدفون شده را هر چه زودتر قبل از شوک کمبود انسولین که بسـیار خطرناک هم هست بزنـد ! در ضـمن داروی فشار او نیز چند ساعتی است که دیر شده ! دخترتان لباس مناسبی بر تن نداره و تهیه لباس یا بیرون کشـیدن حتی یک تکه پارچه فعلا مقدور نیست و شب سردی در راه است و احتمال بارش باران هم میرود . شما بخاطردرگیری برای بستری یا اعزام کردن پسرتان قادر نخواهید بود که برای خانواده پتو ویا چادر آنهم اگر برسد بگیرید . بله این یعنی بهترین حالت برای یک خانواده چرا که مجروحی که دارای خونریزی باشد و یا عزیزی زیر آوار مانده ندارند . اگر شـما هم موافق باشید با بهترین وضع هم بحران کمر شـکنی را میبایست با آن روبرو شد ، اکنون معنی مدیریت بر بحران را قابل لمس تر می یابید مدیریتی که به شما امکان آن را میدهد که بعنوان مدیر خانه خود بر بحران پیش آمده مدیریت کنید . این مدیریت که ما در ( گروه امداد و نجات موج پیشرو ) مدیریت بحران محله ای مینامیم ؛ در واقع جزء وظایف هر فرد در زمان وقوع زلزله برای ساماندهی بحران در محله خود میباشد که در واقع در جهت حمایت از تمامی نیروهای عمل کننـده دولتی و غیر دولتی است . اکنون بیایید تا با نحوه عملکرد صـحیح شـما در زمان وقوع و نیز بعد از زلزله اشنا شویم .

گام اول : چگونه درحین وقوع زلزله عمل کنیم

ما برای آموزش در حین وقوع زلزله برای حفظ جان هر فرد در هر سن و جنس و در هر مکان آموزشهایی عمومی داریم که میتواند بصورت مشترک مورد توجه قرار بگیرد هر چنـد همین آموزشـها در دوره هـای تخصصـی کاملا دارای سـر فصـلهای خاص با نحوه عملکردهای حرفه ای میباشـد اما اکنون که شـما با خواندن این مقاله شـروع به آموختن نموده اید این موارد میتواند سـر آغاز بسـیار خوبی برای نجات جان شما باشد. ما در دو بخش عمومی و حالتهای خاص به نحوه عملکردهر فرد در زمان بروز زلزله می پردازیم

عملکرد عمومی در تمامی حالتها

۱-تا حد امکان خونسرد باشید

۲-اگر در چارچوب درب ایستاده اید با یک دست چارچوب را گرفته و مواظب باشید تا درب برویتان بسته نشود . در این حالت نشستن شما در حفظ تعادل بسیار موثر است . کافی است پشت خود را به یک لنگه چارچوب تکیه داده و پاها را به لنگه دیگر چار چوب ، البته توجه به این نکته حائز اهمیت می باشد که تنها چهارچوبهایی که دارای فریمهای محکم فلزی بوده و بکمک دوغاب ملات سیمان و ماسه و بهره بردن از شاخکهای مهار ، به دیوار محکم شده اند مورد اعتماد می باشد بنابراین بهتر است که شما برای اطمینان خود قبلا از نوع و کیفیت چارچوبهای منزل خود با کمک گرفتن از افراد ماهر در زمینه ساختمان مطلع شده باشید .

۳-در هر نقطه که دچار لرزشهای سخت ناشی از لزله شدید همواره کف دستها را به هم گره نموده و با ساعدها و بازوانتان از گردن و سر خود محافظت نمایید . شکستگی گردن و آسیب دیدیگی مغزی و نیز خفگی از عوامل اصلی مرگ در زمان زلزله می باشند .

۴-هرگز در کنار کمدهای بزرگ یا تابلوهای دیوارکوب و یا پنجره پناه نگیرید احتمال آسیب دیدن از این سری لوازم که ایمن سازی غیر سازه ای برای آنها انجام نگرفته کمتر از آوار نخواهد بود .

۵-حتما برای خود نقاط ایمن را در محل های مختلفی که در طول روز در آن سرگرم به کار هستید در نظر بگیرید . خصوصا خانومها خانه دار که حتما میبایست برای خود در آشپزخانه این نقاط را برای زمان بروز زلزله از پیش تعیین کرده باشند . توجه داشته باشید در صورتی که در آشپزخانه مشغول به کار هستید میبایست تا حد امکان محل پناه گرفتن شما از لوازم خطر سازی که در اثر سقوط میتواند جان شما را به خطر بیندازد همچون ظروف غذایی که بروی گاز دارید و یا آبگرمکن ایستاده و یا کابینتهایی که ظروف شیشه ای و چینی در ان قرار دارد دور باشد .

۶-خانمهای خانه دار می بایست توجه داشته باشند که اگر فرصت خروج از آشپزخانه را ندارند یکی از نقاطی که میتواند در صورت مهار بودن به دیوار ، بعنوان یک عامل کنج ساز ، شما را از ریزش مستقیم آوار نجات دهد یخچال می باشد . البته اگر قبلا آن را به دیوار مهار کرده باشید . هر کنجی که در زمان زلزله ایجاد گردد می تواند از خطر ریزش مستقیم اوار بروی شما بکاهد .

۷- توجه داشته باشید که کمد های پر از ظروف شیشه ای و چینی و ابزارهایی همچون چاقو میبایست حتما از قبل برای زلزله ، ایمن سازی غیر سازه ای شده و مکان امن شما در آشپزخانه بدور از این لوازم باشد .پیشنهاد می کنم که هرگز این لوازم خطر ساز را در کابینتهای بالای منزل خود قرار ندهید .

۸-اگر در راه پله بودید حرکت نکنید ، بنشینید و با تکیه کردن به دیوار از سر و گردن خود محافظت نمایید. احتمال صدمه دیدگی بر اثر سقوط شما بسیار بیشتر از ماندن در زیر آوار است . بعلت انکه میزان حرکتهای ایجاد شده بر اثر امواج زلزله در راه پله ها بیشتر از سایر نقاط منزل است در طی چند زلزله اخیر شاهد بوده ایم که تعداد زیادی از شهروندان بعلت شدت عجله در پائین رفتن از راه پله ها و لرزشهای فوق دچار حادثه و سقوط از ارتفاع شده اند و صدمات جانی زیادی در این خصوص گزارش شده است .

۹-هرگز در زمان زلزله و بعد از آن از آسانسور استفاده نکنید زیرا به طور معمول محورهایی که اطاقک آسانسور بروی آن حرکت میکند در طی زلزله دچار تابیدگی میگردد و در صورتی که شما پس از زلزله بخواهید از آسانسور استفاده نمائید مطمئنا بعلت تابیدگی محورها در بین طبقات بنحوی گیر خواهید کرد که امکان بیرون آوردنتان بسیار سخت خواهد بود

۱۰- در خصوص اسانسورها توجه به یک نکته مهم دیگر نیز الزامی می باشد ، در آسانسورهای جدید ترمزهای اضطراری خطر سقوط را به مراتب کم کرده است اما در آسانسورهای قدیمی تر با توجه به تکنولوژی قدیمی در صورت آسیب دیدگی کابلهای مهار یا موتور بالابر احتمال سقوط کابین آسانسور بسیار بالا است

۱۱- در بعضی مواقع امکان دارد بر اثر زلزله ضامن دربهای آسانسورها در طبقات آزاد گردد این بدان معنی است شما بعد از باز کردن درب آسانسور کابین ان را مشاهده ننموده و در صورت عجله که خاص چنین مواقعی می باشد احتمال سقوط در چاله آسانسور برایتان محتمل می باشد .

حالتهای خاص :

۱-شما در خیابان ، پیاده در حال تردد هستید :

هنگامی که شما در فضای باز قرار دارید فراموش نکنید که پیدا نمودن یک نقطه امن بسیار مشکل خواهد بود خصوصا اگر در خیابان و در حال عبور از پیاده روها باشید برای آنکه بهتر بتوانید با وضعیت پیش آمده روبرو شوید بهتر است به چند نکته توجه فرمایید:

- هر ساختمان بصورت معمول در صورت تخریب در بهترین حالت ۳/۱ ارتفاع خود در زمان تخریب شدن بصورت آوار پیشروی میکند این موضوع تا ساختمانهای ۴ طبقه مصداق کامل دارد.
- پیاده روی هر ساختمانی که دارای نمای سکوریت شیشه یا پلاک های بزرگ سنگهای تزیینی باشد در زمان زلزله یکی از خطرناکترین نقاط را بعلت سقوط سنگ و شیشه بوجود می آورد.
- در زمان زلزله احتمال شکستگی و فرو افتادن تیرهای چراغ برق ؛ دکلهای فشار قوی ؛ درختان کهنسال ، بسیار زیاد می باشد.
- کنترل ماشینها در زمان زلزله بسیار مشکل بوده و به همین دلیل احتمال ورود آنها به پیاده رو نیز بسیار زیاد میباشد.
- دیوارهای پیرامون محوطه منازل در صورت تخریب کاملا ازقسمت کف فرو میریزند و این امکان صدمه زدن به مردمی را که در پیاده رو جانبی این دیوار در حال تردد میباشند را افزایش میدهد. بنابراین پیشنهاد می کنیم
- از ساختمانهایی بلند و دارای نمای شیشه ای و سنگهای تزیینی پلاک دوری کنید
- مواظب تیرهای برق _ دکلهای برق _درختان کهنسال _تابلوهای تبلیغاتی باشید
- دیوارهای حیاطها معمولا در زمان زلزله بطور کامل فرو می افتند بنابراین از حریم دیوارهای محوطه ای منازل حداقل ۲ متر دور شوید
- اگر امکان رفتن به وسط خیابان را با رعایت احتمال خطر تصادف را دارید در میان خیابان باستید تا زلزله پایان پذیرد
- در غیر این صورت بصورتی قرار بگیرید که حداقل الزامات فوق را رعایت کرده باشید.

۲-شما در خیابان ، سوار بر ماشین در حال تردد هستید

زمین لرزه در زمان رانندگی همچون ترکیدن چرخ عقب ماشین میباشد آنانی که تجربه پنجری و ترکیدگی لاستیک عقب را دارند میدانند که ماشین به یکباره تعادل خود را از دست داده و کنترل فرمان از دست راننده خارج میشود و ماشین به چپ و راست میرود . کافی است سرعت خود را کم نموده و به منتهی الیه سمت راست حرکت کنید به شرط آنکه در کنار یک برج یا ساختمان بلند مرتبه نباشید . دقت کنید که توقف شما در زیر و روی پلهای ماشین رو و عابر پیاده در زمان زلزله خطرناک است .

۳-در جاده های کوهستانی در حال تردد هستید

حتما می بایست توجه به ریزش سنگ بروی ماشین خود نمایید پیشنهاد می کنم در صورتی که در اثر ریزش سنگ ترافیک بوجود آمده است از ماشین خارج شوید تا بتوانید در صورت وقوع ریزش های متعدی در محلی امن پناه بگیرید یادتان باشد حضور در ماشین یعنی قرار گرفتن در تله مرگ در صورتی که کدر ماشین هستید و راه باز میباشد با کمک گرفتن از توجه بقیه اعضا خانواده به محل ریزش در مسیر ریزش از کوه اقدام به حرکت نمایید به هر حال هر نفر یعنی ۲ چشم بیشتر و این در لحظات بحرانی یعنی نعمتی بزرگ

۴-شما در محل کار هستید

در اغلب موارد در زمان وقوع زلزله امکان خروج گروهی از دربهای ساختمان وجود ندارد بنابراین اگر تعداد همکارانتان زیاد است مطمئن باشید صدمه ایی که در فرار از ساختمان ممکن است به شما وارد شود کمتر از خود زلزله نخواهد بود بهتر است در این حالت به نقاط امن همچون کنجهای ساختمان ، کنار ستونهای ساختمان و یا اجسامی که بتوانند در زمان فرو ریزش اوار با ایجاد کنجهایی در کناره های خود فضایی برای زنده ماندن شما ایجاد کنند همچون کنار اختلاف سطح ها یا کنار میزها . در صورتی که میزهای شما از نوع فلزی با کیفیت عالی است این امکان که در زیر آن پناه بگیرید هم وجود دارد در اینصورت زیر میز خود را هیچگاه با لوازم و تجهیزات کاری خود پر نکنید در زمان زلزله به هر سانتیمتر آن نیاز خواهید داشت .

۵-شما در منزل هستید :

- اگر شما از قبل مسیرهای خروج از ساختمان را در ذهن تکرار کرده باشید و با خانواده به صورت یک مانور چند بار خروج سریع از منزل را انجام داده باشید ، میتوانید با اولین لرزش برای خروج از منزل اقدام کنید . البته این در صورتی امکان پذیر است که شما در یک برج و یا آپارتمان بلند مرتبه نباشید که البته در ان صورت هم اگر زلزله ای ضعیف را تجربه کردید پس از پایان آن حتما از خانه بیرون بروید حتی اگر در برج زندگی میکنید ! البته فراموش نکنید که همواره در چنین حالتهایی پله های فرار به مراتب بهتر از آسانسور می باشد .
- توجه به نقاط امن خانه ، این نقاط میتوانند در صورتی که شما فرصت خروج از منزل را نداشته باشید به داد شما برسند . نقاط امن را بکمک نکات زیر در آشپزخانه ، هال ، پذیرایی ، اطاق خواب خود بیابید این نقاط را بکمک اهالی خانه با تکرار در ذهن بسپارید در زمان زلزله مطمئن باشید ناخودآگاه از این دانش خود بهره خواهید برد :

۱-کنج دیوارهایی که دارای تیرهای اصلی هستند

۲-دیوارهایی که پنجره ندارند

۳-دیوارهایی که تابلوهای بزرگ و کمد و کتابخانه به آنها متصل نمی باشد

۴-چارچوبهای دربهایی که کتیبه شیشه ایی در بالای سر خود ندارند

۵-مکانهایی که فاصله دو ستون در آن نقاط حداقل میباشد

۶-میزهای محکم فلزی و چوبی – کنار تختخوابهایی که دارای حجم مناسب در زیر خود و نیز قدرت باربری بسیار بالا باشند

چگونه پس از وقوع زلزله عمل کنیم

- ساختمان مسکونی شما در برابر زلزله مقاومت کرده است :

ممکن است که منزل شما از لحاظ سازه ای به نحو مطلوب طراحی و ساخته شده باشد و قادر باشد تا در برابر زلزله مقاومت نماید این اتفاق بسیار خوبی است به شرطی که شما ایمن سازی غیر سازه ای را نیز در منزل خود جدی گرفته باشید . ایمن سازی غیر سازه ای در حقیقت به شما این امکان را میدهد که در چند ثانیه پس از پایان یافتن زلزله بتوانید از منزل خود خارج شوید . گاه یک تابلوی بسیار زیبا و نفیس که در بالای تخت خواب خود نصب کرده ایم در زمان وقوع زلزله همچون فرشته مرگ بروی سینه ما خواهد نشست و گاه کتابخانه بسیار بزرگ پذیرایی میتواند صدمات جبران ناپذیری را بر اثر واژگونی به ما وارد نماید یک لامپ تلویزیون پس از شکستن میتواند تمام خانه را پر از شیشه نماید و بلورهای تزئینی بوفه و دکورها میتوانند به راحتی زخمهای عمیقی را در پای خانواده شما بوجود بیاورند. لذا دقت نماییم همانگونه که برای ایمنی سازه ای خانه که در آن زندگی میکنیم اهمیت قائل هستیم باری دکوراسیون ایمن آن نیز توجه کافی داشته باشیم . ایمن سازی غیر سازه ای یعنی مهار اسباب و لوازم منزل به نحوی که

در زمان وقوع زلزله از جای خود خارج نشده و موجب صدمه به اعضا خانواده نگردد

نحوه عملکرد اعضاء هر خانواده پس از وقوع زلزله

•یک منزل مسکونی پس از زلزله در صورتی که در برابر زلزله دوام بیاورد تا بررسی کارشناسی نشده است محلی امن برای اقامت با توجه به پس لرزه ها نمیباشد لذا در اولین گام برای خروج از خانه اقدام کنید

•برای شروع به حرکت در منزل دقت کنید تا به علت بریدگی پایتان به خاطر شیشه های شکسته صدمه نبینید ، این شیشه ها میتواند شکسته های شیشه یک تابلو عکس که بر روی دیوار محکم نشده بوده است و یا پارچ آب و یا آینه میز توالت خانوم خانه باشد . شما میتوانید با استفاده از یک کتاب نازک و یا یک مجله به کمک ملافه و یا تکه ای از لباس خود کفش بسازید .

•دقت به بوی گاز داشته باشید احتمال آتش سوزی بالاست ! نسبت به روشن کردن چراغ برق باید وسواس به خرج دهید و در صورتی که با آتش سوزی در ابتدای آن روبرو شدید ، حتماً در همان لحظات اول اقدام به خاموش کردن آن بکنید ، خاموش کردن یک آتش کوچک میتواند از یک فاجعه جلوگیری کند .

•در حرکت به سوی بیرون ، گروهی حرکت نکنید شما ابتدا جلو بروید و بقیه خانواده تک تک به دنبال شما حرکت کنند تا در صورت صدمه دیدگی دربهای چاه فاضلاب در مسیر حرکت شما ، احتمال فرو ریختگی و ریزش کمتر باشد

•خانواده را در خیابان رو به روی منزلتان اسکان بدهید سپس برای جمع آوری لوازم مورد نیاز به داخل باز گردید هیچگاه پس از پایان زلزله در منزل نمانید امکان پس لرزه های بعدی بسیار زیاد و برای شما خطرناک میباشد !

•با تشکیل هسته محلی در کوچه خود امکان تامین امنیت را برای خانواده خود بوجود بیاورید ( چند خانواده در کنار یکدیگر تشکیل هسته محلی را میدهند )

•اگر مجروحی را در زیر آوار پیدا میکنید حتما در هنگام بیرون آوردن او دقت کنید بر اثر فشار به ستون فقرات او موجب شکستن آن وقطع نخاع شدن او نگردید .

•در صورتی که صدایی را از زیر آوار میشنوید با استفاده از هرآنچه در اختیار دارید نسبت به علامت گذاری محل آن صدا در همان لحظه اقدام کنید ، چرا که ممکن است آن صدا را دیگر نشنوید و مجروح در زیر آوار از حال برود و یا بیهوش شود .

•برای خارج شدن از شهر عجله نکنید . فراموش نکنید که هر اتفاقی هم افتاده باشد شما پس از سه روز میتوانید به راحتی از شهر خارج شوید در صورتی که در روز اول احتمال گم شدن اعضا خانواده شما و نیز تعرض به نوامیس توسط اشرار حاشیه نشین بسیار زیاد است .بنابراین ابتدا هرآنچه مورد نیاز شماست را از زیر آوار خارج کنید و با استفاده از حمایت همسایه های خود هسته امنی برای کل اهالی محل بوجود آورید ، و منتظر بمانید تا نیروهای انتظامی در شهر مستقر گردند .

•برای اینکه ماشین شما را سرقت نکنند ( احتمالا پس از زلزله با زور گیری هم روبرو خواهید شد ) ماشین را در منزل پنچر کنید و یا با برداشتن قطعه مهمی از آن همچون چکش برق و یا دو حلقه لاستیک آنرا در برابر سرقت بیمه کنید تا در زمان لازم بتوانید خود از آن استفاده کنید . فراموش نکنید پس از زلزله آنچه بیشترین کمک را به شما میکند پول شما نیست . اعتماد به نفس و روابط انسانی شخص شما میباشد .

بنابراین بر روی این ثروت هم سرمایه گذاری کنید ، با همسایه هایتان روابط بهتر وبیشتری داشته باشید و برای زمان بحران دوستانی برای خود دست وپا کنید !

۲- ساختمان بروی ما فرو ریخته است

•اولا بجای آنکه از همان اول شروع به فریاد زدن بکنید ببینید در چه وضعیت هستید آیا هوا برای تنفس شما به مقدار کافی وجود دارد؟ در تاریکی مطلق در زیر آوار از صدا زدن به آرامی یا سوت زدن و انعکاس صدا حجم فضا برایتان مشخص خواهد شد اگر حجم هوای شما کم است جدا از سرو صدای بی خود و ایجاد هیجان مضاعف خودداری کنید هیجان شدید حرکت سریع و فریاد زدن به سرعت اکسیژن شما را به پایان میبرد به دقت گوش بدهید تا صداهای پیرامون شما به شما اعلام کند که کسی در نزدیکی شما بر روی آوار حرکت میکند . اکنون اگر میتوانید فریاد بزنید اما توجه کنید فریاد پی در پی و با شدت بالا صدا و قدرت حنجره شما را تحلیل میبرد پس با دقت عمل کنید . بقول راننده کامیونها ( تند نرو التماس نکن )

•اگر امکان فریاد زدن بنا بر هر دلیلی نداری میتوانید با سوت زدن کمک بخواهید و اگر امکان آنرا هم ندارید از روش ضربه زدن استفاده کنید ، دستان و پاها را در صورت امکان به اشیا کنارشان بشرط عدم ریزش بیشتر آوار ، بزنید این صدا ها بشرط سکوت در بیرون قابل شنیدن هستند ، پس دقت کنید ، صداهای آرام شما را در صورتی خواهند شنید که شما را توسط ابزار زنده یابی پیدا کرده باشند ، و الا در شلوغی و ازدحام از صداهای آرام ، کاری بر نمی آید پس بهتر است ، در زمان سکوت در خارج از ضربه های آرام کمک بگیرد .

•البته زمان آرامش بیرون نشان دهنده رسیدن شب است و این زمانی است که گروه های زنده یاب در سکوت شب با روش اعلام حضور به مدت یک دقیقه و سکوت پس از ندا به مدت چهار دقیقه بدنبال علائمی همچون صداهای ضربه ای و ناله ها هستند . البته اگر دوره های زنده یابی در شب موج پیشرو را دیده باشند .

•ممکن است مکانی که شما در آن گیر افتاده اید فضای داری حجم مناسبی باشد ، مثلا در زیر یک قطعه سقف بتنی گیر افتاده باشید یا در زیر یک تخت فلزی و یا مشابه آن . همانند جوانی که در داخل کمد در بم زنده مانده بود حتما توضیح آن را در روزنامه ها خوانده اید .شما میتوانید از هر سه روش تقاضای امدادی که قبلا برایتان نوشته ام استفاده کنید اما یک نکته را فراموش نکنید همین که خداوند شما را در زیر یک سقف بتنی با فضای قابل توجه قرار داده یعنی لطف الهی نصیب شما شده است و امکان نجات شما درصد بالایی را پیدا کرده است بنابراین اول خدا را شکر کنید و بعد قدر این لطف را با رعایت نکات زیر بدانید . من قول میدهم اگر شما تا روز سوم زنده بمانید نیروهای امدادی و دوستانتان شما را نجات خواهند داد .

•دقت کنید اگر پاهایتان بی حس شده است و دردی را در کمر یا گردن خود احساس میکنید احتمالا دچار آسیب نخاعی شده اید تا جایی که میتوانید از تکان خوردن خودداری کنید و در زمان پیدا کردن حتماً این موضوع را به گروه نجات تذکر بدهید .

•از انجام حرکتهایی که موجب ریزش آوار میشود خوداری کنید اگر در زیر آوار سنگین باشید که مطمئناً کاری بیهوده است و اگر در سطح باشید میتوانید پس از دو روز که نا امید از کمک شده اید ریسک این کار را که بسیار بالاست قبول کنید .

•از اکسیژن موجود با پائین آوردن حرکت و آرامش بخشیدن به خود حداکثر استفاده را ببرید

•بیشتر گوش دهید و کمتر صدا کنید و تا صدای مثبتی از بیرون نشنیدید از سرو صدای بیجا خودداری کنید چون شما حداقل تا سه روز براثر تشنگی نخواهید مرد و تا هفت روز غذا نخوردن را میتوانید با هوشیاری تحمل کنید • حرکت بیجا موجب تعرق و از دست دادن آب بدن میشود پس مواظب باشید

•اگر در فضای پیرامونتان مکانی را امن تر از بقیه جاها میبینید سرتان را در آن محل قرار دهید و یا حداقل سرتان را بسمت شکم برده و بصورت جنین قرار بگیرید این حالت امکان محافظت از سر شما را بیشتر میکند توجه داشته باشید با توجه به ازدحام تماشاچیان عملیات امداد ونجات که متاسفانه بر روی آوار به تماشا می ایستند امکان ریزش مجدد بر روی شما همیشه هست

•وقتی قرار است در شرایط سخت زنده بمانید بدانید اگر نکته ای موجب آزار و در نتیجه عصبی شدن شما بشود مطمئن باشید به سرعت به مرز نا امیدی و رها کردن مقاومت میروید این را گفتم تا به عرق سوز شدن بدنتان و نیز التهاب پوستتان بر اثر تماس با ادرارتان توجه کافی کنید این مشکلات بطور غیر مستقیم بر سرنوشت شما تاثیر میگذارند

•به رطوبت خاکهای اطرافتان دقت کنید احتمال شکستگی لوله های آب منزلتان همواره وجود دارد اگر به جریان آبی دسترسی پیدا کردید بدون هیچ شکی تا آنجا که امکان دارد آب بنوشید چون آبهای لوله های آب به سرعت با توجه به شکستگی های لوله در سطح شهر به پایان خواهد رسید مبحث بسیار مهم در استقامت در زیر آوار حفظ روحیه تقویت آن است لذا با رعایت موارد ذیل میتوانید به چنین مطلوبی دست پیدا نمایید .

•ایمان به خدا از واجبات است ودعا بیشترین کمک ! اگر دعایی زیبا بلدی که خوشا به حالت اگر بلد نیستی تجربه ای را با ذکر گفتن آغاز کن ذکر یعنی تکرار یکی از اسماع الهی با حضور قلب . من نام رحمان و رحیم خدا را پیشنهاد میکنم میتوانی با تکرار ذکر ( یا رحمان و یا رحیم ) تمرکز خودت را بر رحمت خداوند قرار دهی مطمئن باش فوق العاده است من تجربه آنرا دارم .

•به یاد آوردن خاطرات خوب زندگی از کودکی تا بزرگی هم فوق العاده است هم زمان را میکشد و هم تورا به استقامت بیشتر برای تجربه های زیبای بعدی وادار میسازد ، من تجربه این امر را داشته ام و به شما هم توصیه میکنم برای یکبار هم که شده این کار را انجام داده و در یک مکان و زمان مناسب چنین تجربه ای را داشته باشید .

•قابل توجه دوستان اهل عرفان از ایرانی تا سرخپوستی ( مراقبه ، مدیتیشن ، تمرکز ، ذکر و ... ) یادتون نره

•در ارمنستان شوروی پدری به پسر ده ساله اش قول داده بود که همیشه به کمک او بیاید و در بدترین شرایط او را نجات دهد این قول ، آنچنان ایمانی در کودک بوجود آورده بود که همکلاسیهایش را هم در زیر آوار دلداری میداد که پدرم ما را نجات میدهد او به من قول داده و حتما خواهد آمد و البته آن پدر به تنهایی و پس یک روز با صرف شش ساعت آوار برداری از روی کلاس پسرش او را به همراه دوستانش نجات میدهد . شما هم این کار را میتوانید تجربه کنید حتی با بچه های گروه امداد ونجات خودتان به یکدیگر قول دهید که پس از زلزله زنده و یا مرده همدیگر را قبل از خروج از شهر بیرون بیاورید.

### راهکارهای کیفی سازی پایگاه های امداد و نجات جاده ا

جمعیت هلال احمر با تشکیل پایگاه های امداد و نجات جاده ای یکی از نهادهای مسئول و دخیل در امور مربوط به جاده و مسافران آن است.کیفی سازی، فرایندی پیچیده و بلندمدت است که گستره ی وسیعی از کارکنان،مدیران و برنامه ریزان، مردم جامعه-به طور عام- و رانندگان-به طور خاص- ، ساختار جامعه – به ویژه فرهنگی و اقتصادی- ، وسائل نقلیه وجاده ها را دربرمی گیرد. بازنگری و ارتقای کیفی چهار محور اصلی:

•افراد و کارکنان(مانندبکارگیری نیروی متخصص، سرعت و دقت انجام کار)،

•امکانات و تجهیزات(مانند تهیه تجهیزات جدید و کارامد)،

•قوانین ومقررات(اصلاح برخی ماده ها،وضعیت اشتغال امدادگران،ایجاد هماهنگی بیشتر بین نهادها و نظارت قوی ضابطه ای)،

•آموزش وتبلیغات(مانند برگزاری همایش های تخصصی، بازدیدهای خارج کشور، بکارگیری قدرت رسانه های جمعی و...)مدنظر بوده و مورد بررسی قرار گرفته اند.

سه مرحله ی اساسی در حوادث مربوط به جاده و مسافران وجود دارند:

الف) مرحله ی قبل از وقوع حادثه

ب) مرحله ی مواجهه با حادثه ی روی داده

پ) مرحله ی بعد از حادثه

مورد«الف»شامل تمام مردم جامعه است.چرا که هرآن ممکن است یک فرد در نقش راننده، سرنشین یا عابر ظاهر شود و طبعاً تمام نهادها از جمله آموزش و پرورش، نیروهای نظامی و انتظامی، شبکه بهداشت و بیمارستان ها و اورژانس،... در قبال آن مسئول

اند.این مرحله با تأکید بر اقدامات پیشگیرانه و کاهش آثار بر مثلث عوامل ایجاد حوادث جاده ای(انسان، جاده، وسیله) بیشتر مربوط به سرمایه گذاری ها، برنامه ریزی ها، آموزش و بسترسازی ها و فرهنگ سازی در سطح کلان و بلند مدت است.مورد«ب»تنها شامل کسانی است که دچار صانحه و حادثه شده اند.( فوت شده ها ومجروحان) که در این مرحله برخی نهادها بیشتر از بقیه ، مسئول و دخیل اند. مانند پایگاه امداد و نجات جاده ای، فوریت های پزشکی مبرهن است که ارتقای کیفیت انجام این خدمات ضروری نیز به کاهش تلفات و صدمات روانی و جسمی می انجامد.«سامانه فرماندهی سانحه (عملیاتی و پشتیبانی)مستقر می شود تا حجم خسارت و تلفات ناشی از حادثه را به حداقل ممکن برساند و در اسرع وقت حادثه دیدگان، رهاسازی و تثبیت موقعیت شده و با انجام مراقبت های پیش-بیمارستانی به مراکز درمانی منتقل شوند»مورد«پ»هم شامل کسانی است که در مرحله ی«ب»قرار دارند و هم کسانی که با این افراد در ارتباط اند مانند خانواده، همکاران، مشاهده کنندگان، امدادگران و... که در این مرحله نیز باز برخی نهادها (مانند قسمتی از کارهای بیمه) بیشتر از بقیه باید مسئول باشند که متأسفانه در کشور ما این مورد که از بازماندگان این تلفات حمایت کنند کمتر نهادینه شده است.بارها و بارها در مقدمه ها، درآمد مقالات و کتب و خبرها این سطور منعکس می شوند که «با نگاهی به اخبار حوادث و سوانح ساخته ی دست بشر و بررسی آمارهای به دست آمده از مراکز درمانی مشخص می گردد که روزانه تعداد زیادی از هموطنانمان بر اثر تصادف با وسائط نقلیه جان خود را از دست می دهند.همچنین تعداد زیادی نیز دچار مصدومیت، نقص عضو و یا معلولیت می شوند و ایران جزو ده کشور سانحه خیز دنیاست.آمار منتشره از سوی مراجع رسمی(نیروی انتظامی، مرکز فوریت های پزشکی، جمعیت هلال احمر، آتش نشانی، وزارت راه و ترابری) نیز مشخص می کند که هر ساله هزاران نفر در کشورمان براثر تصادفات وسیله نقلیه از بین می روند و میلیاردها تومان خسارت به جای می گذارد که خبر از فاجعه ای پنهان می دهد که متأسفانه به دلیل پراکندگی، اثرات منفی و زیان بارآن در جامعه مشهود نیست و فقط به عنوان دومین عامل مرگ و میر در کشور هر از گاهی توسط مطبوعات و رسانه های گروهی مورد بررسی و کنکاش قرار می گیرد.تحلیل های به دست آمده در دهها همایش و سمینار در سال های اخیر نشان دهنده ی این واقعیت است که رفتارهای انسانی بیش از ۷۰درصد از علل تصادفات را شامل می شود.(مانند عدم توجه به قوانین و مقررات، عدم درنظرگرفتن علائم هشداردهنده، پایین بودن سطح آموزش و عدم آشنایی کافی رانندگان به حدأقل مسائل فنی مربوط به خودرو)، ۱۵درصد نیز به وضعیت ساختاری جاده ها(مانند شکل پیچ ها، شیب سطح جاده، گذرگاه های کوهستانی)اشاره دارد و ۱۵درصد دیگر نیز به خودرو(مانند فرسودگی، نقص فنی)مربوط می باشد.» (خداوندی و پوراکرامی ، ۱۳۸۷ : ۱۸)افراد، نهادها، ادارات و سازمان های متعددی نیز در مراحل مختلف قبل از وقوع حادثه، حین وقوع و پس از حادثه نیز به شیوه های مختلف نقش دارند. یکی از این موارد، جمعیت هلال احمر کشور است که امدادگران و داوطلبان زحمتکش آن با تشکیل پایگاه های امداد و نجات به صورت های جاده ای، هوایی، ریلی، دریایی، کوهستانی و... مشغول به خدمت هستند.می توان جهت روشن شدن مسیر بحث و بررسی امان به چهار مورد و مسئله ی زیر اشاره داشت:

الف) چه علل و عواملی در بروز حوادث جاده ای تاثیر و دخالت دارند و میزان نقش هر کدام چقدر است؟که در پاسخ به آن می توان به دو دسته عوامل کلی و اصلی(عوامل انسانی و عوامل غیر انسانی) اشاره کرد.

ب) چگونه می توان از بروز بیشتر حوادث جاده ای پیشگیری و جلوگیری نمود؟ و تلفات را کاهش داد؟که در پاسخ به آن می توان به راهکارهای مربوط به برطرف نمودن مشکلات مطرح شده در مورد الف اشاره کرد.

پ) کدام نهادها و ادارات در اطلاع رسانی به مردم، آموزش نیروها، تهیه ی امکانات و وسائل لازم و یا ارائه ی خدمات به مصدومان حوادث جاده ای مسئول و دخیل اند؟که در پاسخ به آن می توان به نیروی انتظامی، پلیس راهنمایی و رانندگی، مرکز فوریت های پزشکی، جمعیت هلال احمر، آتش نشانی، وزارت راه و ترابری و... اشاره کرد.

ت) چگونه می توان کیفیت ارائه ی خدمات این نهادهای مسئول و دخیل (به ویژه در این مقاله پایگاه های امداد و نجات جاده ای هلال احمر مدنظر است)را ارتقاء داد؟که در پاسخ به آن می توان به مجموعه ی راهکارهای کیفی سازی پایگاه های امداد و نجات جاده ای در چهار محوراصلی (افراد و کارکنان، امکانات و تجهیزات، قوانین و مقررات، آموزش وتبلیغات) اشاره کرد.

با ذکر این توضیحات، روشن شد که بحث اصلی مقاله کمتر در مورد( الف، ب، پ) بوده و بیشتر شامل مورد(ت)است. البته ذکر این نکته لازم است که همه این موارد چهارگانه به طور پیچیده و چندجانبه ای به هم مرتبط اند و مستلزم همیاری منظم نیز می باشند. بنابراین قسمتی از مطالب مطرح شده شامل ترکیبی از این مجموعه هاست.

تعریف و تحدید موضوع:

عنوان مقاله از دو قسمت کلی تشکیل شده است:

الف) کیفی سازی

ب ) پایگاه های امداد و نجات جاده ای

بنابراین بحث پیرامون چگونگی ارتقای سطح کیفی پایگاه های امداد و نجات جاده ای است. شامل راهکارهای سمینار می باشد. محدوده ی زمانی و مکانی خاصی ندارد.کیفی سازی نیز به ۴ بخش منقسم است:

- کیفی سازی سازمانی افراد و کارکنان متخصص
- کیفی سازی امکانات ، وسایل و تجهیزات لازم
- کیفی سازی قوانین و مقررات اداری- رسمی و روابط بین نهادهای مرتبط
- کیفی سازی مسایل آموزشی، فرهنگی ، تبلیغاتی ، الگوگیری و...

اهمیت مساله:

در صد بالایی از مرگ ومیرهای ناخواسته ی امروزی را حوادث ناشی از رانندگی شامل می شود که به عنوان سانحه زیست محیطی به شمار می آید و سبب به وجود آمدن تلفات جانی و خسارت مالی بسیار زیاد و قابل توجهی شده است. به طوری که حوادث رانندگی دوّمین علت مرگ ومیر بعد از بیماری های قلب و عروق را به خود اختصاص می دهد.« افسردگی شدید روحی ، اتلاف وقت و صرف نیروهای انسانی و به هدر رفتن سرمایه های ملی را به دنبال خواهد داشت و در حال حاضر یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در ایران و جهان محسوب می گردد.» (ملک ، ۱۳۸۶ : ۵)آخرین آمار مربوط به حوادث جاده ای سال های گذشته مشخص می سازد که بیش از ۲۶ هزار و ۹۰۰ نفر در تصادفات جاده ای کشته و۱۳ هزار نفر مجروح شده اند. چنین رقمی ۴۵ برابر میزان آسیب دیدگان حوادث رانندگی در کشورهای صنعتی است.حدود ۹۰ درصد مسافران و۸۵ درصد جابه جایی بارها از طریق جاده های کشور انجام می شود، اما استقرار امنیت در این مسیرها از توجه لازم و کافی برخوردار نیست. قربانیان اصلی افرادی درسنین ۱۵ تا ۴۴ ساله و به ویژه جوانان هستند.پس لازم است درین خصوص تحقیقات متعدد با بررسی زوایای متنوع آن انجام شود. این مقاله نیز در پی تشریح یکی از فاکتورهای مهم ارائه ی خدمات پایگاه ها یعنی کیفی سازی می باشد.

پرسش ها:

- فرایند کیفی سازی صرفاً مربوط به پایگاه های امداد و نجات جاده ای می باشد یا مرتبط با عوامل حادثه ساز نیز می باشد؟
- کیفی سازی پایگاه های امداد و نجات جاده ای تاثیری بر کاهش سوانح تصادفی و حوادث جاده ای دارد؟
- چه راهکارهای نوین و کاربردی جهت ارتقای سطح ایمنی جاده ها و کاهش تلفات و بهبود کیفیت خدمات پایگاه های امداد و نجات جاده ای وجود دارد؟
- چگونه می توانیم سطح کیفیت پایگاه های امداد و نجات جاده ای و خدمات آنها را سنجش کنیم؟

پیشینه تحقیق:

نزدیک به دو دهه است که مسوولین جمعیت هلال احمر براساس مطالعه ی علمی به نیاز حیاتی مسافرین جاده های صعب العبور کشور به داشتن پایگاه های امداد و نجات و جاد ه ای پی برده و در راستای وظایف بشر دوستانه و به عنوان معین دولت اقدام به احداث پایگاه های فو ق الذکر نمود ه اند.( عطاپور،هوشنگ(۱۳۸۴)مقاله کارکرد ویژه ی پایگاه های امداد و نجات جاده ای هلال احمر در ارتقای سطح ایمنی جاده ای کشور، ارائه و انتشار مقاله در اولین کنفرانس بین المللی حوادث رانندگی و جاده ای)دراین راستا همایش ها، سمینارها و کتب و مقالات، کارهای پژوهشی فراوانی نیز به انجام رسیده اند از جمله:دکترشهرام علمداری(چالشهای اساسی مدیریت بحران درایران و جهان)، مهشید شاکر(بهداشت روانی حادثه دیدگان و امدادگران در سوانح و حوادث)، حمید عبدی(طراحی و ساخت ربات هشدارجاده)، فرهاد مهریاری،مهدی بابائی و سیدرضا زمانی ثانی(اثردانه های شیشه ای[۱۶] بازتابنده در بهبود عملکرد خط کشی جاده ها)، صلاح الدین محمدی(تحلیلی بر میزان آشنایی رانندگان با علائم راهنمایی و رانندگی)، هادی غفاریان حسینی و افشین حسین زاده(نمایشگر خواب آلودگی راننده و سیستم هشدار دهنده)، علیرضا اسماعیلی(آموزش بستر ارتقای فرهنگ ترافیک)، شاکر و حسینی(فرهنگ سازی در آموزش امداد و نجات و نقش آن در کاهش اثرات بلایا)علاوه بر این موارد شاهین محمدی یگانه، و راد قمشی به یاری انتشارات موسسه آموزش عالی علمی – کاربردی هلال ایران سری کتاب هایی درخصوص نحوه عملکرد گروه های نجات را منتشر و سپس شاهین محمدی یگانه و منوچهر عبدخداوندی )،????(نجات جاده ای را به کمک نشر آرویج و موسسه آموزش عالی علمی – کاربردی هلال ایران درتهران منتشر ساختند. شاهین محمدی یگانه وحسن ممدوح نیز سومین کتاب از مجموعه دانش فنی جستجو و نجات هلال احمر را درباره ی نقش بالگردها در عملیات نجات را نوشتند. اولین جشنواره فیلم راهبران نیز با ارائه ی کارهای متنوع تصویری و مکتوب نیز بر بررسی های تحقیقاتی در این زمینه افزودند.

اهداف:

هدف کلی : بررسی راهکارها پیرامون کیفی سازی پایگاه های امداد و نجات جاده ای جمعیت هلال احمر است.

اهداف جزیی: شامل دریافت پاسخ های مستند و تحلیلی به سوالات مقاله است.

هدف غایی: یافتن راهکارهای کاربردی مبتنی بر نیازمندی های بومی سازی است.

تعریف مفاهیم:

- امداد : آن دسته از اقداماتی که جهت اسکان اضطراری، تغذیه و حمایت های روانی آسیب دیدگان حوادث جاده ای از سوی امدادگران جمعیت هلال احمر ارائه می شود.(عطاپور ، ۱۳۸۴: ۲۳۹)
- نجات : مجموعه فعالیت هایی است که توسط نجات گران جهت رهاسازی علمی مصدوم از صحنه ی آسیب(مثلاً از داخل اتومبیل)، تثبیت وضعیت بالینی، پایدار نمودن علائم حیاتی و ارائه ی کمک های اولیه صورت می گیرد.
- تریاژ: انتخاب و طبقه بندی مصدومین انبوه سوانح جاده ای بر اساس فوریت های پزشکی و نیازهای آنان به مراقبت های پزشکی که توسط نجات گران و طی فرایند START(تریاژ ساده و درمان سریع) و کاربرد رنگ های چهارگانه قرمز، زرد، سبز، مشکی انجام می پذیرد.(عطاپور، ۱۳۸۴ : ۲۴۰)
- جستجو: اقداماتی که در حوادث بزرگ جاده ای به مکان یابی مصدومان و یافتن مصدومین گم شده و شناسایی اولیه ی آنان توسط نجات گران کمک می کند.
- امداد و نجات جاده ای: «مجموعه اقداماتی که توسط نجات گران و امدادگران صورت می گیرد تا مصدومین ناشی از حوادث جاده ای، از صحنه ی حادثه رهاسازی، تثبیت و نجات یابند و پس از دریافت کمک های اولیه و مراقبت های پیش-بیمارستانی و

پایدار شدن علائم حیاتی و دریافت مراقبت های ویژه ی درمانی به مراکز مجهز منتقل شوند.»(عطاپور، ۱۳۸۴ : ۲۳۸)

•کیفی سازی: فرایندی پیچیده و بلندمدت است که گستره ی وسیعی از کارکنان،مدیران و برنامه ریزان، مردم جامعه-به طور عام- و رانندگان-به طور خاص- ، ساختار جامعه – به ویژه فرهنگی و اقتصادی- ، وسائل نقلیه وجاده ها را دربرمی گیرد تا آنها را با شاخص ها وموازین استاندارد بین المللی هماهنگ و منطبق نماید.

•سیستم تروما: از چالش های کنونی در مدیریت بحران، شیوع روزافزون مرگ و میر و عوارض اقتصادی ناشی از حوادث حمل ونقل(جاده ای، ریلی، هوایی، دریایی)است.ایجاد سیستمی برای کنترل و مدیریت این گونه حوادث به ویژه در کشورهای توسعه یافته درنظر گرفته شده است که سیستم تروما نام دارد.(علمداری، ۱۳۸۴ : ۴۱)

•بلا یا فاجعه: اختلال شدید زیست-محیطی، روانی و اجتماعی که از توانایی جامعه برای مقابله با مشکلات بالاتر باشد، حوزه ی گسترده ای دربرگرفته باشد و آسیب های جدی جانی، مالی، روانی و اجتماعی را در پی دارد که معمولاً آثار زیانبار و ماندگاری بر بازماندگان برجای می گذارد.(شاکر، ۱۳۸۴ : ۲۷۰)

•امدادگر: کسی که با اصول کمک های اولیه آشنایی کامل داشته وبه صورت داوطلبانه به یاری حادثه دیدگان ناشی از حوادث و سوانح بشتابد.(همانجا، ۲۷۰)

نتایج مقاله :

یافته‌های پژوهش:

باتوجه به تخصص تحصیلی و سابقه ی کاری تحقیقاتی باید اظهار دارم که یافته های پژوهش تا پایان کار به روشنی حتی برای خود محقق نیز ممکن نیست اما می توان بنابر مطالعات اولیه اظهار داشت که موارد زیر جزو اهم یافته های این مقاله است:

- گرداوری اغلب یافته ها و مطالعاتی که تاکنون در ارتباط با موضوع مقاله تهیه شده اند و مورد نقد وبررسی قرار گرفته اند.

- یافتن راهکارهای جدید کیفی سازی پایگاه های امداد و نجات جاده ای مبتنی بر مسایل روز جهان ، نیازمندی های بومی و بررسی علل بروز حوادث جاده ای و چاره اندیشی برای پیشگیری از وقوع مکرر آنها

- تدوین شاخص های کیفی سازی و تهیه ی جداول و پرسشنامه های مربوط به سنجش کیفیت.

راهکارهای کیفی سازی در چهار بخش:

کیفی سازی سازمانی افراد و کارکنان متخصص

اقدام به انجام سفرهای خارج کشور برای نیروهای متخصص و نیمه متخصص پایگاه های امداد و نجات جاده ای. با این روش هم برای فعالیت کارکنان ارزش بیشتری قائل شده ایم هم با مشاهده ی وضعیت کشورهای دیگر و مقایسه ، بر آموخته ها و تجربیات خود می افزایند و تعامل بین متخصصان کشورهای مختلف را افزایش می دهد.تشویق و معرفی چهره های برتر، فداکار و باسابقه ی نیروهای پایگاه های امداد و نجات جاده ای و بازنشستگان آنها و اهدای مدال های افتخار ملی و وام های کم بهره ی بانکی.همراه داشتن نیروهای متخصص روانپزشکی یا مهارت های گفتمان ها و برخوردهای حمایت روانی انجام پروژه تکریم ارباب رجوع برای ایجاد امنیت و آرامش چرا که رعایت مسایل علمی، فنی و تخصصی و برخوردهای اخلاقی و اعتقادی هنگام امدادرسانی باید بیشتر مورد توجه قرار گیرد.در بسیاری از کشورها بجای تکنسین ها از پزشکان متخصص و مجرب در پایگاه ها و فوریت های پزشکی استفاده می شود که اجرای این امر در ارتقای سطح کیفی کمک ها و امدادها و همچنین جلب اعتماد مردم به پایگاه ها موثرتر می باشد.( همشهری ، سه شنبه ??، آذر ، ???? سال چهاردهم ، شماره)????تاکید بر آموزش های سطح دوم به ویژه برای مسئولان، برنامه ریزان و کارکنان رسمی هلال احمر. زیرا جمعیت هلال احمر با وجود داوطلبان به لحاظ نیروی انسانی کمبود ندارد و وجود بیش ازچهار میلیون نفر امدادگر هلال احمر نعمتی است که با تأکید بر آموزش سطح دوم که همان مدیریت و برنامه ریزی است، می توان کیفیت فرهنگ سازمانی این نیروهای تلاشگر را ارتقاء داد و آنها را هرچه بیشتر مطابق متدهای آکادمیک و علمی با مسائل روز جهان (مدیریت،سیستم تروما،جهانی شدن،برنامه ریزی...) آشنا ساخت. اجرای پروژه های ارتقای کیفیت مستمر در پایگاه های امداد و نجات جاده ای و وارد شدن مدیریت کیفیت در ساختار آن

کیفی سازی امکانات ، وسایل و تجهیزات لازم

تهیه ی وسایل ، تجهیزات و امکانات جدید جستجو، ردیابی، کمک رسانی (مانند بالگرد، برانکارد آلومینیومی، دستگاه های برش و بازکننده گومبی ، جک و مولد ،لاستیک زاپاس ، جعبه ابزار، مثلث احتیاط، کپسول کوچک آتش نشانی، چراغ قوه و باتری یدک، طناب...) و تعویض وسایل کهنه و قدیمی که به عبارتی دیگر استانداردسازی کلیه خدمات پایگاه های امداد و نجات جاده ای و منابع مورد استفاده آن مدنظر می باشد.تجهیزات و تخصص کار در شب ، افتادن ماشین و مصدومان در آب ، جایگاه های سوخت گیری ، پرتگاه ، تونل ، هوای مه آلود...تلفات ناشی ار حوادث جاده‌ها در ۴۰ تا ۵۰ درصد موارد تروما یا ضربه و در رده‌های بعدی سوختگی و سقوط است. پس آموزش های لازم نجات گران و همچنین اقدامات اجباری تهیه ی وسایل و تجهیزات جلوگیری از ضربه و سوختگی در قوانین گنجانده شود.نبود مکان مناسب فرود، مهمترین مشکل امداد هوایی است. پس باید پدها و مکان های مناسب فرود تهیه شوند. تیم پرواز شامل خلبان، کمک خلبان و مسئول فنی و یک تیم پزشکی با دو پزشک از پایگاه و یک تکنیسین با آخرین تجهیزات پزشکی می باشد که توسط بالگرد در کوتاه ترین زمان به محل حادثه اعزام می شوند. برخی از حوادث جاده ای نیز نیازمند یاری و مساعدت امداد هوایی است و اگر امداد جاده ای خود مجهز به بالگرد باشد در تسریع انتقال و کاهش تلفات موثر خواهد بود.افزایش پایگاه های امداد و نجات جاده ای نیاز ضروری جامعه ی ماست. هر پایگاه امداد و نجات جاده ای برای هلال احمر به امکاناتی نظیر اسکان،تغذیه ،امداد و نجات برای افراد مصدوم و یا در راه مانده نیاز است.به ازای هر پایگاه ۲۵۰ تا ۳۰۰ میلیون تومان بودجه مورد نیاز است که در این صورت با نیاز به ۴۲۰ پایگاه جدید ،امداد و نجات هلال احمر به بیش ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد.( خبرگزاری مهر، تهران، تاریخ انتشار)??/??/????: ارائه خدمات مراقبتی پایه (خدمات مراقبت پایه ؛ کنترل خون ریزی _ تأمین راه هوایی _ دفیبریلاسیون خارجی خودکار_ تنفس مصنوعی _ بانداژ زخم ها آتل بندی اندام های آسیب دیده - اقدامات حمایتی در زایمان و مراقبت از نوزاد- برطرف نمودن استرس روانی بیمار و اعضای خانواده و سایر مسافران و سرنشینان) و در صورت امکان ارائه خدمات مراقبتی ویژه و مجاز (آشنایی با سیستم های بدن داروشناسی، تجویز مایعات درمانی و دارو- بیماری های داخلی مقابله با صدمات تروماتیک ، تزریق داخل وریدی ، دیفیبریلاسیون دستی، لوله گذاری داخل نای(تراشه) و استفاده از ابزارهای پیشرفته دیگر برای تأمین راه هوایی و تفسیر نوار قلب برای تشخیص در موارد بحرانی ، استفاده از دفیبریلاتورهای دستی برای تنظیم ریتم قلب ، گذاشتن ضربان ساز قلب و احیاء قلبی پیشرفته) در پایگاه های امداد و نجات جاده ای با حداکثر سرعت ، کیفیت و مهارت.

کیفی سازی قوانین و مقررات اداری- رسمی و روابط بین نهادهای مرتبط

دریافت آمار نقاط و مناطق حادثه خیز جاده ها و احداث پایگاه امداد و نجات جاده ای یا اصلاح موارد حادثه سازحدود ۶۵ درصد حوادث رانندگی در ۳۰ کیلومتری شهرها و ۸۵ درصد حوادث رانندگی در ساعات روز اتفاق می افتد، بنابراین باید در این حوزه ها کشیک امدادگران، حضور نیروها و صرف هزینه و انرژی بیشتری مدنظر باشد.تغییر سیاست گذاری از جذب و آموزش نیروهای پلیس یونیفورم پوش به افزایش کنترل‌های نامحسوس و تجهیزات فیلم برداری و تصویر نگاری.تأسیس مراکز تحقیقات حوادث و پیشگیری و آموزش روش های تحقیق به امدادگران و نجات گرانتجمیع مراکز عدیده تصمیم گیری و اجرایی حمل و نقل تحت مدیریت و نظارت جمعیت هلال احمر کشور.آمار معلولان و مصدومان ناشی از حوادث رانندگی و جاده ای ۱۰ تا ۱۵ برابر میزان تلفات ناشی از آن است که عواقب جبران ناپذیر آن همچون بی سرپرستی، مسائل و مشکلات روحی و روانی، هزینه های هنگفت درمانی و نیز مسائل جزایی و قضایی است. پس جهت رسیدگی به این مشکلات و عواقب تشکیل انجمن حمایت از قربانیان سوانح جاده ای نیز لازم است.ایجاد تسهیلات و سرمایه گذاری بر استفاده ی بیشتر از همه ی انواع راه های ارتباطی مانند هوایی، ریلی و... چرا که بیشترین تلفات در حوادث جاده ای روی می دهد.ایجاد کمپ های مشترک جاده ای جهت بهره مندی ارگان ها از امکانات همدیگر برای ارائه ی خدمات مفیدتر. چون درحال حاضر فعالیت امداد و نجات هلال احمر در زمینه امداد جاده ای تحت فرماندهی پلیس راه صورت می گیرد. در صورتی که این پایگاه به صورت مشترک ایجاد شود به گونه ای که پلیس راه، اورژانس، هلال احمر و وزارت راه در یک مکان قرار بگیرند هم هزینه های برآورد شده کاهش خواهد یافت و هم چهارارگان در کنار هم فعالیت خواهند کرد. هماهنگی دیگر نهادها مانند نیروی انتظامی، حوادث غیرمترقبه، کارخانجات ماشین سازی (همکاری شرکت های امداد خودرو سایپا و امداد خودرو ایران خودرو ...) نیز اگر به صورت عملی درآید و اجرا شود، بسیار بر کیفیت فعالیت این نهادها و امدادرسانی سامانه کشور تاثیر مثبت خواهد نهاد.به استخدام درآوردن امدادگران و نجات گران متعهد ، آموزش دیده و با سابقه ی پایگاه های امداد و نجات جاده ای. این امر هم موجب ایجاد امنیت شغلی آنان می شود و هم بر میزان پایبندی و اجرای دقیق وظایف تاثیر می گذارد.ایجاد سازمان قانونی و ملی پایگاه های امداد و نجات جاده ای با اختیارات رسمی اداری و مالی کامل و تشکیلات منسجم و جلوگیری از انجام اقدامات پراکنده، به طوری که مردم و دیگر نهادهای مرتبط نیز ملزم به اجرای دستورات آن باشند.

کیفی سازی مسایل آموزشی، فرهنگی ، تبلیغاتی ، الگوگیری و...

دایر کردن کلاس های آموزشی در سطوح مختلف برای کارکنان هلال احمر و سایر اقشار مردم در ادارات ، نهادها و برگزاری همایش ها و مسابقات (کتبی ،اینترنتی ،جُنگ و جشن)و برنامه های تلویزیونی(انیمیشن ،فیلم ،گزارش ،مصاحبه ، ...) بکارگیری تکنیک های بومی و آموزش با انیمیشن های محلی طی انجام مراسمات قومی.تلفات رانندگی ناشی از حوادثی است که در بروز آنها عامل انسانی نقش اول را دارد، این به معنای لزوم فرهنگ‌سازی به شیوه ها و آموزش های رفتاری، نوشتاری، شنیداری و تصویری است که برای افزایش تاثیر پذیری و فرهنگ سازی ، آموزش باید از سنین قبل از دبستان آغاز شود.( مانند نواختن زنگ ایمنی در مدارس)، نهادینه کردن روحیه نظم‌پذیری و قانونگرایی در بین مردم، تلاش و برنامه‌ریزی در جهت ارتقای سطح فرهنگی جامعه در استفاده از خودرو و تقویت فرهنگ ترافیک،پذیرش درونی و وجدانی فرهنگ نظم و انضباط نیز از زمره ی مهم‌ترین اهرم هایی است که به صورت درونی از اعمال خلاف هنجارها و قوانین و مقررات جامعه و از جمله تخلفات رانندگی جلوگیری می‌کند. چاره‌جویی شایسته و عملیاتی از یافته های علوم دیگر به ویژه جامعه‌شناسی و روانشناسی(پس از یادگیری توسط ذهن هوشیار و رانندگی‌های متعددی که برحسب عادت و توسط ذهن نیمه هوشیار انجام می‌دهید ساعتها رانندگی خواهید کرد که این مورد موید این نکته استکه رانندگی ریشه در عادت و تکرار دارد)شنیع نمودن تلفات ناشی از تخلفات رانندگی در ذهن مردم مانند زن بیوه ای که می هراسد به اطرافیانش بگوید شوهرش در حین دزدی کشته شد. دختری که شرم دارد بگوید پدرم در نتیجه ی مصرف مواد مخدر کشته شد. پسری که احساس حقارت می کند بگوید مادرم در جریان یک رسوایی به ضرب چاقو کشته شد. قربانیان( بازماندگان، معلولان و مصدومان) این حوادث باید احساس شرم کنند که تصادف رانندگی موجب از هم پاشیده شدن کانون خانواده و فرصت های خوشبختی اشان شده است.اطلاع رسانی خواص داروهای مصرفی پزشکی. کدام شربت و قرص ها خواب آورند؟ چند درصد رانندگان از این موارد اطلاع دارند؟کدام شربت و قرص ها در وضعیت اعصاب و روان رانندگان اختلال، کم حوصلگی،زودپرخاشگری و...ایجاد می کند؟(قرص های ضدبارداری)آشناسازی رانندگان با جاده! عملیات اصلی راهسازی عبارتند از ساخت اساس، زیراساس و روسازی.جدولکاری و نصب علائم راهنمایی و رانندگی. اصطلاحات مهم نیز عبارتند از سیل

کت، پریمکت، تک کت، لکه گیری، حریم راه، درل، نیوجری، چشم گربه ای، زهکشی و درواسیون، آسفالت رودمیکس، آسفالت گرم، بیندر، توپکا، بیس، ساب بیس، ردایلینگ.( مویدی،سارا ؛آشنایی با اصطلاحات راهسازی ، شنبه ۱۹ خرداد ماه ۱۳۸)?آموزش و اطلاع رسانی به مردم برای مقابله و انجام اقدامات لازم به هنگامی که وسیله ی نقلیه دچار سانحه شده است که چه کارهایی باید بکنند(مانند باز کردن سرباطری) و یا چه کارهایی نباید انجام دهند. چرا که خیلی از مسافران اطلاع ندارند که هنگام وقوع تصادف با وسیله ی نقلیه چکار کنند که از تلفات کاسته شود و اولین کاری که به ذهن می رسد تنها دور شدن و فرار کردن از وسیله نقلیه می باشد.تهیه ی گزارش های تلویزیونی ازپایگاه های امداد و نجات جاده ای و درمیان گذاشتن مستقیم توصیه ها،تجربه ها و خاطرات نجات گران و داوطلبان با مردم.

۵- جمع بندی و بررسی

طبق گفته ی مسئولان سازمان امداد و نجات کشور«سامانه امداد و نجات ایران»از نظر کیفی در سطح بین المللی حائز رتبه اول است و باید از نظر کمی و امکانات تقویت شود. به فرض صحت اندازه گیری(داشتن اعتبار و روایی) چنین سطح کیفیت و آمار و ارقامی باز نباید از ارتقای بیشتر سطح کیفی پایگاه های امداد و نجات، فوریت های پزشکی و...غافل شد. با ذکر سه نکته مطالب خود را جمع بندی و نتیجه گیری می نمایم:

۱- کیفی سازی فرایندی پیچیده و بلندمدت است که ابعاد زیربنایی مانند مسائل فرهنگی، روانی، جامعه شناختی، تبلیغاتی، قضایی، مسائل پزشکی، نقش و جایگاه پلیس و مسائل مربوط به نارسایی های ناشی از فناوری را دربرمی گیرد.

۲- تعدد ارائه ی پیشنهادات و بعضاً تکراری مهم نیست.بلکه مهم ارائه ی چند راهکار کیفی سازی انگشت شمار اما قابل اجرا و تاثیرگذار است که اگر بتوان هر سال یک یا دو مورد آن را به اجرا گذاشت بسیار جای شکر دارد.

۳- اهم راهکارهای کیفی سازی این مقاله به طور خلاصه عبارتند از:

- ارزش گذاری و ارتقای منزلت نیروهای نجات گر، امدادگر، داوطلبان و اهمیت کارشان در جامعه و میان مردم
- ایجاد امنیت شغلی و استخدام رسمی نجات گران ، امدادگران و داوطلبان متعهد، آموزش دیده و مجرب
- شناساندن فعالیت ها،خدمات و وظایف پایگاه های امداد و نجات جاده ای به مردم و مسئولین برنامه ریز به وسیله ی بهره گیری از قدرت رسانه های جمعی ، مراسمات قومی و شخصیت ها و نخبگان بومی.
- ارتقای سطح علمی جمعیت هلال احمر - به طورکل- و پایگاه های امداد و نجات جاده ای - به طور خاص- و ارائه ی آموزش های سطح دوم تخصصی به کارکنان مانند مدیریت بحران، مدیریت برنامه ریزی و هماهنگی، اصول روان شناسی و جامعه شناسی و همچنین بهره گیری سازمان از نتایج تحقیقات آکادمیک ،تدریس و تجربیات اساتید دانشگاهی و مشارکت های دانشجویان.
- صرف هزینه و اعتبار بیشتر جهت تهیه ی وسائل و تجهیزات جدید و ضروری و ایجاد پایگاه های امدادونجات بیشتر از سوی دولت، با همیاری مردم و سازمان های جهانی.
- ضرورت ایجاد هماهنگی بین نهادهای مرتبط و مسئول و حتی الامکان تجمیع مراکز تصمیم گیری متعدد تحت نظارت، کنترل و مدیریت جمعیت هلال احمر کشور.

امید است که با مدیریت و برنامه ریزی مناسب، تخصیص بودجه و اعتبار، تلاش پیگیرجمعیت، همکاری مردم و رانندگان روزبه روز از تلفات و حوادث جاده ای کاسته شود و بر کمیت و کیفیت انجام مراقبت های امدادی و نجات گری افزوده شود.

منابع


۱- مزیدآبادی ، شهریار، (۱۳۸۱) جستجو و نجات در ساختمان های فروریخته( آواربرداری) ، تهران ، نشر نخل

۲- مصطفی زاده ، خضر (۱۳۸۷) جزوه های دست نوشته ی آموزشی امدادگران ، جمعیت هلال احمر بوکان.

۳- باقری یزدی،عباس ؛ شاه محمدی،فریبا؛ کافی،اقدس؛ فرساد،حامد ؛ توفیقی نمین، فرشید(۱۳۸۲،۲۰۰۳) حمایت های روانی در سوانح ، سازمان امداد و نجات ، تهران ، نشر سازمان

۴- یاسمین ، محمدتقی ؛ شاه محمدی،فریبا؛ کافی،اقدس؛ باقری یزدی،عباس ؛ سردار پورگودرزی،شاهرخ (۱۳۷۹) : بهداشت روانی در جریان بلایای طبیعی ، نشر کمیته فرعی تخصصی بهداشت و درمان کاهش اثرات بلایای طبیعی ، تهران

۵- استراتژی ۲۰۱۰ فدراسیون بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر ، سال ۲۰۰۰

۶- آئین نامه ی امداد و نجات جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران ، سال ۱۳۸۱

۷- کمک های اولیه در حوادث جاده ای (ویژه طرح نوروزی)، معاونت امداد و نجات استان آذربایجان غربی ، اداره ی آموزش امداد

۸- قویدل باروق حمید) ???? (امداد و نجات در حوادث جاده‌ای نشر آیندگان تهران .

۹- محمدی یگانه شاهین، عبد خداوندی،منوچهر)،????(نجات جاده ای ، نشر آرویج و موسسه آموزش عالی علمی – کاربردی هلال ایران، تهران

۱۰- محمدی یگانه، شاهین و قمشی،راد (۱۳۸۶) ، نشر موسسه آموزش عالی علمی – کاربردی هلال ایران

۱۱- پیام هلال ، نشریه ی جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران، شماره های ۱۰۸، ۱۲۰، ۱۲۲، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۷

۱۲- ملک،معصومه؛ تامین امنیت جاده ای وسلامت جامعه،روزنامه رسالت، شماره ۶۳۹۰ ،۲۶/۱۲/۱۳۸۶، صفحه ۵ ،بخش اجتماعی

۱۳- راهنمای پیشگیری از انتقال HIV و هپاتیتC و B به کارکنان بهداشتی درمانی، انتشارات مرکز مدیریت بیماری های معاونت سلامت

۱۴- پایگاه های طبی پیش بیمارستانی میانی ،انتشارات مرکز مدیریت حوادث وفوریت های پزشکی کشور

۱۵- دستورالعمل مراقبت های مدیریت شده ، شماره ۱۴ ، معاونت سلامت

۱۶- همشهری ، سه شنبه ?? آذر ،???? سال چهاردهم ، شماره????

۱۷- عطاپور،هوشنگ(۱۳۸۴): مقاله کارکرد ویژه ی پایگاه های امداد و نجات جاده ای هلال احمر در ارتقای سطح ایمنی جاده ای کشور، ارائه و انتشار مقاله در اولین کنفرانس بین المللی حوادث رانندگی و جاده ای.

۱۸- عبدخداوندی،منوچهر و پور اکرامی ، محمد؛ آنچه نجاتگران پایگاه های جاده ای باید بدانند؛ پیام هلال ، شماره ۱۳۷ ، تیرماه ۱۳۸۷

۱۹- علمداری، شهرام(۱۳۸۴) چالشهای اساسی مدیریت بحران درایران و جهان،

۲۰- شاکر، مهشید(۱۳۸۴) بهداشت روانی حادثه دیدگان و امدادگران در سوانح و حوادث، نخستین کنفرانس بین المللی حوادث رانندگی و جاده ای، تهران .

۲۱- عبدی ، حمید؛(۱۳۸۴) طراحی و ساخت ربات هشدارجاده، نخستین کنفرانس بین المللی حوادث رانندگی و جاده ای، تهران .

۲۲- مهریاری،فرهاد ، بابائی، مهدی، زمانی ثانی، سیدرضا(۱۳۸۴)اثردانه های شیشه ای بازتابنده در بهبود عملکرد خط کشی جاده ها، نخستین کنفرانس بین المللی حوادث رانندگی و جاده ای، تهران.

۲۳- محمدی،صلاح الدین(۱۳۸۴)تحلیلی بر میزان آشنایی رانندگان با علائم راهنمایی و رانندگی، نخستین کنفرانس بین المللی حوادث رانندگی و جاده ای، تهران.

۲۴- غفاریان حسینی،هادی؛حسین زاده،افشین(۱۳۸۴)نمایشگر خواب آلودگی راننده و سیستم هشدار دهنده، نخستین کنفرانس بین المللی حوادث رانندگی و جاده ای، تهران.

۲۵- اسماعیلی،علیرضا (۱۳۸۴) آموزش بستر ارتقای فرهنگ ترافیک، نخستین کنفرانس بین المللی حوادث رانندگی و جاده ای، تهران.

۲۶- شاکر و حسینی(۱۳۸۴) فرهنگ سازی در آموزش امداد و نجات و نقش آن در کاهش اثرات بلایا، نخستین کنفرانس بین المللی حوادث رانندگی و جاده ای، تهران.

۲۷- World Health Organization. (۱۹۹۲). Psychological Consequences of Disaster. Prevention and Management. WHO. Geneva

۲۸- Traffic Research Center(۲۰۰۰)Sustainable Safety, A Preventative Road Safety Strategy For the Future, Netherland


## ایمنی و سلامت

تهیه کننده : سید محمد هادی میر مطلبی

منبع : راسخون

محیط نیز همچون عادات شخصی قادر است بر سلامت تأثیر بگذارد؛ اما می توان تا حدی آن را تعدیل کرد. حوادث از علل عمده مرگ و آسیب دیدگی‌های وخیم می‌باشند، به ویژه در افراد مسن و خردسالان. عواملی چون شرایط آب و هوایی خاص و ویژگی‌های محیطی منزل یا محل کار از جمله دیگر خطراتی هستند که برای سلامت وجود دارند. لیکن با شناسایی خطرات بالقوه و اجرای اقداماتی برای پیشگیری از آنها می‌توانید به آسانی از خطراتی که در خانه یا محل کار یا حین مسافرت وجود دارند، اجتناب کنید.

ایمنی در خانه و سلامت

حوادث از مخاطرات عمده‌ای می‌باشند که برای سلامت وجود دارند. تقریباً نیمی از حوادث وخیم درخانه روی می دهند و بیش از همه افراد مسن و خردسالان آسیب می بینند. افراد مسن بیشتر مستعد افتادن هستند، در حالی که خردسالان در معرض خطر قابل توجه مسمومیت با مواد سمی خانگی می‌باشند. آتش از دیگر مخاطرات موجود است. خطر قابل توجه دیگری که برای سلامتی وجود دارد از بهداشت ضعیف آشپزخانه ناشی می‌شود که در نتیجه آن ممکن است مسمومیت غذایی روی دهد. برای آن که به زمین نیفتید، کاری کنید که نور خانه زیاد باشد، قالیچه‌ها و پا دری‌ها بر روی زمین حرکت نکنند و کف خانه مرتب باشد. اگر در خانه بچه کوچک دارید، برای پلکان، درب حفاظ بگذارید تا مانع افتادن او از پلکان شوید.

داروها، مایعات شوینده، مونوکسید کربن (گازی که در اثر سوختن مواد سوختی آزاد می شود) و سرب از جمله مواد سمی می‌باشند. باید مواد سمی را دور از دسترس کودکان نگاه دارید. برای پیشگیری از تجمع مونوکسید کربن، هر سال دودکش‌ها، دستگاه‌های گرمایش و وسایل گازسوز را بازرسی کنید و هیچگاه ماشین هایی را که بنزین سوز می‌باشند، در گاراژهای بسته روشن نگذارید. برای پیشگیری از مسمومیت با سرب، باید فردی که متخصص در این امر باشد، لوله‌های سربی را جایگزین کند و رنگی را هم که بر روی دیوارها زده شده (معمولاً در خانه های قدیمی) و حاوی سرب است، بتراشد. از آتش یا اجسام داغ با احتیاط استفاده کنید؛ برای مثال اگر سیگاری می‌باشید، حتماً پس از اتمام سیگار کشیدن، سیگار و کبریت خود را خاموش کنید. برای پیشگیری از آتش سوزی‌های الکتریکی، زیادی از پریز، برق نکشید. مواد آتش زایی مثل رنگ را در انبار یا گاراژ نگاه دارید. علاوه بر آن همیشه در آشپزخانه پتوی ضد حریق یا کپسول آتش نشانی داشته باشید و بر روی سقف هم دود یاب نصب

کنید تا در صورت بروز حریق آن را شناسایی کند. برای پیشگیری از مسمومیت غذایی، آشپزخانه را تمیز نگاه دارید، غذا را کاملاً بپزید و غذاهای فاسد شدنی رادر یخچال نگاه دارید. غذا را در ظرف درز گرفته و بی‌منفذ قرار دهید و قبل از انقضای تاریخ مجاز، آن را مصرف کنید.

استفاده از درب حفاظ راه پله

برای آن که مانع از افتادن کودک شوید، هم در پایین و هم در بالای پلکان درب حفاظ بگذارید. دقت کنید ارتفاع درب حفاظ بیشتر از آن باشد که کودکتان بتواند از آن بالا برود. تنظیم کننده‌های پهنا، امکان می‌دهند تا درب حفاظ برای هر راه پله‌ای اندازه باشد. عمود بودن میله‌ها، مانع از آن می‌شود که کودک بتواند از درب حفاظ بالا رود. ایمنی در حیاط و باغ

بیشتر خطراتی که در باغ یا حیاط وجود دارد ناشی از استخرها یا حوضچه‌ها، گیاهان یا مواد شیمیایی سمی، وسایل باغبانی، منقل کباب‌پزی یا جوجه‌پزی و وسایل بازی است. حوضچه‌ها ممکن است برای خردسالان خطرناک باشند، زیرا ایشان ممکن است حتی در آبهای کم عمق هم غرق شوند. هنگامی که کودکان در اطراف حوضچه‌ها بازی می‌کنند، دقت کنید و بر آنها نظارت داشته باشید. گیاهان سمی ممکن است موجب علایمی از قبیل تحریک و خارش پوست و در صورت بلع، تحریک اعضای داخلی و استفراغ شوند. برخی از گیاهان ممکن است مرگبار هم باشند، به کودکانتان بیاموزید که لمس یا خوردن گیاهان ممکن است خطرناک باشند. اگر فرزندتان گیاهی را خورده باشد، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید و کودک را همراه با نمونه‌ای از گیاه به بیمارستان ببرید. اگر برای باغبانی از مواد شیمیایی سمی استفاده می کنید، آنها را در انبار یا گنجه قفل‌دار قرار دهید. به جای استفاده از مواد سمی، می‌توانید از روش های ایمن‌تری مثل درآوردن علف‌های هرز با دست یا استعمال حشره کش‌های عاری از مواد شیمیایی بهره بجویید. هیچ گاه وسایل خطرناک یا برنده را در محل‌های در دسترس کودکان قرار ندهید و هرگاه هم خود از این وسایل استفاده می‌کنید، لباس‌های ایمنی لازم را بپوشید. حشراتی چون زنبور و پشه می‌توانند و نیش بزنند. زهر این حشرات ممکن است موجب واکنش‌های حساسیتی شود. واکنش‌های حساسیتی شدید (آنافیلاکسی) ممکن است مرگبار باشد. برای محافظت از خود، دست و پای خود را پوشیده نگاه دارید و مواد دافع حشرات بر روی پوست خود استعمال کنید.

وسایل ایمنی

هنگام استفاده از دستگاه هایی همچون چرچین از وسایل ایمنی استفاده کنید. مثلاً دستکش‌های ضخیم بپوشید، با گذاشتن عینک ایمنی، چشم خود را از ذرات پرتاب شونده به سمت خود، محافظت کنید و یک محافظ گوش هم به سر داشته باشید تا مانع از شنیدن سر و صدا شود.

حیوانات خانگی و ایمنی

حیوانات ممکن است موجب حساسیت و انتشار بعضی از عفونت‌ها و انگل‌ها به افراد شوند. مدفوع گربه و سگ ممکن است حاوی موجودات ریز خطرناکی مثل تخم کرم توکساکارا باشد. این تخم‌ها در صورت بلع ممکن است موجب توکسوکاریاز شوند. این بیماری ممکن است منجر به کوری شود. مدفوع گربه ممکن است حاوی انگل توکسوپلاسما هم باشد که این انگل به جنین زنان باردار، صدمات وخیمی وارد می‌کند. مرتب، حیوانات دست آموز خود را تمیز کنید و به روشی بهداشتی مدفوع آنها را دور بریزید. به کودکانتان بیاموزید بعد از لمس حیوانات دست خود را بشویند. از آن جایی که بعضی از حیوانات دست آموز مثل سگ، ممکن است گاز بگیرند، نباید هیچ گاه کودک را با آنها تنها گذاشت.

ایمنی در آفتاب

مواجهه بیش از حد با نورخورشید ممکن است منجر به آفتاب سوختگی، گرمازدگی و درد درازمدت، مشکلات وخیمی همچون سرطان پوست شود. بالاخص در صورتی که موی قرمز یا بور و چشمان سبز یا آبی داشته باشید، بیشتر در معرض خطر هستید. زیرا ملانین ـ (رنگدانه ای که نور فرابنفش را جذب می کند) ـ کمتری در پوستتان وجود دارد. برای به حداقل رساندن آسیب دیدگی ناشی از آفتاب، هیچکس نباید در اواسط ظهر در معرض نور خورشید باشد و اگر بیرون از خانه باشید، حتماً پوست و چشمان خود را محافظت کنید. کلاه لبه پهن به سر بگذارید و پیراهن آستین بلند و شلوار یا دامن بلند بپوشید. از کرم های ضد آفتاب با عیار محافظتی ضد محافظت در آفتاب«SPF» مناسب برروی پوست خود استعمال کنید. هرچه عیار محافظتی بیشتر باشد، در برابر آفتاب محافظت بیشتری ایجاد خواهد شد. کرم ضد آفتاب را باید ۳۰-۱۵ دقیقه قبل از بیرون رفتن استعمال کرد و هر ۲۴ ساعت آن را تجدید نمود.

محافظت از پوست کودک

شیرخواران و کودکان چون پوست ظریفتری دارند، بیشتر در خطر آفتاب سوختگی قرار دارند. شیرخواران را به دور از نور آفتاب نگاه دارید و به کودکان هم حتماً لباس مناسب بپوشانید و برایشان کرم ضد آفتاب استعمال کنید.

ایمنی در حین کار

همکارهای اداری و هم کارهای بدنی، ممکن است متضمن خطراتی برای سلامتی باشند. عاقلانه است که خطرات بالقوه مرتبط با کارتان را دریابید و برای پیشگیری از آن، اقدامات لازم را انجام دهید. در صورت لزوم از کارفرمای خود بخواهید تا به شما در به حداقل رساندن این خطرات کمک نماید. کار اداری به ندرت خطری برای ایمنی جسمی دارد، اما ممکن است موجب شروع برخی از مشکلات برای سلامت فرد شود. دو مورد از شایع ترین مشکلات جسمی عبارتند از کمردرد ـ در اثر وضعیت قرارگیری نامناسب فرد در هنگام نشستن در پشت میز تحریر ـ و آسیب دیدگی ناشی از کشیدگی های مکرر ـ نوعی کشیدگی عضلانی که به علت حرکات تکراری مثل ماشین نویسی کردن پدید می آید. یکی دیگر از مشکلات شایع استرس های روانی می باشند (ص ۳۲) که ممکن است در اثر عواملی چون شرایط طاقت فرسا یا روابط نامناسب با همکاران پدید آمده باشند. برای پیشگیری از مشکلات جسمی، حتماً باید محل کارتان خوب تهویه شود و کاملاً روشن باشد. اگر زیاد ماشین نویسی می کنید، حتماً باید مچ دستتان در حین کار بر جایی تکیه داشته باشد. در صورت مواجهه با شرایط پر استرس، سعی کنید مشکل را برطرف کنید یا در صورت لزوم قبل از آن که مشکل بر سلامت شما تأثیر بگذارند درصد کمک برآیید.

محل کار

میزتحریر و تجهیزات خود را به گونه‌ای مرتب کنید که در وضعیت صحیح قرار گرفته باشند. طوری بنشینید که ضامن وضعیت‌گیری مناسب شما باشد و به شما امکان دهد تا با راحتی تمام از صفحه کلید استفاده کنید. بسیاری از انواع کارهای بدنی خطرناکند. کارکردن با ماشین آلات یا اجسام سنگین ممکن است شما را در معرض خطر آسیب دیدگی قرار دهد، مواد شیمیایی بسیار سمی می‌باشند یا آثار مضری بر بدن ـ مثل سوختگی پوست ـ دارند. بعضی از انواع گرد و غبار مثل سیلیس (موجود در ماسه و بعضی از سنگ‌ها) و آزبست، در صورت استنشاق به شش‌ها صدمه می‌رسانند. سر و صدای زیاد و دمای بالا از جمله دیگر خطرات محل کارند. کارفرما باید شما را از هرگونه خطری آگاه کند و تجهیزات محافظت‌کننده را در اختیار شما قرار دهد. اگر برای خودتان کار می‌کنید، برای محافظت خود خطرات را بیابید و حتماً از قوانین ایمنی در حین کار تبعیت کنید.

ایمنی در جاده

حوادث نقلیه در جاده‌ها موجب هزارن مورد مرگ و آسیب دیدگی در سال می شود. تقریباً همه حوادث ناشی از اشتباهات افراد است تا نقایص وسایل نقلیه. یکی از علل عمده اشتباهات در رانندگان، مصرف الکل است. بی‌تجربگی، مصرف دارو و خستگی از جمله دیگر علل می باشند. این عوامل قادرند واکنش راننده را به تأخیر اندازند و قضاوت او را مختل کنند. رانندگان باید به هیچ وجه خسته نباشند یا الکل مصرف نکرده باشند و نیز باید بدانند که هیچ یک از داروهایی که مصرف می کنند موجب احساس خواب آلودگی نمی‌شود. همه افرادی که در ماشین می‌نشینند باید کمربند ایمنی ببندند. خردسالان باید صندلی های مخصوصی داشته باشند که مناسب اندازه و وزن آنها باشد. موتورسواران و دوچرخه سواران باید کلاه ایمنی و لباس هایی داشته باشند که آنها را در برابر شرایط نامناسب جوی و آسیب دیدگی محافظت نماید. ایشان باید از سالم بودن چراغ‌هایشان اطمینان حاصل نمایند و باید لباس های براق یا منعکس کننده نور بپوشند تا دیگران آنها را در جاده خوب ببینند. عابران پیاده باید از پیاده رو بگذرند و هنگام عبور از خیابان، از روی خط‌کشی‌های مخصوص عابران پیاده رد شوند. اگر هیچ گذری وجود نداشت باید در همان جهتی راه بروید که وسایل نقلیه در حرکت می‌باشند. افرادی که کودکان خردسال دارند، باید حتماً به فرزندان خود درباره ایمنی در جاده آموزش داده باشند.

صندلی کودک

خردسالان باید صندلی های مخصوصی داشته باشند که مناسب اندازه و وزن آنها باشد.

ایمنی در دوچرخه سواری

دوچرخه سواران باید کلاه ایمنی به سر بگذارند تا از جمجمه محافظت شود و لباس‌های براق یا شبرنگ بپوشند تا به راحتی دیده شوند. چراغ‌ها باید شب‌ها روشن باشند. همیشه باید به دوچرخه خود برسید تا خوب کار کند.

راهنمای مراقبت های اولیه پزشکی هنگام بروز حوادث مختلف

حوادثی نظیرمسمومیت ، سقوط از بلندی ، خونریزی و نظایر آن ، ممکن است برای هر کس و در هر جا اتفاق بیفتد. درچنین مواقعی همیشه به عنوان اولین عکس العمل برای نجات جان مصدوم ، باید به نزدیکترین سرویس خدماتی اورژانس ، اعم از بیمارستان و یا آتش نشانی ، تلفن کرد . اما تا رسیدن کمک ، مراقبتهای اولیه صحیح از شخص آسیب دیده ، بدون توجه به میزان سبکی یا سنگینی ظاهری جراحات ، ضروری است و می تواند در بهبود سریعتر آسیبهای وارده و حتی در مرگ و زندگی مصدوم بسیار موثر باشد . آیا می دانید که اگر کسی مثلا دچار سوختگی شود ویا از پله ها بیفتد ، تا رسیدن پزشک ، چه کمکهایی می توانید به او بکنید ؟ و چه کارهایی نباید بکنید تا صدمات بیشتری به قربانی وارد نیاید؟ در این جا به شمردن برخی از عمومی ترین حوادثی که ممکن است در خانه یا در کارگاه و یا هر محل دیگر رخ دهد ، شما را با مراقبتهای اولیه لازمی که باید از مصدوم هرحادثه به عمل آید آشنا می سازم و امیدوارم از این حوادث برای هیچ کس اتفاق نیفتد .

سوختگی

انواع سوختگی ناشی از آتش سوزی ، برق گرفتگی ، و یا ریختن آب جوش که می تواند یکی از آسیبهای خطرناک و مرگ آفرین به شمار آید . علت سوختگی هرچه باشد بدون توجه به میزان آن مراقبت فوری و صحیح از فرد آسیب دیده می تواند در درمانهای بعدی و ترمیم محل سوختگی بسیار مفید و موثر باشد . تحت هیچ شرایطی نباید بر روی محل سوختگی کره یا مواد روغنی نفتی و یا هر روغن چرب کننده دیگر مالیده شود . درد و سوزش ناشی از سوختگی را می توان با فرو بردن محل سوخته شده در آب خنک ، نه آب یخ ، کاهش داد .قبل از انجام هر کاری ، باید هر گونه پوشش و لباس و یا جواهر و زینت آلات را از محل سوختگی برداشت یا خارج کرد « به علت متورم شدن احتمالی محل سوختگی » . اگر سوختگی در اثر برق گرفتگی رخ داده باشد ، نباید امکان شکستگی استخوانها و مراقبهای ویژه آن را نیز از نظر دور داشت . اگر سوختگی به علت تماس بدن با اسید یا سایر مواد شیمیایی سوزنده باشد ، باید بر روی محل سوخته شده با فشار آب تمیز ریخته شود. از دیگر عوامل سوختگی در منازل ریختن آب جوش و آفتاب زدگی را میتوان نام برد . بطور کلی هیچگاه تاولهایی را که در محل سوختگی پدید می آید ، نترکانید . همچنین لزومی به پانسمان سوختگی های کوچک و کم اهمیت وجود ندارد . در سوختگی های شدیدتر از درجه ۲تا ۳ و زخمهای

باز ناشی از سوختن ، محل آسیب دیده را با پارچه تمیز و حتی الامکان با نوار زخم بندی ضخیم ضد عفونی شده بپوشانید . این کار موجب کاهش از دست دادن مایعات بدن می شود . به علاوه ، از رسیدن آلودگی به محل زخم و عفونت احتمالی آن جلوگیری می کند.

مسمومیت

مسمومیت ، یکی دیگر از خطرات و حوادث مهمی است که در خانه مخصوصا برای بچه ها رخ می دهد . مسمومیت های خانگی در اثر عوامل مختلفی بروز میکند ، از مصرف داروهای عوضی گرفته تا انواع مواد پاک کننده مثل محلول آمونیاک و سفید کننده ها . اغلب مایعات قابل اشتعالی که در کاراژ یا کارگاهها یافت می شوند مثل بنزین ، نفت سفید و مایعات لکه گیری و رقیق کننده های رنگ نقاشی ، نیز از عوامل موثر در بروز مسمومیت های کشنده به شمار می روند . چون علائم و اثرات ناشی از انواع مسمومیتها بسیار متفاوت و متنوع است ، هیچ قانون کلی وجود ندارد که طبق آن توصیه شود که آیا شخص مسموم را باید وادار به استفراغ و خارج ساختن ماده سمی کرد یا نه . معمولا نباید بیمار را تحریک به استفراغ کرد مگر آن که کمکهای پزشکی فوری امکان پذیر نباشد . اگر مسموم هوشیار باشد و هیچگونه تشنج و تکانی در او مشاهد نشود ، خوراندن یک لیوان آب یا شیر به رقیق شدن ماده سمی در بدن وی کمک خواهد کرد ، مخصوصا اگر مدت کوتاهی از مسومیت گذشته باشد . زغال چوب که از داروخانه ها می توان تهیه کرد در آب نیز برای رقیق شدن به کار می رود . مسموم در صورت خوردن بیش از حد دارو باید تحریک به استفراغ شود اما زمانی که مسومیت ناشی از بلعیدن مواد اسیدی یا قلیایی و یا تولیدات و مواد نفتی باشد ، انجام این کار صحیح نیست هنگام بروز مسمومیت ، مهمترین کار ، تلفن به مراکز اورژانس و امداد است . پس از آن تا رسیدن کمک ، بهتر است در تماس با متخصصین یک مرکز درمان مسمومیت ، راهنمایی های لازم را جهت کمک های اولیه به مسموم از آنان دریافت دارید . همیشه شیشه دارو و یا ماده ای را که موجب مسمومیت می شود و یا برچسب آن را برای تشخیص بعدی نوع ماده سمی نگهدارید . اگر مسموم استفراغ کند ، او را به پهلو قرار دهید یا سرش را برگردانید تا راه تنفس او مسدود نگردد و خفه نشود . اگر حالت تشنج به بیمار دست دهد ، سعی نکنید او را مهار نمایید ، تنها پوششهای تنک را از تنش بیرون بیاورید و اشیا تیز را به منظور حفاظت از دسترس وی دور نگهدارید . یک شیشه قی آور نیز در دسترس داشته باشید اما تا وقتی که از جانب پزشک یا مرکز درمان مسمومیت ، دستور مصرف آن تجویز نشود ، آن را به مسموم ندهید .

افتادن از بلندی

زمین خوردن در منزل ، اعم از افتادن از نردبان ، پشت بام یا پله ها و یا سرخوردن و به زمین افتادن در حمام یا جاهای دیگر ، یکی دیگر از حوادثی است که می تواند مرگ آفرین باشد . هنگامی که بالای سر فردی که به زمین افتاده و صدمه دیده و یابیهوش شده باشد ، رسید ، اولین چیزی که باید در نظر داشته باشید این است که به هیچ وجه مصدوم را حتی به منظور راحت تر بودن او ، حرکت ندهید ، زیرا ممکن است به دلیل نامشخص بودن احتمالی آسیبهای وارده ؛ صدمات بیشتری به وی وارد شود . اگر محل یا محلهای صدمه دیده مشخص نیست احتمال آسیب دیدگی گردن ، سریا ستون فقرات را در نظر بگیرید و با احتیاط عمل کید . برای کمک به بی حرکت ماند سر مصدوم ، از یک پارچه یا پتوی تا شده استفاده نمایید . او را گرم نگهدارید و چیزی برای خوردن یا آشامیدن به وی ندهید . و اگر در محلی خونریزی پدید آمده باشد ، مطابق آنچه که در مورد بروز انواع خونریزی ها گفته شد ، یعنی فشار مستقیم با پارچه یا نوارهای پانسمان عمل کنید . ( فردی را که از بلندی افتاده باشد ، به هیچوجه حرکت ندهید و به منظور کمک به بیحرکت ماندن او ، پتو یا پارچه تا شده زیر سرش بگذارید ) او را گرم نگهدارید و چیزی برای خوردن یا آشامیدن به وی ندهید. و اگر در محلی خونریزی پدید آمده باشد ، فشار مستقیم با پارچه یا نوارهای پانسمان ، عمل کنید .

بریدگی ها

بریده شدن عضوی از بدن در اثر برخورد با وسایل برنده آشپزخانه یا ابزار کارگاه و امثال آن و بروز خونریزی ، یکی از رایج ترین حوادثی است که ممکن است برای هرکسی رخ دهد . گاه شدت جراحات حاصله به حدی است که هم موجب وحشت مجروح و هم ترس دیگران می شود . اصولا در چنین مواقعی فرد مراقب بیمار، حتی الامکان باید بر وحشت خود غلبه کند و با خونسردی در جستجوی راه حلی مناسب کمک به مصدوم برآید و در صورتی که با کمکهای اولیه آشنایی ندارد ، از دست زدن به کارهایی که ممکن است صدمات وارده به فرد را تشدید نماید ، خودداری کند . طریقه ساده کنترل خونریزی بدون توجه به شدت و چگونگی آن به ترتیب زیر است :

۱ـ با استفاده از گاز پانسمان یا پارچه تمیز تا شده بطور مستقیم بر روی محل زخم فشار وارد کنید . اگر پارچه ضخیم تر باشد ، بهتر است . پارچه را تا وقتی که خونریزی متوقف نشده باشد ، از روی زخم برندارید . حتی اگر آغشته به خون شده باشد چند لایه پارچه تمیز دیگر روی آن قرار دهید و همچنان مستقیم بر محل خونریزی فشار وارد کنید تا خون بند بیاید

۲ـ برای کنترل خونریزی ، هم محل آسیب دیده را به سمت بالای قلب بلند کنید و فشار مستقیم به آن وارد نمایید . ۳ـ محل خونریزی را حتی الامکان طوری بالا بیاورید که بالاتر از سطح قلب قرار گیرد . این کار جاری شدن خون را به سمت محل آسیب دیده ، آهسته تر می کند و موجب تسریع در لخته شدن خون محل زخم می شود.

هیچوقت برای جلوگیری از خونریزی ، بالای محل جراحت را با پارچه یا شریان بند محکم نبندید ، زیرا این کار بسیار خطرناک است و امکان دارد موجب نرسیدن خون به قسمت مجروح بدن و درنتیجه ضایع شدن کامل آن قسمت شود که گاه تنها چاره چنین ضایعاتی ، قطع عضو مزبور با عمل جراحی است . در مورد قطع شدن عضوی از بدن در اثر وقوع یک حادثه یا خونریزی بسیار شدید در قسمتی از بدن ، نیز مراقبتهای اولیه باید به همان صورتی که هنگام بروز هر خونریزی شدید دیگر عمل می شود ، انجام گیرد . به اضافه این توصیه که عضو قطع شده به منظور احتمال پیوند مجدد آن به بدن باید مورد حفاظت قرار گیرد . برای این کار عضو مذکور را در یک گاز پانسمان استریل یا پارچه تمیز پیچیده و آن را با آب کاملا تمیز مرطوب کنید . آنگاه عضو مزبور را در یک کیسه پلاستیکی تمیز قرار داده کیسه را ببندید و این کیسه را در کیسه پلاستیکی دیگری حاوی یخ یا آب یخ جای دهید

### نقش کمک های اولیه درکاهش تلفات ناشی از تصادفات

آموزش کمکهای اولیه ضرورتی برای کاهش مرگ و میر در تصادفات

بنا به گزارش سازمان بهداشت جهانی اولین افرادی که به محل وقوع حادثه می رسند نقش بسیار مهمی در پیشگیری از تبعات جدی تصادفات ترافیکی دارند و می توانند علاوه بر تلفن به اورژانس ، خاموش کردن آتش ، محافظت محل وقوع حادثه جهت جلوگیری از تصادف مجدد با انجام کمک های اولیه بسیار مؤثر واقع شوند.

شاهدانی که آموزش کمک های اولیه را دیده اند می توانند از بسیاری از مرگ های ناشی از مشکلات تنفسی و خونریزی جلوگیری کنند . با در نظر گرفتن این واقعیت که در کشورهای کم درآمد و حتی متوسط نجات توسط آمبولانس بسیار دیر اتفاق می افتد و بیشترین میزان فوت در این کشور ها قبل از رسیدن به بیمارستان رخ می دهد ، نقش شاهدان اولیه در دستیابی مصدومین به مراقبت های زندگی بخش پر رنگ تر می‌شود. در این گزارش با اشاره به مطالعات جهانی صورت گرفته آمده مرگ بیشتر افرادی که قبل از رسیدن به بیمارستان فوت می کنند قابل اجتناب است و از بسیاری معلولیت ها می توان قبل از رسیدن به بیمارستان پیشگیری کرد. به دلیل اهمیت آموزش کمک های اولیه در کاهش قربانیان تصادفات ترافیکی طبق سند راهنمایی سال ۲۰۰۰ اتحادیه اروپا کشورهای عضو اتحادیه از اول اکتبر ۲۰۰۳ مکلف شدند تا به متقاضیان گواهینامه رانندگی بیاموزند که در تصادفات چگونه رفتار و به قربانیان حوادث جاده ای کمک کنند و همچنین در این سند آموزش و باز آموزی دوره ای کمک های اولیه برای رانندگان حرفه ای تأکید شد.مدیر یک آموزشگاه رانندگی می گوید : آموزش بحث کمک های اولیه مربوط به مدرس بحث فنی است که شرکت رهگشا در اختیار آموزشگاه قرار داده است.

وی که از نحوه آموزش این بحث در کلاس فنی اطلاع دقیقی ندارد می گوید " : نمی‌دانم که مربی توانایی و یا صلاحیت تدریس کمک های اولیه را دارد یا خیر ولی ساعت کمک های اولیه و فنی با هم ۴ ساعت است" یک مسئول آگاه در این زمینه می گوید ": این بخش صرفاً در کتاب قرار داده شده است و از مربی فنی خواسته می شود که آنرا تدریس کنند هر چند ممکن است کارشناس فنی در این زمینه آگاهی و توانایی نداشته باشد ". این مسئول در ادامه می افزاید " : ۴ ساعت زمان برای تدریس مباحث فنی ، زیست محیطی و کمک های اولیه اندک است بیشتر حالت کلاس رفع اشکال است تا آموزش " .یک هنر جو می گوید" : بخش کمک های اولیه در کتاب حدوداً ۴ صفحه است و مربی خاصی برای تدریس این بخش در نظر گرفته نشده جزو امتحان هم نیست ، فکر می کنم فقط برای مطالعه باشد".

هنر جوی دیگری که دوره امداد را در هلال احمر گذرانده است می گوید : با مطالعه این قسمت احساس می کنم نوشته و راهنمایی های این بخش با آموخته های قبلی ام انطباق ندارد به یاد می آورم در دوره های آموزشی به بحث تنفس مصنوعی و ماساژ قلبی تأکید بسیاری می شد و تنها برای همین دو موضوع ساعت ها وقت صرف می‌شد ".وی در ادامه می گوید " : فکر نمی‌کنم برای کسی که زمینه فکری در این رابطه نداشته باشد این آموزش کار بردی و قابل استفاده باشد ". صائب فصولی در سال گذشته تصادفی در یکی از جاده های کوهستانی کشور داشته است می‌گوید : در این تصادف یکی از هموطنان که شاهد حادثه بود بسیار تلاش کرد که جان من و همراهم را نجات بدهد . وی می افزاید : بر اثر تصادف دچار ایست تنفسی شدم در حالی که هموطن عزیز سعی می کرد با ماساژ قلبی تنفسی مرا بازگرداند دچار شکستگی دنده و مشکل تنفسی شده این شهروند در ادامه می گوید : متاسفانه به علت بیرون کشیدن همراهم که پایش زیر صندلی گیر کرده بود شکستگی پای او به آسیب غیر قابل بازگشت تبدیل شد . وی در حالی که لبخند تلخی می زند می گوید : باید از کسی که تمام تلاشش را برای نجات ما کرد تشکر کنم ولی فکر می کنم اگر در موردکمک‌های اولیه اطلاعات بیشتری داشت‌علاوه بر نجات ما می توانست مانع آسیب های جدی شود .

یعقوبی یکی از بازماندگان تصادف جاده ای که پسر و همسرش بر اثر خونریزی فوت کرده اند می گوید : شاهدان بعد از مراسم بارها به ما گفتند که هرگز صدای ناله آنها از ذهنشان پاک نمی‌شود ، در حالی که هیچ یک از آنها نمی دانست چگونه مانع خونریزی شود . تنها شاهد زجر کشیدن آنها در زیر لاشه ماشین بودند . وی در ادامه می افزاید : از این ناراحتم که تعداد این شاهدان بیش از پنج نفر بود ولی هیچ کدام نتوانسته بودند مانع مرگ عزیزان من شوند . مدیر عامل جمعیت هلال احمر استان بعد از ورق زدن کتاب آیین نامه با اشاره به جامع بودن کتاب می گوید " : قرار بود همزمان با گنجاندن بحث کمک های اولیه در کتاب آیین نامه ۸ ساعت برای تدریس به ساعات آموزش اضافه شود که متأسفانه این ساعت در برنامه منظور نشده است".

دکتر بدخشان در ادامه می گوید : در این بخش تنها به سر فصل های آموزشی اشاره شده است و بدون آموزش قابل استفاده نیست ، ول می تواند تلنگری در بحث آموزش کمک های اولیه باشد. وی در ادامه با تأکید به این موضوع که عدم آموزش بهتر از آموزش ناقص است ، می گوید : مسئله این است که راهنمایی و رانندگی واقعاً ملزم به آموزش هستند یا خیر؟ در صورتی که پاسخ به این پرسش مثبت باشد هلال احمر استان آماده همکاری با راهنمایی و رانندگی در زمینه آموزش کمک های اولیه به متقاضیان گواهینامه است.یک کارشناس علوم اجتماعی می گوید : دانش کمک های اولیه می تواند به افزایش مسئولیت اجتماعی کمک کند. تصادف رانندگی یک رویداد معمول نیست که جامعه در فرآیند اجتماعی رفتار مناسب را به فرد بیاموزد و به همین دلیل نیاز به آموزش رفتار منطقی و صحیح به فرد هنگام قرار گرفتن در این شرایط است.حسینی در ادامه می افزاید : فرار از صحنه تصادف به

علت سرگردانی است که عدم آگاهی و تسلط فرد بر رفتاری که باید بعد از وقوع تصادف انجام دهد اتفاق می افتد در حالی که وجود بیمه های حمایتی تا حدودی مصونیت بعد از وقوع را برای فرد تصادف کننده تأمین می‌کند ولی بدون آموزش و تعریف رفتار صحیح نمی توانیم شاهد رفتار مناسب و منطقی از افراد باشیم.درست است که در دو سال اخیر از درصد تلفات جاده ای کاسته شده است ولی این کاهش تلفات به میمنت توسعه اورژانس های جاده ای و با هزینه ای بالا بدست آمده در حالی که با تمرکز بر رویی آموزش کمک های اولیه می توان با هزینه اندک و با هدایت مشارکت مردمی و تقویت احساس همدردی و امداد رسانی مؤثر این آمار را سریعتر کاهش داد . در حالی که ماده ۱۶ بند .پ فصل ۴ آیین نامه اجرایی آموزشگاه های راهنمایی و رانندگی ، آموزش کمک های اولیه در ارتباط با سوانح و تصادفات رانندگی جزو وظایف آموزشگاه ها که تحت نظارت راهنمایی و رانندگی مشغول به کار هستند تعریف شده است تلاش ما برای مصاحبه با رئیس راهنمایی و رانندگی استان در خصوص اجرای ناقص این بحث به نتیجه نرسید و ایشان به دلالیل نامعلوم حاضر به مصاحبه و پاسخگویی به سئوالات ما نشدند .

آموزش ایمنی ترافیک و کمکهای اولیه به کودکان

مقاله حاضر یک برنامه پیشنهادی مدون وساختاریافته برای آموزش مباحث ایمنی وترافیک و کمکهای اولیه به کودکان ونوجوانان می باشد.این برنامه با استفاده از تجربیات کشورهای ترکیه و آلمان ارائه شده است . در بخش اول مقاله , مختصری در مورد وضعیت حمل ونقل کشور ، آمار منتشره و نتایج مطالعات انجام یافته درخصوص تصادفات جاده ای و علت یابی حوادث بحث می شود . دراین فصل سعی می شودخواننده محترم را از وضعیت موجود مطلع و ضرورت آموزش برای ایشان توجیه و مفهوم شود . بخش دوم , اختصاص به ضرورت آموزش ایمنی به کودکان خواهد داشت . در این بخش با ارائه نتایج مطالعات انجام شده برروی کودکان , هدف از انتخابات این قشر به عنوان بهترین و موثرترین سطح برای آموزش مطالبی به اختصاص ارائه خواهد شد . در بخش سوم در خصوص روانشناسی کودک بحث خواهد شد. در این بخش رفتارها و عکس العملهای کودکان در سنین مختلف در برخورد با ترافیک بررسی خواهد شد .در بخش چهارم باتوجه به مطالب بخش سوم جدول زمانی دروس ترافیک وکمکهای اولیه قید شده و در ارائه طرح دروس ارائه خواهد شد . در بخش پنجم , چگونگی سنجش عملکردکلاسهای آموزشی و یک نمونه آزمایشی ارائه خواهد شد.

امروزه مشکل ترافیک و مسائل مربوط به آن به عنوان یکی از بحرانهای جدی و مهم در جامعه امروز ما محسوب می شود و متاسفانه روز به روز به ابعاد بحران افزوده می شود. براساس آمار منتشره شده توسط سازمان حمل ونقل و پایانه های کشور در سال ۱۳۸۰ در بخش حمل ونقل کالا مجموعا "۱۳ میلیون سفر با ۱۹۶هزار دستگاه خودرو باری و در بخش حمل ونقل مسافر مجموعا" ۱۳ میلیون سفر توسط ۶۵ هزار دستگاه صورت پذیرفته است . از طرف دیگر در آمار منتشره سازمان یاد شده رقم ۱۹۷۲۷ نفر کشته و ۱۱۷۵۶۶ نفر مجروح مشاهده می گردد با اندکی تامل و مقایسه این دو آمار می توان انتظار داشت که در هر ۱۹۰ سفر , انتظار کشته یا مجروح شده یک نفر از هموطنان را خواهیم داشت ( با فرض اینکه در هر واقعه منجر به فوت یا جرح , حداقل یک طرف حادثه از ناوگان حمل ونقل کشور باشد .) همچنین مطابق مطالعاتی که در سال ۱۳۷۷ در کشور صورت گرفته نتایج جالب زیر مشاهده می شود:

۱- بیشترین تلفات وارده نیروی انسانی مربوط به سنین ۲۰ الی ۵۰ سال می باشد که عمده ترین بخش نیروی فعال جامعه را تشکیل می دهند.

۲-بخش عمده مقتولین ناشی از تصادفات را افراد ذکور و سرپرستان خانواده تشکیل می دهند ، که این موضوع عواقب و پیامدهای ناخوشایند مادی و تربیتی را برای خانواده ها به دنبال خواهد داشت.

۳-حدود ۳۹ درصد از کشته شدگان تصادفات در کشور را عابرین پیاده تشکیل می دهند.

۴-بررسی اطلاعات نشان دهنده آنست که میزان تحصیلات در کاهش تلفات انسانی نقش موثری داشته به طوری که افراد کم سواد و بیسواد با سهم بیشتری در معرض تصادفات و عواقب ناشی از آن قرار گرفته اند .

۵-۴۷ درصدکشته شدگان درصحنه تصادف و۵۳ درصدپس از صحنه تصادف فوت نموده اند و این لزوم راه اندازی سیستم امداد رسانی مناسب و آموزش نحوه برخورد با حادثه دیدگان تائید می کند.

۶-جداول ترکیبی سن وضعیت متوفیات حاکی از آن است که آسیب پذیرترین قشر در تصادفات عابرین زیر ۸ سال و بالای ۶۰ سال هستند به طوری که این گروه از عابرین به ترتیب ۲۵ و ۲۸ درصد متوفیات را شامل می شوند .

این آمار و ارقام به خوبی ابعاد نگران کننده بحران را نمایان می سازد و متاسفانه هر ساله حداقل ۱۰ درصد به آمار مذکور افزوده می شود . اگر بخواهیم آمار مذکور را با آمار کشته شدگان زلزله منجیل مقایسه کنیم می توان دریافت که در کشور ما هر سال حداقل یک زلزله مهیب در اثر حوادث رانندگی رخ می دهد و تعداد زیادی از هموطنان را به کام مرگ می فرستد ولی تنها واکنش ما به این فاجعه , انجام یک سری فعالیتهای کلاسیک مثل چند تیزر تبلیغاتی و تشدید ظاهری کنترل ها در ورودی و خروجی شهرها و. ... می باشد در صورتیکه در هنگام وقوع یک زلزله متوسط در کشور حالت فوق العاده اعلام شده و کلیه نیروها برای امداد رسانی بسیج می شود و شاید چند روز عزای عمومی اعلان شود. سئوال مهمی که در ذهن نقش می بندد اینست که آیا واقعا "برخورد با این قضیه واقعا "منطقی است !؟ آیا براستی تصادف جاده ای را نباید در حد واندازه بلایای طبیعت بدانیم !؟ آیا می توان تبعات ضربه سیاسی و اقتصادی و اجتماعی ناشی از ایمنی پایین حمل ونقل را نادیده انگاشت ؟ در همین راستا مطالعاتی که اخیرا "در کشور صورت گرفته عوامل زیر را به عنوان مهمترین عامل وقوع یا افزایش تصادفات داشته است:

۱-فقدان فرهنگ رانندگی و تردد در بسیاری از رانندگان و عابران پیاده و عدم توجه به حقوق اجتماعی یکدیگر .

۲-میل به قانون شکنی و عدم تمکین از قانون ( به عنوان یک رفتار ضد اجتماعی ).

۳- بی اطلاعی بسیاری از عابران پیاده از جمله افراد بی سواد و کودکان از پیامهای چراغهای راهنمایی ( اعم از چراغ فرماندهی و عابر پیاده ) و در نتیجه عدم نوبت پذیری برای گذر از خیابان و نیز فقدان آموزش لازم جهت نظم بخشی به تردد عابران پیاده در خیابانها و معابر .

۴-کمبود نفرات پرسنل راهنمایی و رانندگی .

۵- عدم کارائی جدی و تاثیر گذاری جریمه بدلیل فقدان نقش وارزش فرهنگی و بعضا "بی توجهی در جریمه به موقع همچنین عدم امکان جریمه همه متخلفین .

۶- کمی تعداد گشتهای بازرسی و کنترل خودروها توسط نیروی راهنمایی و رانندگی و اصرار بر ایجاد و گسترش ایستگاههای کنترل ثابت.

۷-نقایص فنی مانند خاموشی چراغها در برخی تقاطع ها به دلیل خرابی و استهلاک و نیز نصب اشتباه و کم دقت بعضی تابلوها.

۸-وجود تاسیسات حاشیه راهها بدون رعایت ضوابط ایمنی و ترافیک .

۹-عدم کنترل گسترش شهرها و عدم توجه به ضوابط ترافیکی و وضعیت راههای اطراف شهرها.

۱۰-عدم دقت در انتخاب مسیر راههای اصلی و فرعی و عبور مسیرهای حمل ونقل از درون یا حاشیه شهرها ویا روستاها.

۱۱-جاده سازی نا مطمئن و غیر استاندارد .

۱۲- عدم اجرای حقیقی و جدی قوانین که اجرای آنها حقیقتا "در ایمن سازی ترافیک و کاهش تصادفات می تواند نقش موثری داشته باشد .

۱۳- کمبود وسایل نقلیه عمومی و نا مطلوب بودن کیفیت سرویس دهی آنها , و در نتیجه افزایش تمایل افراد به استفاده از وسایل نقلیه شخصی.

۱۴-در برخی مناطق عدم همکاری و هماهنگی لازم میان شهرداری و نیروی راهنمایی و رانندگی و راه و ترابری که از عوامل مهم اخلال درحصول ترافیک مطلوب می باشد. کمبود فضای کافی برای تردد و پارکینگ و عبور و مرور پیاده ها خط کشی های نامنظم , کم رنگ یا رنگ پریده و غیر استاندارد , عدم احداث پارکینگ و پل عابر پیاده , تعلل در تعریض و آسفالت بموقع خیابان و پرکردن چاله هایی که چون دام مرگ برای رانندگان عمل می کند .

۱۵- بی توجهی نسبت به آموزش رسمی و فراگیر قوانین تردد در مدارس یعنی عدم برنامه ریزی دقیق و دراز مدت آموزشی , فرهنگی برای تربیت نسلی آگاه و پای بند به نظم و مقررات ترافیک.

۱۶- کیفیت نا مطلوب امتحان علمی و شهری برای اخذ گواهینامه رانندگی که به دلیل پرداختن به یک سری عملیات کلیشه ای و در مدت زمان کوتاه که به هیچ عنوان قادر به شناسایی و تفکیک راننده واقعی از راننده ناشی می باشد.

درادامه با شناسایی مشکلات حمل ونقل ترافیکی می توان برای حل آنها راه کارهایی پیشنهاد کرد . این فرایند عادی برای برسی و حل مسائل است اما همراه این سوال مطرح است که کدام یک از این مسائل نسبت به سایر آیتم ها اهمیت بیشتر داشته و اثر بیشتر را در افراد جامعه می گذارد؟ در نگاه اول ایمنی سازی جاده ها , اصلاح قوانین و اعمال کنترل بیشتر و. ...به عنوان عوامل اصلی به نظر میر سند ولی اگر نمودار علت و معلول تصادفات را ترسیم نماییم ضعف افراد در رعایت اصول و قوانین ، برخورد و عکس العمل مناسب به آن و بطور خلاصه فرهنگ ترافیک در جامعه , عامل اصلی و سرسلسۀ زنجیره عوامل موثر در تصادفات است علم آمار نیز این نتیجه را تأکید می کند براساس تحقیقات بعمل آمده توسط شینار , در ۸۲ درصد تصادفات عوامل انسانی نقش مهمی ایفاد کرده است ، همچنین آمار منتشره توسط مراجع کشور هم نقش مهم عوامل انسانی را وقوع حوادث ترافیکی مورد تاکید قرارداده است. این موضوع یک یافته جدید نیست و کشورهای صنعتی با وقوف به این مهم , اقدامات اساسی شروع کرده و ادامه می دهند. ولی مساله مهمی که در این خصوص باید در نظر گرفته شود شیوه ارتقاء سطح فرهنگی جامعه می باشد. متاسفانه اقدامات انجام گرفته در کشور تا بحال بدون برنامه ریزی مدون و مستمر بوده و به برگزاری چند نوبت کلاس آموزشی بدون در نظر گرفتن شرایط و ویژگی های افراد و انتشار بروشور و پارچه نویسی و چندتیزر تلویزیونی و رادیویی محدود شده و همین فعالیتها نیز به علت عدم هماهنگی و همکاری سازمانها و نهادهای درگیر با حمل و نقل تاثیر زیادی در بهبود وضعیت موجود نداشته است و همچنان آمار تصادفات همچنان روند صعودی خود را چون سالهای گذشته حفظ نموده است .ازاینرو لزوم برنامه ریزی منسجم و سراسری در امر ارتقاء سطح فرهنگ پیش از پیش احساس می شود . در بخش بعدی مقاله اندکی در خصوص ضرورت آموزش ایمنی به کودکان بحث خواهیم کرد .

آموزش همگانی امداد و نجات درجهت ارتقاء امنیت و ترافیک جاده

از آنجا که آموزش می تواند زمینه توسعه و نجات یک کشور را در برابر مشکلات و عقب ماندگیهای متفاوت فراهم سازد و از طرفی عمده تلفات حوادث جاده ای کشورمان (چند برابر قربانیان سیل ، زلزله و معادل شهدای دفاع مقدس ) بعلت عدم یا ضعف آموزش مردم و مسئولین ، مدیران و کارشناسان امداد و نجات می باشد نویسنده برآن شده است که پیشنهاد ارتقاء آموزش عمومی و اختصاصی امداد و نجات را برای مردم و پرسنل ستادی عملیاتی امنیت و ترافیک جاده از مقطع پیش بیمارستانی تا بیمارستانی تقدیم نماید .

مواد و روشها : این تحقیق با مطالعه مشاهده ای (tionalObserva) ، رویکردتحلیلی(Analytic) و با شیوه مقطعی (Sectional -Cross) صورت گرفته بطوریکه حوادث و مدیریت جاده ای ایران و برخی کشورها را با مطالعه مقالات ،

تحقیقات وگزارشات مدیران ارشد نظام ، کارشناسان ، مصوبه های دولت و مجلس کشورمان و با استفاده از تحصیلات و تجربیات طولانی مدت نویسنده مورد ارزیابی قرار گرفته است .

نتایج ( یافته ها ) :با توجه به اینکه ۶۳٪ مرگ و میرهای حوادث جاده ای ( سال ۱۳۸۲ مقدار ۲۸۷۰۰ قربانی ) قبل از بیمارستان صورت می گیرد و نواقص عمده ای در فرهنگ سفر ، جاده ، تابلوها ، کنترل و نظارت راهنمایی و رانندگی ، ایمنی خودرو وجود داشته و از طرفی در جهت امداد و نجات ، مردم و پرسنل راهنمائی و رانندگی ( اولین اشخاصی که در صحنه تصادف حضور دارند ) توانائی لازم را نداشته و پرسنل امدادو نجات پیش بیمارستانی و بیمارستانی نیاز به رشد و آگاهی علمی و عملی دارند ( ۳۷٪ مصدومین جاده ای در بیمارستان می میرند ) . در کشورهای درحال توسعه از هر ۱۰۰ مصدوم جاده ای یک نفر می میرد ولیدرایران از هر ۱۰۰ مصدوم ۱۰ نفر یعنی عدم پیشگیری از مرگ ۹۰٪ مصدومین قابل احیاء. ۷۰٪ قربانیان حوادث جاده ای سن زیر ۵۰ سال ( نیروی فعال و موتور محرکه جامعه ) داشته اند . میزان سواد قربانیان به ترتیب بیسواد ، دانشگاهی ، و... بوده است ۴۵میلیون سفر روزانه در کشور داریم و ۷۰ ٪ سفرهای شهری جهت کسب اطلاعات است . اکثر خودروها از کپسول آتشنشانی و وسائل امداد و نجات بی بهره اند .۷۰ ٪ تصادفات در ۳۰ کیلومتری شهرها صورت می گیرد.۸۰٪ عامل تصادفات رانندگانند۵۰٪ عامل تصادفات موتور سیکلت رانانند. ۴۰٪ قربانیان عابر پیاده بوده اند. ۷۰٪ مصدومین جاده ای ضربه سر و گردن داشته اند .۲۶٪ تختهای بیمارستانهای کشور (۳۰ هزار از ۱۱۱ هزار تخت) توسط مصدومین جاده ای اشغال میشود. ۳۷٪ مصدومین حوادث جاده ای در بیمارستان می میرند . توزیع مناسبی بین برخی مراکز امداد و نجات درسطح جاده ها و شهرها وجود ندارد . از نظرسیستم مخابراتی جاده ای و تعداد پرسنل و تجهیزات امداد و نجات بویژه آمبولانسهای هوائی و زمینی بسیار در تنگنا هستیم . بسیاری از پزشکان مراکز درمانی تبحر در Down Cut ، Chest Tube وLaryngoscop نداشته و تکنسین خبره در این خصوص در هر تیم امداد و نجات و پیش بیمارستانی نداریم . مواردی از پزشکان متخصص (جراحان عمومی و ... ) با تأخیر بر سرمجروحین می رسند با توجه به وسعت خسارتهای جانی و مالی درحوادث جاده ای برنامه آموزش منظم و دسته بندی شده ، در رسانه ها بویژه در صدا و سیما ی سراسری و استانی مشاهده نمی شود،اخبار لحظه به لحظه از نقاط حادثه خیز جاده های کشور(حفاری،دست انداز و .. ) در شبکه های خبری استانی وجود ندارد سازماندهی و آموزش امداد و نجات درمناطق و محله های شهرو روستا به چشم نمی خورد، نشریه ای درخصوص امنیت و ترافیک جاده در بین دیگرنشریات کشوری دیده نمی شود . سازمانهای بیمه گر با توجه به خسارتهای بالائی که سالیانه ناشی از حوادث جاده ای متحمل میشوند سهمی در پیشگیری از آن حوادث ندارد.

بحث و نتیجه گیری : با توجه به یافته های این مقاله ، پیشنهادهای ذیل ، بویژه به ستاد عالی مدیریت بحران زیر نظر ریاست محترم جمهوری و ستاد کمیته امداد و نجات ، امداد و نجات کشور مستقر در وزارت کشور تقدیم می نمایم: الف) آموزش امداد و نجات و امنیت و ترافیک جاده به صورت نوآموزی و بازآموزی جهت :۱- مدیران ارشد مجموعه طرح جامع امداد و نجات کشور ، استانها و شهرستانها .۲ - مدیران ، مسئولین و کارشناسان راه ترابری و خودرو سازان ، راهنمائی و رانندگی ، امداد و نجات ( اورژانس ۱۱۵ ، هلال احمر ، آتش نشانی ) و پیراپزشکان و پزشکان مراکز درمانی (آموزش تئوری و عملی Down Cut ، Tube Chest وLaryngoscop جهت پزشکان عمومی و تکنسینهای خبره عملیات امداد و نجات ) ب) آموزش امداد و نجات مستمر و منظم و بازگوئی تجربه های عملی حوادث جاده ای برای : - مردم شهر و روستا با سازماندهی آنها درگروهای مختلف سنی و جنسی توسط شورای شهر ، بسیج ، دانشگاه علوم پزشکی ، هلال احمر و راهنمائی و رانندگی ) ، رانندگان و آموزش فن رانندگی. ج) انتشار نشریه فرهنگ و امنیت ترافیک جاده.

حوادث رانندگی

شدت حوادث رانندگی از سقوط دوچرخه تا تصادف شدید با اتومبیل متفاوت است محل حادثه اغلب به دلیل ترافیک در حال حرکت پر از خطرهای جدی است بی‌خطر کردن محل حادثه قبل از حاضر شدن بر سر مصدومان بسیار حیاتی است این اقدام به شما امکان می‌دهد که از خود، مصدوم و سایر افراد عبورکننده از جاده حفاظت کنید. به محض بی‌خطر شدن محل به سرعت وضعیت مصدومان را ارزیابی کرده درمان را اولویت‌بندی کنید. به مصدومانی که به کمک‌های اورژانس نیاز دارند، قبل از دیگران رسیدگی کنید.

بی‌خطر کردن محل

ابتدا از امنیت خود مطمئن شوید و از انجام کاری که ممکن است شما را به مخاطره بیندازد، پرهیز کنید.

اتومبیل خود را در محلی امن و کاملاً با فاصله نسبت به محل حادثه پارک کنید و چراغ‌های خطر آن را به حالت چشمک‌زن قرار دهید.

هرگز در عرض یک جاده عریض ندوید.

در شب لباسی بپوشید یا چیزی حمل کنید که روشن یا منعکس‌کننده نور باشد و از چراغ‌قوه استفاده کنید. پس از انجام موارد فوق احتیاط‌های کلی زیر را رعایت کنید:

چند ناظر را برای هشدار دادن به سایر رانندگان و کاستن از سرعت آنها روانه کنید.

حداقل به فاصله ۴۵ متر از محل حادثه در هر دو طرف آن مثلث یا چراغ هشداردهنده قرار دهید.

موتور تمام وسایل نقلیه آسیب‌دیده را خاموش کرده در صورت امکان مخزن سوخت را در ماشین‌های دیزلی و موتور سیکلت‌ها خاموش کنید.

وسیله نقلیه را بی‌حرکت کنید. اگر وسیله نقلیه روی چهارچرخ است ترمز دستی را کشیده اتومبیل را در دنده قرار دهید و یا چند قطعه سنگ بزرگ را درست در جلوی چرخ‌ها بگذارید. اگر وسیله نقلیه چپ کرده است سعی نکنید آن را برگردانید اما از واژگون شدن آن پیشگیری کنید.

مراقب خطرهای فیزیکی باشید. اطمینان حاصل کنید کسی سیگار نمی‌کشد. گروه خدمات اورژانس را از وجود خطوط نیروی آسیب‌دیده سوخت پخش شده و هرگونه وسیله نقلیه‌ای که نشانه «خطر شیمیایی دارد، آگاه سازید.

نشانه‌های خطر شیمیایی پلاک خطر شیمیایی نشان می‌دهد که وسیله نقلیه در حال حمل یک ماده خطرناک است ماهیت این خطر بالقوه با یک نشانه مشخص می‌شود. خدمات اورژانس قادر به تفسیر این اطلاعات خواهد بود.

مواد خطرناک

در هر حادثه (رانندگی ممکن است عوارضی مثل ریزش مواد خطرناک یا فرار گازهای سمی رخ دهد. ناظران را از صحنه حادثه دور کرده موافق جریان باد بایستید. به علامت‌های «خطر شیمیایی روی وسایل نقلیه توجه کرده گروه خدمات اورژانس را در جریان قرار دهید. اگر در مورد امنیت خود یا مفهوم یک نشانه مشکوک هستید، از محل فاصله بگیرید. در صورتی که ریزش مواد وجود دارد و یا روی نوار بالا و چپ علامت «خطر شیمیایی حرف « E » به چشم می‌خورد (حرف « E » به معنای خطر امنیت عمومی است ، به دقت مراقب اوضاع باشید. بررسی وضعیت مصدومان

به سرعت تمام مصدومان را ارزیابی کنید. اگر بیش از یک مصدوم وجود دارد، ابتدا به آنهایی که ممکن است آسیب‌های تهدیدکننده حیات (مثل سوختگی یا زخم شدید) داشته باشند، رسیدگی کنید. در صورت امکان مصدومان را در همان وضعیتی که با آنها مواجه شدید، درمان کنید؛ تنها در صورتی که مصدومی در خطر باشد یا به منظور ارایه درمان نجات‌بخش می‌توانید وی را جابه‌جا کنید. محل را به‌طور کامل جستجو کنید تا از مصدومانی که به مناطق دورتر پرتاب شده‌اند یا از آنهایی که به خاطر منگی بی‌هدف حرکت کرده و از محل دور شده‌اند، غفلت نکرده باشید. اگر مصدومی در داخل یا زیر یک وسیله نقلیه گیر افتاده است به کمک خدمات آتش‌نشانی و نجات احتیاج خواهید داشت بنابراین در اسرع وقت با این مراکز تماس بگیرید.

نحوه برخورد با مصدومان داخل وسیله نقلیه

در زمانی که شما مصدوم را از نظر وجود آسیب‌های بالقوه تهدیدکننده حیات ارزیابی می‌کنید، ناظران می‌توانند با نگه داشتن سر مصدوم به شما کمک کنند. در برخورد با یک مصدوم ابتدا یک ارزیابی اولیه انجام دهید و در صورت امکان به آسیب‌های تهدیدکننده حیات رسیدگی کنید. در مورد هر مصدومی که در حوادث رانندگی آسیب دیده است همیشه فرض کنید که آسیب گردن (نخاع وجود دارد و سر مصدوم را تا رسیدن نیروهای کمکی با دست نگه دارید. در مدتی که منتظر رسیدن کمک‌های تخصصی هستید، علایم حیاتی مصدوم (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید

. نحوه برخورد با مصدومان روی جاده

پس از اطمینان از بی‌خطر بودن اوضاع مصدوم را از نظر وجود آسیب‌های تهدیدکننده حیات بررسی کنید. مصدوم را فقط در صورتی می‌توانید جابه‌جا کنید که کاملاً ضرورت داشته باشد.

هشدار!

مصدوم را حرکت ندهید مگر وقتی که قطعاً ضرورت داشته باشد.

اگر لازم باشد مصدوم را حرکت دهید، روش مورد استفاده برای جابه‌جا کردن مصدوم بسته به وضعیت وی و نیز وجود یا عدم وجود نیروهای کمکی فرق می‌کند از یک ناظر بخواهید که موقعیت وسیله نقلیه و مصدوم را نشانه‌گذاری کند؛ این اطلاعات برای پلیس مفید است

DRABC

DRABC اولین اقدامات درمانی و مراقبتی می باشند که هر شخصی که با تصادفات رو به رو می شود باید آنها را در نظر داشته باشد . افراد با تجربه در زمینه کمکهای اولیه – خدمه آمبولانس – پرستاران و متخصصین پزشکی – همه از این عبارت DRABC با خبر و مطلع هستند . خطر = D ، واکنش = R ، راه هوایی A =Air Way ، تنفس B = Breathing گردش خون C = Circularation

D:

توصیه به خود شما : هیچ وقت خود را در معرض خطر قرار ندهید .

توصیه به دیگران : اجازه ندهید که بینندگان و ناظران سانحه در معرض خطر قرار بگیرند.

خطر تلفات را کم کنید و یا افراد صدمه دیده را از معرض خطر دور نگهدارید .

R:

به آرامی فرد صدمه دیده را تکان بدهید و او را با صدای بلند مخاطب قرار دهید تا عکس العمل و واکنش او را دریابید البته در کودکان و نوزادان این کار را انجام ندهید .

آیا مصدوم هوشیار است ؟

آیا مصدوم خواب آلود و یا گیج و سراسیمه است ؟

آیا مصدوم بی هوش است ( غش کرده است ) اما واکنش نشان می دهد ؟

آیا مصدوم بیهوش است و واکنش هم ندارد ؟

اگر مصدوم بیهوش است او را در وضعیت مناسب قرار دهید .

A:

آیا راه هوایی باز و تمیز است ؟

آیا تنفس بیمار پر سر و صدا است ؟

آیا عامل بالقوه انسداد راه هوایی وجود دارد ؟مثلاً خون

اگر چنین است راه هوائی را باز و تمیز کنید .

B:

به سینه بیمار نگاه کنید آیا بالا و پائین می شود ؟

به صدای تنفس گوش دهید آیا نفس می کشد ؟

با گذاشتن دست در پائین قفسه سینه حرکت تنفس را احساس کنید .

اگر تنفس وجود ندارد ? تنفس فعال به بیمار بدهید و در صورت عدم پاسخ بیمار شروع کنید به تنفس دهان به دهان .

C:

آیا نبض کاروتید دارد ؟

آیا این نبض قوی است ؟

آیا منظم است ؟

آیا خون زیادی از دست رفته است ؟

اگر هیچ نبضی وجود ندارد باید CPR ( عملیات احیاء ) را شروع کنید .

اگر مصدوم هوشیار است ( نسبت به وضعیت خود مطلع است ) آنگاه آسیبها و ناخوشی مصدوم را درمان کنید (البته با توجه به علائم و نشانه های بیمار (

همراه مصدوم بمانید و با تلفن و یا سریعترین وسیله درخواست کمک کنید .

اگر بیمار هوشیار نیست ولی تنفس خودبخودی دارد ( وضعیت تنفسی اش خوب است ) او را در وضعیت و موقعیت مناسب قرار داده و به درمان آسیب هایش ( البته در حد امکان( بپردازید .

اگر مصدوم بیهوش است و تنفس هم ندارد او را به پشت خوابانده و شروع به احیاء بیمار نمائید ( CPR ) و یا تنفس دهان به دهان هر کدام که لازم باشد

## آوار برداری

آشنایی با وظایف تیم آوار برداری

تیمهای آوار برداری پس از ورود به منطقه ؛ میبایست دارای یک برنامه ریزی از قبل تعیین شده و مدون باشد تا بتواند در کوتاه ترین زمان ممکن ؛ آغاز به عملیات کنند . سرفصلهایی که در زمان ورود یک تیم آوار بردار میبایست به آنها توجه نمایید بترتیب زیر میباشد • نام اعضا ثابت و کارآزموده برای هر تیم میبایست در یک لیست ثبت شده و در ماشین فرماندهی یا در نزد نیروهای امدادگر و یا نیروهای پشتیبانی کننده که درمعرض خطر زیر آوار ماندن در پس لرزهای احتمالی نیستند نگهداری شود . این کار باعث میگردد تا در صورتی که یک تیم سه نفره در حین آوار برداری در زیر اوار بماند تیمهای پشتیبانی بتوانند با مراجعه به نامهای ثبت شده هویت آنها را مشخص نموده و جهت نجات جان انها اقدام نماید . این امر در زمانی که تیمهای جستجو به تعداد چند صد نفر و در گسترده گی چند هکتار به فعالیت مشغول هستند بسیار با اهمیت خواهد بود . گاهی در زمان بازگشت نیروها تازه فرماندهان متوجه گم شدن نیروهای تحت امر خود میگردند که ثبت نام تیم های نجات کمک مهمی در یافتن مکان عملیاتی و نیز همراهان احتمالی آنان خواهد نمود .

•یک سرپرست حرفه ای تیم آوار برداری میبایست به تنهایی در ابتدا از محل بازدید به عمل آورده واقدام به تهیه یک کروکی اولیه نماید . این کروکی مسیر میبایست با تعین مسیرهای عبور و دسترسی به محلهای مورد نظر؛ کمترین احتمال عبور از روی آوارهایی که امکان وجود مجروحین در زیر آن هستند را دارا باشد .

•همواره میبایست سرپرست تیم از ابتدا برای دپوی اوارهای برداشت شده محلی را معین نمائید اینکار از دوباره کاری و برداشت دوباره آوار توسط تیمهای دیگر یا خود شما جلوگیری مینماید

•فرمانده تیم امداد و نجات میبایست با تفکیک کارها و نیروهای خود از تمرکز کارهای سنگین در مدت طولانی بروی نیروهای تحت امر خود بپرهیزد . مسلما کارها میبایست به نحوی تقسیم گردد که نیروهای تحت امر هر کدام حداقل ۸ ساعت در روز به کار تخصصی خود و هشت ساعت به کارهای پشتیبانی و هشت ساعت به استراحت بپردازند .

•در طی شروع کار میبایست حتما مدت زمان ده دقیقه را برای زنده یابی تخصصی اختصاص داده تا در صورتی که حتی یک ناله ضعیف هم قابل شنیدن هست توسط نیروهای تحت امر سرپرست تیم نجات شناسایی گردد

•برای آنکه صداهای خاص همچون ترک خوردن یک جزء ساختمانی و یا آغاز به ریزش یک دیوار و یا ناله ای از یک مجروح تازه به هوش امده را از دست ندهید سعی نمائید تا در طی عملیات کمترین گفتگو را مابین اعضاء تیم داشته باشید . به بوهای خاص متصاعد از زیر اوار توجه کنید ؛ گاه بوی گاز یا بوی نفت و یا بنزین یک هشدار جدی برای شماست ! مخازن نگهداری این مواد قابل اشتعال را شناسایی و برای ایمن سازی ان حتما اقدام نمائید . بوهایی همچون بوی تعفن را نیز مطمئنا پیگیری می نمائید . البته بعد از مدتی که از حضور شما در منطقه آسیب دیده میگذرد بوی تعفن تقریبا عادی میگردد !

•مکانی را برای نگهداری اجساد در نظر بگیرید که دور از دسترس حیوانات موذی باشد و بحث امنیت در ان لحاظ شده باشد .

•مکانی را برای نگهداری مجروحان در نظر بگیرید که در دسترس بوده و امکان نشستن و برخاستن هلی کوپتر و عبور و مرور ماشینهای امدادی برای ان در نظر گرفته شده است .

•توجه خاص به دیوارهای ترک خورده چه در محل اوار برداری و چه در مکانهایی خاص همچون محل نگهداری کودکان و مجروحین و اجساد و نیز اردوگاه و یا محل استراحت تیم در زمان استراحت خصوصا اگر منطقه گرم با افتاب شدید دارد ؛ نمائید !

•یکی از وظایف سرپرست تیم نجات ؛ ایمن سازی منطقه عملیاتی با قطع برق و گاز و آب قبل از آغاز کار میباشد در همین راستا میتوان به مسدود نمودن منطقه عملیات با نوارهای خطر برای ایمن سازی نیروهای غیر متخصص که احتمال آسیب دیدگی انها میرود اشاره نمود

•استفاده از تمامی نیروهای انسانی موجود در محل هم یکی از وظایف تخصصی مدیر تیم امداد و نجات است به همین منظورمیبایست توسط نیروهای خبره آموزش مقدماتی برای کارهایی همچون جابجایی آوارهای برداشت شده و انتقال آن به محل دپو به نیروهای داوطلب مردمی داده شود و توجه گردد که هیچگاه نیروهای داوطلب را از خود نرانید آنها کمکهایی فوق العاده ای هستند به شرطی که مدیریت شوند

•در صورتی که برای عملیات امداد اماده میشوید هیچگاه فرمانهای غیر واضح و یا ناقص ندهید . سعی کنید کوتاه اما واضح و شفاف دستور دهید تا نیروهای تحت امر شما بتوانند به شما اعتماد کنند

•برای پس لرزه ها برنامه داشته باشید . این بدان معنی است که شما هیچگاه در حین اوار برداری نباید از پس لرزه غافل شوید

•برای ثبت تعداد مجروحین و اجساد برنامه داشته باشید در انتها لازم است که به تمامی امداد گران علائم ضایعه نخاعی را آموزش دهید تا خدای نکرده بر اثر غفلت موجب قطع نخاع مجروحی نگردند . فراموش نکنید که بیشترین ضایعات قطع نخاعی توسط نیروهای دوره ندیده و بی توجه بوجود میاید .

علائم ضایعه نخاعی به شرح ذبل میباشد

درد شدید و متمرکز در یک نقطه از ستون فقرات ,در موارد آسیب دیدگی ابتدائی خواب رفتگی پاها و اعضاء تحتانی ,در مواردی که آسیب دیدگی جدی میباشد بی حسی در اندام تحتانی و خصوصا پاها ,در موارد پیشرفته عدم احساس اندام تحتانی خصوصا پاها به صورتی که مجروح به شما اعلام میکند که احتمالا پاهایش قطع شده است . توجه داشته باشید این حس با توجه به هوشیاری مجروح مطمئنا اشتباه است چرا که قطع عضو خصوصا در پا با خونریزی شدیدی که ایجاد میکند موجب از هوش رفتن مجروح ظرف ده دقیقه اول میگردد .

آوار برداری کوتاه مدت

هر ساله بلایای طبیعی همانند زلزله، سیل، طوفان و آتش سوزی قسمتهای مختلفی از جهان را گرفتار میکند. چنین بلایای طبیعی علاوه بر آسیبهای مستقیم جانی و مالی، با برجای گذاشتن مقادیر بسیار زیادی از آوار در محلهای حادثه دیده باعث آلودگی محیط زیست و در برخی موارد سد شدن جریان زندگی در مکانهای حادثه دیده می شوند. کشور ما ایران، یک کشور حادثه خیز میباشد که بسیاری از بلایای طبیعی در آن بوقوع می پیوندد که نادیده گرفتن مسائل مربوط به از بین بردن آثار و زباله های باقیمانده در آن، شرایط زندگی را برای ساکنان دشوار می سازد. بلایای مختلف آوارهای مختلفی برجای می گذارند که محل وقوع حادثه نیز تاثیر بسیاری در نوع مواد پسماند دارد. در مقاله حاضر پس از بررسی انواع بلایای طبیعی و نوع آوار آنها به مسئله آوار زلزله و پاکسازی محل پس از زلزله و دپو کردن مواد زاید پرداخته میشود.

بلایای طبیعی و نوع آوار

آواربرداری و حذف آن از محل حادثه دیده یکی از مهمترین اجزاء در عملیات نجات و بازسازی می باشد. بسیاری از آثار باقیمانده از بلایای طبیعی خطرناک نیستند. خاک، مصالح ساختمانی، زباله های سبز همانند درختان و بوته ها، حجم بسیار زیادی از آوار را تشکیل می دهند که بسیاری از آنها قابل بازیافت می باشند. مواد باقیمانده از طوفانها، زلزله ها، گردبادها، سیل و آتشسوزی در چند زیر مجموعه قابل تقسیم می باشد (جدول ۱).

جدول ۱: طبقه بندی مواد باقیمانده از بلایا

ساختمان های آسیب دیده

رسوبات (ناشی از زمین لغزش)

زباله های سبز

دارایی ها شخصی

خاکستر و چوب سوخته

زلزله

دارد

دارد

دارد
دارد
دارد

سیل
دارد
دارد
دارد
دارد

آتش سوزی
دارد

دارد
دارد

گردباد
دارد

دارد
دارد

طوفان های دریایی
دارد
دارد
دارد
دارد

شناخت آوار زلزله

زلزله ایجاد کننده امواج لرزه ای بوده و باعث جابجائی زمین در طول گسلها می گردد. این امواج لرزه ای عامل ویرانی ساختمانها و پلها در منطقه ای محدود و آسیب رسیدن به ساختمانها و سایر سازه های دورتر می باشند. آسیبهای جانبی ناشی از آتشسوزی، انفجار و آبگرفتگی های محدود ناشی از شکستگی لوله های آب میتواند افزایش دهنده مقادیر نخاله بوجود آمده باشد. آوار زلزله شامل مصالح ساختمانی، وسایل شخصی افراد و رسوبات ناشی از زمین لغزش می باشد. برای مثال جمع آوری و مدیریت بقایای بجامانده از زلزله نورتریج (ژانویه ۱۹۹۴) در شهر لوس آنجلس تا مدتها ادامه یافت و مقدار آوار و نخاله در پایان ماه جولای ۱۹۹۵ به ۳ میلیون تن رسید. در طی ۳ ماه عملیات نخاله برداری، مقامات شهر تصمیم به تلاش در جهت بازیافت نخاله ها در جهت صرفه جویی در ظرفیت باقیمانده دپو ها گرفتند. بسیاری از زباله ها مربوط به آوارهای ساختمانی بود که قابل بازیافت توسط شرکتهای محلی بودند. ساختمانهای مختلف انواع مختلفی از آوار را به وجود می آورند که بصورت مختصر در زیر به بررسی آنها می پردازیم:

ساختمان های چوبی و بنایی غیر مسلح: اینگونه ساختمانها معمولاـ از سایر سازه ها کوچکتر بوده و مصدومان در این ساختمانها اغلب با استفاده از ابزار دستی قابل نجات و رهایی هستند. قطعات چوبی و دیوارهای بنایی قابل خرد شدن به قطعات کوچکتر و قابل حمل می باشد. لذا در اینگونه آواربرداری نیازی به ماشین آلات سنگین نیست و افراد تیم نجات با استفاده از ابزار دستی خود می توانند به نجات افراد در زیر آوار مانده بپردازند.

ساختمان های بتنی: یک مد خرابی معمول در سازه های بتنی بهنگام زلزله، فروافتادن دال کف، تقریبا بدون شکست، بر روی کف زیرین خود میباشد. در این نوع خرابی که تحت عنوان" پن کیک "از آن یاد میشود، دالهای کف فروافتاده از دسترسی و رهایی مصدومان جلوگیری می کند و لذا مشکلات زیادی را بخصوص درصورتی که موقعیت و وضعیت قربانی نامعلوم باشد ایجاد می نماید. دال بتنی هر طبقه به ابعاد ۳۰ متر در ۳۰ متر و به ضخامت ۱۰ سانتیمتر وزنی بالغ بر ۲۵۰ تن دارد که از ظرفیت جرثقیلهای معمول فراتر است. لذا باید این دالهای بتنی به قطعات کوچکتر بریده شوند تا قابل حمل و جابجائی بوسیله جرثقیلهای عادی شوند.

سازه های فولادی: ساختمانهای فولادی یک طبقه معمولا دارای مقاطع فولادی کوچکی هستند که با استفاده از اره های دستی و یا برقی قابل نفوذ می باشد. حتی در ساختمانهای سنگین صنعتی نیز از این روش می توان برای بریدن قطعات سنگین به تکه های قابل حمل استفاده نمود. جک و یا کیسه های هوا نیز برای ایجاد فضای دسترسی به مصدومان قابل استفاده می باشد. سازه های چند طبقه فولادی در داشتن دالهای بتنی به عنوان اعضای سقف مانند سازه های بتنی می باشد. قسمت زیادی از آوار سنگین در ساختمانهای فولادی بدلیل تفاوت در سختی بین قابهای فولادی و دیوارهای آجری، با ریزش دیوارها حاصل می گردد. پنلهای پیش ساخته بتنی معمولا سخت ترین نوع آوار را ایجاد می کنند چرا که معمولا به هنگام افتادن تکه تکه نشده و بصورت قطعات بزرگی باقی می ماند.پس از وقوع زلزله، بدلیل گرفتار شدن بسیاری از افراد در زیر آوار، نیاز به جابجایی سریع آوار به منظور کمک رسانی به افراد مانده در زیر آوار می باشد، از سوی دیگر پس از پایان عملیات جستجو و نجات مرحله پاکسازی و آماده سازی محل حادثه دیده برای ادامه فعالیتهای انسانی آغاز می گردد. بدلیل متفاوت بودن ماهیت این دو نوع آوار بردای مدیریت این بخشها نیز نیاز به مهارتهای مختلفی دارد و از دو منظر می توان آواربرداری پس از زلزله را مورد بررسی قرار داد: آواربرداری کوتاه مدت (امدادی) و آواربرداری بلند مدت (پاکسازی).

آوار برداری کوتاه مدت

آنچه که در آوار برداری کوتاه مدت از اهمیت بسزایی برخوردار می باشد سرعت عمل و دقت در آوار برداری است. سرعت مقوله مهم در عملیات جستجو و نجات است چرا که با توجه به جدول ۲، از ۲۴ ساعت اولیه پس از زلزله به عنوان زمان طلایی در نجات یاد می شود.

جدول ۲: احتمال زنده ماندن به نسبت زمان زیر آوار ماندن

| زمان زیر آوار ماندن | درصد زنده ماندن |
| --- | --- |
| ۳۰ دقیقه | ٪ ۹۹.۳ |
| یک روز | ٪ ۸۱ |
| دو روز | ٪ ۵۳.۷ |
| سه روز | ٪ ۳۶.۷ |
| چهار روز | ٪ ۱۹ |
| پنج روز | ٪ ۷.۴ |

بحث آواربرداری کوتاه مدت، از زیر مجموعه های مدیریت بحران بشمار می رود و نیاز به تخصص و آشنایی کافی به انواع آوار، نحوه امداد رسانی و جستجو دارد. آنچه امر آوار برداری را مشکل می کند، وجود آوار سنگین و مواد حجیم است که به سادگی قابل جابجایی بوسیله اعضای تیم نجات بدون استفاده از ابزار مکانیکی نمی باشد. برای مثال یک نمونه از آوار سنگین ممکن است یک دال بتنی به ابعاد ۳ متر در ۳ متر و ضخامت ۱۵ سانتیمتر با وزن تقریبی ۳ الی ۴ تن می باشد. حجم و وزن زیاد باعث میشود که بدون استفاده از ماشین آلات امکان نجات وجود نداشته باشد. دالهای سقف و کف، قطعات بزرگ بتن مسلح و قطعات بتن پیش ساخته بعنوان آوار سنگین بشمار می روند.

آوار برداری بلند مدت

در آواربرداری بلندمدت که مربوط به مرحله پاک سازی محل حادثه دیده می باشد، ماشین آلات سنگین از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشند. در این مرحله شرایط بحران برطرف گردیده و باید در مسئله پاکسازی به بازدهی و بهره وری توجه خاصی شود. برای شهرهای بزرگ جهان مانند ونکوئر از هم اکنون برای مرحله پاکسازی برنامه مدونی آماده گردیده و تمهیدات ویژه ای

برای مرحله بازیافت ضایعات حاصل از زلزله تهیه گردیده است. برای مثال با جداسازی و آسیاب کردن آوار ساختمانی می توان مصالح مورد نیاز برای زیرسازی جاده ها را تهیه نمود. بدلیل اهمیت آواربرداری بلندمدت و مرحله پاکسازی، در مقاله ای جداگانه به این موضوع پرداخته خواهد شد.

استفاده از ماشین آلات در آوار برداری کوتاه مدت

نقش ماشین آلات در آواربرداری پس از زلزله با توجه به نوع آوارهای ایجاد شده تعیین می شود و برای انواع مختلف آوار ابزار متفاوتی مورد استفاده قرار می گیرد. البته باید توجه نمود که در مرحله امداد رسانی (آواربرداری کوتاه مدت) با وجود اهمیت مقوله سرعت، معمولا استفاده از ماشین آلات سنگین بدلایل زیر توصیه نمی شود:

۱. عدم دقت کافی

۲. امکان آسیب رسیدن به افرادی که زیر آوار مانده اند بدلیل سنگینی ماشین آلات

۳. عدم امکان شنیده شدن صدای قربانیان زیر آوار به دلیل صدای ناشی از کارکرد ماشین آلات

با وجود مشکلات فوق استفاده از ماشین آلات در برخی موارد امری ضروری است، مخصوصا در زلزله های شهری که بیشتر ساختمانها بصورت بتنی و فولادی بوده و بدلیل ایجاد آوارهای سنگین نیاز به ماشین آلات برای جابجائی آوار سنگین وجود دارد. جرثقیل بهترین وسیله در آواربرداری های شهری است و در مرحله بعد بیل مکانیکی برای انجام خاکبرداریهای محدود مورد استفاده قرار می گیرد این درحالی است که استفاده از لودر در آوار برداری بهیچ عنوان توصیه نمی شود. با وجود این اغلب توصیه می شود که تا پنج روز بعد از وقوع زلزله از انتقال ماشین آلات سنگین به محل حادثه دیده جلوگیری شود و در صورتی که نیاز به کارکرد ماشین آلات غیر قابل انکار باشد، باید بهنگام کارکرد ماشین آلات از زمانهای سکوت ( بمنظور شنیدن صدای احتمالی قربانیان ) استفاده شود. ابزار جدیدی که در عملیات امداد و نجات استفاده میشود جکهای دستی و کیسه های هوا برای ایجاد فضای لازم بمنظور خارج کردن افراد حبس شده در زیر آوار است.در ضمن بهنگام عملیات جستجو و نجات باید به این نکته توجه نمود که آوار یک توده سه بعدی است و از هر شش وجه آن میتوان وارد عمل شد. بطور سنتی در کشور ما خاکبرداری از بالا و جوانب مرسوم بوده و از توجه به ابعاد دیگر مانند نقب زدن از پایین غفلت میشود.ایران، یک کشور زلزله خیز بوده و هر از چندی شاهد حوادث ناگواری در گوشه و کنار کشور هستیم. ولی آنچه که باید بدان توجه نمود این است که تا بحال در کشور ما زلزله شهری بوقوع نپیوسته و تقریبا تمام زلزله های کشور در مناطق روستایی و یا با بافت قدیمی بوده اند ( زلزله های طبس، آوج، بم ... ) این بدان معنی است که ما تابحال با آواربرداری ساختمانهای بنایی مواجه بوده ایم ولی آنچه که مشهود است آواربرداری شهری تفاوت چشم گیری با آواربرداری های بعمل آمده در کشور دارد. در یک زلزله شهری نمیتوان یک دال بتنی مسلح را با لودر جابجا کرد و یا نمیتوان تلی از تیرآهن را با آن بلند نمود و مصدومان احتمالی را از زیر آوار نجات داد. در آواربرداریهای شهری جرثقیلها نقش اصلی را در آواربرداری بر عهده دارند. از سوی دیگر همواره شاهد بوده ایم که بلافاصله بعد از زلزله آمار لودرهای ارسال شده به مناطق زلزله زده در صدر اخبار می باشد درحالی که لودر مرگبارترین وسیله در عملیات امداد و نجات بشمار می رود. آواربرداری یک عملیات کاملا مهندسی بوده و نیاز به تجربه و دید علمی دارد لذا از هم اکنون باید در تربیت افراد متخصص در امر آوار برداری علمی اقدامات عملی صورت بگیرد.

زنده یابی

نشانه گذاری: زنده یابی با نشانه گذاری آغاز میگردد ؛ هر مجروح و یا محبوسی در زیر اوار با اتمام زمین لرزه نا خودآگاه شروع میکند به درخواست کمک کردن و این موضوع میتواند در بخش آموزش امداد گران یکی از مهمترین مباحث امداد و نجات باشد ؛ افراد محبوس در زیر اوار در صورتی که بتوانند فریاد بزنند و درخواست کمک نمایند این امر را انچنان با شدت و بدون وقفه انجام خواهند داد که به سرعت کارائی حنجره خود را از دست خواهند داد همانگونه که تماشاگران فوتبال پس از مسابقه دیگر قادر به صحبت کردن نیستند . این مطلب موجب میگردد که تا نیروهای امداد گر حرفه ای که با محل حادثه دیده فاصله زمانی چند ساعته دارند به محل میرسند دیگر این عزیزان قادر به پاسخگویی به نداهای گروه کاوشگر نبوده و نیروهای امدادی که بروی آوار حرکت میکنند قادر به یافتن این عزیزان از روی صدای آنها نخواهند بود .بنابراین میبایست از ابتدا به تمامی افرادی که در دوره های اموزشی امداد و نجات شرکت میکنند یاد داد که اگر خود در زیر آوار محبوس شدید از حنجره خود به نحو احسنت استفاده نموده و از جیغ زدن و فریاد کشیدن در زمانی که از بیرون صدایی که در جستجوی شما میباشد خبری نیست جدا خودرای نمایند . امداد گران نیز میبایست بدانند که حضور هر چه سریعتر انان در منطقه حادثه دیده کمک بزرگی به یافتن افراد محبوس در زیر اوار خواهد بود و در صورت حضور در منطقه آسیب دیده زنده یابی و نشانه گذاری از آوار برداری ارجح تر بوده و حتما میبایست اولویت اول را به تیم زنده یاب و نشانه گذار داد و پس رسیدگی به تمامی صداهای قابل نشانه گذاری میبایست از تیم نشانه گذار خواست که به کمک تیم اوار بردار بیاید

برای نشانه گذاری می بایست توجه به چند نکته داشت

۱-تا حد ممکن تیمهای زنده یاب و نشانه گذار میبایست از راه رفتن بروی اوار خوداری کنند

۲- در تیمهای زنده یاب و نشانه گذار تا حد ممکن از افرادی با وزن کم و چالاکی بالا استفاده گردد

۳-در تیمهای زنده یاب و نشانه گذار تا حد ممکن میبایست از افراد با حوصله و دقت بی نهایت بالا بهره برد ؛ این موضوع خصوصا در تعیین نقطه قطعی محبوس در زیر اوار تاثیر گذار میباشد

۴-نشانه هایی که گروه نشانه گذار نصب میکنند نباید براحتی تغییر نماید

۵- نشانه های نصب شده براحتی قابل رویت بوده و در دسترس تمامی تیمهای امداد و نجات قرار بگیرد

۶-علامتهای گذاشته شده میبایست در بین تمامی تیمهای امداد و نجات مشترک بوده و به راحتی بتوان از مفهوم ان مطلع گردید

۷- تیمهای زنده یاب میبایست در هر پنج دقیقه تنها یکبار بکمک سوت زدن و یا با استفاده از بلندگو های دستی اعلام حضور نموده و سپس به مدت چهار دقیقه برای شنیدن پاسخ سکوت نماید

۸-برای آنکه تداخلی در اعلام و شنیدن تیمهای زنده یاب و نشانه گذارگروه های امداد و نجات مختلف بروز نکند از هردوازده ؛ پنج دقیقه یک ساعت اولین دقیقه ندا کردن و چهار دقیقه گوش دادن لحاظ میگردد ؛ این بدان معنی است که بطور مثال از ساعت یک و بیست و پنج دقیقه نیمه شب تا یک و بیست و شش ندا میکنیم و از یک و بیست و شش تا یک و نیم گوش میکنیم .

۹- بهترین زمان برای زنده یابی شب میباشد . در شب حداقل صداهای جانبی را داریم که متاسفانه در چند زلزله اخیر تمامی شب نیروهای امدادی ما استراحت نمودند و در طول روز به کار پرداختند .

خلاصه ای از عملیات جستجو و نجات در آوار

هدف اصلی امداد سوانح: ( نجات افراد آسیب دیده )

۱.افراد زنده از کمک ما سود ببرند.

۲ به بیشترین افراد کمک رسانی شوند.

آوار چیست:

هر گاه بنا یا سازه ای به وسیله یکی از علل پیدایش آوار از حالت پایدار خارج شود آوار به وجود می آید.

الف) تقسیم بندی بناها:

۱- بناهای بتونی

۲- بناهای اسکلت فلزی

۳- بناهای خرپا یا شیروانی

۴- سقفهای گنبدی و قوسی شکل

۵- خانه های سنتی بر اساس مصالح در دسترس ( خشتی ، گلی ، سنگی و ...)

ب) علل پیدایش آوار:

۱- ریزش ساختمان به علت سستی زمین

۲- برخورد وسیله نقلیه با ساختمان

۳- رانش زمین

۴- رویدادهای طبیعی

۵- انفجارات و بمبارانها

وظیفه فرد نجاتگر:

۱- ارزیابی وضعیت ( مهمترین کار چیست؟ چند مجروح در محل قرار دارد؟ چه کسی جراحت بیشتری دارد؟)

۲- برخود مسلط باشید ( درست فکر کردن نیاز به آرامش دارد)

۳- اعتماد به نفس داشته باشید ( تا دیگران هم به شما اطمینان کنند)

۴- سرعت در به دست گرفتن ابتکار عمل را داشته باشید.

طبقه بندی افراد متاثر از سوانح:

۱- قربانیان

۲- بستگان و نزدیکان

۳- گروههای امدادی

۴- تماشاچیان

۵- افراد نا متعادل روانی

۶- گروههایی که احساس تقصیر می کنند.

۷- افراد متفرقه

اطلاعات مورد نیاز نجاتگر در آوار:

۱. محل مصدومین

۲. اطلاعات نقشه ساختمان ( طبقه ، شکل ، نوع مصالح )

۳. وضعیت پایداری بنا

۴. ساعت وقوع سانحه

۵. وضعیت خرابی بنا ( شکل آوار )

۶. تعداد احتمالی افراد زیر آوار

نحوه انتقال مصدوم :

- پس از یافتن مصدوم مهمترین کار کنترل راه هوایی می باشد.

- اقدامات اولیه را برای او انجام دهید.
- برانکارد یا تخته کمری را جهت حمل نزدیک مصدوم بیاورید.
- در صورت نیاز از حملهای گروهی مناسب استفاده کنید.
- از تکانهای شدید کج کردن برانکارد و دویدن خودداری کنید
- از وسایل موجود می توانید استفاده کنید.

عوامل موثر در نجات زندگی مصدومین :

- باز نمودن مجرای تنفسی – کنترل خونریزی و آتل بندی
- مقابله با شوک و حفظ حرارت بدن مصدوم
- حمل صحیح مصدوم و دور کردن وی از محل خطر
- استفاده از وسایل کمکهای اولیه
- تعیین اولویت بندی مجروحین ( ترياژ )
- انتقال به محل جمع آوری بیماران
- برقراری ارتباط با بیمار

۱–راه کلامی : استفاده از کلمات مناسب برای آرام کردن بیمار

۲–غیر کلامی : رفتار آرام امدادگر ، نگاه بدون اضطراب ، گرفتن دست بیمار، تمیز کردن صورت بیمار و ....)

## آموزش مقابله با بلایای طبیعی

۱)سیل

آیا برای یک سیل ناگهانی آماده اید؟

همانطور که می دانیم، سیل از بلایای طبیعی است که همه ساله در گوشه و کنار دنیا اتفاق می افتد و باعث خسارتهای مالی و جانی زیادی می شود. دستورالعمل مقابله با این گونه موارد اضطراری، به شرح زیر می باشد:

رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع سیل :

۱. هشدار سیل در رسانه ها، به معنای آن است که سیل، جاری شده است یا جاری خواهد شد، لذا از قبل، آماده باشید.

۲. همواره کیف امداد و نجات هلال احمر را در منزل آماده داشته باشید.

۳. از منابع مختلف از جمله رادیو و تلویزیون و سایر وسایل ارتباطی، مانند بی سیم و پایگاه انتظامی، اطلاعات و آگاهیهای لازم را دریافت کنید.

۴. برای زمان وقوع سیل، در منبعی مطمئن، آب سالم ذخیره کنید.

۵. در مناطق سیل خیز، تأمین جانی و مالی در برابر زیانهای احتمالی ضروری است، بنابراین، بهتر است اسناد و اوراق بهادار را در جعبه ای مطمئن قرار دهید.

۶. در نظر داشته باشید اگر به شما گفته شود منزل را تخلیه کنید، به چه جاهایی می توانید بروید. بنابراین از قبل چند مکان را انتخاب کنید.

۷. همواره کمی بنزین در باک اتومبیل داشته باشید؛ زیرا ممکن است مجبور شوید خانه را ترک کنید.

۸. با مناطق سیل خیز آشنا شوید. برای اطلاعات بیشتر می توانید با مرکز هلال احمر محل خودتان تماس بگیرید.

۹. تابلوی برق را در طبقات فوقانی ساختمان جاسازی کنید.

نزولات سنگین آسمانی (باران شدید) می تواند زندگی انسان را به خطر اندازد. در هنگام وقوع سیل به این نکات توجه کنید

۱. اگر در خارج از ساختمان (اداری، مسکونی) هستید، خونسرد باشید.

۲. از جاده های هموار، عبور کنید و به محلهایی که امکان فروریختن آنها وجود دارد نزدیک نشوید.

۳. اصل بهداشت روانی عبارت است از حفظ خونسردی و همدلی با دیگران توأم با امید به خداوند سبحان؛ لذا این نکته را هرگز فراموش نکنید.

۴. در صورتی که مجبور به ترک منزل و محل سکونت خود هستید، قبل از خروج حتماً جریان برق، آب و گاز را قطع کنید.

۵. برای کسب اطلاعات و دستورالعملهای لازم به پیامهای رادیو و تلویزیون گوش کنید و در صورتی که دستور تخلیه داده شد، فوراً این کار را انجام دهید.

وقتی که اطلاعیه یک سیلاب برق آسا، پخش می شود :

۱. اگر تصور می کنید سیل قبلاً شروع شده است، فوراً منزل را ترک کنید چرا که ممکن است تنها چند ثانیه وقت گریز داشته باشید.

۲. گوش به زنگ باشید تا در صورت اعلام سیلاب، به سرعت منزل را ترک کنید.

۳. اگر ماشین شما در آبهایی که به سرعت سطح آنها بالا می آید، گیر کرده است، فوراً آن را رها کنید و به محل مرتفعی بروید.

۴. به آرامی رانندگی کنید و مراقب خرابیها و شیبهای جاده باشید.

۵. هنگام رانندگی از دنده های سنگین استفاده کنید؛ زیرا ترمز در آب، به خوبی کار نمی کنند.

۶. اگر خانه شما در محل مرتفعی است همانجا بمانید.

۷. به نقطه مرتفعی دور از رودخانه ها، نهرها، جویبارها و زهکشی ها بروید.

۸. اگر پیاده هستید، از نقاطی که در آن سطح آب از زانو بالاتر است عبور نکنید.

اقدامات لازم بعد از وقوع سیل :

۱. با مناطق سیل زده آشنا شوید، اگر در این موارد مطمئن نیستید، با مراکز جمعیت هلال احمر محل خود تماس بگیرید.

۲. برای کسب اطلاعات و دستورالعملهای لازم، به رادیو گوش دهید.

۳. کمکهای اولیه را به افراد آسیب دیده برسانید و در صورت نیاز از دیگران کمک بخواهید.

۴. از مناطق سیل زده دور شوید مگر آنکه از شما درخواست کمک شده باشد یا اینکه بتوانید کمک کنید.

۵. از سیمهای آویزان برق و منابع اصلی آب و شبکه های تخریب شده فاضلاب دور شوید و این موارد را به مقامات مسؤول گزارش دهید.

۶. سیل به خطوط برق، آسیب می رساند و موجب بروز آتش سوزی می شود. این تخریب می تواند آتش سوزی در انبارهای حاوی مواد سوختی را گسترش دهد.

۷. سعی کنید شعله های کوچک آتش را خاموش کنید و به سرعت با آتش نشانی و اورژانس تماس بگیرید.

۸. منابع تخریب شده آب ممکن است باعث کاهش فشار آب شوند. هنگام فرونشاندن حریق به نکته فوق توجه کنید.

۹. در منطقه سیل زده مراقب مارها باشید؛ زیرا سیل مارها را از لانه بیرون می کشد.

برنامه ریزی کنید و آماده باشید

بارش ممتد باران به مدت چند روز می تواند موجب طغیان یک رودخانه شود و در ناحیه اطراف آن، سیل ایجاد کند. سیل حاصل از شکستن سد یا سدبند و خاکریز، یا بعد از بارش شدید است. ۲.۳ سانتی متر باران در هر ساعت یا بیشتر، حتی افراد آماده را گرفتار می کند. بنابراین در رعایت نکات ایمنی، بیشتر دقت کنید. به نقاط مرتفع بروید تا از سیل دور بمانید. حتی سیل کم عمق پرشتاب نیرویی بیش حد تصور ایجاد می کند. خطرناکترین کار آن است که سعی کنید در چنین جریان تندی، قدم بزنید یا رانندگی کنید. برای آمادگی خود در مواجهه با این حادثه جلسه خانوادگی تشکیل دهید و تعیین کنید:

آیا در منطقه سیلاب هستید؟ناحیه سیل.......

آیا بیمه سیل هستید؟

نسخه های فعلی کلیه اوراق و اشیای قیمتی را در یک صندوق امن بگذارید.

محل قرار گرفتن صندوق امن.......

لوازم ایمنی سیل را در جعبه ای که به آسانی قابل دسترسی است قرار دهید.

محل قرار گرفتن لوازم ایمنی سیل.......

دستورالعملهای مربوط به نحوه و زمان قطع جریان برق، گاز، آب و تسهیلات همگانی را بنویسید.

دستورالعملها نوشته شده است؟

۲) آتش سوزی

حادثه خبر نمی کند : همیشه برای مقابله با آتش سوزی آماده باشیم!

آتش، عامل مخرب مهمی است که در صورت عدم رعایت نکات ایمنی، باعث خسارتهای جانی و مالی فراوان می شود و با بسیاری از بلایای طبیعی و سوانح، همراه است. آتش سوزیهایی که به دنبال زلزله، سیل، انفجار و یا سایر حوادث ایجاد می شوند، اغلب بیش از فاجعه اصلی، ویرانی به دنبال دارند.

رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع آتش سوزی :

۱. اصل دوری مواد قابل اشتعال از وسایل آتش زا را در تمام تأسیسات و مکانهای مسکونی و حتی معابر عمومی، رعایت کنید.

۲. در ساختمانها، درهای خروج اضطراری پیش بینی کنید و وسایل اطفای حریق را کنترل کنید.

۳. حداقل دو راه برای خروج اضطراری از ساختمان تعیین کنید.

۴. مکانی را در خارج از خانه تعیین کنید تا بعد از گریز، یکدیگر را در آنجا بیابید.

۵. برنامه خروج اضطراری و گریز از آتش را حداقل دوبار در سال تمرین کنید.

۶. حتماً، هنگام خروج از محل، شیر اصلی ورودی گاز به ساختمان را ببندید.

۷. برای باخبر شدن از آتش سوزی احتمالی، از آشکارگرها (دود، حرارت یا شعله) استفاده کنید و نسبت به نصب آن در منزل، دقت لازم را به عمل آورید.

۸. کپسول آتش نشانی مناسبی در منزل داشته باشید و در مورد نحوه ی استفاده از آن، آموزش ببینید و به اعضای خانواده نیز آموزش دهید.

۹. از انباشتن مواد آتش زا، به ویژه در نزدیکی منابع حرارتی، خودداری کنید.

۱۰. از نگهداری مایعات و گازهای قابل اشتعال در منزل خودداری کنید. در صورت لزوم این مواد را در ظروف خاص خارج از ساختمان قرار دهید.

۱۱. وسایل برقی و اتصالات آنها را به دقت کنترل کنید تا از استاندارد بودن آنها مطمئن شوید.

۱۲. به محض مشاهده سیمهای لخت، آنها را ترمیم کنید.

۱۳. در این باره با هم بحث و تمرین کنید که چگونه در هنگام آتش سوزی منزل را ترک خواهید کرد و در صورت لزوم چگونه از دیگران کمک می گیرید و یا به آتش نشانی خبر می دهید.

نکات ایمنی هنگام وقوع آتش سوزی :

۱. سرعت عمل هنگام روبه رو شدن با آتش سوزی، برای نجات جان خود و مصدومان احتمالی، کاملاً حیاتی است. همانطور که می دانیم آتش خیلی سریع انتشار می یابد، بنابراین بلافاصله آتش نشانی و اورژانس را خبر کنید و تا آنجا که می توانید، اطلاعات کاملی در مورد بروز حادثه به آنها بدهید.

۲. سعی کنید که افراد را از ساختمان بیرون ببرید.

۳. با رعایت جوانب احتیاط به خاموش کردن آتش بپردازید.

۴. به هیچ وجه وارد ساختمان آتش گرفته نشوید مگر آنکه مجهز به ماسک تنفسی باشید و کاربرد آن را بدانید.

۵. اگر به هر دلیل ناچار هستید وارد اتاق پر از دود شوید، ابتدا مطمئن شوید جانتان به خطر نخواهد افتاد.

۶. قبل از فرار از اتاقی که درب آن بسته است، در را لمس نمایید. اگر داغ باشد از خروجیهای دیگر استفاده کنید.

۷. اگر در ساختمان آتش گرفته گرفتار شده اید فوراً به اتاقی که دارای پنجره است بروید و درب را ببندید. سپس پتو یا فرش را طوری زیرِ درب قرار دهید که دود وارد اتاق نشود و آنگاه، از طریق پنجره، تقاضای کمک کنید.

۸. اگر دود، حرارت یا شعله های آتش مسیرهای خروجی شما را مسدود کرده است درب را ببندید و در اتاق بمانید. تنها با استفاده از پارچه سفید از طریق پنجره کمک بخواهید. اگر در اتاق تلفن وجود دارد با اداره آتش نشانی تماس بگیرید و موقعیت خود را خبر دهید.

۹. زمانی که در جریان حریق واقع می شوید، با حفظ خونسردی تمام تهویه های ساختمان را خاموش کنید تا به این ترتیب از ورود اکسیژن به داخل ساختمان جلوگیری شود.

۱۰. در صورت امکان فوراً مواد سالم و قابل استفاده را از محل خارج کنید.

۱۱. امدادگران و یا افرادی که در جریان حریق واقع شده اند باید لباسهای دارای الیاف مصنوعی و پلاستیکی را از خود دور کنید.

۱۲. در فرو نشاندن آتش سوزیِ سوختهای نفتی از آب استفاده نکنید.

۱۳. شیء مشتعل را حرکت ندهید. شعله را با شن، نمک، پتوی نمناک یا پوششهای دیگر خفه کنید.

نکات ایمنی بعد از وقوع آتش سوزی و نجات مصدوم از اتاق پر دود :

۱. ابتدا مطمئن شوید برای نجات مصدوم، جان خود را به خطر نمی اندازید.

۲. طناب نجات را به کمر خود ببندید و آن را به دست یکی از حاضران بدهید.

۳. روشی از نشانه های قراردادی بین خود و کسی که طناب را در دست دارد برقرار کنید تا زمانی که علامت دادید شما را بیرون بکشد. بهترین روش این است که طناب را به صورت دائم در حالت کشیده نگه دارید و در هنگام خطر، آن را شل کنید تا فرد متوجه خطر شود و شما را بیرون بکشد.

توجه:

بستن دستمال خیس به دور دهان و بینی باعث محافظت شما در برابر گاز یا دودهای سمی خواهد شد.

۴. برای نجات جان مصدوم از اتاق آتش گرفته ای که درب آن بسته است باید قبل از ورود، با لمس درب اتاق، حرارت را بسنجید. اگر داغ باشد وارد اتاق نشوید و اگر داغ نباشد، قبل از ورود به اتاق چند نفس عمیق بکشید تا ریه خود شما پر اکسیژن شود. سپس با شانه خود از پهلو به درب، ضربه بزنید. آن را باز کنید و در همین حال صورت خود را برگردانید. اتاق ممکن است پر از هوای سوخته فشرده باشد و احتمال دارد هر لحظه انفجاری رخ دهد. اگر دود کاملاً متراکم باشد روی زمین سینه خیز بروید؛ زیرا با توجه به اینکه هوای داغ بالا می رود، ممکن است لایه ای از هوای تمیز در کف اتاق وجود داشته باشد.

۵. مصدوم را بگیرید و با توجه به رعایت تمام جنبه های ایمنی به سرعت به سمت درب خروجی بکشید. لباس سوخته مصدوم را با استفاده از پتو، گلیم و یا کت خاموش کنید.

۶. اگر مصدوم هشیار باشد کاملاً از او مراقبت کنید؛ زیرا ممکن است، بر اثر نیم سوز شدن اشیای داخل اتاق، گاز منواکسید کربن در هوای اتاق پراکنده شده باشد و این امر بر هوشیاری مصدوم به تدریج تأثیر می گذارد.

۷. اگر تنفس مصدوم قطع شود بلافاصله تنفس مصنوعی را شروع کنید و سپس مصدوم را به بیمارستان برسانید.

۸. اگر مصدوم در پارکینگ بسته ای که ماشین یا موتور در آن روشن است گرفتار شده است، درب پارکینگ را باز کنید تا دود از پارکینگ خارج و هوای تازه به اندازه کافی وارد شود. نباید وارد چنین محلهایی شوید مگر آنکه مطمئن شوید خطری جان شما را تهدید نخواهد کرد

برنامه ریزی کنید و آماده باشید

آتش سوزی یکی از حوادثی است که بیش از هر حادثه طبیعی دیگر موجب مرگ می شود. با رعایت نکات ایمنی قبل، حین و بعد از وقوع آتش سوزی، می توانید خسارتهای مالی و جانی حادثه را کاهش دهید. همراه با اعضای خانواده دور هم جمع شوید و در مورد چگونگی انجام اقدامات لازم به شرح زیر، قبل و هنگام وقوع آتش سوزی، با هم مشورت کنید. آشکارگرهای دود (دستگاههای نشانگر دود) را خروج از هر اتاق خواب در جاهای دیگر محل اقامت خود نصب کنید و باتریهای جدید در دسترس داشته باشید.

آشکارگرهای جدید دود نصب شده اند؟

باتری خریداری شده است؟

آشکارگرهای دود را ماهی یک بار امتحان کنید. نموداری رسم کنید و بعد از انجام آزمایشهای هر دوره روی آن علامت بگذارید.

آشکارگرهای دود، کنترل شده است؟

به کپسول آتش نشانی خود توجه کنید. مطمئن شوید کپسول آتش نشانی به اندازه کافی پر شده است. از درجه یا دکمه آزمایش استفاده کنید. اگر فشار دستگاه کم یا دستگاه خراب است آن را تعویض و یا تعمیر کنید. در مورد نحوه استفاده از کپسول آتش نشانی آموزش ببینید و به اعضای خانواده نیز آموزش دهید.

کپسول آتش نشانی امتحان شده است؟

برای استفاده از کپسول آموزش دیده اید؟

محلی امن در خارج از خانه انتخاب کنید تا بعد از گریز از آتش، یکدیگر را در آنجا ببینید. تصمیم بگیرید خانواده به هنگام تخلیه کجا بروند. تمرین گریز از آتش را حداقل دو بار در سال انجام دهید.

۳)طوفان

طوفان قابل پیش بینی است! آیا هرگز از خود پرسیده اید اگر محل سکونت شما در معرض طوفان شدید یا گردباد و یا تندباد و کولاک قرار گیرد چه اتفاقی رخ خواهد داد؟ نزولات آسمانی سنگین (بارانهای شدید)، بادهای شدید و صاعقه که با طوفان همراه هستند، می توانند به اموال شما خسارت وارد کنند و زندگی تان را نیز به خطر اندازند. سعی کنید بفهمید چه طوفانهایی ممکن است در منطقه شما رخ دهد و در چه زمانی از سال، احتمال وقوع آن بیشتر است. در زمان وقوع حادثه، رسانه های گروهی، وارد عمل می شوند تا هشدارهای عمومی را به همگان اعلام کنند. اگر به توصیه های آنها گوش فرادهید، متوجه خواهید شد که چه هنگام طوفان به منطقه شما نزدیک می شود. مرحله بعد، آن است که بدانید برای حفاظت از خانه و خانواده خود، چه می توانید بکنید.

قبل از وقوع طوفان چه باید کرد؟

۱. در مناطقی که طوفان، موسمی و مسبوق به سابقه است باید زمان خاص آن را، با توجه به اطلاعات قبلی، پیش بینی کرد.

۲. در مناطقی مانند حاشیه های کویر و مناطق بادگیر، تمام ساختمانها باید گنبدی شکل ساخته شوند.

۳. خطر شن روان در مناطق شنی و کویری ازحوادث زیانبار است که با کاشتن و پرورش گیاهان خاص منطقه می توان آن را مهار کرد.

۴. ذخیره آب و غذا (ترجیحاً به صورت کنسرو) به اندازه مصرف سه روز آماده کنید و در کیف نجات قرار دهید. در صورتی که غذا به صورت کنسرو نباشد باید هر دو هفته یکبار تجدید شوند.

۵. پناهگاه مناسبی انتخاب کنید. زیرزمین منازل، زیرپله ها و یا وسایل سنگین و پابرجا که دور از دیوارهای خارجی و پنجره ها قرار دارند، مکانهای خوبی برای پناه گرفتن هستند.

۶. اگر قصد تعمیر و اصلاح خانه خود را دارید، باید به مستحکم کردن یک اتاق داخلی در مقابل بادهای طوفانی توجه کنید.

۷. درختان خشک شده و شاخه های پوسیده آنها را قطع کنید تا خطر افتادن تنه درختان بر روی خانه، کاهش یابد.

۸. با هم قرار ملاقات بگذارید تا بعد از طوفان مطمئن شوید هیچ کس گم نشده است یا نیاز به کمک ندارد.

۹. همواره کمی بنزین در باک اتومبیل خود داشته باشید.

۱۰. احتیاطهای لازم برای پیشگیری از خطر وقوع حریق را به عمل آورید و به هیچ وجه در منزل، مواد آتش زا نگهداری نکنید.

رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع طوفان:

۱. جریان برق، آب و گاز را با رعایت اصول ایمنی قطع کنید.

۲. فوراً دستگاههای گازسوز یا نفت سوز را خاموش کنید.

۳. اگر وقت کافی دارید پنجره های منزل خود را با تخته های محکم ببندید. می توانید برای تقویت پنجره ها از نوارچسب استفاده کنید.

۴. برای حفاظت درهای بیرونی از بستهای قوی استفاده کنید.

۵. از در و پنجره دور شوید تا از خطر پرتاب شیشه در امان بمانید.

۶. هر چیزی را که ممکن است در داخل و خارج خانه به اطراف پرت یا شکسته شود محکم کنید.

۷. اگر مقامات مسؤول به شما توصیه کرده اند که محل مسکونی تان را تخلیه کنید این کار را فوراً انجام دهید.

۸. اگر در خارج از منزل گرفتار طوفان شدید، فوراً به پناهگاه بروید. به عنوان آخرین چاره در یک گودال، حفره یا مجرای آب بخوابید.

۹. اگر هنگام وقوع طوفان داخل اتومبیل هستید در سمت راست جاده و در محل مطمئنی توقف و موتور خود را خاموش کنید. جهت وسیله نقلیه را در مسیر باد قرار دهید. سپس پنجره اتومبیل را کمی پایین بیاورید تا تعادل فشار در اتومبیل برقرار شود.

۱۰. اگر امکان خارج شدن از اتومبیل و پناه بردن در منطقه امن وجود دارد، به سرعت این کار را انجام دهید.

۱۱. چون بعد از طوفانهای شدید خطر سیل و طغیان آبهای جاری و راکد وجود دارد، اصولی را که در مورد سیل گفته شد حتماً رعایت کنید.

۱۲. به یاد داشته باشید اگر آرامش خود را حفظ کنید در موارد اضطراری بهتر عمل خواهید کرد.

رعایت نکات ایمنی بعد از وقوع طوفان :

۱. برای کسب اطلاعات و دستورالعملها به رادیو گوش دهید و از دستورهای آن پیروی کنید.

۲. کمکهای اولیه را به افراد آسیب دیده یا گرفتار برسانید و در صورت نیاز از دیگران کمک بخواهید.

۳. از منطقه خسارت دیده دور شوید مگر آنکه از شما درخواست کمک شود یا اینکه بتوانید کمک کنید.

۴. از سیمهای آویزان برق دور شوید و این موارد را به مقامات مسؤول اطلاع دهید.

۵. منابع اصلی آب و شبکه های تخریب شده فاضلاب را به مقامات مسؤول گزارش دهید.

۶. به توصیه های مأموران امداد توجه کنید

۴)رعد و برق:

حادثه ای زیبا ولی خطرناک. رعد و برق نوعی تخلیه الکتریکی است که در اثر انتقال الکتریسیته ساکن بین دو ابر یا بین ابر و زمین ایجاد می شود. در رعد و برقهای شدید، معمولاً بیشترین تخلیه الکتریکی صورت می گیرد.

الف. رعایت نکات ایمنی در داخل ساختمان

۱. وقتی رعد و برق رخ می دهد، در منزل بمانید و بیرون نروید مگر آنکه لازم باشد.

۲. به منظور جلوگیری از آتش سوزی ناشی از صاعقه بر روی ساختمانهای بلند، برق گیر نصب کنید.

۳. از درب و پنجره، بخاری دیواری، شوفاژ و یا دیگر هادیهای الکتریکی دور شوید.

۴. دو شاخه وسایل برقی مانند تلویزیون و رادیو را از برق بیرون بکشید.

ب. رعایت نکات ایمنی در خارج از ساختمان

۱. اگر در فضای باز، گرفتار طوفان شدید زانو بزنید، پاهای خود را نزدیک یکدیگر قرار دهید و سر خود را خم کنید.

۲. در ارتفاعات و مناطق باز، قرار نگیرید و از بالای تپه ها و نقاط مرتفع، دور شوید.

۳. از تجهیزاتی مانند تراکتور، موتور سیکلت، دوچرخه و ماشین چمن زنی استفاده نکنید و در صورت وقوع رعد و برق از آنها دور شوید؛ زیرا این وسایل، هادی الکتریسیته هستند. همچنین از بیلهای فلزی، بند رخت و غیره استفاده نکنید.

۴. از حصارهای فلزی، خطوط تلفن و برق، دور شوید.

۵. نزدیک شدن به درختان و یا قرار گرفتن در زیر آنها ممکن است خطر جانبی داشته باشد؛ زیرا به علت برخورد برق و حرارت حاصل از آن، امکان آتش سوزی وجود دارد، لذا از این کار خودداری کنید.

۶. زیر ستونهای بتونی، سیمهای برق هوایی، مخازن و شیشه ها پناه نگیرید؛ زیرا احتمال فروریختن و افتادن آنها وجود دارد.

۷. در صورتی که در اتومبیل هستید از درختانی که ممکن است روی آن بیفتد دور شوید و سپس پارک کنید. موتور و رادیوی ماشین را خاموش کنید و آنتن آن را پایین بکشید.

۸. اگر در مزرعه هستید فوراً حیوانات اهلی و دامها را به پناهگاه ببرید.

۹. به اشیای فلزی از قبیل دوچرخه، نرده های آهنی، قلاب ماهیگیری و لوازم فلزی خانه دست نزنید.

۱۰. اگر در حال شنا کردن یا در قایق هستید، فوراً از آب بیرون بیایید.

۵) کولاک، پدیده ای سهمگین

وزش بادهای سرد با سرعت حدود ۵۰ یا ۶۰ کیلومتر در ساعت همراه با ریزش برف و کاهش درجه حرارت به کمتر از ۱۲ درجه زیر صفر از جمله حوادثی است که در اکثر جاده ها و نواحی کوهستانی شمال کشور به وقوع می پیوندد و خسارتهای جانی و مالی فراوان به بار می آورد. لبه های خارجی کولاک دارای بادهای شدید با سرعت ۳۰ کیلومتر در ساعت است که تا میزان ۱۲۰ کیلومتر در ساعت و حتی بیشتر نیز افزایش می یابد. این نیروی بالا- باعث حرکت کولاک از مرکز آرام آن می شود. وقتی کولاک فرا می رسد، باران شدید و سیلاب رخ می دهد که معمولاً خطرهای بیشتری نسبت به طوفانهای جوی ایجاد می کند. بادهای شدید و بارانهای مناطق سیلابی موجب خسارتهای گسترده و سیلاب می شود. در مناطق دریایی، کولاکها امواج عظیمی ایجاد می کنند که به صورت موجهای جذر و مد دار بزرگ به ساحل می رسد. بیشتر کسانی که در کولاک، جان خود را از دست می دهند در این سیلابها گرفتار می شوند. کولاکها آرام حرکت می کنند. افراد گرفتار شده ممکن است چندین ساعت در معرض کولاک باشند. مرکز کولاک به آرامی حرکت می کند و عبور از آن از هر منطقه چند دقیقه تا نیم ساعت یا بیشتر به طول می انجامد.

رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع کولاک :

۱. همیشه کیف امداد و نجات هلال احمر را در منزل آماده داشته باشید.

۲. همواره به گزارشهای هواشناسی رادیو و تلویزیون توجه کنید.

۳. وسایل یدکی خودرو و بنزین کافی در اتومبیل داشته باشید.

۴. نزدیکترین مراکز امدادرسانی مانند جمعیت هلال احمر، راهداری، درمانگاهها، آتش نشانی و قرارگاههای نیروی انتظامی را که در هنگام حادثه می توانند به شما کمک کنند، شناسایی کنید.

۵. هنگام مسافرت در جاده های اصلی و مسیرهایی که امکان رسیدن امدادگران وجود دارد، رانندگی کنید.

رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع کولاک :

۱. هنگام وقوع کولاک در مکان امن و مطمئن بمانید. تنها در صورت لزوم، تغییرات اضطراری را انجام دهید. به خاطر بسپارید که احتمالاً باد به سرعت، از جهت مخالف و با نیروی بیشتر بازمی گردد.

۲. هنگام کولاک و بوران، تا حد امکان از رانندگی در نواحی کوهستانی پرهیز کنید.

۳. در صورت ضرورت مسافرت در شرایط نامساعد جوی زمان خروج و مقصد مسافرت از وسایل و تجهیزات ایمنی استفاده کنید.

۴. در صورت ضرورت مسافرت، از وسایل و تجهیزات ایمنی استفاده کنید.

۵. مراقب سقوط درختان، تیرها و دکلهای برق باشید.

۶. در صورتی که وسیله نقلیه خراب شود پس از تماس با مراکز امدادی تا رسیدن کمکهای لازم در داخل اتومبیل بمانید تا از خطر سرماخوردگی و عوارض ناشی از آن و حمله به حیوانات درنده در امان بمانید.

رعایت نکات ایمنی بعد از وقوع کولاک :

۱. از انجام فعالیتهای خسته کننده و بی نتیجه مانند برف روبی و هل دادن اتومبیل که احتمال وقوع حوادث را افزایش می دهند، خودداری کنید.

۲. اشخاص حادثه دیده را در پتو و لباس گرم پیچیده، ضمن مراقبت از نقاط آسیب دیده بدن، با دقت آنها را به محل امن منتقل کنید.

۶)زمین لرزه

اگر زمین لرزه ای در همین لحظه اتفاق بیفتد، چه می کنید؟

سالانه در جهان، چندین زلزله اتفاق می افتد که برخی از آنها خفیف و نامحسوس و برخی دیگر شدید است و خسارتهای جانی و مالی فراوانی دربر دارد. بنابراین توصیه های ایمنی در زمینه زلزله، نسبت به حوادث دیگر، اهمیت خاصی دارد.

رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع زلزله :

از آنجا که زلزله خبر نمی دهد، باید پیش از وقوع آن، تدابیر ایمنی خاص و مهمی به شرح زیر اندیشیده شود :

۱. اجرای دستور العملهای نحوه قطع جریان آب، برق، گاز و سایر امکانات خدماتی در منزل:

* گاز :

معمولاً شیر اصلی گاز بر روی لوله ورودی و پس از کنتور، نصب می شود و دسته آن به رنگ قرمز یا نارنجی است.

* برق :

فیوز اصلی برق در طبقه همکف یا زیرزمین و در زیر کنتور قرار دارد. در صورتی که در مجتمعهای آپارتمانی زندگی می کنید، محل فیوز برق خانه خود را به نام خود مشخص کنید.

* آب :

شیر اصلی ورود آب به منزل در همان محلی است که لوله آب وارد خانه می شود، این شیر، جنب کنتور اصلی قرار دارد.

۲. مکانی را انتخاب کنید که همه اعضای خانواده بعد از وقوع زمین لرزه، در آنجا جمع شوند.

۳. یک یا چند نقطه امن را در هر اتاق انتخاب کنید تا در مواقع ضروری بتوانید به آن نقطه پناه ببرید.

۴. نقاط امن محل کار و سکونت خود را بر روی نقشه ای مشخص کنید و آن را در اختیار نزدیکان خود قرار دهید.

۵. تمرینهای دوره ای نجات از خطرهای زمین لرزه را که در مدارس و از طریق رسانه ها آموزش داده می شود، انجام دهید و این برنامه را هر چند وقت یکبار، تکرار کنید.

۶. دوره کمکهای اولیه به ویژه آموزش احیای قلبی و ریوی را از طریق هلال احمر شهر خود و یا سایر مراجع ذیصلاح بیاموزید.

۷. از استحکام و مقاومت ساختمانهای قدیمی در برابر زمین لرزه مطمئن شوید.

۸. در ساختن بناهای جدید، اصول و مقررات ایمنی و مقاومت ساختمان در برابر زلزله را به دقت رعایت کنید.

۹. محل خواب شما نباید در کنار پنجره، زیر لوستر، تابلو، آینه و سایر اشیای شکننده و آویزان باشد.

۱۰. راهروها و خروجیهای منزل، را بررسی کنید و وسایلی را که ممکن است بعد از وقوع زلزله سد راه شوند از آن مکانها دور کنید.

۱۱. وسایل سنگینی را که هنگام وقوع زلزله ممکن است سقوط کنند؛ مانند کتابها، گلدانهای آویز و لوسترها، را در محل خود محکم کنید.

۱۲. اشیای بزرگ و سنگین را در قفسه های پایین تر قرار دهید و قفسه ها را محکم به دیوار متصل کنید.

۱۳. اشیایی را که در قسمت خارجی ساختمان قرار دارند؛ مانند کولر، گلدانهای پشت پنجره و ظروف مواد غذایی در جای مناسبی قرار دهید و یا در جای خود ثابت کنید.

۱۴. شیروانی و کلاهک دودکشهای بخاری را که در زمان وقوع زلزله ممکن است سقوط کنند، بازرسی کنید.

۱۵. ذخیره آب و غذا (ترجیحاً به صورت کنسرو) به اندازه مصرف سه روز آماده کنید. در صورتی که این ذخایر به صورت کنسرو نباشند، باید هر دو هفته یکبار، آنها را تجدید کرد تا فاسد نشوند.

۱۶. همواره کیف امداد و نجات هلال احمر را در منزل، آماده داشته باشید.

۱۷. مواد شیمیایی سمّی و خطرناک را در ظرف پلاستیکی مطمئن و در پایین ترین قسمت گنجه ها و دور از دسترس کودکان قرار

دهید.

۱۸. حتماً برای جلوگیری از حوادث ناشی از زلزله، یک کپسول آتش نشانی در منزل داشته باشید و حتی الامکان آن را در آشپزخانه قرار دهید. همچنین نحوه استفاده از آن را بیاموزید و به کلیه اعضای خانواده نیز آموزش دهید.

۱۹. نزدیکترین محلهای امدادرسانی مانند جمعیت هلال احمر، راهداری، درمانگاه، آتش نشانی و قرارگاه نیروی انتظامی را که در هنگام حادثه می توانند به شما کمک کنند، شناسایی کنید.

۲۰. از مهندس طراح ساختمان جهت بررسی ساختمان دعوت به عمل آورید و درباره چگونگی راههای مراقبت از خانه با او مشورت کنید.

رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع زلزله: حتماً در هنگام وقوع زلزله به نکات زیر توجه کنید:

۱. اگر ساختمان مسکونی شما با خطر ریزش، روبه رو است، به پناهگاهها یا نقاط امن بروید.

۲. از آسانسور، استفاده نکنید و از اشیای بلند، سنگین و ناپایدار فاصله بگیرید.

۳. اگر در داخل ساختمان هستید روی زمین بنشینید و به کمک بازوها و دستهای خود، سر و پشت گردن را محافظت کنید، یا اینکه زیر یک میز محکم بنشینید و به پایه آن بچسبید؛ و یا زیر درگاهی یا گوشه های اتاق بایستید.

۴. اگر در اتومبیل هستید، آن را در سمت راست خیابان متوقف کنید تا سمت چپ، برای عبور خودروهای امدادی، باز باشد، سپس اتومبیل را خاموش کنید ولی کلید را از جایش بیرون نیاورید. در داخل اتومبیل بمانید و از رادیو برای گرفتن اطلاعات بیشتر کمک بگیرید.

۵. در، رو یا زیر پُلها یا گذرگاهها رانندگی نکنید.

۶. اگر در فروشگاه، سینما یا ساختمانهای پر ازدحام هستید، از هجوم به سمت درهای خروجی خودداری کنید. فقط سعی کنید از ویترینها، قفسه ها و سایر اشیای سنگین فاصله بگیرید.

۷. در صورتی که روی ویلچر هستید به جای امن پناه ببرید.

۸. اگر در آزمایشگاهها و مکانهای مشابه هستید تا حد امکان از مواد شیمیایی دور شوید.

۹. برای دریافت آخرین اطلاعات و راهنمایی لازم به رادیو گوش دهید.

۱۰. از تلفن، جز در موارد ضروری، استفاده نکنید، خطوط تلفن باید برای تماسهای ضروری آزاد باشد.

۱۱. اگر هنگام وقوع زمین لرزه در حال خارج شدن از ساختمان و یا خارج از آن هستید، اولین کاری که باید انجام دهید این است که سر خود را در مقابل خطر ریزش به کمک اشیایی مانند کیف، کتاب و یا تخته محافظت کنید. در صورت در دسترس نبودن این اشیاء، از پشت دستتان استفاده کنید.

۱۲. اگر در خارج از منزل هستید به نقطه امنی دور از ساختمانها، درختان و سیمهای برق پناه ببرید.

۱۳. مراقب خیابانهای دارای شکستگی، شکافهای زمین، آتش سوزی و ترکیدگی لوله های آب باشید تا هنگام گریز از خانه، صدمه نبینید.

۱۴. فوراً از خیابانها و کوچه های تنگ و باریک خارج شوید.

۱۵. از پُلهای عابر پیاده و پلهای ماشین رو، دور شوید.

۱۶. از دیوارهای سنگ کاری شده، بخاری دیواری و شیشه های بزرگ فاصله بگیرید.

۱۷. تا توقف کامل زلزله، در جای خود بمانید.

۱۸. کپسول آتش نشانی مناسبی در منزل داشته باشید، در مورد نحوه استفاده از آن، آموزش ببینید و حتی الامکان آن را در آشپزخانه قرار دهید.

الف. اگر در داخل ساختمان هستید:

۱. آرامش خود را حفظ کنید و دیگران را نیز به آرامش فراخوانید.

۲. برای مقابله با خطرهای ناشی از پس لرزه احتمالی، آماده باشید.

۳. برای پیشگیری از وقوع آتش سوزی، جریان برق را قطع کنید و شیر گاز را ببندید. اگر شیر گاز شکسته است و بستن آن امکان پذیر نیست، به سرعت محل را ترک کنید.

۴. اگر آب هنوز در لوله ها جریان دارد، چندین ظرف آب ذخیره کنید و شیر را ببندید. در صورتی که جریان آب قطع شده است، برای تهیه آب ضروری، از قالبهای یخ درون یخچال و منبع آب استفاده کنید.

۵. در محلهایی که بوی گاز استشمام می شود از روشن کردن کبریت، فندک، سیگار و چراغ، خودداری کنید.

۶. اگر آتش سوزی در داخل ساختمان رخ داده است، فوراً برای جلوگیری از سرایت آن به سایر مناطق، آتش را مهار کنید. اگر آتش سوزی تا حد زیادی گسترش یافته است، محل را ترک کنید.

۷. برای نجات مجروحان و زیر آوارماندگان، به خصوص افراد آسیب پذیر نظیر کودکان، سالمندان، معلولان و بیمارانی که در همسایگی شما هستید، بشتابید.

۸. افرادی را که به شدت مصدوم شده اند، حرکت ندهید، مگر آنکه خطر خفگی، آنها را تهدید کند.

۹. رادیوی خود را روشن بگذارید تا از آخرین اخبار و دستورالعملها مطلع شوید.

۱۰. از تلفن، جز در مواقع ضروری استفاده نکنید. اشغال نبودن تلفن به کسانی که از حادثه نجات یافته اند امکان می دهد که با شما تماس بگیرند و شما را راهنمایی کنند.

۱۱. از مصرف مواد خوراکی آلوده و یا موادی که در معرض شیشه های شکسته قرار گرفته اند خودداری کنید.

۱۲. منزل را بازدید کنید تا از خرابیهای مخفی، مطلع شوید.

۱۳. اگر بوی گاز به مشامتان می رسد، کلید برق را نزنید و از وسایل برقی به هیچ وجه استفاده نکنید. به سرعت شیر اصلی گاز را ببندید و در صورت امکان، درها و پنجره ها را باز کنید.

۱۴. تا حد امکان برای پیدا کردن مکانهای نشت گاز و نقاطی که در معرض خطر آتش سوزی هستند از چراغ قوه استفاده کنید.

۱۵. در ساعتهای اولیه بعد از سانحه، از غذاهای کنسروی استفاده کنید و از روشن کردن وسایل پخت و پز غذا خوددای کنید. در صورت ضرورت به کارگیری این وسایل، سعی کنید از گاز سفری و یا منقل ذغالی در خارج از خانه استفاده کنید.

۱۶. درب کمدها و قفسه ها را، در مواقع ضروری، با احتیاط باز کنید و مراقب سقوط اشیاء باشید.

۱۷. از شایعه پراکنی پرهیز کنید.

ب. اگر در خارج از ساختمان هستید:

۱. از تجمع در خیابانها بپرهیزید و مسیرها را، برای عبور و مرور وسایل نقلیه امدادی، باز بگذارید.

۲. به تماشای مناطق اطراف نروید و از نزدیک شدن به ساختمانهای تخریب شده خودداری کنید.

۳. به سیمها و کابلهای برق، دست نزنید.

۴. با امدادگران و نیروهای انتظامی در امر کمک رسانی همکاری کنید ولی مانع و مزاحم فعالیت آنها نشوید.

۵. بعد از وقوع زمین لرزه، افراد زیادی می توانند به شما کمک کنند. با والدین و مربیان خود صحبت کنید یا از آنها بخواهید در مورد چیزهایی که شما را ناراحت می کند، با مددکاران هلال احمر، صحبت کنند.

۶. بعد از زمین لرزه، از ناحیه تخریب شده دور شوید تا آن ناحیه پاکسازی شود.

۷. تجهیزات کمکی را برای احتمال وقوع زمین لرزه های بعدی نگهداری کنید.

۸. سعی کنید، تا سه روز پس از حادثه، از خودروی شخصی استفاده نکنید.

برنامه ریزی کنید و آماده باشید.

زمین لرزه، در بیشتر نقاط ایران، بدون هشدار قبلی رخ می دهد. از کلیه افراد خانواده بخواهید، برای آمادگی در موارد اضطراری، فهرست زیر را تکمیل کنند. سپس دور هم جمع شوید تا در مورد برنامه زمین لرزه خانه شخصی تان بحث کنید و تصمیمهای قطعی بگیرید. فهرستی از یک یا چند نقطه امن در هر اتاق خانه تهیه کنید و درباره آنها با هم مشورت کنید.

اتاق خواب.......

اتاق نشیمن.......

آشپزخانه........

یک نقطه امن برای ملاقات یکدیگر بعد از توقف زلزله انتخاب کنید.

نقطه ملاقات........

یکی از اعضای خانواده یا یک دوست را که خارج از شهر زندگی می کند، به عنوان فرد مورد تماس خانوادگی، انتخاب کنید.

نام فرد مورد تماس خانواده...........

نشانی و شماره تلفن.............

کیف امداد و نجات را آماده کنید.

محل قرار دادن کیف امداد و نجات............

دستورالعملهای مربوط به نحوه قطع برق، گاز، آب، تلفن و ... را بنویسید.

دستورالعملها تکمیل شده است؟

کابینتهایی که اشیای سنگین، شکستنی و قیمتی در آنها قرار می گیرد، را با چفت و پیچ محکم کنید.

آیا چفتها / پیچها نصب شده اند؟

آب گرمکن به دیوار متصل شده است؟

قفسه های کتاب را به دیوار پیچ کنید.

قفسه ها پیچ شده است؟

مراحل امداد رسانی در بلایای طبیعی

الف)آمادگی و انتظار

این مرحله قبل از وقوع حادثه می باشد که برای به حداقل رساندن خسارات آن در نظر گرفته می شود که شامل فعالیتهای زیر می باشد.

۱-آموزش افراد جامعه: مهمترین مسئله قبل از وقوع بلایای طبیعی جهت کاهش خسارات جانی و مالی میزان آگاهی افراد جامعه از حوادث و نحوه برخورد با آن می باشد.

۲-تربیت نیروی انسانی متخصص : قبل از وقوع حوادث باید نیروی انسانی مناسب را آموزش داده و همیشه جهت امدادرسانی به منطقه حادثه دیده آماده نگه داشت.

۳- ساخت بناها در منطقه مناسب و به صورت استاندارد:جهت ساخت بنا در منطقه مناسب می توان از کارشناسان زمین شناسی استفاده نمود و محل مناسب را انتخاب کرد یا در صورت نیاز به ساخت بنا در این نقاط با استفاده از استانداردهای موجود ساختمان را محکم بنا کرد.

۴- تکمیل و آماده نگه داشتن وسایل امداد و نجات :

جهت تکمیل وسایل امداد رسانی بایستی همیشه با شرکتهای سازنده این گونه تجهیزات در ارتباط بوده و بتوان وسایل مورد نیاز را تهیه نمود. بعضی از وسایل و تجهیزات امدادی نیز نیاز به نگهداری ویژه ای دارند و بایستی در مکانهای مناسب نگهداری شوند و طی مدتی دوباره بررسی و آزمایش شوند تا از سالم بودن و کارآیی آن مطمئن شد.

ب)اعلام خطر

اعلام خطر هنگام یا بعد از وقوع حادثه می باشد و ممکن است به صورتهای زیر از وقوع آن مطلع شویم:

۱- سانحه در نزدیک یا در منطقه ما روی می دهد.

۲- از طریق چارت بندی امدادی

۳- اطلاع یافتن از طریق رسانه ها مانند رادیو، تلویزیون و ...

ج)عملیات امداد و نجات

پس از وقوع حادثه هم زمان و یا قبل از ورود نیروهای امدادی از شهرهای مجاور عملیات امداد و نجات انجام می پذیرد و شامل مراحل زیر می باشد:

۱. برقراری ارتباط با شهرهای پیرامون:

پس از وقوع حادثه مدیریت حوادث در منطقه آسیب دیده باید با در نظر گرفتن نوع خسارات و تلفات احتمالی و نیازهای مردم با شهرهای پیرامون تماس گرفته و در خواست کمک نماید.در سازمان امداد کشور شهرها و یا استانهای معین ( جفت ) وجود دارد که در صورت دریافت خبر به حالت آماده باش درآمده و در صورت نیاز به منطقه اعزام می گردند و یا فقط کمکهای خود را از قبیل چادر، مواد غذایی و ... ارسال می کنند.

۲. تلاش برای مهار سانحه:

در حوادث و سوانح یکی از عوامل ایجاد خسارت که در زلزله بیشتر می باشد آتش سوزی است که مدیریت سانحه در منطقه بایستی خود را برای مقابله و جلوگیری از آن آماده سازد که بهترین راه و اولین راه قطع جریان برق و گاز در این مناطق می باشد.

۳. عملیات جستجو و نجات:

در بعضی از عملیاتهای امدادرسانی نیاز به عملیات طولانی مدت نمی باشد زیرا بناها به طور کلی تخریب نشده یا آسیب جدی ندیده اند در این گونه موارد عملیات امدادرسانی بدین صورت انجام می گیرد که ابتدا افراد گروه امدادی به دسته های مختلفی تقسیم می شوند و هر کدام از افراد به بررسی نقاط مختلفی از منطقه آسیب دیده می پردازند و میزان خسارات وارده را بررسی و حتی الامکان برای هر خانوار شناسنامه امدادی تکمیل می کنند. کلیه ساختمانها باید از نظر قابل سکونت بودن مورد بررسی قرار گیرند. در صورت امکان سعی شود تا اقلام توزیعی بین آسیب دیدگان به یک اندازه باشد. به خاطر داشته باشید که افرادی نیز در منطقه آسیب دیده هستند که هیچ گونه خسارت مالی ندیده اند یا خسارت وارده به آنها ناچیز می باشد ولی آنها نیز از شما تقاضای کمک دارند. مراقب باشید که با این گونه افراد چگونه ارتباط برقرار نمایید تا در منطقه تنش ایجاد نشود . سعی کنید اعتماد افراد را نسبت به خود جلب کنید ولی به آنها دروغ نگویید یا قول بی اساس ندهید و در حیطه مسوولیتها و وظایف خود عمل کنید.معمولاـ در این گونه حوادث پس از گذشت چند روز منطقه به حالت عادی خود با ز می گردد که در این موقع سازمانها و نهادهای دیگر نسبت به بازسازی و تعمیر بعضی از بناها که قابل سکونت نیستند اقدام خواهند کرد.حال اگر سانحه وسیع باشد و تخریب بناها را در بر داشته باشد پس از وقوع آن عملیات جستجو ونجات افراد زیر آوار آغاز می شود که گروهای امدادی به تیم های مختلف تقسیم می شوند و هر تیم مسوول تجسس در قسمتی از منطقه می باشد در کنار گروه تجسس و نجات گروههای دیگری نیز فعالیت می کنند مانند کمکهای اولیه ترياژ ، پشتیبانی ، اطفا حریق و ... که کار کلیه این گروهها وابسته به یکدیگر می باشد.

۴. ترياژ:

ترياژ به معنی تقسیم بندی افراد صدمه دیده در حادثه می باشد که برای هر مرحله ای متفاوت می باشد. جهت انجام اقدامات پزشکی برای مصدومان ابتدا یک تیم ترياژ تشکیل شده و مصدومان را از لحاظ آسیبهای وارده به وسیله نوارهای رنگی مخصوص و یا کارتهای ویژه تقسیم بندی می کنند تا بتوان مصدومان را به ترتیب اولویت انتقال و اقدامات پزشکی را برای آنها انجام داد.

۵. درمان و مراقبتهای پزشکی از مجروحان:

جهت اقدامات پزشکی اولیه در منطقه بیمارستانهای صحرایی احداث می گردد و حتی الامکان مصدومان در این مراکز درمان می شوند و در صورت نیاز به بیمارستانهایی در شهرهای مجاور اعزام می شوند.

۶. مرحله عادی سازی :

معمولا این مرحله همزمان با عملیات امداد ونجات یا کمی بعد از آن اجرا می شود که شامل اقدامات زیر می باشد.

ایجاد سرپناه اضطراری

برای ایجاد سرپناه موقت بهترین وسیله استفاده از چادر های امدادی می باشد بسته به نوع سانحه و در صورت نیاز اردوگاههای امدادی احداث می شود. که در حوادث با وسعت کم معمولا این کار صورت نمی گیرد و چون افراد آسیب دیده تمایل دارند که در محل خانه خود باشند در همان محل عمل چادر زنی انجام می شود.

تامین آب آشامیدنی سالم:

معمولاـ بعد از حوادث بزرگ به علل مختلفی آبهای منطقه آلوده می شوند و چون اکثر بیماریها توسط آب آلوده منتقل می شود نیاز به تامین آب آشامیدنی سالم در منطقه می باشد که این امر را با استفاده از تانکرهای مخصوص انجام می گیرد.

تغذیه افراد آسیب دیده

یکی از مهمترین بخشهای امدادرسانی در مراحل اولیه حوادث بزرگ تغذیه افراد آسیب دیده می باشد که در روزهای اول معمولا کنسرو و غذاهای سرد می باشد ولی پس از گذشت چند روز جیره غذایی خشک بین حادثه دیدگان توزیع می گردد تا خود نسبت به طبخ غذا اقدام نمایند.

تدفین جان باختگان

تدفین جان باختگان پس از شناسایی توسط خانواده متوفی انجام شود زیرا هم از لحاظ بهداشتی و هم از لحاظ روحی بسیار موثر می باشد.

ایجاد امنیت

در حوادث و سوانح بزرگ معمولاـ افراد سودجو در خود منطقه یا از شهرهای مختلف اطراف به منطقه آمده و شروع به دزدی و غارت اموال می کنند که وظیفه ایجاد امنیت و حفاظت از اموال مردم به عهده نیروی انتظامی و امدادی منطقه می باشد.

بازسازی و توانبخشی

این مرحله پس از عملیات امدادرسانی و پس از گذشت مدتی از حادثه می باشد که بستگی به نوع و وسعت حادثه مدت زمان آن متفاوت می شود که برای این امر بایستی کارهای زیر انجام پذیرد.

۱- ساختن خانه های جدید توسط دولت

۲-اختصاص دادن وام به حادثه دیدگان جهت جبران خسارات

۳-ساخت زیر بناهای اساسی منطقه

### کمک های اولیه در بهمن برف

بهمن شناسی

به توده ای از هر جامد که روی شیب ریزش کند بهمن گویند. مانند بهمن برف ، بهمن شن ، ماسه و یا سنگ. برف بهمن به چهار نوع تقسیم می شود :

- برف شل خشک : برفی که در هوای شد می بارد و گوله نمی شود که مشخصات آن سبکی - دارا بودن اکسیژن زیاد در درون آن - بارش آن در دمای زیر صفر درجه و خطرناک ترین نوع بهمن است

- بهمن پوردی : این نوع بهمن با ایجاد حالت خفگی و مسدود کردن مجاری تنفسی باعث مرگ فرد می شود

- برف سفت خشک : برف شل خشکی که مدتی مانده و در اثر بخار ایجادشده از پایین و آب شدن برف رویی همراه است.

- برف شل خیس : برفی که سنگین و آبکی است که مشخصات آن سنگینی - نداشتن اکسیژن زیاد - بارش در دمای صفر درجه - چسبیدن به لباس و گتر و راحت گلوله شدن در دست میباشد .

لایه های برف :

- لایه پودری روی لایه یخ زده که فشرده باشد بهمن حتمی است

- لایه یخ زده و فشرده روی هم که احتمال وقوع بهمن بسیار کم است .

عوامل تاثیر گزار در برف :

در دمای کم برف یخ می زند پس هر چه دما پایین تر و هوا سردتر باشد احتمال ریزش بهمن کم تر است . باد باعث انباشته شدن برف و ریزش آن می شود پس افزایش وزش باد برابر با افزایش خطر بهمن است . در ارتفاع بالا برف آب نمی شود و حجم برف زیاد می شود پس احتمال بهمن بیشتر است . هر یک متر مکعب برف خالص ۸۰۰ کیلوگرم وزن دارد

انواع بهمن (برف):

۱- تخته ای

۲- پودری یا گرده ای

۳- آبکی یا شل آب

بهمن پودری : یک بهمن عظیم پوردی ، ممکن است فشاری از ۵ تا ۵۰ تن بر مت مربع ایجاد نماید . ابر برفی گسترش یابنده ممکن است با سرعتی افزون بر ۱۲۵ متر بر ثانیه (۲۸۰ مایل در ساعت ) سیر نموده و پیشاپیش آن یک جریان هوای نیرومند حرکت نماید .

بهمن تخته ای : این نوع بهمن روی یالها تشکیل می شود . این نوع بهمن ها نقاب ندارند . برف های شل خیس و سفت خشک تشکیل دهنده این نوع بهمن می باشند .

راه مقابله : از لحاض تئوری تنها راه مقابله با این نوع بهمن پریدن از روی آن می باشد.

بهمن آبکی یا شل آب : در موقع ریزش باعث منجمد شدن فرد می شود.

زمان و مکان سقوط

بهمن چگونه در کوهستان شکل می‌گشرد؟ در چه مناطقی از کوه‌ها، بهمن سقوط می‌کند؟ وزن بهمن و سرعت حرکت آن به چه میزان است و بالاخره چگونه می‌توان خود را از مسیر حرکت بهمن رهانید و از مهلکه نجات یافت؟ در چه جاهایی خطر بهمن وجود دارد؟

۱- شیب، یکی از عوامل بسیار مهم در سقوط بهمن است. روی شیب‌های خیلی تند (بیشتر از ۵۰ درجه) چون برف قبل از انباشته شدن به طور طبیعی به پایین سرازیر می‌شود، خطر سقوط بهمن معمولاً زیاد نیست. روی شیب‌های خیلی ملایم (کمتر از ۲۵ درجه) نیز خطر بهمن معمولاً زیاد نیست. تحقیقات بهمن‌شناسان فرانسوی نشان می‌دهد که بهمن‌های تخته‌ای، عمدتاً روی شیب‌های ۳۰ تا ۴۵ درجه است و بیشترین بهمن‌ها از روی شیب‌های ۳۵ تا ۴۰ درجه سقوط کرده است. کوهنوردان و اسکی‌بازان امریکایی اهمیت فوق‌العاده‌ای برای عامل شیب قائل هستند. هر کوهنورد یا اسکی‌باز کوه، همیشه یک شیب‌سنج کوچک در جیب دارد تا با آن میزان خطر ریزش بهمن را برآورد کند.

۲- با تند شدن شیب، ثبات لایه‌فوقانی برف کاهش یافته و خطر بهمن افزایش می‌یابد.

۳- پوشش زمین. پوشش طبیعی خاک که ارتباط بین مانتو برفی (توده برف) و خاک را برقرار می‌کند نیز البته نه به اندازه شیب، مهم است. زمین‌های صاف و صیقلی و یا بدون ستی و بلندی و شیب‌هایی که دارای بوته‌های کوچک یا چمنزار و علف هستند، بهمن‌خیز است. به عکس، شب‌های پر سنگلاخ و به ویژه با تخته‌سنگ‌های بزرگ و یا درخت و درختچه و یا بوته‌های بزرگ- مثل گون- معمولاً- برف را به خوبی نگه می‌دارند. یکنواختی شیب بسیار خطرناک است. به همین خاطر معمولاً- با خاکبرداری، لین شیب‌ها را پله‌پله می‌کنند.

چه موقع خطر بهمن زیاد می‌شود؟

باد عامل بسیار مهمی در افزایش خطر سقوط بهمن است به ویژه اگر در چند روز گذشته به شدت وزیده باشد. باد موجب تلمبار شدن برف در برخی نقاط می‌شود، ضخامت برف را افزایش می‌دهد و باعث به وجود آمدن نقاب‌های برفی در خطاراس‌ها و گردنه‌ها می‌شود. فراموش نکنیم که عبوراز شیب‌هایی که در بالایشان نقاب‌های برفی درست شده، فوق‌العاده خطرناک است. بارش برف چون وزن اضافی بر مانتو برفی می‌گذارد، ثبات آن را کاهش می‌دهد. البته سقوط بهمن پس از بارش برف، بستگی به مقدار بارش، وزن مخصوص برف و شیب کوه دارد. با این حال، به طور کلی می‌توان گفت که با ریزش ۳۰ سانتیمتر برف جدید روی شیب‌های تند (بیش از ۳۵ درجه) خطر جدی می‌شود و با ۸۰ سانتیمتر برف جدید، حتی شیب‌های متوسط هم خطرناک می‌شوند. هوای گرم و ملایم به سرعت لایه‌ها را به هم پیوند می‌دهد و در نتیجه، خطر سقوط بهمن را کاهش می‌دهد. به عکس، اگر این گرما نسبتاً زیاد باشد، خطر را افزایش می‌دهد، زیرا برف را به قطرات آب تبدیل می‌کند و لایه‌های فوقانی برف روی این قطرات می‌غلتند و به پایین سرازیر می‌شوند. بارش کمی باران نیز چسبندگی برف را افزایش می‌دهد، ولی اگر بارش از حدی بگذرد، مانتو برفی ثبات خود را از دست خواهد داد. از اواسط فروردین به بعد، در ارتفاعات ۳۰۰۰ متر به بالا، تابش خورشید مانتو برفی را- به ویژه جبهه‌های جنوبی- بی‌ثبات می‌کند و در بعد از ظهرها، بهمن‌های آبکی سرازیر می‌شود.

سرعت بهمن

سرعت بهمن برف آبکی ۵۵ تا ۷۰ کیلومتر در ساعت، سرعت بهمن برف خشک ۱۱۰ تا ۱۴۰ کیلومتر در ساعت و سرعت بهمن‌پودر ۲۲۰ تا ۲۹۰ کیلومتر در ساعت می‌باشد. همچنین، نیروی فشار حاصل از بهمن می‌تواند به ۲۰ تن برسد.

شکل‌های مختلف برف

شکل برف بستگی تام به دمای محیط دارد:

از ۱۰ تا ۵ درجه زیر صفر، سوزنی شکل، از ۵ تا ۱۰ درجه زیر صفر، استوانه‌ای، بادامی شکل.

از ۱۰ تا ۱۳ درجه زیر صفر، پهن، بادامی شکل، از ۱۳ تا ۱۷ درجه زیر صفر، شش گوش، از ۱۸ تا ۲۵ درجه زیر صفر، استوانه‌ای پهن. شکل برف از این لحاظ مهم است که میزان چسبندگی و قدرت اتصال مانتو برف (توده برف) را تعیین می‌کند و در نتیجه احتمال ریزش بهمن را کاهش یا افزایش می‌دهد.

وزن برف

شخص مدفون زیر بهمن تحت فشاری است که وزن و ارتفاع بهمن بر او وارد می‌کند. وزن یک متر مکعب برف بستگی به مقدار آب موجود در آن دارد.

برف تازه

برف‌پودر، ۳۰ تا ۶۰ کیلوگرم

برف فشرده سبک، ۱۰۰ تا ۲۰۰ کیلوگرم

برف کهنه

برف شناور، ۲۰۰ تا ۳۰۰ کیلوگرم

برف خشک نشست کرده، ۳۰۰ تا ۴۰۰ کیلوگرم

برف آبدار نشست کرده، ۴۰۰ تا ۴۵۰ کیلوگرم

برف زیرین خشک، ۴۰۰ تا ۷۰۰ کیلوگرم

برف زیرین آبدار، ۶۰۰ تا ۸۰۰ کیلوگرم

با استفاده از آمار، کسانی که دچار بهمن شده‌اند، تعیین کرده‌اند که با گذشت زمان احتمال زنده ماندن بهمن‌زده چقدر است. شخص مدفون در زیر یک متر برف با گذشت زمان شانس زنده ماندنش به سرعت کاهش می‌یابد. به طور کلی می‌توان گفت که با گذشتن هر یک ساعت، شانس زنده ماندن نصف می‌شود. در ساعت اول، شانس زنده ماندن بهمن‌زده حدود ۴۵ درجه است. در ساعت دوم شانس او به ۲۸ درصد، در ساعت سوم به ۱۸ درصد و در ساعت چهارم به ۱۰ درصد کاهش می‌یابد. به عبارت دیگر، از ساعت چهارم به بعد، تنها یک نفر از ۱۰ نفر را می‌توان از زیر بهمن زنده خارج کرد. در ضمن این نکته نیز قابل ذکر است که از همان لحظات اول در اثر ضربه و فشار بهمن و اصابت به صخره و سقوط از بلندی و از این قبیل صدمات، جان خود را از دست می‌دهند. بهمن‌زده هر قدر در عمق کمتری مدفون شده باشد، شانس بیشتری برای زنده ماندن دادر. به همین خاطر است که توصیه می‌کنند با شنا یا پرش کردن، سعی کنیم روی سطح بهمن باقی بمانیم. همان طور که نمودار نشان می‌دهد، در عمق کمتر از ۵۰ سانتیمتر، شانس زنده ماندن به کمتر از ۱۰ درصد می‌رسد

عوامل تشکیل دهنده بهمن :

۱- برف شامل خود برف و بستر زیر برف می باشد . به عبارتی حجم ؛ جنس و لایه های برف

۲- باد ( هم در ایجاد بهمن و هم در ریزش بهمن موثر است )

۳- شیب کوه

حجم برف :

اگر حجم برف تازه بین ?? تا ?? سانتیمتر باشد احتمال ریزش بهمن کم است .

اگر حجم برف تازه بین ?? تا ?? سانتیمتر باشد احتمال ریزش وجود دارد !.

اگر حجم برف تازه بیش از ?? سانتیمتر باشد ریزش بهمن حتمی است

شیب بستر :

در شیب ?? تا ?? درجه احتمال بهمن زیاد است و در شیب های بیشتر و کمتر از این مقدار احتمال ریزش بهمن بسیار کم است . بیشترین بهمن ها در شیب ?? تا ?? درجه رخ داده است . همچنین در شیب های محدب خطر بیشتر از شیب های مقعر یا فرو رفته است . در شیب محدب سرعت بهمن هر لحظه بیشتر می شود و در شیب مقعر بالعکس

وضعیت بستر :

اگر بستر زیر برف یکنواخت باشد احتمال ریزش بهمن زیاد می شود و هر چه یکنواختی آن کمتر باشد و موانعی مانند سنگ و بوته و درخت در آن باشد احتمال ریزش بهمن کم می شود .

باد :

چون کشور ما در نیمکره شمالی هست مسیر با از جنوب به شمال می باشد از این رو مسیر های جنوبی اغلب برای صعود مناسب ترند .

- پوشش زیر بهمن : شن اسکی - چمن - یخ

- آفتاب

- عمق برف

دهلیزها یا قیف ها (جاهایی که دره تنگ می شود)

عوامل بازدارنده از بهمن :

۱- درخت ها و درختچه ها ( بهترین عامل جلوگیری کننده از بهمن می باشد )

۲- سنگ ها

۳- دره های کم شیب و باز

نکته :بوته ها عامل بازدارنده نیستند

شناخت بهمن :

با پاگذاشتن بر روی برف می توان بهمن را شناخت.

با پا گذاشتن بر روی برف برف یا فرو می رود و یا نمی رود.اگر پا در برف فرو نرود برف یخی است و اگر پا فرو برود می توان تشخیص داد که برف چند لایه است.( اگر بیشتر از یک لایه باشد خطرناک است )

اگر هنگام فرو رفتن پا ، پا سر بخورد مسیر بسیار خطرناک است.

عبور از بهمن :

- بهترین راه عبور از بهمن این است که بهمن را به طرف بالا صعود کنیم نه عرضی . و در صورتی که مجبور شدیم عرضی بهمن را رد کنیم.

- بستن نخ بهمن

- برای عبور از بهمن حمایت قرار نمی دهیم ( یعنی نباید فرد را با طناب یا وسیله دیگری حمایت کرد ) چرا که ممکن است بهمن فرد را تکه تکه کند.

- در هنگام عبور از بهمن ( بریدن بهمن ) باید تک تک گذشت و بدون عجله و با فاصله زیاد .( بین فواصلی که پا در برف فرو می رود نباید نفر بعد پا یا باتوم در برف فرو کند.).

– هنگام عبور از بهمن گرم ترین لباس های خود را بپوشید.

– شنای قورباغه در برف در صورت ریزش بهمن ( از لحاظ تئوری ).

– کوله پشتی را به سمت شیب و فقط یک بند آن را روی شانه می اندازیم ( کمری ، سنه بند و یا قسمت های نگه دارنده و فیکس کننده کوله را از بدن باید جدا کرد تا در صورت سقوط بهمن به توان به راحتی کوله را رها کرد ).

– حرکت به سمت عوامل بازدارنده ( مثل سنگ ها ، درختچه ها و سایر عواملی که از زیر برف بیرون زده

– هنگام عبور از بهمن نباید صحبت کرد.

– اگر جاپای نفر قبلی خیلی عمیق است برای پر کردن جاپا از برف های همان قسمت استفاده شود.

– اگر مجبور به رد شدن از بهمن نیستیم از آن عبور نکنیم.

– انتهای طناب نفر اول را نفر دوم برای پیدا کردن همدیگر بگیرند .

– از مسیر های شناخته شده عبور کنید.

– عبور بصورت انفرادی .

– تا حد امکان از بالای محدوده بهمن و نزدیک به تاج بهمن عبور کنیم تا حجم برف کمتری بالای سرمان باشد .

نکاتی که اطرافیان باید به آن توجه کنند :

– دنبال کردن مسیری که فرد بهمن زده طی می کند با چشم تا زمان پایان بهمن .

– پیدا کردن نخ بهمن و وسایل فرد . گشتن نواحی پایین تر از محل شروع بهمن و حرکت فرد .

– در صورت امکان استفاده از سوند ( میله فلزی و باریک و بلند که داخل برف فرو می رود تا فرد را پیدا کنند ) . محدوده بهمن : معمولاً به دور از یال ها و خط الراس ها است و بیشتر بطرف مرکز خط القعرها کوه است یعنی فرو رفتگی بین دو یال و زیر خط الراس . و از بالا به پایین شامل سه بخش تاج بهمن – مسیر بهمن و انتهای بهمن می باشد .

سقوط بهمن :

– اگر برف شل یا پودری بود باید از بهمن فرار کرد و جلوی دهان را پوشاند.

– نیم متر زیر برف همه جا تاریک است .

تشخیص بالا و پایین :

چون زیر برف همه جا تاریک است و ممکن است که در اثر سقوط بهمن در زیر برف نتوان تشخی داد که بالا کدام سمت است و برای بیرون آمدن باید به چه سمتی تلاش کرد.

۱– بیرون انداختن آب دهان

۲– ادرار ( ادرار باعث می شود که هنگام جستجو مصدوم سگ ها راحت تر مصدوم را پیدا کنند )

نخ بهمن :

نخ بهمن طناب ۳ میلی متر ی به رنگ قرمز و به طول ۱۵ تا ۵۰ متر است که بر روی پوسته آن فلشی در یک جهت وجود دارد. نخ بهمن را باید طوری به بدن ، صندلی و .. وصل کرد که جهت فلش آن به سمت فرد باشد و ادامه نخ بهمن را طوری روی زمین می اندازیم که بر روی زمین کشیده شود. حال اگر بهمن سقوط کند ، گروه امداد با پیدا کردن نخ بهمن و دنبال کردن فلش به مصدوم می رسند. Pieps (پیپس) این دستگاه در سال ۱۹۷۳ به بازار آمد و می توان آن را بهترین وسیله امدادی برای پیدا کردن محل اختفای فرد بهمن زده دانست . پیپس یک دستگاه کوچک الکترونیکی پیرنده و فرستنده است. فردی که قرار است از بهمن عبور کند با فشار دادن دکمه دستگاه آن را به وضعیت فرستنده و دیگران بر روی وضعیت گیرنده قرار می دهند. پیپش دارای یک گنشی می باشد که برای شنیدن سیگنالهای فرستاده شده از سوی فرستنده به کار می رود. فراموش نکنید که پیپس را نبایستی در کوله پشتی قرار داد بلکه باید آن را به گردن آویخت.

کمک های اولیه در بهمن برف

بهمن، زمان نمی شناسد اگر مجبور به عبور از شیب های برفگیر هستید حتی المقدور از روی یال بادگیر عبور کنید. در شیب های شمالی– جنوبی به دلیل سفتی برف، ریزش بهمن چندان محتمل نخواهد بود. به کمک چوبدستی برای امتحان، سطح سخت روی برف را شکافته و سختی یا شلی آن را متوجه می شویم. در صورت بروز سستی در برف بهتر است شیب را دور بزنید. یک گروه طبیعت گرد یا کوهنورد که وارد کوهستان و مناطق برفگیر می شود حتما باید در کوله خود وسایل ضروری جهت نجات خود به همراه داشته باشد؛ طناب بهمن که طنابی با رنگ هایی تند و زنده به طول شش متر است. این طناب را باید به خود بسته و در برف حرکت کنید تا در صورتی که در زیر بهمن گرفتار شدید بخشی از طناب که از برف بیرون مانده، باعث نجات شما شود. بی پرBeeper وسیله کوچکی است که درون لباس جای می گیرد و علائم رادیویی پخش می کند.

این امواج توسط بی پرهای دیگر قابل دریافت است و می تواند جای شما را به اطلاع بقیه گروه یا افرادی که از آن محل عبور می کنند نشان دهد. جعبه کمک های اولیه که در صورت بروز صدمات احتمالی از نارسایی های حاد جسمی شما جلوگیری می کند، بیل لبه دار که بتوان به کمک آن حجم قابل توجهی از برف را جابه جا کرد و یک چوبدستی که عمق برف و شلی و سفتی آن را بتوان تخمین زد . در صورتی که دچار بهمن شدید سعی کنید به حالت شنا خود را روی سطح برف نگهدارید. با کاهش سرعت بهمن به کمک یک دست از سرخود محافظت کنید و با دست دیگر به حرکت شنا مانند خود ادامه دهید تا کمک از راه برسد. نزدیک ترین کوه های مشرف به شهرمان که سفید می شود، روزشماری می کنیم برای تعطیلات آخر هفته. چوب اسکی و تیوپ پرباد و لاستیک و خلاصه هر چیزی که دم دستمان بیاید و به نظر برسد که به درد سر خوردن روی برف می خورد را عقب ماشین می گذاریم و به سمت پربرف ترین و پرشیب ترین کوه هایی که می شناسیم حرکت می کنیم. این برنامه هر زمستان است، اما با بارش برف علاوه بر برنامه برف بازی و اسکی، یک چیز دیگر هم هر سال تکرار می شود که البته چندان هم خوشایند نیست و اتفاقا خیلی هم ما را متاثر می کند، ولی هیچ وقت فکرش را هم نمی کنیم که ممکن است روزی گریبان ما را هم بگیرد؛ آن هم خبر گرفتار شدن اسکی بازان یا حتی مردم عادی در دام بهمن و کشته شدن آنهاست. بهمن هر ساله با فرود گاه وبی گاهش جان ده ها انسان کمی بی مبالات را می گیرد؛ حالا چه از نوع حرفه ای و چه آماتور. به قول یکی از دوستان حوادث نویس با یک بی احتیاطی یا حتی بی اطلاعی، تیتر یک صفحه حوادث می شوند.

بنابراین بد نیست اگر می خواهید آخر هفته برفی تان را به خیر و خوشی به پایان ببرید و عکس های یادگاری اش را ظاهر و چاپ کنید بد نیست قبل از بستن بار سفر حداقل کمی اطلاعات درباره برف و بهمن کسب کنید. برف به رغم ظاهر ساده و دلربایش، سیستمی بسیار پیچیده و خطرآفرین دارد. برف بنابر شرایط شکل گیری و بارش می تواند شکل، ساختار و انباشت متفاوتی داشته باشد. گاهی برفی که در یک طرف صخره دیده می شود با برفی که در طرف دیگر صخره باریده است، کاملا متفاوت است، حتی جنس لایه های برفی که در یک نقطه وجود دارد هم با یکدیگر تفاوت دارد. درست است که برف در همه جای دنیا از تبلور مولکول های آب به وجود می آید، ولی شرایط محیطی و محلی، نقش تعیین کننده ای در جنس برف دارد، مثلاً لایه نازکی که گاه ضخامت آن به چند میلی متر می رسد؛ لایه ای متشکل از بلورهای یخ که یا در اثر یخ زدن شبنم در سطح زمین به وجود آمده یا ناشی از بارش برفی است که همراه با باد و توفان شدید فرود آمده است و فرصت انباشت پیدا نکرده.

لایه ای صیقلی که زیر نور ماه و خورشید، بسیار زیبا می درخشد، اما همین زیبایی در شرایطی که بستر بارشی مداوم و آرام را تشکیل دهد به راحتی می تواند اسکی بازان را به کام مرگ بکشاند. بستری صیقلی با برفی پوک که خیلی زودهم به حجمی بالا می رسد و با کوچک ترین تحریک به سمت پایین سرازیر می شود. اتفاقا اسکی بازها هم معمولا برف های سبک را به دلیل حرکت راحت تر برای اسکی برمی گزینند، اما غافل از اینکه اسکی باز در حال عبور از منطقه بهمن گیر است و بر اثر فشار بدنش حجم عظیمی از برف شکسته شده و شروع به ریزش می کند، به همین سادگی بهمن حجمی به حرکت درمی آید. حال اینکه عواقب این بی احتیاطی جان چند نفر را به خطر می اندازد یا حتی می گیرد، بماند. یک بهمن بزرگ توده ای متشکل از حداقل ۱۰۰ هزار تن برف، گل و سنگ است که با سرعتی در حدود ۲۰۰ کیلومتر بر ساعت جابه جا می شود. با توجه به چنین سرعتی درست است که پوشش درختی انبوه و گسترده تا حدودی می تواند سرعتش را کم کند، اما درختان تک در برابر این توده های برفی مثل چوب کبریت هستند و نمی توانند به شما هیچ گونه دلگرمی بدهند، حتی در برابر چنین بهمنی ورقه های فولاد هم خم می شوند، چه برسد به درخت. هر ساله با توجه به کوهستانی بودن سطح زیادی از کشورمان، بیش از چندین هزار بهمن کوچک و بزرگ در مناطق کوهستانی ریزش می کند، اما صرفا آن تعداد از بهمن هایی مورد توجه قرار می گیرند که یا در مسیر جاده اصلی کشور فرو ریزند یا در پیست های اسکی و مناطق معمول کوهنوردی و البته تعدادی کشته هم دربر داشته باشند. البته ساختمان های روستایی ایران به دلیل تجربه به نحوی مستقر شده اند که به ندرت در معرض سقوط بهمن قرار می گیرند، اما در نقاطی که ساخت و سازها بدون توجه به شرایط طبیعی و توپوگرافی مناطق صورت می گیرد، شاهد سقوط بهمن و تخریب مناطق مسکونی بوده ایم، مثل سقوط بهمن در جاده چالوس و تخریب تعداد زیادی ویلا در منطقه سیاه بیشه.

از عوامل دیگری که ممکن است توده های یکپارچه و بزرگ برف را به حرکت درآورد، بارش حجم عظیم برف بعد از بارش باران و تابش آفتاب بعد از انباشت برف است. این فرآیند، بستر توده برف را لغزنده و حرکت آن را بسیار آسان می کند و حتی گاهی بدون هیچ تحریک یکدفعه سرازیر می شود. یک نکته مهم دیگر آنکه در تعطیلات آخر هفته برفی از کاربرد بیجا و حتی به جای سیگارت، ترقه، نارنجک و... هم برحذر باشید. صوت، یکی از عوامل شایعی است که برف را به حرکت تحریک می کند، حتی بوق زدن هم می تواند در مناطق بهمن گیر خطرآفرین باشد، چه برسد به صداهایی با فرکانس های بالا. اما حالا چطور مناطق بهمن گیر را از مناطق بی خطر تشخیص بدهیم؟ سه فاکتور مهم در ایجاد مناطق با قابلیت جاری کردن توده های بهمن نقش اصلی را ایفا می کنند: شیب، ارتفاع و جهت. شیب: اگر برف از آب اشباع شده و سنگین باشد، در شیب خیلی کم هم احتمال وقوع بهمن وجود دارد. در کشور ژاپن در پیست مبتدی ها با شیب ۱۰ درجه چنان بهمن مهیبی به وقوع پیوست که جان هفت اسکی باز را گرفت و تعداد زیادی از آنها را مجروح کرد. این برف مایع، مثل سیل حرکت می کند، اما شیب طبیعی ریزش بهمن برای برف پودر حدود ۲۲ درجه است. برف پودر خشک ندرتا در شیب های بین ۲۵–۲۲ درجه سقوط می کند. کمترین شیب بهمن خیز??درجه است، اما در شیب ۴۵–۳۰ درجه هم تناوب سقوط بهمن به شدت افزایش پیدا می کند. ارتفاع: کوه باید آنقدر مرتفع باشد تا برف زمستانی روی آن فرصت انباشته شدن پیدا کند. افزایش ارتفاع باعث کاهش درجه حرارت می شود.

هرچه هوا سردتر باشد برف بیشتر و طولانی تر باقی می ماند. اگر کوه بلندتر از خط رویش درخت باشد، احتمال سقوط بهمن بیشتر است. خط رویش جنگل در هر کوهستانی متفاوت است. مثلاً در یک کوه مشخص خط رویش در جبهه های جنوبی به دلیل دریافت نور بیشتر خورشید، بالاتر از جبهه شمالی همین کوه است. اما ارتفاع میانگین حد رویش درخت در ارتفاعات ایران حدود ۳هزارمتر تخمین زده شده است. جهت سقوط: البته بهمن اصولا جهت نمی شناسد و در تمام جهات شمال، جنوب، شرق و غرب احتمال سقوط دارد. ولی تعداد دفعات سقوط معمولا در جبهه های رو به شمال، شمال شرق و شرق بیشتر از بقیه جهات است. زاویه تابشی آفتاب زمستانه در نیم کره شمالی باعث می شود جبهه های جنوبی حرارت بیشتری را نسبت به جبهه های شمالی جذب کند . اکثر پیست های اسکی رو به شمال ساخته می شوند تا از پوشش برف طولانی استفاده کنند. بادها و توفان ها در عرض های

جغرافیایی میانه معمولا از غرب به شرق می وزند و به این ترتیب برف ها را جارو کرده و روی جبهه هایی که بادگیر نیستند انباشته می کنند و در نتیجه این فعل و انفعال دائمی در جبهه های شمالی تا شرقی، بهمن های بیشتری را سبب می شوند. در نتیجه باتوجه به توضیحاتی که داده شد، هرچند که یک لایه برف تازه و پودری بهترین شرایط را برای اسکی فراهم می کند، اما به لحاظ ریزش بهمن، بسیار می تواند خطرناک باشد. در مواجهه با برف، تمام حواستان را به کار بگیرید. با شنیدن کوچکترین صدایی که حکایت از نشست برف دارد منطقه را ترک کنید. در منطقه ای که حتی یک بار بهمن در آن به وقوع پیوسته، همیشه احتمال سقوط دوباره آن وجود دارد و نکته آخر را به خاطر داشته باشید؛ برای نجات کسی که زیر بهمن مدفون شده فقط ۳۰دقیقه فرصت دارید وقت را از دست ندهید.

## کمک های اولیه عمومی

تهیه کننده : سید محمد هادی میر مطلبی

منبع : راسخون

۱)سوختگی ها

سوختگی های حرارتی

پیشگیری از بسیاری از سوختگی ها آسان است مثلاً اجازه ندهیم بچه های کوچک با آتش بازی کنند و یا کبریت یا چراغ را از دسترس بچه ها دور نگه داریم و یا حتی دسته ماهیتابه را به گونه ای روی گاز قرار دهیم که با برخورد اشخاص واژگون نشود و یا اجازه ندهیم کودکان در آشپزخانه بازی کنند.سوختگی های جزئی تاول ایجاد نمی کنند برای تسکین درد و کاهش آسیب، قسمت سوخته شده ی بدن را فوراً در آب سرد قرار دهید. استفاده از وازلین، پماد یا روغن اصلاً توجیه نمی شود و آب سرد کاملاً کافی است. سعی کنید از دستگیره های بند دار استفاده نکنید و خلاصه اینکه مسائل ایمنی را برای جلوگیری از سوختگی در نظر داشته باشید. اگر در محل سوختگی تاول ایجاد شده، تاول را دستکاری نکنید. بهتر است محل سوختگی را با آب کاملاً شسته و با گاز استریل محل سوختگی را پوشیده نگه دارید. سوختگی ها ممکن است بر اثر حرارت، الکتریسیته و مواد شیمیایی ایجاد شوند. در زمان ایجاد سوختگی چون سطح دفاعی بدن آسیب می بیند و سیستم ایمنی بدن تضعیف می شود احتمال عفونت بالاست. در سوختگی هایی که بیشتر از ۵ ?/سانتی متر بدن را فرا می گیرند و یا بر اثر الکتریسیته ایجاد شده اند و یا ?? کل بدن را در بر می گیردند نیاز به مراقبتهای پزشکی دارند

سوختگی ها بر اثر عمق سه دسته هستند:

سوختگی های سطحی

- سوختگی های متوسط

- سوختگی های عمیق

در سوختگی های سطحی فقط لایه های سطحی پوست آسیب می بینند و علائم آن این است که بیمار درد شدید دارد، تورم و قرمزی در ناحیه سوختگی دیده می شود. اگر این سوختگی ها به خوبی مراقبت شوند چند روزه بهبود یافته و هیچ آثاری هم از خود به جا نمی گذارند. سوختگی های متوسط لایه های عمیق تری از پوست را درگیر می کنند و همراه تاول هستند و از آنجائیکه احتمال عفونت در این نوع سوختگی بیشتر است مراقبتهای پزشکی باید با دقت بیشتری صورت گیرد. سوختگی های عمقی سطح زیادی از پوست را از لحاظ عمقی درگیر می کنند. در این سوختگی ها معمولاً سطح پوست سفید رنگ می شود و به خاطر آسیب جدی عصبها که در اعماق پوست واقع شده اند، این سوختگی ها معمولاً درد ندارند و ناحیه سوخته بی حس است. این نوع از سوختگی ها احتیاج فوری به مراقبتهای پزشکی دارد.

اقداماتی که در زمان ایجاد سوختگی می توانیم انجام دهیم:

در سوختگی های سطحی سطح را با آب سرد به مدت? ۰ دقیقه بشوئیم تا درد و التهابکاهش پیدا کند و اگر آب سرد در دسترس نبود از هر مایع خنک دیگری مثل شیر نیز می توانیم استفاده کنیم. بعد از آن باید وسایلی مانند ساعت، انگشتر، کمربند و هر چیزی که به سطح سوخته فشار می آورد را خارج کنیم چون بعد از مدتی ناحیه سوخته ورم می کند و خارج کردن این اشیاء مشکل می شود. به هیچ وجه نباید سطح سوخته را دستکاری و یا از پمادی برای سطح سوخته استفاده کنیم. بعد از شستشوی ناحیه سوخته آن را با یک پارچه تمیز و استریل پانسمان می کنیم و اگر احتمال عفونت در روزهای بعدی زیاد بود آن را به پزشک ارجاع می دهیم.

در مورد سوختگی های شدید ممکن است فرد در حال شعله ور شدن آتش دچار سوختگی شده باشد یعنی آتش تمام لباس و اعضای فرد را در بر گرفته باشد. برای اینکار باید مصدوم را آرام کرده و از او بخواهیم بی حرکت بماند زیرا تماسش با هوا باعث شعله ورتر شدن مصدوم می شود. مصدوم را با پتو یا پرده می پوشانیم و آتش را خاموش می کنیم. سپس عضو سوخته را با آب خنک شستشو می دهیم تا کاملاً التهاب و سوزش آن بیفتد و اقدامات اولیه ذکر شده را انجام می دهیم.

در هنگام کمک به افرادی که دچار سوختگی شده اند این موارد را به خاطر بسپارید:

- ?استفاده از آب سرد به مدت? ۰ دقیقه

- ?ضد عفونی نگهداشتن محل سوختگی

سوختگی شیمیایی

مواد شیمیایی وجود دارند که برای پوست سوزش آور هستند و باعث سوختگی در سطح پوست بخصوص در چشمها می شوند. البته مواد غلیایی و شیمیایی بسیار قوی، بیشتر در موارد صنعتی استفاده می شوند ولی ممکن است بسیاری از مواد شیمیایی که ما در طول روز با آنها سر و کار داریم سوزاننده باشند. مثل رنگ برها، مواد پاک کننده و صابون. مواد شیمیایی که باعث سوختگی در سطح پوست می شوند می توانند علائمی را ایجاد کنند مثل تورم، قرمزی، سوزش و ایجاد تاول در سطح پوست. اگر به چنین موردی از سوختگی در منزل برخورد کردیم باید بلافاصله عضو سوخته را زیر آب سرد بگیریم و باید مطمئن شویم که جریان آب، ماده شیمیایی را بطور کامل از سطح پوست پاک می کند چون در غیر اینصورت آب می تواند باعث پخش مواد شیمیایی در سطح پوست شده و سوختگی را گسترش دهد. بعد از این اقدام یک پانسمان با پارچه استریل یا بدون پرز انجام می دهیم. سطح سوخته را نباید دستکاری کرده و یا از پماد، لوسیون و یا هر ماده دیگری برای سطح سوخته استفاده کنیم. اگر سوختگی وسیع و یا احتمال عفونت زیاد است مصدوم را به یک مرکز درمانی ارجاع می دهیم. ممکن است مواد شیمیایی جامد یا مایع وارد چشم شده و باعث آسیب جدی به چشمها شوند. چشمی که با مواد شیمیایی تماس پیدا کرده معمولاً بسیار قرمز، ملتهب و دردناک است و اشک ریزی بسیار زیادی دارد و ممکن است چشم مانند زمان پس از مواجهه با نور خود به خود بسته شود. اولین اقدام در مواجهه با چنین مصدومی این است که بالافاصله سر مصدوم را بصورت کج زیر شیر آب بگیریم و آب سرد را وارد چشم مصدوم کنیم، بطوریکه از یک گوشه وارد و از گوشه دیگر خارج شود و تمام سطح چشم را شستشو دهد ولی اگر این امکان وجود ندارد با یک شیشه آب تمیز سطح چشمها را بشوئیم . بعد از آن از بیمار خواهش کنیم که به هیچ وجه چشمها را نمالد زیرا مالیدن، باعث می شود ماده شیمیایی در سطح چشم پخش شده و آسیب چشم بیشتر شود. بعد از شستشو یک باند استریل چشم، روی چشم بیمار قرار می دهیم و بیمار را سریعاً به یک مرکز فوریتهای پزشکی ارجاع می دهیم.

۲)مسمومیت ها

هر ساله میلیونها نفر در سراسر جهان دچار مسمومیت می شومند. سم به موادی گفته می شود که با ورود آن به بدن فرد، سلامت او را به خطر می اندازد. در هنگام کمک به افراد مسموم توجه فوری و سرعت عمل بسیار مهم است. زیرا با هر لحظه تردید میزان بیشتری سم وارد خون فرد شده و خطر مرگ را افزایش می دهد.

همیشه باید به خاطر داشت که سم آفات نباتی، داروها و نفت را در جای مشخصی دور از دسترس افراد نگه داشت.

اصولاً ـ مواد غذایی اگر به صورت غیر بهداشتی و ناصحیح نگه داری شوند، می توانند منبع بسیار خوبی برای رشد میکروبها و باکتریهای آسیب رسان باشند. از جمله میکروبهایی که می توانند داخل مواد غذایی رشد کنند، استاکلوف کلئوس یا استاکلوف طلایی است که در داخل مواد غذایی سم ایجاد می کند و این سم می تواند باعث مسمومیت برای فردی شود که این غذا را مصرف کرده است. یکی دیگر از این میکروبها که می توانند در مواد غذایی رشد کنند و آسیب رسان باشند سالمونلا است. علائم مسمومیت با استاکلوف کلئوس بسیار سریع ظاهر می شود. حدوداً ?- ? ساعت بعد از مصرف مواد غذایی مسموم، فرد دچار تهوع، دل درد، استفراغ و حتی اسهال می شود. در مواردی که میزان سمّ خورده شده زیاد باشد ممکن است علائم شوک در فرد مسموم ایجاد شود. این علائم بصورت اختلال هوشیاری، افزایش ضربان نبض و کاهش فشار خون است. معمولاً مدت زمان بروزعلائم مسمومیت با میکروب سالموتلا طولانی تر است و ظرف ?-? روز بعد از مصرف ماده غذایی ممکن است ظاهر شود. علائم ممکن است بصورت ایجاد تب، تهوع، دل درد، اسهال و خیلی به ندرت علائم شوک باشد. در برخورد با افرادی که با مواد غذایی مسموم شده اند ما اقدامات زیادی نمی توانیم انجام دهیم جز اینکه آنها را وادار به استراحت کرده و از مایعات فراوان استفاده کنیم و اگر مسمومیت خیلی شدید است آنها را سریعاً به بیمارستان برسانیم. میکروب دیگری وجود دارد که در مواد غذایی رشد می کند و می توانند بسیار خطرناک باشد. این سم بسیار کشنده است و معمولاً در غذاهای کنسرو شده ایجاد می شود و در این نوع غذاها این میکروب به سرعت رشد می کند و سم آزاد می کند.

همچنین در بچه های زیر یکسال خوردن عسل می تواند این بیماری را ایجاد کند. این میکروب در داخل عسل هم می تواند رشد کند. علائم این میکروب بصورت فلج است زیرا روی سلسله اعصاب مرکزی اثر می گذارد و فرد را با خشکی دهان، یبوست، تهوع، اختلال در بلع مواجه می کند و به تدریج که فلج به طرف پایین می رود اختلالات تنفسی هم ایجاد می شود که بسیار خطرناک است و منجر به خفگی می شود. ما اقدامات زیادی برای این بیماران نمی توانیم انجام بدهیم. این بیماران باید سریعاً به بیمارستان انتقال داده شوند تا مراقبتهای پزشکی برای آنها انجام گیرد و برای تشخیص حتماً باید بقایای غذای خورده شده به آزمایشگاه انتقال داده شود. برای شستشوی معده ی بیمار بهتر است از کمی آب ولرم با کمی پرمنگنات استفاده کنیم مثلاً در یک سطل? ۰ لیتری آب? ۰ گرم یا یک قاشق پرمنگنات کافی است. یعنی یک در? ۰۰۰.

برای کمک به افراد مسموم با غذا توجه به این نکات ضروریست:

- دانستن عامل مسمومیت

- برگرداندن هر چه سریعتر غذای مسموم

- گرم نگهداشتن بیمار

- رساندن بیمار به مراکز درمانی

۳)خونریزی

خونریزی یکی از مهمترین مسائل در ایجاد مرگ و میر است و کنترل خونریزی می تواند نقش مهمی در جلوگیری از مرگ و میر مصدوم داشته باشد. در افراد عادی اگر ۵۰۰ سی سی تا نیم لیتر خون از دست بدهند ممکن است تغییر محسوسی در عملکرد بدن ایجاد نشود ولی اگر این خونریزی به ۵/۱ لیتر برسد و نزدیک به ۳/۱ حجم خون را در برگیرد، این یک شرایط بحرانی را ایجاد می

کنـد و نیاز به اقـداماتی دارد و سـریعاً بایـد جلو هـدر رفتن خون را گرفت. در مواقع مواجه شـدن با فردی که دچار خونریزی است یکسـری علائم و نشانه هایی وجود دارد که به ما کمک می کنـد تا متوجه شویم که شـرایط خونریزی فرد در چه وضـعیتی است و بتوانیم میزان خونریزی فرد را ارزیـابی کنیم و کثرت این خونریزی را مشـخص کنیم. اولین مسـئله این است که صورت و لبها ممکن است رنـگ پریـده شونـد. معمولاً ـ وقتی به پوست این افراد دست بزنیم سـرد و مرطوب است و دلیل آن هم این است که عروقی که خون رسانی را به پوست انجام می دهنـد در مواقع حیاتی بـدن یک واکنشـی دارنـد که سـعی می کننـد خونی را که جریان پیدا می کنـد، به اندام حیاتی سوق دهند. بنابراین خون کمتری به سطح پوست می آید و ما با یک پوست سرد و مرطوب مواجه می شویم. معمولاً نبض این افراد تنـد، ولی ضـعیف است و این به خاطر این است که جریان خون در بـدن فرد کاهش پیدا کرده است. علامت بعـدی این است که زمانی که خون رسانی به مغز کاهش پیـدا می کند، یکسـری علائم مغزی قابل رؤیت است. این علائم می تواند بصورت اختلال حواس، سرگیجه، اختلال در دید و ضعف است. در عین حال که این علائم دیده می شود ممکن است فرد مصدوم را دچار اضطراب کند. همچنین مصدوم ممکن است احساس تشنگی و عطش کند که می تواند این عطش هم به آب باشد و هم به هوا. معمولاً تنفس فرد تند می شود چون وقتی حجم خون کاهش پیدا کرد، اکسیژن خون کم می شود و فرد سعی می کند با تنفس بیشتر این کمبود اکسـیژن را جبران کنـد. اقدام اولیه در مواجهه با فردی که دچار خونریزی شده و این علائم در او ظاهر گشـته، این است که جریان خون را به طرف عضوی که در حال خونریزی است، کاهش دهیم.

که این کار را با دو روش می توانیم انجام دهیم:

- با ایجاد فشار
- قرار دادن عضو آسیب دیده بالاتر از سطح بدن.

فشـار می توانـد به صورت مسـتقیم یـا غیر مسـتقیم باشـد. فشـار مسـتقیم به این صورت است که بـا یـک پارچه تمیز و هر چه که در دسترس است، فشـار مسـتقیم به محـل خونریزی بیـاوریم. زمانی که فشار مسـتقیم به محل خونریزی وارد می کنیم، معمولاً رگ پاره شـده مسـدود می شود و جریـان خون به آن نـاحیه کـاهش پیـدا می کنـد و خون در آن نـاحیه منعقـد می شود. بایـد بر روی سـطح خـونریزی پـارچه گـذاشت و در صـورت ادامه یـافتن خـونریزی نیـازی به برداشـتن آن نیست، بلکه بایـد بر روی آن دوبـاره پـارچه بگذاریم و با باند ببندیم و قبل از رسیدن بیمار به پزشک، نباید باند برداشته شود. فشار مستقیم می تواند بین؟ ۵-۵ دقیقه ادامه داشته باشـد. در زخم هـایی که بطور معمول ایجـاد می شود این فشار می توانـد خونریزی را قطع کنـد. اگر با فشار مسـتقیم خونریزی قطع نشـد، اقـدام به فشـار غیر مسـتقیم می کنیم و بر روی عروقی که در حـال خونریزی هسـتند و بیشتر هم در خونریزیهـای شـریانی و یا خونریزیهـایی که سرخرگ دچـار پـارگی شـده است، فشـار وارد می کنیم. ولی بایـد توجه کرد فشار به شـریان اصلی، چون خون رسانی را به کل عضو قطع می کند نباید زیاد ادامه یابد. بلکه باید متناوباً این فشار اعمال شود تا خونریزی قطع شود. آخرین کمکی که هر فرد می تواند به فرد مصدوم بکند اسـتفاده از شـریان بند است. شریان بند نواری پهن است که به فاصله ۴ انگشت بالای زخم بسته می شود و با یک چوب پیچیده می گردد تا شل و سفت کردن آن آسان باشد و رگ اصلی را که دچار خونریزی شده مسدود کند. چون استفاده از شریان بند ممکن است خطراتی را هم برای مجروح به همراه داشته باشد توجه به چند نکته بسیار مهم و اساسی است:

۱-نوار شریان بند نباید نازک و برنده باشد. بلکه باید پهن و نرم باشد مثل جوراب بلند.

- ؟محل بستن شریان بند بهتر است زیر بغل یا کشاله ران و از روی لباس باشد.

- ؟زیر محل بستن شریان بند با دستمال پوشیده شود تا به پوست آسیب نرسد.

۴- تـا زمـانیکه مجروح به پزشک یا مراکز درمانی انتقال می یابـد، بایـد شـریان بنـد هر؟ ۰ دقیقه یکبـار رهـا شود تا خون در عضـو مجروح جریان یابد و همواره نبض در زیر آن احساس گردد.

۵- بهتر است سـاعت بسـتن شـریان بنـد را روی بانـد یـادداشت کنیم. اگر توقف جریان خون بیش از؟ ۵دقیقه ادامه داشـته باشد، به اعصاب و شریانهای درد آسیب وارد شده و بافتها در اثر نرسیدن اکسیژن آسیب می بینند. پس رها کردن شریان بند هر ۱۰ دقیقه، به بافتها اجازه می دهد که از اکسیژن و مواد غذایی موجود در خون استفاده کنند و آسیب نبینند.

- ؟باید نوار شریان بند را به آسانی باز کرد. ممکن است باز کردن سریع شریان بند باعث درد مجروح شود

۴)غرق شد گی

معمولاً به ما سـفارش می کننـد که به تنهایی شـنا نکنیم. مخصوصاً زمانیکه مهارت کافی نـداریم و مسـئول نجات غریق هم در محل حضور ندارد. همینطور سـفارش شده است که قبل از رفتن به اسـتخر یا دریا دوش بگیریم تا بدنمان یکباره دچار گرفتگی عضـلات نشود. خفگی شـخص بعـد از غوطه ور شـدن درآب که منجر به کـاهش سـطح هوشیاری می شود را غرق شـد گی می نامنـد. غرق شـد گی بیشتر در کودکان و نوجوانان و کسانیکه آشـنایی با فن شـنا ندارند اتفاق می افتد. در این موارد وقتی که فرد برای تنفس به سطـح آب می آیـد ممکن است مقـداری آب وارد مجرای تنفسـی اش بشود. ورود آب به مجاری تنفسـی باعث گرفتگی عضـلات حنجره می شود همین مسئله باعث می شود که نه تنها آب، بلکه هوا هم نتواند وارد مجاری تنفسی شود و اکسیژن خون کاهش پیدا کرده و شخص بیهوش شود.

وقتیکه شـخص در آب بیهوش است تا زمانیکه سـرش در آب قرار دارد عضـلات حنجره شل شده و مقادیر بیشتری آب وارد ریه ها خواهد شد و بدین ترتیب خفگی پیش خواهد آمد. در موارد خفگی یکی از آسیبهای وارده این است که اکسیژن خون کاهش پیدا می کنـد، بنابراین اکسـیژن کافی به مغز نمی رسد و همین امر، به بافت مغز آسـیب وارد می کند. همچنین اگر فرد نجات پیدا کند و موفق به تنفس شود بدلیل وجود آب درون ریه ها، بافتهای ریه آسیب خواهند دید و مقداری هم آب وارد خون شده و به گلبولهای قرمز خون آسـیب می رسانـد. اگر شـخص در آب سـرد غرق شود امکان زنده ماندنش بیشتر است زیرا میزان متابولیسم بدن کاهش پیدا می کند و به همین دلیل مدت بیشتری امکان زنده ماندن فرد وجود دارد.

کمکهای اولیه که در این رابطه می توان انجام داد:

- اگر شـخص هنـوز هوشـیار و در حـال دسـت و پـا زدن است و تنفس دارد چیزی را که می توانـد در سـطح آب شـناور باشـد مثل چوب، طناب و یا میله ای بلند، به سمت فرد در حال غرق شدن می گیریم و او را نجات می دهیم.
- اگر شـخص دچار کاهش سـطح هوشـیاری شده باشد و بیهوش باشد باید با شـنا شخص غرق شده را به ساحل بکشانیم. بالافاصله بعـد از رسـیدن به محیـط خـارج از آب، اقـدامات احیـاء انجـام گیرد. قبـل از هر کاری بایـد دهان مصـدوم باز شود و هر چه که در دهانش است خارج شود. باید شـخص را به پهلو خواباند و چند بار فشار بر روی سینه و شکم وارد کنیم تا آبی را که وارد ریه ها یا معـده شـده خـارج شود. وقتیکه آب خـارج شـد تنفس دهـان به دهان را آغاز می کنیم و اگر نبض وجود نـداشت و مصـدوم دچار ایست قلبی شده بود حتماً باید ماساژ قلبی انجام شود.

در هر نوع غرق شدگی مصدوم باید فوراً به بیمارستان منتقل شود و تحت نظر گرفته شود. پس به خاطر داشته باشیم:

- ؟تمیز کردن دهان

- ؟به بالا و عقب کشیدن سر

- ؟دمیدن به داخل دهان

۴- تنفس مصنوعی ۱ ؟تا؟ ۰ بار در دقیقه تا رسیدن به بیمارستان

۵)برق گرفتگی

داشـتن اطلاعات در مورد برق، نحوه نصب وسایل روشـنایی و تعمیر بعضـی از اسـباب برقی برای همگان ضـروری به نظر می رسـد. آموزش تدریجی این مسائل از سنین نوجوانی یکی از ضروری ترین موارد آموزشی عصر ما تلقی می شود.

بـدن انسان هادی جریان برق است. اگر بـدن انسان به برق اتصال پیدا کند منجر به عبور جریان برق از بدن فرد به زمین خواهد شد. در جریـان برق گرفتگی علاـوه بر سوختگی پوست که محل ورود و خروج جریان برق را شامل می شود بافتها هم دچار آسـیب می شود. اگر جریـان برق از قلب عبور کرده باشـد منجر به اختلاـل در سیسـتم قلب و اگر از مغز عبور کنـد منجر به مهـار مرکز تنفس و وقفه تنفسی خواهد شد.

برق گرفتگی به دو دسته تقسیم می شود.

- با ولتاژهای بالا

- ؟با ولتاژهای پائین

در موارد با ولتاژ بالا، حتماً بدن لازم نیست مسـتقیم با سـیم یا کابل برق تماس داشـته باشد بلکه ممکن است در فاصله؟ ۰ متری هم جریان برق از هوا عبور کند و به بدن فرد منتقل شود و باعث برق گرفتگی شود. در این موارد هر چقدر ولتاژ برق و رطوبت هوا بالا باشد میزان انتقال و آسیبی که به بدن وارد می شود بیشتر است. موارد ولتاژ پائین بیشتر در خانه اتفاق می افتد. مثلاً فرد از سیم لخت و یا وسایل برقی مخصوصاً آن دسـته از وسایل که در آنها آب ریخته می شود آسـیب می بینـد.ممکن است از طریق کلیـد برق برق گرفتگی ایجـاد شود. در برق گرفتگی بـا ولتـاژ پائین بـدن فرد دچار لرزش می شود حال آنکه در موارد با ولتاژ بالا بـدلیل گرفتگی عضـلات، منجر به اتصـال دائم بـا آن وسـیله خواهـد شـد. کمکهای اولیه که در برق گرفتگی با ولتاژ پائین در منزل می توانیم انجام دهیم رعایت جوانب احتیاط است. مسائلی است که فرد کمک کننـده باید انها را رعایت کند. بدین ترتیب که تا وقتیکه جریان برق به مصدوم متصل است نباید به مصدوم دست بزنیم. ابتدا باید جریان برق قطع شود که با قطع کردن فیوز یا کشیدن دو شاخه از پریز ممکن می شـود. بعـد از قطع جریـان برق بایـد بـدن مصـدوم را از اتصـال به لوازم برقی جـدا کرد. فرد کمـک کننـده بایـد دمپـایی لاستیکی به پا کند و یا اگر زمین خیس است از چند روزنامه برای خشک کردن اسـتفاده کند و توسط یک چوب و یا هر چیزی که غیر رسانا است فرد مصـدوم را از محل که برق در آن وجود دارد دور کنـد. بعـد از قطع ارتباط برق در ابتـدا بایـد تنفس مصدوم را کنترل کرد. اگر تنفس نـداشت بایـد تنفس دهان به دهان انجام شود. بالافاصـله بایـد ضـربان قلب و نبض کنترل شود. در صورتیکه نبض وجود نـداشت ماساژ قلبی ضـروری است. در هر نوع برق گرفتگی شـخص بایـد به بیمارسـتان منتقل شود و بایـد تا؟ ۴ ساعت تحت نظر باشد. البته تا رسیدن به پزشک یکبار تنفس مصنوعی و همچنین ۵ بار ماساژ قلبی لازم است. در برق گرفتگی با ولتاژ بالا تا زمانی که جریان برق قطع نشـده حتی نمی توان به مصـدوم نزدیک شـد چون در فاصـله ؟ متری هم ممکن است به فردی که می خواهد کمک کند برق منتقل شود.

نکاتی که باید در هنگام صاعقه رعایت شود تا باعث پیشگیری از برق گرفتگی شود:

- ؟دوری از درختان و پایه های برق

- ؟گریز از روی ارتفاعات

- ؟خوابیدن روی زمین یا جای گود

۶)گرمازد گی

مکانیسمهای دفاعی بدن برای مبارزه با گرمای بیش از حد عبارتند از: انبساط میرگهای سطحی پوست به حالت عرق که این انبساط زمانیکه بـدن فعالیت زیادی دارد برای خروج حرارت از بـدن اتفاق می افتـد. غدد عرق شـروع به فعالیت می کنند تا از طریق تعریق

کردن حرارت اضافی بدن را خارج کنند. تنفس تند می شود تا از این طریق افزایش تبخیر آب حرارت بدن خارج شود. در خیلی از موارد افرادی که عادت به آب و هوای گرم ندارند و در این آب و هوا فعالیت بدنی زیادی انجام می دهند نمی توانند بدنشان را با این مکانیسمهای دفاعی تطبیق دهند و این مکانیسمها برای آنها کفایت نمی کند در نتیجه دچار حالتی به نام فرسودگی از گرما می شوند که در این حالت بیمار احساس ضعف، سرگیجه، تهوع و سر درد دارد. بیقرار است و به خاطر از دست دادن نمک زیاد و عدم جبران این کمبود احساس گرفتگی عضلانی در شکم و پشت خود می کند. پوست بدن مرطوب و رنگ پریده می شود و حرارت بدن ممکن است پائین تر از حد طبیعی یا در حد طبیعی باشد و در این حالت با کوچکترین فعالیتی ممکن است فرد ضعف کرده و ازحال برود.

نشانه های آفتاب زدگی

- ?تب
- ?تند شدن تنفس
- ?سر درد
۴- سرگیجه
۵- طپش قلب
- ?برافروخته شدن

مهمترین کمک ما به کسی که آفتاب زده شده، خنک نگه داشتن تدریجی بدن اوست. همچنین ممکن است بر اثر پائین آمدن فشار خون، سرگیجه و یا اختلالاتی در بینایی ایجاد شود و یا بدن بیمار دچار تشنج گردد. زمانیکه فرد گرمازده را می خوابانیم بهتر است سعی کنیم او را به پشت خوابانده و سر و شانه هایش را بالاتر از پاها قرار دهیم. فرد آفتاب زده را باید به سایه ببریم و لباسهایش را به تدریج کم کنیم و اگر هنوز به هوش است کمی آبمیوه و یا قند و نمک به او بخورانیم ولی اگر هنوز به هوش نیامده بهتر است چیزی به او نخورانیم. در این موارد ماساژ بدنی می تواند کمک مؤثری به افراد آفتاب زده بنماید. معمولاً احساس گرفتگی عضلانی در شکم یا پشت پا و یا حتی بافتهای عضلانی وجود دارد که این به خاطر کمبود نمک است و باید نصف قاشق چایخوری نمک را در آب بریزیم و به فرد بیمار بدهیم تا بخورد و این حالت بعد از مدتی برطرف می شود. در بیشتر موارد اگر بدن فرد گرمازده با آب خنک گردد به تدریج سلامتی خود را باز می یابد اما اگر حالت تهوع ادامه یافت باید هر چه زودتر بیمار را به مراکز درمانی برسانیم

برای پیشگیری از آفتاب زدگی:

۱- عدم فعالیتهای سخت در زیر آفتاب
- ?استفاده از کرم مرطوب کننده در کوهستان یا ساحل دریا
- ?استفاده از کلاه لبه دار و عینک آفتابی

۷)سرمازدگی – یخ زدگی

سرمازدگی در اثر تماس طولانی با دمای بسیار بالا برای فرد اتفاق می افتد. حداکثر کارایی بدن در دمای? ۷ و? ۸ درجه سانتیگراد می باشد و بدن برای حفظ حرارتش در این محدوده مکانیسمهای دفاعی دارد که عبارتند از: انقباض مویرگی، لرزش عضلانی و غدد عرق. هنگامیکه فرد در سرمای طولانی مدت قرار می گیرد مویرگهای سطحی بدن منقبض می شوند تا از اتلاف حرارتی جلوگیری به عمل آید. همچنین عضلات شروع به لرزیدن می کنند تا حرارت تولید شود، تنفس کند می شود تا تبخیر کمتر انجام گیرد. همچنین غدد عرق فعالیتشان کاهش پیدا می کند. اگر فرد برای مدت طولانی در معرض سرما قرار بگیرد این مکانیسمها پاسخگوی حفظ حرارت نخواهد بود و فرد دچار سرمازدگی خواهد شد. کلاً وقتی دمای بدن فرد پائین تر از? ۵ درجه سانتیگراد قرار بگیرد دچار سرمازدگی می شود. علائمی که در این حالت فرد احساس می کند بدین صورت است که ابتدا دچار احساس سرمای بسیار شدید و عاجز کننده ای می شود. بدن شروع به لرزیدن می کند تا حرارت را بالا ببرد بعد از مدتی که حرارت بر نگردد انقباض عضلانی کاهش پیدا می کند و فرد احساس کرختی و بی حسی می کند. ممکن است اختلال هوشیاری اتفاق بیفتد و حرکات عضلانی مختل شود و عدم تعادل در فرد ایجاد شود. ضربان قلب و تنفس فرد نیز افت می کند. البته باید توجه داشته باشیم که در یک فرد سرمازده حتی اگر ضربان قلب و تنفس کاملاً قطع شده باشند فرد مرده به حساب نمی آید و اگر عملیات احیاء به خوبی صورت گیرد فرد دوباره به تنفس عادی بر می گردد.

اقداماتی که در مواجهه با فرد سرمازده انجام میدهیم عبارت است از:

۱- بیمار را از محل سرد به یک محل گرم انتقال می دهیم.
- ?اگر لباسهای بیمار خیس است خارج کرده و با یک عایق حرارتی مثل پتو می پوشانیم.
- ?سر و گردن باید کاملاً پوشانده شود ولی صورت باید باز باشد تا اختلال تنفسی ایجاد نشود.
۴- اگر فرد به هوش است می توانیم از مایعات داغ و شیرین برای ایجاد حرارت در فرد استفاده کنیم.
۵- نباید به هیچ وجه از فرد بخواهیم برای ایجاد حرارت شروع به فعالیتهای ورزشی کند.
- ?از ماساژ اندامها و اعضا باید خودداری کنیم.
۷- اگر ضربان تنفس و قلب افت پیدا کرد عملیات احیاء را آغاز کنیم.
۸- بیمار را به اورژانس انتقال می دهیم.

مشکل دیگری که در ارتباط با سرما ممکن است اتفاق بیفتد یخزدگی است، یخ زدگی زمانی اتفاق می افتد که یک عضو بصورت مرده برای مدت طولانی در سرما قرار بگیرد. معمولاً اعضایی که دچار یخ زدگی می شوند، اعضای انتهایی بدن هستند مثل گوشها، بینی، چانه، دستها و پاها. این اندامها وقتی در معرض سرمای زیاد قرار می گیرند در ابتدا دچار سوزش و درد می شوند بعد از آن دچار کرختی و بی حسی می شوند. رنگ آنها ابتدا سفید می شود و چون جریان خون در این اندامها مختل می شود رگه هایی آبی در آنها ایجاد می گردد. اگر سرمازدگی در اندامها طولانی شود ممکن است عضو مبتلا به قانقاریا شود و بعدها منجر به قطع شدن عضو گردد.

اقداماتی که برای یخ زدگی انجام می دهیم به این ترتیب است:

۱- فرد را به یک محل گرم منتقل می کنیم.
- ?هر نوع پوششی را از روی عضو یخ زده بر می داریم.
- ?ساعت، انگشتر و هر چیزی که ممکن است ایجاد فشار کند را خارج می کنیم.
۴- از طریق تماس پوست با پوست عضو را گرم می کنیم. بدین ترتیب که اگر دستهای فرد یخ زده هستند آنها را زیر بغل فرد بیمار می گذاریم. اگر پاها یخ زده هستند زیر بغل خودمان می گیریم. اگر صورت یخ زده است آن را با دستها می پوشانیم تا گرم شود و حرارت را کمی بالا می بریم.
۵- عضو را درون یک ظرف آب گرم می گذاریم. حرارت آب باید به صورتی باشد که اگر آرنج را داخل آن کردیم دارای حرارت قابل تحملی باشد.
- ?به هیچ وجه عضو را ماساژ نمی دهیم.
۷- برای گرم کردن از حرارت خشک مثل بخاری یا تابش خورشید استفاده نمی کنیم.
۸- اگر عضو تغییر رنگ پیدا نکرد بیمار را به پزشک ارجاع می دهیم.

۸)بلع جسم خارجی

گاهی کودکان اشیایی را در دهانشان می گذارند و بطور ناگهانی آن را قورت می دهند. این اشیا بطور ناگهانی وارد مری می شود. مری قسمتی از دستگاه گوارش است که بین دهان و معده قرار گرفته است و با ورود این اشیاء به داخل مری و گیر افتادن آنها، یکسری علائم دائمی ایجاد می شود که ممکن است فرد دچار نفس تنگی شده، به سرفه بیفتد، آب ریزش شدید از دهان شروع شود، نتواند چیزی را قورت دهد و درد در ناحیه سینه ایجاد شود و حالت شبیه به خفگی در کودک به وجود آید. این علائم نشان می دهد که جسم در داخل مری گیر کرده و راه هوایی فرد بسته شده است و در منزل اقدام خاصی برای کودک و فرد مصدوم نمی توان انجام داد و باید سریعاً به بیمارستان رسانده شوند تا آندوسکوپی انجام شود و آن جسم خارج شود. برای کمک به چنین افرادی اگر جثه فرد بزرگتر از ماست و یا بیهوش شده است باید او را سریعاً به پشت بخوابانیم و کف دست را در بین ناف و دنده ها قرار دهیم و به سمت بالاـ فشار وارد کنیم. این حرکت را باید چند بار تکرار کرد. اگر در منزل تنها هستیم از لبه پشتی صندلی هم می توانیم برای بیرون راندن جسم خارجی استفاده کنیم. بعد از خارج شدن جسم خارجی به مصدوم اجازه می دهیم که به خوبی استراحت کرده و از فعالیت و رفت و آمد بپرهیزد. در مراحل بعدی بلع جسم خارجی، رفتن آن به درون معده و روده است. در ورود جسم خارجی به معده ی فرد علائم خاصی دیده نمی شود. فقط در صورتیکه جسم نوک تیز باشد باید توسط آندوسکوپی خارج شود مثل سوزن، سنجاق قفلی و باتری ساعت که داخل روده ها باز شده و ایجاد مواد شیمیایی می کند و اغشا را از بین می برد. ولی اگر جسمی حجمش کم و قطرش کوچک باشد مثل سکه بوسیله دستگاه گوارش دفع می شود. ۸۰ ?موارد بلع خارجی توسط دستگاه گوارش دفع می شود?. ۲?-۰ درصد موارد نیاز به آندوسکوپی و ?? نیاز به عمل جراحی دارد. در موارد بلع اجسام خارجی که نوک تیز و برنده نیستند جسم خارجی باید-? ۴ روز بعد از بلع توسط مدفوع دفع گردد ولی اگر علائمی مثل تب ، درد شکم، استفراغ، مدفوع خونی، مدفوع تیره رنگ ظاهر شد باید سریعاً فرد را به بیمارستان منتقل کرد. کلاً اشیایی که قطر آنها از ? سانتی متر و طول آنها از ۵ سانتی متر کوچکتر باشد، توسط دستگاه گوارش قابل دفع شدن است. در صورت دیگر ممکن است جسم خارجی داخل دهان به درون دستگاه گوارش و نای وارد شود که باعث خفگی یا آسپیداسیوم می شود. در این موارد که حالت خفگی به فرد دست میدهد خبر کردن اورژانس ضروری است زیرا ممکن است منجر به انسداد کامل یا ناقص دستگاه تنفسی شود. اگر انسداد ناقص باشد فرد با سرفه های مکرر و پی در پی، حالتهای تنگی نفس، خفگی و سیاه و سرخ شدن صورت و لبها مواجه می شود.

اقداماتی که در این موارد می توان انجام داد:

- ?باید دهان فرد را باز کرد و مشاهده کنیم که جسم قابل دیدن است یا خیر. اگر قابل دیدن است جسم را به آهستگی خارج می کنیم.
- ?فرد را باید تشویق به سرفه کرد. ممکن است با سرفه جسم خارج شود.
- ?چند ضربه به پشت فرد می زنیم.
۴- در پشت فرد قرار می گیریم و دو دست خود را زیر قفسه سینه فرد قفل کرده?، ۰ ضربه وارد می کنیم.

اگر در حین انجام این اقدامات فرد دچار انسداد کامل شده و بیهوش گردید باید فرد را:

- ?روی زمین بخوابانیم.
- ?دهان فرد را باز کنیم و مشاهده کنیم که جسم قابل دیدن هست یا خیر.

- ?فرد را به پهلو می خوابانیم و ۵ ضربه محک به کتف فرد وارد می کنیم تا جسم خارج شود.

۴- فرد را به پشت می خوابانیم. با یک دست به قسمت زیر قفسه سینه و بالای شکم، ۵ ضربه خفیف وارد می کنیم تا جسم خارج شود.

۵- باید تنفس مصنوعی به فرد داده شود و اقدامات دوباره تکرار شود.

نکاتی که باید بدانها توجه کرد:

- ?باید سر مصدوم حتی الامکان پائین قرار داشته باشد.
- ?دستها از پشت به دور شکم حلقه شود.
- ?با یک حرکت شدید و ناگهانی به شکم، هوای درون ریه ها بیرون فرستاده شود.

۴- تنفس دهان به دهان و رساندن هر چه سریعتر مصدوم به بیمارستان

۹)گزیدگی

حیوانات مختلفی وجود دارند که نیش آنها می توانند باعث آسیب شود. از جمله زنبورها مخصوصاً زنبورهای وحشی که بدون توجه به ظاهر آن، خطر جدی برای فرد ایجاد می کند. علائمی که زنبور گزیدگی می تواند ایجاد کند عبارتند از: درد و تورم ناگهانی در محل گزش و قرمزی در مرکز تورم. البته بعضی از افراد به هر نوع سمی حساسیت دارند و واکنش آلرژیک بسیار شدیدی می توانند به سم زنبور نشان دهند و اصطلاحاً شوک آنافلاتیک در آنها ایجاد می شود که در این موارد به اقدامات سریع و فوری نیاز داریم. اگر هیچیک از این علائم برای فرد زنبور گزیده ایجاد نشد تنها کاری که ما می توانیم انجام دهیم این است که ابتدا از نزدیک محل گزیدگی را بررسی کنیم. اگر نیش هنوز در سطح باقی است می توانیم آن را با یک موچین یا انبر از سطح پوست بیرون بکشیم. باید مراقب باشیم که کیسه زهر را فشار ندهیم زیرا ممکن است باقی سم وارد بدن شود. بعد از آن می توانیم محل را با آب سرد همراه با بیکربنات سدیم کمپرس کنیم. ممکن است گزیدگی در داخل دهان یا گلو صورت گیرد و این مسئله خطرناک است چون بافتهای گلو و دهان بافتهای شلی هستند و خیلی سریع ورم می کنند و ممکن است باعث اختلال تنفسی شوند. برای این کار سریعاً داخل دهان را با آب سرد و بیکربنات سدیم شستشو می دهیم و مریض را به پزشک ارجاع می دهیم. حیوانات دیگری که نیش آنها موجب آزار می گردد مارها، عقربها و عنکبوتها هستند. در برخورد با گزیدگی این نوع حیوانات اقداماتی که می توانیم انجام دهیم عبارتند از:

- ?دعوت مصدوم به آرامش و عدم حرکت در صورت گزیدگی مار. زیرا حرکت باعث تسریع جریان خون و پخش سم در بدن می شود.
- ?عضو گزیده شده اگر دست یا پا است، پائین تر از قلب قرار می دهیم.
- ?به هیچ وجه از خورندگی یا مکش محل گزیدگی استفاده نمی کنیم.

۴- اگر گزیدگی توسط عقرب یا عنکبوت ایجاد شده، می توانیم با یک کیسه آب یخ منطقه گزیدگی را خنک کنیم. این امر باعث می شود جریان خون کند شده و جریان سم در بدن کم شود. مار گزیدگی بیشتر در دست و پا اتفاق می افتد. در مناطقی که مارهای سمی وجود دارد باید برای حفظ امنیت بیشتر از راه رفتن در تاریکی بر روی الوارها و یا فرو بردن دست در سوراخهای زنبور خودداری کرد. در هنگام رفتن به کوه و یا جنگل، پوشیدن پوتین، چکمه و یا کفشهای ساقه بلند می تواند ما را از گزش مارها و دیگر حیوانات گزنده محفوظ بدارد. علامت سمی بودن یا نبودن مار را از روی محل گزیدگی می توان دریافت. محل گزیدگی مارهای سمی بصورت دو سوراخ بزرگ و یا دو سوراخ بزرگ با دو ردیف سوراخ کوچکتر است. اما محل گزش مار غیر سمی بکلی متفاوت است. محل گزش بصورت دو ردیف سوراخهای ریز دیده می شود. محل گزش مار معمولاً ابتدا ورم می کند، بعد سرخ رنگ می شود و سپس کبود می شود. هدفهای اصلی در کمک به افرادی که دچار گزیدگی مار شده اند عبارتند از:

- ?جلوگیری از گسترش و انتشار سم در بدن ( بستن شریان بند در بالای محل گزیدگی و باز کردن آن هر? ۰ دقیقه یکبار)
- ?انتقال سریع مصدوم به مراکز درمانی

شناخت نوع مار برای شناخت آنتی سرمی که باید به کار برود بسیار مهم است.

۱۰)آسیب های سر و گردن

کلاه ایمنی و آسیبهای سر و گردن بنا بر قوانین رانندگی استفاده از کلاههای ایمنی برای موتور سیکلت سوارها و دوچرخه سوارها ضروری است است. کلاه ایمنی هم راننده را از ذرات منتشر شده در هوا محافظت می کند و هم سر و صورت را از خطرهای احتمالی مصون می دارد. از این گذشته استفاده از کلاه ایمنی در هنگام رانندگی با موتور سیکلت و یا دوچرخه نشانه ی نظم و انضباط اجتماعی راننده می باشد

فکر می کنید چه نوع کلاهی مناسب است؟

یک نوع ازکلاهها، کلاهی است که فقط قسمت سر و صورت را می پوشانند و به کلاه هواپیمایی یا کلاه پلیس معروفند. نحوه ی به سر گذاشتن این کلاه مهم است و استفاده از عینک دودی هم ضروری به نظر می رسد.

نوع دیگر کلاههای ایمنی به کلاه تکمیل معروف است. کلاههای تکمیل قسمت جلوی صورت و فک را نیز می پوشاند. جنس این کلاهها معمولاً سخت تر است و چون جلوی چشم با شیشه گرفته می شود، استفاده از عینکهای غیر طبی ضرورت ندارد.

به هر حال موقع خرید کلاه ایمنی چند نکته را به خاطر داشته باشید

۱- کلاه گوشها را تحت فشار قرار ندهد و سر کاملاً راحت و آزاد باشد. هنگام تصادفات گاه دیده شده است که کلاه به قدری تنگ بوده است که بیرون کشیدن سر مصدوم از کلاه مشکل می باشد. البته گشادی بیش از اندازه هم مورد نظر نیست.

- ?در صورت استفاده از عینک، کلاه ایمنی باید به اندازه عینک جا داشته باشد.
- ?لبه پشتی کلاه باید کمی بالا باشد، بطوریکه وقتی سر را به عقب می کشیم با مهره های گردن تماس پیدا نکند. در واقع پشت کلاه ایمنی باید به حدی جا داشته باشد که فرد دیگری بتواند آن را به آسانی و بدون گرداندن ستون فقرات از روی سر مصدوم بردارد.

باید به خاطر داشت زمانی که مصدوم بیهوش شده است باید از حرکات اضافی گردن جلوگیری کرد.

صدمات سر

سر عضوی است که امکان دارد در سوانح تحت آسیبهای جدی قرار بگیرد. بنابراین لازم است فردی که با یک مصدوم آسیب دیده از ناحیه سر، روبرو می شود با نشانه ها و علائم ضربه به سر آشنا باشد. اصولاً صدماتی که به سر وارد می شود ممکن است از یک بریدگی یا خراشیدگی ساده تا یک ضربه شدید که منجر به شکستگی جمجمه شده است، باشد و یا صدمه وارده منجر به خونریزی شود که در هر یک می تواند علائم مختلفی را ایجاد کند. مغز به جهت اینکه یک عضو پیچیده ای است می تواند به دلیل صدماتی که به سر وارد می شود، علائم مختلفی را ایجاد کند. ازجمله استفراغ، حالت تهوع، آب آوردگی، فلج و بی حسی، کاهش سطح هوشیاری و نهایتاً می تواند منجر به مرگ هم بشود. فرد باید در مواجهه با کسی که از ناحیه سر آسیب دیده است به یک سیری علائم توجه کند و با دیدن این علائم قطعاً باید مصدوم را به اولین مرکز درمانی برساند تا اقدامات لازم برای نجات فرد صورت گیرد. علائم و نشانه هایی که در تشخیص به فرد امدادگر کمک می کند این است که مصدوم ممکن است دچار کاهش سطح هوشیاری شود. تهوع و استفراغ هم از علائم شایع است که بعد از ضربه به سر اتفاق می افتد. تشنج های شدیدی که این افراد بلافاصله و یا بعد از مدتی پیدا می کنند از علائم آسیب دیدگی سر است. از علائم دیگر حالت خواب آلودگی و اختلال حافظه است و با توجه به شدت ضربه وارده ممکن است ترشحات و یا حتی آب شفاف از گوش و بینی فرد مصدوم خارج شود. عدم تعادل در راه رفتن فرد مصدوم نیز علامت مهمی است. همچنین تقلیل تعداد ضربان قلب و تنفس مصدوم یک علامت هشدار دهنده است. فرد مصدوم ممکن است دچار سردردهای شدید و یا یک سری مشکلات چشمی بشود. مهمترین علامتی که می توان در چشم بیمار مشاهده کرد، عدم تقارن مردمکهاست. یعنی اندازه مردمکها متفاوت می شود.

در ضربه به سر، یک سری اقدامات اولیه را باید انجام دارد:

- اگر فرد نیاز به احیاء تنفسی دارد، اقدام به احیای تنفسی کنیم. حتماً باید به راههای هوایی توجه شود.
- باید توجه کنیم که آیا به مهره های گردنی صدمه وارد شده است یا خیر.
- اگر فرد دچار تشنج شده است حتماً سعی کنیم او را روی زمین قرار دهیم و از سر و گردن مصدوم محافظت کنیم. ولی نباید مانع حرکت دست و پای مصدوم که شدیداً در حال لرزش است، شویم. چرا که این کار می تواند باعث شکستگی شود و یا اگر دندانهایش به جهت تشنج قفل شده است به هیچ وجه نباید سعی کرد که دهان مصدوم را به هر وسیله ای باز نگه داریم.
- فرد مصدوم را با توجه به شدت جراحات وارده به اولین مرکز درمانی برسانیم.

شکستگی فک و گونه

استفاده از کمربند ایمنی به خصوص در مسافرتهای خارج از شهر بسیار مهم و ضروری است. در بسیاری از موارد دیده شده است که ترمزهای ناگهانی در تصادفات نه چندان مهم، باعث جلو رفتن سر و آسیب دیدن فک و صورت شده است. شکستن استخوانهای صورت در بین موتور سیکلت سوارها بسیار رایج است ولی به ندرت دیده شده که موتور سوارانی که از کلاه ایمنی استفاده می کنند دچار شکستگی فک و گونه شوند. موتور سیکلت سواران باید توجه داشته باشند که استفاده از کلاه ایمنی بخاطر حفظ سلامتی خود آنان است. تحقیقات نشان داده است که کلاه ایمنی احتمال خطر ضربه مغزی و شکستگی فک و گونه را تا ۸۰ ?کاهش می دهد.

مؤثرترین کمکهای اولیه به یک فرد مصدوم:

- مجروح را بی جهت حرکت ندهید.
- از باز بودن راههای تنفسی و ضربان نبض فرد اطمینان پیدا کنید.
- اگر علائم شکستگی در فک یا گونه مشاهده کردید فوراً با یک تکه پارچه، استخوانهای صورت را ثابت کنید.

طرز صحیح بیرون کشیدن کلاه ایمنی فرد مصدوم:

حرکت باید از عقب به بالا صورت بگیرد و در حین بیرون کشیدن کلاه ، باید یک دست زیر سر مصدوم قرار بگیرد.

آزمایشهای علائم حیاتی در هر شرایطی لازم است.

نشانه های شکستگی فک و گونه:

۱- فرد مصدوم قادر به صحبت کردن نیست.

- ?خونریزی از دهان یا گونه
- ?نامرتب شدن دندانها

۴- تورم فک

نکته مهم اینکه در نگاه اول، آسیب دیدگی ناشی از ضربه وارده بر اثر حوادث به افراد، مخصوصاً کودکان ساده به نظر می رسد.

در حالتی که بیهوشی برای فرد پیش می آید باید با دیدن نشانه ها فوراً فرد را تحت مراقبتهای پزشکی قرار داد. این نشانه های مهم و حیاتی عبارتند از:

۱- خواب آلودگی و یا رفتار غیر طبیعی

- ?بالا آوردن غذا

- ?سر درد

۴- اختلال دید

۱۱)ایست تنفسی

احیای تنفسی اولین قدم در مواجهه با فردی است که دچار ایست تنفسی شده است. بایستی بدانیم که فرد نفس می کشد یا خیر. اولین اقدام این است که ما صورتمان را نزدیک دهان و بینی فرد مصدوم می آوریم. به این شکل هم می توانیم صدای جریان تنفسی بیمار را بشنویم و هم می توانیم جریان هوای موجود را روی پوست صورتمان حس کنیم. از طرفی می توانیم حرکت شکم و قفسه سینه بیمار را هم ببینیم. سپس باید راه هوایی فرد مصدوم را باز کنیم. اگر سر مصدوم خم شده باشد احتمال مسدود شدن راه هوایی مصدوم وجود دارد. ممکن است زبان به طرف عقب برگشته و راه هوایی را مسدود کرده باشد. برای فردی که بیهوش شده است ممکن است ترشحات دهانی، آب دهان و یا محتویات استفراغ شده ی معده مجرای هوایی را مسدود کرده باشد.

به دو روش می توان راه هوایی را باز کرد:

۱- با یک دست زیر گردن مصدوم را بگیریم و دست دیگر را روی پیشانی او بگذاریم و سرش را به عقب خم کنیم و به این شکل مجرای هوایی را باز کنیم.

- ?دست را زیر چانه فرد مصدوم قرار دهیم و چانه بیمار را به سمت بالا بکشیم. معمولاً در مواردی که احتمال صدمه به مهره های گردنی و احتمال شکستگی مهره های گردنی وجود دارد، باید از روش دوم برای باز کردن مجرای هوایی استفاده کرد

علائم خفگی عبارتند از:

۱- تورم صورت، گردن و لبها

- ?کبود شدن ناخنهای دست و پا بعضی از کارشناسان معتقدند استفاده از انگشت بدون پارچه برای تمیز کردن دهان مفیدتر است زیرا انگشت راحتر در دهان گردش می کند. در هنگام خفگی سر را به عقب کشیده و آرواره های پائین را باز و در دهان می دمیم. در این زمان باید بینی را با دست بگیریم. ساده ترین راه برای کمک به افرادی که مبتلا به قطع تنفس شده اند، تنفس دهان به دهان و ماساژ قلبی است. برای بزرگسالان استفاده از دو کف دست و برای کودکان استفاده از یک دست کافی است. در مواقع خفگی بایستی با انگشت، دهان مصدوم را برای یافتن جسم خارجی جستجو کنیم ولی زمان زیادی را نباید برای این کار تلف کنیم. اگر بیمار تنفس نداشت ما باید بالافاصله از مؤثرترین راه برای برگرداندن تنفس بیمار، یعنی تنفس مصنوعی استفاده کنیم. برای این کار بعد از آنکه سر بیمار را در وضعیت مناسب قرار دادیم باید کاملاً هوای بازدم خود را درون ریه بیمار خالی کنیم. برای این کار لبها را در اطراف دهان بیمار قرار می دهیم. دمیدن هوا می تواند از طریق دهان مصدوم و یا بینی او صورت بگیرد. در کودکان هم دهان وهم بینی درون دهان ما قرار می گیرد و ما هوای بازدم خود را به ریه مصدوم هدایت می کنیم. نکته مهم این است که باید همزمان با تنفس دادن به فرد مصدوم حرکت قفسه سینه او را مشاهده کرد. اگر به میزان مناسب هوا وارد ریه ی فرد مصدوم شود، معمولاً حرکت قفسه سینه قابل مشاهده است. اگر علیرغم اقداماتی که ما انجام دادیم حرکتی را در قفسه سینه مشاهده نکردیم به این نتیجه می رسیم که یک جسم خارجی مجرای هوایی را مسدود کرده و ما باید اقدامات خاص خروج جسم خارجی را از گلو انجام دهیم.

در اینجا دو سؤال مطرح است. اول اینکه چه تعداد تنفس لازم است؟ معمولاً بین ۱- ?۱۴ تنفس در دقیقه لازم است به فرد مصدوم داده شود تا تنفس فرد برگردد. سؤال دوم اینکه آیا همیشه از راه دهان تنفس داده می شود ؟جواب خیر است مواردی که فرد ممکن است به واسطه مصرف سم، دچار بیهوشی و قطع تنفس شده باشد و یا اینکه صدمات و جراحات زیادی به ناحیه صورت و فک فرد وارد شده باشد. قطعاً نمی توان از طریق دهان به دهان، تنفس مصنوعی به فرد مصدوم بدهیم.

در مورد کسانیکه دچار خفگی با گاز شده اند:

۱- مصدوم را به هوای آزاد برده و راحت می خوابانیم.

- ?علائم حیاتی مثل تنفس و ضربان قلب او را آزمایش می کنیم.

- ?تنفس دهان به دهان و یا دهان به بینی را هر چه سریعتر آغاز می کنیم.

۴- از زدن نبض اطمینان حاصل کنیم.

تعداد تنفس مصنوعی باید? ۰- ۱ ?بار در دقیقه و هنگام کمک یک نفر، یک بار ماساژ قلبی و ۵ بار تنفس مصنوعی صورت گیرد. نکته بسیار مهمی که هر کمک کننده باید به آن توجه کند لزوم گرفتن نبض بیمار در هنگام گرفتن تنفس مصنوعی است. به راحتی می توان با گذاشتن دست در کنار گردن و یا مچ دست مصدوم از زدن نبض او مطمئن شد.

۱۲)کمک های اولیه دهان و دندان در خانه

در اکثر خانه ها جعبه ی کوچکی حاوی مواد و وسائل لازم برای درمان و کنترل دردها و جراحت های بدن وجود دارد، اما آیا تا کنون به این فکر بوده اید که در هنگام ایجاد یک دندان درد یا شکستن یک دندان یا سوختگی زبان ناشی از نوشیدن چای داغ چه اقداماتی باید انجام دهید و به چه وسائلی نیاز دارید؟جراحت ها و اورژانس های دهان و دندان در کودکان و بزرگسالان بسیار شایعند. شما می توانید با تهیه کردن چند وسیله و ماده ساده از داروخانه، به راحتی یک" جعبه کمک های اولیه دهان و دندان" را فراهم کنید.با وجود اینکه این جعبه کمک های اولیه نمی تواند جایگزین درمان اصلی و تخصصی شود، ولی می تواند برای کنترل اورژانس های دهان و دندان جزئی و جلوگیری از پیشرفت آن ها، تا دسترسی به دندانپزشک کارساز باشد.برای جمع آوری و فراهم آوردن این جعبه کمک های اولیه در قدم اول تهیه مواد زیر از داروخانه پیشنهاد می شود: نخ دندان، مسواک، باند استریل، گاز استریل، آسپیرین، سرم فیزیولوژی، پارافین(ترجیحا موم دندانپزشکی)، دستکش یک بار مصرف، یک محلول دهانشویه اکسیژنه و محلول Colgate Orabase Sothe-N-Seal. وجود وسائلی چون پنس و آینه یک بار مصرف دندانپزشکی در این جعبه نیز در خیلی موارد کمک کننده و مفید است.

شایع ترین اورژانس های دندانپزشکی و روش درمان و کنترل موقتی آن ها در خانه:

دندان درد: چنانچه دندان شما فقط به غذاهای سرد یا داغ یا شیرین حساس است، با آب ولرم دهانتان را بشویید و با نخ دندان مواد غذایی بین دندان ها را پاک کنید و به آرامی دهانتان را با آب ولرم مسواک بزنید و در اولین فرصت برای ترمیم(پر کردن) دندان تان به دندانپزشک مراجعه کنید.اما اگر درد شما شدید است و یا همراه با تورم است، یک کیسه حاوی یخ(کمپرس سرد) را به مدت ?? دقیقه روی گونه قرار دهید و به مدت ?? دقیقه آن را بردارید. این کار را متناوبا تا رسیدن به دندانپزشک تکرار کنید. از گرما دادن موضع بپرهیزید. یک یا دو عدد آسپیرین بخورید. اگر نیمه شب است و به استراحت نیاز دارید، به هنگام خواب سعی کنید که سر شما بالاتر از بقیه بدنتان قرار گیرد و ترجیحا روی مبل یا صندلی به حالت نیمه نشسته بخوابید. قطعا نیازی به یادآوری بنده نیست و در اولین فرصت به دندانپزشک مراجعه خواهید کرد!

فرو رفتن جسم خارجی در بین دندان ها: اگر جسم خارجی قابل رویت است آن را با پنس دندانپزشکیبیرون بیاورید ولی اگر قادر به دیدن آن نیستید سعی کنید که آن را با نخ دندان بیرون بیاورید. پس از بیرون آوردن جسم خارجی حتما آب را به شدت در دهانتان غرغره کنید تا باقیمانده اجسام خارج شوند. سعی نکنید که جسم خارجی را با جسم نوک تیز بیرون بیاورید. اگر عمق فرورفتگی جسم زیاد است و نمی توانید آن را خارج کنید به دندانپزشک مراجعه کنید.

زخم های سطحی دهان ناشی از تحریکات فیزیکی و شیمیایی: این زخم های سطحی در سطح داخلی گونه، لثه و زبان به وجود می آیند. ممکن است بر اثر گاز گرفتن گونه، مسواک زدن شدید، خوردن غذاهای داغ و یا تحریکات ناشی از براکت های ارتودنسی ایجاد شوند. یک محلول دهانشویه اکسیژنه با حباب هایی که ایجاد می کند باعث تمیز کردن زخم از خرده های مواد غذایی می شود. محلول Colgate Orabase Sothe-N-Seal نیز با پوشاندن سطح زخم باعث التیام و کاهش درد زخم می شود.

بیرون افتادن دندان از دهان: این اورژانس در کودکان بسیار شایع است. در صورت امکان دندان بیرون افتاده را پیدا کنید. آن را با سرم فیزیولوژی بشویید و آن را در یک لیوان شیر یا سرم فیزیولوژی یا بزاق خود بیمار قرار داده و سریعا به دندانپزشک مراجعه کنید. به هیچ عنوان سعی در تمیز کردن و لمس کردن ریشه دندان نکنید و آن را از ناحیه تاج دندان بگیرید. یک قطعه گاز استریل بر روی محل دندان در دهان قرار دهید و به مدت ? دقیقه فشار دهید تا خون ریزی کاهش یابد. در بسیاری از موارد دندانپزشک با شستشوی مناسب محل، دندان را دوباره در محلش می کارد و در طولانی مدت دندان قابل نگهداری است. نکته طلایی برای نجات دادن جان این دندان، زمان است. اگر شما بتوانید کودکتان را در کمتر از ?? دقیقه به یک کلینیک دندانپزشکی برسانید، احتمال اینکه بتوان درمان موفقیت آمیزی برای این دندان انجام داد، بیش از ?? درصد خواهد بود.

شکستن دندان: سریعا محل دندان مورد نظر را با سرم فیزیولوژی بشویید. یک کیسه حاوی یخ را بر روی موضع قرار دهید. اگر دندان دارای یک لبه تیز شده است که باعث آزار گونه و زبان می شود، با پارافین یا در صورت امکان موم دندانپزشکی لبه تیز را بپوشانید و به دندانپزشک مراجعه کنید.

گاز گرفتن زبان یا گونه: یک گاز استریل را برای کنترل خونریزی به مدت ?? تا ?? دقیقه با فشار نگه دارید. پس از قطع کامل خونریزی و ایجاد لخته، محل زخم را با سرم فیزیولوژی بشویید. اگر خونریزی کنترل نشد یک گاز استریل را با سرم خیسانده و در محل برای مدت ?? دقیقه نگه دارید. اگر خونریزی غیر قابل کنترل بود باید سریعا به اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.

۱۳) زخم کف دست و در محل چین مفاصل ، جراحات شکم

زخم کف دست

چندین رگ خونی بزرگ در کف دست وجود دارد و به همین دلیل زخم‌های کف دست خونریزی‌های شدید ایجاد می‌کنند. همچنین در زخم‌های کف دست خطر پاره شدن تاندون‌ها و اعصاب دست و از دست رفتن حس و حرکت انگشتان وجود دارد. اگر یک جسم خارجی وجود داشته باشد، مصدوم نمی‌تواند مشت خود را گره کند. در این موارد، شما باید زخم را بر ساس روش توضیح داده شده در، درمان کنید.

اهداف

مهار خونریزی و کنترل آثار شوک

به حداقل رساندن خطر عفونت

فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان

۱) درصورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. یک پانسمان استریل یا یک لایه پوششی تمیز را محکم روی زخم فشار دهید و از مصدوم بخواهید که دست خود را به دور آن مشت کند. اگر مصدوم نمی تواند محکم پانسمان را فشار دهد، به او بگویید که مشت خود را با دست سالم فشار دهد.

۲) انگشتان مصدوم را طوری بانـد پیچی کنیـد که روی لایه پوششی به حالت مشت دربیاید. انتهاهای باند را روی نوک انگشتان گره بزنید.

۳) با یک آویز بالا نگهدارنده دست مصدوم را بالا ببرید . شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان را فراهم کنید.

زخم در محل چین مفاصل

رگ‌های خونی بزرگی از سمت داخل زانو و آرنـج عبور می‌کننـد. این رگها در صورتی که قطع شونـد، خونریزی بسیار شدیـدی ایجاد خواهنـد کرد. گام‌های ارایه شده در پایین صفحه به کنترل خونریزی و شوک کمک خواهند کرد؛ البته این گام‌ها از رسیدن جریان خون به انتهای اندام نیز جلوگیری می‌کنند، بنابراین باید مطمئن شوید که گردش خون این مناطق مناسب است

اهداف

مهار خونریزی

پیشگیری از وقوع شوک و به حداقل رساندن آثار آن

فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان

۱) در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. یک پانسمان استریل یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک را روی محل آسیب فشار دهید. برای حفظ لایه پوششی در محل خود، مفصل را محکم تا کنید و روی زخم فشار وارد کنید.

۲) اندام را بلند کنید و نگهدارید. در صورت امکان به مصدوم کمک کنید که طوری دراز بکشد که پاهایش در سطح بالاتری نگه داشته شود.

۳) مصـدوم را در وضـعیت درمانی نهایی به بیمارسـتان منتقل کنید. هر ۱۰ دقیقه گردش خون را در نواحی پـایین‌تر از محل آسـیب بررسـی کنیـد. در صورت لزوم مختصـری از فشار روی زخم کم کنید تا جریان خون انتهای اندام به حالت طبیعی بر گردد و سپس دوباره فشار وارد کنید.

جراحات شکم

زخم چاقو، زخم گلوله و آسـیب له شـدگی در شـکم می‌تواننـد منجر به جراحات جـدی و حتی جراحات تهدیدکننده حیات شوند. امکـان دارد اعضا یا رگهای خونی عمقی بـدن سوراخ یا پاره و یا دریـده شونـد. شدیـد بودن جراحت ممکن است از روی علایمی مثل خونریزی خارجی یا بیرون زدن محتویات شکم آشکار باشد. به طور شایع‌تر، خونریزی و آسیب داخلی به صورت مخفی وجود دارد که در صورت تأخیر در درمان اورژانس می‌توانـد کشـنده باشد. به علاوه جراحات شـکم با خطر بالای شوک و عفونت همراه هستند.

اهداف

به حداقل رساندن شوک

به حداقل رساندن خطر عفونت

فراهم کردن شرایط انتقال فوری به بیمارستان

۱) در صورت امکـان دسـتکش یکبـار مصـرف بپوشـید. به مصـدوم کمک کنیـد تا روی یک سـطح محکم (ترجیحاً یک پتو) دراز بکشد. لباس‌های سفت (مثل کمربند یا پیراهن تنگ را شل کنید.

۲) یک پانسـمان در محل جراحت قرار بدهید و با استفاده از باند یا نوار چسب آن را محکم کنید. اگر خون به داخل پانسمان نشت کرد، یک پانسمان یا لایه پوششی دیگر روی اولی قرار دهید.

۳) بـا مرکز اورژانس تمـاس بگیریـد و آمبولانس درخواست کنیـد. در صورت ایجـاد شوک به درمـان آن بپردازیـد. علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید.

هشدار!

– اگر مصدومی که دارای زخم باز است دچار سـرفه و اسـتفراغ شد، محکم روی پانسـمان را فشار دهید تا از خارج شدن محتویات شکم از طریق زخم و آشکار شدن آنها، پیشگیری شود.

– به روده بیرون زده دست نزنیـد. با استفاده از یک کیسه پلاستیکی یا یک سـلفون آشپزخانه روی موضع را بپوشانید تا از خشـک شدن روده‌ها جلوگیری به عمل آید. یک راه دیگر آن است که یک پانسمان استریل به کار ببرید.

– اگر مصـدوم بی‌هوش شـد، راه تنفسـی را بـاز و تنفس را کنترل نماییـد؛ آماده باشـید تـا در صورت لزوم احیـای تنفسـی و ماساژ قفسه‌سـینه را آغاز کنیـد .مفصل « اقـدامات نجات‌دهنـده حیات » را ببینیـد. در صورتی که مصدوم نفس می‌کشد، او را در وضـعیت بهبود، قرار دهید و شکم را نگه دارید.

۱۴)شوک

دسـتگاه گردش خون شامل قلب به عنوان پمپ‌کننده شـبکه عروق خونی و خون می‌باشدکه وظیفه آن رساندن خون حاوی اکسیژن و مواد غذایی به سلول‌های بدن می‌باشد.

تعریف:

کاهش علایم حیاتی بـدن به دلایل مختلف بلافاصـله بعد از آسیب و یا با تأخیر که بر اثر ناتوانی دسـتگاه گردش خون در رساندن کافی به اعضای بدن، ایجاد می‌شود را شوک گویند که از یک ضـعف تا یک وضـعیت کشـنده بر اثر آسیب شدید، متغیر است. در این حالت چون خون کافی به اعضای بـدن نمی‌رسـد، بـدن شـروع به مقابله با وضع موجود (کاهش خون‌رسانی) می‌کند. دفاع بدن در این حالت به صورتی است که بایـد حداکثر خون به اعضاء حیاتی مثل مغز و قلب رسـیده و در مقابل به اعضاء کم اهمیت‌تر مثل پوست، روده و عضـلات خون کمتری برسـد زیرا که سـلامت قلب و مغز ضـروری‌تر است و" در حقیقت شوک دفـاع بـدن در برابر کـاهش خون‌رسـانی است".این اختلال به سه دلیـل می‌توانـد بروز و یـا پیشـرفت کنـد. ?:کاهش قـدرت قلب. ? تغییر ناگهانی قطر رگ‌های خونی. ? ناکافی بودن حجم مایع داخل عروقی

تقسیم‌بندی انواع شوک

شوک ناشی از کاهش حجم خون (هایپوولمیک)

– خونریزی

– از دست رفتن مایعات

شوک توزیعی (غیرخونریزی مثل اسهال و استفراغ)

– شوک عصبی

– شوک روانی (غش)

– شوک عفونی

– شوک آنافیلاکتیک

شوک قلبی

– سکته قلبی

– انسداد داخل یا خارج قلبی گردش خون

. ?شوک کاهش حجم خون(هایپوولمیک)

٪ ??وزن بـدن انسان را مایعات تشـکیل می‌دهـد. از بین رفتن٪ ?? این حجم با مکانیسم‌های جبرانی، جبران می‌شود ولی اگر حجم خون در گردش ??-??، درصـد کاهش یابـد، مکانیسم‌های جبرانی قادر به جبران نبوده و شوک هیپوولمیک رخ می‌دهد. این نوع شـوک از شـایع‌ترین علـل شـوک می‌باشـد که می‌توانـد به عللی مثـل اسـهال، اسـتفراغ، تعریـق شدیـد، کم آبی، خونریزی داخلی و خارجی، سوختگی وسیع و وقایع حاد داخل شکم مثل پاره شدن آپاندیس ایجاد شود.

. ?شوک ناشی از اختلال کارکرد قلب(کاردیوژنیک)

شـایع‌ترین علت آن بیماری‌هایی نظیر سـکته قلبی، صـدمات قلبی، پرفشاری عروقی در ریه، تنگی دریچه آیورت می‌باشـد که-??? ??درصد بیماران دارای شوک قلبی می‌میرند.

. ?شوک ناشی از تغییرات قطر عروق(وازوژنیک)

در این شوک، جریان خون بافت‌های بـدن طبیعی بوده ولی به دلیل ترشح واسطه‌های شیمیایی که منجر به اختلال در نفوذپذیری و انقباض عروق می‌شود، حجم خون در گردش کم به نظر می‌رسد. این نوع شوک بر اثر عوامل زیر ممکن است بروز کند:

الف) شوک عصبی(نوروژنیک)

بر اثر آسیب‌های نخاعی، ضـربه محکم به سـتون فقرات یـا سر و ایجاد درد و درک آن توسط سیسـتم عصبی و نهایتاً گشاد شـدن ناگهانی عروق و سقوط شدید فشارخون، ایجاد می‌شود.

ب) شوک روانی(سایکوژنیک)

به علت اختلال موقت و گذرای خون‌رسانی به مغز برای چند لحظه ایجاد می‌شود مثل شنیدن خبر ناگهانی، خستگی مفرط، ایستادن طولانی و ....

ج) شوک عفونی( سپتیک)

شـایع‌ترین و مهم‌ترین نوع شوک وازوژنیـک است که ارگانیسم‌هـای بیمـاری‌زا بـا آزاد کردن سم در تمـام بافت‌های بـدن از طریق افزایش نفوذپـذیری عروق و اتسـاع آنها و اختلال در کارکرد قلب، موجب بروز این شوک می‌شونـد. مرگ و میر در شوک عفونی پیشرفته زیاد است(حدود ?? درصد) که اکثراً به دلیل کاهش شدید فشارخون و نارسایی چند عضو اتفاق می‌افتد.

د) شوک حساسیتی(آنافیلاکتیک)

علایم شوک:در مراحـل مختلف شوک و انواعی از شوک نظیر شوک عفونی یـا حساسیتی نشانه‌هـا و علایم متفاوتنـد ولی به طور کلی علایم شوک عبارتنـد از :رنگ‌پریـدگی پوست– پوست سـرد و مرطوب– نبض تنـد و ضـعیف– تنفس تند و سـطحی– کاهش فشارخون(علامت دیررس)– کاهش درجه حرارت بدن– مردمک‌های گشاد– تهوع و اسـتفراغ– اضطراب– بی‌قراری– کاهش سطح هوشیاری یا بیهوشی– تشنگی– گیجی و منگی.

کمک‌های اولیه :

بهترین درمـان شوک پیشـگیری از آن است. بنابراین اگر برای کسـی حادثه‌ای اتفاق افتاده (مثلاً تصادف کرده) که احتمال می‌دهید دچـار شوک شود ولی هنوز علایم شوک را نشان نمی‌دهـد، با این حال اقـدامات درمانی شوک را در مورد وی اجرا کنیـد تا دچار شوک نشود.

این اقدامات عبارتند از :

– ?کنترل و باز نگه داشتن راه‌های هوایی مصدوم و جلوگیری از آسپیره کردن مواد استفراغی.

– ?دادن اکسیژن.

- ?کنترل خونریزی.
- ?آتل‌بندی محل شکستگی.
- ?مریض را به پشت دراز کرده و پاهایش را حدود ??- ?? سانتی‌متر بلند کنید. نکته مهم اینکه اگر با این کار تنفس مصدوم مشکل شد فوراً پاها را پایین بیاورید و یا اگر احتمال شکستگی پا یا ستون فقرات می‌رود، پاها را بلند نکنید.
- ?جلو گیری از دفع حرارت بدن مصدوم به وسیله پیچیدن وی درون پتو یا لحاف یا هر چیز مشابه آن، توجه داشته باشید که با حرارت خارجی (بخاری) مصدوم را گرم نکنید.
- ?درصورتی که مصدوم بیهوش نبوده و استفراغ ندارد به او مایعات بدهید.
- ?کنترل علایم حیاتی را هر ? دقیقه یک بار به عمل آورید.

* واکنش حساسیتی شدید (شوک آنافیلاکتیک)

اغلب مردم فکر می‌کنند حساسیت تنها باعث التهاب، خارش یا دیگر مشکلات کوتاه مدت می‌شود که با رفع عامل ایجادکننده برطرف می‌گردند ولی واکنش‌های شدیدتری به بعضی مواد خوراکی یا تزریقی وجود دارد که شوک آنافیلاکتیک نامیده می‌شود. این شوک می‌تواند در عرض چند دقیقه یا حتی چند ثانیه ایجاد شده و اگر فوراً درمان نشود می‌تواند به مرگ بیانجامد. بعضی خوراکی‌های خاص مانند آجیل، صدف، ماهی یا بعضی داروها مانند پنی‌سیلین خوراکی، نیش زنبور عسل یا زنبور قرمز، تزریق داروهایی مانند پنی‌سیلین یا واکسن کزاز می‌توانند در افراد حساس باعث واکنش‌های شدید و سریع شوند. تقریباً یک درصد مردم حساسیت شدیدی نسبت به نیش حشرات دارند.پاسخ حساسیتی شدید (شوک آنافیلاکتیک) زمانی ایجاد می‌شود که فرد با ماده حساسیت‌زایی برخورد کند و قبلاً نیز سابقه برخورد با آن را داشته و بدن فرد آن را به عنوان مهاجم بشناسد. در این صورت پادتنی به نام IgE تولید می‌گردد. سپس پادتن‌ها و دفاع میزبان با ماده حساسیت‌زا که برای بار دوم وارد بدن شده، برخورد کرده و مواد شیمیایی(مانند هیستامین) آزاد می‌شوند. این مواد در ریه‌ها، عروق خونی، روده‌ها و پوست اثرات ناخوشایندی را ایجاد می‌کنند. این شوک یکی از شرایط تهدیدکننده حیات به شمار می‌آید.٪ ??-??. مرگ‌های ناشی از شوک آنافیلاکتیک به علت ناتوانی در تنفس می‌باشد و علت آن تورم و انسداد راه‌های هوایی است. علت دوم این مرگ‌ها (حدود٪ ?? مرگ‌ها)، شوک است که به علت کافی نبودن خون در گردش می‌باشد.

علایم و نشانه‌های شوک آنافیلاکتیک:

سرفه، عطسه، خس‌خس صدا تورم صورت، زبان و دهان تنفس دشوار تهوع و استفراغ سفتی و تورم گلو سرگیجه

خارش و سوزش شدید انقباض عضلات شکم(کرامپ شکمی) ,بثورات یا کهیر پوستی متمایل به آبی شدن (سیانوز) اطراف لب‌ها و دهان .در شوک حساسیتی علاوه بر انجام سایر کمک‌های اولیه شوک، تزریق آدرنالین(اپی‌نفرین) توسط امدادگران مجاز است.

۱۵)ایست قلبی

کمک به فرد دچار ایست قلبی

بعد از اینکه مطمئن شدیم تنفس بیمار برقرار است و یا اینکه احیای تنفسی را آغاز کردیم باید وضعیت قلبی او بررسی شود. ادامه تنفس مصنوعی در حالتی که قلب مصدوم نمی زند کار بیهوده ای است زیرا خونی جریان پیدا نمی کند تا بتواند اکسیژن ارسالی را به بافتها برساند. بنابراین بلافاصله بعد از اینکه ما ۴ تنفس اولیه را به مصدوم دادیم باید وضعیت قلب را بررسی کنیم. منتها نکته مهم این است که تا زمانی که از فقدان ضربان قلب مطمئن نشده ایم، ماساژ قلبی یا کمپرس قلبی انجام نمی دهیم. اگر ببینیم نبض بیمار هم ضعیف است اجازه می دهیم که قلب به همان شکل، ضربان خودش را ادامه دهد و نیاز به کمپرس کردن و ماساژ دادن نیست.

برای اینکه مطمئن شویم ضربان قلب وجود دارد، بهترین و مهمترین راه برای تست نبض، نبض ناحیه ی گردنی است که با قرار دادن دو انگشت در کنار حنجره و عضلات گردنی می توانیم ضربان نبض را حس کنیم. برای کنترل نبض این کار به جهت نزدیکی به قلب مطمئن تر است. بعد از اینکه مطمئن شدیم بیمارضربان قلب ندارد باید اقدام به ماساژ قلبی کنیم. اولین قدم قرار دادن مصدوم روی یک سطح سفت است. بطور مثال اگر مصدوم روی یک تخت فنری است نباید اقدام به ماساژ قلبی کنیم زیرا در این حالت ماساژ قلبی بی تاثیر است. سپس باید در کنار مصدوم زانو زد و زاویه ای که دستها و آرنج با قفسه سینه دارند باید کاملاً عمود بر قفسه سینه ی مصدوم باشد. دستها در نیمه پایین جناق سینه و گودی قسمت برجستگی کف دست، در قسمت رو به پایین جناق سینه قرار گیرد و انگشتان هردو دست در هم فرو رود و سپس اقدام به ماساژ قلبی شود.نشانه ی ایست قلبی، درد شدید در قفسه سینه و بین استخوان جناق است و این درد سینه به پشت، دست چپ و گردن هم سرایت می کند. دومین نشانه ی ایست قلبی عرق شدید بدن است. همچنین رنگ پریدگی، نبض ضعیف، احساس تهوع، ترس و اضطراب، از پیامدهای دیگر ایست قلبی است.

چگونه می توانیم فردی را که دچار ایست قلبی شده است از مرگ نجات دهیم؟

۱- مصدوم را باید روی سطح صاف و سخت قرار دهیم. لباس او را شل کنیم تا بدن راحت تر فعالیت کند.

- ?سر مصدوم را به عقب بر گردانیم. این کار به خاطر این است که مجرای تنفسی مصدوم باز شود و او بتواند تنفس کند.

۳- اگر دندان مصنوعی یا جسم خارجی وجود دارد باید از دهانش خارج کنیم.

۴- ماساژ قلبی را شروع می کنیم. انتهای کف دست را روی جناق سینه می گذاریم و با هر دو دست ۳ تا ۵ سانتی متر بطور عمود فشار وارد می کنیم.

در ماساژ قلبی محل گذاشتن دست بسیار مهم است. در انتهای جناق سینه ضایعه کوتاهی وجود دارد که حدود ۲ انگشت بالاتر از آن محل گذاشتن دست است. کف دست کمک کننده باید بر روی همین منطقه قرار گیرد نه بالاتر و نه پایین تر. چون در زیر همان منطقه قلب قرار دارد. به این ترتیب با فشار دست قلب وادار به ادامه فعالیت می شود. دست ما باید بین ۵-۳ سانتی متر روی قفسه سینه فشار وارد کند. چه تعداد ماساژ قلبی لازم است؟ معمولاً بین ۱۰۰- ۸۰ بار در دقیقه باید ماساژ قلبی بدهیم تا مطمئن باشیم یک ماساژ قلبی مؤثر داده شده است. اگر ماساژ قلبی و تنفس مصنوعی توسط یک نفر انجام شود باید به ازای هر ۱۵ ماساژ قلبی دو بار تنفس به مصدوم داده شود. ولی اگر این کار توسط دو نفر انجام گیرد به ازای هر ۵ ماساژ قلبی یک تنفس به فرد مصدوم داده می شود. این کار بایستی با خونسردی کامل انجام گیرد. آخرین نکته اینکه اگر ماساژ قلبی و فشردن قفسه سینه به صورت صحیح صورت نگیرد چه بسا می تواند منجر به شکسته شدن دنده ها و جناق سینه شود که خود این شکستگی می تواند موجب آسیب رسیدن به ریه ها، طحال و ... مصدوم شود.

## هنر زنده ماندن در برف

چگونه برای رویارویی با سرما آماده شویم

برای آنکه بتوانید در سرمای شدید و یا محاصره برف جان خود و خانواده تان را نجات دهید، لازم است علاوه بر آشنایی با لوازم و تجهیزات اولیه فردی ، نحوه استفاده صحیح از امکانات و تجهیزاتی را که در اختیار دارید، بدانید. چند سال پیش در گردنه امامزاده هاشم یک ماشین سواری در کولاک برف ، چند صد متر دور از پناهگاه مانده بود و اعضای خانواده ای که در آن بودند بعد از چند ساعت یخ زده و فوت کرده بودند این درحالی بود که اگر می دانستند سوزاندن هر لاستیک ماشین می تواند علاوه بر گرمای لازم جهت زنده ماندنشان، یک علامت نجات بسیار خوب برای جانشان باشد ، اکنون آنان نیز در میان ما بودند.

پوشاک مناسب چه مشخصاتی باید داشته باشد

سرمای شدید و بادهای سخت می تواند ظرف چند دقیقه باعث یخ زدن قسمتهای باز بدن شود. پس تمام بدن؛ دستها و پاها را بطور کامل بپوشانید. توجه کنید گرمای بدن از نقاط باز بدن به سرعت خارج شده و سرما نیز براحتی وارد می شود پس بهتر است در اولین اقدام یقه و سر آستینها و پاچه های شلوار را با بند یا کش ببندید و پاچه های شلوارتان را درون پوتین یا جورابتان کنید. اگر در حین فعالیت احساس گرما کردید، قبل از آنکه تعرق؛ شما را از زیر لباس خیس کند، بعضی از بندها همچون سر آستینها را باز کنید و اگر باز گرمتان بود، یک لباس کم کنید. بهترین حالت برای حرکت در زمان بارش برف این است که پوشش رویی شما ضد باد باشد ( دقت نمایید ضد باد با ضد آب یکی نیست) پوشش های ضد باد با بافتی محکم مانع نفوذ برف می شوند و ضمناً منفذ کافی برای تبخیر بدن دارند تا مانع خیس شدن لباسهای زیر بر اثر تعرق بدن شوند. بهترین حالت برای گرم ماندن بدن این است که زیر پوشش ضد باد خود لباسهای ضخیم پشمی یا بافتنی که قابلیت عبور تعرق داشته باشند و بتواند عایق حرارتی مناسبی باشند، بپوشید. فراموش نکنید که لباس پشمی آب را جذب نمی کند و حتی به هنگام مرطوب بودن نیز گرم است و فضاهای بین بافت پشم؛ گرمای بدن را در خود ذخیره می کند و به همین سبب در چنین مواقعی مطلوبترین لباس زیر در چنین مواقعی لباس زیر پشمی است. پوشش های پنبه ای مثل فتیله رطوبت را به خود می کشد همیشه یادتان باشد؛ پنبه وقتی خیس است ??? بار سریعتر حرارت را از دست می دهد.اگر برای یک زمستان سرد برنامه ریزی می کنید توجه داشته باشید کاپشنهایی که کلاه نیز دارند در اولویت هستند.

کلاه

فراموش نکنید کلاه ضد آب همانگونه که نمی گذارد آب وارد شود، امکان خروج رطوبت و تبخیر سطحی پوست شما را نیز اندک می سازد. این یعنی اینکه در عرض چند ساعت سر شما غرق عرق خواهد شد و این خود آغاز سرماخوردگی و سرمازدگی است؛ کلاه های بافتنی بسیار مناسب بوده و برای برف ایده آل هستند. یک کلاه خوب باید علاوه بر محافظت از سر شما از صورت و گردن شما نیز در برابر سرما حفاظت کند؛ لذا چنانچه کلاه شما دارای گردن گیر و پوشش گوش نیست می بایست برای حفاظت گردن و صورت و گوشهایتان؛ برای خود نقاب بسازید. کافی ا ست لباس یا حد اقل پارچه ای را برداشته و در روی آن سه دایره برای چشمها و دهانتان سوراخ کنید سپس آن را بر سر کشیده و لبه های باقیماند را در تن پوش خود مخفی کنید سپس کلاه را بر سر بگذارید و یا به کمک هد بند پارچه ای یا بندی آنرا روی سر خود مهار کنید ! مطمئناً قیافه زیبایی نخواهد داشت اما شما را از یخ زدگی پوست که می تواند موجب زخمهایی بسیار خطرناک شود محافظت می کند. در زمانی که هیچ امکانی در اختیار ندارید یک جوراب زنانه نیز می تواند به کار بیاید. در این حالت سعی کنید ابتدا سر و صورت خود را با تکه های پارچه پوشانده ، سپس جوراب را بروی آن بکشید تا به عنوان پوشش ثانویه عمل کند. توجه داشته باشید کودکان را حتماً در زمان خواب با کلاه مناسب پوشش دهید تا گرمای بدنشان از دست نرود.

کفشها

فراموش نکنید یکی از نقاطی که در ارتباط مستقیم و مستمر با برف و خصوصاً سرما است، پاها هستند! اگر تصمیم دارید به مدت طولانی در برف راه بروید، حتماً باید برای کفشهای خود برنامه داشته باشید ! پاها بر اثر رطوبت و سرما دچار یخ زدگی می شوند بنابراین برای اینکه پای شما دچار یخ زدگی شود بین برف تا پوست پای خود با عایقهای حرارتی و رطوبتی فاصله ایجاد کنید. برای این کار می توانید از واکس یا گریس و درصورت عدم دسترسی به این دو از روغن حتی روغنهای غذایی برای چرب کردن سطح پوشش کفش خود بهره ببرید این کار باعث می شود که آب به درون کفش شما نفوذ نکند و برای عایق کردن کفش خود در برابر سرما؛ می توانید از جورابهای پشمی و نیز کاور کردن خود کفش با برزنت یا لباسهای پشمی مازادی که ممکن است همراه

خود و یا در منزل داشته باشید استفاده کنید. فراموش نکنید بیش تر از آن که امکان نفوذ آب از سطوح کفش شما به داخل چکمه وجود داشته باشد ، برفهای وارد شده از پاچه شلوار و لبه چکمه شماست که پایتان را برای سرما زدگی خیس خواهد کرد. اگر در منزل خود و در یک برف سنگین گیر کرده اید و امکان خروج از منزل خود را ندارید؛ چه می توانید بکنید ؟ در صورتی که آب و برق و گاز شما هنوز وصل است برای باقی ماندن جریان گاز و نیز عدم قطع برق صرفه جویی کنید. تا همه از نعمت برق و گاز بهره مند شوند.

برای صرفه جویی توجه به چند نکته ضروری است.

سعی کنید از یک شعله حرارتی چند استفاده همزمان ببرید. مثلاً یک چراغ روشنایی اضطراری گاز شهری هم روشنایی مورد نیاز شما را تامین خواهد کرد و هم گرمای لازم را؛ و البته در کاهش برق مصرفی شما نیز موثر است. ضمن آنکه به مسأله گاز گرفتگی توجه کنید! یک علاء الدین و یا بخاری گازی در اتاق می تواند ضمن گرما دهی ، نقش اجاق خوراک پزی را نیز برایتان ایفا کند. برای قطع آب که ممکن است بر اثر یخ زدگی لوله ها هر لحظه اتفاق بیفتد آب ذخیره کنید؛ در اتاقهایی را که مورد استفاده قرار نمی دهید، همچون پذیرایی و یا اتاق خواب کودکانتان، را بسته و شوفاژ و بخاری آنها را ببندید تا با مصرف کمتر گاز از احتمال قطع گاز بخاطر افت فشار بکاهید درزهای پنجره ها و دربها را بگیرید؛ برای این کار می توانید ازنوارهای پارچه ای و یا دستمال کاغذی استفاده کنید؛ تا جایی که می توانید حجم فضای مورد نیاز برای گرم کردن را در منزل خود کاهش دهید با این کار به راحتی می توانید با مصرف حداقل سوخت آنرا به مدت بیشتری گرم نگه دارید. مواد غذایی موجود در منزل را جهت نیاز چند روزه خانواده خود باز بینی نموده و در صورت کم بودن برای جیره بندی آن برنامه ریزی کنید. جز در موارد اضطراری از منزل خارج نشوید و دربها و پنجره ها را باز نکنید. با ایجاد کرسی برای خود از انرژی موجود در خانه حداکثر استفاده را کنید. هرگز از شعله های مستقیم لوازم گرما زا که فاقد لوله هستند استفاده نکنید. به یاد داشته باشید، گاز گرفتگی از خطرات اصلی در زمان محاصره در برف است. چرا که شما درزهای خانه را بسته اید و اکسیژن موجود در منزل بسیار محدود است. روحیه خانواده را بالا نگه دارید. از حرفهای مایوس کننده و پیش بینیهای بد و ناگوار بپرهیزید. اخبار را از رادیو و تلویزیون به طور مداوم پیگیری کنید. در صورت امکان با بقیه اعضای خانواده خود در نقاط دیگر شهر تماس گرفته و جویای احوالشان باشید. فراموش نکنید هر جبهه هوای سرد هر چقدر وسیع با توجه به آب و هوای کشورمان بیش از چند روز ماندگار نیست و حتماً بزودی تغییر خواهد کرد. برف روبی سقفها را فراموش نکنید؛ برف؛ بار مرده زیادی دارد که می تواند موجب فروریختن سقف گردد بنابراین حتماً به این نکته با دقت بیشتری برخورد کنید.

در صورتی که آب و برق و گاز شما قطع شده است

تمام لوازم مورد نیاز خود را به یک اتاق که کمترین پنجره ها را دارد یا فاقد پنجره است منتقل کنید! تمام پنجره های اتاق را به کمک پتو و میخ به صورتی بپوشانید که حداقل تبادل گرمایی را داشته باشد؛ دقت کنید یکی از بهترین عایقهای حرارتی هوا است. کافی است بین پنجره و پتویی که بر روی آن نصب می کنید مقداری فاصله بگذارید و پتوی فوق را به دقت درز بندی کنید تا تبادل گرمایی نداشته باشد. تمام اعضای خانواده را در همان اتاق نگه دارید و سعی کنید که روحیه کودکان را همواره بشاش و قوی نگه دارید. معمولاً قطع برق در زمان ریزش برف آخرین خبر بد است؛ پس برای استفاده از بهینه از برق باید برنامه ریزی کرد؛ شاید هر گاه در خصوص برق صحبت از گرما می شود اولین چیزی که به یاد ما می افتد بخاری برقی است! هرچند بخاری برقی اولویت اول است اما گاه می بینیم در نبود بخاری برقی باز هم می توان با استفاده از برق؛ گرمای لازم را برای زنده ماندن ایجاد کرد؛ ساده ترین روش؛ ساختن کرسی است. یک یا چند لامپ دویست وات ساده می توانند با استفاده از یک میز کوچک و چند پتو و لحاف که به دقت به هم دوخته شده اند (با نخ یا سنجاق قفلی ) تبدیل به یک کرسی مطمئن شود؛ حال اگر هیتر خوراک پزی در دسترس تان باشد که چه بهتر یک کرسی عالی خواهید داشت. از چند شمع و یا یک گردسوز یا یک فانوس هم می توان در ساختن کرسی بهره برد به شرطی که با آتش سوزی دردسر جدیدی برای خود ایجاد نکنید و یادتان باشد در هنر زنده ماندن در شرایط سخت حتی یک کبریت هم می تواند سرنوشت ساز باشد ! در صورت یخ زدگی لوله ها و قطع آب باید ازروش آب کردن برف استفاده کنید اما توجه داشته باشید درصورتی که سرما خورده اید خوردن برف گرمای بدن شما را کاهش می دهد و لرز خواهید کرد. یادتان باشد از خوردن تکه های قندیل یخ بپرهیزید آنها می توانند بیشتر از هر چیز دیگری به سیستم گوارشی شما صدمه بزنند.

یک تذکر بسیار مهم !!

دقت زیادی به خروج گازهای سمی که بر اثرسوختهای فسیلی از بخاری هایی که فاقد لوله بخاری هستند خارج می شود داشته باشید تا خدای نکرده بر اثر گاز گرفتگی حادثه ای برایتان اتفاق نیفتد ! در حین ساختن کرسی به نکات ایمنی بیش از حد دقت کنید؛ تا خدای ناکرده آتش سوزی و یا سوختگی بر اثر تماس پای کودکان با منبع گرما پیش نیاید. توجه به گازهای مسموم کننده بسیار مهم است. توجه داشته باشید یک پیک نیکی یا چراغ والور و یا علاءالدین یا حتی یک روشنایی با سوخت گاز یا نفت در صورت مسدود بودن تمام منافذ اتاق می تواند برای شما بی نهایت خطرناک باشد. موضوع را جدی بگیرید !

در صورتی که درراه ودرون ماشین در برف گیرافتاده اید

همانند گروه های امداد و نجات در ماشینهای خود یک گاز کوچک مسافرتی؛ کیسه خواب؛ پتوهای پشم شیشه سبک و لوازم امداد و نجات جاده و مقداری شکلات و خشکبارداشته باشید تا در زمان حادثه از آن استفاده کنید. در صورت ماندن در بوران برف در جاده در اولین اقدام هر آنچه پوشاک در صندوق عقب ماشین دارید به داخل اتاق بیاورید. مطمئن باشید که به همه آنها نیاز پیدا خواهید کرد. در صورتی که کیسه خواب به همراه دارید آن را در داخل ماشین بر تن کنید؛ این کار کمک بسیار زیادی به زنده ماندن شما می کند. ( از جورابهای اضافی همراهتان می توانید به جای دستکش بهره ببرید). در یک بوران یا سقوط بهمن؛ فراموش نکنید معمولاً در این حالت چند ماشین پشت سر هم در یک ترافیک قرار می گیرند در اولین گام باید در صورتی که تعداد افراد ماشین شما کم هستند و یا به تنهایی سفر می کنید سعی کنید تا با ماشینهای دیگر یک گروه تشکیل دهید تا تعداد ماشینهای روشن را کمتر کرده و بتوانید میزان بنزین موجود را برای مدت طولانی تری ذخیره داشته باشید. به این منظور در یک ماشین جمع شده و ماشین های دیگر را هر نیم ساعت یکباربرای اطمینان به مدت چند دقیقه روشن کنید تا موتور گرم بماند ! در صورتی که سوخت ماشین شما به پایان رسید و نیروهای امدادی هنوز به شما نرسیده اند می توانید با آتش زدن لاستیک زاپاس ماشین؛ هم برای کمک؛ علامت دود ایجاد کنید هم تا زمانی که لاستیک می سوزد از گرمای آن برای نجات جان خود استفاده کنید؛ توجه داشته باشید هر ماشین پنج لاستیک و صندلی قابل سوختن دارد و اگر هر کدام تنها یکساعت شما را گرم نگه دارد شما می توانید پنج ساعت زنده بمانید ! پیشنهاد می کنم اگر برایتان امکان داشت لاستیک را به قطعات کوچک تبدیل نموده و سپس اقدام به آتش زدن آن کنید؛ این کار موجب می گردد تا با حرارتی قابل قبول مدت زمان بیشتری آتش داشته باشید. آتش زدن یک لاستیک کار سختی است اگر روش کار را بلد نیستید؛ فراموش نکنید که برای آتش زدن لاستیک باید از یک واسطه؛ بهره ببرید این واسطه می تواند تکه ای پارچه نفتی و یا مواد قابل اشتعال همچون روغن موتور باشد اما بهترین روش این است که از بنزین ماشین استفاده کنید؛ برای این کار کافیست شلنگ بنزین را از کاربراتور خارج نموده و استارت بزنید به اندازه کافی بنزین خواهید داشت ! توجه داشته باشید در صورتی که بنزین بر روی پوست شما بریزد خصوصاً در سرمای شدید می تواند به مراتب بدتر از آب موجب یخ زدگی پوستتان شود. بنابراین در زمان برداشت بنزین دقت کنید به خودتان صدمه نزنید. گاهی دیده می شود افرادی در زمان بحران از گاز پیک نیکی یا والور برای گرم کردن داخل وسیله نقلیه استفاده می کنند. این کار علاوه بر خطر آتش سوزی موجب ایجاد گازسمی و خفگی ناشی از آن نیز می شود. اما اگر در وضعیتی خاص مجبور به انجام این روش برای گرم ساختن ماشین خود شدید ، توجه کنید که گردش هوای تازه را در داخل ماشین ثابت نگاه دارید. یکی از روشهای مطمئن ، استفاده از واشرهایی است که کف اتاق ماشینها برای شست و شو تعبیه شده است و به کف شور ماشین معروف است. کافی است زیرزیر پایه های صندلی جلو دنبال آن بگردید و سپس با پایین کشیدن بسیار کم پنجره این امکان را به وجود آورید که جریان هوا برای تأمین اکسیژن مورد نیاز شما با بالا آمدن از کف و خروج از پنجره ایجاد شود. نکته دیگری که هنگام محبوس شدن در ماشین با آن روبرو می شویم، کاهش حرارت بخاری به تدریج است. برای کنترل دمای بخاری کافی است با بستن پنجره جلوی رادیاتور به کمک تکه ای مقوا یا پارچه یا پلاستیک کاری کنید که رادیاتور گرمای خود را از دست ندهد. دقت کنید که این روش ممکن است موجب جوش آوردن ماشین شود بنابراین به دقت آمپر آب را زیر نظر داشته باشید. داشتن ترموستات؛ برف پاک کن؛ بخاری سالم؛ زنجیر چرخ و بنزین کافی برای مسافرت ایمن الزامی است. هرگز به امید پمپ بنزین میان راه با باک خالی وارد جاده نشوید. استفاده از ضد یخ برای رادیاتور و افزودنیهایی همچون الکل درآب شیشه شور در دمای بسیار پایین مهم است. آب شیشه شور در سرمای زیاد یخ زده وامکان پاک نمودن آن به سختی میسر است و دید شما را بسیار کم می کند. در صورتی که ماشین شما درون برف فرو رفته است ، کافی است ابتدا برف جلوی چرخها را برداشته و با دنده سنگین به آرامی حرکت کنید. در زمانی که بروی مسیر های لغزنده حرکت می کنید هیچگاه به لاستیکهای خود اعتماد نکنید و با سرعت مجاز حرکت کنید تا در صورت لزوم بتوانید به سرعت ماشین خود را متوقف کنید. اگر در فضای باز و بدون حفاظ صورت هستید، حتماً هر چند دقیقه برای جلوگیری از صدمه دیدن پوست صورت خود آن را منقبض و منبسط کرده و مرتباً چین بیندازید و عضلات خود را تکان داده و دستها را باز و بسته کنید. همواره مراقب تغییر رنگ پوست خود و همراهانتان باشید تغییر رنگ خصوصاً در صورت و گوشها و دستها اولین علائم یخ زدگی است. توجه داشته باشید که معمولاً تغییر رنگ پوست به رنگهای سیاه؛ سرخ و یا نیلی است!! در صورتی که با شخصی که دچار یخ زدگی شده است روبرو شدید دقت کنید که هرگز عضو یخ زده را با حرارت مستقیم گرم نکنید در مناطق سردسیر همچون کردستان کسی را که پاهایش سرما زده؛ در حالی که پاهایش را در لگنی از برف قرار می دهند با مالش دادن درون خود برف گرم می کنند تا یخ زدگی موجب سیاه شدن و احتمالاً قطع عضو نگردد.

مسیر یابی در برف

طبیعت گردی در فصل زمستان همواره با مخاطرات فراوانی همراه است. از زمانی که با اتومبیل وارد جاده می شوید تا هنگامی که قدم در طبیعت کوهستانی می گذارید، خطر در کمین شماست. در هنگام درگیر شدن با هوای نامساعد و توفانی بردبار بوده و هرگز اجازه ندهید ترس و نگرانی و آشفتگی بر شما چیره شود. همچنین در این شرایط از دویدن به هر سو، خودداری کنید و با همفکری و آرامش در پی شناخت مسیر درست باشید. در این شرایط پس از استقرار در یک محل مناسب و روشن کردن آتش با خود فکر کنید و با دقت مسیری را که آمده اید به یاد آورید. ببینید در کدام جهت راهپیمایی کرده اید؟ از چه زمین هایی عبور کرده اید؟ و در شروع راهپیمایی، خورشید کدام طرف شما بوده؟ در سمت راست یا چپ یا جهت روبه رو یا پشت سرتان؟ البته زمان حرکت را فراموش نکنید. ببینید باتوجه به مسیری که آمده اید حالا خورشید در کدام طرف شماست. اکنون با بررسی اطلاعات به دست آمده شاید شما بتوانید موقعیت خود را تشخیص دهید. به ساعت نگاه کنید. اگر فرصت داشتید محیط اطرافتان را بازرسی کنید و بعد با قطب نما جهت شمال را تعیین کرده و منطقه را با دقت وارسی کنید تا علائم راهنما مثل دریاچه، رودخانه، کوه یا دره را روی نقشه پیدا کنید. به این ترتیب می توانید به سرعت راه خروج از طبیعت را پیدا کنید. در طبیعت گردی، نقشه می تواند بزرگترین وسیله برای پیدا کردن مسیر باشد. لازم است با انواع نقشه های مناطق آشنا شده و به آسانی بتوانید در برنامه های

خود از آن استفاده کنید. سعی کنید نقشه و کتاب های راهنمای هر منطقه را از پیش مطالعه کنید و ویژگی های مهم مسیر اعم از کوه ها، رودخانه ها، دریاچه ها و حتی روستاها را به خوبی به یاد بسپارید. یک طبیعت گرد، به وسیله قطب نما می تواند نقشه ای را دقیق، کامل و بدون اشتباه بخواند. بهتر است در تمام طول راه، مسیر حرکت گروه را با بررسی نقشه و نشانه های طبیعی بیابید. به طور کلی هر یک از افراد گروه باید نقشه خوانی، کابرد قطب نما و موقعیت یابی در طبیعت را به خوبی بدانند. اگر نقشه یا قطب نما ندارید سعی کنید در هر گردشی که به اطراف می کنید ردپای خود را مشخص کنید و علائمی را در راه به خاطر بسپارید و پس از هر گردش در محیط اطراف، مجددا به محل آتش برگردید. دقت کنید زمان هر گردش از ۳۰ دقیقه تا یک ساعت بیشتر نشود. اگر علائم آشنایی ندیدید به محل استقرار خود برگردید و دوباره جهت دیگری را امتحان کنید. مسیر را با دقت علامت گذاری کنید تا بتوانید به راحتی برگردید. اگر بازهم نتوانستید موقعیت خود را تشخیص دهید، بلافاصله برای گذراندن شب آماده شوید. این نکته مهم و اساسی را به یاد داشته باشید که باید سه ساعت قبل از تاریکی هوا کارهای دیگر را رها کرده و آماده چادر زدن برای گذران شب بشوید. مراقب وسایل خود باشید و آنها را گم یا خراب نکنید. لباس هایتان را خشک نگه دارید. فقط سلامت شما در این شرایط بسیار اهمیت دارد. سعی کنید مشکل دیگری به مشکلات موجود اضافه نکنید مثلا اگر احساس می کنید پاهایتان خسته است به راهپیمایی در اطراف ادامه ندهید و اگر زخمی هستید آن را مداوا کنید چرا که درد و خونریزی موجب عدم کارایی شما می شود. لوازم کمک های اولیه را حتما همراه خود داشته باشید. برای محافظت چشمانتان نباید به طور مستقیم به برف یا انعکاس نورخورشید بر آن نگاه کنید. عینک آفتابی در مناطق کوهستانی پربرف بسیار اهمیت دارد. همیشه به یاد داشته باشید که احتمال این که کسی در نزدیکی شما باشد هست، پس از علائم هشدار دهنده و آگاه کننده استفاده کنید که معمولا این علائم سه بار تکرار می شوند. مثلا سه بار به طور متوالی سوت بزنید یا آتشی در سه زاویه یک مثلث روشن کنید و هرازگاهی سوت بزنید. برای اینکه آتش شما دود کند، بهتر است از چوب های تر و خاروخاشاک و برگ درختان استفاده کنید. البته یکسری از علائم هستند که از هویت بین المللی برخوردارند مانند علامت SOS که یعنی کمک یا X که به معنای جلوتر نمی توانم بروم است، از این مشخصه ها برای دریافت کمک توسط خلبان ها می توانید استفاده کنید. به هر حال شاید موثر باشد. پس از کنار هیچ حرکت موثری به سادگی نگذرید.

چگونه بدون قطب‌نما گم نشویم؟

فرض کنید شما گم شده‌اید و وسط ناکجا آباد ایستاده‌اید و نمی‌دانید چه باید بکنید. دو نکته مهم را در لحظه‌ای که احساس می‌کنید گم شده‌اید فراموش نکنید: اول این که آرامش خودتان را حفظ کنید و دیگر این که عاقلانه فکر کنید. شما می‌توانید مدت‌ها بدون غذا زندگی کنید. فقط باید آب پیدا کنید. اقدامات اولیه در این مطلب بیشتر از این که بخواهیم بدانیم چه مهارت‌هایی برای زنده ماندن لازم است، سعی می‌شود نحوه یافتن راه بدون استفاده ازقطب‌نما را یاد بگیریم. برای شروع بد نیست از یک ارتفاع بالا بروید و خوب اطراف را ببینید. سعی کنید تا ردی از عبور انسان را در حوالی خود پیدا کنید. اگر چیزی پیدا نکردید بهتر است تصمیم بگیرید که در کدام مسیر باید حرکت کنید. اگر نقشه‌ای در دست ندارید سعی کنید عوارض طبیعی اطرافتان را بر روی یک کاغذ بکشید. شمال و جنوب را همان‌طور که کمی پایین‌تر خواهیم گفت روی آن مشخص کنید. اگر هم نقشه دارید مکان خود را تعیین کنید. یادتان باشد قرار نیست بیشتر از تواناییتان از ارتفاع بالا برود. اگر خسته بودید باید کمی استراحت کنید و با کمی فکر کردن راه دیگری را برای جمع آوری اطلاعات جهت نجات بدست بیاورید.

آسمان آبی و ابر سفید

با یک روش بسیار دقیق شروع می‌کنیم. این روش نیاز به آسمان صاف و زمان زیاد دارد. یکی از محاسن این روش این است که احتیاج به هیچ وسیله خاصی (که در طبیعت نیست) ندارد. یک شاخه درخت یک متری، دو قلوه سنگ یک اندازه و یک سنگ بزرگتر و چیزی که شبیه به ریسمان برایتان عمل کند همه وسایلی است که نیاز دارید. در طول روز قبل از ظهر شاخه یک متری را به صورت عمودی درون زمین فرو ببرید. زمین مورد استفاده برای این روش باید کاملا صاف باشد. در مرحله بعد در انتهای سایه شاخه یک متری یکی از قلوه سنگ‌ها را قرار دهید. ریسمان را در انتهای دیگر چوب جایی که به زمین فرو رفته است ببندید. سنگ بزرگتر را به ریسمان گره بزنید و از این طریق یک دایره روی خاک ترسیم کنید. حالا نوبت صبر کردن است. آنقدر صبر کنید که هوا رو به تاریکی برود. در طول روز سایه شاخه درخت بلند است هر چه به سمت ظهر می‌روید سایه‌ها کوتاهتر می‌شود و بعد از ظهر روند بلند شدن سایه‌ها باز هم تکرار می‌شود. وقتی سایه در کوتاهترین حد خود قرار دارد باید با یکی از قلوه سنگ‌ها در انتهای سایه شاخه درخت نشانه(ظهر) قرار دهید. سمتی که شاخه سایه‌اش کوتاهتر است در نیم کره شمالی زمین، شمال را نشان می‌دهد. به راحتی می‌توان جنوب و شرق و غرب را پیدا کنید. با تقسیم بندی مناطق بدست آمده می‌توان ساعت درست کرد. این روش بسیار سریع است و همه چیز را به صورت تقریبی به شما نشان می‌دهد.

ستاره‌ای از سرزمین سرد

در طول شب می‌توانید از طریق ستاره‌ها مسیر خود را پیدا کنید و در عین حال مواظب راه رفتن خود در تاریکی باشید چرا که هم ممکن است لیز بخورید هم این که ستاره‌ها را گم کنید و بی‌جهت دور خود بچرخید. وقتی در نیم کره شمالی گم شده‌اید ستاره قطبی اولین چیزی است که باید پیدایش کنید. یکی از ساده‌ترین راه‌های پیدا کردن آن، دیدن صورت فلکی دب اکبر(خرس بزرگ) است. آن را به صورت یک ملاقه هم می‌توان در آسمان یافت. اگر فاصله دو ستاره آخر این صورت فلکی را ۵ برابر کنید به ستاره قطبی می‌رسید. ستاره قطبی خود اولین ستاره صورت فلکی دب اصغر یا خرس کوچک است. در نیم کره جنوبی باید صورت فلکی صلیب جنوبی را پیدا کنید از آنجایی که من هرگز پایین‌تر از خط استوا نرفته‌ام نمی‌توانم در پیدا کردن آن توضیحی بدهم.

دیجیتال بهتر است یا آنالوگ

راه دیگر استفاده از ساعت مچی آنالوگ است. با استفاده از زمان می‌توانید جهت شمال یا جنوب را پیدا کنید. ساعت را دقیقا روبروی خود نگه دارید. و عقربه ساعت شمار ( عقربه کوچکتر) همانی که با رنگ قرمز در تصویر نشان داده شده است را به طرف خورشید نشانه بگیرید. زاویه بین ساعت ۱۲ و یک را به دو قسمت تقسیم کنید. امتداد این میانه جنوب است. این روش برای زمانی خوب است که در حوالی نیمروز قرار دارید. این روزها خیلی‌ها ساعت دیجیتال استفاده می‌کنند. اگر شما هم مثل من ساعت آنالوگ ندارید، روی کاغذ یک ساعت عقربه‌دار نقاشی کنید و طبق روش بالا عمل کنید. از روشی که گفته شد می‌توان در روزهای ابری هم استفاده کرد. مهم پیدا کردن مکان خورشید در آسمان است.

قطب نمای سوزنی

اگر بخواهید برای خود قطب‌نما درست کنید احتیاج به یک سوزن نازک و یک لیوان آب دارید. سوزن می‌تواند روی آب شناور باشد اگر آن را به آرامی روی سطح آب قرار دهید فقط باید کمی صبوری به خرج بدهید. سه راه برای قرار دادن سوزن بر روی آب وجود دارد: سوزن را روی یک تک کاغذ قرار دهید. چه کاغذ شناور بماند یا فرو برود هیچ مشکلی ایجاد نخواهد شد. اگر کاغذ در آب فرو برود سوزن روی آب شناور می‌ماند. اگر روی سوزن کمی روغن بمالید کار برایتان آسان‌تر می‌شود. سوزن را با جنگال هم می‌توان به آرامی وارد آب کرد طوری که غرق نشود.

چگونه یک قطب‌نمای سوزنی بسازیم

قبل از این که سوزن را در آب بیندازید با مالش دادن آن در یک جهت به آهن‌ربا، چاقو و یا مالیدن آن فقط در یک جهت به پارچه ابریشمی یا پنبه‌ای، سوزنْ مغناطیسی یا قطبی درست کنید. مانند سوزن قطب‌نما. مثلاً با ۳۰ بار مالش دادن سوزن به آهنربا از طرف خودتان به سمت بیرون، سوزن به اندازه کافی خاصیت آهنربایی پیدا می‌کند. همچنین مالش سر سوزن از پایین به بالا بر پارچه ابریشمی باعث می‌شود که سر سوزن نقطه شمال را نشان دهد). حتی می‌توانید آن را در یک جهت میان موهای سر خود بکشید. توجه کنید که همیشه فقط در یک جهت مالش دهید. حال اگر آن را روی یک چوب پنبه یا پوشال کوچک قرار دهید (سوزن را به چوب‌پنبه چسب بزنید، یا درون آن فرو کنید؛ یا در دو طرف سوزن چوب‌پنبه‌هایی کوچک فرو کنید)، و روی آب (آب راکد یا ظرفی پر از آب) شناور کنید، مانند یک قطب‌نما عمل می‌کند، و سر سوزن رو به شمال می‌چرخد.

بدون سایه بالا سر

اما اگر سایه‌ای در کار نبود با نشانه‌هایی که در طبیعت است نیز می‌توان راه را پیدا کرد. اولین راه در جایی به دردتان خواهد خود که تعداد زیادی درخت و گیاه وجود داشته باشد. شاخه‌های درختان بیشتر رو به جنوب که آفتاب بیشتری دارد رشد می‌کنند . البته در یک نگاه کلی می‌توان پی به این موضوع برد بنابراین درختان را به صورت تکی برانداز نکنید. خزه‌هایی که روی تنه درختان رشد می‌کند بیشتر گرایش به سمت شمالی درخت دارند تا سمت جنوب آن؛ پس سمت شمالی درخت رطوبت بیشتری دارد. اگر با تنه بریده یک درخت مواجه شدید به خط‌های درون تنه توجه کنید. سمت جنوب درخت که بیشتر از آفتاب بهره‌مند است، بیشتر رشد می‌کند. در بهار برف سمت جنوبی کوه‌ها زودتر از سمت شمالی آنها آب می‌شود. همچنین گیاهانی که سمت جنوبی کوهستان رشد می‌کنند از گیاهان سمت شمال ساقه‌های کلفت‌تری دارند. میوه‌های سمت شمال دیرتر از سمت جنوب کوهستان می‌رسند. نشانه‌های موجود در طبیعت به تنهایی نباید مورد استفاده قرار گیرد چرا که این نشانه ها با عوامل دیگر مثل باد تغییر می‌کند. حیوانات هم می‌توانند در یافتن شمال و جنوب به ما کمک کنند. مثلا مورچه ها خاک لانه‌هایشان را در سمت جنوبی لانه می‌ریزند تا شاید بعد از ظهرها از سایه آن تل خاک استفاده کنند و سنجاب و دارکوب لانه‌هایشان را در سمت شرقی درخت می‌سازند

## چگونه ارایه‌کننده کمک‌های اولیه باشیم

یادگیری کمک‌های اولیه از یک کتاب راهنما یا یک دوره آموزشی با آنچه در واقعیت اتفاق می‌افتد کاملاً مشابه نیست اکثر ما در برخورد با «موارد حقیقی دچار نگرانی می‌شویم با مقابله کردن با این نوع احساسات بهتر قادر به برخورد با موارد غیرمنتظره خواهیم بود.

هر آنچه در توان دارید، انجام دهید

علم کمک‌های اولیه سختگیر نیست و خطاهای انسانی را می‌پذیرد. حتی با درمان مناسب و سخت‌ترین کوشش‌های شما، امکان دارد مصدوم در حد انتظار پاسخ ندهد. بعضی وضعیت‌ها حتی با بهترین مراقبت پزشکی به ناچار به مرگ منتهی می‌شوند. اگر در حد توان تلاش کنید، وجدان شما آسوده خواهد بود.

خطرها را ارزیابی کنید

اصل طلایی و اولیه آن است که «اول سعی کنید ضرر نرسانید». باید از درمانی استفاده کنید که به احتمال قوی برای مصدوم مفید واقع می‌شود و نباید فقط از جهت اینکه کاری انجام داده باشید، درمانی را به کار ببرید که در مورد کارایی آن اطمینان ندارید. اصل «انسان نیکوکار»، از افرادی که در وضعیت اورژانس برای کمک به دیگران پا به صحنه می‌گذارند، حمایت می‌کند ولی از افرادی که حد و مرزهای پیشرفته شده را زیر پا می‌گذارند، پشتیبانی نمی‌کند. اگر خونسردی خود را حفظ کنید و از راهکارهای مشخص شده پیروی کنید، نیازی به نگرانی درباره عواقب قانونی نخواهید داشت

مسؤولیت‌های ارایه‌کنندگان کمک‌های اولیه به‌طور مشخص تعیین شده است این موارد عبارتند از:

*ارزیابی سریع و بی‌خطر یک وضعیت اورژانس و فراخوانی کمک‌های مناسب

*محافظت از مصدومان و سایر افراد حاضر در صحنه در برابر خطرها

*شناسایی آسیب یا نوع بیماری مصدوم در حد امکان

*ارایه درمان به موقع و مناسب به هر کدام از مصدومان (درمان وضعیت‌های بسیار خطرناک اولویت دارد).

*فراهم کردن شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان نزد یک پزشک یا منزل وی (بسته به ضرورت

*در صورت نیاز به کمک‌های پزشکی باقی مانـدن در کنار مصدوم تا زمانی که امکان ارایه مراقبت‌های بیشتر فراهم شود .گزارش کردن مشاهدت خود به افرادی که مراقبت از مصدوم را به عهده می‌گیرند و در صورت نیاز، ارایه‌کمک‌های بیشتر

*پیشگیری از انتقال متقاطع عفونت بین خود و مصدوم در حد امکان .

*وضـعیت را ارزیابی کنید در مورد واقعه از مصدوم یا ناظران سؤال کنید. سـعی کنید آسیب‌های وی را شناسایی کنید و ابتدا موارد ضروری را درمان کنید. مصدوم را تا زمانی که کاملاً ضروری نباشد، حرکت ندهید. با اطمینان اقدام به مراقبت از مصدوم کنید هر مصـدومی بایـد احساس امنیت داشته باشـد و بدانـد که فرد کارآزموده‌ای از وی مراقبت می‌کند. با رعایت نکات زیر، می‌توانید جوی از اطمینان و اعتماد به وجود آورید:

*هم واکنش‌های خود و هم مشکل ایجاد شده برای مصدوم را کنترل کنید.

*خونسرد و منطقی عمل کنید.

*خوش رفتار ولی قاطع باشید.

*با مهربانی اما هدف‌دار و صریح با مصدوم صحبت کنید.

ایجاد اطمینان در طول زمان معاینه و درمان مصدوم با وی صحبت کنید. به وی توضیح بدهید که قصد دارید چه کاری انجام دهید. سعی کنیـد با دادن پاسخ‌های صادقانه به سؤالات بیمار، تا جایی که می‌توانید از ترس وی کم کنید. در صورتی که پاسخ سؤالی را نمی‌دانید، این مطلب را به بیمار بگویید. حتی پس از پایان درمان باز هم اطمینان بخشـیدن به بیمار را ادامه بدهید. همچنین در مورد خویشاوندان نزدیک مصدوم یا هر شخص دیگری که باید از این حادثه مطلع شود، سؤال کنید. از مصدوم بپرسید که آیا لازم است مسؤولیت‌هایی را که بر عهده وی بوده (مثلاً رفتن به مدرسه به دنبال فرزندش انجام دهید. فردی را که مطمئن هستید در حال مرگ و یا شدیـداً بـدحال یا آسیب‌دیده است رها نکنیـد. به گفتگو با مصـدوم ادامه بدهید و دست وی را بگیرید؛ هرگز اجازه ندهید که فرد احساس تنهایی کند.

گفتگو با خویشاوندان

رسانـدن خبر فوت به خویشاونـدان مرحوم معمولاً ـ از وظایف پلیس یـا پزشـک مربوطه است با این وجود، مناسب است که شـما به خویشاونـدان و دوسـتان فرد بگوییـد که وی مصدوم یا بیمار شده است همیشه مطمئن شوید که اولین شـخص طرف گفتگو با شـما، همان شـخص مناسب و مرتبط با حادثه است سپس در حد توان ساده و صادقانه به توضیـح ماجرا بپردازید و در صورت لزوم محلی را که مصـدوم به آنجا منتقل شـده هم ذکر کنیـد. مبهم یا اغراق‌آمیز سـخن نگوییـد چون این کار می‌تواند دلواپسـی بی‌مورد ایجاد کند. بهتر است به جای دادن اطلاعات گمراه‌کننده به فرد در مورد یک آسیب یا بیماری اظهار بی‌اطلاعی کنید.

نحوه برخورد با کودکان

کودکان کم سن و سال بسـیار زیرک هستند و هر گونه تردید و دودلی شما را به سرعت درک می‌کنند. اعتماد کودک آسیب‌دیده یـا بیمار را از طریق گفتگوی ابتـدایی با فرد مورد اعتماد وی (در صورت امکان یکی از والـدین جلب کنیـد. در صورتی که پـدر یا مادر کودک شما را بپذیرند و متقاعد شوند که کمک شما مؤثر واقع خواهد شد، این حس اعتماد به کودک منتقل می‌شود. همیشه در مورد رونـد کار و آنچه قصـد داریـد انجام دهیـد، با جملاتی ساده به کودک توضیـح بدهید؛ از بالای سـر کودک با او صـحبت نکنیـد. نبایـد کودک را از مادر، پـدر یا سایر افراد مورد اعتماد وی جدا کنید. ارایه کمک‌های اولیه به یک کودک سـعی کنید که کودک ضمن درمان شما، احساس آرامش و اطمینان کند. همیشه بدون توجه به اینکه سن کودک چقدر است در مورد آنچه انجام می‌دهید به وی توضیح دهید.

تماس تلفنی برای درخواست کمک

شما می‌توانید با تلفن به تعدادی از مراکز، درخواست کمک کنید.

خدمات اورژانس پلیس مراکز آتش‌نشانی یا مراکز آمبولانس گروه‌های نجات معدن کوهستان غار و بیابان نیروهای حراست ساحل (گارد ساحلی

خدمات شهری گاز، برق یا آب

خدمات سـلامت پزشـکان دندانپزشـکان پرسـتاران ماماها تماس‌های اورژانس رایگان هستند و از طریق تمام دستگاه‌های تلفن (مثل تلفن‌های اتومبیل یا تلفن‌های همراه قابل انجام هسـتند. در جاده‌های ماشین رو، در هر چندکیلومتر یک دستگاه تلفن اورژانس وجود دارد؛ پیکان‌های روی تیرک‌های نشانگر که بین این تلفن‌ها واقع شده‌انـد، جهت نزدیک‌ترین تلفن را نشان می‌دهند. برای فراخوانی کمک از طریق این تلفن‌ها، تنها کافی است گوشی را بردارید و شماره تلفن امداد را بگیرید؛ به درخواست شما پاسخ داده می‌شود. اگر برای درخواست کمـک از طریق تلفن مجبور به ترک مصـدوم هستیـد، قبلاً با انجام عملیات حیاتی خطرهای تهدیدکننـده را در مصـدوم به حـداقل برسانیـد (به « ارزیـابی اولیه » مراجعه کنیـد). تماس خود را کوتاه ولی دقیق انجام دهیـد. اگر از شـخص دیگری خواستیـد که این تماس را برقرار سازد، از او بخواهیـد که (پس از انجام تماس برگردد و شـما را از آمـدن نیروهای امـدادی مطمئن سازد. برقراری تماس تلفنی

وقتی با تلفن اورژانس تماس می‌گیرید، در مورد خدمات موردنیاز شما سؤال می‌شود و سپس به افسر کنترل مربوطه وصل می‌شوید. اگر با چندین مصدوم مواجه شده‌اید، آمبولانس درخواست کنید؛ مرکز آمبولانس به سایر مراکز خدماتی اطلاع خواهد داد. اگر در مورد موقعیت مکانی خود مطمئن نیستید، هراس به خود راه ندهید. سـعی کنید از بومیان و اطرافیان موقعیت جغرافیایی محل را جویا شوید. ممکن است از شـما بخواهند که برای «نشان دادن راه خدمات اورژانس در کنار دستگاه تلفن بمانید. اگر می‌خواهید شخصی را برای انجـام ایـن کـار روانه کنیـد، مطمئن شویـد که وی اهمیت موضـوع را درک کرده است و گزارش مـاجرا را به شـما خـواهد رسانـد. تماس با مرکز خـدمات اورژانس سـعی کنید خونسـردی خود را حفظ کنید تا بتوانید تمام اطلاعات موردنیاز مرکز خدمات اورژانس را ارایه کنید. تا زمانی که افسر کنترل بتواند خط شما را ردیابی کند، تلفن را قطع نکنید.

اطلاعاتی که باید در اختیار اورژانس قرار دهید؟

– نام خود را درست بیان کنیـد و ذکر کنیـد که به انـدازه ظرفیت خود به عنوان یک ارایه‌کننـده کمک‌های اولیه مشغول به فعالیت هستید. جزییات زیر ضروری هستند:

– شماره تلفن خودتان

– محل دقیق حادثه .در صورت امکان نام یا شماره جاده را بدهید. هرگونه تقاطع یا نشانه دیگرا را ذکر کنید.

– نوع و سنگینی مورد اورژانس به‌عنوان مثال «حادثه رانندگی دو ماشین جاده مسدود شده ۳ نفر گیر افتاده‌اند

– تعـداد، جنس و سن تقریبـی مصـدومان و هر چیزی که در مـورد وضـعیت آنهـا می‌دانیـد؛ به‌عنوان مثـال مرد، پنجـاه و چنـد سـاله مشکوک به حمله قلبی ایست قلبی)

– جزییات هر نوع خطر مثل گاز، مواد سمی صدمه خطوط نیرو یا وضع آب و هوا (مثلاً مه یا جاده یخ زده

## دستورالعمل آمادگی برای وقوع زلزله

تـا به حال مطالب بسـیار زیادی را درباره اینکه چگونه خود را برای زلزله آماده کنیم دیـده و خوانـده ایـد. متاسـفانه بسـیاری از این مطـالب ترجمه ای صـرف از بخشـی از متـون آموزشـی است که در کشورهـای پیشـرفته همچون امریکـا و ژاپن در اختیـار مردم آن کشورها قرار میگیرد ؛ این آموزشها با آنکه بسیار تخصصی میباشد اما بدلیل آنکه شرایط و نیز سطح ایمنی ساختمانها در کشورهای مذکور با سـطوح ایمنی و نحوه اجرایی ساختمان سازی در کلان شـهر ها ما خصوصا تهران هماهنگی ندارد ؛ لذا قابلیت اجرائی آن بسیار محدود و گاه غیر ممکن است . در این خصوص گروه امداد و نجات موج پیشرو اقدام به تهیه دستور العمل جامعی برای مردم ایران نمـوده است که هموطنـان عزیزمـان بتواننـد بـا آشـنایی مقـدماتی بـا زلزله و نیز بحرانهـای پس از آن در ایران ؛ خـود را برای رویارویی با زلزله آماده سازنـد. بی گمان تلاش ما برای این است که این دسـتورالعملها هر دوره کاملتر شـده و در هر سال بصورت کتابچه ای با اطلاعات جدیدتر با آخرین پژوهشهای بعمل آمده ؛ به روز رسانی و در اختیار شما هموطن گرامی قرار بگیرد.

آشنایی با علائم وقوع زلزله

همواره وقوع زلزله با یکسـری علائم هشـدار دهنده همراه است که در صورت توجه به چنین علائمی می توانیم از خسارات جانی و مـالی که زلزله همواره بر جـای می گـذارد به میزان قابـل ملاحظه ای بکاهیم . ما در اولین گام سـعی داریم شـما را با بخشـی از این علائم که غیر تخصصی بوده و هر هرکدام از ما می تواند انرا شناسایی نماید اشنا نماییم .

قسمت اول پیش نشانگرها

گـاه حرکـت گسـلها موجب می گردد که در لایه هـای از زمین که سـفره های آب زیر زمینی را در خود نگه میدارنـد شکسـتهایی ایجـاد گردد که در اثر آن گـاه دو یا چنـد سـفره آب زیر زمینی با همـدیگر ارتباط برقرار میکننـد در این حالت بروز اتفاقات زیر را شاهد خواهیم بود .

۱– دمای آب چشمه ها و قنوات و چاهها کاهش و یا افزایش ناگهانی پیدا میکند .

۲– چاهها و قنوات از نظر طعم ومزه دچار تغییراتی محسوس میگردد .

۳–در حجم و مقدار آب دهی قنوات ؛چشمه ها و سطح آب در چاهها فزایش و یا کاهش محسوسی بوجود میاید .

پیش از وقوع زلزله های ادواری شـکافهایی در سـنگها و پوسـته زمین به وجود می آید که همگی در جهت خاصـی هستند و بعد از وقوع زلزله شـکافهای حاصل از زمین لرزه دقیقا در امتداد شـکافهای قبل از وقوع آن امتداد میابد لذا توجه به شکافهای ناگهانی که طی چند دقیقه تا چند روز در سطح زمین خصوصا در مناطقی که بروی گسل های فعال قرار دارند بوجود میاید میتواند به پیش بینی زلزله کمک فراوانی نمایـد . در زلزله بم گزارشاتی از صـداهای عجیب که از زمین شـنیده میشـده است مویـد این مطلب میباشد که صـدای ایجـاد ترکها حتی در اعماق زمین گاه همچون بم قابل شـنیدن بوده و میتوانـد قبل از حـدوث زلزله بعنوان یک پیش نشانگر مهم مورد توجه بایـد قرار بگیرد معمولاـ حیوانـات قـادر به درک امواج P هسـتند این امواج که تنهـا در جامـدات منتقل می گردند دارای سـرعت بیشتری نسـبت به امواج دیگر بوده و لـذا این امواج چند ثانیه زودتر از امواج مخرب زلزله که به آن امواج S میگوئیم به مـا میرسـند و این امواج معمولاـ بروی حیوانـات تـاثیر بیشتری داشـته لـذا حیوانات قبل از وقوع زلزله بطور غریزی از خود در برابر درک این امواج یکسـری واکنش خاص نشان میدهند این رفتارها در حیوانات اهلی همچون خر و الاغ و خرگوش فرار به سوی سـر بالایی میباشد . آنان هیچگاه به سمت سراشیبی حرکت نمیکنند و در ماهی ها مرگ گروهی و بی دلیل و در پرندگان اهلی همچون

اردک و غاز که در مسیر تابش امواج ماوراء صوت قرار گرفته اند سوختگی در امحا و احشای داخلی و مرگ گزارش شده است .حیواناتی که در منزل نگهداری میشوند همچون سگها به شدت پارس میکنند و مضطرب میگردند و گربه های خانگی با جمع کردن بدن به صورت گلوله و یا انداختن خود در داخل ظرفهای گود همچون سطل آشغال رفلکس نشان میدهند . در خصوص علائم غیر طبیعی همچون مشاهده شدن اشیاء نورانی در شبهای قبل از زلزله نیز گزارشات زیادی دریافت شده این اشیاء در جهت جنوب حرکت کرده و به ناگهان به سمت شرق تغییر مسیر میدهند * .( * ) (هرچند این چنین علائمی هنوز در هیچ مجمع علمی مورد تائید واقع نگردیده است اما با توجه به تکرار آن در ایران توجه به آن به نظر مولف الزامی میباشد . برای اطلاعات جامع تر در خصوص مشاهده نورهای غیر طبیعی قبل از وقوع زلزله میتوانید به روزنامه ایران به تاریخ ۲۳ دی ماه ۱۳۸۲ در صفحه ۴ مراجعه فرمائید. )

قسمت دوم نشانگرها یا علائم منتهی به زلزله

پس از آشنایی با پیش نشانگرها میرسیم به علام منتهی به وقوع زلزله که در حقیقت این علائم با ورود موج اصلی ( S ) زلزله به منطقه ؛ مشاهده میگردد و همواره پس از مشاهده آنها تنها چند ثانیه وقت برای شما باقی است که شاید با پناه بردن به زیر یک میز محکم یا کنجی از اطاق یا نقطه ای امن بتوانید جان خود را نجات دهید . شاهدان زیادی پس از زلزله گفته اند که در آغاز زلزله با صدایی عجیب روبرو شده اند. بله درست است در ابتدا معمولا صدای نامتعارف شنیده میگردد ، در زلزله های بزرگ ابتدا صدای عجیبی همچون زوزه باد و حرکت درختان و برگها و سپس صدای ضعیف شیشه های منزل شنیده میشود و به سرعت لرزش های اولیه که معمولا با شدت بالا نیستند آغاز میگردد و پس از آن موج اصلی با مدت زمان چند ثانیه ای و پس از آن پس لرزه هایی با شدت پائین و سپس اتمام زلزله ! عزیزان من گاهی این چند لحظه ، چند دقیقه و حتی همچون بم چند ساعت است ، به صورتی که خود پیش لرزه ها را ما با زلزله اصلی اشتباه میگیریم ، بم در ساعات پایانی شب دو بار لرزیده بود اما عزیزان ما یا با بی توجه به آن در منازل خود خوابیدند و یا چند ساعتی را که سرمای بیرون به آنها امکان تحمل داده بود را در حیاطها ماندند و به داخل باز گشته ، خوابیدند ! ..... پس اول از همه اگر زلزله کوچکی را تجربه کردید فراموش نکنید که ممکن است موج اصلی در راه باشد مکان های امن خانه را که برایتان توضیح خواهم داد برای استراحت در نظر بگیرید حتما با هوشیاری بخوابید اگر امکان خوابیدن در حیاط را دارید به عنوان یک تفریح هم شده شبی را با عزیزانتان در حیاط بیدار بمانید البته توجه کنید که از آوار دیوارهای حیاط و خود ساختمان ایمن باشید .

آنچه برای مقابله با زلزله بدان نیاز داریم:

ایمن سازی سازه ای و غیر سازی

الف - ایمن سازی سازه و بنا

ساختمانی که در آن زندگی میکنیم از طراحی تا اجرای آن میبایست تابع اصول مهندسی ساختمان بوده و در تمامی مراحل اجرای آن از نیروهای متخصص استفاده گردد و بر نحوه اجرای آن نیز همواره نظارتی دقیق توسط مهندسان ناظر تایید صلاحیت شده صورت بگیرد . متاسفانه اغلب ما در منازلی زندگی میکنیم که خود بر نحوه طراحی و اجرای آن نظارتی نداشته و از میزان ایمنی آن در برابر زلزله آگاه نیستیم . گاهی ما با برداشت دیوارها برای بازسازی منزل قدیمی خود و یا باز نمودن پنجره ایی در دهانه هایی که بادبندها در آن اجرا شده است ناخواسته به تضعیف سازه خود اقدام میکنیم . ایمن سازی یعنی مشخص نمودن نقاط ضعف یک ساختمان اجرا شده در طراحی واجرا و رفع آن که این کار با توجه به پیچیدگی و تخصصی بودن آن باید توسط نیروهایی که دارای تخصص ویژه در مهندسی سازه و زلزله هستند انجام بگیرد. برای تعیین میزان ایمنی اینگونه ساختمانها بحثی بنام ایمن سازی سازه و بنا همواره مطرح بوده و کارشناسان خاص خود را دارا میباشد . کارشناسان این رشته قادرند پس از بازدید از ساختمان برای ایمن سازی منازل شما طرحهای مربوطه را ارائه کنند . برای آشنایی با نحوه عملکرد این گروه به بخش ایمن سازی سایت EHRSI.com مراجعه کنید .

ب - ایمن سازی غیر سازه ای

( ایمن سازی دکوراسیون و لوازم داخلی منزل) در صورتی که منزل شما در برابر زلزله دوام بیاورد ، ممکن است لوازم و دکوراسیون منزل موجب صدمه به اعضاء خانواده شما گردد پس ایمن سازی در داخل منزل را به همان اندازه ساخت خانه جدی بگیرید !

۱. تمام تابلو ها را به دیوار مهار کنید و از نصب تابلو بالای مکان خواب خود و فرزندانتان خودداری کنید

۲. کتابخانه . کمد لباس . ساعت دیواری ، کامپیوتر و هر چیزی که با سقوط آن موجب صدمه زدن به کودکتان میگردد را مهار و از مکان خواب او دور کنید

۳. تخت خواب را در کنار پنجره خصوصاً پنجره های بدون پرده های کلفت قرار ندهید، شیشه های شکسته میتواند صدمات جبران ناپذیری به خانواده شما وارد کند ، فراموش نکنید که مشکلات زلزله با پایان حرکت زمین ، تازه آغاز می گردد . بر چسبهایی اکنون در ایران وجود دارد که میتواند ایمنی شیشه منزل شما را تضمین کند .

۴. میز توالت همسرتان را در مسیر خروج از اطاق خواب قرار ندهید .

۵. نحوه قطع جریانهای آب و برق و شوفاژ و گاز را به اعضای خانواده آموزش دهید تا در صورت عدم حضور شما هم بتوانند اقدامات لازم را انجام دهند

.۶. پس از پایان زلزله به دقت شیر های اصلی گاز را قطع کرده و بسیار دقت کنید که موجب آتش سوزی نگردید ، یک جرقه می تواند خطر ساز باشد ، روشن کردن چراغ اطاق یا روشن کردن یک کبریت برای روشنایی میتواند خسارت جبران ناپذیری را در پی داشته باشد ، در صورت روبرو شدن با آتش سوزی فراموش نکنید که به همان اندازه که خود آتش میتواند خطرناک باشد دود نیز میتواند موجب خفگی شما گردد . در صورتی که با دود ناشی از آتش سوزی روبرو شدید تا میتوانید در سطوح پایین زمین حرکت کنید تا کمتر مواد سمی را استنشاق کنید . به این منظور چهار دست و پا برروی زمین حرکت کنید و یا اگر مجبور شدید سینه خیز بروید اما تا جایی که امکان دارد گازهای ایجاد شده را استنشاق نکنید . برای عبور از یک دیواره آتش استفاده از یک پتوی خیس در اولویت میباشد در صورت عدم دسترسی ، لباس خود را به شرط آنکه نایلونی ( از جنس مواد و پشم شیشه ) نباشد خیس کرده بر روی سر خود بکشید و از آتش عبور کنید .

۷. اگر در منزل آبگرمکن دارید آنرا حتما به دیوار مهار کنید، سوختگی کم از آوار نیست.

آشنایی اولیه با بحران پیش رو

اکنون که با علائم زلزله و نیز نحوه ایمن سازی سازه ای و غیر سازه ای آشنا شده اید نوبت به آشنایی با نحوه عملکرد فردی و گروهی شما عزیزان می باشد تا بتوانید با بروز حادثه به کمک خانواده خود و نیز همسایگان و بستگان خود بشتابید . در این خصوص با شرح تمامی جزئیات در دو گام اصلی با زیر مجموعه های ان به این بحث خواهیم پرداخت گام اول ما به نحوه عملکرد ما در حین زلزله و گام دوم ما به نحوه عملکرد ما پس از وقوع زلزله می پردازد . اما بهتر است تا قبل از مطالعه این دو بخش در ابتدا با بحرانهایی که می تواند پس از زلزله برای ما حادث شود بیشتر اشنا شویم برای آغاز به آموزش مدیریت بحران در محله که جزء جدا نشدنی آموزشهای آمادگی برای زلزله میباشد، من همواره در کلاسها با یک مثال از یک خانواده سنتی ایران درس را آغاز میکنیم یک خانواده سنتی ایرانی دارای کودک شیرخوار ــ پسر و دختری نوجوان و در بیشتر مواقع مادر و یا پدری مسن می باشد که معمولاـ در کنار خانواده زندگی میکنند این خانواده پس از وقوع یک زلزله با چه مشکلاتی روبرو میشوند . سرآغاز آموزش ماست ، چرا که تا شما با بحران پیش رویتان آشنا نباشید شاید هیچگاه نیاز به آموزش و آمادگی برای زلزله را در خود احساس نکنید و در این صورت هیچ کلاس و جزوه ای نیز قادر نخواهد بود تا شما را برای حفظ جان خودتان ترغیب نماید لذا بیایید در ابتدا با هم با ساده ترین حالت ممکن برای خانواده خود پس از زلزله آشنا شویم تا ببینیم چقدر برای مدیریت کردن این بحرانها آمادگی داریم و یا به ابزار و لوازم و آموزشهایی ممکن است نیازمند باشیم!

شاید در زمان وقوع یک زلزله یک خانواده در بهترین شرایط دارای وضع موجود زیر باشد شخص با خانواده اش از زلزله جان سالم بدر برده است، منزل او کاملا ویران شده و او اینک به همراه خانواده اش در خیابان روبروی منزلش ایستاده، او دارای یک کودک شیر خواره ، یک عضو آسیب دیده در خانواده که در مثال ما یک پسر ۱۶ ساله (که دارای شکستگی از ران پا است ) یک دختر ??ساله که لباس مناسبی نیست ( به خاطر عجله در خروج از منزل ) ، همسری جوان و سالم و مادری پیر است که نیاز به دارو های فشار و قند دارد. خوب از پسر بزرگ که مجروح است شروع میکنیم ، او میبایست به بیمارستان برسد و احتمالا به شهر دیگری اعزام گردد امکان آنکه او به همراه یکی از اعضاء خانواده برود بدلیل کمبود جا در هواپیما نیست و ترس از گم کردن فرزندتان و عدم رسیدگی مناسب به او آغاز بحران است . مدت زمانی را که شما مجبورید به تنهایی (توجه داشته باشید بخاطر بچه ها نمیتوانید همسرتان را با خود ببرید ) برای حمل پسرتان و رسیدن به فرودگاه یا بیمارستان صرف کنید را چیزی در حدود پنج ساعت تخمین بزنید ، تازه اگر هواپیمایی باشد و بیمارستان جایی داشته باشد . در این پنج ساعت خانواده شما بدون مرد تنهاست و مطمئنا بچه شیر خوارتان غذا میخواهد و مادرتان میبایست انسولین خودش را که در زیر آوار مدفون شده را هر چه زودتر قبل از شوک کمبود انسولین که بسیار خطرناک هم هست بزند ! در ضمن داروی فشار او نیز چند ساعتی است که دیر شده ! دخترتان لباس مناسبی بر تن نداره و تهیه لباس یا بیرون کشیدن حتی یک تکه پارچه فعلا مقدور نیست و شب سردی در راه است و احتمال بارش باران هم میرود . شما بخاطردرگیری برای بستری یا اعزام کردن پسرتان قادر نخواهید بود که برای خانواده پتو ویا چادر آنهم اگر برسد بگیرید . بله این یعنی بهترین حالت برای یک خانواده چرا که مجروحی که دارای خونریزی باشد و یا عزیزی زیر آوار مانده ندارند . اگر شما هم موافق باشید با بهترین وضع هم بحران کمر شکنی را میبایست با آن روبرو شد ، اکنون معنی مدیریت بر بحران را قابل لمس تر می یابید مدیریتی که به شما امکان آن را میدهد که بعنوان مدیر خانه خود بر بحران پیش آمده مدیریت کنید . این مدیریت که ما مدیریت بحران محله ای مینامیم ؛ در واقع جزء وظایف هر فرد در زمان وقوع زلزله برای ساماندهی بحران در محله خود میباشد که در واقع در جهت حمایت از تمامی نیروهای عمل کننده دولتی و غیر دولتی است .

گام اول : چگونه درحین وقوع زلزله عمل کنیم

ما برای آموزش در حین وقوع زلزله برای حفظ جان هر فرد در هر سن و جنس و در هر مکان آموزشهایی عمومی داریم که میتواند بصورت مشترک مورد توجه قرار بگیرد هر چند همین آموزشها در دوره های تخصصی کاملا دارای سر فصلهای خاص با نحوه عملکردهای حرفه ای میباشد اما اکنون که شما با خواندن این مقاله شروع به آموختن نموده اید این موارد میتواند سر آغاز بسیار خوبی برای نجات جان شما باشد.

ما در دو بخش عمومی و حالتهای خاص به نحوه عملکردهر فرد در زمان بروز زلزله می پردازیم

عملکرد عمومی در تمامی حالتها

۱- تا حد امکان خونسرد باشید

۲- اگر در چارچوب درب ایستاده اید با یک دست چارچوب را گرفته و مواظب باشید تا درب برویتان بسته نشود . در این حالت نشستن شما در حفظ تعادل بسیار موثر است . کافی است پشت خود را به یک لنگه چارچوب تکیه داده و پاها را به لنگه دیگر چار

چوب ، البته توجه به این نکته حائز اهمیت می باشد که تنها چهارچوبهایی که دارای فریمهای محکم فلزی بوده و بکمک دوغاب ملات سیمان و ماسه و بهره بردن از شاخکهای مهار ، به دیوار محکم شده اند مورد اعتماد می باشد بنابراین بهتر است که شما برای اطمینان خود قبلا از نوع و کیفیت چارچوبهای منزل خود با کمک گرفتن از افراد ماهر در زمینه ساختمان مطلع شده باشید .

۳- در هر نقطه که دچار لرزشهای سخت ناشی از لزله شدید همواره کف دستها را به هم گره نموده و با ساعدها و بازوانتان از گردن و سر خود محافظت نمایید . شکستگی گردن و آسیب دیدیگی مغزی و نیز خفگی از عوامل اصلی مرگ در زمان زلزله می باشند .

۴- هرگز در کنار کمدهای بزرگ یا تابلوهای دیوارکوب و یا پنجره پناه نگیرید احتمال آسیب دیدن از این سری لوازم که ایمن سازی غیر سازه ای برای آنها انجام نگرفته کمتر از آوار نخواهد بود .

۵-حتما برای خود نقاط ایمن را در محل های مختلفی که در طول روز در آن سرگرم به کار هستید در نظر بگیرید . خصوصا خانومها خانه دار که حتما میبایست برای خود در آشپزخانه این نقاط را برای زمان بروز زلزله از پیش تعیین کرده باشند . توجه داشته باشید در صورتی که در آشپزخانه مشغول به کار هستید میبایست تا حد امکان محل پناه گرفتن شما از لوازم خطر سازی که در اثر سقوط میتواند جان شما را به خطر بیندازد همچون ظروف غذایی که بروی گاز دارید و یا آبگرمکن ایستاده و یا کابینتهایی که ظروف شیشه ای و چینی در ان قرار دارد دور باشد .

۶- خانمهای خانه دار می بایست توجه داشته باشند که اگر فرصت خروج از آشپزخانه را ندارند یکی از نقاطی که میتواند در صورت مهار بودن به دیوار ، بعنوان یک عامل کنج ساز ، شما را از ریزش مستقیم آوار نجات دهد یخچال می باشد . البته اگر قبلا آن را به دیوار مهار کرده باشید . هر کنجی که در زمان زلزله ایجاد گردد می تواند از خطر ریزش مستقیم اوار بروی شما بکاهد .

۷-توجه داشته باشید که کمد های پر از ظروف شیشه ای و چینی و ابزارهایی همچون چاقو میبایست حتما از قبل برای زلزله ، ایمن سازی غیر سازه ای شده و مکان امن شما در آشپزخانه بدور از این لوازم باشد .پیشنهاد می کنم که هرگز این لوازم خطر ساز را در کابینتهای بالای منزل خود قرار ندهید .

۸- اگر در راه پله بودید حرکت نکنید ، بنشینید و با تکیه کردن به دیوار از سر و گردن خود محافظت نمایید. احتمال صدمه دیدگی بر اثر سقوط شما بسیار بیشتر از ماندن در زیر آوار است . بعلت انکه میزان حرکتهای ایجاد شده بر اثر امواج زلزله در راه پله ها بیشتر از سایر نقاط منزل است در طی چند زلزله اخیر شاهد بوده ایم که تعداد زیادی از شهروندان بعلت شدت عجله در پائین رفتن از راه پله ها و لرزشهای فوق دچار حادثه و سقوط از ارتفاع شده اند و صدمات جانی زیادی در این خصوص گزارش شده است .

۹-هرگز در زمان زلزله و بعد از آن از آسانسور استفاده نکنید زیرا به طور معمول محورهایی که اطاقک آسانسور بروی آن حرکت میکند در طی زلزله دچار تابیدگی میگردد و در صورتی که شما پس از زلزله بخواهید از آسانسور استفاده نمائید مطمئنا بعلت تابیدگی محورها در بین طبقات بنحوی گیر خواهید کرد که امکان بیرون آوردنتان بسیار سخت خواهد بود

۱۰- در خصوص اسانسورها توجه به یک نکته مهم دیگر نیز الزامی می باشد ، در آسانسورهای جدید ترمزهای اضطراری خطر سقوط را به مراتب کم کرده است اما در آسانسورهای قدیمی تر با توجه به تکنولوژی قدیمی در صورت آسیب دیدگی کابلهای مهار یا موتور بالابر احتمال سقوط کابین آسانسور بسیار بالا است

۱۱- در بعضی مواقع امکان دارد بر اثر زلزله ضامن دربهای آسانسورها در طبقات آزاد گردد این بدان معنی است شما بعد از باز کردن درب آسانسور کابین ان را مشاهده ننموده و در صورت عجله که خاص چنین مواقعی می باشد احتمال سقوط در چاله آسانسور برایتان محتمل می باشد .

حالتهای خاص :

۱- شما در خیابان ، پیاده در حال تردد هستید :

هنگامی که شما در فضای باز قرار دارید فراموش نکنید که پیدا نمودن یک نقطه امن بسیار مشکل خواهد بود خصوصا اگر در خیابان و در حال عبور از پیاده روها باشید برای آنکه بهتر بتوانید با وضعیت پیش آمده روبرو شوید بهتر است به چند نکته توجه فرمایید:

- هر ساختمان بصورت معمول در صورت تخریب در بهترین حالت ۳/۱ ارتفاع خود در زمان تخریب شدن بصورت آوار پیشروی میکند این موضوع تا ساختمانهای ۴ طبقه مصداق کامل دارد.
- پیاده روی هر ساختمانی که دارای نمای سکوریت شیشه یا پلاک های بزرگ سنگهای تزیینی باشد در زمان زلزله یکی از خطرناکترین نقاط را بعلت سقوط سنگ و شیشه بوجود می آورد.
- در زمان زلزله احتمال شکستگی و فرو افتادن تیرهای چراغ برق ؛ دکلهای فشار قوی ؛ درختان کهنسال ، بسیار زیاد می باشد.
- کنترل ماشینها در زمان زلزله بسیار مشکل بوده و به همین دلیل احتمال ورود آنها به پیاده رو نیز بسیار زیاد میباشد.
- دیوارهای پیرامون محوطه منازل در صورت تخریب کاملا ازقسمت کف فرو میریزند و این امکان صدمه زدن به مردمی را که در پیاده رو جانبی این دیوار در حال تردد میباشند را افزایش میدهد.

بنابراین پیشنهاد می کنیم

- از ساختمانهایی بلند و دارای نمای شیشه ای و سنگهای تزیینی پلاک دوری کنید
- مواظب تیرهای برق _ دکلهای برق _درختان کهنسال _تابلوهای تبلیغاتی باشید
- دیوارهای حیاطها معمولا در زمان زلزله بطور کامل فرو می افتند بنابراین از حریم دیوارهای محوطه ای منازل حداقل ۲ متر دور شوید
- اگر امکان رفتن به وسط خیابان را با رعایت احتمال خطر تصادف را دارید در میان خیابان باستید تا زلزله پایان پذیرد
- در غیر این صورت بصورتی قرار بگیرید که حداقل الزامات فوق را رعایت کرده باشید.

۲- شما در خیابان ، سوار بر ماشین در حال تردد هستید

زمین لرزه در زمان رانندگی همچون ترکیدن چرخ عقب ماشین میباشد آنانی که تجربه پنچری و ترکیدگی لاستیک عقب را دارند میدانند که ماشین به یکباره تعادل خود را از دست داده و کنترل فرمان از دست راننده خارج میشود و ماشین به چپ و راست میرود . کافی است سرعت خود را کم نموده و به منتهی الیه سمت راست حرکت کنید به شرط آنکه در کنار یک برج یا ساختمان بلند مرتبه نباشید . دقت کنید که توقف شما در زیر و روی پلهای ماشین رو و عابر پیاده در زمان زلزله خطرناک است .

۳- در جاده های کوهستانی در حال تردد هستید

حتما می بایست توجه به ریزش سنگ بروی ماشین خود نمایید پیشنهاد می کنم در صورتی که در اثر ریزش سنگ ترافیک بوجود آمده است از ماشین خارج شوید تا بتوانید در صورت وقوع ریزش های متعدی در محلی امن پناه بگیرید یادتان باشد حضور در ماشین یعنی قرار گرفتن در تله مرگ در صورتی که کدر ماشین هستید و راه باز میباشد با کمک گرفتن از توجه بقیه اعضا خانواده به محل ریزش در مسیر ریزش از کوه اقدام به حرکت نمایید به هر حال هر نفر یعنی ۲ چشم بیشتر و این در لحظات بحرانی یعنی نعمتی بزرگ

۴- شما در محل کار هستید

در اغلب موارد در زمان وقوع زلزله امکان خروج گروهی از دربهای ساختمان وجود ندارد بنابراین اگر تعداد همکارانتان زیاد است مطمئن باشید صدمه ایی که در فرار از ساختمان ممکن است به شما وارد شود کمتر از خود زلزله نخواهد بود بهتر است در این حالت به نقاط امن همچون کنجهای ساختمان ، کنار ستونهای ساختمان و یا اجسامی که بتوانند در زمان فرو ریزش اوار با ایجاد کنجهایی در کناره های خود فضایی برای زنده ماندن شما ایجاد کنند همچون کنار اختلاف سطح ها یا کنار میزها . در صورتی که میزهای شما از نوع فلزی با کیفیت عالی است این امکان که در زیر آن پناه بگیرید هم وجود دارد در اینصورت زیر میز خود را هیچگاه با لوازم و تجهیزات کاری خود پر نکنید در زمان زلزله به هر سانتیمتر آن نیاز خواهید داشت .

۵- شما در منزل هستید :

اگر شما از قبل مسیرهای خروج از ساختمان را در ذهن تکرار کرده باشید و با خانواده به صورت یک مانور چند بار خروج سریع از منزل را انجام داده باشید ، میتوانید با اولین لرزش برای خروج از منزل اقدام کنید . البته این در صورتی امکان پذیر است که شما در یک برج و یا آپارتمان بلند مرتبه نباشید که البته در ان صورت هم اگر زلزله ای ضعیف را تجربه کردید پس از پایان آن حتما از خانه بیرون بروید حتی اگر در برج زندگی میکنید ! البته فراموش نکنید که همواره در چنین حالتهایی پله های فرار به مراتب بهتر از آسانسور می باشد . توجه به نقاط امن خانه ، این نقاط میتوانند در صورتی که شما فرصت خروج از منزل را نداشته باشید به داد شما برسند . نقاط امن را بکمک نکات زیر در آشپزخانه ، هال ، پذیرایی ، اطاق خواب خود بیابید این نقاط را بکمک اهالی خانه با تکرار در ذهن بسپارید در زمان زلزله مطمئن باشید ناخودآگاه از این دانش خود بهره خواهید برد :

۱- کنج دیوارهایی که دارای تیرهای اصلی هستند

۲-دیوارهایی که پنجره ندارند

۳- دیوارهایی که تابلوهای بزرگ و کمد و کتابخانه به آنها متصل نمی باشد

۴-چارچوبهای دربهایی که کتیبه شیشه ایی در بالای سر خود ندارند

۵-مکانهایی که فاصله دو ستون در آن نقاط حداقل میباشد

۶-میزهای محکم فلزی و چوبی – کنار تختخوابهایی که دارای حجم مناسب در زیر خود و نیز قدرت باربری بسیار بالا باشند

گام دوم : چگونه پس از وقوع زلزله عمل کنیم

۱- ساختمان مسکونی شما در برابر زلزله مقاومت کرده است :

ممکن است که منزل شما از لحاظ سازه ای به نحو مطلوب طراحی و ساخته شده باشد و قادر باشد تا در برابر زلزله مقاومت نماید این اتفاق بسیار خوبی است به شرطی که شما ایمن سازی غیر سازه ای را نیز در منزل خود جدی گرفته باشید . ایمن سازی غیر سازه ای در حقیقت به شما این امکان را میدهد که در چند ثانیه پس از پایان یافتن زلزله بتوانید از منزل خود خارج شوید . گاه یک تابلوی بسیار زیبا و نفیس که در بالای تخت خواب خود نصب کرده ایم در زمان وقوع زلزله همچون فرشته مرگ بروی سینه ما خواهد نشست و گاه کتابخانه بسیار بزرگ پذیرایی میتواند صدمات جبران ناپذیری را بر اثر واژگونی به ما وارد نماید یک لامپ تلویزیون پس از شکستن میتواند تمام خانه را پر از شیشه نماید و بلورهای تزئینی بوفه و دکورها میتوانند به راحتی زخمهای عمیقی را در پای خانواده شما بوجود بیاورند. لذا دقت نماییم همانگونه که برای ایمنی سازه ای خانه که در آن زندگی میکنیم اهمیت قائل هستیم باری دکوراسیون ایمن آن نیز توجه کافی داشته باشیم . ایمن سازی غیر سازه ای یعنی مهار اسباب و لوازم منزل به نحوی که در زمان وقوع زلزله از جای خود خارج نشده و موجب صدمه به اعضا خانواده نگردد

نحوه عملکرد اعضاء هر خانواده پس از وقوع زلزله

- یک منزل مسکونی پس از زلزله در صورتی که در برابر زلزله دوام بیاورد تا بررسی کارشناسی نشده است محلی امن برای اقامت

با توجه به پس لرزه ها نمیباشد لذا در اولین گام برای خروج از خانه اقدام کنید

•برای شروع به حرکت در منزل دقت کنید تا به علت بریدگی پایتان به خاطر شیشه های شکسته صدمه نبینید ، این شیشه ها میتواند شکسته های شیشه یک تابلو عکس که بر روی دیوار محکم نشده بوده است و یا پارچ آب و یا آینه میز توالت خانوم خانه باشد . شما میتوانید با استفاده از یک کتاب نازک و یا یک مجله به کمک ملافه و یا تکه ای از لباس خود کفش بسازید .

•دقت به بوی گاز داشته باشید احتمال آتش سوزی بالاست ! نسبت به روشن کردن چراغ برق باید وسواس به خرج دهید و در صورتی که با آتش سوزی در ابتدای آن روبرو شدید ، حتماً در همان لحظات اول اقدام به خاموش کردن آن بکنید ، خاموش کردن یک آتش کوچک میتواند از یک فاجعه جلوگیری کند .

•در حرکت به سوی بیرون ، گروهی حرکت نکنید شما ابتدا جلو بروید و بقیه خانواده تک تک به دنبال شما حرکت کنند تا در صورت صدمه دیدگی دربهای چاه فاضلاب در مسیر حرکت شما ، احتمال فرو ریختگی و ریزش کمتر باشد

•خانواده را در خیابان رو به روی منزلتان اسکان بدهید سپس برای جمع آوری لوازم مورد نیاز به داخل باز گردید هیچگاه پس از پایان زلزله در منزل نمانید امکان پس لرزه های بعدی بسیار زیاد و برای شما خطرناک میباشد !

•با تشکیل هسته محلی در کوچه خود امکان تامین امنیت را برای خانواده خود بوجود بیاورید ( چند خانواده در کنار یکدیگر تشکیل هسته محلی را میدهند )

•اگر مجروحی را در زیر آوار پیدا میکنید حتما در هنگام بیرون آوردن او دقت کنید بر اثر فشار به ستون فقرات او موجب شکستن آن وقطع نخاع شدن او نگردید .

•در صورتی که صدایی را از زیر آوار میشنوید با استفاده از هرآنچه در اختیار دارید نسبت به علامت گذاری محل آن صدا در همان لحظه اقدام کنید ، چرا که ممکن است آن صدا را دیگر نشنوید و مجروح در زیر آوار از حال برود و یا بیهوش شود .

•برای خارج شدن از شهر عجله نکنید . فراموش نکنید که هر اتفاقی هم افتاده باشد شما پس از سه روز میتوانید به راحتی از شهر خارج شوید در صورتی که در روز اول احتمال گم شدن اعضا خانواده شما و نیز تعرض به نوامیس توسط اشرار حاشیه نشین بسیار زیاد است .بنابراین ابتدا هرآنچه مورد نیاز شماست را از زیر آوار خارج کنید و با استفاده از حمایت همسایه های خود هسته امنی برای کل اهالی محل بوجود آورید ، و منتظر بمانید تا نیروهای انتظامی در شهر مستقر گردند .

•برای اینکه ماشین شما را سرقت نکنند ( احتمالا پس از زلزله با زور گیری هم روبرو خواهید شد ) ماشین را در منزل پنچر کنید و یا با برداشتن قطعه مهمی از آن همچون چکش برق و یا دو حلقه لاستیک آنرا در برابر سرقت بیمه کنید تا در زمان لازم بتوانید خود از آن استفاده کنید .

فراموش نکنید پس از زلزله آنچه بیشترین کمک را به شما میکند پول شما نیست . اعتماد به نفس و روابط انسانی شخص شما میباشد . بنابراین بر روی این ثروت هم سرمایه گذاری کنید ، با همسایه هایتان روابط بهتر وبیشتری داشته باشید و برای زمان بحران دوستانی برای خود دست وپا کنید !

۲- ساختمان بروی ما فرو ریخته است

?اولا بجای آنکه از همان اول شروع به فریاد زدن بکنید ببینید در چه وضعیت هستید آیا هوا برای تنفس شما به مقدار کافی وجود دارد؟ در تاریکی مطلق در زیر آوار از صدا زدن به آرامی یا سوت زدن و انعکاس صدا حجم فضا برایتان مشخص خواهد شد اگر حجم هوای شما کم است جدا از سرو صدای بی خود و ایجاد هیجان مضاعف خودداری کنید هیجان شدید حرکت سریع و فریاد زدن به سرعت اکسیژن شما را به پایان میبرد به دقت گوش بدهید تا صداهای پیرامون شما به شما اعلام کند که کسی در نزدیکی شما بر روی آوار حرکت میکند . اکنون اگر میتوانید فریاد بزنید اما توجه کنید فریاد پی در پی و با شدت بالا صدا و قدرت حنجره شما را تحلیل میبرد پس با دقت عمل کنید . بقول راننده کامیونها ( تند نرو التماس نکن )

?اگر امکان فریاد زدن بنا بر هر دلیلی نداری میتوانید با سوت زدن کمک بخواهید و اگر امکان آنرا هم ندارید از روش ضربه زدن استفاده کنید ، دستان و پاها را در صورت امکان به اشیا کنارشان بشرط عدم ریزش بیشتر آوار ، بزنید این صدا ها بشرط سکوت در بیرون قابل شنیدن هستند ، پس دقت کنید ، صداهای آرام شما را در صورتی خواهند شنید که شما را توسط ابزار زنده یابی پیدا کرده باشند ، و الا در شلوغی و ازدحام از صداهای آرام ، کاری بر نمی آید پس بهتر است ، در زمان سکوت در خارج از ضربه های آرام کمک بگیرد .

?البته زمان آرامش بیرون نشان دهنده رسیدن شب است و این زمانی است که گروه های زنده یاب در سکوت شب با روش اعلام حضور به مدت یک دقیقه و سکوت پس از ندا به مدت چهار دقیقه بدنبال علائمی همچون صداهای ضربه ای و ناله ها هستند . البته اگر دوره های زنده یابی در شب موج پیشرو را دیده باشند .

?ممکن است مکانی که شما در آن گیر افتاده اید فضای داری حجم مناسبی باشد ، مثلا در زیر یک قطعه سقف بتنی گیر افتاده باشید یا در زیر یک تخت فلزی و یا مشابه آن . همانند جوانی که در داخل کمد در بم زنده مانده بود حتما توضیح آن را در روزنامه ها خوانده اید .شما میتوانید از هر سه روش تقاضای امدادی که قبلا برایتان نوشته ام استفاده کنید اما یک نکته را فراموش نکنید همین که خداوند شما را در زیر یک سقف بتنی با فضای قابل توجه قرار داده یعنی لطف الهی نصیب شما شده است و امکان نجات شما درصد بالایی را پیدا کرده است بنابراین اول خدا را شکر کنید و بعد قدر این لطف را با رعایت نکات زیر بدانید . من قول میدهم اگر شما تا روز سوم زنده بمانید نیروهای امدادی و دوستانتان شما را نجات خواهند داد .

?دقت کنید اگر پاهایتان بی حس شده است و دردی را در کمر یا گردن خود احساس میکنید احتمالا دچار آسیب نخاعی شده اید تا جایی که میتوانید از تکان خوردن خودداری کنید و در زمان پیدا کردن حتماً این موضوع را به گروه نجات تذکر بدهید .

?از انجام حرکتهایی که موجب ریزش آوار میشود خوداری کنید اگر در زیر آوار سنگین باشید که مطمئناً کاری بیهوده است و اگر در سطح باشید میتوانید پس از دو روز که نا امید از کمک شده اید ریسک این کار را که بسیار بالاست قبول کنید .

?از اکسیژن موجود با پائین آوردن حرکت و آرامش بخشیدن به خود حداکثر استفاده را ببرید

?بیشتر گوش دهید و کمتر صدا کنید و تا صدای مثبتی از بیرون نشنیدید از سرو صدای بیجا خودداری کنید چون شما حداقل تا سه روز براثر تشنگی نخواهید مرد و تا هفت روز غذا نخوردن را میتوانید با هوشیاری تحمل کنید

?حرکت بیجا موجب تعرق و از دست دادن آب بدن میشود پس مواظب باشید

?اگر در فضای پیرامونتان مکانی را امن تر از بقیه جاها میبینید سرتان را در آن محل قرار دهید و یا حداقل سرتان را بسمت شکم برده و بصورت جنین قرار بگیرید این حالت امکان محافظت از سر شما را بیشتر میکند توجه داشته باشید با توجه به ازدحام تماشاچیان عملیات امداد ونجات که متاسفانه بر روی آوار به تماشا می ایستند امکان ریزش مجدد بر روی شما همیشه هست

?وقتی قرار است در شرایط سخت زنده بمانید بدانید اگر نکته ای موجب آزار و در نتیجه عصبی شدن شما بشود مطمئن باشید به سرعت به مرز نا امیدی و رها کردن مقاومت میروید این را گفتم تا به عرق سوز شدن بدنتان و نیز التهاب پوستتان بر اثر تماس با ادرارتان توجه کافی کنید این مشکلات بطور غیر مستقیم بر سرنوشت شما تاثیر میگذارند

?به رطوبت خاکهای اطرافتان دقت کنید احتمال شکستگی لوله های آب منزلتان همواره وجود دارد اگر به جریان آبی دسترسی پیدا کردید بدون هیچ شکی تا آنجا که امکان دارد آب بنوشید چون آبهای لوله های آب به سرعت با توجه به شکستگی های لوله در سطح شهر به پایان خواهد رسید مبحث بسیار مهم در استقامت در زیر آوار حفظ روحیه تقویت آن است لذا با رعایت موارد ذیل میتوانید به چنین مطلوبی دست پیدا نمایید .

?ایمان به خدا از واجبات است ودعا بیشترین کمک ! اگر دعایی زیبا بلدی که خوشا به حالت اگر بلد نیستی تجربه ای را با ذکر گفتن آغاز کن ذکر یعنی تکرار یکی از اسماع الهی با حضور قلب . من نام رحمان و رحیم خدا را پیشنهاد میکنم میتوانی با تکرار ذکر ( یا رحمان و یا رحیم ) تمرکز خودت را بر رحمت خداوند قرار دهی مطمئن باش فوق العاده است من تجربه آنرا دارم .

?به یاد آوردن خاطرات خوب زندگی از کودکی تا بزرگی هم فوق العاده است هم زمان را میکشد و هم تورا به استقامت بیشتر برای تجربه های زیبای بعدی وادار میسازد ، من تجربه این امر را داشته ام و به شما هم توصیه میکنم برای یکبار هم که شده این کار را انجام داده و در یک مکان و زمان مناسب چنین تجربه ای را داشته باشید .

?قابل توجه دوستان اهل عرفان از ایرانی تا سرخپوستی ( مراقبه ، مدیتیشن ، تمرکز ، ذکر و ... ) یادتون نره

?در ارمنستان شوروی پدری به پسر ده ساله اش قول داده بود که همیشه به کمک او بیاید و در بدترین شرایط او را نجات دهد این قول ، آنچنان ایمانی در کودک بوجود آورده بود که همکلاسیهایش را هم در زیر آوار دلداری میداد که پدرم ما را نجات میدهد او به من قول داده و حتما خواهد آمد و البته آن پدر به تنهایی و پس یک روز با صرف شش ساعت آوار برداری از روی کلاس پسرش او را به همراه دوستانش نجات میدهد . شما هم این کار را میتوانید تجربه کنید حتی با بچه های گروه امداد ونجات خودتان به یکدیگر قول دهید که پس از زلزله زنده و یا مرده همدیگر را قبل از خروج از شهر بیرون بیاورید .

لیست لوازم و تجهیزات امداد خانواده

آشنایی با ساک و جعبه امداد ونجات زلزله

هرگاه بحث حوادث غیر مترقبه پیش می آید ؛ دید ما نسبت به تهیه یک کیف لوازم اولیه امداد و نجات ؛ همواره دیدی مثبت اما در رتبه کارهای کم اهمیت و گاه غیر ضروری است که اگر اینطور نبود تا بحال که دو سال از زلزله بم میگذرد نسبت به تهیه آن اقدام کرده بودیم این موضوع در حالی است که هر کدام از ما تا از بودن لاستیک زاپاس سالم در ماشین خود مطمئن نشویم حاضر به خروج از شهر برای یک مسافرت کوتاه مدت هم نخواهیم بود . کیف امداد و نجات چگونه کیفی است و از چه لوازمی تشکیل شده است ؟

در حقیقت کیف امداد و نجات از لوازمی تشکیل شده است که در صورت وقوع حادثه در کاهش اتلاف وقت شما موثر خواهد بود اگر به یاد آن خانواده ای که در ابتدای دفترچه برایتان مثال آوردیم بیفتد به خاطرتان خواهد آمد که چگونه آنها مستاصل بودند در صورتی که تمامی آنچه آنها را غرق در مشکلات لاینحل نموده بود می توانست در کیف امداد و نجات خانواده موجود باشد داروی مادربزرگ خانواده ، لباس گرم برای دختر خانواده ، شیر خشک و شیشه شیر ، چند متر پلاستیک برای سر پناه موقت خانواده، نقشه ای از نزدیکترین محل ارائه خدمات پزشکی به پسر خانواده و یا مراکز امنیتی و انتظامی و آب برای حداقل یک روز و غذا برای ۳ روز و ...... و بی گمان ازاین به بعد همه ما بدون لاستیک زاپاس همچون کیف امداد و نجات از خانه خارج نخواهیم شد .

?شما میتوانید با صرف مبلغ اندکی یک ساک امدادی برای خود تهیه کنید این ساک باید حداقل دارای لوازم زیر باشد :

?دفترچه راهنمای مشخصات فردی اعضاء خانواده (دفترچه اطلاعات خانواده ) برای تهیه این دفترچه کافیست با کپی کردن از نمونه مشخصات فردی پیوست این دفترچه به راحتی دفترچه راهنمای مشخصات فردی اعضاء خانواده را برای خانواده خود تهیه نموده و در ساک قرار دهید .

?چند ظرف آب معدنی و غذاهای کنسرو شده که بتواند شما را برای حداقل سه روز تامین نماید میتوانید از شکلاتها و غذاهای خشک و خصوصا نان خشک نیز بهره ببرید . قاشق و چنگال و چاقو فراموش نشود .

?مواد غذایی همچون آرد و برنج و حبوبات دارای تاریخ مصرف بسیار طولانی بوده و در صورتی که شما برای مدت طولانی تری در اندیشه تامین مایحتاج خانواده پس از زلزله هستین میتواند مورد توجه قرار بگیرد

?یکسری لوازم ضروری اما همیشه غایب همچون : موچین . ناخن گیر . حوله کوچک . خمیر دندان . صابون دستمال کاغذی ترجیحا مرطوب و ضد باکتریال

( ?توجه داشته باشید که این دستمالها در حال حاضر طیف وسیعی از موارد استفاده را به خود اختصاص داده و از بهداشت زنان تا بهداشت کودکان قابل مصرف میباشند )

?یک سری از داروهایی که توسط افراد خانواده هر روز مصرف می شود همچون داروهای : فشارخون ، دیابت ، قلب و ... توجه به این نکته بفرمائید که ممکن است پس از زلزله شما و همسرتان زنده نمانید لذا نوشتن لیستی از داروهای مصرفی افراد مسن و کودکتان و گذاردن آن در ساک به امدادگران کمک میکند تا سریعتر به ارائه خدمات امدادی خود اقدام نمایند .

?اگر کودک شیر خواره دارید حتما ست کاملی از لوازم مورد نیاز او خصوصا لوازم تغذیه او را به همراه شیر خشک در یک ساک جدا گانه تهیه نموده و در کنار ساک اصلی قرار دهید .

?لوازم کمکهای اولیه که بنا بر نیاز میتواند شامل تنها چند قلم از موارد زیر بنا بر تشخیص ضرورت شما باشد ... جوش شیرین . باند . چسب ضد حساسیت . قیچی . کیسه آب گرم و سرد . پد استریل . پنس. چاقو جراحی استریل .سوزن بخیه . تخته اتل بندی . بتادین . محلول شستشوی چشمی . قطره عفونت چشمی . قرصهای مسکن . کپسولهای انتی بیوتیک . اسپریهای بی حس کننده . کرمهای دردهای عضلانی قرص تب بر و سرماخوردگی . قرصهای ضد تشنج . پودر ors . پماد سوختگی پای کودکان . پماد سوختگی . پماد کالندولا . آرامبخش .

?پیشنهاد میکنم که در حیاط منزل حداقل یک لاستیک فرسوده ماشین نگهداری نمائید . میتوانید از لاستیک کهنه برای یک گلدان محوطه ای و یا بعنوان یک تاب امریکایی استفاده چند منظوره نمائید . این لاستیک شما را قادر میسازد که در یک شب بسیار سرد زمستانی خانواده خود را تا صبح از خطر یخ زدگی مصون دارید .

?چراغ قوه ، شمع ، کبریت . یک شیشه کوچک الکل یا نفت یا قرص الکل جامد که میتواند شما را در افروختن هر چه سریعتر آتش یاری نماید .

?چاقو ، بشقاب و قاشق ، درب بازکن ، کنسرو ، ظروف یکبار مصرف و کیسه فریزر ( توجه داشته باشید که با کشیدن کیسه فریزر بر روی بشقاب میتوانید از یک بشقاب برای دفعات زیادی بدون نیاز به شستشو استفاده کنید )

?لیستی از لوازم و تجهیزات امداد و نجات خانواده که می تواند در زمان زلزله برای اسکان موقت و آوار برداری و زنده یابی از آن بهره برد . شما میتوانید برای این تجهیزات یک جعبه خاص در قسمت ورودی و در محلی که خطر زیر آوار رفتن برایش محتمل نیست در نظر بگیرید .

?مواد پاک کننده جهت شستشو و ضد عفونی کننده و گند زدا برای بهداشت فردی و آب آشامیدنی

?کیسه زباله بزرگ از نوع مرغوب ( محکم و کلفت : از این کیسه میتوانید بجز نگهداری زباله در مواقع لزوم بعنوان بادگیر و یا بارانی استفاده کنید )

?لباس گرم و لباس زیر برای افراد خانواده کلاه بافتنی هرگز فراموش نشود یک کلاه خصوصا در زمان استراحت میتواند شما را برای تحمل سرما بسیار یاری نماید خصوصا برای نوزادان دو نوع کلاه نیاز میباشد یک کلاه نخی به همراه یک کلاه بافتنی

?لوازم بهداشتی مخصوص بانوان

?داروهای و پمادهای ویژه جهت بانوان همچون کرم های ضد عفونی کننده و ضد قارچ که با توجه به میزان آلودگی در طی چند روز بعد از حادثه بسیار ضروری میباشد

?اگر در مناطقی زندگی میکنید که امکان برخی بیماریها و یا عفونت بر اثر گزش حشرات خصوصا برای کودکانتان وجود دارد میتوانید در ساک خود پودرهای حشره کش و یا پمادهایی ضد حشره نیز داشته باشید .

?یک سوت با بند بلند گردن آویز ؛ برای زنده یابی ( توجه داشته باشید در صورتی که خدای ناکرده عزیزی در زیر آوار باشد صدای سوت شما بهتر به زیر آوار منتقل میگردد تا فریاد زدن)

?یک نقشه شهر با جانمایی بیمارستان و مراکز دولتی مرتبط با زلزله که باید قبل از زلزله آنرا تهیه کنید با کمک افراد خانواده نقاط مهم را بروی آن علامت گذاری نمائید .

?کپی اسناد مهم و شماره تلفنهای ضروری

?یک رادیو ترانزیستوری به همراه باطری

?کمی پول نقد و پول خرد و شماره حساب های بانکی ( حتما از حسابهای در گردش بهمراه کارت اعتباری استفاده کنید )

?چند پتوی سفری ترجیحا پشم شیشه و در صورت امکان پتوهای SOS

?زیر انداز با توجه به تعداد اعضاء خانواده (به ازای هر نفر حداقل یک متر مربع ؛ بهتر است این زیر انداز از جنسی انتخاب گردد که ضد آب و عایق حرارتی باشد میتوانید از فوم و یا کفی کفش که در بازار اصلی شهر میتوانید بصورت متری خریداری نمائید استفاده کنید . این دو قلم زیر انداز امکان لوله شدن دارند و میتواند آنرا در یک لوله پولیکا جاسازی و نگهداری نمود . در صورت عدم امکان تهیه میتوانید از یک لایه پلاستیک به همراه موکت و یا کارتن نیز بهره ببرید . پلاستیک را بروی زمین انداحته تا جلوی رطوبت را بگیرد و موکت را برای عایق گرمایی بروی ان بیندازید توجه داشته باشید با بهترین کیسه خوابها نیز به سختی میتوان بروی زمینهای سرد و مرطوب خوابید .

?اگر کودک دارید پیشنهاد میکنم یک عروسک یا اسباب بازی که تا بحال کودکتان نداشته را بخرید و در ساک بگذارید . شب های آماده باش و نیز و بعد از زلزله به قدرت آرامش بخشی آن پی خواهید برد !

?این ساک را یا در خارج از منزل ( صندوق عقب ماشین به شرطی که در پارکینگ نباشد ) و یا در مسیر خروج از منزل قرار دهید تا به راحتی بتوان از منزل خارج نمود .

دفترچه امداد و نجات خانواده

جرا به دفترچه امداد و نجات نیاز داریم؟

پس از وقوع زلزله و با رسیدن نیرو های امدادی به محل ؛ برای آن که بتوان به افردی که در حادثه آسیب دیده اند کمک رسانی نمود ، آنچه بیش از همه مورد نیاز میباشد اطلاعات دقیقی از مشخصات فردی و تعداد افرادی است که در هر واحد مسکونی زندگی می کرده اند ؛ این اطلاعات میتواند به ارائه خدمات به بازماندگان ومجروحین و زنده ماندن گرفتار شدگان در زیر آوار کمک زیادی نموده و شرایط بهتری را برای نیروهای امدادی مهیا نماید .

اطلاعات مورد نیاز برای این دفترچه میتواند شامل موارد زیر باشد :

?مشخصات فردی تک تک اعضاء خانواده به همراه عکس و ذکر آدرس محل تحصیل و یا محل کارشان و در صورت امکان شماره تماس هرکدام

?شما می بایست توجه داشته باشید که آدرس محل کار هر عضو خانواده در پیدا نمودن اعضاء خانوده توسط امداد گران پس از زلزله خصوصا اگر تنها کودکی از خانواده باقی مانده باشد موثر است

?ذکر گروه خونی و در صورت نیاز بیماریهای خاص

?برای سرعت بخشیدن به ارائه خدمات پزشکی بهتر است اگر یکی از اعضاء خانواده به بیماریهای همچون آسم ، دیابت ؛ بیماریهای قلبی و ... مبتلا می باشد با ذکر داروهای مورد نیاز و میزان مصرف روزانه در دفترچه خود اقدام کنید .

?در این خصوص میبایست به این نکته توجه داشته باشید که ثبت بیماریهای خاص به امداد گران در رساندن هر چه سریعتر داروهایی که به جان شما بستگی دارد در زمانی که ممکن است فرد بیهوش باشد کمک می کند ودانستن گروه خونی در زمانی که هیچ آآزمایشگاهی برای تشخیص گروه خونی مصدوم وجود ندارد بسیار حیاتی است .

?نقشه کروکی منزل

?برای اینکار کافیست نقشه ساده ای از خانه را بکمک یک متر بکشید و در کیف امداد خود بگذارید می بایست توجه داشته باشید که این نقشه ( کروکی ) میتواند در مسیریابی گروه نجات جهت نجات جان شما و خانواده محترمتان موثر باشد

?نقشه های مکمل

?تهیه نقشه ای از جانمایی منزل خود در منطقه که در آن سکونت دارید مکمل این دفترچه است . نزدیکترین بیمارستان ، درمانگاه ، اورژانس ، آتش نشانی ، نیروی انتظامی ، سرویس بهداشتی ، مخزن نگهداری آب آشامیدنی را در این نقشه بهمراه شماره تماس آنها مشخص کرده و در دفترچه اطلاعات خانواده ثبت کنید .

?آدرسها وشماره های تماسهای ضروری

?شماره تماسهای ضروری به همراه آدرس دقیق بیمارستانهای تخصصی می تواند به شما در زمان حادث کمک کند تا زمان کمتری را برای یافتن مکانهای مورد نیاز خود هدر دهید . توجه داشته باشید که معمولا در زمان بحران اگر حتی خطوط تلفن برقرار باشد برقرای تماس شما با مراکز اطلاع رسانی بسیار بعید است

نکته آخر

آدرس و شماره تماس افراد امین خانواده خود را در یک صفحه مجزا دفترچه نوشته تا در صورتی که بنا به هر علتی حضور شما در محل حادثه به تاخیر افتاد امداد گران بتوانند کودکان را به دست آنان بسپارند

دستورالعمل اجرای مانور سراسری زلزله و ایمنی مدارس

برای مانور زلزله در مدارس چگونه برنامه ریزی کنیم تا بهره وری این مانور افزایش یابد ؟ یا حداقل به واقعیت نزدیک تر شود ؟ بحران حادث شده برای یک مدرسه در زمان بروز حادثه زلزله یک بحران چند وجهی است که متاسفانه در چند سال اخیر در تمامی مانور های برگزار شده تنها به موضوع پناه گیری و خروج کودکان از کلاس های درس آن هم به صورت بسیار محدود شده پرداخته شده است . پناه گیری و خروج کودکان در زمان حادثه با آنکه بسیار مهم و حیاتی است اما از دید کل نگر این کار یکی از اجزاء مهم عملکرد های لازم برای مهار بحران در پیش رو در زمان بروز زلزله میباشد . برای انکه بتوان بحران های پس از زلزله مدارس را تحلیل و و مدیریت نمود لازم است که بحث مدیرت بحران را به صورت جامع تری برنامه ریزی کرد تا بالاترین بهره را برد . بحث ایمن سازی مدارس ، همکاری اولیا دانش آموزان در بحث تحلیل نقاط خطر ساز و ایمن مدارس ، بحث همکاری همسایگان مدارس در بحث کمک به دانش آموزان ، جمع آوری و مستند سازی اطلاعات تخصصی در زمینه دانش آموزان و تبادل این اطلاعات با مراکز انتظامی و امدادی ، آموزش اولیاء دانش آموزان در زمینه آواربرداری و اسکان اضطراری ، آموزش دانش آموزان برای زنده ماندن در زیر آوارو خروج از کلاسهای تخریب شده و ... را میتوان از موضوعات مهم در تحلیل بحران در پیش روی مدیران بحران باشد . بررسی و اجرای این همه موضوع طرح شده و برنامه نویسی برای برگزاری یک مانور واقعی شاید بیش از سه ماه وقت بگیرد اما اگر بتوان این سرفصلها را بصورت برنامه ریزی شده و دقیق مانند یک دستورالعمل در اختیار تمامی

مدارس قرار داد شاید بهترین روش منطقی برای به نتیجه رساندن این مهم باشد . جمعیت کاهش خطرات زلزله ایران به عنوان تنها تشکل غیر دولتی (NGO) متخصص در زمینه زلزله و مدیریت بحران امادگی خود را برای همکاری در این زمینه اعلام داشته و با ارائه دستورالعملهای زیر برای برگزاری بهتر این مانور پیش قدم میگردد

مدیران محترم، در مانور زلزله چگونه برنامه ریزی نمائیم ؟

- ?مانور زلزله را تنها به کودکان دانش آموز مختص نکنید ! مادران و پدران و همسایه ها و نیز نیروهای امدادی و انتظامی را هم برای برگزاری به همکاری دعوت کنید . پدران و مادران باید با مهارتهایی در زمینه زنده یابی و آواربرداری مقدماتی آشنا باشند تا خدای نکرده با اشتباهی کوچک در بیرون کشیدن یک کودک از زیر آوارموجب قطع نخاع او نگردند ! گروه های امدادی باید از مدرسه نقشه به روز داشته باشند که در آن نقشه نقاط خطر ساز همچون منابع نگهداری نفت و کپسولهای گاز و نیز چاه های فاضلاب و نیز محل سالن های اجتماعات همچون نمازخانه و غذا خوری به دقت مشخص و راه های دسترسی به آنها به طور واضح علامت گذاری شده باشد . مراکز انتظامی می باید لیست کامل و دقیقی از دانش آموزان مدرسه به همراه عکس و مشخصات والدین و نیز حداقل یک نفر از وابستگان آنها که در شهر دیگر زندگی می کند ، داشته باشد که در زمان حادثه بتوانند در صورت فوت پدر و مادر بچه را به بستگان مورد تائید پدر و مادر تحویل دهد .

- ?برای قبل از مانور زلزله برنامه داشته باشید ! نقاط امن را به کمک اولیاء کودکانی که مهندس عمران یا زلزله و یا تخصص ساختمان دارند مشخص کرده و با رنگ سبز برای نقاط ایمن و با رنگ قرمز نقاط خطر ساز را در تمامی نقاط مدرسه خصوصا در راهرو ها و حیاط مدرسه علامت گذاری کنید . کودکان به راحتی با رنگها ارتباط برقرا نموده و به سادگی پیام های این خطوط را درک میکنند .

۳- چاه های فاضلابی که در حیاط مدرسه حفر شده اند یا در مسیر حرکت دانش آموزان برای خارج شدن از کلاسهای درس تا حیاط مدرسه قرار دارند با خطر فرو ریزش در زمان زلزله روبرو هستند این نقاط باید با دایره ای به مرکز چاه و شعاع حداقل سه متر با رنگ قرمز مشخص گردد .

۴- یکی از مکان های بسیار خطرناک چه در زمان زلزله و چه بعد از آن ، کنار دیوار های محوطه مدرسه می باشد . دیوار مدارس در حین و یا بعد از زلزله ممکن است بطور یکپارچه به سمت داخل مدرسه فرو بریزند بنابراین میبایست حداقل به اندازه ارتفاع این دیوارها از دخل حیاط مدرسه را با رنگ قرمز علامت گذاری نمود تا کودکان چه در حین زلزله و چه بعد از آن به کنار دیوارها پناه نبرند .

۵- در راهرو ها به جز محلهایی که کمد ها قرار دارند تمامی کنار دیوارها را می توان به عنوان نقاط امن در نظر گرفت مگر آن که در آن باز شویی همچون پنجره ایجاد شده باشد .

۶- در راه پله ها به خاطر عدم هماهنگی سازه اجرا شده در این بخش ، با کل ساختمان ، همواره ما شاهد حرکتهای پیش بینی نشده هستیم . بنابراین بهتر است که برای راه پله ها تنها نوار باریکی ،که محل اتصال پله به دیوار راهرو راه پله می باشد را به عنوان نقاط امن به رنگ سبز رنگ آمیزی نمائید .

۷- در کلاسهای درس حداقل با رعایت فاصله یک و نیم متری از پنجره ها ، صندلی ها و نیمکت ها را چیده و این فاصله را با رنگ قرمز علامت گذاری نمائیم . این فاصله به جهت ایمن بودن کودکان از فرو ریختن شیشه بر روی انها علامت گذاری می گردد . استفاده از شیشه های نشکن یا بهره بردن از پرده های ضخیم و یا چسباندن نوار چسب های شفاف به شیشه ها ، به فرو نریختن قطعات بزرگ شیشه بر سرکودکان کمک بسیاری میکند .

۸- لازمست در تمامی مدارس کشور پنجره های کلاسهای طبقه اول تمامی کلاس ها فاقد حفاظ فلزی بوده تا امکان فرار از کلاس های درس در زمان حادثه ممکن باشد تا همچون حادثه دلخراش سوختن کودکان در آتش سوزی سال گذشته موجب محبوس شدن دانش آموزان در کلاسهای درس در زمان حادثه نشویم .

۹- می باید تمامی اجزاء غیر سازه ای همچون کمدها ،کتابخانه ها، تابلو های عکس . تخته سیاه و نیز مهتابی های موجود در هر کلاس به طور کامل و به دقت به سازه با بستهای مناسب مهار گردد تا در زمان زلزله بر روی کودکان فرو نریزد . اغلب صدمات ناشی از زلزله در ساختمانهایی که سازه های ایمن دارند از قرو ریختن همین اجزاء غیر سازه ای ایجاد می گردد .

۱۰- می باید دوره های آموزش استفاده از کپسولهای آتش نشانی باید برای تک تک دانش آموزان مدارس برگزار شود و بچه ها از کلاس اول تا پایان دوره دبیرستان از نحوه استفاده مطلوب از کپسولهای متناسب با سن خود آگاه باشدتا در زمان بروز اتش بتوانند از جان خود حفاظت کنند . از سوی دیگر بجز استفاده از کپسول اتش نشانی کودکان باید بیاموزند که چگونه در زمان بروز حریق برای حفظ جان خود رفتار نمایند . مهارتهای عبور از آتش ، عبور از دود ، خطارت دود گرفتگی و خفگی و نیز آشنایی با مسیرهای امن خروج از خانه از جمله مهارتهای مورد نیاز کودکان در این زمینه می باشد .

۱۱- در انتهای هر کلاس درس یک کپسول آتش نشانی حداقل سه لیتری و حداکثر شش لیتری ( قابل حمل توسط دانش آموزان از دبستان تا دبیرستانی ) در ارتفاعی که به آسانی توسط دانش آموزان بتواند برداشته شود قرار داده شود . استفاده از این کپسولهای آتش نشانی باید به دانش آموزان آموخته و توسط آنان در طی مانور در اطفاء حریق مورد استفاده قرار بگیرد .

۱۲- برای بعد از زلزله نیز در مانور خود برنامه های واقعی در نظر بگیرید ، دانش آموزان باید بیاموزند که پس از اتمام زلزله به سرعت و با آرامش بدون آنکه همدیگر را زیر دست پا له کنند و یا در چاله های ایجاد شده در مسیر خروج از کلاس تا حیاط مدرسه سقوط نموده و یا در تله های آتش گیر بیافتند از درب کلاس خارج شده و به حیاط مدرسه بروند و سپس در حیاط مدرسه به طور منظم در صفهای از قبل تمرین شده ایستاده تا آمار انها گرفته شود این کار بسیار بهتر است توسط خود دانش آموزان انجام شده و در طی تمرینها، ملکه ذهن انها شود بطور که بتوانند در کوتاه ترین زمان، افراد ناپدید شده را خود کودکان دانش اموز هر کلاس تعیین کنند تا گروه نجات بتواند برای نجات جانشان اقدام نماید . در مقطع دبستان، استفاده نمودن از دانش آموزان کلاسهای چهارم و پنجم دبستان جهت هدایت کودکان به حیاط و گرفتن امار مفقودین ، برای تمامی کلاسهای پائین تر بسیار مناسب و دارای کارایی بسیار بالایی میباشد . شما میتوانید در مانور خود اینکار را با کمی ابتکار و جدا کردن چند کودک در حین مانور در زمان خروج از کلاسها تمرین نمایید .

۱۳- لازم است که مسئولان هر مدرسه آلبوم عکسی از کودکان مدرسه را با عکس و مشخصات و آدرس کامل او تهیه نماید که کروکی محل کلاس هر دانش آموز در آن به طور دقیق ثبت شده باشد . این آلبوم باید در محلی امن در حیاط مدرسه قرار گرفته و محل آن از قبل به گروه های نجات اعلام شود .

۱۴- دانش آموزان باید در محلی به صف شوند که خطر ریزش آوار ساختمان خود مدرسه و یا دیوارهای محوطه در پس لرزه ها ممکن نباشد . فاصله های ایمن دور شدن از خود مدرسه به میزان حداقل یک سوم ارتفاع مدرسه و نیز دور شدن از دیوارهای مدرسه حداقل به میزان ارتفاع کامل یک دیوار میباشد چرا که دیوارهای مدارس اغلب بطور کامل و یکپارچه فرو می ریزد . این بدان معنا می باشد که مدرسه ای که دوازده متر ارتفاع دارد حداقل چهار متر در زمان تخریب پیشروی میکند و دیواری که دو متر ارتفاع دارد تا دو متر از نوار پیرامونی حیاط مدرسه را در زمان فرو ریختن نا ایمن می کند .

۱۵- آموزش دانش آموزان در زمینه مدیریت حادثه یکی از مهمترین مباحث آموزشی میباشد . دانش آموزان باید متوجه این نکته باشند که برای خارج کردن مجروحین دارای تخصص و قدرت بدنی کافی نمی باشند و ماندن در کلاس بعد از حادثه برای نجات جان معلمی که مجروح و یا بی هوش شده است نه تنها مفید نمی باشد بلکه با توجه به اینکه برای خارج کردن آن معلم نیاز به چهار و یا پنج دانش آموز می باشد این کار می تواند جان شش نفر را به خطر اندازد . بنابراین بهتر است به جای آنکه بخواهند خود به حادثه دیدگان کمک کنند بگذارند تیمهای دوره دیده این کار را انجام دهند .

۱۶- مدرسه ای که بعد از زلزله آب آشامیدنی نداشته باشد بسیار آسیب پذیر است. تامین آب آشامیدنی در اولویت اول و آب بهداشتی در اولویت بعدی است . بنابراین از حالا برای منبع آب برنامه ای داشته باشید . خرید یک منبع آب فایبرگلاس دو هزار لیتری می تواند برای تامین آب آشامیدنی مورد نیاز کودکان در روزهای نخست حادثه بسیار حائز اهمیت باشد .

۱۷- حداقل برای سه روز کودکان ، در انبار مدرسه برای بعد از زلزله باید مواد غذایی داشته باشید. شما می بایست دانش اموزان را تا تمامی پدران و مادران کودکان دانش اموز بتوانند خود را به مدرسه کودکانشان برسانند سلامت نگهدارید فراموش نکنید که مسئول زنده ماندن کودکان پس از زلزله هم مسئولان مدرسه هستند . پیشنهاد می کنم از اولیا دانش آموزان برای ذخیره غذایی خود که از کنسرو و مواد فاسد نشدنی است کمک بگیرید و هر سال در مانور زلزله مواد غذایی به جا مانده از سال قبل را یا به یک مرکز کودکان بی سرپرست اهدا نمایید یا بعد از مانور برای خود بچه های مدرسه و گروه های شرکت کننده در مانور با همین مواد غذایی جشنی بگیرید .

۱۸- قطعا در صورتی که زلزله ای در کشور مان روی دهد در هر نقطه ای که باشد مدارس موجود در آن منطقه با توجه به حیاط بزرگ و نیز سرویسهای بهداشتی متعدد آن یکی از مراکزی میباشند که مردم به انجا پناه می آورند از سوی دیگر خود کودکانی هم که پدران و مادرانشان نتوانسته اند خود را به مدارس فرزندانشان برسانند را نمی توان در شبهای نخست در زیر سقف اسکان داد . برای این کودکان و نیز مردمانی که به مدرسه پناه می اورند لازم است که حداقل یک چادر گروهی در نظر گرفته شود تا در زمان حادثه با نصب آن در حیاط مدرسه بتواند خدمات مورد نیاز را براورده نماید . بهتر ان است که دانش آموزان و مربیان در طی مانور برپا کردن چادر را تمرین نمایند و این کار را به منزله یکی از مهمترین بخش های مانور مورد توجه قرار دهند .

۱۹- امنیت کودکان پس از زلزله از جان آنها اگر با اهمیت تر نباشد کم اهمیت تر نخواهد بود . میبایست کودکان را از خطر سرقت ، تجاوز ، گم شدن محافظت نموده و برای تحویل کودکانی که والدینشان به هر دلیل نتوانسته اند تا روز سوم خود را به مدارس فرزندانشان برسانند ، به افراد امین معرفی شده توسط خود والدین و یا مراکز نگهداری کودکان بی سرپرست برنامه ریزی دقیقی نمایید .

۲۰- خیلی خوب است اگر بتوان نکات ایمنی را روی یک صفحه فلزی یا یک دیوار مقاوم در حیاط مدرس نوشته و نصب کنیم تا دانش آموزان هر روز با دیدن و خواندن آن بطور مستمر با مباحث ایمنی درگیر باشند .

۲۱- بسیار مهم است که هر مانور دارای برگزیدگانی باشد و جوایزی به آنها تعلق بگیرد بدین منظور برگزاری مسابقات علمی در خصوص مبانی زلزله و آمادگی زلزله بصورت مکتوب و نیز مسابقاتی در زمینه مهارتهای چادر زدن و اسکان اضطراری و یا اطفاء حریق و اوار برداری میتواند تاثیر بسیار ماندگاری در ذهن بچه ها داشته باشد .

۲۲- به عنوان آخرین مرحله می توان از جمع آوری اطلاعات و مستند سازی مانور برگزار شده نام برد . مستند سازی مانور به مدیران ارشد کمک می کند تا بتوانند سال به سال در جهت کامل تر شدن مانور های برگزار شده گام بردارند

## پانسمان

نویسنده:آرش ماندنی زاده

پوشانیدن سطوح مجروح و بانداژ بخش قابل اهمیتی از کمک های اولیه به حساب می آید. عموماً سطح اکثر زخم ها نیازمند

پوشاندن می باشند و تثبیت موقعیت و حمایتی که در اثر بانداژ فراهم می آید تقریباً برای تمامی جراحات از جمله شکستگی ها مفید است. در ادامه وسایل و موارد مورد نیاز برای تجهیز مناسب جعبه کمک های اولیه که به آن ها نیاز خواهید داشت توضیح داده می شود.

نوع پوشش و یا بانداژی که شما انتخاب می کنید و روش بکارگیری آن ها به نوع جراحت و امکانات و وسایلی که در دسترس شما وجود دارد خواهد داشت. البته همیشه باید در صورت امکان از تجهیزات استریل شده کمک های اولیه استفاده کنید. ولی اگر وسایل و مواد استریل در دسترس ندارید می توانید با بکارگیری ابتکاری اقلام روزمره ای (مثل پارچه های پاکیزه) اقدام به پانسمان کنید.

کاربری زخم بندی:

الف) کمک به کنترل خونریزی

ب) پوشاندن سطح زخم و محافظت از آن و کاهش احتمال بروز عفونت

کاربردهای بانداژ:

الف) حفظ و تداوم فشار مستقیم روی پوشش بکار رفته بمنظور کنترل بهتر خونریزی

ب) حفظ موقعیت پوشش ها- آتل ها و کمپرس ها در محل ضایعه

ج) کاهش میزان تورم

د) تثبیت و حمایت مفاصل و اندام های آسیب دیده

و) محدود سازی حرکات

ملزومات مورد نیاز برای کمک های اولیه:

اینگونه وسایل معمولاًـ در جعبه های مخصوص کمک های اولیه و یا انواع مناسب دیگری از بسته بندی ها در کنار یکدیگر نگهداری می شوند. باید حتماً در اماکن ورزشی- کارگاه ها- ادارات- اماکن تفریحی و در صورت امکان در خانه و اتومبیل شخصی هم اینگونه جعبه ها وجود داشته باشد. محتویات بسته های کمک های اولیه قانوناً باید بر طبق ضوابط ایمنی اماکن شغلی و یا تفریحی تهیه و تنظیم شده باشند. همچنین این جعبه ها باید به وضوح علامت گذاری شده و به سهولت در دسترس باشند. بهتر است شما نیز اینگونه استانداردها را در تهیه و تنظیم جعبه های شخصی خود مثلاًـ در منزل در نظر داشته باشید. البته در صورت تمایل می توانید برخی اقلام اضافی احتمالی نیز به آن بیفزایید.

ملزومات و اقلام پایه ضروری:

۱- جعبه ای که باید ضد آب بوده و به سهولت و به وضوح قابل شناسایی و در دسترس باشد.

۲- بیست عدد پوشش چسب دار به اندازه های معین شده.

۳- شش عدد پوشش استریل در اندازه متوسط

۴- دو عدد پوشش استریل در اندازه بزرگ

۵- دو عدد پوشش استریل در اندازه بسیار بزرگ

۶- دو عدد پد چشمی استریل

۷- شش عدد بانداژ سه گوش

۸- شش عدد سنجاق ایمنی (سنجاق قفلی)

۹- دستکش های استریل و یکبار مصرف

اقلام مفید اضافی:

۱- دو عدد بانداژ لوله ای

۲- قیچی

۳- انبرک موچین

۴- پوشش های (پد) کتانی

۵- محلول های پاک کننده از نوع غیر الکلی

۶- نوار چسب

۷- مداد و دفترچه یادداشت و انواع اتیکت و برچسب

۸- ماسک های محافظت کننده صورت انواع پلاستیکی یا کاغذی

۹- در فعالیت های برون شهری پتو و کیسه خواب و چراغ قوه و سوت

زخم بندی باعث پوشانیدن سطح زخم و در نتیجه پیشگیری از ورود عفونت به درون آن شده و باعث کمک به لخته شدن خون می گردد هر چند ممکن است پوشش روی زخم روی آن بچسبد. فواید حاصله از زخم بندی بیشتر از آنند که به خاطر ناراحتی های حاصله در هنگام برداشتن آن ها از پانسمان خودداری کنیم. در صورت امکان از پوشش های استریل و بسته بندی شده استفاده کنید. اگر هیچ نوع پوشش استریلی در دسترس ندارید می توانید به صورت ابتکاری از پوشش های پاکیزه ای که پرزدار نباشند بهره بگیرید.

اصول زخم بندی:

۱- سطح لایه پوششی بکار رفته همیشه باید در طرفین زخم گسترش کافی داشته و حاشیه آن را به خوبی در برگیرد.

۲- پوشش را مستقیماً روی زخم قرار دهید و هرگز آن را از اطراف زخم بر روی آن نلغزانید.

۳- در صورت افتادن و یا کنار رفتن پوشش حتماً باید آن را تعویض کرد.

۴- اگر خون از پوشش اولیه شما به بیرون نشت پیدا می کند آن را بر ندارید بلکه باید پوشش دیگری بر روی سطح پوشش اولیه قرار داده و اضافه کنید.

۵- اگر فقط یک عدد پوشش استریل در اختیارتان وجود دارد برای پوشاندن سطح زخم ابتدا از پوشش استریل استفاده کرده و سپس از پارچه ها و یا پوشش های پاکیزه دیگر به عنوان پانسمان خارجی استفاده کنید.

جلوگیری از تبادل عفونت:

اصول ذکر شده زیر را باید رعایت کنید تا از ورود عوامل بیماری زا به درون جراحات مصدوم و در نتیجه آن بروز عفونت در وی پیشگیری کنید و در ضمن ایمنی خودتان را نیز حفظ کنید. در این صورت موارد زیر را باید رعایت کنید:

- در صورتی که دستکش های یکبار مصرف در دسترس دارید از آن ها استفاده کنید.

- در صورت امکان دست های خود را به خوبی قبل از پانسمان زخم بشویید.

- بریدگی ها و خراشیدگی های دست های خود را بوسیله پوشش های ضدآب بپوشانید.

- از لمس کردن جراحات و نیز آن سطوحی از پوشش ها که در تماس مستقیم با زخم قرار خواهند گرفت خودداری کنید.

- سعی کنید که در طول مدت زخم بندی از هرگونه سرفه و یا عطسه کردن و نیز صحبت کردن در جهت زخم خودداری کنید.

اگر دستکش در اختیار شما نیست می توانید به یکی از طریق زیر عمل کنید:

- از مصدوم بخواهید که شخصاً زخم خود را البته تحت نظارت شما بپوشاند.

- دست های خود را درون یک کیسه تمیز پلاستیکی قرار دهید.

- به عنوان آخرین راه پس از تمام عمل زخم بندی حتماً به طور کامل و دقیق دست های خود را به خوبی شستشو دهید.

پانسمان های استریل:

پوشش های استریل در پاکت های بسته بندی شده ارائه می شود. پوششی که از یک پد استریل که به یک بانداژ نواری چسبانیده شده تشکیل گردیده است. شما نیز می توانید خودتان بانداژی مشابه با بکارگیری یک پد استریل بسته بندی شده به اضافه یک باند نواری به وجود آورید. حتماً به این نکته توجه داشته باشید که در صورت وجود هرگونه پارگی یا سوختگی در بسته بندی دیگر آن پوشش استریل محسوب نمی گردد.

شیوه انجام

در ابتدا این نکته را باید بدانید که عمل بانداژ را آنقدر محکم انجام ندهید که باعث اختلال یا قطع جریان خون شود.

۱- پوشش را از بسته خود خارج کنید. سپس یکی دو دور پیچ های باند را از طرف آزاد آن باز نمایید. کاملاً دقت کنید که حلقه یا نوار بانداژ از دستتان نیفتد و در ضمن باید از لمس قسمت پد در اینگونه پانسمان ها اجتناب کنید.

۲- تا شدگی های ناحیه پد پانسمان را صاف کرده و در عین حال باند واقع در دو طرف پد را نگهدارید. سپس پد را مستقیماً بر روی زخم قرار دهید.

۳- انتهای کوتاه تر بانداژ (دم باند) را یک بار در اطراف اندام مصدوم (در واقع روی پد پانسمان) بپیچید و پس از استحکام نسبی پد در محل قسمت دم را رها و آویزان کنید (این قسمت با هیچ جسم خارجی نباید تماس پیدا کند).

۴- انتهای دیگر باند (سر باند) را در اطراف اندام بپیچید تا زمانی که کاملاً روی تمام سطح پد را بپوشاند. اگر پانسمان از محل خود جابجا شد پانسمان را عوض کنید.

۵- برای محکم کردن بانداژ دو انتهای سر و دم آن را به روش مربع گره بزنید. با انتخاب محل بر روی پد می توانید فشاری نسبتاً محکم بر روی زخم وارد کنید. اگر خونریزی به سطح پانسمان رسید نباید پانسمان را بردارید بلکه می توانید پوشش و یا پانسمان دیگری روی آن اضافه کنید.

۶- گردش خون را در نواحی انتهایی اندام مجروح بررسی کنید و در صورت لزوم بانداژ را قدری شل تر کنید.

زخم بندی با گاز

اگر پوشش های استریل و آماده شده را در اختیار ندارید می توانید با به بکارگیری چند لایه از گاز به عنوان یک پد عمل زخم بندی را شروع کرده و سپس برای جذب خون و سایر ترشحات زخم پوششی از جنس کتان را روی آن قرار داد و سطح بیرونی پد اولیه را بپوشانید و بعد این پانسمان را بوسیله چسب نواری ویا باند نواری در صورت نیاز به اعمال فشار ثابت و محکم کنید. در صورتی که مصدوم سابقه حساسیت به چسب های نواری داشته باشد باید از بانداژ نواری استفاده کنید.

روش های عملکرد:

۱- در حالی که پد تهیه شده از گاز را از لبه های آن نگهداشته اید آن را مستقیماً روی سطح زخم قرار دهید.

۲- لایه از جنس کتان را به حالت یک پد بر روی پوشش تهیه شده از گاز اضافه کنید.

۳- با بکارگیری چسب و یا باند نواری پانسمان خود را در محل آن تثبیت و محکم کنید.

زخم بندی بصورت ابتکاری:

اگر پوشش های آماده شده در دسترس ندارید می توانید به جای آن از هرگونه پارچه های پاکیزه به طریقه ابتکاری کمک بگیرید.

البته نباید به این منظور از پارچه های پرزدار و کرکی استفاده کنید. چرا که الیاف آن می توانند به زخم چسبیده و باعث تسهیل در ایجاد عفونت گردند. در این گونه موارد بهترین انتخاب ممکن لباس هایی هستند که به تازگی خشکشویی شده اند.

شیوه عملکرد:

۱- پارچه مورد نظر را فقط از ناحیه لبه های آن نگه دارید سپس چین خوردگی های آن را باز کرده و مجدداً به نحوی تا کنید که سطوحی که قبل از باز کردن پارچه در درون آن قرار داشتند این بار رو به سمت بیرونی قرار گیرند.

۲- پدی را که از پارچه تهیه کرده اید مستقیماً روی سطح مجروح قرار دهید و در صورت لزوم مجدداً روی آن پارچه ها و یا مواد نرم و تمیز دیگر بگذارید.

۳- پانسمان خود را بوسیله باند و یا یک باریکه تمیز پارچه ای تمیز محکم کنید. دو انتهای رشته به کار رفته را به روش مربع گره بزنید. در زخم های کوچک استفاده از پوشش های چسبنده مفید است. این پانسمان ها دارای پد کوچکی از جنس سلولز و یا گاز می باشند که بر روی یک لایه چسبنده قرار داده شده اند. چسب های زخم بندی در ابعاد گوناگونی تهیه و عرضه می گردند و برخی از آن ها متناسب با شکل انگشتان یا پاشنه و یا آرنج طراحی گردیده اند. حتماً قبل از بکارگیری آن ها باید سابقه آلرژی به این گونه چسب ها را از فرد مصدوم مورد پرسش قرار دهید. کلیه کسانی که با مواد غذایی سر و کار دارند نیز حتماً باید هرگونه جراحت ناحیه دست خود را با چسب زخم های ضدآب بپوشانند.

روش های عملکرد:

ناحیه اطراف زخم را خشک کنید. چسب را از جلد خود بیرون آورده و در حلی که آن را از حاشیه های اطرافش نگه داشته اید سطح پد دار آن را رو به پایین بگیرید.

۱- باریکه های محافظ آن را قدری عقب بزنید ولی آن ها را کاملاً خارج نکنید. سپس بدون لمس کردن ناحیه پد آن را روی ناحیه زخم قرار دهید.

۲- به دقت و به آرامی باریکه محافظ را به طرفین کشیده و جدا سازید. سپس انتها و لبه های چسب زخم را روی پوست فشرده و بچسبانید.

کمپرس های سرد:

خنک کردن وخنک نگه داشتن ضایعاتی مانند خون مردگی ها و پیچ خوردگی ها می تواند باعث کاهش درد وتورم ناشی از التهاب گردد. هرچند که اصولاً در وخامت وشدت آسیب های عمقی تأثیر چندانی نخواهد داشت. در این گونه موارد شما می توانید از یک کمپرس سرد مثلاً یک کیسه یخ استفاده کرده و یا این که ناحیه آسیب دیده را زیر آب جاری و خنک و یا در درون یک لگن محتوی آب سرد قرار دهید. یک بسته محتوی سبزیجات منجمد شده نیز می تواند بکار رود مشروط بر آن که آن را قبل از بکار بردن در درون یک پارچه بپیچید.

الف) نحوه استفاده از یک پد خنک:

۱- یک حوله و یا مقداری پارچه را در آب سرد خیس کنید سپس آن را چلانده و بعد این پوشش سرد و مرطوب را روی ضایعه و نواحی اطراف آن قرار داده و مختصری فشار دهید.

۲- برای حفظ سرمای این پد هر سه الی پنج دقیقه یک بار مجدداً آن را درون آب سرد بگذارید. باید حداقل به مدت بیست دقیقه محل آسیب دیدگی را خنک کنید.

ب) نحوه استفاده از کیسه یخ:

۱- یک کیسه پلاستیکی را تقریباً تا نیمه آن بوسیله قطعات ریز یخ پر کنید. سپس کیسه را با پیچاندن درون یک پارچه و باند پوشش دهید.

۲- کیسه یخ را نسبتاً محکم روی محل آسیب دیدگی نگه دارید.

۳- فقط به مدت ده الی پانزده دقیقه محل ضایعه را سرد کنید البته در صورت ذوب یخ در مدت ذکر شده می توانید محتوی یخ آن را تجدید کنید.

انواع بانداژ

اهداف متعددی را می توان با انجام بانداژ صورت داد:

برای نگه داشتن پانسمان روی سطح زخم و برای کنترل خونریزی و برای تثبیت موقعیت و یا بی حرکت سازی اعضا در صدمات گوناگون و یا برای کاهش میزان تورم و التهاب عضو بکار می رود. بانداژ به سه گروه اصلی تقسیم می شود.

۱- بانداژ نواری: که پانسمان را ثابت و یا محکم می کند و یا برای تثبیت موقعیت اندام مجروح بکار برده می شود.

۲- بانداژ لوله ای: که می توان باعث استحکام پانسمان در نواحی انگشتان و یا پنجه ها گردیده و یا از مفاصل مصدوم حمایت کند.

۳- بانداژ سه گوش: که معمولاً ـ از جنس پارچه بوده و به عنوان آویز و پوشش دهنده سطوح وسیع سایر انواع پانسمان ویا بی حرکت سازی اندام ها می تواند بکار برده شود.

در موارد اضطراری شما ممکن است مجبور به ابداع پانسمان های ابتکاری از کالاهای پارچه ای مورد مصرف روزانه باشید.

قواعد اساسی بانداژ

الف) قبل از شروع بانداژ:

– مصدوم را آرام و مطمئن ساخته و اقداماتی که می خواهید انجام دهید را به وضوح برایش شرح دهید.

– مصدوم را در موقعیتی مناسب (نشسته یا دراز کشیده) و راحت قرار دهید.

– ناحیه آسیب دیده را تحت حمایت قرار دهید البته عمل نگهداری اندام را خود مصدوم و یا یک دستیار می تواند برایتان انجام دهد.

– سعی کنید در صورت امکان همیشه در مقابل و روبروی مصدوم و ترجیحاً در سمت آسیب دیده او قرار گرفته و اقدام کنید.

ب) در حین انجام بانداژ:

اگر مصدوم دراز کشیده است باید ابتدا باند را از فرورفتگی های طبیعی سطح بدن او عبور دهید (مثلاً از زیر کمر و زانوها و گردن و یا مچ ها). سپس بانداژ خود را به صورت جلو و یا عقب سراندن در زیر بدن به موقعیت مورد نظر خود منتقل نمایید. مثلاً برای بانداژ سر و یا قسمت فوقانی تنه می توانید رشته باند مورد نظر را از ناحیه فرورفتگی ناحیه زیری گردن گذارده و سپس آن را به محل مورد نظرتان بغلزانید.

– بانداژ به عمل آمده باید به قدر کافی مستحکم باشد ولی نه آن قدر محکم که باعث قطع و یا بروز اختلال در جریان خون اندام مربوطه گردد.

– در صورت باداژ یک اندام باید در صورت امکان انگشتان دست و یا پنجه های پا را نپوشانید تا بتوانید بعد از اتمام بانداژ جریان خون را در اندام مربوطه بررسی کنید.

– با بکارگیری گره مربع بانداژ خود را محکم کنید. البته گره زدن نباید روی نواحی استخوانی صورت گرفته و نیز نباید باعث ایجاد ناراحتی در مصدوم گردد. انتهای آزاد بانداژ را در صورت امکان در زیر گره زده شده فرو ببرید.

– مکرراً گردش خون نواحی انتهایی اندام مصدوم را بررسی کرده و در صورت لزوم بانداژ به عمل آمده را مقداری شل تر کنید.

ج) اگر هدف از بانداژ بی حرکت ساختن یک اندام باشد:

– برای اجتناب و پیشگیری از جابجا شدن احتمالی استخوان های شکسته شده ابتدا باید پوششی نرم مثل حوله و لباس های تا شده را مانند بالشتی نرم و نسبتاً حجیم بین بازو و تنه و یا ما بین پاها قرار دهید و بعد بانداژ را شروع کنید.

– فواصل بانداژهای به عمل آمده در اطراف باند را باید به گونه ای انتخاب کنید که حداکثر مقدار حریم ممکنه برای ناحیه آسیب دیده حفظ شود.

– محل گره زدن را به گونه ای انتخاب کنید که گره ها در سمت سالم بدن و رو به سمت بالا قرار گیرند. اگر هر دو طرف بدن آسیب دیده اند باید محل محکم کردن گره ها حتی المقدور در ناحیه میانی بدن بوده و یا این که در جایی صورت گیرند که احتمال ایجاد صدمه بیشتر به حداقل ممکن برسد.

د) پس از اتمام بانداژ:

– وضعیت گردش خون در اندام بانداژ شده را هر ده دقیقه یک بار بررسی و کنترل کنید.

شیوه بررسی جریان خون شما باید بلافاصله پس از اتمام بانداژ یک دست و یا یک پا وهمچنین پس از بکارگیری آویزها جریان خون عضو مربوطه را به دقت ارزیابی کرده و سپس هر ده دقیقه یک بار این بررسی ها را تا زمان رسیدن به مراکز امدادی تکرار کنید.

ارزیابی مکرر گردش خون از این نظر مهم و حیاتی تلقی می گردد که احتمال تورم و التهاب اندام های آسیب دیده پس از گذشت مدتی از سانحه وجود دارد و در نتیجه ورم کردن اندام ممکن است بانداژ به عمل آمده (حتی در مدت کوتاهی) بیش از حد سخت شده و با ایجاد فشار روی عروق و اندام باعث قطع جریان خون در آن شود.

علائم مربوط به اختلال در گردش خون با گذشت زمان تغییر می یابند. بدین معنی که ابتدا وریدهای اندام و بعد از مدتی شریان های خون رساننده به آن دچار اختلال در عملکرد می گردند.

روش تشخیص بروز اختلال در گردش خون

الف) علائم زیر ممکن است در مراحل زودرس دیده شوند:

– اندام متورم و احتقان یافته

– پوست آبی رنگ به همره وریدهای برجسته و برآمده

– احساس درد و باد کردن عضو

ب) علائم زیر ممکن است در مراحل دیررس دیده شود:

– پوست رنگ پریده و خمیری شکل به همراه کرختی و سردی در عضو

– احساس سوزن سوزن شدن و تحریک و به دنبال آن دردی عمیق و شدید

– عدم توانایی در حرکت دادن انگشتان و یا پنجه ها

شیوه انجام بررسی

۱- در حالی که به بستر ناخن و یا پوست اطراف آن خیره شده اید یکی از ناخن ها را تا زمانی که بستر آن رنگ پریده گردد تحت فشار قرار دهید.

اگر بانداژ به عمل آمده بیش از حد محکم شده باشد آن گاه پس از برداشتن فشار از روی ناخن رنگ بستر آن به حالت طبیعی (قبلی) خود برنمی گردد و یا این که برگشت رنگ در آن به کندی صورت می گیرد.

۲- پیچش های بانداژ سفت شده را درست تا آن اندازه باز کنید که حرارت و رنگ طبیعی به اندام مربوطه برگردد.

مصدوم ممکن است در این هنگام احساس تحریک و سوزن سوزن شدن در آن محل را داشته باشد. در صورت لزوم می توانید پس از اطمینان کامل یافتن از برقراری مجدد و کافی جریان خون بانداژ را دوباره به عمل آورید.

باندهای نواری شکل

این گونه باندها از جنس گاز و یا الیاف کتانی قابل شستشو تهیه شده اند و روش کاربرد آن ها پیچیدن به طریق مارپیچی شکل می باشد و معمولاً به یکی از سه طرح زیر تولید می گردند:

الف) باندهای درشت باف (دارای روزنه های در نسج باند)

که برای نگهداری پانسمان در خود بکار برده می شوند. به دلیل ویژگی های مربوط به روزنه دار بودن بافت آن ها تهویه خوبی در محل بانداژ شده صورت می گیرد ولی نمی توان این گونه باندها را برای اعمال فشار روی زخم و یا حمایت و تثبیت موقعیت مفاصل بکار بست.

ب) باندهای تطبیق پذیر (شکل گیرنده یا قالب گیرنده)

این گونه باندها می توانند بسته به شکل بدن قالب گیرنده و برای تثبیت نسبی کاملاً محکم ضایعات و یا نگهداری پانسمان در محل خود (قدری محکم تر از باند درشت باف) بکار برده می شود.

ج) باندهای کشی (دارای قابلیت کشش و یا فشرده شدن)

که برای حمایت و ثابت سازی مفاصل به نحوی محکم و استوار بکار می شوند. به روش های گوناگون می شود یک بانداژ نواری را در محل خود ثابت کرد مثلاً- با بکارگیری گیره های مخصوص بانداژ و سنجاق های ایمنی و یا نوار چسب که اصولاً در جعبه های کمک های اولیه وجود دارند. البته اگر هیچ یک از وسایل ذکر شده را در دسترس نداشته باشید می توانید به راحتی به روش چین دادن و تو گذاشتن (فرو کردن و جا گذاشتن) انتهای دمی بانداژ آن را در محل تثبیت کنید.

سنجاق های ایمنی

چسب های نواری شکل:

می توانید با بکارگیری نوار چسب انتهای بانداژ را چسبانیده و روی سطح بانداژ بخوابانید.

گیره های بانداژ:

گاهی این گونه گیره ها به همراه بانداژهای دارای خاصیت الاستیک (ارتجاعی) عرضه می گردند.

روش به درون فرو بردن انتهای بانداژ:

پس از اتمام بانداژ به روش نواری می توانید انتهای آزاد آن را پس از یک دور پیچیدن به دور اندام مصدوم به درون بانداژ فرو کنید. می توانید تمامی انواع بانداژ نواری را بوسیله این گونه سنجاق ها محکم کنید.

بهتر است ابتدا انگشتان خود را ما بین بانداژ و پوست مصدوم فرو ببرید تا از زخمی شدن پوست توسط سنجاق پیشگیری شود.

انتخاب اندازه های مناسب و صحیح برای بانداژ:

قبل از شروع بانداژ باید در مورد دو نکته زیر اطمینان داشته باشید. داشتن اندازه صحیح باند از نظر پهنا و این نکته که باند مورد نظرتان به نحوی محکم و متناسب پیچیده شده باشد.

نواحی مختلف بدن نیازمند بکارگیری پهناهای متفاوتی از باندهای نواری می باشند. البته به یاد داشته باشید که عریض تر بودن بانداژ بکار رفته از حد لزوم بهتر از بیش از حد باریک بودن آن می باشد. البته سعی کنید که اندازه مناسبی را انتخاب کنید.

روش بکارگیری باندهای نواری باید از قواعد و اصول زیر در موقع انجام بانداژ نواری پیروی می کند:

– وقتی باند به حالت نیمه باز قرار دارد برای قسمت حلقوی آن واژه سر بکار می رود و به قسمت باز شده آن دُم باند گفته می شود.

– باید در حین عمل بانداژ قسمت سر آن را به طور سر بالا نگه دارید.

– حتی الامکان روبروی مصدوم و در سمت آسیب دیده وی قرار بگیرید.

– در حین کار باید ترتیبی اتخاذ کنید که ناحیه آسیب دیده به همان وضعیتی نگهداری و حمایت گردد که در نظر دارید بعد از اتمام بانداژ به آن حالت باقی بماند.

– همیشه باید وضعیت گردش خون را در نواحی ما بعد بانداژ ارزیابی نمایید مخصوصاً اگر از باندهای ارتجاعی و یا انواع تطبیق پذیر باند استفاده می نمایید چرا که این گونه بانداژ بر شکل اندام پانسمان شده قالب می گیرند و در مواردی که اندام مصدوم دچار تورم گردد این گونه باندها محکم تر شده و گاهی می توانند فشار بیش از حدی به عضو آسیب دیده وارد سازند.

شیوه عملکرد

۱– قسمت دم باند را در زیر جراحت قرار دهید عمل بانداژ باید از قسمت داخلی (درونی) اندام رو به سمت کناری (بیرونی) آن جهت داده شود. با دو دور چرخانیدن باند موقعیت قسمت دم را ثابت کنید.

۲– با چند سری چرخانیدن باند به شکل مارپیچی و در جهتی از سمت درونی اندام به بیرون آن اندام مصدوم را تحت پوشش بانداژ قرار دهید. باید در هر بار پیچیدن باند به نحوی عمل کنید که هر مرتبه تقریباً بین نصف الی دوسوم سطح باندپیچی شده در دور قبلی تحت پوشش قرار گیرد.

۳– عمل بانداژ را با یک گردش مستقیم به اتمام رسانیده و به یکی از طرق ذکر شده انتهای باند را تثبیت کنید.

اگر باند مورد استفاده کوتاه تر از آن است که تمامی سطوح مورد نظر را پوشش دهد. می توانید با اضافه کردن و بکارگیری یک باند دیگر پانسمان خود را گسترش داده و کامل کنید.

۴– انتهای اندام آسیب دیده را مکرراً از لحاظ وضعیت گردش خون بررسی و کنترل کنید.

اگر به نظر می رسد که بانداژ به عمل آمده بیش از حد سفت و محکم است چند دور از پیچ های آن را گشوده و سپس مجدداً آن را به نحوی شل تر از دفعه قبل بکار برید.

نحوه بانداژ آرنج و زانو

می توانید از باندهای نواری در نواحی آرنج و یا زانو برای نگه داشتن پانسمان در محل خود و یا برای تثبیت موقعیت و ایجاد حمایت در موارد آسیب های وارده به بافت های نرم بدن (از جمله پیچ خوردگی ها و کشیدگی ها) استفاده کنید. البته معمولاً با بکارگیری روش استاندارد (به صورت مارپیچی) در این موارد به خوبی مؤثر نخواهند بود. بنابراین باید از روشی که در زیر بدان اشاره در نواحی آرنج و زانو استفاده کنید. در ضمن همیشه باید بانداژ خود را به قدر کفایت در دو سوی مفصل آسیب دیده گسترش و ادامه دهید تا آن که باعث ایجاد فشاری یکنواخت در مفصل مصدوم بشوید.

شیوه عملکرد

۱– آرنج آسیب دیده را در وضعیت راحتی نگه دارید. بهتر است در صورت امکان مفصل آرنج در وضعیت نیمه خمیده قرار گیرد.

۲– قسمت دم باند را روی سطح درونی آرنج قرار دهید. سپس بانداژ خود را ابتدا از زیر آرنج عبور داده و سپس آن را یک و نیم دور در اطراف آرنج و رو به سمت خارج آن بچرخانید که این امر باعث تثبیت بانداژی می شود که قرار است مفصل آرنج را بپوشاند.

۳– بانداژ خود را با عبور دادن مفصل آرنج به طرف سطح درونی (داخلی) بازو گسترش دهید سپس آن را به طور زاویه دار در اطراف بازو طوری بپیچید که باعث پوشیده شدن نیمه فوقانی دور قبلی بانداژ بشود.

۴– در ادامه کار باید بانداژ را از سطح درونی بازو به نقطه ای درست زیر مفصل آرنج ادامه دهید و سپس برای پوشانیدن نیمه تحتانی اولین دور به عمل آمده بانداژ یک بار بانداژ خود را به طور مارپیچی به دور ساعد بچرخانید.

۵– چندین مرتبه به انجام بانداژ به طور زاویه دار در قسمت های فوقانی و تحتانی آرنج ادامه دهید که در هر بار تکرار کردن این گونه بانداژ باید آن را به نحوی گسترش و امتداد دهید که هر لایه باند تقریباً دوسوم سطح لایه قبلی را بپوشاند.

۶– برای تمام عمل بانداژ باید دو بار باند خود را به صورت مستقیم به دور اندام مجروح مثلاً در ناحیه ساعد بچرخانید. بعد باید انتهای باند را تثبیت سازید.

۷– هر ده دقیقه یک بار باید گردش خون انگشتان دست و یا پنجه های پا را ارزیابی کنید چرا که ازیابی جریان خون در صورت بکارگیری این شیوه بانداژ اهمیت ویژه ای دارد.

اگر بانداژ به عمل آمده بیش از حد سفت و محکم باشد باید تا زمان بازگشت جریان خون به دست و یا پای مصدوم چندین دور از پیچ های بانداژ خود را بگشایید. می توانید پس از مدتی دوباره عمل بانداژ را البته این بار قدری شل تر تکرار کنید.

نحوه بانداژ کف دست و پا

می توانید از بانداژ نواری به منظور نگهداری پانسمان به عمل آمده در نواحی دست و پا استفاده کنید و یا این که آن را برای ایجاد حمایت و تثبیت موقعیت مچ دست یا پا (مثلاً در پیچ خوردگی ها و کشیدگی این نواحی) بکار گیرید. البته اگر این شیوه بانداژ را به منظور تثبیت مفصل انجام دهید. باید آن را به میزان کافی در طرفین آن گسترش و امتداد دهید تا بتوانید باعث ایجاد فشار و کشش کافی روی ناحیه آسیب دیده شوید.

روشی که در زیر برای بانداژ یک دست توضیح داده می شود می تواند به شرط رعایت این موارد در مورد پا نیز بکار رود.

اجتناب از بانداژ کردن پاشنه پا و جانشین کردن انگشت بزرگ پا به جای شست دست.

شیوه عملکرد بدین صورت است که

– قسمت دم باند را روی سطح درونی مچ دست به گونه ای قرار دهید که تقریباً با قاعده انگشت شست مماس باشد سپس باند را مستقیماً دو دور در اطراف مچ بپیچانید.

– بانداژ را به صورت زاویه دار و از قاعده شست از پشت دست به نحوی عبور دهید که از لبه بالایی آن با ناخن انگشت کوچک دست مماس گردد.

– باند را به نحوی از سطح کفی انگشتان دست (و به عبارت دیگر از زیر انگشتان آن) بگذرانید که لبه بالایی آن در امتداد قاعده ناخن انگشت اشاره قرار گیرد.

– باند را به طور زاویه دار از ناحیه پشتی دست عبور دهید تا آن که به سطح کناری (بیرونی) مچ برسید. سپس اطراف و بالای مچ دست را بانداژ کنید.

– مراتب ذکر شده فوق را چندین مرتبه تکرار نمایید و در هر بار پیچیدن باند به نحوی عمل کنید که هر مرتبه تقریباً دوسوم سطح باندپیچی شده در دور قبلی تحت پوشش قرار گیرد. انگشت شست را باندپیچی نکنید. پس از پوشیده شدن دست باید دو دور باند را در اطراف مچ به طور مستقیم بچرخانید.

– انتهای بانداژ به عمل آمده را با بکارگیری گیره مخصوص یا سنجاق قفلی محکم کنید. مکرراً گردش خون انگشتان را ارزیابی و کنترل کرده در صورت لزوم بانداژ را قدری شل تر کنید. اگر این شیوه بانداژ را در پا بکار برده اید باید در پنجه های پا به بررسی جریان خون بپردازید.

گاز لوله ای

این گونه بانداژ که می تواند برای حمایت از مفاصلی چون آرنج و قوزک نیز بکار می رود. به فرم لوله ای شکل بوده و از جنس گاز بدون درز تهیه شده است. یک گاز لوله ای کوچک را می توان در مواردی به کمک ید اپلیکاتور (وسیله ای که به کمک آن می توان بدون تماس باند با انگشت آسیب دیده باند را بر روی انگشتان قرار داد) در انگشتان دست یا پنجه پا نیز بکار برد. گاز لوله ای می تواند برای نگه داشتن پانسمان های کوچک در سر جای خود مفید باشد ولی نمی توان بوسیله آن خونریزی حاصله از یک زخم را تحت فشار کافی برای کنترل کردن قرار داد.

شیوه عملکرد

۱- قطعه ای از باند لوله ای را تقریباً به طولی معادل با دوونیم برابر در ازای انگشت مصدوم بریده و سپس تمامی طول آن را بر روی اپلیکاتور بکشید.

۲- در حالی که انتهای گاز را روی انگشت نگه داشته اید بازوهای اپلیکاتور را قدری از هم دورتر کنید تا از قطر نوک انگشتان مقداری بازتر قرار گیرد که در نتیجه این عمل یک لایه از گاز روی سطح انگشت باقی بماند. مجدداً و برای یک بار دیگر اپلیکاتور را با پیچاندن باند آماده کنید.

۳- در حالی که هنوز گاز را محکم در قاعده انگشت نگه داشته اید یک بار دیگر به آرامی اپلیکاتور را تا هنگامی که سطح انگشت توسط لایه بعدی گاز و یا بانداژ لوله ای پوشانیده گردد روی انگشت به عقب بکشید سپس اپلیکاتور را از روی انگشت برداشته و دور کنید.

۴- بانداژ لوله ای را در قاعده انگشت و به کمک نوارهای چسبنده محکم و تثبیت کنید. به یاد داشته باشید که برای اجتناب از بروز اختلال در جریان خون انگشت نباید تمامی محیط انگشت را با نوار چسب احاطه نمایید. سپس باید وضعیت گردش خون را مکرراً ارزیابی نموده و در صورت لزوم نوار چسبیده شده را جدا ساخته و مجدداً برای بار دیگر و با فشار کمتر آن را مورد استفاده قرار دهید.

باندهای سه گوش

می توان این گونه باندها را که در بسته بندی های استریل نیز عرضه می گردند خریداری کرد یا این که آن ها را با بریدن و از نیم کردن پارچه های مستحکم به صورت مایل تهیه و آماده ساخت.

برخی از کاربردهای بالقوه بانداژ سه گوش به شرح زیر است:

۱- بی حرکت ساختن و یا حمایت کردن اندام ها سفت کردن و ثابت نمودن آتل ها و پانسمان های حجیم بوسیله بانداژ پهن کراواتی که می توان با دو بار چین دادن باند سه گوش آن را تهیه کرد.

۲- بی حرکت کردن پنجه پاها و قوزک ها و یا نگه داشتن پانسمان ها در محل بکار گرفته شده بوسیله استفاده از بانداژ کراواتی باریک که این گونه باندها را نیز می توان از باند سه گوش تهیه نمود.

۳- تشکیل یک بالشتک محافظ یا یک پانسمان استریل به روش باز کردن یک باند سه گوش بسته بندی شده و به شکل دلخواه یا ابتکاری چین دادن و تا کردن آن.

۴- بکارگیری باند سه گوش باز به عنوان آویز برای حمایت به عمل آوردن از یک اندام آسیب دیده و یا نگه داشتن پانسمان های پوشش های بکار رفته در نواحی جمجمه کف دست یا پا در محل خود.

روش تهیه بانداژ کراواتی پهن

الف) یک باند سه گوش را باز کرده و به شکل گسترده و صاف روی یک سطح پاکیزه قرار دهید و آن را به طور افقی به گونه ای تا کنید که رأس آن به صورت مماس با قسمت میانی قاعده قرار گیرد.

ب) مجدداً و برای یک مرتبه دیگر باند سه گوش را از وسط و در همان جهت قبلی تا کنید تا یک باند کراواتی پهن آماده گردد.

روش تهیه بانداژ کراواتی باریک

الف) ابتدا یک باند کراواتی پهن را از باند سه گوش تهیه نمایید.

ب) یک بار دیگر باید آن را به دو نیم تا کنید که بتوانید یک باند قطور و در عین حال طویل و باریک بدست آورید.

روش نگهداری (انبار کردن) یک باند سه گوش

باندهای سه گوش را درون بسته بندی های خود و یا به روش نشان داده شده در زیر نگهداری کنید تا این که هم بتوان آن ها را به سهولت در موارد اورژانس به همان شکل تا خورده مثلاً به عنوان یک پد یا بالشتک محافظ استفاده نمود و یا این که بتوان به آسانی و با یک بار تکان دادن آن ها را باز کرده بکار برد.

۱- ابتدا باند سه گوش را به شکل یک باند کراواتی باریک در آورده و سپس دو انتهای حاصله را به قسمت وسط آورده و به عبارت دیگر باند کراواتی را در جهتی عمود بر جهت های قبلی تا نمایید.

۲- تا زمان به دست آوردن اندازه دلخواه و مورد نظر خود به تا کردن انتهاهای باند به وسط آن ادامه دهید.

باند به دست آمده را در مکانی خشک نگهداری کنید.

گره مربع یا چهار گوش

توصیه می گردد همیشه برای سفت کردن یک بانداژ از گره مربع استفاده کنید چرا که این گونه گره ها سطحی صاف به خود می گیرند و در نتیجه مصدوم احساس راحتی بیشتری خواهد داشت و در عین حال با ثبات بوده و نمی لغزد. از طرفی دیگر به آسانی قابل باز کردن می باشند. البته باید از بستن و یا سفت کردن گره روی سطح جراحت خودداری کنید چرا که این عمل باعث ایجاد ناراحتی در مصدوم خواهد بود.

روش زدن گره مربع

۱- انتهای چپ را ابتدا از رو و سپس از زیر انتهای سمت راست عبور دهید.

۲- هر دو انتهای باند را رو به بالا قرار دهید.

۳- انتهای سمت راستی باند را ابتدا از رو و سپس از زیر انتهای سمت چپی آن عبور دهید.

۴- انتهاها را محکم بکشید تا این که سفت و محکم بشوند. سپس دو انتهای باند را به زیر بانداژ فرو کنید.

روش باز کردن گره مربع

الف) یکی از دو انتهای باند را هم زمان با یک قسمت دیگر از بانداژ با تحت کشش قرار دادن از هم دور کنید.

ب) در حالی که گره را با دست خود نگه داشته اید یکی از دو انتهای باند را از درون گره بیرون کشیده و در آورید.

بانداژ پوششی دست و پا توسط باند سه گوش

هر چند بکارگیری بانداژ سه گوش روی سطوحی چون کف دست یا پاها نمی تواند باعث ایجاد فشاری گردد که قادر به کنترل خون ریزی می باشد ولی بانداژ یک دست که بیان شده است می تواند در مورد پاها نیز بکار برده شود. که در این صورت باید دو انتهای باند را در اطراف روی قوزک پا گره زده و محکم نمایید.

شیوه انجام

۱- باند سه گوش را روی یک سطح صاف پهن کنید و دست مصدوم را روی آن بگذارید به نحوی که انگشتان آن رو به سمت رأس باند قرار گرفته باشند سپس روی سطح مجروح را پانسمان کنید. باند را از ناحیه رأس آن گرفته و به نحوی آن را تا کنید که رأس آن روی ناحیه ساعد منتقل شده و قرار گیرد.

۲- دو انتهای دیگر باند سه گوش را هر کدام را در جهتی مخالف با دیگری در اطراف مچ بپیچانید. سپس دو انتهای دیگر باند را به روش مربع و در نقطه ای روی رأس آن گره زده و به طریقه کشیدن رأس باند و به آرامی بانداژ به عمل آمده را روی پانسمان یعنی روی پوشش دیگر سطح زخم محکم و تثبیت نمایید. رأس باند را از روی گره گذرانیده و تا کنید و بعد رأس باند را زیر بانداژ فرو کنید.

روش بانداژ کاسه سر

بوسیله یک باند سه گوش باز شده می توان به عمل تثبیت موقعیت پانسمان های بکار رفته در ناحیه فرق سر کمک نمود ولی نمی توان بوسیله آن فشار لازم برای کنترل خون ریزی های شدید این قسمت را بوجود آورد و در این گونه موارد باید پانسمان پوشاننده سطح زخم در ناحیه جمجمه را با یک باند نواری در محل خود محکم نمود. بهتر است در صورت امکان مصدوم را بنشانید چرا که در این وضعیت انجام عمل بانداژ در ناحیه کاسه سر راحت تر صورت خواهد گرفت.

شیوه انجام

۱- به روش تا کردن باند لبه ای در ناحیه قاعده ای آن ایجاد نمایید. سپس باند سه گوش را طوری روی سر مصدوم بگذارید که قسمت میانی قاعده باند مختصری بالاتر از امتداد خط ابروهای وی قرار گیرد و اجازه دهید تا رأس باند در پشت سر او آویزان گردد.

۲- دو انتهای دیگر باند را به گونه ای دور سر مصدوم بیاورید که لبه ای که در ناحیه قاعده ایجاد کرده بودید مختصری بالاتر از گوش های وی به سمت خلفی سر او امتداد یابد. سپس دو انتهای باند را در پشت گردن مصدوم و بر روی رأس باند از روی یکدیگر عبور دهید.

۳- دو انتهای باند را از اطراف سر مصدوم عبور داده و به جلوی سر مصدوم بیاورید. برای تثبیت و تحکیم بانداژ دو انتها را به روش مربع به هم گره بزنید طوری که محل گره در وسط پیشانی مصدوم انتخاب شده و نزدیک به قاعده بانداژ قرار داشته باشد.

۴- در حالی که با یک دستتان سر مصدوم را ثابت نگه داشته اید با دست دیگرتان رأس باند را به سمت پایین بکشید تا بانداژ شما محکم گردد. سپس رأس باند را به سمت بالا و به طرف فرق سر مصدوم آورده و آن را بوسیله یک سنجاق قفلی تثبیت نمایید. اگر این گونه سنجاق ها را در اختیار ندارید می توانید رأس باند را روی انتهای متقاطع آن در ناحیه پشتی سر تا کرده و سپس آن را بدون بانداژ وارد کنید.

آویزها

آویزان ها برای تثبیت موقعیت و یا حمایت از بازو (اندام فوقانی) در مصدومینی که قادر به راه رفتن یا نشستن هستند بکار برده می شوند. آویزهای ناحیه گردنی به دو گونه تقسیم می شوند:

الف) آویز بازو (اندام فوقانی)

معمولاً در آسیب دیدگی های نواحی بازو و ساعد و مچ دست و یا شکستگی های ساده دنده ای بکار برده می شوند و به نحوی باعث نگه داشتن و حمایت اندام فوقانی می گردند که در آن ساعد به شکل افقی قرار گرفته و یا مختصری به سمت بالا کشیده می شود.

ب) آویز بالا برنده

که به کمک آن اندام فوقانی به گونه ای حمایت و تثبیت می گردد که دست به حد قابل توجه و مطلوبی بالا برده شده است و در

موارد زیر کاربرد دارد:

برای کمک به کنترل خون ریزی از زخم های ناحیه ساعد و کاهش میزان تورم در سوختگی ها و در بعضی از انواع شکستگی های عارضه دار و یا مرکب در دنده ها.

شیوه عملکرد

الف) طریقه بکارگیری آویز بازو

۱- اندام آسیب دیده را طوری نگهدارید که در آن قدری دست بالاتر از آرنج اندام سالم قرار داشته باشد. یکی از انتهای باند سه گوش را از زیر آرنج مربوط به اندام آسیب دیده عبور داده و به سمت شانه مخالف کشیده و در آن محل نگه دارید. باند را به نحوی رو به سمت بیرون گسترش دهید که قاعده آن هم تراز با ناخن انگشت کوچک مصدوم قرار گیرد.

۲- انتهای تهتانی باند را طوری از روی ساعد مصدوم عبور دهید که در محل شانه وی به انتهای دیگر باند برسد.

۳- در حفره واقع شده در بالای استخوان ترقوه طرف آسیب دیده بدن از یک گره مربع استفاده کنید. سپس هر دو انتهای بانداژ را به زیر گره فرو کنید تا مثل یک پد اطراف گره را بپوشاند.

۴- رأس بند را به سمت جلوی آرنج تا کنید. قسمت های شل بانداژ را در ناحیه زیرین آن جمع کرده و تو بگذارید و سپس بوسیله یک سنجاق قفلی رأس باند را به قسمت جلویی بانداژ ببندید. اگر سنجاق قفلی در دسترس ندارید آن قدر باید رأس باند را بپیچانید تا این که آویز به نحوی راحت و مناسب نگه داشته شود سپس رأس باند را در ناحیه پشتی بازو و به درون آویز فرو ببرید.

۵- مکرراً گردش خون را در انگشتان دست مصدوم ارزیابی کنید و در صورت لزوم آویز را باز کرده و به گونه ای که پانسمان را در زیر آویز انجام داده اید نیز بگشایید.

ب) طریقه استفاده از یک آویز بالا برنده

۱- از مصدوم بخواهید که طوری اندام آسیب دیده خود را روی سینه اش نگه دارد که نوک انگشتان او قادر به لمس کردن شانه مقابل باشند.

۲- یکی از انتهاهای بند سه گوش را روی شانه سالم او بیندازید به نحوی که رأس باند در طرف صدمه دیده او قرار گیرد. از مصدوم بخواهید که بازوی خود را رها کند. قاعده بانداژ خود را به زیر دست و ساعد و به پشت و اطراف آرنج وی فرو کنید. در عین حال باید اندام فوقانی وی را در این مدت نگه داشته و هم چنین از پوشانیدن انگشت شست در او خودداری کنید.

۳- انتهای تحتانی باند را به شکل زاویه دار (مایل) و در ناحیه پشت مصدوم به بالا بیاورید تا این که در ناحیه شانه به انتهای دیگر باند برسد.

۴- این دو انتهای باند را به روش مربع گره بزنید به طوری که گره در حفره واقع در بالای استخوان ترقوه مصدوم قرار داده شود و انتهاهای باند را به شکل یک بالشتک به زیر و اطراف گره فرو برید.

۵- آن قدر رأس باند را بپیچانید تا آن که بانداژ به عمل آمده به نحوی راحت و مناسب با آرنج مصدوم تطابق یابد. سپس رأس باند را در حوالی آرنج به درون آویز فرو کرده محکم کنید. در صورتی که سنجاق قفلی در اختیار ندارید قسمت های شل قرار گرفته بانداژ را بر روی رأس باند تا کرده و در کنار بانداژ محکم و تثبیت کنید.

۶- مکرراً گردش خون را در انگشت شست او ارزیابی کنید و در صورت لزوم آویز و هرگونه پانسمان به عمل آمده در زیر آن را باز نمایید.

آویزهای ابتکاری

شما می توانید با دادن تغییرات مناسب در پوشاک مصدوم به صورت ابتکاری یک آویز را فراهم کنید. البته باید از دوام پارچه و وسعت کافی آن برای تحت حمایت قرار گرفتن اندام فوقانی اطمینان داشته باشید. همچنین گاهی اوقات می توانید با کمک سایر اجزای لباس بیمار و یا وسایل دیگری مثل کمربند آویزی مناسب برای شرایط مصدوم طرح نمایید.

شیوه عملکرد

الف) ژاکت (نیمتنه): دگمه های نیمتنه را باز کرده و لبه آن را به نحوی به سمت بالا- برگردانید که روی اندام آسیب دیده را بپوشانید. جداره ژاکت را به روی قسمت سینه ای لباس بوسیله سنجاق قفلی محکم وتثبیت نمایید.

کت و یا ژاکتی که کناره آن سراسر دکمه دار باشد (کاپشن) در درون حفره ایجاد شده در بین دگمه های آن قرار دهید.

ب) پیراهن آستین بلند: اگر مصدوم پیراهنی آستین بلند به تن دارد جداره سر آستین را در اطراف اندام آسیب دیده به قسمت جلویی پیراهن یا ژاکت او با سنجاق کردن متصل نمایید. اگر می خواهید آویز ابتکاری شما از نوع بالا برنده باشد می توانید سر آستین را قدری بالاتر و در روی شانه وی به لباسش سنجاق کنید که در نتیجه اندام فوقانی آسیب دیده او بالاتر قرار خواهد گرفت.

ج) پیراهن آستین کوتاه: از یک کمربند یا کراوات و یا جفت بند کفش و یا باریکه های پارچه ای کشدار می توانید برای ایجاد حمایت به روش «گردن بند - سر آستین» استفاده نمایید.

تذکر: اگر به وجود شکستگی در ناحیه ساعد شک دارید هرگز از این روش استفاده نکنید.

## چند توصیه برای ایمن سازی منزل

آمار مرگ و میر کودکان در اثر اتفاقات ناگوار بیش از مرگ و میر در اثر ابتلا به بیماریهای عفونی است. کودکانی که در سنین بین ۲ تا ۴ سالگی می باشند، بیشترین درصد را به خود اختصاص می دهند و جالب آن که اکثر این حوادث گاه دردناک در محیط منزل اتفاق می افتند.

در نظر گرفتن اصول ایمنی زیر تا حد زیادی مانع بروز چنین اتفاقاتی می شود:

- روی سوراخهای همه پریزهای برق را با وسیله های مناسبی که به همین منظور ساخته شده است، بپوشانید و مطمئن شوید که همه سیمهای برق منزلتان کاملا پوشیده اند.

- داروها، مواد پاک کننده و سایر مسموم کننده ها را در جعبه ای قرار داده و آن را جایی بگذارید که دست کودکی حتی با بالا برفتن از صندلی به آن نرسد.

- قیچی و چاقوها را از دسترس او دور نگه دارید.

- کبریت و فندک را نیز در جایی غیر قابل دسترس قرار دهید.

- مراقب سماور، کتری آب جوش و قابلمه غذای درحال پخت باشید.

همیشه قابلمه و یا تابه را روی شعله عقبی اجاق گاز قرار دهید. تا بدین ترتیب احتمال واژگون شدن آنها بر روی کودک وجود نداشته باشد.

- همیشه بعد از آن که خودتان نیز سر سفره آمدید و یا زمانی که شخص دیگری مراقبت ازکودک را به عهده دارد بشقاب خورشت داغ را در سفره بگذارید.

- همه ساله کودکان بسیاری در اثر سقوط از پنجره جان خود را از دست می دهند. پنجره هایی را که ارتفاع آنها از سطح زمین کم بوده و کودک با گذاشتن صندلی قادر به آویزان کردن خود از آنها می شود، ببندید و یا نرده بکشید.

- از گذاشتن اشیاء کوچکی مانند دگمه، سکه و... که کودک می تواند آنها را ببلعد، بروی فرش و یا مکانهای قابل دسترس خودداری کنید.

- بهتر است هیچگاه کودک را در اتاق تنها نگذارید، هر چند ممکن است حضور او سرعت انجام کارهایتان را کند سازد.

- همچنین به هنگام نزدیک شدن کودک به مراکز خطر، خیلی جدی و مصمم با او برخورد کنید.

## کمکهای اولیه برای فردی که دچار سکته قلبی شده است

سکته قلبی به علت مسدود شدن یکی از شاخه های شریان کرونری ایجاد می شود. قسمتی از عضله قلب که توسط شاخه ی بسته شده خون رسانی می شد، از بین خواهد رفت. اگر این قسمت بزرگ باشد، احتمال مرگ بسیار است اما در صورتی که این قسمت کوچک باشد، بهبودی امکان پذیر است اما چون قسمتی از عضله قلب از بین می رود فعالیت قلب ضعیف می شود. برخی ممکن است چندین بار سکته کنند اما زنده باقی بمانند. ویژگی های سکته قلبی عبارت است از:

درد فشار دهنده ناگهانی در وسط سینه

ممکن است درد به دست ها، پشت یا گلو انتشار یابد

غش کردن

ریزش عرق شدید

نبض ضعیف و تند که ممکن است نامنظم بزند (نبض طبیعی حدود ۶۰ تا ۸۰ بار در دقیقه است)

تنگی نفس

ممکن است بی هوشی رخ دهد

ممکن است ایست قلبی هم ایجاد شود. از حرکت، نوشیدن و آشامیدن بیمار جلوگیری کنید.

در برخورد با بیماری که دچار سکته قلبی شده نکات زیر را رعایت کنید:

۱. اگر بیمار هوشیار است، او را در وضعیت نیمه نشسته قرار دهید.

۲. بیمار را آرام کرده و اطمینان خاطر بدهید.

۳. لباس بیمار را باز و تکمه ها و کمربند را آزاد و راحت کنید.

۴. نبض و تنفس بیمار را کنترل کنید.

۵. اگر بیمار بی هوش است او را در وضعیت ریکاوری قرار دهید.

۶. اگر ایست قلبی رخ داد، ماساژ قلبی را شروع کنید.

منبع: کتاب مهارتهای زندگی

## تنفس مصنوعی

۱. نبض را کنترل کنید.

۲. اگر نبض نزند، شروع به ماساژ قلبی کنید.

۳. اگر نبض می زند، بلافاصله دهان بیمار را از اجسام خارجی پاک کنید.

۴. چانه بیمار را با یک دست کشیده و سر را به عقب ببرید.

۵. فوری با دو انگشت، بینی بیمار را ببندید.

۶. نفس عمیقی کشیده و دهانتان را باز کرده و بر دهان بیمار بگذارید.

۷. در حالی که با قدرت نفستان را خارج می کنید، بلند شدن سینه بیمار را ببینید.

۸. وقتی سینه بیمار بالا آمد، سر خود را چرخانده تا پایین آمدن سینه را ببینید. چهار نفس اول را سریع انجام دهید.

۹. حتما نبض را کنترل کنید.

۱۰. کارهای شماره ۵ تا ۹ را تا هنگام تنفس بیمار، ادامه دهید. به غیر از تنفس دهان به دهان، از تنفس دهان به بینی نیز در مواردی که تنفس دهان به دهان مشکل است، می توان استفاده نمود. برای این کار، دهان بیمار را محکم بسته و به بینی او بدمید. اگر سینه بیمار بالا نیامد، نکات زیر را کنترل کنید:

الف) مطمئن شوید که بینی بیمار محکم بسته شده.

ب) مطمئن شوید که دهان خود را به دهان بیمار چسبانده اید.

ج) مطمئن شوید که نفس خود را با شدت می دمید. اگر با وجود این کارها باز هم نتیجه ای حاصل نشد، احتمال دارد در راه تنفسی، انسداد وجود داشته باشد.

منبع: کتاب مهارتهای زندگی

## مسومیت غذایی

بیشتر مسمومیت های غذایی یا به علت عدم رعایت بهداشت در هنگام درست کردن غذا ایجاد می شود یا به علت عدم پخت کافی آن صورت می گیرد. آشپزهایی که پس از رفتن به توالت، دست خود را نمی شویند سبب انتقال میکروبهای روده ای و حتی هپاتیت نوع A به سایر افراد می شوند. اکثر مسمومیت های غذایی بعد از دو یا سه روز بهبود می یابند. دو نوع باکتری می تواند باعث مسمومیت غذایی شود: استافیلوکوک و سالمونلا.

مسمومیت غذایی با میکروب استافیلوکوک

بعد از ۲ تا ۶ ساعت که از خوردن غذای حاوی میکروب استافیلوکوک گذشت، نشانه های مسمومیت آشکار می شود که عبارتند از: تهوع، استفراغ و اسهال، شکم درد، سردرد، در پاره ای موارد شوک.

مسمومیت غذایی با میکروب سالمونلا

نشانه های مسمومیت غذایی با سالمونلا بعد از یک تا دو روز خود را نشان می دهد و عبارتند از: تهوع و استفراغ و اسهال، شکم درد، سردرد، تب، در پاره ای موارد شوک.

نحوه برخورد با فرد دچار مسمومیت غذایی به صورت زیر است:

۱. مقادیر زیادی آب به فرد مسموم بدهید تا بخورد.

۲. همین که معده فرد مسموم آرام شد (بعد از چند ساعت) می توانید به او بیسکویت یا سوپ بدهید. هیچ گاه به فرد مسموم شیر، چای، قهوه و نوشابه های ترش مثل آب میوه ندهید. اگر درد شکمی و مدفوع خونی وجود داشت یا نشانه های مسمومیت به مدت بیش از سه روز طول کشید، بیمار را به پزشک برسانید.

منبع: کتاب مهارتهای زندگی

## روش احیای فرد غرق شده

۱. وقتی فرد غرق شده را از آب بیرون می آورید، شروع به تنفس مصنوعی کنید و در همین حال فرد غرق شده را به سمت ساحل یا خشکی ببرید.

۲. مصدوم را از آب بیرون آورده و روی زمین بخوابانید.

۳. تنفس را کنترل کنید.

۴. نبض را کنترل کنید.

۵. اگر هنوز نیاز به تنفس مصنوعی دارد، سر او را به یک طرف چرخانده و دهانش را پاک نمایید.

۶. اگر مصدوم نفس می کشد، او را به پشت خوابانده و سرش را به طرف بالا بیاورید.

۷. اگر مصدوم نفس می کشد اما بدنش خیلی سرد است، او را گرم کنید.

۸. فوری مصدوم را به بیمارستان انتقال دهید.

منبع: کتاب مهارتهای زندگی

## خونریزی از بینی

بینی دارای عروق خونی بسیاری است که با کوچکترین ضربه، شروع به خونریزی می کند. در برخورد با کسی که دچار این عارضه شده، اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. بینی را با دست محکم بگیرید.

۲. مصدوم باید بنشیند و سرش را به جلو خم کند.

۳. این وضعیت را به مدت ۱۰ دقیقه ادامه دهید.

۴. سپس به تدریج فشار را از روی بینی بردارید.

۵. موقعی که سر هنوز به جلو خم شده است، اطراف دهان و بینی را با یک گاز خیس شده تمیز کنید.

- به مدت ۴ ساعت پس از بند آمدن خون، مصدوم باید از پاک کردن بینی اش خودداری کند.

- اگر با انجام اقدامات فوق، خون بند نیامد، مصدوم را به بیمارستان ببرید.

منبع: کتاب مهارتهای زندگی

## آتش گرفتن لباس

اگر فردی لباسش آتش گرفته باشد، باید اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. فوری مصدوم را روی زمین بخوابانید. ۲. اگر کپسول آتش نشانی در دسترس باشد، استفاده کنید وگرنه طرفی که آتش گرفته را روی زمین بغلتانید. این کار موجب عدم رسیدن اکسیژن به آتش شده، در نتیجه آتش خاموش می شود.

اقدامات لازم پس از خاموش شدن آتش

وقتی که آتش خاموش شد، به روش زیر اقدام به سرد کردن مصدوم نمایید:

۱. لباسهای داغ می توانند موجب سوختگی شدید شوند؛ بنابراین آن ها را بیرون آورده یا آن ها را با آب، سرد کنید.

۲. با ریختن آب روی مصدوم به مدت ۱۰ دقیقه، او را خنک نمایید.

۳. پاک بودن راه تنفسی را کنترل کنید.

۴. با باند های تمیز، سوختگی را پوشانده تا خطر ایجاد عفونت را کاهش دهید.

۵. اگر مصدوم هوشیار است برای تأمین آب از دست رفته، به او آب دهید.

منبع: کتاب مهارتهای زندگی

## احیای قلبی

۱. بیمار را به پشت خوابانده و در کنارش زانو بزنید.

۲. زاویه دنده ها را در پایین سینه، لمس کنید. دستتان را به اندازه دو انگشت بالاتر از زاویه دنده بگذارید.

۳. دست دیگر را روی آن دست بگذارید، انگشتان دست باید بالا باشد، حال به جلو خم شوید، طوری که شانه هایتان بالای جناق سینه قرار گیرد، بازوها را مستقیم نگه دارید.

۴. به طور عمودی به طرف پایین فشار بیاورید. طوری که دیواره جلو قفسه سینه به میزان ۴ تا ۵ سانتی متر فرو برود. این مقدار برای افراد بالغ و در کودکان ۲/۵ تا ۴ سانتی متر فشار کافی است. این کار را ۱۵ بار تکرار کرده، طوری که هر فشار کمتر از یک ثانیه باشد.

۵. دو بار تنفس دهان به دهان مؤثر انجام دهید.

۶. یادتان نرود که بالا آمدن سینه را ببینید.

۷. سپس ۱۵ بار ماساژ قلبی داده و ۲ بار تنفس مصنوعی انجام دهید تا وقتی علایم بهبودی را مشاهده کرده یا برایتان کمک بیاید و یا تا وقتی که دیگر قدرت انجام کار را نداشته و خسته شده باشید.

۸. هر سه دقیقه یک بار نبض گردن را کنترل کنید. نشانه های بهبودی عبارتند از:

- رنگ کبود یا خاکستری مصدوم، ناپدید و پوست رنگ طبیعی خود را باز می یابد. - نبض برقرار می شود. - مصدوم ممکن است ناله یا حرکت کند. - تنفس برقرار شده و ممکن است هنگام تنفس مصنوعی با مقاومت روبرو شوید.

منبع: کتاب مهارتهای زندگی

## کمک های اولیه در هیپوترمی و روشهای سالم ماندن درهو

کلیات

برخلاف حیوانات خون گرمی که لایه ای از مو یا پوست کلفت برای گرم نگه داشتن خود دارند انسانها نیاز به یک لایه اضافی از لباس دارند تا زمانی که محیط بیرون سرد است آنها را گرم نگهدارد . بدون آن لایه اضافی از لباس بدن شما بیش از آنکه حرارت تولید می کند حرارت را از دست خواهد داد . اگر حرارت زیادی از دست برود نتیجه آن هیپوترمی خواهد بود . قرار گرفتن در معرض آب سرد و همچنین بعضی بیماریها نیزمی توانند باعث هیپوترمی شوند .

هیپوترمی زمانی رخ می دهد که مکانیسم های کنترل بدن شما قادر به حفظ درجه حرارت طبیعی بدن نیستند . درجه حرارت مرکزی بدن شما بطور طبیعی حدود ?? درجه سانتیگراد می باشد . درجه حرارت داخلی حدود ?? درجه سانتیگراد یا کمتر نشانگر هیپوترمی است .

علائم و نشانه هائی که ممکن است ایجاد شوند شامل کاهش تدریجی توانائی های جسمی و ذهنی می باشد . هیپوترمی شدید می تواند منجر به مرگ شود . بیشترین افراد در معرض خطر افراد مسن اطفال ، بیماران ذهنی یا مبتلا به آلزایمر که قدرت قضاوت در مورد نیاز به پناهگاه را ندارند و بیماران مسموم ، بی خانمان و افراد گرفتار در سرما بعلت خرابی اتومبیل می باشند .

پوشیدن لباس های محافظ و رعایت سایر نکات ایمنی می تواند باعث عدم افت درجه حرارت بدن شما به سطوح مرگبار شود .

توجه به علائم و نشانه های زودرس هیپوترمی نیز مهم می باشد .

زمانی که در خارج از منزل مشغول فعالیتهائی مثل پیک نیک ، شکار ، ماهیگیری ، قایق سواری و اسکی می باشید نسبت به وضعیت هوا و اینکه شما یا همراهانتان خیس و سرد شوید توجه کنید . زمانیکه آب تبخیر می شود سطح پوست شما سرد شده و درجه حرارت داخلی شما سقوط می کند . وزیدن باد روی سطوح خیس بدن شما به میزان زیادی تبخیر و سرما را افزایش می دهد . بهترین روش مقابله با سرما و رطوبت قبل از اینکه دچارهیپوترمی شدید شوید حرکت بداخل منزل یا پناهگاه و به سرعت گرم و خشک شدن می باشد .

علائم و نشانه ها

افت درجه حرارت مرکزی بدن به میزان ?? درجه سانتیگراد یا کمتر علامت اصلی هیپوترمی می باشد . این حالت معمولاً به تدریج رخ می دهد . اغلب افراد متوجه نمی شوند که نیاز به مراقبت پزشکی دارند.

علائم شایع عبارتند از :

- لرز ( که کوشش بدن شما برای تولید حرارت از طریق فعالیت عضلات می باشد )
- تلوتلوخوردن
- آهسته و نامفهوم صحبت کردن
- ناله کردن

این رفتارها می تواند نتیجه تغییرات در هماهنگی حرکتی و سطح هوشیاری بعلت هیپوترمی باشد .

سایر علائم و نشانه ها عبارتند از :

- تکلم نامفهوم
- کاهش غیرطبیعی سرعت تنفس
- پوست سرد و رنگ پریده
- خستگی و بیحالی

شدت هیپوترمی بسته به اینکه چه میزان درجه حرارت مرکزی بدن شما کاهش یابد متفاوت است . هیپوترمی شدید نهایتاً منجر به نارسائی قلبی و تنفسی و سپس مرگ خواهد شد .

علل

علت هیپوترمی معمولاً قرار گرفتن طولانی مدت در معرض درجه حرارت های پائین یا محیط سرد و مرطوب می باشد .

سایر عوامل مؤثر شامل پوشش ناکافی و غفلت از پوشاندن سر ، دست ها و پاها می باشد . بطور طبیعی میزان نامتناسبی از حرارت از طریق سر از دست می رود . هیپوترمی فقط در هوای سرد زمستانی زمانی که درجه حرارت پائین است یا باد سرد می وزد رخ نمی دهد بلکه در حالات وشرایط خفیف تری نیز امکان بروز دارد . باران شدیدی که در یک روز سرد تا پوست شما را خیس کند اگر بداخل خانه نرفته و خود را گرم و خشک نکنید نیز می تواند منجر به هیپوترمی شود .

سقوط ناگهانی بداخل آب سرد نیز می تواند یک علت باشد . هیپوترمی بسته به درجه حرارت آب ممکن است ظرف چند دقیقه در معرض آن قرار گرفتن و یا ساعت ها بعد رخ دهد . لازم نیست که آب در حد یخ زدن سرد باشد تا باعث هیپوترمی شود . بدن شما حرارت را در آب سریعتر از هوا از دست می دهد . هر درجه حرارت آبی کمتر از درجه حرارت بدن باعث می شود که بدن شما مقداری حرارت از دست بدهد .

عوامل خطرساز

لباس های بسیار سرد و خیس بخصوص در صورت وزش باد و حضور در آب سرد همه می توانند در افزایش احتمال هیپوترمی نقش داشته باشد . افراد بسیار مسن ، بسیار جوان یا مبتلا به بعضی بیماریهای بخصوص مستعد هیپوترمی می باشند .

- ?عوامل خطرساز برای افراد مسن : افراد ?? سال به بالا بخصوص مستعد هیپوترمی هستند چون ممکن است دچار سایر بیماریها بوده یا داروهائی مصرف کنند که با قدرت بدن برای تنظیم درجه حرارت بدن تداخل داشته باشد .

- ?عوامل خطرساز در کودکان : کودکان سریعتر از بالغین حرارت از دست می دهند . نسبت سر به بدن در اطفال بیش از بالغین بوده ، بنابراین اطفال به از دست دادن حرارت از طریق سر مستعد تر هستند همچنین اطفال ممکن است بعلت بازیگوشی خود به سرما توجه نکنند . همچنین ممکن است در هوای سرد لباس کافی نپوشند و یا اینکه زمانی که احساس سرما می کنند به داخل خانه نیایند . اطفال شیرخوار نیز بسیار مستعد هستند چون مکانیسم های کارای کمتری برای تولید حرارت دارند .

- ?سایر عواملی که ممکن است شما را در معرض خطر قرار دهد :

الف - اختلالات روانی : افرادی که دچار بیماری آلزایمر یا سایر بیماریهای دارای اختلال ذهنی هستند . ممکن است از خطرات در هوای سرد ماندن آگاه نباشند . خروج از منزل و سرگردان شدن در مبتلایان به آلزایمر شایع بوده و بسیاری از آنان نمی توانند راه خود را به سمت خانه پیدا کنند .

ب - مصرف الکل : الکل ممکن است باعث شود بدن شما از داخل احساس گرما کند اما قدرت بدن شما را برای حفظ گرما کاهش می دهد .

ج - بیماریها : بعضی از بیماریها بر قدرت بدن جهت پاسخ دهی به سرما یا تولید گرما تأثیر می گذارند . این بیماریها عبارتند از کم کاری درمان نشده تیروئید ، آرتریت شدید ، بیماری پارکینسون ، تروما ، صدمات ستون فقرات ، سوختگی ها ، اختلالات عروق یا اعصاب که بر حس اندام ها تأثیر می گذارند ( برای مثال نوروپاتی محیطی در بیماران دیابتیک ) ، کاهش آب بدن و هر حالتی که فعالیت را محدود کرده یا مانع جریان طبیعی خون شود . افراد مستعد احتمال بیشتری دارد که یک یا بیشتر این بیماریها را داشته باشند .

د - درجه حرارت آب : عامل دیگری که به وقوع هیپوترمی کمک می کند ، مدت زمانی است که شما در آب سرد هستید . زمان نجات وقتی که فردی بطور اتفاقی در آب سرد سقوط می کند حیاتی است . شانس بقاء تحت تأثیر درجه حرارت آب می باشد . هر چقدر آب سردتر باشد شانس بقا کمتر است .

زماناحتمال زنده ماندن در آب

فاصلهتا بیهوشی

درجهحرارت آب

کمتر از??-??

کمتر از??دقیقه

زیر صفردرجه سانتیگراد

??-??دقیقه

??--?دقیقه

?-??درجه

?-?ساعت

?-?ساعت

??-??درجه

?-??ساعت

?-?ساعت

??-??درجه

?ساعتبا به بالا

?-??ساعت

??-??درجه

نامشخص

نامشخص

بالای??درجه سانتیگراد

هر فردی که در معرض هوا یا آب سرد قرار گرفته و در حال لرز است از لحاظ ذهنی اختلال پیدا می کند ، پوست سرد و مرطوب دارد ، خسته به نظر می رسد و دچار اختلال تکلم است باید مورد مراقبت پزشکی قرار گیرد . تازمانیکه کمک از راه برسد خود را گرم و خشک نگه داشته و ترجیحاً در داخل منزل یا حداقل بدور از محل وزش باد قرار دهید .

عوارض هیپوترمی بستگی به میزان کاهش درجه حرارت بدن شما دارد . اگر در آب باشید ممکن است هوشیاری خود را از دست داده و قبل از اینکه کاهش درجه حرارت بدن شما باعث مرگ شود غرق شوید .

سایر عوارض عبارتند از :

- یخ زدگی
- از دست دادن اندامها
- کوما

هر چقدر درجه حرارت مرکزی بدن شما کاهش بیشتری پیدا کند احتمال عوارض و صدمات دائمی بیشتر است .

درمان

کسی که دچار هیپوترمی شده است باید هر چه سریعتر تحت درمان قرار گیرد . تا زمانی که مراقبت های پزشکی از راه برسد اقدامات زیر ضروری است .

- ?خارج کردن فرد از محیط سرد : ممانعت از افت بیشتر درجه حرارت حیاتی است . اگر شما قادر به خارج کردن فرد از محیط سرما نیستید به هر طریق ممکن فرد را از معرض سرما و باد محافظت کنید .

– ?لباس های خیس را در آورید : در صورتیکه لباس های فرد خیس شده است ، آنها را درآورده و یا لباس خشک جایگزین کنید . سر فرد را بپوشانید . سعی کنید بیمار را زیاد حرکت ندهید . اگر لازم است لباسها را پاره کنید .

– ?فرد را از زمین سرد جدا کنید : فرد را روی پتو یا سطح گرم دیگری بخوابانید .

– ?مراقب تنفس فرد باشید : بیمار مبتلا به هیپوترمی شدید ممکن است بیهوش بوده و علامت واضحی از ضربان قلب و یا تنفس نداشته باشد . در صورتیکه تنفس بیمار متوقف شده یا بسیار کم و سطحی است در صورتیکه می توانید احیاء قلبی تنفسی را شروع کنید .

– ?حرارت بدن خود را تقسیم کنید : برای گرم کردن بدن بیمار لباس های خود را درآورده و کنار بیمار پوست به پوست دراز بکشید ، سپس هر دو بدن را با یک پتو بپوشانید .

– ?از نوشابه های گرم استفاده شود ؛ اگر بیمار بیهوش است و قادر به بلع می باشد به او یک نوشابه گرم غیرالکلی بدهید .

از اقدامات زیر اجتناب کنید

– ?از حرارت مستقیم استفاده نکنید : از آب گرم یا لامپ حرارتی یا کیسه آب گرم برای گرم کردن بیمار استفاده نکنید . بلکه کمپرس گرم روی گردن ، دیواره قفسه سینه و کشاله ران بگذارید . برای گرم کردن بازوها و پاها تلاش نکنید . گرمای اعمال شده به پاها و دستها باعث حرکت یافتن خون سرد به سمت قلب ، ریه ها و مغز و در نتیجه کاهش درجه حرارت مرکزی بدن می شود . این مسئله می تواند کشنده باشد .

– ?بیمار را ماساژندهید : با مبتلایان به هیپوترمی به آرامی رفتار کنید چون آنها در معرض خطر ایست قلبی هستند .

– ?از نوشابه های الکلی استفاده نکنید : الکل قدرت بدن برای حفظ گرما را کاهش می دهد .

کمک های پزشکی

پزشک می تواند در صورت نیاز اقداماتی برای گرم کردن بدن از داخل انجام دهد . یک روش دادن مایعات گرم از طریق ورید می باشد . در موارد هیپوترمی شدید همودیالیز می تواند به سرعت درجه حرارت بدن را به میزان طبیعی برگرداند . همودیالیزیک روش پزشکی است که مایع اضافی ، مواد شیمیائی و دفعی را از خون توسط فیلتر کردن خون از طریق یک کلیه مصنوعی خارج می سازد . این روش معمولاً ـ در مبتلایان به نارسائی کلیه مورد استفاده قرار می گیرد . در مورد هیپوترمی خون فقط در خارج از بدن گرم شده و به بدن بازگردانده می شود .

پیشگیری

برای افراد در معرض خطر هیپوترمی مانند افراد مسن ، مبتلایان به اختلالات جسمی یا ذهنی و افراد بی خانمان برنامه های اجتماعی و خدمات حمایتی پزشکی و اجتماعی دارای ارزش زیادی است . عمل به این برنامه ها و بررسی آنها روی افراد گروههای مستعد ، پیشگیری از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض سرما و تأمین حرارت کافی راههای کاهش تعداد موارد مرگ و میر بعلت هیپوترمی می باشد.

سالم ماندن در هوای سرد

قبل از اینکه خودتان یا اطفالتان بداخل هوای سرد بروید به موارد زیر توجه کنید :

– ?پوشش : کلاه یا پوشش دیگری برای جلوگیری از فقدان حرارت از طریق سر ، صورت و گردن بپوشید . دست های خود را با دستکش های بدون انگشتی بپوشانید . در اینگونه دستکش ها انگشتان در تماس مستقیم با یکدیگر بوده و گرم باقی می مانند.

۲ –فعالیت زیاده از حد : از فعالیت هائی که باعث تعریق زیاد می شوند اجتناب کنید . ترکیب لباس خیس و هوای سرد می تواند باعث مشکل شود .

– ?لباس چند لایه : لباس های سبک چند لایه مناسب بپوشید . رویه خارجی لباس از جنس مواد دافع آب برای محافظت بسیار مفید هستند . لایه های داخلی لباس از جنس ابریشم ، پشم یا پلی پروپیلن به نسبت کتان حرارت بیشتری را حفظ می کند .

– ?خشک ماندن : تا جائیکه ممکن است خشک بمانید . در فصل زمستان به قسمت هائی از لباس که برف می تواند وارد شود دقت کنید .

در طی ماههای سرد تجهیزات اورژانس را در ماشین خود داشته باشید . این تجهیزات شامل پتو ، کبریت ، شمع و مقداری مواد غذائی می باشد . تلفن همراه نیز مفید است . در صورتیکه اتومبیل شما در برف گیر کرده است در مورد روشن نگه داشتن موتور دقت کنید چون ورود مونوکسید کربن بداخل اتومبیل می تواند یک خطر خاموش باشد

آسیب های ناشی از سرما

توانایی بدن در مقابله با سرما بسیار کمتر از توان آن برای مقابله با گرما است و در واقع روش اصلی برای گرم نگه داشتن بدن استفاده از لباس و پوشش مناسب است .

علاوه بر این عواملی است مثل خستگی , تغذیه نامناسب , سابقه بیماری (مرض قند , بیماری قلبی – عروقی یا تنفسی) ,... , مصرف داروهای خاص (مثل داروهای فشارخون , و از همه مهمتر مصرف الکل ) , نامناسب بودن لباس و پوشش فرد و عوامل مختلف دیگری نیز باعث مستعد شدن فرد به کاهش درجه ی حرارت بدن و آسیب های ناشی از آن خواهد بود .

عدم تحرک برای مدت طولانی (مثل سربازان داخل سنگر ) به علاوه ی سرد بودن هوا , رطوبت بالا , وزیدن باد و خیس بودن لباس ها نیز باعث مستعد شدن فرد و بروز سریع تر و شدیدتر آسیب های ناشی از سرما خواهد شد .

مهم : در موارد آسیب های ناشی از سرما نیز پیشگیری بر درمان مقدم است و با رعایت اصول مقابله با سرما حتی در بدترین شرایط آب وهوای نیز می توان از بروز آنها جلوگیری کرد .

نکته : رطوبت هوا به همراه وزش باد باعث از دست رفتن درجه ی حرارت بدن می گردد . به ویژه هرچه سرعت باد بیشتر باشد , کاهش درجه حرارت بدن سریع تر خواهد بود . وزش باد تند در یک آب و هوای سرد و مرطوب به سرعت باعث کاهش درجه حرارت بدن فرد خواهد شد .

کاهش عمومی درجه حرارت بدن (هیپوترمی یا افت دمای بدن )

در برخی شرایط مانند قرار گرفتن طولانی در معرض آب و هوای بسیارسرد و یا غوطه ور شدن در آب بسیار سرد , بدن توانایی تولید حرارت لازم برای مقابله با سرمای محیطی را ندارد و در نهایت دچار کاهش دمای عمومی بدن می گردد . به این حالت اصطلاحاً هیپوترمی گویند . در این حالت هیپوتالاموس مغز دچار بدکاری می شود و بدن قادر به کنترل دمای قسمت مرکزی خود نیست و درجه حرارت حرارت مرکزی بدن از ?? درجه به کمتر از ?? درجه سانتی گراد خواهد رسید . افراد سالخورده و ضعیف بخصوص اگر لاغر , خسته و گرسنه هم باشند مستعد هیپوترمی هستند.

علائم و نشانه ی این افراد عبارت است از :

– ?ابتدا بدن آنها دچار لرز می شود .

– ?پوست سرد وخشک می شود.

– ?نبض کند می گردد.

– ?تعداد تنفس بیمار کمتر از حالت طبیعی می شود .

– ?درجه حرارت بدن به ?? درجه یا کمتر می رسد .

– ?خواب آلودگی ظاهر می شود که ممکن است به کُما منجر شود .

– ?ممکن است ایست قلبی رخ دهد .

سایر علائم عبارتند از :

پوست سرد : یکی از علائمی که دلالت بر افت دمای بدن و بروز حالت هیپوترمی دارد .(به ویژه سرد بودن پوست شکم )

لرز : از واکنش های دفاعی بدن برای گرم کردن خود است و بدن بطور خودکار سعی می کند تا با افزایش کار عضلات حرارت بیشتری تولید کند و دمای قسمت مرکزی خود را ثابت نگه دارد . اما با پیشرفت آسیب و کاهش بیشتر دمای بدن , این واکنش دفاعی نیز مختل می شود .

گیج و منگ شدن مصدوم و از دست دادن قدرت قضاوت وتصمیم گیری و از دست دادن هماهنگی حرکات و فعالیتهای بدنی (مهم : مصرف الکل باعث تشدید این حالت می گردد)

اشکال در تکلم و صحبت کردن و همچنین سفتی و انقباض عضلانی از دیگر علائم هیپوترمی می باشد .

کمک های اولیه

همانند سایر سوانح , ابتدا ارزیابی صحنه ی حادثه , دور کردن یا پرهیز از خطر و درخواست کمک را فراموش نکنید .

سپس ارزیابی اولیه مصدوم و انجام مراحل ABC (کنترل راه هوایی , تنفس , ضربان قلب ) و دیگر کمکهای اولیه ی ضروری در صورت لزوم انتقال مصدوم به مکان گرم و خشک و ترجیحاً سربسته (مانند ساختمان , چادر , ماشین )... ,

خارج کردن لباس های مرطوب , خیس یا تنگ مصدوم و در صورت امکان پوشاندن لباس خشک به مصدوم و قرار دادن وی در داخل کیسه خواب یا انداختن چند پتوی گرم و خشک بر روی او هیچگاه بدن مصدوم را با مالش گرم نکنید و او را نیز تشویق به انجام فعالیتهای بدنی و راه رفتن نکنید .

بدلیل کاهش درجه حرارت بدن و بروز اختلال در سیستم الکتریکی قلب , هر ضربه ی ناگهانی ممکن است منجر به بی نظمی های بسیار شدید و کشنده در ضربان قلب فرد گردد . بنابراین حتی برای خارج کردن لباس های مصدوم ابتدا آنها را قیچی و سپس از بدن مصدوم خارج کنید .

در صورتی که فرد هوشیار است و دچار تهوع و استفراغ شدید نیست می توانید , نوشیدنی و غذای گرم به وی بدهید .

نکته : برای کنترل نبض مصدوم مبتلا به هیپوترمی باید حدود ?? تا ?? ثانیه صبر کنید .

مهم : حتی در صورت فقدان هوشیاری و دیگر علائم حیاتی مثل تنفس و نبض نباید فرد را مرده قلمداد کرد . هر فرد دچار هیپوترمی باید حتماً به مراکز درمانی منتقل گردد و تحت درمانهای لازم از جمله گرم کردن بدن قرار گیرد .

نکته : مصرف نوشیدنی حاوی الکل و کافئین به هیچ وجه مجاز نیست . به ویژه الکل علاوه بر تسریع در از دست دادن نحرارت بدن , باعث کاهش حس لمس در پوست فرد و همچنین کاهش سطح هوشیاری و قدرت قضاوت وی خواهد شد .

احتیاطات در مورد آب سرد

لازم نیست آب بسیار سرد باشد تا باعث هیپوترمی شود . هر آبی که سردتر از درجه حرارت بدن باشد می تواند باعث از دست دادن حرارت شود . آب سردتر از ?? درجه سانتیگراد می تواند به سرعت باعث هیپوترمی شود . در صورتیکه به داخل آب سقوط کنید رعایت نکات زیر مدت بقای شما را در آب سرد افزایش می دهد .

– ?جلیقه نجات بپوشید . اگر برای قایق سواری می روید جلیقه نجات بپوشید . جلیقه نجات به شما کمک می کند که در آب بدون مصرف انرژی شناور مانده و مدت طولانی تری در آب سرد زنده بمانید و همچنین تا حدی حرارت بدن راحفظ می کند .

– ?نترسید : اگر نمی توانید به درستی شنا کنید آرام بمانید . حرکات غیرضروری باعث مصرف انرژی اضافی و از دست دادن

حرارت بدن می شود .

– ?بدن خود را به شکلی قرار دهید که از دست دادن حرارت به حداقل برسد .

زانوها را به سینه چسبانده تا از تنه خود محافظت کنید . اگر جلیقه نجاتی پوشیده اید که در اینحالت صورت شما را به سمت پائین می برد پاهای خود را کنار هم گذاشته ، بازوها را به پهلوها چسبانده و سر را به عقب ببرید .

– ?اگر به شکل گروهی به داخل آب سرد سقوط کرده اید با چسبیدن به یکدیگر گرم بمانید .

– ?لباس های خود را در نیاورید و زیپ و دکمه های لباس خود را ببندید . سر خود را بپوشانید . لایه آب مابین لباسها و بدن شما گرم شده مانند عایق عمل می کند .

– ?برای شنا کردن تلاش نکنید مگر اینکه به یک محل امن نزدیک باشید . شنا نکنید مگر اینکه یک قایق ، جلیقه نجات یا فرد دیگری نزدیک شما باشد . شنا کردن انرژی زیادی مصرف کرده ، درجه حرارت بدن را کاهش داده و مدت زمان بقا را بیش از ??درصد کوتاه میکند .

### ایست قلبی و تنفسی

منظور از ایست قلبی ، حالتی است که ضربان قلب کاملاً از بین می رود و منظور از ایست تنفسی ، از کار افتادن تنفس خودبخودی در فرد می باشد . این حالات می تواند به دنبال سکته قلبی ، شوک ، خونریزی های بسیار شدید گیر کردن اجسام خارجی در حلق ، غرق شدگی ، برق گرفتگی و ... رخ دهد .

ایست قلبی

سبب شناسی و پاتوفیزیولوژی

?ایست جریان خون به علت عملکرد غیر موثر (مثلاـ آسیستول ، فیبریلاسیون ، بطنی ، تاکی کاردی بطنی بدون نبض یا فعالیت الکتریکی بدون نبض).

?ایست قلبی به از بین رفتن نبض ، فشار خون ، فعالیت تنفسی و عملکرد مغزی منجر می شود .

?بازگردانی سریع عملکرد منظم قلب و خون رسانی محیطی ضروری است .

?آریتمی بطنی شایع ترین علت ایست قلبی در بیماران قلبی است (دفیبریلاسیون زود هنگام کلید بقای این بیماران است) .

?اداره و درمان پیشنهادی ایست قلبی در دستور العمل های حمایت قلبی پیشرفته آورده شده است (رویکردی سازمان یافته و دارای الگوریتم های ثابت شده و مبتنی بر تظاهرات بالینی).

تظاهرات بالینی

?بیمار ممکن است فاقد عکس العمل باشد (در صورتی که ایست قلبی قریب الوقوع باشد ، بیمار کمی عکس العمل دارد).

?باز بودن مجاری هوایی و توانایی حفاظت از راه هوایی را برسی کنید.

?نفس کشیدن بیمار را ارزیابی کنید (تنفس خوبخودی،سخت نفس کشیدن ، نفس با عمق مناسب یا کم عمق) میزان اکسیژنیزاسیون و صداهای تنفس

?گردش خون را ارزیابی کنید [ از نبض ، فشار خون ، نارسایی خون رسانی محیطی و اکسیژناسیون (مثلا بر اساس رنگ پریدگی و یا انتها های سرد)].

تشخیص های افتراقی

?سکته قلبی ? بیماری ساختاری قلب ? هیپوکسی ? اسیدوز ? علل متابولیک ( به عنوان مثال : هیپر کالمی ?)کم بودن حجم خون (هیپوولومی) / خونریزی ? داروها ( به عنوان مثال : ضد آریتمی ها ، مسدود کننده ها ی کانال کلسیم / بتا بلوکر ها ، TCA ها?) تامپوناد قلبی ? پنوموتوراکس فشاری ? آمبولی ریوی ? سکته مغزی / خونریزی مغزی ? هیپرترمی ? تروما ? برق گرفتگی

تشخیص

?در صورتی که بیمار نبض و تنفس نداشته باشد ، به سرعت حمایت اولیه زندگی را شروع کنید ( فشار دادن قفسه سینه و تنفس مصنوعی ).

?مانیتورینگ قلب

?ابتدا نبض و ریتم قلبی را بررسی کنید ــ در صورتی که بیمار فیبریلاسیون بطنی یا تاکی کاردی بطنی بدون نبض داشت ، به سرعت وی را دفیبریله کنید.

?زمینه یابی های اولیه و ثانویه را انجام دهید.

?راه هوایی / تنفس : به دنبال هرگونه انسدادی بگردید ، در صورت لزوم کمکهای تنفسی را آغاز کنید(به عنوان مثال؛ راه هوایی دهانی، ماسکهای کیسه ای با دریچه)، در صورت لزوم به سرعت بیمار را لوله گذاری کنید (مبتنی بر تظاهرات و هرگونه ناتوانی قلبی قابل پیش بینی در آینده ).

?گردش خون : در صورتی که نبض لمس نشود ماساژ سینه ای را آغاز کنید و دسترسی وریدی را فراهم کنید.

?داروهای قلبی عروقی (از طریق وریدی یا لوله درون نای ) را بر اساس الگوریتم های ACLS تجویز کنید.

?شرایط قابل برگشت بالقوه (مانند هیپرکالمی ، هیپوکلسمی ) باید در نظر گرفته و در مان شوند.

درمان

?علل بالقوه را درمان کنید(به عنوان مثال ، هیپرکالمی به تزریق درون وریدی کلسیم نیاز دارد).

?فیبریلاسیو بطنی/ تاکی کاردی بطنی بدون نبض_ ۳بار دفیبریلاسیون (شوک با j۳۰۰ ، j۲۰۰ ، و در نهایت j۳۶۰(- بعد از هر بار دفیبریلاسیون ریتم و نبض را برسی کنید .

– آریتمی پایدار نیاز به دارو درمانی متناوب با شک دارد (اپی نفرین هر ۵-۳ دقیقه ، وازوپرسین ، آمیودارون ، لیدوکائین و پروکائین آمید ، تجویز بی کربنات را در احیای طول کشیده در نظر بگیرید).

?تاکی کاردی بطنی پایدار (تاکی کاردی با کمپلکس پهن): در صورتی که تک شکل باشد آمیودارون یا لیدوکائین و در صورتی که تورساد-د-پونتز باشد ، منیزیوم تجویز می کنیم .

?فهالیت الکتریکی بدون نبض : اپی نفرین هر ۵-۳ دقیقه متناوب با آتروپین ، سریعاً علل بالقوه را شناسایی و درمان کنید .

?آسیستول : ضربان سازی پوستی (بویژه طی چند دقیقه اول) و تجویز متناوب اپی نفرین آتروپین

?برادی کاردی علامت دار : آتروپین ، دوپامین ، اپی نفرین ، ضربان سازی پوستی با یا بدون ضربان سازی از طریق سیستم وریدی

?تاکی کاردی با کمپلکس کم عرض : در موارد با علائم شدید ، شوک الکتریکی ، در غیر این صورت درمان پزشکی را مبتنی بر ریتم و بیماری های همزمان ارائه کنید.

پیگیری و ترخیص

?تاکی کاردی با کمپلکس عریض باید تاکی کاری بطنی در نظر گرفته شود ، مگر آنکه خلافش ثابت شود .

?موثر ترین مداخله در فیبریلاسیون بطنی وتاکی کاردی بطنی بدون نبض ، دفیبریلاسیون زود هنگام است .

?تا آنجا که ممکن است با سرعت به سوی مراقبت و درمان قطعی حرکت کنید (به عنوان مثال PTCA برای MI ، اصلاح الکترولیت ها ).

?پیش آگاهی معمولا بد است .- ایست قلبی در حضور دیگران و انجام CPR بی تاخیر توسط یک عابر ، پیامد ها را کمی بهبود می بخشد ــ. علل قابل برگشت پیامد های بهتر دارند ــ بسیاری از کسانی که بقا پیدا می کنند برای همیشه دچار پیامد عصبی می شوند.

?عوارض عبارتند از : مرگ(در اکثر موارد) ، آسیب هیپوکسیک مغز ، شوک کبد ، MI و نارسایی حاد کلیه .

اقدامات اولیه :

چنانچه پس از وقوع ایست قلبی – تنفسی در کمتر از ? الی ? دقیقه به فرد مصدوم رسیدگی شود و عملیات احیاء وی شروع گردد ، شانس زنده ماندن وی بالا خواهد رفت . قل از شروع عملیات احیاء قلبی – ریوی ، باید مطمئن شد آیا فرد وقاعآق دچار ایست قلبی – ریوی شده است یا خیر ، چرا که انجام عملیات احیاء قلبی – ریوی بر روی فردی که دچار ایست قلبی نشده باشد ، می تواند منجربه ایست قلبی و مرگ وی شود .

جهت اطمینان از ایست تنفسی با مشاهده حرکات تنفسی قفسه سینه می توان به وجود تنفس در مصدوم پی برد و یا می توان گوش یا گونه خود را نزدیک دهان وی قرار دهد تا صدای تنفس وی را شنید یا جریان آن را حس کرد . سپس نبض بیمار را بررسی نمود .

بهترین محل نبض در بچه های کوچک ، نبض شریان رانی است که در ناحیه کشاله ران لمس می شود وبهترین محل نبض در بچه های بزرگتر و بالغین نبض گردنی است که در ناحیه گردن و پشت نای قرار دارد . لمس نبض باید با دو انگشت نشانه و میانی صورت گیرد در صورتی که هیچ گونه نبضی احساس نشد و یا مصدوم تنفس خودبخودی نداشت

عملیات احیاء باید مطابق دستور ذیل انجام شود :

۱. بیمار را به پشت خوابانده ، وی را به آرامی تکان داد تا پاسخش به تحریک مشخص شود.

۲. اگر بدون پاسخ بود ، راه های تنفسی وی چک شود . چنانچه راه تنفسی بسته است ، با کمک انگشت راه تنفسی وی باز شود و چنانچه راه تنفسی باز بود ولی نفس نمی کشید ، تنفس مصنوعی شروع شود .

۳. گردن وی را به جلو و سر او را به عقب خم نمایند .

۴. دو تنفس مصنوعی مناسب دهان به دهان به وی داده شود .

۵. نبض های وی لمس شود . اگر ضربان نبض ها لمس شد . باید به تنفس مصنوعی ادامه داد و اگر لمس نشد ، ماساژ قلبی را شروع کرد .

۶. جهت انجام ماساژ قلبی باید دست چپ خود را به حالت ضربدر بر پشت دست دیگر گذاشته ، پاشنه دست راست را بر روی جناغ سینه به اندازه دو بند انگشت بالاتر از محل دو شاخه شدن جناغ قرار داد . آرنج ها نباید خم شوند و به کمک وزن بدن ، یک فشار محکم به قفسه سینه وارد شود تا جناغ سینه به اندازه تقریب ? الی ? سانتیمتر داخل برود .

تعداد ماساز قلبی باید حدود ?? بار در دقیقه باشد و به ازاء هر ?? ماساژ قلبی باید ? تتفس مصنوعی با روش دهان به دهان داده شود . در صورتی که فرد دیگری به امدادگر کمک می کند ، باید به ازاء هر ? ماساژ قلبی فرد دوم ، یک تنفس مصنوعی به وی بدهد .

۷. پس از گذشت یک دقیقه عملیات به مدت ?-? ثانیه جهت لمس نبض گردنی متوق نمود . اگر نبض لمس شد ، ماساژ قلبی را قطع نموده و چنانچه تنفس هم برقرار شده ، تنفس مصنوعی را متوقف کرد . در صورت عدم لمس نبض و عدم برقراری تنفس خودبخودی ، باید ماساژ قلبی و تنفس مصنوعی را مجدداً شروع کرد و هر ?دقیقه یک بار ، جهت لمس نبض ها به مدت ?-? ثانیه

عملیات را متوقف نمود .

نکات مهم

۱. فرد را نباید روی سطح نرم تشک و تختخواب خواباند ، بلکه سطح سختی مثل کف اتاق بهتر است .

۲. در تنفس دهان به دهان ، باید بینی مصدوم را با دو انگشت خود بست ، تا هوایی که به ریه هایش دمیده می ود . مستقیماً از آن خارج نشود .

۳. موقعیت سر و گردن را باید درست تنظیم کرد .

۴. طی عملیات احیاء یک نفر را جهت خبرکردن اورژانس یا پزشک مأمور نمود .

۵. باید دهان فرد کمک کننده با دهان مصدوم کاملاً مماس باشد ، تا هوایی از بین انها خارج نشود .

۶. عملیات احیاءرا باید تا زمانی که یک فرد با تجربه یا پزشک بر بالین بیمار برسد و یا تا زمانی که وی به درمانگاه منتقل شود ، ادامه داد .

چنانچه مصدوم مشکوک به ضایعه نخاعی است باید سر را مختصری به عقب کشیده ، به آرامی کمی به عقب خم نموده – سپس تنفس مصنوعی و ماساژ قلبی را ادامه داد

احیای قلبی ریوی

تعریف مرگ:مرگ دو مرحله است : ۱- مرگ کلینیکی ۲- مرگ مغزی

۱- مرگ کلینیکی : لحظه ای که ضربان قلب و تنفس متوقف می شود دو مرحله دارد: مرحله اول : ۶-۰دقیقه اول توقف ضربان قلب یا تنفس که با انجام اقدامات لازم از هلاک مغز جلوگیری شده و به مرگ به تأخیر می افتد. این اقدامات همان انجام CPR است .

مرحله دوم : ۱۰-۶ دقیقه بعد از توقف ضربان قلب است که هلاک سلولهای قلب است که هلاک سلولهای مغزی آغاز می گردد.

۲- مرگ مغزی : اگر اقدامات لازم برای مصدومی که دچار توقف ضربان قلب و تنفس شده به موقع انجام نگیرد و مغز بیمار بیشتر از ده دقیقه از اکسیژن و خون محروم بماند، مرگ مغزی اتفاق می افتد. مرگ مغزی غیرقابل برگشت است.

آموزش احیای قلبی ریوی

احیای قلبی ریوی یک مانور حیات بخش است که به کمک آن تنفس و گردش خون فرد مصدوم حفظ می شود تا از نرسیدن موادغذایی و اکسیژن به مغز او و مرگ مغزی در فرد جلوگیری شود.این مانور حیاتی می تواند بدون احتیاج به هیچ وسیله اضافی نیز انجام گیرد و آنجام صحیح و به موقع آن جان انسانهای زیادی را از مرگ حتمی نجات بخشد .

آیا می دانید که چه بسا فردی که دچار ایست قلبی تنفسی شده است با انجام صحیح مانورهای احیا قلبی تنفسی می تواند از مرگ حتمی نجات پیدا کند.در مواردی مثل ایست قلبی , غرق شدن , خفگی , مصرف زیاده از حد مواد مخدر .و مشروبات الکلی , احیای قلبی ریوی می تواند فرد را به زندگی بر گرداند.

جهت شروع احیای قلبی ریوی ابتدا باید مطمئن شوید که فرد مورد نظر شما به احیای قلبی ریوی نیاز دارد بدین منظور:او را صدا زده و به آرامی تکان می دهید .

به دقت به چهره فرد و حرکات قفسه سینه او بنگرید . (( چهره کبود و زرد و لبهای تیره رنگ و کبود نشانگر نارسایی گردش خون فرد است )).با دیدن این علایم بی درنگ از کسانی که در محل حادثه حضور دارند بخواهید تا با تلفن اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرند.اگر می خواهید احیا 'قلبی ریوی را انجام دهید هرگز به بهانه تماس با اورژانس مصدوم را رها نکنید .

قبل از هرگونه اقدامی جهت انجام احیای قلبی تنفسی هر مصدوم اطمینان حاصل کنید که این عمل سلامتی شما یا مصدوم را از نظر سرایت بیماریهایی چون ایدز و هپاتیت تهدید نمی کند .

برای انجام مراحل CPR در بزرگسالان مرحل زیر را با دقت پیش می گیریم :

of resuscitationA باز کردن راه هوایی

of resuscitationB دادن تنفس مصنوعی

of resuscitationB ماساژ قلبی

باز کردن راه هوایی Air way

اولین قدم باز کردن راه هوایی فرد است .در فرد بیهوش تمامی ماهیچه ها شل شده اند.عضلات زبان و گردن هم از این قاعده مستثنی نیستند و احتمال دارد که زبان به طرف حلق بر گردد و راه هوایی را مسدود کند .

کف دست را روی پیشانی مصدوم گذاشته و سر او را به طرف عقب بر گردانید . همزمان با این کار دست دیگر را زیر چانه او قرار داده و به سمت بالا فشار دهیدبه طوریکه دندانهای فک بالا و پایین در مقابل هم قرار گیرند . در صورت انجام صحیح این مراحل شما موفق به باز کردن را ه هوایی مصدوم خواهید شد .مراقب باشید که دهان فرد را بیش از حد باز نشود چون در این صورت ممکن است زبان به عقب برگردد و راه هوای را مسدود کند .

مرحله بعد

دادن تنفس مصنوعی Breathing

پس از بازکردن راه هوایی باید از وضعیت تنفس مصدوم أگاه باشید.ابتدا قفسه سینه فرد را برهنه کنید.اگر صورت مصدوم کبود و رنگ پریده باشد .نه جریان هوا از بینی و دهان فرد حس شو د و نه صدایی که نشانگر جریان هوا باشد به گوش برسد.وقفسه سینه حرکت نداشته باشد.

تنفس وی قطع شده است و باید تنفس مصنوعی را آغاز کنید حتی اگر نتوانستید تشخیص دهید که فرد مذکورتنفس دارد یا نه نفس مصنوعی را آغاز کنید چون اگر فرد تنفس داشته باشد شما در هنگام تنفس مصنوعی متوجه می شوید.

تکنیک دادن تنفس مصنوعی سررابه عقب متمایل کنید به صورتیکه دهان کمی بازتر باشد (نحوه باز کردن راه هوایی در مبحث قبل آمده است.)با انگشتان دستی که روی پیشانی مصدوم است سوراخهای بینی فرد را ببندید .دهان خود را روی دهان مصدوم بگذارید بطوریکه , لبهای شما کاملاـ اطراف دهان اورا بگیرد.با یک بازدم عمیق هوارا وارد دهان فرد مصدوم کنید.همزمان از گوشه چشم خودبه قفسه سینه فردنگاه کنید وببینید آیا هنگامی که درون مجاری هوایی اومی دمید قفسه سینه بالا می رود یا نه ؟

وقتی قفسه سینه فرد بالا می آید تنفس را قطع کنید ودهان خود را از دهان فرد دا کرده و بینی اورا آزاد بگذارید و خودتان برای تنفس بعدی نفس بگیرید.هنگام تنفس موثر سینه وشکم مصدوم بالاو پایین می آید , احیاگر حس می کند که بادکنکی را پر میکند و پس از دمیدن حجم معینی , مقابل ورود هوای اضافه تر مقاومت احساس میکند .به تدریج رنگ پوست فرد از زردی و کبودی به صورتی تغییر می یابد.

مرحله بعد

ماساژ قلبی Circulation

پس ازدادن یک یا دو تنفس مصنوعی در صورتیکه فرد تنفس خود را بازنیابد باید نبض فرد را کنترل کرد.

طریقه کنترل کردن نبض : پس از آنکه تنفس مصنوعی تمام شد کف دست را از روی پیشانی فرد بر ندارید و دو انگشت دست دیگر را در وسط گردن بالای نای و حنجره روی برآمدگی جلوی گردن ( سیب آدم ) بگذارید .انگشتان خود را به آرامی به سمت پائین و کنار آن قسمت بلغزانید و سپس کمی فشار دهید . به مدت ۵-۱۰ ثانیه این کار را ادامه دهید تامطمئن شوید که نبض را حس می کنید یا نه؟کنترل کردن نبض احتیاج به مهارت و دقت خاصی دارد شما نیز میتوانید با تمرین کردن و شرکت در کارگاههای عملی احیا تنفسی این مهارت را کسب نمایید .

- اگر فرد نبض داشت به تنفس مصنوعی با اندازه دوازده بار در دقیقه ادامه دهید.
- اگر فرد نبض نداشت باید بی درنگ ماساژ قلبی را همراه با تنفس مصنوعی آغاز کنید.زیرا فرد دچار ایست قلبی شده و احتمال دارد صدمات جبران ناپذیری به مغز وی برسد.

برای دادن یک ماساژ قلبی موثر علاوه بر اینکه باید ماساژ را با تکنیک صحیح انجام داد لازم است که وی را در وضعیت مناسبی بخوابانید.

بیمار را به پشت خوابانده , مطمئن شوید که وی روی یک سطح سخت قرار گرفته است . اما اگر فرد در رختخواب یا هر سطح نرم دیگری است وقت را تلف نکنید و فقط کافیست که اورا روی روی زمین بلغزانید یا اینکه یک تخته با هر شی صاف و سخت را از بین پشت او و ملحفه قراردهید

کنار مصدوم زانو بزنید آخرین حد دنده های او را با دو انگشت دستی که بالای فرد نزدیکتر است بیابید انگشتان خود را بسمت بالا بلغزانید تا به یک فرو رفتگی در محل اتصال دنده های دو طرف برسید. یک انگشت را در محل فرورفتگی بگذارید و انگشت دیگر را کنار آن قرار دهید سپس ته دست دیگر را در کنار آن دو انگشت قرار دهید .بعد موقعیت بدن خود را طوری تنظیم کنید که بازوها خم نشوند و شانه ها در امتداد نقطه اتکا دستها باشند . به اندازه ای بر جناغ فرد فشار وارد کنید که ۴-۵ سانتی متر پایین برودپس از انجام ۱۵ عدد ماساژ پشت سر هم ( این ۱۵ ماساژ در مدت ۱۵ ثانیه خواهد بود ) دو عدد تنفس مصنوعی به فرد بدهید شما برای انجام این دو تنفس ۴ ثانیه فرصت دارید .این سیکل باید چهار بار در دقیقه تکرار شود برای اینکه بتوانید نسبت ۱۵:۲ را در هر دوره رعایت کنید بهتر است با هر ماساژ شماره آن را بلند بگویید.

بعد از یک دقیقه وضعیت مصدوم را ازریابی کنید اگرضربان رگ گردنی باز نگشته باشد دوباره احیای قلبی ریوی را با دو تنفس و ۱۵ ماساژ قلبی از سر بگیرید . شما برای انجام این دو تنفس و ۱۵ ماساژ , ۱۵ ثانیه فرصت دارید این کار را برای مدت ۳ دقیقه دیگر ادامه دهید.

اگر دراین مدت تنفس منظم فرد بازگشت نیازی به تکرار احیای قلبی ریوی نیست بلکه باید مرتب تنفس و نبض فرد را چک کنید اگر تنفس منظم فرد برنگشت تنفس مصنوعی را با سرعت ۱۲ عدد در دقیقه شروع کنید و همزمان نبض فرد را چک کنید.

توجه داشته باشید که وقفه در انجام مراحل احیای قلبی ریوی بیشتر از ۵ ثانیه نشود.

توجه داشته باشید که در احیای قلبی ریوی دو نفره نسبت تنفس مصنوعی به ماساژ قلبی ۱ به ۵ می باشد.

رفرنس های جدید احیای قلبی ریوی را اینگونه بیان می کنند

که احیای قلبی ریوی یکنفره و دو نفره تعداد تنفس به ماساژ قلبی ۲ به ۳۰ ماساژ می باشد به گونه ای که ۳ ماساژ در ۲ثانیه باشد ، این سیکل ۴ بار باید تکرار شود

CPR در نو جوانان :

CPR در کودکان بین ۱۲ تا ۱۸ ساله بسیار شبیه به بالغین بوده ولی مراحل آن باید کمی سریعتر و با فشار کمتری صورت بگیرد . در این افراد وسط جناغ را مشخص کرده و یک دست خود را در این نقطه قرار داده و به آرامی ماساژ دهید . نسبت تنفس به ماساژ در احیای قلبی ریوی مثل بزرگسالان است .

CPR در کودکان و نوزادان :

برای تنفس مصنوعی: یک نفس عمیق بکشید و لبهای خود را دور دهان و بینی مصدوم قرار دهید و به آرامی به اندازه فضای داخل دهان خود ۲۰ نفس در دقیقه بدمید . سپس نبض بازویی مصدوم را چک کنید.

برای ماساژ قلبی: تنها دو انگشت خود را در یک سوم تحتانی جناغ قرار دهید . با ملایمت ۱۰۰ بار در دقیقه به عمق ۱/۵ تا ۲/۵ سانتی متر فشار دهید. دهان خود را از روی صورت برندارید . هر ۶/۰ ثانیه یک ماساژ بدهیدCPR را به نسبت ۱ تنفس به ۵ ماساژ انجام دهید .

نکاتی در سی پی آر پیشرفته

- BLS را با کیفیت بالا و مناسب انجام دهید با سرعت (min/۱۰۰)

- از هیپرونتیله کردن بیمار خودداری کنید.

- نیازی به توقف ماساژ قلبی برای دادن تهویه مصنوعی در بیمارانی که لوله تراشه و یا سایر وسایل پیشرفته راه هوائی را دارند، نیست

- بیماران را با ماسک دهانی وBVM به میزان ۱۲-۱۰ بار و بیماران با راه هوائی پیشرفته را با تعداد ?تا ?? بار در دقیقه و نیتله کنید.

- سایر وسایل جایگزین برای لوله گذاری داخل تراشه از قبیل LMA و Combitube را در صورت عدم موفقیت در گذراندن ETT در نظر داشته باشید .

- استفاده از pace maker در درمان آسیستول دیگر توصیه نمی¬شود .

- برای تائید وجود لوله تراشه در راه هوایی بیمار علاوه بر معاینه بالینی از وسایلی مثل $CO_2$ Detectors-و یا esophageal detector device استفاده کنید .

- در حین احیاء بیماران در صورت عدم برگشت جریان خون و نبض بیماران عمل احتمالی زیر را در نظر داشته و در صورت وجود آنها را درمان کنید .

سموم – قرص¬ها-تامپوناد قلبی-هیپوکسمی -کاهش حجم خون-پنموتراکس فشاری

افزایش و یاکاهش پتاسیم خون-اسیدوزبافتی-ترمبوزکرونری و ریوی-کاهش قند خون-تروماوآسیب -کاهش دمای بدن

- برای دادن کاردیورژن در فیبریلاسیون دهلیزی ((AF از ۲۰۰-۱۰۰ ژول انرژی برای دستگاههای منوفازیک و ۱۲۰-۱۰۰ ژول انرژی برای دستگاههای بای فازیک استفاده کنید.

- برای درمان فلاتر دهلیزی(Af) و سایر موارد SVT با شرایط همودینامیکی نامناسب از مقدار ۱۰۰-۵۰ ژول منوفازیک استفاده کنید .

- در مورد دوز دستگاه با فازیک در این گونه موارد اطلاعات کمی در دست می باشد .

- برای درمان VT ابتدا ۱۰۰ ژول و سپس در صورت عدم پاسخگویی ۲۰۰ – ۳۰۰ – ۳۶۰ ژول شوک سینکرونایز داده می شود .

- برای پلی مورفیک VT از همان دوزدفیبریلاسیون استفاده می شود

- در صورت فقدان آمیودارون از لیدوکائین استفاده می¬شود .

منبع :

طب اورژانس در یک صفحه/ترجه شهروز یزدانی - سهیل ادیب نژاد - گلبهار هوشمند

## کمک های اولیه کودکان

در بعضی از مدارس ، هر سال دو کودک بر اثر حوادث جان خود را از دست می دهند . به ازای هر کودکی که کشته می شود ، حدود ?? کودک به نحوی جدی آسیب می بینند . بسیاری از این حوادث در این چهار مکان اتفاق می افتند (در مدرسه* در خانه *در همسایگی* در جاده(

در مدرسه

حوادث در مدرسه اغلب در کلاس درس اتفاق می افتد . میز و صندلی های فرسوده و شکسته ، عدم رعایت نظافت و تمیزی کلاس درس و ...

گاهی اوقات رفتار بچه ها موجب حوادث می شود . هنگام بازی در حیاط مدرسه و یا ورزش ، دویدن و یا شوخی های نابجا و غیره ... بعضی مواقع ، حوادث در زمین مدرسه اتفاق می افتد . مسلماً در مدرسه جاهایی را دیده ایم که ممکن است حوادث در آن رخ دهد . به عنوان مثال : عدم پوشش مناسب در چاه یا سیمهای برقی و ...

پیشگیری

شما می توانید توسط اعمال موارد زیر از بروز حوادث در مدرسه پیشگیری کنید .

تعمیر میز و نیمکت های شکسته

تعمیر میخ های میز و نیمکت و یا چوبهای تیز که ممکن است موجب بروز حوادث شوند .

ایمن ساختن وسایل و تجهیزات

پاک نمودن زمین بازی از وجود اشیاء تیز و خطرناک

کمک به بچه ها در کمک به درک این که چه نوع رفتارهایی ممکن است موجب بروز حوادث شود .

منزل

حوادث در منزل بسیار شایع است . آنها عبارتند از :

سوختگی بر اثر ظروف غذاخوری ، اجاق گاز لامپ و یا وسایل پخت و پز ، اشیاء الکتریکی ، غذای داغ ، آب جوش ، بخار ، اسیدهای قوی یا مواد پاک کننده مضر ( مثلاً آب باطری ماشین )

بریدگی بر اثر شیشه های شکسته ، سنجاق ، خرده های چوب و یا چیزهای تیز( بریدگی موجب خونریزی زیاد و گاهی عفونت می شود )

انسداد مجاری تنفسی بر اثر بلعیدن اشیاء کوچک نظیر سکه و یا دکمه ، شایع است . ( این اشیاء موجب ممانعت از جریان یافتن هوا به داخل ریه ها می شود)

مسمومیت بخصوص در بچه هایی که ممکن است مواد مضر را بخورند یا بنوشند ، رایج است . بچه ها اغلب قرصهایی نظیر آسپیرین و یا آهن را می خورند زیرا فکر می کنند که آنها شیرین اند . بعضی اوقات مواد سمی نظیر نفت نیز ممکن است خورده شود .

خونریزی داخلی : به علت بلعیدن اشیاء تیز نظیر تیغ و سوزن

شوک الکتریکی که بر اثر تماس با سیم برق و یا دست زدن به کلید وپریز به وجود می آید و موجب انقباض عضلات و در صورت شدت جریان ، موجب توقف تنفس و قلب می شود . الکتریسته از طریق آب نیز منتقل می شود و لذا هرگز با دست خیس نباید به کلید و پریز برق دست زد .

پیشگیری :

شما می توانید با رعایت موارد زیر از بروز حوادث پیشگیری کنید :

دستگیره قابلمه غذا را به نحوی قرار دهید که در دسترس و تماس با بچه ها نباشد .

هنگام دست زدن به قابلمه از پارچه ضخیم استفاده کنید .

سطح زمین را از وجود اشیاء تیز و میخ و سوزن پاک سازید .

چاقو و تیغ را در جای مطمئن و دور از دسترس بچه ها قرار دهید .

تمام داروها ومواد سمی را از دسترس بچه ها دور نگهدارید ( آنها را در یک قفسه و یا جای مخصوص بگذارید)

مواد سمی و مایعات سمی را با علامت مخصوص مشخص سازید .

پیشگیری از شوک الکتریکی :

- هرگز موقعی که وسایل برقی به برق وصل هستند ، آنها را برای تعمیر باز نکنید .

- به سیمهای برق د رخارج از خانه دست نزنید .

- از پریز و یا سیمهایی که خراب هستند ، استفاده نکنید .

در همسایگی

برخی از خطراتی که در همسایگی وجود دارد ، شبیه به خطرهایی هستند که در مدرسه یا خانه وجود دارد . سوختگی ، جراحات و شکستگی استخوان می تواند در هر جایی رخ دهد . با این وجود ، نوع همسایگی ، تعیین کننده حوادث شایع می باشد .

البته این خطرها با توجه به جایی که ما در آن زندگی می کنیم ( شهر ، روستا ، کنار دریا و .... ) ممکن است متفاوت باشد .

مسمومیت بر اثر خوردن گیاهان یا موادی که ناشناخته هستند .

گاز گرفتگی توسط حیوانات که ممکن است مبتلا به هاری باشند ، نیش مار نیز می تواند خطرات جدی ایجاد کند .

غرق شدن ، افراد ممکن است در جایی که آب جریان دارد ( رودخانه ، دریا ، دریاچه و حتی برکه ها ) غرق شوند .

پیشگیری از حوادثی که در همسایگی وجود دارد :

دفع زباله ها در گودال

دقت در روشن کردن آتش

کوتاه کردن علفهای بلند و پاک کردن محلهایی که بچه ها در آن بازی می کنند .

میوه ویا چیزهایی که نمی شناسید را نخورید .

باعث خشم حیوانات نشوید ، بویژه موقعی که بچه هایشان با آنها هستند .

شنا کردن را یاد بگیرید . ( بویژه اگر در کنار آب زندگی می کنید)

مسؤولین محلی را تشویق کنید که در جاده های پرخطر ، تابلوهای خطر را نصب کنند .

در جاده

بسیاری از جراحات و مرگ و میرها در جاده رخ می دهد . بچه ها بویژه نیاز به یاد گرفتن خطرات جاده ها دارد . حوادث برای همه کسانی که از جاده استفاده می کنند ، وجود دارد . این خطرات عبارتند از :

عابرین ( کسانی که در جاده راه می روند)

کسانی که در ماشین ، اتوبوس یا کامیون سوار هستند .

دوچرخه سواران

حوادث جاده موجب بروز مرگ و میر و جراحاتی نظیر موارد زیر می شود :

خونریزی شدید

شکستگی استخوان

جراحت اعضاء اصلی بدن مانند کبد ، ریه و مغز

عامل حوادث در جاده ها :

سرعت زیاد ، بعضی از راننده ها بسیار سریع رانندگی می کنند و توجهی به تابلوی حداکثر سرعت نمی کنند . آنها باید سرعتشان را کنترل نموده و در جاهای مسکونی آرام رانندگی کنند .

اغلب اتوموبیل ها به علت نقص فنی ممکن است خطر آفرین باشند . اتومبیلی که ترمزش خوب نباشد ، موجب بروز حوادث می شود .

بچه ها اغلب موقع عبور از جاده ، مراقب اطراف نیستند و ممکن است بدون نگاه کردن به وسط جاده بدوند .

جاده های خیس و لغزنده خطرناک هستند .

افرادی که هنگام شب کنار جاده راه می روند ، بعضی مواقع راننده ها ممکن است آنها را نبینند ، بویژه اگر لباس عابرین تیره باشد .

عبور حیواناتی نظیر گاو و اسب در جاده خطرآفرین است .

پیشگیری از حوادث در جاده ها

هنگام رانندگی از داروهای اعصاب و خواب آور استفاده نکنید .

به دقت رانندگی کنید . رانندگی با سرعت ، عاقلانه نبوده وخطرناک است .

اگر اتومبیلتان اشکال فنی دارد ، آن را رفع کنید .

به جاهایی که ممکن است حوادث جاده ای در آن رخ دهد ، توجه کنید .

بر عبور و مرور بچه ها از خیابان و جاده نظارت کنید .

به بچه ها در مورد اصول ایمنی در جاده ها آموزش دهید .

## کمک های اولیه در شکستگی ها

بخش اول

از مباحث امداد رسانی در فوریتهای پزشکی بحث در خصوص معیارهای اصولی در کمکهای اولیه است.

کمکهای اولیه چیست؟

اصولاً به یک سری کمکهایی که بدون استفاده از وسیله توسط افراد که در محل سانحه هستند ، برای فردی که دچار مصدومیت شده اجرا می شود، اطلاق م گردد و این کمکها در جهتی است که نه تنها جان فرد را از مرگ نجات م دهد بلکه علاوه بر آن م تواند از مصونیت های بیشتر و از معلولیتها و ناتوانی های جسمی دیگری که ممکن است به واسطه ایجاد مصدومیت ایجاد شده باشد نیز جلوگیری کند.

بنابراین افراد م باست با یک سری دانشها و مهارتهایی که مربوط به کمکهای اولیه است آشنا شوند و با یک سری بایدها و نبایدها آشنایی پیدا کنند و وظایف خودشان را بدانند.

کمکهای اولیه فقط انجام یکسری اقدامات نیست، بلکه این مطلب که هر فردی بداند چه وظایفی را نباید انجام دهد، هم جزء اصول کمکهای اولیه است. بنابراین در مواجهه با فردی که دچار مصدومیت شده چند اصل را باید مد نظر قرار داد. تقدم و تأخر این اقدامات و اینکه فرد بداند کدامیک از این اقدامات را باید در مرحله اول انجام دهد و کدامیک را در اولویتهای بعدی قرار دهد، که ان نکته بسیار مهم است.

چهار اصل برای برخورد اولیه در کمکهای اولیه مطرح است:

کمکهای اولیه می تواند بصورت کمکهای اولیه پایه باشد که فرد بدون استفاده از امکانات خاصی آنها را پیاده می کند.

مرحله بعدی کمکهای اولیه پیشرفته است که در مراکز درمانی با استفاده از داروها و امکانات لازم دیگر که در اختیار کادر پزشکی قرار دارد، انجام می شود.

اولین مسئله در برخورد با فردی که دچار مصدومیت شده، دقت در تنفس اوست. یعنی اگر با فردی برخورد کردیم که از ارتفاع سقوط کرده و دچار شکستگی شده، ابتدا به سراغ شکستگی و بررسی شکستگی او نمی رویم بلکه توجه می کنیم که ببینیم آیا فرد دارای تنفس است و آیا تنفس به عنوان یک ارگان حیاتی برقرار است ا خر؟

دومین قدم توجه به وضعیت قلب و عروق و سیستم گردش خون مصدوم است. اینکه آیا مصدوم دارای ضربان قلب هست یا خیر؟

بعد از اینکه از سلامت دستگاه تنفس و گردش خون اطمینان حاصل شد باید به سراغ کنترل خونریزی مصدوم برویم و از خونریزی جلوگیری کنیم و نهایتاً اینکه بعد از کنترل این سه مرحله باید به سراغ بررسی شک رفت.

اکثر شکستگی ها بر اثر وارد آمدن یک ضربه شدید به استخوان بوجود می آید. در افراد مسن یک ضربه خفیف هم به خاطر شکنندگی استخوان می تواند باعث شکستگی شود.

نکته مهم در مورد فردی که اقدام به امداد رسانی می کند این است که برخورد غلط با یک شکستگی می تواند آسیب وارده را بیشتر کند. چه بسا اگر بی حرکتی مناسب و انتقال فرد به صورت صحیح صورت نگیرد عضو شکسته می تواند به بافتهای مجاور هم آسیب برساند.

اصولاً شکستگی می تواند به چند صورت ایجاد شود:

ممکن است شکستگی بر اثر یک ضربه مستقیم باشد. در خیلی از موارد افرادی که تصادف می کنند ممکن است اصابت مستقیم سپر ماشین به پای فرد مصدوم منجر به ایجاد شکستگی در ناحیه پا شود که این اصولاً شکستگی ناشی از ضربه مستقیم است.

در مواردی ممکن است استخوان به صورت غیر مستقیم دچار شکستگی شود. این زمانی است که فرد با دستهای باز بیفتد یا روی شانه سقوط کند. در چنین حالتی استخوان ترقوه که در بالای قفسه سینه قرار دارد دچار شکستگی می شود.

خود شکستگی ها به انواع مختلف تقسیم بندی می شوند که تقسیم بندی از این جهت دارا اهمت

است که اقداماتی که برای شکستگی لازم است انجام دهیم، متفاوت است.

شکستگی می تواند از نوع بسته باشد، یعنی شکستگی در یک عضو ایجاد شده ولی این شکستگی با پوست در تماس نیست و جراحتی در سطح پوست ایجاد نکرده است.

زمانی می گوییم شکستگی، شکستگی باز است که استخوان شکسته شده به سطح پوست راه پیدا کند یا در سطح پوست جراحتی ایجاد شود. بنابراین مشکلی که ما در شکستگیهای باز داریم این است که علاوه بر اینکه ممکن است خونریزی اتفاق بیفتد، به دلیل مجاورت عضو شکسته شده با هوا، بسیار مستعد عوامل عفونی است و احتمال آلودگی عضو شکسته شده زیاد است. بنابرایناقداماتی که ما باید انجام دهیم در جهت این است که علاوه بر اینکه جلوی خونریزی را می گیریم، از آلودگی بیشتر عضو هم جلوگیری می کنیم.

آخرین نکته اینکه ممکن است شکستگی بصورت مرکب باشد یعنی علاوه بر شکستگی، اعصاب هم قطع شده باشد و یا عروقی که در مجاورت عضو شکسته قرار دارند آسیب دیده باشند

نشانه های شکستگی عبارتند از :

۱- درد عضو شکسته شده

- ?تورم و یا تغییر شکل عضو

- ?عدم تحرک عضو

نکته اساسی در امداد رسانی برای شکستگیها این است که واقعاً باید تلاش کنیم عضو شکسته را بی حرکت نگه داریم. چرا که حرکت دادن باعث آسیب بیشتری به بافتهای مجاور می شود. بنابراین

عدم تحرک، علاوه بر اینکه درد بیمار را کاهش می دهد و از ایجاد شوک جلوگیری می کند، می تواند از صدمه رسیدن به بافتهای مجاور هم جلوگیری کند.

شکستگی قفسه سینه

قفسه سینه جعبه ترد و شکننده ای است که از ریه ها، قلب و عروق و قسمتهای سینه ی انسان نگهداری می کند. استخوانهای دنده، قلاف قفسه سینه را تشکیل می دهند. استخوان وسط که دنده ها را بهم متصل کرده جناق سینه است.دنده ها جناق را به مهره های پشت متصل می کنند.

در بدن هر انسان ۱ ?جفت دنده وجود دارد که با باز و بسته شدن آنها در موقع تنفس، فضای بازتر و یا بسته تر در اختیار ریه ها قرار می گیرد.

نشانه های شکستگی قفسه سینه

۱- درد قفسه سینه در موقع تنفس

- ?سرفه های توأم با خلط

در حوادث معمولاً دنده ها دچار شکستگی می شوند و کمتر اتفاق می افتد جناق سینه آسیب ببیند.

نکته مهم: مجروح نباید حرکت اضافی داشته باشد.

معمولاً در شکستگی قفسه سینه، استحکام و سفتی قفسه سینه از بین می رود و حرکات قفسه سینه در، دم و بازدم مختل می شود.در خیلی از موارد احتمال دارد شکستگی با پوست در تماس باشد و یا در مواردی ممکن است شکستگی باعث صدمه زدن به بافت ریه و اغشایی که در زیر قفسه سینه قرار دارد، بشود.

علائمی که معمولاً در شکستگی قفسه سینه به چشم می خورد این است که ممکن است فرد احساس تنگی نفس شدید داشته باشد، احساس خفگی کند و نفس کشیدن برای فرد مصدوم مشکل و دردناک باشد.

وقتی که به قفسه سینه مصدوم نگاه کنیم، می بینیم که حرکات قفسه سینه کاملاً غیر عادی است. اگر ریه هم به واسطه این شکستگی آسیب دیده باشد، احتمال دارد که فرد خون کف آلود بالا بیاورد.

اقداماتی که لازم است انجام دهیم این است که آن قسمتی از قفسه سینه که دچار شکستگی شده است را حمایت کنیم و حرکاتش را محدودتر کنیم.

به همین منظور، قسمت صدمه دیده را با دستمان حمایت می کنیم. فرد را در حالت نیمه نشسته قرار می دهیم و سعی می کنیم به سمتی که دچار شکستگی شده متمایلش کنیم. یک تکه بالشتک ضخیم و نرم را روی قسمت شکسته شده قرار داده و دست فرد مصدوم را روی قسمت شکسته شده می آوریم وسعی می کنیم با یک باند پهن، دست و قفسه سینه را بهم محکم کنیم. به این شکل، ما قسمت شکسته شده را، هم با باند و هم به وسیله دست خودمان حمایت می کنیم. معمولاً در چنین شرایطی فرد می تواند تنفسش را داشته باشد و احتمال دارد مشکل تنفسی پیدا نکند. ما فرد را در چنین شرایطی با حمایت ناحیه آسیب دیده، به اولین

مرکز درمانی منتقل می کنیم. شکستگی استخوان لگن

اصولاً ـ استخوان لگن می توانـد در حـوادث مختلف از جمله در تصادفـات راننـدگی وسـقوط از ارتفاعـات دچـار شکسـتگی شود. شکستگی می تواند به صورت یک طرفه و یا دو طرفه اتفاق بیفتد.

نکته مهم در شکسـتگی لگن این است که احتمـال دارد به دنبـال شکسـتگی لگن اعضایی که در داخل لگن و شـکم قرار دارنـد از جمله مثانه و مجرای ادرار دچار آسیب شوند، بنابراین لازم است توجهات لازم را در شکستگی لگن داشته باشیم.

هر گونه بی احتیاطی باعث جراحت، شکسـتگی و یا مشـکلات دیگری برای فرد می شود. سالم مانـدن چندان مشـکل نیست، کافی است که اول به حفظ امنیت و سلامت خود بیندیشیم و پس از آن، انجام کار روزانه.

انجام کار-- <حفظ امنیت--< سالم ماندن

البته شکستگیهای لگن بیشتر بین سالمندان شایع است.

درد این نوع شکستگی معمولاً در قسمت میانی و پهلو احساس می شود.

علائم شکستگی لگن

معمولاً ـ نـاحیه شکسـتگی دارا درد و حساسـتد است و فرد علرغم اینکه سالم است ولی قادر نیست که روی پا بایسـتد و فشار بیاورد.

اگر شکسـتگی شدیـد باشـد هر نوع حرکتی در ناحیه ران می توانـد ایجاد درد بکنـد. اگر مجرای ادراری آسـیب دیـده باشد ممکن است خروج ادرار همراه بـا خون باشـد و این یـک علامـت هشـدار دهنـده و مهم است و در مواردی هم ممکن است درد به حـدی شدید باشد که فرد دچار شوک بشود.

چه اقداماتی را می توانیم تا زمانی که فرد را به اولین مرکز درمانی برسانیم انجام دهیم؟

- ?خواباندن مجروح روی سطح صاف

- ?ثابت کردن بدن

- ?گذاشتن پتو در زیر پاها

مهمترین کار این است که تلاش کنیم حرکت را محدود و استخوان لگن را حمایت کنیم تا از ایجاد ضایعه ی بیشتر جلوگیری شود. بنابراین مصدوم را به پشت می خوابانیم و پاهایش را کاملاً به صورت کشـیده قرار می دهیم و سـعی می کنیم فرد در یک وضـعیت راحتی قرار بگیرد. برای این کار یک پتوی تا شده را زیر زانوهایش می

گـذاریم و به دنبال آن می توانیم از دو بانـد پهن اسـتفاده کنیم. دو بانـد پهنی که در ناحیه لگن بسته می شود و این دو باند پهن را معمولاً ـ به نـوعی قرار می دهیم که گره ی آن در سـمتی قرار بگیرد که شکسـتگی نیست. اگر احیانـاً مصـدوم احسـاس ادرار کردن داشت و قصـد داشت که ادرار کند، ما ممانعت می کنیم. چرا که ادرار کردن می تواند صدمه به بافتها را بیشتر کند. ادرار می تواند به بافتهای اطراف راه پیدا کند و اقدامات بعدی ما را با دشواری روبرو کند.

مـا می توانیم بالشتک هایی را زیر زانوها و مـچ پا قرار دهیم تا زمانی که مصـدوم را حمل می کنیم صـدمه کمتری به ناحیه آسـیب دیده وارد شود.

شکستگی بازو

اصولاً شکسـتگی بازو که در ناحیه بازو اتفاق می افتد، می تواند بر اثر ضربه مستقیم و یا ضرباتی باشد که در ناحیه آرنج و یا ساعد ایجاد شکسـتگی می کند. معمولاًمفصل آرنج خصوصاً در کودکان دچار شکسـتگی می شود و جزء مواردی است که بسیار اهمیت دارد. به این جهت که شکستگی های آرنج به دلیل مجاورت با اعصاب و عروق مهم حیاتی است و بایستی در شکستگیهای آرنجی به آن توجه شود.

معمولاً علائم موجود به این شـکل است که فرد قادر نسیت عضو آسیب دیده را حرکت دهد. ممکن است تغییری در عضو آسـیب دیده مشاهده کنیم. برای مثال کبودی و یا تورم در عضو آسیب دیده مشاهده کنیم.

اگر فرد بتواند آرنجش را حرکت دهد و قادر به حمل آرنجش باشد اولین اقدامی که انجام می دهیم این است که با ملایمت دست آسـیب دیده را به سـینه تکیه می دهیم و با بالشـتکی که بین آرنج و قفسه سینه قرار می دهیم، با یک باند پهن دست را با قفسه سینه حمایت می کنیم و به قفسه سینه فیکس می کنیم. (ثابت نگه م دارم)

در موردی که شکسـتگی در ناحیه آرنـج ایجاد شـده و مصـدوم نمی توانـد آرنـج خود را حمل کند باید ابتدا مصدوم را بخوابانیم؛ دسـتش را کاملاً در مجاورش قرار دهیم و در چنین مواقعی سـعی نکنیم آرنـج فرد مصـدوم را حمل کنیم زیرا صـدمه وارده را قطعاً بیشتر می کند.

بنابراین وقتی دست را کاملاً در کنار بدن قرار دادیم باید با سه باند که تهیه کرده ایم دست را به بدن فیکس کنیم.

ما می توانیم از خود مصـدوم بخواهیم دست آسـیب دیـده را با دست سالمش حمایت کند ومی توانیم با سه باندی که به ترتیب بین دست و لگن، بازو و سینه و آرنج و قفسه سینه بسته می شود،

دست را کاملاً به قفسه سینه محکم کنیم و از ایجاد حرکت بیشتر جلوگیری کنیم.

شکستگی ترقوه

علامت شکسـته شدن ترقوه، حرکت نکردن دست فرد مجروح است. گاهی سـر به سـمت عضو شکسته شده خم می شود و مصدوم اظهار درد می نماید، که بهتر است فرد هر چه زودتر فوریتهای پزشکی را خبر کند.

معمولاً شکستگی های ترقوه می تواند هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیر مستقیم اجاد شود.

علائمی که وجود دارد درد و حساسیت در ناحیه ی دچار شکسـتگی است. مصـدوم معمولاً دستی که طرف قسـمت آسیب دیـده است را نمی تواند حرکت دهد. ممکن است که ما تغییر شکل در قسمت ترقوه ای که دچار شکستگی شده است، ببینیم.

بی حرکـت نگـاه داشـتن ترقوه صـدمه دیـده بسیار مهـم است. کـاری که می تـوانیم انجـام دهیم این است که دسـتی که در طرف شکستگی قرار دارد را به روی سینه قرار دهیم و بالشتگی بین دست و قفسه سینه قرار دهیم.

معمولاً انگشتان باید روی شانه سمت آسیب ندیده و سالم قرار بگیرد. بعد می توانیم از یک باند پهن استفاده کنیم و کاملاً دست را به قفسه سینه فیکس کنیم.

شکستگی : از بین رفتن تداوم استخوان بر اثر عوامل مختلفی مانند ضربه ، انقباض ناگهانی عضله و یا یک بیماری خاص .

انواع شکستگی :

شکسـتگی باز : قطعات شکسـته اسـتخوان باعث پارگی پوست گشته و بخارج از بدن راه می یابد . و معمولا باعث خونریزی نیز می شود .

شکستگی بسته : قطعات شکسته استخوان از پوست خارج نمی شود .

علایم شکسـتگی : درد شدیـد در محل ، تورم همراه با کبودی در محل ، عـدم توانایی در حرکت دادن عضو شکسـته ، تغییر شـکل عضو آسیب دیده .

عوارض شکستگی : عوارض عمومی ( شوک ) ، عوارض موضعی مانند عفونت و سیاه شدن .

کمک های اولیه در شکستگیها :

کنترل مجاری تنفسـی ، ضـربان قلب و خونریزی . بررسـی نـاحیه شکسـته شـده مخصوصـا در شکسـتکی های سـتون فقرات ، سر ، جمجمه و لگن بسـیار دقت شود تا کمترین حرکت ممکن به شـخص و عضو آسیب دیده داده شود ! با آنچه در دسترس است عضو را آتل بندی و بی حرکت نمایید . در صورت امکان محل شکسـتگی را با کیسه آب سرد یا یخ سرد کنید تا هم خونریزی قطع شود و هم درد و تورم کاهش یابد . از هرگونه دسـتکاری در دررفتگی ها و شکستگی ها جدا خودداری نمایید ! نبض فرد را پایین تر از محل ضایعه مرتب کنترل کنید تا آتل شـما جلوی گردش خون را نگرفته باشد ! مصدوم را با بهترین روش حمل به نزدیکترین مرکز درمانی برسانید .آتل : وسـیله ای است که برای بی حرکت کردن عضو آسیب دیده بکار می رود و انواع و اشکال گوناگونی دارد . مانند آتل خشک - نرم - کششی و بادی .

توجه : آتل بایـد سالم و بـدون زایـده باشد . در آتل بندی از انتهای عضو ( دور از قلب ) به طرف ابتدای آن بانداژ می شود . قبل و بعـد از آتـل بنـدی نیز بایـد نبض کنترل شود . در آتل های بادی فشار باد نیز بایـد هر چنـد لحظه یکبار کنترل شود . در شکسـتگی ستون فقرات و شکستگی لگن حتما از آتلی استفاده شود که سفت و سخت باشد ( مانند برانکارد فلزی - نردبان آلومینیومی - لنگه در و ... ) و از ابتـدا تا انتهای بـدن را پوشـش دهد و مصدوم باید توسط چند امدادگر همزمان از زمین بلند شده و به آرامی به روی آتل مورد نظر گذاشته شود . پهلوها و قسمت های خالی و گود بدن ( زیر کمر و گردن ) نیز بوسیله پارچه و یا لباس نرمی پر شود و مصدوم را با طناب یا بند به برانکارد سخت ( آتل ) بست ؛ به شکلی که کوچکترین تکانی نخورد .

در رفتگی : خارج شدن و تغییر مکان استخوان از محل طبیعی خود در محل مفصل را گویند .

کمک های اولیه : با کیسه یخ محل را خنک کنید و پس از آتل بندی مصدوم را به مرکز درمانی منتقل نمایید . رگ به رگ شدن یا پیچ خوردگی : کشش و یا احتمالا پارگی رباط های اطراف مفصل بطوریکه همراه با در رفتگی مفصل نباشد .

کمک های اولیه : خنک کردن با کیسه یخ و انتقال مصدوم به مرکز درمانی بدون دستکاری عضو آسیب دیده .

این خلاصه آن چیزیست که در مورد شکسـتگی هر کوهنورد بایـد بداند ؛ همانطوریکه قبلا هم گفته شد باید با رجوع به کلاس ها و یا منابع مختلف دانش خود را درباره کمک های اولیه و امـداد و نجات افزایش دهیـد تا بتوانیـد برای همنوردانتان مثمر ثمر و مایه دلگرمی باشـید . از سوی دیگر این علم شاخه ای از رشـته پزشکی محسوب می گردد و هر روزه با پیشرفت های این رشته ، مباحث مربوط به امـداد و نجـات نیز تغییر می کنـد . همچنین بسـیاری از کارهـای امـدادی نیـاز به وسایـل خـاص پزشـکی دارد که تنهـا در آمبولانسـهای اورژانس پیـدا می شود و معمولاـ گروههـای کوهنوردی توان حمـل این وسایـل را ندارنـد مگر در برنامه های بزرگ هیمالیـایی و آنهم در کمپ اصـلی . بنـابراین مـا بیشتر به موارد کلی و ضـروری که بـا وسایل همراه کوهنورد امکان پـذیر باشـد می پردازیم تا بتوان فرد را به یک مرکز درمانی منتقل کرد و یا تا رسیدن گروه نجات ( هوایی یا زمینی ) او را زنده نگهداشت .

تذکر :

خوب است که در هر برنامه و در هر گروه یک نفر امدادگر کوهستان نیز حضور داشته باشد ، مخصوصا در برنامه های چندروزه یا زمسـتانی و یا برنامه های به دور از شـهرها و آبادایها ؛ ولی بهتر آنست که همه دوسـتان کوهنورد دوره های امـدادی را که نه هزینه زیادی دارد و نه زمان زیادی می طلبد را در هلال احمر شهرستان خود بگذرانند ( که اگر خود امدادگر دچار حادثه شد بتوان او را نجـات داد ! ) و یـا بـا تهیه کتب مفیـدی که در این زمینه موجود است به این مهارت دست یابنـد . منظور از امـدادگر کوهسـتان نیز فردی است که هم قدرت بدنی کوهنوردی را داشته باشد و هم دانش و فنون کوهنوردی و امداد و نجات را .

بطور کل حمل مجروح را تنها زمانی بایـد انجام داد که ضـروری باشـد و ماندن فرد در آن مکان تا زمان رسـیدن گروه امداد باعث بخطر افتـادن جـان وی شود . همچنین پس از انجـام کمک های اولیه و کنترل علایم حیاتی ( در یادداشت های بعـدی اشاره خواهد شـد ) است که میتوان اقدام به حمل مجروح کرد . روشـهای حمل مجروح نیز با توجه به وضع و حالت مصدوم ، وزن وی و مسافت مورد نظر و تعـداد امـدادگران متفاوت است . یک نکته اساسـی اینست که اگر از عوارض داخلی مصـدوم مطمئن نیستید ، باید فکر

کنید که او شکستگی ستون فقرات و یا گردن دارد ؛ بنابراین این دو عضو را با آتل بیحرکت کرده و با این شرایط روش حمل را انتخاب کنید .

انواع حمل ها :

یکنفره : آغوشی ، سینه خیز ، کششی ، عصائی

دونفره : زنبه ای ، برانکار ، صندلی ، سه مچ ، چهار مچ

سه نفره : آغوشی ، برانکار ، زیگزاگی

گروهی : آغوشی ، برانکار ، پتو ، زیگزاگی

اگر دوره امداد را گذارنده باشید و یا کتاب کمک های اولیه را در اختیار داشته باشید ، اسامی فوق برایتان آشناست ،در امداد سعی می شود از وسایل موجود در گروه یا محیط استفاده گردد . بعنوان مثال با چند تکه لباس ( شلوار ، شلوارک و یا پیراهن ) پارچه ، پتو یا زیرانداز و دو عدد چوب یا باطوم می توان مطابق شکل زیر یک برانکار تهیه کرد . در یادداشت های قبل وسیله ای بنام طاقچه مصنوعی قابل حمل معرفی شده بود که در برنامه های چند روزه سنگنوردی و دیواره های بلند استفاده می گردد که بسیار شبیه برانکار است و میتواند به این منظور نیز استفاده گردد .

صحبت های فوق به این معنی نیست که کوهنوردی بسیار خطرناک است و یا جان را بخطر می اندازد ؛ بلکه تایید این حرف است که پیشگیری بهتر و راحت تر از درمان است و همچنین همیشه باید برای شرایطی که ممکن است پیش آید هرچند درصد آن بسیار پایین باشد، آماده باشیم .

کمک های اولیه ورزشی در ضایعات عضلانی اسکلتی

سیستم عضلانی اسکلتی یکی از دستگاههایی است که معمولاً هنگام انجام فعالیت های مختلف ورزشی بیش از سایر ارگانها در معرض آسیب های گوناگون می باشد . هنگام بروز ضایعه در این سیستم نخستین واکنش بدن بصورت التهاب تظاهر می کند که درد ، تورم ، اسپاسم عضلانی ، خونریزی و محدودیت حرکتی ...برخی از نشانه های آن می باشد . لذا هنگام وقوع چنین آسیب هایی انجام یکسری اقدامات اولیه درمانی ضرورت پیدا می کند که معمولاً مربیان تیم های ورزشی و پزشکیاران مسئول ارائه این خدمات می باشند .

مهمترین کمک های اولیه در آسیب های ورزشی در PRICE خلاصه شده است که مشتمل است بر :

* حفاظت : در شکستگی ها و دررفتگی ها حفاظت از طریق قرار دادن عضو صدمه دیده در آتل ( Splint ) اعمال می شود . اما در مواردی که آسیب های رباط ها ( Ligaments ) ، تاندون ها ( Tendons ) و عضلات (Muscles ) وجود داشته است از تکنیکهای بانداژ جهت حفاظت موضع استفاده می شود . علاوه بر این اقدامات حفاظتی دیگر شامل به حداقل رساندن شوک و یا شرایطی است که موجب آسیب بیشتر بافتی شود . به بیان بهتر مهترین هدف از حفاظت ، حمایت از مصدوم در پیشگیری از صدمات بیشتر می باشد .

* استراحت : ورزشکاری که دچار آسیب دیدگی می شود را باید بلافاصله از صحنه مسابقه و یا سالن تمرین خارج کرد تا تحت مراقبت های لازم قرار گیرد . استراحت ورزشکار مصدوم از یک استراحت مطلق تا یک استراحت موضعی و نسبی می تواند متغیر باشد .

پس از معاینه چنانچه ورزشکار توانایی بازی کردن بدون درد را داشته باشد و اندام آسیب دیده عمل اصلی خود را حفظ نموده باشد اجازه بازی به ورزشکار داده می شود .

در موارد ذیل ورزشکار مصدوم نباید ورزش را ادامه دهد :

- هنگامی که ورزشکار تب دارد
- هنگامی که ورزشکار سردرد دارد
- هنگامی که ورزشکار حافظه اش کم شده یا دچار گیجی شده و یا احساس وزوز در گوش نماید .
- هنگامی که ورزشکار درد شدیدی دارد .
- هنگامی که ورزشکار دچار خونریزی شده است .

* یخ درمانی : امروزه بهترین و متداولترین روشی که برای آسیب های عضلانی اسکلتی به کار برده می شود استفاده از یخ درمانی ( Ice Therapy ) است . مهمترین اثرات درمانی یخ ( سرما ) عبارتست از :

الف ) کاهش درد

ب ) کاهش تورم

ج ) کاهش اسپاسم عضلات

د ) کاهش خونریزی و هماتوم

هـ )افزایش روند ترمیم و بهبودی ( Recovery )

بافتهای آسیب دیده در اغلب آسیب های ورزشی بلافاصله پس از وقوع طی ?? تا ?? ساعت اول آسیب می توان از یخ برای کاهش درد ، تورم ، اسپاسم و خونریزی استفاده کرد .

مدت بکارگیری یخ در موضع بین ?? تا ?? دقیقه می باشد و بویژه در ورزشکارانی که تجربه سرمادرمانی را دارند مفید واقع می شود . متداولترین تکنیک های سرمادرمانی شامل : ماساژ یخ ، حوله سرد ، غوطه ورساختن عضو در آب سرد ، کیسه یخ و اسپری های سردکننده است .

تکنیک های یخ درمانی را هر نیم ساعت یکبار و برای مدت ?? تا ?? ساعت بعد از آسیب ، روی موضع باید بکار برد

موارد عدم استعمال یخ درمانی :

الف ) وحشت روانی از سرما یا یخ

ب ) اختلالات قلبی

ج ) ضایعات عروقی

د) حساسیت به سرما

هـ ) اختلال حس

و ) افراد مسن

ز ) کودکان و سایر افرادی که قادر به بیان میزان سرمای بکار رفته نیستند .

* اعمال فشار بر موضع آسیب دیده : پس از بروز آسیب های ورزشی ، موضع ضایعه دیده متورم می شود . تورم خود عاملی است که روند بهبودی ضایعه را به تأخیر می اندازد . زیرا ایجاد تورم باعث اعمال فشار روی عروق تغذیه کننده موضع گشته آن ها را مسدود می نماید لذا بافتهای آسیب دیده دچار کم خونی شدید می شوند ، که در صورت تداوم تخریب سلولها را در پی دارد . بهترین درمانها جهت کاهش تورم یخ درمانی همراه با اعمال فشار از طریق باند روی موضع آسیب دیده است . بانداژ علاوه بر کاهش تورم ، ناحیه مصدوم را از صدمات بیشتر حفظ کرده ضمن اینکه اجازه حرکات را در دامنه مناسب به ورزشکار ادامه می دهد .

برای اعمال فشار از طریق بانداژ پیشنهاد می شود که بستن باند از چند سانتی متر پایین تر از موضع آسیب دیده شروع گردد و تا قسمتهای فوقانی ناحیه مصدوم ادامه یابد . بانداژ باید بصورت مارپیچ باشد بدین ترتیب که نیمه هر باند باید نیمه باند قبلی را بپوشاند . باندپیچی باید با اعمال فشار مناسب انجام گیرد . به صورتی که در بخش های تحتانی باندها محکم تر بسته شده و در قسمت فوقانی از میزان فشار وارده کاسته شود .

پس از باندپیچی باید بطور منظم رنگ پوست ، دما و حساسیت منطقه ضایعه کنترل شود . بعلاوه باید مطمئن گشت که بانداژ روی اعصاب و شریانها فشار وارد نمی کند .

بالا نگهداشتن عضو آسیب دیده : جهت کاهش تورم علاوه بر یخ و بانداژ فشاری باید عضو مصدوم را طی ?? تا ?? ساعت نخست پس از ضایعه در سطحی بالاتر از قلب ?? ( درجه بالاتر از سطح قلب ) قرار داد .

## کمک های اولیه انواع ســـوختگی

هرساله تعداد زیادی از مردم دچار سوختگی می شوند که نیمی از این موارد در کودکان و خردسالان پیش می آید. هر چند پیشرفت های عمده ای در درمان سوختگی حاصل شده است اما بسیاری از عوارض جسمی سوختگی تا مدتها گریبانگیر نجات یافتگان است. سوختگی ها از نظر شدت آسیب رسانی به بافت های بدن به سه درجه تقسیم می شوند :

سوختگی درجه یک که در آن فقط لایه سطحی پوست آسیب می بیند و علامت آن تنها سوزش و قرمزی پوست است. سوختگی درجه دو که در آن لایه های زیری پوست هم آسیب می بینند و همراه با درد و سوزش و تاول است. سوختگی های درجه سوم که پوست بطور کامل آسیب می بیند و بافت های زیر آن مانند عضلات و استخوان ها نیز ممکن است دچار آسیب شوند و اغلب نیازمند پیوند زدن و جراحی است.

علاوه بر درجه سوختگی درصدی از سطح بدن که سوخته است نیز وخامت وضعیت مصدوم مؤثر است.

در مواقع مواجهه با مصدوم سوختگی اقدامات اولیه زیر را قبل از رساندن او به مراکز درمانی انجام دهید

- متوقف کردن سوختگی با جدا کردن مصدوم از منبع سوختگی
- در سوختگی های ناشی از عوامل حرارتی یا شیمیایی غیر خشک از آب خنک برای شستن پوست آسیب دیده استفاده کنید.
- اگر تنفس بیمار متوقف است او را احیاء کنید.
- محل سوختگی را با گاز استریل یا در صورت نبودن آن با پارچه تمیز بپوشانید.
- مصدوم را سریعاً به مراکز درمانی نزدیک برای اقدامات پزشکی لازم برسانید.

مواردی که سوختگی از درجه یک باشد یا سطح سوختگی پوست خیلی کم و ازدرجه دوم باشد

می توان به صورت خانگی با استفاده از پمادهای سوختگی و پانسمان مناسب آن را درمان کرد.

لازم به تذکر است سوختگی ناشی از برق گرفتگی معمولا از نوع درجه ۳ است و احتیاج به مراقبت های ویژهٔ پزشکی دارد.

« مشخصات و درمان »

– ?هرگز روغن یا پمادهای روغنی روی سوختگی نمالید . این موارد موجب عدم دفع حرارت در محل آسیب شده و باعث عفونت شود .

– ?همیشه در موارد زیر باید به مرکز طبی مراجعه کرد :

- اگر قربانی یا صدمه دیده کودک و یا سالخورده باشد .

•سوختگی بیش از یک قسمت از بدن را در گیر کرده باشد .

•سوختگی در قسمتهای حساس بدن رخ داده باشد . ( دستها – صورت – پاها و ... )

•سوختگی درجه ? باشد

•سوختگی با مواد شیمیایی

انواع سوختگی :

•درجه?

•درجه ?

•درجه ?

•سوختگیهای شیمیایی

سوختگی درجه : ? آسیب به لایه خارجی پوست وارد می شود .

علائم و مشخصات سوختگی :

۱. قرمزی

۲. درد متوسط

۳. تورم و آماس

درمان :

۱. قسمت آسیب دیده را فوراً در آب سرد فرو ببرید .

۲. آنرا در زیر آب سرد و یا یک پارچه مرطوب نگهدارید تا زمانی که درد کاهش یابد .

۳. برای محافظت از محل سوختگی آنرا با یک گاز خشک و تمیز بپوشانیم .

سوختگی درجه : ? سوختگی به دومین لایه پوست نفوذ می کند .

مشخصات وعلائم :

۱. تاول

۲. پوست زبر و خشن و قرمز

۳. تورم و آماس

۴. درد خیلی شدید

درمان :

۱. فرو بردن موضع آسیب دیده به داخل آب سرد و یا استفاده از پارچه مرطوب در اسرع وقت .

۲. خیلی ملایم و آهسته منطقه آسیب دیده را خشک کنید . هرگز آنجا را مالش ندهید زیرا خراشیدن و مالیدن محل باعث پاره شدن تاولها و مساعد کردن زمینه عفونت می شود .

۳. محل آسیب دیده را با یک باند خشک و استریل بپوشانید .

۴. اگر سوختگی در ناحیه بازو و یا پاها قرار دارد عضو مربوطه را تا جای ممکن بالا نگهدارید .

۵. « سوختگی درجه ? باید طی چند هفته بهبود یابد . »

سوختگی درجه : ?

درد در سوختگی درجه ? کمتر از سوختگی درجه ? می باشد زیرا سلولهای عصبی در بافت آسیب دیده در حقیقت تخریب می شوند . اما با این حال آسیب و صدمه خیلی شدیدتر از نوع ? می باشد .

در اینحالت سوختگی به لایه سوم پوست نیز نفوذ می کند .

مشخصات و علائم :

ظاهر آسیب بصورت سفید و یا زغالی شدن است .

درمان :

۱. هیچ لباس و یا پوششی را روی محل آسیب دیده نگذارید ویا حرکت ندهید .

۲. آب سرد و یا درمان طبی را برای سوختگی بکار نبرید .

۳. لباس تمیز و خشک بپوشید و منطقه آسیب دیده را لخت بگذارید .

۴. اگر سوختگی در بازو و دستها و یا پاها می باشد عضو آسیب دیده را بالاتر از سطح قلب نگهدارید .

۵. اگر فرد صدمه دیده دچار سوختگی ناحیه صورت شده است ، مرتباً او را از نظر وضعیت تنفس معاینه کنید و مطمئن شوید که مشکل تنفسی ندارد .

۶. در اولین وقت مصدوم را به بیمارستان برسانید .

سوختگی های شیمیایی :

۱. لباس را از نزدیک و یا روی محل سوختگی دور نگهدارید . هرگز لباسها را از سر مصدوم بالا نکشید بلکه لباسها را بریده و از مصدوم جدا کنید .

۲. ناحیه صدمه دیده را با آب تقریباً سرد شستشو دهید حداقل به مدت ?? دقیقه

۳. از یک پوشش تمیز روی ناحیه صدمه دیده استفاده کنید .

به توصیه های پزشکی توجه کرده و هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید .

درمان سوختگی

قبل از درمان سوختگی باید جهت جلوگیری از بدتر شدن وضعیت ، عامل ایجاد کننده سوختگی را حذف و یا دور کرد . بعنوان مثال آتش را خاموش کرد .

لباس فرد را در صورت امکان سریعاً در آورد ( مگر مواقعی که لباس به پوست چسبیده باشد )

•مراقبت خانگی در واقع تمیز نگاه داشتن زخم ، جهت پیشگیری از عفونت است .

•در خیلی از بیماران برای حداقل چند روز داروهای مسکن لازم است روی سطح سوخته را می توان با باندهای نچسب و یا گاز استریل پوشاند .

•باندی که روی سطح سوخته قرار می گیرد براحتی با یکبار قرار گرفتن در آب جدا می شود .

•در بعضی مواقع برای برخورداری از مراقبتهای کاملتر و بهتر ، نیاز است که شخص در بیمارستان بستری شود .

•در سوختگی هایی که شخص از فعالیتهای عادی و روزمره اش ناتوان می شود نظیر راه رفتن و یا خوردن حتماً باید در بیمارستان یا مرکز درمانی بستری شود .

•در سوختگی های عمیق درجه ، ? درجه ، ? سوختگی در کودکان ، سالمندان و نیز سوختگی در دستها ، پاها و ناحیه تناسلی معمولاً بهترین اقدام مراجعه به مرکز درمانی می باشد .

درجه بندی سوختگی ها :

- ?سوختگی های کوچک سطحی :

در این سوختگی ها جهت پیشگیری از عفونت ، تمیز نگه داشتن موضع خیلی مهم است . اگر آلودگی به عمق نفوذ کرده باشد پزشک با تزریق یک داروی بیحسی موضع را را با تراشیدن تمیز می کند .

- ?سوختگی های کوچک عمقی :

این نوع سوختگی ها احتمالاً نیاز به ارزیابی در بیمارستان داشته و یا در مطب پزشک ، روزی چند بار حداقل در چند روز اول مورد معاینه قرار گیرند .

در این سوختگی ها ( درجه ) ? شاید نیاز به پیوند پوست باشد .

بیشتر پیوندهای پوست جایگزین پوست آسیب دیده می شوند اما بعضی دیگر از پیوندها د رواقع اثر موقتی پوشاننده و حمایتی پوست را دارند و پوست آسیب دیده خودش ترمیم می شود .

در جریان پیوند پوست ، قسمتی از پوست سالم از ناحیه غیرسوخته در خود شخص ( اتوگرافت ) یا از پوست شخص دیگری ( آلوگرافت ) و یا از موجودات دیگر . پوست خوک بسیار شبیه پوست انسان است .

پیوند پوستی طی عمل جراحی و بعد از اینکه بافتهای مرده بطور کامل تخلیه شدند و از تمیزی پوست اطمینان حاصل شد انجام می شود .

اخیراً پوست مصنوعی ساخته شده که براحتی جایگزین پوست سوخته می شود .

- ?سوختگی های شدید :

این سوختگی ها زندگی را به خطر می اندازند و نیاز به اقدامات درمانی فوری دارند . تمیز نگاه داشتن ناحیه حیاتی است زیرا پوست آسیب دیده بسرعت عفونی می شود .

این نوع سوختگی ها نیاز به مدت زمان طولانی برای بهبود دارند حتی گاهی سالها زمان لازم است این سوختگی ها منجر به بدشکلی در افراد شده و خیلی ها را افسرده می کند .

امروزه بافتهای سوخته با روشهای بیولوژیکی و جدید براحتی درمان می شوند و اسکارها و نواقص برطرف می شوند.

سوختگی های الکتریکی

عبور جریان برق از بدن احتمالاً ـ باعث ایجاد جراحتهای وخیم و حتی مرگ آور می شود . جریان برق ممکن است از یک منبع تولید برق با ولتاژ پایین ( وسایل الکتریکی خانگی ) یا ولتاژ بالا ( بیش از ???? ولت – معمولاً در کارخانه ها یا در خیابان ) و یا احتمالاً ـ از صاعقه ( برق زدگی باشد . وقتی جریان برق از نقطه ای وارد بدن می شود از محل دیگر که در آن بدن با زمین تماس دارد خارج می شود . نقاط ورود و خروج جریان برق از بدن آسیب می بیند و آسیب این نقاط به صورت حفره ای شبیه به محل ورود گلوله به چشم می خورد . به غیر از محل ورود و خروج جریان برق بافتهایی که در مسیر این دو نقطه قرار دارند نیز تحت تأثیر جریان برق و حرارت تولید شده تخریب می شوند به طوری که هرچه ولتاژ برقی که وارد بدن می شود بیشتر باشد ، سوختگی ایجاد شده عمیق تر و جراحتهای باقی مانده وخیم تر خواهند بود . علاوه بر این ، جریان الکتریکی ضمن عبور از بدن در اعصاب ( محیطی و مرکزی ) ، ماهیچه ها و قلب تغییرات شیمیایی قابل توجهی ایجاد می کند و باعث اختلال در واکنش های بدن شده و یا به طور کلی باعث توقف آنها می شود ، در بسیاری از موارد اگر چه سوختگی خارجی ( محل ورود و خروج جریان برق ) به طور فریبنده ای کوچک است اما این مقدار کوچک نباید پوششی بر آسیب های وخیم تر عمقی باشد و ما را به اشتباه بیاندازد .

ابزار و سیمهای برق با ولتاژ پایین که در خانه یا محل کار یافت می شوند می توانند باعث برق گرفتگی بشوند . اکثر سیمها و ابزار الکتریکی توسط روکش های عایق پوشانده شده اند تا انسان تماس مستقیم با برق نداشته باشد . بسیاری از برق گرفتگی ها ناشی از

خراب بودن کلیدها ، سائیده شدن روکش سیمها یا خرابی خود وسیله الکتریکی است . کودکان بیشتر در معرض خطر برق گرفتگی قرار دارند چرا که دوست دارند با کلیدها ، سیمها و یا پریزها بازی کنند .

آب یک هادی خوب جریان برق است لذا تماس با وسایل الکتریکی با دست خیس یا زمانی که زیر پاها خیس است ، خطر برق گرفتگی را افزایش می دهد .

صاعقه یک منبع طبیعی تولید الکتریسیته ( جریان مستقیم با سرعت و ولتاژ فوق العاده زیاد ) است که به طور عادی برای رساندن خود به زمین از نزدیکترین زائده بلندی که در آن حوالی وجود دارد استفاده می کند و اگر شخصی در تماس با ، یا حتی نزدیکی به یک زائده طبیعی مانند درخت ، برج یا دکل باشد صدمه شدیدی خواهد دید . الکتریسیته تولید شده به وسیله برق آسمان عمرش فوق العاده کوتاه است اما می تواند موجب مرگ آنی ( به علت ایست قلبی – تنفسی ) یا حداقل سبب به آتش کشیدن لباس شخص شود ( اما صدمات بافتهای عمقی به نسبت سبکتر است ) . بنابراین در زمان رعد و برق باید به سرعت از محلهای خطرناک دور شد .

عوارض تهدید کننده جان مصدوم در صدمات الکتریکی

با ورود جریان برق به بدن در اثر انقباضهای الکتریکی سفت ( کزازی شکل ) عضلات تنفسی یا آسیب مراکز تنفسی در مغز ( در بصل النخاع ) ایست تنفسی عارض می شود و پس از مدتی قلب نیز از حرکت می ایستد . البته اگر جریان برق از خود قلب نیز عبور کرده باشد با ایجاد انقباضات کرمی شکل و غیرمؤثرو اسپاسمودیک در بطن ( فیبریلاسیون بطنی ) ایست قلبی اولیه خواهیم داشت . پس از ایست قلبی – تنفسی اگر در عرض ? تا ? دقیقه عملیات احیاء شروع نشود مرگ قطعی و حتمی خواهد بود . اما قبل از شروع عملیات احیاء ابتدا باید تماس مصدوم را با جریان برق از بین ببریم .

قطع جریان کم ولتاژ

معقولترین کار قطع کلید کنتور است . اگر دسترسی سریع به فیوز امکان پذیر نبود دو شاخه را از پریز بیرون بیاورید یا سیم روکش دار را بکشید تا از پریز خارج شود و مطمئن شوید که خود در یک محل بی خطر و سالم قرار گرفته اید . اگر نتوانستید جریان برق را به این ترتیب قطع کنید روی یک ماده عایق خشک مثل روزنامه یا یک تخته چوبی یا لاستیک بایستید و با یک وسیله چوبی بلند ( مثل جارو ) منبع برق را از مصدوم دور کنید . یا اینکه یک طناب را به دور رانها یا دست مصدوم بیاندازید و او را به سمت خود بکشید تا از منبع دور شود .

توجه کنید : از به کار بردن وسایل فلزی یا مرطوب یا از تماس با بدن لخت مصدوم کاملاً خودداری کنید . اگر هیچ راهی وجود نداشت گوشه لباس مصدوم را که خشک است بگیرید و او را بکشید .

برق گرفتگی با جریانهای پر ولتاژ

در مواردی که با برق گرفتگی ولتاژ بالا روبرو هستید به هیچ عنوان به مصدوم نزدیک نشوید مگر اینکه از طرف پلیس یا شخص مسئولی به شما اطمینان داده شود که می توانید به مصدوم نزدیک شوید . تماس با برق های پرولتاژ در خطوط فشارقوی هوایی معمولاً سبب مرگ آنی می شود . در چنین مواردی ضمن ایجاد سوختگی های شدید ، در اثر نیروی ناشی از اسپاسم ناگهانی ماهیچه ای ، مصدوم به مساحتی دورتر از محل تماس پرت می شود . اگر مصدوم همچنان در تماس با برق مانده بود یا اینکه کمتر از ?? متر از خطوط فشار قوی فاصله داشت هرگز کوشش نکنید که او را نجات دهید ، حتی به او نزدیک هم نشوید تا اینکه برق به وسیله مسئولین قطع شود چرا که برق فشار قوی حالت قوسی داشته و می تواند مسافتهای دور را نیز تحت تأثیر قرار دهد در این موارد مواد عایق ، مانند چوب خشک یا لباس خشک به هیچ وجه حفاظتی برای شما ایجاد نخواهد کرد . بلافاصله به پلیس خبر دهید و اجازه ندهید کسی به مصدوم نزدیک شود و زمانی کمک های اولیه را شروع کنید که از طرف مسئولین یا مراجع رسمی به شما اطلاع داده شود که برق قطع شده است .

ارزیابی مصدومین برق گرفتگی

شکایات وعلائم

مصدومی که دچار برق گرفتگی می شود ممکن است یکی یا تمام شکایات و علائم زیر را داشته باشد :

- سوختگی های محل ورود و خروج جریان برق از بدن
- قطع راههای عصبی که به صورت فلج اندام تظاهر می کند .
- درد و حساس شدن ماهیچه ها
- افزایش فشار خون یا کاهش فشار خون همراه با علایم و شکایات ناشی از شوک
- مشکل شدن تنفس یا ایست تنفسی ( ممکن است زبان ورم کند و راه هوایی را مسدود نماید)
- ضربانات نامنظم قلب یا ایست قلبی.
- بی قراری و تحریک پذیری ، اگر مصدوم هوشیار است .
- بیهوش شدن .
- اختلالات بینایی .
- شکستگی استخوانها ( از جمله ستون مهره ها ) و دررفتگی مفاصل به علت انقباضات شدید عضلات یا پرت شدن .
- تشنج ( در موارد شدید )

مراقبت از مصدوم

مراحل مراقبتهای اورژانس

- مطمئن شوید که خود و مصدوم در یک منطقه بی خطر قرار دارید .
- برای مصدوم یک راه هوایی مطمئن برقرار کنید و اگر لازم است ( در موارد ایست قلبی – تنفسی ) عملیات احیای قلبی – تنفسی مقدماتی را شروع کنید .
- در صورت وجود ضایعات نخاعی و ستون فقرات ، آسیب های سر و شکستگی شدید ، مراقبتهای اولیه مربوط به آنها را انجام دهید .
- سوختگی های الکتریکی را ارزیابی کنید . در جستجوی حداقل دو محل سوختگی خارج باشید : یکی محل تماس با منبع انرژی الکتریکی و دیگری محل تماس با زمین .
- محل های سوختگی را سرد کنید .
- بر روی مناطق سوخته پانسمان استریل خشک قرار دهید .
- مراقب شوک باشید . آن را درمان کرده و اکسیژن با غلظت بالا تجویز کنید .
- مصدوم را هر چه زودتر منتقل کنید . بعضی از عوارض سوختگی ( مثل تورم راههای هوایی و در نتیجه خفگی ، نارسایی کلیه ، اختلالات قلبی و شوک ) شروع تدریجی دارند . بنابراین باید مصدوم را سریعاً به مرکز مجهز منتقل کرد و او را تحت نظر قرار داد .

توجه کنید : آسیب های الکتریکی سبب تخریب وسیع عضلات شده ، که این باعث آزاد شدن مواد سمی ( مثل میوگلوبین ) به داخل خون می شود . این مواد از راه خون به کلیه ها رسیده و در ادرار ترشح می شوند و رنگ آن را قرمز می کنند و از طرفی با رسوب در کلیه ها سبب نارسایی کلیه خواهند شد . بنابراین برای جلوگیری از این عارضه به مصدومین برق گرفتگی که ادرار قرمز دفع می کنند باید حجم زیادی از مایعات داخل وریدی ( ترجیحاً حاوی بی کربنات سدیم ) تزریق کرد تا با شسته شدن کلیه ها ، آسیب کلیوی تقلیل یابد .

## کمک های اولیه در خونریزی و زخم ها

### Bleeding And Wounds

تعریف: خونریزی یعنی خارج شدن خون از درون عروق خونی که در نتیجه ی جراحت و بریدگی اتفاق می افتد.

دستگاه گردش خون :

دستگاه گردش خون از مهمترین سیستمهای بدن میباشد که از سه جزء اصلی زیر تشکیل شده است : ۱- قلب ۲- رگها ۳- خون وظیفه این دستگاه انتقال مواد غذائی واکسیژن به سلولهای بدن وهمچنین انتقال مواد دفعی ودی اکسید کربن سلولها به اندامهای دفعی می باشد

علائم ونشانه های خونریزی

به صورت واکنشی و برای جبران خون از دست رفته، خون کمتری به قسمتهای کم اهمیت تر مثل پوست، می رسد و به همین دلیل رنگ پریدگی پوست و مخاطها جزو علایم شایع خونریزی است. در مراحل اولیه و یا خونریزی های خفیف به جز رنگ پریدگیهای مختصرپوست و افزایش تعداد ضربان قلب علایمی دیده نمیشود ولی با افزایش شدت خونریزی علایم زیر ظاهر میشود: ۱- تشنگی ۲- ضعف، بی حالی،بی قراری و پرخاشگری ۳- تند شدن ضربان قلب و ضعیف شدن نبضهای محیطی ۴- عرق سرد روی پیشانی ۵- تنفس سریع و سطح ۶- تهوع و استفراغ ۷ - افت فشار خون ۸- خواب آلودگی ۹- احساس سبکی سر، سرگیجه و سردی پوست ۱۰- احساس سرما ۱۱- وجود علایم خاص خونریزی در ارتباط با بعضی از قسمت های بدن مثلا خونریزی جمجمه، درون قفسه سینه یا شکم و... ۱۲- مشاهده خروج خون از زخم در موارد خونریزی خارجی

ـ به خاطر کاهش رسیدن خون اکسیژن دار به مغز، فرد دچار خواب آلودگی، گیجی، سیاهی رفتن چشمها و یا اضطراب و بی قراری می شود.

انواع خونریزی:

با توجه به نوع عروق آسیب دیده، خونریزیها به سه دسته تقسیم می شوند:

۱) خونریزی سرخرگی: این نوع خونریزی به دلیل سرعت زیاد جریان خون به صورت جهنده و با فشار زیاد است.رنگ خون به دلیل محتوای اکسیژن بالا قرمز روشن است. این نوع خونریزی به آسانی مهار نمیشود. درموارد قطع عضو به دلیل ضربه ممکن است سرخرگ به طور کامل و شدید منقبض شده و خونریزی قطع گردد.

۲ ) خونریزی سیاهرگی: سیاهرگها شامل خون تیره بوده و جریان خون در آن آرام است و در نتیجه این نوع خونریزی بدون جهت و فشار بوده و آسانتر از خونریزی سرخرگی مهار میشود. یک خطر جدی خونریزی سیاهرگی، ورود هوا (مکش هوا ) به درون خون و بروز مرگ ناگهانی است و میتوان با فشار ملایم آنرا مهار کرد.

۳ ) خونریزی مویرگی: خون موجود در مویرگ ها مخلوطی از خون سرخرگی و سیاهرگی است. خون معمولاـ از زخم نشت می کند و مقدار خون از دست رفته نیز کم است. معمولاـ فشار روی زخم برای مهار خونریزی کفایت می کند در این نوع خونریزی خطر عفونی شدن زخم بیشتر از خطر از دست رفتن خون مطرح است.

باتوجه به کانون خونریزی، خونریزیها به دو دسته تقسیم می شوند:

۱) خونریزی داخلی:در خونریزی داخلی،خون از درون عروق خارج شده، ولی داخل بدن باقی میماند.یعنی خون به درون حفرات

بدن مثل شکم، قفسه سینه، جمجمه و ... می ریزد. این نوع خونریزی را با چشم نمی توان دید و تشخیص آن مشکل است.

۲) خونریزی خارجی: در خونریزی خارجی، خون از بدن خارج شده و بیرون می ریزد و غالبا نتیجه ی بریدگی، جراحت جنگی و شکستگیهای باز استخوان ها ایجاد می شود.

اقدامات و کمکهای اولیه در خونریزی ها

۱. در ارائه کمکهای اولیه سرعت عمل به خرج دهید اما خونسردی خود را حفظ کنید تاخیرممکن است به قیمت از دست رفتن جان مصدوم تمام شود.

۲. علایم حیاتی را کنترل کنید

۳. مصدوم را به پشت بخوابانید و پاها را در وضعیت بالا ببرید.

۴. خونریزی را کنترل کنید.

۵. مصدوم را گرم نگه دارید

۶. مصدوم را در وضعیت استراحت قرار داده و اندام زخمی را بی حرکت کنید

۷. لباس مصدوم را شل کنید

۸. در صورت بروز شوک، پاهای مصدوم را بالا نگه دارید اما در صورت خونریزی سر و گردن نباید سر را نسبت به بقیه بدن پایین تر نگه داشت ، چون سبب خونریزی بیشتر می شود.

۹. جهت بررسی وضعیت جریان خون اعضاء از لمس نبض و گرمی هر اندام و همچنین معاینه پر شدن مویرگی ناخن ها ( Capillary Nail Test – Blanch Test ) استفاده کنید.پر شدن فوری بستر ناخن نشاندهنده جریان خون مناسب است و پر شدن بستر ناخن در مدت زمان بیش از ۲ ثانیه غیر طبیعی است.

۱۰. در صورتی که خون لخته شده باشد، از کندن و تمیز کردن آن خودداری کنید؛ زیرااین کار سبب خونریزی مجدد میشود.

۱۱. هرگز اشیائی مانند چاقو، تکه های شیشه و... را از زخم خارج نکنید زیرا امکان تشدید آسیب و خونریزی بیشتر وجود دارد. در این شرایط، از یک دستمال و یا باند حلقه شده به نام تـامپون استفاده کنید. توجه داشته باشید که تامپون باید کاملا اطراف جسم را بپوشاند طوری که وقتی خواستید روی آن باندپیچی کنید، به جسم فشار وارد نشود.

۱۲. مصدوم را به مرکز درمانی انتقال دهید.

روشهای مهار خونریزی کمکهای اولیه در خونریزی

۱. بالا نگه داشتن عضو آسیب دیده .

۲. فشار مستقیم بر روی محل خونریزی .

۳. فشار بر روی نقاط فشار (منظور از نقاط فشار، نقاطی هستند که شریان یا همان سرخرگ اصلی، از آن عبور کرده است.)

۴. اگر خونریزی جزئی باشد، خونریزی ممکن است با ریختن آب سرد بر روی آن بند بیاید.

۵. استفاده از تورنیکت یا شریان بند در خونریزی های شدید تورنیکت باند عریزی است که استفاده از آن به طور صحیح سرخرگ را بسته و مانع خونریزی میشود. از این وسیله تنها در موارد بسیار ضروری (نظیر قطع سرخرگ بزرگ، قطع عضو و یا عدم مهار خونریزی با روشهای دیگر) استفاده می شود.

۱- فشار مستقیم :

موثرترین روش در کنترل خونریزی از طریق فشار مستقیم میباشد که به یکی از دو روش زیر انجام میگیرد

گاز استریل (یا تکه پارچه تمیز) را روی محل خونریزی گذاشته وبا دست روی آن فشار وارد شود تا خونریزی قطع گردد.

قطعه ای گاز استریل را روی محل خونریزی گذاشته وبه وسیله بانداژ محکم آنرا ببندید تا خونریزی کنترل گردد.

۲- بالا نگه داشتن عضو دچار خونریزی :

این روش در کنترل خونریزی قسمت هایی از بدن که امکان قراردادن آنها در سطحی بالا تر از سطح بدن

وجود دارد مورد استفاده قرارمیگیرد که به علت نیروی جاذبه ،فشار خونریزی کمتر میشود .

توجه : در صورت وجود شکستگی درعضو مربوطه استفاده ازاین روش محدودیت دارد .

۳ – فشار بر نقاط فشار :

اگر توسط فشار مستقیم و بلند کردن عضو ،خونریزی قابل کنترل نبود از فشار دادن بر نقاط فشار استفاده می شود نقاط فشار نقاطی است که شریان های اصلی بدن از نزدیک سطح بدن و روی استخوانها عبور می کند.

توجه : چنانچه در این محل ها شکستگی استخوانی باشد در استفاده از این روش محدودیت وجود دارد .

۴- استفاده از تورنیکت یا کیسه هوائی : (با رعایت اصول )

این روش فقط زمانی انجام میشود که کوششهای قبلی جهت کنترل خونریزی موثر واقع نشود ویا در مواقعی که اندامی قطع گردیده و نگرانی درمورد ازبین رفتن بافتهای پائین تر از محل بستن تورنیکت نباشد .

نکته : ۱- اندامی که با تورنیکت بسته شده حتماً باید در معرض دید باشد.

خونریزی داخلی

تعریف: چنانچه خون پس از خروج از رگ در داخل حفره ای از بدن ریخته ومحل خونریزی مشاهده نشود، خونریزی داخلی گویند. مانند خونریزی در داخل جمجمه، ویا در مجاری گوارشی.

کمکهای اولیه در خونریزیهای داخلی :

در مورد خونریزیهای داخلی مهمترین کار رساندن بیمار به مرکز درمانی است وبهترین اقداماتی که میتوان انجام داد به ترتیب زیر است :

۱- کنترل علائم حیاتی

۲- کنترل راههای هوائی

۳- قرار دادن بیمار در بهترین وضعیت

مثلاً اگر بیمار دچار تهوع واستفراغ های مکرر است اورا به پهلو خوابانده واگر خونریزی داخلی اندامها ( دست ویا )است، اندام را بالا نگه دارید.

۴- بیمار اگر دچار شوک است کمکهای اولیه در مورد او انجام شود.

۵- در صورت امکان به بیمار اکسیژن داده وبه او هیچ چیز نخورانید.

۶- در اولین فرصت ممکن بیمار را به مرکز درمانی انتقال دهید.

نکته۱ : در صورت ضربه به سر – استفراغ های مکرر زنگ خطر بزرگی جهت اعلام خونریزی داخل مغزی میباشد که میتواند باعث مرگ مصدوم گردد.همچنین خروج مایع مغزی نخاعی که همانند آبریزش بینی از بینی و مایع شفافی از گوش می باشد از علایم ضربه مغزی می باشد

در ضربه مغزی : سر مصدوم را بالاتر از سایر اندام او قرار دهید . از خروج مایع مغزی نخاعی به بیرون جلوگیری نکنید و هر چه سریعتر مصدوم را به مرکز درمانی انتقال دهید .

نکته۲ : در صورت ضربه به شکم – دل درد شدید زنگ خطر بزرگی جهت اعلام خونریزی داخل شکم میباشد ودر صورت عدم توجه باعث مرگ مصدوم خواهد شد.

تعریف زخم

ایجاد هر گونه شکاف و از بین رفتن پیوستگی بافتهای بدن چه در داخل و چه در سطح خارجی بدن را زخم می‌نامند. به عبارت دیگر هر گونه صدمه به نسج نرم را زخم گویند. (نسج نرم در بدن شامل پوست ، عضلات ، عروق خونی و اعصاب می‌باشد)

زخمهای باز

هرگاه در اثر عوامل مختلف قسمتی از پوست بدن تغییر شکل دهد و این تغییر شکل باعث خروج خون از بدن شود ایجاد زخم باز می‌نماید. در این نوع زخم خونریزی از بدن قابل روئیت است.

انواع زخمهای باز

- زخمهای شکافدار یا بریدگی‌ها: در این زخم دیواره زخم منظم و مستقیم است که با وسایل برنده مثل چاقو ، شیشه و غیره ایجاد می‌شود
- زخمهای پاره پاره: در این نوح زخم لبه‌های زخم نامنظم و ناهموار هستند و ممکن است بر اثر تماس با سیم خاردار برخورد ترکش خمپاره و یا گاز گرفتگی حیوانات ایجاد شود
- زخمهای کنده: در این نوع زخم قسمتی از پوست از بدن جدا می‌شود و گاهی اوقات نسج زیر جلدی و عضله نیز کنده می‌شود
- خراشیدگی: معمولا براثر ساییده شدن یا سر خوردن روی سطح زبر به وجود می‌آید.
- زخمهای سوراخ شده: در این نوع زخمها ممکن است دیوار زخم منظم باشد، خونریزی کم و التیام به کندی صورت می گیرد.مانند زخمهای چاقو ، گلوله ، سوزن ...

اقدامات لازم

در صورتیکه محلولهای استریل مانند سرم شستشو یا نرمال سالین ، بتادین یا آب جوشیده ولرم در دسترس می باشد، گرد و غبار و آلودگی را از روی زخم بشویید.

– زخمهای باز را بلافاصله با یک پوشش استریل مانند گاز یا هر گونه پارچه تمیز دیگر بپوشانید.(پانسمان)

جسم خارجی عمقی از جمله جسم خارجی نوک تیز مثل میله یا سوزن یا چاقو را هرگز از زخم خارج نکنید (به خصوص در قفسه سینه یا شکم) ، چون ممکن است سبب آسیب بیشتر به عروق خونی و خونریزی شود.

-در مورد زخمهای خونریزی دهنده لخته روی زخم نباید با کشیدن گاز و ... جدا شود چون باعث ایجاد خونریزی مجدد می‌شود.

قطع عضو

اقدامات و کمکهای اولیه از مصدوم

۱) درصورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. با فشار آوردن روی عضو آسیب دیده و بالا بردن آن خونریزی را کنترل کنید.

۲) یک پانسمان استریل یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک روی محل جراحت قرار دهید وآن را با پیچیدن باند محکم کنید. در صورت بروز شوک به درمان آن بپردازید.

۳) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. ذکر کنید که قطع عضو صورت گرفته است علایم حیاتی (سطح پاسخ دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید

احتیاط دقت کنید که عضو قطع شده در تماس مستقیم با یخ قرار نگیرد.

زخم بسته

زخم بسته عبارت است از صدمه و ضایعه دیدن بافتهای داخلی بدن ، بدون اینکه راه ارتباطی به بیرون و سطح بدن داشته باشند. این زخمها معمولا نتیجه تحت فشار قرار گرفتن بوسیله اشیاء سنگین می‌باشد.

انواع زخم بسته

- زخمهای کوفتگی (کوبنده): ضربه غیر برنده به بدن می‌تواند باعث له شدن و جداشدن لایه‌های عمقی‌تر پوست و نسوج زیر جلدی شود بدون این که خونریزی قابل روئیت باشد.
- زخمهای له شده (له شدگی:ر اینجا دیواره زخم نامنظم و خونریزی زیاد است و التیام به کندی صورت می گیرد

اقدامات و کمکهای اولیه در زخمهای بسته

کوفتگی شایعترین نوع زخم بسته است که نیازبه کمکهای اولیه سریع ندارد. البته قبل از انتقال درصورت نیاز درمان شوک (درصورت وجود علایم شوک) برای مصدوم باید انجام گیرد.

زخم بستر ( زخم فشار ) در سالمندان

زخم فشار ، زخم بستر یا Decubitus ulcer یکی از مشکلات شایع سالمندان می باشد که باعث درد ، عفونت و حتی مرگ به دنبال عفونت منتشر ( سپتی سمی ) ، بوی بد و آسیب به کمر می شود . این مشکل برای کادر پرستاری ، زحمات زیاد و حتی آسیب های جسمی به دنبال دارد ( مثل مشکلات کمر و ... )

زخم فشار نه تنها در سالمندان بستری دیده می شود ، بلکه طبق تحقیقات در سالمندانی که توانایی نشستن دارند ، بیشتر در معرض زخم فشار هستند . طبق تعریف ، نکروز ( سیاه شدگی و از بین رفتن بافت ) که به دلیل انسداد جریان خون تغذیه کننده موضعی بوجود می آید . این مسأله می تواند در هر قسمتی از بدن که فشار خارجی بر روی برجستگی استخوان اعمال می شود ایجاد گردد . وجود عوامل مساعد کننده می تواند خطرزخم فشار را افزایش دهد .

در واقع فشار باعث کاهش جریان خون ( ایسکمی ) و در نهایت درد می شود . به دنبال درد ، فرد ، موقعیت بدن خود و در نتیجه ناحیه فشار را تغییر می دهد . این کار باعث ورود خون به ناحیه کم خون ( ایسکمیک ) شده و به بافت اجازه بهبود یا ترمیم می دهد .

عوامل ایجاد کننده

چندین عامل بالقوه ، زمینه ساز بروز آن در یک فرد می باشند و به ? دسته عوامل داخلی ، بیرونی و بیمارستانی تقسیم می شوند .

عوامل داخلی

اینها مجموعه عناصر داخلی هستند که پاسخ بدن را کاهش میدهند و فرد را مستعد ابتلا به زخم فشار می کنند . چندین عامل داخلی وجود دارد که شامل : سوء تغذیه ، اختلالات عصبی ( نورولوژیک ) کاهش حرکت و فعالیت ، افزایش سن ، بی اختیاری و رطوبت پوست ، وضعیت ذهنی ، وضعیت پوست و مصرف دارو می باشد .

سوء تغذیه می تواند توسط عواملی مثل کاهش اشتها ، اشکال در خوردن به هر علتی مثلاً دندانهای نامناسب و عدم توانائی در غذاخوردن بدون کمک و حتی اشکال در بلع به عللی مثل سکته مغزی ( CVA ) بوجود بیاید

اختلالات عصبی هم باعث عدم درک بیمار از احساس درد شده و همچنین توانائی جابجائی را نیز تحت تأثیر قرار میدهند .

افزایش سن باعث کاهش ساخت کلاژن شده و باعث نازک تر شدن و کاهش خاصیت ارتجاعی پوست می شود . بی اختیاری ادرار و رطوبت پوست نیز احتمال ایجاد زخم فشار را افزایش می دهند .

وضعیت ذهنی بیمار نیز نقش مهمی در ایجاد زخم فشار دارد . مصرف دارو نیز باعث کاهش هشیاری بیمار می شود و در نتیجه به طور طبیعی ، حرکات نیز کمتر می شوند.

فاکتورهای بیرونی

شامل فشار ، اصطکاک و نیروهای کششی می باشند . این ? عامل خصوصاً در فرد نشسته مهم هستند.

عوامل بیمارستانی

عوامل خارجی ، بخصوص هنگامی که فرد در بیمارستان بستری است ، اهمیت پیدا می کنند . این عوامل شامل : ماندن روی ترالی بیمارستان یا تخت اتاق عمل به مدت چندین ساعت – عدم وجود سیستم های بهبود فشار ، روی تخت های استاندارد بیمارستانی – عدم وجود سیستم های کاهنده فشار و یا جابجا کردن نادرست بیمار بر روی صندلی ، بی حرکت کردن بیمار از طریق ابزاری مثل تراکشن و اسپلینت – روشهای نادرست جابجا کردن بیمار

خون دماغ

طبق آمار به طور تقریبی یک نفر از هر ۱۰ نفر دست کم یکبار سابقه خونریزی شدید از بینی داشته است. خونریزی ممکن است جزئی و یا خیلی شدید باشد. بعد از خونریزی‌های قاعدگی، خونریزی بینی شایعترین خونریزی خودبخودی در انسان است که به علت پارگی عروق مخاط بینی که بدون محافظ می‌باشد اتفاق می‌افتد. شایعترین محل خونریزی در اطفال و بالغین جوان قسمت قدامی تیغه بینی است ( که ناحیه کیسلباخ kisselbakh یا لیتل little نامیده می‌شود). خونریزی این ناحیه را می‌توان به آسانی کنترل نمود. مشکل‌ترین و پیچیده‌ترین محل خونریزی در قسمت خلفی – فوقانی جدار خارجی و تیغه‌ی وسط بینی در اشخاص مسن است.

شایعترین علت خونریزی بینی ضربه یا تروما است. ضربه‌های شدید باعث شکستگی استخوان بینی شده و ضربه‌های خفیف نظیر دستکاری بینی با انگشت آسیب به ناحیه لیتل وارد آورده و سبب از بین رفتن موکوس محافظ آن ناحیه می‌شود.

عوامل مهم در کنترل خونریزی‌های بینی عبارتند از: علت، محل خونریزی، نحوه معالجه آن.

علت شناسی : عوامل موضعی و عوامل سیستمیک

عوامل موضعی:

در میان عوامل موضعی که سبب خونریزی بینی می‌شوند، می‌توان از ضربه‌های وارده به صورت، واکنش التهابی تغییرشکل ساختمانی، وجود جسم خارجی، تماس با مواد شیمیایی سمی، مداخله جراحی و تومورهای داخلی بینی نام برد. ضربه‌ی موضعی یکی از شایعترین علل خون دماغ است. وارد کردن لوله بینی- معدی (افزایش مداوم فشار هوایی بینی) دستکاری داخلی بینی و بازیابی جسم خارجی داخل بینی که سبب پاسخ التهابی شدید شده است، همه می‌توانند مسئول خونریزی بینی باشند عمل‌های جراحی داخلی بینی و شکستگی‌های استخوان بینی، دیواره سینوس‌های صورت- کاسه چشم و قاعده جمجمه هم می‌توانند سبب خون دماغ شوند.

بد شکلی‌های ساختمانی:

به شکل مادرزادی یا اکتسابی می‌توانند سبب درگیری قسمت غضروفی یا استخوانی تیغه‌ی بینی یا شاخک‌ها شوند. در این حالت هوای دمیده شده با سرعت و تلاطم بیشتری وارد بینی می‌شود. این مسئله سبب خشکی غشای مخاطی- التهاب و دلمه بستن می‌شود. برداشتن دلمه‌ها از طریق پاک کردن بینی یا با فشار وارد کردن هوا از راه بینی انسداد یافته عروق خونی سطحی را در معرض قرار می‌دهد و موجب خونریزی می‌شود.

سرطان‌های متعددی می‌توانند با خونریزی‌های خودبخودی بینی تظاهر کنند یکی از عوامل خونریزی شدید بینی در پسران، آنژیوفیبروم است. این تومور خوش خیم عروق که از ناحیه بینی- حلقی منشاء می گیرد ممکن است به صورت خودبخودی یا در پاسخ به ضربه خونریزی کند.

علائم بالینی

بیماران از خونریزی هر دو بینی معمولاً شکایت دارند در حالی که در حقیقت یک بینی خونریزی دارد. از بیمار باید پرسش کرد اگر دو طرف خونریزی دارد شدت کدام بینی بیشتر است. بهتر است لخته‌های خون خارج شود بعد به دقت داخل بینی معاینه شود تا محل خونریزی مشخص گردد.

درمان کلی

۱- حفظ خونسردی

۲- بیمار باید بنشیند و بالاتنه‌ی خود را به جلو خم کند و دهان خود را باز نماید او در این حالت می‌تواند خون را تف کرده و آن را قورت ندهد سرانجام بالاتنه باید به حالت معمول در آید.

تنها اگر به مدت ۵ دقیقه قسمت جلوئی بینی را در سمت خونریزی به روی تیغه‌ی بینی با انگشت دست بفشاریم بسیاری از خونریزی‌های بینی مهار می‌شوند به بیماران گوشزد می‌شود که پنبه یا دستمال در بینی خود نگذارند. زیرا ممکن است هنگام در آوردن آنها دچار مشکل شوند و مخاط بینی بیشتر دچار آسیب شوند. اگر سابقه خونریزی شدید یا طولانی وجود دارد یا در حین معاینه بیمار دچار افت فشار خون ارتوستاتیک (کاهش فشار خون وضعیتی) می‌شود. تعیین سطح هموگلوبین و هماتوکریت جهت تصمیم‌گیری در مورد ضرورت تزریق خون به بیمار الزامی است.

۳- کمپرس‌های سرد باید پشت گردن و همچنین پشت بینی گذارده شود.

۴- پایین آوردن فشار خون

۵- قطع داروهای ضد انعقادی

درمان موضعی

کوتر کردن (cautery)

تامپوناد قدامی و خلفی

مهار خونریزی احتیاج به همکاری بیمار و وسایل معاینه دقیق از جمله چراغ پیشانی و ساکشن دارد روش‌های متعددی برای هموستاز (توقف خونریزی) وجود دارد که می‌تواند از کوتریزاسیون شیمیایی (اسیدتری کلرواستیک و نیترات نقره) و الکتریکی تا تامپون قسمت قدامی و خلفی بینی متفاوت باشد. البته روش‌های دیگری از جمله کوتریزاسیون با کمک آندوسکوپی- بستن شریان‌های اصلی‌تر جراحی‌های سپتوپلاستی تیغه‌ی بینی و ... وجود دارد.

باید در ابتدا خون، لخته‌ها و اجسام خارجی را خارج شود. سپس از فنیل افرین و لیدوکائین جهت ایجاد انقباض عروقی و بی‌حسی لازم به شکل موضعی شود. می‌توان درست روی همان مخاط شکننده به آرامی یک قلم آغشته به نیترات نقره را به عروق خونی که به موضع خونریزی می‌رسند تماس دهیم بهتر است آن رگ خونی که به محل خونریزی دهنده می‌رسد سوزانده شود تا این که مستقیماً خود محل را بسوزانیم.

در صورتی که امکان کوتریزاسیون نباشد یا با کوتریزاسیون خونریزی کنترل نشود باید از تامپون استفاده کرد.

بدون توجه به روش اقدامی، تامپون بینی باید دست کم ۷۲-۴۸ ساعت باقی بماند هم به دلیل اینکه این پانسمان راه تخلیه سینوس‌های اطراف بینی را می‌بندد و هم به خاطر اینکه احتمال سندرم شوک عفونی کاهش یابد از آنتی بیوتیک استفاده می‌شود.

حدود ۱۰٪ خون دماغ‌های خلفی به روش‌های درمانی معمولی پاسخ نمی‌دهد و مداخله جراحی لازم است.

راهنمایی‌هایی جهت ارجاع به متخصص

خون دماغ مداوم نیازمند به ارزیابی توسط متخصص گوش، حلق و بینی دارد. بیماری که به بستن قسمت خلفی بینی نیاز دارد باید حتماً توسط پزشک متخصص گوش، حلق و بینی درمان شود. آزمایش‌های معمولی که شامل PT و PTT شمارش پلاکت و زمان سیلان است.

باید در موارد خونریزی شدید بینی انجام شوند سطح هموگلوبین و هماتوکریت باید تعیین شود تا تصمیم بگیریم که بیمار احتیاج به تزریق خون دارد یا خیر. هنگامی که خونریزی بند آمد استفاده از قطره کلرورسدیم - اجتناب از دستکاری داخل بینی و استفاده از پماد مناسب بر روی تیغه بینی می‌تواند از خونریزی مجدد بین جلوگیری کند

## کمک های اولیه حوادث ناشی از آب

تهیه کننده: سید محمد هادی میر مطلبی

منبع : راسخون

سیل

همانطور که می دانیم ، سیل از بلایای طبیعی است که همه ساله در گوشه و کنار جهان اتفاق می افتد و باعث خسارت های مالی و جانی زیادی می شود دستورالعمل هایی که برای آمادگی در چنین موارد اضطراری لازم است به شرح زیر است :

رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع سیل

۱. هشدار سیل در رسانه ها ، به معنای آن است که سیل بوجود آمده یا جاری خواهد شد . لذا از قبل آماده باشید .

۲. کیف امداد و نجات هلال احمر را همواره در منزل آماده داشته باشید .

۳. از منابع مختلف از جمله رادیو و تلویزیون و سایر وسایل ارتباطی ، مانند بی سیم و پایگاه انتظامی ، اطلاعات و آگاهی هام لازم را دریافت کنید .

۴. برای زمان وقوع سیل ، در منبعی مطمئن آب سالم ذخیره کنید .

۵. در مناطق سیل خیر ، تأمین مالی و جانی در برابر زیان های احتمالی ضروری است ، لذا بهتر است اسناد و سایر اوراق بهادار را در جعبه ای مطمئن قرار دهید .

۶. در نظر داشته باشید که اگر به شما گفته شد منزل را تخلیه کنید ، به چه جاهایی می توانید بروید ؟ بنابراین از قبل چند مکان را انتخاب کنید .

۷. همواره کمی بنزین در باک اتومبیل داشته باشید ، زیرا ممکن است مجبور شوید خانه را ترک کنید .

۸. با مناطق سیل گیر آشنا شوید . برای اطلاع بیشتر می توانید با مرکز جمعیت هلال احمر محل خودتان تماس بگیرید .

۹. تابلو برق را در طبقات فوقانی ساختمان جا سازی کنید .

نزولات آسمانی سنگین ( باران شدید ) ممکن است زندگی انسان را به خطر اندازد ، پس

در هنگام وقوع سیل به این نکات توجه کنید :

۱. اگر در خارج از ساختمان ( اداری ، مسکونی ) هستید ، خونسرد باشید .

۲. از جاده های هموار عبور کنید و به محل هایی که امکان فرو ریختن آنها وجود دارد ، نزدیک نشوید .

۳. اصل بهداشت روانی عبارتست از از حفظ خونسردی و همدلی با دیگران ، توأم با امید به خداوند سبحان . لذا این نکته را هر گز فراموش نکنید .

۴. در صورتی که مجبور به ترک منزل یا محل سکونت خود هستید ، قبل از خروج ، حتماً جریان برق ، آب و گاز را قطع کنید .

هنگامی که هشدار سیل منتشر می شود :

۵. به پیامهای رادیو و تلویزیون برای کسب اطلاعات و دستورالعمل های لازم ، گوش کنید و در صورتی که دستور تخلیه داده شد ، فوراً این کار را انجام دهید .

وقتی که اطلاعیه یک سیلاب برق آسا پخش می شود :

۶. اگر تصور می کنید سیل قبلاً شروع شده است ، فوراً منزل را ترک کنید چرا که ممکن است پیش از چند ثانیه وقت گریز داشته باشید .

۷. گوش به زنگ باشید تا در صورت اعلام سیلاب برق آسا ، به سرعت منزل را ترک کنید .

سریع عمل کنید :

۸. اگر ماشین شما در آب هایی که به سرعت سطح آنها بالا می آید ، گیر کرده است ، فوراً آن را رها کنید و به محل مرتفعی بروید .

۹. به آرامی رانندگی کنید و مراقب خرابی های جاده و شیب ها باشید .

۱۰. هنگام رانندگی از دنده های سنگین استفاده کنید ، زیرا ترمزها در آب به خوبی کار نمی کنند .

۱۱. اگر خانه شما در محل مرتفعی است همان جا بمانید .

۱۲. به نقطه مرتفعی دور از رودخانه ، نهرها ، جویبارها و زهکشی ها بروید .

۱۳. اگر پیاده هستید ، از نقاطی که در آن سطح آب از زانو بالاتر است ، عبور نکنید .

اقدامات لازم بعد از وقوع سیل

۱. با مناطق سیل زده آشنا شوید . اگر در این موارد مطمئن نیستید ، با مرکز جمعیت هلال احمر محل خود تماس بگیرید .

۲. برای کسب اطلاعات و دستورالعملهای لازم به رادیو گوش دهید .

۳. به افراد آسیب دیده ، کمک های اولیه را برسانید و در صورت نیاز از دیگران کمک بخواهید .

۴. از منطقه سیل زده دور شوید ، مگر آنکه از شما درخواست کمک شده باشد ، یا اینکه بتوانید کمک کنید .

۵. از سیم های آویزان برق و منابع اصلی آب و شبکه های تخریب شده فاضلاب ، دور شوید و این موارد را به مقامات مسئول گزارش دهید .

۶. سیل به خطوط برق آسیب می رساند و موجب بروز آتش سوزی می شود . این تخریب می تواند آتش سوزی در انبارهای حاوی مواد سوختی را گسترش دهد .

۷. سعی کنید شعله های کوچک را خاموش کنید و به سرعت با آتش نشانی و اورژانس تماس بگیرید .

۸. منابع تخریب شده آب ممکن است باعث کاهش فشار آب شوند ، لذا هنگام فرونشاندن حریق به این نکته توجه کنید .

۹. مراقب مارهای در منطقه سیل زده باشید ، زیرا سیل مارها را از لانه بیرون می کشد.

سیلاب

سیلاب‌های ناشی از بارندگی شدید بطور منظم بر جزایر واقع در دریای کاریب تأثیر می‌گذارند. این سیلاب‌ها به هنگام وقوع طوفان‌ها و تندبادهای گرمسیری یا سایر شرایط جوی جاری می‌شوند. علاوه بر تغییرات آب و هوایی، سیلاب‌ها در اثر شکستن سد، راهها و مسیرهای اصلی آب، وقوع آتشفشان زیر آب یا زلزله‌های ناشی از امواج جزر و مد جاری می‌شوند. امواج جزر و مد شدیداً در طول نواحی ساحلی خطرناک می‌باشند، به ویژه اینکه مبداء تشکیل آنها می‌تواند فرسنگ‌ها دورتر از این نواحی باشد. سازمان ایالات آمریکا تخمین می‌زند که در فواصل سال‌های ۱۹۶۰ تا ۱۹۹۴ جاری شدن سیلاب دومین عامل و وقوع طوفان‌ها اولین عامل خسارات وارده به دارائی‌های منطقه بوده است.

اثر سیلاب‌ها در جوامع با انجام اقدامات محلی از جمله زهکشی، ساخت سد یا دیگر اقدامات مربوط به ممانعت از جاری شدن سیل قابل کاهش می‌باشند. سیلاب‌ها در دشت‌های سیلابی مشخصی جاری می‌شوند. در زمانی که بارندگی طولانی در طی چند روز، بارندگی شدید در مدت زمانی کوتاه یا عللی از قبیل مثل آب شدن یخ‌ها و تجمع خار و خاشاک منجر به طغیان رودخانه یا جویبار می‌گردند و سیل منطقه را احاطه می‌نماید. در زمستان و اوایل بهار برف‌های ذوب شده با آب باران یکی می‌شوند؛ طوفان‌های رعدآسای شدید بارندگی سنگینی را در فصول بهار و تابستان به همراه دارند؛ یا گردبادهای موسمی منجر به بارندگی شدید در نواحی ساحلی داخل کشورها در فصول تابستان و پاییز می‌گردند. سیلاب‌های ناگهانی ظرف ۶ ساعت بارندگی یا پس از شکسته شدن سد یا دیوارهٔ رودخانه یا بدنبال رها شدن آب ناشی از ذوب شدن یخ‌ها و تجمع خار و خاشاک جاری می‌شوند و افرادی که آمادگی ندارند را در بر می‌گیرد. شما همیشه از وقوع سیلاب‌های ناگهانی و کشنده مطلع نمی‌باشید. بنابراین اگر در مناطقی زندگی می‌کنید که در معرض جاری شدن سیلاب‌های ناگهانی می‌باشند، حمایت از خانواده و اموال خود را برنامه‌ریزی نمائید. از آنجائی که خشکی از دشت و صحرا یا جنگل‌ها حاصل و تبدیل به جاده‌ها و محل پارک اتومبیل‌ها می‌گردند، توانایی جذب آب باران را از دست می‌دهند. شهرنشینی جریان آب را ۲ تا ۶ برابر نسبت به جریان آن در زمین‌های طبیعی افزایش می‌دهد. در طول مدت زمانی که سیلاب در شهر جریان می‌یابد، خیابان‌ها مبدل به رودخانه‌های روان می‌گردند، و طبقات زیرزمینی و پل‌ها از آنجائی که با آب پر می‌شوند، می‌توانند منجر به مرگ و میر گردند. برخی عوامل به جاری شدن سیلاب کمک می‌کنند. دو عامل کلیدی، شدت بارندگی و مدت زمان آن می‌باشد. شدت، سیلاب‌ها به میزان بارندگی و مدت زمان بارندگی بستگی دارد. همچنین، نقشه برداری (توپوگرافی)، وضعیت خاک و پوشش زمین نقش مهمی ایفاء می‌کنند. اکثر سیلاب‌های ناگهانی در اثر وقوع طوفان‌های رعدآسای تدریجی جاری می‌شوند. از طرف دیگر، سیلاب‌ها می‌توانند کند یا تند جریان یابند، ولی بطورکلی ساعت‌ها یا روزها ادامه می‌یابند.

سیل شهری

سیل در مناطق شهری خطراتی را در بردارد که باید در طول عملیات نجات آنها را در نظر داشت

در میان آنها میتوان له موادر زیر اشاره نمود :

آلودگی وموضوعات مواد خطرناک:

تعریف هر نوع سیل به بخشی از مواد خطرناک اطلاق میشود ، اما اغلب مناطق شهری به طور قابل ملاحظه ای بیشتر تهدید به آلودگی میکنند ،

از جمله :

۱- مدفوع انسان و حیوان

۲- باکتری و سایرعوامل بیماری زای منتقل شونده از راه آب

۳- اسید و مواد قلیایی

۴- ترشحات شیمیایی و خالی کردن مواد شیمیایی به طور غیر قانونی (فاضلاب صنعتی)

۵- مواد شیمیایی خشک بدست آمده از انبارها و زیرزمینها

۷- خانواده پلی کربنیدها

۸- سوختهای هیدروکربن ( گاز ،نفت ، بنزین و.... )

۹- سم دفع آفات و موادشیمیایی کشاورزی

۱۰- مواد شیمیایی معمولی

۱۱- جسد انسان و لاشه حیوانات

مناطق صنعتی وکشاورزی باید به خاطر مواد خطرناک و آلوده کننده با دقت بیشتری نظارت شوند .

موارد زیر را کنترل نمایید:

۱-پلاکاردها و برچسبها ، طرح و شکل ظروف نگهداری مواد

۲-اسناد بارگیری از جمله طرحهای مدیریت مواد خطرناک و برگه های اطلاعات درباره ایمنی مواد

۳- ویژگیهای فیزیکی و کمیّت مواد

آمادگی برای سیلاب :

قبل، بعد و در جریان جاری شدن سیلاب چه باید کرد

از خطرات سیلاب آگاه شوید. سیلاب‌ها می‌توانند تخته سنگ‌ها را جابجا کنند، درختان را واژگون نمایند، ساختمان‌ها و پل‌ها را خراب کنند و کانال‌های جدید را از بین ببرند. ارتفاع آب سیلاب به ۱۰ تا ۲۰ فوت می‌رسد و غالباً مجموعهٔ کشنده‌ای از آوار را به همراه دارد. همچنین باران‌های سیل‌آسا می‌توانند ریزش فاجعه‌انگیز و آوارها را نیز در برگیرند.

صرف‌نظر از چگونگی جاری شدن سیل یا سیلاب‌های ناگهانی، شیوهٔ در امان ماندن قانون حفظ امنیت ساده است:

بالای مرتفع‌ترین زمین بایستید و از آب‌های سیلاب دوری کنید. حتی کم عمق‌ترین آب‌های سریع سیلاب قویتر از آنچه که افراد تصور می‌کنند، می‌باشند. خطرناک‌ترین کار ممکن این است که سعی کنید در آب‌های سیلاب راه بروید، شنا کنید یا شیرجه بزنید. دو فوت از آب منجر به جابجایی اکثر اتومبیل‌ها از جایشان خواهد شد.

برنامه‌ریزی برای سیلاب

یک برنامه سانحه برای خانواده تهیه کنید.

برنامه‌ریزی ویژه جاری شدن سیلاب را انجام دهید.

درخصوص خطر جاری شدن سیل در منطقه خود و ارتفاع سطح سیلاب آموزش ببینید. در مورد خطر وقوع سیل در منطقهٔ خود با اداره مدیریت اضطراری، خدمات ملی آب و هوا در محل یا سازمان برنامه‌ریزی و منطقه بندی تماس حاصل فرمائید. آگاهی از شرایط محیطی به ویژه برای خانه‌هایی که در نزدیکی نهرها و سدها واقع می‌باشند شما را قادر خواهد کرد تا از تأثیر احتمالی سیلاب بر خانه‌اتان مطلع گردید. چنانچه در معرض خطر جاری شدن سیلاب می‌باشی با مأمور بیمه گفتگو کنید.

رادیو خود را تنظیم کنید تا از اطلاعات اضطراری به روز مطلع شوید.

برنامهٔ تخلیه را در نظر بگیرید. هر عضوی از خانواده شما باید بداند به هنگام ترک خانه کجا برود. تصمیم به برنامه‌ریزی در آخرین لحظه می‌تواند منجر به آشفتگی و پریشانی گردد.

درخصوص جاری شدن سیل با خانواده خود بحث و مذاکره نمائید. هر فردی در زمانی که تمام اعضاء خانواده با هم نیستند باید بداند که چگونه عمل نماید. بحث و گفتگو قبل از زمان وقوع سیلاب به کاهش ترس و نگرانی کمک می‌کند و همگی از چگونگی پاسخگویی مطلع می‌گردند.

به کودکان چه باید گفت

چنانچه با آب‌های سیلاب مواجهه می‌گردید، بایستید، برگردید و راه دیگری را در پیش گیرید. به بالاترین سطح زمین بروید. در صورتی که سیلاب به سرعت جریان یابد، حتی آب با عمق ۶ اینچ می تواند شما را به زمین بیاندازد. بسیاری از افرادی که در مسیر آب‌های سیلاب قرار می‌گیرند، مجروح می‌شوند یا کشته می‌شوند.

از مناطق سیل‌زده دور شوید. حتی اگر امن به نظر می‌رسد، ممکن است، آب سیلاب هنوز بالا بیاید.

هرگز سعی در راه رفتن، شنا کردن، شیرجه زدن یا بازی کردن در آب سیلاب نکنید. شما در سطح آب قادر به مشاهدهٔ شدتی که سیلاب جریان دارد و یا دیدن حفره‌ها و آوارهای زیر آب نمی‌باشید.

در صورتی که در وسیلهٔ نقلیه هستید و آب پیرامون شما را فرا گرفته است چنانچه می‌توانید به سلامت خارج شوید، فوراً این کار را بکنید و به بالاترین سطح بروید. آب وسایل نقلیه را با خود می‌برد.

مراقب مارها در نواحی سیل‌زده باشید. آب‌های سیلاب مارها را از خانه‌هایشان بیرون می‌کشد.

از کنار جویبارها و نهرهای مناطق سیل‌زده عقب بایستید. بسترهای مارپیچ غالباً بدلیل بارش باران سنگین ناپایدار می‌باشند و می‌توانند شما را ناگهان کشیده و سریعاً به داخل آب در حال حرکت پرتاب نمایند.

هرگز در اطراف آب‌های مرتفع، لجن‌های طوفان، گودال‌ها، مسیل‌ها یا مجراهای آب بازی نکنید. آب سریع و روان به راحتی شما را با خود می‌برد.

تمام موادغذایی را که آغشته به آب‌های سیلاب شده‌اند، دور بریزید. آب آلودهٔ سیلاب حاوی میکروب و اجرام مختلف است. خوردن غذاهای آلوده به آب‌های سیلاب می‌تواند شما را بیمار کند.

آشنایی با وظایف گروه امداد به هنگام دیدن نفر در آب

وظیفه اولین نفری که در طول رودخانه یا دریا مشاهده می کند که کسی در آب در حال غرق شدن قرار دارد و نمی تواند از طریق به آب زدن به او کمک کند و شاهد غرق شدن یک نفر می باشد اولین اقدامی که باید انجام دهد فرستادن وسیله ای در آب به طرف نفر غریق می باشد و ضمن انجام این عمل با فریاد تقاضای کمک می کند بارها مشاهده شده که نفربدون اطلاع خود را به آب می زند ولی قبل از رسیدن به غریق خود را در حال غرق شدن می بیند.

این کار بسیار اشتباه نیز می باشد نفرات باید در این مورد به نحوه کمک رسانی قبل از اینکه به آب بروند آگاهی کامل داشته باشند.

روش اطلاع رسانی به سرپرست تیم

یک گروهی وقتی در جریان یک حادثه قرار می گیرند و به صورت یک تیم عمل می کنند و این تیم باید همزمان اقدام نمایند زیرا هیچ گاه کاری را بدون اطلاع سرپرست تیم انجام ندهید. مگر اینکه اقداماتی که از قبل آموزش داده شده باشد یکی از این آموزشها استفاده از حلقه نجات یا وسیله ای که بتوان نفر را در یک منطقه ای نگه داشت و به همراه تیم اقدام لازم را برای گرفتن او از آب نمائید.

آشنایی با شیوه نجات فرد و انتقال آن به خشکی

جهت آشنایی با شیوه نجات و انتقال نفر به خشکی چندین طریق وجود دارد این بستگی به جریان آب و شرایط هوا و منطقه نیز دارد که در بخش آشنایی با وسایل نجات توضیح داده می شود.

غرق شدگی

غرق شدگی از علل مرگ و میر بچه ها و نوجوانان است . عوامل زمینه ساز عبارتند از : بیماری صرع ، عقب ماندگی ذهنی ، نداشتن آشنایی کافی با قوائد شناگری ، افزایش استفاده از قایق های روباز و تندرو به خصوص شنا در مناطق حفاظت نشده .

غرق شدگی هنگامی اتفاق می افتد که کسی در مایعاتی مثل آب تنفس کند نشانه های غرق شدگی ممکن است در اثر مایع استنشاق شده یا با اسپاسم رفلکسی در حنجره اتفاق بیفتد

در ۱۰ تا ۲۰ درصد از غرق شدگی های واقعی، فرد به دلیل اسپاسم رفلکسی جان خود را از دست می دهد و هیچ مدرکی دال بر آسپیراسیون (تنفس در مایع) وجود ندارد. آسپیراسیون آب تمیز تعادل الکترولیتی بدن را به هم زده و باعث پاره شدن گلبولهای خون می شود. آسپیراسیون آب مایع را به داخل ریه ها و از آنجا به جریان خون کشانده و موجب تورم ریوی (تجمع مایع در ریه ها) می شود.

علائم و نشانگان

نشانه های غرق شدگی عبارت است از : سرفه، خفگی، استفراغ، تنفس بریده بریده gasping، تنگی نفس، لبهاوزبان کبود، دندان قروچه، خلط کف آلود، نبض ضعیف، تنفس ضعیف، قطع تنفس و اغماء

اقدامات اولیه :

در مواجه به فرد غرق شده ، باید ابتدا وی را به کمک وسایلی از قبیل حلقه نجات ، تکه الوار یا طناب بلند از آب خارج کرد . باید این نکته را در نظر داشت که تنها زمانی فرد می تواند مستقیماً اقدام به نجات مصدوم کند که ، اولاً دوره آموزش نجات غریق را گذرانده باشد و ثانیاً از نظر بدنی به اندازه کافی قوی باشد ، چرا که امکان غرق شدن یک ناجی فاقد صلاحیت بسیار زیاد است .

باید بلافاصله پس از خروج مصدوم بیهوش از آب ، دهان وی را از گل و لای و شن پاک کرد . نباید وقت را برای خارج کردن آب از ریه ها و معده هدر داد . به وضعیت تنفسی و ضربان قلب دقت شود . چنانچه تنفس خودبخودی از کار افتاده است ، فوراً تنفس مصنوعی شروع شود و چنانچه ضربان قلب از کار ایستاده است به سرعت ماساژ قلب به طور صحیح و اصولی انجام گردد . مجدداً تأکید می شود ، نباید وقت را برای خارج کردن آب از ریه ها تلف کرد ، چرا که با دادن تنفس مصنوعی قوی و مناسب تمام آب از ریه ها جذب بدن می شود . در اوایل تنفس مصنوعی قدری مشکل است ولی با جذب آب به بدن ، تنفس دادن راحت تر می شود . اگر طی عملیات احیاء فرد مصدوم استفراغ کرد ، فوراً او را به پهلو برگردانده تا مواد مستفرغه وارد ریه ها نشود . گاه ممکن است طی تنفس مصنوعی ، مقداری هوا وارد معده شود که خطر استفراغ دارد . در چنین مواردی فرد مصدوم را به شکم خوابانیده و دست های خود را به صورت ضربدر به دور شکم حلقه نماید و مختصری بالا بکشد تا هوا و آب از معده اش خارج شود . باید توجه داشت این عمل تنها در مواردی که اشکال تنفسی وجود ارد ، انجام شود .

نکته :

در فردی که به داخل آب های کم عمق شیرجه رفته و با سر به زمین برخورد کرده است ، خطر قطع نخاع گردنی و فلج اندامها وجود دارد ، در مواجهه با چنین مواردی هنگام جابجایی و عمل احیاء باید بسیار احتیاط نموده و سعی کرد تا کوچکترین حرکتی به سر و گردن وی وراد نشود .

در خاتمه باید متذکر شد تمام افراد غرق شده پس از نجات و اقدامات اولیه حتی اگر کاملاً هوشیار باشند ، باید به سرعت به بیمارستان منتقل شوند ، چرا که آب جذب شده می تواند عوارض خطرناک و کشنده ای برای فرد داشته باشد .

عوارض جانبی: آسیب ریوی، ورم مغزی، نارسایی کلیه، آسیب قلبی

نجات غریق

حوادثی که اطراف آب رخ می‌دهند، ممکن است افرادی از هر گروه سنی را گرفتار کنند. کودکان کم‌سن حتی در آب‌های بسیار کم‌عمق هم در معرض خطر هستند. با این حال اکثر موارد غرق‌شدگی شامل افرادی است که مشغول شنا در جریان‌های قوی یا آب‌ها بسیار سرد بوده‌اند و یا پس از مصرف الکل به شنا یا قایق‌سواری پرداخته‌اند.

خطرات آب سرد

آب‌های آزاد حتی در تابستان هم سرد هستند. درجه حرارت دریا از ۱۵-۵ درجه سانتیگراد متغیر است آب‌های داخلی حتی می‌توانند (از این هم سردتر باشند. آب سرد، خطرهای پیش روی غریق یا منجی غریق را افزایش می‌دهد چون می‌تواند منجر به موارد زیر شود:

نفس نفس زدن غیرقابل کنترل در زمانی که شخص وارد آب می‌شود و به دنبال آن خطر استنشاق آب

افزایش ناگهانی فشار خون که می‌تواند زمینه‌ساز حمله قلبی باشد.

ناتوانی در شنا کردن به‌طور ناگهانی

کاهش درجه حرارت در صورتی که شخص مدت زیادی در آب بماند یا با وزش باد مواجه شود.

دسترسی به غریق در صورت امکان از ورود به آب برای نجات غریق خودداری کنید. در عوض یک شیء دراز مثل یک قطعه چوب را نگه دارید تا غریق بتواند آن را بگیرد، سپس وی را به سوی خشکی بکشید.

احتیاط!

اگر غریق بیهوش است، وی را کاملاً از آب بیرون آورید و طوری جا به جا کنید که سرش پایین‌تر از قفسه سینه‌اش قرار گیرد تا در صورتی که استفراغ کرد، از راه‌های تنفسی محافظت کرده باشد.

آنچه شما می‌توانید انجام دهید

اولین اولویت شما آن است که با کمترین خطر، غریق را به سطحی خشک منتقل کنید. بی‌خطرترین راه برای نجات یک غریق آن است که خود روی خشکی بمانید با دست خود یا یک تکه چوب شاخه یا طناب او را از آب بیرون بکشید؛ راه دیگر آن است که یک تیوب به سوی غریق پرتاب کنید. اگر یک منجی غریق کارآزموده هستید و یا غریق بی‌هوش است ممکن است مجبور باشید به آب بزنید یا به سمت غریق شنا کنید و وی را به سمت خشکی بکشید. به آب زدن بی‌خطرتر از شنا کردن است وقتی غریق را از آب خارج کردید، در صورت امکان وی را در برابر وزش باد محافظت کنید تا بدن او بیش از پیش دچار لرز نشود. سپس اقدامات درمانی مربوط به غرق‌شدگی را اجرا کنید و عوارض مربوط به سرمای شدید را مداوا کنید (مبحث « کاهش دمای بدن » را ببینید). حتی در صورتی که به‌نظر می‌رسد غریق کاملاً بهبود یافته است شرایط انتقال یا بردن وی به بیمارستان را مهیا کنید. در صورت لزوم و یا در صورتی که کاملاً دستپاچه شده‌اید، آمبولانس درخواست کنید.

قوائد کلی در عملیات جستجو نجات در آبهای خروشان

۱- از پوشیدن لباسهای گشاد و سنگین خودداری نمایید . لباس سنگین و خیس روند شنا را مختل میسازد و درآب گرمی بدن را حفظ نمینماید. هنگامی که در آب هستید به منظور حفظ دما ومحافظت از بدن خود از لباس مرطوب یا لباس غواصی استفاده نمایید.

۲- وارد آب جاری نشوید ، مگر اینکه دیگر چاره ای نداشته باشید . هر نجات غریقی که به وسیله قایق یا با شنا کردن وارد آب جاری میشود ، به شدت میزان خطربرای خود را افزایش میدهد . این امر به ویژه درمورد افراد کم تجربه
که اغلب مجبور به نجات خودشان میشوند ، صادق است.

۳- چنانچه میخواهید وارد آب شوید خود را به طناب نبندید . به نظر میرسد که داشتن یک طناب ایمنی هنگام وارد شدن به جریان تند آب ، ایده خوبی باشد ، اما اغلب وجود موانع کوچک در مسیر یا رها شدن طنابی که نجات غریق به پاهایش بسته موجب میشود تا وی به زیر آب فرو رفته و براثر شدت جریان آب در همانجا گیر کند.

۴ – جلیقه نجات را بپوشید(وسیله شناور شخصی) مهمترین بخش تجهیزات ایمنی شخصی برای عملیات نجات تا عمق۳متری یا کمتر آب جاری به شمار می آید . استفاده جلیقه نجات نعلی شکل درجریان تند آب مجاز نیست.

۵- قبل از بروز هرگونه حادثه ، آموزش مناسب و تمرین کافی داشته باشید . هیچ جایگزینی برای آموزش عملی وجود ندارد . فقط مربیان ماهر و دارای صلاحیت ، آموزشهای خاص در جریان تند آب را ارائه میدهند .

ارزیابی خطر

اجرای عملیات نجات در جریان تند آب بسیار خطرناک است ، درصورت امکان کنار ساحل بایستید .

روشهای عملیات نجات از خطر کوچک گرفته تا خطر بزرگ عبارتند از:

سعی کنید با صحبت کردن با قربانی وی را تحت تاثیر قراردهید تا خود را نجات دهد. دروهله اول تلاش نمائید که عملیات نجات کنار ساحل صورت پذیرد

سپس : با کمک یک قایق اقدام به نجات نمائید:

آنگاه : به عنوان آخرین چاره ، وارد آب شوید و با شنا کردن عملیات نجات را ادامه دهید.

انتخاب هلیکوپتردرعملیات نجات پرخطراست وتنها زمانی میتواند مورد استفاده قرارگیرد که روشهای دیگر نتواند مؤثر واقع شوند.

درعملیات نجات هر یک از موارد زیررا به خاطر داشته باشید: خود را به یک تخته چوب برسانید ، دیرک یا نردبانی را برای مصدوم فراهم نمایید.

طنابی را به طرف مصدوم پرتاب کنید.

مصدوم را بوسیله پارو از آب بیرون کشیده و به داخل قایق بیاورید.

برای نجات از طریق شنا کردن مستقیما "وارد آب شوید.

به طورکلی از سریع ترین و کم خطرترین وساده ترین روش نجات متناسب با وضعیت استفاده نمائید . در وهله اول از ایمنی خود مطمئن شوید و سپس در مورد امنییت همکاران خود و مصدوم اطمینان حاصل نمایید.

سونامی (تسونامی)

امواج بزرگ :

پدیده ای که ما آن را سونامی (سو- نا- می ) مینامیم یک سری اواج اقیانوسی با طول بسیار بزرگ است که در وهله نخست در اثر زمین لرزه هایی ایجاد میشود که در زیر با نزدیکی بستر اقیانوس رخ میدهند. فورانهای آتشفشانهای زیردریایی و زمین لغزشها هم میتوانند سونامی ایجاد کنند. در اقیانوسهای عمیق اواج سونامی با سرعت بیش از ۸۰۰ کیلومتر دز ساعت ( ۵۰۰ مایل در ساعت ) و ارتفاع موج چند ده سانتیمتر ( ۱ فوت ) یا کمتر در اقیانوس منتشر میشوند. امواج سونامی به واسطه طول زیادشان از در بین قله های موج از دیگر اواج اقیانوسی مشخص میشوند که اغلب بیش از ۱۰۰ کیلومتر ( ۶۰ مایل) یا بیشتر هم میرسد و به واسطه زمان میان این قله ها که از ۱۰ دقیقه تا ۱ ساعت در تغییر است.

هنگامی که سونامی به آبهای کم عمق ساحلی میرسد امواج کند و آهسته شده و آب میتواند به صورت دیواری به ارتفاع دهها متر ( ۳۰ فوت) یا بیشتر تجمع یابد هنگامی که موج به سمت خشکی حرکت میکند در جایی که یک خلیج بندر یا مرداب نفوذ میکند این اثر تشدید میشود سونامی های بزرگی شناخته شده که ارتفاع آنها به بیش از ۳۰ متر (۱۰۰ فوت ) میرسد. حتی سونامی با ارتفاع ۶-۳ متر هم میتواند بسیار مخرب باشد و سبب صدمات و تلفات زیادی شود.

سونامی ها برای جان و مال ساکنین ساحل که در نزدیکی اقیانوس زندگی میکنند تهدیدی به شمار میروند . از سال ۱۹۹۰ بیش از ۴۰۰۰ نفر در اثر ۱۰ سونامی مردند که بیش از ۱۰۰۰ نفر آنها در سونامی ۱۹۹۲ منطقه فلورس اندونزی و ۲۲۰۰ نفر در سونامی ۱۹۹۸ اپتایه گینه نو کشته شدند صدمات مالی آنها در ایالات متحده نزدیک ۱ میلیون دلار بود اگر چه ۸۰٪ سونامی ها در اقیانوس آرام رخ میدهند اما سونامی ها میتوانند خطوط ساحلی کشورهای نواحی دیگر در اقیانوس هند دریای مدیترانه منطقه کاربین و حتی اقیانوس اطلس را هم تهدید کنند .

با چه سرعتی؟

در جایی که عمق اقیانوس بیشتر از ۶۰۰۰ متر است امواج محسوس سونامی با سرعت هواپیمای جت بیشتر از ۸۰۰ کیلومتر بر ساعت (حدود ۵۰۰ مایل بر ساعت) حرکت میکنند این امواج میتوانند ظروف کمتر از یک روز از یک سمت اقیانوس آرام به سمت دیگر حرکت کنند همین سرعت بالاـ باعث میشود که آگاهی سریع از ایجاد سونامی حائز اهمیت باشد. دانشمندان میتوانند با دانستن ویژگیهای کانون زمین لرزه مسبب سونامی و خصوصیات بستر دریا در مسیر مکانها میتوانند زمان رسیدن سونامی به مکانهای مختلف را پیش بینی کنند. و در این آبها ارتفاع این امواج به شدت افزایش می یابد.

عوارض ساحلی و دور از ساحل اندازه و اثرات امواج سونامی را تعیین میکنند ریفها خلیجها دهانه رودخانه ها عوارض زیردریا و شیب ساحل همه به کاهش اثرات سونامی هنگامی که به خطوط ساحلی برخورد میکند کمک میکنند هنگامی که سونامی به ساحل میرسید و به درون خشکی حرکت میکند سطح آب دریا چندین متربالا می آید در بسیاری موارد سطح دریا در سونامی های با منشا دور بیش از ۱۵ متر (۵۰ فوت) و در سونامی هایی که رو مرکز زمین لرزه تشکیل شده اند بیش از ۳۰ متر (۱۰۰ فوت) بالا آمده است در سری امواج نخستین موج بزرگترین موج نسیت ممکن است یک گروه ساحل هیچ فعالیت موج مخربی را مشاهده نکنند درحالیکه در ساحلی دیگر امواج مخرب بزرگ و شدید باشند سیلاب میتواند ۳۰متر (۱۰۰۰ فوت)یا بیشتر به دورن خشکی نفوذ کند و مساحت بزرگی از خشکی را با آب و آوار بپوشاند

با چه تناوبی ؟

از انجایی که دانشمندان نمیتوانند زمان وقوع زمین لرزه را پیش بینی کنند نمیتوانند به درستی زمان وقع سونامی را هم پیش بینی کنند اما با بررسی های سونامی های تاریخی گذشته دانشمندان میدانند که احتمال ایجاد سونامی در کجا بیشتر است. اندازه گیری ارتفاع سونامی های گذشته در پیش بینی اثرات سونامی های آینده و حدود سیل گرفتگی در مناطق ساحلی ویپه ای مفید است . بررسی سونامی های تاریخی تاریخی در تحلیل میزان وقوع سونامی های مفید است در هر قرن از ۵ قرن گذشته سه تا چهار سونامی در گستره آرام رخ میداده است که اکثر آنها در سواحل شیلی ایجاد شده اند.

چگونه جان انسانها را نجات میدهیم ؟

مراکز هشدار سونامی:

مرکز هشدار سونامی آرام ریچارد هاگمیر (PTWC) به صورت مرکز بین المللی هشدار سونامی هایی گستره آرام عمل میکند تلاشهای این مرکز هشدارهای بین المللی در سال ۱۹۶۵ صورتی رسمی به خود گرفت و PTWC به عنوان مرکز اداره کنند سیستم هشدار سونامی در اقیانوس آرام (TWSP) مسئولیت آن را پذیرفت . ICG/ITSU که شاخه ای فرعی ازIOCاست و شامل ۲۵ عضو بین المللی میباشد، عملکردهای TWSPرا سرپرستی میکند و هماهنگی و همکاری در دیگر فعالیتهای بین المللی کاهش خطر سونامی را تسهیل میکند.

هدف اولیه PTWC آشکار سازی تعیین مکان و تعیین پاراقرهای لزره ای زمین لرزه های سونامی زایی است که در حوضه آرام یا در حواشی آن رخ میدهند. به همین منظور دائما از ۱۵۰ ایستگاه اطراف آرام داده های لرزه ای دریافت میکند از طریق تبادل داده ها با سازمان زمین شناسی ایالات متحده موسسات تحقیقاتی لرزه شناسی گسترش بین المللی شتاب سنج ها، ژئوسکوپ، مرکز هشدار سونامی ساحل غربی ایلات متحده/ آلاسکا (WC/ATWC) و دیگر آژانسهای بین المللی که ایستگاهها در شبکه های لرزه

ای را اداره میکننـد. اگر مکـان عمق و بزرگـایی که برای ایجـاد سونـامی لازم است ایجـاد شود هشـدار سونـامی اعلام میشود خطر سونامی قریب الوقوعی را هشـدار دهـد. هشدارهای اولیه تنها مناطقی داده می شوند که سونامی ظرف چند ساعت بع آنجا میرسد و بولتن هـا حاوی زمان رسـید پیش بینی شـده سونامی در مناطق انتخابی از این نواحی می باشـند افرادی هم که خارج این مناطق قرار دارند در وضـعیت مشاهده سونامی قرار میگیرند. سـپس دانشـمندان مرکز هشدار داده های سطح دریا را ثبت میکنند . تا تعیین کنند که ایا سونامی رخ داده است و اگر سونامی مهمی با پتانسـیل تخریب گسترده آشـکار شود هشـدار سونامی به کل حوضه آرام داده میشود PTWC، داده هـای سـطح آب دریـا را از ۱۰۰ ایسـتگاه و از طریق تبـادل داداه هـا بـا سـرویس ملی اقیانوس ایالات متحـده WC/ATWCمرکز دانشـگاهی بررسـی سـطح دریا درهاوایی، شیلی، استرالیا، ژاپن، روسیه و دیگر منابع بین المللی دریافت میکند. بولتن های هشدار سونامی مشاهده سونامی و اطلاعاتی منتشـر شده اند تا از طریق انواع روشـهای ارتباطات به مسئولان و عموم مردم هشـدارهای فوری و مناسب دهند . به علاوه هر کشور میتواند برای ارائه هشدار در سونامی های ناحیه ای یا محلی هم مراکز هشدار ملی یا ناحیه ای را داشـته باشد آژانس هواشناسی ژاپن به ژاپن کره و روسیه در باره سونامی هایی که در دریای ژاپن و دریای شرق رخ میدهنـد هشـدار میدهد. مرکز پیشـگیری سونامی پلینزیا در پلینزیای فرانسه هشدارهای سونامی را منتشـر میکند و شـیلی (سیسـتم ملی هشـدار هواشناسـی) و روسـیه (سـرویس هواشناسـی روسـیه ) هـم سیسـتمهای هشـدار ملی دارنـد در ایالات متحـده، WC/ATWCبرای ساحـل غربی ایالات متحـده و کانادا هشـدار سونامی منتشـر میکنـد و PTWC برای هـاوایی و دیگر وابسـتگان ایالات متحـده در اقیانوس آرام هشـدار سونامی منتشـر میکند. دیگر کشورها شامل استرالیا کلمبیا نیکاراگوئه پرو و کره هم در حال توسعه قابلیتهای هشدار هستند .

به چشمان هیولا نگاه کنید:

بولتن های هشـدار سونامی مشاهـده سونامی و اطلاعاتی منتشـر شـده توسط PTWC و دیگر مراکز نتحیـه ای برای کـاربران محلی ایـالتی ملی و بین المللی منتشر میشونـد این کـاربران که معمولاـ مسئولان دولـتی هسـتند در عـوض از طریـق کانالهـای رادیـوئی و تلوزیونی اطلاعات سونامی را به اطلاع عموم میرسانند .

با کمک وسایل پیشرفته ارتباطات اطلاعات سونامی فورا به صورت مستقیم به مردم ارداه میشود.

مسئولان محلی و مدیران بحران مسئول و اجرای نقشه تخلیه برای مناطقی که هشدار سونامی هستند میباشند مردم باید هنگامی که هشدار سونامی منتشر شد برای اجرای فرمان تخلیه به رسانه های محلی گوش دهند و تا زمانی که خطر سونامی از بین برود و توسط مسئولین محلین وضعیت سفید اعلام شود نباید به مناطق کم ارتفاع برگردند.

بررسی اعماق اقیانوس و گزارش سونامی ها (پروژه نیزه ای):

ترجمه شکل:

مودول پردازنده داده ها

سیگنال داده ها

ماهواره ها

مرکز هشدار

سیگنالهای صوتی

سنجنده فشار

ایستگاه لرزه ای دارای باند عریض ۳ مولفه ای مستقل:

ترجمه شکل

انتقال دهنده رادیوئی

فعالیتهای تحقیقاتی سونامی:

استفاده گسترده ار رایـانه هـای قدرتمنـد و نسـبتا ارزان فعالیت در زمینه تحقیقات سونامی در حال رشـد است. با اسـتفاده از آخرین فناوریهای رایانه ای دانشـمندان قادرند به طور عددی ایجاد سونامی انتشار آن در اقیانوسهای آزاد و رواناب آن در مناطق ساحلی را مدلسازی کنند. سـنجنده های فشار بستر اقیانوس قادرند سونامی را در اقیانوسـهای آزاد اندازه گیری کنند و در زمینه انتشار سونامی در ابهای عمیق داده های مهمی را ارائه میکنند و ارتباطات ماهواره ای استفاده از این داده ها را در زمان واقعی امکان پذیر میسازد و تشـخیص و آشـکار میشود که در اعماق اقیانوس سونامی ایجاد شده است. آزمایشگاه زیست محیطی و دریایی NOAAدر آرام در زمینه توسـعه این اجسام شـناور آشـکار ساز سونامی پیشگام بوده است و در اواخر سال ۲۰۰۳ هفت جسم شـناور نیزه ای در شمال و شرق اقیانوس ارام کار می کردند و برای اسـتفاده توسط مراکز هشدار سونامی در دسترس بودند تجهیزات بهتر و روشهای مدلسازی عددی به دانشـمندان برای درک بهتر مکانیزم ایجاد سونامی میکنند.

لرزه شـناسان با استفاده از لرزه نگاری دارای باند وسیع (۲۰ تا ۰۰۳ ٪ هرتز) دینامیـک زمین لرزه ها را مطالعه میکننـد و برای تحلیل حرکت زمین لرزه ومقـدار انرژی آزاد شـده از روشـهای جدیـدی اسـتفاده میکننـد از آنجایی که بزرگای ریشتر (موج سـطحی) در زمین لرزه های بالای ۵/۷ ریشتر صحیح نیست. برای تعیین بهتر مقدار انرژی آزاد شده و پتانسیل زایش سونامی امروزه گشتاور لرزه ای و دوام منشا مورد اسـتفاده قرار میگیرد تعیین دقیق عمق زمین لرزه نوع گسـلش و میزان لغزش توانایی مراکز هشدار رابرای تعیین احتمـال زایش یـک سونـامی مهلک افزایش میدهنـد. زایش سونامی با دگر شـکلی سر بعـدی بستر اقیانوس به علت حرکت بعـدی گسـل آغـاز میشود. تعیین دقیقتر مکانیزم گسـلش زمین لرزه ای مـدلهای عـددی حقیقی تری از این انتشار رواناب و سـیل گرفتگی ایجاد میکنـد. در حال حاضـر مـدلاهای عددی انتشار معمولا از روش اختلاف نهایی مجازی اسـتفاده میکنند مدلهای سـیل گرفتگی سونـامی که میزان سـیل گرفتگی سـاحلی را تعیین میکننـد نشانـده خطر سونامی و نقشه آمادگی هسـتند این مـدلها با در نظر گرفتن بدترین حالت سـیل گرفتگی برای تعیین پهنه های تخلیه ضـرروی و بحرانی هسـتند بنابراین هنگامی که هشدار سونامی منتشر میشود مناطق ساحلی باید به سرعت تخلیه شوند گشتاور لرزه ای (Mo) متناسب است با:

?Mo = ?sdکه? صلبیت،S سطح گسل وD میانگین جابجایی است.

چه باید بکنید ؟

از حقایق سونامی آگاه باشـید . این اطلاعات میتواند زندگی شـما را نجات دهد این اطلاعات را در اختیار دوسـتان و بسـتگانتان هم قرار دهید این کار میتواند زندگی شما را نجات دهد.

اگر در مـدرسه هسـتید د هشـدار سونامی را میشـنوید بایـد به نصیحت معلمان و دیگر کارمنـدان مـدرسه گوش دهید اگر در خانه هستید و هشدار سونامی را میشنوید مطمئن باشید که همه خانواده شما از هشدار مطلع شدند اگه شما در پهنه تخلیه سونامی زندگی میکنیـد خـانواده شـما بایـد خـانه را ترک کننـد به طور منظم آرام و مطمئن به سـمت محـل تخلیه یا مکان امنی خارج از پهنه تخلیه حرکت کنید. به نصیحتهای اورژانس محلی و مسئولین اجرای قانون عمل کنید.

اگر در ساحل یا نزدیکی اقیانوس هستید و لرزش زمین را احساس میکنید بلافاصـله به سـرزمینهای بلندتر بروید منتظر شنیدن هشدار سونامی نمانیـد اگر سونامی رخ داده از رودخانه ها و جریانهایی که به اقیانوس میریزند دور شوید از ساحل و اقیانوس هم دور شوید سونامی ناحیه ای حاصل از زمین لرزه ای محلی میتواند قبل از انتشار هشدار سونامی بعضی از مناطق را درنوردد.

سونـامی هـایی که در مکانهـای دور ایجـاد میشونـد معمولاـ به مردم زمان کافی برای حرکت به زمینهای بلنـدتر را میدهنـد در مورد سونـامی هـای محلی که ممکن است شـما لرزش زمین را احساس کنیـد ممکن است شـما برای حرکت به زمینهای بلنـدتر فقط چند دقیقه وقت داشته باشید.

هتلهای بلند و چند طبقه ساخته شده از بتون مسـطح در مناطق ساحلی بسیا رکم ارتفاع قرار گرفته اند سقف بالایی این هتلها مکانی امن برای پناهگاه است هنگامی که هشدار سونامی منتشـر شده و شما نمیتوانید به سرعت به درون خشکی و سرزمینهای بلندتر بروید سقف بالایی این هتلها مکانی امن است اما ممکن است مسئولان محلی دفاع شـهرداری اجازه این نوع تخلیه را در منطقه شما ندهند خـانه هـا و ساختمانهـای کوچکی که در منـاطق کم ارتفـاع سـاحلی قرار دارنـد طوری طراحی شـده انـد که در برابر اثرات سونامی مقاومت کنند هنگامی که هشدار سونامی منتشر میشود در این ساختمانها نمائید.

ریفهـای ساحـای و منـاطق کم عمق به کاسـتن نیروی امواج سونامی کمک میکننـد اما امواج بزرگ و خطرناک سونامی در بعضـی منـاطق هنوز هم برای سـاکنین ساحـل تهدیـد کننـد هسـتند هنگامی که هشـدار سونامی منتشـر میشود دور مانـدن از کلیه مناطق کم ارتفاع ساحلی امنترین راه است .

اگر روی کشتی و قایق هستید :

اگر در دریا هسـتیـد و هشدار سونامی برای منطقه شـما منتشـر میشود به بندر برنگردید زیرا فعالیت موج سونامی در اقیانوسـهای آزاد نامحسوس است. سونامی میتواند سبب تغییرات سریع سطح اب دریا و جریانهای غیر محسوس و خطرناک در اسکله ها و بنادر شود اگر برای حرکت دادن قـایق یـا کشتی ار بنـدر به آبهای عمیق زمان وجود دارد ( بعـد از اینکه میدانیـد هشـدار سونامی منتشـر شـده است).

باید به نکات زیر توجه کنید :

-اکثر اسـکله هـا و بنـادر بزرگ تحت کنترول مسـئولین بنـدر و یا سیسـتم ترافیک کشتی ها هسـتند . این مسـئولین به هنگام افزایش آمادگی (احتمال سونامی وجود دارد) عملکردهای ویژه ای را اداره میکننـد که شامل حرکت اجباری کشتی هاست با مسـئولینی که حرکت اجباری کشتی ها را اداره میکننـد در تماس باشـید بنادر کوچکتر تحت کنترول مسـئولین بندر نیسـتند اگر از هشدار سونامی آگاه هسـتیـد و برای حرکت دادن کشتی به آبهای عمیق زمان کافی داریـد باید با در نظر گرفتن کشتی های دیگر این کار را با نظم انجـام دهیـد امن ترین راه برای صاحبـان قایقهـای کوچـک این است که قایقشـان را در بنـدر بـاقی بگذارنـد و به ویژه هنگـام وقوع سونامی های محلی به زمینهای بلندتر حرکت کنند شـرایط سـخت جوی (دریاهای آشفته خارج بندر) برای قایقهای کوچک شرایط خطرنـاکتری ایجاد میکنـد بنابراین تنها راه رفتن به زمینهای بلنـد تر است. فعالیت امواج مخرب و جریانهای غیر محسوس هم میتواند در دوره هـای پس از تـاثیر اولیه سونـامی روی ساحل بنادر را تحت تاثیر قرار دهـد قبل از بازگشت به بنـدر با مسـئولین بنـدر تماس بگیرید و مطمئن شوید که شرایط بندر برای کشتیرانی امن است.

سونامی های خطرناک خیلی زیاد رخ نمیدهنـد شـما نبایـد اجازه دهیـد که این خطر طبیعی لـذت شـما از ساحل و اقیانوس را کاهش دهـد اما اگر شـما فکر میکنید که ممکن است سونامی بیاید زمین زیر پای شـما میلرزد و یا هشدار سونامی را میشـنوید به دوسـتان و بستگانتان بگوئیدو به سرعت به زمینهای بلندتر بروید .

سونامی چیست ؟

سونامی یک سـری از امواج اقیانوسـی است که گاهی اوقات به هنگام وقوع زمین لرزه در زیر بستر دریا ایجاد میشود به هنگام وقوع زمین لرزه ای دور در اقیـانوس آرام ساعتها طول میکشـد تا امواج به ساحل بریتیش کلمبیا برسـد و در آن مکان یک برنامه اخطار و هشدار سونامی وجود دارد که به سرعت به ساکنین ساحل هشدار میدهد.

اگرشـما در نزدیکی اقیانوس هستید و زمین لرزه بزرگی را احساس کردید باید بلافاصـله به درون خشـکی یا زمینهای بلندتر بروید .

اگر سونامی در نزدیکی بریتیش کلمبیا ایجاد شد امواج ظرف چند دقیقه به ساحل میرسند و زمان کافی برای صدور هشدار وجود نخواهد داشت .

سونامی ها امواج مدی نیستند این امواج ارتباطی ا مدیا آب و هوا ندارند و کاملا متفاوت از امواج منظم میباشند این امواج میتوانند با سرعت صدها کیلومتر در ساعت در اقیانوس آزاد حرکت کنند و حتی هنگامی که زیر قایق عبور میکنند قابل توجه نیستند اما هنگامی که به آبهای کم عمق ساحل میرسند تبدیل به برآمدگی بسیار قدرتمندی از آب یا حتی امواج بسیار بزرگ میشوند . نیروی امواج سونامی میتواند سبب تخریب گسترده ای در بنادر شود ( سونامی لغتی ژاپنی به معنای موج بندری است ) هنگامی که امواج سونامی به رودخانه ها و کانالها میرسد. ارتفاع آنها افزایش می یابد در سال ۱۹۴۶ زمین لرزه بزرگی در آلاسکا سبب ایجاد یک سونامی که سبب تخریب کلیه راههای کالیفرنیا شد. چون سیستم هشدار وجود داشت تخلیه امکان پذیر بود و هیچ کس کشته نشد. اغلب اولین موج سونامی بزرگترین موج نیست . اوماج دیگر هر چند دقیقه و طی دوهرا ای چند ساعته می آیند .

برای حفاظت از خودم در برابر سونامی چه باید بکنم ؟

به خاطر داشته باشید که شما ممکن است مجبور شوید به دنبال یک زمین لرزه محلی بزرگ بزای تخلیه مناطق ریسک دارایی تان را رها کنید . آگاه باشید که انجمن های محلی تخلیه به مناطق امن را پیشنهاد می کنند که وقتی شما منتظر وضعیت سفید هستید پناهگاهی برای شما باشد . با وجود راهنمایی های افراد آمادگی فوری حداقل برای سر روز خود را مهیا کنید.

برای خانه ماشین و کار خود جعبه های کمکهای اولیه تهیه کنید . دوره کمکهای اولیه را بگذرانید و مهارتهای امداد را بیاموزید

اگر هنگام وقوع سونامی روی آب هستید بندر را به سمت آبهای آزاد که اثرات سونامی در آنجا حد اقل است ترک کنید .

اگر در یک هواپیما در حال پرواز در بندر هستید به من امن روی دریا یا روی خشکی بروید و از مناطق خطر دور شوید .

به ایستگاه رادیوئی محل خود گوش دهید و به دستورالعملهای سازمان اورژانس گوش دهید از این دستورالعملها تبعیت کنید و قبل از بازگشت به ساحل منتظر اعلام وضعیت سفید باشید .

فقط برای نجات جان انسانها با ۱-۱-۹ یا سرویسهاس محلی آتشنشانی پلیس و آمبولانس تماس بگیرید.

اگر در ساحل یا در نزدیکی اقیانوس چادر زده اید مجبورید برای زندگیتان وسایلتان را رها کنید.

هیچگاه برای دیدن سونامی به ساحل نروید سونامی سریعتر از دویدن انسان حرکت میکند .

آشنایی با وسایل شناوری و طریقه استفاده از آنها

جلیقه نجات: وسیله ای است برای شنا در نگاه داشتن نفر در آب این جلیقه معمولا در روی لباس پوشیده شده و توسط تسمه هایی که به دور کمر بسته می شوند کاملا محکم می گردند جلیقه های امروز به گونه ای طراحی می گردند که اگر شخصی آنها را پوشیده باشد و به صورت بیهوش در آب بیفتد به طور خودکار صورت شخص را به سمت بالا می چرخاند و از خفه شدن وی جلوگیری می نمائید.

جلیقه های نجات انواع مختلف دارند ولی همگی آنها کار یکسانی را انجام می دهند و آن هم افزایش شناوری فوری است که آن را پوشیده است. جلیقه های نجات همگی مجهز به سوت و چراغ چشمک زن می باشند در روی کشتیها به هر نفر از خدمه کشتی یک جلیقه نجات تعلق می گیرد که در زمان ورود به کشتی در اختیار وی گذارده می شود . در روی شناورها معمولا تعدادی جلیقه نجات اضافی وجود دارد.

حلقه نجات: حلقه های نجات وسایلی هستند به شکل گرد و توخالی که از مواد شناور یا چوب ساخته می شوند این حلقه های نجات در روی عرشه کشتیها نصب می باشند و بعضی از آنها مجهز به علامت گذار آدم بد دریا می باشند. این حلقه ها را به طرف شخصی که در آب افتاده است پرتاب می کنند و شخصی با قرار گرفتن در درون حلقه نجات می تواند به راحتی در روی آب شناور بماند.

سطوح نجات شناوری: سطوح شناوری تشکیل شده اند از سطوح گسترده ای که از جنس چوب ویا فایبر گلاس می باشند از این وسیله بیشتر در رودخانه ها مورد استفاده قرار می گیرد .

قایق نجات آماده: قایقی است که اگر از محل نگهداری آن را به دریا انداخته شود هیچگونه خسارتی به قایق و وسایل موجود در آن وارد نمی گردد امروزه این گونه قایقها در روی کشتیها تانکر و سکوهای نفتی به کار می گیرند.

قایقهای جمینی: نوعی قایق از جنس لاستیک به صورت باد شونده می باشند که معمولا به علت سبک بودن و قابلیت حمل توسط چند نفر در مواقعی که سرعت عمل زیاد در بکارگیری قایق لازم باشد مورد استفاده قرار می گیرد. ساختمان این قایقها به گونه ای طراحی شده است که معمولا دارای کفی نسبتا سخت بوده و بدنه اطراف آنها از جنس لاستیک نرم و به صورت دو جداره برای باد شدن می باشند. محفظه بادی اطراف قایق که تمامی اطراف آن را پوشش می دهد در واقع نیروی شناوری قایق را تامین می نماید. این محفظه در راستای جلوگیری از غرق شدن کامل قایق درصورت پنچری از داخل به چندین قسمت کاملا مجزا تقسیم شده است و در صورتی که قسمتی از قایق سوراخ گردد شناوری مابقی قسمتها کماکان قایق را بر روی آب شناور نگه می دارد. تمامی این قسمتها از یک محفظه ورودی باد می گردند ولی در مورد تخلیه نمودن آنها توسط یک والو یک طرفه از درون این قسمتها از هم مجزا می گردند.

در راستای تامین نیروی تحرک برای این قایقها از موتورهای AUTO BOARD که به راحتی قابل نصب بر روی پاشنه قایق می باشند استفاده می گردد. در واقع می توان در راستای سهولت در جابجایی قایقها توسط دست موتور قایق را پس از به آب دادن قایق بر روی آن نصب نمود.

در اطراف قایقهای جمینی تعدادی طناب به صورت آویزان نصب می باشد از این طنابها برای حمل قایق توسط دست استفاده می گردد. از این طنابها برای شناور نگه داشتن نفرات در آب در صورتی که تعداد نفرات بیش از گنجایش قایق باشد نیز استفاده می گردد.

وسایل مورد نیاز در قایق جمینی:

۱- طناب سینه به طول ۵ متر

۲- طناب پاشنه به طول ۵ متر

۳- لنگر قایق

۴-طناب حلقه نجات به طول ۱۰ متر

۵- پارو ۲ عدد

۶- کپسول آتش نشانی $CO_2$کوچک

۷- باک بنزین موتور قایق

۸- شیلنگ رابط باک موتور

۹- جعبه ابزار

۱۰- جلیقه نجات اضافی

۱۱- حلقه نجات

۱۲- دستگاه مخابراتی برای تماس قایق در صورت لزوم

۱۳- پمپ دستی هوا و وسایل پنچرگیری

نکات ایمنی قایق جمینی:

۱- هرگز با کفش سنگین در قایق وارد نشوید، کفشهای کتانی بسیار مناسب می باشد.

۲- در داخل قایق هرگز سیگار نکشید.

۳- کلیه نفرات در قایق باید از جلیقه نجات استفاده کنند.

۴- هرگز بیش از ظرفیت قایق مسافر سوار نکنید.

۵- همیشه قبل از جدا شدن از اسکله و یا شناور موتور خود را روشن و مورد آزمایش قرار دهید.

۶- نفرات در قایق بایستی همیشه به صورت نشسته باشند.

۷- ازشتاب دادن سریع موتور قایق پرهیز نمائید.

### کمک های اولیه صرع

تهیه کننده: سید محمد هادی میر مطلبی

منبع : راسخون

بیماری صرع یا حملات مکرر تشنج

تعریف

صرع یک بیماری است که با تشنجات مکرر در یک دوره زمانی خود را نشان می دهد. تشنج به یک حمله ناگهانی در فعالیت الکتریکی مغز اطلاق می شود که می تواند باعث کاهش هوشیاری، حرکات مکرر و انقباضات عضلانی و گاهی اختلالات حس شود.٪ ??. موارد صرع در سنین قبل از ? سالگی بروز کرده و٪ ?? موارد آن قبل از ?? سالگی خود را نشان می دهند. و موروثی می باشند که در خانواده های خاصی شیوع بالاتری را دارند.

تاریخچه ی بیماری صرع

صرع یک اختلال شناخته‌شده از روزگاران قدیم است و قدمت آن به عصرحجر برمی‌گردد. یونانیان باستان به این بیماری به عنوان یک بیماری مقدس نگاه می‌کردند. آنان معتقد بودند این تجلی یکی از خدایان است که می‌تواند سبب سقوط بیمار روی زمین و تکان‌های شدید وی شود و بعد، قبل از مرگ کامل بیمار، مجددا وی را زنده کند.

بقراط اولین کسی بود که با این نظریه مخالفت کرد. این پزشک یونانی در حدود ۲۴۵۰ سال قبل معتقد بود صرع یک بیماری با منشاء اختلال مغزی است.

طی ۲۰۰۰ سال بعد، نظریه‌های خرافی دیگری هم در مورد علت این بیماری شکل گرفت. در نگرش اول، اعتقاد بر این بود که این بیماری به علت نفوذ ارواح خبیث و شیطانی به بدن افراد بروز می‌کند. به همین دلیل برای بیرون راندن ارواح خبیث از جسم بیماران سعی می‌کردند به روش‌های خشونت‌باری متوسل شوند که بسیاری از مواقع باعث صدمات جسمی و حتی مرگ بیمار می‌شد.

در نگرش دوم که جالینوس از مدافعان آن بود، تصور می‌شد که به دلیل بروز لخته و آماس در عروق دست یا پا، این بیماری شروع می‌شود.

به همین دلیل دست یا پای بیماران را در هنگام حمله محکم می‌بستند تا جریان خون آن قطع شود و بیمار بهبود یابد. حتی گاهی اوقات، یکی از اندام‌های بیمار را که تشنج از آنجا شروع می‌شد قطع می‌کردند. اگر حمله تشنجی از یک اندام شروع نمی‌شد، جمجمه بیمار را می‌شکافتند و سعی می‌کردند تا لخته را خارج کنند.

تا حدود ۱۰۰ سال پیش، درمان‌های گوناگونی که برای بیماری صرع معـرفی می‌شدنـد هیچ کدام موثرنبودند و بیشتر جنبه خرافی داشتند و خرافات باعث شده بود تا واقعیات و حقایق هویدا نشود.

مغز به عنوان جایگاه صرع

مغز از میلیاردهـا سـلول عصبی به نام نورون تشـکیل شـده است. عمل نورون‌ها انتقال پیام های عصبی به نورون‌های دیگر است. این پیام‌ها از طریق ناقل‌های شیمیایی به نام نوروترانسمیتر(NEUROTRANSMITTER) به نورون‌های بعدی منتقل می‌شوند.

وقوع هرگونه حمله تشنجی، ناشی از انتقال ناگهانی تعداد بسیار زیادی از پیام‌های عصبی در مغز است که در حالت عادی نباید این پیام‌ها از مغز ساطع شوند. در ضمن، نباید به صورت همزمان این‌قدر پیام غیر لازم صادر شود.

این پیام‌ها می‌تواننـد فقط در یک قسـمت از مغز تولیـد شونـد یا تمام مغز را در برگیرنـد. با توجه به محل شـروع پیام‌ها، نمای بالینی حمله تشـنجی هم تعریف می‌شود. مثلاـ اگر از نورون‌هـای نـاحیه حرکتی مغز شـروع شونـد، ممکن است حمله به صورت تکان‌های اندام شروع شود. علت دقیق شروع حمله تشنجی هنوز مشخص نیست.

صرع صاعقه ای در مغز

یکی از شـایع ترین اختلالاـت مغزی در جهـان، اختلاـل صـرع است. این بیمـاری در بسـیاری از موارد با تشـنج های مکرر که نتیجه فعالیت بیش از حد مغز است، مشـخص می شود و علائم آن حملات ناگهانی و موقت، بیهوشـی و تشـنج متناوب با فواصل سـلامت ظاهری است. بروز صـرع می تواند ناشـی از زمینه های ژنتیکی، آسـیب مغزی ناشـی از زایمان، بیماری های عفونی و انگلی، آسیب های مغزی، مسمومیت ها و تومورها باشد.

سن شـروع این بیماری از اهمیت خاصـی برخوردار است. بروز صـرع قبل از شش ماهگی حاکی از ضایعات شدید مغزی است. اگر در جریان تب اتفاق بیفتد، حاکی از کم شدن آستانه تحمل مغزی بوده و در دوران بلوغ حاکی از اختلالات فیزیولوژیکی، زیستی و هورمونی است. در سن ۳۵ سالگی به بالا نیز معمولاً به دلیل ضایعات قلبی و عروقی است.

در بسـیاری از موارد بـا تشـنج های مکرر که نتیجه فعالیت بیش از حـد مغز است، مشـخص می شود و علائم آن حملات ناگهانی و موقت، بیهوشی و تشنج متناوب با فواصل سلامت ظاهری است.

در تشـخیص صـرع بایـد به چنـد نکته توجه داشت: تشـخیص وجود بیماری، تشـخیص نوع بیماری و تشـخیص علت بیماری. امروزه بیماری صرع را به دلایلی از جمله روابط اجتماعی، تحصیلی، ازدواج، فعالیت های شغلی و... در زمره بیماری های اجتماعی به شمار می آورنـد. در تشـخیص صـرع نبایـد آن را بـا عـارضه ای به نـام «سـنکوپ» که در اثر کم رسـیدن خـون به مغز، به علت کم شـدن برگشت خون وریـدی مخصوصاً در کسانی که زیاد سرپا می ایسـتند یا در سـربازانی که به مدت طولانی نگهبانی می دهند، اشتباه گرفت. به طور کلی در تشـخیص این بیماری به شـرح حال بیمار و شاهدان عینی و قابل اطمینان در حملات تشنجی و بیهوشی، باید توجه و دقت کافی شود.

انواع صرع

صرع تشنجی

: با تشـنج های توأم با بیهوشـی مشـخص می شود و تقریباً همه ما آن را به عنوان" حمله غش "می شناسـیم. در این حالت فرد بدون اختیار به زمین می خورد. عضلات بدن کشیده شده، سر به عقب می افتد و بدن یکپارچه سفت و تنفس قطع می شود. در این مرحله عضـلات صورت، دست هـا و تمام بـدن دچار حرکت و تکان شدیـد شـده که با گاز گرفتن زبان، کف کردن دهان، کبودی رنگ صورت و گاهی دفع ادرار مشخص می شود. در پایان حمله نیز موقعی که شـخص به هوش می آیـد، هیچ خاطره ای از آنچه اتفاق افتاده است نـدارد و نسبت به آنچه که پیش آمـده کاملاـ بی اطلاع است، فقط احساس کوفتگی و خسـتگی شدیـد می کنـد و اگر سابقه داشته باشد، متوجه می شود که غش کرده است.

صرع را نباید با عارضه ای به نام «سنکوپ» که در اثر کم رسیدن خون به مغز، به علت کم شدن برگشت خون وریدی مخصوصاً در کسانی که زیاد سرپا می ایستند یا در سربازانی که به مدت طولانی نگهبانی می دهند، اشتباه گرفت.

صرع کوچک

: برخلاف صـرع بزرگ یا تشـنجی، درصـرع کوچک فرد سـقوط نمی کند، ولی فراموشی که به حالات" بیخودی از خود "معروف است، در این نوع صـرع اتفـاق می افتـد. در این نوع حمله، شـخص مصروع ناگهـان در حـالتی که است، ثابت می مانـد و فعالیتش متوقف می شود. در این حالت بیمار چیزی حس نمی کند و بینایی و شنوایی اش محدود می شود، ولی پس از گذشت ۲ تا ۲۰ ثانیه مجـدداً فعـالیتش آغـاز می شود، در حالی که از اتفاقی که افتاده کاملاً بی خبر است. این حملات ممکن است در سـنین بلوغ از بین بروند یا این که به صرع بزرگ تبدیل شوند.

صرع روانی- حرکتی

: این نوع صرع همیشه با از دست دادن هوشیاری توأم نیست و با تغییرات خلقی مانند پرخاشگری، بیقراری شدید، ناآرامی، حملات انفجاری، خرابکاری و... ممکن است همراه باشـد. به علت حملات مکرر صرع و کاهش اکسیژن و تغـذیه سـلول های مغز، قدرت مقاومت در مقابل عوامل مختلف در فرد مصـروع کاهش می یابـد و باعث واکنش های غیرعادی و اختلال در یادگیری می شود. به همین جهت عده ای از محققان نام شخصیت های صرعی را «شخصیت های انفجاری» گذاشته اند.

خوشـبختانه با داروهای جدید می توان از اکثر حملات صـرعی پیشگیری کرد. این داروها نه تنها حملات را متوقف می کنند، بلکه در درمان علائم روانی و خصوصیات اخلاقی و عاطفی بیماران نیز تأثیر زیادی دارند.

تشنج تب دار در کودکان

نوار مغزی در این کودکان علامت صـرع را نشان نمی دهد، ولی آمادگی برای تشـنج های بعدی در کودک وجود دارد. البته تشنج به هنگام تب به شرطی که موارد زیر را دارا باشد، خطرناک نیست:

کمتر از ۱۵ دقیقه به اتمام برسـد، تکرار نشود، با علائم ضایعات مغزی و عقب ماندگی همراه نباشد، سابقه بیماری در خانواده وجود نداشته باشد، بیماری بعد از یک سالگی بروز کند و کودک مبتلا به کمبود قند و کلسیم نباشد.

با توجه به این که بیش از ۸۰ درصد بیماران مصـروع در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند، در زمینه اقدامات مؤثر و مفید در پیشـگیری از صـرع می توان مراقبت کـافی در دوران بـارداری، پیش و پس از زایمـان، زایمان بی خطر، کنترل تب در کودکان، کنترل بیماری های انگلی و عفونی و پیشگیری از صدمه مغزی را نام برد.

اگر مغز هر فردی در معرض یک تحریک قدرتمند قرار گیرد، دچار حمله تشنجی می شود. در واقع یک نفر از هر ۲۰ نفر زمانی در طول زندگی اش حمله تشنجی داشته است، اما افراد مصروع مکرراً دچار حملات تشنجی می شوند.

در زمینه درمـان نیز مطالعـات اخیر در کشورهـای در حال توسـعه نشان داده ، تا ۷۰ درصد موارد تازه تشـخیص داده شده صـرع در کودکـان و بزرگسالاـن را می توان بـا موفقیت با داروهای ضـد صـرع درمان کرد. پس از گـذشت ۵-۲سـال از کنترل موفقیت آمیز صرع نیز می توان درمـان را در۶۰ تا ۷۰ درصـد موارد قطع کرد. درمـان جراحی برای برخی از بیمـاران مصـروع مقاوم به درمان نیز ممکن است موفقیت آمیز باشد. حمایت روانی و اجتماعی نیز برای این بیماران ارزشمند است.

رویکرد جدید برای تشخیص صرع

در اجلاس امسال متخصـصان اروپایی در مورد صـرع، شـیوه جدیدی برای تشـخیص این بیماری مورد بررسـی قرار گرفت. پژوهش های جدید حاکی از آن است که خطر تشخیص نادرست صرع را با تجزیه و تحلیل گفتار بیمار در توصیف حملات تشنجی اش می توان کـاهش داد. این شیوه به پزشـکان کمک خواهـد کرد تا تفاوت بین حملات تشنجی غیر صـرعی و حملات صـرعی را متوجه شوند.

اگر مغز هر فردی در معرض یک تحریک قدرتمند قرار گیرد، دچار حمله تشنجی می شود. در واقع یک نفر از هر ۲۰ نفر زمانی در طول زندگی اش حمله تشنجی داشته است، اما افراد مصروع مکرراً دچار حملات تشنجی می شوند. این حملات ناشی از تکانه های الکتریکی غیرطبیعی در مغز است. نوع حملات از فردی به فرد دیگر فرق می کند. در شیوه ی جدید تشخیص، به بیمار فرصت داده می شود که تجربه خود را در حین حمله تشـنجی توصـیف کند. پژوهشـگران دریافته اند نحوه توصـیف صـرع و حملات غیرصرعی توسط بیماران کاملاً متفاوت است. بیماران صـرعی داوطلبانه چگونگی بروز و فروکش کردن حملات را شـرح می دهنـد، در حالی که بیماران مبتلا به حملات غیرصرعی معمولا در مورد حمله شان دچار فراموشی کامل هستند.

دلایل ایجاد صرع

مغز در حقیقت از مجموعه ای از سـلولهای عصبی بنام « نورون » تشکیل شده است و افکار، احساسات و اعمال فرد تحت کنترل مغز است و این فعالیتها توسط تکانه های الکتروشـیمیائی صورت می گیرد، سلولهای عصبی حدود ?? بار در ثانیه از خود سیگنال صادر می کنند ولی، شـرایط مختلف و محرکهای متفاوتی باعث می شوند سلولهای عصبی حدود ??? بار در ثانیه تولید سیگنال کنند. در حدود ??-?? در صد موراد صرع، که علت تولید این سیگنالهای که غیرطبیعی مشخص نیست که به این نوع صرع « صرع با علت نامشـخص » می گوینـد. سایر موارد صـرع البته درصـد کمتری از موارد بیماری را تشـکیل می دهند. تا حدی علت شـناخته شده ای دارنـد. مثلاً بعضـی از انواع صـرع در اثر « آسیب مغزی » در بـدو تولـد بوجود می آینـد که این آسـیب ها می توانند در اثر کاهش اکسـیژن رسانی به مغز ، ضـربه به سـر یا خونریزی شدیـد، عدم تطابق و سازگاری خون مادر و بچه، عفونت ( قبل، حین و بلافاصـله بعد از تولد) بوجود آیند. بعضـی از انواع صرع نیز ارثی می باشند مثل « صرع میوکلونیک جوانان ». سایر علل ایجاد صرع مثل ضربه به سر، استفاده زیاد از الکل ، نقایص مادرزادی ، التهاب بافت مغز یا نخاع ، بیماریهائی مثل سرخک ، اوریون و دیفتری ، استنشاق و یا خوردن مواد سـمی مثل سـرب، جیوه و یا مونواکسید کربن و یا قطع ناگهانی داروهای ضد صرع می باشد. صرع همچنین یکی از علائم سایر بیماریها مثل فلج مغزی، نورو فیبروز ماتوز، کمبود پیروات و یا اوتیسم ... می باشد. حملات صرع

می توانـد در اثر مواجهه بـا نورهـای درخشـان، بازیهای ویـدئوئی، صـداهای تکراری، کمبود خواب، مصـرف زیاد الکل ، استرس ، سیگار و تغییرات هورمونی مثلاً در هنگام قاعدگی بروز نمایند.

صرع چه علائمی دارد؟

علائم تشـنجات صـرعی به ناحیه ای از مغز که تحت تأثیر سیگنالهای غیر طبیعی قرار می گیرد بستگی دارد. مغز به دو نیمکره تقسیم می شود و هر نیمکره نیز از چهار قسـمت اصـلی تشـکیل شـده است بنامهای قسـمت پیشانی، گیجگاهی بالای سـری یا آهیانه و پس سری.

قسـمت پیشـانی، رفتارهـای حرکتی مـا را کنترل می کننـد مثل صـحبت کردن ، فکر کردن و طرح و برنامه ریختن و همچنین خلق و خوی فرد و صرع این ناحیه شامل یک گروه تشنجات کوتاه است که سریعاً آغاز شده و ناگهان اتمام می یابند.

قسـمت آهیانه یا بالای سـری دریافت کننـده ورودی های حس بـدن بوده و آنها را تفسـیر کرده و حرکات بـدن را کنترل می کند . صرع این ناحیه تمایل دارد که به سایر نقاط مغز گسترش می یابد.

قسـمت پس سری که تفسـیر ورودی هـای بینـائی را بر عهـده دارد، در صورت درگیری آن و ایجـاد تشـنج در این کانون، با شاهد توهمـات بینائی، چشـمک زدنهـای سـریع و پلـک زدنهـای مکرر و سـایر علائم مربوط به چشم خواهیم بود. قسـمت گیجگاهی در

حافظه و احساسات دخالت دارد و صرع این ناحیه که معمولاً در دوران کودکی آغاز می شود معمولاً قبل از شروع حمله صرع ، یک علائم آگاه کننده ( بنام Aura) که ممکن است بینائی، شنوائی، حس چشائی و ... باشد رخ می دهند و سپس فرد حمله را تجربه می کند. بسته به اینکه کدام قسمت مغز درگیر باشد علائم ممکن است حرکتی باشد ( مثل حرکات شدید ناگهانی قسمتی از بدن ) و یا حسی باشد مثل احساس مور مور و خواب رفتگی در یک سمت بدن و یا علائم بینائی که مثلاً فرد چیزهائی را می بیند که واقعاً وجود نداشته و بقیه آنها را نمی بینند و یا علائم شنوائی که فرد صدای شخصی یا موسیقی و ... را بصورت خیالی می شنود. تشنج می تواند همچنین باعث اختلال هوشیاری ، تهوع و فشارهای احساسی به فرد شود.

از نظر طبی، صرع به انواع زیادی تقسیم می شود که در این مختصر نمی توان به آنها پرداخت ولی چند نوع مهم آنها را توضیح می دهیم. یک نوع مهم صرع که بنام « صرع بزرگ » یا Mal – Grand نامیده می شود. در این صرع که معمولاً ابتدا سیگنالهای غیر طبیعی مغزی محدود به یک قسمت کوچک مغزی باشند، سریعاً به تمام مغز منتشر می شوند، و فرد پس از یک فریاد بلند بیهوش شده و روی زمین می افتد و در حالیکه هوشیار نیست، بدنش کاملاً سفت شده و حدود ?? ثانیه در این حالت باقی می ماند. پس از این مرحله برای حدود ??-?? ثانیه بدن دچار انقباضات و رفع انقباض بصورت مکرر می شود. در طول تشنج بیمار سر خود را به یک طرف منحرف کرده و دندانهای خود را محکم به هم فشار می دهد و ممکن است دچار بی اختیاری ادرار یا مدفوع شود. همچنین ممکن است، فرد دچار اختلال تنفس شود که در این صورت ممکن است، پوست آنها در اثر کمبود اکسیژن به رنگ آبی متمایل شود. فرد مبتلا۔ پس از اتمام حمله صرع و در حالیکه در حال بازگشت به حالت هوشیاری می باشد، ممکن است دچار سردرد، درد عضلانی و ضعف در دستها و پاها بوده و شدیداً احساس خستگی کند.

نوع دیگر صرع که بنام صرع کوچک یا Mal –Petiet معروف است معمولاً۔ حوالی سن ? سالگی آغاز می شود و مدت آن حدود ??-?? ثانیه است . همچنین بیمار ممکن است برای مدت کوتاهی هوشیاری خود را از دست بدهد. کودک در این حالت بسیار ساکت بوده و حرکاتی مثل چشمک زدن ، خیره شدن و یا حرکات لب را از خود بروز می دهد. معمولاً کودک به سرعت به حالت نرمال باز گشته و فعالیت خود را از سر می گیرد، بدون اینکه از زمان تشنج چیزی به خاطر آورد. البته این نوع تشنج در دوران بلوغ و جوانی معمولاً۔ متوقف می شود ولی اگر درمان نشود ، بیمار می تواند تا روزانه ??? حمله بیماری را تجربه کند و بعضی از این کودکان ممکن است نهایتاً به صرع بزرگ مبتلا شوند.

صرع قسمت گیجگاهی مغز نیز قبلاً توضیح داده شده و به آن تشنج حرکتی ــ روانی نیز اطلاق می شود ( زیرا هم هوشیاری و هم فعالیتهای حرکتی را درگیر می کند ) ابتدا با یک مقدمه (Aura) که ممکن است حس چشائی ، شنوائی بویائی ... باشد مثلاً فرد ابتدا احساس می کند دارد صدائی را می شنود و سپس وارد فاز اصلی تشنج می شود که ممکن است در این حالت بین ?-? دقیقه کاملاً حالت گیجی پیدا کند و پس از اتمام حمله نیز حالت نیز تلو تلو خوردن، صداهای نامفهوم از خود بروز داده و در مقابل هر گونه کمکی مقاومت می کند.

یک حالت دیگر حملات تشنجی که می تواند تهدید کننده حیات باشد، « صرع مداوم » است که در آن بیمار برای مدت ?? دقیقه دچار حملات صرعی شده که در بین حملات نیز به هوش نمی آید و مکرر دچار تشنج می شود.

در این نوع صرع، بیمار هوشیاری خود را از دست داده، تنفس وی مشکل شده و دچار انقباضات شدید عضلانی می شود و ممکن است برای قطع حملات تشنجی وی مجبور به بیهوش کردن بیمار بشوند.

در نوع دیگر صرع که بنام « صرع بدون حرکت » یا « حملات افتان » معروف است ،بیمار بطور ناگهانی برزمین می افتد و معمولاً این صرع در کودکان دیده می شود و یک دوره کوتاه هم هوشیاری خود را از دست داده و چیزی از محیط اطراف را درک نمی کنند.

چگونه بیماری تشخیص داده می شود؟

برای تشخیص بیماری معمولاً۔ از تاریخچه ای که بیمار یا همراهان با توصیف حملات بیماری به پزشک می دهند، در کنار انجام یک آزمایش « الکترو انسفالوگرام » یا « نوار مغز » نامیده می شود، استفاده می گردد در نوار مغز چندین الکترود در مکانهای مختلف سر بیمار قرار داده شده و فعالیت الکتریکی مغز در آن نواحی اندازه گیری می شود و نوار مغز طولانی مدت و یا نوار مغز ویدئوئی از وی گرفته می شود تا امواج غیر طبیعی مشخص گردد. البته اگر پزشک به صرع مشکوک شود علاوه بر نوار مغز برای پی بردن به دلیل صرع ممکن است آزمایشات خونی برای چک کردن قند خون ، کلسیم ، سدیم و یا آزمایشاتی که عملکرد کلیه یا کبد را می سنجند و اندازه گیری تعداد گلبولهای سفید خون انجام شوند.

گاهی نیز نوار قلب برای چک کردن ریتم قلب و پی بردن به ریتمهای غیر طبیعی قلب درخواست می شود. CT اسکن و یا MRI نیز برای تشخیص تومور مغزی و یا علائم سکته مغزی و آسیب به بافت مغز استفاده می شوند.

بررسی مایع مغزی نخاعی نیز برای بررسی عفونت مغزی ممکن است لازم باشد.

با کمک تستهای فوق پزشک برای نوع درمان و طول دوره درمان بیمار تصمیم گیری خواهد کرد.

چگونه صرع درمان می شود؟

فردی که در حال تشنج است نمی توان حرکات او را مهار کرد. توصیه پزشکان در این حالت شل کردن و باز کردن دکمه های لباس، دور کردن هرگونه جسم نوک تیز و سفت از نزدیکی بیمار در حال تشنج است تا به خود صدمه ای نزنند. گرچه نباید چیزی را در داخل دهان فرد در حال تشنج قرار داد ولی اگر بیمار در حال تشنج محکم زبان خود را گاز گرفته است می توان یک پارچه را چند تا کرد و بین دندان و زبان بیمار قرار داد تا از صدمه بیشتر به زبان بیمار جلوگیری شود. چرخاندن سر بیمار به یک طرف نیز باعث می شود. که تنفس بیمار راحت تر صورت گیرد. گاهی نیز تشنج در اثر یک مشکل زمینه ای پزشکی ایجاد شده ( مثلاً کاهش قند خون ) که با رفع آن ، تشنج نیز بر طرف می گردد، ولی صرع کلاً با داروهای ضد صرع کنترل می شود. بعضی از بیماران با یک یا چند دارو کنترل می شوند. بیشترین داروهای مورد استفاده در درمان بیماری صرع عبارتند از : فنی توئین، کاربامازپین، فنو باربیتال، پریمیدون، والپوریک اسید، کلونازپام ، و اتوسوکسامید . بیمارانی که از داروهای ضد صرع استفاده می کنند باید بطور مرتب ویزیت شده و سطوح خونی داروهای آنها چک شود و همچنین عوارض مثل گیجی، تنبلی و خستگی، پر فعالیتی، حرکات غیر قابل کنترل چشم ، مشکلات گفتاری یا بینائی ، تهوع و استفراغ و اختلال خواب بررسی شوند.

صرع مداوم نیز ابتدا توسط داروهائی مثل دیازپام ، فنی توئین،فنو باربیتال درمان می شود و اگر به اینها جواب نداد، سایر اقدامات توسط پزشک انجام خواهد شد. اگر تشنج بعلت کاهش قند خون ایجاد شده باشد با تزریق محلول گلوکز وریدی ، تشنج رفع خواهد شد.

جراحی و درمان صرع وقتی مورد استفاده قرار می گیرد که توسط دارو صرع کنترل نشود

(صرع غیر قابل مهار) و یا اینکه عوارض درمان داروئی زیاد بوده و ادامه درمان به این علت ممکن نباشد. مؤثرترین جراحی در درمان صرع وقتی انجام می گیرد که پزشک بتواند کاملاً نقطه درگیر در مغز را پیدا کرده و بداند در کدام قسمت مغز اختلال ایجاد شده است و آن ضایعه ( که مثلاً می تواند یک تومور باشد) را بدون آسیب زیاد به بافت نرمال اطراف آن بیرون آورد. علاوه بر اعمال جراحی که ضایعه را جراحی می کنند، در صرعهای مربوط به قسمت گیجگاهی که قبلاً توضیح داده شده، برداشتن قسمتی از مغز در ناحیه گیجگاهی باعث کنتر ل ??-?? درصد این نوع صرع می شود ولی با توجه به اینکه این قسمت مغز تا حدی مسؤول حافظه و احساسات است، بعضی از بیماران پس از عمل مشکلات حافظه و گفتار پیدا می کنند. در صرعهای که شدید بوده و فعالیت الکتریکی غیرطبیعی در بیشتر نقاط مغز گسترده است از عمل جراحی برداشتن یک نیمکره مغز (Hemispheretomy ) انجام می شود که بیشتر در نوزادان و کودکان با مشکلات و اختلالات مغزی از هنگام تولد یا بفاصله کمی پس از تولد درگیر آن بوده اند، صورت می گیرد.

گاهی اوقات نیز برای کنترل صرع ، رابط بین دو نیم کره مغزی را جراحی کرده و برمی دارند که به این عمل Corpus Callostomy می گویند. البته ابتدا ?/? از فیبرهای عصبی رابط بین دو نیمکره را نابود کرده و ?/? آنرا باقی می گذارند ولی اگر این روش جواب نداد ?/?، باقمانده را نیز باقیمانده را نیز برمی دارند.

امروزه روشهای دیگری نیز ممکن است برای کنترل صرع استفاده شود. از جمله استفاده از یک دستگاه کوچک که در طرف بالا و چپ قفسه سینه کار گذاشته می شود و باعث « تحریک عصب واگ » یا [Vagus nerve stimulation(VNS)] می شود. عصب واگ که عصب دهم مغزی است باعث کنترل تنفس،ضربان قلب، بلع، صحبت کردن، هضم غذا و چندین کار دیگر می شود.این دستگاه بطور دوره ای این عصب را تحریک می کند و نشان داده شده که در پیشگیری و یا حداقل کوتا ه کردن دوره تشنج بعضی افراد مؤثر است.

سایر روشها نیز ممکن است حداقل بطور نسبی باعث کنترل صرع شوند از جمله ، تن آرامی
(Relaxation) ، بیوفیدبک ، طب سوزنی، طب فشاری و یا تغییر در رژیم غذائی است.

چند نکته مهم برای افراد مبتلا به صرع

این افراد برای پیشگیری از حملات صرع بهتر است یک رژیم غذائی سالم، خواب کافی و سطوح استرس پائین داشته باشند. همچنین از آنجا که که تب ممکن است ، ایجاد تشنج کند، با اولین علائم بیماری داورهای ضدتب باید تجویز شود. اگر تشنج شما با مقدمه (Aura) شروع می شود و به شما حالتی دست می دهد که می فهمید تا چند لحظه دیگر تشنج خواهید کرد، سریعاً خود را به یک مکان امن رسانده و در حالت درازکش قرار گرفته تا تشنج شما تمام شود. به اطرافیان خود بیاموزید که هنگامیکه شما را در حال تشنج دیدند، چکار کنند و چه اقداماتی را انجام دهند. همچنین بعضی از روشها را هرگز به تنهائی انجام ندهید ، مثل شنا کردن یا دوچرخه سواری تا در صورت بروز حادثه کسی بتواند شما را نجات دهد. در هنگام ورزشهائی مثل دوچرخه سواری، اسکیت سواری ، موتور سواری و ... حتماً کلاه ایمنی بر سر بگذارید.

علایم تشنج و صرع

۱- علایم تشنج و صرع کدام است؟

شایع‌ترین علایم که از نظر بالینی قابل مشاهده است، این است که بیمار به صورت ناگهانی جیغ می کشد و به روی زمین می افتد و از هوش می رود. دست و پاهایش سفت می شود (که به این مراحل تونیک گفته می شود) و بعد از چند ثانیه (۲۰الی ۳۰ ثانیه) شروع به دست و پا زدن می کند. سپس به حالت اغما(بیهوشی) می رود و به صداها جواب نمی دهد.

در فاز پس از حمله، بیمار به هوش می آید و تا یک روز سردرد و حالت کوفتگی، خواب‌آلودگی و بی حالی دارد. بعد از دو روز این حالت‌ها برطرف می شوند. البته نمونه ی ذکر شده فقط یک نوع از انواع صرع و تشنج می باشد.

در حالت دوم بیمار موقع تشنج حالت‌های دل درد، بی حوصلگی، اضطراب بدون دلیل، درد پا و علایم پیش درآمد تشنج را دارد. اگر این حالات بدون دلایل خاصی اتفاق بیافتد، بهتر است بیمار با پزشک مشورت کند، چون ممکن است نشانه‌ای از یک حمله ی صرع قریب‌الوقوع باشد.

از علایم دیگر در کودکان، افت تحصیلی و مشکل تحصیلی، به خصوص در درس املا می باشد. معلم همیشه شکایت دارد که کودک به یک جا خیره می شود و به نقطه خاصی می نگرد. به این حالت، حالت عدم حضور گفته می شود و به نظر می رسد

کودک فکرش در جای دیگری است. در این حالت هوشیاری برای مدت کمی از بین می رود. این مدت به حدی کوتاه است که ممکن است بیمار دوچرخه سواری هم بکند و پا هم بزند، ولی این اختلال هوشیاری (در حد ۳- ۲ ثانیه) را هم داشته باشد و یا در حین نوشتن املا ممکن است در طول یک جمله چندین کلمه را جا بیاندازند. این نوع تشنج خوش خیم می باشد و اگر زود درمان شود، بهبود خواهد یافت.

از علایم دیگر تشنج در کودکان، افت تحصیلی، به خصوص در درس املا می باشد. معلم همیشه شکایت دارد که کودک به یک جا خیره می شود و یا در حین نوشتن املا ممکن است در طول یک جمله چندین کلمه را جا بیاندازند.

از علایم دیگر تشنج، علایم موضعی مانند اینکه یک دست در کنترل فرد نباشد، گزگز شدن و مورمور شدن ناگهانی یک طرف بدن، تغییر خلق به صورت گذرا (که یک انسان با شخصیت با حالت روحی پایدار ممکن است به مدت ۶- ۵ دقیقه دچار حالت گذرای موقت عجیب باشد) و بعضی از اختلالات رفتاری و رفتارهای نامناسب که با شخصیت فرد جور در نمی آید، که این‌ها باید بررسی شوند.

۲- شایع‌ترین نوع تشنج کدام است؟

شایع‌ترین نوع تشنج، تشنج روانی- حرکتی و یا تشنج لُب گیج‌گاهی می باشد (عنوان می شود که داستایوفسکی نویسنده ی مشهور هم این نوع تشنج را داشته است). این نوع تشنج به صورت حملات از دست دادن ارتباط با محیط است. بیمار ممکن است رفتاری عجیب مانند بازی با دگمه ی لباس یا بازی با انگشتان داشته باشد که به این نوع صرع، اتوماتیسم گفته می شود و برای مدت ۱الی ۲دقیقه فرد متوجه چیزی نیست و دچار اختلال هوشیاری می شود. اگر این نوع تشنج به تنهایی باشد معمولاً اختلالی به وجود نمی آورد، ولی به طور معمول به کل مغز پخش می شود و هوشیاری از بین می رود و اکثراً این نوع تشنج‌ها شایع‌ترین نوع می باشند. ولی چون زود تبدیل به تشنج نوع دوم می شوند، تشخیص داده نمی شوند و در کودکان شایع‌تر است.

لازم به ذکر است چنانچه تشنج‌ها به صورت حملات تکراری باشند، تبدیل به صرع می شوند، به طوری که در ایران حدود ۶- ۵ میلیون نفر تشنج دارند و حدود ۱۰درصد از آن‌ها دچار صرع می باشند.

در کل صرع بیماری درمان پذیری می باشد و افراد نباید هیچ نگرانی از این بابت داشته باشند.

۳- آیا این بیماران می توانند ورزش کنند؟

بله، ورزش برای بیماران صرعی هیچ خطری ندارد. فقط ورزش‌های سنگین مانند کوه نوردی ، صخره نوردی را نباید انجام دهند و اگر می خواهند شنا کنند، باید یک نفر همراه داشته باشند.

کودکان محدودیت زیادی برای ورزش ندارند. بیماران صرعی هیچ‌گونه محدودیتی برای شغل‌های اداری- دفتری و ... ندارند، فقط باید از انجام کارهایی که دقت و هوشیاری بسیار لازم دارد (مانند خلبانی) پرهیز کنند.

کمک های اولیه صرع

یکی از شایع ترین اختلالات مغزی در جهان، اختلال صرع است. این بیماری در بسیاری از موارد با تشنج های مکرر که نتیجه فعالیت بیش از حد مغز است، مشخص می شود و علائم آن حملات ناگهانی و موقت، بیهوشی و تشنج متناوب با فواصل سلامت ظاهری است. بروز صرع می تواند ناشی از زمینه های ژنتیکی، آسیب مغزی ناشی از زایمان، بیماری های عفونی و انگلی، آسیب های مغزی، مسمومیت ها و تومورها باشد.

سن شروع این بیماری از اهمیت خاصی برخوردار است. بروز صرع قبل از شش ماهگی حاکی از ضایعات شدید مغزی است. اگر در جریان تب اتفاق بیفتد، حاکی از کم شدن آستانه تحمل مغزی بوده و در دوران بلوغ حاکی از اختلالات فیزیولوژیکی، زیستی و هورمونی است. در سن ۳۵ سالگی به بالا نیز معمولاً به دلیل ضایعات قلبی و عروقی است.

در بسیاری از موارد با تشنج های مکرر که نتیجه فعالیت بیش از حد مغز است، مشخص می شود و علائم آن حملات ناگهانی و موقت، بیهوشی و تشنج متناوب با فواصل سلامت ظاهری است.

در تشخیص صرع باید به چند نکته توجه داشت: تشخیص وجود بیماری، تشخیص نوع بیماری و تشخیص علت بیماری. امروزه بیماری صرع را به دلایلی از جمله روابط اجتماعی، تحصیلی، ازدواج، فعالیت های شغلی و... در زمره بیماری های اجتماعی به شمار می آورند. در تشخیص صرع نباید آن را با عارضه ای به نام «سنکوپ» که در اثر کم رسیدن خون به مغز، به علت کم شدن برگشت خون وریدی مخصوصاً در کسانی که زیاد سرپا می ایستند یا در سربازانی که به مدت طولانی نگهبانی می دهند، اشتباه گرفت. به طور کلی در تشخیص این بیماری به شرح حال بیمار و شاهدان عینی و قابل اطمینان در حملات تشنجی و بیهوشی، باید توجه و دقت کافی شود.

انواع صرع:

صرع تشنجی

با تشنج های توأم با بیهوشی مشخص می شود و تقریباً همه ما آن را به عنوان" حمله غش "می شناسیم. در این حالت فرد بدون اختیار به زمین می خورد. عضلات بدن کشیده شده، سر به عقب می افتد و بدن یکپارچه سفت و تنفس قطع می شود. در این مرحله عضلات صورت، دست ها و تمام بدن دچار حرکت و تکان شدید شده که با گاز گرفتن زبان، کف کردن دهان، کبودی رنگ صورت و گاهی دفع ادرار مشخص می شود. در پایان حمله نیز موقعی که شخص به هوش می آید، هیچ خاطره ای از آنچه اتفاق افتاده است ندارد و نسبت به آنچه که پیش آمده کاملاً بی اطلاع است، فقط احساس کوفتگی و خستگی شدید می کند و اگر سابقه داشته باشد، متوجه می شود که غش کرده است.

صرع را نباید با عارضه ای به نام «سنکوپ» که در اثر کم رسیدن خون به مغز، به علت کم شدن برگشت خون وریدی مخصوصاً در کسانی که زیاد سرپا می ایستند یا در سربازانی که به مدت طولانی نگهبانی می دهند، اشتباه گرفت.

صرع کوچک

برخلاف صرع بزرگ یا تشنجی، درصرع کوچک فرد سقوط نمی کند، ولی فراموشی که به حالات" بیخودی از خود "معروف است، در این نوع صرع اتفاق می افتد. در این نوع حمله، شخص مصروع ناگهان در حالتی که است، ثابت می ماند و فعالیتش متوقف می شود. در این حالت بیمار چیزی حس نمی کند و بینایی و شنوایی اش محدود می شود، ولی پس از گذشت ۲ تا ۲۰ ثانیه مجدداً فعالیتش آغاز می شود، در حالی که از اتفاقی که افتاده کاملاً بی خبر است. این حملات ممکن است در سنین بلوغ از بین بروند یا این که به صرع بزرگ تبدیل شوند.

صرع روانی- حرکتی

این نوع صرع همیشه با از دست دادن هوشیاری توأم نیست و با تغییرات خلقی مانند پرخاشگری، بیقراری شدید، ناآرامی، حملات انفجاری، خرابکاری و... ممکن است همراه باشد. به علت حملات مکرر صرع و کاهش اکسیژن و تغذیه سلول های مغز، قدرت مقاومت در مقابل عوامل مختلف در فرد مصروع کاهش می یابد و باعث واکنش های غیرعادی و اختلال در یادگیری می شود. به همین جهت عده ای از محققان نام شخصیت های صرعی را «شخصیت های انفجاری» گذاشته اند.

خوشبختانه با داروهای جدید می توان از اکثر حملات صرعی پیشگیری کرد. این داروها نه تنها حملات را متوقف می کنند، بلکه در درمان علائم روانی و خصوصیات اخلاقی و عاطفی بیماران نیز تأثیر زیادی دارند

تشنج تب دار در کودکان

نوار مغزی در این کودکان علامت صرع را نشان نمی دهد، ولی آمادگی برای تشنج های بعدی در کودک وجود دارد. البته تشنج به هنگام تب به شرطی که موارد زیر را دارا باشد، خطرناک نیست:

کمتر از ۱۵ دقیقه به اتمام برسد، تکرار نشود، با علائم ضایعات مغزی و عقب ماندگی همراه نباشد، سابقه بیماری در خانواده وجود نداشته باشد، بیماری بعد از یک سالگی بروز کند و کودک مبتلا به کمبود قند و کلسیم نباشد.

با توجه به این که بیش از ۸۰ درصد بیماران مصروع در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند، در زمینه اقدامات مؤثر و مفید در پیشگیری از صرع می توان مراقبت کافی در دوران بارداری، پیش و پس از زایمان، زایمان بی خطر، کنترل تب در کودکان، کنترل بیماری های انگلی و عفونی و پیشگیری از صدمه مغزی را نام برد.

اگر مغز هر فردی در معرض یک تحریک قدرتمند قرار گیرد، دچار حمله تشنجی می شود. در واقع یک نفر از هر ۲۰ نفر زمانی در طول زندگی اش حمله تشنجی داشته است، اما افراد مصروع مکرراً دچار حملات تشنجی می شوند.

در زمینه درمان نیز مطالعات اخیر در کشورهای در حال توسعه نشان داده ، تا ۷۰ درصد موارد تازه تشخیص داده شده صرع در کودکان و بزرگسالان را می توان با موفقیت با داروهای ضد صرع درمان کرد. پس از گذشت ۵-۲سال از کنترل موفقیت آمیز صرع نیز می توان درمان را در۶۰ تا ۷۰ درصد موارد قطع کرد. درمان جراحی برای برخی از بیماران مصروع مقاوم به درمان نیز ممکن است موفقیت آمیز باشد. حمایت روانی و اجتماعی نیز برای این بیماران ارزشمند است.

رویکرد جدید برای تشخیص صرع

در اجلاس امسال متخصصان اروپایی در مورد صرع، شیوه جدیدی برای تشخیص این بیماری مورد بررسی قرار گرفت. پژوهش های جدید حاکی از آن است که خطر تشخیص نادرست صرع را با تجزیه و تحلیل گفتار بیمار در توصیف حملات تشنجی اش می توان کاهش داد. این شیوه به پزشکان کمک خواهد کرد تا تفاوت بین حملات تشنجی غیر صرعی و حملات صرعی را متوجه شوند.

اگر مغز هر فردی در معرض یک تحریک قدرتمند قرار گیرد، دچار حمله تشنجی می شود. در واقع یک نفر از هر ۲۰ نفر زمانی در طول زندگی اش حمله تشنجی داشته است، اما افراد مصروع مکرراً دچار حملات تشنجی می شوند. این حملات ناشی از تکانه های الکتریکی غیرطبیعی در مغز است. نوع حملات از فردی به فرد دیگر فرق می کند. در شیوه ی جدید تشخیص، به بیمار فرصت داده می شود که تجربه خود را در حین حمله تشنجی توصیف کند. پژوهشگران دریافته اند نحوه توصیف صرع و حملات غیرصرعی توسط بیماران کاملاً متفاوت است. بیماران صرعی داوطلبانه چگونگی بروز و فروکش کردن حملات را شرح می دهند، در حالی که بیماران مبتلا به حملات غیرصرعی معمولا در مورد حمله شان دچار فراموشی کامل هستند.

باورهای غلط آزاردهنده‌تر از بیماری صرع

هر ساله هفته صرع، ۲۴مهر تا ۲ آبان، بدون سر و صدا به پایان می رسید، درحالی‌که درباره صرع، هنوز هم باورهای غلط بسیاری در میان عامه ی مردم رواج دارد. خیلی‌ها فکر می‌کنند، مبتلایان به صرع، هرگز نمی‌توانند زندگی عادی داشته باشند و حتی بسیاری، از این بیماران وحشت دارند.

با این اوصاف، کارشناسان می‌گویند نیاز است اطلاعات منطبق با واقعیت و متناسب با سن افراد، به عموم مردم داده شود و از طرف نهادهای آموزشی نیز به‌طور منظم کلاس‌های آموزشی تخصصی جهت تداوم آموزش برای مربیان بهداشتی مدارس در زمینه بیماری صرع و حملات تشنجی برگزار گردد، زیرا در حالی‌که آمارها می‌گویند در ایران از هر هزار کودک در سن دبستان ۲/۴ نفر مبتلا به صرع هستند، مطالعات نشان می‌دهد کمتر از ۱۰ درصد مربیان بهداشت مدارس، کسانی که بیشترین احتمال برخورد با بیماران این‌چنینی را دارند، از اطلاعات کافی برای کمک به این بیماران برخوردار نیستند.

دکتر شهرام ابوطالبی متخصص مغز و اعصاب و عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی در گفت‌وگو با همشهری، با بیان این‌که صرع یکی از شایع‌ترین اختلالات عصبی است که از سنین کودکی آغاز می‌شود، می‌گوید: هم‌اکنون ۶۵ درصد مصروعان را کودکان و نوجوانان تشکیل می‌دهند و پیش‌بینی شده حدود ۷۰۰ هزار مصروع در کشور وجود داشته باشد.

به گفته وی، مسلما آمار واقعی تعداد مبتلایان به صرع در دنیا بیش از این مقدار است، زیرا سازمان جهانی بهداشت معتقد است این بیماری غالبا یک اختلال پنهانی است و در اکثر موارد بدون گزارش باقی می‌ماند.

دبیر چهارمین سمینار سراسری صرع، مشکلات مصروعان را داروهای درمانی آنها می‌داند که به صورت دراز مدت حدود ۲ سال و برخی مادام العمر باید استفاده شود و هزینه‌های زیادی را بر بیماران تحمیل می‌کند و علاوه بر داروها، ویزیت مکرر، آزمایش های دوره‌ای و نوار مغزی نیز هزینه براست.

دکتر ابوطالبی، روش‌های پیشگیری در بروز صرع را مشاوره ی قبل ازدواج، بهداشت و مراقبت دوران بارداری، شرایط مناسب زایمان، افزایش آگاهی و اطلاعات مردمی و کاهش تصادفات بیان کرده و می گوید: ۶ گام اساسی برای پیشگیری از ابتلا به صرع که سازمان جهانی بهداشت بیان کرده است عبارتند از: مراقبت‌های پیش از تولد، زایمان بی‌خطر، کنترل تب در کودکان، کاهش ضربه مغزی، کنترل بیماری‌های عفونی و انگلی، و مشاوره ژنتیک.

دکتر ابوطالبی که قائم مقام مدیر عامل انجمن صرع است، یکی از اهداف انجمن صرع ایران را آموزش به بیمار و خانواده ذکر کرده و می گوید: بار انگ اجتماعی بیماری صرع بیشتر از خود بیماری است، چون بیمار مصروع ممکن است هر از گاهی دچار حمله صرعی شود و با دارو هم کنترل شود و در سایر مواقع مشکل خاصی را احساس نکند، ولی به‌دلیل دیدگاه منفی که در جامعه در خصوص این افراد وجود دارد، بیشتر مواقع از داشتن زندگی مطلوب و عادی محروم می‌شود.

به گفته وی، یکی از مهم‌ترین اهداف انجمن، توجیه افراد جامعه در این خصوص است که صرع پدیده‌ای گذراست. دکتر ابوطالبی، ضمن اذعان به این‌که طی ۱۰ سال اخیر دید اجتماعی نسبت به این افراد خیلی بهتر شده، ولی هنوز تا وضع مطلوب خیلی راه مانده است، افزود: باید در رابطه با این افراد قوانینی بگذارند که پیشنهاداتی هم به مجلس و وزارت تعاون داده شده که محدودیت‌هایی که این افراد در جامعه با آنها مواجه هستند برطرف شود، اما متأسفانه هنوز به جایی نرسیده‌ایم و همچنان این افراد در محل کار خود با کارفرمای خود مشکل دارند.

مشکل دیگر بیماران صرعی، داروهای گران قیمت و ویزیت‌های مکرر و هزینه‌های مربوط به نوار مغزی آنهاست که متأسفانه به دلیل بیمه نبودن آنها با مشکلات زیادی مواجهند.

دکتر ابوطالبی می گوید: بیماری صرع باید با توجه به شرایطی که فرد مصروع دارد، جزو بیماری‌های خاص تلقی شود، چرا که هم هزینه‌های درمانی آنها زیاد است، هم اینکه شدیدا نیازمند حمایت اجتماعی از سوی جامعه هستند.

وی می‌افزاید: با توجه به این که بیش از ۸۰ درصد بیماران مصروع، در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند، در زمینه اقدامات مؤثر و مفید در پیشگیری از صرع می‌توان مراقبت کافی در دوران بارداری، پیش و پس از زایمان، زایمان بی‌خطر، کنترل تب در کودکان، کنترل بیماری‌های انگلی و عفونی و پیشگیری از صدمه مغزی را نام برد.

به گفته وی، اگر مغز هر فردی در معرض یک تحریک قدرتمند قرار گیرد، دچار حمله تشنجی می‌شود و در واقع یک نفر از هر ۲۰ نفر، ممکن است زمانی در طول زندگی اش حمله تشنجی داشته باشد، اما افراد مصروع مکررا دچار حملات تشنجی می‌شوند.

دکتر ابوطالبی با اشاره به این که در زمینه درمان نیز مطالعات اخیر در کشورهای در حال توسعه نشان داده، تا ۷۰ درصد موارد تازه تشخیص داده شده صرع در کودکان و بزرگسالان را می‌توان با موفقیت با داروهای ضد صرع درمان کرد، می گوید: پس از گذشت ۲ تا ۵ سال از کنترل موفقیت آمیز صرع نیز می‌توان درمان را در ۶۰ تا ۷۰ درصد موارد قطع کرد؛ همچنین درمان جراحی برای برخی از بیماران مصروع مقاوم به درمان نیز ممکن است موفقیت آمیز باشد و حمایت روانی و اجتماعی نیز برای این بیماران ارزشمند است.

به گفته کارشناسان، به منظور افزایش فرصت‌های آموزش کودکان مصروع، معلمان بایستی اطلاعات و مهارت‌های علمی خود را در زمینه صرع افزایش داده و برنامه‌های تربیتی معلمان در این زمینه نیز در دوره‌های آموزشی آنها گنجانده شود.

چنان‌که گاه کودکان مبتلا به صرع، از صرع خود به‌عنوان یک بهانه برای رفع تکلیف و در رفتن از زیر درس خواندن سوء استفاده می‌کنند و به بهانه صرع، گاه خانواده و معلم خود را گول می‌زنند که باید توجه داشت که کودک مبتلا به صرع از این نظر هیچ فرقی با دیگر کودکان ندارد و باید از چنین کودکی انتظار داشت که وظایف خود را انجام دهد و عذری نیاورد.

با این حال دروسی هستند که ممکن است موجب افزایش اضطراب دانش آموز شده و ترس از وقوع حمله را افزایش دهند. در این موارد باید آموزش مقابله با استرس یا پرهیز از موارد استرس‌زا را به کودکان آموخت.

صرع و تاثیر آن بر زندگی زنان

صرع (EPILEPSY) عبارت است از اختلال یا از بین رفتن موقتی هشیاری که به صورت ناگهانی رخ می دهد و غالباً همراه با حرکات عضلانی که ممکن است به صورت حرکت کوچک پلک ها ظاهر شود و یا با تکان های خیلی شدید همراه باشد و تمام بدن را در بر گیرد.

صرع عبارت است از تغییرات ناگهانی اختلاف پتانسیل بین داخل و خارج سلول عصبی و برحسب نوع سلولی که در معرض این تغییر قرار می گیرد تظاهرات بالینی گوناگونی به صورت تغییر در سطح هشیاری، فعالیت های حرکتی، تغییرات رفتاری، تغییرات حسی و سیستم عصبی خودکار ایجاد می شود.

به طور کلی علل صرع را می توان در دو گروه کلی زیر قرار داد:

۱ - صرع اولیه (ایدیوپاتیک): که اختلال مشخصی در سیستم عصبی مرکزی وجود ندارد و اغلب زمینه ژنتیکی دارد.

۲ - صرع ثانویه یا علامتی: که با اختلال مشخص در سیستم عصبی مرکزی تعریف می گردد. در مجموع این دو گروه طیفی از ضربات ناگهانی سر، عفونت ها، تومورهای مغزی، اختلالات متابولیک مغز، مشکلات زایمان و فاکتورهای ژنتیک را در بر می گیرند.

بعضی از زنان دریافته اند حملاتشان درست قبل یا در دوران قاعدگی شان رخ می دهد. اکثر زنانی که متوجه تأثیرات دوره قاعدگی در حملاتشان هستند، می دانند که در هر زمان دیگری نیز ممکن است دچار حمله شوند، اما میزان بروز این حملات در حوالی زمان عادت ماهانه بیشتر است. هنگامی که زنی نزدیک به دوران قاعدگی دچار حمله می گردد، این نوع صرع به عنوان «صرع قاعدگی» شناخته می شود. دلیل این مسئله هنوز به طور کامل روشن نیست، و ممکن است ناشی از تغییرات هورمون های جنسی (استروژن و پروژسترون) در زمان قاعدگی و یا در اثر افزایش مایعات بدن در این زمان باشد. برای بعضی از این افراد، افزودن برخی از داروها در هفته قبل از دوران قاعدگی می تواند مفید باشد که در هر حال انجام این کار باید طبق دستور پزشک صورت گیرد.

از آنجا که امروزه روش های مؤثر جلوگیری در دسترس است، داشتن فرزند به صورت امری انتخابی درآمده است. زنان مبتلا به صرع می توانند از همه روش های مرسوم جلوگیری استفاده کنند که متداول ترین آنها قرص ضدبارداری است. طبق شواهد موجود، قرص های ضدبارداری هیچگونه تأثیر نامطلوبی بر روی صرع ندارد. اما داروی ضدصرع می تواند روی سوخت و ساز این قرص ها تأثیر بگذارد و اثر آن را کاهش دهد. یعنی مصرف همزمان قرص های ضدبارداری و داروی ضد صرع، می تواند اثر قرص ضدبارداری را تا حدی کم کند. اگر داروهای ضد صرع مصرف شده، حاوی آنزیم های القا کننده کبدی نباشد، قرص های ضدبارداری ترکیبی با مقادیر کم هورمون استروژن، معمولاً اثر خوبی خواهند داشت. دیدن هر لکه خون بین عادت ماهانه می تواند نشان دهنده این باشد که مقادیر هورمون استروژن کافی نبوده است. در صورت مشاهده این رخداد باید احتیاط های لازم (استفاده همزمان از یک روش دیگر جلوگیری از بارداری) به عمل آید. در چنین مواقعی احتمال دارد که نیاز به افزایش استروژن وجود داشته باشد. در این شرایط، افزایش میزان بروز عوارض جانبی استروژن با مقادیر بالا، چندان در نظر گرفته نمی شود. چون در این وضعیت، قرص ضدبارداری با سرعت بیشتری توسط بدن از بین می رود. حتی با وجود استفاده از ترکیب با مقادیر بالای استروژن، اثربخشی قرص ضدبارداری در مقایسه با زمانی که بدون داروهای القا کننده مصرف می شوند، کاهش خواهد یافت. با این حال اثر آن با روش های دیگر قابل مقایسه است. مسائل مربوط به قرص های ضدبارداری با مقادیر پایین نباید در کل نشانه نامناسب بودن این قرص ها برای زنان تلقی شود. در همین حال در زمان تجویز قرص های ضدبارداری برای زنان مصروع، می بایست عوامل خطرزای دیگر نظیر سن، چاقی، افراط در سیگار و غیره را در نظر گرفت.

بارداری

برای یک زن مبتلا به صرع، ضرورت دارد قبل از بارداری و در دوران بارداری تحت نظر یک پزشک متخصص قرار گیرد. اگر زن مصروعی که داروی ضد صرع مصرف می کند، تصمیم به بارداری بگیرد، باید قبل از آن خوردن اسید فولیک مکمل (۴ تا ۵ میلی گرم در روز) را شروع کند، زیرا ثابت شده است که مکمل اسید فولیک قادر است خطر به وجود آمدن اختلالات عصبی را در جنین کاهش دهد.

صرع و وراثت

دو عامل تعیین کننده پیشرفت صرع عبارت اند از:

میزان آمادگی شخص برای تشنج و نیز وجود سابقه صدمه مغزی. در صورت وجود شرایط مساعد کننده صرع، فرد مستعد ابتلا به این بیماری است. همچنین هر شخص دارای یک «آستانه حمله» با سطح مقاومت مشخص نسبت به حملات است. آستانه حمله نشان دهنده میزان آمادگی شخص برای تشنج است. اگر آستانه حمله خیلی پایین باشد، یعنی آمادگی شخص برای تشنج زیاد است. در این صورت اغلب بیمار دچار حملات خود به خودی می شود. اگر آستانه حمله بالا باشد، آنچنان که در بیشتر مردم چنین است، آمادگی شخص برای تشنج کم است. چنین فردی به آسانی دچار تشنج نمی شود و تعدادی عوامل محیطی مانند صدمه به مغز لازم است تا حمله آغاز شود. این آستانه بخشی از آستانه ژنتیکی شخص است و به طور ژنتیکی قادر به انتقال به هر کودک است. بنابراین برای بروز صرع در هر فردی یک عامل ژنی لازم است. اما میزان بروز آن متغیر است. در بعضی خانواده ها ممکن است صرع در تعداد زیادی از افراد آن بروز کند و در خانواده ای دیگر تنها یک عضو مبتلا وجود داشته باشد. خطر وجود صرع در کودکی که از والدین مصروع به دنیا می آید بستگی به ماهیت صرع والدین و سطح آستانه حمله آنها دارد.

اگر یکی از آنها مصروع باشد احتمال ابتلا به صرع در نوزاد افزایش می یابد، اما میزان این افزایش اغلب کم است. اگر والدین هر دو مبتلا به صرع باشند، در آن صورت خطر بیشتری بچه را تهدید می کند.

یائسگی

میانگین سن زنان برای پایان دوره های ماهانه و دوران باروری، حدود پنجاه سالگی است. زنان در این زمان اغلب دچار گُر گرفتگی و تغییر سریع حالات روحی می شوند. برای گُرگرفتگی و دیگر نشانه های مربوط به یائسگی، اغلب درمان به روش جایگزینی هورمون استروژن، توصیه می شود. اگر با خوردن هورمون جنسی، کنترل حملات مشکل شود، باید قطع هورمون مدنظر قرار گیرد. مکمل هورمون استروژن اغلب برای پیشگیری از کاهش کلسیم تجویز می شود.

در بعضی از زنان، صرع می تواند در این مرحله از زندگی پیشرفت کند. بعضی از زنان که سال ها دچار حمله بودند ممکن است متوجه بهبودی یا از بین رفتن حملات در این زمان شوند.

صرع و ازدواج

وقتی یک فرد مصروع تصمیم به ازدواج می گیرد، سؤالات متفاوتی برای وی وجود دارد. از جمله این که آیا می تواند ازدواج کند یا خیر؟ آیا بیماری او به فرزندش نیز به ارث می رسد؟ و... ابتدا باید به این مسئله توجه داشته باشیم که اگر یک فرد عادی با شرایط طبیعی بچه دار شود، احتمال این که فرزندش دچار صرع شود ، حدود نیم درصد است. حال اگر مادری مبتلا به صرع باشد، به دلیل آنکه صرع ، طبیعتاً اساس ژنتیکی هم دارد، احتمال ابتلای کودک به صرع، حدود ۵ درصد است. علی رغم این مسئله باید در نظر داشت که به احتمال ۹۵ درصد ، مادر مصروع کودک سالمی را به دنیا می آورد و این شانس بسیار بالایی است.

به فردی که مبتلا به صرع است ، توصیه می شود قبل از ازدواج ، تحت مشاوره (خصوصاًمشاوره ژنتیک ) قرار گیرد و در طی دوران بارداری حتماً تحت نظر پزشک زنان و متخصص مغز و اعصاب قرار گیرد تا بدین ترتیب هرگونه احتمال خطر برای کودک وی از بین برود. بدین ترتیب با بررسی صحیح و منطقی این مسئله ، بیماران مصروع می توانند یک زندگی و ازدواج موفق داشته و فرزندان سالمی به دنیا آورند.

برخی از انواع بیماری صرع اساس ژنتیک شناخته شده ای دارند (مانند صرع کوچک ) که ما می دانیم ممکن است به ارث برسند. ولی برخی دیگر از انواع آن اساس ژنتیک ندارند. مثلاً اگر فردی در اثر ضربه مغزی دچار بیمار صرع گردد، هیچ گونه علت ژنتیکی در این مورد وجود ندارد. یا اگر کودکی در جریان زایمان دچار مشکلاتی از قبیل نرسیدن اکسیژن به مغز شود، احتمال ابتلای وی به صرع در آینده وجود دارد. ولی چنانچه عوامل بیرونی موجب به وجود آمدن این اختلال باشد، این بیماری به فرزند به ارث نمی رسد.

خوشبختانه در صرع، مواردی که علل ژنتیک ندارند کم نیستند و در برخی از مواقع می توان گفت انواع صرع اساس ژنتیک ندارد. ضمناً توجه به این نکته ضروری است که علی رغم اینکه این بیماری متأسفانه خوشنام نیست و افراد جامعه عقاید نادرستی در مورد آن دارند، ولی باید یاد بگیریم که آن را آگاهانه بشناسیم.

هر بیماری مزمن شرایط اجتماعی و عاطفی خاصی را ایجاد می کند که لازم است کیفیت زندگی در آن بررسی گردد.

صرع، اختلالی است که در آن تخلیه ناگهانی انرژی در مغز صورت می گیرد و می تواند با اختلالات حسی، حرکتی و رفتاری توام گردد که وقتی تخلیه امواج به صورت عمومی باشد، موجب حذف هوشیاری و شکل عمومی تشنج می شود و وقتی هوشیاری کاملاً از بین نرود به صورت تشنج موضعی، ساده یا پیچیده بروز می کند.

در صرع به عنوان یک بیماری مزمن ، نمی توان حملات را پیش بینی کرد و همیشه دغدغه این حملات با فرد مصروع وجود دارد.

بر همین اساس عوامل مهمی در کیفیت زندگی مصروعین ( در کودکان و بزرگسالان) وجود دارد که به آنها اشاره می کنیم:

کیفیت مراقبت در کودکان

مهمترین مشکل در کودکان این است که افزایش یا کاهش بیش از حد مراقبت در آنان می تواند بر کیفیت زندگی آنها تأثیر بگذارد. این مسئله به خصوص در مادران وجود دارد که به علت علاقه شدید به فرزندشان می توانند در این مسئله سهم به سزایی داشته باشند.

کیفیت آموزش

امکانات آموزشی در این مورد باید در مدرسه، خانواده و جامعه وجود داشته باشد. زیرا آموزش مناسب می تواند در ادامه زندگی فرد تأثیر به سزایی داشته باشد.

ازدواج مصروعین

فرد مصروع نباید بیماری خود را در زمان ازدواج کتمان نماید و باید حقیقت را با صداقت به همسر آینده خود بگوید و با پزشک خود مشاوره ای را انجام دهد.

بارداری فرد مصروع

بهترین روش در بارداری این است که قبل از بارداری برنامه ریزی صحیحی در این مورد وجود داشته باشد و فرد مصروع این مسئله را با پزشک خود و پزشک زنان در میان گذارد تا داروی مناسبی برای وی تجویز گردد و در طول دوران بارداری تحت نظر باشد تا اگر احساس شد مشکلی برای بیمار و جنین به وجود می آید با بررسی های انجام گرفته بتوان برخورد مناسبی با این مسئله داشت. داروها نیز در حین بارداری ادامه پیدا می کند و نحوه زایمان هم بنا به تصمیم پزشک است. بعد از زایمان نیز مادر می تواند به فرزند خود شیر دهد زیرا مصرف داروها تأثیر منفی در فرزند وی ندارد، بلکه توجه به این مسئله ضروری است که اگر خانم باردار در دوران بارداری بدون مشاوره پزشک، خودسرانه داروی خود را قطع نماید و دچار حمله تشنج گردد، این امر می تواند برای وی خطرناک باشد.

ازدواج مصروعین از دیدگاه روان پزشکی

روان پزشک نقش کلیدی را در مورد مشکلات و بیماری هایی که در کنار صرع وجود دارد، ایفا می کند و می تواند در مورد مداخلات دارویی ( تداخل عمل و اثر داروها با یکدیگر ) جهت درمان بیماری های همراه با صرع ، راهنمایی و مشاوره به بیمار، همسر و خانواده او ارائه دهد.

یکی از مشکلات عمده، نگرش ها، دانش ها و باورهای غلط فرد یا خانواده یا خانواده همسر او در مورد بیماری است. حتی علاوه بر آنها، این باورهای غلط در خود پزشکان نیز در مورد ازدواج یک فرد مصروع می تواند وجود داشته باشد.

مسئله دیگر این است که بعضی از افراد ازدواج را نجات دهنده، شفا و راه حل قطعی مشکلات خود می دانند و فکر می کنند هر مشکل روانی- جسمی که وجود داشته باشد، ناشی از فشارها و مشکلات جنسی است و به دنبال آن حکم ازدواج را صادر می کنند.

در زمان مشاوره روان پزشکی ، پزشک ابتدا به نگرش های فرد توجه می نماید. به این که آیا این نگرش ها به ازدواج فرد صدمه می زند؟ در غیر این صورت فرد را مجاز به ازدواج می داند. دومین مسئله ای که پزشک مد نظر قرار می دهد، این است که آیا بیماری های همراه در یکی از طرفین وجود دارد یا خیر؟ نکته دیگری که در ازدواج باید به آن توجه نمود کفایت روانی – عاطفی بیمار است و این که آیا فرد مصروعی که حملات وی کنترل شده و مانعی برای ازدواج ندارد، کفایت همسری، پدر یا مادر بودن، بارداری و ... را دارد یا خیر؟!

نکته بسیار کلیدی و مهم در مشاوره قبل و بعد از ازدواج ، آموزش های جنسی است که متأسفانه در کشور در مورد آن سکوت می شود و حتی پدر و مادرها نیز نوعی خود سانسوری را در این مورد پیش می گیرند. لذا بهترین زمان اطلاعات گرفتن از بیماران، راجع به مسائل جنسی، زمان شروع بحث خواستگاری و ازدواج است که بسیاری از مراجعین در مورد این موضوع یا اطلاعات ندارند یا اطلاعات غلطی دارند.

بنابراین کار کردن روی آموزش های جنسی، شناخت فرد روی فیزیولوژی خود، اطلاعات هورمونی، اطلاعات آناتومیک، اطلاعات روان شناختی، دوران بارداری ، شناخت داروها، اثرات آن بر روی بارداری و جنین و ...موضوعاتی هستند که در قالب آنها می توان اطلاعات مربوط به مسایل زناشویی، آموزش های جنسی و به ویژه جلوگیری از بارداری را به مراجعین ارائه کرد، چرا که در ماه ها و سال های اولیه این افراد باید از بچه دار شدن جلوگیری نمایند و چگونگی تأثیر این داروها بعد از ازدواج نیز بررسی گردد.

صرع در کلاس درس

درباره صرع، هنوز هم باورهای غلط بسیاری در میان عامه ی مردم رواج دارد.

خیلی‌ها فکر می‌کنند، مبتلایان به صرع، اغلب از نظر ذهنی عقب مانده‌اند و آدم‌های مفلوکی هستند که هرگز نمی‌توانند زندگی عادی داشته باشند! با این اوصاف، تصور کنید در یک کلاس درس، ناگهان یکی از دانش‌آموزان به زمین بیفتد و دچار حمله تشنجی شود.

دانش‌آموزان چه فکری می‌کنند؟ آموزگاران چه؟ پدر و مادرهایی که در خانه این ماجرا را از زبان فرزندشان می‌شنوند، چه می‌گویند؟

مقاله ی زیر، درباره ابتدایی‌ترین مسائل مربوط به این بیماری و نوع برخورد با کودکانی که شاهد این اتفاق بوده‌اند، توضیحات مفیدی ارائه کرده است.

صرع در کودکان عقب‌مانده ذهنی

وقوع هرگونه حمله تشنجی، ناشی از انتقال ناگهانی تعداد بسیار زیادی از پیام‌های عصبی در مغز است که در حالت عادی نباید این پیام‌ها از مغز ساطع شوند. در ضمن، نباید به صورت همزمان این‌قدر پیام غیرلازم صادر شوند.

این پیام‌ها می‌توانند فقط در یک قسمت از مغز تولید شوند یا تمام مغز را در برگیرند. با توجه به محل شروع پیام‌ها، نمای بالینی حمله تشنجی هم تعریف می‌شود. مثلاً اگر از نورون‌های ناحیه حرکتی مغز شروع شوند، ممکن است حمله به صورت تکان‌های اندام شروع شود. علت دقیق شروع حمله تشنجی هنوز مشخص نیست.

صرع با عقب‌ماندگی ذهنی ارتباط ویژه‌ای دارد. هنگامی که عقب‌ماندگی ذهنی با صرع توام شود، خود را به صورت چالشی قابل توجه نشان می‌دهد. همچنین از نظر اقتصادی بار سنگینی بر دوش نظام سلامت وارد خواهد کرد.

به طور کلی میزان شیوع صرع در افراد کم‌توان ذهنی (IQ بین ۶۹-۵۰) حدود ۱۵درصد و در بین آنهایی که دارای IQ کمتر از ۵۰ هستند، ۳۰ درصد است.

یافته‌های مطالعاتی حاکی از این است که شیوع عقب‌ماندگی ذهنی در افراد مبتلا به صرع، مشابه شیوع این اختلال در افراد عادی است.

سندرم داون شایع‌ترین علت کروموزومی عقب‌ماندگی ذهنی است و در شرحی که خود داون از این سندرم ارائه کرده، به وجود ارتباطی بین سندرم داون و صرع اشاره‌ای نشده است.

رفتارهای مشابه افراد صرعی و عقب مانده

یکی از مواردی که به تشخیص صحیح نوع صرع کمک می‌کند، شرح دقیق وقایعی است که در یک حمله تشنجی بروز می‌کند. با توجه به اینکه افراد مبتلا به عقب‌ماندگی ذهنی قادر نیستند وقایعی را که برای آنها در هنگام بروز حمله تشنجی پیش می‌آید، به طور دقیق شرح دهند، لذا تشخیص صرع در این افراد با مشکل همراه است.

از سوی دیگر، عقب‌ماندگان ذهنی از خود رفتارهایی بروز می‌دهند که بسیار شبیه صرع است. برای مثال کشش‌هایی همانند آنچه در صرع رخ می‌دهد، در بین کودکان عقب‌مانده ذهنی که دچار اسپاسم و حالت سفتی هستند نیز دیده می‌شود.

آرام و ساکت به جایی خیره شدن یا پاسخ‌های کند در نوعی از صرع در کودکان مبتلا به عقب‌ماندگی ذهنی نیز دیده می‌شود.

در تعدادی از مطالعات دیده شده که ۳۰-۲۰ درصد از افراد عقب‌مانده ی ذهنی که برای ارزیابی صرع ارجاع داده شده‌اند، رفتارهایی مشابه صرع، اما بدون هیچ‌گونه ابتلا به صرع داشته‌اند.

شایع‌ترین رفتارهایی که امکان اشتباه آنها با صرع وجود دارد عبارتند از: انقباض ناگهانی و شوک قسمتی از عضله یا تمامی عضله یا گروهی از عضلات، خلق و خوی عصبانی و پرخاشگری، دوره‌های حواس پرتی.

بیماران صرعی شخصیت خاصی ندارند، ولی خصوصیاتی مانند سمج بودن، نترس بودن، تمایل به لج‌بازی و پیله کردن، بهانه‌جویی، تمایل به اقدامات غیر مترقبه و انفجاری، تحول خلق‌وخو مانند خوشی و غم به طور ناگهانی، دوره‌های عصبانیت شدید و سریع مانند شکستن اشیاء، حمله کردن و نظایر آن در این افراد فراوان دیده می‌شود.

صرع و کلاس درس

هنگامی که یکی از دانش‌آموزان دچار تشنج یا حمله ی صرع می‌شود، اثرات آن تمامی کلاس را در بر می‌گیرد. دانش‌آموزان ممکن است نگران سلامت و بهبودی همکلاس مصروع خود باشند.

آنها ممکن است از وضعیت به وجود آمده به شدت نگران و مضطرب شوند، چرا که همکلاسی آنها که تا چند لحظه قبل صحیح و سالم در کنار آنها نشسته بود، حالا به شدت بیمار نشان می‌دهد و ممکن است بروز این پیشامد را برای خود نیز متصور باشند.

هنگامی که این وضعیت در کلاس پیش می‌آید، دانش‌آموزان نیاز دارند که اطلاعات واقع‌بینانه به اقتضای سنی که در آن قرار دارند، در خصوص وضعیت به وجود آمده دریافت کنند.

صرع یک بیماری نیست و هرگز از یک کودک به کودک دیگری انتقال نمی‌یابد و کودکانی که این وضعیت را دارند با مصرف دارو می توانند از بروز تشنج جلوگیری کنند.

آنها نیازمند دریافت این واقعیت هستند که هیچ خطری نه آنها و نه دانش‌آموزی را که به حمله دچار شده، تهدید نمی‌کند. در صورت عدم ارائه ی آگاهی مناسب به دانش‌آموزان ممکن است ترس به وجود آمده در آنها باعث طرد یا تحقیر دانش‌آموز مصروع توسط آنها گردد.

هنگامی که آموزگار یا مربی بهداشت، وقایعی را که اتفاق افتاده برای دانش‌آموزان شرح داده و به پرسش‌های آنها در این زمینه پاسخ می‌دهد، این امکان و زمینه را بوجود می‌آورد تا اثرات نامطلوب اجتماعی بروز تشنج کاهش یابد. این بحث و گفت‌وگو با دانش آموزان می‌بایست در صورت امکان هرچه سریع‌تر بعد از بروز حمله ی صرع انجام گیرد.

برای کودک توضیح بدهید

باید به کودکانی که بیننده ی یک حمله صرعی درباره یکی از همشاگردی‌های خود بوده‌اند توضیح داد: «چیزی که برای این دانش‌آموز اتفاق افتاده تشنج نام دارد.

این تشنج به این دلیل اتفاق می‌افتد که برای مدت یک یا دو دقیقه مغز کودک نمی‌تواند درست عمل کند و پیام‌های درهم و برهمی را به بدن می‌فرستد که باعث بروز اختلال می گردد.

اما پس از این مدت، تشنج تمام شده و هم مغز و هم جسم کودک به طور درست و صحیح عمل می‌کنند. تشنج قسمتی از پدیده‌ای است که صرع نام دارد که بعضی از کودکان این وضعیت را دارند.

صرع یک بیماری نیست و هرگز از یک کودک به کودک دیگری انتقال نمی‌یابد و کودکانی که این وضعیت را دارند با مصرف دارو می توانند از بروز تشنج جلوگیری کنند.»

راه‌های درمان تشنج و صرع کدام است؟

برای آن که بیماری صرع اثبات شود، باید ابتدا یک سری بیماری‌های مشابه شناخته شوند. یکی از بیماری‌های مشابه سنکوب می باشد که خون به مقدار کافی به مغز نمی رسد و به صورت گذرا در اثر دیدن مثلاً‌ـ یک حادثه یا تصادف؛ یا در اثر گرمای یا سرمای زیاد، خون برای مدت کوتاهی به مغز نمی رسد؛ یا به دنبال افت فشار به علت از دست دادن خون و شوک عصبی ممکن است فرد دچار سنکوب شود و بیافتد. این بیماران باید با توجه به شرح حال و معاینه، از بیماران صرعی افتراق داده شوند.

بعضی موارد در بیماری‌های قلبی یا سکته‌های مغزی که خون کافی به مغز نمی رسد ممکن است کاهش هوشیاری رخ دهد که نباید با صرع اشتباه شود.

بیمارهای دیگری مانند میگرن ممکن است باعث از دست رفتن هوشیاری شود.

هم چنین کمبود مواد معدنی و تغذیه‌ای می تواند سبب از دست دادن هوشیاری شود.

بعضی از ضایعات مغزی مثل عفونت‌های مغزی- تومورهای مغزی، فشار بالای جمجمه ممکن است بدون ایجاد تشنج باعث افت هوشیاری شوند، ولی گاهی اوقات این موارد خود باعث تشنج می شوند.

از نوار مغز، آزمایشات اختصاصی خون، آزمایشات عمومی خون، SCAN ، CTS وMRI برای تأیید یا ردّ تشنج استفاده می شود.

بعد از مشخص شدن تشنج، درمان به دو دسته ی دارویی و غیردارویی تقسیم می شود.

درمان‌های غیردارویی بدین جهت دارای اهمیت زیادی می باشند که شامل حذف عوامل خطرناک به خصوص برای پیش‌گیری از آسیب‌های مغزی می باشد که از زمان جنینی شروع می شود و شامل خودداری از مصرف دخانیات، خودداری از محیط های آلوده مثل رادیواکتیو می باشد.

انجام ورزش و پیاده روی به طور غیرمستقیم آمار تشنج‌ها را پایین می آورد.

برای جلوگیری از تشنج باید فرد خواب منظم و کامل داشته باشد (بی خوابی یکی از مهم ترین عواملی است که باعث تشدید تشنج می شود). باید به تغذیه هم اهمیت زیادی داده شود و و لبنیات ، سبزیجات و پروتئین به مقدار کافی در برنامه ی غذایی بیمار گنجانده شود.

جلوگیری از چاقی و پرخوری و جلوگیری از استرس و اضطراب بسیار مهم می باشد.

در درمان دارویی، با داروهای معمولی حدود ۷۰- ۶۰ درصد بیماران کنترل می شوند و در درصد کمی از بیماران نیاز به درمان با چند دارو وجود دارد.

در مجموع حدود ۸۵ درصد بیماران تشنجی با یک یا چند دارو کنترل می شوند و در ۲۰- ۱۵درصد موارد ممکن است با مصرف دارو به خوبی کنترل نشوند یا احتمالا بهبود نیابند. این‌ها بیمارانی هستند که آسیب‌های شدید مغزی دارند (مانند بیماران عقب‌مانده ی ذهنی یا افراد دچار ناهنجاری‌های شدید مغزی مادرزادی). البته این بیماران نیز درمان می شوند.

در مجموع با درمان کامل، حدود ۹۵درصد بیماران طول عمر طبیعی دارند و ترس جامعه از این بیماری همیشه بی مورد می باشد.

البته درصد کمی ممکن است افراد وابسته‌ای باشند، ولی اکثر افراد با درمان دارویی یا غیردارویی در زندگی هیچ مشکلی را نخواهند داشت، چه بسا افراد به ظاهر سالم ممکن است در برخورد با مشکلات زندگی عاجز باشند ولی این افراد در زندگی خود هیچ مشکلی نداشته باشند.

داروهای ضد صرع را در خانم‌های باردار نیز می توان استفاده کرد.

عدم درمان به موقع این بیماری چه عواقبی ممکن است داشته باشد؟

عدم درمان به موقع باعث می شود که کانون ایجاد تشنج (کانون شورشی تشنج) به صورت فونکسیون و فیزیولوژیک دچار اختلال شود و اگر درمان نشود ممکن است باعث تغییرات ساختمانی در بافت مغز گردد و نواحی دیگر مغز را نیز درگیر کند و کارکرد فکری فرد را کم کند. بنابراین درمان این بیماران الزامی است.

درمان صرع، طولانی مدت و حدود دو تا سه سال می باشد و بعد از این دوره درمان کامل می شود.

درصد بسیار کمی از بیماران ممکن است درمان طولانی مدت داشته باشند.این افراد، افرادی هستند که در لب گیج‌گاهی اختلال دارند یا دارای آسیب‌های مغزی بارزی هستند یا مشکل مادرزادی دارند، ولی به طور غالب با درمان ۳-۲ ساله به طور کامل بهبود می یابند.

یکی از شایع‌ترین انواعی که می تواند ارثی هم باشد به نام" صرع پرشی "جوانان گفته می شود که در واقع صبح‌ها و حتی حین صبحانه خوردن اتفاق می افتد. این نوع تشنج با این که خوش خیم است نیاز به درمان دارد و بیش‌تر با درمان طولانی مدت درمان می شود. تشنج‌های خوش خیم بر روی کارآیی فکری و اجتماعی تأثیری ندارند، ولی چون به هر حال این بیماری وجود دارد باید درمان شود.

توصیه ی کلی شما به این بیماران چیست؟

به طور کلی صرع بیماری درمان‌پذیر و خوش خیم می باشد و ترس جامعه از این بیماری کاملاً نا بجا و ناآگاهانه می باشد و اکثر بیماران دچار صرع از خیلی از افراد جامعه بالاتر می باشند و تا آخر عمر ممکن است هیچ مشکلی نداشته باشند. آقایان و خانم‌های جوان مبتلا به بیماری صرع به هیچ وجه نگران ازدواج و عواقب بعدی نباشند.

در مجموع چون یک بیماری خوش خیم می باشد، بهتر است در صورت ثابت شدن این بیماری توسط پزشک متخصص، اقدامات درمانی انجام گیرد و مطمئن باشید که درصد بسیار زیادی از این افراد (بالای ۹۵درصد) به طور کامل درمان خواهند شد.

منابع :

اسماعیل خاتمه- کارشناس سازمان آموزش و پرورش استثنایی

دکتر عسگر قربانی- متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب

## کمک های اولیه در آسیب‌های الکتریکی

وقتی شخصی دچار برق گرفتگی می‌شود، عبور جریان الکتریکی از طریق بدن ممکن است وی را از هوش برده منجر به توقف تنفس و حتی ضربان قلب وی شود. جریان الکتریکی می‌تواند هم در محلی که وارد بدن می‌شود و هم در محلی که برای تخلیه به «زمین از بدن خارج می‌شود، سوختگی ایجاد کند. در بعضی موارد، جریان برق گرفتگی عضلانی هم ایجاد می‌کند که این موضوع مانع از قطع ارتباط مصدوم با منبع برق می‌شود. بنابراین وقتی به صحنه حادثه می‌رسید، امکان دارد که هنوز جریان الکتریکی در بدن مصدوم برقرار باشد («برق‌دار»). آسیب‌های الکتریکی معمولاً در منزل یا محل کار و در اثر تماس با منابع برق با ولتاژ پایین رخ می‌دهند. همچنین ممکن است این آسیب‌ها در اثر تماس با منابع برق با ولتاژ بالا (مثل خطوط انتقال نیروی افتاده روی زمین هم رخ دهند. افرادی که با جریان ولتاژ بالا دچار برق‌گرفتگی می‌شوند، ندرتاً زنده می‌مانند.

آذرخش

آذرخش ( رعد و برق ) نوعی تخلیه الکتریکی است که در اثر الکتریسته ساکن بین دو ابر و زمین ایجاد می شود . در اثر برخورد ذرات آب یک جبهه هوای گرم به ذرات یخ یک جبهه هوای سرد ، الکتریسته ساکن بوجود می آید که نسبت به زمین دارای بارالکتریکی منفی بوده و در صورتی که فاصله منبع جریان الکتریکی نسبتاًنزدیک به سطح زمین باشد ، صاعقه بروز می کند . در رعد و برقهای شدید معمولاًبیشترین تخلیه الکتریکی صورت می گیرد . رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع صاعقه

اگر داخل ساختمان هستید به نکات زیر توجه کنید :

- ?وسایل برقی مانند رادیو و تلویزیون را از برق بکشید و سیم آنتن را خارج کنید .
- ?از درب و پنجره و بخاری دیواری ، شوفاژ و دیگر هادی های الکتریسیته دور شوید .

– ?به منظر جلوگیری از خطر آتش سوزی ناشی از صاعقه نسبت به نصب برق گیر در ساختمانهای بلند اقدام کنید اگر در خارج ساختمان هستید :

•در مکانهای مرتفع قرار نگیرید .

•از درختان ، تپه ها ، دیرکها ، طناب رختشویی ، سیم برق هوایی ، لوله های فلزی و آب دور شوید .

•به اشیاء فلزی ( از قبیل دوچرخه ، نرده های آهنی ، قلاب ماهیگیری ، لوازم فلزی خانه و واگنهای راه آهن ) دست نزنید .

•اگر در فضای باز گرفتار رعد و برق شدید ، زانو و پاهای خود را نزدیک یکدیگر قرار داده و سر خود را خم کنید .

•اگر در حال شناکردن هستید یا روی قایق سوارید فوراً از آب بیرون بیائید .

اگر در بیرون از خانه هستید ، زیر درخت یا نقاط مرتفع پناه نگیرید بلکه در محلی باز به حالت خمیده باقی بمانید ایستادن زیردرخت یا روی تپه هنگام صاعقه بدترین کار می باشد

•داخل اتوبوس و ترن مکانهای امنی هستند ، بنابراین می توانید هنگام صاعقه به داخل ساختمان یا ایستگاه ترن زیرزمینی یا درون اتومبیل بروید .

•در صورتی که در اتومبیل هستید ، در محل مطمئن توقف کنید و موتور را خاموش کنید و آنتن ماشین را پائین بکشید .

علائم و نشانه های فرد آسیب دیده

بر اساس شدت صدمات وارده ، تابلوی بالینی متفاوت بوده و ممکن است فقط به صورت اختلال هوشیاری گذرا و لحظه ای و احساس ضعف و بی حسی موقت باشد و اینکه سوختگی شدید ، ایست قلبی – تنفسی و مرگ رخ می دهد . میزان مرگ ومیر کلی آن حدود ??-?? درصد بوده و در ?? درصد قربانیان نجات یافته ، عوارض ماندگار موجود خواهد آمد .

•اختلال عصبی ممکن است بصورت کاهش سطح هوشیاری ، فراموشی ، تشنج ، سوزن سوزن یا گزگز شدن انتهای دست و پا ، لکنت زبان ، خونریزیهای مغزی و کما باشد .

•اختلالات قلبی – عروقی بصورت نامنظم شدن ضربان قلب و افزایش فشار خون شدید می باشد .

•شایعترین علت مرگ در این افراد ایست تنفسی است . پوست از چند طریق ممکن است دچار ضایعه شود . شایعترین آن ، سوختگی حاصل از انتقال سطحی جریان الکتریکی است و همچنین سوختگی در نواحی مرطوب بدن ( زیربغل و کشاله ران ) ممکن است اتفاق بیافتد .

•بیش از ??? قربانیان صاعقه دچار پارگی پرده گوش شده و همچنین ممکن است اختلال شنوایی در اثر جابجایی استخوانهای گوش میانی بوجود آید .

تدابیر درمانی

•کلیه مصدومین باید در هر شرایطی به بیمارستان انتقال یابند و دست کم به مدت ?? ساعت تحت نظر قرار گیرند . تنفس و نبض مصدوم ارزیابی شود و در صورت عدم وجود نبض و تنفس احیای قلبی – ریوی ( طبق دستورالعمل ) انجام گردد . در مصدومین حتماً باید به فکر خونریزی داخلی بود .

•آسیبهای ناشی از سوختگی ( طبق دستور العمل را درمان نمایید و همچنین باید مراقب آسیبهای ستون فقرات و شکستگیها بوده و در صورت وجود آسیب طبق دستورالعمل مربوطه اقدام نمائید .

در برخی از فصول سال (معمولاً- اواخر زمستان و یا فصل بهار ) اتفاق می افتد و در اثر برخورد توده های باردار ابر با یکدیگر و آزادشدن مقادیر زیاد الکتریسیته ساکن موجود در این ابرها ایجاد می گردد .

رعد وبرق تخلیه الکتریکی است که در اثر الکتریسیته ساکن بین دو ابر یا بین ابر و زمین ایجاد می شود .

رعایت نکات ایمنی در داخل ساختمان :

– ?وقتی رعد وبرق رخ می دهد , در منزل بمانید و بیرون نروید , مگر آنکه لازم باشد .

– ?به منظور جلوگیری از خطر آتش سوزی ناشی از صاعقه , یک برق گیر بر روی ساختمان های بلند نصب کنید

– ?از درها و پنجره ها , بخاری های دیواری , شوفاژها و یا دیگر هادی های الکتریکی دور شوید .

– ?دو شاخه و وسایل برقی مانند تلویزیون و رادیو را از برق بیرون بکشید .

– ?دو شاخه تلفن را نیز بیرون بکشید و از کار کردن با تلفن خودداری کنید .

– ?چراغ برق را برای داشتن روشنایی مناسب روشن نگاه دارید . برخلاف عقیده ی عموم مردم این کار خطر برخورد صاعقه با منزل شما را افزایش نخواهد داد.

– ?پرده ها را بکشید و از ایستادن در نزدیکی پنجره ها خودداری کنید .

رعایت نکات ایمنی در خارج از ساختمان :

– ?از ایستادن در مناطق مرتفع , روی ساختمان های بلند , تپه , کوه یا هر ناحیه ی مرتفع دیگر به شدت پرهیز کنید .

– ?از تجهیزاتی که هادی جریان الکتریسیته هستند استفاده نکنید و در صورت وقوع رعد وبرق از آنها دوری کنید . مانند تراکتور , موتور سیکلت , دوچرخه , بیل های فلزی و...

– ?از درختان , سیم های برق( خصوصاً کابل های فشار قوی برق ) , لوله ها یا دیگر سازه های فلزی دوری کنید .

از حصارهای فلزی , خطوط برق و تلفن دور شوید .

– ?از پناه گرفتن زیر درختان پرهیز کنید . ( زیرا به علت برخورد برق و حرارت حاصل از آن , امکان آتش سوزی وجود دارد , لذا باید از این کار خودداری کنید )

– ?زیر سیم های برق هوایی , مخازن و شیشه ها پناه نگیرید , زیرا احتمال فروریختن و افتادن آنها وجود دارد .

– ?در صورتی که داخل قایق یا در حال شنا کردن هستید , به سرعت از آب خارج شوید و بدن خود را خشک کنید

– ?در صورتی که در اتومبیل هستید , از درختانی که ممکن است روی آن بیفتد , دور شوید و سپس در جایی مناسب پارک کنید , و تا پایان خطر از وسیله نقلیه خود خارج نشوید . اما از دست زدن به قسمت های فلزی اتومبیل خودداری کنید .

– ?اگر در جنگل هستید , به سرعت از آنجا خارج شوید یا در زیر درختان کوتاه پناه بگیرید .

با رعایت نکات ایمنی امکان برخورد صاعقه با شما بسیار کم است و هیچ جای نگرانی نخواهد بود .

نکته : بدنی که دچار صاعقه زدگی شده , حاوی الکتریسیته نیست و می توانید کمک های اولیه ی ضروری را برای وی انجام دهید . بنابراین از دست زدن به بدن افراد صاعقه زده هراس نداشته باشید .

کمکهای اولیه

بررسی علائم حیاتی مصدوم و در صورت نیاز عملیات احیای قلبی ریوی مصدوم را به آرامش تشویق کنید .

مصدوم را سریعاً به بیمارستان منتقل کنید .

جریان ولتاژ بالا

تماس با جریان ولتاژ بالا (که معمولاً در خطوط نیرو و کابل‌های هوایی پرفشار وجود دارد) معمولاً به مرگ فوری منجر می‌شود. افرادی که زنده می‌مانند، سوختگی‌های شدیدی خواهند داشت از این گذشته این شوک می‌تواند با ایجاد اسپاسم عضلانی مصدوم را به اطراف پرتاب کرده آسیب‌هایی مثل شکستگی ایجاد کند. جریان برق با ولتاژ بالا می‌تواند تا ۱۸ متر جهش («قوس ) داشته باشد. اشیایی مثل چوب خشک یا لباس نمی‌توانند از شما محافظت کنند. قبل از نزدیک شدن به مصدوم منبع جریان برق باید قطع شده باشد؛ در صورتی که خطوط نیروی هوایی در راه‌آهن آسیب دیده باشند، قطع منبع برق بسیار حیاتی خواهد بود. مصدوم احتمالاً بی‌هوش است پس از آنکه از بی‌خطر بودن محل مطمئن شدید، راه تنفسی مصدوم را باز کرده تنفس وی را بررسی کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید (مبحث « اقدامات نجات‌دهنده حیات » را ببینید). در صورتی که مصدوم در حال نفس کشیدن است وی را در وضعیت بهبود قرار دهید. علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را مرتباً کنترل و ثبت کنید.

جریان برق با ولتاژ بالا ناظران را از محل حادثه‌ای که در اثر جریان ولتاژ بالا رخ داده است دور کنید. فاصله ایمن بیش از ۱۸ متر از منبع برق است

جریان ولتاژ پایین

جریان‌های خانگی که در منازل و محل‌های کار مورد استفاده قرار می‌گیرند، می‌توانند آسیب‌های جدی یا حتی مرگ ایجاد کنند. حوادث معمولاً ناشی از کلیدهای برق خراب سیم‌های برق لخت شده یا وسایل برقی دارای نقص هستند. خصوصاً کودکان کم سن و سال در معرض خطر هستند (کودکان به‌طور طبیعی کنجکاو بوده ممکن است انگشتان خود یا سایر اشیاء را به داخل پریزهای دیواری برق فرو کنند). آب (که یک هادی قوی و خطرناک الکتریسیته است میزان خطر را افزایش می‌دهد. تماس با یک وسیله برقی بی‌خطر با دست‌های خیس یا در شرایطی که کف اتاق خیس باشد، خطر شوک الکتریکی را به مقدار زیادی افزایش می‌دهد.

هشدار!

در صورتی که مصدوم در تماس با جریان الکتریکی است به وی دست نزنید؛ ممکن است مصدوم «برق‌دار» باشد و شما هم در معرض برق‌گرفتگی قرار بگیرید.

هرگز از وسایل فلزی برای قطع تماس الکتریکی استفاده نکنید. روی یک ماده خشک نارسانا ایستاده از یک وسیله چوبی استفاده کنید.

آماده باشید تا در صورت توقف تنفس مصدوم احیای تنفسی یا ماساژ قلبی را تا رسیدن کمک‌های اورژانس آغاز کنید (عنوان « اقدامات نجات‌دهنده حیات » را ببینید).

آنچه شما می‌توانید انجام دهید

در صورتی که به محل انشعاب اصلی یا کنتور برق به سهولت دسترسی دارید، تماس بین مصدوم و منبع برق را از طریق خاموش کردن آن قطع کنید. در غیر این صورت دو شاخه را خارج کنید یا کابل را درآورید. اگر به کابل پریز یا محل انشعاب اصلی دسترسی ندارید، به موارد زیر عمل کنید:

برای محافظت از خود، روی یک ماده خشک نارسانا مثل یک جعبه چوبی یک کفپوش پلاستیکی یا یک دفترچه راهنمای تلفن بایستید.

با استفاده از یک وسیله چوبی (مثل یک جارو)، اندام‌های مصدوم را از روی منبع الکتریکی کنار بزنید و یا منبع الکتریکی را از مصدوم دور کنید.

اگر قطع تماس (مصدوم با منبع برق با یک وسیله چوبی مقدور نیست ضمن آنکه کاملاً مراقب هستید تا به مصدوم دست نزنید، طنابی را به دور مچ پای مصدوم یا بازوان وی حلقه کنید و وی را از منبع جریان الکتریکی دور کنید.

تنها در صورتی که ضرورت دارد، مصدوم را با کشیدن بخش‌هایی از لباس که شل و خشک هستند، (از منبع برق دور کنید. این کار را تنها به عنوان آخرین تلاش انجام دهید زیرا ممکن است مصدوم همچنان «برق‌دار» باشد.

دور کردن منبع برق اگر نمی‌توانید جریان الکتریکی را خاموش کنید، بر روی یک ماده خشک نارسانا (مثل یک دفترچه راهنمای تلفن بایستید و با استفاده از یک دسته جارو، منبع برق را از مصدوم دور کنید. هرگز مستقیماً به مصدوم دست نزنید.

**اصول جستجو و نجات**

(SEARCH AND RESCUE (SAR

کلیه اقداماتی که توسط یک نجاتگر در محل حادثه به منظور نجات و امدادرسانی به افرادی که در مخاطره افتاده و جهت تسکین آلام کسانی که نا امیدانه نیاز به کمک دارند ، جستجو و نجات می نامند.

مراحل جستجو و نجات

L

LOCATE

تعیین موقعیت

A

ACCESS

دسترسی به سوژه

S

STABILIZE

تثبیت

T

TRANSPORT

حمل و نقل

اجزا متشکله یک عملیات کامل

( جستجو نجات )

چگونگی دسترسی به مصدوم و مجسم کردن صحنه حادثه در ذهن

پیش طراحی

چگونگی وقوع حادثه و احتمال وقوع دیگر حوادث

آکاهی از حادثه

استفاده صحیح از تجهیزات موجود و مورد نیاز احتمالی

تدبیر و برنامه ریزی

هدایت نیروهای عملیاتی و تقسیم وظایف برحسب توانایی و تبحر افراد در موارد خاص

تاکتیک ها و راهبردها

مرحله ایست که نه عملیات به پایان رسیده و نه نجاتگر از صحنه حادثه خارج شده است

تعلیق

انتقاد صحیح از افراد نجات گر پس از اتمام عملیات به صورت عملی و منطقی برای بهبود در روند کار جستجو نجات

انتقاد

جستجو ونجات در هنگام آتش سوزی

اقدامات احتیاطی و ایمنی مختلفی وجود دارد که با بکاربردن آنها می توان ریسک و خطر ناشی از خسارات را کم کرد.

حفاظت از خانه برای جلوگیری از ورود آتش، وظیفه شخص شماست؛ لذا برای کاهش این خطر باید مقاومت خانه، نوع ساختمان و نیز ماهیت گیاهان اطراف محل را درنظر داشته باشید.

قبل از هرچیز یک نکته را به یادداشته باشید و آن اینکه درصورت مشاهده آتش سوزی با شماره ??? تماس بگیرید و فکر نکنید فردیگری حتماً تا حالا با آتش نشانی تماس گرفته است؛ موقعیت را دقیق و واضح شرح دهید و به تمام سؤالات فرد مسئول، پاسخ دهید.

در برابر آتش چه باید کرد؟

) ?به هنگام بروز آتش سوزی افراد خانواده که برای آماده کردن شرایط منزل، وجودشان ضروری نیست، را از خانه خارج کنید. افرادی که دارای مشکل جسمی و ناتوانی می باشند و نیز کودکان و سالخوردگان باید خیلی سریع از محل خارج شوند.

) ?لباس محافظ در برابر آتش بپوشید.

) ?تمام اجسام سوختنی را که در اطراف منزل وجود دارد، مثل تیرهای چوبی، ابزار چمن، منقل خوراک پزی، برزنت و، ...از اطراف خانه دور کنید و آنها را در جایی مناسب در بیرون از خانه قرار دهید.

) ?اتاق زیرشیروانی، پنجره های پاسیو، تمامی درها، ازجمله در زیرزمین و طویله را از بیرون ببندید. پرده و پارچه های قابل احتراق را از محل دور کنید، تمام پوشش ها و حفاظ های غیرقابل احتراق پنجره ها را برای کاهش اثر تابشی گرما و آتش ببندید.

) ?تمامی درها را برای جلوگیری از ورود جریان هوا ببندید، دریچه هوای بالای شومینه را بازکنید اما در اصلی آن را ببندید.

) ?شیر اصلی گاز را ببندید، به عبارت دیگر هر منبع اصلی اعم از گاز طبیعی، مخازن گازوییل یا پروپان را از محل منبع قطع کنید.

) ?شلنگ های باغبانی را به هم وصل کرده و استخر، وان، سطل های زباله و تمامی ظروف را از آب پرکنید.

) ?اگر در منزل پمپ های بنزینی دارید مطمئن شوید که مخزن بنزین آنها پر است و در ضمن، خوب کار می کنند.

) ?نردبانی را برای مواقع لزوم، در محل مناسبی از خانه قرار دهید.

) ??وسیله نقلیه خود را در مسیر ورودی قرار دهید و پنجره های آن را ببندید.

) ??درب بازکن های خودکار گاراژ را از کار بیاندازید، بطوری که اگر برق قطع شود، بتوان درها را با دست بازکرد. سپس تمامی درهای گاراژ را ببندید.

) ??اوراق بهادار و ارزشمند و اشیای قیمتی را در داخل ماشین قرار دهید و آماده باشید که به سرعت از گاراژ خارج شوید.

اقداماتی برای ترک خانه

) ?همه چراغ های بیرون و یک چراغ را در هر اتاق روشن بگذارید این کار باعث می شود حتی در دود سنگین هم خانه قابل دید باشد.

) ?در و پنجره ها را بدون اینکه قفل کنید ببندید، تا درصورت نیاز به ورود سریع و اطفای حریق از سوی آتش نشانان، این کار به راحتی انجام شود. البته تمام منطقه توسط نیروهای پلیس قرنطینه و مراقبت خواهد شد.

) ?توسط خودرو، خود را نجات دهید

هرچند این کار خطرناک است اما در تنها مواقع اضطراری همچون هجوم طوفان آتش، برای در امان ماندن باید در وسیله نقلیه خود بمانید چراکه این کار به مراتب از دویدن با پای پیاده بهتر است.

) ?پنجره ها و دریچه های هوا را ببندید. به آرامی و با چراغ روشن رانندگی کنید. مراقب سایر خودروها و عابرین باشید و از میان دود غلیظ حرکت نکنید.

) ?اگر مجبور شدید بایستید، دور از بوته ها و درختان حجیم خودروی خود را متوقف کنید، چراغ های جلوی خودرو را همچنان روشن نگهدارید اما موتور را خاموش کنید و پنجره ها و دریچه های هوا را ببندید.

) ?در کف خودرو قرار بگیرید و روی خود را با یک کت یا پتو بپوشانید.

) ?تا عبور جبهه اصلی آتش، در خودروی خود بمانید.

) ?به خاطر داشته باشید که ممکن ا ست موتور خودرو خاموش شود و دیگر روشن نشود، همچنین ممکن است جریان هوا باعث تکان خوردن خودرو شود و یا دود و جرقه داخل خودرو شود که در این صورت دمای داخل بالاـ می رود اما مخزن های فلزی بنزین به ندرت منفجر می شود.

چند نکته مهم

) ?اگر در خانه گیر افتاده اید خونسردی خود را حفظ کنید؛ درصورتی که جبهه آتش به طرف شما درحرکت است، به داخل خانه پناه ببرید چون داخل خانه ایمن تر است و جبهه آتش قبل از اینکه خانه شما را بسوزاند و تخریب کند، از شما عبور کرده است.

) ?اگر در فضای باز گرفتار شده اید، بهترین سرپناه موقت، قرارگرفتن در یک منطقه دور ازمنابع سوخت می باشد. در یک سراشیبی کوهستان، قرارگرفتن در قسمت پشت یک سراشیبی کوهستان از قرارگرفتن در دره های باریک، بریدگی های طبیعی و ستیغ کوه ایمن تر است.

) ?اگر جاده نزدیک است، در امتداد جاده یا در داخل گودال یا نهر آب جاده به شکل روبه پایین قرار بگیرید و خودتان را با هرچیزی که شما را از حرارت آتش حفظ می کند، بپوشانید.

) ?درصورت راه پیمایی در منطقه ای دور از نواحی مسکونی بدنبال گودال یا چاله ای دور از منابع سوخت باشید. در آن هنگام که آتش در حال نزدیک شدن است منابع سوخت را از محل دور کنید، سپس به شکل روبه پایین در گودال یا حفره ای قرار بگیرید و خود را بپوشانید و تا عبور کامل آتش همانجا بمانید!

اقدامات بعد از آتش سوزی

الف) بلافاصله بعد از آتش سوزی، پشت بام را بازرسی کنید و درصورت مشاهده آتش، جرقه یا خاکستر گرم آن را از بین ببرید.

اتاق زیرشیروانی را نیز برای مشاهده جرقه های پنهان وارسی کنید.

ب) اگر منزلتان دچار آتش سوزی شده از همسایه تان برای مهار آن کمک بخواهید.

ج) آب هایی که در استخر، وان و یا هر ظرف و وسیله دیگری نگهداری کرده اید حالا به دردتان می خورد. اگر برق قطع شده است، سعی کنید از آب گرمکن استفاده کنید

د) تا ساعت ها بعد از (فروکش کردن) آتش، سراسر خانه را برای یافتن اثر دود یا جرقه آتش مرتب وارسی کنید.

آشنایی با وظایف تیم آوار برداری

تیمهای آوار برداری پس از ورود به منطقه ؛ میبایست دارای یک برنامه ریزی از قبل تعیین شده و مدون باشد تا بتوانند در کوتاه ترین زمان ممکن ؛ آغاز به عملیات کنند . سرفصلهایی که در زمان ورود یک تیم آوار بردار میبایست به آنها توجه نمایید بترتیب زیر میباشد

نام اعضا ثابت و کارآزموده برای هر تیم میبایست در یک لیست ثبت شده و در ماشین فرماندهی یا در نزد نیروهای امدادگر و یا نیروهای پشتیبانی کننده که درمعرض خطر زیر آوار ماندن در پس لرزهای احتمالی نیستند نگهداری شود . این کار باعث میگردد تا در صورتی که یک تیم سه نفره در حین آوار برداری در زیر اوار بماند تیمهای پشتیبانی بتوانند با مراجعه به نامهای ثبت شده هویت آنها را مشخص نموده و جهت نجات جان انها اقدام نماید . این امر در زمانی که تیمهای جستجو به تعداد چند صد نفر و در گسترده گی چند هکتار به فعالیت مشغول هستند بسیار با اهمیت خواهد بود . گاهی در رمان بازگشت نیروها تازه فرماندهان متوجه گم شدن نیروهای تحت امر خود میگردند که ثبت نام تیم های نجات کمک مهمی در یافتن مکان عملیاتی و نیز همراهان احتمالی آنان خواهد نمود .

•یک سرپرست حرفه ای تیم آوار برداری میبایست به تنهایی در ابتدا از محل بازدید به عمل آورده واقدام به تهیه یک کروکی اولیه نماید . این کروکی مسیر میبایست با تعین مسیرهای عبور و دسترسی به محلهای مورد نظر؛ کمترین احتمال عبور از روی آوارهایی که امکان وجود مجروحین در زیر آن هستند را دارا باشد .

•همواره میبایست سرپرست تیم از ابتدا برای دپوی اوارهای برداشت شده محلی را معین نمائید اینکار از دوباره کاری و برداشت دوباره آوار توسط تیمهای دیگر یا خود شما جلوگیری مینماید

•فرمانده تیم امداد و نجات میبایست با تفکیک کارها و نیروهای خود از تمرکز کارهای سنگین در مدت طولانی بروی نیروهای تحت امر خود بپرهیزد . مسلما کارها میبایست به نحوی تقسیم گردد که نیروهای تحت امر هر کدام حداقل ۸ ساعت در روز به کار تخصصی خود و هشت ساعت به کارهای پشتیبانی و هشت ساعت به استراحت بپردازند .

•در طی شروع کار میبایست حتما مدت زمان ده دقیقه را برای زنده یابی تخصصی اختصاص داده تا در صورتی که حتی یک ناله ضعیف هم قابل شنیدن هست توسط نیروهای تحت امر سرپرست تیم نجات شناسایی گردد

•برای آنکه صداهای خاص همچون ترک خوردن یک جزء ساختمانی و یا آغاز به ریزش یک دیوار و یا ناله ای از یک مجروح تازه به هوش امده را از دست ندهید سعی نمائید تا در طی عملیات کمترین گفتگو را مابین اعضاء تیم داشته باشید .

به بوهای خاص متصاعد از زیر اوار توجه کنید ؛ گاه بوی گاز یا بوی نفت و یا بنزین یک هشدار جدی برای شماست ! مخازن نگهداری این مواد قابل اشتعال را شناسایی و برای ایمن سازی ان حتما اقدام نمائید . بوهایی همچون بوی تعفن را نیز مطمئنا پیگیری می نمائید . البته بعد از مدتی که از حضور شما در منطقه آسیب دیده میگذرد بوی تعفن تقریبا عادی میگردد !

•مکانی را برای نگهداری اجساد در نظر بگیرید که دور از دسترس حیوانات موذی باشد و بحث امنیت در ان لحاظ شده باشد .

•مکانی را برای نگهداری مجروحان در نظر بگیرید که در دسترس بوده و امکان نشستن و برخاستن هلی کوپتر و عبور و مرور ماشینهای امدادی برای ان در نظر گرفته شده است .

•توجه خاص به دیوارهای ترک خورده چه در محل اوار برداری و چه در مکانهایی خاص همچون محل نگهداری کودکان و مجروحین و اجساد و نیز اردوگاه و یا محل استراحت تیم در زمان استراحت خصوصا اگر منطقه گرم با افتاب شدید دارد ؛ نمائید !

•یکی از وظایف سرپرست تیم نجات ؛ ایمن سازی منطقه عملیاتی با قطع برق و گاز و آب قبل از آغاز کار میباشد در همین راستا میتوان به مسدود نمودن منطقه عملیات با نوارهای خطر برای ایمن سازی نیروهای غیر متخصص که احتمال آسیب دیدگی انها میرود اشاره نمود

•استفاده از تمامی نیروهای انسانی موجود در محل هم یکی از وظایف تخصصی مدیر تیم امداد و نجات است به همین منظورمیبایست توسط نیروهای خبره آموزش مقدماتی برای کارهایی همچون جابجایی آوارهای برداشت شده و انتقال آن به محل دپو به نیروهای داوطلب مردمی داده شود و توجه گردد که هیچگاه نیروهای داوطلب را از خود نرانید آنها کمکهایی فوق العاده ای هستند به شرطی که مدیریت شوند .

•در صورتی که برای عملیات امداد اماده میشوید هیچگاه فرمانهای غیر واضح و یا ناقص ندهید . سعی کنید کوتاه اما واضح و شفاف دستور دهید تا نیروهای تحت امر شما بتوانند به شما اعتماد کنند

•برای پس لرزه ها برنامه داشته باشید . این بدان معنی است که شما هیچگاه در حین اوار برداری نباید از پس لرزه غافل شوید

•برای ثبت تعداد مجروحین و اجساد برنامه داشته باشید

در انتها لازم است که به تمامی امداد گران علائم ضایعه نخاعی را آموزش دهید تا خدای نکرده بر اثر غفلت موجب قطع نخاع مجروحی نگردند . فراموش نکنید که بیشترین ضایعات قطع نخاعی توسط نیروهای دوره ندیده و بی توجه بوجود میاید .

علائم ضایعه نخاعی به شرح ذیل میباشد

درد شدید و متمرکز در یک نقطه از ستون فقرات

در موارد آسیب دیدگی ابتدائی خواب رفتگی پاها و اعضاء تحتانی

در مواردی که آسیب دیدگی جدی میباشد بی حسی در اندام تحتانی و خصوصا پاها

در موارد پیشرفته عدم احساس اندام تحتانی خصوصا پاها به صورتی که مجروح به شما اعلام میکند که احتمالا پاهایش قطع شده است . توجه داشته باشید این حس با توجه به هوشیاری مجروح مطمئنا اشتباه است چرا که قطع عضو خصوصا در پا با خونریزی شدیدی که ایجاد میکند موجب از هوش رفتن مجروح ظرف ده دقیقه اول میگردد .

جستجو و نجات مصدومین بلایای طبیعی در محیط های با خطر پرتوهای یونیزان

وقوع بلایای طبیعی ممکن است باعث تخریب بخش‌های گسترده‌ای از شهرها و روستاها شده و منجر به مجروح و کشته شدن تعداد زیادی از انسان‌ها گردد. متعاقب وقوع بلایای طبیعی امداد و نجات فوری به مصدومین و بازماندگان حادثه، بخصوص در روز اول، از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. لزوم تسریع در عملیات امداد و نجات و روحیه انسان دوستی امدادگران ممکن است باعث کاهش توجه آنان به وجود خطرات غیرمعمول مانند مواد خطرناک شیمیایی و رادیواکتیو گردد. مراکز تشخیصی، درمانی، دانشگاه‌ها، مراکز تحقیقاتی و کارخانه‌های صنعتی از جمله مکان‌هایی هستند که ممکن است دارای چشمه‌های رادیواکتیو بوده و در حین وقوع حادثه تخریب گردند. آسیب این مکان‌ها می‌توانند باعث در معرض قرارگرفتن چشمه‌های رادیواکتیو شود. مواد رادیواکتیو، بسته به نوع آنها، می‌توانند باعث تشعشع پرتوهای آلفا، بتا، گاما و نوترون گردند که این پرتوها بدون رنگ، بدون بو، بدون صدا و کلا غیرقابل احساس هستند و حتی معمولا بدون اثرات حاد و فوری هستند ولی تماس با دوز بالای این پرتوها می‌تواند باعث ایجاد صدمات خونی، گوارشی، قلبی و عصبی گردد که با توجه به شدت سندرم پرتوگیری حاد ممکن است حتی باعث مرگ و میر افراد شود. غیرقابل احساس بودن تشعشعات پرتوی و عدم توجه به مشخصات مکانی که امدادگران وارد آن می‌شوند می‌توانند باعث پرتوگیری آنان گردیده و به علت عدم پیگیری‌های لازم باعث ایجاد صدمات غیرقابل جبران برای سلامتی آنان شود. در برنامه ریزی برای امداد و نجات حادثه‌دیدگان بایستی به نحوه شناسایی مکان‌های خطرناک، انجام عملیات جستجو و نجات، اندازه‌گیری میزان پرتوها، حد مجاز پرتوگیری امدادگران، استفاده از تجهیزات محافظتی و سایر نکات لازم توجه نمود. همچنین لازم است تیم‌های تخصصی برای این امر تربیت شده و اعضای آن تحت معاینات و آزمایشات لازم قرار گیرند. در حین تهیه شبکه جستجو می‌توان با مشخص نمودن مکان‌های مشکوک بر روی نقشه نسبت به اعزام تیم‌های ویژه امداد و نجات به این مکان‌ها اقدام نمود. این تیم‌ها بایستی با در نظر گرفتن احتمال وجود و آسیب چشمه‌های رادیواکتیو در این مکان‌ها با استفاده از مانیتورهای ویژه نسبت به شناسایی نوع و دوز پرتوهای احتمالی اقدام نموده و براساس آن نسبت به انتخاب نوع تجهیزات حفاظتی، تخمین زمان مجاز برای انجام عملیات جستجو و نجات، رعایت فاصله مناسب از چشمه رادیواکتیو و انجام برنامه‌ریزی به صورتی که کمترین تعداد افراد در معرض پرتوها قرار گیرند، اقدام نمایند. در این میان رعایت اصولی مانند مطلع و داوطلب بودن امدادگر برای انجام عملیات در این محیط‌ها، استفاده از دوزیمتر با قابلیت خواندن فوری عدم پرتوگیری بیش از mSv۵۰۰، عدم لمس اشیای مشکوک و ... رعایت گردد. بایستی به این نکته توجه داشت که در مورد مصدومین نجات یافته از چنین محیط هایی اولویت رسیدگی با آسیب‌های رایج و تهدیدکننده حیات بوده و صدمات پرتوی نیازمند رسیدگی و درمان فوری در محیط حادثه و ساعات اولیه نمی‌باشند. نجات یافتگان و امدادگران بایستی به یک مرکز تخصصی اعزام و تحت بررسی ها و اقدامات لازم تخصصی از لحاظ صدمات پرتوی قرار گیرند

تخلیه مجروحین جنگی

تجربه گرانقدر هشت سال دفاع مقدس نشان داد که یکی از مهم ترین عوامل برای نجات جان مبارزان مجروح در صحنه های نبرد تخلیه هوایی آنان می باشد. متن زیر خلاصه ای از شرایط لازم برای حصول این قابلیت را به اجمال بیان می دارد . مجروحینی که از طریق عملیات هوایی اعزام می گردند باید شرایط زیر را دارا باشند :۱.هماتوکریت بدون تغییر حدود ۳۵٪ ۲.ثبات علائم حیاتی ۳.تامین آب و الکترولیت ها در طول مدت پرواز . وسایل پرنده (اغلب هواپیماها ) نیز باید ازحداقل شرایط برخوردار باشند : ۱.امکان برقراری اکسیژن برای هر نفر ۲.یک نفر جراح در هواپیما ۳.یک پرستار به ازای هر ۲ الی ۳ مجروح. با توجه به این که رطوبت داخل هواپیما کم و در حدود ۱۰٪ می باشد باید برای برقراری رطوبت و جلوگیری از خشکی مجاری تنفسی نیز اقدام لازم در راستای تامین وسایل رطوبت زا به عمل آید . جزئیات حمل مجروحین دارای لوله های حیاتی همچون لوله تراشه و لوله معده بیشتر از حوصله این خلاصه است اما به عنوان نمونه از توصیه به حداکثر عدم انتقال بیماران دارای tube chestو توصیه به تداوم بقای لوله معده بخاطر تغییر فشار داخل احشائ گوارشی در ارتفاعات می توان نام برد.بجز جزئیات مذکور چند نکته ای هم درباره زمان لازم برای تخلیه مجروحین ذکر می گردد .این زمان برای جنگ های مختلف متفاوت بوده است مثلا برای جنگ کره حدود ۲۱۰ دقیقه و برای جنگ ایران و عراق حدود ۲۰ الی ۴۵ دقیقه بوده است .اما در پایان بهتر است از میزان مرگ و میر مجروحین جنگی نیز ذکری به عمل آید:این آمار بسیار متفاوت و از ۸٪ در جنگ جهانی اول تا ۸/۱٪ در خلال جنگ ویتنام ثبت شده است .همچنان که ملاحظه می گردد با توسعه روش های تحقیق و نیز ابداع متد های درمانی بهتر برای اقدامات اورژانس این آمار کاهش بسیاری در طول زمان داشته است .

چگونه بدون قطب‌نما گم نشویم؟

فرض کنید شما گم شده‌اید و وسط ناکجا آباد ایستاده‌اید و نمی‌دانید چه باید بکنید. دو نکته مهم را در لحظه‌ای که احساس

می‌کنید گم شده‌اید فراموش نکنید:

اول این که آرامش خودتان را حفظ کنید و دیگر این که عاقلانه فکر کنید. شما می‌توانید مدت‌ها بدون غذا زندگی کنید. فقط باید آب پیدا کنید.

اقدامات اولیه در این مطلب بیشتر از این که بخواهیم بدانیم چه مهارت‌هایی برای زنده ماندن لازم است، سعی می‌شود نحوه یافتن راه بدون استفاده ازقطب‌نما را یاد بگیریم.

برای شروع بد نیست از یک ارتفاع بالا بروید و خوب اطراف را ببینید. سعی کنید تا ردی از عبور انسان را در حوالی خود پیدا کنید. اگر چیزی پیدا نکردید بهتر است تصمیم بگیرید که در کدام مسیر باید حرکت کنید.

اگر نقشه‌ای در دست ندارید سعی کنید عوارض طبیعی اطرافتان را بر روی یک کاغذ بکشید. شمال و جنوب را همان‌طور که کمی پایین‌تر خواهیم گفت روی آن مشخص کنید. اگر هم نقشه دارید مکان خود را تعیین کنید.

یادتان باشد قرار نیست بیشتر از تواناییتان از ارتفاع بالا بروید. اگر خسته بودید باید کمی استراحت کنید و با کمی فکر کردن راه دیگری را برای جمع آوری اطلاعات جهت نجات بدست بیاورید.

آسمان آبی و ابر سفید

با یک روش بسیار دقیق شروع می‌کنیم. این روش نیاز به آسمان صاف و زمان زیاد دارد. یکی از محاسن این روش این است که احتیاج به هیچ وسیله خاصی (که در طبیعت نیست) ندارد. یک شاخه درخت یک متری، دو قلوه سنگ یک اندازه و یک سنگ بزرگتر و چیزی که شبیه به ریسمان برایتان عمل کند همه وسایلی است که نیاز دارید.

در طول روز قبل از ظهر شاخه یک متری را به صورت عمودی درون زمین فرو ببرید. زمین مورد استفاده برای این روش باید کاملا صاف باشد. در مرحله بعد در انتهای سایه شاخه یک متری یکی از قلوه سنگ‌ها را قرار دهید. ریسمان را در انتهای دیگر چوب جایی که به زمین فرو رفته است ببندید. سنگ بزرگتر را به ریسمان گره بزنید و از این طریق یک دایره روی خاک ترسیم کنید.

حالا نوبت صبر کردن است. آنقدر صبر کنید که هوا رو به تاریکی برود. در طول روز سایه شاخه درخت بلند است هر چه به سمت ظهر می‌روید سایه‌ها کوتاهتر می‌شود و بعد از ظهر روند بلند شدن سایه‌ها باز هم تکرار می‌شود.

وقتی سایه در کوتاهترین حد خود قرار دارد باید با یکی از قلوه سنگ‌ها در انتهای سایه شاخه درخت نشانه(ظهر) قرار دهید. سمتی که شاخه سایه‌اش کوتاهتر است در نیم کره شمالی زمین، شمال را نشان می‌دهد. به راحتی می‌توان جنوب و شرق و غرب را پیدا کنید. با تقسیم بندی مناطق بدست آمده می‌توان ساعت درست کرد. این روش بسیار سریع است و همه چیز را به صورت تقریبی به شما نشان می‌دهد.

ستاره‌ای از سرزمین سرد

در طول شب می‌توانید از طریق ستاره‌ها مسیر خود را پیدا کنید و در عین حال مواظب راه رفتن خود در تاریکی باشید چرا که هم ممکن است لیز بخورید هم این که ستاره‌ها را گم کنید و بی‌جهت دور خود بچرخید.

وقتی در نیم کره شمالی گم شده‌اید ستاره قطبی اولین چیزی است که باید پیدایش کنید. یکی از ساده‌ترین راه‌های پیدا کردن آن، دیدن صورت فلکی دب اکبر(خرس بزرگ) است.

آن را به صورت یک ملاقه هم می‌توان در آسمان یافت. اگر فاصله دو ستاره آخر این صورت فلکی را ۵ برابر کنید به ستاره قطبی می‌رسید. ستاره قطبی خود اولین ستاره صورت فلکی دب اصغر یا خرس کوچک است. در نیم کره جنوبی باید صورت فلکی صلیب جنوبی را پیدا کنند از آنجایی که من هرگز پایین‌تر از خط استوا نرفته‌ام نمی‌توانم در پیدا کردن آن توضیحی بدهم.

دیجیتال بهتر است یا آنالوگ

راه دیگر استفاده از ساعت مچی آنالوگ است. با استفاده از زمان می‌توانید جهت شمال یا جنوب را پیدا کنید. ساعت را دقیقا روبروی خود نگه دارید. و عقربه ساعت شمار ( عقربه کوچکتر) همانی که با رنگ قرمز در تصویر نشان داده شده است را به طرف خورشید نشانه بگیرید. زاویه بین ساعت ۱۲ و یک را به دو قسمت تقسیم کنید. امتداد این میانه جنوب است. این روش برای زمانی خوب است که در حوالی نیمروز قرار دارید.

این روزها خیلی‌ها ساعت دیجیتال استفاده می‌کنند. اگر شما هم مثل من ساعت آنالوگ ندارید، روی کاغذ یک ساعت عقربه‌دار نقاشی کنید و طبق روش بالا عمل کنید.

از روشی که گفته شد می‌توان در روزهای ابری هم استفاده کرد. مهم پیدا کردن مکان خورشید در آسمان است.

قطب نمای سوزنی

اگر بخواهید برای خود قطب‌نما درست کنید احتیاج به یک سوزن نازک و یک لیوان آب دارید. سوزن می‌تواند روی آب شناور باشد اگر آن را به آرامی روی سطح آب قرار دهید فقط باید کمی صبوری به خرج بدهید.

سه راه برای قرار دادن سوزن بر روی آب وجود دارد: سوزن را روی یک تک کاغذ قرار دهید. چه کاغذ شناور بماند یا فرو برود هیچ مشکلی ایجاد نخواهد شد. اگر کاغذ در آب فرو برود سوزن روی آب شناور می‌ماند. اگر روی سوزن کمی روغن بمالید کار برایتان آسان‌تر می‌شود. سوزن را با جنگال هم می‌توان به آرامی وارد آب کرد طوری که غرق نشود.

چگونه یک قطب‌نمای سوزنی بسازیم

قبل از این که سوزن را در آب بیندازید با مالش دادن آن در یک جهت به آهن‌ربا، چاقو و یا مالیدن آن فقط در یک جهت به پارچه ابریشمی یا پنبه‌ای، سوزنْ مغناطیسی یا قطبی درست کنید. مانند سوزن قطب‌نما.

مثلاً با ۳۰ بار مالش دادن سوزن به آهنربا از طرف خودتان به سمت بیرون، سوزن به اندازه کافی خاصیت آهنربایی پیدا می‌کند. همچنین مالش سر سوزن از پایین به بالا بر پارچه ابریشمی باعث می‌شود که سر سوزن نقطه شمال را نشان دهد). حتی می‌توانید آن را در یک جهت میان موهای سر خود بکشید. توجه کنید که همیشه فقط در یک جهت مالش دهید.

حال اگر آن را روی یک چوب پنبه یا پوشال کوچک قرار دهید (سوزن را به چوب‌پنبه چسب بزنید، یا درون آن فرو کنید؛ یا در دو طرف سوزن چوب‌پنبه‌هایی کوچک فرو کنید)، و روی آب (آب راکد یا ظرفی پر از آب) شناور کنید، مانند یک قطب‌نما عمل می‌کند، و سر سوزن رو به شمال می‌چرخد.

بدون سایه بالا سر

اما اگر سایه‌ای در کار نبود با نشانه‌هایی که در طبیعت است نیز می‌توان راه را پیدا کرد. اولین راه در جایی به دردتان خواهد خود که تعداد زیادی درخت و گیاه وجود داشته باشد.

شاخه‌های درختان بیشتر رو به جنوب که آفتاب بیشتری دارد رشد می‌کنند . البته در یک نگاه کلی می‌توان پی به این موضوع برد بنابراین درختان را به صورت تکی برانداز نکنید.

خزه‌هایی که روی تنه درختان رشد می‌کند بیشتر گرایش به سمت شمالی درخت دارند تا سمت جنوب آن؛ پس سمت شمالی درخت رطوبت بیشتری دارد.

اگر با تنه بریده یک درخت مواجه شدید به خط‌های درون تنه توجه کنید. سمت جنوب درخت که بیشتر از آفتاب بهره‌مند است، بیشتر رشد می‌کند.

در بهار برف سمت جنوبی کوه‌ها زودتر از سمت شمالی آنها آب می‌شود. همچنین گیاهانی که سمت جنوبی کوهستان رشد می‌کنند از گیاهان سمت شمال ساقه‌های کلفت‌تری دارند. میوه‌های سمت شمال دیرتر از سمت جنوب کوهستان می‌رسند.

نشانه‌های موجود در طبیعت به تنهایی نباید مورد استفاده قرار گیرد چرا که این نشانه ها با عوامل دیگر مثل باد تغییر می‌کند.

حیوانات هم می‌توانند در یافتن شمال و جنوب به ما کمک کنند. مثلا مورچه ها خاک لانه‌هایشان را در سمت جنوبی لانه می‌ریزند تا شاید بعد از ظهرها از سایه آن تل خاک استفاده کنند و سنجاب و دارکوب لانه‌هایشان را در سمت شرقی درخت می‌سازند.

## امداد رسانی و کمکهای اولیه

تاریخچه

در ۲۴ ژوین ۱۹۸۴ نام شهر کوچکی به اسم Solferino در استان Mantoue واقع در شمال ایتالیا در تاریخ برای همیشه ثبت شد. این در زمانی بود که ارتش franco-pemontaise به سرکردگی ناپلیون سوم اطریشیان را شکست داد. این جنگ خونین هزاران مجروح داشت که معالجه نکردن انان منجر به مرگشان شد.

یک سویسی به نام Henry Dunant که شاهد این تراژدی بود به کمک افراد محلی در صدد کمک به مجروهان برامد. او بدون تعصب و تبعیض به یاری مجروهان هر دو سپاه شتافت. اولین داوطلبین این کمک به مجروهین جنگی فریاد میزدند Tutti fratelli یعنی ما همگی برادریم.

Henry Dunant در بازگشت اولین خبر جنگی خود را به نام خاطره ای از سولفرینو نوشت و در ان نفرت انگیز بودن جنگ را خاطر نشان کرد.

از ان زمان به بعد هزارن فرد سرباز یا غیر سرباز و زندانیان حق این را یافتند تا برای اینکه لحظات ازمایشهای سخت و دردها کمتر ظالمانه باشند از این حرکت برادرانه یا کمک برخوردار شوند.

ایده Henry Dunant منجر به تشکیل کمیته ای ۵ نفره در سویس برای بررسی امکانات اجرای عملیات کمک رسانی به مجروحین جنگی شد.

یک کنفرانس بین امللی در ژنو انجام شد و ۱۶ کشور که یکی از انها کشور فرانسه بود در این کنفرانس حضور یافتند. انان تصمصم گرفتند که در هر کشور کمیته های کمک رسانی تشکیل دهند و یک نشان و علامت نیز برای این کمیته ها انتخاب کردند : صلیبی سرخ بر زمینه ای سفید.

این دولتها همچنین قوانینی بین المللی در مورد اسرای جنگی که در جنگ شرکت نمی کنند وضع کردند که تحت عنوان کنوانسیون ژنو که اولین انها در ۲۲ اوت ۱۸۶۴وضع شد معروفند.

جایزه صلح نیز توسط کارخانه دار سویدی (۱۸۳۳-۱۸۹۶) Alfred Bernhard Nobel ایجاد شد و در قوانین ان قید شده بود که این جایزه میبایست هر سال به افرادی که در برادری بین ملت ها سهم بسزایی داشته و تلاش کرده اند اهدا شود.

تنها جایزه صلح نوبل در زمان جنگ جهانی اول در سال ۱۹۱۷ به کمیته بین المللی صلیب سرخ اهدا شد و همچنین در سال ۱۹۴۴ این کمیته به خاطر تلاش بی وقفه در طول جنگ جهانی دوم باری دیگر جایزه صلح نوبل را دریافت کرد.

در سال ۱۹۶۳ یا صدمین سال تاسیس صلیب سرخ جایزه صلح نوبل به کمیته بین المللی صلیب سرخ و مجمع متحد صلیب سرخ و هلال احمر که امروزه فدراسیون بین المللی مجتمع صلیب سرخ و هلال احمر میباشد تعلق گرفت.

نارسایی و ناراحتی قلب

چگونه متوجه ناراحتی قلبی بشویم؟

فردی که دچار ناراحتی قلبی میشود شکایت از دردهای شدیدی در قفسه سینه خواهد کرد که همانند منگنه ای او را میفشرد.

مضطرب است. همچنین ممکن است دردی در بازو یا در پشت قفسه سینه یا فک یا شکم داشته باشد.

چه باید کرد؟

باید به او پیشنهاد داد که دراز بکشد مگر اینکه خود او حالت دیگری را ترجیح بدهد.

سپس باید از او پرسید که از چه زمانی دردش اغاز شده است و ایا اولین بار است که چنین دردی را دارد یا خیر. در صورتیکه قبلا هم دچار این درد گشته ایا دارویی استفاده میکرده است؟ ایا تحت مداوا و زیر نظر پزشک میباشد؟ ایا تا به حال در بیمارستان بستری شده است؟ جواب این سوالها میتواند برای توضیح دقیق به پزشک اورژانس و کمک بهتر و سریعتر موثر باشد.

تا رسیدن پزشک یا انتقال بیمار به بیمارستان در صورتیکه برای اینگونه دردها دارویی میخورده است ان دارو را به اندازه ای که توسط پزشک تجویز شده به اوبدهید ولی بهیچوجه سعی نکنید که سرخودی خود دارویی برای رفع دردها به او بدهید. تا رسیدن پزشک و یا امبولانس در کنار او بمانید.

از کار ایستادن قلب :

شخصی که دچار سکته قلبی شده در حالت بیخودی فرو میرود و عکس العملی نشان نمیدهد و هرگاه از او سوال کنید جواب نداده و نفس هم نمی کشد.

از کار ایستادن قلب در بزرگسالان اغلب بعد از توقف تنفس و یا انفارکتوس پیش میاید.

چه باید کرد؟

فرد در حالت بیخودی بوده و عکس العملی نشان نمیدهد.

ارام و با احتیاط سر او را نظیر شکل زیر به عقب کشیده و چانه اش را به طرف بالا بگیرید تا مانع از افتادن زبان به عقب و گلو شده و تنفس را مشکل کند. داخل دهان او را نگاه کنید تا اگر چیزی نظیر پروتز یا دندان مصنوعی دارد ان را در اورید.

از تنفس نکردن مطمین شوید. دقت کنید و اگر شکم و سینه ان شخص بالا و پایین نمیشود و هیچگونه صدای نفسی و دمی مشاهده نمیگردد یعنی عمل تنفس متوقف گشته است. اگر شخص دیگری حضور دارد از او بخواهید که بلافاصله برای خبر کردن پزشک و امبولانس اقدام کند و در غیر اینصورت خود اینکار را بکنید.

تا قبل از رسیدن انان اقدام به دادن تنفس مصنوعی کنید. با هر دمی که در دهان او میدمید قفسه سینه اش بالا خواهد امد.

اگر با تنفس مصنوعی عکس العملی مشاهده نکردید تنفس دادن و ماساژ قلب را تواما انجام دهید.

برای اینکار ۱۵ بار برقسمت تحتانی قفسه سینه در زیر محل تلاقی دنده ها و هر دقیقه ۱۰۰ بار فشار دهید.

بعد از هر ۱۵ بار فشار بر قفسه سینه دوبار عمیقا در دهانش بدمید و بلافاصله دوباره ۱۵ بار برقسمت تحتانی قفسه سینه همانند قبل فشار دهید. مرتبا دقیقه ای یکبار دقت کنید تا ببینید که ایا فرد عکس العملی نشان میدهد یا خیر و اگر باز هم تنفس نمیکرد این روش را ادامه دهید.

روش تنفس دهان به دهان :

با یک دست چانه را به طرف بالا کشیده و با انگشت شصت دهان را باز کنید. دست دیگر را روی پیشانی قرار داده و سر را بعقب کشیده و با انگشتان منافذ بینی را همانند گیره ای برای مانع شدن خروج هوا محکم ببندید. دهانتان را بر روی دهان شخص قرار داده و هوا را به تدریج در دهان او تا بالا امدن قفسه سینه بدمید. سپس دهانتان را از روی دهان او برداشته صاف بنشینیدو نفس بکشید و منتظر شوید تا قفسه سینه فرد دوباره خالی از هوا شود و فرو رود. این عمل را تا رسیدن به نتیجه ادامه دهید.(عکسهای تنفس دهان به دهان را بالاتر مشاهده میکنید.

در زمانی که فرد شروع به نفس کشیدن کرد او را به پهلو قرار دهید. زانو زده و پاهای او را در کنار هم قرار دهید. بازوی او را که به شما نزدیکتر است در زاویه راست بدنش قرار داده و ارنجش را در حالیکه کف دستش رو به بالاست خم کنید.

پشت دست دیگرش را بغل گوش او که در سمت شما میباشد قرار دهید. اینکار برای ثابت نگاه داشتن سر و مانع شدن از خطر صدمه دیدن مهره های پس گردن میباشد.

با دست دیگر خود پای دیگر او را گرفته زانویش را خم کرده و بلند کنید و به ارامی در حالی که زانویش را به سمت خود میکشد و در حالیکه دست او را همچنان که در کنار گوشش قرار داده اید و بدون اینکه سرش حرکت کند بدن او را چرخانده و او را به پهلو قرار دهید.

زانوی خم شده را طوری قرار دهید که زاویه ای مستقیم با باسن داشته باشد و طوری بر زمین تکیه کند که ثابت بوده و مانع حرکت وی شود و دهانش را باز بگذارید. (تصویرهای زیر )

توجه داشته باشید که هرگز زمانی که شروع به نفس کشیدن کرد و تا زمانی که هنوز بخود نیامده است هرگز او را به پشت نباید نگاه دارید بلکه همانطور که بالاتر توضیح داده شد باید او رد به پهلو قرار دهید.

روش ماساژ دادن قلب :

برای ماساژ دادن قلب حتما باید فرد را روی محلی صاف و سخت نظیر چوب یا زمین قرار داد و نه روی تختخواب.

درکنار فرد و نزدیک قفسه سینه او زانو زده و تکمه های لباس او را باز کنید بطوری که قفسه سینه کاملا لخت باشد.

قسمت پایین یک کف دست خود را بدون اینکه فشاری وارد کنید در نیمه پایینی قفسه سینه قرار داده و دست دیگر خود را در قسمت بالای قفسه سینه و به طوری که انگشتان روی قفسه سینه گذاشته نشوند. سپس بدون اینکه دستهایتان را از روی قفسه بردارید در هر دقیقه و منظما ۱۰۰ بار بر روی قفسه سینه فشار وارد کنید. بعد از هر ۱۵ بار که این عمل را انجام دادید دو بار تنفس دهان به دهان به گونه ای که بالاتر گفته شد بدهید.

بیهوشی و اغما

فردی که در حالت بیخودی و بیهوشی و یا اغماست نه قادر است که به سوالاتی ساده نظیر صدای مرا میشنوید؟ چه اتفاقی افتاده؟ جواب دهد ونه به انچه که به او گفته میشد نظیر چشمهایتان را

باز نید و یاذدست مرا بفشارید عمل کند.

چه باید کرد؟

همانگونه که در بالاتر برای فردی که دچار نارحتی قلبی توضیح داده شده باید عما شود و اورا به همان صورت به پهلو و دهان باز دراز کرده و برای اینکه راحتتر تنفس کند دکمه های پیراهن او را در قسمت قفسه سینه باز کنید.

سوختگی

چه بایدکرد

به مدت ۵ دقیقه محل سوختگی را بدون مالش ان در زیر اب سرد قرار دهید.

اگر قسمت سوخته شده در زیر لباس قرار گرفته لباس را از تن شخص در اورید مگر اینکه لباس بر اثر سوختگی به بدن چسبیده باشد.

اگر وسعت سوختگی زیاد است و یا طاول هایی بیش از وسعت کف دست فرد وجود دارند سوختگی مهم به حساب میاید و میبایست شخص را از سمتی که سوخته نشده دراز کرد. اما اگر مشکل تنفسی دارد او را به حالت نیمه نشسته قرار داده و بلافاصله اتش نشانی و امبولانس و پزشک را مطلع کنید و تا رسیدن انان مراقب فردی که دچار سوختگی شده باشید.

اگر سوختگی از اهمیت زیادی بر خوردار نیست میتوان محل سوختگی را برای التیام درد بیشتر از ۵ دقیقه در زیر اب سرد قرار داد. اما مراقب باشید و اگر محل سوختگی گرم بود و یا ورم کرد و یا پس از گذشت ۲۴ ساعت همچنان درد داشت میبایست به پزشک مراجعه کرد.

چرا محل سوختگی را در زیر اب سرد میگیریم؟

- این عمل باعث خنک شدن محل سوختگی میشود

- درد سوختگی را التیام میدهد

- در صورتیکه سوختگی با موادشیمیایی باشد مانع وسعت و عمیق شدن سوختگی میگردد

- در صورتیکه سوختگی مهم باشد حداکثر میبایست که محل سوختگی را ۵ دقیقه در زیر اب سرد قرار داد چون بیشر از ۵ دقیقه منجر به سرد شدن بدن فرد خواهد شد.

خوردن مواد شیمیایی

فرد را دراز کرده و بدون اتلاف وقت و سریعا گروه امداد را خبر کنید.

- به هیچوجه هیچگونه نوشیدنی به شخص ندهید چون خطر استفراغ شخص و بالا اوردن ماده شیمیایی وجو دارد

- به هیچوجه شخص را مجبور به استفراغ نکنید چون عبور مجدد ماده شیمیایی از مجراهای گوارشی زخمهای ایجاد شده را بیشتر و عمیقتر خواهد کرد.

جراحت

چگونه جراحتی مهم را تشخیص دهیم؟

اگر وسعت جراحت زیاد و جراحت الوده میباشد و یا جسمی خارجی در داخل جراحت است و یا جراحت روی شکم و یا سینه و یا چشم میباشد باید به ان اهمیت داده شده و جدی گرفته شود.

چه باید کرد؟

بطور عموم بهتر است که شخص را دراز کنید و مانع تقلا و تلاش او شده و بگذارید استراحت کند.

گروه امداد را خبر کرده و تا رسیدن انان مراقب فرد باشید.

موارد استثنایی :

- اگر جراحت در قسمت قفسه سینه میباشد شخص را به حالت نیمه نشسته نگاه دارید تا مشکلی برای تنفس نداشته باشد.

- اگر جراحت در ناحیه شکم میباشد فرد را دراز کرده و زانوهایش را برای تخفیف دادن درد و کمک به راحتتر تنفس کردن خم کنید.

- اگر جراحت در چشم میباشد فرد را به پشت خوابانده و سر او را به عقب خم کرده و چشمش را ببندید.

کارهایی که هرگز نباید کرد :

- ایستاده نگاه داشتن شخص

- ضد عفونی کردن جراحت

- بیرون کشیدن جسمی خارجی از جراحت

- غذا و یا نوشیدنی دادن به فرد

خفگی

گاهی به هنگام عمل بلع لقمه در گلو و یا مجرای تنفسی گیر کرده و تولید خفگی میکند و شخص نه قادر است نفس بکشد و نه

صحبت و نه سرفه کند.

چه باید کرد؟

سریع پنج ضربه با کف دست به پشت شخص بزنید :

پشت سر شخص که نشسته است یا ایستاده بایستید او را به طرف جلو خم کرده و در حالی که یک دست خود را روی قفسه سینه او قرار داده اید با دست دیگر خود پنج ضربه محکم به قسمت فوقانی پشت او مطابق شکل بزنید.

در صورتیکه روش بالا موفقیت امیز نبود عمل Heimlich را انجام دهید :

– مطابق شکل در حالی که پشت سر او قرار گرفته اید بازوهایتان را از زیر بازوهای او رد کنید

– یک دست خود را مشت کرده و بالای ناف او قرار دهید

– دست دیکر خود را بر روی مشت خود قرار دهید

– مشت خود راخیلی محکم به سمت خود و به طرف بالا فشار دهید

این عمل را پنج بار تکرار کنید.

عمل Heimlich باعث میشود تا فشار وارده بر بالای ناف فشار به شش ها وارد کرده و لقمه یا جسمی که در مجرای تنفسی گیر کرده به خارج پرتاب شود.

گرفتن مجرای تنفسی در نزد کودکان بیشتر از یکسال :

به همان ترتیبی که در مورد بزرگسالان گفته شد ولی با احتیاط بیشتر عمل کنید و قدرت ضربه ای که وارد میکنید میباید مناسب با وزن و سن کودک باشد.

گرفتن مجرای تنفسی در نزد نوزادان :

– نوزاد را به روی شکم و در حالیکه سرش کمی سرازیر است روی ساعد خود قرار داده و با دست خود ۵ ضربه به قسمت فوقانی پشت او بزنید

– در همان حالتی که هنوز رو به شکم میباشد با انگشتان جسم را از دهان او بیرون بکشید و احتیاط کنید تا انگشتانتانرا در حلقش فرو نکنید.

در صورتیکه با این عمل موفق به خارج کردن جسم نشدید :

– نوزاد را به پشت روی پاها و ساعد خود قرار داده و سر او را به پایین خم کنید

– با دو انگشت در وسط سینه و در زیر محل تلاقی دنده ها فشار دهید و توجه داشته باشید که روی محل تلاقی دنده ها فشار ندهید

کمکهای اولیه به غریق بزرگسال :

در صورتیکه غریق نفس نمیکشد بلافاصله گروه امداد را خبر کنید.

تا رسیدن کمک غریق را روی زمین دراز کنید و همانطور که بالاتر برای کمک به فردی که دچار ناراحتی قلبی شده عمل کنید یعنی :

تنفس دهان به دهان :

با یک دست چانه را به طرف بالا کشیده و با انگشت شصت دهان را باز کنید. دست دیگر را روی پیشانی قرار داده و سر را بعقب کشیده و با انگشتان منافذ بینی را همانند گیره ای برای مانع شدن خروج هوا محکم ببندید. دهانتان را بر روی دهان شخص قرار داده و هوا را به تدریج در دهان او تا بالا امدن قفسه سینه بدمید. سپس دهانتان را از روی دهان او برداشته صاف بنشینیدو نفس بکشید و منتظر شوید تا قفسه سینه فرد دوباره خالی از هوا شود و فرو رود. این عمل را تا رسیدن به نتیجه ادامه دهید.(عکسهای تنفس دهان به دهان را بالاتر مشاهده میکنید

در زمانی که فرد شروع به نفس کشیدن کرد او را به پهلو قرار دهید. زانو زده و پاهای او را در کنار هم قرار دهید. بازوی او را که به شما نزدیکتر است در زاویه راست بدنش قرار داده و ارنجش را در حالیکه کف دستش رو به بالاست خم کنید.

پشت دست دیگرش را بغل گوش او که در سمت شما میباشد قرار دهید. اینکار برای ثابت نگاه داشتن سر و مانع شدن از خطر صدمه دیدن مهره های پس گردن میباشد.

با دست دیگر خود پای دیگر او را گرفته زانویش را خم کرده و بلند کنید و به ارامی در حالی که زانویش را به سمت خود میکشد و در حالیکه دست او را همچنان که در کنار گوشش قرار داده اید و بدون اینکه سرش حرکت کند بدن او را چرخانده و او را به پهلو قرار دهید.

زانوی خم شده را طوری قرار دهید که زاویه ای مستقیم با باسن داشته باشد و طوری بر زمین تکیه کند که ثابت بوده و مانع حرکت وی شود و دهانش را باز بگذارید. (تصویرهای زیر )

توجه داشته باشید که هرگز زمانی که شروع به نفس کشیدن کرد و تا زمانی که هنوز بخود نیامده است هرگز او را به پشت نباید نگاه دارید بلکه همانطور که بالاتر توضیح داده شد باید او رد به پهلو قرار دهید.

در صورتیکه غریق نفس میکشید :

ماساژ دادن قلب :

برای ماساژ دادن قلب حتما باید فرد را روی محلی صاف و سخت نظیر چوب یا زمین قرار داد و نه روی تختخواب.

درکنار فرد و نزدیک قفسه سینه او زانو زده و تکمه های لباس او را باز کنید بطوری که قفسه سینه کاملا لخت باشد.

قسمت پایین یک کف دست خود را بدون اینکه فشاری وارد کنید در نیمه پایینی قفسه سینه قرار داده و دست دیگر خود را در قسمت بالای قفسه سینه و به طوری که انگشتان روی قفسه سینه گذاشته نشوند. سپس بدون اینکه دستهایتان را از روی قفسه بردارید در هر دقیقه و منظما ۱۰۰ بار بر روی قفسه سینه فشار وارد کنید. بعد از هر ۱۵ بار که این عمل را انجام دادید دو بار تنفس دهان به دهان به گونه ای که بالاتر گفته شد بدهید.

کمکهای اولیه به غریق نوزاد :

۱ – در صورتیکه نوزاد نفس نمیکشد به او تنفس دهان به دهان و بینی بدهید.

دهانتان را طوری بر روی صورت نوزاد قرار دهید که هم در دهان و هم در بینی او همزمان بدمید. عمل نفس دمیدن

در دهان و بینی نوزاد باید سریعتر از دمیدن نفس در دهان بزگسالان بوده ولی ملایمتر باشد.

اگر بعد از دو دمیدن در دهان و بینی او نوزاد هنوز تنفس نمیکرد و یا به سرفه نیفتاد بلافاصله اقدام به ماساژ قلبی بکنید.

۲ – برای ماساژ دادن قلب نوزاد فقط باید دو انگشت به کار برد. در روی خطی فرضی که از زیر دو سر سینه هایش میگذرد با دو انگشت فشار دهید.

سرعت این فشارها باید ۱۰۰ فشار در هر دقیقه باشد. بعد از هر پنج بار فشار در قسمت تحتانی قفسه سینه و زیر محل تلاقی دنده ها یکبار با دهان و همزمان در بینی و دهان او بدمید. این عمل را تا رسیدن گروه امداد ادامه دهید

باز کردن راه هواییAir way

اولین قدم باز کردن راه هوایی فرد است .در فرد بیهوش تمامی ماهیچه ها شل شده اند.عضلات زبان و گردن هم از این قاعده مستثنی نیستند و احتمال دارد که زبان به طرف حلق بر گردد و راه هوایی را مسدود کند .

کف دست را روی پیشانی مصدوم گذاشته و سر او را به طرف عقب بر گردانید . همزمان با این کار دست دیگر را زیر چانه او قرار داده و به سمت بالا فشار دهیدبه طوریکه دندانهای فک بالا و پایین در مقابل هم قرار گیرند . در صورت انجام صحیح این مراحل شما موفق به باز کردن را ه هوایی مصدوم خواهید شد .

دادن تنفس مصنوعیBreathing

پس از بازکردن راه هوایی باید از وضعیت تنفس مصدوم أگاه باشید.ابتدا قفسه سینه فرد را برهنه کنید.

اگر صورت مصدوم کبود و رنگ پریده باشد .

نه جریان هوا از بینی و دهان فرد حس شو د و نه صدایی که نشانگر جریان هوا باشد به گوش برسد.

قفسه سینه حرکت نداشته باشد.

تنفس وی قطع شده است و باید تنفس مصنوعی را آغاز کنید حتی اگر نتوانستید تشخیص دهید که فرد مذکورتنفس دارد یا نه نفس مصنوعی را آغاز کنید چون اگر فرد تنفس داشته باشد شما در هنگام تنفس مصنوعی متوجه می شوید.

* تکنیک دادن تنفس مصنوعی *

سرابه عقب متمایل کنید به صورتیکه دهان کمی بازتر باشد (نحوه باز کردن راه هوایی در مبحث قبل آمده است.)با انگشتان دستی که روی پیشانی مصدوم است سوراخهای بینی فرد را ببندید .

دهان خود را روی دهان مصدوم بگذارید بطوریکه , لبهای شما کاملا اطراف دهان اورا بگیرد.با یک بازدم عمیق هوارا وارد دهان فرد مصدوم کنید.همزمان از گوشه چشم خودبه قفسه سینه فردنگاه کنید وببینید آیا هنگامی که درون مجاری هوایی اومی دمید قفسه سینه بالا می رود یا نه ؟

وقتی قفسه سینه فرد بالا می آید تنفس را قطع کنید ودهان خود را از دهان فرد دا کرده و بینی اورا آزاد بگذارید و خودتان برا ی تنفس بعدی نفس بگیرید.

هنگام تنفس موثر سینه وشکم مصدوم بالاو پایین می آید , احیاگر حس می کند که بادکنکی را پر میکند و پس از دمیدن حجم معینی , مقابل ورود هوای اضافه تر مقاومت احساس میکند .به تدریج رنگ پوست فرد از زردی و کبودی به صورتی تغییر می یابد

## چگونه در زیر آوار زنده بمانیم

مقاله‌ای که ملاحظه می‌فرمایید، توسط آقای «doug copp» در خصوص کاهش خسارات جانی در هنگام وقوع زلزله ارائه شده است. این مقاله توسط اداره کل تأسیسات برقی مدیریت انرژی ترجمه و جهت بهره‌برداری ارائه می‌گردد.انتظار می‌رود که این متن بتواند اطلاعات مفیدی را در اختیار خوانندگان محترم قرار دهد.

نام من، doug copp و رئیس گروه نجات و مدیر تیم آمریکایی نجات بین‌المللی American Rescue Team ـ ARTI International ـ هستم. این تیم از مجرب‌ترین گروه‌های نجات می‌باشد. نوشته‌های متن زیر، می‌تواند جان افراد زیادی را در هنگام وقوع زلزله از مرگ نجات دهد. من به درون ۸۷۵ ساختمان فرو ریخته ناشی از زلزله خزیدم و با گروه‌های نجات ۶۰ کشور کار کرده و در تعداد زیادی از کشورهای جهان گروه‌های نجات را سازماندهی نمودم و عضو گروه نجات خیلی از این کشورها هستم. همچنین به مدت دو سال به عنوان کارشناس سازمان ملل در زمینه تخفیف فاجعه (UNX۰۵۱)ـ(UNIENET بودم و از سال

۱۹۸۵ به بعد در صحنه بلایای طبیعی عمده جهان به جز مواردی که فاجعه آنی بوده، شرکت داشتم.

در سال ۱۹۹۶ ما یک فیلم مستند ساختیم که صحت متدولوژی ارائه شده توسط بنده را تایید می‌کرد. دولت مرکزی ترکیه و مقامات محلی و دانشگاه شهر استانبول در تهیه و فیلمبرداری از این آزمایش علمی و عملی با تیم ARTI همکاری داشتند. ما یک مدرسه و یک خانه را با ۲۰ مانکن در داخل آن فرو ریختیم، ۱۰ مانکن را به صورت «Duck And Cover» (خمیده و پنهان شده) و ۱۰ مانکن دیگر را به روش بقای خودم تحت نام «Triangle Of Life» (مثلث حیات) استفاده کردیم. پس از فرو ریختن ناشی از زلزله مصنوعی، ما به درون آوارها خزیدیم و وارد ساختمان‌ها شدیم تا نتایج آزمایش را فیلمبرداری و مستند کنیم.

در این فیلم که فنون زنده ماندن خود را تحت نظارت مستقیم و شرایط علمی مرتبط با ریزش آوار تمرین نمودیم به روشنی نشان می‌داد، آنهایی را که از روش «Duck And Cover» ( خمیده و پنهان شده ) استفاده کردند، شانس زنده ماندن آنها صفر درصد و برای آنهایی که از روش ما (مثلث حیات) استفاده کردند، ۱۰۰ درصد بود. این فیلم در ترکیه و کشورهای اروپایی توسط میلیون‌ها تماشاچی دیده شد و در ایالات متحده و کانادا و آمریکای لاتین هم از طریق تلویزیون به نمایش گذاشته شد.

اولین ساختمانی که به داخل آن خزیدم، مدرسه‌ای در شهر مکزیکوسیتی و درجریان زلزله سال ۱۹۸۵ بود همه بچه‌ها در زیر میزهایشان بودند و همگی تا ضخامت استخوان‌هایشان در هم کوبیده شده بودند. آنها می‌توانستند زنده بمانند اگر در کنار میزهایشان و در راهرو بین میزها دراز می‌کشیدند. کاری که انجام داده بودند، غیر معقول و غیرضروری بود و در تعجب بودم که چرا آنها در راهروها نبودند. من آن موقع نمی‌دانستم که به آنها گفته شده بود که خود را زیر چیزی پنهان سازند.

این مطلب حقیقت دارد . من هم به نحوه آموزش بچه ها در زیر میز رفتن معترض بوده ام . اما توجه به دو نکته حائز اهمیت است

– وقتی زیر میز رفتن می بایست آموزش داده شود که تنها تخریبهای غیر سازه ای خصوصا در ساختمانهای بتنی مورد محاسبه قرار گرفته است . ساختمان بتنی که قادر به مقاومت در برابر زلزله باشد تنها با جدا شدن اجزاء غیر سازه ای می تواند به کودکان آسیب برساند که رفتن زیر میز تنها کودکان را در برابر این آوار سبک و دارای خاصیت برندگی و لهیدگی ایمن می سازد . اما کودکانی که در راهروی بین میزها قرار بگیرند مسلما از این آوار غیر سازه ای اسیب می بینند .

– ?اما در خصوص سقفهای مدارس ایران خصوصا مدارس یک طبقه که در شهر های کوچک و روستاها موجود است . اگر این مدارس دارای حداقل استاندارد ها باشند می بایست کودکان را ترغیب به فرار به کناره دیواره ها نماییم و اینکار وقتی امکان پذیر خواهد بود که با اموزش و تکرار ملکه ذهن بچه ها شده باشد ! کنار دیوارها همان کنج هایی را میسازد که قابلیت حفظ کودکان را خواهد داشت .

به سادگی می‌توان دریافت، هنگامی که ساختمان‌ها تخریب می‌شوند، وزن سقف که بر روی اشیا و مبلمان فرود می‌آید، آنها را درهم می‌کوبد و فضای خالی‌ای را در کنار آنها ایجاد می‌نماید. این فضا، همان چیزی است که من به آن مثلث حیات (Triangle Of Life) می‌گویم. هر اندازه اشیا بزرگ‌تر و محکم‌تر باشند، کمتر فشرده می‌شوند و هر اندازه کمتر فشرده شوند، فضای خالی که در آن احتمال زنده ماندن افرادی که به آن پناه می‌برند، زیاد است، بیشتر می‌شود. یک بار دیگر می‌توانید ساختمان فرو ریخته را در تلویزیون نگاه کنید. مثلث‌هایی را که شکل گرفته‌اند را شمارش کنید. آنها در اکثر نقاط وجود دارند و از معمول‌ترین اشکالی هستند که در داخل آوارها به راحتی می‌توانید مشاهده نمایید.

منظور نظر این همکار ما این نیست که در ساختمانهایی که همچون بم دارای بافت خشت و گلی هستند شما بدنبال کنج بگردید ! آنهایی که ما در بم پیدا نمودیم یا در زیر یک تخت یا درون کمدی گیر افتاده بودند ! بافت بومی خود اوار بومی دارد که من دو سال است در حال مستند سازی همین اوارهای بومی ایران هستم . مطمئنا آوار منطقه کردستان با آن سنگهایی که بکمک گل بروی هم چیده شده اند با آوار خشت و گل بم فرق دارد و هیچگاه قابل مقایسه با آوار سازه هاس فلزی و بتنی تهران نیست ! این راهکار ارائه شده متعلق به بافت شهری و خصوصا سازه های چوبی و سبک خاص امریکا می باشد .

من کارکنان سازمان آتش نشانی شهر «تروجیلو» ـ با جمعیتی ۷۵۰،۰۰۰ نفری ـ را برای چگونه زنده ماندن و محافظت و نجات خانواده‌هایشان در هنگام وقوع زلزله آموزش دادم. رئیس آتش نشانی شهر تروجیلو که خود استاد دانشگاه این شهر هم می‌باشد، همواره مرا همراهی می‌کرد و خود، گواه حوادث اتفاق افتاده بود. مطلب ذیل، گفته او می‌باشد:

«نام من روبرتو روزالس است هنگامی که ۱۱ ساله بودم در اثر بروز زلزله سال ۱۹۷۲که بیش از ۷۰،۰۰۰ نفرتلفات داشته است، در داخل ساختمان فروریخته به دام افتادم وآنچه باعث نجاتم گردید مثلث حیاتی بود که در کنار موتورسیکلت برادرم بوجود آمده بود. کلیه دوستانم که در زیر میز یا تخت رفته بودند در زیر آنها له شده و جانشان را از دست داده بودند. من مثال زنده‌ای از مثلث حیات هستم و دوستانم مثالی از «خمیده و پنهان شده» که همگی جانشان را از دست دادند.

نکات و توصیه‌های مهم آقای doug copp

۱ـ در هنگام بروز زلزله و فرو ریختن ساختمان هر کسی که از روش «Duck And Cover» (خمیده و پنهان شده) استفاده کند بدون استثناء و همواره محکوم به مرگ است. افرادی که زیر اشیائی نظیر میزها و اتومبیل‌ها می‌روند در همانجا له می‌شوند.

با ارائه راهکارهای جزم اندیشانه موافق نیستم هیچگاه صد در صد را قبول ندارم ! پناه گرفتن را خصوصا در ساختمانهای یک طبقه که دارای سقف طاق ضربی و یا قوسی می باشند را در زیر میزهای فلزی و کنج دیوارها بنا بر سرعت عمل پناه گیری در یافتن شانس زنده ماندن برابر میدانم . چرا که به خاطر نوع اوار ( خاک داشتن )خفگی در این گونه ساختمانها عامل اول مرگ هموطنان ایرانی من است . و زیر میزها به انها فضایی را برای نفس کشیدن می دهد .

۲ـ سگ‌ها و گربه‌ها و بچه‌ها همگی آنها اغلب به صورت طبیعی در وضعیت جنینی که در رحم قرار دارند، خم می‌شوند و شما هم باید همین طور عمل کنید. این غریزه طبیعی ایمنی و اصل بقا است. شما می‌توانید با همین شیوه در فضای خالی کوچک‌تری زنده بمانید. پس در زمان بروز زلزله سریع خود را کنار اشیای بزرگ، مانند کاناپه بزرگ و یا اجسام محکمی که در مقابل ضربه کمتر فشرده می‌شوند و فضای خالی در مجاور خود باقی می گذارند، قرار دهید.

تذکر داده ام که این راه کار مختص ساختمانهای سبک و نیز ساختمانهای دارای اسکلت فلزی و بتنی می باشد .

۳ـ ساختمان‌های چوبی از ایمن‌ترین نوع ساختمان‌ها محسوب می‌شوند که می‌توانید در هنگام وقوع زلزله در داخل آنها باشید، دلیل آن، ساده است چونکه چوب قابل انعطاف بوده و با نیروی زلزله به راحتی حرکت می‌کند. اگر ساختمان چوبی فرو ریزد، فضاهای خالی بزرگی ایجاد می‌شود. همچنین ساختمان‌های چوبی دارای وزن متمرکز شده و خردکنندگی کمتری هستند. ساختمان‌های آجری می‌توانند در حد قطعات آجر متلاشی شوند و آجرها منجر به بروز صدمات زیادی می‌شوند، البته اجساد له شده ناشی از فرو ریختن آنها از صدمات حاصل از فرو ریختن قطعات بتنی بزرگ کمتر می‌باشد.

تنها منطقه مشابه این ساختمانها در ایران مناطق شمالی کشور عزیزمان است که دارای سقفهای سبک شیروانی بوده و میبایست حتما در این گونه ساختمانها بخاطر نوع صدمات وارده از فرو ریزش سقف و احتمال بریدگی نوع پناه گیری به صورت رفتن زیر میز ها و نقاط امنی همچون زیر تخت خواب باشد . چرا که سقف سبک تر از آن است که شما را در زیر میز له کنه ( سقف بتنی و فلزی که بصورت تیرچه بلوک باشد این امکان را دار)

۴ـ اگر زلزله در هنگام شب و زمانی که شما در رختخواب خود هستید، اتفاق بیفتد، کافی است از روی تخت به پایین بغلتید، یک فضای ایمن و مناسب در اطراف تخت وجود دارد. هتل‌ها می‌توانند نرخ زنده ماندن ساکنان خود را در هنگام وقوع زلزله، با نصب تابلوی راهنما در پشت درب اتاق‌ها و اطلاع‌رسانی به ساکنان مبنی بر این‌که «در هنگام وقوع زلزله روی زمین کنار تختخواب دراز بکشید» افزایش دهند.

۵ـ اگر شما هنگام وقوع زلزله در حال تماشای تلویزیون هستید و فرار از در یا پنجره برایتان به سادگی امکانپذیر نیست، در وضعیت جنینی در کنار کاناپه یا صندلی بزرگ خم شوید.

۶ـ هر کسی که در زمان وقوع زلزله در زیر درب قرار گیرد محکوم به مرگ است. چونکه اگر در هنگامی که زیر درب قرار دارد، چهارچوب اطراف درب به سمت جلو وعقب بیافتد، زیر مصالح ساختمانی بالای چهار چوب درب له خواهد شد و اگر ستون‌ها به طرفین بیفتند در این حالت توسط آنها به دو نیم خواهد شد لذا در هر دو صورت جان خود را از دست خواهد داد.

این قسمت از مقاله نیز یک نکته دارد . در ایران چهارچوب در بخاطر داشتن نعل درگاه و نیز شاخ هایی که برای نصب به دیوار بروی چهار چوبها نصب می گردید و نیز پرکردن چهارچوبهای فلزی با بتن و ملات سیمان در حین نصب درب انجام می گرفته است محل امن شناخته شده است . لذا اگر یکی از این شرایط موجود نباشد چهارچوب درب فاقد ایمنی است . من میتوانم بیش از صد عکس را به شما نشان بدهم که تنها عنصر به جای مانده از زلزله های ایران چهار چوب دربها بوده است .

۷ـ هرگز در هنگام وقوع زلزله بر روی پله‌ها نروید چون پله‌ها دارای گشتاور فرکانسی متفاوتی هستند و لذا مجزا از تنه اصلی ساختمان نوسان می‌کنند. به عبارتی پله‌ها و بقیه ساختمان با همدیگر برخورد می‌کنند تا این‌که شکست سازه‌ای در پله رخ دهد و کسانی که روی پله هستند قبل از این‌که پله خراب شود، توسط گام‌های پله گرفتار شده و به صورت وحشتناکی قطع عضو خواهند شد. در هنگام زلزله حتی اگر ساختمان فرونریزد باز هم از پله‌ها دور بمانید چون پله‌ها از مناطقی هستند که احتمال تخریب بیشتری دارند حتی اگر پله‌ها توسط زلزله فرو نریزد ممکن است در اثر وزن ازدحام زیاد افرادی که فریادکشان از روی آن در حال فرار هستند فرو بریزد. پله‌ها باید پس از وقوع زلزله هر چند که ساختمان آسیب ندیده باشد از نظر ایمنی مورد آزمایش قرار گیرند.

۸ـ به دیوارهای محیطی ساختمان نزدیک شوید و یا در صورت امکان به بیرون از آنها بروید. هرچه داخل‌تر و دورتر از دیوارهای محیطی ساختمان باشید، احتمال این‌که راه گریز شما مسدود شود بیشتر خواهد بود.

۹ـ کسانی که در هنگام وقوع زلزله در خیابان‌ها داخل خودروی خویش می‌مانند وقتی که خیابان طبقه فوقانی روی آنها خراب می‌شود (در اتوبان‌های دو طبقه)، جان خود را از دست می‌دهند. این دقیقا همان چیزی است که در آزادراه نیمیتز (Nimitz Freeway) رخ داد و قربانیان زلزله سانفرانسیسکو همگی در داخل خودروی خود به هنگام زلزله باقی ماندند و همگی کشته شدند. آنها می‌توانستند زنده بمانند اگر از خودرو خارج شده و در کنار آن نشسته و یا دراز کشیده بودند. کلیه خودروهای له شده بجز خودروهایی که ستونهای پل مستقیما روی آنها سقوط کرده بود، دارای فضای خالی‌ای به ارتفاع ۹۰ سانتی متر در اطراف خود بودند.

۱۰ـ از خزیدن در داخل خرابه‌های دفاتر روزنامه‌ها و یا اداراتی که کاغذهای انباشته زیادی در آنها وجود داشته است، دریافتم که کاغذ دارای خاصیت ارتجاعی بوده و چندان فشرده نمی‌شوند لذا فضاهای خالی زیادی در اطراف بسته‌های کاغذ بوجود می‌آید که می‌تواند در زمان زلزله مورد استفاده قرار گیرد.

### کمک های اولیه در آسیبهای ناشی از قلاب ماهیگیری

مقدمه:

ورزش ماهیگیری یک ورزش عامه پسند در سراسر جهان می باشد که معمولاً جهت گذران فراغت و فعالیتی برای آسایش و راحتی روح و جسم انسان است. مصدومیتهای ناشی از قلاب ماهیگیری چه جهت گذران فراغت و چه بصورت تجاری و گذران زندگی در هنگام تنظیم و استفاده از وسایل ماهیگیری امری عادی است. بیشتر این مصدومیتها کوچک بوده و میتوان آنها را بدون مشکل

در مطب پزشک بدون نیاز به عمل جراحی مداوا نمود. معمولاً افرادی که اینگونه مصدوم می گردند ممکن نیست خود را به مطب و خصوصاً به فوریتهای پزشکی (اورژانس) برسانند زیرا خارج کردن قلاب فرو رفته می توانند در محل حادثه انجام پذیرد. تمام مصدومیتهایی که بواسطه قلاب ماهیگیری پیش می آید نیازمند دقت در ارزیابی محیط بافت آسیب دیده قبل از تلاش برای خارج کردن آن می باشد. بهر حال برخی از فرورفتگیها را نمی توان در محل خارج کرد و نیازمند ارزیابی دقیق مصدومیت و درمان زخم ناشی از آن می باشد.

اگر فرو رفتگی قلاب در چشم یا اطراف آن باشد می بایست بیدرنگ به چشم پزشک مراجعه شود. انتخاب روش برای خارج کردن قلاب به نوع قلاب فرو رفته ، موقعیت مصدومیت و عمق نفوذ در بافت بستگی دارد. بعضی از اوقات ممکن است به بیشتر از یک شیوه جهت خارج کردن و دفع قلاب ماهیگیری نیاز باشد. شیوه کشیدن به عقب ساده ترین روشها است اما شیوه ای است که کمترین موفقیت را داراست. حال آنکه روش پیشروی قلاب و برش آن تاثیر بیشتری برای آسیبهای سطحی دارد و روشی است که همواره برای خارج کردن قلابهای اندازه بزرگ موفقیت آمیز بوده است. روش کشیدن سریع نخ می تواند در محل بروز حادثه و اغلب بدون نیاز به بی حس کننده ها استفاده شود. همچنین نگهداری از زخم به همراه موفقیت در خارج کردن اشیاء فرورفته و با به کار بردن یک چسب زخم ساده نیز میسر می شود.

در این مقاله چهار تکنیک برای خارج کردن قلاب ماهیگیری از بافت ها شرح داده شده است:

ازریابی دقیق محیط بافت آسیب دیده:

بیشتر آسیبهای ناشی از قلاب بعلت نفوذ قلاب در بافتهای نرم می باشد مانند گیر کردن قلاب در دست، صورت و سر. اما آن می تواند در هر قسمتی از بدن گیر کرده و فرو رود. این مجروحیتها معمولاً در عمق بافت اتفاق نمی افتند چرا که نیروهای خطی در امتداد نخ ماهیگیری تا قلاب عمل می کند و نوک آن موازی با پوست حرکت کرده و از نفوذ در عمق بافت جلوگیری می کند.

شکل شماره یک : A : قلاب تک شاخ پیکان دار B : قلاب تک شاخ خاردار C : قلاب سه شاخ

انواع و اندازه های بسیار متفاوتی از قلابهای ماهیگیری موجود می باشد. (شکل شماره یک) وقتیکه قلاب را مورد بررسی قرار می دهیم به نکات مهمی که می بایست توجه کنیم این است که : آیا قلاب تک شاخ ، دو شاخ یا سه شاخ می باشد؟ آیا قلاب خاردار است؟ تعداد و موقعیت خارها چیست؟

این جزییات به ما در تصمیم گیری روش صحیح خارج نمودن قلاب کمک خواهد نمود. البته اغلب افراد نوع قلابی که مورد استفاده بوده را تشخیص خواهند داد و ممکن است قادر باشند تا یک روش را برای معاینه و دفع مشکل پیشنهاد نمایند. بعضی از اوقات مصدومیتهای ناشی از قلاب ماهیگیری زخمهای خطرناکی در بافتها ایجاد می نماید. رادیوگرافها ممکن است در تشخیص نوع قلاب و همچنین عمق نفوذ در موارد سخت به ما کمک نمایند. در صورتیکه معمولاً انجام نم گیرند.

وضعیت نوع زخمهای عصبی ، عروقی و همچنین دور یا نزدیک بودن آنها به سطح پوست حتماً می بایست ارزیابی گردد. همچنین آسیبهای ناشی از قلاب ماهیگیری ممکن است در لایه های پایینتر بافت وارد شده باشد مانند گیر کردن قلاب در استخوان ، تاندونها ، رگها یا اعصاب. قبل از تلاش برای خارج کردن آن نیازمند ارزیابی دقیق از وضعیت زخم می باشد.

موارد نفوذ در چشم دومین دسته مصدومیتهای ناشی از قلاب است که در سرتاسر جهان گزارش شده است. قلابی که در محیط اطراف چشم یا در موقعیتی فرو رفته که خارج کردن آن ممکن است آسیبی به چشم برساند می بایست روی آن را پوشانده و فوراً جهت مشاوره به یک چشم پزشک مراجعه شود.

اصول خارج کردن قلاب ماهیگیری:

در این مقاله چهار تکنیک اصلی خارج کردن قلاب ماهیگیری شرح داده شده است:

۱- تکنیک عقب کشیدن

۲- تکنیک کشیدن سریع نخ

۳- تکنیک سوزن کمکی

۴- تکنیک پیشروی و برش

هر روش و برخی اصلاحات آن در جزییات این مقاله شرح داده شده است:

معمولاً انتخاب روش برای خارج کردن قلاب فرو رفته به نظر پزشک، موقعیت مصدومیت بر روی بدن و نوع قلاب بستگی دارد. بیشتر قلابهای فرو رفته می توانند با حداقل دخالت عمل جراحی از بدن خارج شوند. بطور کلی روشهای عقب کشیدن و کشیدن سریع نخ می بایست اولین تکنیکها برای مبادرت به خارج کردن قلاب باشند زیرا کمترین آسیب را به بافتها می رسانند. بیشتر روشهای فرورونده مانند تکنیکهای سوزن کمکی و پیشروی و برش برای خارج نمودن نمونه های سخت به کار می شوند.

بعضی اوقات می بایست از چندین روش برای خارج کردن قلاب استفاده نمود. برخی از این روشها به بی حسی موضعی یا وقفه عصبی نیاز دارد. قلابهایی که بطور سطحی فرورفته اند اگر بتوان با روشی همچون کشیدن سریع نخ به آسانی خارج نمود، ممکن است به بی حس کننده ها نیاز نداشته باشند.

یادمان نرود قبل از عمل درآوردن قلاب حتماً موقعیتی را که قلاب در آن فرو رفته است به خوبی با محلول Providon-Iodine یا همان محلول معروف بتادین شستشو دهید.

قلابهایی که بیش از یک نوک دارند مانند قلاب سه شاخ می بایست جهت عدم گیرکردن مجدد شاخهای قلاب در حین خارج سازی قلاب رویشان پوشانده یا پیکان نوک آنها بریده گردد. تمام اقلام ضمیمه شده به قلاب مانند نخ ماهیگیری، طعمه، مصنوعی، چرخنده ها و غیره می بایست از روی آن برداشته شوند. پزشک و ناظرین می بایست دقت نمایند که قلاب پس از خارج شدن در بدن خودشان فرو نرود همچنین چشم می بایست محافظت شود خصوصاً هنگامی که از روش کشیدن سریع نخ استفاده می کنید.

تکنیک عقب کشیدن:

روش عقب کشیدن یکی از راحترین روشها می باشد اما پایینترین درصد موفقیت را داراست. بیشتر برای حالتهایی که قلاب به صورت سطحی وارد گردیده یا برای قلابهای بدون پیکان مناسب می باشد. ساق قلاب را بطرف پایین فشار دهید. این حرکت باعث چرخش قلاب در عمق و خلاصی پیکان آن از بافت می شود. قلاب میتواند بعد از آن از همان مسیر ورودی از پوست خارج گردد.(شکل شماره دو)

شکل شماره دو : تکنیک عقب کشیدن. ساق قلاب ماهیگیری به پایین فشار داده شده تا هنگامی که نوک آن از مسیر وردی خارج گردد.

هر گونه مقاومت و گیر کردن پیکان قلاب در طول انجام تکنیک می بایست پزشک کار را متوقف نموده و به دیگر روشهای خارج کردن فکر نماید.

تکنیک کشیدن سریع نخ:

تکنیک کشیدن سریع نخ تاثیر بیشتری نسبت به روش عقب کشیدن دارد. معمولاً در همان محیط حادثه انجام می شود و بر این باورند که کمترین آسیب را به بافتها می رساند زیرا علاوه بر اینکه زخم جدیدی را ایجاد نمی کند، بندرت نیازمند بی حس کننده هاست. ممکن است از آن برای خارج کردن هر سایز و اندازه قلابی استفاده شود. اما بطور معمول بهترین عملکرد را در هنگام خارج کردن قلابهای سایز کوچک و متوسط دارد. این تکنیک همچنین عملکرد خوبی برای قلابهای فرو رفته در عمق دارد اما نمی توان در قسمتهایی از بدن که سفت نمی باشند مانند لاله گوش از این روش استفاده کرد. پزشکان یا معالجان می بایست با روش اجرای آن به خوبی آشنا باشند زیرا اجرای نادرست می تواند باعث آسیب بیشتر به بافتها گردد.

انتهای یک نخ مانند نخ ماهیگیری یا نخ بخیه می بایست به دور قسمت میانی خم قلاب به طور محکم گره زده شود. (شکل شماره سه)

شکل شماره سه : تکنیک کشیدن سریع نخ. A : نخ را حول قسمت میانی قلاب گره زنید. B : ساق قلاب را به سمت پوست فشار دهید. C : در حالی که ساق قلاب را به سمت پوست فشار می دهید نخ را به سرعت و محکم به سوی خود بکشید.

سطح پوست مورد بحث می بایست به خوبی با یک سطح صاف مانند ساق قلاب ماهیگیری که به پوست فشار می آورد ثابت شود. دقت داشته باشید که ساق قلاب را موازی پوست زیرین نگه دارید.

قلاب ماهیگیری ممکن است با سرعت زیاد خارج شود لذا می بایست پزشک و ناظرین خود را از مسیر نخ دور کنند. یک پزشک می بایست همواره از محافظ چشمی برای خارج کردن قلاب فرورفته استفاده کند مخصوصاً وقتیکه از روش کشیدن سریع نخ استفاده می کند.

تکنیک سوزن کمکی:

روش سوزن کمکی نیازمند چالاکی پزشک است. روش مناسبی برای خارج کردن قلابهای سایز بزرگ با تک پیکان در نوک می باشد. اما زمانی که نوک قلاب در سطح پوست فرو رفته اثر بیشتری دارد و می توان با کمک یک سوزن آن را خارج ساخت. پس از آماده کردن پوست و بی حس کردن موضعی آن از یک سوزن بزرگ جهت وارد کردن در زخم قلاب استفاده می کنیم.(شکل شماره چهار)

شکل شماره ۴ : تکنیک سوزن کمکی : A : سوزن بزرگ را در کنار قلاب ماهیگیری فرو برده تا محیط اطراف نوک قلاب را باز نماید. B : قلاب ماهیگیری و سوزن را به همراه یکدیگر خارج نمایید.

راستای جاسازی سوزن می بایست در امتداد ساق قلاب باشد. شیب آن می بایست به طرف نوک قلاب درون انحنای آن باشد تا سوزن قادر به آزاد کردن پیکان گیرکرده باشد. بسیار مهم است که شیب نوک سوزن در امتداد صحیح باشد. پزشک می بایست قلاب ماهیگیری را به پیش برده تا پیکان از گیر رها شود. آنگاه آنرا در حالی که می چرخاند به سمت بیرون بکشد.

یک روش اصلاحی برای این تکنیک فرو بردن تیغ جراحی در زخم بطرف نوک قلاب می باشد. در آن صورت ممکن است قلاب ماهیگیری خارج گردد زیرا ایجاد شکاف، فضایی را برای نوک قلاب فراهم می آورد. همچنین ممکن است این روش اصلاحی به همراه روش سوزن کمکی برای مصدومیتهای سخت تر مورد استفاده قرار گیرد.

تکنیک پیشروی و برش:

یکی از مزیتهای این روش سنتی خارج کردن قلاب ماهیگیری این است که تقریباً همواره موفقیت را برای بیرون آوردن قلابهای ماهیگیری به همراه دارد. هر چند آسیب مضاعف به بافتهای مجاور زخم یک نقیصه آن می باشد. روش پیشروی و برش زمانی دارای اثر بیشتری است که نوک قلاب در نزدیکی پوست واقع شده باشد. در این صورت دو روش برای خارج کردن قلاب پیش روی شماست:

۱- اگر قلاب فرو رفته فقط دارای پیکان و فاقد خار باشد. (شکل شماره پنج)

۲- اگر قلاب فرو رفته علاوه بر پیکان نوک ، خاردار نیز باشد. (شکل شماره شش)

شکل شماره پنج : تکنیک پیشروی و برش برای قلابهای پیکان دار بدون خار. A : نوک قلاب را به سمت سطح پوست پیش می

بریم. B : پیکان نوک آن را می بریم. C : باقیمانده قلاب را از میان زخم در خلاف جهت ورودی خارج می نماییم. شکل شماره شش : تکنیک پیشروی و برش برای قلابهای خاردار. A : نوک قلاب را به سمت سطح پوست پیش می بریم. B : چشم قلاب را می بریم. C : باقیمانده قلاب را از میان زخم در جهت فرو رفته خارج می نماییم.

ابتدا می بایست داروی بی حسی موضعی را در اطراف پوست آسیب دیده جهت نفوذ در پوست پاشید. نوک قلاب را که شامل تمام پیکان می باشد، توسط انبردست یا سیم چین جهت حرکت قلاب از میان پوست قیچی می کنیم. نوک بریده شده توسط انبردست یا هر وسیله برش دیگر اجازه می دهد تا قلاب ماهیگیری با مقاومت کمی در خلاف مسیر ورودی قلاب خارج شود.

برای قلابهای خاردار، محیط اطراف مصدومیت می بایست توسط داروی بی حس کننده سر شده و قلاب به پیش رانده شود. حال به جای بریدن نوک قلاب، چشم قلاب بریده خواهد گردید. پزشک می تواند پس از آن، کشیدن قلاب را در همان امتدادی که نوک قلاب فرو رفته، خارج نماید.

طریقه مراقبت زخم بعد از خارج کردن قلاب:

بعد از اینکه قلاب ماهیگیری خارج شد می بایست درون زخم برای احتمال وجود چیزهای بیگانه و خارجی مانند طعمه کنکاش گردد. همین قدر کافی است که از پماد آنتی بیوتیک و یک باند استریل بعد از ضد عفونی در حالیکه زخم باز است استفاده کنیم. آمپول کزاز می بایست برای افرادی که بیش از ۵ سال از آخرین تزریقشان می گذرد تجویز شود.

### کمک های اولیه در زلزله

آمادگی قبل از وقوع زلزله

•اول از همه به فکر مکانی باشید که در آن زندگی می‌کنید. بسیاری از بناهای تهران خصوصا در مرکز و جنوب شهر قدیمی هستند، خانه‌هایی بدون اسکلت فلزی، تا قبل از تصویب قانون ایمن سازی منازل در دهه شصت، بسیاری از خانه‌هایی که با اسکلت فلزی ساخته می‌شدند هم اصول ایمن سازی را رعایت نمی‌کردند. ضمن اینکه اصولا بساز و بفروشهای تهران افرادی هستند که اصولا صلاحیت ساخت مسکن را ندارند و غالبا تشکیل شده‌اند از افراد کم سواد و سودجو که برای سود بیشتر حاضرند با جان شما معامله کنند. اما چیزی که مسلم است خانه‌های قدیمی حتی تاب مقاومت در برابر زلزله پنج ریشتری را ندارند. اگر در چنین مکانی زندگی می‌کنید حتما به فکر تهیه یک مکان ایمن باشید. شاید یک روز معیار انتخاب مسکن مناسب را برایتان نوشتم، اما فعلا دست به نقد اگر می‌توانید نقشه‌ای از گسل‌های تهران تهیه کنید و به شدت از تهیه مسکن روی مرز گسل‌ها خودداری کنید. هیچ ساختمانی با هر درجه ضریب ایمنی در مرز گسل‌ها سالم نخواهد ماند.

•شصت درصد زلزله‌ها در نیمه شب اتفاق افتاده است. بعید نیست که زلزله تهران هم جزو همین شصت درصدی ها باشد. فراموش نکنید که بعد از این لباس کامل را در کنار تخت و در دسترس قرار دهید.

•همین الان که این نوشته را تمام کردید بروید دو تا بطری نوشابه خانواده خالی را از آب پر کنید و داخل ماشین بگذارید. حواستان باشد که همیشه آن را پرنگه دارید و دو بطری دیگر هم پر آب کنید و در مکانی امن در خانه قرار دهید. من فکر می‌کنم کابینتهای آشپزخانه جای بدی نباشد.

•مکان امن خانه را از همین الان شناسایی کنید.

•یک ساک کوچک تهیه کنید. سعی کنید از نوعی باشد که دسته بلند دارند و روی دوش قرار می‌گیرند. یا یکی از این کوله‌پشتی‌ها که قدیم‌ها برای کوه‌نوردی و در حال حاضر برای مدارس استفاده می‌شود. چند تا کنسرو تن ماهی، کمی خشکبار، قند، یک رادیوی کوچک و یک چراغ قوه داخل آن بگذارید. برای تمام این وسایل باطری تهیه کنید و حواستان باشد هر دو ماه باطری را عوض کنید. قوطی‌های تن ماهی را قبل از سررسید مهلت مصرف عوض کنید. اگر جا شد بطری‌های آب را هم داخل همین ساک قرار دهید. پیچ گوشتی، شمع، چاقو، سوت، آچار فرانسه را هم داخل همین ساک قرار دهید. لوازم کمک‌های اولیه را در این ساک قرار بدهید. شامل یک قیچی کوچک، باند استریل، چسب، قرص آنتی بیوتیک و آستامینوفن، قرص اسهال، الکل و داروی مسکن. اگر دارویی دارید که عدم مصرفش باعث مرگتان می‌شود از آنها هم چند تایی در ساک قرار بدهید. اگر از سوییچ ماشینتان دو تا دارید، یکی را داخل ساک قرار دهید. اگر ندارید بروید یکی تهیه کنید بعد آن را داخل این ساک قرار دهید. یک بسته دستمال کاغذی رولی فراموش نشود. چند متر طناب، حوله کوچک، مقداری پول و طلا و یک یا دو قطعه خیلی کوچک از یادگاری که خیلی برایتان ارزش دارد (بیخود بارتون رو سنگین نکنین. شاید ناچار بشین روزها این ساک رو حمل کنین. به نظر من اگر ازدواج کردین سی دی عروسیتون، بهترین چیزه.)

•داخل اتاق خواب از لوستر و تابلو آکواریوم و آینه و هرچه وسایل اینطوری است خالی کنید. تنها یک تخت برای اتاق خواب کافی است و احیانا میز آرایش بدون آینه. همین لوازم را از اتاق خواب بچه بردارید. در مورد اتاق خواب او با سخت گیری بیشتری کار کنید.

•با خیال نسبتا راحت بخوابید.

مقاوم‌سازی ساختمان محل سکونت

مقاوم بودن محل سکونت در برابر زلزله، از مهم‌ترین اصول آمادگی و پیشگیری خطرات ناشی از وقوع زلزله است. لذا به منظور پایدار بودن سرمایه‌گذاریتان موارد زیر توصیه میگردد:

•هنگام ساخت خانه، کلیه‌ی ضوابط مهندسی و آییننامههای ساختمانی را رعایت نموده و از مهندس ناظر، خواستار طراحی ساختمان مقاوم و نظارت دقیق بر اجرای آن باشید؛

•چنانچه قصد خرید خانه دارید، با مهندس متخصص در مورد میزان استحکام و اینکه آیا بنا مطابق آییننامه ساخته شده است یا خیر مشورت نمایید؛

اگر محل سکونت شما مطابق آییننامه ساخته نشده است، حتی‌الامکان سعی کنید با مهندس متخصص در امر مقاوم‌سازی مشورت نموده و نسبت به تقویت ساختمان محل سکونت اقدام نمایید.

کاهش خطرات ناشی از تخریب تأسیسات، تجهیزات و وسایل خانه

بخشی از خطرات زلزله، ناشی از تخریب تأسیسات، تجهیزات و وسایل خانه میباشد. در زیر چند توصیه برای کاهش چنین حوادث احتمالی در محیط‌های مسکونی ارایه می‌شود. شما میتوانید با گردش در محیط خانه‌ی خود، با توجه به نوع وسایل و دکوراسیون آن و نوع زندگی خود و خانوادهتان، موارد دیگری را به آنها اضافه کنید.

•کپسول‌های آتشنشانی را نزدیک درهای خروجی منزل نصب کنید و چگونگی استفاده از آنها را یاد گرفته و به دیگر اعضای خانواده نیز آموزش دهید.

•مواد سوختی، آتشزا و شیمیایی را از ساختمان خارج کرده و در فضای باز به دور از در خروجی ساختمان و یا اتومبیل گذاشته و آنها را در مکان خود محکم کنید.

•درصورتی که از گاز شهری استفاده میکنید، چگونگی باز و بسته کردن شیرهای آن (شیر اصلی کنتور، اجاق گاز، آب گرمکن گازی، بخاری دیواری، شومینه، چراغ‌های دیواری گازی و غیره را یاد گرفته و به دیگر اعضای بالغ خانواده‌ی خود نیز آموزش دهید. فراموش نکنید که در زمان وقوع زلزله، تا وقتی که از نشت گاز مطمئن نشدهاید، احتیاجی به بستن آنها نیست. کلیه مهارت‌ها را همراه با عملیات تخلیه، تمرین کنید.

•در مورد دیگر تأسیسات ساختمان مانند شیرهای آب، کلیدها و فیوزهای برق، اقدامات مشابه با گاز را انجام دهید.

•درصورتی که از کپسول‌های گاز جهت اجاق گاز و آب گرمکن استفاده میکنید، آنها را از پایین و بالا به دیوار محکم کنید.

•آب گرمکن، اجاق گاز، یخچال و ماشین لباسشویی را به دیوار محکم کنید.

•دستگاه‌های صوتی و تصویری و کامپیوتر را برروی میزها و قفسههای مربوطه محکم نموده یا بر روی میزهای لبه‌دار قرار دهید.

•قفسههای بلند و کتابخانهها را به دیوار پیچ کنید.

•اشیای سنگین، شکستنی و پرتاب شونده را در قسمت پایین قفسهها قرار دهید.

•قلاب‌های اشیای آویزان مانند چراغ‌های سقفی و گلدان‌های آویزان را از نوع محکم انتخاب نمایید.

•قاب عکس‌ها را به دیوار محکم کنید.

•تختخواب‌ها را از کنار پنجرهها، درب‌های شیشهای، آیینهها، کمدها و قفسههای بلند دور کنید.

زیر چراغ‌های سقفی، گلدان‌های آویزان، قاب عکس‌های شیشهدار و یا کنار کمدها و قفسههای بلند نخوابید و ننشینید.

تهیه‌ی کیف تدارکاتی

وسایل و مدارک زیر را پس از قرار دادن در ساک معمولی، کوله‌پشتی و یا سطل‌های پلاستیکی دردار، در مکانی نزدیک در ورودی ساختمان و چنانچه ساختمان شمالی می‌باشد، در مکانی مناسب در قسمت جنوبی حیاط قرار دهید تا بعد از زلزله به آسانی قابل دسترسی باشند. سعی کنید حتیالامکان آنها را تهیه نمایید.

•فهرستی از اسامی افراد خانواده (بدین منظور دفتر یادداشتی تهیه کرده و هر صفحه را به یک فرد اختصاص دهید و اطلاعات ضروری هر شخص مانند شماره‌ی شناسنامه و محل صدور، تاریخ و محل تولد، گروه خون، موارد بیماری و یا حساسیت و... را در صفحه‌ی مربوطه بنویسید)، یک قطعه عکس (که در بالای صفحه مربوط به هر فرد چسبانیده میشود)، نشانی و تلفن منزل، محل کار پدر و مادر و یکی از اقوام درجه یک (پدر و مادر بزرگ و غیره)

•کیف کمک‌های اولیه (محتویات آن شرح داده شد)

•کروکی مسیر تخلیه ساختمان، محل کنتور آب، برق، گاز و برق گاز و شیرهای تأسیساتی

•شماره‌ی تلفن‌های مراکز امداد رسانی

•آب آشامیدنی برای هر نفر ۱۰ لیتر برای حداقل ۷۲ ساعت جهت آشامیدن و بهداشت شخصی در ظروف پلاستیکی دردار (این ذخایر را هر سه ماه یکبار تعویض نمایید. در صورت کمبود آب، از آب موجود در شبکه‌ی آب گرم و یا شوفاژ ساختمان و یا سیفون توالت‌فرنگی هم میتوان استفاده کرد).

•قرص‌های ویژه‌ی ضدعفونی کردن آب و یا محلول کلرین معمولی (۱۰ قطره برای۱۰ لیتر آب شفاف، ۲۰ قطره برای ۱۰ لیتر آب کدر). سه دقیقه جوشاندن شدید و مداوم آب نیز آن را ضدعفونی خواهد نمود.

•مقدار کافی غذای فاسد نشدنی، سبک، فشرده و انرژی‌زا که احتیاج به یخچال، شستشو و پختن ندارند (مانند موادغذایی کنسرو شده، بیسکویت، گندمک یا برنجک، نان خشک جعبهای، شیر خشک، مقداری نمک و شکر، آب نبات یا شکلاتهای خشک، خشکبار) این مواد را طوری بستهبندی کنید که بر اثر رطوبت، تغییرات آب و هوایی، حشرات و میکرب‌ها از بین نروند. (جهت کلیه‌ی افراد خانواده برای حداقل ۷۲ ساعت)

•در قوطی بازکن و مقداری ظروف یکبار مصرف و یک قابلمه.

•کبریت و شمع (فراموش نکنید قبل از تخلیه‌ی ساختمان تا زمانی که از عدم نشت مواد سوختی مطمئن نشدهاید، از آنها استفاده

نکنید)

•کپسول آتش‌نشانی قابل حمل نوع پودر گاز (ABC)

•مقداری پول (پول خرد جهت تلفن را هم منظور کنید)

•مقداری صابون، خمیر دندان، شامپو، حوله‌ی کاغذی، پوشک (جهت شیرخواران)

•کیسه زباله‌ی ضخیم

•دستکش‌های ضخیم و دستکش یکبار مصرف

•پتو، لباس گرم و کفش‌های راحتی (در صورت امکان)

•بیل و کلنگ پیشاهنگی (اندازه کوچک) چکش، گاز انبر و پیچ گوشتی و مقداری طناب محکم

•چسب نواری محکم و عریض

•چراغ قوه با باطری‌های اضافه

•رادیوی ترانزیستوری، کوچک با باطری‌های اضافی

•یک عدد سوت

•مقداری اسباب‌بازی قابل شستشو (چنانچه کودکی در خانواده وجود دارد)

•تعدادی دفتر و کاغذ و مداد (جهت کودکان دبستانی)

•کتابچه راهنمای کمک‌های اولیه

•چسب و گاز زخم بندی

•باند نواری استریل و چسب نواری ویژه‌ی اتصال باندها

•قیچی، موچین (پنس) و سنجاق قفلی

•تیغ ریش تراشی دسته‌دار یکبار مصرف

•سرنگ یکبار مصرف

•درجه تب سنج

•وازلین ضدعفونی شده

•دستکش‌های یکبار مصرف پزشکی

•داروهای ضدعفونی کننده زخم (ساولن یا بتادین) و وسایل (دتول و پرکلرین خشک)

•داروهای ضد درد، تب بر، آرام بخش اعصاب، شستشوی چشم، ضد اسهال و ملین

•چند بسته پودر درمان اسهال (او-آر-اس) و در صورت عدم دسترسی مقداری شکر و نمک جهت تهیه‌ی پودر (هشت قاشق چایخوری شکر، یک قاشق چایخوری نمک در یک لیتر آب تمیز)

•یک عدد قطره‌چکان

•مقداری مواد شوینده (صابون ضدعفونی کننده، مایع ظرفشویی، پودر شستشو)

•آیینه جهت کنترل تنفس

•شریان بند جهت کنترل خونریزی

•الکل سفید

•داروهای ویژه‌ی افراد بیمار خانواده، کودکان و سالخوردگان

•تعدادی قطعات مسطح چوب به طول تقریبی ۳۰-۵۰ سانتی‌متر و عرض حدود ۱۰ سانتی‌متر برای شکستگیهای احتمالی و آتل‌بندی.

اگر زلزله اتفاق افتاد...

•قبلا برایتان گفتم تمام جاهای امن خانه را مشخص کنید. چهار چوب درها، میز نهار خوری و کنار ستونها بهترین مکانها هستند.

•اگر هنگامی که خواب بودید دیدید که زمین می‌لرزد زیاد به خودتان زحمت ندهید، تا از گیجی خواب بیدار شوید زلزله تمام شده است. مدت زلزله بین سی ثانیه تا یک دقیقه است. اگر از شانس بدمان زلزله یک دقیقه‌ای نصیبمان شد باز هم از جایتان تکان نخورید در جایی که هستید بمانید و سرتان را حفظ کنید. چون ساختمانی که سی ثانیه جلوی زلزله ایستادگی کرده است سی ثانیه دیگر هم ایستادگی خواهد کرد (ایشاله). اگر دسترسی شما به یکی از این نقاط امن فقط با یک گام امکان‌پذیر است به طرف آن بروید. اگر قرار است چند قدم تا آن مکان بردارید شاید بهتر باشد در جای خود سنگر بگیرید. حرکت در هنگام زمین لرزه کار بسیار سختی است.

•اگر هنگامی که سرگرم شمارش گوسفندان بودید این اتفاق افتاد به سرعت به طرف نزدیک ترین مکان امن در داخل آپارتمانتان بروید. حتما به همسر و فرزندان و کسانی که با شما زندگی می‌کنند این مکان را یاد بدهید. حتی اگر فرصت کردید چند بار این کار را تمرین کنید.

•اگر عادت دارید کنار تختتان پارچ آب بگذارید حتما از این به بعد از پارچ و لیوان پلاستیکی استفاده کنید.

بعد از این که زلزله اتفاق افتاد...

•بعد از زلزله بسیار دقت کنید که بیشتر آسیب‌ها از این زمان به بعد شروع می‌شود.

•اول اینکه مراقب هر حرکت خود باشید. به هیچ عنوان از تخت خارج نشوید. احتمالا این نوشته را در مورد پاکسازی اتاق خواب از تابلو و آینه زیاد جدی نگرفتید، یا شب قبل پارچ آب و لیوان را کنار تخت گذاشته‌اید و اینها حالا تبدیل شده‌اند به بلورهای زیبای شیشه. بعد از زلزله برق‌ها قطع شده است و از نور و این حرفها خبری نیست. حواستان باشد که یک حرکت اضافی می‌تواند باعث بریدگی بسیار بد در پایتان بشود. باز هم حواستان باشد که در این شرایط که شهر تبدیل شده به تل عظیمی از خاک، زخم بسیار راحت عفونی می‌شود. تا حالا اسم کزاز و قانقاریا به گوشتان خورده؟ دوا و دارو هم که دیگر خوابش را ببینید. پس حواستان باشد به این راحتی خودتان را زخمی نکنید.

•اگر دمپایی رو فرشی‌تان را پیدا نمیکنید، یک تکه از ملافه روی دشکتان را بکنید و دور پایتان بپیچید. سعی کنید قسمت کف را بسیار کلفت بپیچید. اگر همسر دارید به او هم توصیه کنید همین کار را بکند. بسیار سریع عمل کنید اما هول نشوید تا حال هر چه می‌خواست بشود شده.

•به سرعت فرزند کوچکتان (تا دو سال) را بغل کنید و به طرف در بروید به همسرتان ماموریت بدهید به طرف ساک و آب برود. اگر فرزندتان بزرگتر از ده سال است اجازه بدهید راه برود.

•احتمالا چهار چوب در خانه از شکل خارج شده است. شاید ناچار شدید با کمی زور آن را باز کنید. اگر خواستید با زور شانه آنرا باز کنید، دقت کنید که خیلی محکم ضربه نزنید. هیچ کس از آن سمت در خبر ندارد.

•زیاد نگران بسته نشدن در خانه نشوید. نسبت خانه ویران به افراد دزد بیشتر از آن است که به خانه شما هم دستبرد بزنند.

•به هیچ وجه به این تصور نباشید که خانه شما که جلوی زلزله ایستادگی کرده بعد از این هم جای امنی است. از خانه خارج شوید. حتما حتما با لباس گرم خارج شوید. اگر توانستید یک پتو هم همراه بردارید، سرما هم به اندازه زلزله کشنده است. به گونه‌ای از خانه خارج شوید که گویی بار آخر است که این خانه را ترک می‌کنید.

•شما جلو حرکت کنید، بعد فرزندتان و همسرتان. اگر ناچار شدید کودکتان را در بغل بگیرید بهتر است فردی که کودک را در بغل می‌گیرد از عقب حرکت کند. در حین حرکت بسیار دقت کنید. حتما دستان خود را به دیوار (اگر باقی مانده باشد) یا نرده یا به چیزی بگیرید. بسیار احتمال دارد که زیر پایتان ناگهانی خالی شود و این دست گرفتن کمک می‌کند که پرتاب نشوید.

•اگر در طبقات بالا زندگی می‌کنید به آرامی سقوط را شروع کنید. چراغ قوه را شما در دست بگیرید و هر قدم را حساب شده بردارید و بعد نور را به عقب بیندازید که همسر و فرزندانتان بتوانند شما را تعقیب کنند. به هیچ وجه ندوید.

•اگر بوی گاز شنیدید چراغ قوه را خاموش کنید و سعی کنید در تاریکی راهتان را پیدا کنید. به هیچ عنوان از کبریت یا فندک استفاده نکنید.

•اگر در طی حرکت از کنار واحدهای همسایه صدای ناله یا کمک شنیدید توجه نکنید. دقت کنید که در حال حاضر نجات جان خودتان و خانواده‌تان در اولویت قرار دارد. یک مکث کوچک برای نجات جان آنان می‌تواند به قیمت جان افراد خانواده خودتان تمام شود.

•در حیاط آپارتمان بسیار مراقب باشید. دهانه تمام چاه‌ها حالا دیگر باز شده است، ممکن است با کمی آجر یا سیمان پوشیده شده باشد و شکل کامل یک دام را برای فرو بردن شما تشکیل داده باشد. از کنار دیوار حرکت کنید تا به در برسید و زیاد سرعت نداشته باشید. اگر برایتان امکان دارد همین الان چاه منزلتان را پیدا کنید و آنرا شناسایی کنید.

وقتی به محوطه بیرون خانه رسیدید...

•اگر فکر می‌کنید که می‌توانید با دست خالی به کمک همسایه بروید حتما این کار را بکنید.

•خیلی خیلی خیلی مراقب بوی گاز باشید. اگر این بو را حس کردید به سرعت به طرف جهت مخالف آن فرار کنید هنگام حرکت سعی کنید از وسط خیابان یا کوچه عبور کنید. (کناره‌های پیاده‌رو معمولا یکی از هزاران دهانه چاهی هستند که حالا دیگر سرپوش ندارند.)

زمانی که از کار نجات همسایه فارغ شدید به دقت این اعمال را انجام دهید.

•اگر در مرکز شهر هستید هر چه سریعتر خود را به سمت خارج شهر برسانید. به ذهنتان هم خطور نکند که به همراه زن و بچه برای نجات برادر یا خواهر یا پدر و مادری که دو خیابان بالاتر یا پایینتر هستند بروید. من شما را درک میکنم که دوست دارید برادر، خواهر، مادر یا پدر خود را نجات دهید، اما فرزندان خود را فراموش نکنید. شما سوپرمن نیستید. در ضمن اگر مجرد هستیدحتما برای نجات افراد خانواده اقدام کنید. عموما خطاب من در این نوشته افراد متاهل است.

•در صورت بروز زلزله بیش از سیصد هزار علمک گاز در تهران منفجر خواهد شد. همانطور که می‌دانید برای اینکه گاز در لوله‌ها جریان پیدا کند تحت فشار به مایع تبدیل می‌شود و شکستن لوله باعث انفجار آن خواهد شد. چون در آن زمان در تهران آبی پیدا نمی‌شود که آتش را مهار کند رفته رفته همه چیزهای سوختنی در تهران خواهد سوخت. حواستان باشد که حتی آسفالت خیابان هم که از مواد قیری تهیه شده‌اند در حرارت خاصی شروع به سوختن می‌کند. اما بهترین هیزم دم دست برای آتش سوزی وسایل خانه و اتومبیلهای پر از بنزین هستند. زمانی که آبی برای خاموشی این آتش نباشد آتش‌های کوچن باهم متحد می‌شوند و آتش بزرگتر تشکیل می‌دهند و این روند ادامه دارد. احتمالا کمتر از دوازده ساعب بعد از زلزله آتش سوزی‌های بزرگ تمام سطح شهر را پوشانده. اکر در فرار به فضای فاز تعلل کنین احتمالاـ در حلقه این آتش گرفتار خواهید شد. فرار از این حلقه‌های آتش چندان کار راحتی نخواهد بود. دودی که از این آتش سوزی بلند خواهد شد به شدت مسموم کننده و کشنده است. پس اگر در حلقه آتش گرفتار شدید زیاد نگران نباشید؛ قبل از اینکه زنده زنده بسوزید خفه خواهید شد.

•نمی‌توانید زیاد به ماشینتان امید داشته باشد، اما اگر در حاشیه شهر زندگی می‌کنید و به فرض محال دیدید که خیابان‌ها باز هستند حتما از ماشینتان استفاده کنید و به طرف خروجی‌های شهر در جنوب یا غرب شهر بروید. زیاد به خروجی‌های شرق تهران امید نداشته باشید. احتمالا تمام جاده‌های کوهستانی مسدود خواهد شد.

•حتما حتما حتما همین الان با تک تک افراد خانواده که می‌شناسید قرار یک فضای باز که بعد از زلزله بتوانید همدیگر را در آنجا ملاقات کنید بگذارید. مثل خروجی اتوبان کرج یا ورزشگاه آزادی یا پارک ملت یا ... . شهر دار سابق (کرباسچی) بیش از صد قطعه زمین برای اسکان ساکنان تهران بعد از زلزله در نظر گرفته بود که در طی این چند سال تقریبا تمام این زمینها تبدیل به برج شده است. به همین جهت ناچارید از چند پارک بزرگ و ورزشگاهها برای اینگونه قرارها استفاده کنید. بعد از زلزله نه اتوبوسی هست که به طرف آن بروید نه تلفنی هست که از هم خبردار شوید. این بهترین راه برای پیدا کردن همدیگر است و بهتر است قرار ملاقات را برای تنها یک یا دو روز بعد از زلزله بگذارید، اما اگر فکر می‌کنید که در محل امنی زندگی می‌کنید می‌توانید قرار را برای اولین ساعات بعد از زلزله بگذارید. اگر فضای خاصی را مشخص نکرده باشید بعید است که به این سادگی از زنده بودن آنان باخبر شوید.

•اگر فکر می‌کنید که نیاز دارید برای برداشتن پاره‌ای وسایل به داخل ساختمان بازگردید حتما تا صبح صبر کنید. روشنایی هوا بسیاری از خطرهای ناپدید را آشکار خواهد کرد.

•به هیچ وجه در طی مراسم زلزله و بعد از آن برای نظافت شخصی از آب استفاده نکنید. آب موجود را فقط برای آشامیدن استفاده کنید.

•هر از گاهی به رادیوتان یک سر بزنید اما بعید است برنامه‌ای از تهران برایتان پخش شود. به فرض محال اگر ایستگاه پانزده خرداد سالم بماند مجری باید خیلی بیرحم باشد که زن و بچه‌اش را ول کند و بیاید برای شما موسیقی بگذارد. اما ممکن است دو روز بعد از زلزله بتوانند جوری رادیو را راه بیندازند.

•اگر آنقدر شانس داشتید که ماشینتان سالم بود و مسیر باز بود، در حرکت از تهران درنگ نکنید. برای اینکه شک شما را به یقین تبدیل کنم، چند نکته را یادآوری میکنم:

از جمعیت دوازده میلیونی تهران حدود هشت میلیون نفر بعد از زلزله زنده خواهند ماند. هر سه سد اطراف تهران ضد زلزله نیستند و از بین خواهند رفت. حتی دسترسی به چاهها برای استفاده از آب آنها غیر ممکن خواهد بود. برای تامین آب این جمعیت عظیم هیچ کاروان تانکری روی زمین کافی نخواهد بود. در نتیجه استفاده از آب غیر بهداشتی اجتناب ناپذیر خواهد شد. ضمن اینکه مسئله اسکان و تغذیه این جمعیت عظیم بعد از چند روز مشکلی غیر قابل حل خواهد شد. از طرفی استفاده از آب آلوده باعث همه گیر شدن بیماریهای عفونی و اسهال و وبا خواهد شد و ...

چاره‌ای نیست. باید این شهر را به قصد یکی از شهرهای نزدیک تهران ترک کرد. می‌توانید بعد از اینکه همراهانتان را در آنجا اسکان دادید برای کمک به عملیات نجات بازگردید.

در حین عملیات نجات حواستان به آتش باشد. از دست شما یکنفری کار زیادی بر نمی‌آید. اکر بامصالح ساختمانی سر و کار داشته باشید منظور من را خوب درک می‌کنید. به همین جهت اگر در جایی دیدید که چند نفر سعی می‌کنند فردی را از خاک بیرون بکشند به کمک آنها بروید. می‌توانید بعد از آنها خواهش کنید که برای کمک به عزیزان شما بشتابند. بسیاری ار نجاتها در این زمان باهمکاری جمعی معنی پیدا می‌کند.

•اگر خواستید برای خروج فردی که از زیر آوار فریاد می‌کشد بروید دو نکته را فراموش نکنید:

اگر واقعا فکر می‌کنید می‌توایند این کار را بکنید، حتما یک کلنگ داخل ماشینتان بگذارید. بعد از زلزله می‌فهمید مخترع آن چه نعمتی را اختراع کرده است.

اگر نیمی از بدن فردی را بیرون از آوار دیدید با کمک کلنگ و احتمالا دو سه نفر دیگر شاید بتوانید از زیر خاک خارجش کنید. اگر تنها از زیر هزاران کیلو آوار صدایش را شنیدیدبهتر است دست به هیچ اقدامی نزنید تا شاید کمکهای خاص با وسایل ویژه برسند.

هنگام خروج همان فردی که نیمه در آوار قرار دارد بسیار حساب شده عمل کنید. یک حرکت اشتباه می‌تواند باعث شود که دیوار نیمه خراب روی سرش خراب شود و برای همیشه صدایش قطع شود. می‌دانستید یکی از بیماریهای روانی رایج بعد از زلزله مختص کسانی است که با همین حرکت اشتباه باعث مرگ عزیزی شدند و تا آخر عمر خود را سرزنش می‌کنند که چرا آن روز آن حرکت اشتباه را کردند؟

عملیات پناهگیری حین وقوع زلزله

چنانچه در داخل ساختمان هستید:

•خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید و مواظب کودکان باشید.

•اگر خانه‌ی مسکونی شما یک طبقه و دارای فضا باز است، فوراً و با احتیاج خارج شوید.

•چنانچه در آپارتمان زندگی میکنید، به طرف درهای خروجی، پلهها و آسانسور ندوید و در محل‌های نسبتاً امن ساختمان مانند زیر میزها و تختخواب‌های محکم، خروجی‌های طاقی مانند: چهارچوب درها (با توجه به مواظبت از خطر کوبیده شدن درها زمان لرزش خانه)، مکان‌های با سقف‌های کوچک و راهروهای باریک و زیر پلهها پناه بگیرید. به خاطر داشته باشید که زمان وقوع زلزلههای شدید، جابجایی از مکانی به مکان دیگر بسیار مشکل و تقریباً بعید خواهد بود و شما فرصت کافی برای این حرکات را نخواهید داشت.

•سعی کنید سر خود را بپوشانید. با استفاده از کت، بالش، پتو، کتاب ضخیم و یا با قرار دادن آرنج‌ها در طرفین سر و روی گوش‌ها و پوشاندن پشت گردن با کف دست‌ها این عمل را انجام دهید. مواظب سقوط گچ و آجر از سقف باشید.

•چنانچه در آشپزخانه و شوفاژخانه هستند، فوراً خارج شوید.

•از پنجره‌ها، درهای شیشهای، آیینهها و قفسههای بلند و کتابخانه سریعاً دور شوید.

•چنانچه در آپارتمان زندگی میکنید و در زمان وقوع زلزله در آسانسور هستید، فوراً تمام دکمههای آسانسور را فشار دهید و در اولین توقف از آن خارج شوید.

•چنانچه در پلکان هستید روی پلهها به طرف دیوار (نه به طرف نردهها) نشسته و با آرنج و کف دست سر و صورت خود را بپوشانید.

•چنانچه در پارکینگ هستید سریعاً خارج شوید. وجود مواد سوختی اضافی، روغن موتور، گریس، ابزار تعمیر سنگین و ناپایدار خطر آفرین هستند.

•در حمام و دستشویی مواظب آیینهها و کابینت‌ها باشید.

•تا پایان لرزش در وضعیت خود بمانید. سپس با در نظر گرفتن مسیر مناسب تخلیه و خطرات احتمالی در آن مسیر، ساختمان را ترک کنید تا دچار خطرات پس لرزها که معمولاً مدت کوتاهی بعد از زلزله اصلی روی میدهند، نشوید.

موقع تخلیه به دیگر اعضای خانواده نیز کمک کنید

چنانچه خارج از خانه‌ی مسکونی هستید:

در حیاط خانه:

•همانجا بمانید.

•از ساختمان‌ها و دیوارها دور شوید و مواظب سقوط اجزای آن باشید.

در خیابان:

•از پیاده‌روها و ساختمان‌ها فاصله بگیرید.

•از تیرها و سیم‌های برق فاصله بگیرد.

در اتومبیل:

•اتومبیل را در کنار خیابان به دور از تیرها و سیم‌های برق، ساختمان‌ها و پل‌های سوارهرو و پیادهرو متوقف کنید. همانجا بمانید تا زلزله تمام شود.

در فروشگاه، بانک، اداره‌ی پست و غیره:

•چنانچه ساختمان یک طبقه و دارای فضای باز میباشد سریعاً از آن خارج شده و در صورت دور بودن از در خروجی، از قفسهها، ویترینها، درهای شیشهای و غیره دور شوید.

•در کنار دیوار و با پوشاندن سرو صورت خود با آرنج‌ها و کف دست‌ها و یا کیف و کت خود پناه بگیرید.

•بعد از اتمام زلزله با دقت مسیر خروج را انتخاب کنید.

•مواظف سقوط تابلوهای بالای در فروشگاه‌ها باشید.

در سینما، تئاتر، استادیوم و غیره:

•به طرف درهای خروجی ندوید، در صندلی خود بمانید و سرو صورت خود را بپوشانید.

در اداره:

•فوراً به زیر میز خود بروید و تا پایان لرزش همانجا بمانید.

•فراموش نکنید که باید قبلاً- کامپیوتر و ماشین تحریر را سر جای خود محکم کرده و قفسههای بایگانی را به دیوار وصل کرده باشید.

توجه کنید:

کلیه‌ی افراد خانواده را تشویق نمایید که در عملیات تمرینی پناهگیری بهطور مرتب شرکت کنند تا مناطق امن خانه برای آنها مشخص گردد. حداقل سالی دو بار این عملیات را تمرین کنید. چنانچه کودک یا کودکانی در خانواده وجود دارند، بهتر است چگونگی این تمرینات را بازی‌گونه و شاد برگزار نمایید تا باعث ایجاد ترس و نگرانی در آنها نشوید.

تخلیه و کنترل محیط بعد از وقوع زلزله

با توجه به امکان وجود خطراتی مانند پس‌لرزهها، احتمال سقوط مصالح ساختمانی، وقوع آتشسوزی‌ها، نشت گاز، شکستگی لولههای آب، اتصال سیم‌های برق و غیره، باید کاملاً با این خطرات آشنا بوده و چگونگی مقابله با آنها را بدانید. البته شرط اصلی برای این توانایی، حفظ خونسردی و آرامش است. فراموش نکنید که شما بهعنوان سرپرست خانواده، مسئول مواظبت از دیگر افراد بهویژه کودکان و یا احتمالاً افراد معلول و سالخوردگان میباشید. در چند روز اول وقوع زلزله باید بدون کمک دیگران قادر باشید خود و خانوادهتان را اداره کرده و احتیاجات حیاتی و اساسی آنها را تا حد امکان تأمین نمایید. با این هدف سعی کنید آمادگی‌های لازم را کسب کنید.

•آماده‌ی پس لرزههای احتمالی باشید.

•چنانچه خودتان و یا افرادی از خانواده دچار جراحات شدهاند، سریعاً ولی با دقت به کمک‌های اولیه اقدام نمایید (پیشنهاد میشود کلیه‌ی افراد خانواده با استفاده از کتاب‌ها و جزوات مناسب و ترجیحاً شرکت در کلاس‌های کمک‌های اولیه، با اصول و روش‌های آن و همچنین عملیات پیشرفته احیای قلبی- ریوی آشنا شوند).

•به هنگام تخلیه‌ی ساختمان، ضمن رعایت احتیاط در مورد خطرات احتمالی بهوجود آمده بعد از زلزلههای شدید، مانند سیم‌های پاره شده‌ی برق و اشیایی که با این سیم‌ها در ارتباط هستند، کیف فوریت‌های تدارکاتی را نیز با خود بردارید.

•بعد از پایان لرزش‌ها، با احتیاط کامل، ساختمان را جهت بررسی صدمات وارده به تجهیزات و تأسیسات، همچنین دیگر خطرات احتمالی مانند آتشسوزی، بازدید کنید.

•جهت بازدید تأسیسات ساختمان، فقط از چراغ قوه استفاده کنید و در صورت وارد شدن صدمه، آنها را قطع کرده یا ببندید. به هیچ وجه از کبریت یا فندک استفاده نکنید، مگر اینکه از عدم نشت گاز مطمئن شوید.

•از کفش‌های محکم، دستکش ضخیم و لباس مناسب فصل جهت تخلیه و یا بازدید از تأسیسات استفاده کنید. چون ممکن است شیشهها شکسته و یا مصالح ساختمانی برروی زمین ریخته باشند و شما ناچار به جابجایی اشیاء باشید.

•تا زمانی که از سلامت لولههای فاضلاب مطمئن نشدهاید، سیفون توالت را نکشید و یا شیرهای آب را باز نکنید.

•در صورت نیاز جدی به کمک‌های دیگران، و عدم دسترسی شما به خارج از ساختمان در صورت خراب و مسدود شدن راههای خروجی، میتوانید روی کاغذ با خط درشت کلمه «کمک» را نوشته و در مکانی که در معرض دید است بگذارید و یا با تکان دادن تکه پارچهای اعلام نیاز به کمک بنمایید.

•به دیدن همسایگان رفته و از حال و موقعیت آنها جویا شوید و در صورت نیاز، به آنها یاری برسانید.

•جهت جلوگیری از اشغال خطوط تلفنی که مورد نیاز گروه‌های امداد و نجات و دیگر مسئولین خواهد بود، سعی کنید حتیالامکان از تلفن استفاده نکنید.

•بغیر از موارد فوریت‌ها، از وسیله‌ی نقلیه‌ی خود استفاده نکنید. جاده‌ها، خیابان‌ها و کوچهها را جهت عملیات امداد و نجات باز بگذارید.

•مواظب ایمنی خانه‌ی خود از دستبرد سارقان باشید.

•رادیوی ترانزیستوری خود را روشن کرده و به دستورالعمل‌های ایمنی و یا امدادی که از رادیو پخش میشود گوش فرا دهید. در زمان بحران‌ها، رادیو تنها وسیله ارتباطی خواهد بود.

•چنانچه زلزله در روزکاری و در ساعات کار مدارس و مهد کودک‌ها رخ داده است، جهت تحویل گرفتن کودکان خود به مرکز آموزشی مراجعه کنید.

•از تجمع در مکان‌هایی که باعث کندی عبور و مرور و همچنین عدم کمک‌رسانی و امداد به موقع و سریع خواهد شد، بپرهیزید.
بعد از رفع خطر و تصمیم به بازسازی و مراجعت به منزل با کمک دیگر افراد خانواده و حتی کودکان، با دادن مسئولیتهای آسان و کم خطر به آنها، محیط خانه و زندگی خود را تمیز و مرتب نموده و در مورد بازگشت به کار و زندگی عادی کوشا باشید.

اقدامات ضروری دیگر

•بهتر است خانه خود را بیمه‌ی زلزله نمایید تا در زمان وقوع زلزلههای مخرب و صدمات وارده‌ی ناشی از آن، توان مالی بازسازی محل سکونتتان را داشته باشید.

•اشیای با ارزش و مدارک مهم را در مکانی مشخص و دور از خطر آتش‌سوزی و یا آب گرفتگی قرار دهید. به دیگر افراد خانواده نیز مکان مزبور را اطلاع دهید.

•کروکی مسیر مناسب تخلیه را کشیده و عملیات تخلیه را حداقل سالی دو بار با اعضای خانواده خود تمرین کنید، از باز بودن دائمی مسیر تخلیه مطمئن شوید و سعی کنید هیچ‌گونه وسایل اضافی در مسیر نباشد.

•ذخایر غذا و آب، داروها، تجهیزات کمک‌های اولیه و فوریت‌ها، احتیاجات ویژه‌ی کودکان و معلولین و سالخوردگان خانواده را کنترل کنید و در صورت لزوم، غذا، آب، دارو، باطری و کپسول آتشنشانی را با مواد تازهتر تجدید نمایید.

•مسئولیت هر یک از افراد خانواده را برای قبل و بعد از حادثه با هم تمرین نمایید.

•اعضای خانواده را از مکان نگهداری کیف‌های کمک‌های اولیه و تدارکاتی آگاه کنید.

•با کودکان خود راجع به احتمال وقوع زلزله صحبت کنید و به آنها راهنمایی‌های لازم را در مورد چگونگی برخورد با این پدیده در محیط مدرسه، خانه و یا خیابان بدهید.
تجربیاتتان را با همسایگان خود نیز در میان بگذارید.

## پیشگیری از مسمومیت با مواد شیمیایی و شوینده خانگی

درهنگام مصرف دارو و یا استفاده از فرآورده های شیمیایی حتما در نور کافی برچسب روی بسته بندی را مطالعه کرده سپس مصرف کنید. استفاده از داروها و مواد شیمیایی در تاریکی می تواند خطرناک باشد. در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده های شوینده و پاک کننده پنجره ها را باز کنید تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد. از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک با فرآورده های سفید کننده جدا خودداری کنید. بخارات و گازهای ناشی از این اختلال بسیار سمی و خفه کننده می باشد.
پس از مصرف مواد شوینده، سفید کننده، جرم بر و لوله بازکن در محیط های دربسته و کوچک مانند دستشویی و حمام به هیچ عنوان در این مکانها توقف نکنید چرا که گازهای تولید شده در این محیط بدون تهویه مناسب حفظ کننده و سمی می باشد.
ضمن استفاده از مواد شیمیایی حتما از وسایل محافظت کننده مانند دستکش بلند، کفش نفوذ ناپذیر- لباس آستین بلند - شلوار بلند و جوراب استفاده کنید.
علایم تماس طولانی با منوکسید کربن، سردرد، گیجی و خواب آلودگی می باشد. در ادامه تماس، فرد مسموم دچار تهوع، استفراغ و تپش قلب می شود. تماس با مقادیر بالای CO می تواند سبب کاهش هوشیاری و مرگ شود. در هنگام استفاده از بخاری های نفتی و گازی، جهت پیشگیری از مسمومیت با گاز منوکسید کربن، اطمینان از نصب صحیح و کارکرد مناسب دودکش ها الزامی است. منوکسید کربن گازی بی رنگ، بی بو، بی مزه و غیر محرک است که در اثر سوختن ناقص سوخت های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل و ذغال چوب حاصل می شود.
مسمومیت با منوکسیدکربن یکی از مرگبارترین انواع مسمومیت ها می باشد. برای پیشگیری از بروز آن توصیه های ایمنی در مورد استفاده از وسایل حرارتی را رعایت کنید. در برخی موارد علایم ونشانه های مسمومیت با گاز منوکسید کربن به صورت اختلالات گوارشی مانند تهوع و استفراغ در فرد تظاهر می کند. تماس طولانی مدت با مقادیر کم گاز منوکسیدکربن می تواند فرد را به بیماری های قلبی- عروقی مبتلا سازد. تماس طولانی مدت با گاز منوکسیدکربن به ویژه در کودکان، می تواند با بروز اختلالات رفتاری و کاهش حافظه و ضریب هوشی همراه باشد.
در دود سیگار مقادیری از گاز منوکسیدکربن موجود است و این گاز می تواند در اثر مصرف طولانی مدت سیگار سبب بروز مسمومیت مزمن در افراد سیگاری شود. مواردی از مسمومیت های کشنده با منوکسیدکربن در رانندگانی گزارش شده است که برای گرم کردن خودروی خود در فصول سرد سال از گاز پیک نیکی استفاده کرده اند.
استفاده از بخاری های بدون دودکش تنها در محیط هایی که دارای تهویه و جریان مناسب هوا می باشند، مجاز است. از به کار بردن این وسایل در محیط های بسته و فاقد جریان هوا خودداری کنید. حضور در گاراژهای در بسته که در آن اتومبیل با موتور روشن وجود دارد، خطر بروز مسمومیت با منوکسید کربن را به همراه دارد.

## کمکهای اولیه برای فردی که غش کرده است

غش کردن عبارت است از: از دست رفتن موقت هوشیاری به علت نرسیدن خون کافی به مغز. این امر معمولا به علت اتساع عروق خونی و عدم کفایت حجم خون در حفظ فشار خون قسمت های فوقانی بدن صورت می گیرد. گاهی اوقات به علت کند شدن ضربان قلب، فرد غش می کند. با این حال علل شایع تر غش کردن عبارت است: ایستادن به مدت طولانی، ترس و وحشت زیاد، درد، سرفه های طولانی، زور زدن در هنگام دفع مدفوع.
ویژگیهای فرد غش کرده عبارت است از: رنگ پریدگی، ریزش عرق، سرگیجه، احساس زنگ زدن در گوشها، تار شدن بینایی، از دست دادن هوشیاری.
در برخورد با فردی که غش کرده، اقدامات زیر را انجام دهید:
۱. او را روی زمین بخوابانید.
۲. پاهای او را بالا بیاورید.
۳. لباسهای او را شل و آزاد کنید.

## شکستگی ها

الف) شکستگی دنده ها و استخوان جناق
ویژگی های این نوع شکستگی عبارت است از:
- درد در هنگام نفس کشیدن.
- ممکن است به علت خونریزی داخلی از کبد یا ریه ها، بی قراری و شوک رخ دهد.
- یک زخم «مکنده» ممکن است روی سینه وجود داشته باشد.
- یک طرف سینه ممکن است در هنگام «دم» به سمت داخل رفته و هنگام «بازدم» به سمت خارج برود (برخلاف حالت طبیعی نفس کشیدن).
- مصدوم ممکن است در هنگام سرفه، خون بالا بیاورد و اطراف دهانش کبود شود.
- ممکناست علایم خفگی ایجاد شود.
نحوه برخورد با این مصدومین به شرح زیر است:
۱. دست را با یک آویز به تنه وصل کنید.
۲. مصدوم را به بیمارستان برسانید.
اگر یک زخم مکنده وجود دارد باید فوری آن را ببندید. این زخم ها باعث می شوند که وقتی بیمار نفس می کشد، ریه به خوبی از هوا پر نشود.
نحوه برخورد با مصدوم دارای زخم «مکنده» بر روی سینه به قرار زیر است:
۱. مصدوم را تشویق به سرفه کردن نمایید.

۲. دست خود را روی سوراخ زخم قرار دهید.
۳. برای بهتر بسته شدن سوراخ زخم، یک دستمال تمیز با یک باند استریل روی زخم قرار دهید.
۴. با یک ورقه پلاستیک روی پانسمان را بپوشانید و آن را با چسب بچسبانید.
۵. دست را با آویز ببندید.
۶. مصدوم را در وضعیت نیمه نشسته قرار دهید، به طوری که به سمت ضایعه متمایل و خم شود.
۷. اگر مصدوم بی هوش است او را در وضعیت ریکاوری قرار دهید.

ب) شکستگی استخوان لگن

ویژگیهای این نوع شکستگی عبارت است از:

- درد شدید در قسمت بالای استخوان ران، یا کشاله ران.
- علایم وجود شوک.
- ممکن است به علت آسیب رسیدن به مثانه، ادرار خونی شود.
- مصدوم قادر به ایستادن نیست.
- ممکن است مصدوم خیال کند که بدنش به دو قسمت بریده شده است.

نحوه برخورد با شکستگی لگن به شرح زیر است:

۱. مصدوم را به پشت بخوابانید (زیر زانوهایش پتوی تا کرده قرار دهید).
۲. دو عدد باند پهن به دور لگن او ببندید و محکم گره بزنید به طوری که گره هایش در طرف سالم لگن قرار داشته باشد.
۳. بین پاها، بالشتک قرار دهید.
۴. پاها را در قسمت زانوها و مچ به هم وصل نمایید.
۵. اگر مصدوم دچار شوک شده، آن را درمان کنید.
۶. مصدوم را در همین وضعیت به بیمارستان برسانید.

ج) شکستگی زانو

ویژگی های این نوع شکستگی عبارت است از: درد زانو، تورم شدید زانو، درد در هنگام راست کردن زانو.

نحوه برخورد با این گونه مصدومین به شرح زیر است:

۱. مصدوم را در وضعیت نیمه نشسته قرار دهید.
۲. به آرامی پای صدمه دیده را صاف کنید.
۳. پا را تا رسیدن به یک وضعیت راحت، بالا بیاورید.
۴. یک بالشتک بزرگ نرم در زیر پا (از کفل تا پاشنه پا) قرار دهید.
۵. بالشتک های اضافی را در زیر حفره طبیعی زیر زانو قرار دهید.
۶. پای صدمه دیده را به یک آتل ببندید.
۷. مصدوم را به بیمارستان برسانید.

هیچگاه روی زانو را باند نبندید.

منبع: کتاب مهارتهای زندگی

### ایمنی آشپزخانه

در اکثر خانه ها آشپزخانه قلبِ زندگیِ خانوادگی است. همچنین تامین امنیت این محل یکی از مهمترین مسائل در جهت حفظ سلامت کودک است. در هر آشپزخانه معمولی خطرات پنهانی وجود دارند که می توانند سلامت کودک را تهدید کنند، اما شما با طراحی مناسب و انجام تغییرات لازم می توانید سلامت کودک را تامین کنید. در اینجا برخی موارد که می توانند برای طراحی یک آشپزخان ?امن و به درد بخور کاربرد داشته باشند ارائه شده اند.

وسایل شیشه ای و چینی های گران قیمت را در کابینتهای دربسته یا قفسه های بالا و دور از دسترس کودک نگهداری کنید.

شما باید از خطراتی که مواد تمیزکننده خانگی برای کودک دارند آگاه باشید. از موادی استفاده کنید که کمترین میزان سمیت را داشته باشند، آنها را در یک محل امن و قفل شده به نحوی که توجه کودک را جلب نکنند، نگهداری کنید.

چاقوها و دیگر ابزارهای تیز مانند تیغه های میکسرهای برقی را در کشوهای قفل دار قرار دهید. البته برخی کودکان می توانند قفلهای ایمنی را باز کنند. اگر کودک شما یاد گرفت که چگونه قفلهای معمولی را باز کند، باید یک روش جایگزین برای نگهداری مواد و وسایل خطرناک پیدا کنید. شما می توانید از قفسه هایی با قفل و کلید برای نگهداری وسایل و مواد خطرناک استفاده کنید یا آنها را در جایی دور از دسترس کودک قرار دهید. همچنین می توانید با استفاده از یک در کوچکِ ایمنی نگذارید کودک به آشپزخانه وارد شود. در این صورت باید هنگام کار در آشپزخانه کودک را در محلی قرار دهید که کاملا در میدان دید شما باشد تا هم از او مراقبت کنید و هم او بتواند شما را ببیند.

لیوانها، چاقوها، غذاها و نوشیدنی های داغ را دور از لبه میز قرار دهید. از رومیزی یا چیزهای دیگر مشابه هم استفاده نکنید، زیرا کودک می تواند آنها را بکشد و هرچه روی میز است روی خودش بریزد.

شما می توانید یک قفسه را که ایمن بوده و چیز خطرناکی داخل آن نباشد و از اجاق گاز نیز دور باشد به کودک نشان دهید تا آن را باز کرده و محتویات درون آن را به هم بریزد. احتمالا خواهید دید که پس از این کودک به باز کردن و به هم ریختن محتویات قفسه های دیگر تمایلی نشان نخواهد داد، مگر اینکه شما دربِ آنها را باز بگذارید. در درونِ آن قفسه چیزهای جالب و ایمن را قرار دهید: ماهی تاب ?کوچک و سبک قاشق چوبی، بشقابهای پلاستیکی یا استیل و سطل ماست خالی. گاهی اوقات هم چیزهای داخل قفسه را عوض کنید تا برای کودکتان تنوع ایجاد کنید!

از شعله های عقبی اجاق گاز استفاده کنید و اگر مجبور به استفاده از شعله های جلو هستید، هنگام استفاده از اجاق گاز دست? ماهی تابه یا قابلمه را رو به بیرون قرار ندهید. استفاده از کلید یا دستگیر ?ایمنی، مانع از روشن شدن اجاقِ گاز یا مایکروفر می شود. درِ سطل آشغال، سطل بازیافت، ماشین رختشویی و ماشین ظرفشویی را ببندید و هنگامی که از آنها استفاده نمی کنید کلید یا دستگیر ?ایمنی را فعال کنید.

یک کپسول آتش نشانی را در مکانی که احتمال آتش سوزی در آن بیشتر است، مثلاً در آشپزخانه یا در نزدیکی بخاری یا شومینه قرار دهید. اما تنها در صورتی برای خاموش کردن آتش سوزی اقدام کنید که آتش کم و محدود باشد. در غیر این صورت سریعا کودک را از منزل خارج کرده و سپس با آتش نشانی تماس بگیرید.

هنگامی که کودک بر روی صندلی مخصوص کودک نشسته است هرگز او را تنها نگذارید. و همواره از کمربند یا نوار ایمنی استفاده کنید. در صورتی که صندلیِ کودکِ شما کمربند ایمنی ندارد یکی خریده و آن را به صندلی وصل کنید تا بتوانید مرتب از آن استفاده کنید.

هنگامی که در یک دست نوشیدنی داغ دارید هرگز کودک خود را روی دست دیگر نگه ندارید. از رویِ سرِ کودک به دیگران نوشیدنی تعارف نکنید و هنگام شیر دادن به کودک، خودتان هم نوشیدنیِ داغ نخورید. نوشیدنیهای داغ را از دسترس کودک دور نگه دارید. از یک دست ?عایق و سیمی برای کتری استفاده کرده و کتری را روی شعله عقب اجاق گاز قرار دهید.

یک پارک مخصوص کودک یا اتاقک اسباب بازی می تواند مکان مناسب و ایمنی باشد که کودک خود را برای مدتی کوتاه (مثلا هنگامی که می خواهید یک کار ضروری ولی احتمالا خطرناک را انجام دهید) به تنهایی در آن قرار دهید. اگر هنوز کودک شما آنقدر بزرگ نشده است که هنگامی که به او می گویید کمی دورتر بایستد، حرف شما را گوش کند، می توانید پارک بازی او را در گوشه اتاق یا محل کار خود قرار دهید تا ضمن انجام کار خود مراقب او هم باشید.

### ایمنی حمام

حمام مانند آشپزخانه می تواند یک مکان خطرناک برای کودکِ شما باشد. موارد زیر می توانند به شما کمک کنند تا سلامت و امنیت کودک خود را تامین کرده و جلوی مشکلات احتمالی را بگیرید.

یک قفل محکم را در ارتفاع بالا بر در حمام نصب کنید و هنگامی که از حمام استفاده نمی کنید درب آن را قفل کنید.

ابزار و دستگاههای تیز را از حمام خارج کنید. بهتر است تیغها، قیچی ها، سشوار و سایر لوازم از این قبیل را در اتاق خواب والدین و یا در یک قفسه دور از دسترس کودک نگهداری کنید.

داروها (داروهای ضداسید، قرصهای آهن، لوازم آرایش، محلولهای دهانشویه و هر محلول شستشو یا ضدعفونی کننده دیگری که در حمام می گذارید) را دور از دسترس کودک و در یک محل امن قرار دهید.

درجه آبگرمکن یا شوفاژ را بالاتر از ۵۰ درجه سانتیگراد قرار ندهید. هرچه دمای آب پایین تر باشد احتمال بروز سوختگی در هنگام استحمام کاهش پیدا می کند. در صورت برخورد آب جوش یا داغ با بدن کودک تنها سه ثانیه کافی است تا پوست او به شدت دچار سوختگی شود.

همیشه هنگام استحمام ابتدا شیر آب سرد را باز کنید تا احتمال بروز سوختگی کاهش یابد.

یک تکه موکت یا حصیر غیرلغزنده را برای جلوگیری از سقوط و افتادن در حمام قرار دهید.

هرگز کودک خود را حتی برای یک دقیقه در حمام تنها نگذارید. در صورتی که زنگ خانه زده شد و می خواهید که در را باز کنید یک حوله دور کودک پیچیده و او را با خود ببرید. اگر می خواهید که به تمام تماسهای تلفنی خود پاسخ دهید یک تلفن سیار به داخل حمام ببرید.

به کودک خود یاد بدهید که در تمامِ طول استحمام داخل وان حمام بنشیند. شما باید این حرف را چندین بار با آرامش تکرار کنید تا نهایتا نتیجه دهد.

### شناخت کامل آتش‌سوزی و پیشگیری از آن

آتش‌سوزی از حوادثی است که هر لحظه ممکن است در هر مکان و برای هر کسی اتفاق بیفتد و بر اثر آن خسارت‌های جانی و مالی جبران‌ناپذیری وارد شود.

از این رو همه افراد به ویژه کودکان، سالمندان و همه مکان‌های پرخطر نظیر منازل، دفاتر کار، مدارس، بیمارستان‌ها، کارخانجات در معرض این خطر خانمان و جان‌سوز قرار دارند. آمارهایی که در جهان انتشار می‌یابد، معرف خسارات عظیم و تلفات نسبتاً زیاد ناشی از آتش‌سوزی است. دانش و اطلاعات مربوط به آتش و شناخت راه‌های پیشگیری و کنترل آن، از ضروریات زندگی سالم محسوب می‌شود.

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهند نزدیک به ۸۰ درصد آتش سوزی‌ها، قابل پیش‌بینی و پیشگیری هستند و مهم این است که برای ۲۰ درصد دیگر حریق‌های غیر قابل پیش‌بینی، تمهیدات مناسب نظیر طراحی و نصب سیستم‌های اعلام و اطفای حریق و نیز آموزش‌های مستمر افراد در نظر گرفته شود.

اگر تصور شود که با بیمه کردن مؤسسات و سازمان‌ها می‌توان خسارت‌های ناشی از آتش‌سوزی را جبران کرد، به خطا رفته‌ایم. چرا که جبران تلفات جانی و جنبه‌های روانی ناشی از آن بسیار سخت است. بعضی افراد نیز به دلیل این‌که تاکنون گرفتار آتش‌سوزی نشده‌اند، دچار سهل‌انگاری در بالا- بودن میزان ریسک این خطر می‌شوند. کارشناسان معتقدند بیش از ۸۰ درصد حریق‌های بزرگ برای اولین بار اتفاق افتاده‌اند.

در خصوص کشف آتش، حدس زده می‌شود آتش‌های اولیه به وسیله طبیعت ایجاد شده باشند. به عنوان مثال آتش‌های ایجادشده به‌وسیله رعد و برق، مواد مذاب آتش‌فشان‌ها یا اشعه سوزان خورشید را می‌توان بیان کرد. به همین دلیل در وحله اول بشر از آتش ترسیده و پرستش آتش از همین جا منشأ گرفته است. آتش در پیشرفت تمدن بشر نقش مؤثری داشته و در تهیه غذا، پوشاک، حمل و نقل، ضد عفونی کردن و ساختن تجهیزات به بشر کمک‌های فراوانی کرده است. البته نباید فراموش کرد که آتش همان اندازه که می‌تواند برای انسان مفید باشد، اگر درست به‌کار گرفته نشود و قابل مهار نباشد، بزرگ‌ترین و خطرناک‌ترین وسیله نابودی موجودات است.

کارشناسان معتقدند بیش از ۸۰ درصد حریق‌های بزرگ برای اولین بار اتفاق افتاده‌اند.

برای ایجاد آتش‌سوزی سه عامل دخالت دارند که اصطلاحاً به آن‌ها مثلث حریق می گویند. مواد قابل اشتعال، حرارت و اکسیژن سه ضلع این مثلث را تشکیل می‌دهند. مواد قابل اشتعال طیف وسیعی را شامل می‌شوند و از کاغذ، پارچه گرفته تا مایعاتی مانند نفت، بنزین، روغن‌ها و نیز انواع گازهای قابل اشتعال و انفجار را در بر می گیرند.

برای پیشگیری از آتش‌سوزی و مهار آن در زمان وقوع، وظفیه همه ما است که اطلاعاتی در خصوص شناخت آتش، نحوه وقوع و نیز استفاده از تجهیزات اطفا و مهارت کاربرد آن‌ها را کسب کرده باشیم.

پروسه سوختن یک جسم زمانی شروع می‌شود که در حضور اکسیژن، درجه حرارت بر حسب نوع ماده به میزان کفایت برسد درجه اشتعال مواد). در عمل سوختن، اکسیژن مورد نیاز از هوا تأمین می‌شود. هرچه سطح جسم قابل سوختن، تماس بیشتری با هوا داشته باشد، عمل سوختن آسان‌تر و سریع‌تر انجام می‌شود. به همین دلیل است که گازها زودتر از مایعات و مایعات زودتر از مواد جامد آتش می گیرند.

در حریق ساختمان‌های مسکونی، آتش در اتاق‌های بسته با ملایمت شروع می‌شود و بعد از مدتی حرارت به حدی می‌رسد که لوازم موجود به درجه حرارت اشتعال می‌رسند و بعد یک مرتبه تمام اتاق شعله‌ور می‌شود. در بعضی موارد، اتفاق می‌افتد که حرارت به اندازه کافی بالا- است ولی اکسیژن هوا کافی نیست؛ در این صورت دو حادثه رخ می‌دهد، یا شعله‌ور شدن متوقف می‌شود یا با باز شدن پنجره و شکستن در، یک‌باره هوا وارد و یک‌مرتبه انفجار رخ می‌دهد. این اتفاق برای بعضی از مأموران آتش‌نشانی نیز در هنگام مأموریت اطفا پیش آمده است.

بنابراین اولین قدم برای مهار و اطفای حریق، قطع ارتباط سه عامل آتش‌زا و جداسازی مواد سوختنی از میدان آتش‌سوزی است.

تحقیقات نشان داده علاوه بر سه عامل فوق‌الذکر، عامل چهارمی نیز در ایجاد آتش‌سوزی می‌تواند دخالت داشته باشد و آن عکس‌العمل زنجیره‌ای بین مولکول جسم قابل احتراق و اکسیژن است. عکس‌العمل زنجیره‌ای باعث شکستن و دوباره ترکیب شدن مولکول‌های جسم قابل احتراق با اکسیژن محیط می‌شود و آتش‌سوزی به وجود می‌آید.

آتش سوزی‌ها بر اساس نوع مواد سوختنی، طبقه‌بندی می‌شوند. شناخت نوع آتش‌سوزی و مواد سوختنی روشی است که توسط آن می‌توان نوع کنترل و مهار آتش‌سوزی را تعیین کرد. این طبقه‌بندی ممکن است در کشورهای مختلف اندکی متفاوت باشد. به طور کلی آتش‌ها به چهار دسته تقسیم‌بندی می‌شوند؛

آتش‌های نوع A، که آتش‌هایی هستند که از سوختن موادی که پس از سوختن از خود خاکستر به جا می گذارند، به‌وجود می‌آیند. آتش‌سوزی‌های ناشی از کاغذ، چوب، پارچه و پلاستیک و نظارير آن‌ها از این دسته هستند. برای خاموش کردن آتش‌های نوع A بهترین ماده، آب است.

اولین قدم برای مهار و اطفای حریق، قطع ارتباط سه عامل آتش‌زا و جداسازی مواد سوختنی از میدان آتش‌سوزی است.

آتش‌های نوع B، که آتش‌های ناشی از مایعات قابل اشتعال هستند. نظیر نفت، بنزین، بنزن و....

آتش‌های نوع C، که آتش‌های ناشی از جریان الکتریسیته هستند. مانند آتش‌سوزی ناشی از وسایل برقی که در اثر اتصالی، اضافه بار و... ایجاد می‌شوند.

آتش‌های نوع D، که آتش‌های ناشی از سوختن فلزات قابل اشتعال نظیر سدیم، پتاسیم و... هستند. این آتش سوزی‌ها اغلب در صنایع و در پروسه‌های تولیدی ایجاد می‌شوند.

آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال و انفجار به دلیل اهمیت، جزء طبقه دیگری از آتش سوزی‌ها مطرحند. آن‌چه در مورد گازها مهم است، مشکلات با ریسک بالای کنترل و جلوگیری از اشتغال یا انفجار آن‌ها در زمانی است که در هوا منتشر می‌شوند. اما اگر گاز داخل مخزن باشد و آتش‌سوزی رخ دهد، با عملیات سرد کردن و جابه جایی آن در مراحل اولیه قابل کنترل است.

وسایل و لوازم مبارزه با آتش سوزی

برای خاموش کردن آتش از وسایل و تجهیزات مختلفی با توجه به نوع و وسعت و مکان آتش‌سوزی با ظرفیت‌های گوناگون استفاده می‌شود.

خاموش‌کننده‌های سودا اسید، یکی از قدیمی‌ترین و معمول‌ترین دستگاه‌های دستی آتش‌نشانی است که بیشتر در کارخانجات، منازل و مؤسسات خصوصی و عمومی مورد استفاده قرار می گیرد. دوسوم حجم آن را محلول آب و بی‌کربنات سدیم و مقداری اسید سولفوریک تشکیل می‌دهد که به منظور ایجاد نیرو برای خارج کردن آب داخل خاموش‌کننده از گاز کربنیک که در اثر واکنش شیمایی اسید با بی‌کربنات سدیم به وجود می‌آید استفاده می‌شود.

خاموش‌کننده‌های پودر و گاز، بیشتر برای خاموش کردن آتش‌های نوع B به کار می‌روند

خاموش‌کننده‌های آبی در محل‌هایی که امکانات موجود نیست یا آب کم است، استفاده می‌شوند. این کپسول‌ها صرفاً برای خاموش‌کردن آتش‌های کوچک و موضعی طبقه A به کار می‌روند. دوسوم این کپسول‌ها را آب و یک‌سوم بقیه را هوای فشرده برای ایجاد نیروی لازم برای بیرون راندن آب از کپسول تشکیل می‌دهد. باید دقت کرد که از خاموش‌کننده‌های آبی برای خاموش کردن حریق‌های ناشی از وسایل الکتریکی استفاده نشود. این عمل باعث برق‌گرفتگی و نیز خرابی وسیله مورد نظر خواهد شد.

خاموش‌کننده‌های پودر و گاز، بیشتر برای خاموش کردن آتش‌های نوع B به کار می‌روند. این کپسول‌ها حاوی دوسوم پودر و یک‌سوم گاز $CO_2$ یا نیتروژن هستند. عملکرد گاز، ایجاد نیرو برای بیرون راندن پودر از کپسول است. در موقع استفاده، شیر فلکه کپسول تحت فشار را باز کنید تا گاز روی پودر منتقل شود و فشار مورد نیاز را برای پاشش به خارج ایجاد نماید. بزرگ‌ترین عیب این خاموش‌کننده‌ها، کلوخه شدن پودر داخل کپسول است که ممکن است جلوی پاشش را بگیرد و کپسول قابل استفاده نباشد. بنابراین توصیه می‌شود هر چند مدت این کپسول مورد بازدید قرار بگیرد هر شش ماه یک‌بار برای کنترل شارژ بودن) و تکان داده شود. همچنین برای رفع این عیب، خاموش‌کننده‌های پودر گازی طراحی شده‌اند که پودر و گاز جدا از هم نیستند و پودر به صورت دایم تحت فشار گاز قرار دارد. از این خاموش‌کننده‌ها می‌توان به اندازه مورد نیاز استفاده کرد و در صورت باقی ماندن مواد در داخل آن، در مواقع دیگر نیز استفاده نمود.

غالباً از کپسول‌های پودر و گاز برای خفه کردن استفاده می‌شود و می‌توان آن‌ها را در آتش‌سوزی‌های نوع C و A هم به کار برد.

دسته‌ای دیگر از خاموش‌کننده‌ها که برای خاموش کردن حریق‌های نوع C آتش‌سوزی‌های ناشی از جریانات برق) به کار می‌رود، خاموش‌کننده‌های $CO_2$ هستند. این خاموش‌کننده خاصیت خنک و خفه‌کنندگی دارد و با سرد کردن و کاهش میزان اکسیژن، باعث مهار آتش‌سوزی می‌شود. این خاموش‌کننده عایق الکتریسیته است و مانع برق‌گرفتگی و نیز خرابی وسیله برقی می‌شود. این خاموش‌کننده‌ها برای خاموش کردن آتش‌سوزی‌های نوع B نیز به کاربرده می‌شوند.

دسته‌ای دیگر از خاموش‌کننده‌ها که برای خاموش کردن حریق‌های نوع C آتش سوزی‌های ناشی از جریانات برق) به کار می‌روند، خاموش‌کننده‌های $CO_2$ هستند

خاموش‌کننده‌های کف، دسته دیگری از وسایلی هستند که برای کنترل آتش‌سوزی به کار می‌روند. در این خاموش‌کننده‌ها از کف استفاده می‌شود که ریشه پروتینی دارد و اغلب برای مهار آتش‌سوزی‌های نوع B استفاده می‌شوند. عامل فشار کف، گاز $CO_2$ می‌باشد که در داخل کپسول قرار گرفته است. کف، مخلوطی از هوا و گاز و مواد دیگری است که پوششی روی مواد قابل اشتعال ایجاد کرده و مانع رسیدن هوا به سوخت می‌شود و از برخاستن گازهای قابل اشتعال نیز جلوگیری می کند. در ضمن کف، خاصیت سردکنندگی هم دارد و از کف برای اطفای حریق مایعات مشتعل نیز می‌توان استفاده کرد. حتی برای حریق‌های نوع اول A هم استفاده می‌شود.

کف‌های مورد استفاده در این خاموش‌کننده‌ها از نوع شیمیایی (سولفات آلومینیوم، بی‌کربنات دوسود یا جوش شیرین) یا کف مکانیکی هستند. کف‌های مکانیکی که با داخل کردن هوا به درون آبی که مقدار کمی ماده غلیظ کف‌کننده در آن حل شده، حاصل می‌شود. از این خاموش‌کننده برای اطفای حریق‌های نوع A و B به کار گرفته می‌شود.

خاموش‌کننده‌های هیدروکربون‌های هالوژنه، که از ترکیبات هیدروکربنی و بنیان هالوژنه تشکیل شده‌اند، برای اطفای آتش‌سوزی‌هایی که خطرات خاص دربردارند یا در جاهایی که خطرات برقی وجود دارد بسیار مفید هستند. همچنین در جاهایی که مسأله وزن کپسول مهم است مانند هواپیما و زیردریایی، این نوع کپسول مورد استفاده قرار می گیرد. در بعضی از موارد استفاده فوری و به مقدار کافی از مواد هالوژنه، حریق را صددرصد کنترل می‌کند. هرچند که از مواد هالوژنه برای اطفای طبقات مختلف آتش می‌توان استفاده کرد، ولی به علت گرانی بهتر است که برای اطفای حریق‌های نوع B وC به کار برده شود. قدرت خاموش‌کنندگی آن‌ها در حجم مساوی نسبت به نوع پودری، دو برابر و سه برابر $CO_2$ و چهار تا پنج برابر آب و گاز است.

از مزایای دیگر خاموش‌کننده‌های هالوژنه می‌توان موارد زیر را برشمرد:

- از این کپسول‌ها می‌توان به تناسب حریق استفاده کرد و مواد باقی‌مانده را در کپسول نگه داشت تا در نوبت بعدی استفاده شود.
- مواد داخل کپسول‌ها اثر ضایع‌کننده ندارد.
- به تجدید شارژ سالیانه احتیاج ندارد و تا زمانی که مواد داخل آن موجود باشد، برای اطفای حریق آماده است.
- فاسدشدنی نیستند.
- مواد آن با هیچ ماده دیگری مخلوط نمی‌شود و اثر بدی ندارد.

اگرچه خاموش‌کننده‌های هالوژنه قدرت خاموش‌کنندگی زیادی دارند ولی باید از نظر ایمنی و بهداشت انتخاب وسیله نیز دقت کامل را به عمل آورد. نوعی از این خاموش‌کننده برومور دومتیل) به دلیل اثرات زیان‌آوری که روی سلامت انسان دارد، منسوخ و دیگر تولید نمی‌شود.

آب یکی از بهترین و اقتصادی‌ترین وسیله های اطفای حریق در آتش‌های نوع A است. برای استفاده از آب، از لوله‌ها و شلنگ‌ها و قرقره‌های آتش‌نشانی استفاده می‌شود. آن‌چه که باید مورد توجه قرار بگیرد، مجزا و مستقل بودن شبکه لوله‌کشی آب مربوط به سیستم های آتش‌نشانی است و باید برای تأمین آب مورد نیاز منابع، ذخیره لازم موجود و از فشارکافی برخوردار باشد (psa ۱۵).
هنگامی که از شلنگ‌های آتش‌نشانی استفاده نمی‌شود یا هربار پس از استفاده یا آزمایش آن، باید آب تخلیه شود و به‌طریقی درست در جای خود قرار بگیرد. در فصل زمستان برای جلوگیری از یخ‌زدن آب در لوله‌ها و شلنگ‌ها، باید اقدامات لازم را که شامل عایق‌پیچی لوله و تخلیه آب شلنگ ها است، انجام شود.
نوع دیگری از سیستم‌هایی که برای کنترل و پیشگیری از حریق به‌کار برده می‌شَوند، سیستم‌های اعلام و اطفای اتوماتیک حریق است. سیستم اسپرینگلر، سیستم آب پاش خودکار سقفی است که برای مهار حریق های نوع A به‌کار برده می‌شوند. این سیستم تشکیل شده از یک شبکه لوله کشی‌های محاسبه‌شده در سقف یا دیوار کارگاه یا سالن‌ها است که فشار لازم آب درون آن به‌وسیله یک مرکز تهیه و پمپاژ می‌شود. اندازه لوله‌ها و تعداد نازل‌ها با توجه به محاسبات سطح پوشش و میزان شعاع عمل نازل‌ها برآورد می‌شوند، به طوری که شعاع پاشش آب نازل‌ها یکدیگر را هم‌پوشانی می‌کنند. برای استفاده از سیستم اسپرینکلر برای خاموش کردن آتش‌های نوع B و C به جای آب از پودر و گاز، گاز کربنیک یا هیدروکربون‌های هالوژنه استفاده می‌شود.
یکی از اقداماتی که برای پیشگیری از آتش‌سوزی انجام می‌شود، به‌کار بردن سیستم‌های اعلام حریق است. دتکتورها از وسایلی هستند که برای آشکارسازی حریق و اعلام آن استفاده می‌شوند. دتکتورها یک مدار الکتریکی را برحسب نوع حساسیت خود بسته یا باز می‌کنند که ضمن روشن شدن سیگنال تابلوی کنترل، آلارم نیز داده می‌شود. امروزه هر مؤسسه یا شرکت صنعتی یا برج‌های مسکونی می‌توانند توسط سیستم‌های اعلام، به نزدیک‌ترین واحد امدادرسانی و خدمات ایمنی و آتش‌نشانی متصل و به صورت دایم تحت کنترل و مونیتورینگ قرار گیرند. غالباً دتکتورها به یکی از انواع خاموش‌کننده‌ها به کار می‌روند که ضمن اعلام خطر، فرمان اتوماتیک اطفای حریق داده می‌شود. دتکتورها انواع مختلف دارند، از جمله نوع حرارتی، دودی، گازی، شعله‌ای که به تغییرات دما، وجود دود در محیط، وجود گازی خاص و اشعه های مادون قرمز یا ماورای بنفش حساس هستند و عمل می‌کنند.
اصول کلی برای پیشگیری از آتش سوزی
– رعایت اصول ایمنی در تأسیسات و ساختمان‌ها و مؤسسات تولیدی و صنعتی مطابق آیین‌نامه‌ها و دستورالعمل‌های استانداردشده.
– طراحی، نصب و نگهداری وسایل و تجهیزات پیشگیری از آتش و اطفای آن به طریقه مهندسی.
– آموزش مستمر افراد در شناخت و پیشگیری از آتش و کاربرد تجهیزات برای اطفای آن.
– انجام تمرین‌های عملی و برنامه ریزی شده در دوره‌های مشخص.
– برآورد کارشناسی وسایل و لوازم و تاسیسات آتش‌نشانی و اطفای حریق.
– بازدیدهای منظم و برنامه‌ریزی شده از صحت و سلامت وسایل و تجهیزات آتش‌نشانی.
– تشکیل تیم‌های آتش‌نشانی در مناطق پرخطر و مؤسسات و مراکز پرجمعیت یا با اهمیت زیاد برای مواقع پیشگیری، زمان وقوع حریق و شرایط بعد از اطفای حریق. تعیین مسؤولیت‌ها و اختیارات آن‌ها. تیم‌هایی مانند تیم‌های آموزشی، تیم‌های تیم تأمین، تیم اورژانس یا امداد پزشکی، تیم تخلیه، تیم آتش‌نشانی.
– ارتقا و بهبود روش‌های پیشگیری و کنترل.
– ارتقا و بهبود سیستم‌ها و تجهیزات آتش‌نشانی.
– انجام ۵ اس.
– طراحی، ساخت و نصب سیستم‌های ایمن روشنایی، حرارتی، تهویه و....
– در نظر گرفتن تمهیدات ایمنی برای پیشگیری و کنترل خطرات آتش‌سوزی در ساختمان‌های مسکونی، اداری، تجاری، صنعتی، مراکز عمومی، مدارس، بیمارستان‌ها و....در مراحل طراحی، ساخت و بهره‌برداری.

### احیای تنفسی کودکان

۱) اطمینان حاصل کنید که راه تنفسی هنوز باز است
با قرار دادن یک دست روی پیشانی کودک و ۲ انگشت از دست دیگر در زیر نوک چانه اطمینان حاصل کنید که سر او همچنان به عقب خم شده است
۲) بینی را فشار ببندید و دهان را باز کنید.
با استفاده از شست و انگشت اشاره خود، قسمت نرم بینی کودک را محکم فشار دهید. دقت کنید که سوراخ‌های بینی بسته باشند تا جلوی خروج هوا گرفته شود.
دهان کودک را باز کنید.
۳) احیای تنفسی را آغاز کنید.
یک نفس عمیق بکشید تا ریه‌هایتان از هوا پر شود. لب‌های خود را دور لب‌های کودک قرار دهید و دقت کنید که منفذی برای عبور هوا وجود نداشته باشد.
به‌طور بی‌وقفه به درون دهان بدمید تا قفسه سینه بالا بیاید. ضمن آنکه سر را خم کرده‌اید و چانه را بالا کشیده‌اید، دهان خود را از روی دهان کودک بردارید و پایین آمدن قفسه سینه را مشاهده کنید. اگر قفسه سینه آشکارا بالا برود و به‌طور کامل پایین بیاید، شما یک تنفس اثربخش داده‌اید.
دو بار تنفس اثربخش بدهید.
۴) نشانه‌های گردش خون را ارزیابی کنید.
در کمتر از ۱۰ ثانیه با نگاه لمس و سمع به دنبال نشانه‌های گردش خون (مثل تنفس سرفه یا حرکت بگردید.
اگر گردش خون وجود ندارد، به مدت یک دقیقه احیای قلبی ـ ریوی انجام دهید و سپس با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.
اگر گردش خون وجود دارد، ظرف یک دقیقه ۲۰ بار تنفس بدهید و بعد، با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.
اگر کودک نفس کشیدن را آغاز کرده اما همچنان بی‌هوش است وی را در وضعیت بهبود قرار دهید.

### آسیب سر

تشخیص
ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:
جراحت سر
اختلالات هوشیاری
موارد احتیاط
در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید تا از انتقال عفونت جلوگیری به عمل آید.
اگر مصدوم بی‌هوش شد، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید. اگر مصدوم نفس می‌کشد، وی را در وضعیت بهبود قرار دهید.
آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید.
اگر خونریزی متوقف نشد، مجدداً فشار وارد کنید و یک لایه پوششی دیگر (روی اولی قرار دهید.
همیشه احتمال آسیب گردنی (ستون فقرات را در نظر بگیرید.
عملیات
خونریزی را مهار کنید. پانسمان را با باند محکم کنید. به مصدوم کمک کنید تا دراز بکشد. آمبولانس درخواست کنید.
۱) خونریزی را مهار کنید.
در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید.
لایه‌های پوستی جابه‌جا شده را روی زخم برگردانید.
یک پانسمان استریل یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک روی زخم قرار دهید و مستقیم و محکم با دست خود فشار وارد کنید.
۲) پانسمان را به کمک باند محکم کنید.
با استفاده از یک باند رولی پانسمان را روی محل جراحت محکم کنید.
۳) به مصدوم کمک کنید تا دراز بکشد.
اطمینان حاصل کنید که سر و شانه‌های مصدوم مختصری بالا آمده‌اند.
مطمئن شوید که مصدوم احساس آرامش می‌کند.
۴) با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.
علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را تا زمان ورود نیروهای امدادی کنترل و ثبت کنید.

### اقدامات اولیه در برق‌گرفتگی و صاعقه

برق گرفتگی
•معقول‌ترین کار در برخورد با یک بیمار برق گرفته، قطع کلید کنتور است. اگر دسترسی سریع به فیوز امکان‌پذیر نبود دو شاخه را از پریز بیرون بیاورید یا سیم روکش‌دار را بکشید تا از پریز خارج شود. در صورتیکه در یک منطقه سالم و بی‌خطر قرار گرفته‌اید. و نتوانستید جریان برق را به‌این ترتیب قطع کنید روی یک ماده عایق خشک مثل روزنامه یا یک تخته چوبی یا لاستیکی بایستید و با یک وسیله چوبی بلند مانند جارو منبع برق را از مصدوم دور کنید یا اینکه یک طناب را به دور مصدوم بیندازید و او را به سمت خود بکشید تا از منبع برق دور شود. از به‌کار بردن وسایل فلزی یا مرطوب یا از تماس با بدن لخت مصدوم کاملاً خودداری کنید. اگر هیچ‌راهی وجود نداشت گوشه لباس مصدوم را که خشک است، بگیرید و او را بکشید.
•در صورت عدم هوشیاری، بیمار را به پهلو بخوابانید.
•در صورت اشکال در تنفس راه هوائی بیمار را باز کنید.
•نبض و تنفس بیمار را کنترل کنید و در صورتی که نبض وجود نداشت بیمار را احیاء نمایید (به مبحث قلبی– ریوی مراجعه شود).
•از آنجائیکه ولتاژهای بالای برق می‌تواند اشخاص را پرتاب کند در هنگام حمل بیمار مراقب شکستگی‌های گردن، ستون فقرات، اندام‌ها و دیگر اعضاء بدن باشید و مراقبت‌های اولیه مربوطه را انجام دهید.

•سوختگی های الکتریکی را ارزیابی کنید. در جستجوی حداقل دو محل سوختگی خارجی باشید، یکی محل تماس با منبع انرژی الکتریکی و دیگری محل تماس با زمین.

•محل سوختگی را به ترتیبی که در مبحث سوختگی گفته شد سرد نمائید.

•از آنجائیکه بعضی از عوارض برق‌گرفتگی مانند قلبی و کلیوی شروع تدریجی دارند پس به‌اصرار بیمار مبنی بر سلامت و عدم وجود مشکل توجه نکرده و حتماً مصدوم را به مرکز درمانی منتقل نمایید.

برق گرفتگی با جریان‌های ولتاژبالا:

در مواردی که با برق گرفتگی ولتاژ بالا روبرو هستید، اگر مصدوم همچنان در تماس با برق مانده یا اینکه کمتر از ۸ متر از خطوط فشار قوی فاصله دارد هرگز به او نزدیک نشوید مگر اینکه از طرف شخص مسئول به شما اطمینان داده شود که می‌توانید به او نزدیک شوید. در این موارد مواد عایق مانند: چوب خشک یا لباس خشک به هیچ‌وجه حفاظتی برای شما ایجاد نخواهدکرد. پس بلافاصله به مسئولین مربوطه (اورژانس، آتش‌نشانی و اداره برق) خبر داده و اجازه ندهید کسی به مصدوم نزدیک شود و پس از اطمینان از قطع برق کمک‌های اولیه را شروع کنید.

صاعقه

در اثر برخورد ذرات آب یک جبهه هوای گرم به ذرات یخ یک جبهه هوای سرد، الکتریسیته ساکن به‌وجود می‌آید که نسبت به زمین دارای بار الکتریکی منفی بوده و در صورتی که فاصله منبع جریان الکتریکی نسبتاً نزدیک به‌سطح زمین باشد، صاعقه بروز می‌کند.

علائم و نشانه‌ها:

بر اساس شدت صدمات وارده، تابلوی بالینی متفاوت بوده و ممکن است فقط به‌صورت اختلال هوشیاری گذرا و لحظه‌ای و احساس ضعف و بی‌حسی موقت باشد و یا این‌که سوختگی شدید، ایست قلبی- تنفس و مرگ حادث شود. میزان مرگ و میر کلی آن حدود ۳۰ – ۲۰ درصد بوده و در ۷۰٪ قربانیان نجات یافته، عوارض ماندگار به‌وجود خواهد آمد.

اختلال عصبی ممکن است به‌صورت کاهش سطح هوشیاری، فراموشی، تشنج، سوزن یا گزگز شدن انتهای دست و پا، لکنت زبان، خونریزی‌های مغزی و کُما باشد.

اختلالات قلبی – عروقی به‌صورت نامنظم شدن ضربان قلب و افزایش فشار خون شدید می‌باشد.

شایع‌ترین علت مرگ در این افراد ایست تنفسی است پوست از چند طریق ممکن است دچار ضایعه شود. شایع‌ترین آن، سوختگی حاصل از انتقال سطحی جریان الکتریکی است، و همچنین سوختگی در نواحی مرطوب بدن (زیر بغل و کشاله ران) ممکن است اتفاق بیافتد.

بیش از ۵۰٪ قربانیان صاعقه دچار پارگی پرده گوش شده و همچنین ممکن است اختلال شنوایی در اثر جابجایی استخوان‌های گوش میانی بوجود آید.

کلیه مصدومین بایستی در هر شرایطی به بیمارستان انتقال یابند. و حداقل به مدت ۲۴ ساعت تحت نظر قرار گیرند.

نبض و تنفس احیای قلبی ریوی (طبق دستورالعمل) انجام گردد. در مصدومین حتماً باید به فکر خون‌ریزی داخلی بود.

اقدامات لازم در هنگام وقوع صاعقه:

از درختان، تپه‌ها، دیرک‌ها، طناب رخت‌شویی، سیم‌برق هوایی، لوله‌های فلزی و آب دور شوید. به اشیا فلزی (از قبیل دوچرخه، نرده‌های آهنی، قلاب ماهیگیری، لوازم فلزی خانه و واگن‌های راه‌آهن) دست نزنید. اگر بیرون از خانه هستید، زیر درخت یا نقاط مرتفع پناه نگیرید بلکه در محلی باز به حالت خمیده باقی بمانید. اگر در حال شنا کردن هستید یا روی قایقی سوارید فوراً از آب بیرون بیائید.

ایستادن زیر درخت یا روی تپه هنگام صاعقه بدترین کار می‌باشد.

داخل اتوبوس و ترن مکان‌های امنی هستند بنابر این می‌توانید هنگام صاعقه به داخل ساختمان یا ایستگاه ترن زیر زمینی یا درون اتومبیل بروید.

## احیای قلبی ـ ریوی کودکان

۱) برای ماساژ قفسه سینه دست‌های خود را در موقعیت مناسب قرار دهید.

با انگشت اشاره و میانی دست پایینی خود، یکی از پایین‌ترین دنده‌های کودک را در سمتی که به شما نزدیک‌تر است پیدا کنید. انگشتان خود را در امتداد این دنده بلغزانید تا به محل اتصال آن به جناغ برسید. انگشت میانی خود را در همین نقطه و انگشت اشاره را در کنار آن روی جناغ قرار دهید.

ابتدای کف دست دیگر خود را روی استخوان جناغ بگذارید؛ آن را به سمت پایین بلغزانید تا به انگشت اشاره (دست اول برسد. این قسمت همان محلی است که باید روی آن فشار وارد کنید.

۲) ماساژ قفسه سینه و احیای تنفسی را آغاز کنید.

برای وارد کردن فشار، از ابتدای کف یک دست خود استفاده کنید. انگشتان دست خود را بلند کنید تا مطمئن شوید که روی دنده‌های کودک فشار وارد نمی‌شود.

کاملاً روی کودک خم شوید به طوری که دستان شما به حالت مستقیم قرار بگیرند. استخوان جناغ را به‌طور عمودی فشار دهید و آن را به اندازه یک سوم عمق قفسه سینه فرو ببرید.

قفسه سینه را ۵ بار (با سرعت ۱۰۰ بار در دقیقه ماساژ دهید.

یک بار تنفس بدهید.

به مدت یک دقیقه چرخه فوق (۵ بار ماساژ قفسه سینه و یک بار تنفس را تکرار کنید. سپس با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.

## اقدامات اولیه در احیا، قلبی – ریوی

احیاء قلبی – ریوی

تصورکنید فردی بی‌حرکت روی زمین افتاده است. در برخورد با او چه باید کرد؟

ابتدا باید وضعیت عمومی فرد را جهت مشخص کردن احتمال خطر جانی و آغاز درمان ارزیابی نمود.

ارزیابی وضعیت هوشیاری:

الف) آیا فرد قادر به صحبت کردن و پاسخ به سؤالات می‌باشد؟

ب) آیا به تحریکات دردناک پاسخ می‌دهد؟

در صورت عدم هوشیاری:

•ارزیابی تنفس و کنترل راه هوایی ( متعاقباً بدان اشاره خواهد شد.)

•ارزیابی وضعیت نبض (متعاقباً بدان اشاره خواهد شد.

•در صورتی که بیمار مشکل ایست تنفسی و قلبی (عدم وجود تنفس و نبض خود به خود) نداشته باشد، ارزیابی آسیب‌های سایر اعضاء و اندام‌ها صورت گیرد.

به طور کلی در همه حالاتی که تنفس وجود ندارد و یا نبض لمس نشود اقدامات ذیل باید انجام شود:

نکته: در صورتیکه احتمال آسیب مهره‌های گردنی وجود دارد (تصادف، سقوط از ارتفاع، شیرجه به داخل آب و ...) با رعایت دستورالعمل مربوط به آسیب‌های نخاعی گردنی اقدامات احیاء را انجام دهید.

•بیمار را به پشت بخوابانید.

•سر بیمار به عقب و چانه به بالا کشیده شود به اینصورت که یک دست روی پیشانی قرار گرفته و آن‌را به آرامی به عقب بکشید و با نوک انگشتان میانی و نشانه دست دیگر که در زیر چانه قرار می‌گیرد همزمان چانه را بالا ببرید.

•دهان بیمار را بررسی کرده و هرگونه جسم خارجی مانند دندان مصنوعی، تکه‌های غذا و ... را خارج کنید.

برای باز کردن دهان به این ترتیب عمل شود که انگشت نشانه خود را کنار دهان بیمار وارد کرده و در مقابل دندان‌های فوقانی قرار می‌دهیم و سپس شست خود را در حالی که از روی انگشت نشانه عبور می‌کند روی دندان تحتانی مقابل قرار داده و فشار می‌دهیم تا دهان باز شود.

•بیمار را از نظر انجام تنفس به این ترتیب بررسی نمایید: در حالی که گونه‌هایتان را نزدیک دهان بیمار قرار داده‌اید به قفسه سینه بیمار نگاه کنید.

•به‌صدای تنفسی دهانی بیمار گوش کنید.

•هوای بازدمی را روی گونه‌هایتان حس کنید.

نکته: زمان لازم جهت بررسی وجود تنفس، دست کم ۱۰ ثانیه می‌باشد.

پس از اقدامات فوق در صورتی که بیمار قادر به تنفس بود او را در وضعیت به پهلو قرار دهید.

•اگر بیمار قادر به نفس کشیدن نباشد تنفس مصنوعی (تنفس دهان به دهان) را شروع کنید. به این ترتیب که:

•مطمئن شوید که سر بیمار به عقب برگشته و چانه‌اش بالا می‌باشد.

•با انگشت شست و نشانه‌ی دستی که روی پیشانی قرار دارد قسمت نرم بینی را گرفته و فشار دهید تا بسته شود.

•در حالیکه هنوز چانه بیمار را بالا نگه داشته‌اید اجازه دهید دهان بیمار مقداری باز شود.

•یک نفس عمیق بکشید و لب‌های خود را روی اطراف دهان بیمار قرار دهید و مطمئن شوید که لب‌های شما دور تا دور لب‌های بیمار قرار دهید.

•هوایی که در ریه‌های خود محبوس کرده‌اید با قدرت ولی آرام به دهان بیمار بدمید و د رهمان حال به قفسه سینه بیمار نگاه کنید و از اتساع ریه‌ها مطمئن شوید. مدت زمان دمیدن شما ۵/۱ – ۱ ثانیه است.

•وقتی بالا رفتن قفسه سینه را مشاهده کردید، عمل دمیدن را متوقف نموده و دهان خود را کنار ببرید. و دستان خود را از روی بینی بیمار برداشته اجازه بدهید هوا خود به خود خارج شود و سپس تنفس دیگری را شروع کنید.

•اجازه بدهید قفسه‌سینه بیمار به‌طور کامل تخلیه شود و حدود ۳ ثانیه برای دوره دم و بازدم زمان لازم است در این حالت نیز قفسه سینه را نگاه کنید و از حرکت قفسه سینه به پائین مطمئن شوید.

•وقتی هوا تخلیه شد خود را برای تنفس بعدی آماده کنید.

•در صورتی که بیمار استفراغ نموده یا شما قادر به باز کردن دهان بیمار نیستید (مثل مواقعی که در رفتگی فک یا صدمه به فک وجود دارد) از تنفس دهان به بینی به‌شرح ذیل استفاده کنید.

•در حالیکه سر بیمار به سمت عقب برگشته است، با قرار دادن یک دست روی پیشانی این حالت را حفظ کنید و با دست دیگر ناحیه استخوانی چانه را گرفته و دهان را ببندید اما به‌خاطر داشته باشید که دهان را در حین بازدم باز نگه دارید که هوای بازدمی خارج شود.

•یک نفس عمیق کشیده و در حالیکه لب‌های خود را اطراف بینی بیمار قرار داده‌اید، به داخل بینی او بدمید. بقیه مراحل شبیه روش تنفس دهان به دهان است.

•اگر به دنبال ۲ تنفس قفسه سینه به بالا- حرکت کرد، جریان خون بیمار را بررسی کنید بدین ترتیب که وجود هرگونه تنفس، سرفه، حرکت، ظاهر پوست طبیعی و پاسخ به سؤال نشان دهنده وجود جریان خون می‌باشد و یا نبض‌های شریان گردنی و رانی را لمس کنید.

•برای احساس نبض ۱۰ – ۵ ثانیه وقت صرف کنید تا از وجود ایست قلبی مطمئن شوید. پس از تنفس مصنوعی در حالیکه با یک دست به نگه داشتن سربه عقب ادامه می‌دهید دست دیگرتان را در مرکز گردن روی نبض گردنی قرار دهید و به آرامی فشار داده و آن‌را چک کنید.

-اگر نبض وجود دارد فقط تنفس مصنوعی را ادامه دهید هر ۵-۴ ثانیه یک تنفس داده اما باید هر دقیقه نبض چک شده و هربار بیش از ۱۰ ثانیه این عمل طول بکشد.

-اگر شواهدی دال بر وجود جریان خون وجود نداشت و یا شما از آن مطمئن نیستید ماساژ قلبی را شروع کنید.

ماساژ قلبی

•از جناغ سینه دو انگشت بالاتر را انتخاب کرده و پاشنه یکی از دست‌ها را روی جناغ سینه قرار دهید و پاشنه دست دیگر را روی آن گذاشته و انگشتان دو دست را در هم محکم کنید.

•بصورت نیم‌خیز و عمود بر روی بیمار خم شده به طوریکه شانه‌های شما به‌طور مستقیم در امتداد دست‌هایتان قرار گیرد و بازوهایتان کاملاً مستقیم در امتداد آرنج‌خا باشد. مواظب باشید که دستان از ناحیه آرنج خم نشود و به طور عمود روی جناغ‌سینه به پائین فشار آورده (از نیروی وزن جهت این فشار استفاده شود) به‌طوریکه نیروی وارده (۴ الی۵ سانتیمتر) قفسه سینه را پائین بیاورد. حرکت غلط یا شدید خطرناک بوده و ممکن است باعث صدمه به بیمار گردد.

فشار را برداشته ولی موقعیت دست‌هایتان را بر روی بیمار به همان حالت نگه داشته و دست نباید از قفسه سینه جدا شود. سرعت ماساژ ۱۰۰ بار در دقیقه می‌باشد.

•مرحله فشار می‌بایستی طوری تنظیم شود که زمان فشردن و آزادسازی با هم برابر باشد و برای این‌که مطمئن شوید زمان فشردن و آزادسازی با هم برابر است از روش شمردن استفاده شود. (یک‌هزار و یک، یک‌هزار و دو)

•اگر بیمار حرکتی انجام داد یا تنفس خودبه‌خود داشت نبض گردنی را چک کنید. و این عمل نباید بیش از ۱۰ ثانیه طول بکشد در غیر این‌صورت احیاء قلبی را قطع نکنید.

نکته: برای انجام احیاء قلبی ریوی بیمار بایستی بر روی یک سطح سخت مثل کف اتاق یا یک تخته چوبی دراز کشیده باشد.

در احیاء یک نفره: (۱۵:۲)

احیاء می‌بایستی به‌وسیله ۲ تنفس مصنوعی شروع شود و سپس ۱۵ ماساژ قلبی انجام گردد.

در احیاء دونفره که مؤثرتر از احیاء یک نفره می‌باشد اولین احیاءگر با دو تنفس و به دنبال آن دومین احیاء گر ماساژ قلبی را شروع کند و ۱۵ ماساژ قلبی را انجام داده و با صدای بلند بشمرد. و در پایان هر ۱۵ ماساژ احیاءگر دوم می‌بایستی فقط به‌اندازه زمانیکه احیاءگر اول عمل دمیدن را انجام می‌دهد استراحت کند و او نباید حتی دستش را از روی قفسه سینه بردارد.

•اگر نبض برقرار شد و تنفس خودبه‌خود شروع شد بیمار در وضعیت به‌پهلو قرار داده شود.

چه وقتی احیاء را متوقف کنید؟

•وقتی تلاش‌های قبلی برای احیاء ناموفق بوده (حداقل ۲۰ دقیقه)

•وقتی احیاءگرها خسته شده باشند.

•وقتی علائم واضح مرگ ظاهر شده باشد.

•قربانی علائم حیات را نشان بدهد (مانند تنفس خود به‌خود، هوشیاری و ...)

•موارد زیر استثناء می‌باشند و احیاء باید در مدت زمان طولانی‌تری انجام شود.

•گرمازدگی

•مسمومیت داروئی

•غرق شدگی

•بچه‌ها

### اقدامات اولیه سرما زدگی

هیپوترمی (کاهش دمای بدن)

به افت دمای بدن به پایین‌تر از ۳۵ درجه سانتیگراد اطلاق می‌شود.

سرمازدگی

بیشتر افراد سرمازده را نظامیان، مراقبان ایستگاه‌های رادار، کارگران کارخانجات، ماهیگیران، کوهنوردان، چوپانان و ... تشکیل می‌دهند.

علائم و نشانه‌های سرمازدگی در عضو سرمازده:

•تورم

•درد

•سفتی

•آبی‌رنگ شدن

•بی‌حسی

•سردی و خارش

کمک‌های اولیه در سرمازدگی

باید اعضایی را که در مقابل جریان هوای سرد قرار دارند پوشانده و با مالش دادن عضو سرما زده جریان خون را در آن سریع‌تر نمود. از قرار دادن شخص در کنار بخاری و منبع حرارتی شدید، خودداری گردد.

پوشیدن لباس و استفاده از روغن‌های محافظ پوست و کرم‌های متداول برای پیشگیری از سرمازدگی و سوزش مناسب است.

یخ زدگی:

•کم شدن قدرت جسمانی و فکری

•لرز و اشکال در تکلم

•انقباض عضلات

•کم‌شدن قدرت بینایی

•ابتدا تند و به‌تدریج کند شدن تنفس و نبض

•خواب تدریجی

در صورت کاهش درجه حرارت بدن به ۲۰ درجه سانتیگراد، مرگ حادث می‌شود.

اقدامات اولیه در یخ‌زدگی

•انتقال بیمار به محیط گرم

•خارج نمودن لباس‌های یخ‌زده از بدن مصدوم

•پیچیدن مصدوم در پتو

•قراردادن عضو یخ‌زده در آب گرم

•دادن مایعات گرم در صورت هوشیار بودن مصدوم

•اجتناب از ماساژ دادن عضو یخ زده

•رساندن مصدوم به مراکز درمانی

روش گرم کردن عضو سرما زده:

•از وان آبگرم استفاده کنید.

•عضو سرمازده را در آبگرم با حرارت ۳۸- ۵/۴۴ درجه سانتیگراد فرو ببرید.

•قبل از قراردادن عضو سرمازده در آب، درجه حرارت آب را با استفاده از یک دماسنج چک کنید.

•حرارت آب باید ۳۸ و ۵/۴۴ درجه ثابت بماند و باید مرتب دمای آب چک شود.

•حرارت آب نباید از ۵/۴۴ درجه بالاتر رود.

•عضو سرمازده را تا زمانیکه مصدوم احساس گرما نماید یا حس به پوست برگردد در آب نگهدارید.

•منطقه آسیب‌دیده را با پوشش استریل خشک بپوشانید.

•اگر احتمال رود که عضو سرمازده قبل از رسیدن مصدوم به بیمارستان مجدداً در معرض سرما قرار بگیرد هرگز سعی نکنید آن‌را گرم کنید.

•پوشش (باند- پارچه تمیز) را بین انگشتان صدمه دیده (پا – دست) قرار دهید.

### آسیب دیدگی های متداول در ورزش

در هر ورزشی باید انتظار آسیب ها، جراحت ها و خطرات احتمالی آن را داشته باشید، به خصوص در ورزش های گروهی. هر ورزشی که طبق آمار در هر ۱۰۰۰ ساعت بیش از ۵ آسیب داشته باشد، جزء ورزش های پرخطر با درصد آسیب بالا به شمار می رود. راگبی و لاکروس با۳۰ صدمه در ۱۰۰۰ ساعت بالاترین حد هستند، درحالیکه بسکتبال و اسکواش هم با آمار ۱۴ صدمه در ۱۰۰۰ ساعت بازی های پرخطری بحساب می آیند. تعجب آور است که بدانید، دو، و ایروبیک هم با ۱۱ صدمه، زیاد از قافله ورزش های پرخطر عقب نیستند.

آسیب های ورزشی انواع مختلف دارند، اما قسمت های ویژه ای از بدن هستند که بیش از سایر اعضاء در خطر صدمه خوردن هستند. در این مقاله متداول ترین صدمات و جراحت های ورزشی را به شما معرفی می کنیم و راه های جلوگیری و درمان آنها را

نیز بیان می کنیم.

نکته: RICE مخفف استراحت، یخ گذاشتن، فشار و بالا نگاه داشتن می باشد که یکی از درمان های متداول برای آسیبهای ورزشی است.

۱. ورم تاندون آشیل

وقتی از تاندون پشت زنو—تاندون آشیل—زیاد استفاده شود، باعث درد و ورم در آن ناحیه خواهد شد. اگر درمان نشود، صدمه سخت تر شده تا حدی که دویدن را به کلی دشوار و غیرممکن می کند. این آسیب بیشتر در دونده ها و ورزشکارانی که با دویدن یا پریدن سروکار دارند اتفاق می افتد.

پیشگیری و درمان: دادن تمرین های کششی و قدرتی به عضلات و ماهیچه های ساق پا می تواند از بروز این آسیب جلوگیری کند. RICE و درمان های ضد-تورمی و تقویت ماهیچه های ساق پا بهترین درمان های ممکن برای این عارضه هستند. تا برطرف نشدن کامل عارضه، ورزش را شروع نکنید چون باعث تشدید وضعیت خواهد شد.

---

۲. ضربه ی مغزی

این صدمه با خوردن ضربه به سر ایجاد می شود. علائم آن شامل سرگیجه، اختلالات بینایی، سردرد، ضعف حافظه، از دست دادن تعادل، سختی تمرکز، و حالت تهوع میباشد. این صدمه ضرورتاً همراه با بیهوشی نمی باشد. در ورزش های برخوردی مثل فوتبال، بوکس و هاکی این عارضه بیشتر اتفاق می افتد. البته در ورزش هایی مثل اسکی و ژیمناستیک هم زیاد رخ می دهد. با اینکه اکثر افراد پس از چند هفته به حالت عادی برمی گردند، اما ضربه ی مغزی در خیلی افراد به آسیب های جدی می انجامد.

پیشگیری و درمان: بهترین راه پیشگیری از ضربه مغزی، اجتناب از ورزش های برخوردی است. اما برای اکثر افراد این راه حل مناسبی به نظر نمی رسد. برای درمان این عارضه استراحت بهترین روش است. اگر سردرد داشتید، می توانید از قرص های مسکن استامینوفن استفاده کنید. بنابر شدت ضربه ی وارده، باید از چند ساعت گرفته تا چند ماه از انجام دوباره ی ورزش های برخوردی اجتناب کنید.

---

۳. کشیدگی ماهیچه های ران

این عارضه زمانی اتفاق می افتد که هنگام دویدن در ورزش هایی مثل فوتبال و والیبال، یکدفعه تغییر جهت بدهید. علائم آن شامل درد عمیق، ورم و گاهی کبودی داخل ران می باشد.

پیشگیری و درمان: بهترین راه پیشگیری از بروز این عارضه، انجام تمرینات کششی قبل از ورزش است. بهتر است که شدت ورزش را تدریجاً بالا ببرید تا احتمال بروز این وضعیت کمتر شود. RICE و درمان های ضد-تورمی بهترین روش های درمانی برای این آسیب می باشد. از انجام فعالیت های شدید، یک یا دو هفته پس از بروز عارضه جداً خودداری کنید. پس از بروز عارضه، در محل آسیب دیده یخ بگذارید تا التیام یابد، پس از آن می توانید ماهیچه ها را کشیده و تقویت کنید.

---

۴. درد و ورم ساق پا

این عارضه بیشتر برای افرادی اتفاق می افتد که عادت به تحرک و ورزش ندارند. بالا بردن ناگهانی فشار و شدت تمرینات، پوشیدن کفشهای کهنه و دویدن و پریدن روی زمینهای خیلی سخت نیز ممکن است باعث بروز این عارضه شود.

پیشگیری و درمان: پوشیدن کفش مناسب، انجام حرکات کششی قبل از ورزش و بالا نبردن ناگهانی شدت ورزش، بهترین راه های جلوگیری از بروز این وضعیت هستند. یخ گذاشتن، انجام حرکات کششی و درمان های ضد-تورمی، بهترین راه های درمانی می باشند.

---

۵. درد پایین کمر

اگرچه این عارضه بیشتر در افراد چاق و کم تحرک اتفاق می افتد، اما ممکن است برای دونده ها، دوچرخه سواران، گلف و تنیس بازان نیز پیش بیاید. مهمترین عامل ایجاد این عارضه، انجام غلط و نادرست حرکات کششی است.

پیشگیری و درمان: اگرچه بیشتر انواع این عارضه قابل پیشگیری نیستند، اما انجام صحیح حرکات کششی قبل از ورزش و گرم کردن درست بدن، احتمال وقوع آن را کاهش می دهد. راه های درمانی پیشنهادی RICE، دارو های ضد-تورمی و کشش عضلات است.

---

۶. کشیدگی عضلات و ماهیچه ها

گرم نکردن صحیح بدن، خستگی، عدم انعطاف پذیری و ناتوانی و ضعف، همه از عوامل کشیده شدن ماهیچه در ورزشکاران می باشد. معمول ترین ماهیچه هایی که کشیده می شوند، عضلات پشت ران (در ورزشهایی همراه با دویدن است مثل دومیدانی، بسکتبال) و ماهیچه ساق پا (در تنیس بازان) می باشد. البته ماهیچه های دیگری نیز باتوجه به ورزش مورد نظر درصدد کشیدگی هستند.

پیشگیری و درمان: بهترین راه جلوگیری از بروز چنین عارضه، انجام حرکات کششی صحیح قبل و پس از ورزش کردن و اجتناب از ورزش هنگام خستگی و ضعف است. RICE و دارو های ضد-تورمی مثل سایر آسیب ها، بهترین درمان برای این عارضه می باشد. خوب است که کمی هم به آرامی عضلات را کشش دهید. وقتی عارضه شروع به بهبودی کرد می توانید دوباره ورزش را شروع کنید، اما هر از چند گاهی در میان ورزش مکث کرده و ماهیچه هایتان را بکشید تا به طور کامل بهبود یابید.

---

۷. آسیب های آرنج در ورزش تنیس و گلف

تعجب آور است که این آسیب ٪۷ کل آسیب های ورزشی را تشکیل می دهد. در این آسیب ورزشی، تاندون های آرنج به خاطر ضربات مکرر بَک هند در تنیس آسیب دیده و باعث ایجاد درد در قسمت داخلی آرنج می شود.، البته گاهاً ممکن است قسمت خارجی هم صدمه ببیند.

پیشگیری و درمان: بهترین راه جلوگیری از بروز این آسیب، انجام تمرینات تقویتی ساعد و بازو است. همچنین اصلاح کردن طریقه ی ضربه زدن با راکت و استفاده از آرنج بند می تواند کمک کننده باشد. برای درمان این عارضه RICE و داروهای ضد-تورم مناسب است، اما در بعضی موقعیت ها فیزیوتراپی و ترک ورزش به مدت زیاد ضروری است.

---

۸. رگ به رگ شدن و پیچ خوردگی مچ پا

این آسیب در میان افرادی که فوتبالف هاکی، بسکتبال و والیبال بازی می کنند، بسیار متداول است. می توان گفت در ورزش هایی که با دویدن و پریدن سر و کار دارد غیر قابل اجتناب است. این حرکات ممکن است باعث پیچ حوردن مچ پا و گاهی پاره شدن یک تاندون یا لیگامنت شود. با عکسبرداری می توان تشخیص داد که عضو دچار شکستگی شده است یا خیر.

پیشگیری و درمان: تقویت مچ پا با حرکات نرمشی، بستن مچ یا استفاده از مچ بند می تواد از بروز این اتفاق پیشگیری کند اما ضمانتی درکار نیست که اگر افتادید یا حرکاتی اشتباه انجام دادید صدمه نبینید. پیچ خوردگی مچ پا را می توانید با RICE و داروهای ضد-تورمی مداوا کنید. اما به هیچ وجه بیش از یک روز استراحت نکنید. باید سعی کنید مچ پایتان را به نرمی تکان داده و بچرخانید تا از ورم آن کم شود.

---

۹. آسیب دیدگی شانه

٪۲۰ آسیب دیدگی های ورزشی مربوط به شانه است که شامل دررفتگی، رگ به رگ شدن و ضرب دیدگی می شود. این آسیب دیدگی در ورزشهایی مثل تنیس، شنا، وزنه برداری، بیسبال و والیبال بیشتر اتفاق می افتد. علائم ای عارضه، بروز درد، کوفتگی عضلانی و احساس ضعف و ناتوانی در شانه می باشد.

پیشگیری و درمان: برای پیشگیری از وقوع این عارضه که بیشتر زمانی اتفاق میافتد که مدتی از شانه خود استفاده نکرده باشید. مثل دوران تعطیلات لیگ، بهتر است قبل از شروع ورزش عضلات آن را با وزنه زدن تقویت کنید. بهترین راه های درمانی برای این عارضه نیز RICE و داروهای ضد-تورمی است.

---

۱۰. آسیب دیدگی زانو در دونده ها

آسیب دیدگی زانو ٪۵۵ آسیب دیدگی های ورزشی را تشکیل می دهد و تقریباً ¼ این مشکلات توسط پزشک جراح ارتوپد برطرف می شود. البته دونده ها تنها قربانیان این آسیب ورزشی نیستند. دوچرخه سواران، شناگران، افرادی که ایروبیک استپ کار میکنند، و آنها که فوتبال و بسکتبال و والیبال بازی می کنند نیز ممکن است به این عارضه دچار شوند. در این عارضه، استفاده بیش از حد از زانو باعث ناراحتی و آسیب رسیدن به تاندون زیر کاسه ی زانو می شود.

پیشگیری و درمان:کفش یا کفی کفش هایتان را مرتباً عوض کرده و از نوع مناسب استفاده کنید. بین تمریناتتان مدت بیشتری استراحت کنید. اگر زانویتان آسیب دید حداقل دو روز از انجام دوباره ی ورزش خودداری کرده و از داروهای ضد-تورم استفاده کنید. قبل از شروع دوباره ی ورزش حتماً خود را خوب گرم کرده و در محل آسیب دیده از یخ استفاده کنید.

پیشگیری بهترین درمان است

اکثر آسیب دیدگی های ورزشی به خاطر گرم نکردن صحیح و انجام حرکات کششی به طریقی نادرست قبل از ورزش کردن است. بالا بردن ناگهانی شدت ورزش هم می تواند به شما صدمه بزند. از این رو بهترین راه پیشگیری انجام حرکات صحیح کششی قبل و پس از ورزش و افزایش شدت ورزش به تناسب مهارت ها و تجاربتان در آن ورزش میباشد

## تدابیر لازم در مورد دندانهای ضربه دیده در کودکان

اگر در سنین هفت تا یازده سالگی در اثر تصادف ، افتادن از پله یا دوچرخه ، هنگام بازی یا دعوا و کشمکش یا به هر دلیل دیگر دندان دایمی کودک شما از محل خود کنده شود و از دهان خارج گردد ، باید به نکات زیر توجه کنید :

- ?آرامش خود را حفظ کنید و به هیچ وجه دندان را دور نیندازید .
- ?از هر گونه دست کاری سطح دندان خودداری کنید . دندان را از قسمت تاج آن بگیرید . زیر شیر دستشویی بشویید و آن را سرجایش در دهان کودک قرار دهید و سریع به دندانپزشک مراجعه کنید .
- ?در صورتی که به هر دلیل امکان قرار دادن دندان در جای خودش وجود ندارد باید سریعاً آن را داخل یک لیوان شیر یا سرم

فیزیولوژی قرار دهید و به دندانپزشک مراجعه کنید . در صورتی که شیر یا سرم در دسترس نیست آن را داخل یک لیوان آب بگذارید .

- ?به هیچ وجه نباید دندان را داخل دستمال کاغذی یا پارچه قرار دهید ، چون محیط دندان باید مرطوب باشد . در صورت استفاده از دستمال حتماً باید آن را خیس کنید .

- ?باید توجه داشته باشید که مهمترین عامل موفقیت در جوش خوردن دوباره دندان داخل استخوان فک آن است که هرچه سریعتر در جای خودش قرار گیرد . با گذشت هر دقیقه ، میزان موفقیت کاهش می یابد . بنابراین باید هر چه زودتر به دندانپزشک مراجعه کنید .

ممکن است در مواردی دندان کودک شما از دهانش خارج نشده باشد ولی قسمتی از تاج آن شکسته باشد . در این موارد بهتر است قسمت شکسته تاج دندان را دور نیندازید و آن را همراه کودک نزد دندانپزشک ببرید . دندانپزشک ممکن است هنگام ترمیم تاج دندان از « تکه شکسته » هم استفاده کند .

## پیشگیری از خفگی در کودکان

خفگی مهمترین و فوری ترین عامل تهدیدکننده سلامت انسان است که اگر در ظرف چند دقیقه عامل خفگی از بین نرود ، فرد می میرد و آن زمانی است که بنا به عللی ( مثل بسته شدن راههای تنفسی ، داروها و بیماری های فلج کننده مراکز تنفسی ، قرار گرفتن در محیطی با گازهای سمی و ... ) اکسیژن کافی به بدن انسان نرسد و مراکز حیاتی مهم واقع در مغز از اکسیژن محروم بمانند و به این ترتیب علائم خفگی از قبیل تنگی نفس کبودی لبها و نوک انگشتان ، کندی و نامنظمی نبض و از دست دادن حواس ظاهر می شود .

برخلاف تصور ، آسیبهایی که باعث خفگی کودکان می شوند خیلی ساده اتفاق می افتد و عواملی که به خفگی منجر می شوند به وفور در محیط زندگی کودکان وجود دارند و در زمانی که کودک با چنین عواملی تنها بماند ، از روی کنجکاوی و بی تجربگی خود را در معرض خطر قرار می دهد . بنابراین بزرگترها به ویژه والدین واجب است که راههای پیشگیری از خفگی را شناخته و کودکان را از تهدیدکننده های مربوط دور
نگهدارند .

پیشگیری :

•هر گونه طناب ( طناب بازی ، بند پردها و ... ) و حتی کمربند لباس را از دسترس کودکان دور نگه دارید. مواردی مشاهده شده است که کودکان ضمن بازی کردن با طناب و پیچاندن آن به دور گردن موجبات خفگی خود و یا هم بازی خود را فراهم کرده اند .

•پاکتهای پلاستیکی بزرگ را در دسترس کودکان قرار ندهید . کودکان می توانند با فرو بردن پاکت در سر ( و گیرکردن آن در دور گردن ) که در بعضی مواقع ، قادر به بیرون آوردن آن نمی باشند ، زمینه خفگی را فراهم ساخته و با این کار باعث خفگی کامل یا اختلالات مغزی خود شوند ( به علت نرسیدن اکسیژن به سلولهای مغزی ) .

•از خواباندن کودک در بالشهای خیلی نرم ( مثل بالش های تهیه شده از پر ) و بزرگ اجتناب کنید. بالشهای تهیه شده از پر در بعضی از کودکان موجب حساسیتهای تنفس می شوند . گیرکردن راههای تنفسی کودک در لای بالش ، ممکن است موجب خفگی یا مشکل تنفسی برای کودک شود .

•قنداق فرنگی نوزاد نباید آنقدر بزرگ باشد که نوزاد بتواند سر خود را در آن فرو کند ؛ در اینصورت ، می توان یک حوله تا کرده و در انتهای آن جاد داد تا از بروز حادثه جلوگیری شود .

•از بندهای خیلی بلند برای پستانک کودک استفاده نشود بهتر است بند آن کوتاه باشد . ممکن است بندهای خیلی بلند با پیچ خوردن در دور گردن کودک ، موجب خفگی وی شوند .

•پیشنهاد می شود پستانک فقط در مواقع ضروری با رعایت موازین بهداشتی زیرنظر والدین در اختیار کودک قرار گیرد .

•در زمان شیرخوردن کودک با شیشه ( شیرخشک ) او را تنها نگذارید .

•تکیه دادن شیشه شیرکودک بر بالش یا هر وسیله دیگر و رهاکردن او به حال خود ، می تواند باعث خفگی شود ؛ زیرا یک عطسه یا سرفه یا ... می تواند در چنین حالتی موجب اختلال در عمل بلع و تنفس کودک شده و برای او خطرناک باشد .

•پوشاندن لباسهای کشی و یا بنددار به کودک که ممکن است به کالسکه یا جاهای دیگر گیرکند و باعث خفگی شود ، خطرناک است .

•مراقب باشید که کودکان از مدادهای کوتاه ( کمتر از ?? سانتی متر ) استفاده نکنند . برخی از کودکان عادت دارند که مداد را هنگام نوشتن به دهان گذاشته و آن را بمکند که با این عمل نادرست ممکن است موجب خفگی خود شوند ، در ضمن خطر چنین کاری را به آنان تفهیم نمایید.

•مادران شیرده باید در زمان خواب آلودگی از شیردادن به کودک خودداری کنند . ممکن است مادر خواب آلوده در هنگام شیردادن کودک به خواب رود و در این وضعیت قرار گرفتن پستان مادر در ورودی راههای تنفسی کودک موجب مسدود شدن راههای تنفسی و خفگی وی شود .

•از غذا دادن به کودک در حالت درازکش خودداری کنید . احتمال لیزخوردن غذا و گیرکردن آن در گلو در حالت درازکش بیشتر است .

•از قرار دادن اشیاء کوچک مثل سکه ، دکمه در دسترس کودک خودداری کنید . برخی از کودکان عادت دارند که چنین اشیایی را در دهان بگذارند و با این کار بویژه در حال بازی ، خطر خفگی را برای خود فراهم می کنند .

•در هنگام غذاخوردن ، کودکان را تنها نگذارید . ممکن است به دلایل مختلف غذا در گلوی کودک گیر کند و به کمک احتیاج داشته باشد .

•استفاده کودکان از شکلاتهای مکیدنی سفت و آجیل با پوست بسیار خطرناک است . توصیه می شود ( ابتدا شکلات ها را خرد و آجیل را مغزکرده و سپس به کودک بدهید . )

•به بچه ها تفهیم نمایید که استفاده از آدامس ، شکلات ( یا هر نوع ماده غذایی ) در هنگام بازی بسیار خطرناک است . هنگام بازی به علت دم و بازدم های قوی و حرکت سر به سمتهای مختلف ( فاصله گرفتن چانه از سینه ) ، احتمال حرکت مواد غذایی به طرف حلق به صورت غیرارادی زیاد بوده و ممکن است موجب خفگی شود .

•از خنداندن بچه ها در حین خوردن و آشامیدن بپرهیزید .

•صحبت کردن ، گریه کردن ، خندیدن ، سرفه و ... عواملی هستند که در حین غذاخوردن ، ممکن است زمینه ساز گیرکردن غذا در حلق و خفگی کودک شوند .

کمک های فوری :

•اگر شیئی راه تنفسی کودک را بسته باشد ، باید فوری آن را با انگشت درآورید .

•اگر شیئی در گلو گیر کرده است ، پاهای کودک را گرفته و کودک را به شکل آویزان نگه دارید . با دست دیگر ضربه هایی آرام بین دو کتف کودک وارد کنید ، و یا کودک را از شکم روی استخوان ران خود قرار دهید ، به نحوی که سر و پاهای کودک آویزان باشد و به همان ترتیب ضربه هایی آرام بین دوکتف وارد کنید .

•اگر باز هم موفق به نجات کودک نشدید ، یک ضربه محکم بین ناف و نوک جناغ سینه کودک وارد کنید تا شی ء از گلوی کودک به بیرون پرت شود .

•اگر تنفس کودک قطع شده ، به او تنفس دهان به دهان بدهید .

## آتل بندی

آتل وسیله‌ای است که برای بی‌حرکت کردن عضو آسیب دیده (شکسته ، دررفته یا ضرب دیده) استفاده می‌گردد. این وسیله انواع و اشکال مختلف دارد. چنانچه آتل پیش ساخته (فلزی) در دسترس نبود، از چوب دستی ، تخته ، مجله یا روزنامه که به صورت لوله در آورده باشید، هم می‌توانید به عنوان آتل استفاده نمائید.

انواع آتل

انواع آتل عبارتند از: آتل خشک (مثل یک تکه چوب یا صفحه فلزی) ، آتل نرم مثل بالش یا ملحفه چندلا شده ، آتل کششی و آتل بادی یا پلاستیکی (از بازوبند فشارسنج یا لباس ضد شوک بادی و وسایل شبیه آن نیز می‌توان به عنوان آتل بادی استفاده کرد.)

قوانین آتل‌بندی

•باید مطمئن بود که اولا آتل سالم بوده و ثانیا فاقد زوائد ایجاد ضایعه (مثل زائده‌های تیز یا میخ) باشد.

•آتل باید به قدر کفایت بلند باشد که نه تنها عضو شکسته ، بلکه مفاصلی را که در بالا و پایین شکستگی قرار دارند، را نیز بی‌حرکت نماید.

•پس از گذاردن آتل لازم است قسمتهایی را که بین آتل و عضو خالی مانده‌اند، بوسیله پنبه و یا پارچه پر کنید، سپس بوسیله باند و یا در صورت نبودن آنها با طناب ، دستمال کراوات و غیره ثابت و محکم ببندید.

•در آتل‌بندی باید از انتهای اندام به ابتدای آن بانداژ شود.

•قبل و بعد از آتل‌بندی نبض عضو شکسته مورد بررسی قرار گیرد تا اگر در طی آتل‌بندی مسیر گردش خون بسته شده، مشخص گردد.

•در مورد آتلهای بادی بطور مداوم باید فشار هوای داخل آتل کنترل شود.

•داخل آتل فلزی را پنبه یا پارچه گذاشته و عضو مربوطه را داخل آن می‌گذاریم.

نحوه آتل‌بندی در شکستگیهای قسمتهای مختلف بدن

در صورت وجود آتل‌های فلزی پیش ساخته که برای هر عضوی مخصوص ساخته شده از آنها استفاده می‌کنیم و در غیر اینصورت:

آتل برای کف دست یا انگشتان

۱- از یک قطعه تخته یا مقوای کلفتی به بزرگی وسعت کف دست استفاده کرده، کف دست را روی آن می‌گذاریم، توسط چند باند دست را روی این آتل ثابت کرده و بعد دست را توسط باند سه گوش وبال گردن می‌کنیم (از گردن آویزان می‌کنیم).

آتل برای شکستگی ساعد

در حالت وجود ۲ تخته یکی را از داخل و یکی را از خارج می گذاریم، طوریکه از کف دست تا انتهای آرنج را بپوشاند و بعد آنرا با ۳ باند ، یکی روی دست ، دومی را بین مچ و محل شکستگی و سومی را بین آرنج و شکستگی می‌بندیم تا عضو شکسته

حرکت نکند. و بعد دست را وبال گردن می‌کنیم.

آتل برای شکستگی بازو

مثل شکستگی ساعد آتل گرفته و دست را وبال گردن می‌کنیم بعد بازو را با دو باند بلند به سینه می‌بندیم برای بی‌حرکتی بیشتر. همچنین می‌توانیم به جای تخته زیر بازو یک بالشتک کوچکی گذاشته و بعد دست را به سینه ثابت کنیم.

آتل برای شکستگی آرنج

در حالتی که مصدوم می‌تواند آرنج خود را خم کند، آتلی شکل L درست می‌کنیم و بعد آتل‌گیری کرده و با باند می‌بندیم و دست را وبال گردن می‌کنیم. در حالتی که مصدوم نمی‌تواند آرنج را خم نماید، دست را در امتداد بدن قرار داده و زیر دست را پد (بالشتک) و یا پارچه قرار می‌دهیم و بعد با باند پهن و بزرگی دست را به بدن می‌بندیم.

طرز بستن شکستگی دنده‌ها

زیر بازوی طرف شکستگی پد گذارده و بعد باوز را به سینه می‌بندیم.

آتل برای شکستگی اندام تحتانی (پا)

برای شکستگی ساق پا به دو طریق می‌توانیم آتل‌بندی یا بی‌حرکت کنیم:

•نوع اول با استفاده ازپای سالم: پای سالم را بغل پای مصدوم قرار داده و توسط چهار باند به هم می‌بندیم. باندها به ترتیب روی مچ پا ، پایین زانو ، بالای زانو و بالای ران بسته می‌شوند.

•نوع دوم با استفاده از یک یا ۲ تخته بلند که از پاشنه پا تا انتهای پا بلندی داشته باشد.

در شکستگی زانو تخته آتل باید به بلندی اندازه تمام پا باشد. زیر زانو و مچ پا را با گذاشتن پد و یا پارچه پر می‌کنیم تا پا در یک سطح قرار بگیرد.

برای شکستگی استخوان ران یک قطعه تخته که درازای آن از پاشنه پا تا بالای کمر باشد و پهنای آن بحدی باشد که بدن مصدوم روی آن قرار بگیرد را زیر مصدوم می‌گذاریم و بعد می‌بندیم.

در شکستگی ستون فقرات نیز می‌توان بطریق فوق عمل کرد. فقط در اینجا آتل باید تا زیر گردن ادامه داشته باشد. در اوژانسها آتلهایی بنام آتل ضایعات نخاعی برای اینها استفاده می‌شود.

در شکستگی لگن خاصره پاها را به هم می‌بندیم (از مچ پا ، بالا و پایین زانو و لگن بیمار بالا و پایین شگستگی) و زانوها را کمی بالاتر قرار می‌دهیم (با گذاشتن پتو یا وسیله دیگر زیر زانوها).

کاربرد دیگر آتل

•غالبا آتل‌بندی و بی‌حرکت کردن عضو دچار شکستگی که خونریزی هم دارد، باعث قطع خونریزی می‌شود. علت این است که پس از آتل‌گیری و بی‌حرکت نمودن عضو مجروح لبه‌های تیز استخوانهای شکسته شده در سر جای خود قرار می‌گیرند و بیشتر از این به رگهای خونی موضع جراحت صدمه نمی‌رسانند.

•از آتلهای بادی برای کنترل خونریزیهای داخلی و خارجی دست و یا پا ، نیز می‌توان استفاده کرد، حتی اگر دچار شکستگی هم نباشند. عمل این آتل به صورت اعمال فشار مستقیم است. معمولاً اینها در مواقعی موثر واقع می‌شوند که یک جراحت حاد ، تمام عضو مجروح را تحت فشار قرار دهد. از آنجایی که این آتل‌ها از طریق دهان باد می‌شوند، لذا فشاری که ایجاد می‌کنند محدود است و ممکن است در کنترل خونریزی سرخرگی ناموفق باشد.

### اقدامات اولیه در هنگام سوختگی با آتش

فوراً شعله‌های آتش لباس یا موی مصدوم را خاموش کنید. هر قسمت از لباس را که در حال سوختن است بیرون آورید. در بسیاری از موارد دیده شده است که هنوز قسمتی از لباس مصدومی که به مرکز حوادث و سوختگیها منتقل می‌شود در حال سوختن است. یعنی قبل از اینکه تمام شعله‌های لباس مصدوم را خاموش کنند، او را با عجله منتقل کرده‌اند. باید به یادداشت که قسمتی از شدت یک سوختگی به مدت تماس منبع حرارت با بدن بستگی دارد و هر چه مدت تماس بیشتر باشد شدت سوختگی نیز بیشتر است. بنابراین اولین اقدام درمانی یک مصدوم در حال سوختن حذف فوری و کامل عامل سوزاننده است.

اگر لباسهای مصدوم در حال سوختن است، به او اجازه ندهید تا بدود، چرا که برخورد هوا با شعله آتش آن را شعله‌ورتر می‌کند؛ همچنین به او اجازه ندهید که بایستد، تا احتمال آتش گرفتن موهای سرش و ورود دود داغ به ریه‌های وی به حداقل برسد. بر روی مصدومی که لباسش در حال سوختن است، آب یا سایر مایعات نسوختنی بریزید، یا اینکه مصدوم را با یک پرده ، پتو ، کت یا گلیم تنگ پوشانده و او را در کف زمین صاف بخوابانید این کار باعث می‌شود که آتش از اکسیژن محروم شده و خاموش شود. برای خاموش کردن لباس شعله‌ور نباید از مواد نایلونی یا سایر مواد آتشگیر استفاده کنید.

نباید مصدوم را روی زمین بغلتانید، اینکار باعث سوختن نواحی آسیب ندیده می‌شود. اگر لباسهای در حال سوختن مصدوم آغشته به بنزین است، نباید سعی کرد تا با پاشیدن آب روی آن آتش را خاموش کرد، بلکه باید مصدوم (بجز سرش) را در یک پتوی خیس بپیچید تا شعله‌های آتش خاموش شوند. اگر در ضمن خاموش کردن لباسهای مصدوم لباسهای خودتان آتش گرفت و کمکی هم در اطراف نبود، به دور خود یک پتو یا هر چیز مناسب دیگری که در دسترس بود محکم بپیچید و کف زمین بخوابید. پس از خاموش شدن آتش باید تمامی باقیمانده‌های لباس مصدوم را که ممکن است هنوز منبعی از حرارت باشند، خارج کرد. با این وجود سعی نکنید که قسمتهایی از لباس را که به پوست چسبیده‌اند جدا نمایید، این قسمتها را رها کرده و بقیه لباس را قیچی کنید.

از باز بودن راه هوایی و کفایت تنفس مطمئن شوید.

در یک مصدوم بیهوش با عقب دادن سر وی ، هرگونه انسداد راه هوایی توسط زبان را رفع کنید. اگر ترشحاتی در دهان وجود دارد آنها را پاک کنید. اگر مصدوم نفس نمی‌کشد، عملیات احیاء را شروع کنید. در تمام مصدومین سوختگی تعیین کنید که آیا احتمال آسیب به راههای هوایی وجود دارد و شرح مختصری از شرایط آسیب و شکایات مصدوم (اگر او هوشیار است) به دست آورید.

به یاد داشته باشید: اگر احتمال آسیب به راههای هوایی وجوددارد فوراً و قبل از ایجاد زجر شدید تنفسی یا انسداد کامل راه هوایی او را به بیمارستان منتقل کنید.

از کفایت گردش خون مطمئن شود.

اگر نبضی وجود ندارد، ماساژهای قلبی را شروع کنید. اگر خونریزی خارجی شدید وجود دارد، فوراً آن را متوقف کنید. برای درمان و پیشگیری از شوک باید هر چه سریعتر مایع درمانی را شروع کرد. تزریق داخل سیاهرگی مایعات مهمترین جنبه درمان در یک مصدوم دچار سوختگی در طی مراحل اولیه (۲۴ ساعت اول) پس از آسیب است. این مرحله اولیه با از دست رفتن قابل توجه مایعات از طریق پوست و نیز با ایجاد تورم واضح در محل سوختگی مشخص می‌شود. بنابراین باید هر چه زودتر پس از آسیب برای مصدوم دچار سوختگی مایع درمانی را شروع کرد.

به یاد داشته باشید: در یک شخص با سوختگی بیش از ۲۰ درصد سطح بدنش ، هرگونه تاخیر در تجویز مایعات می‌تواند باعث شوک ناشی از کمبود حجم (هیپولمیک) شدید و مرگ شود.

تعیین اولویت درمان مصدوم سوختگی

در تعیین شدت یک سوختگی عوامل مختلفی مانند شرایط آسیب ، عامل سوزاننده ، وسعت سوختگی ، درجه سوختگی ، وجود ضایعات همراه و سن بیمار نقش دارند. برای ارائه کمکهای اولیه به مصدوم در صحنه حادثه ، اصلیترین سوال در ارزیابی شدت سوختگی این است که در طی دقایق و ساعات بعدی چه خطراتی جان مصدوم را تهدید می‌کنند؟ با در نظر داشتن این سوال می‌توانیم اولویتهای درمان و انتقال مصدومین مختلف سوختگی را طراحی کنیم.

سوختگیهای تهدید کننده حیات (اولویت اول)

۱. سوختگی درجه سوم با سطحی بیش از ۲۰ تا ۲۵ درصد سطح بدن و سوختگیهای درجه دوم و اول بسیار وسیع

۲. هر سوختگی که در آن احتمال آسیب دستگاه تنفسی وجود داشته باشد مثل سوختگی صورت و سوختگیهای وسیع قفسه سینه.

سوختگیهایی که یکی از اندامها (پا یا دست) را در معرض خطر قرار می‌دهند. (اولویت دوم)

مصدومین سوخته‌ای که در معرض خطر از دست دادن یکی از اندامهایشان می‌باشند، دومین اولویت را برای درمان و انتقال دریافت می‌کنند. این گروه شامل مصدومین مبتلا به سوختگیهای محیطی اندامها هستند که به علت تشکیل اسکار(جوشگاه) ، خون رسانی اندامهایشان مختل شده است.

سوختگیهای شدید (اولویت سوم)

سوختگیهای زیر گرچه زندگی را در معرض خطر قرار نمی‌دهند اما به علت ترمیم ناقص آنها و معلولیتهای طولانی مدتی که بجا می‌گذارند تحت عنوان سوختگیهای شدید در نظر گرفته می‌شوند و باید پس از رسیدگی به مصدومین مشمول اولویتهای اول و دوم آنها را درمان کرده و انتقال داد.

۱. سوختگیهای مناطق حساس و بحرانی- مفاصل ، دستها و پاها (پایینتر از مچ) و ناحیه تناسلی.

۲. سوختگیهای همراه با شکستگی استخوانها و آسیب شدید بافت نرم.

۳. هر سوختگی درجه سوم با درگیری بیش از ده درصد سطح بدن.

در معاینه و درمان یک مصدوم سوخته باید از قانون معمول اولویتهای بررسی و درمان پیروی کرد. در بررسی اولیه مصدوم (Primary survey ) باید مشکلات اورژانس تهدید کننده حیات را پیدا کرده و درمان نمود (مانند انسداد راههای هوایی ، ایست قلبی و تنفسی و شوک شدید) ؛ در بررسی ثانویه باید طی یک معاینه فیزیکی سریع سایر مشکلات تهدید کننده حیات را کشف و درمان کرد و علایم حیاتی را اندازه‌گیری نمود و در صورت نیاز یک معاینه عصبی سریع انجام داد. در بررسی نهایی (تکمیلی) طی معاینه و اخذ شرح کامل ، هرگونه درمان لازم دیگر را شروع کرده و مصدوم را برای انتقال آماده می‌کنیم.

### تنفس مصنوعی

تنفس مصنوعی به کلیه اعمالی گفته می‌شود که باعث رساندن اکسیژن به مصدوم می‌شوند تا تنفس طبیعی وی دوباره برقرار شود. تنفس مصنوعی به صورت مجموعه اعمال فیزیکی ، شیمیایی که بطور مصنوعی و یا بوسیله دستگاههای مخصوص (ونتیلاتور) به منظور برقراری نظم تنفس در زمانی که اعمال تنفس و مرکز تنفس از فعالیت افتاده و یا دچار اختلال گردیده است، انجام می‌گیرد. تنفس مصنوعی باعث باز و بسته شدن ریه‌ها و دخول هوا در آنها شده و اکسیژن لازم را به خون و بافتهای دیگربدن می‌رساند.

مقدمه

بدن می‌تواند مدت ۶-۴ دقیقه بدون اکسیژن بماند. بنابراین اگر قلب بایستد، یعنی خونی که حامل اکسیژن برای سلولهاست از جریان بیافتد، امدادگر برای برگرداندن ضربان قلب بطور متوسط ۵ دقیقه فرصت دارد. و حدود ۶۰ ثانیه بعد از ایست قلب ، تنفس

نیز قطع می‌شود. اگر قلب کار کند ولی تنفس قطع شده باشد در اینجا هم ۵ دقیقه فرصت برای نجات بیمار است.

موارد لزوم دادن تنفس مصنوعی

علائمی که نشان می‌دهد مصدوم یا بیمار به تنفس مصنوعی احتیاج دارد عبارتند از:

•هیچگونه حرکتی در قفسه سینه بیمار دیده نمی شود و حرکت هوا را از دهان بینی نمی‌توان شنید. با گرفتن تکه کاغذ یا پنبه در برابر دهان و بینی بیمار (و حرکت آنها) و یا گرفتن آینه جلوی دهان و بینی (و ظهور بخار روی آن) هم می‌توانیم به ایست قلبی پی ببریم.

•بیمار برای وارد و خارج نمودن هوا به ریه‌های خود تلاش می‌کند و عضلات جلوی گردن و برجسته می‌شوند ولی ورود و خروج هوا انجام نمی‌شود یا خیلی غیر موثر است و تنفس را نمی‌توان حس کرد.

•بیمار دچار سیانوز می گردد یعنی پوست و مخاط اطراف لبها، ناخنها، بینی و گاهی تمام بدن و صورت به رنگ خاکستری متمایل به آبی (کبود) در می‌آیند.

چگونگی دادن تنفس مصنوعی

مصدون را به پشت بخوابانید پس سر وی را به یک طرف چرخانده با انگشت دهان وی را جستجو کنید تا اشیا خارجی از قبیل آدامس، سیگار، و دندان مصنوعی ترشحات لزج و دهان را بیرون آورید و بعد از باز نمودن راههای هوایی با مانور سر عقب و چانه بالا (با یک دست پیشانی بیمار را پایین آورده و با دست دیگر چانه بیمار را بالا بکشید مواظب باشید بر روی گردن فشار نیاورید). سر خود را نزدیک دهان مصدوم آورده و بعد از ارزیابی سریع تنفسی، دادن تنفس را شروع کنید.

تنفس دهان به دهان

در تنفس دهان به دهان بعد از باز کردن و پاک کردن راههای هوایی، انگشتان دستی که روی پیشانی بیمار قرار دارد، پره‌های بینی را فشار دهید تا بسته شود. سپس یک نفس عمیق بکشید و دهان خود را در امتداد راه هوایی (موازی با آن) و روی دهان وی قرار دهید که تمام دهان را بپوشاند. در همان حال که از گوشه چشم به سینه او نگاه می‌کنید، به آهستگی آنقدر در ریه او بدمید تا سینه‌اش تا حد الامکان بالا بیاید. از دادن تنفسهای سریع و با فشار زیاد جدا خودداری کنید.

دهانتان را از روی دهان مصدوم بردارید و با حفظ وضعیت سر عقب و چانه بالا، بینی او را رها کند تا هوا از ریه‌هایش خارج شود، پس مجددا نفس بکشید تا بار دیگر تنفس مصنوعی بدهید. پس از انجام ۲ بار تنفس دهان به دهان مرحله بعدی ارزیابی را انجام دهید. اگر قفسه سینه بالا نیامد ممکن است راه هوایی کاملا باز نشده باشد و یا توسط یک جسم خارجی مسدود شده باشد که در این صورت اقدامات در آوردن جسم خارجی را انجام می‌دهیم.

در موارد زیر تنفس دهان به دهان نباید انجام شود.

•وجود زخم روی صورت، دهان و فک یا شکستگی فک

•آغشته بودن اطراف دهان مصدوم به سم

•استفراغ شدید و مکرر

•انقباض شدید عضلات فک (در تشنج)

تنفس دهان به بینی

۱. هر گاه انجام تنفس دهان به دهان ممکن نبود می‌توان از این روش استفاده کرد. بعد از باز کردن راه هوایی و پاک کردن دهان، با انگشت شصت دستی که روی چانه قرار دارد لبهای مصدوم را به هم فشار دهید تا دهانش بسته شود.

۲. نفس عمیق بکشید، دهانتان را روی بینی مصدوم قرار دهید و داخل بینی بدمید تا قفسه سینه بالا بیاید. سپس دهانتان را از روی بینی بردارید و در صورت امکان او را باز کنید تا هوا از طریق دهان و بینی خارج شود.

۳. بلافاصله بعد از تنفس نبض کاروتید را جهت بررسی وضعیت قلبی بررسی کنید. اگر قلب ضربان ندارد همزمان ماساژ قلبی بدهید.

۴. تعداد تنفس مصنوعی را با سرعت ۱۵-۱۲ بار در دقیقه در بزرگسالان و ۲۰ بار در دقیقه در اطفال ادامه می‌دهید.

تنفس دهان به دهان و بینی

از این روش معمولا ـ در کودکان و نوزادان استفاده می‌شود. بعد از قرار دادن سر بیمار در وضعیت مناسب از نظر راههای هوایی دهان خود را روی دهان و بینی طفل گذاشته و فقط با هوایی که در دهان دارید یا به آرامی فوت کنید (از بکار بردن هوای زیاد و با فشار زیاد خودداری شود) و به حرکات قفسه سینه نیز توجه کنید. سپس سر خود را کنار ببرید تا هوا زا ریه‌ها (ششها) خارج شود. و دوباره ... .

دادن تنفس به طریقه سیلوستر

این روش تنفس مصنوعی در برق گرفتگی و از کار افتادن ماهیچه‌های تنفسی در اثر عوامل دیگری مانند کزاز مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این روش با باز کردن دستها به صورت دایره‌ای تا بالای سر و بعد جمع کردن دستها روی قفسه سینه و فشار روی قفسه سینه ورود و خروج هوا.

نکات لازم در تنفس مصنوعی

•از تنفس مصنوعی سریع و محکم خودداری کنید.

•از باز بودن راه هوایی مطمئن شوید تا هوا به جای نای وارد معده نشود. ورود هوا به مری و معده باعث اتساع آن خواهد شد که باعث تحریک استفراغ شده و مواد استفراغی می‌تواند وارد مجاری هوایی شده و باعث خفگی شود و اتساع معده همچنین به علت فشار روی عضله دیافراگم، تنفس و باز شدن ریه را با اشکال روبرو می‌کند. در این صورت مراقب استفراغ کردن بیمار باشید و در صورت استفراغ او را به سرعت به پهلو بچرخانید تا مواد استفراغی از دهانش خارج شود و پس از آن دهان او را تمیز کنید و به دادن تنفس و احیا ادامه دهید.

•قرار نگرفتن کامل دهان امدادگر روی دهان بیمار، قرار نگرفتن کامل سر در وضعیت مناسب، بسته نشدن کامل بینی موقع دادن تنفس و کافی نبودن قدرت تنفسی مصنوعی عامل موثر نبودن تنفس مصنوعی خواهد شد.

در تنفس مصنوعی، امدادگر هوای بازدمی خود را وارد ریه‌های مصدوم می‌کند. پس از این عمل به علت خاصیات ارتجاعی ریه، هوای وارد شده از ریه خارج می‌شود و ریه به حالت اول بر می‌گردد.

## ایمنی دانش آموزان مصروع در مدرسه

منبع:پایگاه اطلاع رسانی انجمن صرع ایران

مدرسه در زندگی بچه ها نقش حساس و مهمی دارد و این عجیب نیست که خانواده های دارای فرزند مبتلا به صرع، راجع به آن سئوالات فراوانی داشته باشند. هرکس با فرزند شما سروکار دارد، از راننده سرویس گرفته تا معلم و ناظم مدرسه بایستی از بیماری فرزند شما اطلاع داشته باشد. اگر به سلامت فرزند خود اهمیت می دهید حتماً بایستی اطلاعات درستی را به اولیای مدرسه بدهید. بدیهی است اطلاعات درست و علمی اولیای مدرسه راجع به صرع در عکس العمل آنها در زمان حمله می توانند کمک موثری باشد.

برای برقراری امنیت فرزندتان در مدرسه، ابتدا می بایست سطح اطلاعات اولیای مدرسه را راجع به این اختلال ارزیابی کرد. اگر اطلاعات در سطح قابل قبولی نیست بهتر است از پایه نکات اصلی در مورد اختلال صرع را توضیح و آموزش داده و اطلاعات لازم در مورد مشکلات خاص فرزندتان را در اختیار مدرسه بگذارید. در واقع مدرسه بایستی اطلاعات زیر را از والدین و دانش آموز مبتلا به صرع کسب کند.

– صرع دانش آموز مبتلا به حمله تشنجی چگونه است؟

– آیا حمله صرع این دانش آموز علائم هشداردهنده دارد؟ اگر دارد علائم آن چیست؟

– حمله تشنجی چه مدت طول می کشد؟

– فرد مبتلا چه زمانی برای بازگشت به حال عادی پس از حمله نیاز دارد؟

– چه اقدامات کمکی اولیه هنگام حمله نیاز است؟

– حمله چندبار در هفته یا ماه رخ می دهد؟

– عوامل مستعدکننده حمله در مورد دانش آموز مذکور کدامند؟

– آیا دانش آموز مبتلا ـ دارویی مصرف می کند؟ یا در روز چند قرص بایستی مصرف کند. در هر حال اطلاعات کافی راجع به چگونگی مصرف دارو را در اختیار اولیای مدرسه قرار دهید. همچنین بایستی اطلاعاتی که راجع به نحوه تحصیل فرزندتان دارید از محدودیت هایی که پزشک معالج برای نوع درس و فعالیت فیزیکی دانش آموز قائل شده تا بسیاری موارد دیگر در اختیار مدرسه بگذارید.

•دارو در مدرسه

اگر دانش آموز بایستی در بین روز دارو مصرف کند، چه تصمیمی می گیرید؟ مسئولیت مصرف دارو را به عهده خود دانش آموز باید گذاشت و یا به عهده مدرسه یا والدین؟ در مواردی دانش آموز از هر نظر توان پذیرش مسئولیت مصرف داروی خود را دارد و در بسیاری موارد نیز مدرسه مانند والدین این مسئولیت را به عهده می گیرد. اما در هر حال امکان فراموش شدن دوز مصرفی میان روز وجود دارد و گاه ممکن است دانش آموز داروی خود را نخورد. بهترین راه در این موارد مشاوره با پزشک معالج است که داروها را به گونه ای تنظیم کند که نیازی به مصرف دارو در بین روز و در مدرسه نباشد و احیاناً بتوان پس از بازگشت از مدرسه دارو را مصرف کرد.

•ورزش در مدرسه

برای آنکه بخواهید فرزندتان فعالیت های ورزشی را به خوبی و کامل انجام دهد بایستی به سه عامل توجه کنید: طبیعت و فرم نوع فعالیت های ورزشی، طبیعت و نوع صرع دانش آموز و مراقبت در دسترس و امکانات موجود در حین ورزش کردن و توجه به میزان خطراتی که امکان دارد فرزند شما را دچار آسیب کند. به یاد داشته باشید اگر فرزند شما تنها در جایی باشد که عده ای مراقب او باشند احتمال حمله برایش بیشتر از زمانی است که در کنار دیگر دانش آموزان و در جمع باشد.

•صرع و ضعف تحصیلی

علل متفاوتی برای ضعیف بودن درس یک دانش آموز مصروع وجود دارد و البته همه آنها به مشکل صرع آنها مربوط نمی شود. برای اطمینان از علت افت تحصیلی فرزند خود باید به دقت به نکات بسیاری توجه کنید. بیشترین دلیل افت تحصیلی دانش آموزان و یا تنفر از مدرسه مشکلی است که این کودکان در بین بچه های دیگر احساس می کنند. عوارض دارویی ضدصرع نیز در کاهش حافظه، یادگیری و تمرکز دانش آموزان نقش مهمی خواهد داشت. یادگیری برخی دروس نیز ترس از وقوع حمله را در دانش آموز افزایش می دهند. در این موارد بایستی آموزش مقابله با استرس و یا پرهیز از موارد دسترس زا را به فرزند خود بیاموزید و

سعی کنید به جای روحیه شکست در مقابل مشکلات و رنج به آنها راه تطابق را بیاموزید.

●صرع و امتحان

معمولاً دانش آموزان دچار صرع همانند دیگر دانش آموزان قادر به گذراندن امتحانات خود هستند ولی در مواردی که حمله صرع هنگام امتحان رخ می دهد قضیه به کلی فرق می کند و قطعاً اولیای مدرسه بایستی این مورد را در محاسبه نمره درنظر بگیرند. مواردی که حملات صرع، شدید و کاملاً تحت کنترل نیست لازم است پزشک متخصص توضیحات لازم را در اختیار اولیای مدرسه گذاشته و در مورد وضعیت و شرایط امتحان به آنها توضیح دهد

### با خفگی چه کنیم؟

منبع:روزنامه قدس

الف: خفگی در آب

غرق شدگی به علت فرو رفتن کامل مجاری تنفسی در آب یا مایع دیگری صورت می گیرد. غرق شدگان معمولاً به دو علت می میرند؛ یک خفگی (کمبود اکسیژن) و دیگری عوارضی که بعداً ایجاد شده و مربوط به وارد شدن آب در ریه هاست. کمبود اکسیژن خیلی زود به بیهوشی، توقف قلب و خرابی نسج مغز منجر می گردد. مدتی که یک نفر می تواند در آب بماند تا خفه شود در اشخاص مختلف متفاوت است. مثلاً یک نفر غریق اگر در آب دست و پا بزند و هوایی را که در ریه ها دارد خارج کند، پس از سه دقیقه خواهد مرد، در صورتی که اگر هنگام غرق شدن سنکوپ کرده و بیهوش شده باشد به طوری که در حرکات تنفسی او وقفه حاصل شده باشد و ضربان قلب آهسته شود ممکن است مدتی طولانی در مقابل مرگ مقاومت نماید. باید دانست که عمل قلب تا چندی پس از قطع کار تنفس ادامه دارد. بنابراین حتی پس از چند ساعت ادامه تنفس مصنوعی ممکن است شخص غرق شده نجات پیدا کند. اگر کمک دهنده تنها است باید او را برای طلبیدن پزشک بفرستد و در ضمن پتو، زیرانداز، کیف آب گرم تهیه کرده و مقامات قانونی را نیز در جریان امر بگذارد.

برای نجات مغروق نباید حتی لحظه ای را تلف کرد و به اقدامات زیر پرداخت:

۱- ابتدا سر او را پایین برده به یک طرف بر می گردانیم و یک دستش را زیر سرش می گذاریم و اگر جای سراشیبی است، سر او را در قسمت پایین تر می گذاریم.

۲- دو دست خود را حلقه وار به زیر شکمش برده، او را از روی زمین بلند می کنیم و فشار می دهیم تا آب از ریه های او به خارج بریزد. یا او را طوری روی زانوان خود قرار می دهیم که به ششهای او فشار آمده و آب آنها خالی شود. چنانچه مغروق کودک باشد مچ پاهای او را گرفته و او را وارونه نگه می داریم.

۳- دهان مغروق را کاملاً پاک کرده، اگر لجن یا خزه یا علفی در حلق اوست خارج می کنیم. دندان مصنوعی او را بیرون آورده و دهانش را کاملاً تمیز می کنیم.

۴- نبض او را در ناحیه گردن می گیریم تا مطمئن شویم جریان خون برقرار است یا خیر و در این صورت، عدم لمس نبض ماساژ خارجی قلب را با تنفس مصنوعی توأم می کنیم.

۵- تنفس مصنوعی را شروع می کنیم و در هر دقیقه در حدود ۱۵ بار تنفس می دهیم تا تعداد آن برابر تنفس طبیعی باشد. تا یک ربع پس از پیدایش تنفس طبیعی نباید تنفس مصنوعی را قطع کرد.

۶- اگر کمک دهنده دیگری در اختیار دارید، لباسهای خیس مغروق را بیرون آورده و لباس خشک به او بپوشانید.

۷- بدن بیمار را گرم نگه دارید تا از شوک که در نتیجه ترس و وحشت بیمار ایجاد شده است، جلوگیری بشود.

۸- موقعی که بیمار به هوش آمد، نوشیدنی گرم و شیرین به او بدهید و در ضمن به او اجازه نشستن ندهید.

ب: خفگی با گازها و مسمومیت استنشاقی

گازهای سمی، گاز سوخت، دود و آتش بخاری، گاز احتراق موتورها و دودی که در نتیجه انفجارات عظیم یا آتش سوزیهای بزرگ ایجاد می شود نیز باعث مسمومیت و خفگی می گردد.دی اکسیدکربن در اثر احتراق ناقص مواد آلی مثل ذغال و چوب به دست می آید. این گاز، گاز خطرناکی است و موارد مسمومیت با آن در کشور ما به خصوص در فصل زمستان زیاد دیده می شود. آتش کرسی، اجاق، تنور، بخاری و چراغ نفت سوز در اطاقهای در بسته باعث مسمومیت با دی اکسیدکربن می گردد. هنگام جنگ نیز در کمینگاهها که گلوله یا نارنجکی منفجر می شود مقداری" CO "در فضای اطراف منتشر می شود و ایجاد خفگی می کند. دی اکسیدکربن هر چقدر هم مقدارش کم باشد به علت خاصیت ترکیب ثابتی که به هموگلوبین می دهد خطرناک می باشد. "CO "نه تنها در گلبول قرمز اثر می کند، بلکه در پلاسمای خون هم حل می شود. در مورد زنهای باردار از جفت نیز عبور کرده و وارد جریان خون جنین می شود.

علایم خفگی

اولین علامت خفگی حاد عبارت است از: سردرد و سرگیجه و احساس صدا در گوش، سستی، استفراغ، حالت خفقان و همچنین کبودی در نوک انگشتان دست و پا و لبها ظاهر می شود که بالاخره به اغما و مرگ می انجامد.

کمکهای اولیه

در هنگام بروز این علایم، ابتدا باید بیمار را به هوای آزاد منتقل کرده و کروات، یقه، کمربند و ... را باز نموده تا بیمار به آسانی بتواند تنفس کند. بیمار را گرم نگهداشته و در صورت شدت خفگی لازم است تنفس مصنوعی را شروع نموده و این کار را تا مدتی طولانی ادامه داد و چنانچه بیمار دچار ایست قلبی است ماساژ قلبی ضروری است. سرعت انتقال بیمار از محوطه سموم چه از نظر حفاظت بیمار و چه از نظر حفاظت نجات دهنده دارای اهمیت است، زیرا ممکن است هنوز اثر گاز در محل از بین نرفته و باعث مسمومیت بیشتر بیمار و یا نجات دهنده گردد. بیمار را فوراً باید به بیمارستان انتقال و در طول راه، در صورت لزوم تنفس مصنوعی را ادامه داد.

### آسیب ناشی از صوت

منبع:روزنامه جوان

پس از هر ساعت استفاده از دستگاه های شنیداری حداقل پنج دقیقه استراحت گوش ضروری است.

یک متخصص گوش وحلق وبینی گفت: استفاده از هر گونه وسیله صوتی در فاصله نزدیک به حلزون گوش در پستانداران و بالاخص انسان آسیب رسانده وغیرقابل برگشت است.

دکتر شاپور صفری با بیان این که در کشور ما از هر سه نوجوان یک نفر از وسایل صوتی - شنیداری دستی یا به اصطلاح (MP۳player) استفاده می کند، افزود: به دلیل نداشتن آگاهی لازم این افراد از طرز صحیح استفاده این وسایل و بالا بردن شدت صدا بیشتر از حد استاندارد، این افراد در معرض آسیب جدی گوش قرار می گیرند. وی حد مجاز استفاده از هر نوع وسیله صوتی را ?? دسی بل عنوان کرد و گفت: اصواتی که بیش از ?? دسی بل شدت صوت داشته باشند، می توانند باعث آسیب گوش شوند. دکتر صفری در ادامه افزود: شدت صوت در یک اتاق آرام ?? دسی بل و در یک گفتگوی معمولی و یا در یک رستوران شلوغ ??دسی بل است. وی افزود: همچنین ما مجاز به گوش دادن به شدت صوتی معادل ?? دسی بل به مدت هشت ساعت هستیم به شرط آن که در هر یک ساعت، پنج دقیقه به گوش هایمان استراحت دهیم.

وی با اشاره به شیوع استفاده از (MP۳player) ها در بین جوانان گفت: علی رغم این که هدفون های این دستگاه به صورتی طراحی شده اند که به طور مستقیم در داخل مجرای گوش قرار می گیرند در صورت افزایش صدای دستگاه به بالاتر از ?? درصد می توانند شدت صوتی معادل یا بیش از ??? تا ??? دسی بل را به گوش داخلی منتقل کنند. صفری، دلایل علاقمندی جوانان را به گوش دادن به موسیقی با صدای بلند، وجود سر و صدای اضافی محیط عنوان کرد و افزود: فردی که از هدفون استفاده می کند در صورتی که نتواند صدای اطرافیان خود را بشنود، گوش او در معرض خطر قرار دارد. دکتر صفری در ادامه افزود: گوشی هایی که تمام سطح گوش را می پوشاند کمتر ایجاد عارضه می کند. همچنین اخیرا شرکت های سازنده این دستگاه ها برای جلوگیری از آسیب گوش، هدفون هایی را تولید کرده اند که صدای محیط را از بین می برد تا شنوندگان احتیاج به افزایش صدای دستگاه برای بهتر شنیدن نداشته باشند.

وی از اولین علامت آسیب گوش به ایجاد صدای وزوز در گوش اشاره کرد و گفت: شدت صوت ?? دسی بل در مدت هشت ساعت می تواند کاهش شنوایی قابل ملاحظه ای ایجاد کند در صورتی که اگر این شدت صوت به ?? دسی بل افزایش یابد، این کاهش شنوایی می توانند در مدت چهار ساعت ایجاد شود. همچنین شدت صوت صد تا ??? دسی بل در مدت هشت تا ?? دقیقه باعث آسیب گوش می شود.

صفری در خصوص راهکارهایی که می تواند گوش را در برابر شدت اصوات بالا محافظت کند، گفت: در صورت استفاده از (MP۳player) ها باید شدت صوت و طول مدت گوش دادن را کاهش داد. همچنین شدت صوت های زیر ??درصد در این دستگاه ها در مدت ??تا ?? دقیقه، عارضه ای ایجاد نمی کند.

وی افزود: در هر یک ساعت استفاده از این دستگاه های شنیداری حداقل پنج دقیقه باید به گوش استراحت داد، همچنین اگر از محیطی پر سر و صدا خارج شده اید، نباید مجددا از این گوشی ها استفاده کنید زیرا در این زمان گوش مستعد آسیب است.

صفری، معاینه افرادی که به مدت زیاد با این دستگاه های شنیداری سر و کار دارند یا در محیط های پر سر و صدا کار می کنند را از نظر قدرت شنیداری لازم دانست و گفت: چنین افرادی باید توسط یک متخصص گوش و حلق و بینی معاینه شوند تا تست های تشخیصی جهت سنجش شنوایی از آنان به عمل آید که این تست ها می توانند شروع آسیب را تشخیص دهند تا قبل از به وجود آمدن آسیب جدی و غیر قابل برگشت اقدام به درمان آن کرد.

### اقدامات درمانی اولیه بعد از آسیب های ورزشی

منبع:روزنامه جوان

بعد از اینکه یک آسیب حادث می شود ناحیه آسیب دیده پرخون شده و ملتهب می شود. پدیده التیام با جایگزینی بافت آسیب دیده توسط کلاژن شروع شده که اسکار (اثر زخم) نامیده می شود و سخت و سفت است.و قبل از شروع مجدد ورزش باید اصلاح شده و با دقت درمان شود. روش (RISCE) (استراحت، یخ فشار، بالا بردن عضو صدمه دیده) برای اداره کردن آسیب های مختصر و در مراحل اولیه توصیه می شود. لطفا به موارد زیر توجه فرمائید.

---

- ?فورا باید خونریزی را کاهش داد. در ?? تا ?? ساعت اول بعد از آسیب یک پاکت یخ باید به کار برده شود بدین صورت که هر ساعت یکبار بمدت ?? تا ?? دقیقه از آن استفاده شود.

---

– ?به منظور کاهش خونریزی از منطقه آسیب دیده باید منطقه آسیب دیده را بالا برد و با استفاده از یک باند دور تا دور منطقه را محکم بست و با فشار از خونریزی بیشتر جلوگیری کرد.

---

– ?استراحت می تواند از توسعه و گسترش آسیب جلوگیری کند. استفاده از بریس – محافظ یا عصا و باندهای کشی می تواند در حین فعالیتهای معمولی روزانه ما را از آسیب بیشتر محافظت کند. این وسایل هم چنین هنگامی که در رفتگی درجه وجود داشته باشد نقش محافظتی دارند که البته باید توسط پزشک تجویز شود.

---

– ?ماساژ خیلی خفیف هم حتی هنگام شروع خونریزی نباید انجام شود. استفاده کردن از روغن از خراشیدگی پوست پیشگیری می کند و می تواند عملکرد بافت ترمیم شده را اصلاح کند.

---

– ?انجام حرکات کششی البته با احتیاط کامل می تواند عملکرد بافت در حال ترمیم و شکل گرفتن آن را اصلاح کند. که البته این عمل برای ماهیچه ها و تاندونها به کار می رود نه برای رباط ها که فقط از ماساژ بهره می برند.

---

– ?مصرف ویتامین C می تواند به پیشرفت، بهبودی و التیام کمک کند، که این به علت نیاز کلاژنها به ویتامین C می باشد که در صورت مصرف درست ویتامین C می تواند مفید باشد.

---

– ?بعد از اینکه آسیب و صدمه بافتی از مرحله حاد گذشت و خونریزی متوقف شد گرم کردن موضع برای افزایش جریان خون موضع و پیشرفت بهبودی و التیام ضروری است.

---

– ?بعد از اینکه آسیب بهبود یافت و فروکش نمود می توان ورزشهای قدرتی را شروع کرد. استفاده از بریس و محافظ و مانند اینها در این مرحله فوق العاده موثر است.

---

– ?پیشگیری از درمان بهتر است، یک محافظ دهان می تواند از دندانها و فک محافظت کند. چسبهای جلوگیری از تاول طبی – ورزشی می تواند از بروز تاول جلوگیری کند، البته اگر فورا و سریع به کار رود و استفاده از نوشیدنی های ورزشی که از نظر غلظت با خون یکسان هستند از بی آب شدن بدن جلوگیری می کند.

تحقیقات اخیر نشان داده است که کمردردی که امروزه در بین اشخاص مختلف شایع است ریشه در نحوه تکامل انسان دارد.

## ایمنی در حمام را جدی بگیرید

منبع:www.salamatiran.com

سلامت: کارشناسان سازمان بهداشت جهانی با توجه به فرارسیدن فصل سرما در بسیاری از کشورها نسبت به ایمن سازی حمام خانه‌ها هشدار دادند.

به گزارش راشین تودی، به دلیل ایمن نبودن سیستم گرمایش حمام‌ها بیش از ۴۰ درصد خفگی‌ها در زمستان اتفاق می‌افتد که در این زمینه باید فکری جدی شود. در بسیاری از خانه‌ها، آبگرمکن در داخل حمام نصب می‌شود و دودکش آبگرمکن ایمن نیست و به طور صحیح از سوی کارشناسان مربوطه مورد بررسی قرار نمی‌گیرد. به همین دلیل، گاز مونواکسید کربن (گازی سمی که سبب خفگی می‌شود) که باید از طریق دودکش آبگرمکن به بیرون از خانه منتقل شود، در فضای حمام منتشر شده و خفگی ایجاد می‌کند. کارشناسان به مردم توصیه می‌کنند که پیش از فرارسیدن فصل سرما نسبت به ایمن کردن وسایل گرمایشی خود اقدام کنند و حتما در این زمینه از یک کارشناس یا متخصص نصب وسایل گرمایشی کمک بگیرند. در عین حال به افراد توصیه شده که هنگام حمام کردن حتما از نصب درپوش روی پریزهای برق حمام مطمئن باشند و حداقل یک ساعت بعد از اتمام حمام کردن، از پریزها (برای سشوار و...) استفاده کنند.

## هنگامی که کودکان دچار خفگی می شوند

منبع:روزنامه کیهان

کودکان قادر نیستند اجسام کوچک و جامدی را که در داخل دهانشان قرار می دهند به خوبی بلع کنند و این اجسام می توانند باعث بسته شدن راه تنفس و خفگی کودک شوند. کودکان نوپا اغلب پرتحرک هستند و ماده غذایی در حین فعالیت بیشتر می تواند باعث انسداد راه هوایی شود. این کودکان به علت نداشتن دندان آسیا نمی توانند تکه های غذایی سفت را بجوند. خنداندن این کودکان در حین تغذیه باعث افزایش خطر خفگی به علت انسداد راه هوایی می شود. کودکان برای کشف محیط اطراف هر چیزی را که بتوانند وارد دهان خود می کنند و این کار خطر خفگی را افزایش می دهد.

مهمترین قدم برای پیشگیری از این مشکل مرگ زا، پرهیز از دادن تکه های بزرگ غذایی و له نشده به کودکان نوپاست. غذای نرم شده و مایعات حتی اگر به حلق بپرند با ایجاد رفلکس سرفه خارج می شوند، اما تکه های بزرگ غذایی، انواع آجیل و دانه های روغنی، تخمه ها، هسته پرتقال، گیلاس و سایر میوه ها، شکلات های سفت، ذرت بوداده، میوه های خام مثل هویج و سیب، تکه های گوشت و... موادی هستند که می توانند باعث مرگ ناگهانی شوند.حال اگر کودکی دچار حالت خفگی به علت پریدن جسم خارجی به راه هوایی شد چه باید کرد و چه نباید کرد؟ اگر کودک قادر به تنفس نبود یا سرفه می کند، هیچ اقدامی به جز تشویق به سرفه نباید انجام داد. سرفه راه هوایی را باز می کند. هرگز به فرزندان مایع یا غذای سفت دیگری به منظور پاک کردن راه تنفس ندهید. به هیچ وجه انگشتان خود را برای خارج کردن جسم بلع شده به داخل دهان او نبرید.

اگر کودک قادر به تنفس نباشد یا اینکه نمی تواند سرفه کند، صدایی از او درنمی آید و قفسه سینه اش بالا و پایین نمی رود که دراین صورت کودک کبود و بی قرار می شود. در چنین مواقعی دهان کودک را باز کنید و اگر جسمی درحلق مشاهده کردید با انگشت آن را خارج سازید. اگر پس از این کار تنفس او باز نگشت و همچنان صدایی از او درنیاید اقدام دیگری لازم نیست فقط تشویق به انجام سرفه برای خارج کردن بقیه جسم خارجی انجام گیرد.اگر همچنان کودک قادر به نفس کشیدن نباشد و سن او بیشتر از یکسال است، باید در پشت کودک بایستید و دو دست خود را بالای ناف و زیر جناغ سینه اش حلقه کنید و کودک را روی دست خود خم کنید. یک دست را مشت کرده و دست دیگر را روی آن قرار دهید و به طور ناگهانی دست را به سمت بالا و عقب بکشید و سعی کنید تمام هوای داخل ریه و راه های هوایی را به بیرون برانید. این کار را ۱۰-۶ مرتبه به طور مرتب و پشت سرهم انجام دهید تا اینکه جسم خارجی به بیرون بپرد. اگر جسم خارجی به بیرون نیاید مجددا دهان کودک را باز کنید اگر جسمی را مشاهده کردید زبان را به جلو کشیده و با انگشتان جسم را خارج کنید. اگر کودک آنقدر سنگین است که نمی توانید او را روی دستان حلقه شده خود نگهدارید، او را روی زمین به پشت بخوابانید و با دو دست در بالای ناف به طور ناگهانی به سمت بالا فشار بیاورید.

اگر کودک کوچکتر از یکسال باشد پس از آنکه دهان او را بررسی کردید و چیزی در آن مشاهده نکردید، او را با شکم روی یک دست خوابانده و سرش را با زاویه ۶۰ درجه به پایین روی زانوهای خود قرار دهید و سپس ۵ مرتبه محکم در بین دو کتف کودک به سمت جلو و پایین ضربه وارد کنید. اگر تنفس برقرار نشود وصدای کودک در نیامد کودک را برگردانده و پشت او را روی دستتان قراردهید و با دو انگشتان نشانه و میانه روی استخوان جناغ سینه اش فشار بیاورید تا جسم خارج شود. اگر پس از ۵ نوبت همچنان کودک قادر به تنفس نباشد تنفس دهان به دهان را آغاز کنید. اگر با تنفس دهان به دهان قفسه سینه حرکت نکرد و هوا وارد آن نشد مجددا مانور فوق را تکرار نمایید.تنفس دهان به دهان در فاصله این مانورها باعث می شود اکسیژن بیشتری به مغز برسد تا زمانی که تیم اورژانس از راه برسد.

## جعبه کمکهای اولیه

مقدمه

جعبه کمکهای اولیه یکی از وسایل و لوازمی است که بایستی در هر خانه ، نهادها و ارگانها ، خصوصا مدارس وجود داشته باشد تا در مواقع لزوم بتوان قبل از رسیدن پرسنل اورژانسی یا رساندن مصدوم به مراکز درمانی از آن استفاده کرد. همچنی در مواقعی که قصد مسافرت یا پیک نیک یا کوهنوردی دارید لازم است این جعبه را همراه خود ببرید. ضمنا وسایل و داروهایی که مورد مصرف بیشتری دارند و ضروری هستد باید در این جعبه نگهداری شوند.

لوازم ضروری جعبه کمکهای اولیه

لوازم و داروهای مورد نیاز که بایستی در جعبه ... جای داده شود عبارتند از:

- محلول بتادین و سرم فیزیولوژی
- الکل سفید(ضد عفونی کننده)
- پنبه
- گاز یا تنظیف استریل در ابعاد مختلف
- باند یا نوار در اندازه‌های مختلف
- محلول آمونیاک (محرک تنفسی)
- پماد جنتامایسین و پماد تتراسیکلین
- درجه تب (ترمومتر)
- قیچی
- پنس
- سرنگ آماده برای تزریق ضروری در اندازه‌های ۲و ۵ و ۱۰ سانتیمتر مکعبی
- تخته شکسته‌بندی کوچک و بزرگ (آتل)
- باند سه گوش و باند نواری
- محلول ۲ درصد مرکوروکروم (ضد عفونی کننده)
- کیف یخ
- کیسه آب گرم (مبارزه با سرما یا درد)
- نوارهای کوچک که برای پانسمان زخمهای کوچک و خراشها بکار می‌رود.

•لوکوپلاست یا نوار چسب که برای بستن و ثابت نگه داشتن پانسمان بکار می‌رود.
•پودر تالک (برای دستکش ، ماساژ ، نوزاد)
•پماد ایکتیول (برای باز کردن دمل و کورک)
•گیلاس مدرج
•گیلاس چشم‌شویی
•برس
•آئینه کوچک
•پنس دندان موش
•پنس یا انبرک
•صابون و حوله و کبریت
•در موارد مسافرت بهتر است سرم ضد سم مار نیز با خود داشته باشید.
داروهای مورد نیاز در جعبه کمک های اولیه
•داروهایی که زیاد مورد استعمال خواهند داشت، در درجه اول مسکن‌ها هستند از قبیل آسپرین ، استامینوفن و نظایر آنها.
•از داروهـای دیگری که ممکن است مورد احتیاج واقع شود، داروهای ملین است که در مواقع یبوست بکار می‌رود. ساده‌ترین این نوع داروها روغن بادام است که بویژه برای کودکان بکار می‌رود و مقدار خوراک آن در حدود ۲۰ تا ۴۰ گرم به حسب سن طفل می‌باشد.
•قرص هیوسین برای اسپاسم عضلات و دل درد و درد کلیه ، قرص دیفنوکسیلات برای اسهال شدید ، قرص ادالت‌کلد برای رفع سرماخوردگی ، قرص ضد حساسیت و آلرژی و سرماخوردگی ، قرص متوکلوپرامید یا پلازیل جهت رفع حالت تهوع و استفراغ و سر گیجه و دیگر داروهای ضروری.
موارد احتیاط در استفاده از جعبه کمکهای اولیه
نکته بسیار مهم آنکه ، این جعبه و بخصوص داروهای آن بایستی همیشه دور از دسترس کودکان قرار گیرد. بعلاوه بر روی شیشه هر یک از داروها بر چسب باشد تا در موقع استفاده اشتباهی رخ ندهد.
بعضی از داروها را فقط تا تاریخ معینی می‌توان بکار برد و این نکته خیلی مورد توجهی است. زیرا پس از مدت ثبت شده خاصیت خود را از دست داده و نه فقط اثرش از بین می‌رود، بلکه ممکن است باعث مسمومیت گردد.
باید توجه داشت که استعمال آسپرین و ترکیبات دیگر که حاوی این ماده شیمیایی می‌باشد، در نزد مبتلایان به ناراحتی معده ممکن است ایجاد خونریزی کند. بنابراین بهتر است موقع استفاده از اینها نکته مزبور مورد توجه قرار گیرد. همچنین درمورد قرص ویتامین ث ، چون خاصت اسیدی دارد، احتمال چنین عارضه‌ای را در پیش خواهد داشت

## کمک های اولیه در کودکان

در برخورد با موارد اورژانس اولین نکته خونسردی و دستپاچه نشدن است . زندگی کودک ممکن است وابسته به این امر باشد .
علاوه بر این ، خونسردی شما باعث می شود که کودک نیز آرامش خود را باز یابد .
– ?بررسی وضعیت تنفس
اگر کودک دیگر نفس نمی کشد ، فوراً عملیات احیاء با انجام تنفس دهان به دهان ( به اصطلاح بوسه زندگی ) آغاز شود ، چون هر ثانیه حیاتی است .
نحوه تنفس دهان به دهان
– ?مواد زائد اجسام خارجی یا استفراغ فوراً از دهان کودک خارج شود .
– ?سر را با یک دست به عقب خم کنید و با دست دیگر فک را به سمت پایین بکشید تا دهان باز شود .
این کار باعث می شود که زبان نتواند ته حلق را ببندد .
– ?سوراخهای بینی کودک را با فشار انگشتانتان ببندید و سپس دهانتان را کاملاً روی دهان کودک بگذارید و به آرامی در دهان او بدمید و نگاه کنید که آیا قفسه سینه کودک بالا می آید یا نه .
– ?دهان را از دهان کودک بردارید تا هوای دمیده شده خارج شود .
?? – ?بار در دقیقه این کار را تکرار کنید تا نفس کودک برگردد .
– ?سپس به آرامی کودک را در وضعیت بهبود قرار دهید .
توجه داشته باشید که اگر پس از چند بار انجام تنفس دهان به دهان کودک هنوز کبود یا رنگ پریده است ، امکان دارد دچار ایست قلبی نیز باشد . در این صورت عملیات احیاء را با انجام همزمان تنفس دهان به دهان و ماساژ قلبی ادامه دهید .
برای تنفس دادن به بچه های کوچک و نوزادان که صورت کوچکی دارند ، عمل دمیدن می تواند در دهان و بینی با هم انجام گیرد .
ماساژ قلبی
– ?کودک را طاقباز روی زمین بخوابانید و کنار او زانو بزنید .
– ?نیمه پایینی جناغ سینه را به آرامی فشار دهید و این کار را در هر ثانیه یکبار تکرار کنید . ماساژ برای نوزادان باید با فشار کمتر و تکرار آن سریعتر باشد .
– ?از آنجا که ماساژ قلبی به تنهایی باعث تنفس کودک نمی گردد ، پس باید هر ماساژ با یک تنفس دهان به دهان همراه باشد .
اگر عملیات احیاء دو نفره انجام گیرد ، فرد کمکی می تواند پس از هر ? ماساژ یک تنفس به کودک بدهد .
– ?تنفس دهان به دهان حتی پس از بازگشت ضربان قلب ، باید تا زمان شروع مجدد تنفس خودبخود کودک ادامه یابد .
– ?پس از بازگشت ضربان قلب و تنفس ، کودک را در وضعیت بهبود قرار دهید .
نکته : آموزش کمکهای اولیه و عملیات احیا برای همگان لازم است و می توان با شرکت در کلاسهای آموزشی آنها را فرا گرفت .
– ?بررسی خونریزی
در صورت وجود خونریزی شدید سعی کنید که خونریزی را با فشار یک دستمال تمیز یا حتی با فشار دست بر روی محل خونریزی بند بیاورید .
– ?بررسی وضعیت هوشیاری
اگر کودک بیهوش است نباید طاقباز خوابانده شود . چون مواد استفراغ شده یا زبان کودک ، راه تنفس او را مسدود خواهند کرد .
بنابراین اگر کودک بیهوش است ولی نفس می کشد به وضعیت بهبودی خوابانده شود .
وضعیت بهبودی :
عبارت از وضعیت خوابیده به پهلو به نحوی که دست زیر در پشت و دست بالائی به صورت خمیده در جلوی مصدوم قرار گیرد . پای بالائی به حالت خمیده ?? درجه قرار گیرد و صورت مصدوم باید به سمت زمین و گردن او به سمت عقب باشد . در این حالت زبان به جلو می آید و کودک می تواند نفس بکشد . اگر احتمال شکستگی یا خونریزی داخلی وجود دارد ، بهتر است کودک حرکت داده نشود . تا حد امکان کودک بیهوش را تنها نگذارید چون ممکن است ضربان قلب یا تنفس او قطع شود .
– ?تماس با مرکز اورژانس :
در صورت نیاز خود شما یا افراد حاضر در محل می توانند با مرکز اورژانس و آمبولانس تماس بگیرند

## کمکهای اولیه، هنگام سوختگی کودکان

ترجمه :پگاه امیردیوانی
به طور متوسط، سالانه ۱۰۰۰۰۰ کودک ۱۴ ساله یا زیر ۱۴ سال بر اثر سوختگی تحت مداوا قرار می‌گیرند. سوختگی‌هایی که بر اثر مایعات داغ ایجاد می‌شوند و سوختگی‌های دیگر در بین کودکان خردسال
متداول هستند.
اطفال نسبت به بزرگسالان پوست لطیف‌تری دارند که آنها را نسبت به جراحات آسیب‌پذیرتر می‌نمایند. در زیر اقداماتی که در هنگام سوختگی اطفال باید انجام گردد، ارائه شده است.
در سوختگی‌های خفیف یا سوختگی‌هایی که در خانه درمان می‌شوند، اما به طرز بدی باعث تاول‌زدن پوست یا سوختگی سطح وسیعی از آن می‌گردند، ممکن است نیاز باشد محل سوختگی توسط پزشک بازدید شود. اگر والدین نمی‌دانند چه کار باید بکنند، باید با پزشک تماس بگیرند.
اگر کودک با یک اتو یا بابلیس مخصوص فر دادن مو خودش را سوزانده، مادر باید بداند که آهن داغ می‌تواند به سرعت سوختگی دردناکی ایجاد نماید. کودکان نسبت به این گونه سوختگی‌ها آسیب‌پذیرتر هستند. زیرا اغلب اشیاء را از نزدیک لمس می‌کنند یا به آنها دست می‌زنند. در این صورت باید روی سطح سوختگی آب خنک ریخت و آن را با یک پارچه استریل و خشک پوشاند.
اگر کودک توسط ماده لوله‌بازکن، اسید باتری یا مواد شیمیایی دیگر بسوزد مادر باید بداند که مواد شیمیایی ریخته شده روی پوست، سوختگی درجه ۳ که شدیدترین نوع سوختگی است ایجاد می‌کنند. در این هنگام باید به سرعت مواد شیمیایی را از سطح پوست زدود و حداقل ۲۰ دقیقه بر روی پوست آب سرد پاشید. سپس آن را با پارچه استریل پوشاند.
مواد شیمیایی که در چشم پاشیده شده اگر به سرعت درمان نشود می‌تواند به طور دایم بینایی را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین باید خیلی فوری چشمها را به مدت ۵ دقیقه حداقل با ۱ لیتر آب ولرم شستشو داد.
اگر کودک قابلمه داغ را از روی اجاق بکشد و آب داغ را روی خودش بریزد، مادر باید بداند که آب داغ می‌تواند سوختگی درجه یک و دو یا سه ایجاد کند، بر حسب اینکه دمای آب چقدر است و چه مدت با پوست تماس داشته است. برای سوختگی‌های خفیف باید روی سطح پوست آب سرد ریخت و آن را با پارچه تمیز پوشاند. اگر آب داغ روی صورت کودک پاشید، مادر باید به آرامی سطح سوختگی را با یک حوله مرطوب و سرد بپوشاند.
اگر کودک شیر حمام را باز کند و خودش را بسوزاند، مادر باید بداند که آب داغ (۱۴۰ درجه فارنهایت) در مدت ۳ ثانیه باعث سوختگی درجه سه می‌شود. در این صورت باید محل سوختگی را با آب سرد خنک کرده و آن را با گاز استریل پوشاند.
الفبای سوختگی تظاهرات پوستی
درجه یک: پوست قرمز یا صورتی روشن، مثل آفتاب‌سوختگی خفیف، تورم شدید (نظیر تاول)
آنچه باید انجام داد:

به مدت ۱۰ دقیقه پوست را با آب خنک بشویید و سپس با یک پارچه خشک آن را بپوشانید یا بگذارید در معرض هوا قرار گیرد.

اگر کودک درد دارد به او استامینوفن یا ایبوپروفن بدهید.

درجه دو: پوست تاول زده، متورم، لک‌لکی، لایه لایه یا مرطوب و براق

آنچه باید انجام داد:

تاولهایی را که سالم هستند، نترکانید. اگر سوختگی روی مفصل بدن، صورت، کف دستها و پاها وجود دارد یا اگر کودک دچار شوک شده است، با پزشک تماس بگیرید.

درجه سه: پوست ضخیم، سفید، خشک و سفت، مومی‌شکل، بی‌رنگ

آنچه باید انجام داد:

اگر سوختگی ۱۰ درصد یا سطح وسیع‌تری از بدن، صورت، کف دستها، پاها و مسیر تنفس را تحت تأثیر قرار داده، کودک را به بخش فوریتهای پزشکی منتقل کنید.

خطراتی که کودک را تهدید می‌کند

آب داغ یا مایعات داغ نظیر قهوه یا سوپ

اتو

بخاری

لوله‌بازکن‌ها

فر، اجاق

اجاقهای هیزمی

بابیلیس

کبریت، فندک

حبابهای داغ چراغ، لامپهای هالوژنه

کباب‌پز و تکه‌های زغال داغ

درمان واقعی، درمان غیر واقعی

غیر واقعی:

تاولها را بترکانید

واقعی:

این امر منجر به عفونت می‌شود.

غیر واقعی:

روی سوختگی کره یا روغن بمالید

واقعی:

این اقدام باعث تسریع بهبودی نمی‌شود بلکه فقط گرد و خاک را به سوی زخم جذب می‌کند و خطر عفونت را افزایش می‌دهد.

غیر واقعی:

یخ یا آب یخ روی سوختگی قرار دهید.

واقعی:

سرما یا آب خنک خوب است اما تماس با یخ باعث سرمازدگی می‌شود که بافتها را تخریب می‌کند و جراحت را حادتر می‌کند.

غیر واقعی:

سوختگی ها را لمس کنید تا درد تسکین یابد.

واقعی:

چنین عملی باعث تداوم سوختگی می گردد و منجر به عفونت می شود.

### زنبور زدگی

گر چه حشرات زیادی با گزش انسان برای او مشکل ایجاد می کنند ولی حشراتی که با احتمال بیشتری باعث مشکلات پزشکی می شوند شامل

?زنبور عسل(Bee )

?زنبورهای معمولی(Wasp)

?مورچه ها ( شامل مورچه آتشین یا (fire ant)است

که تمام اینها مربوط به خانواده غشاء بالان(Hymenoptera) می باشند و بعلت اینکه حشرات بصورت دست جمعی زندگی می کنند، اگر یکی از آنها شما را نیش بزند ممکن است شما توسط تعداد زیاد دیگری از این حشرات همزمان گزیده شوید و این مشکل را شدیدتر می کند.

خطرات ناشی از زنبور گزیدگی

سم زنبور باعث آسیب به بدن انسان می شود که این آسیب اکثراً محدود به ناحیه نزدیک گزش می باشد و گاهی باعث عوارض خطرناکی می شود که می تواند تهدید کننده حیات باشد که واکنشهای حساسیتی و آلرژیک از جمله این موارد است .

) ?خطرات ناشی از زنبور گزیدگی

ـ واکنشهای آلرژیک ( حساسیتی ): این حالت باعث اکثر موارد مرگ و مشکلات وخیم در زنبور گزیدگی می شود و در افرادی رخ می دهد که سیستم ایمنی آنها به زهر زنبور حساس است و پس از گزش توسط زنبور بدن آنها واکنش شدیدی را به آن از خود نشان می دهد. این افراد مکرراً واکنشهای حساسیتی را در گزش توسط نوع خاصی از حشرات در گذشته گزارش می دهند .حداقل ??? مورد مرگ در سال ناشی از واکنشهای حساسیتی گزش حشرات در آمریکا رخ می دهد( مقایسه کنید با کمتر از?? مورد مرگ در سال در اثر مار گزیدگی ) و واکنشهای مرگبار حساسیتی اغلب ( و نه همیشه ) در کسانی رخ می دهند که سابقه قبلی حساسیت به نیش حشره ای خاص را داشته اند.اگر چه گزشهای چندگانه خطر بیشتری برای واکنشهای آلرژیک تهدیدکننده حیات دارند ولی بیاد داشته باشید که واکنش مرگبار آلرژیک و مرگ حتی با یک گزش زنبور در شخصی که هیچ سابقه قبلی واکنش حساسیتی ندارد نیز می تواند رخ دهد.اکثریت واکنشهای حساسیتی خطرناک و مرگبار و همچنین اکثریت موارد مرگ در ساعت اول پس از گزش رخ می دهد و برای همین مراقبتهای فردی و سریع پزشکی در فرد مشکوک به واکنشهای حساسیتی یک امر حیاتی است. در موارد نادری هم واکنشهای مرگبار و کشنده در ? ساعت اول پس از گزش اتفاق نمی افتد و با تاخیر خود را نشان می دهد پس در هر حال باید بیمار تحت مراقبت باشد.

) ?سایر عوارض:

در افراد غیر حساس به نیش زنبور، گرچه گزش زنبور دردناک است ولی باعث مسأله جدی نمی شود ولی در همین افراد نیز گزشهای چندگانه و زیاد باعث عوارض شدیدی مثل تخریب ماهیچه ای و یا نارسائی کلیوی و حتی در موارد نادر باعث مرگ می شود.این عوارض شدید خصوصاً در کودکان، افراد سالمند، بیمارانی که ضعیف هستند، بیشتر دیده می شود . این عوارض وخیم می توانند در چند ساعت اول پس از گزش دیده شود و یا چند روز تأخیر پس از گزش ایجاد شوند.توجه داشته باشید حتی یک گزش در ناحیه دهان یا گلو (خصوصاً در بچه ها) می تواند ورمی ایجاد کند که باعث انسداد راه هوائی شود.

خطرات ناشی از زنبور گزیدگی

شدت علائم زنبور گزیدگی به چند عامل بستگی دارد که شامل:

?نوع زنبور

?محل گزش

?تعداد گزش

?حساسیت فرد گزیده شده به سم حشره است.

مشکلات پزشکی ناشی از زنبور گزیدگی به دو دسته بزرگ تقسیم می شود.

الف) واکنشهای موضعی که ناحیه نزدیک به محل گزش را درگیر می کند:

ـ درد

ـ قرمزی

ـ تورم

ـ خارش در محل گزش

ـ گاهی واکنشهای بزرگی (بزرگتر از cm) ??در طول ??-?? ساعت پس از گزش اتفاق می افتد.

ـ عفونت باکتریائی پوست گر چه شایع است ولی در طول ??-?? ساعت اول پس از گزش و گاهی حتی پس از چند روز اتفاق می افتد.

ب) واکنشهای حساسیتی و غیر موضعی ( که قسمتهای مختلف بدن را که دور از محل گزش قرار دارند، گرفتار می کند.)

ـ کهیر ( تورم خارش دار در روی سطح پوست )

ـ ورم در ناحیه گلو و دهان یا هر دو

ـ تنفس مشکل و صدا دار

ـ تهوع و استفراغ

ـ اضطراب

ـ درد در قفسه سینه

ـ کاهش فشار خون ( حالت ضعف و بی حالی)

ـ در موارد شدید کاهش هوشیاری فرد و تنفس بسیار مشکل و حتی مرگ.

چه موقع باید به دنبال مراقبتهای پزشکی بود

همانطور که بعداً در قسمت درمان خواهیم گفت، اکثر موارد زنبور زدگی در منزل درمان می شوند و فقط بعضی از آنها نیاز به مراقبتهای پزشکی دارند که این موارد شامل :

?وجود یک واکنش موضعی بزرگ ( بزرگتر از cm )??

?وجود شواهد عفونت( افزایش درد، ورم، قرمزی و خروج چرک از محل و یا تب) در محل گزش.

?ادامه یافتن علائم برای بیش از ?-? روز

?وجود شک به واکنشهای خطرناک حساسیتی که در این صورت باید سریعاً با اورژانس تماس گرفت تا فرد به مرکز اورژانس برده شود ( خود فرد نباید با وسیله نقلیه خود بطرف مرکز اورژانس برود زیرا اگر مبتلا به واکنشهای حساسیتی باشد ممکن است دچار کاهش هوشیاری شده و باعث تصادف شود.)

اما علائمی که در صورت وجود آنها باید به واکنشهای حساسیتی شک کرد شامل موارد زیر است:

- تنفس مشکل
- اختلال در تکلم
- التهاب دهان یا حلق
- بثورات و لکه های جوش مانند در سراسر بدن
- کاهش سطح هوشیاری و غش کردن (faintness)
- اگر بیش از ??-?? گزش خصوصاً توسط زنبورهای معمولی ( Wasp) و یا گزش در بچه ها و یا سالمندان و یا بیمارانی که دچار یک بیماری زمینه ای دیگری بوده رخ داده باشد.
- اگر گزش در دهان یا حلق خصوصاً در کودکان رخ دهد و یا بیش از یک گزش در در این نواحی رخ دهد.
- اگر گزش مستقیماً کره چشم را درگیر کند.
- اگر بیمار گزیده شده توسط همان حشره ای که قبلاً گزیده شده واکنش حساسیتی داده است، مجدداً گزیده شود، حتی اگر در گزش فعلی علائم حساسیتی نداشته باشد بهتر است این بیمار در مرکز اورژانس درمان شود زیرا ممکن است این افراد بطور ناگهانی بطرف واکنشهای حساسیتی شدید سوق پیدا کنند.
- اگر یک واکنش موضعی بزرگ (بزرگتر از cm??) ایجاد شود و یا شواهد در محل گزش ایجاد شود. (مثل درد، ترشح چرک، تب و) ... بهتر است به یک مرکز درمانی مراجعه کنید.

چه موقع باید به دنبال مراقبتهای پزشکی بود

در درمان زنبور گزیدگی توجه به این نکته ضروری است که هیچ پادزهر اختصاصی برای سم زنبور وجود ندارد و درمان بستگی به شدت علائم بیمار دارد و قسمت اصلی درمان، مقابله با واکنشهای حساسیتی و آلرژیک ناشی از گزش می باشد و اگر این درمانها به موقع صورت گیرند در بسیاری از موارد قادر به کنترل این واکنشهای حساسیتی می باشند.

) ?درمان در منزل

- خیلی از گزشهای ساده در یک بیمار غیرحساس، به چیزی بیشتر از مراقبتهای اولیه در خانه نیاز ندارند.
- با استفاده از لباس مناسب و استفاده از اسپری های دافع حشرات و کلاً در صورت امکان اجتناب از رفتن به این مناطق می توان از گزشهای بیشتر جلوگیری کرد.
- در صورت گزش در منزل بلافاصله نیش حشره ( که خصوصاً در مورد زنبور عسل معمولاً- در پوست باقی می ماند ) را بیرون آورید، زیرا این نیش که به کیسه حاوی سم حیوان متصل است تا مدتی پس از گزش با انقباضات خود به تزریق سم زنبور بداخل بدن فرد ادامه می دهد و یک روش در آوردن آن، خاراندن محل گزش بوسیله یک کارت اعتباری است که البته اصل مهم در آوردن سریع نیش از بدن می باشد و روش آن از اهمیت کمتری برخوردار است.
- محل گزش را با آب و صابون شسته و روی آن را با پماد آنتی بیوتیک بپوشانید.
- قراردادن یخ روی محل گزش می توند باعث تخفیف درد شود که می توان در هر ساعت ??، دقیقه از یخ استفاده کرد. البته باید بین محل گزش و یخ یک پارچه تمیز قرار داد تا از سرمازدگی پوست اجتناب شود.
- در صورت نیاز از یک آنتی هیستامین مثل دیفن هیدرامین برای رفع خارش استفاده کنید.
- برای کاهش درد نیز از استامینوفن و یا ایبوبروفن می توان استفاده کرد.
- اگر بیش از ?? سال از تزریق واکسن یادآور کزاز شما گذشته است با پزشک خود در مورد تجویز واکسن مشورت کنید و در اکثر موارد زنبور گزیدگی همین توصیه ها کفایت می کند ولی اگر واکنشهای خطرناک مشاهده شد، اقدامات پزشکی پیشرفته تری مورد نیاز است.
- اگر شخصی که توسط زنبور گزیده شد، قبلاً نیز در اثر گزش زنبور دچار واکنشهای خطرناک حساسیتی شده است، باید سریعاً از یک آنتی هیستامین (مثل دیفن هیدارمین) استفاده کرد و اگر علائم حساسیتی در او ایجاد شد با مصرف اپی نفرین (که امروز بصورت کیتهای اورژانس با دستور العمل ساده در دسترسی این افراد می باشد) که قبلاً توسط پزشک برای آنها تجویز شده، به مقابله با این علائم رفته و باید سریعاً خود را به یک مرکز مجهز برساند.

) ?اقدامات درمانی در بیمارستان

- اگر شما درچار گزش منفرد و بدون علائم آلرژیک باشید فقط به مراقبت از محل گزش ( مثل تمیز کردن محل گزش و پماد آنتی بیوتیک ) نیاز دارید. باقیمانده نیش باید بیرون آورده شود و برای درمان خارش از آنتی هیستامین و برای درمان درد از استامینوفن استفاده میشود و در صورت لزوم واکسن کزاز تزریق می گردد .
- اگر فرد دچار علائم خفیف آلرژیک باشد ( مثل ایجاد بثورات پوستی و خارش ولی بدون اختلال در تنفس و علائم حیاتی ) در این حالت از یک آنتی هیستامین و گاهی داروهای استروئیدی استفاده میشود. همچنین در این حالت ممکن است از تزریق اپی نفرین نیز استفاده شود. پس از این درمانها و طی زمانی که فرد تحت نظر در بیمارستان بوده، مرخص شده و به خانه باز میگردد.
- اگر فرد گزیده شده دچار علائم شدید واکنشهای آلرژیک شود (مثل کاهش فشار خون، مشکلات شدید تنفسی و یا ورم شدید ناحیه دهان و گلو که را تنفسی را ببندد) آنوقت مبتلا به یک موقعیت تهدید کننده حیات شده که سریعاً باید وارد عمل شد و درمان آن شامل جایگذاری لوله تنفسی در داخل نای بیمار و تزریق وریدی آنتی هیستامین، داروهای استروئیدی و اپی نفرین و همچنین تزریق مایعات وریدی برای مقابله با کاهش فشار خون بیمار می باشد. این بیماران باید برای مدتی در بیمارستان بستری بود و حتی گاهی نیاز به بستری در بخش مراقبتهای ویژه پیدا میکنند .
- اگر فرد دچار گزشهای چندگانه (پیش از ??-?? گزش) بود ولی هیچ علامتی از واکنشهای حساسیتی نداشت باز نیاز به تحت نظر گرفتن فرد بمدت طولانی حتی بستری در بیمارستان دارد ، زیرا در این افراد احتمال اینکه واکنشهای خطرناک ایجاد شود، زیاد میباشد .
- اگر گزش در ناحیه دهان و یا حلق رخ داده است باز بعلت خطر انسداد مسیر تنفسی باید تحت نظر باشند و در صورت ایجات عوارض خطرناک مراقبتهای شدیدتری از آنها بعمل می آید .
- اگر کره چشم مورد گزش قرار گیرد حتماً باید با یک چشم پزشک در درمان این مورد مشورت شود .

اقدامات بعدی :

پیگیری :

) ?اگر شما از کیتهای اورژانس حاوی اپی نفرین ( برای مثال EpipEn) برای مقابله با این وضعیت استفاده کرده اید سریعاً این کیتها را جایگزین کنید تا برای موقعیتهای بعدی نیز این کیتها در دسترس شما باشد .

) ?اگر پس از ترخیص دچار مشکلات تنفس شدید و یا تورم درگلو و دهان داشتید، سریعاً به مرکز اورژانس باز گردید. اگر پس از مراجعت به منزل با کاهش حجم ادرار یا تیره رنگ شدن آن مواجه شدید ( خصوصاً اگر دچار گزشهای چندگانه شده بودید ) سریعاً باید به پزشک خود اطلاع داده و دوباره به مرکز اورژانس بروید .

) ?اگر متوجه عفونی شدن محل گزش شدید باز باید برای درمان عفونت به پزشک مراجعه کنید .

) ?اگر شما پس از گزش مبتلا به یک واکنش آلرژیک شدید گشتید، باید با پزشک خود در مورد استفاده از کیتهای حاوی اپی نفرین که روش استفاده آسانی دارند، مشورت کرده و درصورت لزوم آنرا تهیه کنید تا در موارد خطرناک از آن استفاده نمائید.

پیشگیری :

استفاده از روشهای زیر میتواند در جلوگیری از زنبورگزیدگی مؤثر باشد .

?خصوصاً اگر جزء افرادی هستید که به زنبور واکنش شدید حساسیتی نشان داده اید، باید از این حشره اجتناب کرد و خصوصاً به مناطقی که دارای کندوی زنبور میباشند نزدیک نشوید.

?به هیچ وجه کندوی زنبور را دستکاری نکرده و آنها را تحریک نکنید .

?در هنگام کار با وسائل موتوری مثل ماشین چمن زنی نیز مراقب باشید برای اینکه ، این وسائل هم حشرات را تحریک میکنند .

?اگر زنبورر را در نزدیکی خود دیدید بجای نابود کردن آن با وسائل مثل مگس کش موقتاً آن منطقه را ترک کنید .

?اگر در مناطقی از طبیعت که حشرات زیاد وجود دارد، حضور پیدا کردید سعی کنید از لباسهای بارنگ روشن ، عطرهای بسیار خوشبو و قوی و یا بردن نوشیدنیهای شیرین اجتناب کنید زیرا تمام این موارد باعث جذب زنبورها بطرف شما میشوند.

?در هنگام حضور خود در طبیعت از پیراهنهای آستین بلند و شلوار و نه شلوارک استفاده کنید .

?اگر سابقه واکنشهای شدید آلرژیک به نیش زنبور را دارید، باید استفاده از اپی نفرین را آموخته تا قبل از رسیدن به مرکز اورژانس آنرا تزریق کنید. این اقدام می تواند نجات دهنده جان شما باشد. در ضمن باید شما این کیتها را در چند جا داشته باشید مثل داخل اتومبیل، منزل، محل کار، داخل کیف خود و ... تا در همه موقعیتها در دسترس باشد .

?اگر فرد سابقه واکنشهای حساسیتی شدید به نیش زنبور دارد باید از پزشک خود در مورد مشاوره با یک متخصص آلرژی مشورت بخواهد . این متخصصان در روشی که بنام « ایمن درمانی » معروف است با تزریق مقادیر بسیار کم سم زنبور به فرد بطور متوالی باعث حساسیت زدائی فرد به آن شده و احتمال ایجاد واکنشهای خطرناک در آینده را از٪ ?? تا٪ ? کاهش می دهند.

عاقبت بیماران زنبور گزیده :

در کل اکثر بیماران که یک یا تعداد معدودی گزش دارند مشکل خاصی نخواهند داشت و درد و خارش هم فقط در طول روز اول پس از گزش آنها را آزار خواهد داد .ولی در افرادی که گزشهای چندگانه دارند گاهی عوارض خطرناک تاخیری از خود نشان میدهند (حتی اگر افراد غیر حساس به نیش زنبور باشند) و بنابراین این باید با مراقبتهای پزشکی اولیه از شدت این عوارض کاست .مشکل اصلی در زنبورگزیدگی مربوط به افرادی است که واکنش حساسیتی از خود نشان میدهند که نیاز به مرقبتهای پزشکی اورژانس برای کاهش بروز عوارض خطرناک و حتی مرگ دارند. هرگونه تاخیر در این مراقبتها میتواند به قیمت جان فرد زنبور گزیده تمام شود، اگر چه گاهی در این بیماران حتی با مراقبتهای اورژانس و به موقع نیز شاهد عوارض شدید و حتی گاهی مرگ نیز خواهیم بود .

## آزمایش های تشخیصی

### روش جدید به جای آنژیوگرافی

به گفته محققان، نوعی وسیله تصویر برداری که ازبدن عکس برداری میکند مانند روشی که باتزریق موادحاجب از گرفتگی عروق خبر می داد، گرفتگی عروق خونی را نشان می دهد.
به گزارش خبرگزاری رویتر، این روش تصویر برداری که توموگرافی رایانه ای چند قطعه ای نام دارد روی ۱۰۳ بیمار که مشکوک به بیماری های عروق کرونر بودند صورت گرفت و نتایج این روش تقریبا همانند روش سنتی آنژیوگرافی بود. در آنژیوگرافی یک لوله ظریف از عروق خونی ناحیه رانی وارد بدن شده و به قلب رانده میشود و نوعی ماده حاجب از این لوله به درون عروق خونی تزریق و پرتو ایکس به بدن بیمار تابانده می شود. باعکس های آنژیوگرافی می توان تعیین کرد که بیماربه آنژیوپلاستی نیاز دارد یا به جراحی. در آنژیوگرافی تقریبا دونفر از هریکصد بیمار دچار مشکل میشوند ویک بیمار ازهر هزار بیمار میمیرد. همچنین در این روش خطر تاباندن پرتوهای ایکس بیمار را تهدید میکند و هزینه ناشی از این روش نیز بالاست. اما محققان معتقدند، در روش تصویربرداری جدید خطرات بسیار کمتر است.

## فهرست چک آپ های دوره ای

هر دو جنس:
۱- کلسترول:کلسترول خون خود را از سن ۲۰ سالگی به بعد حداقل هر ۵ سال یک بار چک کنید.LDL،HDL و تری گلیسیرید خون نیز اهمیت زیادی دارند.
۲- فشار خون: فشار خون خود را هر ۲ سال یکبار چک کنید.
۳- تست دیابت: چنانچه به فشار خون بالا و کلسترول بالا مبتلا میباشید تست دیابت بدهید.
۴- تست سرطان روده بزرگ: از سن ۵۰ سالگی به بعد حتما این تست را بطور مرتب انجام دهید.
۵- تست بیماریهای آمیزشی: هرگاه احساس کردید رابطه جنسی پر خطر داشته اید حتما این تست را انجام دهید به ویژه تست HIV.
۶- آب مروارید و گلوکوما: از سن ۴۰ سالگی به بعد فشار و سلامتی چشمهای خود را بطور مرتب چک کنید.
۷ -قند خون: از سن ۴۰ سالگی به بعد هر ۳ سال یکبار قند خون خود را چک کنید.
۸- واکسیناسیون:
- واکسن آنفلوآنزا از سن ۵۰ سالگی به بعد سالی یک مرتبه.
- واکسن کزاز-دیفتری هر ۱۰ سال یکبار.
- واکسن سینه پهلو یک بار در سن ۶۵ سالگی.
- واکسن هپاتیت B.
۹- سلامتی لثه و دندانها: هر ۶ ماه یکبار حتما به دندانپزشک مراجعه کنید.
۱۰- تست بینایی:هر ۲ سال یکبار به چشم پزشک مراجعه کرده و از سلامتی چشمان خود مطلع گردید.
۱۱-هر ۶ ماه یکبار وزن خود را چک کنید.
۱۲- نسبت به ضایعات و تغییر رنگ پوست بدن خود حساس باشید. همچنین توده های غیر طبیعی و زخمهایی که نسبت به بهبودی مقاوم میباشند را نادیده نگیرید چون ممکن است علایم سرطان باشند.
۱۳- نسبت به سلامتی روان خود نیز بسیار حساس باشید. افسردگی یکی از شایع ترین اختلالات روانی میباشد، برای درمان آن حتما به یک روانپزشک مراجعه کنید.
ویژه مردان:
۱- تست سرطان پروستات: سالی یک مرتبه از سن ۵۰ سالگی به بعد.
ویژه زنان:
۱- پاپ اسمیر: زنانی که از لحاظ جنسی فعال بوده و سنشان بالاتر از ۲۱ سال میباشد میبایست هر ۲-۱ سال یکبار این تست را برای تشخیص زود هنگام سرطان دهانه رحم انجام دهند.
۲- ماموگرافی: زنان ۳۹-۲۰ ساله میبایست هر ۲ سال یک بار و زنان با سن بالای ۴۰ سال سالی یکبار سینه های خود را برای تشخیص زود هنگام سرطان سینه مورد آزمایش قرار دهند.
۳- تست پوکی استخوان: پس از یائسگی و یا در سن ۶۰ سالگی حتما تست تراکم استخوان را انجام دهید .

## آزمایشات و معاینات ضروری برای خانمها

نویسنده: فرشته آل علی
بررسی های زیر شامل مواردی است که عموم خانمها باید آنها را انجام دهند.
کنترل فشارخون:
این کار اصلا مشکل نیست.یک کاف مخصوص دور بازوی شما بسته می شود و فشارخون شما را اندازه می گیرد. آیا می دانید فشارخون یعنی چه؟ فشارخون همان فشاری است که توسط قلب شما تولید می شود تا خون را در سراسر شریان ها (عروق خونی) به جریان بیندازد (فشار سیستولیک) و به این وسیله بتوان مقدار فشار موجود در شریان ها را در شرایطی که قلب در حال استراحت است (در مواقع بین ضربان های قلب) نیز اندازه گرفت (فشار دیاستولیک).
اما این که چرا باید فشارخون را کنترل کرد ، باید گفت تنها به این طریق می توان افزایش فشارخون (هیپرتانسیون) را در همان اوایل کار تشخیص داد. در اصل میزان خونی که توسط قلب شما پمپ می شود و مقاومتی که عروق خونی در برابر جریان خون وارد می کنند عامل اصلی تعیین فشارخون محسوب می شود. در کل هر چه میزان خونی که توسط قلب پمپ می شود بیشتر باشد و عروق باریک تر ، کار قلب برای پمپ کردن خون مشکل تر می شود.
اگر به مدت طولانی فشارخون شما بالا بوده و درمان نشود ، خطر حمله قلبی ، سکته مغزی ، نارسایی قلبی و آسیب کلیه ها بیشتر می شود. بهتر است کنترل فشارخون از ۱۸ سالگی هر سال و با افزایش سن هر چند ماه یکبار و در شرایطی که فرد مستعد افزایش فشارخون است ، هر ماه مورد بررسی قرار بگیرد.
آزمایش کلسترول:
با یک آزمایش ساده خون می توانید سطح کلسترول بد (LDL) ، کلسترول خوب (HDL)و تری گلیسریدهای خون خود را بررسی کنید.
LDL باعث رسوب کلسترول بد در دیواره شریان ها شده و HDL باعث می شود کلسترول از شریان های شما برداشته و به کبد منتقل شود و از آنجا دفع گردد.
مشکل وقتی به وجود می آید که LDL کلسترول زیادی در دیواره شریان هایتان رسوب کرده و یا HDL آنقدر کم باشد که نتواند به طور موثر کلسترول را از دیواره عروق تان بردارد. در این حالت پلاکهای چربی در عروق خونی شما رسوب می کند. اگر خانمها کلسترول خود را به طور منظم چک کنند زودتر از شرایط خود باخبر می شوند.
از ۴۵ سالگی به بعد خانمها باید هر ۵ سال یکبار آزمایش چربی خون بدهند. اگر فردی شرایط غیرطبیعی و بیمارگونه دارد بنابه توصیه پزشک باید در فواصل کوتاه تری چکاپ شود. گاهی در خانواده هایی که سابقه بیماری های عروق قلب وجود دارد ، افراد خانواده از سنین پایین تر مورد بررسی قرار می گیرند.
معاینه بالینی پستان:
این معاینه ، پستان ها و نواحی زیربغل خانمها را شامل می شود. در این معاینه پزشک تغییر رنگ و تغییرات پوستی نوک پستان ها یا وجود و عدم وجود ترشح از آنها را مورد بررسی قرار می دهد. ضمنا با لمس پستان ها و زیربغل ، وجود هر نوع توده یا گره لنفاوی غیرطبیعی و بزرگ شده را شناسایی می کند. ضمنا می توانید این معاینات را از پزشک یاد بگیرید و خودتان در منزل آن را انجام دهید.
خانمها توجه داشته باشید که در این معاینات هر نوع توده ای که در پستان ها و زیربغل وجود داشته باشد ، شناسایی می شود و خطر سرطان پستان تا حد بسیار زیادی کاهش پیدا می کند زیرا اگر توده خوش خیم باشد ، برداشته می شود و اگر بدخیم باشد با جراحی و درمان های تکمیلی دیگر امکان گسترش سرطان به سایر نقاط بدن به طور چشمگیری کاهش پیدا می کند.
بعد از ۴۰ سالگی باید حداقل سالی یک بار معاینات پستان ها انجام شود و در همین زمان یک ماموگرافی پایه نیز تهیه شود.
بهتر است خانمها حتی در سنین پایین تر این معاینات را از پزشک متخصص زنان و یا ماماها یاد گرفته و هر ماه بعد از عادت ماهیانه ، خودشان در منزل این کار را انجام دهند.
ماموگرام:
در این روش با استفاده از پرتوهای X در رادیولوژی ، بافت پستان ها مورد بررسی قرار می گیرد و به این ترتیب حتی کوچک ترین توده پستانی تشخیص داده می شود چرا که ممکن است همین توده های بسیار کوچک ، نشاندهنده مراحل اولیه سرطان پستان باشند.
از سن ۴۰ سالگی به بعد سالی یک یا دو بار باید ماموگرافی انجام شود (البته تعداد دفعات به شرایط فرد هم بستگی دارد).از سن ۵۰ سالگی به بعد این کار باید حتما سالی یک بار انجام شود.
تست پاپ اسمیر:
در این آزمایش ، پزشک یا ماما وسیله کوچکی به نام اسپکولوم را در مهبل قرار می دهد تا بتواند گردن رحم را مشاهده کند.سپس با استفاده از یک وسیله کوچک (مثل گوش پاک کن) از ترشحات گردن و مجرای مهبل نمونه برمی دارد. این کار تنها چند دقیقه طول می کشد و اصلا دردناک نیست.
سپس نمونه به آزمایشگاه فرستاده می شود تا در صورت وجود سرطان گردن رحم ، تشخیص و درمان به موقع انجام شود. این کار در خانمهای متاهل انجام شده و از بعد از ازدواج حداقل هر ۳ سال یکبار انجام می شود و در سنین بالاتر هر سال ضروری است.
در خانمهای بالای ۶۵ سال و خانمهایی که رحم خود را طی جراحی برداشته اند ، انجام این آزمایش ضروری نیست.
معاینه لگن:
در این معاینات ، پزشک دستگاه تناسلی را مورد معاینه قرار می دهد و هر نوع تغییر رنگ ، تورم ، زخم و حالتهای غیرطبیعی را مدنظر می گیرد. با استفاده از اسپکولوم ، دیواره داخلی مهبل و گردن رحم مشاهده می شوند و مجددا هر نوع زخم ، توده ، التهاب یا ترشح غیرطبیعی در این نواحی مورد بررسی قرار می گیرد.
سپس پزشک با استفاده از دستکش و تنها با ۲ انگشت خود ، رحم و تخمدان ها را بررسی و معاینه می کند. هیچ یک از این

معاینات ناراحت کننده و یا پیچیده نیست.

با انجام این بررسی ها هر نوع ناهنجاری مثل کیست ، تومور ، عفونت ، افتادگی عضلات رحم یا مثانه ، ترشحات غیرطبیعی و غیره به موقع تشخیص داده می شود.

بهتر است این معاینات بعد از ازدواج ، حداقل هر ۳ سال یکبار انجام شود. ممکن است پزشک در شرایطی خاص این معاینات را در فواصل کمتر توصیه کند.

بسیاری از خانمها به دلیل شرم از معاینه و یا ترس از تشخیص مشکلی در دستگاه تناسلی زنانه از انجام این معاینات سرباز می زنند در حالی که اگر مشکل به موقع تشخیص داده و درمان شود ، فرد می تواند از مرگ و یا زندگی همراه با رنج و مشقت ناشی از بیماری نجات پیدا کند.

معاینات سرطان روده بزرگ:

برای این منظورچند آزمایش انجام می شود. ابتدا آزمایش خون مخفی در مدفوع انجام می شود. گاهی خونریزی از روده و وجود خون در مدفوع با چشم دیده نمی شود و تنها در آزمایشگاه می توان وجود خون در مدفوع را تشخیص داد. در این آزمایش شما تنها نمونه مدفوع را به آزمایشگاه تحویل می دهید. اگر وجود خون در مدفوع تشخیص داده شد، پزشک بررسی های تکمیلی را انجام می دهد. سیگموئیدوسکوپی (Sigmoidoscopy) در شرایطی انجام می شود که پزشک به مشکلی در قسمت پایینی روده بزرگ مشکوک شده باشد. در این آزمایش با استفاده از یک لوله قابل انعطاف (سیگموئیدوسکوپ) این قسمت از روده توسط پزشک مشاهده می شود. این کار فقط ۱۵ دقیقه طول می کشد.

رادیوگرافی از روده بزرگ (باریم انما) بررسی دیگری است که با تنقیه (انما) ماده ای به نام باریم به روده بزرگ ، تصاویری از روده ها تهیه می شود و این کار در رادیولوژی ها انجام می گردد. به این ترتیب سطح داخلی روده ها بررسی می شود و این کار تنها ۲۰ دقیقه طول می کشد.

کولونوسکوپی (Colonoscopy) بررسی دیگری است که در آن کل طول روده بزرگ با استفاده از لوله ای باریک و انعطاف پذیر بررسی می شود. این آزمایش نیم ساعت طول می کشد و ممکن است کمی ناراحت کننده باشد ، اما کاملا قابل تحمل است.

- از سن ۴۰ سالگی به بعد سالی یک یا دو بار باید ماموگرافی انجام شود البته تعداد دفعات به شرایط فرد هم بستگی دارد از سن ۵۰ سالگی به بعد این کار باید حتما سالی یک بار انجام شود

تمامی این بررسی ها برای شناسایی هر نوع توده سرطانی و غیرسرطانی در روده بزرگ و انتهای آن انجام می شود و نوع آزمایش بسته به شرایط فرد ، تعیین می گردد. در زنان ۵۰ سال به بالا (بسته به شرایط هر فرد) ، هر سال آزمایش خون مخفی در مدفوع ، هر ۵ سال یک بار سیگموئیدوسکوپی و رادیوگرافی از روده بزرگ و هر ۱۰ سال یک بار کولونوسکپی ، توصیه می شود. معمولا در افرادی که سابقه سرطان روده یا راست روده در خانواده آنها وجود دارد و یا سابقه پولیپ روده یا بیماری التهابی روده (مثل کولیت اولسروز یا بیماری کرون) در خانواده آنها دیده می شود ، این بررسی ها باید حتما جدی گرفته شده و انجام شود.

سنجش تراکم استخوان:

این کار یک بررسی سریع ، ساده و بدون درد است و در این روش از کمر ، ران ، مچ دست و مچ پای خانمها اسکن انجام می شود و دانسیته یا چگالی استخوان ها مورد بررسی قرار می گیرد.

این آزمایش جهت بررسی پوکی استخوان و شکستگی های ناشی از آن انجام می شود ، زیرا اگر توده استخوان کم شده باشد ، احتمال شکستگی آن زیاد است.

بهتر است خانمهای ۶۰ سال به بالا از نظر پوکی استخوان بررسی شوند و اگر فرد مستعد تشخیص داده شود ، بنا به دستور پزشک باید سنجش تراکم استخوان انجام گیرد.

معاینات دندان:

در این معاینات ، دندانپزشک لثه ها و دندان های شما را بررسی می کند. ضمنا حین معاینه ، زبان ، لبها و بافتهای نرم دهان هم بررسی می شوند. با این معاینات هر نوع مشکل دهان و دندان شناسایی می شود. معاینات دهان و دندان خانمها باید هر ۶ ماه یک بار انجام شود ، بخصوص اگر صاحب فرزند شده و به کودک خود شیر می دهند.

معاینات چشم:

در این معاینات حرکات چشم ، دید فرد ، دقت بینایی بررسی می شود. ممکن است چشم پزشک از وسیله ای با نام افتالموسکوپ استفاده کند و ته چشم (شبکیه ) را مورد معاینه قرار دهد. به این ترتیب وضع دید چشم و نیاز به عینک ، مشخص می شود. ضمنا بیماری هایی مثل آب سیاه (افزایش فشار درون چشم که باعث کاهش دید می شود)، دژنراسیون ماکولار (تخریب سلولهای شبکیه که با کاهش دید همراه است) و آب مروارید (کدر شدن عدسی چشم) تشخیص داده می شود.

معاینه چشم نیز بهتر است هر ۶ ماه یک بار انجام شود، اما اگر مشکل خاصی وجود ندارد، برای افراد ۲۰ تا ۳۹ سال ، سالی یک بار ، افراد ۴۰ تا ۶۴ سال سالی دو بار و در افراد بالای ۶۵ سال ، سالی ۳ بار انجام گیرد.

آزمایش قند خون ناشتا: در این آزمایش قند خون (گلوکز) بعد از ۸ ساعت ناشتا بودن مورد بررسی قرار می گیرد. این آزمایش بسیار ضروری است ، چون افزایش قند خون موجب دیابت یا مرض قند می شود.

اگر خانمی علامت یا مشکلی در این رابطه نداشته باشد ، لازم نیست به طور منظم بررسی شود ، اما خانمهایی که ۴۵ سال به بالا هستند ، بهتر است هر ۳ سال یک بار این آزمایش را انجام دهند.

اگر خانمی در معرض خطر دیابت تشخیص داده شود، طبق دستور پزشک و در فواصل کمتر باید این آزمایش را انجام دهد.

ضمنا اگر علایم و نشانه های دیابت را در خود مشاهده می کنید (مثل تشنگی مفرط ، افزایش دفعات ادرار ، کاهش وزن بدون دلیل ، خستگی یا ترمیم کند زخمها و سوختگی های بدن) باید حتما به پزشک معالج ، گزارش دهید.

معاینه پوست:

در این معاینه ، پوست کل بدن (از سر تا پا) مورد بررسی قرار می گیرد تا خالهای تغییر شکل یا تغییر رنگ داده شده ، خال یا برجستگی که بزرگ شده باشد و یا هر نوع لکه یا ناهنجاری پوستی ، بسرعت تشخیص داده شود.

هر نوع ضایعه مشکوک پوستی می تواند شروع سرطان پوست باشد و باید مورد بررسی قرار بگیرد. بهتر است این کار از سن ۲۰ سالگی به بعد به طور منظم انجام شود. ضمنا پوست بدن را می توان براحتی مورد معاینه قرار داد و خود فرد می تواند هر نوع تغییر در خالها و یا بروز لکه یا ضایعه را شناسایی کرده و به پزشک اطلاع دهد

## MRI

در تصویربرداری به روش MRI ، بجای استفاده از اشعه X (که در عکسبرداری عادی و CT scan انجام می‌شود)، از میدانهای قدرتمند مغناطیسی جهت تصویربرداری استفاده می‌گردد. قدرت این میدان مغناطیسی، حدود ??/??? برابر میدان مغناطیسی کره زمین است. به همین دلیل، توصیه می‌گردد تا کلیه اشیای فلزی همراه، از فرد دور گردد. کسانی که پیوند گوش داخلی انجام داده‌اند، یا گیره‌های آنوریسمی مغزی دارند یا از مفصل مصنوعی استفاده می‌کنند، نباید از روش MRI استفاده نمایند. همچنین، برخی از انواع دریچه‌های مصنوعی و برخی اجسام فلزی درون بدن (مثل پلیسه‌های داخل چشم) در صورت وجود می‌توانند هنگام انجام MRI، خطرآفرین باشند.

تاکنون، هیچگونه ضرر خاصی از میدانهای مغناطیسی قوی و MRI گزارش نشده است. با این حال، انجام MRI ، جهت خانمهای باردار توصیه نمی‌گردد. MRI، در بسیاری از بافتهای بدن، تصاویر بسیار دقیقتری نسبت به عکس ساده اشعه X و CT scan بدست می‌دهد. با این حال، در برخی بافتها، تصویر آن دقت کافی ندارد. MRI نسبت به CT scan، هزینه بیشتری دارد و وقت‌گیرتر است. به همین دلیل از آن در موارد اورژانس استفاده نمی‌شود.

## آرتروسکوپی

در این آزمایش، لوله کوچک قابل انعطافی که به دوربین و نمایشگر متصل است، وارد فضای مفصلی می‌گردد و تصویری از سطوح مفاصل در اختیار قرار می‌دهد. با کمک آرتروسکوپی، همچنین می‌توان از سطوح مفصلی نمونه‌برداری کرد یا اعمال کوچک جراحی انجام داد. بیشترین کارکرد آرتروسکوپی در زانو و سپس در شانه و آرنج است. بخصوص در زانو، هنگامی که غضروفها و لیگامانها دچار پارگی می‌شود، با کمک این روش و بدون نیاز به جراحی، بافت آسیب‌دیده ترمیم یا برداشته می‌شود. همچنین، در مواردی که با کمک عکس رادیوگرافی یا MRI نمی‌توان نوع آسیب مفصل را شناسایی نمود، ممکن است آرتروسکوپی مفید واقع گردد.

جهت انجام آرتروسکوپی:

?ساعت (بسته به نظر پزشک) قبل از آرتروسکوپی، از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید. - بسته به صلاحدید پزشک و شرایط بیمار، ممکن است از بیهوشی عمومی یا نخاعی یا بی‌حسی موضعی استفاده شود. - معمولاً بروی پوست سطح مفصل، دو برش کوچک جراحی داده می‌شود که یکی از آنها جهت ورود آرتروسکوپ و دیگری جهت ورود وسایل کمکی جراحی می‌باشد.

معمولاً مدت کوتاهی پس از آرتروسکوپی، بیمار مرخص می‌گردد، نیازی به گچ و آتل نیست و پس از چند روز، بیماری می‌تواند به فعالیت‌های عادی نظیر شغل و رانندگی بپردازد.

## آزمایش مدفوع

آزمایش مدفوع

در این آزمایش، مقدار اندکی از مدفوع، از جهت وجود انگل و باکتریهای غیرطبیعی، همچنین وجود خون، مورد ارزیابی میکروسکوپی قرار می‌گیرد.

- علاوه بر تشخیص خون و عفونت، آزمایش مدفوع در تشخیص برخی بیماریهای گوارشی و تغذیه‌ای نیز کمک‌کننده است. - در صورت وجود خونریزی قابل توجه از دستگاه گوارش (همانند زخم معده)، در مدفوع مقادیر زیادی خون در مدفوع دیده می‌شود. ولی خونریزی‌های کوچکتر و مزمن‌تر، تنها با آزمایش میکروسکوپی قابل مشاهده هستند. به وجود مقادیر اندک خون در آزمایش میکروسکوپی، خون مخفی یا Occult Blood (به اختصار: O.B) گفته می‌شود. - از آنجا که درصد زیادی از حجم مدفوع از باکتریهای طبیعی روده تشکیل شده، در آزمایش مدفوع، فقط وجود انگلها یا باکتریهای بیماریزا گزارش می‌گردد. - ممکن است

قبل از انجام آزمایش، از شما خواسته شود از خوردن غذاها یا داروهای خاصی پرهیز نمایید. عدم توجه به این دستورات، ممکن است به گزارش مثبت کاذب یا منفی کاذب وجود خون در مدفوع بیانجامد.

### آزمایشات انعقاد خون

سیستم انعقاد خون در بدن، شامل زنجیره‌ای از واکنشهای پیچیده است و به عوامل گوناگونی وابسته است. آزمایشات انعقاد خون، خصوصیات کلی این سیستم را می‌سنجند و در صورت اختلال هر یک یا مجموعه‌ای از آنها، بررسی دقیقتری به منظور کشف عامل یا عوامل مسئول اختلال انعقاد، صورت می گیرد.

### آزمایشات فاز التهابی و ایمنی

این آزمایشات، نشاندهنده علایم التهاب ناشی از بیماریهایی چون عفونتهای مزمن، بیماریهای خودایمنی و برخی از انواع سرطان می‌باشند.

### آزمایش ادرار

آزمایش ادرار، آزمایش ساده و سریعی است که در صورت صحیح انجام شدن، در تشخیص بسیاری از بیماریها کمک‌کننده است. در این آزمایش، ظرف کوچکی به شما داده می‌شود و از شما خواسته می‌شود تا کمی از ادرار خون را در آن بریزید. این ظرف باید کاملاً تمیز باشد و البته، تنها با آب فراوان و صابون شسته شده باشد. جهت جمع‌آوری ادرار، باید ابتدا کمی از ادرار خود را دفع کنید، سپس اندکی از قسمت میانی ادرار خود را درون ظرف بریزید و در انتها، باقیمانده ادرار خود را نیز دفع نمایید. جمع‌آوری قسمت ابتدایی یا انتهایی جریان ادرار، دقت آزمایش ادرار را به شدت کاهش می‌دهد. وجود تنها چند میلی‌لیتر ادرار در لوله آزمایش، جهت بررسی کافی است.

### آزمون خونی بارداری

بتا HCG (گنادوتروپین جفتی انسان) هورمونی است که از جفت در حاملگی، همچنین به مقادیر کمتر، از برخی بافتهای دیگر ترشح می‌شود. این هورمون، در ابتدای بارداری باعث تحریک ترشح هورمون پروژسترون می‌شود. این هورمون از اوایل بارداری در ادرار خانم باردار وجود دارد و قابل اندازه‌گیری است ولی سطح سرمی آن، اطلاعات بیشتری در اختیار قرار می‌دهد. از اندازه‌گیری سطح خونی بتا HCG علاوه بر تعیین بارداری، در ارزیابی رشد جنین در هفته‌های اول بارداری استفاده می‌شود.

### آزمون های عملکرد تیروئیدی

آزمونهای عملکرد تیروئید، از طریق اندازه‌گیری سطح خونی هورمونهای تیروئید، از عملکرد آن تخمینی بعمل می‌آورند. هورمونهای تیروئید، موجب تنظیم عملکرد متابولیک بدن می گردند.

### آزمون‌های عملکرد کلیه

کلیه‌ها، وظیفه پاکسازی برخی از مواد زاید و سمی که حاصل متابولیسم می‌باشند را برعهده دارند. تستهای عملکرد کلیه، قدرت دفع این مواد را توسط کلیه‌ها مورد ارزیابی قرار می‌دهد. غالباً جهت اندازه‌گیری قدرت دفع کلیه‌ها، غلظت برخی مواد در خون و ادرار همزمان اندازه گرفته می‌شود. البته در بسیاری موارد، میزان مواد در ادرار جمع شده طی ?? ساعت اندازه‌گیری شده، متوسط آن محاسبه می گردد. جهت اندازه‌گیری میزان پروتئین یا کراتینین ادرار ?? ساعته، ظرفی به شما داده می شود و از شما خواسته می‌شود تا طی ?? ساعت آینده، ادرار خود را در آن ظرف جمع‌آوری کنید. دقت کنید که هربار پس از جمع کردن هر نوبت ادرار، درپوش ظرف را محکم کنید و ظرف را در جای خنک نگهداری کنید. گرم شدن ظرف موجب مخدوش شدن آزمایش می گردد. در انتها، نام و مشخصات خود را روی ظرف بنویسید و آن را به آزمایشگاه برگردانید.

### برونکوسکوپی

از برونکوسکوپی جهت مشاهده راههای هوایی داخل ریه‌ها استفاده می‌شود. بسته به نوع آزمایش و نیاز پزشک، لوله‌ای نرم و قابل انعطاف، یا محم و غیرقابل انعطاف، از طریق بینی یا دهان وارد نای و ریه‌ها می‌شود و تصویری از راههای هوایی دستگاه تنفسی در اختیار پزشک می گذارد. همچنین می‌توان از این طریق، از راههای هوایی نمونه‌برداری کرد یا جراحیهای کوچکی انجام داد.
جهت انجام برونکوسکوپی
?-ساعت (بسته به نظر پزشک) قبل از انجام آزمایش، از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید.
– ممکن است پزشک، برخی از داروهای شما را موقتاً قطع نماید. پس کلیه داروهای مورد استفاده خود را به پزشک خود اطلاع دهید.
– در اثر استفاده از اسپری بی‌حس‌کننده، ممکن است احساس خفگی و ناراحتی نمایید ولی بدانید که این اسپری، هیچ خطری برای شما ایجاد نخواهد کرد.
– چند ساعت پس از انجام آزمایش، پزشک به شما اجازه خوردن و آشامیدن خواهد داد.
– ممکن است تا چند روز پس از برونکوسکوپی، گلودرد داشته باشید که مساله مهمی نیست.

### سی تی اسکن(توموگرافی کامپیوتری)

(توموگرافی کامپیوتری)
scan ، نوعی عکسبرداری با اشعه X است. در این روش، اشعه X در مقاطع مختلف، شبیه برش، به عضو مورد نظر تابیده می‌شود و توسط پردازش کامپیوتری، تصویری از مقاطع آن عضو بدست می‌آید که در حالت عادی، با عکس ساده رادیوگرافی ممکن نیست. بدلیل توانایی CT scan در تمایز بافتهای مختلف نظیر ریه، استخوان و عروق خونی، این روش در بررسی و تشخیص تومورها، بیماریهای قلبی عروقی، جراحات و بیماریهای عضلانی – اسکلتی مفید می‌باشد. همچنین با کمک تزریق ماده حاجب به داخل عروق، می‌توان تصاویر دقیقی از ساختمان عروقی عضو مورد نظر تهیه کرد.
مزایا و معایب CT scan

مزایا:
– برخلاف تصویربرداری عادی با اشعه X ، تصویربرداری با روش CT ، جزئیات دقیقی از مشخصات بافتهای مختلف را در اختیار قرار می‌دهد.
– CT scan، بدون درد، غیرتهاجمی، مطمئن و ارزان است.
– تصویر CT ، به سرعت و آسان آماده می‌شود. بعنوان مثال، در تصادفات، که سرعت عمل در نجات جان بیمار بسیار مؤثر است، می‌توان به سرعت از CT scan استفاده نمود.
– با کمک CT scan ، نیاز به اقدامات تهاجمی‌تر جهت تشخیص بیماریها (نظیر نیاز به جراحی یا نمونه‌برداری) کاهش یافته است.

معایب:
– میزان اشعه X دریافت شده در این روش (۱۰ m Sv)، بیشتر از عکسبرداری عادی با اشعه X است.
– خانمها در صورتی که احتمال بارداری می‌دهند، حتماً باید پزشک خود را مطلع سازند تا در صورت ضرورت انجام CT scan، این عمل با رعایت نکات ایمنی و استفاده از پوشش‌های محافظ انجام گیرد.
– احتمال وجود حساسیت به ماده حاجب، نادر است ولی وجود دارد. همچنین، مادران شیرده، تا ?? ساعت پس از تزریق ماده حاجب، باید از شیردهی خودداری کنند.

### سونوگرافی و اکوکاردیوگرافی

در این روش تصویربرداری، امواج فراصوت، از طریق وسیله‌ای در دست پزشک یا رادیولوژیست، به بدن بیمار فرستاده می‌شود و بازتاب این امواج از بدن، بصورت تصاویری مقطعی نمایان می گردد. با توجه به اینکه امواج فراصوتی برای انسان ضرر ندارد، از این روش به ویژه در بررسی سلامت جنین در دوران بارداری استفاده می‌شود ولی سایر انسانها هم ممکن است به دلایل مختلف نیاز به سونوگرافی پیدا کنند. بعنوان مثال در بررسی پستانهای خانمهای جوان، بهتر از ماموگرافی عمل می کند. همچنین در بررسی پروستات، کلیه‌ها، کبد و مجاری صفراوی، همچنین دریچه‌های قلب، روش مناسبی می‌باشد. اکوکاردیوگرافی، روشی از سونوگرافی است که در بررسی قلب، ساختمان و حرکات آن و عروق بزرگ آن مورد استفاده قرار می گیرد. برخلاف عکسبرداری اشعه CT ،X و MRI، با کمک اکوکاردیوگرافی می‌توان از حرکات قلب و عملکرد دریچه‌های آن نیز تصاویری بدست آورد.

### شمارش کامل سلولهای خون

شمارش کامل سلولهای خون، آزمایشی کلی و ساده است که از بسیاری حالات سلامت و بیماری‌ها تأثیر می‌پذیرد و به همین دلیل، نمایانگر نسبتاً خوبی از وضع کلی سلامت بدن است. در این آزمایش تعداد سلولهای مختلف خونی شمارش می‌شوند:
تصویر

- ?سلولهای قرمز خون، که کمبود آنها نشانه کم‌خونی (شایع‌ترین بیماری خون) می‌باشد.
- ?سلولهای سفید خون، که قسمتی از دستگاه ایمنی و دفاعی بدن هستند.
- ?پلاکت‌ها، که جزئی از سیستم انعقاد خون را تشکیل می‌دهند.

### عکسبرداری با اشعه X

اشعه X، نوعی پرتو الکترومغناطیس است که قابلیت عبور از بافتهای مختلف بـدن را – به میزانهای متفاوت – دارد. بعنوان مثال، از بافت ریه به آسانی و از بافت استخوان به دشواری عبور می‌کند. با وارد شدن اشعه X از یک طرف و ثبت اشعه عبور کرده از طرف دیگر بـدن یـا اعضـای بـدن، می‌توان تصویری از محتوای اعضا بـدست آورد. همچنین در انواعی از عکسبرداری با اشـعه X، همانند آنژیوگرافی و عکسـهای سـریال لوله گوارش، با کمک عکسهای متوالی و متعدد، اطلاعاتی از ساختار و عملکرد برخی آنها بدست می‌آیـد و بـا کمـک تزریـق مـواد حـاجب، بررسـی ایـن اعضـا بـا سـهولت و دقـت بیشـتری میسـر می‌گردد. اسـتفاده از اشـعه X در تصویربرداری، بـا افزایش آسـیب‌پذیری سـلولها و احتمـال بروز بـدخیمی همراه است. به همین دلیـل، در تهیه تصـاویر رادیوگرافی، همواره از حـداقل میزان اشعه لازم اسـتفاده می‌شود. با رعایت حـداقل اشـعه تابیده شده و کاهش تعداد دفعات انجام رادیوگرافی و محـدود کردن آن به موارد ضـروری، این عمل با خطر خاصـی همراه نخواهد بود. با این حال، در کودکان و نوجوانان، همچنین در خانمهای باردار، در صورت نیاز به انجام رادیوگرافی، رعایت برخی نکات ایمنی نظیر اسـتفاده از پوشـش مخصوص محافظ، الزامی است.

### کولونوسکوپی

در این آزمون، با کمک قرار دادن لوله‌ای در داخل روده، ساختار آن بررسـی می گردد. بدین ترتیب، پزشک می‌تواند درون راست روده و روده بزرگ را مشاهـده نمایـد. همچنین می‌تواند از ضایعات و نواحی مشـکوک، نمونه‌برداری کند و یا جراحیهای کوچکی انجام دهـد. با کمک کولونوسـکوپی می‌توان ضایعات را مشاهـده کرد و اعمال جراحی انجام داد اما در گذشـته تنها عمل جراحی صورت می گرفت.

### گازهای خون شریانی

برخلاف اکثر آزمایشـهای خونی، که نمونه خون از سیاهرگها گرفته می‌شود، نمونه این آزمایش از خون سرخرگی بدست می‌آید. در این آزمـایش، اکسـیژنی که در خون، از ریه‌هـا به بافتهـای بـدن حمل می گردد، همچنین دی‌اکسـید کربنی که از سـلولهای بـدن تولیـد شـده و توسط خون به ریه‌ها، کلیه‌ها و کبد منتقل می گردد، اندازه‌گیری می‌شود. همچنین، عوامل دیگری نظیر میزان اسـیدیته خـون نیز محاسـبه می‌شود. بهمین دلیـل از این آزمـایش، معمولاًـ جهت سـنجش کفـایت اکسـیژن‌رسانی و عملکرد مطلوب ریه‌هـا و کلیه‌هـا و سیسـتم متـابولیسم بـدن در بیمـاران بستری در بیمارسـتان اسـتفاده می‌شود. انجام این آزمایش، ساده است، نتیجه آن، فوراً حاضر می گردد و کاربرد زیادی نیز در موارد اورژانس دارد.

### گاستروسکوپی

جهت انجام گاستروسکوپی
- احتمالاً پزشک از شـما خواهـد خواست که تا ?? ساعت پیش از انجام آزمایش، از خوردن و آشامیدن پرهیز کنید تا معده، خالی و قابل مشاهده باشد.
- جهت تسهیل انجام آزمایش و راحتی شما، احتمالاً پزشک از یک آرامبخش ملایم استفاده خواهد کرد.
- یک ماده بی‌حس کننـده موضـعی، به داخل دهان و حلقتان اسپری خواهـد شد. این کار ممکن است باعث ایجاد سـرفه یا به ظاهر احساس خفگی شود ولی هیچگونه خطری برایتان ایجاد نخواهد کرد.
- بطور عـادی، وجود لوله اندوسـکوپ در داخل لوله گوارش، بـدون درد است ولی ممکن است حرکت آن در مری و معـده باعث احساس ناراحتی، سرفه یا تهوع شود. گرچه این احساس ناخوشایند است ولی هیچگونه خطری برایتان ایجاد نخواهد کرد.
- در صورتی که جهت انجام آزمون، از داروهای آرام‌بخش استفاده شـده باشد، لازم است اندکی پس از آزمون، استراحت نمایید و سپس با کمک همراهان به منزل بازگردید.

### لاپاروسکوپی

لاپاروسکوپی
لاپاروسـکوپی، اقدامی تشخیصی است که طی آن، پزشک با عبور دادن لوله‌ای به داخل شکم، محتویات شکم را مشاهده و بررسی می‌کنـد، از مایعـات و ترشـحات فضـای شـکم نمـونه برمی‌دارد، از ضایعـات بیوپسـی برمی‌دارد و حـتی انـواعی از جراحی را انجام می‌دهـد. لوله لاپاروسـکوپی، لوله‌ای است که از طریق دوربینی که در رأس آن قرار داده شـده، امکـان مشاهـده محتویات شـکم را فراهم می‌آورد. این لوله حـدود cm ? قطر و cm ?? طول دارد و از طریق ایجاد برشـی کوچک در سـطح شـکم، به داخل شـکم فرسـتاده می‌شود. همچنین می‌توان وسایـل کوچـک جراحی را نیز از این طریق وارد فضـای شـکم کرد و بیوپسـی برداشت یـا اعمال کوچک جراحی انجام داد.
جهت انجام لاپاروسکوپی
احتمالاً پزشک از شما خواهد خواست تا بمدت ?-?? ساعت از خوردن و آشامیدن و از مصرف برخی داروها اجتناب کنید.
- معمولاً جهت انجام لاپاروسـکوپی، از بیهوشـی سـطحی اسـتفاده می‌شود. پس از انجام بیهوشـی، یک سوند ادراری به داخل مثانه فرستاده می‌شود تا مثانه تخلیه گردد.
- سـپس، پوست شکم تمیز می‌شود و برش کوچکی در بالا یا پایین ناف داده می‌شود. از طریق یک سوزن، گاز دی‌اکسید کربن به داخل شکم فرستاده می‌شود تا با اتساع شکم، امکان مشاهده داخل آن فراهم گردد.
- برشهای کوچک دیگری نیز جهت ورود ابزار جراحی ایجاد خواهد شد.
- گهگـاه، در صورت وجود مایعـات در فضای شـکم، لوله کوچکی از طریق جـدار شـکم، قرار داده می‌شود تا مایع برای چنـد روز پس از لاپاروسکوپی، به بیرون از شکم منتقل شود.
- برخلاف جراحی، پس از لاپاروسکوپی، بیمار مدت زیادی به استراحت نیاز نخواهد داشت.

### ماموگرافی

در این روش، همانند سایر روشـهای عکسبرداری با اشـعه X ، تصویری از داخل بافت پسـتان بـدست می‌آیـد. با کمک ماموگرافی، پزشک معالـج از وجود توده‌ها و بیماریهای خوش‌خیم یا بدخیم (سـرطانی) پسـتان مطلع می گردد. توصـیه می گردد همه زنان بالای ??سال، سالانه جهت انجام معاینه پسـتان و ماموگرافی، به پزشک خود مراجعه نمایند. زیرا انجام معاینه و ماموگرافی، در تشـخیص زودرس و به موقع بیماریهای بـدخیم پسـتان (که ازجمله شایعترین سـرطانها در خانمها می‌باشـند) بسـیار کمک‌کننده است و درمان مناسب آن را امکان‌پذیر می‌سازد. میزان تشعشع در ماموگرافی، بسیار کم است و انجام آن، بدون خطر است. با این حال، خانمهای باردار، باید رادیولوژیست را مطلع نمایند تا جهت انجام ماموگرافی، از پوششهای محافظ ویژه استفاده گردد.

## اطفال و کودکان

### درد رشد در کودکان

نویسنده:دکتر رضا شیاری
مقدمه:
نیمه های شب حسن آقا با سـر و صدای پسـرش حمید از خواب بیدار شد. او همسـرش را دید که سراسیمه به سمت اتاق حمید می رود. حسن آقا نیز با نگرانی خود را بر بالین پسـرش رساند. حمید از درد عضلات هر دو ساق پاهایش ناله می کرد. همسر حسن آقا مضـطرب شروع به ماساژ پاهای پسـرش کرد. حسن آقا نیز دستش را روی پیشانی حمید گذاشت ولی او تب نداشت. حمید فقط از درد عضـلات هر دو سـاق پاهـایش شـکایت داشت. حمیـد بعـد از ظهر روز گذشـته پس از بـازی در پارک سر حال و بـدون هیچ مشکلی به بستر رفته بود. ولی اکنون که حدود ساعت ۲ صبح بود با درد عضلات پاها و با گریه از خواب بیدار شده بود. حسن آقا ابتـدا تصـمیم گرفت که حمید را به نزدیک ترین مرکز درمانی برساند به همین دلیل بلافاصـله برای بیرون رفتن آماده شد و لی پس از چند دقیقه متوجه شد که پسـرش با ماساژهای ملایم مادرش به خواب رفته است. سـرانجام تصمیم گرفتند که فردا به محض بیدار شدن حمید از خواب به پزشک مراجعه نمایند. صـبح حدود ساعت ۷ حمیـد از خواب برخاست و از اینکه پدر و مادرش را در کنار بستر خود آماده دید تعجب کرد، علت را پرسید و جالب اینکه او حتی خاطره شب گذشته را نیز به یاد نداشت؟!!
مشکل حمید با مراجعه والدین به پزشک متخصص مشخص شد. مشکل حمید درد رشد بود.
درد رشد چیست؟
درد رشد مشـکلی است که معمولا در سنین ۳ الی ۱۲ سالگی در کودکان دیـده می شود. در حدود ۱۰ الی ۳۰ درصد کودکان در این رده سـنی حـداقل یک بار به این مشکل دچار می شونـد. این درد فقط در عضـلات ایجاد شـده و بایـد کاملا از درد مفاصل یا اسـتخوان تفکیک داده شود. به همین دلیل ضرورت ویزیت توسط یک پزشک متخصص و مجرب را می طلبد. درد بیشتر اوقات دو طرف و در اندام تحتانی مشاهده می شود و در جنس مونث شیوع بیشتری دارد.
خصوصیات درد رشد عبارتند از:
- درد در عضلات پا بیشتر مشاهده می شود و ارتباطی با درد استخوان و مفاصل ندارد.
- در بیشتر موارد به صورت دو طرفه (قرینه) است.
- اغلب در غروب یا نیمه های شب ایجاد می گردد.

- در بیشتر موارد سابقه یک فعالیت بدنی قابل توجه در روز گذشته وجود دارد.
- درد در هوای سرد شدیدتر می شود.
- درد به بی قراری و ناله در کودک منجر می شود.
- و در آخر درد به بی خوابی در کودک و والدین منجر می شود.

درد رشد چگونه تشخیص داده می شود؟

درد رشد همان گونه که عنوان شد باید از سایر علل جدی درد در کودک تفکیک گردد. این تفکیک با شرح حال دقیق، معاینه بالینی و گاهی حتی ارزیابی های پاراکلینیکی صورت می گیرد.

چنانچه بیمار خود قادر به تفکیک درد عضله از استخوان و یا مفصل باشد و خصوصیاتی را که در بالا به آن اشاره شد، داشته باشد معمولا نیاز به بررسی های دیگر نیست؛ در غیر این صورت ارزیابی های پاراکلینیکی لازم است.

ارزیابی های پاراکلینیکی لازم در درد رشد چیست؟

- رادیوگرافی از محل درد جهت رد احتمالی مشکلات استخوانی یا مفصلی
- نمونه خون جهت بررسی کامل؛ شمارش سلول های خون، میزان هموگلوبین، قند، کلیه و گاهی فاکتورهای روماتیسمی
- ارزیابی تیتر ASO، هورمون های تیروئیدی و آنزیم های عضلانی
- گاهی استفاده از نوار عضلانی نیز در موارد خاص ضروری است.

این درد معمولا در کودکانی که سندرم هیپرموبیلیتی رنج می برند شدیدتر و متداول تر است. درمان خاصی برای آن وجود ندارد ولی اقدامات زیر تا حدود بسیار زیادی منجر به کاهش درد و بهبودی در کودک می شود:

- از میزان فعالیت بدنی شدید در عصرها کاسته شود.
- استفاده از آب گرم پس از فعالیت بدنی و یا قبل از رفتن در بستر.
- مصرف فراوان مایعات به همراه مواد قندی (مانند عسل + شیر) قبل از خواب، آب میوه تازه، سبزیجات، گردو، فندق و میوه های خشک در طول روز.
- کودک را در فصول سرد سال با جوراب بخوابانید.
- در صورت امکان، قبل از خواب پاها توسط والدین به مدت ۱۰- ۵ دقیقه آرام ماساژ داده شود.
- در موارد شدید با نظر پزشک متخصص، استفاده از داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی توصیه می شود.

منبع: ماهنامه دنیای سلامت شماره ی ۲۹

/خ

## عینک و لنزهای تماسی برای کودکان

نویسنده: پرنده افشاری

چرا بعضی ها به عینک احتیاج دارند ولی عده ای دیگر از آن بی نیازند ؟ چشم های افراد متفاوت هستند . نه فقط از نظر رنگ بلکه از نظر عملکرد و میزان دید .

بعضی وقت ها تمام قسمت های چشم هماهنگ با یکدیگر وظایف خود را انجام نمی دهند ولی عینک های طبی و لنزهای تماسی که آنها را لنزهای اصلاحی نیز می نامند می توانند به بیشتر افراد برای دید واضح تر کمک نمایند.

- طرز کار چشم ها

تخم چشم شامل قرنیه ، بافت شفاف که به تمرکز چشم کمک می نماید ، عنبیه ، قسمت رنگی چشم ، مردمک که نور را به داخل چشم هدایت می کند و شبکیه در انتهای کره چشم می باشد . وقتی اجزای چشم همه به طور هماهنگ وظایف خود را انجام دهند کودک دچار مشکلات بینایی نمی شود. وقتی چشم تصویری را می گیرد و آن را به مغز می فرستد ، مغز آن را تعبیر و تفسیر کرده و در نتیجه ما می توانیم ببینیم مثلا اگر فیلی جلو روی شخص باشد ، مغز فورا تشخیص می دهد «این یک فیل است.»

چشم ها برای این که بتوانند دقیقا تصویر را روی شبکیه بیاندازند نیاز به شکستن اشعه های نور دارند. هر چه شبکیه دقیق تر تصویر را ثبت نماید، مغز بهتر آن را تعبیر می نماید و شخص شیء را واضح تر می بیند .

انکسار ، کلمه جالبی است که به معنای شکست اشعه های نور می باشد . اگر شخص ناراحتی دید داشته باشد اغلب ناشی از مشکلات انکساری است. عینک یا لنزهای تماسی چون می توانند مشکلات انکساری را برطرف نمایند مورد توجه هستند . به عبارت دیگر آنها اشعه های نور را طوری می شکنند که شخص بتواند واضح تر ببیند. جراحی با لیزر نیز می تواند بعضی از مشکلات بینایی را برطرف نماید ، ولی چون کودکان در حال رشد هستند برای آنها توصیه نمی شود.

- نزدیک بینی و دوربینی

نزدیک بینی و دوربینی جزو مشکلات انکساری معمولی هستند و به آسانی اشتباه می شوند .

نزدیک بینی : به معنای آن است که شخص می تواند اشیای نزدیک را ببیند مثل کتاب ولی با دیدن اشیای دور مشکل دارد.

دوربینی : به این معناست که شخص اشیای واقع در دور دست را تشخیص می دهد ولی از دیدن آن چه نزدیک به اوست عاجز است مثل خواندن نوشته های یک کتاب .

در هر دو مورد تصویر دقیقا شبکیه قرار نمی گیرد . در نزدیک بینی تصویر در جلو شبکیه تشکیل می گردد و در دور بینی تصویر در پشت شبکیه شکل می گیرد . شکل کره چشم شخص نیز می تواند باعث مشکلات انکساری شود.

یکی دیگر از مشکلات انکساری «آستیگمات» می باشد . یعنی ناهموار بودن شکل قرنیه که در نتیجه نور را در جهات مختلف می شکند. این عمل باعث غیر طبیعی نشان دادن آنچه شخص می بیند شده و اشیا مبهم و نامشخص به نظر آیند .

عینک و لنزهای تماسی دید را تصحیح کرده و به چشم اجازه می دهند نور را دقیقا روی نقطه خاص شبکیه تنظیم نماید . نقطه ای که واضح ترین تصویر را می سازد . چون چشم های افراد متفاوت هستند بنابراین عینکی که ممکن است دید یک نفر را به بهترین وجه تأمین نماید برای دیگری تصاویری تیره و تار به وجود آورد . اگر تا به حال عینک شخص دیگری را به چشم زده باشید حتما این مسئله را تجربه کرده اید.

اگر شما و یا کودکتان به عینک احتیاج داشته باشد پزشک ، نسخه لازم را برایتان می نویسد . این نسخه به معنای آن نیست که دارویی را از داروخانه تهیه نمایید بلکه حاوی شماره ای است که روی آن نوشته شده است . کسانی که قرار است برای شما عینک درست نمایند نیاز به این شماره دارند تا بتوانند عدسی هایی بسازند که شکستن نور توسط چشم را تصحیح نماید . به خاطر داشته باشید هدف درست در مرکز شبکیه قرار دارد.

- معاینات چشم :

اگر کودک مشکلی از نظر بینایی دارد ، پدر و مادر او را نزد پزشک می برند . این ممکن است قسمتی از معاینات همیشگی توسط پزشک باشد . اما اگر پزشک تشخیص دهد کودک نیاز به عینک دارد باید حتما به متخصص چشم مراجعه کنید . ممکن است مراجعه بعدی شما پیش چشم پزشک ، بینایی سنج و یا عینک ساز باشد. فرق این افراد در چیست؟

چشم پزشک ، پزشکی است که برای درمان مشکلات بینایی تربیت شده است که می تواند در ضمن جراح چشم نیز باشد .

بینایی سنج ، شخصی است که تخصص او در محاسبه شماره عینک و یا لنز می باشد .

و عینک ساز فقط طبق تجویز پزشک متخصص و یا بینایی سنج عینک می سازد و می فروشد .

به هنگام معاینه چشم از بیمار خواسته می شود که از روی یک تابلو حروفی را که به اندازه های مختلف نوشته شده است بخواند و یا ممکن است از شما خواسته شود به متنی در فاصله نزدیک نگاه کنید . مانند خواندن از روی یک کتاب . این آزمایشات چگونگی دید شما را اندازه گیری می نماید .

اگر نیاز به عینک داشته باشید با قرار دادن چیزی شبیه یک عینک بزرگ روی چشمان شما عدسی های مختلف را امتحان می کنند تا آن که بهترین دید را به شما می دهد مشخص شود .

- بخش جالب

اگر قرار است از عینک استفاده کنید ، اکنون وقت انتخاب قاب عینک است این قسمت می تواند جالب ترین بخش باشد . قابی را انتخاب کنید که راحت و مقاوم باشد و در ضمن مطمئن باشید که از آن خوش تان آمده است . آن را به چشم خود امتحان کنید .

عدسی ها می توانند از مواد مختلف ساخته شوند مثل شیشه های ایمن و پلاستیک (پلی کربنات)

شیشه معمولا سنگین بوده و ممکن است بشکند . پلاستیک به سرعت خراش پیدا می کند اما برای کودکان بهترین انتخاب است .

وقتی عینک به چشم بزنید یقینا می خواهید اطلاعاتی نیز درباره تمیز کردن آن داشته باشید . بهتر است جعبه عینک داشته و در مواقعی که آن را به چشم نمی زنید در جعبه قرار دهید .

اگر می خواهید از لنزهای تماسی استفاده کنید (نه برای کودکان) باید از چشم پزشک و یا بینایی سنج اطلاعاتی در مورد نوعی که برای شما مناسب است کسب کنید . بعضی از آنها یک بار مصرف بوده و انواع دیگر نیاز به تمیز شدن دارند . وقتی آموختید که کدام نوع مناسب شما می باشد می توانید شروع به استفاده نموده و در چگونه گذاردن در چشم و تمیز نگه داشتن آن مهارت پیدا نمایید.

اما بهترین قسمت استفاده از عینک یا لنزهای تماسی این است که چگونه شما بتوانید بهتر ببینید . در این صورت همه چیز دنیا برای شما زیباتر خواهد شد !

منبع : KidsheaLth For Kids

برگرفته از: ماهنامه پیام زن شماره ۱۹۵

## پیشگیری از بیماری در کودک

نویسنده:دکتر شانتی گاس

مترجم:دکتر امین عطاران زاده

بسیاری از بیماری ها به علت عوامل عفونی نظیر باکتری ها ، ویروس ها ، قارچ ها ،تک یاخته ها و انگل ها می باشند .

باکتری ها ،موجودات میکروسکوپی هستند که بعضی از آن ها به طور طبیعی و بی خطری روی پوست ،درون بینی ،دهان ، گلو ، ریه ها و روده ها زندگی می کنند .کاهش مقاومت و دفاع بدن به آن ها اجازه می دهد که تکثیر یافته و موجب بیماری گردند .سایر باکتری ها از خارج به بدن وارد شده و موجب عفونت می گردند .

ویروس ها از باکتری ها کوچکتر بوده و مسئول عفونت هایی نظیر سرماخوردگی ،آبله مرغان ، اوریون ، سرخک و هپاتیت می باشند .قارچ ها موجب انواع عفونت های قارچی و کچلی می شوند .تک یاخته ها موجب بیماری هایی نظیر اسهال آمیبی ،اسهال ژیاردیایی و مالاریا می گردند . انگل ها شامل انواع کرم ها و شپش ها و حشرات انگلی بدن هستند .

انتشار بیماری

بیماری ها اغلب به وسیله ی باکتری ها یا ویروس هایی که توسط تنفس ،سرفه و عطسه به وسیله فرد مبتلا صورت می گیرد انتشار یافته و از طریق تنفس ، گوارش و ...وارد بدن بقیه می گردند .برخی از بیماری ها به وسیله ی تماس پوستی منتقل می شوند .آب یا غذای

آلوده می تواند موجب بیماری هایی نظیر اسهال ،وبا و تیفویید بشود .حشرات مخصوصاً مگس ها می توانند کثافت و آلودگی را به وسیله بدن خود حمل نموده و غذاها را با نشستن روی آن ها آلوده سازند .برخی پشه ها می توانند با نیش زدن موجب انتقال مالاریا شوند .

بدن انسان یک مکانیسم دفاعی پیچیده دارد .پوست به عنوان یک سد دفاعی در برابر عفونت ها عمل می کند .لوزه ها نیز یک عمل دفاعی در برابر عفونت دارند .غدد لنفاوی و طحال ،بعضی از سلول های سفید خون را تولید نموده که به موجودات مهاجم ،حمله می کنند .

مغزاستخوان همچنین برخی از سلول های سفید خونی را ساخته که باکتری ها را می کشند .بسیاری از اندام ها در بدن مثل تیموس ،طحال ، غدد لنفاوی و مغز استخوان بر علیه عفونت ها ،آنتی بادی (پادتن )تولید می کنند .

در کاربرد عملی ،آب و غذا بایستی تمیز بوده و از معرض مگس ها دور نگه داشته شوند غذاها باید به طور بهداشتی تهیه شده و دست ها قبل از غذا خوردن شسته شوند .درمعرض هوای سرد ناگهانی قرار گرفتن بایستی اجتناب شود .تا حد امکان ، تماس با سایر افراد مبتلا به سرماخوردگی و سرفه یا بیماری های عفونی باید محدود شود .

ایمنی غیر فعال (غیر مستقیم )

کودک در درون رحم مقداری از آنتی بادی ها را از مادر خود از طریق جفت دریافت نموده و پس از تولد نیز از طریق شیر مادر این امر ادامه می یابد . این ایمنی برای کودک چند ماه ادامه خواهد داشت .

بدن نوزاد در صورتی که مادر بر علیه بعضی بیماری ها واکسن نزده باشد یا به آن مبتلا نشده باشد ،ایمنی نخواهد داشت ؛مثل کزاز ، سل ، سیاه سرفه و ...

ایمنی فعال

ایمن شدن در نتیجه ایمنی فعال به وجود می آید .حمله یک بیماری نظیر سیاه سرفه ،دیفتری ، سرخک ، پولیومیلیت (فلج اطفال )می تواند موجب ایمنی طولانی در برابر بیماری ها بشود ،اما این یک روش نامناسب جهت کسب ایمنی می باشد .

واکسیناسیون

بسیاری از بیماری ها را می توان به وسیله ی واکسیناسیون جلوگیری نمود . این تعداد روز به روز بیشتر می شوند ،اما بسیار قابل توجه است که عده ای از مردم از این امر غفلت می ورزند .گاهی کودک به علت فقدان زمان کافی در نتیجه کارهای خانه ،شغل والدین بیماری خانواده و مراسم مختلف ، واکسینه نشده و گاهی نیز به علت تنبلی این کار به تعویق می افتد .

ولی یک روز صبح می بینید که کودک شروع به سرفه نموده و صدایش بسیار شبیه سیاه سرفه می گردد !در اینجا گفتن «ای وای من وقت کافی نداشتم »را زیاد خواهید شنید .واکسیناسیون یک قسمت ضروری در پرورش اطفال می باشد ،بنابراین هرگونه تلاش برای تکمیل برنامه واکسیناسیون در زمان معین ،بایستی صورت بگیرد .

در حال حاضر ،از طریق رادیو ، تلویزیون ، روزنامه ها و مجلات ، اطلاعات زیادی در اختیار مردم قرار می گیرد .

برنامه واکسیناسیون بر مبنای تکمیل واکسیناسیون اولیه در اولین سال زندگی می باشد .با وجود اینکه واکسنها در حال پیشرفت می باشند ،در مورد تزریق واکسنها هنوز مشکلاتی وجود دارد ،اول اینکه مادران اظهار می دارند که نمی توانند تزریق به فرزندشان را تحمل نمایند .

کودک هنگامی که تزریق واکسن دارد ،محبت مادر و پدر را دریافت می کند و قطعاً والدین در این زمینه مسئول هستند .ممکن است پس از واکسیناسیون مقداری تب و درد تا یک دو روز وجود داشته باشد اما این میزان با هر واکسیناسیون فرق می کند .بایستی توجه داشت که این ناراحتی کودک در مقابل بیماری های شدید که جلوگیری می شوند ،ناچیز است .

واکسن «ب .س.ژ »

واکسن «ب .س .ژ »کودک را در برابر سل محافظت می کند . اگر کودک در بیمارستان متولد شود ،به احتمال زیاد قبل از ترخیص از بیمارستان ،این واکسن را دریافت خواهد کرد .در غیر این صورت بایستی در چند هفته اول زندگی او را واکسینه کرد .این واکسن را می توان با اطمینان ،همزمان با واکسن سه گانه (کزاز ، دیفتری ، سیاه سرفه )و همچنین واکسن فلج اطفال تلقیح نمود .

این واکسن را در زیر جلد ،به عبارت دیگر در ناحیه ی شانه ی چپ و در داخل پوست با سوزن ظریف تزریق می کنند .برآمدگی ناشی از تزریق در عرض یک تا دو روز بعدی از بین خواهد رفت و تا ۶ الی ۸ هفته بعد اتفاقی نمی افتد .سپس محل تزریق متورم و کمی زخم شده و ترشح مقداری ماده ی آبکی شروع می شود .

این حالت ۶ هفته ادامه و سرانجام بهبود یافته و اثر کوچکی باقی می ماند . طی این مدت تب یا ناراحتی دیگری به وجود نخواهد آمد .

به ندرت ممکن است بعد از ۶ الی ۸ هفته پس از تزریق ،یکی از غدد لنفاوی ناحیه ی زیر بغل مختصری متورم بزرگ گردد .در صورت وجود این حالت ،سریعاً به پزشک مراجعه کنید .

واکسن سه گانه

واکسن سه گانه،ایمنی بر علیه دیفتری ،سیاه سرفه و کزاز را فراهم

می آورد.این واکسن را بایستی در حوالی هفته ششم تا هشتم زندگی ،به کودک تزریق کرد .تزریق این واکسن معمولاً در قسمت خارجی سطح ران انجام می شود .کودک ممکن است یک یا دو روز بعد تب و درد داشته باشد که می توان به وسیله ی گرم کردن محل آن را تخفیف داد .

دومین و سومین تزریق به فاصله ۶ تا ۸ هفته انجام خواهد شد .اگر بهر دلیلی بین اولین و دومین تزریق تأخیر چند هفته ای وجود داشت ،احتیاجی به از سرگیری برنامه واکسیناسیون نمی باشد .سایر زمان های یادآوری در جدول برنامه ایمنی سازی آورده شده اند .

واکسن فلج اطفال

این واکسن به طورخوراکی داده می شود .سازمان بهداشت جهانی در حال حاضر توصیه می کند که اولین نوبت را بلافاصله پس از تولد به کودک داد .

نوبت بعدی را می توان همزمان با نوبت های واکسن سه گانه تکرار کرد . در صورتی که کودک اسهال دارد ،نبایستی در دادن واکسن تأخیر کرد ، ولی پس از بهبودی بایستی یک بار دیگر تکرار نمود .

پس از دادن واکسن فلج اطفال نیازی به اجتناب از شیردهی نیست و می توان بلافاصله پس از آن ،کودک را تغذیه کرد و برنامه تغذیه و شیر خوردن طفل نبایستی تغییر کند .

نوبت های یادآور در جدول آورده شده است .

واکسن سرخک

در کشورهای جهان سوم توصیه می شود که بین ۹ تا ۱۲ ماهگی این واکسن را به کودکان تزریق نمود ،زیرا در این کشورها شیوع زودرس سرخک وجود دارد .۵ تا ۶ روز پس از تزریق واکسن ،کودک ممکن است مقداری تب و پوست برافروخته ای داشته باشد که جای نگرانی نیست و پس از یک یا دو روز خوب می شود ایمنی در تمام طول عمر وجود خواهد داشت .نوبت یادآور در جدول ذکر شده است .

واکسن MMR

این واکسن ترکیبی از سه واکسن بر علیه بیماری های سرخک ، اوریون و سرخجه می باشد که تا چندی پیش در مراکز بهداشتی عمومی در دسترس نبود و فقط در برخی مراکز اختصاصی و پژوهشی وجود داشت ،اما هم اکنون قسمتی از برنامه واکسیناسیون است .در صورت تزریق این واکسن ، احتیاجی به تزریق واکسن سرخک نمی باشد .

نکات قابل توجه

بیماری های خفیف نظیر سرفه و سرماخوردگی و تب خفیف برای واکسیناسیون کودکان ،منعی ندارد .به هر حال ،می توانید در این صورت سه یا چهار روز صبر کنید ولی نبایستی از واکسیناسیون فراموش کرده و یا بیش از حد آن را به تأخیر انداخت .

برنامه ایمن سازی کودکان نارس یا کم وزن نیز طبق جدول ایمن سازی عادی است و تجویز به موقع واکسنها اکیداً توصیه می شود .

سوء تغذیه نه تنها مانعی برای واکسیناسیون نیست ،بلکه بایستی در زمان معین انجام گردد .فاصله بین نوبت سوم واکسن سه گانه و یادآور سه گانه نبایستی کمتر از ۶ ماه باشد .پس از پایان ۶ سالگی ،تلقیح واکسن سه گانه مجاز نیست و درصورت لزوم بایستی به جای آن از واکسن دو گانه ویژه بزرگسالان استفاده نمود .

برنامه ایمن سازی همگانی کودکان

با توجه به شرایط بهداشتی کشور جمهوری اسلامی ایران

(سن )=بدو تولد، ( نوع واکسن )= « ب . س . ژ » ـ فلج اطفال ـ هپاتیت ب

(سن )=۲ ماهگی ، ( نوع واکسن )= سه گانه ـ فلج اطفال ـ هپاتیت ب

(سن )=۴ ماهگی ، ( نوع واکسن )= سه گانه ـ فلج اطفال

(سن )=۶ ماهگی ، ( نوع واکسن )= سه گانه ـ فلج اطفال ـ هپاتیت B

(سن )=۱۲ ماهگی ، ( نوع واکسن )= MMR

(سن )=۱۸ ماهگی ، ( نوع واکسن )= سه گانه ـ فلج اطفال

(سن )=۶ ـ ۴ سالگی ، ( نوع واکسن )= سه گانه ـ فلج اطفال ـ MMR

( سن ) = ۱۶ ـ ۱۴ سالگی ، ( نوع واکسن ) = دو گانه بزرگسالان

در مورد کودکان نارس و وزن کمتر از ۲ کیلوگرم ،برنامه واکسیناسیون هپاتیت B به صورت زیر است :بدو تولد ، یک ماهگی ، دو ماهگی ، شش ماهگی .

هنگام زخمی شدن کودک چه باید کرد ؟

پس از جراحت قسمتی از بدن کودک حتماً بایستی در مورد کزاز آگاه بود .

این امر بستگی دارد به :

الف )این جراحت در خانه ، باغ یا خیابان اتفاق افتاده است ؟

ب )آخرین نوبت دریافت واکسن دو گانه یا سه گانه چه موقع بوده است ؟

اگر جراحت در خانه اتفاق افتاده و برنامه واکسیناسیون کامل باشد ،به مورد خاصی به جز مراقبت از زخم احتیاج نمی باشد .اگر زخم بیرون از خانه اتفاق افتاده است و آخرین نوبت دریافت واکسن کزاز (به صورت تنها یا دو گانه یا سه گانه )یک یا دو سال اخیر می باشد .نیاز به کار خاصی نیست ؛اما اگر از آخرین نوبت دریافت واکسن ،بیشتر از ۲ سال گذشته باشد ، یک نوبت یادآور بایستی تزریق کرد .

باکتری مسئول کزاز در خاک رشد و تکثیر می یابد ،به خصوص هنگامی که مدفوع گاو و اسب در خاک وجود داشته باشد .بنابراین هر گونه جراحت در خیابان و باغ می تواند منجر به کزاز شود .مهم ترین مسئله ،تمیز کردن زخم با مقادیر کافی آب می باشد .می توان از محلول های ضد عفونی کننده نیز استفاده کرد .اگر زخم عمقی باشد ،باید به خوبی تمیز ضد عفونی و پانسمان شود .در صورت ایجاد زخمهای عمیق یا وسیع بایستی با پزشک مشورت کرد زیرا ممکن است احتیاج به بخیه زدن وجود داشته باشد .

هر چه زودتر کثافات و آلودگی از زخم پاک شود ،احتمال خطر ایجاد کزاز یا سایر عفونت ها ،کمتر خواهد بود .اگر قبلاً واکسن کزاز دریافت نشده باشد ،بایستی کودک را به بیمارستان برده و با پزشک مشورت کرد .

ایمن سازی مادر

نوزاد هیچ دفاعی در برابر کزاز ندارد ،اما اگر مادر واکسن زده باشد ،او هم دفاع کافی را از طریق جفت کسب خواهد کرد .یک خانم حامله باید دوباره واکسن دوگانه را به فاصله ی یک ماده دریافت کند .دومین نوبت بایستی حداقل یک ماه قبل از زایمان باشد .این ایمن سازی ، دفاع کافی و مناسب برای مادر و جنین فراهم می آورد .در حاملگی های بعدی ، فقط یک نوبت واکسیناسیون کافی می باشد .درحقیقت ، توصیه می شود که همه دختران و زنان بالغ دو نوبت واکسن کزاز یا دوگانه را دریافت کنند ،زیرا ممکن است در کودکی ، آن ها را دریافت نکرده باشند .

منبع:کتاب شما و فرزندانتان

### دمای اتاق نوزاد

دمای ۲۰درجه C ( سانتی گراد )، از سوی متخصصین به عنوان دمایی مناسب برای اتاق کودک از همان دوران نوزادی شناخته شده است، معمولاًـ کودک هوای گرم و مطبوع را به هوای سرد ترجیح می دهد، اما به این نکته نیز بایستی توجه شود که هوای خیلی گرم نیز علاوه بر این که موجب خشک شدن مخاط حلق و بینی گردیده و از این طریق زمینه ابتلا به بیماری های تنفسی در کودک را آماده می سازد، باعث عرق کردن و بیقرار شدن او نیز می گردد.

درجه حرارت اتاق کودک را می توان به راحتی با نصب دماسنجی درآن کنترل نمود. البته تا حد امکان بایستی همه فضای خانه از دمای یکسانی برخوردار باشد تا بدین ترتیب بردن کودک از اتاقی به اتاق دیگر موجب سرماخوردگی او نشود.

شایان ذکر است که یکی از مهمترین دلایل سرماخوردگی، تغییرات ناگهانی دما از یک محیط به محیط دیگر است.

همزمان با کنترل درجه حرارت اتاق نوزاد، تنظیم درصد رطوبت نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است. بدین منظور رطوبتی در حدود ۴۰ تا ۵۵ درصد بسیار مناسب است. البته در فصل زمستان، درصد رطوبت را باید تا حدی کاهش داد، اما این کاهش نباید طوری باشد که شیشه ها دیگر بخار نکنند. بنابراین روشن کردن دستگاه بخور و یا قرار دادن یک کتری یا هر ظرف حاوی آب دیگری بر روی شوفاژ یا بخاری به منظور تأمین رطوبت کافی امری ضروری است.

درفصل سرما که وسایل گرمازا مرتباً روشن می باشند، از مقدار اکسیژن موجود در هوای داخل منزل کاسته می شود، بنابراین می توان با بردن کودک به اتاقی دیگر و بستن درآن و بازکردن یکی از پنجره ها هوای داخل را تعویض نمود.

منبع: کتاب کودک من

### بهداشت اتاق کودک

اتاق کودک، به علت حساسیت خاص چند ماه نخست، بایستی مرتباً تمیز شود. بدین منظور :

- هرگز با حضور کودک اتاق را جارو نکنید، بالاخص با جارو دستی.
- مناسب ترین راه، عدم استفاده از فرش و موکت در اتاق بچه است که متأسفانه درکشور ما امکان آن زیاد فراهم نیست. فرش و موکت هر دو از کف پوشهایی محسوب می شوند که گرد و غبار را به خود گرفته وجارو کردن آنها همراه با بلند شدن این ذرات ریز و آلوده کردن هوای داخل محیط منزل است. از مشکلات دیگر این کف پوشها، فراهم نبودن امکان شستشوی روزانه و یا حداقل چند روز به چند روز آنهاست.
- هرگاه قصد جاروکشیدن یا گردگیری دارید، کودک را به محل دیگری برده و در اتاق را ببندید. برای گردگیری کردن از دستمال مرطوب و آغشته به الکل صنعتی استفاده نمایید.
- هر چند وقت یکبار، اسباب بازیهایی را که کودک با آنها درتماس است، با محلول آب و ضدعفونی کننده هایی که معمولاً در داروخانه ها موجود می باشد، ضد عفونی کنید.
- هر چند روز یکبار، لبه های تخت و زوایای نرده ها را با پارچه مرطوب گردگیری کنید.
- هفته ای یک بار لوازم خواب او را در هوای آزاد و به ویژه زیر نور آفتاب قرار داده و آن را جابه جا کنید.

منبع: کتاب کودک من

### اگر کودک شما اضافه وزن دارد

بسیاری از کودکانی که اضافه وزن دارند از آنجا که در حال رشد هستند نیاز به کاهش وزن ندارند . اما می توان اضافه شدن وزن آنها را کنترل کرد تا با رشد قدی که دارند به وزن متعادلشان برسند .

رژیم غذایی فرزندتان می باید از لحاظ مواد غذایی لازم برای رشد کودکتان کامل و مطمئن باشد . رژیم غذایی کودکتان باید سرشار از ویتامین ها ، پروتئین ها و مواد معدنی باشد . کاهش وزن تنها متوجه کم کردن مقدار کالری ( انرژی ) غذا است نه کم کردن مواد غذایی ضروری .

حتی در مواردی که اضافه وزن زیاد است کاهش وزن می باید به تدریج صورت گیرد . تغییر شدید و ناگهانی رژیم غذایی یا استفاده از قرصها اصلاً توصیه نمی شود .

اگر کاهش اضافه وزن تنها با تمرکز بر روی رژیم غذایی باشد اغلب اوقات ناموفق خواهد بود و بعد از مدتی دوباره دچار اضافه وزن خواهید شد .

لازم است در کنار توجه به رژیم غذایی حتماً کودکتان را به فعالیت و بازی تشویق کنید .

برای کنترل وزن همه عمر باید تلاش کنید .

برنامه کاهش وزن در کودکان حتماً می باید زیر نظر پزشک صورت گیرد .

جام جم آنلاین: تحقیق نشان داد ۸۸ درصد مشکلات بهداشتی افراد سالخورده به چاقی دوران جوانی آنها مربوط می شود.

به نوشته میدل ایست آنلاین ، محققان گفتند: چاقی پدیده ای است که در اثر تغذیه بد و مصرف زیاد مواد نشاسته ای، شیرینی جات و عدم تحرک به وجود می آید.

در چاقی و افزایش وزن ، چربی زیر پوست جمع و باعث بزرگ شدن شکم افراد می شود.

کارشناسان گفتند: چاقی جز دوری از عوامل ایجاد کننده آن و تحرک و کم خوری ، علاج دیگری ندارد.

چاقی و اضافه وزن به سرعت در میان کودکان ، زنان و مردان در حال گسترش است و سلامت مردم جهان را با خطر جدی روبه رو ساخته است.

### اهمیت استفاده از کرم ضدآفتاب در سنین کودکی و نوجوا

کرمهای ضد آفتاب مصرفی برای سنین کودکی و نوجوانی باید دارای حداقل ۱۵ (SPF) باشند.

دکتر"سید مسعود داوودی "استاد دانشگاه و متخصص پوست در گفتگو با ایرنا افزود: ۸۰ درصد اشعه آفتابی که در طول زندگی به پوست می رسد قبل از سنین ۱۸ سالگی و به علت انواع فعالیتهای ورزشی و تفریحی در فضای آزاد است.داوودی، ادامه داد: کرم ضدآفتاب مصرفی خوب باید در برابر نور خورشید دچار تغییر شیمیایی نشود، هر دو نوع اشعه ماورای بنفش (و) را مهار کند و روی پوست ایجاد حساسیت نکند.به گفته وی، علاوه بر مصرف کرم ضدآفتاب، استفاده از پوششهای مناسب همچون کلاه یا سایه بان، عینکهای محافظ، لباسهای پوشیده و آستین بلند برای افراد ضروری است.

این متخصص پوست،افزود: تماس زیاد و طولانی پوست با نور خورشید می تواند موجب سوختگی، کک و مک، لکهای تیره پوستی، گشادی عروق پوستی، چین و چروک و انواع سرطانهای پوستی شود.داوودی، با بیان این که افراد باید از فعالیت در فضای آزاد در بین ساعات ۱۰ تا ۱۶ پرهیز کنند،افزود: لبها، گوشها، اطراف چشم، گردن، پوست سر (اگر موها کم پشت باشد) و دستها و پاها باید با کرم ضدآفتاب پوشیده شود.

### مواد شوینده و خطرات آن برای چشم اطفال

نوزادان تا ? ماهگی معمولاً بر اثر بازی با کپسول های دارویی و مواد شوینده و فشار دادن آن ها دچار جراحات شدید چشمی می شوند.

نوزادان و کودکان به طور غریزی این مواد را بر می دارند و چون حالت ژله ای دارند فشار می دهند در نتیجه پوسته کپسول پاره می شود و مواد داخل آن روی دست و گاهی به صورت کودک می پاشد که محتویات داخل آن باعث لرزش و جراحات چشم می شود. بنابراین والدین باید مواد شوینده و دارویی را دور از دسترس اطفال قرار دهند و در کابینت و یا کمد نگهداری کنند. پزشکان معتقدند این مواد باعث یک نوع جراحات قلیایی در چشم می شود که قلیا یکی از خطرناکترین مواد شیمیایی اثرگذار بر روی چشم است که پزشکان برای کاهش تورم چشم کودکان آنتی بیوتیک ها و داروهای ضدالتهاب خاصی را تجویز می کنند. زیرا این مواد قلیایی موجود در مواد شوینده باعث آسیب رساندن به سلول های لبه قرنیه چشم می شود که باعث آسیب حس بینایی می شود.

### بازی با اسباب بازی های ایمن

نویسنده:مریم دلیران

کودکان زیر سه سال بیشتر در معرض خطرند

تولیدکنندگان اسباب بازی در تمام جهان موظف اند اسباب بازی های ایمن و مطابق با استانداردهای کشور سازنده بسازند اما گاه

به سبب تولید انبوه این موضوع به دست فراموشی سپرده می شود و اسباب بازی های ناامن وخطرناک راه خود را به سوی اسباب بازی فروشی ها باز کرده و سرانجام از خانه شما سردرآوردند، بنابراین چنان چه قصد خرید اسباب بازی دارید رعایت نکته های زیر می تواند تا حدی خطرات احتمالی را کاهش دهند.

- ?اسباب بازی خوب باید محکم و خوش ساخت باشد.

- ?اسباب بازی های مناسب برای کودکان بزرگتر ممکن است برای کودکان خردسال تر خطرناک باشد و اسباب بازی های دست ساز نیز از این قاعده مستثنی نیست.

* خطر خفگی: کودکان زیر سه سال تقریبا هر چیزی را به دهان می برند بنابراین ضروری است ضمن توجه به شیوه بازی کودک، اشیا ریز را از دسترسشان دور نگه دارید. چشم ها و بینی و دکمه های عروسک های پارچه ای نیز می توانند خطر خفگی را به همراه داشته باشند.

از خرید اسباب بازی هایی که بند، طناب و یا کشی بلند هستند و می توانند دور گردن کودک بپیچند، خودداری کنید. اسباب بازی های پرسروصدا مناسب کودکان بزرگتر است و آزار کودکان زیر سه سال را سبب می شود.

* پس از خرید اسباب بازی: بعد از خرید هر نوع اسباب بازی روش بازی ایمن را به کودکتان بیاموزید. بلافاصله تمام تکه های بسته بندی اسباب بازی مانند گیره، فوم، سیم ها و روکش نایلونی را پس از جمع کردن، دور بیندازید. زیرا این اشیاء در یک لحظه غفلت سبب بسته شدن مسیر تنفسی کودک و خفگی او می شوند. جعبه اسباب بازی بچه ها را بدون در و یا با در سبک انتخاب کنید تا در صورت افتادن بر روی کودک آسیبی نرساند.

به یاد داشته باشید کودکان به رفتن درون جعبه و داخل صندوق بسیار علاقه دارند و در صورتی که جعبه ها بدون منفذ باشند مرگ کودک را رقم می زنند.

* دوچرخه، ماشین و...: اسباب بازی های راندنی را متناسب با سن، جثه و توانایی های کودک انتخاب کنید. فضایی امن برای راندن دوچرخه، سه چرخه و ... در منزل فراهم کنید. مبل، میز، چراغ، سیم، آباژور، لوازم تزیینی و سایر وسایلی که ممکن است کودک با آن ها حین راندن برخورد کند،برداشته یا جابه جا کنید.

* اسباب بازی های باتری دار: باتری حتما باید توسط بزرگسالان در اسباب بازی قرار گیرد. باتری های نو و کهنه را با هم استفاده نکنید. زیرا امکان سولفاته شدن باتری کهنه وجود دارد و کودک از همین طریق مسموم شود. کودک شما نباید اسباب بازی های باتری دار را با خود به رختخواب ببرد.

* بادکنک: بادکنک های ساخته شده از لاتکس، سبب مرگ کودکان متعددی شده است بادکنک می تواند هنگام بادکردن به درون مجرای تنفسی کودک کشیده شده و موجب خفگی او شود. بادکنک های ساخته شده از لاتکس برای تزیین مناسبند نه بازی بچه ها.

* خرده ریزها: خرده ریزهای بسیاری تاکنون بچه ها را راهی بیمارستان کرده و تا تخت عمل کشانده است، بنابراین خرده ریزه هایی چون ته مداد شمعی، سکه، گیره کاغذ، در خودکار، کلیپس مو، زینت آلات، دگمه، تیله، پیچ، میخ، سوزن، کلید، آب نبات، آدامس، پاک کن و...را از دسترس کودکان زیرسه سال دور نگه دارید

## همزمانی بارداری و شیردهی بر وزن گیری کودک تاثیر من

همزمانی بارداری و شیردهی اثرات منفی بر وزن گیری کودک تا ۶ ماهگی دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، میترا کولیوند از دانشکده پرستاری، مامایی و پیراپزشکی در مقاله ای با عنوان" شیردهی در بارداری، چالشی بزرگ "که در دومین همایش سراسری ارتقای سلامت زنان با محور خانواده سالم ارائه شد، به تاثیر بارداری بر کمیت و کیفیت تولید شیر و در نتیجه رشد و سلامتی شیرخوار پرداخته است.

در این مقاله آمده است: بسیاری از زنان شیرده در مواجه با بارداری، به شدت متعجب می شوند، در واقع بسیاری از آنها به هیچ وجه قصد بارداری نداشته‌اند و تعدادی دیگر گمان می کنند که بارداری در دوران شیردهی، غیر متحمل و یا ناممکن است.

علی رغم اینکه همزمانی نگهداری از یک شیرخوار با بارداری جدید سخت می باشد، تعدادی از زنان جهت اطمینان از قرابت سنی کودکان یا به دلیل سن بالای خود و ... خواستار این وضعیت هستند اما مساله مهم بعد از پذیرش بارداری، تصمیم گیری در مورد ادامه یا ختم شیردهی است.

مطالعات حاضر نشان داده شیردهی در دوران بارداری در سراسر دنیا و به خصوص کشورهای کمتر توسعه یافته و یا فقیر، امری شناخته شده و نسبتا شایع است. در بنگلادش حدود ۲۰ درصد زنان همزمان باردار و شیرده بوده و به شیردهی تا ماه آخر ادامه می دهند. در گواتمالا ۵۰ درصد زنان باردار کودکان قبلی خود را شیر داده و در پرو ۱۰ درصد زنان قبل از سنین مدرسه کودک و نیز تا آخر ماه حاملگی بعدی شیر می‌دهند. این وضعیت در میان زنان آمریکایی نیز (بدون آمار مشخص) گزارش شده است.

علی رغم مطالعات بسیار زیاد انجام شده در زمینه شیر مادر، تحقیقات انجام شده بر روی سود یا زیان شیردهی در بارداری بسیار نادر است.

تاثیر بارداری بر کمیت و کیفیت تولید شیر و در نتیجه رشد و سلامتی شیرخوار، تاثیر تحریکات پستانی حین مکیدن بر عضله رحم و عاقبت بارداری، همچنین وضعیت جسمانی و روانی مادر از همزمانی این دو پروسه بسیار مهم، فیزیولوژیک و سرانجام کمیت و کیفیت شیر کامل تولید شده جهت شیرخوار بعدی چهار جنبه اساسی چالش شیردهی در بارداری را تشکیل داده که هر یک نیازمند مطالعات علمی متعدد و ارزیابی های دقیق است.

مطالعات انسانی انجام شده در این زمینه بسیار نادر و نتایج آن بنا بر اذعان محققان نیاز به مطالعات بیشتر جهت پاسخگویی به این چالش دارد.

نتایج مهمترین مطالعه انسانی نشان داده همزمانی بارداری و شیردهی اثرات منفی بر وزن گیری کودک تا شش ماهگی دارد در حالیکه در یک مطالعه محدودتر نوزادان جدید سالم و مناسب سن حاملگی خود بودند.

همچنین تعدادی از موسسات بین المللی ترویج تغذیه با شیر مادر، طی سالها فعالیت خود تنها در موارد بسیار محدودی از جمله سابقه زایمان زودرس، تهدید به سقط و علایم زایمان زودرس در بارداری فعلی، کاهش وزن مادر و خونریزی توصیه به قطع شیردهی در بارداری کرده‌اند.

با توجه به اطلاعات موجود و عدم وجود اظهار نظر علمی قطعی در منابع معتبر زنان و مامایی، تصمیم گیرنده در این چالش بزرگ "مادر "است. در بعضی شرایط مادر احساس می کند نیازهای شیرخوار به حدی زیاد است که او باید به وسیله تداوم شیردهی به ارتباط با شیرخوار و پاسخگویی به نیازهای او ادامه داده و راه حل برای بارداری فعلی را به طبیعت واگذارد و در شرایط دیگری مادر هر کار ممکنی را برای حفظ بارداری از جمله قطع شیردهی، انجام می دهد.

به نظر می رسد وظیفه پزشک، ماما و سایر اعضای تیم بهداشتی این است که با دادن آگاهی های لازم، حمایت عاطفی و رعایت حق انتخاب مادر، تصمیم گیری را به وی واگذار کنند.

## ناخن جویدن و راه مبارزه با آن

نویسنده:مریم اولایی

ناخن جویدن، یک اختلال عادتی است که اغلب در کودکان و گاهی در بزرگسالان بروز می کند.

افراد مبتلا به اختلال هنگام جویدن ناخن متوجه عمل خود نیستند.

بعضی از افراد مبتلا، به جویدن ناخن و بعضی دیگر به جویدن اطراف ناخن می پردازند و عده ای نیز هر دو عمل را انجام می دهند.

زمان شروع

این اختلال احتمالا از ۴ یا ۵ سالگی شروع و در ۱۰ تا ۱۵ سالگی به شدت خود می رسد و اکثر مبتلایان به این اختلال را کودکان ۹ تا ۱۱ ساله تشکیل می دهند.

میزان شیوع

میزان شیوع این اختلال در بین دخترها بیشتر از پسرها است.

درمیان بیماران عقب مانده ذهنی که از ضریب هوشی پایین برخوردارند بسیار کم دیده می شود اما موارد شدید آن در بعضی از عقب مانده های ذهنی که دارای ضریب هوشی ۶۸ به بالا هستند زیاد دیده شده است.

به طوری که بعضی از آنها آن قدر ناخن های خود را می جوند که به گوشت رسیده و از آن خون جاری می شود. البته اکثر روانپزشکان معتقدند رابطه مستقیمی بین فشارهای روحی و ناخن جویدن وجود دارد به عبارت دیگر با افزایش فشارهای روحی این اختلال نیز تشدید می شود.

عوارض

جویدن ناخن علاوه بر صدمه زدن به صفحه ناخن و تغییر شکل آنها،، قدرت انجام دادن بسیاری از کارهای ظریف را از انسان سلب می کند.

همچنین بزاق دهان نقش مخربی بر ناخن و بافتهای اطراف آن داشته و رطوبت ناشی از آن مکان مناسبی را برای رشد باکتریها و قارچها فراهم می آورد.

علل ناخن جویدن

۱- عصبانیت بیش از حد که ناشی از فشار روحی و اضطراب باشد.

۲- دلواپسی و تضادهای فکری مخصوصاً زمانی که کودک در موقعیت های حساس، ترس آور، بلاتکلیفی و حالات هیجانی دیگر قرار می گیرد.

۳- تقلید از دیگران که به صورت عادت درآمده باشد.

۴- واکنش برای تخلیه هیجانات و تمایلات ناخودآگاه فرد.

¤والدین برای کمک به کودک

چه کارهایی باید انجام دهند:

۱- به جای پرداختن به عمل شخص باید به خود او توجه کرده به عبارت دیگر درمان اساسی با شناخت علل آن امکان پذیر است.

۲- چون ناخن جویدن ناخودآگاه و براثر فشار اضطراب است با روش های خوشایند فرد را از عمل خود آگاه سازید.

۳- هیجان پذیری فرد را با ایجاد بهداشت روانی در زندگی او کاهش دهید.

۴- در افراد بزرگسال سعی کنید ریشه ناراحتی را پیدا کنید.

۵- اوقات فراغت فرد مبتلا را با فعالیت های مورد علاقه او پر کنید.

۶- هر بار که فرد در ترک عادتش موفقیتی به دست می آورد، با ابراز رضایت و خوشحالی او را به خاطر اراده اش تشویق کنید.

¤والدین چه کارهایی را نباید انجام دهند:

۱- سرزنش، تهدید، تنبیه و تحقیر کودک هیچ اثر درمانی نخواهد داشت بلکه این عادت را تشدید می کند.

۲- مالیدن داروهای تلخ و بدمزه فلفل، رنگ و... برای ترک ناخن جویدن موثر نبوده بلکه با ایجاد احساس گناهکاری و اضطراب در فرد سبب می شود بیشتر به این عمل بپردازد.

۳- در کودک ایجاد ترس نکنند زیرا این عمل باعث تشدید ناخن جویدن و همچنین اختلالات دیگری می شود.

## یک تا چهارسال، اوج آسیب پذیری

خبرنگاران همه جمع اند. از رادیو گرفته تا شبکه خبر تلویزیون و خبرگزاری‌های مختلف. حتی یکی دو روزنامه اقتصادی هم برای گزارش گرفتن از کنگره اورژانس‌های طب کودکان خبرنگار فرستاده اند.

یکی از آنها می‌پرسد تعداد اورژانس‌های اطفال در ایران چندتاست، یکی دیگر می‌پرسد میزان مرگ و میر کودکان در اورژانس‌های کشور چقدر است، دیگری پیشنهاد می‌دهد مرکز امداد اورژانس‌ها یا همان ۱۱۵ ویژه کودکان راه‌اندازی شود... اما بیشتر سوال‌ها از آمار و اعداد، بی پاسخ می‌ماند.

در حاشیه کنگره، چند سوال از دکتر جواد غروبی، فوق تخصص جراحی کودکان و رئیس بیمارستان کودکان مفید می‌پرسیم.

●به نظر شما چند درصد از کودکانی که به اورژانس مراجعه می کنند، واقعا مشکل اورژانس دارند؟

علل گوناگونی برای مراجعه به اورژانس هست، سوانح و حوادث مثل سقوط، سوختگی، مسمومیت‌ها، سایر مسائل مانند تشنج، شوک و غیره.

●همه اینها که شما نام بردید، اورژانس بود. اما موارد غیر اورژانس هم هست که به نظر می‌رسد تعدادشان کم نباشد. نکته اینجاست که خیلی از پدر و مادرها فرق وضعیت اورژانس و غیر اورژانس را نمی‌دانند.

بله، شایع ترین شکایتی که والدین بچه‌ها را به اورژانس می‌آورند، دل درد است. این را هم آمار بیمارستان‌های داخلی ما نشان می‌دهد و هم آمارهای جهانی.

علت‌های مختلفی می‌تواند باعث دل درد در کودکان شود. شایع ترین علت شکم حاد در کودکان، آپاندیسیت است که درمان آن جراحی است. البته این در بزرگسالان هم هست و شایع است، اما یک نمونه دیگر که فقط در کودکان دیده می‌شود، «انواژیناسیون» یا درهم رفتگی جدار روده است. سن شایع انواژیناسیون، از ۵ ماهگی تا ۹ ماهگی است.

این یک علت مهم مراجعه به اورژانس محسوب می‌شود. از علل دیگر می‌توان به «آترزی» اشاره کرد که به معنای تشکیل ناکامل روده است که می‌تواند تظاهر اورژانس داشته باشد و نیاز به عمل جراحی دارد.

●اما دل درد همه بچه‌هایی که به اورژانس آورده می‌شوند که اورژانس نیست و همه شان هم نیاز به جراحی ندارند. درست است؟

درست است. علت‌های مختلفی می‌توانند مثلا باعث دل درد شوند که تنها برخی از آنها ممکن است نیاز به جراحی داشته باشند. علت دل درد ممکن است یک نفخ یا کولیک ساده باشد که خود به خود خوب می‌شود و نگرانی هم ندارد.

ممکن است علتش یک اسهال و استفراغ یا گاستروانتریت باشد که نیاز به مایع درمانی دارد. یعنی علت‌های غیر جراحی و خوش خیم که می‌توان گفت اکثر آنها هم اورژانس نیستند، به غیر از مواردی که مثلاـ اسهال بتواند باعث کم آبی شدید بچه شود و به اصطلاح او را به مرحله شوک ببرد. کم شدن مایعات بدن و ایجاد شوک هم یک اورژانس محسوب می‌شود، چه در کودکان وچه در بزرگسالان.

●پس لازم نیست هر وقت بچه دل درد گرفت او را به اورژانس بیاوریم.

البته همین طور است. هر دل دردی نیاز به مراجعه ندارد. اما علائمی‌هست که خانواده‌ها اگر با آن مواجه شدند، یعنی این دل درد باید بررسی شود و ای بسا نشانه ای باشد از یک مورد اورژانس در کودک. بنابراین بچه باید به دقت زیر نظر باشد که اگر این علائم وجود داشت، حتما مراجعه شود.

●این علائم خطر را توضیح می‌دهید؟

دل دردی که ناگهانی باشد، یعنی می‌بینی بچه‌ای که تا الان خوب بوده، ناگهان حالش بد شد و دل درد پیدا کرد، باید بررسی شود. اگر درد بچه بهتر نشد و در طی زمان بدتر هم شد، باز نشانه ای از یک مشکل جدی است.

وجود استفراغ، به خصوص استفراغ صفراوی، باز یک علامت مهم است. اگر همراه دل درد تب هم وجود داشته باشد، باز نیاز به بررسی‌های بیشتر دارد و باید مراجعه کنند. عدم دفع گاز و مدفوع هم ممکن است نشانه ای از انسداد روده باشد و حتما باید آن را پیگیری کرد. در آزمایش‌هایی که ما از کودک می گیریم هم ممکن است نشانه‌هایی از جدی بودن مشکل بچه وجود داشته باشد. مثلا افزایش تعداد گلبول‌های سفید در خون که می‌تواند نشانه عفونت و التهاب داخلی باشد.

●در مورد حوادث چطور؟ ایا لازم است در هر حادثه ای بچه را به اورژانس کودکان بیاوریم؟

جواب دادن به این سوال کمی‌سخت است. سوانح و حوادث یکی از مهم ترین دلایل مراجعه به اورژانس‌ها هستند که تعداد قابل توجهی از این گونه کودکان هم به جراحی نیاز پیدا می‌کنند. یادم می‌آید چند وقت پیش بچه‌ای را به بیمارستان آورده بودند با حال عمومی‌بد و دل‌درد که معاینه و بررسی‌های ما نشان داد خونریزی داخلی دارد.

در اتاق عمل متوجه شدیم طحال او خونریزی نسبتا قدیمی‌دارد و یک لخته زیر کپسول طحال وجود دارد. مجبور شدیم طحال او را در بیاوریم. خارج کردن طحال در کودکان هم که کار چندان بی خطری نیست، چون باعث از کار افتادن سیستم ایمنی او می‌شود. ولی چاره ای نبود.

●چرا این خونریزی پیش آمده بود؟

پدر و مادرش هم نمی‌دانستند. وقتی بیشتر سوال کردیم، بالاخره پدر بچه یادش آمد. گفت دو هفته پیش داشتند با ماشین میدان را دور می‌زدند که ناگهان در ماشین باز می‌شود و بچه از ماشین بیرون می‌افتد.

سرعت ماشین خیلی کم بوده و بچه هم از هیچ مشکلی شکایت نکرده، در حالی که خونریزی طحال اتفاق افتاده بود. لخته در طحال باقی مانده بود و به تدریج، بعد از دو هفته، باعث بد شدن حال عمومی‌او شده بود. باورش نمی‌شد که آن اتفاق دو هفته پیش باعث این مشکل شده باشد. به همین خاطر اول چیزی نگفته بود. این است که به علائم ظاهری بچه بعد از تروما و آسیب نمی‌توان اکتفا کرد.

●برای پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان چه توصیه‌ای دارید؟

خوشبختانه اکثر این موارد قابل پیشگیری اند. در درجه اول خانه‌ها باید طوری ساخته شود که برای بچه‌ها ایمن باشد. یعنی احتمال بروز حادثه را برای آنها به حداقل برساند. دکور خطرناک، اختلاف سطح، حتی فرشی که روی سرامیک و سنگ پهن شده و خیلی راحت روی آن لیز می‌خورد، همه اینها می‌تواند باعث بروز حوادث برای بچه‌ها شود.

باید همه این عوامل را شناسایی کنیم و قبل از حادثه، آنها را رفع کنیم. گاهی رعایت یک نکته کوچک می‌تواند اهمیت زیادی داشته باشد. مثلا همین که موقع پخت و پز دسته ماهی تابه را به طرف بیرون اجاق نگذاریم.

بچه می‌تواند این دسته را بگیرد و محتویات داغ آن را روی سرش خالی کند. همین دو هفته پیش خواهر و برادری را به اورژانس بیمارستان مفید آوردند، یکی هشت سال و نیمه و یکی نه سال و نیمه. اینها داشتند روی استخر خانه که آب آن یخ زده بود بازی می‌کردند که ناگهان یخ می‌شکند و هر دو در آب می‌افتند. پدر و مادر هم توی خانه بودند و متوجه ماجرا نمی‌شوند.

بعد از نیم ساعت تازه متوجه غیبت بچه‌ها می‌شوند و دنبال آن‌ها می‌گردند. روسری بچه را روی آب می‌بینند و می‌فهمند که چه اتفاق افتاده.

●الان حال این بچه‌ها چطور است؟

در بیمارستان ما حدود یک ساعت و نیم برای این بچه‌ها عملیات احیا انجام دادیم. الان هر دو زنده هستند. یکی با سطح هوشیاری بسیار پایین، تقریبا یک زندگی نباتی دارد و دومی‌در بخش مراقبت‌های ویژه است و برای او بیشتر امیدواریم که برگردد.

البته ما در اورژانس و اتاق عمل و بیمارستان هر کاری برای نجات این بچه‌ها می‌کنیم، اما مساله اصلی این است که پیشگیری از این نوع حوادث واقعا خیلی خیلی ساده تر و عملی تر و کم هزینه تر از درمان آنهاست. به همین علت حرف اول و آخر ما توجه به این نکته‌ها برای پیشگیری است.

●در مورد مسمومیت‌ها چه نکته‌هایی را باید رعایت کرد؟ با توجه به این که برخلاف بزرگسالان، مسمومیت در کودکان بیشتر از نوع اتفاقی است.

بیشتر مسمومیت‌های کودکان، در سنین بین ۱ تا ۴ سال اتفاق می‌افتد. بیشتر مواد شوینده و پاک کننده، از نوع قلیایی و بسیار سوزاننده هستند و در برخی موارد می‌توااند باعث سوختگی شدید مری و معده یا حتی پاره شدن آنها شوند که واقعا عارضه سختی است.

بنابراین پیشگیری از مسمومیت با این مواد اهمیت زیادی دارد. متاسفانه بعضی مواد شوینده بسته بندی جذاب و قشنگی دارند که ممکن است بچه‌ها آنها را اشتباه بگیرند و از سر کنجکاوی، از آن بخورند. این بسته بندی‌ها باید تغییر کند و ظاهر این مواد نباید برای بچه‌ها جذابیت داشته باشد.

اما خانواده‌ها هم باید به نکاتی در این رابطه دقت کنند. مثلا قفسه مواد شوینده و مواد خوراکی نباید نزدیک هم باشد. نباید جایی باشد که بچه به راحتی به آن دسترسی داشته باشد و تا آنجا که ممکن است در این باره به آنها آموزش داده شود

## اهمیت شروع ورزش از دوران کودکی

- ?اهمیت شروع ورزش از دوران کودکی

اکثر تحقیقات اثر فعالیت فیزیکی ر ا در افراد بالغ بررسی کرده اند و کمتر به موضوع کودکان پرداخته اند . در صورتیکه اثرات فعالیت فیزیکی در دوران کودکی همانند بزرگسالی است . کودکان به فعالیت نیاز دارند تا از ان طریق ابراز وجود کنند ، مهارتهایی را بیاموزند تا بر احساس اعتماد به نفس و شایستگی های اجتماعی خویش بیفزایند و با انجام مهارتهای گوناگون حرکتی و بدنی شالوده زندگی فعال بزرگسالی خود را پی ریزی کنند . بریزند و بنابر اهمیت این موضوع کشورهای پیشرفته جهان معتقدند که پایه های اصلی یادگیری و شخصیت و افراد در دوران کودکی شکل می گیرد و حرکت و فعالیتهای بدنی و ورزش به عنوان یک نیاز اسامی برای بهزیستی افراد بشری و جوامع علمی پذیرفته شده است .

- ?نقش ورزش در رشد مناسب جسمی کودکان

کودک در ابتدا به علت ناتوانی ، متکی به دیگران است اما در او امکان رشد وجود دارد ، تغییر وضعیت او از بی تعادلی و ناتوانی به سوی استقلال عملی بسیار کند است و در طول مراحل صورت می گیرد و رشد دستگاه عصبی و عضلات و شکل گیری آنها با گذشت زمان تکامل می یابد وقتی کودک بیاموزد چگونه دستورالعمل ها و قوانین را اجرا کند با دیگران چگونه همکاری کند ، چگونه نوبت را رعایت کرده و یا از قوانین اطاعت کند و به چه ترتیب با دیگران تشریک مساعی نماید . همگی قواعد اجتماعی و

قوانینی هستند که کودک فقط به هنگام بازی و ورزش آنها را فرا می گیرد ، از طریق ورزش کردن است که کودک خلاقیت ها و مهارت ها و توانمندی های جسمی لازم را در زندگی اش تقویت می کند و بزرگ می شود .

- ?نقش ورزش در رشد روانی کودکان

یکی از متمایزترین جنبه های حیات معنوی هر فرد شخصیت او می باشد و یکی از گسترده ترین عقاید این است که ورزش از راههای گوناگون در روحیه و شخصیت ورزشکاران اثر مثبت می گذارد تلاش و کوشش کودکان برای به دست آوردن موفقیت ورزشی اعتماد به نفس او را بالا می برد و چون ورزش همیشه با پیروزی قرین نیست کودکان با این واقعیت از زندگی آشنا می شوند و می فهمند که همیشه نمی توان در هر شرایطی پیروز بود بلکه شکست هم واقعیتی است که باید آن را شناخت و تحمل پذیرش آن را داشت و همین الگوهای حرکتی و مهارتی در سنین کودکی زمینه ساز اصلی رشد در ابعاد روانی و معنوی است .

- ?تأثیر ورزش در روند یادگیری کودکان

بازی و ورزش لذت اصلی دوران کودکی است و در عین حال این اولین راهی است که کودک به کمک ان در مورد خودش ، دیگران و دنیای اطرافش می آموزد و بسیاری از دانشمندان علوم تربیتی و تربیت بدنی معتقدند که پایه های اصلی یادگیری از حرکت آغاز می شود و تربیت بدنی را تعلیم و تربیت کل انسان از طریق بدن می دانند اما تحلیلی وجود ندارد که روشن کند کودکان چگونه یک مهارت را می آموزند . از آنجائیکه خصوصیات بارز کودکان عضلات ضعیف ، قدرت تمرکز پایین ، حرکات و حالات بچه گانه و انعطاف پذیری خوب می باشد ، حوزه تخصص کودک چندان محدود و روشن نیست ، ورزش برای این گروه باید بیشتر جنبه بازی و سرگرمی داشته باشد هر کودکی ممکن است ساعتها در حیاط بازی کند بدون آنکه مشکل خاصی بر او عارض شود ولی وقتی تمرینات سازمان یافته انجام دهد دچار انواع دردهای زانو ، ساق پا ، پشت پا و .... می شود .

- ?ویژگیهای ورزش کودکان

کودکان صرف نظر از هر فرهنگ و ملیتی که داشته باشند و در هر گوشه از دنیا که زندگی کنند بازی می کنند ، حتی زمانی که از این همه تنوع و دگرگونی در ساخت اسباب بازیها خبری نبود دیرینه شناسان شواهدی دال بر وجود اسباب بازی در هنگام پیدایش انسانهای ماقبل تاریخ کشف کرده اند اما اهمیت نقش ان در تکامل هوش کودک بتازگی کشف شده است تحقیقات امروز بر فعالیتهای بدنی همه جانبه تأکید دارد لازمه آن ایجاد برنامه های ورزشی و تشویق کودکان به درگیر شدن در انواع وسیع فعالیتها است کودکان در رقابتهای ورزشی و بازی از استعدادهای نهفته خود مطلع می شوند اطلاع یافتن فرد از استعدادهای نهفته خود می تواند امید او را به موقعیتهای ورزشی و غیرورزشی افزایش دهد به طور کلی ورزش برای کودکان با هر توانایی و در هر سنی مهم است زیرا پایه خواندن ، نوشتن ، منطق ریاضی و خلاقیت کودک از بازی شروع می شود .

- ?نقش مادران در تشویق کودکان به ورزش

والدین اولین همبازی کودکانشان هستند و تحقیقات در این زمینه نشان میدهد کودکانی که بیشتر با والدینشان بازی می کنند از رشد عقلی بیشتری برخوردارند اعتقاد والدین در مورد ورزش ، تشویق مستقیم آنها و مهمتر از آن نقش و نیروی والدین به عنوان الگوی رفتار است که در سطح فعالیت کودکان تأثیر می گذارد . نقش اولیا در درگیر شدن کودکان در ورزش بسیار حیاتی است و اولیا می توانند میزان توانایی های بچه های خود را در رقابتهای ورزشی بسنجند و بشناسند .

- ?نقش مربیان مهدکودک در ورزش کودکان

بعد از خانواده مربی آموزش دهنده اصلی کودک است کودکانی که بغیر از پدر ، مادر با مربیان مهدکودک بازی و ورزش می کنند و می توانند بازیهایشان را با آنها سهیم کنند طبیعتاً از هوش بالاتری برخوردارند . بنابراین مربیان باید شخصیت مطلوب ، هوشمند و قوی داشته باشند و پیشرفت در ورزش به میزان بسیار بستگی به توانائیها و صلاحیت های کادر آموزشی و به طور کلی و کیفیت فنی و آموزشی مربیان دارد .

- ?آموزش نرمشهای مناسب و بازیهای ورزشی در سنین کودکی

کودکان پس از خواب بیشترین وقت خود را صرف بازی میکنند کودکان بیشتر به این دلیل به بازی می پردازند که لذتبخش است و در واقع بخش فطری از آموزش آنهاست زیرا کودک در بازی می آموزد و قسمت مهمی از شخصیتش تکوین می یابد کودک در بازی براحتی می سازد ، خلق می کند و براحتی می تواند بازی دیگری را جایگزین کند . در بازی حوزه تخصص کودک چندان محدود و روشن نیست زیرا کودک برای تسلط یافتن بر بازی به آموزش خاصی نیازمند نیست ، شاید مهمترین تعریف بازی این باشد که

« بازی یک لذت است »

### گرم کردن شیشه شیر نوزادان، سلامت آنها را به خطر می

متخصصان هشدار دادند که حرارت دادن شیشه شیر نوزادان، سلامت آنها را به خطر می‌اندازد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل ازایسنا، پژوهشگران دانشگاه میزوری طی تحقیقاتی دریافتند؛ والدینی که شیشه شیر نوزادان خود را گرم می‌کنند با این کار خطر ورود نوعی هورمون مصنوعی را به بدن فرزندان خود ایجاد می‌کنند که می‌تواند عواقبی چون بروز مشکلات سلامتی تولید مثلی و رشد در پی داشته باشد.

این ماده شیمیایی موسوم به بیسفنول A برای ساخت پلاستیک سفت و پلی کربنات شیشه‌های شیر مورد استفاده قرار می‌گیرد و اگر شیشه تا دمای ۸۰ درجه حرارت دیده یا از مایعات داغ پر شود ماده فوق از آن جدا شده و وارد محتویات شیشه شیر می‌شود.

بیسفنول A نوعی استروژن مصنوعی است که می‌تواند باعث بروز حالت‌های زنانگی در پسرها، بلوغ زودرس دخترها، بروز سرطان سینه یا پروستات و برخی از انواع دیابت شود.

تحقیقات نشان می‌دهد؛ تقریبا ۹۰ درصد از تمام شیشه‌های شیر نوزادان که در امریکا به فروش می‌رسند از بیسفنول A ساخته می‌شوند.

پژوهشگران در تلاش برای پیدا کردن ماده‌ای ایمن‌تر برای ساخت این شیشه‌ها و جایگزین کردن آن به جای بیسفنول A هستند.

### برای جلوگیری از ورود کودکان زیر دو سال به آشپزخانه

در مطالعاتی که به تازگی صورت گرفته، مشخص شد که نیمی از کودکانی که به بیمارستان‌های سوانح سوختگی مراجعه می‌کنند؛ ۲ ساله و یا کوچکتر هستند و علت بیشتر این سوختگی‌ها تماس با آب جوش و یا سایر مایعات گرم و تماس با اجسام داغ است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرگزاری رویترز؛ نتایج این مطالعات بر این موضوع تاکید دارد که خانواده‌ها باید کودکان خود را از عوامل سوختگی موجود در خانه‌ها حفاظت کنند. مثلا موانعی جهت جلوگیری از ورود کودکان به آشپزخانه بسازند.

دکتر«اسمیت» مدیر این گروه تحقیقاتی از اهیو افزود: کودکان به کشف محیط پیرامون خود می‌پردازند و برای این کار آنها خودشان را به وسایل مختلف محیطی می‌رسانند، آنها را لمس می‌کنند که این مساله موجب جراحات و آسیب کودکان می‌شود.

این مطالعه بر روی ۱۰ هزار مصدوم زیر ۱۸ سال که به بیمارستان سوانح و جراحات مراجعه کرده و در آنجا بستری شده بودند، انجام شد.

نیمی از این افراد که زیر ۲ سال بودند، بیشتر از دیگران در معرض سوختگی در نواحی دست و کمر قرار داشتند و علت سوختگی آنها نیز تماس با آب جوش یا بخار داغ و یا تماس با اجسام داغ بوده است.

علت سوختگی در افراد بزرگتر بیشتر مربوط به تماس با آتش و وسایل آتش افروز بوده است. آنها بیشتر در ناحیه پا دچار سوختگی شده بودند. همچنین ۴/۹۱ درصد سوختگی‌های کودکان در خانه اتفاق افتاده است.

دکتر اسمیت افزود: در این خصوص اقدامات موثری باید صورت گیرد. مثلا استفاده کودکان از لباس‌های ضد آتش و سوختگی و یا استفاده از علائم هشداری مختلف که بر روی وسایل نصب شده و با تماس کودکان با آنها فعال می‌شوند، مفید به نظر می‌رسد.

اطلاع رسانی کامل این موضوع به خانواده‌های با کودکان کوچکتر نیز ضروری است.

### ترکیبات موجود در شامپوها و لوسیون‌ها برای نوزادان

مطالعات نشان داده است که بسیاری از پودرها، لوسیون‌ها و شامپوهای بچه، نوزادان را در معرض مقادیر زیادی از مواد شیمیایی تغییر دهنده هورمونها قرار می‌دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، در گزارش پژوهشگران دانشگاه واشنگتن که در مجله اطفال به چا پ رسیده، آمده است که میزان ماده شیمیایی فتالیت در ادرار نوزادانی که برای آنها از این محصولات استفاده می‌شود، به طور چشمگیری افزایش پیدا می‌کند.

مطالعه بر روی نمونه‌های انسانی و حیوانی نشان داده است که این ماده شیمیایی باعث کاهش عملکردهای تولید مثلی در مردان می‌شود.

این پژوهشگران، میزان فتالیت را در ۱۶۳ نوزاد که بین سالهای ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۵ متولد شده بودند را آزمایش کرده و دریافتند که در ادرار ۸۱ درصد از این نوزادان، میزان قابل تشخیصی از این ماده شیمیایی وجود دارد.

خواص سمی این قبیل مواد شیمیایی می توانند تاثیرات نامطلوب روی رشد و دستگاه تولید مثلی نوزادان بر جای بگذارند.

فتالیت‌ها در بیش از ۷۰ درصد از محصولات آزمایش شده شامل شامپوها، دئودورانتها و عطرها وجود دارند.

این گروه از متخصصان یادآور شدند که نام این مواد شیمیایی بر روی برچسب محتویات این محصولات درج نشده است.

گفتنی است که اتحادیه استفاده از برخی از فتالیت‌ها را در مواد آرایشی و اسباب بازی‌ها ممنوع کرده و در کالیفرنیا نیز استفاده از این مواد در اسباب‌بازی‌های کودکان ممنوع شده است.

### بازی با بچه‌ها مساوی است با سلامتی

منبع:http://www.zanrooz.com

آیا تا به حال بچه‌ها را هنگام بازی و شیطنت با دقت تماشا کرده‌اید؟ آیا انرژی و شادابی تمام نشدنی آنها را درک می‌کنید؟ نکتهٔ جالبی است جست و خیز، بازی نشاط و... همهٔ اینها نیروهای زیبا کنندهٔ زندگی است شما چندساله هستید؟ احساس جوانی دارید و یا فکر می‌کنید که در عین جوانی دیگر پیر شده‌اید. از کودکی خود چه خاطراتی دارید. حتماً از شیطنت‌های خود برایتان تعریف کرده‌اند و یا خودتان خاطراتی از دسته گل‌هایی که به آب داده‌اید را به یاد دارید! چه چیز شما را اینقدر تغییر داده است چرا اینقدر منفعل و بی‌تحرک شده‌اید. چرا نای تکان خوردن ندارید. به کودکی‌تان مراجعه کنید، آن را دوباره زنده کنید. کودک درون‌تان را بیدار کنید. کمی منطقی و واقع بینانه این موضوع را بررسی کنید آیا می‌توانید بگویید که چقدر از غذایی که در طول شبانه روز می‌خورید مصرف کارهای انرژی خواه می‌شود. آیا تا به حال به معده‌تان فکر کرده‌اید. هنوز وعده صبحانه را هضم نکرده نوبت به وعده بعدی می‌رسد و دوباره از نو شروع می‌شود. کمی منصف باشید اگر خودتان نیز در تمام شبانه روز بدون استراحت کار کنید،

حتماً خیلی زود کارآیی خود را از دست می‌دهید، پس به معدهٔ خود نیز کمی استراحت دهید. بدن انسان نیز مانند کارخانه‌ای است که همواره در حال کار و تولید انرژی است اگر مواد تولید شده کارخانه خریدار نداشته باشد صاحب کارخانه باید به فکر انبار کردن آن باشد و مجبور می‌شود که فضای جدیدی را به کارخانه اضافه کند تا بتواند محصولاتش را انبار کند و صبر کند تا برای کالایش مشتری پیدا شود. بدن شما نیز دقیقاً به همین شکل عمل می‌کند، غذای خورده شده اگر پس از هضم جهت تأمین انرژی کارهای روزانه استفاده نشود به صورت چربی در بافتها ذخیره می‌شود. و خطر از این جا آغاز می‌شود که چربی‌ها در اندامهای داخلی ذخیره می‌شوند و شما فکر می‌کنید حالا که ظاهر متناسبی دارید پس حتماً سلامت هم هستید اما غافل از این که چربی دور قلب معده و بقیه اندامها را فرا گرفته است

چربی دور قلب مانند یک لایه بسیار سخت مانع از فعالیت آزادانه قلب می‌شود و مطمئن باشید که این وضعیت شما را راحت نمی‌گذارد.

برای سلامتی و نشاط نباید گول فریبهای آینه را بخورید. اگر خود را در آینه چاق دیدید بدانید که اوضاع بهتر از وقتی است که خود را در آینه دوست داشته باشید و فکر کنید که اندام خوبی دارید. در صورتی که بدون فعالیت و ورزش مطمئن باشید که چراغ قرمزها از درون بدن روشن شده‌اند. اگر خودتان را دوست دارید و زندگی کردن را دوست دارید از همین امروز شروع کنید:

۱ - ورزش کنید: بهتر است بهانه نیاورید و بدانید که با ورزش کردن یعنی که مشتری خوبی برای انبارهای چربی درون پیدا شده است فرصت را از دست ندهید، اراده کنید به تنهایی نیز می‌توانید ورزش کنید اما برای ایجاد انگیزه بهتر است یک نفر دیگر را همراه کنید. انواع باشگاهها، پارک‌ها و ورزشگاهها، طبیعت اطراف شهر آماده استقبال از شما و اهدأ سلامتی به شماست

با یک درجه تخفیف ۲ - پیاده‌روی کنید: می‌توانید برخی از مسیرهای منزل تا محل کار و یا منزل و محل خرید را توسط این وسیله نقلیه خدادادی طی کنید، دیگر تنبلی کافی است پیاده روی با سرعت یکنواخت مطمئن‌ترین ارزان‌ترین و ساده‌ترین ورزش است و حتماً لازم نیست که از روز اول مسافت ۴۵ کیلومتری ماراتن را راه بروید می‌توانید از زمان برای سنجش مسافت طی شده استفاده کنید. مثلاً مسافت مورد نظر را به ۳ زمان مساوی تقسیم کنید یعنی اگر می‌خواهید ۳۰ دقیقه به راهپیمایی بپردازید ۳۰ دقیقه را به ۳ تا ۱۰ دقیقه تقسیم کنید و بعد از هر ده دقیقه ۳ دقیقه استراحت کنید.

۳ - با بچه‌ها بازی کنید: می‌خواهم شما را به بازی با این موجودات کوچک و دوست داشتنی دعوت کنم این گوی و این میدان اگر توانستید در بازی با کودکان پا به پای آنها تحرک داشته باشید، بالا بپرید، بدوید، سینه خیز بروید و یادتان باشد که زودتر از آنها خسته نشوید و بدانید که به یک پدر و مادر و یا یکی از اعضای فامیل که بچه‌ها از او به عنوان مهربان‌ترین و دوست داشتنی‌ترین آدم بزرگ یاد می‌کنند تبدیل شده‌اید و بقیه بزرگترها از او به عنوان سرزنده‌ترین و با حوصله‌ترین و پزشکان به عنوان سالم‌ترین افراد از نظر فیزیکی و روانپزشکان به عنوان شادترین و مثبت‌ترین آدم یاد می‌کنند. پس کودکانتان را فراموش نکنید. ما در ازای محبتی که به آنها نثار می‌کنیم تعداد زیادی پاداش می‌گیریم و آن هم چیزی جز سلامتی و شادابی و نشاط نیست

## خانه ای پاک از آلرژی زاها

نویسنده:سپیده سلیمی

منبع:آرشیو شرق

برای والدین هیچ چیز عزیزتر از سلامتی فرزندان نیست، از این رو پدر و مادرها به شیوه های جدید و گوناگون برای حفظ فرزندانشان از خطرات متوسل می شوند. در حقیقت در زمان ما والدین چنان به حفظ سلامتی فرزندانشان توجه نشان می دهند که مایلند آنها را در برابر تمام بیماری ها بیمه کنند. در خانه نیز که ما اغلب قصد داریم امن ترین فضا برای کودکانمان باشد غیر از گوشه میزها و لبه تیز پله ها خطرات دیگری فرزندانمان را تهدید می کنند که ممکن است با وجود توجه، از آنها غافل مانده باشیم. اگر فرزندتان مدتی طولانی است که آب ریزش از بینی و حالت زکام دارد ممکن است مسبب آن درست در خانه پنهان باشد. بسیاری از کودکان از آلرژی به مواد گوناگون رنج می برند. این حساسیت ها زمانی بروز می کنند که دستگاه ایمنی بدن نسبت به ماده یا موادی که به طور معمول مضر نیستند بیش از حد لازم واکنش نشان می دهند. حساسیت ها ممکن است به اشکال گوناگون خودنمایی کنند، از آب ریزش بینی گرفته تا سرخی پوست و می توانند حواس مختلف ما مانند حس بویایی، بینایی، چشایی و لامسه را تحت تاثیر قرار دهند و در عملکرد آنها اخلال ایجاد کنند. حساسیت های شدید ممکن است حتی در مواردی منجر به مرگ شوند.

با رعایت برخی از اصول و اعمال پیشگیری ها می توانیم احتمال بروز حساسیت ها را در کودکانمان کاهش دهیم. به منظور کاهش احتمال بروز حساسیت در فرزندانمان پیش از هر چیز باید سوابق خانوادگی در زمینه آلرژی ها را مورد مطالعه قرار داد. اگر یکی از والدین دارای سابقه ای مبنی بر بروز یکی از انواع حساسیت ها باشد، احتمال ابتلای کودک به نحو چشمگیری افزایش می یابد. برای کاهش دادن احتمال بروز آلرژی در چنین کودکانی بهترین راه تغذیه انحصاری آنها از شیر مادر طی ماه های اولیه زندگی و به تاخیر انداختن مصرف مواد دیگر مانند شیر گاو و مشتقات آن است. همچنین باید از تغذیه این کودکان با مواد جامد پیش از سن چهارماهگی خودداری کرد، اگرچه بهترین زمان آغاز تغذیه با مواد جامد در همه کودکان ابتدای هفتمین ماه زندگی است، زیرا پیش از این زمان دیواره معده و دستگاه گوارش کودکان کاملاً رشد نیافته است و مصرف مواد جامد خود می تواند محرکی برای آغاز واکنش های آلرژیک باشد.

روش های متعدد دیگری نیز برای پیشگیری از ابتلای کودک به حساسیت ها وجود دارند. یکی از این روش ها ایجاد تغییراتی کوچک اما بسیار موثر در محیط منزل است که در زمانی کوتاه نتایج ملموس آنها در سلامتی اعضای خانواده دیده می شود.یکی از مهمترین نکات وضعیت تهویه اتاق کودکان است، همواره به تهویه مطبوع و مناسب هوای اتاق کودکان توجه کنید. پرده اتاق ها و به خصوص پرده اتاق کودکان را دست کم هر سه ماه یک بار بشویید تا به محل تجمع گرد و غبار تبدیل نشوند.

اگر کودک شما در حال حاضر به آلرژی مبتلا است اهمیت حذف هر چه بیشتر مواد آلرژی زا از قبیل گرد و غبار از فضای خانه و به ویژه اتاق او بیشتر است، اگر مایل نیستید که کودکتان تختخوابش را با تعداد زیادی از موجودات ریز و ذره بینی شریک باشد از ملحفه های ضدآلرژی استفاده کنید و همیشه ملحفه ها را با دمای بیش از ?? درجه سانتی گراد بشویید. اگر ملحفه های شما از جنسی هستند که دمای بیش از ?? درجه سانتی گراد را تحمل نمی کنند آنها را در یک کیسه نایلونی قرار داده و چند ساعت در فریزر بگذارید، سپس با دمای پایین تر شست وشو دهید.اگر در خانه از حیوانات خانگی نگهداری می کنید از ورود این حیوانات به اتاق خواب کودکان خودداری کنید. زیرا حضور حیوانات خانگی احتمال ابتلا به آلرژی ها را افزایش می دهد. اتاق ها را در فواصل کوتاه زمانی خوب گردگیری کنید و چنانچه سابقه آلرژی در خانواده شما وجود دارد استفاده از شوینده ها و مواد شیمیایی مانند رنگ برها و یا ضدعفونی کننده ها را به حداقل برسانید. در عوض می توانید از تمیزکننده های طبیعی مانند سرکه برای ضدعفونی سود ببرید.

در محیط حمام پس از هر بار استحمام حتماً پنجره حمام را باز کنید، زیرا باقی ماندن رطوبت و بخار آب در این فضا موجب رشد قارچ ها می شود که وجودشان بستری بسیار مناسب جهت تحریک آلرژی ها است. اگر حمام پنجره نداشته باشد ناچار باید یک هواکش قوی را جایگزین آن کرد.نظافت صحیح و پیوسته آشپزخانه نیز می تواند احتمال بروز آلرژی ها را کاهش دهد. تمیز کردن سطوح کار آشپزخانه با یک ضدعفونی کننده مناسب پس از هر بار آماده سازی غذا تاثیر بسزایی به جا خواهد گذاشت. هنگام طباخی تا حد امکان در قابلمه ها را بسته نگاه دارید و اگر یکی از افراد خانواده شما به آسم دچار است ترجیحاً از اجاق ها و وسایل برقی به جای گازسوز بهره بگیرید، زیرا دی اکسید نیتروژن حاصل از این سوخت و سوز می تواند موجب تحریک و بروز حمله آسم شود. تجمع بوهای گوناگون در آشپزخانه نیز می تواند محرک آلرژی های تنفسی باشد از این رو توصیه می شود یک فنجان سرکه سفید را در جای مناسبی از آشپزخانه قرار دهید زیرا سرکه سفید بوهای موجود در فضا را جذب می کند.همچنین نگهداری از گیاهان آپارتمانی به دلیل احتمال رشد قارچ در خاک آنها به خانواده هایی که دارای کودکان آلرژیک هستند و یا خود سابقه آلرژی دارند توصیه نمی شود

## شایع ترین اختلال خواب در کودکان

منبع:Koodakan.org

خواب برای کودک همانند تغذیه لازم و ضروری است، بسیاری از کودکان برای به خواب رفتن مشکل دارند و به موقع نمی خوابند. در کودکان معمولاً بی خوابی اوایل شب اتفاق می افتد و به اصطلاح به آن بی خوابی شبانه گفته می شود. عوامل بسیاری وجود دارد که در دیر به خواب رفتن کودکان نقش دارد که شما باید برای حفظ سلامت فرزندتان دلیل آن را کشف و نسبت به رفع آن اقدام کنید. واقعیت این است که برای ایجاد خواب راحت و آرام در شب برای کودک تنها یک روش وجود ندارد، راه حل ها و توصیه های گوناگونی در این زمینه وجود دارد که چکیده ای از آنها به شرح زیر است:

- ?برای تعیین زمان خواب کودک با او نیز مشورت کنید و وقتی زمانش فرامی رسد حتماً به کودک یادآوری کنید. آنها به برخورد قاطع شما و یک قرار ثابت برای خواب نیاز دارند.

- ?سعی کنید برو به اتاق خوابت مثل یک عمل تنبیهی به نظر نرسد، به جای آن می توانید به کودک بگویید که لازم نیست بخوابی بلکه باید در تخت خودت استراحت کنی، وقتی جنبه اجبار برای خواب از بین برود احساس آرامش و خواب خود به خود به وجود می آید.

- ?تشویق کودک با صحبت و با عمل، به این صورت که هر شب به وقت شناسی و در رختخواب رفتن وی جایزه بدهید. جایزه می تواند یک خوراکی ویژه قبل از خواب مثل یک لیوان شیر یا خوراکی که کودک دوست دارد باشد و یا به عنوان تشویق یک لباس خواب نو و قشنگ به او هدیه بدهید.

- ?هنگام خواب، به کودک لباس راحت بپوشانید و اتاق خوابش را به تهویه مجهز کنید، لحاف های سنگین را بردارید و یک اتاق خواب مطبوع برای او تهیه کنید.

- ?فعالیت های بدنی کودک مانند بازی کردن در پارک و برنامه های ورزشی را در طول روز افزایش دهید. انجام بازی های هیجان انگیز مثل بازی های کامپیوتری و دیدن فیلم های هیجان انگیز در کودک را قبل از خواب محدود کنید.

- ?به خاطر داشته باشید مصرف شبانه برخی از مواد غذایی مانند چای و یا نوشابه خواب کودک را کاهش می دهد.

- ?اگر کودک شما در اتاق خواب خودش می ترسد خیلی مهم است که شما ترس او را جدی بگیرید، کودک را آرام کنید و سعی کنید با هم پی به علت ترس ببرید. به کودک این فرصت را بدهید که در مورد مشکل احتمالی و هیجانات یا چیزهای جالبی که در روز برایش اتفاق افتاده با شما صحبت کند، حتی کودک می تواند وقتی در تخت خود دراز کشید از زبان خودش داستانی برای شما بگوید و در مورد این داستان با او صحبت کنید و مطمئن شوید که تخیلات در ذهن او نماند. این مسئله کمک می کند که کودک با آرامش بیشتری به خواب فرو رود.

### همه چیز به اندازه، حتی محبت

یکی از احتیاجات اساسی روانی افراد برخورداری از محبت دیگران است. کودکی که در سال های اول زندگی از محبت پدر و مادر محروم باشد در خانه احساس ناامنی می کند، از زندگی لذت نمی برد، اغلب سرد وخشن و نسبت به دیگران بی مهر است و کمتر مقید به اصول و قوانین اخلاقی خواهد بود. برعکس کودکی که از محبت پدر ومادر برخوردار است، قدرت سازگاری بیشتری دارد، احساس سکون و آرامش می کند، اعتماد به خویشتن در او قوی است و نسبت به میزان های اخلاقی حساس است.

---

گاهی یکی از والدین نسبت به کودک بی مهر است، اما دیگری جبران می کند،در این صورت بچه کمتر احساس ناراحتی خواهد کرد.عشق و محبت واقعی پدر ومادر نسبت به بچه، امری ضروری وقابل تقدیر است، اما محبت بی مورد گاهی مانع رشد شخصیت بچه می شود. والدین باید متوجه رشد بچه هم باشند. امکانات،احتیاجات، تمایلات و استعداد بچه را در هر مورد در نظر بگیرند و در هر مرحله از رشد به مقتضای آن عمل کنند.اغلب گفته می شود که والدین مخصوصاً مادرها، بچه خود را دوست دارند و این امر را به عنوان یک اصل مسلم و غیرقابل انکار در مورد تمام مادرها صادق می دانند، اما باید توجه داشت که این امر عمومیت ندارد. گاهی دیده می شود پدر یا مادر از بچهٔ خود تنفر دار ند، این تنفر ممکن است معلول عوامل مختلف باشد.

---

مثلاً بودن بچه مانع شود از این که پدر و مادر به هدف خود برسند، یا پدر و مادر را از کار بیشتر و تحصیل درآمد زیادتر وادارد. گاهی تولد بچه باعث تغییر شغل مادر می شود یا این که مادر مجبور می شود شغل خود را از دست بدهد. گاهی پدر و مادر بر اثر ضعف خود نمی توانند به هدف های خویش برسند و بچه را عامل شکست فرض می کنند و او را مورد تنفر قرار میدهند. پدر و مادری که خود از محبت والدین محروم بوده اند، اغلب نسبت به بچه های خویش بی مهر هستند.والدینی که از طرف پدر و مادر طرد شده اند، نسبت به فرزندان خود بی علاقه هستند. گاهی بی مهری والدین به بچه ها معلول عدم آشنایی آن ها به احتیاجات اساسی روانی کودکان است. چنانچه اشاره شد بچه هایی که از محبت والدین محروم هستند اغلب متزلزل و ناراحت هستند.

---

والدین به صورت های مختلف ممکن است بچه را مورد بی مهری قرار دهند و او را به اصطلاح طرد کنند. گاهی بی مهری پدر ومادر نسبت به بچه در رفتار خشونت آمیز آن ها ظاهر می شود. در بعضی موارد والدین برای این که از بچه دور شوند او را به وسیله اسباب بازی سر گرم می کنند و از این راه بی مهری خود را به او نمایان می سازند. بعضی از پدر ومادرها، خوب ازبچه ها مواظبت می کنند و به موقع به آن ها غذا می دهند و آن ها را تمیزنگاه می دارند، اما دررفتار آن ها بی حوصلگی دیده می شود، همین امر ممکن است دلیل بر بی مهری آن ها نسبت به بچه باشد. در موارد خاصی بی مهری والدین به صورت بهانه جویی از بچه یا عدم تایید اعمال خوب ظاهر می شود. عکس العمل بچه ها نیز درمقابل بی مهری والدین به صورتهای گوناگون ظاهر می شود. گاهی بچه های محروم از محبت والدین دچار بیماری های روان تنی می شوند. این بیماری ها آثار بدنی دارد، اما منشأ آن ها روانی است. پیدایش پاره ای از آلرژی ها در میان بچه ها معلول همین امر است. بچه هایی که دچار تب و تشنج می شوند، اغلب از طرف پدر ومادر طرد شده اند یا مدتی از آن ها دور بوده اند.

---

گاهی این دسته از بچه ها سرکش و پرخاشجو بار می آیند، در انجام کارهای بد احساس تقصیر نمی کنند، نسبت به زندگی بدبین هستند و دیگران را دشمن خود فرض می کنند و نسبت به اعمال آن ها همیشه اعتراض خواهند کرد. در بعضی موارد بچه های محروم از محبت والدین، حالت تسلیم به خود می گیرند. رفتار زننده والدین راتحمل کرده و به جای اعتراض با روی خوش در مقابل اعمال آن ها عکس العمل نشان می دهند و از این راه کوشش می کنند محبت آن ها را به طرف خود جلب کنند.

---

بعضی ازبچه ها خود را تسلیم تخیلات می کنند و از برخورد به عالم واقع خودداری می کنند. بچه هایی که باهوش هستند و خوب بی مهری پدر ومادر رااحساس می کنند، اغلب خود را به نادانی می زنند، گاهی محبت دیگران نسبت به بچه بی مهری والدین او را جبران می کند و شخصیت او کمتر دچار تزلزل می شود. محبت والدین نسبت به بچه ها گاهی به صورت مراقبت های زیاد ظاهر می شود. بچه هایی که بیش از حد تحت مراقبت پدر ومادر قرار دارند مانند بچه های مطرود دچار ناراحتی می شوند. مراقبتهای شدید والدین معلول عوامل خاصی است،گاهی والدین یک فرزند خود را از دست داده اند و در نتیجه بیش از اندازه از فرزندان خود مراقبت می کنند.

---

پدر ومادری ممکن است برای چند سال بچه دار نشده باشند و همین امر سبب شود که فرزند تازه خود را زیاد تحت مراقبت قرار دهند.گاهی پدر ومادر نمی توانند احتیاجات عاطفی یکدیگر را تامین کنند، روی این اصل بچه را مرکز عواطف و احساسات خود قرار می دهند. زنی که از محبت شوهر محروم است فرزند خود را جانشین شوهر می کند و نسبت به او بیش از حد مهر می ورزد. گاهی علاقه شدید مادر به بچه دلیل بر تنفر او از بچه است، این مادر برای این که تنفر خود را از بچه پنهان نگاه دارد و از ترس این که مبادا دیگران متوجه این تنفر شوند بیشتر بچه را مورد محبت قرار می دهد. مراقبت زیاد از بچه و محبت بی مورد نسبت به او مانع رشد طبیعی وی خواهد شد. بچه ای که موردمحبت بیش از حد پدر و مادر است، بیشتر وقت خود را با ایشان صرف می کند و نمی تواند با بچه های هم سن آمیزش کند،در نتیجه رشد اجتماعی او عقب می افتد. مراقبت های بیش از حد از بچه سبب می شود که والدین بیش از اندازه در کارهای او دخالت کنند و مانع از این شوند که او مستقلاً کارهای خود را انجام دهد.

---

بچه در اینگونه موارد به صورت برده درمی آید و همیشه منتظر دستور پدر و مادر است و طرز فکر و قضاوت و میزان های اخلاقی و اجتماعی او تابع چیزی است که پدر و مادر به او می گویند. عکس العمل بچه ها در مقابل مراقبت شدید والدین نیز به صورت های مختلف ظاهر می شود. گاهی بچه ها بر اثر مراقبت شدید حالت اطاعت و تسلیم درمقابل والدین به خود می گیرند و استقلال خود را از دست می دهند. زمانی در مقابل آنها حالت طغیان و سرکشی ظاهر می سازند. این دسته ازبچه ها معمولاً نمی توانند با بچه های دیگر به سر برند. بعضی از این بچه ها کمرو وخجالتی هستند و در بعضی موارد از طرف گروه همسن خود طرد می شوند، زیرا آشنا به مهارت های اجتماعی نیستند. گاهی این بچه ها در کار تحصیل موفقیت خوبی کسب می کنند، زیرا مراقبت والدین از آنها سبب پیشرفت معلومات آنها می شود. معلمان در ارتباط با اینگونه بچه ها باید احتیاط بیشتری به خرج دهند. این دسته از بچه ها متوقع هستند، معلم مانند پدر و مادر آنها را مورد محبت شدید قرار دهد. روی همین نظر معلم باید توجه بیشتری نسبت به اینگونه بچه ها بنماید و بدون اینکه سایرین آگاه شوند بیشتر آنها را تحت مراقبت قرار دهد.

---

بی مهـــری و محبت زیاد، شخصیت کـــودکان را نامتعادل می کند.

### ناخن‌جویدن در کودکان

منبع:اینترنت

ناخن‌جویدن یکی از اختلالات عادتی است که بیش‌تر در کودکان و گاهی نیز در بزرگ‌سالان بروز می‌کند. این عمل مانند انگشت‌مکیدن یا بعضی از دیگر اختلالات عادتی به طور ناخودآگاه و غیرارادی انجام می‌شود.ناخن‌جویدن معمولاً از سنین ۴ تا ۵ سالگی شروع و در سنین ۸ تا ۱۲ سالگی بیش‌تر مشاهده می‌شود.

ناخن‌جویدن چه عوارضی را در بدن ایجاد می‌کند؟

ناخن‌ها علاوه بر زیبایی انگشتان به منزله یک وسیله مکانیکی نیز اعمال زیادی را در بدن انجام می‌دهند.مهم‌ترین وظیفه ناخن‌ها پوشاندن بافت نرم انگشتان است که گرفتن اشیای ریز و کارکردن با آن‌ها را برای ما ممکن می‌کند. بزاق دهان اثر مخربی بر ناخن و بافت‌های اطراف آن دارد و رطوبت ناشی از آن مکان مناسبی را برای رشد باکتری ها و قارچ ها فراهم می‌کند.به علاوه هنگام جویدن ناخن، تعداد زیادی میکروب که معمولا در زیر ناخن ها جمع می‌شوند، بلعیده می‌شوند و این امر ممکن است باعث دل درد و ابتلا به آلودگی‌های انگلی شود.

چرا کودکان ناخن های خود را می‌جوند؟

روان‌شناسان مهم‌ترین عامل ناخن‌جویدن را اضطراب و فشارهای روحی می‌دانند، که می‌توان از آن به عنوان" عصبانیت بیش از حد "نام برد. دیده‌شده‌است افرادی که ناخن خود را می جوند از افراد عادی مشوش‌ترند.

عامل دیگر دلواپسی و تضادهای فکری در کودکان است که مخصوصاً در موقعیت‌های حساس ترس آور، بلاتکلیفی و حالت‌های هیجانی دیگر بوجود می‌آید مانند مشاهده درگیری و نزاع والدین و یا هنگام امتحانات مدرسه یا جواب دادن به درس و یا تماشای فیلم ترسناک .

هیجان بیش از حد نیز می‌تواند به عنوان عاملی باشد که ناخن‌جویدن را در کودکان تشدید کند.

و بالاخره تقلید از دیگران که به صورت عادت در آمده باشد مانند کودکانی که یک یا هر دو والد آن‌ها عادت به جویدن ناخن دارند.

برای کمک به ترک ناخن‌جویدن در کودکان والدین چه کارهایی را باید انجام دهند؟

هرگز از او نخواهید که یکباره این عادت خود را ترک کند.

برای ترک این عادت در فرزند خود صبر و حوصله به خرج دهید. ترک این عادت ممکن است زمان زیادی را بطلبد.

بر اضطراب و وسواس خود غلبه کنید وجود اضطراب باعث خواهد شد نتوانید به طور منطقی به کودک خود کمک کنید

به کودک خود اعتماد به نفس بدهید، او را با خوشرویی از عملش آگاه کنید و آمادگی شروع به ترک این عادت را آگاهانه در او بوجود آورید.

باید بدانید که اقدام شدید و مستقیم بی‌فایده است. سعی کنید ریشه اضطراب و تشویش را در کودک شناخته و از بین ببرید. در اعمال کودک خود بیش‌تر دقت کنید و ببینید کدام عامل باعث می‌شود که او بلافاصله انگشت خود را به طرف دهان ببرد. برای مثال وقتی که کودک خسته است؟ وقتی که بیش از حد به او فشار می‌آورید یا بیش از حد توانش از او انتظار دارید؟ویا هنگام جر و بحث والدین؟...

هر موفقیت هر چند اندک را در ترک ناخن‌جویدن کودک مورد تشویق قرار دهید، حتی در حد گفتن جمله ای خوشایند

برای ترک ناخن‌جویدن در کودکان والدین چه کارهایی را نباید انجام دهند؟

۱- برای ترک این عادت در کودک از دادن وعده‌های بزرگ که قادر به انجام آن نیستید خودداری کنید.( کودکتان را گول نزنید.)

۲- گفتن جملاتی مثل " اگر یک بار دیگه این کاررا بکنی دوستت ندارم "نه تنها کارساز نیست. بلکه باعث افزایش اضطراب و تشویش کودک نیز می گردد.

۳- مالیدن مواد تلخ به انگشتان یا پاشیدن فلفل به آن‌ها ممکن است به طور موقتی جلوی این رفتار را بگیرد، ولی به علت از بین نرفتن ریشه روانی این عمل، کودک در فاصله اندکی دوباره به جویدن ناخن روی می آورد.

۴- در کودک به خاطر جویدن ناخن ها ایجاد ترس نکنید زیرا این عمل در کودک اضطراب و احساس گناه بوجود می‌آورد و باعث تشدید جویدن ناخن می‌شود.

طور کلی سرزنش، تحقیر، تهدید و تنبیه کودک هیچ اثر درمانی نخواهد داشت، بلکه این عادت را تشدید کرده، باعث اختلالات دیگری نیز می‌شود.

## شب ادراری در کودکان

شب ادراری کودکان مشکلی است که برای کودکان وخانوادهٔ آنها از زمانهای دور موجود بوده است . شرح خیس کردن کودکان در نوشته های ۱۵۵۰ سال قبل از میلاد هم دیده می شود لذا علی رغم پیشرفت دانش بشر در مورد مکانیسم ایجاد شب ادراری هنوز معلومات ما در مورد چگونگی ایجاد شب ادراری و نحوه درمان قطعی آن کامل نیست.درسن شیرخوارگی ادرار کردن طفل کاملا رفلکسی و بی اختیار است . در این سن, پر شدن مثانه باعث تحریک گیرنده هایی در جدار مثانه می شود و هرچه مثانه پرتر باشد این تحریکات بیشتر می شود تا اینکه رفلکسی از طریق این گیرنده ها ونخاع ایجاد شود و منجربه انقباض مثانه و تخلیه آن گردد . با بزرگتر شدن کودک وتکامل مراکز عصبی,بنظرمی رسد که درسن۱تا۲سالگی کودک می تواند پر شدن مثانه خود را درک کند و تدریجا این توانایی را بدست می آورد که مدت کمی تخلیه مثانه را به تعویق بیاندازد در سالهای دوم تا سوم عمر , با تکامل مراکز عصبی , مغز کنترل بیشتری روی اعمال مثانه پیدا می کند و در نتیجه طفل قادر می شود که مدت بیشتری ادرار را در مثانه نگاه دارد معمولاـ تا سه سالگی اکثر اطفال بخوبی قادرند ادرارشان را در روز کنترل کنند اما توانایی کنترل ادرار در شب , اکثرا دیرتر حاصل می شود . در سن ۴ تا ۵ سالگی مراکز عصبی مغز قادرند انقباضات مثانه را در خواب هم کنترل کنند بعلاوه تا این سن ظرفیت مثانه کودک هم زیاد شده و می تواند حجم بیشتری ادرار را نگاهداری کند. البته این روند تکامل در جوامع گوناگون سرعت یکسانی ندارد . حتی دریک جامعه هم در طبقات مختلف می تواند متفاوت باشد. وحتی در دختر ها معمولا این کنترل زودتر از پسر بچه ها بوجود می آید.

تعـــــریف شب ادراری :

در صورتی که کودکی به طور مکرر حداقل ۲ بار در هفته و به مدت حداقل ۳ ماه پیاپی بدون استفاده از داروهای ادرار آور و یا بدون داشتن بیماریهای زمینه ای مانند دیابت و صرع و بیماریهای سیستم اعصاب بستر خود را خیس کند , و سن کودک بالای ۵ سال باشد, می توان او را بعنوان کودک دچار شب ادراری مورد بررسی قرار داد. بطور کلی شب ادراری در ۱۰ تا ۱۵٪ کودکان حدود ۶ ساله موجود است اما هر چه سن بالاتر می رود تعدادی ار کودکان خود بخود بهبودی پیدا می کنند . بطوریکه در سن ۱۰ سالگی حدود ۵٪ از کودکان و در ۱۵ سالگی تنها ۱٪ کودکان شب ادراری دارند. و باید توجه داشت که شب ادراری در پسرها ۲ تا ۳ برابر دختر هاست.

علـــل شب ادراری در کــــودکان:

در بیش از ۸۰٪ از موارد ، کودک مبتلاـ به شب ادراری هیچ بیماری و یا عیب و نقص عضوی و بدنی ندارد و در کمتر از ۲۰٪ موارد ممکن است بیماری هایی مانند : دیابت , عفونت ادراری , بیماریهای مادرزادی کلیه , نوعی کم خونی و عیوب نخاع و بیماریهای سیستم اعصاب , علت شب ادراری باشد . که خوشبختانه در مورد فرزند شما با توجه به معاینات وآزمایشات انجام شده اینگونه مشکلات وجود ندارد . لذا شب ادراری در فرزند شما یک بیماری تلقی نمی شود و آیندهٔ کودک شما کاملا روشن است . و این شب ادراری سرانجام حتی بدون درمان برطرف خواهد شد.

توجه داشته باشید این خیس کردن , در هنگام خواب اتفاق می افتد , و کودک شما هیچگونه دخالتی در آن ندارد لذا تنبیه و تحقیر طفل در نزد خودتان یا دیگران ویا مسخره کردن وی , نه تنها هیچگونه تاثیری در بهبودی آن ندارد بلکه با ایجاد فشار روحی وضع کودک را به مراتب بدتر می کند. ثابت شده است عوامل ارثی و سوابق والدین نیز در بروز شب ادراری موثر است . اما باید توجه داشت همانطور که زمان راه افتادن و حرف زدن بچه ها با همدیگر متفاوت است , روند بالارفتن ظرفیت مثانه و زمان قدرت کنترل مثانه نیز در کودکان ممکن است باهم متفاوت باشد.مسایل روحی و عاطفی از مهمترین علل شب ادراری هستند . این مورد بخصوص در نزد کودکانی دیده می شود که قبلاـ کنترل ادرار داشته اند اما اکنون دچار شب ادراری شده اند. از جمله عوامل روحی که می تواند سبب شب ادراری گردد میتوان از موارد زیر نام برد:

- تولد یک نوزاد درخانواده که موجب می شود توجه پدر و مادر به نوزاد معطوف گردد و به کودک بزرگتر کمتر مورد توجه قرار گیرد .
- جدایی پدر و مادر
- اختلافات و کشمکشهای درون خانواده
- جابجایی خانواده
- مسافرت یا فوت یکی از والدین
- تحقیر و تنبیه بیش از حد بزرگتر ها نسبت به کودک
- ایجاد ترس و هیجان و اضطراب شدید در کودک با شنیدن ویا دیدن مناظر, فیلمها ویا بازی های ترسناک کامپیوتری
- از دیگر عوامل بسیار مهم در شب ادراری که به تازگی و در سالهای اخیر بسیار اهمیت پیدا کرده است , آلرژی و حساسیت کودک به غذا ها و بخصوص شیر گاو است . لذا باید دقیقاً توجه داشت که در چه شبهایی و با مصرف چه موادو یا غذاهایی این شب ادراری تشدید می شود. تا از مصرف آنها پرهیز گردد .

قبلاـ تصور می شد که کودکان مبتلا به شب ادراری خواب عمیق تری دارند و یا شب ادراری ناشی از اختلال در خواب و بیدار شدن کودک است . اما بتازگی نشان داده شده است که بین خواب کودکان مبتلا به شب ادراری و سایر کودکان تفاوتی وجود ندارد و خیس کردن در هر مرحله از خواب ( چه در مرحله خواب عمیق و چه در مراحل خواب سطحی ) ممکن است اتفاق بیافتد.

درمــــــان :

- ?از بین بردن تمامی فاکتورها و مسایل عاطفی و روحی که منجر به اضطراب و مشکلات عصبی در کودک می شود ( در قسمت قبلی به آن اشاره شد)

- ?استفاده ازتشکچه های زنگ دار که در صورت تماس با اولین قطره ادرار زنگ آن بصدا درمی آید و موجب بیداری کودک می شود. استفاده از این دستگاه باعث می شود که ظرف چند هفته یک رفلکس شرطی درکودک ایجاد شود بطوری که حتی پرشدن مثانه نیزمیتواند بتدریج باعث بیدار شدن کودک گردد.

- ?در روز باید مایعات زیادی استفاده گردد و به کودک آموزش داد تاحتی الامکان در طول روز ادرارکردن را به تاخیر اندازد تا حجم مثانه بیشتر شده و در طول شب دیرتر پر گردد، بدیهی است ار غروب آفتاب به بعد لازم است مصرف مایعات و غذاها و میوه های آبدار به حداقل برسد و کودک حتما قبل از خوابیدن ادرار کند.

- ?تشویق طفل هم در انجام این تمرینات و رعایت دقیق درمانهای دارویی و غیر دارویی بسیار مؤثر است . حتی می توان کودک را به ازای هر چند شب که خیس نمی کند تشویق نمود و در صورت عدم خیس کردن برای مدت طولانی برای وی جایزه ای نیز خرید . این مسئله در مورد کودکانی که در طول روز در لباس خود نم می زنند نیز صادق است )

- ?درمانهای دارویی که از جمله آنها ایمی پیرامین است . ایمی پیرامین دارویی است که در درمان تعدادی از ناراحتی های روحی و افسردگی بکار می رود لذا ممکن است شما از مصرف آن اکراه داشته باشید . اما باید توجه داشته باشید تاثیر این دارو جدا از خاصیت ضد افسردگی آن است و از طریق تاثیر بر اعصاب مثانه عمل میکند. لذا می توانید بدون دغدغه آنرا مصرف نمایید چرا که این دارو عوارضی برای کودک شما ندارد. در ۲۵ تا ۴۰٪ کودکان بدنبال مصرف این دارو بهبودی حاصل می شود اما از آنجائیکه پس از قطع دارو ممکن است شب ادراری مجددا عود نماید,لازم است این دارو حداقل برای سه ماه مصرف شود و قطع آن نیز تدریجی باشد . از داروهای دیگر می توان از قرص و اسپری بینی دسموپرسین و قرص اکسی بوتینین نام برد که در موارد خاصی می تواند مفید باشد .

- ?درمانهای روانپـــزشکی بیشتر در مورد کودکانـــی بکار می رود که از مسایل روحـی و روانـی زیادی رنج می برند.

در پایــان متذکــــر می شــــوم :

اگر چه شب ادراری سبب ناراحتی خانواده وخود کودک می گردد اما خوشبختانه در اکثر بچه ها بهبود پذیر است و حتی بدون درمان نیز این عارضه ممکن است برطرف گردد. اما از آنجائیکه شب ادراری ممکن است علامت بسیاری از بیماریهای مهم و جدی در کودک باشد , درمانهای توصیه شده برای کودک خود را هیچگاه جهت دیگران تجویز نفرمایید چون برای اثبات وجود و یا عدم وجود این بیماریها , بررسی و معاینه کودکان مبتلا به شب ادراری توسط پزشک حاذق ضروری است.

## مکیدن انگشت، جویدن ناخن

منبع:www.iran-newspaper.com

همه ما بارها وبارها کودکانی را دیده ایم که انگشت خود را می مکند و یا ناخن شان را می جوند؛ راستی چرا کودکان وحتی گاهی بزرگسالان به چنین عاداتی مبتلا می شوند؟ شاید شما هم در کودکی (و یا فرزندتان) چنین عادتی داشته اید و یا اکنون دارید؟ در هر صورت کودکانی که چنین رفتارهایی دارند با سماجت فراوانی در هر فرصتی عمل خود را تکرار می کنند؛ در بسیاری از موارد تذکرهای والدین نیز بی تأثیر می ماند.

مریم کمالی مادردختر ? ساله ای است که در ماه های اخیر علاقه زیادی به خوردن ناخن هایش پیدا کرده ، او می گوید: چند ماه است که دخترم ناخن می جود تا جایی که گاهی دستش هم زخمی و مجروح می شود! با این که خیلی سعی می کنم جلوی این کار او را بگیرم ولی فایده ندارد و بعد از چند دقیقه دوباره حرف های مرا فراموش می کند.او علت این کار دخترش را اضطراب ناشی از تولد پسر کوچکشان می داند و می افزاید : دخترم به خاطر حسادتی که نسبت به برادرش دارد و این که او را رقیب خود می داند به عادت جویدن ناخن مبتلا شده؛ من سعی می کنم به او توجه بیشتری داشته باشم اما هر بار که ناخن می جود حسابی عصبانی می شوم و از کوره در می روم.

حمید صادقی که امروز جوان نیرومندی است می گوید وقتی بچه بودم عادت داشتم شب ها با مکیدن انگشت بخوابم، اما کم کم این کار را در همان سنین طفولیت حتی در روز و بیکاری هم انجام می دادم این رفتار نوعی آرامش به من می داد، طوری که تقریباً مدام در حال انگشت مکیدن بودم و دعوای مادر و پدرم هم اثری نداشت و گاهی در گوشه ای به دور از چشم آنها این کار

را انجام می دادم چند بار هم به خاطرش کتک خوردم، اما بی فایده بود؟!
انگشت مکیدن وناخن جویدن معضل برخی از خانواده هاست، اما بهتر است به جای سرزنش کودکان و منع آنها از این حرکات به یک ریشه یابی منطقی دست بزنیم و بعد از پیدا کردن علت برای رفع آن اقدام کنیم چیزی که مسلم است واکنش شدید و سرزنش بچه ها نه تنها نتیجه مثبتی در پی نخواهد داشت، بلکه در بسیاری از موارد باعث تشدید این رفتارها می شود. به خاطر داشته باشید که این رفتارهای ناپسند یکی از شایع ترین عادات بچه هاست که اگرچه بسیاری از خانواده ها با آن دست به گریبان هستند اما به راحتی قابل حل است.ناخن جویدن از سه سالگی شروع می شود و میزان بروز آن به تدریج تا ?? سالگی افزایش می یابد. یکی از بروز آن در کودک اضطراب ویا بی حوصلگی کودک است و به مرور به صورت یک عادت در می آید و مکیدن شست از جمله عاداتی است که معمولاً در نوزادان واوایل کودکی دیده می شود، ولی ادامه پیدا کردن آن در سنین بعدی غیر طبیعی است.
این عادات ناپسند دارای اثرات مخربی است به طور مثال مکیدن شست اگر به صورت زیاد وپی در پی در مدت زمان زیادی انجام شود می تواند باعث تغییر شکل و یا باریک شدن انگشت گردد ویا جویدن ناخن ها باعث ایجاد آثار ساییدگی، خوردگی، خراشیدگی ، شکاف و عفونت دور ناخن ها می شود.روان شناسان ضمن این که اساساً علل این اختلالات را نامعلوم می دانند می گویند: این رفتارها معمولاً ـ هنگام اضطراب ، تنش ، خستگی و بی حوصلگی در بچه ها بروز می کند و یا گاهی کودک برای رهایی از فشارهای ناشی از محیط اطراف مانند بی توجهی والدین به این رفتارها رو می آورد. در برخی موارد هم کودک در این رفتارها به نوعی احساس لذت و آرامش می رسد.
از آنجا که هر مشکلی راه حلی دارد، شما هم می توانید با کمی سعی و حوصله و صبر این مشکل را حل کنید. به عقیده روان شناسان هرگز نباید از جملاتی مانند:«اگر این کار را بکنی دیگر دوستت ندارم» ؛ «تو دیگر بزرگ شده ای خجالت بکش» و... استفاده کرد؛ چرا که این حرف ها باعث تشدید اضطراب کودک شده و کودک احساس بی کفایتی خواهد کرد و فشار روحی بیشتری به او وارد می شود که به ناچار برای تخلیه آن بیشتر به ناخن جویدن و انگشت مکیدن رو می آورد.
بهترین راه حل این است که به طور ظاهری کاملاً نسبت به رفتار کودک بی توجه باشید در عوض با سرگرم کردن او و برنامه ریزی صحیح در مورد اوقات فراغت کودک زمینه را فراهم کنید تا کودک زمانی برای این قبیل کارها نداشته باشد. در این موارد به جای استفاده از لفظ های منفی نکن با یک رفتار مثبت با کودک رفتار کنید و جنبه های خوب رفتار او را تشویق و تقویت کنید و با بکارگیری کودک در زمینه های مورد علاقه ودر حد توان او اعتماد به نفسش را بالا برده و اضطراب او را کاهش بدهید و فرصتی برای انگشت مکیدن و جویدن ناخن باقی نگذارید. به این ترتیب کم کم کودک شما این گونه رفتار را فراموش می کند . سعی کنید برای مقابله بهتر ، قبل از هر چیز علل اصلی بروز رفتار را کشف کنید. با تشویق کودک به بازی هایی مانند خمیربازی، گلو، نقاشی و کارهایی که ذهن و دست های کودک را مشغول می کند به طور غیرمستقیم با تشدید این عادات مبارزه کنید، اما اگر رفتار بچه شما ادامه پیدا کرد و تلاش های محبت آمیز شما در طول زمان کاری از پیش نبرد، حتماً به یک مشاور و یا روانشناس مراجعه کنید.
با همه این حرف ها همیشه پیشگیری بهتر از درمان است. برای پیشگیری از بروز این رفتارها بهترین روش، اطلاع و آگاهی والدین از روحیات بچه ها وروش های صحیح برخورد با آنهاست، زیرا رفتارهای اشتباه ما می تواند باعث بروز اختلالاتی در کودکان بشود. روان شناسان کودک تأکید می کنند که برای هر نوع تغییر عادتی در بچه ها، باید شرایط روحی کودک را نیز در نظر گرفت؛ به طور مثال هرگز نباید کودک را به صورت ناگهانی و یا زودتر از موعد از شیر گرفت؛ و یا اینکه تغییر شیوه تغذیه کودک از شیر مادر یا شیر خشک به غذاهای دیگر باید به صورت تدریجی باشد؛ حتی بهتر است در ابتدا، همزمان از هر دو روش استفاده شود.
برای رفع عادت مکیدن انگشت می توانید مدت شیرخوردن کودکتان را طولانی تر کنید تا نیاز به مکیدن در او ارضا شود و در آینده به مکیدن انگشت رو نیاورد.
جدایی همیشه برای همه سخت است وبرای کودکان این جدایی سخت تر و طاقت فرساتر است؛ اگر به هر دلیلی جدایی پدر ومادر از کودک لازم و اجباری است ، باید کودک را به فردی که می تواند نقش مادر را بازی کند مانند مادربزرگ، خاله و... بسپارید. در صورتی که کودک شما بیمار و مجبور شد تامدتی بی حرکت در بستر بماند، وسایل سرگرمی او را فراهم کنید. پیشگیری یعنی توجه ساده به نیازهای کودک و سرگرم کردن او پس می توان گفت اگر درست از اوقات فراغت استفاده نشود. حتی کودکان هم آسیب می بینند.

## تصحیح دائم لکنت زبان فرزندان باعث تشدید آن می شود

منبع: ایران سلامت
انجمن آلمانی روان پزشکی و اختلالات ذهنی کودکان و جوانان در توصیه اخیر خود، پدران و مادران را از اینکه گفتار فرزندان خود را که از لکنت زبان رنج می برند تصحیح نمایند بر حذر داشت. به گزارش فارس به نقل از پایگاه اینترنتی عرب آنلاین، این انجمن علمی آلمان هشدار داد تصحیح دائمی اشتباهات گفتاری فرزندان و یا سرزنش آنان ممکن است به حاد شدن این معضل بیانجامد. این مرکز علمی یکی از راههای حل موقتی معضل لکنت زبان را گفتگوی زیاد در فضایی آرام برمی شمرد. بر اساس توصیه های انجمن روانپزشکی آلمان مشکلات گفتاری کودکان اگر از شش ماه فراتر رود و همراه این اختلالات ماهیچه های چهره نیز دچار تنش شوند نشانه وجود لکنت زبان در کودکان می باشد که این مشکل در بیشتر موارد بدون دخالت مرتفع می گردد. این انجمن در ادامه می افزاید اگر این مشکل به مرور زمان حل نگردید و اختلال گفتاری در کودک ادامه یافت باید از متخصص گفتار درمانی کمک گرفت تا کودک بتواند مانند دیگر همسالان خود به طور عادی صحبت کند.

## کودکان و نوجوانان را یار باشیم نه بار

نویسنده:حمید عباسی
منبع:روزنامه کیهان
هدف از تعلیم و تربیت این نیست که بسان یک دستگاه کامپیوتر باکودکانمان برخورد نمائیم و آن چنان تصور نماییم که باید از لام تا کام برنامه ای خاص و از پیش طراحی شده را در درون آنها پایه ریزی و مدون نماییم، بلکه کودک و نوجوان براصل و اساس خلقت دارای خلق و خویی الهی است و به استناد روایات و آیات، اشرف مخلوقات و موجودی است که در فطرت او خداجویی و حق طلبی مقرر گردیده و شمه ای از تمام صفات الهی توسط خالق در او به ودیعت نهاده شده، پس تربیت چه نقشی در این موجود پیچیده بازی می کند؟
اصولاـ تربیت بر پایه دادن اطلاعات صحیح و زدودن گرد و غبار فراموشی از زنگار وجودی انسان و پاسخ به سوالات درونی و فطری آدمی است و بعضی علماء و دانشمندان علوم تربیتی بر این اعتقادند که اگر آدمی را بدون هیچ آموزشی و بدون هیچ تاثرپذیری از محیط و اشخاص رها نمایند، فطرت پاک او به سوی حق جویی و خداطلبی و خلقت بنیادی خویش سوق داده می شود. در اینجا اشاره به داستان موسی و شبان جناب مولوی در مثنوی اشاره بر این حقیقت وجودی انسان می باشد. موسی و شبان به خداجویی و حقیقت طلبی و وصول به اصل خویش هرکدام دست یافته اند. دو طالب که به مطلوب خویش توجه پیدا کرده و خدای جهان را با وجود خویش درک کرده اند، منتهی یکی تحت تعلیم فطرت درونی و وحی الهی و دیگری فقط تحت تعلیم فطرت درونی خویش، یکی با مربی درونی و هدایت های مستقیم الهی (وحی) و یکی فقط با استمداد از مربی درونی و در محیطی ساده و بی آلایش و به دور از هرگونه تاثرپذیری از افراد و اشخاصی که ممکن است این فطرت پاک و بی آلایش را خدشه دار کنند و...
پس محیط سالم و عاری از ناهنجاری های تربیتی خود به خود مربی پرتوانی است. جهت نمودار ساختن صفات و خلقیات انسانی که از مبدا خلقت سرچشمه گرفته است، البته رعایت بعضی موارد یعنی توجه به رفتار و خورد و خوراک و توجه به اصل حرام وحلال که مقدمه انعقاد یک نطفه سالم و صالح می باشد از اصول قبل از تولد و در دوران رشد می باشد و رعایت آن الزامی است و ما در این مقوله قصد پرداختن به آن را نداریم.
به عبارتی دستکاری کردن در این فطرت پاک انسانی به صورت مستقیم و غیرمستقیم خود می تواند عوارض و ناهنجاری های اخلاقی و رفتاری را در کودکان و نوجوانان پدید آورد. موید این مطلب پرسش ها و کنجکاوی هایی است که انسان در دوران کودکی از چیستی و چگونگی تولد و خلقت خویش و خالق جهان سئوال می کند و گاه به نسبت هوش و ذکاوت این سوالات پیچیده تر شده و بردانستن آن پافشاری می نماید و با افزایش سن و نزدیک شدن به سن جوانی پخته تر و هوشمندانه می گردد.
لذا انتقال اطلاعات صحیح و همسو با فطرت خدا نهاد که ریشه آن در هدایت انبیاء و اولیاء نمود دارد، خود ضمانتی است برای راهیابی به طرق صحیح تعلیم و تربیت و زمان شروع این مرحله از اوان دوران کودکی است که به تناسب سن تا دوران پختگی ادامه می یابد.باید توجه داشت که پاسخ به این گونه سوالات و آموزش ها با نهایت مهارت و در قالب داستان ها و کتاب ها و فیلم ها و گفت وگوهای هنرمندانه و دوستانه نه از باب نصیحت و ملامت منتقل گردد. امر و نهی های بی مورد و به صورت مستقیم و از روی عداوت و خشم، حتی ظاهری اعمال نگردد، در غیر این صورت تاثیری منفی در نهاد کودکان و نوجوانان می گذارد.
آماده سازی محیطی ایمن از انحرافات اخلاقی راهگشای این امر خطیر می باشد، ولی متاسفانه در جوامع فعلی و با بی دقتی بعضی اولیاء و اطرافیان، به محیطی ناامن مساعد برای تعرض در سرشت پاک کودکان مبدل گردیده و توسط عوامل مغرض خارجی و بعضا سودجوی داخلی با نمایش برنامه ها، فیلم ها، بازی های کامپیوتری، ماهواره ها، اینترنت، لوح های فشرده مستهجن که گاها به راحتی در اختیار خانواده و فرزندان آنان قرار می گیرد، بی توجهی به آثار بسیار مخرب و خانمان سوز پایه های تربیتی، نهاد فرزندانمان را متزلزل و سست می سازد و در این میان تهی بودن دست ارباب تعلیم و تعلم مثل نهادهای فرهنگی، آموزش و پرورش، نهاد امور تربیتی و... را از ابزاری برای مقابله با این ترفندهای شیطانی، جهت مقابله به مثل کردن آنها در انجام امور محوله خلع سلاح کرده و یا کم توان می سازد و درصد موفقیت آنان را کاهش می دهد و هر آن چه در محیط مدارس و آموزشگاهی بافته می شود، تافته شده و ترفندها و روش ها بی رنگ و کم تاثیر می گردد. خانواده ها و او یا برای تأمین معاش و مایحتاج مادی فرزندان ساعت ها از عمر و توان خویش را صرف می نمایند تا غذای جسم، لباس و پوشاک مناسبی را تهیه و در اختیار آنان قرار دهند و تا حد امکان خود و فرزندانشان را بی نیاز و در راحتی نسبی قرار دهند، اما از اهمیت غذای روح آنان که از اصلی ترین مایحتاج انسان ها محسوب می گردد، غافل شده و یا بی تفاوت می شوند و حتی خود نیز عامل داس زدن به این معضل می گردند.
در این جا لازم است تا مقایسه ای میان این دو نیاز ضروری انسان، یعنی غذای روح و هم غذای جسم داشته باشیم تا بلکه اهمیت توجه بیشتر به خوراک معنوی فرزندانمان که از راه نگاه ها- شنیدن ها- گفت وگوها- مطالعه و ارتباط ها و... حاصل می شود و در لایه های درونی آنها نشسته و شخصیت و آینده ایشان را رقم می زند، گوشزد نماییم.انسان هنگام خوردن غذا از تمام احساسات چندگانه خود در جهت تشخیص کیفیت غذا و لذت بردن از آن کمک می گیرد و اگر یکی از این حس ها خدشه ای در کیفیت آن را درک کنند به شخص هشدار داده و او را از خوردن آن منع می نمایند.

چشم با دیدن غذا اگر تغییر رنگ در آن مشاهده نماید، حس شاهد یا بویایی از تغییر بوی غذا و حس چشایی از تغییرات مزه و بعد از این که غذا بلعیده شود و این موانع نتوانند از بد بودن غذا و یا مسموم بودن آن شخص را آگاه سازند. اما اعضای گوارش اعم از مری، معده، روده ها و در کل تمام اعضای بدن نسبت به این مسمومیت عکس العمل نشان داده و از طریق شناخته شده برای اخطار و حتی دفع آن اقدام می نماید و در نهایت علائمی را بروز می دهند که شخص را وادار به مراجعه به پزشک و طی مراحل مداوا می کنند و این همه اسباب هشداردهنده در طبیعت جهت تضمین سلامت جسم انسان است که در او به ودیعت نهاده شده، ولی این سیستم پیچیده و هوشیار در مورد تشخیص کیفیت غذاهای معنوی و روح انسان وجود ندارد و بعد از خوردن غذاهای مسموم و بسیار مضر و به عبارتی ارتکاب گناهان، آثار بدو حتی کشنده آن نمود پیدا نمی کند و علائم اخطاردهنده مشابه به هیچ وجه بروز نمی کند و شخص مریض را نمی توان با علائم ظاهری شناسایی و مداوا نمود، حتی شخص از خوردن بیشتر این غذاهای مسموم، احساس لذت و نشاط کاذب خواهد نمود و آثار مخرب آن در رفتار و کردار فرد مسموم نمود خواهد کرد و تنها عامل بازدارنده آن عقل و وجدان اخلاقی انسان است که آن هم با تکرار عمل کم رنگ و بی اثر خواهد گردید و آثار مخرب این تغذیه مسموم تا سالها و بلکه تا آخر عمر بر جای خواهد ماند و به سختی و تلاش، شناخته و مداوا می گردد. در این جاست که دشواری تعلیم و تربیت انسان خود را آشکار کرده و ضرورت توجه بیشتر اولیا و مربیان به این بعد یعنی بعد پیشگیری از انحراف اخلاقی و مهیا کردن محیط سالم در خانه و مدرسه و اجتماع مشخص می گردد.

برنامه ریزی برای آماده سازی غذاهای سالم معنوی و بانشاط برای روح پاک و بی آلایش عزیزانمان مشهود می گردد. پایه ریزی سعادت و خوشبختی افراد از خانه و خانواده و پدر و مادر شروع می شود که مهمترین افراد و مؤثرترین آنها در هدایت و تربیت فرزندان می باشد. بی توجهی در این نقش با عنوان های موسوم به روشنفکری، ترقی، آزادی و تقلید کورکورانه از غرب باعث مخاطرات جبران ناپذیری به روح و جسم آنها و در نهایت زایل کننده سعادت دنیا و آخرت برای همه افراد جامعه را دربرخواهد داشت، پس در این راه فرزندانمان را یار باشیم نه بار

## دردسرهای کودکانه !

مترجم : منور میرشجاعان

بچه ها هم از میگرن رنج می برند

میگرن تنها یک بیماری مخصوص بزرگسالان نیست، بلکه در کودکان نیز شایع است. این بیماری می تواند از سن دو سالگی ظاهر شود، اما معمولاً تا حدود ۶-۵ سالگی، یعنی وقتی کودک بتواند دردش را تفهیم کند، قابل تشخیص نیست.

هر چند که میگرن بیماری خطرناکی نیست، اما حمله های دردناکی دارد و از آن جایی که در کودکان تشخیص این بیماری آسان نیست، لازم است که والدین نشانه های میگرن را بشناسند.

رنگ پریدگی، گرفتن سر، بدخلقی، گریه، قطع کردن بازی، گریه و استفراغ از جمله علایم این بیماری در کودکان است.

باید توجه داشت که میگرن با سردرد ساده متفاوت است. میگرن از طریق دردهای خیلی شدیدی که به سر «ضربه» می زند، مشخص می شود و اغلب با علایم دیگری همراه است و یک بیماری ژنتیکی محسوب می شود، اما سردرد معمولی با دردی با شدت کمتر همراه است و بدون کمک دارو نیز رفع می شود.

گفته می شود، پنج تا ۱۰ درصد کودکان از میگرن رنج می برند و ۱۱ درصد از کودکانی که برای حمله های میگرنی به پزشک مراجعه می کنند، کمتر از ۶ سال دارند.

گرما، صدا، نور خیلی شدید، کم خوابی یا زیاده روی در خواب، گریه، فریاد، سفر با ماشین، استرس، گرسنگی و... از جمله عواملی هستند که می توانند حمله های میگرنی ایجاد کنند.

شناخت این عوامل برای جلوگیری کردن و تسکین دادن کودکی که دچار حمله شود، بسیار مهم است.

معمولاً- سؤالهایی از سوی والدین در زمینه میگرن در کودکان مطرح می شود که سعی شده به شایع ترین آنها در زیر پاسخ داده شود.

* چگونه می توان میگرن را در کودکان تشخیص داد؟

** میگرن را می توان به سادگی با گوش دادن به توصیفهای کودک و والدین که در هنگام حمله ها چه اتفاقی افتاده و همچنین به کمک آزمایش کامل (انعکاس، فشار خون و...) تشخیص داد.

ویزیت پزشک در هنگام حمله های میگرنی کودک یا آزمایشهایی چون سی تی اسکن، رادیوگرافی جمجمه و مغز و... ضرورتی ندارد.

* هنگام میگرن کودک چه باید کرد؟

** به والدین توصیه می شود، در هنگام حمله های میگرنی کودک بهترین راه مقابله با آن خواباندن کودک است. کودک اغلب پس از خواب کوتاهی به حالت قبلی برمی گردد، اما اگر کودک نخوابید، سعی کنید او را آرام کرده، در صورتی که گرسنه بود، به او غذا بدهید.

در همه این موارد ترسیدن بی فایده است، چون حمله های میگرنی در خردسالان به مراتب کوتاهتر است.

* هنگام حمله های میگرنی چه دارویی و به چه میزانی (دوزی) باید به کودک داد؟

** معمولاً بیشتر داروهای مؤثر در شروع حمله مثل ایبوپروفن ضد درد است و میزان مصرف آن ۱۰ میلی گرم به ازای هر کیلو وزن کودک است.

بنابراین می توان به یک کودک ۲۰ کیلویی ۲۰۰ میلی گرم، یعنی یک قرص و برای کودک ۴۰ کیلویی، ۴۰۰ میلی گرم یعنی دو قرص در هر بار مصرف داد، چون بیشتر اوقات بر روی جعبه های قرص مشاهده می شود که توصیه شده به کودکان زیر ۱۵ سال تجویز نشود.

هنگامی که داروهای ضد درد جوابگو نبود، داروهای تخصصی میگرن (خانواده ptan triها) برای کودکان حدود ۳۰ کیلو یا بیشتر می تواند تجویز شود.

باید توجه داشت، کدئین، دکسترومتورفان، ترامادول و مرفین نباید مورد استفاده قرار بگیرد.

* از چه سنی این بیماری در کودکان بروز می کند؟

** بر خلاف آنچه فکر می کنیم، کودکان شیرخوار هم گاهی دچار حمله های میگرنی می شوند، اما تشخیص آن در این سن سخت است، بنابراین باید منتظر ماند که کودک شروع به صحبت کرده و دردش را بیان کند.

* آیا میگرن بیماریی خطرناک است؟

** میگرن با وجود اثرهایی که برخی از حمله ها در پی دارد، مثل رنگ پریدگی، استفراغهای زیاد، سستی و... هرگز زندگی کودک را به خطر نمی اندازد.

* این بیماری می تواند مشکلات بینایی ایجاد کند؟

** میگرن مشکلات بینایی ایجاد نمی کند، اما مشکل دید می تواند یک عامل ایجاد حمله میگرن باشد.

* آیا میگرن قابل علاج است؟

** با رسیدن کودکان به سن بلوغ و نوجوانی (حدود ۱۵ تا ۲۰ سالگی) حمله ها کاهش پیدا کرده یا از بین می رود.

داروها می تواند حمله های میگرنی را کنترل کند، اما آن را از بین نمی برد، بلکه با مصرف مرتب و مناسب دارو می توان این بیماری را بهتر کرد.

* رژیم غذایی می تواند ارتباطی با ایجاد حمله ها داشته باشد؟

** خیر، رژیم غذایی در ایجاد حمله های میگرنی در کودکان خیلی تأثیر ندارد، در عوض الکل و بعضی از غذاها می تواند باعث ایجاد برخی حمله ها در نوجوانان شود.

* تفاوتی بین میگرن در کودکان و نوجوانان وجود دارد؟

** همان بیماری است، اما در کودکان حمله ها کوتاهتر و درمان آسانتر از نوجوانان است. البته نباید این مسأله را به عنوان یک امر قطعی پذیرفت.

* آیا میگرن یک بیماری روانشناختی است؟

** خیر، میگرن یک بیماری با منشأ ژنتیک است. گاهی به طور کاملاً نامحسوس در اثر تحریکات حسی مثل صدا، گرما و نور برخی حمله ها ایجاد می شود.

* «هاله چیست»؟

** سه نوع هاله وجود دارد. هاله قابل دیدن که به صورت اختلال دید (ستاره ها، لکه ها) ظاهر می شود که این در اثر پایین آمدن سریع اکسیژن در مغز به وجود می آید.

هاله حسی مثل ضعف عضلانی و هاله شنوایی مثل اختلال در شنیدن، سوت کشیدن گوش و... است که هر کدام از این موارد به ناحیه ای از مغز مربوط می شود.

لازم به ذکر است، همه این اختلالات که بروز پیدا می کند، بدون عوارض هستند.

* احتمال دارد این سردردها ناشی از تومور مغزی باشد؟

** اغلب والدین چنین تصوری را دارند، اما کافی است با یک آزمایش بالینی کامل و سؤال کردن دقیق از کودک احتمال تومور رد شود.

اما اگر شک والدین ادامه داشته باشد، آزمایشهای تخصصی مثل سی تی اسکن، ام آر آی و... می تواند جوابگو باشد.

* فرزندم اغلب شکایت می کند که سردرد دارد، می ترسم که این بهانه ای برای مدرسه نرفتن باشد؟

** استرس، اضطراب و ناراحتیها، اغلب عامل شروع حمله های میگرنی هستند و این باعث می شود که گاهی فکر کنید که کودک تظاهر به سردرد می کند.

اما این را باید بدانید که هیچ کودکی به طور ارادی نمی تواند حمله میگرنی (سردردش) را ایجاد کند.

## مراقبتهای دوران نوزادی

پوست نوزاد تازه متولد شده بنفش کبود رنگ می باشد . نوزاد سری بزرگ و بدنی کوچک دارد . صورت نیز حالت چروک دارد . امکان دارد چشمها ورم کرده باشد .

تعریف :

دوره نوزادی شامل زمان تولد تا ۴ هفته پس از آن می باشد . این دوره به لحاظ تطابق نوزاد با زندگی خارج از رحمی از اهمیت بسیاری برخوردار است . نوزاد از نظر دفاع بدن بسیار ضعیف است و برای ادامه حیات شدیداً به مادر وابسته است .

توصیه های دوران نوزادی

چه کنم تا فرزندم سرما نخورد ؟

•لباس کافی و مناسب فصل و درجه حرارت منطقه به صورتی که دست و پای کودک در لمس سرد نباشد . ( ترجیحاً چند لباس نازک ، گشاد و راحت )

•سر نوزاد حتماً بوسیله کلاه تمیز پوشانده شود . نوزاد در جریان هوا زیر پنجره یا مقابل پنجره باز قرار نگیرد .

بهترین غذای نوزاد چیست ؟

بهترین نوع تغذیه برای تمام نوزادان شیرمادر می باشد . تا سن ۶ ماهگی کودک به هیچ غذای دیگری نیاز ندارد . هر نوع مواد غذایی و مایعات مورد نیاز بدن نوزاد در شیر مادر موجود می باشد . در ۶ ماه اول زندگی ، کودک شیرمادر خوار حتی نیاز به آب آشامیدنی ندارد . فقط از روز ۱۵تولد قطره مولتی ویتامین استفاده کنید . دادن پستانک و شیرخشک ابتلا به بیماری در نوزاد را افزایش می دهد .

چه نوع لباسی برای این دوران مناسب می باشد؟

•نوزاد نیاز به لباس راحت دارد .

•فهرست زیر لباسهای مورد نیاز کودک می باشد .

•۱۲عدد کهنه

•۴ عدد شورت پلاستیکی

•۳ عدد لباس یا پیراهن سبک و گشاد

•۳ عدد زیرپوش کشباف

•کلاه و جوراب برای روزهای سرد

•بهترین جنس برای لباس کودک پارچه های نخی می باشد .

کهنه مناسب کدام است ؟

بهترین کهنه از جنس نخی می باشد . هر چقدر کهنه ضخیم تر باشد ادرار را بیشتر به خود جذب خواهد کرد . کهنه بچه را حداقل ۴ بار در طول روز باید تعویض نمود و معمولاً ۶ عدد کهنه در طول روز خیس می شود . اکثر نوزادان چند ساعت پس از تولدشان ادرار می کنند . اگر نوزاد شما تا ۳۶ ساعت بعد از تولد ادرار نکرد او را نزد پزشک ببرید .

چگونه باید کهنه را شست ؟

به منظور جلوگیری از قرمزی پوست پا و مقعد کودک ، باید کهنه ها به خوبی شسته شوند . کهنه را در سطحی از آب و صابون رختشویی رنده شده برای مدتی خیس نمایید . از بکاربردن پودرهای سفید کننده خودداری کنید . هفته ای یکبار کهنه ها را بجوشانید . کهنه ها را در آفتاب خشک کنید و بعد از خشک کردن اتو کنید .

چگونه ناحیه تناسلی را تمیز نگه داریم ؟

•مقعد کودک را پس از دفع مدفوع تمیز نمایید . مقعد و ناحیه تناسلی کودک را با آب گرم بشویید . نوزادان دختر را همیشه از جلو به عقب تمیز کنید . پوست این ناحیه را به دقت خشک کنید ، بویژه در قسمتهایی که چین و چروک دارد مثل کشاله ران .

•استفاده از وازلین ، روغن زیتون و یا کرمهای روغنی در این ناحیه باعث پیشگیری از جوش زدن پوست خواهد شد .

چگونه کودک را حمام کنم ؟

نوزاد را باید در محل گرم دور از وزش باد ، حمام کنید . برای خشک کردن از حوله تمیز استفاده نمایید . کودکان کم سن زودتر سرما می خورند قبل از آنکه کودک را در لگن ویا وان آب قرار دهید درجه حرارت آب را با آرنج خود کنترل نمایید . آب باید گرمتر از درجه حرارت بدن شما باشد . قبل از آنکه کودک را حمام کنید ابتدا صورتش را بشویید و بوسیله پنبه نم دار و یا پارچه نخی تمیز چشمهای کودک را از گوشه ( طرف بینی ) بطرف خارج تمیز کنید . سپس آن را دور بیندازید . زمانی که کودک در حمام است با دست سر او را محافظت نموده و اجازه دهید در آب جست و خیز کند . دقت کنید بچه از دست شما نیفتد زیرا احتمال دارد به دلیل لیز بودن سریعاً از دست شما به زمین بیفتد . برای شستن مابقی بدن می توان از لیف استفاده نمود . در صورتیکه وقت زیادی ندارید و یا قبل از آنکه بند ناف بیافتد می توان فقط صورت و پای کودک را بشویید .

یکبار حمام و شستشو در روز کافی است .

با بندناف چه کنم ؟

•بندناف باید خشک و تمیز نگه داشته شود . کهنه نوزاد را به طرف پایین برگردانید تا بند ناف را نپوشاند . استفاده از الکل سفید برای شستشوی بند ناف مفید می باشد . بند ناف بعد از چند روز خشک شده و می افتد . بعد از افتادن بند ناف را تمیز و خشک نگه دارید .

•هرگز بند ناف را فشار ندهید و نکشید . چنانچه از محل ناف خون و یا چرک بیرون آمد کودک را به مرکز بهداشتی درمانی برسانید .

محل ختنه را چگونه تمیز نگه دارم ؟

نوزادان پسر را در هر زمانی بعد از تولد می توان ختنه کرد . محل ختنه نوزاد را خشک و تمیز نگه دارید . بعد از انجام ختنه استفاده از کهنه به علت تماس با زخم دردناک خواهد بود . چنانچه به دور کمر نوزاد یک پارچه پیچیده شود کافیست . از بکاربردن پودر و داروهای سنتی خودداری نمایید . استفاده از این داروها ممکن است باعث ابتلا کودک به بیماری کزاز شود .

مدفوع نوزاد چگونه باید باشد ؟

در اوایل بعد از تولد ، مدفوع نوزاد سفت و تیره می باشد و یا مانند خمیری وارفته است و بعد از چند روز وقتی کودک از شیر مادر تغذیه کرد مدفوع او نرم ، روشن و بی بو خواهد شد . ممکن است این تغییرات تا سه هفته پس از تولد به طول انجامد و تا آن زمان رنگ مدفوع نوزاد سبز خواهد بود . بعضی از نوزادان چندین بار در روز و بعضی دیگر هر چند روز یکبار مدفوع دفع مینمایند .

توجه :

در ده روز پس از زایمان که برای اولین مراقبت پس از زایمان به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه می کنید حتماً نوزاد خود را برای دریافت مراقبتهای بهداشتی بهمراه داشته باشید .

## قصه گفتن برای تکامل مغز نوزاد لازم است

متخصصان روان شناسی ، قصه گفتن را برای تکامل مغز نوزادان و کودکان لازم می دانند و می‌گویند: با قصه‌گویی ، علاوه بر شناساندن صدای والدین ، صحبت کردن برای کودک راحت می‌شود و کلمات را صحیح و کامل ادا می‌کند

دکتر"نرگس کچوئی " روان شناس، در گفت و گو با ایرنا گفت: والدین براین باورند که نوزاد هیچ چیز را متوجه نمی‌شود و لازم نیست با او حرف بزنند، این در حالی که مغز نوزاد آماده برای پذیرش و یادگیری است و دوست دارد صدای والدین خود را بشنود و با محیط آشنا شود

وی گفت : والدین حتما باید نام اشیا ، غذا،اسباب‌بازی و یا هرچیز دیگری را که به نوزاد می‌دهند برای او بگویند و زمانی که کودک سعی می‌کند به هر لفظی کلمه را ادا کند صحبت کردن او را قطع نکنند و اجازه دهند آن گونه که راحت است آن را تلفظ کند

وی بااشاره به اینکه نوزادان به صدای افراد مونث بهترین پاسخ را می‌دهند ، افزود : مطالعات نشان داده است که صحبت با زبان کودک ، باعث تاخیر در تکامل گفتار نمی‌شود ، اما والدین باید سعی کنند در صحبت با کودک ترکیبی از لغات بزرگسالان را با صدای بچه گانه مورد استفاده قرار دهند

کچوئی گفت : در واقع با این عمل بسترسازی مناسبی را برای کودک در ادای صحیح کلمات فراهم کرده‌ایم

دکتر" محمود رسالتی "روان شناس نیز با اشاره به اینکه از چهار ماهگی به بعد، پنج حس نوزاد از تعامل و واکنش بیشتری برخوردار می‌شود، گفت :بینایی کودکان بعد ازچهارماهگی در حال افزایش است به طوری که توانایی پی‌گیری اجسام متحرک را از خود نشان می‌دهد

وی افزود : والدین باید بعد از چند ماه فضای اتاق کودک را تغییر دهند و او را با دیگر فضاهای بیرون از خانه و دیگر افراد خانواه آشنا کنند

وی اضافه کرد: کودکان علاقه‌مند به دیدن عکسهایی با رنگهای شاد و پیچیده می باشند بنابر این باید برای آنها کتابهای داستانی تهیه شود که رنگی وبا تصویرهای بزرگ باشد زیرا این عمل باعث افزایش آشنایی و عکس العمل کودک می‌شود

رسالتی با اشاره به اینکه حس شنوایی کودک نسبت به تکلم او حساس‌تر است، گفت:کودک دوست دارد صداهای مختلف را بشنود و در مقابل آنها بسته به علاقه عکس العمل نشان می‌دهد به طوری که حتی آنها را تقلید می‌کند و منتظر تشویق والدین می‌ماند

رسالتی گفت: والدین باید حس چشایی فرزندان خود را تحریک کنند و بشناسند زیرا برخی از کودکان نسبت به یک سری از غذاها و طعم‌ها آلرژی دارند که این خود باعث بیماری و بیقراری کودکان می‌شود

وی افزود : درباره حس لامسه کودکان باید اجازه داد آنها همه چیز را در خصوص زبری ، نرمی ، گرماو سرما احساس کنند تا بتوانند در مقابل آنها عکس العمل نشان بدهند

وی اضافه کرد : اولین پله برای بیدار و فعال کردن این حس در نوزادان نوازش و در آغوش گرفتن آنها است زیرا با این عمل به او این احساس منتقل می شود که او را دوست دارند و جایش امن است

## نقش پستانک در پیشگیری از مرگ ناگهانی نوزادان

مطالعات جدید نشان میدهد که پستانک که والدین اغلب برای آرام کردن و راحتی نوزادانشان استفاده می کنند تا حدود ۶۱ درصد مرگ ناگهانی نوزاد را کم می کند .

مطالعات نشان داده اگر به عقب برگردیم و زنانی را که بچه هایشان از SIDS( مرگ ناگهانی نوزاد ) فوت شده اند با گروه مشابه که بچه هایشان فوت نکرده اند مقایسه کنیم ، می بینیم که بیشتر آنها که نوزادشان با مرگ ناگهانی مرده اند در آن زمان پستانک استفاده نکرده اند .

تقریباً در اکثر مطالعات این نتیجه بدست آمده که پستانک ارزانترین وسیله پزشکی برای استفاده طولانی مدت است .

آکادمی کودکان آمریکا نقش پستانک را در کاهش مرگهای ناگهانی نوزادان ۶۱درصد دانست و همین انجمن ، استفاده از پستانک را بصورت یک توصیه و پیشنهاد در نشریات در حال چاپش قرار داد .

میزان SIDS در آمریکا کاهش یافته بویژه از زمانیکه با به پشت خواباندن نوزادان که والدین و مراقبین را تشویق می کردند بچه ها

را به پشت بخوابانند مبارزه شد و البته هنوز هم این عامل بعنوان یکی از عوامل منجر به مرگ در کودکان محسوب می شود و سالانه حدود ۲۵۰۰ کودک در آمریکا در اثر این مشکل از بین می روند و این مشکل بسته به تفاوتهای نژادی ، اقتصادی مثل مادران سیاهپوست ، جوان ، مادران کم درآمد و آنها که تحصیلات چندانی ندارند بزرگتر نمود پیدا می کند .
موانع طبیعی برای استفاده از پستانک شامل مشکلات دندانی ، افزایش ناچیز ریسک عفونتهای گوش و مشکل شیرخوردن نوزاد ( مکیدن پستان مادر )
هیچ یک از این موارد در برابر نقش مهم پستانک در پیشگیری از مرگ ناگهانی نوزاد اهمیت چندانی ندارند .
در مورد علت ایجاد SIDS هنوز ابهام وجود دارد اگر چه نظریاتی مبنی بر ارتباط با راه هوایی و تنفس وجود دارد . پستانک با ایجاد کانالی در اطراف صورت بچه از خفگی جلوگیری می کند .
توجه داشته باشید ، بچه هایی که از شیرمادر تغذیه می شوند معمولاً در ماه اول تا مکیدن سینه مادر را بخوبی یاد نگیرند ، پستانک را قبول نمی کنند .

### اثرات مضر چای بر روی جنین

دانشمندان هشدار دادند نوشیدن چای می تواند عوارض جانبی خطرناکی را بر بدن به جای گذارد.
پژوهشگران دانشگاه Rutgers آمریکا در یک تحقیق جدید متوجه شدند نوعی ترکیب گیاهی موجود در عصاره چای با فعال شدن در بدن ممکن است باعث آسیب کروموزمی و سرطان خون جنین شود. مصرف میزان بالای این ترکیبات با وارد ساختن آسیب به کروموزم های جنین، زن باردار را تهدید کرده و باعث می شود جنین وی در معرض سرطان خون قرار گیرد و این در حالیست که محققان مصرف چای را به علت وجود آنتی اکسیدان مانع از بروز بیماری های قلبی، سرطان و بیماری های سیستم ایمنی معرفی کرده بودند.

### کودکان به یکساعت فعالیت ورزشی در روز نیاز دارند

بر اساس مطالعات جدید کودکان برای حفظ تندرستی به یک ساعت فعالیت ورزشی نیاز دارند .
با توجه به اینکه چاقی در کودکان روند صعودی پیدا کرده است و اجرای فعالیتهای ورزشی در کودکان شدیداً در خطر می باشد ، پژوهشگران معتقدند توصیه به انجام فعالیت های ورزشی به والدین ، پزشکان ، مسئولین سلامت جامعه و مدیران مدارس می تواند از اهمیت ویژه ای برخوردار باشد .
محققان پزشکی معتقدند که چاقی در کودکان همانند بزرگسالان یک مشکل با اهمیت و جدی می باشد . آنها می گویند اگر امروز برای انجام حرکات ورزشی و تحرک کافی در کودکان کاری نکنیم ، ۲۰ تا ۳۰ سال بعد باید منتظر پدیده چاقی بصورت اپیدمی باشیم .
پنج دقیقه در روز :
گروهی از پزشکان معتقدند که کودکان ۸ تا ۱۱ سال بطور میانگین ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط تا شدید در طی فعالیتهای روزانه خود انجام می دهند و حتی تحقیقات در امریکا نشان داده است که کودکان بطور میانگین کمتر از ۶۰ دقیقه فعالیت ورزشی در طی برنامه های آموزشی هفتگی خود در مدرسه دارند .
البته در مورد میزان نیاز کودکان به فعالیتهای فیزیکی و تحرک ورزشی آمار دقیقی وجود ندارد . ما می دانیم که بزرگسالان روزانه به ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط تا شدید نیاز دارند تا از لحاظ قلبی – عروقی دچار مشکل نشوند و یا برای کنترل وزن ۶۰ دقیقه فعالیت ورزشی مورد نیاز است و یا حتی برای کاهش وزن بیشتر از آن ، لیکن در مورد نیاز دقیق کودکان اطلاعات دقیقی در دست نیست . حتی در کنفرانسهایی که اخیراً به منظور ارزیابی میزان نیاز کودکان به ورزش برگزار شده است اظهار شده است که لازمست تحقیقات بیشتری در مورد فوق بعمل آید تا با قاطعیت بیشتری در مورد میزان نیاز کودکان به فعالیتهای ورزشی صحبت نمود . البته همه محققین بر این عقیده متفق القول می باشند که کاهش فعالیتهای ورزشی در برنامه های آموزشی مدارس یک مشکل بسیار بزرگ و با اهمیت می باشد . با توجه به تأکید بیشتر مدارس بر جنبه های آموزشی دروس تئوری و تستی ، کلاسهای مربوط به ورزش و فعالیتهای ورزشی بتدریج در حال حذف شدن از مدارس راهنمایی و دبیرستان و حتی بسیاری از مدارس ابتدایی می باشد .
بخصوص در دوران ابتدایی کودکان نیاز به حرکات بیشتری دارند و کاملاً غیرمنطقی و غیرطبیعی است که یک کودک دبستانی در تمام مدت روز بیحرکت بماند و انرژی خود را تخلیه ننماید . حتی متخصصین علوم پزشکی معتقدند که فعالیتهای ورزشی باعث می گردد که کودکان از لحاظ دروس خود نیز نمایش بهتری داشته باشند و به موفقیتهای بیشتری نائل شوند . لذا پزشکان پیشنهاد می نمایند که فعالیتهای ورزشی باید از زمان کودکستان تا سال دوازدهم در کلیه برنامه های آموزشی گنجانده شود . البته بعضی از مدارس مقاومت می کنند و کمبود بودجه و افزایش نیازهای آموزشی تحصیلی دانش آموزان را که زمان بیشتری از ساعات مدرسه را به خود اختصاص می دهد بهانه می کنند .
و شاید برای حل این معضل لازم باشد یا ساعات کار مدارس در طی روز افزایش یابد و یا فعالیتهای ورزشی دانش آموزان به ساعات بعدازظهر انتقال یابد .
البته علاوه بر مدارس و مدیران آنها ، والدین کودکان نیز دارای اهمیت بسیار بالایی هستند و باید به منظور ترغیب بیشتر کودکان خود به ورزش کردن تهییج شوند و خود نیز بعنوان یک الگوی بسیار مناسب به فعالیتهای ورزشی بپردازند . پرواضح است که اگر والدین فعال باشند کودکان آنها نیز فعال خواهند بود .

### نشانه های تأخیر در تکامل کودک ( از بدو تولد تا سه

دستیابی به تمامیت رشد و تکامل ، از اجزاء اولیه حقوق کودک به شمار می رود .
رشد و تکامل چیست ؟
هر چند فرآیند رشد و تکامل را نمی توان به طور کامل از هم جدا کرد اما معمولاً « رشد » به افزایش در اندازه بدن به منزله یک کل واحد یا افزایش قسمتهای جداگانه آن اطلاق می شود در حالیکه « تکامل » به تغییرات در کارکردهایی اختصاص می یابد که از محیط هیجانی و اجتماعی تأثیر می پذیرند .
انحراف از الگوهای رشد طبیعی با اندازه گیری های دقیق و مکرر قد و وزن و دور سر در هر بازدید بهداشتی و با استفاده از منحنی های پایش رشد ، قابل شناسایی می باشد .
و اما تکامل :
هر کودکی با سرعت خاص خود مراحل رشد و تکامل را طی می نماید و در ننیجه تعیین یک سن دقیق برای هر مرحله تکاملی کار غیرممکنی است ، اما مشاهده موارد زیر ( طبق نظر یونیسف ) ممکن است پیش درآمد تأخیر در تکامل کودک باشد .
نشانه های تأخیر در تکامل کودک ( در ماه اول پس از تولد )
هفته اول :

- ضعیف می مکد و تغذیه آهسته دارد .
- با مشاهده نور قوی پلک نمی زند .
- به اشیاء متحرک نزدیک به صورت خود ، توجه نداشته و آنها را دنبال نمی کند .
- بندرت دستها و پاهای خود را حرکت می دهد .
- دست و پاهای شل و بی حالی دارد .
- فک پایین نوزاد به طور مرتب می لرزد حتی در شرایطی عادی که گریه نمی کند و یا هیجان زده نیست .

هفته چهارم:

- به صداهای بلند واکنش نشان نمی دهد .

نشانه های تأخیر در تکامل کودک
( از ? تا ?? ماهگی )

- از نشان دادن هر گونه عاطفه به والدین خود امتناع می کند و دوست ندارد در آغوش گرفته شود .
- یک چشم یا هر دو چشم او بطور مرتب لوچ می شود و یا بطرف خارج منحرف می شود .
- در نزدیک کردن اجسام به دهان خود دچار اشکال می شود .
- تا سن ? ماهگی به هیچ طرفی غلت نمی خورد .
- تا ? ماهگی نمی تواند با کمک بنشیند .
- تا ? ماهگی نمی خندد و هیچ صدایی از خود در نمی آورد .
- تا ?-? ماهگی برای گرفتن اشیاء دستش را دراز نمی کند .
- تا ?-? ماهگی با کمک مراقب نمی تواند به روی پاهایش بایستد ، تا ? ماهگی هیچگونه حرف نامفهومی نمی زند .
- حتی پس از یک ماه سینه خیز رفتن یک طرف بدنش را روی زمین می کشد .
- بدنبال اشیایی که جلوی چشمش پنهان می کنید ، نمی گردد .
- قادر به ادای هیچگونه کلمه ای از جمله « ماما » یا « دادا » نمی باشد .
- هیچگونه اشاره ای مثل تکان دادن دست به منظور خداحافظی و یا تکان دادن سر به منظور « نه » نمی کند .

??ماهگی
به اشیاء یا تصاویر با دست اشاره نمی کند .
نشانه های تآخیر در تکامل کودک ( در سال دوم عمر )

- قادر به راه رفتن تا سن ?? ماهگی نمی باشد .
- گر چه چند ماهی است راه رفتن را آموخته ولی قادر به راه رفتن صحیح ( پاشنه پس از پنجه ) نمی باشد و یا فقط روی پنجه خود راه می رود .
- قادر به بیان حداقل ?? کلمه متفاوت در سن ?? ماهگی نیست .
- قادر به بیان جملات ? کلمه ای تا پایان ? سالگی نمی باشد .
- تا پایان ? سالگی ، کارها و کلمات دیگران را تقلید نمی کند .
- قادر به انجام دستورالعمل های ساده دیگران نمی باشد .
- نمی تواند اسباب بازی های چرخدار را به جلو براند .

والدین گرامی

•پرورش صحیح کودکان در ? سال اول عمر تآثیر اساسی بر رفتار ، ضریب هوشی ، قابلیت ها و قدرت سازگاری آنها در سراسر زندگی آینده شان دارد .

چه زمانی !

دیگر دیر است ؟

•در سالهای اول ، خصوصاً ? سال اول عمر ، مغز بسیار انعطاف پذیر است . ولی متأسفانه با افزایش سن کودک توانایی ترمیم در او کاهش می یابد .

لذا پس از سه سالگی جبران صدمات بوجود آمده مشکل و تقریباً غیرممکن می گردد .

### نوزادانی که مبتلا به زردی می شوند نباید شیر آنها ق

به گفته صاحبنظران و متخصصان کودک نوزادانی که دربدو تولد مبتلا به زردی می شوند به هیچ وجه نباید دادن شیر مادر به آنها قطع شود.

دکتر مرندی، رئیس انجمن تغذیه باشیر مادر، در گفتگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران اظهارداشت: زردی توام با تغذیه شیر مادر به دو گروه تقسیم می شود گروه اول که دیرتر شروع شده و ممکن است برای هفته ها طول بکشد از نوع شیوع خیلی کمتری برخوردار است و ارتباط مستقیم با شیر مادر دارد گروه دوم زودتر رخ می دهد و شایع تراست ارتباط مستقیم باشیر مادر ندارد و زودتر هم برطرف می شود.

وی ادامه داد: زردی ناشی از شیر مادر معمولا در ۲ تا ۴ درصد نوزدان سالم مشاهده شده و اغلب با تاخیر یعنی از روزهای چهارم و پنجم عمر شروع می شود، در این دسته از نوزدان در روزهایی که انتظار می رود که زردی کاهش یابد، بر عکس افزایش یافته و تا روزهای ۱۰ تا ۱۴عمر به حداکثر خود می رسد از عواملی که در این سنین باید مد نظر قرار داد انسداد مجاری صفراوی و نیز هپاتیت بوده که در این موارد ممکن است مقدار پیلی رومین مستقیم افزایش یافته باشد که این نوع زردی از سن ۱۴ روزه گی شروع به کاهش می کند و تا سن ۴ تا ۱۲ هفتگی به مقدار طبیعی می رسد.

وی در مورد درمان این بیماری گفت: خوردن شیر مادر در روزهای اول حجم شیر مادر را افزایش داده و زردی نوزاد را کاهش می دهد و برعکس استفاده از آب و آب قند باعث شدت زردی می شود هر چند ممکن است به عکس افزایش زردی زیاد در نوزادان ۲۴ تا ۴۸ ساعت شیر مادر قطع و فتوتراپی انجام شود اما معتبرترین صاحب نظران در امر زردی معتقدند که تغذیه با شیر مادر قطع نشود.

### هشدار درباره کمبود روی در کودکان

پژوهشگران درباره کمبود ریز مغذی روی در کودکان کشور هشدار می دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل ازشبکه خبر، چند تن از دانش پژوهان کشورمان به تازگی با بررسی نمونه خون ۲۱۴ کودک در بدو ورود به دبستان متوجه شدند، میزان ریزمغذی روی در خون تعداد زیادی از این کودکان کمتر از حد طبیعی است.

براساس این بررسی که مشروح آن در نشریه پزشکی افق دانش درج شد، میزان ریزمغذی روی در ۵۵ درصد این کودکان کمتر از حد طبیعی است.گفتنی است ، ریزمغذی روی در رشد و تکامل کودکان نقش بسزایی دارد و کمبود این عنصر یکی از علل مهم کوتاه قدی در بین کودکان کشور است.

روی در گوشت، تخم مرغ و لبنیات وجود دارد.

### کودک در سال اول زندگی نباید هیچ تنشی را تجربه کند!

یک روان‌پزشک کودک و نوجوان الگوهای ارتباطی در سال‌های اول زندگی را در شکل‌گیری اضطراب قابل اهمیت دانست و گفت: برخی از افراد به صورت بیولوژیک و جسمی مستعد بروز اضطراب هستند؛ این در حالی است که عوامل محیطی هم در ایجاد و بروز علایم اضطراب نقش مهمی دارند.

دکتر میترا حکیم شوشتری در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: روابطی که والدین با کودک برقرار می‌کنند از جمله عوامل محیطی است که در ایجاد و بروز علایم اضطراب موثر است.

وی با اشاره به دلبستگی ناایمن در کودک و عواقب آن در دوران بزرگسالی گفت: دلبستگی ناایمن در کودکان به این ترتیب است که کودک با دور شدن از والدین ابراز نگرانی کرده و زمانی که دوباره با والدین تماس پیدا می‌کند، نمی‌تواند ابراز خوشحالی کند. در صورتی که کودک در الگوی ارتباطی اولیه که دلبستگی او را شکل می‌دهد دچار مشکل شود، در دوران بزرگسالی به اضطراب مبتلا می‌شود.

دکتر حکیم شوشتری با بیان این مطلب که حس اعتماد به اطرافیان و محیط، اغلب در سال‌های اول زندگی شکل می‌گیرد، ادامه داد: اگر کودک در سال‌های اولیه زندگی احساس کند که موجود ارزشمندی است و اطرافیانش نیز قابل اعتماد هستند در دوره‌های بعدی زندگی کمتر دچار اضطراب شده و توانایی مقابله با آن را به دست می‌آورد. بنابراین یکی از عواملی موثر در مهار اضطراب این است که در سال اول زندگی، کودکان نباید هیچ گونه تنشی را تجربه کنند.

این روانپزشک کودک با اشاره به عواقب حمایت بیش از حد مادر از کودک گفت: حمایت زیاد مادر از کودک این حس را به کودک القا می‌کند که محیط ناامن است و به این ترتیب زمینه‌های ایجاد اضطراب را در کودک تقویت می‌کند. همچنین مادرانی که هیچ گونه استقلالی به کودک نمی‌دهند، حس بی‌کفایتی را در وی ایجاد کرده و با کنترل شدید وی می‌توانند عامل ایجاد اضطراب در کودک باشند.

وی در این باره ادامه داد: کودکانی که مهار رفتاری بالایی دارند زمانی که در موقعیت‌های جدید قرار می‌گیرند تمایلی به کشف آن موقعیت ندارند و از نظر جسمی علایم کامل اضطراب را از خود بروز می‌دهند. به عنوان مثال، مردمک‌ها اتصاع پیدا کرده و قند خون آنها افزایش می‌یابد. این علایم نشان دهنده این موضوع است که بخش مهمی از اضطراب ژنتیکی است.

دکتر حکیم شوشتری گفت: همه افرادی که مستعد بروز اضطراب هستند نمی‌توانند دچار اضطراب شوند؛ چرا که محیط در نشان دادن واکنش و یا تعدیل واکنش اضطرابی نقش مهمی دارد.

وی با اشاره به علایم اضطراب خاطرنشان کرد: اضطراب بیشتر از طریق علایم جسمی خود را نشان می‌دهد. در صورتی که علت جسمی برای کابوس‌های شبانه، تهوع، استفراغ، سردرد و دل درد تشخیص داده نشود، ریشه آن اضطراب و افسردگی است. همچنین ترس از جدایی از والدین از دیگر علایم اضطراب است.

این روانپزشک کودک با اشاره به نقش والدین مضطرب در کودکان و نوجوانان گفت: با توجه به این که ژنتیک نقش مهمی در اضطراب دارد، کودکان دارای والدین مضطرب هم از نظر الگوبرداری و هم از نظر ژنتیکی مستعد ابتلا به اضطراب هستند. همچنین در صورتی که والدین از نظر ارتباطی با کودک مشکل داشته باشند، کودک بیشتر در معرض اضطراب قرار می‌گیرد.

دکتر حکیم شوشتری در پایان درمان اضطراب در کودکان و نوجوانان را وابسته به شدت علایم آن دانست و گفت: ممکن است برای درمان اضطراب درمان دارویی نیاز باشد. همچنین تعارضاتی که بین اعضای خانواده وجود دارد در درمان مهم است. اصلاح و تعدیل روش‌های ارتباطی کودک با والدین نیز در نظر گرفته می‌شود.

### استفاده از قطره آهن برای نوزادان از ۶ ماهگی ضروری ا

استفاده از قطره آهن از ۶ ماهگی و قطره مولتی ویتامین از ۱۵ روز بعد از تولد تا ۲ سالگی برای نوزادان، امری ضروری است.

عصمت عباسی، کارشناس و مشاور تغذیه مرکز بهداشت دانشگاه علوم پزشکی استان زنجان در گفت وگو با ایسنا،با بیان مطلب فوق گفت: شیر مادر بهترین و ضروری‌ترین غذا در۶ ماهه اول زندگی نوزاد است که اگر کودک از شیر مادر به طور مطلوب استفاده کند، کلسیم بدنش تأمین می‌شود.

وی با بیان این که کودک با استفاده از تغذیه شیر مادر، دیگر نیازی به هیچ ماده غذایی ندارد، اظهار داشت: شروع غذای کمکی به کودکان، از شش ماهگی به بعد است و به طور کلی کودک از یک سالگی می‌تواند از سفره غذایی خانواده استفاده کند.

عباسی تصریح کرد: اگر تهیه غذا برای کودک، بهداشتی نباشد و مادر نیز اصول بهداشتی را رعایت نکند، کودک به بیماری‌های مختلفی از قبیل عفونت‌های تنفسی، اسهال و سایر بیماری‌ها مبتلا می‌شود.

وی، عدم دسترسی به مواد غذایی سالم، نداشتن درآمد کافی و پایین بودن سطح فرهنگ و سواد در برخی خانواده‌ها را از عوامل ناشی از سوء تغذیه در کودکان دانست و افزود: متأسفانه برخی خانواده‌ها با وجود داشتن درآمد متوسط، در انتخاب نوع غذایی برای فرزندان خود، دچار مشکلاتی هستند.

این کارشناس تغذیه به آگاه سازی والدین در خصوص مضر بودن برخی تنقلات اشاره کرد و خاطرنشان کرد: کودکان باید به جای استفاده از تنقلاتی مانند پفک، چیپس و نوشابه، از شیر و انواع میوه استفاده کنند تا در مقابل بیماری‌ها محافظت شده و از رشد و تکامل مناسب بهره‌مند شوند.

### کوچولوی پر دردسر

در یک تقسیم‌بندی کلی خال‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند: خال‌های ملانوسیتی اکتسابی و خال‌های ملانوسیتی مادرزادی خال‌های ملانوسیتی اکتسابی شایع‌ترین خال‌هایی که در محدوده صورت ایجاد می‌شوند، خال‌های ملانوسیتی اکتسابی هستند که به‌صورت معمول در صورت همه مردم وجود دارند. این نوع خال‌ها مجموعه‌ای از سلول‌های رنگدانه‌داری هستند که به‌طور گروهی دور هم قرار گرفته‌اند و معمولاً به دنبال دوران بلوغ و دوران حاملگی ظاهر می‌شوند.

دو عامل در بروز خال‌های ملانوسیتی اکتسابی مهم است:

الف) زمینه ژنتیکی:

تعداد خال‌هایی که در طول عمر یک فرد در بدن یا صورتش ظاهر می‌شود، ارثی است. اما زمان بروز این خال‌ها براساس زمینه ژنتیکی هر فرد فرق می‌کند.

ب) بعضی از عوامل محیطی باعث می‌شوند عامل ژنتیکی بروز خال از حالت بالقوه به بالفعل دربیاید و زودتر از زمان موعد ظاهر شوند. نور خورشید یکی از مهم‌ترین عواملی است که در بروز زودتر خال‌های ملانوسیتی اکتسابی نقش دارد، استفاده مرتب از ضد آفتاب و دوری از نور خورشید می‌تواند در پیشگیری موثر باشد.

?خال‌های ملانوسیتی مادرزادی

این نوع خال‌ها از بدو تولد در بدن یا صورت افراد وجود دارند و اغلب به‌صورت ضایعات برجسته سیاه یا قهوه‌ای رنگ هستند. خال‌های ملانوسیتی مادرزادی به سه دسته کوچک، متوسط، بزرگ (غول‌آسا) تقسیم می‌شوند. در خال‌های ملانوسیتی مادرزادی بزرگ که اندازه آن‌ها بالای?? سانتی‌متر است احتمال ایجاد ملانوسیت بدخیم زیادتر است. این‌گونه خال‌ها همیشه باید تحت نظر دکتر باشند.

?برداشتن خال از نظر زیبایی و طبی

عده‌ای قادر به تحمل خال‌هایی که زیبایی‌شان را تهدید می‌کند، نیستند و در نتیجه تصمیم به برداشتن خال‌هایشان می‌گیرند. دکتر «کامران بلیغی»، متخصص پوست و مو و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم‌پزشکی تهران در این باره می‌گوید: «برداشتن خال یا براساس ضرورت طبی صورت می‌گیرد و یا به خاطر زیبایی. یکسری خال‌ها هستند که با تشخیص پزشک باید برداشته شوند. خال‌هایی که به‌طور ناگهانی دچار تغییراتی مثل پیدا کردن حاشیه نامنظم، نامنظم شدن رنگ خال، پیدا کردن حاشیه غیر قرینه، خارش، التهاب، خونریزی و ... شوند، باید

تحت نظر پزشک و با انجام آزمایش‌های لازم در این زمینه برداشته شوند. اما در حالت عادی اگر خال دچار هیچ‌کدام از این تغییرات نشد، برداشتنش ضرورت طبی ندارد و ما توصیه نمی‌کنیم، مگر این‌که خود فرد به لحاظ زیبایی ظاهری دوست داشته باشد خالش برداشته شود.»

دکتر بلیغی ادامه می‌دهد: «بعضی از خال‌ها ذاتاً بدخیم هستند و اغلب به مرحله بدی که می‌رسند که مریض به پزشک مراجعه می‌کند، اگر آن خال برداشته نشود، قطعاً خطرناک است. خال‌های بدخیم ویژگی‌هایی دارند که می‌توان آن‌ها را از سایر خال‌ها تشخیص داد. با آزمایش تکه‌برداری آسیب‌شناسی می‌توان متوجه بدخیمی خال شد.»

بعضی از متخصصین معتقدند که برای برداشتن خال چه با ضرورت طبی و چه به خاطر زیبایی باید آزمایش‌های آسیب‌شناسی و پاتولوژی روی خال صورت بگیرد. دکتر «امیر هوشنگ احسانی» متخصص پوست، مو و لیزر و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گوید: «از لحاظ علمی و از نظر قانون طب، هر ضایعه‌ای که از بدن برداشته شود، حتی اگر بدانیم کاملاً خوشخیم است باید روی آن آزمایش‌های آسیب‌شناسی صورت بگیرد. هرچند در حال حاضر برداشتن خال‌ها به منظور زیبایی، در بیشتر موارد بدون هیچ آزمایشی صورت می‌گیرد و همه چیز به تشخیص پزشک از روی ظاهر خال بستگی دارد.»

?روش‌های برداشتن خال

شاید شما هم یکی از افرادی باشید که قصد برداشتن خال صورت خود را دارند و دوست دارند قبل از برداشتن خالشان از کسانی که تجربه این کار را داشتند، سؤال کنند و ببینند آن‌ها چه روشی برای برداشتن خالشان تجربه کرده‌اند. در حال حاضر روش‌های مختلفی برای برداشتن خال وجود دارد، اما به‌طور کلی روش‌های علمی و شناخته‌شده‌ای که برای برداشتن خال وجود دارد به سه دسته تقسیم می‌شود:

) ?سوزاندن خال،

) ?جراحی

) ?لیزر.

سوزاندن، یکی از روش‌های قدیمی برداشتن خال است. در این روش خال با دستگاه کوتر از طریق ایجاد گرما به وسیله جریان برق سوزانده می‌شود. از آن‌جایی که خال‌ها معمولاً قسمت‌های عمیقی در پوست دارند، این روش ممکن است فرورفتگی چاله مانندی را در سطح پوست ایجاد کند. روش سوزاندن خال که بیشتر در گذشته استفاده می‌شد، برای برداشتن خال‌های ریز و سطحی کاربرد دارد، البته امروزه دستگاه‌های رادیو فرکانسی جایگزین دستگاه‌های کوتر شده‌اند که باعث می‌شود به‌کار بردن این روش اثر کمتری روی پوست بگذارد.

جراحی؛ این روش پرکاربردترین روش برای برداشتن خال در میان پزشکان است. در این روش با ایجاد بی‌حسی موضعی در محدوده خال، با تیغ جراحی یک برش ساده روی پوست ایجاد و خال از عمق پوست خارج می‌شود، سپس جای آن یک یا دو بخیه ظریف زده می‌شود.

لیزر کردن؛ لیزر یک فن‌آوری جدید علمی است که در بسیاری جراحی‌ها استفاده می‌شود و در برداشتن خال هم کاربرد دارد. روش لیزر در برداشتن خال مثل روش سوزاندن است، با این تفاوت که در این روش به‌جای جریان برق از امواج لیزر برای تخریب یا تراش خال استفاده می‌شود.

?بهترین روش برای برداشتن خال

دکتر امیرهوشنگ احسانی درباره این‌که کدام روش برای برداشتن خال مناسب است، می‌گوید «روش ثابت یا واحدی برای برداشتن همه خال‌ها وجود ندارد و برای هر خالی با توجه به ویژگی‌هایش یک روش مناسب است. مثلاً- برای خال‌های ریز و سطحی که عمق زیادی در پوست ندارند، لیزر کردن می‌تواند روش مناسبی باشد اما برای خال‌های بزرگ و برجسته که عمق زیادی در پوست دارند، جراحی روش مناسب‌تری است، چرا که در این روش خال از عمق پوست برداشته می‌شود و چیزی از آن باقی نمی‌ماند که احتمال برگشت خال را ایجاد کند، از طرفی با بخیه‌هایی که روی پوست زده می‌شود، سطح شکافته پوست بعد از مدتی جوش می‌خورد و احتمال ایجاد فرورفتگی در پوست وجود ندارد. تشخیص این روش‌ها با پزشک متخصص است، اما قبل از هر عملی پزشک باید معایب و مزایای به‌کار بردن هر کدام از این روش‌ها را برای بیمار خود توضیح دهد.»

?مراقبت‌های بعد از عمل

در روش جراحی؛ بیمار در هفته اول پس از جراحی باید از پمادهای آنتی‌بیوتیک موضعی استفاده کند تا جای عمل دچار عفونت نشود و بعد از ?? ساعت می‌تواند صورتش را بشوید. رعایت نکات بهداشتی و استفاده مرتب از پمادها در هفته‌های اول بعد از عمل بسیار مهم است. سه تا پنج روز بعد از عمل بخیه‌ها کشیده می‌شوند و شخص می‌تواند بعد از مدتی استفاده از کرم‌های لازم مثل لایه‌بردارها را شروع کند تا جای عمل کم‌تر در سطح پوستش بماند.

در روش لیزر؛ سطح پوست زخم می‌شود و تا زمانی که زخم ترمیم نشود، نیاز به مراقبت و استفاده از پمادها و قرص‌های آنتی‌بیوتیک دارد تا محل زخم عفونت نکند. به‌طور تقریبی بعد از گذشت چهار تا پنج روز سطح پوست تا حدودی ترمیم می‌شود اما محل برداشت خال همچنان قرمز و در تماس با آفتاب مستعد لک‌شدن است. در روش لیزر، بیمار باید به مدت طولانی از ضدآفتاب‌های فیزیکی استفاده کند و در معرض نور مستقیم خورشید قرار نگیرد. در غیر این صورت احتمال ایجاد لکه‌های قهوه‌ای در پوستش وجود دارد.

در روش سوزاندن نیز تا یک هفته باید تمام این مراقبت‌ها صورت بگیرد و ممکن است جای عمل تا چند هفته قرمز باشد، اگر قرمزی جای عمل بیش از شش هفته طول بکشد باید به پزشک متخصص مراجعه شود تا که جای خال تبدیل به گوشت اضافی نشود.

?بهترین فصل برای عمل

بهترین فصل برای عمل برداشت خال در روش‌های مختلف فرق می‌کند. از آن‌جایی که در روش جراحی آفتاب اثر چندانی روی جای جراحی نمی‌گذارد، می‌توان در هر فصلی از این روش استفاده کرد. اما روش لیزر به دلیل تأثیر نور خورشید در روند ترمیم پوست بهتر است در فصل‌های سرد سال مثل پاییز و زمستان صورت بگیرد.

## تغذیه با شیر مادر در سال دوم زندگی یک ضرورت است

منبع:http://ninisite.com

•هنوز منبع مهم دریافت پروتئین، چربی کلسیم و ویتامین ها برای کودک است.

•تاحدود ۳/۱ انرژی و مواد غذایی مورد نیاز او را تامین می کند.

•چون در این سن، کودک نوپا بسیار پر تحرک و فعال است و با دست زدن به همه جا و همه چیز خود را بسهولت در معرض آلودگی ها و در نتیجه بیماری ها قرار می دهد مواد ایمنی بخش موجود در شیر مادر نقش حفاظتی بسیار مهمی برای کودک ایفا می کند و وی را تا حدود بسیار زیادی از ابتلا به اسهال، عفونت دستگاه تنفسی، عفونت گوش، عفونت دستگاه ادراری و امثال آن محافظت می نماید. این حفاظت در مقابل بیماری های غیر عفونی نظیر آسم، آلرژی، دیابت نوجوانی و بعضی از سرطان های دوران کودکی نیز وجود دارد.

•نیازهای عاطفی و روانی کودک را که برای رشد و تکاملش بسیار ضروری هستند تامین می نماید.

•نقش بسیار ارزنده تغذیه با شیر مادر در امر تکامل عصبی و روانی کودک که در سال اول زندگی آغاز شده بود با تداوم تغذیه با شیر مادر درسال دوم زندگی استمرار پیدا می کند.

•اغلب کودکان در ایام بیماری به ویژه در جریان اسهال، استفراغ و تب کم اشتها هستند ولی معمولا اشتهایشان نسبت به تغذیه با شیر مادر حفظ شده و یا حتی بیشتر می شود لذا این منبع مهم آب و غذا در ایام بیماری از شدت کاهش وزن آنان می کاهد و به بهبودشان کمک می کند.

•از نظر اقتصادی چون با کاهش دفعات بیماری های مختلف همراه است اثر قابل توجهی در بهبود شرایط اقتصادی خانواده دارد.

•در پیشگیری از بارداری ناخواسته مادر هنوز هم نقش قابل توجهی ایفا می نماید.

## ۱۶ راه برای خواب کودکان

منبع:مجله ی خانواده

مشاور کودک :

مشکل اغلب مادرانی که فرزند خردسال دارند ، یک چیز است : ( نمیدانم فرزندم را چگونه بخوابانم !)آنها حق دارند ، زیرا می دانند فرزندشان نیازمند استراحت است ودرمقابل ، بسیاری از بچه ها ، تا جایی که ممکن باشد ، دوست دارند دیرتر بخوابند ودراین میان قاعدتا باید پیروزی با مادر باشد واین پیروزی وقتی حاصل می شود که برای خواباندن فرزند خود ، راههای متعددی را بشناسد و...

خواندن این مقاله به شما کمک می کند تا با راههای مختلف ، برای خواباندن کودک ،آشنا شوید .

آرامش قبل از خواب :حداقل نیم ساعت قبل از زمان رفتن کودک به رختخواب ، سرعت فعالیت های اورا کاهش بدهید . برای مثال یک بازی فکری انتخاب کنید واگرکودک روحیه ای دارد که رقابت اورا به هیجان می آورد ، یک چیستان طرح کنید یا از اوبخواهید تا اشیایی را که درداخل خانه می بینید ، نام ببرید .

برنامه ریزی کنید:یک برنامه خواب برای کودک خود بنویسید وکاری کنید که اوبیاموزد مسواک زدن دندانها ، پوشیدن لباس خواب ، درازکشیدن دربستر ، ورق زدن کتاب ، دعا کردن وبالاخره خاموش کردن چراغها ، مقدماتی برای خوابیدن است .

کشش دست وپا:به کودک بیاموزید که بدن کوچکش را به سبک یوگا بکشد . از او بخواهید دست هایش را تا جایی که می

تواند به سمت بالاـ بکشد وسپس به حالت عادی برگردد . به این طریق ، بدن او آرام می گیرد واین کار به او کمک می کند تا عضلاتش وهمچنین خودش آرامش پیدا کند .

تقویت رؤیا پردازی :به کودک کمک کنید تا به رؤیا پردازی بپردازد مثلا به او بگویید چشم هایش را ببندد وتصور کند روی اسبی نشسته واسب آرام آرام حرکت می کند یا با پای برهنه درساحل دریا راه می رود و... یا هر تصور دیگری که می دانید احساس آرامش وخوشحالی به کودک می بخشد .

اطرافش را شلوغ کنید: بسیاری از بچه ها وقتی دوستانی درکنارشان باشند ، احساس بهتری دارند . به کودک خود مجال بدهید تا عروسک ها یا اسباب بازی های دیگر را دراطراف تختخواب خود بچیند . هر چه تعداد آنها بیشتر باشد ، او خوشحال تر خواهد بود .

به اصوات طبیعت رجوع کنید :یک نوار یا سی دی بخرید که درآن صداهای آرام بخش طبیعت ضبط شده باشد . صدای خش خشی که از وزیدن باد درمیان برگهای درختان حاصل می شود یا صدای امواج آب دریا که به ساحل برخورد می کنند و...لالایی بسیار خوبی برای کودکان به شما رمی آید .

شب بخیر بگویید :شب بخیر نه تنها به مادر ، پدر ، خواهر وبرادرها بلکه به آشپزخانه ، تلویزیون ، جعبه اسباب بازی ها وهر چیز دیگری که قسمتی از روز کودک را تشکیل میداده ، می تواند نیاز به خوابیدن را درکودک تقویت کند .

داستان تعریف کنید :به جای آنکه از روی کتاب داستان بخوانید ، گذران روز اورا تکرار کنیدوآنرا با فعالیت های قهرمان گونه اوادغام کنید وبه خاطر داشته باشید خواهر وبرادرها ودوستانش را درنقش های حمایتی قرار بدهید .

صدای پدربزرگ یا مادربزرگ: ازپدربزرگ ومادربزرگ فرزندتان بخواهید تا یک کاست با صدای خودشان ضبط کنند . از آنها بخواهید درکاست آواز بخوانند . موقع خواب کودک آن نوار را درضبط صوت قرار بدهید ودکمه را فشار بدهید . با این کارخواب خوشی برای کودک فراهم می شود .

اورا ماساژدهید: کودک ، کوچک وانعطاف پذیر است ، اما بدن او می تواند تنش بیابد.روز او را با ماساژآرام پشتش وباز کردن گره ماهیچه هایش ، به پایان برسانید ومی توانید دراین کار از پودر بچه استفاده کنید تا کودک هر چه بیشتر آرام بشود .

حوادث را مرور کنید: آنچه را که کودک درروز گذرانده ، خلاصه وار دوباره تکرار کنید . روی لبه تختخواب او بنشینید وبخواهید هر آنچه را که طی روز اتفاق افتاده فهرست وار بیان کند. فقط روی مسایلی که مهم هستند متمرکزنشوید وهر عمل ساده ای ، راهم که انجام داده است ، به یادش بیاورید .

دانستنی های خانوادگی:دانستنی های خانوادگی را با کودک درمیان بگذارید . از وقت خواب برای معرفی تاریخ خانوادگی استفاده کنید . برای مثال به او بگویید پدربزرگ ومادربزرگش چگونه باهم آشنا شدند.

تزیین سقف اتاق :سقف اتاق کودک را ستاره باران کنید . استفاده از ستاره هایی که درتاریکی می درخشد ، می تواند چراغ خواب موقتی برای کودک باشد . برای آنکه ستاره ها هرچه واقعی تر به نظر برسند ، یک کتاب درباره ستارگان بگیرید وبا اطلاعاتی که درباره آنها پیدا می کنید ، گاهی اطلاعاتی پیرامون ستارگان دراختیار اوبگذارید .

استفاده از چراغ قوه:یک چراغ قوه به کودک بدهید . برا ی کودکی که از تاریکی می ترسد ، هیچ دوستی بهتر از چراغ قوه نیست . آن را روی میز کنار تخت کودک بگذارید تا بداند هروقت به آن احتیاج داشته باشد ، می تواند استفاده کند .

عکس های اعضای خانواده :عکس ها ی اعضای خانواده را فراموش نکنید . عکس های اعضای خانواده را روی میز کنار تخت کودک بگذارید یا به دیوارها نصب کنید وتوجه داشته باشید عکس پدر ومادر بیش از عکس های دیگر به او نزدیک باشد .

کودک را درآغوش بگیرید: اگر هیچ یک از این روشها مؤثر واقع نشد ، صدای قلب شما می تواند بهترین کمک برای خوابیدن کودک باشد . کنار او بخوابید وبگذارید صدای قلب تان را بشنود . برای چند دقیقه اورا درهمان حالت نگه دارید ومطمئن باشید تماس جسمی ، نه تنها کودک ، بلکه خود شما را هم آرام می کند .

### راه های جالب برای حدس زدن جنسیت فرزندتان

چه چیز جالب تر و مفرح تر از حدس زدن جنسیت نوزادی است که هنوز به دنیا نیامده؟ همه دوست دارند دستی در این کار داشته باشند. پس تعجب نکنید اگر یک وقت کسی را که نمی شناخته اید در سوپر مارکت جلو بیاید و بخواهد جنسیت فرزندتان را حدس بزند. برای سالیان سال، افراد برحسب متدهایی که در طول زمان به طور تجربی کسب کرده بودند، جنسیت نوزادان را در شکم مادر پیش بینی می کردند. هرچند که این داستان ها تا حد زیادی از واقعیت دور بوده اند، اما برای سرگرمی جالب است.

پسر است اگر:

- اوایل حاملگی اول صبح حالت تهوع نداشته اید.
- ضربان قلب نوزاد کمتر از ۱۴۰ در دقیقه است.
- در قسمت شکم چاق می شوید.
- شکمتان مثل یک توپ بسکتبال می شود.
- نوک سینه هایتان به طور قابل ملاحظه ای تیره تر می شود.
- به غذاهای ترش و شور علاقه مند می شوید.
- به پروتئین—گوشت و پنیر—علاقه مند می شوید.
- پاهایتان سردتر از دوران قبل از حاملگی خواهد شد.
- موی روی پاهایتان سریعتر رشد می کند.
- دستهایتان خیلی خشک می شود.
- پدر بچه هم همراه با شما شروع به چاق شدن می کند.
- حاملگی برایتان بسیار خوشایند است.
- رنگ ادرارتان زرد روشن خواهد شد.
- بینی تان بزرگ تر خواهد شد.
- حلقه ازدواجتان را با نخ روی شکمتان آویزان نگاه دارید، دایره دایره می چرخد.
- سردرد خواهید داشت.
- سنتان را موقع حاملگی با عدد ماهی که در آن حامله شدید را جمع کنید، عدد زوج به دست می آید.

دختر است اگر:

- اوایل حاملگی اول صبح حالت تهوع خواهید داشت.
- ضربان قلب نوزاد حداقل ۱۴۰ در دقیقه است.
- در قسمت های ران و باسن چاق می شوید.
- سینه ی سمت چپتان بزرگتر از سمت راستی می شود.
- موهایتان هایلایت قرمز می گیرد.
- شکمتان شکل هندوانه می شود.
- به غذاهای شیرین علاقه مند می شوید.
- به میوه جات علاقه مند می شوید.
- به آب پرتقال علاقه مند می شوید.
- در دوران حاملگی نسبت به واقع عادی حال خوبی ندارید.
- در دوران حاملگی بداخلاق و ترشرو می شوید.
- صورتتان بیش از همیشه جوش می زند.
- ته مانده ی نان را نمی خورید.
- سینه هایتان طراوت خاصی می گیرد.
- رنگ ادرارتان زرد تیره می شود.
- اگر حلقه ی ازدواجتان را با نخ روی شکمتان آویزان نگاه دارید، به اطراف خواهد چرخید.
- سنتان را موقع حاملگی با عدد ماهی که در آن حامله شدید را جمع کنید، عدد فرد به دست می آید.

### مکیدن انگشت در دو، سه سال اول زندگی طبیعی است.

منبع:http://daneshnameh.roshd.ir/

بعضی از کودکان از بدو تولد یا کمی پس از آن دچار یک‌سری از عادات دهانی می‌شوند، از جمله مکیدن انگشت یا شست، تنفس دهانی و در سنین بالاتر جویدن لب، ناخن و نوک مداد اشاره کرد. به هر حال هر یک از این عادات پدیده‌هایی هستند که از یک سو موجب نگرانی شدید والدین شده و از طرف دیگر در صورت ادامه یافتن برای مدت طولانی می‌تواند سبب بروز عوارض دندانی، فکی و باعث بروز مشکلات در بلع، تنفس و صحبت کردن شود.

مکیدن انگشت در جوامع مختلف از شیوع ۱۲ تا ۸۳ درصد برخوردار است. درتحقیقاتی که در تهران انجام شده، شیوع این عادت در کودکان شش ساله بیش از ۴۰ درصد گزارش شده است. مکیدن انگشت حتی قبل از تولد در رحم مادر نیز انجام می‌گیرد و گزارشات سونوگرافی دال بر مکیدن انگشت توسط جنین وجود دارد.

دکتر اصغر عبادی‌فر، متخصص ارتودنسی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری دانشجویان ایران(ایسنا)،با بیان این که عمل مکیدن انگشتان، عمل آموخته شده‌ای است که از انقباضات پیچیده عضلانی شکل گرفته و بیانگر یک نیاز تغذیه‌یی یا عاطفی است، افزود: مکیدن انگشت در دو، سه سال اول زندگی عادی می‌تواند طبیعی محسوب شود و در این سنین کودک نباید مورد نکوهش قرار گیرد و یا از آن جلوگیری شود.

دکترعبادی‌فر افزود: مکیدن انگشت به شکل مکیدن شست یا یک یا چند انگشت دیگر بروز می‌کند، این عادت یا در طول خواب، ساعاتی از بیداری و یا هر دو انجام می‌گیرد و موقعیت قرارگیری انگشت در حفره دهان (کناره یا وسط) از کودکی به کودکی دیگر می‌تواند متغیر باشد.

وی با بیان این که تفاوتی در شیوع این عادت در دختران و پسران وجود ندارد و با افزایش سن، شیوع آن کاهش می‌یابد و هیچ ربطی هم به هوش کودک ندارد، درباره عوامل ایجاد ناهنجاری دندانی و فکی افزود: عوامل ارثی می‌توانند سبب ناهنجاری‌های مهمی مثل شکاف کام و لب و یا رشد بیش از حد فک بالا و پایین شود و عوامل اکتسابی که عادات دهانی و از جمله مکیدن انگشت در این دسته قرار می‌گیرد می‌تواند صدماتی را به صورت موقت یا دائم به سیستم دندانی، فکی کودک وارد کنند.

### توصیه هایی برای کار با این کودکان

نویسنده:دکتر محمد کمالی

اصطلاح ناتوانی رشدی ( Developmental Disability) که در سالهای اخیر بیش از گذشته استفاده می شود به عنوان یک اختلال ذهنی ، جسمی که یک یا چند فعالیت اصلی فرد را قبل از ۱۸ سالگی محدود می سازد ، تعریف شده است . نقصان در مهارتهای مهم زندگی اغلب در حیطه هایی همچون ، حل مساله ، تصمیم گیری ، تعامل با دیگران ، تعیین اهداف و کسب موفقیت در کودکان دارای ناتوانی دیده می شود.

از سندرم داون ، اوتیسم ، سندرم Toureete ، صرع ، اسپینا بیفیدا، دیستروفی عضلانی ، فلج مغزی ، سیستیک فایبروزیس ، کم توانی ذهنی و اختلال بینایی ، شنوایی و جسمی میتوان به عنوان شایع ترین ناتوانی های رشدی می توان نام برد.

برای آشنایی بیشتر با هریک از این موارد و قبل از آنکه به توصیه های کاربردی بپردازیم لازم است تا به صورتی بسیار مختصر درمورد آنها توضیح داده شود.

سندرم داون ، وضعیت بسیار شایع و قابل تشخیصی است که به کم توانی ذهنی وابسته است و به علت ناهنجاری کروموزمی رخ می دهد. یک کودک مبتلا به سندرم داون دارای ویژگی هایی همچون ، تون عضلانی ضعیف ، چشم های اریب ، دست های کوتاه و پهن ، گردن کوتاه ، سر کوچک ، ناراحتی های قلبی ، مشکلات در مجاری گوارشی و تناسلی و زبان بزرگ می باشد. سطح کم توانی ذهنی می تواند در دامنه ای از ملایم تا شدید را قرار گیرد که بیشترین عملکرد را فرد در سطح ملایم تا متوسط دارد.

اوتیسم ، سندرمی است که علت آن را اختلال عملکرد جسمی در درون لایه های مغز یا سیستم اعصاب مرکزی می دانند. در پسر ها چهار برابر دخترها رخ می دهد . علامت هایی چون فقدان لبخند اجتماعی ، تماس چشمی غیر طبیعی، مشکل در برقراری ارتباط ، مشکل در ساماندهی روابط خانوادگی ، حرکات تکراری ، کم توانی ذهنی یا کم هوشی مشاهده می شود.

سندرم Tourette ، یک اختلال عصبی است که با حرکات ناخواسته و غیر ارادی (Ticks) ، سریع و ناگهانی یا صدا سازی هایی که به شیوه ای تکرار شونده رخ می دهند ؛ مشخص شده است. تغییرات متناوب در تعداد ، تکرار، شدت ، نوع و محل تیک ها وجود دارد. علامت ها می توانند برای هفته ها و یا ماهها مخفی بمانند.

صرع ، بروز یک حالت جسمی است وقتی که یک تغییر ناگهانی و کوچک در نحوه کارکرد مغز نسبت به حرکات یا اعمال فرد در زمانی کوتاه ، بو جود می آید. این تغییرات فیزیکی حمله ناگهانی صرعی نامیده می شوند و با توجه به شدت ، اندازه و تاثیر روی مغز متنوع اند . صرع می تواند همراه با عقب ماندگی ذهنی یا بدون آن باشد.

اسپنا بیفیدا به معنای ستون مهره شکاف خورده یا باز است به شکلی که درون ستون به صورت کامل بسته نشده است. این عارضه در اندازه شدت آن می تواند متنوع باشد. در شکل خیلی شدید آن می توان ضعف عضلانی و یا فلجی را پائین تراز ناحیه ای که ستون مهره ها کاملا بسته نشده است ، از دست دادن حس در آن ناحیه ، از دست دادن کنترل مثانه و روده و عدم توانایی در ساخت مایع مغزی را نام برد. در عملکرد شناختی متفاوتند.

دیستروفی عضلانی ، به گروهی از بیماری های ژنتیکی گفته می شود که با ضعف پیش رونده و تحلیل برنده سیستم اسکلتی و یا عضلات ارادی که حرکات ر ا کنترل می کننـد ، همراه است. عضلات اعضای اصلی بدن هم می توانند درگیر شوند . فرد ممکن است مشکلات تنفسی هم داشته باشد.

فلج مغزی ، عارضه ای است بعلت ضایعه مغزی که قبل، حین و یا اندکی پس از تولد رخ می دهد. این وضعیت با عدم توانایی در کنترل کامل حرکات مشخص می شود. ممکن است شامل اسپاسم ها ، حرکات غیر ارادی ، مشکلات تون عضلانی ، راه رفتن بی ثبات و متزلزل ، حملات ناگهانی ، اختلالات بینایی ، شنوایی ، گفتار و کم توانی ذهنی همراه باشد.

سیستیک فایبروزیس ، یک اختلال ژنتیکی است که باعث می شود تا در اعضایی از بدن همچون ریه ها و لوزالمعده ، مخاطی به شکلی غیر طبیعی لزج ، انبوه و تیره تولید شود . علامت های آن شامل سرفه های دائمی ، خس خس کردن یا ذات الریه ، ناتوانی در کسب وزن مناسب علیرغم داشتن اشتهای فراوان می باشد. در میزان شدت متنوع است و اغلب به کوتاه شدن دوره زنگی فرد منجر می شود.

کم توانی ذهنی ، شامل افرادی است که در دامنه ای پایین تر از حد طبیعی رشد می کنند و مشکلاتی را در یادگیری و تطابق اجتماعی تجربه می کنند. گستره این اختلال می تواند دامنه ای بین ملایم ، متوسط ، شدید و عمیق را دربر گیرد. کودکان دارای کم توانی ذهنی می توانند به دوره بزرگسالی هم وارد شوند برخلاف دیدگاهی که آنان را " کودکانی ابدی " می پندارند.

اختلالات بینایی ، شنوایی و جسمی ، در دامنه وسیعی دیده می شوند که می توانند به تنهایی به عنوان یک ناتوانی و یا با هریک از مواردی که قبلا در مورد آنها صحبت کردیم و یا با سایر مواردی که در اینجا ذکر نشدند ، همراه باشند.

حال که با مواردی از ناتوانی رشدی آشنا شدیم ، بد نیست تا به چند نکته اساسی و کاربردی به هنگام کارکردن و یا مراقبت از این کودکان نیز بپردازیم. لازم به ذکر است که هر کدام از مواردی که در زیر بدان ها اشاره شده است بر مبنای دیدگاه عادی سازی ، تساوی فرصت ها برای افراد دارای ناتوانی و آموزش فراگیر و در یک سخن " یک جامعه برای همه " است . ممکن است در برخی موارد نیاز به توضیحات بیشتری هم وجود داشته باشد که در مقالات بعدی انشاالله ارائه خواهد شد.

همه والدین و یا درمانگران باید به این نکات باید توجه نمایند.

- همیشه سعی کنیم محیطی را ، بو جود بیاوریم که در آن همه بچه ها احساس پذیرش و امنیت کنند ، بو جود بیاوریم. با این کار موجبات آرامش و درمان پذیری را برای کودک فراهم نموده ایم.
- با پذیرش افراد دارای ناتوانی به عنوان کسانیکه نیازها , خواسته ها ، و مسائلی مانند سایر بچه ها دارند ، آنها را وارد جامعه کنیم.
- به کودکان دارای ناتوانی طوری کمک کنیم که خود کارهایشان را انجام دهند تا به استقلال بیشتر آنها منجر شود. این کار به افزایش حضور آنان در جامعه به عنوان کودکانی شبیه به سایر بچه ها منجر خواهد شد.
- به آنها در تنظیم اهداف و معیار هایی برای کسب رضایت شخصی و دستیابی به موفقیت کمک کنیم.
- فعالیت ها را حول رفتارهایی که در آن محدوده سنی طبیعی هستند ، متمرکز کنیم.
- اجازه ندهیم که کودکان دارای ناتوانی مرکز توجه و یا برقراری امتیاز ویژه ای قرار گیرند.
- در مورد ناتوانی کودکان با نیت یادگیری بیشتر در زمینه توانایی های آنان نه ناتوانی شان ، بیاموزیم.
- با سایر والدین این گونه کودکان صحبت کنیم . اغلب آنها می توانند نکات ریز و اضافی در مورد توانایی کودکانشان بیان کنند.
- از کودکان دارای ناتوانی برای انجام امور مختلف براساس توانایی شان نه ناتوانی شان استفاده کنید.
- در همه فعالیت ها مشارکت کامل همه را بخواهید.
- محکم باشید و از تکنیک های تطابق رفتاری به هنگام نیاز استفاده کنید البته به سرعت هم تشویق کنید.
- ممکن است برای جلوگیری از تحریکات اضافی نیاز به جایگزینی متناوب فعالیتهای آرام کننده و عملی در زمان مناسب داشته باشید.
- گاهی فعالیت ها را متوقف کنید و خواسته ای آنان را نشان دهید.
- بر روی فعالیت هایی که تعاون و همکاری را تقویت می کند ، تمرکز کنید تا آن که به فکر مسابقه باشید.
- لازم است محیط فیزیکی را ارزیابی کنید و تطابق های مورد نیاز را به عمل آورید.
- فعالیت های جسمی را تشویق کنید اما بگذارید که از روشهای مختلفی استفاده شود.
- در مورد نیاز ها از او سوال کنید بیشتر از آنکه خودتان نیاز ها را تشخیص دهید.
- در مورد استفاده از داروها و عوارض آنها حتما آگاهی لازم را کسب کنید.
- از سایر کودکان در منزل ، مجتمع آپارتمانی و یا مدرسه بخواهید که با کودکان دارای ناتوانی همکاری و تعاون داشته باشند.
- بخاطر داشته باشید که هر فردی دارای سنی تقویمی ؛ سنی عاطفی ، سنی اجتماعی و سطحی از فعالیت جسمی است. افراد ممکن است عملکردهای متفاوتی در درون این دسته بندی ها داشته باشند. به عبارت دیگر کودک را تنها با خودش و پیشرفتی که نسبت به روزها یا ماههای قبل پیدا کرده است ، مقایسه کنید.

### توصیه هایی برای ناتوانی رشدی کار با این کودکان

نویسنده:دکتر محمد کمالی

اصطلاح ناتوانی رشدی ( Developmental Disability) که در سالهای اخیر بیش از گذشته استفاده می شود به عنوان یک اختلال ذهنی ، جسمی که یک یا چند فعالیت اصلی فرد را قبل از ۱۸ سالگی محدود می سازد ، تعریف شده است . نقصان در مهارتهای مهم زندگی اغلب در حیطه هایی همچون ، حل مساله ، تصمیم گیری ، تعامل با دیگران ، تعیین اهداف و کسب موفقیت در کودکان دارای ناتوانی دیده می شود.

از سندرم داون ، اوتیسم ، سندرم Toureete ، صرع ، اسپینا بیفیدا، دیستروفی عضلانی ، فلج مغزی ، سیستیک فایبروزیس ، کم توانی ذهنی و اختلال بینایی ، شنوایی و جسمی میتوان به عنوان شایع ترین ناتوانی های رشدی می توان نام برد.

برای آشنایی بیشتر با هریک از این موارد و قبل از آنکه به توصیه های کاربردی بپردازیم لازم است تا به صورتی بسیار مختصر درمورد آنها توضیح داده شود.

سندرم داون ، وضعیت بسیار شایع و قابل تشخیصی است که به کم توانی ذهنی وابسته است و به علت ناهنجاری کروموزمی رخ می دهد. یک کودک مبتلا به سندرم داون دارای ویژگی هایی همچون ، تون عضلانی ضعیف ، چشم های اریب ، دست های کوتاه و پهن ، گردن کوتاه ، سر کوچک ، ناراحتی های قلبی ، مشکلات در مجاری گوارشی و تناسلی و زبان بزرگ می باشد. سطح کم توانی ذهنی می تواند در دامنه ای از ملایم تا شدید را قرار گیرد که بیشترین عملکرد را فرد در سطح ملایم تا متوسط دارد.

اوتیسم ، سندرمی است که علت آن را اختلال عملکرد جسمی در درون لایه های مغز یا سیستم اعصاب مرکزی می دانند. در پسر ها چهار برابر دخترها رخ می دهد . علامت هایی چون فقدان لبخند اجتماعی ، تماس چشمی غیر طبیعی، مشکل در برقراری ارتباط ، مشکل در ساماندهی روابط خانوادگی ، حرکات تکراری ، کم توانی ذهنی یا کم هوشی مشاهده می شود.

سندرم Tourette ، یک اختلال عصبی است که با حرکات ناخواسته و غیر ارادی (Ticks) ، سریع و ناگهانی یا صدا سازی هایی که به شیوه ای تکرار شونده رخ می دهند ؛ مشخص شده است. تغییرات متناوب در تعداد ، تکرار، شدت ، نوع و محل تیک ها وجود دارد. علامت ها می توانند برای هفته ها و یا ماهها مخفی بمانند.

صرع ، بروز یک حالت جسمی است وقتی که یک تغییر ناگهانی و کوچک در نحوه کارکرد مغز نسبت به حرکات یا اعمال فرد در زمانی کوتاه ، بو جود می آید. این تغییرات فیزیکی حمله ناگهانی صرعی نامیده می شوند و با توجه به شدت ، اندازه و تاثیر روی مغز متنوع اند . صرع می تواند همراه با عقب ماندگی ذهنی یا بدون آن باشد.

اسپنا بیفیدا به معنای ستون مهره شکاف خورده یا باز است به شکلی که درون ستون به صورت کامل بسته نشده است. این عارضه

در اندازه شدت آن می تواند متنوع باشد. در شکل خیلی شدید آن می توان ضعف عضلانی و یا فلجی را پائین تراز ناحیه ای که ستون مهره ها کاملا بسته نشده است ، از دست دادن حس در آن ناحیه ، از دست دادن کنترل مثانه و روده و عدم توانایی در ساخت مایع مغزی را نام برد. در عملکرد شناختی متفاوتند.

دیستروفی عضلانی ، به گروهی از بیماری های ژنتیکی گفته می شود که با ضعف پیش رونده و تحلیل برنده سیستم اسکلتی و یا عضلات ارادی که حرکات ر ا کنترل می کنند ، همراه است. عضلات اعضای اصلی بدن هم می توانند درگیر شوند . فرد ممکن است مشکلات تنفسی هم داشته باشد.

فلج مغزی ، عارضه ای است بعلت ضایعه مغزی که قبل، حین و یا اندکی پس از تولد رخ می دهد. این وضعیت با عدم توانایی در کنترل کامل حرکات مشخص می شود. ممکن است شامل اسپاسم ها ، حرکات غیر ارادی ، مشکلات تون عضلانی ، راه رفتن بی ثبات و متزلزل ، حملات ناگهانی ، اختلالات بینایی ، شنوایی ، گفتار و کم توانی ذهنی همراه باشد.

سیستیک فایبروزیس ، یک اختلال ژنتیکی است که باعث می شود تا در اعضایی از بدن همچون ریه ها و لوزالمعده ، مخاطی به شکلی غیر طبیعی لزج ، انبوه و تیره تولید شود . علامت های آن شامل سرفه های دائمی ، خس خس کردن یا ذات الریه ، ناتوانی در کسب وزن مناسب علیرغم داشتن اشتهای فراوان می باشد. در میزان شدت متنوع است و اغلب به کوتاه شدن دوره زنگی فرد منجر می شود.

کم توانی ذهنی ، شامل افرادی است که در دامنه ای پایین تر از حد طبیعی رشد می کنند و مشکلاتی را در یادگیری و تطابق اجتماعی تجربه می کنند. گستره این اختلال می تواند دامنه ای بین ملایم ، متوسط ، شدید و عمیق را دربر گیرد. کودکان دارای کم توانی ذهنی می توانند به دوره بزرگسالی هم وارد شوند برخلاف دیدگاهی که آنان را " کودکانی ابدی " می پندارند.

اختلالات بینایی ، شنوایی و جسمی ، در دامنه وسیعی دیده می شوند که می توانند به تنهایی به عنوان یک ناتوانی و یا با هریک از مواردی که قبلا در مورد آنها صحبت کردیم و یا با سایر مواردی که در اینجا ذکر نشدند ، همراه باشند.

حال که با مواردی از ناتوانی رشدی آشنا شدیم ، بد نیست تا به چند نکته اساسی و کاربردی به هنگام کارکردن و یا مراقبت از این کودکان نیز بپردازیم. لازم به ذکر است که هر کدام از مواردی که در زیر بدان ها اشاره شده است بر مبنای دیدگاه عادی سازی ، تساوی فرصت ها برای افراد دارای ناتوانی و آموزش فراگیر و در یک سخن " یک جامعه برای همه " است . ممکن است در برخی موارد نیاز به توضیحات بیشتری هم وجود داشته باشد که در مقالات بعدی انشاالله ارائه خواهد شد. همه والدین و یا درمانگران باید به این نکات باید توجه نمایند.

- همیشه سعی کنیم محیطی را ، بو جود بیاوریم که در آن همه بچه ها احساس پذیرش و امنیت کنند ، بو جود بیاوریم. با این کار موجبات آرامش و درمان پذیری را برای کودک فراهم نموده ایم.
- با پذیرش افراد دارای ناتوانی به عنوان کسانیکه نیازها , خواسته ها ، و مسائلی مانند سایر بچه ها دارند ، آنها را وارد جامعه کنیم.
- به کودکان دارای ناتوانی طوری کمک کنیم که خود کارهایشان را انجام دهند تا به استقلال بیشتر آنها منجر شود. این کار به افزایش حضور آنان در جامعه به عنوان کودکانی شبیه به سایر بچه ها منجر خواهد شد.
- به آنها در تنظیم اهداف و معیار هایی برای کسب رضایت شخصی و دستیابی به موفقیت کمک کنیم.
- فعالیت ها را حول رفتارهایی که در آن محدوده سنی طبیعی هستند ، متمرکز کنیم.
- اجازه ندهیم که کودکان دارای ناتوانی مرکز توجه و یا برقراری امتیاز ویژه ای قرار گیرند.
- در مورد ناتوانی کودکان با نیت یادگیری بیشتر در زمینه توانایی های آنان نه ناتوانی شان ، بیاموزیم.
- با سایر والدین این گونه کودکان صحبت کنیم . اغلب آنها می توانند نکات ریز و اضافی در مورد توانایی کودکانشان بیان کنند.
- از کودکان دارای ناتوانی برای انجام امور مختلف براساس توانایی شان نه ناتوانی شان استفاده کنید.
- در همه فعالیت ها مشارکت کامل همه را بخواهید.
- محکم باشید و از تکنیک های تطابق رفتاری به هنگام نیاز استفاده کنید البته به سرعت هم تشویق کنید.
- ممکن است برای جلوگیری از تحریکات اضافی نیاز به جایگزینی متناوب فعالیتهای آرام کننده و عملی در زمان مناسب داشته باشید.
- گاهی فعالیت ها را متوقف کنید و خواسته ای آنان را نشان دهید.
- بر روی فعالیت هایی که تعاون و همکاری را تقویت می کند ، تمرکز کنید تا آن که به فکر مسابقه باشید.
- لازم است محیط فیزیکی را ارزیابی کنید و تطابق های مورد نیاز را به عمل آورید.
- فعالیت های جسمی را تشویق کنید اما بگذارید که از روشهای مختلفی استفاده شود.
- در مورد نیاز ها از او سوال کنید بیشتر از آنکه خودتان نیاز ها را تشخیص دهید.
- در مورد استفاده از داروها و عوارض آنها حتما آگاهی لازم را کسب کنید.
- از سایر کودکان در منزل ، مجتمع آپارتمانی و یا مدرسه بخواهید که با کودکان دارای ناتوانی همکاری و تعاون داشته باشند.
- بخاطر داشته باشید که هر فردی دارای سنی تقویمی ؛ سنی عاطفی ، سنی اجتماعی و سطحی از فعالیت جسمی است. افراد ممکن است عملکردهای متفاوتی در درون این دسته بندی ها داشته باشند. به عبارت دیگر کودک را تنها با خودش و پیشرفتی که نسبت به روزها یا ماههای قبل پیدا کرده است ، مقایسه کنید.

### استفاده از ماهی برای بینایی بهتر نوزادان

منبع: www.iranmania.com

زنان باردار اگر در دوران بارداری ، ماهی های روغنی بخورند ، نوزادان آن ها از بینایی بهتری برخوردار خواهند شد. زنان باردار اگر هر هفته از یک وعده ماهی روغنی استفاده کنند چنین نتیجه ای می گیرند. کودکانی که از شیر مادر استفاده می کنند بینایی بهتری دارند. پروتئین های موجود در شیر مادر و گوشت ماهی های روغنی، مغز کودکان را فعال می کند.

### با بدغذایی کودکان چه کنیم؟

نویسنده:ایران مانیا

فرزندان ما، در واقع خود ما از لحظه تولد تا بزرگسالی با مشکلات گوناگونی روبه رو می شویم. یکی از شایع ترین این مشکلات، بویژه در سنین قبل از دبستان ، بی اشتهایی است.عوامل بسیاری می تواند در روش غذایی و اشتهای کودک تاثیر بگذارد و ما فقط در صورتی می توانیم به او کمک کنیم که دلیل واقعی مشکل او را دریابیم و آن را بر طرف کنیم. در عین حال توجه به این نکته ضروری است که پیدایش مشکل یا ناراحتی یکی از بخشهای غیرقابل اجتناب در سیر رشد بچه هاست. قبل از هر چیز بهتر است تعریفی از اشتها ارائه کنیم. اشتها یعنی میل خاص دستگاه های بدن که فرد را به سوی انتخاب غذای مورد نیاز و لازم هدایت می کند. اشتها نیز حالتی شبیه نفس کشیدن ، بلعیدن و سایر برنامه های بدن انسان بوده ، بی اختیار و غیر ارادی است. بدیهی است که تمایل نداشتن کودکان به غذا، والدین را نگران می کند، اما باید به میل آنها احترام گذاشته و در ضمن به حل مساله پرداخته شود، در ضمن لازم نیست که اوقات غذا خوردن به ساعت جدال و درگیری تبدیل شود. غذا نخوردن کودکان را به بدخلقی آنها نسبت ندهید. نباید بچه ها را عادت داد که فقط در ساعات غذا خوردن ، چیزی بخورند. پس در هنگام بروز این مشکل چه باید کرد؟ شاید قبل از هر چیز لازم باشد که فرزند خود را نزد پزشک ببرید، زیرا بی میلی به غذا ممکن است با پیدایش هر نوع بیماری ، هر چند خفیف و جزیی ، ایجاد شود و پزشک با معاینات دقیق فرزندتان این موضوع را روشن خواهد کرد.

او بـــی اشتها نیست ، شما پـــرخورید

گاهی اوقات والدین تصور می کنند که فرزندشان بی اشتهاست. در حالی که بیش از ظرفیت، به او غذا می دهند و وقتی که او نمی خورد، تصور می کنند که مشکلی در اشتهای وی ایجاد شده است. اگر وضعیت رشد فرزند شما در نمودار قد و وزن مطلوب است و رشد طبیعی نشان می دهد، پس دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. غالبا تغییر رژیم غذایی نیز بی تاثیر در اشتهای کودک نیست. غذاهایی که چرب باشند، اشتیاق کودک را نسبت به غذا خوردن کمتر می کنند برای مثال اکثر بچه ها شیر را دوست دارند، اما بچه های بی اشتها شیر بدون سرشیر و شیر کم چرب را بهتر می خورند. گوشت، سبزیجات و میوه نیز از منابع غذایی خوب برای کودکان به شمار می رود.

فقط ? وعـــده یا بیشتــــر؟

سوال بسیاری از والدین این است که خوراکی های میان وعده های اصلی غذا برای کودکان مناسب است یا خیر؟در پاسخ به این سوال باید گفت که می توان از خوراکی های کم حجم مانند سیب، هویج، آب میوه یا میوه استفاده کرد تا علاوه بر این که مواد طبیعی را به بدن کودک می رسانند موجب بی اشتهایی او نیز نشوند. گاهی اوقات وقتی با فرزندتان بیرون می روید و او تقاضای یک شیرینی یا شکلات می کند. با او مخالفت نکنید، زیرا گاهی اوقات این خوراکی بیشتر غذای روح کودک شما به حساب می آید. البته بهتر است این گونه خوراکی ها بعدازظهر یا عصر به کودک داده شود تا مانع خوردن غذای اصلی نشود. یکی دیگر از کارهایی که والدین می توانند صورت دهند این است که یک رژیم غذایی کامل و متنوع را برای کودک در نظر بگیرند، اما به او اجازه دهند که مسوولیت انتخاب غذای خود را به عهده گیرد. بدین ترتیب او تمایل بیشتری برای خوردن غذا پیدا خواهد کرد.

نمـــــودار سینوســـــی اشتـــــها

نکته قابل توجه دیگر این است که اشتها متغییر است. حتی مقدار شام و ناهار افراد با یکدیگر فرق می کند، سن کودک و میزان نیاز او به انرژی ، همچنین احساسات او، همه در مقدار و نوع غذای مصرفی تاثیر دارند. کودکان ، معمولا در سالهای دوم و سوم زندگی کمتر از سال اول غذا می خورند و در این دوران سرعت رشد هم نسبت به سال اول کندتر می شود، بنابراین آنها به انرژی کمتری نیز احتیاج دارند و غذای بسیاری نمی خواهند، که همه این موارد طبیعی است و نباید آنها را وادار به غذا خوردن کرد.از دیگر عوامل موثر بر اشتهای کودکان ، جو حاکم بر زمان صرف غذاست. بهتر است که کودکان غذا را با شادی بخورند. اگر هنگام صرف غذا همه خوشحال و راضی باشند و از غذاخوردن لذت ببرند، می توانند آهسته غذاخوردن و زمین ریختن غذای کودک را بهتر تحمل کنند و با آرامش بیشتری با او کنار بیایند. در ضمن افرادی که برای کودک عزیز و مهم هستند در احساسات کودک نقش بسزایی داشته و حالت آنها در حین غذاخوردن برای بچه الگو می شود. نگرانی و ترس بیش از هر چیز موجب بی اشتهایی کودکان می شود. توجه داشته باشید که نگرانی و استرس والدین، بیش از آنچه تصور کنید بر فرزندان تاثیر دارد و از آنجایی که فرزندان تجربه کافی در زندگی ندارند، ممکن است با احساس ناراحتی والدین بترسند که نکند والدین به دلیل مشکلاتی که دارند. فرزندشان را ترک کرده یا دیگر او را دوست نداشته باشند و همین مساله عاملی برای نگرانی و ترس آنها شده ، اشتهای آنان را بشدت کاهش می دهد. پس تا حد امکان فضای آرام و شادی را برای فرزندان ایجاد کنید تا آنها نیز با آرامش و خوشحالی مراحل رشد خود را پشت سر بگذارند.

## نگذارید کودکانتان از اخبار ترسناک بترسند

منبع:روزنامه جوان

والدین، معلمان، دوستان و رسانه های جمعی، اصلی ترین منابع خبری کودکان به شمار می آیند. کودک از طریق همین منابع خبری با دنیای پیرامونش آشنا می شود. هر چند که اخبار تلویزیون، رادیو و اینترنت می تواند تجربه آموزشی مفیدی برای کودک تلقی شود، اما ممکن است به نسبت محتوای خبر یا تصویر، مشکلاتی هم برای کودک به وجود بیاید. گزارش های مربوط به بلایای طبیعی، آدم ربایی، کودک آزاری، کشتار، فعالیت های تروریستی و مسایل جنسی سبب می شوند تا دنیا در نگاه کودک چهره ای خصمانه، تهدیدآمیز و گیج کننده به خود بگیرد.

چطور می شود در رویارویی با چنین اخبار و تصاویری به کودک کمک کرد؟ محققان معتقدند که اگر در رابطه با چنین اخباری با فرزندتان گفت وگو کنید، به او کمک کرده اید تا درک واقع بینانه تر و متعادل تری از دنیا داشته باشد، کودکان از اخبار چه می فهمند؟

خبرها، برخلاف فیلم و دیگر انواع برنامه های سرگرم کننده، واقعیت دارند، اما چه بسا کودک به نسبت سن و سال و میزان بلوغش قادر به تشخیص دادن خیال از واقعیت نباشد. تا قبل از هفت یا هشت سالگی، کودک احساس می کند هر چه در تلویزیون می بیند، عین واقعیت است.

بعضی از کودکان در این سن و سال ممکن است به سبب صراحت موجود در بعضی خبرهای پر سر و صدا و جنجالی، آن رویداد را «درونی سازی» کنند و آن را در ذهنشان تبدیل به چیزی کنند که ممکن است برای خودشان اتفاق بیفتد.

کودکی که خبری را در مورد کودک ربایی یا بمب گذاری می شنود، ممکن است از خودش بپرسد: «نکند من نفر بعدی باشم؟ نکند این اتفاق برای من هم بیفتد؟» بلایای طبیعی و داستان های مربوط به دیگر انواع ویرانی و خرابی نیز به همین روش می تواند «شخصی سازی» شود. کودکی که در تلویزیون شاهد ویرانی خانه ای در روند یک زلزله در آن سوی دنیا بوده است، ممکن است شب خوابش نبرد و دایم نگران باشد که آیا ساختمان خانه آن ها از استحکام لازم در برابر زلزله برخوردار است یا نه؟! تلویزیون این قابلیت را دارد که دنیا را کوچک کند به خانه های مان بیاورد. پزشکان می گویند تلویزیون های جهانی با اصرار بیش از حد بر پخش اخبار خشونت آمیز ممکن است سبب بروز نشانگان «دنیای خبیث» در کودکان شود: در این نشانگان، کودک تصویر و تصور نادرستی از واقعیت های دنیا و جامعه در ذهن خودش می سازد.

با کودک درباره اخبار صحبت کنید

برای این که ترس و اضطراب ناشی از اخبار را در کودکانتان کاهش دهید، باید آمادگی داشته باشید تا آنچه را که روان شناسان، اطلاعات صریح اما محدود می نامند، به فرزندتان منتقل کنید. یعنی حقیقت را به کودک بگویید، اما نه همه حقیقت را، بلکه فقط تا حدی که مورد نیاز است. با کودک باید صادق باشید، اما تا حد امکان بکوشید تا وارد جزییات نشوید. اگر چه بعضی چیزها مانند بلایای طبیعی خارج از کنترل ماست، اما پدر و مادرها باید سعی کنند به کودکانشان مجالی بدهند تا ترس خود را ابراز کنند. آن ها را تشویق کنید تا آزادانه در رابطه با آنچه آن ها را می ترساند با شما صحبت کنند. آن ها گاهی توضیحات سطحی شما را نمی پذیرند. شک و تردیدی که آن ها در سنین بالاتر، نسبت به اخبار از خودشان نشان می دهند، مقتضای سنشان است و ممکن است ترس و اضطراب آن ها را از دید والدین پنهان نگه دارد.

اگر متوجه اضطراب فرزند بزرگ ترتان شدید، باید به او کمک کنید تا بر ترسش غلبه کند. اشتیاق بزرگ ترهای خانه برای گوش دادن به نگرانی های کودک، بسیار موثر است. با نوجوانانتان می توانید حتی چنین بحثی را مطرح کنید که اصلاً لزوم پخش چنین خبر وحشت انگیز و آزاردهنده ای چیست؟ اصلاً آیا فلان خبر واقعاً ارزش اطلاع رسانی را داشته است یا فقط به صرف جنجالی بودن مورد توجه یک شبکه قرار گرفته است؟ بدین ترتیب، یک داستان ترسناک تبدیل به یک بحث مفید در رابطه با نقش خبر و جنبه های مختلف اطلاع رسانی خواهد شد.

## بچه هایی که تپل می شوند

نویسنده:محمدصادق امینی

منبع:روزنامه جام جم

در عصر حاضر، رشد بچه هایی که در مقایسه با سنشان اضافه وزن دارند، در حال گسترش است. بچه ها به دلایل مختلفی اضافه وزن پیدا می کنند. معمول ترین عامل مشترک خصوصیات ژنتیکی ، کمبود فعالیت های فیزیکی ، الگوهای نامناسب غذایی یا ترکیب این عوامل با یکدیگر است. گاهی اوقات پدیده های نادری نظیر اختلال در کار غده های بدن نیز منتهی به چاق شدن می شود که پزشکان با انجام بعضی آزمایش ها و بررسی آزمایش خون متوجه این موارد می شوند. پزشکان با بررسی قد، وزن و سن کودکان مقدار اضافه وزن آنها را اندازه گیری می کنند. هر چند کودکان در مقایسه با بزرگسالان از مشکلات و بیماری های کمتری در این باره رنج می برند، ولی این خطر وجود دارد که این کودکان هنگام ورود به مدارس و همچنین سنین بزرگسالی به دلیل خوردن غذاها و تنقلات در بیرون از خانه چاق تر شوند و در معرض بیماری های جدی تر نظیر دیابت ، فشار خون و بعضی از انواع سرطان قرار بگیرند. در ادامه راهکارهایی برای والدینی ارائه می شود که فرزند دانش آموز آنها مشکل اضافه وزن دارد.

مقدار زمان بازی با رایانه را کنترل کنید

هر چند عوامل وراثتی یکی از عوامل اضافه وزن است ولی تمام کودکانی که پدر یا مادر آنها چاق بوده اند اضافه وزن پیدا نمی کنند. نقش عوامل ژنتیکی جدی نیست و تنها یک احتمال است که کودک اضافه وزن پیدا کند؛ اما سهم رفتارهای خانوادگی مانند نحوه غذا خوردن و مقدار فعالیت سهم زیادی در چاق شدن کودکان دارد. رژیم غذایی نامناسب و مقدار فعالیت های فیزیکی نقش مهمی در اضافه وزن دانش آموزان دارد. با افزایش برنامه های تلویزیونی و بازیهای رایانه ای دانش آموزان مقدار زیادی از وقتشان را به بازی رایانه ای و تماشای تلویزیون می گذرانند در حالی که در گذشته بازیها بیشتر به صورت دسته جمعی بود. در عصر حاضر، بازیهای کودکان در حال تبدیل شدن به بازیهای تک نفره است که فقط نیاز به یک رایانه دارد. در حالت کلی ، این گونه بازیهای رایانه ای سهم بسزایی در غیرفعال کردن کودکان دارد. به طور میانگین دانش آموزان در طول تحصیل در مقاطع ابتدایی معمولا در هفته بین ۲۴ تا ۳۰ ساعت تلویزیون تماشا می کنند که می توانند مقداری از این زمان را صرف فعالیت هایی نظیر ورزش کردن و بازیهای دسته جمعی با همسالان خود کنند.

با دکتر مشورت کنید

اگر شما فکر می کنید فرزند دانش آموز شما اضافه وزن دارد، باید با دکتر خانوادگی خود صحبت کنید. دکتر می تواند مشخص کند که مقدار اضافه وزن فرزند شما در حد طبیعی است یا فراتر از مقدار طبیعی است.پزشکان از طریق مقایسه وزن و قد کودکان میزان اضافه وزن را تشخیص می دهند. تشخیص اضافه وزن در کودکان سخت تر از بزرگسالان است ، زیرا بچه ها الگوهای ثابتی ندارند و بطور ناگهانی رشد می کنند. برای مثال ، برای یک پسر بچه طبیعی است که اول وزنش زیاد شود و بعد قدش رشد کند. اگر پزشک فرزند شما تشخیص داد که فرزند شما اضافه وزن دارد، برنامه ای برای شما تنظیم خواهد کرد که تغییری در رژیم غذایی خانواده و میزان فعالیت های فیزیکی به وجود آورید. بهترین کار این است که تمرکز خانواده روی رشد تدریجی فعالیت های ورزشی خانواده و نهایتا رژیم غذایی کل خانواده باشد. این برنامه به تمام اعضای خانواده کمک می کند تا عادتهای غذایی خود را سالم تر کند و ضریب سلامت خانواده را افزایش می دهد.

مراقب غذاهایی که خارج از خانه خورده می شود، باشید

غذای مصرف شده در خارج از خانه باید با غذاهای مصرف شده در داخل خانه هماهنگی داشته باشد. بکوشید درباره غذاهایی که مدرسه به عنوان ناهار به فرزند شما می دهد، اطلاعاتی کسب کنید. اگر برنامه غذایی مدرسه کودک شما ناقص است ، برای فرزند خود مقداری غذای مقوی کنار بگذارید تا با خود به مدرسه ببرد و در کنار غذایش بخورد. همچنین وقتی با خانواده خود می خواهید بیرون از خانه غذا بخورید، بکوشید سالم ترین غذا را انتخاب کنید

از غذا به عنوان وسیله ای برای تنبیه و تشویق استفاده نکنید

استفاده از غذا به عنوان ابزاری برای تنبیه یا تشویق باعث نگرانی و افزایش استرس در کودکان می شود. هنگامی که کودکی کار اشتباهی انجام می دهد و شما او را بدون خوردن غذایش به اتاق خوابش می فرستید، ناخواسته باعث می شوید رژیم غذایی اش را رها کند و هر چه در دسترس او باشد، بخورد. از طرف دیگر، وقتی از شیرینی برای تشویق بچه ها استفاده می کنید، این تفکر را در کودکان به وجود می آورید که حتما شیرینی بهترین غذا برای آنهاست و ارزش آن از دیگر غذاها بیشتر است. برای مثال ، اگر شما به کودک خود بگویید که اگر تمام سبزیجات غذایشان را بخورند به آنها دسر می دهید، با این کار تفکر غلطی در ذهن فرزندتان به وجود می آورید.

الگوی کودک خود باشید

بچه ها استعداد زیادی دارند و توانایی یادگیری آنها بالاست. ضمنا بچه ها علاقه زیادی دارند که از والدین خود تقلید کنند. اگر کودک شما بفهمد که شما از غذایی خوشتان نمی آید او هم اشتهایش را برای خوردن آن غذا از دست می دهد و آن را از فهرست غذاهای مورد علاقه اش حذف می کند. شما می توانید با خوردن غذاهای مختلف کودکان خود را به خوردن تمام گروههای غذایی عادت بدهید. همچنین کودکان برای فعالیت فیزیکی خود نیز از والدینشان تقلید می کنند. شما می توانید با افزایش فعالیت های فیزیکی خود اشتیاق آنها را به ورزش کردن زیادتر کنید و عادتهای مثبت غذایی و ورزشی زیادی در آنها ایجاد کنید تا در زندگیشان از آن الگوها استفاده کنند. فراموش نکنید شما با اقداماتی که انجام می دهید، مربی یک نسل خواهید بود؛ چون فرزندان شما همان چیزهای را به فرزندانشان منتقل می کنند که از شما آموخته اند. اگر شما علاقه مند شده اید که تغییری در رژیم غذایی و برنامه ورزشی خانواده خود ایجاد کنید، اما نمی دانید چطور برنامه ریزی کنید، با یک مربی ورزشی و یک کارشناس امور غذایی صحبت کنید و از نظریات آنها برای افزایش بهره وری برنامه خود استفاده کنید.

نگران نباشید

ممکن است متوجه شده باشید که تلاش شما برای کم کردن وزن فرزندتان موفقیت آمیز نبوده و دکتر کودک شما گفته است که اگر فرزندتان موفق به کم کردن وزن خود نشود در معرض خطر جدی قرار می گیرد. اصلا نگران نباشید. شما می توانید با حفظ آرامش خود یک برنامه فشرده تر را طراحی کنید. فرزند شما با عبور از مراحل مقدماتی توانایی اجرای برنامه های فشرده تر را دارد. برنامه نهایی شما باید شامل این جزییات باشد:برنامه غذایی باید ترکیبی از تمام گروههای غذایی باشد. رژیم غذایی فرزند شما باید یک مکمل ورزشی خوب نیز داشته باشد. برای اطمینان خاطر بیشتر بعد از برنامه ریزی می توانید نظر دکتر خانوادگی ، روان شناس ، روانپزشک و کارشناسان امور غذایی را نیز در برنامه خود بپرسید. همیشه سلامت کودک خود را در روند اجرای برنامه ارزیابی کنید. پیش از این که فرزند خود را در یک مرکز لاغری ثبت نام کنید، وزن و سلامت کودک شما باید به وسیله دکتر معاینه شود. همچنین در زمان اجرای برنامه در فواصل زمانی معین باید وزن و سلامت کودک خود را تحت نظر داشته باشید.

فراموش نکنید تمرکز شما نباید روی دانش آموز چاقتان متمرکز باشد، بلکه باید تمام خانواده همواره تحت نظر شما باشند. برنامه ای که می خواهید روی فرزند خود اجرا کنید، باید متناسب با شرایط جسمی و سنی فرزند شما باشد. برنامه یک کودک ۴ ساله مناسب یک دانش آموز ۸ تا ۱۲ ساله نیست. همواره تغییرات را بررسی کنید. به کودک خود آموزش دهید چگونه غذای سالمی برای خود تهیه کند، شما که نمی توانید برای همیشه مراقب او باشید. او را تشویق به افزایش فعالیت های فیزیکی کنید و بکوشید مقدار زمانی را که صرف تماشای تلویزیون می کند، کاهش دهد و از آن زمان برای برنامه های ورزشی استفاده کنید.

### ۱۱ باید و نباید برای تغذیه کودکان

نویسنده:مهدی مسکنی

منبع:روزنامه جوان

با رعایت کردن دوازده نکته باید و نباید زیر، الگوی تغذیه به کودکان خود را در مسیر درست هدایت کنید در این صورت سالم غذاخوردن را به آنها آموزش داده اید.

---------------------------------------------------------------------------

- ?شما نمونه خوب برای کودکتان هستید. او از شما تقلید می کند بکوشید با کودک خود در یک وعده غذا بخورید و از غذاهای سالم استفاده کنید تا او نیزاز شما الگو برداری کند.

---------------------------------------------------------------------------

- ?مقدار بیشتری غذاها و خوراکی های خوب نظیر میوه ها، سبزی ها، ماست و لبنیات کم چرب را در دسترس او قرار دهید.

---------------------------------------------------------------------------

- ?به وی اجازه دهید تا به نسبت اشتها و رغبت خود غذا بخورد، حال هر اندازه که می خواهد باشد.

---------------------------------------------------------------------------

- ?با دادن انواع مختلفی از میوه ها و سبزی های خام از همان سنین کودکی آنها را به خوردن این مواد تشویق کنید.

---------------------------------------------------------------------------

- ?کودک زیر ? سال شما به کالری اضافی نیاز دارد بنابراین از دادن شیر بدون چربی و یا با چربی کم به او خودداری کنید، مگر این که پزشک دستور داده باشد.

---------------------------------------------------------------------------

- ?در حضور بچه ها، تمایل خود را به آماده سازی مواد اولیه و سپس پختن غذا نشان دهید.

---------------------------------------------------------------------------

- ?اصلا ضرورت وجود ندارد که به غذاها و یا نوشیدنی ها شکر اضافه کنید.

---------------------------------------------------------------------------

- ?به کودکان زیر ? سال خود مقدار زیادی آجیل ندهید زیرا ممکن است سبب خفگی آنها شود. کره بادام زمینی در صورت عدم حساسیت غذای مفیدی برای کودک است.

---------------------------------------------------------------------------

- ?خوردن غذا، رشوه نیست، بنابر این از این کار به عنوان رشوه استفاده نکنید.

---------------------------------------------------------------------------

- ??اجازه دهید هر آن چه را که دوست دارد بخورد و برای خوردن غذاهای مختلف او را سرزنش نکنید.

---------------------------------------------------------------------------

- ??خوردن غذاهای حاضر و آماده بیرون از خانه را محدود کنید. با کودکان خود حرف بزنید و بکوشید آنها را قانع کنید تا در ماه بیش از ? وعده غذای بیرون و «فست فود» نخورند.

### با کودک بدغذا چه کنیم؟

منبع:روزنامه جوان

مادری می گوید یک بچه دو سال ونیمه دارم که اشتهایش مثل سایر بچه ها در این سن است و سعی کرده ایم هیچ وقت در مورد غذا خوردن به او فشار نیاوریم. غذاهای سالمی که می دانم دوست دارد جلویش می گذاریم و هر روز سه وعده غذای اصلی و دو وعده میان غذا به او می دهیم. مدتی است که بی مقدمه شروع کرده به این که سر شام دو لقمه بخورد و به من بگوید که دیگر نمی خورد. بعد یکی دو ساعت بعد می آید و می گوید من گرسنه ام. البته که گرسنه است چون شامش را نخورده. نمی دانیم چه کنیم. آیا دوباره باید به او غذا دهیم یا به او بگوییم که اگر شامش را نخورد تا صبحانه از غذا خبری نیست؟

کماکان به بچه فشار نیاورید وگرنه ممکن است جنگ قدرت به راه بیفتد! هر روشی که انتخاب می کنید با ظاهری عادی و بی هیاهو با قضیه برخورد کنید. قوانین روشنی که بدون بحث زیاد به اجرا گذاشته می شوند تاثیر خوبی دارند. مثلاً می توانید مشخص کنید که کدام رفتارها سر میز غیرقابل قبول است. اما در مورد مقدار غذایی که بچه باید بخورد قانون نگذارید زیرا فقط خود او است که می داند سیر است یا گرسنه.شاید نخستین کاری که بخواهید بکنید این است که مطمئن شوید وقتی سر میز شام می آید آن قدر گرسنه است که بیش از چند لقمه بخورد. به تغذیه بعد از ظهر او دقت کنید و ببینید آیا چیزی جلوی اشتهای شام او را می گیرد؟ آیا ساعت پنج به او که از گرسنگی در حال ضعف بوده خوراکی داده اید و وقتی شام را ساعت شش می کشید به اندازه لازم گرسنه نیست؟ آیا تمام بعد از ظهر آب میوه اش را سر می کشیده؟

مدت زمان معقولی را معین کنید که سر میز شام با شما سپری کند و بعد به او اجازه دهید که دنبال بازی برود. حتی اگر غذا نخورد به او بفهمانید که دوست دارید سر میز او هم باشد و از حضورش لذت می برید. به خود او توجه کنید و نه به غذایی که می خورد یا نمی خورد. برای یک بچه دو سال و نیمه این مدت زمان معقول بین ?? تا ?? دقیقه است.بالاخره اگر سرمیز شام غذای زیاد نخورد دلیلی وجود ندارد که روی بشقاب را نپوشانید و آن را در یخچال نگذارید. بعد که دیرتر گرسنه شد فقط اجازه دارد همین غذا را بخورد و آن را تنها می خورد(البته شما هم در اتاق حضور دارید) و نه در جو دلپذیر شام خانوادگی. کمبود توجهی که در این زمان در معرض آن است به اضافه محیط دلپذیر میز شام که جلوتر شاهدش بود ممکن است او را ترغیب کند که دوباره شامش را با اعضای خانواده بخورد. البته این امکان هم هست که او از برنامه جدید خوشش بیاید که در آن صورت باید فکر دیگری بکنید!

### رشد قد فرزندتان صرفاً ژنتیکی نیست

منبع:روزنامه ایران

بی تردید بزرگ ترین آرزوی هر مادر و پدری این است که کودکانشان، هم از رشد طبیعی برخوردار بوده و سالم و شاداب باشند و هم از گزند بیماری ها در امان بمانند.این آرزویی کاملاً طبیعی و منطقی است، به ویژه آن که کودکان، گروهی از افراد جامعه را تشکیل می دهند که به دلایل زیر تغذیه آن ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

- چون کودکان در مرحله رشد سریع هستند، نیازهای تغذیه ای شان اهمیت خاصی دارد و هر نوع اختلالی که در تغذیه آنان پیش آید، می تواند سبب وارد آمدن لطمات شدیدی به رشد آنان شود.

- برخی از عوارضی که به علت تغذیه غلط در سلامت کودکان ایجاد می شود، چنانچه به سرعت درمان نشود جبران ناپذیر بوده و ممکن است تا آخر عمر گریبان گیر آنان باشد.

- کودکان حساس تر و آسیب پذیرتر از بزرگسالان هستند و کمبودها و اختلالات تغذیه ای موجب کاهش قدرت ایمنی آنان می شود، همچنین آن ها را رنجور، بیمار و ناتوان خواهد ساخت.

- کودکان در مرحله یادگیری سریع هستند و تغذیه ناکافی و نامناسب می تواند قدرت یادگیری و حافظه آنان را تا حد قابل توجهی کاهش دهد و این امر می تواند، در آینده نیروی فعال جامعه را فلج کرده و خسارات عظیم و جبران ناپذیری به سلامت جامعه وارد سازد.

- بنابر این با توجه به اهمیت خاص سلامت کودکان و جایگاه مهمی که این گروه در خانواده و جامعه دارند، لازم است به تغذیه و سلامت آنان توجه کافی مبذول شود.

- برای تشخیص این که آیا تغذیه کودکانمان صحیح و مناسب است یا نه، مهم ترین گام، بررسی اثراتی است که تغذیه روی سلامت آنان به جا می گذارد. با چندین معیار می توانیم به کفایت و تعادل تغذیه کودکان پی ببریم، این معیارها عبارتند از:

- ?رشد

- ?وضعیت ظاهری و فیزیکی کودکان

- ?قدرت یادگیری

- ?تحرک و شادابی

- ?مقاومت دربرابربیماریها

اگر کودکتان لاغر است چاره ای بیندیشید

چنانچه کودکتان لاغر و کم وزن است و وزن گیری منطبق با استاندارد انجام نشود، باید چاره ای موثر و عاجل اندیشید. در چنین مواردی یکی از مهم ترین اقدامات توجه به وضعیت تغذیه ای کودکان است. کمبودهای تغذیه ای به رشد کودکان لطمه زده و رشد آنان را دچار اختلال خواهد کرد.بعضی از افراد تصور می کنند، رشد قدی کودک، صرفاً یک عامل ژنتیک است و به طور کامل تحت تاثیر ارث قرار دارد. البته ارث، به طور مسلم در رشد قدی افراد موثر است، ولی در بسیاری از جوامع توانسته اند با تغذیه صحیح، کافی و متعادل و نیز ورزش مناسب و مداوم به رشد همگان کمک کرده و افزایش قابل توجهی در رشد قدی آنان ایجاد کنند، به طور کلی تغذیه کافی، صحیح و متنوع در رشد کودکان تاثیر زیادی دارد.در بین مواد مغذی، عواملی که تاثیر بیشتری در رشد دارند، عبارتند از:

پروتئین، انرژی، ویتامین A، ویتامین Dو املاحی مانند: کلسیم، فسفر، ید و روی.

چنانچه به منابع غذایی این عوامل توجه کنیم، می بینیم دسترسی به آن ها به طور کامل امکان پذیر و آسان است و با برنامه ریزی صحیح می توانیم در برنامه غذایی روزانه کودک، از این مواد به مقدار کافی استفاده کنیم.

مواد پروتئینی

این مواد دارای دو منبع حیوانی و گیاهی هستند. منابع حیوانی پروتئین عبارتند از انواع گوشت قرمز، مانند گوشت گوساله و گوسفند، گوشت سفید مانند مرغ و ماهی، امعا و احشا مانند جگر، دل و قلوه، مغز، زبان، شیر و لبنیات و تخم مرغ.

منابع گیاهی پروتئین عبارتند از: حبوبات، غلات و مغزها. لازم به ذکر است که منابع حیوانی پروتئینی در بدن کاربرد بهتری دارند و تقریباً به طور کامل تری به مصرف رشد، سازندگی، ترمیم و تولید هورمون ها، آنزیم ها و آنتی بادی ها می رسند.

پروتئین های گیاهی از نظر اسیدهای آمینه اساسی، کامل نیستند، بنابراین کاربرد ضعیف تری در بدن دارند، ولی چنانچه مخلوطی از دو نوع پروتئین گیاهی به طور مثال مخلوطی از «غلات و حبوبات» مثل عدس پلو یا «حبوبات و مغزها» مثل خوردن چند عدد گردو پس از یک غذای حاوی حبوبات و یا «غلات و مغزها» مثل شیرینی های گردویی، بادامی یا نان کنجدی مصرف شوند، در این صورت اسیدهای آمینه یکدیگر را کامل کرده و کاربرد تغذیه ای آن ها در بدن بالا می رود و به طور کامل تری به مصرف می رسند.

البته کودکان و نوجوانان که در حال رشد هستند و نیاز به پروتئین بیشتری دارند، باید مقدار بیشتری پروتئین حیوانی در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند.

انرژی

برای رشد و ساخته شدن سلول ها، نیاز به انرژی است، برای تامین انرژی کودکان باید همزمان از مواد نشاسته ای مانند برنج، نان، ذرت، ماکارونی، آرد، گندم، جو و چربی ها مانند کره و روغن های گیاهی و همچنین مغزها از قبیل گردو، بادام، پسته، بادام زمینی، بادام هندی، فندق و تخمه استفاده کرد. میوه های شیرین نیز از منابع غنی انرژی محسوب می شوند.توجه داشته باشید که در مصرف مواد انرژی زا هرگز نباید افراط کرد، زیرا موجب افزایش وزن و چاقی می شود.وزن بدن، معیار خوبی جهت تخمین کفایت یا کمبود مصرف مواد انرژی زا است، چنانچه وزن کودک کمتر از حد استاندارد باشد، نشانه کمبود انرژی است و لذا باید مصرف مواد انرژی زا را افزایش داد.اگر وزن بیش از حد استاندارد باشد نشان دهنده ازدیاد مصرف مواد انرژی زا است که در این صورت باید مصرف کربوهیدرات ها و چربی ها را محدود کرد.

ویتامین A

این ویتامین تاثیر قابل توجهی در رشد دارد و چنانچه کودکان و نوجوانان دچار کمبود این ویتامین شوند، به رشد آنان لطمه وارد شده و کوتاه قد باقی خواهند ماند.ویتامین Aدر موادی مانند جگر، کره حیوانی، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات پر چرب وجود دارد بهتر است غذای کودکان کم اشتها را با این مواد تکمیل کنید.

منابع گیاهی ویتامین Aعبارتند از:

سبزی هایی که دارای برگ سبز تیره، زرد تیره و نارنجی هستند، مانند سبزیجات برگی، هویج، گوجه فرنگی و میوه هایی مانند طالبی، زردآلو، شلیل و هلو. این مواد را به صورت تازه و کاملاً شسته شده، در اختیار آن ها بگذارید.

ویتامین D

ویتامین Dاز طریق تابش اشعه ماورای بنفش نور خورشید به پوست در بدن تولید می شود. در تولید ویتامین Dدر بدن این عوامل موثرند.

الف- شدت تابش نور خورشید به پوست، ب- مدت زمان تابش، ج- کیفیت تابش نور خورشید بنابراین سه مورد باید نور خورشید به صورت ملایم، به مدت نیم ساعت در روز به طور مستقیم (نه از پشت شیشه) به پوست کودک بتابد تا مقدار کافی ویتامین Dدر بدن تولید شود.

کلسیم و فسفر

کلسیم و فسفر املاحی هستند که ماده اصلی استخوان ها را تشکیل می دهند. چنانچه در دوران رشد، کلسیم و فسفر به میزان کافی مصرف نشود، در رشد آن ها اختلال ایجاد شده و روند رشد به خوبی و به طور کامل انجام نخواهد شد.

- بهترین منبع غذایی کلسیم و فسفر، شیر و لبنیات است، البته این دو ماده معدنی در سبزی ها، حبوبات و مقداری هم در غلات وجود دارند. برای جذب بهتر کلسیم و فسفر، ویتامین Dلازم است. بنابراین برای رشد و استخوان سازی، علاوه بر کلسیم و فسفر، مقدار کافی ویتامین Dنیز باید در بدن وجود داشته باشد.

- محیط اسیدی، جذب کلسیم را افزایش می دهد، بنابراین مصرف مواد حاوی کلسیم همراه با مواد حاوی ویتامین C، موجب ارتقای جذب کلسیم غذا می شود.

- بر عکس وجود اگزالات (ماده ای که در بعضی سبزی ها مانند اسفناج و کلم وجود دارد) و نیز فیتات (که در غلات موجود است) از جذب کلسیم جلوگیری می کند.

شیر بهترین منبع کلسیم و فسفر است چون شیر دارای ویتامین Dاست، نسبت کلسیم به فسفر در شیر مناسب است و لاکتوز (قند شیر) به جذب کلسیم کمک می کند.

مصرف روزانه دو لیوان شیر برای کودکان ضروری است. برای مثال چنانچه یک کودک شش ساله هر روز یک لیوان شیر بنوشد (معادل ??? میلی لیتر) تقریباً ?? درصد ویتامین?? B ??، درصد کلسیم ??، درصد فسفر ??، درصد ویتامین? B ??، درصد پروتئین ??، درصد ید ??، درصد پتاسیم ??، درصد منیزیم ??، درصد نیاسین ?، درصد انرژی و مقادیر قابل توجهی نیز روی، اسید فولیک و ویتامین های A،C،dو? Bدریافت کرده است.

## مراحل رشد طبیعی کودک

منبع:روزنامه قدس

ابتدای تولد

بیشتر اوقات خوابیده است می تواند شیر بخورد، با هر چیز ناراحت کننده ای گریه می کند.

۶هفتگی

اشیا را نگاه می کند. وقتی با او صحبت می کنیم شروع به تبسم می کند. روی شکم می خوابد. وقتی او را به حالت درازکش می خوابانیم، گردن خود را نمی تواند راست بگیرد (گردن نمی گیرد)

۳ماهگی

خود به خود می خندد. چیز متحرک را با چشم دنبال می کند. گردن می گیرد. وقتی چیزی در دست او می گذارید، آن را می گیرد.

۶ماهگی

با کمک می نشیند. چیزی را از دستی به دست دیگر می دهد.

۹ماهگی

به خوبی می نشیند. می خزد و تلاش می کند که بایستد و ماما و بابا می گوید. با دست بای بای می کند. بطری شیر خود را می تواند با دست بگیرد و نگه دارد.

یک سالگی

وقتی دست او را می گیرید، راه می رود. چند کلمه می گوید. کمک می کند تا به او لباس بپوشانید.

۱۸ ماهگی

خوب راه می رود. از پله ها بالا می رود. کتاب را به صورت چند برگی ورق می زند (البته پاره هم می کند.) می تواند حدود ۱۰ کلمه را بگوید تا اندازه ای خودش غذا می خورد.

دو سالگی

خوب می دود، به تنهایی از پله ها بالا و پایین می رود. کتاب را یک برگ یک برگ ورق می زند. لباسهای ساده را خودش می پوشد و جملات دو یا سه کلمه ای می سازد. نیاز به دستشویی را می گوید.

۳ سالگی

سه چرخه سوار می شود. خودش لباس می پوشد ولی دکمه ها را نمی تواند ببندد. تا ۱۰ شماره می شمارد کلمات جمع را می تواند به کار ببرد. سؤال می کند. خودش غذا می خورد.

۴سالگی

با پاهای متناوب از پله ها بالا و پایین می رود (قبلاً یک پا یک پا این کار را می کرده است). یک توپ را می تواند بالا بیندازد روی یک پا می ایستد (لی لی می کند) یک رنگ را حداقل می شناسد. دست و صورتش را می شوید. برای شستشو در دستشویی کمک می گیرد.

۵ سالگی

از شکل یک مثلث می تواند کپی کند و آن را رسم کند. توپ را می گیرد و پرت می کند، چهار رنگ را می شناسد بدون کمک، لباسهایش را می پوشد و درمی آورد.

## کودکم بیمار شد

منبع:روزنامه کیهان

کودکان با کوچکترین عامل سرماخوردگی اعم از ویروس یا میکروب به سرعت بیمار می شوند بخصوص اگر تمام روز را در مکانی سرد بوده باشند. عطسه و سرفه از علایم شایع سرماخوردگی در سنین کودکی است. کودکان هنوز قدرت ایمنی در برابر بیماری ها را کسب نکرده اند و در برابر بسیاری از ویروس های شایع مقاومت نخواهند کرد. به همین دلیل تا سن ۹-۸ سالگی انواع سرماخوردگی را به منزل می آورند آنها در هر فصل بطور متوسط دو بار و در هر سال هشت بار بیمار می شوند.

چه وقت باید کودک در خانه استراحت کند؟

اگر کودک قادر نباشد در فعالیت های معمولی روزانه شرکت کند و یا هوشیاری کافی برای یادگیری و یا بازی را نداشته باشد لازم است در خانه استراحت کند. علایم و نشانه های دیگری نیز وجود دارند که می توانند دلیلی برای عدم شرکت کودک در کلاس درس و یا سایر اجتماعات باشند.

- اگر کودک در هر ۲۴ ساعت بیش از دو بار استفراغ کند و یا مواد غذایی را تحمل نکند.
- درجه حرارت بدن بالای ۳۸ درجه باشد.
- سرفه های شدید و با تنفس مشکل داشته باشد.
- حداقل یک روز در مدفوع او خون دیده می شود یا مبتلا به اسهال شدید باشد.
- دل درد بیش از دو ساعت.
- جوش های روی زبان.
- جوش های پوستی و یا قرمزی چشم -سرگیجه

- ابتلا به بیماری هایی نظیر هپاتیت، سرخک- سرخجه- اوریون و ...

آیا کودک به سنی رسیده که در خانه تنها بماند؟

بسیاری از کودکان در زمان ابتلا به بیماری خفیف قادرند در خانه تنها باشند.

- کودکان زیر هفت سال هرگز نباید در این شرایط در خانه تنها باشند.

در سن ۸-۹ سالگی می توانید آنها را برای مدت کوتاه (دو ساعت یا کمتر) تنها بگذارید و در سن ۱۰ سالگی بیش از هشت ساعت نباید تنها بمانند. در سن ۱۱ سالگی ده ساعت حداکثر زمانی است که کودک می تواند تنها بماند.

- شما باید در طی روز در دسترس کودک باشید تا در صورت نیاز بوسیله تلفن با شما تماس بگیرد. و گهگاه خودتان با منزل تماس بگیرید تا شرایط را بررسی کنید.

- اگر وضعیت کودک رو به وخامت می رود او را تنها نگذارید بلکه با پزشک تماس بگیرید و مراقبت لازم را برای او اجرا کنید.

- کودکی که د رخانه تنها می ماند باید تمام نکات ایمنی را آموزش دیده باشد وسایل ایمنی را بشناسد. چگونگی پاسخ دادن به تلفن و زنگ منزل هم جزو این آموزش هاست. شماره تلفن آتش نشانی، اورژانس و پلیس در دسترس او باشد.

- به عکس العمل کودک نسبت به تنهایی دقت کنید. کودکان در هنگام بیماری حتی در سنین بالاتر هم نگران و مضطرب هستند و ممکن است از تنهایی بترسند.

- مصرف به موقع و به اندازه دارو را به کودک بیاموزید.

- تنها ماندن کودکان در خانه مسئولیتی سنگین است. برای چنین روزهایی از قبل برنامه ریزی داشته باشید. بهتر است از دوستان و آشنایان در این موارد کمک بگیرید.

اگر تصمیم دارید از کودک بیماری مراقبت کنید در درجه اول از میزان خواب و استراحت او اطمینان پیدا کنید.

برای تامین آب بدن کودک به اندازه کافی مایعات دراختیارش قرار دهید و او را تشویق به مصرف مایعات کنید.

کودکان نسبت به آنچه در درونشان اتفاق افتاد، کنجکاو هستند آمادگی لازم برای پاسخگویی به کودک در مورد علت بیماری و زمان بهبودش را داشته باشید.

جواب شما ساده، قابل درک و صادقانه باشد. اگر پاسخ سوال را نمی دانید از طریق تماس با پزشک اطلاعات لازم را کسب کنید.

به کودک بیمار دلگرمی بدهید:«ما مراقب تو هستیم بزودی درمان خواهی شد.»

سعی کنید به هر وسیله ممکن او را سرگرم کنید مطالعه کتاب قصه، تماشای تلویزیون، نقاشی، خانه سازی، بازی های کامپیوتری و سایر راه های سرگرم کردن کودک را به کار برید.

زمانی که از کودک بیمار مراقبت می کنید رابطه شما نزدیک تر و صمیمی تر خواهد شد.

## فرزندم نوک زبانی حرف می زند، چه کنم؟

منبع:روزنامه جوان

بی تردید پر حرفی دانش آموزانی که نوک زبانی صحبت می کنند در سر کلاس سبب خنده سایر بچه ها می شود و این موضوع چندان خوشایند نیست.واقعیت مهم این است که برای یک کودک دو یا سه ساله نوک زبانی حرف زدن به هیچ روی غیرعادی نیست زیرا در این سن و سال کودک تازه زبان باز کرده و طرز تلفظ و ادای صداها هنوز برایش جا نیفتاده است. تقریباً از هر ۱۰ کودک یک کودک بعد از چهار سالگی هم نوک زبانی حرف می زند. چگونه می توان به این کودکان کمک کرد؟

نوک زبانی صحبت کردن چیست؟

این نوع حرف زدن حاکی از وجود اشکال در تلفظ است. کودک زبانش را در جلوی دندان های پیشین می گذارد و این کار سبب می شود که نتواند برخی از صداها را تلفظ کند، مثلاً حرف «ش» می شود «س».متخصصان گفتار درمانی معتقدند که این گونه ادا کردن ها می تواند به این دلیل باشد که کودک هنوز انگشت شستش را می مکد و یا این که حرکات زبان را داخل دهانش به خوبی کنترل نمی کند. همچنین اگر کودک در حس شنوایی اشکال داشته باشد و صداها را خوب نشنود نمی تواند تفاوت میان صداهای مختلف را تشخیص دهد. گاه والدین خود سبب می شوند که کودک در حال رشدشان نوک زبانی صحبت کردن را ادامه دهد و این به دو علت می تواند باشد گاه برخی از پدر و مادرها هنوز علاقه دارند که یک «نوزاد» در خانه داشته باشند و به طور ناخودآگاه کودک را به نوک زبانی حرف زدن تشویق می کنند و علت دوم این که بعضی از والدین نوک زبانی صحبت کردن فرزندشان را بیش از حد یک مساله طبیعی و عادی تلقی می کنند و ضمن این که علاقه ای به ادامه نوک زبانی صحبت کردن کودکشان ندارند، اما اهمیتی هم به آن نمی دهند.گرچه نوک زبانی صحبت کردن به خودی خود مساله مهمی نیست، اما می تواند مانع کامل و بی نقص شدن ساختمان کلی زبان بشود. مثلاً وقتی کودک نوک زبانی حرف می زند، این مساله هنگام روخوانی در سر کلاس و همچنین موقع دیکته نوشتن برای او ایجاد مشکل می کند، بگذریم از این که وقتی کودک از طرف دوستان همکلاسی اش مورد تمسخر قرار می گیرد، آزرده و غمگین می شود.

برای درمان چه باید بکنیم؟

چنانچه کودک پس از چهار سالگی هنوز نوک زبانی حرف می زند، باید از نظر گفتار درمانی آزمایش بشود. با این آزمایش مشخص می شود که نوک زبانی صحبت کردن کودک فقط یک مشکل است و یا این که با مشکلات دیگر نیز همراه است؟ مثل این که کودک علاوه بر نوک زبانی صحبت کردن دیر هم زبان باز کرده است و یا از نظر تلفظ مشکلات دیگری هم دارد. گفتار درمانی کودکان در این مرحله خیلی اصولی نیست. گاهی فقط کافی است که متخصصان گفتار درمانی، پدر و مادرها را راهنمایی کنند که چگونه برای تربیت کودکشان رفتار درستی داشته باشند.از همه مهم تر هنگامی که کودک واژه ها را اشتباه تلفظ می کند، اشتباهات او را تصحیح کنند. وقتی کودک جمله ای می گوید که یکی از کلمات آن را بد تلفظ می کند، مناسب تر است که جمله دوباره به طور صحیح تکرار شود. مثلاً به کودک گفته نشود: «آدم نمی گوید زاکت باید بگویی ژاکت!» به جای این حرف خیلی ساده جمله صحیح را این طور تکرار می کنیم: «عزیزم، ژاکت تو روی صندلی است.» بیشتر اوقات تا همین مقدار کافی است که کودک کم کم متوجه مشکل زبان خود بشود و خودش اشتباهاتش را اصلاح کند. دوباره او را می آزماییم، چنانچه بعد از همه توصیه ها باز کودک نوک زبانی صحبت می کند، در این جا دیگر نوبت متخصصان گفتار درمانی است.

## کودک، تابستان و هیولای" گاستروآنتریت

نویسنده:نازیلا پوراصفهانی

منبع:روزنامه قدس

وای بچه ام داره از دست می ره، ببین چه بی حال شده، خسته شدم از بس که او را عوض کردم، آقای دکتر به دادم برسید...

حتماً شما هم این صحنه را دیده اید. با شروع فصل تابستان به دلیل گرما و امکان رشد سریع عفونت یکی از مشکلات بچه ها اسهال و استفراغ است که اصطلاح علمی آن" گاستروآنتریت "است. ما در این زمینه با آقای دکتر میرزاده متخصص اطفال و استادیار دانشگاه آزاد اسلامی مشهد گفتگویی داشته ایم که توجه شما را به آن جلب می کنیم.

?آقای دکتر" گاسترو آنتریت "یعنی چه؟

گاسترو آنتریت به معنی التهاب و یا عفونت بخشی از دستگاه گوارش (معده و روده ها) است.این یک اصطلاح علمی است و ترجمه تحت لفظی آن اسهال و استفراغ است.

علائم آن در کودکان چیست؟

در این فصل که فصل شیوع آن است، خانواده ها از اسهال خونی و یا آبکی و گاهی استفراغ و در بعضی مواقع از هر دوی این علامتها در کودکانشان شکایت دارند.

چه مقدار و چه نوع دفع مدفوع را اسهال می گوییم؟

در سنین کودکی افزایش دفعات و افزایش میزان آب مدفوع برای تعریف اسهال مهم است.در اسهال، مدفوع شل و آبکی تر و تعداد دفعات نسبت به حالات قبل زیادتر می شود.

چرا شیوع" گاسترو آنتریت "در تابستان بیشتر است؟

علل اسهال و استفراغ به دو دسته عفونی و غیرعفونی تقسیم می شود؛ عوامل عفونی شایعتر است و اسهال حاد و ناگهانی در مدت کوتاهی ادامه دارد. و از میان عوامل عفونی، ویروسها در تمام فصول سبب اسهال می شوند که در تابستان بیشتر" آنتروویروسها "و در زمستان" رتو ویروسها "سبب اسهال می شوند.عوامل باکتریایی و بعضی انگلها نیز باعث اسهال می شوند. از سوی دیگر بعضی میکروبها در فصل تابستان روی غذاها رشد می کنند و سمی به نام" توکسین "می سازند که سبب اسهال می شود.

نحوه اثر این عوامل بیماری زا در بدن چگونه است؟

وقتی عامل بیماری زا وارد بدن می شود و یا جذب را مختل می کند یا سبب ترشح مایع بیش از حد به داخل لوله گوارش می شود و یا هر دو سیستم فعال می شود. افزایش تحرک روده ها هم می تواند در اسهال اطفال مؤثر باشد.

برای پیشگیری چه باید کرد؟

پیشگیری همیشه مقدم بر درمان است.در فصل گرم سال در خصوص شیرخواران ما تأکید بر دادن شیر مادر به آنان داریم بویژه در ۶ ماهه اول نوزادان که حتی توصیه انحصاری بر دادن شیر مادر است. شیر مادر تا حد زیادی می تواند جلوی بیماری های عفونی مانند اسهال و استفراغ را بگیرد و بعد از این ۶ ماه همراه شیر مادر، تا ۲ سال غذای کمکی را اضافه می کنیم.نکته دیگر نحوه تهیه مواد غذایی بچه هاست. در فصل گرم سال، غذا باید تازه تهیه شود و غذای بچه ها را بیرون از یخچال نگهداری نکنیم. و از مصرف غذاهای مشکوک که بیرون فروخته می شوند اجتناب کنیم. غذاهای آماده بخصوص سوسیس و ساندویچ نباید زیاد به بچه ها داد. بستنی در این فصل زیاد مصرف می شود، به همین دلیل پاستوریزه بودن بستنی بسیار مهم است.

مسافرتها در فصل تابستان زیاد است و باید از مصرف یخهای آلوده بویژه یخهای کارخانه ای که معلوم نیست چگونه این یخها را تهیه کرده اند خودداری کرد. از یخ به طور غیرمستقیم برای خنک کردن آب و نوشابه استفاده شود؛ یعنی بطری آب را لابه لای یخ بگذاریم، نه یخ را در لیوان آب بیندازیم. اگر در مواردی به آلودگی آب مشکوک شدیم، آب را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بجوشانیم.

میوه های این فصل قابلیت شستشوی بالایی ندارند و پوست آنها کنده نمی شود مثل توت، توت فرنگی و زردآلو و گیلاس به همین دلیل بعد از شستشو ممکن است به طور ثانویه دچار آلودگی شوند.ما خوراندن این میوه ها را به نوزادان زیر یک سال اصلاً توصیه نمی کنیم و خوردن آنها برای کودکان بزرگتر هم با احتیاط توصیه می شود. با وجود تمام این توصیه ها باز هم اسهال و استفراغ جزو شایعترین بیماری هاست، ولی میزان مرگ و میر آن در دنیا کاهش یافته است. در گذشته نه چندان دور این بیماری یکی از شایعترین علل مرگ کودکان بوده که با توسعه بهداشت، مرگ و میر ناشی از آن امروزه بسیار کاهش یافته است. نکته دیگر که در فصل گرما قابل توجه است، اینکه گرمازدگی می تواند سبب بروز اسهال و استفراغ شود. ما توصیه می کنیم که کودکان زیر یک سال را در ساعتهای گرم در طول روز (۹ صبح تا ۶ بعد از ظهر) بیرون نیاورید و اگر مجبور بودید، برای آنان

یک مکان با سایه مناسب آماده کنید و در آفتاب بچه ها را نگهداری نکنید و مایعات سالم هم همراه داشته باشید.

آقای دکتر! بی توجهی به اسهال و استفراغ چه عوارضی را برای بچه ها دارد؟

مهمترین عارضه؛ اسهال و استفراغ، کم آبی بدن و اختلالات الکترولیتی است. حتی با اسهال خفیف هم مقدار زیادی مایع از بدن بیمار دفع می شود و کم آبی درجه های مختلفی دارد که درجه پایین آن می تواند قابل تحمل باشد، اما درجه های متوسط و شدید آن خطرناک است و مهمترین عامل مرگ و میر و ناتوانی بچه هاست. در جریان اسهال، هیچ چیز به اندازه مایعات از دست رفته، اهمیت ندارد. اگر اصرار بر این باشد که دارو مصرف شود تا اسهال را متوقف گردد، درست نیست. جبران این مایعات از هیچ راهی مؤثر نیست، مگر با سرم تراپی. منظور ما بیشتر سرم خوراکی است تا تزریقی، مگر اینکه بچه بسیار بدحال باشد که باید از سرم تزریقی استفاده کرد. باید از سرمهای خوراکی ORSکه هم در دسترس و هم ارزان و نیز تهیه آن آسان است، استفاده شود.".ORS "در واقع جان کودکان مبتلا به اسهال و استفراغ را نجات می دهد. هر چند که ممکن است طول مدت اسهال را کاهش ندهد.

باید به بعضی از انواع اسهالها توجه بیشتری شود. مانند اسهال هایی که:

۱) شدید و ناگهانی است و حجم زیادی دارد و در مدت کوتاهی بچه را بی حال می کند.

۲) دفع خون و موکوس در مدفوع

۳) اسهالهایی که با استفراغ شدید همراه است.

۴) اسهالهایی که به دلیل مسمومیت باشد.

در کنار ORSباید آب، دوغ، چای تازه دم و کمرنگ و نوشیدنی های دیگر به کودکان داده شود. نکته مهم این است که فقط از آب استفاده شود که املاح بسیار زیادی دارد و در اسهالهایی که به دلیل اختلالات الکترولیت و سدیم خون و غیره رخ داده است، می تواند بسیار خطرناک باشد و حتماً باید از مایعات الکترولیت دار استفاده کرد.

آقای دکتر! هر اسهال و استفراغی" گاسترو آنتریت "است و آیا فقط با ORSدرمان می شود؟

نه. هر" گاسترو آنتریتی "با تظاهر اسهال و استفراغ همراه است. در واقع اسهال و استفراغ یک نشانه از بیماری سیستمیک است که معمولاً" گاسترو آنتریت "است.

غیر از گاسترو آنتریت چه چیزی ممکن است باعث اسهال و استفراغ شود؟

بعضی بیماری های خارج از دستگاه گوارش می تواند با اسهال و استفراغ همراه باشد؛ مانند عفونت دستگاه تنفس فوقانی، التهاب گوش میانی (اوتیت)، بعضی از بیماری های هورمونی و بیماری های متابولیک که اسهال و استفراغ در اینها دیگر گاسترو آنتریت نیست.

حالا کمی بیشتر به درمان بپردازیم؟

همان طور که گفتم، اصل اول درمان، همان درمان کم آبی است. استفاده از آنتی بیوتیک ها در بیشتر اسهالها ضرورتی ندارد، حتی عوارض هم ایجاد می کند؛ چون بیشتر عامل اسهالها، ویروسها هستند که آنتی بیوتیک روی آنها بی تأثیر است و بسیاری از باکتری ها هم به درمان نیاز ندارند و تعداد معدودی از باکتریها با آنتی بیوتیک درمان می شوند، اما در دو مورد باید از آنتی بیوتیک استفاده کرد: اسهال خونی و وبا. با توجه به منطقه ای که وبا شایع هست یا نه، باید پزشک آنتی بیوتیک بدهد. ولی در سایر موارد که بیمار بدحال نیست و سرپایی درمان می شود، آنتی بیوتیک لازم نیست اما داروهایی که به داروهای ضد اسهال موسوم شده اند و اکثراً داروهای" اپیوئید "هستند (دیفنوکسیلات و ...) و یا داروهایی که حرکت روده را کاهش می دهند، در اسهال حاد میکروبی اطفال و شیرخواران ممنوع است؛ زیرا عوارض جبران ناپذیری دارد و باعث مسمومیت می شود و همین طور فلج روده را در پی دارد که فلج روده، فرصتی را برای تکثیر باکتریها ایجاد می کند و اسهال ساده به یک اسهال مهاجم تبدیل می شود.

اگر مادری دسترسی به امکانات اولیه درمانی نداشته باشد، اولین قدم چیست؟

اولین اقدامات مادر را می توان به این شرح نام برد

۱) رعایت بهداشت

۲) به هیچ وجه به روده استراحت ندهند (چیزی که در قدیم مرسوم بود و شیر و مایعات به کودک نمی دادند) و مایعات را فراوان به کودک بخورانند. در بدترین شرایط اسهال هنوز ۶۰ تا ۷۰درصد مواد غذایی جذب می شوند حتی اگر تغذیه، اسهال را تشدید می کند، ولی به دلیل جلوگیری از سوء تغذیه مهم می باشد، بنابراین باید دفعات تغذیه را زیاد کرد.

۳) اگر استفراغ مانع تغذیه می شود باید با حجم کم و دفعات زیاد به بچه ها مایعات داد که خودش مانع از استفراغ می شود.

۴) خوراندن ORSکه در منزل هم قابل تهیه است (ترکیبی از شکر و نمک و آب).

۵) دادن مایعات محلی مانند دوغ و چای

علایم کم آبی شامل تشنگی بیش از حد، ولع زیاد نسبت به آب، بی حالی یا بی قراری شدید، چشم های گود افتاده، گریه بدون اشک، ملاج فوقانی فرو رفته، دهان خشکیده، کم شدن ادرار و پوست خیلی چروکیده می باشد که باید مادر این علایم را بشناسد و سریعتر اقدامات لازم را انجام دهد.

اسهال و استفراغ غیر از اختلال آب و الکترولیت چه عوارض دیگری دارد؟

عوامل متعددی می تواند سبب اسهال شوند، مثلاً اسهال سیستمیک که توسط یک ویروس ایجاد می شود و می تواند تحریک منتژ و مغز را سبب شود و منتژیت و آنسفالی ایجاد کند.اما" گاسترو آنتریت "ساده که بیشتر علت عفونی دارد، می تواند باعث اختلال رشد کودک و سوء تغذیه او شود. اگر اسهال حاد جبران نشود، نیم تا یک کیلو از وزن بدن کودک در مدت کوتاهی کم می شود که جبران آن سخت است. و از سویی اسهال سبب بی اشتهایی می گردد که این خود سوء تغذیه را در پی دارد و این خود باعث اسهال دوباره می شود. اسهال و سوء تغذیه یک چرخه هستند، پس در اسهال نباید تغذیه را قطع کرد و تا مدتی بعد از اسهال باید یک وعده به تغذیه اضافه شود و از غذاهای کالری دار بیشتر استفاده گردد نه اینکه فقط به بچه کته ماست دهند. امروزه ثابت شده که این نوع تغذیه غلط است.

در برخورد با یک بیمار اسهال و استفراغی، چه باید کرد؟

در ابتدا باید، یک معاینه جامع و کامل از کودک انجام شود که آیا فقط اسهال و استفراغ دارد و یا علایمی دیگر وجود دارد. یعنی اسهال و استفراغ از علایم یک بیماری سیستمیک است یا گاسترو آنتریت ساده است. همچنین باید میزان مایعات بدن کودک را ارزیابی کرد و در موارد شدید مانند کم آبی و یا علایمی از قبیل کاهش سطح هوشیاری یا استفراغهای شدید آنها را کنترل کرد که در حالت کم آبی شدید با حال عمومی بد یا شوک باید مایع درمانی وریدی استفاده کرد و در حالت کم آبی شدید، ولی حال عمومی خوب، ابتدا باید مایع درمانی وریدی انجام شود و وقتی که وضعیت طبیعی شد ادامه درمان به صورت خوراکی در منزل انجام گیرد. ولی در مواردی که اسهال بخشی از یک بیماری سیستمیک دیگر است، قطعاً بیمار باید بستری شود و بررسی های جامع تری لازم دارد.

آیا اسهال و استفراغ به آزمایشهای خاصی هم نیاز دارد؟

پزشک از روی علایم بالینی می تواند حدس بزند که با چه نوع اسهالی روبه رو است.اگر اسهال غیرعفونی یا غیر باکتریال و حال عمومی خوب باشد و بیمار تب بالایی نداشته باشد و قادر به مصرف مایعات خوراکی باشد، نیاز به آزمایش نیست.

اما در موارد مشکوک به اسهال باکتریال، اسمیر مدفوع لازم است که ساده و ارزان و در دسترس است و به طور اورژانس و سریع آماده می شود.وجود گلبول های قرمز یا سفید یا هر دو با هم در مدفوع نشان دهنده یک نوع اسهال التهابی و یا مهاجم در روده بزرگ است. وجود بعضی از پارازیتهای خاص هم درمان خود را می طلبد.

درصد مرگ و میر ناشی از اسهال چه میزان است؟

در کشورهای مختلف متفاوت است. در گذشته نه چندان دور، رتبه اول را اطفال زیر ۵ سال داشتند و با وجود پیشرفتهای زیاد در بخش بهداشت و درمان هنوز هم، سالانه چند صد کودک به دلیل عوارض ناشی از اسهال حاد در سراسر جهان تلف می شوند که این آمار در کشور ما حتی در مناطق محروم پایین آمده است.

آقای دکتر در پایان برای مادران چه توصیه هایی دارید؟

من توصیه می کنم تا مادران، کودکان خود را با شیر مادر تغذیه کنند. غذای تازه به کودکان بدهند و غذای شب مانده را به آنان ندهند. وعده های غذایی کودکان را در یخچال بگذارند. از دادن غذاهایی مانند سوسیس، کالباس به کودکان خودداری کنند. اگر قصد مسافرت دارند به فکر آب پاکیزه باشند. تنقلات و بستنی را از جای سالم تهیه کنند و البته در دادن تنقلات به کودکان نباید افراط کرد.

### شیر مادر؛ پدیده شگفت انگیز خلقت

منبع: روزنامه قدس

شیر مادر ترکیبی بی نظیر است که خداوند آن را نه فقط به منظور تأمین نیازهای غذایی کودک بلکه برای حفظ کودک از عفونتها و بیماریهای مختلف خلق کرده است. تعادل مواد غذایی موجود در شیر مادر در سطح عالی و در بهترین شکل ممکن برای سیستم فیزیکی بدن کودک در حال رشد می باشد. در عین حال، شیر مادر از لحاظ مواد مغذی بسیار غنی است به طوری که رشد مغز و تکامل سیستم عصبی کودک را بهبود می بخشد. مواد غذایی که امروزه توسط فناوری جدید مخصوص کودکان تولید شده است به همین سادگی نمی تواند با این ماده غذایی شگفت انگیز و بی نظیر رقابت کند.

هر روز که می گذرد فایده جدید از شیر مادر که به طور رایگان به کودک ارزانی شده، آشکار می شود. تحقیقات نشان داده است، کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند از نظر مقاومت در برابر عفونتهای تنفسی و گوارشی نسبت به سایر کودکان بسیار قویترند و این به دلیل وجود پادتنهایی است که در شیر مادر وجود دارد و از کودک در برابر عفونتها محافظت می کند. از دیگر ویژگیهای ضد عفونی بودن شیر مادر آن است که موانعی بر سر راه ورود باکتریها و ویروسها و انگلها ایجاد و در ضمن محیطی مناسب را برای ورود باکتریهای خوب فراهم می کند که به وضعیت نرمال فلورا معروف است. در این حالت، عناصر شیر مادر در سیستمی ایمن و واکسینه تنظیم شده و وضعیت را به وجود می آورند که شیر مادر به طور مؤثرتری در مقابله با بیماریهای مسری و واگیردار عمل نماید. شیر مادر به این دلیل که مخصوص کودکان فراهم شده، از نظر غذایی قابل هضم ترین غذایی است که کودکان می توانند بخورند و از آنجایی که شیر مادر از نظر غذایی برای کودک بسیار غنی است با این حال به راحتی توسط سیستم حساس بدن کودک هضم می شود و در نتیجه، چون کودک انرژی کمتری را صرف هضم آن می کند، انرژی ذخیره شده می تواند در سایر فعالیتهای بدنی کودک نظیر رشد و تکامل اعضا به کار گرفته شود.

در شیر مادرانی که نوزاد زودرس داشته اند، مقدار چربی، پروتئین، کلرید سدیم معدنی و آهن بیشتری وجود دارد. در حقیقت، این موضوع اثبات شده است که نوزادان زودرس تغذیه شده با شیر مادر در آزمونهای هوش نسبت به سایر کودکان از امتیاز بیشتری

برخوردار می باشند و رشد و تکامل سیستم بینایی آنها نیز بهتر است. یکی از حقایقی که علم جدید درباره شیر مادر به آن دست یافته این است که شیر خوردن کودک تا مدت دو سال پس از تولد بسیار مفید و سودمند است و این در حالی است که خداوند این اطلاعات مهم را، که بتازگی توسط علم جدید کشف شده، در چهارده قرن پیش در قالب آیات زیر در اختیار ما قرار داده است:
«و ما به هر انسانی سفارش کردیم که در حق پدر و مادر نیکی کن به خصوص مادر، که چون حمل فرزند برداشته تا مدت دو سال، که طفل را از شیر بازگرفته، هر روز به رنج و ناتوانی اش بیفزوده، بسیار نیکی کن و سپاسگزاری کن و نخست شکر من که خالق و منعم هستم و آنگاه شکر پدر و مادر را به جای آور که بازگشت خلق به سوی من خواهد بود.» (لقمان، ۱۴)

## مراقبتهای دوران نوزادی

منبع:www.pezeshk.us

مراقبت نوزادی

دوران نوزادی به ۲۸ روز اول تولد اطلاق می شود که به دلائل زیر حائز اهمیت میباشد :

۱-بخش مهمی از مرگهای کودکان در سال اول زندگی مخصوصاً در دوران نوزادی رخ می دهد .

۲-مقاومت بدن نوزاد در برابر سرماو گرما و میکروبهای بیماریزا کمتر از افراد بزرگسال است .

۳-نوزاد قادر به مراقبت از خود نیست و باید اورا از خطر بیماری حفظ کرد .

۴-چون پس از تولد ، محل زندگی نوزاد از داخل رحم مادر به دنیای بیرون تغییر پیدا می کند ، مدتی طول می کشد تا نوزاد به زندگی جدید خود عادت کند.

مراقبتهای نوزاد بعد از تولد :

۱-برای حفظ درجه حرارت بدن نوزاد باید درجه حرارت اتاق ۲۵ تا ۲۸درجه و هوای اتاق تازه باشد .

۲-در اتاقی که نوزاد نگهداری می شود ، باید با بستن در و پنجره از جریان سریع هوا یا کوران جلوگیری کرد.

۳-کهنه و ملافه های خیس را باید فوری عوض کرد .

۴- نوزاد را نباید روی سطح سرد مثل ملافه یا ترازوی سرد گذاشت چون خیلی زود حرارت بدنش را از دست می دهد .( برای فهمیدن حرارت بدن نوزاد ، پاهای او را لمس می کنیم . سرد بودن پاهای نوزاد نشان می دهد که درجه حرارت بدن نوزاد پائین است .

۵-داغ شدن بدن نوزاد نیز خطرناک است . نباید او را در معرض مستقیم خورشید از پشت شیشه ، کنار شوفاژ یا بخاری یا زیر کرسی گذاشت یا لباس زیاد از حد به او پوشاند.

۶- نوزاد را باید بعد از ۴ تا ۶ ساعت پس از تولد حمام کرد ( بجز نوزادان کم وزن و بد حال ).بهتر است حمام کردن نوزاد حاقل سه روز یکبار باشد . نکات لازم در مورد حمام کردن نوزاد به شرح ذیل میباشد :

-نباید نوزاد را با شکم پر حمام کرد .، نوزاد گرسنه هم به دلیل بی قراری از حمام کردن جلوگیری میکند .

-نوزاد را باید در اتا قی حمام کرد که گرم باشد و جریان تند هوا نداشته باشد .

- آبی که برای حمام نوزاد استفاده میشود باید سالم و ولرم باشد . برای امتحان کردن آب باید بجای دست از آرنج استفاده کرد .

۷-بند ناف نوزاد می تواند محل ورود میکروب باشد ، هرگز نباید با وسایل آلوده ناف نوزاد را دستکاری کرد ، نباید بند ناف را پانسمان کرد ، اگر بند ناف قرمز شد یا ترشح خونی یا چرکی داشت باید نوزاد را فوری نزد پزشک برد .

۸-برای کهنه کردن نوزاد از پارچه های با جنس نخی و کمی ضخیم استفاده شود ، کهنه را مرتب عوض کرده و با آب ولرم شسته و پس از خشک شدن لانها را اتو کرد .

۹-در مواردی که نوزاد دچار سوختگی ادرار شده است اقدامات زیر لازم می باشد :

- او را مرتب با آب ولرم شستشو دهید.

محل سوختگی را چرب کنید .

زردی:

ممکن است زردی فقط در چشم نوزاد دیده شود ویا علاوه بر چشم ، مخاط و پوست بدن نوزاد نیز زرد گردد . معمولا- در اثر رسوب ماده رنگی به نام بیلی روبین در قسمتهای مختلف بدن مانند چشم و پوست زردی ایجاد می شود .زردی نوزادان بر حسب زمان بروز آن علل مختلف دارد . برخی نوزادان در هفته اول پس از تولد ( بین روز دوم تا پنجم ) زرد می شوند وزردی آنها تا روز هفتم ادامه پیدا کرده و سپس کاهش می یابد این نوع زردی طبیعی است و مشکلی برای نوزاد بوجود نمی آورد .

در این حالت تغذیه نوزاد با شیر مادر باید ادامه یافته برای اطمینان ، نوزاد توسط پزشک یا کارکنان بهداشتی معاینه شود، ادامه تغذیه نوزاد با شیر مادر در این مواقع نیز لازم است .

- نکته مهم : برای درمان زردی نوزاد از دادن هر نوع ماده غذائی غیر از شیر مادر ( مانند آب قند ، ترنجبین ،شیر خشت )خودداری کنید .

*اگر زردی همراه با علائم زیر با شد خطرناک است :

-زردی روز اول

-در صورت منفی بودن گروه خون مادر و مثبت بودن گروه خون پدر .

-اگر فرزند قبلی مادر در اثر زردی فوت کرده باشد یا دچار عقب ماندگی شده باشد .

-اگر زردی شدید باشد ( کف دست و پا هم زرد شده باشد )

اگر زردی نوزاد همراه با خوب شیر نخوردن ، تب و بیحالی باشد

) خودداری نمائید .

دفع مدفوع :

مدفوع نوزاد در ۸ تا ۲۴ساعت اول تولد به صورت ماده سیاه رنگ و چسبنده ای است که در برخی نوزادان ممکن است تا ۵روز بعد از تولد نیز ادامه یابد . این ماده را باید با پنبه خیس شده با آب گرم از مقعد و اطراف آن پاک کرد . دفع مدفوع نوزاد در طی روزهای اول نظم خاصی ندارد و تا حدود زیادی بستگی به نحوه تغذیه نوزاد دارد . در تغذیه نوزاد با شیر مادر ، مدفوع نوزاد شل و به رنگ سبز قهوه ای شده و گاهی دارای لخته های سفید شیر است . دفعات دفع مدفوع بستگی دارد به مقدار و دفعات شیری که نوزاد می خورد . در هفته های بعد ممکن است دفعات دفع مدفوع بیشتر شود به طوریکه نوزاد بعد از هر نوبت شیر خوردن ، مدفوع دفع کند . مدفوع نوزاد در حالت عادی شل زرد یا سبز و بدون بو است .

*نکته مهم : چنانچه نوزاد تا ۴۸ساعت اول بعد از تولد دفع مدفوع نداشته باشد ، به پزشک مراجعه کنید.

تغذیه با شیر مادر :

مادر باید نوزاد خود را بلا فاصله بعد از تولد به پستان خود بگذارد ، مگر اینکه وضع عمومی او یا نوزاد به عللی مساعد نباشد .

واکسیناسیون :

برای پیشگیری از بیماریهای خطرناکی مثل کزاز . سیاه سرفه و ... ایمن سازی نوزادان در بدو تولد بسیار حیاتی است .

تزریق ویتامین کا :

برای جلو گیری از خونریزی دوران نوزادی در بدو تولد به همه نوزادان ویتامین کا تزریق می شود .

مراقبت از ناف نوزاد :

خشک شدن بند ناف نوزاد از همان روزهای اول و دوم شروع می شود . رنگ آن ابتدا زرد و سپس قهوه ای شده وبعد از یک تا دو هفته می افتد در این مدت و قبل از افتادن بند ناف لازم است :

- بند ناف و محل اتصال آن به بدن نوزاد تمیز و خشک نگه داشته شود

- بند ناف در معرض هوا قرار گرفته و خشک شود .

- از گذاشتن هر گونه پوشش بر روی بند ناف خودداری شود.

- کهنه نوزاد زیر بند ناف بسته شود .

- از دست کاری و قرار دادن مواد آلوده بر روی بند ناف اجتناب گردد . ضمناً استفاده از الکل نیز توصیه نمیشود زیرا الکل ، خشک شدن و جدا شدن بند ناف را به تآّخیر میاندازد .گاهی در محل اتصال بند ناف به بدن نوزاد ، ترشح شیری رنگ و بی بو و یا یکی دو قطره خون خارج می شود که اهمیتی ندارد.

تجویز مولتی ویتامین یا ویتامین آ + د :

برای تآّ مین ویتامینهای مورد نیاز نوزاد از روز ۱۵ تولد با نظر پزشک قطره آ+ د تجویز می شود .

رشد و نمو کودک :

رشد : افزایش اندازه و طول اندامهای بدن را گویند مثل :افزایش وزن ، افزایش قد ، افزایش دور سر ،طول بازوها ،طول باها و...

تکامل : بیشرفت منظم در طول مسیری مداوم را گویند که در این مسیر کودک مهارتها و رفتارهای جدید تری یاد می گیرد ، بعبارت دیگر تغییر در عملکرد کودک را تکامل گویند ، مثل :

نشستن ،خندیدن، راه رفتن ، کنترل ادرار و مدفوع و دندان در آوردن .

اندازه گیری شاخصهای رشد :

نحوه اندازه گیری وزن در کودکان :

اندازه گیری وزن بهترین شاخص رشد جسمی است ،اولین توزین باید بلافاصله بعد از تولد صورت گیرد . معمولاً برای وزن کردن کودکان از سه نوع ترازو استفاده می شود .

-ترازوی ثابت یا رو میزی

-آویزی

-عقربه ای یا کفی

در اندازه گیری وزن کودکان با ترازوی رو میزی به نکات زیر باید توجه داشت :

- ترازو در روی میز و محل مطمئنی قرار داده شود .

- از مادر بخواهید لباسهای کودک را کم کند و چنانچه اتاق سرد باشد در بیرون آوردن لباسهای کودک باید احتیاط کرد چون ممکن است سرما بخورد .

- پارچه تمیز ونرم و یا کاغذ تمیزی را روی کفه ترازو قرار دهید و کودک را روی آن بخوابانید .

- از تعادل ترازو مطمئن شوید وزنه باید روی عدد صفر قرار گیرد ، اغلب ترازوها دگمه با پیچی دارند که با آن ترازو را تنظیم می کنند.

- کودک را به کمک مادر و به آهستگی و با احتیاط بر روی ترازو قرار دهید و از مادر بخواهید که کاملاً نزدیک کودک ایستاده و با او مشغول صحبت شود چون نوزادان و اطفال تحرک زیادی دارند مواظب باشید که از روی ترازو به خارج پرت نشوید .

توجه :

در این مرحله به منظور دقت در توزین کودک توجه داشته باشید که ترازو به محلی تکیه نداشته باشد و بهورز یا مادر برای ثابت نگه داشتن کودک با دست به ترازو فشار نیاورند .

-با حرکت دادن وزن به طرف چپ و راست تعادل را بدست آورید . بعضی از ترازو های اطفال رومیزی عقربه ای هستند که عقربه در روی وزن کودک ثابت می ماند . بعد از متوقف شدن حرکات کودک وزن را بخوانید و یادداشت کنید.

-هنگام خواندن وزن ،پاها یا قسمتهای بدن طفل نباید به زمین یا محل دیگری بخورد .

-در پوشاندن لباس کودک به مادر کمک کنید .

- ترازو را برای استفاده بعدی آماده کنید و در بین دو وزن کردن میله مدرج را روی صفر قرار داده و ترازو را قفل کنید .

- ❊طرز کار با ترازوی آویزان :

-ترازو را از میله فلزی یا شاخه محکم درختی آویزان کنید .

-از مادر خواهش کنید لباسهای کودک را تا حد امکان کم نمائید .

-از مادر بخواهید کودک را در محل توزین بگذارد و یا خود این کار را انجام دهید .

- کودک را در حالیکه در شلوارک است از قلاب مخصوص آویزان کنید .

- وزن را بخوانید و یادداشت نمائید .

طرز کار با ترازوی کفی یا عقربه ای :

-ترازو در محل صافی قرار گرفته باشد .

-عقربه روی نقطه مربوط به صفر باشد.

-کاغذ و یا پارچه تمیزی را روی آن قرار دهید .

-کفش کودک را در آورید .

-موقع خواندن وزن کودک بطور مستقیم نگاه کنید تا وزن را درست بخوانید و سپس یادداشت کنید .

توجه :

وزن طبیعی نوزاد بین ۲۵۰۰تا ۴۵۰۰گرم است و معمو لاّ در هفته اول کمی از وزن نوزاد کاسته میشود زیرا شیر کافی نمی خورد و از طرفی ادرار و مدفوع می کند و چنانچه نوزاد شیر کافی بخورد تا روز دهم به وزن زمان تولد خود میرسد و بعد از آن مرتباًبه وزنش اضافه می شود . بطوریکه در ۶ ماهگی به دو برابر وزن زمان تولد و در یکسالگی به ۳ برابر و در ۲ سالگی به ۴ برابر وزن زمان تولد خود میرسد .

نحوه اندازه گیری قد در کودکان :

در هر بار مراقبت از زمان تولد تا ۶ سالگی باید قد کودک را اندازه گیری نمائید . اندازه گیری قد کودکان را در حالت خوابیده یا در حال ایستاده میتوانید انجام دهید .

الف- روش اندازه گیری قد در حال خوابیده :

-از مادر کودک بخواهید کلاه یا روسری کودک را باز کند و پتوی کودک را در آورد بطوریکه سر وکف پای کودک آزاد و مشخص باشد .

-طفل را در روی میز قد سنج بخوابانید بطوریکه سر طفل را با احتیاط به قطعه چوبی که روی صفر خط کش بطور عمود نصب شده است تکیه دهید .

-قسمت متحرک خط کش را حرکت دهید بطوریکه با کف پای طفل تماس پیدا کند .

-قد کودک را بخوا نید و یادداشت کنید .

اگر میز قد سنج در اختیار ندارید می توانید متر پارچه ای را روی میز معمولی که در کنار دیوار و محل مطمئنی قرار داده شده بچسبانید. بعد یک صفحه صاف را در قسمت بالای سر کودک و عمود بر قسمت بالای میز و مقابل عدد صفر قرار دهید و بعد از ثابت نگهداشتن کودک عددی را که پاشنه پای کودک در مقابل آن قرار گرفته است بخوانید.

ب-روش اندازه گیری قد در حال ایستاده :

در کودکان زیر ۶ سال اندازه گیری قد در حالت خوابیده دقیق تر است ، اما در کودکانی که به راحتی و بدون کمک می ایستند می توان در حال ایستاده قد را اندازه گیر ی کرد.

اندازه گیری قد در این روش در حالی انجام می پذیرد که کودک ایستاده و پاشنه های پا و سرین و قسمت فوقانی پشت وناحیه پس سری وی به دیوار و پاشنه ها بهم چسبیده و بازو ها بطور طبیعی در کنار بدن آویزان باشند ، در این حال می توانید از متری که به دیوار چسبانده شده استفاده کنید و یا با متر پارچه ای از فرق سر تا کف پای کودک را اندازه بگیرید .

اندازه طبیعی قد در نوزادان ۵۵-۴۴ سانتیمتر است و در پایان یکسالگی حدود ۲۵سانتیمتر به قد طفل اضافه می شود و در سال دوم ۱۲ سانتیمتر و در سال سوم ۶-۸سانتیمتر به قد کودک اضافه میشود .

نحوه اندازه گیری دور سر :

به منظور بررسی رشد طبیعی دور سر لازم است که تا پایان ۲ سالگی بطور مرتب در مراقبتها دور سر کودک اندازه گیری شود .

برای اندازه گیری دور سر کودک می توانید از متر پارچه ای استفاده نمائید بهتر است برای اندازه گیری دور سر طفل در حالت خوابیده به پشت باشد سپس مراحل زیر را انجام دهید :

-از مادر بخواهید کلاه یا روسری کودک را در آورد .

- دور سر کودک را بر جسته ترین نقطه پشت سر تا بر جسته ترین نقطه روی پیشانی اندازه بگیرید ، بطوریکه متر در قسمت جلو روی برآمدگی ابرو ها قرار گیرد . اندازه بدست آمده را بخوانید و یادداشت نمائید .

اندازه طبیعی دور سر در موقع تولد ۳۷-۳۵ سانتیمتر است در موقع معاینه نوزاد اگر اندازه دور سر بیش از حد معمول و یا کوچکتراز حد طبیعی بود ارجاع به پزشک لازم است .

تا پایان ۳ ماهگی هر ماه ۲ سانتیمتر و از ۴ ماهگی تا پایان ۶ماهگی هر ماه ۱ سانتیمتر و از ۷ ماهگی تا پایان یکسالگی هر ماه نیم سانتیمتر به دور سر کودک اضافه میشود .

هر بار که کودک را مراقبت می کنید به افزایش دور او توجه کنید و در صورت اضافه شدن اندازه دور سر یا افزایش غیر طبیعی کودک را ارجاع فوری دهید .

سیر تکامل فیزیکی کودک :

بدو تولد :

-قادر به مکیدن و بلعیدن می باشد .

❊❊یک ماهگی :

-تعقیب نور

- عطسه و سرفه می کند .

- ادرار و مدفوع می کند .

❊❊دو ماهگی :

-لبخند زدن

- از خود صدا در آوردن

❊❊سه ماهگی :

-وقتی او را روی شکم می گذارید می تواند سرش را نگه دارد .

-تعقیب دستهای شما با چشم خود .

-باز و بسته کردن دستهایش

❊❊چهار ماهگی :

-در پاسخ به خنده دیگران می خندد .

-با چشمها شیء متحرک را تعقیب می کند .

-دستها را بر روی سینه بهم می رساند .

-سر خود را به طرف صداها می چر خاند .

-دستش را برای گرفتن اشیاء دراز می کند .

❊❊شش ماهگی :

-شناخت مادر

-اشیاء را در دست خود نگه می دارد .

-ملاج خلفی بسته می شود .

❊❊۸ ماهگی :

-بررسی دستها واشیائی که در دست او قرار داده می شود .

-زمزمه میکند و یا با صدای بلند می خندد .

-گرفتن اشیاء

-بدون کمک می نشیند.

❊❊۹ماهگی :

-بین ۱ تا ۳دندان دارد .

-دادن اشیاءاز یک دست به دست دیگر

-می خزد .

❊❊۱۲ماهگی:

-چهار دست و پا راه رفتن

-می ایستد.

-سعی میکند راه برود .

-در آمدن تمام دندانهای پیشین فک بالا .

**۱۲ تا ۱۸ ماهگی :

-به خوبی راه می رود .

-ادای چند کلمه ساده

**۱۸ تا ۲۴ ماهگی :

-به خوبی راه رفته و حتی می دود .

-شروع به صحبت کردن نموده است .

-بسته شدن ملاج قدامی کودک

**۲تا ۴ سالگی :

-به ازای هر سال ۷ تا ۸ سانتیمتر به قد کودک اضافه شده است .

-ادرار و مدفوع خود را خبر می کند .

-به خوبی حرف می زند .

-در بازی با همسالان شرکت می کند .

-نام خود را بطور کامل بیان می کند .

**۴ تا۶ سالگی:

-قدش به ۱۱۰ سانتیمتر رسیده است .

-کنترل ادرار و مدفوع را دارد.

- علاقه به یادگیری

- شناخت چند رنگ اولیه

- برقراری تماس چشمی در زمان صحبت کردن

- ***منحنی رشد :

رشد هر کودک در مقابل عوارضی مثل بیماری و تغذیه بسیار حساس است . حساس ترین معیار رشد نیز وزن است با اندازه گیری وزن وپایش رشد هر کودک می توان سوء تغذیه و یا بیماریها را قبل از آنکه نشانه ها ی آن آشکار شود و یا عوارض بعدی روی سلامت کودک بگذارد کشف نمود .

در هر بار مراقبت که کودک را وزن می کنید باید وزن او را روی یک منحنی بنام منحنی رشد رسم کنید .

منحنی رشد هر کودک وسیله ای برای پایش رشد و سلامت کودک و پی بردن به وضعیت تغذیه او و آگاه شدن از بیماریها است .

منحنی رشد برای سالهای اول تا ششم زندگی کودک استفاده می شود و از محور های افقی و عمودی تشکیل شده است .

محور افقی نشان دهنده سن و محور عمودی بیانگر وزن کودک است . محور افقی به ۶ قسمت مجزا تقسیم شده وهر قسمت برای یکسال از زندگی کودک در نظر گرفته شده وهر قسمت به ۱۲ماه تقسیم شده است . برای استفاده صحیح از منحنی رشد شرط اساسی و اولیه وزن کردن صحیح و دوره ای کودک است و توزین صحیح به وجود ترازوئی دقیق و سالم وابسته است ،ترازو باید قبل از توزین هر کودک به دقت تنظیم شود . دقت در خواندن ترازو نیز اهمیت دارد .

کودکان باید در سال اول زندگی هر ماه یکبار ،در سال دوم هر دو ماه یکبار ، در سال سوم هر سه ماه یکبار و در سالهای بعد تا? سالگی هر ? ماه یکبار وزن شوند . در شرایط مراقبت ویژه و یا بیماری کودک باید در فواصل مراقبت روتین نیز وزن شود و نقطه وزن کودک در هر بار مراقبت در حضور مادر روی منحنی رشد ثبت گردد.

در روی کارت رشد سه نمودار رسم شده است که از پائین به بالا به ترتیب نماینده صدک سوم ،صدک پنجاهم و صدک نود و هفتم است . به طور طبیعی منحنی رشد نیمی از کودکان یک جامعه در بالای صدک پنجاهم و نیم دیگر در پائین آن قرار می گیرد .

صدک سوم یعنی از هر ۱۰۰ کودک ۳ کودک در زیر آن قرار دارند .صدک نود و هفتم یعنی از هر۱۰۰ کودک ۹۷ کودک زیر آن و ۳ کودک بالای آن قرار دارند .این کودکان یا خیلی ریز یا خیلی درشت هستند فاصله صدک سوم تا صدک نود و هفتم را حدود تغییر پذیر ی طبیعی می نامند

نحوه رسم منحنی رشد :

پائین ستونهای محور افقی محل نوشتن تاریخ تولد و تکرار آن در فواصل ماهانه است به طوریکه باید در پائین خط عمودی صفر ( اولین خط عمودی سمت چپ )تاریخ تولد کودک به روز /ماه / سال نوشته شود و سپس در پائین خطوط عمودی بعدی تکرار شود .

چنانچه کودکی با وزن تولد ۳ کیلو گرم در ۸۴/۱۱/۲۷ متولد شده باشد ، وزن زمان تولد او بایستی در روی اولین خط عمودی سمت چپ منحنی و روی عدد ۳ نقطه گذاری شود ، حال اگر اولین مراجعه کودک بعد از تولد در تاریخ ۸۵/۱/۸ ووزن او ۴/۵ کیلو گرم باشد نقطه وزن کودک باید در مستطیل بین دو خط ۸۴/۱۲/۲۷ و ۸۵/۱/۲۷ (مستطیل دوم )قرار گیرد و چون اختلاف ۸۴/۱۲/۲۷ تا ۸۵/۱/۸ کمتر از ۱۵روز است نقطه مزبور باید در نیمه سمت چپ مستطیل گذاشته شود ، اگر این اختلاف بیش از ۱۵ روز بود در نیمه راست قرار می گرفت .

بنابر این چنانچه کودک در نیمه اول ماه سن خود وزن شود نقطه در سمت چپ مستطیل مربوطه و اگر در نیمه دوم ماه سن خود وزن شد نقطه در سمت راست همان مستطیل ثبت میشود .

برای تفسیر منحنی رشد کودک نقطه گذاری صحیح وزن کودک و اتصال این نقطه به نقطه های قبلی اهمیت دارد زیرا اتصال این نقاط به یکدیگر روند خطی رشد کودک را بدست می دهد و تنها در این حال است که مقایسه آن با منحنیهای سه گانه موجود روی کارت رشد ،تفسیر منحنی و توضیح دادن آن به مادر را میسر میکند .

از آنجا که وقایع مهم زندگی کودک مثل مراحل مهم تکامل و نیز شروع غذای تکمیلی ، قطع شیر مادر ، بیماریها و تولد فرزند بعدی می تواند بر رشد او اثر گذارد ضرورت دارد که این حوادث به طور عمودی در ماه مربوط به سن کودک و در بالای منحنی رشد نوشته شود .

تفسیر منحنی رشد :

تمام این فعالیتها برای کمک به تفسیر منحنی رشد و سپس اقدام لازم بر اساس این تغییر است اگر فقط به رسم منحنی اکتفا شود و به مادر در این زمینه آموزش کافی داده نشود و کودک رها شود نه تنها هیچ کار مؤثری انجام نشده است بلکه در قبال سلامت فعلی و آتی کودک و جامعه مسوول و محکوم خواهیم بود.

**در تفسیر منحنی رشد باید به چند نکته و اصل اساسی توجه داشت :

۱-توزین کودک باید به طور صحیح و دوره ای انجام شود .

۲-وزن اندازه گیری شده به طور دقیق در منحنی رشد ثبت شود .

۳-سیر منحنی رشد بیش از محل آن اهمیت دارد .

۴-منحنی رشد به درستی تفسیر شود و اقدامات لازم انجام گیرد و توصیه ها وآموزشهای لازم به مادر داده شود .

۵- هر کودک منحنی رشد مخصوص به خود دارد و مهم این است که منحنی رشد همیشه رو به بالا و موازی با سه خط سیر کند .

*سیر منحنی رشد ممکن است به یکی از سه طریق زیر باشد :

۱-سیر صعودی : چنانچه منحنی رشد کودک حرکتی رو به بالا و به موازات یکی از منحنی های سه گانه موجود بر کارت رشد داشت ، رشد مطلوب و پذیرفتنی است ، البته اگر حرکت منحنی رو به بالا به نظر آید ولی شیب لازم را نداشته باشد (به موازات منحنیهای مرجع نباشد ) بهتر است کودک تحت مراقبت ویژه قرار گیرد .

۲- سیر افقی : چنانچه منحنی رشد کودک افقی باشد هشدار دهنده است و بایستی کودک را مراقبت ویژه نمود .

چنانچه سن کودک زیر ۶ ماه است اقدامات زیر را انجام دهید :

در مورد تغذیه با شیر مادر تآّکید نموده و مادر را در زمینه تغذیه شیر خوارش راهنمائی کنید ودر جهت حل مشکلات مربوط به شیر دهی او را آموزش دهید و ۱۵روز بعد پیگیری کنید در صورت بهبود یافتن وضعیت رشد کودک مجدداً آموزشهای لازم را به مادر بدهید و اگر با وجود شیر دهی موفق همچنان وزن کودک ثابت ماند و علائم دیگری مبنی بر بیماری یا سوء تغذیه نداشت به پزشک ارجاع دهید ولی چنانچه وزن کودک کاهش یافت و یا علائمی مبنی بر بیماری یا سوءتغذیه داشت اورا ارجاع فوری دهید .

چنانچه سن کودک بالای ۶ ماه است اقدامات زیر را انجام دهید :

در مورد تغذیه با شیر مادر و غذای کمکی آموزشهای لازم را به مادر بدهید و مجدداً ۱۵روز بعد او را پیگیری کنید و اگر وضعیت رشد کودک بهبود یافت در مورد سایر مسائل مورد نیاز آموزشهای لازم را به مادر بدهید ولی چنانچه رشد کودک همچنان ثابت بود و یا کاهش داشت مطابق روش بالا اقدام نمائید .

۳-سیر نزولی : حرکت رو به پائین منحنی رشد کودک بسیار خطر ناک است در این صورت کودک نیاز به ارجاع فوری و کمکهای فوری درمانی و تغذیه ای دارد.

کودکان نیازمند مراقبت ویژه :

۱-کودکانی با وزن تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم

۲-کودکانی که در فاصله دو توزین منحنی رشدشان موازی با منحنیهای مرجع نباشد و مرتباّ از آن فاصله گیرد .

۳-کودکانی که منحنی رشد افقی یا نزولی دارند .

۴-تولد در فاصله کمتر از ۲ سال از تولد قبلی

۵-دو قلو یا چند قلو

۶-کودک دارای نوعی ناتوانی (مثل عقب ماندگی ذهنی ،بیماری قلبی ،شکاف کام و)...

۷-قطع شیر مادر تا قبل از ? ماهگی و تغذیه با شیر مصنوعی

۸-تاّ خیر در تغذیه تکمیلی

توجه داشته باشید در مراقبت ویژه باید فواصل مراقبت روتین را به نصف تقلیل داد ،این امر در کودکان ، در سال اول زندگی از اهمیت ویژه برخور دار است و زمان مراجعات به ۱۵ روز یکبار در ماه می رسد .

نشانه های تاّ خیر رشد در سنین مختلف :

قبل از ۶ ماهگی : اضافه نشدن وزن (حداقل ۵۰۰ گرم در ماه )که بیشتر به علت محروم شدن کودک از شیر مادر رخ می دهد .توصیه های زیر مفید است :

-تغذیه انحصاری با شیر مادر

-مکیدن پستان در وضعیت صحیح و بطور مکرردر شبانه روز و به مدت نا محدود

-درمان فوری عفونتها

از ۶ تا ۱۲ ماهگی : وزن نگرفتن برای ۲ ماه که به دلیل ناکافی یا حجیم بودن غذای کمکی و عفونتهای شدید و مکرر رخ می دهد . توصیه ها:

-تداوم تغذیه با شیر مادر در شبانه روز

-دادن غذای کمکی بر اساس سن کودک بطور صحیح

-پیشگیری از عفونتهای مکرر و در مان آن

پس از یک سالگی:وزن نگرفتن برای? ماه که بیشتر به علت غذای ناکافی و عفونتهای شدید ومکرر رخ می دهد .توصیه ها :

-تداوم تغذیه با شیر مادر تا ۲ سالگی و بیشتر

-دادن غذای بیشتر به کودک از سفره خانواده به شرح زیر :

(۱) دادن حداقل ۵ وعده غذا در روز

(۲) بیشتر کردن مقدار غذا در هر وعده

(۳) دادن یک وعده غذای اضافی هنگام بیماری و اضافه کردن کمی روغن به غذای او

-پیشگیری از عفونتهای مکرر و در صورت ابتلا ، درمان سریع بیماری کودک

اقدامات لازم در جهت بهبود رشد کودکان :

**شیوه های مقوی و مغذی کردن غذای کودک :

منظور از مقوی کردن ، اضافه کردن برخی از مواد غـذائی به غـذای کودک است تا بتوان به ویژه در زمانی که کودک دچار تاّ خیر رشد شده است انرژی مورد نیاز کودک را تاّ مین کند .

*اضافه کردن موادی مانند روغن یا کره به غذای کودک باعث :

-افزایش انرژی موجود در غذا

-نرمی غذا و بلع راحت آن

-رساندن ویتامینهای محلول در چربی به کودک میشود .

منظور از مغـذی کردن غـذای کودک ، اضافه کردن موادی که علاوه بر انرژی ، پروتئین ، ویتامین و املاح آن را تاّ مین نماید بدین منظور توصیه می شود :

-حتی الا مکان مقداری گوشت به غذای کودک اضافه کنید .

-اضافه کردن نخود لوبیا و عدس که کاملا پخته و له شده باشد

-افزودن تخم مرغ به غذای کودک نیز میتواند پروتئین غذای کودک را بیشتر کند .

-استفاده از سبزیجات برگ سبز و نارنجی رنگ برای تهیه غذای کودک

-استفاده از آرد غلات جوانه زده برای طبخ سوپ

-اضافه کردن عصاره استخوان قلم گوسفند یا گاو به غذای کودک

تغذیه با شیر مادر :

مزایای تغذیه با شیر مادر :

(۱) بهترین و کاملترین غذا برای تمام شیر خوران

(۲) استریل بودن

(۳) محافظت کودک در برابر بیماریها

(۴) آماده و قابل دسترس

(۵) رایگان

(۶) ایجاد پیوند عاطفی میان مادر و کودک

(۷) کمک به فاصله گذاری بین تولد ها

چگونگی تغذیه با شیر مادر :

بهترین زمان برای شروع تغذیه ۱ تا ۲ ساعت بعد از زایمان است . شیر اولیه آغوز نام دارد و غلیظ و زرد رنگ بوده و مقدار پروتئین و چربی و برخی مواد غـذائی آن بیشتر از شیری است که بعـد از آن تولیـد میشودو باعث بالا رفتن ایمنی کودک در مقابل بیماریها می شود .

نحوه صحیح شیر دهی :

در موقع شیر دادن کودک باید روبروی مادر و صورتش نزدیک پستان مادر قرار گیرد وچانه او به پستان چسبیده و مادر پستان را طوری بگیرد که انگشت شست در بالا ـ و ۴ انگشت دیگر در زیر پستان قرار گیرد بطوریکه نوک پستان و هاله اطراف براحتی در دهان شیر خوار قرار گیرد و مواظب باشد تا سوراخهای بینی کودک مسدود نگردد.

نشانه های وضعیت درست شیر خوردن :

-بدن کودک روبروی مادر ودر تماس نزدیک با بدن اوست .

-سر کودک بطور مستقیم و در امتداد بدن اوست .

- صورت شیر خوار روبروی پستان مادر قرار دارد .

- چانه کودک به پستان چسبیده است .

- لب پائینی به طرف خارج بر گشته است .

- قسمت بیشتری از هاله پستان در بالای لب بالا و قسمت بسیار کمی از هاله زیر لب پائینی دیده می شود .

- مکیدنها کند و عمیق است .

- صدای قورت دادن شیر به خوبی شنیده می شود .

- کودک وقتی احساس می کند که سیر شده است خودش پستان را رها می کند و نوک پستان در این حالت کشیده تر و بلد تر از معمول است .

- مادر هیچ گونه دردی در هنگام شیر دادن احساس نمی کند .

نشانه های وضعیت نادرست شیر خوردن :

-بدن کودک چرخیده است و روبروی بدن مادر و در تماس نزدیک با بدن او نیست .

-سر کودک چرخیده و یا به جلو خم شده است .

-چانه کودک از پستان دور است .

- دهان کودک بسته است .

- لبها به طرف جلو متوجه شده اند .

- قسمت زیادی از هاله بالا و پائین پستان خصوصاً در زیر لب پائینی دیده می شود .

- مکبدنها سطحی وتند است .

- صدای قورت دادن شیر شنیده نمی شود ، بلکه صدای ملچ ملچ به گوش می رسد .

- کودک به دلیل نخوردن شیر کافی گریه می کند و دفعه بعد ممکن است از گرفتن پستان خودداری کند .

- وقتی پستان را رها می کند نوک پستان صاف است و ممکن است خطی در سر تا سر آن دیده شود

- مادر هنگام شیر دادن احساس درد می کند .

نکات مهم در شیر دهی :

(۱)در هفته های اول شیردهی باید از هر دو پستان به شیر خوار شیر داد تا سبب تحریک تولید شیر شود ، در هفته های بعد بر حسب میل و نیاز شیر خوار می توان از یک یا هر دو پستان به تناوب استفاده کرد .

(۲)شاخص ناکافی بودن شیر مادر در ماههای اول بعـد از تولد افزایش وزن کمتر از ۵۰۰گرم در ماه است و منحنی رشـد بهتر از هر چیز دیگری وضع تغذیه وکافی بودن شیر را نشان می دهد و نیز کمتر از ۶کهنه تر در ۲۴ ساعت نمایانگر کافی نبودن شیر مادر می باشد .

(۳)در زمان حاملگی در ماههای اول قطع شیر دهی ضروری نیست و هیـچ خطری برای جنین نـدارد ، اما باید توجه داشت که مادر حامله ای که شیر هم میدهـد به غذای اضافی نیاز دارد .حاملگی مجدد برای مادری که شیر می دهد اصلّا خوب نیست و علاوه بر عوارض جسمی برای مادر وکودک باعث می شود مادر نتواند شیر خوار خود را به صورت کافی شیر دهد .

(۴)تغذیه شیر خوار در شب باعث پیشگیری از بارداری می شود .

(۵)کودک بایستی تا پایان ۲ سالگی با شیر مادر تغذیه شود .

(۶)قطع شیر مادر بایستی به صورت تدریجی صورت گرفته و به غذای کودک بیشتر توجه شود .

مشکلات شیر دهی وراه حل آنها:

۱-نوک پستان صاف یا فرو رفته :

در این مادران باید اطمینان حاصل کرد که وضعیت شیر خوردن کودک درست است ،سعی شود که شیر خوار مقدار کافی از نوک پستان و هاله اطراف آن را در دهان دارد ،تحریک نوک پستان قبل از شروع شیر دهی باعث برجسته شدن نوک آن می شود و با مکیـدن توسط کودک بزرگتر می شود ،در صورت عـدم موفقیت مادر برای چنـد وعده یا چند روزشیر را بدوشد و آنرا با فنجان یا قاشق به شیر خوار بدهد وقتی شیر خوار بزرگتر شد پستان گرفتن برایش آسانتر خواهد بود .

۲-نوک پستان دراز :

در این حالت شیر خوار فقط نوک پستان را می مکـد و به ذخایر اصلـی شیر که زیر هاله قهوه ای رنگ قرار دارنـد فشار وارد نمی شود ، به مادرانی که این مشکل را دارند باید کمک کرد تا شیر خوار مقدار کافی از هاله قهوه ای رنگ را در دهانش بگیرد .

۳-احتقان پستان :

در احتقان پستانها متورم و درد ناک می شوند و رگهای سطحی آن پیدا و آبی رنگ هستند ، پستانها پر هستند مقداری از آن بعلت شیر و مقداری به دلیل افزایش مایع لنف و خون است .

علت آن تولید شیر زیاد و خصوصاً بلافاصله پس از زایمان ،پر شدن پستانها و سینه نگذاشتن طفل

*درمان احتقان :

-شیر خوار را بطور مکرر به سینه بگذارد .

-بهترین کار خارج کردن شیر از پستان از طریق مکیدن شیر خوار و یا دوشیدن با دست است .

-اگر شیر خوار نوک پستان و هاله آن را به سختی به دهان می گذارد ابتدا مقداری از شیر ،دوشیده شده تا شیر خوار نوک پستان را به راحتی به دهان بگذارد .

-بعد از تغذیه شیر خوار چند تکه یخ را در درون یک دستمال تمیز قرار دهد و یا با استفاده از پارچه تمیزی که در آب خیلی سرد خیس شده باشد کمپرس آب سرد انجام دهد که این امر به کاهش ورم پستان کمک می کند .

۴-زخم و شقاق پستان :

در بیشتر موارد وضعیت نادرست مکیدن ،شستشوی زیاد پستان با صابون و خشک کردن آن با حوله کثیف ،برفک ،کرمهاو محلولها می تواند باعث زخم نوک پستان گردد .درمان آن ،گذاشتن یک قطره شیر روی پستان و خشک شدن آن در معرض هوا ونور خورشید ،درمان برفک دهان نوزاد ،طولانی

بودن زمان مکیدن شیر خوار تا تخلیه کامل پستان ،و مهمتر از همه اصلاح وضعیت شیر دهی میباشد .

۵- تورم پستان همراه با درد وتب :

زمانی که احتقان پستان به سرعت درمان نشود ،شیر در پستان کامل تخلیه نگردد ،میکروب از راه زخم نوک پستان وارد شده و ایجاد ماستیت میکند که باعث دردناک شدن فوق العاده ،تورم ،قرمزی وگرمی پستان و داشتن تب می شود .جهت درمان این مادران به پزشک ارجاع داده و موارد زیر را به مادر آموزش دهید :

-مهمترین درمان خارج کردن شیر از پستان

-شیر خوار بطور مکرر تغذیه شود چون عفونت خارج از مجرای شیر است ووارد بدن طفل نمی شود .

-شروع تغذیه از پستان سالم باشد و سپس از پستان مبتلا ادامه یابد .

-در صورت عدم تمایل مادر می توان شیر را دوشید .

-استفاده از حوله گرم قبل از شیر دهی و کمپرس سرد بعد از شیر دهی

۶-آبسه پستان :

جمع شدن چرک در قسمتی از پستان را گویند که پستان متورم و درد ناک بوده و موقع لمس پر از مایع به نظر می رسد . علت آن عدم درمان ماستیت میباشد .

درمان :ارجاع به پزشک و دادن آموزش کلیه موارد مربوط به ماستیت ،در صورت سرباز کردن آبسه به مدت ۲ تا ۳ روز شیر آن دوشیده و دور ریخته شود .

تغذیه تکمیلی :

شیر مادر تا پایان ۶ ماهگی به تنهائی و بدون اضافه کردن هر نوع غذای کمکی برای رشد طبیعی شیر خوار کافی است . بعد از۶ ماهگی علاوه بر شیر ، باید غذاهای نیمه جامد را نیز برای او شروع کرد .مناسبترین غذا ها :

-در حجم کم انرژی زیاد داشته ( مانند چربیها ، شکر ، غلات )

-نرم بوده و به آسانی هضم شوند.

-تازه و بدون آلودگی بوده و پاکیزه و بهداشتی تهیه شوند .

-در دسترس ، ارزان و از منابع غذائی محلی قابل تهیه باشند .

سن شروع غذاهای کمکی :

هفته اول ماه هفتم تولد کودک ، اما در صورت رشد نا مناسب می توان زودتر شروع کرد .

توصیه های کلی :

-مواد غذائی را چه از نظر مقدار و چه از نظر نوع ، کم کم به رژیم غذائی شیر خوار اضافه کنید

- از یک نوع غذای ساده شروع کنید وکم کم مخلوطی از چند نوع غذا به او بدهید .

- از مقدار کم (یک قاشق مربا خوری )در هر وعده شروع ودر وعده های بعد آن را زیاد کنید .

- بین اضافه کردن مواد غذائی مختلف حدود ۵ تا ۷روز فاصله بگذارید .

- اولین غذائی را که می خواهید به کودک بدهید ، کمی غلیظتر از شیر تهیه کنید و سپس کم کم غذاهای نیمه جامد وجامد بدهید .

- غذا را با قاشق و مواد غذائی را با آبکی را با لیوان به شیر خوار بدهید .

- هنگام دادن غذاهای نیمه جامد و جامد ، شیر خوار را در وضعیت نشسته قرار دهید .

- غذای شیر خوار را به مقدار کم و برای یک وعده تهیه کنید .

- در صورت باقی ماندن غذا ، می توانید آن را به مدت ۲۴ساعت در یخچال نگهداری کنید ، در غیر این صورت آنرا در فریزر بگذارید .

- غذای نگهداری شده را فقط به مقدار مصرف یک وعده کاملاّ داغ کنید و پس از خنک کردن به کودک بدهید .

- ٭٭ترتیب دادن غذای کمکی به کودک :

- هفته اول : فرنی آرد برنج

- هفته دوم : فرنی آرد برنج ، شیر برنج و یا حریره بادام

- هفته سوم : پوره سبزیها (سیب زمینی ،هویج ، نخود فرنگی )

- هفته چهارم: سوپ گوشت و سبزی

- هفته پنجم : زرده تخم مرغ آب پز سفت شده

- هفته ششم : سوپ دارای جوانه غلات و یا حبوبات

- هفته هفتم : آب میوه

- از ماه نهم تا دوازدهم میتوان فرنی ، حریره بادام ، زرده تخم مرغ ، سوپ گوشت همراه با سبزی ها . غلات و حبو بات ،ماست ،کته نرم همراه با آب گوشت و غیره به کودک داد.

نکات لازم :

(۱) بعد از شروع غذای کمکی ، به کودک آب سالم و بهداشتی بدهید .

(۲)قبل از یک سالگی ،تا آنجا که ممکن باشد ، شکر ، نمک و ادویه به غذای کودک اضافه نکنید .

(۳)به غذای کودکان کم وزن ۱ تا ۲ قاشق مربا خوری روغن نباتی یا کره اضافه کنید .

(۴)توصیه می شود آب مرکبات ، آخرین آب میوه ای باشد که به کودک می دهید .

(۵)از روز ۱۵ تولد می توانید قطره آ-د یا مولتی ویتامین (۲۵قطره )و همزمان با شروع تغذیه تکمیلی قطره آهن (۱۵ قطره )به ترتیب زیر بدهید :

-برای کلیه شیر خوارانی که با وزن طبیعی متولد می شوند از پایان ۶ ماهگی و یا همزمان با شروع تغذیه کمکی تا پایان ۲ سالگی داده شود .

-برای کلیه شیر خورانی که با وزن کمتر از ۲۵۰۰ گرم متولد می شوند از هر زمان که وزن آنها به دو برابر وزن تولدشان رسید تا پایان ۲ سالگی داده شود .

-قطره آهن را بین دو وعده شیر مادر ودر عقب دهان کودک چکانده وسپس مقداری آب به او بدهند تا از تیره شدن رنگ دندانها جلو گیری شود .

- دادن مواد غذائی حاوی ویتامین ث مانندمیوه ها و آب میوه به ویژه مرکبات موجب افزایش جذب آهن می شوند .

(۶)قبل از یکسالگی از دادن اسفناج ، عسل و سفیده تخم مرغ خودداری کنید .

(۷)هر گز به زور به کودک غذا ندهید .

تغذیه کودک ۱ تا ۵ سال :

شیر خواران از یک سالگی به بعد ،علاوه بر غذاهائی که خوردنشان را در سال اول زندگی یاد گرفته اند باید از غذای سفره خانواده نیز استفاده کنند .این کودکان رشد سریع دارند و مقاومت کافی در مقابل بسیاری از بیماریها را هم ندارند و دندانهایشان نیز کامل نشده است . بنابر این باید در غذا دادن به آنها ،دو شرط اساسی زیر را رعایت کرد :

-غذاهایشان کم حجم ،پر انرژی و زود هضم باشد .

-به دفعات زیاد در اختیار آنان قرار داده شود .

تغذیه کودک ۱ تا ۲ سال :

-علاوه بر استفاده از شیر مادر ، ۵ تا ۶ بار در شبانه روز به او غذا بدهید .

-غلاتی که کودک قدرت جویدن آنها را دارد مانند برنج به صورت کته های مختلف مخلوط با سبزیها حبوبات و گوشتهای نرم به او بدهید .

-اگر کودک هر روز از سبزیهای تازه استفاده می کند ، لازم نیست که هر روز میوه هم بخورد .

-اگر کودک مبتلا به یبوست است در تهیه سوپ او ،علاوه بر سبزیها از برگه هلو ،زرد آلو و آلو به مقدار کم استفاده کنید .

-غذای کودک را تمیز و کاملاّ پخته تهیه کنید و پس از خنک کردن به او بدهید .

-باقیمانده غذا را در یخچال و یا فریزر نگهداری کنید.

-به غذای کودک کمی روغن مایع یا کره اضافه کنید .

-فلفل ،ادویه وچاشنیهای تند را به غذای کودک اضافه نکنید .

تغذیه کودک ۳ تا ۵ سال :

-مهمترین وعده غذای کودک ، صبحانه اوست لذا باید به صبحانه کودک توجه کرد .

-با منتظر گذاشتن کودک برای صرف شام با سایر اعضای خانواده ،امکان دارد کودک به خواب رود ،بنابر این شام کودک را در ساعتهای آخر روز وقبل از شام خانواده به او بدهید .

-در حین غذا خوردن نمی توان از کودک انتظار داشت که حتماً بدون حرکت بنشیند ، لذا بهتر است به کودکان اجازه دهید در حین غذا خوردن از جا بلند شود و بعد از کمی حرکت و بازی به غذا خوردن خود ادامه دهد .

-بهتر است غذا خوردن کودک ،زمان و محل معینی داشته باشد و برای غذا دادن به کودک از ظرف جداگانه ای استفاده شود تا معلوم شود که کودک چه مقدار از غذای خود را خورده است .

-کودک را مجبور به غذا خوردن نکنید بلکه در هر وعده اصلی غذا ، مقدار غذائی که مناسب او است در برابرش بگذارید . اگر کودک خودداری کرد ،بدون تعریف کردن از غذا یا اصرار به کودک ، آ نرا بر دارید و تا وعده بعدی چیزی به او ندهید ،بتدریج

کودک به خوردن غذا تمایل پیدا می کند .

### بچه های بدغذا

منبع:عیاران

بدغذایی کودکان مشکل مشترک بسیاری از پدر و مادرهایی است که نگران نرسیدن مواد غذایی لازم و کافی به فرزندانشان هستند. کـــودکانی که با وسواس و دیرپسندی غذا می خورند به ? گـــروه تقسیم می شوند:

- عده ای میل ندارند غذاهای ناآشنا را تست کنند .
- عده ای دیگر حتی با خوردن بسیاری از غذاهای معمولی مشکل دارند .

کودکانی که به امتحان غذاهای جدید تمایل ندارند و به عبارت دیگر نوگریز هستند، معمولاًـ به درجات بالاتری از اضطراب دچارند. اغلب مادران این بچه ها هم میل چندانی به امتحان غذاهای جدید ندارند. محققان معتقدند که این نوگریزی غذایی،یا یک ویژگی شخصیتی نسبتاً ثابت است و یا تا حدودی جزو خصیصه های طبیعی دوران کودکی است که کودکان با بزرگ شدن و مواجهه با غذاهای متنوع از آن دست برمیدارند، اما گروه دیگر،مشکل پسندان هستند که نسبت به خوردن بسیاری از غذاهای آشنا هم بی میلند. معمولاًـ این ویژگی از خصوصیات شخصیتی آنها نیست و با افزایش تجارب زندگی امکان تعدیل آن وجود دارد.مشکل پسندی در غذا میتواند بازتابی از یک دلزدگی و بی علاقگی دیرین نسبت به غذا باشد. خوارشدن غذا نزد این گروه می تواند مقاومتی در برابر تلاشهای کنترل کننده والدین تلقی شود. این دسته کودکان معمولاً مادرانی دارند که احساس میکنند زمان کافی برای صرف غذای کامل ندارند و در رژیم غذایی شان مواد غذایی گیاهی به اندازه کافی وجود ندارد.

پدر و مادرها نباید تصور کنند که با افزایش سن کودکان،عادت بدغذایی از سر آنها می افتد. از سنین ۲ و ۳ سالگی تا ۸ سالگی،تعداد غذاهایی که کودک به خوردن آنها تمایل ندارد، تغییر نمی کند.در واقع، غذاهای جدید در سنین پایین تر بسیار راحت تر از سنین ۴ تا ۸ سالگی پذیرفته میشوند.پس با گمان اینکه فرزندانتان هنوز خیلی کوچک هستند، نباید آنها را از خوردن گستره وسیعی از غذاها بازدارید. برای این که بتوانید عادت خوب خوردن را در فرزندتان پایه گذاری کنید، باید، غذاهای سالم گوناگونی برای او آماده کنید. شگفت آور این که نوزادان معمولاًـ سبزیها و موادغذایی گیاهی بیشتری نسبت به کودکان نوپا دریافت می کنند. همین طور که نوزاد بزرگتر می شود، میزان سبزیهای دریافتی او نیز بسته به علایق مادر و سایر افراد خانواده دستخوش تغییر می شود. اگر تهیه سبزیها دشوار و زمان بر باشد و یا مورد علاقه دیگر اعضای خانواده نباشد، از چرخه غذایی حذف می شود. در نتیجه مصرف برخی غذاهای ضروری برای کودک محدود و محدودتر می شود. یافتن راههای سریع طبخ و آماده سازی سبزیها برای همه سودمند است و باید به عنوان اولویت در برنامه و رژیم غذایی قرار گیرد.

برای اینکه بتوانید ذائقه کودکتان را نسبت به غذاهای متنوع علاقه مند کنید، باید به او نشان دهید که چقدر از خوردن غذاهای سالم و گوناگون لذت می برید. کودکان معمولاًـ غذاهایی را انتخاب می کنند که نزدیکانشان آن غذاها را با شور و شوق می خورند. مادرانی که در سکوت محض و بدون هیچ توضیحی به کودک غذا می دهند، نسبت به آنها که با شور و شوق و علاقه به کودک غذا میدهند، اثر بسیار کمتری بر نوع تغذیه فرزندشان دارند. برای اینکه بتوانید اخلاق بد غذایی را کاهش دهید، هرگز غذا خوردن را به صحنه جنگ قدرت تبدیل نکنید، پزشکان و متخصصان تغذیه معتقدند پیامد چنین رفتار خشک و کنترل مآبانه ای باعث تشدید بدغذایی خواهد بود.

در زمینه تغذیه کودک کمی با او راه بیایید. بهتر است والدین و پرستار تصمیم بگیرند چه غذایی و در چه زمانی صرف شود و از سوی دیگر به کودک نیز چنین اجازه ای داده شود که خودش تصمیم بگیرد چه اندازه غذا بخورد. به این ترتیب، کودک یاد می گیرد چگونه به پیامهای گرسنگی داخلی بدن، برای خوردن مقدار مورد نیازش پاسخ دهد. قانون باید ته بشقابت را پاک کنی را کنار بگذارید. با به کار بستن همه این تدابیر و کمی بردباری می توانید امیدوار باشید که بر بدغذایی فرزندتان غلبه خواهید کرد.

### اصول تغذیه در شیر دهی

یکی از مسائل شایع زنان افزایش وزن در دوران پس از زایمان است که به تغذیه نادرست در دوران بارداری و شیردهی مربوط می شود.کاهش مصرف کالری به دنبال افزایش دریافت آن مهم ترین علتی است که موجب می شود اکثر خانم ها پس از زایمان دچار اضافه وزن شوند و تناسب اندام خود را از دست بدهند، لذا آگاهی از نحوه تغذیه در این دوران از اهمیت ویژه ای برخوردار است.به طور کلی نیاز پایه بدن مادر در دوران شیردهی ۲۷۰۰کیلوکالری است که تنها روزی ۳۰۰تا ۵۰۰کالری نسبت به میزان آن در دوران بارداری بالا می رود.میزان کلسیم مورد نیاز در دوران شیردهی برابر با زمان بارداری و معادل ۱۰۰۰میلی گرم است.میزان پروتئین نیز به ازای هر کیلو گرم وزن بدن ۳ تا ۴ گرم افزایش می یابد و به میزان ۷۰ گرم در روز می رسد.

عمده مواد مغذی دیگر که بایستی در این زمان مصرف شود، عبارتند از: ویتامین A، D، E، K، C و ویتامین های گروه B، آهن و اسید فولیک.با مصرف روزانه ?-? لیوان شیر کم چرب، یک عدد تخم مرغ، ۱۸۰ تا ۳۰۰گرم گوشت و حبوبات، ۶-۵لیوان سبزیجات تازه به ویژه سبزی های برگ سبز نظیر کاهو، اسفناج، کلم و کرفس، ۶ تا ۸ لیوان آب یا آبمیوه طبیعی، ۵ واحد میوه تازه و متنوع می توان از بروز کمبود مواد ضروری در بدن مادر جلوگیری و ذخایر کافی در بدن وی ایجاد کرد تا شیر کافی و مغذی برای رشد و تکامل نوزاد فراهم شود.اقدام به کاهش وزن در این دوران بایستی بیشتر براساس افزایش تحرک باشد تا کم خوری. در این دوره بایستی از انجام رژیم های سخت و طاقت فرسا به خصوص انواعی که در هر روز استفاده از یک نوع ماده غذایی توصیه می شود، خودداری گردد ولی متاسفانه برخی مادران برای کاستن وزن خود از این رژیم ها پیروی می کنند و ناآگاهانه سلامت نوزاد خود را به خطر می اندازند. این رژیم ها علاوه بر تاثیرات منفی که بر روی سلامت دارد، درصد بازگشت بالایی داشته و فرد را ظرف مدت کوتاه به وزن قبل برمی گردانند.بنابراین توصیه می شود در دوران شیردهی به انجام فعالیت های ورزشی بیشتر توجه شود.انجام نرمش و حرکات کششی ? ساعت پس از زایمان طبیعی و یک روز بعد از زایمان سزارین امکان پذیر بوده و نقش مهمی در کاهش وزن مادر خواهد داشت.

### تاثیر تغذیه مادران بر عمر فرزندان

منبع:www.urmiacity.com

تغذیه در دوران حاملگی می تواند ۵۰ درصد به طول عمر فرزند اضافه کند. این موضوع حداقل در موش ها به اثبات رسیده است.

به گزارش رویتر دانشمندان دانشگاه کمبریج در انگلیس گفتند این امر ممکن است در مورد انسان نیز صدق کند.

«سوزان اوزانه» گفت ما نشان داده ایم که دستکاری های جزیی در رژیم غذایی دوران بارداری می تواند طول عمر موش های به دنیا آمده را بیش از ۵۰ درصد اضافه کند.

وی گفت تحقیقات ما نشان داده است که بدی تغذیه در دوران حاملگی می تواند بر رشد جنین و طول عمر آن در دوران حیات تاثیر فراوانی بگذارد. این تحقیق همچنین نشان داد تغذیه بعد از تولد تاثیر بیشتری بر طول عمر دارد. موش هایی که غذای دارای پروتئین بیشتر رژیم غذایی شبیه جهان غرب داشتند.طول عمرشان کمتر از موش هایی بود که تحت رژیم غذایی سالمتری قرار گرفته بودند.

### توصیه های تغذیه ای برای بچه های سنین مدرسه

نویسنده:پریچهر سلیمانی نائینی

منبع:www.nedayemoshaver.com

از انواع مختلف سبزیجات تازه و متنوع ( سبزیجات با رنگ سبز تیره و زرد رنگ به طور متوسط ۵ – ۳ سهم در روز استفاده کنید ، زیرا سبزیجات سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی هستند که برای رشد کودکان بسیار لازم و ضروری است.

روزانه به طور متوسط ۴ – ۲ سهم از میوه های تازه و متنوع مصرف کنید و در خوردن شربتها و آب میوه هایی که به روش تجاری تهیه میشوند زیاده روی نکنید.

از میوه های تازه که حاوی ویتامین C هستند بخصوص مرکبات ، خربزه ، انگور، آلوچه و توت فرنگی بیشتر استفاده کنید.

میزان آهن مورد نیاز در بچه های سنین مدرسه ۱۲ – ۱۰ میلیگرم در روز است که در این سنین خوردن غذاهای آهن دار شامل گوشت ، مرغ ، ماهی ، حبوبات ، دانه ها و مغزها توصیه میشود که برای رشد و نمو و رشد قدی بسیار لازم و ضروری است. میزان کلسیم مورد نیاز بچه های سنین مدرسه ۸۰۰ میلی گرم در روز است که در این سنین برای دریافت کافی Ca ، مصرف غذاهای حاوی کلسیم شامل : شیر ، ماست ، پنیر ، میوه های خشک و حبوباتی از قبیل ماش توصیه میشود که برای رشد و نمو استخوانها بسیار لازم و ضروری است .

همچنین دریافت کافی کلسیم از بروز پوکی استخوان و نرمی استخوان در بزرگسالی و سالمندی جلوگیری میکند .

توصیه میشود :تهیه میان وعده های غذایی در مدارس ، از قبیل نان ، پنیر، خرما ، گردو ، میوه ها و شیر استفاده شود.

تغذیه در سلامتی بچه ها اهمیت بسیاری دارد. تغذیه خوب میتواند از بیماریهایی مثل بیماری قلبی ،پوکی استخوان ، دیابت و چاقی پیشگیری کند ، همچنین استفاده از یک الگوی غذایی مناسب در دوران رشد سلامتی جسمانی بچه ها را تضمین می کند.

به همین منظور توصیه هایی به خانواده ها جهت تهیه غذای بچه های سنین مدرسه پیشنهاد میشود.

۵ گروه اصلی غذایی را در مقادیر مناسب در برنامه غذایی روزانه آنها بگنجانید :

گوشت و جانشین های گوشت

شیر و فراورده های لبنی

نان و غلات

میوه

سبزیجات

:: سعی کنید غذای مصرفی بچه ها با فعالیت فیزیکی آنها هماهنگ باشد.

:: با خوردن غذاهای کم چرب و کم کربوهیدرات کالری کمتری دریافت کنید.

:: در رژیم غذایی ، از غلات کامل و انواع نان های سبوس دار، برای افزایش فیبر استفاده کنید.

:: مصرف غذا های پر چرب ، چربی های حیوانی و روغنهای جامد را محدود کنید.

:: از غذاهای کم چرب مثل گوشت بی چربی ، ماکیان بدون پوست، ماهی ، لوبیا و نخود استفاده کنید

:: فرآورده های لبنی پاستوریزه و کم چرب مصرف کنید.

:: به برچسب غذایی برای آگاهی از میزان چربی ، قند و سدیم موجود در آنها توجه کنید .

:: نمک و سدیم را در رژیم غذایی خود در حد اعتدال حفظ کنید و از نمک در هنگام پخت غذا و سر سفره کمتر استفاده کنید.

:: از غذاهای آماده مثل تن ماهی ، سوسیس ، کالباس ، رب گوجه ، سس گوجه که محتوی مقدار زیادی سدیم است ، کمتر استفاده کنید .

:: بچه هایی که در سنین مدرسه هستند باید روزانه ۳ – ۲ سهم از محصولات لبنی شامل : شیر ، ماس و پنیر استفاده کنند تا پروتئین ، ویتامین C و املاح کافی به بدنشان برسد

### ارتباط عاطفی همراه با غذا

شیر مادر بهترین و کامل ترین غذا برای نوزادان و شیرخواران تا پایان ۲سالگی است. به طوری که تغذیه انحصاری با شیرمادر از بدو تولد تا پایان۶ماهگی و سپس ادامه آن همراه با تغذیه تکمیلی تا ۲ سالگی منجر به رشد و تکامل کودک می شود.مزایای شیر مادر از جنبه های مختلفی قابل بررسی است جنبه هایی چون فواید مربوط به کودک و مادر، فواید اقتصادی، اجتماعی و ...

مزایای مربوط به کودک

در دوره های مختلف رشد و تکاملی کودک براساس نیاز شیرخوار ترکیبات شیر مادر تغییراتی پیدا می کند. به عنوان مثال در روزهای اول پس از تولد که بدن نوزاد هنوز سیستم ایمنی ضعیفی داشته و پادتن های لازم را جهت مبارزه با میکروب های بیرونی ندارد، در این دوران شیرمادر با شرایط کودک تطبیق پیدا کرده زرد رنگ و غلیظ تر است که آغوز (کلستروم یا ماک) نامیده می شود که اولین و بهترین واکسن برای حفاظت کودک بر ضد بیماری های عفونی است. دکتر علی رمضان خانی معاون بهداشتی دانشگاه شهید بهشتی از دیگر فواید شیرمادر می گوید: کاهش مرگ و میر نوزادان در اثر بیماری های اسهالی، کاهش ابتلا به پنومونی و عفونت های گوش میانی و عفونت های حاد تنفسی، کاهش ابتلا به آسم، آلرژی و اگزما، عدم نیاز به دادن آب و قند حتی در مکان های گرم و خشک، عدم پرخوری شیرخوار و چاق نشدن وی در نتیجه اختلاف در ترکیب چربی شیر مادر، ماده ای سهل الهضم برای شیرخواران بیمار، هضم و جذب راحت تر چربی و پروتئین شیرمادر، ارضای غریزه مکیدن کودک، جذب بهتر آهن شیرمادر و... .

مزایای مربوط به مادر

تحقیقات مشخص کرده اند تغذیه انحصاری با شیرمادر فواید متعددی برای خود مادر در بردارد. در رابطه با برخی از این فواید دکتر رمضان خانی می گوید: تغذیه انحصاری و مکرر شیرخوار با شیر مادر منجر به پیشگیری از حاملگی زودرس، برگشت سریع تر رحم به حالت اولیه، کاهش احتمال ابتلا به سرطان پستان و تخمدان، بهبود وضعیت روحی عاطفی مادر، برگشت سریع تر وزن مادر به حالت اولیه می شود.

مزایای اقتصادی ـ اجتماعی شیرمادر

بنابر اظهارات معاون بهداشتی دانشگاه شهید بهشتی فواید تغذیه با شیرمادر از جنبه های مختلف اجتماعی ـ اقتصادی شامل موارد زیر است:

۱- کاهش هزینه ها به طوری که تغذیه با شیرمادر موجب افزایش نیاز تغذیه مادر در دوران شیردهی می شود افزایشی که به مراتب ارزان تر از هزینه خرید شیرخشک و غذاهای آماده ای است که برای شیرخواران محروم از شیرمادر استفاده می شود. از سویی دیگر شیرمادر در مقایسه با سایر شیرها منجر به بیماری کمتر در کودکان می شود در نتیجه هزینه درمان کاهش پیدا می کند. و علاوه بر این در بیمارستان هایی که هم اتاقی کودک و مادر رعایت می شود عفونت و همه گیر شدن بیماری کمتر اتفاق افتاده و در نتیجه مجدداً هزینه ها کاهش پیدا می کند.

۲ – تغذیه با شیرمادر علاوه بر کمک به رشد و تکامل کودک از خروج ارز به خارج از کشور جهت واردات شیرخشک جلوگیری می کند.

۳- تغذیه انحصاری با شیر مادر ارتباط مستقیم در کنترل جمعیت و تنظیم خانواده دارد بنابراین در صورت تغذیه شیرخواران با شیر مادر امکانات اقتصادی کمتری به این امر اختصاص داده می شود.

جنبه های ایمنی شیر مادر

سیستم ایمنی نوزادان در بدو تولد ضعیف است بنابراین مستعد عفونت های مختلف هستند اما شیر مادر به جهت دارا بودن اجزای فعال سیستم ایمنی در محافظت کودک نقشی مؤثر ایفا می کند از جمله ایمونوگلوبولین ها G،A و M.

نحوه شیر دادن در شرایط خاص

تغذیه نوزاد از ساعات اولیه پس از تولد باید شروع شود و تعداد دفعات آن در طول شبانه روز براساس نیاز شیرخوار تنظیم شود چرا که تعداد دفعات در نوزادان مختلف، متفاوت است. برخی شیرخواران تند و برخی شیرخواران کند تغذیه می کنند.:

تغذیه با شیر مادر پس از عمل سزارین

در افراد سزارینی نوع ضد دردی که مادر در طی عمل دریافت کرده است در زمان اولین تغذیه نوزاد با شیر مادر تأثیرگذار است. در این راستا بنابر اظهارات معاون بهداشتی دانشگاه شهید بهشتی در بی حسی نخاعی مادر می تواند با کمک کارکنان بیمارستان نوزادش را در اتاق ریکاوری شیر دهد اما در پی بیهوشی عمومی مادر با کمک اطرافیان یک یا دو ساعت پس از ماندن در اتاق ریکاوری می تواند شیردهی را آغاز کند. در سزارین مادر می تواند دراز کشیده در تخت به نوازد شیر دهد و یا در حالت نشسته روی تخت درحالی که بالشی را با عنوان محافظ در پشت و بازوهایش قرار داده و یک بالش روی پاها که نوزاد روی آن قرار می گیرد شیرخوار را تغذیه کند.

تغذیه در دو قلویی

در تغذیه با شیر مادر یکی از مسائل مهم، تغذیه در چند قلویی هاست. در تغذیه نوزادان دوقلو با شیر مادر رعایت نکاتی ضروری است ؛ تغذیه مناسب و متعادل مادر (حدود ۵۰۰تا ۱۰۰۰کالری اضافی)، تکرار و استمرار شیردهی، تغذیه دوقلوها به طور جداگانه در روزهای اول به دلیل سادگی این روش برای مادر هر چند که در این حالت زمان شیردهی دو برابر می شود. در رابطه با سه قلویی ابتدا یک پستان برای هر بچه و سپس بچه سوم از هر دو پستان تغذیه شود اما همیشه یک نوزاد آخرین نفر نباشد، در صورتی که با تمام تلاش ها شیر مادر کافی نباشد و نیاز به شیر کمکی باشد هر دو نوزاد تا حد امکان از شیر مادر تغذیه شوند آنگاه شیر کمکی با فنجان یا قاشق به هر دو نوزاد خورانده شود. در این مورد نباید یک نوزاد با شیرمادر و نوزاد دیگری با شیرخشک تغذیه شود.

نوزادان کم وزن

نوزادان کم وزن اصولاً به صورت نارس متولد می شوند. در صورتی که زنده متولد شوند برای ادامه حیات نیاز به تغذیه دارد. این که چه نوع تغذیه ای برای آنها مناسب است باید گفته شود که شیرمادر نوزاد نارس با شیرمادر نوزاد رسیده متفاوت است ولی با این وجود برای نوزادان نارس و کم وزن شیرمادر خود آن نوزاد مناسب تر است. چرا که در شیر این مادران موادی وجود دارد که برای سیستم بدنی نوزاد نارس متناسب است به عنوان مثال منیزیوم، آهن، چربی، پروتئین، شیرمادران نوزادان نارس بیشتر از شیر مادران نوزادان رسیده است. چنانچه نوزادی با سن زیر ۳۴هفته حاملگی متولد شود به دلیل عدم قدرت کافی نوزاد در مکیدن و عدم هماهنگی در عکس العمل های مکیدن و بلعیدن شیر مادر را می توان از طریق لوله داخل معده به نوزاد خوراند. اما چنانچه نوزاد بالای ۳۴هفته حاملگی متولد شود مستقیماً می تواند از پستان مادر تغذیه شود و نیازی به استفاده از بطری نیست. در صورتی که نوزاد زیر ۱۶۰۰گرم وزن داشت باز هم از طریق لوله داخل معده شیر را دریافت می کند که البته در این حالت ابتدا باید مادر شیر خود را دوشیده و در مدت حداکثر ۴۸ساعت مصرف کند. و اما اگر وزن نوزاد ۱۶۰۰گرم باشد با استفاده از فنجان تغذیه با شیر مادر انجام می شود و همچنین شیرخوار می تواند شیر را با مکیدن از پستان مادر دریافت کنند. که البته در این حالت ابتدا نوزاد کم وزن مدت کوتاهی شیر می خورد سپس مدت طولانی استراحت کرده و مجدداً شیر می خورد. در این مورد مادر باید اجازه دهد نوزاد استراحت کرده و سپس شیرخوردن را از سر بگیرد.

بعد روانی تغذیه شیرمادر

دکتر ابوالقاسم مهری نژاد روان شناس و عضو هیأت علمی دانشگاه الزهرا می گوید: چسبیدن به آغوش و فیزیک مادر یک نیاز بنیادی بشر است، که در ۵۰سال اخیر مشخص شده است ارضاء این نیاز از همان دوران طفولیت منجر می شود که فرد در بزرگسالی از لحاظ روانی به یک ثبات روانی رسیده و از آسیب های روانی مصون باشد تا جایی که این افراد اضطراب های کمتری را تجربه می کنند و از لحاظ شخصیتی و روانی مقاوم تر هستند. شیرخوردن یکی از راه های مؤثر در ارضای این غریزه است.غریزه ای که در صورت ارضا در دوران طفولیت منجر به این می شود که ارتباطات عاطفی قوی بین مادر و فرزند شکل گیرد تا بدان جا که حتی در بزرگسالی این ارتباط استحکام بیشتری پیدا خواهد کرد. همچنین این گروه از افراد در همه دوران زندگی احساس تنهایی کمتری داشته و مسائلی چون ترک والدین و سپردن به سرای سالمندان از سوی این خانواده ها کمتر اتفاق می افتد. در ادامه بحث این روان شناس افزود: کودکانی که سرد بزرگ شده و ارتباطات عاطفی کمتری بین آنها و مادر برقرار بوده در بزرگسالی این الگو را بر جنس موافق و مخالف تعمیم خواهند داد.و اما در پایان این گزارش موضوع مهم و قابل ذکر احساس آرامش مادر است که به هنگام شیرخوردن نوزاد در وی ایجاد می شود.

### نور آفتاب و کودکان

نویسنده:دکتر بتول ریاضی

نور آفتاب برای سنتز ویتامین دی (D) در بدن انسان ضروری است. کودکان به لحاظ نیاز بیشتربه ویتامین دی برای رشد استخوانها و دندانها در اثر کمبود آفتاب بیشتر مشکل پیدا می‌کنند. پس ضرورت دارد که بطور متناوب در طول هفته در معرض نور مستقیم خورشید قرار گیرند ولی این نور آفتاب به دلیل لطافت و ظرافت زیاد پوست کودک ممکن است حساسیت شدید ایجاد کند قسمت عمده اشعه خورشید برای پوست مضر است بنابراین به لحاظ حساسیت بیشتر پوست اطفال در برابر نور آفتاب ممکن است محافظت پوست نیز انجام شود. از طرفی کودکان نسبت به بزرگسالان مدت طولانی‌تری را در هوای آزاد سپری می‌کنند و بطور معمول در طی یکسال ۳ برابر بالغین اشعه ماوراء بنفش خورشید را دریافت می‌کنند. مقدار تابش پرتوهای خورشید دارای اثرات تجمعی هستند و درصورت تماس زیاد ممکن است در سنین بسیار پایین خصوصیات ژنتیکی فرد آسیب پذیر شوند. و زمینه ایجاد سرطان پوست را فراهم نماید.

بعضی از کودکان رنگدانه طبیعی پوست را بطور ارثی یا کم دارند یا اصلاً ندارند این کودکان حساسیت فوق العاده شدیدی به اشعه ماوراء بنفش خورشیدی دارند و باید از همان دوران کودکی محافظت در مقابل اشعه خورشید برای جلوگیری از ایجاد سرطان پوست را اعمال کرد. پیری زودرس پوست و سرطان پوست دو عارضه مهم تماس طولانی با نور آفتاب در سنین کودکی است.در ده سال اول عمر به جهت رشد و حساسیت پوست اقدامات اولیه باید انجام شود.

لباس کودک در آفتاب

پوشش لباس کودک خصوصاً در فصل تابستان که روزها طولانی تر و اشعه خورشیدی عمودی‌تر است باید مناسب باشد

لباس‌هائی با پوشش کامل بطوریکه دستها و پاها و گردن و سینه کودک بطور کامل پوشانیده شود ضمناً رنگ روشن لباس نیز در کاهش جذب اشعه خورشیدی و کاهش عوارض مؤثر است لباسهای تابستانه که معمولاً بدون آستین و پوشش کامل دست و پا می‌باشد لباسهای مناسبی برای تابستان کودکان نیست. ساعاتی از روز (۱۰ صبح تا ۵ بعدازظهر) که هوا گرمتر است و اشعه خورشیدی عمودی‌تر است، کودکان باید در منزل بازی و فعالیت و استراحت داشته باشند تا از گرما زدگی و آفتاب سوختگی و عوارض آن مصون باشند.

استفاد از کلاه در کودک

کلاه خصوصاً کلاههای نقاب‌دار که پشت گردن، گوشها و پیشانی و صورت را بپوشانـد مناسب‌ترین وسیله محافظت در برابر نور خورشید است.

استفاده از عینک آفتابی در کودک

استفاده از عینک آفتابی طبی بـا نظر چشم پزشک برای محافظت چشم‌ها و همچنین گونه‌ها از آفتاب سوختگی مناسب است. استفاده از عینکهای معمولی غیر استاندارد با شیشه‌های تیره که اغلب کودکان به عنوان اسباب بازی از آن استفاده می‌کنند به هیچ وجه مناسب نیست و بعضاً ممکن است به لحاظ ایجاد اتساعها مردمک بعلت تیرگی رنگ آن و نفوذ اشعه مضر خورشید به شبکیه چشم ضرر جدی داشته باشند. کودکانی که رنگدانه پوست آنها کم است و یا عیب انکساری چشم دارند حتماً باید با نظر چشم پزشک از عینک مناسب در مدت زمان مناسب استفاده نمایند. عینک‌هائی که فلزی هستند احتمال سوختگی و آسیب به پوست صورت بیشتر است حتماً باید با محافظ مناسب استفاده شوند.

کرمهای ضد آفتاب در کودکان

برای جلوگیری از سوختگی پوست مانند سیاه شدن رنگ پوست، سرطان پوست، پیری زودرس پوست باید ضدآفتاب های موضعی با عیار محافظتی بالا بطور مرتب به قمستهای در معرض آفتاب مالید و از تماس پوست با نور آفتاب در ساعاتی که بیشترین خطر را برای پوست دارد جلوگیری کرد. کرمهای ضد آفتاب کودکان مخصوص است و باید مناسب سن آنها و فصل سال استفاده شود. این کرمها باید ترکیباتی داشته باشد که ساختمانهای سلولی نارس را محکم کند و شدیداً نسبت به شستشو مقاوم باشد. چرا که کودک در ضمن فعالیت در معرض نور خورشید چنانچه پوست خود را با آب بشوید کرم اثر خود را داشته باشد.

نوع پوست کودک در آفتاب

کودکانی که پوست روشن‌تر و سفیدتر دارند تماس تدریجی با نور آفتاب شدیداً به پوست آنها آسیب می‌رساند. کودکان که پوست تیره‌تری دارند شدت آسیب کمتر است ولی بدون آسیب نیست. کرمهای ضد آفتاب هر ۲ ساعت در صورت تماس با نور آفتاب باید تکرار شود.

استفاده از لباس کم هزینه‌ترین و ساده‌ترین روش جلوگیری از آسیب پوست توسط نور خورشید است. پوشیدن لباس مناسب خصوصاً در ساعات حساس روز مثل قبل از ظهر تا بعد از از ظهر در تابستان بهترین روش پیشگیری مضرات نور خورشید است.

شرایط جدی و اثرات نور خورشید

فراموش نکنید در ارتفاعات بالای تپه و بالای کوه اشعه خورشید خطرناکتر و عوارض پوستی بیشتر است و هوای ابری مانع از اثرات مضر خورشید روی پوست نیست. در هوای ابری حتی اگر آفتاب نباشد اقدامات محافظتی چشم و پوست حتماً باید انجام شود زمین خود نیز منعکس کننده اشعه خورشیدی است زمانی برف روی سطح زمین است و یا کودکان کنار رودخانه با آب بازی می‌کنند و یا اینکه روی شن بازی می‌کنند، شدت انعکاس اشعه خورشیدی بیشتر است و باعث آسیب بیشتر به پوست می‌شود.

وزیده باد خنک اثر نفوذی اشعه خورشید به پوست را بیشتر می‌کنند بنابراین باید در این شرایط دقت بیشتری برای محافظت پوست انجام داد.

داروها و پوست

بسیاری از فرآورده‌های دارویی که به شکل خوراکی یا تزریقی استفاده می‌شود حساسیت پوست را به نور خورشید بیشتر می‌کند. داروهای موضعی نیز می‌تواند حساسیت به نور آفتاب را بیشتر کند. بعضی از داروهای اعصاب و آنتی هسیتامینها می‌تواند حساسیت پوست را به آفتاب بیشتر و عوارض آن را بیشتر کنند عطر و ادکلن حساسیت پوست را به نور آفتاب بیشتر می‌کند. کلاً از مصرف عطر و ادکلن در کودکان باید خودداری کرد خصوصاً روی پوست آنها و بالاخص وقتی که در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند. در عوض بسیاری از داروها هستند که باعث ایجاد لایه محافظ روی پوست می‌شود. با مشورت با پزشک داروی مناسب برای محافظت پوست باید استفاده کرد. اشعه خورشیدی ۳ نوع اشعه مضر برای پوست داده، بنابراین ترکیباتی مناسب‌تر هستند در مقابل هر ۳ نوع اشعه خورشیدی بتوانند پوست را محافظت کنند. این داروها باید ترکیبات پایداری روی سطح پوست ایجاد کنند که زمان طولانی‌تری پوست را در مقابل نور خورشید محافظت کنند. در ضمن در کودکانی که خصوصاً در فصل تابستان از استخر یا جکوزی استفاده می‌کنند کرم ضد آفتاب باید نسبت به شستشو آب مقاوم باشد و زمان طولانی‌تری روی سطح پوست باقی بماند. چربی‌های سطح پوست بدن و رنگدانه موجود در سلولهای سطح پوست آنرا در مقابل ترکیب اشعه خورشیدی محافظت می‌کند بنابراین پوستهائی که چربی کمتری دارد و کودکانی که پوست خشک یا پوست بیمار دارند یا رنگدانه کمتری دارند حساسیت به نور آفتاب نیز بیشتر دارند.

## ناخن جویدن، یک رفتار کنترل نشده است

نویسنده:الیزابت پنتلی

مترجم:بهزاد رحمتی

منبع:www.shamisapsy.com

پرسش:دخترم عادت به جویدن ناخنش داشته و این عادت به گونه‌ای است که بدین علت تمامی‌ناخن‌هایش بدریخت و زننده شده‌اند ، سوال این است که ریشه‌های این مشکل چه می‌باشند؟

نکته تأمل برانگیز: بیشتر کودکانی که گرفتار این عادت می‌شوند از تنش و اضطراب رنج برده و جهت رهایی از استرس‌های این چنانی خود ، متوسل به این عمل می‌شوند و چون این عمل پیوسته تکرار می‌شود بدین علت کودک گرفتار این عادت بیمارگون می‌شود . اما آنچه که در این رابطه گفتنی است این است که سرزنش و شماتت کردن این عمل گره‌گشا نبوده، بلکه باید ریشه‌های اضطراب کودک برطرف شود.

راهکارهای پیشنهادی

۱-توجه کودک را به این عادت مخرب جلب کرده و درباره کم و کیف این مشکل با وی صحبت کرده و دلایل توقف این عادت را برای کودک شرح داده و در عین حال دیدگاه‌های شخصی او را نیز مورد توجه قرار دهید. از سویی دیگر، چون این عادت شخص را به عمل غیرارادی وادار می‌سازد با توافق کردن بر روی حرکت و یا کلمه‌ای ، هر باری که کودک درگیر این عادت می‌شود با برزبان راندن کلمه رمز، او را متوجه این کار نادرستش سازید.

---

۲- راه دیگر مقابله با این عمل موقعیت‌شناسی این عادت است بدین معنی که ، باید شرایط و موقعیت‌های شکل‌گیری این عادت را مورد مطالعه قرار داده و سپس جهت متوقف کردن این عمل در آینده، پیشاپیش شرایط واقع شدن این عمل را متوقف سازید. برای مثال، ممکن است که این عادت در جریان دیدن تلویزیون وحضور کودک در میان فامیل و یا در ماشین واقع شود. بنابراین جهت مهارکردن این رفتار در این موقعیت‌ها، باید پیشاپیش گام‌های لازمه جهت خنثی کردن این رفتار را بردارید. برای مثال، در این موقعیت‌های استرس‌آور و بیقراری می‌توانید کودک را با یک تسبیح و یا یک اسباب‌بازی دلخواهش سرگرم سازید.

---

۳-برای این‌که در این رابطه از انگیزه و مشوق کافی برخوردار باشد شایسته است که به همکاری و حسن نیت کودک پاداش بدهید. بدین صورت که ، زمانی که کودک از خواب بر می‌خیزد چند سکه در اختیارش گذاشته و به وی بگویید که اگر عادت ناخن خایی خود را کنترل کرده و مهار نماید، می‌تواند این سکه‌ها را برای خودش بردارد ولیکن هر باری که مرتکب این عمل شود باید یکی از سکه‌های دریافتی را به شما بازگرداند. لازم به ذکر است که هرچقدر زمان این نوع خویشتن‌پایی و خودکنترلی مشخص و محدود باشد به همان اندازه نیز، نتایج حاصله امیدوارکننده‌تر است .

## ونگ و ونگ کودکان

منبع:www.samiraeslamieh.blogfa.com

۱- اگر دوروبرتان کودک شیرخواری دارید که صدای ونگ ونگش همیشه توی گوشتان است. پس اولین نکته‌ای که باید بدانید این است: بالا بروید، هر بچه‌ای گریه میکند و هیچ کاری هم نمی‌شود کرد. در چند ماه اول زندگی، شیرخواران به طور میانگین، روازنه ۲/۲ ساعت گریه میکند. از این نظر، ۱ ۵ ماهگی اوج بدبختی پدر و مادر است.

---

۲- پزشکان، برای توصیف گریههای کودکی که هیچ دلیلی (مثل گرسنگی، گرما یا سرما یا سایر تحریکهای حسی، کثیف کردن و یا خدای ناکرده تب و درد و...) برای گریه‌اش یافت نمی‌شود، از واژه< کولیک >استفاده میکنند. کولیک از ۵۰ سال قبل یک، تعریف آسان دارد که به< قانون> ۳ معروف است: گریه بیش از ۳ ساعت در روز، بیش از ۳ روز در هفته، و به مدت بیش از ۳ هفته در کودکی که به خوبی تغذیه میشود و از همه نظر سالم است.

---

۳- دقت کنید: جیغهای بلند گوشخراش، برافروختگی یا کبودی چهره هنگام گریه، چین خوردن پوست پیشانی، مشتهای گره کرده و کشیده شدن پاها به سمت شکم هنگام گریه، همه و همه ویژگیهای طبیعی گریههای شیرخواران هستند و نباید پدرو مادر را بترسانند. معمولاً کولیک شیرخواران از ۲ ماهگی آغاز شده و تا ۴ ماهیگی فروکش میکند. بیشترین میزان گریه، بعد از ظهر و نزدیک غروب است و ارتباطی هم با حوادث روزمره، الگوی تغذیه‌ای کودک یا هیچ چیز دیگری ندارد. در چنین وضعیتی شاید کودک را حتی با شیر دادن نشود ساکت کرد.

---

۴- تنها ۵ درصد کودکانی که زیاد گریه میکند، ممکن است واقعاً بیمار باشند. بعضی این بیماریها عبارتند از: عفونتهای ویروسی، عفونتهای ادراری، اوتیت میانی، یبوست، عدم تحمل پروتئین شیرگاو، رفلاکس (پس‌زنش معده به مری)، عدم تحمل لاکتوز موجود در شیر، میگرن شیرخواری و...

---

۵- با توجه وضعیت پاهای شیرخوار و علایم دیگر، معتقدند که اختلالات گوارشی عامل اصلی ایجاد کولیک هستند. برخی نیز

می‌گویند گریه بیش از حد باعث افزایش بلع هوا میشود، گازی که در کلون ایجاد میشود هم شرایط را بدتر میکند و به این ترتیب، گریه کودک ناشی از نفخ است. اما به نظر نمی رسد این استدلال درستی باشد چرا که تصویرهای رادیوگرافی گرفته شده در طی حملات گریه، نمای معده را طبیعی نشان داده اند. بعضی هم میگویند کولیک در نتیجه حساسیت به پروتئین شیر است. این فرضیه هم تایید نشده است.

---

۶- یک هورمون روده‌ای نقش اصلی را در ایجاد کولیک به عهده دارد. فرض بر این است که گریههای شیرخواران کولیکی به علت دل پیچه یا کرامپهای شکمی است اما این که چه عاملی باعث این کرامپها می‌شود، معلوم نیست.

---

۷- مطالعات نشان داده‌اند وقتی شیرخواران دچار کولیک تحت مراقبت پرستاران حرفه‌ای آموزش دیده قرار میگیرند، دو برابر کودکان غیرکولیکی گریه می‌کنند. این یعنی اگر کودکی بخواهد کولیکی شود، می‌شود؛ فرقی ندارد که چه کسی از او مراقبت میکند.

---

۸- هیچ مطالعه‌ای موجود نیست که ادعا کند اضطراب یا استرسهای مادر به کودک منتقل می‌شود و باعث ایجاد کولیک می گردد.

---

۹- مهم ترین کاری که یک پزشک در مواجهه با یک کودک دچار کولیک باید بکند این است که بعد از آن که مطمئن شد کودک بیمار نیست، به پدر و مادر اطمینان بدهد که مشکلی نیست، آنها نباید نگران باشند و مشکل به خودی خود برطرف می‌شود. اگر وزن‌گیری کودک طبیعی باشد و در معاینه فیزیکی هم نکته‌ای وجود نداشته باشد، آزمایش و عکس و این جور چیزها ضرورتی ندارد.

---

۱۰- پدر و مادر هم نباید پزشک را وادار به انجام چنین کاری کند.

---

۱۱- از آنجا که میزان بروز کولیک در شیرخواران تغذیه شده از شیرمادر و شیرخوارانی که از شیشه تغذیه میشوند، مشابه است، مادرانی که به کودکان شیر میدهند، باید این کار را ادامه بدهند. بالاخره کودک باید غذا بخورد و فایده هیچ نوع شیرخشکی هم برای تسکین کولیک شیرخواران به اثبات نرسیده است.

---

۱۲- بک نکته بسیار مهم : بعضی مطالعات نشان داده‌اند حذف لبنیات، تخم مرغ، گندم و آجیل از رژیم غذایی مادران شیرده، به تسکین گریههای کودکان کولیکی کمک میکند.

---

۱۳- سایمتیکون یک داروی بی‌خطر برای کاهش گاز درون مجرای روده است که معمولاً- بدون نسخه از داروخانهها قابل تهیه است. عده‌ای معتقدند این دارو و نظایر آن در درمان کولیک شیرخواران مؤثر است اما مثل خیلی چیزهای دیگر در عالم پزشکی، هیچ کس نمی تواند در این باره قسم بخورد. در کشور ما، رایج‌ترین داروهایی که برای درمان کولیک شیرخواران به کار میرود "گریپ میکسچر "و" دایمیتکون "است.

---

۱۴- ماساژ شیرخواران نمی‌تواند علایم کولیک را به شکل معنی‌داری کاهش دهد و بنابراین ماساژ برای درمان کولیک توجه نمی شود.

---

۱۵- مصرف جوشانده‌های گیاهی حاوی مخلوطی از بابونه، شاه پسند، شیرین بیان، رازیانه و بادرنجبویه توسط مادر گریه را در شیرخواران دچار کولیک کاهش میدهد. فراموش نکنید که در استفاده از داروهای گیاهی به صورت سنتی همیشه خطر آلودگی و عفونت وجود دارد.

---

۱۶- توصیه هایی مثل در گهواره گذاشتن او و حرکات آرام بخش ملایم، استفاده از پستانک، در آغوش گرفتن کودک ، اگر چه ممکن است در برخی موارد باعث تسکین موقت کودک شود اما احتمالاً مهم ترین فایده آنها احساس حمایت و اطمینان پدرو مادر است.

---

۱۷- در مطالعه ای که برای ارزیابی فواید افزایش زمان در آغوش گرفتن شیرخوار دچار کولیک در زمانهای بدون گریه شد، معلوم شد این کار هم فایده معنا داری ندارد. یعنی حتی بغل کردن کودک برای پیشگیری از گریه هم سودی ندارد.

---

۱۸-روشهای دیگری هم پیشنهاد شده اند که احتمالاً- مکانیسم عملشان، پرت کردن حواس کودک و در نتیجه متوقف کردن گریههای او هستند: قرار دادن شیرخوار کولیکی نزدیک جاروبرقی یا وسیله‌ای شبیه آن، که سروصدای یکنواخت ایجاد میکند، همین طور سوار کردن کودک در اتومبیل یا کالسکه برای گردش. حداقل این است که میشود این روشهای بی ضرر را امتحان کرد.

---

۱۹- در کشورهای دیگر وسیله‌ای به نام< نگهدارنده کولیک >به بازار عرضه شده که روی شکم شیرخوار فشار وارد میکنند. سازندگان ادعا میکنند این وسیله در درمان و پیشگیری از کولیک مؤثر است.

---

۲۰- هیچ ارتباطی میان کولیک شیرخواران و بیماریهایی که در آینده سلامت کودک را تهدید کنند، شناخته نشده است. حتی ارتباط میان کولیک شیرخواران و ابتلا به بیماریهای آلرژیک نیز یافت نشده است.

---

۲۱- کولیک شیرخواران بسیار بیش از آن برای خود کودک آزاردهنده یا خطرناک باشد، برای پدر و مادر آزاردهنده و حتی خطرناک است. پزشکان هم در چنین مواردی، شاید بیش از نوزاد باید به پدر و مادر نوزاد توجه کند. مادران هم باید مطمئن باشند اضطراب و افسردگی شان، بعد از طی شدن دوره گریههای کودک، بهبود می‌یابد.

## با کودک بد غذا چه کنیم ؟

نویسنده: دکتر ربابه شیخ‌الاسلام

منبع: www.nioc.org

کودک را به غذاهای کم‌نمک عادت دهید. خوردن سالاد، سبزی‌ها و ماست را در برنامه او بگذارید و اجازه دهید با تنوع غذاها و چگونگی مصرف آنها آشنا شود.والدین و به خصوص مادران گاهی از وضعیت تغذیه کودک‌شان در رنج و عذاب‌اند. آنها گله می‌کنند که این بچه لج می‌کند، غذا نمی‌خورد، در موقع غذا خوردن بازی در می‌آورد، گریه می‌کند، غذا را پرت می‌کند و یا آن را تف می‌کند. راستی، چرا کودک این چنین رفتارهایی را دارد؟ آیا شما هم با این مشکل مواجهید؟

رفتارهای نامناسب هنگام غذا خوردن مادر را کلافه می‌کند. گاهی صحنه غذا دادن به کودک بی‌شباهت به صحنه جنگ مادر و کودک نیست. گاهی مادر متوسل به زور می‌شود و گاهی با التماس و خواهش سعی می‌کند لقمه‌ای غذا در دهان بچه بگذارد و حتی برای خوردن غذا جایزه تعیین می‌کند. در بعضی از خانواده‌ها همگی بسیج می‌شوند. یکی شکلک و ادا درمی‌آورد، یکی کودک را سواری می‌دهد و بازی‌های دیگری مثل اینکه قاشق، هواپیما و یا ماشین است و می‌خواهد برود در جایگاه و بالاخره این کودک لجباز همه را بازی می‌دهد و عاقبت غذای کافی هم نمی‌خورد. در حقیقت این، مادر است که در این جنگ اغلب شکست می‌خورد و کودک به لجبازی‌هایش ادامه می‌دهد.

کدام کودک، کدام تغذیه؟

روان‌شناسان، کودکان را به سه دسته تقسیم می‌کنند:

کودکان بدخلق: به طور معمول ۱۰ درصد کودکان در این دسته قرار می گیرند.

کودکان راحت:خوشبختانه حدود ۴۰ درصد کودکان در این دسته هستند.

کودکان دیگر:به طور معمول ترکیبی از شخصیت دو دسته دیگر دارند.

والدین کودکان بدخلق به طور معمول احساس خوبی از این مجادله همیشگی ندارند و احساس می‌کنند در اداره کودک خود ناتوان‌اند و از این مساله در رنج هستند.

هزار و یک پرسش

آیا کودک شما جزو این دسته است و شما نگران سلامت او هستید؟ آیا احساس عجز و ناتوانی می‌کنید، به طوری که تصمیم گرفته‌اید به یک متخصص تغذیه یا روان‌شناس کودک مراجعه کنید؟

البته توصیه‌هایی که در این مقاله به آنها می‌پردازم، تا حدی به شما کمک می‌کند چون ممکن است واقعا رفتارهای شما باعث به وجود آمدن این مشکل شده باشد.رابطه میان شما و کودک‌تان تا دو سه ماه اول زندگی چگونه بوده است؟ آیا توانسته‌اید با ارتباطی موثر الگوی خواب و بیداری، گرسنگی و سیری و حالات فیزیولوژیک کودک‌تان را درک کنید؟ آیا علایم او را شناخته‌اید؟ اگر خودتان به دلایل افسردگی یا هر اختلال دیگری توانایی درک این علایم را نداشته‌اید و نتوانسته‌اید نیازهای او را که نمی‌توانسته بیان کند، درست تعبیر کنید، آیا زمینه‌ای برای این جدایی فراهم نکرده‌اید؟

اگر این مشکلات درک شده باشند و زود به فکر چاره افتاده باشید، می‌توانید با تامل بیشتر و مشاوره با روان‌شناسان تا حدود زیادی از ادامه این کنش و واکنش جلوگیری کنید. گاهی علت اصلی چیز دیگری است.

من نیازهای دیگری دارم

کودک تا شش ماهگی ارتباط موثرتری با مادر برقرار می‌کند. او را می‌شناسد و به او دلبسته و وابسته است. حال اگر مادر در دسترس نباشد و یا وقتی که هست به دلیل خستگی و سایر کارهایی که انجام آنها را ضروری می‌داند به کودک توجه نشان ندهد و خلاصه این رابطه عاطفی مخدوش شود، کودک درست تغذیه نمی‌شود. کودک دلبسته به مادر، به رابطه‌ای گرم و صمیمانه نیاز دارد. این دلبستگی دو طرفه است. برای برقراری همین ارتباط و دلبستگی است که تماس پوست مادر با نوزاد را در ساعت اولیه پس از زایمان ضروری می‌دانند. چون این عمل روند دلبستگی را سرعت می‌دهد. مادر در همان لحظه که نوزادش را درست بعد از

زایمـان روی سـینه‌اش قرار می‌دهـد، احساس می‌کنـد موجودی بسـیار نزدیک و عزیز مال اوست، از جنس او، از بـدن او، از جان او تغذیه شده و عشق و نزدیکی بسیار عمیقی را حس می‌کند. رفتارهای مناسب مانند در آغوش گرفتن او در هنگام گریه، موجب قطع گریه کودک می‌شود چون موجب اعتماد به نفس کودک است. اگر مادری مضـطرب و افسرده و نسبت به کودک خود بی‌تفاوت باشد، این حالات روی کودک اثر می‌گذارد و او را نیز مضطرب می‌کند. بعضی مادران می‌پرسند که با وجودی که به کودک خود عشـق می‌ورزنـد، همیشه در موقع غـذا دادن مشـکل دارنـد. شایـد کودک بـا غـذا نخوردن در واقع پیـامی را به مـادر می‌رسانـد. او می‌خواهـد از بی‌تفاوتی‌های، مادر در زمان‌هایی که او احساس نیاز به مادر می‌کرده، انتقام بگیرد چون احساس می‌کنـد و به تدریج دریافته است که تنها غـذا دادن به او از نظر مادر مهم است. او به این وسیله پیامی را به مادر می‌رسانـد. او در این پیام می‌گویـد که فقط غـذا دادن مهم نیست. او می‌گویـد من نیازهای دیگری هم دارم. در حقیقت او توجه بیشتری می‌طلبـد، از مادر، از پدر، از سایر اولیـا. گـاهی کودک در صـحنه جنـگ غـذا می‌خواهـد از مـادر به دلیـل بی‌توجهی‌هـای گذشـته‌اش انتقـام بگیرد چون می‌دانـد که می‌تواند به این وسیله مادر را عصبی و ناراحت کند چون مادرش به سایر نیازهای او بی‌توجه بوده است.

خودتـان را جـای کودک بگذاریـد که چنین انتظـار توجهی دارد. مـادر زمـانی که در منزل است، به خصوص اگر شاغل باشـد، در فرصت کم می‌خواهد به بسـیاری از کارهای خانه برسد. کودک به دنبال اوست. او می‌خواهد مادر در بازی‌های او مشارکت کند یا با او حرف بزنـد، به سـراغ مادر می‌رود ولی اغلب با بی‌توجهی و گاهی فریاد مادر مواجه می‌شود که او را به شدت از خود می‌راند. ممکن است بعضـی جملات مادر را که «مردم ازدست تو بچه»، «برو بگـذار کارهایم را بکنم» و «از دسـتت خسـته شدم» نفهمد ولی احسـاس تلخی آن را درک می‌کنـد. جملات خشن او را به دنیای تنهایی خودش می‌کشانـد و از مادر دلگیر می‌شود. تنها زمانی که این دلگیری‌هـا را پـای مـادر می‌نویسـد و از او انتقـام می‌گیرد، زمانی است که مادر به سوی او می‌آیـد و آن هم موقع غـذا دادن به اوست. کودک می‌دانـد چقـدر برای مادرش مهم است که او غذا بخورد. کودک گرسـنه است ولی ترجیح می‌دهد گرسـنه بماند با نخوردن، بـا پرت کردن غـذا، با تف کردن و یا فرار از صـحنه غـذا، بر مادر فایق آیـد و به اصـطلاح بچه‌های امروز، مادر را سـرکار بگذارد!

مادرانی که شـغل خارج از منزل دارنـد گاهی بیشتر در معرض این رفتارها قرار می‌گیرند و نمی‌دانند چه کنند. برای این مادران باید گفت که در ابتـدا مراقب کودک را درست انتخـاب کننـد. مراقب اگر در منزل و یـا در مهـد کودک باشـد بایـد بتوانـد به نیازهـای کودک پاسخ دهد، اگرچه جای مادر را نمی‌گیرد ولی دنیای تنهایی کودک را پر می‌کند و مادر نیز باید در کنار او با عشق و علاقه به کودک رسیدگی کنـد. در تمـام مـدتی که در کنـار کودک هستیم بایـد به‌عنوان یک موجود که در حال ضـبط تمام گفتگوها، عکس‌العمل‌هـا، رفتارهـا و نگرش او نسـبت به مسـایلی اجتمـاعی ارتبـاطی است، بیندیشـیم. او به سـرعت در حـال دریافت تمام این رفتارها و یادگیری و نتیجه‌گیری است. او از والـدین خود الگو می‌سازد و چون والدین زمان بیشتری با کودک هسـتند، نقش مهمی در رفتارها و آینـده او دارنـد. فراموش نکنیم که غـذا دادن یکی از مهم‌ترین عوامل موثر و تقویت کننـده‌های رفتاری است، بنابراین باید دادن غذا زمانی باشد که کودک از نظر عاطفی- روانی و جسمی آماده غذا خوردن باشد.

رفتارهای مهم تغذیه‌ای کودک

۱- برای کودک فضای دلنشین و جای راحتی را انتخاب کنید. غذا باید به او دور نباشد تا تحت فشار قرار گیرد. بشـقاب را نزدیک به او بگذارید.

۲- همیشه وقت معینی را به غذا خوردن اختصاص دهید چون این کار اشـتهای کودک را تحریک می‌کند. رنگ مواد غذایی بسـیار مهم است. کودکـان رنگ‌های متنوع را دوست دارنـد. سبزی‌هاییماننـد هویـج پخته و سبزی‌های سبز در کنار هم می‌توانـد برای او جذاب باشد.

۳- باید حوصله و وقت کافی برای این کار در نظر گرفت و با آرامش به او غذا داد.

۴- بهتر است بشقاب، قاشق و سایر وسایل غذاخوری کودک از جنس نشکن باشد.

۵-لیوان کودک را کوچک انتخاب کنید که بتواند با دو دست آن را بردارد.

۶-آب میوه طبیعی بهتر از هر نوشیدنی دیگری است.

۷-اگر کودک یک ماده غذایی را نمی‌پذیرد و آن را نمی‌خورد، نسبت به سلیقه او با احترام برخورد کنید. آن ماده را کنار بگذارید ولی در روزهای بعد امتحان کنید.

۸-اگر کودک خسته است، به او غـذا ندهیـد و بگذارید استراحت کند. هرگز نباید زمان غذا خوردن برای او تبدیل به یک خاطره ناخوشایند شود.

۹-محیط اطراف کودک در زمان غذا دادن باید آرام باشد. صدا حواس او را متوجه اطراف کرده و توجه او را از غذا خوردن سـلب می‌کند.

۱۰-یک نوع غذا در وعده‌های متوالی، کودک را از آن غذا رو گردان می‌کند. تنوع را در وعده‌های غذایی او رعایت کنید.

۱۱-درباره رفتارهای کودک عکس‌العمل‌ها نباید متفاوت باشد. به طور مثال اگر غذا را پرت کرد، نباید گاهی خندید و گاهی او را تنبیه کرد. همیشه در زمینه رفتارهای نامناسب کودک نشان دهید که کار خوبی انجام نداده است.

اگر کودک‌تان یک تا سه سال دارد

۱-رنگ و ظاهر غذا، توجه کودک را جلب می‌کند.

۲-در این سن او مایل است با دست غذا بخورد. بگذارید احساس استقلال کند.

۳-یک قاشق به دست کودک دهیـد و خودتان با قاشق دیگر به او غذا بدهید. احساس در دست گرفتن قاشق به او احساس اسـتقلال می‌دهد.

۴-صدای اطراف محیط را کم کنید. تلویزیون و رادیو را خاموش کنید.

۵-همیشه از بشقاب و وسایل غذاخوری خاص کودک استفاده کنید.

۶-اگر روزی اشتهای او کم است خیلی اصرار نکنید که باید حتما بشقابش را تمام کند.

۷-کودکان نوپا نشستن طولانی را تحمل نمی‌کنند. صبور باشید. ممکن است سفره را ترک کند و باز برگردد.

۸-غذا نباید داغ یا سرد باشد.

۹-کودک دوست دارد با غذا بازی کند و ریخت و پاش کند. او را برای این‌گونه کارها تنبیه نکنید.

۱۰-اگر کودک‌تان سه تا پنج سال دارد

۱۱-کودک را بـا غـذاهای گونـاگون آشـنا کنیـد. در زمـانی که با هم غـذا می‌خوریـد، افراد خانواده الگوی کودک هسـتند. هرگز نگویید غذایی را دوست ندارید چون کودک از شما تقلید می‌کند.

۱۲-اگر غذای جدیدی سرسفره است، ابتدا بزرگ‌ترها باید آن را بخورند تا کودک تقلید کند.

۱۳-میان‌وعده‌های کودک نباید از مواد قندی و کم‌ارزش و یا پرکالری باشد چون علاوه بر اینکه اشـتهای او را کم می‌کند، موجب فساد دندان، لاغری یا چاقی او می‌شود.

۱۴-اصول ارزشی خانواده و نگرش آنها به غذا خوردن بسیار مهم است و باید با مهر و محبت آنها را به کودک یاد داد.

۱۵-هنگام غذا خوردن، محیط باید آرام و دوستانه باشد. امر و نهی و اعمال روش‌هایی تربیتی هنگام غذا خوردن مناسب نیست.

۱۶-کودک باید طی روز تحرک کافی وخواب کافی داشته باشد. بی‌تحرکی و کم‌خوابی روی اشتهای او اثر می‌گذارد.

۱۷-بشقاب و لوازم غذا خوری کودک باید مخصوص باشد و همیشه از آنها برای غذا دادن به او استفاده کنید.

۱۸-اگر غـذا به گونه‌ای است که کودک برای خوردن احتیـاج به کمـک دارد، برایش انجام دهیـد. به طور مثال غـذا را به تکه‌های کوچک تقسیم کنید تا بتواند به راحتی آن را بخورد.

۱۹-کودک ممکن است غذاهای جدید را اول دستکاری کرده و بعد بخورد. این رفتار طبیعی است.

۲۰-اگر غـذای جدیـد را دوست نـداشت، از او بخواهید که آن را بو کند، لمس کند و کمی از آن را بچشد ولی اصـرار به خوردن آن نکنید.

۲۱-غذای جدید را زمانی که کودک خیلی گرسنه است، به او بدهید.

۲۲-اگر غذای جدید را دوست ندارد، در هفته‌های بعد امتحان کنید و به انتخاب کودک احترام بگذارید.

۲۳-کودک را به غـذاهای کم‌نمـک عـادت دهیـد. خوردن سالاـد، سبزی‌ها و ماست را در برنامه او بگذاریـد و اجازه دهیـد با تنوع غذاها و چگونگی مصرف آنها آشنا شود.

### نوزادان خود را ماساژ دهید

منبع:www.salamatiran.com

باشـگاه خبرنگـاران جوان: یـک متخصـص بیمـاری هـای کودک و نوزاد دربـاره روش درمـانی ماسـاژ گفت: «می‌توان عمـل ماساژ درمانی را در همان مراحل نخستین نوزادی آغاز کرد که البته دقت در زمان و نحوه انجام این عمل بسیار حایز اهمیت است.»

باشـگاه خبرنگـاران جوان: یـک متخصـص بیمـاری هـای کودک و نوزاد دربـاره روش درمـانی ماسـاژ گفت: «می‌توان عمـل ماساژ درمانی را در همان مراحل نخستین نوزادی آغاز کرد که البته دقت در زمان و نحوه انجام این عمل بسیار حایز اهمیت است.»

دکتر پیروی ادامه داد: «در ابتـدا سـر نوزاد بعد صورت، گردن، کف دست و انگشـتان دست به ویژه شـصت و بعد کف پا از نقاطی که مادران و والدین کودک می‌توانند بعد از متولدشدن کودکان به صورت کاملا آرام و با دقت اقدام به انجام این عمل کنند.» وی در ادامه بـا توجه به این مطلب که هیـچ کس بی نیـاز به ماساژ نیست، تاکیـد کرد: «تمام افراد اعم از کودک، نوجوان و سالمنـد، به نوعی عمـل ماسـاژ نیازمنـد هسـتند چرا که این عمـل می‌توانـد ضـمن دادن احساس آرامش به فرد در درمان بیماری‌ها نیز موثر واقع شود.»

### هشدار جهانی: کودکان چاق را دریابید

منبع:sharghnewspaper.ir

یکی از بحث هـای داغ محافـل پزشـکی در چنـد سـال اخیر چـاق شـدن بی رویه کودکـان بوده است. در میـان کشـور های اروپایی بیشترین میزان کودکان چاق در انگلیس قرار دارد.

با گسترش چاقی هشدار های پزشـکی نیز شدت یافته است. یکی از دسـتورالعمل هایی که در حال حاضـر در انگلیس بسـیار توصیه می شود و به نوعی اجباری است، انجام یک ساعت تمرین بدنی و حرکات ورزشی در روز است. مطالعات نشان می دهد، کودکان در سـنین مـدرسه برای جلوگیری از چـاق شـدن بایـد حـداقل روزانه ?? دقیقه ورزش کننـد. طبق توصـیه های محققان که در مجله لانـست منتشـر شـده است، کودکـان بایـد میزان تحرک و فعـالیت هـای فیزیکی خود را به منظور مقابله با بیماری های قلبی و چاقی افزایش دهنـد. محققان معتقدنـد بهترین و مناسب ترین راه مبارزه با چاقی کودکان تشویق و مجبور کردن آنها به انجام فعالیت های

ورزشی است. ورزش کردن به اندازه کافی، نه تنها امروز کودکان را از ابتلا به چاقی در امان نگه می دارد و به حفظ سلامت استخوان ها کمک می کند که مانع از افزایش درصد مرگ و میر زودهنگام به دلیل ابتلا به بیماری های مربوط به چاقی در نسل آینده می شود. عادت دادن کودکان به رفتن به مدرسه و برگشتن به خانه با پای پیاده و یا با دوچرخه، دویدن در حیاط مدرسه در زنگ های تفریح و نیز ورزش کردن در ساعات بعدازظهر و یا تعطیلات آخر هفته از مهم ترین راهکارهایی است که محققان برای جلوگیری از چاق شدن کودکان به والدین ارائه می دهند. بنابراین فکر نکنید اگر اجازه می دهید کودکتان بیش از حد پای اینترنت و تلویزیون بنشیند یا او را با ماشین به مدرسه می رسانید به او کمک کرده اید.

### نقش رنگ در غذای کودکان

نویسنده:سپیده سلیمی

تحقیقات متخصصین تغذیه نشان می دهد مواد شیمیایی گیاهی که تظاهر رنگ های گوناگون در سبزیجات و میوه های مختلف را موجب می شوند اثرات سودمند و چشمگیری بر سلامتی انسان دارند.رنگ های درخشان میوه ها و سبزیجات در حقیقت نشان دهنده مواد مفیدی هستند که کودکان شما در یک تغذیه سالم نیازمند آنها هستند، مصرف این مواد مفید توسط کودکان موجب می شود در آینده از سلامت بیشتری برخوردار باشند و آهنگ رشد مناسبی را در پیش گیرند. همچنین مصرف میوه ها و سبزیجات تازه مقاومت بدن آنها را در برابر بسیاری از بیماری ها افزایش می دهد.متاسفانه این روزها اغلب مواد فرآوری شده و حاوی افزودنی های مختلف میان وعده ها و غذای اصلی فرزندان ما را تشکیل می دهند. استفاده بچه ها از موادی مانند پفک، چیپس و شکلات های مختلف بیش از رساندن فایده ای به آنها زمینه مشکلات عدیده بعدی از قبیل پوسیدگی های وسیع در دندان ها و فقر مواد مورد نیاز بدن آنها را فراهم می کنند.مصرف غذاهای فرآوری شده و پرچرب احتمال ابتلای کودکان به بیماری های قلبی، دیابت و بیماری های خطرناک دیگری از قبیل انواع سرطان ها را در بزرگسالی تا حد قابل توجهی افزایش می دهد. اما رژیم های غذایی و عادات تغذیه ای اغلب اکتسابی هستند و آنچه شما در کودکی برای فرزندتان مهیا می کنید در واقع زمینه ساز نحوه تغذیه او در سال های آتی و بزرگسالی است. از این رو اطلاع رسانی و آموزش خانواده ها از همان ابتدای تشکیل یک خانواده جوان در ایجاد عادت غذایی صحیح در اجتماع نقش بسزایی دارد. در اینجا است که می توان این عادات اجتماعی را که به نوعی به عادات تغذیه ای فرهنگی تبدیل شده اند اصلاح کرد.مصرف پنج وعده سبزی و میوه تازه در روز از دوران کودکی می تواند بنیانگذار سلامتی فرد در تمام طول عمر باشد. اما باید اعتراف کرد که وادار کردن کودکان به خوردن میوه و سبزیجات به جای این همه خوراکی های شور و شیرین که در سوپرمارکت ها و خانه در دسترس آنها هستند کار دشواری است. پیش از هر چیز والدین باید بدانند که پافشاری در جایگزین کردن این مواد با خوراکی های مفید موثرترین روش است و در سنین اولیه باید فقط مواد غذایی سالم و میوه ها و سبزیجات تازه را در اختیار آنها قرار داد تا به تدریج به این طعم ها عادت کنند. یک روش دیگر جذاب ساختن غذاهای مفید با استفاده از رنگ های زنده و شاداب سبزیجات و میوه های گوناگون است. خوشبختانه در میان نعمت های فراوان الهی رنگ های گوناگون و بی شماری را می توان یافت که اغلب برای جذاب تر کردن غذاهای کودکان سودمند هستند. در پی پیشنهاداتی برای تامین رنگ های گوناگون را ملاحظه می کنید که می توانند در تهیه غذایی اشتهاآور و سالم برای کودک شما مفید باشند.

- کدام مواد برای چه رنگی؟

بنفش

غذاهایی که در گروه بنفش می گنجند از خواص ضدسرطان برخوردارند. این مواد حاوی آنتی اکسیدان های بسیار قوی هستند که علاوه بر ممانعت از ابتلا به سرطان ها مانع پیری سلول های بدن شده و طراوت و جوانی را طولانی تر می کنند. از خوراکی های این گروه می توان به لبو، کلم قرمز، بادمجان، آلو سیاه، کشمش ها، شاه توت و انگور اشاره کرد.

قرمز

مواد شیمیایی گیاهی که موجب بروز رنگ قرمز در بعضی سبزیجات و میوه ها می شوند برای سلامت قلب و دستگاه دفع ادرار مفید هستند و این مواد خطر ابتلا به برخی از سرطان ها را کاهش داده، عملکرد حافظه را تقویت می کنند. بعضی از این خوراکی ها عبارتند از: پیاز قرمز، انواع فلفل قرمز، گوجه فرنگی، آلبالو، گیلاس، توت فرنگی، ریواس، انگور، سیب و هندوانه.

زرد و نارنجی

خوراکی های زرد و نارنجی سرشار از آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین C هستند. آنها حاوی دو گروه مواد شیمیایی گیاهی به نام های کاروتنوییدها و بیوفلاونیدها هستند که تقویت کننده دستگاه ایمنی بدن هستند و احتمال ابتلا به سرطان ها را نیز کاهش می دهند. این گروه از سبزیجات و میوه ها برای قلب و سیستم بینایی نیز بسیار مفید هستند.از خوراکی های زرد و نارنجی می توان به کدو حلوایی، هویج، فلفل دلمه ای زرد، ذرت، گلابی، آناناس، خربزه، لیمو، سیب، انبه، آلو زرد و هلو اشاره کرد.

### نقش منیزیم در درمان تنگی نفس کودکان

نویسنده:حوریه ملکی

منبع:روزنامه جوان

کودکانی که از آسم در رنجند ممکن است با دریافت بیشتری منیزیم در شرایط بهتری قرار گیرند. نتیجه مطالعات جدید که در نشریه اروپایی تغذیه کلینیکی به چاپ رسیده ، نشان می دهد که بچه هایی که با آسم زندگی می کنند پس از دریافت مکمل غذایی منیزیم در دفعات کمتری دچار حملات آسم شده و نیازشان به داروهای نجات بخش که برای درمان حملات آسم به کار می رود، نیز به شدت کاهش می یابد. این خبر به شدت حیرت انگیز است که تعداد کودکان مبتلا به آسم در امریکا ۸/۵ میلیون تخمین خورده است. این منبع خاطرنشان کرد که کمبود گسترش دانش درباره دلایل آسم، درمان و جلوگیری از نشانه های آن، اصلی ترین مانع مدیریت پیشرو شرایط این بیماری به شمار می رود. آسم پاسخ التهابی راه های هوایی است که به دلیل عفونت های ویروسی، ورزش، هوای سرد، آلاینده های هوایی؛ مثل دود سیگار و یا آلرژی زاهایی چون گرده گل، کپک، کرک و پر حیوانات، گرد و غبار، کک و بعضی از انواع غذاها ایجاد می شود. در معرض این تحریک کننده ها قرار گرفتن سبب می شود که آستربافت مجرای تنفسی متورم شده، عضلات دربر گیرنده این راه های هوایی تنگ شده و تنفس را مشکل سازد. بعضی اوقات نشانه های آسم بسیار مشخص است. اگرچه بعضی از کودکان مبتلا به آسم ممکن است فقط به شکل دوره ای دچار عفونت های تنفسی شده یا فقط سرفه های طولانی مدت داشته باشند. از آنجایی که شرایط برای تشخیص مشکل است، ملاقات با پزشک کودکان اگر احتمال آسم می دهید حتما ضروری است. ماده معدنی منیزیم ممکن است نشانه های آسم را کاهش دهد، یک تیم تحقیقاتی برزیلی ۳۰۰ میلی گرم منیزیم یا قرص غیردرمانی ( پلاسو) را به ۳۷ کودک برای دو ماه هر روز تجویز کردند. کودکانی که به آنها منیزیم داده شده، دچار حملات آسم کمتری شده و نسبت به گروه پلاسو از روش های نجات بخش درمانی کمتری استفاده کردند. منیزیم در کودکان همچنین کارکرد کلی ریه را بهبود بخشیده، پرکاری مجاری تنفسی را کاهش داده و حساسیت ها را در آنها کم یا رفع کرده است. محققان افزوده اند که منیزیم وقتی در ترکیب طولانی داروها کنترل کننده آسم قرار می گیرد، تاثیرات سودمند اضافی برای کنترل بیماری از خود بروز می دهد.

### علتهای چاقی در کودکان

نویسنده:وجیهه شهلایی

منبع:روزنامه کیهان

در این نوشته مختصر سعی شده است سه موضوع مهم فربهی در کودکان بررسی و از زوایای مختلف به آن پرداخته شود، با نگاهی اجمالی به کتابهای پرفروش رژیم غذایی، برنامه آگهی های تجاری کاهش وزن، در دسترس بودن و فراوانی قرصهای رژیم غذایی و عمومیت رژیمهای کم کردن وزن همگی گواهند که این بحث از اهمیت بالایی برخوردار است و جا دارد که مبسوط به آن پرداخته شود.

علتهای چاقی در کودکان

۱-ژنتیک

بعضی روانشناسان عقیده دارند چاقی کودکان ژنتیکی است و ژن چاقی از والدان به فرزندان منتقل می شود. پژوهشگران در آزمایشها و تحقیقات متعددی به این نتیجه رسیده اند که عوامل متعدد دیگری نقش دارند که به بعضی پرداخته می شود.

پروزنی در دوران کودکی با پروزنی مراحل بعد زندگی نیز در ارتباط است از نظر آماری ۸۰ درصد کودکان پروزن بین ۱۰ الی ۱۳سال داشتند در سن ۲۶ تا ۳۵سالگی نیز هنوز پروزن بودند ]نمونه ای که آبراهام (Abraham) و نوردیسک (Novdsiek) مورد مطالعه قرار دادند[ افزون بر آن، احتمال بیشتری می رود که والدین پروزن کودکان پروزن داشته باشند.

۲-زیاده روی در خوردن مواد انرژی زا اضافه شدن وزن ناشی از زیاده روی در خوردن مواد پرکالری یا مصرف ناکافی کالری در فعالیتهای روزانه است .

۳-فعالیت های اندک روزانه

میزان فعالیت کودکان پروزن نیز می تواند متفاوت باشد، پژوهشگران پی بردند که نوزادان پروزن نسبت به کودکان معمولی تحرک کمتری دارند. زمانی که هم از نوجوانان، یا از والدان آنها مورد میزان فعالیتشان سؤال می شود، می بینیم که فعالیت نوجوان فربه نسبت به همسالان خود کمتر است.

۴-یادگیری اجتماعی و رفتارهای عملی خانواده در چاقی و فربهی

پژوهشگران به تفاوتهای میان رفتارهای مربوط به خوردن و فعالیت، در کودکان پر وزن و کودکان غیر پروزن توجه کرده اند. مشاهداتی که از کودکان مدرسه ای به عمل آمده است نشان می دهد که رفتارهای خوردن کودکان پروزن، با همسالان نرمال تفاوت دارد. معمولا ـ دیده شده است که کودکان پروزن هنگام خوردن کمتر مکث می کنند. در یک فاصله زمانی لقمه بیشتری گاز می زنند، اما لقمه را کمتر می جوند، در نتیجه سرعت آنان در خوردن بیشتر است.

تصور می شود که مشکلات خوردن و فعالیت نکردن نیز مانند هر رفتار دیگری آموخته می شود کودکان نحوه خوردن والدان و اطرافیان خود را می بینند و از آن تقلید می کنند و این سبک خوردن در آنها تقویت می شود.

-خوردن همچنین با لذت آنی تقویت می شود، در حالی که پی آمدهای منفی اضافه وزن پس از چندی خود را می نمایاند. خوردن ممکن است با محرکهای جسمی یا اجتماعی به شدت پیوند داشته باشد، زیرا در برخی موقعیتها تقریبا به صورت خودکار در می آید. افزون بر آن برخی از مردم می آموزند برای غلبه بر حالتهایی نظیر خستگی و اضطراب به خوردن پناه ببرند.

درمان چاقی به شیوه یادگیری اجتماعی در پی آن است که این الگوهای آموخته شده را از بین ببرد و الگوهایی با سازگاری بیشتر جایگزین کند.

-مشکلات چاقی

-ناراحتی های روحی و روانی

-ناراحتی های استخوانی

-اختلال در گردش خون

-انسداد دریچه های قلب

کودک چاق از جانب همسالانش مورد تمسخر قرار می گیرد، روشن شده است که کودکان کودکستانی ترجیح می دهند. اندازه بدنشان در حد نرمال باشد. آنان از افراد چاق بدشان می آید (لونر lerner و شرودر ۱۹۷۱، schroder)

یافته های پژوهشگران حکایت دارد کودکان چاق در خودشناسی ضعف دارند و نسبت به کودکان گروه کنترل دارای مشکلات روانی بیشتری هستند.

راه حل ها

-اطلاعاتی درباره موادغذایی و تبعات آنها به کودکان و والدان ارائه شود.

-محدودیتهایی در استفاده از غذاهای پرکالری ایجاد شود.

-در رفتارهای عملی خوردن و تهیه غذا تغییرات لازم صورت بگیرد.

-افزایش مصرف انرژی از طریق فعالیتهای روزانه و گنجاندن برنامه تمرینهای ویژه

-شناسایی نکات راهنما که شامل محرکهای خارجی و انگیزه های درونی مربوط به پرخوری یا فعالیت ناکافی است.

-پاداش دادن به کودکان و تشویق آنها

-در عین حال روانشناسان توافق دارند که هنوز باید در مورد کاهش وزن و حفظ آن بررسی بیشتری صورت بگیرد.

منابع :

۱-روان شناسی بالینی کودک- هربرت، مارتین

۲-اختلال های رفتاری کودکان نلسون، ریتاویکس و ایزرائیل

## کوچولوهای بدخواب

ترجمه : ملیحه تراب پور

منبع:روزنامه قدس

بدخوابیهای کودکان یکی از دلایل اصلی و مهم مراجعه بسیاری از پدر و مادرها به پزشکان و طلب کمک از آنها در سالهای اولیه تولد کودکانشان است. در این جا به برخی از رایجترین مشکلات بدخوابی و روشهای کاربردی برای حل آن اشاره می کنیم:

براساس برآوردهای به دست آمده، یک چهارم کودکان دچار بدخوابیهای شدید هستند. برخی از همان ابتدای تولد بدخوابند و برخی دیگر فقط در مدت زمان خاصی مانند موقع دندان درآوردن یا هنگام مبتلا شدن به بیماری بدخواب می شوند. تحقیقات حاکی از آن است که ۲۲ درصد از کودکان ۹ ماهه، ۱۵ تا ۲۰ درصد از کودکان نوپای یک تا دو ساله و ۱۶ درصد از کودکان سه ساله و بیشتر دچار مشکل بدخوابی در شب هستند. همچنین ۴۲ درصد از کودکان ۹ ماهه، ۲۶ درصد از کودکان نوپای یک تا دوساله و ۱۴ درصد از کودکان سه ساله در طول شب به طور مکرر بیدار می شوند و خواب آرامی ندارند. تقریباً همه نوزادان در ابتدای تولد روند نامنظمی برای خوابشان دارند، اما در شش ماهه دوم تولد موارد جدیدی در رابطه با خواب آنها اتفاق می افتد. به عنوان مثال، حدود ۵۰ درصد از نوزادانی که در ماههای آغازین تولد تمام شب را راحت می خوابیدند، کم کم شروع به بیدار شدنهای مکرر در طول شب کردند.

بدخوابی در شب

برنامه منظم و ساده ای برای زمان خواب کودک داشته باشید. مثلاً وقت غذا دادن، حمام کردن و حتی وقت خواب موقع خواب به کودکان نوپا فرصتی بدهید تا با رختخواب و فضای آن مأنوس شوند. اگر شروع به نق و نق و سر و صدا کردند، آنها را بلافاصله تنها نگذارید، زیرا تنها بودن برای مدت طولانی، بر استرس آنها می افزاید. سعی کنید موقع خواباندن کودک همه جا ساکت باشد، زیرا محیط ساکت به کودکان آرامش می دهد و به آنها می آموزد که شب متفاوت از روز بوده و برای استراحت است.

* البته سر و صداهای طبیعی موجود در خانه مثل صحبت کردن، چیدن ظرفها و... را از بین نبرید، زیرا برخی از کودکان موقع خواب با شنیدن سر و صدای اطرافیان در خانه راحت تر می خوابند، چون می دانند شما در کنارشان هستید و احساس تنهایی نمی کنند.

* اگر متوجه شدید کودکتان پس از اینکه او را ترک می کنید هنوز در رختخواب بیدار است، دوباره پیش او برگشته و آنقدر کنارش بمانید تا خوابش ببرد. این کار ممکن است کمی زمان ببرد، اما سرانجام نتیجه بخش خواهد بود، چون او کم کم خواهد فهمید که مدت زمانهای مشخصی را باید بخوابد.

زود بیدار شدن در صبح

* برای اینکه کودکتان هنگام صبح، خیلی زود بیدار شود از کرکره یا پرده های ضخیم برای تاریک تر کردن اتاق استفاده کنید تا روشنایی صبح باعث بیدار شدن او نشود و او بیشتر بخوابد.

* اسباب بازیها و وسایل بی خطر در اختیارش قرار دهید تا هر وقت زودتر از بقیه بیدار شد با آنها بازی کند تا اینکه متوجه شود بقیه افراد خانواده نیز بیدار شده اند.

* اگر کوچولوی شما به طور طبیعی کودکی سحرخیز است و شما در این خصوص نگرانید، فقط کافی است کمی صبور باشید، چون بچه ها با شروع مهدکودک یا مدرسه تمایل بیشتری برای بیشتر خوابیدن از خود نشان می دهند.

بیدار شدن در طول شب

* بهتر است واقع بین بوده و به خاطر داشته باشید که نیازها و الگوهای رفتاری هر کس در مورد خواب و زمان آن متفاوت است. برخی از افراد به هشت ساعت خواب یا بیشتر نیاز دارند و برخی دیگر پنج یا شش ساعت خوابیدن برایشان کافی است. به همین دلیل، این مطلب تصویر متفاوتی از زمان و میزان خواب افراد حتی در یک خانواده مشترک ارایه می دهد.

* بسیاری از کودکان به بهانه شیر یا غذا خوردن چندین بار در طول شب بیدار می شوند. برای از بین بردن این عادت، سعی کنید به تدریج تغذیه در شب را از برنامه غذایی کودک حذف کنید.

* اگر همیشه از تکان دادن، نوازش کردن یا لالائی خواندن برای خواباندن کودک استفاده می کنید، وقتی که کودک برای اولین بار در طول شب بیدار می شود، چون خودش به تنهایی نمی تواند بخوابد، سعی کنید برای آرام کردن او ابتدا لامپها را خاموش کرده سپس با صدایی آرام و ملایم برایش لالایی بخوانید تا خوابش ببرد.

موقع بیدار شدن کودک در طول شب، اصلاً کودک را به بازی با اسباب بازی یا وسایل دیگر تشویق نکنید، زیرا این کار باعث می شود خواب از سرش پریده و دیگر نخوابد.

کودکان پرانرژی و خستگی ناپذیر

* تعیین یک برنامه روزانه و منظم کمک شایانی به تشویق کودکان برای انجام کارهای مختلف از جمله غذا خوردن، وقت خواب و... می کند.

* اجازه ندهید کودکتان قبل از خواب بازیها و فعالیتهای بیش از حد مهیج انجام شود.

* اگر متوجه شدید کودکتان واقعاً خسته نیست و خوابش نمی آید، او را با تعدادی اسباب بازی و کتاب داستان در رختخوابش رها کنید تا با آنها بازی کند.

* چرتها و خوابهای کوتاه مدت روزانه به خصوص در زمان عصر را از برنامه کودک حذف کنید، اما اگر کودک واقعاً نیاز به خواب داشت، او را مجبور به بیدار ماندن نکنید.

* سعی کنید کودک را با بازیهای شادمانه و فعالیتهای جسمی مناسب در طول روز سرگرم کنید تا شب هنگام آسوده خاطر و راحت بخوابد.

* ساعت خواب کودک را هر از چند گاهی ۱۵ دقیقه به عقب بکشید تا به تدریج سرانجام به زمانی که می خواهید برسید، این گونه زمان خواب او منظم خواهد شد.

هیولا در کمد لباس

گاهی بچه ها از تنهایی خوابیدن می ترسند و نمی گذارند موقع خواب آنها را ترک کنید، این می تواند احساس ناامنی و احساس خطر کردن کودک باشد. سعی کنید علت نگرانی و ترس او را پیدا کنید، شاید به خاطر در راه بودن یک نوزاد جدید، شروع مهد کودک یا وجود جنگ و دعوا در محیط خانواده است که او را تا این حد نگران و مضطرب کرده و این وظیفه شماست که با آرام کردن محیط خانه و خانواده، اضطراب او را کاهش دهید.

* هرگز به اینکه کودک از بعضی چیزها می ترسد نخندید و ترس او را انکار نکنید، بلکه آن را به عنوان امری طبیعی بپذیرید و به او کمک کنید تا به تدریج بر ترس خود فائق آید.

* برنامه دقیق و مشخصی را در خصوص زمان خواب در وقتهای مختلف شبانه روز، به صورت کتبی نوشته و آن را به دیوار نصب کنید و زمانهای خواب کودک را به او یادآوری کنید.

* اگر کودکتان از تاریکی می ترسد حتماً موقع خواب، چراغ خواب یا لامپ اتاق را روشن بگذارید.

* گاهی از پخش موسیقیهای آرامبخش برای خواباندن کودک استفاده کنید.

* اگر کودک هنگامی که او را برای خواب ترک می کنید، احساس ترس می کند به او قول بدهید که هر ۵ یا ۱۰ دقیقه به او سر می زنید تا اینکه خوابش برد. با این کار او احساس امنیت و آرامش پیدا می کند و زودتر می خوابد.

* هرگز از اتاق خواب کودک به عنوان مکانی برای تنبیه و حبس کودک استفاده نکنید، زیرا این کار باعث می شود او نسبت به مکانهای آرام نیز احساس ترس و ناامنی کند.

* اگر کودک موقع خوابیدن بهانه گیری می کند، پیشنهادهایی به او بدهید، به عنوان مثال «اگه بخوابی آخر هفته همگی با هم می ریم تفریح»

* در طول روز که بیشتر با او سروکار دارید کاملاً به احساساتش احترام گذاشته و به حرفهایش گوش دهید، چون این گونه اعتماد بیشتری به شما پیدا می کند و شب هنگام با آرامش خاطر بیشتری به خواب می رود.

اگر دیدید بر خلاف کاربرد روشهای پیشنهاد شده، کودک هنوز با خوابیدن مشکل دارد، حتماً او را نزد پزشک کودکان برده تا از طریق روشهای «مدیریت رفتاری خواب» او را معالجه کند.

## صبحانه برای دانش آموز از نان شب واجب تر است

نویسنده:عبدالحمید گل افشان

منبع:روزنامه کیهان

صحبت درخصوص فوایـد صـبحانه مطلب تازه ای نیست. کمتر کسـی را می توان یافت که نداند صـبحانه باعث افزایش انرژی و باز شدن فکر و ذهن می شود و با کاهش میزان دریافت غذا طی روز نقش به سزایی در جلوگیری از چاق شدن ایفا می کند. در کشور مـا خوردن صـبحانه بیشتر مختص روزهـای تعطیـل است و معمولاـ افراد به خوردن یک بیسـکویت یا نان و یک آبمیوه در مـدرسه، محل کار و دانشگاه اکتفا می کنند. از همه بدتر برخی والدین اول صبح به فرزندشان پول می دهند تا قبل از رفتن به مدرسه کیک و کلوچه ای برای خود تهیه کنند. حال آن که دانش آموزان در سنین رشد و یادگیری بیشتر به صبحانه نیاز دارند. مطالعات جدید نشـان می دهـد بچه هـایی که قبـل از رفتن به مـدرسه صبحانه می خورنـد تمرکز بیشتری در فراگیری درس دارنـد. نمرات دیکته و ریاضـی بهتری می گیرند و با همسالان خود بهتر از سایرین رفتار می کنند و البته نسبت به دانش آموزانی که برای خوردن صبحانه از خواب بیدار نمی شوند، سالم تر هستند.

این که دانش آموزان چرا تمـایلی به خوردن صبحانه از خود نشان نمی دهنـد به مـدت زمان انـدکی که برای رفتن به مـدرسه وقت دارند، برمی گردد. اصولا دانش آموزان صبح خیلی زود اشـتهایی برای خوردن غذا ندارند و بایستی با ایجاد یکسـری تغییرات آنها را بر سر سـفره صبحانه نشاند. راه های زیادی وجود دارد که می تواند آنها را به بیدار شدن برای صرف صبحانه عادت دهد. - اگر فرزند شـما احساس گرسـنگی نمی کند، ساعت شام او را کمی به عقب بکشید تا پس از بیدار شدن احساس گرسنگی کرده و خود طلب صبحانه از شما نماید. - صبحانه را برای او متنوع و جذاب کنید. صبحانه به کره و پنیر محدود نمی شود. اگر فرزندتان میلی به خوردن این غـذاها نشان نمی دهـد، موادی مثل تخم مرغ، شیر و آب میوه روی میز بچینید تا غذای مورد علاقه اش را انتخاب کند. بهتر است برنامه هفتگی تنظیم کنید و هر روز را به یک نوع مواد لبنی یا غذا اختصاص دهید. - به فرزندتان اجازه دهید تا در چیدن میز صـبحانه به شـما کمـک کنـد. - هنگـام صـبحانه خوردن او را یـاری کنیـد. دانش آموزان از این که پـدر و مادرهایشـان آنها را همراهی می کننـد تشویق شـده و هر کاری را با اشتیاق انجام می دهنـد. - فراموش نکنید تمامی این کارها زمانی امکان پذیر است که وقت کافی برای صـرف صـبحانه داشته باشید. به این منظور بهتر است او را کمی زودتر از خواب بیدار کنید تا هم نتواند صبحانه بخورد و هم با روحیه بهتر و شاداب تری روانه مدرسه شود.

### یافته هایی جدید برای کودکان

نویسنده:

منبع:

تا دو سالگی نگران میوه نخوردن کودکتان نباشید: این گفته محققان است. در صورت مصرف قطره مولتی ویتامین از ۱۵ روزگی تا دو سـالگی، امتناع کودک از خوردن میوه تاثیری در رشـد و سـلامت او نخواهـد داشت. متخصـصان تغـذیه می گوینـد مادران بهتر است به کودکانی که تمایلی به خوردن میوه ندارنـد فرصت داده و موقتا میوه ای که مورد علاقه کودک نیست از برنامه غـذایی اش حـذف کننـد. این در حالی است که روزی ۲۵قطره مولتی ویتـامین از زمـان دو هفته ای نوزاد تـا دو سـالگی به گونه ای مرتب به او داده شود. اجازه دهیـد برنامه غذایی کودک دست کم تا دو سالگی مطابق میلش باشد. در ضـمن می توان با حذف یک میوه، میوه دیگری را که خواص همانند دارد جایگزین کرد.

چگونه سـرفه کودکـان را تسـکین دهیم؟ کودکـان اغلب به دلیـل سـرماخوردگی معمولی و یا عفونت در مجاری تنفسـی سـرفه می کنند. متخصصان بیمارستان سنت لوک امریکا این روش ها را پیشنهاد می دهند: گزینه نخست و همیشگی خوردن شربت ها و قطره هـاست به شـرط آن که بـا پزشـک مشورت کنیـد. نوشـیدنی های گرم به ویژه چای گیاهی و آب سیب می تواننـد گرفتگی گلوی کودک را از بین برده و تنفس اش را راحت تر کننـد. همچنین اسـتفاده از مرطوب کننده یا دسـتگاه بخور می تواند سـرفه خشک را بهبود بخشد. چنانچه کودکتان سرفه های خشک می کند اجازه ندهید به هنگام بیماری ورزش یا تحرک شدید داشته باشد.

روش های پیشگیری از مسمومیت دارویی کودکان:

ـ داروها و ویتامین ها را در ظرفی با درپوش ایمنی نگهداری کنید.

- داروها، مواد شیمیایی و مواد پاک کننده را در یک کمد قفل دار بگذارید و بسته بودن آن را مرتب کنترل کنید.

ـ داروهای تاریخ مصرف گذشته را دور بریزید و قبل از دور انداختن شربت ها، آنها را خالی کنید و شیشه را خوب بشویید.

ـ کودکان علاقه دارند که از بزرگسالان تقلید کنند. داروهای خود رادور از چشم کودکان میل کنید.

ـ هنگامی که با تلفن صحبت می کنید یا پاسخگوی زنگ در هستید، مطمئن باشید که داروها در دسترس کودکان قرار ندارند.

ـ محصولات شیمیایی را در ظرف مخصوص نگهداری کنید. هرگز آنها را در ظرف مواد غذایی

( مانند بطری، لیوان، ظرف بستنی و) ... نریزید.

ـ چنانچه کودکتان دارو یا ماده شیمیایی را بلعید درنگ نکنید و او را به یک مرکز درمانی برسانید.

### کودکان تنبل با مشکلات مزمن سلامتی روبه رو می شوند

اینـدیانیوز: بر اساس یک مطالعه، کودکان تنبل که فعالیتی ندارنـد ممکن است در سال های بعـدی زندگی خود با مشـکلات مزمن سلامتی روبه رو شوند.

این مطالعه به والدین چنین کودکانی توصیه می کند که قبل از آنکه کار از کار بگذرد، کاری انجام دهند. «کاملش خونتی» و سایر محققان دانشگاه لیسـستر سـطوح فعالیت را در میان سه هزار و ???دانش آموز پنج مدرسه راهنمایی در این شـهر بررسـی کردند و دریافتنـد کودکانی که به انـدازه کافی فعالیت ندارنـد، در سالهای آینده دچار ناخوشـی های مختلف می شوند. وی گفت، والدین، مسوولاـن مـدارس و تامین کننـدگان بهـداشت عمومی لازم است برای کاهش خطرات ابتلا به دیابت و بیماری قلبی در کودکان به نتایج این مطالعه توجه کنند. خونتی افزود، کودکانی که والدینشان به بیماری های قلبی و دیابت مبتلا هسـتند احتمال اینکه در نتیجه عدم تحرک به هر دو این بیماری مبتلا شوند بیشتر از دیگر کودکان است.

مصـرف غـذاهای فاقـد ارزش غـذایی، شـیوه زندگی بی تحرک، اسـتفاده مفرط از تلویزیون و کامپیوتر، کودکان تنبل و بی تحرک جلوی تلویزیون یا به اصـطلاح غربی ها سیب زمینی های روی کاناپه به وجود می آورد. در ضمن، کودکان دیگر تمایلی به شرکت در ورزش های رقابتی در مدارس ندارند.

انجمن قلب امریکا به کودکان و نوجوانان توصیه می کند که دست کم هر روز ?? دقیقه ورزش ملایم تا شدید انجام دهند.

### مراقب سلامت جسمی کودکانمان باشیم

عـادات غـذایی کودکان عمـدتا تحت تأثیر نحوه تغـذیه خانواده و دوسـتان آنها می باشـد. نقش خانواده دراین خصوص پررنگ تر است، پس در انتخاب غـذاها و میان وعده های خود دقت بیشتری به عمل آورید.اگر کودک صبح خود را با یک صبحانه کامل و سالم آغاز کند، انرژی لازم جهت سوخت و ساز در طول روز را کسب خواهدکرد. تحقیقات نشان داده است کودکانی که صبحانه از وعده های غذایی آنها حذف شده است تمایل بیشتری به اضافه وزن دارند، شاید به این دلیل که در طول روز احساس گرسـنگی بیشتری می کننـد در نتیجه در وعـده هـای دیگر بیشتر غـذا می خورنـد.از آنجـایی که خـانواده ها عموما فرصت انـدکی برای آماده کردن صبحانه دارند می توان از مواد غذایی کاملی چون غلات پخته، نان، انواع میوه ها و ماست که سریعتر آماده می شوند استفاده کرد.

غذای سالم برای کودکان محصل

در اکثر مدارس بوفه هایی برای ارائه خوراکی به محصـلین وجود دارد که اکثر این خوراکی ها ارزش غذایی اندکی دارند. بنابراین برای اینکه از سلامت میان وعده هایی که فرزندان مصرف می کند اطمینان حاصل کنید بهتر است از خوراکی های خانگی استفاده کنیـد که هم مقرون به صـرفه و هم سـالمتر است. گـاهی اوقـات کودکـان خوراکی هـای خود را دست نزده به منزل بازمی گردانند شاید به این دلیل که تمام زنگ تفریح را مشغول بازی شده و فرصت خوردن نداشته اند! بنابراین بهتر است خوراکی شان را قبل از بردن به مدرسه به تکه های کوچکتری تقسیم کنید تا حداقل چند تکه از آن را قبل از شروع بازی بخورند.

چند نوع میان وعده مناسب

ساندویچ:

(برای تهیه ساندویچ بهتر است از نانهای سبوس دار استفاده کنید)

- سـاندویـچ پنیر و سبزی، سـاندویـچ پنیر و خیـار، ساندویـچ پنیر و خرمـا، ساندویـچ پنیر و مربـا، ساندویـچ گوشت یا فلافل با سالاد، ساندویچ تخم مرغ آبپز یا نیمرو با کاهو و ساندویچ مرغ و سبزیجات.

میوه ها

سعی کنید در بسته میان وعده فرزندتان حتما یک تکه میوه بگنجانید.

میوه هایی مثل کیوی را که پوست کنـدنش برای فرزندتان مشـکل است، خود پوست کنده، به تکه های کوچک تقسـیم کنید و در ظرف جداگانه ای قرار دهیـد. اگر فرزندتان قادر به خوردن یک سیب کامل نیست، یک چهارم سیب را در ظرفی جداگانه گذاشته و روی آن کمی آبلیمو بریزید تا تغییر رنگ ندهد. موز که پوست کندن آن نیز آسان است میان وعده مناسبی است.

نوشیدنی:

کودکان بخصوص در طول بازی بیشتر تشـنه می شونـد. هیـچ نوشـیدنی برای رفع تشـنگی فرزنـدتان بهتر از آب نیست.برای ترغیب کودکان به خوردن میان وعـده های خود در مـدرسه می توانید در نحوه بسـته بندی خوراکی هایشان ابتکار به خرج دهید. مثلا تکه های پنیر یا میوه ها را به یک نی یا سـیخ چوبی بکشـید، میوه ها را با قالب به اشـکال مختلف درآوریـد و یا با کشـیدن یک صورت خنده دار بر روی یک تکه کاغذ و قراردادن آن در بسته خوراکی های فرزندانتان او را به خوردن ترغیب کنید.

فعالیتهای بدنی محصلان:

فرزند محصل شما در طول روز حداقل به۲ ساعت فعالیت بدنی نیاز دارد. فعالیت بدنی می تواند شامل بازی، شنا یا حتی پیاده روی در راه مـدرسه باشـد. پیاده رفتن به مدرسه فرصتی را نیز برای صـحبت با فرزندتان فراهم می کند. اگر فرزندتان را با وسایل نقلیه به مدرسه می برید، چند خیابان مانده به مقصد پیاده شوید و مسیر باقی مانده را پیاده بروید. برخی از کودکان به فعالیت در رشته های مختلف ورزشـی علاقه ای نشـان نمی دهنـد. بـا وجود اینکه فعـالیت های متفاوتی غیر از ورزش برای جایگزینی وجود دارد اما بهتر است دلایل بی علاقگی فرزندتان را به ورزش جستجو کنید و راه حلی برای آن بیندیشید.

### روش هایی برای کاهش کولیک شیرخواران

نویسنده:دکتر حمیدرضا طلای

آنچه به عنوان کولیک شیرخواران معروف است شامل حمله های غیرمنتظره و ناگهانی گریه های غیرقابل کنترل است که در هفته دوم تا چهارم و پنجم به مرور کم شده و از بین می رود.این حملات معمولا در عصرها رخ داده و بعد از چند ساعت بیقراری و گریه به طور ناگهانی قطع می شود و شیرخوار سالم و سرحال به نظر می رسد.این گریه ها همراه با رفتارهایی خاص از جمله ایجاد حالت قوس مانند در پشت، سفت کردن عضلات شکم، مشت کردن دست ها، جمع کردن پاها بر روی شکم، قرمز و پرخون شدن گونه ها و لب هاست. هنوز علت بروز این حملات مشخص نیست و فرضیه های مختلفی در این ارتباط وجود دارد. برخی آن را در ارتباط با روند طبیعی دوره خواب و بیداری و رفتارهای شیرخوار می دانند. برخی بروز مشکلات تغذیه ای مانند عدم تحمل قند شیر، افزایش حساسیت به پروتئین شیر و یا تجمع گاز در دستگاه گوارش را از علل عمده کولیک شیرخواران می دانند.

والدین نگران نباشند: در برخورد با کولیک پدر و مادر مطمئن باشند که بیماری خاصی وجود ندارد و ضمن حفظ آرامش ضروری است در نگهداری شیرخوار نکات ویژه ای را رعایت کنند. نخست باید به گریه شیرخوار پاسخ فوری داده و به بهانه بغلی شدن و یا عادت کردن شیرخوار، از بی اعتنایی به او پرهیز کنند.تبدیل حالات خواب و گریه کودک به رفتارهای بیداری و هوشیاری مانند بغل کردن، آرام تکان دادن و راه بردن، استفاده از صداهای خوشایند مانند صدای مادر، گردش با اتومبیل از کارهایی است که سبب کم شدن حملات می شود.رشد و وزن گیری شیرخوار باید به طور مرتب کنترل شود و در صورت بروز حملات شدید کولیک، علایم باید به وسیله پزشک متخصص بررسی و ارزیابی شده و در صورت اثبات، اقدام مناسب درمانی انجام شود. چنانچه کولیک بعد از ? ماهگی نیز ادامه داشته باشد باید علل عضوی بررسی و درمان شود

### تفاوت شیر مادر و شیر خشک و اثرات روانی در کودک

در تغذیه با شیر مادر، این کودک است که تصمیم می گیرد چه زمانی مکیدن را رها کند. علاوه بر این کودکانی که از طریق شیر مادر تغذیه می شوند، پس از خالی شدن سینه، به مادر می فهمانند که زمان مکیدن پستان دیگر است اما در تغذیه با شیر خشک، این مادر است که مقدار شیر را مشخص می کند و در کنترل آن هرگز کودک نقشی ندارد.

– در هر حال، آنچه مسلم است کودک چه از طریق شیر مادر تغذیه شود و چه از طریق شیر خشک، لحظه شیر دادن، بایستی زمان برقراری ارتباطی عمیق و نزدیک بین مادر و فرزند باشد. در واقع مادر به کودک آرامش و اطمینان خاطر بخشیده و در روحیات آینده او نقش بسزایی دارد.

شکی نیست زمانی که مادر جهت شیر دادن نوزاد را در آغوش خود می گیرد، نه تنها به او شیر می دهد، بلکه بدن خود و بوی خود را نیز در اختیار کودک قرار می دهد. لمس و تماس انگشتان کوچک نوزاد با پوست مادر در شناختن هر چه سریع تر مادر و بوی او تأثیر فراوانی دارد. زیرا همان طور که بو کردن در نزد حیوانات وسیله ای جهت شناسایی محسوب می شود، برای آدمی نیز چنین است.

اما این امر نباید موجب محرومیت کودکانی که از شیر مادر تغذیه نمی شوند، گردد. در آغوش گرفتن کودک به هنگام دادن شیشه، به همان صورتی که معمولاًـ یک مادر کودکش را به هنگام شیر دادن در آغوش می گیرد، این ارتباط عاطفی و روحی بین مادر و کودک را برقرار می سازد.

منبع:کتاب کودک من

### نقش تنقلات در تشدید پرخاشگری کودکان

اگر برای سلامتی و تندرستی فرزندانتان نگرانید، در اولین قدم باید بسیاری از عادات آنها را ترک داده و یا بالعکس به وجود آورید. برای مثال بعد از ظهرها، به جای دادن پفک، چیپس، لواشک، آب نبات چوبی و تنقلاتی از این قبیل که باعث از بین رفتن اشتهای کودک می گردند، یک لیوان شیر و یا مقداری ماست، مغز گردو، بادام، نان و بیسکویت های ساخته شده از آرد سبوس دار به او بدهید.

میوه های تازه، کشمش، خرما نیز می توانند عصرانه های مقوی برای کودکان باشند. بسیاری از تنقلات با تأثیر بر روی اعمال ارگانیک بدن کودک موجب تغییر رفتار آنها شده و تمایل به خشونت و پرخاشگری را افزایش می دهند.

دکتر « پیتر منسفیلد » متخصص امور تغذیه با انجام تحقیقات خود در مرکز تربیتی نوجوانانی که به جرمهای مختلف دستگیر شده بودند، ثابت نمود که تغییر ماهیت مواد غذایی و ترکیب آنها با مواد شیمیایی یکی از عوامل مؤثر در تغییر خصوصیات اخلاقی کودکان محسوب می شود. بنابراین تا حد امکان به فرزندان خود مواد غذایی تازه و طبیعی بدهید.

منبع: کتاب کودک من

### انواع میوه ها در برنامه غذایی کودک

میوه ها، به علت مزه و طعم شیرین خود، مورد علاقه اکثر قریب به اتفاق کودکان می باشند و به همین دلیل خیلی راحت می توان با توجه به خواص ویتامینی و معدنی و نیازهای سنی کودک، آنها را وارد برنامه غذایی روزانه او کرد. در زیر مهمترین میوه های توصیه شده را به همراه خواص و زمان مناسب دادن آنها به کودک مشاهده می کنید :

سیب : هضم آن بسیار راحت بوده و سرشار از ویتامین ها و اسیدهای ارگانیکی مانند اسید مالیک که در تنظیم اعمال گوارشی روده مؤثر است، می باشد. سیب را می توان پس از رنده کردن از سن چهار ماهگی به کودک داد. البته ابتدا با دو قاشق مرباخوری شروع کرده و سپس به تدریج بر مقدار آن بیفزایید. توجه داشته باشید که سیب را پس از رنده کردن بلافاصله مورد استفاده قرار دهید.

گلابی : این میوه ملین کننده نیز هضم آسانی داشته و در رفع تشنگی بسیار مؤثر است. از مهمترین مواد معدنی موجود در آن می توان پتاسیم را نام برد. گلابی رنده شده را نیز از چهارماهگی می توان به کودک داد.

موز : سرشار از نشاسته، ویتامین های A، C، و مواد مغذی دیگر می باشد. و به علت طعم شیرینی که دارد مورد علاقه بسیاری از کودکان است. موز را از چهار ماهگی می توان به صورت له کرده ( ابتدا با یک قاشق مرباخوری موز له شده شروع کنید)، وارد برنامه غذایی کودک نمود.

هلو : حاوی مقدا قابل توجهی ویتامین A و آب می باشد و به همین دلیل برای رفع تشنگی در فصل تابستان بسیار مناسب است. هلو را از شش ماهگی می توان به کودک داد. در این صورت حتماً پوست آن را بکنید.

آلو : محتوای مینرالی ( مواد معدنی ) و فیبری آن بسیار غنی بوده و در رفع یبوست کاملاًـ مؤثر است. آلوی له شده را می توان با رنده شده میوه های دیگر نیز مخلوط نموده و به عنوان دسر بعد از غذا و یا عصرانه به کودک داد. این میوه را می توانید ازچهار ماهگی به کودک بدهید.

زرد آلو : سرشار از ویتامین A بوده و به علت مزه شیرینی که دارد به شدت مورد علاقه کودکان است. زرد آلو را از شش ماهگی وارد رژیم غذایی کودک نمایید.

مرکبات : علیرغم این که سرشار از ویتامین C می باشند، دادن آنها قبل از شش ماهگی به کودک توصیه نمی شود، زیرا در برخی از موارد می توانند آلرژی زا باشند.

نکاتی که باید به هنگام مصرف میوه در برنامه غذایی کودک مورد توجه قرار گیرند، عبارتند از:

– میوه ها را تازه، رسیده و در فصل خود مورد استفاده قرار دهید.

– قبل از مصرف، میوه ها را به خوبی با آب و یا محلول آب و ضد عفونی کننده های مخصوص شستشو دهید.

– میوه ها را ابتدا با مقدار بسیار کم شروع کرده و سپس به تدریج بر مقدار آنها بیفزایید.

– در صورت آمادگی خاص کودک برای ابتلا به آلرژی ( وجود موارد آلرژی در اعضای خانواده کودک )، هرچند روز یکبار نوع میوه را عوض کنید تا بدین ترتیب امکان تشخیص مورد حساسیت ز ا به سادگی وجود داشته باشد.

– کودک را از همان ابتدا به خوردن میوه عادت دهید، زیرا زمینه بسیاری از عادات غذایی در سنین بالاتر در دوران کودکی آماده می گردد.

– تا قبل از ۱۸ ماهگی بهتر است از دادن انگور به کودک خودداری نمایید.

منبع: کتاب کودک من

### آیا نوزاد به غیر از شیر مادر به مواد دیگری هم نیاز

درشرایط معمولی نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، هیچ نیازی به آب اضافی ندارند. زیرا حدود ۸۷٪ شیر مادر از آب تشکیل شده است. اما در صورت بروز ناراحتی هایی نظیر تب، استفراغ و اسهال، دادن آب و مایعات به کودک تجویز می گردد.

نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می شوند نیز احتیاجی به آب ندارند و تنها در صورت گرمای هوا می توان مقداری آب جوشیده سرد شده در فاصله بین وعده های شیری به آنها داد.

همچنین نوزادان به دریافت مکمل ویتامین D نیاز دارند.

نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، به جز ویتامین D، نیازی به مکمل های ویتامینی و املاح دیگر ندارند. اما از آنجایی که مقدار ویتامین D شیر مادر کافی نیست، بایستی به نوزادان مکمل این ویتامین که معمولاً به صورت قطره می باشد برای جلوگیری از ابتلا به بیماری راشیتیسم داده شود. در صورت عدم دسترسی به قطره ویتامین D، با مشورت پزشک می توان از مولتی ویتامین نیز استفاده نمود.

منبع: کتاب کودک من

### طرز تهیه اولین سوپ کودک ( سوپ پایه )

یک عدد هویج و یک عدد سیب زمینی را به صورت قطعات کوچکی خرد کرده و درون قابلمه بریزید. حدود ۰/۵ لیتر آب داخل آن اضافه کنید و در آن را بسته و بگذارید با حرارت ملایم تقریباً یک ساعت بپزد. زمانی که مواد داخل قابلمه پخته شده و آب باقیمانده دردرون آن حدود یک استکان شد، شعله اجاق را خاموش کنید. آب غذا را جدا کرده و مواد داخل قابلمه را کاملاً له کنید و یا از صافی عبور دهید تا کاملاً نرم و یکنواخت شوند. ۲ قاشق از این پوره کرم مانند را به داخل آب غذا ( حدوداً ۱۵۰ سی سی )، اضافه کنید. ۳ قاشق نیز آرد برنج پخته شده و آماده را داخل آن بیفزایید. در صورت دسترسی به روغن زیتون مرغوب، یک قاشق مرباخوری از آن را داخل غذای کودک بریزید. با کمک قاشق غذا را کاملاً هم زده و بدون اضافه کردن نمک و یا شکر آن را به کودک بدهید.

– در صورتی که کودک دچار یبوست است، از دادن لعاب برنج و اضافه کردن هویج به سوپ او خودداری کنید.

منبع: کتاب کودک من

### چگونه از گوشهای کودکمان مراقبت کنیم

نویسنده: پگاه امیردیوانی

کودکان اغلب به گوش‌درد مبتلا می‌شوند و اگر سرفه یا سرماخوردگی آنان به طول انجامد، ممکن است منجر به مشکلاتی نظیر چرک کردن گوش یا کاهش شنوایی شود. تشخیص و درمان زودهنگام مانع از مشکلات گوش و عواقب احتمالی آن می گردد.

مادران باید بدانند:

ـ پاک کردن گوش اگرچه کاری وقت‌گیر است، انجام ندادنش ممکن است منجر به کر شدن کودک گردد.

ـ استفاده مداوم از آنتی‌بیوتیک و داروهای تزریقی کمک مؤثری نمی‌کند.

به هنگام چرک کردن گوش، ابتدا آن را به شیوه زیر خشک کنید:

۱ـ یک پارچه تمیز، نرم، جاذب رطوبت (نم‌گیر) و نخی یا یک دستمال کاغذی را لوله کنید (فتیله نمایید) هرگز از پارچه شُل یا دستمال کاغذی که ذرات آن در گوش باقی بماند، استفاده نکنید. انواع چسبناک پارچه‌ها را نیز به کار نبرید.

۲ـ پارچه یا دستمال لوله شده را در گوش کودک فرو کنید.

۳ـ اگر مرطوب شد، آن را عوض کنید و از پارچه تمیز دیگری استفاده نمایید.

این مراحل را تا خشک شدن کامل گوش ادامه دهید.

به مادران توصیه می‌شود:

ـ گوش را حداقل سه مرتبه در روز به روش بالا تمیز نمایند.

ـ این روش را تا زمانی ادامه دهند که اگر پارچه را به صورت فتیله در گوش کودک وارد نمودند، هیچ گونه چرکی از گوش خارج نشود. (معمولاً ۱ تا ۲ هفته)

ـ هیچ شیء دیگری نظیر پارچه پشمی در گوش کودک نکنند.

ـ روغن یا قطره در گوش او نریزند.

ـ نگذارند کودک شنا کند یا آب به گوشش وارد شود.

منبع: پیام زن

### صدمات چشمی در کودک

ترجمه:پگاه امیر دیوانی

کودکان نسبت به جراحات چشمی مستعدتر هستند زیرا زمان واکنش آنها کندتر از بزرگسالان است.×. چشم، اندام ظریف و حساسی است. قرنیه به آسانی به وسیله لبه کاغذ یا ناخن خراشیده می‌شود و یک ضربه شدید به چشم شبکیه را پاره می‌کند. حتی یک آسیب جزیی در صورتی که درمان نشود، منجر به مشکلات بینایی جبران‌ناپذیری در آینده می‌شود. بنابراین بسیار مهم است که بدانید چگونه با یک حادثه برخورد کنید، حتی شما می‌توانید با انجام یک سری اقدامات احتیاطی ساده، از ۹۰٪ صدمات چشمی جلوگیری به عمل آورید.

کمکهای اولیه در مورد چشم

اگر چه بعضی جراحات چشمی در خانه درمان می‌شوند، بقیه نیاز به درمان پزشکی فوری دارند. در این صورت شما باید با پزشک متخصص کودکان تماس بگیرید. او ممکن است شما را به مطبش فرا خواند یا از شما بخواهد به یک چشم‌پزشک یا اورژانس مراجعه کنید.

آسیب: ذره گرد و خاک

رهنمود

کودک را وا دارید چندین بار پلک بزند. این عمل ممکن است باعث خروج ذرات گرد و غبار شود. پلک بالایی را روی پلک پایین بکشید. با این عمل چشم اشک می‌زند و باعث شستشوی گرد و خاک می‌شود. اگر ذره روی سفیدی چشم قرار دارد شما می‌توانید با گوشه یک دستمال مرطوب تمیز آن را خارج کنید. اگر به ذره دسترسی دارید، از یک ماده روان‌ساز نظیر قطره استریل استفاده کنید تا آن را به سرعت بیرون آورید. در صورتی که قادر به خارج کردن ذرات گرد و خاک نیستید یک گاز استریل یا پارچه تمیز را به آرامی روی چشم کودک بگذارید تا او را از مالیدن چشم برحذر دارید. (مالیدن باعث می‌شود جسم به داخل چشم فرو رود و قرنیه را خراش دهد) سپس با متخصص اطفال تماس بگیرید.

ضربه به وسیله توپ

برای کاهش ورم و درد به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه از کمپرس آب سرد استفاده کنید. کیسه‌ای محتوی یخ خرد شده را داخل پارچه‌ای بپیچید و آن را روی استخوان پیشانی کودکتان بگذارید، به طوری که بسته یخ به آرامی روی پلک قرار گیرد. اگر کبودی چشم کودک بیشتر شد یا از ضعف بینایی شکایت کرد، با پزشک متخصص تماس بگیرید، ممکن است خونریزی داخل چشمی کرده باشد.

قرنیه خراشیده شده

اگر کودک همواره احساس می‌کند که سنگ‌ریزه یا شن در چشمش وجود دارد، یا به علت آنکه درد زیادی دارد، از باز کردن چشمش امتناع کند، احتمالاً خراشی بر روی قرنیه‌اش وجود دارد.×. برای تورم و درد به او ایبوپروفن بدهید. (البته استامینوفن درد او را کاهش می‌دهد اما تورم را نه!) چشم کودک را با یک گاز استریل ببندید و او را نزد پزشک متخصص ببرید. او با دادن پماد آنتی‌بیوتیک سرعت بهبودی را افزایش می‌دهد.

بریدگی پلک چشم

اکثر بریدگیهای روی پلک چشم جزیی هستند و به خودی خود بهبود می‌یابند، اما بریدگی عمیق نیاز به بخیه دارد. روی بریدگی یک پارچه گرم را با کمی فشار قرار دهید تا جلوی خونریزی را بگیرید. (مراقب باشید که فشار زیادی وارد نکنید تا آسیب بیشتری به چشم بزنید.) اگر بریدگی بیش از یک جراحت سطحی باشد، چشم را پانسمان کنید و او را به اورژانس برسانید.

تکه های شیشه

این نوع جراحت توجه خاص پزشکی را می‌طلبد. سعی نکنید خودتان شیشه را خارج کنید. زیرا با این کار خطر جراحت را افزایش می‌دهید. در عوض، ته یک لیوان پلاستیکی را ببرید. آن را به آرامی روی حدقه چشم کودکتان قرار دهید. (با این کار یک سپر محافظ چشم ساخته‌اید) سپس کودک را فورا به پزشک برسانید

پاشیدن مواد شیمیایی

در این گونه مواقع، سر کودکتان را کج کنید و چشمش را زیر یک جریان آرامی از آب گرم به مدت حداقل ۱۵ دقیقه نگه دارید. اگر در پیک نیک یا جایی هستید که به آب دسترسی ندارید، از شیر، آب میوه یا نوشابه خنک دیگری برای شستشوی چشم استفاده کنید. بعد از شستشو، کودکتان را بدون معطلی به مرکز فوریتهای پزشکی برسانید

منبع: پیام زن

### رشد حرکتی – رفتاری از بدو تولد تا ۱۲ ماهگی

قبل از آنکه رشد حرکتی - رفتاری فرزندتان را با سایر کودکان مقایسه کنید، همیشه به یاد داشته باشید که:

۱- هرکودک رشد حرکتی - رفتاری مخصوص به خود را داشته و ممکن است برخی از حرکات و رفتارها را قبل و یا بعد از موعد خود بروز دهد.

۲- فاکتورهایی از قبیل نوع تغذیه، وضعیت سلامت عمومی بدن، محیط زندگی، چگونگی تماس و دسترسی به والدین و غیره، در روند رشد جسمی، روحی و حرکتی کودک نقش تعیین کننده ای را ایفا می کنند.

نخستین ماه: اغلب حرکات بدن نوزاد هنوز به صورت رفلکس و اتوماتیک ( غیر ارادی ) می باشند، با این حال اگر او را به روی شکم بخوابانید، سرش را چند ثانیه ای بالا می آورد. قادر به تنظیم حرکات چشم بوده و می تواند شی ء را که چند ثانیه پیش به او نشان داده ایم، بشناسد، به صداها توجه می کند. از هر ۱۰ ساعت تنها یک ساعت بیدار است. در فاصله های زمانی معین منتظر شیرخوردن است.

دومین ماه: دستها و پاهایش را تکان می دهد. چه در حال خوابیدن به روی شکم وچه به پشت، قادر به بالا آوردن سرش است. صداهایی که گاه با گریه توأم می شوند، از خود در می آورد. در برابر صداهای گوناگون عکس العمل نشان می دهد. تا فاصله ۲۰ سانتی متری را می بیند. اگر شی ء توجه او را به خود جلب کند، تمام بدنش را تکان می دهد. و سعی در گرفتن آن می کند. صداها را از هم تشخیص داده و از حمام کردن لذت می برد.

سومین ماه: دراین ماه، کودک پیشرفت زیادی نشان می دهد. با کمک بالش می تواند بنشیند و سرش را صاف نگاه دارد. ( توصیه متخصصین بر این است که تا زمانی که کودک خود به تنهایی قادر به نشستن نیست، به منظور پیشگیری از هر گونه ناراحتی در ناحیه ستون فقرات، از نشاندن او با کمک بالش و یا چیزهای دیگر باید خودداری کرد. )

قادر به تنظیم حرکات دست ها و پاهایش است. صدا در می آورد. ناله می کند. می خندد و با صداهای مختلفی سعی در نشان دادن شادی و یا ناراحتی خود می کند.

دوری یا نزدیکی شی ء را تشخیص می دهد و به همان نسبت سعی در دراز کردن دستش می کند. حافظه او تا حدی قوی تر شده و از دیدن تصاویر تکراری و یا صداهای تکراری حوصله اش سر می رود.

چهارمین ماه: در صورتی که بر روی شکم قرارگیرد، می تواند دست ها و پاهایش را به سمت بالا برده و سرش را نیز بالا بیاورد. می فهمد که دستها و پاها ادامه بدنش هستند. پاهایش را سعی می کند با دستهایش بگیرد ( زمانی که به پشت دراز است )، قادر به راست نگاه داشتن ستون فقرات است. به اشیاء دقیق می شود و تصویر خاصی را با نگاه دنبال می کند. وسایلی که استعمال روزانه دارند، مانند شیشه شیر و پستانک را می شناسد. در مقابل آینه تصویر خود را از مادرش تشخیص می دهد.

پنجمین ماه: شست پایش را به منظور مکیدن به دهانش می برد. با کمک دست مادر، برای چند دقیقه ای سرپا می ایستد. دهان دیگران را از نزدیک نگاه می کند و سعی در تقلید صدای دیگران دارد. آشنا را از غریبه تشخیص می دهد و در برابر آشنایان عکس العمل نشان می دهد. اگر اسباب بازی را از دست او بگیریم، اعتراض می کند. با لیوان می تواند آب بخورد. قادر است حرکات تند و سریع را نیز با نگاههایش دنبال کند.

ششمین ماه: در این ماه، اولین نشانه های استقلال را با نشستن - که از نظر او دیدی جدید به دنیای اطراف است - بیدار ماندن نیمی از روز و تشخیص خود از دیگران چه در آینه و چه در اطراف ظاهر می سازد. کودکان را از بزرگسالان تشخیص داده وسعی در برقرار کردن ارتباط با گروه نخست می کند. با دستهایش می تواند غذا بخورد.

هفتمین ماه: می تواند شی ء را از دستی به دست دیگرش بدهد و قادر به تلفظ بعضی سیلابهاست.
هشتمین ماه: کمرش را می تواند صاف نگاه داشته و بنشیند. به صورت نشسته خود را در دو سمت جابجا می کند. با دقت و کنجکاوی به افتادن اشیاء از ارتفاع نگاه می کند. از بازی قایم باشک و دالی لذت بسیاری می برد.
نهمین ماه: دستش را به جایی تکیه داده و سرپا می ایستد. کلمات دو سیلابی را می تواند تکرار کند. دستهایش را به هم می زند و از صدای ناشی از آن غرق در شادی می شود. به هنگام خداحافظی دستش را تکان می دهد.
دهمین ماه : چهار دست و پا همه جا را دور می زند. قادر به پیدا کردن اسباب بازی یا شی ء است که از دید او پنهان می سازیم. صداها و کلماتی را که بلافاصله می شنود، تکرار می کند.
یازدهمین ماه: بدون کمک دیگران می ایستد. حرکات دیگران را تقلید می کند، اعضای خانواده را به اسم می شناسد.
دوازدهمین ماه: با کمک دیگران راه می رود. قادر به نشستن و برخاستن است. اولین کلمات معنی دار مانند « بابا » و « ماما» را تلفظ می کند. اشیائی را که از او خواسته می شود، می دهد.
منبع: کتاب کودک من

### سرماخوردگی در کودکان

عامل ا صلی بیماری سرما خوردگی ویروسها هستند. به نظر می رسد که ویروسها تنها سبب بروز سرماخوردگی های خفیفی که معمولاً با آبریزش بینی و احساس خارش در ناحیه گلو همراه است، می گردند و اگر مشکل دیگری به وجود نیاید، سرماخوردگی در طی مدت سه روز ( حدوداً ) از بین می رود. اما در غالب موارد موضوع به این سادگی خاتمه پیدا نمی کند. ویروسهای سرماخوردگی با کاهش قدرت دفاعی مجاری بینی و گلو سبب وارد عمل شدن باکتریهایی که ناراحتی های دیگری را به وجود می آورند، می شوند. این باکتریها در حالت معمولی بدون ایجاد هیچ گونه مشکلی در گلوی افراد سالم به سر می برند ( در فصول بهار و زمستان ) و تحت کنترل سیستم دفاعی بدن می باشند. اما زمانی که ویروسهای سرماخوردگی با حمله خود از قدرت دفاعی بدن می کاهند، باکتری ها امکان تکثیر و سرایت را پیدا کرده و سبب بروز برونشیت، التهاب ریه ها، عفونت گوش ها و سینوزیت می گردند. به همین دلیل است که کودک در همان مراحل ابتدایی سرما خوردگی باید مورد معالجه قرار گیرد.
افزایش مقاومت بدن در برابر ابتلا به سرماخوردگی
اگر توجه کرده باشید، کودکان روستایی و مناطق سردسیر به ندرت دچار سرماخوردگی می شوند. زیرا خارج شدن آنها به طور مرتب و بدون پوشش زیاد در هوای سرد سبب مقاوم شدن بدنشان گردیده است. شخصاً دریک فیلم مستند از یکی از شهرهای سیبری و رسم مردم آن منطقه، در کمال تعجب و ناباوری دیدم که زنان را پس از زایمان در آبهای یخ زده دریا می انداختند. قطر یخ سطح آب طوری بود که با چکش آن را می شکستند. نوزاد بلافاصله پس از تولد، بدون هیچ پوششی بر روی برفهای دامنه کوه غلتانده می شد. مردم این نواحی معتقد بودند که با این عمل مقاومت بدن مادر و کودک بسیار زیاد می شود. در عمل نیز میزان ابتلا به سرماخوردگی ( و نیز بیماریهای دیگر )، در آنها بسیار پایین است. بنابراین در روزهای سرد زمستان بچه ها را در فضای بسته و گرم و خشک اتاق ها نگه ندارید. هر روز آنها را بیرون ببرید تا راه بروند. ( اگر نمی توانند راه بروند با کالسکه از منزل خارج شوید).شب به هنگام خواب دمای اتاق را زیاد گرم نکنید.
مرطوب نگاه داشتن هوای داخل منزل با استفاده از دستگاه بخور و یا قرار دادن کتری آب جوش به طور دائم بر روی وسیله گرمازا، از خشک شدن هوایی که وارد مجاری تنفسی می شود، می کاهد. از گرم کردن بیش از حد (دمای ۲۰ درجه سانتیگراد مناسب است) هوای داخل منزل خودداری کنید.
منبع: کتاب کودک من

### تب در نوزادان و توصیه های لازم

اگر احساس می کنید بدن کودک بیش ازحد معمول گرم است، بهتر است درجه حرارت بدن او را با حرارت سنج مقعدی اندازه بگیرید. اما از آنجائی که این اندازه گیری از طریق دهان میسر نیست، حتی تا سن ۵ سالگی، بهتر آن است که حرارت سنج را پس از تکان دادن و پایین آمدن ستون جیوه، در داخل مقعد کودک ( فقط سر فلزی آن را ) قرار دهید.
توجه داشته باشید که درجه حرارت این ناحیه از بدن معمولاً نیم درجه بیش از درجه حرارت معمولی یعنی ۳۷ درجه است.
توصیه های لازم:
پیش از هرگونه اقدامی، کودک را از هر گونه جریان هوای آزاد دور نگاه دارید. در و پنجره ها را بسته، ملحفه ای بر روی او بیندازید.
تشت حاوی آب ولرم را در کنار خود بگذارید و با یک حوله کوچک که مرتباً آن را درون آب تشت برده، آب زیادی آن را می گیرید، بدن طفل را ماساژ دهید. تماس آب با بدن و تبخیر آن در اثر بالابودن درجه حرارت بدن کودک، باعث پایین آمدن تب او خواهد شد. این عمل را برای مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید و پس از چند لحظه مکث، مجدداً آن را تکرار کنید. در صورتی که به علتی دسترسی به تشت و حوله برایتان مقدور نیست، با خیس کردن دست در آب ولرم و ماساژ دادن بدن کودک، می توانید کمک مؤثری به پایین آوردن تب او بکنید.
هرگز در برابر تب و بالا بودن درجه حرارت بدن کودک بی تفاوت ننشینید. بالا بودن زیاد تب ممکن است منجر به بروز تشنج و همچنین عواقب ناگوار دیگری در طفل گردد. بنابراین اگر دسترسی فوری به پزشک برایتان امکان پذیر نیست، با روش عملی بالا و همچنین استفاده از داروی تب بر سعی در پایین آوردن تب او کنید. توجه داشته باشید تبی که بدون هیچ علتی ظاهر می شود، زنگ خطری برای سلامت کودک است. بنابراین تنها به داروی تب بر و قطع تب اکتفا نکنید و درصدد جستجوی علت آن برآیید.
کودکی که تب دارد، معمولاً تمایلی به خوردن ندارد. بنابراین شما نیز سعی نکنید به زور به او غذا بخورانید. این بی اشتهایی واکنش طبیعی بدن است. در چنین شرایطی بهترین و مؤثرترین غذاها، انواع مایعات مانند آب میوه ( به ویژه آب لیمو شیرین )، چای و آب و ما ست است.
در صورتی که کودک ۹ ماهگی را پشت سرگذاشته، می توان آب حبوبات پخته شده را به عنوان غذا به او داد.
توجه به این نکته ضروری است که دادن آب مرکبات بعد از یک سالگی توصیه می شود.
منبع: کتاب کودک من

### ناخن جویدن در کودکان

بسیاری از والدین زمانی که می بینند فرزندشان در حال جویدن ناخن هایش است ناراحت، آزرده و خشمگین می شوند و مدام به او تذکر می دهند که: «ما نگران سلامتی و بهداشت تو هستیم و نمی خواهیم در آینده انگشتانی زشت داشته باشی.» بیشتر آنان بر این باورند کودکانی که ناخن می جوند، دچار فشار عصبی و اضطراب شده اند و سعی دارند با این عمل خود تشویش و دلهره خود را کاهش دهند. آنها همچنین نگران این موضوع هستند که این رفتار در کودکانشان به صورت عادتی درآید که در آینده به سختی بتوانند آن را ترک کنند. منظور از عادت، رفتاری مقاوم شده است که بارها و بارها تکرار می شود. یک عادت ممکن است گاه به عنوان یک سرگرمی و گاه به عنوان راهی برای رهایی از اضطراب های روزانه کودک انتخاب شود. اغلب کودکان و نوجوانان در طی دوران رشد خود، عادات و رفتارهای گوناگونی را تجربه می کنند که مورد تأیید والدین و اطرافیان شان نیست؛ مثل مکیدن شست ، انگشت در بینی کردن، مو تاب دادن، چرخیدن های متوالی در اتاق. آنان این عادات را کاملاً غیرارادی و ناخودآگاهانه انجام می دهند و به هیچ وجه قصدشان آزردن و برانگیختن دیگران نیست. در این گونه موارد انتخاب شیوه مقابله و رویارویی با آن مشکل از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا می تواند تأثیر زیادی بر روند درمان یا وخیم تر شدن اوضاع گذارد.
زمانی که دست فرزندتان به سوی دهانش بالا می رود، دقت کنید و محرک هایی را که موجب این عمل در کودک شده است بهتر ارزیابی کنید. شاید او در همان لحظه به کاری که باید انجام دهد و برایش مشکل است فکر می کند.
زمینه ها و رشد
از آنجایی که والدین این کودکان هم در دوران کودکی خود چنین عادتی داشته اند و دوقلوها نیز گاهی به طور هم زمان شروع به ناخن جویدن می کنند، می توان به این نتیجه رسید که این مشکل و عادت می تواند تا حدی ژنتیکی باشد. البته باید در نظر داشت، کودکان مقلدان بسیار ماهری هستند و با مشاهده یکی از اطرافیان خود که ناخنش را می جود ممکن است تصور کنند که این کار خوشایند و لذت بخش است و آنان هم شروع به جویدن ناخن هایشان کنند. به همین دلیل عوامل محیطی هم می تواند در بروز این اختلال مؤثر باشد.
تحقیقات نشان می دهد که تقریباً ۳۸ درصد کودکان ۶-۴ ساله ناخن هایشان را می جوند. این عادت تا ۱۰ سالگی به اوج خود می رسد و در مواردی تا ۶۰ درصد کودکان افزایش می یابد. همچنین بیشترین میزان ناخن جویدن در پسران ۱۴-۱۳ ساله (۶۲ درصد) مشاهده می شود. ناخن جویدن در دختران حدود ۱۱ سالگی به بیشترین حد خود (۵۱ درصد) می رسد. آمارها بیانگر این موضوع هستند که تقریباً ۲۰ درصد نوجوانان کماکان درگیر این مشکل هستند و ۲۰-۱۰ درصد این عده نیز تا بزرگسالی عادت ناخن جویدن را حفظ می کنند.
علل ناخن جویدن
چرا دست کودکی به سمت دهانش بالا می رود؟ گروهی از پزشکان بر این باورند که همیشه علت خاصی برای عادات گوناگون وجود ندارد، بلکه گاهی آنها رفتارهای آموخته شده ای هستند که تنها پیامدهای مثبت و خوشایندی برای کودک (یا نوجوان) داشته اند. مثلاً می توانید زمانی که دست فرزندتان به سوی دهانش بالا می رود، دقت کنید و محرک هایی را که موجب این عمل در کودک شده است بهتر ارزیابی کنید. شاید او در همان لحظه به کاری که باید انجام دهد و برایش مشکل است فکر می کند؛ می توانید خیلی ملایم از او بپرسید آیا می داند دستش را به دهان برده است ؟
از جمله دلایل رایجی که موجب ناخن جویدن در کودکان و نوجوانان می شود، اینست که بچه ها درصدد کاستن از فشارهای عصبی و تنش های روزانه خود هستند. آنها از این طریق سعی می کنند با هیجانات و بحران های عاطفی درونی شان به مقابله برخیزند. از این رو گروهی از روان شناسان بر این باورند که نفس «جویدن ناخن» عادتی زشت و ناپسند نیست، بلکه تنها مفری برای رهایی از تنش و استرس در کودک است. همه ما لحظات بحرانی و ناخوشایندی را در زندگی تجربه کرده ایم و شدیداً تحت تاثیر شرایط ناگوار قرار گرفته ایم. برای کاستن از تنش های روزانه توصیه می شود از روش های کاهش استرس و اضطراب ،پیاده روی و حرکات ورزشی آرام استفاده کنند. اما کودکان برای آرام سازی هیجانات تندشان روش های خاص خود را دارند.
گاهی والدین از خود می پرسند چرا یک کودک باید فشار عصبی داشته باشد. آیا مگر دوران کودکی دوران فراغت، بازی و بی خیالی نیست؟ اگر کودکی بنا به دلایلی عصبی، تندخو و پریشان شود، این موضوع ناشی از خطا و اشتباه والدین و اطرافیان اوست؟ پاسخ هر دو سؤال «منفی» است.

دوران کودکی همچون بزرگسالی، توأم با استرس ها و فشارهای روانی گوناگونی است. بزرگ شدن کاری بس دشوار و مشکل است. والدین نمی توانند و به عبارتی نباید جلوی تمامی فشارها و نگرانی های زندگی را برای کودک بگیرند. هر کودک باید سعی کند روشی برای کاستن از بار هیجانات و عواطف تند خود انتخاب کند که هم موجب راحتی و آرامش خیال او شود و هم مورد قبول خانواده، اجتماع و شخصیت خود او باشد.

منبع: تبیان

## کم رویی در کودکان

کودک خجالتی در موقعیت های ناآشنا و هنگام تعامل و گفت وگو با دیگران عصبی و مضطرب می شود. زمانی که تصور کند مورد توجه اطرافیانش قرار گرفته است، بی نهایت ناراحت و پریشان می شود و ترجیح می دهد شاهد بازی کودکان دیگر باشد، ولی خود به بازی آنها نپیوندد.

بیشتر کودکان در شرایط مختلف قدری احساس خجالت و کمرویی می کنند، اما کودکانی که این مشکل را به صورت حاد دارند، در تمام اوقات زندگی شان احساس خجالت و شرمساری می کنند. این احساس نه تنها می تواند بر رشد اجتماعی کودک تاثیری منفی به جا گذارد، بلکه می تواند موجب کاهش عملکرد تحصیلی و افت آموزش و یادگیری او شود.

احساس خجالت و کمرویی احساسی دوسویه است؛ احساسی است مرکب از هیجان هایی مثل ترس و علاقه، تنش و رضایت، میل و اضطراب. احساس خجالت موجب تند شدن ضربان قلب و بالارفتن فشار خون می شود. با یک مشاهده ساده می توان آثار خجالت و کمرویی را در چهره کودک تشخیص داد.

کودکان خجالتی روی شان را از دیگران بر می گردانند، به پایین نگاه می کنند و حرکات و سخنان شان بسیار احتیاط آمیز است. صدای آنها حین گفت وگو خیلی آهسته، لرزان و مردد است.

همچنین کودکان خردسال ممکن است انگشت دست شان را بمکند، حرکات محجوبانه از خود نشان دهند، لبخند بزنند و خودشان را به کناری بکشند.

به طور کلی، احساس خجالت و کمرویی با دو نوع رفتار قابل شناسایی است؛ ملاحظه کاری و دوری از اجتماع. کودکان زیر دوسال، نسبت به افراد غریبه ای که در اطراف خود می بینند، احساسی از دوری گزیدن و امتناع از روبه روشدن در خود دارند.

برخی از کودکان? _ ? ساله نیز ممکن است بازی های آرام و دور از جمع را - که کمترین نیازی به تعاملات اجتماعی دارد - بر بازی های گروهی و جمعی ترجیح دهند.

علل خجالت و کمرویی در کودکان

برخی از علل کمرویی کودکان ممکن است ناشی از یک علت و یا آمیزه ای از چند علت زیر باشند:

ژنتیک : برخی تحقیقات نشان می دهند که ممکن است کمرویی و احساس خجالت ارثی باشد.

عوامل شخصیتی : نوزادان حساس و تحریک پذیر ممکن است در آینده خجول و کمرو شوند.

رفتارهای آموخته شده : کودکان از طریق مشاهده رفتار دیگران، شیوه تعامل با اجتماع را یاد می گیرند. آنها بیشتر رفتارها و عکس العمل های والدین شان را الگو قرار می دهند. والدین خجالتی و کمرو، کودکانی خجول بار می آورند.

روابط خانوادگی : کودکانی که روابط و ارتباطات خانوادگی _ اجتماعی کمی دارند، از حضور در اجتماعات امتناع می ورزند. از طرف دیگر، والدین حمایت گر ممکن است با رفتارهای افراط آمیز خود، ترس حضور در موقعیت های جدید را در دل فرزندان شان به وجود آورند.

فقدان تعاملات اجتماعی : کودکانی که از جمع و اجتماع دور نگه داشته شده اند، ممکن است از بودن در بین سایرین احساس ناراحتی و فشار کنند. آنها فاقد مهارت های اجتماعی مطلوب هستند و چون نمی دانند در جمع چه باید بکنند، لذا ترجیح می دهند در گوشه ای تنها و ساکت بنشینند.

تجارب انتقاد آمیز و ناگوار : کودکانی که مرتب از سوی والدین و اعضای خانواده شان مورد انتقاد، سرزنش و تمسخر قرار می گیرند دچار ضعف، ناتوانی، کمبود اعتماد به نفس و شرمساری می شوند.

ترس از شکست : کودکانی که دچار شکست های پی در پی شده اند، ممکن است از ترس شکست های بعدی، انزوا و دوری گزیدن از جمع را برگزینند.

توجه بیش از اندازه : والدینی که مرتب درباره گفته ها و نظرات دیگران راجع به کودک صحبت می کنند، ممکن است ترس از ابراز وجود را در دل فرزندشان به وجود آورند. این کودکان تصور می کنند که مدام زیر ذره بین هستند و هر حرفی بزنند و هر کاری که انجام بدهند، موشکافانه تجزیه و تحلیل خواهد شد. به همین دلیل ترجیح می دهند، هیچ صحبتی نکنند.

کمرویی اختیاری : برخی از کودکان به طور اختیاری کمرویی را انتخاب می کنند. این گروه رفتارهای خجالت آمیز بیشتری نسبت به کودکانی که وارد محیطی جدید می شوند، از خود نشان می دهند.

چرخه باطل کمرویی در کودکان

اگر کودکی در موقعیت اجتماعی احساس شرمساری و خجالت می کند، ممکن است خودش را به دلیل رفتار خجولانه اش سرزنش کند.

این فرآیند می تواند موجب خودآگاهی و خودداری بیشتر او از تعاملات اجتماعی شود و او را نسبت به شیوه عکس العمل های آینده اش حساس و آگاه کند. به تدریج اعتماد به نفس این کودکان کم می شود و این کاهش موجب کمرویی بیشتر او در شرایط بعدی می شود.

احساس کمرویی کودک چه زمانی مشکل ساز است؟

بدیهی است کودک هنگام ورود به محیطی جدید، ابتدا کمی احساس ناراحتی کند، ولی بعد از مدتی که احساس آرامش می کند می تواند خود را در محیط باز یابد و با دیگران ارتباط برقرار کند.

هر چه تجربه کودکان از بودن در محافل و اجتماعات کمتر باشد، این احساس در آنها پایدارتر است، و هر چه کودکان بیشتر در محیط های جمعی و گروهی باشند، شدت کمرویی آنها نیز کاهش خواهد یافت. کودکانی که فاقد مهارت های اجتماعی هستند و یا خودپنداره ضعیف تری دارند، بیشتر احساس خجالت می کنند.

علائم کمرویی در کودکان

کودک خجالتی ممکن است از جمع سایرین دوری گزیند و تمایلی برای یادگیری مهارت های اجتماعی نشان ندهد، دوستان کمی داشته باشد، از شرکت در محافلی که تعاملات اجتماعی زیادی به همراه دارد (مثل اجرای نمایشنامه، خواندن سرود، نواختن موسیقی و) ...امتناع کند، از تمام استعدادها و توانایی هایش از ترس این که مورد قضاوت و داوری قرار گیرد، استفاده نکند، احساس اضطراب شدید داشته باشد، علائم جسمانی خاصی مثل لکنت زبان، بریده بریده حرف زدن و. ...از خود نشان دهد.

شیوه های کمک به کودکان خجول

به منظور کمک به کودکان خجالتی می توان از نکات زیر بهره جست :

درک و پذیرش کامل کودک : حساس بودن نسبت به علایق و احساسات کودکان موجب نزدیکی بیشتر والدین به فرزندشان می شود. والدین با این کار نه تنها به کودک نشان می دهند که برایش ارزش و احترام قائلند، بلکه اعتماد به نفس او را نیز تقویت می کنند.

پرورش عزت نفس : کودکان خجول و کمرو به احتمال زیاد خودپنداره ای منفی از خود در ذهن دارند و احساس می کنند که مورد پذیرش هیچ کس نیستند. به همین دلیل بهتر است روش های دوست یابی کودک را تقویت نمود و او را تشویق کرد تا خود برای دوستی پیشقدم شود. سعی کنید هرگاه که کودک کار مثبت و ارزنده ای انجام می دهد، او را تشویق کنید. پژوهش ها نشان می دهند کودکانی که احساس خوبی نسبت به خود دارند، کمتر دچار شرمساری و خجالت می شوند.

پرورش مهارت های اجتماعی : رفتارهای اجتماعی کودک را تقویت کنید. پیشنهاد می شود که خوب است به این گروه از کودکان جملات و عبارات مودبانه و اجتماعی مثل «می توانم با شما بازی کنم ؟» و. ...آموخته شود. همچنین اگر فرصتی پیش آمد، این کودکان را با کودکان کوچک تر از خودشان هم بازی کنید، زیرا کودکان خجالتی هنگام بازی با کوچک ترها احساس خودابرازگری بیشتری دارند بازی کردن با گروه های جدید همسالان نیز به آنان فرصت می دهد که احساس راحتی و موفقیت بیشتری در یافتن دوست های جدید بکنند.

قرار دادن کودک خجالتی در موقعیت های جدید : کودک را به محیط هایی که برای او آشنا نیست ببرید. اجازه دهید که با کودکان دیگر بازی کند. سعی کنید امنیت او را از هر لحاظ تامین کنید و آنچه را که دوست دارد در دسترسش قرار دهید.

خجالتی بودن همیشه بد نیست : در نظر داشته باشید، برخی از ویژگی های کودکان خجالتی می تواند مثبت و پسندیده هم باشد، از جمله؛ کودک در کارهای کلاسی و مدرسه ای خود موفق عمل می کند، رفتاری عطوفت آمیز و ملایم از خود نشان می دهد، با دقت به گفته های دیگران گوش می دهد،خوب مراقب اطراف خود است و با احتیاط کار می کند.علاوه بر آن گاه به نظر می آید که کودک خجول از این که از سوی دیگران نادیده گرفته می شود، چندان ناراحت نیست و هیچ کمبودی از این بابت در خود حس نمی کند.

مداخلات و کمک های والدین

پدر و مادر بیش از آن که تصور می کنند، بر زندگی فرزندشان تاثیر می گذارند. به همین دلیل توصیه می شود:

۱ _دقت کنید لقب «خجالتی» به فرزندتان ندهید. کودکان و (بزرگسالان) تمایل دارند صفت هایی را که به آنها نسبت می دهند، درونی سازند و همان گونه رفتار کنند. آنچه شما به فرزندتان می گویید، تاثیر زیادی بر افکار و رفتار او دارد.

۲ _اجازه ندهید سایرین هم فرزندتان را خجالتی صدا کنند، زیرا کودکان یاد می گیرند که خودشان را از طریق چشم و یا کلمات دیگران ارزیابی کنند.

_ ?هیچ گاه زمانی که فرزندتان دچار شرمساری و خجالت شده است، او را مورد انتقاد قرار ندهید. سعی کنید همواره او را درک کنید، با او همدلی داشته باشید و حمایت گر او باشید.

_ ?فرزندتان را تشویق کنید تا درباره علت خجالت کشیدنش با شما صحبت کند.

_ ?درباره دوران کودکی خودتان و زمانی که خجالت می کشیده اید، با فرزندتان صحبت کنید و برایش شرح دهید که چگونه با این احساس خود مقابله می کردید. از آن جایی که بیشتر کودکان، والدین شان را کامل و بی نقص می دانند، ممکن است روش آنها را برای رویارویی با احساس شرمساری شان تحسین کنند و همان کارها را به کار بندند.

_ ?سعی کنید رفتارهای اجتماعی خودتان را بررسی کنید و الگوی خوبی از اعتماد به نفس برای فرزندتان باشید.

_ ?کودک را از قبل برای موقعیت جدید آماده سازید. برای مثال اگر قرار است کودک به تولد دوستش برود، با او در این باره صحبت کنید. برای او شرح دهید که بچه ها به طور معمول در مهمانی های تولد چه کار می کنند.

_ ?سعی کنید کودک خجالتی را ابتدا با گروه های کم جمعیت رو به رو کنید. در برخی موارد که کودک به همراه یکی از افراد خانواده خود است، کمتر احساس شرمساری و خجالت می کند.

_ ?موقعیتی ایجاد کنید تا کودکان دیگر جلب فرزندتان شوند. برای مثال هنگامی که به پارک می روید، چند اسباب بازی و سرگرمی جالب با خود به همراه ببرید تا کودکان دیگر به دور شما و فرزندتان جمع و خواهان بازی با فرزندتان شوند.

_ ??رفتارهای اجتماعی کودک را تشویق کنید. تلاش های فرزندتان را هنگامی که سعی می کند با احساس خجالت و شرمساری خود به مقابله برخیزد مورد تقدیر و حمایت خود قرار دهید.

_ ??هدف های مقبول و دست یافتنی برای فرزندتان در نظر بگیرید. سعی کنید هدف های تان ساده باشند تا فرزندتان از رسیدن به آنها احساس اعتماد به نفس و سربلندی کند. برای مثال «سلام کردن» به سایرین _ اعم از کوچک و بزرگ _ به عنوان اولین گام.

_ ??شرایط و موقعیت های جدید برای رویارو شدن فرزندتان با اجتماع فراهم آورید. هدف، تغییر در شیوه رفتار کودک است. ابتدا با موقعیت های ساده تر و راحت تر، و به تدریج سخت تر و پیچیده تر. برای مثال، اگر کودک برای دوست شدن با کودک دیگر پیشقدم شد، به او جایزه بدهید.

چه موقع کودک نیاز به کمک دارد؟

احساس خجالت و کمرویی می تواند هم برای والدین و هم برای خود کودک دردآور و ناراحت کننده باشد. سعی کنید هیچ گاه به کودکی که خجول و کمرو است، فشار نیاورید.

بیشتر کودکان خجول خودشان می دانند که خجالتی هستند و قدرت راحت بودن در جمع را ندارند. به همین دلیل بهتر است والدین و اطرافیان کودک این موضوع را زیاد به رخ او نکشند. در عوض می توانند وقتی که کودک طبیعی رفتار می کند، او را مورد حمایت و تشویق قرار دهند. در نظر داشته باشید، هیچ کودکی از ابتدا خجالتی و کمرو نیست.

والدین و اطرافیان کودک هستند که او را می ترسانند، خجالتی می کنند و به این رویه می کشانند. اگر احساس خجالت و کمرویی فرزندتان پایدار و جدی است، می توانید از رهنمود ها و هدایت های روانشناسان و مشاوران کودک بهره گیرید.

منبع: گروه سلامت سیمرغ

### نیاز کودکان به ویتامین D

راه های دریافت ویتامین D :

۱- از طریق تابیدن اشعه آفتاب( اشعه ماوراء بنفش) به پوست بدن:

در پوست انسان ماده ای به نام دهیدروکلسترول وجود دارد که پیش ساز ویتامین D است و در اثر تابیدن اشعه آفتاب به پوست، مراحلی را در بدن طی کرده و سرانجام در کلیه، به ویتامین D فعال تبدیل می شود.

۲- از طریق غذا:

موادغذایی حاوی ویتامین D شامل: کره، روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ ، خامه ، جگر، شیرهای غنی شده با ویتامین D، سرلاک و شیرخشک هستند.

۳- می توان ویتامین D را به صورت سنتیتک ( یعنی مصنوعی یا ساختگی) نیز به بدن رساند.

غذای شیرخواران ممکن است حاوی مقادیر بسیار کمی ویتامین D باشد. شیرگاو حاوی IU۴۰(واحد بین المللی) و سبزیجات و میوه جات حاوی مقادیر بسیار ناچیز ویتامین D هستند. زرده تخم مرغ حاوی ۴۰۰ تا۱۲۰ واحد ویتامین D در هر گرم می باشد که منبع بسیار با ارزشی است. به اغلب شیر خشک ها ویتامین D را در حد معقولی اضافه کرده اند.

عوامل ایجاد کننده کمبود ویتامین D :

۱- قرار نگرفتن در معرض اشعه آفتاب ؛لازم به تذکر است که آفتاب باید مستقیم به پوست بتابد و اشعه ای که از پشت پنجره بتابد، فاقد اشعه ماورای بنفش است.

۲- عدم استفاده از غذاهای حاوی ویتامین D مثل تخم مرغ

۳- رشد بسیار سریع کودک. برای مثال کودکان با وزن کم هنگام تولد ( کمتر از ۲۵۰۰ گرم) که پس از تولد رشد سریعی دارند و همچنین کودکان در دوران بلوغ که رشدشان بسیار سریع می شود، اگر ویتامین D را به مقدار کافی دریافت نکنند، ممکن است دچار کمبود این ویتامین شوند.

۴. کودکانی که دارای بیماری های خاصی هستند، ممکن است به علت عدم جذب ویتامین D دچار کمبود این ویتامین شوند. به عنوان مثال در انواع بیماری هایی که با سوء جذب چربی همراه هستند.

همچنین داروهای ضد تشنج که در انواع صرع یا در تشنج های دیگر مصرف می شوند، مثل فنوباربیتال یا فنی توئین نیز به علت مداخله در متابولیسم ویتامین D، بیمار را در معرض کمبود این ویتامین قرار می دهد.

اثرات کمبود ویتامینD در بدن:

در اثر کمبود ویتامین D در بدن، بیماری نرمی استخوان( راشیتیسم یا Rickets) ایجاد می شود. وقتی در اثر کمبود ویتامین D، جذب کلسیم از روده ها متوقف شود، برای نگه داری سطح کلسیم خون در حد طبیعی، هورمونی به نام پاراتورمون از غده پاراتیروئید ترشح می شود. این هورمون، کلسیم را از استخوان ها برمی دارد و وارد خون می کند. از این رو سطح کلسیم خون در حد طبیعی باقی می ماند، اما فسفر که از طریق ادرار دفع می شود، در خون پایین می آید.

اثرات کمبود ویتامین D در بدن، چند ماه بعد ظاهر می شود. این علائم در کودکان شیرخواری که مادرانشان کمبود این ویتامین را دارند، در عرض ۲ ماه پس از تولد ظاهر می شود؛ اما در بقیه موارد در اواخر سال اول و در حین سال دوم زندگی، علائم مزبور بروز می کنند. در سایر دوران کودکی( به جز سن شروع بلوغ) کمبود این ویتامین نادر است.

علائم کمبود ویتامین D :

* جعبه ای شکل شدن سر

* پیشانی برجسته

* دیربسته شدن ملاج یا فونتانل ها

*دیردندان درآوردن

*پوسیدگی زودرس دندان ها

* ضخامت مچ دست

*پرانتزی شدن ساق پاها، تمای له شکستگی در استخوان ها و نافرمی در ستون فقرات، ساق پاها و لگن که سبب کوتاهی قد می شود؛

* دیرنشستن

* دیر به راه افتادن

تشخیص این بیماری بر اساس علائم بالینی، تاریخچه مصرف ویتامین D، انجام رادیوگرافی و آزمایش خون از نظر بررسی سطح کلسیم، فسفر و آنزیم آلکالان فسفات از صورت می گیرد.

عوارض این بیماری علاوه بر موارد بالا شامل: ابتلا به عفونت های تنفسی، عفونت های روده ای و سل ریوی می باشد. هم چنین کم خونی ناشی از فقر آهن در این افراد شایع است.

پیشگیری از کمبود ویتامین D :

۱. تجویز ویتامین D با دوز روزانه ۴۰۰ واحد از راه خوراکی

۲. استفاده از زرده تخم مرغ بعد از سن ۷ ماهگی

۳. استفاده از آفتاب مستقیم که اگر روزانه به مدت ۱۰-۵ دقیقه به مناطق باز بدن مثل سر، صورت و دست ها از آرنج تا انگلشتان دست و زانو تا انگشتان پا بتابد، کافی است.

منبع: گروه سلامت سیمرغ

### کودکانی که سخت غذا می خورند

بیشتر پدر و مادرها از تغذیه کودکان خود نگرانند . این والدین از بی میلی و کم غذا خوردن کودکان خود در رنج هستند و شکایت‌های مختلفی در این مورد دارند .

باید بدانیم فقط گرسنگی نیست که کودک را به سوی غذا می‌کشاند و یا فقط سیر بودن موجب دوری و پرهیز از غذا نمی‌شود، بلکه عوامل گوناگونی، جدا از نیازهای بدنی، موجب می‌شود تا کودک غذا بخورد یا نخورد . رفتار بزرگ ترها در این مورد بسیار تعیین کننده است ، برای مثال اگر کودکی صبحانه خوردن خانواده خود را با یک برنامه منظم، دوست داشتنی و با اهمیت نبیند، هیچ میلی به یک صبحانه خوب پیدا نمی‌کند .

در بسیاری از خانواده‌هایی که زنان شاغل هستند دیده شده که مادر، کودک را با عجله بیدار می‌کند، با عجله لباس او را می‌پوشاند و به زور، یک لقمه خشک در دستش می‌گذارد تا آن را به عنوان صبحانه بخورد .

آیا به نظر شما، کسی می‌تواند در یک محیط عصبی، شلوغ و با عجله غذا بخورد؟

غذا خوردن آن هم در ابتدای صبح، باید همراه با آرامش باشد . ایستاده غذا خوردن، با عجله لقمه‌ای را درست کردن در حالی که کارهای مختلفی را انجام می‌دهید، فضای ناامنی را برای یک تغذیه مناسب به وجود می‌آورد . در چنین حالتی، هیچ کودکی میل به خوردن صبحانه ندارد . خانواده‌هایی که مجبورند صبح زود از خانه خارج شوند و وقت کافی برای صبحانه خوردن در کنار کودک خود را ندارند، بهتر است برنامه‌ای تنظیم کنند که بتوانند همه با هم و در حضور کودک صبحانه بخورند و از این وعده غذایی لذت ببرند .

برای نمونه می‌توان: شب‌ها زودتر خوابید ، یک سری کارها را از قبل انجام داد و زودتر بیدار شد تا کودک فرصت کارهای اولیه را داشته باشد .

در بعضی از خانواده‌هایی که مادران شاغل نیستند، مشکل به شیوه دیگری خودنمایی می‌کند: بعضی از مادران آن قدر دیر بیدار می‌شوند که می‌توانند صبحانه و ناهار را همزمان بخورند . دیر بیدار شدن، کوفتگی، خستگی و بی‌حوصلگی، بی‌اشتهایی را به همراه دارد . از آن جا که مادر بی‌میل است برای تهیه صبحانه مناسب تلاشی نمی‌کند، در نتیجه با همان بی‌حوصلگی چیزی را برای کودک خود آماده می‌کند تا او بخورد . کودکی که همراه مادر خود دیر بیدار شده است طبیعی است که صبحانه و ناهار او یکی می‌شود . به کودک فرصت‌بدهید تا صبحانه‌اش را کامل بخورد . در چنین فضایی نه تنها کودکان، بلکه هر انسانی از خوردن صبحانه لذت می‌برد و طبیعی است که این رفتار به عنوان یک عادت غذایی مناسب در کودک باقی می‌ماند .

غذای نیم روز : از آن جا که معده کودکان کم حجم است و غذای کمی در معده آن‌ها جا می‌گیرد . به همین دلیل فاصله بین غذاهای کودک نباید خیلی زیاد باشد . کودکان، بین صبحانه و ناهار احتیاج به یک غذای نیم روزی دارند . این غذای نیم روزی می‌تواند انواع میوه، خشکبار، نان و شیرینی‌های سبک باشد . خوردن غذا در این زمان برای کودکان بسیار مهم است .

همراهی مادر با کودک در خوردن غذا : یعنی مادر در کنار کودک بنشیند، با او حرف بزند و با هم این غذای نیمروزی را بخورند . کودکان چه در خوردن صبحانه و چه در ناهار و شام احتیاج به همراهی و همدلی اطرافیان خود دارند و دوست دارند که بزرگ ترهایشان در کنارشان باشند و آن‌ها را همراهی کنند. اگر غذای نیمروز نامناسب باشد در ناهار کودک حتما تاثیر منفی می‌گذارد . تنقلاتی مانند انواع شکلات و آب نبات و حجم زیاد شیرینی موجب می‌شود تا کودک یک سیری کاذب پیدا کند و میلی به غذا نداشته باشد. استفاده از انواع خشکبار، دانه‌ها، مغزها و میوه‌ها به مراتب بهتر است .

ناهار کودک: ناهار کودک باید غذایی کامل با انواع مواد مغذی باشد . حداقل یک ساعت مانده به ناهار از دادن انواع تنقلات به کودک پرهیز شود، این تنقلات جلوی اشتهای کودک را می‌گیرد . قبل از ناهار، کودک را از غذا مطلع کنید و اگر در خانه است‌حتما او را از نوع غذا و یا این که غذا در چه وضعیتی است‌با خبر سازید . می‌توانید از نیم ساعت مانده به غذا کودک را ترغیب به غذا خوردن کنید و این که به زودی غذا آماده می‌شود .

تجربه یک مادر": من از صبح به کودکم می‌گویم چه غذایی را می‌خواهم درست کنم و گاهی با هم به نتیجه می‌رسیم که چه چیزی را درست کنم . در بعضی از مراحل او را تشویق می‌کنم که به من کمک کند . وقتی بوی غذا در آشپزخانه پیچید از او می‌خواهم تا بو بکشد و همین مساله تبدیل به یک بازی برای ما می‌شود . من با رفتارهای مختلف نشان می‌دهم که غذا بسیار خوش رنگ، خوش‌عطر و خوش‌مزه است و سعی می‌کنم با آب و تاب فراوان در مورد غذا حرف بزنم . حتما از او می‌خواهم که در چیدن سفره به من کمک کند و با هم سفره را برای غذا آماده می‌کنیم . همیشه قبل از خوردن غذا می‌گویم که حالا ما بهترین و خوش مزه‌ترین غذای دنیا را می‌خوریم " .

شکی نیست وقتی مادر این گونه فضا را از نظر روانی آماده می‌کند، کودک مشتاقانه از غذا استقبال خواهد کرد . کودکی که در چنین محیطی غذا می‌خورد دیدگاه خوبی به غذا دارد و از خوردن آن لذت می‌برد .

شور و شوق در غذا خوردن : یکی از عوامل مهمی که موجب می‌شود تا کودک غذای خود را با میل و کامل بخورد، شور و شوق مراقب کودک است . هر چه این شور و شوق زیادتر باشد، کودک میل بیشتری به غذا پیدا می‌کند . مادری که در رژیم است، پدری که بعضی از غذاها را می‌خورد، و برخی را نمی‌خورد و از غذاها ایراد می‌گیرد، موجب می‌شود تا کودک نگرش مناسبی به غذا پیدا نکند .

خوردن قسمت‌های خاصی از یک ماده غذایی، زیر و رو کردن غذا، جست‌وجو در ظرف غذا، همه و همه رفتارهای ناپسندی است که کودک از پدر، مادر و مراقبین خود می‌آموزد . این رفتارها در نهایت موجب می‌شود که لذت غذا خوردن در جمع خانواده کم شود و در نهایت کودک نیز با بی‌میلی به غذا خوردن خود ادامه دهد . مادر، پدر و مراقبین کودک باید با رفتارهای خود نشان بدهند که همه غذاها لذیذ، مهم و ارزشمند هستند .

نظم: نظم در خوردن غذا بسیار مهم است و هم غذا خوردن می‌تواند به نظم کودکان کمک کند و هم نظم می‌تواند میزان میل کودکان را برای خوردن افزایش دهد . زمان هر وعده از غذا باید ثابت و مشخص باشد . این درست نیست که یک بار کودک را ساعت ۶ بیدار کرد و به او صبحانه داد، روز بعد ساعت ۱۰ و روز دیگر ساعت ۸ صبح . باید یک زمان مشخص را برای هر وعده غذایی در نظر گرفت . این نظم کمک می‌کند تا معده کودک برای خوردن غذا منظم عمل نماید . نامنظم بودن ساعت‌های هر وعده غذا به بی‌اشتهایی کودک منجر می‌شود .

تنوع غذایی : تنوع مواد غذایی جدا از این که نیازهای مختلف جسمانی کودک را تامین می‌کند، بی‌اشتهایی او را هم رفع می‌کند . هر روز می‌توان مواد صبحانه، ناهار و یا شام را تغییر داد . این که هر روز صبح کودک شیر و نان بخورد، طبیعی است که موجب بی‌اشتهایی او می‌شود . برای مثال می‌توان یک روز کره، روز دیگر پنیر و در روزهای دیگر، تخم‌مرغ، آب‌میوه، عسل و . . . در صبحانه کودک گذاشت .

بعضی از پدرها و مادرها چون خودشان به عنوان مثال هویج و یا کدو دوست ندارند، این مواد را به کودکان نیز نمی‌دهند . انواع سبزی‌ها برای کودک مفید است و از همه آن‌ها می‌توان در غذاهای مختلف استفاده کرد . به دلایل مختلف، گروهی از کودکان بعضی از مواد غذایی را دوست ندارند . ممکن است کودکی سیب‌زمینی، هویج، یا لوبیا را دوست نداشته باشد .والدین کودک باید دقت کنند که آیا این دوست نداشتن یک عادت غلط است‌یا واقعا میل به خوردن آن ندارد . اگر پس از بررسی‌های دقیق متوجه شدید که کودک یک ماده غذایی مثلا سیب‌زمینی را دوست ندارد، بهتر است از دادن آن ماده غذایی برای مدتی صرف نظر کنید و کودک را مجبور به خوردن آن نکنید . برای مثال کودکانی که از برنج زیاد استفاده می‌کنند بدنشان کمتر به سیب‌زمینی پخته نیاز پیدا می‌کند . یا کودکانی که زیاد گوشت می‌خورند کمتر از لوبیا استقبال می‌کنند . در حقیقت نیاز آن ماده غذایی به شکل دیگری تامین می‌شود .

بی اشتهایی روانی : بخش بزرگی از بی‌اشتهایی کودکان بیشتر جنبه روانی دارد . معمولا- کودکانی که با یکی از اعضای خانواده خود مشکل دارند، به غذا بی‌میل می‌شوند . کودکانی که پدر و مادر مستبد دارند و یا از طرف اعضای خانواده خود اذیت می‌شوند بی‌اشتها می‌شوند . بعضی وقت‌ها نیز کودک از طریق ابراز بی‌میلی و یا غذا نخوردن قصد دارد نظر دیگران را به خود جلب کند . در این حالت مراقب کودک باید دقت کند و به شکل‌های مختلف به نیازهای کودک توجه نماید . بسیار غم‌انگیز است که کودک بخواهد از طریق غذا نخوردن جلب توجه کند .

### اثرات مثبت و منفی شربت تریاک برای اعتیاد نوزاد ماد

شربت تریاک یا دارویی که به نام «اپیوم تینگچر» معروف است، در ایران کاملاً- در مرحله پژوهش است و مراحل پژوهش آن با حمایت ستاد مبارزه با مواد مخدر در مرکز ملی مطالعات اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام می‌شود و در صورتی که نتایج بررسی‌های کلی آن از ابعاد مختلف مثبت باشد، امکان اجرای آن در جامعه وجود دارد.

پژوهش کامل استفاده از شربت تریاک در جامعه به حداقل یک سال زمان نیاز دارد، در زمان حاضر یک گروه محدود ۶۰ تا ۷۰ نفره از افرادی که تحت درمان در DIC ها (مراکز درمان گذری اعتیاد) هستند به اضافه چند نفر در خود مرکز مطالعات اعتیاد تحت درمان با شربت تریاک هستند تا نکات مثبت و منفی آن از نظر درمانی، اجتماعی و اقتصادی بررسی شود.

هدف از این بررسی‌ها این است که ببینیم شربت تریاک چقدر اثر مثبت دارد و چقدر عوارض منفی و کدام بر کدام می‌چربد.

نکات مثبت شربت تریاک

یکی از نکات مثبت شربت تریاک این است که معتادان به مواد افیونی خیلی راحت به مصرف این ماده منتقل می‌شوند و چون شناخت کاملی از این ماده دارند از مصرف آن احساس رضایت می‌کنند، به همین علت ماندگاری روی این ماده برای این معتادان بالا-ست و قطعاً زمانی که این ماده عرضه شود، تعداد زیادی از معتادان علاقه‌مند خواهند بود که آن را مصرف کنند و روی این درمان می‌مانند.

نکته مثبت دیگر شربت تریاک این است که تنظیم دوز مصرف آن خیلی راحت است، طول عمر، خواص ماده و عوارض آن خیلی شبیه ماده تریاک است به همین علت اکثر معتادان با آن آشنا هستند، ضمن اینکه عوارض جانبی متادون مثل خواب آوری را ندارد. گر چه گروه هدف متادون، معتادان تزریقی و گروه هدف شربت تریاک معتادان به تریاک است.

از دسترسی غیر معتادان به شربت تریاک نگرانیم

البته عرضه شربت تریاک در سطح جامعه نکات منفی و نگرانی‌های جدی هم دارد که مهم‌ترین آن این است که ممکن است شربت تریاک به دست افرادی بیفتد که برای درمان از آن استفاده نمی‌کنند، بلکه به منظور تفریح و تفنن آن را سوءمصرف می‌کنند و این جاست که مسئله نظارت بسیار دقیق در توزیع این شربت مطرح می‌شود.

مسئله بعدی تبعات اجتماعی توزیع شربت تریاک در جامعه است، اینکه توزیع این دارو چه تغییری در ذهنیت مردم درباره اعتیاد به وجود می‌آورد و آیا ممکن است حساسیت و نگرانی مردم از اعتیاد در محله شان کم شود که در این صورت ضرر است یا اینکه نگرش معقول تری پیدا می‌کنند. اندازه‌گیری نگرش مردم درباره اعتیاد پس از توزیع شربت تریاک نیازمند یک تحقیق میدانی دقیق است که کار راحتی نیست.

موضوع دیگر ساختار خود شربت است، برخی معتادان می‌گویند مزه شربت تریاک تلخ است با اینکه با خوردن آن حالت تهوع پیدا می‌کنند، ما هنوز این عوارض را خوبی نمی‌دانیم و در حال تحقیق هستیم و باید ببینیم چقدر از این مشکلات قابل حل است. اما اکنون باید به موضوع شربت تریاک فقط در حد یک تحقیق نگاه کنیم و لی این تحقیق انجام شود زیرا ممکن است نتایج آن برای بهبود زندگی بخشی از معتادان مفید باشد و ما نباید آن‌ها را از یک داروی احتمالی محروم کنیم.

وی افزود: علت دیگری که موجب می‌شود بر ادامه تحقیق اصرار کنم این است که در مرحله تحقیق همه افرادی که روی این دارو می‌روند تحت نظارت و کنترل دائمی هستند و نگرانی‌هایی که درباره توزیع آن در جامعه وجود دارد در مدل تحقیقی وجود ندارد، عوارض چندانی هم برای کسی ایجاد نمی‌کند، فقط ممکن است در نهایت بگوئیم کم‌تر از حد انتظار سود بردیم.

باید به دنبال مدل ایرانی درمان اعتیاد باشیم

مسئله دیگر این است که باید پژوهش‌ها در حوزه درمان اعتیاد در ایرانی که ۲ میلیون معتاد دارد توسعه یابد و ما باید از این نظر سرآمد دنیا باشیم، استفاده از روش‌های دست چندم برگرفته از کتاب‌های غربی ترجمه شده، ممکن است همیشه در کشور ما جواب ندهد و باید حتماً زیر ساخت‌های پژوهشی در حوزه اعتیاد در ایران تا جای ممکن تحکیم شود.

باید پله پله تحقیقات را جلو ببریم و هر جا که دیدیم عوارض کم و سوددهی بالاست وارد پله بعدی تحقیق شویم.

توزیع شربت تریاک در جامعه قطعی نیست،

ممکن است پس از تحقیق شربت تریاک مثلاً روی هزار نفر متوجه شویم که این دارو هیچ مزیتی نسبت به متادون ندارد یا حتی از آن ضعیف‌تر است یا اینکه نشت آن بالاست و افرادی که روی مصرف شربت تریاک هستند، آن را می‌برند بیرون و می‌فروشند، در این صورت توزیع آن در سطح جامعه مطلوب نیست.

اگر چنین اتفاقی بیفتد نه تنها باعث بهبودی معتادان نمی‌شود، بلکه عده دیگری که اکنون معتاد نیستند نیز علاقه‌مند می‌شوند برای تفریح و تفنن و مصرف غیر درمای آن را مصرف کنند که باید جلوی چنین اتفاقی گرفته شود.

دلایل ایجاد بازار آزاد متادون در ایران

وی در پاسخ به این پرسش که ولی درباره متادون که جذابیت‌های به مراتب کم‌تری دارد، بازار سیاه درست شده است و با قیمت چند صد برابر مشتری دارد ، گفت: بله! به همین علت نظارت آن کار بسیار دقیقی می‌طلبد، درباره متادون و بازار غیرمجاز آن البته سرنخ را که دنبال کنیم به طور واضح معلوم می‌شود که متقاضیان متادون در بازار آزاد معتادانی هستند که به هر دلیل به مراکز درمانی مراجعه نمی‌کنند ممکن است، ظرفیت مراکز درمانی محدود باشد، یا معتادانی باشند که به هر دلیل نمی‌خواهند به کلینیک

بیایند، یا شرایط رفتن به کلینیک برای آن‌ها سخت یا دور است، ممکن است وقت یا حوصله رفتن به مراکز مجاز متادون درمانی را نداشته باشند یا دوست دارند گمنام بمانند، یا حتی خجالت می‌کشند، حتی ممکن است مراجعه کرده باشند و برخورد بدی با آن‌ها شده باشد که منصرف شده باشند در هر صورت بازار سیاه متادون برای معتادان است و هیچ جوان غیر معتادی برای تفریح سراغ مصرف متادون نمی‌آید.

البته این اتفاق نگران کننده‌ای است و باید بررسی کنیم چرا با وجود تصمیم سیاستگذاران این حوزه برای توسعه درمان نگهدارنده با متادون هنوز متادون این قدر بازار سیاه دارد، هنوز درصد قابل توجهی از معتادان تزریقی هستند که نمی‌دانند به کجا باید مراجعه کنند یا این‌که رفته‌اند و دیده‌اند، ظرفیت پر است و جا نیست به همین علت به بازار سیاه متادون رو آورده‌اند ولی ته خط را که بررسی می‌کنیم می‌بینیم همه این‌ها معتادند و مردم عادی نیستند.

البته من نگرانی شما را درباره بازار آزاد شربت تریاک درک می‌کنم و یکی از نکاتی که ما هم به آن فکر می‌کنیم همین است.

شربت تریاک دست قاچاقچیان را کوتاه می‌کند

باید فعلاً پژوهش را جلو ببریم و موضوع را دنبال کنیم، پیش‌داوری نکنیم به خصوص اینکه توزیع شربت تریاک یک حسن مهم دیگر هم دارد و آن این‌که شبکه توزیع قاچاق مواد مخدر را تضعیف می‌کند و وفور مواد در مناطق مختلف کشور کاهش می‌یابد. اگر دولت خودش به صورت حساب شده شربت تریاک را در اختیار مصرف‌کنندگان و معتادان قرار دهد پس از یک دوره کوتاه مدت یا میان مدت، شبکه‌های تأمین کننده مواد مخدر مجبورند عقب نشینی کنند، شبکه‌هایی که متأسفانه همیشه موفق‌تر از ما عمل کرده‌اند.

یک مثال واضح از عملکرد قوی شبکه‌های توزیع مواد؛ این است که توانستند ظرف ۲ یا ۳ سال یک ماده مخرب به نام کراک را این قدر راحت به جامعه بقبولانند و مشتری پیدا کنند و این نشان می‌دهد. عامل سودهای میلیارد دلاری چقدر برای آن‌ها در این زمینه انگیزه ایجاد می‌کند تا طرح‌های خود را به صورت حساب شده جلو ببرند.

به همین علت لازم است که ما هم در مقابل آن‌ها شبکه مقابله‌ای قوی داشته باشیم و به ابزارها و درمان‌های متنوع مسلح شویم و زیر ساخت‌های علمی خودمان را قوی کنیم و در این اثنا ممکن است تنتور تریاک هم به ما کمک کند.

سابقه شربت تریاک، دارو یا ماده مخدر

هنوز این شربت در فارماکوپه ایران ثبت نشده است و اگر کسی بخواهد آن را به عنوان دارو عرضه کند حتماً باید مراحلی را که وزارت بهداشت برای ثبت آن اعلام می‌کند طی کند، تا مانند هر داروی دیگر نتایج اثربخشی آن در یک جمعیت مشخص، عوارض جانبی آن و مراحل تولید آن به روشنی مشخص شود.

وقتی وزارت بهداشت اعلام می‌کند که این شربت، دارو نیست، معنایش این است که هنوز به ثبت نرسیده است و به ثبت رساندن آن نیز مستلزم، ۲ تا ۳ سال بررسی در مراکز تحت نظر وزارت بهداشت است.واتفاقاً این دارو سابقه مصرف بالایی تا قرن ۱۹ میلادی دارد، در آن زمان با نام‌های دیگر مانند پاراگوریک یا لودانوم برای درمان اسهال، سرفه،درمان دردهای شدید بدن مشتری داشت اما کم کم با آمدن داروهای جدید برای این ناراحتی‌ها کم کم ناپدید شد.

فرمول این داروها بسیار شبیه همین شربت تریاک است که در ایران تولید شده است اما اکنون مصرف آن در دنیا بسیار محدود است و مثلاً برای درمان سرفه در برخی بیماران خاص و به خصوص درمان اعتیاد نوزادانی که از مادران معتاد به دنیا می‌آیند مصرف می‌شود و چون تعداد این نوزادان بسیار کم است، کاربرد آن در دنیا بسیار محدود است. با این وجود استفاده از شربت تریاک برای معتادان بالغ برای نخستین بار توسط ما در دنیا انجام می‌شود و این موضوع همان تحقیقی است که در حال انجام آن هستیم تا نتایج اثربخشی آن را بررسی کنیم.

## آیا کودک شما از دردی شکایت دارد که دلیل آشکاری برا

اختلالات شبه جسمانی

آیا تاکنون برای شما یا نزدیکانتان پیش آمده است که از شدت ناراحتی، عصبانیت یا نگرانی سردرد بگیرید احساس کنید دست چپتان تیر می‌کشد، یا حالت تهوع به شما دست بدهد، یا فکر کنید حتماً بیماری خاصی به سراغتان آمده است، به پزشک مراجعه کنید، معاینه شوید، مورد آزمایشات دقیق قرار گیرید و تمام نتایج به دست آمده حاکی از طبیعی بودن کارکرد بدن شما باشد؟

وضعیت فوق برای برخی از مردم به صورت تکرار شونده و مزمن در می‌آید تا حدی که مراجعات مکرر به پزشک و آزمایشگاه و رادیولوژی و ..... وقت توان و سرمایه زیادی از آنان را به خود اختصاص می‌دهد. آنچه در این میان فراموش میشود وجود فشارهای روانی و تعارضاتی است که با بروز علایم جسمانی آزاردهنده رابطه مستقیم داشته‌اند اما ناخودآگاه بودن آنها باعث شده آخرین عاملی باشند که از نظر پزشک یا فرد مورد توجه قرار می‌گیرند. با آن که تاثیر جسم بر روان و بالعکس امری ثابت شده است (بسیاری حالات روحی روانی باعث تشدید ادامه یا عود بیماری‌های جسمانی میشوند و وقتی جسم بیمار است توانایی‌های ذهنی و فکری فرد نیز صدمه می‌خورد یا دچار اضطراب و بی‌حوصلگی میشود)، گاه برخی علائم جسمانی در فرد بروز می‌کند که با هیچ گونه علت بیماری‌زای جسمانی قابل توجیه نمی‌باشد. دلیل ایجاد چنین ناراحتی‌هایی تبدیل تنش‌ها و مشکلات روحی به تظاهراتی جسمانی است بدون اینکه فرد خود از وجود چنین تحولاتی آگاهی داشته باشد. بنابراین طبیعی‌ترین واکنش او به این مشکلات اعتقاد به بروز یک عامل بیماری‌زا یا برهم خوردن نظام سلامت و کارکرد بدنش می‌باشد. چنین حالاتی را که در سنین مختلف دیده میشود اختلالات شبه جسمانی می‌نامند. شایع‌ترین علائم این اختلال در کودکان سردرد و دل درد می‌باشد. برای ۵۰ درصد کودکانی که با شکایت از درد ناحیه شکم یا سر به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه می‌کنند عامل خاصی پیدا نمیشود. با این حال نگرانی خانواده از وجود عاملی ناشناخته در کودک که از چشم پزشک پنهان مانده است باعث میشود کودک تحت ارزیابی‌های متعدد و گاه آسیب زننده قرار گیرد، از مدرسه غیبتهای مکرر داشته باشد، افت تحصیلی پیدا نماید و خانواده نیز در این میان بهای گزافی بپردازد. از طرفی ممکن است کودک از جانب خانواده مورد توجه فراوان قرار گیرد، از مسئولیتهایش معاف شود و گرفتن نقش بیمار در خانواده برایش محبت، مراقبت و امنیت به همراه آورد و ناخودآگاه از ماندن در این نقش احساس رضایت پیدا کند. در برخی خانواده‌ها نیز به دلیل دست پیدا نکردن به یک توجیه پزشکی و منطقی یا اعتقاد به یک باور غلط مبنی بر این که کودک بیمار نیست و عمداً دست به چنین رفتارهایی می‌زند واکنش ایجاد شده بدرفتاری یا تنبیه کودک است. این برخورد منجر به ایجاد احساس طرد شدگی در کودک، تشدید تعارضات درونی او و پیچیدگی و ازمان علائم بیماری خواهد شد.

بنابراین درک صحیح از علت ایجا ناراحتی در کودک، واقعی بودن درد و بیماری او، ارتباط مستقیم اما پنهان بروز این علائم با استرس‌های آزاردهنده کودک از جانب پزشک و اعضای خانواده برای اتخاذ رویکرد مناسب درمانی و توان‌بخشی، بازگرداندن کودک به سطح عملکرد قبلی و مورد انتظار، کاهش تألمات و شدت بیماری و برقراری نظام متعادل خانوادگی امری اساسی می‌باشد.

با پزشک و مشاور خانوادگی خویش همکاری داشته باشید، توضیحات آنان را بپذیرید. مراجعات منظم به پزشک خویش داشته باشید. برای مقابله با زمان‌هایی که کودکتان از درد و ناراحتی شکایت دارد توصیه‌های زیر را به کار برید.

– به رفتارهای مربوط به درد او توجه نکنید یا کمتر توجه کنید؛

وقتی کودک نزد شما از درد شکایت می‌کند به آرامی به او بگویید: عزیزم متأسفم که درد دوباره سراغت آمده است. بهتر است از آرام‌سازی (Relaxation به معنای مهارت شل کردن عضلات بدن است که برای مقابله با اضطراب و فشار روانی آموخته و به کار برده میشود.) استفاده کنی. اگر درباره علائم و مشکلاتش به بحث بپردازید و آن را ادامه دهید کودک نمی‌تواند توجهش را از درد بردارد و به کارهای دیگری بپردازد.

مطمئن شوید که هر روز در مدرسه حاضر میشود؛

اگر شکایت خود را صبح موقع رفتن به مدرسه ابراز می‌کند، بحث خود را محدود کنید. به کارهای روزمره برای آماده شدن ادامه دهید. برایش توضیح دهید که او به مدرسه خواهد رفت. به مسئولین مدرسه توصیه کنید اگر در مدرسه شکایت خود را تکرار کرد مدت کوتاهی به او استراحت بدهند و سپس او را به کلاس بازگردانند و از او بخواهند تکالیف و آزمون‌های لازم را انجام دهد. اگر علائم کودک ناشی از بیماری جسمی باشد (تب، عفونت و ...) باید استراحت کند و مراقبتهای خاص درمانی در موردش صورت گیرد. هر علامت جدید را به پزشک اطلاع دهید.

– به کودک کمک کنید تا عواملی را که در خانه یا مدرسه برایش فشار روحی ایجاد می‌کنند تشخیص دهد.

مطمئن شوید می‌دانید که چه زمان‌هایی او این فشار را احساس می‌کند. راه‌های کمک و مقابله با زمان‌های پرفشار (استرس‌زا) را از درمانگر بیاموزید و همراه با کودک از آنها استفاده کنید.

– روزهایی که کودک درد و ناراحتی ندارد به او توجه کنید و فعالیتهای ویژه‌ای انجام دهید.

فهرستی را از امتیازات خاص برای روزهای کاملاً بدون درد از قبل آماده سازید و او را از این پاداش‌ها بهره‌مند سازید. احساس رضایت خود را از سلامتی او ابراز کنید و بگویید خوشحال هستید که مسئولیتها و تکالیفش را انجام داده است. به او کمک کنید با مشکلاتی که دارد مقابله کند. کمکش کنید تا با درد و ناراحتی‌اش کنار آید این کار را با توجه کردن به او و تحسین نمودن او زمانی که مشغول کامل کردن مسئولیتها و شرکت در فعالیتهی روزانه‌اش است انجام دهید.

– در زمان بیماری تعاملات و فعالیتهایش را محدود سازید.

روزهایی که به علت شدت علائم او را ناتوان می‌یابید و لازم می‌بینید در منزل بماند او موظف است توصیه‌های پزشکی را رعایت نماید و کارهای مدرسه‌اش را انجام دهد. بازی، سرگرمی و استفاده از تلویزیون و کامپیوتر و ... را ممنوع سازید. اگر مسئولین مدرسه موافق باشند اجازه دهید وقتی احساس کرد بهتر شده است به مدرسه باز گردد. از یکی از دوستانش کمک بگیرید تا زا درس و تکلیف مدرسه عقب نماند.

– مراقب باشید درباره بیماری یا ناراحتی‌شدید خودتان در حضور بچه‌ها صحبت نکنید.

برخی بچهءا وقتی والدین بیمارند یاد می‌گیرند که می‌توانند مانند آنان در خانه بمانند و از کار معاف باشند. به خصوص در هفته‌های اول برنامه درمانی کودکتان مگر در موارد اضطراری از مرخصی استعلاجی استفاده نکنید.

– کودک را تشویق کنید از تکنیکهای آرام‌سازی استفاده کند.

به او کمک کنید تا این مهارت را با تمرین بیشتر بهتر بیاموزد و از او بخواهید حداقل یکبار در روز آن را انجام دهد. پیشنهاد کنید تاثیر این تمرینات را با درمانگر خویش درمیان بگذارد.

– به افرادی که با کودک شما سروکار دارند مطالب فوق را آموزش دهید. از آنها بخواهید بر خوردشان با کودک مطابق آنچه شما صحیح می‌دانید باشد، برنامه‌ای را در پیش بگیرید تا اگر کوچک‌ترین غیبتی از مدرسه صورت گرفت کودک از آموزش عقب نیفتد.

## من که بچه‌ام لاغره!

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که باورهای غلط تعداد زیادی از والدین باعث می‌شود که با وجود وزن زیاد فرزندانشان، آنان را جزو افراد چاق (دارای اضافه وزن) یا بسیار چاق (دارای اضافه وزن بسیار زیاد) در نظر نگیرند.

پژوهشگران در مجله پزشکی مراقبت دیابت بیان کردند، تشخیص این که فرزند دارای اضافه وزن است یا خیر بسیار نکته حساس و مهمی‌است؛ زیرا این مرحله می‌تواند اولین قدم برای بهره‌گیری فرد از رژیم غذایی مناسب و شیوه زندگی بهتری باشد تا کاهش وزن پیدا کند. همچنین اگر خانواده‌ها مشکل اضافه وزن فرزند خود را نپذیرند آن کودک در آینده با مشکل مواجه خواهد شد.

دکتر «اشکلی کالکر» و همکارانش از دانشگاه کارولینای شمالی در بررسی که روی ۱۰۴ فرد بالغ و پدران و مادرانشان که دارای دیابت نوع ۲ بودند از نظر اضافه وزن، رژیم غذایی و ورزش کردن انجام دادند، مشخص شد ۸۷ درصد این افراد با توجه به استانداردهای موجود دارای اضافه وزن بودند اما فقط ۴۱ درصد پدران و مادران و ۳۵ درصد افراد بالغ اضافه وزن خود را قبول داشتند.

همچنین حدود ۵۵ درصد یعنی بیشتر از نیمی از افراد بالغی که می‌گفتند وزن مناسبی دارند دارای BMI ( نمایه توده بدنی ) بالا بودند.

دکتر کالکر افزود: به طور کلی برای افراد بالغی که پدران و مادرانشان اضافی وزن را متوجه شدند درک این موضوع آسان‌تر است. این افراد براحتی می‌توانند با یک رژیم غذایی مناسب و انجام ورزش، اضافه وزن خود را برطرف کنند.

منبع: http://www.jamejamonline.ir

### استفاده از عصاره شیر خشت در بهبود نوزادان مبتلا به

استفاده از عصاره گیاه دارویی شیر خشت اثر مطلوبی بر بهبود نوزادان مبتلاـ به زردی دارد. استفاده قطره خوراکی عصاره گیاه دارویی شیر خشت به همراه نور درمانی تا حد زیادی در درمان این نوزادان موثر است به گونه ای که ۳ روز پس از کاربرد این روش درمانی"۸۸ "درصد نوزادان مذکور بهبود یافتند.

پنج روز پس از استفاده عصاره گیاه دارویی شیر خشت به همراه نور درمانی"۹۹ "درصد نوزادان مورد مطالعه بهبود یافتند در صورتی که با کاربرد روشهای معمول تنها" ۷۵ "درصد نوزادان مبتلا به زردی درمان شدند.

کاربرد قطره خوراکی شیر خشت به همراه نور درمانی بر خلاف روش های شایع درمانی، منجر به عوارضی نظیر تعویض خون یا تجویز داروهای دیگر نمی شود همچنین درگروه های سنی، وزنی و جنس های مختلف نوزادان استفاده از قطره شیر خشت تاثیر متفاوتی نداشت.

منبع:http://www.koodakaneh.com

### از خوراندن داروهای گیاهی به کودکان مبتلا به زردی ب

بسیاری از خانواده‌ها برای بهبود زردی کودک خود از داروهای گیاهی همچون ترنجبین و آب قند استفاده می‌کنند که این داروها نه تنها تاثیری در بهبود زردی کودک نداشته بلکه باعث اسهال و استفراغ نوزاد نیز می‌شود.

دکتر « رامین مظفری » متخصص کودکان و عضوهیات علمی جهاد دانشگاهی علوم پزشکی ایران، با بیان این مطلب افزود: زردی از هفته اول تا هفته دوم زندگی کودکان با زرد شدن پوست و سفیدی چشم بروز می‌کند.

دکتر مظفری رییس مرکز تحقیقات رشد و سلامت کودکۀ جهاد دانشگاهی واحد علوم پزشکی ایران در خصوص علل زردی در دوران نوزادی گفت: نارس بودن، پرخونی و یا عدم تکامل کافی کبد و ناسازگاری گروه خونی مادر با نوزاد می‌تواند از جمله علل بروز زردی در نوزاد باشد.

وی با اشاره به این مطلب که زردی‌هایی که در روزهای اول تولد کودک در ? یا ? روزگی ظاهر می‌شود شدید بوده و به علت ناسازگاری خون مادر با کودک است؛ افزود: در این حالت نباید مقدار زردی نوزاد مشخص شود. چنانچه زردی از حد مشخصی بالاتر باشد انجام فتوتراپی برای کودک الزامی است.

این متخصص کودکان با تاکید بر این که افزایش تغذیه با شیر مادر باعث بهبود نوزاد می‌شود به خانواده‌ها هشدار داد: از مصرف ترنجبین، آب قند و زیر لامپ قرار دادن نوزاد برای رفع زردی خودداری کنند. زیرا نه تنها در کاهش زردی او اثری ندارد بلکه باعث بروز اسهال و استفراغ در نوزاد می‌شود.

منبع:خبرگزاری ایسنا

### چرا باید به دندانهای شیری کودکان توجه کرد؟

نویسنده:دکتر شهناز بنیان پور

دندانهای شیری حدود پنج تا شش ماهگی در دهان کودک ظاهر می شوند و تا حدود ۱۲ سالگی یا حتی دیرتر باقی می مانند. این دندانها درست مثل دندان افراد بزرگسال نقش مهمی در سلامت کلی بدن دارند. کودک از همان اویل برای جویدن غذا، تلفظ کلمات، حفظ زیبائی صورت و سلامت بافت های لثه و استخوان به دندانهای سالم نیازمند است.

تحقیقات نشان داده که کودکانی که دارای دندانهای شیری سالم تر ی هستند، بعدها نیز شانس بیشتری برای داشتن دندانهای زیباتر و سالم تر دائمی دارند.

دندانهای شیری از همان ماه های اولیه در آمدن، می توانند دچار پوسیدگی بشوند. یکی از موارد بسیار شایع پوسیدگی دندان در کودکان زیر سه سال در اثر استفاده مکرر از شیشه شیر یا لیوان های نی دار مخصوص بچه ها و یا حتی شیر مادر به خصوص قبل از خواب و یا هنگام خواب کودک است(Early Childhood Caries) . در هنگام خواب محیط دهان کودک بسیار خشک و به شدت آماده ا یجاد پوسیدگی دندان است.

تغذیه شیر مادر، استفاده از شیشه شیر حاوی شیر یا آب میوه و یا هر نوشابه دیگر غیر از آب بعد از یک سالگی باید بسیار محدود شود. هرگز بری ساکت و آرام کردن کودک خود از مواد غذایی به طور نا مناسب استفاده نکنید.

هر نوع تغذیه کودک( شیشه شیر یا شیر مادر) قبل از خواب باید پیان یافته و دندانها مسواک زده شوند تا کودک با دندانهای تمیز به خواب رود.

تمیز نگه داشتن دندان کودک شما

از همان ماههای اولیه، تمیز کردن دهان و زبان را آغاز کنید. بعد از هر بار تغذیه، دهان کودک خود را با آب ولرم و گاز استریل تمیز کنید. بعد از در آمدن دندانهای شیری از مسواک های کوچکی که روی انگشت سوار می شوند و پرزهای بسیار کوتاه دارند، می توانید استفاده کنید و به تدریج به مسواک های مخصوص کودکان برسید. در اویل فقط از آب گرم استفاده کنید اما از حدود دو سالگی مقدار بسیار کمی خمیر دندان هم می توان استفاده کرد.

اهمیت تغذیه در پیشگیری از پوسیدگی دندانها

تحقیقات در سالهی اخیر نشان داده که تعداد دفعاتی که هر نوع ماده غذائی بجز آب وارد دهان می شود، به اندازه مسواک زدن و بهداشت دهان حائز اهمیت می باشد.

افرادی که علاقمند به خوردن به مقدار کمتر اما دفعات بیشتر هستند، بیشتر دچار پوسیدگی دندان می شوند. اگر تعداد دفعات تغذیه را طوری تنظیم کنیم که حدود دو ساعت دهان در حال استراحت بوده و هیچ نوع ماده غذائی در اطراف دندانها نباشد، شانس کمتری برای یجاد پوسیدگی خواهد بود. همچنین مواد غذیی چسبنده، نظیر میوه هی خشک(کشمش، لواشک،....) مدت زیادتری در اطراف دندان می مانند و به خصوص در کودکان یجاد پوسیدگی بیشتری می کنند.

برای سالم نگه داشتن دندانهای کودک چه باید کرد؟

۱- از ماه های اولیه تولد تمیز کردن دهان کودک را آغاز کنید.

۲- از دادن شیر یا هر نوشابه دیگر بجز آب به طور مداوم خودداری کنید.

۳- از دادن شیر یا هر نوع غذا به کودک در هنگام خواب بپرهیزید.

۴- کودکان نیز مثل بزرگسالان باید با دندان های تمیز به خواب بروند.

۵- حداقل دو ساعت بعد از هر غذا به دندانها استراحت داده از دادن غذا و نوشابه به کودک خود خودداری کنید. آب آشامیدنی همیشه مناسب است.

۶- استفاده از مواد نشاسته ی و قندی را بجز در مواقع صبحانه،ناهار و شام محدود کنید.

۷- برای تغذیه کودک خود برای زمان های بین غذا از سبزیجات و میوه های تازه، پسته، بادام، پنیر و گردو می توانید استفاده کنید.

چه زمانی باید کودک را به نزد دندانپزشک برد؟

از آنجایی که بسیاری از کودکان می توانند قبل از دو سالگی دچار پوسیدگی دندان شوند، انجمن دندانپزشکان اطفال در آمریکا پیشنهاد می کند،کودکان خود را حدود یک سالگی به نزد دندانپزشک اطفال ببرید و برای بهداشت دندانها کمک بگیرید.

### از شیر خوردن تا شیر شدن

محققان مؤسسه کارولینسکا سوئد در همکاری با پژوهشگران دانشگاه لندن، طی مطالعه‌ای به این نتیجه رسیدند که بچه‌هایی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند، در مقایسه با بچه‌هایی که با شیشه شیر تغذیه می‌شوند، بهتر با استرس‌ها برخورد می‌کنند. بعد از بررسی اطلاعات در ۸۹۵۸ بچه ۱۰ ساله، محققان دریافتند بچه‌هایی که از شیر مادر تغذیه کرده بودند، با لحظات پراسترس زندگی مانند طلاق یا جدایی والدینشان، بهتر و راحت‌تر کنار می‌آمدند. محققان بر این باورند که نزدیکی فیزیکی بین مادر و نوزاد، نقش مهمی را در این زمینه بازی می‌کند.

مطالعات قبلی روی حیوانات نیز نشان داده بود که آن‌ها اگر در اولین روزهای زندگی‌شان با مکیدن از سینه مادر تغذیه شوند، مسیرهای غیر فعالی در مغزشان فعال می‌شود که به کنترل استرس‌ها در دوره‌های بعدی زندگی می‌انجامد.

منبع:http://tandorosti.com

### استحمام نوزاد

شناور بودن در آب و همزمان با آن، احساس دست های گرم و محبت آمیز مادر، نوزاد را به یاد زندگی درون رحمی می اندازد. شاید به همین دلیل است که اغلب نوزادان از حمام کردن لذت بسیاری می برند. به تدریج که کودک بزرگتر می شود، بودن در آب، برای او نوعی بازی محسوب می شود.

شستشوی موها

از همان صابون خنثی که برای حمام کردن کودک استفاده می کنید، برای شستن موها نیز استفاده نمایید. این صابون ها در واقع

طوری ساخته می شوند که به میزان اسیدیته پوست کودک لطمه ای وارد نیاید و به همین دلیل برای شستشوی موها نیز مناسب می باشند. در صورتی که قسمتی از سر نوزاد را لایه قهوه ای رنگ ضخیمی که ناشی از ترشح زیاد چربی است، پوشانده است، قبلا از حمام کردن (حدوداً یک ساعت قبل)، ابتدا با مقدار کمی روغن زیتون ماساژ داده و سپس او را حمام کنید و شامپو بزنید.

اگر برای اولین بار است که می خواهید کودک را حمام کنید،حتماً نکات زیر را مد نظر داشته باشید :

– هرگز زمانی که عجله دارید و یا به دلیل خاصی عصبی و بی حوصله هستید، کودک را حمام نکنید، زیرا عصبانیت و رفتار خشن مادر می تواند نه تنها کودک را از حمام کردن بیزار کند، بلکه او را نسبت به آب متنفر می کند.

– لیف زدن زیاد و نگاه داشتن کودک برای زمان طولانی در حمام، او را بی حوصله و بیقرار می کند.

– متخصصین بهترین زمان برای حمام کردن نوزاد را، قبل از خوردن شیر در وعده شب می دانند. بدین ترتیب کودک خواب عمیق تر و بهتری خواهد داشت.

–تشتی را برای حمام کردن کودک تهیه نموده و هرگز هیچ استفاده دیگری از آن نکنید. قبل از حمام کردن تشت را به خوبی بشویید.

– درجه حرارت آب وان یا تشت بایستی حدود ۳۷ درجه سانتیگراد باشد. در ابتدا برای مادری که تجربه چندانی ندارد، استفاده از دماسنج های مخصوصی که به همین منظور در داروخانه ها به فروش می رسد، توصیه می شود. با چند بار حمام کردن، مادر می تواند از طریق تماس دادن قسمت آرنج دست با آب درون تشت، گرم و سرد بودن آن را تنظیم نماید.

– قبل از آن که کودک را درون آب تشت قرار دهید، محل ادرار و مدفوع او را با آب خوب بشویید.

– حمام کردن روزانه کودک بسیار ایده آل است، در این صورت تنها یک شستشوی چند دقیقه ای کافی خواهد بود.

– حمام کردن کودک حتی زمانی که دچار سرماخوردگی شده است و یا تب دارد، هیچ گونه اشکالی ندارد، تنها کافی است دقت کافی به عمل آید که هوای اتاق گرم بوده و کوران نباشد.

– به هنگام حمام کردن نوزادان پسر، پوست روی آلت را کمی به آرامی عقب زده و سریعاً شستشو دهید. در مورد نوزادان دختر، شستشوی این قسمت حساس از بدن را با حرکت دست از سمت جلو به عقب انجام دهید.

– اگر می خواهید به تنهایی و بدون کمک شخص دیگری، کودک را حمام کنید، قبلاً ـ لباس های او را به ترتیب استفاده در دسترس خود قرار دهید. برای خشک کردن او، حوله نسبتاً بزرگی را در نظر بگیرید. شامپو، صابون مخصوص بچه و یک لیف از پارچه های لطیف را نیز در کنار تشت آماده داشته باشید.

– هرگز به طور ناگهانی بدن کودک را وارد آب تشت نکنید. همانطور که او را مانند حالت شیر دادن در بغل گرفته اید و با دست چپ، پای راست او را از قسمت ران به خوبی چسبیده اید، با دست راست آرام آرام ابتدا بر روی پاهای نوزاد و سپس سینه او آب بریزید.

– شستشوی کودک باید به آرامی و با حوصله انجام گیرد. اطفال و بالاخص نوزادان از حرکات خشن و ناگهانی به شدت وحشت دارند.

– طی حمام کردن، مرتباً با او حرف بزنید. حتی درصورت گریه کردن کودک، شما باز هم آرامش و خونسردی خود را حفظ کرده و او را از سخنان محبت آمیز خود محروم نسازید. نوزاد به خوبی ملایمت و خشم مادر را تشخیص داده و نسبت به آن عکس العمل نشان می دهد.

برای حمام کردن نوزاد بطریق ذیل عمل نمائید :

۱– ابتدا سر نوزاد را بر روی دست تان تکیه داده و کتف او را به خوبی بچسبید و خیلی آرام او را از قسمت پاها وارد آب درون تشت کنید. با کمک دست آزادتان صورت او را با آب بشویید. (برای شستن صورت نوزاد، نیازی به استفاده از صابون نیست)،

۲– برای شستن سر نوزاد، در حالی که سر او را به قسمت ساق دستتان تکیه داده اید، ران او را خوب و مطئمن بچسبید و سپس دست دیگرتان را به شامپو ( شامپوی مخصوص بچه )، آغشته کرده و با حرکات ملایم و دایره ای شکل سر او را شستشو دهید.

۳– با کمک لیف یا اسفنجی نرم و صابونی شده، روی سینه و زیر بغل کودک را بشویید.

۴– برای شستوی قسمت پشت و کمر، دستتان را از روی سینه نوزاد عبور داده و در حالی که بدن او را به روی ساق دستتان تکیه داده اید، زیر بغل او را به خوبی بچسبید و با دست دیگر به راحتی لیف را بروی قسمت های نامبرده بکشید.

۵– همان طورکه کودک را به خوبی چسبیده اید، او را آبکشی کرده، و سپس کودک را بر روی حوله ای که قبلاً به همین منظور پهن کرده اید، قرار داده و حوله را دور بدن او بپیچانید.

۶– زیر بغل و لا به لای تاخوردگی های پوست بدن نوزاد را به خوبی خشک کنید و لباس بپوشانید.

– در فصل گرما، بعد از این که حمام کردن به پایان رسید، پس از خشک کردن او، بگذا رید چند دقیقه ای آزاد و بدون لباس دست و پا بزند.

منبع: کتاب کودک من

### سن کنترل ادرار در کودکان

توانایی کنترل ادرار و مدفوع نیزجزء رشد حرکتی - روانی کودک محسوب می شود. معمولاً ـ کودکان در حدود ۱۵ ماهگی می توانند نیاز به اجابت مزاج خود را بگویند. درحدود ۲۰ ماهگی، طی روز، ادرار خود را کنترل می کنند و در ۳۶ ماهگی نیز مهارت کنترل شبانه ادرار را کسب می کنند.

اما در صورتی که فرزند شما نسبت به حدود سنی ذکر شده تأخیر نشان می دهد، نباید او را مورد سرزنش قرار داده یا حتی به تنبیه متوسل شوید. زیرا تنها خواست و اراده کودک نیست که او را قادر به کنترل ادرار و یا مدفوع می کند، بلکه فاکتورهای پیچیده دیگری نظیر عوامل ارثی، محیطی که کودک در آن زندگی می کند، وضعیت سلامت عمومی و سیر رشد او در این امر مؤثر می باشند.

در پیش گرفتن رفتاری محبت آمیز به همراه درک کودک، می تواند در به دست آوردن مهارت کافی جهت کنترل مثانه به او کمک نمایدو بالعکس، رفتار خشونت آمیز به همراه سرزنش و تحقیر، نه تنها مؤثر نیست، بلکه از نظر روانی تأثیری منفی داشته و نوعی احساس طرد شدگی را در کودک بر می انگیزد. علاوه بر این، طفل به هنگام رفع حاجت دچار اضطراب و تشویش شده و نوعی احساس نارضایتی می کند. در حالی که به این نیاز طبیعی بایستی با عکس العملی طبیعی پاسخ داده شود. اما اگر کودک حتی پس از چهار سالگی شب ادراری دارد، بایستی دلیل آن مورد بررسی قرار گیرد.

منبع: کتاب کودک من

### بوسیدن نوزاد

بوسیدن اطفال خردسال و به ویژه نوزادان، که متأسفانه بسیار رایج نیز هست، و گویی تنها راه ابراز عشق و علاقه می باشد، از نظر بهداشتی نادرست و حتی خطرناک است. زیرا از این طریق احتمال انتقال میکروب به وسیله تماس آب دهان به بدن کودک و قرار دادن او در معرض ابتلا به بیماری وجود دارد. از نقطه نظر روحی و روانی نیز متخصصین روان شناس این شیوه را چندان خوشایند نمی دانند، زیرا بوسیدن وابستگی زیادی را بین کودک و والدین به وجود می آورد، طوری که درسالهای بعد که طبیعتاً با بزرگتر شدن کودک، والدین کمتر او را خواهند بوسید، کودک دچار بحران روحی خواهد شد.

نزدیکی و حضور در کنار کودک مورد توجه و خطاب قرار دادن و تشویق از جمله روشهایی است که می توان توسط آن به کودک ابراز محبت کرد.

منبع: کتاب کودک من

### چگونه سوختگی‌ها را در کودکان درمان کنیم؟

نویسنده: پگاه امیردیوانی

سوختگی ممکن است به مرگ یا نقص عضو فرد بیانجامد. کمکهای اولیه مطلوب می‌تواند از این عوارض ممانعت به عمل آورد.

انواع سوختگی

ـ سوختگی‌های ناشی از آتش:

معمولاً ـ تمام ضخامت پوست را دچار می‌کنند. کودکانی که در آتش می‌افتند باید به تمام ناحیه سوخته بدنشان به سرعت آب پاشیده شود. تماس طولانی با اشیاء داغ باعث تخریب عمیق پوست شده و عوارض طولانی‌مدتی در بر دارد. آتش ناشی از بخاری یا لباس شعله‌ور سریعا باعث سوختگی‌های عمیق‌تری می‌شود.

ـ سوختگیهای حاصل از آب‌جوش:

برحسب دمای آب معمولاً ـ باعث سوختگی‌های چندلایه‌ای پوست می‌شوند. قبل از خارج کردن لباس فرد باید روی پوست و لباسهایش آب سرد ریخته شود، اما اگر آب در دسترس نبود، در خارج کردن لباسهای او درنگ نکنید.

ـ سوختگی‌های ناشی از جریان برق:

تا هنگامی که جریان برق برقرار است، سوختگی ادامه می‌یابد و باعث سوختگی‌های عمیق‌تری می‌شود. همیشه قبل از درمان سوختگی، منبع برق را قطع کنید و کودک را در حالی که لباس به تن دارد، از جریان برق جدا سازید.

ـ سوختگی‌های حاصل از مواد شیمیایی:

تا هنگامی که مواد بر اثر شستن پاک نشوند، سوختگی ادامه دارد.

برآورد میزان سوختگی‌ها

درمان سوختگی به شدت آن و قسمتی از بدن که تحت تأثیر سوختگی قرار گرفته، بستگی دارد.

سوختگی‌های سطحی یا خفیف:

باعث درد شدید، سرخی، تورم و تاول می گردند.

سوختگی‌های چندلایه‌ای پوست:

سبب درد، بی‌حسی در بعضی نقاط بدن و ایجاد تاول همراه با مایع درون آن می‌شوند.

سوختگی‌های عمیق یا تمام لایه‌های پوست:

معمولاً درد کمتری دارند (زیرا پایانه‌های عصبی فرد سوخته‌اند)، یک سطح سفت و خشک ایجاد می‌کنند و اگر خراشی به بدن وارد شود، شخص به هیچ وجه حس نمی‌کند و تاول نیز در بدن تولید نمی‌شود. در ضمن در اطراف بدن شخص قشر ضخیمی ایجاد می گردد.

درمان

پس از به کارگیری کمکهای اولیه محل سوختگی بایـد تمیز و خشک نگه داشـته شود تا بهبود یافته و منجر به آسـیب بیشتر نگردد.
پانسمان خوب برای سوختگی‌های خفیف که معمولاً در عرض ۲ هفته التیام می‌یابند، نیاز به وسایل زیر دارد:
محلولهای ضدعفونی‌کننده
کشهای پلاستیکی استریل
تکه‌ای پارچه تمیز
پانسمان نچسب
جلوگیری از عوارض سوختگی
سوختگی‌ها اغلب منجر به زخم شـدن بافت می‌گردنـد. زخمهای شدیـد باعث می‌شوند که پوست فشـرده و مفاصل کشیـده شوند و حرکتشان محدود گردد. مراقبت خوب مانع این عوارض می‌گردد.
سوختگی اطراف مفاصل بایـد با تخته شکسـته‌بندی، بسـته شود تا هنگامی که پوست بهبود یافته و نرم و انعطاف‌پـذیر گردد. سـپس تخته را برداریـد و مفاصل را حـداقل سه بار در روز در تمام جهات حرکت دهید. این عمل در ابتدا دردناک است اما در جلوگیری از بروز زخمهای شدیدتر بسیار اهمیت دارد.
اگر سوختگی عفونی شود، کودکان در معرض خطر مسـمومیت خون (عفونت خون) قرار می‌گیرنـد. عفونت را با شسـتشوی روزانه زخمهای ناشـی از سوختگی و یا چرکهای آن کاهش دهیـد. با تجویز پزشک از آنتی‌بیوتیک اسـتفاده کنیـد و اطمینان حاصل کنید که به کودک واکسن کزاز تزریق شده است

## آیا فرزند من طبیعی است؟

نویسنده:زهرا موسوی
بـا افزایش سـطح تحصـیلات مادران و اطلاعاتی که رسانه‌های جمعی و کتاب‌های مختلف تربیتی در مورد چگونگی تربیت فرزنـد، رفتـار بـا او، رشـد وی، نیازهایش و ... در اختیار مادران قرار می‌دهنـد، نگرانی‌های آنها در مورد طبیعی بودن یا نبودن فرزنـدان‌شان افزایش یـافته اسـت. این نگرانی‌هـا می‌تواننـد تبـدیل به انگیزه‌ای قـوی برای درک و برخـورد بهـتر بـا کودکـان شـود و یـا تبـدیل به اضطراب و آشفتگی رفتاری گردد و به صورت رفتارهای ناهماهنگ و متغیر ظاهر شود و در نتیجه
مادر و کودک را آشفته و سردرگم کند.
بـا توجه به این مسائـل، آشـنایی مـادران با مراحل رشـد طبیعی فرزنـدان‌شان و آگاهی آنها نسبت به نیازهای خاص هر سن، به آنها کمک می‌کند انتظار و توقعی متناسب با سن آنها از آنان داشته باشند و ضمنا نیازهایشان را به بهترین وجه برآورده سازند.
در اینجا به برخی ویژگی‌های یک کودک طبیعی و نیازهای خاص هر سن می‌پردازیم.
دوره شیرخوارگی
پیش از وارد شـدن به مبحث اصـلی، لازم است خاطرنشان سازیم کودکان در به دست آوردن مهارت‌های خاص هر سن متفاوتنـد. ممکن است کودکی در یازده ماهگی راه برود و کودک دیگری در این سن، تازه تمرین ایسـتادن کند. این تفاوت‌ها طبیعی هسـتند و جای نگرانی نیست.
از طرف دیگر، سـنینی که در اینجا ذکر می‌شوند سن آغاز یک مهارت حرکتی یا شناختی و غیره می‌باشد، نه سن پایان آن، بنابراین اگر به طور مثال گفته شـد که کودک در نه ماهگی به کمک دیگران می‌ایسـتد، در صورتی که مادری مشاهده کرد کودک او در این سن قادر به ایستادن نیست، نباید نگران شود، چرا که هنوز فرصت برای این کار باقی است.
رشد جسمانی
مشـخصه اولین سال زنـدگی کودک، رشد جسـمانی سریع اوست. کودکان سالمی که خوب تغذیه شده‌اند، از تولد تا یک سالگی ۵۰٪ به قدشان و تقریبا ۲۰۰٪ به وزن‌شان اضافه می‌شود. میزان رشد در شش ماه اوّل زندگی سریع‌تر از بقیه سال‌های زندگی است، ولی همه قسمت‌های بدن به یک میزان رشد نمی‌کنند و لزوما هیچ رابطه‌ای بین سر و رشد ماهیچه‌ها وجود ندارد.
در دوران شـیرخوارگی نوزاد قادر به انجام بازتاب‌های حرکتی پیچیده و متنوعی است که بعضـی از آن بازتاب‌ها برای بقای او لازم است.
نوزادان با چشـمان خود حرکت نور را تعقیب می‌کننـد، پسـتانکی را که در دهان‌شان می‌گذارنـد می‌مکنـد و اگر گوشه لب‌شان را لمس کنیم، صورت خود را به همان طرف برمی‌گردانند و ... .
نشستن
هر چنـد نوزاد نمی‌توانـد بـدون کمک بنشیند، ولی به زودی قادر به این کار خواهـد شد. کودکان چهار ماهه می‌توانند برای مدت یـک دقیقه به کمـک دیگران بنشـینند. در نه مـاهگی، غـالب کودکـان برای مـدت ده دقیقه یا بیشتر بـدون کمک دیگران می‌توانند بنشینند.
سینه‌خیز و چهار دست و پا راه رفتن
هر چند از لحاظ سنِ شروع سینه‌خیز یا چهار دست و پا رفتن بین کودکان تفاوت‌های فردی وجود دارد، ولی تمام کودکانی که این امکان را دارند روی زمین حرکت کنند، توالی یکسانی را طی خواهند کرد.
سن متوسط سـینه‌خیز رفتن حدودا نه ماهگی است و کودک حدودا در ده ماهگی چهار دست و پا راه می‌رود. ممکن است کودکی یک یا دو مرحله را جهشی بگذراند، ولی غالب کودکان بیشتر مراحل را عادی می‌گذرانند.
ایستادن و راه رفتن
توانایی راه رفتن بستگی به یک سلسله از موفقیت‌های پیشین دارد. سنینی که هر یک از کودکان به این مراحل دست می‌یابند، دامنه گسترده‌ای را در بر می‌گیرد. سن متوسـط برای انجام کاریماننـد خود را بالا کشـیدن به منظور ایسـتادن و ایسـتادن به کمک میز یا صنـدلی بین نه و ده ماهگی است. کودک متوسط در حدود یازده ماهگی بدون کمک دیگران می‌ایسـتد. در یک سالگی اگر یک دسـتش را بگیرنـد، راه می‌رود و در سیزده مـاهگی بـدون کمـک دیگران راه می‌رود، هر چنـد معمولاً ـ تلوتلو می‌خورد. در هجـده ماهگی می‌تواند بدون کمک دیگران از پله‌ها پایین و بالا برود و معمولاً زمین نمی‌خورد، نیز می‌تواند اسـباب‌بازی‌اش را روی زمین به دنبـال خود بکشانـد. در دومین سـال زنـدگی، کودک می‌توانـد بی‌آنکه بیفتـد چیزی را از روی زمین بردارد و می‌توانـد بـدود یا عقب عقب راه برود.
زمان نشستن، ایستادن یا راه رفتن کودک، هم بستگی به رشد دستگاههای عصبی و عضلانی دارد و هم تمرین مهارت‌های حرکتی. بنابراین قبل از اینکه کودک از نظر رشد دسـتگاه عصبی به یک مرحله خاص برسد، هر چه با او تمرین کنیم، نمی‌تواند بنشیند یا راه برود، ولی اگر تـا نه مـاهگی به کودک اجـازه نشسـتن نـدهیم و همواره او را بخوابـانیم یـا بغل کنیم، علی‌رغم اینکه از نظر دسـتگاه عصبی رشـد یافته، ولی به علت فقـدان تمرین‌های حرکتی قادر به نشسـتن نخواهد بود اما در همان زمان هم اگر با او تمرین نشسـتن بکنیم، به سرعت این توانایی را به دست خواهد آورد.
رشد دندان‌ها
بعـد از تولـد نوزاد و مـدت‌ها قبل از اینکه دنـدان‌ها نمایان شود، دندان‌ها در درون لثه‌ها وجود دارند. نخستین دندان کودک حدود شش تـا هشت مـاهگی بیرون می‌آیـد و بقیه پس از آن و به تدریـج رشـد می‌کننـد، به طوری که کودک در پایـان سال دوم، جمعا بیست دندان خواهد داشت.
زمان رویش دنـدان‌ها در کودکان مختلف فرق می‌کنـد. بعضـی زودتر دندان در می‌آورند و بعضـی دیرتر. ممکن است کودکی در سه مـاهگی دنـدان در بیـاورد و کودک دیگری تـا یک سالگی دنـدان نداشـته باشـد. دیر یا زود روییـدن دنـدان‌ها هیـچ ارتباطی با کم‌هوشی یا باهوشی کودک ندارد.
طبیعی است هر گونه اختلال در تغـذیه کودک بخصوص کمبود شـیر، موجب ناهنجاری‌هایی در تشـکیل و رشد مینا و نسوج دندان می‌شود و رشد آن را با اشـکال روبه‌رو می‌کند. با دادن شیر کافی به کودک و با اضافه کردن مواد ضروری به غذای او، زمینه برای رشد مناسب دندان‌ها فراهم می‌شود. موادی چون کلسـیم و ویتامین D برای رشد دندان‌های کودک ضـروری است و مادر نباید در دوران شـیردهی از خوردن آنها غافل باشد. معمولاً برای اطمینان از اینکه آهن و ویتامین‌های A و Dکودک تأمین می‌شود، این مواد را به رژیم غذایی کودک اضافه می‌کنند.
رشد گویایی
در دو سه هفته اوّل زنـدگی، صـداهای کودک در موارد مختلف یکسان و یکنواخت است. این صداها، جنبه بازتابی دارد و با اراده و آگـاهی انجـام نمی‌شود، ولی کم کم بین گریه کودک و وضع او ارتبـاط برقرار می‌شود، به گونه‌ای که مـادر از طریق لحن گریه کودک می‌تواند به گرسنگی، خواب‌آلودگی یا نیازهای دیگر او پی ببرد.
اگر چه معمولاً شـروع تکلم را با به کار بردن اولین کلمات مشـخص می‌کند، ولی می‌توان گفت که کودک از حدود سه ماهگی با ایجاد صدا به نحوی با محیط پیرامون خود رابطه برقرار می‌کند. ضـمن اینکه اطلاعات کودک در مورد وضع خود، از شـناخت او از صداها و اصوات بیشتر است.
کودک از ماه سوم به بعـد، کم کم خود را با این صداها سـرگرم می‌کند و از این به بعد «قان و قون» کردن کودک شـروع می‌شود. از ماه شـشم به بعـد به گونه فزاینـده‌ای صـداها را تقلیـد و تکرار می‌کنـد. صـدای کودک از حـدود یک سالگی کم کم شبیه تکلم بزرگسالان می‌شود. کودک در اواخر سال اوّل زندگی،
مجموعا دو، سه کلمه یاد می‌گیرد، ولی قبل از بیان اوّلین کلمه، بسـیاری از صداها، حالات عاطفی، تغییرات چهره و چند کلمه ساده ماننـد بابـا و مامـا را درک می‌کنـد. اولین پاسـخ کودک به محبت‌هـای مادر به صورت لبخنـد، نشانه فهم و درک کودک است. در حـدود نه ماهگی نسبت به اسم خود و کلمه‌های «نه» و «نکن»، عکس‌العمل نشان می‌دهـد و شـروع به تقلیـد صـداها می‌کنـد. نقش والـدین از این به بعـد اهمیت ویژه‌ای دارد. بعـد از اینکه کودک با کمک والـدین توانست بسـیاری از صداها را تقلید کند، کم کم آمادگی پیدا می‌نماید که اولین کلمه را به زبان بیاورد.
خواب کودکان شیرخوار
خواب، از جمله نیازهـای بسـیار قوی در اولین روزهـای زنـدگی اسـت. حـدود بیسـت ساعت از اوقات نوزاد در خواب می‌گـذرد. هر مرحله از خواب نوزاد معمولاً بین سه تا چهار ساعت طول می‌کشد. به موازات رشد کودک، زمان خواب او کاهش می‌یابد. یعنی از حدود ۸۰٪ شبانه‌روز به حدود ۵۰٪ می‌رسـد. آهنگ و عمق خواب نیز در خلال سال اوّل زنـدگی تغییر می‌کند. کودک برای سه یا چهار هفته اوّل، به طور متوسط هفت تا هشت بار چرت کوتاه می‌زند و خواب بسیار سبکی دارد
و با کوچک‌ترین ناراحتی و رنجش و گرسـنگی از خواب بیدار می‌شود، ولی دفعات خوابیدن و بیدار شدن در حدود شـش هفتگی کاهش می‌یابد. در حدود بیست و هشت هفتگی، بیشتر کودکان شب را می‌خوابند و از آن زمان به بعد تا حدود یک سالگی، دو یا سه بار در روز می‌خوابنـد. بعضـی از کودکان خواب منظمی دارند و برخی دیگر خواب‌شان بسیار نامنظم است ولی هر چه کودک

بزرگ‌تر می‌شود، در بین شب کمتر از خواب بیدار می‌شود.

رشد شناختی ـ عاطفی

نخستین سال زندگی کودک، صرف گرفتن می‌شود. گرفتن غذا و گرفتن اطلاعات به معنای کلی کلمه. به همین دلیل کودکان در این سن هر چیزی را که می‌بینند، وارد دهان خود می‌کنند؛ خواه خوراکی باشد، یا اسباب‌بازی و یا حتی یک حشره. هدف او سیر کردن شکمش نیست، بلکه از این طریق می‌خواهد آن شیء را بشناسد.

نخستین سال، زمانی است که کودک نه تنها بیش از هر دوره دیگری نسبت به غذا حساس است، بلکه نسبت به تمام نوازش‌ها، بوسه‌ها، تن‌بوسه‌ها و قلقلک‌ها که مادر مهربان نثار کودک می‌کند نیز حساس است.

کودکان از بدو تولد نیاز دارند با دیگری رابطه برقرار کنند تا از این راه نیازهای خود را تأمین نمایند. کودک معمولاً نخستین رابطه را با مادر برقرار می‌سازد. او باید بتواند در کنار مادر احساس ایمنی به دست آورد، یعنی این احساس را که مادر دایما برای ارضای نیازهای وی در کنارش قرار دارد. مراقبت‌های منظم و محبت‌آمیز برای ایجاد احساس اعتماد در کودک، ضروری است. خصیصه تکراری و ارضاکننده این مراقبت‌ها موجب می‌شود بعدها کودک بتواند ناکامی موقت را بهتر تحمل کند یا بتواند یک ارضای فوری را به تعویق اندازد، زیرا اینک تا حدی نسبت به بزرگسال اعتماد حاصل کرده است. در عوض چنانچه مواظبت‌ها پایدار نباشند، ممکن است در کودک موجب احساس عدم اعتماد نسبت به اطرافیان گردد و سبب شود کودک نسبت به ناکامی، با دلهره از خود واکنش نشان دهد.

اولین رابطه عاطفی اگر خوب برقرار شود، برای کودک یک ایمنی است که اعتماد به دنیای بیرونی را میسر می‌سازد. احساس ایمنی شرط هر نوع پیشرفت بعدی است. کودک نمی‌تواند استقلال یابد، نسبت به خود هوشیار شود و به اکتشاف دنیای بیرونی بپردازد مگر آنکه نسبت به دلبستگی‌های خویش اطمینان یابد و یقین داشته باشد در این جهان نقش و جایی دارد.

رشد شناختی

همان طور که نوزاد به سرعت از نظر جسمی رشد می‌کند تا حدی که در پایان یک سالگی قابل مقایسه با آغاز تولد نیست، از نظر توانایی‌های شناختی نیز به همین صورت است.

نوزاد از ابتدای تولد تقریبا از همه حواس خود استفاده می‌کند و طی یک سالگی می‌تواند بین مزه‌های مختلف، صداها، نور و بو تمایز قایل شود. دیگر اینکه بین وقایع فیزیکی مشابه تمییز قایل می‌شود. اگر به کودک شش ماهه یک پستانک معمولی بدهند تا بمکد، بی‌آنکه بتواند آن را ببیند، بعد پستانک معمولی و پستانکی را که سر آن برآمدگی‌هایی دارد، به او نشان دهند، نوزاد بعد از آنکه پستانک دندانه‌دار را مکید بیش از نوع معمولی نگاه می‌کند، ولی پس از اینکه نوع معمولی را مکید، به آن بیشتر نگاه می‌کند. همین نشان می‌دهد که او تشخیص می‌دهد پستانکی که در مقابل چشمش بود، شبیه به همانی است که مکیده، ولی ندیده بود. توانایی دیگری که به دست می‌آورد این است که بین مجموعه‌ای از اشیا و وقایع، تشابهاتی می‌یابد تا وقایع و اشیایی را که خصوصیات مشترکی دارند طبقه‌بندی یا رده‌بندی کند.

رده‌بندی عبارت است از بازنمایی ابعاد مشترک اموری که به هم شباهت دارند، ولی یکی نیستند. ابعاد مشترک ممکن است خصوصیات فیزیکی مانند اندازه و رنگ یا اعمالی مانند خوردن یا پرتاب کردن باشند. بعدها که کودک بزرگ‌تر شد، ابعاد مشترک، مفاهیم و کلمات خواهند بود.

نوزادان به تدریج تجارب گذشته را به مدت طولانی‌تری به خاطر می‌سپارند. رشد حافظه شاید یکی از علل ایجاد حالت‌هایی عاطفی مثل اضطراب جدایی و ترس از غریبه باشد. کودک در فاصله ۱۲ ـ ۸ ماهگی به علت رشد حافظه و قدرت یادآوری و نگهداری اطلاعات قبلی، در صورتی که با غریبه‌ای مواجه شود، به سرعت چهره او را با افراد آشنا که تصویر آنها را در ذهن دارد مقایسه می‌کند. در صورتی که تصویر آن را در حافظه پیدا نکند، دچار نگرانی می‌شود و گریه سر می‌دهد. از طرف دیگر، معمولاً بین ۷ تا ۱۲ ماهگی کودکان هنگام جدا شدن از مادر دچار ترس می‌شوند و گریه می‌کنند. این حالت در ۱۵ و ۱۸ ماهگی به اوج خود می‌رسد.

یکی از دلایل اجتماعی این حالت آن است که کودک به تدریج که بزرگ می‌شود بیش از پیش مقایسه می‌کند و مطالب را به خاطر می‌آورد. همه اینها همراه است با پیشگویی آینده، یعنی کودک ممکن است از خود بپرسد: «آیا مادرم برمی‌گردد؟»، «حالا چه می‌شود؟» اگر نتواند پاسخی برای این سؤال پیدا کند، گریه می‌نماید. شدت اضطراب جدایِی موقت احتمالاً تا حدودی بستگی به کیفیت رابطه عاطفی با مادر دارد.

اضطراب جدایی بعد از دو سالگی کاهش می‌یابد، زیرا کودک به مرور که بزرگ می‌شود، می‌تواند وقایع را درک کند و بازگشت مادر را پیش‌بینی نماید. تجارب کودک در طول سال دوم زندگی کمک می‌کند بتواند مشکلاتی را که باعث ایجاد اضطراب می‌شود حل کند.

### راههای درمان عرق جوش در نوزادان

ظاهر شدن جوشهای قرمز ریز بر روی قسمت های مختلف بدن نوزاد مانند گردن، پیشانی، صورت، شکم، و تمایل به خارانیدن ازعلائم «عرق جوش» است. همان طور که از اسم آن نیز پیداست، پوشانیدن زیاد طفل و در نتیجه عرق کردن او موجب این ناراحتی می شود. در چنین مواقعی کمپرس با مخلوط آب و بی کربنات (جوش شیرین) پوست ملتهب و قرمز را تسکین می بخشد.
به منظور پیشگیری، بهترین و مؤثرترین راه استفاده از لباس های زیر نخی است. در فصل تابستان از پوشش زیاد کودک بپرهیزید.
در فصل سرما نیز حتماً زیر ژاکت یا بلوز او زیر پوش صددرصد نخی استفاده کنید

### ماساژ دادن کودک

همه مادران به طور غریزی با لمس کردن و ناز و نوازش کودک سعی در ایجاد ارتباط با او دارند. در این که در چند ماه نخست پس از تولد، « تماس فیزیکی » با کودک از اهمیتی حیاتی برخوردار است، هیچ تردیدی وجود ندارد. علاوه بر این ماساژ دادن صحیح بدن کودک در تقویت عضلات و مفاصل بدن او، سریعتر و نرمتر کردن حرکات دست و پا ،تأمین امنیت کودک جهت انجام فعالیت های حرکتی و نیز تأثیر مطلوب بر روی جریان خون و سیستم عصبی، بسیار مفید می باشد.

برای ماساژ دادن، بهتر است مواقعی را که کودک سر حال و با نشاط است، انتخاب کنید. علاوه بر تأثیری که حرکت دستها بر روی پوست بدن کودک دارند، شنیدن صدای گرم مادر و مشاهده ژست ها و حالات صورت او در ایجاد ارتباطی روحی – عاطفی بسیار مؤثر است. بنابراین در طول ماساژ، مرتباً با او حرف بزنید.

بهتر است قبل ازشروع، لباس های کودک را کم کنید. البته در فصل سرما مراقب باشید که هوای اتاق به اندازه کافی گرم باشد.

در ابتدا حوله ای تمیز و نرم را برای قرار دادن کودک بر روی آن، روی زمین پهن کنید. برای آنکه دستهایتان به هنگام تماس با بدن کودک، به اندازه کافی گرم باشند، قبل از شروع، کف دستهایتان را با چند حرکت سریع به هم بمالید. برای ماساژ کودک طبق اشکال ذیل عمل نمائید.

۱ – با کمک دست، پاهای او را از محل زانو چسبیده و سعی کنید بدون خمیدگی پاهای او را بالا آورده و سپس به حالت اول خود برگردانید. این عمل را ۴ تا ۶ بار تکرار کنید.

۲- درحالی که کودک را به پشت دراز کرده اید، دست راست او را به طرف سرش برده و دست چپش را پایین آورید. به همین ترتیب حرکت دستها را جابه جا کنید. این عمل را تا ۱۲ بار تکرار کنید.

۳- پاها را از محل کف پا چسبیده و بدون خم کردن به سمت شکم، بالا آورده و سپس پایین ببرید. این حرکت را ۴ تا ۱۰ بار می توانید تکرار کنید.

۴- این دو حرکت نیز در جهت تقویت ماهیچه های پا صورت می گیرد.

الف: پاها را از محل کف پا چسبیده و به طور یک در میان، یک پا را بالا برده و پای دیگر را پایین بیاورید.

ب: در حرکت دوم پاها را ضمن این که کمی بالاـ گرفته اید، از یکدیگر باز کرده و سپس ببندید. هر یک از این دو حرکت را برای ۴ تا ۱۰ بار تکرار کنید.

۵- کودک را به روی شکم بخوابانید. دست راستتان را به روی کمر او قرار دهید و با دست دیگر کف پای او را بچسبید و پاهای کودک را به طرف بالا آورده و سپس به حالت اول برگردانید. این عمل را ۴ تا ۱۰ بار تکرار کنید.

۶- کودک را به پشت بخوابانید، یک پای او را آزاد گذاشته و پای دیگرش را صاف مانند شکل بالا بیاورید. انگشتان پایی را که بالا نگاه داشته اید، به سمت جلو و عقب خم کنید. این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید. همین حرکت را با پای دیگر او نیز انجام دهید.

۷- کودک را به روی شکم خوابانده و در حالی که با او مشغول حرف زدن هستید ( این امر موجب احساس امنیت او می شود )، ابتدا ماساژ را از سمت گردن او شروع کرده و به آرامی دستها را به سمت گونه ها حرکت دهید.

۸- با نوک انگشتان دستتان قسمت بالا و پایین گوشهای کودک را ماساژ دهید. دقت داشته باشید که تماس و حرکت دستها بایستی خیلی آرام و در عین حال یکنواخت باشد. بدین منظور از قسمت پایین گوش به سمت بالا ماساژ دهید. این عمل را برای هر یک از گوش ها ۳ تا ۴ بار تکرار کنید.

۹ – دستها را باز کرده و نوک انگشتان را از دو سمت شقیقه ها به سمت چانه کودک حرکت دهید. درست مانند زمانی که او را می خواهید نوازش کنید. این عمل را ۳ بار تکرار کنید.

۱۰- انگشتان شست تان را در دو طرف لب کودک قرار داده و مانند حالت خنداندن اطراف دهان او را به سمت گوشها ماساژ دهید.

۱۱- کودک را به پشت خوابانده و خودتان بالای سر او بنشینید. با دستهایتان روی قفسه سینه او را ماساژ دهید. البته حرکات دست نباید هیچ فشاری را به این نواحی وارد آورد و در عمل تنفس کودک اختلال ایجاد نمایند. سپس دستها را از زیر شکم و بالای ران ها به سمت زیر بغل و سپس کتفها حرکت دهید. این عمل را ۵ تا ۶ بار تکرار کنید.

۱۲- مجدداً رو به روی کودک نشسته و روی سینه او را ماساژ دهید. سپس با یک دست برای ۵ بار، از قسمت اتصال گردن به بالا تنه، به سمت زیر ناف حرکت کرده و به آرامی ماساژ دهید.

۱۳- دستهای کودک را یکی یکی ماساژ دهید. بدین منظور با دست چپ یکی از دستهای او را بلند کرده وکمی بالا بیاورید. با دست راست، در حالی که مانند عکس، انگشت شستتان به سمت داخل و انگشتان دیگرتان به سمت خارج بر روی دست کودک قرار گرفته اند، با انجام حرکات دایره ای شکل از قسمت مچ دست به سمت بازو بالا بیایید.

۱۴- در حالیکه انگشت شستتان (دست راست )، را داخل دست کودک قرار داده اید و با دست چپ بازوی او را بالا آورده و در راستای بالاتنه نگاه داشته اید، دست او را بالا و پایین ببرید.

۱۵- با دست چپ، مچ دست کودک را نگاه داشته و با دست راستتان ابتدا قسمت پشت دست کودک و سپس ۵ انگشت او را

ماساژ دهید.

۱۶ - پاها را یکی یکی ماساژ دهید. با یک دست کف پا را گرفته و کمی بالاـ بیاورید و با دست دیگرتان از بالا تا پایین پای کودک را، ابتدا قسمت خارجی و سپس قسمت داخلی آن را مانند شکل ماساژ دهید. ماساژ دادن را با کشیدن دست بر روی پاها انجام دهید. هر یک از پاها را ۵ تا ۶ بار ماساژ دهید.

۱۷- با یک دست کف پا را کمی بالا آورده و با انگشت شست دست دیگر قسمت کف پای کودک را با حرکات دایره ای شکل ماساژ دهید.

در انجام ماساژ های مختلف، نهایت ظرافت را به کار برده و خیلی آرام دستتان را حرکت دهید. به محض این که احساس کردید که کودک خسته شده و دیگر حوصله ندارد، آن را قطع نمایید.

۱۸ - کودک را به روی شکم خوابانده و دستهایتان را به آرامی در دو سوی ستون مهره ها، از کتف به سمت نشیمنگاه به صورت ماساژ حرکت دهید. دقت داشته باشید که به هیچ وجه نباید دستتان ستون مهره ها و مهره ناحیه کمر را لمس کند. این حرکت را ۵ تا ۶ بار تکرار کنید.

۱۹ - با انگشتان هر دودست، دو قسمت نرم نشیمنگاه کودک را طوری بگیرید که انگارمی خواهید این قسمتها را بالا بیاورید. این عمل را از قسمت وسط این نواحی شروع کرده و سپس به سمت خارج و پایین ادامه دهید.

منبع: کتاب کودک من

## تعویض کهنه ی کودکان دختر و پسر

پوست سرین و ناحیه اطراف دستگاه تناسلی که به طور دائم در تماس با ادرار و مدفوع قرار دارد، بسیار حساس بوده و در برابر تحریکات خارجی آسیب پذیر می باشد. به هم سائیده شدن پوست در قسمت چین خوردگی های کشاله ران، پوست را به شدت تحریک کرده و آماده قرمز شدن می نماید. قرمزی پوست ممکن است درشرایط حادتر همراه با جوش های تاول مانند باشد.

رعایت توصیه های زیر می تواند در پیشگیری از این ناراحتی مؤثر واقع گردد:

مؤثرترین راه، خشک نگاه داشتن این نواحی است. بنابراین به محض مشاهده خیس شدن پوشک، باید آن را عوض کرد و سرین و لای پاها را با آب ولرم و صابون خنثی شستشو داد.

بدون تجویز پزشک از پودر بچه استفاده نکنید، زیرا بوی مطبوعی که از آن به مشام می رسد، می تواند موجب تحریک پوست و در پی آن واکنش های آلرژی زا گردد.

در ماه های نخست که پوست از لطافت و حساسیت بیشتری برخوردار است، مرتباً خشک بودن زیر کودک را تحت کنترل قرار دهید. پس از سه ماهگی، کنترل از هر ۲ تا ۳ ساعت یکبار کافی می باشد.

در نوزادان بسیار کوچک، تمیز کردن نواحی آلت تناسلی بایستی با دقت بسیار صورت گیرد، زیرا مرتباً در تماس با ادرار و یا مدفوع بوده و احتمال التهاب و یا عفونت این قسمت حساس از بدن وجود دارد، بنابراین خشک نگاه داشتن پوست و تعویض کودک به محض خیس شدن در درجه نخست اهمیت قرار دارد.

دقت در تمیز کردن پوستی که به طور طبیعی سر آلت را می پوشاند، در ماه های نخست پس از تولد، بسیار مهم است. خیلی آرام، هر بار پس از عوض کردن نوزاد، پوست سر آن را بدون هیچ فشاری ، کمی عقب زده (زیاد به عقب کشیدن پوست این ناحیه به هیچ وجه توصیه نمی شود، زیرا می تواند بسیار درد آور باشد )، و با یک باند استریلیزه آن را تمیز کنید. عدم رعایت این نکته بهداشتی می تواند موجب بروز عفونت، در اثر جمع شدن میکروب ها، گردد.

آلت تناسلی نوزادان دختر را با کمک مقداری پنبه، از سمت جلو به سمت مقعد تمیز کنید. هرگز بر خلاف جهت فوق عمل نکنید، زیرا در غیر این صورت انتقال جرم و اثرات مدفوع به ناحیه جلو آلت تناسلی، سبب بروز عفونت می گردد. استفاده از پمادهای محافظتی مخصوص اطفال، هر بار پس از عوض کردن پوشک و یا حمام کردن توصیه می شود.

منبع: کتاب کودک من

## ارتباط رژیم غذایی با جنسیت کودک

خبرگزاری فارس: احتمال دختردار شدن زنانی که رژیم غذایی کم کالری داشته و در زمان انعقاد نطفه صبحانه نمی‌خورند، بیشتر است.

به گزارش خبرگزاری فارس به نقل از رویترز از لندن، محققان بریتانیایی دانشگاه‌های اکستر و آکسفورد در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که رژیم غذایی مادر می‌تواند مرتبط با جنسیت کودک وی باشد و مصرف غذاهایی با انرژی بالا می‌تواند منجر به پسر شدن جنین شود.

میزان تولد پسرهایی که در کشورهای صنعتی در ۴۰ سال اخیر متولد شده‌اند به طور تدریجی اما مداوم به میزان تقریبی یک کودک در هر ۱۰۰۰ کودک کاهش یافته است.

بر اساس این تحقیق نخوردن صبحانه می‌تواند توسط بدن به عنوان نشانه ای از غنای غذایی کم تفسیر شود چرا که باعث پائین آوردن میزان قند خون می‌شود.

اگر چه جنسیت به طور ژنتیکی توسط پدرها تعیین می‌شود اما مطالعات نشان داد که سطح بالای گلوکز در خون می‌تواند رشد سلول‌های مردانه را بیشتر کند اگرچه هنوز صحت این مکانیزم به طور قطعی تأیید نشده است.

## کودکانی که صبحانه نمی خورند

اگر با وجود نشان دادن یک الگوی خوب، هنوز کودک شما از خوردن صبحانه امتناع می کند، می توانید از راه حل های زیر استفاده کنید:

۱. صبحانه را برای کودک جذاب کنید. زمان کافی برای یک صبحانه مفرح را در نظر بگیرید. کودکان خردسال از این که لیوان و فنجان مخصوص خود را داشته باشند، لذت می برند.

۲. به کودک اجازه دهیم تا در تنظیم برنامه ی هفتگی صبحانه به ما کمک کند و نیز هنگام خرید لوازم صبحانه ما را همراهی نماید؛ در این صورت با علاقه ی بیشتری سر سفره ی صبحانه حاضر می شود.

۳. صبحانه مختصر باشد. اگر کودک شما خوردن ناهار را به صبحانه ترجیح می دهد، به او یک صبحانه مختصر و یک ناهار مفصل بدهید. این برنامه در حالتی که صبحانه انرژی کافی را برای تمام مدت صبح فراهم کرده است و تا هنگام صرف ناهار، کودک از نظر انرژی کمبود ندارد، مشکلی ایجاد نمی کند. تهیه ی شیر، کره، پنیر، سیب زمینی به شکل های مختلف برای تأمین انرژی کودک کافی است.

۴. در نوع غذاهای کودک تنوع ایجاد کنیم. غذاهای جدیدی را هر چند وقت یک بار به برنامه صبحانه اضافه کنید تا از یک نواختی جلوگیری شود. اگر کودک ناگهان از خوردن غذایی که قبلا دوست داشت، امتناع می کند، به زورآن را به او ندهید. برای مدتی آن را کنار بگذارید و سپس به تدریج و با ظرافت دوباره آن را به برنامه غذایی او اضافه کنید. برای صبحانه روی غذاهای مشخصی تعصب نداشته باشید.

۵. هنگام صرف صبحانه با کودکان بیشتر دوست باشیم. نباید کودکان خردسال هنگام صبحانه تنها رها شوند. حتی کودکان بزرگ تر نیز دوست دارند، همراه داشته باشند. اگر نمی توانید پا به پای خوردن صبحانه ی کودک با او سر سفره بنشینید، خودتان در اتاق بمانید و فرد دیگری را برای صبحانه خوردن همراه کودک سر سفره بنشانید.

۶. همراه کودک ، ساختمان سازی کنید. در ازای هر لقمه از صبحانه که کودک شما می خورد، به او یک تکه ساختمان اسباب بازی بدهید.

۷. زمان بگیرید. برای این که به کودکانی که کند غذا می خورند انگیزه بدهید، ساعت را روی زمانی که کودک باید صبحانه اش را تمام کند، تنظیم کنید و او را برانگیزد که پیش از به صدا در آمدن زنگ، صبحانه اش را تمام کند؛ به تدریج زمان را کوتاه تر کنید و برای این منظور هر روز یک تا دو دقیقه زمان را کوتاه تر کنید تا این که به یک زمان پذیرفتنی برای تمام کردن صبحانه دست پیدا کنید. (۱)

پی نوشت

۱.روزنامه کیهان، ۱۳۸۶/۶/۱.

منبع: مجله نامه ی جامعه

## کودک و شیر گاو

کودکان قبل از سن یکسالگی نباید شیر گاو مصرف کنند. تعجب نکنید زیرا بدن نوزادان به شیر مادر- و نه شیر فرآوری نشده گاو- نیاز دارد و اگر مادری نمیتواند بنا بر دلایلی به کودک خود شیر بدهد بهتر است به دنبال شیر خشک غنی شده با آهن که از شیر معمولی درست شده باشد بگردد.

این به معنای اجتناب کلی از مصرف شیر گاو نیست بلکه بیانگر این لست که مصرف شیر مادر و شیر های خشک غنی از آهن در درجه اول اولویت قراردارند. به عبارت دیگر شیر گاو بهترین منبع دربردارنده مواد غذایی برای نوزادان نیست.

حقیقت این است که در تولید شیرهای خشک شیر گاو بعنوان منبع پروتئین، چربی و کربوهیدرات استفاده میگردد. اما مواد دیگری نیز هنگام تولید به آن افزوده می شود.

اگر بجای شیر خشک به نوزاد شیر گاو فرآوری نشده داده شود بعد از مدتی ممکن است علایم کمبود بعضی از مواد مغذی نظیر آهن، اسیدهای چرب ضروری و ویتامین E ظاهر گردد. شیر گاو همچنین دارای مقادیر بیش از حد لازم سدیم است که این مقدار اصلا برای نوزاد نیاز نیست. همچنین از آنجایی دستگاه گوارشی نوزاد هنوز تکامل نیافته است لذا مصرف مقادیر زیاد پروتئین موجب از دست دادن خون- از ناحیه روده ای معده ای- و به تبع آن کاهش ذخیره آهن در بدن نوزاد گردد. بنابراین قبل از سن یکسالگی تنها مصرف شیرهای خشک فرآوری و غنی شده میتوانند نیازهای تغذیه ای نوزادان را برآورده نماید.همچنین در مورد کودکانی که ممکن است بطور ارثی آمادگی ابتلا به آلرژی غذایی داشته باشند عدم مصرف هر نوع شیری غیر از شیر مادر میتواند باعث شود که دستگاه گوارشی آنها بخوبی تکامل یافته و احتمالا در سنین بعد ار یکسالگی بتواند بدون ابتلا به عوارض این آلرژی از هر نوع شیرو غذایی که تمایل دارند استفاده نماید. اگر چه هنوز بطور کامل اثبات نشده است اما دلایل زیادی که وجود دارد بیان میدارند در مورد کودکانی که بطور ارثی استعداد ابتلا به دیابت وابسته به انسولین را دارند مصرف زودهنگام شیرهای غیر از شیر مادر— قبل از یک سالگی- میتواند یک عامل تسهیل کننده و تسریع بخش باشد. همچنین بیان میشود که ترکیبی از استعداد ارثی و مصرف زودهنگام از شیر گاو میتواند موجب بروز دیابت کودکان گردد.

منبع: http://www.taamasrar.com

### کدام مواد غذایی را نباید تا قبل از یک سالگی به کود

مواد غذایی که ممکن است در شیرخوار زیر یک سال ایجاد حساسیت کنند:

●شیر گاو (در تهیه فرنی، جوشاندن شیر مقدار مواد آلرژن موجود در شیر را کمتر می کند)

●سفیده تخم مرغ

●انواع توت، کیوی، آلبالو، گیلاس و خربزه

●بادام زمینی

مواد غذایی که در دوره شیرخواری مجاز نیست و ممکن است باعث خفگی شیرخوار شود:

●دانه کشمش

●دانه انگور

●ذرت

●تکه های سوسیس

●آجیل

●تکه های سفت و خام سبزی ها مثل هویج و ...

●تکه های گوشت

مواد غذایی که ممکن است مشکلات دیگری ایجاد نمایند:

●قهوه یا چای پررنگ: سبب بی قراری کودک می شود.

●عسل: باعث مسمومیت می شود (بوتولیسم) ولی استفاده از عسل پاستوریزه اشکالی ندارد.

به طور کلی تا پیش از پایان یک سالگی مصرف مواد زیر برای کودک توصیه نمی شود:

عسل غیر پاستوریزه، شیر پاستوریزه، پنیر، سفیده تخم مرغ، شکلات، میگو، بادام زمینی، فلفل و ادویه جات، ترشی ها، نمک، نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی، از میوه ها خربزه، کیوی، انواع توت (توت سفید، توت فرنگی، شاه توت، تمشک)، آلبالو، گیلاس، از حبوبات لپه و نخود، از گروه سبزی ها اسفناج و کلم.

در تهیه غذای کمکی، ارجحیت با غذای خانگی است یا غذای کمکی تجاری؟

غذای کمکی خانگی که در خانه تهیه می شود بر آنچه که به صورت تجاری و در قوطی های آماده در دسترس خانواده ها قرار می گیرد ارجحیت دارد زیرا اگر چه غذاهای کمکی تجاری مزایایی دارند از جمله:

●تا زمانی که در قوطی باز نشده است تمیز و بهداشتی هستند.

●تهیه کردنشان آسان است.

●بیشتر کودکان طعم آنها را دوست دارند.

●بعضی از آنها نیز مخلوط بسیار خوبی از مواد مغذی هستند.

ولی مضراتی نیز دارند که به آنها اشاره می شود:

●خیلی گران هستند و در مقایسه با هزینه غذای کمکی که در خانه تهیه می شود قابل مقایسه نیستند.

●ممکن است در آب سرد نجوشیده حل شوند لذا در مناطقی که آب آلوده است احتمال بیماری زیاد تر خواهد شد.

●اکثر اوقات برای نگهداری آنها موادی اضافه می کنند که برای شیر خوار مناسب نیست.

●نحوه نگهداری آنها در کشتی، گمرک، انبارهاو مغازه ها نامعلوم است.

●طعم آن با طعم غذاهای خانواده متفاوت است و در سفره هیچ خانواده¬ای غذای کمکی تجاری دیده نمی شود. منبع: تغذیه شیرخواران از ۶ تا ۱۲ ماهگی

### اختلال تغذیه ای مربوط به جدایی ( بی اشتهایی شیرخوا

کسب مهارتهای ظریف حرکتی دستها قدرت تکلم و بازیهای سمبولیک رشد سریع دارد و کودک در پایان این دوره قادر به تشخیص خود بصورت یک فرد مستقل است . در فرآیند مربوط به این دوره باید بین رفتارهای کودک و کنترل والدین تعادل برقرار گردد .

بنا به عقیده اریکسن در یک تا سه سالگی کودک باید به استقلال برسد یعنی نوپا باید قادر به افتراق خود از دیگران باشد و از خود بالفظ من مال من نام ببرد .

بین دو تا سه سالگی قادر به راه رفتن و خوردن غذا به تنهایی صحبت کردن و کنترل مدفوع باشد. وقتی والدین اجازه کسب این غیر وابسته بودن را به فرزنداشان می دهند مثلاـ اجازه غذا خوردن به تنهایی و از او حمایت معمولی نه بیش از حد می کنند، کودکشان اعتماد به نفس بهتری خواهد داشت . اما در صورت کنترل بیش از حد والدین روی کودک نوپا و ندادن استقلال به او کودک دچار شک و تردید و خجالت خواهد شد و خودش را حقیرتر از آن می بیند که قادر به انجام بعضی اعمال خود به تنهایی باشد .

مثلا وقتی کودک می خواهد خودش غذا بخورد مادر باید کمک کند تا بتواند خودش قاشق را در دهانش بگذارد . شروع این اختلال بین شش ماهگی تا سه سالگی است و حداکثر شیوع آن در ۹ ماهگی است . شکایات والدین شامل امتناع کودک از غذا خوردن حساسیت بیش از حد به غذاها است که نشان از موفق نبودن آنها در دادن غذا به کودک است . در اینگونه موارد مشکلات کودک در مورد تغذیه به احساس نیاز کودک به استقلال و آزادی خواهی او برمی گردد . در حقیقت مسئله تغذیه کودک به میدان جنگی تبدیل می شود که از یکسو والدین با هر روش مثل چرب زبانی . گول زدن . چانه زدن . انحراف توجه و بالاخره با زور غذا دادن وارد میدان می گردند که در اغلب اوقات هم در این مبارزه با فرزندانشان بازنده می شوند .

این کودکان بعلت پاسخهای نامعتادل والدین قادر به جدا کردن احساسات جسمی مانند سیری و گرسنگی از هیجانات عاطفی . خشم و احساس ناکامی نیستند . در نتیجه این گیجی بین وضعیت جسمی و احساسات سایکولژیک شیرخوار خوردن غذا را بجای اینکه براساس نیازهای فیزیولوژیک تنظیم نماید براساس احساسش ( مثلا خشم ) نسبت به والدین کنترل می نماید . در نتیجه عمل خوردن بجای کنترل توسط نیاز درونی توسط عوامل خارجی کنترل می گردد.

تعامل مادر – کودک

بین کودکان مبتلا به این اختلال تغذیه ای و مادرانشان در مورد مسئله تغذیه و حتی بازی کشمکش برای کنترل قدرت و چانه زدن بین شیرخوار و مادر می گردد و شروع آن بین شش ماهگی تا سه سالگی است. زمانی که کودک توانایی غذا خوردن به تنهایی را می یابد. درجدول زیر معیارهای تشخیص اختلال تغذیه ای مربوط به جدایی و بی اشتهایی شیرخوار آورده شده است .

جدول معیارهای تشخیص اختلال تغذیه ای مربوط به جدایی و بی اشتهایی شیرخوار

۱- امتناع کودک از غذا خوردن

●از غذایی به غذای دیگر متفاوت است

●نزد مراقبین مختلف با هم فرق می کند

۲- اضطراب والدین در مورد امتناع کودک از غذا خوردن منجر به :

●چرب زبانی برای کودک و گول زدن او می شود

●انحراف توجه کودک با اسباب بازیها یا انجام بازیهای مختلف برای خوردن غذا می گردد

●ارائه انواع گوناگون غذاها به کودک می شود

●تغذیه اجباری کودک می گردد ( با زور غذا دادن )

۳- تاخیر رشد و تکامل

●تاخیر در رشد زبان بیانی

●تاخیر در تکامل حرکتی

خصوصیات والدین مطالعات نشان داده که دو گروه از مادران قادر به دادن استقلال به کودکانشان نیستند . یک گروه مادرانی هستند که در مورد بازیها و فعالیتهای کودک مشکلی ندارند و اجازه کسب استقلال در اینگونه موارد را به فرزندشان می دهند . ولی نقطه کوری در مورد تغذیه کودک دارند . بنظر می رسد این مادران هنگام بیماری کودک و بی اشتهایی ناشی از بیماریها نسبت به مساله رشد و نمو کودک حساس می گردند و در مورد نقش مادری خود احساس ناتوانی می کنند در نتیجه سطح اضطراب این مادران بالا رفته و قادر به تعبیر درست علایم شیرخوارشان نخواهند بود و هنگام غذا دادن به کودک وقتی با امتناع کودک از غذا خوردن کسب استقلال و اتونومی مواجه می گردند دچار ناکامی می شوند.

گروه دوم مادرانی هستند که از گذشته تاکنون تضادهای عمیق و یا نارضایتی از کنترل والدین خودشان دارند آنها میدان جنگ مربوط به غذا خوردن خودشان را بیاد می آورند این مادران نمی خواهند مانند والدین خود سختگیر و تنبیه کننده باشند اما واقعیت این است که آنها روش دیگری برای کنترل کودکشان بلد نیستند. درمان اختلال تغذیه ای مربوط به جدایی در مرحله اول به منظور افزایش اعتماد به نفس والدین باید از آنها حمایت کرد زیرا این مسئله موجب کاهش تنش آنها شده و حساسیت مادر را به علائم شیرخوار افزایش می دهد .

در مرحله دوم بهتر است در مورد خصوصیات و ویژگیهای رفتاری کودک با خانواده صحبت کرد و سپس به والدین در جهت درک مساله استقلال / وابستگی توضیح داد در انتها استفاده از قانون تغذیه پیشنهاد می گردد

۱- کودک می تواند با دست غذا بخورد ولی قاشق هم در اختیارش گذاشته شود

۲- کودک باید در زمانهای معین تغذیه شود و باید از دادن تنقلات بین غذاها پرهیز کرد تا کودک گرسنگی را احساس کند

۳- برای خوردن غذا باید فقط سی دقیقه به کودک وقت داد و علیرغم نخوردن پرت کردن غذا و بازی با آن بعد از اتمام وقت غذا را از جلوی کودک برداشت در انتها باید به والدین برای برقراری این قوانین آموزش داد و نیز فرصت مناسبی برای تمرین در اختیار آنها گذاشت .

منبع:http://www.koodakaneh.com

### اهمیت صبحانه در ۲ سال اول زندگی

مطالعات نشان می‌دهد تغذیه دو سال نخست زندگی نوزادان اهمیت بسیار زیادی بر سلامت آنان دارد. به گزارش سازمان بهداشت پان آمریکن دو سال اول زندگی مهم‌ترین دوران کودکی محسوب می‌شود و کودکانی که در دو سال نخست زندگی از نعمت

صبحانه محروم باشند، در آینده به بیماری‌هایی همچون عفونت‌های تنفسی، مشکلات شنوایی، و عقب ماندگی ذهنی دچار خواهند شد.

مطالعات تغذیه شناسان نشان می دهد، خوردن صبحانه کامل حاوی غلات موجب افزایش هوش کودکان می شود

در همین حال خبر گزاری فارس به نقل از دانشگاه کاردیف انگلستان گزارش داد:محققان دریافتند کودکانی که صبحانه کامل ازغذاهایی که حاوی غلات نظیر گندم و جو می باشد، مصرف می کنند نسبت به کودکانی که از خوردن صبحانه دوری می کنند، ازهوش و تمرکز فکری بالاتری برخوردارند.

بر اساس این گزارش، محققان دانشگاه کاردیف انگلستان به منظور درک دقیق تاثیرصبحانه مغذی حاوی غلات بر ذهن و جسم کودکان، مطالعه ای را بر رفتار ۲۱۳ کودک ۴ تا ۱۱ ساله از بین ۱۵۳ خانواده به مدت دوهفته انجام دادند.

این مطالعه نشان داد که خوردن صبحانه به کودکان کمک می کند آمادگی ذهنی بهتری برای رفتن به مدرسه و حضور در کلاس درس داشته باشند وهمچنین از خستگی و اضطراب آنان می کاهد.

محققان همچنین دریافتند کودکانی که صبحانه کامل حاوی غلات مصرف می کنند از توانایی ذهنی، فیزیکی و شناختی بالایی برخوردارند.

## نکات مهم رفتاری در تغذیه ی کودک

در هنگام غذا دادن به کودک بایستی مواردی را رعایت کرد که کودک با اشتها و علاقه بیشتری غذا بخورد. حال ما به ذکر این نکات می پردازیم :

۱- کودک باید در زمان خوردن غذا در وضعیت راحتی قرار گیرد و غذا نزدیک او باشد تا بتواند به راحتی بدون این که تحت فشار قرار گیرد، غذا بخورد. این کار موجب می شود ریخت و پاش کودک کمتر شود.

۲- بشقاب و لوازم غذا خوردن باید از جنس نشکن باشد. در صورت شکستن ظرف ممکن است کودک احساس ناامیدی کند و یا والدین عصبانی شوند.

۳- قاشق نباید زیاد گود باشد و لیوان نیز باید به اندازه ای باشد که کودک به راحتی آن را بگیرد.

۴- خوردن سوپ برای کودک سخت است ولی اگر کمی قوام آن غلیظ باشد کودک می تواند آن را با قاشق بخورد.

۵- رنگ مواد غذایی می تواند در اشتهای کودک و علاقه ی او به غذا تاثیر بگذارد. خوردن غذاهایی با رنگ های سبز، نارنجی و زرد برای آن ها جالب است. برای این کار می توان از سبزیجات برگ سبز، هویج و... استفاده کرد.

۶- آب میوه ی طبیعی بهتر از نوع صنعتی آن است چرا که به نوع صنعتی آن ماده ی قندی، رنگ و ماده ی معطر اضافه شده است.

۷- دادن وقت کافی در زمان صرف غذا بسیار مهم است و باید از شتاب و عجله درهنگام غذاخوردن پرهیز کرد.

۸- باید بی علاقگی کودک را نسبت به یک ماده ی غذایی پذیرفت و یک ماده ی خوراکی دیگر را جایگزین کرد.

۹- غذا خوردن در یک ساعت معین می تواند سبب تحریک اشتهای کودک شود.

۱۰- خستگی کودک مهم ترین عامل از بین بردن اشتهای اوست. بهتر است بعد از استراحت به کودک غذا داده شود.

۱۱- کودک در یک محیط آرام بهتر غذا می خورد. مشاجره، بلند کردن صدای رادیو و تلویزیون، وهمچنین رفت و آمد زیاد حواس کودک را پرت می کند و تمایل او به غذا خوردن کم می شود.

۱۲- دادن غذای یکنواخت و تکراری سبب بیزاری کودک می شود. حتی اگر غذایی که مورد علاقه ی کودک است، پشت سرهم و تکراری به کودک داده شود، از خوردن آن امتناع خواهد کرد.

۱۳- هنگامی که رفتار کودک غلط است باید عکس العمل ثابتی نشان داد، مثلاً اگر بشقاب یا قاشق یا غذا را پرت کرد، نباید گاهی اوقات خندید و گاهی تنبیه کرد، بلکه باید رفتاری را در پیش گرفت که کودک احساس کند، کارخوبی انجام نداده است.

۱۴- نخوردن برخی از غذاها ممکن است به علت تقلید کودک از اطرافیانش باشد.

شاید مشکل بد غذایی کودک شما مربوط به شیوه ی غذا دادن شما به او باشد.در مورد نحوه غذا دادن به کودک خود توصیه هایی را می کنیم که امیدوارم مفید باشد:

اصول رفتار با کودک یک تا سه سال

۱- در صورتی که کودک مایل است با دست غذا بخورد، نباید جلویش را بگیرید. به طور مثال نباید به خیال خود، برای تقویت احساس استقلال، یک قاشق به دست کودک داده و با قاشق دیگر به او غذا بخورانید.

۲- استفاده از قاشق برای کودک نوپا ضرورت دارد ولی ممکن است نیاز به کمک داشته باشد.

۳- کودک نوپا نیاز به مکان نسبتاً خلوت برای غذا خوردن دارد، چون مدت تمرکز او کوتاه است یعنی صدای بلند رادیو، تلویزیون یا رفت و آمد خواهر و برادر یا مشاجره می تواند توجه او را ازخوردن غذا منحرف کند.

۴- استراحت قبل از خوردن غذا و قرار دادن زمان ثابت برای صرف غذا اهمیت خاصی دارد.

۵- اجرای برنامه ثابت نه غذای یکنواخت، سبب آرامش کودک می شود، یعنی بشقاب و قاشق همیشگی را استفاده کنید یا نحوه ی آماده کردن کودک برای غذا خوردن یکسان باشد.

۶- اشتهای کودک مانند خلق و خوی او متغیر است. بهتر است روزی که کودک اشتهای کمتری دارد و غذای کمی می خورد، اصرار نکنید که حتماً غذای بشقابش را تمام کند.

۷- قدرت تقلید کودک دراین سن زیاد است و رفتارهای اعضای خانواده ( خواهر- برادر یا والدین) را تقلید می کند لذا نباید افراد خانواده رفتار نامناسب در هنگام غذاخوردن داشته باشند.

۸- کودک غذای گرم را دوست دارد. البته نباید خیلی داغ و یا سرد باشد.

۹- کودک دوست دارد با غذا بازی کرده و ریخت و پاش کند، بنابر این نباید انتظار داشت کودک آداب غذا خوردن را رعایت کند.

۱۰- کودک نوپا فقط ۱۰-۵ دقیقه حالت نشستن را تحمل می کند و به طور معمول قبل از اتمام غذا، سفره را ترک کرده و دوباره برمی گردد.

۱۱- رنگ و ظاهر غذا توجه کودک را به خود جلب می کند و در نتیجه به طور طبیعی او غذا را دست کاری خواهد کرد.

اصول رفتار با کودک سه تا پنج ساله

۱- باید کودک را با انواع غذاهای مختلف آشنا کنید. بهتر است غذای جدید را ابتدا خدتان بخورید تا الگویی برای کودک باشد و تمایل کودک برای خوردن آن غذا بیشتر شود.

۲- نباید میان وعده ها آن قدر زیاد باشد که کودک نتواند غذای اصلی را بخورد. به خصوص در مصرف مواد قندی، شیرینی، شکلات و تنقلات کم ارزش نباید زیاده روی کنید چون باعث فساد دندان، سوء تغذیه و یا چاقی کودک خواهد شود. عادت دادن کودک به مصرف میوه به عنوان میان وعده بسیار خوب است.

۳- تعیین یک برنامه مشخص در رابطه با غذاخوردن نشان دهنده ی ارزش ها و نگرش های خانواده است و باید با محبت و مهربانی آن ها را به کودک تفهیم کنید.

۴- در صورتی که کودک تمایلی به خوردن غذای جدید نشان نداد، می توانید او را تشویق کنید که مقداری از آن را بچشد، بو بکشد وحتی لمس کند. این کار باعث می شود کودک بوسیله حواس بویایی، چشایی و بینایی غذا را بهتر درک کرده و پذیرش غذای جدید برای او راحت تر خواهد شد. البته بهتر است غذای جدید را زمانی که کودک کاملاً گرسنه است به او بدهید.

۵- باید هنگام خوردن غذا محیط جالب و آرام باشد. امر و نهی کردن و استفاده از روش های تربیتی در حین صرف غذا مناسب نیست.

۶- بی تحرکی، خواب ناکافی و بیماری می تواند موجب بی اشتهایی کودک و غذا نخوردن کودک شود.

۷- برای تشویق کودک به غذا خوردن بهتر است از بشقاب و فنجان همیشگی استفاده کنید و غذا را به تکه های کوچک تقسیم کنید تا کودک به راحتی آن را بخورد.

۸- باید به کودک اجازه دهید تا اگر غذای بیشتری می خواهد، بگوید.

۹- برای تقویت جنبه استقلال کودک، ریخت و پاش غذا بیشتر می شود ولی باید تحمل کنید.

۱۰- با صحبت کردن با کودک خردسال در حین غذا خوردن، علاقه ی او را به صرف غذا بیشتر خواهد کنید.

۱۱- کودک علاقه دارد غذاهای جدید را دست کاری کرده و سپس بخورد که رفتاری طبیعی است.

۱۲- خوردن غذا با همسالان، برای کودکان جالب تر است.

## نکات مهم در شیر دادن به کودکان

تغییرات پستانها در زمان حاملگی

طی دوره حاملگی ، تغییراتی در پستانها بوجود می آید تا زمانی که نوزاد پا به عرصه وجود می گذارد ، پستانها تبدیل به بهترین سیستم تولید کنند شیر در دنیا بشوند.

در این دوره ماده ای چرب از پوست اطراف نوک پستان تراوش می شود لذا نیازی به استفاده از کرم یا محلول برای چرب نگه داشتن آن نیست. در طی حاملگی ، پستان و نوک آن به مراقبت خاصی نیاز ندارد ولی همانطور که پستانها رشد می کنند بهتر است از سینه بند راحتی که بند های پهن داشته و به پستان فشار نیاورد استفاده نمود .

هنگام تولد ، اولین غذای نوزاد آغوز (کلستروم) است که آماده و ساخته شده و در پستان و در انتظار مکیده شدن توسط نوزاد است.

اولین تغذیه شیر خوار

اولین ماده غذایی که شیر خوار دریافت می کند آغوز است . آغوز غلیظ و زرد رنگ بوده و شکل ظاهری آن از مادری تا مادر دیگر متفاوت است . آغوز حاوی مواد مغذی فراوان و عواملی است که شیر خوار را بر علیه بسیاری از عفونت ها محافظت می نماید . مقدار آغوز، کم اما سرشار از مواد مغذی است وبه این جهت تکافوی نیاز شیر خوار را در روزهای اول بعد از تولد می نماید . مهترین نکته قابل توجه برای مادران آنست که تا آنجا که می توانند آغوز را تمام و کمال به نوزادشان بدهند و شیردهی را هرچه زودتر بعد از تولد و بدفعات مکرر و مطابق میل شیر خوار، آغاز نمایند . این طریق شیر دهی باعث می شود بعد از چند روز شیر کامل ( رسیده ) در پستانها جریان پیدا کند. هورمونی که باعث تولید شیر می شود پرولاکتین نام دارد . این هورمون از غده ای که در مغز قرار دارد ترشح می شود . هورمون پرولاکتین تا زمانی که هورمونهای مترشحه از جفت از جریان خون مادر محو شوند نمی تواند شروع به فعالیت نماید که این زمان ممکن است یک تا چهار روز باشد .

به محض اینکه پرولاکتین شروع به فعالیت نمود پستانها پر از شیر می شوند و ممکنست وریدهای پستان در زیر پوست ، آبی رنگ

و تحت فشار بنظر بیایند و پستان در لمس گرم و سفت باشد .

این افزایش جریان خون به این دلیل است که سلولهای پستان تمام مواد مورد نیاز برای ساختن شیر را از خون مادر دریافت می کنند به محض اینکه شیر خوار آموخت که چگونه شیر بمکد و شیر جریان پیدا کرد پستانها هم نرم شده و حالت عادی پیدا می کنند . بنابراین در طی دروه فوق ممکنست بعضی از مادران و شیرخواران دچار مشکلاتی شوند که به کمک و حمایت اضافی نیازدارند.

شیر خوار چگونه به ساختن شیر کمک می کند

هر زمان که شیرخوار از شیر مادر تغذیه می کند مقدار پرولاکتین خون مادر افزایش می یابد . زیرا در اثر مکیدن پستان مادر، اعصاب اطراف نوک پستان و هاله (آرئول) تحریک شده و این تحریک به قسمتی از مغز مادر انتقال می یابد و باعث ترشح پرولاکتین می شود . هر چه این تحریک بیشتر باشد پرولاکتین بیشتری هم ترشح می شود .

** زمانی که شیر خوار با شیر مادر تغذیه می کند تحریک عصبی به مغز مادر منتقل می شود.

** پرولاکتین به پستان مادر انتقال یافته و ترشح شیر آغاز می شود.

** هرچه شیر خوار بیشتر پستان را بمکد ، شیر بیشتری تولید می شود .

شیر چگونه از پستان خارج می شود

شیر ساخته شده به سادگی از پستان جریان پیدا نمی کند . بلکه شیر خوار باید بطور فعال شیر را بمکد تاشیر هم به جریان بیفتد . وقتی شیر خوار مشغول شیر خوردن از پستان است ، تحریک اعصاب نوک پستان باعث تحریک قسمت دیگری از غده مزبور در مغز مادر می شود ، در نتیجه هورمونی بنام اکسی توسین ترشح می شود .

این هورمون بر عضلات نازک جدار سلولهای سازنده شیر اثر کرده و باعث انقباض آنها و در نتیجه خروج شیر از سلولها و راندن شیر به مجاری شیر که به نوک پستان منتهی می شود ، می گردد . انتهای نوک پستان حدود ۱۵- ۱۰ سوراخ دارد که شیر از آنها به خارج راه پیدا می کند .

جریان یافتن شیر از هر دو پستان در یک زمان اتفاق می افتد . و زمانی که شیر خوار از یک پستان شیر می خورد خروج قطرات شیر را از پستان دیگر می توان مشاهده کرد . هنگامی که شیر خوار شروع به تغذیه می کند ، گاهی اوقات مقدار کمی شیر که در مجاری اطراف نوک پستان ذخیره شده است چریان می یابد . وقتی این مقدار شیر تمام شد شیر خوار باید از طریق مکیدن و ایجاد تحریک عصبی به ترشح و جریان یافتن شیر کمک نماید .

شیرخوار معمولا بدون وقفه شیر نمی خورد ، بلکه زمانی کوتاه مکیدن های قوی داشته و در فاصله آنها توقف کوتاهی دارد . در حقیقت این عکس العمل شیر خوار نسبت به وقایعی است که در پستان اتفاق می افتد .

جاری شدن شیر از پستان

در بعضی از مادران به محض اینکه شیر خواران نزدیک پستان قرار می گیرد شیر جاری می شود . (گاهی اوقات حتی اگر مادر در فکر شیردادن هم باشد این اتفاق می افتد) در سایر مادران بعد از اینکه شیر خوار چند لحظه پستان را مکید شیر جاری می شود.

** مکیدن صحیح باعث انتقال تحریک عصبی به مغز مادرمیشود.

** اکسی توسین در پستان مادر اثر کرده و باعث راندن شیر بطرف مجاری شیر می شود.

وضعیت قرار گرفتن شیر خوار هنگام تغذیه با شیر مادر

اولین و مهمترین تکته ای که مادر نیازمند آموزش است آنستکه بداند چگونه شیرخوار را به پستان بگذارد تا دچار آسیب و آزردگی نوک پستان نشود .

** ممکنست مادران وضعیت های مختلفی را برای تغذیه شیر خوار خود انتخاب کنند اما مهمترین موضوع طرز نگهداشتن شیر خوار است .

** در هر وضعیت ، شانه ها و قفسه سینه شیر خوار باید روبروی پستان مادر باشد و بینی او هم سطح نوک پستان .

** سپس مادر دستش را در امتداد شانه شیر خوار قرار می دهد و سر او را با انگشت شست و چهار انگشت دیگر نگهداشته و اورا بطرف پستانش می آورد .

** شیر خوار را بطرف پستان آوردن ، بهتر از بردن پستان بطرف شیر خوار است .

به پستان گذاشتن شیر خوار

درچند روز اول بعد از تولد ممکنست شیر دادن در حالت خوابیده برای مادر راحت تر باشد .

در این وضعیت شیر خوار را در کنار مادر می خوابانند و مادر می تواند اورا بادست دیگرش که آزاد است بطرف پستان خود نزدیک کند .

شیر خوار چگونه از پستان شیر می خورد

اگر شیر خواری در وضعیت درست در آغوش مادر قرار نگیرد نه تنها خودش شیر کافی بدست نمی آورد بلکه ممکنست به نوک پستان مادر آسیب هم برساند.

برای اینکه شیر خوار تغذیه خوب وکافی داشته باشد باید نوک پستان و مقدار زیادی از هاله (آرئول) را در دهان بگیرد. هنگام به پستان گذاردن ، باید سعی شود آرواره پائین شیر خوار تا آنجا که ممکنست پائین تر از قسمت تحتانی هاله باشد.

** قسمت زیادی از آرئول پستان در دهان شیر خوار است .

** چانه او در تماس با پستان می باشد . لب تحتانی کاملا به بیرون برگشته است

** کودک نوک و قسمت زیادی از هاله پستان را در دهان گرفته است.

اگر وضعیت شیر خوردن صحیح باشد حرکت آرواره و حتی گاهی اوقات حرکت گوشهای شیر خوار با هر مکیدن قابل دیدن است . مکیدن پر سرو صدا و یا گونه های فرو رفته ممکنست گویای آن باشد که شیر خوار باید به پستان نزدیکتر قرار بگیرد

توجه:

شیر خوار باید از پستان تغذیه کند نه اینکه نوک آنرا بمکد .

چگونه پی ببریم که شیر خوار در وضع درست ، پستان را می مکد

در وضعیت درست ، شیر خوار دهانش کاملا باز و زبانش حرکات فعالی دارد . بنابراین هنگام به پستان گذاردن شیر خوار باید صبر کنید تا شیر خوار دهانش را کاملا باز کند .

سپس او را بسرعت ولی با ملایمت به پستان نزدیک کنید .

ولی در وضعیت نادرست دهان به اندازه کافی باز نیست و زبان باعث سایدگی نوک پستان میشود.

اگر شیر خواری بعد از تغذیه احساس رضایت و کفایت نکند ممکنست وضعیت شیر خوردن او درست نباشد که باید آنرا اصلاح نمود یعنی قسمت اعظم آرئول در دهانش قرار بگیرد تا بر مجاری شیر دسترسی داشته باشد. اگر تردید در این مورد دارید از فرد با تجربه ای کمک بگیرید.

مدت تغذیه با پستان چه قدر باید باشد

تغذیه با پستان هیچ محدودیت زمانی نداشته و طول مدت تغذیه بر حسب روزهای مختلف متفاوت است . زمان تغذیه شیر خواران هم متفاوت بوده و نباید آنها را دراین مورد با یکدیگر مقایشه نمود حتی با برادر و خواهر خود او .

اگر وضعیت شیر خوردن درست باشد نه نوک پستان آسیب می بیند و نه طول مدت تغذیه اهمیت دارد .

اگر شیر خواری مدت طولانی پستان را بمکد ولی هنوز احساس رضایت و سیری نداشته باشد ممکنست وضعیت شیر خوردن او نیاز به اصلاح داشته باشد در صورت لزوم از کسی که در این مورد تجربه دارد سوال کنید و ببینید آیا دهان شیر خوار کاملا باز و آرئول به اندازه کافی در دهانش قرار دارد یا نه ؟

روزی چند بار باید شیر داد

در این مورد نیز شیرخواران متفاوت هستند و بهتر است هر زمان که مایل به شیر خوردن هستند تغذیه شوند .

بعد از چند روز اول تولد باید دفعات تغذیه مکرر و در شب و روز باشد موقعی که شیر خوار تغذیه می کند شیر نیز ساخته می شود و کم کم با بزرگتر شدن کودک ، دفعات تغذیه هم کمتر خواهد شد .

بخاطرداشته باشید :

مکیدن مکرر = تحریک بیشتر = شیر بیشتر

این روش تغذیه معمولا " روش بر حسب میل و تقاضای شیر خوار "نامیده میشود.

### نیازهای تغذیه‌ای کودکان پیش‌دبستانی (تغذیه کودک، ل

نویسنده: دکتر ناصر کلانتری

این دوران یعنی پس از شیرخواری و قبل مدرسه، دورانی است که سرعت رشد کاهش یافته و یک رویه ثابت شده‌ای ندارد. در واقع می‌توان گفت که غیر قابل پیش‌بینی است (erratic) و در دوره‌هایی رشد حتی به شکل ثابت (Plateau) می‌ماند و در زمان‌هایی یک جهش کوچکی را در سرعت رشد می‌توان دید. این الگوی رشد اشتهای کودک را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به نحوی که کودک گاهی کم اشتها یا بی‌اشتهای کامل شده و در زمان‌هایی به شدت پرخور می‌شود. والدینی که از این الگو آگاه باشند مشکلی با کودک خود نخواهند داشت.

الف) ۳- ۱ سالگی: ویژگی‌های جسمی و رشد

هر چند میزان وزن گیری کودکان پایین است ولی الگوی رشد تغییرات مشهودی را در بدن ایجاد می‌کند. پاها بلندتر می‌شوند و کودک چربی دوران شیرخواری را از دست می‌دهد. آب کل بدن کمتر شده و اغلب آن نیز آب داخل سلولی است. نیاز انرژی نسبت به قبل کمتر می‌شود، افزایش بافت عضلانی آغاز شده و در واقع نیمی از وزن‌گیری کودک مربوط به افزایش توده عضلانی است. به‌طور کلی سرعت رشد اسکلتی پایین است و عمدتاً به‌صورت ذخیره‌سازی مواد معدنی در استخوان‌ها است تا افزایش اندازه آن‌ها، و در نتیجه، این عمل باعث تقویت استخوان‌ها جهت تحمل افزایش وزن کودک می‌شود.

نیازهای غذایی:

اأ- انرژی- در ۱ سالگی کودکان حدوداً به ۱۰۰۰ کیلو کالری در روز احتیاج دارند این رقم در ۳ سالگی به ۱۳۰۰ کیلو کالری در روز می‌رسد.

۲- پروتئین- در مقایسه به انرژی، نیاز به پروتئین نسبتاً افزایش می‌یابد چرا که سرعت رشد توده عضلانی بالاست و کودکان ۳-۱ ساله روزانه ۱۳ گرم پروتئین نیاز دارند که نیمی از آن می‌بایست از منشاء حیوانی باشد. به‌طور کلی نیاز روزانه به پروتئین در این گروه سنی ۱/۱ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن می‌باشد.

۳- املاح- کلسیم و فسفر جهت معدنی شدن استخوان‌ها لازم هستند- آهن جهت حفظ سطوح کافی از هموگلوبین به منظور حمایت از افزایش حجم خونی ناشی از افزایش اندازه بدن لازم است. جهت ساخت پروتئین و تقسیم سلولی میزان کافی از روی

(Zn) مورد نیاز است.
ب) ۳ تا ۶ سالگی: ویژگی‌های جسمی و رشد
در این سنین کودک در مسیر رشد ژنتیکی خود قرار گرفته و رشد فیزیکی به صورت جهش‌هایی ادامه پیدا می‌کند، در بعضی مواقع، کودک محصور به انرژی می‌شود. بازی او اغلب بازی‌های سختی از قبیل دویدن، پریدن و ... است. ظرفیت ذهنی او رو به تکامل است و بیشتر در حال تفکر و جستجو در محیط اطراف خود است. این مرحله از رشد زمان مناسبی برای کودک است تا روند فعالیت‌های فیزیکی خود را یافته و بدین ترتیب از خطر ابتلا به چاقی کودکی بکاهد. تشویق کودکان به شرکت در بازی‌های فعال به جای تماشای تلویزیون و بازی‌های ویدیویی به تقویت عادت غذایی صحیح نیز کمک می‌کند.
•نیاز انرژی- در این گروه سنی نیاز روزانه به انرژی بین ۲۰۰۰- ۱۳۰۰ کیلو گرم کالری بر حسب میزان فعالیت کودک است. این دریافت ممکن است برای کودکانی که فعالیت کمتری دارند بیش از اندازه باشد و نیز برای کودک خیلی فعال، کافی نباشد. هدف باید حمایت از سرعت طبیعی وزن‌گیری بدون تغییر شکل اضافی چربی باشد. اغلب کودکان اگر مجبور به خوردن نشوند، خود را برای رسیدن به این هدف تنظیم خواهند کرد.
•پروتئین- کودکان پیش دبستانی روزانه به ۱۹ — ۱۳ گرم پروتئین با کیفیت خوب نیاز دارند. پروتئین با کیفیت خوب در شیر، تخم‌مرغ، گوشت، پنیر، حبوبات و سویا یافت می‌شود.
املاح- در این سنین همچنین نیاز به کلسیم و آهن برای رشد و تأمین ذخایر بدن وجود دارد. چون ویتأمین‌های A و C و فولات اغلب در رژیم کودکان پیش دبستانی کم هستند، تنوعی از میوه و سبزی‌ها بایستی در رژیم آن‌ها گنجانده شود. ویتأمین D برای جذب کلسیم مهم است که می‌تواند از شیر غنی شده یا محصولات سویا و یا در معرض آفتاب قرار گرفتن بدست آید.

## شیر مادر

شیر مادر سرشار از مواد مغذی و دارای انواع ویتامین هاست و بهتر از هر چیز دیگری رشد فرزند دلبند شما راتضمین می کند .
کودکی که در دوران اولیه زندگی خود تغذیه مناسب داشته باشد به رشد و پرورش جسمانی کامل دست یافته ، در آینده فردی تندرست و شاداب خواهد بود.
مزایای شیر مادر
شیر مادر تا یکسالگی برای نوزاد بهترین است و موجب می شود نوزاد کمتر دچار عفونت های مختلف شود
شیر مادر بعلت دارا بودن ماده ایمنی به نام ایمونوگلوبین تا حدود زیادی اسهال و استفراغ نوزاد را کاهش می دهد و نسبت به بعضی بیماریهای دیگر ایجاد مصونیت نموده و می توان گفت اولین واکسن نوزاد است . شیرمادر نه تنها کاملترین غذا برای نوزاد است بلکه عامل مهمی در پیشگیری از عفونت و ضامن سلامتی جسمی و روانی شیرخوار می شود
شیر مادر درجه حرارت مناسب داشته ، از آلودگی عاری است و میزان ابتلا به آسم و آلرژی را در شیرخوار کاهش می دهد
شیر مادر آسودگی روانی و رشد عاطفی نوزاد را تامین می نماید و موجب افزایش ارتباط بین مادر و کودک می گردد
تغذیه با شیرمادر مواد زاید تولید نمی کند ، استفاده از شیرخشک با زباله هایی همچون بسته بندیهای قوطی شیرخشک و بطری و اتلاف کاغذ همراه است
شیرمادر در هر زمانی با دمای مناسب و با توجه به نیاز کودک در دسترس اوست . و برای درست کردن شیرخشک نیاز به آب و استریل کردن بطری و سرشیشه و حمل آنها است . شیرمادر نیاز به حمل ندارد و هر کجا برود آمادگی تولید شیر وجود دارد بدون آنکه گرم یا سرد باشد
شیر هر مادر مناسب با نیاز کودکش می باشد و حتی شیرمادر دیگر مناسب همان کودک نمی باشد . مسلما شیرخشک از این خاصیت برخوردار نیست. یعنی ترکیب شیر هر مادر متفاوت است و با توجه به نارس بودن کودک و یا خیلی موارد دیگر این ترکیب متناسب با نیاز کودک تغییر می کند
نکاتی در مورد شیردهی
شیر مادر در روزهای اول تولد نوزاد کم می باشد _ البته در این مدت هم نوزاد احتیاج کمتری به شیر دارد .
شیر مادردر روزهای اول آغوز نامیده می شود که برای نوزاد ضروری است بنابراین تغذیه نوزاد را بلافاصله بعد از زایمان و با آغوز شروع کنید و ادامه دهید
تداوم شیردادن از پستان مادر با فواصل کوتاه مهمترین عامل ترشح و افزایش شیر مادر می باشد ، لذا بهیچ عنوان نبایستی به نوزاد شیرخشک داد ، مگر در موارد استثنایی که با بایستی حتما توسط پزشک توصیه شود
بیماریهای رایج مادران و مصرف دارو توسط مادر مانع از شیردادن به نوزاد نمی باشد . بجز چند مورد استثنایی که بایستی توسط پزشک کودکان تجویز شود
دفعات تغذیه از پستان بایستی بر مبنای خواست نوزاد باشد _ حدود ۸تا۱۲ بار در طول بیست و چهار ساعت
در صورتیکه شیرخوار از شیرمادر استفاده می کند نیازی به نوشیدن آب اضافی ندارد و اگر بعلت گرمی محیط نیاز به آب اضافی باشد میتوان از آب جوئشیده خنک شده استفاده کرد
بهترین راه برای تشخیص کافی بودن شیرمادر ، افزایش وزن و قد شیرخوار بر اساس منحنی رشد است که با مراجعه به پزشک کودکان و با بررسی رشد ماهیانه شیرخوار این کار میسر است . نوزاد در روزهای اول تولد کمی وزن از دست می دهد . این پدیده طبیعی است و نباید آنرا به حساب کمبود شیرمادر گذاشت . اصولا تشخیص کمبود شیرمادر و احتیاج به شیرخشک در صلاحیت پزشک کودکان است ، لذا بدون مشاوره با پزشک کودکان اقدام به تجویز شیرخشک ننمائید
کلید موفقیت در شیردهی اعتماد به نفس است ، نیاز به شبردهی نیاز به تصمیم و تعهد مادر دارد
شیردادن به نوزاد خیلی زود و ظرف یکساعت بعد از تولد
تغذیه شیرخوار بطور مکرر و بر حسب میل و یا تقاضای او
تغذیه انحصاری شیرخوار فقط با شیرمادر در تمام مدت مرخصی زایمان
قرص ضدحاملگی اثر سوء بر روی شیرمادر دارد
خوردن مایعات زیاد توسط مادر و مک زدن پستان مادر بوسیله نوزاد شیر را زیاد می کند
و شما پدر عزیز ، به منظور تغذیه فرزندتان با شیرمادر برای تشویق و حمایت از همسر خود با همه توان تلاش کنید . توجه کنید که همسر شما در دوران شیردهی حساستر از دیگر مواقع بوده و نیازهای عاطفی ، روانی و تعذیه ای خاص دارد
توصیه هائی هنگام شیر دادن به کودک
قبل از شیر دادن دستهایتان را بشوید و پستان خود را آب ولرم تمیز کنید . پستان را با استفاده از صابون یا مواد ضد عفونی تحریک نکنید
هنگام شیر دادن نوزاد را بغل کرده ، سر او را بالاتر نگه دارید ، توجه کنید که سینه شما روی بینی نوزاد را نپوشاند و مانع تنفس نوزاد نشود برای جلگیری از اینکار چهار انگشت خودر را زیر سینه و انگشت شست را روی سینه قرار دهید . برخی از مادران از دو انگشت خود بصورت قیچی استفاده می کنند که اینکار سبب کاهش شیر می شود
در اوایل تولد به نوزاد از هر دو پستان خود شیر دهید
پس از اینکه از یک سینه شیرخورد ، پشت او را ماساژ دهید تا آروغ بزند ، سپس سینه دیگر را به او بدهید و عمل ماساژ را تکرار کنید
برای جلوگیری ار پریدن شیر در گلوی نوزاد ، او را پس از خوردن شیر یا به پهلوی راست یا چپ بخوابانید . توجه کنید که هیچوقت نوزاد را بر روی شکم نخوابانید
شیرمادر تا شش ماهگی برای رفع نیازهای شیرخوار کافی است و در این دوره به جز آب در مواقع نیاز یا استفاده از قطره هایی که پزشک توصیه می کنند ، هیچ چیز دیگر به کودک ندهید
از شیردهی در حالت خوابیده خودداری کنید و حتما نوزاد را در آغوش گرفته و به او شیر دهید
نکاتی در مورد دوشیدن شیر
بهتر است دوشیدن شیر زمانی صورت گیرد که پستانها پر از شیر است ، معمولا بهترین زمان صبح هاست
استراحت مادر به مدت ۱۰تا۲۰ دقیقه قبل از دوشیدن شیر ، خوردن مایعات نظیر یک لیوان شیر ، آب میوه ، چای کمرنگ و... می تواند کمک موثری باشد ، البته مایعات گرم بیشتر از مایعات سرد به تولد شیر کمک می کند
دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است و به استفاده از پمپ های دستی ترجیح دارد .شستن دستها با صابون و شستن سینه با آب ساده توصیه می شود
بهتر است مادران در موقع دوشیدن شیر در محیطی آرام و ساکت و بدور از اضطراب فشارهای عصبی و در یک وضعیت راحت بنشینند
فکر کردن به نوزاد ، نگاه کردن به او و یا نشستن در کنار او و یا شنیدن صدای کودک به ترشح شدن شیر کمک می کند
استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۱۰تا۱۵ دقیقه روی پستان و نوک آن و یا حمام کردن یا ماساژ دادن به جاری شدن شیر کمک می کند

## شیرخواران ۶ تا ۱۲ ماهه که دچار افت یا ایست وزنی هس

آب جوشیده خنک شده به کودک بدهید و دادن قطره آهن را به میزان ۱۵ قطره فراموش نکنید.
ضمن توجه و مراجعه به الگوی تغذیه مناسب سن کودک جزوه تغذیه تکمیلی که در صفحه ۲۴ این جزوه به آن اشاره شده است ، توصیه های زیر را به کار ببرید.
انرژی غذای کمکی کودک را با اضافه کردن آرد یا روغن مایع یا جوانه غلات بیشتر کنید و حداقل هر روز علاوه بر شیر مادر، ۵ وعده غذای کمکی به او بدهید.
به هر وعده غذای کودک صبحانه، نهار، شام کمی روغن مایع یا کره آب شده حدود یک تا ۲ قاشق مربا خوری اضافه نمایید. ( قاشق های مربا خوری معمولی که در منازل بکار می رود حدود ۵/۲ تا ۳ سی سی و قاشقهای مرباخوری شربت های آنتی بیوتیک ۵ سی سی است. در صورت استفاده از قاشق مرباخوری موجود در منزل ۲ قاشق و اگر از قاشق شربت آنتی بیوتیک استفاده می شود یک قاشق مربا خوری کافی است.)
از جوانه ماش یا جوانه گندم یا پودر این جوانه ها در سوپ کودک بریزید زیرا علاوه بر اینکه سرشار از ویتامینهای ب و ث هستند به هضم غذا هم کمک می کنند.
کمی آرد، شیر و کره را مخلوط کرده و به هم بزنید و گرم کنید ( مثل سس سفید) و به سوپ کودک بیفزایید هم طعم و رنگ

جدید به سوپ می دهد و هم انرژی آنرا افزایش می دهد.

پودر جوانه گندم ، جو پرک، بلغور گندم را له کنید و با شکر ، شیر و کمی روغن یا کره بپزید و در حجم کم و در دفعات بیشتر به کودک بدهید.

در حدود ۱۱ ماهگی می توانید کمی خامه پاستوریزه به سوپ کودک اضافه کنید. اگر کودک صبح ها زرده تخم مرغ پخته شده را نمی خورد آنرا با کمی کره و آب مرغ مخلوط و نرم کنید و به او بدهید و یا به سوپ او اضافه کنید. زرده تخم مرغ را می توانید رنده کرده و یا با پشت قاشق له کنید و داخل سوپ و یا پوره ( هر نوع پوره ای که درست می کنید) بریزید.

به تکه های کوچک سیب زمینی که پخته شده و پوست آنرا جدا کرده اید کمی کره بزنید و اجازه بدهید که کودک خودش آنرا برداشته و بخورد.

سعی کنید برای تهیه سوپ یا کته از گوشت با استخوان استفاده کنید ، مثل ران مرغ و یا ماهیچه گوسفند تا املاح و چربی بیشتری به بدن کودک برسد.

می توانید چند قلم گوسفند یا یک قلم گوساله را جداگانه بپزید، چربی روی آنرا بگیرید و عصاره آنرا برای مدت کوتاه ( در یخچال و برای زمان طولانی تر ( در فریزر) نگهداری کنید و به هر وعده غذای کودک دو قاشق غذاخوری از این عصاره را اضافه نمایید.

اگر وزن کودک کم است اضافه کردن حبوبات را به غذای او به تعویق بیاندازید ( بعد از ۱۰ ماهگی) چون حبوبات حجم زیادی دارند بنابراین بعد از ۱۰ ماهگی، حبوبات را خیس کنید، پوست بکنید و از انواع آن آرد درست کنید و هر بار یک قاشق چایخوری آرد حبوبات را با کره به سوپ کودک اضافه کنید.

اضافه کردن آب غلیظ شده ران مرغ یا تکه هایی از ران مرغ پخته شده که له شده است، همچنین جوانه گندم، آرد یا پودر بادام خام، کنجد، مغز تخمه آفتابگردان به غذای کودک سبب رشد بهتر او می شود.

برای بهتر کردن طعم غذای کودک از آب لیمو ترش تازه، آب نارنج تازه، آب هویج ، سبزیهای خوشبوی ساییده شده استفاده کنید.

کته ای که برای کودک درست می کنید به جای پختن برنج در آب، آنرا در آب مرغ یا آب گوشت بپزید.

یک یا دو خرما را پوست بکنید، هسته آنرا در آورید و خرما را در کمی آب حل کرده و به عنوان دسر به کودک بدهید . کمی آرد را در روغن تفت دهید آنقدر که کمی زردرنگ شود و حالت خامی خود را از دست بدهد کمی شکر حل شده و چند قطره گلاب به آن اضافه کنید ( مثل حلوا) و آنرا به عنوان دسر برای کودک استفاده کنید.

از مخلوط شیر و نشاسته و شکر و چند قطره گلاب، مسقطی ( سفت تر از فرنی) درست کنید و به عنوان غذاهای میان وعده و یا دسر به کودک بدهید.

دادن آب میوه به مقدار زیاد و یا شیرینی قبل از غذا، سبب کم شدن اشتهای کودک می شود و رشد او را به خطر می اندازد . بنابراین یا آب میوه و یا خود میوه رسیده و نرم را که با پشت قاشق له کرده اید، دو بار در روز بعد از غذای وسط روز و با حجم کم به کودک بدهید، ویتامین های مورد نیاز کودک به ویژه ویتامین C از راه شیر مادر تامین می شوند.

به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماریهای قلبی ، عروقی توصیه می شود که در تمام دوران زندگی به ویژه دوران کودکی و نوجوانی از مقادیر بسیار کم نمک آن هم هنگام طبخ غذا استفاده شود و از افزودن نمک به غذا در سر میز یا سفره جداً خودداری گردد. برای کودکان زیر یکسال که خوب رشد می کنند بهتر است به غذایشان نمک اضافه نکنید ولی برای کودکانی که دچار ایست یا افت وزنی هستند و غذای کاملاً بی نمک خود را نمی خورند هنگام تهیه و طبخ غذا از مقدار بسیار کمی نمک یددار استفاده نمایید.

اگر رشد کودک زیر یکسال با افزایش دفعات تغذیه با شیرمادر و پر انرژی کردن غذای کمکی بهتر نشد، شاید لازم باشد شیر مصنوعی را هم بلافاصله بعد از بعضی از وعده های شیر مادر به او بدهید ( با فنجان یا استکان) چون هنوز غذای اصلی کودک زیر یکسال ، شیر است.

منبع: http://www.koodakaneh.com

### غذا دادن به کودکان قبل از شش ماهگی از عوامل اصلی ا

رییس انستیتو تغذیه ایران، غذا دادن به کودکان قبل از شش ماهگی را مهم‌ترین عامل در ایجاد آلرژی دانست و گفت: هنگامی که در دوران قبل از شش ماهگی غذایی غیر از شیر مادر به نوزاد داده شود؛ این امر سبب می‌شود که بعدها و در دوران بزرگسالی، بدن نسبت به بعضی مواد واکنش نشان دهد و در نهایت منجر به ایجاد آلرژی در فرد می‌شود.

دکتر احمدرضا درستی، متخصص تغذیه، اظهار کرد: هنگامی که نوزاد قبل از شش ماهگی با مواد غذایی زود هنگام روبرو می‌شود، دستگاه گوارش نوزاد قادر به هضم پروتئین‌های غذا نیست و در نتیجه بدن بر علیه آن وارد عمل می‌شود. بنابراین این افراد در بزرگسالی بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به آلرژی قرار می گیرند.

رییس انستیتو تغذیه ایران، لبنیات، برخی از مغز دانه‌ها و تعداد کمی از میوه و سبزی‌ها را از مواد آلرژی‌زا دانست و گفت: بادام زمینی، بادام برزیلی و انواع مشابه آن از مواردی هستند که پروتئین‌های آنها می‌توانند ایجاد آلرژی کنند. در برخی افراد تخم‌مرغ، شیر گاو و توت فرنگی و در تعداد بسیار کمی هم گوجه فرنگی و به ندرت برخی ماهی‌ها آلرژی‌زا هستند.

وی در این باره ادامه داد: غیر از این موارد، افرادی هم هستند که به علت بعضی بیماری‌های خاص به پروتئین نان حساسیت پیدا می‌کنند که این افراد در معرض خطر ابتلا به بیماری سلیاک قرار می‌گیرند. در این موارد گاهی اوقات خوردن نان، باعث ایجاد واکنش شدیدی در دستگاه گوارش فرد می‌شود.

دکتر درستی، درباره مدت زمانی که ممکن است این حساسیت در فرد باقی بماند؛ گفت: آلرژی‌های غذایی و غیرغذایی عموما در فرد باقی می‌مانند و معمولا فرد تا آخر عمر نسبت به آنها حساس است. در موارد بسیار کمی هم، بعد از مدتی شوک ایجاد شده نسبت به یک ماده غذایی، بسیار خفیف و غیر قابل تشخیص می‌شود و در نهایت ممکن است آلرژی فرد بعد از مدتی به طور کامل محو شود.

وی خاطرنشان کرد: درمان قطعی برای این بیماری شناخته نشده است و فرد مبتلا نباید در معرض موادی که نسبت به آنها آلرژی دارد، قرار بگیرد.

دکتر درستی درباره علایم این بیماری گفت: این بیماری با علائمی نظیر کهیر، آب ریزش بینی و خارش تا کهیرهای بسیار شدید و تپش قلب شدید شروع شده و در موارد بسیار پیشرفته ممکن است به شوک آنافیلاکسی و مرگ فرد منجر شود. ولی در بسیاری از موارد آلرژی به کهیر ساده و خارش ختم می‌شود.

رییس انستیتو تغذیه ایران در پایان به والدین توصیه کرد؛ قبل از ? تا ? ماهگی باید از غذا دادن به نوزادان پرهیز کنند. همچنین افراد مبتلا به آلرژی نیز باید به متخصصان تغذیه مراجعه کنند تا با حذف موادغذایی آلرژی‌زا در آنها، مواد جایگزین را به کار گیرند.

منبع: خبرگزاری ایسنا

### روشهای صحیح تغذیه کودکان پیش دبستانی

صبحانه

خوردن صبحانه برای کودکی که آماده ی رفتن به مهد کودک و مدرسه می شود، بسیار مهم است و مادران عزیز باید به این وعده ی غذایی اهمیت ویژه ای دهند. مصرف صبحانه به کودکان کمک می کند تا فراگیری بهتری داشته باشند. انرژی و مواد مغذی مصرف شده می تواند باعث افزایش تحرک و فعالیت بدنی و در نهایت نشاط در کودکان شود. بچه ی صبحانه نخورده در ساعت ?الی ?? صبح به میزان قابل توجهی دچار افت قند خون می شود. استعداد یادگیری او به ویژه در درس هایی که به تفکر و اندیشه نیاز دارند کاهش می یابد. چنین دانش آموزی ممکن است دچار افت تحصیلی و بیزاری از مدرسه نیز بشود.بهتر است صبحانه در محیطی با صفا و آرامش بخش با حضور افراد خانواده صرف شود.

باید بدانیم در دوران کودکی علاقه و بی علاقگی به غذاهای مختلف به سرعت تغییر می یابد و این دوست داشتن غذا تحت تاثیر دما، ظاهر، رنگ و طعم غذا، همچنین موقعیت مکانی و زمانی غذا خوردن است.داشتن صبحانه ی کامل و خوب مستلزم رعایت ضوابطی در منزل است. به طور مثال خانواده ها لازم است زمان خواب شبانه و خوردن شام را طوری تنظیم کنند که بچه ها صبح، به موقع و با کمال میل صبحانه بخورند.تحرک مختصر مثل نرمش صبحگاهی، پیاده روی یا دوش گرفتن به افزایش تمایل مصرف صبحانه کمک خواهد کرد. پنیر و گردو، کره و مربا، تخم مرغ، عدسی، فرنی، شیر برنج، حلیم، همراه نان تازه و شیر، صبحانه های مناسبی هستند. استفاده از میوه ها و سبزیجات مثل سیب، خیار، گوجه فرنگی، کاهو، سبزی خوردن به افزایش اشتها کمک می کند. می توان نصف لیوان آب پرتقال قبل از صبحانه به کودک داد که هم موجب افزایش اشتهایش می شود و هم منبع سرشاری از ویتامین C است.

?میان وعده

به طور کلی باید ماده ی غذایی مناسبی را برای میان وعده ی کودک انتخاب کنیم. این ماده باید ارزش غذایی کافی داشته باشد و رضایت بچه را تامین کند؛ بد آموزی نداشته باشد؛ از نظر بهداشتی ایمن باشد؛ و با بودجه ی اکثریت خانواده ها تناسب داشته باشد. نکته ی حائز اهمیت دیگر آن است که غذای تهیه شده توسط مادر، نه تنها سالم تر است، بلکه انتقال دهنده ی مهر مادری نیز هست. نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گردو، انجیرخشک، نخودچی، انواع مغزها(مثل گردو، بادام، فندق و...)، میوه ها به خصوص سیب، نان شیرمال، کیک و کلوچه مواد مناسبی برای میان وعده در زنگ تفریح مدرسه و مهد کودک هستند.از جمله عناصر و مواد مورد نیاز کودک در این سنین که باید به آن توجه شود، عبارت اند از:

?آهن

کودکان به علت رشد سریع همراه با افزایش هموگلوبین و میزان کل آهن بدن، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به کم خونی ناشی از کمبود آهن قرار دارند.توانایی یادگیری در کودکان مبتلا به کمبود آهن کاهش می یابد و کم خونی سبب کاهش توانایی این کودکان می شود، چرا که اکسیژن کم تری به سلول ها می رسد.پیش گیری از کم خونی ناشی از کمبود آهن در کودکان باید در مصرف کافی مواد غذایی آهن دار متمرکز شود. مصرف مقداری گوشت قرمز بدون چربی راحت ترین راه رساندن مقدار بیشتر آهن به یک کودک است. متاسفانه تعدادی از بچه ها تمایلی به خوردن تکه های گوشت ندارند که در این موارد بهتر است گوشت چرخ کرده جایگزین شود.

نسبت بالای آهن هم (heme) در بسیاری از غذاهای حیوانی، آهن را بیشتر قابل جذب می کند. به علاوه باید به خاطر داشت که مصرف منابع حاوی ویتامین C جذب آهن غیر هم را افزایش می دهد. پس خوردن لیمو ترش، پرتقال یا گوجه فرنگی به همراه غذا

به علت غنی بودن از نظر ویتامین C به جذب آهن موجود در غذا کمک می کند. مصرف چای بعد از غذا، از میزان جذب آهن می کاهد. بهتر است چای از حدود نیم ساعت قبل از غذا تا دو ساعت بعد از غذا مصرف نشود.

?کلسیم

کلسیم برای تشکیل مواد معدنی، مینرالیزاسیون و رشد بافت استخوانی در کودکانی لازم است و باید به مقدار کافی در برنامه ی غذایی وجود داشته باشد. جذب کلسیم به عواملی مثل میزان پروتئین، ویتامینD و فسفات بستگی دارد. کودکان به ازای هر کیلو گرم وزن بدن ?-?، بار بیشتر از بزرگسالان به کلسیم نیاز دارند.

شیر و فرآورده های لبنی، منابع اصلی کلسیم هستند. برای بچه هایی که یکی از این فرآورده ها را استفاده نمی کنند باید انواع دیگری از همان گروه را جایگزین کرد، به طور مثال اگر بچه ای شیر نمی خورد، باید به او ماست بدهید. پنیر نیز غذای مناسبی برای افزایش هوش دانش آموزان است، البته بهتر است پنیر را شب مصرف کرد، یا صبح ها به همراه گردو و بادام استفاه کنید، زیرا مصرف پنیر به تنهایی در صبح عکس العمل های عصبی را قدری کند می کند؛ این امر به دلیل تغییر نسبت کلسیم به فسفر یونیزه در پنیر است.

?ویتامین D

ویتامینD برای جذب کلسیم و رسوب آن در استخوان ها مورد نیاز است. چون این ماده از تاثیر آفتاب بر بافت های زیر پوستی به دست می آید، میزان مورد احتیاج رژیم غذایی بسته به موقعیت جغرافیایی فرد و مدت زمانی که در معرض آفتاب قرار می گیرد، متفاوت است.

?روی

کمبود روی سبب اختلال در رشد، کم اشتهایی و کاهش حس چشایی می شود. بهترین منابع روی؛ گوشت و غذاهای دریایی هستند.

?ید

کمبود ید موجب کند ذهنی، کاهش آموزش پذیری و ضعف توانایی جسمی افراد می شود که این مشکل با مصرف نمک یددار در رژیم غذایی تا حدودی برطرف می شود.

?فیبر

یکی دیگر از مشکلات تغذیه ای دانش آموزان، کمبود فیبر و سبوس غلات و ... است. برای رفع این مشکل لازم است از سبزی ها و میوه ها در رژیم غذایی بیشتر استفاده شود. همچنین بچه ها را به مصرف غلات سبوس دار (مثل نان سنگک و بربری) تشویق کرد.

منبع: http://www.myisfahan.com

### کودکان به مکمل های ویتامین D نیاز دارند

شیرخواران ، کودکان و نوجوانان باید از مکمل های ویتامین D بصورت قطره یا قرص برای سلامتی استخوانها استفاده کنند .

بویژه شیرخوارانی که از شیرمادر استفاده می کنند بدلیل کم بودن میزان ویتامین D در شیر مادر دچار اختلال رشد می شوند .

علائمی وجود دارد که نشان می دهد خیلی از کودکان قبل از بروز علائم راشی تیسم دچار کمبود طولانی مدت ویتامین D می باشند .

راشی تیسم بیماری نرمی استخوان می باشد که بعلت کمبود دریافت ویتامین D ایجاد می شود . استخوانهای ضعیف شده در بچه های کوچک منجر به پاهای پرانتزی ، نرمی جمجمه و به تأخیر افتادن سینه خیز رفتن کودک می شود . متخصصین بر این عقیده می باشند که تعداد کودکان مبتلا به راشی تیسم افزایش یافته است .

نور خورشید منبع عمده ویتامین D می باشد ، زیرا پوست می تواند این ویتامین را تولید کند . اگر چه تماس زیاد با نورخورشید برای کودکان کم سن خطرناک می باشد .

بنابراین به والدین شیرخواران زیر ۶ ماه توصیه می شود از قرار دادن کودکان در معرض نور مستقیم خورشید خودداری کنند زیرا احتمال سرطان پوست به میزان زیادی افزایش می یابد .

ضدآفتاب ها مانع از تولید ویتامین D توسط پوست می شوند ، اگر چه برای جلوگیری از سرطان پوست توصیه می شوند .

بیشتر بچه هائی که از شیر خشک استفاده می کنند میزان کافی ویتامین D بدست می آورند زیرا در این شیرها میزان کافی ویتامین D اضافه شده است .

اگر چه پزشکان جهت تقویت ایمنی نوزاد ، مادران را تشویق به شیردادن می کنند . اما این نگرانی وجود دارد که در طی روند رشد ، کودک دچار کمبود ویتامین D شود .

علائم ضعیف شدن استخوانها خفیف و مخفی می باشد . بنابراین ممکن است قبل از اینکه مشکلات تکاملی کودک پدیدار شود این صدمات ایجاد شده باشد .

مولتی ویتامین به شکل قطره برای شیرخواران بدون نسخه در دسترس همگان وجود دارد . در چند ماه اول زندگی حداقل ۲۰۰ واحد بین المللی ویتامین D در روز تکامل مناسب کودک را تسریع می کند .

این میزان دارو باید در تمام طول دوران کودکی و نوجوانی ادامه پیدا کند . در حقیقت در تمام طول زندگی باید روزانه ۲۰۰ واحد ویتامین D مصرف شود و بعد از ۶۵ سالگی ممکن است نیاز به میزان کمتری از ویتامین وجود داشته باشد .

راشی تیسم در حقیقت مشکل اطفالی است که فقط با شیرمادر تغذیه شده اند . بخصوص اگر رنگ پوست آنها تیره باشد .

اما وضعیت مادران شیردهی که قبل از زایمان ویتامین استفاه می کنند چگونه خواهد بود . آیا این ویتامین های مصرف شده وارد شیر آنها می شود ؟

بنظر می رسد پاسخ این سئوال مثبت باشد . میزان ویتامین در شیرمادران کاملاً متفاوت است .

با توجه به میزان کم ویتامین D در شیرمادر ، مصرف خوراکی روزانه ۲۰۰ واحد برای شیرخوار خطرناک نخواهد بود .

### تاثیر شیر مادر در جلوگیری از بیماری سلیاک در کودکا

تغذیه با شیر مادر ، از کودکان در برابر عدم تحمل گلوتن که بیمای سلیک نامیده می شود ، حفظ می کند.

به گزارش BBC ، نتایج یک تحقیق نشان میدهد هرچه کودک از شیر مادر بیشتر تغذیه کند ، احتمال این بیماری در او کمتر است.

اما کاملا مشخص نیست که آیا این حفاظت آشکار دائمی است و یا اینکه چطور شیر مادر چنین تاثیری را اعمال می کند.

افرادی که مبتلا به بیماری سلیاک هستند یک حساسیت دائمی یاعدم تحمل نسبت به گلوتن (پروتئین موجود در غلاتی همچون گندم و جو) دارند.

مطالعات متهددی نشان داده اند که نحوه تغذیه نوزادان و فاککتورهای ژنتیکی هردو در بیماری سلیاک حائزاهمیت هستند.

در این مطالعه مشخص زمانی که برای اولین بار به نوزادانی که بطور مرتب از شیر مادر تغذیه کرده بودند ، غذاهای حاوی گلوتن دادند ظهور بیماری سلیاک ۵۳ درصد کاهش داشت.

محققان معتقدند برای این یافته ها ممکن است توضیحات مختلفی وجود داشته باشد و بهرحال تحقیقات بیشتر در این مورد را ضروری می دانند.

منبع: http://www.tebyan-hamedan.ir

### نقش پدر در تغذیه نوزاد

آغوز (شیری که چند روز اول بعد از زایمان ترشح می شود) با وجود اینکه حجم کمی دارد برای تأمین نیازهای کودک کافی است همچنین دارای موادی است که کودک را در مقابل بیماریها و عفونتها مقاوم می کند. از مزایای دیگر شیر مادر آن است که به راحتی قابل هضم می باشد و ایجاد حساسیت و آلرژی نمی کند و کودکانی که شیر مادر می خورند کمتر به بیماریهای عفونی و اسهال مبتلا می شوند. شیرمادر ضریب هوشی کودک را افزایش می دهد.

از چه زمانی تغذیه با شیر مادر باید شروع شود؟

شیردادن به کودک باید هر چه زودتر بعد از زایمان شروع شود. ترجیحاً ظرف نیم ساعت اول بعد از زایمان و حداکثر یک تا دو ساعت اول بعد از زایمان باید تغذیه کودک با شیر مادر آغاز شود.

شیرمادر از ابتلای کودک به چه بیماریهایی جلوگیری می کند؟

در ماههای اول تولد که شیرخوار بیش از سایر مواقع در معرض خطر است، شیرمادر او را از ابتلا به بسیاری از بیماریها حفظ می کند. تغذیه با شیر مادر ابتلا به بیماریهای اسهالی و عفونتهای تنفسی و مرگ ناشی از آنها را بشدت کاهش می دهد. ضمناً از ابتلا به عفونت های گوش میانی، مننژیت و عفونت دستگاه ادراری می کاهد. میزان ابتلا به آسم، اگزما و انواع آلرژی در شیرخوارانی که از شیرمادر استفاده می کنند بسیار کمتر است. بویژه در خانوده هایی که پدر یا مادر و یا یکی از افراد خانواده مبتلا به نوعی بیماری آلرژیک هستند تغذیه کودک با شیرمادر نجات بخش است.

چرا شیر مادر؟

یکی از عللی که شیر مادر توسط متخصصان برای کودکان تجویز می شود، این است که شیر مادر اسیدی تر بوده و محتوی ایمونوگلوبین A و مواد دیگری است که مانع رشد یکی از علل اصلی اسهال، اشیرشیاکلی، Ecoli می شود.

شیر مادر حاوی چیست؟

چربی و پروتئین شیر مادر بهتر از چربی و پروتئین شیرهای دیگر هضم و جذب می شود. به همین دلیل دردهای قولنجی، جمع شدن گاز، استفراغ و حساسیت نسبت به پروتئین در این شیرخواران کمتر مشاهده می شود. ترکیب شیر مادر همراه با رشد شیرخوار تغییر پیدا می کند. چربی شیرمادر در شروع هر وعده شیردهی کمتر است و سپس میزان آن تدریجاً بیشتر می شود. این تغییرات کمک بزرگی به سیر نگه داشتن و افزایش وزن شیرخوار می کند.

به سبب ویژگی های چربی شیر مادر، شیرخوار پرخوری نمی کند و خوب وزن می گیرد، در نتیجه مبتلا به چاقی ناشی از مصرف شیر مصنوعی که زمینه ساز بیماریهای قلبی و عروقی، مفصلی و دیابت دربزرگسالی است نمی شود. ضمناً در شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می کنند مشکل افزایش کلسترول در بزرگسالی و خطر ابتلا به بیماریهای قلبی ـ عروقی کمتر است.

آیا در دوران شیردهی مادر می تواند هرچیزی بخورد؟

هرچیزی که بخورید و بنوشید، از طریق شیر به کودکتان انتقال می یابد. اگر خود یا شوهرتان درخانواده سابقه آسم یا حساسیت دارید، سعی کنید در دوران شیردهی از مصرف غذاهای حساسیت زا مانند گندم، لبنیات، تخم مرغ، آجیل و ماهی (بخصوص ماهی صدف) و ادویه جات، پرهیز کنید. ضمناً میوه های دانه دار(تخم دار) ودیگرغذاهای حاوی فیبر، برای معده سنگین است. اگر مقدار

زیادی از این میوه ها مصرف کنید ممکن است کودک دچار دل درد شود.

خطرهای تغذیه مصنوعی برای کودک و مادر چیست؟

اختلال در پیوند عاطفی مادر و کودک، افزایش عدم تحمل به غذا و ابتلا به حساسیت، ابتلا بیشتر به عفونت های تنفسی وبیماریهای اسهالی، افزایش خطر ابتلا به برخی بیماریها مانند فشارخون و، ... اسهال های مزمن، چاقی، سوء تغذیه و کمبود ویتامین A، بهره هوشی کمتر، افزایش احتمال مرگ و میر، افزایش خطر ابتلا به کم خونی، سرطان پستان و تخمدان، احتمال حاملگی زودرس از خطرات تغذیه با شیرخشک است.

پدران چه نقش مؤثری در تغذیه شیرخوار با شیر مادر دارند؟

در نگهداری کودک (بغل کردن، آرام کردن، بازی کردن و حمام کردن) و مراقبت از سایر فرزندان و بردن آنهابه مدرسه، خرید کردن و کمک در کارهای منزل به همسر خود یاری رسانند تا آنها بتوانند به بهترین وجهی کودک خود را با شیر مادر تغذیه نمایند. همچنین با توجه به اینکه مادران در طی دوران حاملگی و شیردهی نیاز به غذای اضافی دارند، پدران باید سعی کنند از انواع موادغذایی در دسترس (انواع گوشت ها، لبنیات، نان، غلات و سبزی و میوه) تا آنجا که امکان دارد برایشان فراهم کنند و مطمئن شوند که همسرانشان به قدر کافی از هر یک از موادغذایی بخورند و با کمک وکاستن از مسؤولیت های همسرانشان برای آنها امکان استراحت بیشتر را فراهم کنند. پدران همواره همسر خود را به دادن شیر مادر و ادامه آن تشویق کنند و با اعتقادات نادرست اطرافیان که موجب تردید مادر در شیردهی می شود مقابله کند.

منبع: http://www.taamasrar.com

## حدود غذای یک کودک پسر یا دختر ۳ ساله در طول یک روز

صبحانه ( پنیر و گردو )

–نان ۲۵ گرم

–پنیر ۱۵ گرم

–قند حبه ۴ عدد

- گردو ۱ عدد

ناهار( چلو گوشت)

–برنج ۵ قاشق غذاخوری – گوشت ۵۰ گرم – سالاد ۱۰۰ گرم -

شام ( خوراک گوشت )

- هویج پخته شده – گوشت ۵۰ گرم – سیب زمینی ۳۰ گرم سرخ شده

میان وعده ۲۰ گرم

–شکلات یا کیک – شیر ۱ لیوان – میوه ۲۵۰ گرم – سبزی ۵۰ گرم

## روش هایی مناسب برای وارد کردن مواد غذایی به رژیم غ

پنیر:

همراه با ماکارونی همراه با پیتزا، مالیدن روی نان تست یا نان معمولی به عنوان دسر، همراه با سبزی ها

ماست:

به عنوان دسر همراه با سبزی ها

شیر:

به صورت سس سفید، در بعضی از دسر ها و یا داخل سوپ نان: ساندویچ های کوچک به عنوان میان وعده، استفاده از محصولاتی مانند کیک های ساده

سبزی ها:

داخل سوپ، مخلوط کردن آنها با سیب زمینی خرد شده، افزودن به پیتزا یا ماکارونی، استفاده از سبزی هایی که رنگ های زیبایی دارند مانند هویج، استفاده از قطعات خام سبزی هایی مانند کرفس، هویج یا خیار متناسب با سن کودک

. بیسکوئیت:

استفاده از بیسکوئیت های ساده یا ذرت بوداده بین وعده های اصلی غذا

## توجه به این نکات در مورد تغذیه تکمیلی ضروری است

با شروع غذای کمکی باید دفعات تغذیه با شیر مادر را افزایش داد تا حتی المقدور از کاهش حجم شیر جلوگیری شود .

* در سال اول زندگی ، وعده های غذای کمکی ، پس از تغذیه با شیر مادر به شیر خوارداده شود.

* هر ۳ تا ۵ روز یکبار می توان ماده جدیدی را به غذای کودک اضافه کرد . این فاصله زمانی برای ارزیابی سازگاری غذا و اطمینان یافتن از عدم وجود آلرژی و حساسیت در کودک است .

* مادر می تواند شیرخوار را با قاشقی مناسب و یا با انگشتان تمیز خود تغذیه کند و به محض اینکه کودک آمادگی نشان داد ، تغذیه توسط خود او را تشویق نماید.

* ضمن اینکه می توان کودک را به طور معقول برای غذا خوردن تشویق کرد ولی هرگز نباید به زور به او غذا خوراند.

* شیر خوار معمولا بین ۱۲– ۹ ماهگی قادر است از دو انگشت سبابه و شست خود برای برداشت قطعات کوچک غذا استفاده کند . لذا توصیه می شود در این سن تکه های کوچک مواد غذایی در دسترس کودک قرار گیرد تا بتواند خود را تغذیه کند .

* با شروع تغذیه تکمیلی علاوه بر قطره مولتی ویتامین ، باید روزانه ۱۵ قطره از قطره آهن یا ۵/۱ میلی لیتر از شربت آهن (سولفات فرو) به شیر خوار داده شود .

* بعد از دادن قطره آهن باید علاوه بر دادن آب جوشیده خنک شده به شیر خوار دندانهای او را هم با دقت تمیز نموده و یا ترجیحا مسواک زد .

از زمان شروع غذای کمکی باید به شیرخوار به میزان کافی آب جوشیده خنک شده داد .

* در سال دوم زندگی باید ابتدا به کودک غذا داد و سپس وی را با شیر مادر تغذیه نمود . از مواد غذایی زیر برای تغذیه در سال اول زندگی

نباید استفاده شود:

– سفیده تخم مرغ ، شیر گاو، انواع توت، گیلاس ، آلبالو، کیوی، خربزه و بادام زمینی به علت احتمال ایجاد حساسیت و اسفناج به علت وجود نیتریت .

– مواد غذایی که نیاز به جویدن بیشتری دارند ( مانند : آجیل ، کشمش ، ذرت و تکه های سفت سبزی های خام مانند : هویج ). عسل غیر پاستوریزه ، قهوه ، شکلات ، چای پررنگ و نوشابه .

باید به خاطر داشت که یکی از اهداف مهم تغذیه تکمیلی ایجاد رفتار صحیح و مناسب در امر تغذیه کودک است ، نه پر کردن شکم وی .

## مطالبی در باره تغذیه کودکان

روغن ماهی به استخوانها استحکام میبخشد

تحقیقات اخیر دانشگاه Purdue نشان داده است که علت استحکام استخوانها در کسانی که ماهی میخورند دریافت زیاد کلسیم نیست بلکه علت این امر وجود چربی های امگا-۳ در ماهی و روغن ماهی می باشد. چربی ها به انواع مختلفی تقسیم می شوند دو گروه از تقسیم بندی چربی ها بر اساس پیوندهای دوگانه شان عبارتند از چربی های اشباع مانند چربی های موجود در گوشت و چربی های چند غیر اشباعی مانند چربی های موجود در روغن های گیاهی و روغن ماهی .

چربی های غیر اشباع مورد نیاز بدن نیز خود بر دو نوعند چربی های امگا-۳ که در بدن ماهی های آبهای عمیق یافت میشوند و چربی های امگا-۶ که در روغنهای گیاهی یافت می شوند. مدت زمان زیادی است که ما میدانیم چربی های امگا-۳ با جلوگیری از تشکیل لخته باعث بهبود و جلوگیری از بروز حملات قلبی می گردد اما همانطور که میدانید چربی های چند غیراشباعی دارای مدت زمان انقضای کمی هستند و به همین منظور شرکتهای سازنده اینگونه روغن ها را به روغنهای نیمه اشباعی تبدیل مینمایند. روغنهای غیر اشباعی میتوانند باعث ایجاد حمله های قلبی و انواع سرطان ها شوند. به همین منظور دکتر ها برای پیشگیری از بروز حمله های قلبی توصیه میکنند که دوبار در هفته از ماهی استفاده کنیم و مصرف فرآورده های شیرینی پزی و مواد ساخته شده از روغنای نیمه اشباعی را کاهش دهیم.

چربی های امگا-۳ با بلوکه کردن پروستا گلندین ها باعث استحکام استخوانها می شوند. چربی های امگا-۳ باعث تحریک ترشح هورمون رشد میشوند. بنابراین مصرف دو نوبت ماهی در هفته باعث میگردد که علاوه بر پیشگیری از ایجاد بیماری های قلبی استخوانهای شما نیز استحکام یابد.

## مقوی ومغذی کردن غذای کودک

منظوراز مقوی و مغذی کردن غذای کودک اضافه کردن برخی از مواد غذایی به غذای کودک است که بتوان بویژه در مواقعی که کودک دچار تاخیر رشد شده است . انرژی و مواد مغذی بیشتری مانند پروتئین انواع ویتامین ( مانند ویتامین آ و سی و ..) و انواع ملاح ( مانند کلسیم آهن روی و ...) را به کودک برساند.

اضافه کردن موادی که فقط انرژی غذای کودک را بیشتر می کند ( مقوی کردن ) اضافه کردن موادی مانند شکر و روغن فقط انرژی دریافتی کودک را افزایش می دهد و در واقع به جز انرژی مواد مغذی دیگری در چربی ها و شکر وجود ندارد

اضافه کردن شکر به غذای کودک باعث می شود ذائقه کودک به طعم شیرین عادت کند و در نتیجه کودک تا سنین بزرگسالی به غذاهای شیرین علاقه پیدا کند به همین دلیل اضافه کردن شکر به غذای کودک در سال اول زندگی توصیه نمی شود البته باید توجه کرد در صورتی که در دستور تهیه غذا شکر وجود دارد مصرف آن اشکالی ندارد مثل فرنی که در دستور تهیه آن مقداری شکر وجود دارد ولی اضافه کردن شکر به غذاهای دیگر مثل پوره و یا سوپ کودک برای اضافه کردن انرژی غذای کودک توصیه نمی شود در این موارد افزودن مقدار کمی روغن توصیه می شود.

افزودن روغن به غذای کودک به دلایل زیر توصیه می شود :

الف – میزان انرژی موجود در روغن در مقایسه با مواد غذایی دیگر بیشتر است ( هر ۱ گرم روغن حدود ۹ کالری انرژی دارد)

ب – اضافه کردن کره یا روغن حجم غـذای کودک را افزایش نمی دهـد و بـدون اضافه شدن حجم غذای کودک انرژی غذای او بیشتر می شود

ج – اضافه کردن کره یا روغن به غذا باعث نرمی غذا شده و بلع آنرا برای کودک آسانتر می کند .

اضافه کردن موادی که علاوه بر انرژی پروتئین غذای کودک را بیشتر می کند ( مغذی کردن ) پروتئین برای رشد کودک ضروری است و مصـرف مواد غـذایی غنی از پروتئین در تغـذیه کودک توصـیه می شود حتی الامکان مقـداری گوشت ( ماننـد گوشت مرغ مایخی گوسفند و ...) باید به غذای کودک اضافه شود اضافه کردن نخود لوبیا و عدس که کاملا پخته و له شده باشند بعد از سن ۹ ماهگی برای تامین پروتئین مورد نیاز کودک توصـیه می شود افزودن تخم مرغ به غـذای کودک نیز پروتئین غذای کودک را بیشتر می کند مثلا برای کودکان بالای یکسال می توان تخم مرغ ابپز را داخل پوره سیب زمینی و یا سوپ کودک بعد از طبخ رنده شود

اضافه کردن مواد غذایی که ویتامین و املاح غذای کودک را بیشتر می کند ( مغذی کردن)

اضـافه کردن برخی از مواد غـذایی فقـط کمی انرژی غـذای کودک را بیشتر می کنـد ولی باعث می شود که غـذا از نظر ویتامین و املاح غنی شود ویتامین ها و املاح هم برای رشد و سـلامتی کودک ضـروری هستند بدین منظور به مادر توصـیه کنید: از سبزیجات برگ سبز برای تهیه غـذای کودک اسـتفاده کند مثل جعفری شبت و گشـنیز اسـفناچ ( در کودکان زیر ۱ سال اسـفناج توصـیه نمی شود) و یا هر نوع سبزی موجود در منطقه که می توان این مواد را به سوپ و یا پلوی کودک اضافه کرد.

از سبزیجات نارنجی رنگ برای تهیه غـذای کودک اسـتفاده کنـد این مواد دارای ویتامین آ هسـتند مثل کدو حلوایی و هویج روش تهیه پودر جوانه غلات و حبوبات غلات ( مانند گندم ) و حبوبات ( مانند عدس یا ماش ) را بعد از پاک کردن و شستن به مدت ۲۴ سـاعت در آب خیس کرده و سـپس آب آن را خـالی کرده و به صورت غیر فشـرده در یـک ظرف ریخته و روی ظرف را با پارچه بپوشانید هر ۷ –۸ ساعت یکبار محتویات ظرف را خیس کرده تا جوانه زدن شـروع شود و بعـد از گذشت حدود ۲ روز می توان از جوانه هـا برای تهیه سوپ اسـتفاده کرد جوانه هـا را می توان حـدود یـک هفته در یخچال نگهـداری کرد روش تهیه آرد و مخلوط غلات و حبوبات تفت داده نسبت این مخلوط ۲ به ۱ است یعنی ۴ قسم غلات ( برنج یا گندم ) بعلاوه ۲ قسم حبوبات (لوبیا سویا یا نخود) است

۱- غلات و حبوبات را تمیز کرده و بشویید

۲- حبوبات را در داخل ماهی تابه و روی شعله ملایم به مدت ۳۰-۱۵ دقیقه تفت دهید

۳- غلات را نیز به همین منوال بطور جداگانه و به مدت کمتر ۵-۱۰ دقیقه تفت دهید

۴- سپس حبوبات و غلات را بخوبی آسیاب کنید و سپس آنها را ازالک بسیار ریز رد کنید

۵- آرد حاصل را می توان در ظرف در بسته و در محل خشک به مدت ۴ ماه نگهداری کنید این آرد منبع بسیار خوبی از پروتئین و انرژی است و می توان در تهیه انواع سوپ ها و یا بصورت فرنی با استفاده از شیر یا اب به کار برد روش تهیه عصاره استخوان اضافه کردن عصاره استخوان قلم گوسفند یا گاو به غذای کودک باعث افزایش املاح و مقوی کردن غذا می شود . می توان مستقیما قلم استخوان را در سوپ یـا آش یـا کته کودک انـداخت و یـا عصـاره آنرا تهیه و بتدریـج مورد اسـتفاده قرار داد برای تهیه عصاره قلم گوساله را به مـدت ۲ ساعت در آب جوشانـده و عصاره بـدست آمـده را می توان برای ۲ مـاه در فریز و یـا برای ۴ روز در یخچال نگهداری کرد.

منبع:http://www.koodakaneh.com

### تنوع غذایی و اشتهای بچه ها

تنوع مواد غذایی جدا از اینکه نیازهای مختلف جسمانی کودک را تأمین می کند ، می تواند به رفع بی اشتهایی کودک کمک کند . هر روز می توان مواد صبحانه ، ناهار و یا شام را تغییر داد.

اینکه هر روز صـبح کودک چـای شـیرین و نـان بخورد ، طبیعی است که موجب بی اشـتهایی او می شود . برای مثـال می توان یک روز کره ، روز دیگر پنیر و در روزهای دیگر تخم مرغ ، شیر ، آب میوه ، عسل ، و ... در صبحانه کودک گذاشت . لازم نیست همه این مواد را هر روز به عنوان صـبحانه به کودک داد . بلکه بـا تقسـیم روزانه می توان تنوع صـبحانه را برای کودک جـذاب و جالب کرد.

جـدا از تنوع مواد غذایی ارائه مواد غذایی نیز بسـیار مهم است . خیلی خوب است که کودک از نظر شـکل و مزه ارائه های مختلفی را ببیند.

تجربه : من همیشه سـعی می کنم که در پخت یـک ماده غـذایی تنوع به خرج دهم. برای مثال کودک من به خاطر بیماری اش باید هر روز یک تخم مرغ بخورد . او خیلی تخم مرغ دوست ندارد و من سعی می کنم هر روز آن را در شکل مختلفی درست کنم یک روز آب پز ، یک روز عسـلی و یک روز نیمرو. اگر هم نیمرو درست کنم یک روز کمی در نیمرو سس قرمز اضافه می کنم ، یک روز در نیمرو کمی آب لیمو می زنم و یـک روز کمی شـکر اضـافه می کنم . گاهی وقتها تخم مرغ پخته را با کره ، یا سـیب زمینی پخته مخلوط می کنم . بعضـی وقتهـا هم بـا توجه به میوه فصـل تخم مرغ را با کمی میوه مخلوط می کنم. حتی تخم مرغ پخته را در ماست رنده می کنم و به کودکم می دهم . به این ترتیب کودک من هر روز با میل یک تخم مرغ را می خورد.

### چه هنگام میتوانید به کودکانتان شیر گاو بدهید؟

برای اولین سال زندگی شیر مادر یا شـیر خشک مهمترین منبع شـیر به شمار می آید. شیر گاو برای اولین سال زندگی اصلا مناسب نیست اما از حدود ۷ ماهگی به بعد کمی شیر گاو و یا غذاهایی که حاوی مقادیر کمی شیر گاو هستند میتوانند به عنوان یک غذای کمکی مورد اسـتفاده قرار بگیرنـد.میتوانیـد شـیر را با غـذاهای جامـد مثل پوره سـیب زمینی یا برنج مخلوط کنید و یا میتوانید مقدار کمی شـیر را بـا میوه های تازه مخلوط نماییـد. با افزودن ادویه و پوره سبزیجات به شـیر میتوانیـد یک غـذای لذیـذ و خوشـمزه برای کودکتان تهیه کنید.

منبع:http://www.taamasrar.com

### چگونگی غذا خوردن کودکان

بایـد توجه کودکان را در هنگام غـذا خوردن به شیوه درست غذا خوردن جلب کرد. تند غذا نخوردن ، با تأنی و لذت خوردن ، به اندازه کافی جویدن و به اصطلاح مزه مزه کردن غذا ، عادتهای مناسب خوردن هستند.

با دیگران خوردن :

در گذشـته ها بافت سـنتی خانواده که غالباً حضور چند خانواده با هم و در یک خانه را سبب می شود ، سفره های بزرگ و رنگین در ایجاد عادت خوب در جمع و با دیگران خوردن بسیار مؤثر بود . کودکان می آموختنـد به سـفره احترام بگذارنـد و همگی دور هم جمع بشوند ، با هم غذا خوردن را شروع کنند و با گفت و شنود و خنده و لذت غذا را به پایان برسانند . شاید بارها این موضوع را تجربه کرده باشـیم که بـا هم خوردن میل به خوردن را بیشتر می کنـد و غـذا خوردن در تنهایی به سـختی و با بی اشـتهایی همراه است . بنـابراین به کودکـان بیـاموزیم که همگی دور سـفره یـا میز غـذا جمع بشونـد و با هم بخورنـد . ساعت و زمان خوردن تعیین کردن ساعتی خاص برای خوردن با توجه به نیاز کودکان و آماده شـدن از قبل برای آن زمان با برنامه هایی از قبیل شسـتن دسـتها و ... هم از عادات خوب غذا خوردن است .

### تعذیه کودک از ۲ تا ۵ سالگی

نویسنده: دکتر محمدحسین سلطان زاده

سالگی در سالهای اولیه زنـدگی افزایش قـد و وزن کودک دو تغییر اساسـی در رشـد و تکامل اوست در یکسالگی کودک توانایی ایسـتادن را پیـدا می کند در ۲ سـالگی راه رفتـن را تجربه می کنـد و در ۳ سـالگی با اطمینان و اعتماد کامل حرکات جهشـی انجام میدهـد در این دوران اسـتخوانها رشـد طولی میکنـد و بر حجم مـاهیچه ها افزوده می شود بطوری که روزانه ۶ گرم افزایش خواهد داشت نیاز انرژی بعد از دو سالگی با آهسـته شدن رشد اشـتهای کودک هم کاهش می یابد پس براساس روند رشد کودک تقاضا برای دریـافت غـذا نیز تغییر می کنـد هر چنـد میزان دریافت انرژی از یک غـذا تا غـذای دیگر متفاوت است اما کل غـذای دریافتی روزانه کودک ثابت است در یک سالگی به حدود ۱۰۰۰ کیلو کالری انرژی نیاز داد در ۳ سالگی نیاز انرژی ۳۰۰ کالری بیشتر می شود البته نیـاز انرژی کودکـان براسـاس میزان فعالیت فیزیکی آنها متفاوت است برنامه غـذایی کودک برای تامین کلیه مواد مغـذی مورد نیاز کودکان برنامه غذایی آنها باید شامل ترکیبی از غذاهای مختلف گروههای اصلی غذایی باشد.

گروههای اصلی غذایی

۱- گروه نان و غلات تامین کننده انرژی کودک است و سهم بیشتری از غذای کودک را تشکیل می دهد

۲- گروه سبزیها و میوه ها تامین کننده املاح و ویتامینها است .

۳- گروه شیر و لبنیات تامین کننده کلسیم و فسفر و پروتئین است

۴- گروه گوشت و حبوبات و مغزها تامین کننده پروتئین مورد نیاز کودک است

در راس هرم غـذایی چربیها و قنـد قرار دارنـد که سـهم بسـیار کمی از برنامه غذایی را بخود اختصاص میدهد ولی با توجه به اینکه چربی کالری بیشتری نسبت به سایر مواد غذایی تولید می کند باید برای کودکان بعنوان یک منبع اساسی انرژی در نظر گرفته شود چنانچه برنامه روزانه غـذایی کودک شامل ترکیبی از غـذاهای مختلف از گروههای اصـلی غذایی باشد می توان اطمینان داشت که تمام مواد مغـذی مورد نیاز کودک تامین خواهد شد. نکته مهم دیگر در تغذیه کودکان ۳ تا ۵ سال دادن حداقل ۵ وعده غذا شامل وعده های صـبحانه و نهار و شام و ۲ میان وعده در ۱۰ صبح و ۵ بعـد از ظهر و نهایتا یک لیوان شـیر قبل از خواب است میان وعده های غـذای مختصـری هسـتند که نبایـد جای وعده اصـلی غذا را بگیرند غذاهایی مثل شـیر و بیسـکویت نان و خرما نان و پنیرکیک کلوچه با میوه یا آب میوه و انواع شـربتهای خانگی خشـکبار مثل بادام گردو پسـته کشمش توت خشک و ... بسیار مناسب هستند و بهتر است از دادن پفک چیپس های آماده نوشابه های رنگی و گازدارلواشک های غیر بهـداشتی که ارزش غذایی آنها کم است و می توانـد جـای غـذای اصـلی را هم بگیرد و اشـتهای کودک را کم کنـد خودداری کرد . تنقلاـتی ماننـد پفـک و چیپس علاـوه بر کاهش اشـتها ذائقه کودک را به طعم شور عادت می دهد و احتمال بوجود آمدن مشـکلات تغذیه ای کودک در سـنین بزرگسالی بیشتر می شود خوردن غذاهای شور و نمک شانس ابتلا به فشار خون را در بزرگسالی افزایش می دهد برای کاهش مصـرف نمک بهتر است ذائقه از دوران کودکی به غذای کم نمک عادت داده شود خوردن شـکلات نیز در کودکان در حد متوسط و نه زیاده از حد مجاز است انواع میوه عدسـی لوبیای پخته کدو حلوایی لبو ماست و اسـفناج ماست و لبو شلغم پخته عدس بو داده گندم بو داده از انواع میان وعـده های مفیـد هسـتند ذائقه سازی بسـیاری از مادران گله می کننـد که کودکشان بعضـی از غـذاها را دوست ندارد الگوهای رفتاری خانواده نقش موثری در انتخاب غـذا توسط کودکان دارد معمولا کودکان غـذایی را دوست ندارند و نمی خورند

که یکی از اعضای خانواده از خوردن آن امتناع می کند و یا اصلا آن غذا در سفره خانواده جایی نداشته است ذائقه کودکان را می توان از آغاز دوران تغذیه تکمیلی ساخت برای مثال اگر به کودکی غذای کاملا بی نمک داده شود او کم کم به این غذا عادت می کند همچنین کودک در این زمان باید با طعم انواع غذاها مثل ماهی آب پز هویج پخته کدو پوره سبزیجات غلات و حبوبات پخته و له شده عادت کند . بهتر است مادر از چشیدن و تنظیم طعم غذا براساس ذائقه خود خودداری کند اگر کودک غذایی را دوست نداشت به او ندهد ولی چند روز بعد آن را تهیه و به کودک بدهد اگر اعضای خانواده جلوی کودک از خوردن نوعی غذا امتناع کند یا روی درهم کشند کودک این رفتارها را تقلید می کند هرگز جلوی کودک به دیگران نگویید که او غذایی را دوست ندارد این گفتار و کردار موجب می شود که کودک این رفتار نخوردن نوعی غذا را بعنوان رفتار تثبیت شده خود بپذیرد و بعنوان ابزاری برای جلب توجه دیگران از آن استفاده کند.

### چگونه وچه موقع به کودک غذا بدهیم .

چگونه و چه موقع به کودک بدهیم و موضوع اصلی یعنی بی اشتهایی کودک را چگونه درمان کنیم .
گام اول موفقیت :
با حوصله طی مدت سه هفته یک لیست از خوراکی هایی که کودک آنها را دوست ندارند تهیه کنید.
گام دوم موفقیت :
یک مطالعه مناسب و معقول را روی این خوراکی ها شروع کنید . چطور ؟
۱) سعی کنید بفهمید که کودک شما ممکن است بواسطه درد یا یک عارضه جسمی که بعد از خوردن این غذاها به آن دچار می گردد از این غذا ها متنفر باشد .
اگر جواب مثبت باشد بدون درنگ با یک متخصص تغذیه مجرب مشاوره نمایید تا راهنمایی لازم را انجام دهد چرا که رفتن ما بقی راه از عهده شما خارج است و نیاز به تخصص فنی دارد و متخصص تغذیه مطمئناً با هماهنگی یک پزشک متخصص کودکان عارضه را شناسایی و آن را درمان خواهد نمود . اگر جواب منفی است ، گام بعدی را بردارید.
۲) مشخص کنید که بین غذاهای مورد تنفر ، چه موارد مشترکی وجود دارد برای مثال از نظر رنگ ، شکل ، مزه ، طعم و بو و ...
اگر جواب مثبت باشد ، شما علت را پیدا کرده اید و با تغییراتی که در غذاها می دهید ( بسته به نوع حساسیت کودک ) می توانید این غذاها را به کودک بخورانید . مثلاً اگر کودک نسبت به بو حساس است شما با تغییراتی که در پخت می دهید می توانید این مشکل را حل کنید و همچنین است در ارتباط با دیگر موارد ...
۳) بررسی کنید زمان خوردن این غذاها در کودک چه تأثیراتی دارند ، یعنی آیا ممکن است کودک از یک غذای خاص برای ناهار متنفر باشد ولی برای شام آنرا مصرف کند و لذت ببرد و مواردی شبیه به این .
برای مثال بر اساس تحقیقاتی که این مرکز به انجام رسانده است ما دریافته ایم اگر کودکانی که در مهد کودک گذاشته می شوند ظهرها به طور اجباری بخوابند و این خواب اجباری که معمولاً۔ بعد از ناهار می باشد باعث ایجاد نوعی واکنش شرطی شدن کودکان برای نخوردن ناهار شود ، اکثر کودکان تا سالها از خوردن ناهار متنفر می شوند . اگر چنین است راهکار آن بسیار ساده است که به تجربه ثابت گردیده است ، یعنی با دادن یک قول ساده مثل پارک رفتن – فیلم تماشا کردن یا بازی کردن بعد از ناهار می توانید ذهنیت کودک را در مورد این مسئله پاک کنید .
۴) بررسی کنید که آیا کودک خاطره بدی را که با خوردن غذا همراه شده ندارد ؟ مثلاً در هنگام خوردن آش والدین کودک به شدت با یکدیگر دعوا کرده باشند و احتمالاً۔ موجب شکستن چیزی در منزل شده باشند ، که در نتیجه کودک برای همیشه از خوردن آن نوع غذا متنفر خواهد شد و مواردی مشابه این که شما می توانید با کمی تفحص به آن برسید و به نحوی که صلاح می دانید این ذهنیت را پاک کنید .
۵) مطالعه و دقت کنید که آیا ممکن است کودک شما غذاها را با چیزهایی مثل انواع حیوانات و حشرات مقایسه کند ؟ برای مثال در پژوهشکده ما کودکی بود که به شدت از ماکارونی می ترسید و با مطالعه زیاد ، دریافتیم این کودک ماکارونی های سس زده شده را دقیقاً شبیه به کرمهای خاکی باغچه پدر بزرگش می دید. و متاسفانه مادر کودک ماکارونی را به اجبار به کودک می خورانده که تصور آن برای شما هم مشکل است . این مساله باعث شده بود که کودک حتی از حالت تعادل روانی نیز خارج گردد .

در چنین مواقعی بایستی یا خیالبافی کودکان را تصحیح کنید یا نوع غذا را از حالت قبلی خارج نمایید و راهکارهایی شبیه به این مسئله را در پیش بگیرید . برای مثال نوع ماکارونی را از رشته ای به نوع صدفی آن تغییر دهید .
۶) دقت کنید که آیا ممکن است کودک شما بواسطه جلب توجه ، اقدام به نخوردن غذا بکند ، که البته این موضوع بیشتر درباره بچه هایی مصداق پیدا می کند که معمولاً تک فرزند بوده و در دوران کودکی با تمام وجود در مرکز توجه قرار داشته اند که با کم شدن این توجه ، کودک درصدد چاره جویی بر می آید و با اولین موفقیت در این راه ، به ادامه آ ن تشویق می گردد.
در اینگونه موارد بایستی والدین با ملایم ترین روش ، به اصطلاح ناز کشیدن از کودک را کنار بگذارند و سعی کنند کودکشان در این گونه موارد ، احساس موفقیت نکنند .
با توجه به تحقیقات و مطالعاتی که انجام داده ایم با مواردی جز مسایل اشاره شده برخورد نشده و حتی طرح تئوری موارد دیگر نیز به نظر نمی رسد و بسیار نادر خواهد بود که مادری با اجرای دقیق این راهکارها نتواند مشکل کودک را پیدا کند . ما مطمئن هستیم که شما در این راه موفق خواهید شد .
کودکم غذا نمیخورد.
غذا نخوردن کودکان یکی از مشکلات رایج تغذیه ای موجود در خانواده هاست سوال این است که والدین در مقابل این عمل چه میکنند ؟ تهدید و ارعاب ؟ ضرب و شتم ؟ مقایسه با دیگران ؟به زور خوراندن غذا ؟ تطمیع با خوراکیهای بی ارزش یا به اصطلاح هله هوله ؟ و ....؟کدام یک از راهها صحیح است ؟
از نظر بنده هیچکدام
اگر کودکتان غذا نمیخورد باید او را نزد کارشناس تغذیه و همچنین در صورت نیاز نزد روانشناس ببرید.
بنظر من اگر از کودکتان – مخصوصا اگردختر است – بخواهید در بعضی از کارهای بی خطر آشپزی به شما کمک کند هنگامی که سفره را پهن کردید به همه اعلام کنید که غذای امروز را با کمک فلانی آماده کرده اید و از اهل خانه هم بخواهید- ولو اینکه از آشپزی شما ناراضی هستند- از غذا تعریف کنند مسلما این برخورد باعث خواهد شد که بچه نسبت به غذائی که خودش تهیه کرده است رغبت نشان داده و مقدار بیشتری از آنرا بخورد.
راه دیگر اینست که ببینید کودکتان برای غذا خوردن چه شرایطی را برای شما در نظر میگیرد و حتی الامکان آن را بپذیرید و فراموش نکنید آنچه از نظرما نامعقول است شاید برای کودکتان – در آن شرایط – کاملا معقول و پذیرفتنی است و قبول آن باعث بهبود وضعیت روحی کودک میشود.
حتما قضیه ابن سینا و شاهزاده ای را که فکر میکرد گاو است را میدانید. شاهزاده به هیچ وجه غذا نمیخورد و میخواست تا قصابی را برای ذبح کردنش احضار کنند.ابن سینا در هیات قصاب نزد شاهزاده رفت و گفت،این گاو لاغر است به او غذا بدهید تا فربه شود.آنگاه او را قربانی خواهم کرد.آنوقت شاهزاده شروع به خوردن غذا کرد هنگامی که کمی غذا خورد حالش بهبود یافت و سالم شد.
با کودکان هم باید همین گونه برخورد کرد. یکی از استایدمان تعریف میکرد: کودکی را برای رژیم درمانی نزدش آورده بودند که بشدت لاغر بود و به هیچوجه حاضر به خوردن غذا نمیشد مگر اینکه خواسته اش را- که از نظر خانواده غیر معقول بود- عملی میکردند. این بچه از پدرش که از قضا وقدر یک نظامی بوده میخواست تا او را روی یخچال بگذارد و خودش به اتفاق همسرش(مادر بچه) دور میز غذا خوری برقصند تا او غذایش را بخورد. خانواده از انجام این کار طفره میرفتند و بچه هم متقابلا از خوردن غذا سر باز میزد.
هنگامی که استادمان انجام این کار را از والدین کودک طلب کرد آنها ابتدا طفره رفتند اما بعد از اصرار او قبول کردند. بعد از مدتی کودک خوب شد و به حالت عادی بازگشت.
منبع: http://www.taamasrar.com

### چه زمان و چگونه باید کودک را از شیر گرفت؟

زمان از شیر گرفتن در کشورهای مختلف متفاوت است و آخرین اطلاعات و توصیه ها سنین ۲تا ۴ سالگی را پیشنهاد می کنند . تصمیم در مورد از شیر گرفتن بستگی به شرایط جسمی ، روانی مادر و کودک و ویژگیهای خانواده دارد. بهترین روش از شیر گرفتن روش تدریجی است که همراه با عشق و علاقه بوده و هم برای مادر و هم برای کودک بسیار راحت تر است و بدون مشکل و در طی چند ماه اتفاق می افتد. بنابراین بعد از ۲ سال کامل که کودک از شیرمادر بهره مند شده و در روز ۵ وعده غذا ۳ وعده غذای اصلی و ۲ میان وعده) می خورد و مایعات را هم با لیوان می نوشد می توان یک تا دو وعده شیر پاستوریزه یا آب میوه را جایگزین شیر مادر نمود . در این زمان نقش مادر آن است که خود پیشنهاد شیر دادن را نکند و اگر زمانی هم کودک تمایل به شیرخوردن داشت از او دریغ ننماید، به ویژه وقتی کودک بیمار باشد که فقط اشتها به خوردن شیر دارد و غذای دیگری را تحمل نمی کند. در این روش چون از شیرگرفتن آرام آرام است مشکلات عصبی، روانی و تغییرات هورمونی مادر که در یکباره از شیر گرفتن اتفاق می افتد بوجود نمی آید و کودک نیز دچار ضربه روانی نمی شود. به این ترتیب کودک کم کم علاقه به شیر خوردن را از دست می دهد و ممکن است خودش یکباره آنرا کنار بگذارد. بنابراین پیشنهاد می شود مادران عزیز از توصیه های زیر که فقط به عنوان یک راهنما است، استفاده کنند.
۱- به کودک ، قبل از خواب و صبح هنگام بیدار شدن شیر خودتان را بدهید.
۲- بتدریج وعده های شیر قبل و بعد از ظهر را کم کنید یعنی فاصله شیردادنها را بیشتر نمایید تا خودبخود یک وعده شیردهی حذف شود.
۳- برنامه همیشگی روزانه را عوض کنید مثلاً اگر او را از مهد کودک بر می دارید به جای اینکه به منزل بیایید فروشگاه یا پارک بروید تا سرگرم شود و هوس شیر خوردن نکند.
۴- سرگرمی های جدید برایش پیدا کنید.
۵- زمان شیرخوردن او را پیش بینی کنید و چیزی در دسترس داشته باشید مثلاً یک میان وعده یا یک نوشیدنی مورد علاقه او را بهمراه داشته باشید.
۶- اگر در صندلی یا محل مخصوصی به کودک شیر می دادید از این محل استفاده نکنید تا کودک بیاد شیرخوردن نیفتد و تقاضای شیر نکند.

۷- اجازه ندهید کودک شما را بدون لباس ببیند و هوس شیر خوردن کند.

۸- در صورت امکان از سایر افراد خانواده کمک بگیرید و هنگامی که می خواهید وعده صبح شیردادن را قطع کنید سعی کنید زودتر از او از خواب بیدار شوید تا هنگام بیدار شدن او، همسرتان یا یکی دیگر از افراد آشنای خانواده در کنارش باشد.

۹- و بالاخره وعده های شیرخوردن در ساعات شب را بترتیب یک شب در میان و دو شب در میان و ... کنید تا خود کودک دیگر تقاضای شیر نکند .

بعد از قطع شیردهی ، چه تغییراتی بوجود می آید و وظیفه مادر چیست؟

دانه هـای چربی روی پستان بتدریـج کم می شونـد. مقـداری از آب بـدن دفع می شود که خود سبب کاهش وزن مادر می گردد. ممکن است ترشـح شیر تا چنـد ماه وجود داشـته باشـد که شبیه کلستروم بوده، بعـد غلیظ تر شده و بالاخره قطع می شود. مادر باید دریافت کالری روزانه خود را کمتر کنـد. تا بتوانـد چربیهای ذخیره شـده را از دست بدهـد. برای جلوگیری از شل شـدن و افتادگی پستان ها مادر باید ورزش کند به ویژه حرکات ورزشـی که در هنگام شـنا کردن انجام می شود. قطع شیردادن به عنوان قطع ارتباط عاطفی تلقی نمی شود بلکه در مواقعی که کودک نیاز به در آغوش گرفتن دارد ، یا خسـته یا افسـرده است یا درد دارد مادر باید او را بـا مهربـانی در آغوش گرفته و آرام کنـد و عشق و علاقه خود را اینبـار نه از طریق شـیردادن بلکه از طریق نوازش و محبت به او هدیه نماید

## اوتیسم چیست؟

نویسنده: فرشته ولی زاده

اوتیسم (Autism) نوعی اختلال رشـدی است که با رفتارهای ارتباطی، کلامی غیر طبیعی مشـخص می شود. علائم این اختلال در سال های اول عمر بروز می کندو علت اصـلی آن ناشـناخته است. این اختلال در پسران شایع تر از دختران است. وضعیت اقتصادی، اجتماعی، سبـک زندگی و سـطح تحصیلات والدین نقشی در بروز اوتیسم ندارد. این اختلال بر رشد طبیعی مغز در حیطه تعاملات اجتماعی و مهارت های ارتباطی تأثیر می گذارد. کودکان و بزرگسالان مبتلا به اوتیسم در ارتباطات کلامی و غیر کلامی، تعاملات اجتماعی و فعالیت های مربوط به بازی، مشکل دارند. این اختلال ارتباط با دیگران و دنیای خارج را برای آنان دشوار می سازد. در بعضـی موارد رفتارهای خود آزارانه و پرخاشـگری نیز دیده می شود. در این افراد حرکات تکراری (دست زدن، پریدن) پاسخ های غیر معمـول به افراد، دلبسـتگی به اشیا و یـا مقـاومت در مقابـل تغییر نیز دیـده می شـود و ممکن است در حواس پنجگـانه (بینـایی، شنوایی، لامسه، بویـایی و چشـایی) نیز حساسـیت هـای غیر معمول نشان دهنـد. هسـته مرکزی اختلال در اوتیسم، اختلال در ارتباط است.

۵۰ ٪ از کودکان اوتیستیک قادر نیستند از زبان به عنوان وسـیله اصـلی برقراری ارتباط با سایرین اسـتفاده نماینـد. عدم به کار بردن ضمیر" من "از ویژگی های کلامی این کودکان است. از مسائل دیگر تکلمی، تکرار کلمات و جملات اطرافیان است.

انواع اختلالات نافذ رشد چیست؟

چنـدین اختلال در زیر گروه اختلالات نافـذ رشـد وجود دارد. در اختلالات نافـذ رشد آسـیب شدید در چندین حوزه رشدی وجود دارد. افرادی که در طبقه بنـدی اختلالات نافذ رشد قرار می گیرند در برقراری ارتباط اجتماعی دچار مشـکل هسـتند ولی شدت آن متفاوت است.

نکات عمده ای که تفاوت میان اختلالات را بیان می کنند عبارت اند از:

اختلال اوتیستیک:

ارتبـاط، تعامـل اجتمـاعی و بازی تخیلی به طور مشـخص آسـیب دیـده است. علائق، فعالیت ها و رفتارهای تکراری دیـده می شود.

اختلال در سه سال اول زندگی شروع می شود.

اختلال آسپرگر:

با آسیب در تعاملات اجتماعی و وجود فعالیت ها و علائق محـدود مشـخص می گردد. علائم بالینی کلی که نشان دهنـده تأخیر در زبان باشد وجود ندارد یعنی در حقیقت مبتلایان مشکلات تکلمی کمتری دارند. هوش طبیعی و یا بالاتر از طبیعی است.

اختلال رت:

اختلال پیش رونـده ای است که فقط در دختران دیـده می شود. ابتـدا مراحل رشد طبیعی است ولی بعد مهارت های به دست آمده قبلی و اسـتفاده هدف دار از دست ها را از دست می دهند و به جای آن حرکات تکرار شونده دست ایجاد می شود که بین سنین۱- ۴ سالگی شروع می شود.

اختلال فرو پاشنده دوران کودکی:

رشد حداقل در دو سال اول زندگی طبیعی است. از دست دادن جدی مهارت هایی که قبلاً داشته است مشاهده می شود.

اختلال نافذ رشد غیر اختصاصی:

به تنهایی علائم مشخص هیچیک از اختلالات بالا را ندارد و نمی توان آنرا جزو یکی از طبقه بندی های فوق الذکر جای داد.

علت اوتیسم چیست؟

اوتیسم یـک نـاتوانی طولانـی مـدت است که منجر به اختلال عملکرد عصبی – روانی در فرد می شود. گر چه به نظر می رسـد که اوتیسم عـارضه نادری است اما اطلاعات اخیر گویای آن است که شـیوع اوتیسم حتی تا۲۰ مورد در هر۱۰۰۰۰ تولد زنده می رسد. اوتیسم در پسران۳ - ۴ برابر بیشتر از دختران دیده می شود. اگر چه علت اصـلی آن کاملاً شناخته شده نیست، اما در سال های اخیر تحقیقات و مطالعات بسـیاری در این زمینه صورت گرفته است.تحقیقات تأکید زیادی بر منشاء زیست شـناختی و عصب شناختی در مغز دارد. در بسـیاری از خـانواده ها سابقه اوتیسم و یا اختلالات مربوط به آن وجود داشـته است که ریشه ژنتیک را مطرح می کند اگر چه تـا به حـال ژن خاصـی که مربوط به اوتیسم باشـد شـناخته نشـده است. پژوهشـگران در مورد نقش ژنتیک در علت شناسـی اوتیسم اختلاف نظر دارنـد و عـده ای از آنهـا ترکیب چنـدین ژن را به عنـوان علت اختلال مطرح می کننـد. چنـدین نظریه دربـاره اوتیسم مطرح شده که هیچیک به طور دقیق اثبات نشده است.

اوتیسم یـک بیمـاری روانی نیست؛کودکـان مبتلا به اوتیسم کودکان سرکشـی نیسـتند که خود رفتارهایشان را انتخاب کرده باشـند. اوتیسم به دلیـل داشـتن والـدین بـد ایجـاد نمی گردد، به علاوه هیـچ عامل روان شـناختی خاصـی در خصوص تأخیر رشـد کودک شناخته نشده است.

علائم اوتیسم چیست؟

افراد مبتلا به اوتیسم معمولاً حـداقل نصف علائمی را که در زیر عنوان شـده است نشان می دهنـد. این نشانه ها از خفیف تا شـدید متغیر هستند. در موقعیت های کاملاً متفاوت، رفتارهایی که با سن کودک تطابق ندارد مشاهده می گردد.

- اصرار به یکسانی داشته و در مقابل تغییر مقاوم هستند.
- مشکلات شدید تکلمی دارند.
- در بیان نیازها مشکل دارند و از اشارات و حرکات به جای کلمات استفاده می کنند.
- اغلب از ضمایر استفاده معکوس می کنند، به جای استفاده از " من "از " تو "استفاده می کنند.
- کلمات و یا جملات دیگران را تکرار می کنند.
- خنده و گریه بی دلیل دارند و یا بدون علت مشخص نگران و مضطرب می شوند.
- قشقرق به پا می کنند و به دلایلی که برای دیگران آشکار نیست شدیداً پریشان می شوند.
- قادر نیستند با دیگران رابطه برقرار کنند.
- دوست ندارند در آغوش گرفته شوند و یا دیگران را در بغل گیرند.
- تماس چشمی ندارند یا تماس چشمی آنها اندک است.
- به روش آموزش معمول پاسخ نمی دهند.
- با اسباب بازی، درست بازی نمی کنند.
- چرخیدن و تاب خوردن را خیلی دوست دارند.
- احساس درد کمتر یا بیشتر از حد دارند.
- از خطرات نمی ترسند.
- پر تحرک یا کم تحرک هستند.
- به صحبتها و یا صداها پاسخ نمی دهند به طوری که به نظر می آید ناشنوا هستند اگر چه حس شنوایی سالم است.
- ۷۰ ٪ کودکان مبتلا به اوتیسم، ناتوانی هوشی دارند.

سخنی با والدین گرامی

مهم ترین اصل در بهداشت روانی خانواده، پذیرش استعدادها، تفاوت های فردی و در نهایتمعلولیت

فرزنـد است. بـا توکـل به خداونـد بزرگ با در نظر گرفتن توانایی های فرزنـد خود و با دلگرمی هر چه بیشتر در کنار آموزگاران با همراهی همه افراد خـانواده، نقـایص کودک خود از قبیـل مشـکلات حسـی، جسـمی، حرکـتی و ذهنی را بشناسـیم و بـا قرار گرفتن کودک در جایگاه مناسب موافقت نماییم تا شاهد پیشرفت هرچه بیشتر او باشیم.

اختلال بینایی

اختلـال بینایی همان کاهش توانایی دیـدن است. اصـطلاح هاینیمه بینا، کم بینا، نابینا برای توصـیف میزان اختلال های بینایی به کار می روند.

نیمه بینا: کاملاً مشخص است.

کم بینا: اشخاصـی که حتی با اصـلاح چشم با وسایل کمکی نیز با مشکل مواجه هستند. نابینایان می توانند از باقی مانده بینایی خود استفاده نمایند. فقط ۲۰٪ آنان نابینای مطلق هستند.

نابینای آموزشـی: فردی است که قادر به اسـتفاده از بینایی نیست و بر حواسـی مانند شنوایی و لامسه تکیه می کند و باید از آموزش خاص هماهنگ با استفاده از حواس دیگر برای یادگیری استفاده کند.

اختلال شنوایی

به فردی ناشنوا اطلاق می شود که حس شنوایی او برای هدف های معمولی زندگی مفید و قابل استفاده نباشد.

منبع: باشگاه اندیشه

## طرز تهیه چند غذای کمکی برای شیرخواران

فرنی

برای تهیه فرنی از ۲ روش زیر می توان استفاده کرد:

روش اول:

۱. آرد برنج (یک قاشق مرباخوری سرصاف)

۲. شکر (نصف قاشق مرباخوری سرصاف)

۳. شیر (ترجیحا شیر مادر) (۵ قاشق مربا خوری)

آرد برنج باید اول با کمی آب و شکر (به میزان فوق) کاملا پخته شود سپس ۵ قاشق مرباخوری شیر اضافه گردد. قوام فرنی باید کمی بیشتر از شیر مادر باشد. اگر از شیری به جز شیر مادر استفاده می شود حتماً باید قبلا جوشانده شود.

روش دوم:

۱. آرد (برنج یک قاشق مرباخوری سرصاف)

۲. شکر (نصف قاشق مرباخوری سرصاف)

۳. شیر پاستوریزه (۱۲۰ سی سی، معادل نصف لیوان معمولی)

در این روش اول ۱۲۰ سی سی شیر پاستوریزه را به مدت ۱۰ دقیقه می جوشانند، سپس آب جوشیده خنک شده را به آن اضافه می کنند تا حجم شیر مجددا به ۱۲۰ سی سی برسد بعد آرد و شکر را به شیر اضافه می کنند و مجدداً حرارت می دهند تا به قوام فرنی برسد.

توجه: منظور از یک قاشق مرباخوری، قاشقی است با گنجایش ۵ CC مانند قاشق مدرج شربت های کودکان.

حریره بادام

طرز تهیه کاملاـ مشابه تهیه فرنی است و همراه با افزودن آرد و شکر یک قاشق مرباخوری بادام پوست گرفته و رنده شده ( یا آسیاب شده) نیز اضافه می شود.

برای سهولت کار و رعایت تنوع در غذای شیرخوار می توان یک روز در میان از فرنی و حریره بادام استفاده کرد.

سوپ

•گوشت بدون چربی به اندازه یک تکه خورشتی (معمولا به اندازه یک تخم مرغ متوسط) به ترتیب اولویت و ارجحیت گوشت گوسفند، مرغ، گوساله.

•برنج یک قاشق مربا خوری

•هویج متوسط یک سوم

بعد از این که گوشت کمی پخته شد برنج و هویج اضافه می شود. پس از پختن کامل، باید همه مواد سوپ را مخلوط و نرم کرد تا به غلظت فرنی برسد.

به عنوان مثال ۳ نوع سوپ که تنوع مواد غذایی در محتویات آن رعایت شده است ذکر می گردد.

•گوشت مرغ، هویج، برنج، جعفری و سیب زمینی

•گوشت گوسفند، لوبیا سبز، برنج، گشنیز و گوجه فرنگی

•گوشت گوساله، کدو حلوایی، جعفری، سیب زمینی و گوجه فرنگی

اضافه کردن کمی پیاز رنده شده و خرد شده به سوپ برای رفع بوی مرغ یا گوشت اشکالی ندارد. همچنین افزودن چند قطره آب لیمو ترش تازه یا آب نارنج تازه به سوپ و غذای کودک هم آن را خوش طعم می کند و هم جذب آهن را افزایش می دهد.

توجه:

۱. هر سه روز یک بار یک نوع سبزی به سوپ اضافه می شود: مانند جعفری، گشنیز، لوبیاسبز، کدوسبز، کرفس و ...

۲. به سوپ نباید نمک، شکر یا چاشنی اضافه کرد.

۳. بهتر است کدو، کرفس و لوبیا سبز را اول پخته و بعد به سوپ اضافه کنند.

۴. سبزی ها باید در آخرین لحظات پخت سوپ اضافه شود. در ظرف را نیز می بندند تا ویتامین های آن از بین نرود.

۵. اسفناج تا یک سالگی مجاز نبوده و نباید به سوپ شیرخوار اضافه شود.

پوره سیب زمینی

یک سیب زمینی متوسط را بعد از شستن کامل با پوست می پزند. بعد از پخته شدن، پوست آن را جدا می کنند سپس سیب زمینی را همراه با یک قاشق مرباخوری کره یا روغن مایع نرم کرده، کم کم به آن شیر پاستوریزه که قبلا جوشانده باشد اضافه می کنند تا به نرمی و غلظت دلخواه برسد.

پوره هویج

پوره هویج هم مثل پوره سیب زمینی تهیه می شود با این تفاوت که اول یک هویج متوسط را کاملا شسته و پوست کنده و با کمی آب می پزند و بعد کره یا روغن و شیر را اضافه می کنند. منبع:تغذیه شیرخواران از ۶ تا ۱۲ ماهگی

## روشهای تغذیه باشیر مادر درمهد کودک

نویسنده:پروفسور محمد حسین سلطان زاده

شیرمادر با ترکیبات منحصر به فرد آن از قبیل پروتئین ها؛چربی ها؛کربوهیدرات ها؛ویتامین ها؛ آنزیم ها؛ هورمون ها؛آنتی بادی ها؛وسلولهای زنده وبا خواص تغذیه ای وحفاظتی سبب رشدونمو طبیعی وایده آل شیرخوار خواهد شد.بهترین ؛مناسب ترین وطبیعی ترین روش تغذیه باشیر مادر؛استفاده مستقیم از پستان مادر می باشد.زیرا مکیدن ؛مستقیم از پستان؛سبب تحریک هورمون های تولیدوترشح شیرنیز خواهد شد.

تغذیه با فنجان

این روش؛یک روش ایمن؛علمی وساده برای تغذیه شیرخواران مبتلا به انواع زیادی از مشکلات بالینی می باشدوعموماًدر مواردی که شیرخوار قادر به بلع بوده ولیکن هنوز نمی تواند پستان را به خوبی بمکد صورت می گیرد. اغلب نوزادان با سن حاملگی ۳۰تا۳۲ هفته وبیشتر می توانند بافنجان تغذیه شوند.نوزادان با توانائی در استشمام بوی شیروبا استفاده از حرکات منظم فک وزبان منتقل نموده وسبب حفظ سلامت فیزیکی دهان نسبت به استفاده از بطری نیز می شود.استفاده ازاین روش در نوزادان نارس به جای استفاده از لوله معدی ویا انتقال از لوله معدی به تغذیه مستقیم از پستان به جای استفاده از بطری توصیه شده است.در نوزادان رسیده ؛نارس ویا بیمار ودرمواردی که مادر حضور ندارد؛با استفاده از شیر مادردوشیده شده مادر ویا احتمالا شیر مصنوعی؛فقط در صورت نداشتن جایگزین مناسب دیگر؛با این روش؛تغذیه شیر خوار انجام می شود .استفاده ازاین روش در نوزادان نارسی که ضمن داشتن تمایل وتوانائی در مکیدن وبلع؛گرسنه به نظر رسیده وبا تغذیه توسط لوله معدی ویا استفاده ازپستان نتواند انرژی لازم را کسب نمایند توصیه شده است.

مزایای استفاده از تغذیه با فنجان عبارتنداز:

روش خوشایندوغیر تهاجمی برای شیر خوار

اجازه به شیرخوارجهت استفاده از زبان وچشیدن شیر

امکان بستن دهان در صورت نخواستن شیر

حفظ ضربان قلب ؛تنفس وسطح اکسیژن بدن شیرخوار درحدمناسب

تحریک عصب پویائی

Lingual lipaseکمک به هضم شیر دراثرتحریک

تحریک وهماهنگی تکامل رفلکس های مکیده وبلع

حفظ حرکات طبیعی زبان وفک

اجازه به شیر خوار در تنظیم زمان ؛مقداروسرعت تغذیه

تمیز کردن آسان فنجان نسبی به بطری وسر پستانک

اتلاف کمتر چربی شیر (نسبت به استفاده ازسوند معده)

مصرف انرژی کمتردر مقایسه با استفاده از بطری وسوند معده

روش واسطه ای جهت تشویق به گرفتن پستان به جای استفاده از بطری وپستانک

ایجاد تماس چشمی بین شیر خوارومادر ویا شخص مراقب

قابل استفاده درشیرخواران با مکیدن ضعیف(اختلال نورولوژیک)

روش تغذیه ای ساده و نگهداشتن امن شیرخوار برای تغذیه

مزایای استفاده از فنجان نسبت به بطری عبارتند از:

مصرف انرژی کمتر وحفظ حرکات طبیعی زبان وفک

دادن اختیاردرمقدارومدت شیرخوردن

حفظ تداوم تغذیه باشیر مادر

کاهش پوسیدگی دندان

کاهش ابتلا به عفونت گوش

عدم ایجاد سردرگمی درگرفتن پستان( nipple confusion)

عادت نکردن به تغذیه با بطری

عیوب احتمالی تغذیه با فنجان عبارتند از:

اتلاف شیر به علت چکیده شدن شیر ازدهان شیر خوار

تمایل نوزادان ترم به استفاده از فنجان در صورت عدم تغذیه مرتب از پستان

تمایل پرسنل به استفاده از این روش و غفلت در تغذیه از پستان

صدمه به لب ولثه در صورت استفاده خشن ونادرست از فنجان

روش شیر دادن با فنجان:

روش تغذیه با فنجان درتمام شیرخواران رسده ونارس یکسان است.روشی آسان می باشد ونیاز به یادگیری مادر برای پیشگیری از خطرات احتمالی ازقبیل آسپیراسیوندارد.می توان از فنجان مخصوص ویا فنجان های معمولی و کوچک دیگرویا پیمانه های دارویی؛فنجان تخم مرغی ویا پوشش سر پستانک بطری شیراستفاده نمود.برای این منظور:

تغذیه رادرشیرخوار گرسنه ؛بیداروهوشیار انجام دهید.ضمن حفاظت پشت؛سروگردن شیر خوار؛وی رابه طور نشسته یا نیمه نشسته در بغل خود نگه دارید.

جهت پیشگیری از دست زدن شیر خوار به فنجان؛اورا درملافه ای بگذاریدودستهایش را زیر ملافه قرار دهید.نیمی از فنجان را از شیر پر کنید.فنجان رابه آرامی بر روی لب پایین ولبه آن رابه قسمت بیرونی لب بالا تماس دهید..فنجان را جهت رسیدن شیر به لب های شیر خوار به آرامی کج نمائید.ضمن اجازه به شیر خوار در خوردن شیر؛از ریختن شیر به دهان شیر خوار پرهیز نمایید.مقدارشیر دریافتی بافنجان در هرتغذیه متفاوت است وبه همین منظور ارزیابی مقادیر شیر دریافتی در طی ۲۴ ساعت نسبت به مقدار شیر دریافتی در یک نوبت تغذیه؛از اهمیت خاصی برخوردار است.درصورت نیاز به شیر بیشتر در شیرخوارانی کهبا فنجان تغذیه می شوند؛می توان از لوله معدی نیزکمک گرفت.

تغذیه باسرنگ وقطره چکان(syringes and Droppers)استفاده از این وسایل درموارد نیاز به مقادیر کم شیر مثل کلستروم یا گاهی تجویز دارو توصیه شده است.باقراردادن مقدار کمی از شیر حداکثر تا نیم میلی لیتردرهر نوبت وبا چکاندن به داخل گونه ویازیر زبان شیرخوار؛این روش تغذیه ای انجام می شود.برای پیشگیری از خطر آسپیراسیون به علت عدم توانائی وی درمقدار شیر دریافتی؛ضمن توصیه به وضعیت نیمه نشسته شیر خوار ونریختن مستقیم شیر بروی زبان؛درصورت تمایل به مکیدن سرنگ وقطره چکان؛شیر رابه آرامی درحین مکیدن به دهان شیر خوارمی چکانیم.ازفوائد دیگراستفاده ازاین روش؛دست نخوردن وحفظlingual lipase ؛عدمنیاز به مکیدن موثر(درنوزادان نارس با مکیدن ضعیف)به شرط داشتن هماهنگی در بلع وتنفس؛درامتناع شیرخوار از گرفتن پستان ودرشیردهی مجدد باآغشته نمودن آرئول با شیر برای گرفتن پستان؛می باشد.درصورت تمایل وتوانائی شیرخوار درگرفتن موفق پستان؛تغذیه بااین روش رابایستی متوقف نمود.

تغذیه با قاشق:

شبیه به روش تغذیه با سرنگ ؛این روش مناسب برای استفاده از مقادیر کم شیر می باشد؛قرار دادن شیر دردهان شیرخوار باید مستقیماً درداخل دهان یازیر زبان انجام شود.درصورت نارسی؛بیماری ضعیف بودن شیرخوار؛بهتر آن است که به جای قراردادنمستقیم شیر دردهان وی؛با اجازه دادن به اودرخواستن شیربه صورت لیسیدن؛چشیدن وآشامیدن شیر داخل قاشق؛تغذیه انجام شود.عدم اختیارشیرخوار درمقدار شیر دریافتی ؛خطربروز آسپیراسیون؛خستگی مادر یاشیرخواردرصورت نیاز به تغذیه بامقادیر زیادقبل ازدریافت شیر کافی؛از معایب استفاده از این روش می باشد.

تغذیه باکمک انگشت:

روش شیر دادن با انگشت روش مناسب تری نسبت به استفاده از سر پستانک می باشد.بااستفاده از وسیله کمکیشیروفنجان وظرف محتوی شیرولوله معده شماره۵؛لوله رادر قسمت داخلی بند آخرانگشت نشانه نگه داشته وسپس همین قسمت رادرتماس باسقف دهان شیر خوار قرارداده ووی راتغذیه می نماییم.ازاین روش درکمک به یادگیری گرفتن ومکیدن پستان؛جهت ارزیابی مکیدن وحرکات زبان؛درامتناع شیر خوارازپستان(به هرعلت)؛شیرخوارخواب آلوده وpoor feeding؛درمواقع جدائی شیرخوار از مادر(استفاده از فنجان ارجح است)ودرمواقع ابتلا؛مادر به شقاق نوک پستان؛می توان استفاده نمود.

تغذیه با بطری:

استفاده از بطری باید در شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می نمایند؛شدیداًمنع شود.درمادران شاغل ضمن توصیه به تغذیه مستقیم کودک از پستان مادر در ساعات مرخصی ویا نهایتاًاستفاده از فنجان وقاشق؛کاردرخارج از منزل نباید بهانه ای برای استفاده از روش تغذیه با بطری باشد.

عوارض استفاده از بطری:

اشکال در گرفتن صحیح پستان

اختلال در عملکرد فیزیولوژی زبان وتشویق به عمل مکیدن نا مناسب

تقویت حرکات غلط در فک وزبان

کاهش تولید شیر

کاهش دفعات وطول مدت شیر دهی

عفونت:برفک دهانی؛عفونتهای مکررگوش واسهال

مشکلات دندانی:پوسیدگی وناهنجاری های دهان ودندان

مشکلات عصبی رفتاری وعقلانی:هوش؛خواب؛SIDS

اختلال درتنفس وکاهش اشباع اکسیژن خون

وابستگی

به طور کلی تغذیه با این روش در شیرخوارانی که از شیر مادر استفاده می کنند به دلیل ایجاد سرگرمی شیر خواردرگرفتن پستان واختلال در تداوم تغذیه باشیر مادروعوارض دیگر آن توصیه نمی شود.

منبع: http://www.professorsoltanzadeh.com

## بازی ویدئویی ضد چاقی برای کودکان

با توجه با افزایش نرخ چاقی مفرط در کودکان، بزرگترین سازمان حفظ بهداشت آمریکا، یک بازی ویدئویی آنلاین را برای کودکان در شبکه قرار داد. این بازی درباره بهترین و سالمترین خوراکیها به کودکان آموزش داده و پس از ?? دقیقه خاموش میشود.

گروه بهداشت کیزر پرمننت (Kaiser Permanente) چنین میگوید که بازی" ماجراهای شگفت آور کارگاه خوراکیها" The Incredible Adventures of the Amazing Food Detective طوری طراحی شده است که اطلاعات مفیدی درباره روشهای خورد و خوراک سالم و ورزش را در اختیار کودکان ? و ?? ساله قرار میدهد.

اما هدف این بازی این نیست که کودکانرا ساعتها در مقابل کامپیوتر نگه دارد، بلکه طراحان آنرا طوری برنامه ریزی کرده اند که بازیکن پس از ?? دقیقه بازی، به طور خودکار از صفحه خارج میشود و میتوان آنرا طوری تنظیم کرد که پس از خاموش شدن، تا ??دقیقه بعد قابل اجرا نباشد.

به گفته ری باکستر (Ray Baxte)، نایب رئیس امور اجتماعی کیزر پرمننت :" کودکان آمریکایی زمان بسیار زیادی را در مقابل تلویزیون میگذرانند و الگوهای رفتاری آنان همه نادرست هستند."

"نشستن و اندرز دادن به کودک درباره اینکه بهتر است سبزیجات بیشتری بورد، فایده ای ندارد. ما باید محیط زندگی و شیوه پیام رسانی خود را تغییر دهیم."

این بازی شامل فهرستها و دستورالعملهای جذاب قابل چاپ است که به کودکان شیوه استفاده از برچسبهای اطلاعات مواد غذایی را می آموزد، آزمایشهایی دارد که کودک میتواند با استفاده از آن میزان قند یک نوشیدنی را اندازه بگیرد، دستورهای تهیه غذای سالم، تمرینهای ورزشی برای تقویت عضلات و تفریحات و فعالیتهای خانوادگی برای تشویق و ترویج روشهای بهتر غذا خوردن، از جمله ویژگیهای دیگر این بازی هستند.

این بازی جدید بخشی از سلسله عملیات کیزر برای مبارزه با چاقی در کودکان است که متاسفانه در ?? سال گذشته میزان شیوع این مشکل در میان نسل بسیار جوان سه برابر شده است.

تقریبا ?? درصد از کودکان ایالات متحده از چاقی مفرط رنج میبرند و این امر موجب بروز نگرانیهای بسیار جدی درباره کوتاه شدن عمر متوسط این نسل و تبدیل شدن این کودکان به بزرگسالانی با بیماریهای ناشی از چاقی مانند دیابت و همچنین هزینه فراوانی که چنین بیماریهایی بر دوش جامعه میگذارند، شده است.

ایالت ویرجینیای غربی، که دارای بدترین مشکلات چاقی کودکان در کل ایالات متحده است، با وارد کردن یک بازی همراه با رقص به نام (Dance Dance Revolution) ر برنامه درسی دانش آموزان مدارس دولتی در استفاده از بازیهای ویدئویی در مبارزه با چربیها، پیشقدم شد.

ویلیام دایتز (William Dietz) کارشناس چاقی و تغذیه در مرکز کنترل و پیشگیری بیماریها میگوید : " از آنجایی که چاقی مفرط در کودکی به اضافه وزن بسیار خطرناکتر در بزرگسالی منجر میشود، پیشگیری موثر و درمان چاقی در کودکی برای کنترل افزایش هزینه های درمانی، اقدامی بسیار حیاتی است."

در طی شش سال گذشته، کیزر برای ایجاد یک استراتژی ضد چاقی با مرکز کنترل و پیشگیری بیماریها متحد شده است.

بازی کیزر به صورت رایگان به زبانهای انگلیسی و اسپانیولی در وب سایت www.kp.org/amazingfooddetective ارایه شده است.

کیزر و ناشر وی موسسه اسکولاستیک (Scholastic Inc) این بازی را همراه با برنامه های درسی برای معلمین و راهنماهایی برای والدین در بیش از ???? مدرسه در سراسر ایالات متحده پخش کرده اند.

## توصیه های پزشکی درباره ی تب کودک

نمی توان گفت هنگام تب کودک جای هیچ نگرانی نمی باشد، اما به ندرت عوارض بعدی تب برای سلامت کلی کودک مضر است. تب به معنای این است که دمای بدن کودک از حد نرمال بالاتر است.

دمای طبیعی بدن در حال عادی بین ن۳۶/۵ تا ۳۷/۵ درجه سانتی گراد می باشد.

دمای بدن کودکان نسبت به بچه های سنین مدرسه اندکی بالاتر است و باید توجه داشت که دمای بدن تمامی افراد در طول روز مقداری بالاتر از حد عادی می شود و پس از نیمه شب نیز مقداری کاهش می یابد که این امر طبیعی محسوب می شود؛ به عبارت دیگر دمای بدن کودکان صبح گاه حدود ۳۷/۷ درجه و عصر حدود ۳۸/۲ درجه سانتی گراد باشد.

تب یکی از راه های مقابله بدن با انواع عفونت ها است. تلاش بدن برای پاکسازی ممکن است به صورت تب بروز کند.

وقتی سیستم بدن با مورد بیگانه نظیر: باکتری، ویروس، یا قارچ مواجه شود با بالا بردن دما سعی در از بین بردن آن ها می کند. در واقع هنگام احساس خطر مغز به بدن فرمان افزایش دما می دهد تا برخی از باکتری ها به طور مستقیم کشته شوند و بیشتر گلبول های سفید خون و ورود مواد شیمیایی به خون برای مقابله با آن ها می باشد.

بسیاری از کودکان هنگام تجهیز سیستم ایمنی؛ یعنی پس از دریافت واکسن سرماخوردگی و گلودرد، یا عفونت گوش و دستگاه ادرار دچار تب می شوند.

در این مورد لازم به ذکر است، که رفتار کودک شما مهم تر از دمای بدن اوست. اگر دمای بدن او تا ۳۸/۹ درجه باشد؛ رفتاری طبیعی، راحت و آرام دارد، دلیلی برای نگرانی وجود ندارد، اما اگر دمای بدن او حتی ۳۸/۲ درجه سانتی گراد باشد، ولی مرتب گریه کند، یا واکنش مناسب به محرک ها نشان دهد، یا حالاتی شبیه شوک داشته باشد، بی وقفه باید او را نزد پزشک ببرید، حتی اگر گریه و بی قراری او به گونه ای باشد که نتوانید او را آرام کنید، باید با پزشک تماس بگیرید.

اگر کودک شما زیر سه ماه سن دارد؛ در صورت بروز تب حتما باید او را برای معاینات بیشتر نزد پزشک متخصص ببرید. به یاد

داشته باشید که کودکان به سرعت بیمار می شوند، اما خیلی زود بهبود می یابند و در بسیاری از موارد جای نگرانی نیست.

هر گاه دمای بدن کودک شما ناگهان بالا رود و دچار لرز و تکان های غیر قابل کنترل شود و حتی هوشیاری خود را نیز از دست بدهد، در معرض حمله ی تب یا تشنج می باشد. این موضوع نیاز به رسیدگی سریع دارد، اما در بیشتر موارد مشکل حاد برای آینده ی او ایجاد نمی کند؛ این گونه حملات معمولا پس از ۲۰ ثانیه بر طرف می شود، اما در شرایط خاص ممکن است تا ۴ دقیقه نیز طول بکشد؛ در این صورت کودک را نزد پزشک ببرید و در این فاصله هر گونه لباس تنگ را از تن او بیرون آورید و هر چه را در دهان دارد، خارج کنید تا دچار خفگی نشود.

بررسی ها نشان می دهد که والدین در ۷۵ درصد موارد با لمس کردن پیشانی کودک، یا بوسیدن این ناحیه از صورت او دمای بالای بدن او را تشخیص می دهند، البته به منظور تشخیص دقیق تر میزان تب می توان از یک دماسنج در زیر زبان او استفاده کرد. در شرایطی که کودک توان نگه داری دماسنج را زیر زبان خود ندارد، می توانید آن را زیر بغل او قرار دهید و دستش را پایین بیاورید تا دماسنج نیفتد، البته باید زمان بیشتر مثلا: تا ۵ دقیقه را برای تشخیص میزان تب اختصاص دهید. اگر کودک احساس ناراحتی کند، یا سابقه ی تشنج داشته باشد؛ می توانید از شیوه های ذیل استفاده نمایید:

در کودکان بالای دو ماه می توانید از قطره یا شربت استامینوفن استفاده نمایید که البته دوز و فاصله میان وعده ها باید با توجه به وزن و سن و شرایط کودک تعیین شود.

لباس های اضافی و ضخیم را از تن کودک درآورید، تا حرارت از آن خارج شود، یک لباس نخی خنک برای او کافی است.

اتاق را خنک نگاه دارید و در صورت نیاز فقط یک ملحفه برای کودک کافی است.

به کودک آب و مایعات خنک بنوشانید. خورانیدن شیر نیز مانعی ندارد. آب میوه و سوپ هم مفید است. همچنین می توانید به صورت، دست و پاها و در برخی موارد تمام بدن او آب خنک بزنید.

وقتی کودک را با آب خنک- نه خیلی سرد- خیس می کنید، بدن او را خشک نکنید تا دمای بدن همراه تبخیر آب به تدریج کاهش یابد.

به کودک اصرار نکنید که به رختخواب برود و بخوابد. او بدون تقلای زیاد می تواند به آرامی بازی کند، یا در کنار شما باشد.

به کودک گرسنگی ندهید و او را از خوردن محروم نکنید؛ زیرا کودکان بیمار نیاز به کالری و مایعات زیادتری دارند.

به جای نگرانی، با حوصله و درایت کافی اقدامات مناسب و به هنگام را شروع کنید. (۱)

پی نوشت:

۱. روزنامه کیهان، ۱۳۸۶/۸/۷.

منبع: مجله نامه ی جامعه

## وقتی کودکان در یک محیط ناسالم زندگی کنند چه اتفاقی

سالانه بیش از ? میلیون کودک در اثر عوامل و بیماریهای ناشی از محیطی که در آن زندگی می کنند جان خود را از دست می دهند .

هر ساله حدود ? میلیون کودک زیر ? سال در اثر عفونت های حاد تنفسی که بزرگترین عامل مرگ خردسالان می باشد ، جان خود را از دست می دهند . همچنین خطرات محیطی مانند آلودگی هوای داخل منزل باعث تشدید این عفونتها می شود .

دومین علت شایع مرگ کودکان اسهال می باشد که تخمین زده می شود علت ?? درصد مرگ کودکان زیر ? سال در کشورهای در حال توسعه و مجموعاً ?/? میلیون کودک در سال می باشد . همچنین عوامل ایجاد کننده اسهال متفاوت می باشند .

اسهال بطور شایع نتیجه خوردن سموم و عوامل بیماریزا از طریق دست های آلوده ، آب و غذای آلوده توسط کودکان می باشد .

•مالاریا علت مرگ حدود یک میلیون کودک در سال می باشد که بسیاری از آنها زیر ? سال بوده و بیشتر آنها در صحراهای آفریقا زندگی می کنند .

•تب خونریزی دهنده دنگو تقریباً باعث مرگ ??/??? کودک در سال می باشد ، در حالیکه انسفالیت ژاپنی باعث مرگ حدود ????کودک در سال می باشد ?? ( درصد این کودکان زیر ? سال می باشند )

•شایعترین و جدی ترین بیماریهای ایجاد شده توسط ناقلین از طریق پشه هائی منتقل می شوند که در آب های نزدیک یا داخل منزل تکثیر می شوند .

•در کشورهای در حال توسعه ، مواد ایجاد کننده مسمومیت عبارتند از آفت کش ها ، مونوکسید کربن ( که بوسیله بخاری های معیوب تولید می شود ) و نفت سفید که جهت سوخت خانگی مورد استفاده قرار می گیرد .

•در ایالات متحده آمریکا مسمومیت پنجمین علت حوادث منجر به مرگ در کودکان زیر ? سال می باشد که عمدتاً در نتیجه خوردن داروهای ضدافسردگی ، مسکن ها و محصولات مورد استفاده در خانه مثل شوینده ها می باشد .

•در اتحادیه اروپا مسمومیت ها مسئول ? درصد تمام حوادث منجر به مرگ در کودکان می باشد . سالانه حدود ??/??? کودک سنین بین ?-?? سال در نتیجه مسمومیت جان خود را از دست میدهند .

•شایعترین علت مرگ ناشی از حوادث کودکان در تصادفات رانندگی ??? ( برای گروه سنی فوق ) و غرق شدگی ) ??? ( می باشد .

•اکثریت عمده حوادث در میان کودکان در کشورهای بادرآمد کم و متوسط اتفاق می افتد و ?? درصد موارد مرگ و میر کودکان بعلت حوادث در نواحی آفریقا آسیای جنوب شرقی و غرب اقیانوس اطلس رخ می دهد .

در سال ???? تخمین زده می شد که حدود ?????? کودک زیر ?? سال در اثر حوادثی مانند حوادث رانندگی ، سقوط از بلندی سوختگی و غرق شدگی جان خود را از دست داده اند .

تقریباً در کل دنیا ??? مرگ های مربوط به حوادث در کودکان زیر ?? سال اتفاق می افتد و این جزء ?? علت اصلی مرگ برای این گروه سنی می باشد .

چگونه احتمال بروز حوادث محیطی برای کودکانمان را کاهش دهیم ؟

اتحادیه سلامت محیط برای کودکان ( HECA ) اقدامات ساده ، ارزان ، مؤثر و مداومی را جهت مقابله با خطرات محیطی بر روی کودکان پیشنهاد کرده است . در زیر نمونه هائی از این اقدامات ساده که می توانند در خانه و مدرسه مورد توجه قرار بگیرند آورده شده است .

٭ امنیت آب مصرفی در خانه :

ذخیره آب سالم در خانه و سالم سازی آب در صورتیکه به کیفیت آن شک داریم باعث کاهش آلودگی آب شده و منافع اثبات شده ای برای سلامتی دارد .

٭ نظافت و بهداشت عمومی :

شستن دستها با صابون قبل از آماده کردن غذا ، قبل از خوردن غذا و بعد از رفتن به توالت بطور مشخص احتمال ابتلاء به اسهال را کاهش می دهد .

پنج اقدام کلیدی پیشنهادی WHO برای سالم تر کردن غذا و کاهش احتمال بیماریهای با منشأ غذا عبارتند از :

•نظافت را رعایت کنید .

•غذاهای پخته و خام را در کنار هم نگهداری نکنید .

•غذا را کاملاً بپزید .

•غذا را در درجه حرارت مناسب نگهداری کنید .

•از آب و مواد خام سالم استفاده کنید .

٭ آلودگی هوا :

تهویه خوب در منزل ، سوخت تمیز و اجاق گاز بدون عیب و نقص باعث کاهش آلودگی هوای داخل خانه شده و از تشدید و گسترش عفونتهای حاد تنفسی جلوگیری می کند .

٭ ناقلین بیماری :

کودکان معمولاً زودتر از بزرگترها و در همان زمانی که پشه ها فعال می شوند به رختخواب می روند . بنابراین استفاده از حشره کش ها ، پشه بند و بررسی پنجره ها و درها یک محافظت مؤثر در برابر مالاریا ایجاد می کند .

٭ خطرات مواد شیمیائی :

از صحیح بودن ذخیره ، بسته بندی ، مصرف و واضح بودن برچسب روی پاک کننده ها ، سوخت ها ، حلال ها ، آفت کش ها و مواد شیمیائی مورد استفاده در منزل و مدرسه مطمئن شوید .

٭ حوادث ترافیکی :

از ساخت جاده های مطمئن و تنظیم ترافیک حمایت کنید .

## گریه شیرخواران

گریه یک مرحله طبیعی از رشد شیرخوار است ولی هیچ چیز به اندازه گریه شیرخوار موجب آزار والدین نمی شود . تمام شیر خواران برخی بیشتر و تعدادی کمتر گریه می کنند و اغلب نگرانی های والدین از زیاد گریه کردن شیرخوار است . انواع گریه های شیر خواران شامل جیغ زدن ، نق زدن ، گریه همراه با سرخ شدن چهره و ... هستند ، گاهی خیلی سریع پایان یافته و یا چندین ساعت ادامه می یابد .

چرا شیرخواران گریه می کنند؟

شیر خواران خلق و خوی متفاوت دارند . برخی از آنان سریع به گریه افتاده و بیشتر از شیرخواران دیگر گریه می کنند و آرام کردن آنها مشکل تر است . این دسته از شیرخواران بیشتر با تغییرات محیطی و یا سر و صدا آشفته می شوند . شیرخواران معمولا سه نوع گریه دارند. اولین گریه در طول روز وجود دارد و مادر بعد از مدت کوتاهی با این گریه آشنا می شود . گریه دیگر ناشی از خشم و عصبانیت است که ازنظر بلندی و فرکانس با گریه های همیشگی شیرخوار متفاوت است و سومین گریه ، ناشی از احساس درد است . بطور کلی گرسنگی ، تشنگی ، سنگینی معده ، گرما ، سرما، خیسی، کثیفی، و یا احساس درد دلایل گریه شیرخواران هستند . گاهی دلیل گریه آنها مشخص نیست ولی در بسیاری از موارد گریه کردن تنشهارا از جسم و روان آنها خارج کرده ، موجب آرام شدن ، راحت تر خوابیدن و به آرامی بیدار شدن از خواب می شود . از حدود سه ماهگی به بعد رفتارهایی چون مکیدن ، غان وغون کردن ، تماشا کردن دستها ، غلت زدن ، اخم کردن ، لبخند زدن و ... جایگزین گریه شیر خواران می شوند و آنها بتدریج با محیط اطراف خود سازگار شده در نتیجه میزان گریه کاهش می یابد . در مواردی والدین تحت فشار هستند نه تنها تلاش آنها برای آرام کردن شیر خوار مفید نبوده بلکه باعث تداوم گریه و تحریک بیشتر شده و در برنامه غذا و خواب آنها تداخل می کند .

بیاد داشته باشید که شیرخوار بی دلیل و یا به خاطر آزار والدین گریه نمی کند

اگر روشهای برقراری ارتباط با شیر خوار نادرست باشد و شیر خوار هنگام گریه کردن بیشتر از زمان آرام بودن تحت توجه قرار گیرد گریه او برای جلب توجه بیشتر افزایش می یابد . او حرکت صحبت کردن شما را می فهمد و گاهی نیز دهانش را به تقلید از تکلم باز وبسته می کند . او رفتارش را با آهنگ صدای شما هماهنگ می کند . اگر با آرامش با او صحبت کنید ساکت می شود و اگر از صدای بلند استفاده کنید ناآرام و مضطرب می گردد . بنابراین تلاش کنید با صدای ملایم با شیر خواران صحبت کنید.

میزان گریه شیرخواران چقدراست؟

میزان گریه شیرخوار متفاوت است . شیرخواران یک تا سه ماهه حدودا دو ساعت در رورگریه آنها در بعدازظهر و عصر بیشتر میشود . در حالیکه بعد از سه ماهگی میزان گریه عصرانه کاهش می یابد.

جدول زیر میزان گریه شیرخواران را دردوازده هفته اول تولد به صورت روزانه نشان می دهد.

ساعت گریه روزانه – سن نوزاد به هفته

۱.۴۵---------------------------------- ۲

۱--------------------------------------- ۴

۲.۴۵ ---------------------------------- ۶

۲-------------------------------------- ۸س

۱.۵ ----------------------------------- ۱۰

۱ ------------------------------------ ۱۲

چگونه شیرخواران راتشویق کنیم؟

درهنگام بیداری و آرام بودن شیرخوار به او نگاه کرده ، او را لمس کرده به آرامی او را در آغوش گرفته ، راه برده و با محبت با او صحبت کنید . با این عمل شیرخوارشما می آموزد که هنگام آرام بودن توجه کسب می کند و شما نیز زمانیکه او آرام ، سرزنده و با نشاط است بیشتر لذت می برید.

هنگام آرام بودن شیرخوار از یک اسباب بازی مانند جغجغه برای سرگرمی او استفاده کنید و هنگام گریه سریع عکس العمل نشان دهید زیرا از مضطرب شدن بیشتر شیرخوار جلوگیری می کنید.

باور غلطی در بین مردم مبتنی بر اینکه بغل کردن شیرخوار در هنگام گریه موجب لوس شدن او می شود وجود دارد . بخاطر داشته باشید این مساله صحیح نیست و شیرخواران به محبت بی قید و شرط والدین نیازمند هستند .

هنگام نا آرامی فرزندتان به توصیه های زیر عمل کنید:

گرسنگی ، تشنگی ، خستگی ، کثیفی ، دمای بدن شیرخوار و گرما و سرمای محیط را بررسی کنید.

شیرخوار را بصورت عمودی نگه داشته و او را به خود نزدیک کنید.

او را در آغوش گرفته و در اطراف اتاق قدم بزنید

بدن او را ماساژ دهید

با او با محبت و ملایمت صحبت کنید

از حمام آب گرم برای آرام کردن شیر خوار استفاده کنید

به شیرخوار برای گرفتن شیشه شیر ، تغییر وضعیت و ... کمک کنید.

اگر بعد از بررسی تمام موارد ، گریه شیرخوار ده تا پانزده دقیقه دیگر ادامه یافت ، او را در یک فضای امن و محیطی آرام به مدت سه تا پنج دقیقه تنها بگذارید . نیاز به انجام کار بیشتری نیست.

به آرام کردن خود بپردازید . نفس عمیق کشیده و خود را سرگرم کنید . برای اطمینان از وضعیت شیرخوار دوباره به او سر بزنید وبخاطرداشته باشید که :

اسباب بازیهای شیرخوار را مرتب عوض کنید و از اشیا جدید برای سرگرم کردن او استفاده نمائید . آنها از بازی کردن با ماشین و اسباب بازیهای متحرک و رنگی لذت می برند.

از نگاه داشتن شیرخوار در تخت مخصوص خود به عنوان تنبیه خودداری کنید و پیش از آنکه او به فرار از تخت خود علاقمند شود، تشک تخت را پایین آورده ، نرده های تخت را کوتاهتر کرده و یا آنها را کاملا بردارید و از تشکهای رنگین برای زیبا کردن تخت او استفاده کنید .

شیر خوار را زندانی نکنید . استفاده از تور بالای گهواره که مانع بالا رفتن و ایستادن شیر خوار می شود ، مناسب نیست . زیرا از نظر جسمی و روانی به او صدمه می زند.

شیر خوار سه ماهه زمان زیادی را صرف بررسی اشیا پیرامونش می کند و به اشیا اطراف با کنجکاوی خاص نگاه کرده و آنها را لمس می کند . شیر خوار بین پنج و هفت ماهه سرش را می چرخاند ، بدنش را به جلو و عقب برده و توانائیهای جدیدش را برای نشستن بکار می برد. رشد بینایی به او اجازه دیده اشیا دورتر را داده و هماهنگی دستها و چشمهایش موجب گرفتن اشیا نزدیک می گردد " . کنجکاویهای شیرخواران را جدی گرفته و او را تشویق کنید زیرا نقش بسزایی در رشد فکری او دارد " .کارشیرخوار یاد گرفتن ، کشف کردن و کنجکاوی است . مکان امنی برای او فراهم کرده و اشیا خطرناک را از دسترس او دور نگه دارید تا نیاز به گفتن" دست نزن و نکن "نداشته باشید.

هنگام ارتباط با فرزند خود به نکات زیر توجه کنید:

به تمامی علائم و صداهای شیرخوار پاسخ دهید و اجازه دهید او حرکت دهان شما را ببیند

تماس جسمی داشته باشید

تا می توانید او را به اسم صدا کنید

هنگام صحبت کردن تماس چشمی را حفظ کنید

منبع: انجمن روانپزشکی کودک ونوجوان ایران

### عدم توجه به تشنج در کودکان سبب کند ذهنی می‌شود

یک متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب تاکید کرد: چنانچه کودکی در سنین ?? تا ?? سالگی دچار تشنج شود، اهمال در مراجعه به پزشک متخصص می‌تواند عوارض غیر قابل جبرانی بر روی حافظه کودک بر جای گذارد.

دکتر منصوره تقاء،کند ذهنی را شایع‌ترین عارضه تشنج دانست و گفت: کندی حرکتی عمومی نیز یکی دیگر از عوارض شایع تشنج‌های غیر قابل کنترل می‌باشد و موجب عدم توانایی فرد در انجام کارها با ظرافت و مهارت می‌شود.

عضوهیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، با اشاره به تنوع حمله‌ها در بیماران مبتلا به صرع گفت: در شکل حرکتی حمله، بیمار ممکن است در دست یا پا حالت خاصی مانند مشت شدگی پیدا کند، اما در شکل احساسی آن، حمله صرعی می‌تواند به صورت سوزن سوزن شدن، گرما یا سرما در دست و پا مشاهده شده و در اشکال روحی، می‌تواند به شکل احساس ترس، اضطراب و یا گاه به شکلهایی مانند شنیدن صدایی خاص و یا احساس بویی خاص بروز کند.

وی با تقسیم انواع صرع به دو گونه عمومی و موضعی اظهار داشت: در تشنج عمومی، فرد با شروع تشنج بیهوش می‌شود. شایع‌ترین شکل این نوع تشنج، تشنج بزرگ است که در آن فرد مبتلا- روی زمین افتاده، بیهوش می‌شود، چشم‌ها به سمت بالا خیره شده، دست و پا کشیده می‌شوند و سپس حرکات ریتمیک پیدا می‌کند. بعد از اتمام تشنج، فرد برای مدت کوتاهی متوجه اطراف خود نیست و به یک خواب عمیق فرو می‌رود. البته فرد در ضمن تشنج ممکن است زبانش را گاز بگیرد و یا بی‌اختیاری در دفع ادرار داشته باشد.

دکتر تقاء به تشنج پیچیده موضعی اشاره واظهار داشت: در این نوع تشنج، ابتدا در چهره فرد حالت خیرگی یا اضطراب نمایان می‌شود، پس از آن فرد برای مدت بسیار کوتاهی از نظر هوشیاری افت پیدا می‌کند و گاه حرکات ظریفی چون مکیدن لب‌ها یا مالیدن دست‌ها را از خود نشان می‌دهد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به این که درمان صرع عمدتاً دارویی است، افزود: تشخیص نوع تشنج و نیز عواملی چون سن، جنس، توانایی خرید دارو و دفعات تشنج در تعیین نوع دارو بسیار موثر است.

وی ادامه داد: با اینکه دارو درمانی، کنترل کننده است ولی در مواقعی که تشنج با مصرف دارو کنترل نمی‌شود، پزشک متخصص با روش‌های تشخیصی صحیح، عمل جراحی را برای بیمار انتخاب می‌کند.

این متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب در ادامه اظهار داشت: با دارو درمانی حدود ?? درصد موارد تشنج کاملاً کنترل و در?? تا ?? درصد موارد، تشنج به طور نسبی کنترل می‌شود.

وی افزود: میزان موفقیت زمانی افزایش می‌یابد که فرد علاوه بر دارو درمانی مراقبت‌هایی از جمله پرهیز از بی‌خوابی، خستگی، گرسنگی و هر گونه محرک خاصی که خود بدان واقف است را انجام دهد.

دکتر تقاء با بیان این که پزشکان سعی می‌کنند در جهت به حداقل رساندن عوارض دارویی، بیمار را با یک دارو کنترل کنند، اظهار داشت: با در نظر داشتن عوارض داروها، بیمار باید در فواصل منظم با پزشک متخصص خود ارتباط داشته باشد و چنانچه این ارتباط دو طرفه هم از نظر معاینات بالینی و هم از نظر آزمایشگاهی برقرار باشد عوارض دارویی قابل کنترل خواهد بود.

وی در پایان، خواب کافی و منظم را موثرترین شیوه در کنترل تشنج به ویژه تشنج‌های پرشی یا میوکلونیک جوانان اعلام و خاطرنشان کرد: بی‌خوابی، گرسنگی، کمبود قند خون، فشار عصبی و خستگی بیش از حد در تشدید تشنج نقش عمده‌ای دارند. تب نیز می‌تواند فرد را مستعد تشنج‌های بیشتر کند. بنابراین پایین آوردن تب به ویژه در کودکان مبتلا به صرع الزامی است.

منبع: خبرگزاری ایسنا

### چه عواملی باعث ایست یا افت وزنی شیرخواران می شود

نویسنده: پرفسور سلطان زاده

در افت یا ایست وزنی شیرخواران ، باید در جستجوی عوامل زیربنایی بود. ابتدا باید به نوع و شخصیت کودک عنایت داشت. آنگاه به امکان وجود پاره ای رفتارهای نادرست تغذیه ای توجه کرده و سپس از نبودن ناهنجاری و یا بیماری در وجود کودک اطمینان حاصل نمود. طبیعی است که پس از کشف علت ، برای رفع و اصلاح آن باید تلاش کرد و در عین حال تا رفع مشکل باید شیوه تغذیه کودک را مطابق با نیازها و محدودیتهای او تنظیم نمود برای مثال کودکانی که دچار شکاف کام هستند ممکن است از مکیدن ضعیف تری برخوردار بوده و انرژی بیشتری هم مصرف کنند. این دسته از کودکان حتی اگر نوع و روش تغذیه آنان صحیح هم باشد ممکن است افزایش وزن کندتری داشته باشند. اشتهای کودکان بسیار فعال و پرتحرک در مقایسه با کودکان بسیار آرام بیشتر تحت تاثیر رنگ، بو و طعم غذاها و نیز مسایل عاطفی ، روانی قرار دارد در نتیجه ممکن است افزایش وزن متفاوتی هم

داشته باشند . بنابراین باید با در نظر گرفتن شخصیت کودک و خلق وخوی او برنامه تغذیه را پیش برد.

تغذیه مادر نیز مهم است . مادر باید از رژیم های سخت غذایی به منظور کاهش وزن پرهیز کند و تلاش کند تا پیوسته از یک رژیم غذایی متعادل و مقدار کافی مایعات استفاده نماید. رفتارمادر بسیار اهمیت دارد. مادران عصبی ، عجول و یا مادرانی که از بچه هایشان انتظار دارند مثل بزرگترها رفتار کنند و نیز مادرانی که از تکامل کودک در ارتباط با رفتارهای غذایی او اطلاع لازم را ندارند و یا نسبت به آن بی توجه هستند می توانند ناخودآگاه موجب کندی افزایش وزن و رشد نامناسب فرزند خود شوند. صحبت نکردن و کم توجهی به نیازهای عاطفی کودک به ویژه در حین تغذیه و نیز اعمال دستورالعملهای خشک و یا سخت گیری و انعطاف ناپذیری در امر تغذیه، می تواند موجب کاهش اشتها و ناکافی بودن افزایش وزن کودک شود. در مقابل، توجه و محبت به فرزند به خصوص در حین تغذیه ، انعطاف پذیری ، تغذیه مطابق میل و سلیقه و خواست کودک، تلاش در تنوع بخشیدن به رنگ، بو و مزه غذاها و افزایش دفعات تغذیه به جای تحمیل حجم غذا می تواند در بهبود وضع تغذیه کودک و افزایش وزن مناسب وی موثر باشد.

## رشد جسمانی و فیزیکی کودک نوپا

در سال دوم زندگی رشد فیزیکی یعنی افزایش قد و وزن کودک قدری کندتر از سال اول است، یعنی حدود ۵/۲ کیلوگرم به وزن او و تقریبا ۱۲ سانتیمتر به طول قد کودک اضافه می شود (قبل از یک سالگی حدود ۷ کیلوگرم به وزن تولد و حدود ۲۵ سانتیمتر به قدش اضافه شده بود) . تکامل مغزی و حرکتی در این فاصله زمانی زیاد است بطوری که مغز کودک تا پایان ۲ سالگی سریع ترین دوران رشد خود را پشت سر می گذارد. فرم بدن او نیز نسبت به یک سالگی تغییر فاحشی پیدا می کند، و بسیاری از چربی های بدن به ویژه در نواحی پشت، سرین و پاها از بین می روند و ماهیچه ها محکم تر و قوی تر شده و استخوان پاها کشیده تر می شود.

تکامل کودک نوپا از نظر تکامل، کودک در این سن راه می رود، کلماتی را بیان می کند، محیط اطراف خود را با دقت نظاره می نماید، کنجکاو بوده و مرتب در حال اکتشاف است و می خواهد چیزهای جدید را بشناسد. هر چند استقلال طلبی می کند ولی به مراقبت بیشتری برای جلوگیری از خطر نیاز دارد، دوست ندارد به او کمک کنند ولی نباید تنهایش گذاشت. کارهایی می کند که مورد توجه قرار گیرد و احساساتش را بهتر می فهماند. او به امنیت خانواده نیازمند است . بازی را دوست دارد و یاد می گیرد که چگونه با دنیائی که در آن زندگی می کند آشنا شود. سرعت کسب و پیشرفت این توانایی ها با ساختار ژنتیکی، محیط زندگی، نوع تغذیه و عوامل عاطفی- روانی او ارتباط دارد. رفتار تغذیه ای او هم تغییر می کند و در مورد نحوه غذا خوردنش دخالت و گاهی اوقات کمک می کند. غذا خوردن کودک نوپا گاهی غذا را در دهان نگه می دارد و آن را نمی بلعد، ولی ممکن است برای خوردن همان غذا بعد از چند ساعت علاقه نشان دهد. در این زمان به تدریج یاد می گیرد که چگونه می تواند از قاشق بطور نسبتا صحیح استفاده کند، به ویژه اگر خیلی گرسنه باشد. در گرفتن فنجان هم مهارت پیدا کرده، آن را با یک دست می گیرد و می تواند شیر و مایعات را از فنجان یا لیوان بنوشد.

الگوی رشد و نیازهای تغذیه ای متناسب در نوپا هر یک از کودکان ۱ تا ۲ ساله الگوی رشد خاص خود را دارند و نباید با الگوی رشد سایر کودکان مقایسه شوند. در اشتها و رشد هر کودک نیز معمولا نوساناتی مشاهده می شود یعنی گاهی از اشتها و رشد بیشتری برخوردارند و برخی اوقات اشتهای خوبی ندارند. بدیهی است اگر مادران از این تغییرات اشتها و رشد باخبر باشند نگرانی و یا جنگ و جدال در مورد غذاخوردن کودک بوجود نمی آید. معمولاـ متناسب با میزان رشد خوب کودکان و مراحل تکامل مناسب آنان، نیاز به مواد مغذی نیز تغییر می کند و عواملی مانند حرکت، بازی، فعالیت و اندازه بدن کودک، سوخت و ساز معمولی بدن، وضع سلامت یا بیماری کودک همه به عنوان معیار نیاز های تغذیه ای او به شمار می روند. بنابراین مواد غذایی که در اختیار کودک قرار می گیرد باید به گونه ای باشد که موارد زیر را تامین نماید.

سرعت رشد جسمی کودک (افزایش اندازه اسکلت بدن نظیر استخوان، ماهیچه ها و غیره) رشد سریع مغز و افزایش سلول های آن تکامل سریع سیستم ایمنی کودک فعالیت فیزیکی ترمیم سریع بافت ها و جبران آنچه که در جریان بیماری از بین می رود. مسلما در سرعت رشد جسمی، تامین انرژی لازم، استفاده از پروتئین با ارزش بیولوژیک بالا(نظیر تخم مرغ)، کلسیم، فسفر، پتاسیم، روی (بامصرف لبنیات و گوشت) و... بسیار موثر بوده و کمبود هر یک از آنها و سایر مواد مغذی لازم، می تواند بر روند رشد اثر گذاشته و حتی آن را مختل نماید. کلیاتی در مورد انرژی و مواد مغذی مورد نیاز یک کودک ۱ تا ۲ ساله در مورد میزان انرژی یا کالری دریافتی از مواد مغذی آنچه در کتاب ها به عنوان مقدار مورد نیاز روزانه توصیه می شود به عنوان یک راهنما است و چون این میزان ازمواد غذایی، برای برنامه ریزی غذایی جمعی تدوین شده و ممکن است برای برخی از کودکان بسیار بیشتر از نیاز فیزیولوژیک آنان باشد. لذا مقدار مواد مورد نیاز برای فرد فرد کودکان باید بر اساس عواملی نظیر اشتها، اندازه جثه، میزان فعالیت و حتی نوع رابطه مادر با کودک پایه ریزی شود. وزن به تنهایی نمی تواند معیاز خوبی برای تعیین انرژی مورد نیاز و مقدار مواد غذایی دریافتی کودک باشد. به ویژه در زمانهایی که کودک رشد بیشتری دارد نظیر سال اول زندگی و یا بعد ها در سال های بلوغ، همچنین برای کودکانی که زیر وزن استاندارد هستند یا آنهایی که افزایش وزن دارند مقدار انرژی و غذای مورد نیاز متفاوت است. به هر حال می توان گفت معیار وزن فقط یک راهنما است.

در سال دوم زندگی همزمان با کاهش آهنگ رشد، میزان نیاز به پروتئین و کالری بر اساس کیلوگرم وزن بدن نیز کاهش می یابد ولی باید به میزان دریافتی مواد مغذی دیگر مانند کلسیم، آهن، ویتامینC، ویتامینA، اسید فولیک و ویتامین B۶ توجه داشت. کلسیم و آهن برای رشد کودک ضروری است، بنابراین در صورتی که برنامه غذایی کودک حاوی مقدار مناسبی از مواد غذایی نظیر لبنیات (شیر و ماست و ...) باشد کلسیم او تامین می شود. گوشت، حبوبات، نان(غلات)، بعضی از سبزی ها و میوه های تازه و خشک غنی از آهن هستند و می توانند نیاز های تغذیه ای کودک را از نظر آهن تامین کنند. ولی هنوز هم باید آهن را به میزان ۱۵ میلی گرم در روز تا سن ۲ سالگی دریافت کنند که معمولا به صورت قطره یا شربت آهن (قاشق ۵/۱ ت ۲ CC ) خواهد بود. در برنامه غذایی روزانه کودک میوه و سبزی باید گنجانده شود تا کودک قسمتی از ویتامین های مورد نیاز خود را از این طریق هم دریافت کند. آیا کودک نوپا به مولتی ویتامین نیاز دارد؟ استفاده از قطره مولتی ویتامین در سال دوم زندگی ضروری است و در موارد زیر اهمیت این ضرورت چشمگیر تر است: کودکانی که در سن یک سالگی از شیر مادر محروم می شوند. تماس کافی با نور خورشید ندارند. غذاهای گوشتی و پروتئینی کم می خورند و مصرف مستمر لبنیات جزو عادات غذایی خانواده نیست. کودکان کم اشتها و یا محروم از توجه و عطوفت خانواده که به مقدار کافی منابع مهم ویتامین را دریافت نمی کنند. کودکانی که بدغذا هستند یا به لبنیات علاقه نداشته و یه به آن حساسیت دارند.

## غمی که با کودک می‌آید

نویسنده:دکتر مهشید چایچی

به دنیا آمدن نوزاد، هجوم احساسات قوی و متناقضی را به دنبال دارد؛ از هیجان و لذت گرفته تا ترس و اضطراب.

اما تنها چیزی که شاید منتظرش نباشیم ، افسردگی است! البته ۸۰ درصد مادران پس از تولد نوزادشان «غم زایمان» را تجربه می‌کنند.

این حالت، افسردگی خفیف کوتاه مدتی است که از چند روز تا چند هفته پس از زایمان ادامه خواهد یافت. اما نوع شدیدتر افسردگی که بیشتر از ۱۰ روز و گاه تا ۶ ماه پس از زایمان ادامه می‌یابد «افسردگی پس از زایمان» نام دارد.

در این حالت، احساس غم، اضطراب، و بی قراری مادر به قدری است که نمی گذارد کارهای روزانه‌اش را به‌خوبی انجام دهد. شدیدترین نوع افسردگی سایکوز پس از زایمان» نام دارد و به ندرت ممکن است اتفاق بیفتد (یک در هزار).

لازم است بدانید غم زایمان بیماری محسوب نمی‌شود چون به طور طبیعی اکثر خانم‌هایی که زایمان کرده‌اند، از ۳-۲ روز بعد از زایمان تا ۲ هفته به راحتی گریه‌شان می گیرد، تحریک پذیر می‌شوند وراحت خواب‌شان نمی‌برد؛ اما خللی در وظیفه مادری‌شان وارد نمی‌شود.

این غم به دلیل افت سطح هورمون‌هاست که بعد از تولد بچه ایجاد می‌شود. زنانی که نسبت به این کاهش هورمون حساس‌تر هستند ممکن است دچار افسردگی پس از زایمان شوند که بیماری محسوب می‌شود.

بگذارید همین اول خیالتان را راحت کنیم و بگوییم که افسردگی پس از زایمان، یک ضعف شخصیتی و نوعی ایراد نیست! این هم بخشی از عوارض زایمان است که ممکن است برای عده‌ای پیش بیاید و خوشبختانه به کمک درمان می‌توان آن را تا حد زیادی برطرف کرد. این بیماری حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد خانم‌ها را گرفتار کرده و نمی‌گذارد که از زندگی جدیدشان لذت ببرند.

حتی این افسردگی موجب می شود که آنها نتوانند از پس وظایف روزانه خود بر بیایند و به همین دلیل احساس ضعف، خستگی، ترس و غم دارند. ناتوانی در تمرکز، احساس بی‌کفایتی، بی ارزش بودن و ناامیدی، اختلال خواب و اشتها، ناتوانی از لذت بردن از فعالیت‌های لذت‌بخش، کاهش انرژی و انگیزه برای انجام کار، افکار مرگ و خودکشی و حتی گاهی آسیب رساندن به نوزاد، از دیگر علائم این بیماری است.

چرا افسرده می‌شویم؟

علت دقیق این افسردگی مشخص نشده اما عوامل مختلفی در این امر دخالت دارند.

تغییر هورمونی: پس از زایمان تغییرات هورمونی شدیدی در خانم‌ها اتفاق می‌افتد. متخصصان، کم شدن میزان هورمون استروژن، پروژسترون، کورتیزول، هورمون‌های تیروئید و حتی کاهش سرتونین را در ایجاد این خستگی و افسردگی موثر می‌دانند.

تغییر شرایط: تولد نوزاد و مسئولیت بچه‌دارشدن یک تغییر بزرگ در زندگی هر زنی است، به‌خصوص که با تغییر شرایط زندگی و کار او همراه باشد. این تغییر ممکن است استرس زیادی به دنبال بیاورد که به نوبه خود موجب افسردگی مادر می‌شود.البته اگر خانواده، شوهر، همکاران و دوستان کمک کنند، می توان این استرس را به حداقل رساند.

تغییر فیزیکی: گاهی استرس به علت تغییر فیزیکی بدن به وجود می‌آید. شاید باور نکنید اما ممکن است فقط تغییرات فیزیکی ناشی از حاملگی و زایمان، این احساس را در زن ایجاد کند که دیگر برای همسرش جذابیتی ندارد. متاسفانه همین احساس نادرست اگر با بی‌توجهی همسر و کمک نکردن او تایید شود، ممکن است افسردگی را تشدید کند.

آنها که آماده ترند

اگر چه این بیماری ممکن است برای هر زنی پس از زایمان پیش بیاید اما بعضی خانم‌ها آمادگی بیشتری برای ابتلا به این بیماری دارند:

۱ –خانم هایی که سابقه افسردگی در طول بارداری یا قبل از آن داشته‌اند.

۲ –کسانی که در بارداری‌های قبلی هم این افسردگی را تجربه کرده‌اند.

۳ –کسانی که در دوره عادت ماهانه خود علائم شدید افسردگی داشته‌اند (سندرم پیش از قاعدگی).

۴ – خانم‌هایی که در دوران بارداری دچار اتفاقات استرس‌زا شده‌اند؛ مثلاـ در بارداری بیمار بوده یا زایمان سخت و زود رس

داشته‌اند.

۵ -زنانی که ناخواسته باردار شده‌اند.

کی به پزشک مراجعه کنیم؟

ممکن است بعد از زایمان، شما هم این احساس افسردگی را تجربه کنید اما خجالت بکشید که آن را با کسی درمیان بگذارید. اما لازم است مشکلتان را به پزشک بگویید. بنابراین اگر ناراحتی‌تان پس از ۲ هفته بهتر نشد یا اگر به قدری شدید بود که در انجام کارهای روزانه‌تان خللی وارد آورد، به پزشک خود بگویید.

یادتان باشد مداخله پزشک هر چه زودتر انجام شود، سرعت بهبودی شما هم بیشتر خواهد بود. اگر شک کردید که دچار علائم جنون پس از زایمان شده‌اید، فورا به روان‌پزشک مراجعه کنید (افکار خودکشی و آسیب به کودک و شنیدن صدا و دیدن اشیای نامربوط، از علائم آن است)؛ مبادا به امید بهبود علائم‌تان صبر کنید، چون ممکن است افکار یا رفتار خطرناکی از شما سر بزند.

اگر ترجیح دهید بیماری خود را بدون درمان سپری کنید، ممکن است دچار عوارضی هم بشوید. ازجمله اینکه احتمال طولانی شدن بیماری زیادتر خواهد شد و کل خانواده شما را دچار مشکل خواهد کرد.

علاوه بر این ممکن است روابط شما و کودکتان را هم دچار اختلال کند. محققان معتقدند، کودکان مادران افسرده که درمان نمی‌شوند، بیشتر مستعد مشکلات رفتاری، اختلالات خواب و خوردن، قشقرق به پا کردن و بیش فعالی هستند. گاهی هم این بچه‌ها دچار تاخیر در تکامل گفتاری می‌شوند. بنابر این بهتر است مشکل خود را با پزشک‌تان درمیان گذاشته و طبق توصیه او مراحل درمان را اجرا کنید.

مراقب خود باشید

اگر به این بیماری مبتلا شدید علاوه بر مشاوره و درمان‌های دارویی، روش‌هایی هم هست که می‌تواند به سرعت بهبودی شما کمک کند:

۱ - سالم زندگی کنید: تا می توانید استراحت کرده و مرتب ورزش کنید. همراه کودکتان برای پیاده روی بیرون بروید. یادتان نرود به اندازه کافی میوه و سبزیجات بخورید. ورزش و رژیم غذایی مناسب علاوه بر بهبود روحیه شما می‌تواند به تناسب اندام و اعتماد به نفستان هم کمک کند.

۲ - انتظارات واقع بینانه داشته باشید: خودتان را مجبور به انجام همه کارها نکنید. توقع خود را برای انجام کارهای منزل و نگهداری از کودکتان تعدیل کنید. اگر خسته شدید به کار ادامه ندهید. بهتر است خجالت را کنار گذاشته و از دیگران کمک بخواهید. استراحت برای شما ضروری است پس هنگامی که کودک می‌خوابد شما هم چرت بزنید.

۳ - برای خودتان وقت بگذارید: شاید احساس کنید که دنیا برای شما به پایان رسیده اما لازم است برای گذراندن وقت با همسرتان برنامه‌ریزی کنید. برای دیدن دوستان‌تان از منزل بیرون بروید، یا به تنهایی در فضای باز قدم بزنید. اگر کسی را ندارید که مواظب کودک‌تان باشد او را هم با خود ببرید. به خاطر داشته باشید که بهترین راه برای مراقبت از کودک‌تان این است که هرچه بهتر از خودتان مراقبت کنید.

۴ - از تنهایی دوری کنید: با خانواده، همسر و دوستان‌تان درباره احساس‌تان صحبت کنید. از مادران دیگر درباره تجربه‌شان سؤال کنید. از پزشکتان بخواهید شما را به گروهی از مادران که مشکلی مانند شما دارند، معرفی کند. صحبت با این مادران می‌تواند به شما قوت قلب داده و تجربه‌های آنان را در اختیارتان بگذارد.

۵ - به کسانی که در اطراف خود زنی مبتلا به این بیماری دارند، به خصوص همسران آنها هم توصیه می‌کنیم که او را تنها نگذارند و به هر روشی که می‌توانند به او کمک کنند. این کمک ممکن است در شکل‌های مختلف مثل انجام کارهای منزل و نگهداری کودک یا حتی شنیدن درد دل او باشد. متخصصان معتقدند حمایت اجتماعی بهترین راه پیشگیری و درمان افسردگی پس از زایمان است.

منبع: http://www.hamshahrionline.ir

## سرماخوردگی در کمین کودکان است

نویسنده:مریم سادات کاظمی

فصل زمستان برای بچه ها یعنی برف بازی و درست کردن آدم برفی. اما این فصل زیبا سوغاتی ناخوشایندی نیز به همراه دارد؛ سرماخوردگی. و در این باره والدین نیز بسیار نگران هستند که کودکانشان بیمار شوند زیرا سرماخوردگی بدن بچه ها را ضعیف می کند. با این وجود اگر سیستم ایمنی بدن قوی باشد، مانع از ابتلا به بیماری می شود. تغذیه مناسب و متنوع عامل مهمی در این خصوص است.

ویتامین ث -اکسیر شفابخش

ویتامین ث دوست لازم و مفیدی در فصل زمستان است. این ویتامین به اندام های بدن تحرک و پویایی می بخشد و از بدن در برابر هجوم ویروس ها و سرمازدگی محافظت می کند. در مواقع سرماخوردگی، معمولا مصرف ویتامین ث برای کاهش علائم بیماری توصیه می شود، زیرا این ویتامین روی سیستم ایمنی بدن تأثیر می گذارد و به سلول ها کمک می کند تا با عوامل بیماری زا مقابله کنند. خوشبختانه میوه ها و سبزیجات زمستانی مانند مرکبات، کیوی، سبزیجاتی مانند انواع کلم ها و اسفناج منبع غنی از ویتامین ث هستند. پس هر روز صبح یک لیوان آب پرتقال به فرزندتان بدهید و او را تشویق کنید تا در طول روز سبزیجات تازه فصل را بخورد.

خستگی؛ عامل دیگری در بروز سرماخوردگی

سرما تنها عامل عفونت های فصل زمستان نیست. خستگی نیز زمینه مساعدی را برای ابتلا به سرماخوردگی در کودکان به وجود می آورد. کمبود آهن یا منیزیوم خستگی شدید و آسیب پذیری بدن را در پی دارد که تامین نیاز بدن به این مواد معدنی لازم و ضروری است. خوردن یک سهم گوشت یا ماهی در روز و مصرف گاه گاه سبزیجات خشک، نیاز کودک به آهن را تامین می کند. اگر همراه غذا یک خوراکی سرشار از ویتامین ث(به عنوان مثال میوه برای دسر) میل شود، آهن موجود در غذا بهتر جذب می شود. کمبود منیزیوم به ندرت پیش می آید زیرا بسیاری از موادغذایی حاوی این عنصر هستند.

افزایش ایمنی بدن؛ کاهش ابتلا به بیماری

عناصر دیگری که به آنها آنتی اکسیدان اطلاق می شود نیز به طور مستقیم در سیستم ایمنی بدن تاثیرگذار هستند که ویتامین آ، روی و سلنیوم جزو آنتی اکسیدان ها هستند. هویج، کدو حلوایی، سبزیجات سبز، میوه ها، تخم مرغ و جگر منابع غذایی سرشار از ویتامین آ هستند. روی نیز در فرآورده های دریایی، گوشت قرمز و غلات کامل، به وفور یافت می شود. و بالاخره اینکه سلنیوم در ماهی های چرب و سبزیجات و میوه های خشک وجود دارد. تغذیه کودکان خصوصا باید در طول زمستان متنوع باشد تا از کمبود این عناصر پیشگیری شود.

سرحال و پرانرژی در زمستان

آیا برای اینکه کودک، زمستان را بدون بیماری سپری کند، باید مقدار کالری دریافتی او را افزایش داد؟ به هیچ وجه. درست است که بدن برای مقابله با سرما انرژی بیشتری مصرف می کند، با این حال ما بیشتر اوقات در مکان های گرم هستیم و لباس هایی می پوشیم که ما را از سرما محافظت می کند. فقط کودکانی که به طور مداوم در هوای آزاد ورزش یا بازی می کنند، می بایست مقدار بیشتری نان، غلات و حبوبات مصرف کنند، زیرا این خوراکی ها حاوی قند یعنی ماده اساسی فعالیت ماهیچه ها، می باشند.

برخلاف نظر پذیرفته شده در بین مردم، توصیه نمی شود در فصل زمستان مقدار چربی بیشتری مصرف شود. غذاهای بسیار چرب فقط برای کسانی که ورزش های زمستانی انجام نمی دهند می توانند مفید باشد. سوپ و آش از دیگر غذاهایی است که در تغذیه کودکان در فصل سرما حتما باید گنجانده شود. در واقع این غذاها علاوه بر این که باعث سیری می شوند، در تامین آب بدن نیز تاثیرگذار است. یکی دیگر از فواید سوپ، استفاده از سبزیجات فصل در این غذاهاست. نکته دیگر اینکه هوای سرد باعث عدم تشنگی نمی شود و باید بسیار مراقب کمبود آب بدن کودکان در این فصل بود. با نزدیک شدن به زمان ریزش دانه های سفیدبرف، نیازی نیست به کودکتان مکمل های ویتامین بدهید. تغذیه متعادل تمام نیازهای کودک را تامین می کند، موجب شادابی و مقاومت او در برابر ویروس های زمستانی می شود.

## گلودرد کودکان را جدی بگیریم

نویسنده:دکتر سید احمد سیادتی

اشاره:از بیماری‌های شایع فصل زمستان گلودرد استرپتوککی است که خصوصا کودکان را بیش از سایرین گرفتار می‌کند علائم این بیماری معمولا با گلودرد و تب شدید بروز می‌کند و در این حال معمولا افراد گمان می‌کنند به سرماخوردگی دچار شده‌اند و درپی درمان از طریق آشامیدن مایعات گرم، خوردن غذاهای سبک، استراحت و احیانا استفاده از چند مسکن و تب‌بر می‌شوند و این در حالی است که پزشکان عقیده دیگری دارند و عامل بروز نوعی از بیماری قلبی را ناشی از عدم درمان به موقع این گلودرد ذکر می‌کنند.

اکثر خانواده‌ها خصوصا در مناطق سردسیر درگیر مقابله با بیماری‌هایی همچون گلودرد و سرماخوردگی هستند. در این مقاله با علل بروز بیماری گلودرد استرپتوککی و راه درمان آن آشنا می‌شویم؛گلودرد استرپتوککی یکی از بیماری‌های نسبتا شایع اطفال در سنین ۵ تا ۱۲ سال است که شیوع آن در فصل زمستان ده برابر تابستان است و اهمیت آن به خاطر ارتباطی است که بین این بیماری و تب رماتیسمی و عارضه قلبی ناشی از آن وجود دارد لذا تشخیص زودرس و درمان به موقع و صحیح آن باعث جلوگیری از ابتلا به تب رماتیسمی و عارضه قلبی ناشی از آن می‌شود. و اما عامل آن همان طور که از اسمش مشخص است نوعی باکتری به نام استرپتوکک بتا همولتیک گروه A است که بیش از ۸۰ درصد سروتیپ دارد و از صد سال قبل شناخته شده است. راه سرایت آن شخص به شخص، از راه هوا و از طریق دستگاه تنفس است و بیشترین زمان سرایت آن در دوره حاد بیماری می‌باشد ولی نقش ناقلین در سرایت بیماری کاملا مشخص نیست. نکته دیگر این است که معمولا از زمانی که این باکتری وارد بدن می‌شود تا زمانی که علائم آن ظاهر می‌شود ۲ تا ۵ روز طول می‌کشد.علائم این بیماری در فرم حاد آن عبارتند از تب ناگهانی، گلودرد، دل‌درد، حالت تهوع و استفراغ، بی‌اشتهایی و دردی است که در هنگام بلع پیدا می‌شود. گاهی اوقات همه به صورت بثورات مخملکی بروز می‌کند به طوری که وقتی طبیب گلوی بیمار را نگاه می‌کند می‌بیند که حلق و لوزه‌ها متورم است و گاهی نقاط سفیدی بر روی لوزه‌ها وجود دارد که اغلب مجزا هستند و گاهی هم به هم می‌پیوندند و به صورت یک غشای سفید مایل به زرد رنگ در می‌آیند . در همین حین غدد لنفاوی ناحیه تحت فکی هم ممکن است بزرگ و دردناک بشود. البته ممکن است گاهی علائم این بیماری خفیف باشد که با کشت حلق مشخص شود که فرد مبتلا به این بیماری شده است و در حالت خیلی حاد نیز ممکن است با تب بسیار بالا، تهوع و استفراغ و حالت شوک همراه باشد.

معمولا علائم این بیماری از شش ماهگی تا سه سالگی به صورت تب خفیف، بی‌اشتهایی، کاهش وزن و بزرگی غدد لنفاوی تحت

فکی و خروج ترشحات چرکی از بینی است که بسیار نیز واگیر دارد و ما به آن می‌گوییم استرپتوکوکوزیس و ممکن است چهار تا هشت هفته طول بکشد و تشخیص قطعی آن با کشت حلق است البته ذکراین نکته هم ضروری است که گاهی گلودردهای ویروسی نیز ممکن است با گلودردهای استرپتوککی اشتباه شوند که وجه افتراق آنها وجود تب مختصر، عطسه، سرفه و گرفتگی صدا و قرمزی چشم‌ها است.درمان این گلودرد فقط یک تزریق پنی‌سیلین از نوع بنزاتین با بطئ‌الاثر است که اگر وزن کودک کمتر از سی کیلوگرم باشد ۶۰۰ هزار واحد آن و اگر بیشتر باشد یک میلیون و ۲۰۰ هزار واحد کافی است. این مطلب هم یک نکته اساسی است که بدانید در کودکان کمتر از ۱۴ سال نیاز به تست جلدی پنی‌سیلین لزومی ندارد زیرا حالت شوک آنافیلاتیک که در اثر حساسیت به پنی‌سیلین به وجود می‌آید در سنین ۲۰ تا ۴۹ سالگی شایع است و در کودکان زیر ۱۴ سال بسیار نادر است لذا نیازی به تست جلدی پنی‌سیلین در سنین زیر ۱۴ سال نیست.

هدف اصلی از درمان گلودرد استرپتوککی پیشگیری از تب رماتیسمی و عارضه قلبی ناشی از آن است. تب رماتیسمی معمولا پس از یک تا پنج هفته بعد از ابتلا به گلودرد استرپتوککی که درمان نشده باشد به وجود می‌آید که البته تنها یک درصد مبتلایان به گلودرد استرپتوککی به تب رماتیسمی دچار می‌شوند.حداکثر شیوع این بیماری در سنین شش تا هشت سال است و در اطفال کمتر از سه سال نادر است و باید بگوییم که تب رماتیسمی در بین شاگردان مدارس و نقاط پرجمعیت به این دلیل که گلودرد استرپتوککی بین آنها شیوع زیادتری دارد بیشتر دیده می‌شود و عامل ژنتیک برای این بیماری که عامل مساعد کننده است هم در بعضی خانواده‌ها به نسبت بیشتری دیده می‌شود.علائم تب رماتیسمی عبارتند از: ۱- تب که در همه بیماران وجود دارد این تب در روزهای اول شدید است و سپس کمتر می‌شود به طوری که ممکن است تا چهار هفته طول بکشد و علاوه بر تب، خستگی، بی‌حالی و رنگ پریدگی از علائم بیماری است ۲- تورم مفاصل که در سه چهارم بیماران بخصوص در کودکان بزرگتر در شروع بیماری وجود دارد که بیشتر مفاصل بزرگ را گرفتار می‌کند ۳- کاردیت یا تورم قلب که مهمترین علامت بیماری است که در کودکان خردسال شایع است و اغلب در شروع بیماری موجود است اما ممکن است چند هفته بعد بروز کند ۴- اریتم مارژینا یا بثورات حلقوی که در ۱۰ درصد موارد در روزهای اول و بیشتر روی تنه دیده شده و پس از چند روز محو می‌شود ۵- علامت دیگر این بیماری برجستگی‌های زیر جلدی است که در ۱۰ تا ۱۵ درصد موارد چند هفته پس از شروع بیماری ظاهر می‌شود و بدون درد است و پس از چند هفته از بین می‌رود و اغلب با کاردیت همراه است.البته لازم به ذکر است که علاوه بر موارد گفته شده بعضی یافته‌های آزمایشگاهی به تشخیص تب رماتیسمی کمک می‌کند که منجمله مقدار ASO خون است ولی متاسفانه عده‌ای آن را معادل تشخیص تب رماتیسمی می‌دانند که باور غلطی است زیرا بالا بودن ASO در خون علامت ابتلا به گلودرد استرپتوککی است نه تشخیص قطعی تب رماتیسمی.

چه بسا گاهی اوقات والدین طفلشان را محکوم به تزریق ماهانه پنی‌سیلین بنزاتین کرده‌اند بدون اینکه رماتیسمی وجود داشته باشد لذا توصیه می‌شود که والدین خودسرانه اقدام به این درمان‌ها نکنند و به پزشک مراجعه نمایند.

### کودکانی که صبحانه نمی‌خورند

اگر با وجود نشان دادن یک الگوی خوب، هنوز کودک شما از خوردن صبحانه امتناع می‌کند، می‌توانید از راه‌حل‌های زیر استفاده کنید:

صبحانه را برای کودک جذاب کنید: سعی کنید زمان کافی را برای یک صبحانه مفرح در نظر بگیرید. صبحانه نباید صرفا موقعیتی باشد که مواد غذایی را به زور فرو دهید. به عنوان مثال کودکان خردسال از این که لیوان و فنجان مخصوص خودشان را داشته باشند، لذت می‌برند. آنها از این که با تزیین قسمتی از نان با مقداری پنیر و درست کردن یک شکل خنده‌دار در آراستن سفره شرکت کنند، سرگرم می‌شوند.

به کودکمان اجازه دهیم تا در برنامه‌ریزی صبحانه کمکمان کند: اگر به کودک خود اجازه دهید که در تنظیم برنامه هفتگی صبحانه کمک کند و یا این که هنگام خریدن لوازم صبحانه شما را همراهی کند، با علاقه بیشتری سر میز صبحانه حاضر خواهد شد.

صبحانه مختصر: اگر کودک شما ناهار را به صبحانه ترجیح می‌دهد، به او یک صبحانه مختصر و یک ناهار مفصل بدهید. این برنامه در حالتی که صبحانه انرژی کافی را برای تمام مدت صبح فراهم کرده است و تا هنگام صرف ناهار، کودک از نظر انرژی کمبود ندارد، مشکلی ایجاد نمی‌کند.

رسم و رسوم کهنه را کنار بگذاریم: اگر کودک شما غذاهای معمول را نمی‌خورد، غذای دیگری را امتحان کنید. شیر برای کودک تهیه کنید و به او اجازه دهید که فقط غذای مایع بخورد. مقداری کره روی قطعات سیب بمالید و یا این که یک برش پیتزا یا سیب‌زمینی سرخ شده با پنیر را با یک لیوان شیر به او بدهید. وقتی کودک از نظر تغذیه‌ای تأمین شود، شکل غذای داده شده چه اهمیتی دارد؟

تنوع در نوع غذاهای کودک: غذاهای جدیدی را هر چند وقت یک بار به برنامه صبحانه اضافه کنید تا از یک‌نواختی جلوگیری شود. اگر کودک ناگهان از خوردن غذایی که قبلا دوست داشت، امتناع می‌کند، به زور آن را به او ندهید. برای مدتی آن را کنار بگذارید و سپس به تدریج و با ظرافت دوباره آن را به برنامه غذایی او اضافه کنید. برای صبحانه روی غذاهای مشخصی تعصب نداشته باشید.

هنگام صرف صبحانه با کودکمان بیشتر دوست باشیم: کودکان خردسال نباید هنگام صبحانه تنها رها شوند. حتی کودکان بزرگتر نیز دوست دارند، همراهی داشته باشند. اگر نمی‌توانید هنگامی که کودک صبحانه می‌خورد با او سر سفره بنشینید، در اتاق بمانید و به او یک همراه صبحانه خوردن بدهید تا سر سفره با او بنشیند. معمولا یک عروسک یا حیوان پارچه‌ای برای این کار مناسب است؛ ولی حتی وسایل جالبی نظیر رادیو، تلویزیون یا کتاب مصور نیز ممکن است همین تأثیر را داشته باشد.

تشویق کنید، جایزه بدهید: یک خوراکی (حتی یک ذرت بو داده) را با کمک کودک خود انتخاب کنید و سپس آن را به اندازه‌ای مناسب در داخل کیسه‌های پلاستیکی تمیز بریزید. کودک هنگامی جایزه را می‌برد که تمام غذا با مقدار معینی از آن را که قبلا روی آن توافق شده است، بخورد.

همراه کودک، ساختمان‌سازی کنید: در ازای هر لقمه‌ای از صبحانه که کودک شما می‌خورد، به او یک تکه ساختمان اسباب‌بازی بدهید. هنگامی که کودک صبحانه‌اش را خورد، می‌تواند از این تکه‌ها برای ساختن یک قلعه استفاده کند یا این که اگر کودک دوست دارد، اجازه دهید که موقع صرف صبحانه تکه تکه، قلعه را بسازد.

هم غذا، هم نقاشی: به کودک اجازه دهید هر بار که یک لقمه غذا می‌خورد، با ماژیک روی یک تکه کاغذ بکشد. او را تشویق کنید در حالی که غذایش را می‌خورد، یک منظره را تمام کند. روی یک تکه کاغذ، منظره خورشید بکشد و با هر لقمه، یک شعاع نورانی به خورشید اضافه کنید. اگر این عمل را به صورت پیوسته انجام دهید، می‌توانید هر روز شعاع‌های بیشتری را به خورشید اضافه کنید و هنگامی که خورشید بسیار تابان شد، کودک شما یک جایزه مانند رفتن به پارک را خواهد برد.

زمان بگیرید: برای این که به کودکانی که کند غذا می‌خورند انگیزه بدهید، ساعت را روی زمانی که کودک باید صبحانه‌اش را تمام کند، تنظیم کنید و او را برانگیزید که پیش از به صدا درآمدن زنگ، صبحانه‌اش را تمام کند؛ سپس به تدریج زمان را کوتاهتر کنید و برای این منظور هر روز یک تا دو دقیقه زمان را کوتاهتر کنید تا این که به یک زمان پذیرفتنی برای تمام کردن صبحانه دست پیدا کنید.

منبع:http://www.al-shia.com

### آموزش کودک از صبحانه شروع می شود نه از زنگ مدرسه !

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت *( W.H.O ) سلامتی عبارت است از رفاه و آسایش جسمی ، روانی و اجتماعی ، و تنها به عدم بیماری یا معلولیت گفته نمی شود . تغذیه نقش مهمی در سلامتی بدن دارد، چرا که تغذیه برای رشد و نمو ، ترمیم سلول های از دست رفته ، فعالیت منظم بدن ، فعال کردن دستگاه ایمنی ، گلبول سازی و تمام اعمال حیاتی بدن لازم است.

مصرف انرژی روزانه

مقدار انرژی ای که انسان در روز مصرف می کند مشتمل بر دو قسمت است :

الف- انرژی پایه :

حداقل انرژی ای است که انسان باید در مدت ۲۴ ساعت مصرف کند تا بتواند زنده بماند. این انرژی همان انرژی ای است که انسان در خواب مصرف می کند تا اعمال متابولیک بدن انجام گیرد. در خواب، قلب ضربان دارد و عمل دم و بازدم ، حرکات معده ، روده و جریان خون انجام می شود، ریه ها و کبد کار می کنند و هزارها واکنش بیوشیمیایی در بدن انجام می گیرد ، که نیاز به انرژی دارند.

ب- انرژی ای که صرف انجام کارهای روزمره می شود :

این انرژی شامل آن مقدار انرژی است که مصرف می شود تا انسان بتواند کارهای فکری ، فیزیکی و مکانیکی انجام دهد . اگر انسان از تغذیه ی مطلوب برخوردار باشد و بتواند انرژی مورد نیاز روزانه ی خود را به آسانی تامین کند ، از نظر کارهای جسمی ، فکری و مغزی نیز می تواند از کارآیی مطلوبی برخوردار باشد. در غیر این صورت به سرعت دچار خستگی ، ناتوانی و ضعف می شود و در حقیقت از سلامت لازم برخوردار نخواهد بود. حال اگر این فرد یک دانش آموز باشد که انرژی مورد نیازش تامین نشده باشد، در کلاس درس احساس خستگی و ضعف می کند و دریافت مطلب برایش دشوار می شود ، زیرا سلول های مغز مقدار زیادی اکسیژن و انرژی مصرف می کند.

تغذیه ی خوب ، رشد جسمی و مغزی انسان را تامین می کند . یک نوزاد که با وزن طبیعی حدود ۳ کیلوگرم به دنیا می آید چنانچه درست تغذیه شود، وزنش در شش ماهگی ، حدود دو برابر می شود و به ۶ تا ۷کیلوگرم می رسد. در یک سالگی حدود سه برابر می شود و به ۹ تا ۱۰کیلوگرم می رسد و در دو سالگی افزایش وزن به چهار برابر وزن تولد یعنی ۱۱ تا ۱۲ کیلوگرم می رسد. این آهنگ رشد با سرعت کمتری هم چنان می تواند در سنین مدرسه و دبیرستان و تا سن ۱۹ تا ۲۰ سالگی ادامه یابد.

قسمت اعظم رشد مغز انسان ، در دوران جنینی و پس از آن تا دو سالگی است . به طور تقریبی ۹۵ درصد سلول های مغزی تا دو سالگی شکل واقعی خود را می یابند . اهمیت غذا در دو سال اول زندگی نشان می دهد که اگر انسانی در دوران جنینی و پس از آن تا دو سالگی به اندازه ی کافی پروتئین و انرژی مصرف نکند ، سلول های مغزی او نمی توانند به نحو مطلوب رشد کنند و هنگامی هم که فرد به سن بلوغ برسد، نمی تواند فعالیت های بدنی و فکری خود را به درستی انجام دهد.

ثابت شده است که تغذیه با شیر مادر در دو سال اول زندگی، سبب افزایش ضریب هوشی کودک تا ۸ واحد می شود.

امروزه می دانیم که بسیاری از عوامل غذایی مانند ویتامین ها و مواد معدنی به نحوی در ساختمان بعضی آنزیم ها که برای سوخت و ساز بدن لازم هستند شرکت دارند ؛ لذا اگر دریافت این عوامل غذایی با مشکل مواجه شود ، بدن نسبت به آن عکس العمل نشان می دهد . به عنوان مثال ویتامین $B_2$ یا ریبوفلاوین در ساختمان غشای میلین شرکت دارد ، بنابراین زمانی که ویتامین $B_2$ در

بدن کم باشد، در ساختمان غشای میلین اختلال به وجود می آید و ارتباطات عصبی نیز دچار اختلال ایجاد می شود.

منابع ویتامین B۲ یا ریبوفلاوین شامل : شیر پاستوریزه ، تخم مرغ ، جگر ، گوشت قرمز و ماهی هستند.

ویتامین دیگری که در انتقال امواج عصبی نقش دارد و باعث ارتباط انسان با محیط خارجی می شود، ویتامین B۱ است. مطالعات نشان داده است که کمبود ویتامین B۱ باعث اختلال در تصمیم گیری و یادگیری می شود.

منابع ویتامین B۱ عبارت اند از : شیر پاستوریزه ، تخم مرغ ، جگر ، گوشت قرمز ، ماهی ، گوشت پرندگان و حبوبات.

دیگر عامل موثر در یادگیری، کلسیم است. نقش کلسیم در ساختن اسکلت بدن ، آنزیم ها و ... واضح است.

منابع کلسیم عبارتند از : شیر ، ماست ، پنیر و ماهی های کوچک که با استخوان قابل خوردن هستند ، نخود ، لوبیا سبز ، سبزیجات با برگ سبز.

ماده مغذی دیگر ید است که کمبود آن باعث کند ذهنی ، کاهش آموزش پذیری و ضعف قوه ی جسمی می شود. کمبود ید در جنبه های مختلف اقتصادی – اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تاثیر می گذارد که خوشبختانه این مشکل با مصرف نمک یددار در کشور ما تا حدودی حل شده است.

منابع ید عبارت اند از : غذاهای دریایی مثل ماهی و ... و نمک ید دار .

مصرف کم مواد غذایی فیبردار و یبوست مزمن نیز باعث بی حوصلگی ، تاخیر و اختلال در یادگیری می شود. وجود محتویات دفع نشده در روده ی بزرگ که فلور میکروبی گسترده و متنوعی دارد سبب تجزیه ی بعضی مواد و ایجاد مواد سمی مختلف می شود که این مواد به طور مجدد جذب بدن می شوند و موجب مسمومیت بدن و اختلال در یادگیری می شود.

کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن نیز منجر به کاهش میزان موفقیت در یادگیری تحصیلی می شود . تحقیقات نشان داده است که با درمان کم خونی، میزان موفقیت در یادگیری نسبت به قبل افزایش می یابد، ولی به حد طبیعی نمی رسد.

نارسایی های تغذیه ای در دوران رشد و تکامل می تواند توان یادگیری را در دوران بعدی زندگی نیز کاهش دهد. به طور مثال در مطالعه ای که بر روی کودکان انجام گرفته شده است، دیده شده که میزان یادگیری در افرادی که دچار فقر آهن بوده اند، کمتر از گروه هم سن خود که سابقه ی کم خونی در شیرخوارگی نداشته اند ، بوده است.

نوع تغذیه در دوران رشد و تکامل یعنی در سال های اولیه زندگی و در دوران جنینی ممکن است پیامدهای همیشگی در بر داشته باشد. تاثیر کمبود تغذیه ای در دوران رشد و تکامل جنینی ، نوزادی ، شیرخوارگی و کودکی ، بستگی به نوع ، شدت و مدت محرومیت از آن ماده ی مغذی دارد. کمبود شدید برخی مواد مغذی مثل اسید سولفوریک ، روی ، ید و نظایر آن در دوران بارداری باعث سقط جنین ، تولد نوزاد نارس ، آسیب بافتی و مادرزادی یا عقب ماندگی های ذهنی در نوزادان می شود . سوء تغذیه ی مزمن همراه با محیط آلوده ، رشد و تکامل کودک را مختل می سازد.

پیامد دیگر سوء تغذیه ، تاثیر آن بر کارآیی ذهنی و یادگیری فرد در دوران زندگی است. پژوهش های انجام شده تاثیر سوء تغذیه را بر کاهش فعالیت های مغز و یادگیری نشان داده اند.

مواد مغذی به عنوان پیش سازهای مواد شیمیایی – عصبی و برای ساخته شدن آن ها ضروری هستند. کمبود مواد مغذی ، کارکرد مغز و سیستم عصبی را تغییر می دهند، طوری که علائم بی توجهی یا تحریک پذیری در کودکان مبتلا به سوء تغذیه پروتئین– انرژی دیده شده است.

دانش آموزانی که از گرسنگی رنج می برند، معمولاً در درس ریاضیات نمرات کمتری کسب می کنند. گرسنگی موقت موجب اختلال در درک مطلب می شود و هنگامی که سوء تغذیه با نخوردن صبحانه توام باشد اثر آن بر فعالیت های ذهنی بسیار عمیق تر از زمانی می شود که فرد یکی از عارضه ها را به تنهایی دارد.

سوءتغذیه مزمن منجر به حواس پرتی ، بی توجهی به محرک های طبیعی و رفتارهای کنش پذیری در کودک می شود.

تحقیقات نشان داده است دانش آموزی که صبحانه نخورده باشد، قند خونش پس از گذشت ساعاتی پایین می آید. در نتیجه انرژی فرد برای یادگیری کم می شود و قدرت حل مسائل فکری مثل ریاضی در او به شدت کاهش می یابد. چنین دانش آموزی در اواخر ساعات مدرسه کسل است و حوصله ی نشستن در کلاس و گوش دادن به درس را ندارد؛ لذا باید گفت « آموزش کودک از صبحانه شروع می شود نه از زنگ مدرسه ». در این جا نقش صبحانه و میان وعده ی صبح ( ساعت ۱۰ صبح ) بسیار آشکار می شود. تغذیه ی رایگان در مدارس کشور به ویژه در مناطق محروم، از نظر اقتصادی یا فرهنگی ، نقش به سزایی در افزایش یادگیری دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی آنها و در نتیجه توسعه ی کشور دارد.

پی نوشت:

* World Health Organization

## آنچه باید در مورد کودکان خردسال خود بدانیم

دوره ی خردسالی سنین ۳ تا ۵ سالگی را شامل می گردد که دوره ی سنی کودکستانی نیز نامیده می شود. در این دوره ی سنی ، کودکان نسبت به هم تفاوت هایی دارند که کم و بیش در طول زندگی نیز ادامه دارد. این مرحله ی سنی ، به لحاظ رشد و نمو رفتاری ، اخلاقی ، جسمی و همچنین شکل تغذیه ی کودک ، از اهمیت خاصی برخوردار است.

ویژگی های رفتاری

کودک در این دوران از نظر بزرگترها غیر منطقی به نظر می رسد. در درک اشیاء خودمحور است و می تواند از حافظه برای درک گذشته ، حال و گاهی آینده ی نزدیک استفاده کند . کودک در این سن به لحاظ نوع رفتار تقلید می کند.

تکامل اخلاقی

دوره ی خردسالی شروع شکل گیری اخلاقی کودکان است و کودک در برابر سرزنش والدین حرف آنها را گوش می کند و برای جلب نظر والدین خود کارهای خواسته شده را انجام می دهد تا پاداش بگیرد، بدون این که درستی یا نادرستی عمل خود را بداند.

بازی

در دوران خردسالی ، بازی کودک نقش مهمی در رشد و نمو او و امکان شناخت محیط و نیاز کودک دارد . کودک پرجنب و جوش است و از وسایل بازی همسالان خود استفاده و با آنها بازی می کند. کودکان در بازی ها عموماً نقش دیگران را به خود می گیرند و به تدریج بازی ها کامل تر می شود و به اوج خود می رسد. در دوره ی خردسالی ترس در کودک به دلیل تخیلات فکری شکل می گیرد. این دوره اولین مرحله ی شکل گیری خود آگاهی جنسی و تشخیص تفاوت های جنسی در کودکان است.

تغذیه در کودکان پیش دبستانی

تغذیه مناسب و کافی مهم ترین شرط لازم برای رشد کودک است. با این که در تمام دوران کودکی تغذیه اهمیت دارد، ولی در طی پنج سال ابتدایی که رشد سریع است و کودک برای دریافت غذا کاملاً وابسته به مادر و خانواده اش می باشد، امری حیاتی است. غذای ناکافی منجر به کمبود تغذیه ای و تاخیر در رشد می شود و در نتیجه تجزیه و شکستن پروتئین در برابر عفونت تسریع می گردد.

نکته

طبق آمار وزارت بهداشت حدود ۱۵ درصد از ۶-۵ میلیون کودک زیر پنج سال ایران دچار کوتاهی قد ناشی از سوء تغذیه هستند.

با توجه به مطالب فوق، به شرح مختصر نیاز غذایی کودکان خردسال می پردازیم:

کودکان به علت تحرک زیاد به انرژی بیشتری نیاز دارند که باید از منابع غذایی تامین گردد. کودک خردسال روزانه ۱۳۰۰ تا ۱۶۰۰ کیلوکالری انرژی نیاز دارد.

پروتئین

پروتئین جزء اصلی ماهیچه ها ، بافت ها و مایعات بدن ( خون ) است و همچنین به سیستم دفاعی بدن کمک می کند . نیاز هر کودک خردسال به پروتئین ۳۰ گرم در روز است. در ضمن هر گرم پروتئین حدود ۲/۴ کیلوکالری از انرژی را تامین می کند که در ماهی ، گوشت ، تخم مرغ ، شیر و فرآورده های آن ( پروتئین حیوانی ) و حبوبات مثل لوبیا و نخودفرنگی ( پروتئین گیاهی ) موجود است.

چربی

هر گرم چربی ۹ کیلو کالری انرژی تولید می کند که حدود ۲۰ تا ۳۵ درصد کل انرژی را تامین می کند. نیاز روزانه ی یک کودک خردسال ۱۵ تا ۲۵ گرم است . این میزان برای جذب ویتامین هایی مانند ویتامین آ و کاروتن اهمیت دارد که با زرده ی تخم مرغ ، شیر ، چربی گوشت ، نارگیل ، آجیل ، مغزهای گیاهی مثل پسته و بادام و روغن های گیاهی تامین می گردد.

مواد معدنی

کلسیم و آهن از مهم ترین مواد غذایی در رژیم غذایی هستند که برای تشکیل استخوان ها و ساختار دندان ها لازم است . دریافت ناکافی آهن موجب کم خونی می شود . خردسالان نیاز بیشتری به جذب آهن و کلسیم دارند که توسط شیر، ماهی خشک ، گوشت ، جگر ، تخم مرغ و سبزیجات سبز ، غلات مثل گندم ، سویا و نخود تامین می گردد.

ویتامین ها

نقش ویژه ای در رشد کودکان مخصوصاً خردسالان دارند، طوری که به عنوان جذب کننده ی کلسیم و فسفر جهت رشد استخوان ها ( مثل ویتامین D ) یا جزء نیاز اصلی کودک در حال رشد ( مثل ویتامین های A و B) محسوب می شود که در اکثر مواد غذایی مانند ماهی ، گوشت قرمز ، طیور ، سبزیجات ، غلات و لبنیات وجود دارند.

نکاتی که باید در تغذیه ی کودکان پیش دبستانی رعایت نماییم :

* باید دانست که صبحانه مهم ترین وعده ی غذایی کودک است. پس باید به این نکته توجه زیادی نمود.
* زمان غذا خوردن کودک، محیط باید مملو از شادی ، گرمی و صمیمیت باشد و این زمان بهتر است منظم باشد و همه ی اعضای خانواده سر سفره حضور داشته باشند. البته نباید کودک منتظر غذا بماند . کودک باید شام خود را قبل از خواب آلودگی بخورد.
* با آشنا نمودن کودک به غذاهای جدید و مختلف، قدرت انتخاب غذایی کودک را افزایش داده و سعی نمایید از پنج گروه اصلی غذاها در تغذیه ی کودکان استفاده کنید.
* استفاده از میان وعده های غذایی ( ۱۰ صبح و ۵ بعدازظهر ) برای کودکان، به ویژه خردسالان، از اهمیت خاصی برخوردار است.
* در هیچ شرایطی کودک خود را وادار به غذا خوردن نکنید.

منبع:http://www.al-shia.com

## با بی اشتهایی کودکم چه کنم؟

بیش‌تر پدر و مادرها نگران تغذیه‌ی کودکان خود هستند. این والدین از بی‌میلی و کم غذا خوردن کودکان خود رنج می‌برند و شکایت‌های مختلفی در این مورد دارند. بی‌اشتهایی یا بد غذایی کودک در هر شکلش مسأله‌ی مهمی است که باید آن را جدی

گرفت، زیرا در نهایت به سوی تغذیه منجر می‌شود، باید بدانیم فقط گرسنگی نیست که کودک را به سوی غذا می‌کشاند و یا فقط سیر بودن موجب دور و پرهیز از غذا نمی‌شود، بلکه عوامل گوناگونی، جدا از نیازهای بدنی، موجب می‌شود تا کودک غذا بخورد یا نخورد].

رفتار بزرگ‌ترها در این مورد بسیار تعیین کننده است؛ برای مثال اگر کودکی صبحانه خوردن خانواده خود را با یک برنامه‌ی منظم، دوست داشتنی و با اهمیت نبیند، هیچ میلی به یک صبحانه‌ی خوب پیدا نمی‌کند. در بسیاری از خانواده‌هایی که زنان شاغل هستند، دیده شده که مادر، کودک را با عجله بیدار می‌کند، با عجله لباس می‌پوشاند و به زور، یک لقمه‌ی خشک در دستش می‌گذارد تا آن را به عنوان صبحانه بخورد. آیا به نظر شما، کسی می‌تواند در یک محیط عصبی، شلوغ و با عجله غذا بخورد؟

غذا خوردن آن هم در ابتدای صبح، باید همراه با آرامش باشد. ایستاده غذا خوردن با عجله لقمه‌ای را درست کردن در حالی که کارهای مختلفی را انجام می‌دهید، فضای ناامنی برای یک تغذیه مناسب به وجود می‌آورد. در چنین حالتی، هیچ کودکی میل به خوردن صبحانه ندارد.

خانواده‌های که مجبورند صبح زود از خانه خارج شوند ووقت کافی برای صبحانه خوردن در کنار کودک خود را ندارند، بهتر است برنامه‌ای تنظیم کنند که بتوانند همه با هم و در حضور کودک صبحانه بخورند و از این وعده‌ی غذایی لذت ببرند. برای نمونه می‌توان: شب‌ها زودتر خوابید؛ یک سری کارها را قبل انجام داد؛ زودتر بیدار شد تا کودک فرصت کارهای اولیه را داشته باشد. در بعضی از خانواده‌هایی که مادران شاغل نیستند، مشکل به شیوه‌ی دیگری خودنمایی می‌کند: بعضی از مادران آن قدر دیر بیدار می‌شوند که می‌توانند صبحانه و ناهار را هم زمان بخوردند. دیر بیدار شدن، کوفتگی، خستگی و بی‌حوصلگی، بی‌اشتهایی را به همراه دارد. از آن جا که مادر بی‌میل است، برای و تهیه صبحانه مناسب تلاشی نمی‌کند، در نتیجه با همان بی‌حوصلگی چیزی را برای کودک خود آماده می‌کند تا او بخورد. کودکی که همراه مادر خود دیر بیدار شده است، طبیعی است که صبحانه و ناهار او یکی می‌شود. به کودک فرصت بدهید تا صبحانه‌اش را کامل بخورد. در چنین فضایی نه تنها کودکان، بلکه هر انسانی از خوردن صبحانه لذت می‌برد و طبیعی است که این رفتار به عنوان یک عادت غذایی مناسب در کودک باقی می‌ماند.

غذای نیم روز

از آن جا که معده‌ی کودکان کم حجماست و غذای کمی در معده جا می‌گیرد، فاصله‌ی بین غذاهای کودک نباید خیلی زیاد باشد. کودکان، بین صبحانه و ناهار احتیاج به یک غذای نیم روزی دارند . این غذای نیم روزی ممکن است انواع میوه، خشکبار، نان و شیرینی‌های سبک باشد. خوردن غذا در این زمان برای کودکان بسیار مهم است.

همراهی مادر با کودک در خوردن غذا

یعنی مادر در کنار کودک بنشیند، با او حرف بزند و با هم این غذای نیم روزی را بخورند. کودکان چه در خوردن صبحانه و چه ناهار و شام احتیاج به همراهی و هم دلی اطرافیان خود دارند و دوست دارند که بزرگ‌ترهایشان در کنارشانباشند و آن‌ها را همراهی کنند. اگر غذای نیمروز نامناسب باشد، در ناهار کودک حتما تأثیر منفی می‌گذارد. تنقلاتی مانند انواع شکلات و آب نبات و حجم زیاد شیرینی موجب می‌شود تا کودک سیری کاذب پیدا کند و میلی به غذا نداشته باشد. استفاده از انواع خشکبار، دانه‌ها، مغزها ومیوه‌ها به مراتب بهتر است.

ناهار کودک

ناهار کودک باید غذایی کامل با انواع مواد مغذی باشد. دست کم یک ساعت مانده به ناهار از دادن انواع تنقلات به کودک پرهیز شود، این تنقلات جلوی اشتهای کودک را می‌گیرد. قبل از ناهار، کودک را از غذا مطلع کنید و اگر در خانه است، حتما او را از نوع غذا یا این که غذا در چه وضعیتی است با خبر سازید. می‌توانید از نیم ساعت مانده به غذا کودک را ترغیب به غذا خوردن کنید.

تجربه‌ی یک مادر

«من از صبح به کودکم می‌گویم چه غذایی را می‌خواهم درست کنم و گاهی با هم به نتیجه می‌رسیم که چه چیزی درست کنم. دربعضی از مراحل او را تشویق می‌کنم که به من کمک کند. وقتی بوی غذادر آشپزخانه پیچید، از او می‌خواهم تا بو بکشد همین مسأله تبدیل به یک بازی برای ما می‌شود. من با رفتارهای مختلف نشان می‌دهم که غذا بسیار خوش رنگ، خوش عطر و خوش مزه است و سعی می‌کنم با آب و تاب فراوان در مورد غذا حرف بزنم. حتما از او می‌خواهم که در چیدن سفره به من کمک کندو با هم سفره را برای غذا آماده می‌کنیم. همیشه قبل از خوردن غذا می‌گویم که حالا ـ مابهترین وخوش مزه ترین غذای دنیا را می‌خوریم».

شور و شوق در غذا خوردن

یکی از عوامل مهمی که موجب می‌شود تا کودک غذای خود را با میل و کامل بخورد، شور و شوق مراقب کودک است. هر چه این شور و شوق زیادتر باشد، کودک میل بیش‌تری به غذا پیدا می‌کند. مادری که رژیم است، پدری که بعضی از غذاها را می‌خورد و برخی را نمی‌خورد و از غذاها ایراد می‌گیرد، موجب می‌شود تا کودک نگرش مناسبی به غذا پیدا نکند.

خوردن قسمت‌های خاصی از یک ماده‌ی غذایی. زیر و رو کردن غذا، جست و جو در ظرف غذا، همه مادر و مراقبان خود می‌آموزد. این رفتارها در نهایت کودک نیز با بی میلی به غذا خوردن خود ادامه دهد. مادر، پدر و مراقبان کودک باید با رفتارهای خود نشان بدهند که همه‌ی غذاها لذیذ، مهم و ارزشمند هستند.

نظم

نظم در خوردن غذا بسیار مهم است. هم غذا خوردن می‌تواند به نظم کودکان کمک کندو هم نظم می‌تواندمیزان میل کودکان را برای خوردن افزایش دهد. زمان هروعده از غذا باید ثابت و مشخص باشد. این درست نیست که یک بار کودک را ساعت ۶ بیدار کرد و به او صبحانه داد، روز بعد ساعت ۱۰ و روز دیگر ساعت ۸صبح. باید یک زمان مشخص را برای هر وعده‌ی غذایی در نظر گرفت . این نظم کمک می‌کند تا معده کودک برای خوردن غذا منظم عمل نماید. نامنظم بودن ساعت‌های هر وعده‌ی غذا به بی‌اشتهایی کودک می‌شود.

تنوع غذایی

تنوع مواد غذایی جدا از این که نیازهای مختلف جسمانی کودک را تأمین می‌کند، بی‌اشتهایی او را هم رفع می‌کند. هر روز می‌توان مواد صبحانه، ناهار و یا شام را تغییر داد. طبیعی است که اگر هر روز صبح کودک شیر و نان بخورد، بی‌اشتها می‌شود. برای مثال می‌توان یک روز کره، روز دیگر پنیر و در روزهای دیگر، تخم مرغ، آب میوه، عسل و ... در صبحانه‌ی کودک گذاشت. بعضی از پدر و مادرها چون خودشان به عنوان مثال هویج و یا کدو دوست ندارند، این مواد را به کودکان نیز نمی‌دهند. انواع سبزی‌ها برای کودک مفید است و از همه‌ی آن‌ها می‌توان در غذاهای مختلف استفاده کرد. به دلایل مختلف، گروهی از کودکان بعضی از مواد غذایی را دوست ندارند. ممکن است کودکی سیب زمینی، هویج، یا لوبیا را دوست نداشته باشد. مراقب کودک بایددقت کند که آیا این دوست نداشتن یک عادت غلط است یا واقعاً میل به متوجه شدید که کودک یک ماده غذایی مثلا سیب زمینی را دوست ندارند، مدتی از دادن آن ماده‌ی غذایی صرف نظر کنید و کودک را مجبور به خوردن آن نکنید. برای مثال کودکانی که از برنج زیاد استفاده می‌کنند، بدن‌شان کم‌تر به سیب زمینی پخته نیاز پیدا می‌کند.یا کودکانی که زیاد گوشت می‌خورند، کم‌تر از لوبیا استقبال می‌کنند. در حقیقت نیاز آن ماده‌ی غذایی به شکل دیگر تأمین می‌شود.

بی‌اشتهایی روانی

بخش بزرگی از بی‌اشتهایی کودکان بیش‌تر جنبه روانی دارد. معمولا کودکانی که با یکی از اعضای خانواده‌ی خود مشکل دارند، به غذا بی میل می‌شوند. کودکانی که پدر و مادر مستبد دارندیا از طرف اعضای خانواده‌ی خود اذیت می‌شوند، بی‌اشتها می‌شوند.بعضی وقت‌ها نیز کودک از طریق ابراز بی‌میل یا غذا نخوردن قصد دارد نظر دیگران را به خود جلب کند. دراین حالت مراقب کودک باید دقت کند و به شکل‌های مختلف به نیازهای کودک توجه نماید. بسیار غم انگیز است که کودک بخواهد از طریق غذا نخوردن جلب توجه کند.

تجربه‌ی یک مربی

یکی از کودکان کلاسم به نام «علی» که بسیار خوب غذا می‌خورد، مدتی دچار نوعی بی‌اشتهایی شد. در صدد بر آمدم تا علت این مشکل را بفهمم. بعد از مدتی توجه وجست و جو در رفتار خانواده‌ی او، متوجه شدمکه برادر کوچک علی به تازگی به حرف آمده است و حرف‌هایی جالب و با مزه می‌زند و در خانواده مرتب مورد توجه و تأیید است و علی مدتی است که سعی می‌کند با تکرار حرف‌های برادرش توجه خانواده را به خودش جلب کند، اما بزرگ‌ترها او را دعوا کرده‌اند که چرا مسخره بازی در می‌آورد. علی چندین بار به شیوه‌های مختلف سعی کرده که با حرف‌ها و کارهایش توجه خانواده را جلب کند، ولی موفق نشده است. تا این که از طریق بی‌غذایی و بد غذایی با موفقیت توجه خانواده را به خود جلب کرده است . بخش دیگری از بی‌اشتهایی روانی کاملا ناخود آگاه است. یعنی رفتارهای تند پدر، مادر و مربی آن قدر آزار دهنده است که کودک به نوعی سعی می‌کند در هر شرایطی از بودن درکنار این افراد پرهیز کند و چون در زمان غذا خوردن این نزدیکی بیش‌تر می‌شود، کودک سعی می‌کند که کم‌تر سر سفره حاضر شود و اگر با اصرار پدر و مادر حاضر شود، با خوردن اندکی غذا، فوری از سر سفره بلند می‌شود و خود را از این موقعیت آزار دهنده نجات می‌دهد.

کلام آخر

غذا خوردن یکی از نیازهای اساسی کودکان است که باید به آن اهمیت دهید تا آن‌ها دچار ضعف جسمی و روحی نشوند و همیشه شاداب باشند.

منبع: نشریه جانباز

## برای دانش آموزان

نویسنده:زهره غفاریان

۱ تغذیه، دانش تغییر و تبدیل مواد غذایی به انرژی است به عبارت دیگر تغذیه نشان می دهد که چگونه مواد غذایی لازم به بدن باید برسد.

۲- تغذیه تحصیلی به ما نشان می دهد که برای یادگیری و مطالعه و فعل و انفعالاتی که لازمه این دو امر مهم هستند به چه میزان و از چه منابعی باید به دست آوریم.

۳- مواد مغذی موادی هستند که نیازهای بدنی ما را فراهم می کنند و به ما در حفظ تعادل و سلامت جسمی و روانی کمک می کند. عمده ترین این مواد عبارتند از:

الف) کربوهیدرات ها که در نان، سیب زمینی، مربا، بیسکویت، شکر و ... یافت می شوند.

ب) چربی ها که بویژه در کره، پنیر، روغن زیتون و مارگارین و ... پیدا می شوند.

ج) پروتئین ها که معمولادر گوشت، ماهی، تخم مرغ، شیر و پنیر فراوانند.

د) مواد معدنی که به شکل فراوانی در میوه ها و سبزی ها یافت می شوند.

هـ) آب که نقش بسیار مهمی هم به عنوان ماده مورد استفاده و هم به عنوان یک رسانا و حلال دارد و معمولاًاز طریق مصرف آب آشامیدنی، نوشابه، میوه یا سبزی ها به بدن می رسد.

و) ویتامین ها که نقش مهمی در سلامت ما ایفا می کند و عموما در میوه ها و سبزی ها یافت می شوند.

۴- به خاطر داشته باشید که هر چیزی که مورد مصرف واقع می شود الزاما از ارزش غذایی برخوردار نیست مانند بسیاری از تنقلاتی که با استفاده از انواع ادویه ها و نمک و رنگ های غیرطبیعی تهیه می شوند.

۵- صرف صبحانه به عنوان اصلی ترین وعده غذایی تحصیلی، متاسفانه مورد بی مهری فراوانی واقع شده است. صبحانه باعث می شود که انرژی مورد نیاز مغز برای یادگیری کاملاًبه موقع فراهم شود و بدن برای نیازهای خود به منابع ذخیره شده ای که باید صرف رشد جسم شود مراجعه نکند.

۶- بخش اعظم انرژی ها توسط کربوهیدرات ها تامین می شود. بنابراین استفاده از نان در صبحانه یا میان وعده ها به همراه عسل، پنیر، کره یا تخم مرغ توصیه می شود.

ضمنا استفاده از مواد خوراکی هایی مانند آجیل، کشمش، خرما و برگه زردآلود بسیار بیش از مواد غیر مغذی مانند پفک و چیپس و ... مفید است.

۷- عادت به مصرف به اندازه بسیار بیش از پرخوری مفید است. در پرخوری متاسفانه بخش اعظم خون به جای آنکه به مغز برسد و فرایند یادگیری و فعالیت های مغزی را تسهیل کند برای هضم غذا متوجه اعضای داخلی شده و در نتیجه یادگیری را مختل می کند و حالت خستگی، رخوت، سستی و خواب آلودگی را ایجاد می کند.

به همین دلیل توصیه می شود که به جای سه وعده غذایی سنگین، پنج وعده غذایی سبک میل کنید تا همواره برای یادگیری آماده باشید.

۸- در صرف صبحانه این عادت را در خودتان ایجاد کنید که علاوه بر صبحانه مختصر سنتی خودمان مثل مصرف چای شیرین و نان و پنیر و یا کره و مربا یا تخم مرغ، سعی کنید حتما از میوه های تازه مثل سیب و پرتقال و انگور و موز و یا سایر میوه های مورد علاقه استفاده کنید.

۹ - از صرف صبحانه بسیار مفصل هم جدا اجتناب کنید زیرا صرف صبحانه سنگین و بسیار مفصل هم به اندازه نخوردن صبحانه فرایند یادگیری را مختل می کند و بخش اعظم انرژی بدن متوجه دستگاه گوارش برای هضم و جذب مواد غذایی مصرف شده می گردد و این باعث می شود که نوعی حالت رخوت و کسالت صبحگاهی بر شما حاکم شود که مانع یادگیری هرچه بیشتر و بهتر می شود اما مصرف زیاد آب میوه یا حتی میوه تازه در صبحگاهان هرگز چنین اثری ندارد.

۱۰- در تغذیه زیاد خوردن مهم نیست، خوب خوردن مهم است.

۱۱- یکی از عادات تغذیه ای نادرست، مصرف میوه بعد از صرف غذاست. میوه حتما باید قبل از غذا صرف شود. زیرا میوه ای که بعد از غذا صرف می شود با انباشت مواد غذایی صرف شده در معده در همان جا باقی مانده و تخمیر می شود و ارزش غذایی و ویتامینی اش را از دست می دهد.

۱۲- فسفر و کلسیم دو عنصر بسیار مهم در فعالیت های مغذی هستند. علی رغم اینکه مقادیر زیادی از این ماده در استخوان و نیز تاحدودی در دندان ها وجود دارد، انجام فعالیت های مغزی مثل یادگیری و حفظ کردن، توام با افزایش دفع فسفر و کلسیم از طریق ادرار است. بنابراین توصیه می شود که مقدار مصرفی شیر و پنیر و تخم مرغ و جوانه گندم در تغذیه روزانه تان به حد کافی باشد. حداقل روزی ۲ لیوان شیر مصرف کنید.

۱۳- منیزیم یکی از عنصرهای معدنی است که ضمن خاصیت آرام بخشی و متعادل کنندگی ای که دارد باعث تسهیل مکانیسم به خاطر آوردن مطالب به حافظه سپرده شده می شود. رژیم غذایی ما متاسفانه به لحاظ این ماده غذایی بسیار فقیر است.

اما منیزیم لازم بدن را می توان در نان سبوس دار، جوانه گندم و سبزی های سبز و بویژه کاکائو و شکلات که دارای قابل توجهی منیزیم است جستجو کرد.

۱۴- مجموعه ویتامین های B بویژه برای حفظ سلامت جسمی و روانی ما لازمند و در یادگیری و حافظه نیز نقش مهمی دارند. استفاده از عدس، هویج، گردو، فندق، جوانه گندم، پرتقال، شیر، اسفناج، تخم مرغ و کاهو در رژیم غذایی روزانه می تواند کاملانیازمان را برطرف کند.

۱۵- قهوه به لحاظ غنی بودن از نظر ویتامین PP می تواند بسیار مفید باشد به شرط آنکه به اندازه و به موقع مصرف شود. بعضی از دانش آموزان در شب های امتحان برای فعال نگهداشتن مغز علی رغم خستگی به دلیل اضطراب در یادگیری مطالب از این ماده زیاد استفاده می کنند. توصیه می شود در هنگام خستگی و نیاز به خواب از قهوه استفاده نکنید.

این ویتامین علاوه بر قهوه در جگر، سویا، هویج، حبوبات، ماهی های چرب و گندم سبوس دار هم یافت می شود.

۱۶- حفظ سلامت ارگان های دخیل در یادگیری از جمله چشم ها نیز در بحث تغذیه در نظر گرفته می شوند. بامصرف مقادیر مورد نیاز ویتامین A به بهداشت چشم و بینایی خود توجه داشته باشیم. ویتامین A به صورت فراوانی در کره، روغن ماهی، پنیر، تخم مرغ، هویج و گوشت گوساله یافت می شوند.

۱۷- پاره ای از افراد از عادات نامناسبی پیروی می کنند و بدن را از دریافت پاره ای از منابع غذایی محروم می کنند. مثلااز خوردن سبزی ها امتناع می کنند و یا گوشت نمی خورند به نظر می رسد که عادات غذایی خودمان را باید مورد بازنگری قرار دهیم و تغییراتی در آن ایجاد کنیم.

۱۸- تاجایی که ممکن است از مصرف مواد غذایی آماده اجتناب کنید و به جای آن به مواد غذایی تازه و طبیعی رو بیاورید.

۱۹- آهن به عنوان یکی از مواد معدنی مورد نیاز نقش مهمی در سلامت بدن دارد و فقر آهن یکی از عوامل مهم در چگونگی یادگیری است.

بویژه دختر خانم ها که معمولااز فقر آهن بیشتری در رنج هستند.

برای این منظور تغذیه سرشار از آهن را توصیه می کنیم. استفاده از موادی چون جگر، گوشت گاو، تخم مرغ، عدس، پیازچه و بویژه کشک که سرشار از آهن است توصیه می شود.

۲۰- به خاطر داشته باشید که سه چهارم آهن موجود در بدن در خون وجود دارد که برای حمل اکسیژن به ماهیچه ها و مغز بسیار ضروری و حیاتی است. به همین دلیل است که حالاتی مثل عدم تمرکز، خستگی، خواب آلودگی و بی حالی در افراد مبتلابه کمبود آهن به وفور دیده می شود.

### چگونه دندان نوزاد را تمیز کنیم

اولین دندان کودک در حدود شش ماهگی تا یک سالگی در می آید در این زمان می توانید از یک گوش پاک کن برای تمیز کردن دندان او استفاده کنید.

دکتر صحرایی دندانپزشک در گفتگو با باشگاه خبرنگاران افزود:به تدریج با زیاد شدن تعداد دندان ها می توان از یک مسواک نرم کوچک کمک گرفت با وجود اینکه شاید کودک از مسواک زدن خوشش نیاید و با شما بجنگد اما باید به خاطر داشته باشید که در سنین کودکی پوسیدگی دندان ها سریع تر پیشرفت می کند و با مسواک زدن می توانیم عامل اصلی پوسیدگی دندان ها را از بین ببریم.

وی گفت:تا سن ۶ سالگی والدین باید تمیز کردن دندان های کودکان را بر عهده بگیرند و کودک هم باید بداند که دندان ها هم مانند بقیه قسمت های بدنش باید تمیز شوند.

وی تصریح کرد:آموزش مسواک زدن صحیح به کودک وظیفه مهمی است که بر عهده والدین است اگر این وظیفه را جدی بگیرند و آن را به کودک خود بیاموزند مسواک زدن برای کودک عادتی خواهد شد که در تمام طول عمر آن را حفظ خواهد کرد و در نهایت به سلامت دهان و دندان وی منجر خواهد شد.

### تنظیم برنامه خواب برای کودکان نوپا

یکی از چالش های رایجی که والدین کودکان نوپا و خردسالان دائماً با آن مواجه اند چگونه خواباندن آن ها است. با تنظیم یک برنامه یا عادت خواب مناسب هم والدین راحت تر خواهند بود و هم کودک با مقاومت کم تری به رختخواب خواهد رفت.

عادت های خواب خوشایند باعث می شود که گذار از بیداری به خواب برای بچه ها آسان می شود و به آن ها کمک می کند که در مورد آن چه در انتهای یک روز رخ می دهد احساسی توام با امنیت و آرامش داشته باشند. برای ایجاد یک عادت خواب که در سال های آینده نیز برای شما و کودک نوپای تان مناسب باشد، بهتر است که رشته ای از مراحل را در نظر بگیرید به طوری که بتوانید هر شب به طور ثابت و با ترتیب خاصی آن ها را انجام دهید. این ثبات و ترتیب از آن نظر حائز اهمیت است که روال برنامه ی قبل از خواب برای کودک قابل پیش بینی باشد. گرچه واقعیت این است که به موازات رشد سنی کودک، این برنامه تغییراتی خواهد داشت اما اصل برنامه تغییری نخواهد کرد. در سن نوپایی این برنامه می تواند شامل موارد زیر باشد:مسواک زدن دندان ها، دستشویی رفتن، پوشیدن لباس خواب و خواندن یک داستان مناسبِ وقت خواب که همگی هر شب با همین ترتیب و نظم انجام می شوند، یا مثلاً برنامه ای به این ترتیب: حمام، شعرخوانی، خواندن یک داستان، شعر خوانی، نوشیدن یک لیوان آب، خواندن داستان، نوشیدن یک لیوان آب و خواندن داستانی دیگر.

سبک این برنامه کاملاً به خود شما بستگی دارد که خواسته باشید برنامه ای ساده و سریع برای خواب داشته باشید یا این که بخواهید برنامه تان بین بیست تا سی دقیقه طول بکشد و به این ترتیب زمانی را به طور خاص و خصوصی با کودک تان باشید و برای او کتاب بخوانید و در کنار هم آرام بگیرید.برنامه های خواب در صورتی که ساعتی قبل از آن به انجام بازی های آرام و کم افت و خیز با کودک بپردازید بهترین نتیجه را خواهد داد، زیرا این کار باعث خواهد شد که سطح فعالیت بچه به طور تدریجی کاهش پیدا کند و سیستم عصبی او آماده ی استراحت بشود. بازی های خشن، دویدن، کشتی گرفتن، قلقلک دادن و حتی تماشا کردن برنامه های تلویزیونی یا فیلم های ویدویویی اکشن و پر هیجان، مرحله ی گذار به خواب آرام را با مشکل مواجه می کنند. اصولی که در زیر بیان شده می تواند به شما کمک کند که یک برنامه ی سودمند و نتیجه بخش برای قبل از خواب فرزندتان طراحی و اجرا کنید به نحوی که هم برای شما و هم برای فرزندتان مناسب و عملی باشد.

زمان خاصی را برای خواب در نظر بگیرید و از آن تخطی نکنید. در صورتی که از یک الگوی سازگار با طبیعت برای برنامه ی خواب استفاده کنید ساعت درونی بدن کودک شما خیلی سریع تر خودش را با آن وفق می دهد. مثلا خواب دیرهنگام در شب، الگوی چندان سازگاری با طبیعت کودک نیست.

هشدار بدهید. درست پیش از خواب به کودک خاطرنشان کنید که نزدیک وقت خواب است. کودک شما احتمالا کوچک تر ازآن است که درک درستی از زمان داشته باشد، بنابراین مثلا اگر بگویید « فقط پنج دقیقه وقت داری» ممکن است درکش نکند.

به جای این به نحوی او را نسبت به فرارسیدن وقت خواب شرطی کنید، مثلا با جمع کردن اسباب بازی ها، یا آوردن لباس خواب یا نمایش هر نشانه ی دیگری که به او بفهماند وقت خواب فرارسیده. بعضی والدین برای اعلام فرارسیدن وقت خواب از صدای زنگ یک زنگوله یا زنگ ساعت استفاده می کنند که چند ثانیه ای طول می کشد و به این ترتیب بچه می فهمد که وقت خواب رسیده، این کار باعث می شود که وقت خواب به طور مستقیم توسط والدین اعلام نشود و گله و شکایت و مقاومت و چانه زدن کودک کم تر باشد.

یک خوراک مختصر فراهم کنید. یک وعده ی سبک که هم شامل پروتئین و هم کربوهیدرات باشد ( مثلا یک قطعه ی کوچک پنیر و یک قطعه نان سبوس دار) می تواند حالت خواب آوری داشته باشد و کمک کند که بچه در تمام طول شب بخوابد، چون کربوهیدرات ها باعث خواب آلود شدن می شود و پروتئین کمک می کند که قند خون تا صبح ثابت ماند. دقت کنید که حتماً بعد از خوردن غذا دندان های کودک مسواک شود.

بچه را با آب گرم حمام کنید. حمام آب گرم باعث می شود که دمای بدن کودک به آرامی بالا برود و بیشتر به خواب متمایل شود. علاوه بر آن بازی در حمام او را بیشتر آماده ی استراحت می کند.

پوشیدن لباس خواب. برای خواب لباس خوابی راحت، که تنگ نباشد و نه زیاد سبک و نه زیاد گرم باشد برای کودک انتخاب کنید.

داستان مورد علاقه ی کودک را برای او بخوانید. خواندن چنین داستانی می تواند بخشی از برنامه ی خواب باشد که برای کودک بسیار آرامش بخش است، به ویژه که داستان مورد علاقه اش مناسب وقت خواب و به نحوی به خوابیدن مربوط باشد. گرچه به مرور زمان و با بزرگ تر شدن بچه، او از شما داستان های بیشتر و متنوع تر طلب خواهد کرد.

هنگام قصه خوانی موزیک ملایم پخش کنید. پخش موزیک هنگامی که کودک در حال به خواب رفتن است نیز می تواند مناسب باشد.

بهتر است کودک دوستی داشته باشد که با او به خواب برود. عروسک یا خرس پشمالو یا پتوی مورد علاقه ی کودک می تواند برای خواب به بچه احساس آرامش بدهد.

شیشه خوردن پیش از خواب را محدود یا حذف کنید. اگر کودک تان عادت دارد با خوردن شیشه به خواب رود از آب استفاده کنید. چون شیر، شیر خشک و آب میوه در لابلای دندان های کودک باقی می ماند ومنجر به پوسیدگی دندان می شود ( حتی در شیرخواران).

«شب بخیر گفتن» را کوتاه برگزار کنید. سعی کنید هنگامی که برنامه ها تمام می شود و وقت رفتن شما است تنها به گفتن «شب بخیر» اکتفا کنید و اتاق را ترک کنید، حتی اگر کودک شما را صدا زد به اتاق برنگردید. این کار کمی بیرحمانه به نظر می رسد ولی واقعیت این است که اگر شما به اتاق برگردید گویی به کود ک تان آموخته اید که «اگه مامان رو صدا کنم، اون برمی گرده». به این ترتیب بچه ها یادمی گیرند که چه طور والدین شان را سریعاً نسبت به چیزی شرطی کنند! هرگونه تردید از جانب شما برای اجرای برنامه ی خواب، برای کودک نشانه ی این است که شما در اجرای برنامه جدی نیستید و می فهمد که اگر به اندازه ی کافی داد و فریاد راه بیندازد می تواند وقت خواب را به تاخیر بیندازد تا شما کمی بیشتر با او بازی کنید.

منبع: http://www.parents.com

## اولین دندان های کودک شما

نویسنده: مریم سادات کاظمی

اولین دندان های نوزاد از سه ماهگی شروع به رویش می کنند. این دوران برای بعضی از نوزادان ناراحتی خاصی در پی ندارد اما در عده دیگر با درد بسیار همراه است. در این حالت نوزاد معمولاـ تب خفیفی می کند، بی قرار و ناآرام است، آب دهانش می ریزد و اغلب انگشتانش را می مکد.

نخستین دندان ها در سه ماه اول دوران جنینی شکل می گیرد. تا زمان تولد، دوسوم دندان های نوزاد در لثه ساخته می شود و بعد از تولد از شش ماهگی آغاز به رویش می کند و تا یک تا دو سالگی ادامه دارد. ابتدا دندان های پیشین پایین، پیشین کناری، دندان های آسیای بزرگ و سپس دندان های نیش ظاهر می شود تا کل دندان ها به بیست برسد. اگر دندان ها به این ترتیب درنیامد و یا تا رسیدن جشن تولد یک سالگی، هیچ دندانی رویش نکرد، جای هیچ نگرانی نیست. کودکان با هم تفاوت دارند اما نشانه های رویش دندان در همه آنها تقریبا یکسان است؛ تورم لثه، گونه های سرخ، قرمزی و سوختگی نشیمنگاه، اسهال، ترشح زیاد بزاق، کاهش اشتها، فشار دادن لثه ها، تب مهم ترین نشانه های رویش دندان است. در این مدت کودک ضعیف می شود و مستعد ابتلا به بیماری است.

آرام کردن کودک

شدت درد با توجه به ضخامت لثه، حساسیت و سن نوزاد متفاوت است. از بالا رفتن تب جلوگیری کنید چرا که باعث ضعف بدنی کودک می شود. شیاف و پاشویه کردن به سرعت تب را پایین آورده و درد را تسکین می دهد. برای تسکین درد نوزاد می توانید روی لثه، ژل بی حسی خفیف و مخصوص بمالید و یا کمپرس غیر پارچه ای روی آن بگذارید تا جریان خون دوباره فعال شود. در مورد هر نوع التهابی، سرما باعث جمع شدگی رگ های گشاد شده می شود. حلقه های مخصوص تسکین درد دندان کودک را در یخچال بگذارید تا خنک شود و سپس آن را به کودک بدهید تا با کشیدن آن به لثه ها، درد او آرام شود. هومئو پاتی (نوعی دارو درمانی) یکی دیگر از راه های کاهش درد دندان است. گرچه دندان های شیری موقتی است اما پدر و مادر باید با مشاهده اولین نشانه های رویش دندان، مراقب کودک باشند. دندان های شیری درواقع لثه را برای دندان های دائمی آماده می کند. دندان های کودک را مرتب با آب و یک مسواک نرم تمیز کنید. ابتدا از دهان شویه ها استفاده کنید تا از هرگونه احتمال جذب مواد پیشگیری شود. کودک را به شستشوی منظم دندان ها عادت دهید تا تمام طول عمر با دندان هایی سفید و درخشنده لبخند بزند.

توصیه می شود کودک را در سه سالگی نزد دندانپزشک برده تا با بهداشت دهان و دندان آشنا شود. اگر کودک عادت دارد انگشتش را بمکد، دندانپزشک شما را با روش های ترک این عادت آشنا می کند

## تأثیر تغذیه مادر در تغییرخصوصیات ژن

با کمال شگفتی تحقیقات اخیر نشان می دهند که تغذیه مادر میتواند در تغییر خصوصیات ژنها تا دو نسل آینده تاثیر گذار باشد.

در آزمایشاتی که برای اثبات این نظریه صورت گرفت برای تغییر رنگ پوست جنین های موش بارداری او را به نحوی تغذیه کردند که ژن مسئول تولید کننده رنگ سفید در موشهای درون شکم موش مادرغیر فعال شود. اگر چه تغذیه این بچه موشها بعد از تولد استاندارد و معمولی بود این ژنهای تغییر یافته در نسل بعدی بچه موشها همچنان غیر فعال باقی ماند.

نتیجه این تحقیقات میتواند بیان کننده نتایج تعجب برانگیزی که برروی انسانها انجام شده است نیز باشد که شامل تحقیقاتی است که نشان میدهد نوه های خانواده های مرفه بیشتر در معرض ابتلا به دیابت هستند.

مطالعات بر روی موشها این تئوری را تقویت میکند که انسان نه تنها ژنهای خود را از والدینش به ارث میبرد بلکه به این ژنها دیکته میشود که در چه زمانی فعال شوند. دستورالعمل تغییر فعالیت ژنها به دی ان ا منتقل میشود و بر اساس مواد شیمیایی ایکه به ژنها اضافه میشود آنها فعال و یا غیر فعال میشوند.

سرپرست گروه این تحقیقات به نام دیوید مارتین از بیمارستان اوکلند در کالیفرنیا در آزمایشی تعدادی موش بارداری که رنگ پوست طلائی داشتند انتخاب کرد.

این موشها را به دو دسته تقسیم کرده و در تغذیه تعدادی از آنها موادی اضافه کرد که این مواد باعث میشد که ژن عامل ایجاد این رنگ غیر فعال شود و گروه دیگر از موش ها با مواد معمولی تغذیه شدند.

بعد از به دنیا آمدن بچه های این موشها با کمال تعجب دیده شد که بچه موشهایی که مادرانشان تغذیه مخصوص داشتند رنگ پوستشان قهوه ای تیره شده بود اما دیگر بچه موشها که مادرشان تغذیه معمولی داشتند به رنگ طلائی متولد شدند.

دکتر مارتین معتقد است که این تغذیه مخصوص سبب تغییر رنگ در بچه موشها شده است. شگفت آور این است که این ژنهای تغییر یافته به فرزندان بچه موشها نیز انتقال یافت.

نتیجه تحقیقات بیانگر این است که عوامل محیطی مانند تغذیه بر دو نسل آینده نیز تاثیر گذار خواهد بود.

محققین اضافه میکنند که این تحقیقات بر روی موشها انجام شده و برای اینکه درباره انسان نیز صادق باشد احتیاج به تحقیقات بیشتر و دقیقتری در این زمینه میباشد.

## کودکانی که دچار تشنج می‌شوند در آینده بیشتر در معر

منبع:خبرگزاری جمهوری اسلامی

داخلی. علمی. پزشکی. تشنج. صرع.

نتیجه یک تحقیق نشان می‌دهد کودکانی که بیشتر به تب و تشنج مبتلاـ می‌شوند در آینده نسبت به سایر افراد بیشتر در معرض ابتلای به صرع قرار دارند.

دکتر" پروانه کریم‌زاده "دبیر علمی سمینار" تشنج تب‌خیز "در حاشیه برگزاری این سمینار در گفت‌وگو با خبرنگار علمی ایرنا افزود تشنج زمان تب شایعترین عارضه عصبی دوره کودکی است که بررسی عوارض آن بخصوص تبدیل آن به صرع یک عامل اضطراب برای خانواده است.

وی گفت در یک بررسی طی دو سال پرونده بیماران بستری در بیمارستان کودکان مفید با تشخیص تشنج تب خیز مورد بررسی قرار گرفت که مجموعا ????? بیمار با تایید نهایی تشخیص تشنج تب خیز مورد ارزیابی قرار گرفتند.

دکتر کریم‌زاده گفت بر اساس نتایج این تحقیق کودکان مبتلا به تشنج تب‌خیز نوار مغزی غیر طبیعی داشتند و دور سر آنها نسبت به سایر بچه‌ها کوچکتر بود.

به گفته وی این علایم در کودکان با ابتلای آنها در آینده به صرع ارتباط دارد که به همین دلیل باید مورد معاینه و بررسی کامل قرار گیرند.

این فوق تخصص اعصاب کودکان گفت در مجموع???? ? کودک ارزیابی شده ????، مورد کمتر از یکسال???? ?، کودک بین یک تا دو سال???? ?، کودک بین دو تا شش سال و??? ? مورد بالای شش سال بوده‌اند.

در مجموع بیماران??/?? ? درصد کودکان به علت اولین تشنج و??/?? ? درصد برای بیش از یک بار تشنج تب‌خیز بستری شدند.

وی با اشاره به نقش توارث در این زمینه گفت نتایج این تحقیق نشان داد سابقه تشنج تب خیز در یکی از اعضای فامیل درجه اول یا درجه دوم بیمار مجموعا??/?? ? درصد مثبت بوده است.

طول مدت تب در??/?? ? درصد کودکان تا??? ? ساعت، در??/?? ? درصد آنها تا??? ? ساعت و در??/?? ? درصد بیش از??? ? ساعت به طول انجامیده است.

نوار مغزی گرفته شده در??? ? درصد بیماران طبیعی و در??? ? درصد غیر طبیعی بود و وزن??/?? ? درصد کودکان، تا پنج درصد کمتر از وزن طبیعی بود.

تشنج ناشی از تب شایع‌ترین فعالیت پاتولوژیک مغزی در شیرخواران و کودکان است که ژنتیک نقش مهمی در استعداد ابتلا به این بیماری را دارد.

بررسی سریع بیمار برای کاهش اضطراب والدین و مشخص نمودن علل خطرناک تب ضروری است و پزشکان نقش بسیار مهمی در توجیه والدین و کاهش اضطراب آنها دارند

## اثرات سرب بر کودکان

موضوعی که بیشترین توجه و بحث را برانگیخته است اثر بالقوه تماس زیاد با سرب بر سیستم عصبی کودکان است . این تحقیقات تماس زیاد با سرب را باعث کاهش ضریب هوشی(IQ )، حافظه کوتاه مدت ، ناتوانی در خواندن ، و نقایصی در گفتار ، مهارت های حرکتی ظریف ، زمان واکنش و هماهنگی دست با چشم می دانند. همچنین ، تحقیقات اپیدمیولوژیکی نیز در مورد رابطه BLL ( سطح سرب خون ) در زمان تولد، نوزادی و خردسالی با ارزیابی های انجام شده بر رفتار ، تشخیص و سایکوموتور انجام شده است . گزارشی در سال ۱۹۹۴ در BMJ چاپ شد که ارتباط سرب موجود در محیط با ضریب هوشی کودکان را بررسی کرده است . محققین سعی کردند ارتباط بین درجه بندی کامل IQ در کودکان ۵ سال و بزرگتر و میزان سرب بدنشان را بررسی کنند. برای بررسی این رابطه ، ۲۶ تحقیق اپیدمیولوژیک از سال ۱۹۷۹ مورد بازبینی قرار گرفت.

محققین به این نتیجه رسیدند با اینکه تماس با سرب به میزان اندک ممکن است نقصان اندکی درضریب هوشی(IQ )ایجاد کند چند عامل تسهیل کننده دیگر نیز باید مد نظر باشند :

- آیا مطالعات منتشر شده مشخص کننده هستند ؟
- آیا کنترل کافی روی عوامل گمراه کننده صورت گرفته است ؟
- آیا منحنی های انتخابی بکار گرفته شده و پیگیری شده اند؟
- آیا کودکان با IQ پائین رفتاری را پذیرفته اند که آنها را بیشتر در معرض تماس و جذب سرب قرار دهد. (رابطه معلولی و معکوس)؟

به دلیل این شبهات ، متخصصین بر این عقیده اند که اولویت های بهداشتی عمومی تدوین شود تا افزایش متوسط BLL کودکان کاسته شده و سایر مواد زیان بار اجتماعی و زیستی که هوش و رفتار کودک را تحت تأثیر قرار می دهد بازبینی گردد.

سایر ملاحظات در مورد سرب و IQ

ارتباط بین سرب خون و اثرات آن روی IQ در سطوح متوسط تا زیاد BLL ، عموماً بالای ۴۰ mg/dl ـ ۳۰ گزارش شده است .

اگرچه ارتباط دادن آن سطح پائین سرب خون با اثرات زیان بار بروی نمو هوشی و عصبی ـ رفتاری مشکل تر است .

با توجه به ماهیّت پیچیده هوش ، مهم است که عوامل شناخته شده ای که باعث اثر گذاری روی IQ می شوند قبل از اثبات قانون اثرگذاری سرب در کاهش IQ مدنظر قرار گرفته و ارزیابی شوند.

رابطه معلولی معکوس : تماس با سرب در کودکان منجر به کاهش IQ ، ایجاد اختلال فعالیت زیاد بدون توجه و سایر رفتارهای منفی مثل ، تحریک پذیری ، فعالیت شدید ، و کاهش توجه می گردد. اگرچه ، قابل توجه است که IQ پائین یا اختلالات رفتاری با BLL بالاـ مربوط باشند. کودکانی که فعالیت شدید، تحریک پذیری ، و رفتارغیر مؤدبانه دارند بیشتر هشدارهای پرهیز از خوراکی های بی ارزش آلوده به سرب یا چیپس های رنگی را فراموش می کنند.

در تأیید این فرضیه ، دو محقق اخیراً گزارش کرده اند که کودکانی که اختلالات منتشر رشد و نموی دارند (PDD) تمایل به نشان دادن رفتار خاک خوری (اشتهای به غذاهای نامناسب یا مواد غیر خوراکی) دارند که آنها را در معرض خطر تماس بیشتری با سرب نسبت به کودکان سالم قرار می دهد.

از آنجاییکه فرضیه معلولیت معکوس را نمی توان به صورت آینده نگر بررسی کرد بیشتر تحقیقات راجع به ارتباط BLL و IQ از روش های آماری استفاده می کنند که نمی توانند نتایج قطعی راجع به رابطه علت و معلولی مذکور بدست بیاورند.

ملاحظات موارد گمراه کننده : علیرغم توجه محققین برای کنترل متغیرهای گمراه کننده در طی مطالعه ، متغیرهای زیادی وجود دارند که میتوان از وضعیت اجتماعی ـ اقتصادی ، بیماری دوران کودکی ، مهارت های والدین ، روش های تربیت کودک ، زمانی که والدین با کودک خود می گذرانند و مهارت ها و روش های مراقبین کودک سوای از والدین نامبرده که در بیشتر تحقیقات راجع به ارتباط سرب و IQ کنترل نشده باقی ماندند. مثلاً اتیت مدیا (عفونت های گوش میانی) در کودکان کم سن و سال متغیری است که معمولاً مورد توجه قرار نمی گیرد. نوزادان و کودکان نوپایی که مستعد به عفونت های مکرر گوش هستند هوش کلامی آنها زمانی که به مدرسه می روند کاهش پیدا کرده است . اگرچه مطالعات اندکی برای این متغیر، کنترل شده عمل کرده اند. ضمن اینکه نظر به ارتباط سوء مصرف مواد یا تغذیه ناکافی های حاملگی با توانایی تشخیصی و رفتار کودک ، تحقیقات اندکی در مورد سرب و IQ به این عوامل توجه داشته اند.

IQ والدین ، که صفتی توارثی است نقش مهمی در رشد و نمو کودک دارد ولی در تحقیقات راجع به ارتباط IQ و BLL چندان مورد توجه قرار نگرفته است . عدم کنترل متغیرهای گمراه کننده مثل IQ والدین ، تاریخچه پزشکی کودک ، یا کیفیت مراقبت والدین چالشی را در مقابل تحقیقات در مورد سرب و IQ قرار داده است . صحیح تر این است که نتیجه بگیریم هر اثری روی IQ که در تحقیقات IQ و سرب مشاهده شده باید مربوط به سرب و سایر عوامل بالقوه گمراه کننده ، شناخته یا ناشناخته ، که کشف نشده اند یا تحت کنترل برای مطالعه قرار نگرفته اند باشد.

تغذیه در رشد و نمو عصبی رفتاری بسیار مهم است و متغیر گمراه کننده دیگری است که باید در مطالعات سرب و IQ مدنظر قرار بگیرد. در سال ۱۹۵۵ اولین گزارش در مورد اینکه زنان شهری که در وضعیت های اقتصادی اجتماعی پائین تری بودند و ویتامین و مواد معدنی در طول حاملگی می گرفتندارائه شد که کودکانی بدنیا آورده اند که در آزمونهای IQ از همتایانشان بهتر پاسخ دادند.

اخیراً تحقیقی انجام شده که نشان می دهد تغذیه ناکافی ممکن است اثر نامطلوبی روی رفتار و هوش کودک بجا بگذارد. ۲ گروه تحقیقاتی مجزّا، اهمیت اختصاصی آهن در تسهیل نمو تشخیصی را نشان داده اند . یکی از گروهها اعلام داشت " مهمترین اختلال سیستمیک که بوسیله فقر آهن در نوزادان ایجاد می شود تغییر در قدرت تشخیص است . " این علایم مشابه در تغییر قدرت تشخیص کودکان تحت تأثیر سرب دیده می شود که ممکن است دچار فقر آهن نیز باشند. گروه تحقیقاتی دیگر، کودکانی را مورد بررسی قرار داده اند که در نوزادی کم خونی فقر آهن در حد متوسط تا شدید داشتند. محققین گزارش کردند عملکرد مغزی و حرکتی کودکانی که تحت تأثیر قرار گرفتند پائین تر از کودکانی که فقر آهن نداشتند بوده است.

اگرچه برخوردهای اجتماعی و تحصیلات باعث افزایش IQ می شوند ولی تغذیه که عامل اساسی در افزیش قدرت تشخیص است به ندرت به عنوان متغیر مهمی در نظر گرفته شده است . نتایج این تحقیقات مطلب را بیشتر پیچیده می کند چون کمبودهای تغذیه ای گمان می رود روی رشد تفکر اثر دارند که خود روی مکانیسم جذب سرب تأثیر دارد و افزایش تأثیر جذب سرب از دستگاه گوارش را موجب می شود. بنابراین ، اثر منفی غذای نامناسب روی IQ ممکن است مربوط به افزایش سرب خون باشد و منجر به ارتباط آماری گردد که اثر منفی روی IQ احتمالاً اشتباهاً به سرب نسبت داده می شود. این میتواند تحقیق بسیار مهمی باشد که در آینده صورت گیرد، مطالعه در این زمینه ممکن است به ما کمک کند برخی ناسازگاریها و ناهنجاریهای تحقیق اپیدمیولوژیک فعلی در مورد سرب را دریابیم . سؤالات متعدد آماری ، مسمومیت شناختی و متدولوژیک وجود دارند که باید قبل از مشخص شدن بهتر ارتباط بین BLL و IQ کودکان، پاسخ داده شوند. هوش یک برداشت و مفهوم پیچیده است که با متغیرهای فراوانی ارتباط دارد و در حال حاضر مشکل است بتوان مشخص نمود که اثر تماس اندک با سرب روی هوش انسان چه میزان می باشد. مطالعات بیشتری روی حیوانات و همچنین بهبود روش های حسّاس و اختصاصی که وجوه مختلف را در بر بگیرند (مثل وجوه عصبی حرکتی، تشخیصی ، الکتروفیزیولوژیک مغز) مورد نیاز است تا آستانه اثرات سرب مشخص گردد.

## بدغذایی بچه ها قابل حل است

نویسنده: زهرا مدرس یزدی

با حوصله بپزید، با سلیقه تزئین کنید، با اشتها بخورید

یکی از مشکلاتی که اغلب مادرها با آن دست به گریبان هستند، غذا نخوردن کودکان است. متأسفانه زندگی شهری شرایطی را فراهم آورده که غذاخوردن هم مانند بسیاری از امور، با شتاب و نگرانی انجام می شود و سفره پهن کردن و آداب غذا را به جا آوردن و نشستن اعضای خانواده دور سفره یا میز، دیگر چندان معنایی ندارد. افراد خانواده معمولاً تک تک و در ساعات متفاوتی غذا می خورند و غذاهای کم ارزش حاضری، متأسفانه هر روز بیش از پیش، جای غذاهای اصلی را می گیرد و جامعه را دچار عوارض ناشی از سوءتغذیه می سازد، یکی از اساسی ترین علل امتناع کودکان از خوردن غذا همین اضطراب و شتابی است که حتی در زنان خانه داری هم که وقت زیادی دارند تا بتوانند سرفرصت به کودکشان غذا بدهند، دیده می شود. این در حالی است که ظاهراً علتی برای این شتاب وجود ندارد، بنابراین نخستین کاری که مادر باید انجام دهد این است که در محیطی آرام و بدون شتاب و اضطراب، به تغذیه کودک بپردازد و در عین حال که قصد تغذیه جسمی او را دارد، با آرامش و شادمانی، این فرصت را برای خود و کودکش، به فرصت دلپذیر در کنار هم بودن تبدیل کند.

از آنجا که عادات بدغذایی از دوران کودکی در انسان شکل می گیرد، بهتر است که از دوران نوزادی، کودک را به مواد غذایی ارزشمندی چون میوه ها، سبزی ها و مواد لبنی عادت دهیم و حتی الامکان از مصرف مواد پرکالری غیر ارزشمند، از جمله شکلات، شیرینی، پفک، چیپس، نوشابه و امثال آن پرهیز کنیم. این مواد سوای آنکه موجب چاقی و سوءهاضمه می شود، به علت آنکه جای غذاهای ضروری از جمله کلسیم، پروتئین ها و ویتامین ها را می گیرد، به طور مضاعف به بدن آسیب می رساند.

بعضی از کودکان، از خوردن شیر امتناع می کنند و طعم آن را دوست ندارند. بدیهی است می توان در بسیاری از موارد از موادی چون ماست و پنیر استفاده کرد یا به شیر مواد بی ضرری را افزود که طعم آن را تغییر دهد. به هر حال مصرف کلسیم و مواد معدنی و ویتامین های موجود در لبنیات، برای رشد کودک ضرورت دارد و باید با هوشیاری و سلیقه، غذاهایی را که در آنها از شیر استفاده می شود، به کودک داد. انواع فرنی ها، شیربرنج، پودینگ و سوپ ها از آن جمله اند. تنوع طعم و رنگ غذا بسیار مهم است. غذایی که با حوصله و سلیقه طبخ و تزئین می شود، اشتهای کودک را تحریک می کند و او را سرشوق می آورد که غذایش را با اشتها بخورد. از قراردادن غذا در ظروف بدرنگ و شکسته و لب پریده بپرهیزید و از آوردن قابلمه و ظرف طبخ غذا بر سر سفره خودداری کنید.

اگر این عادت خوب، هنوز از خانواده شما رخت برنبسته که همگی سر یک سفره و با هم غذا می خورید، مراقب باشید که جلوی روی کودک، کسی از افراد خانواده، از غذا بد نگوید و بی میلی خود را نسبت به آنها ابراز نکند. بچه ها نسبت به این مسئله بسیار حساس هستند و دقیقاً پا جای پای بزرگ ترها می گذارند و از غذاهایی که آنها اظهار تنفر می کنند، بدشان می آید.
یکی از شیوه های غلط مادران در مقابل بدغذایی کودکان این است که غذا را وسیله ای برای تنبیه و پاداش قرار می دهند، از جمله این که به کودک می گویند اگر فلان غذا را بخوری، جایزه می گیری. از همه بدتر هنگامی است که این جایزه، تنقلاتی مانند شکلات و چیپس و امثال اینهاست، چون به کودک این پیغام را می دهد که تنقلات، خوراکی های دلچسبی هستند، اما غذا، خوراکی ای است که باید از سراجبار و وظیفه بخورد، در حالی که در واقع، کودک باید غذا را با نهایت میل و اشتیاق بخورد و غذا خوردن برای او با لذت و شادمانی همراه باشد.
حجم معده کودکان کم است و بنابراین نمی توان از بچه ها توقع داشت زیاد غذا بخورند. غذای کودکان باید کم حجم، اما از نظر ارزش غذایی، غنی باشد تا با حداقل غذا، بیشترین مواد غذایی به بدن آنها برسد. به همین علت هم نباید معده بچه ها را با تنقلات پر کرد، چون دیگر جایی برای غذاهای اصلی باقی نمی ماند.
کودکان در پذیرفتن طعم های جدید، مقاومت می کنند، بنابراین باید حوصله به خرج داد وگرنه ممکن است در اثر اصرار مادر، کودک تا مدت های مدید از خوردن آن ماده سر باز زند. مواد غذایی به قدری متنوعند که پرهیز از چند ماده غذایی، صدمه ای به کودک نمی زند و می توان به آسانی، جانشین های مناسب را برای این غذاها پیدا کرد.
منبع:http://www.iran-newspaper.com

### مراقب وزن کوله پشتی بچه ها باشید

با فرا رسیدن سال تحصیلی جدید، بد نیست به توصیه متخصصین طب ورزشی و فیزیوتراپی توجه کنید. والدین باید توجه کنند که استفاده نادرست از کوله پشتی و کیفهای بیش از حد سنگین موجب افزایش بسیار خطر کشیدگی عضلات و مشکلات جدی پشت و کمر خواهد شد.
تحقیق جدیدی که درباره کودکان علاقمند به کوله پشتی در سنین آغاز دبستان تا پایان دوره راهنمایی انجام شده است نشان میدهد که در صورتی که وزن کیف کوله پشتی بیش از ?? تا ?? درصد وزن دانش آموز باشد تغییرات ناسالم در وضعیت بدن و اندامها افزایش یافته و وخیمتر خواهد شد. توصیه متخصصین این است که وزن کیف را در همین محدوده تعیین شده- بین ?? تا?? درصد وزن خود دانش آموز- حفظ کنید.
دکتر مری آن ویلمارت (Mary Ann Wilmarth) عضو انجمن متخصصین طب ورزشی چنین میگوید که کیف سنگین موجب میشود که پشت کودک بیش از حد به عقب کشیده شده و گودی کمر او زیاد شود، وضعیت بدنی او تغییر شکل داده و رو به جلو، با کمر پیچ خورده یا متمایل به یک سمت شود.
این تغییرات در حالت و قرارگیری اندامها به تغییر و ناهنجاری ستون مهره ها منجر میشود. یک کوله پشتی بسیار سنگین موجب فعالیت بیش از حد ماهیچه ها میشود و آنها را خسته و منقبض کرده و در نتیجه گردن، شانه ها و پشت را نسبت به فشارها و ضربه های وارده آسیب پذیرتر خواهد کرد.
البته نباید فراموش کرد که دانش آموزان دبیرستان و دانشجویان هم از صدمات ناشی از کوله پشتی سنگین در امان نیستند. حمل کوله پشتی سنگی و بر دوش انداختن نادرست آن در هر سنی میتواند موجب صدمات جدی شود.
توصیه های انجمن طب ورزشی و فیزیوتراپی به این افراد از این قرار است:
- از هردو بند کیف استفاده کنید. آویختن کوله پشتی تنها بر یک شانه و با یک بند، موجب میشود که سنگینی کیف تنها به یک سمت بدن وارد شود. با انداختن دو بند بر روی هر دو شانه، وزن کیف بهتر تقسیم شده و بدن را در حالت مطلوبتری قرار میدهد.
- کیف را طوری بر دوش بیاندازید که بر روی قویترین عضلات میانه پشت قرار بگیرد. کیف باید صاف بر روی قسمت میانی پشت، در نزدیکی مرکز ثقل فرد قرار بگیرد. بندهای کیف باید طوری تنظیم شوند که بر دوش انداختن و بیرون آوردن کیف به راحتی انجام شود. در ضمن این بندها نباید تا حدی آزاد باشند که کیف از روی مرکز ثقل بدن پایینتر بیاید.
- علاوه بر سبک کردن بار، بهتر است لوازم داخل کیف را طوری بچینید که سنگین ترین اشیاء به پشت شما نزدیکتر باشند.
- کوله پشتیهایی که طراحی ارگونومیک دارند، ایمنی و راحتی بیشتری دارند. بندهایی که روی سینه و کمر بسته میشوند نیز میتوانند از تکانهای کیف جلوگیری کرده و وزن آنرا علاوه بر شانه، بر روی سینه و لگن تقسیم میکنند.
- کوله پشتیهای چرخدار نیز برای دانش آموزانی که نباید مدام از کلاسی به کلاس دیگر رفته یا از پله بالا و پایین بروند، توصیه شده اند. البته چنین کیفهایی باید دارای دسته ای بلند باشند که کودک برای کشیدن آن نیازی به خم شدن یا چرخیدن نداشته باشد و چرخهای کیف هم باید به اندازه ای بزرگ باشند که کیف از لغزیدن و واژگون شدن در امان باشد.

### انحراف در چشمان نوزاد را جدی بگیریم

دیدن حرکت بدون داشتن درک از رنگ ها
سیستم بینایی در بدو تولد تکامل نیافته است و دید کامل نوزاد طی یک سال رخ می دهد.
سه ماه نخست: نوزادان معمولا قبل از هر چیز حرکت را می بینند. آنها می توانند در یک هفتگی تغییرات صورت مادر مانند خنده، اخم و ... را ببینند. در این زمان درک رنگ هنوز کاملا تکامل نیافته است. هماهنگی عضلات چشم درنوزادان تازه متولد شده و شیرخواران بسیار ناقص است. چشم نوزادان اغلب به بیرون یا داخل منحرف شده و حرکت چشم ها با هم هماهنگ نیستند و این وضعیت همان انحراف چشم یا استرابیسم است و چنانچه تا ? و یا ? ماهگی خود به خود برطرف نشود بهتر است نوزادتان را نزد چشم پزشک ببرید.
تشخیص به هنگام انحراف چشم بسیار مهم است زیرا تنبلی چشم یا آمبلیوپی نتیجه انحراف چشم درمان نشده است. اگر یک چشم کودک نتواند بر اثر استرابیسم خوب ببیند، هماهنگی چشم ها بر هم می خورد و در صورت عدم درمان فرد دچار تنبلی چشم و در پی آن کاهش شدید دید می شود.
نوزاد دو ماهه باید کاملا به نور روشن ( مثلا لامپ) و یا آویزهایی که معمولا بالای سر وی آویزان می کنند توجه کند. اگر در سه ماهگی جسمی را مقابل چشم نوزاد بگیرید و آن را آهسته از یک سمت به سمت دیگر ببرید و او قادر به تعقیب کردن آن جسم نباشد بهتر است مورد معاینه قرار بگیرد.
در ? تا ? ماهگی کودک باید دستش را به طرف اسباب بازی که جلوی او می گیرید دراز کند و یا دستش را به آن بزند و این عمل نباید اتفاقی باشد. از ? تا ? ماهگی نوزاد شروع به غلت زدن و احتمالا چهار دست و پا راه رفتن می کند. در این مرحله می توانید یک اسباب بازی را طوری جلوی کودک قرار دهید تا وادار شود برای رسیدن به آن غلت بزند و یا کمی از جای خود جلوتر بیاید. این کار به تقویت بینایی نوزاد کمک می کند. بین ? تا ?? ماهگی کودکتان ممکن است راه برود. به جای راه افتادن زودتر، کودک را به چهار دست و پا راه رفتن تشویق کنید. زیرا سبب ایجاد هماهنگی میان حرکات دست و چشم می شود. در این سنین به ویژه وقتی کودک روی مبل یا تخت و یا نزدیک پله است باید بسیار مواظب وی بود چرا که کودک در این مرحله هنوز فاقد درک عمق کافی است و در نتیجه پستی و بلندی ها را به خوبی درک نمی کند و به عبارت دیگر کودکتان در این سن متوجه نیست که لبه تخت در جایی تمام می شود و زمین پایین تر از آن قرار گرفته است، بنابراین احتمال سقوط کودک شما از تخت و پله همواره وجود دارد.

### فرزندتان دیابت دارد ؟

نویسنده : دکتر مجتبی جوان بختی
یکی از بیماری هایی که نیازمند آموزش والدین و کودکان است ، دیابت است . متاسفانه دیابت نه تنها بزرگسالان را تهدید می کند بلکه تهدیدی برای کودکان نیز به شمار می آید به ویژه آنکه پدران و مادرانی که از دیابت کودک شان مطلع می شوند دچار نگرانی و استرس بیش از اندازه ای خواهند شد . فراگیری برخی نکات آموزشی به والدین کودکان دیابتی کمک می کند تا این بیماری را کنترل کنند .
دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا مصرف انسولین پدید می آید . انسولین ماده ای است که در بدن به وسیله ی لوزالمعده تولید و موجب می شود قند یا به عبارتی مهم ترین منبع انرژی بدن مورد استفاده قرار گیرد .
تزریق انسولین به کودکان :
تزریق انسولین در کودکان تفاوت هایی با بزرگسالان دارد . نخستین تفاوت این است که کودکان بیش از بزرگسالان از تزریق واهمه دارند اما این افراد باید بپذیرند که برای حفظ سلامت شان نیازمند استفاده از انسولین هستند . اغلب کودکان به دو تا سه بار تزریق روزانه انسولین نیاز دارند که در زمان های معین در هر روز صورت می گیرد و برخی از آنان نیز به بیش از یک نوع انسولین نیاز دارند . والدین کودکان دیابتی باید بدانند اینکه چه نوع انسولین و چند بار تزریق در روز مورد نیاز است را پزشک کودک تعیین می کند زیرا احتیاج افراد متعدد یکسان نیست .
تزریق انسولین ممکن است سبب تجمع نامناسب بافت چربی یا تحلیل رفتن بافت چربی در منطقه تزریق شود ، برای جلوگیری از این پیامدها بهتر است هر دو بار جای تزریق را عوض کنید .
با محبت و ملایمت برای کودک توضیح دهید که اگر چه تزریق انسولین دردناک است ، برای سلامت او ضروری است .
باید سعی کنید که تزریقات با حداقل مقاومت کودک انجام شود ، از این رو مقدار انسولین لازم را دور از دید کودک در سرنگ بکشید و سپس با حداقل سر و صدا و بدون ترساندن کودک ، آن را تزریق کنید . از وعده و عید یا ترساندن کودکان برای تزریق انسولین اجتناب کنید .
هنگامی که کودکتان بزرگ تر شد باید خود مسئولیت تزریق انسولین را به عهده گیرد . در این باره آموزش لازم را به او بدهید .
بخور نخورهای کودکان دیابتی :
یکی از اصلی ترین سوالات والدین کودکان دیابتی ، شیوه و نوع تغذیه کودکان دیابتی است تا با برنامه ریزی مناسب بتوانند کمترین میزان انسولین را به کودکان تزریق کنند . پس باید بدانید که :
ـ رژیم غذایی مناسب و منظم در کنار تزریق انسولین برای کنترل بیماری کودک دیابتی اهمیت زیادی دارد تا مانع اُفت قند خون شود .
ـ کودک دیابتی در طول روز باید علاوه بر وعده های غذایی اصلی ، حداقل سه نوبت نیز از مواد غذایی مناسب به عنوان وعده های فرعی ( در مجموع حداقل شش وعده غذا در رو ز) استفاده کند . در وعده های غذایی فرعی باید حتی مواد نشاسته ای گنجانده شود .

ـ تغذیه پیش از خواب کودک مهم است زیرا از اُفت قند در طول شب جلوگیری می کند .
ـ رژیم غذایی مناسب شامل مواد نشاسته ای مانند نان ، سیب زمینی ، برنج ، حبوبات ، لبنیات ، تخم مرغ و گوشت است . چربی غذا باید کم باشد و از غذاهای پر فیبر استفاده شود .
ـ مقدار غذای مناسب برای کودک بر اساس میزان مصرف انسولین باید به صورت تقسیم شده برای کودک تنظیم شود . در این کار متخصص تغذیه به شما کمک می کند .
ـ بیش از فعالیت شدید مانند ورزش ، کودک نیاز به مواد قندی دارد در این مواقع حتی می توان از قندهای ساده مانند شکلات و آب نبات در صورت نیاز استفاده کرد . البته بهتر است فعالیت ورزشی مداوم بیش از یک ساعت طول نکشد . کودک هر ساعت باید تغذیه شود .
ـ اگر برای کودک جشن تولد گرفتید ، می توانید از شیرین کننده های مصنوعی برای کیک و شربت استفاده کنید .
سالی یک بار خوردن کیک تولد در تنظیم قند خون مشکل زیادی ایجاد نمی کند ولی با نظر پزشک می توانید چند واحد انسولین کریستال پیش از خوردن مقادیر زیاد کیک و شیرینی از سوی کودک ، به او تزریق کنید .
ـ رژیم غذایی کودک باید آزاد باشد ولی این به آن معنی نیست که هر چقدر دلش خواست ، مواد قندی مصرف کند . بهتر است مواد قندی ماده ای به جز میوه ها که حاوی املاح و ویتامین هستند ) از برنامه غذایی کودک حذف شوند و میوه های خیلی شیرین مانند انگور ، خربزه و انجیز نیز به ندرت استفاده شود .
آشنایی با مشکلات شایع :
در تنظیم قند خون کودک ممکن است اُفت قند خون یا افزایش قند خون روی دهد . درباره اُفت قند خون بدانید که یکی از موارد اورژانس است و باید بلافاصله کودک را به نزدیک ترین مرکز درمانی برسانید . در هنگام اُفت قند خون ، احساس ضعف ، گرسنگی ، بی هوشی و حتی اغما نیز ممکن است مشاهده شود . این حالت اغلب در مواقع زیر پیش می آید :
ـ هنگامی که کودک یک وعده غذا را فراموش کند .
ـ اگر هوا خیلی گرم یا خیلی سرد باشد .
ـ اگر ورزش شدید بدون تغذیه مناسب انجام شود .
ـ اگر انسولین بیش از نیاز مصرف شود .
درباره ی اُفت قند خون به علایمی همچون لرزش دست ، پوست رنگ پریده ، عرق سرد ، ضربان تند قلب ، گرسنگی ، بی قراری و گریه ، سیاهی رفتن چشم ، خستگی و خواب آلودگی ، سردرد و نداشتن تمرکز کودک حتما توجه کنید . در این مرحله باید به سرعت یک غذای شیرین مانند آب میوه و آب قند به کودک بدهد . بهتر است از شیرینی های جامد استفاده نکنید تا در صورت تشنج ، غذا به راه های هوایی کودک وارد نشود . اگر پس از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه کودک احساس بهبود نکرد ، این کار را تکرار کنید و پس از بهتر شدن حال کودک باید یک ماده ی غذایی که قند آن جذب طولانی تری دارد ، به وی بدهید تا دوباره اُفت قند تکرار نشود . نمونه چنین غذاهایی ساندویچ پنیر یا شیر با چند عدد بیسکویت است .
منبع: روزنامه ی سلامت شماره ی ۲۲۹ /س

### از هر ۲ هزار نوزاد ، یکی دندان دارد

نویسنده: دکتر شکوفه شجاعی
آنچه درباره ی دندان های دوران نوزادی نمی دانستید .
وقتی کوچولویی با دندان به دنیا می آید ، خیلی ها تعجب می کنند و خبرش خیلی زود پخش می شود . شاید بعضی ها هم آن را به دلایل بی ربط و عجیب و غریبی نسبت دهند . ولی حقیقت این است که دندان های نوزادی در تعداد بسیار کمی از نوزادان وجود دارد و مهم این است که بدانیم چگونه می توان با آنها کنار آمد و آیا باید آنها را بکشید یا باید در دهان نگه داشت ؟
از هر ۲ هزار نوزاد ، ممکن است یکی با دندان متولد شود . این دندان ها ، اغلب مواقع در فک پایین و به صورت دو دندان مشخص نیست اما ممکن است وراثت در این زمینه موثر باشد . دندان هایی که هنگام تولد در دهان کودک وجود دارد ، معمولاً از گروه دندان های شیری نیست و به سرعت لق شده و می افتد اما اگر دندانی در فاصله ی تولد کودک تا یک ماهگی او در دهانش رویش پیدا کند ، معمولاً از گروه دندان های شیری او خواهد بود .
دندان های نوزادی خطر دارند ؟
اگر شما نوزادی داشته باشید که با این دندان ها به دنیا آمده باشد حتما سوال تان این است با آنها باید چه کنید ؟ پاسخ این است که تا زمانی که این دندان ها مشکلی ایجاد نکنند ، درمانی لازم نخواهد بود . اما گاهی این دندان ها ممکن است برای کودک یا مادر مشکلاتی ایجاد کنند . به عنوان مثال وجود این دندان ها ممکن است باعث زخم شدن نوک پستان مادر شده و یا تیز بودن لبه این دندان می تواند موجب ایجاد زخم های دهانی برای خود نوزاد شود . در این موارد لازم است که با تشخیص پزشک دندان از دهان خارج شده و یا لبه ی تیز آن توسط دستگاه های دندان پزشکی ، صاف شود . در مواقعی که دندان های نوزادی بسیار لق هستند ، باید توسط دندان پزشک از دهان خارج شوند تا خطر بلعیده شدن و خفگی نوزاد وجود نداشته باشد . دست آخر اینکه ، اگر کودک تان با دندان متولد شد و یا خیلی زود اولین دندان هایش را درآورد ، نگران نشوید و برای اطمینان بیشتر با یک پزشک یا دندان پزشک مشورت کنید .
پدر و نوازد : هر دو با دندان
دندان های نوزادی معمولا به صورت جفت دیده می شوند ، یعنی اگر نوازدی با این دندان ها به دنیا بیاید معمولاً این دندان ها جفت هستند . مثلا دو دندان قدامی در بدو تولد در دهانش دیده می شوند . به ندرت ممکن است نوزادی با دندان های آسیا به دنیا بیاید و بیشتر نوزادانی که در هنگام تولد دندان دارند ، آن دندان یک دندان قدامی است . معمولا نوزادانی که هنگام تولد دندان نوزادی دارند ، نقص بدنی و یا ذهنی ندارند . فراموش نکنید که این پدیده گاهی در بین اعضای یک خانواده ارثی است و پدر بزرگ یا مادر بزرگ و یا پدر و مادر این نوزاد نیز هنگام تولد دندان داشته اند .
خداحافظ دندان اضافی
دندان اضافی گاهی برای نوزادان دردسر ساز می شود . گر چه برخی از آنها آن قدر لق هستند که به آسانی از دهان نوزاد جدا می شوند . البته چنین دندان هایی می توانند خطرناک هم باشند . چون گاهی اتفاق افتاده است که نوزاد این دندان لق را قورت داده و باعث خفگی او شده است بنابراین اگر دندان نوزادان لق است ، حتما آن را بکشید در موارد دیگری این دندان ها لبه های تیزی دارند که باعث خفگی زبان نوازد می شوند . در این موارد هم در آوردن آنها را توصیه می کنیم . شما به عنوان پدر و مادر اگر چه برایتان دشوار است ، آرامش خودتان را حفظ کنید . کشیدن دندان نوزادی فوق العاده برای دندانپزشک آسان است .
دندان نوزادی و مشکلات شیر دادن :
اگر شما تصمیم گرفته اید که دندان نوزادی فرزندتان را نگه دارید ، باید منتظر دشواری های شیر دادن به او باشید . اگر چه در ابتدا شیر دادن با پستان برای مادر دردناک است ، استفاده از شیر دوش و ذخیره کردن شیر در بطری را به شما توصیه می کنیم . اما اگر اصرار دارید که از پستان به او شیر بدهید ، ممکن است نوزاد در مدت کوتاهی یاد بگیرد که در خلال مکیدن گاز نگیرد . به نظر می رسد که بیشتر نوزادان ناراحتی مادر را درک می کنند و می آموزند که این ناراحتی را ایجاد نکنند .
منبع:روزنامه سلامت شماره۲۲۵

### مشکلات پوستی شیرخواران

پوست بسیار حساس است و به سادگی می تواند ملتهب یا تحریک گردد. اگر التهاب یا تحریک پوست به طور طبیعی بهبود نیابد و یا با نشانه های دیگری همراه باشد، فورا به پزشک مراجعه کنید.
تسکین خارش پوست
اگر خارش دانه های ایجاد شده روی پوست شدید باشد و کودک آنقدر به خاراندن ادامه دهد که پوست خراشیده شود، ممکن است عفونتی بر روی پوست ایجاد گردد. موارد زیر می توانند سبب جلوگیری از بروز چنین وضعیتی گردند:
– کرم ها، ژل ها یا پمادهای گیاهی نظیر کالاندولا (Calendula) ، کامومل (Chamomile) و آلوورا (aloe vera) ، بر روی پوست های خشک و خارش دار بسیار موثر هستند، حال آنکه برای بهبود آسیب های پوستی همراه با ترشحات، مایعات یا لوسیون ها موثرترند.
– برای استحمام کودک، از مواد غیر محرک نظیر کرم های آبی (aqueous) ، صابون بچه یا روغن های مخصوص استفاه کنید. از داغ نبودن آب حمام نیز باید اطمینان داشته باشید.
– خشک بودن پوست می تواند سبب تشدید خراش شود. برای جلوگیری از این امر، پوست کودک را چند بار در روز با یک نرم کننده، نظیرکرم های آبی، مرطوب کنید.
– لباس کودک باید از پارچه های تهیه شده از مواد طبیعی و غیرمصنوعی باشد.
نشانه : اگر سن شیرخوار شما زیر ۳ ماه است، آیا دارای راش های ملتهب و فلس مانند بر روی دو ناحیه یا بیشتر از نواحی گردن، صورت، کشاله ی ران، پشت گوش ها، یا زیر بغل می باشد؟ ، علت احتمالی: درماتیت سبوروئیک، اقدام مورد نیاز: اگر راش ها ظرف چند هفته برطرف نشدند، یا گسترده و همراه با تشرح شدند، باپزشک تان مشورت کنید.
نشانه: آیا شیرخوار شما دارای راش های فلس مانند و خارش دار بر روی صورت، قسمت داخلی آرنج و یا پشت زانو می باشد؟ ، علت احتمالی: اگزمای آتوپیک، اقدام مورد نیاز:
اگر راش ها گسترده، همراه با ترشح، یا خارش شدید هستند و نگران کننده می باشند، با پزشک تان مشورت کنید.
نشانه: آیا شیرخوار شما دارای پوسته های زرد رنگ بر روی سرش می باشد؟ ، علت احتمالی: شوره ی گهواره (Cradle cap) ، اقدام مورد نیاز: اگر پوسته ها گسترده شدند یا نشانه های دیگری نیز به وجود آمدند، با پزشک تان مشورت کنید.
نشانه: آیا نقاطی ملتهب بر روی نواحی تناسلی یا مخرج کودک شما وجود دارد؟ ، علت احتمالی: راش پوشک ، اقدام مورد نیاز: اگر راش ها به مدت ۱۰ روز باقی بمانند یا پوست شیرخوار زخمی و ترک خورده شود، با پزشک تان مشورت کنید.
نشانه: آیا در هر نقطه از بدن شیرخوار شما نقاط قرمز یا جوش هایی وجود دارد، اما او سالم به نظر می رسد و به طور طبیعی غذا می خورد؟ ، علت احتمالی: تحریک جزئی پوست ، اقدام مورد نیاز: اگر راش ها بیش از یک روز باقی ماندند یا شیرخوارتان ناخوش شد، با پزشکتان مشورت کنید.
وزن گیری کند
اگر به طور منظم کودکتان به یک مرکز بهداشتی ببرید، می توانید دقیقا از وزن گیری مناسب او آگاه شوید. با استفاده از منحنی رشد که مرکز بهداشتی در اختیار شما قرار می دهند، می توانید نسبت به وزن گیری صحیح و مورد انتظار کودکتان اطمینان حاصل

نمائید.

نشانه: آیا شیرخوارتان ناخوش به نظر می رسد؟ ، علت احتمالی: عدم وزن گیری طبیعی شیرخوارتان می تواند ناشی از یک اختلال زمینه ای باشد. ، اقدام مورد نیاز: با پزشکتان مشورت کنید.

نشانه: آیا شیرخوارتان خوردن غذاهای جامد را شروع کرده است؟ ، علت احتمالی: ممکن است شما غذای جامد کافی برای تامین تمامی نیازهای تغذیه ای شیرخوارتان به او ندهید. ، اقدام مورد نیاز: به پزشکتان مراجعه کنید. او می تواند شما را در خصوص برنامه ی غذایی شیرخوارتان راهنمایی کند.

نشانه: آیا زمانی که شیرخوارتان گریه می کند، عمدتا او را با شیر مادر تغذیه می کنید؟ ، علت احتمالی: ممکن است مادر، شیر کافی برای تامین تمامی نیازهای تغذیه ای نوزاد نداشته باشد. در پایان شش ماهگی باید تغذیه ی تکمیلی شیرخوار آغاز شود. ، اقدام مورد نیاز: به پزشکتان مراجعه کنید و از او در خصوص نیاز شیرخوارتان به شیر کمکی یا شروع تغذیه ی تکمیلی راهنمایی بگیرید.

نشانه: آیا طبق روال معمول، شیرخوارتان را با شیر مادر یا شیر خشک تغذیه می کنید؟ ، علت احتمالی: ناکافی بودن شیر مصرفی شیرخوار می تواند باعث عدم وزن گیری طبیعی او شود. ، اقدام مورد نیاز: اگردو هفته شیرخوارتان به طور طبیعی وزن نگرفت، به پزشکتان مراجعه کنید .

نشانه: آیا ممکن است شیر خشک ناکافی یا آب بیش از حد در بطری شیرخوارتان ریخته باشید؟ ، علت احتمالی: اگر شیر خشک شیرخوار بیش از حد رقیق باشد، مواد مغذی مورد نیاز او تامین نخواهد شد. ، اقدام مورد نیاز: اگر تا دو هفته شیرخوارتان به طور طبیعی وزن نگرفت، به پزشک تان مراجعه کنید .

نشانه: آیا شیرخوارتان همیشه تمام شیر خشک بطری خود را می خورد؟ ، علت احتمالی:

ممکن است شیرخوارتان به شیر بیشتری از آنچه به او می دهید نیاز داشته باشد. ، اقدام مورد نیاز: اگر تا دو هفته شیرخوارتان به طور طبیعی وزن نگرفت، به پزشک تان مراجعه کنید. بگذارید شیرخوارتان هر چه شیر می خواهد، بخورد. در پایان ۶ ماهگی نیز باید تغذیه ی تکمیلی شیرخوار شروع شود.

منبع: ماهنامه ی تخصصی دنیای سلامت شماره ۳۲

## گریه بیش از حد نوزادان

گریه روشی است که نوزادان برای بیان نیازهایشان از آن استفاده می کنند. اگر نوزاد گرسنه، تشنه یا ناراحت باشد، فقط گریه می کند. شما به تدریج خواهید توانست از نوع گریه نوزاد به نوع نیاز وی پی ببرید. البته اگر با وجود تلاش های شما گریه نوزاد ادامه یافت و یا صدای گریه او غیر طبیعی بود، باید موضوع را با پزشکان در میان بگذارید.

گریه نوزاد به علت وجود باد گلو یا نفخ

اگر نوزاد شما پیش از خوردن گریه کند و یا در شیر خوردن ولع داشته باشد، احتمالا ناراحتی او به دلیل تجمع هوا در روده اش است. برای جلوگیری از این وضعیت یا رفع آن، به نکات زیر توجه نمایید:

- اگر نوزاد از طریق شیشه شیر تغذیه می شود، از باز بودن حفره ی سر پستانک و نیز مناسب بودن اندازه ی آن اطمینان حاصل کنید.
- هنگام تغذیه ی نوزاد با شیر، او را در حالت نیمه راست نگاه دارید تا شیر مستقیما به قسمت تحتانی معده وی وارد شود.
- پس از هر وعده تغذیه نوزاد، حتما آروغ او را بگیرید. برای این کار یا او را روی شانه خود قرار دهید و یا به پشت روی دستانتان بخوابانید و ضرباتی آهسته به پشت او بزنید و یا پشت او را بمالید.

برخی روش های آرام کردن گریه نوزاد

برخی روش های ساده می توانند به تسکین علت بی قراری و گریه شدید نوزادتان کمک کند. از جمله این موارد می توان به ماساژ نرم عضلات و مفاصل و گیجگاه نوزاد اشاره نمود. در نوزادان کولیکی (یعنی نوزادانی که زیاد دل درد می کنند) ، وارد آوردن فشار ملایم بر معده نوزاد در بسیاری موارد به بهبود اوضاع کمک می نماید. این نکته ی مهم را نیز به خاطر داشته باشید که شنیدن صدای ضربان قلب مادر یا پدر، همواره تسکینی موثربرای نوزاد نا آرام محسوب می شود.

نشانه: آیا نوزادتان شیر خوردن را با گریه قطع می کند؟ - علت احتمالی: گرسنگی از علل اصلی گریه نوزادان است. - اقدام مورد نیاز: اگر نوزادتان شیر خوردن را با گریه قطع می کند، بهتر است فواصل بین شیردهی را مطابق با میل او کاهش دهید.

نشانه: آیا گریه نوزادتان غیرعادی است و یا نسبت به تغذیه اظهار بی میلی می کند؟ - علت احتمالی: ممکن است نوزادتان دچار درد ناشی از یک بیماری مثل التهاب گوش میانی باشد. - اقدام مورد نیاز: هشدار! سریعا به پزشک مراجعه کنید.

نشانه: آیا تغییری در روال منزلتان به وجود آمده و یا تنشی ایجاد شده است؟ - علت احتمالی: نوزاد شما احتمالا به دلیل تغییر شرایط یا افزایش تنش، احساس ناراحتی می کند. - اقدام مورد نیاز: طی تغییر و تحولات، به نوزادتان بیشتر توجه کنید. اگر شاهد هستید که اضطراب شما در حال انتقال به نوزادتان است، حتما در رفع علت ناراحتی بکوشید. بیشتر به خودتان برسید، از تکنیک های آرامش یابی استفاده کنید و مشکل تان را با دوستان خیرخواه در میان بگذارید. اگر گریه نوزادتان سبب عصبی شدن شما می گردد، حتما با پزشک تان مشورت نمایید.

نشانه: آیا نوزادتان با نوشیدن آب جوشیده ی خنک شده آرام می شود؟ - علت احتمالی: تشنگی یکی از علل گریه نوزاد است، خصوصا در نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می شوند و یا وقتی هوا خیلی گرم است. - اقدام مورد نیاز: با استفاده از بطری یا قاشق ضدعفونی شده، آب جوشیده و سرد شده بیشتری به نوزاد بدهید.

نشانه: اگر سن نوزادتان کمتر از ۳ ماه است، آیا عصرها یا اوایل شب گریه می کند؟ - علت احتمالی: کولیک عصرگاهی - اقدام مورد نیاز: ابتدا به نوزاد شیر دهید. سپس سعی کنید با مالیدن یا ضربات آهسته به پشت او، آروغ وی را بگیرید. ماساژ نرم شکم نیز می تواند موثرباشد.

نشانه: اگر نوزادتان ۳ ماهه یا بزرگ تر است، آیا با بغل کردن و توجه به وی گریه اش قطع می شود؟ - علت احتمالی: ممکن است نوزاد شما بیشتر از دیگر همسالان خود به توجه والدین نیاز داشته باشد - اقدام مورد نیاز: هرگاه نوزادتان تمایل داشت، او را در آغوش بگیرید. این کار هیچ گونه اثری بدی در رفتار آینده وی نخواهد داشت.

منبع: ماهنامه ی دنیای سلامت ۳۱

## استفراغ و مشکلات تغذیه در نوزادان

نویسنده:فرید نوبخت حقیقی

استفراغ در نوزادان

استفراغ یکی از رویدادهای شایع دوران کودکی و نوزادی است. استفراغ در بیشتر موارد کاملا بی ضرر است ولی می تواند تاثیر داروها را کم کند، موجب شود که کودک آن قدر آب از دست بدهد که دچار کم آبی شود و یا نشانگر مشکلی باشد که نیازمند توجه پزشکی است. بیشتر نوزادان آب دهانشان را بیرون می ریزند و گاهی استفراغ می کنند اگر این استفراغ موجب کم شدن وزن گیری کودک نشود غیر طبیعی و مضر نیست؛ با این حال استفراغ بیش از حد می تواند نشانگر عدم تحمل نسبت به غذای کمکی بیشتر یا غذاهای دیگر باشد. استفراغ شدید و متناوب در جریان دو ماه اول نوزاد نشانگر انسداد انتهای معده است. نوزادان ممکن است به دنبال سرفه کردن شدید استفراغ کنند ، این حالت غیر طبیعی نیست . عفونت های ویروسی دستگاه گوارش یا بیماری های عفونی ، اختلالات مغزی (مانند منتزیت، انسفالیت، ضربه و ... ) ، یرقان، اجسام خارجی در دستگاه گوارش، آسیب های شکمی، و ... از سایر علل استفراغ اند. بنابراین به طور کلی می توان گفت: استفراغ نوزادان می تواند بالا آوردن بی ضرر مقداری شیر و یا نشانه یک بیماری جدی باشد. اگر استفراغ نوزاد به مدت شش ساعت ادامه داشت، یا با مقادیر کم ادرار تیره رنگ، گیجی غیر طبیعی، گود رفتگی چشمان و یا شل شدن پوست همراه بود، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

نشانه: آیا نوزادتان سالم به نظر می رسد و به طور طبیعی غذا می خورد، اما مقدار زیادی شیر را بدون فشار بالا می آورد؟ ، علت احتمالی: رفلاکس معدی مروی، اقدام مورد نیاز: ظرف ۲۴ ساعت به پزشک مراجعه کنید.

نشانه: آیا نوزادتان مقدار کمی شیر را بدون فشار بالا می آورد؟ ، علت احتمالی: این امر به احتمال زیاد، فقط بالا آوردن ساده شیر خورده شده ناشی از گاز جمع شده در معده است و به ندرت مساله ای جدی است. ، اقدام مورد نیاز: پس از شیر خوردن، حتما آروغ نوزاد را بگیرید، دقت کنید که نوزادتان بیش از حد غذا نخورد.

نشانه: اگر سن نوزادتان کمتر از دو ماه است، آیا پس از هر وعده شیر خوردن استفراغ می کند؟ ، علت احتمالی: تنگی پیلور (دریچه مری به معده) ، اقدام مورد نیاز: ظرف ۲۴ ساعت به پزشک مراجعه کنید.

نشانه: آیا نوزادتان ناگهان استفراغ می کند، تب دارد، یا دچار گیجی غیر طبیعی است و یا از خوردن و نوشیدن اجتناب می کند؟ ، علت احتمالی: سرخجه نوزادی یا منتزیت، اقدام مورد نیاز: هشدار! بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

مشکلات غذا دادن به نوزاد

شیر مادر بهترین و کامل ترین غذا برای نوزادان و شیرخواران تا پایان ۲ سالگی است. به طوری که تغذیه انحصاری با شیر مادر از بدو تولد تا پایان ۶ ماهگی و سپس ادامه آن همراه با تغذیه تکمیلی تا پایان ۲ سالگی منجر به رشد و تکامل کودک می شود. تغذیه نوزاد از ساعات اولیه پس از تولد باید شروع شود و تعداد دفعات آن در طول شبانه روز براساس نیاز شیرخوار تنظیم می شود چرا که تعداد دفعات در نوزادان مختلف، متفاوت است. برخی شیرخواران تند و برخی شیرخواران کند تغذیه می کنند. هنگامی که غذا دادن به نوزادان دشوار باشد، هم نوزاد و هم والدین او از تبعات آن رنج می برند. تغذیه نوزاد به ویژه در چند هفته اول زندگی وی با دشواری هایی همراه است. البته اگر نوزادتان سالم به نظر می رسد و وزن گیری طبیعی دارد، جای هیچ نگرانی نیست.

نشانه: نوزادتان طبیعی وزن نمی گیرد. ، علت احتمالی: نارسایی در رشد، اقدام مورد نیاز: با پزشک نوزادتان مشورت کنید.

نشانه: نوزادتان طبیعی وزن می گیرد، با این حال شما نگرانید که شیرتان کافی نباشد. ، علت احتمالی: مادران، اغلب هنگامی که نوزادشان زیاد گریه می کند و به سادگی آرام نمی شوند، فکر می کنند که شیرشان کافی نیست. ، اقدام مورد نیاز: اگر گریه نوزاد ادامه داشت و نگرانی شما رفع نشد، به پزشک مراجعه کنید.

نشانه: با آنکه نوزاد میل به غذا خوردن دارد، اما از خوردن امتناع می کند. ، علت احتمالی: امتناع ناگهانی از غذا خوردن می تواند علامت سرماخوردگی باشد، اما ممکن است علت جدی تری نیز داشته باشد. ، اقدام مورد نیاز: هشدار! فورا به پزشک مراجعه کنید.

نشانه: نوزادتان معمولا تمایلی به غذا ندارد، اما وزن گیری او طبیعی است. ، علت احتمالی: برخی نوزادان باید برای تغذیه نوازش شوند و برخی نیز ممکن است در حال غذا خوردن به خواب روند. اگر نوزادتان سالم به نظر می رسد، نیازی به نگرانی نیست. ، اقدام مورد نیاز: اگر نشانه های دیگری بروز کرد، با پزشک مشورت کنید.

نشانه: نوزاد شما بیشتر از نوزادان دیگر غذا می خورد. ، علت احتمالی: تغذیه مکرر، حتی هر دو ساعت یک بار، به ویژه در هفته

های اول زندگی، در نوزادان شیرخوار امری طبیعی است. ، اقدام مورد نیاز: تغذیه مکرر نوزاد ممکن است شما را خسته کند. می توانید شیر خود را بدوشید و از همسرتان بخواهید طی شب، آن را با بطری به نوزاد بدهد. اگر در اثر این کار افسرده یا تحریک پذیر شده اید، با پزشکتان مشورت کنید.
نشانه: نوزاد شما اغلب در آغاز تغذیه، گریه می کند. ، علت احتمالی: ممکن است سینه ها هنگام مکیدن نوزاد فورا شیر ترشح نکنند و یا جریان شیر به سختی باشد. ، اقدام مورد نیاز: اگر ترشح شیر فورا شروع نمی شود، به هیچ وجه آرامش خود را از دست ندهید. برای رفع این مشکل می توانید قبل از شروع تغذیه نوزاد، کمی شیر خود را با دست بدوشید.
نشانه: آیا نوزادتان برخی غذاهای جامد خاص را رد می کند؟ ، علت احتمالی: غذاها و بافت های ناآشنا اغلب از سوی نوزادان رد می شوند. حتی غذاهایی که ابتدا پذیرفته شده بودند نیز ممکن است رد شوند. ، اقدام مورد نیاز: سعی کنید غذاهای متنوعی را به نوزادتان بدهید تا نوزاد، شانس دریافت مواد مغذی مورد نیاز خود را از بین غذاهای مختلف داشته باشد.
منبع: ماهنامه دنیای سلامت شماره ی ۲۹

## صافی کف پای کودکان

صافی کف پا ممکن است به صورت مادرزادی و یا در دوران کودکی ایجاد شود و دارای دو نوع سفت و انعطاف پذیر است.
صافی کف پای سفت که تنها ۳درصد کل موارد ابتلا به صافی کف پا را تشکیل می دهد، با انجام فعالیت های فیزیکی درمان نمی شود.
۹۷درصد موارد ابتلا به صافی کف پا از نوع انعطاف پذیر بوده و در صورتی که از کودکی اقدام شود، قابل درمان است. والدین باید از ۱۸ماهگی به بعد به نحوه راه رفتن کودک توجه کنند و در صورتی که احساس کردند پاشنه پای کودک به درستی روی زمین قرار نمی گیرد و انحنا دارد، به سرعت به پزشک مراجعه کنند.
اگر صافی کف پا به موقع تشخیص داده شود می توان با تجویز کفش های مناسب آن را درمان کرد.
کف کفش نباید صاف باشد. کفشی مناسب است که دارای پاشنه ۳سانتی متری باشد. قسمت جلوی کفش نباید تنگ بوده و کناره کفش نیز باید نرم و انعطاف پذیر باشد.
افرادی که کف پای صاف دارند باید کفشی را انتخاب کنند که ثبات پا را حفظ کرده و مانع از پیچ خوردگی پا شود.
کودکانی که دارای مشکلاتی مانند صافی کف پا هستند دچار لنگی بوده و تمایلی به بازی کردن نشان نمی دهند و بیشتر ترجیح می دهند که بنشینند. والدین در صورت مشاهده این علائم در کودک به پزشک مراجعه کرده تا با تجویز پزشک و تقویت عضلات کودک از طریق بازی درمانی، مشکل برطرف شود.
به دلیل وجود بافت چربی در کف پای کودک تشخیص مشکلات پا توسط والدین تا دو سالگی به سختی انجام می شود و بهتر است جهت معاینه به پزشک مراجعه شود.در صورتی که صافی کف پا درمان نشود در بزرگسالان منجر به چرخش استخوان ساق پا، درد زانو و لگن و در نهایت کمردرد می شود.
منبع:روزنامه کیهان

## نارسایی کلیه ناشی از عفونت ادراری در کودکان

بیماری‌های کلیوی بی‌سر و صدا می‌آیند و تا مراحل پیشرفته خاموش بوده و علامت خاصی ندارند. به گفته متخصصان ۵۰درصد بیماران مبتلا به نارسایی‌های کلیوی زمانی به پزشک مراجعه می‌کنند که دیگر وقت دیالیز آنهاست؛ یعنی زمانی که دیگر هیچ راهی برای درمان قطعی وجود ندارد.علت اصلی ابتلا به نارسایی‌های کلیوی در کودکان و بزرگسالان متفاوت است.
در کودکان علت اصلی ابتلا به نارسایی کلیه اشکالات مادرزادی در سیستم ادراری آنهاست؛مثلاً کودکی که با یک مثانه معیوب به دنیا می‌آید یا از مثانه به کلیه دچار برگشت ادرار می‌شود و یا اینکه سیستم مثانه او دچار تنگی شده است.
تمامی این علائم بر کلیه فشار می آورد و کلیه را دچار نارسایی می‌کند. برای همین والدین باید به علائم ادراری کودک توجه کافی داشته باشند. علامت دیگری که بعد از تولد در کودکان بیشتر دیده می‌شود، عفونت ادراری است. دکتر محمد حسین طباطبایی، نفرولوژیست و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی در خصوص نارسایی‌های کلیوی و نقش آنها در بروز سایر بیماری‌ها در این گفت‌وگو توضیح می‌دهند.
علائمی که می‌توانند به والدین هشدار دهند که کودک در معرض نارسایی کلیه است، چطور خودشان را نشان می‌دهند؟
یکی از علائمی که والدین باید به آن توجه کافی داشته باشند چگونگی ادرار کردن کودکشان است. پسرها بیشتر از دختران احتمال مشکل در سیستم ادراری‌شان وجود دارد.مثلا گاهی به‌دنبال یک ختنه ساده ممکن است مجرای ادرار تنگ شود، این تنگی مجرای ادراری باعث می‌شود که ادرار کودک باریک باشد یا اینکه کودک برای ادرار کردن باید به‌خودش فشار بیاورد.
بنابراین توجه والدین به توصیه‌های پزشک بعد از ختنه کردن کودک برای جلوگیری از تنگی مجرای ادرار بسیار مهم است چون در غیر این صورت خطر برگشت ادرار از مثانه به کلیه نیز وجود دارد.
همچنین کودکانی که در شبانه‌روز ادرارشان به‌صورت قطره‌قطره می‌آید به‌طوری که کودک با دست روی مثانه فشار می‌آورد که ادرارش خارج شود، نشان می‌دهد که مثانه انقباض ندارد.
عفونت ادراری و وجود یبوست نیز اغلب از سوی والدین نادیده گرفته می‌شود در حالی‌که مکانیسم‌های کنترل‌کننده ادرار و مدفوع تقریباً منشأ مشترک دارند.
در کشور ما نارسایی کلیه بیشتر در اثر چه عواملی شایع می‌شود؟
در واقع می‌توان گفت بیماری‌های ارثی در کشور ما بیشترین نقش را در ایجاد این نارسایی‌ها دارند. مثلاً بیماری آلپورت یک بیماری ارثی است که به طرق مختلف منتقل می‌شود ولی رایج‌ترین نوع آن انتقال از طریق کروموزوم X از مادر به پسر است.
این بیماری در استان‌هایی که ازدواج فامیلی بیشتر است، شیوع بیشتری دارد و در کشور ما سومین علت ابتلای کودکان به نارسایی کلیه همین بیماری است. در ادرار این کودکان خون است و به‌طور مداوم از آن پروتئین دفع می‌شود و معمولاً در دهه دوم و سوم زندگی در این کودکان علائم نارسایی کلیه هم ظاهر می‌شود.
و این نارسایی‌ها تا چه حد قابل درمان یا پیشگیری هستند؟
متأسفانه از این نارسایی‌ها نمی‌توان پیشگیری کرد و هیچ دارویی نیز برای درمان آن مؤثر نیست. فقط می‌توان بیماری را کنترل کرد که کودک دیرتر به مرحله نارسایی کلیه برسد.
به‌نظر می‌رسد در فرهنگ عام ما کنترل ادرار در بچه‌ها یک امر پسندیده است. این اتفاق تا چه حد می‌تواند برای کلیه خطرناک باشد؟
این اتفاق مخصوصاً در مورد دختران بسیار خطرناک است. بسیار دیده شده که دختران به‌خصوص در مدرسه و در اماکن عمومی ادرار خود را کنترل می‌کنند. پر شدن مثانه باعث می‌شود به‌تدریج رفلکس‌های مثانه در این افراد مهار شود و فرد دیگر احساس ادرار را نداشته باشد. همین امر باعث ایجاد یبوست در کودک و برگشت ادرار از مثانه به حالب‌ها می‌شود و اگر این مشکل ادامه پیدا کند، آثار زخم روی کلیه و عفونت‌های مکرر کلیه پدیدار می‌شود.
بیماران بیشتر با کدام یک از علائم نارسایی کلیه مراجعه می‌کنند؟
بیشترین افرادی که به ما مراجعه می‌کنند کسانی هستند که مبتلا به عفونت‌های ادراری هستند. این اختلال در واقع هشداری از وجود مشکل در کلیه‌هاست ولی اغلب خانواده‌ها بعد از اینکه عفونت ادراری درمان شد، دیگر این هشدار را جدی نمی‌گیرند.
یکی از بررسی‌هایی که در این هنگام باید انجام گیرد گذاشتن سوند ادراری در مثانه و تزریق داروی رنگی به داخل مثانه است.
وقتی مثانه پر شد، سوند را بیرون می‌کشند تا فرد ادرار کند.در این هنگام در عکسبرداری مشخص می‌شود که برگشت ادرار از مثانه به کلیه‌ها وجود دارد یا نه. اکثر خانواده‌ها متأسفانه از گذاشتن سوند مخصوصاً برای دختران طفره می‌روند. ما موارد بسیاری را داشتیم که خانواده‌ها شدیداً از این کار پرهیز می‌کردند و بعد از مدتی با نارسایی‌های شدید کلیوی فرد بیمار را مجدداً ارجاع می‌دادند در حالی که اگر با نخستین عفونت ادراری از مثانه بیمار عکس گرفته می‌شد با دارو یا یک جراحی سبک به راحتی قابل درمان بود.
منبع: همشهری آنلاین /س

## زردی نوزادان

زردی یکی از تظاهرات شایع کلینیکی است که در چند روز اول تولد برای اغلب نوزادان، اتفاق می افتد. در بیشتر موارد طبیعی است، ولی در مواردی دلایل مختلف پاتولوژیک (غیرطبیعی) عامل بروز زردی است. بیش تر نوزادانی که از شیر مادر استفاده می کنند زردی فیزیولوژیک در آن ها شدت یافته، یا این که زمان آن طولانی تر خواهد بود.
زردی فیزیولوژیک
این نوع زردی در یک نوزاد کامل از روز دوم تولد شروع شده و در روز سوم به حداکثر رسیده (بیلی روبین ۷-۶ میلی گرم در دسی لیتر) و از روز سوم میزان بیلی روبین رو به کاهش می رود.
در نوزادان نارس، زردی در روز پنجم تا هفتم به حداکثر میزان خود - بیلی روبین حدود ۱۲-۱۰ میلی گرم در دسی لیتر - می رسد و ممکن است تا یک ماه، یا بیش تر طول بکشد. زردی ناشی از شیر مادر به دو نوع زودرس و دیررس تقسیم می شود:
نوع زودرس
علت این نوع زردی دریافت نکردن کافی شیر مادر در روزهای اول تولد است. حدود ۱۲ درصد از بچه هایی که با شیر مادر تغذیه می شوند، دچار این نوع زردی می گردند. مکونیوم محتوی بیلی روبین غیر کونژوگه در روده باقی مانده وجذب خون می شود که باعث بروز زردی می گردد. برای پیش گیری از این مسأله شروع اولین تغذیه نوزاد در اولین فرصت پس از تولد بسیار مهم است. تکرار دفعات شیردهی تا جریان یافتن شیر مادر به خصوص در بچه های اول لازم است.
نوع دیررس
این نوع از روز پنجم پس از تولد، به سرعت افزایش می یابد و در پایان هفته دوم به حداکثر خود می رسد. علت این نوع زردی وجود میزان بالای اسیدهای چرب آزاد است. این نوع زردی نیز خوش خیم است و تاکنون موردی از ضایعه مغزی ناشی از این نوع افزایش زردی خون در نوزادان گزارش نشده است. قطع شیر در این مورد با صلاح دید پزشک به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت اثر تشخیصی و درمانی دارد. پس از آن می توان تغذیه با شیر مادر را دوباره آغاز نمود.
لازم به ذکر است که دادن ترنجبین، خاکشیر، کره و سایر موارد رایج به نوزادان نه تنها هیچ گونه اثر قطعی در کاهش بیلی روبین خون ندارد، بلکه منجر به عوارض بی شمار می گردد. در این موارد تغذیه خوب مادر به خصوص مایعات کافی، حمایت عاطفی روانی مادر به خصوص از جانب همسر با افزایش میزان شیر مادر و امکان شیردهی مکرر به کاهش بیلی روبین خون نوزاد و رفع

زردی کمک شایان می کند. متخصصان قطع شیر مادر را به صلاح نوزاد نمی دانند. (۱)

منبع:مجله نامه ی جامعه شماره ۳۹

### فعالیت بدنی در مدارس و عوامل خطر زای بیماری قلبی د

نویسنده: هنری جی، مونتوی

مترجم: دکتر مجید کاشف

تـا چنـدی پیش تصور می شـد، حمله ی قلبی در افراد مسن در نتیجه ی پیشرفت سریع بیماری اتفاق می افتد. با افزایش شناخت عـارضه ی تصـلب شـرائین، بیمـاری شـایعی که غالباً باعث حمله ی قلبی می شود، مشـخص شـد که حمله ی قلبی آخرین مرحله از روندی طولانی است. شاید نتایج تحقیقی که روی ۳۰۰ مرد جوان انجام گرفت که در جنگ کشته شده بودند، بتواند این حقیقت را به روشـنی به تصویر بکشـد. ۷۷ درصـد این مردان که میـانگین سـنی آن ها ۲۲ سال بود، به بیماری تصـلب شـرائین در شـریان های کرونری مبتلا بودنـد. نتایـج مشابهی نیز در تحقیقات دیگری روی مردان جوان به دست آمده است. هم چنین چند سال پیش، وجود لایه ای چربی در آئورت کودکان گزارش شد. ولی متأسفانه تا به حال، این قبیل مشاهدات مورد بی توجهی قرار گرفته اند.

تحقیقات اخیر نیز ضـمن بررسـی مجـدد این یافته ها، آن را تأیید کرده اند. اغلب تحقیقاتی که درباره ی تصـلب شـرائین انجام شده اند، بین المللی هسـتند و طی آن ها، حدود ۲۳ هزار مورد شریان های کرونری و آئورت از ۱۴ کشور جهان ، بررسی شده اند. یافته های دقیق این تحقیقات نشان می دهند، صرف نظر از منطقه ی جغرافیایی، در آئورت اغلب کودکان سه ساله لایه های چربی وجود دارد. اغلب این کودکان از کشورهای توسعه یافته مانند آمریکا و دیگر کشورهای صـنعتی پیشـرفته بوده اند. وجود لایه های چربی در شریان های کرونری قبل از سن ۱۰ سالگی، به ندرت دیده می شود، ولی بعد از این سن فراوان است.

زمانی که مشـخص شد، بررسـی و مطالعه ی وضـعیت جسـمی کودکان می تواند در کاهش بیماری های قلبی در بزرگ سالی مؤثر باشد، تحقیقات بسـیاری آغاز شدند که به تشـریح عوامل خطرزای بیماری قلبی در کودکان می پرداختند. برای مثال، برنسون(۱) در سال ۱۹۸۰، ۱۵ تحقیق دربـاره ی میزان کلسترول خون در کودکـان بیمـار نه کشور جهـان انجـام داد و پـایین ترین غلظت کلسترول خون را در کودکـان «تاراهومارا» (۲) یافت. تاراهومارا قبیله ای از سـرخ پوسـتان است که به خاطر تیپ عضـلانی و نوع فعالیت بدنی شان شهرت دارند. در همین سال، کانور (۳) نیز عوامل خطر زا را در این گروه عجیب بررسی کرد.

فعـالیت هـای بـدنی روزمره ی کودکـان، از جمله موضوع هـایی است که تـا به حـال به روش هـای متفاوت مورد مطالعه قرار گرفته است. گزارش هـای رسیده حـاکی است، در سـال هـای اخیر بر تعـداد کودکـانی که عوامل خطر زای بیماری کرونری قلب دارنـد، افزوده شـده اسـت. به نظر می رسـد که این افزایش عوامـل خطر زا در کودکـان هم چنـان ادامه خواهـد داشت. و کودکـانی که در شرایط وخیمی به سر می برند در سال های بعدی زندگی هم در همین وضعیت باقی می مانند.

امـا همین تحقیقـات نشـان می دهـد اگر زنـدگی این کودکان همراه با فعالیت بـدنی باشـد، این قبیل ناراحتی های آن ها همیشـگی نخواهـد بود. معمولاً عوامل خطر زای این گونه بیماری ها در کودکانی وجود دارد که والدین آن ها نیز دارای همین عوامل باشـند، و یـا این که یکی از والـدین آن هـا در اثر بیمـاری کرونری قلب در سن جـوانی فـوت کرده باشـد. به عبـارت دیگر، وجـود عـوامل خطرزای بیماری قلبی به وراثت نیز بستگی دارد. عوامل خطر زای بیماری قلبی شامل موارد زیر است:

۱. چربی بدن

۲. فشار خون

۳. چربی خون شامل کلسترول و تری گلیسرید خون

۴. دیابت یا میزان گلوکز خون

۵. اسید اوریک خون

۶. فقدان فعالیت بدنی

مردان و زنان بسـیاری روزانه انواع فعالیت های بدنی را به دلیل نوع شغلشان انجام می دهند. در حالی که برای بررسی میزان فعالیت بدنی کودکان باید به فعالیت های اوقات فراغت آن ها توجه کرد. اندازه گیری این فعالیت ها بسیار مشکل تر از فعالیت های شغلی است. هم چنین، سـال های زیادی از زنـدگی کودکان در مـدرسه می گـذرد و فرصت انـدکی برای انجام فعالیت های بـدنی متنوع دارنـد. تحقیقات زیادی روی اثرات فعالیت های بـدنی کودکان بر عوامل خطر زای بیماری قلبی انجام شده اند که اکثر آن ها نشان داده انــد، کودکـانی کــه در مــدرسه و اوقـات فراغـت خـود فعـالیت بــدنی دارنــد، از میزان چربی بـدن و چربی خـون پـایین تری برخوردارنـد. این نتیجه نشان می دهـد، مدرسه به عنوان مکانی که کودکان، بیشتر وقتشان را در آن می گذرانند، وظیفه دارد، برای کودکان به میزان کافی فرصت های انجام فعالیت بدنی و ورزش کردن فراهم آورد.

برونل (۴) در سـال ۱۹۸۴ عنوان کرد، مـدرسه نهـادی قوی و مؤثر برای حمـایت از آمـادگی جسـمانی و کنـترل وزن دانش آموزان است. اما هنوز بسیاری از مدرسه ها به این نقش خود آگاه نیستند و مدیران مدرسه ها تنها به برنامه های آموزشی فکر می کنند. در حالی که اگر مـدرسه بتواند در نظام آموزشـی خود، برنامه های مؤثری مانند افزایش قابلیت های جسـمانی در ساعات رسـمی درس تربیت بـدنی و برگزاری فعـالیت های دسـته جمعی ورزشـی در ساعات غیر رسـمی و فوق برنامه بگنجانـد، در جهت کاهش عوامل خطر زای بیمـاری قلبی در کودکـان گام برداشـته است و این گونه فعالیت ها، در نهایت باعث کاهش مرگ و میر ناشـی از بیماری قلبی در جامعه می شود.

سلتزر (۵) در سال ۱۹۷۰، به منظور بررسـی نقش مـدرسه در کاهش چربی بـدن و چربی خون دانش آموزان مـدرسه های عمومی، تحقیقی انجام داد. برنامه ی او شامل ۵ روز فعالیت بـدنی در هفته، به جای دو روز فعالیت بدنی معمول در مدرسه ها بود؛ بدون آن که برای کاهش کالری دریافتی بـدن آن ها، هیـچ اقدامی انجام دهند. نتایج کار نشان داد که این برنامه در کاهش عوامل خطر زای قلبی مؤثر بوده است. او نتیجه گرفت، اگر مـدرسه بتواند فعالیت بدنی مناسب و به اندازه ی لازم برای دانش آموزان پیش بینی کند، تا ۹۵ درصـد می توانـد در کاهش عوامل خطرزای قلبی مؤثر باشـد. و اگر کودکان بتواننـد، فعالیت بـدنی خود را به صورت عادت درآورنـد، به طوری که در دوران جوانی و بزرگ سالی نیز هر روز به فعالیت بدنی بپردازند، به میزان ۶۰ درصد از مرگ و میرهای ناشی از بیماری قلبی در بزرگ سالی کاسته می شود. این یعنی میلیاردها دلار صرفه جویی سالانه در هزینه هایی که صرف درمان بیماران قلبی می شود.

به نظر می رسـد، دیگر وقت آن رسـیده باشـد که معلمان تربیت بدنی ، مدیران مدرسه ها و برنامه ریزان آموزشـی، به نیازهای بدنی دانش آموزان توجه بیشتری مبـذول دارنـد و برنامه های منظمی در ساعات درس تربیت بـدنی یا در ساعات فوق برنامه، حداقل پنج روز در هفته، برای انجام فعالیت های ورزشی دانش آموزان طراحی کنند و به اجرا در آورند.

پی نوشت :

۱. Bronson, ۱۹۸۰

۲. Tarahomara

۳. Conover, ۱۹۸۰

۴. Beronel, ۱۹۸۴

۵. Seltezer, ۱۹۷۰

منبع:برگرفته از مجله تربیت بدنی (شماره ۲۷)

### چگونه از نوزاد خود مراقبت کنیم ؟

مراقبت از نوزاد تازه متولد شده :

پوسته ریزی پوست سر اگر چه منظره زیبایی ندارد اختلالی شایع و بی خطر است. ممکن است کودک شما مختصری پوسته خشک شبیه شوره سـر داشـته باشـد و یا ممکن است در مواردی این پوسـته ریزی شدید بوده و پوسـته ها کاملا ضـخیم، چرب و زرد رنگ باشند و یا حالت کبره داشته باشند.

این اختلال ممکن است بین دو هفتگی تا سه ماهگی دیـده شود و معمولا بعـد از چنـدین ماه خود بخود بر طرف می گردد و به نظر می رسد که بعداز ? تا ? ماهگی دیده نمی شود. علت ایجاد این پوسـته ها آنست که غدد سـباسه موجود در پوست سر بیش از حد چربی ترشح می کنند و این چربی ها تبدیل به پوسته هایی خشک می شوند و می ریزند.

بسـیاری از کارشناسان معتقدند که ترشح بیش از حد هورمون ها در مادر و رسیدن آن به جنین هنگام تولد موجب فعال شدن بیش از حد غدد سباسه می شود. وقتی پس از چند ماه سطح هورمون ها در بدن کودک پایین می آید، این اختلال نیز از بین می رود.

برای برداشـتن پوسـته ها بهترین راه آنست که دوبار در هفته روغن های مخصوص کودک یا روغن های گیاهی ماننـد روغن زیتون را روی سر کودک بمالید و ?? دقیقه صبر کنید سپس موهای او را شانه کنید تا پوسته ها بریزند. سپس سر او را با یک شامپو ملایم مخصوص بچه بشویید.

بعضـی از پزشـکان توصیه می کنند که شامپو را به مدت ?? دقیقه روی سر کودک نگهدارید (و یا تا وقتی که بچه می تواند تحمل کند) و سپس سر او را با یک پارچه یا حوله نرم ماساژ دهید.

این اختلـال رفته رفته بطور خودبخود از بین می رود ولی اگر این حـالت تـا چنـدین مـاه ادامه یـافت و یا شـدت پیـدا کرد و به سایر قسمت های بدن انتشار یافت، با یک متخصص اطفال مشورت کنید. ممکن است پزشک یک شامپوی دارویی تجویز کند.

کوتاه کردن ناخن ها

نـاخن های کودک نرم تر و تا شونـده تر از ناخن های شـماست ولی اشـتباه نکنیـد؛ کودکان ناخن های تیزی دارنـد. اگر ناخن های کودک را به موقع نگیریـد ممکن است هنگام دست و پا زدن صورت شـما یا خودش را زخمی کند. شاید لازم باشد این کار را در اولین روزهای بازگشت به خانه انجام دهید.

ناخن های دست نوزاد خیلی بسرعت رشـد می کنند و ممکن است لازم باشد چند بار در هفته ناخن های او را کوتاه کنید. سـرعت رشد ناخن های پا از ناخن های دست کمتر است.

آسـان ترین راه کوتـاه کردن نـاخن هـای دست کودک با اسـتفاده از قیچی مخصوص کودکان است. نوک این قیچی های ناخنگیر گرد است و تیز نبودن آن کمک می کند تا در صورت تکان خوردن به کودک آسیب نرسد.

می توانیـد از نـاخن گیر مخصوص کودک نیز اسـتفاده کنیـد، در اینصورت بایـد خیلی دقت کنیـد که پوست یا حتی گوشت نوک انگشت کودک بطور اتفاقی در آن گیر نکند. بهتر است همراه یک نفر دیگر نسبت به انجام این کار اقدام کنید.

یکی از شـما دو نفر کودک را نگه می دارد و یـا مـانع حرکت زیـاد او می شود و نفر دیگر نـاخن هـا را کوتاه می کنـد. یک روش دیگر این است که هنگام شیر خوردن و یا موقعی که کودک در خواب است نسبت به چیـدن ناخن هایش اقـدام کنیـد زیرا آرامتر است. هنگام چیـدن ناخن، نوک انگشت کودک را از لبه ناخن دور کنید تا در ناخن گیر یا قیچی گیر نکند و در عین حال دست او

را محکم نگه دارید.

مراقبت از محل قطع شدن بند ناف

بند ناف نوزاد بعد از تولد از نزدیکی بدن بسته شده و بطور بدون دردی بریده می شود. محل بریدگی باید تا آنجا که ممکن است تمیز و خشک نگه داشته شود. معمولا مدت یک هفته تا ?? روز طول می کشد تا بند ناف خشک شود و بیفتد. ترمیم محل افتادن بند ناف ممکن است چند روز بطول انجامد. موقع افتادن بند ناف ممکن است پوشک کمی خونی شود، این امر طبیعی است.

پوشک را زیر بند ناف ببندید تا جریان هوا برای خشک کردن آن کافی باشد و ادرار با آن تماس نداشته باشد. مادام که بند ناف نیفتاده است از حمام وان استفاده نکنید.

درهوای گرم بهتر آنست که تنها یک پوشک و یک تی شرت آزاد به نوزاد بپوشانید تا هوا جریان کافی داشته باشد و خشک شدن بند ناف تسریع شود. تا وقتیکه بند ناف نیفتاده است از پوشاندن زیر پوشهای سرهمی بپرهیزید.

برای مراقبت درمنزل دست اندرکاران امور بهداشتی همواره توصیه می کنند که قاعده بند ناف را با یک سواب پنبه ای (مانند گوش پاک کن) یا یک تکه گاز آغشته به الکل روزی یک یا دو بار تمیز کنید. بسیاری از پزشکان به این روش عقیده دارند ولی بعضی نیز امروزه معتقدند که بهتر است بدون هیچ اقدامی صبر کنیم تا بند ناف بخودی خود خشک شود.

اگر شما نمی دانید که چه کنید بهتر است با پزشک کودک خود صحبت کنید. (این سوال خوبی است که می توانید آن را در ویزیت اول بپرسید).

علائم عفونت اگر چه نادرند عبارتند از:

تورم یا قرمزی، جمع شدن چرک در قاعده بند ناف و تب. بنابراین اگر ناف کودک قرمز و ملتهب شد یا شروع به آب دادن کرد با پزشک وی تماس بگیرید.

تکامل سیستم بینایی کودک:

سیستم بینایی در بدو تولد یک سیستم تکامل نیافته است و تکامل آن در طول سال اول زندگی رخ می دهد. از این رو، توجه والدین و پزشکان به مشکلات احتمالی در طول سال اول نقشی بسیار تعیین کننده در تکامل بینایی کودک و جلوگیری از مشکلات ناشی از اختلال در بینایی نظیر مشکلات یادگیری خواهد داشت.

سه ماه اول

نوزادان معمولا قبل از هر چیز" حرکت" را می بینند. نوزادانی که به موقع بدنیا آمده باشند (هفته ?? تا ?? حاملگی) باید بتوانند تغییرات صورت مادر نظیر خنده، اخم ...، را در هفته اول بعد از تولد ببینند. در این زمان درک رنگ هنوز کاملا تکامل نیافته و درک عمق نیز در طول سال اول به موازات هماهنگ شدن حرکت چشم ها ایجاد می شود.

هماهنگی عضلات چشم در نوزادان تازه متولد شده و شیرخواران بسیار ناقص است. چشم نوزادان اغلب به بیرون یا داخل منحرف شده و حرکت چشم ها با هم هماهنگ نیست. این وضعیت استرابیسم یا انحراف چشم خوانده می شود. اگر استرابیسم تا ? یا? ماهگی خودبخود بر طرف نشود بهتر است نوزاد توسط یک چشم پزشک معاینه شود.

اولین علائم مشکلات چشم و بینایی

در بعضی موارد لازم است نوزاد قبل از ?-? ماهگی مورد معاینه قرار گیرد. این موارد عبارتند از: انحراف شدید چشم ها، عدم حرکت چشم قبل از ? ماهگی، انحراف هر دو چشم به داخل، ثابت ماندن یک چشم در زمان حرکت چشم دیگر و یا تفاوت فاحش بین حرکات دو چشم.

تشخیص زودرس استرابیسم بسیار مهم است زیرا تنبلی چشم یا آمبلیوپی حاصل استرابیسم درمان نشده است. اگر یک چشم کودک نتواند بر اثر استرابیسم خوب ببیند هماهنگی چشم ها بر هم می خورد. همچنین اگر مغز تصویری از یکی از چشم ها دریافت نکند در طول زمان علائم ارسالی از چشم مبتلا را نادیده می گیرد و نهایتاً فرد دچار تنبلی چشم و متعاقب آن کاهش شدید دید می شود.

مشکلات بینایی در نوزادان نارس

تکامل بینایی در نوزادان نارس کمی بیشتر از نوزادانی که به موقع بدنیا آمده باشند طول می کشد. احتمال ایجاد استرابیسم و آمبلیوپی در نوزادانی که قبل از هفته ?? حاملگی بدنیا آمده باشند٪ ?? بیشتر است. هر چه نوزاد زودتر از زمان طبیعی بدنیا بیاید این احتمال افزایش می یابد.

نوزاد باید کاملا- به نور روشن (مثلا- لامپ) و یا آویز هایی که معمولا بالای سر نوزادان آویزان می کنند توجه کند. اگر در? ماهگی جسم را جلو چشم نوزاد بگیرید و آن را از یک سمت آهسته به سمت دیگر ببرید و نوزاد قادر به دنبال کردن آن با چشم نباشد بهتر است مورد معاینه قرار گیرد. البته در بعضی موارد تکامل بینایی دیرتر رخ می دهد که به آن تأخیر در تکامل بینایی می گویند.

حرکات نامنظم چشم

اختلالی بنام نیستاگموس ممکن است در نوزادی رخ دهد. در این اختلال چشم ها حرکاتی به چپ و راست، حرکات دورانی و یا حرکات نامنظمی دارند. علت این اختلال ممکن است ضعف بینایی، وجود نقص در مسیر عصبی از چشم به مغز و یا آلبینیسم (کمبود رنگدانه ها) باشد. نیستاگموس ممکن است ارثی هم باشد. نوزادانی که نیستاگموس دارند ممکن است دید طبیعی و یا ضعیف داشته باشند. اگر نیستاگموس تا بعد از ? ماهگی باقی بماند نوزاد باید مورد معاینه قرار گیرد.

در مجموع باید گفت که ? تا ? ماه اول زندگی زمان بسیار مهمی از نظر تکامل بینایی است و توجه والدین و مراجعه به موقع به چشم پزشک نقش تعیین کننده ای در بینایی کودک خواهد داشت.

?تا ? ماهگی

در این سن نوزاد باید دستش را به طرف اسباب بازی که جلوی او می گیرید دراز کند و یا دستش را به آن بزند. در ابتدا ممکن است دست نوزاد بطور اتفاقی به جسمی که جلویش گرفته اید بخورد ولی در طول زمان با رشد بینایی، درک عمق و درک بیشتر نوزاد این کار ارادی تر می شود.

از ? تا ? ماهگی نوزاد شروع به غلت زدن و احتمالا چهار دست و پا راه رفتن می کند. در این مرحله می توانید یک اسباب بازی را طوری جلو کودک قرار دهید که مجبور باشد برای رسیدن به آن غلت بزند و یا کمی از جای خود جلوتر بیاید. این کار به تقویت بینایی نوزاد کمک می کند.

بین ? تا ?? ماهگی نوزاد شما ممکن است چهار دست و پا حرکت کند و یا راه برود. سعی کنید به جای راه افتادن زودتر، کودک خود را به حرکت چهار دست و پا تشویق کنید زیرا باعث ایجاد هماهنگی میان حرکات دست و چشم می شود. در این سنین بویژه وقتی کودک روی مبل یا تخت و یا نزدیک پله است باید بسیار مواظب وی بود زیرا دید کودک در این مرحله هنوز فاقد درک عمق کافی است و در نتیجه پستی و بلندی ها را بخوبی درک نمی کند. به عبارت دیگر کودک در این سن متوجه نیست که لبه تخت در جایی تمام می شود و زمین پایین تر از آن قرار گرفته است بنابراین احتمال سقوط کودک از تخت و پله وجود دارد.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

## هیچگاه به کودک خود آسپیرین ندهید

آشنایی با سندرم رایز

سندرم رایز چیست؟

سندرم رایز یک بیماری نادر است که کودکان هنگامی که در حال بهبود از یک بیماری ویروسی (مانند آنفولانزا، سرماخوردگی یا آبله‌مرغان) هستند بدان دچار می‌شوند. هرچند عامل این بیماری ناشناخته است، مطالعات نشان داده‌اند کودکانی که به بیماری ویروسی مبتلا باشند و از آسپیرین استفاده کنند، احتمال بیشتری دارد که به سندرم رایز مبتلا شوند.

اگر می‌خواهید جانب احتیاط را رعایت کرده باشید (چون هرگز بطور قطعی نمی توانید مطمئن باشید که آیا علامت‌های بیماری در کودک شما ناشی از یک بیماری ویروسی است یا نه)، هیچ‌گاه به کودک خود آسپیرین ندهید.

سندرم رایز می‌تواند در هر فردی و در هر سنی بروز کند، اما معمولا کودکان چهار تا دوازده ساله را هدف قرار می‌دهد و هرچند می‌تواند در هر زمانی از سال رخ بدهد، اما میزان بروز آن در ماه‌های شیوع آنفولانزا (دی، بهمن و اسفند) بیشتر است.

سندرم رایز تا حدودی بواسطه اینکه نادر است، درست تشخیص داده نمی‌شود. به عنوان مثال ممکن است با انسفالیت، مننژیت، استفاده بیش از حد از دارو، سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) یا مسمومیت اشتباه گرفته شود.

سندرم رایز به همه اندام‌های بدن آسیب می‌رساند اما بدترین آسیب را به کبد و مغز می‌زند. اگر این سندرم مورد معالجه قرار نگیرد، بیماری می‌تواند به سرعت به از کار افتادن کبد، آسیب مغزی و حتی مرگ منجر شود.

اگر فکر می‌کنید کودک شما ممکن است سندرم رایز داشته باشد متوجه باشید که یک موضوع اورژانسی است، پس به سرعت پزشک او را خبر کنید، او را به اورژانس برسانید یا با اورژانس تماس بگیرید. تشخیص سریع بیماری می‌تواند شانس زنده ماندن کودک را تا حد زیادی افزایش دهد.

نشانه‌های سندرم رایز چیست؟

نشانه‌های سندرم رایز ممکن است در مدت ابتلا- به یک بیماری ویروسی ظاهر شوند، اما معمولا یک تا دو هفته پس از آن بروز می‌کنند. کودکی که به سندرم رایز مبتلا است، ممکن است تب داشته باشد یا نداشته باشد. سایر نشانه‌ها معمولا در مراحل بعدی بروز می‌کنند.

در کودکان، اولین نشانه معمولا استفراغ دائمی است، اما کودک ممکن است در عوض اسهال داشته باشد. سایر نشانه‌های اولیه عبارتند از: تنفس نامنظم، بیحالی یاخواب‌آلودگی.

با پیشرفت بیماری و تاثیر آن بر مغز، کودک ممکن است پرهیجان یا بیش‌فعال شود. همچنین ممکن است دچار تشنج یا صرع شود، به کما برود و اگر معالجه نشود، ممکن است بمیرد.

البته کودکی که به یک بیماری دیگر (و نه به این اندازه شدید) مبتلا باشد نیز ممکن است این نشانه‌ها را از خود بروز دهد. با این حال، از آنجا که معالجه سریع اهمیت دارد، شما باید مراقب باشید.

چگونه می‌توانم از کودکم در برابر سندرم رایز محافظت کنم؟

آسپیرین ندادن به کودک، بهترین دفاع است. علت این بیماری ناشناخته است اما تحقیقات نشان می‌دهند که استفاده از آسپیرین یا داروهای حاوی آسپیرین در کودکانی که بیماری ویروسی دارند یا به تازگی از یک بیماری ویروسی بهبود پیدا کرده‌اند، می‌تواند منجر به بروز این سندرم شود. در واقع ??، تا ?? درصد از مبتلایان به این سندرم، در یکی از بیماری‌های ویروسی اخیر خود از آسپیرین استفاده کرده‌اند.

سندرم رایز واگیردار نیست، پس لازم نیست نگران آن باشید که کودک شما این بیماری را از دیگری بگیرد.

برای مراقبت از سلامت کودک، احتیاطهای زیر را رعایت کنید:

هیچ‌وقت به کودک خود (یا افراد زیر ?? سال) آسپیرین ندهید. در عوض، از استامینوفن یا ایبوپروفن برای کاهش درد یا تب استفاده کنید. (اگر کودک کمتر از ? ماه دارد، هیچ‌گونه دارویی را بدون توصیه پزشک به او ندهید.)

اگر به کودک شیر می‌دهید، داروی حاوی آسپیرین را مصرف نکنید زیرا این دارو از طریق شیر مادر نیز منتقل می‌شود.

برچسب‌های داروها را به دقت بخوانید تا از استفاده تصادفی از آسپیرین برای کودک پرهیز کنید: بسیاری از داروهایی که در داروخانه‌ها بدون نسخه فروخته می‌شوند، مانند داروهای معده یا داروهای سرماخوردگی و سینوزیت، حاوی آسپیرین هستند.

واژه‌هایی همچون سالیسیلات، استیل‌سالیسیلات، اسید استیل‌سالیسیلیک، سالیسیلامید و فنیل سالیسیلات ممکن است به جای آسپیرین استفاده شوند.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

## مراقبت های لازم برای کودکان دچار صرع در مدرسه

صرع و مدرسه

می دانیم مدرسه در زندگی بچه ها نقش حساس و مهمی دارد و این عجیب نیست که خانواده های دارای فرزند مبتلا به صرع راجع به آن سئوالات فراوان داشته باشند . همچنین اولیای مدرسه که در زمان عدم حضور والدین مسئولیت این بچه ها را بعهده دارند .

هر کس با فرزند شما سروکار دارد ، از راننده سرویس گرفته تا معلم و ناظم مدرسه می بایستی اطلاعاتی راجع به مشکل فرزند شما داشته باشد .

سئوال این است یا مدرسه باید راجع به صرع دانش آموز مبتلا اطلاع داشته باشد ؟

اگر به سلامت فرزند خود اهمیت می دهیم حتماً بایستی اطلاعات درستی را به اولیای مدرسه بدهیم .

بی توجهی به این موضوع با عدم اهمیت اولیای مدرسه به مشکل صرع دانش آموزان مبتلا می تواند خطرساز باشد.

بدیهی است اطلاعات درست و علمی اولیای مدرسه راجع به صرع در عکس العمل آنها در زمان حمله می تواند کمک مؤثری باشد . چه در جهت درمان کمکهای اولیه و چه در جهت تشخیص به موقع و جلوگیری از عوارض بعدی .

در اینجا ضمن تأکید بر آموزشهای اولیه اولیای مدرسه راجع به اختلال صرع توضیح مختصری راجع به نحوه اطلاع رسانی والدین به مدرسه و گزاش مشکلات فرزند مبتلا به صرع را ارائه می دهیم .

دقیقاً چه نکاتی را مدرسه باید راجع به دانش آموز مبتلا به صرع بداند ؟

ابتدا می بایستی سطح اطلاعات اولیای مدرسه را راجع به این اختلال ارزیابی کرد . اگر اطلاعات در سطح قابل قبول نیست بهتر است از پایه نکات اصلی را بطور کلی در مورد اختلال صرع توضیح و آموزش داد و سپس راجع به مشکل خاص دانش آموز مبتلا خانواده بیمار می بایستی اطلاعات ذیل را در اختیار مدرسه بگذارند یا به عبارتی مدرسه باید این اطلاعات را از والدین برای هر دانش آموز مبتلا به صرع بداند .

صرع دانش آموز مبتلا چگونه است ؟ ( چگونگی حملات فرد مبتلا را باید پرسید )

یا حمله صرع این دانش آموز قبل از اینکه آغاز شود علائم خبردهنده و هشداردهنده دارد ؟ اگر دارد آن علائم چیست ؟

حمله تشنجی چه مدت طول می کشد ؟

فرد مبتلا چه مدت زمان برای برگشت به حال عادی پس از حمله نیاز دارد . به عبارتی چه مدت بعد از حمله باید استراحت کند ؟

چه اقدامات کمکی اولیه هنگام حمله نیاز دارد ؟

چند بار حمله در هفته یا ماه رخ می دهد ؟

عوامل مستعدکننده یا ایجادکننده ای که احتمالاً موجب حمله می شود در مورد دانش آموز مذکور کدامند ؟

آیا دانش آموز مبتلا ، دارویی مصرف می کند ؟ یا در روز چند قرص باید بخورد ؟ اطلاعات کافی راجع به چگونگی مصرف دارو در مدرسه را بایستی اولیای مدرسه بدانند .

همچنین بهتر است عوارض داروهای مصرفی را نیز به اولیای مدرسه هشدار داد و می بایستی از چگونگی آن اطلاع داشته باشند .

چه عکس العملی را والدین هنگام حمله از اولیای مدرسه انتظار دارند ؟ یا دانش آموز را به خانه برگردانند ، به اورژانس انتقال دهند با پزشک تماس بگیرند و یا صبرکنند تا به حال اولیه برگشته و سپس به کار خود ادامه دهد ؟

همچنین لازم است والدین اگر اطلاعاتی راجع به نحوه تحصیل فرزند خود دارند و به توصیه پزشک معالج محدودیتهایی را برای نوع درس و فعالیت فیزیکی بایستی انجام گیرد در اختیار مدرسه گذارند . در واقع هر گونه مراقبت و نظارتی که توصیه شده است در اختیار اولیای مدرسه قرار دهند .

اطلاعات لازم راجع به صرع را والدین یا اولیای مدرسه از کجا بدست آورند ؟

در تمام دنیا دادن این اطلاعات بعهده انجمن صرع است . خوشبختانه در کشور ما نیز پس از تأسیس انجمن صرع می توان اطلاعات لازم را از انجمن بطریق حضوری ، مشاوره ، مکاتبه ای و پستی بدست آورد . بدیهی است انجمن صرع ایران وظیفه دارد به پرسشهای شما پاسخ دهد و در یافتن آنها به شما کمک نماید .

دارو و مدرسه

اگر دانش آموزی می بایست در بین روز دارو مصرف کند چه تصمیمی می گیرید ؟ مسئولیت مصرف دارو را بعهده خود دانش آموز باید گذاشت و یا بعهده مدرسه یا والدین ؟

در مواردی دانش آموز از هر نظر توان پذیرش مسئولیت مصرف داروی خود را دارد که در این صورت بعهده خود اوست و گاه مدرسه مانند والدین این مسئولیت را می پذیرد و محلی برای نگهداری داروها داشته و سروقت داروها را به دانش آموز می دهد . اما در هر حال امکان فراموش شدن دوز مصرفی میان روز وجود دارد و گاه ممکن است دانش آموز داروی خود را نخورد . بهترین راه در این موارد مشاوره با پزشک مربوطه است تا شاید داروها را طوری تنظیم نماید که نیازی به مصرف دارو در بین روز و در مدرسه نباشد و یا احیاناً بتوان پس از برگشت از مدرسه دارو را مصرف نمود .

ورزش در مدرسه

برای آنکه بخواهیم فرزند ما فعالیتهای ورزشی را بخوبی و کامل انجام دهد می بایستی به سه عامل اصلی توجه کنیم. این عوامل برای همه فعالیتهای دانش آموزان در مدرسه و در خانه اهمیت دارد .

طبیعت و فرم نوع فعالیت ورزشی

طبیعت و نوع صرع دانش آموز

مراقبت در دسترس و امکانات موجود

توجه به میزان خطرات فعالیتهای ورزشی و اینکه تا چه حد صرع فرزند شما می تواند آن خطرات را افزیش دهد و همچنین توجه به میزان و سطح مراقبت می تواند این خطرات را کاهش دهد .

اگر به موارد فوق توجه شود و به مورد اجرا گذاشته شود در واقع شما به حلا مسئله بطور علمی پرداخته اید .

می توان موارد فوق را با معلم ورزش و والدین در میان گذاشت و برای فعالیت مناسب ورزشی و ممکن تصمیم گیری نمود .

برای مثال ممکن است شما تصمیم بگیرید که ورزش ژیمناستیک در ارتفاع بالا برای فرزند شما مناسب نیست اما همین ورزش در روی زمین و در یک سطح و باحضور مراقبین مخصوص برای فرد مصروع اشکالی ندارد و یا مثلاً همه ورزشها بطور تنها و با مراقبت قابل اجرا می باشند .

اما باید به یاد داشته باشیدکه اگر فرزند شما تنها در جایی باشد که عده ای مراقب او باشند احتمال صرع برایش بیشتر از زمانی است که در کنار دیگر دانش آموزان و در جمع باشد .

این نکات را می توان برای دیگر فعالیتهای غیرورزشی نیز بکاربرد .

صرع و ضعف تحصیلی

علل متفاوتی برای ضعیف بودن درس یک دانش آموز مصروع وجود دارد و همه آنها مربوط به مشکل صرع آنها نیست . برای اطمینان از علت افت تحصیلی فرزند خود باید بدقت به نکات بسیاری توجه کرد .

اگر مطمئن هستید که صرع عامل افت تحصیلی فرزند شماست . پس نکات زیر را بدقت بررسی و مورد مطالعه قرار دهید ؛

تنفر از مدرسه بعلت رنج و مشکلی که دانش آموز مصروع در بین بچه های دیگر احساس می کند .

تصور خانواده و اولیای مدرسه از اینکه دانش آموز مصروع بعلت حمله صرع نمی تواند پیشرفت تحصیلی داشته باشد .

حملات صرع متناوب و زیاد از هرنوع ، بخصوص صرع نوع ابسنس که اغلب تشخیص داده نمی شود یا توقف شناخت موقتی که بعلت اختلال الکتریکی گذرا در مغز رخ می دهد و فقط با E.E.G یا B.M ( نقشه برداری مغز ) مشخص می شود که خوشبختانه نویسنده در این مورد تحقیقات مفصلی راجع به اختلالات ناپیدا در کار مغز انجام داده است و از طریق نقشه برداری مغز بسیاری از مشکلات تحصیلی دانش آموزان تشخیص داده شده و درمان شده اند .

آسیب به مغز حتی خیلی جزیی که ممکن است فقط بخش مربوط به یادگیری را تحت تأثیر قرار دهد مانند بخش مربوط به خواندن عوارض دارویی ضدصرع ( که البتهت خیلی شیع نیست ) و بیشتر بصورت منگی و گیجی ، کاهش حافظه و ضعف تمرکز خود را نشان مید هد . شما می بایستی تمامی این موارد را با اولیای مدرسه در میان بگذارید تا مواردی که بیشتر اهمیت دارد و در ضعف تحصیلی فرزند شما تأثیر دارد بیاید. ممکن است بیشتر از یکی از موارد بالا در افت تحصیلی فرزند شما مطرح باشد اما خوشبختانه همه آنها قابل حل است و بخشی از آنها را با مشورت تخصصی با پزشک مربوطه می بایستی حل کنید .

صرع – رفع تکلیف و تنبلی

گاه بچه های مصروع از صرع خود بعنوان یک بهانه برای رفع تکلیف و در رفتن از زیردرس خواندن سوء استفاده می کنند . به بهانه صرع گاه خانواده و معلم خود را گول می زنند تا بدلیل انجام ندادن تکلیف سرزنش نشده و تنبیه نشوند . مثلاً مواردی چون انجام ندادن تکالیف شب ، عذرآوردن برای تمیزنکردن اتاق خود یا نشستن دست و صورت و غیره . باید توجه داشت که بچه مبتلا به صرع از این نظر هیچ فرقی با دیگر بچه ها ندارد و می بایستی از او انتظار داشت که وظایف خود را انجام دهد و عذری نیاورد .

اما با اینحال بعضی دروس هستندکه ممکن است موجب افزیش اضطراب دانش آموز شده و ترس از وقوع حمله را افزیش دهند . در این موارد می بایستی آموزش مقابله با استرس و یا پرهیز از موارد استرس زا را به فرزند خود بیاموزید و سعی کنید بجای روحیه شکست در مقابل مشکلات و رنج به آنها راه تطابق را بیاموزید .

صرع و امتحان

معمولاً مورد خاصی پیش نمی آید و دانش آموز دچار صرع مانند دیگر دانش آموزان قادر به گذراندن امتحانات خود می باشد . در مواردی که حمله صرع هنگام امتحان رخ دهد خوب قضیه فکر می کند و قطعاً اولیای مدرسه این مورد را در محاسبه نمره در نظر می گیرند .

مواردی که حملات صرع و کاملاً تحت کنترل نمی باشد لاز است پزشک متخصص توضیحات لازم را در اختیار اولیای مدرسه گذاشته و در مورد وضعیت و شریط امتحان به آنها توضیح دهد .
صرع و مدرسه استثنایی
معمولاً این موضوع مورد توجه خانواده هایی است که داری فرزند مبتلا به صرع شدید و با کنترل ضعیف می باشند .
تجربه ما اینست که قاعدتاً نباید مشکلی پیش آید و اکثر فرزندان دچار صرع می توانند بخوبی در میان دیگر دانش آموزان و در مدارس معمولی به تحصیل بپردازند . اما اگر بپرسید چه مدرسه ای برای فرزند شما بهتر است باید بگوییم که تحصیل در مدرسه عادی را توصیه می کنیم . اما گاه پیش می آید که فرزند دچار صرع نیاز به آموزش بطور خاص دارد و در این موارد با روانشناسان امور تربیتی نیز می بایست مشورت نمود . در مواردی می بینیم که دانش آموز دچار صرع در مدرسه استثنایی موفق تر است و بهتر مدارج تحصیلی را طی می کند .
منبع: سایت پزشکان بدون مرز

## اسهال در شیرخواران

توضیح کلی
در مورد کودکان بزرگتر از یکسال،به اسهال در کودکان مراجعه کنید. اسهال عبارت است از دفع مکرر مدفوع بیش از حد شل یا آبکی. روزانه تا ۶ بار دفع مدفوع نرم در شیرخواری که از مادر تغذیه می کند، طبیعی است و نباید این حالت را با اسهال اشتباه کرد. در صورت ابتلای فرزندان به اسهال، برای پیشگیری از کاهش آب بدن به او مایعات فراوان بدهید (به مبحث «پیشگیری از کاهش آب بدن در شیرخواران» مراجعه کنید).
مهارتهای کمک‌کننده
پیشگیری از کاهش آب بدن در شیرخواران
اسهال، استفراغ یا تب می تواند موجب کاهش آب بدن شود که این حالت در شیرخواران، می تواند تهدیدکننده حیات باشد، بنابراین ضروری است که در صورت ابتلای شیرخوار به هریک از این حالات قبل از شیر دادن از پستان مادر یا به جای شیر دادن از شیشه، مقادیر فراوان مایعات به او بدهید. محلول های او.آر.اس یا مشابه آن را می توان با حل کردن پودرهایی که به صورت بدون نسخه قابل خریداری هستند یا با حل کردن۲ قاشق چایخوری شکر در ۲۰۰ میلی لیتر آب جوشانده خنک آماده کرد. در صورتی که کودک همچنان دچار علایم باشد، مرتب به او از این محلول ها بدهید. برای محاسبه میزان کلی مایعی که باید هر روز به شیرخوار بدهید، به جدول زیر مراجعه کنید. مصرف روزانه محلول او.آر.اس یا مشابه آن بدن با استفاده از جدول، میزان کلی مصرف محلول را که مناسب با وزن فرزندتان باشد، تعیین کنید.
توضیحات
عدم تحمل پروتئین شیر گاو
برخی از کودکان، قادر به تحمل پروتئین شیر گاو که در بیشتر انواع شیر خشک هم یافت می شود، نیستند. این عدم تحمل معمولاً در اولین سال زندگی بین یک هفته تا چند ماه پس از شروع تغذیه با شیر ایجاد میشود و موجب اسهال و استفراغ می شود. معمولاً این حالت تا سن ۳ سالگی از بین می رود. در صورت شک به ابتلای فرزندتان به این بیماری، به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً پیشنهاد خواهد کرد تا به صورت آزمایشی برای مدت ۲ هفته فرآورده های حاصل از شیر گاو را از رژیم غذایی کودک خود حذف کنید. در صورت بهبود علایم، مجدداً مقدار اندکی از شیر گاو تحت نظارت پزشک به کودک داده می شود. در صورت عود علایم، این تشخیص تأیید می شود. لازم است کودک مبتلا به عدم تحمل پروتئین شیر گاو، رژیم غذایی فاقد شیر گاو داشته باشد و تحت نظر متخصص تغذیه قرار گیرد. کودکان زیر یک سال نیازمند نوع دیگری از شیر خشک (مثلاً شیر خشک تهیه شده از سویا) هستند که پزشک آن را تجویز خواهد کرد. هر ۳ ماه یک بار، کودک از نظر وجود بیماری مجدداً آزمایش می شود. در صورت برطرف شدن عدم تحمل می توان به تدریج شیر گاو را به رژیم غذایی کودک اضافه کرد.
توضیحات
ویژگی های مدفوع شیرخواران
اولین مدفوع دفع شده از کودک به مکونیوم معروف است. مکونیوم ماده ای چسبناک به رنگ سیاه مایل به سبز و عمدتاً حاوی بلغم و صفرا است. در عرض یک یا دو روز، رنگ مدفوع به قهوه ای مایل به سبز و سپس به رنگ معمول خود تبدیل می شود. اکثر کودکان روزانه چند بار مدفوع می کنند هرچند در بعضی هم ممکن است چند روز اجابت مزاج روی ندهد. تا زمانی که یک کودک سرحال و خوب باشد، احتمالاً مشکلی وجود ندارد. کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، ممکن است اجابت مزاج مکرر داشته باشند. مدفوع این شیرخواران بسیار نرم است و معمولاً مثل خردل، رنگی زرد ـ نارنجی دارد و ممکن است به وضوح بلغم هم در آن دیده شود. مدفوع ممکن است بوی شیر ترشیده بدهد. شیرخوارانی که با شیشه تغذیه می شوند، مدفوع حجیم تر و پرقوام تری نسبت به کودکان تغذیه شده با شیر مادر دارند. رنگ مدفوع قهوه ای روشن است و معمولاً بوی بدی شبیه به بوی مدفوع بزرگسالان دارد. سبز بودن رنگ مدفوع نشانه آن است که غذا با سرعت از روده ها عبور کرده است. در شیرخواری که با شیر مادر تغذیه می شود ممکن است این رنگ سبز طبیعی باشد اما در شیرخوارانی که با شیشه تغذیه می شوند، این حالت ممکن است نتیجه عفونت های گوارشی باشد.
هشدار
نشانه های خطر: در صورت همراهی اسهال با هر یک از علایم زیر فوراً آمبولانس درخواست کنید:
. خواب آلودگی غیرطبیعی
. گود افتادگی چشم ها و یا خشکی زبان
. مدفوع سیاه رنگ یا خونی
. امتناع شیرخوار از تغذیه برای مدتی بیش از ۳ ساعت (در شیرخواران زیر ۳ ماه) یا بیش از ۶ ساعت (در شیرخواران بالای۳ ماه).
منبع: پرتال لنجان

## برخورد با تب در کودکان

بررسی تب در کودکان
از کجا بفهمیم کودکمان تب دارد؟
یک راه سریع این است که پیشانی کودک را ببوسیم یا لمس کنیم. اگر احساس می کنید که پیشانی کودک داغ است احتمالاً تب دارد. مطالعات نشان داده اند که این روش ساده در خیلی از موارد دقیق است. استفاده از دماسنج (ترمومتر) می تواند شما را مطمئن کند.
بیشتر متخصصین اطفال بر این باورند که درجه حرارت طبیعی کودک سالم بین ?? تا ?? درجه سانتیگراد است. اگر درجه حرارت مقعدی کودک بالای ?? درجه سانتیگراد باشد تب دارد. در صورتیکه کودک زیر ? ماه باشد باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد.
چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟
شما بهتر از همه می توانید تشخیص دهید که کودکتان بدحال است یا نه. بنابراین در صورتیکه احساس نگرانی می کنید، صرف نظر از اینکه درجه حرارت بدن کودک چقدر است، به پزشک مراجعه کنید. بعلاوه، درجه حرارت مقعدی تنها شاخص نگران کننده بودن تب کودک نیست. سن و رفتار کودک نیز مهم است. تب در کودکان زیر ? ماه جدی تر است و تب بالایی که مانع بازی کردن و غذا خوردن کودک نمی شود ممکن است چندان جدی نباشد. بخاطر داشته باشید که زمانی که کودک در حال فعالیت است بدنش گرمتر از زمانی است که تازه از خواب بیدار شده. نکته دیگری که باید بیاد داشت این است که سیکل طبیعی ترموستات داخلی بدن انسان بگونه ای است که درجه حرارت بدن انسان در ساعات غروب و سر شب بالا می رود.
با توجه به آنچه گفته شد، در موراد زیر باید به پزشک مراجعه کرد:
درجه حرارت مقعدی بالای ?? درجه سانتیگراد در کودک کمتر از سه ماه
درجه حرارت مقعدی بالای ?.?? درجه سانتیگراد در کودک سه ماهه و بالاتر
وجود علائم زیر همراه با تب نیز می تواند نشانه جدی بودن مشکل باشد:
کاهش اشتها، بی حالی، رنگ پریدگی یا بر افروختگی واضح، یا وجود تغییرات دیگر در رفتار یا ظاهر کودک
وجود دانه های کوچک قرمز–ارغوانی روی بدن که با فشار دادن سفید نمی شوند یا وجود لکه های ارغوانی بزرگ؛ هر دو این علائم می توانند نشانه عفونت باکتریال جدی باشند.
کودک نمی تواند غذا را ببلعد و آب دهانش مرتب می ریزد؛ این ممکن است علامتی از اپی گلوتیت (التهاب اپی گلوت – اپیگلوت قسمتی از حنجره است که موقع بلع غذا مانع ورود غذا به مری و مجاری تنفسی می شود) باشد. اپی گلوتیت سبب تورم قسمت عقبی گلو شده و می تواند جان کودک را به خطر اندازد.
حتی بعد از تمیز کردن بینی، کودک نمی تواند خوب نفس بکشد که ممکن است نشانه ای از ذات الریه یا آسم باشد.
کودک به نظر هذیان آلود و گیج می رسد و بسیار تحریک پذیر و کج خلق است؛ این علائم ممکن است علائم یک عفونت ویروسی یا باکتریال جدی باشند.
در صورتیکه بابت ظاهر یا رفتار کودک خود دچار نگرانی هستید، صرف نظر از اینکه درجه حرارتش بالاـ باشد یا نه، حتماً به پزشک مراجعه کنید. همچنین به خاطر داشته باشید که تب تنها یکی از علائم بیماری است. توجه داشته باشید که علائمی نظیر سرفه و گوش درد (در صورتیکه به آن مشکوکید) یا استفراغ و اسهال را حتماً به پزشک اطلاع دهید زیرا به وی در تشخیص کمک می کند.
قبل از مراجعه به پزشک چه کارهایی می توان انجام داد؟
اگر کودک شما زیر ? ماه است بهتر است کودک را نزد پزشک ببرید. همچنین بهتر است قبل از مراجعه به پزشک از داروی تب بر استفاده نکنید زیرا ممکن است مانع تشخیص صحیح شود.
در صورتیکه کودک سه ماهه یا بزرگتر است و علامت مهم دیگری غیر از تب ندارد می توان به کودک استامینوفن کودکان داد. در صورتیکه کودک حداقل ? ماهه باشد می تواند برای پایین آوردن تب از ایبوپروفن کودکان هم استفاده کرد. در صورتیکه تب ظرف یک ساعت پایین نیاید از پزشک معالج در مورد استفاده از دارویی دیگر سؤال کنید. در صورتیکه از استامینوفن استفاده کرده و نتیجه نگرفته باشید پزشک ممکن است ایبوپروفن را توصیه کند.
صرف نظر از اینکه کودک شما در چه سنی است، اگر علائمی دال بر بیماری یا عفونتی جدی دارد باید او را نزد پزشک ببرید. در

صورتیکه کودک بی حال نیست، مایعات می خورد، و درجه حرارت بدنش با مصرف دوز مناسب استامینوفن یا ایبوپروفن زیر ?.??سانتیگراد باقی می ماند، می توان قبل از بردن او نزد پزشک ?? ساعت صبر کرد. از آنجا که تب اغلب اولین علامت بیماری است در صورتیکه زود نزد پزشک بروید ممکن است تشخیص مشکل باشد.

دلیل تب چیست؟

تب عموماً علامتی دال بر واکنش بدن کودک به عفونت است. سیستم دفاعی بدن کودک شامل گلبول های سفید خون است که به باکتری ها حمله کرده و آنها را از بین می برند.

یکی دیگر از دلایل تب گرمازدگی است. گرما زدگی عارضه ای خطرناک است که ممکن است بر اثر بازی کردن کودک در آفتاب یا ماندن در اتومبیلی که شیشه هایش بالاست در یک روز گرم اتفاق افتد. اگر بدن کودک بر اثر ماندن زیر آفتاب یا در فضای سربسته و گرم تب دار باشد و درجه حرارتش با در آوردن لباس ها و ماندن در محیط خنک پایین نیاید باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد.

اگر تب دفاعی در مقابل عفونت است چرا باید آنرا پایین آورد؟

از آنجا که تب قسمتی از واکنش دفاعی بدن به باکتری ها و ویروس هاست بعضی محققین معتقدند که دفاع بدن در مقابل عفونت ها، وقتی درجه حرارت بدن بالا باشد مؤثرتر است. از سوی دیگر، اگر درجه حرارت بدن خیلی بالا باشد کودک بخوبی غذا نمی خورد، مایعات نمی نوشد و نمی خوابد و این مسایل باعث می شود دیرتر بهبود یابد. یک راه حل این است که با نظر پزشک به کودک استامینوفن یا ایبوپروفن کودکان بدهیم. (توجه داشته باشید که ایبوپروفن در کودکان زیر ? ماه توصیه نمی شود.) هر دو این داروها به پایین آوردن تب کمک می کنند بدون آنکه بر دفاع بدن در مقابل عفونت اختلالی ایجاد کنند. با پایین آمدن تب، حال کودک بهتر شده و مایعات بیشتری می نوشد و همین مسئله بهبود را تسریع می کند. توجه داشته باشید که قبل از دادن هر دارویی به کودک با پزشک مشورت کنید.

راه های پایین آوردن تب

اگر کودک بر اثر تب بی حال نشده است لزومی به استفاده از دارو نیست. برای پایین آوردن تب می توانید مقدار زیادی شیر سینه یا شیر خشک به کودک بدهید تا هم درجه حرارتش پایین آید و هم از کم شدن آب بدن جلوگیری شود. همچنین زیاد به کودک لباس نپوشانید. بالا بودن درجه حرارت بدن کودک ممکن است ناشی از لباس بیش از حد، هوای گرم، و یا فعالیت زیاد باشد. در این مواقع بهتر است لباس کودک را کم کرده و تشویقش کنید که کمی استراحت کند و یا فعالیت کمتری در یک فضای خنک داشته باشد.

اگر تب کودک را اذیت می کند می توانید با آب ولرم پاشویه کنید و یا در وان پر از آب ولرم قرار دهید. پاشویه به شستن پاها و یا انداختن پارچه خیس روی پاها محدود نمی شود. برای پاشویه می توانید یک اسفنج را به آب ولرم آغشته کنید و از بالا روی بدن کودک بکشید.

هرگز با استفاده از الکل نوزاد را پاشویه نکنید زیرا الکل از طریق پوست جذب شده و وارد خون می شود. ورود الکل به خون می تواند سبب بروز مشکلات تنفسی یا تشنج شود و یا کودک بر اثر افت قند خون خواب آلوده یا تحریک پذیر گردد.

چه داروهای تب بری برای کودک بی خطرند؟

با تأیید پزشک می توانید از استامینوفن و ایبوپروفن کودکان برای پایین آوردن تب استفاده کنید. (استفاده از ایبوپروفن در کودکان زیر ? ماه توصیه نمی شود.) دوز صحیح دارو بستگی به وزن کودک دارد. سعی کنید همیشه با استفاده از یک پیمانه یا قطره چکان دوز دقیق دارو را به کودک بدهید. هیچگاه هیچ داروی تب بری را بیش از تعداد دفعات توصیه شده به کودک ندهید. تعداد دفعات معمول تجویز استامینوفن هر ? ساعت و ایبوپروفن هر ? ساعت است.

هیچگاه به کودک خود آسپیرین ندهید. آسپیرین ممکن است کودک را مستعد سندرم Reye کند. این بیماری نادر است ولی می تواند کشنده باشد.

توصیه آخر اینکه: بسیاری از داروهای ضد سرماخوردگی و سرفه، حاوی ترکیبات تب بر نظیر ایبوپروفن یا استامینوفن نیز هستند. قبل از استفاده از این داروها روی بروشور و روی جعبه دارو را بدقت مطالعه کنید و در صورتیکه دارای ترکیبات تب بر است از دادن داروی تب بر دیگر به کودک خودداری کنید.

چرا تب کودک با وجود دادن تب بر پایین نمی آید؟

اگر تب ?? تا ?? دقیقه بعد از مصرف دارو ادامه یافت برای اطمینان از کافی بودن دارو، دوز دارو و پیمانه ای را که با آن دارو را به کودک داده اید کنترل کنید. در صورتیکه میزان داروی داده شده کافی باشد ممکن است بدن کودک به دارو جواب نداده است. اگر استامینوفن ظرف یک ساعت تب را پایین نیاورد، برای استفاده از داروی دیگر با پزشک مشورت کنید.

در صورت وقوع تشنج ناشی از تب چکار باید کرد؟

بالا رفتن ناگهانی تب (مثلاً از ?.?? به ?.?? درجه سانتی گراد) ممکن است سبب تشنج شود. در بیشتر موارد"، تشنج ناشی از تب" بی خطر است ولی این از اهمیت موضوع کم نمی کند و باید به آن توجه کافی کرد. در صورتیکه کودک به چنین تشنجی دچار شد (تنفس کودک سنگین می شود،

آب دهانش راه می افتد، سیاهی چشم هایش بالا می رود، و یا دست و پایش بشدت تکان می خورد)، بلافاصله او را به پشت یا به پهلو و دور از اجسام سخت و تیز بخوابانید. سر کودک را به آرامی به یک طرف برگردانید تا استفراغ یا بزاق براحتی از دهانش خارج شود.

مطمئن شوید چیزی در دهانش نیست و تا زمانی هم که در حال تشنج است چیزی در دهانش نگذارید. سعی کنید مدت زمان طول کشیدن تشنج را بخاطر بسپارید. این نوع تشنج ها معمولاً بین ده ثانیه تا سه یا چهار دقیقه طول می کشند.

وقتی تشنج تمام شد سعی کنید درجه حرارت بدن کودک را پایین بیاورید تا مانع بروز تشنج های بعدی شوید. اگر کودک هوشیار است می توانید به او استامینوفن کودکان یا -در صورتیکه بزرگتر از ? ماه است- ایبوپروفن کودکان بدهید. لباس های کودک را در آورید و او را با آب ولرم پاشویه کنید. اگر کودک هوشیار است و میتواند چیزی بخورد به او شیر سینه یا شیر خشک بدهید.

حتی اگر تشنج خفیف باشد یا فقط چند ثانیه طول کشیده باشد با پزشک خود تماس بگیرید و در صورت لزوم کودک را نزد او ببرید. اگر در زمان تشنج رنگ کودک به آبی متمایل شد، بیشتر از چند دقیقه تکان های شدید داشت، بعد از تشنج در نفس کشیدن مشکل داشت، و یا یک ساعت بعد از تشنج هنوز هم بی حال و خواب آلوده بود به اورژانس مراجعه کنید.

چرا تب کودک بعد از پایین آمدن دوباره بر می گردد؟

تا زمانی که عفونت برطرف نشود کودک تب می کند و این مسئله ممکن است ? تا ? روز طول بکشد. بعضی عفونت ها نظیر آنفولانزا، ممکن است ? تا ? روز طول بکشد. اگر کودک آنتی بیوتیک می گیرد ممکن است ?? ساعت طول بکشد تا تب پایین بیاید. داروهای تب بر درجه حرارت بدن را موقتاً پایین می آوردن ولی تأثیری بر عفونت ندارند.

وجود تب بدون علامت دیگر

در صورتیکه کودک تب داشته باشد ولی علائم دیگری نظیر آبریزش بینی، سرفه، استفراغ، یا اسهال نداشته باشد تشخیص می تواند مشکل باشد. بعضی عفونت های ویروسی نظیر Roseola (جوش های قرمز پوستی) سبب ایجاد سه روز تب بالا-و متعاقب آن جوش های صورتی کم رنگ بر روی پوست تنه می شوند.

عفونت های جدی تر نظیر مننژیت (التهاب پرده های نخاع)، عفونت های ادراری، یا باکتریمی (وجود باکتری در خون) نیز ممکن است سبب تب بالا بدون علائم دیگر شوند. در صورتیکه کودکتان تب بالا بدون علائم دیگر دارد به پزشک مراجعه کنید.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

## ازدواجهای فامیلی و بیماریهای ژنتیکی کودکان

ازدواج ،امر مقدس و مهمی است که ضامن سعادت و بقای انسان است .

از آنجا که ازدواجهای فامیلی مهمترین عامل معلولیت و بیماری کودکان کشور ما می باشد و سالیانه صدها هزار کودک معصوم و بی گناه قربانی این ازدواجها می شوند (به طوری که درحال حاضر تعداد زیادی کودک بیمار ،به علت ازدواجهای فامیلی در کشور ما وجود دارد )و با توجه به اینکه ازدواجهای فامیلی بعد از رشد انفجارآمیز جمعیت ،دومین عامل مشکلات کشور و مصیبت جامعه ما محسوب می شود .

مسئولان امر را بر آن داشت (وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی ) تا برای این معضل مهم تصمیمات جدی از جمله :راه اندازی کلینکهای مشاوره قبل از ازدواج با هدف پیشگیری از معلولیتها و کنترل رشد بی رویه جمعیت بگیرند و به نظر می رسد وجود یک منبع علمی جهت آگاه سازی جامعه به ویژه پرسنل بهداشتی ـ درمانی امری ضروری است .

بررسیها و تحقیقات ثابت کرده است که ازدواجهای فامیلی در برابر زندگی ماشینی و صنعتی آسیب پذیر بوده و خطرات ژنتیکی این ازدواج ها در ایجاد فرزندان بیمار بسیار زیادتر از ازدواجهای غیر فامیلی است .تحقیقات متخصصین و آگاهی مردم از خطرات ازدواجهای فامیلی نشان می دهد که میزان این ازدواجها در جهان رو به کاهش است و حتی در برخی از کشورها از نظر قانونی ممنوع می باشد .

با توجه به اینکه بزرگترین و مهمترین سرمایه ی هر کشوری ،نسل آینده سالم ، دانا ،باهوش و خلاق می باشد ، در کشورهای پیشرفته سرمایه گذاریهای وسیع و اقدامات جدی در جهت سالمسازی و بهسازی نسل آینده انجام می شود ، به طوری که افراد قبل از ازدواج و پیش از حاملگی با متخصصان ژنتیک مشورت می کنند .

در کشور ما متأسفانه میزان ازدواجهای همخونی بسیار بالا بوده و در برخی از مناطق حتی به بیش از ۸۰ درصد نیز می رسد .بنا به گفته ی مقامات مسئول تعداد معلولین مادرزادی در ایران رقم بسیار بالایی است .در نتیجه شیوع ازدواجهای فامیلی میزان معلولیت مادرزادی در استانهای مرکزی مخصوصاً اصفهان بسیار بالاست .

برخی تصور می کنند که با اسناد و شجره نامه می توان در مورد احتمال بروز بیماری در نسل آینده اظهار نظر قطعی کرد ، در حالی که در اکثر موارد و مواقع به علت تغییرات ناگهانی ساختمان ژن ، صفات و خصوصیات ارثی دچار تغییر و دگرگونی می شود و این تغییرات به نسل بعد منتقل می شود ، این پدیده به علت جهشهای تازه در انسان می باشد .بر اثر آلودگی محیط و فراوانی مواد شیمیایی جهش زا و انواع پرتوها و تشعشعات مرتباً در ژنهای سلولهای جنسی نسلهای مختلف جهش های جدید که قبلاً وجود نداشته اتفاق می افتد و در نسلهای آینده به صورت بیماری ارثی ظاهر می شود .

در ازدواجهای فامیلی به علت تشابه ژنتیکی زیاد در والدین امکان جهشهای همانند در هر دو زیاد است که نهایتاً به صورت بیماریهای ارثی در فرزندان بروز می کند ،به همین علت خطر بیماری های ژنتیکی در ازدواجهای فامیلی خیلی بیشتر از ازدواجهای غیر فامیلی است .

ازدواجهای فامیلی نه تنها احتمال مبتلا شدن فرزندان به بیماریهای ارثی را افزایش می دهد بلکه باعث ازدیاد این بیماریها و ژنهای

بیماری زا در نسلهای آینده می شود ،به طوری که طبق گزارشهای داده شده توسط دانشجویان پزشکی از برخی روستاها که ارتباطشان با مردم سایر نقاط کم بوده و شیوع ازدواجهای فامیلی در میان آنها زیاد بوده ،درصد بالایی از مردم آن روستاها به بیماریهای ارثی نظیر نابینایی ، ناشنوایی ، عقب افتادگی ذهنی و بیماریهای متابولیکی مبتلاـ هستند .به عبارتی دیگر ازدواجهای فامیلی درصد مبتلایان به بیماریهای ارثی را افزایش می دهد .

شایعترین بیماریهای ارثی

دیابت ،انواع سرطانها ، فشار خون ، میگرن ، تالاسمی ، زخم معده ، کند ذهنی ، میکروسفالی ،اختلال در تنظیم قند خون ،بزرگی کبد ، کمبود هورمون رشد ، انواع ناشنواییها ، صرع ، لب شکری ، شکاف کام ، انواع بیماریهای پوستی ، انواع بیماریهای قلبی ، عفونتهای ریوی ، تنگی راست روده ، آمنوره در خانمها و ...و هزاران بیماری ارثی و ژنتیکی دیگر ،از جمله بیماریهای ارثی می باشند .

نتیجه تحقیقات در ایران در زمینه بیماریهای ارثی :

آقای دکتر وارتکس ناهاپتیان ، استاد و متخصص آمار حیاتی دانشکده بهداشت دانشگاه تهران در کتاب میزانهای حیاتی ایران در زمینه بررسی بیماریهای ارثی (از انتشارات دانشگاه تهران ـ ۱۳۵۶ )نوشته است : ازدواجهای فامیلی به لحاظ ایجاد بیماریهای ارثی و ژنتیکی در فرزندان ،مورد توجه متخصصان ژنتیک انسانی می باشد .

بنا به نوشته ایشان درصد ازدواجهای فامیلی در شهرهای بزرگ ایران ۳۸ درصد ، روستاهای کوچک ۴۵ درصد و به طور متوسط ۴۲ درصد می باشد که رقم بالایی است یعنی از هر ۳ ازدواج ، یکی فامیلی است ،البته این آمار مربوط به سال ۱۳۵۶ یعنی قبل از انقلاب است .همچنین نتایج بررسی آقای دکتر سروری ، دانشیار گروه ژنتیک و بیولوژی مولکولی دانشکده پزشکی اصفهان و مسئول مرکز مشاوره ژنتیک وابسته به دانشکده مربوط نشان می دهد که درصد ازدواجهای فامیلی در استان اصفهان و استانهای مجاور در سال ۱۳۷۰ در حدود ۷۰ درصد بوده و در سال ۱۳۸۰ در حدود ۷۰ درصد بوده و در سال ۱۳۸۰ در حدود ۷۸/۵ درصد تخمین زده می شود ،یعنی سالی به طور متوسط در حدود ۲ درصد از ازدواجهای غیر فامیلی کاسته شده و به ازدواجهای غیر فامیلی اضافه می شود و اگر این روند ادامه یابد در سال ۱۳۹۰ بیش از ۹۷ درصد ازدواجها فامیلی خواهد شد .با توجه به اینکه خطرات ژنتیکی ازدواجهای فامیلی به طور متوسط ۲/۵ تا ۳ برابر بیشتر از ازدواجهای غیر فامیلی است اگر یک اقدام جدی در کاهش ازدواجهای فامیلی انجام نشود در آینده تعداد کودکان بیمار و معلول و افراد مبتلا به بیماریهای ژنتیکی بسیار افزایش خواهد یافت ،به طوری که کشور دچار فاجعه انسانی خواهد شد .

در میان انواع ازدواجهای فامیلی ازدواج دختر خاله -پسرخاله حدود ۲۴ درصد و دختر عمو ـ پسر عمو حدود ۲۰ درصد پسرعمه ـ دختر دایی ۱۶/۵ درصد و پسر دایی ـ دختر عمه ۱۰ درصد از ازدواجها را به خود اختصاص داده اند .

ازدواجهای خویشان درجه ۴ (نوه عمو ـ خاله ـ دایی ـ عمه )با ۷/۵ درصد و ازدواجهایی با درجه خویشاوندی ۵ (نتیجه عمو ـ خاله ـ دایی ـ عمه )با ۳/۵ درصد و ازدواجهای با نسبت دور ۲ درصد را شامل می شوند .

شیوع ازدواجهای فامیلی در اکثر شهرهای ایران بیش از ۴۰ درصد و در اغلب روستاهای کوچک بیش از ۷۰ درصد می باشد ،زیرا در این روستاها همه ی افراد با یکدیگر به طور مستقیم یا غیر مستقیم فامیل هستند .در نتیجه ازدواجهای به ظاهر غیرفامیلی هم از نظر ژنتیکی فامیلی محسوب می شود و این در شرایطی است که ازدواجهای فامیلی در کشورهای اروپایی و شمال آمریکا ممنوع شده و در سایر نقاط دنیا به سرعت رو به کاهش است ، اما متأسفانه در کشور ما به سرعت رو به افزایش است و نتیجه این پدیده فاجعه انگیز تولد هزاران کودک معصوم و بی گناه به انواع بیماریهای زجرآور و فلاکت بار است که علاوه بر مشکلات شدید جسمی ـ روحی فرهنگی ، اخلاقی اقتصادی برای خود و خانواده هایشان ـ سالیانه میلیاردها تومان توسط دولت صرف نگهداری ـ درمان و آموزش آنها می شود که غالباً بی فایده می باشد .

از مهمترین علل افزایش ازدواجهای فامیلی در ایران می توان به موارد زیر اشاره کرد :

۱ ـ شرایط بسیار سخت ازدواج و توقعات زیاد خانواده ها از یکدیگر

۲ـ مشکلات شدید جوانان نظیر بیکاری ، نداشتن مسکن و امکانات زندگی

۳ ـ مشکلات اخلاقی و نداشتن اطمینان و اعتماد به غیر فامیل

نتایج بررسیهای دکتر سروری نشان می دهد ۸۰ درصد افرادی که با یکدیگر ازدواج می کنند در اعضای خانواده یا اقوام نزدیک خود دارای افراد معلول مادرزادی هستند .

حدود ۸/۵ درصد ازدواجها از نوع پرخطر (های ریسک )هستند ، ۴ تا ۴/۵ درصد افراد دواطلب ازدواج خودشان نیز نوعی بیماری ژنتیکی جسمی و ذهنی شدید یا خفیف دارند ، ۹ درصد دختران داوطلب ازدواج زیر ۱۶ سال هستند ( حداقل سن حاملگی ۲۰ سالگی است ) .

با توجه به اینکه مهمترین عامل معلولیت و بیماری ژنتیکی در کشور ما ازدواجهای فامیلی است اگر این روند ادامه یابد در آینده درصد بالایی از جمعیت کشور دچار معلولیتهای شدید یا خفیف ذهنی و جسمی خواهند شد . در نتیجه به طور متوسط روزانه بیش از ۱۰۰۰ کودک و سالیانه حدود ۳۵۰ هزار کودک معلول در کشور ما متولد می شوند که اکثر آنها به علت ازدواجهای فامیلی است .

اقدامات ضروری جهت کاهش ازدواجهای فامیلی و پرخطر و تولد کودکان ناقص :

۱ ـ آگاه سازی جوانان و خانواده های آنها از خطرات ژنتیکی ازدواجهای فامیلی و علل معلولیتها از طریق سخنرانی از رادیو ، تلویزیون ، مراکز بهداشتی درمانی ، بهزیستی و آموزش و پرورش و ...

۲ ـ کاهش ازدواجهای فامیلی از طریق انجام مشاوره ژنتیکی .

اخیراً با تشکیل مراکز مشاوره قبل از عقد با دفاتر ازدواج هماهنگی به عمل آمده است که این دفاتر بدون گواهی و مجوز از مراکز بهداشت و آزمایشگاه ژنتیک از عقد ازدواجهای فامیلی خودداری کنند ، که این خود اقدامی مهم و اساسی ، جهت پیشگیری از معلولیتهاست .

۳ ـ تصویب قوانینی که انجام ازدواجهای پرخطر را ممنوع و غیرقانونی اعلام نماید .

۴ ـ ایجاد طرح غربالگری بیماری ژنتیکی شایع در هر استان و تأسیس مرکز مشاوره ژنتیک رفرانس در مراکز هر استان .

۵ ـ استفاده از استادان ژنتیک دانشگاه های علوم پزشکی جهت همکاری با مراکز بهداشت استان در تشخیص و مشاوره ژنتیک .

۶ ـ آموزش رده های محیطی و میانی به خصوص بهورزان جهت انجام طرح غربالگری بیماری ژنتیکی و مشاوره ژنتیک .

امید است با هماهنگی و تلاش همگانی ضمن آگاه سازی جامعه از علل معلولیتها ، مخصوصاً ازدواجهای فامیلی ، اقدامات اساسی در پیشگیری از بیماریهای مادرزادی و ژنتیکی انجام شود .

منبع:فصلنامه ی بهورز

تهیه کننده:راضیه عقیلی

## مسمومیت درکودکان

مواد بسیاری می توانند موجب مسموم شدن کودک گردند، برای مثال انواع مختلف داروها، پاک کننده ها، مواد شیمیایی، غذاهای فاسد، گاز و تنباکوی موجود در سیگار را می توان از جمله معروفترین آنها دانست.

مصرف این مواد توسط کودکان را اصولاً می توان در دو دسته زیر طبقه بندی کرد:

۱- مواد غیر مسمومیت زا:

- آنتی بیوتیک ها ( حتی اگر مقدار خورده شده ۱۰ برابر دوز تجویز شده باشد).
- داروهای ضد بارداری ( تا ۳۰ الی ۴۰ عدد قرص).
- آبرنگ (محتوای یک پماد کوچک).
- خمیردندان (محتوای یک پماد).
- کودهای مایع برای گیاهان آپارتمانی.
- مواد نوک چوب کبریت ( تا ۱۲ عدد).
- جوهر یک عدد لوله خودکار
- انواع روغن ها و کرم های آرایشی معمولی ( به استثناء رنگ برها، کرم های ضدآفتاب، رنگ مو، استن و مومک ها که خطرناک می باشند).
- صابون های کوچک ( خوردن نیمی ازصابون سبب اسهال و استفراغ می شود.)
- شامپوی معمولی (خوردن سه الی چهار جرعه از آن هیچ اثری در پی نخواهد داشت.)
- ویتامین ها (حتی تا ۲۰ الی ۱۰۰ بار بیش از دوز معمولی مشکلی به وجود نخواهد آورد.)

۲ - مواد مسمومیت زا:

شربت ها و یا قرص های ضد سرفه و ضد آسم: این داروها به ویژه آنهایی که حاوی آنتی استامین، آمینو فیلین، (کدئین) و داروهای Anticolinergic

می باشند، حتی درصورتی که دو یا سه برابر مقدار تجویز شده برای کودکان و یا یک قرص برای بزرگسالان توسط کودک خورده شوند، می توانند موجب بروز حالت کما گردند.

داروهای مخصوص حالات عصبی - روحی: داروهای ضد افسردگی، اشتهاآور، آرام بخش های قوی، داروهای بیماری Parkinson : در صورتی که ۱ الی ۵ عدد قرص از این نوع داروها توسط کودک بلعیده شود، منجر به بروز کما سخت می گردد.

اسید بوریک: برخلاف تصور هیچگونه اثر ضد عفونی کننده نداشته و خوردن

نیم گرم از آن سبب وارد آمدن صدمات جبران ناپذیری به کلیه ها می گردد.

قطره چشم حاوی آتروپین: خوردن ۴ تا ۵ قطره آن سبب بروز تب شدید و تشنج می شود.

قطره بینی حاوی مواد تنگ کننده عروق و شریان ها: حتی خوردن یک جرعه کوچک از آن موجب تحریک سیستم مرکزی اعصاب و اختلال در تنفس می گردد.

قرص فلوئور : این قرص ها که معمولاً در جلوگیری از کرم خوردگی دندان ها مؤثرند، اگر ۵۰ عدد از آنها (۰/۵ میلی گرمی) و یا ۱۲ الی ۱۵ عدد (۱ میلی گرمی) توسط کودک خورده شود، موجب استفراغ و اسپاسم ماهیچه ای و همچنین تنگی نفس می شود.

مواد پاک کننده ماشین های ظرف شویی و کف پوش های سرامیکی: خوردن چند قطره از این مواد و یا مایعات غلیظ برای سوزش شدید ناشی از جراحت و زخم مری و معده کافی است.

لک برها و محلولهای نظیر بنزین و بنزول : خوردن ۱ میلی لیتر در ازای هر کیلو از وزن کودک و یا وارد شدن چند قطره از آنها به

بینی او ( از طریق بوکشیدن از فاصله بسیار نزدیک ) سبب کمای ( coma) طولانی و صدمه شدید کلیه ها می گردد.

آمونیاک و اسیدهای قوی: تنها خوردن ۱ میلی لیتر از این نوع محلول های غلیظ برای جراحت شدید مری و معده و صدمات جبران ناپذیر به کلیه ها کافی است.

ضد زنگ ها: ۱-۲ گرم ازآنها قادر به جرا حت شدید مری و معده و کلیه ها است.

ضدعفونی کننده ها: خوردن مقدار بسیارکمی از این مواد سبب بروز کما ( coma )، تشنج و فلج عضلانی می شود.

نفتالین و کامفر : یک قرص گرد نفتالین می تواند باعث تشنج، یرقان و صدمات کلیه ای گردد.

پودر تالک: خوردن آن مشکلی ایجاد نمی کند، اما در صورتی که از طریق بوکشیدن وارد مجاری تنفسی گردد، حتی به مقدار بسیارکم، می تواند سبب برونشیت، تنگی نفس و در برخی از موارد حتی مرگ گردد.

ضد یخ ماشین و انواع شیشه پاک کن ها: دو یا سه جرعه از آنها می تواندحالت کما، تشنج و اختلال کلیوی را باعث شود.

سم موش: در صورتی که در تهیه آن عنصر تالیوم ( TL ) به کار برده شده باشد، حتی مقدار بسیار کمی از آن می تواند منجر به جراحت کبد و سیستم مرکزی اعصاب گردد.

الکل اتیلیک: خوردن ۱ تا۲ استکان از آن می تواندیک بچه یک یا دو ساله را به حالت کما دچار نموده و در برخی از موارد سبب مرگ او گردد.

توجه داشته باشید که محل تزریق آمپول و یا واکسن را نباید برای چندین بار پشت سر هم الکل ( الکل اتیلیک ) زد. زیرا این عمل نیز می تواند منجر به حالت تشنج و کما در نتیجه کاهش قندخون گردد.

هسته هلو، آلبالو و زردآلو: مغز ۵ تا ۲۵ دانه از هسته های این میوه ها می تواند حالت کما، تشنج و قطع تنفس را به همراه داشته باشد.

گیاه خرزهره: در دهان گذاشتن هر قسمتی از آن سبب استفراغ و به اختلال در کار قلب می شود.

قارچ های سمی: حتی چند گرم از قارچ های متعلق به گروه آمانیتا فالواید ( Amanita Falloide ) موجب اختلال شدید کبدی به همراه کما که تقریباً همیشه منجر به مرگ می گردد، می شود.

مواد سمی دیگر

موادی مانند سیگار ( حتی یک دانه سیگار برای کودک یک ساله )، قرص آهن، قرص کینین و استرکینین، اسید بوریک و قرص آسپیرین، هر چند ممکن است چندان خطرناک به نظر نیایند ولی در حقیقت جزء مواد مسموم کننده محسوب می گردند. مسمومیت در اثر خوردن قرص آسپیرین، خطرات دراز مدتی را متوجه کودک خواهد ساخت. بنابراین حتماً ضمن مراجعه فوری به پزشک، او را در جریان دقیق امر قرار دهید.

توصیه های مفید به هنگام مسمومیت کودک

– در صورتی که ماده سمی از طریق تنفس وارد بدن شده است، مانند مسمومیت در اثر استنشاق گاز اجاق، سریعاً کودک را ازمحیط آلوده دور کنید و یا همه پنجره ها و درها را باز کنید. ترجیحاً راه اول را انتخاب کنید.

– اگر مسمومیت از طریق تماس با پوست بدن به وجود آمده، بایستی فوراً لباسها و کفشها و جورابهای آلوده به سم را از تن کودک درآورده و با مقدار زیادی آب معمولی او را شستشو دهید.

توجه داشته باشید که اگر می خواهید از شلنگ استفاده کنید، آب را با فشار برروی بدن کودک نپاشید، زیرا امکان نفوذ مواد سمی به داخل سلولهای پوست وجود دارد. در صورتی که چشمها نیزآلوده شده اند، باید پلکها را بالا برده وحتی تا حدی برگرداند و چشمها را به آرامی برای مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه با آب ولرم شستشو داد.

– در صورتی که کودک ماده سمی ای را بلعیده، وقت را تلف نکنید و فوراً او را به نزدیک ترین مرکز در مانی و یا اورژانس برسانید. توجه داشته باشید که دادن اطلاعات صحیح در مورد نام ماده سمی، مقدار ماده سمی بلعیده شده و نیز مدت زمانی که از خوردن آن می گذرد، می تواند کمک مؤثری به فرزندتان و نیز پرسنل مرکز درمانی باشد. اگر فاصله شما تا نزدیک ترین مرکز درمانی زیاد بوده و یا در عرض مدت ۱۰ دقیقه نمی توانید کودک را به پزشک برسانید، بدون تأمل، با اعتماد به نفس و حفظ خونسردی، خودتان وارد عمل شوید. ابتدا مقدار زیادی آب به کودک بدهید و سپس با فرو بردن انگشت به راه گلوی او، سبب تحریک و تهوع طفل شوید.

اگر با اولین تحریک کودک بالا نیاورد، مکث نکنید، مجدداً انگشت خود را در حالیکه بیشتر وارد حلق او می کنید، کمی تکان نیز بدهید. این بار حتما موفق خواهید شد، البته کودک ممکن است برای دفاع از خود بخواهد انگشت شما را گاز بگیرد، با کمی قلقلک از این کار منصرف خواهد شد. در صورتی که کودک تازه غذا خورده و معده اش پر باشد، با خوردن یک لیوان آب یا شیر و کمی تحریک به راحتی بالاـ خواهد آورد. اگر با این تحریکات طفل بالا آورد، مجدداً مقدار دیگری آب به او بدهید و دوباره با همان شیوه ذکر شده، او را وادار به بالا آوردن کنید. سپس او را به پزشک و یا نزدیک ترین بیمارستان برسانید. اما اگر دومین تلاش شما برای تحریک مجدد لوله گوارشی کودک و استفراغ کردن مؤثر واقع نشد، دیگر وقت را تلف نکنید، طفل را هر چه سریع تر به مرکز درمانی برسانید، وادار کردن کودک به استفراغ بهترین راه درمان فوری و اورژانسی برای مواد مسموم کننده است.

در موارد زیر وادار کردن به استفراغ خطرآفرین می باشد:

– موادی از قبیل پارافین، نفت، بنز ین، مواد پاک کننده و لکه برهای ماشین، آمونیاک، جلا دهنده های وسایل چوبی، انواع حشره کش ها، فنل، محلول های حشره کش، اسید کلریدریک و مشتقات آن، انواع مایعات و پودرهای پاک کننده لباسها، لکه برهای لباس، اسیدهای قوی ( اسید سولفوریک، اسیدنیتریک، اسیدکلریدریک و... ) به دلیل عبور مجدد این مواد سمی از مجرای حلق و گلو در صورت تحریک جهت استفراغ، ممکن است به مجاری تنفسی و ریه ها وارد شده و بدین ترتیب خطرات بیشتری متوجه کودک خواهد گردید.

در صورتی که کودک یا فرد مسموم، از نظر روحی خود را باخته و به شدت مضطرب و آشفته است و یا در حالت کما به سر می برد، نباید به هیچ وجه اقدام به تحریک لوله گوارشی او و بالا آوردن کرد.

منبع: کتاب کودک من

### برای جلوگیری از چاقی در کودکان، نمک مصرفی آنها را

دانشمندان انگلیسی می‌گویند که کاهش میزان نمک در غذاهای کودکان می‌تواند راهی برای مبارزه با چاقی و لاغر شدن آنها باشد.

به گزارش سلامت نیوزبه نقل از رویترز، محققان می‌گویند؛ کودکانی که نمک کمتری می‌خورند و از نوشابه‌های شیرین کمتر استفاده می‌کنند، خطر افزایش فشار خون و چاقی را در خود کاهش می‌دهند.

نوشابه‌های شیرین منبع قابل توجهی از کالری برای کودکان هستند و ارتباط مستقیم با چاقی در آنها دارند.

اگر کودکان ۴ تا ۱۸ ساله بتوانند میزان مصرف این نوشابه‌ها را به دو بار در هفته کاهش دهند، میزان کالری دریافتی آنها تا ۲۵۰ کالری در هفته کاهش می‌یابد.

کاهش هر یک گرم نمک در رژیم غذایی روزانه، مصرف نوشابه‌های شیرین را تا ۲۷ گرم در روز و مایعات را تا ۱۰۰ گرم در روز کاهش می‌دهد که البته این به سن، جنس، وزن بدن و میزان فعالیت فیزیکی نیز بستگی دارد.

دانشمندان توصیه می‌کنند که بزرگسالان نیز باید مصرف نمک را به کمتر از ۳/۲ گرم در روز یعنی حدود یک قاشق چای خوری کاهش دهند.

http://www.salamatnews.com

### در مقابل غذا نخوردن کودکان، عکس‌العمل طبیعی داشته

یک فوق تخصص روانپزشکی کودکان گفت: تغذیه یک امر طبیعی است ولی متاسفانه امروزه غذا خوردن در کودکان، تبدیل به یک حالت از هیجان شده است.

دکتر نسرین امیری در گفت‌وگو با ایسنا گفت: یکی از مشکلاتی که امروزه خانواده‌ها با آن روبرو هستند بد غذا خوردن و یا به نوعی خوب غذا نخوردن فرزندان‌شان است. این مشکل در کودکان، معمولا از حدود ۱۸ ماهگی و زمانی که بچه‌ها به غذا خوردن روی می‌آورند، شکل می‌گیرد و اغلب کودک از غذا خوردن امتناع می‌کند.

وی گفت: تغذیه یک امر طبیعی است که متاسفانه امروز آن را به شکلی غیرطبیعی نشان می‌دهند. روند تغذیه به گونه‌ای است که کودک باید در آن احساس گرسنگی کند و به میزانی که گرسنگی‌اش برطرف شود، از مواد غذایی استفاده کند.

دکتر امیری در این باره ادامه داد: در جوامع شرقی به خصوص در خانواده‌های متوسط و مرفه، تغذیه شکل طبیعی خود را از دست داده؛ به طوری که والدین برای تشویق کودک به غذا خوردن یک سری رفتار غیر طبیعی انجام می‌دهند و در مقابل این رفتار، کودک بعد از مدتی احساس گرسنگی‌اش را از دست می‌دهد و غذا خوردن برای وی به یک حالت از هیجان تبدیل می‌شود.

وی با اشاره به تاثیرات روانی غذا نخوردن کودکان در مادران گفت: در مقابل بد غذا خوردن کودک، مادر که از ابتدا نسبت به این قضیه حساس بوده، دچار افسردگی می‌شود و با حساس شدن والدین، کودک نیز بیشتر از قبل از غذا خوردن امتناع می‌کند. به طوری که یک سیکل معیوب شکل می‌گیرد تا جایی که مشکلات غذا خوردن در کودکان به اندازه‌ای شدت می‌گیرد که با سوء تغذیه مواجه می‌شویم. به این ترتیب به دنبال رفتار غیرصحیح خانواده بعد از مدتی کودک دچار سوء تغذیه می‌شود.

این فوق تخصص روانپزشکی کودکان در ادامه به خانواده‌ها توصیه کرد: در چنین مواردی خانواده‌ها ابتدا باید اضطراب، افسردگی و مسایل خود را در مقابل این موضوع حل کنند و بدانند که غذا خوردن یک امر طبیعی است. بعد از آن روش‌های درمان این اختلال را در دستور کارشان قرار دهند.

وی با تاکید بر این که روش‌های درمان در صورتی قابل اجرا است که خانواده‌ها آرامش خود را حفظ کنند، ادامه داد: در این حالت بهتر است برای کودکان دو تا سه سال که دچار اختلال در غذا خوردن هستند، حدود چهار تا پنج وعده غذایی در نظر گرفته شود و به کودک تفهیم شود که طی یک زمان مشخص مثلا به اندازه زمان پخش یک کارتون، می‌تواند برای خوردن غذا اقدام کند، در غیر این صورت باید تا وعده‌ی بعدی برای غذا خوردن صبر کند. همچنین در وعده بعدی هم به همین صورت عمل شود. والدین باید عکس‌العمل طبیعی در قبال خوردن و یا نخوردن غذا توسط کودک، از خود نشان دهند.

دکتر امیری در گفت‌وگو با ایسنا افزود: به دلیل این که کودک چنین روندی را در غذا خوردن تا به حال تجربه نکرده معمولا در دفعه‌های اول غذا را نمی‌خورد. این روند ممکن است به لاغر شدن اولیه‌ی کودک منجر شود؛ اما پس از مدتی، احساس گرسنگی که مدت‌هاست کودک آن را تجربه نکرده، در وی ایجاد شده و پس از آن تغذیه‌اش طبیعی می‌شود و به دنبال گرسنگی از مواد غذایی استفاده می‌کند.

وی در پایان گفت: دادن تغذیه به کودکان نباید به دنبال احساسات، خوشحالی و غمگینی آنها انجام شود، بلکه باید به دنبال احساس گرسنگی در کودک صورت گیرد.

### چربی برای رشد کودکان ضروری است

در حالی که والدین درباره چاقی کودکان با نگرانی روزافزونی مواجهند ، باید از دریافت چربی کافی توسط کودکانشان نیز اطمینان یابند.
برخی نگرانی‌ها در مورد چاق شدن کودکان سبب شده والدین آنها را به داشتن رژیم‌های غذایی کم‌چرب ترغیب کنند اما متخصصان تغذیه می‌گویند این کار اشتباه است.
به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلث‌دی، محققان دریافته‌اند کودکان بیش از بزرگسالان (نسبت به کالری دریافتی) چربی می‌سوزانند.
جوان‌ترها برای رشد به چربی نیاز دارند به طوری که بیش از یک سوم دریافت انرژی توسط کودک باید شامل چربی باشد.
علیرغم این واقعیت بسیاری از والدین و کودکان به منظور ارتقای سلامت مصرف چربی را محدود می‌کنند.
بنابراین جهت رشد و تکامل طبیعی کودکان لازم است مقادیر کافی چربی در برنامه غذایی آنها گنجانیده شود.
به گفته محققان در نظر گرفتن غذاهای کم‌چرب و کم شیرین برای این گروه سنی ایده غلطی است و یک رژیم غذایی سالم و متعادل باید حاوی چربی نیز باشد گرچه همواره توصیه می‌شود همه افراد از مصرف غذاهای پرچرب به ویژه حاوی چربی‌های اشباع و ترنس پرهیز کنند.

### چگونه می توان غذای کودک را مقوی کرد ؟

منظور از مقوی کردن غذای کودک این است که انرژی کودک بیشتر شود . بخصوص کودکانی که دچار اختلال رشد شده اند باید انرژی بیشتری به بدنشان برسد . برای اینکه انرژی غذای کودک بیشتر شود بر اساس سن کودک در هر زمان می توان به غذای او موادی اضافه نمود .
منظور از مغذی کردن ، اضافه نمودن موادی است که علاوه بر انرژی ، پروتئین ، ویتامینها و املاح غذایی کودک را بیشتر می کند .
مواد غذایی و پروتئینی برای رشد کودک ضروری اند برای اینکه پروتئین غذای کودک بیشتر شود می توانید :
۱. حتی الامکان مقداری گو.شت بصورت تکه ای یا چرخ کرده ( مانند : گوشت مرغ ، ماهی ، گوسفند و گوساله ) به غذای کودک اضافه کنید .
۲. حبوبات مثل نخود ، لوبیا ، عدس ، ماش منبع خوبی از پروتئین هستند . با شروع ? ماهگی برای تأمین پروتئین مورد نیاز کودک حبوبات کاملاً پخته و له شده به سوپ کودک اضافه کنید .
۳. افزودن تخم مرغ به غذای کودک می تواند پروتئین غذای کودک را بیشتر کند . برای مثال : تخم مرغ آب پز را داخل پوره سیب زمینی و یا سوپ کودک بعد از طبخ رنده کنید ( در مورد کودکان زیر یکسال باید فقط زرده تخم مرغ به کودک داده شود ) .
برای افزایش ویتامینها و املاح غذای کودک از چه مواد غذایی می توان استفاده کرد ؟
سبزیجات منابع غنی از ویتامینها هستند . استفاده از سبزیجات برگ سبز مثل اسفناج ، جعفری ، شبت و گشنیز و یا هر نوع سبزی دیگری که در دسترس است در داخل سوپ و سایر غذاهایی که به کودک داده می شود ویتامینها و برخی از املاح مورد نیاز برای رشد کودک مثل آهن را تأمین می کند ( فراموش نکنید در زیر یکسال به کودک نباید اسفناج داد ) .
سبزیجات زرد و نارنجی رنگ مثل : کدو حلوایی ، هویج و گوجه فرنگی دارای ویتامین A هستند و استفاده از این سبزیجات در غذای کودک به تأمین ویتامین A مورد نیاز برای رشد کودک کمک می کند .
یک راه برای مقوی کردن غذای کودک :
•سعی کنید برای تهیه سوپ و یا کته از گوشتهای با استخوان استفاده کنید . مثل : ران مرغ یا ماهیچه گوسفند تا املاح و چربی بیشتری به بدن کودک برسد .
•مغذی کردن غذای کودک زیر یکسال که دچار افت یا ایست وزنی شده :
•از جوانه ماش یا جوانه گندم یا پودر این جوانه ها در سوپ کودک بریزند زیرا علاوه بر اینکه سرشار از ویتامین های ب و ث هستند به هضم غذا هم کمک می کنند .
•پودر جوانه گندم ، جو پرک ، بلغور گندم را هم می توانید له کرده و با شکر ، شیر و کمی روغن یا کره بپزید و در حجم کم و در دفعات بیشتر به کودک بدهید .
•در حدود ?? ماهگی می توانید کمی خامه پاستوریزه به سوپ کودک اضافه کنید .
استقلال کودک با غذا خوردن آزاد رشد می کند
والدین باید از تغذیه اجباری کودک خودداری کنند و کودک را هنگام غذا خوردن آزاد بگذارند تا احساس استقلال کودک رشد کند و با احساس رضایت از تغذیه ، از آن لذت ببرد .
همچنین به مادران توصیه می شود غذاهای متنوعی برای کودک تهیه کنند و به او اجازه امتحان تمام غذاها را بدهند تا کودک از بین آنها غذای مورد علاقه خود را انتخاب کند و از تحمیل سلیقه خود در انتخاب غذا به کودک بپرهیزند .
یک برنامه غذایی متعادل شامل غذاهایی می باشد که علاوه بر رفع گرسنگی ، مقدار لازم و کافی از هر یک از عناصر غذایی و مواد مغذی برای وصول به تندرستی کامل را در بر داشته باشد .
یکی از مهمترین راهها برای اطمینان از تأمین نیازمندیهای تغذیه ای کودک ، استفاده از چهار گروه اصلی غذایی شامل : گروه لبنیات ، گروه نان و غلات ، گروه گوشت و تخم مرغ ، حبوبات و مغزها و گروه میوه و سبزی است .
در خصوص اصول تغذیه در کودکان ، توجه مادران را به توصیه های زیر جلب می کنیم :
۱. غذای دلخواه کودک را تهیه کنید و اگر به دلائلی کودک میل به غذاخوردن ندارد از یک اسباب بازی مورد علاقه کودک برای تشویق او به غذاخوردن استفاده کنید .
۲. مواد غذایی مقوی و مورد نیاز کودک را به غذای او اضافه کنید ( مثل اضافه کردن گوشت گوساله به ماکارونی ) البته این کار باید با احتیاط صورت گیرد ، به طوری که کودک به تدریج به غذای جدید علاقمند شود .
۳. برای کم کردن حساسیت کودک نسبت به غذا ، او را در تهیه غذا دخالت دهید ، مانند پختن و مخلوط کردن مواد غذایی با یکدیگر و یا دادن غذا به عروسک و یا حیوانات .
۴. فاصله بین وعده های غذایی کودک را کنترل کنید چون کودک گرسنه برای خوردن غذای جدید نسبت به کودکی که در فواصل غذا با خوردن تنقلات سیر شده است ، تمایل بیشتری نشان می دهد ، در ضمن فاصله زمانی دادن تنقلات تا وعده های اصلی غذا ( نهار ، شام ) را نیز کنترل کنید .
۵. برای تشویق کودک به غذا خوردن ، از ظرف غذای مخصوص کودک استفاده کنید .
از تغذیه اجباری کودک خودداری کنید . گاهی اوقات به نظر می رسد مادران به هنگام بی اشتهایی کودک نسبت به مسئله رشد و نمو کودک حساس می شوند . آنان در مورد نقش مادری خود احساس ناتوانی می کنند و در نتیجه سطح اضطراب آنان بالا می رود و قادر به اصلاح بی اشتهایی در کودکان نیستند و هنگام غذا دادن به کودک وقتی با امتناع کودک از غذا خوردن مواجه می شوند احساس ناکامی می کنند

### طرز تهیۀ غذاهای کمکی برای کودکان بالای شش ماهه

حریرۀ بادام

مواد لازم

بادام شیرین ۵ عدد

آرد برنج یک قاشق مرباخوری سر صاف

شکر نصف قاشق مربا خوری سر صاف

شیر پاستوریزه ۱۲۰ CC معادل نصف لیوان معمولی

اول بادام ها را حدود چند ساعت در آب جوش خیس کرده ، پوست آنها را جدا نموده و نرم می کنند با رنده ای که درخانه وجود دارد رنده کنید تا مثل فرنی بشود

فرنی

موادلازم

آرد برنج یک قاشق مرباخوری سرصاف

شکر نصف قاشق مربا خوی سرصاف

شیر، ترجیحاً شیر مادر ۱۲۰ CC

طرز تهیه : آرد برنج باید اول با کمی آب وشکر ( به میزان فوق ) کاملاً پخته شود سپس ۵ آب وشکر و شیر اضافه گردد قوام فرنی باید کمی بیشتر از از قوام شیرمادر باشد اگر شیری به جز شیرمادر استفاده می شود حتماً باید قبلاً جوشانده شود

روش دیگر

مواد لازم

آرد برنج یک قاشق مرباخوری سرصاف

شکر نصف قاشق مربا خوری سر صاف

شیر پاستوریزه ۱۲۰ CC معادل نصف لیوان معمولی

پوره سیب زمینی

یک سیب زمینی متوسط را بعد ازشستن کامل با پوست می پزند ، بعداز پخته شدن پوست آن را جدا می کنند سپس سیب زمینی را با یک قاشق مربا خوری کره یا روغن مایع نرم می کنند کم کم به آن شیر پاستوریزه که قبلاً جوشانده شده باشد اضافه می کنند تا به نرمی و غلظت دلخواه برسد

پوره هویج

پوره هویج هم مثل پوره سیب زمینی تهیه می شود با این تفاوت که اول یک هویج متوسط را کاملاً شسته و پوست کنده و با کمی آب می پزند و بعد کره یا روغن و شیر را اضافه می کنند

سوپ

مواد لازم

گوشت بدون چربی ، به اندازهٔ یک تکه خورشتی ( معمولاً به اندازه ی تخم مرغ متوسط ) .به ترتیب اولویت : معمولاً به اندازه یک تخم مرغ

برنج یک قاشق مربا خوری

یک سوم هویج متوسط

طرزتهیه : بعد از آنکه گوشت کمی پخته شد برنج وهویج اضافه میشود پس از پختن کامل باید همه مواد سوپ را مخلوط و نرم کرد تا به غلظت فرنی برسد

توجه

هر سه روز یکبار یک نوع سبزی به سوپ اضافه می شود مانند جعفری – گشنیز – لوبیا سبز – دو سبز – رفس و کدو

به سوپ نمک ، شکر یا چاشنی نباید اضافه زد

بهتر است که دو لوبیا سبز را اول پخته و بعد به سوپ اضافه کنند

سبزیها باید در آخرین لحظات پخت سوپ اضافه شود . در ظرف را نیز می بند ند تا ویتامینها ی آن از بین نرود

اسفناج تا یکسالگی مجاز نبوده و نباید به سوپ شیرخوار اضافه شود

سه نوع سوپ که تنوع مواد غذایی در محتوای آن رعایت شده است

گوشت مرغ ، هویج ، برنج ؛ جعفری و سیب زمینی

گوشت گوسفند ، لوبیا سبز ، برنج ، گشنیز و گوجه فرنگی بدون پوست

( گوشت گوساله ، کدو حلوایی ، جعفری ، سیب زمینی و گوجه فرنگی (بدون پوست

:مادر گرامی برای اینکه کودک شما از غذا خوردن لذت ببرد بهتر است که بدانید

غذا دادن مهم ترین رفتار رودرروی شما با طفل تان در اولین سال زندگی او است برای اینکه بتوانید کاملاً در این تجربه دونفری با او سهیم شوید باید به اندازه کافی از نظر جسمی و عاطفی آرامش داشته باشید وقتی مشغول غذا دادن به طفل تان هستید باید تمام توجهتان معطوف به این باشد که حتی الامکان رفتار آرام بخش و لذت بخش داشته و نباید با نگرانیهای نامربوط خود را آشفته سازید مثلاً نباید فکرتان مشغول آنچه که در آن روز اتفاق افتاده است باشد و یا اینکه وقتی غذا دادن به طفل تان را تمام کردید نباید نگران سرعت کار بعدیتان باشید

در مواقعی که کودک قادر به نشستن روی صندلی نیست هنگام غذا دادن او را بغل بگیرید ، شیر را در رختخواب به او ندهید و او را در صندلی بچه غذا ندهید او به تجربه در بغل گرفتن و تماس متقابل با شما تقریباً به همان اندازه غذا نیاز دارد

### عسل برای کودکان زیر ۲ سال مضر است

بررسی ها نشان می دهد ، گرچه عسل برای بدن بسیار مفید است اما استفاده از آن برای کودکان زیر ۲ سال می تواند موجب بروز عوارض شدیدی شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل ازمهر، محققان آلمانی اعلام کرده اند استفاده از محصولات طبیعی و بسیاری از مواد خام برای کودکان زیر ۲ سال ممنوع است.

متخصصان علت آن را امکان بروز آلرژی و حتی در مواردی مسمومیت در کودکان به دلیل وجود مواد طبیعی و گرده درختان و گلها در عسل طبیعی اعلام کرده اند.

بر اساس این گزارش ، از سال دوم زندگی خوردن عسل برای کودک بلامانع است ، زیرا باکتری های داخل روده آن ها آنقدر مقاوم شده اند که با مواد اضافه موجود در عسل مقابله کنند.

از دو سالگی به بعد نباید عسل را از برنامه غذایی کودک حذف کرد ، زیرا این محصول طبیعی حاوی ویتامین های گوناگون و مقوی برای سلامتی بدن است. حتی مشخص شده عسل می تواند برای تسکین ناراحتی های معده بسیار موثر باشد.

### نکاتی چند در زمینه کاهش اشتها در کودکان

عامل اصلی کاهش اشتها در کودکان :

- ابتلا به بیماریهای عفونی و انگلی ( خصوصاً دستگاه گوارش و تنفس )

- رژیم غذایی یکنواخت و فقدان مواد مغذی که بر اشتها اثر دارند ( مثل روی ، آهن )

- سوء تغذیه

- غصه ، حسادت و اضطراب در کودکان

- زخمهای دهانی ( مثلاً به علت دندان در آوردن )

علل امتناع کودک از خوردن غذاهای جامد در دوران نغذیه تکمیلی و نحوه مقابل والدین با آنها :

کودک ممکن است بیمار باشد یا کودک در اثر ابتلا به بیماریهای عفونی ، انگلی زخم در دهان یا سوزش گلو ، اشتهای خود را به غذا از دست می دهد . در این صورت کودک را باید جهت معالجه نزد پزشک برد

کودک ممکن است غمگین باشد اغلب کودکان به واسطه ورود نوزاد جدید ، بیماری مادر و یا غیبت مادر غمگین می شوند و اشتهای خود را از دست می دهند . در این صورت کودک غمگین نیازمند عشق و محبت بیشتر خصوصاً در هنگام غذاخوردن است

دندانهای کودک ممکن است در حال نیش زدن باشند ؛ به کودک وسیله تمیز و سفت مثل قاشق بدهید تا بجود

ممکن است نحوه معرفی غذای جامد توسط مادر صحیح نبوده است ؛ بعنوان مثال در اثر :

تأخیر در شروع تغذیه تکمیلی ( اغلب شیرخواران در صورت تأخیر در شروع غذای کمکی از ? ماهگی به بعد تمایل خود را به خوردن غذاهای دیگر و پذیرش مزه و طعم های جدید از دست می دهند )

پافشاری زیاد مادر به خوراندن غذاهایی که کودک نسبت به خوردن آنها علاقه ای ندارد . این امر باعث می شود که کودک از زمان غذاخوری خاطره خوشی نداشته باشد

خوراندن مقادیر زیادی مایعات شیرین و شیرینی در فواصل وعده های غذایی .

استفاده از شیشه و سرپستانک در تغذیه تکمیلی کودک .

والدین چه کمکی می توانند به مشکل غذاخوردن کودکان و کاهش اشتهای آنها بکنند:

- کودکان باید در هنگام غذاخوردن احساس گرسنگی کنند . برای این منظور کمی فعالیت پیش از غذا و عدم مصرف شیرینی یا مایعات شیرین در بین وعده های غذایی کمک می کند . لازم به ذکر است که کودک نباید درهنگام غذاخوردن خیلی خسته و خواب آلوده باشد .

- در تغذیه کودکان از غذاهای مورد علاقه آنها استفاده کنید . اکثر کودکان غذاهایی با طعم کمی شیرین را دوست دارند و غذاهای شور و ادویه دار را نمی پسندند .

- درغذا دادن به کودک صبور باشید . کودکان را به غذاخوردن تشویق کنید و بواسطه حرف زدن و محبت کردن به انها این زمان را برای کودکان لذت بخش کنید . کودکان همچنین تمایل به استقلال دارند و اگر به آنها اجازه بکارگیری مهارت های جدید مثل استفاده از انگشتان برای برداشتن غذا داده می شود ممکن است مقدار بیشتری غذا بخورند .

از پافشاری و اصرار زیاد در مواقعی که کودک تمایلی به خوردن ندارد ، اجتناب شود . هرگز به زور به کودک غذا ندهید . ولی در عین حال نسبت به غذا خوردن او بی تفاوت نباشید . در صورت امتناع کودک از خوردن غذا ، می توان ? یا ? ساعت بعد مجدداً امتحان کرد و یا تا وعده بعدی غذا منتظر ماند

- در این فاصله از دادن هر گونه ماده غذایی دیگر یا مایعات شیرین خودداری کنید .

- کودک را برای خوردن تمجید کنید و در این زمان به او توجه بیشتری در مقایسه با زمانی که از خوردن غذا امتناع می کند ، نشان دهید .

- در صورت عدم تمایل کودک به خوردن انواع غذاها با استفاده از روش هایی چون تغییر در ترکیب ، مزه ، بافت و نحوه طبخ غذاها او را به خوردن تشویق کنید . با تزئین غذاها به شکلهای جالب نظیر شکل حیوانات ، گل ، عروسک و غیره بشقاب غذای کودک را برایش جالب کنید تا او به خوردن آنها تشویق شود .

-اگر کودک از خوردن ماده غذایی که برایش مفید است ، امتناع می کند می توان آن ماده غذایی را با غذای مورد علاقه اش مخلوط کرد و یا به طعم و یا شکلی درآورد که مورد پذیرش کودک است .

- کودکان معمولاً در کنار دیگر کودکان به غذاخوردن تشویق می شوند . به طور کلی حضور افراد مورد علاقه کودکان آنها را به غذا خوردن راغب می سازد .

- در سال دوم عمر از دادن شیر مادر بلافاصله قبل از غذاخوردن و یا در فواصل آن اجتناب شود . ولی در سال اول کاملاً عکس این مطلب ، یعنی اول شیرمادر و سپس غذای کمکی توصیه می شود .

- به تغذیه کودکان در هنگام بیماری و دوران نقاهت باید توجه بیشتری کرد .

در دوران بیماری باید به غذای کودک بیشتر توجه کرد چون :

- ?نیاز کودک به مواد غذایی افزایش می یابد ؛

در دوران بیماری برای اینکه بدن بتواند با عوامل بیماری زا مقابله کند نیاز به انرژی و مواد معدنی دارد که باید از طریق غذا تأمین شود . اگر به شخص بیمار غذا داده نشود بدن او ضعیف شده و نمی تواند در مقابل عوامل بیماری زا مقاومت کند . در این صورت بیماری او شدیدتر می شود و دیرتر بهبود پیدا می کند . در طول دوران بیماری اگر غذای کافی مصرف نشود چربی ذخیره در بدن برای تولید انرژی مصرف می شود و عضلات تحلیل می رود و در نتیجه وزن کمتر می شود .

- ?اتلاف مواد غذایی از بدن کودک بیشتر می شود زیرا ؛

اگر بیماری با علائمی مثل اسهال ، استفراغ و یا تب همراه باشد در هر سه حالت مواد غذایی بدن از دست می رود . در تب نیز با افزایش حرارت بدن انرژی بیش از حالت عادی مصرف می شود .

– ?دریافت مواد غذایی کمتر می شود ؛

معمولاً در دوران بیماری به ویژه کودک به شدت بی اشتها می شود . اگر زخم در دهان و یا گلودرد داشته باشد ، اگر در اثر سرماخوردگی و گرفتگی بینی برای نفس کشیدن مشکل داشته باشد ، غذاخوردن برای کودک سخت میشود.

پس می بینید که در دوران بیماری از یک طرف نیاز کودک به مواد غذایی افزایش می یابد چون می خواهد با عامل خارجی مقابله کند و همزمان دریافت غذا به دلیل بی اشتهایی کم می شود و از طرف دیگر از طریق تب اسهال ، استفراغ اتلاف غذا و

انرژی هم پیش می آید . همه این عوامل دست به دست هم می دهند و وزن کودک کم می شود و این آغازی است برای توقف و یا تأخیر رشد کودک که با پایش رشد و توجه به روند منحنی رشد کودک می توان آنرا دید .

در این حالت به مادر توصیه کنیم تا حد امکان به کودک غذا بدهد . چون باعث می شود وزن کودک کم نشود و یا وزن کمتری را از دست بدهد و روند بهبودی کودک سریعتر شود .

تغذیه دوران نقاهت :

برخلاف دوران بیماری که کودک بسیار بی اشتها است ، در دوران نقاهت ، به طور واضح اشتهای کودک بیشتر می شود . این زمان بهترین فرصت برای جبران وزن از دست رفته کودک در دوران بیماری است . باید حتماً به مادر آموزش داده شود که از این فرصت استفاده کند و همواره سه پیام زیر را به خاطر داشته باشد :

- تعداد وعده های غذای کودک را بیشتر کند ( به جای ? وعده ? وعده غذا به کودک بدهد )
- در هر وعده غذا ، نسبت به قبل مقدار غذای بیشتری به کودک بدهد .
- غذای کودک را نسبت به قبل مقوی تر تهیه کند .
- پیش از شروع تغذیه کودکان بیمار ، می توان دست و صورت آنها را شست تا احساس راحتی کنند . بعلاوه تمیز کردن بینی گرفته کودکان بیمار پیش از تغذیه ، عمل غذاخوردن را برایشان آسانتر می کند .
- در تغذیه کودکان بیمار ، از غذاهایی که خوردن آنها برای این نوع کودکان آسان است ( مثل شیر ، فرنی ، سوپ و انواع پوره جات و غیره ) استفاده کنید .

## نکات مهم در تغذیه کودک جهت پیشگیری از رفتارهای ناخ

۱. کودکان باید در زمان خوردن غذا در وضعیت راحتی قرار گیرند و غذا نزدیک آنان باشد تا بتوانند به راحتی غذا بخورند .

---

۲. بشقاب و لوازم غذا خوردن باید از جنس نشکن باشد تا در صورت پرت کردن یا افتادن ، باعث صدمه به کودک نشود .

---

۳. قاشق نباید گودی زیادی داشته باشد و لیوان باید به اندازه کافی کوچک باشد تا در دست کودک جای بگیرد .

---

۴. اکثر کودکان غذایی را که قبلاً خورده اند با طعم آن آشنا هستند و به راحتی آن را میل می کنند .

---

۵. هنگام دادن غذای جدید بهتر است ابتدا مقداری از غذای قبلی و سپس غذای جدید داده شود .

---

۶. خوردن سوپ رقیق برای کودک سخت است بهتر است کمی غلیظ باشد .

---

۷. آب میوه طبیعی بهتر از انواع صنعتی است .

---

۸. باید وقت کافی برای صرف غذا داده شود و برای غذا خوردن نباید شتاب و عجله کرد .

---

۹. اشتهای کودک در روزهای مختلف متفاوت است بهتر است به او اصرار نشود که حتماً تمام غذا را بخورد .

---

۱۰. غذا خوردن باید در محیط بدون جنجال و یا همراه با یک موزیک ملایم سبب تحریک اشتهای کودک گردد .

---

۱۱. غذای کودک نباید خیلی داغ باشد .

---

۱۲. از ریخت و پاش کودک هنگام غذاخوردن ناراحت نشوید او قادر است آداب غذاخوردن را رعایت کند .

---

۱۳. کودک نوپا فقط ?? دقیقه می تواند سرسفره بنشیند .

---

۱۴. میان وعده غذا نباید زیاد باشد که کودک غذای وعده بعد را نخورد .

---

۱۵. صحبت کردن با کودک هنگام غذاخوردن علاقه او را به غذا بیشتر می کند .

## قطع ناگهانی شیر مادر، کودک را مستعد عفونت می کند

کارشناس مادر و کودک مرکز بهداشت استان یزد گفت: هر کودک باید تا پایان دو سالگی با شیر مادر تغذیه شود چرا که قطع ناگهانی شیر کودک را مستعد بیماری‌های عفونت می‌کند.

گیتی قوچانی در گفت‌وگو با ایسنا، در خصوص روش صحیح شیردهی اظهار داشت: به منظور روش صحیح شیردهی باید تمام بدن شیرخوار رو به روی بدن مادر قرار گیرد و مادر در تماس مستقیم و نزدیک با شیرخوار قرار گیرد.

وی ادامه داد: سر نوزاد باید روی ساعد مادر و بدن او در امتداد بدن مادر قرار گیرد. به طوری که دست چپ نوزاد زیر بغل مادر آزاد و دست راست نوزاد بالا باشد و همچنین صورت شیرخوار رو به روی پستان مادر و چانه او روی پستان مادر قرار داده شود.

قوچانی، خاطر نشان کرد: دهان نوزاد حین شیرخوردن کاملا باز بوده و لب پایین وی به طرف خارج قرار داشته باشد و قسمتی از هاله پستان مادر در بالای لب فوقانی و قسمتی بسیار کمی از پستان زیر لب تحتانی کودک قابل دید باشد.

این کارشناس مادر و کودک، خاطر کرد: به منظور شیردهی صحیح باید زبان کودک که حالت مقعر دارد و دور تا دور پستان قرار گرفته مشاهده شود و مکیدن‌های او آرام و عمیق و همچنین گونه‌ها گرد و بر آمده باشد نه فرو رفته و گود.

وی، یادآور شد: شیرخوار هنگام شیر خوردن باید آسوده و خوشحال بوده و در پایان بسیار راضی و خشنود به نظر آید و زمانی که احساس سیر بودن کند خودش شیر خوردن را رها می کند.

قوچانی، تاکید کرد: مادر نباید هنگام شیردادن به نوزاد هیچگونه دردی در ناحیه مربوطه احساس کند.

کارشناس مادر و کودک مرکز بهداشت استان یزد، در پایان در خصوص زمان مناسب از شیر گرفتن کودک گفت: با استناد به توصیه‌های دینی هر کودک باید دو سال تمام از شیر مادر تغذیه شود؛ چرا که از شیر گرفتن زود هنگام و ناگهانی کودک از شیر عوارضی از قبیل مستعد شدن کودک به عفونت را در بر دارد.

http://www.salamatnews.com

## کاهش اشتها و بی اشتهایی در کودکان بالای یکسال

مدت زمانی که کودک شما به بی اشتهایی مبتلا شده چقدر است ؟

* کمتر از یک هفته :

در اینصورت بررسی می کنیم که آیا کودک تب ??به بالا دارد یا نه ؟ در صورت تب باید اقدامات لازم در پائین آوردن تب انجام شود و در صورتی که کودک تب ندارد موارد دیگر را در کودک بررسی کنید :

- ?گلودرد : باید جهت برطرف کردن آن به پزشک مراجعه کرد .
- ?وجود دانه های جوش مانند روی سطح بدن : به پزشک مراجعه شود .
- ?هیچکدام : در اینصورت ممکن است عواملی مثل خوردن مواد غذائی در بین وعده های غذا توسط کودک و یا کم شدن فعالیت جسمانی او نسبت به گذشته که هر دو عامل نیاز او به انرژی را کاهش می دهد و بنابراین مادامی که کودک شما خوب و شاداب به نظر میرسد و بیماری ندارد جای هیچگونه نگرانی نیست .
- ?رشد وزن او طبیعی نیست : باید بررسی کرد که کدام یک از نشانه های زیر در کودک وجود دارد :

•غدد متورم در گردن : ممکن است منونوکلئوز عفونی داشته باشد .

•مدفوع کم رنگ و ادرار پر رنگ : احتمال هپاتیت ویروسی وجود داشته باشد .

•هیچکدام : در اینصورت به جستجوی یافتن علائم دیگر در کودک می پردازیم :

•تکرر ادرار

•در هنگام خواب رختخوابش را خیس می کند :

* نکته : در هر دو مورد بالا احتمال وجود عفونت مجاری ادراری وجود دارد .

•هیچکدام : دراینصورت عوامل زیادی می تواند باعث بی اشتهائی و کاهش موقتی آن در کودک شوند . از جمله کاهش فعالیت کودک و یا خوردن مواد غذائی در بین وعده های غذائی .

* بیش از یک هفته ( مدت زمان بی اشتهائی کودک )

در اینصورت باید بررسی کرد که آیا رشد وزن کودک طبیعی است که به نمودارهای رشد مراجعه می کنیم . اگر رشد وزن کودک طبیعی نبود مانند مورد قبل عمل می کنیم . ( یافتن نشانه های بیماری مثل غدد متورم گردن ، مدفوع کم رنگ و ادرار پررنگ و یا هیچکدام از موارد )

و در صورتی که رشد وزن طبیعی باشد همان احتمال همیشگی ( یعنی خوردن مواد غذائی بین وعده ها و یا کاهش فعالیت کودک) مطرح می شود .

* تحریک اشتهای کودک

کمکهای مؤثر

کودکی که به تازگی دچار بی اشتهایی شده است ، نیازمند تشویق از جانب شماست .

•اگر کاهش اشتها به دلیل وجود بیماری خاصی است به کودک خود اصرار نورزید . اصولاً کودک بیمار فقط میل به نوشیدن مایعات دارد . شیر و ماست ، گلو درد را تسکین میدهد و نیز مقداری مواد مغذی هم به کودک می رساند .

•اگر کودکاتان خیلی کوچک است شما می توانید غذاخوردن را با بازی و خنده همراه کنید مثلاً با درست کردن مواد غذایی به صورت اسباب بازی و یا اشکال مختلف انسان و یا حیوانات و ...

•انتظار نداشته باشید که کودکتان در وعده های غذایی مانند شما غذا بخورد . پنج یا شش وعده غذای کوچک برای دستگاه نارس گوارشی کودک و نیز فعالیت متابولیکی وی بسیار مناسب تر خواهد بود .

•سعی کنید کودکتان از هر گروه مواد غذایی بخورد . در واقع با یک برنامه منظم وخاص هیچ گروه از مواد غذایی را حذف نکنید ، زیرا هر گروه از مواد غذایی در تغذیه کودک نقش خاص خود را دارد .

•شما می توانید یک بچه ایرادگیر و بهانه جو را با متنوع ساختن غذا ، به غذاخوردن تشویق نمایید .

## نوزادان نارس را با شیر مادر سیراب کنید

منبع:روزنامه قدس

تحقیقات نشان می دهد؛ حتی نوزادان نارس بسیار لاغر نیز با مصرف شیر مادر در بخش مراقبتهای ویژه نوزادان بیمارستان، بهره کافی می برند و رشد و نموشان بهبود می یابد.

محققان در مقاله ای در نشریه آکادمی متخصصان اطفال آمریکا ، اعلام کردند بررسی آنان روی ۷۷۳ نوزاد کمتر از یک کیلوگرم که بین سالهای ۱۹۹۲ تا ۲۰۰۲ میلادی در این کشور به دنیا آمده اند نشان می دهد گروهی که شیر مادر مصرف کرده بودند، در ۳۰ ماهگی از نظر هوش بسیار بهتر از نوزادان گروه دوم بودند. محققان براساس این یافته ها توصیه کردند؛ در نوزادان نارس به محض اینکه قدرت مکیدن شیر از سینه مادر فراهم شود، بهتر است شیردادن نیز آغاز شود.

شیر مادر که سرشار از مواد مغذی و دارای انواع ویتامین هاست، بهتر از هرچیز دیگری رشد فرزند را تضمین می کند.

کودکی که در دوران اولیه زندگی خود تغذیه مناسب داشته باشد به رشد و پرورش جسمانی دست یافته و در آینده فردی تندرست و شاداب خواهد بود.

شیر مادر تا یک سالگی برای نوزاد بهترین است و موجب می شود نوزاد کمتر دچار عفونتهای مختلف شود و به علت دارا بودن ماده ایمنی به نام «ایمونوگلوبین» تا حدود زیادی اسهال و استفراغ نوزاد را کاهش می دهد.

از سوی دیگر، این ماده حیاتی آسودگی روانی و رشد عاطفی نوزاد را تأمین می کند و موجب افزایش ارتباط بین مادر و کودک می شود.

تغذیه با شیرمادر مواد زاید تولید نمی کند، استفاده از شیرخشک با زباله هایی همچون بسته بندیهای قوطی شیرخشک و بطری و نیز اتلاف کاغذ همراه است، در حالی که شیر مادر در هر زمانی با دمای مناسب و با توجه به نیاز کودک در دسترس اوست، در حالی که برای درست کردن شیر خشک به آب و استریل کردن بطری و سر شیشه و حمل آنها نیاز است.

شیر هر مادرمناسب با نیاز کودکش است و حتی شیرمادر دیگر مناسب همان کودک نیست که شیرخشک این خاصیت را ندارد. یعنی ترکیب شیر هر مادر متفاوت است و با توجه به نارس بودن کودک و یا خیلی موارد دیگر این ترکیب متناسب با نیاز کودک تغییر می کند. شیر مادر در روزهای اول تولد نوزاد کم است، البته در این مدت هم نوزاد با شیر نیاز کمتری دارد.

شیر مادر در روزهای اول آغوز نامیده می شود که برای نوزاد ضروری است، بنابراین تغذیه نوزاد باید بلافاصله بعد از زایمان و با آغوز شروع شود.

تداوم شیردادن از سینه مادر با فواصل کوتاه مهمترین عامل ترشح و افزایش شیرمادر است، بنابراین به هیچ عنوان نباید به نوزاد شیر خشک داد، مگر در موارد استثنایی که باید حتماً توسط پزشک توصیه شود.

بیماریهای رایج مادران و مصرف دارو توسط وی مانع از شیردادن به نوزاد نمی شود، به جز چند مورد استثنایی که باید پزشک کودکان تجویز کند.

چنانچه شیرخوار از شیرمادر استفاده می کند، به نوشیدن آب اضافی نیازی ندارد و اگر به علت گرمی محیط نیاز به آب اضافی باشد، می توان از آب جوشیده سرد استفاده کرد.

بهترین راه برای تشخیص کافی بودن شیر مادر، افزایش وزن و قد شیرخوار براساس منحنی رشد است که با مراجعه به پزشک کودکان و با بررسی رشد ماهیانه شیرخوار این کار میسر است. نوزاد در روزهای اول تولد کمی وزن از دست می دهد. این پدیده طبیعی است و نباید آن را به حساب کمبود شیر مادر گذاشت. اصولاً تشخیص کمبود شیرمادر و نیاز به شیرخشک در صلاحیت پزشک کودکان است، بنابراین بدون مشاوره با پزشک کودکان به تجویز شیرخشک اقدام نکنید.

## تأثیر اسیدهای چرب بر درمان اختلالات رفتاری کودکان

به گزارش محققان ، تجویز مکملهای غذایی حاوی امگا ? و دیگر اسیدهای چرب به نظر می رسد که مشکلات رفتاری و آموزشی کودکان مبتلا به اختلال هماهنگی تکاملی ( Developmental Condition Disorder) را کاهش می دهد . به گفته محققین در کودکان مبتلا به DCD ، افزودن اسیدهای چرب امگا ? به رژیم غذایی به میزان زیادی توانایی ادای کلمات ، خواندن و رفتار آنها را بهبود می بخشد .

علاوه بر این ، این رژیم غذایی علائم اختلال بیش فعالی همراه با کاهش ADHD را به طور مشخص کاهش می دهد . در یک تحقیق ??? کودک مبتلا به DCD را با سنین ? تا ?? سال مورد مطالعه قرار دادند .

کودکان به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند . برای یک گروه مکمل های غذایی حاوی امگا ? و امگا ، ? برای گروه دیگر کپسول های پلاسبو تجویز شد . در این مطالعه در توانایی تکاملی در کودکان با مکملهای غذایی با گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود داشت .

اسیدهای چرب امگا ، ? در ماهی و غذاهای دریایی یافت می شوند و برای تکامل ساختاری و عملکرد مغز ضروری می باشند .

ارتباط کمبود کلسترول در کودکان و رفتارهای ناهنجار در مدرسه

بر اساس گفته محققان ، کودکان و نوجوانانی که سطح کلسترول خون در آنها پایین می باشد ، به نظر می رسد که در مدرسه بیشتر رفتارهای ناهنجار از خود نشان می دهند . آنها اظهار می دارند کلسترول تام پایین ممکن است ریسک فاکتور برای پرخاشگری کودکان باشد . این محققان از دانشگاه کارولینای جنوبی معتقدند علی رغم اینکه دستور العمل های مربوط به رژیم های در بزرگسالان به کودکان تسری یافته است اما همچنان به نقش کلسترول سرم در تکامل عصبی کودکان کمتر توجه شده است . آنها ????کودک و نوجوان ? تا ?? ساله را که سابقه ای از پرخاشگری و آشوب در مدرسه داشتند و یا در برقراری ارتباط و قرار گرفتن در کنار دیگر افراد مشکل داشتند انتخاب نمودند و سطح کلسترول تام را در آنها اندازه گیری کردند . همچنین در میان کودکان با سطوح متفاوت کلسترول هیچ تفاوتی از نظر ارائه خدمات بهداشت روانی وجود نداشت . آنها پی بردند کودکانیکه سطح کلسترول آنها زیر ??? میلی گرم در دسی لیتر است تقریباً ? برابر بیشتر در مدرسه رفتارهای ناهنجار از خود نشان می دهند و یا از مدرسه فرار می کنند . محققان متذکر می شوند که داشتن رفتارهای ناهنجار در مدرسه پیامدهای منفی حادی از نظر روانی در پی خواهد داشت . که از جمله می توان به افزایش علائم افسردگی و اختلال استرس بعد از تروما اشاره کرد . البته کاملاً مشخص نیست که کمبود کلسترول علت این رفتارهاست یا اینکه وجود این رفتارها منجر به کاهش کلسترول می شود .

همچنین تحقیقات جدید نشان می دهد مصرف منیزیوم به تقویت حافظه و یادگیری در میانسالی و بعد از آن کمک می کند . دانشمندان بییشتر به نقش منیزیوم در کمک به استخوان سازی ، تنظیم دمای بدن ، تولید پروتئین ها و آزاد کردن انرژی ذخیره شده در ماهیچه ها پی برده بودند . یافته های جدید بیانگر آن است که کمبود منیزیوم به کاهش قدرت یادگیری و حافظه منجر می شود و فراوانی منیزیوم به بهبود کارکرد ادراکی مغز می انجامد .

منیزیوم در مواد غذایی مانند سبزیجات با برگ های سبز تیره به وفور یافت می شود .

## آیا فرزندم پسر است؟

راهکارهای جالب برای تشخیص جنسیت کودک

دانستن جنسیت نوزاد قبل از تولد خواسته هر انسانی است برای هر کس جالب و برای مادر و پدر آینده لذت بخش ،پس با دانستن این نکات و مشاهده انها می توانیم پی ببریم که کودک آینده تان پسر خواهد بود.

نکاتی که سلامت نیوز به انها اشاره دارد برای تشخیص پسر بودن فرزندتان به شرح زیر است:

-به پروتئین ها علاقه مند شده اید.

-شکمتان جائی که است که شما از آن ناحیه چاق شده اید.

-پاهایتان از قبل سردتر شده.

-به غذاهای تند وشور علاقه مند شده اید.

-جالب است بدانید اگر کودک پسر باشد،پدر نیز همراه مادر شروع به چاق شدن می کند!

-حامله بودن برایتان خوشآیند است.

-حلقه ازدواجتان را با نخ روی شکمتان آویزان نگاه دارید، اگر پسر باشد دایره دایره می چرخد!

-شکمتان شبیه توپ بسکتبال شده.

اگر این حالات در شما وجود دارد تبریک می گویم احتمالا کودک شما پسر خواهد بود!ولی نباید فراموش کرد که این نکات فقط تجربی بوده و امکان اشتباه در آنها هست!

http://www.salamatnews.com

## با کودکان بد غذا چه باید کرد؟

نویسنده:سحر کمالی نفر

وقتی از دندان درآوردن کودک خلاص می شوید نوبت به دادن غذاهای جامد می رسد. در این مرحله است که کودک بی اشتهایی می کند و غذاهایی را که برایش آماده کرده اید نمی خورد. در این هنگام به جای عصبانیت و نگرانی نفسی عمیق بکشید و بدانید که این یکی از مراحل رشدکودک است و با گذشت زمان برطرف می شود. بسیاری از والدین به ویژه مادران نگران کم غذایی یا بدغذایی کودکان خود هستند. اما به خاطر داشته باشید که هرچه نگرانی و حساسیت شما نسبت به این مسئله بیشتر باشد شرایط بدتر خواهدشد به خصوص اگر انتظار داشته باشید کودک شما بیش از آنچه واقعا نیاز دارد بخورد. با آرامش به او غذا بدهید تا وقتی که دیگر نخواهد چیزی بخورد، شما هم غذادادن راکنار بگذارید. زیرا او کالریهای مورد نیاز خود را تامین کرده و غذای اضافی و به اجبار خوراندن شما تاثیری در رشد و سلامت او نخواهد داشت.

پس بهترین کار این است که به تصمیمات او مبنی بر خوردن یا نخوردن توجه نمایید و بدانید که به اندازه کافی و درهنگام گرسنگی خواهد خورد. البته این کار در گفتن ساده تر ازعمل است.

نکته مهم این است که شما وظیفه دارید تا مواد مغذی ولازم را به کودکتان بدهید اما اینکه او چقدر از آنها بخورد بستگی به

خودش دارد.

¤چگونه مشخص می شود کودک سیر شده است؟

البته اگر کودک مستقیما به شما بگوید سیرشده کافی است اما ممکن است او با حرکات و رفتارش این موضوع را نشان بدهد که این موارد عبارتند از:

- وقتی غذا را به سمت دهانش می برید دهانش را بسته نگاه می دارد.
- می گوید «نه»
- وقتی غذا را به سمت او می برید سرش را به جهت دیگری می گرداند
-با دست قاشق غذا را به عقب می زند
- غذا را در دهان نگه می دارد و قورت نمی دهد
- غذا را از درون دهان بیرون می ریزد
- سعی می کند از صندلی خود پایین و بیرون بیاید
- گریه می کند یا جیغ می زند
- نق می زند و بهانه می گیرد

¤بهترین راه برای برخورد با کودکان بدغذا چیست؟

بسیاری از کودکان درمرحله ای از زندگی غذای بسیار کمی می خورند و به گفته برخی از والدین از غذا فراری هستند. زمان لازم است تا کودک بداند که غذا برایش خوب است. این کار را از تماشای دیگران در حال غذاخوردن یاد می گیرد.

وقتی ببیند بقیه بدون اینکه به او اصرار کنند با لذت غذا می خورند به تدریج انواع غذاها را به میزان بیشتری خواهد خورد.

به منظور اینکه کودک بیشتر تشویق شود می توانید نکات زیر را مدنظرقرار دهید:

- سعی کنید در صورت امکان با کودک غذا بخورید. وقتی کودک می بیند غذاهایی را که چندان دوست ندارند یا با آنها آشنا نیستند بزرگترها می خورند تمایل بیشتری به خوردن آنها پیدا می کنند.
- در مورد غذایی که می خورید نظرات مثبتی بدهید. از آنجایی که والدین الگوی فرزندان هستند چنانچه با لذت از غذایی که می خورید تعریف کنند فرزندان نیز رغبت بیشتری به خوردن نشان می دهند.
- در زمانهایی که با دیگران دور هم هستید سعی کنید کودکان با هم غذا بخورند تا با دیدن بقیه کودکان بخواهد غذا بخورد.
- برنامه خاصی را برای غذاخوردن دنبال کنید سه وعده غذای اصلی به همراه دو میان وعده درطول روز برای کودک کافی است. اگر هر روزبه همین ترتیب جلو بروید کودک عادت می کند که درساعاتی که باید منتظر غذا باشد احساس گرسنگی بیشتری کند و بهتر غذا می خورد. در ضمن بهتر است بلافاصله قبل ازخواب به او غذا ندهید.
-زمان غذاخوردن را بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه درنظر بگیرید. اگر کودک تا پایان ۳۰ دقیقه مقداری از غذایش باقی ماند، اضافه آن را بردارید و به او ندهید زیرا اگر گرسنه بود دراین زمان غذایش را می خورد پس برای دادن غذای بعدی تا زمان وعده بعدی غذا صبر کنید.
- کودک را تحسین کنید. وقتی کودک به خوبی غذا می خورد از او تعریف کنید و او را تشویق نمایید. زیرا اگر فقط وقتی که غذا نمی خورد به او توجه کنید با وجود اینکه این توجه منفی است او تشویق می شود که رفتار منفی بیشتری نشان دهد تا توجه شما را به خود جلب کند. در مقابل اگر خوب غذا نمی خورد غذایش را کناربگذارید و حساسیت چندانی نشان ندهید.
- اگر درهر وعده میزان غذای زیادی برای کودک در نظر بگیرید او اشتهای خود را از دست می دهد. پس مقدار کمی برایش غذا بریزید تا اگر آن را تمام کردخوشحال شود و اگر خواست بازهم برایش بریزید.
- کودک از اینکه نقشی در خوردن غذا داشته باشد لذت می برد پس اگر خواست اجازه دهید کمی از غذا را با دست بردارد وخودش به داخل دهان بگذارد. اگر مقداری هم ریخت عیبی ندارد اما در مقابل ازاین کار لذت می برد.
-درمحیطی آرام و به دور از تنش به او غذا بدهید. درمحیط هایی که عده زیادی سر و صدا می کنند و یا تلویزیون روشن است و بقیه بازی می کنند حواس او پرت می شود و ترجیح می دهد زودتر از نشستن سرسفره خلاص شود. پس درزمانی آرام به او غذا دهیدتا فقط غذا بخورد.
- در مورد کودکان بزرگتر درهنگام درست کردن غذا نظر آنها را نیز در مورد غذایی که دوست دارند و نوع طبخ آن مثلا پختن یا سرخ کردن بپرسید.
- گاهی اوقات دربیرون از منزل غذا بخورید. رفتن به هوای آزاد و پیک نیک و غذاخوردن در جایی بیرون از منزل برای کودکان خوشایند است. پس هر ازچندگاهی اینکار را انجام دهید.

¤چه کارهایی رانباید انجام داد؟

- غذا را به سرعت به کودک ندهید. بسیاری از کودکان به آرامی غذا می خورند و اگر شما سریع لقمه های غذا را به دهانش بگذارید ترجیح می دهد اصلا نخورند.
- میان وعده ها را درست قبل و بعد از وعده غذای اصلی به کودک ندهید زیرا موجب بی اشتهایی او می شود.
- اگر کودک در یک زمان از خوردن غذا خودداری کند به این معنی نیست که دیگر هرگز آن را نخواهد خورد. ممکن است در یک زمان دیگر بخواهد همان را بخورد.
- اگر در غذادادن کودک اشتباه کردید و با رفتار اشتباه اوضاع بدتر شد احساس گناه نکنید زیرا والدین هم باید از اشتباهات خود یاد بگیرند.

¤اگر هنوز نگران هستیم چه کنیم؟

اگر هنوز درمورد شیوه ها تردید دارید و از غذا یا نخوردن یا کم خوردن کودک خود احساس ناراحتی می کنید تمام غذاها و نوشیدنی هایی را که کودک در مدت یک هفته مصرف کرده دریک فهرست بنویسید. اگر کودک برخی غذاها را بهتر خورده و دوست داشته سعی کنید درهفته های بعد نیز آنها را تکرار کنید. و آنهایی را که دوست نداشته به شیوه ای دیگر درست کنید یا از غذاهایی مشابه که درهرم غذایی در همان گروه هستند استفاده کنید. برای مثال اگر کودک تمایلی به خوردن برنج ندارد می توانید ماکارونی یا نان را امتحان کنید.

به یاد داشته باشید اگرشما نگران بدغذایی او هستید اما وزن گیری او طبیعی است پس جای نگرانی نیست اما اگر وزن کودک زیر حد طبیعی است و گاهی اوقات اصلا وزن نمی گیرد باید با پزشک متخصص اطفال دراین مورد مشورت نمایید!

### اعتقادات نادرست و باورهای غلط در مورد کودکان

- ?عده ای باور دارند ، فشار و ماساژ دادن پستان نوزادی که دچار تورم شده است باعث خروج شیر و برطرف شدن تورم می گردد .

تجزیه و تحلیل : از آنجا که متورم شدن پستان نوزاد به دلیل تغییرات هورمونی که در بدن نوزاد رخ می دهد می باشد ، بنابراین ماساژ و فشار دادن پستان باعث آسیب به بافت پستان شده و احتمال ایجاد عفونت ثانویه هم بیشتر می شود . حتی در دختر بچه ها فشار دادن پستان و آسیب به نسج آن باعث اختلالاتی در رشد آینده آن خواهد شد .

-?عده ای باور دارند : قنداق کردن نوزاد با پارچه و یا بستن او در گهواره چوبی بوسیله پارچه با بندهای پارچه ای باعث آرامش گردیده و جلوی کج شدن دست و پا را می گیرد .

توضیح : دررفتگی های مفصل لگنی و بخصوص دررفتگی های خفیف این مفصل با قنداق کردن و یا بستن نوزاد در گهواره وضع بدتری پیدا می کند . به علاوه قنداق کردن ممکن است باعث افزایش خطر گرمازدگی و ادرار سوختگی شود در این حال نوزاد بی قرار شده و شیر نمی خورد . یا ممکن است بعلت آنکه نوزاد در گهواره به پشت خوابیده و تغذیه هم می شود امکان اسپیراسیون افزایش یابد .

- ?عده ای باور دارند : ریختن شیر یا جوشانده گیاهی محلی در گوش نوزادی که بی قرار است و گریه می کند موجب آرام کردن وی می شود .

توضیح : بی قراری در شیرخوار را با برطرف کردن علت باید درمان کرد علل شایع شامل خیس بودن کهنه ، گرسنگی ، گرما ، سرما ، نفخ شکم می باشد . و علل دیگر شامل عفونت های مختلف مثل عفونت گوش ، عفونت ادراری و عفونتهای روده ای ممکن است باشد . ریختن مواد ذکر شده در گوش هیچ تأثیری در درمان عفونت گوش ندارد .

- ?عده ای باور دارند : سرمه کشیدن چشم نوزاد باعث پر نوری و جلاء چشم او می شود .

توضیح : میزان دید هر فرد بستگی به خصوصیات کره چشم و قسمتهای مختلف چشم از جمله قرنیه دارد و سرمه هیچ تأثیری در تغییر این اندامها ندارد و بیشترین مشکل با سرمه ایجاد عفونتهای مکرر در چشم نوزاد می شود که در صورت عدم درمان مناسب می تواند منجر به کاهش دید و حتی کوری شیرخوار گردد http://www۲.irib.ir

## بهداشت عمومی و فردی

### اشتباه رایج درباره بهداشت مو

خلاصه : این مطلب به شما می‌گوید که پشت آن موهای بلند، چه واقعیت‌های ساده‌ای پنهان شده‌اند اون موی سفید را نکن، بیشتر می‌شه... موهات را کوتاه‌کن تا پرپشت بشه... برس‌کشیدن موها را تقویت می‌کنه".همه ما از این مدل توصیه‌ها در زندگی روزمره زیاد شنیده‌ایم. حتی خیلی وقت‌ها خودمان هم همین‌ها را به بقیه توصیه می‌کنیم. در حالی که اغلب نمی‌دانیم که آیا این حرف‌ها واقعیت هم دارند و یا افسانه‌هایی هستند که مثل بقیه افسانه‌ها، دهان به دهان از مادربزرگ‌هایمان به ما رسیده‌اند. این مطلب به شما می‌گوید که پشت آن موهای بلند، چه واقعیت‌های ساده‌ای پنهان شده‌اند. ۷ افــــسانه معروف در مورد مو

افسانه اول: کوتاه‌کردن زود به زود موها باعث می‌شود موها سریع‌تر رشد کنند.واقعیت: موهای شما در هر ماه، ۱ تا ۵/۱ سانتی‌متر رشد می‌کند، چه آنها را قیچی کنید و چه به حال خود رهایشان کنید. البته ممکن است در تابستان موها اندکی سریع‌تر رشد کنند ولی شما نمی‌توانید با کمک قیچی آرایشگری کاری بکنید که سرعت رشد موهایتان افزایش یابد. در واقع، کوتاه‌کردن موها یک کار انجام می‌دهد: انتهای خراب و دو شاخه موهایتان را حذف می‌کند و باعث می‌شود موهایتان ظاهر بهتری پیدا کنند. افسانه دوم: اگر یک موی سفید را بکنید، به جای آن دو سه تار موی سفید جدید درمی‌آید. واقعیت: اگرچه این مطلب یک افسانه است و حقیقت ندارد ولی کندن موها عادت بدی است. کندن موها به ریشه آنها آسیب می‌زند و باعث ایجاد عفونت یا اسکار (جوشگاه) می‌شود، یعنی جای آن باقی مانده و مویی در آنجا رشد نمی‌کند.افسانه سوم: شستشوی موها با آب سرد پس از شامپو زدن، باعث درخشندگی موها می‌شود.واقعیت: این کار ممکن است خواب را از سر شما بپراند ولی تاثیری در درخشندگی موهای شما

ندارد.افسانه چهارم: برای اینکه موهایتان واقعا تمیز شود، باید چند بار آنها را شامپو بزنید و بشویید. واقعیت: یک بار شامپوزدن و شستشوی درست هم همین کار را می‌کند. افسانه پنجم: اگر در روز ۱۰۰ بار موهایتان را برس بزنید، برای موها خیلی مفید است.واقعیت: برس زدن فقط برای این است که به موها حالت بدهید. برس‌زدن زیادی، موها را از فولیکول‌های‌شان بیرون می‌کشد و تارهای مو را ضعیف می‌کند. همچنین برای موهای چرب، مناسب نیست چون موجب چرب شدن بیشتر مو می‌شود. افسانه ششم: با کمک برخی محصولات آرایشی، می‌توان انتهای دو شاخه موها را ترمیم کرد.

واقعیت: وقتی موها دو شاخه می‌شوند، دیگر این اتفاق افتاده و تنها کاری که شما می‌توانید انجام دهید، این است که قیچی را بردارید و آنها را ببرید. البته برخی آرایشگران با کمک مواد آرایشی خاصی که حاوی موم هستند، کاری می‌کنند که انتهای دوشاخه موها به هم چسبیده و کمتر جلب توجه کند. اما عقل می‌گوید که همان قیچی‌کردن، کار راحت‌تری است. افسانه هفتم: استرس باعث ریزش موها می‌شود. واقعیت: موهای شما همیشه در حال ریزش هستند و به‌طور طبیعی روزانه ۵۰ تا ۱۲۰ تار موی شما می‌ریزند ولی این امکان وجود دارد که وقتی شما به طرز وحشتناکی دچار استرس هستید (یعنی یک چیزی در حد طلاق گرفتن یا از دست دادن شغل) چند تار مو بیشتر بریزد. البته بارداری و مصرف برخی آنتی‌بیوتیک‌ها هم همین اثر را دارند ولی مهم این است که بعد از گذشت چند هفته، وقتی اوضاع رو به راه شد، این موها دوباره رشد می‌کنند.

مواردی که ذکر شدند، همگی افسانه بودند ولی در عالم واقعیت خیلی‌وقت‌ها، شما با دست خودتان بلاهایی بر سر موهایتان می‌آورید که دیگر نمی‌توانند کمر راست کنند! چطور است با این بلاها هم آشنا شویم؟

هفت بلایی که با دست خودتان سر موهایتان می‌آورید

سشوارکشیدن به موهایی که هنوز از آنها آب می‌چکد: با این کار، نه تنها حالت دادن به موها دشوار می‌شود بلکه آسیب حرارتی زیادی به موهایتان وارد می‌کنید، زیرا موهای شما باید مدت زیادی زیر سشوار بمانند تا خشک شوند. روش درست این است که سشوار را روی موهای مرطوب، نه موهای خیس، استفاده کنید. بنابراین توصیه می‌شود وقتی از حمام خارج شدید، موهایتان را به مدت پنج دقیقه در حوله بپیچید و بعد از آن پنج دقیقه دیگر هم اجازه دهید تا در هوای آزاد خشک شود. پس از آن می‌توانید از سشوار استفاده کنید.

شانه کشیدن موهای خیس، از فرق سر تا نوک مو: درست است که برای موهای خیس، استفاده از شانه راحت‌تر از برس است و خیلی از خانم‌ها در حین استحمام یا پس از آن از شانه‌های دانه درشت استفاده می‌کنند اما اگر شانه را از پوست سر تا نوک مو با فشار بکشید، موهایتان دچار شکستگی می‌شود. بنابراین ابتدا گره‌های مو را تا حد امکان باز کنید و سپس از قسمت‌های انتهایی موها شروع به شانه کشیدن کنید و کم‌کم به قسمت‌های بالاتر (نزدیک به پوست سر) بروید.

استفاده از برس نامناسب: استفاده از برس نامناسب، نه تنها باعث می‌شود که نتوانید مدل موی مطلوبتان را درست کنید بلکه ممکن است مدام در موهای شما گیر بیفتد و آزارتان دهد. به‌طور کلی توصیه می‌شود هرچه موهای شما بلندتر است، از برس‌هایی استفاده کنید که قطر بیشتری دارند. همچنین برای حجم دادن به موهایتان از برس گرد کمک بگیرید و برای صاف کردن موها از برس پارویی شکل استفاده کنید. برس کشیدن مداوم برای درخشش بیشتر مو: دکتر آمی مک مایکل، استادیار بیماری‌های پوست و مو در دانشگاه ویک فارست آمریکا می گوید": تنها چیزی که شما برای درخشان‌تر شدن موهایتان نیاز دارید، چند بار برس‌کشیدن برای حالت دادن به مو و سپس استفاده از روغن‌های طبیعی است. هر چیزی بیشتر از این غیر ضروری است و می تواند به شکنندگی موها منجر شود ".بستن نادرست موها: به طور معمول خانم‌ها عادت دارند موهای‌شان را از یک نقطه جمع کنند و ببندند و همین مساله، خطر آسیب موها و شکنندگی آنها را در این ناحیه افزایش می‌دهد. بهتر است محل بستن موهایتان را هر روز تغییر دهید و یا یک سانتی‌متر بالا و پایین کنید. در ضمن استفاده از کش سرهای یک‌پارچه (بدون درز) آسیب کمتری به موهایتان وارد می‌کند.

فراموش کردن پوست سر: برای رشد موهای سالم، پوست سر شما نیاز به تغذیه مناسب دارد. نباید فراموش شود که یکی از آسان‌ترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید، این است که پوست سرتان را با نوک انگشتانتان ماساژ دهید. این کار باعث بهبود جریان خون در پوست سر شما می‌شود و در نتیجه مواد مغذی بیشتری به پوست سر می‌رسد.

پنهان کردن شوره‌های سر: تلاش برای پنهان‌کردن شوره‌های سر با کمک کرم‌های آرایشی مرطوب‌کننده، روغن یا پماد فقط یک اقدام موقتی است، در حالی که شوره در واقع نوعی بیماری پوست سر است و باید درمان شود. استفاده از شامپوهای حاوی سالیسیلیک اسید، زینک پیریتیون، سلنیوم سولفاید و تار، از روش‌های درمانی رایج برای از بین بردن پوست سر است.

## ۹ نکته برای داشتن موهای زیبا

برای داشتن موهایی زیبا چه کاری انجام دهیم؟ اگر دوست دارید هنگامی که مقابل آینه ایستاده اید و به شانه کردن موهای خود مشغول هستید، از برق و زیبایی موهایتان به وجد بیایید؛ رعایت نکاتی را که می تواند کمک بسیاری به این امر بکند در برنامه زندگی خود قرار دهید.

در این جا به برخی نکات اشاره می کنیم:

۱ – انتخاب یک شامپوی مناسب مهمترین راه برای حفظ سلامت موی سر است. شامپو مسئول پاک کردن موها از هرگونه آلودگی، گرد و خاک و چربی است که بر روی سر انباشته شده و برایش دردسر ساز شده اند. حال اگر شامپوی انتخابی ما توان از بین بردن این مواد زاید را نداشته باشد، در واقع به مهمترین وظیفه خود عمل نکرده است.هیچگاه سشوار داغ را روی موی خیس نگیرید چرا که این کار باعث شکنندگی مو می شود. اگر هم عجله به خشک شدن سریع مو داشتید، سشوار را روی گرمای کم یا متوسط بگذارید و آن را از فاصله دور به شکلی که مرتب آن را روی قسمت های مختلف مو می چرخانید نگه دارید. هیچگاه برای چند دقیقه بر روی یک نقطه متوقف نشوید.

۲ – همیشه با توجه به نوع و جنس مو شامپوی خود را انتخاب کنید . شخصی که موی چرب دارد نباید از شامپویی که مختص موهای خشک است استفاده کند

۳ – به نحوه شستن موها دقت کنید . به آرامی موها را بشویید و به تمیز شدن تمامی قسمت های آن توجه نمایید.

۴ – برای نرمی مو از نرم کننده استفاده کنید.

اگرچه بسیاری از تولیدکنندگان ادعا می کنند که شامپوهایشان حاوی نرم کننده است، اما بسیاری از آنها فاقد این ماده هستند و در نتیجه شخص نیاز دارد تا از یک نرم کننده جانبی نیز بهره ببرد.

۵ – پس از شستن، موهای خود را به آرامی با یک حوله خشک کنید توجه داشته باشید که هیچگاه سشوار داغ را روی موی خیس نگیرید چرا که این کار باعث شکنندگی مو می شود. اگر هم در خشک کردن سریع مو عجله داشتید، سشوار را روی گرمای کم یا متوسط بگذارید و آن را از فاصله دور به شکلی که مرتب آن را روی قسمت های مختلف مو می چرخانید نگه دارید. هیچگاه برای چند دقیقه بر روی یک نقطه متوقف نشوید.

۶ – از شانه کردن موی خیس، جداً بپرهیزید بگذارید موهایتان کمی خشک شوند سپس با شانه ای که دندانه هایش نیز درشت است، موی خود را شانه کنید.

۷ – از برس هایی استفاده کنید که نرم و انعطاف پذیر باشد.

انتخاب یک شامپوی مناسب مهم ترین راه برای حفظ سلامت موی سر است.

۸ – از رنگ مو کمتر استفاده کنید.در صورت استفاده، مو را مرتب تقویت کنید.

۹ – از قرار گرفتن در نور شدید خورشید برای مدت زمان طولانی پرهیز کنید این کار می تواند بر ساختمان پروتئینی مو اثر بگذارد و آن را شکننده کند.

## انواع ماسک برای پوستهای چرب

ماسک آلوی قرمز: برای تهیه ماسک آلوی قرمز کافی است هسته آلوی قرمز را درآورید و سپس آلوها را له کنید و چند قطره روغن بادام شیرین به آن اضافه کنید و خوب مخلوط نمایید و سپس به مدت ۲۰ دقیقه آن را بر روی پوست بمالید و آنگاه با پنبه آغشته به گلاب آن را پاک کنید.

ماسک لیمو ترش: برای تهیه ماسک لیموترش آب دو عدد لیمو را بگیرید و با یک قاشق عسل گرم، مخلوط کنید و روی پوست بمالید و پس از ۲۰ دقیقه آن را با پنبه آغشته به گلاب پاک کنید.

ماسک هویج: ماسک هویج نیز به وسیله آب هویج تهیه می شود. برای این منظور مقداری آب هویج را با ماست مخلوط کنید و با انگشت روی پوست بمالید و پس از ۲۰ دقیقه آن را با پنبه آغشته به گلاب پاک کنید. ماسک کدو حلوایی: مقداری کدو حلوایی رسیده را له کنید و به صورت ماسک برای متعادل ساختن چربی پوست صورت استفاده کنید. ماسک سفیده تخم مرغ: یک عدد سفیده تخم مرغ را خوب بزنید؛ پس از کف کردن به آن نصف لیوان لیموترش اضافه کنید وبه هم بزنید و روی تمام پوست بمالید. پس از ۱۵ دقیقه با آب ولرم بشویید. ماسک پرتقال و لیمو: دو قاشق آب پرتقال و یک قاشق آب لیمو ترش را خوب مخلوط نمایید و به صورت بمالید. بعد از ۱۵ دقیقه با آب ولرم بشویید.ماسک خیار: خیار را بپزید و له کنید، به صورت ماسک روی صورت بگذارید و پس از ۲۰ دقیقه با آب ولرم بشویید. ماسک زرده تخم مرغ و آووکادو: ۱ قاشق سوپخوری خاک رس (خاک رس یا خمیر پاک کننده که به شکل پودر در تمام مغازه ها و فروشگاه های غذایی بهداشتی موجود است) + یک عدد زرده تخم مرغ + یک چهارم قاشق آووکادو له شده + مقداری روغن فندق (برای این که یک مخلوط نرم داشته باشیم) را با هم مخلوط کرده و بر روی پوست خود به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه گذاشته و بعد با آب ولرم بشویید. (زرده تخم مرغ وآووکادو رطوبت از دست رفته پوست را دوباره باز می گرداند، خمیر پاک کننده ترشحات چربی پوست را خشک کرده، روغن فندق این حالت را در پوست تعدیل کرده و آن را تقویت می کند.) ماسک سیب: یک عدد سیب رنده شده را با ۵ قاشق سوپخوری عسل مخلوط کنید و سپس روی پوست صورتتان بمالید و پس از ۱۰ دقیقه با آب سرد بشویید. ماسک گوجه فرنگی: یک عدد گوجه فرنگی را خوب له کنید و بگذارید به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوستتان بماند. سپس پوستتان را با آب گرم بشویید. پوست های چرب نسبت به موادپاک کننده و مواد آرایشی و دارویی حساس هستند و ممکن است در اثر مصرف مواد پاک کننده یا محلول های الکل دار دچار قرمزی، خشکی، خارش یا پوسته ریزی شوند. در این صورت باید مصرف هرگونه شیرپاک کن، محلول های طبی و داروهای موضعی را متوقف و به پزشک مراجعه کرد تا پماد ساختنی (ترکیبی) التیام دهنده ای را تجویز کند. روی پوست های چرب که این گونه تحریک شده اند نباید پماد یا کرم بتامتازون، تریامسینولون، هیدروکورتیزون یا فلوسینولون مالید و نیز در این مواقع نباید صابون اسیدی مصرف کرد. افرادی که پوست چرب دارند باید مصرف چربی و قند را به حداقل برسانند و غذاهایی مثل خرما، پسته، فندق، گردو، شکلات و موز را بسیار کم مصرف کنند. این افراد برای کنترل چربی پوست خود و برخورداری از یک پوست شاداب و خوب باید خواب کافی، اعصاب راحت و تغذیه مناسب داشته باشند و هرچه می توانند سبزی و میوه مصرف کنند.

## انواع ماسک گیاهی برای زیباتر شدن پوست

چرا از لوازم آرایش استفاده می کنیم؟ هیچ فکر کرده اید چرا عادت کرده ایم صبح ها بلافاصله پس از شست وشوی صورت با انواع کرم ها و پودرهای آرایش به جان صورتمان بیفتیم تا شاید بتوانیم لک ها و چین و چروک ها را از نظر مخفی کنیم. پوشاندن صورت با انواع کرم پودر و پن کیک در طولانی مدت نه تنها باعث از بین رفتن جوش صورت و کمرنگ شدن لکه ها نمی شود که بروز جوش های ریز پوستی و چین و چروک در ناحیه گونه، زیر چشم و اطراف لب را افزایش می دهد.اما اینکه چه کنیم که پوستمان که آینه بدن است، همیشه سالم و شاداب باشد سئوالی است که پاسخش انجام چند کار ساده و به نظر پیش پا افتاده است. (صرف نظر از برخی بیماری های پوستی که علائم خاص داشته و باید تحت نظر پزشک متخصص انجام گیرد.) فقط صبح ها از صابون استفاده کنید. برای پاک کردن صورتتان به خصوص اگر چرب و آکنه ای است از پاک کننده هایی مثل انواع ژل، تونیک یا شیرپاک کن استفاده کنید. شست وشوی صورت با آب میوه های طبیعی در بسیاری موارد باعث از بین رفتن لک های پوستی و براق شدن پوست می شود. انگور را له کنید و آب آن را به صورتتان بمالید. پس از ۲۰ دقیقه با آب نیمه گرم بشویید. پس از مدتی کوتاه تغییرات در پوستتان را به روشنی خواهید فهمید.برای پاک کردن صورت از جوش های سرسیاه و زیرپوستی هفته ای یک بار بخور دهید. اگر پوستتان چرب است بخور لیمو و نعناع بدهید. اگر پوستتان معمولی است سراغ اسطوخودوس بروید و از بابونه برای پوست خشک استفاده کنید. ترجیحاً بعد از انجام بخور از هیچ نوع کرم آرایشی استفاده نکنید، اگر صورتتان خشک است با یک لایه کرم مرطوب کننده بپوشانید.صورتتان را ورزش دهید. ابتدا صورت را با یک لایه کرم مرطوب کننده بپوشانید، سپس به آرامی صورتتان را ماساژ دهید. انگشتان دست را روی گونه گذاشته و به آرامی با نرمش دایره وار به سمت گوش ها ببرید. انگشتتان را روی صورت قرار داده و برخلاف جاذبه زمین به طرف بالا بکشید. انگشتان را بالای پلک گذاشته و به آرامی به گوشه خارجی بکشید. حرکت ژاکه انجام دهید. ژاکه حالتی است مثل نیشگون که از دور چانه شروع شده و سپس دو طرف صورت انجام می شود. ژاکه باعث می شود، چربی های زیر پوست به سطح پوست آمده و در یک محل جمع نشود. دهان خود را به حالت O در آورده و به طرف چپ و راست حرکت دهید. لب ها را نیز به طرف بالا و پایین برده و سپس جمع کنید. لب ها را مثل O باز کرده و پس از ده ثانیه به حالت اول برگردانید. حرکات دایره وار دهان و لب ها به تقویت ماهیچه های این ناحیه کمک کرده و از افتادگی آن جلوگیری می کند.هرگاه بیکار شدید به گذاشتن ماسک بپردازید. یکی از مناسب ترین راه ها برای سالم و زیبا ساختن پوست استفاده از ماسک میوه است. در این فصل که هر نوع میوه ای را می توان یافت گذاشتن ماسک بسیار توصیه می شود. در اینجا به معرفی چند نوع ماسک میوه که می توانند تغییرات مثبت در پوست شما ایجاد کند، می پردازیم: o ماسک آناناس آب آناناس را گرفته و روی صورتتان بمالید و ده دقیقه ماساژ دهید. پس از ۵ دقیقه صورتتان را بشویید. آب آناناس تقویت کننده ماهیچه های صورت است. خاصیت آرام سازی داشته و از خستگی پوست جلوگیری می کند. برای صاف و براق شدن پوست ۶۰ گرم آناناس را آب گرفته و با ۶۰ گرم مغز بادام شیرین پودر شده مخلوط کنید و به مدت ۱۵ دقیقه روی صورتتان به خصوص نواحی تیره بزنید.o ماسک سیب نصف سیب را رنده نموده و با یک قاشق چای خوری ماست، یک قاشق چای خوری آرد جو دو سر و دو قاشق آبلیموی تازه مخلوط کنید و نیم ساعت روی پوستتان بمالید. این ماسک همانند پیلینگ عمل کرده و به پاکسازی پوست کمک می کند. برای نتیجه مطلوب این ماسک را هفته ای یک بار روی پوستتان بمالید. o ماسک هلویک عدد هلو را رنده کرده و با ۵۰ گرم ماست همانند یک کرم روی صورتتان بمالید تا ۱۵ دقیقه بماند. مالیدن هر روزه این ماسک باعث می شود تا پوست هیچ گاه خشک نشود. ضمن اینکه تقویت کننده است و به ماهیچه ها استحکام می بخشد. برای مقابله با تاثیرات نامطلوب گرمای روی پوست از ماسک نعناع استفاده کنید. یک عدد خیار را رنده کرده و با نعناع تازه کوبیده شده و یک قاشق چای خوری آبلیموی تازه و یک عدد سفیده تخم مرغ مخلوط کنید و به مدت ۲۰ دقیقه روی صورتتان بمالید.این ماسک به دلیل دارا بودن خیار و نعناع نقش مفیدی در کاهش التهابات پوستی ایفا می کند. o ماسک موز دو عدد موز را رنده کرده با دو قاشق عسل و دو قاشق ماست به مدت نیم ساعت روی پوستتان ماساژ دهید. این ماسک شفاف کننده بوده و در درازمدت لکه های پوستی را برطرف می کند.o ماسک شیر و سیبیک عدد سیب را رنده کرده و با شیر مخلوط کنید و به مدت ۲۰ دقیقه هر روز پوستتان را با آن پاکسازی کنید. این ماسک لایه بردار بوده و پوست را جلا می بخشد. پس از انتخاب ماسک مناسب نوبت به رعایت رژیم غذایی می رسد. روزانه حداقل هشت لیوان آب بخورید.حداقل هفته ای یک وعده به ماهی اختصاص دهید. امگا سه موجود در روغن زیتون، ماهی و گردو در حفظ سلامت پوست بسیار موثر است. از ویتامین A و C غافل نشوید. ویتامین A به ضدچروک معروف است. این ویتامین را در سیب زمینی، سبزی های دارای برگ سبز تیره، جگر، روغن ماهی و هویج، هندوانه و هلو می توانید پیدا کنید. ویتامین C هم کمک بزرگی به تولید کلاژن در سلول های پوست می کند. مرکبات، فلفل قرمز، حبوبات و کلم برای افرادی که به دلیل استعمال سیگار و بالارفتن سن دچار کمبود کلاژن اند، بسیار مفید است.روی نیز به تولید کلاژن بسیار کمک می کند. آرد جو دوسر، گوشت قرمز و کدو منبع غنی از روی به شمار می روند.ویتامین E که در حبوبات، سویا و جوانه گندم یافت می شود به خشکی پوست و کاهش تاثیرات ناشی از تماس مستقیم با نور خورشید و جلوگیری از تخریب ساخت پوست کمک کرده و پیری سلول های پوست را به تعویق می اندازد.

## با عسل زیباتر شوید

بر طبق فرهنگ لغت عسل ماده‌ای شیرین و زرد رنگ است که زنبورهای مختلف از شهد گل‌ها تهیه می‌کنندااما جدا از اینکه عسل به عنوان یک ماده غذایی به شمار می‌آید، آیا می‌دانستید که عسل یکی از قدیمی‌ترین و موثرترین مواد برای کمک به زیبایی است؟ عسل شامل موم و شکر و مواد معدنی است و یک مرطوب کننده طبیعی به شمار می‌آید و همانند یک ماده ضد سوزش برای پوست‌های حساس عمل می‌کند. عسل می‌تواند در خیلی از محصولات زیبایی یافت شود، شما می‌توانید این محصولات را در مغازه‌های محلی یا مغازه‌هایی که دارای محصولات زیبایی مطلوب هستند بیابید. جالب اینکه خیلی از این محصولات می‌توانند بسیار گران قیمت باشند اما تعدادی از این محصولات هم می‌توانند در منزل ساخته شوند. اگر می‌خواهید به راز و رمز زیباسازی عسل پی ببرید مواردی که درباره عسل می‌گوییم را امتحان کنید. اما قبل از استفاده عسل روی پوستتان مطمئن شوید که به آن حساسیت ندارید. ۱) ماسک عسل:عسل خالص را روی صورت‌تان بمالید و اجازه دهید که مدتی روی پوست‌تان باشد تا زمانیکه خشک شود. تقریبا پانزده دقیقه برای خشک شدن عسل برروی پوستتان کافی است. وقتی که خشک شد صورتتان را با آب گرم بشویید.۲) پوستی روشن با حمام عسل: برای رطوبت، نرمی و داشتن پوستی روشن، در حمام بعدی‌تان از یک شیشه عسل استفاده کنید. عسل را به پوستتان بمالید و برای مطمئن شدن از خشک شدن عسل برروی پوست از دست‌تان کمک بگیرید، در این حالت با اینکه عسل پوست شما را چسبناک کرده است اما به نرمی و راحتی دست شما روی پوست‌تان حرکت می‌کند. سپس بدنتان را با آب بشویید. نتیجه این کار گردش خون عالی، زیبایی و روشنی پوست خواهد بود. ۳) وان عسل: برای خوش بویی و نرمی پوست‌تان، یک چهارم تا یک دوم فنجان عسل به آب وان اضافه کنید. ۴) ماساژعسل: یک قاشق چای خوری عسل به همراه کمی پودر بادام را در کف دستان مخلوط کنید و به آرامی روی صورت‌تان بمالید. سپس این معجون عسل و بادام را با آب گرم بشویید. ۵) تمیزکننده روزانه صورت: مخلوطی از یک قاشق چای خوری عسل با پودر شیر تهیه کنید، از این محلول به عنوان تمیزکننده مواد آرایش و زدودن کثیفی پوست صورت می‌توانید استفاده کنید و بعد با آب گرم صورت‌تان را بشویید.۶) موهای درخشان: برای براق کردن موهایتان می‌توانید مخلوطی از یک قاشق چای خوری عسل به همراه آبلیموی تازه فشرده شده و یک لیتر آب گرم تهیه کنید. طبق معمول با شامپوی همیشگی موهایتان را بشوید و بعد از مخلوط عسل برروی موهایتان بریزید. اجازه دهید موهایتان به صورت نرمال خشک شود، نیازی به شستن مخلوط عسل از روی موهایتان نیست. ۷) نرم‌کننده مو: رای داشتن موها و پوست سری سالم می‌توانید از مخلوط یک دوم فنجان عسل و دو قاشق سوپخوری روغن زیتون استفاده کنید. موهایتان را با مخلوط عسل آغشته کنید، سپس پوششی روی سرتان بگذارید و اجازه دهید برای سی دقیقه روی سرتان بماند. بعد از سی دقیقه شامپو بزنید و طبق معمول موهایتان را بشویید. ۸) جوهرپوست: برای سفتی، نرمی و مرطوب بودن پوست‌تان می‌توانید مخلوطی از هسته پوست گرفته شده یک سیب و یک قاشق سوپخوری عسل که در ماشین مخلوط کن تهیه کرده‌اید استفاده کنید. آنقدر مخلوط عسل را هم بزنید تا نرم شود و به آرامی روی پوست صورت بمالید و اجازه دهید برای پانزده دقیقه باقی بماند. بعد پانزده دقیقه مخلوط عسل روی صورتتان را با آب گرم بشویید.با نکات زیبایی گفته شده در بالا می‌توانید محصولات زیبایی سودمندی را در منزل تهیه کنید. عسل یک محصول فوق‌العاده در زیبایی است چراکه شامل آنزیم‌ها، ویتامین‌ها، و موادمعدنی زیادی است. برای تهیه محصولات زیبایی ابتدا مطمئن شوید عسل خریداری شده‌تان صددرصد خالص باشد.

## بدلیجات وبیماریهای پوستی

همه مردم به شکل‌های مختلف با حساسیت‌های پوستی آشنا هستند. بیشتر ما حتی اگر خودمان مبتلا به یکی از انواع این حساسیت‌ها نباشیم حتماً تعداد زیادی از افراد مبتلا به این حساسیت ها را می‌شناسیم. خانمی که پوستش هنگام استفاده از بدلیجات ملتهب و قرمز می‌شود، فردی که تماس با لباس‌های نایلونی پوستش دچار سوزش و قرمزی شود، فردی که بر اثر خوردن برخی غذاها مانند بادمجان دچار قرمزی و خارش پوست می‌شود و زنی که پوست دستش در اثر شست و شوهای مکرر و تماس با مواد شوینده پوسته‌پوسته و قرمز و دچار خارش می‌شود، همه اینها نمونه‌هایی آشنا از انواع حساسیت‌های پوستی هستند.حساسیت پوستی انواع مختلفی دارد که در بیشتر آنها التهاب و قرمزی پوست مشاهده می‌شود. این حساسیت‌ها ممکن است آلرژیک (یا تماسی) باشد و یا تحریکی. دکتر" مجید شهدی "متخصص پوست و مو، در این مورد می‌گوید": در حساسیت پوستی آلرژیک بدن در نتیجه تماس با ماده‌ای که در محیط وجود دارد دچار التهاب می‌شود ، مثلاً کسی که به ساعت حلقه و بدلیجات حساسیت دارد، اما حساسیت پوستی تحریکی به دنبال تماس زیاد و مکرر با ماده حساسیت‌زا (محرک) به وجود می‌آید. مثلاً کسی که به دنبال تماس مکرر با مواد شوینده نسبت به آنها حساسیت پیدا می‌کند. "او در ادامه یادآور می‌شود": حساسیت‌های پوستی معمولاً در ابتدا به صورت حاد هستند اما در برخی موارد به مرور زمان بعد از درمان و یا بهبود خود به خود به شکل مزمن در می‌آیند.

حساسیت‌های پوستی ممکن است به صورت اگزمای سرشتی در فرد وجود داشته باشد، یعنی از وقتی فرد متولد می‌شود همراه اوست به‌طور مثال از ۲ـ۳ ماهگی صورت نوزاد قرمز و گونه‌هایش سرخ رنگ است. آسم، آلرژی و خس‌خس سینه دارد. این علایم گاه در بزرگسالی به صورت حساسیت‌های پوستی در فرد ادامه می‌یابد. اغلب در بین والدین و یا افراد فامیل این اشخاص مبتلایان به حساسیت‌های پوستی وجود دارند.می‌توان گفت سیستم بدن این افراد نسبت به برخی از عوامل محیط حساسیت دارد. "این متخصص پوست و مو در ادامه می گوید": گروه دیگر حساسیت‌های پوستی حساسیت‌های شغلی است، کسانی که با سیمان و مواد ساختمانی یا روغن‌های ماشین‌های صنعتی، آسفالت و... در تماس هستند ممکن است در تماس با ماده خاصی دچار التهاب و حساسیت پوستی شوند که به شکل آلرژیک یا تحریکی به وجود می‌آید. حساسیت پوستی خانم‌های خانه‌دار که در اثر کار خانه و شست‌وشو ایجاد می‌شود نیز از این گروه حساسیت‌هاست."در برخی موارد حساسیت پوستی علاوه بر التهاب، خارش و قرمزی با عفونت توأم می‌شود. عفونت هنگامی بروز می‌کند که سد دفاعی بدن شکسته شده و التهاب ایجاد می‌شود و پوست شروع به خارش می‌کند، اگر بیمار به دنبال این احساس محل التهاب را بخاراند، نه تنها باعث تشدید خارش بلکه باعث ایجاد عفونت در محل می‌شود. درماتیت اگزما درماتیت یکی از انواع حساسیت‌های پوستی است که روی سطوح بیرونی پوست بروز می‌کند و به

صورت دانه‌های قرمز آبدار و ترشح‌دار است.درماتیت به‌صورت حساسیت به گیاهان مواد دارویی و حساسیت به نور نمایان می‌شود. از میان گیاهان زیادی که توانایی ایجاد درماتیت تماسی را دارند، گل پامچال یکی از بیشترین موارد را شامل می‌شود. به دنبال تماس با برگ‌های این گیاه، جوش‌هایی که خارش شدیدی دارند در انگشتان و مچ دست پدید می‌آید.

گل داوودی هم به صورت خفیف‌تر همین حالت را ایجاد می‌کند. تاول‌های شدیدی که در نقاط روباز بدن در کشاورزان و افرادی که به هنگام تفریح روی علف‌های هرزی می‌خوابند دیده می‌شود نیز از جمله این حساسیت‌ها هستند. در برخی از افراد هم حساسیت پوستی در تماس با نور به وجود می‌آید. در واقع این افراد در تماس با برخی مواد وقتی در برابر نور قرار بگیرند، حساسیت‌شان بروز می‌کند. این نوع حساسیت‌ها بیشتر فصلی است و مشهورترین این مواد که در تماس با نور ایجاد حساسیت (التهاب و گاهی لک) می‌کنند عبارتند از رژ لب، روغن ترنج، عطرها و گروهی از داروها. دکتر شهدی در مورد اگزما یادآور می‌شود: اگزما گاهی به صورت اکتسابی و یا سرشتی در افراد به وجود می‌آید ، اما معمولاً عامل تحریکی و آلرژیکی توأمان در آن نقش دارند. باید توجه داشت گاهی برخی از بیماران حتی نسبت به برخی داروهای معالج اگزما هم حساسیت دارند و مصرف آنها باعث تشدید بیماری آنها می‌شود. در این موارد باید نوع دارو را تغییر داد."کهیر تماسی هم یکی دیگر از انواع حساسیت‌های پوستی است که تفاوت عمده آن با اگزما در سطح حساسیت است. در کهیر حساسیت نسبت به ماده آلرژی در طبقات زیرین پوست ایجاد می‌شود. حداقل تماس با مواد حساسیت‌زا در حساسیت‌های پوستی ممکن است نواحی مختلفی از بدن دچار این عارضه شوند و معمولاً حساسیت نسبت به مواد گوناگون را می‌توان با توجه به طرح اختصاصی ناحیه درگیر مشخص کرد.به‌طور مثال اگر حساسیت پوستی در زیر بغل ایجاد شود، احتمالاً ناشی از تماس با لباس، زیرپوش و یا اسپری‌های برطرف‌کننده بوی عرق است و اگر در مچ و یا کف پا بروز کند، ناشی از تماس با جوراب، کفش و چکمه پلاستیکی، خاک، گرد و غبار و گیاهان است.برای شناسایی دقیق ماده حساسیت‌زا پزشکان از آزمایشات دقیقی استفاده می‌کنند.نکته مهم در درمان و پیشگیری از حساسیت‌های پوستی به حداقل رساندن تماس با این مواد است. پوست به‌طور طبیعی به وسیله یاخته‌های شاخی شکلی که به صورت فشرده کنار هم قرار دارند و با بهره‌گیری از خاصیت ارتجاعی از آسیب‌های گوناگون محافظت می‌شود. خاصیت ارتجاعی لایه شاخی با میزان آب آن فرق می‌کند، یعنی با تبخیر آب و همچنین برداشت چربی روی آن (که رطوبت پوست را نگه می‌دارد) این خاصیت کاهش پیدا می‌کند. مواد چربی‌زا مانند صابون اگر مدت کوتاه و به‌طور زیاد به کار روند، باعث ایجاد خشکی، قرمزی، تحریک و شکاف روی پوست می‌شوند. این مواد را که با پاره کردن یا از بین بردن لایه شاخی باعث التهاب و آماس پوست می‌شوند، مواد محرک می‌نامند. کسانی که به هر دلیلی در تماس با این محرک‌ها قرار دارند، باید از پوست خود بیشتر مراقبت کنند، سعی کنند کمتر با این مواد تماس مستقیم داشته باشند و از کرم‌ها و مرطوب‌کننده‌ها استفاده کنند. گاهی حتی شست‌وشوهای مگر و وسواس‌گونه حتی با آب هم می‌تواند باعث حساسیت در افراد شود چون این شست‌وشوها به مرور زمان لایه‌های چربی پوست را برداشته و سطح زیرین را در تماس مستقیم با محیط و عوامل آلرژی‌زا قرار می‌دهد. دکتر شهدی به خانم‌های خانه‌دار به‌ویژه کسانی که به حساسیت پوستی مبتلا هستند، توصیه می‌کند، در هنگام کار با مواد شوینده و آب از دستکش استفاده کنند و از آنجا که ماده لاتکس دستکش هم در برخی افراد باعث حساسیت می‌شود، بهتر است زیر دستکش از یک دستکش نخی استفاده کند. در ضمن نباید دستکش به مدت طولانی به دست بماند چون گرما و تعریق دست داخل آن ممکن است پوست را مستعد حساسیت به این مواد کند. "وقتی حساسیت تشدید می‌شود معمولا حساسیت‌های پوست در فصول خشک سال مانند پاییز، زمستان و اوایل بهار شدت پیدا می‌کند. گاهی حتی تغییر محیط زندگی هم ممکن است باعث تشدید و یا کمتر شدن حساسیت در افراد شود. به طور مثال کسی که از تهران به شمال می‌رود ممکن است علائم حساسیت در او به دلیل وجود رطوبت شمال برطرف شود اما با بازگشت به تهران دوباره ظاهر شود.تغذیه هم در این زمینه بی‌تاثیر نیست. بعضی از غذاها مانند شیر گاو، آجیل و تخمه در برخی از افراد باعث بروز و تشدید حساسیت پوستی می‌شود. تغییر ناگهانی محیط مثلا ورود ناگهانی از یک فضای سرد به یک فضای گرم و برعکس هم می‌تواند تاثیرگذار باشد. در این زمینه نقش استرس و فشارهای عصبی نیز از اهمیت زیادی برخوردار هستند، گاه یک خبر ناگوار باعث تشدید علائم و خارش در فرد می‌شود. نور آفتاب هم در ضمن اینکه گاه درمان‌کننده است، گاهی تشدیدکننده حساسیت محسوب می‌شود.یک متخصص پوست و مو در مورد درمان حساسیت پوستی می‌گوید": این بیماری درمان قطعی ندارد و بسته به عامل حساسیت باید از بازگشت و تشدید آن جلوگیری کرد. اگر حساسیت در تماس با ماده مشخصی ایجاد شود باید در حد امکان از تماس با آن خودداری کرد اما اگر فقط به دلیل سایش پوست باشد باید از پوست مراقبت کرد."هرگز در درمان حساسیت‌های پوستی بدون نظر پزشک اقدام به استفاده از دارو و پماد خاصی نکنید چون گاهی استفاده از برخی پمادها مانند پماد کورتن به مرور زمان باعث وخامت بیشتر حساسیت می‌شود و پوست را آسیب‌پذیرتر می‌کند. نکته آخر اینکه اگرچه حساسیت‌های پوستی خطرناک نیستند و با مراجعه به پزشک قابل کنترل و درمان هستند اما گاهی علائم این حساسیت‌ها با برخی بیماری‌های پوستی یکسان است و سهل‌انگاری فرد در مراجعه به پزشک و تشخیص به موقع ممکن است باعث وخیم شدن بیماری شده و سلامت فرد را به مخاطره اندازد.

### برای جلوگیری از ریزش مو چه باید خورد ؟

ریزش مو یکی از مشکلاتی است که به جرات می توان گفت اکثر مردم دنیا با آن مواجه هستند. عوامل زیادی مانند عوامل محیطی، ژنتیکی، هورمونی ، برخی بیماری ها مانند اختلالات تیروئید ، آنمی ( کم خونی ) و نوع تغذیه در ریزش مو دخیل است. اهمیت رژیم غذایی را در حفظ سلامتی بدن به خصوص مو ، نمی توان نادیده گرفت. تحقیقات اخیر ژاپنی ها بعد از جنگ جهانی دوم این امر را تایید می کند؛ چرا که استفاده از رژیم غذایی غربی ها به وسیله ی ژاپنی ها باعث اضافه وزن توام با ریزش مو در اکثر مردم شد. شایع ترین دلیل ریزش مو در زنان کمبودهای غذایی است، زیرا معمولاً برای کاهش وزن خود رژیم های غیر اصولی را به کار می برند که نتیجه ی آن بروز این مشکل است. همچنین کسانی که مواد غذایی حیوانی مصرف نمی کنند و به اصطلاح گیاهخوار هستند، به دلیل عدم اطلاع کافی در زمینه چگونگی مصرف غذاهای گیاهی، دچار کمبود پروتئین ، روی ، آهن ، اسیدهای آمینه ی ضروری ، ویتامین های گروه B و ... می گردند. در زیر منابع برخی از عناصر مهم و موثر در سلامت مو ذکر شده است :پروتئین : اساس و پایه ی نیاز بافت های بدن مانند مو، ناخن ، پوست و ... می باشد و در موادی مانند انواع گوشت ( مرغ ، ماهی و گوشت قرمز ) ، تخم مرغ ، لبنیات و حبوبات به میزان فراوان وجود دارد. در مواد نشاسته ای مثل نان ، برنج ، ماکارونی و سبزی ها نیز به مقدار کمی وجود دارد. اسیدهای آمینه اجزای تشکیل دهنده پروتئین ها هستند که در مواد ذکر شده در بالا وجود دارند.کلسیم و منیزیم : گروه شیر و لبنیات منابع غنی کلسیم و منیزیم و نیز پروتئین هستند. اگر فردی دچار عدم تحمل لاکتوز ( قند موجود در شیر ) باشد و از سایر مشتقات لبنیاتی نیز برای تامین نیازهای بدن خود استفاده نکند، باید به طور روزانه مکمل کلسیم مصرف کند و مصرف سایر غذاهای غنی از پروتئین را نیز افزایش دهد. ویتامین های گروه B: یکی از راههای درمان ریزش مو مصرف مواد مغذی حاوی ویتامین B زیاد است که در گروه ویتامین های B ، ویتامین B۶ و بیوتین اهمیت خاصی دارند. بیوتین ویتامینی است که دربسیاری از محصولات آرایشی به عنوان مکمل بهبود دهنده وضعیت مو اضافه می شود، زیرا عارضه مشخص کمبود بیوتین، ریزش مو است. منابع غذایی غنی از ویتامین B۶ و بیوتین را برایتان ذکرمی کنم. منابع غنی از B۶ : جگر، موز ، دانه آفتابگردان، ماهی ، مرغ، جوانه گندم ، آلوی خشک ، گوشت ، غلات سبوس دار ، مخمر و زرده تخم مرغ ( به ترتیب) و منابع غنی بیوتین : جگر و گوشت مرغ، جوانه گندم، سبوس گندم، تخم مرغ و بادام زمینی است .آنتی اکسیدان ها شامل ویتامین E ، ویتامین C ، بتاکاروتن ( پیش ساز ویتامین A که در سیب زمینی شیرین، هویج ، اسفناج پخته، کدو حلوایی ، طالبی ، زرد آلو ، کلم بروکلی ، گریپ فروت قرمز وجود دارد ) ، روی و سلنیوم می باشد. رژیم های غذایی نامناسب توام با سیگار کشیدن و آلودگی هوا باعث فعال شدن رادیکال های آزاد و به خطر افتادن سلامت فرد می شود. آنتی اکسیدان ها مولکول هایی هستند که می توانند اثر رادیکال های آزاد را خنثی کنند. همچنین باعث ساخته شدن موی جدید و استحکام آن می شوند.به هر حال رفتار تغذیه ای صحیح که همیشه مورد تاکید می باشد، میزان رشد و استحکام فولیکول مو را بهبود می بخشد.طبق نظر کارشناسان تغذیه می توان گفت ویتامین ها به خصوص ویتامین های گروه B مانند بیوتین، اسید فولیک ، پانتوتنیک اسید و برخی املاح مانند روی، آهن، گوگرد، سیلیس و مس اثرات مثبت زیادی بر روی مو دارند. آزمایش ها حاکی از آن است که مصرف بیوتین به صورت مکمل باعث تقویت و بهبود پوست به خصوص فولیکول های مو می شود. در ضمن در مورد کاهش مصرف نمک و اثر آن در توقف ریزش مو نظریه هایی ارائه شده است، اما در صحت این نظریه ها تردید وجود دارد . ولی در هر حال کاهش مصرف نمک برای سلامت عمومی بدن مفید است. دانشمندان ژاپنی بر اساس تحقیقات خود معتقدند که وجود چربی زیاد در رژیم غذایی مردان، مکانیسم طاسی را سرعت می بخشد. به این ترتیب که قسمتی از پوست سر آنزیمی به نام گاما- آلفا- رداکتاز تولید می کند. این آنزیم باعث تبدیل هورمون تستوسترون به دی هیدروتستوسترون (DHT) می شود که این ترکیب باعث ریزش مو می شود. غدد چربی مجاور هر فولیکول مو نیز این آنزیم را تولید می کنند. وجود چربی زیاد در غذا باعث تحریک غدد چربی و افزایش فعالیت این غدد برای تولید آنزیم نام برده می شود. بهترین توصیه این است که غذاهای مفید و خوشمزه اما کم چرب مصرف نمایید. البته این عمل باعث رویش موی جدید نمی شود، اما می تواند از ریزش سایر موها جلوگیری کند. به طور کلی باعث سلامت جسم نیز می شود. همچنین مصرف مقداری مخمر همراه یک لیوان آب پرتقال در صبح بسیار سودمند می باشد؛ زیرا مخمر منبع مناسبی از ویتامین های گروه B و املاح کمیاب ( املاحی که بدن به میزان خیلی کم به آن ها نیاز دارد) و اسیدهای آمینه است. به علاوه مصرف روغن ماهی و گردو که دارای اسیدهای چرب اُمگا- ۳ و تخمه آفتابگردان که دارای اسیدهای چرب اُمگا-۶ است ، مفید می باشد. برخی از مردم برای تامین مواد مغذی مورد نیاز خود تمایل دارند از قرص و دارو استفاده کنند و کمتر سراغ مواد غذایی مفید می روند. متخصصان تغذیه معتقدند که تنها ۱۰ تا ۲۰ درصد از مواد مغذی این قرص ها جذب می شوند و هنوز عوامل ناشناخته ی زیادی در غذاها وجود دارد که هنوز به شکل شیمیایی در داروها ساخته نشده اند، در نتیجه قرص و دارو هرگز نمی تواند جانشین غذا شود و فقط در مواقع ضروری از مکمل های غذایی می توان استفاده کرد. بررسی ها نشان می دهند که اسیدهای چرب اُمگا- ۳ و اُمگا-۶ با سلامت مو در ارتباط هستند؛ زیرا اغلب مردم وقتی منابع این نوع اسیدهای چرب را کمتر مصرف می کنند و یا اصلاً مصرف نمی کنند، دچار خشکی و شکنندگی مو ، خارش و شوره پوست سر و در نهایت ریزش مو می شوند.

منابع اسیدهای چرب اُمگا-۳ و اُمگا-۶اسیدهای چرب اُمگا-۳ شامل آلفا- لینولنیک اسید و ایکوزا پنتانوئیک اسید (EPA) است در ماهی های آب سرد مانند ماهی سالمون و ساردین، روغن سویا و کانولا، جوانه گندم ، روغن گردو ، روغن تخم کتان یا پنبه و روغن ماهی یافت می شود. اسیدهای چرب اُمگا-۶ شامل اسید لینولئیک و اُمگا- لینولئیک اسید می باشد و در روغن های غیر اشباع گیاهی مانند روغن ذرت، روغن کانولا، روغن سویا، روغن بادام زمینی و روغن آفتابگردان یافت می شوند.

### برنزه کردن پوست

روزگاری بود که در سینمای هالیوود فیلمنامه‌نویس‌ها تنها در صورتی که می‌خواستند نقشی پست در فیلم بگنجاند سراغ خلق یک قهرمان رنگین پوست می‌رفتند، زیرا که درغیر این صورت هیچ کارگردانی فیلمنامه‌ای که نقش اول آن را باید یک سیاهپوست

بازی می‌کرد را روی پرده نمی‌برد. اما حالا سالهاست که جنبش‌های ضد آپارتاید و نابرابری نژادی دیگر از فرم‌های کاریابی و پرده سینما هم فراتر رفته و به دنیای مد راه یافته است. حالا اغلب جوانانی که روزگاری اجدادشان به خون پاک سفید و موهای بورشان می‌نازیدند به هر راهی تن می‌دهند تا پوست سفیدشان را تنها کمی به رنگ پوست ستاره دورگه سینما نزدیک کنند. آنقدر که دیگر کار از حمام آفتاب و استفاده از روغن‌های برنزه‌کننده گذشته است و دستگاه‌های سولاریوم به قیمت ابتلا به بیماری‌های پوستی پا به میدان گذاشته‌اند. سولاریوم که به نام بسترهای آفتاب یا اتاقک‌های برنزه نیز معروف است، در واقع راه خوبی جهت دست یافتن به پوست شگفت انگیز برای مدت‌کوتاه است. در واقع سولاریوم وسیله‌ای است که اشعه‌های اولترا ویوله را جهت برنزگی آرایشی ساطع می‌کند. سولاریوم اغلب به عنوان راهی جهت" مقدمه برنزه شدن "برای تابستان تعریف می‌شود که پوست شما را از سوختن در آفتاب محافظت می‌کند. سولاریوم‌ها نه تنها به برقراری برنزگی در تمام طول سال کمک می‌کنند بلکه برخی بیماری‌ها را درمان می‌کنند و ظاهر پوست را بهبود می‌بخشند. طرفداران این شیوه معتقدند که برنزه شدن با سولاریوم کمتر از برنزه شدن با آفتاب خطرناک است، اگر چه حمام آفتاب بی‌خطر وجود ندارد. سولاریوم برای هر نوع پوستی مناسب است، به‌جز افراد با پوست‌های حساس. نسبت بین اشعه‌های UVA و UVB متعادل است که خطر آسیب را به حداقل کاهش می‌دهد. این دسته از متخصصان استفاده از سولاریوم را برای ۵ تا ۲۰ دقیقه مفید می‌دانند. با این حال تحقیقات سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد، استفاده از سولاریوم راه مناسبی برای برنزه کردن پوست نیست.این روش هیچ‌گونه مصونیتی در مقابل سرطان پوست ندارد. در حقیقت استفاده از سولاریوم صدمات جبران ناپذیری را به پوست وارد می‌سازد. اتاقک سولاریوم از یک تشک خورشیدی ساخته شده است که در آن لامپ‌های UVA و UVB قرار داده شده‌اند و از بالا و پایین به بدن اشعه تابانده می‌شود. حتی مقدار ناچیزی از UVA و UVB می‌تواند به پوست آسیب برساند، به این ترتیب که فرآیند پیرشدگی را تسریع بخشیده و همچنین سبب بروز سرطان نیز می‌شود. سازمان استاندارد جهانی نیز یک رهنمود کاربردی در مورد سولاریوم منتشر کرده است. با توجه به استانداردهای این سازمان کلیه مراکزی که خدمات سولاریوم ارائه می‌دهند به هیچ وجه اجازه ندارند در تبلیغات خود از واژه‌های" سالم و بی‌خطر" استفاده کنند. استفاده از سولاریوم برای کودکان زیر ۱۵ سال ممنوع اعلام شده است و همچنین برای نوجوانان زیر ۱۸ سال نیز وجود رضایتنامه کتبی از سوی والدین الزامی است. از سوی دیگر به مراجعان توصیه شده از مصرف دستگاه‌هایی که زیر نظر مستقیم یک متصدی مجزا نیستند، خودداری کنند. این سازمان به هیچ وجه استفاده از سولاریوم را توصیه نمی‌کند؛ اگر شما استفاده از سولاریوم را انتخاب می‌کنید باید به دقت به تمام ریسک‌ها و تاثیرات جانبی منفی آن آگاه باشید. متصدیان سولاریوم باید اطلاعات صحیحی در مورد خطرات ناشی استفاده از این دستگاه در اختیار شما قرار دهند. اگر احساس می‌کنید که به اندازه کافی از خطرات ناشی از آن اطلاع ندارید و یا به حرف‌های متصدی نمی‌توانید اعتماد کنید، بهتر است از سولاریوم استفاده نکنید. برنزه شدن بدون آفتاب یا سولاریوم یک تجارت بزرگ است. بر اساس گزارشات منتشر شده در مورد تجارت دستگاه‌های برنزه‌کننده سولاریوم، این صنعت چیزی در حدود ۲ بیلیون دلار در سال تنها در آمریکا سوددهی دارد. طبق آمار گرفته شده سالانه ۲۸ میلیون آمریکایی از ۲۵ هزار سالن زیبایی دارنده این دستگاه‌ها در سراسر کشور استفاده می‌کنند. در حقیقت، مطالعات اخیر نشان داده است که تنها ۱۰ هزار نفر از این افراد نوجوانان هستند و آمار استفاده از این دستگاه در میان دختران جوان آمریکایی رو به افزایش است. این آمارها برای سلامت عمومی خبر خوبی نیست. در سال ۱۹۹۴میلادی، محققان سوئدی دریافتند که زنان ۱۸ تا ۳۰ سالی که بیش از ۱۰ بار در سال از اتاق‌ها یا تخت‌های سولاریوم استفاده کرده‌اند، ۷ بار بیشتر از زنانی که از این دستگاه‌ها استفاده نکرده‌اند در معرض خطر ابتلا به سرطان پوست قرار دادند. همچنین در تحقیقات دیگری دریافتند افرادی که ۱۰ جلسه به طور کامل از این دستگاه‌ها استفاده کرده‌اند صدمات جبران‌ناپذیری به روند پروتئین سازی پوست خود وارد کرده‌اند. این صدمات اغلب هنگامی که در مقابل تابش مستقیم نور آفتاب هستیم، به وجود می‌آید. بر اساس این تحقیقات اشعه ماوراء بنفش دستگاه‌های سولاریوم به اندازه اشعه ماوراءبنفش آفتاب خطرناک و زیان‌آور است. در سال ۲۰۰۲ محققان دانشگاه پزشکی دارتموث به این نتیجه رسیدند که دستگاه‌های سولاریوم ۵/۱ تا ۵/۲ برابر خطر ابتلا به ۲ نوع سرطان پوستی مهلک را افزایش می‌دهند و اما هنوز حتی با شواهد مبنی بر مضر بودن این دستگاه‌ها، سالن‌های زیبایی و ورزشگاه‌ها از داشتن این دستگاه‌ها پشیمان نیستند. صنعت برنزه شدن بدون آفتاب یا سولاریوم بر مبنای ۲ ادعای غلط استوار است ؛ اول اینکه از آن جایی که ملانین دلیل اصلی آفتاب‌سوختگی است برنزه شدن کنترل شده راهی است برای کمک به جلوگیری از تغییر رنگ شدید ملانین و آفتاب‌سوختگی. دوم این که اشعه ماوراء بنفش باعث تولید ویتامین D در پوست می‌شود که همین مانع از ابتلا افراد به سرطان‌های سینه، پروستات و روده بزرگ و دیگر بیماری‌ها می‌شود. متخصصان این ادعاها را رد کرده‌اند، آنها می‌گویند رژیم روزانه غذایی ما به طور کلی تمام ویتامین D مورد نیاز بدن ما را تامین می‌کند. علاوه بر این آفتاب گرفتن برای تغییر رنگ، رنگ دانه‌های پوست و برنزه شدن چیز دیگری است. برنزه کردن پوست مثل آفتاب سوختگی سبب به وجود آمدن صدمات زیادی به سلول‌های پوستی می‌شود. دکتر جیمز اسپنسر، جراح پوست از مرکز پزشکی مونت سینایی در نیوریورک سیتی می‌گوید: شما نمی‌توانید با صدمه رساندن به پوستتان از آن محافظت کنید. برنزه شدن نه تنها خطر ابتلا به انواع سرطان‌های پوست را افزایش می‌دهد؛ بلکه باعث پیر شدن سریع‌تر پوست می‌شود. تلاش‌های زیادی برای کنترل این صنعت از طرف گروه‌هایی مثل سازمان سلامت جهانی انجام شده که موفقیت چندانی نداشته است. دکتر اسپنسر می‌گوید: تولیدکنندگان این دستگاه‌ها و سالن‌های دارنده این دستگاه‌ها با مفید نشان دادن این دستگاه‌ها، سعی در کاهش محدویت‌های اتخاذ شده توسط FDA و سایر سازمان‌های وابسته به آن دارند، او یکی از افراد موثر در نوشتن قانون برنزه شدن سریع در کالیفرنیا بود ؛ قانونی که در سال ۱۹۸۸ نوشته شده است ؛ ولی متاسفانه این قانون هیچ کمکی در شناسایی و ثبت سالن‌های دارنده سولاریوم یا قیمت‌های آنها ندارد. بر اساس این قانون، افراد در هنگام استفاده از دستگاه باید حتما عینک محافظ در برابر اشعه ماوراء بنفش به چشم بزنند یا حتما تمام بدنشان زیر دستگاه باشد. باید برچسبی را به بدنه دستگاه بچسبانند که روی آن نوشته شده باشد که این دستگاه خطر ابتلا به بیماری‌های پوستی را افزایش می‌دهد. این مقررات هر چه باشد دلیلی بر موافق بودن سازمان‌های سلامت جهانی با این دستگاه یا تایید آنها نیست. از جولای سال ۲۰۰۳ گروهی که بر روی مضرات سولاریوم کارمی کردند، دفترچه راهنمایی را مبتنی بر اطلاعات ضروری در زمینه استفاده از سولاریوم در اختیار عموم قرار داده که از جمله مهم‌ترین موارد آن می‌توان به گزینه‌های زیر اشاره کرد: کودکان زیر ۱۵ سال به هیچ وجه حق استفاده از سولاریوم را ندارند. نوجوانان بین ۱۵ تا ۱۸ سال برای استفاده از سولاریوم حتما باید رضایتنامه کتبی والدین خود را در اختیار داشته باشند. هشدارهای لازم در مورد قرار گرفتن در معرض اشعه UVA و UVB باید حتما در نظر گرفته شود.

فرم رضایت مراجعین باید حتما پیش از استفاده از سولاریوم توسط خود فرد پر شود. هر فردی که قصد استفاده از سولاریوم را دارد تنها می‌تواند برای یک جلسه این کار را انجام دهد و نه بیشتر. تکرار این عمل در کمتر از ۴۸ ساعت توصیه نمی‌شود.

### بهداشت ناخن

شاید شما هم جزو کسانی هستید که همیشه به سلامتی و زیبایی چهره و پوست خود اهمیت داده‌اند، اما ناخن‌ها را فراموش کرده‌اند. بهتر است بدانید که سلامتی و بهداشت ناخن‌ها، صرف نظر از زیبایی، نشانگر سلامت جسم است. رنگ ناخن بیانگر سلامت درون و جسم شماست. بنابراین از امروز توجه بیشتری به ناخن‌های خود داشته باشید.آیا سوزن دوخت (منگنه) روی کاغذ را با ناخن‌هایتان می کنید؟ آیا دائم ناخن‌های خود را می جوید؟ شاید هم آنها را پیوسته در معرض مواد شیمیایی – از جمله اَستون – قرار می دهید. توجه داشته باشید که این مواد مانع از رسیدن رطوبت کافی به ناخن‌ها می شوند. به ویژه، استفاده ابزاری از ناخن‌ها شکل نازیبایی به آنها می دهد. پس عادت‌های بد را کنار بگذارید و برای داشتن ناخن‌هایی مرتب و زیبا این توصیه‌ها را به کار گیرید:- اگر ناخن‌های سست و شکننده‌ای دارید آنها را کوتاه و یک دست کنید. هیچ چیز زشت تر از ناخن‌های ناجور و کوتاه و بلند نیست. این گونه ناخن‌ها آسیب‌پذیر نیز هستند و ممکن است طوری بشکنند که شما را گرفتار کنند. برای محکم ترشدن ناخن‌ها، شش قطره از هر یک از روغن‌های اسانس اسطوخودوس، برگ بو و گیاه صندل را به ۱۸۰ میلی لیتر روغن کنجد یا سویا بیفزایید و هفته ای دو بار به مدت پانزده دقیقه ناخن‌ها را در این مایع قرار دهید. – گاهی پاک کردن روده بزرگ از سموم، در درمان شکنندگی ناخن‌ها مؤثر است. این سموم که معمولاً ـ در اثر یبوست به وجود می آیند، از جذب کانی‌هایی که برای استخوان‌ها لازمند جلوگیری می کنند. روزه گرفتن کمک بزرگی در این مورد است. – تغذیه و رژیم غذایی صحیح در رشد و سلامت ناخن‌ها نقش مهمی دارد. غذاهای حاوی آهن، کلسیم، ویتامینB و پتاسیم برای ناخن‌ها مفیدند. اگر می خواهید ناخن‌هایی سالم و محکم داشته باشید ماست، تخم مرغ، سویا، کلم، زردآلو و ماهی بخورید. ماهی‌ها غنی از اسیدهای چرب هستند که ناخن‌ها را تقویت می کنند. کلم و سویا نیز غنی از بیوتن (BIOTIN) هستند که ویتامینی از گروهB است و از ترک خوردن و شکستن ناخن‌ها جلوگیری می کند. – دشمنان ناخن‌ها را بشناسید و از آنها دوری کنید. آفتاب، کلر و پاک کننده‌های قوی باعث تردی و شکنندگی ناخن‌ها می شوند. هنگام انجام کارهای خانه و نیز باغبانی برحسب نیاز از دستکش نخی یا لاستیکی استفاده کنید. دست‌ها و ناخن‌ها را بدون محافظ در معرض آفتاب قرار ندهید. با استفاده از یک کرم ضد آفتاب در تمام فصول سال و دستکش نخی آنها را بیمه کنید.- اگر ناخن‌های خشک و سختی دارید، هر دو روز یک بار، آنها را به مدت بیست دقیقه در روغن زیتون گرم قرار دهید. – استفاده بیش از حد از لاک ناخن سلامت ناخن‌ها را به خطر می‌اندازد؛ و گاهی شما را از رنگ ناخن‌ها که معیاری برای تشخیص سلامتی است غافل می کند. بهتر است با رعایت بهداشت، سوهان زدن ناخن‌ها و نیز استفاده از یک جلا دهندهِ طبیعی به زیبایی ناخن‌ها بیفزایید. برای این منظور ابتدا ناخن‌ها را به مدت چند دقیقه در مخلوط یک قاشق سوپ خوری آبلیمو و یک پیمانه آب قرار دهید تا تمیز شوند. سپس روی سطح و پوست دور آنها وازلین بمالید. کمی که گذشت با یک تکه پارچه تمیز یا پنبه روی ناخن را جلا دهید. – بانوان تمایل زیادی به بلند نگهداشتن ناخن‌ها دارند و شاید دوست داشته باشند رشد ناخن‌هایشان بیشتر شود. بهتر است بدانید که رشد ناخن در خانم‌ها – جز در دوران بارداری – کندتر از آقایان است. اما اگر حس کردید رشد ناخن‌های شما کندتر از حالت طبیعی است، توجه داشته باشید که احتمالاً ـ رژیم غذایی درستی ندارید. کمبود ویتامین‌هایB، A کمپلکس ،D، C وE ، همچنین آهن، کلسیم، سولفور و اسیدهای چرب در رژیم غذایی رشد ناخن‌ها را با مشکل مواجه می کند. توصیه می شود روغن یا کرم‌های تقویتی ناخن را در ناحیه پوست(CUTICLE AREA) پایین ناخن – محلی که ناخن‌ها از آن تغذیه می‌شوند – بمالید. از رنگ و نشانه‌های ناخن به میزان سلامتی خود پی ببرید! – ناخن زرد می تواند نشانه بیماری دیابت، عفونت‌های قارچی یا ناراحتی قلبی باشد.- ناخن سفید نشانه بیماری کم خونی است.- ناخن سبز نشانگر عفونت قارچی یا باکتریایی است. – ناخن نیمه سفید و صورتی علامت نارسایی کلیه است.- اگر نقطه و لکه‌های سفیدی روی ناخن ظاهر شده، گاهی به علت کمبود کلسیم است و برخی اوقات در اثر فشار یا ضربه ای که به ناخن وارد آمده.- یکی از علائم کمبود ویتامین A در بدن پوسته پوسته شدن، ترک خوردن و به وجود آمدن خطوط عرضی بر ناخن‌هاست. – پیدایش رگه و خطوط سیاه روی ناخن گاهی در اثر لخته شدن خون در این نواحی است که می تواند در اثر ضربه یا نوعی بیماری باشد. – با مشاهده هر یک از علائم مذکور و تغییرات بدون دلیل و طولانی مدت در رنگ و شکل ناخن‌ها حتماً به پزشک مراجعه کنید.

### بوی بد عرق بدن

عملیات مدرک مبارزه با بوی بد عرق بدنظافت شخصی مهمترین عامل جهت جلوگیری از فعالیت باکتری‌ها روی پوست بدن و

ایجاد بوی نـامطبوع است برای شـما هم اتفـاق افتـاده که در اتوبوس یـا آسـانسور ، فردی درکنارتان قرار بگیرد که بوی بـد بـدنش آزارتان داده باشد؟ اگر چنین تجربه ای داشـته باشـید ، به قطع می دانید که بوی عرق بعضـی از افراد آنقدر بد و منزجر کننده است که به کلی حالتان را به هم می زند این بوی زننده از کجا می آید؟ بوی بدن از ترکیب عرق و باکتری حاصل می شود. البته عرق به نوبه خود کاملاً بی‌بوست. این باکتری است که با عرق بـدن مخلوط شده و چنین بوی زننده ای را به وجود می آورد بدن ما دو نوع عرق آپوکرین و اِکرین ترشـح می کنـد. عرق اِکرین برای پـایین آوردن درجه حرارت بـدن مـا، مثلاً هنگام ورزش یا زمانی که هوا خیلی گرم است، کـاربرد دارد. این نوع عرق در همه قسـمت هـای بـدن به طور یکنواخت ترشـح می شود و بی‌بوست آپوکرین نوع ویژه ای از ترشـحات بدن است که در محل های مخصوصی مثل زیر بغل، کشاله های ران، دست ها، و پاها ایجاد می شود. این نوع عرق است که دلیـل پیـدایش آن بوی تنـد و زننـده است ولی این هم مثل اِکرین کاملاً بی بوست و حاوی چربی و پروتئین است اما چه چیز بـاعث می شود که عرق آپوکرین چنین بوی زننـده ای از بـدن مـا ایجاد کنـد؟باکتری هایی روی بـدن ما وجود دارد که از عرق آپوکرین تغـذیه می کننـد. وقتی این عرق را مصـرف کرد، همان کاری که سایر موجودات زنده پس از غذا خوردن انجام می دهند، از او نیز سر می زند. بله، غذا را دفع می کند. و این بوی زننده و منزجر کننده از اینجا ناشی می شود.در واقع، باکتری ها عمل دفع غذا را دقیقاً مثل ما انجام نمی دهند آنها پیوندهای شیمیایی را می‌شکنند. اما از عرق ما تغذیه می کنند و همین باعث بوی بد و چنـدش آور می شود عوامل پیـدایش بوی بـد بـدن حمام کردن: یکی از دلایل عمـده در پیدایش این بوی بد این است که به میزان کافی حمام نمی کنیم. البته فقط شسـتشوی بدن کافی نیست، پاکی و نظافت لباسها نیز در این مسئله موثر هستند. انواع بخصوصی از پارچه ها مثل پارچه های نخی، بوی بـد را سـریعتر جـذب می کننـد عرق کردن: بدن برخی افراد بوی تندتری دارد، به این دلیل که بیشتر عرق می کننـد. دلیـل آن می توانـد استرس یـا فعالیت جسـمی بیش از انـدازه باشـد. این روزها استرس عامل رایـج تری است. توقعات بالا، برنامه های فشـرده کاری، و...همه و همه اضطرابی بیش از حد نرمال بر بدن وارد می کنند، که باعث عرق کردن بیشتر می شود عرق کودکان معمولاً بوی بـد نمی گیرد، به این خاطر که عرق آپوکرین ترشح نمی کنند. از اینرو باکتری ها نمی توانند با چیزی فعـل و انفعال داشـته باشـند. با بالا رفتن میزان تِسـتوسترون بـدن در دوران بلوغ، آپوکرین نیز ترشـح می شود تغـذیه: خوردن برخی از غـذاها نیز می توانـد بر بوی بـدن شـما تاثیرگـذار باشد. غذاهای تند و تلخ، با بوهایی نافذ معمولاً تاثیری منفی بر بوی بدن دارند. سیر، زیره، شنبلیله و کاری نمونه هایی از آن هستند کمبود روی نیز می تواند در ایجاد بوی بد بدنتان موثر باشد. به این دلیل که این ماده به دفع سـمومات بـدن کمک می کنـد. همچنین عـدم توازن قند و کافئین بدن نیز عواملی تاثیرگذار در میزان عرق بدن هسـتند مشـکلات جسـمی: برخی از بوهای زننده بدن می تواند ناشـی از بیماری ها یا مشـکلات جسـمی باشد. دیابت، بیماری های کبدی و... انواعی از این مشـکلات جسمی هستند بوی بدن مردها تند تر است. یکی از دلایلی که بعضی مردها عرق تندتری دارند، ممکن است میزان بالاتر تِستوسترون بدنشان باشد، چون میزان تِستوسترون در تولید عرق بدن بسیار تعیین کننده است. یکی دیگر از دلایل این است که برخی مردها به نظافت خود زیاد اهمیت نـداده و به انـدازه ی کافی اسـتحمام نمی کنند. باتوجه به اینکه خانم ها معمولاً خیلی بیشتر به نظافت خود اهمیت می دهنـد، می توان نتیجه گرفت که چرا بوی بدن خانمها به تندی بوی بدن آقایان نیسـت در بـدن مردان میانسـال ماده ای به نام نونیال تولیـد می شود که بوی بـد بـدن را شـدت می دهـد، اما در خانم ها نیز دقیقاً به انـدازه آقایـان این مـاده تولیـد می شود، پس بـاز هم به مسئله بهـداشت آقایـان برمی گردیمبرخی مردهـا طبیعتاً نامرتب و ژولیـده هسـتند. برایشـان تفـاوتی نمی کنـد که لباسـی را که یـک هفته مـداوم پوشیـده انـد، دوبـاره بر تن کننـد. بله، شستشو و پاکیزگی لباسـها در خصوص بوی بد بدن بسیار مهم است. حتی اگر بدنتان نیز تمیز باشد، اگر لباسـهایتان تمیز نباشند، باز هم بدنتان بوی بدی متصاعد خواهـد کرد یکی دیگر از دلایلی که بدن مردها بوی تندتری دارد می تواند به فعالیت جسـمی بیشتر آنها برگردد. زن ها معمولاً در مقـایسه بـا مردان، زنـدگی آرامتر و کم فعـالیت تری دارنـد. به علاـوه زنـان خیلی کمتر به ورزش و فعالیت های شدیـد جسـمی می پردازنـد. مردان ورزشـکار طبیعتاً بسیار بیشـتر از سـایرین عرق می کننـد و به همین ترتیب احتمـال اینکه بـدنشان بـوی تنـد از خود متصاعد کند، بیشتر است چه باید کرد...؟ بیشتر حمام کنید: حمام کردن می تواند شروع خوبی باشد. شستشوی به موقع لباسـهایتان نیز کمک کننـده است. البته برای جلوگیری از بوی بد بدن، دوش گرفتن از حمام کردن بهتر است. چون فشار مستقیم آب بر روی بدن، در حین دوش گرفتن، چرک و باکتریها را از بدن شسـته و پاک می کند پاهای خود را بشویید: پاها به ویژه کف آنها، مستعد تعرق و ایجاد بوی نامطبوعند. از این رو بلافاصله پس از مراجعت به منزل پاها را شسته و جوراب‌ها را تعویض کنید. (به ویژه پس از ورزش یا پیاده روی) اگر با شسـتشوی معمولی بوی بـد پاها از بین نرفت، می‌توانیـد از مخلوط آب و نمک و یا آب گرم، صابون و مواد خوشـبو کننده اسـتفاده کنید. درصورتی که بوی پاها بسیار آزار دهنده بود و با این شیوه از بین نرفت، حتما به پزشک مراجعه کنید دئودورانت ها/ضد تعرق ها: اکثر دئودورانت ها فقط بوی بد بدن را می پوشانند، اما دئودورانت هایی هستند که با این باکتری هـا مقـابله می کننـد. موثرترین و بهترین دئودورانت هـا حاوی آلومینیوم یا روی هسـتند، که هر دو این عناصـر برای مقابله با باکتری های تولیدکننـده بوی بـد کارآمد هسـتندضد تعرق ها نیز غدد ترشح کننده عرق را مسدود می کنند، و باکتری ها دیگر چیزی برای فعـل و انفعـال بـا آن ندارنـد. اسـتفاده از صـابون هـای آنتی باکتریال نیز در این مورد مفیـد است تغـذیه مناسـب: کم کردن مصـرف کافئین از برنامه غذایی روزانه بسـیار مفید خواهد بود. قهوه، نوشابه، شـکلات و سایر موادغذایی کافئین دار، با تحریک غدد ترشـح کننـده آپوکرین، در ایجاد بوی بد بدن تاثیرگذارند. نوشیـدن میزان کافی آب و مایعات، غدد ترشح کننده اِکرین را فعال می سازد که بـاعث رقیق تر شـدن عرق آپوکرین میشود اسید بوریک: یکی از موثرترین و مفیـدترین مواد برای مقابله با بوی بـد بـدن، اسید بوریک است که کمتر از موارد دیگر شـناخته شده می باشد. ماده ای نسبتاً ارزان و بسیار کارآمد می باشد. در هر قسمت از بدن که نمی خواهیـد از آن بوی بد متصاعد شود، پس از حمام از این ماده اسـتفاده کنید. اسـید بوریک انتشار باکتری ها را کندتر می کند. البته اسـتفاده بیش از حـد آن نیز می توانـد برای پوست ایجاد مشـکل کند درمان های دیگر: اگر بوی بد عرق بدنتان با هیچکدام از روش هـای بالاـ از بین نرفت، بدانیـد که راه هـای دیگری نیز برای رفع آن وجود دارد که نیازمنـد تجویز پزشک است. موارد بسـیار شدید احتمالاً از بیماری هایی خاص ناشی می شوند که باید تحت درمان پزشکی قرار گیرند نگران نباشید... اگر بدنتان بویی زننده و انزجارآور از خود متصاعد می کند، اصلاً نگران نباشـید. راه های بسـیاری برای رفع این مشـکل پیش روی شماست. اولین کاری که باید بکنید این است که علت و سـبب این بوی بد را کشف کنید و بعد می توانید برحسب آن از روش های درمانی ویژه استفاده کنیـد. اگر دیدید که با روش های معمول مشکلتان برطرف نشد، تردید نکنید، حتماً به پزشک مراجعه کنید تا به شـما در این زمینه کمک کنـد این نکات را هم حتما بخوانیـد و عمل کنید...... در فصل تابسـتان حداقل هر دو هفته یکبار ملحفه‌ها را تعویض کنید از خریـدن لباس‌های زیر یا رویی که در آنها الیاف مصـنوعی زیاد اسـتفاده شـده بپرهیزیـد. (بهترین نوع لباس برای لباسـهای زیر و رو، انواع نخی می باشـد.) به‌هیـچ وجه از عطر، ادکلن، مـام و یـا هر نوع خوشـبو کننـده دیگر زمانی که احساس می‌کنیـد عرق کرده‌اید استفاده نکنید تعرق بین انگشتان پا و پشت لاله‌های گوش، این مناطق را مستعد رویش قارچ‌های پوستی می‌کند. از این رو به نظافت این نقـاط توجه کنیـد برای رفع بوی بـد پا از سـنگ پا اسـتفاده کنیـد، اما فراموش نکنیـد پس از اسـتحمام، حتما کف پاها را با کرم مخصـوص مرطـوب کرده و بلافاصـله جوراب بپوشـید. ترک پـا عـاملی جهت رویش قـارچ به ویژه در فصـل تابسـتان اسـتدر فصـل تابسـتان، هفته‌ای یکبار و در فصول دیگر هر دو هفته یکبار کفش‌هایتان را بشوییـد. این نکته درباره کفش‌های ورزشـی بسـیار حائز اهمیت است. اسـتفاده از خوشـبو کننـده به ویژه برای پسـران در دوران بلـوغ لاـزم است از صابون‌هـا و شامپوهـای خوشـبو کننـده و ترجیحا سازگار با پوست بدن استفاده کنید. تحریک پوست بدن عاملی جهت تشدید تعرق است

## پاک کردن بدن با گیاهان

پاک کننـده بدن هر دو ساعت یکبار یک فنجان آب گرم باضافه آب لیمو بنوشـید. این کار باعث می شود که سـموم جمع شده در بـدن شسـته و پاک شود. آیا می دانسـتید : لیمو"Lemon "کـه کلمه" ascorbic "یا اسید آسـکوربیک نام ویتامین" C "یعنی اسکوربوت" no scurvy "بیماری ناشـی از کمبود ویتامین ث در بدن بوجود نخواهد آمد. نمک دریا نیز سموم بدن را پاک می کنـد. از نمک دریا و آب خمیری درست کنید و قبل از اینکه دوش بگیرید بروی پوست بدنتان بمالید و بگذارید حداقل ۱ دقیقه بر روی پوسـتتان بمانـد بعـد آنرا بشوییـد. بعـد از این کار احساس طراوت و شادابی خواهید کرد. (آیا می دانستید : نمک دریا" Sea Salt "حاوی منیزیم، روی، کلسـیم، پتاسیم، و ید به همراه دیگر مواد و عناصـر معدنی می باشد. ) ماسک برای پوست پا این روش درمانی بسیار ساده و موثر است و پوست پای شما را نرمتر می کند. تنها کاری که شما باید انجام دهید این است که روغن زیتون را به پای خود بمالید . البته قبل از رفتن به رختخواب. برای تاثیر بیشتر جوراب هم بپوشید.

## پوست و مو

خلاصه : با استفاده از گیاهان دارویی و میوه ها از پیر شدن و فرسودگی پوست و موی خود جلوگیری کنید

میوه هـا وگیاهـان داروییکلم : جلوگیری از ریزش مو بخصوص اگر به صورت خام در سالاد اسـتفاده شود.بابونه : برای رنگ کردن وضـد عفونی کردن موها اسـتفاده می شود. کنجد : جهت بلند شدن ومشـکی شدن موها ، برگهای کنجد را خوب کوبیده وآب آن را بگیریـد آنگاه آب را بر روی موها بمالیـد. آویشن : جلوگیری از ریزش مو وتقویت آن. جو : جلوگیری از سـفید شـدن مو. پاک کننده برای هر نوع پوست خامه ترش یک قاشق غذا خوریآبلیموی تازه یک قاشق غذا خوری مواد را با هم مخلوط کنید وبلافاصـله بـا گلوله ای از پنبه آن را بر روی پوست بمالیـد پس از چنـد لحظه پوست را با آب گرم آبکشـی نماییـد. نکاتی در مورد شانه زدن وشسـتشو مو موها را با ملایمت شسـتشو دهیـد .آب باعث متورم شـدن مو میشود وموی خیس به نسبت به موی معمولی شـکننده تر است .از نوک انگشـتان برای ماساژپوست سـر استفاده کنید .ماساژ دادن باعث افزایش جریان خونی پوست سر می شود.ماساژرا قبل از شامپو زدن انجام دهید . موها راخوب آبکشی نمایید .۳ تا ۴ دفعه موها را باید آب کشید تا تمام ذرات شامپو خارج شود.

موها را مالش ندهیـد وگرنه سـطح صاف لایه کوتیکول بهم می خورد و حتی تارهای شـکننده مو کنـده خواهـد شد. موی خیس را هرگز شانه نزنیـد. زیرا قابل انعطاف است . مو ۲۰ تا ۴۰ روز پس ازاصـلاح ومرتب کردن ، آشفته ونا مرتب می گردد به دلیل اینکه هر یک از موهای سر با شیوه خاص خود رشد می کند. یک اندازه کردن موها آنها را پر پشت تروجذاب تر به نظر می آورد. تعداد دفعات شسـتشوی موها بسـتگی به میزان چربی ،فعالیت فیزیکی ،محیط زندگی،مدل موی انتخابی ونوع پوست از شستشوی روزانه تا هفتگی تغییر می کنـد. یک شانه ایـده آل دارای دندانه هایی بافاصـله است دندانه ها باید گرد ومدور باشد نه تیز،از شانه های فلزی اسـتفاده نکنید . هنگامیکه اولین دندانه شانه کنده شد شانه را دور بیندازید .یک شانه شکسـته می تواند سـبب شکستن وکنده شدن موهـا گردد. نکـات مهم قبـل از ماسکقبل از استفاده ازماسـک ،پوست صورت خود را بـا آب وصـابون ویـا پاک کننـده مناسب با پوسـتتان تمیز کنیـد.بهتر است صورت خود را بـا آب وگلاـب بخور دهیـد .ماسـک را با ملایمت وبـدون عجله به روی پوست خود بمالید وپوست گردن را فراموش نکنید. به پشت دراز کشـیده وبه آهنگ ملایم گوش دهید وبه هیچ چیز فکر نکنید. پس ازگذشت مـدت لازم ،ماسک را با جریان آب گرم بشوئید،ورطوبت آنرا باحوله خشک کنید.دقت نمایید هیچ وقت ماسک را به روی پوسـت لبها ودور چشم نمالید.

## پیشگیری از چین و چروک پوست

اگر پوست شما چین و چروک داشته و یا آنکه مایلید از ایجاد چین و چروک روی پوستتان جلوگیری بعمل آورید از نکات ذیل پیروی کنید: ۱- همواره هرگاه میخواهید از خانه خارج شوید از کرمها و یا لوسیونهای ضدآفتاب استفاده کنید.
۲- از صابون استفاده نکنید. جای آن صورت خود را با کرم شیر بشویید. ۳- در شب از کرم مرطوب کننده استفاده کنید. ۴- صبح هنگام پیش از آنکه حمام بگیرید سفیده تخم مرغ را جدا کرده و آن را با یک قاشق سوپخوری عسل و ۴/۱ قاشق چایخوری آب هویج مخلوط کرده و به روی صورت خود قرار دهید. ۵- باقیمانده آرایش خود را توسط یک پنبه آغشته به آب گرم ( که قدری نشاسته به آن افزوده شده است ) پاک کنید. این کار زبری و چین وچروک پوست را رفع خواهد کرد.۶- پیش از آنکه از وان استفاده کنید ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون را به آب وان اضافه کنید. ۷- در تمام فصول از مواد آرایشی حاوی ترکیبات مواد مرطوب کننده استفاده کنید. ۸- مشتقات ویتامینa: تریتنوئین ( رتین A ) دارویی است که از ویتامین A استخراج شده و برای درمان آکنه (جوش صورت) بکار گرفته میشود. اما گاهی اوقات برای درمان چین و چروک صورت نیز تجویز می گردد. طریقه استفاده آن یک بار پیش از خواب بوده و تنها برای رفع چین و چروکهای سطحی و کوچک کاربرد دارد. ۹ - Aha ( آلفاهیدروکسی اسید و یا اسید میوه ): مصرف منظم Aha بافت پوست را بهبود بخشیده و پوستهای پیر را درخشنده تر نشان می دهد. همچنین سبب افزایش ساخت کلاژن و هیالورونیک اسید می گردد. برای حاصل شدن بهترین نتیجه، مصرف کنندگان Aha نباید صورتشان را با صابونهای قلیایی بشویند.۱۰- کلاژن: کلاژن پروتئین موجود در پوست می باشد که به بسیاری از محصولات آرایشی افزوده می گردد. هرچند مصرف خوراکی آن زیاد سودمند نیست اما تزریق آن موثر میباشد. تزریق کلاژن به پوست قادر است چین وچروک و گود رفتگیهای ظریف و ریز را اصلاح فوری کند. پس از تزریق کلاژن نباید در مقابل آفتاب قرار گرفت. اما اگر شما از هرگونه بیماری خود-ایمنی رنج می برید از تزریق کلاژن خودداری ورزید. ۱۱- پیلینگ شیمیایی: درمابریشن ( سایش پوست ) دو روش دیگر برای درمان پوست چروکیده میباشد. ۱۲- ماساژ: هنگام استفاده از کرمهای مرطوب کننده دستان خود را بصورت حرکات مدور به ملایمت از چانه تا میان پیشانی بالا آورده و سپس دستانتان را به دو سوی صورتتان به پایین سر دهید. این کار را ۱۲ مرتبه تکرار کنید.برای جلوگیری از چین و چروک و خطوط صورت اطراف دهان، خنده اغراق آمیزی کرده و سپس دندانهایتان را محکم به هم بفشارید. این کار را ۲۴ مرتبه تکرار کنید. برای جلوگیری از چین و چروک گردن دستهایتان را از زیر چانه بطرف پایین و بالا ماساژ بدهید این کار را ۱۲ مرتبه تکرار کنید. ۱۳- نور خورشید علت شماره یک چین وچروک، تغییرات رنگدانه ها و سرطان پوست می باشد. تا حد امکان از در معرض قرار گرفتن مقابل نور خورشید پرهیز کنید. هرگاه از خانه خارج میگردید حتما از کرم ضد آفتاب استفاده کنید. ۱۴- چای: تحقیقات ثابت کرده که نوشیدن چای سبز تاثیر بسزایی بر فرایند پیری دارد. چای منبع غنی از آنتی اکسیدان بوده که با رادیکالهای آزاد بدن شما مبارزه می کند. حداقل چای کیسه ای را به مدت ۳ دقیقه در آب گرم قرار دهید تا بیشترین نتیجه را بدست آورید.۱۵- یکی دیگر از مشکلات خشکی پوست می باشد. با افزایش سن شما سلولهای پوست آب و چربی کمتری تولید خواهد کرد. برای مقابله با خشکی پوست مراحل زیر را طی کنید:-- از مرطوب کننده استفاده کنید: در فصل پاییز و زمستان از مرطوب کننده استفاده کنید. و یا آنکه از سیستمهای مرطوب کننده خانگی سود برده و یا یک کتری آب را روی رادیاتور قرار دهید. -- بر خلاف تصور عام هنگامی که شما در معرض آب قرار می گیرید بدن شما رطوبت بیشتری از دست می دهد. هر چه بیشتر در معرض آب قرار گیرید پوست شما خشکتر و پیر تر می گردد. از آب ولرم و یا خنک و نه آب داغ برای شستشوی بدن خود استفاده کنید. آب داغ چربی طبیعی پوست بدنتان را از میان خواهد برد. و هرگاه از وان استفاده میکنید به آن روغن مخصوص اضافه کنید. در وان بیش از ۱۵ دقیقه باقی نمانید و پس از آن از مرطوب کننده اسفاده کنید. ۱۶- خواب مناسب: کیفیت خوابیدن شما روی پوست شما تاثیر گذار میباشد. از بالش نرم، بزرگ با پارچه طبیعی و غیر مصنوعی استفاده کنید. ۱۷- در معرض حرارت قرار نگیرید: گرما قادر است به درون پوست رخنه کرده و به بافتهای همبند صدمه وارد کند. هنگام استفاده از سشوار دستی آن را در حالت بسیار داغ قرار ندهید و جریان هوای گرم را مستقیما بسمت پوست نگیرید. از گرمای نیمروزی نیز پرهیز کنید.۱۸- از عوامل جوی بدور باشید: هنگامی که در زمستان از خانه خارج می گردید برای محافظت از پوست صورتتان از بادهای سوزناک زمستانی، از ماسک صورت استفاده کنید. پیش از آنکه به شنا بروید از یک مرطوب کننده قوی استفاده کنید تا از جذب کلر به پوستتان جلوگیری بعمل آید. ۱۹- شستشوی چشمی: برای برطرف کردن چشمان پف کرده یک کتری چای دم کنید و بگذارید تا خنک گردد و سپس چشمها را با آن شستشو دهید. و یا ۲ قاشق استیل را به مدت چند دقیقه درون فریز قرار داده و سپس روی چشم هایتان قرار دهید تا پف چشمانتان تقلیل یابند.
۲۰- آب فراوان بنوشید: متخصصین توصیه می کنند که حداقل روزانه ۸ لیوان آب بنوشید. این کار حقیقتا شرایط پوست را بهبود می بخشد.۲۱- تغذیه مناسب برای جوان باقی ماندن و سلامتی پوست ضروری میباشد. به نکات زیر توجه کنید:مطمئن شوید رژیم غذاییتان حاوی ویتامینها و مواد معدنی ضروری میباشد. آنتی اکسیدانها که شامل ویتامین A,c,e می باشند صدمات ناشی از نور خورشید را کاهش میدهند. ویتامین A سرعت بازسازی سلولها را افزایش، رشد سلولها را عادی و جریان و تشکیل کلاژن را افزایش میدهد.سبزیجات و میوه جات تازه منبع خوبی از ویتامین A و C بوده درحالی که مصرف آجیل ویتامین E بدن را تامین خواهد کرد.روی ماده معدنی ضروری برای تولید کلاژن میباشد(بافت پشتیبان پوست).جگر گوساله و گاو، گوشت لخم گاو، تخمه آفتاب گردان، بادام زمینی و پنیر منابع خوبی از روی میباشند. ۲۲- یک چهره درهم تشکیل چین و چروک را تسریع می کند خصوصا اطراف چشمها، برامدگی بینی و روی پیشانی. بطور متوسط کودکان ۴۰۰ بار در روز می خندند درحالی که این میزان در بزرگسالان تنها ۱۵ مرتبه می باشد. خندیدن بافتهای همبند پیرامون دهان را تحکیم کرده و باعث حفظ شکل ظاهری صورتتان می گردد. ۲۳- سیگار را ترک کنید: سیگار کشیدن پوست را از جریان یافتن طبیعی خون محروم ساخته و سبب انقباظ مویرگهای پوستی میگردد. همچنین سیگار از رسیدن اکسیژن و مواد مغذی به پوست بدن جلوگیری بعمل می آورد .۲۴- اگر وزن بدنتان مرتبا بیش از ۳.۵ کیلو گرم نواسان وزنی داشته باشد سرانجام روی چهره شما نمایان میگردد. بهمین نحو اگر سریع و بیش از حد وزنتان کاهش یابد، ممکن است پوس بدنتان آن لایه چربی را که شکل طبیعی را حفظ می کند، از دست بدهد. خیلی سریع وزنتان را کاهش ندهید و گرنه مجددا چین و چروک پوستتان نمایان می گردند. ۲۵- روز خود را با نوشیدن یک فنجان آب جوشیده همراه با آب لیمو ترش آغاز کنید. این نوشیدنی ناخالصیهایی که در بدن شما انباشته گردیده اند را از بدن دفع می کند. همچنین لیموترش بعنوان یک شستشو دهنده ملایم کبد نیز عمل می کند.

### تاتو چیست و چه عوارضی دارد ؟

برای تاتو کردن از سوزن های مخصوص استفاده می شود و این کار غیر از درد فراوان ، خونریزی زیادی هم به همراه دارد . پس از خال کوبی نیز رعایت نکردن بهداشت فردی ، می تواند شخص را در معرض ابتلا به بیماری های خطرناکی چون ایدز و هپاتیت قرار دهد. تاتو همان خال کوبی است که درقدیم انجام می شده است، با این تفاوت که در زمان های قدیم از تصاویر شیر و اژدها برای اثبات پهلوانی استفاده می شد و امروزه صرفاً جهت آرایش، خط باریکی روی پلک چشم ، داخل ابرو یا دور لب تاتو می شود . برای تاتو کردن از سوزن های مخصوص استفاده می شود و این کار غیر از درد فراوان ، خونریزی زیادی هم به همراه دارد . پس از خال کوبی نیز رعایت نکردن بهداشت فردی ، می تواند شخص را در معرض ابتلا به بیماری های خطرناکی چون ایدز و هپاتیت قرار دهد. تحقیقات اخیر انجمن خیریه حمایت از بیماران کبدی در ایران نشان می دهد که یکی از بیماری های شایع عفونی و مسری در کشور ما هپاتیت است . اغلب اوقات هپاتیت نوع C و گاهی نیز هپاتیت نوع B به صورت مزمن باقی مانده و می تواند به نارسایی کبد و نیز سرطان این عضو حیاتی منجر شود . هر دو نوع این هپاتیت از طریق خون منتقل می شوند ، ولی تحقیقات گسترده نشان می دهد که تاتو می تواند یکی از روشهای انتقال هپاتیت به خصوص هپاتیت نوع C باشد.همچنین کسانی که خال کوبی می کنند ۹ برابر بیشتر از سایر افراد، در معرض خطر ابتلا به هپاتیت C قرار دارند، در حالی که در افراد بدون خال کوبی این بیماری بسیار کمتر دیده می شود. انجام خال کوبی در محلهای سنتی و آلوده ، اندازه و بزرگی خال کوبی ، همچنین استفاده از رنگهای سفید، زرد ، نارنجی ، قرمز، احتمال ابتلا فرد به این بیماری ها را افزایش می دهد.
سایر بیماری های عفونی مثل هپاتیت B ، سیفیلیس، جذام و سل نیز می تواند از طریق خال کوبی یا تاتو منتقل شوند. متاسفانه امروزه خال کوبی ظریف و تاتو در میان جوانان و نوجوانان ما رایج شده است، در حالی که اکثر این افراد از خطر انتقال بیماری های خطرناک عفونی از این طریق بی اطاع هستند.
در خصوص ایدز نیز ثابت شده است، ویروسی که موجب ابتلا به این بیماری می شود، از سه راه اصلی آمیزش جنسی ، انتقال خون و فرآورده های خونی آلوده و مادر آلوده به بدن افراد سرایت می کند. تحقیقات نهادهای علمی نشان داده است که به واسطه تماس سوزن با خون در عمل خال کوبی ، خطر ابتلای فرد به ایدز زیاد است و این دسته از افراد در مجموعه گروه های پرخطر قرار می گیرند.پزشکان تاکید می کنند که حتی با رعایت نکات بهداشتی ، خطر ابتلا به ایدز و دیگر بیماری های عفونی در کسانی که خال کوبی می کنند ، زیاد است و این ادعا که در تاتو از وسایل مخصوص استفاده می شود، به هیچ وجه یک ادعای منطقی و علمی نیست

### تقویت موهای مژه و ابرو وریش

برس زدن ابروها و مژه ها در رشد آن موثر می باشد. برای این کار باید با یک برس کوچک و تمیز روزی چند بار ، مژه ها و ابروها را برس بزنید. برای تقویت موهای صورت بهتر است از روش های زیر استفاده کنید: پوسته چوبی فندوق را از آن جدا کرده و بسوزانید، خاکستر حاصل را به موی صورت خود (ریش ، سبیل، ابرو) مالیده و خوب ماساژ دهید. مقداری روغن بادام را با پوسته زیتون مخلوط کرده، و بگذارید حدود ۳ روز بماند، پس از گذشت این مدت، حدود ۳۰ دقیقه آن را جوشانده و سپس صاف نمایید، این مایع صاف شده برای تقویت موهای مژه و ابرو مفید بوده و همچنین باعث روییدن و پرپشت شدن موهای صورت می شود.
هورمون دنبلان برای پرپشت کردن ریش و سبیل بسیار موثر است. برای این کار بهتر است از ورقه های نازک دنبلان استفاده کنید و آنهارا بر روی صورت و آن قسمت هایی که میخواهید پر مو شوند قرار داده و پس از گذشت ۱ ساعت آنها را برداشته و صورت خود را بشویید. این عمل را هر روز تکرار کنید و نتیجه اش را شخصا مشاهده نمایید. میوه سفید نارگیل و مغزهای چرب، مانند گرود، بادام از اگر ریز و پودر نموده و بر روی ابروها و سبیل بمالید باعث مشکی شدن آنها میگردد و اگر خشک شده آنها را بسوزانید از خاکستر آنها هم می توانید استفاده کنید. مالیدن زرده و سفیده تخم مرغ به موهای صورت، باعث درآمدن ریش و سبیل و پرپشت شدن آنها می شود.سیر را بسوزانید و به صورت خاکستر در آورید و به آن تره کوهی نیز اضافه کنید، این مواد را در روغن زیتون جوشانده و به صورت خود بمالید.شستن صورت با آب باقلا و لعاب ختمی و عصاره لبلاب و عشقه نیز بسیار نافع است. استفاده از روغن زرده یا روغن مورد یا روغن سیاه دانه، برای رشد ریش و سبیل نیز مفید می باشد. برای تهیه هر یک از این روغن ها مقدار ۲۰ گرم از آنها را در ۴۰ گرم روغن بجوشانید و بعد صاف نموده و از آنها استفاده نمایید.مالیدن آبی که از شاخه درخت انگور، در زرده تخم مرغ حل شده برای رشد ریش و سبیل مفید است. استعمال روغن مورد و آمله در دوره صفویه و قبل از

آن، در ایران معمول بوده است. این روغن در تقویت و کمک به رویش مو به خصوص ابرو بسیار موثر تشخیص داده شده است.ت کندر را ساییده و در روغن کنجد ریخته، حل کنیدو سپس روغن را در چراغی لوله ای بریزید و روشن نمایید و ظرفی بر آن واژگون ساخته دوده آن را بگیرید و بر ابرو بکشید. ماساژ پوست با روغن زیتون،مژه و ابرو را تقویت می کند. برای تقویت موی مژه و ابروها، می توان از روغن کرچک نیز استفاده کرد. برای تقویت ابروها میتوانید یک قاشق چایخوری سفیده و زرده تخم مرغ را خوب بزنید و به مدت ۵ دقیقه روی ریشه موهای ابرو بگذارید، سپس با آب نیم گرم بشویید و برس بزنید.تذکر: یادتان نرود که گاهی علت کم پشت بودن ریش و سبیل، کم خونی بوده، که بهترین راه برای درمان آن، استفاده از مواد خون ساز می باشد مثل: قلم استخوان، هویج، اسفناج، شنبلیله، زردآلو، انار و ..

### چرا موهایمان زود سفید می شود؟

سیگار می کشم چربی و چیپس دوست دارم عاشق ژل و واکس مو هستم روزی سه بار موهایم را با شامپو می شویم اما نمی دانم چرا موهایم سفید شده و می ریزد گرچه بخش خارجی مو از سلول های مرده تشکیل شده است ولی همین بخش مرده مو نشاندهنده زندگی و شادابی و سلامت شما می باشد .انسان ها در سنین نوجوانی و جوانی بدترین رفتارها و کمترین نگهداری را در رابطه با موهایشان دارند و زمانی به ارزش مو پی می برند که موها سفید می گردند و در حال ریختن هستند. متاسفانه برخی محصولات آرایشی وبه اصطلاح بهداشتی بیش از سودی که به مو برسانند ضرری می رسانند که تا سالها ماندگار و پا برجاست استفاده از مواد نفتی چون پارافین و یا روغنهایی که از ترکیبات آن کسی جز سازنده آن آگاه نیست چون انواع واکس های مو وکرمهای مو و...برای بعضی از مردم علی الخصوص جوانان عادت شده و استفاده از آن را نشانه رسیدگی به موهای خود می دانند و جالب اینجاست که انتظار دارند حتی یک تار از موهای شان سفید نشود و یک تار مو هم از سرشان کم نگردد..استفاده از موادی که هیچ بار تغذیه ای برای بدن ندارند..فقط شکم پر کنند وبدن را با فقر مواد غذایی روبرو می کند خود از عوامل موثر در سفید شدن و ریزش مو می باشند.موادی چون چیپس پفک تخمه و...از همین دسته اند.یکی دیگر از علل بسیار مهم ریزش وضعف مو در مردان استعمال دخانیات می باشد که حتی با علم به ضرر آن باز هم شاهد ترویج آن در بین جوانان وحتی پزشکان می باشیم . استعمال سیگار باعث جمع شدن چربی زائد در حول پیاز مو شده ومانع رسیدن مواد غذایی به آن میشود.انجام برخی کارها که البته نیاز به همت والاـ واراده ای استوار دارد در امر مو از اهمیت زیادی برخودار است به طور مثال کمتر خانواده ای است که برنج این منبع بزرگ ویتامن به خصوص ویتامین های خانواده" ب "را به طور صحیح مصرف کند وآنرا آبکش نکند. ما به پوست برنج که همان سبوس است به چشم ماده ای زائد وکاه صفت نگاه می کنیم در حالی که در گشورهای غربی با استفاده از آن انواع داروها را برای سفید شدن پوست وسیاه شدن مو و ...میسازند ۱ - سعی کنید که در برنامه غذایی خود از سبزیجات ومیوه های تازه بسیار استفاده شود وخوردن سبزیجاتی چون کرفس جعفری کاهو واسفناج توصیه می شود. این مطلب را هم اضافه کنم که اسفناج جدا از تقویت غده های رنگینه ای مو منبع عظیم آهن می باشد که باعث تقویت استخوان وناخن ومو می شود. ذکر این نکته ضروری است که اسفناج در حالت عادی در بدن دارای جذب بسیار پایینی می باشد وباید همراه آبلیمو ویا ماست خورده شود.۲ - بعد از استحمام اگر موهای شما پف می کند به جای استفاده از ژل ها که باعث خفه شدن مو می شود خودداری کرده وبه جای آن از روغنهای مفید گیاهی استفاده کنید والبته به یاد داشته باشید که هیچ روغنی نباید بیش از ۳ ساعت روی سر بماند وپس از آن باید با یک شامپوی خوب شسته شود. ۳ - از حنا این گیاه مفید استفاده کنید وبه هیچ وجه خود حنا با شامپوهای حنا قابل مقایسه نیست. اگر از رنگ دادن حنا خوشتان نمی آید می توانید از پودر گل ختمی استفاده کنید که دیگر حنایتان رنگ نمی دهد به علاوه از خواص خود ختمی نیز بهره برده اید.۴ - شلتوک یا همان سبوس برنج گیاه ارزان قیمتی است که در هر عطاری یافت می شود. می توانید از دمکرده آن مانند چای استفاده کنید.۵ - از رسیدن گرد وخاک ودود به موهایتان جلوگیری کنید که دشمن مو هستند. سعی کنید موهای خود را با شانه پلاستیکی شانه نکرده وبهترین شانه شانه چوبی می باشد.

در ضمن استفاده از سشوار نیز به هیچ وجه توصیه نمی شود واگر مجبور به استفاده از آن هستید حتی الامکان از درجه بسیار گرم ان استفاده نکنید. به علاوه از شانه کردن مو در حمام خودداری شود

### چگونگی فرم دادن به لبها

خلاصه : هماهنگ کردن اندازه لب و یا فرم دادن به آنها به وسیله آرایش ۱ - هنگامی که لب پایین نازک است، خط لب را پایینتر از خط معمولی لب میکشیم و آن را با رژ لب پر میکنیم. همچنین کمی وازلین یا برق لب به وسط لب پایین بملید تا آن را برجسته تر جلوه دهد.۲ - وقتی لب بالا نازک است، خط لب بالا را بالاتر از خط معمولی لب میکشیم تا پهتر جلوه کند و با لب پایین تناسب داشته باشد. ۳ - هنگامی که لبهای پایین و بالا نازک هستند، اندازه لبها را در بالا و پایین با مداد لب زیاد میکنیم و داخل خط را با رژ لب پر می کنیم که لبها پرتر به نظر آیند. ۴ - برای لبهای پر و بزرگ نباید رژ لب خیلی روشن و جلب نظر کننده استفاده کرد. رژ لب مات برای این لبها بهتر از رژ لب براق است. ۵ - دهان و لبهای کوچک را میتوان با کشیدن خطوط در اطراف دهان بزرگتر نشان داد. ۶ - در فرم دهانی که گوشه های افتاده دارد میتوان خط لب را رو به بالا کشید و فرم دهان را اصلاح کرد. ۷ - لبهای نامساوی را نیز میتوان با کشیدن خطوط در جاهای لازم یکنواخت نمود.برای جلوگیری از مالیده شدن رژ لب بر روی دندانها میتوان از روش زیر استفاده کرد: انگشت اشاره خود را در دهانتان قرار دهید و لبهایتان را ببندید. سپس انگشت خود را بیرون بکشید. به این ترتیب رنگ اضافه رژ پاک خواهد شدرژ لب از داخل لبهایتان پاک شده و از مالیده شدن آن به دندانهایتان جلوگیری میکند.

### چگونه ابروهایی پرپشت داشته باشیم

این اتفاق ممکن است در پی نازک‌کردن (حتی بعد از یک‌بار) یا تراشیدن ابرو (که این روزها سالن‌های زیبایی با انجام این کار برای عروس خانم‌ها، ابروهایی بدون عیب و خوش‌مدل نقاشی می‌کنند) بیفتد. حتی اگر فقط قصد دارید ابروهایی پرپشت و قوی داشته باشید، می‌توانید این مطلب را بخوانید. این هفته می‌خواهیم به راه‌های پرورش ابرو بپردازیم. حتما می‌دانید که وظیفه اصلی ابروها، ایجاد سد است؛ سدی برای جذب رطوبت که ممکن است به شکل عرق شور و باران داخل چشم‌ها برود و نیز سدی در برابر تابش مستقیم نور.

لبته نقش ابروها در ارتباط برقرارکردن و بیان احساسات نیز انکارکردنی نیست. بدون درنظرگرفتن هدف شما از تقویت و رشد مجدد ابروها، باید بدانید که اصولا رشد ابروها آهسته صورت می‌گیرد و ابروهای طبیعی معمولا بعد از ۶ تا ۸ هفته به اندازه اصلی خود می‌رسند و در طول این مدت فرد، ظاهری به شدت آشفته و نامرتب پیدا می‌کند! مطالعه نکات زیر کمک می‌کند تا به رشد ابروهای خود سرعت ببخشید و علاوه بر آن، با پرشدن مجدد ابروها، همچنان خوش‌قیافه بمانید!قدم اول) موهای ابرو ، سراسر پروتئین هستند . اگر احساس می‌کنید که دچار کمبود پروتئین یا سایر ویتامین‌های ضروری هستید ، برای رشد طبیعی موهای آن ، نیاز به ذخیره مجدد این ویتامین‌ها دارید . ویتامین‌های A ، B ،C و E همگی در رشد ابروها مؤثرند . قرص‌های فولیک‌اسید نیز به فولیکول‌های مو کمک می‌کنند.قدم دوم) موهای ابرو را با یک برس ارزان‌قیمت ابرو، به مدت ۲ دقیقه، شانه کنید. شانه کردن موهای ابرو باید در جهت رشد آنها، به سمت بالا و خارج صورت باشد؛ این کار باعث تقویت ناحیه ابرو و تسریع در رشد موها می‌شود.قدم سوم) یک ماده تقویت‌کننده ابرو (از نوع استاندارد آن، مثلا ماده Rogaine ) از داروخانه تهیه کنید و مقداری از آن را روی ابروها بمالید. مراقب باشید که داخل چشمتان نرود. این ماده را روزی ۲ بار- یا طبق دستورالعمل درج شده روی آن- روی ابروها بمالید تا کاملا پر شوند.Rogaine باعث می‌شود ابروها سریع‌تر رشد کنند و زمان ۶ الی ۸ هفته را به ۲ هفته کاهش می‌دهد. در طول مدت استفاده از Rogaine و رشد موهای ابرو، میزان استفاده از این ماده را به تدریج کاهش دهید تا به ۲ بار در هفته برسد و با وجود رشد ابروها تا اندازه دلخواه، مصرف این مقدار Rogaine را تا یک ماه ادامه دهید. بعد از یک ماه، می‌توانید با توجه به نتیجه کار، مصرف این ماده را ادامه دهید یا آن را متوقف کنید. قدم چهارم) اگر کم‌پشتی ابروهای شما فقط مختص به نواحی خاصی از آن است، موقتا از مداد ابرو استفاده کنید. بهتر است فواصل خالی بین موهای ابرو را با کشیدن خط‌های کوتاه و درهم پر کنید تا اینکه یک خط ممتد و پررنگ بکشید. در مورد رنگ مداد ابرو و ابروهایتان نیز دقت کنید. درنهایت، روی ابروها را با سیلر ابرو (ماده‌ای برای ثابت‌کردن حالت و رنگ ابروها) اسپری کنید. قدم پنجم) اگر – دور از جان شما – موهای ابروان‌تان بر اثر شیمی‌درمانی یا دیگر فرایندهای درمانی ریخته‌اند، با مداد ابرو برای خودتان ابرو بکشید. البته دقت کنید که چندان مصنوعی به نظر نرسند. استفاده از سیلر ابرو کمک می‌کند تا ابروها در طول روز، پاک نشوند . تاتوهای موقت نیز برای این کار مناسب‌اند ، به شرطی که مدل ابروی خودتان را بکشید تا چهره شما مثل عروسک‌ها مصنوعی نشود. البته اگر کم‌پشتی ابروهایتان ارثی است ، برای شما تاتوی موقت نیز مناسب است. استفاده از ابروهای مصنوعی نیز گزینه مناسبی است که برای این کار بهتر است به متخصص مراجعه کنید.

### چگونه از پوست خود مراقبت کنیم؟

خطوطی که با افزایش سن شما بر چهره‌تان نقش می‌بندد نه پاک شدنی‌اند و نه صاف شدنی و اولین علات مشهود افزایش سن شما هستند. در مردان غالباً خطوط چهره دیرتر از زنان ظاهر می‌شود چرا که معمولاً- پوست آنها ضخیم‌تر بوده و به علاوه با اصلاح کردن صورت،مرتباً سلولهای مرده را از پوست برمی‌دارند. o آناتومی پایه پوست پوست یک‌چهارم حجم گردش خون بدن را به خود اختصاص داده و همه حجم خون بدن هر ۱۱دقیقه یک‌بار از پوست عبور می‌کند. پوست به تنظیم حرارت و حذف مواد زائد و سموم بدن کمک می‌کند همچنین از هجوم میکروب‌ها و شرایط محیطی نامناسب جلوگیری می‌کند. از هنگام تولد تا مرگ هر ۲۷ روز بدن، یک پوست جدید می‌سازد. پوست دارای ۳ لا-یه اصلی است. پوست زیرین دارای عروق خونی، پایانه‌های عصبی، سلول‌های چربی، فولیکول‌های مو و بافت پیوندی است که مواد غذایی را به پوست خارجی (اپیدرم) انتقال می‌دهد. با افزایش سن چربی زیر پوست از بین می‌رود، کلاژن که در لا-یه دوم پوست قرار دارد و الیاف پروتئینی است که باعث قوام پوست می‌شود، به تدریج قدرت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد و در نتیجه پوست حالت‌پذیری خود را از دست می‌دهد. رطوبت پوست و قدرت عمل غدد عرقی کاهش می‌یابد و سد دفاعی طبیعی بدن در مقابل نور خورشید تضعیف می‌شود. o طبقه‌بندی پوست پوست‌ها ۴ نوعند:۱) پوست طبیعی، که همچون پوست یک بچه تازه، لطیف و کاملاً قابل انعطاف است.۲) پوست چرب، در این پوست فعالیت غدد مولد چربی افزایش می‌یابد و علت به وجود آمدن آن زمینه ارثی، فعالیت غدد آندوکرین، تغذیه، هیجان‌زدگی، شوک و غیره است. ۳) پوست خشک، این نوع پوست‌ها فوق‌العاده به درجه حرارت حساسند. علل پیدایش این نوع پوست‌ها به کم شدن غدد چربی و تبخیر بیش از حد آب در سطح پوست، مربوط است. ۴) پوست مختلط: این نوع پوست‌ها بیشتر در صورت موجود است. نواحی مثل پیشانی و بینی بسیار چرب و بقیه نواحی به‌خصوص اطراف چشم و گونه‌ها خشک هستند. o علل پیر شدن پوستژنتیک، الگوی پیری چهره را از پیش تعیین می‌کند. خطوط چهره در افرادی با پوست تیره‌تر، ضخیم‌تر و چرب‌تر نسبت به افرادی با پوست روشن، کمتر است نحوه زندگی و نگهداری پوست نیز بر پیر شدن پوست تاثیر دارد.وضعیت پوست شما به‌گونه‌ای جادویی منطبق با نحوه زندگی شماست و به تغییرات مثبت زندگی سریع‌تر از سایر اندام‌ها پاسخ می‌دهد در صورتی که تحت فشارهای روحی

هستید، نشانه آن بر چهره‌تان آشکار می‌شود. O سلامت پوست مراقبت از پوست به رژیم غذایی خوب، آب زیاد، هوای تازه، ورزش، خواب خوب و دور بودن از ناراحتی‌های عصبی نیاز دارد. استفاده از مواد چربی زیاد و مواد قندی فراوان و نیز نوشیدن مواد محرک مانند قهوه و چای پررنگ برای پوست مضر است. در روز ۳ وعده غذای کامل لازم است و از کم کردن یا زیاد کردن وزن باید پرهیز کرد چون این عمل مانند آفتاب، باعث چروک پوست می‌شود. حداقل روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب و مایعات دیگر بنوشید. این مایعات اگر به صورت آبمیوه یا شیر باشد نیز مفید است. هرچه مایعات زیادتر بنوشید پوست باطراوت‌تر می‌شود و باعث می‌شود سموم بدن توسط کلیه‌ها دفع شود. با قرار دادن روغن‌های مایع در رژیم غذایی روزانه نیز پوست را می‌توان با نشاط و براق نمود، روغن‌های مایع مثل روغن زیتون و روغن ماهی بسیار مفید و لازم هستند. از مصرف صابون‌های شدیداً معطر و کرم‌پودر و آرایش غلیظ پرهیز کنید زیرا از رطوبت طبیعی پوست می‌کاهد. با مشکلات زندگی کنار بیایید و استرس و هیجانات زندگیتان را کمتر کنید زیرا استرس موجب می‌شود عمل هضم غذا به خوبی انجام نشود و نیاز به مصرف مواد غذایی افزایش یابد و از طرفی تمام اندام‌ها را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. اثرات کمبود خواب،کار زیاد و مشکلات در پوست و چشمان ما هویدا می‌شود.اخم کردن، خندیدن، ابرو بالا-انداختن، جمع کردن گوشه چشم و بسیاری از حالات چهره می‌توانند آثار همیشگی برجای بگذارند.نور خورشید و تشعشعات ماورای بنفش آن فیبرهای پیدایش پوست را تخریب نموده و منجر به ضخیم شدن پوست و کاهش میزان کلاژن آن و در نتیجه چین و چروک پوست و همچنین لک‌های تیره می‌شود بهتر است در ساعات یک الی ۳ بعدازظهر در معرض مستقیم نور خورشید قرار نگیرید و هر موقع از روز که بیشتر از نیم ساعت خارج از منزل هستید از کرم‌های ضدآفتاب استفاده کنید. می‌توان با استفاده از آب تازه میوه‌جات به صورت ماسک روی پوست، به‌طور طبیعی از اثرات اسیدهای میوه بهره برد علاوه بر این شیر ترش شده کنبع خوب اسید لاکتیک بوده و مالیدن آن روی پوست صورت و تجدید آن هر ? دقیقه به مدت ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود.O بخور و ماسک اگر هفته‌ای یک‌بار از بخور گیاهی استفاده کنید مزایای فراوانی دارد، بخور با هر نوع پوستی سازگاری و هماهنگی دارد برای پوست‌های خشک و حساس، به طراوت و شادابی سلول‌های خشک و بی‌آب آن کمک می‌کند و برای پوست‌های چرب و مرکب، موجب نرم شدن جوش‌های سرسیاه یا توده‌های سخت شده چربی پوست می‌شود.O مواد مورد نیاز بخور O مخلوط گیاهان خشک شده زیر ۲ قاشق بزرگ و یک کاسه آب - برای پوست عادی: اسطوخودوس، مریم گلی - برای پوست خشک: بابونه و ریحان- برای پوست چرب یا مرکب: نعناع و پوست لیموترش O طرز تهیهکـــاسه را از آب داغ پر کرده و گیاهان نامبرده را درون آن بریزید و هم بزنید، چند دقیقه صبر کنید تا دم بکشد حوله بزرگی را روی سر و گردن خود قرار دهید و روی کاسه خم شوید، چشمان خود را ببندید و بگذارید بخور به مدت یک الی ۳ دقیقه روی پوست شما اثر کند. سپس دستمال پاکیزه و خنکی را با پوست صورت تماس دهید تا خشک شود و سپس از مرطوب‌کننده استفاده کنید.

## چگونه بدن خود را خوشبو سازیم؟

در اتاق بیشتر افراد و در مقابل آینه ها شیشه های قد و نیم قد دئودرانت، مام و عطر وجود دارد. شما کدام یک از این محصولات را استفاده می کنید ؟اگر میانه ی شما با دئودرانت ها بهتر است باید گفت که این اسپری های زیر بغل فقط بوی خوشی را تولید می کنند، ولی اثری بر میزان ترشح عرق ندارند. شما باید در هنگام خرید این محصولات، انواعی را بر گزینید که علاوه بر خوشبو کردن بدن، خاصیت ضد عرق هم داشته باشند. باید به طرفداران مام ها بگوییم که لازم است چند ساعت پس از مالیدن مام روی پوست، محل را با آب و صابون بشویید. با این روش مواد شیمیایی آن از روی پوستتان پاک شده و فرصت پیدا نمی کنند وارد منافذ پوستی شما شده و ایجاد حساسیت پوستی کنند. سپس می توانید لایه ای جدید از مام را روی پوست خود بمالید. انواعی از این محصولات را تهیه کنید که حاوی مقدار کمی از مواد باکتری کش مثل آلومینیوم، روی و زیوکونیوم باشد.شما می توانید از پودر بچه برای خشک نگه داشتن پوست بدن در نواحی کشاله ران یا زیر بغل استفاده کنید. پودرها عرق را به خود جذب کرده و علاوه بر آنکه سطح پوست را خشک نگه می دارند، از عرق سوز شدن پوست شما هم پیشگیری می کنند. توصیه هایی هنگام خرید عطر وقتی در یک فروشگاه در مقابل قفسه ای پر از عطرهای گوناگون قرار می گیریم، برای بیشتر ما دشوار است که عطر و ادوکلن مورد علاقه خود را از میان رایحه ها و مارک های گوناگون انتخاب کنیم. در این شرایط است که به فکر عطرهایی که دوست و آشنا توصیه کرده اند، می افتیم و یکی از آنها را از فروشنده می خواهیم. فرق بین عطر، ادوکلن و محصولا-تی از این دست، در غلظت عصاره غنی سازنده آن بوهای خوش است. هر قدر عصاره روغنی خوشبو در یک محصول بیشتر باشد، ماندگاری آن محصول بیشتر است. اگر شما پوستی چرب داشته باشید، ماندگاری عطر روی بدن شما بیش از افرادی است که پوست خشکی دارند، زیرا پوست چرب به طور طبیعی مرطوب است و رطوبت موجب نگهداری و ماندگاری بوی عطر می شود. برای اینکه بوی عطر مدت بیشتری ماندگار باشد، عطر را به پشت گوش ها، گردن خود بزنید و مقداری اندکی را نیز روی پوست بدنتان استفاده کنید.سازندگان عطرها، به تمام عطرها الکل اضافه می کنند، چون الکل از سطح پوست تبخیر شده و بنابراین بوی عطر از بدن شما در فضا پراکنده می شود. شاید نام ژل حمام را شنیده باشید. ژل حمام همان صابون است که شما می توانید هنگام حمام کردن با آن بدنتان را بشویید. خانم ها و آقایان، هر دو می توانند از این محصولات استفاده کنند. ژل حمام به خوبی کف می کند و اگر بدنتان را با آب بشویید، بوی مطبوعی روی پوست شما به جای خواهد گذاشت. بهتر است چند اسپری از عطر روی پوست خود بزنید تا ماندگاری آن افزایش یابد. فراموش نکنید باید بعد از چند ساعت، عطر و ادوکلن خود را تجدید کنید. عطر را به بدنتان بزنید نه به لباستان، چون ممکن است لباستان را لک کند.هنگام خرید عطر اجازه دهید، بوی عطر نمونه ۱۰ دقیقه روی پوستتان باقی بماند و سپس درباره خرید آن تصمیم بگیرید. چند عطر را با هم امتحان نکنید، چون حس بویایی شما پس از امتحان بوی چند عطر (رایحه) مختلف، دیگر توانایی تشخیص را نخواهد داشت.

## چگونه پوستی شاداب داشته باشیم

باید بدانیم که شاداب شدن پوست در عرض یک روز امکان پذیر نیست. اما شاید دانستن این موضوع برایتان تعجب آور باشد که می توانید پوست خود را در مدت کوتاه یک ماه بهبود ببخشید. یک ماه مدت زمان لازم برای جایگزین شدن سلولهای جدید به جای سلولهای قدیمی است. این توصیه ها را در مراقبت از پوست خود به کار بگیرید تا در مدت بسیار کوتاهی پوست شادابی داشته باشید.اول با ماساژ دائمی کار خود را آغاز کنید. درمان ماساژی سلولهای مرده انباشته روی پوست شما را از بین می برد. به گفته دکتر" لیدیا ایوانس "از دانشگاه کلمبیا اگر این سلولهای مرده از بین نروند، منافذ پوست را می بندند و موجب بوجود آمدن جوش می شوند.سپس مولتی ویتامین بخورید. به گفته دکتر" نیکولاس لوو، "از دانشکده پزشکی یو سی ال ای، خوردن مولتی ویتامین بهترین راه برای تکمیل رژیمی است که شامل مواد غذایی کافی نیست.البته باید مراقب باشید که در خوردن ویتامین زیاده روی نکنید. پوست شما مانند دیگر ارگانهای بدنتان است که نیاز به تعادلی مناسب بین ویتامینها و مواد غذایی دارد.در مرحله سوم قبل از خواب صورت خود را بشوئید،خوابیدن با صورت نشسته بدترین کاری است که می توانید با پوست خود انجام دهید. اگر سلولهای مرده موقع خواب روی پوست شما باقی بمانند، موجب بسته شدن منافذ پوست و ایجاد جوش می شوند. تا جایی که می توانید از کرم مرطوب کننده استفاده کنید.درست پس از دوش گرفتن، وقتی پوست شما هنوز مرطوب است، از کرم مرطوب کننده استفاده کنید، این کار به پوست کمک می کند تا رطوبت جذب کرده در هنگام دوش گرفتن را در خود حفظ کند. مرحله بعدی آرامش است.داشتن استرس زیادی دارای اثرات منفی بر روی تمامی اعضای بدن از جمله پوست می گذارد. وقتی استرس داشته باشید، پوستتان زودتر پیر می شود. استفاده از فنون" مدیتیشن "در کاهش استرس و کمک به آرامش جسمی و روحی شما مؤثر است.کاری کنید که خونتان گردش و پمپاژ سریعتری داشته باشد..وقتی ورزش می کنید، گردش خون شما سریع تر می شود، بنابراین ویتامینها، مواد معدنی و اکسیژن به پوستتان رسیده و آن را شاداب تر می کند.O مراقب مقدار نمک در رژیم خود باشید برخی افراد نسبت به ید موجود در نمک طعام حساس هستند به همین خاطر مقدار زیاد مصرف آن موجب ایجاد کهیر و جوش روی پوست می شود. O به خالهای صورت توجه کنید با استفاده از آینه سر تا پای خود را چک کنید، بخصوص به خالهای جدید خود خوب دقت کنید. زیرا در اکثر موارد، بیماری ملا-نوم که خطرناک ترین شکل سرطان پوست است از خالها ناشی می شود.مقداری روغن در رژیم غذایی خود بگنجانید.رژیم غذایی با روغن بسیار کم که در آن کمتر از ۱۰ درصد کالری روغن تأمین می شود، ممکن است در طی زمان باعث خشکی پوست شود. روغنهایی که برای پوست خوب هستند شامل روغن زیتون، آووکادو، کره بادام زمینی و روغن دانه های گیاهی و مغزهای آجیلی است. O آب بنوشید وقتی تشنه هستید پوستتان خشک و تیره به نظر می رسد اما توجه کنید که از نوشیدنیهای ساده به جای نوشیدنیهای گازدار استفاده کنید. میوه جات و سبزیجات نیز منابع خوبی برای تأمین آب بدن هستند زیرا بسیاری از آنها شامل بیش از ۷۵ درصد آب هستند. O زود بخوابید کمبود خواب دارای اثرات منفی روی پوست است؛ صورت شما رنگ طبیعی خود را از دست می دهد و چشمانتان گود می افتد. همچنین دلیل دیگری نیز برای اثبات فواید خواب بر روی پوست شما وجود دارد. به گفته" دیوید بنکز، "متخصص پوست، شب بهترین زمان برای درمان پوست است. مطالعات نشان می دهد که دمای پوست هنگام خواب افزایش می یابد و هرچه پوست گرم تر باشد، مواد سازنده فعال مواد غذایی را بیشتر جذب می کند. O به پشت بخوابیدخوابیدن روی صورت باعث کاهش جریان خون در صورت شما شده و این امر موجب پیدایش خطوط و چین و چروک روی پوستتان می گردد. پاهای خود را نرم کنید هنگام خواب مقدار زیادی وازلین روی پاهای خود بمالید و جوراب کتان بپوشید، پاهای شما پس از چند شب نرم و لطیف می شود. O به استخر و شنا بروید گرما فواید زیادی برای زیبایی دارد که از آن جمله می توان به گردش خون و آرامش اشاره کرد. اما بیش از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در سونا نمانید. O به میزان کافی ویتامین ث استفاده کنید، ویتامین ث برای تولید کلاژن ضروری است. کلاژن موجب استحکام پوست می شود. برای اینکه پوست شما از ویتامین ث بهره بیشتری ببرد از غذاهای سرشار از ویتامین ث استفاده نمائید. از جمله این مواد غذایی می توان به پرتقال، کلم بروکلی و فلفل قرمز اشاره کرد. همچنین از کرم حاوی ویتامین ث بر روی پوست خود استفاده نمائید. O در رژیم غذایی خود از غذاهای رنگی استفاده کنیدغذاهای روشن حاوی مقادیر بالایی از" فیتوکمیکالز "می باشند. به گفته" لسلی بونسی "استاد مراقبتهای بهداشتی در مرکز پزشکی دانشگاه پیترزبورگ"، فیتوکمیکالز"ها در گیاهان یافت شده و نقش آنها حفاظت از پوست و بدن است. او مواد غذایی با رنگهای قرمز، نارنجی، زرد و سبز مثل توت فرنگی، فلفل زرد، سیب زمینی و خیار را در رژیم روزانه پیشنهاد می کند. O چهره خود را شاد نگه دارید این یک حقیقت است که وقتی حال شما بهتر باشد، پوستتان شاداب تر به نظر می رسد. وقتی خوشحال هستید، جریان خون در پوست شما افزایش می یابد و باعث سرخ شدن پوست شما می شود. کودکی را در آغوش بگیرید، درختی بکارید، یا جوک بگویید تا لبخند را بر روی صورت خود و دیگران بنشانید.

## چگونه موهای سالم و زیبا داشته باشیم؟

مطمئنا شما هم به سلامت ، طراوت و شادابی موهای خود علاقمندید. معمولا این علاقمندی در اکثر افراد بویژه خانم ها وجود دارد اما بهرهمندی از موهای سالم و زیبا به چیزی بیش از علاقه نیازمند است و در واقع مستلزم توجه کافی و مراقبت شایسته از آن است. یکی از بهترین روش ها برای حفظ سلامت پوست و مو راههای طبیعی هستند که در آنها استفاده از مواد شیمیایی به حداقل رسیده و به این ترتیب از اثرات جانبی آنها نیز اجتناب می شود. توصیه های زیر به شما کمک می کند بدون استفاده از مواد شیمیایی و

صرف هزینه زیاد به سلامت موهای خود کمک کنید: ۱- هنگام خواب به موهایتان روغن زیتون یا روغن خردل بمالید و صبح روز بعد آنها را شستشو دهید. ۲- روغن خردل را بجوشانید و با آن به طور مرتب موها را ماساژ دهید.۳- برای حفظ سلامت مو و پوست همیشه رژیم غذایی متعادلی داشته باشید و ورزش را فراموش نکنید. نوشیدن مقادیر کافی آب در روز و خوردن میوه و سبزی تازه بهترین راه داشتن موهای سالم و با طراوت است.۴- استفاده از عصاره شنبلیله نیز ۲ تا ۳ بار در هفته برای حفظ طراوت موها توصیه شده است. ۵- حتی اگر مایلید موهایتان بلند شود ۵-۴ هفته یک بار کمی آنها را کوتاه کنید. ۶- مالیدن مخلوط روغن نارگیل با آب لیمو روی موها در روز هم برای سلامت آن مفید است. ۷- موها را با کش های پلاستیکی قدیمی نبندید. این کش ها موجب شکستن تار مو می شوند. به جای آن از یک نوار قابل ارتجاع با پوشش پارچه ای استفاده کنید. ۸- موی خیس را به سختی شانه نزنید زیرا استحکام آن یک سوم قدرت موی خشک است و احتمال شکسته شدن آن وجود دارد ابتدا با حوله موی خیس را خشک کنید آنگاه بااستفاده از یک شانه به آرامی گره های مو راباز کنید. ۹- شستشوی مو با آب لیمو طراوت و درخشندگی را به آن بر می گرداند. ۱۰- اگر به شوره سر دچار هستید یکی از قدیمی ترین روش ها استفاده از مخلوط سرکه و آب است به این صورت که طی شب پوست سر را به آن آغشته کرده صبح روز بعد نیز آن را با آب و سرکه شستشو دهید. پس از چند هفته نتیجه را خواهید دید.۱۱- روش مناسب دیگر برای خلاص شدن از شوره سر این است که موها را با عصاره آبی بذر شنبلیله آغشته کرده پوست سر را با این عصاره ماساژ داده چند دقیقه بگذارید بماند و سپس شستشو دهید. ۱۲- همچنین مالیدن روغن زیتون و بادام بر پوست سر برای رهایی از شوره سر توصیه شده است. ۱۳- یکی دیگر از دستورالعمل های توصیه شده برای درخشندگی مو ها این است که موز را با عسل مخلوط کرده به مدت ۴۰ -۳۰ دقیقه اجازه دهید روی سر بماند و بعد شستشو دهید. ۱۴- گفته شده برای جلوگیری از سفید شدن مو نیز راههایی وجود دارد. یکی از این روش ها استفاده از مخلوط یک گیاه علفی به نام (Bhringraj ، Amala ، Eclipta elba) ، مرجان ، آهن و دانه کنجد سیاه است که در کاهش روند سفید شدن مو موثر شناخته شده است. ۱۵- روش مناسب دیگر برای داشتن موهای سالم مالیدن عصاره برگهای گشنیز سبز بر روی پوست سر است. به هرحال توصیه اصلی و مهم رعایت رژیم غذایی سالم و شیوه زندگی مناسب است که بر سلامت همه اعضای بدن و از جمله موها تاثیر می گذارد. به یاد داشته باشید انعکاس آنچه در بد ن اتفاق می افتد بر روی پوست و مو نمایان می شود. رژیم غذایی ناسالم و ناقص از نظر عناصر مهم برای سلامت ، بیماری ها و کمبود ویتامین ها و مواد معدنی بر کیفیت موی سر اثر دارد و مشکلاتی مانند شوره ، نازک شدن موها ، ریزش مو و سفید شدن زودرس به موها آسیب می رسانند

### حل مشکل پوستی با غذاها

با توجه به ترکیبات سمی، ناخالصی‌ها، آلودگی‌ها، افزودنی‌های غذایی، رنگها و طعم دهنده‌های مصنوعی، در کنار تمام جزئیات زندگی امروز، تعجبی ندارد که پوست برای نفس‌کشیدن و احساس تازگی نیاز به کمک شما داشته باشد. آشپزخانه ای پر از مواد سالم و مورد نیاز پوست، گنجاندن این غذاها در برنامه غذایی روزانه، رعایت برنامه غذایی مناسب برای پوست (شامل محصولات غذایی کاملا طبیعی) همه آن چیزی است که شما به آن نیاز دارید. غذاهای مفید و مضر برای پوست را شناسایی کنید: شکر، آرد سفید، غذاهای سرخ‌کردنی (مثل سیب‌زمینی سرخ‌کرده و پیاز حلقه‌ای)، غذاهای حاضری (مثل همبرگر، مرغ سوخاری، چربیهای اشباع شده، چیپس سیب‌زمینی) از جمله مواد خوراکی است که خوردن آنها را باید فراموش کنید.این مواد ممکن است با گیر انداختن باکتری و چربی در زیر پوست سبب ایجاد بیماریهای پوستی نظیر آکنه و جوشهای سرسیاه شود.غذاهایی که باید وارد برنامه غذایی شما شود: ماهی: هر نوع ماهی - بجز ماهی سرخ کرده! - سرشار از" امگا ۳ "و در عملکرد صحیح قلب نیز دخیل است. زغال‌اخته: زغال اخته - به سبب مواد آنتی اکسیدانی که دارد - یکی از غذاهای کامل محسوب می شود.کرفس: با توجه به اینکه ویتامین" آ "برای داشتن پوست زیبا لازم است، کرفس یکی از بهترین این منابع است. این ماده سرشار از ویتامین" آ "و و مواد آنتی‌اکسیدان و فیبر و پتاسیم است. روغن بذر کتان: این روغن قوی برای موارد زیادی مفید است. این ماده سرشار از امگا ۳ و کمک خوبی برای دستگاه گوارش است. غذاهای سرشار از ویتامین" ای: "دانه‌های خردل، تخمه آفتابگردان خام، بروکلی، اسفناج، مغز بادام، روغن زیتون، گوجه‌فرنگی، کیوی غذاهای سرشار از ویتامین" آ: "گوشت گوساله، جگر سیاه، کدو حلوایی، انبه، اسفناج، کلم پیچ، بروکلی، البته کرفس! البته به یاد داشته باشید که میزان ویتامین" آ "مصرفی شما در روز نباید بیش از ۷۰۰ میکروگرم باشد؛ زیرا این ویتامین حل شدنی در چربی است و اضافی آن از بدن دفع نمی شود. این مقدار ویتامین" آ "برای بزرگسالان و برای افراد در سنین و شرایط مختلف متفاوت است. چای سبز: این معجزه طبیعت بهترین دوا برای مراقبتهای پیشگیرانه بوده و برای حفاظت از پوست ضروری است. آب: آب یکی از بهترینها برای حفظ زیبایی است و برای حفظ سلامت و درخشش پوست ضروری است. روزانه ۸ لیوان آب بنوشید تا بهترین نتیجه را بگیرید.

### خشکی پوست و راههای درمان آن

از دست رفتن آب بدن را دی هیدریشن می نامند که علت خشک شدن پوست است . برای حل کردن این مشکل ابتدا باید علت اصلی آن را فهمید. چندین فاکتور در خشک شدن پوست موثرند از جمله محیط،آب و هوا، موقعیت سلامتی و یا نوع زندگی . بعضی از آنها به آسانی قابل علاج هستند ولی بعضی دیگر زمان و تلاش بیشتری را برای درمان نیازمندند . برای جلوگیری از دی هیدریشن یا از دست دادن آب بدن باید حداقل روزانه ۸ لیوان آب بنوشید.تقریبا ۱۹۹۰ گرم آب و بیشتر در هوای واقعاً گرم .اگردر روز به اندازه کافی آب ننوشید از دست رفتن آب بدن شما شروع می شود . این ۸ لیوان شامل دیگر نوشیدنیها مثل چای، قهوه، آبمیوه و شیر که در طول روز می نوشید نمی شود. حتی بعضی از آنها خشکی پوست شما را بیشتر کرده و یا موجب آکنه می شود . O شرایط هوای غیر طبیعی سیستمهای گرمایشی و سرمایشی در خانه یا محل کار هوا را با رفع کردن رطوبت خشک نگه میدارد و باعث خشکی پوست شما می شود. برای حل کردن این مشکل می توان از دستگاههای رطوبت زا در محیط خانه یا محل کار استفاده کرد. دستگاههای رطوبت زا را هم چنین میتوان در حمام نصب کرد تا رطوبت را در هوای خانه حفظ کند . اما این راه کمی گران است . راه موثر دیگر برای حفظ رطوبت خانه پر کردن چندین ظرف از آب و قرار دادن آنها در قسمت های مختلف خانه است که وقتی سطح آب آنها پایین آمد باید آنها را دوباره از آب پر کرد. O استفاده بیش از اندازه از لایه بردارها نیز می تواند پوست را کاملا خشک کند وآن را متمایل به قرمز کرده و زبر و خشن نماید . که درمان آن کاهش استفاده از لایه بردارها و استفاده از کرمهای مرطوب کننده گیاهی است .قبل از استفاده از محصولات مراقبت کننده از پوست حتما باید با یک متخصص پوست مشورت نمایید . از آنجایی که امروزه محصولات مراقبت کننده از پوست در بازار به وفور یافت می شود باید در انتخاب آن حساسیت زیادی داشته باشید و موثرترین دارو را انتخاب کنید . هم چنین کرمهای آرایشی که به صورت پودر یا مایع هستند باید پوست را تقویت کرده و باعث خشکی بیشتر آن نشوند. اگر بعد از استفاده از یک کرم یا پودر آرایشی متوجه خشکی پوست خود شدید آن را با کرم آرایشی دیگری با رطوبت بالاتر و جذب روغن کمتر تعویض کنید .داروهای زیادی در بازار وجود دارند که باعث از دست دادن آب بدن می شوند . اگر این داروها واقعاً برای بدن شما لازم نیستند مثلا به عنوان مکمل استفازه می شوند و برای درمان یک بیماری جدی نیست استفاده از آن را متوقف کنید.O بعضی از بیماریها نیز باعث از دست رفتن آب بدن میشوند مثل تب و سرطان .تب عامل نگهدارنده آب را سست کرده و باعث از دست رفتن آب بدن می شود .O مسافرت کردن با هواپیما نیز باعث خشک شدن پوست می گردد . از آنجا که هوای داخل هواپیما مخصوصاً در ارتفاعات بالا مثلا ۳۰۰۰۰ پایی خشک است باید قبل از بلند شدن هواپیما از کرم مرطوب کننده استفاده کنید . تقویت کردن پوست با یک محلول حاوی جذب کننده رطوبت و یابه عبارت دیگر خالص کننده آب است می تواند پوست شما را در طول پرواز مرطوب نگه دارد. آلودگیها نیز نقش مهمی در خشکی پوست بازی می کتند . شما باید یا منبع آلودگی را متوقف کنید و یا از پوستتان در برابر آن محافظت نمایید . O نوشیدن الکل نیز باعث خشکی پوست می شود . چون الکل باعث دفع زیاد ادرار شده و دفع ادرار، آب را از بدن بیرون ریخته و سطح آب بدن پایین می آید.اگرنوع پوست شما خشک است باید از نوشیدن الکل خودداری کنید .O سیگار کشیدن نیز همین اثر را بر بدن دارد. سیگار کشیدن باعث خشک شدن بدن چه درونی و چه بیرونی شده که هم خود فرد و هم اطرافیان او را تحت تاثیر قرار می دهد . O نوشیدن لیموناد بطور مرتب و یا گهگاه موجب از دست رفتن آب بدن می شود. این نوشیدنی حاوی سدیم است که باعث ترشی می شود. پس باید از خوردن لیموناد اجتناب کرده و میزان دریافت آب خالص را افزایش دهید . O نوشابه هایی که دی اکسید کربن در آن حل شده است هم چنین اسید بالا-یی دارند بنابراین از نوشیدن این مایع پر حباب جلوگیری کنید. O یک استراحت خوب در طول شب به نگهداری رطوبت پوست کمک می کند که حداقل باید ۶تا۸ ساعت باشد . O از خوردن نشاسته، شکر سفید، غذاهایی که ارزش غذایی کمی دارند، سیب زمینی سرخ کرده و چیپس سیب زمینی خودداری کنید تا آب بدن خود را از دست ندهید .علاوه بر اینها دلایل متعدد دیگری نیز در خشکی پوست دخیل هستند که به زندگی روزمره شما بستگی دارد که اگر شما از همه آنها آگاه شوید می توانید از خشک شدن پوست خود جلوگیری کنید که این خود مستلزم تغیر دادن عادتهای روزانه تان است . درمان خشکی پوست بعد از اینکه نحوه زندگی و محیط اطرافتان را تغییر دادید اینک زمان درمان بیماری شماست که در اینجا چند پیشنهاد برای شما می آوریم :۱- درمان خشکی پوست با مراقبت روزانه از پوست بطور کامل و صادقانه شروع می شود. روزانه ۲ بار صبح و عصر پوست خود را تمیز و مرطوب کنید . ۲- برای درمان خشکی پوست از ماسکی استفاده کنید که روی پوست مرطوب بماند. مطمئن شوید ماسک شما تا زمانیکه روی پوستتان است شروع به خشک شدن نمیکند . ۳- از لا-یه بردارهای ملا-یم که سلولهای مرده پوست را در خود حل می کند و بتدریج و به طور مرتب پوست را لایه برداری می کند استفاده کنید . ۴-رطوبت پوست خود را با استفاده از مرطوب کننده های طبیعی و گیاهی افزایش دهید مثل روغنهای بدون رنگ ماهی یا کوسه و هم چنین گلیسیرین . ۵- از ضد آفتابها با SPF مناسب و مرطوب کننده استفاده کنید بخصوص موقع بیرون رفتن از خانه . هم چنین از کرمهای آرایشی که رطوبت را حفظ می کند استفاده کنید . ۶- هر روز کپسول یا مایع روغن ماهی که شامل اسیدهای چرب ضروری و یا روغن دانه کتان هستند استعمال کنید. زیرا روغن ماهی پوست را نرم و انعطاف پذیر می کند . میزان استفاده از آن در هر روز ۲ قاشق سوپخوری می باشد. ۷- روزانه ۵ تا ۱۰ بار و یا حداقل با هر وعده غذایی از میوه ها و سبزیهای تازه استفاده کنید. استفاده از میوه هایی مثل موز و پرتقال برای درمان خشکی پوست بسیار مناسب است .

### روشهای موثر برای تقویت مو و جلوگیری از ریزش مو

بهترین عامل در بهداشت و سلامت مو در درجه اول تغذیه سالم و جریان گردش خون در پوست سر می باشد ماساژ و استفاده از مواد موثر روی پوست سر نه تنها رشد مو را تسریع می کند بلکه از مو محافظت و نگهداری کرده و از ریزش غیر معمول مو می کاهد. O نکات مهم: آن که ریزش روزانه ۵۰ عدد مو طبیعی است و در فرد طبیعی این مو روزانه جایگزین می شود. هنوز برای طاسی که یک بیماری ارثی است درمان کاملاً مطمئن و قطعی وجود ندارد ولی درمان های ارائه شده روند بیماری را کند کرده و گاه تاثیرهای معجزه آسایی دارد.در مورد ریزش مو مانند دیگر بیماری ها پیشگیری بر درمان مقدم است.عناصری از جمله گوگرد آهن سیلیس کلسیم وید نقش مهمی در سلامت و جلوگیری از ریزش غیر معمول مو دارد. تغذیه اصلی مو از داخل به وسیله مویرگ های اطراف آن صورت می گیرد این عناصر به حد وفور در میوه جات و سبزیجات و سایر غذاها وجود دارد، لذا مصرف

سبزیجات تازه، جگر، شیر، پیاز، ماهی، سبوس برنج (که سرشار از ویتامین های گروه B می باشد) می تواند مواد مورد نیاز موهای سرتان را تامین نماید. مهم ترین عامل بهداشت مو همان نظافت مو و پوست سر است. هنگامی که مو شروع به چرک شدن می کند باید شسته و تمیز گردد هوا آلوده و غبار، گذاشتن کلاه در فصل زمستان، فشارهای روحی، کم خوابی، مصرف زیاد الکل، مواد مخدر و حتی سیگار باعث بیمار شدن موهای شما می شود.شانه و برس کردن موها به صورت روزانه به مدت چند دقیقه نه تنها موجب تسریع گردش خون زیر پوست سر می گردد بلکه بسیاری از ذرات غبار و دیگر آلوده کننده ها را برطرف می کند. هنگام مصرف شامپو آن را رقیق کنید و بعداً موها را شستشو دهید در آخر ذکر این مسئله مهم است که مصرف مواد شیمیایی به عنوان رنگ مو و مواد جعد دائمی (فر کننده مو) باعث آسیب غیر قابل جبران به موهای شما می شود. O پک زرده تخم مرغ: برای تقویت و محافظت مو به یک یا دو زرده تخم مرغ یک قاشق غذا خوری روغن گیاهی اضافه کنید. این روغن می تواند آوکادو، روغن جوانه گندم یا روغن بادام شیرین باشد مخلوط را با هم به طور یکنواخت روی تمامی موها بمالید بهتر است این مخلوط کمی گرم شده و سپس استفاده گردد بعد از مالیدن مخلوط روی موها یک کیسه پلاستیکی روی موها بکشید و بعد از یک ساعت موها را بشویید این عمل را در بهار و تابستان هفته ای یکبار انجام دهید.O پک روغنی: برای نرمی و براقی مومعمولاً ـ روغن های گیاهی برای موی سر مفید می باشد هر چند یکبار موها را با روغن زیتون، روغن بادام، روغن آوکادو، روغن گلرنگ یا آفتابگردان شانه کرده و از کلاه پلاستیکی استفاده کنید و بعد از نیم ساعت بشویید روغن گیاهی مو را نرم، براق و شاداب می کند. O پک گیاهان دارویی: برای جلوگیری از موخوره و موهای شکسته می توانید از عصاره گیاه تازه یا برگ و گل خشک کرده گیاهانی مثل گل نمدار، گزنه، رزمارین، بابونه، شبدر و سیزاب انواع پک مو را تهیه کنید گیاه مورد نظر را در روغن داغ کرده و به مدت ۱۵ دقیقه کم کم حرارت دهید. محتوا را در پارچه ای ریخته و کاملاً ـ تکان دهید عصاره و گل و گیاه را روی مو و پوست سر بمالید و به مدت نیم ساعت گرم نگه داشته و سپس شستشو کنید بدینوسیله موخوره درمان می شود گیاهانی که به ترتیب اهمیت استفاده می شوند شامل گل نمدار، گزنه، رزمارین، بابونه، شبدر و سیزاب هستند. که به کمک آن ها می توان از موخوره، موهای شکسته نازک و کلفت شده جلوگیری کنید و موهای خراب شده بوسیله رنگ شیمیایی را ترمیم کنید. O پک غذای موی سر: در ظرفی نصف لیوان روغن زیتون، نصف قاشق کوچک لانولین و به ترتیب یک قاشق چایخوری برگ نمدار، برگ گزنه و برگ بابونه ریخته به آن زرده تخم مرغ و کمی آبلیموی تازه اضافه کنید. ابتدا روغن لانولین را با روغن زیتون مخلوط و مذاب کرده و گیاهان را اضافه کنید محتوا را روی بخار آبجوش گذاشته به مدت نیم ساعت بهم بزنید پس از سرد شدن محتوا را در پارچه ریخته کاملاً فشار دهید، به عصاره به دست آماده زرده تخم مرغ و آبلیمو اضافه کنید و روی موها بمالید پس از آغشته شدن از کلاه پلاستیکی استفاده کنید و به مدت یک ساعت به همین صورت نگه دارید با این پک مو پوست سر تغذیه شده و موهای سالم و شاداب به نظر می رسند. بعد از این عمل از فرمول های تافت زیر استفاده کنید.فرمول اول: ۲ مشت پر گل بابونه را با یک لیمو ترش مخلوط کنید. ابتدا گل خشک کرده را در یک لیتر آب جوش خیسانده به مدت نیم ساعت به حال خود گذاشته بعدا صاف کنید به محلول بدست آمده آبلیمو را اضافه کنید موها را با این محلول شانه کنید این محلول سالم ترین تافت یا نگهدارنده مو می باشد چنانچه میانه خوبی با بابونه ندارید از دستور زیر استفاده کنید. فرمول دوم: محلول عسل، آب، سرکه یک قاشق کوچک عسل طبیعی ۲۵۰ گرم آب گرم سماور و یک قاشق چایخوری سرکه طبیعی را مخلوط کرده و به خوبی تکان دهید دقت کنید که عسل به خوبی در محلول حل شود. موها را با این محلول شانه کنید نتایج خوبی به دست می آورید سعی کنید تا حد امکان از تافتهای خارجی و عرضه شده به بازار مصرف استفاده نکنید. O موی شکسته شکستن مو از نوک دلایل زیادی دارد برای نمونه جعد ۶ ماهه یا فر دائمی بلوند کردن با مواد شیمیایی کاربرد مواد رنگی بسیار داغ و یا خشک کردن موها در مجاور آتش یا مو خشک کن برقی کاملاً ـ داغ، از جمله وسایلی هستند که باعث شکسته شدن موها می شوند یکی از راه های درمان این عارضه همان قیچی کردن نوک موها می باشد قبل از هر شستشو موها را با کمی روغن گیاهی ماساژ دهید. برای مدتی نوک موها را قیچی کنید و حتی المقدور آن ها را کوتاه نگه دارید سعی کنید اندازه ی باشد که روی شانه ها قرار نگیرد. O ریزش مو: روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ عدد مو به طور طبیعی می ریزد چنانچه از این تعداد فراتر رفت به پزشک مراجعه کنید آمار نشان می دهد که اختلالات هورمونی و اختلالات عصبی سبب ریزش زیاده از حد مو می گردند درصد زیادی از دوشیزگان دچار کمبود آهن هستند. کمبود آهن باعث ریزش مو در زن و مرد می گردد هنگام شانه زدن به شدت شانه یا برس نکشید و از شامپوهای قلیایی و قوی اجتناب کنید یکی دیگر از دلایل ریزش مو بیماری های پوست سر است. در مواردی ریزش مو موضعی است. اغلب ریزش مو همواره با شوره سر همراه است. در بانوان اغلب جمع کردن موها روی سر به طور مستمر موجب ریزش مو می گردد در این حالت پوست سر و ریشه مو به خوبی تهویه نمی شود و در روزهای گرم پوست عرق کرده بخار می شود و در سطح پوست می ماند در روز باید موها را در هوا به خوبی شانه کرد و بهداشت مو را رعایت نمود برای جلوگیری از ریزش مو می توان دستورالعمل زیر را تهیه و مصرف نمود. O محلول جلوگیری کننده از ریزش مو: حدود ۲۵۰ گرم سرکه طبیعی را جوشانده و یک مشت برگ خشک شده گزنه به آن اضافه کنید به مدت نیم ساعت سرکه و گزنه را دم کرده به حال خود گذاشته و سپس صاف کنید موها را با این محلول ماساژ دهید، این عمل را به مدت ۳۰ روز یک روز در میان انجام دهید. بعد از ماساژ موها را نشوئید بعد از آن که محلول گزنه خشک شد پوست سر را با روغن ریشه Kletle که قبلاً تهیه کرده اید ماساژ دهید. قبل از خواب یک فنجان دمکرده دم اسبی را میل کنید چنانچه دسترسی دارید ناشتا مقداری علف چشمه را به صورت خام میل کنید این نحوه درمان گرچه کمی مشکل به نظر می رسد اما اثرات آن بسیار مثبت بوده و از نظر درمانی تجربه شده است. O محلول درمان شوره سر (سه بورین) عمدتاً کسانی که موی چرب دارند دچار سه بورین یا شوره سر می گردند. این نوع پوسته ها غالباً دارای رنگ زرد مایل به سبز هستند اما شوره پوست خشک غالباً کوچک و دارای رنگ سفید است و جزء سه بورین محسوب نمی شود. معمولاً ـ موی چرب همراه با پوسته و ریزش مو عامل بیماری پوستی است. ضمن این که فشار روحی و اختلال هورمونی نیز می تواند از عوامل آن محسوب شود. کسانی که دارای شوره سر هستند غالباً خارش پوست دارند. شوره همراه با ترشح غدد ریشه مو محیط مناسب رشد باکتری نیز محسوب می شود. به هنگام خارش پوست زخم می شود و باکتری به داخل پوست نفوذ می کند و لذا ابعاد بیماری می تواند بسیار وسیع گردد. بدنبال آن خطر اگزما زخم و غیره نیز وجود دارد. در مراحل اولیه این نوع بیماری ها می توانید از محلول های زیر استفاده کنید. O محلول تقویت پوست:حدود دو مشت برگ گزنه، ۱ قاشق چای خوری الکل ۹۶٪ و ۲۰ قطره تنتور آرنیکا و ۵۰۰ گرم آب مقطر را با هم مخلوط کنید، گزنه را همراه با الکل در آب مقطر خیسانده و به مدت ۲ روز به حال خود گذاشته بعداً صاف کنید. محلول بدست آمده را در ظرفی ریخته به آن تنتور آرنیکا اضافه کنید و سپس به خودبی تکان داده و در شیشه نگهداری کنید. پوست سر را با این محلول به خوبی ماساژ دهید این عمل را هر هفته دو مرتبه به مدت یک ماه انجام دهید. با این کار پوست سر تقویت شده و التهابات از بین می رود. O محلول جلوگیری کننده از التهابات پوست سر در ظرفی ۱۵ گرم ریشه ی Kletle و ۱۰۰ گرم روغن زیتون را مخلوط کرده هر روز پوست سر را با آن ماساژ دهید ریشه ی پودر شده را در ظرفی ریخته به آن روغن زیتون اضافه کنید و به مدت ۳ هفته در جای گرم نگهداری کنید. بعد از این مدت محتوا را در پارچه به خوبی فشار دهید. عصاره بدست آماده را در شیشه قهوه ای رنگ نگهداری کنید. قبل از این که موها را شستشو دهید، پوست سر را با آن محلول روغنی ماساژ کامل دهید و به مدت ۱ ساعت با استفاده از کلاه پلاستیکی پوست سر را گرم نگه دارید. سپس با شامپوی مورد نظر سر را بشویید. پس از آن می توانید با دم کرده ی آویشن، نعناع، بابونه، پاخری یا مریم گلی موها را شانه کرده و خشک نمائید. با استفاده از این محلول پوست سر التیام یافته و شوره از بین می رود. O محلول ضد شورهیک مشت نعناع خشک را در یک فنجان سرکه و ۲ فنجان آب جوش سمار مخلوط کنید و به مدت ۱۰ دقیقه در شعله ی ضعیف حرارت دهید. پس از سرد شدن از صافی عبور دادهو پوست سر را با آن کاملاً ماساژ دهید. این محلول ضد شوره، ضد سه بورین و ضد خارش پوست سر می باشد. O پک ضد شوره موهای چرب و خشک یک مشت سبوس گندم را در آب جوش خیسانده بعد از مدتی تحت فشار عصاره را بدست آورده و آن را روی پوست سر و داخل موها بمالید. بعد از نیم ساعت موها را بشویید. شوره از بین می رود این عمل را هفته ای دو مرتبه به مدت دو هفته انجام دهید.O زرده تخم مرغ: برای نرم و براق کردن موی سر یک زرده تخم مرغ را با یک قاشق نبات خرد شده مخلوط کرده کاملاً بهم بزنید بعد از شستشوی موی سر به مدت ۱۰ دقیقه این مخلوط را روی سر گذاشته و با یک کیسه یا کلاه پلاستیکی روی سر از خشک شدن آن جلوگیری کنید. سپس آن را با آب گرم کاملاً شسته و اگر نیاز بود شامپو کنید. می توانید در پایان گلاب نیز به موهای خود بزنید. O روغن زیتون:یک قاشق روغن زیتون را کمی گرم کرده روی پوست سر بمالید و به آرامی مو را شانه و پوست سر را ماساژ دهید. به مدت ۲۰ دقیقه کلاه پلاستیکی را روی سر گذاشته تا روغن در پوست سر نفوذ کند. بعداً موها را با آب فراوان بشویید. چنانچه لازم بود شامپو کنید. این عمل مخصوص مو و پوست سر خشک است. کسانی که موخوره دارند بدین وسیله از بین می رود.

کسانی که در طول تابستان در استخرهای گل دار و آب شور دریا شنا می کنند بهتر است هر هفته سر خود را با روغن زیتون ماساژ دهند. O آبجو بدون الکل (ماءالشعیر) بعد از شستشوی سر موها را نیمه خشک کرده و به ماءالشعیر آغشته کرده و ماساژ دهید. آبجوی حاوی رازک خاصیت بیشتری دارد. با این عمل موها براق و پر شده و بمانند تافت مو عمل می کند. O زرده تخم مرغ: یک زرده تخم مرغ را در ظرفی جدا کرده و به آن قطره قطره روغن کرچک گرم شده را اضافه کنید و هم بزنید. این مخلوط خاصیت مایونز دارد. موهای خود را با آن آغشته و با استفاده از کلاه پلاستیکی به مدت ۲۰ دقیقه به حال خود بگذارید و بعدا با شامپو شستشو دهید. این مخلوط ویژه موهایی است که در نتیجه جعد مصنوعی و دائمی موها خراب و از حالت طبیعی بیرون آمده باشد ضمناً ویژه فصل تابستان است زیرا در اثر خشکی تابستانی نوک موها ترکیده و شکسته می گردد این مخلوط بهترین ماده ترمیمی و حفاظتی موها برای شنا در استخرهای کلردار و آب دریا می باشد. O شاخه های جوان گزنه: مقدار ۳۰ تا ۴۰ گرم سرشاخه های جوان گزنه را در آبجوش قرار داده و با حرارت ملایم چند دقیقه بجوشانید سپس آن را به حال خود گذاشته تا سرد شود آنگاه محلول حاصل را صاف کرده و مقداری از آن را به موهای سر خود بمالید تا همه قسمت های موی سر به این محلول آغشته شوند سپس پوست سر را ماساژ دهید. می توانید پس از ۳۰ دقیقه تا یک ساعت بعد آن را بشوئید. O گردو: برای براق شدن مو و جلوگیری از ریزش آن دو قاشق چایخوری پر از برگ های تازه گردو را ریز کرده و در یک فنجان آبجوش بریزید کمی حرارت داده و صاف کنید آب بدست آمده را روی پوست قرار داده و به موهای خود نیز بمالید و پوست سر را ماساژ دهید این عمل را ۳ بار در روز به مدت ۱۰ روز ادامه دهید. برای براق شدن موهایتان می توانید از این محلول استفاده کنید و همچنین از ریزش موهایتان نیز جلوگیری می کند. O شیره ساقه گل کاسنیپزشکان قدیم می گفتند هنگامی که مژه ها و ابروها شروع به ریزش می کنند شیره ساقه و گل این گیاه را فشار دهید و همان لحظه روی مژه و ابروهایتان بمالید با این کار ریزش متوقف می شود. این محلول را ده بار در روز به مدت ۱۰ روز بر روی مژه ها و ابروها بمالید. O برگ و گل بابونه یک مشت برگ و گل بابونه را در یک لیتر آب خیسانده و سپس موها را شستشو دهید و بعد با آب بابونه موهایتان را ماساژ داده و سپس خشک کنید. O بابا آدم صد گرم از ریشه این گیاه را به مدت ۱۲ ساعت در آب سرد خیسانده و سپس کمی حرارت داده صاف کنید بعد از شستشوی موها با این محلول ماساژ مو و پوست سر را انجام دهید. اما موها را نشوئید این کار را دوبار در هفته به مدت یک ماه ادامه دهید.O گزنه برگ درخت مو، شکوفه درخت به: جلوگیری از ریزش موبرگ گزنه را با برگ درخت مو و شکوفه درخته به، به مقدار یک مشت از هر کدام در یک لیتر آب می ریزیم و آن را به مدت یک ربع با حرارت ملایم می جوشانیم سپس آن را به حال خود می گذاریم تا سرد شود پس از صاف کردن به محلول ۱۰۰ (صد سانتی متر مکعب) الکل ۵۰ درجه می افزایم این محلول را هر روز به

پوست سر بمالید الکل موجود در این محلول باعث نفوذ مواد موثر گیاهان فوق به داخل پوست و تقویت پیاز موی سر می شود و جلوگیری از ریزش مو می کند. باید توجه داشت که قبل و بعد از مالیدن محلول به پوست سر نباید آن را شدیداً ماساژ داد. زیرا آن عمل باعث ریزش موهای ضعیف می شود کلاً گیاه گزنه تاثیر بسیار خوبی در تقویت پوست سر و ریزش مو دارد.O فندق: برای کم شدن و حتی قطع شدن ریزش موی سرتان آرد فندق را با مقداری روغن زیتون مخلوط کرده و کاملا به هم بزنید تا این دو با هم یک ماده تقریباً سفتی را ایجاد کند و سپس آن را بر پوست سرتان به آرامی ماساژ دهید.O ضاء: برای تقویت موی سر و رفع جوش های آن و از بین بردن پوسته های سر

یک قاشق ضاء را در مقدار کمی آب گرم حل کرده و روی سر خود بگذارید (در حمام) و پوست سر را با آن ماساژ دهید و پس از ۵ دقیقه موها را با آب نیم گرم بشویید و شامپو کنید. O روغن نارگیل: برخی دیگر معتقدند روغن نارگیل را بر پوست سر بمالید و ماساژ دهید و بعد از یک ساعت آن را با آب نیم گرم بشویید روغن نارگیل پیاز موها را تقویت کرده و باعث رشد آن می شود. O آب لیمو: اگر در وحشت طاس شدن سر خود هستید بهتر است از آبلیمو استفاده کنید آب لیموی تازه را بگیرید و بر روی تمام قسمتهای پوست سر خود ماساژ دهید. این مایع پیاز موهایتان را نیز تقویت می کند زخمها را نیز معالجه کرده و التیام می دهد زیرا لیمو سلولهای پوست را تجدید می کند. O گزنه و سرکه سفید:سرشاخه های جوان گزنه به مقدار ۱۰۰ گرم را داخل یک ظرف ریخته و له کنید و به آن ۵۰۰ گرم سرکه سفید اضافه کنید این مواد را به مدت ۴۰ دقیقه بجوشانید البته با حرارتی ملایم. محلول بدست آمده را صاف کرده و در هوای نسبتاً سرد نگه داری کنید. این محلول را هر روز به موهای خود بمالید به نحوی که پوست سر از آن مرطوب شود. باید بدانید که این محلول دارای بوی خوبی نیست ولی می توانید با اضافه کردن چند قطره اسانس لاوانداین محلول بد بو را به خوبی تحمل کنید.O سبوس برنج: سبوس برنج برای موها خیلی مفید است از ریزش مو جلوگیری کرده و به شخص نیرو و جوانی می دهد و عمر موها را طولانی می سازد. O سبزیجات برای پرپشتی موها:اگر می خواهید موهای سر شما پر پشت و قوی شود از سبزیجات استفاده کنید. نعناع، تره، ترتیزک بولاغ اوتی، برگ کلم، تربچه بهتر از همه شنبلیله را پخته به غذای روزانه اضافه کنید. O حفظ موها و طولانی کردن عمر آن ها و باز رویاندن آن هامتخصصین علوم تغذیه می گویند استفاده از مواد غذایی چون گردو، جگر، فندق، شیر، ماست، و مخمر گوشت مفید است آن ها را باید در مواد غذایی خود قرار دهید. O تخم کاهو تخم کاهو را در آب خیسانده و بر موهای خود بمالید و ماساژ دهید و پس از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه آن را با آب نیم گرم شسته و کمی گلاب به موهایتان بزنید این کار موهایتان را تقویت کرده و پیازهای آن را محکم تر می کند.O روغن نخود سیاه و نخود سبز عده ای از اطباء قدیم معتقد بودند که روغن این نوع نخودها را جوشانده و مقدار یک لیوان متوسط از آن را بنوشید نخود موادی دارد که برای تقویت موهای شما بسیار مفید است. O آب برگ کنجد برخی دیگر می گویند: آب برگ کنجد برای تقویت و بلند شدن مو تاثیر نیکو دارد برای این کار بایستی آب آن را با کوبیدن یا فشار، گرفت و به سر مالید و ماساژ داد. مخلوط کردن برگ کنجد با ضاء جهت مشکی کردن مو نیز نتایج نیکو دارد و نیز جوشاندن برگ آن برای رشد مو و مشکی شدن مو مفید است. O پوست چلتوک سبوس گندم، جو و ارزان دارای خواص بسیارند منجمله از سفیدی و ریزش مو جلوگیری می کند هیچ غذا و دارویی تاثیرش به خوبی و سرعت چلتوک برنج نیست. برای سیاه شدن یا جلوگیری از سفیدی زودرس موهایتان روزانه نیم سیر پوست چلتوک و لیمو عمانی دم کرده و میل نمایید. پوست برنج را در کمی آب بجوشانید و صاف کرده و آن را با هر غذایی که میل دارید مخلوط کرده یا بنوشید.O پوست گردوجوشانده پوست گردو موی سر را قهوه ای می کند و مخلوط آن با حنا خضاب خوبی می باشد مغز گردو چون یکی از مغزهای روغنی است که دارای مواد معدنی از قبیل آهن، مس، و ... است روغن آن برای مالش اعضاء و موی سر بسیار عالی است.O روغن کنجد روغن کنجد را به موهای خود بمالید و پوست سرتان را با آن ماساژ دهید این کار هم موهایتان را تقویت کرده هم به آن جلا می بخشد. O نان جو نان جو از سفید شدن مو جلوگیری کرده و بعضی از ویتامین های لازمه برای حفظ و نگهداری موهایتان را تامین می کند و همچنین جگر، سبوس برنج، مخمر، ملاس سیاه نیز از سفید شدن مو جلوگیری می کنند. O ویتامین B: کم شدن ویتامین های B عامل اصلی پیری و سفید شدن و ریختن مو است غذاهایی که از سفید شدن مو جلوگیری می کند و موهای شما را سیاه نگه می دارند: سوپ چلتوک و اشکنه سبوس، و گوجه فرنگی و آب سبوس برنج می باشد. O سناء: روش دیگری که بعضی قدیمی ها توصیه می کنند این است که جوشانده سنا را در مقداری سرکه سفید ریخته و آن ها را مخلوط کنید تا قوام بیایند این ماده برای موهایتان مفید خواهد بود مالیدن آن به کف سر شما را از ریزش مو خلاص خواهد کرد. O آویشن شیرازیها معتقدند که جوشانده غلیظ آویشن شیرازی برای شستن سر بسیار مفید است و موجب جلوگیری از ریزش مو و تقویت پیاز آن می شود. دم کرده ۱۵ گرم آویشن شیرازی رقیق را می توان جانشین چای صبح و عصر کرد و آن را با عسل شیرین ۵ تا ۶ فنجان میل کرد.O کلمسوپ کلم برای موهای شما خیلی مفید است. می توانید این غذا را هر هفته یکبار و یا هر دو هفته یکبار میل کنید. زیرا برای جلوگیری از ریزش مو مفید است.O موخوره:کته سالم، ماست خوب، پوست چلتوک و آب چلتوک میل نمایید و با آب شنبلیله سر را نمناک نمایید و از شر موخوره خود را نجات دهید. O روغن زیتون روش دیگر برای جلوگیری از ریزش مو باید ۱۰ روز پی در پی سر را با روغن زیتون مالش دهید و قبل از خواب آن را ببندید و بخوابید. صبح با آب نیم گرم و شامپو بشوئید. O شاهی: دکترهای گیاهی هم معتقدند که اگر پوست موی سر را با آب شاهی مالش دهید موها را تقویت کرده و از ریزش آن ها جلوگیری می کند.O مریم گلی (گلپوره): ۱۰۰ گرم مریم گلی را در یک لیتر آب ده دقیقه بجوشانید محلول خوبی برای پوست موی سر می باشد و پیازهای مو را تقویت کرده و از ریزش مو و پیدایش پوسته سر جلوگیری می کند.

## ریزش مو ، علل و راههای درمان آن

آیا شما هم از آن دسته هستید که موهایتان می ریزد و دلیل و راه درمان آن را نمی دانید؟ آیا به پزشک هم مراجعه کرده اید؟یا گمان برده اید ارثی است و به آن توجه نکرده اید؟ قصد دارم تا در این مطلب به ریزش مو، علل آن و راههای درمان آن بپردازم. سیکل طبیعی رشد مو: در هر زمانی ۱۰٪ موهای سر شما در فاز استراحت هستند.بعد از گذشت ۲ تا ۳ ماه، موهای در فاز استراحت می ریزند و موهای جدید به جای آنها می رویند.این رویش حدود ۲ تا ۶ سال بعد تمام می شود.در این فاز، هر تار مو، ماهیانه ۱ سانتیمتر رشد می کند. بنابر این ریزش چند تار مو در هر روز به عنوان بخشی از این سیکل طبیعی است.اما بعضی افراد بیش از حد طبیعی ریزش مو دارند که می تواند در کودکان، مردان و زنان باشد. علل ریزش مو: علل متفاوتی می توانند سبب ریزش مو شوند.از آن جمله می توان به این دلائل اشاره کرد: بیماری یا جراحی بزرگ: ممکن است حدود ۳ یا ۴ ماه پس از یک بیماری یا جراحی بزرگ، به طور ناگهانی تعداد زیادی از موهای خود را ازدست دهید که به علت استرس بیماری یا جراحی است و موقتی می باشد. اختلالات هورمونی: اگر مشکل تیروئیدی داشته باشید، چه پرکاری و چه کم کاری، می تواند باعث ریزش موی شما شود.که با حل مشکل تیروئید، این مشکل هم حل می شود.ممکن است هورمونهای زنانه( استروژن) یا مردانه( آندروژن) دچار عدم تعادل شده باشند که باز می تواند از علل ریزش مو باشد.متعادل کردن این هورمونها نیز به حل ریزش مو منجر می شود.

هورمون مردانه:هورمون مردانه(تستسترون) که می تواند به دی هیدروتستسترون(DHT) تبدیل شود، یکی از دلائل اصلی است.این هورمون هچنین می تواند توسط آدرنال و پوست سر هم ساخته شود. چربی پوست سر:اگر پوست سر چرب باشد، ریزش مو بیشتر خواهد بود.رژیم غذایی:مهمترین عامل ریزش مو، می تواند رژیم غذایی نا متعدل باشد.رژیم غذایی باید حاوی انواع مواد غذایی باشد.برای کاهش ریزش مو، غذای پر پروتئین و آهن کافی، لازم است.همچنین مصرف میوه ها، سبزی های تازه، سالادها و...نیاز است. استرس:از دیگر عوامل مهم ریزش مو، استرس است.مانند: اضطراب، نگرانی و شوک ناگهانی.حاملگی: بسیاری از زنان بعد از گذشت ۳ ماه از بچه دار شدن خود متوجه ریزش موی شدید در خود می شوند.این موضوع به این دلیل اتفاق می افتد که در زمان حاملگی افزایش مقدار هورمونهای زنانه سبب می شود تا بدن موهایی را که باید می ریختند نگاه دارد و پس از حاملگی که سطح هورمونها نرمال می شوند، موهای اضافه ریزش پیدا می کنند. داروها: بعضی داروها باعث ایجاد این مشکل می شوند.داروهایی مانند: داروهای ضد انعقاد خون( وارفارین، هپارین و...)، داروهای ضد افسردگی، داروهای ضد نقرس، شیمی درمانی که برای سرطانها استفاده می شود، استفاده بیش از حد از ویتامین A و قرصهای ضد حاملگی.قطع این داروها به کاهش ریزش مو بسیار کمک کننده است. عفونت: بعضی از عفونتها مانند عفونتهای قارچی باعث ریزش مو می شوند که با درمان آن با داروهای ضد قارچ، می توان از ریزش مو جلوگیری کرد.بیماری: در بعضی از بیماریها می تواند روی دهد از جمله در لوپوس یا دیابت. ریزش مو می تواند از علائم بعضی از بیماریها باشد.بنابراین تشخیص و درمان علت ریزش مو می تواند سبب کشف بیماری و درمان به موقع آن شود. در بعضی از بیماریهای مزمن هم ممکن است دیده شود.مانند: سیفلیس، تیفوس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی مزمن و کم خونی. مراقبت نا مناسب: کشش بیش از حد موها از علل مهم ریزش مو است. کمک پزشک به شما: پزشک از شما سوالاتی در مورد رژیم غذایی، بیماریهایی که دارید یا داشته اید، روش مراقبت از موهایتان و همچنین داروهایی که مصرف می کنید، می پرسد.اگر زن باشید در مورد سیکل قاعدگی، یائسگی و حاملگی خواهد پرسید. ممکن است معاینات بدنی هم جهت کشف علل دیگر ریزش مو انجام دهد.در آخر هم ممکن است یک آزمایش خون یا حتی نمونه برداری لازم شود. درمان: بستگی به علت ریزش موی شما دارد. یک رژیم غذایی مناسب با پروتئین کافی، ویتامین B کافی و مس، روی و ید کافی نیاز است.اگر به دلیل عفونت باشد، درمان عفونت. اگر به دلیل عدم تعادل هورمونی باشد، متعادل کردن آن. اگر به دلیل دارو باشد، قطع دارو و جایگزینی آن با دارویی دیگر.بعضی از داروها هم ممکن است به شما کمک کنند.در این مورد ماینوکسیدیل( Roagine) که بر روی پوست سر استفاده می شود و مردان و زنان می توانند از آن استفاده کنند. و فیناسترایید( Propecia,Finpecia) که به صورت قرص است و فقط مردان می توانند استفاده کنند، وجود دارند.

دو داروی دیگر هم مشخص شده است که برای جلوگیری از ریزش مو موثرند اما فقط برای آن استفاده نمی شوند.به نامهای Avodart, Nizoral.لطفا برای تشخیص دلیل و نوع ریزش موی خود حتما به یک متخصص پوست و مو و زیبایی مراجعه کنید و به طور خود سرانه دارویی را قطع نکنید.حتما با پزشک مشورت کنید. شستشوی سر با مالش ملایم پوست سر، بعد از شستشو با آب سرد. استفاده روزانه از روغنهای گیاهی، ماند روغن زیتون و نارگیل و...برای پوست سر.

## زیبایی و طراوت پوست دست با ماسکهای گیاهی

ماسکهای ویژه پوست دست - جهت نرم کردن پوست دست، مقدار برابر گلیسیرین و گلاب را مخلوط کرده و به کار برید.- جهت نرم و سفید کردن دست، مقدار عسل و آب لیموترش را مخلوط نموده به مدت پانزده تا بیست دقیقه روی دستها بمالید و سپس بشوئید.- جهت نرم کردن دستهای زبر و خشن، دو عدد زرده تخم مرغ را با دو قاشق چای خوری روغن بادام شیرین به همراه بیست و پنج گرم گلاب و بیست و شش قطره تنتور ساده بنژوان مخلوط کرده و دستها را آغشته نمایید و با یک دستکش نخی بپوشانید و پس از چند ساعت بشوئید. (یک تا دو بار در ماه) - جهت نرم کردن دستهای خشن و تیره میتوان از مخلوط آب پرتقال و عسل استفاده کرد.

## طریقه شستن موهای بلند

معمولاـ خانم‌ها دوستدار موهایی بلند هستند، چرا که می‌توان آنها را با مدل‌های زیبا و متنوع آراست و حالت چهره را دائماً تغییر داد. البته اگر ندانید که موهای بلندتان را چگونه آرایش کنید، چهره خود را به کلی خراب خواهید کرد. شستن موهای بلند روش خاصی دارد، در حالی که شستن موهای کوتاه آسان‌تر است. اما طریقه شستن و خشک‌کردن موهای بلند به این ترتیب است: ۱ - شامپو را فقط روی سرتان بریزید. همان‌طور که می‌دانید، علت استفاده از شامپو از بین بردن چربی و کثیفی‌هاست. بهتر است شامپو را کف سر خود بمالید، نه انتهای موهایتان و سعی کنید شامپو داخل گوش‌ها نرود. شامپو را در دست‌های خیس‌تان به کف تبدیل کنید و با سر انگشتان، پوست سر را آهسته ماساژ دهید. موهایتان را به یک سمت و یک نقطه جمع نکنید؛ هرچه بیشتر این کار را بکنید، موها بیشتر در هم گره می‌خورد.۲- موها را با آب بشویید و آب اضافی آن را بگیرید. یادتان باشد وقتی موهایتان خیس است، هرگز آنها را نچلانید و نکشید. در عوض دست خود را به آرامی روی کف سرتان گذاشته و فقط آب اضافی را از سطح موها بتکانید. مضرات استفاده از سشوار بیشتر از مزایای آن است. استفاده از آن فقط احتمال خشک شدن موها را تا حد بسیار زیادی افزایش می‌دهد که این حالت باعث خشکی، کم‌آبی، وزکردن و ریزش مو می‌شود. ۳ - وقتی مایع حالت‌دهنده را روی موهایتان می‌ریزید، بیشتر روی نوک موها - از گوش به پایین- تمرکز کنید. اگر از محلول‌های درمانی برای موهایی که سر آنها دو شاخه و به اصطلاح موخوره شده‌اند، استفاده می‌کنید، خیلی آرام حالت‌دهنده اضافی را به سمت نوک موها هدایت کنید. همچنین می‌توانید برای درمان خشکی موها از حالت‌دهنده‌های مخصوص موهای خشک و آسیب‌دیده استفاده کرده و به همین روش، آن را بیشتر به سمت نوک موها هدایت کنید. ۴ - وقتی برای آخرین بار موها را آبکشی می‌کنید، بهتر است از آب خنک استفاده کنید. این کار باعث می‌شود روزنه‌های پوست، ریز و کوچک شوند و هنگام شانه‌کردن نیز احتمال ریزش موهایتان کمتر می‌شود.۵ - بعضی‌ها بعد از حمام‌کردن و برای خشک‌کردن یا حالت‌دادن به موهایشان، از سشوار استفاده می‌کنند. نکته‌ای که خیلی از ماها نمی‌دانیم، این است که با این کار باعث خشک و شکننده‌شدن موهایمان می‌شویم که در نهایت منجر به موخوره و شکنندگی موها می‌شود. البته استفاده گهگاه از سشوار نمی‌تواند برای موهایتان خطری داشته باشد؛ بنابراین بهتر است بیشتر اوقات اجازه دهید موها در هوای محیط و به طور طبیعی خشک شوند.چند نکته: - آب گرم باعث بزرگ شدن روزنه‌های پوست می‌شود، در صورتی که آب سرد آنها را جمع می‌کند. برای همین است که بیشتر متخصصان توصیه می‌کنند تا قبل از خارج‌شدن از حمام، موها را با آب سرد آبکشی کنید. آب سرد منافذ پوست را منقبض کرده و از فولیکول‌های مو نیز بهتر مراقبت می‌کند. - موقع شامپو زدن به موها، از جمع‌کردن همه مو بالای سرتان خودداری کنید. این کار نه تنها کمکی به راحتی شست‌وشو نمی‌کند، بلکه باعث گره‌خوردن موها نیز می‌شود.

### عوارض کاشت ناخن

استفاده از روش‌های زیبایی ناخن روز به روز رایج‌تر می‌شوند، اما آیا استفاده‌کنندگان از خطرات این روش‌ها هم باخبرند ؟ این روزها در تمام بروشورهای تبلیغاتی آرایشگاه‌ها، بخشی به کاشت ناخن اختصاص دارد که هزینه آن، بسته به محل جغرافیایی سالن‌های آرایش هزینه‌ای حدود ۷۰ هزار تومان در قسمت‌های شمالی تا ۳۰ هزار تومان در بخش‌های مرکزی شهر است. این هزینه تنها صرف یک دوره کاشت ناخن می شود و هر دو هفته یک بار به تناسب بلند شدن ناخن‌ها لازم است که ترمیم انجام شود. قیمت ترمیم این ناخن‌ها هم از ۱۵ هزار تا ۲۵ هزار تومان است که به میزان رشد ناخن‌ها بستگی دارد.علاوه بر پرهزینه بودن، کاشت ناخن در زمانی حدود ۲ ساعت انجام می‌شود. برای این منظور سطح ناخن به وسیله سوهان‌های برقی تراشیده می‌شود تا جایی که تنها لایه بسیار نازکی از ناخن باقی بماند. علت این تراشیدن این است که وقتی از ژل یا پودرهای مخصوص برای فرم دادن به ناخن استفاده می‌کنند، ظاهری برجسته نداشته باشد. ناخن‌های کاشته شده در مواردی که قابل تشخیص از ناخن طبیعی نیستند و به اصطلاح عامه" خوب کاشته شده‌اند، "خطرناک‌ترند و در صورت شکستن ناگهانی، آسیب جدی‌تری را برای فرد به دنبال دارند، چرا که مواد مصنوعی مورد استفاده برای کاشت ناخن بر روی لایه‌ای متشکل از یک ردیف سلول، چنان محکم چسبیده‌اند که اگر در اثر ضربه یا کشیدگی ناگهانی بشکنند یا کنده شوند، بافت زیر ناخن شامل پوست، گوشت و عروق نیز همراه با آنها جدا می‌شود و آسیب های جدی را به وجود می‌آورد.ناخن‌های مصنوعی به صورت‌های مختلفی از جمله پلاستیکی و کاغذی وجود دارند که بنا به موقعیت‌های مناسبتی با چسب‌های گوناگون از چسب قطره‌ای گرفته تا چسب آهن، بر روی ناخن چسبانده می‌شوند. اما تزئین ناخن‌ها نیز داستان خودش را دارد و بسیار متنوع و پیچیده است؛ از کاشت ناخن، فرنچ و مانیکور پتیکور و پانچ ناخن گرفته تا لاـک و استمپ ناخن. اما پانچ ناخن دست و پا نیز روش جدیدی است که امسال مورد توجه قرار گرفته است، بدین صورت که پس از سوراخ کردن ناخن، آویزی را بر روی آن می‌گذارند که بسته به سلیقه افراد از یک نگین کوچک تا آویزهایی به شکل قلب، ستاره و... است و با زنجیرهای نازک به ناخن متصل می‌شوند.اما آیا همه آنهایی که از این وسایل استفاده می‌کنند، از خطرات آن باخبرند؟ خانم ها بیشتر از آقایان به ظاهر و زیبایی ناخن‌های خود اهمیت می‌دهند و پول و زمان زیادی را صرف نگهداری و زیبا نمودن ناخن‌ها می‌کنند و در بسیاری از موارد، ناخن‌ها نشان دهنده عادات شخصی و بهداشتی افراد هستند.O خطرات ناخن های مصنوعی دکتر کامران بلیغی، متخصص پوست و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران می گوید: "استفاده از ناخن‌های مصنوعی و کاشت ناخن، عوارضی همچون عفونت های معمولی و قارچی، درماتیت (اگزمای تماسی) تغییر شکل صفحه ناخن، شکنندگی و حتی از بین رفتن صفحه اصلی ناخن را به دنبال خواهد داشت.همچنین، کاشت ناخن‌های مصنوعی باعث تغییر رنگ ناخن، التهاب دور ناخن، خط خط شدن و خرد شدن ناخن و کنده شدن لبه آزاد ناخن از بستر (اُنیکولیز) می‌شود ".دکتر نیلفروش زاده، متخصص پوست و مو نیز معتقد است": استفاده طولانی مدت از ناخن‌های کاشته شده ی یک بار مصرف گرفته تا ناخن‌های کاشته شده برای استفاده طولانی مدت می‌توانند باعث واکنش‌های دردناک و شدید شامل عفونت پوست اطراف ناخن‌ها و شل شدن ناخن‌ها شود. خانم‌هایی که از ناخن‌های مصنوعی و کاشته شده برای زمان طولانی استفاده می‌کنند، ممکن است مشاهده کنند که ناخن‌های طبیعی آنها نازک‌تر و مات‌تر شده است و در مواردی منجر به عوض شدن جهت و محور ناخن می‌شوند. اگر اصراری برای استفاده از ناخن‌های مصنوعی وجود دارد، این ناخن‌ها باید هر ۳ ماه یک بار برداشته شوند تا اجازه داده شود ناخن‌های طبیعی استراحت کنند ".O چسب‌هایی برای آهن افزایش طول ناخن‌ها ممکن است به وسیله ناخن‌های پلاستیکی که کل ناخن یا انتهای ناخن را می‌پوشاند انجام شود. این ناخن‌های مصنوعی با چسب‌هایی چسبانده می‌شوند که حاوی methacrylate هستند که ماده‌ای حساسیت‌زاست و ممکن است باعث شکاف و ترک ناخن شود.دکتر بلیغی معتقد است": پوشاندن ناخن‌ها به وسیله چسب به دلیل وجود آکریلات در ترکیبات آنها از لحاظ طبی و پزشکی عوارضی نظیر پوسته‌ریزی، تغییر بافت ناخن و عفونت‌های قارچی به خصوص کاندیدا را به وجود می‌آورد و به جز در افرادی که بافت ناخن در آنها به دلیل ژنتیکی یا بیماری از بین رفته است ، توصیه نمی‌شود".بر اساس گزارش های موجود، چسب‌هایی که برای چسباندن ناخن‌های مصنوعی به کار می‌روند، به دلیل آزاد کردن سم سیانید و بخار ناشی از آن می‌تواند باعث مسمومیت و حتی فوت افراد آرایشگر شود.

### عواملی که باعث ریزش مو می شوند

در انسان پیاز یا فولیکول مو به دو دسته تقسیم می شود : ۱ ) موی کرکی : در سراسر پوست بدن بجز کف دست و پا این نوع مو دیده می شود . ۲ ) موی انتهایی یا ترمینال : در قسمت سر دیده می شود . بعد از بلوغ جنسی این نوع مو در قسمت های تناسلی و زیر بغل و همچنین صورت مردان دیده می شود . این نوع مو زبر و خشن می باشد . رشد مو دارای دوره هایی است که شامل : دوره رشد ، دوره انتقالی و دوره استراحت میباشد .

طول مدت دوره رشد مو در سر حدود سه سال ، دوره انتقالی ۲ تا ۴ هفته و دوره استراحت حدود ۳ تا ۴ ماه میباشد . در سر انسان حدود صد هزار پیاز مو وجود دارد و با حساب اینکه هر مو حدود هزار روز رشد دارد ، پس ریزش ۱۰۰ صد عدد موی سر در روز طبیعی است و بیشتر از آن نیاز به پیگیری دارد . علل ریزش مو ریزش مو دارای علت های فراوانی است که از آن جمله میتوان به موارد ارثی ، هورمونی ، تغذیه ای ، اعصاب و روان ، مصرف دارو ، بیماری های داخلی و پوستی ، اعمال جراحی و بارداری اشاره کرد.* طاسی سر نوعی ریزش مو در قسمت جلو و پیشانی سر است که پیشرفت کرده و تا وسط سر پیش می رود. البته گاهی این ریزش از وسط سر شروع می شود . طاسی بیشتر در مردان دیده می شود و علت ارثی - هورمونی دارد . این نوع ریزش مو قابل پیشگیری و درمان است و افراد درگیر بایستی با حوصله فراوان، درمان طولانی مدت را تحمل کنند . داروها و توصیه های درمانی گوناگونی وجود دارد که بسته به افراد مختلف متفاوت می باشد . * سوء تغذیه چه به صورت عدم دسترسی کافی به مواد غذایی و چه به صورت رژیم های لاغری یکی از علت های ریزش مو است . کمبود پروتئین ، اسیدهای چرب ضروری ( بدن قادر به تولید آنها نیست و باید از طریق غذا به بدن برسد ) ، ویتامین ها و املاح از علل مهم ریزش مو هستند که قابل پیشگیری و درمان می باشند. شایع ترین علت ریزش مو در خانم ها از سنین نوجوانی تا سنین میانسالی کمبود آهن بدن است که با مصرف غذاهای حاوی آهن و یا قرص آهن این مشکل بر طرف می گردد . * وجود استرس ( فشار روحی ) ، ناراحتی و افسردگی می تواند از علل ریزش مو باشند. مثلاـ "استرس ناشی از امتحانات درسی یا افسردگی در جوانان که امروزه به طور فراوان دیده می شود.با کنترل این هیجانات ( که البته اگر بوسیله خود شخص کنترل شود نتیجه مطلوب تری دارد؛ چون مصرف داروهای اعصاب نیز باعث ریزش مو در بعضی افراد می گردند) در مدت زمان کوتاهی این ریزش مو برطرف می گردد .* از علل دیگر ریزش مو می توان مصرف داروها را نام برد. همه داروها باعث ریزش مو نمی شوند . همچنین یک داروی خاص نیز در تمام افراد باعث ریزش مو نمی شود . بعضی افراد به داروی خاصی حساسیت بیشتری نشان می دهند که بستگی به سیستم داخلی بدن در غیر فعال کردن و هضم دارو دارد .البته داروهایی هستند که در بیشتر افراد باعث ریزش مو می شوند . از این گروه داروها میتوان داروهایی که بعنوان شیمی درمانی استفاده میشوند را نام برد . مصرف داروهای اعصاب و قرص های پیشگیری از حاملگی و داروهای قلبی در افراد زیادی باعث این عارضه می شود . * بعضی از بیماری هایی داخلی و پوستی میتوانند باعث ریزش مو شوند؛ مثلاً تب بالا، حدوداً بعد از ۳ ماه باعث ریزش مو می شود . در افرادی که دارای بیماری موضعی پوستی در قسمت سر هستند و یا ناراحتی پوستی وسیعی دارند می تواند ریزش مو داشته باشند، از جمله این بیماری ها میتوان لوپوس۱ ، داءالصدف یا پسوریازیس۲ ، بیماری های تاولی و غیره را نام برد . * اعمال جراحی و حاملگی نیز میتوانند باعث ریزش مو شوند . فاصله زمانی این بیماری ها و شروع ریزش مو معمولاً ۳ ماه می باشد ؛ مثلاً در خانم ها حدود ۳ ماه بعد از زایمان ریزش مو شروع میشود که علت های زیادی برای آن وجود دارد که از جمله : کم خونی ، وجود استرس زایمان ، بالا بودن هورمون های جنسی در طول بارداری و ... است . درمان افرادی که دچار این بیماری ها هستند ، باعث کاهش ریزش مو در آنها می شود. پی نوشت : ۱ - لوپوس: یک بیماری خود ایمنی مزمن است که اندام های مختلفی مانند پوست، مفاصل، خون و کلیه را درگیر می‌کند.۲ - پسوریازیس : یا داءالصدف یک بیماری شایع پوستی است که لزوماً خارش دار نبوده و با پلاک های قرمز رنگی همراه با پوسته ریزی مشخص می شود که مرتبط با سیستم ایمنی بدن است.

### فواید کرمهای آرایشی

این نوع کرم ها برای از بین بردن و کاهش لک های پوستی به کار می روند و مقدار مصرف آنها در کرم های آرایشی- بهداشتی

حداکثر ۲ درصد است و تنها زمانی می توانند کارآیی داشته باشند و تأثیرات عمیقی بر جای بگذارند که برای طولانی مدت استفاده شوند. در صورت قطع مصرف، لک های پوستی دوباره تظاهر پیدا می کنند که چندان خوشایند افراد نیست. این نوع کرم ها باید به رنگ سفید عرضه شوند و حاوی مواد رنگی نباشند، زیرا هیدروکینون موجود در کرم ها، در مدت ۶ الی یک ماه به صورت اکسید درآمده و قهوه ای رنگ می شوند که نشان می دهد کرم غیرقابل مصرف است و خاصیت خود را از دست داده است.اخیراً مواد سفیدکننده ضدلک ها از جلبک ها، خزه ها و سایر گیاهان دریایی استخراج و تولید می شوند که ضمن داشتن خاصیت سفیدکنندگی و ضدلکی، اثرات مضری روی پوست نداشته و مصرف آنها توصیه می شود. خانواده ها هنگام استفاده از کرم باید موراد زیر را رعایت کنند: ٭ کرم دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشد. ٭ به تاریخ انقضا و تاریخ تولید حک شده روی انواع کرم توجه نمایند.٭ ظاهر کرم را بررسی کنند تا تغییر رنگ و بو نداشته باشد و آب و روغن آن از هم جدا نشده باشد و بوی دلپذیری داشته باشد. دکتر" مسعود داوودی "متخصص پوست و مو نیز معتقد است ": کرم های روشن کننده ی حاوی هیدروکینون که به عنوان داروی ضدلک مورد استفاده قرار می گیرند، در درازمدت باعث افزایش تحریکات پوستی می شوند و هر اندازه که درصد هیدروکینون موجود در این نوع کرم ها بیشتر باشد، شانس ابتلا به تحریکات پوستی افزایش می یابد؛ به عنوان نمونه هیدروکینون ۱۰ درصد، شدیداً پوست را تحریک کرده و باعث خارش و قرمزی پوست می شود.تأثیر کرم های ضدلک در افراد متفاوت است و بستگی به نوع ضایعه دارد. در بعضی از افراد مصرف این نوع کرم ها موثر است و در برخی دیگر تغییراتی را به وجود نمی آورد. بعضی از پزشکان، هیدروکینون را به عنوان درمان توصیه نمی کنند، چرا که در درازمدت (بعد از ۶ ماه) باعث ایجاد لک های دایمی در پوست می شدند. افراد بهتر است برای پیشگیری از تحریکات پوستی شدید، از سفیدکننده های حاوی هیدروکینون ۴ درصد استفاده کنند.همچنین برای از بین بردن یا کم رنگ کردن ضایعات و لکه های پوستی نیز می توانند از غلظت های کمتر از ۲ درصد استفاده نمایند.افراد باید بدانند در صورتی که پس از ۶ ماه استفاده از این کرم ها، بهبودی در وضعیت پوست آن ها حاصل نشد، مصرف آن را قطع کنند، چرا که به عقیده برخی پزشکان ممکن است لک های دائمی روی پوست آن ها ایجاد شود، همچنین به دلیل عوارض پوستی، زنان باردار و شیرده نیز باید از مصرف این کرم ها پرهیز کنند.کرم های ضدچین و چروک نیز به طور کامل مشکلات مذکور را از بین نمی برند و حداقل برای مدت زمان طولانی باید استفاده شوند. بهتر است افراد از دوران کودکی از نور شدید آفتاب به شدت پرهیز نمایند و در صورت لزوم از عینک های آفتابی و کلاه استفاده نمایند تا دچار عوارض پوستی نشوند ".دکتر" معصومه هدایت "متخصص پوست و مو نیز معتقد است": کرم های مرطوب کننده نیز راهی برای پیشگیری از پیری زودرس پوست محسوب می شوند، زیرا استفاده از آنها علاوه بر تأمین و نگهداری آب پوست و ممانعت از تبخیر آب در لایه های سطحی پوست، از پیری زودرس پوست نیز پیشگیری کرده و شادابی و طراوت پوست را موجب می شود. به دلیل اینکه پوست در اثر عوامل خارجی مانند نور آفتاب ، سرما، گرما، تغذیه نامناسب، شست و شوی زیاد با مواد تمیز کننده و همچنین گذشت زمان و افزایش سن، رطوبت و چربی خود را از دست می دهد و دچار خشکی و پیری می شود، از این رو مرطوب نگه داشتن پوست از عارضه پیری آن پیشگیری می کند یا آن را به تأخیر می اندازد. همچنین خشکی پوست می تواند باعث عوارضی نظیر زبری، پوسته پوسته شدن، خارش، ترک خوردگی و کاهش انعطاف پذیری پوست شود".

### لکه های سیاه پوست و راههای برطرف کردن آن

ماسک هایی برای برطرف کردن لکه های سیاه پوست ۱- پونه را له کرده سپس آنرا با روغن زیتون مخلوط کرده و به مدت سه روز در مقابل نور خورشید قرار دهید. بعد از سه روز به مدت ۱۵ دقیقه حرارت می دهید آن را صاف کرده ، پماد به دست آمده را برای از بین بردن لکه های سیاه استفاده کنید. ۲- تخم ترب را در سرکه خیس کرده و پس از گذشت ۲۴ ساعت آنرا برروی لکه های سیاه پوست قرار دهید. این عمل را هر روز تکرار نموده تا لکه ها کم کم بهبودی حاصل کنند. ۳- مقداری سیر را پوست کنده و آنرا با رنده ریز کنید و با عسل مخلوط نموده، مخلوط حاصل را جهت بهبودی لکه های سیاه پوست مورد استفاده قرار دهید و به مدت ۳۰ دقیقه بر روی لکه ها قرار داده و پس از آن با آب ولرم بشویید. این عمل را یک روز درمیان تکرار می کنید. ۴- دانه کنجد را له نموده و به مدت ۳ روز در مقدار اندکی آب خیس کنید و بعد از گذشت این مدت، این مخلوط را بر روی پوست بمالید، این ماسک هم باعث از بین رفتن لکه های سیاه می شود و هم نرم کننده پوست است. ۵- گل زنبق سفید را خرد کرده و در یک شیشه سفید می ریزید و به آن مقداری روغن زیتون طبیعی تازه اضافه نمایید، سر شیشه را بسته و به مدت دو روز در مقابل آفتاب قرار دهید و بعد آنرا صاف کرده و بر روی لکه های سیاه صورت خود بمالید. (این روغن برای سوختگی و آفتاب زدگی نیز مفید می باشد ) ۶- مقداری پونه را له کرده، چنانچه آنرا به صورت ضماد در محل لکه های سیاه پوست قرار دهید، اثر شفابخش دارد.۷- روغن کرچک، لکه های سیاه پوست و همچنین زگیل و کبودی پوست را برطرف می کند. ۸- شیر ، در از بین بردن لکه ها و دانه های سرسیاه بسیار مفید می باشد ، قبل از استفاده از شیر، باید پوست را با آب گرم بشویید و برای اثرگذاری بهتر، می توان شیر را با عصاره بابونه یا بومادران مخلوط نموده و سپس استفاده کرد. ۹- استفاده از لیموترش به تنهایی یا همراه با گلاب با سفیده تخم مرغ ماسک خوبی در از بین بردن و بیرون کشیدن دانه های سرسیاه پوست می باشد و پس از استفاده از این ماسک باید پوست را با آب نیمه گرم شست و شو داد. ۱۰- جو دو سر را بپزید و با بادام کوبیده مخلوط کنید تا به شکل خمیر درآید. این خمیر را به مدت ۱۵ دقیقه بر روی پوست خود قرار دهید. این ماسک در از بین بردن دانه های سرسیاه پوست بسیار موثر می باشد. ۱۱- عسل، افزون بر تقویت پوست و شفابخشی، پاک کننده خوبی است، یک قاشق غذاخوری عسل را بر روی حرارت ملایم، رقیق سازید و بر روی دانه های سرسیاه پوست بمالید و اثر آن به وضوح ملاحظه نمایید.

### لوازم آرایشی بهداشتی و نکاتی در مورد مصرف آن

هر محصولی که برای پاک کردن، جذاب کردن، یا تغییر دادن ظاهر به وسیله مالیدن، ریختن، پاشیدن یا اسپری کردن روی بدن انسان به کار رود، فرآورده آرایشی بهداشتی گویند. با توجه به فراوانی و افزایش روز افزون مصرف انواع این گونه فرآورده ها چنانچه به صورت صحیح استفاده نگردد و یا در شرایط مناسب نگهداری نگردد، می تواند به مصرف کننده آسیب برساند. این آسیب ها ناشی از فعالیت میکروارگانسیم ها و یا تخریب فیزیک و شیمیائی فرآورده است که سبب صدمه به مصرف کننده و همچنین افت کارایی و تهدید ایمنی را در پی داشته باشد. لذا توصیه می گردد مصرف کنندگان به نکات زیر هنگام مصرف برای حفظ خود و فرآورده دقت نمایند. ۱- هرگز فرآورده آرایشی به طور مشترک استفاده نگردد.۲- به غیر از زمان مصرف، درب آن کاملا بسته نگهداری گردد. ۳- دور از نور آفتاب نگهداری گردد. زیرا نور سبب تجزیه مواد نگهدارنده موجود (عامل حفظ فرآورده از آلودگی) و کاهش اثر آن می گردد.۴- تا حد امکان از بسته بندی کوچک استفاده گردد. بسته بندی کوچک فرآورده را محافظت کرده و از خشکی آلودگی و ناپایداری تا حدی ممانعت می گردد. ۵- افرادی که به فرآورده های آرایشی حساسیت دارند از فرآوردهای هیپوالرژیک (که در آزمون حساسیت قابل قبول گزارش شده اند) استفاده نمایند. ۶- فرآوردهای آرایشی چشم نسبت به دیگر فرآورده ها عمر مفید کمتری دارند. این به دلیل ایجاد آلودگی توسط استفاده مکرر مصرف کننده است. لذا توصیه می گردد.سه ماه پس از باز شدن آن، تعویض گردد. ۷- در صورت خشک شدن از افزایش آب به فرآورده ها خودداری گردد. زیرا آب سبب تخریب مواد نگهدارنده می شود. ۸- چنانچه رنگ، بو و شکل ظاهری فرآورده تغییر کرد دیگر قابلیت مصرف ندارد. ۹- به دلیل استفاده مکرر در مجاورت هوا و آلودگی ناشی از انگشت جهت کاربرد (مانند کرمها) امکان آلودگی افزایش یافته و بسیاری از فرآورده ها قبل از تاریخ انقضاء دیگر قابلیت مصرف ندارند. به هر حال عمر مفید فرآورده های آرایشی بهداشتی بستگی به فرمولاسیون طریقه نگهداری و چگونگی مصرف دارد.

### ماساژ پوست

حرکت نرم ماساژ را هر روز یک ربع می توان انجام داد و باید به خاطر داشته باشید که قبل از ماساژ پوست تمیز و با ژل یا کرم آغشته شود زیرا ماساژ روی پوست خشک باعث ایجاد خستگی و چروک می شود. خیلی خوب است که نحوه ماساژ دادن را یک بار توسط افراد مجرب ببینید و سپس آن را اعمال کنید. در اینجا ما به بیان ساده و با استفاده از اشکال مختلف , نحوه ماساژ دادن را آموزش می دهیم. در آغاز ماساژ را با حرکات نرم آغاز می کنیم و بعد از آن حرکات فشاری. ۱- حرکات نرم: که به صورت آرام و نرم انگشت ها را روی صورت قرار داده و به خلاف جاذبه زمین به طرف بالا ماساژ می دهیم. ۲- ابتدا از چانه شروع کرده سپس گونه ها و چشمها, دست را روی گونه گذاشته آرام به طرفین می کشیم و بعد دستها را روی چشمها قرار داده و خیلی آرام به طرف گوشه صورت حرکت می دهیم. ۳- انگشها را درست مثل هنگامی که پیانو می نوازیم آرام روی صورت و چشم ها حرکت می دهیم. ۴- فشارهای پرتابی درست در همان نقاط مشخص شده دو انگشت را قرار داده و پوست را آرام به طرف بالا پرتاب می کنیم مثل وقتی که زیر لپ کودک می زنید. ۵- در دور لب نیز فشارهای پرتابی را به طرف بالا انجام می دهیم. وهمین عمل را در نشاط زیگوماتیک کوچک و بزرگ تکرار می کنیم. پن سومان ها که شامل۱- ژاکه ریز ۲- ژاکه درشت ۳- ژاکه ضد چروکژاکه در واقع حالتی مثل نیشگون است که به طرف بالا انجام می شود. از دور چانه شروع شده و سپس دو طرف صورت انجام می شود. ژاکه باعث می گردد تا چربی های زیر پوست به سطح پوست آمده و در یک جا تجمع نکنند . ژاکه را در گردن و پیشانی نیز آرام انجام دهید. که حرکات ریز و نیشگونی که به طرف بالا انجام می دهیم موجب آرامش و رفع خستگی می شود. حرکت نیرومند سر درد انگشت ها را تا وسط پیشانی بلغزانید سپس انگشت ها را با فشار کمی به طرف شقیقه کشیده و حرکات چرخشی بدهید. حرکات ابرو چشم , انگشتان میانی را در پوشه داخلی چشم ها و انگشت های سبابه را روی ابروان بگذارید تا گوشه های خارجی چشم ها زیر چشم ها و باز به گوشه داخلی آنها بلغزانید.

حرکت دهان و بینی, حرکت دایره واری از گوشه های دهان تا بالا_ ماساژ دست: ۱- نرمش عمودی ۲- نرمش مایل ۳- حرکت مخصوص با شست و سبابه حرکات ماساژ بر روی دست تا آرنج ۱- نرمش عمودی ۲- نرمش به حالت دست کردن دستکش بدین نحو که یکی یکی انگشتان را ماساژ می دهیم.

۳- چرخاندن آرام مچ دست به طرفین به نحوی که موجب درد نشود. ماساژ با دستکاه الکترونیکی: دستگاه برقی جهت ماساژ صورت به فرم ها و شکل های گوناگون وجود دارد ولی طرز کار با آنها تقریبا یکسان است که به شرح آن می پردازیم . قبل از ماساژ صورت را با ژل یا کرم پودر ماساژ آغشته کنید. ورزش صورت۱- چشم ها را تا حد امکان باز کرده و بالا و پایین را نگاه کنید این عمل را ده بار تکرار کنید. ۲- دهان خود را به طرف چپ و راست حرکت داده سپس آنها را جمع کنید و سعی نمایید که لب ها را به طرف بالا و پایین متمایل سازید.۳- لبها را مانند اینکه بخواهید سوت بزنید جمع کرده و به حالت اول برگردانید. ۴- دهانتان را تا حد امکان باز کرده ۵ ثانیه مکث کنید۵- مشتتان را به شقیقه بگذارید و حدود ۳۰ ثانیه صبر کنید اما فشار ندهید. ۶- به کندی نفس بکشید و سپس نفس را بیرون بدهید. ۷- گردنتان را به طرفین حرکت دهید. ۸- دندان هایتان را کلید کنید و به هم فشار بدهید البته نه تا حدی که دردآور باشد. این ورزش برای رفع خستگی عضلات صورت و گردن و تسریع جریان حرکت خون در رگها می گردد و همین طور باعث ایجاد شادابی درصورت شده و به پوست آرامش می دهد. ماساژ بدن۱- حرکات آرام بخش

۲- حرکات ماساژ به طور کلی جهت زیبای اندام و آرامش بخشیدن است و در این موارد روش متخصصین تقریبا مشابه است ولی مواد مصرفی به هنگام ماساژ ممکن است که متفاوت باشد.
ماساژ دست و بازو ۱- ابتدا ماساژی نرم و نوازش گونه کار را آغاز می کنیم ۲- دست و بازو را به صورت رفت و برگشت ماساژ می دهیم

### ماسک برای از بین بردن جای جوش

محل جوش را با مخلوط عسل و ویتامین" E "به صورت روغن و یا پودر در جوز به مدت ۲۰ دقیقه بپوشانید و سپس با آب ولرم بشوییـد و بعـد آب سرد به صورت بپاشید، این روش را هفته ای یکبار انجام دهید تا آثار جوش ها کاملا از بین برود. مخلوط آب اسفناج و سفیدآب ، آثار جوش هـای صورت را از بین می برد. به محل جوشها می توان مخلوط عسل و زرده تخم مرغ و روغن زیتون مالیـد و یک ساعت روی صورت قرار داده و بعـد آن را با آب ولرم بشویید. این عمل را یک روز درمیان تکرار کنید تا آثار جوش ها از بین برود.برگ کلم یا برگ ترب یا پونه را کوبیـده و ضـماد اندازیـد، یا زرنیخ واشق را با آب کوبیده با سرکه، ضماد گذاریـد. شاه بلوط، مازو، اقاقیا هر یک از اینها را که می خواهید کوبیده و با آب گرم خمیر کرده و ضماد اندازید، مواظب باشید که محل جوش شکافته نشود. برگ جعفری و برگ تلفونی را کاملا له کنیـد این مخلوط له شـده را به اضافه کمی عسل به صورت ماسک به پوست خود بمالیـد، این عمل را هر روز به مدت ۴۰ دقیقه تکرار کنید و سپس صورت خود را با آب ولرم بشویید تا آثار جوش هـا از بین برود. (کمپرس بـا جوشانـده تخم جعفری نیز برای از بین بردن آثـار جوش ها مفیـد می باشـد.) O اثر آب بر روی جوش های چرکی در دوره اولیه وقتی که جوش ها هنوز کوچک هستند با یخ از گسترش آنها جلوگیری کرده ، بدین ترتیب که با قرار دادن کیسه یخ روی دمل، از رشد آنها جلوگیری نموده و بعد آنها را کمپرس داغ می کنید. مسئله مهم به وجود آمدن سیستم سریع گردش خون در محل جوش می باشـد چرا که این گردش سریع خون باعث تعویض شدن چرک و مواد سمی محل جوش با مواد سالمی که در خون است ، شده و در نتیجه جوش ها زودتر و بهتر از بین می روند.

### ماسک برای پوست چرب و جوش دار

خلاصه : این ماسک برای افرادی که پوست چرب دارند و به طور مرتب و به خصوص با شروع فصل گرما جوش می زنند، مناسب است.مواد لازم: کرفس یـک ساقه سیب یک چهارم خیار یک چهارم سیب زمینی یک چهارم چغاله بادام ۲ الی ۳ عدد ماست ۲ قاشق غـذاخوری تمام مواد را با هم درمخلوط کن ریخته و سعی کنیـد مایع غلیظ شود. می توانیـد از کمی برنـج کته شده ی بدون نمک و روغن برای غلیظ کردن ماسک استفاده کنیـد. صورت خود را بشوییـد. سپس این ماسک را برای مـدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه روی صورت بگذارید و بعد با آب ملایم شستشو دهید. توجه داشته باشید عوامل گوناگونی در بروز جوش صورت دخیل هستند مانند: مشکلات هورمونی، غـدد و یـا تخمـدان. همچنین بعضی از جوش ها در فصل گرما بیشتر می شونـد. در هر صورت بایـد به تغذیه سالم توجه داشت و از خوردن زیاد چربی ها و ادویه ها خودداری کرد.

### ماسک برای از بین بردن آثار جوش

بعضی از افراد دارای پوست بسیار حساسی می باشند و اگر زخم یا جوشی در روی آن پدید آید جای آن پس از بهبودی به صورت لکه در بـدن و در روی پوست بـاقی می مانـد برای معالجه این لکه هـای حاصـل از خون مردگی می توان از روشهای زیر استفاده کرد: محل جوش را با مخلوط عسل و ویتامین" E "به صورت روغن و یا پودر در جوز به مـدت ۲۰ دقیقه بپوشانید و سپس با آب ولرم بشوییـد و بعـد آب سرد به صورت بپاشید، این روش را هفته ای یکبار انجام دهیـد تا آثار جوش ها کاملا از بین برود. مخلوط آب اسفناج و سفیدآب ، آثار جوش های صورت را از بین می برد. به محل جوشها می توان مخلوط عسل و زرده تخم مرغ و روغن زیتون مالید و یک ساعت روی صورت قرار داده و بعد آن را با آب ولرم بشویید. این عمل را یک روز درمیان تکرار کنید تا آثار جوش ها از بین برود.برگ کلم یا برگ ترب یا پونه را کوبیـده و ضـماد اندازیـد، یا زرنیخ واشق را با آب کوبیده با سرکه، ضماد گذاریـد. شاه بلوط، مازو، اقاقیا هر یک از اینها را که می خواهیـد کوبیده و با آب گرم خمیر کرده و ضماد اندازید، مواظب باشید که محل جوش شکافته نشود. برگ جعفری و برگ تلفونی را کاملا له کنیـد این مخلوط له شـده را به اضافه کمی عسل به صورت ماسک به پوست خود بمالید، این عمل را هر روز به مدت ۴۰ دقیقه تکرار کنید و سپس صورت خود را با آب ولرم بشویید تا آثار جوش ها از بین برود. (کمپرس با جوشانـده تخم جعفری نیز برای از بین بردن آثار جوش ها مفید می باشد.) اثر آب بر روی جوش های چرکی در دوره اولیه وقتی که جوش ها هنوز کوچک هستند با یخ از گسترش آنها جلوگیری کرده ، بدین ترتیب که با قرار دادن کیسه یخ روی دمل، از رشد آنها جلوگیری نموده و بعد آنها را کمپرس داغ می کنید. مسئله مهم به وجود آمدن سیستم سریع گردش خون در محل جوش می باشـد چرا که این گردش سریع خون باعث تعویض شدن چرک و مواد سمی محل جوش با مواد سالمی که در خون است ، شده و در نتیجه جوش ها زودتر و بهتر از بین می روند.

### ماسک برای برطرف کردن لکه های سفید پوست

برای از بین بردن لکه هـای سفید صورت از یکی از ماسک هـای زیر می توان استفاده کرد: ۱ - تخم شاهی را کوبیـده و با کمی عسل مخلوط نماییـد، سپس این ماسک را بر روی لکه ها قرار دهیـد، این عمل را روزی یک بار انجام دهیدتا به مرور زمان از لکه های سفید پوست کاسته شود.۲ - ورقه هایی از چغنـدر را درست کرده و بر روی لکه های سفید پوست قرار دهیـد. این ماسک نیز باعث از بین رفتن لکه های سفید پوست می شود. ضماد دانه نخود را تهیه کرده و آن را با عسل مخلوط نمایید. از این ماسک برای از بین بردن لکه های سفید پوست استفاده نمایید و به مدت ۴۰ دقیقه روی لکه ها قرار داده و سپس صورت را بشویید. (این ماسک علاوه بر از بین بردن لکه های سفید صورت ، لکه های سیاه و کک و مک و خارش پوست را نیز از بین می برد و باعث می شود تا زردی چهره نیز گرفته شود و اگر به سرتان بمالید برای تقویت موها بسیار مفید می باشد. ۳ - جوشانده برگ و تخم جعفری را اگر صاف نموده و بر روی لکه های سفید پوست قرار دهید و این عمل را هر روز ، روزی چند بار تکرار کنید ، کم کم لکه ها بر طرف خواهنـد شـد. پوست کـدوحلوایی را خشک کرده و بعـد آنرا بسوزانیـد، این پوست سوخته را با سرکه مخلوط نموده و هر روز در محل لکه ها بمالید تا بهبودی حاصل شود. ضمادی که از مخلوط گرد فلفل سیاه با کوبیده قارچ خوراکی، ساخته باشند چنانچه در محل لکه هـای سفید پوست قرار دهنـد اثر شفابخش دارد. برای درمان لکه های سفید پوست مقداری سیرخام را با کمی نشادر مخلوط نموده و بر محل لکه های پوست قرار دهیـد. این عمل را تکرار کرده تا بهبودی کامل حاصل شود.۴ - آب سیر را گرفته با کمی عسل مخلوط کنید و بر روی لکه های سفید پوست قرار دهید تا این لکه ها از بین روند.۵ - ضماد تخم پیاز برای معالجه لکه های پوستی سفید رنگ مفید است. ۶ - مقداری بادمجـان را در آب پخته، سپس کوبیـده وصاف نوده ، حاصل را با روغن زیتون آنقـدر بجوشانیـد تـا آب بادمجـان بخار شود. از این محصول هر روز وشب یـک مرتبه در محل تغییر رنگ پوست بمالیـد تا رنگ پوست طبیعی شود و بیماری بهبودی یابد.۷ - ترمس و ریشه کبر را کوبیده با سرکه و ضماد ساخته و به محل لکه ها بمالید. (دوا را در آفتاب یا نزدیک آتش به کار بریـد و هنگامی که دارو خشک شـد نشوییـد و فقط با دست پاک کنیـد) ۸ - اگر لکه ها در بـدن باشند خردل و سرکه یا آهنگ زرنیخ در آب حل کنیـد و به محل لکه ها بمالید. ۹ - ضماد میوه سرو کوهی توام با سرکه ، لکه هـای سفید پوستی را بر طرف نموده و زخم ها و ورم های پوستی را التیام می بخشـد.۱۰ - ضماد خاکستر پرسیاوشان توام با روغن زیتون بیماری های پوستی به خصوص" پزوزیازیس "و" داءالثعلب "را درمان می کنـد.۱۱ - ضماد کلاهک بادمجان توام با روغن زیتون لکه های سفید پوست را درمان می کنـد. دو قاشق غـذاخوری ترب کوهی رنـده شـده را در کمی شیر بپزیـد و به مـدت ۱۵ دقیقه روی پوست بگذارید.

### ماسک زیبایی برای چشم

مواد لازم :یک قاشق غـذاخوری روغن زیتون تصـفیه نشـده به همراه ۲ گرم نمکسفره. این دو را بـاهم مخلوط کرده سپس با دقت کامل یه زیر چشم بکشید وبسیار مواظب باشید که از آن داخل چشم نشود . بعد از حدود ۴۵ دقیقه انرا بـا آب و صابون به آرامی بشویید. از این محلول به مدت یک هفته و به فاصله یکروز در میان استفاده نمایید.

### ماسک سیب

خلاصه : این ماسک مفید برای جلوگیری ودرمان چروک پوست است. یک سیب را پوست بکنید و آن را نصف کنید و یک نیمه آن را خرد کنیـد و بـا یـک قاشق غـذاخوری عسل مخلوط نماییـد و خوب هم بزنیـد. سپس آن را بر روی صورت و گردن بمالیـد، آنگـاه پوست را بـا نوک انگشـتان ماساژ دهیـد. برای اینکار ، ماساژ را از پایین گردن شروع کنیـد و به طرف بالا بیاییـد . سپس از سمت راست گردن به سمت چپ و بـالعکس ماساژ دهیـد. آنگاه با نوک انگشـتان به پوست صورت خود ضربات آرامی بزنیـد تا جریـان خون پوست بیشتر شود.حـال کمی صبر کنیـد تـا ماسک خشک شود و پس از بیست دقیقه آن را بشوییـد. این ماسک باعث جلوگیری و درمان چروک صورت و سبب طراوت و تقویت پوست می شود .

### انواع ماسکهای گیاهی

هر پوستی بـا توجه به رطوبت، چربی، جوش و منافـذی که دارد برای شـادابی بیشتر نیـاز به تقویت دارد. در زیر با ارائه ماسک های طبیعی که از میوه های گوناگون تهیه می شود، می توانیـد پوست خود را زنده و با طراوت نگه دارید. O ماسک انگور: این ماسک برای روشن نگه داشتن پوست صورت مفید است.O ماسک انگور با روغن زیتون: برای شادابی و لطافت پوست مقداری دانه انگور را در روغن زیتون بجوشانیـد و آن را صـاف کرده و روی پست صورت خود بمالیـد. O ماسک اسفناج: اسفناج را در روغن زیتون بریزید درست به همان صورتی که بورانی درست می کنید بعد این ماسک را روی صورت پهن کنید. این ماسک برای پوست های کـدر مفیـد است و باعث درخشـش پوست می شود. O ماسک میخـک: مقـداری گل میخک را در آب خیس کنیـد و بعـد از ۲۴ ساعت آن را صاف کرده و با مقـداری عسل و آب خیار مخلوط کنیـد. به اندازه یک فنجان از این مخلوط را میل کنید این مخلوط باعث باز شدن رنگ رخساره و جلای پوستتان می شود. O ماسک گیلاس: ماسک زیبایی که از دسته های گیلاسی که هسته آن را گرفته ایـد می توانیـد روی پوست خود بگذاریـد. این ماسـک به پوست شـما نرمی داده و بـاعث می شود رنـگ رخساره تان باز شود. O ماسک هلو: ماسک هلو ماسـکی است که روی تمام پوست ها می توانیـد استفاده کنیـد. هلو را رنـده کرده و روی پوست بگذاریـد. چنـد دقیقه صبر کنیـد و بعد از شـست وشو نتیجه آن را ببینید. O مسـدود کردن منافذ صورت: یک قرص اکسیژنه را در مقـداری گلاب حل کنیـد یک قاشق آرد گنـدم به آن اضافه کنید و بگذارید برای ۱۰ دقیقه روی پوستتان بماند. O پوست هایی با منافذ زیاد: ۷ عـدد زردآلوی رسیـده را قطعه قطعه کرده و له کنیـد. چنـد قطره روغن بادام روی آن بچکانیـد و بگذارید تا برای ۲۰

دقیقه روی پوستتان بماند و بعد آن را با آب نیمه گرم بشویید. برای بستن منفذهای باز که روی پوست صورت پیدا می شود به اندازه مساوی تخم خیار، تخم کدو، تخم خربزه را به صورت پودر درآورده و در شیر یا خامه تازه حل کرده و برای نیم ساعت روی پوست بگذارید و بعد پوست را شسته و با گلاب ماساژ دهید. O کرم آرایش و زیبایی: کرم مسدود کردن منافذ صورت را روی پوست می مالیم و برای یک ساعت پوست را ماساژ می دهیم تا خوب روی پوست بخوابد. نیم ساعت صبر کرده و بعد صورت را می شوییم.O ماسک پوست های معمولی: یک زرده تخم مرغ، یک قاشق مرباخوری آب پرتقال، یک قاشق مرباخوری روغن بادام را با شیره نارگیل اضافه کرده و به صورت بمالید و پس از ۲۰ دقیقه آن را بشویید. O ماسک لک صورت : پوست تخم مرغ را خشک کرده و می کوبیم بعد با آب خمیر درست می کنیم و هر روز روی صورت می گذاریم.O ماسک گرمک : ماسک زیبایی گرمک برای باز و شاداب شدن چهره مفید است این ماسک را روی صورت بکشید و بگذارید برای ۱۵ دقیقه بماند. این ماسک برای از بین بردن لکه ها و سر سیاه ها نیز مفید است.O ماسک عسل و سرکه: مقداری عسل و سرکه را مخلوط کرده و روی لکه های صورت بمالید. کبودی های زیر چشم را با این ماسک برطرف کنید. O ماسک کنگر: آب کنگر را گرفته به اندازه یک سوم آن موم سفید و روغن بادام اضافه کرده و خوب هم می زنید تا به صورت ماسک درآید. این ماسک را روی لکه های پوست می گذارید و بعد از ۱۵ دقیقه آن را با آب ولرم می شویید این ماسک برای از بین بردن لکه ها مفید است. O ماسک هویج و سیب: هویج و سیب را رنده کرده و یک قاشق مرباخوری عسل به آن اضافه کرده و روی صورت هایی که لک دارد بگذارید و پس از ۲۰ دقیقه با آب ولرم آن را بشویید. O ماسک برگ چغندر: برگ چغندر را بکوبید و به صورت ماسک در آورید و روی تمام صورت پهن کنید. این ماسک برای از بین بردن کک و مک مفید است. O ماسک چهره های خسته و بی خواب : موز سالم و رسیده را خوب له کرده و به آن نصف قاشق مرباخوری عسل اضافه کنید و خوب آنها را به هم بزنید. این مخلوط را به چهره و گردن خود بمالید و بعد از نیم ساعت بشویید. O ماسک پوست خسته: ۲ قاشق عسل را با نصف قاشق آب لیمو مخلوط کنید و برای مدت ۱۵ دقیقه آن را روی صورت بگذارید و بعد با آب ولرم بشویید. O ماسک پوست تیره و آفتاب سوخته : یک هویج تازه را به قطعات پهن تقسیم کنید و برای نیم ساعت روی پوست بگذارید در این مدت استراحت کنید و بعد صورت را با آب نیمه گرم بشویید.

O ماسک گلگون شدن صورت: باقلا را به صورت آرد درآورید و آن را خمیر کنید و برای ۵ دقیقه روی صورت بگذارید و بعد صورت را بشویید.O ماسک تقویتی: ۱۴ گرم موم سفید را با ۸۴ گرم روغن بادام و ۲۸ گرم لانولین و ۲۸ گرم گلاب تهیه کنید. موم سفید و لانولین را روی بخار آب گذاشته تا با هم آمیخته شوند بعد روغن بادام و گلاب را به آرامی در آن ریخته و هم بزنید تا مخلوط شود. این کرم را در ظرف دربسته ای بریزید و هر روز از آن برای نرمی و تقویت پوستتان استفاده کنید. O ماسک جوش چرکی: برای جوش های چرکی با قاشقک مخصوص پودر گل ریواس را با یک قاشق ماست مخلوط کنید و هفته ای سه روز روی پوستتان بمالید.O ماسک جوش های سیاه: ابتدا گل ریواس را با گل بابونه و گل بنفشه می جوشانیم وقتی بخار آن بلند شد صورت را بخور می دهیم و یک قاشق روغن زیتون و زرده تخم مرغ را که قبلاً مخلوط کرده ایم به صورت ماسک روی صورت می گذاریم و بعد از شستن ماسک پنبه الکل زده را به صورت می مالیم تا ضدعفونی شود. O ماسک ریواس: ریواس له شده را با مقداری سرکه مخلوط می کنیم و روی تمام صورت می مالیم این ماسک برای از بین بردن کک و مک و جوش های چرکی و جای جوش خیلی مفید است. O ماسک چین زیر چشم: سفیده تخم مرغ را خوب به هم زده زیر چشم می گذاریم. برای جلوگیری از چین و چروک پوست لانولین را می توان هر شب به تنهایی روی پوست مالید برای این که لانولین کاملاً جذب صورت شود با انگشت آرام به صورت تلنگر می زنیم و صبح آن را می شوییم.

O ماسک چروک چشم: روغن کرچک را یک شب روی پوست مالیده و تا صبح می گذاریم بماند. O ماسک زیبایی: وست را ابتدا کاملاً تمیز می کنیم کمی مخمر آبجو را با گلاب و آب لیمو ترش مخلوط می کنیم و به پنبه می مالیم و آن را به پوست صورت چند بار می مالیم و می گذاریم تا ۲۰ دقیقه روی پوست بماند و خشک شود. بعد از آن صورت را با آب ولرم می شوییم. این ماسک به صورت طراوت خاصی می دهد. قبل از گریم بهتر است دو زرده تخم مرغ را با یک قاشق روغن زیتون و یک قاشق روغن بادام و آب لیمو به خوبی مخلوط کنیم و برای ۱۰ دقیقه روی پوست بگذاریم بعد صورت را شسته و گریم کنیم. O ماسک سیب زمینی: سیب زمینی خام را رنده کرده مقداری شیر و گلاب به آن اضافه می کنیم این ماسک برای نرمی و لطافت پوست مفید است. کمی از موم عسل را به صورت نازک روی پوست می کشیم و بعد از ۱۵ دقیقه آن را با آب ولرم شست وشو می دهیم. در رفع چین و چروک صورت مفید است. O ماسک صورت عروس: یک روز قبل دو تخم مرغ را با یک قاشق روغن زیتون و یک قاشق عسل و یک قاشق چایخوری جوش شیرین مخلوط می کنیم و روی صورت عروس می گذاریم همچنین یک قاشق چایخوری عسل را با یک قاشق چایخوری شیر و یک قاشق چایخوری لانولین مخلوط کرده و روی پوست عروس می گذاریم. طراوت و زیبایی خاصی به پوست عروس می دهد.

### ماسک عسل و پیاز

مواد لازم: ۴۰ گرم عسل طبیعی ۱۰ گرم آب پیاز سفید طرز تهیه : ابتدا عسل را بر روی حرارت بگذارید و در دمای پایین حدود ۱۰ دقیقه آن را داغ نمایید. سپس آب پیاز را به آن اضافه نمایید و حدود ۵ دقیقه آنها رابا هم هم بزنید.سپس حرارت را بسته وصبر کنید تا مواد حاضر سرد شوند .طرز استفاده : به اندازه یک لایه نازک از ماسک را به پوست صورت خود بزنید ونیم ساعت صبر کنید تا ماسک خشک شود .سپس با آب گرم صورتتان را بشویید و از اثر آن لذت ببرید.

### ماسک گیاهی برای درمان خشکی پوست

انواع ماسک برای پوست خشک چگونه ماسک های زیبایی طبیعی بسازیم: هر چند در فصل تابستان آفتاب دائمی نداشته باشیم ولی پوست و مو خشک ، دی هیدراته و تیره خواهد شد. پس بیایید با استفاده ه از این دستورالعمل های تماما طبیعی که حاوی تنها چند چیز ساده و سهل الوصول است پوست و موی خود را درخشان و براق کنید. ماسک هلو : هلو را له کرده چند دقیقه بر روی پوست می گذاریم. ماسک نارگیل : گرد نارگیل را در شیر حل کرده خوب به هم بزنید تا خمیری شکل شود سپس آنرا بر روی صورت مالیده بگذارید تا خشک شود، سپس با آب ولرم بشوئید. آب خیار را باخامه مخلوط کرده مدت نیم ساعت محلول را بر روی صورت بگذارید،این ماسک خاصیت آبرسانی دارد. ماسک عسل و زرده تخم مرغ: ۱ قاشق سوپخوری عسل (پوست را تحریک و نرم می کند)+۱ عدد زرده تخم مرغ (در پوست نفوذ کرده و آب رسانی می کند)+یک دوم قاشق چایخوری روغن بادام ( درپوست نفوذ کرده و آب رسانی می کند) +۱ قاشق سوپخوری ماست (پوست را نرم و لطیف کرده و سپس آنرا سفت و محکم می کند) تمامی این مواد را با هم مخلوط کرده و به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه بر روی پوست خود بگذارید و بعد با آب ولرم بشویید. ماسک توت فرنگی : ۸ الی ۹ عدد توت فرنگی را با استفاده از یک چنگال له کرده و ۳ قاشق سوپخوری عسل را به آنها اضافه کنید و با هم مخلوط کنید. فقط زیاد هم نزنید چون ممکن است رونده و شل شود. بلافاصله بر روی پوست صورتتان بمالید و پس از چند دقیقه آن را بشویید.

(آیا می دانستید توت فرنگی برای رومی ها به خاطر خصوصیات و استفاده های پزشکی با ارزش بوده و به همان اندازه که مرکبات ویتامین C دارند، توت فرنگی هم دارد و خطر ابتلا به سرطان های دستگاه گوارش و روده ای را بطور چشمگیری کاهش می دهند.) ماسک سبزیجات : منتخبی از سبزیجات مانند: کلم پیچ، هویج ها، خیارها، گوجه فرنگی، کرفس، کاهو، اسفناج ، جوانه لوبیا را کاملا بشویید. سپس در یک مخلوط کن ریخته و آنها را خرد و ریز کنید تا له شود و یا اینکه در هاون ریخته و بکوبید سپس چند قطره روغن" jojoba "اضافه کنید. این مخلوط را بروی پوست بمالید و پس از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آنرا بشویید.

### ماسک های زیبایی و تاثیر آنها بر پوست

ماسک ها موادی هستند که معمولاً از محصولات طبیعی تهیه می شوند و برای پاکیزه کردن، خروج مواد زائد از منافذ پوستی، نرم کردن و لطیف کردن پوست ، به کار می روند. هر ماسک را باید به مدت بیست تا سی دقیقه بر روی پوست قرار داد و سپس آن را به وسیله شستوی کامل با آب پاک کرد. می توان به جای شستشو با آب، ماسک را به وسیله پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کرد. در اینجا به برخی از ماسک های مفید و رایج اشاره می کنیم :- ماسک آناناس این میوه تأثیر جالبی بر جوش های غرور به ویژه گلوله های چربی زیر پوستی (جوش های کیستیک) دارد. برای تهیه ماسک آناناس کافی است که یک آناناس رسیده را پوست بکنید و در مخلوط کن بریزید تا به صورت مخلوط غلیظی در بیاید.سپس به اندازه وزن آن به آن الکل میوه ( الکل اتیلیک ) بیفزایید و یک لیوان روغن آفتابگردان به مخلوط حاصل اضافه کنید. حال می توانید روزی یک بار، هر بار بیست تا سی دقیقه ، این مخلوط را به صورت ماسک بر روی صورت خود قرار دهید و سپس آن را با آب سرد بشویید. - ماسک پرتقال یک پرتقال را پوست بکنید، هسته ها و پوست های نازک پره های آن را جدا کنید، روی پوست صورت خود بخوابانید و پس از بیست دقیقه با آب سرد بشویید. این ماسک برای درمان جوش های غرور جوانی ( آکنه ) مؤثر است ولی افرادی که پوست خشک دارند نباید آن را مصرف کنند.

- ماسک آلوی قرمزهفت یا هشت عدد آلوی قرمز تهیه کنید و هسته های آنها را خارج کنید. سپس آنها را با افزودن ده قطره روغن بادام کاملاً با یکدیگر مخلوط کنید تا به صورت یک ماده خمیری درآید. آنگاه این مخلوط را به مدت بیست دقیقه روی صورت خود قرار دهید و سپس با آب بشویید. این ماسک به ویژه در کسانی که منافذ پوستی آنها مثلاً در پوست بینی، باز و زشت منظره شده مؤثر است و پوست را زیبا می کند.استفاده از این ماسک را به افرادی که پوست چرب دارند توصیه می کنیم.

- ماسک خیاریک یا دو خیار را رنده کنید و به صورت ماسک بر روی پوست صورت خود قرار دهید و بیست دقیقه بعد آن را با آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست خود پاک نمایید.ماسک خیار تأثیر زیادی در ایجاد طراوت و شادابی و لطافت پوست دارد.- ماسک زرده تخم مرغبه کسانی که پوست خشک دارند توصیه می شود که از این ماسک استفاده کنند تا پوستشان نرم و لطیف شود. زرده تخم مرغ مملو از چربی و کلسترول است و چربی پوست را تأمین می کند. برای تهیه ماسک زرده تخم مرغ کافی است یک زرده تخم مرغ را با چند قطره سرکه سیب و چند قطره روغن بادام یا زیتون یا آفتابگردان مخلوط کنید و به مدت بیست دقیقه روی پوست قرار دهید. سپس آن را به وسیله ی آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کنید. - ماسک سیب یک سیب را پوست بکنید و آن را نصف کنید و یک نیمه آن را خرد کنید و با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط نمایید و خوب هم بزنید. سپس آن را بر روی صورت و گردن بمالید، آنگاه پوست را با نوک انگشتان ماساژ دهید. برای این کار، ماساژ را از پایین گردن شروع کنید و به طرف بالا بیایید. سپس از سمت راست گردن به سمت چپ و بالعکس ماساژ دهید. آنگاه با نوک انگشتان به پوست صورت خود ضربات آرامی بزنید تا جریان خون پوست بیشتر شود.حال کمی صبر کنید تا ماسک خشک شود و پس از بیست دقیقه آن را بشویید.این ماسک باعث جلوگیری و درمان چروک صورت و سبب طراوت و تقویت پوست می شود. - ماسک سفیده تخم مرغ سفیده تخم مرغ را با همان مقدار الکل طبی (الکل سفید) مخلوط کنید و آن را با نوک انگشتان خود بردارید و روی پوست بگذارید و ماساژ دهید. روش ماساژ باید از پایین به بالا و از سمت راست به چپ و چپ به راست باشد. سپس کمی

صبر کنید تا ماسک خشک شود و بیست دقیقه بعد بشویید.این ماسک نیز برای رفع چین و چروک صورت مناسب است. – ماسک هلو برای تهیه این ماسک کافی است سه یا چهار هلوی تازه را بشویید و هسته آنها را خارج کنید. (لازم نیست پوست هلوها را بکنید.) هلوها را له کنید و با یک زرده تخم مرغ و یک قاشق غذاخوری پودر جوانه گندم کاملاً مخلوط کنید و بر روی پوست صورت بمالید و بیست دقیقه بعد آن را با آب سرد یا پنبه آغشته به گلاب پاک کنید.این ماسک در رفع خشکی پوست و ایجاد طراوت و تازگی و جلوگیری از چروک صورت بسیار مؤثر است. – ماسک لیموترشاین ماسک برای پوست های خشک مفید است. برای تهیه این ماسک، آب یک لیموترش تازه را بگیرید و با یک زرده تخم مرغ و چند قطره روغن بادام یا آفتابگردان مخلوط کنید و بر روی پوست بمالید و ماساژ دهید و پانزده دقیقه بعد آن را بشویید.– ماسک گلابی این ماسک برای پوست های چرب بسیار مفید است . استفاده از این ماسک را به افرادی که منافذ پوستی آنها واضح و نازیبا شده توصیه می کنیم. برای تهیه آن کافی است که یک گلابی رسیده را خرد کنید و بر روی پوست صورت بمالید و بیست دقیقه ی بعد آن را با آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست خود پاک کنید. هر ماسک را باید به مدت بیست تا سی دقیقه بر روی پوست قرار داد و سپس آن را به وسیله شستوی کامل با آب پاک کرد. می توان به جای شستشو با آب، ماسک را به وسیله پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کرد.مراقبت از پوست دست– جهت نرم کردن پوست دست، مقدار برابر گلیسیرین و گلاب را مخلوط کرده و به کار برید.– جهت نرم و سفید کردن دست، مقداری عسل و آب لیموترش را مخلوط نموده به مدت پانزده تا بیست دقیقه روی دست ها بمالید و سپس بشویید. – جهت نرم کردن دست های زبر و خشن ، دو عدد زرده تخم مرغ را با دو قاشق چایخوری روغن بادام شیرین به همراه بیست و پنج گرم گلاب و بیست و شش قطره تنتور ساده بنژوان مخلوط کرده و دست ها را آغشته نمایید و با یک دستکش نخی بپوشانید و پس از چند ساعت بشویید. (یک تا دو بار در ماه) – جهت نرم کردن دست های خشن و تیره می توان از مخلوط آب پرتقال و عسل استفاده کرد.

### ماسک هایی برای برطرف کردن لکه های سیاه پوست

پونه را له کرده سپس آنرا با روغن زیتون مخلوط کرده و به مدت سه روز در مقابل نور خورشید قرار دهید. بعد از سه روز به مدت ۱۵ دقیقه حرارت می دهید آن را صاف کرده ، پماد به دست آمده را برای از بین بردن لکه های سیاه استفاده کنید. تخم ترب را در سرکه خیس کرده و پس از گذشت ۲۴ ساعت آنرا برروی لکه های سیاه پوست قرار دهید. این عمل را هر روز تکرار نموده تا لکه ها کم کم بهبودی حاصل کنند. مقداری سیر را پوست کنده و آنرا با رنده ریز کنید و با عسل مخلوط نموده، مخلوط حاصل را جهت بهبودی لکه های سیاه پوست مورد استفاده قرار دهید و به مدت ۳۰ دقیقه بر روی لکه ها قرار داده و پس از آن با آب ولرم بشویید. این عمل را یک روز درمیان تکرار می کنید. دانه کنجد را له نموده و به مدت ۳ روز در مقدار اندکی آب خیس کنید و بعد از گذشت این مدت، این مخلوط را بر روی پوست بمالید، این ماسک هم باعث از بین رفتن لکه های سیاه می شود و هم نرم کننده پوست است.

گل زنبق سفید را خرد کرده و در یک شیشه سفید می ریزید و به آن مقداری روغن زیتون طبیعی تازه اضافه نمایید، سر شیشه را بسته و به مدت دو روز در مقابل آفتاب قرار دهید و بعد آنرا صاف کرده و بر روی لکه های سیاه صورت خود بمالید. (این روغن برای سوختگی و آفتاب زدگی نیز مفید می باشد)مقداری پونه را له کرده، چنانچه آنرا به صورت ضماد در محل لکه های سیاه پوست قرار دهید، اثر شفابخش دارد. روغن کرچک، لکه های سیاه پوست و همچنین زگیل و کبودی پوست را برطرف می کند. شیر ، در از بین بردن لکه ها و دانه های سرسیاه بسیار مفید می باشد ، قبل از استفاده از شیر، باید پوست را با آب گرم بشویید و برای اثرگذاری بهتر، می توان شیر را با عصاره بابونه یا بومادران مخلوط نموده و سپس استفاده کرد. استفاده از لیموترش به تنهایی یا همراه با گلاب با سفیده تخم مرغ ماسک خوبی در از بین بردن و بیرون کشیدن دانه های سرسیاه پوست می باشد و پس از استفاده از این ماسک باید پوست را با آب نیمه گرم شست و شو داد. جو دو سر را بپزید و با بادام کوبیده مخلوط کنید تا به شکل خمیر درآید. این خمیر را به مدت ۱۵ دقیقه بر روی پوست خود قرار دهید. این ماسک در از بین بردن دانه های سرسیاه پوست بسیار موثر می باشد. عسل، افزون بر تقویت پوست و شفابخشی، پاک کننده خوبی است، یک قاشق غذاخوری عسل را بر روی حرارت ملایم، رقیق سازید و بر روی دانه های سرسیاه پوست بمالید و اثر آن به وضوح ملاحظه نمایید.

### مضرات پوشیدن لباس تنگ و کفشهای پاشنهدار و نوک تیز

این روزها هرچه موی آقایان ژولیده‌تر می‌شود، کفش خانم‌ها نوک تیزتر می شود. وقتی علتش را جویا می‌شوی همه تقصیرها گردن واژه‌ای می‌افتد به نام مد. البته کفش آقایان هم دست‌کمی از کفش خانم‌ها ندارد و رفته‌رفته شبیه منقار پرندگان می‌شود. گویا این مد است که باید شیوه لباس پوشیدن مردان و زنان را تعیین کند.اما از بد ماجرا طراحان مد اصلا به فکر سلامت مصرف‌کنندگان نیستند و این مصرف‌کننده است که باید تاوان مدهای ناسالم را بپردازد. O کفش‌های نوک باریکبه هر دلیل این روزها درمیان خانم‌ها ونیز آقایان، پوشیدن کفش‌هایی که نوک باریک دارند، مد شده است. کفش هایی که در کوچه و خیابان پای خیلی‌ها می‌بینی اولین چیزی که به خاطر می‌آورد این است که پای بیچاره این همه فشار را چگونه تحمل می‌کند ؟ استدلال برخی افرادی که از این‌گونه کفش‌ها استفاده می‌کنند این است که پس این همه آدم چگونه این کفش ها را می پوشند و بیمار نمی‌شوند در حالی که اگر از خود این افراد بپرسید خاطرات تلخ زیادی برای گفتن دارند. مثلا یکی از این خاطرات چنین است<: تازه از این کفش‌های نوک باریک مد شده بود. من هم رفتم و یکی از آنها را خریدم و تمام روز پوشیدم و پز دادم. فردای آن روز وقتی خواستم دوباره کفشم را بپوشم، متوجه درد شدیدی در شستم شدم.اول خیلی به آن اعتنا نکردم، ولی دیدم قابل تحمل نیست. انگشتم را که نگاه کردم دیدم قرمز شده و مجبور شدم با دمپایی بروم دکتر. دکتر گفت ناخنت داخل گوشت انگشت فرو رفته و بایدآن را بیرون بیاورم. فرو رفتن ناخن به داخل گوشت، یکی از عوارض پوشیدن کفش‌های تنگ و نوک باریک و ضایعه شایعی است که بیشتر برای شست پا پیش می‌آید. در این بیماری به دلیل فشار فیزیکی، معمولا بافت حاشیه ناخن شست پا به سمت ناخن فشرده می‌شود و در نهایت ناخن به داخل بافت کناری فرو می‌رود. این عارضه معمولا دردناک است و کم کم عفونت هم به آن اضافه می‌شود. برای پیشگیری از این عارضه باید ناخن‌ها را به طرز درستی کوتاه کرد و کفش تنگ و نوک باریک نپوشید. فرو رفتن ناخن به گوشت تنها عارضه دردناک کفش‌های نوک باریک نیست و بسیاری از کسانی که به پوشیدن این کفش‌های خطرناک عادت دارند، دچار عارضه‌ای می‌شوند که به مراتب پر دردسرتر از قبلی است.این عارضه که در واقع انحراف دائمی انگشت شست پا به سمت انگشت دوم است< هالوس والگوس >نام دارد. گفته می‌شود، اصلا شیوع این بیماری با ظهور کفش در جوامع بشری آغاز شده است. نتایج مطالعات دانشمندان عربستان سعودی حاکی است، هیچ هالوس والگوسی در میان زنان وجود ندارد که بر اثر پوشیدن کفش نوک باریک ایجاد نشده باشد. به عبارتی صددرصد زنان دچار این بیماری در این کشور کفش‌های نوک باریک می‌پوشند.البته شاید بگویید مگر چند نفر از کسانی که کفش نوک باریک می‌پوشند، دچار هالوس والگوس می‌شوند که این همه در باره آن سر و صدا به پا شده است؟در پاسخ به این سوال دکتر عبدالوهاب، استاد دانشگاه ملک سعود ریاض، می گوید<: حدود ۸۱ درصد کسانی که مدت طولانی کفش‌نوک باریک می‌پوشند، درنهایت دچار هالوس والگوس می‌شوند >.غیر از دو عارضه فوق، کفش‌های نوک باریک عوارض متعدد دیگری نیز به همراه دارند که از آن میان می‌توان به پینه، میخچه و کج شدن و خمیدگی انگشتان اشاره کرد. درنهایت می‌توان به جرات گفت پوشیدن کفش‌های نوک باریک، صرف‌نظر از مد بودنشان اصلا به صلاح پاهای شما نیست. O کفش‌های پاشنه بلندپوشیدن کفش پاشنه بلند برای بسیاری از دختر بچه‌ها یک آرزوست. البته بیشتر صدای پاشنه این کفش‌هاست که دختر بچه‌ها را شیفته خود می‌کند اما در بزرگسالی این آرزو گاه به مدتبدیل می‌شود که اغلب دردسرساز است.خانم ۳۳ ساله ای که دچار یکی از این دردسرها شده بود، مدتی کفش پاشنه بلند پوشیده واستخوان پای راستش بر اثر پیچ خوردن مچ پا شکسته بود. طول پاشنه کفشی که دیگر نمی‌توانست با آن راه برود ، ۱۰ سانتی‌متر بود. خودش می‌گفت:( همش به خاطر این کفش‌های پاشنه بلنده! نمی‌دونم چی شد که پام پیچ خورد و خوردم زمین. ) ولی گویا لذت پوشیدن این کفش های پاشنه بلند بیشتر از درد شکستگی استخوان است. چون وقتی همین خانم ? هفته بعد برای باز کردن گچ پایش آمد، می‌گفت: ( بازم دلم می‌خواد کفش پاشنه بلند بپوشم، چون به من احساس اعتماد به نفس میده و قدم رو بلندتر می کنه)! شاید بعضی خانم‌ها گمان کنند، زمین نخوردن با پاشنه ۱۰ سانتی‌متری عرضه می‌خواهد که لابد این خانم ۳۳ ساله نداشته است. اما پیچ خوردگی و شکستگی مچ پا تنها عارضه کفش‌های پاشنه بلند نیست. بلکه حتی اگر تمام عمر روی پاشنه ۱۰ یا ۱۵ سانتی‌متر راه بروید و زمین هم نخورید، سایر عوارض آن شما را گرفتار می کند. یکی از این عوارض کوتاه شدن طول عضلات پشت ساق پاست. یعنی اگر خانمی بیش از ۶ ماه به طور مداوم کفش پاشنه بلند بپوشد، طول عضلات پشت ساق پایش کوتاه می‌شود. نتیجه این عارضه کج و کوله شدن پا و کوتاه شدن قد نیست که برخی پاشنه بلند پوش‌ها بگویند، عضلات پای ما که کوتاه نشد . بلکه محصول این پدیده از بین رفتن قوس کف پاست. البته معمولاـ خود فرد متوجه کف پای صافش نمی‌شود، ولی حتما کمر دردهای ناشی از آن آزارش خواهد داد . یکی دیگر از عوارض کفش پاشنه بلند، فشار بیشتر به زانوهاست. بر اساس نتایج تحقیقات دانشمندان دانشگاه هاروارد، کفش‌های دارای پاشنه بلند و پهن، ۲۶ درصد میزان فشار روی زانوی فرد را افزایش می‌دهند. همچنین کفش‌های با پاشنه بلند و نازک، ۲۲ درصد فشار روی زانو را افزایش می‌دهند. از طرفی سلامت غضروف بین استخوان های مفصل زانو، به مایع مفصلی زانو بستگی دارد. چرا که تغذیه این غضروف از طریق همین مایع صورت می گیرد. وقتی فشار روی مفصل زیاد شود، هم غضروف فشار بیشتری را تحمل می‌کند و هم تغذیه آن از مایع مفصلی دچار اشکال می‌شود، به مرور زمان این پدیده باعث بروز آرتروز مفصل زانو می شود.

O لباس‌های تنگ در گذر زمان و با تغییر نسل‌ها، گویا یک پدیده اجتناب‌ناپذیر است و آن کوچک شدن همه چیز است. خانه‌های نقلی، ماشین‌های کوچک، شلوارهای کوتاه و تنگ، مانتوهای چسبان و پیراهن‌های تنگ. این موارد آخر در ذهن تداعی می‌کند که خیاط همیشه پارچه کم می‌آورد.

اما این لباس‌های تنگ اگر محصول جبر زمانه نباشند حاصل مد که هستند. اما این مد همبرای سلامت خطرناک است. شایع‌ترین خطر و عارضه لباس تنگ چیزی است که شاید بسیاری تجربه کرده باشند، ولی به روی خود نیاورند یا ندانند که علت آن چه بوده است. لباس تنگ عروق پوست را تحت تاثیر قرار داده و در قسمت‌هایی مانع گردش صحیح خون می‌شود به خصوص اگر تنگی لباس در ناحیه لگن، زانو، سینه و حلقه آستین ها باشد.

همین اختلال جریان خون باعث همان عارضه شایع لباس های تنگ می‌شود، یعنی کوفتکی و خستگی. البته گاهی این تنگی به حدی زیاد می‌شود که قسمت‌هایی از پوست کبود می شود. یکی دیگر از مشکلات لباس‌های تنگ مشکلات گوارشی است.در واقع لباس تنگ حرکات دودی (حرکات کرم گونه) دستگاه گوارش را مختل می‌کند و موجب تجمع گاز در معده و نفخ شکم می‌شود که معمولا با درد شکم همراه است. همچنین پوشیدن لباس زیر تنگ و بدون تبادل هوا باعث افزایش احتمال ابتلا به عفونت مثانه در زنان می‌شود.یکی دیگر از عوارض لباس‌های تنگ نوعی کهیر به نام کهیر فشاری است. این نوع کهیر در اثر فشار موضعی بر بدن مثل پوشیدن لباس‌های تنگ ایجاد می شود.معمولا ۴ تا ۶ ساعت پس از پوشیدن لباس تنگ یک تورم عمقی همراه با خارش، سوزش و درد ایجاد می‌شود که پس از ۸ تا ۷۲ ساعت از بین می‌رود. گاهی تب ولرز، ضعف و خستگی و سردرد هم در

کنار این عارضه وجود دارد.

## مضرات وفواید مواد آرایشی

ترکیبات رنگی آرایشی ترکیبات رنگی آرایشی برای زیباسازی پوست صورت و لب‌ها به کار می روند. مواد آرایشی صورت (make up) برای رنگ کردن صورت به کار می روند.انتخاب مواد آرایشی صورت بسیار مهم است، زیرا برای مدت طولانی در تماس مستقیم با پوست هستند . به طور معمول مواد آرایشی صورت باید غیرحساسیت زا ، ضد آکنه و ضد کومدو (comedo) باشد که محصول را کمتر حساسیت‌زا کند. محصول نباید منافذ را بپوشاند و باعث آکنه شود.مواد آرایشی حاوی ضد آفتاب باعث جلوگیری از سرطان پوست و چروک می شود. مواد آرایشی چشم پلک حساس‌ترین قسمت پوست بدن می باشد. مواد آرایشی چشم شامل: سایه ی چشم، خط چشم و ریمل است. مواد آرایشی حاوی آب (قابل شستشو) راحت تر پاک می شوند. شستشو و مالش شدید چشم برای پاک کردن آرایش ممکن است مخرب باشد. اغلب مواد آلرژی زا می توانند با انگشت به چشم وارد شوند. مواد آرایشی چشم نباید بین افراد مشترک باشد و بهتر است که هر سه یا چهار ماه عوض گردند، زیرا امکان آلودگی باکتریایی وجود دارد. مواد آرایشی لب مواد آرایشی لب شامل رُژ لب و براق کننده می باشند. آنها لب‌های ترک خورده و خشک را مرطوب می کنند و از آفتاب محافظت می نمایند. بعضی از رژ لب هایی که برای مدت طولانی رنگ آنها باقی می ماند، ممکن است باعث درماتیت تماسی آلرژیک شوند. مواد آرایشی مو رنگ مو را می توان از طریق مواد آرایشی رنگ مو و شکل موها را می توان به وسیله ی فر دائم یا موقت تغییر داد. رنگ موهای موقت، بعد از یک بار شامپو کردن شسته می شوند. رنگ‌های تدریجی مو، تغییر رنگ را برای دو یا سه هفته ایجاد می کنند. این رنگ‌ها معمولاً باعث ایجاد مشکل نمی شوند .رنگ موهای نیمه دائمی که بعد از ۴ تا ۶ بار شستشو از بین می روند و رنگ‌های دائمی که شسته نمی شوند، باعث ایجاد حساسیت می شوند. این محصولات بهتر است قبل از رنگ کردن مو، بر روی بخش کوچکی از پوست امتحان شود (۲۴ ساعت قبل از مصرف، پشت گوش یا داخل آرنج)رنگ موهای دائمی موها را روشن تر یا تیره تر می کند. پرسولفات آمونیوم گاهی برای روشن کردن مو به کار برده می شود که می تواند باعث contact dermatitis شود. این ماده ممکن است باعث حساسیت ناگهانی مثل سرگیجه و سر درد هم شود.فر دائمی، موی صاف را مواج و فرفری می کند. ماده ی فر، پیوندهای شیمیایی را در موهای صاف می شکند و باعث ایجاد فر در مو می شود. این عمل می تواند مو را تخریب کند. موها نباید بیش از هر ۳ ماه یک بار در معرض محلول فر قرار گیرند. اگر مایع فر برای مدت طولانی تر روی مو بماند، بسیار قوی تر عمل می کند و موها را خشک و بی رنگ می سازد و باعث شکنندگی مو می شود. تخریب پوست سر هم می تواند رخ دهد. مواد آرایشی ناخنمواد آرایشی ناخن برای رنگ کردن ناخن، افزایش طول ناخن به طور مصنوعی و یا افزایش مقاومت ناخن به کار می روند. لاک ناخن باعث درماتیت تماسی آلرژیک می شود. شخصی که به لاک ناخن حساسیت دارد ممکن است در انگشتان، پلک، صورت، گردن و جاهایی که لاک ناخن در زمان خشک شدن با آنها تماس داشته، دچار حساسیت شود.فرمالدئید یک ترکیب آلرژی زا می باشد. افرادی که به لاک ناخن حساسیت دارند، می توانند لاک‌های hypoallergenic را که بدون فرمالدئید هستند استفاده کنند. لاک‌های قرمز رنگ ممکن است باعث زرد یا بی رنگ شدن ناخن شوند.کوتیکول از عفونت ناخن جلوگیری کرده و سلول‌های مولد ناخن را محافظت می کند، پس بهتر است چیده یا کوتاه نشود. افزایش طول ناخن ها به وسیله ناخن‌های مصنوعی که کل ناخن یا انتهای ناخن را می پوشاند، انجام می شود. چسب های ناخن‌های مصنوعی حاوی methacrylate هستند که یک ماده ی حساسیت‌زا می باشد. چسب‌های بدون Methacrylate ممکن است باعث شکاف و ترک ناخن شوند. استفاده ی طولانی مدت از ناخن‌های مصنوعی می تواند باعث واکنش‌های دردناک و شدید شامل عفونت پوست اطراف ناخن‌ها، شل شدن ناخن‌ها و درماتیت(التهاب پوستی) شود. خانم‌هایی که برای مدت طولانی از ناخن‌های مصنوعی و کاشته شده استفاده می کنند، ممکن است مشاهده کنند که ناخن‌های طبیعی آنها نازک و مات‌تر شده است. متخصصان پوست پیشنهاد می کنند ناخن‌های مصنوعی هر ۳ ماه یک بار برداشته شوند تا ناخن‌های طبیعی استراحت کنند. Cosmeceuticals چه هستند؟ Cosmeceuticalsمحصولات مراقبت از پوست هستند که برای تشدید و بهترسازی آرایش و صاف کردن پوست طراحی می شوند. این محصولات ممکن است عملکرد پوست را بهبود بخشیده و از پیری پوست جلوگیری کنند، شامل آلفا هیدروکسی اسید مثل گلیکولیک اسید و بتاهیدروکسی اسید مثل سالسیلیک اسید. هیدروکسی اسیدها پوسته اندازی پوست را افزایش می دهند (از بین بردن پوست مرده)، ظاهر پوست را صاف تر و شفاف تر می کنند و احساس نرمی را بیشتر می کنند.بعضی ویتامین‌ها مثل ویتامین A ظاهر پوست را جوان تر می کنند، اما ممکن است پوست را خشک یا تخریب کنند، لذا باید تحت نظر پزشک متخصص پوست استفاده شوند. متخصصین پوست می دانند این مواد چگونه باید استفاده شوند و می توانند رهنمودهایی را برای داشتن پوستی سالم به بیماران ارائه نمایند.ضد آفتاب‌ها از پیری و سرطان پوست ناشی از آفتاب جلوگیری می کنند و بهتر است برای همه ی افراد با هر نوع پوستی استفاده شوند. آنچه که یک متخصص پوست انجام می دهد:مواد آرایشی و محصولات مراقبت از پوست بخشی از نیازهای روزانه ی افراد هستند. اگر مشکلی ایجاد شود یک متخصص پوست می تواند مشکل را تشخیص دهد و درمان کند. Patch – test ممکن است برای تشخیص به کار رود، اگر به ترکیبی در یک محصول حساسیت وجود داشته باشد، متخصص پوست می تواند به شما توصیه کند چه محصولاتی برای شما مناسب و چه محصولاتی نامناسب است. آنها می توانند به پرسش‌های شما در مورد مشکلات پوستی پاسخ داده و اطلاعات کافی در مورد مواد آرایشی مناسب و محصولات مراقبت پوستی مطمئن در اختیار شما قرار دهند. دکتر محمد علی نیلفروش زاده – متخصص پوست، مو و زیبایی

## سیستم پاکسازی لیزری موهای زائد بدن

دلیل اهمیت پاکسازی مو علاوه بر دلایل آرایشی، دلایل مهم دیگری نیز، مثل دلایل پزشکی، برای پاکسازی موهای بدن وجود دارد.این عمل زمانی الزام می یابد به خاطر عدم توازن هورمونی مو در محلهایی از بدن خانمها، مثلاً صورت شروع بدرآمدن می کند که سابقاً رشد نمی کرده است. همچنین قبل از انجام عمل جراحی، موی بدن بیمار باید برداشته شود تا احتمال ایجاد عفونت کاهش یابد. این کار از طریق یک روش ساده موقتی مثل اصلاح انجام می گیرد.دلایل فرهنگی و اجتماعی نیز گاهی این نکته را به مردم امر می کند. آیا اگر با صورتی اصلاح شده و تمیز سر کار حاضر شوید بیشتر مورد قبول اطرافیان قرار می گیرید یا با صورتی پرمو و نتراشیده؟ و آیا خانم ها دوست دارند با پاهایی مودار سر قرار یا در مهمانی حاضر شوند؟ این نکات جزئی از همان دلایل فرهنگی و اجتماعی به حساب می آیند. بعضی از مذاهب سراسر جهان نیز در برخی مراسمات و تشریفات مذهبی خود موبرداری می کنند. انواع مختلف موبَرداری به طور کلی دو نوع موبرداری وجود دارد: موقت و دائم. قبل از بررسی انواع متدهای موجود برای موبرداری، لازم است بدانید که رشد مو از قسمت های زیرین سطح پوست منشاء می گیرد.

اگر می خواهید موها را از قسمت سطح پوست قطع کرده و بردارید، روشی موقتی است که دِپیلاسیون نامیده می شود. اصلاح با تیغ، بند انداختن، استفاده از کرم ها و پودرهای موبر جزء روش های موبرداری موقت هستند. برداشن دائم موهای زائد که دِپیلاسیون نامیده می شود، به صورتی است که موها را نه فقط از سطح پوست بلکه از ریشه بیرون می کشد و برمی دارد. روش هایی مثل استفاده از موم یا دستگاه های اپیلاتور و ... نیز روش هایی از دپیلاسیون هستند. البته روش های تکنیکی تری نیز مثل الکترولیز و موبرداری لیزری نیز جزء روشهای دپیلاسیون است. سیستم موبرداری دائم اگر به دنبال روشی برای موبرداری دائم هستید، بدانید که انتخاب های متفاوتی پیش روی شماست. و می توانید برحسب بودجه، وقت، و علایق شخصی یکی از روش های موجود را انتخاب کنید. برخی از انواع روش های موبرداری دائم عبارتند از:الکترولیز استفاده از اپیلاتورها بازدارنده های رشد موکرم ها و دِپیلاتورهای موبرداری استفاده از موم سیستم موبرداری لیزری اگر به دنبال یکی از روش های سیستم لیزری موبرداری هستید، انواع مختلفی از این روش پیش روی شماست. هر کدام از این روش های مختلف لیزری از چند جنبه با یکدیگر متفاوت هستند، به همین دلیل است که باید قبل از انتخاب روشی برای موبرداری، خوب با چند و چون انواع مختلف آن آشنا شوید تا مطمئن باشید که بهترین و مناسب ترین انتخاب را کرده اید. فواید موبرداری لیزری موبرداری لیزری اگر به صورت صحیح و توسط متخصصین کار صورت گیرد، روشی بسیار مطئن و ایمن است. اکثریت متقاضیان، دوام آن را بسیار طولانی و گاهی همیشگی اعلام کرده اند. این روش را می توان در قسمت های وسیع بدن مثل سینه، پشت و پاها در یک جلسه به انجام رساند. اگر پس از لیزر کردن، مو دوباره رشد کند، بسیار نازک تر و کم تر از سابق خواهد بود.در مقایسه با روشهایی مثل موم و الکترولیز، فرد دردی متحمل نخواهد شد.عوارض جانبی موبرداری لیزری موبرداری لیزری مسئله ای بسیار مهم و متداول است که تعداد بسیار زیادی از مردم جهان آن را امتحان کرده اند. اما، این کار متداول ممکن است عوارض جانبی نیز داشته باشد، و اینجاست که این پرسش ایجاد می شود که سیست لیزری موبرداری چه عوارض جانبی می تواند ایجاد کند؟ اگر شما نیز جزء آندسته افرادی هستید که می خواهید از ایمنی این روش اطمینان یابید، خوب است بدانید که عوارض جانبی این روش تقریباً نادر و در اکثر موارد کاملاً موقتی است. از جمله این عوارض عبارتند از: هایپرپیگمانتاسیون: یکی از متداول ترین عوارض جانبی استفاده از سیستم موبرداری لیزری، هایپرپیگمانتاسیون می باشد. این مشکل به این صورت است که لکه هایی تیره یا روشن در نواحی از پوست ایجاد می شود و پس از گذشت چند ماه برطرف میشوند. این مسئله به ویژه در افرادی که پوست های حساسی دارند بیشتر اتفاق می افتد و این پوست پی از انجام موبرداری لیزری کمی خشن تر هم می شوند، اما یادتان باشد که همه ی این علائم موقتی است. قرار گرفتن در معرض آفتاب: یکی از مشکلات ایجاد شونده در رابطه با موبرداری لیزری، قرار گرفتن در معرض نور خورشید است. افرادی که برای برنزه شدن زیر نورآفتا می خوابند یا تحت درمان های فتوسنتز قرار می گیرند، برای استفاده از این رش موبرداری چندان مناسب نیستند، مگر اینکه برای مدتی این کارها را متوقف کنند. خطرات موبرداری لیزری موبرداری لیزری خطرات احتمالی بخصوصی دارد که خوب است متقاضیان قبل از انجام این عمل از این خطرات اطلاع یابند. به نمونه ای از این خطرات در زیر اشاره شده است:سوختگی پوست: یکی از خطرات احتمالی استفاده از لیزر برای موبرداری، سوختن پوست یا تیره شدن بعضی نواحی پوست به خاطر قرار گرفتن در معرض لیزر است. این مشکل به خصوص وقتی مسئول انجام اینکار به اندازه ی کافی تجربه و مهارت نداشته باشد اتفاق می افتد. از اینرو قبل از مراجعه به این مراکز از کفایت و مهارت مسئولان آن اطمینان یابید. ورم کردن یا قرمز شدن پوست: پس از انجام کار استفاده از هیچگونه بانداژ یا دارو خاصی لازم نیست، مگر اینکه التهاب یا قرمزشدگی روی پوست خود مشاهده کنید. خشک شدن پوست: برای چند روز پس از انجام عمل ممکن است در پوست احساس سوزش داشته باشید، و در برخی افراد هم ممکن است حشک شدن پوست اتفاق بیفتد. کاری که در این مواقع باید آن قسمت از پوست را همواره با کرم های مرطوب کننده مثل وازلین که بهترین انتخاب برای این مشکل است، چرب کنید. یافتن پزشک متخصص برای استفاده از سیستم لیزری موبرداری، انتخاب های متعددی پیش روی شماست. یکی از این انتخاب ها یافتن متخصصی است که بتواند در کوتاهترین مدت این عمل را در مطب خود به انجام رساند. اطمینان داشتن به متخصص انجام این عمل و تجهیزات او شرط اساسی است و خوب است قبل از اینکه خود را به دست لیزر بسپارید، از مهارت و کاردانی متخصص مربوطه اطمینان حاصل کنید، چون ممکن است کار به جایی ختم شود که ببینید قسمت هایی که نمی خواسته اید موبرداری شده است یا آسیب های دیگری دیده اید .

## جراحی زیبایی پوست صورت

با زیاد شدن سن، اثرات جاذبه زمین، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، و استرس های زندگی روزمره اثرات خود را به پوست صورتتان نیز انتقال می دهند، و کاملاً قابل مشاهده می شوند. از مشخصه های آن می توان به چروک های عمیق بین بینی و دهان، غبغب کشیده و شل، ذخیره شدن چربی و چین و چروک های اضافی در اطراف گردن اشاره کرد. عمل زیبایی صورت و یا همان کشیدن پوست صورت که نام علمی آنrhytidectomy است، نمی تواند جلوی فرایند پیر شدن را بگیرد بلکه تنها کاری که می کند این است که" زمان را به عقب بر می گرداند ".این عمل با برداشتن چربی های اضافه، محکم کردن ماهیچه های زیرپوستی، و برداشتن پوست اضافی صورت و گردن می تواند آثار پیری را از چهره شما بزداید. این جراحی زیبایی می تواند به تنهایی و یا همراه با جراحی های زیبایی دیگر نظیر کشیدن پوست پیشانی، جراحی پلک، و یا بینی همراه شود. اگر قصد انجام چنین عملی را دارید، در این مقاله اطلاعاتی در اختیار شما قرار میدهیم که با توجه به آن متوجه می شوید که مراحل جراحی به چه صورت هستند، جراحی چگونه انجام می پذیرد، چه زمانی برای انجام عمل مناسب است و پس از اتمام جراحی چه نتایجی بدست خواهد آمد. البته باید توجه داشت که کلیه سوال هایی که در ذهن شما ایجاد می شوند، قابل پاسخ دادن نیستند چرا که بیشتر موارد به خصوصیات شخصی افراد بستگی داشته و بیمار باید در مورد آنها به طور فردی با پزشک متخصص مشورت کند. در مورد مسائلی که نسبت به آنها تردید دارید با پزشک خود به طور مستقیم صحبت کنید تا نکات ابهام آمیز را برایتان روشن کند.این عمل مناسب چه افرادی است بهترین افرادی که می توانند این عمل زیبایی را انجام دهند، خانم ها و آقایونی هستند که صورت و گردن آنها در اثر گذشت زمان شروع می کند به شل شدن؛ پوست این افراد باید همچنان خاصیت انعطاف پذیری خود را داشته باشد در غیر اینصورت جراحی قدری مشکل می شود، همچنین فرم بینی بیماران باید محکم بوده و حالت اولیه خود را از دست نداده باشد. بیشتر افرادیکه خواستار انجام این جراحی هستند بین ۴۰ تا ۶۰ سال قرار دارند. البته باید بدانید که این جراحی می تواند با موفقیت بر روی افراد ۷۰ تا ۸۰ ساله نیز انجام پذیرد. با انجام دادن این جراحی شما جوان تر و شاداب تر به نظر می رسید و پس از اتمام عمل، اعتماد به نفستان افزایش پیدا خواهد کرد. البته نباید انتظار داشته باشید که یک مرتبه چهره تان به طور کامل تغییر پیدا کند و دوباره همان انرژی و سلامت زمان جوانی به شما باز گردد. پیش از اینکه تصمیم به انجام این جراحی زیبایی بگیرید، انتظارات خود را از جراحی مشخص کرده و در مورد آنها با پزشک خود صحبت کنید.تمام جراحی ها شامل ریسک و عدم قطعیت هستند اگر تحت نظر یک جراح پلاستیک حرفه ای عمل شوید، عوارض چندانی را مشاهده نخواهید کرد. البته نمی توان به طور قطع گفت که هیچ مشکلی پیش نخواهد آمد، اما همچنان می بایست توجه داشت که آناتومی بدن افراد مختلف، متفاوت است؛ بدن هر کس واکنش متفاوتی نشان می دهد، توانایی بهبودی در افراد متفاوت است و نتیجه هیچ گاه به طور قطعی قابل پیش بینی نخواهد بود. از جمله عوارضی که ممکن است پیش بیاید می توان به موارد زیر اشاره کرد: هماتوما (hematoma) که به تومور و یا غده ای از خون اطلاق می شود که از رگ ها خارج شده و در زیر پوست جمع می شود. این غده بعداً توسط جراح برداشته میشود. آسیب دیدن اعصابی که ماهیچه های صورت را کنترل می کنند نیز از دیگر مشکلات این جراحی به شمار می رود که معمولاً مقطعی است و پس از مدتی از بین خواهد رفت. عفونت، و حساسیت به داروی بیهوشی نیز باید مد نظر قرار بگیرد. در نهایت باید اظهار داشت که در افراد سیگاری پوست دیرتر از موارد عادی بهبود می یابد. با پیروی از توصیه های پزشکی، قبل و بعد از عمل می توانید عوارض آنرا به پایین ترین میزان کاهش دهید. برنامه ریزی برای جراحیاین عمل زیبایی از انواع جراحی هایی است که کاملاً ـ فردی بوده و مشاوره های ابتدایی با پزشک از اهمیت بالایی برخوردار هستند. در جلسات ابتدایی پزشک قابلیت پوست صورت شما را بررسی می کند و پوست و استخوان های زیر آن به طور دقیق ارزیابی می شوند. همچنین در این جلسات شما باید توضیح کاملی از اهداف و انتظارات خود در مورد انجام این عمل در اختیار پزشک قرار دهید. جراح به شما توضیحاتی در مورد شرایط پزشکی و مشکلاتی که امکان دارد قبل و بعد از عمل برای شما پیش بیاید ارائه می دهد. از این موارد می توان به ایجاد نوسان در فشار خون، ایجاد لخته های خون، و ایجاد زخم های زیاد بر روی بدن اشاره کرد. اگر از دخانیات استفاده می کنید و یا از داروهای خاصی استفاده می نمایید (به ویژه آسپرین که باعث رقیق شدن خون می شود) حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.پیش از شروع عمل، جراح در مورد نحوه عمل، تکنیک هایی که به کار می گیرد، نوع داروی بیهوشی، امکاناتی که در اختیار دارد، خطرات ناشی از انجام عمل و هزینه هایی که در بر دارد، اطلاعاتی را در اختیار شما قرار خواهد داد. هر سوالی که به ذهنتان می رسد را مطرح کرده و در مورد خواسته های خود از انجام این عمل بی پرده با پزشک خود صحبت کنید.آماده شدن برای جراحی دکتر معالج، دستورالعمل های ویژه پیش از عمل را در اختیار شما قرار می دهد. از جمله این موارد می توان به نحوه خوردن، آشامیدن، استعمال دخانیات، مصرف یا خودداری از برخی قرص ها و ویتامین ها اشاره کرد. پیروی از دستورات پزشک عمل جراحی آرام تر و راحت تری را به همراه خواهد داشت. اگر جزء افراد سیگاری هستید، باید حداقل یک یا دو هفته پیش از عمل، مصرف سیگار را قطع کنید چرا که سیگار باعث می شود جریان خون حالت عادی خود را از دست داده و خون به پوست نرسد. این امر موجب می شود که بهبودی شما پس از عمل به تاخیر افتاده و زخم ها دیر تر از حالت عادی بهبود پیدا کنند.اگر موهای سرتان خیلی کوتاه هستند بهتر است اجازه دهید تا قدری بلند تر شوند. اگر موها بلند باشند می توانید پس از جراحی، زخم ها را در زیر موها پنهان کنید تا به طور کامل بهبود پیدا کنند. جراحی چه به صورت سرپایی انجام شود و یا اینکه شما را در بیمارستان بستری کنند، به هر حال باید یک نفر را همراه خود ببرید تا به شما کمک کند و شما را از بیمارستان به خانه انتقال دهد. اگر کسی باشد که برای یکی دو روز پس از عمل در خانه کنار شما بماند، بد نسیت چون در این زمان حتماً به کمک یک نفر دیگر نیاز دارید تا بتوانید به بهبودی کامل دست پیدا کنید.

محل انجام عمل جراحیاین عمل می تواند در مطب دکتر با امکانات ویژه، در کلینیک های جراحی سرپایی و یا در بیمارستان انجام شود. بهترین مکان برای انجام این نوع جراحی همان کلینیک های سرپایی است و بیمار به ندرت نیاز به بستری شدن پیدا می کند. البته برخی از پزشکان به این دلیل که از بیهوشی عمومی استفاده می کنند، بیمار را در بیمارستان برای یک تا دو روز بستری می کنند. برخی بیماری های خاص مانند دیابت و فشار خون از جمله مواردی هستند که باید پس از عمل تحت کنترل قرار گفته و بیمار نیاز دارد تا تحت نظر مستقیم پزشک باشد. نوع داروی بیهوشی در این نوع جراحی معمولاً از بیهوشی موضعی استفاده می شود، به این معنا که فقط محلی که قرار است روی آن جراحی صورت بگیرد ، بی حس می شود. پیش از عمل، مسکن به صورت قرص یا به صورت تزریقی به بیمار تجویز می شود. شاید در طول عمل به هوش باشید، اما نسبت به درد آرام و بی حس هستید. برخی از پزشکان ترجیح می دهند که از بیهوشی عمومی استفاده کنند. در این حالت در طول عمل شما به طور کامل بیهوش می شوید.جراحی این جراحی معمولاً چیزی در حدود ۱ ساعت به طول می انجامد که اگر مراحل خاصی مد نظر باشد، ممکن است مدت زمان آن طولانی تر گردد. اگر حیطه کاری گسترده باشد، برخی از پزشکان ترجیح می دهند که جراحی را در دو مرحله انجام دهند. هر پزشک با توجه به تکنیک های فردی خود این عمل را انجام می دهند. برخی از جراحان در هر مرحله تنها بر روی یک طرف صورت کار می کنند و برخی دیگر بر روی هر دو طرف با هم کار می کنند. محل دقیق قرار دادن تیغ جراحی و ایجاد شکاف به ساختار صورت و تکنیکی که پزشک در پیش می گیرد، بستگی دارد. معمولاً شکاف از بالای محل رویش موها در کنار شقیقه شروع می شود و در امتداد خط طبیعی گوش پایین می آید. گاهی اوقات نیز شکاف از نقطه داخلی غضروف گوش شروع می شود تا لاله گوش ادامه پیدا کرده و به قسمت پایین جمجمه ختم می شود. اگر پوست گردن هم نیاز به ترمیم داشته باشد، یک شکاف کوچک در زیر چانه نیز ایجاد می شود. فرایند طبیعی جراحی به این قرار است که جراح پوست را از ماهیچه ها و چربی ها جدا می کند. چربی های اضافی ساکشن می شوند و از محل خود بیرون کشیده می شوند؛ سپس ماهیچه های درونی و غشای آنها محکم شده و پوست اضافی نیز جدا می شود. نهایتاً محل شکاف داده شده، بخیه زده می شود. برای اطمینان ممکن است در کنار استخوان جمجمه از گیره های فلزی نیز استفاده شود. متعاقباً یک لوله باریک و کوچک به صورت موقتی در زیر پوست در پشت گوش قرار داده می شود تا اگر خون در آن منطقه جمع شود به وسیله آن تخلیه گردد. برای جلوگیری از تورم و کبودی بیش از اندازه برخی از جراحان ترجیح می دهند که سر را به آرامی یک بانداژ شل کنند. بعد از عمل معمولاً پس از جراحی درد و ناراحتی خاصی به سراغ بیمار نخواهد آمد. اگر هم این حالت بوجو بیاید، مسکن و آرام بخش های خاصی هستند که توسط پزشک برای بیمار تجویز خواهند شد. اگر درد بیش از حد طبیعی شدت پیدا کرد و یا یکمرتبه تورم قابل توجهی در صورت شما پیدا شد باید حتماً این مطلب را به جراح انتقال دهید تا اقدامات مقتضی صورت پذیرد. بی حسی پوست کاملاً طبیعی است و در طول چند هفته تا یک ماه به طور کامل از بین خواهد رفت. همچنین پزشک به شما توصیه می کند که چند روز پس از اتمام جراحی سر خود را بالاـ نگه دارید. این امر به بهبود سریع تورم و کبودی کمک می کند. اگر درن (لوله نازکی که خونابه در آن جمع می شود) به شما وصل شده باشد، پس از یک تا دو روز برداشته می شود. بانداژ کلی سر نیز بسته به میزان بهبود فردی، از یک روز تا ۵ روز قابل برداشتن می باشد. البته زمانیکه صورت بادکرده، پف دار، و کبود خود را می بینید تعجب نکنید، پس از چند هفته به حالت عادی باز می گردد. بیشتر بخیه ها ۵ روز پس از عمل کشیده می شوند. زخم هایی که در قسمت پوست سر ایجاد شده اند، نیاز به مدت زمان بیشتری دارند به همین دلیل ممکن است که بخیه ها در دو مرحله کشیده شوند و گیره های کنار سر نیز در مرحله دوم همراه با کشیدن بخیه های پوست سر برداشته می شوند. بازگشت به حالت اولیه در طول یکی دو روز حال شما خیلی بهتر می شود، اما در یک هفته اول باید استراحت کامل داشته باشید. با موها و صورت خود باید با دقت و به آرامی رفتار کنید چرا که هنوز پوست صورت حساس و بی حس است و ممکن است در ابتدا واکنش مناسبی نسبت به محرک های خارجی از خود نشان ندهد. برای اینکه دو مرتبه به حالت عادی بازگردید و کارهای روزمره خود را انجام دهید، پزشک اطلاعات لازم را در این زمینه در اختیارتان قرار خواهد داد. البته در این میان چند نمونه توصیه مشابه وجود دارد که در این قسمت اشاره مختصری به آنها می کنیم: از انجام کارهایی که نیاز به فعالیت شدید بدنی دارند خودداری کنید ( سکس نیز شامل این نوع فعالیت های می شود)، برای دو هفته کارهای سنگین خانه را انجام ندهید، راه رفتن و انجام حرکات کششی آرام و نرم بلامانع است. از مصرف مشروبات الکلی، سونا، حمام داغ و پر از بخار برای چند ماه خودداری کنید. علاوه بر همه این ها به اندازه کافی استراحت کنید تا بدن انرژی لازم را بدست آورده و این انرژی را صرف بهبودی جراحات نماید. شاید در ابتدا شکل جدید صورت برایتان عجیب و غریب باشد. باید مراقب زخم ها باشید، ممکن است تورم دو تا سه هفته ادامه داشته باشد و شما را خسته کند، به همین دلیل برخی از بیماران چند روز پس از جراحی ناامید شده و دچار افسردگی میشوند. در هفته سوم احساس بهتری به شما دست می دهد و چهره تان نیز بهبود بیشتری می یابد. بیشتر بیماران می توانند ۱۰ روز یا دو هفته پس از جراحی به محل کار خود باز گردند. اگر لازم بود پس از سپری شدن این مدت زمان می توانید با مشاوره با پزشک خود برای مخفی کردن کبودی ها از لوازم آرایشی مخصوص استفاده کنید. چهره جدید شما اگر از این امر آگاهی داشته باشید که نتیجه به سرعت ظاهر نمی شود، بعد از اینکه جراحات بهبود پیدا کردند مطمئناً از چهره جدید خود راضی می شوید و احساس فوق العاده ای به شما دست می دهد. زمانیکه تورم از بین برود باز هم موهای کنار شقیقه کم پشت بوده و پوست خشک شده و زبر می شود و این حالت ممکن است برای چند ماه ادامه داشته باشد. شاید لازم باشد که آقایون برای مدتی موهای زیر لاله گوش و پشت آنرا نیز بتراشند. با رویش پوست جدید دیگرنیازی به انجام این کار نخواهد بود. جای زخم های باقی مانده از جراحی تا مدتی باقی می مانند که شما می توانید آنها را موهای خود مخفی کنید. به مرور زمان از بین رفته و به ندرت قابل مشاهده نخواهند بود. باید به خاطر داشته باشید که انجام این عمل جراحی به

این معنا نیست که می توانید زمان را از حرکت بازدارید. با گذشت زمان فرایند پیر شدن رخ داده و شما مجدداً آثار آنرا بر روی پوست خود مشاهده خواهید کرد. برخی افراد این عمل جراحی را برای بار دوم و سوم در طول ۵ تا ۱۰ سال مجدداً تکرار می کنند، اما از سوی دیگر باید توجه داشته باشید که تاثیرات آن برای سال ها همچنان به قوت خود باقی می مانند، و چهره شما برای مدت زمانی طولانی زیبا خواهد بود. پس از چندی اصلاً احساس نمی کنید که یک چنین عمل جراحی را انجام داده اید. جراحی صورت می تواند چین و چروک های عمیق چانه، فک، و گردن که در اثر افزایش سن ایجاد می شوند را از بین ببرد. شکاف جراحی معمولاً ـ قدری بالاتر از محل رویش موها در دو طرف شقیقه ها شروع میشود، از جلو در امتداد خط طبیعی گوش ادامه پیدا میکند، به صورت یک منحنی از امتداد لاله گوش می گذرد و نهایتاً به سمت پشت گوش و به پوست سر و قسمت تحتانی جمجمه ختم میشود.

بافت ها و ماهیچه های صورت و گردن از هم جدا شده، چربی ها بصورت مجزا بیرون کشیده میشوند و عضلات درونی به هم فشرده می شوند. زمانیکه غشاها و بافت ها محکم شدند، پوست اضافی جداسازی شده و شکاف ایجاد شده بخیه زده می شود. بیشتر زخم را می توانید توسط موهای خود بپوشانید و برخی از آنها نیز با چروکهای طبیعی چهره در هم آمیخته می شوند و چندان مشهود نیستند.پس از جراحی، شما چهره جوان تر و شاداب تری را از خود به نمایش خواهید گذاشت.

### جراحی زیبایی پلک

اگر می خواهید عمل زیبا سازی پلک را انجام دهید...... در جراحی زیبایی پلک معمولاً چربی های اضافه زیر پلک و بخشی از پوست اضافه پلک بالا و پلک پایین برداشته می شود. پس از انجام این عمل، افتادگی پلک بالایی و پف پلک پایینی از بین خواهد رفت. افتادگی پلک و پف چشم سبب می شود که سن شما بالاتر از آن چیزی که هست نشان داده شود، خسته تر به نظر برسید، و در موارد خاص اختلالاتی را برای بینایی نیز ایجاد می کنند. باید به خاطر داشته باشید که در طی این عمل، سیاهی و تیرگی دور چشم برطرف نخواهد شد. هر چند این عمل در نژاد آسیایی می تواند چین پلک بالایی را به طور کامل از میان بردارد، اما سبب نمی شود که نژاد فرد به طور کلی تغییر پیدا کند. این عمل می تواند به تنهایی و یا در کنار سایر جراحی های زیبایی مانند کشیدن پوست صورت (face lift) و ابرو و پیشانی (brow lift) همراه شود. اگر قصد انجام این عمل را دارید، ما در این مقاله اطلاعاتی در زمینه تفهیم کلی جراحی، نحوه انجام عمل، و نتایج آتی آن در اختیار شما قرار می دهیم. شایان ذکر است که برخی موارد، قابل پاسخگویی نیستند چراکه به مشخصات فردی بیمار بستگی داشته و جراح باید به صورت شخصی در مورد آنها به مریض توضیح دهد. در مورد مسائلی که احساس می کنید ابهام وجود دارد، شخصاً با پزشک خود مشورت کنید. این عمل مناسب چه کسانی است انجام عمل زیبایی پلک هم چهره شما را تغییر می دهد و هم اعتماد به نفستان را بالا می برد، اما نباید انتظار داشته باشید که یک مرتبه طرز برخورد دیگران با شما عوض شود و یا یکدفعه ظاهرتان به طور کلی تغییر پیدا کند و به آنچه ایده آلتان است برسید. پیش از انجام عمل، ابتدا به طور دقیق بر روی انتظارات خود از جراحی فکر کنید و در مورد آنها با پزشک خود نیز صحبت کنید. بهترین افرادیکه می توانند عمل زیبایی پلک را انجام دهند، مردان و زنانی هستند که از نظر فیزیکی سالم بوده، ثبات روانی داشته باشند و انتظار آنها از نتیجه عمل واقع بینانه باشد. سن اغلب افرادیکه تصمیم به انجام این عمل می گیرند معمولاً ۳۵ سال به بالاست اما اگر در خانواده ای، پف و افتادگی پلک ارثی باشد، ممکن است که افراد در سنین پایین تر نیز تصمیم به انجام چنین عملی بگیرند. یک سری شرایط پزشکی خاص هستند که ریسک این جراحی را افزایش می دهند. در شرایط زیر انجام عمل دشوارتر می شود: مشکلات تیروئید مانند کم کاری و یا پر کاری غده تیروئید، خشکی چشم، کمبود اشک، فشار خون و سایر اختلالات وابسته به گردش خون، بیماری های قلبی عروقی، و دیابت. آب مروارید نیز یکی از بیماری هایی است که ممکن است برای عمل پلک مشکلاتی را ایجاد نماید. پیش از انجام عمل باید با پزشک متخصص چشم مشورت کنید. تمام جراحی ها شامل ریسک و عدم قطعیت هستنداگر تحت نظر یک جراح پلاستیک حرفه ای عمل شوید، عوارض چندانی را مشاهده نخواهید کرد. البته نمی توان به طور قطع گفت که هیچ مشکلی پیش نخواهد آمد. همیشه احتمال بروز عفونت و یا حساسیت به داروهای بیهوشی وجود دارد. اینگونه خطرات را می توانید با توجه کافی به دستور العمل های جراح، در قبل و بعد از عمل به طور قابل ملاحظه ای پایین بیاورید. یکی دیگر از عوارضی که معمولاً پس از انجام این عمل مشاهده می شود، دو بینی و ماتی دید است که بیش از چند روز ادامه پیدا نخواهد کرد. تورم گوشه های پلک، عدم تقارن در بهبود زخم، و پیدایش گلوله های سفید پس از کشیدن بخیه ها از دیگر عوارض این جراحی هستند که در مورد مشکل آخر، پزشک می تواند با استفاده از سوزن مخصوص، سفیدی ها را از روی پلک بردارد. برخی از بیماران در هنگام خواب نمی توانند به درستی پلک هایشان را بر روی هم قرار بدهند. در موارد نادر ممکن است این مشکل برای همیشه ادامه پیدا کند. از مشکلات دیگر به افتادگی بیش از اندازه پلک پایین می توان اشاره کرد که در صورت بروز این مشکل، یک عمل جراحی دیگر نیاز است.برنامه ریزی برای جراحیمشاوره های اولیه با پزشک از اهمیت بالایی برخوردار هستند. شما موظف هستید تا تاریخچه پزشکی خود را به طور کامل در اختیاز جراح قرار دهید، بنابراین باید پیش از مراجعه به پزشک اطلاعات کافی در این زمینه را در دست داشته باشید. از موارد مهمی که حتماً باید پیرامون آن با پزشک خود صحبت کنید می توان به موارد زیر اشاره کرد: وجود آلرژی، مصرف قرص های ویتامین، مصرف داروهای خاص، قرص های ضد افسردگی، و دخانیات. پس از مشاوره های اولیه پرستار یا پزشک بینایی شما را تست کرده و میزان تولید اشک چشمتان را اندازه گیری می کند. اگر از لنز و یا عینک استفاده می کنید باید حتماً آنها را همراه خود ببرید.می بایست هدف و انتظارات خود را از این عمل با جراحتان در میان بگذارید. باید تعیین کنید که قصد دارید هر چهار پلک خود را عمل کنید و یا تنها می خواهید پلک های بالایی و یا پایینی عمل شوند، تمایل دارید پوست اضافی نیز علاوه بر چربی برداشته شود و آیا انجام مراحل دیگری در نظرتان هست یا خیر. جراح نیز در مورد عمل، تکنیکی که به کار می گیرد، داروی بیهوشی، امکاناتی که در اختیار دارد و نحوه انجام عمل با شما صحبت می کند. همچنین مطالبی در مورد ریسک های موجود در این جراحی و هزینه انجام عمل نیز رد و بدل خواهد شد. لازم به ذکر است که بیشتر بیمه های درمانی هزینه جراحی زیبایی پلک را تقبل نمی کنند مگر اینکه ثابت کنید افتادگی پلک در بینایی شما خلل وارد می کند. در این مورد باید با طرف قرارداد بیمه خود صحبت کنید. به هر حال از پرسیدن هر سؤالی که به ذهنتان می آید تردید نداشته باشید و هر پرسشی که دارید، مطرح نمایید. آماده شدن برای جراحی جراح دستورالعمل های خاص پیش از عمل را در اختیار شما قرار می دهد. از جمله این موارد می توان به نحوه خوردن، آشامیدن، استعمال دخانیات، مصرف یا خودداری از برخی قرص ها و ویتامین ها اشاره کرد. پیروی از دستورات پزشک عمل جراحی آرام تر و راحت تری را به همراه خواهد داشت.زمانیکه در حال آماده شدن برای عمل جراحی هستید، باید یک نفر را همراه خود ببرید تا شما را از بیمارستان به خانه انتقال داده و در وصورت نیاز برای چند روز از شما مراقبت کند. محل انجام عمل جراحیاین عمل می تواند در مطب دکتر با امکانات ویژه، در کلینیک های جراحی سرپایی و یا در بیمارستان انجام شود. بهترین مکان برای انجام این نوع جراحی همان کلینیک های سرپایی است و بیمار به ندرت نیاز به بستری شدن پیدا می کند. نوع داروی بیهوشی در این نوع جراحی معمولاً از بیهوشی موضعی استفاده می شود، به این معنا که فقط محلی که قرار است روی آن جراحی صورت بگیرد - اطراف چشم - بی حس می شود. پیش از عمل، مسکن به صورت قرص یا به صورت تزریقی به بیمار تجویز می شود. شاید در طول عمل به هوش باشید، اما نسبت به درد آرام و بی حس هستید. برخی از پزشکان ترجیح می دهند که از بیهوشی عمومی استفاده کنند. در این حالت در طول عمل شما به طور کامل بیهوش می شوید. جراحی این عمل از یک تا سه ساعت به طول می انجامد که بسته به وسعت ناحیه مورد جراحی، زمان آن کم و زیاد خواهد شد. اگر قصد دارید که هر چهار پلک خود را عمل کنید، جراح ابتدا بر روی پلک های بالایی کار میکند و سپس جراحی پلک های پایین را شروع می کند. در طول این عمل جراحی پزشک شکافی را در ناحیه خط طبیعی پلک ایجاد می کند. این شکاف از گوشه چشم تا طرف دیگر آن که خط های خنده وجود دارند، ادامه پیدا می کند. جراح در این مرحله پوست را از بافت چربی و ماهیچه ای جدا کرده و سپس چربی های اضافه را از زیر آن خارج می کند و بعد پوست اضافه و در صورت لزوم ماهیچه های زیادی را نیز جدا می سازد. در نهایت شکاف ایجاد شده را بخیه می زند. اگر شما در زیر پلک پایینی خود یک توده چربی داشته باشید و نیازی نباشد که پوستی از پلک برداشته شود، جراح شکافی را در لایه داخلی پلک پایین ایجاد میکند و با استفاده از یک انبر مخصوص چربی های اضافه را خارج می کند. در نهایت این شکاف با استفاده از نخ های بخیه انحلال پذیر بخیه زده می شود. این جراحی transconjunctival blepharoplasty نام دارد و هیچ گونه زخم قابل رویتی را پس از جراحی بر روی صورت شما به جای نمی گذارد و بیشتر برای افراد جوان تر که پوستی ضخیم تر و انعطاف پذیر تر دارند مورد استفاده قرار می گیرد. بعد از عملبه احتمال زیاد پس از اتمام جراحی پزشک چشم های شما را با پمادهای خاصی چرب نموده و آنرا بانداژ می کند. زمانیکه اثر داروی بیهوشی از بین برود، پلک ها سخت شده و شما احساس ناراحتی می کنید. با استفاده از داروهای مسکنی که پزشک تجویز می کند، تحمل درد آسانتر خواهد شد. اگر احساس کردید که درد شما بیش از اندازه شدت پیدا کرده باید حتماً این مطلب را به پزشک خود اطلاع دهید. برای چند روز باید سر خود را بالا نگه دارید و برای جلوگیری از تورم و کوفتگی از کمپرس سرد استفاده کنید. تورم در افراد مختلف، متفاوت است اما به طور طبیعی در طول یک هفته به اوج خود می رسد و به تدریج پس از دو هفته به بعد کمتر شده و تا یک ماه تقریباً به طور کامل از بین می رود. به شما آموزش داده می شود که چگونه چشم های خود را شستشو دهید. در این مدت باید از قطره های چشمی استفاده کنید چرا که پلک ها کاملاً خشک می شوند و چشم شروع می کند به خارش و سوزش. در هفته های اول به شدت از چشم ها اشک می آید، به نور حساسیت پیدا می کنید، و دچار تاری دید می شوید.در یکی دو هفته اول باید دائماً تحت نظر پزشک باشید. بخیه ها در طول ۲ روز تا یک هفته پس از عمل کشیده می شوند. زمانیکه بخیه ها کشیده شدند، ورم و کبودی دور چشم به تدریج کاهش پیدا کرده و به مرور زمان از بین می رود، در این زمان احساس بهتری به شما دست می دهد و وضعیت ظاهریتان نیز بهتر می شود. بازگشت به حالت اولیه شما پس از گذشت سه روز باید بتوانید مطالعه کرده و یا تلویزیون تماشا کنید؛ اما تا دو هفته اول امکان استفاده از لنز وجود ندارد و حتی پس از گذشت دو هفته استعمال لنز می تواند برای مدتی ناراحتی ایجاد کند. بیشتر بیمارن پس از یک هفته تا ۱۰ روز می توانند به شرایط عادی زندگی بازگشته ( و به محل کار خود بروند). در آن زمان بسته به میزان بهبودی و طبق دستور العمل های پزشک می توانید با استفاده از آرایش، تورم و کبودی را بپوشانید. برای چند هفته نسبت به نور خورشید، باد و سایر موارد محرک حساس هستید به همین دلیل زمانیکه بیرون می روید باید عینک آفتابی بزنید و از ضد آفتاب های طبی که مخصوص پلک چشم هستند، استفاده نمایید. برای ۳ تا ۵ روز باید فعالیت بدنی خود را به کمترین میزان ممکن برسانید. به مدت ۳ هفته نیز از انجام فعالیت های شدید خودداری کنید. همچنین از فعالیت هایی که موجب افزایش فشار خون می شوند، مانند: خم شدن، بلند کردن اشیاء سنگین، و ورزش های سخت، پرهیز کنید. از مصرف الکل نیز صرف نظر کنید چرا که در گردش خون اختلال ایجاد می کند. چهره جدید شما بهبودی شما یک فرایند تدریجی است و رنگ صورتی زخم ها ممکن است برای مدت زمانی در حدود ۶ ماه یا بیشتر باقی بماند، اما به مرور زمان بی رنگ شده و جای آنها نیز از بین می رود. از سوی دیگر اثرات مثبت کشیدن پلک برای سال ها باقی می ماند. برای برخی از افراد اثر عمل جراحی به صورت دائمی باقی خواهد ماند. به مجرد اینکه سن افراد افزایش پیدا می کند، پوست سست شده، ماهیچه های آن تضعیف شده و چربی های اضافی دور تا دور چشم را فرا می گیرند و سبب ایجاد" توده "در بالا و پایین چشم می شوند اما پس از اتمام جراحی، پلک بالایی دیگر افتاده نیست و پوست زیر چشم نیز

صاف و ثابت خواهد شد.جراح برشها را با بخیه های ظریف می بندد و در نهایت اثری از زخم برجای نخواهد ماند. پیش از عمل، جراح محل های برش را در بخش های زیرین خطوط و چروک های پلک مشخص می نماید.چربی های تحتانی به همراه پوست و ماهیچه های اضافی در حین عمل برداشته می شود. در جراحی پلک تحتانی، بخش باریکی از پوست برش داده شده و چربی آن ناحیه خارج و سپس توسط بخیه انحلالی مسدود می گردد. بعد از عمل جراحی، پلک بالایی دیگر افتاده نیست و پوست زیر چشمها صاف و محکم خواهد بود.

## از زبان بدن چه می دانید ؟

نویسنده : فخری السادات خلیفه سلطانی ( روان شناس )

آنها که مباحث « زبان بدن » را در این صفحه دنبال می کنند ، می دانند که هرازگاه درباره ی پیام هایی صحبت می کنیم که بدون استفاده از کلام و صرفاً با حالت های بدن یا با استفاده از اعضای بدن منتقل می شوند بحث « زبان بدن » را قبلاً با تمرکز روی « دست ها » برایتان گفته ایم ؛ و این هفته همان بحث را با تمرکز روی «پاها » پی خواهیم گرفت .

پاهای روی هم درست مثل دست به سینه بودن ، می تواند در بر گیرنده ی پیامی از حالت مخالفت یا تدافعی باشد. هدف اصلی دست به سینه شدن برای محافظت از قلب و بالا تنه بودن بدن بود و روی هم انداختن پا تلاشی ناخودآگاه است برای محافظت از محدوده ی تناسلی . دست به سینه بودن پیامی منفی تر از پاهای روی هم انداخته را می رساند . همچنین حرکات دست راحت تر قابل رویت است . پا روی پا انداختن زنان را باید با احتیاط بیشتری تعبیر کرد . زیرا ممکن است این رفتار آنان به خاطر تربیت خانمانه آنها باشد . به هر صورت متاسفانه این رفتار عدم احساس امنیت را در فرد تداعی می کند .

معنای روی هم انداختن پاها به مدل اروپایی :

یک پا صاف روی پای دیگر قرار می گیرد ( معمولاً پای راست روی پای چپ ) ؛ این رفتار در اروپا زیاد دیده می شود و نشانه ی ناآرامی ، عقب نشینی و امتناع است ، به خصوص اگر با حرکات منفی دیگری همراه باشد . یعنی هیچ وقت نباید این حرکت را مجزا بررسی کرد . به عنوان مثال افراد وقتی به سخنرانی گوش می دهند و یا صندلی شان مناسب نیست ، اغلب مدت زیادی اینگونه می نشینند . هنگام سرما هم این رفتار زیاد دیده می شود . زمانی که هم پاها روی هم قرار گرفته باشند و هم دستان روی سینه چلیپا شده باشند ، نشان دهنده ی آن است که فرد از گفتگو کناره گرفته است . اگر یک مشتری این وضعیت را به خود گرفته باشد ، فروشنده نباید برای امضای قرارداد اصرار کند . بهتر است با چند سوال علت این حرکت مشتری را دریافت . این رفتار در زنان عمومیت دارد ، به خصوص وقتی که با همسرشان دعوا می کنند .

معنای روی هم انداختن پاها به مدل آمریکایی :

این حالت از روی هم انداختن پاها و نشان دادن حالت صلیبی ، به یک دعوا و رفتار رقابتی اشاره دارد . بسیاری از مردان سلطه جوی آمریکایی بر حسب عادت اینگونه می نشینند . برای همین تجزیه و تحلیل رفتار یک آمریکایی در هنگام گفتگو سخت است اما این حرکت در یک فرد انگلیسی کاملاً قابل تشخیص است .

معنای انداختن پاها روی هم و گرفتن یک پا با دست :

کسی که در یک بحث یا دعوا سفت و سخت و با عصبیت نظرش را بیان می کند ، اغلب پایش را محکم با دست می چسبد . این ناشی از سر سختی ای است که فقط می توان به روش های خاصی از پس آن برآمد .

معنای ایستادن با پاهای ضربدری :

وقتی در مراسمی شرکت می کنید ، گاهی متوجه گروه های کوچکی می شوید که دست به سینه هستند و با پاهای ضربدر ایستاده اند و متوجه می شوید که این افراد با فاصله ای بیش از حد معمول از یکدیگر ایستاده اند و دکمه های کت یا هر چه پوشیده اند ، بسته است . اگر کمی پیگیری کنید ، خواهید فهمید که حداقل یک نفر در آن گروه غریبه است و حتی ممکن است که هیچ کدام همدیگر را نشناسند . به این ترتیب وقتی کسی را خوب نمی شناسیم ، حالت ایستادنمان اینگونه است . ممکن است به نظر برسد که این افراد بدون هیجان و اضطراب ایستاده اند و گفتگوی آنها راحت پیش می رود اما حالت دست و پا نشان می دهد که آنها بدون تنش و با اطمینان کنار هم نایستاده اند . بعد عده ای را می بینید که دست به سینه نیستند و می توانید کف دستهایشان را ببینید . حرکاتشان راحت است و با حالتی بدون تنش کنار هم ایستاده اند . روی یک پا تکیه داده اند و پای دیگر به سمت نفر دیگری است و مرتب به حریم خصوصی یکدیگر وارد می شوند . با بررسی این گروه متوجه خواهید شد که این افراد همدیگر را به خوبی می شناسند و یا با هم دوست هستند . یک بار به سمت گروهی بروید که رفتار بی پیرایه ای دارند و دوستانه کنار هم ایستاده اند ، در حالی که شما هیچ کدامشان را نمی شناسید و دست و پای خود را محکم چلیپا کنید . آنها نیز یکی پس از دیگری رفتار شما را تکرار خواهند کرد و در این حالت خواهند ماند تا شما از آنجا دور شوید . بعد از آنها فاصله بگیرید و آنها را نگاه کنید . خواهید دید که دوباره به حالت اولیه خود بر می گردند .

خروج از حالت تدافعی :

به محض آنکه افراد گروهی احساس راحتی بکنند و با همدیگر آشنا شوند ، همگی کم کم به آرامش می رسند و رفتار تدافعی دست به سینه بودن و پای ضربدری را به رفتاری راحت و باز تبدیل می کنند .

ـ مرحله ی اول : رفتار تدافعی ، دست به سینه و پا ضربدری است .

ـ مرحله ی دوم : پاها به صورت عادی کنار هم در حالت بی طرفداری قرار دارند .

ـ مرحله ی سوم : دست رویی در حالت دست به سینه حرکت می کند و کف آن هنگام صحبت گشوده می شود اما دوباره به حالت دست به سینه بر نمی گردد بلکه بازوی دست دیگر را می گیرد .

ـ مرحله ی چهارم : دست ها از هم باز می شوند . یکی از دست ها ممکن است روی پهلو سر بخورد و یا در جیب پنهان شود .

ـ مرحله ی پنجم : روی یک پا تکیه داده می شود و پای دیگر جلوتر قرار می گیرد و به سمت کسی اشاره دارد که شخص از او بیشتر خوشش می آید . مصرف الکل می تواند بر این مراحل تاثیر بگذارد و به آن سرعت بخشد ، طوری که ممکن است باعث شود که فرد از روی بعضی مراحل جهش کند .

منبع:روزنامه ی سلامت شماره ی ۲۲۹ /س

## ۱۰ فرمان برای فرار از بوی بد عرق

عرق یک پدیده ی طبیعی و لازم بدن است که ضمن مرطوب نگه داشتن پوست ، موجب دفع مقداری از مواد زاید بدن می شود ، اما وقتی که بدن مخصوصاً در فصل گرم بد بو می شود آن وقت برای فرد و اطرافیان او غیر قابل تحمل می شود . عرق بدن به تنهایی بدون بو است ، اما باکتری ها و قارچ های روی بدن از آن به عنوان محیط رشد استفاده کرده و سریعاً شروع به تکثیر می کنند و عرق را به ترکیبات بدبویی تجزیه می کنند ؛ اما چرا برخی نواحی مثل زیر بغل بیشتر بو می گیرد ؟ علت این است که غدد عرق در این مناطق پروتئین و چربی نیز تولید می کنند که مواد اولیه مناسبی برای تغذیه باکتری ها و قارچ های سطح پوست است . این در حالی است که عرق نقاط دیگر بدن بیشتر محتوی نمک است و باکتری ها کمتر می توانند از آن استفاده کنند .

اگر می خواهید از بوی بد عرق رها شوید به دستورهای زیر عمل کنید :

۱ ـ از خوردن ادویه ، زردچوبه ، فلفل ، خردل ، سس گوجه فرنگی ، پنیر کهنه ، تخم مرغ ، روغن سرخ شده کالباس ، سوسیس و اغذیه نظیر آن خودداری کنید و همراه غذا از سبزی تازه و میوه استفاده کنید . همچنین استفاده از مواد لبنی مثل شیر و ماست را فراموش نکنید .

۲ ـ پیشگیری بهترین روش برای مبارزه با بوی بد عرق است . اگر عرق روی بدن نماند ، بو نیز نمی گیرد . برای بسیاری از افراد شستشوی مرتب بدن برای رهایی از شر بوی بد کفایت می کند ؛ البته شستشو با آب خالی کافی نیست چون نمی تواند به خوبی عرق را از سطح پوست پاک کند . برای دستیابی به نتیجه مطلوب باید از شامپو و صابون ها استفاده کنید .

۳ ـ بعد از شستشوی بدن با آب و صابون و خشک کردن کامل بدن ، بلافاصله ، از ترکیبات ضد عرق برای زیر بغل خود استفاده کنید . توجه داشته باشید دئودورانت ها مانع تعریق نمی شوند بلکه مانع متصاعد شدن بوی بدن می شوند . در حالی که ضد تعریق ها مواد شیمیایی هستند که تعریق را کاهش می دهند ؛ البته ضد تعریق ها در اکثر موارد حاوی دئودورانت نیز هستند که بوی بدن را دفع می کند .

۴ ـ حتماً بدن خود را مرتب خشک کنید زیرا باکتری ها به سختی در مناطق خشک بدن زنده می مانند .

۵ ـ لباس های نخی بپوشید. زیرا لباس نخی و کتانی عرق را بهتر به خود جذب می کنند . در مقابل لباس های نایلونی عرق را از سطح بدنتان کمتر جذب کرده و با باقی ماندن این عرق در سطح پوست ، خود به خود بوی بد نیز استشمام می شود .

۶ ـ سیگار نکشید .مصرف سیگار علاوه بر بدبو کردن دهان ، موجب بدبو شدن عرق نیزمی شود . در نظر داشته باشید که هفته ها طول می کشد تا بوی بد سیگار و اثر آن در عرق بدن بعد از ترک از بین برود .

۷ ـ لباس تمیز عامل مهمی برای جلوگیری از بوی عرق است . هر بار به حمام می روید لباس هایتان را عوض کنید و لباس های تمیز بپوشید . گاهی در مناطق گرم و شرجی لازم است لباس ها را روزی چند بار عوض کرد .

۸ ـ برخی بیماری ها موجب تعریق بدبو می شود ، در این مواقع چاره ای جز درمان بیماری اصلی وجود ندارد .

۹ ـ موهای زیر بغل و کشاله ران خود را به طور مرتب بتراشید . وجود مو در این منطقه موجب مساعد شدن شرایط رشد برای باکتری ها می شود .

۱۰ ـ در هفته یک بار استفاده از صابون آنتی باکتریال ، گوگرددار و ترکیبات ضد قارچ می تواند میزان باکتری های مزاحم و بدبو شدن عرق را کم کند .

منبع:مجله خانواده شاد،شماره ۳۹

/خ

## زیاد عرق می کنید ؟

نویسنده: نازنین دربندی

فصل تابستان همیشه با عرق همراه است و یکی از دردسرهای تابستانی همین عرق کردن و بوی بد بدن است ولی به نظر شما عرق کردن خوب است یا بد ؟ شما حاضر هستید اصلا عرق نکنید ؟ می دانید که اگر عرق نکنید چه بلایی بر سر شما خواهد آمد ؟ و یا کسانی که زیاد عرق می کنند چه کنند ؟

تعریق یکی از کارهای طبیعی بدن است که به تنظیم درجه حرارت بدن کمک میکند . اما تعریق بیش از اندازه فایده خاصی ندارد . تعریق بیش از حد کف پا ، موجب بوی بد آن و ماندگار شدن بوی کفش و جوراب و .. خلاصه گریزان شدن دیگران خواهد شد . وقتی این تعریق در صورت نمایان می شود همه را متعجب و با خبر می کند و موجب مشکلاتی حتی در اعتماد به نفس ما خواهد

شد ! تعریق بیش از حد بدن می تواند باعث خیس شدن لباس شده و مشکلات و معضلات خاص خود را پدید آورد .

عرق کولر بدن

تعریق در حالت معمولی باعث کاهش دمای بدن می باشد . وقتی که حرارت بدن به سطح پوست انتقال می یابد ، غدد عرقی شروع به ترشح می کننـد و عرق با جذب حرارت سطح پوست به بخار تبدیل می شود و باعث سرد شدن عروق و مویرگ های سطحی بدن می شود . با خنک شدن خون در عروق سطحی ، خون سرد شده از طریق گردش خون ، توسط عروق به اندام داخلی هدایت می شود و این عمل تا زمانی که دمای بدن ثابت شود ادامه می یابد .

کارایی سیستم تعریق زمانی است که عرق در سطح بدن جاری نشود و پس از ترشح از غدد بلافاصله به بخار تبدیل گردند و بدن را خنک کنند به این حالت تعریق نامریی گویند . جاری شدن عرق در سطح پوست عواقبی چون از دست دادن آب و نمک و الکترولیت های موجود در آن را در پی دارد . به دلیل وجود الکترولیت ها و موادی ضروری که در عرق وجود دارد هر چه میزان تعریق کمتر باشد بهتر است .

عرق به خودی خود بدون بو است

عرق ریزش زیاد از ناحیه زیر بغل ، کف پا و دست و به درجات کمتر ، از سایر نقاط بدن ، بوی بدی ایجاد می کند که در اثر وجود باکتری ها در عرق ایجاد می شود .

چرا بعضی ها زیاد عرق می کنند ؟

در حقیقت بسیاری از موارد علت شناخته شده ای برای این مشکل وجود ندارد که اینها را موارد اولیه یا ایدیوپاتیک می نامند ، به عبارت دیگر در این افراد بیماری شناخته شده ای باعث ایجاد تعرق فراوان نشده است . گر چه علل واقعی ناشناخته اند ، اما مکانیسم های این حالت به خوبی مشخص گشته اند . سیگنال های اعصاب نباتی و خود کار بدن ( که ما تقریباً هیچ کنترلی ارادی بر آن نداریم ) به غدد عرق پیام می دهند که عرق تولیدی خود را به بیرون بریزند ، در شرایط طبیعی وقتی حرارت داخل بدن به حدی بالاتر از مقدار قابل قبول رسید سیگنال های بیشتری برای تعریق بیشتر و در حقیقت دفع حرارت زیادی بدن ارسال می شود . حال وقتی این سیگنال ها به حدی بیشتر از میزان مورد نیاز ارسال شوند ، همین مشکل یعنی « هیپرهیدروزیس » ایجاد می شود که نه تنها برای بیمار مفید نخواهد بود بلکه او را با مشکلات متعددی روبرو خواهد ساخت !

عوارض زیاد عرق کردن

- پریشانی روانی در اثر شرمساری در ارتباطات اجتماعی
- بثورات پوستی ناشی از مصرف بوبرها یا ضد عرق ها
- کم آبی بدن درصورتی که دریافت آب برای جبران مایعات از دست رفته کافی نباشد ( به ندرت )

راه حل

در صورتی که علت زمینه ای وجود داشته باشد باید درمان شود . در کنار آن می توان از درمان های مختلف دارویی برای کنترل علایم استفاده کرد :

- درمان های موضعی شامل آنتی کولینرژیک های موضعی ، اسید بوریک ، محلول تانیک اسید ۵ ـ ۲ ، رزورسینول ، پرمنگنات پتاسیم ، فرمالدئید ( که البته می تواند ایجاد حساسیت کند ) ، گلوتارآلدئید و آلومینیوم کلراید ۲۰ که این محلول باید شب ها روی پوست خشک مالیده شود و می تواند زیر پانسمان بسته باشد و به مرور زمان می توان فواصل کاربرد آن را زیاد کرد .
- درمان های سیستمیک شامل داروهای آنتی کولینرژیک مثل پروپانتلین بروماید ، گلیکوپیرولات ، اکسی بوتینین و بنزوتروپین هستند . البته این داروها عوارض ناخواسته ای دارند که شامل میدریاز ( گشاد شدن مردمک ) ، دید غبارآلود ، خشکی دهان و چشم ، اشکال در ادرار و بروز یبوست ، هستند . سایر درمان های دارویی شامل استفاده از آرام بخش ، ایندومتاسین ، داروهای بلوک کننده کانال کلسیم که در مورد تعریق کف دست و پا معمولاً به کار می روند ، می باشد .
- درمان دیگری که از سال ۱۹۵۲ معرف شده شامل عبور جریان الکتریسیته از پوست می باشد . در این روش که بیشتر در مورد تعریق کف دست و پا کاربرد دارد ، درمان روزانه هر کف دست یا پا به مدت ۳۰ دقیقه به یمزان ۲۰ ـ ۱۵ میلی آمپر با عبور از یک بالشتک آبی و یا بالشتک آنتی کولینرژیک است .
- تزریق سم بوتولینوم به دلیل اثرات آنتی کولینرژیک روی غشاء عصبی عضلانی موثر است . در تعریق بیش از حد کف دست ، تزریق زیر جلدی آن باعث عدم تعریق ، به مدت ۱۲ ـ ۴ ماه می شود . عوارض آن شامل ضعف مختصر و موقت انگشتان شست است که ظرف ۳ هفته بهبود پیدا می کند .

منبع: روزنامه سلامت – شماره ۲۲۵

## از حمام شیر تا ژل حمام

نویسنده : عباس منتظری

این روزها در حمام بسیاری از خانه ها ، علاوه بر لیف و صابون و شامپو ، محصولات دیگری هم قفسه های حمام را پر می کنند : ژل حمام ، روغن حمام ، قرص های کف وان و ... تمام این محصولات بهداشتی به شما کمک می کنند که احساس رضایت و شادابی بیشتری از حمام خودتان داشته باشید و بتوانید زمان طولانی تری خوش بو و تمیز بمانید .

در مطلب این هفته قصد داریم شما را با انواع محصولات حمام های امروزی و روش استفاده از هر یک آشنا کنیم .

حمام شیر و مواد گیاهی

این قبیل افزودنی ها بدن و حمام شما را خوش بو می کنند و معمولا وان حمام را مطبوع نموده و در شما احساس خوشایندی به وجود می آورند . اما انتظار نداشته باشید که در پوست شما اتفاق خارق العاده ای بیفتد . برخی افزودنی های حمام ، آب وان را سبک کرده و احساس راحتی در شما به وجود می آورند و روی بدن شما و وان ، مانده ای به جا نمی گذارند . یکی از افزودنی های وان که پوست را نرم می نماید ، « کلوئید آرد جو دو سر » است . متخصصان پوست این ماده را برای نرم کردن پوست و تسکین خارش توصیه می کنند .

حمام با وان پر کف

خیلی ها دوست دارند که در وان پر کف حمام کنند . بنابراین سراغ خرید قرص هایی می روند که وان حمام را پر کف می کنند . گزارش هایی مبنی بر اینکه برخی فرآورده های تولید کننده کف ، در دستگاه ادراری بچه های کوچک ، به خصوص دخترها تحریک ایجاد می کنند ، در کنگره های پوست و مو ارائه شده است . به نظر می رسید که علت این مشکل وجود مواد پاک کننده در برخی از فرآورده ها باشد . بنابراین ترکیب این فرآورده ها با مواد ملایم تری عوض شد . برای پایین آوردن امکان تحریک باید مواظب باشید کودک شما ، فرآورده را زیادتر از حد ، در وان نریزد . مقدار لازم را خودتان اندازه بگیرید و مواظب باشید که قبل از وارد شدن بچه در وان ، فرآورده در همه جای آب حل شود . متخصصان پوست حدس می زنند که برخی از این عوارض به علت تماس پوست و مخاط ، با محلول غلیظ ، به وجود می آید .

فواید روغن حمام

آیا فایده ای دارد که در وان ، روغن حمام اضافه کنیم ؟ بله ؛ اما نه آن اندازه که تولید کنندگان این فرآورده ها تبلیغ می کنند . روغن حمام باید به عنوان درمان اضافی یا کمکی برای پوست های خشک تلقی شود . روغن حمام در پوست ، لایه سبکی از چربی جا می گذارد که به نگهداری رطوبت پوست کمک می نماید و به این ترتیب پوست بیش از حد خشک و « خارش حمام » ( ناراحتی شایع در ماه های زمستان ) را بهبود می بخشد اما روغن های حمام معایبی نیز دارند :

۱ ـ ممکن است صابون یا سایر رسوبات همراه چربی به پوست بچسبند .

۲ ـ قسمت اعظم روغن بیشتر از آنچه که به بدن بچسبد همراه آب وان تخلیه می شود .

۳ ـ مقدار دیگر روغن با حوله از بین می رود .

اگر پوست تان بیش از حد خشک است ، بهتر است پس از حمام ، وقتی که پوست هنوز خیس است ، روغن را مستقیماً به پوست بمالید . دستورات بر چسب محصول را مطالعه کنید و ببینید آیا از آن فرآورده به این طریق می توان استفاده نمود ؟

بعضی از فرآورده ها باید آبکشی شوند . خودتان را برای مرطوب نگاه داشتن پوست خشک ، فقط به روغن بدن وابسته نکنید . شما شاید هنوز هم به کرم ها و لوسیون های مرطوب کننده نیاز داشته باشید تا پوست تان را مرطوب نگاه دارید . همچنین باید احتیاط کنید که موقع استفاده از روغن از لغزیدن یا افتادن یا سُر خوردن در وان جلوگیری کنید زیرا ممکن است روغن ، وان را خیلی لیز کنید . این کار مخصوصاً برای افراد مسن که استخوان هایشان شکننده تر است ، اهمیت دارد و امکان دارد جراحات شدید به وجود آید . اگر از روغن حمام استفاده می کنید ، باید قالب های صابون را در جای مخصوص خود قرار دهید . روغن حمام در دو نوع وجود دارد : آنهایی که در همه جای آب پخش می شوند و آنهایی که روی آب به حالت مواج و شناور باقی می مانند . اثر هر دو نوع یکی است . برخی ، حاوی روغن های معدنی و برخی ، حاوی انواع روغن های نباتی ، مثل غلات یا روغن کنجد هستند . بعضی ها نوعی معطر کننده دارند و بعضی ها نیز برای ایجاد کف و سبک کردن آب ، دارای سورفاکتانت هستند .

ژل حمام

ژل حمام همان صابون است که شما می توانید هنگام حمام کردن با آن ، بدن تان را بشویید . خانم ها و آقایان می توانند از این ژل استفاده کنند . ژل حمام به خوبی کف می کند و اگر بدنتان را با آب بشویید ، بوی مطبوعی روی پوست شما به جای خواهد گذاشت . ژ ل های حمام بیشتر به شکل خمیر دندانی در بازار وجود دارند . شما می توانید این محصولات را به صورت تک از فروشگاه ها بخواهید و یا آن را در بسته بندی خود ژل حمام را هم ارائه می دهند .

پرده های نایلونی حمام مضرند

در چند سال اخیر ، پرده های نایلونی رنگارنگ و مدرنی به بازار آمده است که خیلی ها آن را برای حمام خود می خرند ولی این پرده های نایلونی جدید دارای مواد شیمیایی هستند که با گرم شدن فضای حمام ، بر سلامت شما اثر مخربی بر جای می گذارند . تجمع مواد شیمیایی این پرده ها پس از گرم شدن می توانـد به بافت کبد ، سیستم عصبی ، تنفسی و تولید مثل صدمه وارد کند . البته خیلی از افراد با بوی خاص و غیر سالم این گونه پرده ها آشنایی دارند . محققان اعتقاد دارند که از عوارض کوتاه مدت این مواد شیمیایی تهوع و سردرد است . به گزارش روزنامه واشنگتن پست این پرده ها وقتی در حمام گرم می شوند ، ۱۸۰ ترکیب مختلف متصاعد می کنند . یکی از اصلی ترین مواد متشکله « وینیل کلراید » است که در PVC وجود دارد و از جمله مواد سرطان زا به شما می آید .

منبع: روزنامه سلامت – شماره ۲۲۵

## امان از این بوی عرق !

شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که در آسانسور ، اتوبوس و خیلی از جاهای مسقف ، فردی در کنارتان قرار گرفته باشد که

بوی بـد بدنش آزارتان داده باشد . این دسته افراد هر چقدر هم ازخوشبو کننده استفاده کنند یا هر روز هم دوش بگیرند ، باز هم بوی بدن آزاردهنده ای دارند .

بوی بـد بـدن مشکل نسبتاً شایعی در افراد است که در برخی به شکل معضلی جدی درآمده است و همان طور که اکثر افراد می تواننـد بوی بـد بدن در اغلب مواقع ناشی از عرق است ولی بر خلاف تصور عامه ، عرق بدن به خودی خود بویی ندارد ، بلکه بوی بد ناشی از عرق ، به علت اثر باکتری های ساکن در پوست است که عرق را تجزیه و تولید بوی بد می کنند .

باکتری هایی که عرق را تجزیه می کننـد به طور عمده درپوست ناحیه ی زیر بغل وجود دارند و بوی بد بدن ، عمدتاً از تجزیه عرق زیر بغل ناشی می شود که بهترین و ساده ترین راه حل برای از بین بردن این بو ، استحمام مکرر و شستشوی پوست زیر بغل است که به این وسیله عرق سطح پوست ، که ماده ی اولیه برای تاثیر باکتری ها و تولید مواد بد بوست از سطح پوست پاک می شوند .

یک راه حل :

استفاده مکرر از دئودورانت ها در طول روز می توانـد در کاهش بوی بد عرق نقش موثری داشته باشد . با توجه به ترکیبات آنتی باکتریال در دئودورانت ها ، باکتری های ساکن در پوست زیربغل تجزیه شده و از ایجاد بوی بد جلوگیری به عمل می آید .

گفتنی است دئودورانت هـا اغلب بـاعث کـاهش میزان تعریـق در بـدن می شونـد که مناسب ترین راه حـل برای این مشکل ، به کارگیری همزمان استحمام است .

مصرف برخی از خوراکی ها و داروهای خاص ( ضـد قارچی ) را که از طریق ترشـح غـدد عرق یا چربی پوست ایجاد می شوند را یکی دیگر از علـل بوی بـدن ذکر کرده و می افزایـد : بهتر است افرادی که بـا استحمام و استفاده منظم از دئودورانت ، همچنـان با مشکل بوی بد بدن مواجه اند به متخصص پوست مراجعه کنند .

دخالت ارث در میزان تعرق :

گفته می شود تعـداد بـاکتری های بـدن و میزان عرق هر فرد تحت تاثیر مسائل ژنتیکی قرار دارد و افرادی که عرق بـدنشان از طریق ژنتیک بیشتر از سایرین است ، در صورت عـدم رعایت بهـداشت ، بیشتر دچار بوی بـد بـدن می شوند . گاهی شاهد تعریق افراد در فصول سرد سال نیز هستیم که با توجه به اینکه معمولاً غدد عرق تحت تاثیر گرما فعالیت می کنند ، ولی افرادی که غددشان بیش از سایرین فعال است ، در فصل زمستان نیز تعریق دارند .

عرق سوز :

در این حالت نواحی خاصـی از بـدن دچار خارش و سوزش شدیـد می شود که بیشتر در خردسالان ، افرادی که دارای فعالیت های شدیـد هسـتند و بیماران بستری و تب دار مشـهود است که طی آن عرق به سـلول های سـطح پوست آسـیب وارد ساخته و سدی در مقابل خروج عرق ایجاد می کنـد و بنابراین عرق در زیر پوست به دام افتاده و تجمع می یابد که در این حالت برآمدگی های ریزی ( جوش مانند ) روی پوست ایجاد می شود که به هنگام ترکیدن و خروج محتویات عرق ، فرد دچار سوزش می شود .

می توان با شستشوی مکرر و قرار گرفتن در معرض هوای خنک و کمپرس آب سرد ، مشکل را التیام بخشید .

گاهی مصـرف بی رویه در برخی از مواد غـذایی همچون پیاز و سیر ، می توانـد در ترشـح و بوی بـد بـدن تاثیرگـذار باشـد. میزان حداکثر عرق در تحریک شدیدترین حالت ، ۱۲ لیتر در روز است که این رقم در حـالت معمولی و نرمال به ۱۰۰ الی ۲۰۰ سی سی در روز می رسد .

داروی ترکیبی ( آلومینیوم کلراید ۲۰ درصد ) باعث کاهش ترشح و فعالیت غدد عرق می باشند . بهترین راه حل برای مشکل شایع بوی بد بدن ، رعایت اصول بهداشتی است که استحمام مکرر ، شست وشو و تعریق لباس ها و استفاده از دئودورانت ها در این امر بسیار موثرند .

منبع: www.gtalk.ir

## بسته بندی ؛ ضامن بهداشت و سلامت

نویسنده: مهندس مسیح انصاری

رشـد روزافزون جمعیت ، نیـاز به توجه ویژه دولت ها در تامین و تولیـد بیشتر مواد غـذایی مورد نیاز که امروزه تحت عنوان « امنیت غذایی » مطرح می شود ، دارد . از سویی مواد غذایی دارای دو ویژگی اساسی می باشند :

الف ) فصلی بودن تولید

ب ) فساد پذیر بودن

این درحالی است که انسان ها به منظور رفع نیاز تغذیه ای و تداوم حیات خود ، احتیاج به مصـرف مواد غذایی در طول سال دارند . بدین لحاظ بسته بندی مواد غذایی از اهمیت خاصی برخوردار است .

بسته بندی چیست ؟

بسته بندی محافظی است که علاوه بر حفظ سـلامت کالا از تولید تا مصـرف ، سبب جلب مشتری نیز می شود . البته امروزه از بسته بندی برای اطلاع رسانی در خصوص ویژگی های کالا نیز اسـتفاده می شود . به همین منظور شـما می توانید از شـکل ظاهری کالا، رنگ ، حجم ، اندازه ، ظرفیت و سایر ویژگی های کالا مطلع شوید .

بسته بندی و بهداشت :

یکی از راه های حفظ بهـداشت مواد غـذایی ، بسـته بنـدی آنهاست ، زیرا بسته بندی علاوه بر جلوگیری از نفوذ میکروارگانیزم در مواد غـذایی ، از ارتباط بی دلیل و دست کاری خریـدار با مواد غـذایی نیز جلوگیری می کند . بدین ترتیب که بسیاری از آلودگی های فردی از طریق تماس دست با مواد غذایی ، دستگیره ها ، حوله ها ، با دست فرد دیگر و سایر موارد منتقل می شود ، لذا مناسب است به منظور جلوگیری از انتقـال آلودگی از فرد به مواد غـذایی ، از دست زدن فرد آلوده به ماده غـذایی جلوگیری شود که بسـته بندی خود یکی از راه های جلوگیری از این گونه تماس ها می باشد .

ضمناً گاهی اوقات مشاهده می شود که در برخی از فروشـگاه ها ، همزمان علاوه بر مواد غذایی نظیر سبزیجات ( که برگ های آن می توانـد به شـدت آلوده باشـد ) ، سایر مواد غـذاییماننـد گوشت ، مرغ و ماهی( که به شدت فسادپذیر هسـتند ) نیز به فروش می رسـد ، لـذا در چنین فروشـگاه هایی بسته بنـدی مواد غذایی سریع فاسد شدنی ( نظیر گوشت ، مرغ و ماهی ) از آلودگی این مواد جلوگیری می نماید .

بسته بندی و ضایعات :

میکروارگانیزم ها ، اصلی ترین عامل ضایعات مواد غذایی ، محسوب می شوند . میکروارگانیزم به منظور حیات خود نیاز به مصرف مواد غـذایی دارنـد ، لـذا به عنوان رقیب انسان ها در دسترسـی به مواد غـذایی عمل می کنند . البته طی مصرف مواد غذایی توسط میکروارگـانیزم هـا ، آن مـاده غـذایی از رده مصرف انسانی خارج می شود که لقب « ضایعات » را به خود می گیرد . پس مناسب است مواد غـذایی از دسترس میکروارگانیزم خارج شوند که یکی از راه های جلوگیری از ضایعات ، بسته بندی مواد غذایی است ، زیرا بسـته بندی این مواد از دسترسـی میکروارگانیزم ها به غذا جلوگیری می نماید . لازم به یادآوری است که میکروارگانیزم ها در همه جا پراکنده می باشند .

برخی از آنهـا برای حیات نیاز به اکسیژن دارنـد و برخی دیگر بـدون نیاز به اکسیژن ، حیات خود را ادامه می دهنـد . همچنین این میکروارگـانیزم در دماهای مختلف قادر به ادامه حیات هسـتند ، به گونه ای که برخی از آنها دماهای زیر صـفر درجه سانتیگراد و یا بالای ۱۰۰ درجـه سـانتیگراد را تحمـل می نماینـد و در شـرایط منـاسب بـه رشـد خـود ادامـه می دهنـد . از سـویی ، برخی از این میکروارگانیزم ها برای رشد و حیات خود نیاز به رطوبت بالا داشته و برخی به رطوبت پایین نیاز دارند ، لذا مناسب است بسته بندی مواد غـذایی به گونه ای انجام شود که حتی الامکان موارد فوق را مـدنظر قرار دهـد و به این ترتیب تا حد ممکن از ضایعات سـریع مواد غذایی جلوگیری نماید .

بسته بندی و سلامت کالا :

بسته بندی علاوه بر جلوگیری از ضایعات و حفظ بهداشت مواد غذایی ، باید به گونه ای باشد که سلامت کالا را مد نظر قرار دهد . به طور کلی مواد غـذایی طی حمل و نقل دچار صـدمات فیزیکی می گردنـد . همچنین مواد غذایی تحت تاثیر تغییرات جدی قرار می گیرنـد که می توانـد سـبب افزایش رطـوبت ، نرم شـدن و به هم چسبیـدن مـواد غـذایی و یـا کـاهش رطوبت ، خشـک شـدن و چروکیـدگی مـواد غـذایی گردد ، لـذا بسـته بنـدی بایـد به گـونه ای انجـام شود که مـاده ی غـذایی علـاوه بر سـلامت بهـداشتی و فسادپـذیری ، از نظر سـلامت ظاهری ( از جمله عـدم ضـرب دیـدگی ، فرسودگی ، پاره شدگی ، نرم شدن ، چروکیدگی و ... ) نیز مشکلی نداشته باشد تا خریدار ، در زمان انتخاب مواد غذایی ، آن را انتخاب کند .

بسته بندی و جلب مشتری :

همان گونه که قبلاً بیان شـد ، یکی از اصـلی ترین دلایل بسته بندی مواد غذایی ، جلب مشتری است ، به گونه ای که بسته بندی ، چشمک زدن کالا ( ماده ی غذایی ) به مصرف کننده ( خریدار ) می باشد . لذا امروزه صنایع بسته بندی ، به منظور جلب مشتری از رنگ ها ، طرح ها و ابعاد خاص استفاده می نمایند تا در جوامع ، اثرات قابل توجهی برای جلب مشتری است ، به گونه ای که بسته بنـدی ، چشـمک زدن کالا ( ماده غـذایی ) به مصرف کننـده ( خریـدار ) می باشد . لذا امروزه صـنایع بسته بندی ، به منظور جلب مشتری از رنگ ها ، طرح ها و ابعاد خاص استفاده می نمایند تا در جوامع ، اثرات قابل توجهی برای جلب بیشتری داشته باشند . به عنوان مثـال رنـگ هـای قرمز بـا ویژگی تنـد در کشورهـای عربی طرفـداران بیشتری داشـته و به کار بردن این رنگ در بسـته بنـدی مشتری بیشتری را به هنگـام خریـد وسوسه می نمایـد . همچنین طرح روی بسـته بنـدی نیز از عوامـل موثر در جلب مشتری به هنگام انتخاب کالا می باشد .

بسته بندی مواد غذایی باید به گونه ای باشد تا مصرف کننده بتواند به آسان ترین روش از ماده غذایی بسته بندی شده استفاده کند ، به عبارتی بسـته بنـدی بایـد به راحتی باز و یا بسـته شود تا مصـرف کننـده آن را انتخاب نمایـد . به ویژه آنکه مصـرف کننده های امروزی انتظار دارند مدت زمان کمتری را صرف این قبیل کارها نمایند . بی شک بسته بندی هایی که در هنگام استفاده از محتوای آن ، راحتی مصرف کننده را مد نظر قرار ندهند ، در انتخاب بعدی مورد استقبال قرار نخواهند گرفت .

از سویی ، امروزه ابعاد بسـته بندی ها از عوامل مهم در انتخاب کالا توسط خریدار می باشد ، به عنوان مثال ، دسـتگیره های موجود در بسـته بنـدی های شـربت میوه در انتخاب آن شـربت توسط خریـدار مدنظر قرار می گیرد ، زیرا خریدار تمایل دارد بطری شـربت میوه را به راحتی و بدون زحمت خاصی حمل نماید .

بسته بندی و راهنمای مصرف :

بسته بندی یکی از راه های کمک به انتخاب کالا توسط خریدار است ، به گونه ای که مصـرف کننده می تواند شـکل کالای خود را از طریق بسـته بنـدی ، انتخاب نمایـد . بدین سـبب اکثر تولید کنندگان سـعی در کشـیدن تصویر کالای درون بسـته بر روی بسـته بندی می نمایند ، به عنوان نمونه تصویر بیسکویت ها بر روی بسته بندی بیسکویت و یا ...

همچنین نوشـتن ارزش تغـذیه ای ماده غـذایی بسـته بندی شده ، علاوه بر آگاهی دادن به خریدار ، انتخاب کالا را تسـریع می کند .

همچنین امروزه مناسب است اطلاعات تغذیه ای ارائه شده بر روی بسته بندی ها ، واقعیت بیشتری داشته باشند و یا اطلاعات کامل تری را در اختیار خریدار قرار دهند ، به عنوان مثال در حال حاضر خریدار در هنگام انتخاب گوشت چرخ کرده بسته بندی شده ، نمی تواند درصد چربی گوشت چرخ کرده را به دست آورد .

نوشتن شرایط نگهداری و یا شرایط پخت ماده غذایی بسته بندی شده بر روی بسته نیز می تواند کمک فراوانی به نحوه ی نگهداری و روش پخت خریدار نماید . ضمناً با توجه به گستردگی کاربرد مواد غذایی ، با ارائه موارد مصرف ، می توان به خریدار در انتخاب کالا کمک نمود . از دیگر مواردی که بر روی بسته بندی ماده ی غذایی باید درج شود ، میزان صحیح مصرف می باشد و یا اینکه نوشته شود این ماده غذایی بسته بندی شده برای مصرف چند نفر و یا چند سروینگ می باشد . همچنین درج زمان تولید و تاریخ انقضا، به مصرف کننده در مصرف ماده ی غذایی با کیفیت و با ارزش غذایی بالا کمک شایان توجهی می نماید . ضمناً درج شناسنامه تولید کننده بر روی بسته بندی مواد غذایی ، به مصرف کننده اطمینان می دهد که کالای مورد نظر در محل قابل قبول و تحت نظر متولیان سلامت کشور ، تولید شده است . پس بسته بندی خود می تواند به عنوان راهنمای مصرف کننده عمل کند و به او در انتخاب صحیح کمک نماید .

در حال حاضر ، در کشور ما بیشتر مواد غذایی به ویژه محصولات کشاورزی ، بدون بسته بندی عرضه می شوند . شاید یکی از دلایل آن افزایش قیمت بسته برای محصولات است . از سویی ، استقبال از مواد غذایی بسته بندی شده ، به دلیل عدم اطمینان از اطلاعات عرضه شده ، کمتر می باشد . بنابراین بسیاری از خریداران ، مواد غذایی را به صورت غیر بسته بندی شده خریداری و سپس در منزل به صورت اولیه بسته بندی می کنند و تا زمان مصرف در فریزر قرار می دهند ، به همین دلیل ، موارد زیر را باید مدنظر قرار دهند :

۱ ـ خروج هوا از بسته ماده غذایی

۲ ـ درج تاریخ بسته بندی شدن ماده غذایی بر روی برچسب بسته بندی .

۳ ـ درج نوع ماده ی غذایی بسته بندی شده و تعداد مصرف کننده بر روی برچسب بسته بندی .

منبع: دنیای تغذیه شماره ی ۸۷

/س



## درباره بوی بد دهان

بوی بد دهان یک علامت شناخته شده با سابقه تاریخی قدیمی است. بوی بد دهان می‌تواند دلیل عمومی یا موضعی داشته باشد. مشخص شده که تقریبا ۸۵ درصد بوی دهان ناشی از عوامل موضعی است، از این جهت اهمیت روشهای بهداشتی مثل مسواک زدن دندانها و زبان محرز شده است. باید یادآوری کرد که بوی بد دهان به تنهایی یک بیماری نیست بلکه علامت بیماریهای مختلف است. وجود بوی بد دهان معمولا در اکثر مواقع ناشی از عوامل بیماریزاست و نشان دهنده وجود یک بیماری است که باید شناسایی و تصحیح شود همینطور اکثر افراد احساس نگرانی درباره بوی بد دهان خود دارند. این نگرانی گاهی به آنجا میرسد که فرد از تماس با دیگران پرهیز می‌کند و هنگام صحبت کردن دست خود را جلوی دهان می‌گیرد و یا بطور مرتب از آدامس یا از انواع دهان شویه‌ها استفاده می‌کند. باید گفت چون گیرنده‌های بویایی خیلی سریع خسته می‌شوند و این گیرنده‌ها حدود یک ثانیه پس از تحریک به میزان ۵۰ درصد با محیط سازگاری می‌یابند و سپس با سرعت کمتری به سازگاری خود ادامه می‌دهند، از دریافت بوها عاجز می‌شوند. به همین دلیل فرد مبتلا به بوی بد دهان خیلی سریع به آن عادت خواهد کرد، بنابراین شخص نمی‌تواند بوی بد دهان خویش را تشخیص دهد. مطالعات بر روی بزاق انکوبات شده و هوای تنفسی گرفته شده از دهان افراد مورد مطالعه وجود سه ترکیب گوگرددار متیل مرکاپتان، سولفید هیدروژن و دی متیل سولفید را مسئول بیش از ۹۰ درصد بوی بد دهان می‌داند که در این بین نقش دو ترکیب اول بیشتر است

بوی بد دهان ناشی از عوامل بیماریزا

در این حالت بوی بد دهان به وسیله وضعیت‌های موضعی مثل بهداشت ضعیف دهان و عفونت لثه (ژنژیویت) مزمن بوجود می‌آید. مخصوصا در ژنژیویت مزمن اگر همراه با خونریزی از لثه‌ها باشد موجب بوی زننده و تنفرآور بخصوص هنگام صبح می‌شود

در تنفس دهانی (مثلا در وجود لوزه‌های بزرگ) بدبویی دهان در نتیجه ممانعت از شسته شدن طبیعی مخاط و دندان‌ها توسط بزاق است. زبان شیاردار، زبان مودار و زبان باردار چون به تجمع و نگهداری مواد غذایی کمک می‌کنند در ایجاد بوی بد دهان دخالت دارند. بیماریهای سینوس نظیر سینوزیت مزمن و فیستول سینوس دهانی و بیماریهای بینی ازجمله رینیت آتروفیک سل و سیفیلیس و رینیت چرکی همراه با ترشح و بیماریهای حلق نیز از علل بوی بد دهان هستند

بوی بد دهان ناشی از بیماریهای عمومی بدن

در این نوع بیماریها، بیماریهای دستگاه تنفس تحتانی از درجه اول اهمیت برخوردارند.آبسه ریه بوی گندیده شبیه به بوی گوشت فاسد دارد که حتی گاهی اولین علامت بیماری است. علت این بوی بد بیشتر باکتریهای بی‌هوازی هستند. سل ریوی در حالت پیشرفته به سبب نکروز کازئوز و زخمی شدن ضایعات سلی باعث بدبویی دهان و بازدم ناشی از تنفس می‌شود. سایر بیماریهای ریوی نظیر برونشیت مزمن، پنومونی نکروزه و کلا هر حالت بیماری‌زا که بر روی درخت تنفسی و نای اثر بگذارد، ممکن است بوهای قابل اعتراض تولید کند. در اختلالات گوارشی و سوهضم، زخم‌های معده سرطان مری و معده یبوست و عفونت‌های روده‌ای نیز بوی بد دهان مشاهده می‌شود. در دیابت بوی استون در هوای بازدم به مشام می‌رسد. در نارسایی کلیه بوی شبیه آمونیاک و در سیروز کبدی بوی کیک گندیده به مشام می‌رسد. کمبود ویتامین و هر بیماری که سبب تب شود از علل بوی بد دهان می‌باشند

بوی بد دهان ناشی از عوامل غیربیماریزا

از این عوامل سیگار کشیدن را باید نام برد که نه تنها به خاطر بوی خود سیگار و توتون، بلکه به سبب ایجاد زبان مودار و کاهش جریان بزاق به بدبویی دهان کمک می‌کند. همچنین می‌توان بوی دهان صبحگاهی ناشی از توقف حرکت گونه، زبان و لب‌ها و نیز بر اثر کاهش جریان بزاق در طی شب اشاره کرد. به همین دلیل مسواک زدن قبل از خواب در کاهش بوی دهان صبحگاهی تاثیر زیادی دارد. پروتزهای ثابت و متحرک دندانپزشکی نیز درصورتیکه بهداشت دهان رعایت نشود سبب بدبویی دهان می‌شوند

بوی بد دهان ناشی از عوامل عمومی غیربیماری‌زا

دوران قاعدگی چون با افزایش میکروب‌های بزاق و همچنین افزایش ۳۰۰ درصدی ترکیبات سولفوردار همراه است، بوی بد دهان را به دنبال دارد.

در حاملگی، در یائسگی و بلوغ نیز به دلیل تغییرات هورمونی بوی بد دهان وجود دارد. در گرسنگی به علت فساد شیره پانکرآس بوی بد دهان وجود دارد که حتی با مسواک زدن ازبین نمی‌رود. در افراد مسن بوی بد دهان به سبب تغییرات متابولیک و سایر علل نظیر کم‌آبی بدن کاهش مقاومت به عفونت، کاهش اشتها و غیره است. در خستگی و ضعف که بدن نمی‌تواند محصولات فرعی زائد را با سرعتی بیش از سرعت تولید آنها دفع کند، امکان بوی بد دهان است. بوی بد دهان در خانم‌ها بیشتر از آقایان وجود دارد در مورد نقش تغذیه در ایجاد بوی بد دهان باید گفت که دهان ما بوی آن چیزی را که می‌خوریم می‌دهد. به همین دلیل آنهایی که برنامه غذایی با فرآورده‌های گوشتی دارند، دهانشان بوهای مختلف زیادی نسبت به گیاه‌خواران می‌دهد. همچنین مشخص شده است که مصرف رژیم پرچربی منجر به ایجاد اسیدوز می‌شود و در هوای تنفسی بویی شبیه به آنچه در کمای دیابتی وجود دارد، بوجود می‌آید. بطور کلی غذاهایی که پروتئین زیاد و مواد قندی کمی دارند به علت ایجاد مواد سولفوردار باعث بدبوشدن دهان می‌شود. البته نقش غذاهای بوداری مثل سیر و پیاز کاملا معلوم است

بوی بد دهان ناشی از داروها

ایزوسورباید (Isordil) که محتوی هیدرات کلراید می‌باشد می‌تواند باعث بوی بد دهان شود آنتی‌هیستامین‌ها، آمفتامین‌ها، آرامبخش‌ها، دیورتیک‌ها، فنوتیازین‌ها و داروهای شبه آتروپین باعث کاهش تولید بزاق و بنابراین کاهش شستشوی خودبخودی حفره دهان و در نتیجه ایجاد بوی بد دهان می‌شوند. فنوتیازین‌ها سبب ایجاد زبان مودار می‌شوند

افراط در مصرف دخانیات، کهولت سن، یائسگی، بیماریهای عمومی با تب بالا، اضطراب، کم‌آبی بدن، مصرف بی‌رویه ادویه‌جات و عدم رعایت بهداشت دهان نیز از علل دیگر ایجاد بوی بد دهان هستند

درمان و پیشگیری

چون اغلب بوهای بد دهان به علت عوامل موضعی است، بنابراین حذف این عوامل و اصلاح ناهنجاری‌های موجود در دهان اولین قدم درمان است. رعایت بهداشت دهان شامل مسواک زدن دندان‌ها، لثه، زبان و استفاده از نخ دندان در کاهش بوی بد دهان با منشا دهانی بسیار موثر است. مسواک زدن دندان‌ها و زبان ترکیبات سولفوردار را برای مدت یک ساعت به میزان ۷۰ تا ۸۵ درصد کاهش می‌دهد. باید توجه کرد که زبان یکی از جایگاه‌های اصلی میکروبها در دهان است و این به دلیل جمع شدن عوامل میکروبی در سطح پشتی زبان است و باید یک قسمت ضروری از بهداشت دهان معطوف به زبان شود.

در بیمارانی که به سبب خشکی دهان (به دنبال مصرف داروهایی که قبلا ذکر شد و یا بر اثر بیماری) بوی بد دهان دارند می‌توانند از آدامس‌های بدون شکر استفاده کنند

بطور کلی بوی بد دهان ناشی از عوامل موضعی بیماری‌زا زمانی ازبین می‌رود که بیماری درمان شود و بهداشت دهان رعایت گردد. استفاده از دهان‌شویه‌ها اثر موقتی در کاهش بوی بد دهان دارد. در حقیقت کوشش برای حذف بوی بد دهان با استفاده از دهان‌شویه‌ها علاوه بر اینکه موقتی است، حتی ممکن است بیماری عمومی را نیز از دید دندانپزشک مخفی نگه دارد بطور کلی پوشاندن بوی دهان با یک بوی معطر و قوی‌تر مناسب نیست و درمان باید بیشتر معطوف درمان علت اصلی باشد.

بطور کلی جهت کاهش بوی دهان باید از سیگار کشیدن، نوشیدن نوشابه‌های بودار، خوردن غذاهای با ادویه زیاد، غذاهای گوشتی زیاد، غذاهای معطر شده با پیاز و سیر، افراط در مصرف مواد چربی‌دار مخصوصا کره و روغن‌های مختلف اجتناب شود. در حالی که خوردن میوه‌های تازه و سبزیجات و بطور کلی رژیم غذایی غنی از فیبر ارجحیت دارد. همین طور نوشیدن آب زیاد در کاهش بوی بد دهان تاثیر بسزایی دارد.

منبع:WWW.IRTEB.COM

## چروک پوست

نویسنده:دکتر پرستو عسگری

پوست وسیع ترین عضو بدن است که اولین سد دفاعی بدن در برابر هجوم عوامل مضر خارجی نیز محسوب می شود . در عمیق

ترین لایه پوست که « درم » نام دارد فیبرهای پروتئینی کلاژن که مسئول سفتی پوست می باشند قرار دارد . علاوه بر آن فیبرهای پروتئینی الاستین که موجب خاصیت ارتجاعی پوست هستند نیز قرار دارد .
و یک ماده ی ژل مانند که نگهدارنده ی آب پوست است و غنی از فیبرهای ضروری نیز هست در این لایه قرار دارد . به عبارت ساده تر می توان ساختمان پوست را به یک ساختمان چوبی تشبیه کرد که هر یک از اجزای فوق یکی از بخش های این ساختمان را تشکیل می دهند . لایه اپیدرم مانند سقف خانه است و لایه درم ، اساس و پایه ساختمان را تشکیل می دهد . کلاژن و الاستین هم مثل تیرهای عمودی و افقی هستند که به ساختمان پوست استحکام می بخشند . فرآیند پیری پوست از درون آغاز می شود . چروک ها در اثر اختلال در ساختار لایه درم به وجود می آیند . در واقع ممکن است چروک هایی در لایه زیرین درم پوست داشته باشید که سال های سال ظاهر نشوند هنگامی که کلاژن و الاستین شکسته می شوند و میدان آنها در پوست کاهش می یابد پوست به تدریج چروک می شود ، همانند ساختمان که اگر ستون های آن تخریب شوند سقف فرو می ریزد . عواملی که باعث چروک پوست می شوند سقف فرو می ریزد . عواملی که باعث چروک پوست می شوند دو دسته اند : داخلی که شامل ژنتیک و عوامل هورمونی به خصوص در خانم ها می باشند و عوامل خارجی مثل نور خورشید ، استرس ، بی خوابی ها ، الکل ، دود سیگار و آلودگی هوا ، مهمترین عامل ایجاد چروک بعد از عوامل داخلی نور خورشید است . عوامل خارجی موجب به وجود آمدن رادیکال های آزاد در پوست می گردند . رادیکال های آزاد ذراتی هستند که در اثر تاثیر عوامل خارجی در پوست ایجاد می شوند . این ذرات با هجوم به لایه درم پوست می توانند اجزای آن را تخریب نمایند .
به عبارت ساده تر رادیکال های آزاد را می توان به موریانه تشبیه کرد به آهستگی و پیوستگی در حال تخریب ستون ها و سقف خانه چوبی شما می باشند ،ابتدا در ظاهر هیچ گونه مشکلی مشاهده نمی گردد،ولی بر اثر مرور زمان سقف خانه فرو خواهد ریخت ومواد آنتی اکسیدان ها به طور طبیعی در بدن ساخته می شوند .ولی قسمت عمده آن ها توسط ویتامین ها و مواد معدنی (البته با تجویز پزشک )و میوه ها و سبزیجات در بدن تولید می شوند .و عامل بعدی که مهمترین وشایع ترین عامل ایجاد رادیکال های آزاد است (نور خورشید )با مصرف کرم ضد آفتاب،مناسب و جلوگیری ازدر معرض قرار گرفتن آفتاب قابل پیشگیری می باشد.
منبع:مجله آشپزی،شماره ۲۴
/خ

## نکاتی جالب در مورد مو

نویسنده: دکتر علی وفایی
در بهار و پاییز تعداد موهایی که به صورت طبیعی می ریزند مقداری افزایش پیدا می کند که اشکالی ندارد .
مو با مالش تولید الکتریسیته ساکن کرده ( خصوصاً اگر خشک باشد ) و از سوی دیگر قابلیت ذخیره سازی الکتریسیته را هم دارد .
چون الکتریسیته برای سلامت مو مضر است . لذا باید با هر وسیله ی ممکن از تولید آن در مو جلوگیری کرد .
سرعت رشد مو در خانم ها ، در طول شب و در مقطع سنی ۳۰ ـ ۱۵ سالگی سریع تر از آقایان ، در طول روز و در سنین بالاتر است .

فولیکول های مو قبل از تولد انسان (در اواخر ماه سوم زندگی داخل رحمی ) ایجاد می شوند و لذا تعداد موهای سر پس از تولد افزایش پیدا نمی کند . به عبارت دیگرپس از تولد موی جدید به وجود نمی آید ولی قطر تار مو از طفولیت تا بلوغ افزایش می یابد .

مو به سادگی مشتعل می شود .
باپیر شدن و افزایش سن ضمن آن که ریزش موی معمولی به صورت نرمال وجود دارد ، به تدریج روند رشد موها کندتر شده و وضعیتی پیش می آید که هر کدام از موهای از دست رفته با یک تار موی جدید جایگزین نمی شود و به این ترتیب افراد مسن به تدریج دچار کم پشتی موی سر می شوند . این وضعیت طبیعی تلقی شده و بیماری نیست و لذا کاری برای آن نمی توان انجام داد .
استحکام مو بسیار زیاد است به طوری که مجموعه موهای سر می توانند وزنی تا چندین تن را تحمل نمایند .
مو دارای خاصیت ارتجاعی است و می توان تا حد معینی بدون اینکه پاره شود آن را کشید . در هنگام خشکی هوا طول تار مو کاهش یافته و درصورت ایجاد رطوبت بر طول آن افزوده می گردد . از این خاصیت مو در ساخت رطوبت سنج استفاده می شود .
در هوای مرطوب مو به مقدار قابل ملاحظه ای ( تا ۲۵ درصد ) متورم شده و خاصیت ارتجاعی آن افزایش پیدا می کند .
مو تقریباً فسادناپذیر بوده و قرن ها در مقابل پوسیدگی مقاومت می کند . مو در مقابل اسیدها بسیار مقاوم بوده ولی مقاومت ناچیزی در برابر مواد قلیایی مانند آمونیاک دارد .
منبع:مجله راه کمال ،شماره ی ۲۴
/خ

## پوست خود را بهتر بشناسید

نویسنده:نیلوفر خرد پیشه
زیبایی چیست ؟ آیا کسی به راستی پاسخ این پرسش را می داند ؟ زیبایی یک مسئله ی شخصی است ، مثل بسیاری از موارد از جمله : قدرت ، اعتماد به نفس ، احساس ، حرکت سر و یک جلوه ی ذهن .
در واقع نمی توان به طور قطع زیبایی را تعریف کرد ولی به طور کل هر شخصی خواهان زیبایی مطلق است .
قطعاً شما نیز همانند بسیاری از افراد جهان هزینه ی زیادی را صرف لوازم بهداشتی و آرایشی ، می کنید اکثر بانوان به دنبال راهی هستند که برای آنها کم خطر ، ساده تر و سریع تر باشد . در حقیقت باید به دنبال راهی بود که زیبایی طبیعی ما را زنده کند نه آنکه آن را پنهان و خود واقعی ما را درپرده ی ابهام برد سه مزیت عمده در زمینه ی زیبایی ، درمان و داروهای مربوط به آن در سال های اخیر بوتولینوم ، لیپوساکشن و لیزرها شناخته شده اند . بهترین کاری که یک فرد می تواند در جهت زیباتر شدن خود به جای جراحی ، پیلینگ و سایر روش های زیبایی انجام دهد پیشگیری از بروز چین و چروک و کند ساختن این روند است ، بهتر است قبل از آنکه خطوط پنجه کلاغی درصورت شما ظاهر شود اقدام کنید . وقتی پوست چروک می شود قاعدتاً سن را بیشتر نمایان می کند . چروک ها معمولاً بر روی دست و صورت پدید می آیند . نازکی پوست در نواحی مختلف بدن متفاوت است و بر اثر مرور زمان پوست نازک می شود مثل دور چشم ها و گردن . آفتاب دشمن درجه یک پوست است به خصوص در مواقعی که همزمان با افزایش سن است . دشمن شماره دو دخانیات ، دشمن شماره ی سه نوشیدنی های الکلی ، دشمن شماره ی چهار فقر غذایی و نهایتاً استرس روحی . استفاده از کرم های ضد آفتاب برای جلوگیری از افزایش چروک بر اثر تابش نور خورشید ضروری است . پس از ۳۰ سالگی پوست رنگ پریده ، زردرنگ ، تیره و کدر می شود که این مسئله مربوط به سه دلیل است :
۱ ـ گردش خون در زیر پوست کند می شود و بازسازی سلول ها و پوست انداختن آنها با سرعت متفاوتی انجام می گیرد و منجر به تجمع رنگدانه ها در بافت ، خطوط و نقاط ناشی از افزایش سن ، خشکی و زبر و خشن شدن پوست می گردد . خواب مناسب نیز برای پوست ضروری است ، شب زمانی که بدن شما آرامش پیدا می کند تا به بازسازی بپردازد پوست شما درآن زمان در حال جذب اکسیژن است .
آخرین فرمولاسیون برای سلامتی پوست تغذیه مناسب است که شامل آنتی اکسیدان ها و عوامل روینده ، مگا ویتامین ها و مواد بازسازی کننده می باشد . تکنولوژی در بهداشت مو و حفظ پوست از چروک ها و همچنین داشتن پوستی درخشنده و موهایی سالم نقش مهمی را در زیبایی ایفا می کند . تمام مردم دنیا زیبا هستند تنها تفاوت آنها در رنگ مو ، نوع پوست ، اندام ، نژاد و .... می باشد نکته ی مهم این است که ما بتوانیم زیبایی خود را بشناسیم و درک کنیم و به آن اعتماد داشته باشیم .
تصویر واقعی زیبایی در حقیقت بیشتر از یک عکس بر روی جلد مجله است . زیبایی ترکیبی است از اعتماد به نفس ، قدرت درونی ، فیزیک ، حساسیت . در یک دنیای ایده آل می توانید بدون توجه به پوست خود با اعتماد به نفس و آسودگی ظاهر شوید اما به طور واقعی ، به واسطه ی ظاهر خود ، بر روی دیگران تاثیر می گذاریم . همه ما دوست داریم تصویر ما با آنچه که در آینه می بینیم تطابق داشته باشد و همیشه حس کنیم که جوان و شادابیم .
عنصر جوانی در تمامی بدن انسان ها ( Q۱۰) کیوتن می باشد زمانی که اکسیژن تبدیل به انرژی می شود کیوتن به دست می آید . هر چه ما پیرتر می شویم به دلیل فقدان انرژی در سلول ها تولید این عنصر جوانی کاهش پیدا می کند و بدن نسبت به جریان پیری حساس می شود ، با مصرف آنتی اکسیدان ها می توان خدمت بزرگی در جهت سلامت پوست ، به دست آورد . نکته قابل توجه این است که با مصرف این ماده حیاتی می توان دوازده روز بعد شاهد اولین اثرات ، به صورت باز شدن چروک های ریز بود و به تدریج با افزایش قوام پوست و تقویت جذب اکسیژن و تولید انرژی توسط سلول ها به شادابی و جوانی پوست افزوده شود . پوست بدن به مانند لباسی است که تمام اندام ما را پوشش داده است . در جریان اولین بیماری این پوست ماست که دچار آسیب می شود . پوست بدن در حدود دو و نیم تا سه کیلوگرم وزن دارد و دارای عصب های حساس است که تمام نقاط بدن ما را از گرما ، سرما و خشکی و رطوبت آگاه می سازد و تقسیم بندی پوست بر چهار نوع است :
۱ ـ پوست طبیعی
۲ ـ پوست چرب
۳ ـ پوست خشک
۴ ـ پوست مختلط
پوست طبیعی : پوستی است که در آن چربی به طور طبیعی فعالیت می کند .
پوست چرب : به پوستی می گویند که مقدار سبوم آن بیشتر از حد طبیعی است . علل داخلی و خارجی باعث ایجاد چربی پوست است . علت داخلی در ایجاد پوست چرب عبارت است از : ژنتیک ، تغذیه ، عدم تعادل در سیستم عصبی ـ مانند استرس و هیجان مسمومیت های دارویی مانند استفاده از آنتی بیوتیک ها و ضد انعقادهاست . علل خارجی مربوط به استفاده از مواد آرایشی و بهداشتی می باشد .
پوست خشک : پوست مستعد برای ابتلا به اگزما و چین و چروک را گویند که کاملاً شکننده می باشد .
پوست مختلط : بیشتر در صورت مشاهده می شود ، مانند نواحی پیشانی ، بینی و اطراف چشم ها و گونه هاست .
قاعدتاً اگر در رابطه با پوست خود مطالعه داشته باشیم می توانیم به راحتی از آن مراقبت کرده و از کلیه مشکلات پوستی در امان باشیم . طبق مطالب گفته شده باید این مراقبت حول دو محور محافظت در زمینه ی دو عامل درونی و بیرونی باشد . خوردن سبزیجات و میوه ها قبل از صبحانه ، نوشیدن شش تا هشت لیوان آب روزانه ، اجتناب از قرار گرفتن در مقابل نور خورشید . عدم استعمال دخانیات ـ تامین رطوبت پوست از جمله عوامل سلامتی و نشاط پوست است به جرات می توان گفت مراقبت از پوست اختصاص به گروه سنی و یا جنس خاصی نداشته و همه افراد حق دارند از این نعمت خدادادی استفاده کنند .
منبع:مجله راه کمال ،شماره ۲۴

/خ

### چند توصیه برای محافظت از پوست در فصل تابستان

با افزایش تعداد مبتلایان به سرطان پوست در فصل تابستان هیچ امری مهمتر از حفاظت از این بافت بدن نیست و این امر به راحتی با ایستادن در سایه قابل انجام است.
به منظور حفاظت از پوست در برابر اشعه خورشید استفاده از کرم یا لوسیون ضدآفتاب با فاکتور حفاظت خورشیدی (SPF) حداقل ۱۵ و بکـارگیری از آن ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض نور خورشید ضروری است. مصرف‌کنندگان باید اطمینان حاصل کنند که تمام اعضای بدن از جمله پاها، بازوها، صورت، گردن و مچ پا به پایین به ویژه در صورت پوشیدن سندل و دست‌ها باید با این محصول حفاظتی پوشیده شوند.
همچنین در صورت شنا کردن و یا عرق کردن زیاد بهتر است که به دلیل احتمال پاک شدن پوشش قبلی مجددا از کرم در طول روز استفاده شود. کلاه مناسبترین پوشش برای جلوگیری از برخورد آفتاب با پوست صورت است، اما اگر از کلاه بیس بال استفاده می‌کنید مالیدن کرم ضدآفتاب به پشت گردن و گوش‌ها ضرورت دارد.
از سوی دیگر اگر تصور می‌کنید به دلیل ابری و گرفته بودن هوا نیازی به این پوشش محافظ ندارید اشتباه می‌کنید، چرا که به گفته کارشناسان اشعه مضر فرابنفش خورشید حتی از ابرها و آب نیز عبور می‌کند.
همچنین شن، آب و برف می‌تواند نور خورشید را منعکس کرده و میزان این پرتو فرابنفش را افزایش دهد. در چنین مواردی استفاده از کرم‌های با SPF بالاتر و مالیدن آن بر روی بینی و لب‌ها با اکسید روی الزامی است. درصورتی که پوست حساسی دارید خواندن برچسب روی کرم پیش از استفاده بسیار مهم است.
حتی در مواردی که این کرم‌ها به لحاظ مسایل آلرژی‌زا و آزمایش‌های درموتولوژی کنترل شده باشند باز هم در برخی موارد پوست افراد به آنها حساسیت می‌دهد. در این شرایط به مدت ۳ روز از این محصولات و به مقدار کم بر روی پوست آزمایش کنید و در صورت عدم مشاهده علایم حساسیت و آلرژیک از قبیل قرمزی و التهاب می‌توانید از آن استفاده کنید.
منبع:www.bia۲ma.com

/س

### چه می کنه این لوازم آرایش با پوست!

نویسنده:دکتر بهروز باریک بین متخصص پوست و مو
عطرها، پودرها، کرم ها و همه مواردی که صبح تا شب استفاده می کنیم، اگر سالم و بهداشتی نباشند، بلایی سرمان می آورند که...

استفاده از فرآورده های بهداشتی پوست، امروزه به بخشی از عادات روزانه مردم تبدیل شده است. به طور متوسط، هر فرد بالغ، هر روز حداقل از هفت محصول موثر بر پوست استفاده می کند که شامل عطرها، ضد آفتاب ها، کرم های مرطوب کننده، پاک کننده های پوست، محصولات مراقبت از مو، دئودورانت ها، ضدعرق ها، محصولات آرایشی، مواد آرایشی رنگی و محصولات آرایشی ناخن ها هستند. بیشتر مردم، مشکل چندانی در استفاده از این محصولات ندارند. تخمین زده می شود که مشکلات کلی تنها در دو درصد مردم رخ می دهد. در صورت استفاده از محصولات تقلبی و غیر استاندارد، این عوارض افزایش می یابد. معمولاً مصرف کنندگان می دانند که کدام فرآورده ها باعث بروز مشکلات پوستی در آن ها شده است. در صورت بروز واکنش های شدید، مراجعه به متخصص پوست و مو ضروری است. یکی از شایع ترین عوارض استفاده از فرآورده های آرایشی و بهداشی، بروز حساسیت نسبت به آن ها است. بروز این واکنش های ناخوشایند، بستگی به وضعیت پوست و سیستم ایمنی بدن دارد. چنان چه پوست به هر دلیل خشک شود یا آسیب ببیند، کار آیی طبیعی آن مختل خواهد شد.
برخی به بدلیجات حساسیت دارند و غالباً، افراد به فلز نیکل آلرژی دارند. بسیاری از محصولات آرایشی چشم یاریمل، حاوی فرنیکل بده و این افراد با مصرف آن ها دچار قرمزی، تومر و اگزمای کاملاً شدید در پلک ها می شوند. این حساسیت ها در افراد مبتلا به اگزمای سرشتی (درماتیت آتوپیک) بسیار شایع تر است. جالب است بدانید که یک علت شایع آلرژی های پلک، حساسیت به لاک ناخن است. به هر حال، یادمان باشد که مصرف محصولات آرایشی - بهداشتی می تواند همراه با خطراتی برای افراد باشند. حساسیت ، جوش و حتی مسمومیت با فلزات سنگین، از شایع ترین این مشکلات هستند. برای به حداقل رسیدن این مشکل، باید فرهنگ سازی کرد؛ به این معنی که به دختران و خواهران مان یاد بدهیم، لزومی ندارد برای هر بار رفتن به خارج از منزل، آرایش های غلیظ داشته باشند به طور کلی، فقط باید در موارد خاص و میهمانی ها، آن هم به طور ملایم آرایش کنند. از سوی دیگر، باید از مواد آرایش استاندارد و تایید شده توسط وزارت بهداشت استفاده کنند تا دچار تقلب ها و مواد نامطلوب موجود در کرم های تقلبی نشوند. یادمان باشد که مصرف کرم ضد آفتاب را فراموش نکنیم، چرا که کرم آرایشی، جایگزین کرم ضد آفتاب نخواهد بود و بالاخره این که پوست های حساس و اگزمایی باید تا حد امکان کم تر از مواد آرایشی استفاده کنند.
چه بر سر پوست می آید؟
واکنش های پوستی را به دو گروه التهاب تماسی تحریکی و التهاب تماسی آلرژیک تقسیم می کنند:
الف)التهاب تماسی تحریکی:احساس سوزش، خارش و قرمزی پوست، نشان دهنده نامناسب بودن آن فرآورده برای پوست است. صابون های حمام، پودرهای رخت شویی ، مواد ضد تعریق، مواد آرایشی چشم، مرطوب کننده ها، محلول های دائمی مو و شامپوها، شایع ترین مواد آزار دهنده پوست هستند. این مواد می توانند برای پوست خشک نیز آزار دهنده باشند. التهاب های پوستی تحریکی به مراتب شایع تر از التهاب های تماسی آلرژیک هستند.
ب)التهاب تماسی آلرژیک: بعضی از افراد به یک یا چند عنصر تشکیل دهنده فرآورده های آرایشی و بهداشتی آلرژی دارند که علائم آن شامل قرمزی، التهاب، خارش و حتی پیدایش تاول های آب دار است. اغلب افراد، وقتی در تماس با مواد آلرژی زا قرار می گیرند، واکنش هایی را از خود نشان می دهند که ممکن است بهبود آن ها چند روز طول بکشد.
واکنش های نامطلوب به فرآورده های آرایشی و بهداشتی عطرها، مواد نگه دارنده و لانولین، بیشترین مشکلات را در استفاده از فرآورده های بهداشتی و آرایشی به وجود می آورند.
عطرها
بیش از هر ماده دیگری موجب پیدایش التهاب تماس آلرژیک می شوند. بیش از ۵۰۰۰ ماده معطر مختلف در فرآورده های بهداشتی پوست استفاده می شود. از شایع ترین منابع ایجاد حساسیت ناشی از فرآرده های معطر، می توان از ادوتوالت ها، ادوکلن ها، پودر حمام، کاغذ توالت ، صابون ، شامپو یا محصولات خانگی نام برد.
فرآورده هایی که با برچسب «غیر معطر» به بازار عرضه می شوند، ممکن است محتوی عطر باشند که برای مخفی کردن بوی سایر مواد شیمیایی به آن افزوده شده است؛ اما وجود برچسب «بدون عطر» (Fragrance free) به معنی این است که هیچ گونه مواد معطر به منظور خوش بو شدن فرآورده به آن افزوده نشده است. گاهی واکنش های پوستی مرتبط با عطرها فقط با حضور نور آفتاب رخ می دهند.
بسیاری از فرآورده هایی که دارای برچسب (hypollergeic) (یعنی حداقل حساسیت زایی هستند)، محصول لانولین بوده و می توانند در برخی افراد ایجاد آلرژی کنند.
مواد نگه دارنده: این مواد از علت های شایع واکنش های پوستی هستند. وظیفه این مواد جلوگیری از رشد باکتری ها و قارچ ها در محصولات آرایشی-بهداشتی و جلوگیری از بروز عفونت های پوستی است. در عین حال این مواد، فرآورده های آرایشی بهداشتی را از اکسید شدن در برابر هوای آزاد محفوظ نگاه می دارند. مواد آرایشی محتوای آب نیز باید حاوی مواد نگه دارنده باشند.
گاه ممکن است فرد به یک ماده نگه دارنده فرآورده، حساس باشد، اما لزوماً به ماده نگه دارنده دیگر در یک فرآورده دیگر حساس نباشد.
لانولین: لانولین در بسیاری از فرآورده های آرایشی - بهداشتی استفاده می شود این ماده ممکن است در برخی افراد که از محصولات اطراف چشم استفاده می کنند، ایجاد تورم، خارش و قرمزی پلک ها کند. بسیاری از فرآورده هایی که دارای برچسب hypollergeic (یعنی حداقل حساسیت زایی هستند)، محصول لانولین بوده و می توانند در برخی افراد ایجاد آلرژی کنند. لانولین را از چشم گوسفند به دست می آورند.
*پاک کننده ها و تونرها: فرآورده های قابض، چربی و آلودگی ها، صابون را از روی پوست پاک می کنند و به دلیل وجود الکل ، پروتئین کلکیون و اسید سالسیک در فرمولاسیون خود می تواند برای برخی افراد تحریک کننده باشد.
*مرطوب کننده ها: افراد دارای پوست حساس با مصرف هرگونه مرطوب کننده روی پوست، دچار قرمزی و خارش می شوند که این مساله می تواند به دلیل حساسیت مواد نگه دارنده لانولین یا عطر موجود در مرطوب کننده ها باشد. در این افراد، بهترین مرطوب کننده و چرب کننده جایگزین، وازلین است. چرا که وازلین فاقد آب است و لذا نیازی به کاربرد مواد نگه دارنده، برخلاف کرم های مختلف مرطوب کننده ندارد.
ضد آفتاب ها
ضد آفتاب های شیمیایی حاوی مواد جاذب نوری مثل استرهای پارآمینوبنزوئیک اسید هستند که برخی از افراد ممکن است به این مواد آلرژی داشته باشند. به این افراد توصیه می شود، از ضد آفتاب های فیزیکی که حاوی زینک اکسید یا دی اکسید تیتانیوم هستند، استفاده کنند که اصولاً حساسیت زا نبوده و مناسب پوست اطفال و پوست های حساس هستند.
دئودورانت ها (ضد بوها) و ضد تعریق ها
ماده معطر در این فرآورده ها نیز املاح آلومینوم(آلومینیوم گلزاکلرید) است و این ماده موجود در ضد تعریق ها گاه موجب آزردگی پوست می شود. بسیاری از افرادی که با خارش و قرمزی ناحیه زیر بغل به متخصص پوست مراجعه می کنند، دچار آلرژی به محصولات ضد عرق یا خوش بو کننده ای هستند که از آن استفاده می کنند.
فرآورده های آریشی چشم
منظور سایه، خط چشم و ریمل است. سایه های کم رنگ، پودری و ماسک، کم تر حساسیت زا هستند. به طور کلی، استفاده از محصولات آرایشی محلول درآب، کم تر از مواد آرایشی غیر قابل شست وشو ، ایجاد حساسیت و آسیب پوستی می کند؛ زیرا برای پاک کردن خط چشم ها و ریمل های واترپروف (غیر قابل شست و شو)، نیاز به حلال هایی است که خود می توانند موجب حساسیت و آسیب پوست شوند.
پاک کننده ها و شوینده ها
مصرف بیش از حد صابون ها و دترژانت ها می تواند موجب خشکی شدید پوست، پوسته پوسته شدن، خارش و آسیب پوستی شدید، شود؛ یعنی در حقیقت یک درایت تماسی تحریکی به وجود می آید. افرادی که پوست خشک دارند یا مبتلا به اگزمای

سرشتی هستند با دیدن حساسیت های بسیار ملایم، باید از پاک کننده های غیر صابونی استفاده کنند و دفعات شست و شوی پوست خود را نیز به حداقل برسانند. این افراد پس از استحمام باید برای پیشگیری از تبخیر پوست، از مرطوب کننده استفاده کند.

محصولات آرایشی صورت

انتخاب آگاهانه و توام با وسواس مواد آرایشی صورت بسیار مهم است؛ زیرا این مواد ساعت ها در تماس با پوست صورت باقی می مانند. به طور ایده آل، یک محصول آرایشی باید غیر حساسیت زا (بدون آلرژی)، غیر کومدون ساز (دانه ای سریث پوستی) و غیر مویش زا باشد. یعنی این فرآورده ها باید حداقل حساسیت زایی را داشته باشند، منافذ پوست را نبندند و موجب پیدایش جوش هم نشوند. امروزه برخی از مواد آرایشی حاوی ضد آفتاب هم هستند و spf های پایینی دارند، اما نباید فراموش شود که مصرف تنهایی آن ها هرگز جایگزین ضد آفتاب ها نخواهد شد. افرادی که پوست چرب و جوشی دارند، باید تا حد امکان از مصرف مواد آرایشی مثل کرم پودر پرهیز کنند و در صورت لزوم، فقط از انواع فاقد چربی (oil free) به مدت کوتاه استفاده کنند. استفاده از لوازم مواد آرایش پودری و خشک (مثل پن کیک) در این افراد مناسب تر است.

*فرآورده های آرایشی چشم: پلک ها حساس ترین پوست را در تمام بدن دارند و باید با آن ها با احتیاط رفتار کرد ونباید هر ماده آرایشی ناشناخته ای را روی پوست پلک به کار برد.

منبع:نشریه زندگی ایده آل شماره ۴۲ /س

## سری دوباره به سرتان بزنید

نویسنده:سمیرا فیاضی

این یک نسخه کامل برای ریزش موهای شماست. این که موهایتان چرا می ریزد، چه کاری برایش می توانید انجام دهید، چه ماسک هایی استفاده کنید و از چه محصولاتی در بازار کمک بگیرید.

مردها تنها کسانی نیستند که دچار ریزش مو می شوند، برخی از خانم ها نیز از این مساله در رنج اند؛ ریزش مو میان خانم ها نیز رایج است. این عارضه، عوامل زیادی دارید که از جمله می توان به عوارض داروهای مختلف، عوامل ژنتیکی و تغییرات هورمونی بدن(به خصوص دوران یائسگی) اشاره کرد. به طور کلی می توان گفت، ریزش مو در خانم ها به خاطر تغذیه نامناسب و بی توجهی به سلامت موهایشان است. اگر شما متوجه تغییرات محسوسی مانند نازک شدن موهایتان و ریزش بیش از حد آن شده اید، بهتر است اقدامی جدی صورت دهید. زیبایی خانم ها تا حد زیادی به زیبایی و سلامت موهایشان بستگی دارد. زمانی که خانمی شاهد نازک شدن تارموهایش است، اعتماد به نفس اش تحت تاثیر قرار می گیرد. به طور معمول، هر فرد حدود یک میلیون مو روی سرش دارد که روزانه ۱۰۰ تار آن را از دست می دهد و این امری کاملاً طبیعی است. اما اگر شاهد ریزش موهایتان به صورت دسته ای بودید، کمی جای نگرانی دارد.

درمان هایی که باعث ریزش مو می شود

ریزش مو در خانم ها، اغلب به خاطر عوارض جانبی مصرف برخی داروهاست. درمان های مشخصی مانند قرص های ضد افسردگی، قرص های تیروئید و برخی داروها مانند قرص های رژیم وضد جوش، باعث ریزش مو می شوند. داروهایی که شامل آمفتامین هستند نیز ریزش مو را به دنبال دارند. چنان چه تحت درمان هستید، باید نسبت به عوارض جانبی داروهایی که مصرف می کنید، اطلاعات کافی داشته باشید. در بسیاری از موارد نیز ریزش مو یا نازک شدن ناگهانی تارهای مو به خاطر اختلال در عملکرد هورمون ها و بیماری های حاد است. نمی توانیم از بروز بسیاری از بیماری هایی که موجب ریزش مو می شود، جلوگیری کنیم؛ اما می توانیم نسبت به عوارض جانبی داروها یا تاثیر بیماری ها بیشتر آگاه شویم تا بتوانیم اقدامات جدی در زمینه کاهش ریزش مو را انجام دهیم. اگر بعد از شانه کردن موهایتان شاهد تارهای مو روی شانه تان باشید، امری کاملاً طبیعی است؛ اما اگر موهایتان به صورت دسته ای می ریزد و هنگام تمیز کردن اتاق تان با دسته ای مو مواجه شدید، این جاست که زنگ خطر به صدا در می آید...

تا این جا به عوامل مختلفی مانند بارداری، استرس، یائسگی و اختلال در عملکرد غده ی تیروئید و هورمون ها که موجب ریزش مو می شوند، اشاره کردیم. خوب طبیعی است که نمی توان جلوی برخی از این عوامل را گرفت، اما با مراقبت و توجه خاص، می توان ریزش مو را به حداقل رساند.

چند پیشنهاد ساده برای جلوگیری از ریزش مو

موهایتان را دوست داشته باشید و کم تر آن را با کش و گل سر ببندید. هر گونه کشیده شدن مو به موهایتان آسیب می رساند و آن ها را حساس می کند.

*موهایتان را به صورت منظم با یک شامپوی روزانه که مناسب نوع موهایتان است، بشویید و نگذارید که کثیف و چرب بماند.

*درست است که باید هراز گاهی شامپویتان را عوض کنید تا موها به یک شامپو عادت نکند، اما عوض کردن سریع و زود به زود شامپو نیز کار چندان درستی نیست.

*وقتی موهایتان را شامپو می زنید، به مدت چند دقیقه ای کف سرتان را آرام ماساژ دهید. این کار باعث تسریع گردش خون می شود و فولیکول ها تغذیه می شوند.

*هر روز موهایتان را شانه بزنید.

*اگر موهایتان را رنگ می کنید، به دستورالعمل آن خوب توجه کنید. بهتر است رنگ مو تنها به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی ریشه موهایتان قرار گیرد. ماندن بیش از حد رنگ روی ریشه موها آسیب جدی به موهایتان وارد می کند.

*اگر موهایتان را رنگ می کنید، به دستورالعمل آن خوب توجه کنید. بهتر است رنگ مو تنها به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی ریشه موهایتان قرار گیرد. ماندن بیش از حد رنگ روی ریشه موها آسیب جدی به موهایتان وارد می کند.

*از مصرف بیش از حد ژل، تافت، واکس، چسب مو و انواع محصولات آرایشی مو خودداری کنید.

*درفصل سرما موهایتان را در معرض هوای سرد قرار ندهید. این کار به فولیکول های مو آسیب می رساند.

*گرمای بیش از حد نیز به مو آسیب می رساند؛ به همین خاطر، بهتر است کم تر از سشوار برای خشک کردن موهایتان استفاده کنید. چنان چه به خشک کردن موهایتان عادت کرده اید، بهتر است درجه سشوار را روی متوسط قرار داده وبا حرارت ملایم و از فاصله دور موهایتان را خشک کنید.

*از ماسک و تقویت کننده های مو به صورت منظم استفاده کنید.

*موهای خیس را شانه نکنید.

*تغذیه مناسب و ایده ال را فراموش نکنید.

موهای خیس معمولاً۔ به راحتی شانه نمی شود، مگر این که نرم کننده زده باشید. به همین خاطر ممکن است هنگام شانه کردن موهای خیس، به ریشه موها آسیب برسد. بهترین زمان شانه کردن مو، هنگامی است که موهایتان کمی نم دارد.

چند قانون ساده اما مهم

استفاده کردن از ماسک های طبیعی و انواع تونیک و تقویت کننده های مو در حفظ سلامت مو و جلوگیری از ریزش آن نقش مهمی دارد؛ اما هنگام تهیه ماسک مو باید به چند قانون ساده توجه کرد:

۱-تمام مواد را خوب مخلوط کنید و از یکدست شدن مواد مطمئن شوید.

۲-بلافاصله بعد از تهیه ماسک، آن را روی سرتان بمالید. نگه داشتن طولانی مدت ماسک، باعث خراب شدن مواد اولیه آن می شود.

۳-بعد از این که ماسک استفاده کردید، موهایتان را به خوبی بشویید.

۴-ماسک را با توجه به زمان مشخص شده و دستورالعمل روی موهایتان بگذارید. از قرار دادن طولانی مدت آن روی موها خودداری کنید.

هر گونه ماسک مویی که انتخاب می کنید را به مدت ۲ تا ۳ بار در هفته روی موهایتان قرار دهید. برای جلوگیری از ریزش مو، می توانید ماهی یک بار از ماسک مو استفاده کنید.

چند ماسک ساده

ماسک حنا:این نوع ماسک را به صورت آماده در اکثر داروخانه ها یا عطاری ها پیدا می کنید.

ماسک شیر:موهایتان را به شیر آغشته کنید و سرتان را به آرامی ماساژ دهید، سپس موهایتان را با کلاه مو به مدت ۱۵ دقیقه بپوشانید و بعد خوب بشویید و با آب گرم آبکشی کنید.

ماسک لیمو وکرچک: ۱قاشق چای خوری روغن کرچک، ۱ قاشق چای خوری عسل، ۱ قاشق چای خوری ژل آلوورا و ۱ قاشق غذا خوری آب لیمو را خوب مخلوط کنید . سپس ماسک را روی موهایتان بمالید و بعد از ۲۵ دقیقه بشویید. این ماسک برای همه نوع مویی مناسب است.

ماسک تخم مرغ و زیتون: ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون، ۱ عدد زرده تخم مرغ، ۱ قاشق غذا خوری آبلیمو و ۱۰۰ گرم آب را خوب مخلوط کنید. ماسک را روی موهایتان گذاشته و بعد از ۱۰ دقیقه (نه بیشتر) موهایتان را خوب بشویید.

محلول معجزه آسا: ۸ قاشق شکوفه درخت لیمو و یک دوم لیتر آب، تمام چیزی است که شما برای این محلول نیاز دارید. شکوفه لیمو را به آب اضافه کرده و بگذارید تا ۲۰ دقیقه بجوشد. بعد از این که محلول سرد شد، موهایتان را با آن بشویید.

ماسک سه روغنه: به تساوی، کمی روغن نارگیل، روغن خردل، و روغن کرچک را مخلوط کنید. سپس ریشه موهایتان را به این روغن آغشته کنید و به آرامی ماساژ دهید. بگذارید روغن شب تا صبح روی موهایتان بماند.

صبح موهایتان را با شامپو بشویید. این روغن را هفته ای یک بار استفاده کنید.

این همه گلگی وشکایت

این روزها تقریباً همه از ریزش موشکایت می کنند و شاید شما هم یکی از این افراد باشید. چه قدربه نکات اولیه و ضروری در زمینه سلامت موهایتان توجه می کنید؟ مطمئن اید که همه عوامل اولیه ریزش مو را بررسی کرده اید و مشکل را پیدا نکرده اید؟ با هم چند مورد مهم را بررسی می کنیم.

موهایتان را نمی شویید تا این که کثیف و چرب شود:

خب، این خودش یک عامل اصلی در ریزش موهاست. موهایتان باید تمیز باشد تا اکسیژن رسانی به آن خوب انجام شود.

موهای خیس تان را شانه می کنید:

موهای خیس معمولاً۔ به راحتی شانه نمی شود؛ مگر این که نرم کننده زده باشید. به همین خاطر ممکن است هنگام شانه کردن موهای خیس، به ریشه موها آسیب برسد. بهترین زمان شانه کردن موهنگامی است که موهایتان کمی نم دارد.

موهایتان را زود به زود می شویید:

برخی از افراد موهایشان را آن قدر نمی شویند تا چرب و کثیف می شود! برخی دیگر هم هر روز موهایشان را می شویند. شستن

بیش از حد مو باعث نازک و حساس شدن موها می شود.

سراغ سشوار می روید: استفاده از سشوار برای خشک کردن مو، باعث شکنندگی و ریزش مو می شود. استفاده از آن به حداقل برسانید.

شامپو مناسب موهایتان را استفاده نمی کنید:

امروز با وجود این همه تنوع شامپو در بازار ، انتخاب یک شامپوی مناسب کار چندان راحتی نیست. برای انتخاب شامپوی مناسب، ابتدا باید موهایتان را بشناسید و با توجه به نوع موهایتان شامپوی مورد نظر را انتخاب کنید.

به تازگی درمانی را پشت سر گذاشته اید یا تحت درمان هستید:

ریزش مو ممکن است به خاطر عوارض جانبی مصرف برخی از داروها باشد. در دوران درمان، باید رژیم غذایی مناسبی داشته باشید. این رژیم باید سرشار از میوه و سبزیجات تازه باشد. تا حد امکان مصرف آبمیوه تازه را در برنامه غذایی تان بگنجانید. استفاده از انواع ماسک ها و تقویت کننده ها نیز موثر است.

کم خونی دارید:

کمبود آهن و انواع ویتامین ها نیز باعث ریزش مو می شود. مصرف میوه و مواد غذایی سرشار از ویتامین و آهن از ضروریات است.

موهایتان را رنگ می کنید:

رنگ کردن منظم و همیشگی موها عامل مهمی در ریزش مو محسوب می شود. با رنگ کردن مو، تارهای مو نازک و حساس می شوند.

شکر یا نمک زیاد مصرف می کنید:

هر چیزی به اندازه نکوست. مصرف بیش از حد نمک و شکر زیان بار است. یکی از علت های ریزش مو، مصرف بیش از حد شکر یا نمک است.

منبع:نشریه زندگی ایده آل شماره ۴۲ /س

## مو و روشهای مراقبت از آن

مراقبت از مو

هر مویی به طور طبیعی سالم و زیبا ست ولی زندگی روزمره آلودگیها استرس ها و پرتو های ماورائ بنفش نور خورشید موجب تخریب ساختمان وبخصوص ریشه موها می شوند به این ترتیب ظاهر موها آسیب دیده وشانه کردن آنها مشکل می شود

برای بازگرداندن زیبائی طراوت و درخشش به موها باید از فراوردها بهداشتی آرایشی مو استفاده نمود

چند توصیه در راستای مراقبت از مو

صابو نهای دست و بدن برای شستشوی موی سرمناسب نیستند برای این منظور فقط از شا مپو استفاده کنید

در هنگام شستشوی سر از کشیدن موها و چنگ زدن آنها خودداری کنید ماساژ ملایم با سر انگشتان برای تمیز شدن موها کفایت می کند

برای اینکه کف شامپو بخوبی تاثیر کند باید حداقل ۲تا۳ دقیقه روی سر باقی بماند پس از شستشو آبکشیدن موها با آب سرد موجب شادابی و درخشان تر شدن رنگ موها می شود

برای شانه کردن موها هرگز از برس های نوک تیز فلزی استفاده نکنید

در صورت استفاده از سشوار فاصله آن از موها نباید کمتر از ۲۰ سانتی متر باشد

در هنگام شستشوی موها ماساژ ملایم پوست سر ترجیحا در جهت رویش موها توسط نوک انگشتان و یا یک برس نرم پلاستیکی با نوک گرد موجب تحریک گردش خون مویرگی در پوست سر و اطراف ریشه موها شده و در نتیجه سبب تقویت موها می گردد

دکلره کردن موها و استفاده از اسپری ها و حالت دهنده های مو سبب ضعف خشکی و شکنندگی مو ها می شود حتی الامکان از مصرف اینگونه مواد خودداری کنید

ریزش مو

مقدمه : در انسان پیاز یا فولیکول مو به دو دسته تقسیم میشود :

۱ ) موی کرکی : در سراسر پوست بدن بجز کف دست و پا این نوع مو دیده میشود .

۲ ) موی انتهایی یا ترمینال : در قسمت سر دیده میشود ( بعد از بلوغ جنسی این نوع مو در قسمتهای تناسلی و زیر بغل و همچنین صورت مردان دیده میشود ) این نوع مو زبر و خشن میباشد . رشد مو دارای دورهایی یا سیکلهایی است که شامل : دوره رشد ، دوره انتقالی و دوره استراحت میباشد .

طول مدت دوره رشد مو در سر حدود سه سال ، دوره انتقالی ۲ تا ۴ هفته و دوره استراحت حدود ۳ تا ۴ ماه میباشد .

در روی سر انسان حدود صد هزار پیاز مو وجود دارد و با احتساب اینکه هر مو حدود هزار روز رشد دارد ; پس ریختن روزانه صد مو در سر طبیعی میباشد و بیشتر از آن نیاز به پیگیری دارد .

علل ریزش مو :

ریزش مو دارای علتهای فراوانی است که از آن جمله میتوان به موارد ارثی ، هورمونی ، تغذیه ای ،اعصاب و روان ، مصرف دارو ، بیماریهای داخلی و پوستی ، اعمال جراحی و حاملگی اشاره کرد.

* طاسی سر نوعی ریزش مو در قسمت جلوی و پیشانی سر میباشد که ادامه یافته و تا وسط سر پیش میرود . البته گاهی در مواردی این ریزش از وسط سر شروع میگردد .

طاسی در بیشتر موارد در مردان دیده میشود و علت ارثی – هورمونی دارد ، این نوع ریزش مو قابل پیشگیری و درمان است و افراد درگیر بایستی با حوصله طول مدت طولانی درمان را تحمل کنند . داروها و توصیه های درمانی گوناگونی وجود دارد که بسته به افراد مختلف این درمان متفاوت میباشد .

* سوء تغذیه چه بصورت عدم دسترسی به مواد غذائی و چه بصورت رژیم غذائی جهت کاهش وزن و غیره یکی از علتهای ریزش مو میباشد ; کمبود تغذیه ای پروتئین , اسیدهای چرب ضروری ( بدن قادر به تولید آنها نیست و باید از طریق غذا به بدن برسد ) و کمبود ویتامینها و املاح از علل مهم ریزش مو که قابل پیشگیری و درمان میباشند.

شایعترین علت ریزش مو در خانمها از سنین نوجوانی تا سنین میانسالی کمبود آهن بدن میباشد ، که با مصرف غذاهای حاوی آهن و یا قرص آهن این مشکل بر طرف میگردد .

* وجود استرس ( فشار روحی ) ، ناراحتی و افسردگی میتوانند از علل ریزش مو در افراد باشند. مثلاـ "استرس از امتحان و یا افسردگی در جوانان که امروزه بطور فراوان دیده میشود.

با کنترل این هیجانات ( که البته اگر بوسیله خود شخص صورت گیرد نتیجه مطلوبتری دارد؛ چون مصرف داروهای اعصاب نیز باعث ریزش مو در بعضی افراد میگردد .) در مدت زمان کوتاهی این ریزش مو برطرف میگردد .

* از علل دیگر ریزش مو میتوان مصرف داروها را نام برد، همه داروها باعث ریزش مو نمیشوند و یک داروی خاص نیز در تمام افراد باعث ریزش مو نمیشود ( بعضی افراد به داروهای خاصی حساسیت بیشتری نشان میدهند که مربوط به سیستم داخلی بدن در غیر فعال کردن و هضم دارو دارد ) .

البته داروهایی هستند که در بیشتر افراد باعث ریزش مو میشوند ( از این گروه داروها میتوان داروهایی که بعنوان شیمی درمانی استفاده میشوند را نام برد ) .

مصرف داروهای اعصاب و قرص های پیشگیری از حاملگی و داروهای قلبی در افراد زیادی باعث این عارضه میشوند .

* بعضی از بیماریهایی داخلی و پوست میتوانند ریزش مو ایجاد کنند؛ مثلاـ "وجود تب بالاـ باعث ریزش مو در افراد در آینده ( حدودا "بعد از ۳ ماه ) میشود .

افرادی که بیماری موضعی پوستی در قسمت سر باشند و یا درگیری پوستی وسیع دارند میتوانند ریزش مو داشته باشند از جمله این بیماریها میتوان درگیری گسترده داءصدف ،لوپوس ، بیماریهای تاولی و غیره را نام برد .

* اعمال جراحی و حاملگی نیز میتوانند باعث ریزش مو شوند . فاصله مدت این بیماریها و شروع ریزش مو معمولا "۳ ماه میباشد ؛ مثلا "در خانمها حدود ۳ ماه بعد از زایمان ریزش مو شروع میشود که علتهای زیادی برای آن وجود دارد از جمله : کم خونی ، وجود استرس زایمان ، بالا بودن هورمونهای جنسی در طول حاملگی و غیره .

در این افراد با بیماری خاص و ریزش مو با برطرف شدن و درمان بیماری زمینه ای ریزش مو نیز برطرف میگردد .

علتهای دیگری نیز وجود دارد که در افراد محدودی ریزش مو ایجاد میکنند و ذکر آنها در حوصله این مبحث نمیباشد

شوره سر

پوست سر بطور طبیعی در اثر لایه لایه شدن طبقه شاخی آن لایه های شاخی قدیمی را ازدست داده و لایه های جدید جایگزین می گردند این عمل آهنگ و ریتم طبیعی و مشخصی دارد اگر آهنگ و سرعت ریزش پوسته های طبقه شاخی مو از حالت طبیعی خارج شده و تشدید و تسریع شود حالتی به نام شوره سر ایجاد می گردد

شوره علت میکروارگانیسمی و نیز قارچی داشته و همچنین عواملی مانند اختلالات هورمونی متابولیسم چربی ها نوع تغذیه و غیره در ایجاد شوره سر موثرند

برای درمان شوره سر، معمولا از شامپوها و لوسیونهای حاوی پریتیون زینک و نیز شامپو سلنیوم سولفاید و شامپو های أنتی سپتیک مانند شامپو ستاولن و غیره استفاده می کنند

موخوره

مو خوره : در حقیقت مو خوره با اصطلاحی که در عام آن را بعنوان بیماری میدانند منافات دارد . در حقیقت شکستگی و دو شاخه شدن انتهای تار موهاست که سبب ریزش مو می گردد و این یک آسیب مو توسط خود فرد میباشد از جمله این آسیبها میتوان از زدن برس بطور خشن به موها یا استفاده از رنگهای مو بطور مکرر و آسیب به مو توسط سهشوار میباشد و هیچ نوع عامل قارچی یا میکروبی در ایجاد آن نقش ندارد

برای از بین بردن مو خوره باید روش شانه زدن را اصلاح نمود به این صورت که باید برای شانه کردن از شانه و یا برس غیر فلزی و بطور خیلی ملایم استفاده کرد چون در حقیقت مو خوره یک آسیب فیزیکی به مو میباشد. همچنین قیچی کردن انتهای موها و مصرف شامپوهای نرم کننده و حالت دهنده میتواند از ایجاد مو خوره و درمان آن موثر باشد

منبع:WWW.IRTEB.COM /س

## پوست و مراقبت از آن

گوناگونی وتنوع در انواع پوست به علت نژاد ( مانند : سیاه – سفید –زرد – قهوه ای ) ؛ به علت ارثی و محیطی ( پوست : خشک –

چرب – معمولی و مخلوط ) نیاز به مراقبتهای گوناگون بسته به نوع پوست دارد.

توضیحی در رابطه با انواع پوست

پوستها بسته به ترشحات طبیعی و مرطوب کنندگی خود به ۴ دسته تقسیم میشوند :

پوست چـرب : این نوع پوست در بین نوجوانان و جـوانان شـایع میباشد . در این نوع پوست ترشحات غـدد چـربی زیاد میباشد . افزایش ترشحات غـدد چربی به ارث و فعالیت هورمونهای جنسی مربوط میشود .

پوسـت خشـک : در افراد بـا سـنین بالاـتر این نوع پوست شایع میباشـد . به دلیل کاهش ترشـحات چربی و عـدم فعالیت مرطوب کننده طبیعی پوست این حالت از پوست دیده میشود .

پوست طبیعی و نرمال : ترشحات چربی و فعالیت مرطوب کننده پوست در حد طبیعی میباشد

پوسـت مخلوط : ترشحات چربی و مرطوب کنندگی در ناحیه ای از پوست با ناحیه دیگر فرق میکند مثلا : "در روی گونه خشک و در کنار بینی چرب میباشد .

بسته به نوع پوست بهترین مراقبتهای روزانه شامل :

۱) انتخاب محصولات آرایشی و بهداشتی با در نظر گرفتن نوع پوست .

۲) پاک کردن صورت از آلـودگـیهای محیطی و ترشحـات پوسـتی ( عرق – چربی ) وپوسـته ریزی طبیعی پوست .

۳ ) استفاده از مرطوب کننده جهت اصلاح و کمک به مرطوب کننده طبیعی پوست .

۴ ) محـافظـت پوسـت از نـور خـورشـید جهـت حـذف رسـیدن اشعه مـاورا بنفش به پـوست توسـط ضـدآفتاب { مکـانیکی ویا شیمیائی ( در قسمت ضدآفتاب توضیح داده شده ) } .

۵ ) درمان هر نوع ناراحتی و ضایعات پوستی .

جوش صورت یا آکنه

آکنه یا جوش یک اختلال پوستی میباشـد که در سـنین نوجوانی شروع وتا آخر جوانی همراه افراد درگیر میباشـد درمان بیشتر جنبه کنترل جوش صورت به منظور بهبودی موقتی تا ما دامای که تحت درمان دارویی قرار دارنـدو به منظور جلوگیری ااز بوجود آمـدن جوشگاهای عمیق

می باشد

اول از همه باید دید که ضایعات واقعاً جوش هسـتند. چون خیلی از ضایعات پوستی شبیه جوش بروز میکنند. جوش بیشتر در نواحی سبوره ( نواحی از بدن که دارای غدد چربی فراوان میباشد) دیده میشود.

غدد چربی بطور طبیعی در تمام سـطح پوست گسترش دارند و مسئو ل چرب نگه داشتن سطح پوست میباشند. همچنین به علت دارا بودن بعضـی مواد دارای خاصیت ضد میکروبی و قارچی هسـتند. این غدد در کف دست و پا و لـب وجود ندارند و بیشترین تراکم آنها در صورت ؛ سر ؛ سینه و قسمت بالای پست میباشد.

جوش بیشتر در صورت دیـده میشود و بصورت انواع شـکلها از قبیل: کومدون ( جوشـهای ریزی که بصورت سـر سـیاه و سـر سـفید دیده میشوند )؛ پاپول (جوشـهای برجسته و قرمز رنگ)؛ پاسچول (جوشهای چرکی ) و بالاخره ناجول و کیست (جوشهای بزرگ و دارای عمق و مواد داخل آنها).

از بسته شدن دهانه خروجی غدد چربی بعلتهای گوناگون جوش بوجود میاید. علتهای بسته شدن این دهانه ها شامل:

) ?تولیـد و ترشـح زیادی چربی در این غـدد که خود این میتوانـد بعلت ارثی بودن یا عـدم تنظیم هورمونی باشد. البته گاهی سـطح هورمون در سطح طبیعی میباشد ولی پوست به این مقدار طبیعی نیز حساس است.

) ?رشد میکروب در دهانه غدد که باعث التهاب و بسته شدن این غدد میشوند.

) ?اختلاـل در کراتینی شـدن ( در تشـکیل کراتین دهـانه اختلاـل وجود دارد مثـل افرادی که سوء تغـذیه یا رژیم غـذائی دارنـد که اسیدهای چرب ضروری در بدن آنها کـم میباشد و یا بعلتهای دیگری این اختلال وجود دارد).

جوشهای صورت را نمیتوان بطور کامل از بین برد ولی میتوان آنها را تحت کنترل در آورد.

درمان این جوشـها بسـتگی به نوع جوش انجام میگیرد. در کل شستشوی مکرر نواحی جوش بویژه با صابونهائی که اسیدیته میباشند و از خود بقایایی به جا نمیگذارند از تشـکیل جوش جـدید تا حـد زیادی مـوثر هسـتند و در درمان نیز کـمک کـننده میباشـند. این صابونها در داروخانه ها موجودنـد و به عنوان ضـد جوش معرفی میشونـد. در درمان جوش از داروهای ضد باکتری ( میکروبی ) نیز استفاده میشود. که بستگی به نوع جوش و گسترش آن دارد.

داروهای دیگری نیز بسته به نوع جوش در درمان مصرف دارند که اختصاصی میباشند و از حوصله این بحث خارج هستند.

افرادی که دارای جوش میباشـند باید از مصرف هر گـونه کـرم یا پـماد اجـتناب کـنند: چون باعث بدتر شدن جوشها میگردند.

افرادی هسـتند که منافـذ پوست آنهـا به اصـطلاح بـاز میباشـد و در داخل این منافـذ بصورت سیاه دیـده میشود. ترشـح چـربی و در معرض هـوای آزاد قرار گرفتـن این چـربی بـاعث اکسـید شـدن آن میگردد و به صـورت سیاه دیـده میشونـد. برای از بین بردن آن میتوان از همان صابونهایی که گفته شد استفاده کرد و همچنین از اسکراب صورت نیز میتوان کمک گرفت.

یکـی از عارضـه های جـوش صـورت باقـی ماندن لکه در آن ناحیه بعلت التهاب

و فـعال بودن سیسـتم دفـاعـی بـدن در آنجا میباشد. جوشـهایی که بیشـتر دسـتـکاری شـوند احتمال بوجـود آمـدن لکه بیشتر است . در ضمن افراد با رنگ پوست تیره تر لکه ناشی از جوش در آنها بیشتر است

درمـان این عـارضه در حقـیقـت درمـان جـوش میباشـد . یعنـی با درمان جوش بعلت کم شـدن التهاب احتمال بوجود آمـدن لکه کم میشـود . درمـان قـاطـعی برای از بین بردن این نـوع لکه وجود نـدارد و در طـول زمـان بسته به نـوع پوست این لـکه هـا از بین میروند . البته بعضـی از داروهای موضـعی این طول زمان را کاهش میدهند که از آن جمله میتوان از ژل های حاوی AHA نام برد این ژل حـاوی اسیدهای میوه میباشـد و بـاعث تسـهیل در پوسته ریزی طبیعی پوست میشونـد و به این خاطر پوست جوان و شاداب میماند .

داروهای موضـعی دیگر کـه کـمک کننده میـباشند : کرم و ژلـهای حاوی ویتامین ث و مشتقات ویتامین آ ( کرم و ژل تره تینوئن ) .

از نظر علمی و آنچه در کتب علمی – پزشکی موجود است هیچ نوع غذا و خوراکی در ایجاد

و تشـدیـد جـوش صـورت دخیـل نیسـتنـد ؛ ولی بر اسـاس طـب قـدیـم و گـفته افرادی کـه جـوش صـورت دارنـد بعضـی از خوراکیها در بدتر کردن جوش صورت دخیل میباشند و پرهیز از این خوراکیها باعث بهبودی در جوش میشود .

از جمله غـذا و خوراکیهـایی که بـاعث این علت میشونـد شامـل : غـذاهای چرب ، تنقلاـت ، خرما، کشـمش ، محصولات دریایی ( ماهی و میگو ) ، بعضـی از میوه جات ( موز ، کیوی ، خرمالو ) و غیـره . بهـترین راهکار پرهـیز از مواد غـذایی و خوراکیهایی است که فرد اظهار میکند با خوردن آنها جوش صورتش بدتر میشود.

طبق مطالعات و بررسـی های انجام شـده افرادی که جـوش صورت دارند کمتر دچار سرطان پوسـت از نوع بازال سـل میشوند. البته این به آن معـنا نیسـت که برای درمـان جـوش پیگـیر نباشند.

لک صورت یا ملاسما

لـک صـورت یـا ملاسـما یک عـارضه پوستی شـایع بخصوص در دختران و خانمهای جوان میباشـد این عارضه بصورت لکه های قهوه ای تـا خـاکستری تیره بر روی گونه هـا ؛ پیشانی و چانه دیـده میشود. شـایعـترین سـنین بروز آن ۲۰ تا ۳۰ سـالگی است و در خانمها از آقـایان بیشتر میباشد.

علـت هـای زیـادی در ایجـاد آن نقـش دارنـد ولی ثـابت ترین علـت را اشعـه ماورابنفش خورشـید میداننـد . یعنی همیشه این علت باضافه علل دیگر را در ایجاد لک سهیم میدانند.

علل دیگر:

) ?مصـرف دارو بویژه داروهـای هورمونی و بخصوص داروهـای پیشـگیری از حـاملگی ( بصورت قرص ؛ تزریقی ویا کاشـتنی )....

داروهای دیگر نیز در بروز آن نقش دارند ، از جمله داروهای اعصاب.

) ?تغییـرات هورمونی در بـدن از جـمله کـیستهای متعـدد تخمـدان ( pco ) و یا بیماری غـده فوق کلیوی.

بـا پیشـگیری از تـابش اشـعه خورشـید بطور مستقیم بر روی صورت از ایجـاد لـک تـا حـد زیادی میتوان جلوگـیری کرد. مصـرف کرمهـای ضـد آفتـاب بطور منظم بـا عیـار بالاتر از ۲۰ به فواصـل هر ? سـاعت و همچـنین اجتنـاب ار تـابش نـور خـورشـیـد بطـور مسـتقیم بر روی صورت در افراد مستعـد از ایجـاد لک میتوان پیشگیری نمود. برای از بین بردن لک با تجویز پزشک متخصص از کرمهای حـاوی هیـدروکـینون با در صد های گـوناگـون ( نباید بیشتر از۶ تا ۷ درصد باشد ) میتوان اسـتفاده نمود.

روشـهـای دیگر در درمان لک صورت : لایه برداری ( peeling ) ؛ سـایش پوست بوسیله میکانیکـی ( dermabresion & salabresion ) و لـیزر میباشـد کـه بسـته به پوسـت افـراد انتخـاب میشود . افـراد بـا رنگ چشـم روشـن و مـوهـای روشـن مـقـدار رنگـدانـه پـوسـتی کـمتری نسبت به پوستهای تیره دارند و به همین دلیل نور آفتاب بیشتر در پوست این افراد نفوذ دارد و چون یکی از اثرات نور آفتـاب ایجـاد لـک صورت و همچنین کـک و مک میباشـد برای پیشگیری و درمان این افراد نیاز مبرم به ضد آفتاب دارند.

یکی از درمانهـای لـک صـورت همچـنان که قبلاُ نیز گفته شـد استفاده از پیلینگ میباشـد. ولی این روش مناسب همه افراد نمی باشد . چـون افراد با رنگ پوست تیره اصلاْ مناسـب پیلینگ نمیباشند. چـون یکی از عـوارض پیلـینگ خـود لک میباشـد و شانـس ایجـاد لک در افراد با پوست تیره خیلی بالا است .

درمان دیگر لک صورت لیزر درمانی میباشد .

هیچکـدام از روشـهای درمـانی لـک صورت دائمی نیست و در یـک جلسه نیز انجـام نمیگیرد و نیـاز به تجـدیـد درمان دارد و ادامه درمان دارد ، زیرا اسـتعداد افراد برای ایجاد لک که با این روشـهای درمانـی برطرف نمیگردد . مصرف ضد آفتاب در افراد مستعد یک نیاز حیاتی در درمان و پیشگیری از لک میباشد .

فراوردهای ضدآفتاب

اشعه ماورا بنفش خورشید اثرات ثابت شده ای بر روی افزایش انواعی از سرطانهای پوست تـسریع و تـشدید پـیری چروک پوست و بـدتـر شـدن بـرخـی از بیماریهای پـوستی و ایجاد و تشدید لک صورت و کک و مک دارد.

به مواردی که بتوانند از نـفـوذ اشعـه ماورا بـنفـش به قسمتهای عـمقی اپیدرم ( روی پوست ) و درم جـلوگـیری کـنند را محـافـظ یا ضـد آفتـاب می گوینـد . نحـوه اثر ا ین ضـد آفتابهـا جـذب انعکـاس اشعه ماورا بنفش می باشـد از رسـیدن آن به لایه های عمقی پوست جلوگیری میکنند

ضد آفتابها دو گونه هستند

اول : ضـد آفـتـابـهـای فـیزیکی: با انعـکاس اشـعه از رسـیدن آن به پـوسـت جلوگـیری میکننـد هـر مانـع فـیزیکی کـه این عمل را

انجام دهد از این گروه میباشد مانند پمادهای حاوی اکسید زینک که از نفوذ اشعه به روش انعکاس آن جلوگیری میکند. و یا مصرف کلاه لبه دار و حتی نقاب که مانع رسیدن اشعه به پوست میشوند را جزء این گروه به حساب می آورند . ر

دوم : ضد آفتابهای شیمیائی:این گروه از ضد آفتابها از طریق جذب اشعه از رسیدن آن به لایه های عمقی پوست جلو گیری میکنند.

عیار محافظتی ضد آفتابها : مقدار جذب اشعه توسط ضد آفتاب را میگویند. هر چه این عیار بالاتر باشد مقدار جذب اشعه نیز بیشتر میشود . در آب و هوای ایران عیار محافظتی بالاتر از ۲۰ نیاز میباشد. هر چه اشعه در ناحیه ای مستقیم تر بتابد باید عیار را بالاتر انتخاب کنیم . در مناطق جنوبی ایران اشعه مستقیم تر تابش دارد . هر نوع ضد آفتاب با هر عیاری بیشتر از سه ساعت روی پوست موثر نیست و باید بعد از ۳ ساعت تکرار شود. بیشترین مقدار اشعه در فاصله زمانی ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر به زمین میرسد.در این فاصله زمانی از قرار گرفتن بطور مستقیم در برابر اشعه آفتاب اجتناب شود. افرادی که پوست روشن دارند بیشترین صدمه را از اشعه میگیرند و نیاز است این افراد بیشتر مراقب باشند. در فعالیتهای روز مره از قبیل کوهنوردی – شنا – اسکی – فوتبال و غیرو حتما "از ضد آفتاب استفاده شود . اکثر ضد آفتابها در آب محلول بوده و با شستشو و شنا یا تعریق پاک میشوند و باید مصرف آن تکرار شود.

در کودکان از سن ۶ ماهگی به بعد براحتی میتوان از ضد آفتابهای شیمیائی استفاده کرد ترکیبات موجود در ضد آفتاب میتواند در بعضی افراد حساسیت ایجاد کند و باید نوع ضد آفتاب در این مواقع عوض شود. افرادی که جوش صورت دارند باید از ضد آفتابهای محلول و یا لوسیون استفاده کنند ; چون کرمها و پماد که چرب میباشند باعث بدتر شدن جوش صورت آنها میگردد .

توجه توجه ::::: استفاده از ضد آفتابها به معنی ایمنی ۱۰۰٪ نیست و باید سایر موارد محافظتی را رعایت نمود . استفاده از ضد آفتاب اثرات سوء برای پوست ندارد ؟ مصرف ضد آفتاب هیچ گونه عوارضی ندارد و مفید نیز میباشد ولی انتخاب نوع و مارک ضدآفتاب و درجه محافظتی برای هر پوستی و منطقه ای بسیار مهم میباشد .

پیلینگ یا لایه برداری

پیلینگ یا همان لایه برداری به عملی گفته میشود که لایه سطحی پوست بطرقی برداشته شود.

مواردی که لایه برداری انجام میگیرد :

وجود جوش صورت و از بین بردن اسکارهای باقیمانده از جوش صورت

* وجود لک صورت یا ملاسما
* وجود کک و مک یا فرکل ( freckle )
* وجود هر نوع اسکار از قبیل : سوختگی؛ باقیمانده هر نوع ضایعه در صورت
* وجود انواعی از لک باقیمانده از التهاب قبلی

طریقه پیلینگ:

لایه برداری را میتوان به طرق گوناگون انجام داد:

* لایه برداری شیمیائی :بوسیله مواد شیمیائی که عمدتا "از اسید با در صدهای متفاوت است انجام میگیرد.معمولا "از الفا هیدروکسی اسید ( AHA )؛ تری کلرو استیک اسید ( TCA ) و فنل با در صدهای متفاوت استفاده میشود.
* لایه برداری میکانیکی : بوسیله ابزارهای تراشنده لایه سطحی پوست را میتراشند از جمله:

dermabresion (استفاده از یک دستگاه دوار و تراشنده ) و یا بوسیله سنباده .

* لایه برداری بروش لیزر: معمولا "از لیزر $CO_2$ برای این منظور استفاده میشود.

انتخاب پوست مناسب جهت هر نوع پیلینگ در نتیجه عمل بسیار دخیل میباشد به اینصورت که نمیتوان هر نوع پیلینگ را برای هر نوع پوست انتخاب کرد.

جدا از اینکه پیلینگ را در چند جلسه میتوان انجام داد. روش پیلینگ بصورت طولانی و مداوم نیز صورت میگیرد، این روش بوسیله کرم های دارای الفا هیدروکسی اسید با در صد متفاوت معمولا "کمتر از ۱۵٪ انجام میگیرد در این روش فرد هر شب از این کرمها بر روی جاههایی که میخواهد لایه برداری شود؛ استفاده میکند. در مواقعی که فرد از پیلینگ استفاده میکند باید از نور خورشید اجتناب کند و حتماً از ضد آفتاب در مواقع خارج از منزل استفاده کند.

البته پیلینگ را نمیتوان به همه افراد تجویز کرد و باید جهت پیلینگ افراد انتخاب شوند

روزنه های پوستی

روزنه پوستی چیست؟

روزنه یا همان منافذ پوستی در حقیقت محل خروج چربی از غدد چربی میباشد . در افرادی که تا حدودی این غدد فعال میباشند و پوست چربی دارند این منافذ دیده میشود ( در همه افراد این منافذ وجود دارد ) . نباید هیچوقت به فکر بستن این منافذ بود ؛ چون با بستن این منافذ محل خروجی این غدد بسته شده و باعث جوش صورت میشوند. البته به اشتباه در جامعه مرسوم است که این منافذ را میبندند. ولی در حقیقت اینگونه نیست .

روشهایی وجود دارد که میتوان این منافذ را غیر رویت کرد یعنی دیده نشوند .

وقتی ترشحات چربی در این منافذ وجود داشته باشند بعلت اکسیده شدن مواد چربی در این منافذ برنگ تیره دیده میشوند . راحترین روش این است که این ترشحات چربی را بوسیله شستشو از بین برد . شستشوی مکرر با صابونهای ضد جوش به این امر کمک میکنند.

روش بعدی : با استفاده از کرم و ژلهای حاوی AHA که مقداری لایه برداری میکنند میتوان این منافذ را غیر رویت کرد ..روشهای دیگری نیز وجود دارد که احتیاج به پزشک مجرب دارد و از ذکر آنها خودداری میکنم

چروک صورت

چروک صورت : بوجود آمدن شیارهای عرضی در پیشانی و شیارهای طولی در بین دو ابرو و نیز شیارهای کنار چشم ها و دهان و بر روی گونه ها.

علل بوجود آورنده چروک: در ایجاد چروک صورت علتهای گوناگونی وجود دارد.

مسئول نگه داشتن قوام پوست کلاژن داخل درمی میباشد ;حال به هر علتی در روند کلاژن سازی اختلالی بوجود آید می تواند باعث چروک پوست گردد. با افزایش سن کلاژن سازی دچار وقفه میگردد و افراد با سنین بالا پوستی افتاده دارند..اختلالات ارثی در تولید کلاژن در بیماران سندرم مارفان و سندرم اهلر دانلس از این جمله اند در این بیماران پوست بعلت نقص در کلاژن سازی دچار افتادگی زود رس میگردد.

علاوه بر کلاژن سازی علتهای دیگری نیز در ایجاد چروک پوست دخیلند از جمله : افزایش قدرت عضلانی زیر پوست میباشد; افراد عصبی و اخمو بعلت استفاده زیاد از عضلات صورت دچار این حالت میشوند و با افزایش قدرت این عضلات چروک زود رس پیدا میکنند. افرادی که قبلا "چاق بوده ولی دچار لاغری میشوند بعلت از دست دادن چربی زیر پوستی دچار افتادگی پوست میشوند و چروک بوجود میآید.

افراد سیگاری بعلت از دست دادن چربی زیر پوستی ( عدم تغذیه مناسب و کاهش اشتها ) و همچنین نقص در کلاژن سازی و علتهای گوناگون دیگر دچار چروک زود رس میشوند.

پوستهای خشک نسبت به پوستهای چرب زودتر دچار چروک میشوند که میتواند به دلیل علت زمینه ای پوست خشک باشد ( عدم نگهداری آب در پوست به دلایل سرشتی ). علتهای دیگری نیز وجود دارد که از حوصله این بحث خارج میباشد.

برای پیشگیری در ایجاد چروک باید عوامل ایجاد کننده آن را از بین برد از جمله : تغذیه مناسب – عدم مصرف مواد مخدر و دخانیات – اعصاب آرام و غیرو.

روشهای متنوعی برای از بین بردن چروک صورت وجود دارد:

۱) مصرف کرمهای مرطوب کننده تا حدودی میتوانند چروکهای ریز را بطور موقت از بین ببرند.

۲) انجام پیلینگ : چه بصورت تدریجی با مصرف کرمهای حاوی AHA با درصدهای پائین و چه به صورت پیلینگ در مطب با داروهای پیلینگ با درصد بالا. با این روشها تحریک کلاژن سازی صورت میگیرد.

۳) انجام لیزر با انواع گوناگون لیزر(تحریک کلاژن سازی)

۴) جدید ترین روش برای از بین بردن چروک صورت تزریق آمپول رقیق شده و غیرسمی شده سم میکروب بوتیلیسم ( botox ) در داخل عضلات پوست صورت. با این روش

عضلات صورت را فلج یا ضعیف میکنند و باعث از بین رفتن چروک صورت میگردد. این روش موقتی میباشد و بسته به افراد از ۳ ماه تا ۹ ماه طول میکشد. با تکرار تزریق این فاصله زمانی افزایش میابد

### موها و مژه های مصنوعی از کجا می آیند؟

شبکه خبری فاکس‌نیوز در مقاله‌ای جالب، پرده از تجارتی پررونق برداشته است که میلیون‌ها دلار را روانه جیب تاجران چینی و هندی کرده است": تجارت موی سر انسان. "فقط ۱ سال میلادی چین و هند ۱۵۴ میلیون دلار از این راه به جیب زده‌اند. این موها استفاده‌های بسیار گوناگونی دارند، از ساختن مژه مصنوعی گرفته تا انواع کلاه‌گیس‌های رنگارنگ که طرفداران زیادی میان افراد به خصوص بانوان دارند، تا موهایی که برای قراردادن در لابه‌لای موهای طبیعی افراد استفاده می‌شوند، همه و همه روزی روی سر یک انسان که در چین یا هند زندگی کرده است بوده‌اند.

از کلاه‌گیس تا مژه مصنوعی

آرایشگاه‌ها و سالن‌های زیبایی زنانه، بیشترین خریداران این موها هستند. مژه‌های مصنوعی طبیعی، کلاه‌گیس‌های رنگارنگ که موهایی صاف ویا فر دارند، هر کسی را وسوسه می‌کند که برای زیبایی بیشتر، این کلاه‌گیس‌ها را امتحان کند. در کشورهای اروپایی و آمریکایی چون بسیاری از بانوان برای رفتن به محل کار خود فرصت کافی برای مرتب کردن موهایشان ندارند، یکی از کلاه‌گیس‌هایی را که از موی طبیعی انسان ساخته شده، دم دست دارند و آن را به سر می‌کشند و به سر کار خود می‌روند. این موهایی که از چین و هند می‌آیند، همچنین برای افزایش حجم موها، در بسیاری از آرایشگاه‌ها به صورت صاف و یا بافته شده در لابه‌لای موهای طبیعی چسبانده می‌شوند ولی آیا این موها بهداشتی‌اند و بیماری‌های مو و پوست را منتقل نمی‌کنند؟

سررشته این موها کجاست؟

شاید دوست داشته باشید بدانید که این مژه مصنوعی که روی چشمانتان است و یا موهایی که در لابه‌لای موهای خودتان چسبانده‌اید، بهداشتی هستند یا نه؟ در چین و هند این موهای طبیعی انسان در کارگاه‌های کوچک در آب ۱۲۰ درجه سانتی‌گراد جوشانده می‌شوند، خشک می‌شوند و با قایق‌های کوچکی به کارخانه اصلی منتقل می‌شود. در کارخانه اصلی، جریان هوا در

لابه‌لای این موها دمیده می‌شود تا موها صاف و لخت و نرم شوند (چیزی شبیه کاری که سشوار می‌کند) و سپس به رنگ‌های تیره و یا بلوند و براق رنگ‌آمیزی می‌شوند و در گونی‌های بزرگ بسته‌بندی شده و راهی بازارهای اروپا و آمریکا و سراسر جهان می‌شود. تصورش را بکنید، انبارهایی پر از موی سر انسان که فروش بسیار بسیار خوبی برای زیباتر کردن سایر انسان‌ها دارند و فروشگاه‌های بزرگ و آرایشگاه‌های سراسر دنیا خریداران پر و پا قرص این محصولات‌اند"!

موهای شانه‌تان را می‌خریم

زنانی که در روستاهای دورافتاده هند، موهای خود را می‌فروشند و در کارگاه‌هایی نه چندان تمیز آنها را برای صادرات آماده می‌کنند، نمی‌دانند این موها سر از کجا درمی‌آورند. گرچه آمارهای اداره بازرگانی آمریکا حاکی از آن است که چین و هند فقط در ۱سال میلادی ۱۵۴ میلیون دلار از صادرات موهای سر انسان به بازارهای جهانی پول به جیب زده‌اند ولی چین گوی‌سبقت را از هند ربوده است. کارخانه‌های هندی، موهایی را که در کارگاه‌های روستاهای دورافتاده هند، آماده شده‌اند را نیز خریداری می‌کنند. آمارهای دولت هند نشان می‌دهد که این کشور از آوریل ۲۰۰۶ تا مارچ ۲۰۰۷، ۵۱ میلیون دلار موی سر انسان به چین فروخته است. این موها دو دسته‌اند: دسته اول موهایی هستند که در ازای پرداخت مبلغ ناچیزی از سر داوطلبان چیده می‌شوند و دسته دیگر، موهایی است که از سر اعضای خانواده هنگام شانه کردن موهایشان کنده شده، آنها این موها را جمع‌آوری می‌کنند و به دلالان مو می‌فروشند. از آنجایی که کارخانه‌داران باید پول کمتری بابت" موهای ریخته شده "بپردازند، این موها بهتر به وسیله دلالان خریداری می‌شوند. به‌عنوان مثال، یک کیلوگرم موی ۵۰ سانتی‌متری چیده شده ۲۲۵ دلار قیمت دارد، در حالی که همین مقدار موی ریخته شده، ۸۵ دلار قیمت‌گذاری شده است ولی از نظر خریداران اروپایی و آمریکایی، موهای چیده شده چون درخشندگی و استحکام بیشتری دارند، برای ساخت کلاه‌گیس و موهای اکستنشن مرغوب‌ترند. موهای هندی از موهای چینی نرم‌تر و براق‌ترند و ظاهر بهتری را در ساخت کلاه‌گیس ایجاد می‌کنند. به علاوه بانوان روستایی در هند رسم دارند برای زیبایی بیشتر، موهایشان را بلند نگه دارند بنابراین منبع خوبی برای این تجارت محسوب می‌شوند.

از سل تا بیماری‌های پوستی

•مسوولان بهداشتی کشور هند، بهداشت این کارگاه‌های محلی تولید موی انسان را زیر سوال برده اند. بیماری‌های تنفسی و سل در این کارگاه‌های فرآوری مو شایع است، زیرا ذرات در هوای این کارگاه‌های تنگ و تاریک معلق اند که موجب بیماری این کارگران می‌شوند.

•بیشتر این کارگران بدون ماسک و دستکش و با لباس‌های خانگی خودشان به مرتب کردن این موها مشغول‌اند و این کار را روی کف زمین انجام می‌دهند. برخی از کارشناسان اعتقاد دارند که این موها ناقل بسیاری از بیماری‌های مو و پوست هستند که در صورتی که در مراحل فرآوری این موها به درستی تمیز نشوند، میکروب این بیماریها را می‌توانند از میان موهای مردم یک قاره به میان موهای مردم قاره‌ای دیگر منتقل می‌کنند؛ فقط به بهانه اندکی زیباتر شدن.

### از گل پامچال و جواهرات بدلی دوری کنید!

شاید شایع‌ترین بیماری پوستی در جهان باشد، با این وجود هنوز خیلی‌ها تصویر دقیق و روشنی از آن در ذهنشان ندارند. عده‌ای هر نوع ضایعه روی پوستشان را به اگزما نسبت می‌دهند و در مقابل، عده‌ای دیگر و به‌ویژه خانم‌های خانه‌دار، اگرچه واقعا دچار اگزما هستند، تنها فکر می‌کنند که پوستشان دچار خشکی و ترک شده است.

گفتگوی ما را با دکتر حسن صیرفی، متخصص پوست و مو، در مورد اگزما و درمان آن بخوانید.

از خیلی‌ها می‌شنویم که می‌گویند ما اگزما داریم. این اگزما واقعا چه شکلی است؟

در واقع اگزما به ضایعاتی گفته می‌شود که با قرمزی، خارش، جوش‌های التهابی و حتی تاول بر روی سطح پوست ظاهر می‌شوند.

چرا یک چنین مشکلی ایجاد می‌شود؟

در اکثر موارد یک عامل خارجی وجود دارد که باعث ایجاد اگزما می‌شود که در این صورت به آن اصطلاحا اگزمای خارجی یا اگزوژن می‌گوییم. خود این عامل خارجی را نیز می‌توان به ? دسته تقسیم کرد. در دسته اول، عواملی که باعث بروز حساسیت یا آلرژی در فرد می‌شوند، اگزما را ایجاد می‌کنند و دسته دوم عواملی هستند که بدون ایجاد حساسیت و آلرژی و تنها به علت تماس مکرر و تحریک بیش از حد، باعث ایجاد اگزما در فرد می‌شوند. به‌عبارت ساده‌تر می‌توان اگزماهای برونزاد یا خارجی را به دو دسته اگزماهای آلرژیک (حساسیتی) یا اگزماهای تحریکی (ناشی از تماس بیش از حد) تقسیم کرد.

و اگر عامل خارجی وجود نداشته باشد چطور؟

یک گروه از اگزماها هم اگزماهای درونزاد یا اندوژن هستند که در آنها هیچگونه ماده تحریک‌کننده خارجی وجود ندارد و فرد به‌علت زمینه سرشتی و ژنتیکی که دارد به اگزما دچار می‌شود. مثال اصلی این نوع اگزماها، اگزمای آتوپیک است که در بچه‌ها می‌بینیم.

اگر موافقید از همان اگزماهای حساسیتی شروع کنیم. کدام عوامل آلرژی‌زا می‌توانند باعث ایجاد اگزما هم بشوند؟

شایع‌ترین عامل خارجی که در اثر تماس با بدن باعث ایجاد اگزما می‌شود، نیکل است که بیشتر در جواهرات مصنوعی دیده می‌شود. برای همین توصیه ما به مردم و به‌ویژه خانم‌ها این است که ار از جواهرات بدلی استفاده می‌کنند و خیلی مراقب باشند. مثلا اگر از انگشتر، گردنبند، گوشواره، گیره‌های مو و یا حتی ساعت استفاده می‌کنند، در صورتی که در زیر محل وسایل زینتی احساس قرمزی، خارش و یا جوش و تاول داشتند، احتمالا در آنها اگزمای حساسیتی به علت نیکل موجود در این وسایل، ایجاد شده است.

هرکسی از جواهرات بدلی استفاده کند، ممکن است دچار این مشکل شود؟

نه، اینطور نیست که همه آدم‌ها حساسیت داشته باشند. می‌توان گفت حداکثر ? تا ?? درصد از افراد جامعه به این بیماری دچار می‌شوند. در کل هرچه تماس با این ماده بیشتر باشد، احتمال بروز اگزما هم بیشتر است. مثلا خانم‌ها که بیشتر از آقایان از جواهرات استفاده می‌کنند، بیشتر به این بیماری دچار می‌شوند. البته از وقتی که استفاده از گوشواره و گردنبند و دستبند در اروپا و در میان مردان هم شایع شده، این بیماری در مردان هم بیشتر به چشم می‌خورد.

اگزمای حساسیتی در اثر نیکل، معمولا چه قسمت‌هایی از بدن را درگیر می‌کند؟

هرجایی از بدن که با این ماده تماس داشته باشد، می‌تواند درگیر شود. مثلا در خانم‌ها این مشکل در ناحیه گوش، در گردن و زیر محل گردنبند و همچنین در دست‌ها، زیر محل انگشتر و دستبند و ساعت هم دیده می‌شود. حتی ممکن است در شکم هم دیده شود. مثلا اگر سگک کمربند با پوست شکم یا ناحیه ناف تماس داشته باشد، در همین محل‌ها ممکن است اگزما ایجاد شود.

هرجای دیگری از بدن هم ممکن است درگیر شود و مسیله مهم، وجود تماس است. در ضمن وقتی قسمتی از بدن عرق می‌کند، ایجاد تماس بین این بخش با ماده خارجی تسهیل و احتمال بروز حساسیت بیشتر می‌شود.

فقط نیکل باعث بروز این مشکلات می‌شود؟

نه، الزاما نباید نیکل باشد. کروم و کبالت و بعضی مواد شیمیایی دیگر نیز می‌توانند حساسیت ایجاد کنند. یک مورد جالب هم حساسیت به بعضی گل‌های‌آپارتمانی است. از مهم‌ترین آنها پامچال است که خیلی زیاد در آپارتمان‌ها دیده می‌شود و الان هم که نزدیک عید است، باید به آن بیشتر توجه شود. تماس با گل یا برگ پامچال می‌تواند در فرد باعث ایجاد حساسیت و آلرژی و در نهایت اگزما شود.

برای درمان این اگزماها چه کار باید کرد؟

مهم‌ترین نکته این است که تماس با ماده محرک به‌طور کامل قطع گردد. یعنی فردی که از یک ساعت یا گردنبند یا کمربند نیکلی استفاده می‌کند باید به‌طور کامل استفاده از این وسیله را کنار بگذارد خیلی‌ها این کار را نمی‌کنند، بلکه فقط بین این وسیله و بدنشان با یک لباس فاصله می‌اندازند. اما باید بگوییم که این کار در خیلی از موارد کافی نیست چون که بدن عرق می‌کند و همین لباس عرق کرده هم می‌تواند فلز را از سطح وسیله به پوست بدن برساند. این کارها اکثرا بی‌نتیجه است و باید استفاده از آن وسیله به‌طور کامل کنار گذاشته شود.

نوع دوم اگزماهای خارجی که به آن اشاره کردید، اگزماهای تحریکی بود. ظاهرا شایع‌ترین عامل اگزماهای تحریکی، مواد شوینده است. همین‌طور است؟

اگزماهای تحریکی همانطور که گفتم، به علت تماس بیش از حد با یک ماده محرک خارجی ایجاد می‌شود. شایع‌ترین نوع این اگزماها را در جهان، اگزمای زنان خانه‌دار تشکیل می‌دهد. خانه‌داری یک شغل است و این شغل مستلزم تماس مداوم با آب و مواد شوینده است. البته خوشبختانه این نوع از اگزما از نوع آلرژیک نیست، یعنی احتیاج ندارد که فرد زمینه ذاتی آلرژی و حساسیت به این مواد را داشته باشد. همین که فرد تماس بیش از حد با این مواد، آب، صابون یا مواد مشابه داشته باشد، می‌تواند زمینه ایجاد بیماری را فراهم کند. شاید بیش از ?? درصد از اگزماهای دست در سراسر جهان را همین نوع اگزماها تشکیل دهند. فقط باید مدت یا غلظت مواجهه با این مواد کافی باشد.

مطمینا برای درمان این دسته از اگزماها، نمی‌توان مواد شوینده را به‌طور کامل کنار گذاشت. پس چاره چیست؟

در این موارد لازم نیست که تماس به‌صورت کامل قطع شود و همان محدود کردن تماس هم کافی است. یعنی باید تماس به‌قدری باشد که از میزان لازم برای ایجاد بیماری کمتر باشد. در ضمن یک سری اقدامات کمکی هم وجود دارد.

مثلا- به فرد توصیه می‌کنیم که بعد از شستشو از مواد نرم‌کننده‌ای مثل وازلین استفاده کند. یک اقدام مهم دیگر هم استفاده از دستکش در هنگام شستشو است.

این دستکش‌ها باید یک پوشش داخلی نخی داشته باشند و پوشش رویی آنها هم پلاستیکی باشد. به این دلیل می‌گوییم سطح داخلی دستکش‌ها باید نخی باشد، چون خود پلاستیک دارای موادی است که می‌تواند برای پوست حساسیت‌زا باشد. بنابراین در این حساسیت‌ها، درمان، محدود کردن تماس با آب و مواد شوینده، استفاده از دستکش مناسب و در ضمن استفاده از وازلین به‌عنوان نرم‌کننده است. گاهی هم توصیه می‌کنیم که از آن دسته مواد شوینده استفاده شود که PH آنها قلیایی نیست و اصطلاحا به آنها صابون‌ها یا شوینده‌های ملایم می‌گویند. در مورد افرادی که به علت اشتغال در مشاغل صنعتی و ساختمانی تماس با مواد شیمیایی صنعتی و ساختمانی مثل سیمان دچار اگزما شده‌اند نیز درمان از همین موارد تشکیل می‌شود و در ضمن توصیه می‌کنیم که فرد طوری شغل خود را عوض کند که حتی‌المقدور کمتر با این مواد در تماس باشد.

نکته‌ای که مثل همه بیماری‌ها در مورد اگزماها هم صدق می‌کند این است که هرچه درمان زودتر و در مراحل ابتدایی‌تر بیماری صورت گیرد، موفقیت آن هم بیشتر می‌شود. برعکس، اگر طول مدت تماس و مدت باقی ماندن بیماری خیلی زیاد باشد، شاید دیگر حتی با قطع کامل تماس با ماده مسبب بیماری هم، مشکل بهبود پیدا نکند و همچنان باقی بماند.

پس نقش داروها در درمان اگزما چیست؟

ما برای درمان اگزما، از کورتون‌ها هم استفاده می‌کنیم. اما با توجه به اینکه اگر کورتون‌ها را به شکل قرص یا آمپول تجویز کنیم عوارض بسیار زیادی برای بیمار دارد. معمولا- از پمادهای کورتونی استفاده می‌کنیم. البته این را هم باید بگویم که پمادهای

کورتونی هم چندان بی‌عارضه نیستند و بنابراین بهتر است که در صورت امکان از هیچ کورتونی استفاده نشود و اگر هم لازم شد، از کمترین دوز ممکن و در حداقل زمان ممکن از آنها استفاده شود. به‌طور معمول می‌گویند که حداکثر ظرف ? تا ? هفته درمان با کورتون، باید به نتیجه‌ای که می‌خواهیم دست پیدا کنیم و سپس کورتون را قطع کنیم. استفاده طولانی‌مدت و بی‌مورد از کورتن‌ها عوارض بسیار شدیدی را بر روی پوست باقی می‌گذارد که در بسیاری از موارد اصلا قابل درمان نیستند. پس اگر سابقه مصرف کورتون و بهبود بیماری با کورتون دارید، باز هم اگر بیماری شما عود کرد اول به پزشک مراجعه کنید و اگر پزشک صلاح دید، دوباره کورتون استفاده کنید.

اگر ممکن است اشاره‌ای هم به اگزماهای بدون عامل خارجی داشته باشیم.

این اگزماها که اگزمای آتوپیک هم نام دارند، اکثرا در بچه‌ها دیده می‌شوند. بیشتر اوقات این بچه‌ها بی‌قرار و ناآرامند اما پدر و مادر علت ناآرامی آنها را نمی‌فهمند. این بچه‌ها بدون هیچ عامل محرکی دچار اگزما می‌شوند ولی اگرچه محرک‌های خارجی عامل این بیماری نیستند، اما در تشدید آنها موثرند؛ مثل استرس‌ها و عوامل خشک‌کننده پوست بدن سرما در شعله‌ور شدن بیماری این بچه‌ها بسیار موثرند. در تعدادی از این بچه‌ها با رسیدن به سن بلوغ، بیماری فروکش می‌کند. اما در برخی از آنها بیماری ادامه پیدا می‌کند

## کرم های روشن کننده

یکی از معضلات شایع که خصوصاً طی سالهای اخیر نمود بیشتری پیدا کرده است، بروز و پیدایش تیرگیها و لک های قهوه ای پوست می باشد، رنگ پوست ناشی از ایجاد رنگدانه هایی بنام ملانین می باشد که محصول نهایی سلولهای تمایز یافته ای بنام ملانوسیت ها بوده که درعمق اپیدرم یا لایه فوقانی پوست قرار دارد. طی فرآیندی که در این سلولها صورت می پذیرد، به کمک آنزیم تیروزینار اسید آمینه تیروزین تبدیل به رنگدانه ملانین می گردد.تعداد و اندازه ملانوسیت ها باعث ایجاد تنوع در رنگ پوست افراد می گردد بطوریکه در نژادهای اروپایی نسبت به نژادهای آسیایی و آفریقایی این قضیه نمود مشخصی دارد. رنگ پوست علاوه بر عامل ژنتیکی یاد شده، تحت تأثیر عوامل خارجی از قبیل:پرتو ماوراء بنفش نور خورشید، بارداری، مصرف قرص های ضدبارداری، استفاده از مواد آرایشی و عطرهای نامرغوب و غیره می باشد که در نهایت باعث بروز تیرگی ها و لک های متعدد می گردد. لابراتور پارس حیان تولید کننده محصولات آردن بعنوان واحد پیشرو در امر تولید فرآورده های آرایشی و بهداشتی، جهت رفع و کاهش لک ها و تیرگی های سطح پوست محصولات ذیل را معرفی می نماید:

۱-کرم روشن کننده حاوی هیدروکینون ۲٪:

هیدروکینون بعنوان قدیمی ترین ماده روشن کننده از سالهای گذشته مورد استفاده قرار گرفته است.این ماده با مهار آنزیم تیروزینار، باعث وقفه در تولید ملانین می گردد. وجود ترکیباتی مانند ویتامین E و C عصاره گیاه بومادران در کنار هیدروکینون باعث تسریع در روند کاهش لک های پوستی می گردد. امروزه ترکیبات متنوعی جایگزین هیدروکینون شده که فاقد اثرات جانبی آن می باشند.

۲-کرم روشن کننده شماره ۲ حاوی اسیدکوژیک:

اسیدکوژیک برای اولین بار در ژاپن از تخمیر قند توسط نوعی قارچ بدست آمده است و در حال حاضر جایگاه ویژه ای در محصولات روشن کننده دارا می باشد. این ماده با مهار غیرقابل بازگشت آنزیم تیروزینار سبب توقف در تولید ملانین توسط ملانوسیت ها می گردد و این عمل به تدریج باعث روشن شدن پوست می گردد. وجود ملح پایدار این ماده به نام کوژیک دی پالمیتات که از پایداری بیشتری نسبت به اسیدکوژیک برخوردار است و اثراتی مشابه آن را دارد، باعث تسریع در فرآنید روشن کردن پوست می گردد. همچنین ویتامین C پایدار در این محصول باعث افزایش روشن کنندگی این فرآورده می گردد.

۳-روشن کننده ویتامینه حاوی آربوتین:

آربوتین عصاره طبیعی گیاهی بنام Bearberry بوده و ترکیب ساختمانی آن مشابه هیدروکینون می باشد که نسبت به آن پایداری بیشتر و تأثیر بهرتی دارد و ضمناً فاقد اثرات جانبی هیدروکینون می باشد. آربوتین با مهار آنزیم تیروزینار باعث جلوگیری از تشکیل رنگدانه های پوستی شده و علاوه بر آن با جذب پرتوهای ماوراء بنفش نور خورشید مانند یک ضدآفتاب طبیعی از ایجاد و شکل گیری لک های ناشی از تابش آنها جلوگیری می کند. وجود مخلوطی از اسیدهای میوه (۱۰٪) که آلفاهیدورکسی اسید نامیده می شوند، باعث افزایش پوسته ریزی طبیعی سلولهای مرده و تیره سطح پوست شده و سلولهای جوان و زنده زیرین به راحتی جایگزین آنها می شوند. همچنین این ترکیبات باعث افزایش نفوذ آربوتین به داخل پوست می گردند. ترکیبی از ویتامینهای E,C,A نیز در فرآیند روشن تر شدن پوست مؤثر می باشد.

طریقه مصرف:

لابراتوار پارس حیان جهت رفع بهتر لک ها و تیرگی های سطح پوست این پروتکل درمانی را پیشنهاد می کند. شبها پس از تمیز کردن پوست، مقدار کافی از کرم روشن کننده ویتامینه حاوی آربوتین را روی نقاطی از پوست که دارای لک می باشد مالیده و سپس ماساژ داده تا جذب کامل پوست گردد. صبح پس از پاک کردن کرم حتماً از کرم ضد آفتاب آردن با عیار حفاظتی بالا و مناسب با پوست استفاده گردد. این عمل ۲ تا ۳ ماه انجام پذیرد. جهت جلوگیری از بروز مجدد لک ها، لازم است پس از طی دوره اول، برای مدت ۳ ماه از کرم روشن کننده شماره ۲ حاوی اسید کوژیک طبق دستورالعمل بالا استفاده گردد. در تمام مدتی که از کرم ضدلک استفاده می گردد، مصرف ضدآفتاب ضروری می باشد.

منبع:واحد علمی لابراتوار پارس حیان آردن.

منبع:فصل نامه بهداشت پوست و مو(شماره ۲۱)

## موم انداختن و عوارض

نویسنده: دکتر سهیلا نصیری متخصص پوست و مو

موم انداختن یا waxingیک روش موقت برداشتن موها بوده که سبب کندن موها از ریشه می گردد. و موهای جدید بعد از گذشت ۸-۲ هفته شروع به رویش مجدد می کنند. از این روش برای برداشتن موهای قسمتهای مختلفی از بدن استفاده می شود. موم انداختن انواع مختلفی دارد که هر کدام فواید و مضرات خاص خود را دارا می باشند. در صورتیکه از موم انداختن بطور منظم برای چند سال استفاده شود موهای ضخیم بتدریج نازکتر گردیده و تراکم شان کمتر می گردد. موم انداختن به این صورت انجام می شود که یک لایه نازک از موم گرم روی پوست مالیده شده سپس یک پارچه، کاغذ یا زرورق روی آن قرار گرفته و بعد از مالش در جهت خلاف رویش موها از سطح پوست برداشته می شود. به این روش strip wax گفته می شود. در مقابل این روش hard wax وجود دارد که در این روش از لایه ضخیم تری از موم استفاده شده و از پارچه استفاده نمی شود. این روش در افرادی که پوست حساسی دارند و ممکن است در اثر مصرف پارچه ها دچار حساسیت شوند مناسب تر است. قبل از موم انداختن حتماً مطمئن شوید که فردی که این کار را انجام می دهد دوره آموزشی لازم را در این زمینه دیده است. در غیر اینصورت عوارضی که ممکن است بدنبال این روش ایجاد گردد بیشتر احتمال وقوع خواهد داشت.

مناطق شایعی که waxing برای آنها انجام می شود شامل اندام فوقانی، زیربغل، کشاله ران، اندام تحتانی، تنه، مناطق تناسلی خانمها و خط مایو می باشد. البته توصیه می شود که موم انداختن در مناطق زیر بغل و کشاله ران وناحیه تناسلی به دلیل اینکه موهای ضخیم و پرپشتی که دارند بدلیل عوارض احتمالی بعدی و تحریک غدد لنفاوی منطقه ای بهتر است استفاده نگردد. یکسری از مناطق مثل داخل گوش، داخل بینی، مژه، پلک، ناحیه تناسلی آقایان و نوک پستان نیز نباید از waxing استفاده شود.

به تازگی انواع خاصی از wax به بازار آمده که می توان از آن دسته به موم جلبک دریایی اشاره نمود. باید متذکر شد که اگر چه این روش پایه دریایی دارد ولی به هرحال عوارضی مشابه با روش مرسوم موم انداختن و احتمال انتقال عوامل بیماری زا که از طریق جلبک منتقل می گردند نیز وجود دارد.

عوارض موم انداختن:

۱-درد ۲- سوختگی با موم داغ ۳- حساسیت تماسی با موم یا پارچه ۴- انتقال عوامل بیماریزا ۵- فولکولیت و سودوفلولیکولیت ۶- خونریزی و کبودی ۷- کهیر فشاری ۸- پارگی پوست ۹- برآمدگی های قرمز در سطح پوست ۱۰- فرو رفتن موها بداخل پوست ۱۱- تغییر رنگ قهوه ای محل رویش موها توصیه می شود حتماً قبل از انجام کار به جهت رویش آنها توجه شود تا احتمال فرو رفتن موها به داخل پوست و التهاب و چرکی شدن متعاقب آن که اصطلاحاً فولیکولیت گفته می شود به حداقل برسد. موارد بسیاری دیده می شود که بدنبال این فولیکولیت ها و فرورفتگی مو به داخل پوست فرد با موهای فرو رفته را دست کاری کرده و سعی در بیرون آوردن آنها می کند که همین امر منجر به التهاب بیشتر شده و در نهایت قهوه ای شدن محل که ممکن است برای مدتهای طولانی باقی بماند ایجاد شود.

حتماً حرارت موم قبل از تماس با بدن کنترل گردد. احتمال حساسیت به پارچه، کاغذ و خود موم ممکن است وجود داشته باشد که به صورت قرمزی، خارش، تورم و حتی ایجاد تاول می تواند بروز نماید.

اما یکی از مهمترین عوارضی که بطور شایعی امروزه دیده می شود انتقال عوامل بیماری زا است. مکرراً دیده شده است که زگیل خصوصاً در ناحیه تناسلی بدلیل استفاده از کاردک، موم یا ظرف مشترک انتقال پیدا می کند. همینطور ویروسی به نام مولوسکوم کانتجیوزوم وجود دارد که می تواند در اثر وسایل مشترک منتقل گردد.

انتقال قارچ های سطحی پوست، عفونت های باکتریال هپاتیت های ویروسی و ایدز نیز امکانپذیر است. پس حتماً توجه شود که از ظرفهای یک بار مصرف، موم جداً با کاردک و پارچه مجزا برای هر فرد استفاده گردد و این به طور روتین در آرایشگاه ها باید انجام گیرد.

بهتر است در مناطقی که موهای کلفت و پوست حساس دارند مثل مناطق تناسلی و زیر بغل به جای پارچه یا زرورق و کاغذ از پدهای مخصوص استفاده گردد در کل پارچه های مصرفی بهتر است از انواع هیپوآلرژیک باشند و جنس خیلی خشن نداشته باشند.

برخی از پزشکان موم انداختن را در افراد دیابتیک، مبتلایان به وریدهای واریسی یا آنهایی که گردش خون محیطی ضعیفی دارند توصیه نمی کنند زیرا در این افراد احتمال عفونت بالاتر است.

کسانی که تحت درمان با داروهای لایه برداری مثل رتین A، ترتینونین با ایزوترتینونین و دیفرین هستند بدلیل اینکه پوستشان راحت تر دچار پارگی و شکنندگی می شود بهتر است از موم انداختن استفاده نکنند. و در نهایت از موم انداختن در مناطق مبتلا به زگیل، مولوسکوم، عفونتهای قارچی و باکتریایی، خال یا پوست تحریک شده، شکاف دار و آفتاب سوخته باید اجتناب نمود.

منبع:فصل نامه بهداشت پوست و مو(شماره ۲۱)

## ضدآفتاب به چه میزان؟

نویسنده:دکتر فریبا قلمکار پور متخصص پوست و مو

۱-استفاده از ضدآفتاب در زمستان نیز مانند تابستان حائز اهمیت است، چرا که اشعه فرابنفش نور خورشید هر چند در تابستان با شدت بیشتری به زمین می رسد اما همچنان در فصل زمستان و در هوای ابری نیز وجود دارد و حتی در برخی موقعیت ها مثل کوهستانها در زمان بارش برف می تواند موجب سوختگی پوست ورزشکاران اسکی باز نیز شود. پس بنابراین هرگز استفاده از ضدآفتاب را در فصل زمستان فراموش نفرمائید.

۲-با توجه به کاهش شدت اشعه فرابنفش در فصل زمستان افراد می توانند از SPFهای پایین تر در این فصل استفاده نمایند یعنی اگر مثلاًـ برای ایرانیان در این فصل تابستان SPF معادل ۵۰ را مناسب در نظر بگیریم، در زمستان، به جز افرادی که به کوهستان جهت اسکی می روند، مصرف ضد آفتاب با۳۰-۲۰ SPF کافی به نظر می رسد. البته برای افرادی که پوست حساس به نور آفتاب دارند یا مبتلاـ به بیماریهایی هستند که ممکن است با نور آفتاب تشدید یا شعله ور شود و نیز در افراد مبتلا به لک صورت مثل ماسک حاملگی توصیه می کنیم در مصرف ضدآفتاب توجهی به فصل نداشته باشند و از ضدآفتابی که پزشک متخصص پوستشان توصیه کرده است استفاده نمایند. هرگز فراموش نکنید که در مصرف ضدآفتاب آنچه بسیار مهمتر از عیار حفاظتی SPF آن است، زمان و تواتر مصرف و نیز میزان مصرف ضدآفتاب است. بدین معنی که باید ۲۰ دقیقه قبل از خروج از منزل ضدآفتاب را استفاده کنید. برای پوشاندن صورت باید یک بند انگشت از ضدآفتاب استفاده کرده و در غیر این صورت عیار حفاظتی اش کاهش خواهد یافت و بالاخره اینکه باید هر ۳-۲ ساعت مصرف آنرا تجدید کرد.

۳)اشعه فرابنفش نوع B با طول موج ۳۲۰-۲۹۰ نانومتر، از نظر بیولوژیک فعال ترین طول موج اشعه فرابنفش است که به زمین می رسد. جالب است بدانید، این اشعه که عامل اصلی آفتاب سوختگی ها و سرطانهای پوست است تنها ۵ درصد کل اشعه فرابنفش رسیده به زمین و فقط ۰/۵ درصد کل اشعه رسیده به زمین را تشکیل می دهد (اشعه های فرابنفش و غیر فرابنفش).

البته میزان دقیق اشعه فرابنفش B رسیده به سطح زمین بستگی به عوامل مختلف شامل زمان روز (صبح، ظهر و یا عصر)، فصل، وضعیت ابری بودن و وجود عوامل مختلف دیگر مثل آلودگی هوا دارد. به هر حال آنچه واضح است میزان اشعه رسیده به زمین در ظهر مرداد ماه در تابستان از ظهر بهمن ماه در زمستان بطور قابل توجهی بیشتر است.

تقریباً ۹۵٪ اشعه فرابنفش رسیده به سطح زمین، اشعه فرابنفش A با طول موج ۴۰۰-۳۲۰ نانومتر می باشد. بنابراین پرواضح است، ضدآفتابهایی ایده آل هستند که جلوی اشعه فرابنفش نوع A را بگیرند چرا که همانطور که گفته شد تا امروز ثابت شده است که اشعه فرابنفش A نه تنها در ایجاد سرطانهای پوست به نوع B کمک می رساند بلکه عامل اصلی پیری پوست ناشی از آفتاب نیز می باشد.

۴)انتخاب نوع ضدآفتاب در فصل زمستان و تابستان تفاوت چندانی با هم ندارند ولی به چند نکته باید توجه کرد:

در تابستان چون تعریق بیشتر از زمستان است مصرف ضدآفتاب ها باید مکررتر باشد یعنی هر ۲ ساعت باید مصرف ضدآفتاب تجدید شود و اگر تعریق فرد شدید است یا صورت را به هر دلیل می شوید نیز باید مجدداً ضدآفتاب مصرف شود اما در زمستان چون هوا خشک تر است و تعریق به میزان کمتری انجام می شود و شستشوی پوست نیز در محیط بیرون بدلیل سرمای هوا و کمتر بودن تعریق کمتر انجام می شود می توان با تواتر کمتری ضدآفتاب ها را استفاده کرد یعنی هر ۳ ساعت تمدید آن کافی به نظر می رسد (از ساعت ۹ صبح تا ۴ بعد از ظهر)البته همانطور که گفته شد اسکی بازان باید بسیار محتاط باشند یعنی اولاً از ضدآفتابهای با SPF بالا (۵۰ به بالا) استفاده کنند و ثانیاً هر ۲-۱ ساعت مصرف ضدآفتاب را تکرار نمایند. چرا که برف و یخ ۸۵٪ UVB را منعکس کرده و خطر آفتاب سوختگی در این شرایط بسیار بالاست.

افراد مبتلا به پوست خشک بهتر است در زمستان از ضدآفتاب هایی استفاده کنند که حاوی مرطوب کننده هم هستند و مصرف ضدآفتاب های فاقد چربی برای این افراد مناسب نیست. افراد باید از شستشوی بیش از حد پرهیز کنند. البته بیماران مبتلا به جوش صورت (آکنه)، باید در این فصل همچنان از ضدآفتاب های فاقد چربی استفاده کنند و در صورت احساس خشکی صورت به هر دلیل از جمله در اثر مصرف داروهای ضدآکنه بر روی پوست می توانند از مرطوب کننده های فاقد چربی سود ببرند.

افراد ی که می خواهند از کرم های مرطوب کننده استفاده کنند اغلب این سؤال برایشان پیش می آید که ابتدا ضد آفتاب استفاده کنند یا کرم مرطوب کننده؟ در پاسخ باید گفت که اگر فردی از ضدآفتاب های فیزیکال استفاده می کند می تواند ابتدا مرطوب کننده اش را بزند و سپس از ضدآفتاب استفاده نماید. اما اگر فرد از ضدآفتاب شیمیایی استفاده می نماید ابتدا باید روی پوست تمیز و غیرچرب، استفاده کند و حداقل ۲۰ دقیقه کرم دیگری استفاده نکند تا فعل و انفعالات مواد شیمایی ضدآفتاب روی پوست صورت پذیرد و بعد می توان از کرم مرطوب کننده ی خود درصورت نیاز استفاده کند.

باید گفت که آلرژی به ضدآفتاب ها بسیار نادر و کمتر از یک درصد (۱٪) موارد است و این مسئله ربطی به تابستان و زمستان ندارد. اما به هر حال در زمستان افرادی که پوست خشک دارند، معمولاًـ دچار عود التهابات پوستی و اگزماها می شوند و لذا پوستشان تحریک پذیرتر می گردد و ممکن است نه تنها با ضدآفتاب بلکه با مصرف بسیاری از کرم ها مثل کرم های معمول مرطوب کننده شان نیز دچار سوزش و تشدید التهاب شوند و لذا در این موارد با مراجعه به متخصص پوست ابتدا باید التهابات پوستی تحت درمان قرار گرفته و سپس با آرامش یافتن پوست می تواند از کرم های ضدآفتاب استفاده کنند. البته توصیه ما به این افراد این است که از ضدآفتاب های فیزیکی که حاوی زینک اکساید یا دی اکسید تیتانیوم هستند استفاده کنند، چرا که تاکنون نسبت به آنها آلرژی و حساسیت گزارش نشده است. اسکی بازان باید توجه کنند که برای پیشگیری از آفتاب سوختگی؛ اولاً نیم ساعت قبل از شروع اسکی ضد آفتاب خود را مصرف کرده باشند، ثانیاً به میزان کافی از ضدآفتاب استفاده کنند، ثالثاً نه تنها به صورت بلکه به گوشها و پشت دستهایشان (در زمانهایی که کلاه به سر و دستکش به دست ندارند)نیز ضدآفتاب را استعمال نمایند و یادشان باشد که هر ۲-۱ ساعت ضدآفتاب خود را به میزان کافی تجدید نمایند.

به یک نکته در مورد استعمال میزان کافی ضدآفتاب دقت کنید:

گفته شد که میزان کافی استعمال ضدآفتاب روی پوست به گونه ای است که در هر سانتی متر مربع باید ۲ میلی گرم ضدآفتاب استعمال شود و برای پوشاندن کل سطح بدن ۳۰ میلی لیتر ضدآفتاب لازم است. مطالعات نشان داده است که میزان حقیقی ضدآفتاب نه ۲mg/cm۲ بلکه۰.۸-۰.۵ mg/cm۲ است و لذا SPF واقعی ضدآفتاب مصرف شده بسیار کمتر خواهد شد. بدین ترتیب که بایک منحنی خطی سروکار نداریم که اگر فردی ضدآفتاب با SPF معادل ۳۰ (در صورت مصرف ۲mg/cm۲) را به مقدار کمتر از مقدار لازم مصرف کند، به گونه ای که میزان آن در سانتی متر مربع بشود ۰,۵mg متأسفانه SPF حاصله ربع عدد ۳۰ نخواهد شد، بلکه در این جا عیار حفاظتی ضدآفتاب به عدد ۳ می رسد یعنی گویی که فرد به جای ضدآفتاب SPF=۳۰ از ضدآفتاب با عیار SPF=۳ استفاده کرده است. باید با توجه به اینکه می بینیم بسیاری از افراد یک تیوپ ضدآفتاب را در کل فصل تابستان یا زمستان استفاده کرده و هنوز هم مقداری از آن را به فصل بعد می رسانند!عیار حفاظتی به عدد صفر نزدیک خواهد بود!!

منبع:فصل نامه بهداشت پوست و مو(شماره ۲۱)

## عوامل مؤثر در چین و چروک صورت

نویسنده: دکتر بهروز باریک بین متخصص پوست و مو

عوامل زیادی در ایجاد چین و چروک صورت دخلیند. افزایش سن، نورآفتاب، خواب ناکافی و بالاخره حرکات عادتی و نامناسب عضلات صورت از این جمله اند. ژنتیک نیز نقش مهمی در این زمینه دارد، بدین معنا که برخی نژادها پوستشان دیرتر دچار چین و چروک می شود و برخی زودتر.

بطور کلی پوست های سفید که در برابر آفتاب زود می سوزد، زودتر دچار چین و چروک در اثر نور آفتاب می شوند. با افزایش سن بدلیل کاهش فیبرهای کلاژن و الاستین پوست دچار افتادگی و چین و چروک می شود و در این زمینه داشتن رژیم غذایی سالم بسیار مهم است. یکی از علل مهم ایجاد پیری پوست،رادیکالهای آزاد هستند که توسط مواد آنتی اکسیدان می توان با آنها مقابله کرد.مثلاًـ سبزیجات و میوه های تازه، محتوی آنتی اکسیدان های زیادی هستند که به مبارزه با عوامل مخاطره آمیز سلامت بدن کمک می کنند. بهترین رژیم غذایی برای پیشگیری از پیری پوست، رژیم غذایی متعادل و حاوی آنتی اکسیدان های فراوان است. بهترین منابع آنتی اکسیدان ها شامل سبزیجات تازه با رنگ سبز تیره، گوشت، ماهی و چربی های غیراشباع و انواع میوه های تازه شامل این ترکیبات است. ویتامین C که در بسیاری از مرکبات و سبزی ها به وفور یافت می شود یک آنتی اکسیدان بسیار مفید است که چون دربدن ذخیره نمی شود، باید هر روز در رژیم غذایی فرد وجود داشته باشند.برای اطمینان از وجود آنتی اکسیدان کافی درمیوه ها و سبزی ها آنها را باید خام یا نیم پز استفاده کرد، چون حرارت و نگهداری آنها در یخچال یا فریزر، محتوای آنتی اکسیدانی آنها را کاهش می دهد. مصرف کافی مایعات را در طول روز فراموش نکنید. بهتر است روازنه ۶-۸ لیوان آب مصرف نمایید. قهوه و چای و یا نوشابه منبع خوبی برای دریافت مایع نیستند. زیرا بزودی دفع خواهد کرد.

یادتان باشد که افزایش یا کاهش سریع وزن بدن تأثیر بسیار بدی روی پوست شما می گذارد. اکثر افرادی که بطور غیرعلمی ناگهان وزن خود را از دست می دهند بدلیل تحلیل چربی به صورت و رخداد چین و چروک پوست آن به متخصصین پوست مراجعه می نمایند.اغلب آنها از ریزش موی سر نیز شکایت دارند. اضافه کردن وزن نیز می تواند موجب ترک خوردگی پوست و ایجاد استریا روی آن شود که اغلب غیرقابل برگشت می باشد. برنامه صحیح افزایش یا کاهش وزن خود را به متخصصین تغذیه بسپارید تا دچار مشکلات پوست و مو نگردید.

منبع:فصل نامه بهداشت پوست و مو(شماره ۲۱)

## موارد استفاده از کرم های لایه بردار

نویسنده:دکتر فرهادملک زاد متخصص پوست و مو

سالهاست که متخصصین پوست و مو، از لایه بردارهای شیمیایی، برای برطرف کردن و عوارض ناخوشایند پیری پوست از قبیل تغییر رنگ، چین و چروک و خشونت پوست استفاده می کنند. این مواد لایه بردار عبارتند از: اسیدهای میوه (آلفاکسی هیدورکسی اسید یا AHA)، تری کلرواستیک اسید (TCA)، فنول، رزورسینول و سالسیلیک اسید. این مواد، موجب از بین رفتن لایه روی پوست شده و بدنبال آن پوستی با ظاهر تازه تر و جوانتر جایگزین پوست قبلی می شود. این فرآیند که بعنوان لایه برداری یا پلینگ شیمیایی نامیده می شود باید حتماً توسط متخصص پوست انجام شود چرا که گاه حوادث ناخوشایندی ممکن است در انجام این عمل و بعد از آن رخ دهد که متخصصین پوست، روش های مواجهه با این مشکلات را خوب می دانند. برخی کرم های لایه بردار مثل غلظت های پایین اسیدهای میوه (AHA) را افراد می توانند در منزل استفاده کنند. اما باید بدانید که مصرف این کرم ها موجب افزایش حساسیت پوست نسبت به نور خورشید شده و لذا مصرف ضد آفتاب ها را نیز درطول روز باید مد نظر داشت.بطور کلی بسته به عمق نفوذ ماده شیمایی، لایه برداری شیمایی پوست را در دو نوع سطحی و عمیق تقسیم می کنیم، که هر کدام ملاحظات و کاربردهای خاص خود را دارند.

کرم های لایه بردار را در هر فصلی می توان استفاده کرد، به شرطی که مراقبت از نور خورشید به خوبی انجام شود. افرادی که قادر

به این کار نیستند، بهتر است فقط در فصول پاییز و زمستان از کرم های لایه بردار استفاده کنند و در عین حال مصرف ضدآفتاب را در طول روز به خاطر داشته باشند چرا که در غیر اینصورت دچار مشکلات عدیده ای مانند قرمزی و حساس شدن پوست می شوند و حتی احتمال ایجاد لک های پوست و رخداد سرطان های پوستی وجود دارد.

کرم های لایه بردار را برای بیماران مختلفی می توان تجویز کرد. مثلاً خانم ۳۵ ساله ای که نگران پیرشدن پوست ورخداد چین و چروک های ظریف پوستی است می تواند از مصرف این کرم ها سود ببرد.

همچنین بیماران مبتلا به آکنه یا جوش صورت یا مبتلایان به لک های پوستی نیز می توانند از فواید این کرم ها زیر نظر متخصصین پوست بهره مند گردند. کرم های لایه بردار برای بهبود جوش های صورت مفیدند اما اغلب اوقات کافی نیستند.اگر منظور شما از مصرف این کرم ها تنها رفع جوشهاست بهتر است دست نگه داشته و با یک متخصص پوست مشورت نمائید. شاید داروهای موضعی دیگر یا حتی داروی خوراکی برای شما لازم باشد.

این کرم ها قادر به رفع جوشگاه های عمیق نیستند. حتی با بهترین دستگاه های لیزر و با بهره گیری از مجرب ترین متخصصین گاه تنها تا ۴۰-۳۰٪ می توان این جوشگاه ها را بهبود داد.

البته بیماران خوش شانسی هم پیدا می شوند که گاه تا ۶۰-۷۰٪ ، می توان جوشگاه های صورتشان را که اغلب ناشی از دستکاری جوش هاست، بهبود بخشید. به هرحال هم بیمار و هم پزشک باید صبر و حوصله داشته و روش های جراحی مثل بالا آوردن فرورفتگی با پانچ یا روش هایی مثل پیلینگ شیمیایی و بالاخره لیزر درمانی یا درم ابریشن (تراشیدن پوست با دستگاه یا سمباده) را اعمال کنند. اسیدهای میوه یا آلفاهیدورکسی اسیدها، اسیدهای ارگانیک طبیعی بوده، در سیب سبز (اسید مالیک)، آناناس و ترکیبات (اسید سیتریک)، نیشکر (اسیدگلیکولیک)، میوه های قرمز و شیرترش و ماست (اسیدلاکتیک)، بادام تلخ (اسیدماندلیک) و انگور (اسیدتارتاریک) وجود دارند. بیماران دارای پوست بسیار حساس به آفتاب یا بیماران مبتلا به عفونت های فعال مثل زرد زخم یا تب خال و نیز افرادی که بیماری های خاصی مثل لوپوس دارند نباید از این کرم ها استفاده کنند.

برای حصول نتایج قابل توجه، مصرف طولانی (حداقل چند ماه) لازم است ولی از همان هفته های اول مصرف کرم های لایه بردار خواص ظاهری پوست تغییر می کند. پوست روشن تر و صورتی تر شده و بیمار احساس شادابی در پوست خود می کند.اثر روی فیبروبلاست ها و ساخته شدن کلاژن جدید حدود ۶-۵ ماه زمان لازم دارد.

مصرف اسیدهای میوه با غلظت های ۵٪ ، ۱۰٪ و ۱۵٪ قابل خرید بدون نسخه هستند. اما غلظت های بالاتر باید با تجویز پزشک بوده و در بسیاری از موارد باید لایه برداری در مطب انجام شود (پلینگ با AHAهای با غلظت ۵۰٪ یا ۷۰٪). مصرف ترتینوئین باید با تجویز پزشک باشد و در دوران بارداری نیز مصرف نشود.

اگر از لایه برداری به جا استفاده شود، نتایج خوبی را به همراه دارد. مهمترین مسئله در مورد مصرف خودسرانه کرم های لایه بردار، مسئله افزایش حساسیت پوست نسبت به نور خورشید و لزوم محافظت از نور آفتاب و مصرف مرتب و مناسب کرم های ضدآفتاب است.

منبع:فصل نامه بهداشت پوست و مو(شماره ۲۱)

### مراقبت از موها

نوینسده: اکرم صادق زاده (کارشناس بهداشت)

"مو "به مراقبت و توجه خاص نیاز دارد و عدم رعایت نکات تغذیه ای و بهداشتی و... سلامت و زیبایی مورا به خطر می اندازد.

امروزه به اثبات رسیده است تغذیه مناسب، میزان خواب و استراحت کافی، پرهیز از مصرف داروهای خود تجویزی، ورزش، عدم استعمال سیگار و دوری از استرس به فرد کمک می کند تا مویی با وضعیت مناسب داشته باشد؛ در زیر به نکات مؤثر در حفظ سلامت مو و مواردی که سلامت موها را به خطر می اندازند اشاره می شود:

-اسیدهای چرب از عوامل اصلی تشکیل دهنده روغن هاست. اسیدهای چرب غیر اشباع امکان دفع کلسترول اضافی بدن را فراهم می کند بنابراین بدن از کلسترول خلاص می شود. این مهم بر مو تأثیر زیادی می گذارد. مصرف چربی های حیوانی باید تا حد ممکن کاهش یابد و به جای آن از روغن های گیاهی استفاده شود؛ توصیه می شود مصرف گوشت های چرب، لبنیات چرب، غذاهای کنسروی و مواد غذایی از این قبیل را به حداقل برسانید.

-پروتئین در حیات و بازسازی بافت ها نقش دارد. سلول های مو به طور دایم در حال تجدید و بازسازی است و کمبودهای پروتئینی موجب بروز مشکلاتی برای مو می شود. مو از پروتئین به عنوان منبع حیاتی استفاده می کند.توجه داشته باید هرگز در مصرف پروتئین ها زیاده روی نکنید. مصرف بیش از حد پروتئین برای بدن مضر بوده و شما را از داشتن موهای زیبا محروم می سازد.

-مصرف بیش از حد مواد قندی صدمات زیادی به سلامت فرد وارد می سازد که از آن جمله می توان چاقی را نام برد که خود زمینه ساز ابتلا به بیماری های مختلف است.

قند نیاز دارد، هرگز نباید در مصرف آن زیاده روی نمود.

هر چند بدن بسته به فعالیت جسمی فرد به مقدار مشخصی مواد قندی طبیعی نیاز دارد. ولی آن چه نگران کننده است زیاده روی در مصرف این مواد است که امروزه بسیار رواج پیدا کرده است.

-در برخی مواقع لازم است فرد از مکمل استفاده کند. مکمل ها در رفع کمبودها و اختلالات متابولیکی که موجب مشکلات زیادی برای مو می شود، مؤثر است. کمبودهای غذایی زیبایی مو را می زداید و موجب شکننده شدن و ریزش مو می گردد. البته بهتر است در مورد میزان مصرف مکمل ها با یک متخصص مشورت شود.

-از میوه و سبزی جات تازه بهره ببرید. انواع سبزی جات و میوه جات را به صورت پخته و خام مورد مصرف قرار دهید. این مواد در سلامت مو مؤثرند.

-مایعات به مقدار کافی بنوشید. به جای نوشابه های گازدار، چای و قهوه از آب میوه و سبزی جات تازه و انواع دم کرده و جوشانده های مناسب استفاده کنید.

-از سشوآر وبرس زدن بیش از حد موها خودداری شود. هم چنین موی خود را خیلی در معرض روش هایی مانند فر زدن، صاف کردن، بی رنگ کردن و... قرار ندهید.

این روش ها مخصوصاً اگر به شیوه نادرست انجام شود، صدمات جبران ناپذیری به موی فرد وارد می سازد.

-بستن سفت موها در پشت سر به موی شما آسیب می رساند. هم چنین استفاده از گیره، کش و گل سرهای سفت نیز موجب کشیدگی موها و آسیب به موها می گردد.

-درصورت احساس هر نوع مشکلی در موهای خود،چه بهتر که قبل از هر اقدامی به متخصص پوست و مو مراجعه نمایید؛ چرا که ممکن است مشکل شما ناشی از بروز یک بیماری در بدنتان باشد؛ همان طور که گفته شد بروز بعضی از بیماری ها ریزش موها را به همراه دارد.

-سعی کنید تا حد ممکن از خوددرمانی دوری کنید.

منبع: ماهنامه تغذیه و سلامت شماره ۷۲

### نسبتاً بی خطر برنزه شویم

مقدمه

اجازه بدهید یک چیز را واضح بگوییم: چیزی به اسم برنزه شدن بی خطر وجود ندارد. وقتی زیر آفتاب می خوابید خودتان را در معرض مشکلات زیر قرار می دهید:

- ایجاد لک روی پوست و پیری زودرس پوست
- ایجاد سوختگی های دردناک
- ایجاد سرطان پوست

امسال ۱۰ هزار مورد جدید از سرطان پوست گزارش شده است که اکثر آنها مربوط به افرادی بوده که زیر آفتاب مراقبت خوبی از پوست خود نداشته اند. اما چطور می توانیم تقریباً و نسبتاً بی خطر برنزه شویم؟

زبان آنرا بیاموزید

اولین قدم این است که با برخی واژه ها و اصطلاحات خاص این موضوع آشنا شوید. تعریف کردن واژه" برنزه کردن "آنقدرها هم بی استفاده نیست. برنزه شدن زمانی اتفاق می افتد که پوست پرتوهای فرابنفش (که معمولاً اشعات UV نامیده می شود) را جذب کند. در واکنش به این اشعات، پوست ماده ای به نام ملانین تولید می کند که لایه بیرونی پوست را تیره می کند. بااینکه خیلی ها تصور می کنند که برنزه شدن ما را سالمتر نشان می دهد اما درواقعیت برنزه شدن نشانه این است که پوست آسیب دیده است. درست مثل مراحل اولیه سوختگی است.

"شاخص UV "واژه ای فرضی است که به راه تعیین میزان اصابت اشعات UV به سطح زمین در یک زمان خاص از روز توسط دانشمندان اطلاق می شود. UV نوری نامرئی است که همیشه وجود دارد اما در درجات و شدت های مختلف. در کل دو نوع اشعه UV وجود دارد: UVA و UVB. هر دو آنها بد هستند به همین دلیل حتماً مواد برنزه کننده تان باید در برابر هر دو آنها محافظت داشته باشد.

شاخص واقعی از ۰ تا ۱۰ تعیین می شود، به همین دلیل روزی که قصد آفتاب گرفتن دارید بد نیست که از شبکه های هواشناسی شاخص UV آن روز را چک کنید. هرچه رقم بالاتر باشد یعنی میزان قرار گرفتن شما در معرض پرتوهای فرابنفش یشتر خواهد بود. بنابراین در روزهایی که شاخص UV بالاست باید خیلی مراقب خورشید باشید. اگر به مدت زیادی زیر آفتاب بمانید، مطمئناً شدیداً سوخته و پوست خواهید انداخت.

SPF یعنی عامل محافظت از خورشید. همه کرم های ضدآفتاب یک عددی بین ۴ تا ۳۰ ارائه می کنند و شما باید ببینید که کدام برای شما مناسب تر است. اکثر متخصصین پوست توصیه میکنند که از کرم های ضدآفتاب با SPF حداقل ۱۵ استفاده کنید. اما میزان محافظتی که یک فرد نیاز دارد معمولاً به سابقه آفتاب گرفتن او بستگی دارد. برای مثال، افرادیکه رنگ پوست روشنی دارند حتماً باید از کرم هایی با SPF۳۰ استفاده کنند درحالیکه برای آنها که رنگ پوست تیره تری دارند، ضدآفتاب با ۴ SPF هم کافی است. بهتر است از متخصص پوست سوال کنید که چه میزان SPF برای پوست شما مناسب است. این اطلاعات را می توانید از داروخانه ها هم دریافت کنید.

احتمال خطر خود را ارزیابی کنید

ازآنجا که هدف شما برنزه شدن است نه سوختن، چند دقیقه را باید صرف ارزیابی میزان خطری که متوجهتان است بکنید.

اول باید تعیین کنید که چه نوع پوستی دارید. آنهها که پوست و چشم های روشن دارند باید بیشتر مراقب آفتاب سوختگی باشند.

اکثر این افراد تا ۱۵ دقیقه هم ممکن است بسوزند. هرچه تیره تر باشید، می توانید مقدار بیشتری از نور خورشید را بدون سوختگی تحمل کنید.

بعد باید ببینید تا چه میزان به خط استوا نزدیک هستید. نگران نباشید؛ لازم نیست طول و عرض دقیق را محاسبه کنید. همین کافی است که بدانید هرچه به خط استوا نزدیک تر باشید، احتمال سوختگی از آفتاب هم در شما بالاتر می رود.

وقتی به ارتفاعات بالا سفر می کنید نیز باید خیلی مراقب باشید. هر ۱۰۰۰ فوت که بالا می روید، پرتوهای UV ۵ درصد افزایش می یابند.

لیستی از کلیه داروهایی که مصرف می کنید تهیه کنید. اکثر داروها حاوی مواد شیمیایی هستند که باعث می شود پوست به اشعه UVحساس تر باشد. برای مثال، آنتی بیوتیک ها، آنتی هیستامین ها، قرص های ضد بارداری، قرص های ضد افسردگی و اکثر داروهای مخصوص جوش و آکنه باعث می شوند پوستتان به جای اینکه برنزه شود، بسوزد. اگر تصور می کنید که برخی از داروهایی که استفاده می کنید جزء ایندسته از داروها هستند، باید از کرم ضد آفتابی با SPF بالاتر استفاده کنید.

برای جلوگیری از آفتاب سوختگی احتیاط کنید

هدف این است که ایمن و بی خطر برنزه شوید اما ازآنجا که می دانیم چنین چیزی غیرممکن است حداقل می توانیم ببینیم که چطور می توانیم از سوختگی جلوگیری کنیم. خیلی ها باور دارند که آفتاب سوختگی بعدها به برنزگی تبدیل می شود. این به هیچ وجه واقعیت ندارد. آفتاب سوختگی درواقع دسته ای رگ خونی شکسته شده است که روی برنزگی ایجاد می شود. بااینکه ابتلا به آفتاب سوختگی قبل از سن ۲۱ خیلی بد است و احتمال ابتلا به سرطان پوست را بالا می برد اما آفتاب سوختگی در هر سنی می تواند خطرات جبران ناپذیری برایتان به همراه داشته باشد. این عوارض جانبی عبارتند از کم شدن رطوبت پوست، از بین رفتن قابلیت ارتجاعی پوست و ایجاد لک بر روی پوست. بنابراین اگر می خواهید سالم و بی خطر برنزه شوید باید برخی احتیاطات را مد نظر قرار دهید:

سعی کنید بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر از خورشید دوری کنید چون در این ساعات اشعه UV در بیشترین حد است.

حتماً از کرم ضدآفتاب ضد آب استفاده کنید. اگر فکر می کنید چون ممکن است شنا کنید به ضد آفتاب نیاز ندارید باید در فکرتان تجدید نظر کنید. اشعات UV تا ۹ فوت زیر آب نیز نفوذ می کنند.

هر ۲۰ دقیقه یکبار ضد آفتاب خود را تجدید کنید.

حتی در روزهایی که به نظر ابری می رسند نیز ضدآفتاب بزنید چون ابرها فقط می توانند جلوی ۲۰ درصد اشعات را بگیرند.

لباسهایی که می پوشید همی می تواند بر سوختن یا برنزه شدن شما تاثیر بگذارد. وقتی شنا می کنید بهتر است از لباسهای گشادتر استفاده کنید که شفاف نباشند. بهتر است از رنگ های روشن استفاده کنید چون رنگ های تیره نور خورشید را جذب می کنند.

اکثر متخصصین پوست توصیه می کنند زیر آفتاب حتماً از کلاه استفاده کنید.

البته عینک آفتابی را نباید فراموش کنید. مهم نیست عینگ آفتابی که میخرید حتماً گران باشد فقط کافی است که از چشمانتان در برابر اشعات UVA و UVB محافظت کند. قرار گرفتن چشمها در برابر آفتاب می تواند موجود کم شدن بینایی و آسیب به قرنیه شود.

بد نیست سری به سالن های برنزه کردن بزنید

برای برنزه شدن مصنوعی لازم است که به یکی از سالن هایی که دارای چنین امکاناتی هستند رفته و برای مدت مشخصی در یک اتاق دربسته روی تخت های مخصوص سولاریوم بخوابید. در این تخت ها معمولاً از فن استفاده می شود که خیلی گرمتان نشود. این روش راهکار بسیار خوبی برای برنزه شدن است بدون اینکه نگران آفتاب سوختگی باشد. اما باز هم باید احتیاطاتی را مد نظر قرار دهید:

تمیزی و نظافت سالن اهمیت بسیار زیادی دارد و دقت کنید حتماً به سالن هایی بروید که تخت ها را ضدعفونی می کند.

سالن باید فرمی به شما داده تا توسط آن نوع پوستتان را آنالیز کند. پر کردن این فرم کمتر از یک دقیقه زمان می برد و برای تعیین واکنش پوستتان به برنزه شدن استفاده می شود.

اگر از داروهای خاصی استفاده می کنید حتماً آنرا با کارکنان سالن درمیان بگذارید. این داروها ممکن است بر حساسیت شما به تخت های برنزه اثر بگذارد.

از عینک های مخصوص استفاده کنید. این عینک ها کاسه چشمانتان را محافظت کرده و از آنجا که پلک ها برنزه نمی شوند، متوجه نخواهید شد که اصلاً عینک روی چشمتان بوده است.

اکثر متخصصین پوست و سلامت اعتقاد دارند که تخت های برنزه احتمال ابتلای فرد به سرطان پوست را بالا می برند. وقتی فرد از این روش برای برنزه شدن استفاده می کند اکثر لایه های پوست او خیلی بیشتر از زمانی که آفتاب می گیرد تخریب می شوند. اما باز هم اگر می خواهید خود را در معرض چنین خطری قرار دهید، باید بگوییم که سولاریوم هم فوایدی دارند. شما می توانید نوع اشعه فرابنفشی که پوستتان دریافت می کند را تعیین کنید، دچار آفتاب سوختگی نخواهید شد و روند پیشرفتتان تحت کنترل خواهد بود.

از اتو برنز استفاده کنید

اتو برنزها به خاطر حالت مصنوعی که روی پوست ایجاد می کند کمتر مورد استقبال قرار می گیرد اما اخیراً با پیشرفت هایی که این محصولات داشته اند نتیجه بسیار بهتری عایدتان می کند. خیلی از این اتو برنزها حتی SPF هم دارند، به پوست آسیب نمی زنند، و می توانید همان رنگ برنز مورد علاقه تان را ایجاد کنید. این اتو برنزها به شکل ها مختلف نیز موجود هستند: ژل، لوسیون و اسپری. اما دقت کنید چون پوستتان رنگ برنز دارد دلیل نمی شود که از ضدآفتاب دیگر استفاده نکنید. هر زمان که خواستید زیر آفتاب بروید حتماً ضدآفتاب بمالید.

استفاده از اتو برنزها بسیار ساده است. ابتدا لازم است که پوستتان را لایه برداری کنید. یعنی همه سلولهای مرده روی پوست را از بین ببرید. اینکار باعث می شود ماده برنز کننده عمیق تر اثر کند. برای لایه برداری می توانید از محصولات مخصوص اینکار که در داروخانه ها و فروشگاه های آرایشی-بهداشتی موجود هستند استفاده کنید.

قبل از مالیدن اتو برنز روی پوست حتماً پوستتان باید کاملاً خشک باشد. اگر پوستتان رطوبت داشته باشد، ماده اتوبرنز خوب اثر نخواهد کرد.

هنگام استفاده از اتو برنز بهتر است از یک جفت دستکش جراحی، ترجیحاً لاتکس، استفاده کنید تا روی دستتان لک نیفتد. اگر از کرم های اتو برنز استفاده می کنید، سعی کنید کرم را رو به بالا روی پوست بمالید، به جز در قسمت سینه. در قسمت سینه بهتر است کرم را افقی بمالید تا پوشش بهتری بدهد. روی مفاصل، مثل زانو و آرنج مقدار کمتری از ماده اتوبرنز بمالید تا بیش از حد سیاه نشوند.

۲۰ تا ۲۵ دقیقه صبر کنید و بعد خواهید دید که انگار روزهاست که آفتاب می گیرید.

منبع: سایت مردمان

## شامپوها و نکته ها

نویسنده: سامان گلناری

حتما تا به حال برای خرید شامپو یا نرم‌کننده سری به بازار گیج‌کننده شامپوها زده‌اید. هزاران نوع شامپو با قیمت‌های مختلف در بازار موجود است و هر روز هم انواع جدیدتری به آنها افزوده می‌شود. فروشنده‌های مختلف نیز شامپوهایی را به شما پیشنهاد می‌کنند که بعضی از آنها واقعا از لحاظ قیمت با انواع دیگر تفاوت بسیار زیادی دارند اما سوال این جاست که آیا قیمت شامپوها معیار قابل قبولی برای بهتر بودن آنها است؟ یک شامپوی مناسب باید چه خصوصیاتی داشته باشد؟ هر کدام از پرسش‌های زیر ممکن است سوال شما هم باشد، امیدواریم پاسختان را دریافت کنید...

تاریخچه شامپو چیست؟

کلمه شامپو از یک لغت هندو به نام چامپانا به معنی ماساژ دادن گرفته شده است. قبل از پیدایش شامپو به صورت امروزی، مردم برای شستشوی موی خود از مواد گیاهی مانند سدر و چوبک و کتیرا و مواد معدنی مانند خاک‌های سیلیسی استفاده می‌کردند ولی صابون، متداول‌ترین ماده جهت شستشوی مو بود و به همین علت اولین شامپوها، شامپوهای صابونی بوده‌اند و کم‌کم با پیدایش پاک‌کننده‌های مصنوعی، مخلوطی از صابون و پاک‌کننده و بالاخره پاک‌کننده‌های خالص عرضه شدند. البته در حال حاضر، هنوز هم بسیاری از مردم به علت نداشتن آگاهی از مشکلی که قلیایی بودن صابون و سختی آب برای مو پدید می‌آورد، از صابون برای شستن موی خود استفاده می‌کنند.

بهترین شامپو چه شامپویی است؟

چیزی به عنوان بهترین شامپو وجود ندارد. اغلب شامپوها اثر پاک‌کنندگی رضایت‌بخشی دارند و قیمتی که شما برای شامپو پرداخت می‌کنید، موضوع سلیقه شخصی است و لزومی‌ندارد برای به دست آوردن شامپوی خوب، پول زیادی خرج کنید. به این معنا که الزاما شامپوی گران معیار خوب بودن آن نیست. همه شامپوها حاوی ترکیبات سورفاکتانت هستند و عمل نظافت و زدودن چربی و چرک و سایر زواید روی مو را انجام می‌دهند که این مواد همراه با کف در موقع آبکشی از بین می‌رود.

آیا استفاده مکرر از شامپو موجب کدر شدن و آسیب دیدن مو می‌شود؟

استفاده از شامپوهای نامناسب و عدم به کارگیری روش صحیح استفاده از شامپو باعث کدورت و آسیب‌دیدگی موها می‌گردد. در صورتی که شامپوی مناسب موی خود پیدا نموده و روش صحیح شامپوکردن و خشک کردن مو را یاد گرفته‌اید، می‌توانید با خیال آسوده موی خود را هر روز یا چند بار در روز شستشو دهید.

همه تولیدکننده‌ها ادعا می‌کنند شامپویشان بهترین است. آیا واقعا شامپوها فرقی با هم ندارند؟

تفاوت بسیار زیادی بین شامپوهای مختلف از نظر کیفیت ماده اولیه مورد استفاده، فرمولاسیون به کاربرده شده، رعایت اصول بهداشتی در خط تولید، جنس تجهیزات ساخت و بسته‌بندی و همچنین دقت تولیدکننده در کنترل کیفیت محصول نهایی وجود دارد. ضمن آنکه شرایط نگهداری محصول تا رسیدن به دست مصرف کننده از عوامل مهم و موثر در کیفیت نهایی شامپو است.

چگونه یک شامپوی مناسب برای موهایمان انتخاب کنیم؟

چون موها متفاوت هستند و شامپوها نیز مختلف؛ بهترین راه امتحان کردن انواع شامپو و در نهایت انتخاب مناسب‌ترین آنها است. بر چسب روی شامپوها به معرفی ترکیبات موجود در آن می‌پردازد. آنچه مهم است اینکه اگر موهای شما در اثر مواد مختلف مثل مواد مش یا فر یا به هر دلیل دیگری آسیب دیده است، بهتر است به اسیدیته شامپو دقت کنید. اسیدیته شامپوها بین قلیایی متوسط تا اسیدی سبک تنظیم می‌شود. اگر موهایتان آسیب‌دیده شامپوهای خنثی یا شامپویی با اسیدیته اسیدی سبک که مو را کمتر متورم کرده و لایه خارجی کوتیکولی مو را کمتر به هم می‌ریزد، مناسب‌تر است.

آیا شامپوی نامناسب موجب ریزش موی سر می‌شود؟

مردم وقتی شامپوی خود را عوض می‌کنند، معمولاً توجه بیش از حدی به حالت مو و پوست سر خود می‌نمایند. اگر بهبودی در وضعیت موهایشان حاصل شد آن را به فرآورده جدید نسبت می‌دهند و برعکس در صورتی که وضعیت موهایشان بدتر شد، بازهم فرآورده جدید را مقصر می‌دانند. مثلا ریزش طبیعی موهای خود را به شامپوی جدید نسبت می‌دهند. تحقیقات نشان داده است که تعداد کمی از مردم از نقش عواملی مانند شانه کردن، برس کردن، تاثیرات مخرب مواد شیمیایی و یا حتی داروها، رژیم غذایی، بیماری یا ویژگی‌های توارثی در ریزش مو آگاه هستند. حقیقت آن است که شامپوها باعث ریزش مو نمی‌شوند، ضمن اینکه تاثیری بر میزان ریزش یا رشد مجدد آن در طول روز ندارند.

مدت زمان آبکشی شامپو تا چه حد باید طولانی باشد؟

پس از استفاده از شامپو موی خود را به خوبی و به طور کامل آبکشی کنید تا هیچ اثری از کف شامپو روی موی شما باقی نمانده باشد. برای آبکشی شامپو از آب گرم استفاده کنید تا شامپو به طور کامل از روی مو خارج گردد اما دمای آبکشی کاندیشنر بستگی به عواملی مانند ضخامت موی شما دارد. هرگز از آب داغ برای آبکشی موی خود استفاده نکنید.

علت شوره سر چیست؟

شوره سر به دلایل مختلفی به وجود می‌آید و می‌تواند به عوامل ارثی، هورمونی، جریان نداشتن هوای کافی در لابه‌لای موی سر، خستگی و استرس، برس نزدن یا غلط برس زدن موها و تغذیه غلط، مربوط باشد. برای درمان و پیشگیری از این مشکل، باید از شامپوهای مخصوص ضد شوره استفاده کنید. زیاد شامپو زدن شوره را برطرف نمی‌کند اما تمیز نگاه داشتن موها ضروری است.

در هر بار شستشوی مو چقدر شامپو استفاده کنیم؟

میزان مصرف شامپو به میزان آلودگی مو و پوست سر، همچنین بلندی مو بستگی دارد. به عنوان یک قاعده کلی میزان مصرف شامپو باید به اندازه‌ای باشد که موقع به کارگیری، کف حاصل از آن تمام سطح مو را بپوشاند. به یاد داشته باشید زمان به کارگیری شامپو بعد از مرحله آبکشی اولیه می‌باشد، یعنی زمانی که موی خود را به خوبی با آب خیس نموده‌اید.

شامپوی مورد استفاده باید هر چند وقت یک‌بار تعویض شود؟

این تصور از آنجا نشأت گرفته که در گذشته برخی شامپوها به علت محدودیت توانایی‌شان در زدودن کامل آلودگی‌های مو و پوست سر، نوع خاصی از آلودگی‌ها را روی سر انباشته می‌نمود بنابراین به مردم سفارش می‌شد که هر چند وقت یک‌بار شامپوی خود را تعویض نمایند تا این مشکل برطرف شود اما در صورتی که شامپوی مصرفی شما باعث تجمع آلودگی روی سطح مو و پوست سر شما نمی‌شود، تعویض مکرر شامپو ضرورتی ندارد. از طرفی وفاداری به برندی خاص نیز توصیه نمی‌شود زیرا در دنیای مدرن امروز سالانه محصولات جدیدی با خواص متنوع عرضه می‌گردد که عدم استفاده از آنها به دلیل آنکه محصولی که استفاده می‌کرده‌ایم امتحان خود را پس داده، محروم نمودن خود از پیشرفت‌های تکنولوژی است.

آیا کف زیاد شامپوها نشانه بهتر بودن‌شان است؟

سورفاکتانت‌های زیادی با خواص متفاوت وجود دارند. بعضی از آنها برای برطرف کردن گرد و خاک و بعضی دیگر برای برطرف کردن چربی بهترین اثر را دارند. بعضی‌ها کمتر کف کرده و بعضی زیاد کف می‌کنند. برای همین تولیدکنندگان شامپو از انواع مختلف سورفاکتانت‌ها کمک می‌گیرند. برای مثال شامپوی موی چرب در مقایسه با شامپوی موی خشک باید سورفاکتانتی با کیفیت بالای چربی‌زدایی داشته باشد. در هر صورت مصرف‌کنندگان عملا اختلاف بین شامپوها را خیلی مشکل متوجه می‌شوند بنابراین حتی تصور نکنید شامپوهایی که تحت عنوان شامپوی تقویتی هستند، شامپوی بهتری هستند. تولیدکنندگان عوامل غلیظ کننده یا رقیق‌کننده را به لحاظ فروش و تجمل به شامپو اضافه می‌کنند و حتی اگر سورفاکتانت خاص کف کافی تولید نکند، به شامپوها مواد کف‌زا می‌افزایند که همه اینها جنبه تجمل و حفظ بازار تبلیغات را دارد.

شامپوهای ویتامینه، حالت‌دهنده و گیاهی می‌توانند موجب درمان آسیب‌های مو شوند؟

تنها راه رهایی از موهای آسیب‌دیده کوتاه کردن آنها است نه شستشوی آن. باید منتظر ماند تا موی سالم جایگزین شود. اضافه کردن انواع عصاره نباتات و... به حالت‌دهنده‌ها مانند سایر روغن‌ها یا پروتئین‌ها عمل می‌کنند. پروتئین‌ها به مو و سطح آسیب دیده می‌چسبد و کوتیکول را پر می‌کند. جالب است بدانید همه حالت‌دهنده‌ها یکسان‌اند و تنها در جایی که موها به آن احتیاج دارد، جذب می‌شوند و بقیه آبکشی می‌شود. آب همیشه اولین ماده‌ای است که روی برچسب‌های این مواد می‌نشیند چون پایه همه مواد دیگر است. مواد جاذب رطوبت و گلیسیرین با جذب آب از هوا مو را نرم و براق می‌کند. پروتئین‌ها نیز موقتا ترک‌ها را به هم می‌چسباند و سطح نابرابر مو را صاف می‌کند تا آسیب جدی نبیند. در مورد بعضی ترکیبات گیاهی و تخم‌مرغ و حنا و... با اینکه گفته می‌شود خاصیت طراوت‌افزایی و جوانی دارد اما گواه علمی برای چنین ادعایی موجود نیست.

شامپوهایی که حاوی نرم‌کننده هستند، واقعا مؤثرند؟

اگر موی شما به نرم‌کننده نیاز دارد، به جای استفاده از این‌گونه شامپوها، بعد از شامپو زدن از یک نرم‌کننده استفاده کنید چون مشکل است که یک شامپو این دو عمل را با هم انجام دهد و از یک سو موها را تمیز کند و در همان حالت یک لایه نازک نرم‌کننده روی موها قرار دهد. با این کار در عین حال لایه‌ای از ذرات روی موها در اثر مواد نرم‌کننده در آن شامپو باقی می‌ماند که این ذرات، خود می‌توانند باعث تجمع چربی شوند. بهترین کار این است که مویتان را شامپو کنید و سپس بعد از آبکشی از یک نرم‌کننده استفاده کنید. این ترکیبات وقتی به دنبال شامپو مصرف شوند، روی تار مو پوشش نامریی و ظریفی به جا می‌گذارند که کوتیکول به هم خورده را صاف می‌کند و ممکن است حتی جاهایی از کوتیکول مو را که کنده شده است، پر کند. با این کار، مو کمتر مستعد گره خوردن شده و به راحتی شانه می‌شود و به درخشندگی و توان آن افزوده می‌شود. حالت‌دهنده‌ها اکثرا فوری عمل می‌کنند و فقط برای یک دقیقه روی مو مانده و سپس آبکشی می‌شوند. این ترکیبات تقریبا برای اکثر مردم رضایت‌بخش هستند اما برای موهای آسیب‌دیده باید از حالت‌دهنده‌های سنگین‌تر استفاده کرد (که باید قبل از آبکشی به مدت ۱۰دقیقه یا بیشتر روی سر بماند) اما نباید به ادعاهای گوناگون تبلیغاتی توجه نکنید. این نکته را به یاد داشته باشید که ساقه موها بافت مرده‌اند و نمی‌توان آنها را تغذیه کرد و یا آسیب‌ها را به‌طور دایم تغییر داد.

چطور شامپو بزنیم؟

شامپو زدن صحیح موها شامل مراحل زیر است:

- گره‌گشایی از مو: موی خود را با یک شانه دندانه درشت شانه کنید تا هیچ‌گونه گره‌ای روی آن نمانده باشد. حواستان باشد که هرگز موی خود را در حالت خیس شانه نکنید چون در این حالت نیروی بیشتری برای شانه کردن مصرف می‌کنید بنابراین موی شما ممکن است شکسته شود.
- آب‌کشی اولیه با آب ولرم: در مرحله بعدی موهای خود را با آب ولرم و نیمه‌گرم آبکشی کنید. به این مرحله، آبکشی اولیه و یا پیش از شستشو گفته می‌شود که برای زدودن گرد و غبار و به طور کلی آلودگی‌های قابل حل در آب انجام می‌شود. هرگز از آب داغ استفاده نکنید، چون موجب تردی و شکنندگی مویتان خواهد شد.
- پخش کردن شامپو در کف دست: مقداری شامپو در کف دست خود بریزید و دست‌های خود را روی هم مالش دهید تا شامپو روی دست‌هایتان پخش شود. در واقع کف شامپو باید روی دست شما تشکیل شود. مقدار شامپو باید به اندازه‌ای باشد که کف آن تمام موهای شما را بپوشاند.
- ماساژ دادن شامپو روی پوست‌سر با نوک انگشتان: شامپو را روی همه جای سر پخش کرده و با نوک انگشتانتان به آرامی شامپو را روی پوست‌سر و موهایتان ماساژ دهید. دقت کنید که از ناخن‌ها استفاده نکنید و برای جلوگیری از گره خوردن و شکسته شدن مو این کار را به آرامی‌و به صورت دایره‌ای انجام دهید.
- آب‌کشی نهایی: در این مرحله موی خود را به خوبی آبکشی نمایید تا هرگونه بقایای شامپو از لابه‌لای موی شما زدوده شود. باز هم تاکید می‌شود مو در حالت خیس نسبت به اصطکاک خیلی حساس است، بنابراین آن را در حالت خیس به سختی مالش ندهید.

همیشه در هنگام شامپو کردن موها این پنج مرحله فوق را به یاد بیاورید تا تکرار این مراحل برای شما تبدیل به عادت شود.

منبع: فصلنامه ی سلامت

## جوش‌های سرسیاه

نویسنده:دکتر حسین طباطبایی

آغاز بلوغ برای خیلی از دختران و پسران سن بحرانی است که خیلی از آنها به تغییرات بدنی و پوستی خود حساسیت بیشتری پیدا می‌کنند و همیشه نگران ظاهر خود هستند. با شروع بلوغ علاوه بر تغییرات جسمی و بدنی، تغییرات زیادی در پوست نوجوانان مخصوصا پوست صورت آنها ایجاد می‌شود که چون بیشتر در معرض دید دیگران و حتی عامل قضاوت ظاهری است، در صورتی که پوست صورت دچار مشکلاتی باشد، ممکن است سبب نگرانی و ناراحتی نوجوان شود...

یکی از این تغییرات پوستی، وجود منافذ پوستی بیش از حد باز است که می‌تواند ظاهری نازیبا را در پوست صورت ایجاد کند.

این منافذ آزاردهنده

قبل از رسیدن به سن بلوغ منافذ پوستی در دختران و پسران به یک اندازه است و اگر این منافذ با هم اختلافی داشته باشند به دلایل ژنتیکی است اما معمولا با هم تفاوتی ندارند اما بعد از بلوغ و بعد از ترشح هورمون‌ها مخصوصا هورمون آندروژن، فعالیت بیشتری پیدا کرده و روی غدد چربی تاثیر مستقیم گذاشته و این غدد بزرگ و ترشح آنها بیشتر می‌شود. در مردان بعد از بلوغ ترشح این هورمون بیشتر از زنان است. به همین دلیل مردان پوست چرب‌تری دارند. غیر از هورمون آندروژن که مهم‌ترین عامل موثر در غدد چربی است، عوامل ژنتیکی هم سبب می‌شود تا افراد نسبت به این هورمون حساسیت بیشتری پیدا کنند.

وقتی منافذ بسته می‌شود

منافذ پوستی حالتی طبیعی برای پوست است اما بزرگ یا کوچک بودن آنها بسته به عوامل هورمونی و استعداد ژنتیکی است. اما انسداد این منافذ پوستی باعث می‌شود تا چربی بیش از حد بدن از آن خارج نشده و ترشحات در زیر پوست باقی بمانند و ایجاد عفونت کرده یا جوش‌های چرکی را به وجود آورند بنابراین استفاده از مواد آرایشی و بهداشتی و کرم‌ها بدون مشورت با پزشک برای پنهان کردن این منافذ نه تنها کار درستی نیست بلکه عاملی برای تشدید مشکلات پوستی است.

راهی برای درمان

بهترین راه کاهش دادن اندازه این منافذ کم کردن تعریق و کاهش چربی‌سازی بدن است بنابراین می‌توان بخشی از چربی‌سازی بدن را که تحت تاثیر رژیم غذایی است، با کاهش مصرف غذاهای چرب و سرخ‌کردنی کاهش داد. کاهش تعریق راه دیگری برای کنترل اندازه این منافذ است اما بخشی که مربوط به هورمونی‌ها و ژنتیک باشد، قابل تغییر نیست. چرب بودن پوست را به طور موقت و نه دایم می‌توان کنترل کرد. با شستشوی به اندازه و البته نه زیاد پوست یعنی روزی ۲ تا ۳ بار با صابون‌های اسیدی می‌توان کمی از چربی پوست را کاهش داد. شستشوی زیاد پوست سبب خشک شدن و فعالیت بیشتر غدد چربی و در نتیجه تولید چربی بیشتر می‌شود. پس از شستشو و در فواصل صابون زدن نیز می‌توانید از لوسیون‌های چربی‌زدا استفاده کرده و با پنبه روی منافذ بمالید. با افزایش سن و بعد از ۳۰ تا ۳۵ سالگی به طور طبیعی با کاهش فعالیت هورمون‌ها از شدت تعریق و تولید چربی کاسته شده

و این منافذ خود به خود کوچک‌تر می‌شوند.

جوش‌های سرسیاه

جوش‌های سرسیاه اولین قدم ایجاد جوش‌های جوانی در کسانی است که پوست چرب دارند و در سنین بلوغ به دلیل تغییرات هورمونی شایع هستند. جوش‌های سرسیاه، جوش‌های معمولی سربسته‌ای هستند که به علت تنگی منافذ پوست به بیرون تخلیه نمی‌شوند. این جوش‌ها به دلیل تجمع چربی به وجود آمده و در مردان شایع‌تر هستند.

جوش‌های سرسیاه تحت عنوان کومودون‌های باز اولین گام برای ایجاد جوش بوده و قبل از اینکه باکتری‌ها خلل و فرج و روزنه های پوست را مورد حمله قرار دهند، تشکیل می‌شوند. بعد از آن ممکن است جوش قرمز و جوش چرکی ایجاد شده حتی به شکل کیست نمایان شود. افزایش بیش از حد چربی به مسدود شدن روزنه‌های پوستی منجر شده که متعاقبا به ایجاد توده‌ای از چربی منجر می‌شود که وقتی در معرض هوا قرار می‌گیرد به رنگ سیاه تبدیل می‌شود. استفاده از برخی کرم‌ها و لوازم آرایشی حتی سبب بدتر شدن این جوش‌ها می‌شود. در اثر افزایش هورمون‌ها و عدم پاکسازی مناسب پوست، سلول‌های مرده در روزنه‌های پوست تجمع می‌یابند و باعث مسدود شدن روزنه و عدم خروج چربی می‌شوند. آرایش کردن زیاد و استفاده بیش از اندازه از کرم‌ها و ضدآفتاب‌ها هم تاثیر زیادی در بروز انسداد منافذ و جوش‌های سرسیاه دارند.

توصیه‌هایی ضدجوش سرسیاه

پاکسازی منظم پوست، اولین شرط برای عدم به وجود آمدن این جوش‌ها است. اگر پوست به خوبی تمیز نشود، آلودگی‌های بیشتری جذب می‌کند و ابتدا جوش‌هایی به رنگ زرد و سپس سیاه ایجاد می‌شود. برای آرایش از فرآورده‌های مخصوص پوست چرب استفاده کنید. پودرهای صورت برای پوست چرب به ویژه آنهایی که جوش می‌زنند، مناسب‌ترند. پودرهای نرم و فشرده در این مورد بهترند. این پودرها چربی پوست را به خود جذب می‌کنند. می‌توان در زیر آنها از لوسیون‌های آرایشی بدون چربی استفاده کرد. پودرهای آرایشی نباید روی کرم‌ها و پمادهای چرب استفاده شود. برای پاک کردن مواد آرایشی از صورت، بهترین راه شستشو با آب و صابون است. همچنین می‌توان از شیرپاک‌کن و لوسیون‌های مخصوص پاک کردن مواد آرایشی هم استفاده کرد.

## در باره تعریق

عامه مردم به اشتباه بر این باورند که اگر بدن در طول انجام حرکات ورزشی تعریق نداشته باشد انجام آن تمرینات بی فایده است و عرق کردن رابطه مستقیم با مقدار کالری مصرفی بدن و مفید بودن و سازندگی حرکات ورزشی دارد.

برای اثبات نادرست بودن این باور، علت تعریق و رابطه آن را با حرکات ورزشی مورد بررسی قرار می دهیم.

باید توجه داشت که بدن انسان مانند تمامی موتورها عمل می کند و بی وقفه در حال انجام کار است و تولید حرارت می کند، هر چه ماهیچه ها بیشتر منقبض و منبسط شوند مقدار حرارت تولید شده نیز افزایش می یابد. بنابراین اگر راهی برای خنک شدن بدن وجود نداشته باشد بعد از بیست دقیقه بر اثر بالا رفتن درجه حرارت بدنمان از هوش خواهیم رفت.

اولین راه خنک شدن بدن دفع حرارت از طریق پوست است. روشهای دیگری نیز برای کاهش دمای بدن نظیر انتقال حرارت به محیط توسط دوش آب سرد و یا استفاده از کولر و دیگر وسایل خنک کننده وجود دارد ولی تعریق راه دیگری است که بدن از آن برای کاهش دمای خود استفاده می کند، آبی که در خون ما جاری است گرمای بدن را جذب می کند و به صورت عرق توسط غدد زیر پوست در سطح پوست منتشر شده و سبب خنکی ما می شود.

در مواقعی که دمای محیط بالاست اولین راه خنک شدن بدن تعریق است، حال اگر محیط مرطوب نیز باشد عرق روی پوست نمی تواند تبخیر شود و به صورت قطره های آب از بدن سرازیر می شود.

میزان تعریق افراد بستگی به سن، جنسیت و فیزیک بدن آنها دارد مثلا میزان تعریق بدن زنان از مردان کمتر است و با افزایش سن این میزان کاهش می یابد. اما این تفاوتها بر میزان تعریق به هنگام انجام حرکات ورزشی تاثیر چندانی ندارد و تقریبا برای همه افراد یکسان است.

اگر در محیطهایی که دارای وسایل خنک کننده هستند و یا در فصل سرما ورزش کنیم ، میزان تعریق بدن کاهش می یابد زیرا هوای خنک عرق را به سرعت بخار می کند و این بدین معنا نیست که بدن ما مقدار کمتری کالری سوزانده است، بنابراین تعریق معیاری برای سنجش میزان کالری سوزانده شده و سازندگی تمرینات ورزشی نمی باشد.

## بهداشت پوست و مو در استخر

اولین خطری که در هنگام استفاده از استخرهای آلوده متوجه شناگران می‌شود آسیب‌هایی است که در پوست و موی افراد ظاهر می‌شود. افرادی که به طور مرتب به استخرها می‌روند به دلیل این که موی سر و پوست آنها به طور مداوم با کلر در تماس است، لایهٔ خارجی مو و پوست آنها صدمه می‌بینند، و موجب از بین رفتن رطوبت طبیعی پوست و مو می‌شود و در نتیجه خشکی مو و پوست را به دنبال دارد.

این خشکی باعث شکستن، گره خوردن، بدحالتی، بد شانه شدن موها و از دست رفتن شفافیت و جلای طبیعی پوست و مو می‌شود. در این حالت موها حالت زیبا و شاداب خود را از دست می‌دهند و ظاهری تیره، و مرده پیدا می‌کنند.

در صورتی که دوش گرفتن و شست‌وشوی موها و بدن برای از بین بردن کلری که باقی‌مانده است اگر بدون توجه به نکات بهداشتی انجام گیرد، زیان بیشتری متوجه موها و پوست بدن می‌شود. از این رو نکاتی برای شناگران توصیه می‌شود که در هنگام استفاده از استخرهای عمومی باید درنظر داشته باشند تا صدمه‌ای به پوست و موی آنها وارد نگردد.

ـ پس از هر بار شنا در استخر باید موها را با یک شامپوی مناسب و ملایم شست‌وشو داد و چون موی همه افراد از نظر نوع و وجود چربی، خشکی، شوره و ضخامت یکسان نیست، نمی‌توان شامپوی خاصی را به همهٔ افراد توصیه کرد و بهتر است در این خصوص با پزشک متخصص پوست و مو مشورت کرد.

در هرحال یک بار شست‌وشوی مو با شامپوی مناسب کافی است و نباید در این کار وسواس به خرج داد و بیش از یک بار شست.

آبکشی موها باید کامل و به دقت صورت گیرد به طوری که هیچ باقی‌مانده‌ای از کلر و شامپو در موها برجای نماند. بعد از شستن با شامپو باید از یک حالت‌دهنده استفاده کرد چرا که باعث رسوب یک لایه نازک و نامرئی بر روی موشده و از طرف دیگر مانع خشک شدن و از دست رفتن رطوبت و شفافیت آن می‌شود. همچنین حالت دهنده باعث قوام و حالت مو گردیده و شانه کردن آن را آسان‌تر می‌کند. اگر مو بیش از حد خشک است قبل از اینکه موها کاملاً خشک شوند، می‌توان به جای حالت‌دهنده از مقداری کتیرا که با آب گرم خیس شده به صورت ژل به موها مالید. در مورد موهای رنگ شده و یا خیلی خشک می‌توان برای چرب کردن موها از روغن، پماد یا کرم استفاده کرد. البته باید از مصرف روغن‌های سنگین و چرب و وازلین خودداری کرد زیرا ممکن است سبب ایجاد جوش‌هایی شبیه غرور جوانی در پوست سر به ویژه در بالای پیشانی گردد.

استفاده از ژل‌ها و پمادها و یا اسپری‌های فراوان و گرانقیمت ممکن است در افراد حساس حالت تحریک و حساسیت ایجاد کند و موجب اگزمای پوستی شود.و لذا بهتر است آقایان از مقدار کمی کرم‌های مرطوب کننده صورت بعد از اصلاح و خانم‌ها برای پوست صورت استفاده کنند.

ـ موی سر را باید با فشار ملایم و سبک حوله خشک نمود زیرا موی خیس خیلی شکننده و آسیب‌پذیر است و خشک کردن آن با حرکات شدید حوله موجب صدمه بیشتر به آن می‌شود به علاوه تا جایی که مقدور است از سشوار کردن مو خودداری کرد زیرا گرمای حاصل از آن به لایه‌های خارجی مو آسیب رسانده و سبب خشکی مو می‌شود.

ـ موها را باید با نرمی و حوصله شانه کرد. فاصله دندانه‌های شانه از یکدیگر زیاد باشد و شانه کاملاً صاف باشد. از شانه‌هایی که دندانه‌های تیز و ناصاف دارند استفاده نکنید. هرگز موی خیس را شانه نزنید، برای از بین بردن گره و یا درهم رفتگی‌های مو بایستی به آرامی و برعکس یعنی از طرف نوک مو به طرف ریشه آن را شانه زد.

ـ در فصل شنا بهتر است موها را ساده و کوتاه پیرایش کرد به طوری که منظم کردن مکرر آن احتیاج به دستکاری نداشته باشد.

بهتر است از رنگ کردن، فر کردن و صاف کردن مو به‌خصوص در فصل شنا پرهیز کرد و یا اگر چنین کاری صورت می‌گیرد توسط افراد باتجربه انجام شود تا موجب صدمه بیشتر به پوست و موی سر نشود.

ـ از ورود افراد مبتلا به ضایعات قارچی پوست بدن و پا و کشاله ران و یا افراد مبتلا به زگیل ـ قبل از معالجه ـ به استخرهای عمومی جلوگیری کرد. رعایت بهداشت دقیق و کامل در استخرها ضروری است وگرنه ممکن است بیماری‌های دیگری مانند شپش سر و گال و غیره از طریق این افراد منتقل شود.

منبع: روزنامه اطلاعات

## بهداشت خواب

بهداشت خواب عبارت است از مجموعه عاداتی که بشما کمک می کنند تا خواب راحتی را تجربه کنید. شما می توانید با چند اصلاح و تعدیل در شیوه زندگی خود بطور چشمگیری کیفیت خواب خود را بهبود بخشید. اهمیت خواب در انسان بسیار بیشتر از آنست که شما تصور می کنید. نقش خواب در حفظ سلامت جسم و روان حیاتی می باشد.

تقویت سیستم ایمنی بدن، ترمیم نورون ها و حفظ کارآمدی سیستم عصبی، ساماندهی یادگیری و حافظه، و رشد کودکان و نوجوانان (۸۰ درصد هورمون رشد حین خواب ترشح میگردد) از نقشهای عمده خواب میباشند. بنابراین محرومیت از خواب و کمبود خواب اثرات مخرب و نامطلوبی بجای می گذارد مانند:

۱- سیستم ایمنی بدن شما ضعیف و نا کارآمد میشود.

۲- ناتوانی در تمرکز کردن. قدرت تمرکز شما با میزان خواب شما ارتباط مستقیم دارد.

۳- چرت زدن در طی روز.

۴- احساس تحریک پذیری، افسردگی، اضطراب، بد خلقی و خستگی در طی روز.

۵- اشکال در بلند شدن از خواب.

۶-کاهش توان یادگیری و حافظه.کاهش کارایی ذهنی.کاهش هوشیاری.

۷-افزایش خشونت طلبی.

چند مطلب جالب درباره خواب:

۱- انسان یک سوم عمر خود را در خواب سپری میکند.

۲- انسان قادر است سالانه ۱۸۲۵ رویا ببیند.

۳- میزان خواب در حیوانات مختلف: خفاشها و کوالاها ۲۰ ساعت در روز-گربه ها ۱۲ ساعت-سگها، خرگوشها و اردکها ۱۰ ساعت-گاوها و گوسفندها ۴ ساعت-میمونها و اسبها ۳ ساعت و زرافه ها تنها ۲ ساعت در شبانه روز می خوابند.

اما انسانها به چه میزان خواب در طی شبانه روز نیاز دارند؟

سن عامل تعیین کننده نیاز به خواب در انسان است:

۱- نوزادان تازه متولد شده: ۱۸-۱۶ ساعت (بیشتر در طی روز تا شب)

۲- نوزادان زیر یک سال: ۱۶-۱۴ ساعت و حداقل ۲ بار چرت در طی روز.

۳- کودکان ۳-۲ سال: ۱۲-۱۰ ساعت در شب و ۲-۱ ساعت در روز.

۴-کو دکان ۵-۴ سال:۱۲- ۱۰ ساعت در شبانه روز.

۵- کودکان ۱۲-۷ سال: ۱۰.۵ ساعت در شبانه روز.

۶- نوجوانان: ۹.۵-۸ ساعت در شبانه روز.

۷- بزرگسالان: ۸.۵-۷ ساعت در شبانه روز.

۸- سالمندان: ۶.۵ ساعت در شب و یک ساعت در روز.

* زنان باردار به خواب بیشتری نیاز دارند.

تکنیکهای ریلکسیشن و یا تن آرامی (آرام سازی) میتواند به شما کمک کند تا راحت تر بخواب روید:

۱- آرام سازی پیشرونده: در این روش تمام اجزای بدن را از سمت پایین به سمت سر یکی پس از دیگری شل و ریلکس میکنیم. از انگشتان پای خود شروع کنید. انگشتان پای خود را احساس کنید. وزن آنها را حس کنید.

هر گونه تنش و انقباض را از روی انگشتان پای خود بردارید. آگاهانه آنها را شل و ریلکس کرده و آرام سازید. به خود تلقین کنید که آنقدر انگشتان پاهایتان سنگین هستند که دارند به سمت پایین و تشک تخت خوابتان فرو میروند. همین مراحل را به ترتیب برای زانوها، رانها، شکم، قفسه سینه، باسن، دستها، بازوها، کتفها، گردن، سر، دهان و فک، چشمها، صورت و گونه ها تکرار کنید تا هنگامی که تمام بدنتان یکپارچه ریلکس و آرام شود. در طول این آرام سازی تنفس شما بایستی عمیق و آرام صورت گیرد.

چشمها نیز در این تکنیک اهمیت ویژه ای دارند در چشمان خود گرما را حس کرده و اینگونه به خود القاء کنید که پلکهایتان خیلی سنگین شده و شما قادر به گشودن آنها نیستید. (در این روش همچنین میتوانید ابتدا عضلات هر قسمت از بدن را منقبض کرده و سپس آنها را شل کنید تا ریلکس شدن آنها را بهتر حس کنید)

۲- آگاهانه نفس بکشید: تنفس شما می بایست شکمی و عمیق باشد.

۳- کشش انگشتان پا: ابتدا به پشت دراز بکشید و چشمان خود را ببندید.

انگشتان پای خود را حس کنید. اکنون هر ۱۰ انگشت پای خود را به سمت صورت خود بکشید و تا ۱۰ به آهستگی بشمارید. سپس انگشتان پای خود را کاملا ریلکس و شل کنید و مجددا تا ۱۰ بشمارید.۱۰ بار این چرخه را تکرار کنید.

۴- تصویر سازی ذهنی (تجسم) هدایت شده: در این روش چشمان خود را ببندید و به پشت دراز بکشید. اکنون خود را در مکانی آرام بخش و دلپذیری تجسم کنید. این مکان هر جایی میتواند باشد مانند ساحل دریا تجسم کنید آنجا حضور دارید. پیرامون خود را ببینید و حس کنید. به صداهای آرام بخش محیط اطراف خود گوش دهید(صدای پرندگان و یا موج دریا)، رایحه گلها را حس کنید و گرمای آفتاب را روی پوست خود احساس کنید. برخی نیز تصویر سازی ذهنی از موقعیتهای کسل کننده را ترجیح میدهند. مانند تجسم همکار، استاد و یا سخنران کسل کننده.

۵- به روی پشت خود دراز بکشید و چشمان خود را ببندید. با انگشتان دست بروی زبانه گوش فشار آورده و کانال گوشهای خود را مسدود کنید. در این لحظه شما صدای زیر و و خروشانی را خواهید شنید که طبیعی است. ۱۰ دقیقه به این صدا گوش کنید و سپس فعالانه ریلکس شوید و بخوابید.

چه نکاتی را رعایت کنیم تا راحت تر به خواب رویم:

۱- دمای اتاق خواب از اهمیت بالایی برخوردار است. ایده آل ترین درجه حرارت برای خوابیدن ۱۸-۱۶ درجه سانتی گراد و یا ۶۵-۶۰ درجه فارنهایت میباشد.

۲- کمبود روی ، آهن، کلسیم و مس موجب بی خوابی میگردد. بنابراین مولتی ویتامین مینرال را فراموش نکنید.

۳- از ساعت بیولوژیک بدن خود پیروی کنید. سر ساعت معینی از خواب برخیزید و یا به رختخواب روید. خستگی را نادیده نگیرید هرگاه احساس خستگی و خواب آلودگی کردید بخوابید. اگر خسته نیستید و یا خوابتان نمی آید به رخت خواب نروید. به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار گیرید.

۴- محیط خواب خود را بهبود بخشید:

* تشک مناسب و راحتی را خریداری کنید. تشک نباید خیلی سفت و یا خیلی نرم باشد. بالش نیز باید راحت باشد.

* اتاق خواب می بایست تا آنجا که ممکن است تاریک باشد. هرگاه نور مزاحمی چشمان شما را اذیت میکند میتوانید از چشم بند استفاده کنید.

* سرو صدا یکی از عواملی بازدارنده خواب میباشد. اگر برخی صداهای مزاحم را نمی توانید کنترل کنید (پارس سگ و یا همسایگان پر سر و صدا) میتوانید از گوشیهای داخل گوشی یا همان پلاک گوش (EAR PLUG) استفاده کنید.

* از تختخواب خود تنها برای خواب و رابطه جنسی استفاده کنید. چرا که ذهن شما تختخواب را با فعالیتها مرتبط میسازد.

۵- از مصرف الکل ۶-۴ ساعت پیش از خواب خودداری کنید. شما بلافاصله پس از مصرف الکل خواب آلوده میشوید و راحت بخواب میروید اما الکل موجب به هم خوردن ریتم خواب نیز میشود از اینرو شما پس از یکی دو ساعت از خواب خواهید پرید. صبح روز بعد نیز معمولا خسته و آشفته از خواب برخواهید خاست.

۶- سیگار نکشید. نیکوتین یک محرک است و خواب را از سرتان میپراند.

۷- از مصرف قرصهای خواب آور خودداری کنید. مصرف این قرصها میباست با تجویز پزشک و محدود باشد.

اشکالات این قرصها شامل: احساس خواب آلودگی در طی روز و اعتیاد به آنها است.

۸-در طی روز فعالیت بدنی داشته باشید اما نه پیش از خواب.بهترین زمان برای فعالیت بدنی عصر میباشد.خستگی حاصل از فعالیت بدنی به شما کمک میکند تا آسانتر بخواب روید.

۹- از مصرف نوشیدنهای حاوی کافئین ۶-۴ ساعت پیش از خواب خودداری کنید. کافئین نیز یک محرک است. مواد غذایی کافئین دار شامل: چای، قهوه، برخی نوشابه های گازدار و شکلات می باشند.

۱۰- شیر گرم، کره بادام زمینی، پنیر و ماست، بستنی، مرغ، موز، سیب و مواد غذایی حاوی آمینو اسید تریپتوفان(TRYPTOPHAN) خواب آور میباشند.

۱۱- از مصرف غذاهای سنگین، اسیدی، شیرین و تند (ادویه دار) ۶-۴ ساعت پیش از خواب خودداری کنید.

۱۲- از چرت زدن طی روز خودداری کنید. اگر خواستید اینکار را بکنید نباید بیش از نیم ساعت بطول انجامد. هیچگاه چرت زدن را جایگزین خواب شبانه نکنید.

۱۳-وان آب گرم خواب آور بوده اما دوش آب گرم خواب را از سرتان خواهد پراند.

۱۴- پیش از خواب مطالعه کنید اما نه هر کتابی را. کتابهای مهیج مانند رمان و یا علمی مناسب نیست. مضمون کتاب بایستی مذهبی، معنویات و یا شعر باشد.

۱۵- از فعالیتهای محرک ذهنی پیش از خواب اجتناب ورزید. مانند بازیهای رایانه ای و یا تماشای برنامه های مهیج تلویزیونی.

۱۶-چنانچه پس از ۳۰-۱۵ دقیقه موفق نشدید بخوابید از رختخواب خارج شده و به اتاق دیگری بروید و به یک فعالیت غیر محرک مانند مطالعه کتاب بپردازید.

۱۷-اگر صدای تیک تاک ساعت اجازه نمیدهد تا بخوابید بهتر است یک ساعت دیجیتال خریداری کنید.

۱۸-از نظر روانی هر میزان که شما سعی کنید سریعتر بخواب روید، مدت بیشتری بیدار خوهید ماند.

۱۹-شام را میبایست حداقل ۳-۲ ساعت پیش از خواب صرف کنید. هرگز با شکم پر نخوابید.

۲۰-مصرف مایعات را پیش از خواب کاهش دهید تا مجبور نشوید مکررا از رختخواب برخیزید و به توالت بروید.

۲۱- نگرانی ها را با خود به رختخواب نبرید. شما میتوانید ساعتی را پیش از خواب برای رسیدگی به نگرانیهای خود اختصاص دهید تا هنگام خواب دیگر ذهنتان درگیر و پریشان نباشد.

۲۲-هنگام خواب لباس راحت بپوشید.

### عواقب شنا در استخرآلوده

نویسنده: رسول غفاری

با شروع فصل گرما، شنا یکی از پرطرفدارترین ورزش‌ها در نزد تمام گروه‌های سنی است. استخرها در این روزها بیشترین مراجعه‌کنندگان را نسبت به هر فصل دیگر دارند. در این میان رعایت نشدن نکات بهداشتی توسط برخی از استخرها و افراد شناگر باعث شیوع بیماری‌های پوستی و عفونی در میان شناگران می‌شود. تیفوئید، اسهال خونی، وبا و حتی هپاتیت A از انواع بیماری‌های قابل انتقال در استخرها هستند.

کلر زدن به آب استخر می‌تواند از این بیماری‌ها پیشگیری کند. با توجه به اینکه کلر باعث از بین بردن عوامل بیماری‌زا می‌شود اما گاهی مواقع مشکلات زیادی را برای شناگران ایجاد می‌کند. غلظت بالای کلر باعث عوارض شیمیایی می‌شود و ریزش مو و تحریکات چشمی را به وجود می‌آورد.

علاوه بر بیماری‌های عفونی، خطر ابتلا به بیماری‌های پوستی در استفاده از استخرهای عمومی بسیار است. به ویژه برای کسانی که به طور مرتب به استخر می‌روند.

تب‌خال از شایع‌ترین بیماری‌های پوستی در بین شناگران است که اغلب در لابلای انگشتان پا بروز می‌کند و علت آن بیشتر مربوط به استفاده از دمپایی‌های مشترک است. بیماری تب‌خال پوستی یک بیماری مسری است و وجود حتی یک خراش بسیار کوچک در پا باعث ابتلای افراد به این عارضه پوستی می‌شود.

همچنین آب آلوده استخر باعث تحریک چشم‌ها می‌شود و در نهایت التهاب ملتحمه را به وجود می‌آورد که با خارش و قرمزی شدید و قی فراوان چشمی همراه است. عفونت‌های قارچی پوست نیز در استخرها قابل انتقال هستند. بیماری کچلی بدن نوعی بیماری پوستی است که در ناحیهٔ کشالهٔ ران و لای انگشتان ظاهر می‌شود.

بیماری‌های انگلی در استخرها بسیار رایج هستند. انگل‌ها به راحتی در درون آب‌ها زنده می‌مانند و تخم برخی از آنها نیز و یا خود کرم‌های بالغ در برابر مواد ضدعفونی‌کننده و عبور آب از تصفیه‌خانه‌ها مصون می‌مانند. یکی از بیماری‌های انگلی معروف که در استخرها شیوع پیدا می‌کند، بیماری کرمک یا استران ژیلویدس است.

اگر شخصی مبتلا به کرمک در استخرها شنا کند، این احتمال وجود دارد که کرمک‌های جدا شده از وی به سطح آب بیایند و در

اثر تماس با پوست افراد سالم آنها را نیز مبتلا نماید.
این انگل که به کرمک SS معروف است به قدری خطرناک است که ۶ یا ۸ ماه طول می‌کشد تا شخص مبتلا درمان شود چرا که این انگل به انواع داروهای ضد انگل مقاوم است و به سادگی درمان نمی‌شود.
غیر از بیماری‌هایی که ذکر شد، شماری دیگر از انواع بیماری‌های میکروبی، انگلی، قارچی و ویروسی دیگر نیز می‌توانند در استخرهای آلوده قابل انتقال باشند و این به دلیل رعایت نکردن اصول بهداشتی است و اینکه افرادی که به نوعی بیماری مبتلا هستند باید از رفتن به استخرها بپرهیزند.
منبع: روزنامه اطلاعات

### شامپو

فرمول کلی
اکثر شامپوها دارای فرمول یکسان سدیم لوریل اتر سولفات و تری اتانول آمین لورین سولفات هستند. بنابراین اکثر شامپوها کار مشترکی انجام می‌دهند.بجز برخی از شامپوها که مصارف خاصی دارند.
نظر پزشکان در مورد نوع شامپوها
پزشکان متخصص پوست و مو ، اتفاق نظر دارند که نوع شامپو هیچ تاثیری در کاهش ریزش مو و یا پیشگیری از ریزش مو ندارد. غلظت زیاد (که تنها با افزودن بیشتر موادی مثل نمک طعام ایجاد می شود) ، عطر و بوی دل‌انگیز ، رنگهای متنوع و شکل و حالت صدفی مانند ، روشهایی هستند که از نظر روانی تاثیر بسزایی برای جلب مشتری دارند.
اجزای تشکیل دهنده شامپو
* عامل پاک کننده : عامل پاک کننده باعث جدا شدن ذرات چرک و کاهش چربی از سطح مو می‌شود که خود ، شامل ? دسته مواد فعال سطحی آنیونی (مثل سدیم لوریل اتر سولفات و تری اتانول آمین سولفات) ، آمفوتری (ثل بتاتین کوکو آمیدو پروپیل) و غیر یونی هستند.
* عامل تقویت کننده کف : عامل تقویت کننده کف (مثل بتاتین) باعث ایجاد کف غلیظ مقاوم می‌شوند.
* عامل حالت دهنده مو : عامل حالت دهنده مو باعث می‌شود مو به آسانی شانه شود و هنگام شانه کردن به هوا بلند نشود.
* عامل نگهدارنده : عامل نگهدارنده مو را از مواد ضدعفونی کننده و میکروب کش نگه می‌دارد.
مواد جانبی تشکیل دهنده شامپو
* عامل صدفی کننده : عامل صدفی کننده (مانند اتیلن گلیکول) به شامپو حالت و شکل صدفی می‌دهد.
* عامل غلیظ کننده : عامل غلیظ کننده (مثل نمک طعام) باعث غلیظ شدن شامپو می‌شود.
عامل رنگ و مو
عوامل بالا ، مواد تشکیل دهنده عموم شامپوها می‌باشند. اما علاوه بر این مواد ، گاهی مواد دیگری هم به شامپوها زده می‌شود که چند نمونه از این مواد عبارتند از:
* حنا : حنا خاصیت ضدمیکروبی دارد و برای رفع بیماری پوستی مناسب است.
* بانونی : بانونی خاصیت ضدمیکروبی و ضدقارچی دارد ، باعث طلایی جلوه دادن مو می‌شود. همچنین تقویت کننده پوست و مو است.
* سدر : سدر برای تقویت مو و دفع شوره سر مناسب است. سدر همچنین ضدعفونی کننده است و مقاومت عفونت‌های پوستی را افزایش می‌دهد.
* کتیرا : کتیرا خاصیت تقویت کنندگی برای پوست و مو ندارد و به منظورهای غیر ضروری مانند غلیظ شدن شامپو به آن اضافه می‌شود.
انواع شامپو بر اساس نوع مو
شامپوها بر اساس نوع مو به چرب ، معمولی و خشک تقسیم می‌شوند. شامپو برای موهای چرب ، باید دارای قدرت پاک کنندگی بیشتر و روغن کمتر باشد. شامپو برای موهای خشک دارای مقداری نرم کننده است. موهای چرب باید هر روز ، موهای معمولی یک روز در میان و موهای خشک دو سه روز در میان شسته شوند.
شامپوهای طبی
گفته شد که کارکرد و توانایی شامپوهای مختلف در حفظ موها تفاوت زیادی ندارند. اما برخی از شامپوها ساختمان متفاوتی دارند و کاربردهای آن بخصوص است، مثل شامپوهایی که جنبه دارویی و طبی دارند. از جمله این شامپوها می‌توان به شامپوهای ضد التهاب و ضد جوش ، شامپوهای ضد قارچ و ضد شوره ، شامپوهای درمان کننده جوش سر ، شامپوهای التیام دهنده پوست و تسریع کننده ایجاد بافت اشاره کرد.
منبع:http://www.academist.ir

### ضد آفتاب های ایده آل

منافع ضدآفتاب‌ها برای تمامی انسان‌ها به اثبات رسیده است. بخشی از این منافع؛ پیشگیری از آفتاب‌سوختگی، سرطان پوست و پیری زودرس پوست می‌باشد.
ضدآفتابی ایده‌آل محسوب می‌شود که علاوه بر حفاظت در برابر اثر طول موج‌های ماورای‌بنفش نوع B که بالاترین خاصیت سرطانزایی را دارد، در برابر طول موج‌های بلند ماورای‌بنفش، نورمریی و مادون‌قرمز نیز حفاظت ایجاد نماید.
ضدآفتاب‌ها را به دو نوع فیزیکی و شیمیایی تقسیم می‌کنند:
ضدآفتاب‌های فیزیکی با منعکس نمودن نور از سطح پوست، عمل می‌نمایند. آنها سبب رنگی شدن پوست و پوشش دادن لکه‌های تیره و تغییرات سطحی پوست خواهند شد. ضدآفتاب‌های فیزیکی بدلیل دارا بودن عوارض جانبی کمتر و طیف اثر بخشی وسیع تر در برابر طول موج‌های آفتاب، از مقبولیت بیشتری برخوردارند، تنها عیب آنها تغییر رنگ پوست مصرف‌کننده است که در آقایان گاهی ناخوشایند می‌باشد و لذا برای جبران این اشکال، کارخانجات سازنده، انواع ضدآفتاب فیزیکی میکرونیزه (ریز ذرّه) را به بازار عرضه داشته‌اند که تطابق با رنگ پوست مصرف‌کننده داشته باشند.
ضدآفتاب‌های شیمیایی با جذب نمودن نور خورشید و تبدیل نمودن آن به انرژی گرمایی عمل می‌نمایند. این ضدآفتاب‌ها سبب تغییر چندانی در رنگ پوست فرد نشده و براحتی با آب قابل شستشو هستند ولی در اثر مصرف ضدآفتاب‌های شیمیایی، مواردی از ازدیاد حساسیت تماسی و خارش و سوزش حین مصرف گزارش شده‌اند.
ضدآفتاب‌ها به انواع کرم، پماد، لوسیون و محلول‌های الکلی و با اسامی تجارتی مختلفی موجود می‌باشند. شماره حفاظتی ضدآفتاب که گویای قدرت اثر آن در برابر اشعه خورشید است، تحت عنوان SPF روی بسته‌بندی آن درج گردیده است. عموماً شماره SPF از میزان ?? تا ?? برای نژاد ساکن خاورمیانه طبق استانداردهای جهانی کفایت می‌کند.
انتخاب نوع ضدآفتاب بسته به میزان چربی و رنگ پوست، سن و جنس و نژاد فرد و توان مالی وی به توصیه پزشک صورت می‌پذیرد.
شیوه صحیح مصرف ضدآفتاب:
. ?با توجه به حداکثر میزان تابش آفتاب بین ساعات ?? صبح تا ? بعدازظهر، توصیه اکید به مصرف ضدآفتاب خصوصاً بین ساعات فوق الذکر خواهد بود.
. ?ضدآفتاب‌ها بایستی نیم‌ساعت قبل از خروج از منزل به پوست مالیده شود.
. ?عموماً برای پوشانیدن کافی منطقه صورت در بالغین، ضخامت کرم خروجی از منفذ لوله حامل آن بایستی در حدود?/? سانتی‌متر باشد.
. ?مصرف ضدآفتاب‌ها در تابستان بایستی هر ? ساعت و در سایر فصول هر ? ساعت در طول روز تکرار گردد.
. ?استعمال ضدآفتاب بلافاصله در مجاورت ابرو و مژه سبب سوزش و تحریکات چشمی در اثر تعریق و سرازیر شدن ماده ضدآفتاب به داخل چشم می‌گردد.
. ?مصرف ضدآفتاب بلافاصله پس از آب‌تنی، استحمام یا تعریق فراوان دوباره تجدید گردد.
لازم به ذکر است، بیمارانی‌که دچار بیماری‌هایی نظیر لوپوس، پورفیری، بَرَص و درماتومیوزیت بوده و یا تحت درمان با ضدافسردگی‌ها، فنوتیازین‌ها، مسکن‌ها و برخی آنتی‌بیوتیک‌ها (تتراسیکلین‌ها) می‌باشند، برای انتخاب نوع ضدآفتاب و شماره SPF مناسب آن حتماً با پزشک متخصص پوست مشاوره نمایند.

### سلامت و زیبایی پوست

نویسنده:شیرین قدس
استفاده از روغن گندم برای از بین بردن کک و مک صورت بسیار مفید است.
طرز تهیه ی روغن گندم به این صورت است:
ابتدا مقداری گندم همراه با سبوسش را در مقداری روغن زیتون خیس نمایید و پس از گذشت ۲۴ ساعت این مخلوط را روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و پخته شود ( در حدود ۵۰ تا ۶۰ دقیقه ) و بعد این مایع را صاف کنید . به صاف شده ی آن « روغن گندم » می گویند .
تذکر : این روغن برای ریزش طبقات شاخی پوست نیز بسیار مفید است.
ضماد مغزتازه ی گردو را تهیه نمایید و به مدت ۳۰ دقیقه روی صورت بمالید . این ضماد نیز باعث از بین رفتن کک و مک موجود در روی پوست می شود.
تذکر: این ضماد برای از بین بردن جوش های عصبی نیز مفید است .
پس از نازک کردن پوست صورت ، برگ شاهی را کوبیده و کوبیده ی آن را به طور یکنواخت بر روی پوست قرار دهید. یا تخم شاهی را کوبیده و در مقداری آب خیس نمایید و روزی یک بار بر روی لکه ها بگذارید .آن قدر این عمل را تکرار کرده تا لکه ها بر طرف شوند.
شنبلیله را بکوبید ( چون دارای بوی بد می باشد کمی اسانس نعناع به آن اضافه کنید ) و بعد آن را به روی صورت بمالید . این ماسک به مرور زمان باعث از بین رفتن کک و مک در روی صورت می شود.
تخم تره را له و با مقداری آب ولرم مخلوط کنید . پس از گذشت ۳۰ دقیقه لعاب ایجاد شده را بر روی صورت برای از بین رفتن کک و مک بمالید .

آب اسفناج را با سفیدآب مخلوط کنید و سپس آن را بر روی کک و مک موجود در روی پوست می کشید. پس از گذشت ۳۰ دقیقه صورت را با آب ولرم بشویید .

تذکر: این ماسک برای از بین بردن جوش های صورت نیز بسیار مفید است.

رازیانه را کوبیده، با عسل یا زرده تخم مرغ مخلوط کنید و بر روی و بر روی لکه های صورت بمالید . پس از یک ساعت آن را بشویید و پاک نمایید . این عمل را هفته ای یک بار انجام دهید .

از روغن بادمجان نیز برای بر طرف کردن کک و مک استفاده می شود. برای تهیه ی روغن بادمجان ، آن را با پوست در آب ریخته و با روغن زیتون مخلوط کنید و به مدت ۵۰ دقیقه روی حرارت قرار دهید . سپس با فشار ، روغن را گرفته و دوباره بجوشانید تا آب آن از بین برود و وفقط روغن باقی بماند. این روغن را یک روز در میان به صورت خود ( محل کک و مک) بمالید .

تذکر : ماسک بالا برای رنگ کردن خال های سفید نیز مؤثر است .

شیرابه سفیدی که هنگام کندن انجیر از درخت آن خارج می شود دارای آنزیم های اکسید کننده می باشد و مالیدن این شیرابه ، رنگ لکه های پوستی را از بین می برد.

تذکر : هنگام استفاده از شیرابه ی بالا مواظب باشید که پوست شما نسبت به این شیرابه حساسیت نداشته باشد.

مقداری گل ختمی سفید را کوبیده و نرم و با ماست ترش مخلوط کنید . روزی چند بار آن را بر روی محل کک و مک بمالید. پس از خشک شدن ، روی آن دست بکشید تا جرم آن ریخته شود. این عمل را روزی چند بار تکرار کنید تا نتیجه حاصل شود .

استفاده از خمیر پخته برنج ( به صورت کته ای و بدون نمک ) و مالیدن این خمیر بر روی محل کک و مک و تکرار این عمل به مدت یک هفته و روزی چند بار ، باعث بر طرف شدن کک و مک می شود. اضافه نمودن مقداری پوست چلتوک به این خمیر ، اثرات آن را چند برابر می کند .

گرد سوخته ی جو را به تنهایی یا مخلوط با کمی عسل ، چنانچه در محل لک های قهوه ای رنگ پوست و یا کک و مک بمالید اثر شفابخش دارد.

ضماد جوشانده ی میوه و برگ سماق برطرف کننده ی کک و مک است.

این ضماد لکه های پوستی ، خارش و جوش و ناراحتی های پوستی را نیز درمان می کند.

یادآوری : آب سبزی هایی مثل ریحان ، مرزنجوش ، آویشن ، آزربه و شاه اسپرم عمل رنگسازی سلول های پوست را آسان می کند .

منبع:مجله آشنا خانواده

## آماده سازی پوست برای فصول سرد

پوست عضوی از سیستم حفاظتی است که از یک لایه بافت که ماهیچه ها و اعضا را محافظت می کند ساخته شده است. پوست شامل لایه بیرونی و لایه میانی است، لایه میانی پوست شامل رگ های خونی، عصب، فولیکول، غده و بافت لنفاوی است و از بافت پیوندی کلاژن، الاستین و الیاف مشبک ساخته شده است و اصلی ترین نوع سلول های آن فیبروبلاست، ادیپوسیت ها (ذخیره چربی) و ماکروفازها می باشند. با شروع فصل پاییز و به دنبال آن زمستان، بسیاری به خشکی پوست دچار می شوند، خشکی پوست در افرادی که به سرما حساسیت دارند عاملی جهت ترک های پوستی و همچنین سرآغاز ابتلا به بیماری های پوستی است بنابراین توجه به مسئله خشکی پوست خصوصا در فصول سرد بسیار پراهمیت و قابل توجه است. بر این اساس و با شروع فصل سرما در این شماره راهکارهایی ساده جهت رفع مشکلات پوستی در زمستان ارایه می شود. چرا فصل های پاییز و زمستان منجر به خشکی بیشتر پوست می شود؟ حتی فکر کردن به این مساله موجب خارش پوست می شود! هوای سرد و خشک، گرمای خشک درون منزل و بادهای سرد پاییزی باعث گرفته شدن رطوبت پوست می گردند. در سایر فصول سال وقتی رطوبت کافی به میزان لازم در هوا وجود دارد پوست ما نیازی ندارد که سخت کار کند تا بهداشت و سلامتی و ظاهر شاداب خود را حفظ نماید اما در فصل پاییز و زمستان، مواد موجود در پوست که قبلا رطوبت و آب موجود در پوست را به طور طبیعی حفظ می کردند، اکنون کاهش یافته اند و میزان چربی موجود در پوست به اندازه ای نیست که پوست را محافظت کند. پوست سالم را می توان مانند یک کیک چند لایه تصور کرد که برای جلوگیری از خشک شدن آن روی کیک را با یک پوشش پلاستیکی شفافی پوشانده اند. این پوشش پلاستیکی با جلوگیری از تبخیر شدن آب مانع از خشک شدن لایه های زیرین کیک می گردد. بیرونی ترین لایه پوست تا حدودی مانند همین پوشش پلاستیکی عمل می کند و ضخامت آن نیز به نازکی و ظرافت همین پوشش پلاستیکی است. زمانی که محیط رفتار چندان دوستانه و مهربانی با پوست ندارد و آب موجود در پوست را می گیرد لایه بیرونی پوست ما ضعیف می شود.

نتیجه این ضعف به صورت خشکی پوست ایجاد خارش و حتی بعضی اوقات ترک خوردن پوست و زخم شدن آن می گردد.

استفاده از صابون ها و یا تمیز کننده های قوی، حمام کردن های طولانی و با گرفتن دوش آب داغ و مالش بیش از حد پوست یا لیف باعث بدتر کردن وضعیت خشکی پوست می گردد. داشتن یک برنامه دراز مدت در مراقبت از پوست می تواند از خشکی آن در فصول سرد و خشک جلوگیری کند.

پوست شما در سرتاسر سال (هر روز و هر شب) نیاز دارد که در قبال تغییرات و شرایط محیطی مراقبت شود. وقتی پوست سلامت است و بطور طبیعی کار می کند ظاهر پوست به نظر نرم و شاداب می آید در نتیجه بهتر می تواند آب موجود در خود را حفظ کند و سلول های پوست را از بی آبی در امان دارد.

توصیه های زیر، توصیه های مراقبتی برای سرتاسر سال می باشد البته رعایت بیشتر این مراقبت ها در فصل های سرد سال کمک زیادی به حفظ نرمی و شادابی پوست می کند.

استفاده از ضد آفتاب ها:

نور آفتاب حتی در روزهای ابری باعث آسیب دیدن پوست می گردد. به این معنی که پوست توانایی خود را برای مرطوب نگه داشتن و نرم ماندن از دست می دهد، پوست هایی که از نور آفتاب آسیب دیده اند توانایی خود را برای یک عملکرد نرمال و طبیعی از دست می دهند.

استفاده از نرم کننده ها:

استفاده کردن از مرطوب کننده ها به شرطی که مرطوب کننده مورد نظر سرشار از آنتی اکسیدان ها و مواد نگه دارنده رطوبت باشند، کمک کننده است. در غیر این صورت پوست ما توانایی حفظ رطوبت خود را در مقابل خشکی محیط از دست داده و پوست خشکی خواهیم داشت.

تکرار استفاده از مرطوب کننده ها:

پس از استفاده از نرم کننده ها در صورت احساس خشکی پوست استفاده مجدد از نرم کننده های پوست لازم است. هر زمان که دست هایتان را می شویید مجددا از نرم کننده استفاده کنید. همیشه یک مرطوب کننده همراه خود داشته باشید. در کیف خود و یا در میز کار و همچنین بعد از حمام کردن استفاده نرم کننده ضروری است.

استفاده از صابون های خیلی ملایم:

هرگز از تمیز کننده ای که خشکی پوست شما را تشدید می کند استفاده نکنید و پوست خود را بیش از اندازه با صابون مالش و یا سایش ندهید.

اجتناب از ماندن به مدت طولانی در وان پر از آب و جکوزی و دوش های طولانی

به همان اندازه ای که یک حمام کردن و یا یک دوش گرفتن برای فرد مفید است اما بودن بیش از اندازه در آب نیز برای پوست می تواند مضر باشد. زیرا سبب از بین رفتن موادی می شود که مسئول حفظ و سلامت سلول های پوست هستند. بنابراین تا جایی که می توانید حمام های کوتاه مدت داشته باشید.

خشک کردن پوست به آرامی بعد از حمام کردن:

به یاد داشته باشید که هر چه مدت حمام کردن کوتاهتر باشد بهتر است و هرگز برای خشک کردن، حوله را بر روی پوست خود به شدت نمالید زیرا باعث آسیب پوست می شود و خشکی آن را تشدید می کند.

استفاده از مرطوب کننده ها بلافاصله پس از حمام کردن:

زمانی که پوست تمیز باشد میزان آسیب پذیری آن خیلی بیشتر است. آب و حتی مواد تمیز کننده ملایم، مواد لازم برای نرم نگه داشتن پوست را پاک می کنند. اگر بعد از استحمام هر چه سریعتر کرم مرطوب کننده را بر روی پوست استفاده کنید موجب حفظ رطوبت از دست رفته پوست می شوید.

استفاده از دستگاه های رطوبت زا:

رطوبت پایین در محیط یکی از دلایل خشکی پوست است، دستگاه های رطوبت زا نسبتا ارزان قیمت بوده و دوام زیادی دارند و برای تمام افراد خانواده مفیدند با استفاده از این دستگاه ها در منزل و یا در محیط کار، تا حد زیادی می توان محیط را مرطوب دار کرده و از خشکی پوست جلوگیری کرد.

استفاده از روغن زیتون:

به هنگام شب، پس از استفاده از کرم مرطوب کننده چند قطره روغن زیتون را روی قسمت های خشک پوست ماساژ دهید. روغن زیتون نه تنها یک نرم کننده فوق العاده می باشد و سریع جذب می گردد بلکه سرشار از آنتی اکسیدان است که برای پوست بسیار ضروری است.

لب های خود را فراموش نکنید:

زمانی که هوا خشک است، لب ها نسبت به سایر قسمت های پوست خشکترند زیرا آنها بر خلاف سایر قسمت های صورت فاقد یک ساختمان سلولی از چربی هستند و نسبت به خشکی هوا آسیب پذیرند، در طول روز و هنگام شب حتما از نرم کننده لب بر روی لبان خود استفاده کنید.

منبع:ماهنامه دنیای سلامت شماره ی ۲۹

/س

## توصیه های بهداشتی پوست و مو

توصیه های زیر را جهت داشتن پوستی سالم و زیبا جدی بگیرند:

افراد دارای پوست چرب با آکنه دارند بهتر است از مالیدن لوازم آرایشی و انواع کرم ها تا حد امکان به پوست خود خودداری کنند و در صورت تمایل، از کرم های فاقد چربی استفاده کنند و پس از مراجعه به منزل با یک پاک کننده مناسب پوست چرب آرایش صورت خود را پاک کرده و خوردن آجیل و تنقلات و شیرینی را به حداقل برسانند.

از ضد آفتاب مناسب پوست چرب حتما استفاده کنند چون معمولا روزهای آفتابی و بد هوا صاف و آلودگی کمتر است بنابراین سرعت زاویه تابش خورشید و میزان اشعه ماوراء بنفشی که به زمین می رسد بیشتر است.

از طرفی چون درختان فاقد برگ هستند عملا سایه درختان هم وجود ندارد. بنابراین از ضد آفتاب غافل نشوید و نیم ساعت قبل از بیرون رفتن از منزل ضد آفتاب مناسب پوست چرب را روی صورت خود پخش کرده و هر ۲ ساعت تجدید کنید، بخصوص در ایامی که برای تفریح به خارج شهر می روید. افراد دارای پوست چرب می توانند از ضد آفتاب های رنگی فاقد چربی استفاده کرده بدین وسیله از کرم پودر هم استفاده نکنند.

افرادی که پوست های خشک و حساس دارند در ایام فروردین که آغاز فصل اگزما و حساسیت است باید از تماس با شوینده های قوی خودداری کنند و شستشوی صورت و بدن را با صابو ن و مواد شوینده به حداقل برسانند و حتما از مرطوب کننده های مخصوص پوست خشک استفاده کنند. مستقیما عطر و اسپری ها را به بدن نزنند و روی لباس خود اسپری کنند. برای پاک کردن آرایش صورت حتما از پاک کننده های مخصوص پوست خشک که میزان کمتری از چربی پوست را پاک می کند و دارای مرطوب کننده مناسب هستند، استفاده کنند.

به این افراد هم استفاده از ضد آفتاب ها، قبل از بیرون رفتن از منزل اکیدا توصیه می شود. به دلیل آنکه خانم ها خصوصا از رنتگ ها و مش ها جهت موهای خود استفاده کرده اند و موها خشک و شکننده می شوند.

هنگام شستن مو فقط پوست سر خود را با شامپوی مناسب مو رنگ شده ماساژ داده و از شامپو زدن ساقه موها جداگانه پرهیز کنید. کف حاصل از شستشوی پوست سر هنگام آبکشی موها باعث تمیزی ساقه موها خواهد شد ( از چنگ زدن ساقه موها با شامپو خودداری کنید) از نرم کننده های مخصوص موی خشک پس از شامپو کردن با ساقه مو استفاده کرده، سپس موها را آبکشی نمایید و اگر هنوز احساس می کنید موها خشک و کم حالت است می توانید از کرم های مخصوص موهای خشک پس از حمام استفاده کرده و از سشوار کردن موها حتی الامکان خودداری نمایید.

منبع: ماهنامه ی دنیای سلامت

## ۱۰ روش از بین بردن خستگی کار

کاری را به تازگی آغاز کرده اید ولی احساس خستگی می کنید. چه اولین کار شما باشد و چه شغلتان را تغییر داده باشید، به هر حال وارد این حرفه شده اید و احساس می کنید گیر افتاده اید. کارها به نظرتان ملالت آور، خسته کننده و تکراری می آید و زمانتان را نمی توانید آن طور که دوست دارید بگذرانید.

قبل از این که برگه ی استعفای خود را امضا کنید، مدتی وقت صرف کنید و به درستی درمورد کارتان فکر کنید. فرصتی هم به این کار بدهید. شاید آن قدرها هم که فکر می کردید خسته کننده نباشد.

راه حل های کوتاه مدت

۱- کارهای روزانه تان را یادداشت کنید

همه ی کارهایی را که تا قبل از اتمام زمان کاری می بایست انجام دهید یادداشت کنید. و با انجام هر کار کنارش تیک بزنید. با این کار زمان برایتان سریعتر می گذرد و شما از کارهایی که انجام داده اید به خوبی اطلاع می یابید. این کار در مواقعی هم که اطرافیان می گویند شما سریعتر از سایر کارمندان کار نمی کنید بسیار کمک کننده است زیرا نشان می دهد که کارهایتان را کامل و به سرعت انجام داده اید.

۲- طالب کار بیشتری باشید

با رئیس خود رک و راست باشید و از او کار بیشتری طلب کنید و مسئولیت های خود را بیشتر کنید. اگر در شرکت شما کارها به صورت گروهی انجام می گیرد، می توانید کارهایتان را با همکارانتان جابه جا کنید. یا این که به همکارانتان در انجام کارها کمک کنید. اما همیشه مراقب باشید که همکارانتان با انداختن کارهایشان گردن شما سوء استفاده نکنند. حتماً در این مواقع رئیس را در جریان کارها بگذارید.

۳- برای کارهایی که در حیطه ی مسئولیت شما نیست هم داوطلب باشید

در کمیته ی اجتماعی شرکتتان نام نویسی کنید. با این کار می توانید در کارهای فوق برنامه هم شرکت داشته باشید که شما را سرگرم نگاه خواهد داشت. در هر زمینه ای که می توانید، استعدادها ومهارت هایتان را نشان دهید.

۴- به کارهایتان ارزش دهید

به رئیس خود نشان دهید که چه توانایی هایی دارید. برای این منظور، کارهای اضافه بر سازمان انجام دهید. اما نه طوری که رئیس فکر کند قصد خودنمایی دارید. این کارها را بدون این که کسی از همکارانتان متوجه شود انجام دهید، فقط رئیس از این کار اطلاع داشته باشد. بعد که رئیس با پیشنهادتان موافقت کرد، چند روز بعد کار را به او تحویل دهید. با این کارها می توانید توانایی ها و علاقه خود را بالاتر برده وخستگی و بی حوصلگی را از خود دور کنید.

۵- ابتکار به خرج دهید و کار جدیدی را شروع کنید

همیشه شروع کننده شما باشید. پیشنهاد کارها و پروژه های جدید بدهید. این مطالب را با دست اندرکاران مربوطه در میان بگذارید. هدفتان این باشد که علاقه ی خود را به کار کردن نشان دهید، اما نگذارید دیگران بد به شما نگاه کنند و فکر کنند با این کارها قصد خودنمایی دارید.

۶- دیدگاهتان را درمورد کارتان تغییر دهید

در هر پستی که کار می کنید، سعی کنید نگاه خوبی به کارتان داشته باشید. کار خود را دست کم نگیرید. اگر در قسمت اینترنت شرکت هستید، خود را رابط حیاتی به زنجیره ی ارتباطات بدانید. اگر درقسمت جوابگویی به تلفن ها هستید، خود را یکی از موثرترین افراد اداره بدانید که رضایت مشتریان را جلب می کند. در هر پستی، نقش خود را در پیش برد اهداف شرکت موثر بدانید. با این طرز تفکر کار خودرا بهتر انجام خواهید داد و به سرعت ترفیع پیدا می کنید.

۷- از زمان استراحت تان بهترین استفاده را ببرید

اگر می بینید که کار باعث خستگیتان شده است، کمی استراحت کنید. همراه چند تن از دوستان به کافه تریای شرکت رفته و چای یا قهوه ای بنوشید. از ساعات استراحت خود نهایت استفاده را ببرید تاخستگیتان را کاملاً از تنتان بیرون کند و بتوانید دوباره با انرژی کارتان را دنبال کنید.

راه حل های طولانی مدت

۸- در مورد شرکت محل کارتان بیشتر بدانید

سعی کنید اطلاعات بیشتری در مورد شرکت کسب کنید. از همکارانتان در این زمینه سوال کنید. از روابط شرکت آگاهی پیدا کنید. همکارانتان را بشناسید و از سیاست ها و خط مشی شرکت آگاهی یابید.

۹- آموزش های خود را بالاتر ببرید

از حالت یک نواخت همیشگی بیرون بیایید و دانش خود را در زمینه ی حرفه تان بالاتر ببرید. همین طور که از نردبان ترقی بالا می روید، زمان برایتان لرزش زیادی پیدا می کند. بنابراین سعی کنید معلومات و علم خود را در کاری که انجام می دهید افزایش دهید.

۱۰- مربی داشته باشید

در هر مرحله ای از کارتان، خوب است که برای خود مربی پیدا کنید تا شما را در انجام کارهایتان راهنمایی کند. او می تواند به شما کمک کند تا این صنعت را بهتر درک کنید و در کارتان موفق تر باشید.

هشیار باشید و مثبت فکر کنید

هر کس باید در جایی شروع کند. ممکن است از خود انتظار داشته باشید که کاری مهمتر و چالش برانگیزتر داشته باشید اما شکایت نکنید. از منفی بافی در مورد کارتان دوری کنید، و سعی کنید که بهترین استفاده را از موقعیت فعلیتان ببرید. آگاهی هایتان را افزایش دهید و مهارت هایتان را توسعه دهید. در حد توانایی هایتان کار کنید و به زودی خواهید دید که خستگی و ملالت ناپدید می شود.

## طراوت همیشگی موها

نویسنده:رضا دهقان

ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای رشد موها

تغذیه مناسب باعث می‌شود مویی نرم و براق و پوست سری سالم داشته باشید و در عوض، داشتن تغذیه نامناسب یعنی داشتن موهایی خشک، شکننده و در حدی نازک که به راحتی کنده می‌شوند و تغییر رنگ می‌دهند.

علاوه بر لزوم مصرف مواد مغذی غذایی مثل ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین و اسیدهای چرب ضروری که در ادامه به طور کامل در موردشان صحبت می‌شود، بعضی بیماری‌های مسبب ریزش مو را می‌توان با تغذیه مناسب درمان کرد. مثلاً بعضی از انواع کم‌کاری تیرویید ناشی از مصرف کم ید یا التهاب تیرویید هستند و آن‌ها را می‌توان با دریافت مقادیر کافی ید و ویتامین E درمان کرد. یکی دیگر از این بیماری‌ها، آنمی (کم‌خونی) فقر آهن است. در صورت کم شدن ذخایر آهن بدن، کم‌خونی ایجاد می‌شود. زنان در مقایسه با مردان ذخایر آهن کمتری دارند و بیشتر در معرض کم‌خونی قرار می‌گیرند. علاوه بر درمان کم‌خونی به وسیله داروها، مصرف غذاهای حاوی آهن نیز در جلوگیری از ریزش مو به علت کم‌خونی مؤثرند.

ویتامین A: آنتی‌اکسیدانی است که برای تولید سبوم در پوست سر لازم است. غذاهای حاوی آن عبارتند از: روغن کبد ماهی، گوشت، شیر، پنیر، تخم‌مرغ، اسفناج، بروکلی، کلم، هویج، هلو و زردآلو. ولی باید در نظر داشته باشید که مصرف بیش از حد آن باعث ایجاد مسمومیت و ریزش مو و مشکلات جدی دیگر می‌شود و با قطع مصرف آن نیز ریزش مو اصلاح می‌شود.

ویتامین C: آنتی‌اکسیدانی است که باعث حفظ سلامت پوست و مو می‌شود. غذاهای غنی از ویتامین C عبارتند از: مرکبات، توت‌فرنگی، کیوی، طالبی، آناناس، گوجه‌فرنگی، فلفل‌سبز، سیب‌زمینی و سبزیجات سبزینه‌دار. همچنین ویتامین C باعث جذب بهتر آهن موجود در غذا می‌شود که برای جلوگیری از ریزش مو ضروری است.

ویتامین E: آنتی‌اکسیدانی است که جریان خون سر را افزایش می‌دهد. منابع آن شامل روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون، سبوس گندم، سویا، دانه‌ها، سبزیجات و برگ‌ها و دانه‌های روغنی خام. به خاطر داشته باشید که مصرف زیادی آن سبب افزایش فشار خون و کاهش انعقاد خون می‌شود. افرادی که داروهای ضد فشار خون یا ضد انعقاد مصرف می‌کنند باید قبل از مصرف ویتامین E با پزشک خود مشورت کنند.

بیوتین: به تولید کراتین کمک می‌کند و از سفید شدن و ریزش مو جلوگیری می‌نماید. کمبود بیوتین علاوه بر نازک شدن و ریزش مو، باعث خشکی و پوسته‌پوسته شدن پوست و بی‌اشتهایی می‌شود. منابع غذایی حاوی آن عبارتند از: غلات سبوس‌دار، زرده

تخم‌مرغ، جگر، برنج و شیر، مخمر آبجو، دانه آفتابگردان، گردو، سویا، جو، عدس و نخود سبز.

اینوزیتول: باعث حفظ سلامت فولیکول‌های مو می‌شود. منابع غذایی آن شامل غلات سبوس‌دار، مخمر آبجو، جگر و مرکبات است.

نیاسین (ویتامین ۳B): باعث بهبود جریان خون پوست سر می‌شود. منابع آن شامل مخمر آبجو، سبوس گندم، ماهی، مرغ، بوقلمون و گوشت است. مصرف بیش از حد آن باعث ایجاد احساس گرگرفتگی می‌شود.

اسید پانتوتنیک (ویتامین ۵B): از سفید شدن و ریزش مو جلوگیری می‌کند. منابع غذایی آن شامل مخمر آبجو، غلات سبوس‌دار، گوشت و زرده تخم‌مرغ است.

ویتامین ۶B: از ریزش مو جلوگیری می‌کند و موجب تولید ملانین می‌شود که مسؤول ایجاد رنگ موها است. کمبود ویتامین ۶B باعث ریزش مو، شکاف گوشه‌های لب، ضعف عضلانی و بی‌خوابی می‌شود. منابع غذایی عبارتند از: مخمر آبجو، جگر، غلات سبوس‌دار، سبزیجات، گوشت و زرده‌تخم‌مرغ. مصرف زیادی آن باعث بی‌حسی دست‌ها و پاها می‌شود.

ویتامین ۱۲B: از ریزش مو جلوگیری می‌کند. مرغ، ماهی، تخم‌مرغ و شیر منابع خوب ویتامین ۱۲B هستند. همچنین اسید فولیک و پاراآمینوبنزوییک اسید (PABA) نیز در حفظ و نگهداری رنگ و استحکام مو بسیار مؤثرند.

پروتئین: پروتئین‌ها از اسیدهای آمینه تشکیل شده‌اند. چند تا از اسیدهای آمینه در ساختار مو نقش اساسی دارند که از مهم‌ترین آن‌ها ال لیزین است. کمبود پروتئین سبب می‌شود که قطر موها کاهش یابد و موها وارد مرحله استراحت شوند. بنابراین ۲ تا ۳ ماه بعد از مصرف کم پروتئین، تشدید ریزش مو خودش را نشان می‌دهد. هر فرد سالم باید حداقل ۱۵ درصد انرژی روزانه خود را از غذاهای حاوی پروتئین تأمین کند. سویا یکی از منابع غنی پروتئین است و مطالعات مختلف نشان داده‌اند که این ماده باعث تحریک رشد مو می‌شود. از دیگر منابع پروتئین می‌توان به گوشت و تخم‌مرغ و لبنیات و غلات اشاره کرد. بنابراین رژیم‌های لاغری نامناسب و فقیر از نظر پروتئین می‌توانند سبب ریزش موها شوند.

اسیدهای چرب ضروری: مصرف اسیدهای چرب ضروری که در ماهی و روغن زیتون وجود دارد، حالت موها را بهبود می‌بخشد و از خشکی و ریزش آن‌ها جلوگیری می‌کند. البته باید توجه داشت که مصرف زیاد چربی‌های اشباع، باعث افزایش ریزش مو می‌شود. یکی از دلایلی که در سال‌های اخیر ریزش مو در افراد افزایش یافته، مصرف غذاهای سرخ‌کردنی و دارای چربی‌های اشباع به میزان زیاد است.

کلسیم: برای رشد مو ضروری است. لبنیات، دانه‌های روغنی، مخمر آبجو، لوبیا، عدس و کنجد منابع خوب تأمین کلسیم هستند، ولی باید در نظر داشته باشید که مصرف زیاد کلسیم از جذب آهن و روی جلوگیری می‌کند. همچنین اسیدهای موجود در شکلات نیز مانع جذب کلسیم می‌شود.

کروم: از افزایش یا کاهش قند خون که هر دو موجب ریزش مو می‌شوند، جلوگیری می‌کند. منابع اصلی این ماده عبارتند از: مخمر آبجو، جگر، نان سبوس‌دار و گوشت گاو.

مس: مس از ریزش مو جلوگیری می‌کند و باعث حفظ رنگ و ساختمان آن می‌شود. منابع خوب مس شامل جگر، سبزیجات، غلات سبوس‌دار، تخم‌مرغ، ماهی و لوبیا است. باید در نظر داشته باشید که مصرف بیش از حد مواد دارای مس هم باعث ایجاد موی خشک و ریزش آن می‌شود.

ید: باعث تنظیم هورمون‌های تیرویید می‌شود و از ایجاد موی شکننده و ریزش مو جلوگیری می‌کند. منابع خوب آن شامل ماهی، نمک یددار و سیر است.

منیزیم: این عنصر همراه با کلسیم باعث بهبود رشد مو می‌شود. سبزیجات، سبوس گندم، غلات سبوس‌دار، سویا، ماهی و دانه‌های روغنی منابع خوب منیزیوم هستند.

منگنز: باعث افزایش رشد مو می‌گردد. غلات کامل سبوس‌دار، تخم‌مرغ، دانه‌های روغنی، نخود و لوبیا، مرغ، ماهی و گوشت حاوی مقادیر فراون منگنز هستند.

سلنیم: باعث حفظ خاصیت ارتجاعی پوست و مو می‌شود. منابع آن عبارتند از: مخمر آبجو، گوشت، ماهی، غلات، تن ماهی و بروکلی. مصرف بیش از اندازه سلنیم باعث ریزش مو و افتادن دندان‌ها و ناخن‌ها می‌گردد.

پتاسیم: به بهبود جریان خون و رشد بهتر موها کمک می‌کند. موز، خرما، انجیر، میوه‌های خشک‌شده، سیر، دانه‌های روغنی، سیب‌زمینی، کشمش و ماست منابع غذایی حاوی پتاسیم هستند.

سیلیس: باعث استحکام مو می‌شود و از ریزش مو جلوگیری می‌کند. غذاهای دریایی، برنج، سویا، سبزیجات، قسمت خارجی سیب‌زمینی، خیار، فلفل قرمز و سبز، جوی خام و جوانه حبوبات دارای مقادیر فراوان سیلیسیوم هستند. مصرف بیش از اندازه این ماده باعث ریزش مو، دندان‌ها و ناخن می‌شود.

گوگرد: یکی از مهم‌ترین عناصر تشکیل‌دهنده مو گوگرد است. پیاز، سیر، تخم‌مرغ، گوشت، ماهی و لبنیات منابع خوب گوگرد هستند.

روی: روی و ویتامین A با هم بر رشد و شادابی مو اثر می‌کنند. کمبود یکی از این عناصر باعث داشتن مویی خشک و پوستی چرب و علاوه بر آن، کاهش حس چشایی و دیر خوب شدن زخم‌ها می‌شود. اسفناج، دانه آفتابگردان، قارچ، غلات سبوس‌دار، مخمر آبجو و علی‌الخصوص گوشت قرمز و گوشت ماکیان منابع خوب روی هستند. روی همچنین باعث بهبود عملکر سیستم ایمنی می‌گردد. البته در نظر داشته باشید که مصرف زیاد این ماده می‌تواند از جذب آهن جلوگیری کند.

آهن: از کم‌خونی و ریزش موی ناشی از آن ممانعت می‌کند و در بسیاری از موارد کم‌خونی فقر آهن سبب ریزش مو می‌شود. ۳ علت اصلی کم‌خونی فقر آهن عبارتند از:

۱) از دست دادن آهن به علت خونریزی وسیع و مزمن که می‌تواند به علت خونریزی از دستگاه گوارش، بارداری، خونریزی‌های ماهیانه یا جراحات شدید باشد

۲) کاهش جذب آهن: داروهای خنثی‌کننده اسید معده می‌توانند سبب کاهش جذب آهن شوند. برداشتن کامل یا بخشی از معده (گاسترکتومی)، فقدان اسید معده (آکلریدی)، برداشتن کامل یا بخشی از روده و اسهال مزمن نیز جذب آهن را کم می‌کنند

۳) مصرف ناکافی آهن در رژیم غذایی. علایم فقر آهن عبارتند از: کم‌خونی، موی شکننده، اختلال بلع، مشکلات گوارشی، گیجی، خستگی، استخوان‌های نازک و شکننده، ریزش مو، التهاب بافت‌های دهان، ناخن‌های قاشقی، چاقی، پوست رنگ‌پریده، اضطراب و بی‌قراری و پاسخ‌های ذهنی کُند. غذاهای حاوی آهن شامل سبزیجات مانند شاهی، تخم‌مرغ، نان‌های سبوس‌دار، بادام، خرما، چغندر، لوبیا، عدس، هلو، گلابی، کدو، کشمش، کنجد، دانه سویا و آلو می‌شود.

برای سلامت موهای خود نکات زیر را به خاطر بسپارید:

- موی سالم به جریان خون کافی وابسته است. ویتامین E ،C و کوانزیم ۱۰Q، جریان خون سر را افزایش می‌دهند. زرده تخم‌مرغ، ویتامین E و کوانزیم ۱۰Q فراوانی دارند.
- نیکوتین و کافئین، ریزمغذی‌های حیاتی بدن را کم می‌کنند و سبب افزایش ریزش مو می‌شوند. پس، از مصرف سیگار و مصرف بیش از اندازه قهوه جلوگیری کنید.
- از مصرف زیاد نمک و چربی‌های اشباع خودداری کنید.
- پخت طولانی‌مدت سبزیجات، مقدار زیادی از ویتامین B آن‌ها را تخریب می‌کند. سبزیجات را به صورت خام یا بخارپز با مدت پخت کوتاه مصرف کنید.
- منابع آهن دریافتی را بیشتر کنید.
- فراموش نکنید که شما آن چیزی هستید که می‌خورید.

چه جور ریزش مویی نیازمند مراجعه به پزشک است؟

۱- اگر ریزش موی شما به صورت یک الگوی غیر طبیعی است، یعنی موهای جاهای عجیب و غریبی از سرتان دارند می‌ریزند.

۲- در صورتی که دچار ریزش موی سریع و در سنین پایین شده‌اید (به عنوان مثال در دهه دوم یا سوم زندگی).

۳- اگر ریزش موی شما همراه با درد و خارش است.

۴- اگر منطقه‌ای از پوست سر شما که دچار ریزش مو شده، قرمز است یا پوسته‌ریزی دارد و به طور کلی غیر طبیعی است.

۵- اگر دچار آکنه هستید، موی زاید در صورت دارید یا دچار اختلالات عادت ماهیانه هستید.

۶- در صورتی که خانم هستید و دچار ریزش مو با الگوی مردانه شده‌اید.

۷- اگر دچار کچلی در ریش یا ابروی خود شده‌اید.

۸- اگر همزمان با ریزش مو دچار افزایش وزن شده‌اید یا این‌که دچار ضعف عضلانی، خستگی و عدم تحمل سرما هستید.

۹- اگر ریزش موی شما بیش از ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو در روز است.

۱۰- چنان‌چه ریزش موی شما با اختلالاتی مانند مشکلات پوستی، مشکلات تنفسی، کاهش اشتها، کاهش وزن توجیه‌نشده، استفراغ، تب، درد، یبوست یا اسهال همراه است.

از دست پزشک چه کاری بر می‌آید؟

در مراجعه به پزشک، نمونه موی شما و همچنین آزمایش‌های خاصی از نظر بیماری‌های مسبب ریزش مو درخواست می‌شود. اگر خانم هستید پزشک درباره بارداری، دوره‌های عادت ماهیانه و یائسگی از شما سؤال خواهد کرد. اگر فکر می‌کنید داروهایی که مصرف می‌کنید باعث ریزش موی شما شده است از پزشک در این مورد سؤال کنید. اگر ریزش موی شما به عللی مثل دیابت یا بیماری‌های تیرویید یا دیگر اختلالات هورمونی ایجاد شده باشد، درمان مناسب و کنترل بیماری زمینه‌ای برای کاهش و جلوگیری از ریزش مو لازم است. استفاده از داروهایی مثل ماینوکسیدیل می‌تواند از ریزش مو جلوگیری کند و سبب افزایش سرعت رشد مو می‌شود. این دارو برای درمان ریزش مو در مردان و زنان روی پوست سر مالیده می‌شود، ولی بیشتر بر روی ریزش موی بالا و پشت سر، جایی که هنوز مقداری مو باقی مانده، مؤثر است. در آقایان از فیناستراید (پروپشیا) می‌توان برای درمان ریزش مو استفاده کرد. این داروها تا حدود زیادی ایمن هستند، ولی با قطع مصرف آن‌ها پس از مدت کوتاهی ریزش مو دوباره شروع می‌شود. این داروها تقریباً در ۳۵ درصد موارد در رشد مجدد مو در قسمت تاج سر مؤثرند (مؤثر بودن به معنی رشد متوسط تا زیاد موهای جدید در طی یک‌سال است). هنوز هیچ مطالعه‌ای در مورد تأثیر این داروها بر روی خط رویش پیشانی انجام نشده است. حدود یک درصد مردان با مصرف پروپشیا دچار کاهش میل جنسی و کاهش حجم مایع منی می‌شوند، اگر چه این عوارض جانبی با قطع مصرف دارو از بین می‌روند. به طور خلاصه، ماینوکسیدیل از طریق تحریک فولیکول مو و پروپشیا از طریق سرکوب هورمون DHT در مردان کار می‌کنند. هر دوی این داروها مؤثر و کمک‌کننده‌اند، در حالی که داروهای فراوان دیگری که در بازار یافت می‌شوند، تقریباً همگی غیر مؤثرند. آلوپسی آره‌آتا را می‌توان با کورتیکوتروییدها درمان کرد. اگر پزشک متوجه شود که ریزش موی شما به علت کمبودهای تغذیه‌ای است، شما را به متخصص تغذیه ارجاع خواهد داد.

با ریزش مو چه کنیم؟

لبّ کلام این‌که مراقبت نادرست مو باعث آسیب و ریزش مو می‌شود. رنگ کردن مداوم و استفاده مرتب از سشوار و اطوی مو باعث ریزش شدید مو می‌گردد. فواصل بین رنگ کردن موها نباید کمتر از ۶ تا ۸ هفته باشد. سعی کنید موهای خود را سفت نبندید و طوری شانه کنید که موها کشیده نشوند. موهای خود را با حوله به نرمی خشک کنید. بهتر است که کمتر از سشوار استفاده کنید و اجازه دهید که موها در هوای آزاد خشک شوند. در صورت ضرورت استفاده از سشوار، از حرارت پایین استفاده کنید. بعضی از پزشکان استفاده از شامپوی بچه را توصیه می‌کنند، ولی بیش از یک‌بار در روز موهای خود را شامپو نکنید. اگر دچار موخوره شدید، حتماً نوک موی خود را کوتاه کنید.
زمانی موهای خود را حالت دهید که خشک یا کمی مرطوب باشند. حالت دادن مو زمانی که موها خیس است باعث کشیده شدن و شکسته شدن موها می‌شود. سعی کنید از کاربرد موادی مانند صاف‌کننده‌ها و رنگ موها حتی‌الامکان پرهیز کنید. تغذیه نامناسب و استراحت کافی برای داشتن موهای سالم ضروری است. تغذیه درست داشته باشید و از مقادیر زیاد آب و کلیسم استفاده کنید. خواب کافی برای عملکرد صحیح بدن شما و داشتن موهایی شاداب لازم است.
در مردان با مصرف رژیم غذایی کم‌چربی می‌توان روند ریزش مو را کندتر نمود. چون ریزش مو در مردان به علت افزایش هورمون تسترسترون است و مصرف غذاهای دارای چربی زیاد و مصرف گوشت فراوان باعث افزایش سطح تستوسترون می‌گردد. رژیم غذایی کم‌چربی باعث توقف روند ریزش مو نمی‌شود ولی سرعت ریزش مو را کاهش می‌دهد.
مو عمدتاً از پروتئین تشکیل شده است. برای بهبود رشد مو از غذاهای دارای پروتئین مثل جگر، مخمر آبجو و سبوس گندم استفاده کنید که این مواد غذایی دارای ویتامین B نیز هستند. یک مطالعه نشان داده پروتئین سویا نیز باعث تحریک فولیکول‌ها و افزایش رشد موها به میزان ۱۵ درصد می‌گردد. شیر سویا منبع خوب پروتئین سویا است. سایر منابع مناسب پروتئین هم عبارتند از: پنیر کم‌چرب، تخم‌مرغ، ماهی، مخمر آبجو، لوبیا و ماست.
منبع: سایت تندرستی

### انواع ماسک برای پوست چرب

ماسک آلوی قرمز : برای تهیه ماسک آلوی قرمز کافی است هسته آلوی قرمز را درآورید و سپس آلوها را له کنید و چندقطره روغن بادام شیرین به آن اضافه کنید و خوب مخلوط نمایید و سپس به مدت ۲۰ دقیقه آن را برروی پوست بمالید و آنگاه باپنبه آغشته به گلاب آن را پاک کنید.

****

ماسک لیمو ترش: برای تهیه ماسک لیموترش آب۲ لیمو را بگیرید و با ۱قاشق عسل گرم، مخلوط کنید و روی پوست بمالید و پس از ۲۰ دقیقه آن را با پنبه آغشته به گلاب پاک کنید.

****

ماسک هویج : ماسک هویج نیز به وسیله آب هویج تهیه می شود. برای این منظور مقداری آب هویج را با ماست مخلوط کنید و با انگشت روی پوست بمالید و پس از ۲۰ دقیقه آن را با پنبه آغشته به گلاب پاک کنید.

****

ماسک کدوحلوایی : مقداری کدو حلوایی رسیده را له کرده بصورت ماسک برای متعادل ساختن چربی پوست صورت استفاده کنید.

****

ماسک سفیده تخم مرغ: یک عدد سفیده تخم مرغ را خوب بزنید پس از کف کردن به آن نصف لیوان لیمو ترش اضافه کنید وبه هم بزنیدو روی تمام پوست بمالیدپس از ۱۵ دقیقه با آب ولرم بشوئید.

****

ماسک پرتقال و لیمو: دو قاشق آب پرتقال ویک قاشق آب لیمو ترش را خوب مخلوط نموده ` بصورت بمالیدوبعد از ۱۵دقیقه با آب ولرم بشوئید.

****

ماسک خیار: خیار را پخته له کنید ،به صورت ماسک روی صورت بگذارید وپس از ۲۰ دقیقه با آب ولرم بشوئید.

****

ماسک زرده تخم مرغ وآوکادو: ۱ قاشق سوپخوری خاک رس (خاک رس یا خمیر پاک کننده که به شکل پودر در تمام مغازه ها و فروشگاه های غذایی بهداشتی موجود است) + ۱ عدد زرده تخم مرغ + یک چهارم قاشق آوکادو له شده + مقداری روغن فندوق( برای اینکه یک مخلوط نرم داشته باشیم) را با هم مخلوط کرده و بر روی پوست خود به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه گذاشته و بعد با آب ولرم بشویید.
(زرده تخم مرغ وآوکادو رطوبت از دست رفته پوست را دوباره باز می گرداند ،خمیر پاک کننده ترشحات چربی پوست را خشک کرده ، روغن فندق این حالت را در پوست تعدیل کرده و آن را تقویت می کند. )

****

ماسک سیب : یک عدد سیب رنده شده را با ۵ قاشق سوپخوری عسل مخلوط کنید و سپس روی پوست صورتتان بمالید و پس از ۱۰ دقیقه با آب سرد بشویید. (آیا می دانستید که زنبورها ممکن است مسافت ۵۵ هزار مایل (حدودا ۱۰۱۰۰۰ کیلومتر) را پرواز کنند و به روی بیش از ۲ میلیون گل بنشینند و شهد جمع آوری کنند که تنها برای درست کردن تقریبا نیم کیلو عسل کافی است. عسل حاوی قندهایی مانند فروکتوز، گلوکز و همچنین آب می باشد. علاوه بر اینها حاوی دیگر قندها، آنزیمها ، مواد معدنی، ویتامین ها و اسیدهای آمینه می باشد.)

****

ماسک گوجه فرنگی: یک عدد گوجه فرنگی را خوب له کنید و بگذارید به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوستتان بماند. سپس پوستتان را با آب گرم بشویید. پوست های چرب نسبت به موادپاک کننده و موادآرایشی و دارویی حساس هستند و ممکن است در اثر مصرف موادپاک کننده یا محلول های الکل دار دچار قرمزی، خشکی، خارش یا پوسته ریزی شوند.دراین صورت باید مصرف هرگونه شیرپاک کن، محلول های طبی و داروهای موضعی را متوقف و به پزشک مراجعه کرد تا پمادساختنی (ترکیبی) التیام دهنده ای را تجویزکند. روی پوست های چرب که اینگونه تحریک شده اند نباید پماد یا کرم بتامتازون، تریامسینولون، هیدروکورتیزون یا فلوسینولون مالید و نیز دراین مواقع نباید صابون اسیدی مصرف کرد. افرادی که پوست چرب دارند باید مصرف چربی و قند را به حداقل برسانند و غذاهایی مثل خرما، پسته، فندق، گردو، شکلات و موز را بسیارکم مصرف کنند. این افراد برای کنترل چربی پوست خود و برخورداری از یک پوست شاداب و خوب باید خواب کافی، اعصاب راحت و تغذیه مناسب داشته باشند و هرچه می توانند سبزی و میوه مصرف کنند.

### ریزش مو و درمان آن

چه عواملی باعث ریزش مو میشوند؟
هر شاخه از موی سر انسان دارای یک سیکل رشدی می باشد که به طور ژنتیکی برای آن طراحی شده و این سیکل شامل رشد، پیری و ریزش است به طور متوسط روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ مو میریزد البته در افراد مختلف متفاوت است همچنان که یک مو میریزد موی جدید جای آن را می گیرد. مشکل زمانی آغاز میشود که موهای ریزش یافته بیشتر و سریع تر از موهای رویش یافته جدید باشد و یا رشد موهای جدید ضعیف شود در این حالت بعد از مدتی از تعداد کل موها کاسته شده و فرد متوجه کاهش حجم موهایش می شود . این علت اصلی ریزش مو می باشد عوامل مختلفی می توانند روی سیکل رشد مو اثر کنند و باعث ریزش موقت و یا دائمی شوند شامل:
تلوژن افلوویوم یا ریزش با تاخیر ناشی از استرس
استرس میتواند عامل مهمی ریزش مومحسوب شود. به طور طبیعی ۱۰-۵ ٪ از موهای سر در مرحله استراحت به سر میبرند یک استرس شدید باعث میشود درصد زیادی از موها در یک زمان وارد مرحله تلوژن شوند و رشدشان متوقف میشود.چند ماه بعد از استرس وارد شده موهای در حال استراحت دچار ریزش شده و این ریزش به حدی شدید میباشد که باعث نگرانی فرد میشوداین استرس میتواند شامل: یک ضربه روحی ناگهانی (مرگ یکی از نزدیکان ، از دست دادن شغل ، جدایی) یا بیماری (تب شدید، عفونت، آنفلوآنزاو...) یا خستگی شدید ناشی از کار زیاد ، داشتن جراحی. چون این حادثه چند ماه قبل اتفاق افتاده فرد ریزش موی خود را به آن نسبت نمی دهد این یک شرایط موقتی میباشد و طی چند ماه موهای جدید با سیکل طبیعی شروع به رشد میکنند ودر سیکل آینده درصد زیادی از موها وارد مرحله استراحت نمی شوند .
آناژن افلوویوم یا ریزش ناگهانی
آناژن افلوویوم شرایطی است که درصد زیادی از موهای در حال رشدبه طور ناگهانی ریزش پیدا میکنند. شیمی درمانی و رادیو تراپی در درمان سرطان عامل پر قدرتی است که باعث توقف فاز رشد و ریزش مو میشود .شیمی درمانی و رادیو تراپی روی سلولهایی از بدن که به سرعت تقسیم میشوند مثل سلولهای سرطانی اثر کرده و باعث از بین رفتن آنها میشودمتاسفانه چون سلولهای ناحیه فولیکول موسرعت تقسیم بالایی دارند این داروها روی آنها هم اثر کرده و باعث از بین رفتن فولیکولها میشود. البته این حالت هم موقت بوده و چند ماه بعد از توقف شیمی درمانی موها شروع به رشد میکنند.
تغذیه نامناسب
بعد از مدتی تغذیه نامناسب بدن با کمبود ویتامین ، پروتئین و آهن مواجه شده و هر کدام از این کمبودها میتوانند باعث ریزش شدید مو شوندالبته اثر آنها میتوانند موقت باشند و در صورتی که کمبودها اصلاح شوند ریزش مو طبیعی میشود.
فاکتورهای شیمیایی
مواد شیمیایی که در رنگ کردن موها ، فر کردن ، صاف کردن و دکلره استفاده میشوند میتوانند باعث خشک شدن و خورد شدن موها شده وریزش موقت ایجاد کنند در مواردی این ریزش موها دائم شده و موهای ریخته شده دوباره رشد نمیکنند.
عدم تعادل هورمونها
به هم خوردن شرایط درونی و هورمونی بدن باعث ریزش موی شدید میشود این موارد شامل: دیابت کنترل نشده، بیماری تیروئید، کلیه ، کبد، لوپوس، سندرم تخمدان پلی کیستیک در این شرایط تا درمان کامل بیماری اصلی ریزش مو ادامه خواهد داشت.بنابراین یافتن علت اصلی ریزش مو مهمترین قدم در درمان آن میباشد.
طاسی آندروژنتیک
معمولترین علت ریزش مو در آقایان عامل پر قدرت آندروژنتیک می باشد.همانگونه که از نام آن مشخص میباشد دو فاکتورمهم

هورمون آنـدروژن و ژنتیک نقش اصـلی را در این ریزش مو دارند .درخانمها هم این نوع ریزش مو ایجاد میشود ولی معمولا باعث نازک شدن مو وریزش منتشر در سر میشود. در آقایان بعد از بلوغ به دنبال آفزایش سطح هورمونهای آندروژنی نازک شدن موها و عقب رفتن موهای ناحیه پیشانی شروع میشود.

تستوسترون چه نقشی درایجاد طاسی مردانه دارد؟

هیچ شکی وجود ندارد که هورمون تستوسترون نقش مهمی در رشد ، نحوه پراکندگی موهای بدن دارد. در زمان بلوغ رشد موهای ثـانویه در نواحی زیر بغـل وشـرمگاهی وهمچنین رشـد مو در صورت آقایـان و موهـای کوتـاه و نـازکتر در بـدنشان به دلیل افزایش هورمون مردانه تسـتوسترون می باشـد.در سـلولهای خاصـی از بـدن هورمون تسـتوسترون به هورمون قوی تر دی هیـدرو تسـتسترون تبـدیل میشود البته این کار توسط آنزیم ۵- آلفـا ردوکتاز انجام می شود . درمال پاپیلای فولیکول مو گیرنـده های زیادی برای این هورمون دی هیدرو تسـتسترون داشـته و این هورمون اثر مخرب برای فولیکولهای سـر دارد و باعث ضعیف شدن آنها شده و موهای درآمده نازک تر به نظر میرسند تا اینکه دیگر مویی از آن فولیکول رشد نمی کند

کوچک سازی یا مینیاتوری شدن

دی هیدرو تسترون از طریق کوتاه کردن سـیکل رشد مو باعث میشود موی ضخیم در فولیکولهای حساس موی سر به موی کرکی و نازک تبـدیل شود این کار باعث میشود یک فولیکول قبل از رسـیدن به مرحله آخر رشـد به طور زودرس وارد فاز استرحت شـده و رشـد بیشتر آن متوقف میشود.تصویر زیر یک فولیکول مویی که از نظر ژنتیکی حساس به آنـدروژن می باشـد را نشان میدهد ازفاز آناژن به تلوژن رسـیده و سـپس وارد مرحله آناژن جدید شده در حالی که کوچکترو نازک تر و کمرنگ تراز قبل به نظر می رسـد در صورتی که این سـیکل رشد معیوب چند بار تکرار شود یک موی ضـخیم به موی کرکی تبدیل شده و سـرانجام دیگر موی قابل رویتی از این فولیکول رشـد نخواهـد کرد فولیکول مو مرده و طاسـی کامل می شود این پدیده کوچک سازی یا مینیاتوری شدن مو نامیده میشود.

ژنها چه نقشی در ریزش مو دارند؟

بر اساس برخی از مطالعا ت ژن طاسی روی کروموزوم اتوزومال قرار گرفته و روی کروموزوم جنسی نیست. جایگاه دقیقی که روی کدام یک از کروموزومهای اتوزومال شماره ۱ تا ۲۲می باشد مشـخص نشده .این ژن در مردان به صورت اتوزومال غالب و درزنان اتوزومـال مغلوب ظاهر میشود.در مرحله تشکیل جنین ژن طاسـی باعث می شود یک سـری از فولیکولهای مو نسبت به دی هیـدرو تسـتوسترون حساس شونـدو بعـد از بلوغ به دنبال افزایش سـطح هورمونهای آندروژنی این فولیکولهای حساس وارد مرحله کوچک سازی شده و از بین میروند.

درمان ریزش مو

مـا بسـیار خوشـحال هسـتیم از این که در زمانی زنـدگی می کنیم که انواع درمانهای دارویی و جراحی برای ریزش مو وجود دارد و می توانیم به طور کامـل ریزش مو را درمـان کنیم. داروهـای مختلفی برای درمان انواع ریزش مو تجویز می شونـد بعضـی از آنها به منظور برطرف کردن علت زمینه ای ریزش بوده و به طور غیر مسـتقیم بـاعث طبیعی شـدن ریزش مو می شونـد بنابراین نکته مهم در درمان این بیماری قبل از تجویز دارو تشـخیص دقیق علت ریزش مو بوده و با توجه به نوع و علت بیماری برنامه درمان افراد متفاوت می باشـد. منطقی ترین کـار در درمـان این بیمـاری مشاوره بـا یک متخصـص پوست و مو می باشـد. پزشک متخصـص با بررسـی تاریخچه پزشـکی بیمار ، معاینه سـر و انجام بعضی از آزمایشهای خونی برای بررسی وضعیت هورمونها وتشخیص بیماریهای داخلی که باعث ریزش غیر طبیعی مو می شونـد می تواند علت دقیق ریزش مو را تشـخیص دهد. اگر علت ریزش مو بیماریهای داخلی مثل دیابت، تیروئیـد، تخمـدان پلی کیستیک، بیماریهای اتوایمیون ،کم خونی و... باشد کنترل دقیق بیماری می تواند ریزش مو را کنترل کنـد.رایـج ترین علت ریزش مو در مردا ن اندروژنتیک می باشد . درمان تایید شده ریزش موی آندروژنتیک درمان دارویی ریزش موی آندروژنتیک در مردان ۲ درصد یا ۵ درصد محلول موضعی مینوکسیدیل ۱ میلی گرمی قرص فیناستراید قرص دوتاستراید ۵/. میلی گرمی درمان دارویی ریزش موی آندروژنی و ژنتیکی در زنان مینوکسـیدیل (اسپیرونولاکتون – سیپروترون استات - فلوتامید) آنتی آنـدروژن درمانهـای دارویی در صورتی که در اوایل شـروع ریزش موتجویز شونـد در اغلب موارد به خوبی می تواننـد ریزش مورا کنترل کننـد و از بین رفتن کامل فولیکولها جلوگیری کنند در صورتی که فولیکولها در اثر پدیده مینیاتوری شدن کامل از بین رفته باشـند این درمانها باعث رشـد موهای نازک و کرک مانندی شده و در صورتی که درمان قطع شود موهای درآمده میریزند بنا براین در این حـالت بهترین درمـان دائمی و طبیعی برای پر کردن منـاطق بـدون مو جراحی پیونـد مو می باشـد. درمان جراحی برای مردان و زنان جراحی پیوند مو یک تضمین بالایی داشته و در صورتی که جراح و تیم مربوطه مهارت و تجربه کافی داشته باشند ۹۰ تا ۱۰۰ درصد موهای کاشـته شده رشد خواهند کرد.ودر مقایسه با مینوکسیدیل و فیناستراید بهتر و کامل تر می تواند پوشش خوبی در نواحی بدون مو ایجاد کند و اثر آن همیشگی است

مینوکسیدیل

. مینوکسـیدیل یـک داروی متسع کننـده قـوی عروق می باشـد و در مـوارد فشـار خون شدیـد به صورت خوراکی تجویز می شود. مینوکسـیدیل تنها دارویی است که به صورت موضـعی باعث رشـد مو می شود و به فرم محلولهای ۲ درصد و ۵ درصد موجود می باشد.در بیشتر از ۳۰ درصد افرادی که از این محلول اسـتفاده می کنند به خوبی موهای کرکی را به موهای ضخیم تبدیل می کند و در کمتر از ۱۰ درصد میتواند باعث پر شدن کامل یک سر طاس شود. در صورتی که از محلول ۵ درصد استفاده شود کمی فواید و اثرات آن افزایش می یابـد. معمولاـ بعـد از ۶ مـاه اسـتفاده اثرات آن نمایـان میشـود. چه افرادی به این دارو بهـتر جواب می دهنـد؟ مردانی که در اوایل شروع ریزش مو هستند ، مردانی که حداکثر منطقه طاسی آنها کمتر از ۱۰ سانتی مترمربع باشد و کسانی که قبل از مصـرف دارو تراکم موهایشان حداقل ۲۰ تـا ر مو در هر سانتی متر مربع بوده. مینوکسـیدیل در زنان هم اثرات خوبی داشـته و در ۶۰ درصـد از زنان اسـتفاده کننده باعث توقف ریزش مو و رشد مجدد موها شده. در صورتی که درمان متوقف شود بعد از ۳ ماه به مرحله قبل از شروع درمان بر می گردد وموهای درآمده می ریزند. افراد بایستی به این نکته توجه داشته باشند که برای حفظ موهای در آمده روزانه دو بار به طور همیشگی محلول را استفاده کنند.مینوکسیدیل موضعی معمولا عوارضی نداشته و در موارد خیلی نادر حساسیتهای پوستی مشاهده شده که مصرف دارو بایستی قطع شود

فیناستراید

فیناسترایـد یـک داروی آزا- استروئیـدی سـاختگی و با قـدرت زیاد است که به صورت آنتاگونیست غیررقابتی به صورت برگشـت ناپذیر باعث مهار آنزیم ۵ – آلفا ردوکتازنوع ۲ می شود. این آنزیم هورمون مردانه تسـتوسترون را به دی هیدروتسـتوسترون تبدیل می کنـد و در پـوست سر به میزان زیـادی وجود دارد. نیمه عمر پلاسـمایی این دارو ۸ سـاعت میباشـد و اثرات بیولوژیکی آن برای زمـانی طولاـنی تر به جـا می مانـد. در اوایل سال ۱۹۹۰ فیناسترایـد برای درمـان هیپرتروفی پروسـتات با دوز ۵ میلیگرم روزانه تـایید شـد.به دنبال مصـرف این دارو مردان متوجه شدنـد ریزش موهایشان کاهش یافته و حتی رویش موی جدید هم مشاهده کردند. بعد از تحقیقات زیاد مشـخص شـد این دارو با دوز ۱ میلی گرم در روز هم می توانـد اثرات مثبت در ریزش مو داشـته باشـد. امریکـا به عنوان داروی موثر بر ریزش موی مردانه با نام پروپشـیا تایید شد FDA این دارو در سال ۱۹۹۸ از طرف انجمن پروپشیا اولین قرص تایید شده علمی در ریزش موی مردانه به خصوص در نواحی ورتکس(وسط سـر)و قدامی میانی سرمی باشد.. این دارو به فرم قرص های ۱ میلیگرمی برای ریزش مو روزانه اسـتفاده می شودومیزان هورمون دی هیدروتسـتوسترون سـر را تا ۶۴ درصد و سـرم را تا ۶۸ درصـد کاهش می دهد. بعد از ۱۲ ماه مصـرف این قرص موهای کامل و ضـخیم سـر افزایش یافته و موهای نازک کاهش می یابد. فیناسترایـد به خوبی می توانـد باعث متوقف شـدن پدیـده مینیاتوری شودو رشـد مجـدد موها شـروع می گردد. رایـج ترین عوارض پروپشیا عوارض جنسی: از دست دادن میل جنسی در ۲درصد مردان،اشکال در نعوظ در ۳/۱ درصدو کاهش مقدار مایع منی. وقتی فرد با این عوارض مواجه می شود در صورت قطع مصـرف داروعوارض ایجاد شده از بین میروند.علاوه بر اینها در تعدادی از مردان بزرگی وحساسـیت زیاد سـینه مشاهـده شـده.در صورت مواجه شدن با درد یا ترشح و یا لمس توده در سـینه سـریعا به پزشک خود اطلاع دهید.زنان حامله و حتی مستعد برای حاملگی نبایستی از این دارو استفاده کنند.پروپشیا توسط یک لایه محافظ پوشیده شده و این پوشـش از تماس دست با ماده فعال دارو جلوگیری می کنـد. چه مدت بعد از مصـرف اثرات فیناستراید نمایان میشود؟ قرص را هر روز میل کنیدو در عرض ۴ تا ۶ ماه اثرات آن ظاهر می شود.معمولا بعد از ۲۴ ماه ماکزیموم اثر در موها ایجاد می شود. اگر بعد از ۱۲ مـاه هیـچ گونه تـاثیری در موهایتان مشاهـده نکردیـد ادامه مصـرف آن بی حاصل می باشـد.در طی ۱۲ مـاه بعـد از قطع دارو موهای درآمده ریزش می یابند و اثر فیناستراید تا زمانی است که مصرف می شود.بدون تجویز پزشک مصرف نشود

## بهداشت و تندرستی از دید جرجانی در ذخیره خوارزمشاهی

نویسنده: سید فاضل حسینی - دانشجوی دکتری تخصصی تاریخ پزشکی (PhD )

انسـان تنهـا موجـودی است که دارای عنصـر انـدیشه وقوه نـاطقه است و این نیز خود مـدیون چیزی دیگر نیست غیر از زبـان و یـا به عبـارت نص صـریح قرآن " علمـهٔ البیـان " و امروزه می دانیم که همه پیشـرفت هـای انسانی در حیطه های مختلف علم نتیجه انتقال دانش هـای بشـری است که خود عصـاره انـدیشه قرن هـای متمادی است و این انتقال میسـر نبوده مگر بوسـیله یاردیرین انسان یعنی کتابت و نوشتار.

در میان سـخن ها و نوشته های بشری برخی از آنها دارای اندیشه ای برتر نسبت به سایر مکتوبات بوده که مردمان در طول قرن های متمادی آنها را شایسته ضبط و ثبت دانسته و در فاصله زمانی معین به کرات مقید به کتابت نموده اند. (۱)

یکی از این انـدیشه هـای برتر دائرهٔ المعـارف بزرگ پزشـکی بنام ذخیره خوارزمشاهی است که گران سـنگ ترین ، برجسـته ترین، مشـهورترین و بزرگترین تألیف حکیم سـید اسـماعیل جرجانی است و در بین آثار ایشان کتاب مادر است و نیزبهترین عامل اشـتهار جرجانی به عنوان پزشکی برتر در تاریخ پزشکی ایران و اسلام می باشد.(۲)

سید اسـماعیل جرجانی[ ملقب به زین الدین متولد جرجان ( ۴۳۳ه.ق) و متوفی به مرو (۵۳۱ه.ق) ] دانشمند بزرگ ایرانی ، درحدود یک صـد سال بعـد ازابوعلی سـینا در عرصه علوم پزشـکی ایران ظاهر گشت و تاثیر بسـیار عمیقی بر زبان و دانش پزشـکی ایران از خود باقی گـذاشت . کتاب ذخیره خوارزمشاهی که توسط وی به زبان فارسـی نگاشـته شـده علاوه بر این که دائرهٔ المعارف بزرگی درعلم پزشـکی است ، احیاء کننده زبان پارسـی و زبان علمی پارسـی است و آغازگر راهی برای سایر دانشمندان تا آثار علمی خود را که در گذشـته به زبان عربی می نگاشتند از این به بعد به زبان پارسی تألیف نمایند.جرجانی در این کتاب با ارزش با به کاربردن اصطلاحات علمی به فارسی مهمترین خدمت را به این زبان نموده است. بطوری که الگود ( Elgood) مورخ تاریخ پزشکی ایران ، این کتاب را هم ردیف و هم ارزش شاهنامه فردوسـی دانسته و همان اهمیتی را که شاهنامه فردوسی برای ادبیات و تاریخ ایران دارد برای این کتاب قائل است.( ۳)

جمع آوری دیگر دانش هـای پزشـکی آن زمـان و تـدوین آن به صورت یـک دائرهٔ المعارف علوم پزشـکی خـدمت دیگر جرجانی است بطوری که خودش در مقـدمه کتابش اشاره کرده است......" و خاصـیت این کتاب تمامی است از بهر آنکه قصـد کرده آمـده است تا انـدر هر بابی آنچه طبیب را انـدر آن باب ببایـد دانسـتن از علم و عمل به تمامی یاد کرده آید و معلوم است که بر این نسـق

هیچ کتابی موجود نیست و اگر چه اندرعلم طب بسیار کتاب های بزرگ کرده اند ، لکن هیچ کتابی نیست که طبیب از آن کتاب به کتاب های دیگر مستغنی گردد (" ....۴)

کتاب ذخیره شامل ده جلد با عناوین ذیل می باشد:

کتاب اول در بیان حد علم طب و منفعت آن ، شناخت اخلاط چهارگانه و مزاج ها و نیز تشریح اندام ها.

کتاب دوم در شناخت امراض گوناگون.

کتاب سوم در تدبیر نگهداری تندرستی ، خواب و بیداری ، حرکت و سکون و شناخت امراض نفسانی.

کتاب چهارم در چگونگی حال بیماران در هر بیماری.

کتاب پنجم در اقسام تب و علایم و اسباب معالجات آن.

کتاب ششم در چگونگی علاج بیماری های هر عضو.

کتاب هفتم در بیان آماس ها ، زخم ها و چگونگی شکافتن و داغ کردن و معالجه تباه شدن اندام و تدبیر شکستگی.

کتاب هشتم در بیان چگونگی پاک نگه داشتن پوست.

کتاب نهم در بیان زهرها ، پادزهرها ومنافع اعضای حیوانات.

کتاب دهم در باب مجموعه دستورات تهیه دارو ها می باشد.( ۵)

جرجانی در تنظیم کتاب ذخیره مطالب آن بخش را ذکر وسپس به ترتیب به تشریح مطالب می پردازد از جمله به مسئله بهداشت وتندرستی و پیشگیری از ابتلاء به بیماریها توجه خاصی مبذول داشته وحتی بخش هایی از آثار خود را به این موضوع اختصاص داده است.(۶)

در باب بهداشت دهان و دندان وبیماری های آن و روش درمان آنها اشارات دقیقی نموده و به ذکر گیاهان داروئی و داروهای مرکب گیاهی جهت حفظ بهداشت و بیماری های دهان و دندان پرداخته است. ( ۷)

در کتاب هشتم جرجانی مسائل بهداشت مو و ناخن ومباحث آرایشی ، بهداشتی را مورد توجه قرارداده و بطور مفصل توضیح داده است.

در مورد بهداشت آب جرجانی از پزشکان بسیار مطلع بوده و خواص آب ها را شناخته و ضمن شمارش ۱۶ نوع آب در کتاب سوم ، در تدبیر بصلاح آوردن آب ها سخن می راند و پنج روش علمی و عملی را جهت تصفیه آب تشریح نموده است.

جرجانی سته ضروریه یا اصول ضروری ششگانه را برای حفظ تندرستی انسان از مباحث بسیار ارزشمند شمرده و به طور مبسوط به شرح آن پرداخته است

دیدگاه های آن حکیم والا مقام در این مورد بطور مختصر بشرح ذیل است:

۱ – هوا و آب

الف – هوا

ایشان برای هوا ارزش بخصوصی قائل بوده و نقش هوای سالم را در حفظ سلامتی قابل توجه دانسته و هوای سالم و تمیز را هوای نیک یا هوای صافی می داند که هیچ چیز غریب با وی آمیخته نشود.از نظر وی هوا در ایجاد نشاط و جلوگیری از خستگی و افزایش سطح قوتها و انرژیها وتنظیم حالات روحی و روانی نقش قابل توجهی دارد و هوای غلیظ را در کندی حواس وکسلی مردم و هوای تیره را در دشواری تنفس موثر می داند.

ب- آب

آب سالم نقش عمده ای در حفظ سلامتی بازی می کند سلامت آب وابسته به رنگ و بوی و طعم ، کدورت و شفافیت و سبکی و سنگینی آن دارد. جرجانی این خواص را خوب شناخته و تحت عنوان " طریق آزمودن آب ها " برشمرده است . و همانطور که ذکر شد روش های تصفیه آب را نیز برشمرده است.

۲- غذاها

خوردنی ها و آشامیدنی ها اهمیت خاصی در حفظ سلامتی دارند که موضوع فوق راجرجانی به انحاء مختلف در چندین جا از کتابش توضیح داده است.

۳- حرکت و سکون

حرکت برای حیات بشر ضروری می باشد و استراحت و سکون پس از آن نیز برای تمدد قوا حیاتی و ضروری می باشد.

جرجانی در بحث حرکت به " ریاضه "یا ورزش توجه می نماید و نقش ورزش های مختلف را در حفظ سلامتی متذکر می گردد او همچنین به مبحث " دلک "یا ماساژ و اهمیت آن برای حفظ سلامتی و درمان بیماری هامی پردازد و نکات جالبی را در رابطه با ماساژ ورزشکاران قبل و بعد از تمرینات ورزشی بیان می کند.

۴- خواب و بیداری

تعادل خواب و بیداری در حفظ سلامتی و درمان بیماری ها اهمیت دارد نکات قابل توجه تدابیر خواب و بیداری را جرجانی در گفتار پنجم از کتاب سوم به شکل مبسوط مورد توجه قرار داده است.

۵- احتباس و استفراغ

حکیم جرجانی موارد استفراغ را شامل اسهال ، قی ، ادرار بول ، فصد ، حجامت ، زالو ، ادرار عرق ، مخاط آوردن یا خلط آوردن ، لعاب آوردن ، حقنه و جماع می داند.

۶- اعراض نفسانی

حالات روحی و روانی یا اعراض نفسانی از دیدگاه حکیم مهمترین نقش را در حفظ تندرستی و درمان بیماری ها بر عهده دارند زیرا به سرعت هرچه تمام تر قوا و افعال را تحت تاثیر قرار می دهد این در حالی است که دیگر سته ضروریه برای اثربخشی احتیاج به زمان دارند.

جرجانی معتقد است بر اطبا لازم است که منافع و مضرات حالات روحی و روانی مختلف اعم از شادی و غم ، ترس و خشم و ...... را بشناسند تا بتوانند با بیماری ها مبارزه نمایند و تندرستی را به فرد باز گردانند.( ۸)

با توجه به اینکه درده های اخیر به مسائل بهداشت و تندرستی و پیشگیری اهمیت فراوان قائل شده اند و این موضوع، ژرف نگرشی اندیشمند قرن پنجم و ششم ایرانی اسلامی را می رساند که چه بسا مسائل بهداشت دهان و دندان ، پوست و مو ، مسائل آرایش و زیبایی ، بهداشت آب و هوا ، اهمیت ورزش در تندرستی و ... را بطور مبسوط در ذخیره خوارزمشاهی شرح داده است. با عنایت به جایگاه ویژه علمی و آثار ارزشمند و منحصر بفرد بجا مانده از حکیم سید اسماعیل جرجانی ، بر اندیشمندان ومحققان و مراکز پژوهشی - دانشگاهی لازم است با بررسی عمیق و شایسته این آثار، نظرات و نکات سرتاسر ارزشمند این کتاب را مورد شرح و نقد علمی قراردهند.

منابع :

۱. قره آغاجلو، س، نگرشی بر اهمیت تصحیح نسخ خطی آثار دکتر محدث ارموی ،در خلاصه مقالات همایش محدث ارموی ، ارومیه ، اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان غربی .

۲. نظامی عروضی ، ا ، چهار مقاله ، به تصحیح محمد قزوینی، تهران، انتشارات اشراقی. بدون تاریخ.

۳. الگود ، س، تاریخ پزشکی ایران، ، ترجمه دکتر باهر فرقانی ،چاپ اول ، تهران ،انتشارات امیرکبیر،۱۳۵۶.

۴. جرجانی ، سید اسماعیل ، ذخیره خوارزمشاهی ، به کوشش سعیدی سیرجانی ، تهران ،انتشارات بنیاد فرهنگ ایران .۱۳۵۵.

۵. Rahman , Hakim, S. Z., "life and Work of Seyed Ismail Jorjani" Aligarh Muslim University Aligarh,INDIA., ۲۰۰۱

۶. معطر، ف ،خدمات جرجانی به فرهنگ پزشکی ایران و جهان، در مجموعه مقالات کنگره بین المللی تاریخ پزشکی در اسلام و ایران ، جلد اول ، تهران ، انتشارات موسسه توسعه دانش و پژوهش ایران ، ۱۳۷۱.

۷. همان منبع ۴

۸. جرجانی ، س ا ، ذخیره خوارزمشاهی ، تصحیح و تحشیه از مرحوم دکتر سید جلال مصطفوی، تهران ،انتشارات بنیاد فرهنگ ایران ،۱۳۵۲.

## بهداشت ظروف مواد غذایی

نویسنده:شراره انصار

ظروف ملامینی:

این ظروف باید دارای مُهر استاندارد یا پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشند، در غیر این صورت احتمال دارد که از کربنات کلسیم در تهیه آن استفاده شده باشد که کاملاً خطرناک است. ظروف ملامین تقلبی اغلب در واحد حجم دارای وزن کمتری هستند یعنی سبک‌ترند. جهت برّاق بودن ظروف ملامین از پوششی به نام «گلیزر» استفاده می‌شود که مانند لعاب عمل کرده و باعث براقیت ظرف می‌شود. بدیهی است در صورت مناسب نبودن گلیزر یا استفاده طولانی‌مدت ممکن است این پوشش آسیب ببیند.

ظروف ملامین را نباید با اجسام خشن مانند سیم ظرفشویی شست، چون خش برمی‌دارند. همچنین هنگام بریدن میوه باید مراقب باشید تا چاقوی تیز با ظروف برخورد نکند و باعث از بین رفتن لعاب محافظ نشود که در این صورت میکروب‌ها به راحتی به ظروف نفوذ می‌کنند و در نوبت‌های استفاده بعدی موجب آلودگی غذاها می‌شوند. همچنین مرور زمان ممکن است باعث از بین رفتن کیفیت این ظروف و یا لب‌پر شدن آنها شود.

به دلیل نفوذ میکروب‌ها، استفاده از ملامین‌های ترک‌دار و کهنه توصیه نمی‌شود.

ظروف بلوری:

ظروف بلوری مشکلی برای سلامتی ایجاد نمی‌کنند و به راحتی آلوده نمی‌شوند. از بدنه و خارج از ظروف هم به محتویات داخل ظروف دید کافی وجود دارد که اینها از محاسن این ظروف است. اما هنگام استفاده از این ظروف به خاطر داشته باشید که نباید آنها را روی حرارت مستقیم قرار دهید. همچنین این ظروف نباید در معرض شوک حرارتی قرار گیرند یعنی نباید آنها را بلافاصله سرد و یا گرم کرد. برای شستشو می‌توان در آب ولرم به همراه انواع شوینده‌ها استفاده کرد. اگر لب‌پَر شوند، موجب تجمع میکروب‌ها می‌شوند و دیگر نباید مورد استفاده قرار گیرند.

ظروف پیرکس:

ظروف پیرکس در برابر حرارت مقاومت زیادی داشته و ترک نمی‌خورند. این خاصیت باعث می‌شود که ظروف پیرکس علاوه بر سرو غذا، در پخت و پز نیز مورد استفاده قرار گیرند. ظروف شیشه‌ای به دلیل اینکه با ماده غذایی واکنش ندارند و مقاوم به حرارت بوده و به راحتی قابل شستشو و ضد عفونی هستند، جزء بهترین ظروف می‌باشند.

ظروف چینی:

ظروف چینی یکی از سالم‌ترین ظروف غذاخوری هستند. در حقیقت این ظروف لعاب‌دار هستند و تا زمانی که ظرف آسیب فیزیکی ندیده باشد، مقاوم است و به محض لب‌پر شدن، بهتر است از استفاده آن خودداری شود.

در شستشوی ظروف چینی بهتر است از سفیدکننده‌ها و اجسام خشن مانند سیم ظرفشویی استفاده نشود تا جلای لعاب از بین نرود.

چینی‌ها بر خلاف جنس‌هایی مانند بلور در تماس با غذای داغ زود داغ نمی‌شوند و همچنین با سرد و گرم شدن به راحتی نمی‌شکنند.

ظروف تفلونی:

یکی از پوشش‌های مقاوم به حرارت تفلون می‌باشد که در حقیقت پوششی به روی ظروف آهنی است. نوع و ضخامت پوشش تفلون در کارآیی آن بسیار مهم است. بنابراین باید از استفاده از ظروف تفلونی که لایه داخلی آنها آسیب دیده اجتناب کرد و نباید این ظروف را مجددا بازسازی کرد. برای شستشوی این ظروف حتما از ابر استفاده کنید و قاشق فلزی را هم به ته ظرف تفلونی نکشید و برای این کار از قاشق‌های تفلون یا چوبی استفاده کنید.

در مورد ظروف تفلون توجه به این نکته ضروری است که تنها ظروفی که در کارخانه‌هایی با مجوز پروانه ساخت از وزارت بهداشت تولید می‌شوند، استاندارد و بهداشتی هستند.

ظروف یک بار مصرف و پلاستیکی:

با توجه به تنوع بسیار زیاد مواد اولیه پلاستیکی، هر ظرفی برای مصرف غذا مناسب نیست. بهترین توصیه این است که از ظروف پلاستیکی تهیه شده از مواد نو و ترجیحا سفیدرنگ استفاده شود.

استفاده از لیوان‌های یک بار مصرف که بی‌رنگ و شفاف هستند برای نوشیدنی‌های داغ مانند قهوه و چای مناسب نیستند و باعث ایجاد عوارض در انسان می‌شود.

هنگام استفاده از ظروف یک بار مصرف رنگی، احتیاط بیشتری لازم است چرا که جنس این ظروف به گونه‌ای است که توانایی نگهداری رنگ را ندارند و هنگام تماس با چای یا غذای داغ رنگ حل می‌شود و یک لایه از آن وارد غذا یا چای می‌شود.

منابع:


۱ـ «بهداشت و ایمنی مواد غذایی»، تألیف: دکتر سوسن محمودی و همکاران.

۲ـ «نشریه سلامت»، شماره ۳۰، پانزدهم مرداد ۱۳۸۴.


## بهداشت و تهیه نان بدون جوش شیرین

مقدمه

نان به عنوان یکی از مهمترین منابع تغذیه ای مردم کشور ، نقش بسزایی در تامین انرژی ، پروتئین و املاح ضروری بدن دارد و به همین جهت بهداشت و سلامت نان در حفظ و ارتقاء سلامت جامعه از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد بنحوی که با مصرف متوسط روزانه ۳۰۰ گرم نان ، حدود ۵۰٪ پروتئین ، ۶۰٪ تیامین و نیاسین ، حدود ۴۰٪ کلسیم و حدود ۸۰٪ آهن مورد نیاز بدن یک فرد بزرگسال تامین می گردد.

تعریف نان :

نان به محصولی گفته می شود که از پختن خمیر تخمیر یافته آرد گندم بدست می آید و عامل ور آمدن خمیر آن ، مخمر نان یعنی ساکارومیسس سروزیه saccharomyces cerevisiae می باشدو نانی که عامل ورآمدن خمیر آن معلول مواد شیمیایی باشد را نمی توان نان بهداشتی مورد نظر به حساب آورد .

رایج ترین افزودنی شیمیایی مصرفی در تولید نان ، بی کربنات سدیم یا جوش شیرین می باشد که در آغاز بعنوان دارویی جهت التیام درد دستگاه گوارش ناشی از زخم گوارشی در عطاریها عرضه می شده است و احتمالاـ "این ماده نخست در پوک کردن خمیر شیرینی مصرف داشته و بعدها بعنوان پوک کننده خمیر نانهای سنتی مورد مصرف قرار گرفته است. جوش شیرین مصرفی در نان با توجه به عوارض مختلفی که کربنات سدیم (سودا) باقی مانده بر سلامت مصرف کننده بجای می گذارد به سادگی با مایه خمیر قابل جایگزینی می باشد و نه تنها هیچ گونه افت کیفیتی پدیدار نخواهد گشت بلکه نان حاصله کیفیت مطلوبتری از لحاظ ارگانولپتیک ، وضع ظاهری و ماندگاری خواهد داشت .

این ماده شیمیایی مضر که به زعم استفاده کنندگان جهت صرفه جویی در وقت – پاسخگوئی به افزایش رشد جمعیت – کاهش هزینه ها – ارزانی و سهولت استفاده – نداشتن جایگزین مناسب – روان کردن خمیر و مسائلی از این قبیل نظر صاحبان نانوایی را بخود جلب کرده است دارای اثرات و پیآمدهای غیر بهداشتی متعددی می باشد .

اثرات کاربرد جوش شیرین در عمل آوری پخت نان :

جوش شیرین ( بی کربنات سدیم ) که در اثر واکنش با حرارت و رطوبت در جریان پخت نان به کربنات سدیم ( سودا ) تبدیل می گردد دارای خاصیت قلیایی بالا و اثرات سوء بهداشتی خواهد بود .

اثرات سوء مصرف جوش شیرین بر کیفیت نان :

۱- کربنات سدیم باقیمانده در نان باعث افزایش PH و در نتیجه مانع رشد و تکثیر مخمرها می گردد . ۲ ـ کربنات سدیم باقیمانده در نان سبب تیرگی رنگ مغز نان و بوی نامطبوع در آن می گردد .

۳ ـ کربنات سدیم باقیمانده در نان باعث قلیایی شدن محیط دهانی و در نتیجه واکنش قلیا با چربی های موجود در مواد غذایی مزه صابون حس می شود .

۴ ـ در اثر تخمیر سریع و کاذب خمیر در هنگام پخت ، خمیر نارس و فطیر بوده و در نتیجه ارزش غذایی لازم را ندارد .

۵ ـ نان تهیه شده با جوش شیرین علیرغم شکل ظاهرا "رسیده چون فاقد محصولات جانبی حاصل از فعالیت سلولهای مخمر و باکتریهای اسید لاکتیک می باشد فاقد طعم و مزه طبیعی می باشد .

اثرات سوء استفاده از جوش شیرین بر بهداشت و سلامت مصرف کنندگان :

۱ ـ اثر بر دستگاه گوارش :

با توجه به اینکه فرآیند هضم در معده در محیطی اسیدی توسط اسیدکلریدریک در PH حدود ۳ الی ۴ صورت می گیرد وجود بازهای قوی همانند کربنات سدیم و بی کربنات سدیم ( جوش شیرین ) می تواند باعث خنثی شدن محیط معده و در نتیجه اختلال در هضم و تولید انواع سوء هاضمه در افراد مصرف کننده شود که در انتها منجر به زخم معده و گاستروآنتریت می گردد .

۲ ـ اختلال در جذب فلزات دو ظرفیتی :

مهمترین این فلزات کلسیم ، فسفر و آهن می باشند که دو فلز اول در ابتدای روده ها جذب می گردند این جذب در PH حدود ۲ الی ۷ و بعد از تبدیل شدن به کلرورفسفات اسیدکلسیم در شیره معده ، در روده ها جذب می گردند حال در اثر افزایش PH ترکیبات حاصله به حالت نامحلول در آمده جذب آنها مختل می گردد . اختلال طولانی جذب کلسیم و فسفر در نتیجه کمبود ذخائر آنها در بدن منجر به نرمی و پوکی استخوان که علائم آن بصورت راشیتیسم و همچنین فساد دندانها ظاهر می شود .

آهن که در معده و در ابتدای روده ها و پس از احیاء شدن و تبدیل از آهن ۳ ظرفیتی به آهن ۲ ظرفیتی قابل جذب می باشد در اثر افزایش PH فرآیند احیاء شدن آن مختل و جذب آهن توسط روده ها دچار مشکل می گردد که از عوارض آن کم خونی و فقر آهن خواهد بود .

۳ ـ اختلالات الکترولیتی :

تغییرات یون هیدروژن می تواند سرعت واکنش های بدن را تحت تاثیر قرار داده بعضی را تشدید و بعضی را کندتر نماید که این به نوبه خود می تواند اثرات سوء فراوانی همانند کاهش فشار ، کاهش هوشیاری و مانند آن را به همراه داشته باشد .

۴ ـ تجمع فلزات سنگین مضر در بدن :

جوش شیرین با ایجاد تغییراتی در دستگاه گوارش سبب افزایش جذب فلزات سنگین نظیر کادمیوم ، جیوه و سرب می شود که مسمومیت های مزمن ناشی از این فلزات می توانند :

کادمیوم : کم خونی ، تنگی نفس و عوارض کلیوی

سرب : عوارض معدی روده ای از قبیل کولیک روده ، یبوست و حالت تهوع

جیوه : بیشتر متوجه سلسله اعصاب می شود و عوارض روانی و تهییج روحی ـ از دست دادن تمرکز اعصاب – پیدا شدن حالت لرزش در یکی از اعضاء بدن مانند دست ، سر ، لب و فک را در پی دارد.

مزایا و اهمیت تهیه نان بعد از طی فرآیند تخمیر :

۱ ـ جذب کلسیم ، آهن و فسفر :

این فلزات که از ضروری ترین فلزات ۲ ظرفیتی مورد نیاز بدن می باشند در اثر تخمیر خمیر نان قابل جذب می شوند زیرا که فسفر موجود در آرد بصورت اسید پیچیده ای بنام اسیدفیتیک می باشد که با کلسیم و آهن ترکیبات نامحلول و غیر قابل جذبی بنام فیتات ها را بوجود می آورند در حالی که آنزیم فیتاز موجود در مخمر در حین فعالیت تخمیر ، اسیدفیتیک را تجزیه و مانع از تشکیل ترکیبات غیرقابل جذب این فلزات می گردد.

۲ ـ میکروارگانیسم ها بلحاظ خواص متابولیکی خود در اثر فرایند های تخمیر چندین نوع ویتامین مانند تیامین ( ویتامین $B_1$ ) و نیاسین و سایر عوامل رشد را تولید می کنند .

۳ ـ در ضمن عمل تخمیر مواد غیر قابل هضم برای انسان ( نظیر سلولز و همی سلولز جدار سلولها ) تجزیه و به ترکیبات قابل جذب برای انسان تبدیل می شوند و به همین علت است که اغلب ارزش غذایی مواد غذایی تخمیر شده بیش از همتاهای غیر تخمیر شده آنها می باشد .

۴ ـ در حین عمل تخمیر ،الکل و اسید تولید می شود که این مواد موجب توقف رشد و نابودی میکروارگانیسم های پاتوژن موجود در آرد گندم شده ، بهداشت خمیر و نان را تامین می کنند .

۵ ـ در حین عمل تخمیر آلدئیدها و مواد معطر دیگری تولید می شوند که سبب ایجاد طعم و عطر مطبوع نان و افزایش ارزش غذایی فرآورده می گردد .

۶ ـ در حین عمل تخمیر بعلت تولید اسید ، PH کاهش یافته و حالت کلوئیدی گلوتن پایدار و نان حاصله کیفیت بهتری خواهد داشت .

به عبارت دیگر تخمیر ۴ نقش اساسی در خمیر ایفا می کند :

۱ ـ با تولید گاز $CO_2$ باعث ورآمدن و افزایش حجم خمیر می گردد .

۲ ـ خواص رئولوژیکی خمیر را تغییر داده کار با خمیر را برای کارگران آسان می کند .

۳ ـ باعث ایجاد عطر و طعم مطبوع و افزایش زمان ماندگاری نان می گردد .

۴ ـ با اثر بر روی مکانیسم آنزیمی در خمیر باعث افزایش میزان جذب املاح از جمله کلسیم ، آهن و روی در بدن می گردد .

شناخت خمیر رسیده از خمیر نرسیده :

خمیر رسیده به خمیر آماده پخت گفته می شود که قابل کش آمدن و ارتجاع باشد یعنی به آسانی کشیده شده و قابلیت برگشت به شکل قبلی خود را داشته باشد .

ولی خمیر نرسیده قابل امتداد است یعنی می توان آنرا کش داد ولی فاقد خاصیت ارتجاعی می باشد . در مقابل اگر خمیر ، آزادانه امتداد یابد بیش از حد میرسد ( به اصطلاح خمیر ترش می شود ) و از آنجا که خمیر ترش شده در اثر کشیده شدن پاره می گردد قدرت ابقای کربن دی اکسید ( $CO_2$ ) را ندارد و در این حالت در سطح خمیر فرورفتگی هایی مشاهده و بوی ترشیدگی (که در حقیقت بوی اسید می باشد ) از آن به مشام می رسد .

فرآیند ورآمدن و پوک شدن خمیر در تهیه نان :

هنگامیکه آرد با آب مخلوط می شود دو پروتئین موجود در آرد به نامهای گلیادین و گلوتنین هیدراته شده تشکیل کمپلکسی الاستیک به نام گلوتن را میدهند این گلوتن شبکه بهم پیوسته ای را تشکیل می دهد که دی اکسید کربن حاصل از تخمیر را در قرص نان محبوس می کند بنحوی که در حین فرآیند پخت ،هوای حبابها گسترش یافته سبب تخلخل و پوک شدن خمیر می شود .

انواع و طرز استفاده از مخمرهای مجاز و مفید در تخمیر خمیر ( بجای استفاده از جوش شیرین) :

از میان انواع مخمرهای موجود در خمیر ترش نوع ساکارومایسس سرویزیه تشکیل دهنده مایه خمیر نانوایی می باشد .

مایه خمیر در دمای ۳۰- ۲۸ درجه سانتی گراد و PH بین ۵ – ۴ بهترین فعالیت را دارد . میزان مصرف مخمر بین ۱۵/۰ تا ۶ درصد بسته به نوع مخمر ، نوع آرد و میزان غلظت سایر افزودنیها در نوسان است مصرف بیش از ۹ – ۸ درصد مایه خمیر سبب ایجاد طعم نامناسب در نان می شود .

مخمرها میکروارگانیسم های تک سلولی هستند که جزو قارچها بشمار می روند برخی از انواع مخمرها اسپورزا ( SPOROGENE ) و برخی دیگر غیر اسپورزا ( ASPORGENE ) می باشند.

مخمرها از طریق جوانه زدن تکثیرنموده و انرژی مورد نیاز خود را برای بقای زندگی در شرایط بی هوازی از طریق تخمیر و در شرایط هوازی از طریق تنفس بدست می آورند ماده مورد نیاز برای انجام این فعل و انفعالات متابولیسمی کربوهیدراتهای با مولکول های کوچک می باشند که در هنگام تخمیر آن را به الکل و دی اکسید کربن و در مرحله تنفس به آب و دی اکسید کربن تجزیه می کنند .

مهمترین وظیفه ای که مخمرهادر تهیه خمیر دارند ، پوک کردن محصول از طریق متابولیسم و ایجاد گاز دی اکسید کربن می باشد علاوه بر این مخمرها ، الکل ، آلدئید و اسیدهای آلی تولید می کنند که در تشکیل عطر و بوی نان و محصولات پخت اثر می گذارند .

۱ ـ خمیر ترش :

خمیر ترش قدیمی ترین ماده پوک کننده بیولوژیک محسوب می شود که از آرد و مایه و آب تشکیل شده است و مخمر و باکتری های تولید کننده اسید بطور همزیستی در آن به حیات و فعالیت مشغولند در اثر استراحت و رسیدن خمیر مخلوط با آن دی اکسید کربن و الکل بوجود می آید ضمنا "مخمرهای خمیر ترش در خمیر شل بیشتر از خمیر سفت گاز تولید و در مقابل تغییرات غلظت خمیر حساس تر از باکتریهای موجود در آن می باشند .

طرز تهیه خمیر ترش سنتی : مقدار ۲ تا ۳ کیلوگرم آرد را با یک لیوان ماست و یک استکان سرکه و یک عدد پیاز پوست کنده مخلوط تا بصورت خمیر درآید و وقتی سفت شد آنرا در ظرفی قرار داده روی آنرا با پارچه می پوشانند تا پس از ۳ الی ۴ ساعت در ظرف ورآمده شروع به بالا آمدن نماید و بدینوسیله خمیر ترش آماده مصرف می شود .

ویژگیهای کاربرد خمیر ترش :

۱ ـ تشکیل اسید که برای قابلیت پخت نان مؤثر است .

۲ ـ تشکیل گاز دی اکسید کربن که برای پوک کردن خمیر مورد نیاز است .

۳ ـ تشکیل مواد معطر ( آروماتیک ) و سایر مشتقات

اسید مورد نیاز توسط باکتریها تولید می شود. پوکی خمیر در اثر فعالیت مخمر بوجود می آید در حالی که در تشکیل مواد معطر نان، باکتریها و مخمر تواما "دخالت دارند .

۲ ـ مایه خمیر تازه : Fresh yeast

این نوع مایه خمیر غالبا "بصورت قالب های ۵/۰ یا یک کیلو گرمی تهیه و عرضه می شوند. دمای نگهداری آنها ۴ درجه سانتی گراد ( داخل یخچال ) بوده و در شرایط مناسب ۳ الی ۴ هفته قابلیت مصرف دارند . از مزایای این نوع مایه خمیر ارزانی قیمت و فعالیت سریع آن و از معایب آن احتیاج به زنجیره سرما برای حمل و نقل و نگهداری ، عمر کوتاه و حساسیت آن می باشد . این نوع مایه خمیر پس از اضافه شدن به خمیر خیلی سریع برای مدت ۴۵ دقیقه شروع به فعالیت می کند . خمیر در این مدت با توجه به شرایط محیط (دما – میزان نمک و شکر) حساس است حتی یک محلول ۲٪ نمک می تواند سبب مرگ مایه خمیر شود. افزایش کمی بیش از حد نیاز شکر باعث محدویت میزان فعالیت مایه خمیر می گردد .

۳ ـ مایه خمیر خشک فعال : Active dried yeast

این نوع مایه خمیر دارای رطوبتی حدود ۸٪ با قابلیت مصرف یکساله بوده و حداقل ۲ برابر قویتر از مایه خمیر نوع تازه می باشد . از این نوع می توان به نام تجاری رداستار معروف به تبریزی اشاره کرد که برای آماده سازی آن می باید خمیر مایه را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در آب ۴۰ درجه سانتی گراد قرار داد و به آن کمی شکر یا ۵ الی ۶ عدد قند حبه افزود تا کاملا "پف کرده و داخل ظرف متورم شود سپس مخلوط را در دستگاه خمیرگیری ریخته و بلافاصله به آن آرد اضافه میکنند. خمیربطور معمول حدود ۱۰ دقیقه در دستگاه خمیرگیری مخلوط و سپس بمدت ۶۰ تا ۷۰ دقیقه به خمیر استراحت می دهندتا خمیر برسد و یا اصطلاحا "وربیاید ولی اگر آرد سست باشد زمان فوق به ۲۰ الی ۳۰ دقیقه کاهش می یابد .

۴ ـ مایه خمیر خشک فعال فوری : instant active dried yeast

این مایه خمیر دارای رطوبتی در حدود ۵٪ بوده و مدت زیادی قابلیت مصرف دارد و میزان افت کیفیت آن به مرور زمان مشابه مایه خمیر خشک فعال می شود. این نوع مایه خمیر را می توان بطور مستقیم به خمیر و یا به صورت خشک با آرد مخلوط نمود و به مانند مایه خمیر فعال به مدت ۵ الی ۱۵ دقیقه زمان داد تا به حد فعالیت مایه خمیر تازه برسد . از این نمونه می توان به مایه خمیر ایران ملاس معروف به مشهدی اشاره کرد .

آلودگی های نان :

آلودگی های نان را می توان به آلودگیهای اولیه ناشی از مواد سازنده آن از قبیل آرد – آب – نمک و سایر افزودنیها و آلودگیهای ثانویه بعد از مرحله پخت ، حمل و نقل و نگهداری آن مربوط دانست .

چنانچه گندم در مزارع یا انبار های سیلو از لحاظ درجه حرارت و میزان رطوبت و سرمازدگی و گرمازدگی بصورت نامناسب قرار گیرد منجر به ایجاد تغییرات آنزیمی و دگرگونی در ساختمان پروتئین ، نشاسته ، چربی و ریزمغذیهای آن می گردد همچنین استفاده از آب آلوده در تهیه خمیر – نمک غیر بهداشتی یا تصفیه نشده و کاربرد افزودنیهای غیرمجاز مانند جوش شیرین موجبات آلودگیهای اولیه نان را فراهم می نماید .

راههای جلوگیری از آلودگی های میکروبی نان :

۱ ـ رعایت نکات بهداشتی در حمل و نقل و نگهداری مواد خام اولیه

۲ ـ رعایت اصول بهداشت فردی کارکنان در طی مراحل مختلف آماده سازی ، پخت و عرضه

۳ ـ رعایت اصول صحیح فرآیند تخمیر و پخت

۴ ـ بهداشت در بسته بندی و نگهداری محصول نهایی

علاوه بر رعایت شرایط فوق عوامل دیگری نیز درجلوگیری از فساد میکروبی نان مؤثر می باشد :

۱ ـ استفاده از آرد با کیفیت میکروبی قابل قبول ، بخصوص برای تهیه نانهای سفید و همچنین آرد هایی که تعداد اسپور باکتریایی مقاوم به حرارت آنها کم می باشد .

۲ ـ رعایت صحیح شکل دهی خمیر نان به نحوی که سطح آن بطور یکنواخت برشته و از ورود اسپورهای قارچی به داخل بافت نرم نان جلوگیری نماید .

۳ ـ تسریع در خنک کردن و جلوگیری از ایجاد آب کندانسه بر روی سطح نان

۴ ـ نگهداری نان در درجه حرارت کمتر از ۲۰ درجه سانتی گراد

۵ ـ پاکسازی و ضدعفونی مستمر وسایلی که با نان در تماس هستند مانند وسائل حمل و نقل ، قفسه ها ، چاقو و ماشینهای برش و بسته بندی

۶ ـ جمع آوری و دفع روزانه و بهداشتی ضایعات نان

## اصلاح وضعیتهای نادرست بدن

نویسنده: آذر معزی-ابراهیم عباسی

اصلاح وضعیتهای نادرست بدن برای جلوگیری از کمر درد

وضعیت بدن یا پوسچر، عبارتست از ترتیب قرار گرفتن سر، گردن، شانه ها، تنه، لگن و اندامها.اگر یک شاقول فرضی ازطرف پهلو به پایین رها شود، چنانچه وضعیت بدن صحیح باشد، این خط از قسمت میانی گوش، شانه، مفصل ران، زانو و قوزک پا عبور خواهد کرد در وضعیت طبیعی، همه اندامها در حالت تعادل هستند و برای حفظ آنها حداقل انرژی مصرف می شود، در این وضعیت اندامها حداکثر تحرک خود را دارند، ضمن اینکه هیچ گونه فشاری بر بافتها وارد نمی شود.وضعیتهای غیر طبیعی و نادرست سبب افزایش فشارهای وارده بر اندامها می شود که کوتاهی برخی از عضلات و بافتهای نرم و کشیدگی بیش از حد بعضی دیگر را به دنبال خواهد داشت.

حفظ وضعیتهای نادرست به مدت طولانی، موجب تثبیت وضعیتهای غیر طبیعی در بدن می گردد که به آسانی اصلاح نخواهد شد.از سوی دیگر، وضعیتهای نادرست باعث توزیع غیر طبیعی وزن بدن خواهد شد و در نتیجه، بافتهایی که قادر به تحمل وزن نیستند (بخش پسین مهره ها)درد ناک می شوند.

در واقع علت بسیاری از کمر دردها، همین وضعیتهای غیر طبیعی و نادرست بدن است.

بدین جهت اصلاح وضعیت بدن در حالت مختلف اهمیت زیادی دارد.

اصلاح وضعیت ایستاده

برای حفظ وضعیت صحیح ایستاده، رعایت نکات زیر حائز اهمیت است:

سرخود را بالا نگه دارید به طوری که چانه به موازات سطح زمین باشد.

قفسه سینه را بالا نگه دارید.

شانه ها را در حالت طبیعی و راحت حفظ نمایید.

زانوها را صاف نگه دارید.

همیشه وزن بدن را در حالت ایستاده، به طور مساوی روی پاها تقسیم کنید.

سعی کنید وزن بدن روی بخش میانی پا وارد شود.

پاها را در حالی که کمی از یکدیگر فاصله دارند، حفظ نموده، آنها را به داخل یا خارج بچرخانید.

در ایستادن های دراز مدت یکی از پاها را روی چهار پایه ای قرار داده، سپس جای آنها را عوض کنید.

هنگام ایستادن و راه رفتن از کفشهای مناسب و راحت استفاده کنید.

اصلاح وضعیت نشسته

ما در طول روز ساعتهای زیادی را به نشستن (اکثراً به صورت نادرست) اختصاص می دهیم، در حالت نشسته، لگن به طرف عقب چرخیده، مهره های کمری حالت خمیده به خود می گیرند.این امر سبب فشرده شدن دیسک در قسمت جلو و کشیده شدن آن در قسمت عقب می شود که به نوبه خود افزایش فشار درون دیسک را به دنبال دارد.از سوی دیگر، بافتهای نرمی که در بخش جلوی مهره قرار دارند، به مرور زمان ممکن است کوتاه شده و عناصر عقبی کشیده شوند که این امر سبب بروز وضعیت غیر طبیعی و کمر درد می شود.

بنابراین یکی از عوامل ایجاد کننده کمر درد خصوصاً در محیط های کار (کارهای اداری)نشستن به مدت طولانی در وضعیت نادرست است.

نشستن در وضعیت نادرست (خم شدن به طرف جلو)همراه با نگه داشتن بار در دست، بیش از هر وضعیتی فشار درون دیسک را افزایش می دهد و احتمال بروز فتق دیسک بین مهره ای را بالا می برد؛ خصوصاً اگر حالت مزبور به مدت طولانی ادامه یابد.

صندلی مناسب

صندلی مناسب، وسیله ای است که بخش پشتی آن، مفاصل ران را در حالت عمودی نگه می دارد، ضمن اینکه رانها را به اندازه کافی حمایت می کند و هیچ گونه فشاری بر زانوها وارد نمی سازد، ارتفاع آن نیز به گونه ای است که پاها به سهولت روی سطح زمین قرار می گیرند زیاد بلند، زیاد کوتاه)، پشتی صندلی نیز باید به اندازه کافی ناحیه کمر را حمایت کرده و دارای قوسی باشد تا خمیدگی کمر را حفظ نماید.

صندلی مناسب، به راحتی اجازه نشستن و برخاستن را به فرد می دهد.از سوی دیگر، طول کف صندلی باید از طول رانها کمتر باشد.بخش جلویی آن نیز به اندازه کافی گرد باشد تا از اعمال فشار زیاد به زانوها جلوگیری کند. پهنای کف صندلی هم باید از اندازه هر دو ران بیشتر باشد.

دسته های صندلی نیز بایستی به اندازه کافی بلند باشد تا بتوان آرنج را با زاویه ۹۰ درجه روی آن نگه داشت. در محیط کار، ارتفاعات صندلی باید متناسب با ارتفاعات میز تحریر باشد.

در مواردی که فرد از کمر درد رنج می برد، استفاده از صندلی ساده ی بدون چرخ توصیه می شود تا از فشارهای ناگهانی وارده به کمر و پشت جلوگیری کند.

مبتلایان به کمر درد برای برخاستن از وضعیت نشسته، بهتر است ابتدا خود را به جلوی صندلی آورده سپس با فشار دادن دستها به دسته های صندلی، ضمن صاف نگه داشتن تنه، از جای خود برخیزد.این کار را از فشارهای وارده بر ناحیه پشت و کمر می کاهد.

رعایت نکات زیر برای حفظ وضعیت صحیح، در حالت نشسته، ضرورت دارد:

هنگام نشستن، وضعیت رانها نسبت به تنه باید تقریباً عمود باشد.

ناحیه کمر و انحنای آن باید به طور کامل توسط صندلی حمایت شود.

از نشستن در یک وضعیت به مدت طولانی خودداری کنید.بهتر است هر ۱۵ الی ۲۰ دقیقه وضعیت خود را تغییر دهید.

هنگام برخاستن، هیچ گاه پشت خود را به طرف عقب خم نکنید.

در حالت نشسته، هیچ گاه هر دو پای خود را بالای میز (یا هر وسیله دیگر) قرار ندهید، مگر اینکه به دلایل پزشکی این کار ضرورت داشته باشد.

هیچ گاه برای ساعتهای طولانی، روی زمین در حالی که به جایی تکیه داده و پاهایتان دراز است، ننشینید زیرا باعث وارد شدن فشار زیادی به کمر می شود.

برای نشستن در اتومبیل، ابتدا روی صندلی بنشینید، سپس پاها را به داخل اتومبیل ببرید.

اصلاح وضعیت خوابیده برای پیشگیری از کمر درد

هیچ گونه روش خاصی برای خوابیدن وجود ندارد، لذا می توانید در هر وضعیت که راحت هستید، بخوابید. امروزه استفاده از تختهای محکم برای استراحت توصیه می شود. حتی بعضی نظریه ها خوابیدن روی زمین را پیشنهاد می کنند.همان گونه که می دانید خوابیدن روی سطوح بسیار سفت یا بسیار نرم به هیچ وجه مناسب نیست، زیرا وضعیت طبیعی ستون فقرات را مختل می کند.هنگام خوابیدن بهتر است از یک بالش نرم در زیر سر استفاده کنید، مگر اینکه به دلایل پزشکی نظیر بیماری های قلبی یا ریوی و... به استفاده از چند بالش باشید.

استفاده از بالشهای بلند (یا چند بالش)، موجب جلو آمدن سر شده، به مرور باعث سردرد و گردن درد می شود. بهتر است جنس بالش از پر قو، یا پر سایر پرندگان باشد در حال حاضر بالشهایی به شکل پروانه در دسترس می باشد که وسط آن خالی و طرفین آن به صورت بال می باشد. بالشهای مذکور به خوبی سرو گردان را حمایت می کنند.

توصیه هایی برای حمل اجسام سنگین

یکی از دلایل بروز کمر درد، حرکتهای ناگهانی و کنترل نشده، بلند کردن نادرست اجسام سنگین و حمل نادرست اجسام سنگین و حمل نادرست بار می باشد.لذا به کلیه مبتلایان به کمر درد توصیه می شود که از بلند کردن اجسام سنگین خصوصاً به تنهایی پرهیز کنند. اما در صورت اجبار، بهتر است از افراد دیگر یا وسایل کمک کننده، یاری گیرند.

لازم به ذکر است که هنگام بلند کردن اجسام سنگین از سطح زمین، فرد باید عضلات شکم را منقبض نماید. این عمل سبب افزایش فشار داخل می شود و در تثبیت و حمایت ستون فقرات کمری نقش مهمی را دارد.

هنگام بلند کردن اجسام، به نکات زیر دقت کنید:

شانه ها باید حالت طبیعی خود را داشته ، به طور قرینه در طرفین تنه حفظ شوند. از چرخاندن شانه ها به طرف داخل یا خارج خودداری نمایید.

کاملاً نزدیک جسم مورد نظر قرار گیرید.

قبل از بلند کردن بار، زانوهای خود را خم کنید.

پشت خود را اندکی به جلو متمایل کنید.

جسم را محکم در دست خود بگیرید، چنانچه جسم مورد نظر بزرگ باشد، علاوه بر دست از ساعد خود نیز کمک بگیرید.

قبل از برخواستن، جسم را کاملاً به تنه نزدیک کنید.

هنگام برخاستن، عضلات شکم را کاملاً منقبض نموده، ضمن حفظ آن، زانوها راصاف کنید، بدیهی است که انقباض عضلات شکم از فشارهای وارده بر کمر تا حدود زیادی می کاهد.

در موقع رسیدن به مقصد، جسم را یک باره رها نکنید، بلکه آرام زانوها را خم کرده، آن را آهسته روی زمین قرار دهید.

وضعیتهای مناسب استراحت هنگام حملات حاد کمردرد

هنگام بروز کمر دردهای شدید، بیمار ممکن است قادر به ادامه ی فعالیت نباشد و به استراحت نیاز داشته باشد در این حالت به بیمار توصیه می شود، از خوابیدن و استراحت روی کاناپه، نیمکت و صندلی خودداری کند.بهترین و مناسبترین مکان برای استراحت، تختخواب است.

## سلامتی موهای شما به تار مویی بسته است!!

نویسنده: دکتر سمیرا سرخوش

مو یکی از ضمائم پوست است که از دو قسمت تشکیل شده‌است. قسمتی از آن که دیده‌می‌شود، از سلولهای مرده به وجود آمده و قسمت دیگر، ریشه و پیاز مو نام دارد که سلولهای زنده و فعالی دارد . یک انسان بالغ در حدود ۰۰۰/۱۰۰ تار مو بر روی سر دارد که هر تار مو بین دو تا ده سال عمر می‌کند و رشد آن به طور معمول ۳۳/۰ میلیمتر در روز و یا ۱۰ تا۱۲ سانتیمتر در سال است. ممکن است روزانه ۲۰ تا۱۰۰ تار مو بریزد که این ارقام درنژادها، جنسیتها و سنین مختلف یکسان نیست. اگر موهای فردی یک روز پس از شستشو چرب شود این مو چرب است، اگر بعد از سه روز چرب شود معمولی و اگر تا یک هفته پس از شستشو چرب شد این مو خشک تلقی می‌شود.

علل مختلفی وجود دارد که سبب ریزش و یا کاهش رشد مو میگردد که از جمله آنها میتوان موارد ذیل را نام برد:

بیماری‌های تب‌دار طولانی مدت و مزمن

بعد از جراحیهای سنگین

ناراحتی‌های عصبی

نگرانی، دلواپسی و اندوه

کم خوابی و یا بدخوابی

عدم تغذیه مناسب و . . . . . .

موهای شما به تغذیه و مراقبت نیاز دارد و داشتن یک برنامه غذایی که به اندازه کافی حاوی سبزیجات و میوه‌ها باشد ضروری است ویتامینهای گروه A،B ، C ، آهن، مس، ید وکلسیم سبب حفظ سلامت موها می‌گردد.

میوه‌ها، سبزی‌های تازه و خام، ماهی تازه، جگر و روغن‌های گیاهی مانند: روغن آفتابگردان، روغن نارگیل، روغن زیتون و روغن ذرت از غذاهای بسیار مفیدی هستند که به رشد و سلامت موها کمک می‌کنند.

در هنگام شستن موها به نکات زیر توجه نمایید:

حداکثر هفته‌ای دو بار با آب نیمه گرم حمام کنید.

صابونهای دست و بدن برای شستشوی موی سر مناسب نیستند و هنگام شستن موها، سعی کنید از شامپوی رقیق شده استفاده کنید. شامپوی رقیق شده ضربه کمتری به موها وارد می‌کند. در ضمن به علت وجود مواد ملایم در شامپوهای بچه، افراد میتوانند روزانه از این نوع شامپو استفاده کنند به شرط آنکه موهای آنها خیلی چرب نباشد.

در هنگام شستشوی سر از کشیدن موها و چنگ زدن آنها خودداری کنید . ماساژ ملایم با سر انگشتان برای تمیزشدن موها کفایت می کند.

زمان شستشو را طولانی نکنید. یعنی بلافاصله پس از شامپو کردن با آب، موهای سر را بشویید. هرقدر شامپو به مدت طولانی‌تری با موهـا و پوست تمـاس داشته باشـد، آسیب بیشتری به پوست سر و موهـا وارد می‌شود. این موضوع در مورد شامپوهای خارجی نیز صدق می‌کند. ( شامپوهای ویتامینـه نیز در جلوگیری از ریزش مو مفید نمی‌باشند)

برای شانه کردن موها هرگز از برس‌های نوک تیز فلزی استفاده نکنید .

قبـل از سـشوار، موهـا بایـد بـه طورکامـل خشـک باشـد در غیر این صـورت بـا رسـیدن حرارت ناگهـانـی و بـالاـ بـه موهـای خیس مولکولهـای آب هنگـام تبخیر بـاعث شـکنندگی مو می‌شود و در صورت اسـتفاده از سـشوار فاصـله آن از موهـا نبایـد کمـتر از?? سانتی‌متر باشد.

دکلره کردن موهـا و اسـتفاده از اسپری‌ها و حالت دهنـده‌های مو سـبب ضـعف، خشـکی و شـکنندگی موها میشود. حتی الامکان از مصرف اینگونه مواد خودداری کنید .

به افرادی که موهای خشک و شکننده دارند تـوصـیه می‌شود پـس از استحمام از شامپوهای نرم کننده استفاده کنند. البته بهتر است از نرم کننده‌های طبیعی مانند کتیرا استفاده نمایید.

هنگام رفتن به اسـتخر حتماً از کلاه شـنا اسـتفاده کنیـد زیرا به علت اسـتفاده از سولفات مس برای کنترل خزه و جانوران ذره‌بینی در اسـتخرها، امکان دارد موهای بلوند و سـفید پس از شـنا در تماس با آب استخر سبز رنگ شوند. لذا بهتر است موها با شامپو شسته و به آنها نرم کننده زده شود.

منبع:گروه سلامت سیمرغ

### مراقبت از پوست در زمستان

هوای سرد و خشک در زمستان به خصوص همراه با وزیدن باد می تواند باعث خشک شدن پوست و حساس شدن آن شود.

در فصل زمستان باید به شکل زیر از پوست مراقبت کرد:

۱- در فصل زمستان استفاده از وسایل گرم کننده، به همراه بسته بودن در و پنجره های منزل، می تواند باعث خشک شدن هوا شود. لـذا بایـد از یک مرطوب کننده مثل دسـتگاه های بخور اسـتفاده کرد. با مرطوب کردن هوای خانه به خصوص در طول شب و حین خواب می توانید تا حد زیادی از خشکی پوست جلوگیری کنید.

۲- پس از تمیز کردن صورت و اسـتفاده ازیک محلول پاک کننـده، بلافاصـله مرطوب کننده روی پوست خود بمالید. حتی پوسـت های چرب نیز در زمسـتان نیاز به یک مرطوب کننده خوب دارند. برای اثر بهتر می توانید کرم مرطوب کننده را ابتدا در دست خود کمی گرم کرده و سـپس روی پوست بمالیـد. روغن بادام یک مرطوب کننـده و نرم کننده موثر است. از یک کرم مرطوب کننده با پایه چرب استفاده کنید، تا رطوبت پوست دیرتر از دست برود.

۳- از نور آفتاب اجتناب کنید. در حال حاضـر تقریباً همه از مضرات آفتاب و لزوم اجتناب از آن اطلاع دارند، ولی معمولاً در فصل زمستان آن را فراموش می کنند. حتی در هوای ابری و هوای سرد استفاده از یک ضد آفتاب خوب روزانه لازم است.

قبل از خروج ازمنزل کارهای زیر را انجام دهید:

از یک لایه ضـخیم ضـد آفتاب وسـیع الطیف با SPF معادل ۱۵ یـا بیشتر روی صورت و دست هـا اسـتفاده کنیـد. زیرا انعکاس نور آفتاب در فصل زمستان، ۱۷درصد در هوای آفتابی و ۸۰ درصـد در هوای برفی بیش از فصول دیگر است. برای انتخاب ضد آفتاب خود می توانید، از یک پزشک پوست کمک بگیرید. ازدستکش نیز استفاده کنید.

حتی در هوای ابری و هوای سرد استفاده از یک ضد آفتاب خوب روزانه لازم است.

سرمازدگی:

سرما زدگی به معنی یخ زدن پوست و بافت زیر آن است و در دمای پائین تر از ۱۵- درجه سانتیگراد اتفاق می افتد. در سرمازدگی سطحی، پوست به رنـگ زرد خـاکستری در می آیـد، بـدون درد و بی حس است و در صورت گرم کردن آن قسـمت، درد زیادی ایجـاد می شـود. در سـرما زدگی عمقی بـافت سـفت، سفید و کاملاًـ یـخ زده است.کودکـان بیش از بزرگسالاـن در معرض خطر سرمازدگی هستند، زیرا کودکان سریع تر از بزرگسالان حرارت بدن را از طریق پوست از دست می دهند.

معمولاًـ منـاطقی از بـدن مثـل گـونه هـا، بینی، گـوش هـا، انگشـتان و پنجه پـا بیشـتر در معرض سـرمازدگی هسـتند. علائم پیش از سرمـازدگی کامل در پوست، به صورت سـفید شـدن و بی حس شـدن است. در صورت بروز این علائم بایـد اقـدامات زیر را انجام داد:

۱- فوراً کودک را به داخل منزل بیاورید.

۲- همه لباس های خیس را از تن کودک در آورید.

۳- قسمت های سرمازده بدن را درون آب گرم (نه آب داغ) فرو ببرید تا حس این اعضا برگردد.

در سرمازدگی کامل، پوست به رنگ سفید در می آید، حالت مومی دارد و بی حس و سفت است.

سرمازدگی یک مورد اورژانسی است و به اقدامات زیر نیاز دارد:

۱- فرد سرمازده را به داخل خانه بیاورید.

۲- لباس های او را عوض کرده و لباس خشک و گرم بپوشانید.

۳- فوراً بیمار را به بیمارستان برسانید.

۴- تا رسیدن به بیمارستان مایعات گرم به او بخورانید.

۵- اعضاء سرمازده را درون آب گرم با دمای حدود ۱۰۰درجه فارنهایت فرو ببرید یا به مدت ۳۰ دقیقه کمپرس گرم کنید. اگر آب گرم در دسترس نیست، او را به آرامی در یک پتوی گرم بپیچانید.

۶- از گرمای مستقیم روی اعضای سرمازده مثل کیف آب جوش و نزدیک شدن به آتش خودداری کنید.

۷- پوست سرمازده را ماساژ ندهید و برف روی پوست نمالید.

۸- گرم کردن پوست ممکن است، فرد را دچـار احساس سوزش کنـد، ممکن است پوست تاول بزنـد و ورم کنـد، یا به رنگ قرمز، آبی یا بنفش درآید. وقتی پوست به رنگ صورتی درآمد و بی حسی برطرف شد، سرمازدگی در حال بهبود است.

۹- پوست سـرمازده را پانسـمان استریل کنید و در مورد انگشتان دست و پا، بین انگشتان را پانسمان کنید و در صورت وجود تاول، به تاول ها دست نزنید.

۱۰- اعضاء سرمازده را با پوششی مثل پتو بپیچید تا دوباره دچار سرمازدگی نشود.

### مصرف کرم وپوست سالم

نویسنده: دکتر کوشیار کریمی ،گل اندام قلی زاده

از چه کرمهایی استفاده کنید؟

کرمها ترکیباتی هستند که در حرارت گرمای بدن حالت مایع پیدا می کنند. انواع گوناگونی از کرمها وجود داردمثل کرم مرطوب کننده، کرم تقویت کننده و ...

در ذیل به چند سوال رایج در مورد کرمها پاسخ داده می‌شود :

۱- بر چه اساسی من کرم مناسب پوستم را انتخاب کنم؟

آنچه که در انتخـاب کرمهـا مهم است نوع پوست و سن شـماست. برای مثـال بهتر است که از سن ۱۶ سال به بعد از کرمها اسـتفاده کنید. در مواردی که پوست شما خشک است از کرمهای چرب و اگر پوستی چرب دارید از کرم مرطوب کننده استفاده کنید.

۲- از چه زمانی از کرم زیر چشم استفاده کنیم؟

معمولا از سن سی سالگی بهتر است از کرمهای زیر چشم استفاده گردد.

۳- آیا از کرم شب باید استفاده کرد؟

اسـتفاده از کرم‌هـای شب به خصوص در افرادی که پوستی چرب دارنـد، بسـیار مفیـد است. کرمهـای شب معمولاًـ حاوی مواد لایه بردار مانند AHA مناسب برای پوست چرب و یا حاوی مواد مغذی و ویتامینه برای پوستهای خشک است.

۴- روش استفاده کرم در صورت چگونه است؟

در ? نقطه بر روی صورت مقـداری از کرم را قرار دهیـد این? نقطه عبارتنـد از : وسـط پیشـانی – روی گونه‌ها – بالای لب و روی چانه.

سپس با استفاده از سطح اولین بند انگشت با دستور زیر بر روی سطح صورت پخش می کنیم:

۱- از وسط پیشانی به طرف شقیقه‌ها

- ?از شقیقه‌ها به طرف داخل و گوشه‌های چشم

- ?از وسط لب فوقانی به طرف وسط گونه‌ها

۴- از وسط چانه به طرف گونه‌ها

۵- از چه نوع مارکی باید خرید کرد؟

ما به شـما توصیه می‌کنیم تا از مارکهای معتبر با استاندارد استفاده نمایید. فراموش نکنید که متاسفانه به دلیل وجود نمونه‌های تقلبی بهتر است از داروخانه‌ها و فروشگاه‌های معتبرتهیه و نیز از تاریخ آنها اطمینان حاصل نمایید.

پوست خود را چگونه مرطوب نگه داریم

طراوت و شـادابی پـوست عمـدتا به علت رطـوبت آن است. اگر رطوبت پوست در اثر خشـکی و گرمـای محیـط و یـا جریـان خون پوست در اثر سـرما یا کهولت سن کاهش یابـد، پوست دچار چروکیدگی میشود و طراوت خود را از دست میدهد. یکی از مواقعی که باید مراقب خشک شدن پوست شد، هنگام خروج از حمام است. مواقع دیگر عبارتند از فصول گرم سال، پس از شستن صورت و سنین پیری. کسانی که پوست خشک دارند بیش از سایرین باید مراقب باشند.

بایـد بدانیـد که برای حفظ رطوبت پوست لازم نیست مرتب صورت خود را بشوییـد، بلکه برعکس، این کار باعث پاک شـدن لایه چربی محافظ پـوست و خشـونت آن میشـود. برای مرطوب نگهداشـتن پوست بایـد از مرطوب کننـده هـا اسـتفاده کنیـد. کرم هـای مرطوب کننده موجود در داروخانه ها برای این منظور بسیار مناسب هستند. طرز استفاده از مرطوب کننده ها به این صورت است که پس از خروج از حمام با شستشوی صورت و خشک کردن آن، کرم را به صورت نقطه نقطه بر روی نواحی مختلف پوست پیشانی، گونه، بینی و چانه بمالیـد و سـپس آن را با ضـربات آهسـته نوک انگشت بر روی تمام پوست صورت و گردن خود پهن کنید. بهتر است هر روز صبح پس از شستن صورت خود با آب و صابون، کرم مرطوب کننده را بمالید و چند دقیقه صبر کنید تا جذب شود و

آنگـاه اگر مایل بودیـد به آرایش بپردازیـد. یک بار مرطوب کردن پوست در ابتـدای روز کافی است ولی اگر حمام رفتیـد، پس از خروج از حمام نیز این کار را انجام دهید. اگر در آب و هوای گرم و خشک هستید و یا پوست شـما خشک است، بهتر است روزی دو بار پوست خود را مرطوب کنید.

## بوی عرق بدن و درمان‌های خانگی

بوی عرق بدن افراد به نوعی خود یک بیماری محسوب نمی‌شود.
بعضی اوقات افرادی که مشکل تعرق دارند ممکن است متوجه نباشند که بوی بدن آنها دیگران را اذیت می‌کند. به غیراز باکتری‌ها دلایل مختلف دیگری نیزدر این امر دخیل هستند مانند:
– در بعضی موارد غدد عرقی بیش فعال شده‌اند.
– مواد سمی یا مواد گیاهی از قبیل الکل، سم آرسنیک، سم کیانید یا کشیدن سیگار، گاهی باعث این مسئله می‌شوند.
– عفونت‌هـایی از قبیـل عفونت‌هـای ریوی، عفونت‌هـای پوستی، عفونت‌های مهبل، بیماری‌های مقاربتی یا عفونت مجاری اداری نیز می‌توانند باعث بروز این بوی نا مطبوع شوند.
نکاتی که باید برای پیشگیری رعایت کرد عبارتند از:
– رعـایت کردن نظـافت شخصـی، اسـتحمام روزانـه و تعـویض روزانه لباس‌هـا. همچنین جنس لباس‌هـایی که به تن می‌کنیم در کم کردن تعرق نقش بسزایی دارند. لباس‌های نخی معمولا سریع عرق و بوی بد را جذب می‌کنند.
– دقت در نوع تغذیه به کاهش میزان بوی بدن کمک می‌کند. مثلا از خوردن بعضی از غذاهای تند با ادویه جاتی مانند زیره و سیر خودداری کنید. کمبود روی در بدن مشکل تعرق را افزایش می‌دهد، به این دلیل که این ماده به دفع سمومات بدن کمک می‌کند. نوشیدن میزان کافی آب و مایعات، غدد ترشح‌کننده اِکرین را فعال می‌سازد که باعث رقیق‌تر شدن عرق آپوکرین می‌شود.
در عین حال، اگر شما مشکل بوی بد زیربغل دارید این توصیه‌ها، شیوه‌های طبیعی درمان خانگی، به شما کمک می‌کند:
۱)استحمام کنید. سپس آب شلغم را بگیرید به این صورت که شلغم را رنده کنید و داخل یک پارچه شل بافت ریخته و فشار دهید و عصاره به دست آمده را با یک قاشق چای خوری به زیر بغل‌هایتان بمالید و ماساژ دهید.
۲) استفاده جوش شیرین بوی بد زیر بغل و پاهای شما را کاهش می‌دهد.
۳) چند لیمو را در دست خود کم کم فشار دهید تا نرم شود. سـپس از وسط به ۲نیم کنید و به زیر بغل‌هایتان بمالید تا هسته‌های آن خارج شود. سپس حمام کنیـد. اگر زیر بغل شـما موهای زائد دارد یک روز قبل از این کار آن موها را از بین ببرید تا اسـید لیموها بوی بدن شما را از بین ببرد.
۴) هر روز به حمام بروید و بعد از آن به زیر بغل‌هایتان پودر بزنید. این کار علاوه بر اینکه بوی بدن را می‌گیرد پوستتان را نیز سفید می‌کند.
۵) روغن زیتون، آب پرتقـال، آب لیمو و گریپ فروت هم موادی هسـتند که شـما می‌توانیـد اسـتفاده کنیـد. توجه داشـته باشـید که افشـره آنها باید تازه باشد. زیر بازوهایتان را پودر بزنید یا هر قسمتی از بدن که لازم است. جوش شیرین را به افشره اضافه کنید و به زیر بغل خود بمالید، سپس با روغن زیتون پاک کنید. بوی بدن شما از بین خواهد رفت.
اگر شـما گوشت و مرغ می‌خوریدو با مشـکل بوی بد بدن مواجه هستید رژیم غذایی خود را عوض کنید. مصرف گوشت و مرغ را کاهش دهید و خود را به خوردن سبزیجات عادت دهید. این توصیه‌های غذایی هم کمک می‌کند:
– هر روز ناشـتا قبل از صبحانه ۵۰۰ میلیگرم پودر جوانه‌گندم را در آب حل کرده و بنوشـید. توجه داشـته باشـید محلول جوانه را با معده خالی و با آب معدنی بنوشید.کلروفیل بوی بدن را به صورت چشمگیر کم می‌کند یا کاملا از بین می‌برد.
– اگر کشـمکش‌های عصبی باعث می‌شود که شـما تعرقتان افزایش یابد و این نیز باعث می‌شود که بوی بدنتان زیاد شود، چای سبز بنوشید. یک قاشق چای خوری چای سبز خشک یا ۲ عدد چای کیسه‌ای را در یک فنجان آب بریزید و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه خیس بخورد و کم کم در طول روز آن را بنوشید. این چای به شما کمک می‌کند آرامش پیدا کنید و دیگر عرق نکنید
منبع: www.seemorgh.com

## شوره سر

نویسنده: دکتر سمیرا سرخوش
شوره سر یـا سـبوره یا پوسـته‌ریزی پوست سر مشـخص می‌شود که همراه با خارش و گاهی اوقات همراه با قرمزی ودلمه می‌باشـد. پوسـته‌های سـفید رنگ در لابلای موها که گاهی روی شانه‌ها ریخته و از نظر زیبائی و اجتماعی بسـیار ناخوشاینـد است. شوره سـر نوع خفیف درماتیت سـبوروئیک می‌باشد. درماتیت سـبوروئیک یا درماتیت شوره‌ای به ضایعات قرمز و پوسته‌دار پوست که با تولید سبوره (پوسته‌های چرب یا خشک سفید رنگ) و خارش همراه است، گفته می‌شود. این بیماری مسری نیست
شوره سرچگونه بوجود می‌آید؟
پوست سر بطور طبیعی در اثر لا‌یه لا‌یه شـدن طبقه شـاخی آن لا‌یه‌هـای شاخی قـدیمی را ازدست داده و لا‌یه‌های جدیـد جایگزین می‌گردند. درحالت عادی این سلولها ظرف ۳۰ – ۲۰ روز مراحل رشد خود را طی‌کرده و از سطح پوست به صورت سلولهای مرده به بیرون ریخته می‌شوند. درصورتیکه این روندبه شـکل غیرعادی تسریع گردد، تعداد سلولهای مرده افزایش یافته و همراه باچربی و ترشـحات دیگر پـوست تشـکیل «شـوره سـر» را می‌دهنـد. شوره سر به حـدی شـایع است که برخی متخصـصان آن را امری طـبیعی می‌داننـد. پس شوره سـر در اثر جـدا شـدن سـلول‌های خارجی پوست سر به وجود می‌آید و باید نسبت به درمان این عارضه اقدام کرد.
چه عواملی در بروز شوره سر دخیل هستند؟
مشکلات گوارشی مثل چاقی زیاد، یبوست وعدم هضم غذا
عدم داشتن تغذیه صحیح و کمبودهای تغذیه‌ای (کمبود ویتامین ها و..)
خستگی‌های بیش از حد روزانه
کمبود خواب
استرس‌های روحی و اختلالات عاطفی
عامل توارث
اختلالات هورمونی (به خصوص آندروژنها )
هوای سرد و خشک
واکنش های آلرژیک
گرمای بیش از اندازه
استفاده از کلاه‌های تنگ و چسبان
پوست چرب، تعریق زیاد
مصـرف بی‌رویه مواد آرایشی مو و عدم رعایت نظافت مو (شامپو نزدن مرتب یا استفاده از شامپوی نامناسب عدم شست‌وشوی کافی سر متعاقب استفاده از شامپو و یا باقی ماندن بقایای صابون در پوست سر)
آسیبهائی که به پوست سر وارد میشود مثل سشوار زدن و فرمو بیش ازحد، بابلیس، رنگ کردن و مش زدن مکرر مو.
برخی داروها مثل سایمتیدین، کلرپرومازین و داروهای ضدفشارخون بالا
همچنین شوره ممکن است علت میکروارگانیسـمی و نیز قارچی داشـته باشـد (Pityrosporum Ovale، «مالاسزیا وستریکتا» و «مالاسزیا گلوبوسا». )
انواع شوره سر
شوره سر به دو فرم دیده می‌شود:
۱- شوره خشک که دراین حالت پوسـته‌ها به سـرنچسبیده و بصورت پوسته‌های نازک با ظاهر پودری خاکستری روی سر، شانه‌ها و اطراف گردن دیـده می شونـد و ظاهر بسـیار زشت وزننـده‌ای بوجود می‌آورند.خارش هم وجوددارد. شوره خفیف بسـیارشایع بوده بطوری که برخی ازمتخصصین وجود آن راطبیعی تلقی می‌کنند.
۲- شوره چرب که درآن پوسـته‌ها بزرگتر و چرب بوده و لـذا به هم چسبیده و نمی‌ریزند بلکه یک حالت متراکم وچرب درپوسـت سربوجود می آورندکه بیمار را بسیار ناراحت می‌کند. اغلب اوقات خارش هم وجوددارد.
پیشگیری
نمی‌توان از آن پیشـگیری قطعی بعمل آورد. اما برای به حداقل رساندن شدت یا دفعات شـعله‌ور شدن بیماری می‌توانیم از روشهای زیر استفاده کنیم.
۱- اگر پوست سـر خـارش زیـادی داشت، هرگز آنرا بـا نـاخن نخارانیـد چرا که این کار ممکن است باعث ایجاد عفونت گردد؛ در عوض از نوک انگشتان برای این کار استفاده کنید.
۲- روزهایی که هوا خیلی سرد، بادی، و یا آفتابی شدید است، اگر می خواهید برای مدت زمان طولانی در فضای آزاد باقی بمانید، کلاه نرم و راحتی به سر بگذارید.
۳- در محلی که هستید از یک مرطوب کننده هوا استفاده کنید تا هوا مربوط شود.
۴- مصـرف رنگ مو و محصولات حالت دنـده مو که در آنها الکل به کار رفته است را محـدود کنیـد چرا که مصـرف الکل سـبب خشک شدن موها می شود.
۵- به اندازه کافی از ویتامینها به خصوص گروه B در رژیم غذایی خود استفاده کنید. این ویتامین از بروز شوره جلوگیری می‌کند.
۶ – برس زدن مرتب موها در درمان شوره سـر اهمیت زیادی دارد زیرا سـبب می‌شود که جریان خون سـریعتر شود و سلول‌ها تغذیه شونـد. هر شب پیش از رفتن به رختخواب با یک برس مویی، موهای خود را از جهات مختلف برس بزنیـد، به طوری که در حـدود صـدبار برس روی سـرتان حرکت کند و در تمام نقاط خون را به جریان بیندازد. شانه کردن مرتب موها بویژه در هوای آزاد و تمیز تـاثیر بسـیاری در درمـان شـوره سـر دارد. زیرا این کـار موجب افزایش جریـان خون و سـلولهای بـافت پوست سر می‌شود. همچنین می‌توانیدبرای افزایش گردش خون در سر، پوست آنرا با نوک انگشتان خود به صورت دایره ای ماساژ دهید.
۷ – اگر میزان آن زیاد نیست و در حد متوسط قرار دارد، می توانید روزی یک بار موهای خود را با شامپوی معمولی بشویید. با این کار تقریباً تمام شوره ها از بین خواهنـد رفت. سـعی کنیـد از شامپوهای معمولی و یا شامپو بچه اسـتفاده کنید. شامپوهایی که قدرت پاک کنندگی بالایی دارند، پوست سر را خشک کرده و موجب می شوند که میزان شوره‌ها بیشتر شود.
۸ – رعـایت رژیم غـذایی : درصورتی که شوره سـر در اثر بدغـذایی باشـد رژیم غـذایی منـاسب برای آن توصـیه می‌شود. پرهیز از

خوردن چربی‌های حیوانی، پرهیز از زیاده‌روی در مصرف شیرینی‌ها ، شکلات ، آجیل ، غذاهای سرخ شده و پر ادویه و غذاهایی که روی آنها فرایندهایی انجام گرفته مثل انواع کنسروها و قهوه غلیظ سلامت را به موها باز می گرداند. خوردن سبزیها و میوه‌ها و مواد پروتئین‌دار به مقدار فراوان توصیه می‌شود. غذاهایی که ویتامینهای B ، E ، A و پروتئین به حد کافی دارند، از شوره سر جلوگیری می کنند.

درمان

الف – سنتی : درمانهای مختلفی توصیه شده است که موثرین آنها شامل موارد ذیل میباشد :

شب هنگام، دو قاشق غذاخوری پودر تخم شنبلیله را درآب خیس کرده و صبح روز بعد آنرا به تمام کف سر بمالید و پس از نیم ساعت میتوانید آنرا بشویید.

روش دیگر استفاده از آب تازه لیمو ترش است که بعد از آخرین شستشو سر و آبکشی، یک قاشق غذاخوری از آنرا به کف سر بمالید.

استفاده از چغندر به خصوص نوع سفید رنگ آن، به نحوی که پس از جوشاندن مقداری از چغندر در آب و پس از صافی نمودن جوشانده هرشب سر را با آن ماساژ دهید.

درمان طبیعی دیگر برای شوره سر سرکه سیب است. برای معالجه موهایتان را باسرکه سیب ماساژ دهید. اسیدهای طبیعی،سلولهای مرده را از سر جدا می کند. پس از چند دقیقه سرتان را با شامپو بشوئید.

ب – طبی : برای رفع شوره مختصر سر می‌توانید از شامپوهای طبی ضدشوره از جمله سلنیوم سولفید، کتوکونازول، پیریتینیوم زینک (پریتیون روی) و انواع شامپوهای پلی‌تار و شامپوهای آنتی سپتیک مانند شامپو ستاولون و نیز لوسیون‌های نرم‌کننده پوست استفاده کنید.

## ریزش مو

به طور طبیعی روزانه ۱۰۰ – ۵۰ تار مو می‌ریزد و بیشتر از این غیر طبیعی محسوب می‌شود. ریزش‌مو به دونوع موضعی و منتشر تقسیم میشود.

ریزش موی منتشر:

علل این نوع ریزش عبارتند از :

استرسهای فیزیولوژیک و فیزیکی: جراحی، خونریزیهای حاد و ناگهانی، زایمان، تصادفات و ....

استرسهای روحی و افسردگی.

اختلالات تغذیه‌ای و سوء تغذیه: فقر آهن یا روی، رژیم سخت غذایی (به خصوص رژیمهایی که برای لاغری بدون نظرپزشک گرفته میشود) ، غذای کم پروتئین، تغذیه وریدی طولانی و نامناسب (کمبود اسید آمینه‌های ضروری)، کمبود گوگرد، سیستئین، متیونین، اسیدپانتوتنیک که برای رشد مو لازم هستند، کمبود اسیدهای چرب ضروری.

بیماری سیستمیک: تب بالا، کم خونی، کم کاری یا پر کاری تیروئید، بیماری شدید سیستمیک مثل لوپوس، کاهش وزن

داروها: آنتی‌متابولیت‌ها، داروهای شیمی درمانی،رادیوتراپی، مسمومیت با آرسنیک و یا تالیوم، ضد التهاب‌ها، ضد تیروئید، ایندومتاسین، آلوپورینول، جنتامایسین، هپارین، وارفاین، پروپرانولول، لیتیم، ویتامین A، قرصهای ضدحاملگی و بعضی داروهای دیگر.

فشار و کشش: تل، بیگودی، ماساژ و سشوار شایعترین علت کم پشتی موی سر در جوانان و میانسالان خصوصاً در جلوی سر می‌باشد.

ریزش موی موضعی :

ریزش موی آندروژنیک که شامل دو نوع طرح مردانه و طرح زنانه می‌باشد.

ریزش موی آره‌آتا یا منطقه‌ای

تریکوتریلومانیا

عفونتهای قارچی، باکتریایی و ویروسی پوست.

بیماریهای پوستی مانند لوپوس دیسکوئید، لیکن پلان فولیکولر و بدخیمی‌های پوستی

ریزش موی سیکاتریسیل مانند سوختگی

ریزش موی آندروژنیک طرح مردانه

ریزش موی مردانه شایعترین فرم ریزش مو است و در مردان مستعد از نظر ژنتیکی ایجاد می‌شود. ریزش موی آندروژنیک در مردان ۲۰ تا ۳۰ سالگی به صورت ریزش تدریجی مو عمدتاً در نواحی ورتکس (کله سر) و پیشانی- گیجگاهی آغاز می‌شود. طاسی در مردان بیماری نیست، بلکه پاسخ فیزیولوژیک ایجاد شده بوسیله هورمونهای آندروژنی در افراد مستعد از نظر ژنتیکی است.

در ۴۶٪ مردان بین ۵۰–۲۰ سال طاسی در مناطق پیشانی و گیجگاهی اتفاق می‌افتد. فرورفتگی مثلثی شکل پیشانی- گیجگاهی بطور طبیعی در اغلب مردان جوان و زنان پس از بلوغ رخ می‌دهد. اولین نشانه‌های طاسی افزایش فرورفتگی پیشانی- گیجگاهی همراه فرورفتگی وسط پیشانی است. نتیجه آن ریزش مو در ناحیه گرد روی سر می‌باشد.

ریزش موی آندروژنیک طرح زنانه

ریزش موی منتشر، پیشرونده و مزمن در زنان پس از سن ۲۰ تا ۳۰ سالگی مکرراً یک شکایت مطرح شده است. این زنان معمولاً دوره قاعدگی طبیعی دارند و هیچ اختلالی در معاینه ایشان بدست نمی‌آید. بررسیها نشان داده‌اند که در بعضی از اینها سطح سرمی هورمون دهیدرو – اپی آندروسترون سولفات DHEA-S که نوعی هورمون آندروژنی آدرنال است، بالاست. به همین علت ریزش موی آندروژنیک آدرنال هم می گویند. اغلب زنان مبتلا به ریزش موی منتشر دچار کاهش تدریجی مو در قسمت مرکزی اسکالپ (رویشگاه موی سر) با حفظ خط رویش طبیعی بدون فرورفتگی پیشانی- گیجگاهی می گردند.

ریزش موی آره‌آتا یا منطقه‌ای

از شایعترین علل ریزش مو است، ریزش ناگهانی و بدون علامت مو در یک یا چند ناحیه کاملا مشخص و معمولا گرد که اغلب در سن زیر ۴۰ سال دیده می‌شود. ساقه مو در این بیماری به خوبی شکل نگرفته و در هنگام رسیدن به سطح می‌شکند. رشد دوباره مو در عرض ۱ تا ۳ ماه شروع می‌شود. ضایعه اغلب منفرد و کوچک است، ولی ممکن است متعدد یا بزرگ باشد و یا تمام سر و سراسر بدن را گرفتار کند.

ریزش موی تریکوتیلومانیا

کندن مو با دستکاری که به صورت تیک یا عادت آگاهانه یا ناآگاهانه و بیشتر در کودکان، افراد سنین بلوغ و زنان دیده می‌شود. نسبت زن به مرد 2.5 به ۱ است. محل مورد علاقه منطقه پیشانی- گیجگاهی است. ناحیه مبتلا حدود نامنظم و زاویه‌دار دارد و تراکم مو عموما کم شده است.شیوع آن در اختلالات اضطرابی و افسردگی و همچنین اختلالات وسواسی بیشتر است.

نحوه تشخیص ریزش مو

آزمایش تایید ریزش مو

تست کشیدن مو: برای تایید ریزش غیر طبیعی مو و بررسی شدت آن حدود ۱۰۰–۵۰ تار مو را با انگشتان گرفته ملایم بکشید. در حالت طبیعی ۵–۴ تار مو کنده می‌شود. اگر بیشتر کنده شود ریزش مو غیر طبیعی است.

تست تریکوگرام: روش دقیق برای بررسی نوع ریزش مو بررسی ریشه ۱۰۰– ۵۰ تار مو زیر میکروسکوپ می‌باشد.

بررسی آزمایشگاهی

در بیماری که با ریزش موی منتشر مراجعه کند، بر اساس شرح حال و سابقه، اگر مشکوک به بیماری زمینه ای باشد آزمایشات از نظر کم خونی، مشکلات تیروئید و ... انجام می‌شود. و بر اساس بقیه انواع ریزش مو آزمایشات تاییدی آنها انجام می‌شود.

پیشگیری

در مورد پیشگیری از ریزش مو باید یادآورشد که بعضی از ریزش موها که ارث در آنها تاثیر زیادی دارد، از جمله طاسی مردانه، با هیچ روشی نمی‌توانیم جلوی ریزش مو را بطور کامل بگیریم. فقط می‌توانیم با رعایت نکات زیر پیشرفت ریزش مو را کند کنیم.

کارهایی که برای پیشگیری از ریزش مو می‌توانیم انجام دهیم عبارتند از:

رعایت نکات بهداشتی مو، جلوگیری از چرب شدن زیاد مو، شستشوی صحیح مو و استفاده از شامپوهای ملایم.

برطرف کردن عوامل تشدید کننده ریزش مو مثل افسردگی و استرسهای روحی که تاثیر زیادی در ریزش مو دارد و یا کم خونی و ...

رعایت نکات تغذیه‌ای، کاهش نمک مصرفی، حذف یا محدود کردن مصرف اسید چرب اشباع، کاهش مصرف آجیل، شکلات، غذاهای سرخ کردنی و پرادویه و مصرف فراوان آب، سبزی و میوه تازه می‌تواند در جلوگیری از سفید شدن مو و ریزش آن و مفید باشد.

پرهیز از مصرف بی رویه نمک و شیرینی، مصرف میوه‌جات و سبزیجات و پرهیز از رژیم غذایی سخت، چاقی

درمان

درمان ریزش مو بر اساس علت آن می‌باشد برای مثال استفاده از مینوکسیدیل وفیناستراید در ریزش موی مردان، در ریزش موی تریکوتیلومانینا درمان اختلالات روانی، در صورت وجود علل زمینه‌ای، باید برطرف شود. یکسری درمان کلی هم بصورت تجربی در همه موارد استفاده می‌شود از جمله قرص ویتامین ب- کمپلکس و قرصهای آهن و هماتینیک و قرص های سولفات روی.

منبع:گروه سلامت سیمرغ

## رهایی از خشکی پوست در پاییز و زمستان

نویسنده: دکتر سمیرا سرخوش

هوای سرد و خشک زمستان سبب می گردد تا پوست شما مانند بیابانهای خشک و بدون آب زبر و ترک، ترک شود . از یک طرف بادهای سرد و خشک بیرون از خانه و از طرف دیگر هوای گرم و خشک داخل خانه سبب ایجاد پوستی خشک، خراب و خارش دار می گردد. در ذیل ما توصیه‌هایی به شما میکنیم تا با نگهداری از پوست خود از این معضل رهایی یابید.

ازیک مرطوب کننده مناسب استفاده کنید:

برای ایجاد رطوبت عمقی در پوست بهتر است که از روغن کالاندولاروزی دوبار استفاده نمایید. همچنین اگر خارش و یا کشش زیادی در پوست شما باشد می‌توانید ده قطره روغن ازاوکالیپتوس و نعناع و آلوورا اضافه کنید. بسیار موثر خواهد بود.

مایعات بیشتری بنوشید:

اگر آب بدن شما کاهش یابد، در تشدید خشکی پوست موثر است. لذا به شما توصیه می‌کنیم تا آب بیشتری مصرف نمایید و

حداقل روزانه ۲ لیتر مایعات مصرف نمایید. همچنین از خوردن مواد غذایی تند وقهوه والکل خودداری نمایید.
از ویتامینها برای پوست خود استفاده نمایید:
برای داشتن پوست سالمتر ویتامینهای ب کمپلکس و E و A مصرف نمایید. همچنین از ویتامین E می‌توانید بطور موضعی در محلهایی مثل زانو وآرنج و هرجایی که خیلی خشک است استفاده نمایید.
زمان دوش گرفتن خود را کوتاه کنید:
به خاطر داشته باشید که حمام طولانی با آب خیلی داغ سبب از بین رفتن چربی طبیعی پوست میگردد لذا به شما توصیه می‌کنیم تا باآب گرم، نه داغ درزمانی کمتر از ۱۵ دقیقه دوش بگیرید. از صابونهای خیلی قوی استفاده نکنید از صابونهای ملایم یا روغنی ویا صابون بچه استفاده کنید. بعد از حمام باملایمت خود راخشک کنید . نباید بعد از حمام احساس خشکی و کشیدگی پوست کنید.
لباس مناسب فصل بپوشید:
سعی کنید از لباسهای کتانی ونخی استفاده کنید واز لباسهای رنگ شده ویا عطری حدالامکان استفاده ننمایید. همچنین لباسهای خود را با پودرهایی بشویید که دترژنهای قوی نداشته باشد. این سبب می‌گردد تا دچار خارش یا خشکی پوست نگردید.

## بهترین جوراب، چه جورابی است؟

نویسنده:دکتر بهروز باریک‌بین
گفتگوی هفته نامه سلامت با دکتر بهروز باریک‌بین
در هر پا حدود ۲۵۰ هزار غده عرق وجود دارد، بنابراین پا محل عرق کردن است که این عرق کردن در برخی کاملا معمولی و در برخی دیگر مشکل‌ساز است. گاهی افراد از بوی بد پا شاکی هستند، عده دیگری هم به ویژه آنها که سابقه خانوادگی تعریق بیش از حد کف دست و پا دارند، از خیس شدن کف پاها و جوراب‌هایشان در برخی شرایط مانند استرس یا ورزش شاکی هستند. در این مواقع، جوراب پوشیدن موجب جذب و تبخیر بیشتر عرق در تماس با هوا می‌شود. در شرایط آب و هوایی سرد، جوراب به حفظ رطوبت پاها کمک کرده و خطر یخ زدگی را کاهش می‌دهد. حرکت آسان پاها در کفش، گرم نگه داشتن پا، تمیز نگه داشتن و راحتی پا و پیشگیری از ابتلا به برخی بیماری‌های پوستی است.
هفته نامه سلامت: از منظر سلامت، بهتر است چه جورابی بپوشیم؟
افراد باید جوراب متناسب با سایز پای خود را انتخاب کنند. جوراب‌های تنگ و گشاد هر دو دردسر آفرین هستند، به طور کلی بهترین جنس برای جوراب، نخ است چرا که قابلیت جذب رطوبت و عرق پا و تبادل هوا را از طریق جوراب نخی، داخل کفش بهتر صورت می‌گیرد. البته بسته به شرایط، برای مثال در فصل زمستان و در نقاط سردسیر پوشیدن جوراب‌هایی با جنس گرم‌تر مانند جوراب‌های پشمی بهتر است.
هفته نامه سلامت: جوراب می‌تواند در برخی افراد واکنش‌های حساسیتی ایجاد کند؟
بله. برخی افراد به جنس خاصی از جوراب حساسیت دارند و به قرمزی و خارش پوست پا دچار می‌شوند. یعنی علایم اگزمای تماسی آلرژیک پیدا می‌کنند. در این موارد، پزشک متخصص پوست با دیدن علایم اگزمایی در پوست پا و شک به آلرژی تماسی، می‌تواند به کمک برخی آزمایش‌ها این شک را به یقین تبدیل کند. البته گاهی، آلرژی پوستی فرد ناشی از رنگ پارچه است و ربطی به جنس آن ندارد. شایع‌ترین حالت آلرژی در این موارد، حساسیت به جنس کفش است. برای مثال، در فردی که به چرم حساسیت دارد، با پوشیدن کفش چرمی و به مجرد خیس شدن جوراب در اثر عرق کردن و تماس پوست با آلرژن مورد نظر (چرم) از طریق رطوبت کفش و جوراب علایم حساسیت مانند خارش، قرمزی و گاه تاول و ترشح مایعات از پوست پا رخ می‌دهد.
هفته نامه سلامت: کلا در محیط خانه، بهتر است پابرهنه راه برویم یا با جوراب؟
جوراب، پوست پا را از محیط آلوده اطراف تاحد قابل ملاحظه‌ای جدا می‌کند. بیماری‌های پوستی متعددی می‌توانند در اثر تماس پوست برهنه پا با زمین آلوده یا کفش و دمپایی آلوده منتقل شوند. برای مثال، زگیل‌های کف پا به وسیله ویروسی ایجاد می‌شود که می‌تواند از یک پا به پای دیگر در صورت رعایت نکردن نکات بهداشتی منتقل شود. همچنین قارچ‌های کف پا و لای انگشتان پا می‌توانند در صورت راه رفتن فرد در محیط آلوده، بدون جوراب و پای برهنه از فردی فرد دیگر منتقل شود.
هفته نامه سلامت: درباره جوراب مناسب کودکان چه پیشنهادی دارید؟
پوست بچه‌ها نسبت به بزرگسالان حساس‌تر است. بنابراین توصیه می‌کنیم که در اطفال از جوراب‌های نخی استفاده شود تا امکان مشکلات حساسیتی به حداقل برسد. گرم نگه داشتن پای کودکان به ویژه هنگامی‌که شروع به راه رفتن می‌کنند، اهمیت خاصی دارد. جوراب در آنها می‌تواند از خراشیدگی، ساییدگی و بردگی تاحدی جلوگیری و محافظت به عمل آورد.
هفته نامه سلامت: به نظر شما، در چه شرایطی باید از جوراب استفاده شود؟
توصیه می‌شود که در محیط‌هایی که افراد متعددی تردد می‌کنند (مانند مسجد و سالن‌های ورزشی) از جوراب استفاده شود، تاامکان اکتساب بیماری‌های پوستی کف پا به حداقل برسد. از نظر بهداشتی بهتر است هنگام پوشیدن کفش‌ها و خروج از منزل جوراب مناسب به پا کنیم ما در منزل در صورت استفاده از دمپایی‌های روفرشی شخصی، نیازی به استفاده از جوراب نیست. قابل ذکر است هنگامی‌که در پایان کارهای روزانه به خانه برمی‌گردیم، جوراب‌های خود را شسته و خشک کنیم و برای استفاده روز بعد آماده کنیم. این کار به رفع خستگی پاها به بهداشت آنها کمک می‌کند.
هفته نامه سلامت: بعضی‌ها عادت دارند بدون جوراب به استراحت پرداخته و بخوابند. نظرتان در این مورد چیست؟
به طور کلی بدون پوشش بودن پاها، امکان تبادلات هوا و دما را در پوست پا بیشتر می‌کند و احساس آرامش می‌دهد، این در حالی است که برخی از افراد از سرد بودن پاها رنج می‌برند و به ویژه در فصل سرما نیاز دارند که با جوراب مناسب بخوابند، در رابطه با این افراد و کسانی که مبتلا به بیماری‌هایی مانند اسکلرودرمی هستند، پوشیدن جوراب در فصل سرما در خواب و بیداری لازم است ضمن اینکه در افراد دیابتی پوشیدن جوراب مناسب تاکید می‌شود، چرا که جوراب در افراد دیابتی که اختلال حس پا دارند تا حدود زیادی از بریدگی‌های ناخواسته و زخم شدن پا جلوگیری به عمل می‌آورد.

## دست‌هایی زیبا داشته‌باشید

همیشه در مراقبت از پوست، بلافاصله به یاد مراقبت از پوست صورت می‌افتید اما هرگز نباید فراموش کنید که مراقبت از پوست دستها نیز بسیار مهم است. داشتن دستهایی لطیف و زیبا در افزودن زیبایی شما امری مهم به شمار می‌رود.
لذا با رعایت موارد ذیل می‌توانید بیش از پیش مراقب دستهای خود باشید :
۱- زمانی که مشغول انجام کارهای خانه می‌شوید دستکش پلاستیکی به دست کنید بخصوص زمان‌هایی که با آب و مواد شوینده شیمیایی کار می‌کنید . در صورت داشتن حساسیت به دستکش پلاستیکی می‌توانید ابتدا دستکش نخی پوشیده و بعد دستکش پلاستیکی را روی آن بپوشید.

---

۲- هرگز دست های خود را با آب بسیار داغ نشویید چرا که آب داغ چربی طبیعی پوست را از بین می‌برد .

---

-۳ همیشه با استفاده از کرم‌ها و لوسیون‌های مرطوب‌کننده دستهای خود را پس از شستشو یا انجام کارهای خانه چون ظرف یا لباس شستن، مرطوب کنید . بهترین زمان استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده وقتی است که هنوز دستهای شما مرطوب است.

---

۴- در روزهای آفتابی و یا روزهای سرد سال از دستکش استفاده کنید.

---

۵- برای از بین بردن زگیل‌های دست، روی آن‌ها را دوبار در روز شیره تازه درخت انجیر بمالید.(در محل جداشدن برگ از شاخه درخت انجیر شیره‌ای سفید رنگ خارج می‌گردد که در صورت استفاده از آن بر روی زگیل‌های دست آنها را از بین می‌برد.)

---

۶- دست‌های ترک خورده و خشک‌شده را در آب گرم شستشو داده و با وازلین یا اوسرین چرب کنید و برای تاثیر بیشتر می‌توانید پوششی پلاستیکی بر روی دستهای خود بکشید.

---

۷- در آخر اگر دستهای شما دچار هر گونه مشکل و یا بیماری گردید حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

## لبخند با طعم شکلات

پژوهشگران آمریکایی در پژوهشی با مطالعه روی ۳۰۰ زن باردار که ۶ ماه مرتب شکلات مصرف می‌کردند، دریافتند که این نوزادان در مقایسه با نوزادان مادران بارداری که از ترس چاقی شکلات استفاده نمی‌کردند، کودکانی خندان‌تر و بانشاط‌تر هستند و شکلات در سلامت این کودکان تأثیر مثبتی گذاشته است.
این گروه از محققان می‌گویند شکلات (به ویژه شکلات سیاه که از دانه‌های کاکائو درست می‌شود) ماده‌ای شیمیایی دارد که مزاج مادر را متعادل می‌کند و این حالت به جنین نیز منتقل می‌شود. این پژوهشگران توصیه می‌کنند مادران بارداری که به افسردگی و تنش دچار هستند، بهتر است در طول دوران بارداری برای سلامت فرزندانشان شکلات بخورند.

## نحوه مراقبت از انواع پوست

نخستین گام برای داشتن پوستی زیبا آگاهی یافتن ازنوع پوست میباشد زیرا ازاین طریق شما قادر خواهید بودهر چه بهتر از پوستتان مراقبت و همچنین فراورده های بهداشتی و آرایشی مناسب نوع پوست خود را انتخاب کنید. بطور کلی ۵ نوع پوست وجود دارد:
۱- پوست نرمال: نه زیاد خشک و نه زیاد چرب میباشد- منافذ پوست قابل رویت بوده اما بزرگ و یا مسدود نیستند- پس از شستشو نرم و لطیف میگردند- به ندرت صورت جوش میزند.
طرز مراقبت: روزی دوبار صورت خود را با شوینده های ملایم شستشو داده و از مرطوب کننده استفاده کنید.
۲- پوست چرب: پوست اغلب چرب است- سطح پوست ضخیم و خشن می باشد -منافذ پوست بزرگ و قابل رویت میباشد- پوست براق است. صورت زیاد جوش می زند-گرد و غبار و آلودگی بیشتری را به خود جذب می کند- غدد چربی بیش از حد فعال میباشند به همین خاطر منافذ پوست در معرض انسداد است- پوست کمتر چروکیده میشود.
طرز مراقبت: روزی ۲ مرتبه صورت خود را با شوینده های ملایم شستشو دهید-همواره از شوینده های ملایم و غیر چرب و حاوی الکل استفاده کنید- از لوازم آرایشی غیر چرب استفاده کنید- به خاطر داشته باشید پوست چرب نیز نیاز به مرطوب

کـننـده دارد بنابراین از مرطوب کننده هر روز استفاده کنید.- با آب سرد صورت خود را بشویید تا منافذ پوستتان بسته گردد. از غذاهای سرخ شده و شکلات کمتر استفاده کنید.

۳- پوست خشک: پوست نازک و کاغذ مانند است- هنگام لمس آن پوست خشک است- منافذ پوست بسیار ریز میباشند- صورت بندرت جوش می زند- چون غدد چربی کم کار میباشند بنابراین پوست خشک و معمولا پوسته پوسته میگردد- مستعد چین و چروک می باشد- در زمستان پوست خشک تر شده و خارش پیدا می کند.

طرز مراقبت: همواره از لوازم آرایش ملایم فاقد الکل استفاده کنید-هر روز پوست خود را با مرطوب کننده مرطوب کنید- همواره صورت خود را با شوینده های ملایم و غیر صابونی بشویید زیرا صابون چربی پوست شما را با خود می شوید- از کرمهایی که محتوی آلفاهیدروکسی اسید میباشد استفاده کنید. این ماده سبب پیلینگ ملایم لایه خشک و مرده خارجی پوست می شود- شستشوی صورت با روغن بادام و یا زیتون بسیار موثر می باشد- یک سیب را رنده کرده مدتی در یخچال گذاشته و ۱۵ دقیقه روی صورتتان قرار دهید.

۴- پوست ترکیبی: اغلب افراد پوستشان پوست ترکیبی می باشد بدین مفهوم که بخشی از پوستشان چرب و بخشی خشک است- خشکی معمولا- در نواحی گونه، دور چشم و گردن و چرب در نواحی پیشانی، بینی و چانه- بهتر است برای نواحی چرب یک نوع فراورده و نواحی خشک فراورده دیگری استفاده کنید.

طرز مراقبت: صورت خود را روزی ۲ مرتبه با شوینده های ملایم شستشو دهید-گلاب برای طراوت پوست بسیار موثر است.

۵- پوست حساس: به آسانی تحریک می گردد و ایجاد خارش، سوزش، قرمزی و سایدگی در پوست می گردد- گهگاهی جوش میزند.

طرز مراقبت: از صابون استفاده نکنید و در عوض لوسیونهای شستشوی ملایم و غیر حساسیت زا را بکار ببرید.

نکاتی در مورد سلامتی پوست

۱- آب فراوان بنوشید.حداقل روزی ۱۰-۶ لیوان. آب سبب دفع سموم بدن میگردد و برای سلامتی پوست بسیار مهم است.

۲- از کرمهای ضد آفتاب استفاده کنید تا پوستتان دچار پیری زود رس نگردد.

۳- رژیم غذایی مناسب داشته باشید. روزانه مقادیر زیادی سبزیجات و میوه های تازه بخورید. سویا برای پوست بسیار مفید میباشد.

۴- مشروبات الکلی و سیگار را ترک کنید. سیگار ویتامین سی بدن را از میان میبرد که سبب آسیب به بافت ارتجاعی پوست گشته و چین وچروک در پوست نمایان میگردد. الکل نیز عروق خونی را منبسط کرده و سبب قرمزی و احساس خارش در پوست میگردد.

۵- ورزش کنید. پوست شما نیاز به تنفس دارد. با دویدن و یا پیاده روی ساده جریان خون شما افزایش یافته و اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به پوستتان میرسد.

۶- استرس را به حداقل برسانید. استرس سبب اختلال در هورمونهای بدن گشته که بر پوسستان اثر سوء میگذارد.

۷- خواب کافی داشته باشید. ۶ الی ۸ ساعت در شبانه روز بخوابید.

۸- سس مایونز یک مرطوب کننده فوق العاده برای پوست صورت میباشد. آن را بصورت ماسک میتوانید استفاده کنید.

## پوستی سالم برای همه

ضخامت پوست در نواحی مختلف بدن از ۵/۱ تا ۴ میلیمتر متغیر است. پوست بزرگ‌ترین اندام است؛ قادر به ترمیم خودش می باشد، و به گرما، نور و لامسه از طریق پایانه‌های اعصاب و عروق خونی‌ای که در لایه داخلی‌اش قرار دارد، حساسیت نشان می‌دهد. ظاهر پوست بر اساس سلامت جسم و روح فرد متغیر است و می‌تواند بیانگر علایم بسیاری از بیماری‌ها باشد.

رژیم غذایی و پوست

پژوهش‌ها در مورد پوست نشان داده است که رژیم غذایی می‌تواند نقش عمده‌ای در حفظ سلامت پوست بازی کند. مواد خاصی در غذا وجود دارد که پوست را از تخریب اشعه خورشید محافظت می‌کند. تا جایی که حتی بیماری پسوریازیس (نوعی بیماری پوستی) با افزایش دریافت اسیدهای چرب ضروری بهتر می‌شود. کمبود بعضی از مواد مغذی می‌تواند باعث خشکی پوست و اختلال در بهبود زخم‌ها شود. همچنین عدم تحمل غذایی ممکن است منجر به اگزما شود که در این حالت، غذایی که تحمل نمی‌شود باید از رژیم غذایی حذف شود.

روش‌های مراقبت از پوست

پوست باید تمیز نگه داشته شود. پاک کردن منظم پوست باعث بهبود جریان خون می‌شود و مرطوب کردن آن به حفظ پوست در برابر آلودگی و دهیدراتاسیون (کم آبی) کمک می‌کند. مصرف کرم‌های ضد آفتاب و پوشاندن پوست در برابر نور آفتاب خطر پیشرفت سرطان پوست را به ویژه در افرادی که پوست روشن دارند، کاهش می‌دهد.

غذاهای درمانگر

آواکادو: حاوی مواد مغذی است که به حفظ ساختار پوست و بهبود زخم‌ها کمک می‌کند. همچنین برای درمان جوش غرور جوانی، آفتاب سوختگی و تب خال موثر است. مهم‌ترین مواد مغذی آن ویتامین E و روغن حاوی اسیدهای چرب با یک باند دوگانه می‌باشد.

گوشت قرمز: حاوی مواد مغذی است که به کاهش التهاب کمک می‌کند و باعث بهبود زخم‌ها می‌شود.

همچنین برای سوختگی و رنگ پریدگی پوست (ناشی از کم خونی) مفید می‌باشد. مهم‌ترین مواد مغذی موجود در گوشت قرمز، پروتئین و آهن است.

تخم آفتاب‌گردان: به بهبود پوست‌هایی که خشن، خشک و پوسته پوسته می‌شوند، کمک می‌کند و برای اگزما، پوست کم آب و زخم‌های خشک مفید است. مهم‌ترین مواد مغذی آن، اسیدهای چرب امگا ۶ و ویتامین E و روی می‌باشد.

مرکبات ترش: در ترمیم بریدگی‌ها، خراشیدگی‌ها و حفظ ساختار کلاژن (پروتئین مسئول نرمی، صاف و هموار بودن پوست) مفید است و باعث بهبود پوست آسیب دیده، پوست فرو نشسته، چین و چروک شده و پیر می‌شود. مهم‌ترین ماده مغذی مرکبات ویتامین C است.

سیب‌زمینی شیرین: به بهبود زخم‌ها و از بین رفتن جای زخم کمک می‌کند و پوست را در برابر آفتاب سوختگی حفظ می‌کند و برای درمان جوش غرور جوانی و بریدگی مفید است. مواد مغذی سیب‌زمینی شیرین بتاکاروتن، ویتامین C و E می‌باشد.

گوشت بوقلمون: حاوی اسیدهای آمینه‌ای است که رشد ویروس‌ها را کاهش می‌دهد. میزان حساسیت‌زایی خیلی پایین آن برای افرادی که رژیم‌های غذایی انحصاری دارند، مفید است. این گوشت همچنین برای بهبود زخم‌ها، سوختگی، تب خال و اگزما مفید است. مهم‌ترین ماده مغذی آن انواع اسید آمینه ازجمله اسید آمینه لیزین است.

انواع ماهی: محتوی اسیدهای چربی هستند که التهاب را کاهش می‌دهند و خاصیت ضد آبی پوست را بهبود می‌بخشند. مصرف ماهی برای بعضی از انواع خشکی پوست، پسوریازیس و التهاب‌ها مفید است. مهم‌ترین مواد مغذی آن اسیدهای چرب امگا ۳ می‌باشد.

زغال اخته: غنی از آنتی اکسیدن‌هایی است که به تقویت مویرگ‌های خونی و فیبرهای کلاژن کمک می‌کند. این ماده برای پوست آفتاب سوخته و فرآیند پیری مفید است. مهم‌ترین ماده مغذی زغال اخته آنتوسیانیدرین است.

غذاهای مفید دیگر

دانه کتان (بزرک): به حفظ رطوبت، هموار و نرم بودن پوست، و کاهش التهاب کمک می‌کند و برای بیماری پسوریازیس و خشکی پوست نیز مفید است. مهم‌ترین مواد مغذی آن اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶ و ویتامین E است.

هویج: باعث حفاظت در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید می‌شود و به محو شدن جای زخم کمک می‌کند و برای درمان جوش غرور جوانی، بریدگی، خراشیدگی و آسیب‌های ناشی از خورشید مفید است. مهم‌ترین ماده مغذی آن بتاکاروتن است.

جگر: محتوی مواد مغذی‌ای است که به بهبود و نوسازی پوست کمک می‌کند و برای پسوریازیس، بهبود زخم و محو شدن جای جوش غرور جوانی مفید است، و مهم‌ترین ماده مغذی آن ویتامین A است.

غذاهایی که مصرف آنها باید محدود شود

قهوه: کافئین موجود در قهوه مدر (ادرارآور) است. نوشیدن مقادیر زیاد قهوه به صورت منظم، باعث کم‌آبی می‌شود که تظاهرات آن روی پوست، به صورت خشکی و عدم انعطاف پذیری آن است.

## رهایی از بوی بد دهان

گر چه جایگاه اصلی بوی بد دهان دقیقاً در زیر بینی است اما خیلی افراد مبتلا از وجود آن اظهار بی اطلاعی می کنند. داشتن نفس بدبو ( Halitosis ) یک عارضه نا خوشایند است که تاثیر مستقیمی بر روابط اجتماعی و شغلی افراد داشته و در اغلب موارد اطلاع از آن با شرمندگی همراه است. عدم رعایت بهداشت مناسب دهان، بعضی از غذاهای خاص، استفاده از دخانیات و نوشابه های الکلی و مصرف برخی از داروها در ایجاد بوی دهان نقش اصلی را دارند. در پاره ای از موارد نادر، این عارضه ممکن است علت سیستمی نیز داشته باشد.

در بین عوامل ذکر شده مهمترین نقش در ایجاد بوی بد دهان بر عهد ?حفر ?دهان و به خصوص سطح پشتی زبان است. پرزهای زبان محل مناسبی است برای تجمع میکرو ارگانیسم ها و باقیماند ?ذرات غذایی که اغلب به بهداشت آن کمتر توجه می شود. مسواک زدن مختصر سطح پشتی زبان حتی می تواند باعث کاهش ٪ ?? در بوی بد دهان گردد.

عدم رعایت بهداشت و باقیماندن ذرات غذایی در بین دندانها و اطراف لثه، علاوه بر تاثیر مستقیم در ایجاد بوی ناخوشایند، باعث پوسیدگی در دندانها و یا تشکیل آبسه و عفونت ها می گردند که نتیج ?آن تشدید شرایط نامطبوع در دهان است. وجود دندانهایی که پر کردگی های قدیمی آنها دچار ترک و یا شکستگی در لبه ها شده اند و در زیر آنها عود پوسیدگی وجود دارد، باید حتماً مورد توجه قرار گیرند. همچنین بیماری های پریودنتال که با خون روی و التهاب گسترده در لثه ها همراه هستند در ایجاد نفس بدبو نقش اساسی دارند.

مصرف بعضی از غذاها که حاوی پیاز یا سیر می باشد، باعث تشدید این عارضه می شود. این مواد پس از جذب و ورود به گردش خون به ریه ها منتقل شده و تا ساعتها آثار خود را در هنگام عمل بازدم نشان می دهند. مصرف بعضی از دهان شویه ها در این مورد ممکن است کمک کننده باشد.

خشکی دهان ( Xerostomia ) یکی دیگر دیگر از عوامل اصلی در ایجاد بوی بد دهان می باشد. در شرایط عادی جریان بزاق می تواند باعث حذف بعضی از عوامل و اجزای موثر در بوی بد دهان گردد. کاهش یا قطع جریان بزاق باعث تشدید عوامل موثر در این عارضه می گردد همچنین موجب افزایش میزان پوسیدگی های دندانی می شود که به نوب ?خود در ایجاد بوی بد دهان

نقش قابل توجهی دارند.

مصرف بعضی از داروها ایجاد اختلال در عملکرد غدد بزاقی، رادیو تراپی های گسترده و تنفس همیشگی دهانی، از عوامل ایجاد خشکی دهان و بوی بد ناشی از آن می باشد.

در صورتی که علت بوی بد دهان با بررسی و درمان های دندانپزشکی برطرف نگردد باید علت های سیستمی را جستجو کرد. از مهمترین عوامل سیستمی می توان، عفونت های موضعی در بینی، لوزه ها و ریه، سینوزیت مزمن، برنشیت، دیابت، بیماری های سیستم گوارشی و اختلال در عملکرد کلیه و کبد را نام برد.

?توصیه به مبتلایان

?اولین قدم در برطرف کردن بوی بد دهان داشتن بهداشت مناسب دهانی است که استفاده مرتب از مسواک و نخ دندان و البته با روش صحیح آن و همچنین مسواک نمودن قسمت پشتی زبان بسیار موثر خواهد بود.

?ملاقات های دوره ای با دندانپزشک را فراموش نکنید. مراحل اولی ?بیماری های لثه، پوسیدگی های مخفی دندانی، پر کردگی هایی که باید تعویض شوند و پوسیدگی هایی که عود مجدد پیدا کرده اند توسط دندانپزشک قابل تشخیص است.

?اگر از دندان های مصنوعی متحرک استفاده می کنید، بعد از هر وعد غذایی و قبل از خواب، آنها را در آورده و کاملاً شستشو دهید. استفاده از محلو های ضد عفونی کننده در بعضی از موارد ضروری خواهد بود.

?استفاده از دخانیات و نوشابه های الکلی را قطع کرده یا مصرف آنها را به حداقل کاهش دهید.

?اگر دچار خشکی همیشگی در دهان هستید با دندانپزشکان مشورت کنید. مصرف آدامس های بدون قند و استفاده از مایعات جایگزین بزاق بسیار سودمند خواهند بود.

?بعضی از دهان شویه ها در برطرف کردن بوی بد دهان موثرند. فقط در صورت مشورت با دندانپزشکان از آنها استفاده نمایید.

?از دندانپزشکتان بخواهید نحو ?صحیح استفاده از مسواک و نخ دندان را برایتان تشریح نمایید. استفاده غیر صحیح کمک چندانی به بهداشت دهان و به خصوص برطرف کردن بوی بد دهان نمی کند.

منبع: http://www.persianv.com

## سلامت در اتاق نشیمن

مبلمان

مبلمان باید متناسب با وضعیت بدن (اصطلاحاً ارگونومیک) باشد و وضعیت قوس طبیعی ستون مهره‌ها را حفظ کند.

توصیه می‌شود مبلمان حتی‌الامکان از چوب محکم یا فلز باشد و با مواد طبیعی و غیر طبیعی پوشانده و تزئین شده باشد.

برای چسباندن قسمت‌های مختلف مبلمان باید از چسب غیر سمی استفاده شود.

ورودی خانه

کف

کف باید صاف و مسطح و تمیز کردن آن راحت و ساده باشد.

اگر کف قسمت ورودی از جنس چوب ساده، چوب مرکب یا پارکت است، باید به خوبی و با دقت درزگیری شده باشد.

نور

ورودی خانه باید هم از بیرون (راهرو) و هم داخل، نور خوب و مناسبی داشته باشد.

ایمنی

حس گر (سنسور) مخصوص دود یا مونواکسید کربن باید در نزدیکی در ورودی نصب شده باشد.

تمام درها و پنجره‌های طبقه اول باید حفاظ و قفل خوب ضد سرقت داشته باشند.

کف

اگر کف اتاق نشیمن از جنس چوب ساده، چوب مرکب یا پارکت است، باید به خوبی و با دقت درزگیری شده باشد.

کف اتاق نشیمن باید از مواد طبیعی باشد.

توصیه می‌شود قالیچه‌ها و قالی‌ها از پشم یا کتان طبیعی و بدون مواد مصنوعی باشند و حتماً ترمز فرش (برای جلوگیری از سُرِ خوردن) داشته باشند.

اگر موکت یا قالی، از این سمت دیوار تا آن سمت دیوار امتداد دارد، پوشش ضد رنگ برای آن‌ها به کار نرفته باشد.

میز

میز و صندلی‌ها باید راحت باشند و هیچ بیرون‌زدگی، تیزی، میخ کج یا بیرون‌زده، لقی و هرگونه عامل آسیب‌زننده نداشته باشند

میز و صندلی باید به اندازه باشد و طوری چیده شده باشد که راحت بتوان رفت‌وآمد کرد و پشتشان نشست و بلند شد. نور سقف بالای میز غذاخوری باید فاصله کوتاهی با میز داشته باشد

پنجره‌ها

پوشش روی پنجره‌ها باید از مواد طبیعی بدون پوشش‌های مصنوعی شیمیایی باشد

تمام پنجره‌ها باید قفل داشته باشندپس از شستشوی پرده‌ها و پشت پرده‌ای‌ها، باید حداقل ۶ ساعت آن‌ها را بیرون از منزل آویزان کرد.

ایمنی

حس گر (سنسور) مخصوص دود یا مونواکسید کربن (از مدل‌های نوری ـ الکتریکی) باید نصب شده باشد.

سیستم برق نباید از زیر فرش یا موکت رد شده باشد

سقف

در سقف اتاق نشیمن نباید از کاشی‌ها یا مواد دارای آزبست استفاده شود.

نور

نور کلی اتاق نشیمن و نوری که برای موارد خاص (مثل مطالعه یا دکور و غیره) طراحی شده و به کار رفته است، باید کافی و مناسب باشد.

توصیه می‌شود از نورهای مصنوعی در جاهای مناسب استفاده شود تا سایه‌ها به حداقل برسد.

دیوارها

رنگ دیوارها باید روغنی و صاف، بدون خردگی و ترک و ریختگی باشد.

برای جلای رنگ دیوارها باید از مواد طبیعی یا روکش‌های بی‌ضرر استفاده شود.

شومینه و مکان‌های مخصوص آتش

دود یا بو نباید از شعله آتش شومینه به سمت داخل کشیده و رانده شود.

اگر داخل شومینه یک روزنامه را آتش بزنید و روشن کنید، ظرف یک دقیقه باید دودش خارج شود.

درب مخصوص شومینه باید خوب و محکم بسته شود.

اجاق و مشعل باید وضعیت خوب و مناسبی داشته باشند.

دودکش شومینه باید کلاهک داشته باشد تا بارندگی باعث نفوذ آب در داخل شومینه نشود.

حتی‌الامکان یک حس گر (سنسور) مخصوص دود و مونواکسید کربن در کنار شومینه و محل‌های مخصوص آتش نصب شده باشد.

## نور شدید آفتاب و سوزش چشم ها

نویسنده: فرانک فراهانی‌جم

جام جم آنلاین: بررسی‌های انجام شده به وسیله محققان امریکایی نشان می‌دهد که افزایش تعاملات و روابط اجتماعی نقش مهمی در افزایش طول عمر مهره‌داران و بویژه انسان‌ها دارد. مطالعات انجام شده بر مگس میوه نشان می‌دهد نوعی جهش ژنتیکی که در کاهش طول عمر موثر است ، سبب ایجاد اختلال در عملکرد آنزیمی می‌شود که در از بین بردن رادیکال‌های آزاد خطرناک نقش دارد؛ در حالی که همین آنزیم می‌تواند سبب بروز بیماری‌های مرتبط با پیری مانند آلزایمر و پارکینسون در انسان‌ها شود.

برقراری ارتباط میان موجودات جوان‌تر و موجودات جهش یافته منجر به افزایش طول عمر و همچنین افزایش تحرک و فعالیت بدنی این گروه از موجودات خواهد شد. در چنین شرایطی، این موجودات از مقاومت بیشتری در برابر شرایط دشوار زندگی و همچنین استرس های محیطی برخوردار خواهند بود.

به گفته محققان انگلیسی، ایجاد اختلال در متابولیسم بدن احتمال خطر ابتلا به بیماری دیابت را در سنین سالمندی افزایش می‌دهد. این گروه از افراد معمولا با افزایش سطح قند خون و افزایش فشارخون مواجه‌اند و پس از مدتی سطح کلسترول HDL یا کلسترول خوب و تری‌گلیسیرید در خون آنها افزایش خواهد یافت.

بر این اساس، شاخص توده بدنی یا دور کمر افراد و همچنین اختلالات متابولیسمی که سبب افزایش سطح قند و چربی خون می‌شوند نمی‌توانند نشان‌دهنده خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی در سالمندی باشند.

با افزایش دمای هوا بیشتر افراد به دنبال راهی برای محافظت از پوستشان در برابر تابش امواج فرابنفش هستند، در حالی که تابش این امواج نه تنها تهدیدی علیه سلامت پوست بدن خواهد بود، بلکه می‌تواند از تاثیر نامطلوبی بر چشم‌ها نیز برخوردار باشد و اغلب ما این موضوع را فراموش کرده‌ایم.

قرار گرفتن در معرض نور شدید آفتاب می‌تواند زمینه مناسبی برای ابتلا به بیماری چشمی مانند آب مروارید، التهاب قرنیه و حتی از بین رفتن قرنیه در سنین سالمندی به‌وجود آورد؛ چنین شرایطی سبب قرمزی و خارش چشم، کاهش دید و حتی نابینایی خواهد شد؛ بنابراین چشم‌ها نیز مانند پوست نیازمند محافظت در برابر تابش نور خورشید هستند که با استفاده از کلاه‌های لبه‌دار و عینک‌های آفتابی مناسبی که امواج فرابنفش را جذب می‌کنند براحتی می‌توان به این هدف دست یافت.

برای جلوگیری از عدم پذیرش بافت پیوندی در بیمارانی که تحت عمل پیوند کلیه قرار گرفته‌اند، داروهایی تجویز می‌شود که سبب افزایش خطر ابتلا به دیابت خواهد شد. به گفته پزشکان و متخصصان دانشگاه بریتیش کلمبیا، خطر ابتلا به این دیابت مستقل از دیگر عواملی است که به عنوان عوامل زمینه ساز خطر ابتلا به دیابت شناخته شده‌اند.

دیابت، یکی از خطرات شایع پس از عمل پیوند کلیه است، در حالی که ابتلا به دیابت نمی‌تواند در عدم موفقیت یا موفقیت عمل پیوند کلیه نقش مهمی داشته باشد.

استفاده از روش های مناسب برای ساخت این داروها می‌تواند خطرات ناشی از مصرف این داروها را که برای بیماران تحت عمل پیوند ضروری است، به کمترین حد برساند.

محققان مرکز سرطان ایالت فلوریدا اعلام کرده‌اند که کاهش سطح کلسترول خون در مردان، سطح مواد تولیدکننده پادتن بخصوص که سبب بروز سرطان پروستات می‌شود را نیز کاهش می‌دهد.
سرطان پروستات به وسیله هورمون مردانه تستسترون کنترل می‌شود و کلسترول مولکول اصلی تشکیل‌دهنده این هورمون است بنابراین می توان گفت که تستسترون عامل ایجادکننده سرطان پروستات و کلسترول عامل ایجادکننده این هورمون است.
پس تنها با کاهش سطح کلسترول می‌توان به آسانی خطر ابتلا به این سرطان را کاهش داد. البته باید توجه داشت که نمی‌توان گفت با کاهش سطح این هورمون به طور مصنوعی می توان مانع ابتلا به سرطان پروستات شد.
بررسی‌ها نشان می‌دهد که انجام تمرین‌های ورزشی منظم و داشتن برنامه غذایی مناسب در یک دوره زمانی ۶ ساله برای افرادی که در معرض ابتلا به بیماری دیابت هستند، می‌تواند پیشرفت این بیماری را در بدن ۱۴ سال به تاخیر اندازد.
محققان چینی دریافته‌اند که تزریق انسولین در بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم در مراحل اولیه تشخیص به حفظ و درمان سلول‌هایی که در تولید انسولین نقش دارند، کمک می‌کند و در نتیجه سبب ایجاد تعادل در سطح قند خون خواهد شد.
به افراد مبتلا به دیابت یا افرادی که احتمال خطر ابتلا به دیابت در آنها بالاتر است توصیه می‌شود مصرف مواد غذایی بویژه مواد غذایی حاوی قند را به حداقل برسانند و مصرف سبزی‌ها را در برنامه غذایی روزانه خود مورد توجه قرار دهند. علاوه بر این، انجام فعالیت‌های ورزشی نیز می‌تواند نقش مهمی در کاهش پیامدهای نامطلوب ناشی از ابتلا به این بیماری داشته باشد.

## پوست شما از کدام نوع است؟

مترجم: مریم سادات کاظمی
بی شک می توان پوست را مهمترین عضوی دانست که زیبایی، مرهون سلامت و شادابی آن است. پوست حالات و ویژگی های خاصی دارد و هر کدام ما از این نظر بنابر خصوصیات فیزیولوژیک با هم تفاوت داریم. اما اینکه نوع پوست، خشک، چرب، معمولی و... باشد، چندان فرقی ندارد؛ بلکه نکته مهم این است که نوع پوست خود را کاملاً بشناسیم و مراقبتهای لازم برای شادابی و سلامت آن را به کار بریم.
در ادامه به توضیحاتی مختصر راجع به انواع پوست، ویژگی ها و مراقبتهای مربوط به هر کدام اشاره می کنیم:
پوست خشک
پوست خشک، حساس، آسیب پذیر و زبر است، شادابی چندانی ندارد و با بالارفتن سن این حالت تشدید می شود. پس از همین حالا به فکر مراقبتهای لازم باشید.ترشح چربی در پوست خشک نسبت به سایر پوستها کمتر است و به همین دلیل لایه محافظ پوست، مقاومت کافی در برابر تهاجمات خارجی را ندارد. لایه بیرونی پوست، توانایی حفظ آب را ندارد و به همین دلیل، آب به راحتی و به سرعت تبخیر می شود. با توجه به این موضوع، پوست خشک نیاز به مراقبتهای مناسب و زیاد دارد. این مسأله به خصوص در زمستان باید بیشتر مد نظر قرار گیرد تا از ترک خوردگی و پوسته شدن پوست پیشگیری شود. همچنین باید یادآور شد که با بالا رفتن سن، همه پوستها به طور کلی نازک و خشک می شود.
نظافت پوست در کمال آرامش:
مراقب باشید که پوست شما بسیار حساس است و توصیه می شود از اعمال شدید و تحریک کننده پوست مانند شستشو با موادی که نیاز به آبکشی با آب دارد، خودداری کنید، زیرا آب لوله کشی مقدار زیادی آهک دارد. بهتر است از امولوسیون یا مواد مرطوب کننده استفاده کرد که بتوان آن را به کمک پنبه آغشته به لوسیون تمیز کرد. نکته مهم دیگر این که حتما شب، مواد آرایشی را پاک کرد.
روشهای ساده برای مرطوب کردن پوست:
کرمهایی با مواد مغذی، ویتامین و مواد چرب را برای استفاده روزانه انتخاب کنید. این محصولات که از نظر غذایی غنی هستند می توانند مانند سدی روی پوست عمل کند، رطوبت مورد نیاز پوست را تأمین کرده و مواد موجود در کرمها را جذب می کند. در نتیجه پوست کاملاً تغذیه می شود و کمتر حالت کشیدگی پیدا می کند. یک بار در هفته، روی پوست ماسک یا چند قطره روغن مناسب بریزید تا این حفاظ روی پوست ساخته شود و همچنین مقاومت پوست را در آینده نیز بالا می برد.
عکس العملهای درست:
در وهله اول مایعات فراوان بنوشید تا مقدار رطوبت طبیعی بدن جبران شود. علاوه بر ماسک گذاشتن، ۱۰ دقیقه حمام گرم نیز مفید است و باعث نرمی و لطافت پوست های بسیار خشک می شود. در برنامه غذایی نیز مقدار بیشتری اسیدهای چرب را بگنجانید و یا یک دوره درمانی از مکمل های غذایی استفاده کنید.
مسأله بسیار مهم دیگر، محافظت پوست در برابر اشعه خورشید است، زیرا اشعه ماوراء بنفش برای پوست بسیار مضر است.

## سلامت در شهرهای صنعتی

سلامت هر جامعه بر ? پایه استوار است: یکی درمان و دیگری پیشگیری.
اهمیت این دو کانون محوری سلامت در همه زمان ها یکسان نبوده و تابع شرایطی است که انسان ها در آن زندگی می کنند. واکاوی جنبه های گوناگون زندگی انسان ها در اکنون و گذشته نمایانگر آن است که مساله اصلی سلامت در گذشته درمان بوده است و در دقیقه حال و اکنون پیشگیری.
در گذشته های دورتر به دلیل طبیعی بودن شرایط زندگی و آمیخته نشدن روزمرگی آدمی با ماشین صنعت و تکنولوژی امکان ابتلا به بسیاری از بیماری های رایج امروزی اساسا وجود نداشت. در واقع باید گفت در آن عصر و زمانه شرایط طبیعی زندگی خود به مثابه عامل پیشگیری عمل می کرد.
رابطه تنگاتنگ انسان و طبیعت از یک سو هوای سالم و غذاهای طبیعی و دور از دخل و تصرف های شیمیایی را در اختیار او می گذاشت و از سوی دیگر شغل های پرتحرک بدنی یک ورزش روزانه جدی به حساب می آمد. پیوند نزدیک با طبیعت همچنین یک زندگی نسبتا آرام و دور از استرس های شهرنشینی را برای آنها رقم می زد.
مع الوصف انسان های سده های گذشته از درمان بسیاری از بیماری ها ناتوان بودند و همه ما خوانده ایم یا شنیده ایم داستان تاسف بار مرگ های دسته جمعی گروه بزرگی از هم نوعان مان را بر اثر بیماری های درمان ناپذیر.
جامعه انسانی اما پس از تحمل خسارات فراوان سرانجام توانست برشمار کثیری از بیماری های درمان ناپذیر پیشین فائق آید?.
عامل اصلی در تحقق این پیروزی بزرگ سهم داشت: یکی علم جدید که پس از رنسانس با به کارگیری روش تجربی به توفیقات چشمگیری دست یافته بود و دیگری اراده جمعی بشر برای به انقیاد درآوردن بیماری های صعب العلاج و درمان آنها. این ? عامل سرانجام خود را در بازوی توانای علم پزشکی جدید متجلی کرد.
اما پس از آنکه اراده جمعی بشر به سلاح قدرتمند علم مجهز شد توان خود را فقط به چاره گشایی معضلات در حوزه سلامت محدود نکرد و سایه استیلای خود را چنان توسعه داد که هیچ شانی از شئونات زندگی آدمی را بی بهره نگذاشت.
انقلاب صنعتی و مدرنیسم به شیوه ای ساختارشکنانه زندگی شهرنشینی را دستخوش تحولی بنیادین کرد و دست کم ? هدیه بزرگ را به ارمغان آورد: نخست رفاه و دیگری لذت. این ? ارمغان بزرگ برای بشر بسیار خوشایند افتاد چرا که با خواست و طبیعت آدمی کاملا سازگار بود.
تکنولوژی از یک سو به همه کارها سرعت داد و روزبه روز راحتی و رفاه را در زندگی افزون کرد و از سوی دیگر زمینه های لذت بیشتری را برای طبیعت تنوع طلب و سیری ناپذیر انسان فراهم آورد. رفاه و لذت اما شاخه پیشگیری سلامت را با چالشی جدی روبرو ساخت. تکنولوژی با ناسالم کردن آب هوا و غذا که ضروری ترین نیازهای آدمی به شمار می آیند و با ایجاد وسوسه برای دستیابی به رفاه و لذت بیشتر سلامت را در معرض خطری جدی قرار داد.
انسان های عصر تکنولوژی با وجود آگاهی از این خطرات به دلیل ضعف اراده فردی و ترجیح رفاه و لذت بر سلامتی به استفاده از چنین محصولاتی روی آوردند. در نتیجه به دلایل پیش گفته در عصر و زمانه ما خطر ابتلا به امراض مرگ آوری چون بیماری های قلبی - عروقی دیابت پرفشاری خون بالابودن چربی خون و. . . . به مراتب افزایش یافته و استرس های ناشی از زندگی در شهرهای صنعتی به عاملی جدی برای پدیدآمدن بیماری های روانی و افسردگی های روحی تبدیل شده است.
بنابراین داشتن جامعه ای سالم مبتنی بر تحقق دو اراده متمایز است: یکی اراده جمعی و دیگری اراده فردی. اراده جمعی به خوبی حوزه درمان را پوشش داده و دیگر درمان اولویت نخست سلامت نیست چرا که هر روز شاهد یافتن روش های نوینی برای درمان بیماری ها هستیم و هیچ چیز نمی تواند این اراده جمعی را متوقف سازد اما برای پیشگیری از عوارض نامطلوب تکنولوژی در عصر جدید اراده فردی یک الزام است. متاسفانه تکنولوژی ضروری ترین نیازهای ما را در صورت کم توجهی به اصلی ترین دشمنانمان تبدیل کرده است.
اگر هر یک از ما با اراده فردی مان در حوزه پیشگیری چگونگی زندگی در شهرهای صنعتی را مدیریت نکرده و بهره گیری از رفاه و لذت تکنولوژی را به قاعده در نیاوریم اراده جمعی مان در حوزه درمان ارزش مطلوب خود را از دست خواهد داد زیرا توجه به درمان و رهاکردن پیشگیری یعنی پرداختن به معلول و نادیده گرفتن علت.

## علل بوی بد دهان

بوی بد دهان از آن مشکلاتی است که گاه ممکن است علت خطرناکی نداشته باشد اما می تواند آنچنان باعث آزار انسان بشود که روابط اجتماعی او را مختل کند و حتی باعث گوشه نشینی و انزوای او شود. اما خبر تازه اینکه تازه ترین مطالعات نشان داده است که می توان این مشکل را با راه حل ساده ای از بین برد.
مطالعه ای که یک دانشجوی دندانپزشکی دانشگاه ایالتی نیویورک آن را انجام داده نشان می دهد که با روزی ? بار مسواک با استفاده از خمیردندان های آنتی باکتریال همچنین تمیز کردن سطح زبان می توان تا حد زیادی این حالت ناخوشایند را از بین برد.
البته بوی بدن دهان علل گوناگونی دارد که برخی از آنها قابل رفع هستند مانند پوسیدگی دندان ها ترشح پشت حلق به دلیل عفونت سینوس ها و یا عفونت در سایر اجزای دهان. اما گاهی اوقات هیچ دلیلی برای این بوی ناراحت کننده وجود ندارد و مسواک زدن و استفاده از خوشبوکننده های دهانی هم تنها راه چاره موقت این مشکل هستند.
یکی از علل شناخته شده بوی بد دهان تجمع برخی انواع باکتری هاست که حتی بدون ایجاد عفونت با تولید ترکیبات گوگرددار می توانند بویی شبیه به تعفن را در دهان ایجاد کنند. این بو با مسواک خمیردندان یا دهان شویه های معمول از بین نمی رود. اما این مطالعه تاثیر نوعی خمیردندان خاص را روی میزان تجمع این باکتری ها بررسی کرده است.
این خمیردندان حاوی ترکیبی آنتی باکتریال موسوم به تریکلوسان است و ارزیابی ها حاکی از آن است که می تواند با باکتری های بویناک دهان نیز مبارزه کند. تمیز کردن سطح زبان نیز از جمله اجزای این روش پیشنهادی بوده است. این محققان میزان ?? گونه باکتری مختلف موثر در تولید این گونه مواد بدبو در هوای بازدم افرادی را که از بوی بد دهان شان شکایت داشتند ? بار اندازه

گیری کردند یک بار قبل و بار دوم بعد از یک دوره ?? روزه استفاده از این روش. نتایج نشان داد میزان باکتری ها تا یک چهارم کاهش پیدا کرده و خود افراد هم احساس می کردند بوی دهان شان به طرز محسوسی کم یا رفع شده است.
تریکلوسان ماده ای است با خواص ضدباکتری که البته در همه خمیردندان ها وجود ندارد. این ماده در ترکیبات برخی شوینده ها صابون ها خوشبوکننده ها و همچنین داروهای ضدآکنه به کار می رود. در این مطالعه از مارک خاصی از خمیردندان استفاده شده که البته شرکت تولیدکننده آن حامی مالی طرح تحقیقاتی بوده است. اما نتایج مطالعه در نشست سالانه انجمن تحقیقات دندانپزشکی که روز جمعه در دالاس برگزار شد در جمع صاحب نظران این رشته تخصصی ارائه شد. تخمین زده
می شود که حدود ?? درصد از تمام بزرگسالان از بوی بد دهان شان رنج می برند.
این میزان در افراد سالمند بسیار بیشتر است و برخی آمارها حاکی از آن است که حدود ?? درصد از تمام سالمندان دهان بدبویی دارند که احتمالاً به دلیل سیستم ضعیف تر ایمنی آنهاست که به انواع باکتری ها اجازه و فرصت رشد بیشتر و تجمع در فضای دهانی را می دهد.

## افزایش انحراف شست پا با کفش تنگ و نوک باریک

کارشناسان معتقدند با استفده از کفش های تنگ و نوک باریک احتمال بروز انحراف شست پا را افزایش می دهد.
دکتر پیمان میرشاه ولد متخصص ارتوپدی و جراح گفت: هالوکس والگوس عبارت است از انحراف شست پا به سمت خارج به صورتی که شست پا به انگشت کناری خود فشار آورده و می تواند در زیر آن قرار گیرد.
دکتر میرشاه ولد با اشاره به این که این بیماری به دو دلیل از نظر ظاهری و یا به علت آرتروزی که بروز می کند می تواند برای بیمار مشکل ساز باشد افزود: علل بروز هالوکس والگوس به درستی مشخص نشده است اما می توان عامل ارث و محیط را در بروز آن موثر دانست. همچنین پوشیدن کفش تنگ و نوک باریک می تواند در بروز این بیماری موثر باشد.
دکتر میرشاه ولد ادامه داد: علت بروز آرتروز در این بیماری انحراف محور حرکتی شست است که موجب فشار نامتقارن به سمت غضروفی مفصل می باشد. وی در خصوص علایم هالوکس والگوس افزود: انحراف ظاهری خود شست به سمت خارج برجستگی کناری شست به سمت داخل پهن شدن سرپا و جلوی پا دردناک بودن مفصل شست پا و انگشت کناری هنگام راه رفتن همچنین قرمزی مفصل شست پا و ناحیه برجستگی آن از علایم این بیماری به شمار می رود.
این متخصص ارتوپدی درباره درمان این بیماری افزود: در موارد خفیف می توان از شست بندهای مخصوص هالوکس والگوس استفاده کرد که استفاده این وسیله به خصوص در کودکان و نوجوانان بسیار مفید است. در موارد شدید اصلاح هالوکس والگوس با کمک جراحی صورت می پذیرد برای بررسی شدت هالوکس والگوس لازم است عکس رادیوگرافی از پا در وضعیت ایستاده گرفته شود تا زوایای شست پا تعیین شود.
وی افزود: در مواردی که این زوایا از شدت بیشتری برخوردار باشد عمل سنگین تری در بر خواهد داشت به همین دلیل بعد از جراحی در بعضی موارد گچ گرفته می شود و گاهی بدون گچ بانداژ می شود.

## شش نکته درباره پوست

نویسنده:دکتر دبرا واتنبرگ
آیا تصور میکنید که شکلات باعث بروز جوش میشود؟ آیا برای زودتر التیام یافتن یک زخم آنرا نمیپوشانید تا" خشک شود"؟ پس آماده باشید تا با خواندن مطالب دکتر واتنبرگ غافلگیر شوید. اینها نکاتی هستند که شاید از پزشک خود نشنیده باشید اما نکاتی بسیار مهم هستند:
شکلات موجب بروز اکنه– جوش- نمیشود
تحقیقاتی که درباره رابطه غذا و جوش صورت انجام گرفته اند چندان زیاد نیستند. مردم تصور میکنند که غذاهای چرب مانند شکلات، پیتزا و سرخ کردنیها، به طریقی در منافذ پوست رسوب کرده و روغن آنها درون پوست جمع میشود. در حقیقت، جوشهای صورت یا اکنه، به دلیل پر شدن منافذ پوست از سولهای پوست و باکتری ایجاد میشوند. تحقیقات جدید نشان داده است که شاید ارتباطی میان شیر و محصولات لبنی دیگر با بروز اکنه وجود داشته باشد. چنین تصور میشود که مولکولهای بیواکتیو و هورمونهای موجود در این مواد، غدد ایجاد کننده اکنه را تحریک میکنند. توصیه من برای افراد مستعد به اکنه، مصرف محدود- نه حذف- محصولات لبنی است.

---

استفاده از مواد ضد تعرق در شب، اثر آن را افزایش میدهد
افراد بسیاری هستند که از بی تاثیر بودن یا کم تاثیر بودن مواد ضد تعرق یا به عبارت آشناتر دئودورانت ها شکایت میکنند. یک روش زیرکانه برای افزایش تاثیر دئودورانت، استفاده از آن در شب، بر روی پوست خشک و درست قبل از رفتن به رختخواب است. شما میتوانید صبح باز هم مقداری از آن را مصرف کنید. البته افرادی که بیش از حد عرق میکنند، بد نیست با پزشک متخصص پوست مشورت کنند و شاید به تزریق بتاکس نیاز داشته باشند. تزریق بتاکس در زیر بغل و نواحی پر تعرق، موجب میشود که از شش تا نه ماه در این نواحی تعریق انجام نشود. و البته این مورد تنها برای افرادی که" بیش از حد" عرق میکنند و تنها طبق نظر پزشک توصیه میشود.

---

خالهای صاف و بدون برجستگی میتوانند نشانه سرطان باشند
افراد معمولا زمانی برای خال به پزشک مراجعه میکنند که خال برجسته شود، اما بنا به دلایل نامعلوم، عموم مردم توجه چندانی به خالها و ضایعات پوستی صاف و مسطح نشان نمیدهند. البته مسطح بودن تنها نشانه سرطانی بودن ضایعه پوستی نیست، خالها یا نقاط رنگینی که نا متقارن-غیر قرینه- بوده، دارای محیطی ناهموار یا رنگ غیر طبیعی باشند و قطر آنها از ? میلیمتر بیشتر باشد، حتما باید جدی گرفته شده و به پزشک نشان داده شوند.

---

داروهای اکنه باید به تمام صورت مالیده شوند، نه فقط روی جوشها
افراد بسیاری داروی پوست و ضد اکنه را- چه توسط پزشک تجویز شده باشد یا از داروهای آزاد باشد- تنها بر روی جوشها میمالند و باقی صورت را فراموش میکنند. در حالی که بسیاری از داروها برای جلوگیری از بروز جوش بیشتر نیز طراحی شده اند و کار آنها تنها برطرف کردن اکنه های موجود نیست. این داروها در از بین بردن باکتریهای مولد اکنه بسیار موثرند و باید در کل صورت استفاده شوند.

---

زخمهای بسته زودتر از زخمهای باز التیام میابند.
همه ما روی زخم را بلافاصله پس از ایجاد شدن با چسب یا نوار زخم بندی میپوشانیم اما پس از یکی دو روز، چسب را بر میداریم تا زخم" خشک شود" و زودتر التیام یابد. در واقع، تحقیقات نشان داده اند که درمان یافتن زخم در محیط مرطوب سریعتر اتفاق می افتد. به این ترتیب، قرار دادن مقداری پماد آنتی بیوتیک مانند جنتامایسین روی زخم و پوشاندن آن با چسب زخم تا زمان درمان کامل، بسیار نتیجه بخش تر خواهد بود.

---

ویتامین E مانع التیام یافتن زخم میشود
این نکته کاملاً بر خلاف تصور عمومی است. ویتامین E یک آنتی اکسیدان است و به جلوگیری از بروز آسیبهای ناشی از اکسیده شدن سلولهای پوست کمک میکند. اما تا کنون هیچ مدرکی از قدرت شفا بخش آن برای زخم دیده نشده است. واقعیت این است که بنابر تحقیقات انجام شده، این ویتامین روند التیام زخم را کند میکند. اما ژلهای سیلیکون در این زمینه میتوانند مفید باشند.

## ده توصیه مهم برای پوست

پا به سن گذاشتن روندی طبیعی و زیباست برای همه رخ میدهد و ما با پذیرفتن آن به چشم همه زیباتر خواهیم بود.
همه ما بطریهای رنگارنگ محصولات بهداشتی و آرایشی اتظار معجزه داریم و تبلیغات متعدد نیز ما را به سوی این باور سوق میدهند که با استفاده از این محصولات، پوستی صاف و محکم، بدون جوش و به نرمی حریر داشته باشیم.
اما این وسواس برای بینقص بودن به حدی نامعقول رسیده است. چین و چروکها بالاخره می آیند و به چهره شخصیت و عمق میدهند. تغییرات دیگر هم به دنبال آن از راه میرسند، طرح صورت مشخصتر شده و استخوانها در طول زمان زاویه دارتر میشوند. چهره زخمی میشود، کک و مک در می آورد و خلاصه از گذشت زمان تاثیر میگیرد.
آیا این آثار فاجعه هستند؟ یا تنها نقشی از زندگی به شمار میروند؟ محصولات خاصی برای پوشاندن تمام اینها وجود دارند، اما پا به سن گذاشتن روندی طبیعی و زیباست برای همه رخ میدهد و ما با پذیرفتن آن به چشم همه زیباتر خواهیم بود.
تعداد بسیاری از محصولات ماجرا را بیش از حد پیچیده کرده اند و علاوه بر گران بودن، وقت گیر هم هستند. شما میتوانید از روشهایی بسیار ساده تر و به همان اندازه موثر استفاده کنید. از افراط بپرهیزید، اگر پوستی خشک دارید آنرا بیش از حد مرطوب نکنید و اگر پوستتان چرب است، تمام چربی آن را نگیرید.
در اینجا به ده توصیه برای داشتن پوستی سالم و زیبا اشاره میکنیم:
. ?پوست را در برابر خورشید محافظت کنید. از کرمهای ضد آفتاب استفاده کرده و از تابش مستقیم آفتاب در ساعات ?? تا? بپرهیزید.
. ?سیگار نکشید. پوست اندامی بزرگ است و به مقدار زیادی خون نیاز دارد. سیگار به شدت به این جریان خون آسیب میرساند. به همین دلیل پوست افراد سیگاری کدر و خاکستری است. زیرا خونی که باید اکسیژن را به پوست برساند سرشار از سموم و مواد اکسید کننده است.
. ?استراحت و تغذیه کافی و صحیح داشته باشید.
. ?تا حد امکان در شرایط تنش زا–چه احساسی و چه محیطی- قرار نگیرید. ممکن است مشکل به نظر برسد اما کافی است صفحه حوادث روزنامه را مطالعه نکنید!
. ?دو مرتبه در روز صورت خود را بشویید و سپس از یک محصول مناسب استفاده کنید. عده ای به تصور تمیزی چهره، صبح صورت خود را نمیشویند و این بسیار عجیب است. پوست صورت در طول شب پر از گرد و غبار رختخواب و سلولهای مرده میشود. حتما صبح صورت خود را با آب و صابون بشویید.
. ?گاهی بخشهایی از پوست فراموش میشوند. آرنج، پاشنه پا، گردن و سینه نیز به کرم مرطوب کننده نیاز دارند. اگر در تابستان

صندل میپوشید، روی پا را هم کرم ضد آفتاب بزنید.
. ?تا حد امکان از دستکاری پوست صورت خودداری کنید و دستهای خود را بیشتر بشویید. گاهی نمیتوان از خراشاندن، فشردن و کندن دانه های پوست خودداری کرد. اما هرچه بیشتر به پوست خود آسیب برسانید، آثار باقی مانده روی صورت بیشتر و عمیق تر میشوند.
. ?لوازم آرایش خود را تمیز نگهدارید. اسفنجها و برسهای پودر و سایه چشم را در داخل قوطی دربسته و تمیز نگهدارید. درب لوازم آراش را محکم ببندید و هر از گاهی لوازم کهنه را دور ریخته و برسها را بشویید. عمر مفید لوازم آرایش بین ? تا ?? ماه است. از خریدن لوازم بسیار گران خودداری کنید تا در زمان مشخص بتوانید با دل راحت آن را دور بیاندازید.
. ?اعتدال را رعایت کنید. دلیل نمیشود که چون محصولی خوب است ان را بیش از حد مصرف کنید. برای مثال، مرطوب کننده ها از جمله محصولات بسیار پرطرفدار هستند و معمولا بیش از حد مصرف میشوند. ما تحت تاثیر تبلیغات تصور میکنیم که هر سانتی متر از پوست بدنمان باید با یک نوع کرم پوشانده شود. یک محصول دیگر که مورد استفاده افراطی قرار میگیرد مواد لایه بردار هستند که استفاده بیش از حد آنها میتوان پوست را به شدت تحریک پذیر و آسیب دیده کند.
. ??مراقب فروشندگان محصولات آرایشی باشید. اگر بخواهید به نصایح تبلیغاتی آنها توجه کنید باید روزی دو ساعت و نیم جلوی آینه باشید و ?? لایه مختلف روی پوست خود قرار دهید. تعداد و تنوع محصولات بهداشتی و آرایشی خود را مختصر و مفید نگهدارید و هنگام به کار بردن یک محصول جدید، عجله نکنید، ابتدا آنرا روی پوست بازو یا مچ امتحان کنید. هر محصول آرایشی حاوی ?? تا ?? ماده مختلف است و شما با بکار بردن یک محصول جدید، بدن خود را در معرض ?? تا ?? ماده جدید که ممکن است آلرژی زا باشند قرار میدهید.

### خشکی و خارش پوست در زمستان

افرادی که در مناطق سرد و خشک زندگی می‌کنند با مشکل خشکی و خارش پوست در زمستان آشنا هستند. خشکی پوست ناشی از کمبود آب موجود در پوست می‌باشد
با توجه به نکات زیر می‌توانید از بروز این مشکل جلوگیری کنید.:
قراردادن ناحیه مورد نظر در آب ولرم: بسیاری از کتب و مجلات برای حفظ رطوبت پوست توصیه می‌کنند که روزانه، حداقل ۷ یا ۸ لیوان آب بنوشید ولی این مسئله صحت ندارد. بهترین راه نفوذ آب به درون پوست قرار دادن ناحیه مورد نظر به مدت ۱۵ دقیقه در آب ولرم و همچنین خودداری کردن از استحمام مکرر و روزانه است.
پوستتان را چرب نگه دارید: بعد از هر استحمام از مرطوب کننده‌های پوست استفاده کنید چرا که این مرطوب‌کننده‌ها، چربی طبیعی پوست را که بر اثر استحمام از بین رفته است جبران می‌کنند و از آنجایی که چربی طبیعی پوست برای جلوگیری از تبخیر آب پوست ضروری است بنابراین مرطوب کننده‌ها سبب حفظ رطوبت پوست و جلوگیری از خشکی آن می‌شوند. زمان مصرف مرطوب کننده‌ها بلافاصله بعد از استحمام و خشک کردن بدن با حوله می‌باشد. هیچ مرطوب کننده‌ای نمی‌تواند با وازلین و پارافین برابری کند، چرا که آنها هم ارزان هستند و هم بسیار مؤثر. از روغن آفتاب‌گردان و روغن بادام نیز در صورت عدم حساسیت پوستی می‌توان استفاده کرد. این روغنها موثر، مطمئن و نرم کننده هستند. در ضمن ارزان قیمت بوده و برای مبارزه با خشکی و خارش پوست در زمستان، بسیار مناسب هستند. از صابون گلیسیرین استفاده کنید : اغلب صابون‌ها دارای مواد قلیایی هستند که این مواد قلیایی برای پوست‌های خشک، تحریک کننده است

### ۷ نکته مهم در رابطه با آرایش و لوازم آرایشی

در دوران گذشته، در عصر ملکه الیزابت اول و همچنین زمان سلطنت قاجار، رنگ پریده به قدری جذاب بود که زنان برای داشتن صورتی به سفیدی ظروف چینی، جان خود را به خطر میانداختند. آنها چهره خود را با پودری سفید رنگ به نام سریوس (ceruse) یا همان سفیداب میپوشاندند که ترکیبی بسیار سمی از سرب بود.
امروزه خطر استفاده از لوازم آرایش تا این حد جدی و مرگ آور نیست اما هنوز هم مشکلات و بیماریهایی وجود دارند که از طریق یک خط چشم ساده یا کرم پودر منتقل میشوند.
تبخال، کهیر، جوشهای متورم و گل مژه تنها چند نمونه کوچک از شرایط ناگواری هستند که با لوازم آرایش نامرتب و عدم رعایت اصول ایمنی و بهداشتی در آرایش ایجاد میشوند. چگونه میتوان لوازم آرایش را تمیز نگهداشت؟
در اینجا به هفت قانون ساده در این زمینه اشاره میکنیم:
.?استفاده مشترک ممنوع! به اشتراک گذاشتن لوازم آرایش، چه با دوستان نزدیک و چه با مشتریان غریبه آرایشگاه و کسانی که از جعبه تست لوازم آرایش در فروشگاه استفاده میکنند، یکی از ساده ترین روشهای پخش باکتری است. استفاده از روژ لب دیگران میتواند به سادگی شما را به تبخال مبتلا کند. ابتلا به تورم و خشکی لب هم بسیار بالاست. اما از همه خطرناکتر محصولات آرایش چشم هستند.
استفاده مشترک از ریمل یا هرگونه وسیله آرایش چشم میتواند به سادگی موجب خارش و سرخ شدن پلک و حتی بدتر از آن، ابتلا به شپش مژه شود. اگر قصد دارید در فروشگاه یک محصول آرایشی را امتحان کنید، حتما از برس جداگانه استفاده کنید یا حتی یکی دو گوش پاک کن همراه ببرید و برای تست سایه و محصولات دیگر از آن استفاده کنید.
. ?لوازم کهنه را دور بریزید. آیا کشوی میزتان پر از لوازم آرایش نیمه استفاده شده است؟ هرچه زودتر آنها را دور بریزید. مواد نگهدارنده موجود در محصولات آرایشی به مرور زمان خاصیت خود را از دست میدهند و محصول فاسد میشود. محصولات کهنه موجب تورم و خارش پوست میشوند. معمولا اگر میخواهید لوازم آرایشتان عمر بیشتری داشته باشند، باید آنها را در محلی خنک و دور از نور و گرمای ناگهانی قرار دهید.
قرار دادن لوازم آرایش در اتوموبیل، به خصوص در فصل نابستان موجب فاسد شدن سریع آنها میشود. بسیاری از مواد آرایشی دارای تاریخ مصرف هستند که از شش ماه تا یک سال متغیر است. یک روش فوق ساده برای آزمودن کیفیت مواد آرایشی، بوییدن آن است. اگر رنگ و جنس محصول تغییر کرده و به خصوص بوی آن مانند همیشه نبود، این ماده دیگر برای مصرف مناسب نیست.
.?اپلیکاتورهای لوازم آرایشی را تعویض کنید. هر محصول آرایشی با وسیله ای اعم از بالشتکهای پودر، قلمهای نوک اسفنجی سایه چشم، برس مخصوص ریمل و قلم خط چشم به چهره افزوده میشود. این اپلیکاتورها باید زود به زود تعویض شده یا به خوبی شسته و خشک شده و مجددا مورد استفاده قرار گیرند زیرا باکتریها به سادگی در آنها باقی مانده و تکثیر میشوند و در مرتبه بعد مجددا به چشم یا صورت شما باز میگردند. اسفنجهای مخصوص کرم پودر بهتر است هر هفته و برسهای لوازم آرایش چشم هر ماه تعویض یا با شامپو بچه یا صابون ملایم به خوبی شسته و خشک شوند.
. ?دهان ما حاوی انواع باکتریهاست که وجود آنها در دهان مشکلی ایجاد نمیکند اما این باکتریها نباید بر روی چشم منتقل شوند. افزودن آب معمولی به لوازم آرایش خشک نیز ممنوع است. آب میتواند مواد نگه دارنده موجود در محصول آرایشی را رقیق کرده و به این ترتیب میکروبها در درون این مواد رشد کرده و موجب عفونت چشم میشوند.
. ?درب آنها را ببندید. بسیاری از لوازم آرایش حاوی مواد نگهدارنده ای هستند که باکتریها را از بین برده و عمر مفید کالا در فروشگاه را افزایش میدهد. اما به محض اینکه درب این محصول گشوده شده و در معرض محیط خارج قرار بگیرد، در معرض میکروبها و باکتریها قرار میگیرد. این حالت یا عمر مفید محصول را کاهش میدهد یا اینکه محصول را در معرض باکتریهایی قرار میدهد که مواد نگهدارنده نمیتوانند با آن مقابله کنند. هرچه درب این محصول بیشتر باز و بسته شود یا درب آن باز بماند، ارگانیسمهای بیشتری وارد آن میشوند. پس همواره درب لوازم آرایشی و بهداشتی خود را محکم ببندید.
.?لوازم آرایشی طبیعی را بشناسید. لوازم آرایشی که با عنوان" طبیعی" یا natural عرضه میشوند، معمولا برای اشخاص دارای پوست حساس یا دارای آلرژی و یا افرادی که اصولاً علاقه ای به استفاده از مواد شیمیایی ندارند بسیار مناسب است. اما این محصولات یک نقطه ضعف هم دارند. زیرا این محصولات دارای مواد نگهدارنده شیمیایی نیستند و طبعا نسبت به محصولات شیمیایی عمر کوتاهتری هم دارند.
. ?قبل از خواب صورت خود را پاک کنید. هنگام خواب، به پوست و مژه های خود هم استراحت بدهید. اگر ریمل را در طول شب بر روی مژه ها باقی بگذارید، این امکان وجود دارد که ریمل خرد شده و داخل چشم برود و موجب سرخی و خارش چشم و پلک شود. یک برنامه ساده شستشو و پاک کردن آرایش در شب میتواند تضمین کند که شما صبح با نشاط درونی و بیرونی از خواب بیدار شوید و اثری از چشمان خون گرفته و پوست متورم در چهره شما دیده نشود.

### جلوگیری از چربی پوست و مو

افرادی که پوست و موی چرب دارند گاهی اوقات حتی ظرف چند دقیقه پس از شست‌وشو سطح براقی از چربی بر روی پوست و یا موهای آنها دیده می‌شود. فرایندی که در این شرایط در بدن رخ می‌دهد بدین گونه است که آندروژن‌ها یا هورمون‌های مردانه، تولید چربی ترشح شده از غدد چربی پوست را کنترل می‌کنند.افزایش میزان هورمون آندروژن می‌تواند پوست را به تولید چربی بیشتر تحریک کند. برای مثال ممکن است این حالت در طول مدت دوران بلوغ تشدید شود برخی افراد پوست چرب‌تری دارند و علت آن این است که تعداد غده‌های چربی که در پوست این افراد است بیشتر بوده و در نتیجه چربی بیشتری تولید می‌کنند.
سایر علایم و نشانه‌هایی که با این حالت در ارتباط است اینست که افرادی که پوست و موی چرب‌تر دارند عموما متوجه این موضوع می‌شوند که پوست و موی آنها ظرف چند دقیقه یا چند ساعت پس از شست‌وشو براق و چرب به نظر می‌رسد.
درباره دلایل و خطرات این حالت باید اظهار داشت که همانطور که گفته شد دلیل داشتن پوست و موی چرب ترشح زیاد از حد هورمون آندروژن است. درصد چربی در پوست و موی هر فرد متفاوت بوده و به عواملی چون فصول سال، خورشید و باد، دما و رطوبت بستگی دارد به طوری که پوست در هوای گرم و مرطوب چرب‌ترین حالت را دارد.
برای پیشگیری از بروز این حالت چه باید کرد؟
در بسیاری از مواقع پیشگیری از چربی پوست و مو قابل پیشگیری نیست.
این حالت در واقع بخشی از پدیده دوران بلوغ است و با بالا- رفتن سن و تغییر سطح ترشحات هورمونی به خودی خود از بین می‌رود و با این حال راههای پیشنهاد شده برای کاهش میزان چربی در پوست و مو شامل مراحل زیر است:
۱ _شسشت و شوی روزانه با شامپو را دنبال کنید.
۲ _از شانه کردن‌های افراطی و به دفعات زیاد مو در طول روز بپرهیزد.
۳ _صورت را چندین بار در روز با آب و صابون ملایم بشویید و سپس بلافاصله با حوله خشک کنید.
۴ _از دستمال‌های مرطوب و پاک کننده یک بار مصرف برای پاک کردن چربی اضافه از روی پوست صورت در زمان‌هایی که

خارج از منزل هستید، استفاده کنید.

۵ _از کاغذهای یک بار مصرف جذب کننده برای جذب چربی اضافی استفاده کنید.

۶ _تا حد امکان از آرایش کردن بپرهیزید.

۷ _در صورت نیاز از مواد آرایشی استفاده کنید که سوراخ‌ها و منافذ پوست را مسدود نمی‌کنند.

۸ _از مواد آرایشی با محتوای چربی و روغنی مانند کرم استفاده نکنید.

۹ _پیش از رفتن به رختخواب تمام مواد آرایشی را از روی صورت پاک کنید.

روش تشخیص این حالت همان بروز ظاهری چربی زیادی بر روی پوست و مو است. این وضعیت تاثیرات بلندمدت جدی و خطرناک ندارد اگر چه پوست چرب اغلب با بروز آکنه بر روی پوست ارتباط دارد.چربی پوست و مو عارضه‌ای مسری و واگیردار نیست و در نتیجه خطری اطرافیان فرد را تهدید نمی‌کند.

روش‌های درمان چربی پوست و مو همان اقداماتی است که برای پیشگیری به کار گرفته می‌شوند که شامل شست و شوی روزانه با شامپو و تمیز کردن مکرر پوست صورت است.

به علاوه مصرف قرص‌های ضد بارداری می‌تواند در برخی زنان درصد این چربی را کاهش دهد. اما باید توجه داشت که مصرف این قرص‌ها می‌تواند اثرات جانبی شامل تهوع، گرفتگی معده، خارش و ترشحات مهبل و نیز حساسیت و دردناک شدن سینه‌ها را به همراه داشته باشد.

برای بسیاری از افرادی که دچار این حالت هستند، متوقف کردن درمان موثر باعث بازگشت علایم این عارضه می‌شود. به علاوه درمان این حالت قطعی نیست و می‌توان در هر زمان آن را متوقف کرد. به علاوه افرادی که دچار این حالت هستند می‌توانند قبل از درمان، در دوران درمان و پس از آن در فعالیت‌های طبیعی شرکت کنند.

## بهداشت جسم و جان در نگاه پیامبر اعظم(صلی الله علیه

نویسنده: محمدرضا رضوانی‌پور

این مقاله به اهمیت بهداشت جسم و جان در سیره و سخن پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله و سلم) پرداخته و در ادامه مطالبی چون تاریخچه و جایگاه و ابعاد بهداشت و ذکر مصادیقی در این خصوص و راههای وصول به آن و در نهایت آثار و ثمرات دنیوی و اخروی آن را بیان نموده است.

سلامت جسم و جان برای هر انسانی از جمله آرزوهای همیشگی اوست اگر چه برخی به لحاظ محرومیتهای موجود، آن را دور از دسترس و بلکه ناممکن می‌پندارند اما بسیاری هم هستند که دست یافتن به این امر مهم را برای خود و جامعه امری ممکن و کاملاً شدنی می‌دانند. اصولاً این موضوع از ریشه‌های اصلی و اساسی یک جامعه مترقی است. جامعه‌ای متکامل شمرده می‌شود که تمامی اهرم‌های کمالش بر مبنای سلامت جسم و روان افرادش پایه ریزی شده باشد و از این روست که امروزه خوشبختانه سازمانهای داخلی و حتی بین المللی نیز جهت عینیت بخشیدن به این امر مهم به پا خاسته‌اند. زیرا می‌دانند که نادیده گرفتن این مسئله مهم در طول تاریخ حیات بشر، چه خسارتهای جبران ناپذیری را ببار آورده است و لذا بسیار مناسب است که در تبیین این موضوع مهم از الگوهای دینی و متون مذهبی کمک گرفته شود و به جاست که آداب زندگی پیامبر بزرگوار در بعد نظافت و بهداشت بار دیگر بازخوانی گردد تا بشریت امروز که بیش از هر زمانی دیگر تشنه دستاوردهای انبیاست از آب زلال وحی سیراب گردد.

بهداشت جسم و جان در کلام پیامبر اعظم(صلی الله علیه و آله و سلم)

بهداشت: عبارت است از ایجاد کامل تندرستی بدنی، روانی، اجتماعی و فقدان هر نوع ناتوانی جسمانی و به عبارت دیگر، داشتن علوم و هنر پیشگیری از بیماریها و طولانی کردن عمر و بالا بردن سطح سلامت و توانائی بشر. البته باید توجه داشت که صرف نداشتن بیماری جسمی به معنی سالم بودن نیست بلکه در نگاه سازمان جهانی بهداشت، سلامت عبارت است از تأمین رفاه کامل جسمی روانی و اجتماعی، پس هر که بیماری جسمی ندارد دلیل سلامت او نیست بلکه شخص سالم کسی است که از سلامت روح نیز برخوردار باشد. (۱)

تاریخچه بهداشت:

آنچه که نقل شده است سابقه تاریخی آن بر می گردد به ۳۹۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، در آن زمان بیماری صرفاً یک بلای آسمانی به شمار می‌آمد و کسی در حال بیماران دخالت نمی‌کرد و بیمار می‌بایست خودش خوب شود و یا بمیرد. در آن زمان مردی بنام اسقلبیوس (اسکولاب) در یونان زندگی می‌کرد او اولین کسی بود که به فکر افتاد تا چاره‌ای برای بیماران پیدا کند و نام خود را طبیب گذاشت. روزی به خانه آمد دخترش بنام «هیژی» بوی گفت: خوب است شما به جای صرف وقت برای پیداکردن داروی بیماران کاری کنی که از بیماری پیشگیری شود. این باعث شد که به فکر پیشگیری بیفتد و لذا شروع کرد به مردم دستورات پزشکی و پیشگیری دادن و بالأخره در سال ۱۹۴۸ بعد از میلاد مسیح(ع) اساسنامه سازمان جهانی بهداشت به تصویب رسید. (۲)

جایگاه بهداشت در اسلام:

الف)آیات

قرآن کریم انسانهای طیّب و پاکیزه را در ردیف توبه کنندگان معرفی می‌کند. آنجا که فرموده است «انّ اللّه یحب التوّابین و یحبّ المتطهرین»(۳) یعنی خداوند انسانهای پاکیزه و با طهارت را دوست دارد. در آیه دیگر همسران مؤمنین را در بهشت جفتهای پاکیزه می‌داند(۴) و در سوره مائده غذاهای حلال را طعام پاکیزه معرفی می‌کند اینکه با عبارت «قل لا یستوی الخبیث و لا الطّیب»(۵)، (هرگز پاک و ناپاک برابر نیست)، و با بکارگیری کلمه طیب بیش از ۳۵ بار در قالب مشتقات خود در ستایش پاکان و کلمه خبیث بمراتب کمتر در مزمت ناپاکان، همه اینها بیانگر اهتمام فوق العاده قرآن کریم است به طهارت و پاکیزگی.

ب) روایات

موضوع طهارت و پاکیزگی آنقدر مهم است که در اکثر کتابهای فقهیه و رساله‌های عملیّه، باب طهارت در آغاز کتاب آمده است و این بیانگر ویژگی اوست که بدون رعایت این مسئله، بسیاری از اعمال انسان نا تمام خواهد بود. پیامبر اعظم(ص) اهمیت این موضوع را با عبارتهای متفاوت بیان فرموده است. در جایی فرموده است «یا انس اکثر من الطّهور یزد اللّه فی عمرک»(۶) یعنی، خود را زیاد شستشو کن تا خداوند عمرت را زیاد کند و در جایی دیگر از حضرت نقل شده است، «انّ الاسلام نظیفٌ فتنظّفوا فانّه لا یدخل الجنهً الّا نظیف»(۷) یعنی اسلام پاکیزه است شما هم پاکیزه باشید و همانا جز پاکیزگان وارد بهشت نخواهند شد، و در بیان دیگر فرموده است «هر چه می‌توانید پاکیزه باشید زیرا که خداوند، اسلام را بر پاکیزگی نهاده است و هرگز جز پاکان به بهشت راه نخواهند یافت»(۸) یعنی طهارت و پاکیزگی میدان وسیعی دارد و هر چه انسان در این مورد دقت و تلاش نماید باز مرحله بالاتری دارد و بالأخره اینکه حضرت فرموده است «خدا طیّب است و پاکیزگی را دوست دارد، بزرگوار است و بزرگواری را دوست دارد، بخشنده است، بخشندگی را دوست دارد، پس جلو خانه‌های خود را پاکیزه سازید و خود را شبیه یهودان نکنید»(۹) و همچنین فرموده است «خداوند متعال کثافت و ژولیدگی را دشمن دارد از او متنفر است». (۱۰)

ابعاد نظافت و بهداشت

الف) طهارت ظاهر

تمامی اصول و اسلوبی که در راستای سلامت بدن انسان و جسم او به کار می‌رود بهداشت ظاهری می گویند. و پیامبر اعظم(صلی الله علیه و آله و سلم) در این مورد نیز بهترین الگو و اسوه انسانها است. و اینک به بخشی از مصادیق آن که در کلام پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله و سلم) آمده است به اختصار اشاره می گردد.

پیامبر و بهداشت دهان

امروزه ثابت شده است که رعایت بهداشت دهان و دندان یکی از فاکتورهای مهم سلامت انسان است و بسیاری از آلودگیها و میکربها از این طریق وارد بدن می‌شوند و لذا پیامبر اعظم(صلی الله علیه و آله و سلم) نیز نسبت به این مسئله اهمیت فوق العاده نشان داده است. حضرت در بیانی فرموده است: «دندانها را تمیز کنید زیرا مایه نظافت است و نظافت مایه ایمان و ایمان همراه صاحبش در بهشت است»(۱۱) و در سخن دیگرش آمده است: «مرا آنقدر به مسواک فرمان دادند تا آن که بر دندانهای خود بیمناک شدم»(۱۲) و در جای دیگری فرموده است «انّ افواهکم طرقٌ للقرآن فطیّبوه بالسواک» یعنی «دهانهای شما معبر قرآن است آنرا با مسواک پاک کنید»(۱۳) بالأخره در این باره پیامبر اکرم(ص) بیانات بسیاری دارد از جمله اینکه (مسواک زدن نصف ایمان است، مسواک زدن فصاحت مرد را زیاد می‌کند، و یا موجب پاکی دهان و رضایت پروردگار و روشنی چشم است و یا لثه‌ها را محکم می‌کند و بوی دهان را ببرد و معده را به صلاح آورد و درجات بهشت را بیفزاید و خداوند را خشنود و شیطان را به خشم آورد)(۱۴) و یا دو رکعت نماز با مسواک بهتر است از هفتاد رکعت بدون مسواک و باز فرمود: «هر وقت جبرئیل نزد من آمد مرا به مسواک زدن فرمان داد». (۱۵)

پیامبر اعظم(صلی الله علیه و آله و سلم) و بهداشت سر و صورت

این مورد نیز از موارد تأکید شده اسلام است و از باب بهداشت و درمان به آن تصریح دارند. پیامبر اعظم(ص) در بیانی می‌فرماید: «محاسن خود را شانه بزنید و ناخن‌های خود را کوتاه کنید زیرا که شیطان میان گوشت و ناخن جاریست»(۱۶) در کتاب چهارده معصوم در سیره عملی پیامبر(صلی الله علیه و آله و سلم) آمده است: «حضرت تمیزترین اعراب بود. در مسواک زدن وسواس عجیبی داشت، همیشه سر و رویش پاکیزه بود، موهایش را شانه می‌زد و همواره بوی خوش از او به مشام می‌رسید»(۱۷) امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: «پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) موهای خود را شانه می‌زد و اکثر اوقات آن را با آب صاف می‌کرد و می‌فرمود آب برای خوشبو کردن مؤمن کافیست»(۱۸) و در روایت دیگر از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) رسیده است که «ازاله موهای زیر بغل باعث از بین رفتن بوی بد می‌شود و یا عطر زدن و با تیغ موی سر را تراشیدن و ازاله موهای بدن از اخلاق انبیاء است»(۱۹) و نقل شده است که حضرت هزینه‌ای که جهت معطر کردن خود صرف می‌کرد بیشتر بود از هزینه‌ای که برای غذا پرداخت می‌نمود. و باز مرحوم علامه می گوید: حضرت شانه می‌زد و سر خود را با انواع شانه‌ها مرتب می‌کرد و قبل از خارج شدن از منزل جهت نماز، ناخن‌های خود را می‌گرفت و سبیلش را کوتاه می‌کرد و مضمضه کردن آب در دهان و استنشاق و ازاله موهای زائد بدن را از سنّت انبیاء می‌دانست». (۲۰)

پیامبر اعظم(صلی الله علیه و آله و سلم) و بهداشت لباس

طهارت و پاکیزگی لباس آدمی آنقدر مهم است که قرآن کریم در این خصوص به پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله و سلم) دستور می‌دهد که «لباست را پاکیزه کن»(۲۱) در روایت آمده است که پیامبر(صلی الله علیه و آله و سلم) از ژولیدگی و پریشانی تنفّر داشت و حضرت از لباسهایش مراقبت می‌کرد و آن را وصله می‌نمود و کفش خود را پینه می‌زد و بیشتر کاری که در خانه انجام می‌داد خیاطی(۲۲) بود، حضرت می‌فرماید: «لباس خود را تمییز کنید و موهای خود را کم نمائید و آراسته و پاکیزه باشید زیرا یهودان چنین نکردند و زنانشان زنا کار شدند»(۲۳) و در نقل دیگر آمده است که می‌فرماید: «البس جدیداً و عش حمیداً» یعنی «لباس نو بپوش و بانام نیک زندگی کن». (۲۴) و باز فرموده است «لباس خود را نیک کنید و لوازم خود را اصلاح نمائید»(۲۵) مرحوم علامه طباطبائی می گوید: «اکثر لباسهای پیامبر سفید بود و خود حضرت می‌فرمود: «به زنده هایتان لباس سفید بپوشانید و با

آن مردگانتان را دفن کنید»(۲۶) امام صادق(ع) می‌فرماید: «پیامبر(ص) از پوشیدن چیزی که سیاه بود کراهت داشت»(۲۷) از مجموع این احادیث چنین بر می‌آید که لباس سفید شایسته اندام یک مسلمانان است هم به لحاظ روشنی آن و هم اینکه لباس سفید، زودتر و بهتر آلودگیها را نشان می‌دهد و انسان نسبت به طهارت آن سریعتر اقدام می‌نماید.

ب) طهارت باطن

عمده و اساس پرهیز از هر نوع آلودگی همان طهارت باطن است و شاید دلیل اصلی پاکیزگی ظاهری نیز همین باشد. چرا که بدون دست یافتن به طهارت ظاهری رسیدن به طهارت معنوی غیر ممکن می‌باشد و انبیاء الهی در اوج این کمال بودند و مأموریت اصلی آنها نیز هدایت بشر به همین سمت و سو است. قرآن کریم درباره اهل بیت (ع) می‌فرماید: «جز این نیست که خدا می‌خواهد آلودگی را از شما اهل بیت دور کند و پاک و پاکیزتان گرداند»(۲۸) در سخن پیامبر اعظم(ص) طهارت نخستین چیزی است که مورد حسابرسی قرار می‌گیرد، و یا هیچ نمازی بدون طهارت قبول نخواهد شد و یا طهارت بخشی از ایمان است»(۲۹) و اصولاً ضرورت ایمان و تقوی نیز برای پرهیز از آلودگی جان آدمی معرفی شده است، آنجا که علی (ع) می‌فرماید: «خداوند ایمان را برای پاک شدن از شرک واجب فرموده است و باز فرموده: (که تقوای الهی داروی بیماری دلهای شماست و پاک کننده آلودگی جانهایتان). چه این که حضرت در مقام دیگر فرموده است «حال که از پاکیزه بودن چاره‌ای ندارید پس خود را از پلیدی عیوب و گناهان پاک کنید. »(۳۰) قرآن و عترت راه وصول به طهارت روح و جان را مشخص کردند و اینک به برخی از آنها اشاره می‌گردد.

الف) اجتناب از پرخوری

این مورد نه تنها در طهارت جسم بلکه در سلامت جان نیز بسیار اهمیت دارد. در کلام بزرگان چنین آمده است که «ابغض الاشیاء بطنٌ مملو»(۳۱) یعنی مبغوض‌ترین چیزها شکم پر است، در سخن دیگری آمده است «لا ـ تمیتوا القلب بکثرة الطعام فانّ القلوب تموت کالزّرع اذا کثر الماء» یعنی «با زیاد خوردن قلب را نمیرانید چرا که قلب مانند زراعت است. همانطور که اگر به زراعت آب زیاد داده شود از بین می‌رود قلب انسان نیز از پرخوری صدمه می‌بیند»(۳۲)

در جریانی معروف آمده است که طبیبی وارد مدینه شد تا بیماران آن شهر را مداوا نماید هر چه صبر کرد کسی به او مراجعه نکرد. وقتی علّت آن را پرسید، به وی گفته شد، دین ما آموخته است که وقتی اشتهاء به غذا نداری از خوردن آن پرهیز کن و هرگاه هم که با میل و رغبت مشغول غذا خوردن هستی، کمی قبل از سیر شدن از غذا دست بکش، و همین امر موجب شد که کمتر کسی مریض شود، لذا به طبیب هم نیازی ندارند. آری با قطع نظر از صحت و سقم تاریخی این داستان، این مسئله ثابت شده است که علت اصلی بسیاری از بیماریهای جسمی و روحی پرخوری و زیاده روی در آن است. و پیامبر اعظم(ص) نیز مؤمن را از پرخوری بریء دانسته است. آنجا که می‌فرماید: «کافر هفت شکم دارد و مؤمن یک شکم و یا مؤمن به اندازه شکمش می‌آشامد و اسراف نمی‌کند ولی کافر حریص است و هرچه می‌آشامد سیر نمی‌شود»(۳۳) در همین راستا علی(ع) به فرزندش امام حسن(ع) می‌فرماید: «فرزندم آیا چهار نکته به تو نیاموزم که با رعایت آنها از طبّ بی نیاز شوی؟» عرض کرد: «چرا، ای امیرمؤمنان» حضرت فرمود: «تا گرسنه نشدی غذا نخور و هنوز اشتها داری از غذا دست بکش و غذا را خوب بجو و قبل از خوابیدن قضای حاجت کن. اگر این نکات را رعایت کنی از مراجعه به طبیب بی نیاز می‌شوی»(۳۴) اصولاً روزه که در شرع اسلام به عنوان یکی از واجبات رسمی و فروع دین تشریع شده دارای ثمرات بسیاری است که یکی از آنها طهارت جسم و جان است، تا آنجا که درباره‌اش فرمودند «صوموا تصحّوا» یعنی روزه بگیرید تا سالم بمانید. (۳۵) و باز در حدیث دیگری آمده است که «بر شما باد روزه گرفتن که آن رگهای شهوت را می‌بُرد و سرمستی را می‌بَرد»(۳۶) تا آنجا که در کلام پیامبر اعظم(ص) آمده است که «برترین جهاد روزه گرفتن است»(۳۷)

آفتهای پرخوری

گرچه برخی از مضرات پرخوری از احادیث گذشته نمایان شد اما در اینجا به بخش دیگری از آنها اشاره می‌گردد. در بیانات پیامبر اعظم(صلی الله علیه و آله و سلم) آمده است که: «از پرخوری بپرهیزید که دل را سخت می‌کند و اعضای بدن را در طاعت خدا تنبل می‌سازد و همتها را از شنیدن پند و اندرز کر می‌نماید»(۳۸) و در همین راستا علی(ع) فرموده است «هر کس خوراکش زیاد باشد سلامتی‌اش کم می‌شود و بار زندگی بردوش او سنگین گردد»(۳۹) و در جای دیگر فرموده است: «سیری، پارسائی را نابود می‌کند، سیری چه یاور خوبی برای گناهان است، تیزهوشی و پرخوری با هم جمع نمی‌شوند، هرگاه شکم از طعام مباح انباشته شود دل از دیدن خیر و صلاح کور شود»(۴۰) و باز فرموده است: «گرسنگی کشیدن چه یاور خوبی است در به بند کشیدن نفس و در هم شکستن عادتهای آن»(۴۱) و حضرت رضا(ع) فرموده است «هر که می‌خواهد تندرست و دارای بدنی لاغر و چابک باشد از شام شبش کم کند»(۴۲)

ب) اجتناب از بیکاری و پرخوابی

یکی دیگر از عواملی که در سلامت جسم و جان مؤثر است کار کردن و پرهیز از پرخوری است. پیامبر اعظم(صلی الله علیه و آله و سلم) فرموده است «روز قیامت سخت‌ترین حسابرسی را کسی دارد که کارهایش را دیگران انجام دهند و خودش بیکار بگردد. گو اینکه کار کردن موجب رنج و زحمت است اما بیکاری موجب فساد و تباهی»(۴۳) و در بیان دیگرش فرموده است «خداوند از شخص تندرست و بیکار که نه در کار دنیاست و نه در کار آخرت نفرت دارد»(۴۴) و در همین راستا از حضرت نقل شده است که می‌فرمایند: «از پرخوری بپرهیزید که صاحب خود را در قیامت تهیدست می‌گذارد»(۴۵) امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: «چه بسیار خوابهای شبانه که تصمیمات روز را بر هم زده است» امام باقر(ع) می‌فرماید «که موسی(ع) به خداوند عرض کرد: کدام بنده‌ات نزد تو منفورتر است؟ فرمود: مردار شب و بیکاره روز»(۴۶) و در بیان حضرت صادق(ع) است که «پرخوابی باعث از دست رفتن دین و دنیاست»(۴۷) و بالأخره اینکه امام هفتم(ع) در چند بیان جداگانه فرمودند: «چشمانت را به پرخوابی عادت نده زیرا که چشمها، نا سپاس‌ترین عضو بدن هستند و یا خداوند از بنده پرخواب بیکار نفرت دارد». (۴۸)

آفتهای بیکاری و پرخوابی

از مجموع روایات گذشته چنین بر می‌آید که برخی از مضرّات بیکاری و پرخوابی عبارتند از مورد تنفر خداوند قرار گرفتن، فساد و تباهی دامن گیر شدن، تهیدستی در قیامت، بر هم زدن تصمیمات روز، از دست دادن دین و دنیا، نا سپاس شدن در برابر پروردگار و ده‌ها زیان‌های جسمی و روحی دیگر که در زبان روایات اهل بیت(ع) بیان شده است.

ج) مراقبت کردن از پاکی دل

شاید بتوان گفت که بهداشت باطنی چیزی غیر از پاکی دل نباشد. مراقبت از آلودگی‌های دل و صفا دادن به آن همان طهارت جان و روح آدمی است. پیامبر اعظم(صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید: «خداوند تبارک و تعالی به چهره‌ها و دارایی‌های شما نمی‌نگرد بلکه به دل‌ها و کرده‌های شما می‌نگرد»(۴۹) و در جای دیگر فرموده است: «اگر شیطان‌ها بر گرد دلهای آدمیان نمی‌گشتند، هر آینه انسانها ملکوت را می‌دیدند»(۵۰) و از حضرت مسیح(ع) نقل شده است که، «اگر شهوت‌ها دلها را از هم ندرند و طمع، آلوده‌شان نسازد و نعمت برخورداری آنها را سخت نگرداند، بزودی ظرفهای حکمت خواهند شد» و امام مجتبی(ع) فرموده است: «سالمترین دلها دلی است که از شبهات پاک باشد» و امام باقر(ع) فرموده است: «هیچ دانشی چون سلامت جویی نیست و هیچ سلامتی چون سلامت دل نیست». (۵۱)

اصولاً گناه سبب پریشانی دلها می‌شود و از اسلوبشان باز می‌دارد و آرامش دلها و آسایش آنها را از هم می‌پاشد و بدین خاطر است که علی(ع) می‌فرماید: «هیچ دردی برای دلها، دردناک‌تر از گناهان نیست»(۵۲) و در بیان دیگر بهداشت باطن و پرهیز از دردهای روحی را حتی مقدمه بهداشت جسم شمرده است، آنجا که علی(ع) فرموده است: «همانا پروای از خدا، داروی درد قلوب شماست و بینا کننده دلهایتان و شفا بخش بیماری جسمهایتان و اصلاح کننده تباهی سینه هایتان و پاک کننده آلودگی جانهایتان و زداینده ی نابینایی دیدگانتان»(۵۳) و بالأخره در بیان دیگر، گناهان را اساس ویرانی دلها شمرده است. زیرا که فرموده است: «هیچ دردی برای دلها دردناکتر از گناهان نیست». (۵۴)

عوامل نشاط دل و بهداشت باطن

پیامبر اکرم(ص) در حدیثی یاد مرگ و تلاوت قرآن را و در حدیث دیگر خداو تلاوت قرآن را و در روایت دیگر موعظه و حکمت را موجب نشاط باطن می‌داند. (۵۵) چه این که در همین راستا امام صادق(ع) استغفار را سبب حیات دل و طهارت باطن می‌دانند. همچنین پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید: «اگر می‌خواهی دلت نرم شود مستمند را اطعام کن و بر سر یتیم دست نوازش بکش»(۵۶) و یا اینکه فرموده است «دلهای خود را به رقّت عادت دهید و زیاد بیندیشید و از خوف خدا بسیار بگریید». (۵۷)

د) مداومت بر وضوء و طهارت جسم و جان

قرآن کریم می‌فرماید «ای کسانی که ایمان آوردید هرگاه برای نماز برخاستید صورتها و دستهایتان را تا آرنج بشویید و سرهایتان و پاهایتان را تا برآمدگی روی پا مسح کنید... خدا نمی‌خواهد شما در رنج بیفتید بلکه می‌خواهد که شما را پاکیزه سازد و نعمتش را بر شما تمام کند، باشد که سپاس، گزارید». (۵۸) آیه شریفه به صراحت بیان می‌کند که وضوء موجب پاکیزگی می‌شود و این شامل طهارت باطن می‌گردد. اهمیت وضو به قدری است که پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله و سلم) اجر و مزد معنوی آن را علی الخصوص در سرمای شدید زمستان چنین فرموده است: «هر کس در سرمای شدید وضو را به طور کامل بگیرد، دو سهم اجر دارد. »(۵۹) و در بیان دیگری فرموده است «هر گاه بنده وضو گیرد گناهانش همچون برگهای این درخت فرو می‌ریزد»(۶۰) و بالأخره اینکه، نماز که ستون و عمود دین است جز با طهارت ظاهری و معنوی انجام نمی‌پذیرد و کلید آنرا وضو دانسته‌اند، اهمیت طهارت ظاهری و باطن وضو نه تنها به اینجا ختم نمی‌شود بلکه در بیان دیگر آمده است وضو روی وضو موجب می‌شود که ده ثواب دیگر بر او نوشته شود، و در سخن دیگر، خداوند توبه او را بی آنکه استغفار کند تجدید گرداند، و در کلام آخر، موجب روشنائی روی روشنائی یعنی نورٌ علی نور، دانسته‌اند، حقیقتاً غیر از اسلام کدام آئین دیگری وجود دارد که نسبت به طهارت ظاهر و باطن اینهمه سفارش کرده باشد و پیروانش را با وعده‌های عالی نسبت به آن ترغیب نموده باشد تا آنجا که پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: «در روز قیامت خداوند امّت مرا، بر اثر وضو با چهره‌های زیبا و دست و پای سپید محشور می‌کند، (۶۱) و یا اینکه، کسی که با طهارت بخوابد همانند روزه دار شب زنده دار است و یا اینکه فرموده است «زیاد وضو بگیر تا خداوند عمر تو را زیاد کند. اگر توانستی شب و روز با طهارت باشی این کار را بکن زیرا اگر در حال طهارت بمیری شهید خواهی بود». (۶۲) خلاصه اینکه حضرت رضا(ع) درباره حکمت وضو فرموده است: «برای این که بنده در حال مناجات با (خداوند) جبّار پاک باشد، فرمان او را اطاعت کرده از آلودگیها و نجاست پاکیزه گردد به اضافه اینکه وضو سبب از بین رفتن کسالت و زدودن خواب آلودگی و پاک ساختن دل برای ایستادن در حضور خداوند جبّار می‌شود». (۶۳)

هـ) ازدواج و بهداشت ظاهری و باطنی

در متون دینی و غیر آن ثابت شده است که ازدواج سهم به سزائی را در سلامت فرد و جامعه دارد و قرآن کریم در مقام تشویق به آن می‌فرماید: «آنهائی که بی همسرند و غلامان و کنیزان درستکارتان را همسر دهید. اگر تنگدست باشند خدا آنان را از فضل خویش توانگر کند و خدا گشایشگر و داناست»، (۶۴) و در آیه دیگر فرموده است «و از نشانه‌های او این است که برای شما از

خودتان همسرانی آفرید، تا بدان‌ها آرام گیرید و میانتان دوستی و رحمت نهاد. آری در این (نعمت) برای مردمی که می‌اندیشند بی گمان نشانه هایی است». (۶۵)

ازدواج و انتخاب شریک زندگی، از جهات گوناگون در سلامت جسم و روان انسان نافع است که یکی از آنها پاسخ صحیح و مثبت دادن به غریزه جنسی است و دیگر اینکه نجات انسان است از انزوا و تنهائی، که در صورت عدم ازدواج، انسان گرفتار آن می‌گردد و در نتیجه تبعات زیان آورش را می‌بیند. پیامبر اعظم(ص) در بیانی فرموده است «هر که دوست دارد که پاك و پاکیزه خدا را دیدار کند با داشتن همسر به دیدارش رود»(۶۶) و در بیانی دیگر فرموده است «در اسلام هیچ بنایی ساخته نشد که نزد خداوند محبوبتر و ارجمندتر از ازدواج باشد»(۶۷) و در تشویق و ترغیب این امر در سخنان دیگر پیامبر اعظم(صلی الله علیه و آله و سلم) چنین آمده است «همسردار خفته نزد خدا فضیلت دارد بر بی همسر روزه گیر شب زنده دار»، (۶۸) اهل و عیال اختیار کنید، زیرا که این کار

روزی شما را بیشتر می‌کند و یا بی همسران خود را همسر دهید زیرا با این کار خداوند اخلاق آنان را نیکو می‌گرداند و روزیهایشان را زیاد می‌کند و بر جوانمردیهای آنان می‌افزاید»(۶۹) از سوی دیگر افرادی که در انتخاب همسر کوتاهی می‌کنند مورد مذمّت قرار گرفته‌اند. امام صادق(ع) می‌فرماید: «بدترین مردگان شما بی همسرانند»(۷۰) و یا بدترین افراد شما بی همسران شمایند، دو رکعت نماز فرد همسردار بهتر است از هفتاد رکعت نماز فرد بی همسر»(۷۱) مسئله ازدواج در اسلام به لحاظ منافع فردی و اجتماعی و بهداشتی که دارد آنقدر مورد اهتمام دین واقع شده که روایات بسیاری در ستایش افرادی است که نسبت به ازدواج جوانان اقدام می‌کنند و یا تشویق به تسریع در ازدواج دختران، و یا نکوهش مهریه سنگین و یا خدمت به زن و شوهر مطرح کردن حقوق هر یك از آنها و دهها مورد دیگر در این راستا که از طریق پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله و سلم) و اهل بیت(ع) او صادر شده است.

و) رعایت آداب سفره و سلامت جسم و جان

این موضوع نیز در بهداشت آدمی نقش فراوانی دارد و اسلام در این راستا توصیه‌های اکیدی کرده است، امام مجتبی(ع) در برخی از آداب سفره فرموده است «باید لقمه‌ها را کوچك برداشته و غذا را خوب جویده و در هنگام خوردن به صورت مردم نظر نکند»(۷۲) و حضرت صادق(ع)

فرموده است «هر کس قبل و بعد از غذا دستهایش را بشوید در اول و آخر آن غذا، به آن برکت داده شود وتا زنده است در رفاه بسر برد و از بیماری جسمی در امان ماند»(۷۳) و در بیان دیگر فرموده است که پیامبر(ص) از فوت کردن در غذا یا آشامیدنی نهی فرموده است و در سخن دیگر فرموده است «ظرفهای خود را بدون در پوش نگذارید، زیرا هر گاه روی ظرفها پوشیده نباشد شیطان در آنها آب دهان می‌اندازد و هر چه بخواهد از آنها بر می‌دارد»(۷۴) از امام کاظم(ع) از آدم فرومایه سؤال شد، فرمود «کسی که در کوچه و بازار می‌خورد»(۷۵) و باز چنین روایت شده است که «نشستن بر سر سفره را طولانی کنید که این اوقات از عمر شما به حساب نمی‌آید» و از علی(ع) روایت رسیده است که «غذای داغ را سرد کنید زیرا وقتی غذای داغ در برابر پیامبر(ص) نهاده شد فرمود: «بگذارید تا سرد شود. خداوند به ما آتش نمی‌خوراند و برکت در غذای سرد است. »(۷۶)

آثار پاکیزگی

الف) دنیوی

از برخی روایات گذشته چنین استفاده می‌شود که مراعات کردن اصول بهداشت ثمراتی را در پی دارد که بعضی از آنها عبارتند از طولانی شدند عمر، بالا رفتن سطح سلامت و توانائی بشر، تأمین رفاه جسمی و روانی، جلب رضایت و محبوبیت خداوند، دوری از شباهت داشتن به یهودان، تکمیل شدن ایمان، عمل به اقتضای فطرت، افزون شدن فصاحت انسان، و به خشم آوردن شیطان، نام نیك پیدا کردن، محو شدن بوی بد در انسان، احیای قلب، بی‌نیازی از طبیب، برکت در رزق و جلوگیری از تهیدستی، نجات از اضطراب و پریشانی، اتمام نعمت از ناحیه پروردگار، از بین رفتن کسالت و تنبلی، مصونیت از وسواس شیطانی، و بالأخره اینکه اقتدا به سیره و سنّت پیامبران و دهها مورد دیگر از آثار بسیار نیك مراعات اصول بهداشت جسم و جان شمرده شده است.

ب) اخروی

اصولاً ـ همه اعمال انسان در دنیا بازتاب آخرتی دارد چرا که دنیا در کلام دین مزرعه و مقدمه آخرت معرفی شده است و مسئله مورد بحث ما نیز از این قاعده مستثنی نیست، اهمیت دادن به مسئله بهداشت ظاهر و باطن همانطور که دارای ثمرات دنیوی است، ثمرات اخروی را نیز در بر دارد که به برخی از آنها که روایاتشان ملاحظه شد اشاره می‌گردد.

برخی از ثمرات اخروی آن عبارتند از، دخول در بهشت، هفتاد برابر شدن ثواب نماز، پذیرفته شدن نماز، سپری در برابر آتش، آسان شدن حساب و کتاب، حفظ دین، سلامت دل، فرو ریختن گناهان، دسترسی به اجر شهید و شهادت، دیدار خداوند با جسم و جان پاکیزه، در زمره نیکان قرار گرفتن و دهها مورد دیگر که از ثمرات اخروی مراعات بهداشت جسم و جان شمرده شده است.

پی‌نوشت

۱. کتاب بهداشت حوزه‌ها، انتشارات وزارت بهداری، ص ۲۵.
۲. همان مدرك، ص ۲۷.
۳. سوره مبارکه بقره، آیه ۲۲.
۴. سوره مبارکه نساء، آیه ۵۷.
۵. سوره مبارکه مائده، آیه ۹۹.
۶. کتاب مکارم الاخلاق.
۷. سیری دیگر در نهج الفصاحه، مؤلف: مرتضی تنکابنی، ص۱۱۲.
۸. مدرك قبلی، ص ۱۱۳.
۹. همان مدرك ص۱۱۳.
۱۰. همان مدرك، ص۳۶۰.
۱۱. سنن النبی (صلی الله علیه و آله و سلم)، مؤلف: علامه طباطبائی، ص ۲۷۴.
۱۲. سیری دیگر در نهج الفصاحه، ص ۵۹۹.
۱۳. همان مدرك، ص۵۹۹.
۱۴. همان مدرك، ص ۶۰۰.
۱۵. همان حدیث ۲۲.
۱۶. سنن النبی، مولف علامه طباطبائی، ص۱۱۳.
۱۷. سیری دیگر در نهج الفصاحه، ص ۷۲.
۱۸. سنن النبی مؤلف علامه طباطبائی، ص ۱۴۴.
۱۹. همان مدرك، ص ۱۴۵.
۲۰. سنن النبی (صلی الله علیه و آله و سلم)، ص ۱۶۰ـ۱۵۰.
۲۱. سوره مبارکه مدثر، آیه ۴.
۲۲. سنن النبی(صلی الله علیه و آله و سلم)، ص ۱۱۷.
۲۳. همان مدرك ص ۱۱۳، سیری دیگر در نهج الفصاحه، ص۵۶۴.
۲۴. سیری دیگر در نهج الفصاحه، ص۵۶۴.
۲۵. همان مدرك، ص۵۶۵.
۲۶. سنن النبی (صلی الله علیه و آله و سلم)، ص۱۷۴.
۲۷. همان مدرك، ص۱۸۲.
۲۸. سوره مبارکه احزاب، آیه ۳۳.
۲۹. منتخب المیزان الحکمه جلد ۲، ص۶۲۵.
۳۰. همان مدرك، ص ۶۲۵.
۳۱. همان.
۳۲. مکارم الاخلاق طبرسی ـ حلیهٔ المتقین مجلسی ـ وافی کتاب المطاعم.
۳۳. زندگی نامه چهارده معصوم ـ مولف آزاد مهر، ص۵۸.
۳۴. منتخب میزان الحکمه جلد ۲، ص ۶۱۹.
۳۵. همان مدرك، ص۶۰۷.
۳۶. همان مدرك، ص ۶۰۷.
۳۷. همان مدرك، ص ۶۰۹.
۳۸. همان مدرك، ص ۳۹، حدیث ۲۵۱.
۳۹. همان مدرك، ص ۳۹، حدیث ۲۵۲.
۴۰. همان مدرك، ص ۳۹، حدیث ۲۵۷، ۲۵۸.
۴۱. همان مدرك، ص ۳۹، حدیث ۲۶۱.
۴۲. همان مدرك، ص ۴۰، حدیث ۲۶۴.
۴۳. همان مدرك، ص ۱۰۸.
۴۴. همان مدرك، ص۱۰۸.
۴۵. همان مدرك، ص۱۰۲۵.
۴۶. همان مدرك، ص ۱۰۲۵.
۴۷. همان مدرك، ص۱۰۲۵.
۴۸. همان مدرك، ص ۱۰۲۵.
۴۹. منتخب میزان الحکمه جلد ۲، ص ۸۴۹.
۵۰. همان مدرك، جلد ۲، ص ۸۴۹.
۵۱. همان مدرك، جلد ۲، ص۸۴۹.
۵۲. همان مدرك، ج۲، ص۸۵۳.
۵۳. همان.
۵۴. منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص۸۵۵.

۵۵. همان.
۵۶. همان.
۵۷. همان.
۵۸. سوره مبارکه مائده، آیه ۶.
۵۹. منتخب میزان الحکمه، ج۲، ص۱۰۶۱.
۶۰. همان.
۶۱. همان.
۶۲. همان.
۶۳. همان.
۶۴. سوره نور، آیه ۳۲.
۶۵. سوره روم، آیه ۲۱.
۶۶. منتخب میزان الحکمه، ص ۴۵۷.
۶۷. همان.
۶۸. همان.
۶۹. همان.
۷۰. همان.
۷۱. همان.
۷۲. منتخب میزان الحکمه، ج۱، ص۴۱.
۷۳. همان، ص۴۱.
۷۴. همان.
۷۵. همان.
۷۶. همان.

## توصیه های بهداشتی برای بیماران دیابتی

حدود ? میلیون نفر در کشور ما دیابت پنهان دارند و زمینه بروز بیماری در آنها وجود دارد که چنانچه عوامل خطر یعنی اضافه وزن، کم تحرکی، تغذیه ناسالم و استرس های خود را کاهش ندهند یقینا از مبتلایان به دیابت در آینده نزدیک خواهند بود.
تشخیص دیابت
برای تشخیص دیابت سه مبنا وجود دارد: چنانچه شخصی قند ناشتای بالاتر یا مساوی ??? داشته باشد و علایم دیابت نیز در او مشاهده شود این فرد مبتلا به دیابت است.
به علاوه اگر فرد آزمایش تست تحمل قند را انجام دهد و قند او بالای ??? باشد این فرد دیابتی محسوب می شود.
طبق تعاریف، افرادی که دیابت ندارند قند ناشتای آنها باید زیر ??? باشد و افرادی که قند ناشتای آنان بین ??? تا ??? باشد، موارد مشکوک به دیابت محسوب می شوند و باید تست تحمل قند انجام دهند به طوری که ?? گرم گلوکز خالص به آنها خورانده می شود و دو ساعت بعد قند آنان را مجددا تست می کنند چنانچه به میزان قند خون بین ??? تا ??? برسد این افراد مستعد ابتلا به دیابت هستند.
اهمیت کاهش عوارض دیابت
بیماری دیابت عوارض بسیار متعددی برای فرد در پی خواهد داشت به طوری که طبق آمارهای بین المللی که در هر دقیقه ? نفر دیابتی خود را از دست می دهند.
در کشور ما تقریبا ?? درصد موارد دیالیز مربوط به بیماران دیابتی است و به علاوه نارسایی های متعدد چشمی، بیماری های قلبی عروقی نیز از عوارض دیگر بیماری دیابت محسوب می شوند. همچنین مهم ترین علت مرگ و میر دیابتی ها عوارض قلبی عروقی است. به دلیل اهمیت کاهش عوارض ناشی از دیابت، سازمان بهداشت جهانی شعار امسال خود را پیشگیری از قطع عضو بیماران دیابتی قرار داده است.
امروزه ثابت شده است که تا حد زیادی می توان جلوی این عوارض را گرفت و تنها سد محکمی به می توان در جلوی عوارض دیابت ساخت کنترل قند خون در حد طبیعی است.
مطالعات نشان می دهد که چنانچه قند در حد طبیعی نگه داشته شود می توان جلوی عوارض دیابت را گرفت در حالی که متاسفانه در کشور ما اکثریت افراد از کنترل نامطلوب برخوردارند و به همین دلیل عمدتا دچار عواض دیابت می شوند.
آموزش، کنترل روزانه قند خون، تغذیه سالم، فعالیت بدنی و مصرف دارو را از جمله اصول پنجگانه کنترل قند مطلوب در بیماران دیابتی عنوان می کند و همه افراد جامعه که سن آنان به بالای ?? سال می رسد باید سالانه تست قند خون انجام دهند اما چنانچه قند ناشتای آنها در حد نزدیک به خطر باشد این افراد باید تست تحمل قند را انجام دهند و از طرفی افرادی که عوامل خطر از جمله چاقی، سابقه خانوادگی، مصرف دخانیات و ... را دارا هستند باید از سنین پایین تر یعنی ?? تا ?? سالگی نسبت به انجام تست غربالگری هر ? ماه یک بار اقدام کنند. امروزه دیابت نوع ? که در گذشته تنها به بزرگسالان اختصاص داشت در کودکان نیز دیده می شود بنابراین چنانچه والدین می بینند که کودکانشان در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند و عوارض خطر را در مورد آنان حس می کنند حتما باید با مراجعه به مراکز درمانی قند خون کودک را کنترل کنند.
مراکز درمانی دیابت
در حال حاضر کلینیک های درمانی تحت عنوان پودیولوژی به منظور کنترل پای دیابتی در کشور وجود ندارد و اغلب بیماران دیابتی دچار مشکلات پا هستند و طبیعتا باید مراکز بیشتری برای ارایه خدمات به این بیماران وجود داشته باشد به طوری که در تهران حداقل ? تا ? مرکز و کلینیک دیابت در اختیار داشته باشیم در حالی که چنین وضعیتی در کشور ما هنوز وجود ندارد و اکثر بیماران دیابتی در کشور ما که سالیان سال دیابت داشته اند حتی یک بار هم تحت معاینه پا قرار نگرفته اند.
چاقی به عنوان مهم ترین عامل خطر در بروز دیابت نوع ? و سایر انواع دیابت محسوب می شود به طوری که تقریبا ?? تا?? درصد افراد مبتلا به دیابت چاق هستند.
بیماری دیابت عوارض متعدد چشمی، کلیوی، قلبی عروقی و قطع عضو را در پی دارد به طوری که طبق آمارهای بین المللی در هر دقیقه ? نفر دیابتی پای خود را از دست می دهند. مطالعات نشان می دهند که چنانچه قند خون در حد طبیعی نگه داشته شود می توان جلوی عوارض ناشی از دیابت را گرفت اما متاسفانه در کشور ما اکثریت افراد از کنترل نامطلوب برخوردارند.

## موهای خشک

مترجم: مریم السادات کاظمی
منبع:fr.Esante.www
موهای خشک در واقع نتیجه کاهش فعالیت تغذیه ریشه و یا آسیب دیدگی و خشکی ساقه موهاست. این موها به راحتی به هم می ریزد، سر آنها موخوره می شود و زبر، مات و روزن دار هستند. پوست سر در این حالت، خشک و حساس و غالباً با شوره و خارش همراه است.
موهای خشک معمولاً به پوست خشک مربوط می شوند. علل خشکی موها در غالب موارد فیزیولوژیک است و یا به خاطر رفتارهای نادرست مانند مراقبت های مکرر و ناصحیح موها، براشینگ، فر شش ماهه، رنگ کردن موها، برس کشیدن با شدت، آب دریا، باد، آلودگی هوا، نور آفتاب و... به وجود می آید. در نتیجه ترشح چربی از بین می رود و موها نقش محافظتی خود در برابر عوامل جوی، آلودگی هوا و برخی مواد پاک کننده شامپوها را از دست می دهند. موها را فقط هفته ای یک بار و آن هم با شامپوهای محتوی موادغذایی مؤثر مانند سرامید، روغن ها یا اسیدهای چرب لازم، بشویید. سپس شستشوی موها را با مراقبت مرطوب کننده موها، کامل کنید، اما به شرط آنکه باعث سنگینی موها نشود. پس از هر یک بار در میان شستشو، موها را با کره کاریته یا روغن برگ نخل چرب کنید و بگذارید موها زیر یک حوله گرم حداقل ۲۰ دقیقه بماند. سپس با شامپوی ملایم بشویید. وقتی پوست سر سفت می شود، جریان خون به خوبی انجام نمی گیرد و خون نمی تواند تغذیه رسانی مطلوب را به سلول ها برساند. سلول های رویشی که رشد سلول های ریشه موها را تسهیل می کنند، کم می شوند و خشک شدن موها با گذشت زمان تشدید می شود. پوست سر را هر شب ماساژ دهید تا جریان خون و غدد چربی تحریک شوند. از شستشوی موها با آب های خیلی کلردار یا آهک دار بپرهیزید. زیرا باعث خشک شدن موها می شود. بعد از شنا در آب دریا نیز موها را آبکشی کنید و از قرار دادن موها در برابر گرمای شدید خورشید، آب و سشوار دوری کنید. اگر سر موها خشک است، در حالی که پوست سر تا حدی چرب است، می توانید با یک کرم مرطوب کننده این مشکل را حل کنید.
تارهای خشک مو با ریشه های چرب
موهای مختلط در واقع ترکیب ریشه های چرب مو و تارهای خشک هستند که در اثر آلودگی هوا، محیط زندگی یا افراط در مصرف شامپوهای پاک کننده یا بی رنگ کردن موها در طولانی مدت به وجود می آید.
از جمله عوامل داشتن موهای مختلط می توان به موارد زیر اشاره کرد:
– وراثت: موهای مختلط والدین یا یکی از آنها؛
– مشکل غدد درون ریز: ترشح زیاد هورمون های مردانه؛
– برخی بیماری ها: یبوست، چاقی، بدکاری کبد؛
– استرس: شوک عاطفی ترشح چربی را تشدید می کند؛
– شامپوهای نامناسب: کیفیت بد شامپو یا استفاده نادرست.
مراقبت صحیح از موهای مختلط:
۱– بهبود وضعیت سلامت عمومی؛
– تغذیه متعادل (تقسیم دریافت پروتئین در وعده های غذایی)
– مصرف مکمل های غذایی مناسب برای موها
۲– شیوه رفتار متفاوت ریشه های چرب و ساقه خشک موها؛
– شستشوی موها با شامپوهای ملایم به منظور تسکین دادن غدد چربی
– تغذیه ساقه و سر موها با روغن مناسب

## ضرورت تدوین استانداردهای طبی برای کفش

درحالی‌که تولید یا واردات ۹۰ درصد کفش‌های موجود دربازار ایران، تحت هیچ نظارت و استانداردی قرار ندارد، کارشناسان از ضرورت تدوین استاندارد برای تولیدکنندگان کفش، بخصوص برای کودکان، دانش آموزان و مشاغل سرپایی اجباری سخن می‌گویند.

به گفته سمسارها، کارشناس مسئول نساجی و چرم موسسه استاندارد، در حال حاضر فقط استاندارد کفش‌های طبی و صنعتی اجباری است و کفش‌های معمولی مشمول استاندارد اجباری نیستند و به همین دلیل موسسه استاندارد بر این نوع کفش‌ها نظارتی ندارد.

وی در گفتگو با همشهری، با بیان این که تاکنون درخواستی مبنی بر اجباری شدن استاندارد کفش‌های معمولی به موسسه استاندارد ارائه نشده است، می‌گوید: باتوجه به مرتبط بودن کفش با سلامت وایمنی بدن، اجباری شدن استاندارد این محصول ضروری به نظر می رسد.

کفش‌های نامناسب و ناهنجاری‌های استخوانی

متخصصان ارتوپدی معتقدند پوشیدن کفش‌های نامناسب که امروزه شکل‌های فانتزی آن بسیار رایج شده است، در کودکی باعث بروز مشکل «صافی کف پا» و متعاقبا پادرد و کمر درد می‌شود؛ چراکه کودکان، به‌دلیل نرمی‌و انعطاف مفاصل و استخوان‌ها درصورت درست انتخاب نکردن کفش، به راحتی دچار تغییر ساختار در مچ و کف پا می‌شوند.

دکتر قرقی، متخصص جراحی مفاصل، با بیان این‌که کفش کودک باید از حداقل پاشنه، بند و دیواره‌های محکم که پا را محکم نگه دارد، برخوردار باشد، می‌گوید: والدین باید از خرید کفش‌های پلاستیکی که باعث بروز حساسیت پوستی می‌شود نیز خود داری کنند.

او می‌افزاید: یک کفش استاندارد ۳ مشخصه بارز دارد که جنس خوب، پاشنه، قالب و پنجه استاندارد است و از نظر قالب‌بندی، فضای پنجه کفش باید طوری باشد که به انگشت‌های پا فشار وارد نکند.

او با بیان این که کفش‌هایی که پنجه آنها تیز است، باعث می‌شوند انگشت‌های پا روی هم بیفتند، می‌گوید: این مساله در خانم‌ها شایع تر است، به طوری که انحراف شست پا در خانم‌ها ?برابر آقایان است.

در مورد سایر استانداردهای تولید کفش، کارشناسان می‌گویند تنه کفش نیز که در واقع چارچوب روی کفش است و دور پا را در بر می‌گیرد، باید به راحتی در برابر فشارهای وارده مقاومت کند و شرایط آناتومیکی پا را حفظ کند. علاوه بر فاکتورهای استاندارد مربوط به جنس و ساختمان کفش، فاکتورهای دیگری نیز به هنگام خرید کفش به همان اندازه اهمیت دارند.

در مورد پاشنه کفش نیز به گفته کارشناسان، کفش‌های پاشنه تخت، چون حالت ضربه گیری در پاشنه ندارد، هنگام راه رفتن باعث درد پاشنه می‌شوند. زنان? چند? برابر مردان بیشتر از درد پا شکایت دارند و دلیل آن نیز پوشیدن کفش‌هایی با پاشنه بسیار بلند با پنجه تیز است که به انگشتان پا فشار می‌آورند.

عوارضی مانند انحراف انگشت شست پا، میخچه، تاول و خمیدگی‌انگشتان درهای مزمن کمر، دردهای مفاصل و زانو و پاشنه و خستگی‌های زودرس، پیامد مستقیم استفاده از چنین کفش‌هایی است.

اصلاح راه رفتن با کفی‌های طبی

دکتر سخنگویی، متخصص فیزیوتراپی، با بیان این‌که وظیفه هر کفی کفش باید این باشد که انواع ناهنجاری‌های بدن و یا الگوهای غلط راه رفتن را اصلاح کند، می‌افزاید: هر شخصی با مقدار مشخصی از یک لایه نرم در کف پای خود متولد می‌شود که این لایه بالشتکی به صورت طبیعی امواج ضربه ای را که به کف پا وارد می‌شوند، ملایم تر کرده و به شیوه‌ای مناسب به کل پا اعمال می‌کند.

وی اضافه می‌کند: متاسفانه با افزایش سن افراد این لایه طبیعی در طول زمان اثر خود را از دست داده و تحلیل می‌رود و استفاده از کفی باعث می‌شود که توزیع وزن در پا به صورت متعادل دربیاید و انتقال وزن به زمین تا حد امکان به وضعیت طبیعی نزدیکتر شود.

این فیزیوتراپ با بیان این‌که استفاده از کفی طبی در کودکان نسبت به افرادی که تغییر شکل آنها به صورت ثابت در آمده است، مفید است، ادامه می‌دهد: در کودکان با استفاده از کفی طبی می‌توان صافی کف پا، پای طاقدیسی، انحراف پاشنه و انحراف زانوها به طرفین را اصلاح کرد و در سنین بالاتر نیز کفی اثر نگهداری دارد که اگر این کفی‌ها برای کودکان در سنین ۷ تا ۱۲ سال که کف پای آنها در حال شکل گیری است، مورد استفاده قرار گیرد، حاصل آن برخورداری از کف پایی استاندارد تا آخر عمر است.

به گفته وی، این کفی‌ها درباره زنان باردار که در یک دوره ۶ماهه با اضافه وزن تحمیلی روبه رو هستند، توصیه می‌شود و اگر به علت شغل خود باید مدت طولانی ایستاده باشیم، مثل کارگران، معلمان، پلیس، پرستاران و...، استفاده از کفی‌های طبی (بخصوص نوع مواج آن) برای برخورداری از انرژی بیشتر و افزایش کارایی روزانه توصیه می‌شوند.

دکتر سخنگویی با بیان این‌که طول کفش باید با طول پای فرد همخوانی داشته باشد و چند میلی متر بزرگتر از پای فرد باشد، می‌گوید: پهنای کفش در قسمت جلو به اندازه پهنای قوس عرض باشد تا پا بتواند به‌راحتی در داخل آن قرار گیرد؛ همچنین کفش بچه‌ها باید فاقد پاشنه باشد و کفش بزرگ ترها حتما پاشنه داشته باشد و در نهایت ارتفاع پاشنه از ۵/۳ سانتی متر برای آقایان و ۵/۴ سانتی متر برای خانمها بلندتر نباشد.

## شپش در موهای سر

مقدمه: اگرچه بهبود وضعیت بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی تأثیر بسزایی در کاهش آلودگی به شپش داشته است، اما همچنان این انگل گستردگی جهانی دارد، به طوری که در دهه گذشته در ایالات متحده آمریکا هر سال ۶ میلیون مورد ابتلا به شپش گزارش می شد.

شپش مختص جامعه یا طبقه اجتماعی خاصی نبوده و ممکن است تمام افراد جامعه را بویژه در فصول سرد درگیر کند. شیوع این بیماری در کودکان بسیار بیشتر است و در جنس زنان شایع تر است.

ابتلا به شپش سر در تمام جوامع دیده می شود و برای مثال در دانش آموزان ابتدایی کانادا در هر زمان حدود ۲درصد ابتلا به شپش سر وجود دارد، به عبارتی دیگر ابتلاـ به شپش سر ارتباطی با وضعیت اقتصادی نداشته و در تمام طبقات اجتماع ممکن است رخ دهد، حتی در مومیاییهای مصر باستان هم رشک های مرده دیده شده است.

این حشره، با تماسهای نزدیک بین فردی یا هنگامی که افراد خانواده در فصول سرد برای تأمین گرما لباسهای بیشتری می پوشند و به صورت دسته جمعی زندگی می کنند و از شخصی به شخص دیگر انتقال می یابد.

معرفی شپش:

شپش حشره کوچکی به رنگ سفید مایل به خاکستری است که دارای دهانی مخصوص مکیدن خون، دو شاخک و سه جفت پای کوتاه است.

شپش یک انگل خارجی بدن انسان محسوب می شود و می تواند سر و بدن را آلوده کند. تخم شپش «رشک» نام دارد و بیضی شکل و سفیدرنگ و به اندازه ته سنجاق است و به مو و درز لباسها می چسبد.

شپش در مو و لباس زندگی می کند و فقط به علت تغذیه روی سطح بدن می آید و خودش را به پوست بدن می چسباند و پوست را سوراخ کرده و بزاق خود را در زیر پوست تزریق نموده و با مکیدن خون، مواد زائدی را نیز از خود دفع می کند. همین تلقیح مواد زاید و بزاق به زیر پوست منجر به ایجاد برآمدگی قرمز رنگ خارش داری می گردد.

از نظر شدت و شیوع آلودگی به انواع شپش، عواملی چون سن، جنس، نژاد، وضعیت اقتصادی و اجتماعی مؤثر شناخته شده اند. آلودگی در تمام گروههای سنی دیده می شود، ولی شپش سر در کودکان (سنین مدارس ابتدایی) شیوع بیشتری دارد.

نکته اینجاست که اگرچه به طور معمول شپش در جوامع فقیر و متراکم شایع تر است، ولی در شرایط همه گیری تمامی طبقات اجتماعی و اقتصادی جامعه را فرا می گیرد و حتی در جوامع چندنژادی مشاهده شده که شپش سر در سفیدپوستان شایع تر از سیاه پوستان است.

شپش سر چیست؟

شپش سر عفونتی انگلی است که توسط انگلی به نام «پدیکولوس هومانوس کاپیتیس» (PEDICULUS HUMANUS CAPITIS) ایجاد می شود. با وجود شیوع بیماری در جامعه، آمار دقیقی از میزان آن در کشور وجود ندارد. دختران بیش از پسران مبتلا می شوند و کودکان در سنین مدرسه بیشتر از بزرگسالان در معرض ابتلا هستند.

طول عمر این مزاحمهای کوچک کمتر از ۳۰ روز است. اما هر شپش ماده بین ۵۰ تا ۱۵۰ عدد تخم به جا می گذارد که هر کدام از این تخمها در یک کپسول بسیار چسبناک قرار گرفته اند. این کپسول از فاصله تقریباً ۵ میلی متری ریشه مو به مو می چسبد و براحتی جدا نمی شود.

## بوی بد دهان

مترجم : فاطمه زمانی

از قرن ها پیش بشر با مشکل بدبوئی دهان دست به گریبان بوده است . به منظور غلبه بر این مشکل مردم یونان باستان از درمان های خانگی استفاده می کردند مثلاً شستشوی دهان با شراب سفید ، تخم بادیان و سُر استفاده می کردند . ایتالیائی ها هم با مخلوط کردن ساج – دارچین ، دانه ی سرو و ریشه ی cypress و برگ رزماری محلولی برای شستشو تهیه کردند و در Academy of general مطرح کردند .

همه ی اطلاعاتی که لازم است درمورد بوی بد دهان و راهکارها جهت حفظ خوش بوئی دهان ، لازم است دانسته شود در این مقاله به شما ارائه می شود .

برای غلبه بر بوی بد دهان قبل از هر چیز باید بدانید که خود شما نمی توانید بگوئید که آیا واقعاً دهان بدبو دارید یا نه ؟ جواب این سوال بستگی به دوستان مهربان شما دارد که آن را به شما تذکر بدهند .

اگر ملاقات مهمی را پیش رو دارید باید بخاطر داشته باشید که بوی بد دهان شما زودتر از خودتان وارد فضا می شود پس سعی کنید درون یک دستمال که جلوی دهانتان می گیرید نفس بکشید و با نخ دندان بین دندان هایتان را تمیز کنید و سعی کنید با بینی نفس بکشید .

عوامل موثر در بوی بد دهان

– جرم دندان یک فیلم نامرئی از باکتری است که بطور مداوم در دهان ایجاد می شود و به همین خاطر برای همه پذیرفته شده است .

– ذرات غذای است که در بین دندانها تجمع پیدا می کند، عامل دیگری که سبب بوی بددهان می شود.
– بوی بد دهان وقتی به علت مشکلات مداوم ناشی از دندانها باشد به راحتی قابل معالجه است . حفره های تشخیص داده نشده،بیماریهای ضریع دندان، و گاه شکستگی هایی که پر شده باشد به سادگی می تواند ذرات غذا را در خود نگه دارد و سبب بوی بد دهان شود که باید به دندانپزشک مراجعه کرد و اگر هیچ عاملی دندانی توسط دندان پزشک پیدا نشد باید غذا به خوبی جویده شود و هم چنین با پزشک خود در این مورد صحبت کرد که به منظور درمان بوی بد دهان سراغ احتمالات دیگر برود.
– گاهی مشکل بدبوئی دهان رو به زیاد شدن است که ممکن است به دلیل مشکلاتی در سیستم تنفسی ، سینوزیت ، عفونت ریه ،مشکل گوارشی ، وضعیت خاص بدنی (چاقی) یا دیابت باشد که باعث بوی نامطبوع می شود .
– عادت های غذائی در ایجاد بوی بد دهان نقش زیادی دارند مثلاً غذاها با بوی تند و شدید مثل سیر ، پیاز ، الکل و تنباکو با وارد شدن در جریان خون بوی بدی را توسط ریه ایجاد می کنند . هم چنین ترش کردن از موارد دیگری است که باعث بدبوئی می شود .

درمان بوی بد دهان:

ما همگی به نحوی از بوی بد دهان در رنج هستیم پس مهم نیست دندان های خود را چگونه تمیز نگاه دارید یا مواظب رژیم غذای خود باشید .

پیدا کردن عامل اصلی بوی بد دهان اولین قدم است . بدیهی است کارهائی در این مورد صورت گرفته است. اما اینجا در مورد درمان های خانگی صحبت میشود که هر اندازه که می شود دهان را تازه نگه داشت.

– دهان خود را تمیز نگه دارید: شستشوی کامل دهان حداقل دوبار در روز و استفاده از نخ دندان بصورت روزانه، غذاها و باکتری هائی که در بین دندانها به دام می افتند و فقط توسط نخ دندان برداشته می شوند را از بین می برد . اگر غذا در بین دندانها بماند و با تاخیر خارج شود بوی بدی را در دهان ایجاد خواهد کرد. بیماریهای دندانی از عوامل بوی بد دهان می باشد.
– دندان مصنوعی خود را بردارید: اگر از دندان مصنوعی استفاده می کنید ، موقع خواب حتما "آن را از دهان خارج کرده وبرای تمیز نگه داشتن آن را در مایع مناسب بگذارید.
– زبان خودرا تمیز نگه دارید:باکتریها با قرار گرفتن روی سطح زبان سبب کاهش بوی خوش دهان و تازگی آن می شوند از شستشوی زبان خود بعد از مسواک زدن دندانها مطمئن شوید .
– مرطوب نگه داشتن فضای دهان :همیشه یک دهان خشک با دهانی که بوی نامطبوع داشته باشد، یکی است. برای حل این مشکل می توان از بزاق مصنوعی استفاده کرد . این ماده هم حاوی مواد ضد میکروبی است و هم ذرات غذائی مانده در دهان را شستشو می دهد. البته استفاده از بزاق مصنوعی در شب مناسب نیست چون صبح که بیدار می شوید احساس طعم ترش را در دهان خود خواهید داشت. هم چنین مکیدن قرص نعنای بدون قند ، ترشح بزاق را تحریک می کند.
– بدون استرس باشید: استرس سبب خشکی دهان و در نتیجه بوی نامطلوب دهان می شود.
– اجتناب از غذاهای با بوی شدید: در میان همه ی غذاها پیاز و سیر دو ماده هستند که در خود ترکیب گوگرد دارند که بعد از آنکه جذب جریان خون میشود بوی آن در ریه ها ظاهر می شود.
– ماهی های خاص چون ماهی خولی و جلبک ها جذب جریان خون می شوند و ایجاد بوی آمونیاک می کنند. متاسفانه به منظور بهبود بخشیدن به طعم غذاها حرکت به طرف مواد شیمیایی صورت گرفته است و طعم دادن به غذا توسط ادویه انجام میشود . این ادویه آنقدر خوش بو و خوش طعم نیستند که شما احساس خوبی داشته باشید.

درمان های خانگی طبیعی :

بوی بد دهان به سادگی قابل درمان است و باید بعضی از عوامل را از آشپز خانه حذف کرد ! برای این کار راهکارهای زیر پیشنهاد می شود :

– تهیه جوش شیرین: جوش شیرین پخته یکی از بهترین روشها برای تمیز کردن دندانها است و در دهان ایجاد تازگی می کند.
– بعضی ها برای تازه تر شدن نفس جوش شیرین را در کف دست ریخته و کمی رطوبت به آن میزنند و باآن مسواک میزنند . مسواک زدن با جوش شیرین باعث صدائی روی دندانها می شود . سعی کنید به جوش شیرین تعدادی قند مصنوعی مثل ساخارین یا اسپاراترم (قند مصنوعی ) بیافزائید.

شما می توانید با فرمول زیریک خمیر دندان بسازید:

سه قسمت جوش شیرین را با یک قسمت نمک، مخلوط کنید و سپس ۳ قاشق گلسیرین به آن بیافزاییدو با ۲۰–۱۰ قطره ماده طعم دهنده مثل (اسانس نعنا و وینترگرین،انیس و دارچین )آن را خوشبو کنید سپس آنقدر آب به آن اضافه کنید تا خمیر مناسبی بدست آید.

تولید پودر دندانی : سه قسمت جوش شیرین ، ۱ قسمت نمک و چند قطره از اسانس نعنا به روغن وینترگرین اضافه شود.
– آدامس بدون شکر یا آب نبات:آدامس یا آبنبات بدون شکر دهان را مرطوب نگه می دارد و سبب افزایش بزاق می شود . سازمان دندان پزشکان آمریکائی پیشنهاد دو ماده را به منظور خوش بوکردن دهان دارد ۱– جویدن آدامس بدون قند۲– مکیدن آب نبات بدون قند.این مواد از سوربیتول ، مانیبتول ، گزیلتول (قند الکلی ) ساخته شده اند و سبب رشد میکروبهای دهانی نمی شوند.

درمان خانگی بااستفاده از آب شیر (آب آشامیدنی) Home Remediefrom the fauct

آب : یکی از عوامل ضروری برای تازه نگه داشتن دهان آب است. چرخاندن آب دردهان به مدت حداقل ۲۰ ثانیه سبب شستشوی ذرات غذائی و تمیز کردن دهان میشود

درمان خانگی با استفاده ازیخچال

– پنیر : سبب از بین رفتن جرم دندان شده وباعت خوش بو شدن دهان می شود . انتخاب یک قطعه کوچک از پنیر چرب برای یک وعده غذائی سرپائی مناسب به نظر می رسد.
– جعفری و نعنا:جعفری نباید فقط به منظور تزئین غذا استفاده نمی شود بلکه مدتهای زیادی است که در خنثی کردن بوی بد دهان نیز بکار رفته است . جعفری و نعنا سبب یکدست شدن سیرو ومیگو هنگام طبخ غذا استفاده می شوند.

درمان خانگی با استفاده از ادویه ها

در آسیای جنوبی و خاورمیانه جویدن تخم ادویه های خوشبو چون گل میخک ، هل، یا رازیانه بعد از غذا یک امر عمومی است.
تخم ادویه شامل مقداری زیادی مواد ضد میکروبی است و می تواند سبب توقف بوی دهان شود.
بوی بد دهان ممکن است در هر سنی یک مسئله باشدو اما این مسئله نباید باعث شود که وقت ما خراب شود وباید با استفاده و به کمک درمان های خانگی و قبل و یا بعد از اینکه شب فرار سد مشکل را حل کنیم.

## ماسک صورت و نحوه بخار دادن به پوست

پس از سپری کردن یک روز طولانی و سخت،برای پوستتان چه چیزی می تواند بهتر از تغذیه شدن با موادی که به آن نیاز دارد باشد؟ ماسک های صورت ابزاری مناسب برای تغذیه و زیبا سازی پوست به شمار می روند. انواع آماده ی این ماسک ها هستند که میتوانید آنها را تهیه نمایید، اما نیازی به این کار نیست. شما به راحتی و با استفاده از مواد اولیه ای که در هر آشپزخانه ای پیدا میشود، براحتی می توانید ماسک های فوق العاده ای تهیه کنید. مواد طبیعی نظیر عسل، آووکادو، خیار، و حتی کاکائو می توانند بهشت را برای پوستتان به ارمغان بیاورند.

ماسک های صورت در انواع مختلف هستند و برای مصارف متفاوت نظیر: پاک کننده، صاف کننده، و معطر و تازه کننده کاربرد دارند. نوع ماسکی که شما استفاده می کنید به نوع پوستتان بستگی دارد.

افرادی که دارای پوست های خشک هستند می توانند موارد زیر را امتحان کنند:

- زرده ی تخم مرغ به همراه روغن زیتون و عسل گرم شده
- ۴/۱ هویج له شده به همراه یک زده تخم مرغ
- ۲/۱ آووکادو که در زرده ی تخم مرغ میکس شده باشد

چند گزینه ی مناسب برای پوست های چرب هم عبارتند از:

- یک قاشق چایخوری خمیر ترش را با مقدار کمی شیر گرم مخلوط کنید و صبر کنید تا حالت پف کرده به خود بگیرد. برای گرفتن بهترین نتیجه می توانید این کار را در حمامی که هوای گرم و مرطوبی دارد انجام دهید.
- مقداری از گوجه فرنگی پوست گرفته را به صورت پوره در آورید، سپس مقداری پودر سیب زمینی به آن اضافه کنید، این دو ماده را با هم مخلوط کرده تا یک مایع خمیر مانند بدست آید.
- سفیده ی تخم مرغ را با چند قطره لیمو ترش مخلوط کنید. این کار همچنین در برطرف کردن جوش های سر سیاه معجزه می کند.
- خیار هم پوست را سفید می کند و هم می توانید از تکه های بریده شده آن بر روی چشم ها استفاده کنید تا هم از پف چشم ها کاسته شود و هم حلقه های مشکی دور چشم کمتر شوند.

پوست های چرب و لکه دار:

با ۴/۱ سیب، ۴/۱ هلو، ۴/۱ خیار، ۴ گرم صدف دریایی پودر شده و ۶ گرم آرد شروع کنید. میوه های را با هم مخلوط کرده و در بلندر بریزید تا محلول سسی شکلی بدست آورید، سپس پودرهای دیگر را به آن اضافه کرده و بهم بزنید.

یک ماسک فوق العاده برای مرطوب کردن و نرم کردن پوست که حتی برای پوست های حساس نیز می تواند مورد استفاده قرار بگیرد مخلوطی از آرد جو و عسل است. ( ۳ قاشق چایخوری از هر یک)

و برای آن دسته از افراد خوش شانس که دارای پوست های معمولی هستند (و یا حتی برای هر کسی که تمایل دارد از آن استفاده کند) ماسک شکلاتی صورت را امتحان کنید! این ماسک حساس یک مرطوب کننده ی عالی به شمار می رود و پوست صورت شما را مانند پوست کودکان نرم و لطیف می کند.

به این منظور باید:

۳/۱ پودر کاکائو

۳ قاشق سوپخوری خامه ی پر چرب

۲ قاشق چای خوری پنیر محلی

۴/۱ فنجان عسل

۳ قاشق چای خوری آرد جو

را با هم مخلوط کنید و آنها را بر روی صورت خود بمالید. برای ۱۰ دقیقه دراز بکشید و سپس پوست صورت خود را با آب گرم

بشویید. به طور باورنکردنی و با خوشمزگی تمام پوستتان تازه و شاداب می شود.

یکی از انواع ماسک ها که هم اثر بخشی بسیار بالایی دارد و هم می توانـد برای انواع مختلف پوست ها مورد استفاده قرار بگیرد، مخلوطی از عسل و تخم مرغ است. (سفیده ی تخم مرغ برای پوست هـای چرب و زرده ی تخم مرغ برای پوست خشک) و مقـدار کمی روغن زیتون. این مواد را با هم مخلوط کرده و آنرا با کمک انگشت روی صورت بمالید و با نوک انگشتان به آرامی بر روی پوست ضربه های کوچکی وارد کنید تا به خوبی جذب شوند. پس از اینکه محلول را بر روی پست خود مالیدید، پوست خود را به آرامی ماساژ دهید. مجدداً این کار را تکرار کنید و لایه ی نازک دیگری را بر روی پوست مالیده و مجدداً ماساژ بدهید.

در تمام موارد باید محلول را بر روی پوست استعمال کرده و اجازه دهید تا به طور کامل بر روی پوستتان خشک شود.

به عنوان یـک قاعـده ی کلی بایـد همیشه به خـاطر داشـته باشـید که نمی بایست برای مـدت زمانی بیش از دو مرتبه در هفته از این ماسک ها استفاده کنید. همچنین باید سعی کنید که هر مرتبه محتویات آنرا عوض کنید. بد نیست که پیش از استعمال ماسک ابتدا آنرا تست کنیـد. به این منظـور کمی از آن را به پشت گـوش خـود بزنیـد، ۲۰ دقیقه صبر کنیـد، سـپس آنرا بشوییـد. اگر پس از ۲۴ ساعت پوست پشت گوشتان طبیعی بود، آنوقت می توانید از آن ماسک استفاده کنید.

بیشترین مصرف کنندگان ماسک های صورت را خانم ها تشکیل می دهند، اما آقایون نیز می توانند به اندازه ی خانم ها از مصرف آن لذت برده و از مزایای آن بهرمند شوند.

بخار دادن به صورت

یکـی از سـوالاـتی که به وفـور مطرح می شـود این است که چگـونه میتوانیـم پوست خـود را جـوان و شـاداب نگه داریم؟ چـقـدر جـالـب اسـت بـدانیـد کـه پـاسـخ این سـوال را اقوام باستان بهتر از ما میدانسته اند. به عنوان مثال پاک کردن و تمیز کردن پوست بـا اسـتفاده از بخـار برمی گردد بـه زمـان رومـی هـا. آنـهـا بـرای تمیز کردن بزرگـان خـود ابتـدا آنهـا را درمحلی پر از بخـار وارد میکردنـد، سـپس آنها را می شستند و بعد هم ماساژ می دادند. در عصـر اخیر بخار دادن بـعنوان خـدماتی فـانتزی از سـوی سـالن هـای آرایشـی محسوبمی شود.

بخار دادن به صورت از مزایای فراوانی برخوردار است:

- منافذ پوست را باز می کند
- سلول های مرده ی پوست را از روی آن پاک می کند
- جریان خون را تسریع می کند
- پاک کنندگی عمقی را مقدور می سازد
- برای بهبود آکنه و جوش های سر سیاه مفید است

می توانیـد بخـار دادن به پوست را هفته ای یـک مرتبه به صورت روتین انجام دهیـد و پس از آن ماسک صورت را بر روی پوست خود استعمال کنید.

برای اینکه بهترین سود را ببریـد و هزینه هـای بالای سالن های آرایش هم بر شـما تحمیل نشود، می توانیـد به راحتی این کار را در منزل انجام دهید. تنها چیزی که نیاز دارید صورت خودتان، ماده ی تمیز کننده، ظرف، آب و یک حوله ی بزرگ است.

۱- آرایش روی صورت را پاک کنید. پوست خود را با آب و صابون و یا هر ماده ی تمیز کننده ی دیگری که می دانید پاک کنید و سپس پوست صورت را به طور کامل خشک نمایید.

۲- ظرف را پر از آب کنید. حداقل ۳ فنجان آب؛ و آن را جوش بیاورید.

۳- آب را داخل یک ظرف کم عمق و پهن بریزید.

۴- صورت خود را حـداقل ۲۰ سانتی متر بالا تر از ظرف قرار دهیـد، حوله را روی سـر خود بینـدازیـد. بخار بایـد گرم و آرام بخش باشد نه داغ و سوزاننده! اگر بخار خیلی داغ بود و احساس ناراحتی می کردید، سریعاً این کار را متوقف کنید!

۵- برای مـدت زمانی نزدیک به ۵ تا ۱۰ دقیقه زیر حوله بمانید، سپس پوست خود را با آب سـرد بشویید. این کار به مصدود شدن منافذ پوست کمک می کند.

۶- در این زمان می توانید از مرطوب کننده و یا ماسک صورت استفاده کنید.

شما می توانید در بخار آب از گیاهانی نظیر چای سبز، بابونه، اسطوخودوس و نعناع نیز اسـتفاده کنید. گیاه را در یک فنجان خیس کرده و به آب در حال جوش اضافه نماییـد. پیش از اسـتفاده از هر گونه گیاهی مطمئن شوید که به گیاه مورد نظر آلرژی نداشـته و پوستتان نسبت به آن حساسیت ندارد.

یکی دیگر از شیوه های رساندن بخار به صورت این است که:

۱- پوست صورت را تمیز کنید.

۲- لیفتان را در آب کاملاً گرم خیس کنید، آب اضافی آن را بگیرید و روی صورتتان قرار دهید.

۳- زمـانیکه لیف سـرد شـد (معمولاً در کمتر از یک دقیقه) آنرا از روی صورت خود بردارید، و مرحله ی ۲ را مجدداً تکرار کنید. برای رسیدن به بهترین ننتیجه باید این کا را ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار نمایید.

۴- با آب سرد صورت خود را آبکشی کنید و سپس از ماسک صورت یا مرطوب کننده ی ملایم استفاده نمایید.

توجه داشته باشید که استفاده از موادی که دارای درجه حرارات بالایی هستند در هر دو متد نه تنها فایده ای ندارد بلکه می تواند به پوست شـما آسیب هم برساند. بخار بیش از اندازه می تواند پوست صورت را بسوزاند. مراقب باشـید و کاری را انجام دهید که در آن احساس راحتی کنید.

اگر پوستتان حساس است و یا قبلاً دچار بیماری های پوستی بودید پیش از استفاده از هر گونه ماسک و یا بخار ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

از آنجـایی که بخـار کـل ناخالصـی هـای پوست را از بین می برد، کاملاً طبیعی است که لکه هایی پس از آن بر روی پوست ایجاد شود، که البته این لکه هـا به مرور زمـان از بین می رونـد. چهره ی شـما پس از اسـتفاده ی مکرر از ماسک و بخار تغییر زیادی پیـدا خواهد کرد.

### ماسک های زیبایی وفواید آن

مواد چسبنده متناسب با انواع پوست:

مواد چسبنده ای که درانواع ماسک های زیبایی برای ثابت نگه داشتن آنها بر روی صورت به کار می رود، باید تا آنجا که امکان دارد ، متناسب با نوع پوست افرادباشـد تا بتوانیم همراه با استفاده از ماسک ها پوست را نیز به حـد اعتدال برسانیم. برا ی این منظور مواد چسبنده ای را که می توانیم متناسب با پوست شما معرفی کنیم از قرار زیرند:

پوست خشک : زرده تخم مرغ با کمی روغن زیتون

پوست چرب : گل سر شوی

پوست معمولی: سریش یا صمغ عربی یا عسل

ماسک های زیبایی وفواید آن:

استفاده از ماسکهای زیبایی به هزاران سال پیش برمی گردد. زمانی که هیـچ گونه وسایل آرایشـی خاص موجود نبود. زنان رومی استفاده از این ماسکها را رواج دادنـد. حتی زمانی پادشاهان ، بخصوص در کشور انگلسـتان و از آن جمله الیزابت، از ماسک های طبیعی برای ز یبایی و جوانی پوست خود استفاده می کردند. ماسکهای زیبایی علاوه بر تغذیه پوست ، عمل جلا دادن و اطو کردن پوست را نیز بر عهـده دارنـد وباعث جلو گیری از به وجود آمـدن چین و چروک ها ، کک و مک و انواع جوش های چرکی و ویا چربی زیر پوست می گردد که همه این عوامـل بـاعث نـاراحتی افراد، بخصوص جوانان که به زیبایی خود علاقه ای خاص نشان می دهند و درنتیجه باعث افسردگی خاطر آنها می شود، می گردد.

استفاده از ماسک ها باعث یکنواختی و یکـدستی پوست می شود وپستی و بلنـدی های آن را یکنواخت و پوست را زیبا می کند و باعث می شود که چربی پوست درحد مناسب (نه زیاد، نه کم ) درروی پوست باقی بماند.

یادتان باشـد که از این ماسک ها نباید زیاد اسـتفاده کنید، چرا که اسـتفاده زیاد آنها پوست صورت را خسـته می کند و پوست زود پیر می شود.وبهتر است ، از این ماسک ها هفته ای یک یا دوبار استفاده کنید.

از این شماره به بعد سعی داریم تا شما را با انو اع ماسک های متناسب با نوع پوست آشنا سازیم .اما قبل ازشروع بحث لازم است به نکات زیر توجه کنید:

نکته اول:

بهتر است قبل از استفاده از هر نوع ماسکی صورت را بخور بدهید و پوست را نازک کنید تا آثار ماسک دو چندان گردد.

نکته دوم:

هرگز ماسـک را در زیر چشم و یـا روی پلـک چشم نزنیـد و اطراف چشم را از بالاـی ابرو تا زیر چشم به صورت دو دایره خالی از ماسک رها کنید.

نکته سوم :

پس از گذاشـتن هر نوع ماسک، به محض احساس سوزش یا خارش پوست را با آب ولرم بشوییـد. زیرا ممکن است پوست شـما به آن ماسک حساسیت داشته باشد.

ماسک هایی برای برطرف کردن لکه ها و دانه های سیاه پوست :

۱. پونه را له و سپس آن را با روغن زیتون مخلوط کنید وبه مدت سه روز درمقابل نور خورشید قرار دهید . بعد ازسه روز ،به مدت پانزده دقیقه حرارت دهیـد . آن را صاف وپماد به دست آمـده را برای ازبین بردن لکه های سیاه اسـتفاده کنید . هر روز مقدرای از آن را روی لکه ها بمالید.

۲. تخم ترب را درسرکه خیس کنید و پس از گذشت ۲۴ساعت آن را بر روی لکه های سیاه پوست قرار دهید، این عمل را هر روز تکرار تا لکه ها کم کم از بین بروند.

۳. مقـداری سیر را پوست بکنیـد و آن را بـا رنـده ریز و با عسل مخلوط کنیـد. مخلوط حاصل را برای بهبود لکه های سیاه پوسـت اسـتفاده کنیـد و به مـدت سـی دقیقه بر روی لکه ها قرار دهید و پس از آن با آب ولرم بشویید .این عمل را یک روز درمیان تکرار کنید.

۴. دانه کنجد را به مدت سه روز درمقدار کمی آب خیس کنید. باید مقدار آب کم باشد تا غلیظ شود و بعد از گذشت این مدت ، این مخلوط را بر روی پوست بمالید.این ماسک هم باعث از بین رفتن لکه های سیاه می شود و هم نرم کننده پوست است.

آثار پروتئین ها بر روی پوست و مو وگیاهان دارنده آنها

پروتئین ها بعـد از آب ، فراوان ترین ماده ای هسـتند که درساختمان بـدن به کار رفته انـد. به طوری که اگر آب بدن را جدا کنیم ،

تقریباً نصف آنچه باقی می ماند، پروتئین است .

د رحدود نصف تمام پروتئین های بدن در عضلات ، تقریباً یک پنجم در استخوان ها و غضروف ها و یک دهم در پوست وبقیه در بافت های دیگر و مایعات بدن موجود هستند .

پروتئین ها به علت اثر سازندگی که دربدن دارند، درسلول سازی ودر نتیجه ترمیم پوست ، مو و ناخن آثار بسیاری دارند. بنابراین کمبود آنها باعث تخریب هر یک از این قسمت ها می گردد .

یکی از اسیدهای آمینه ای که دراین زمینه اثر زیادی دارد سیستئین است که منابع مهم آن عبارتند از : تخم مرغ ،کلم فندقی ، کلم برگی ، جعفری ، اسفناج به طور کلی یک انسان بالغ وسالم به ازاء هر کیلو گرم وزن بدنش روزانه احتیاج به یک گرم پروتئین قابل جذب دارد که آن را از طریق مواد مختلف می تواند تأمین کند.

تذکر: مقدرا پروتئین درسبزیجات خشک ۲۴٪،در نان هفت درصد ودر سیب زمینی دو درصد است .

### نکات بهداشتی در مورد موی سر

منبع:http://www.m-narjes.org

۱) برای تقویت موها، پوست سر باید همیشه تمیز باشد.

۲) در هنگام استحمام از آب معمولی استفاده شود نه خیلی داغ.

۳) شامپو را بطور مستقیم روی موها نریزید زیرا منجر به شکنندگی موها می شود.

۴) ماساژ دادن پوست سر روش مناسبی برای تقویت موهاست. بهترین زمان ماساژ دادن مو: زمان شامپو زدن در حمام و شبها قبل از خواب (ساعت ۱۱ یا۱۰) می باشد.

۵) بهترین زمان برس کشیدن موها قبل از خواب است.

۶) بهترین نوع شانه از انواع شانه ها چوبی است.

مواد غذایی مناسب برای تقویت موها:

۱) استفاده از سبزیجات و میوه ها – کاهش مواد سرخ کردنی.

۲) استفاده از داروهای گیاهی: گیاه بابونه- گل ختمی- برگ درخت ختمی- و جوانه گندم- محلول شیر و زرده تخم مرغ.

۳) نوشیدنیهای سرشار از مواد معدنی مانند آب هویج.

۴) برگ کاهو مملو از آهن و منیزیم است.

۵) فلفل سبز حاوی سیلیس است و برای حفظ مو مفید است.

۶) خیار میوه ادرار است و باعث دفع سموم از کلیه ها می شود و کمک می کند تا مواد زائد از پوست سر بیرون رود.

۷) معجونی حاوی شیر- عسل – موز و زرده تخم مرغ.

### نکاتی برای مراقبت از پوست

برای درخشنده کردن پوست

- ماسک صورت ساخته شده از سفیده تخم مرغ و عسل به ملایمت تیرگی پوست شما را برطرف خواهد کرد.
- جو و عسل، ماست و بادام زمینی را با هم ترکیب کنید و آنرا روی پوست خود بمالید، ۵ دقیقه نگه دارید و بعد با آب ولرم بشویید.
- خیار یک پاک کننده طبیعی است. آب خیار را با شیر مخلوط کرده و به جای شیر پاک کن از آن استفاده کنید.
- ۳/۱ فنجان نارگیل، سه قاشق چایخوری خامه، ۳/۱ فنجان انبه رسیده، ۴/۱ فنجان عسل و سه قاشق چایخوری پودر جو را با هم ترکیب کنید و روی پوست خود بمالید. پس از ۱۰ دقیقه پوستتان را با آب گرم بشویید. این ترکیب برای پوست های چرب بسیار عالی عمل می کند.
- برای پوست های چرب، می توانید از ترکیبی از انگور، لیمو، و سفیده تخم مرغ استفاده کنید. ۲۰ دقیقه آنرا روی پوستتان نگاه دارید و بعد با آب گرم شستشو دهید. لیمو نوعی پاک کننده طبیعی به شمار می رود، انگور پوستتان را نرم میکند و سفیده تخم مرغ هم آنرا سفت می کند. اگر پوستتان احساس خارش کرد نگران نشوید.
- یک عدد لیمو را بریده و آنرا روی پوستتان بمالید. ۲۰ دقیقه نگه دارید و بعد با آب سرد شستشو دهید. اینکار پوستتان را شاداب می کند. البته اگر پوستتان از نوع خشک است از انجام آن خودداری کنید.
- عسل، لیمو و روغن گیاهی را با هم مخلوط کنید. این ترکیب مرطوب کننده ای عالی برای پوست های خشک به حساب می آید. این ماسک را ۱۰ دقیقه روی پوستتان نگه دارید.
- ترکیبی از عسل و شیر را روی پوست صورتتان بمالید. اینکار باعث درخشنده شدن پوستتان خواهد شد.
- یک قطعه کدو تنبل را با زرده تخم مرغ و شیر مخلوط کنید و برای درخشنده شدن پوستتان آنرا ۳۰ دقیقه روی پوستتان نگه دارید.
- نصف فنجان عسل را به آب حمامتان اضافه کنید تا پوستتان نرم و صاف شود.
- برای نرم شدن پوست کمی برگ نعناع را با بادام مخلوط کنید. آنرا با آب گرم ترکیب کرده و به همه جای بدنتان بمالید. تا موقع خشک شدن آن را روی پوستتان نگه دارید و بعد با آب گرم بشویید.
- تر کردن پوست با آبدوغ به مدت ۱۵ دقیقه چربی پوستتان را بدون اینکه آنرا کاملاً خشک کند، می گیرد.
- مالیدن آب هویج روی پوست به صورت روزانه لکه های پوست را برطرف خواهد کرد.
- برای رفع تیرگی پوست زیربغل و گردن، آبلیمو را با آب خیار و کمی زردچوبه مخلوط کرده و به مدت ۲۰ دقیقه روی پوستتان نگه دارید.
- برای از بین بردن موهای صورت کمی از مخلوط سفیده تخم مرغ و شکر و پودر ذرت را روی آن بمالید. زمانیکه خشک شد، به ملایمت آن را از روی صورت کنده و اینکار را سه الی چهار مرتبه در هفته تکرار کنید.
- مالیدن تکه های سیب بر روی پوست های مرطوب درخشندگی آنرا کنترل می کند.
- برای پوست های نرم، روزانه یک عدد موز رسیده له شده را برای ۲۰ دقیقه روی پوستتان بمالید.
- مالیدن مرتب آب گل کلم روی زگیل، باعث افتادن آن می شود.
- برای پوست های حساس از این ماسک طبیعی استفاده کنید. پودر پوست پرتقال خشک شده را با شیر مخلوط کنید و این ترکیب را به مدت ۲۵ دقیقه روی صورتتان نگاه دارید و بعد شستشو دهید.
- مخلوطی از آب گوجه فرنگی را با عسل روی پوست صورت و گردن خود بمالید و بعد از ۱۵ دقیقه شستشو دهید.
- دو قاشق چایخوری آب گوجه فرنگی را با ۴ قاشق چایخوری کشک مخلوط کرده و آنرا روی پوستتان بمالید.
- کمی مخمر را با ۲ قاشق چایخوری آب کلم مخلوط کرده و روی پوستتان بمالید.
- یک قاشق غذاخوری پودر جو را با نصف قاشق چایخوری آب لیمو و یک قاشق چایخوری عسل مخلوط کنید. آنرا روی پوستتان مالیده و بعد از ۲۰ دقیقه بشویید.
- آب آناناس را با آب هویج مخلوط کرده و روی پوست صورتتان بمالید و بعد از ۱۵ دقیقه شستشو دهید.
- سرکه را با گلاب مخلوط کنید و روی پوستتان بمالید.
- کشک و آب خیار را مخلوط کرده و روی پوستتان بمالید.
- مخلوطی از آب نارگیل و آب آناناس را روی پوستتان بمالید.
- با ½ قاشق چایخوری پودر شیر، ۴/۱ قاشق چایخوری سفیده تخم مرغ و ½ قاشق چایخوری آبلیمو ماسکی بسازید و روی پوستتان بمالید.
- برای پوست های خشک، با زرده تخم مرغ، روغن زیتون و آبلیمو ماسک بسازید و آنرا روی پوست صورت و گردن خود بمالید و بعد از ۱۰ دقیقه آنرا بشویید.
- برای پوست های چرب، ترکیبی از جو دوسر و سفیده تخم مرغ را روی صورت و گردن خود بمالید.
- ترکیبی از زردچوبه خام را با خامه شیر روی پوست صورت بمالید و بعد از ۲۰ دقیقه آن را بشویید. این ترکیب پوستتان را نرم و لطیف خواهد کرد.
- از ترکیبی از عسل، خامه شیر و روغن زیتون بعنوان ماسک صورت استفاده کنید.
- ترکیبی از شنبلیله را با شیر روی پوست صورتتان بمالید و بگذارید خشک شود. بعد آنرا با آب ولرم شستشو دهید.
- با چوب صندل قرمز ماسک بسازید و برای درخشنده شدن پوست آنرا هر روی روی صورتتان بمالید.
- برای نرم شدن پوست ترکیبی از چوب صندل قرمز را با شیر نارگیل روی پوستتان بمالید.

برای از بین بردن لکه های سیاه پوست

- با ½ قاشق چایخوری آبلیمو و گلیسرین ترکیبی بسازید و آن را روی لکه ها بمالید.
- ترکیب حاوی پودر زردچوبه و برگ های کاری را روی صورت مالیده و بعد از ۱۵ دقیقه شستشو دهید.
- برگ های خرد شده و ساییده شده ریحان را با نعناع مخلوط کنید (۱۰۰ گرم از هر کدام)، کمی پودر زردچوبه و گلاب به آن اضافه کنید و ترکیب حاصل را روی لکه های پوست بمالید.
- یک نان چاپاتی را شب درشیر خیس کنید. بعد آن را روی لکه های پوست بمالید. اینکار را چند روز تکرار کنید.
- ماسکی از زعفران و کمی عسل بسازید و برای از بین بردن لکه های سیاه آنرا روی پوست بمالید.
- برای از بین بردن لکه های پوست مخلوطی از پودر چوب صندل را با گلاب و گلیسرین روی پوست مالیده و بعد از چند دقیقه با آب سرد بشویید.

برای از بین بردن جوش های پوستی

- مخلوطی از برگ نعناع خرد شده و جو دوسر می تواند جوش های پوستی را کاهش دهد. این مخلوط را ۲۰ دقیقه روی پوست نگه داشته و بعد با آب گرم شستشو دهید.
- کمی کشک را با زردچوبه و دو قطره روغن مخلوط کنید و آن را هر روز روی پوستتان بمالید تا جوش هایتان برطرف شوند.
- با چوب صندل و زردچوبه ماسکی درست کرده و آنرا روی پوست بمالید.

### بخار آب؛ارزانترین ماسک زیبائی

انسان از دوران باستان همواره در پی تحقیق و تلاش برای رسیدن زیبائی بوده است ، این را از بررسی فعالیت های مردم عهد باستان

می یابیم به عنوان مثال تاریخچه استفاده از بخار آب به منظور تمیز کردن بدن به زمان روم باستان بر می گردد. در حمام هائی که توسط رومیان اشغال شده بود ترکیبی از بخار، مواد شوینده، و ماساژور ها مشاهده شده است .

در دنیای مدرن امروز ازبخار آب (بخور) در سالن های آرایشی و زیبایی پوست صورت استفاده می شود.بخار آب (بخور دادن پوست صورت) دارای مزایای چند ازجمله موارد زیر است:

- منافذ و روزنه های پوست را باز می کند.
- سلولهای پوستی مرده را می زداید.
- امکان پاک کردن کامل و عمیق پوست را مهیا می سازد.
- برای جوش ها ی سر سیاه و همچنین آکنه یا غرورجوانی مفید است.

بخوردادن به عنوان یک نظافت جهت زیبایی صورت هفته ای یک بار انجام می شود و به عنوان یک پیش زمینه عالی جهت استفاده از ماسک های صورت است.

برخورداری از مزایای بخورپوست بدون پرداخت هزینه های سنگین سالنهای زیبایی به راحتی در خانه نیز امکان پذیر است.

همه آنچه برای اجرای این نظافت نیازمندید شامل مواد پاکننده، کتری آب، حوله بلند و صورت خودتان است.

برای شروع مراحل زیر را دنبال کنید:

ابتدا آرایش صورت خود را به کمک آب و صابون یا مواد پاکننده مورد استفاده خود به طور کامل بزدایید.

کتری را تقریبا با سه لیوان آب پر کنید و بجوشانید.

آب کتری را بعد از جوشاندن در یک کاسه با سطح مقطع وسیع بریزید.

فاصله صورت خود را تا ظرف آب جوش مقابلتان حداقل به میزان نیم متر حفظ کنید. سپس حوله را روی سر خود انداخته به طوری که دور سر شما و ظرف آب جوش حایلی ایجاد کند. بخار آب باید به صورت گرم و ملایم و آرامش بخش احساس شود نه خیلی داغ و غیر قابل تحمل .

اگر چنانچه بخار آب خیلی داغ و آزاردهنده بود فورا عمل بخور دادن را متوقف کنید.

به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه در زیر حوله باقی بمانید سپس صورت خود را با آب سرد شست وشو دهید. این امر باعث بسته شدن و جمع شدن منافذ پوست می گردد.

سپس از یک ماسک صورت یا مرطوب کننده ساده استفاده کنید.

اگر چنانچه مایل به استفاده از داروهای گیاهی پوست همچون چای سبز، بابونه، اسطوخودوس یا قرص نعناع هستید بسته گیاهی مورد نظر را در فنجان آب فرو کرده و داخل ظرف آب جوش مقابل صورت خود کنید. فقط توجه داشته باشد که قبل از استفاده از هر نوع گیاه دارویی برای پوست خود از عدم حساسیت پوست خود نسبت به این گیاهان مطمئن شوید.

یکی دیگر از روشهای بخوردادن صورت شامل مراحل زیر است:

صورت خود را ازمواد آرایشی پاک کنید

لیف حمام یا پارچه تمیزی را به طور کامل در ظرف آب گرم فرو کنید سپس آب آن را گرفته و روی صورت خود قرار دهید

زمانیکه پارچه یا لیف سرد شد(معمولا در کمتر از یک دقیقه)مجددا آن را در آب گرم فرو برده و دستور شماره دو را مجددا تکرار کنید. برای اینکه نتیجه بهتری از این روش بدست آورید این کار را برای ۵ الی ۱۰ بار تکرار کنید.

سپس صورت خود را با آب سرد شست و شو داده و از یک ماسک صورت یا مرطوب کننده ساده استفاده کنید.

به خاطر داشته باشید که استفاده از آب با حرارت بسیار بالا در هر دو روش ذکر شده در بالا بیش از آنکه مفید باشد می تواند آسیب رسان نیز باشد.زیرا بخار شدید پوست را می سوزاند. بنابر این بسیار مراقب بوده که در هر دو روش شما در شرایط کاملا راحتی باشید.

چنانچه دارای پوست حساس یا شرایط پوستی خاصی هستید قبل از استفاده از بخور حتما با پزشک خود مشورت کنید.

بدلیل اینکه بخار آب باعث خارج شدن ناپاکی ها ی پوست می گردد بنابر این طبیعی است که لکه ها و بعضی نقایص پوست یا لکه ها برجسته تر و نمایان تر از قبل جلوه کند.

در هر حال برای پوستهای عادی و نرمال در صورتی که در حین بخور دادن یا بعد از آن دچار التهاب یا لک شود بعد از مدتی این نقصها از بین رفته و در چندین مرتبه استفاده از بخار کمتر می شود.

ظاهر پوست شما در صورت اجرای منظم این روش بهبود می یابد.

### آینه بدن را صیقل دهیم

مترجم: بهاره مهرنژاد

منبع:sharghnewspaper.ir

چرا از لوازم آرایش استفاده می کنیم؟ هیچ فکر کرده اید چرا عادت کرده ایم صبح ها بلافاصله پس از شست وشوی صورت با انواع کرم ها و پودرهای آرایش به جان صورتمان بیفتیم تا شاید بتوانیم لک ها و چین و چروک ها را از نظر مخفی کنیم. پوشاندن صورت با انواع کرم پودر و پن کیک در طولانی مدت نه تنها باعث از بین رفتن جوش صورت و کمرنگ شدن لکه ها نمی شود بلکه بروز جوش های ریز پوستی و چین و چروک در ناحیه گونه، زیر چشم و اطراف لب را افزایش می دهد. اما اینکه چه کنیم که پوستمان که آینه بدن است، همیشه سالم و شاداب باشد سئوالی است که پاسخش انجام چند کار ساده و به نظر پیش پا افتاده است. (صرف نظر از برخی بیماری های پوستی که علائم خاص داشته و باید تحت نظر پزشک متخصص انجام گیرد.) فقط صبح ها از صابون استفاده کنید. برای پاک کردن صورتتان به خصوص اگر چرب و آکنه ای است از پاک کننده هایی مثل انواع ژل، تونیک یا شیرپاک کن استفاده کنید. شست وشوی صورت با آب میوه های طبیعی در بسیاری موارد باعث از بین رفتن لک های پوستی و براق شدن پوست می شود. انگور را له کنید و آب آن را به صورتتان بمالید. پس از ?? دقیقه با آب نیمه گرم بشویید. پس از مدتی کوتاه تغییرات در پوستتان را به روشنی خواهید فهمید.

برای پاک کردن صورت از جوش های سرسیاه و زیرپوستی هفته ای یک بار بخور دهید. اگر پوستتان چرب است بخور لیمو و نعناع بدهید. اگر پوستتان معمولی است سراغ اسطوخودوس بروید و از بابونه برای پوست خشک استفاده کنید. ترجیحاً بعد از انجام بخور از هیچ نوع کرم آرایشی استفاده نکنید، اگر صورتتان خشک است با یک لایه کرم مرطوب کننده بپوشانید.

صورتتان را ورزش دهید. ابتدا صورت را با یک لایه کرم مرطوب کننده بپوشانید، سپس به آرامی صورتتان را ماساژ دهید. انگشتان دست را روی گونه گذاشته و به آرامی با نرمش دایره وار به سمت گوش ها ببرید. انگشتتان را روی صورت قرار داده و برخلاف جاذبه زمین به طرف بالا بکشید.

انگشتان را بالای پلک گذاشته و به آرامی به گوشه خارجی بکشید. حرکت ژاکه انجام دهید. ژاکه حالتی است مثل نیشگون که از دور چانه شروع شده و سپس دو طرف صورت انجام می شود. ژاکه باعث می شود، چربی های زیر پوست به سطح پوست آمده و در یک محل جمع نشود.

دهان خود را به حالت O در آورده و به طرف چپ و راست حرکت دهید. لب ها را نیز به طرف بالا ـ و پایین برده و سپس جمع کنید. لب ها را مثل O باز کرده و پس از ده ثانیه به حالت اول برگردانید. حرکات دایره وار دهان و لب ها به تقویت ماهیچه های این ناحیه کمک کرده و از افتادگی آن جلوگیری می کند.

هرگاه بیکار شدید به گذاشتن ماسک بپردازید. یکی از مناسب ترین راه ها برای سالم و زیبا ساختن پوست استفاده از ماسک میوه است. در این فصل که هر نوع میوه ای را می توان یافت گذاشتن ماسک بسیار توصیه می شود. در اینجا به معرفی چند نوع ماسک میوه که می تواند تغییرات مثبت در پوست شما ایجاد کند، می پردازیم:

- ماسک آناناس

آب آناناس را گرفته و روی صورتتان بمالید و ده دقیقه ماساژ دهید. پس از ? دقیقه صورتتان را بشویید. آب آناناس تقویت کننده ماهیچه های صورت است. خاصیت آرام سازی داشته و از خستگی پوست جلوگیری می کند.

برای صاف و براق شدن پوست ?? گرم آناناس را آب گرفته و با ?? گرم مغز بادام شیرین پودر شده مخلوط کنید و به مدت?? دقیقه روی صورتتان به خصوص نواحی تیره بزنید.

- ماسک سیب

نصف سیب را رنده نموده و با یک قاشق چای خوری ماست، یک قاشق چای خوری آرد جو دو سر و دو قاشق آبلیموی تازه مخلوط کنید و نیم ساعت روی پوستتان بمالید. این ماسک همانند پیلینگ عمل کرده و به پاکسازی پوست کمک می کند. برای نتیجه مطلوب این ماسک را هفته ای یک بار روی پوستتان بمالید.

- ماسک هلو

یک عدد هلو را رنده کرده و با ?? گرم ماست همانند یک کرم روی صورتتان بمالید تا ?? دقیقه بماند. مالیدن هر روزه این ماسک باعث می شود تا پوست هیچ گاه خشک نشود. ضمن اینکه تقویت کننده است و به ماهیچه ها استحکام می بخشد.

برای مقابله با تاثیرات نامطلوب گرمای روی پوست از ماسک نعناع استفاده کنید. یک عدد خیار را رنده کرده و با نعناع تازه کوبیده شده و یک قاشق چای خوری آبلیموی تازه و یک عدد سفیده تخم مرغ مخلوط کنید و به مدت ?? دقیقه روی صورتتان بمالید.

این ماسک به دلیل دارا بودن خیار و نعناع نقش مفیدی در کاهش التهابات پوستی ایفا می کند.

- ماسک موز

دو عدد موز را رنده کرده با دو قاشق عسل و دو قاشق ماست به مدت نیم ساعت روی پوستتان ماساژ دهید.

این ماسک شفاف کننده بوده و در درازمدت لکه های پوستی را برطرف می کند.

- ماسک شیر و سیب

یک عدد سیب را رنده کرده و با شیر مخلوط کنید و به مدت ?? دقیقه هر روز پوستتان را با آن پاکسازی کنید. این ماسک لایه بردار بوده و پوست را جلا می بخشد.

پس از انتخاب ماسک مناسب نوبت به رعایت رژیم غذایی می رسد. روزانه حداقل هشت لیوان آب بخورید.

حداقل هفته ای یک وعده به ماهی اختصاص دهید. امگا سه موجود در روغن زیتون، ماهی و گردو در حفظ سلامت پوست بسیار موثر است.

از ویتامین A و C غافل نشوید. ویتامین A به ضدچروک معروف است. این ویتامین را در سیب زمینی، سبزی های دارای برگ سبز تیره، جگر، روغن ماهی و هویج، هندوانه و هلو می توانید پیدا کنید.

ویتامین C هم کمک بزرگی به تولید کلاژن در سلول های پوست می کند. مرکبات، فلفل قرمز، حبوبات و کلم برای افرادی که به

دلیل استعمال سیگار و بالارفتن سن دچار کمبود کلاژن اند، بسیار مفید است.
روی نیز به تولید کلاژن بسیار کمک می کند. آرد جو دوسر، گوشت قرمز و کدو منبع غنی از روی به شمار می روند.
ویتامین E که در حبوبات، سویا و جوانه گندم یافت می شود به خشکی پوست و کاهش تاثیرات ناشی از تماس مستقیم با نور خورشید و جلوگیری از تخریب ساخت پوست کمک کرده و پیری سلول های پوست را به تعویق می اندازد.

### خطرات استفاده از گوش پاک کن

منبع:روزنامه جوان/شماره ۲۳۸۳
خطرات استفاده از گوش پاک کن یکی دو تا نیست خصوصا در بچه ها که نسوج ضعیف تر و حساس تری دارند.در سطح اجتماع بحث های زیادی در مورد استفاده و یا عدم استفاده از گوش پاک کن جهت تمیز کردن گوش وجود دارد. در واقع شاید بتوان گفت که عبارت گوش پاک کن فقط یک عبارت مجازی است برای چیزی که موارد کاربرد آن ارتباط کمی با رفع آلودگی گوش دارد.از گوش پاک کن بیشتر جهت تمیز کردن لاله گوش، داخل بینی کودک، بین انگشتان پا، مالیدن پماد بر روی زخم، استعمال داروها در نواحی باز و تمیز کردن آرایش دور چشم ها استفاده می شود در حالی که بسیاری از مردم بر این باورند که این وسیله صرفا جهت خارج کردن ترشحات از داخل گوش است. اکثر شما اندازه دقیق عمق گوش را نمی دانید و بنابراین قادر به پاک کردن تمامی قسمت های گوش نیستید.
در نتیجه وارد کردن جسمی نظیر گوش پاک کن موجب فشرده تر شدن این ترشحات در قسمت های عمقی تر مجرا می شود که در این صورت خروج آنها مشکل تر خواهد بود.علاوه بر این بررسی ها نشان می دهند کودکانی که جهت رفع خارش و تمیز کردن گوش از وسایلی نظیر سنجاق سر یا گوش پاک کن استفاده می کنند بیش از سایرین در معرض خطر پارگی پرده گوش قرار دارند. استفاده از گوش پاک کن با تضعیف سیستم دفاعی گوش موجب افزایش خطر ابتلا به خشکی و خارش گوش می شود.
بهترین روش توصیه شده جهت تمیز کردن گوش خارجی این است که لاله گوش و قسمت بیرونی گوش خارجی را با استفاده از یک پارچه نخی نرم و مرطوب که به دور انگشت اشاره تان پیچیده اید تمیز کنید بدون آنکه انگشت خود را داخل مجرا ببرید.
استفاده از گوش پاک کن به صورت مکرر و طولانی مدت علاوه بر مستعد کردن گوش به عفونت های میکروبی و قارچی سبب ایجاد حالت خارش مزمن در گوش می شود که در این حالت معمولا به دنبال خاراندن مداوم مجرای گوش زخمی شده و دچار درد و التهاب می شود.
پیشگیری از تجمع جرم در گوش
از بودن در جاهایی که گرد و غبار هوا زیاد است خودداری کنید. بودن در این نوع مکان ها باعث تولید بیش از اندازه موم گوش می شود. اگر مجبور هستید در مکان های پر گرد و غبار حضور داشته باشید از گوش پنبه استفاده کنید. ریختن ماهانه ? تا ? قطره گلیسیرین در گوش ممکن است موم را نرم کرده از بروز مجدد انسداد جلوگیری کند.بعد از استحمام نباید از گوش پاک کن استفاده شود. برای خشک کردن گوش بعد از استحمام از سشوار استفاده کنید. باد ملایم و گرم سشوار را به مدت دو دقیقه از فاصله نیم متری به سمت گوش جریان دهید تا گوش خشک شود.

### تاثیر تغییر شرایط جوی بر روی سلامتی

هیچیک از شرایطی که در این مقاله در مورد آن توضیح داده شده است به VHL ارتباط پیدا نمی کند. با این وجود باز هم این امکان وجود دارد که افرادی که دچار VHL هستند برخی از علائمی را که ما در این مقاله به آن اشاره میکنیم را درمراحل مختلف بیماری خود تجربه نمایند. این شرایط معمولاً ـ بر اثر افزایش فشار در مغز و ستون مهره ها بوجود می آید. همچنین زخم های باقی مانده از جراحی های پیشین نیز می توانند به بدتر شدن این شرایط دامن بزنند. اما در عین حال شرایط نامساعد جوی نیز می تواند وضعیت بیمار را وخیم تر کند. به هر حال بهتر است که در صورت مشاهده هر گونه علائم نادر سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.
زمانیکه افراد از شرایط آب و هوایی اطلاع داشته باشند، به راحتی می توانند تاثیرات آنرا بر روی سلامت خود ارزیابی نمایند. یونانی ها ۲۴۰۰ سال پیش تاثیر بادهای سرد و گرم بر ایجاد درد و بیماری را بررسی کرده بودند. در جنگ جهانی پزشکان گزارش داده بودند که در هنگام تغییر شرایط جوی سربازانی که یکی از اعضای بدن خود را از دست داده بودند، احساس درد بیشتری را گزارش می کردند.
در عصر حاضر نیز تحقیقات و بررسی های دانشمندان بر روی شرایط جوی همچنان ادامه دارد. پزشکان معتقدند که تغییرات آب و هوایی در ایجاد بیماری به ویژه بیماری های مزمن مانند میگرن و رماتیسم نقش مهمی را ایفا می کند.
در حالیکه تعداد بسیار زیادی از افراد همچنان ارتباط تنگاتنگی را میان تغییرات آب و هوایی و ایجاد بیماری های مزمن احساس می کنند، اما پزشکان بر اساس پژوهش هایی که انجام داده اند اثبات کرده اند که نمی توان نتیجه گرفت که همیشه میان یک نوع بیماری مزمن و آب و هوا ارتباط وجود دارد. برخی از متخصصان معتقدند که احساس چنین بیماری هایی فقط بر اثر تفکرات ذهنی اینگونه افراد بوجود می آید. بیماران معمولاً معتقدند که در روزهای بارانی شرایط آنها بدتر می شود، اما این احساس فقط به این دلیل بوجود می آید که هوا ابری و گرفته است؛ اما برخی از بیماران بر روی این امر پافشاری دارند که درد آنها جدی است و ربطی به تخیل و تفکر آنها ندارد. در مجموع میتوان گفت تمام افرادی که مبتلا به بیماری های مزمن می باشند، معمولاً از تغییرات آب و هوایی رنج می برند. البته دردهای مربوط به آب و هوا در تمام افراد به یک میزان بروز نکرده و بستگی به شرایط فیزیکی بیماران دارد.
برای آن دسته از افرادیکه نسبت به آب و هوا حساس هستند، تغییر در شرایط جوی به احتمال زیاد باعث ایجاد شرایط نامساعد فیزیکی در آنها می شود. پزشکانی که متخصص امراض مزمن هستند، معتقدند که افرادیکه دارای بیماری های مزمن هستند، باید یک یادداشتی از تغییرات آب و هوایی تهیه کرده و ارتباط تنگاتنگی میان این تغییرات و افزایش یا کاهش شدت بیماری خود پیدا کنند.
به طور کلی می توان اظهار داشت که شرایط آب و هوایی زیر می توانند بر روی درد و ناراحتی تاثیر بگذارند.
فشار هوا
معمولاً ـ در این شرایط باید منتظر آب و هوای طوفانی باشیم. معمولاً بیمارن گزارش میدهند که در یک چنین آب و هوایی میزان درد و ناراحتی های بیماران افزایش پیدا میکنند. افزایش فشار می تواند حتی بر روی افراد سالم نیز تاثیر بگذارد.
رطوبت
رطوبت معمولاً ـ به میزان آب تبخیر شده در هوا اطلاق می شود. معمولاً ـ مقیاس سنجش را میزان" رطوبت خالص "در نظر می گیرند. افزایش میزان رطوبت به ویژه در فصل های گرم مانند تابستان می تواند میزان درد و ناراحتی های مزمن را به شدت افزایش دهد. پژوهشگران همچنین در طی تحقیقاتی به این نتیجه دست پیدا کردند که ارتباطی میان آب و هوای سرد و خشک و افزایش سردردهای میگرنی وجود دارد.
بارش
بارش هم شامل باریدن باران می شود، هم برف و تگرگ و به طور کلی می توان گفت هر زمان که قطره های آب از آسمان بر روی زمین بریزند، بارش انجام گرفته است. این گونه شرایط نیز میتواند بر روی افزایش درد و ناراحتی های بیماران تاثیرگذار واقع شود. در شرایط جوی طوفانی، میزان فشار و رطوبت هوا نیز تغییر پیدا میکند و همین امر سبب بروز مشکلاتی برای بیماران می شود. در عین حال باید توجه داشت که برای افرادیکه نسبت به هوای گرم حساس هستند، مانند بیمارانی که دارای اختلالاتی نظیر: تصلب بافت ها می باشند، باران می تواند قدری آب و هوا را خنک تر کرده و آرامش را برای این دسته از افراد با خود به همراه داشته باشد.
درجه حرارت
کاهش و افزایش یک باره درجه حرارت می تواند نشان از تغییرات آب و هوایی گسترده داشته باشد. تغییرات شدید در درجه حرارت نه تنها می تواند شرایط آب و هوایی را تغییر دهد بلکه می تواند سبب ایجاد درد و ناراحتی برای بیماران نیز بشود. درجه حرارت پایین بر سردردهای میگرنی، نحوه گردش خون در رگ ها، درد مفاصل و سفت شدگی عظلات نیز تاثیر نامساعدی می گذارد. همچنین آمار و ارقامی که از بیمارستانها گزارش می شود، نشان دهنده این امر است که میزان مراجعین آسمی در روزهای سرد بیش از سایر روزهاست.
باد
باد معمولاً در اثر تغییرات شدید و آب و هوایی بوجود می آید و حاکی از آن است که در ساعات بعدی امکان تغییر در فشار هوا نیز وجود دارد. باد می تواند به راحتی آلودگی و مواد آلرژی زا را با خود تا مسافت های طولانی با خود حمل کند. این امر سبب میشود که افراد بر اثر قرار گرفتن در معرض آن دچار بیماری های تنفسی از جمله آسم شوند.
در نهایت باید اظهار داشت که آب و هوا و شرایط جوی می تواند بر روی سلامت انسان ها تاثیر بگذارد. در مورد برخی از بیماری های مزمن مانند سردردهای میگرنی، آب و هوا می تواند منجر به ایجاد حوادث ضمنی ناگواری نیز برای بیمار بشود. در سایر شرایط نیز تغییر شرایط آب و هوا می تواند دردهای موجود را بدتر کرده و یا به طور کلی سبب بروز دردهای جدیدی شود.

### ایمنی مواد غذایی

منبع:www.iranmania.com
•رعایت بهداشت در آشپزخانه
با کتری های خطرناک سریعا در مکانهای مرطوب همانند دستمال ها و اسفنج آشپزخانه , ظرف شویی و ظروف حمل و نقل مواد غذایی رشد می کنند. ظرف شویی , سطوح و میزهای آشپزخانه , سطل اشغال , پیشخوان و محل اتصال لوله ها را به طور منظم تمیز و پاکیزه نگهدارید. به این منظور مرتبا آنها را با آب داغ و ماده پاک کننده بشوئید. می توانید از محلول های سفید کننده استفاده نموده و سپس آبکشی نمایید. تمامی قسمت های وسایل و ابزار تهیه موادغذایی همانند چرخ گوشت و مخلوط کن را پس از استفاده با آب داغ و ماده پاک کننده شستشو نمایید می توانید از یک محلول سفید کننده نیز استفاده نمایید.
تخته های برش که برای گوشت قرمز و مرغ و ماهی و فرآورده های دریایی استفاده می شود لازم است جدا از سایر تخته ها باشد. توصیه می گردد از تخته های پلاستیکی استفاده شود به واسطه این که شستشوی آنها راحت تر صورت می گیرد. تخته های برش را پس از هر بار مصرف تمیز نمایید. تمامی ظروفی که برای موادغذایی خام استفاده می کنید تا قبل از استفاده مجدد باید به خوبی تمیز شده و سپس مورد استفاده قرار گیرد و تا حد الامکان از ظروف خشک استفاده نمایید.
دستهایتان را برای ۲۰ ثانیه با صابون و آب گرم قبل و بعد از حمل و نقل مواد غذایی به ویژه گوشت و ماهی و فرآورده های

دریایی شستشو نمایید. استفاده از دستکش در صورت بیماری و یا بریدگی دست ها الزامی است به واسطه این که دستکش ها می توانند باکتریها را جابجا نمایند توصیه می شود آنها را به طور مرتب شستشو نمایید. حوله , اسفنج و دستمال های آشپزخانه را به طور مرتب بشوئید. قبل از باز کردن کنسروها , درهایشان را شسته و مانع از تماس در با محتویات داخل کنسروها شوید. تیغه های در باز کن را در هر دفعه مصرف بشوئید. موادغذائی را از کف آشپزخانه جمع آوری نموده و کلیه غذاها را در ظروف در بسته نگهداری نمایید.

•رعایت بهداشت یخچال و فریزر

نگهداری غذا در یخچال منجر به کند شدن رشد باکتری ها می شود. از کارکرد صحیح یخچال خود مطمئن باشید. درجه حرارت باید۴ درجه سانتیگراد یا کمتر باشد . به طور مرتب دماسنج را تنظیم کنید. تا حد الامکان در یخچال و فریزر را کمتر باز نمایید. گوشت قرمز , مرغ , ماهی و فرآورده های دریایی در طبقات زیرین یخچال نگهداری نموده و از آلودگی سایر موادغذایی با شیره آنها جلوگیری نمایید. درجه حرارت فریزر باید زیر « ۱۸ ـ» سانتیگراد باشد . این درجه حرارت رشد بسیاری از باکتری ها را متوقف می کند. گوشت قرمز و مرغ و ماهی و فرآورده های دریایی در ظروف مخصوص و در طبقات زیرین فریزر نگهداری نمایید. از قرار دادن بیش از اندازه موادغذایی در داخل فریزر خودداری نمایید تا جریان هوای خنک به راحتی در گردش باشد. هر ساله افراد بیشماری در اثر خوردن غذای ناسالم بیمار شده و برخی نیز فوت می کنند. به شما جهت حفظ خود و خانواده تان از بیمارهای ناشی از غذا توصیه می شود که غذای سالم بخرید , غذای را به طور صحیح نگهداری کنید , غذا را به طور صحیح پخت و تهیه نمائید و زمانی که به سالم بودن غذای مشکوک می شوید آن را نخورید به موارد ذیل دقت نمائید.

•غذای سالم بخرید

از مغازه و فروشگاه هایی خریداری نمائید که تمیز و پاکیزه باشد. از خرید موادغذایی با بسته بندی پاره خودداری نمائید. از خرید کنسروهای باد کرده , زنگ زده و یا فرو رفته خودداری نمائید. گوشت خام را از مغازه هایی که آنها را در یخچال نگهداری می کنند , تهیه نمائید. تخم مرغهایی را خریداری نمائید که تمیز و بدون شکستگی باشد همچنین مطمئن باشید که آنها را در یخچال نگهداری می کنند. از خرید غذاهای منجمد شده که بیش از اندازه به صورت منجمد نگهداری شده است خودداری فرمائید. به تاریخ ساخت و انقضا بر روی محصولات خریداری شده به ویژه شیر و پنیر و غذای کودک دقت نمائید.

•غذا را به نحو صحیح نگهداری نمائید

از کارکرد صحیح یخچال تان مطمئن باشید تا بیش از ۴ درجه سانتیگراد نباشد اگر یخچال تان دماسنج ندارد حتما یک فقره برای آن تهیه نمائید. غذاهای فاسد شدنی را سریع یخچالی کنید. باقیمانده غذاها را سریعا دریخچال بگذارید و بر روی اجاق گاز یا میز آشپزخانه برای مصرف سایر اعضا خانواده رها ننمائید و در صورت نیاز به میزان لازم آن را از یخچال برداشته و گرم کنید. تمام محصولات کنسروی , کمپوت , مایونز پس از باز شدن در یخچال نگهداری نمائید. غذای گرم بالای ۶۰ درجه سانتیگراد نگهداری نمائید . غذای سرد را پایین ۴ درجه سانتیگراد نگهداری نمائید .

•غذا را به طور صحیح پخت و تهیه نمائید

دست ها را برای مدت ۲۰ ثانیه با آب صابون و آب گرم قبل از حمل و نقل مواد غذایی و پس از حمل موادغذایی خام مثل گوشت بشوئید. تخم مرغ ها را کاملا بپزید تا زرده و سفیده آن سفت شود. در تهیه سالاد , تمام اجزای تشکیل دهنده آن را قبل از مخلوط کردن در سرما نگهداری کنید. اگر حین تهیه غذا مجبور شدید به تلفن پاسخ دهید تا دستهایتان با صورت , مو , بینی , چشم یا کودکتان تماس یافت آنها را بشوئید. تخته های برش گوشت خام , غذای پخته , میوه و سبزیجات جدا از هم باشد و حدالامکان غیر چوبی بوده و پس از هر بار مصرف با آب و ماده پاک کننده بشوئید.

## لطافت و طراوت پوست

نویسنده:شیرین قدس

احتمالاً برخی از ما قسمتی از مجموعه مواد خوراکی مورد استفاده خود را به صورت دور ریز از چرخه مصرف خارج می کنیم ؛می توان از این مواد برای حفظ سلامت وافزایش لطافت وطراوت پوست بهره برداری کرد. در زیر نمونه هایی از این مواد معرفی می شود.محلول اسیدی برای ثابت نگهداشتن PH پوست وطراوت بخشیدن به آن:

راه اول:

۱. سرکه سیب یا سرکه سفید تقطیر شده یک قسمت .

۲. آب جوشیده سرد شده هشت قسمت .

پس از مخلوط کردن این دو با هم ، باید روزانه چند بار بعد از شستن صورت محلول فوق را با پنبه به قسمت های مختلف آن بمالید. این عمل باعث می شود تا پوست صورت حالت طبیعی و اسیدی خود را باز یافته و بدون شک پوست شما شفاف و پاک از لکه ها وناصافی ها شود .

راه دوم :

برای حفظ PH صورت اسیدی پوست صورت استفاده از ماست ترش وسایر ترشی های طبیعی مثل آبلیمو، آب نارنج، آبغوره و... مناسب می باشد مشروط بر اینکه رقیق بوده و پوست را تحریک ننماید وبهتر است برای این کار از آبلیموی تازه یا آب نارنج ، که تا سه برابر رقیق شده است، استفاده کرد. در ضمن ، شستن وپاک کردن صورت با شیر مانده و ترشیده هم ، مؤثر ومفید می باشد.

تذکرات:

۱. لیمو ترش ، انگور،کاهو، لیمو عمانی وسیب نیز خاصیت اسیدی دارند ومی تواند به پوست اسید لازم را برسانند.

۲. استفاده از لیمو عمانی فقط برای پوست خیلی چرب توصیه می شود؛ ولی در موارد دیگر می توان از آب میوه استفاده کرد.

۳. اگر پوست صورت شما حساس بوده و با مایعات ترش تحریک می شود می توانید آنها را با کمی عسل مخلوط کنید وبه عنوان ماسک زیبایی از آن استفاده نمایید و پس از یک ربع ساعت ،پوست را با آب گرم بشویید.

انواع پوست

پوست به طور مداوم مواد چرب تولید می کند. زیرا چربی سلولهای اپیدرم ،غنی از کلسترول و ماده (سمرم) می باشد که از غدد لنفاوی ترشح می شود.

مجموعه این مواد روی لایه شاخی پوست ،قشری از چربی را به وجود می آورند که پوست را در مقابل تحریکات خارجی حفظ می کند و رطوبت و نرمی پوست را تأمین می نماید.

اگر مقدار چربی تولید شده زیاد باشد، پوست چرب است . اما اگر این مقدار نا کافی باشد، پوست خشک خواهد بود.

با از بین بردن ترشح به اندازه چربی در پوست های چرب، می توان از پیدایش دانه های سیاه و عوامل آکنه و کیست های چربی پیشگیری کرد وبا تأمین چربی برای پوست های خشک می توان آنها را از باد وسرما که در این نوع پوست ها تولید ضایعات گوناگون و خارش می کنند،در امان نگه داشت.

ویتامین D :

ویتامین D برای رشد وترمیم پوست بسیار مهم است و در جذب ca (مؤثر در رشد مو وناخن ) نیز مؤثر است .

این ویتامین (خصوصاً D۳ ) درپوست انسان، تحت اثر نور خورشید ساخته می شود . چون رنگدانه ها مقداری اشعه خورشید را به خود جذب می کنند لذا سیاهپوستان نسبت به سفید پوستان بیشتر احتیاج به اثر آفتاب دارند تا مقدار معینی ویتامین D بسازند.

منابع حیاتی ویتامین D

شیر، نارگیل ، کره، زیتون ، خرما، زرده تخم مرغ

منگنزMn

بیشترین اثر آن روی موهاست. این فلز باعث مشکی شدن مو می شود و کمبود آن باعث سفید شدن آن می گردد.

منابع منگنز

مارچوبه ، گندم ، مغز گردو، جو، هویج ، اسفناج ، قارچ ، چغندر ، کاهو، ذرت ، شاهی ، زرد آلو، کلم ، گوجه ، آلو، کرفس،خرما، سیب زمینی ، انگور ،گلابی، زردک ، پیاز، کاسنی ، گیلاس، سیب، مرکبات .

## راه های فرار از بوی عرق

نویسنده:نیوشا قره گزلو

بسیار پیش آمده که در ا توبوس و یا تاکسی نشسته اید، ولی آرام و قرار ندارید. دلتان می خواهد هر چه زودتر به مقصد برسید. از خودرو بیرون بپرید و یک نفس راحت بکشید، یک نفس راحت از بوی بد و عرق برخی همشهریانی که در کنار شما نشسته اند. به راستی از کجا می آید این بوی نه چندان خوش؟احتمالاً برای شما اتفاق افتاده که صبح زود به حمام بروید، لباس های تمیز بپوشید و به دنبال کار و زندگی خود بروید، ولی چند ساعت بعد احساس کنید لباس هایتان بوی خوبی نمی دهند. فرقی نمی کند در چه فصلی باشیم، در تابستان به علت گرمای هوا و در زمستان به دلیل پوشیدن چند لباس روی یکدیگر، این مشکل گاهی به شما سر می زند.عرق مثل یک کولر طبیعی عمل می کند. ممکن است شما عرق را علت اصلی بوی بد بدن بدانید، اما واقعیت این است که عرق چیزی جز آب و نمک نیست. عرق از غدد ترشح کننده عرق که درون پوست هستند تولید می شود و برای خنک کردن بدن بسیار موثر است. چنانچه عرق مدت طولانی روی سطح پوست باقی بماند، باکتری هایی که به صورت طبیعی روی پوست وجود دارند، در اثر واکنش های شیمیایی، بوی بد بدن را تولید می کنند.

بوی بد امتیاز منفی: برخی از افراد به ظاهر و چهره خود توجه زیادی می کنند ولی یک اصل مهم را نادیده می گیرند و آن تمیزی و پاکیزگی است بوی بد بدن نیز عاملی است که می تواند به شما امتیاز منفی دهد.متخصصان معتقدند احتمال ایجاد بوی بد در بخش های ویژه ای از پوست، مثل زیر بغل بیشتر است و این ویژگی به متفاوت بودن غدد عرق در این نواحی از پوست بستگی دارد. این غدد پروتئین و چربی تولید می کنند که مواد اولیه مناسبی برای تغذیه باکتری های روی سطح پوست به شمار می آیند. این در حالی است که عرق نقاط دیگر بدن بیشتر محتوی نمک است و باکتری ها کمتر می توانند از آن استفاده کنند.حتماً تجربه کرده اید که اگر پاهایتان مدت زیادی درون کفش و جوراب باشند، این بخش از بدن نیز بوی بد می گیرد. چنانچه می خواهید از بوی بد بدن در امان بمانید، باید به رژیم غذایی تان دقت کنید. برخی از مواد غذایی مثل سیر و پیاز و ادویه ها پس از گوارش درون بدن، موادی بد بو تولید می کنند که می تواند از طریق عرق یا ریه ها دفع شوند و بوی بد بدن و دهان را به وجود آورند.

شست و شو: بهترین راه برای فرار از بوی بد بدن، دوش گرفتن و شست وشوی بدن است. فراموش نکنید دوش گرفتن با آب به تنهایی کافی نیست چون آب نمی تواند این فرآورده های بدبو را از روی سطح پوست پاک کند، تنها راه حل، کمک گرفتن از شامپو و صابون است. برای این منظور بهتر است از صابون ها و شامپوهای بودار استفاده کنید. اگر شما زیاد عرق می کنید و فعالیت جسمانی زیادی در طول روز دارید، باید بیش از دیگران بدنتان را بشویید. فراموش نکنید غدد عرق در شب هم مانند روز فعال

هستند، بنابراین ممکن است هنگام شب دوش بگیرید ولی اگر فعالیت غدد عرق در پوست شما زیاد باشد، هنگام صبح باز احساس کنید لباس هایتان بوی خوبی نمی دهند.

لباس های تر و تمیز: لازم است هر بار که به حمام می روید و بدنتان را می شویید، تمام لباس هایتان را عوض کنید و لباس های تمیز به تن کنید. بهترین روش این است که در پایان روز به حمام بروید و تمام لباس هایتان را برای شست و شو کنار بگذارید و لباس های تمیز بپوشید. در برخی نواحی مثل جنوب ایران شاید مجبور شوید لباس هایتان را روزی چند بار عوض کنید.توجه به جنس پارچه لباس هم بسیار مهم است. لباس های نخی و کتانی عرق را بهتر به خود جذب می کنند، در حالی که لباس های نایلونی عرق را از سطح بدنتان کمتر جذب کرده و با باقی ماندن این عرق در سطح پوست، بوی بد بدن از راه می رسد.

بوی بد پاها: برای اینکه پاهایتان بو نگیرد مرتب آنها را بشویید و خشک کنید. از پوشیدن کفش های بدون منفذ به ویژه در فصل گرما خودداری کنید. حتی الامکان از جوراب های نخی استفاده کنید در این صورت عرق پاها جذب جوراب خواهند شد.

## عوارض ناخن مصنوعی

منبع:ایران

امروزه استفاده از ناخن های مصنوعی یکی از روش هایی است که زنان برای زیبا کردن ناخن هایشان به کار می برند.تحقیقات در سال های اخیر ثابت کرده استفاده از ناخن های مصنوعی و کاشت آنها می تواند عوارضی را برای فرد به وجود آورد.اگزمای پوستی که به دلیل تحریک و آلرژی در دور ناخن و در قسمت های مختلف بدن ایجاد می شود، از مهم ترین عوارض استفاده از ناخن مصنوعی محسوب می شود.همچنین براساس گزارش های موجود، بروز عفونت های قارچی نیز از عوارض استفاده از ناخن مصنوعی است.به گفته متخصصان پوست و مو استفاده طولانی مدت از ناخن های مصنوعی به تغییر فرم و تغییر حالت ناخن و در مواردی به عوض شدن جهت و محور آن منجر می شود.

استفاده از این ناخن ها به پیچ خوردن محور ناخن نیز و گاهی مواقع کنده شدن ناخن و ایجاد حساسیت می انجامد.ناخن های مصنوعی به صورت های مختلفی از جمله پلاستیکی و کاغذی دربازار عرضه می شوند و برای چسباندن ناخن های مصنوعی از چسب های شیمیایی بسیار چسبناکی استفاده می شود که در بسیاری از موارد منجر به آلرژی هایی در ناخن یا سایر قسمت های بدن می شود.استفاده از لاک های ناخن و استفاده از پاک کننده های لاک مانند «استون» والکل نیز موجب خشکی و ورقه ورقه شدن ناخن ها می شوند.بنابراین به زنان توصیه می شود از لاک ها و پاک کننده های آن زیاد استفاده نکنند.گاهی مواقع استفاده همیشگی از لاک موجب تغییر رنگ طبیعی ناخن می شود اما در مواردی نیز تغییر رنگ ناخن علامت یک بیماری داخلی است که به این صورت خود را نشان می دهد.

امروزه از مواد مختلفی در لاک ها برای زیبایی بیشتر آنها استفاده می شود که اضافه کردن موادی مثل انواع ویتامینه ها یا به کاربردن ذرات طلا و سایر فلزات در مواد لاک ها آلرژی های مختلفی در فرد را همراه دارد.به اعتقاد متخصصان بیشتر افراد به سلامت ناخن هیچ گونه توجهی ندارند و در مواردی نیز برای پوشاندن بیماری ناخن که به نحوی موجب نازیبایی آن شده، از ناخن های مصنوعی یا لاک استفاده می کنند که این خود به پیشرفت بیماری ناخن منجر می شود.

## بنویسیم دندان بخوانیم ناخن گیر

نویسنده:تبسم هاشمی

منبع:ایران

شود. کارشناسان علل مختلفی برای جویدن ناخن مطرح می کنند، آنان معتقدند علت عمده جویدن ناخن دراین سن ناشی از ترس و اضطراب است .البته ممکن است روشی برای ابراز دلگیری ها، دلخوری ها، دلواپسی و یا جلب توجه هم باشد. هنگامی که کودک نمی تواند خشم خود را در مقابل ناکامی و محرومیت نشان دهد با جویدن ناخن آرامش پیدا می کند.در هر صورت این رفتار به خود فرد و یا کودک آسیب وارد می کند و غالباً از دوران کودکی شروع می شود و شدت خود را در دوران ابتدایی و راهنمایی نشان می دهد و در نتیجه آثاری نظیر افت تحصیلی و یاعقب ماندگی اجتماعی برای کودک به همراه دارد و لازم است والدین و اولیای مدرسه بیشتر به آن توجه کنند.با این همه ، ناخن جویدن یک اختلال محسوب می شود و از بین بردن آن در دوران کودکی آسانتر است، این مسأله ممکن است در بزرگسالی ادامه داشته باشد و به صورت عادت درآید. کارشناسان توصیه هایی برای جلوگیری از ناخن جویدن کودکان دارند که در زیر می آید.

به دنبال علت ناخن جویدن کودک باشید

هیچ گاه منتظر پاسخ کودکتان که چرا ناخن هایش را می جود نباشید و او را به خاطر انجام این عمل سرزنش نکنید، سعی کنید همیشه به دنبال علت باشید. توجه کنید کودکتان درچه موقعیت هایی این عمل را انجام می دهد. جست وجو کنید که چه مسأله ای باعث شده است آرامش و امنیت کودکتان را به هم بزند. آن را دریابید، این تلاش شما برای پی بردن به مشکل کودک و توجه به حل آن می تواند بزرگترین گام برای از بین بردن اختلال ناخن جویدن باشد.

کوتاه کردن ناخن

کوتاه کردن ناخن های بلند به کودکان در زمینه ترک این عادت بسیار کمک می کند. ناخن های کوتاه شده کمتر جویده می شوند، سعی کنید هرچند روز یک بار ناخن های کودک را بگیرید و سوهان بزنید.

تنبیه نکنید

توجه کودک را از جویدن ناخن دور کنید. کودک باید احساس خوبی نسبت به خود پیدا کند و یا در واقع به او اعتماد به نفس بدهید. تنبیه و شرمنده کردن کودک نه تنها به هیچ وجه اثری در ترک این عادت نخواهد داشت، بلکه می تواند مشکل را تشدید کند. بویژه بچه های کوچکتر که نمی توانند دلیل این که انگشتانش بدمزه است را بفهمند و این راه حل نمی تواند به آنها کمک کند.

انگشتان کودک را به کار بگیرید

سعی کنید حواس کودک را هنگام این عمل پرت کنید، از او کارهایی بخواهید که مجبور شود از انگشتانش استفاده کند مثل درست کردن یک کاردستی و یا کشیدن یک نقاشی .

## مبارزه با بوی بد عرق بدن

منبع:اینترنت

برای شما هم اتفاق افتاده که در اتوبوس یا آسانسور، فردی درکنارتان قرار بگیرد که بوی بد بدنش آزارتان داده باشد؟ اگر چنین تجربه ای داشته باشید، به قطع می دانید که بوی عرق بعضی از افراد آنقدر بد و منزجر کننده است که به کلی حالتان را به هم می زند. اما چرا اینطور است؟

این بوی زننده از کجا می آید؟

بوی بدن از ترکیب عرق و باکتری حاصل می شود. البته عرق به نوبه ی خود کاملاً بیبوست. این باکتری است که با عرق بدن مخلوط شده و چنین بوی زننده ای را به وجود می آورد. بدن ما دو نوع عرق آپوکرین و اِکرین ترشح می کند. عرق اِکرین برای پایین آوردن درجه حرارت بدن ما، مثلاً هنگام ورزش یا زمانی که هوا خیلی گرم است، کاربرد دارد. این نوع عرق در همه ی قسمت های بدن به طور یکنواخت ترشح می شود و بی بوست. آپوکرین نوع ویژه ای از ترشحات بدن است که در محل های مخصوصی مثل زیر بغل، کشاله های ران، دست ها، و پاها ایجاد می شود. این نوع عرق است که دلیل پیدایش آن بوی تند و زننده است ولی این هم مثل اِکرین کاملاً بی بوست و حاوی چربی و پروتئین است.

اما چه چیز باعث می شود که عرق آپوکرین چنین بوی زننده ای از بدن ما ایجاد کند؟ باکتری هایی روی بدن ما وجود دارد که از عرق آپوکرین تغذیه می کنند. وقتی این عرق را مصرف کرد، همان کاری که سایر موجودات زنده پس از غذا خوردن انجام می دهند، از او نیز سر می زند. بله، غذا را دفع می کند. و این بوی زننده و منزجر کننده از اینجا ناشی می شود. در واقع، باکتری ها عمل دفع غذا را دقیقاً مثل ما انجام نمی دهند?آنها پیوندهای شیمیایی را می شکنند. اما از عرق ما تغذیه می کنند و همین باعث بوی بد و چندش آور می شود.

عوامل پیدایش بوی بد بدن

حمام کردن:یکی از دلایل عمده در پیدایش این بوی بد این است که به میزان کافی حمام نمی کنیم. البته فقط شستشوی بدن کافی نیست، پاکی و نظافت لباسها نیز در این مسئله موثر هستند. انواع بخصوصی از پارچه ها مثل پارچه های نخی، بوی بد را سریعتر جذب می کنند.

عرق کردن:بدن برخی افراد بوی تندتری دارد، به این دلیل که بیشتر عرق می کنند. دلیل آن می تواند استرس یا فعالیت جسمی بیش از اندازه باشد. این روزها استرس عامل رایج تری است. توقعات بالا، برنامه های فشرده ی کاری، و...همه و همه اضطرابی بیش از حد نرمال بر بدن وارد می کنند، که باعث عرق کردن بیشتر می شود. عرق کودکان معمولاً بوی بد نمی گیرد، به این خاطر که عرق آپوکرین ترشح نمی کنند. از اینرو باکتری ها نمی توانند با چیزی فعل و انفعال داشته باشند. با بالا رفتن میزان تِستوسترون بدن در دوران بلوغ، آپوکرین نیز ترشح می شود.

تغذیه: خوردن برخی از غذاها نیز می تواند بر بوی بدن شما تاثیرگذار باشد. غذاهای تند و تلخ، با بوهایی نافذ معمولاً تاثیری منفی بر بوی بدن دارند. سیر، زیره، و کاری نمونه هایی از آن هستند. کمبود روی نیز می تواند در ایجاد بوی بد بدنتان موثر باشد. به این دلیل که این ماده به دفع سمومات بدن کمک می کند. همچنین عدم توازن قند و کافئین بدن نیز عواملی تاثیرگذار در میزان عرق بدن هستند.

مشکلات جسمی:برخی از بوهای زننده بدن می تواند ناشی از بیماری ها یا مشکلات جسمی باشد. دیابت، بیماری های کبدی و... انواعی از این مشکلات جسمی هستند.

بوی بدن مردها تند تر است

یکی از دلایلی که بعضی مردها عرق تندتری دارند، ممکن است میزان بالاتر تِستوسترون بدنشان باشد، چون میزان تِستوسترون در تولید عرق بدن بسیار تعیین کننده است. یکی دیگر از دلایل این است که برخی مردها به نظافت خود زیاد اهمیت نداده و به اندازه ی کافی استحمام نمی کنند. باتوجه به اینکه خانم ها معمولاً خیلی بیشتر به نظافت خود اهمیت می دهند، می توان نتیجه گرفت که چرا بوی بدن خانمها به تندی بوی بدن آقایون نیست. در بدن مردان میانسال ماده ای به نام نونیال تولید می شود که بوی بد بدن را شدت می دهد، اما در خانم ها نیز دقیقاً به اندازه ی آقایون این ماده تولید می شود، پس باز هم به مسئله ی بهداشت آقایون برمی گردیم. برخی مردها طبیعتاً نامرتب و ژولیده هستند. برایشان تفاوتی نمی کند که لباسی را که یک هفته مداوم پوشیده اند، دوباره بر تن کنند. بله، شستشو و پاکیزگی لباسها در خصوص بوی بد بدن بسیار مهم است. حتی اگر بدنتان نیز تمیز باشد، اگر لباسهایتان

تمیز نباشند، باز هم بدنتان بوی بدی متصاعد خواهد کرد. یکی دیگر از دلایلی که بدن مردها بوی تندتری دارد می تواند به فعالیت جسمی بیشتر آنها برگردد. زن ها معمولاً در مقایسه با مردان، زندگی آرامتر و کم فعالیت تری دارند. به علاوه زنان خیلی کمتر به ورزش و فعالیت های شدید جسمی می پردازند. مردان ورزشکار طبیعتاً بسیار بیشتر از سایرین عرق می کنند و به همین ترتیب احتمال اینکه بدنشان بوی تند از خود متصاعد کند، بیشتر است.

چه باید کرد...؟

بیشتر حمام کنید: حمام کردن می تواند شروع خوبی باشد. شستشوی به موقع لباسهایتان نیز کمک کننده است. البته برای جلوگیری از بوی بد بدن، دوش گرفتن از حمام کردن بهتر است. چون فشار مستقیم آب بر روی بدن، در حین دوش گرفتن، چرک و باکتری ها را از بدن شسته و پاک می کند. دئودورانت ها/ضد تعرق ها: اکثر دئودورانت ها فقط بوی بد بدن را می پوشانند، اما دئودورانت هایی هستند که با این باکتری ها مقابله می کنند. موثرترین و بهترین دئودورانت ها حاوی آلومینیوم یا روی هستند، که هر دو این عناصر برای مقابله با باکتری های تولیدکننده ی بوی بد کارآمد هستند. ضد تعرق ها نیز غدد ترشح کننده ی عرق را مسدود می کنند، و باکتری ها دیگر چیزی برای فعل و انفعال با آن ندارند. استفاده از صابون های آنتی باکتریال نیز در این مورد مفید است.

تغذیه ی مناسب: کم کردن مصرف کافئین از برنامه ی غذایی روزانه بسیار مفید خواهد بود. قهوه، نوشابه، شکلات و سایر موادغذایی کافئین دار، با تحریک غدد ترشح کننده ی آپوکرین، در ایجاد بوی بد بدن تاثیرگذارند. نوشیدن میزان کافی آب و مایعات، غدد ترشح کننده ی اِکرین را فعال می سازد که باعث رقیق تر شدن عرق آپوکرین میشود. اسید بوریک: یکی از موثرترین و مفیدترین مواد برای مقابله با بوی بد بدن، اسید بوریک است که کمتر از موارد دیگر شناخته شده می باشد. ماده ای نسبتاً ارزان و بسیار کارآمد می باشد. در هر قسمت از بدن که نمی خواهید از آن بوی بد متصاعد شود، پس از حمام از این ماده استفاده کنید. اسید بوریک انتشار باکتری ها را کندتر می کند. البته استفاده ی بیش از حد آن نیز می تواند برای پوست ایجاد مشکل کند.

درمان های دیگر: اگر بوی بد عرق بدنتان با هیچکدام از روش های بالا از بین نرفت، بدانید که راه های دیگری نیز برای رفع آن وجود دراد که نیازمند تجویز پزشک است. موارد بسیار شدید احتمالاً از بیماری هایی خاص ناشی می شوند که باید تحت درمان پزشکی قرار گیرند.

نگران نباشید...

اگر بدنتان بویی زننده و انزجارآور از خود متصاعد می کند، اصلاً نگران نباشید. راه های بسیاری برای رفع این مشکل پیش روی شماست. اولین کاری که باید بکنید این است که علت و سبب این بوی بد را کشف کنید و بعد می توانید برحسب آن از روش های درمانی ویژه استفاده کنید. اگر دیدید که با روش های معمول مشکلتان برطرف نشد، تردید نکنید، حتماً به پزشک مراجعه کنید تا به شما در این زمینه کمک کند.

### واکنش برنزگی به حفاظت بدن کمک می کند

منبع:روزنامه جوان

تحقیقات اخیر نشان می دهد فرایند برنزه شدن که به طور طبیعی در پوست صورت می گیرد بهترین تلاش و واکنش بدن در برابر تاثیرات سرطان زای اشعه ماوراء بنفش است. محققان در انستیتو سرطان دانا فاربر تحت نظارت هاروارد در بوستون مجموعه ای از آزمایشات را در این زمینه انجام داده و دریافته اند که واکنش برنزگی به حفاظت از بدن در برابر تاثیرات سرطان زای پرتوهای ماوراء بنفش کمک می کند. اما محققان تاکید می کنند که این یافته نباید مردم را ترغیب به کنار گذاشتن لوسیون ها و کرم های ضد آفتاب کند. هم چنین محققان تاکید دارند که مردم باید از قرار گرفتن زیاد در معرض نور خورشید و یا هرگونه پرتو ماوراءبنفش پرهیز کنند. این محققان اعلام کردند که تلاش برای پیدا کردن روش های سالم و بهداشتی برنزه کردن برای حفاظت از افرادی هستند که پوست لطیف و حساس دارند، برخلاف روش های فعلی و غیربهداشتی برنزه کردن که خطرناک هستند. برنزه کردن به روش ایمن باید به گونه ای باشد که پوست را وادار کند به روش طبیعی برنزه شود، بدون این که خطر آسیب رسیدن به مولکول وراثتی «دی ان آ» وجود داشته باشد. نتایج این پژوهش در نشریه هلت لتر در ژولای ???? به چاپ رسیده است.

### اصول بهداشتی در آشپزخانه

منبع: www.iranmania.com

مهمترین نکته برای پیشگیری از مسمومیتهای غذایی آن است که قبل از تماس با غذا دستها را آب گرم و صابون بشویید . بعد از خروج از توالت ، تماس با سطل زباله و یا حیوانات خانگی دستها را کاملاً بشویید .

زخمها و بریدگیها را بپوشانید . دستها را با حوله جداگانه ای خشک کنید و از دستمال آشپزخانه برای این کار استفاده نکنید.

هر چند وقت یکبار ، دستمالها ، پارچه های آشپزخانه و ابرظرفشویی را سفید ، ضدعفونی و یا تعویض کنید . سطوح کار ( روی میز ، تخته آشپزخانه و سایر سطوح تماس با مواد غذایی ) را در آشپزخانه به طور مرتب ضد عفونی کنید ؛ بویژه پس از آماده سازی مرغ و گوشت خام .

قبل از بازکردن قوطی کنسرو ، در آن را پاک کنید . ظروف ، سطوح کار ، قاشق ، کارد و چنگال را با آب داغ و مواد پاک کننده بشویید . آبکشی کنید و در صورت امکان بگذارید تا کاملاً خشک شوند .

از تماس حیوانات خانگی با غذا ، ظروف و سطوح کار جلوگیری کنید . مواد غذایی بدون بسته بندی و یا از بسته بیرون ریخته شده ، مگس ، موش ، مورچه و سوسک را که ناقل باکتریها هستند ، به خود جذب می کنند . پس این غذاها را بسرعت جمع آوری و محل مورد نظر را تمیز کنید . از چاقو و تخته ای که برای بریدن گوشت خام استفاده می کنید ، برای سبزیهای تازه و غذاهای پخته استفاده نکنید و آنها را پس از هر بار استفاده بشویید . بهتر است تخته جداگانه ای برای گوشت و مرغ خام داشته باشید .

### برس‌زدن بیش از حد موها موجب موخوره می‌شود

منبع:www.salamatiran.com

سلامت: بررسی متخصصان دانشکده پزشکی دانشگاه پترزبورگ حاکی است، آسیب‌های مکانیکی و شیمیایی وارد بر مو سبب تخریب و چند شاخه شدن موها یا همان موخوره می‌شود.

سلامت: بررسی متخصصان دانشکده پزشکی دانشگاه پترزبورگ حاکی است، آسیب‌های مکانیکی و شیمیایی وارد بر مو سبب تخریب و چند شاخه شدن موها یا همان موخوره می‌شود.

به گزارش ای‌بی‌سی‌هلث، این بررسی نشان می‌دهد که برس‌زدن بیش از حد موها از مهم‌ترین عوامل ایجاد آسیب های مکانیکی بر موها و به وجود آمدن موخوره است. در عین حال، استفاده از رنگ موهای گوناگون در یک دوره کوتاه زمانی، استفاده از حالت‌دهنده‌های مو، کوتاه نکردن موها و مراقبت‌نکردن از آنها، استفاده مداوم از سشوار و استفاده از شامپوهای نامرغوب موجب ایجاد موخوره می‌شوند.به گفته این متخصصان، هنوز درمانی برای موخوره پیدا نشده و کوتاه کردن موها تنها راه از بین رفتن موخوره‌ها است.بلند نگه‌نداشتن بیش از حد موها (اندازه موها نباید پایین‌تر از گودی کمر باشد)، استفاده از ترکیبات ملایم و غیرمحرک در شستشوی موها و حفظ رطوبت آنها و یک‌بار برس‌زدن در طول روز می‌تواند مانع ایجاد موخوره شود.

### زیبایی در آینه سلامت

ترجمه: سعید پارسی‌نیا

منبع:Beautyonline

محققان می‌گویند تحقیقات جدید درباره شیوه ذخیره شدن چربی در صورت می‌تواند به راهکارهای بهتر ضدپیری و تکنیک‌های بازیابی مجدد عضلات صورت منجر شده و یا حتی ممکن است به پزشکان کمک کند تا خطرهای مرتبط با بیماری‌های قلبی را ارزیابی کنند.محققان می‌گویند تحقیقات جدید درباره شیوه ذخیره شدن چربی در صورت می‌تواند به راهکارهای بهتر ضدپیری و تکنیک‌های بازیابی مجدد عضلات صورت منجر شده و یا حتی ممکن است به پزشکان کمک کند تا خطرهای مرتبط با بیماری‌های قلبی را ارزیابی کنند. در مبارزه حفاظت از صورت در برابر حملات پیری و سالخوردگی، جاذبه زمین یکی از بزرگ‌ترین دشمنان محسوب می‌شود! با پیرتر شدن ما، نیروی جاذبه نیوتن همه چیز را از ناحیه پیشانی به گونه‌ها و چانه می‌کشاند و با وجود ادعاهای صاحبان صنعت میلیون دلاری مواد ضدپیری، کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانیم انجام دهیم تا جلوی این کار را بگیریم. اکنون محققان دریافته‌اند که صورت، جبهه جنگ بسیار پیچیده‌تری از آن چیزی است که پیش از این تصور آن را داشته‌اید.

صورت، ۱۶ بخش دارد

دانشمندان مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس در شماره اخیر جراحی پلاستیک و ترمیمی عنوان کردند که صورت به جای اینکه فقط یک محدوده واحد باشد، نه از یک بلکه از ۱۶ بخش مشخص آناتومیکی تشکیل شده است. این کشف، تصورات قبلی درباره ساختمان صورت را جدید و به روز کرده است. متخصصان عنوان می‌کنند که در طول ۱۰۰ سال ما تصور می‌کردیم که پوست و چربی صورت به وسیله مشتی رباط حفظ می‌شوند و اینکه آثار بصری سالخوردگی و پیری بر این رباط‌ها تاثیر گذارده و نیروی جاذبه بر آن غلبه می‌کند اما اشتباه کرده‌ایم. یک نکته در ارتباط با پیچیدگی آناتومی صورت، این حقیقت است که این عضلات به طور یکسان و مشابه، پیر نمی‌شوند. برای مثال هم‌زمان با اینکه گونه‌ها شروع به آویزان شدن می‌کنند، مناطق اطراف چشم‌هایتان ممکن است جوان باقی مانده و با طراوت به نظر برسند.

۸ محفظه چربی صورت

این مساله به آن منجر شد که پروفسور راد روریچ، استاد جراحی پلاستیک در مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس و مسوول تیم تحقیقاتی، بیندیشد که چه چیزی موجب جدا شدن بخش‌هایی از صورت از یکدیگر می‌شود. او و همکاران تیم تحقیقاتی برای بررسی این تئوری، رنگ آبی را به صورت ۳۰ داوطلب تزریق کردند و این ماده رنگی فقط در همان ناحیه خاص از صورت، انتشار یافت که به محل تزریق بستگی داشت. آنها در مجموع، هشت قست مشخص و خاص را در هر طرف صورت یافتند.

دکتر جوئل پسا دستیار تحقیق و دانشیار جراحی پلاستیک در دانشگاه ایالتی تگزاس یادآور می‌شود: «آناتومی انسانی مدت ۵۰۰ سال است که مورد مطالعه بوده و نامعمول است که ببینیم چنین چیز جدیدی درباره مسایل ماکروسکوپیک و آناتومی وجود دارد.» این تصویر نشان می‌دهد که ماده آبی رنگ در دو بخش از هشت محفظه خاص چربی در صورت قرار می‌گیرد. این بخش‌ها و محفظه‌ها، خودشان به وسیله غشاهایی ایجاد می‌شوند که عروق خونی را به سمت صورت حمل می‌کنند. رباط‌ها که نقش هدایت‌کننده دارند، واقعا محل‌های اصلی بوده و دانستن اینکه غشاها در کجا قرار دارند و یا در کجا با هم در تلاقی هستند، ممکن است کمک کند تا جراحان پلاستیک بدانند که چگونه می‌توان در جراحی‌های پلاستیک صورت برای کسانی که در تصادفات یا حوادث آسیب دیده‌اند، به مداخلات درمانی اقدام کنند. با پیر شدن صورت، نه فقط رباط‌ها از یکدیگر جدا می‌شوند و تاثیر جاذبه

بر صورت بالا می‌رود بلکه هر یک از محفظه‌ها و بخش‌ها به طور مستقل از مناطق کناری خود، چربی‌ها را از دست داده یا آن را به دست می‌آورند. با توجه به این مساله، جراحان مدت زیادی است که دریافته‌اند تنها عامل تغییرات پیری در پوست صورت، از دست دادن چربی نیست.

فروکش کردن پوست، عامل پیری

دکتر پسا می‌گوید: «برخی از آنچه که به نظر پیر شدن یا آویزان شدن پوست می‌رسد، واقعا فقط حالت فروکش کردن پوست در بخش‌ها و محفظه‌های عمیق‌تر است و دانستن این مساله به ما اجازه می‌دهد تا با دقت بیشتر و به صورتی خلاقانه به درمان‌های خاص در امر جوان‌سازی صورت اقدام کنیم.» محققان به دنبال این مساله هستند که آیا این مورد برای بقیه قسمت‌های بدن هم صادق است یا خیر.

آنها می گویند که این موضوع، مسیرهای جدیدی را در امر تحقیق و بررسی باز کرده و اکنون می‌توان به صورتی خیلی علمی به ذخیره‌سازی چربی توجه کنیم. دانشمندان از قبل می‌دانستند کسانی که چربی را در مناطق خاصی از بدن ذخیره می‌سازند، با خطر بیشتری از ابتلا به بیماری قلبی روبه‌رو هستند. اما تحقیقات نشان می‌دهد واژه‌هایی مانند «چربی احشایی» ممکن است واقعا اشاره به بخش‌ها و یا محفظه‌های خاص و معین داشته باشد و اینکه ممکن است به پیش‌بینی‌های بهتر در آگاهی از خطرها منجر شوند. دکتر پسا یادآور می‌شود: «به جای گفتن اینکه شما چربی را در شکم‌تان انبار می‌کنید، بهتر است بگوییم شما چربی را در احشای خود ذخیره می‌کنید. این تشخیص به نظر بسیار مناسب و خوب می‌رسد اما هنوز برای طی کردن این مسیر و رسیدن به نتایج ایده‌آل، باید چند سال دیگر صبر کرد.»

## ماسک های میوه ای

منبع: harghnewspaper.ir

امروزه یکی از دغدغه های اصلی خانم ها تلاش برای زیباتر شدن است. هر که را می بینی قصد دارد با خرید انواع و اقسام وسایل لاغری خود را به تناسب اندام برساند و با کمک کرم های ضدچروک و ضدپیری و ماسک های مخصوص پاکسازی طراوت و زیبایی را به پوست خود برگرداند. اما استفاده مداوم از این نوع کرم ها و ماسک ها چندان تاثیری ندارد که در مدت زمان نه چندان طولانی کاربرد اولیه خود را از دست می دهد.بهترین و کم هزینه ترین کار برای حفظ سلامت و شادابی پوست استفاده از میوه هایی است که اتفاقاً در فصل بهار روانه بازار می شوند.در اینجا شما را با چند نوع از این ماسک های میوه ای که به طریقه ای آسان در منزل تهیه می شوند، آشنا می کنیم:از هندوانه شروع کنید. برای روشنایی و جلای پوست، هندوانه را از قسمت پوست تراشیده و له کنید، کمی با گلاب مخلوط کنید و به صورت تان بمالید. پس از ?? تا ?? دقیقه با آب سرد بشویید.خیار را رنده کنید و به همراه چند قطره گلاب اطراف چشم تان بمالید تا سیاهی دور آن برطرف شود. برای رفع پف و سیاهی چشم استفاده از مخلوط سیب زمینی رنده شده و شیر نیز بسیار مفید است.

گذاشتن حلقه های خیار نیز باعث نرمی و لطافت پوست می شود. برای پاکسازی پوست، کلم را حدود ?? دقیقه بجوشانید و با روغن زیتون مخلوط کنید و با کمک پنبه روی صورتتان بمالید و پس از ?? دقیقه با آب ولرم بشویید.برای ضدعفونی کردن نیز هر روز روغن زیتون را با آب لیموترش مخلوط کرده و روی صورت خود بمالید. اگر بوی تند پیاز را می توانید تحمل کنید، مخلوط پیاز رنده شده، گلاب و بهارنارنج نیز بسیار مفید است. برای برطرف کردن جای جوش ها نیز آب سیب را گرفته و به همراه یک قاشق چایخوری عسل به پوستتان بمالید تا منافذ باز صورت جمع و پوست شفاف و یکدست شود.برای از بین بردن لکه های پوستی مقداری طالبی را له کرده و با شیر مخلوط کنید و به صورتتان بمالید. از این مخلوط حتی می توانید به عنوان شیرپاک کن استفاده کرده و قبل از خواب صورتتان را با آن تمیز کنید. برای پاکسازی پوست دم کرده بابونه و زیره نیز بسیار کارساز است. برای روشنایی و باز شدن رنگ چهره هم مالیدن عصاره توت فرنگی بسیار توصیه می شود. البته در استفاده از این ماسک توجه فراوان به خرج دهید که در صورت داشتن آلرژی به توت فرنگی، نتیجه ای معکوس دریافت خواهید کرد.

## شادابی پوست با ماسک های خوراکی

نویسنده: الهام اسمعیلی

منبع:sharghnewspaper.ir

خارجی ترین بخش بدن ما پوست است و از آنجا که روزانه در مجاورت با آسیب رساننده های مختلفی همچون آلودگی های موجود در هوا، اشعه های خورشید، مواد آرایشی، مواد بهداشتی و غیره در تماس است، احتمال بروز انواع مشکلات مختلف مربوطه در آن بسیار وجود دارد. لذا می بایست با استفاده از راهکارهای مختلف نه تنها از آسیب حاصل از آن عوامل جلوگیری کرد و یا لااقل میزان آنها را کاهش داد، بلکه با به کارگیری روش های گوناگون ترمیمی و تغذیه ای پوست، سطح مقاومت آن را بالا برده و در واقع به طریقی تاثیرات حاصل از مواد مضر را خنثی کرد. توصیه های زیر نیز برای همین منظور ارائه شده اند:

سونای صورت: با بخوری دست ساز پوست خود را شاداب کرده و رنگ سلامتی را بر روی آن بنشانید. برای این منظور کاسه ای را از آب پرکرده و بر روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا جوش بیاید. سپس به آن مقداری آب لیموترش تازه و تعدادی برگ نعناع تازه اضافه کنید. همان طور که ترکیب مواد به همراه آب در حال جوشیدن است، حوله ای را بر روی سر خود انداخته و با بخارات حاصله بخور دهید. این کار را به مدت ? دقیقه ادامه دهید. خواهید دید که بر روی صورت شما قطرات آن نقش می بندد. در پایان آنها را به آرامی خشک کنید.

ماساژ با جوی دوسر: روش به عنوان یک لایه بردار عمل کرده و برای از بین بردن جوش های سرسیاه و دیگر بثورات جلدی مانند آن تاثیر بسیاری دارد. برای درست کردن این لایه بردار به یک چهارم فنجان پودر جوی زبر، یک قاشق غذاخوری عسل و مقدار لازم شیر چرب نیاز است. پس از آنکه کلیه مواد فوق را به طور کامل با هم مخلوط کردید، خمیری حاصل می شود که آن را می توانید بر گردن و صورت خود بمالید. توجه داشته باشید که پوست اطراف چشمان بسیار حساس است در نتیجه از مالیدن مواد به آن ناحیه پرهیز کنید. پس از قرار دادن خمیر بر روی نواحی موردنظر پوست، با انگشت اشاره شروع به ماساژ دادن دایره وار بر روی خمیر و در واقع پوست کنید. پس از پایان ماساژ اجازه بدهید خمیر همان طور بر روی پوست خشک شود. در پایان با پاشیدن آب به صورت و خیساندن لایه خمیری خشک شده، آن را به آرامی از پوست جدا کنید.

ماسک جوی دوسر: یک قاشق غذاخوری پودر جوی دوسر را با سفیده یک عدد تخم مرغ خوب مخلوط کرده و آن را بر روی پوست بمالید. صبر کنید تا این خمیر خشک شود. سپس آن را مانند خمیر قبلی با آب سرد خیسانده و از روی پوست بردارید. حال اگر شما دارای پوست خشکی هستید، پس از برداشتن خمیر، مقداری سس مایونز را بر روی سطح پوست تان مالیده و پس از گذشت مدتی، حدود یک ربع ساعت آن را با آب گرم شست وشو دهید ولی در صورتی که پوستی چرب دارید، به جای سس مایونز از ماست ساده استفاده کنید.

ماسک زرده تخم مرغ و زیتون: زرده یک عدد تخم مرغ را به آرامی زده و ? قاشق غذاخوری روغن زیتون به آن اضافه کنید. این کرم را بر روی پوست مالیده و مانند دستورات قبلی پس از خشک شدن خیسانده و با آب سرد بشویید. نکته: این ماسک به جهت چربی موجود در روغن زیتون و زرده تخم مرغ، برای پوست های خشک بسیار مناسب است.

ماسک آواکادو و سفیده تخم مرغ: یک عدد آواکادوی متوسط را له کرده و به همراه نصف قاشق غذاخوری آب لیموترش تازه و سفیده یک عدد تخم مرغ که پیش از این با همزن به اندازه ای زده شده که حالت کف دار و حجیم پیدا کرده است را با هم مخلوط کرده و بر روی پوست بمالید. مدتی صبر کنید تا کاملا خشک شود سپس با آب سرد بشویید.

ماسک زردآلو:پیش از آنکه به رختخواب بروید ? عدد زردآلوی تازه و یا حتی برگه زردآلوی خشک شده را در آب خیس کرده و صبح پس از جدا کردن هسته زردآلوی تازه، آنها را در مخلوط کن بریزید. له شده زردآلوی حاصله را بر روی پوست قرار داده و مدت ? دقیقه صبر کنید. در پایان با آب نیم گرم و یا ولرم مواد را از پوست خود جدا کنید.

ماسک توت فرنگی:به یک دوم فنجان توت فرنگی له شده میزان یک قاشق غذاخوری آب لیمو اضافه کرده و با هم خوب مخلوط کنید. این خمیر خوشبو و خوشمزه قرمز را بر روی پوست مالیده و تا خشک شدن آن صبر کنید. حال آن را با آب سرد بشویید. شما می توانید به جای توت فرنگی، خیار و یا گوجه فرنگی را نیز به همان میزان جایگزین کرده و همان نتیجه را کسب کنید. نکته: این ماسک برای پوست های چرب پیشنهاد می شود.

دو درمان برای پوست کل بدن ?:یک شیشه شیر را با آب ? عدد لیموترش تازه مخلوط کرده و محلول حاصل را به وسیله ابر بر روی همه قسمت های پوست بدنتان بمالید. مدت ?? دقیقه صبر کنید تا بر روی پوست خشک شود. همزمان با اینکه شیر پوست شما را نرم کرده و تغذیه می کند، آب لیموترش به عنوان قابض عمل کرده و تمام خلل و فرج های موجود در پوست را پاک می کند ? ، ?.و یا ? فنجان پودر نرم جوی دوسر را در مقدار لازم آب و یا شیر پرچرب برای درست کردن خمیر مخلوط کرده و خمیری نرم را درست کنید. از خشک بودن سطح پوست تان اطمینان حاصل کرده سپس خمیر را بر روی تمام قسمت های پوست بدن مالیده و مدت ?? دقیقه صبر کنید. حال با آب ولرم دوش بگیرید. این خمیر ناخالصی ها را از روی پوست برداشته و بافت آن را نرم می کند.

جوش های سرسیاه و پوست های چرب: گفته می شود برای درمان جوش های سرسیاه و پوست های چرب، ماسکی از شیر منیزیم درست کرده و هفته ای یک بار بر روی پوست خود بمالید.

## بهداشت حج

ای خدای بیت الله:

چشم ما را از سنگ و خاک بگیر و به جمال صاحب خانه روشن کن.

از آنجایی که کشور ما از نظر جغرافیایی معتدل است لذا مردم به خوردن آب و مایعات کمتر عادت دارند اما در سرزمین حجاز و (حرم مطهر پیامبر«صلی الله علیه و آله» در مدینه منوره و طواف بیت الله الحرام و طی نمودن مسافت طولانی برای رمی جمرات) به علت ازدحام جمعیت و گرمای زیاد تعریق افزایش یافته و میزان مایعات بدن کاهش می یابد.در نتیجه حجم ادرار در کلیه ها کاهش یافته و احتمال ابتلا به سنگ کلیه، عفونت ادرای و کلیوی افزایش می یابد، در مجموع برای جلوگیری از تشکیل سنگ بایستی حجم ادرار ۲۴ ساعته را به ۳تا۴ لیتر در شبانه روز رساند. توصیه می شود در این مسافرت روحانی با همراه داشتن یک قمقمه آب و نوشیدن آب بیشتر از بی آبی (خشکی) کلیه ها جلوگیری کرده و در صورت سوزش ادار یا تغییر رنگ ادرار به پزشک کاروان مراجعه نمایید.

گرمازدگی

گرمازدگی یکی از مشکلاتی است که به علت گرما یا ازدحام جمعیت ایجاد می شود.

علایم گرمازدگی

۱- گرفتگی دردناک عضلات: این بیماری به دنبال فعالیت عضلانی زیاد در محیط گرم ایجاد می شود.

درمان: نوشیدن آب و مصرف متناوب نمک با غذا در افرادی که ممنوعیت مصرف نمک (بیماران قلبی، کلیوی، کبدی) ندارند.

۲- خستگی شدید و ضعف ناشی از گرما:

این حالت در اثر کاهش آب و نمک و تعریق زیاد ایجاد شده و منجربه نارسایی قلبی و عروقی می شود.

علائم:

احساس ضعف، سردرد، سرگیجه، تشنگی، بی اشتهایی، تهوع و استفراغ.

درمان:

استراحت کردن بیمار به حالت درازکش در محیط خنک به نحوی که پاها کمی بالاتر از سر قرارگیرد.

خوردن مایعات و مقداری نمک (برای افرادی که ممنوعیت ندارند). این بیماری در افراد مسن بیشتردیده می شود.

?افراد چاق، بانوان و بیماران مبتلا به بیماری های مزمن(کبدی، قلبی وریدی) بیشتر از خود مراقبت کنند.

توصیه های لازم به افرادی که مبتلا به بیماری های مزمن (قلبی، کلیوی و دیابت) هستند:

۱. توصیه به بیماران قلبی

?استفاده از رژیم غذایی مناسب (کم چربی و کم نمک)

?پرهیز از گرسنگی طولانی مدت و مصرف غذا در وعده غذایی منظم.

?کاهش فعالیت بدنی

?مصرف روزانه مرکبات در رژیم غذایی.

?مصرف کردن دارو به موقع.

?پرهیز از اضطراب و عدم حضور در اماکن شلوغ

?عدم رعایت این موارد باعث افزایش ضربان قلب و شدت یافتن بیماری می شود و درصورت تنگی نفس یا درد قفسه سینه به پزشک کاروان مراجعه کنید.

۲.تپش قلب و دردهای نامشخص غیرقلبی در سینه

در سفر حج به علت اضطراب یا در اثرمصرف بی رویه قرص های ضدبارداری در بانوان و بسیاری از افراد جوان و سالم از تپش قلب و درد شکایت دارند که باید به پزشک مراجعه کنند.

۳.افزایش بیماری های اپیدمی:

در ایام حج بعضی از بیماریها مانند: سرماخوردگی، آنفولانزا، لارنژیت و حملات آسمی اپیدمی می شود.

عوامل ایجاد کننده این امراض:

* هوای خشک عربستان
* افزایش درجه حرارت محیط و تراکم جمعیت.
* قرارگرفتن زائرین در معرض سیستم های تهویه به طورمستقیم
* آلودگی هوا به مواد مختلف و مصرف دخانیات
* افزایش فعالیت بدن و عرق کردن زیاد

( حتما باید از ماسک استفاده شود)

توصیه های لازم برای بیماران کلیوی :

?استفاده از رژیم غذایی مناسب

?مصرف کردن مایعات به اندازه کافی (چون به علت افزایش تعریق حجم مایعات در بدن کاهش یافته و باعث سوزش ادرارمی گردد)

?انجام ورزش های مناسب

?در صورت غلیظ شدن و تغییر رنگ ادرار یا سوزش ادرابابد ابتدا مایعات به مقدارزیاد خورده شود در صورتی که بهبودی حاصل نشد به پزشک کاروان مراجعه کنید.

توصیه های لازم به بیماران دیابتی :

۱ - کنترل دیابت قبل از آمدن به سفر حج و در حین سفر

۲ - رژیم غذایی مناسب (کم خوردن غذا ولی زیاد کردن دفعات غذایی)

۳ - پرهیز از ضعف، خستگی و استرس

۴- کاهش فعالیت بدن

۵- مصرف به موقع دارو

۶- همراه داشتن کارتی که مشخص کننده دیابت باشد (در افرادی که قند خون پایین دارند همراه داشتن شکلات یا قند)

نکات بهداشتی که در ایام حج رعایت آنها الزامی است:

۱-همراه دا شتن یک قمقمه کوچک آب و یک بادبزن برای هر زائرضروری است.

۲-همراه داشتن یک لیوان نشکن تا زائرمجبورنشود از لیوان های آلوده استفاده کند.

۳- پوشیدن لباسهای نخی و فاقد الیاف مصنوعی به رنگ سفید و روشن( مناسب با شئونات ملی و اسلامی باشد)

۴- عدم حمل غذاهای آماده از منزل تا فرودگاه و هم چنین در فرودگاه جده و شهر مکه و سایر اماکن، چون باعث فاسد شدن و مسمومیت غذایی می شود.

۵- رعایت بهداشت فردی و استحمام

۶- شستشوی مکرر دست با آب و صابون قبل از خوردن غذا و بعد از استفاده از دستشویی.

۷- آشامیدن آب کافی و مایعات برای جبران تعریق.

۸- همراه داشتن قرص های ملین و مصرف سبزیجات و مایعات در طول سفر برای جلوگیری از یبوست.

۹- در طول سفرازغذاهای پخته استفاده شود.

۱۰- در صورت بروز هرگونه ناراحتی معده ( تهوع، سوزش معده، استفراغ و بی اشتهایی) یا سوزش ادرار و تکرار ادرار فورا به پزشک کاروان مراجعه شود.

۱۱- شام و ناهار باید کم خورده شود.

۱۲- در هنگام عرق داشتن بدن از خوردن آب سرد اجتناب شود.

### چطور از بوی بد دهان خلاص شویم؟

شما زمانی می توانید از بوی بد دهانتان جلوگیری کنید که علت انرا بدانید. در ۹۰٪ موارد این بوی بد به علت الوده بودن محیط دهان است. جرمهایی که به علت وجود باکتری در دهان شما نقش می بندد عمده علت بوی بد دهان است. گاهی اوقات وجود عفونت و یا اشکالی در ریه ها باعث این بو ها می شوند. سریع خوردن غذا یکی دیگر از علل این مشکل معرفی شده است. بوی موادی همچون سیرها و یا پیاز می تواند از طریق خون وارد ریه ها شود و بوی بد دهان را پدید اورد. تنباکو نیز یکی دیگر از مقصران این ماجراست و چرک سینوسها و یا دیابت نیز مسبب بوی بد دهان شناخته شده اند.

چند راه برای جلوگیری از بوی بد دهان:

دهان خود را تمیز نگه دارید. این به معنی دو بار مسواک زدن و استفاده از نخ دندان در شبانه روز است. باقیمانده غذا میان دندانهای شما که سبب تشکیل باکتریها می شود تنها با نخ دندان بیرون می اید.

زبان خود را نیز تمیز نگه دارید. پس از هر بار مسواک زدن زبانتان را هم با مسواک بشویید که محل رشد باکتری ها نشود.

دهانتان را مرطوب نگهدارید. بزاق دهان ضد عفونی کننده های خدادادی هستند و بوی بد دهان در اول صبح به علت کم شدن ترشح بزاق است.

دهانتان را بشویید. پس از هر بار غذا دهانتان را اب بکشید زیرا گشتن اب در دهانتان می تواند غذاهای باقیمانده را از دهانتان خارج کند.

نعناع بجوید. گر چه خشبو کننده های دهان سبب ریشه کن شدن بوی بد دهان نمی شوند اما برای دقایقی می توانند بوی غذایی که خورده اید را از بین ببرند.

خوراکی هایی که از اجتماع باکتری جلوگیری می کنند همچون هویج و بادام زمینی یا پنیر کم چرب را برای عصرانه انتخاب کنید.

این روشها برای جلوگیری از بیشتر شدن بوی بد دهان موثرند اما بهترین راه رای از بین بردن ان پیدا کردن علت اصلی ان است.

### جویدن ناخن و یک راه حل تازه

آیا شما از آن دسته افرادی هستید که هنگام نگرانی، نا آرامی یا تنها از سر بی حوصلگی، انگشت به دهان برده و ناخنهای خود را میجوید؟ آیا ناخنهای شما از شدن جویده شدن رشته رشته شده یا از شدت کوتاه شدن به سادگی زخمی و خون آلود میشود؟

جویدن ناخن چیزی بیش از یک عادت بد است. پزشکان میگویند که این کار یکی از رایجترین نشانه های اضطراب یا ناهنجاریهای وسواس گونه به خصوص در نوجوانان و کودکان سنین دبستان است و میتواند به از شکل افتادگی عضو و عفونتهای جدی منجر شود. آلن ریموند ون آبه (Alain-Raymond van Abbe) یکی از توسعه دهندگان سابق صنعت آرایش و بهداشت، تعداد جوندگان ناخن در سراسر جهان به بیش از ۶۰۰ میلیون نفر میرسد. او متوجه شد که جویدن ناخن به قدری رواج دارد که میتوان تنها برای درمان همین مشکل، کار تجاری بزرگی راه اندازی کرد.

او میگوید " :تنها در ۴ هفته جویدن ناخن متوقف خواهد شد- برای همیشه متوقف خواهد شد ".

تحقیقات نشان میدهند که حدود ۴۵٪ نوجوانان ناخنهای خود را میجوند. در زمانی که این افراد به سنین اولیه جوانی رسیده و مبارزه یا کنار آمدن با تنشها و اضطراب خود را می آموزند و یا از این رفتار خود ویرانگرانه به شدت شرمنده میشوند، این رقم به حدود ۲۰٪ کاهش میابد. افرادی که بی اراده به جویدن ناخن میپردازند، در مجامع عمومی کوشش میکنند تا با قرار دادن دست در پشت یا در جیب، تا جای ممکن دستهای خود را از دید دیگران پنهان کنند.آنها از شکل ناخنها و دستهای خود خجالت میکشند، احساس افسردگی داشته و از تماسهای اجتماعی اجتناب میکنند. به گفته ون آبه مراجعان او طوری از این عادت رنج برده و آنرا نوعی رفتار ننگ آور میدانند که هیچ یک برای مصاحبه یا تهیه عکس داوطلب نمیشوند.

طق محاسبات وی، تنها در هلند ۲ میلیون نفر به طور مزمن و شدید از این مشکل رنج میبرند و این تعدا برای مشغول نگهداشتن و سوددهی تشکیلات او کافی به نظر میرسد. ون آبه برای هر دوره درمان ۶۷۰ دلار دریافت میکند. او که از نظر حرفه ای بیشتراز

آنکه پزشک باشد، یک بازاریاب و تاجر است، خود را حلال مشکلات میداند. روش درمان او بر نوعی حفاظ دندان متکی است که برای دندانهای بالا یا پایین قالب گیری و ساخته میشود. این حفاظ تقریبا غیر قابل رویت بوده و استفاده از آنها جویدن ناخن را غیر ممکن میسازد. البته این حفاظها متحرک هستند و هنگام غذا خوردن برداشته میشوند. به گفته ون آبه " پس از چهار هفته، این اقدام ناخودآگاهانه، به قدری بی نتیجه باقی میماند که به مرحله قابل کنترل میرسد و شخص دیگر مشکلی نخواهد داشت ".

توجه بیشتر به ناهنجاریها

ون آبه، پس از طرح و اجرای راه حل خود و بیش از دو سال کار با ۱۵۰ مشتری داوطلب، یک خانه آجری در نزدیکی مرز آلمان را بازسازی و آنرا با صندلیهای راحتی مخصوص مانیکور مجهز کرده و این مکان را به ترمیم انگشتان و ناخنهای دست و پای بیماران درمان شده، که توسط متخصصین زیبایی انجام میگرد، اختصاص داده است. شاید تعجب کنید اما بعضی از مشتریان او ناخنهای پای خود را نیز میجویده اند که حتی در میان آنان مردی ۴۰ ساله نیز هست. به گفته آبه، اگر از جوانی این کار را شروع کرده باشید، بدنتان انعطاف پذیر خواهد ماند و جویدن ناخن پا برایتان مشکل نخواهد بود. جویدن ناخن یکی از موارد موجود در دسته ناهنجاریهای تکانه ای-وسواسی است که به نام" رفتارهای تکرار شوندن متمرکز بر بدن "شناخته میشوند و در حال حاضر مورد توجه علمی فراوان قرار دارند. از جمله موارد دیگر در این مجموعه میتوان به کندن مو (سر، ابرو، ریش و سبیل)، کندن پوست صورت و بدن و جویدن داخل گونه ها و لب اشاره نمود.

لارنس میشلتی (Lawrence Micheletti) استادیار روانشناسی دانشگاه تگزاس در اینباره میگوید که بسیاری از تحققات انجام شده درباره جویدن ناخن، بر تنشها و فشارهای روانی و بر دروانهایی که از طریق معالجه ریشه بیماری انجام میشده، متمرکز هستند. اما در اینجا همان مسئله مرغ و تخم مرغ هم وجود دارد، زیرا نتیجه بدشکل و زشتی که از آسیب رساندن به خود ناشی میشود نیز، بر مقدار تنش و ناراحتی بیمار اضافه میکند. به گفته میشلتی " :اگر بتوان علائم بیماری را درمان کرد، تنش کاهش یافته و شخص، روحیه شادتری خواهد داشت ".

میشلتی که در زمینه کنترل تنش و اضطراب با تعداد بسیاری از نوجوانان کار کرده است میگوید که جویدن ناخن، یکی از شایعترین نشانه های این بیماریهای روحی در میان بیماران است.

او میگوید که ون آبه موفق شده است روشی پذیرفتنی ابداع کند زیرا از نظر بالینی، درمان باید شامل هر دو جنبه شناختی و رفتاری باشد. اما او درباره شیوه تجاری ون آبه کمی مشکوک به نظر میرسد.

او میگوید": من هرگز به فکر ایجاد کلینیکی مخصوص درمان جویدن ناخن نیافتاده بودم. زیرا نمیخواهم برای گذران زندگی تنها بر افرادی که ناخن میجوند متکی باشم".

### سرت رو با چی می شوری

لغت شامپو در اصل به معنی فشار دادن و سرشستن بوده است که به تدریج به معنی شست و شوی موها و پوست سر تغییر یافته است.شامپو فرآورده ای است که برای تمیز کردن و شستن آلودگی ها از پوست سر و موها و نگه داری موها در حالت زیبا و تمیز است.البته امروزه شامپو ها دیگر فقط برای تمیز کردن آلودگی ها به کار نمی روند بلکه انتظارات دیگری هم از آن ها مطرح است مثل شامپوهایی که جلوی خارش و شوره سر را می گیرند و...

آیا شامپو به تنهایی مو را تمیز می کند ؟

این مساله مربوط به مواد اولیه ای است که در شامپوها وجود دارد .این مواد به کمک نیروی به کار برده شده توسط مصرف کننده، باعث می شوند عوامل فیزیکی و شیمیایی که باعث چسبیدن چرک و چربی به موها و پوست سر شده اند ضعیف شده ذرات آلودگی به ذرات ریزی شکسته شده تا به راحتی توسط آب شسته شوند .به علاوه مواد موجود در شامپو با جذب ذرات آلودگی مانع از این می شود که ذرات آلودگی مجدداً بر روی موها و پوست سر قرار گیرند.

منشاء آلودگی موها و پوست سر چیست؟

تقریباً می توان سه منبع را در آلوده کردن موها و پوست سر نام برد:

۱. ترشحات سبوم یا همان ترشحات غدد چربی پوست

۲. موادپروتئینی موجود درقسمت خارجی پوست سر ،همچنین مواد پروتئینی موجود در عرق

۳. ذرات آلودگی جذب شده از اتمسفر (هوا و محیط اطراف) و موادی که بر روی موها استعمال می شوند مثل لوسیون ها و اسپری های حالت دهنده مو.

یک شامپو از چه اجزایی تشکیل یافته است؟

به طور کلی می توان گفت یک شامپو از اجزاء زیر تشکیل شده است.

- پاک کننده های اصلی
- ایجاد کننده و تقویت کننده های کف
- مواد افزودنی مخصوص ،جهت حالت دهندگی موها
- شفاف کننده ها یا مات کننده ها
- مواد تنظیم کننده غلظت
- عطر،اسانس ،رنگ و ...
- مواد محافظ میکروبی
- موادی که جلوی رسوب املاح سخت را بر روی موها می گیرند

طبقه بندی شامپوها:

براساس شکل ظاهری شامپوها را می توان به انواع مختلف شامپوهای شفاف ،مایع کرمی،ژل شفاف ،خمیر،شامپوهای پودری ،شامپوهای خشک و ... تقسیم بندی کرد.

از نظر عملکرد نیز می توان شامپوها را به انواع زیر طبقه بندی کرد:

شامپوهای حالت دهنده : جلوی آسیب و مالش موها را در طی مراحل شستشو می گیرد.

شامپوهای درمانی و ضد شوره:که اثرات مفیدی در جلوگیری از شوره و خارش دارند.

شامپو ملایم : اثرات تحریکی کمتری بر روی پوست سر و موها دارند.

شامپو مخصوص موهای چرب ،خشک،معمولی و ...

خصوصیات یک شامپوی خوب:

۱-قدرت مناسب تمیز کنندگی را داشته باشد.

۲-بتواند کف خوب،مناسب و پایدار ایجاد کند.

۳-مانع از مالش و اصطکاک موها در طی مراحل شستشو گردد.

۴-برای پوست سر ،موها و چشم ایمنی باشد.

۵-موها را بعد از شستشو در حالت مناسب ،براق،نرم و ... قرار دهد.

۶- باید بخوبی در تمام نواحی سر پخش و گسترده شود.

۷-باید بخوبی از سر خارج و آبکشی شود.

۸- سرعت خشک شدن بعد از استفاده آن مناسب باشد.

۹-بعد از استفاده از آن موهای خشک و خیس به راحتی شانه شوند.

شرایط نگه داری:معمولاً شرایط نگه داری از شامپو باید بروی بسته بندی آن قید شود.ولی به طوری کلی می توان گفت در جای خشک ،خنک ،دور از نور مستقیم خورشید محل مناسبی برای نگه داری از شامپوهاست.

در هر حال علایمی مثل شکسته شدن قوام شامپو،ایجاد حالت ابری،تغییر رنگ و بوی فرآورده و ... می تواند نشان دهنده تخریب فرآورده در اثر عوامل میکروبی و ... باشد.بعلاوه در مصرف شامپو حتماً باید به تاریخ انقضاء توجه شود.

چند نکته و توصیه:

در زیر چند نکته و توصیه وجود دارد که شاید به شما در استفاده بهینه از شامپو کمک کند.

- پوست سر و موها برای سلامت خود نیاز به مقداری از چربی دارند و در صورت شستشوی بیش از حد در معرض مخاطره قرار می گیرند.لذا نوع شامپوی انتخابی و میزان شستشو با ان باید به گونه ای باشد که به طور انتخابی باعث تمیزی پوست سر و موها شود ولی این چربی مفید را حفظ کند.سختی در شانه کردن موها،حالت زبری در موها در هنگام لمس ،براق نبودن ،بد حالت بودن موها(حالت پروازی در موها) می تواند ناشی از شستشوی بیش از حد چربی لازم در سر باشد.

- قبل از هر چیز در انتخاب شامپو تشخیص نوع مو بسیار مهم است .

انواع موی سر:

الف- موهای معمولی:براق و درخشنده هستند و حالت کدر ندارند.این موها نرم،انعطاف پذیر،دارای چربی کمی هستند و روی این موها شوره دیده نمی شود.در پوست سر هم قرمزی و جوش وجود ندارد.

ب- موهای چرب:تقریباً آغشته به چربی هستند و روی هم انباشته می شوند و فقط چند ساعت بعد ار استحمام وضعیت خوبی دارند و بسته به شدت چربی پوست سر موها به هم چسبیده و برق می زنند و بعد از مدتی رسوبات چربی باعث مات شدن آنها می شود.ممکن است برروی موها و پوست سر شوره،قرمزی و جوش های خارش دار دیده شود.

ج- موهای خشک: حالت مات و بدون درخشندگی داشته و هنگام لمس زبر،خش و غیر قابل انعطاف دارند و هنگام برس زدن خوب حالت نمی گیرند و حالت وز و خشک دارند و به راحتی نمی توان آنها را شانه کرد و حالت شکننده و با کشش اندکی می شکنند.

د-موهای ملایم و نازک :حالت پذیری کمی دارند و بسیار حساس اند.

### چطور مراقب پوست خود باشیم؟

پوست همه بدن را فرا گرفته است و در بسیاری از مواقع سلامتی خود را می توانید از روی پوست خود تشخیص دهید.اگر پوست شادابی داشته باشید حداقل می توانید تخمین بزنید که بدنتان بعضی از ویتامین ها را کم ندارد و نگرانی کمبود ویتامین در بدنتان نباید باشید. گرچه موارد بسیاری هم هستند که بیماری های درونی شما در پوستتان نمایان نمی شود.نگهداری از پوست شما یکی از وظایف مهمی است که شما بر عهده دارید زیرا پوست نیز مثل هر عضو دیگری در بدنتان کاملا مراقبت شود تا به بهترین شکل بتواند سالهای سال در کنار شما باشد.

نگهداری اساسی پوست :

- همواره کرمهای ضدآفتاب را به پوستتان بزنید. فرقی نمی‌کند که تابستان باشد یا زمستان و یا حتی شما احساس سرما کنید به هر حال تابش آفتاب موجب سوختن پوستتان می‌شود.

- اگر پوستتان چرب است و یا از انواع پوستهایی که مختلط هستند دارید حتما از ضد آفتابی استفاده کنید که مناسب پوست شماست و روی دستان و پوست صورتتان را حتما با کرم بپوشانید.

- اگر آقایان احتیاج به اصلاح صورت خود داشتند بهتر آن است که قبل از اصلاح حتما از کرمهای مرطوب کننده استفاده شود.

- برای مرطوب کردن محیط کار یا منزلتان که حتما برای پوست مفید است از بخور استفاده کنید.

- پس از برگشت به خانه حمام بخار برای تمیز شدن پوست و از بین رفتن آلودگی‌های آن بسیار مفید است.

به یاد داشته باشید:

- اگر از عطر یا ادکلن استفاده می کنید آن را روی پوست بزنید زیرا اکثر اوقات الکل موجود در آنها می تواند رنگ لباس را عوض کند.

- برای نرم شدن پوستتان هنگام حمام، دو یا سه قاشق مرباخوری جوش شیرین به آب وان اضافه کنید.

- برای کاهش خستگی عضلاتتان به آب وان کمی نمک بیفزائید.

برای جلوگیری از لک شدن پوست:

- کمی آب لیموی تازه رقیق به آرامی به پوستتان بمالید و بگذارید شب تا صبح روی صورتتان بماند.

- اگر صورتتان جوش زده است در روز چندین باز آب لیمو را روی جوش‌ها بزنید تا خشک شوند.

- در صورتیکه پوستتان خشک است برای پر کردن منافذ باز شده مالیدن مقدار کم مایونز به صورتتان کمک می‌کند. آن را تا زمانی که خشک شود روی پوستتان نگه دارید سپس ابتدا با آب گرم و بعد با آب سرد صورت را بشویید.

- برای سونای گرم پوست یک بار در هفته هر نوع گیاهی را که از داروخانه برای پوستتان تهیه کرده اید در آب بجوشانید سپس حوله تان را در این آب فرو کرده و مرتب روی پوست صورتتان بگذارید.

- نیمی از یک موز را خرد کرده و با یک قاشق غذاخوری عسل و یک قاشق خامه خوب با هم مخلوط کنید و روی صورتتان برای مدت ۱۰ دقیقه بگذارید و سپس با آب گرم بشویید. این روش برای پوست‌های خشک بسیار مناسب است.

- برای نرم کردن نقاط خشک آرنج یا سر زانوهایتان از مخلوط بلغور جو له شده با کمی خامه برای چند بار در هفته استفاده کنید.

## مواظب تاریخ مصرف لوازم آرایش خود باشید

منبع:www.salamatiran.com

سلامت: تحقیقات متخصصان زیبایی روسیه نشان می‌دهد که بی‌توجهی خانم‌ها نسبت به پایان تاریخ مصرف لوازم آرایش، تا ۴۰ درصد احتمال ابتلا به حساسیت‌ها و حتی بیماری‌های پوستی را در آنها افزایش می‌دهد.

سلامت: تحقیقات متخصصان زیبایی روسیه نشان می‌دهد که بی‌توجهی خانم‌ها نسبت به پایان تاریخ مصرف لوازم آرایش، تا ۴۰ درصد احتمال ابتلا به حساسیت‌ها و حتی بیماری‌های پوستی را در آنها افزایش می‌دهد.

به گزارش روسین تودی، براساس این تحقیقات که در انستیتو زیبایی و مد روسیه انجام شده، بیش از ۵۰ درصد خانم‌ها به تاریخ مصرف لوازم آرایش خود هیچ توجهی ندارند و تا زمانی که تمام نشوند، آنها را دور نمی‌ریزند. این در حالی است که بسیاری از این لوازم، مدت‌ها در مغازه‌ها می‌مانند و وقتی خریداری می‌شوند، چیزی به پایان تاریخ مصرف‌شان باقی نمانده است.

به همین دلیل، متخصصان پوست به افراد توصیه می‌کنند که هنگام خرید هرگونه لوازم آرایش به خصوص مداد چشم، کرم پودر، رژ لب و ریمل به تاریخ تولید و انقضای آنها توجه کنند و هیچ‌وقت لوازم آرایشی را که تاریخ انقضای آن فرا رسیده، مصرف نکنند زیرا بسیاری از حساسیت‌های پوستی، آکنه، قرمزی و خارش پوست نتیجه مصرف همین لوازم آرایش تاریخ مصرف گذشته است.

## بدون آسیب سیگار بکشیم

نویسنده:بهاره مهر نژاد

منبع:sharghnewspaper.ir

«دخانیات عامل اصلی سرطان و برای سلامتی زیان آور است.»

شاید شما که سیگار نمی کشید با این جمله در تماس نباشید ولی سیگاری ها خوب با این جمله آشنا هستند. کافی است پاکت سیگاری راکه در دست دارید خم کرده تا این جمله هشدار دهنده را ببینید. بی شک سیگار نقش مخربی بر سلامتی ایفا می کند. انواع سرطان دهان، ریه، کبد و مثانه گرفته تا تصلب شرایین و ناراحتی های روده و معده به واسطه استعمال سیگار تشدید می شوند و به مرحله حاد می رسند. آمار های WHO نشان می دهد سالانه ? میلیون نفر در جهان به دلیل استعمال سیگار جان خود را از دست می دهند که البته پیش بینی می شود تا ? سال دیگر این رقم به ?? میلیون نفر در سال برسد. اولین و تکراری ترین توصیه برای طول عمر و حفظ سلامت بدن قطع استعمال سیگار است ولی در این میان توصیه هایی نیز وجود دارد که شاید برای سیگاری هایی که قصد طول عمر بیشتری دارند، مفید واقع شود.البته دستورات زیر به معنی رهایی از مضرات سیگار نیست. اینها تنها می توانند به میزان اندکی شما را از شر ابتلا به بیماری های قلبی برهاند، از زرد شدن دندان ها جلوگیری کند و همچنین جلوی پیری زودرس و چروک پوست را بگیرد.

۱- هرگز در اولین ساعات صبح سیگار نکشید. میزان آسیبی که در این زمان به ریه وارد می شود، بیشتر از دیگر ساعات روز است.

۲- روزانه ده دقیقه نرمش کنید. سیگار ارتباط مستقیمی با پوکی استخوان و کاهش استقامت استخوان ها دارد، نرمش می تواند روند پوکی استخوان را به تعویق بیندازد.

۳- از مصرف الکل همزمان با استعمال سیگار بپرهیزید که در این حالت بروز سرطان ریه ? برابر بیشتر است.

۴- استعمال سیگار ارتباط مستقیمی با کاهش جذب ویتامین ث دارد. در ازای هر نخ سیگار به ?? میلی گرم ویتامین ث نیاز دارید که بهتر است از طریق میوه هایی که حاوی لیکوپن هستند مثل گوجه فرنگی، فلفل قرمز، مرکبات، هویج و یا سیب زمینی و کاهو تامین کنید.

۵- برای حفظ پوست از عوارض تخریب کلاژن که در اثر سیگار کشیدن بروز می کند، هویج، اسفناج، بروکلی، شیر، تخم مرغ و دیگر مواد غذایی غنی از ویتامین آ را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

۶- برای به تعویق انداختن گرفتگی عروق، ویتامین ای که در غلات کامل، سبزیجات و روغن زیتون موجود است، بسیار توصیه می شود.

۷- برای خروج مواد مضر از خون و سم زدایی و سرعت بخشیدن تولید پادتن خوراکی های حاوی سلنیوم بخورید. بروکلی، سیر، ماهی، پیاز، غلات، شیر، جوانه گندم و غلات سبوس دار منابع خوبی از سلنیوم هستند.

۸- مصرف غلات، سیب زمینی، ماهی، جگر سفید و مرغ نیز به دلیل دارا بودن روی برای سلامت ریه ها بسیار پیشنهاد می شود.

۹- برنامه سم زدایی برای خودتان دست و پاکنید. برای پاک کردن بدنتان از انواع سموم و زهرها از یک برنامه فشرده یک هفته ای استفاده کنید. نوشیدن آب سبزیجات، آب میوه های تازه و آب به مدت سه تا هفت روز کاملاً سموم را از بدنتان دفع می کند. البته اگر به بیماری خاص مبتلا هستید و دارو مصرف می کنید از گرفتن چنین رژیم هایی بپرهیزید و اگر احساس کردید خیلی ضعیف شده اید، رژیم را قطع کنید.

در طول این مدت از بخور و جوشانده برخی از گیاهان دارویی مثل خارشتر، ریشه قاصدک، جعفری، بابونه، سنبل خطاری، مریم گلی و زنجبیل زیاد استفاده کنید.با تمامی اینها فراموش نکنید که مطمئن ترین و بدون دردسرترین راه حفظ سلامتی قطع سیگار است. حال تصمیم با شما است؟

## سلامت در تابستان

منبع:روزنامه جوان

اگر در برنامه تابستانی تان فعالیت های فضای باز گنجانده اید مراقب اشعه ماورای بنفش باشید. والدین باید فرزندان خود را از خطرات بالقوه آفتاب با خبر نمایند، زیرا کودکان در ?? سال ابتدای زندگی خود با توجه به فعالیت های فراوان خارج از خانه به اندازه نیمی از کل مقدار اشعه ماورای بنفش تمام عمر خود را دریافت می کنند. والدین باید فرزندان خود را تشویق کنند که لباس هایی تهیه شده از پارچه هایی ریزبافت بپوشند که گردن، بازوها و پاهای شان را بپوشاند. از کرم ضد آفتاب درجه ?? و ضد آب استفاده کنند.

کلاه لبه داری که بر صورت، گردن و گوش هایشان سایه بیندازد بر سر بگذارند.

اگر در منزل، استخر یا حوض عمیقی دارید (عمیق از نظر کودک) آن را با حفاظی مطمئن محصور کنید.

هرگز در هنگام شب به شنا در استخر فاقد روشنایی، دریا و آب های باز نپردازید.

خطرات مختلف در خود استخر هم وجود دارند. بهداشت و نظافت استخر نباید از نظر دور نگهداشته شود. صاحبان استخر و شناگران همه در حفظ بهداشت استخر سهیم هستند و باید به یاد داشته باشند که آب یکی از انتقال دهنده های بیماری های واگیردار است. به همین دلیل افرادی که دچار بیماری هایی مانند اسهال، تبخال و سایر بیماری های عفونی و ویروسی هستند نباید تا یک هفته پس از بهبودی به استخر وارد شوند. صاحبان استخر باید مواد شیمیایی داخل استخر-کلر و مواد دیگر- را نیز به طور مرتب کنترل و تنظیم کنند. فیلترهای دستگاه تصفیه را تمیز نگهداشته و در زمان مناسب تعویض نمایند.

سفرهای تابستانی به شهرهای مختلف، گشت و گذار در جنگل ها، کویر یا کنار دریا و حتی نشستن در پارک و باغچه میتواند شما را در معرض گزیدگی حشرات و گاهی جانوران مختلف قرار دهد. مار، عنکبوت، کنه، مگس های گزنده و پشه از بدترین این گزندگان هستند. پشه عامل انتقال بسیاری از بیماری هاست. در فصل تابستان از برکه ها، نواحی باتلاقی و هر آب راکد دیگری بپرهیزید، زیرا اینها محل تجمع و تولید مثل پشه ها هستند. در صورتی که به هر دلیلی در مکانی پر پشه حضور داشتید تا حد ممکن بدن خود را بپوشانید و از ژل های ضد پشه استفاده کنید.

کنه و ساس نه تنها در بیشه و باغ پنهان می شوند بلکه علاقه فراوانی به پارچه دارند و در میان رختخواب ها پنهان می شوند. هنگام اقامت در هتل ها بهتر است از ملحفه و روبالش شخصی خود استفاده کنید. مارها و عنکبوت های گزنده نیز در جنگل ها فراوانند و هنگام گزیده شدن توسط این جانوران باید سریع عمل نموده و شخص را پس از انجام کمک های اولیه به درمانگاه منتقل کرد.

## پاک کننده های پوستی

منبع: شیرین قدس

مواد پاک کننده

پس از استفاده از مواد آرایشی که در منافذ پوست نفوذ می کنند، آب گرم وصابون برای نظافت پوست کافی نیست وباید از مواد پاک کننده که با املاح چرب خود مواد رنگی را به خود جذب می کنند، استفاده شود.

پاک کننده ها ونوع پوست:

پوست چرب ومعمولی: برای پاک کردن پوست های چرب ومعمولی می توانید از سیب زمینی خام استفاده کنید وبهتر است آب سیب زمینی خام را بگیرید وصورت را با آن بشویید. به علاوه می توانید از ماست ومقداری آب لیموترش هم استفاده کنید وسپس پوست خود را با آب نیم گرم بشویید.

پوست خشک: برای پاک کردن پوست های خشک می توان ازروغن بادام یا صابون های گلیسیرین ویا گیاهی استفاده کرد.

گیاهان پاک کننده:

گل های خشک رازیانه وبرگ بارهنگ به صورت جوشانده پاک کننده های خوبی هستند که از آنها به مدت طولانی می توان برای پاک کردن پوست استفاده کرد، به علاوه گل های خشک رازیانه خاصیت تنگ کنندگی منافذ پوست را هم دارند وبرگ بارهنگ نیز خاصیت ضدعفونی والتیام دهنده دارد.

راه های دیگر:

لیموترش نیز پاک کننده خوبی است که افزون بر قابض بودن خاصیت روشن کنندگی ولطافت بخشی نیز دارد واین میوه خوشبو، بوی سیر، پیاز و... رامی گیرد. برای این کار باید چند قطره آب لیمو ترش را روی پنبه بریزید وبا آن را صورت را تمیز کنید.

کرم پاک کننده:

از این کرم نیز می توانید در پاکیزه کردن پوست خود استفاده کنید

موم سفید ۱ قسمت

لانولین ۲ قسمت

روغن بادام ۶ قسمت

گلاب ۲ قسمت

موم سفید ولانولین را در ظرفی روی بخار آب بگذارید وبه آرامی حرارت دهید تا ذوب شود وسپس به آرامی روغن بادام وبعد از مدتی گلاب را اضافه کنید وپس از سرد شدن آن را در ظرفی غیر فلزی بریزید.

مواد حفاظت کننده پوست:

کرم، پودر، شیر پاک کن، ماسک ها، تغذیه پوست وبخصوص پوست صورت در مقابل باد، سرما، گرما وخشکی احتیاج به حفاظت دارد. برای این منظور کرم ها وپودرها با خواص پوشاننده مهمترین وسیله هایی هستند که حاوی کلسترول اند وبر سطح پوست قشری محافظ ایجاد می کنند.استفاده از کرم بخصوص در زمستان برای پوست ضروری است. پودر را نیز باید پس از استفاده ا زکرم، مصرف کرد. استفاده از شیر پا کن ها بخصوص شیر پاک کن های طبیعی مانند روغن بادام شیرین یا عصاره خیار که از صابون های اسیدی هستند وپوست را تحریک نمی کنند، در حفاظت پوست مؤثر می باشند.استفاده از ماسک های زیبایی که به خوبی پوست صورت را پاکیزه می کنند مناسب ترین زمان استفاده از آنها هنگام غروب وبعد از پاک کردن صورت است، برای حفاظت پوست لازم است. این ماسک ها نرم کننده، سفید کننده، مسدود کننده منافذ پوست، ضد چروک و... هستندوچنانچه ازعصاره میوه ها تشکیل شوند،طراوت وشادابی خاصی به پوست می بخشند. سلامتی پوست، تابع زندگی سالم وتغذیه صحیح است. بنابراین مصرف الکل تعریق را افزایش می دهد، نیکوتین که خاصیت ارتجاعی پوست را از بین می برد وهمچنین افراط در مصرف چربی ها ونداشتن برنامه صحیح غذایی بر پوست تأثیر مستقیم دارد.

ویتامین B۵( اسید پانتونیک)

کمبود آن باعث از بین رفتن رنگ مو وسفید شدن آن می شود.

ویتامینH:

کمبود این ویتامین باعث پیدایش لکه های قرمز رنگ وگاه خاکستری در روی پوست می گردد

منابع حیاتی ویتامین H:

زرده تخم مرغ، مخمر آبجو، پوست برنج، مغزها.

گوگردS:

برای پوست، ناخن و موهای سالم ضروری است ویکی از اجزای تشکیل دهنده مو است که استفاده از آن لازم وضروری است.

منا بع گوگرد:

کلم، حبوبات، تخم مرغ، سیر، انگور، شنبلیله، پیاز، خیار، ترب.

برم Br:

در لطافت پوست وزیبایی آن واز بین بردن زگیل های پوستی اثر زیادی دارد.

منابع برم:

سیب، هندوانه، خربزه، قارچ، مارچوبه، کنگر، گوجه فرنگی، تربچه، توت فرنگی، تمشک، ریواس، کلم، تره، تره فرنگی، سیب زمینی ترشی، زردآلو، پیاز، انگور، انجیر.

## لاک‌های تیره باعث زردی ناخن‌ها می‌شوند

منبع:www.salamatiran.com

سلامت: به گفته رییس انجمن تخصصی مد و سلامت روسیه، استفاده از لاک‌هایی با رنگ تیره به مرور زمان موجب صدمه زدن به بافت ناخن می‌شود.

سلامت: به گفته رییس انجمن تخصصی مد و سلامت روسیه، استفاده از لاک‌هایی با رنگ تیره به مرور زمان موجب صدمه زدن به بافت ناخن می‌شود.

تحقیقات این انجمن نشان می‌دهد، افرادی که همیشه از لاک‌های تیره رنگ مانند مشکی، قهوه‌ای سوخته، خاکستری تیره و همچنین لاک‌های مات استفاده می‌کنند، ناخن‌های زردی دارند چنان که در بسیاری از آنها زردی ناخن‌ها از بین نمی‌رود.لاک‌هایی با رنگ تیره مانع نفوذ هوا به سطح ناخن می‌شوند، با گذشت زمان سبب تغییر رنگ ناخن‌ها، نرم شدن و بد شکل شدن آنها می‌شوند.از طرفی، استفاده از لاک‌های رنگ روشن نیز نباید همیشگی باشد زیرا از نفوذ هوا و رطوبت کافی به سطح ناخن جلوگیری کرده و عاملی برای لایه لایه شدن و تغییر رنگ ناخن می‌شود. البته استفاده از براق‌کننده‌ها و سفت‌کننده‌های ناخن حداکثر سه روز در هفته از شکستگی ناخن‌ها و نرمی آنها جلوگیری می‌کند.

## از عسل ماسک بسازید

منبع:روزنامه قدس

خواص عسل

عسل همواره الهام بخش افسانه های بسیار بوده است و داستانهای فراوانی از قدرت جادویی آن در گذر زمان می توان یافت. از همین رو، مردمان تمدنهای باستانی به ارزش عسل پی برده بودند و روشهای متعددی برای مصرف آن، به عنوان یک ماده غذایی، برای مصارف دیگر یافته بودند. امروزه عسل به عنوان یک محصول طبیعی که از سایر شیرین کننده ها کمتر فرآوری شده و کالری کمتری نیز تولید می کند مورد علاقه بسیاری از مردم است. عسل شامل قندهایی مانند گلوکز، فروکتوز، مواد معدنی همچون منیزیم، پتاسیم، کلسیم، کلرید سدیم، گوگرد، آهن و فسفات است، ضمن اینکه ویتامین هایی همچون B۲ ،B۳ ،B۵و B۱ نیز براساس کیفیت و نوع عسل به نسبتهای متفاوت در آن دیده می شود. مهمترین خاصیت عسل ضد میکروب بودن آن است، تحقیقات انجام شده در سالهای اخیر نشان می دهد که گذاشتن آن بر روی زخمها مانع عفونت می شود، زیرا عسل حاوی مواد آنتی باکتریایی است و می تواند باعث بهبود زخمها شود. عسل همچنین نقش مهمی در حفظ و تجدید جوانی سلولهای پوست ایفا می کند، مخلوط عسل خالص با زرده تخم مرغ و خامه ترش یکی از بهترین ماسکها برای حفظ زیبایی پوست به شمار می رود.

ویژگی های منحصر به فرد عسل

هضم عسل سریع است. مولکولهای قند موجود در عسل به راحتی می تواند به سایر قندها تبدیل شود، به همین جهت حتی حساس ترین معده ها نیز می تواند آن را به راحتی هضم کند. با آنکه عسل چسبنده و شیرین است، اما موجب ایجاد پوسیدگی دندان نمی شود و منبع بسیار خوبی از آنتی اکسیدان است که نقش مهمی در جلوگیری از سرطان و بیماریهای قلبی دارد. سطح کالری آن پایین است و در مقایسه با سایر مواد قندی ۴۰ درصد کمتر کالری دارد، هر چند انرژی آن بالاست، اما به بدن شخص وزن اضافه نمی کند. در درمان آلرژی های فصلی مناسب است. از طرفی سبب تحریک و تقویت قلب و نیز گشاد شدن رگ ها شده و جریان خون را در درون شریان های انشعابی افزایش می دهد. پس شما هم این ماده حیاتی را در سبد مصرف روزانه مواد غذایی تان قرار دهید.

## پوست مصنوعی' جای جراحات را ترمیم می کند'

محققان بریتانیایی توانسته اند نمونه ای از پوست انسان را به طور مصنوعی در آزمایشگاه پرورش دهند.

شرکت" اینترسایتکس، "که مقر آن در بریتانیاست، در گزارشی در مجله علمی" علوم بازسازی بدن ("Regenrative Medicine)، گفته است آزمایش های اولیه محققان این شرکت برای پرورش پوست انسان امیدوار کننده بوده است. اینترسایتکس می گوید پوست مصنوعی به دست آمده بهتر از نمونه های قبلی با پوست واقعی انسان سازگاری داشته است. محققان بریتانیایی امیدوارند پوست آزمایشگاهی جدید بتواند جایگزین روش های متعارف برای پیوند پوست انسان شود. در حال حاضر بهترین راه برای درمان جراحات و سوختگی های بزرگ و جدی پوست پیوند پوست از قسمت سالم بدن بیمار به محل جراحت است. اما این روش ایده آل نیست و پزشکان و محققان در تلاش بوده اند راه دیگری را برای ترمیم جراحات پوستی کشف کنند. اما تلاش های قبلی به نتیجه نرسیده بود چون پوست مصنوعی که در آزمایشگاه تهیه شده بود با پوست واقعی انسان همخوانی ضعیفی داشته است. شرکت اینترسایتکس معتقد است که تازه ترین نمونه از پوست مصنوعی، خود را در بافت پوست بیمار تنیده و محل جراحت را ترمیم می کند. این پوست مصنوعی از سلول شفاف پوست و پروتئینی که از جراحات ترمیم شده به دست می آید، تهیه می شود و مانند ژله، به تدریج سفت تر می شود.

دانشمندان شکاف کوچکی بر روی بازوی ۶ داوطلب ایجاد کردند و در جای پوست آنها، پوستی که در آزمایشگاه درست شده بود پیوند زدند. بعد از ۲۸ روز محل جراحت علائمی از ترمیم نشان داد. دکتر پل کمپ، رییس اینترسایتکس، می گوید": من از

اینکه زخم در یک چنین مدت کوتاهی التیام پیدا کرده بود خوشحال و در عین حال بسیار متعجب شدم. اگر این روش ادامه پیدا کند به زودی در نحوه معالجه زخم ها و سوختگی ها انقلابی به وجود خواهد آمد ".برخی از دانشمندان تحت تاثیر نتایج اولیه این آزمایش ها قرار گرفته اند ولی عده ای دیگر در این باره ابراز تردید کرده اند. آنها می گویند معالجه زخم کوچکی که با جراحی بر روی شخص سالمی که خود داوطلب این کار شده کار آسانی است؛ آزمایش واقعی هنگامی است که این روش در مورد جراحت واقعی ناشی از سوختگی یک بیمار حقیقی به کار برده شود.

### این سفید نازیباست!

مترجم: مریم سادات کاظمی

این که شوره سر از چه نوعی باشد و چه علتی داشته باشد، مهم نیست، اما وقتی این پوسته های سفید روی لباس می ریزد، فرد را بسیار ناراحت می کند. شوره سر نتیجه پوسته ریزی غیرطبیعی است که از پوست سر جدا شده و لا به لای موها باقی می مانند.

در حالت طبیعی هر سه هفته یک بار، سلولهای پوست سر از بین رفته و سلولهای جدید جای آنها را می گیرند. در هنگام برس کشیدن و شستشوی موها، این سلولهای مرده جدا می شوند. اگر احیای دوباره سلولهای جدید با سرعت غیرعادی صورت گیرد، با برس کشیدن، پوسته ها جدا می شوند. اما اگر برعکس، پوسته ها به پوست بچسبند و باعث افزایش سبوم (ترشح روغنی غدد سبابه متشکل از چربی و بقایای اپی تلومی) شوند، باعث خارش می شوند.

یکی از نکات مهم درباره شوره سر، این است که نوع شوره ای که فرد گرفتار آن است باید تشخیص داده شود؛ زیرا با توجه به نوع شوره، درمان آن متفاوت است، اما چطور می توان شوره را شناخت؟ شوره های خشک، ریز و کاملاً سفید هستند و از پوست سر که عموماً نیز خشک است، جدا می شوند.

ریزش این شوره ها بخصوص هنگام کوتاه کردن موها بیشتر دیده می شود.

شوره های خشک عموماً انگلهای ریز و قارچهای میکروسکوپی هستند که خارش پوسته سر را تشدید می کنند. در حالی که شوره های چرب به هم فشرده هستند و به پوست سر می چسبند، و باعث خارش می شوند در ضمن لایه فشرده ای را تشکیل می دهند که موجب خفگی پوست سر و در طولانی مدت ریزش موها می شود. هر چه ترشح چربیها بیشتر باشد، خفگی پوست سر نیز بیشتر شده و سیکل معیوبی را به وجود می آورد.

اما به هر حال، شوره ها از هر نوعی که باشند به هر حال ناخوشایند هستند. وقتی چنین مشکلی پیش می آید، فرد مرتباً لباسهایش را تکان می دهد، نوع شامپو را عوض می کند، کلاه به سر می گذارد و... این بیماری بسیار رایج در واقع «درماتیت سبورئیک» پوست است که در اغلب موارد شستشوی زیاد با شامپو مشکل را تشدید می کند. شوره سر پس از سن بلوغ ایجاد می شود و ممکن است تا آخر عمر باقی بماند و در شرایط استرس زا و مواقع خستگی نیز بروز می کند.

به علاوه، شوره سر ریزش موی سر را نیز زیاد می کند. در مواردی که شوره ها ریز و خشک باشند، استفاده از یک شامپوی ضد شوره مشکل را برطرف می کند، اما اگر شوره ها چرب و کاملاً قابل رؤیت باشند، نیاز به مراقبت و درمان خاص است. شامپوهای مناسب و مخصوص به طور محسوسی پوست سر را از این نظر بهبود می بخشد، اما وقتی که ابروها و پره های بینی نیز دچار پوسته ریزی شدند، بیماری بیشتر شبیه «پسوریاز» است که در چنین شرایطی حتماً باید با متخصص پوست مشورت کرد.

### لطافت پوست در زمستان

مترجم: مریم سادات کاظمی

منبع:fr.Doctissimo.www/fr.Esante.www

زمستان دوست خوبی برای پوست نیست و برای مقابله با این دشمن نامهربان حتماً باید به فکر چاره بود. با کاهش درجه حرارت هوا، خون کمتری به پوست می رسد، رطوبت پوست کم می شود، شادابی و طراوت خود را از دست می دهد، خشک شده و یا حتی ترک می خورد. رسیدگی و ماساژ پوست در زمستان صرفاً جنبه زیبایی ندارد، بلکه امری لازم و ضروری است.

برای حفظ تعادل آب و چربی پوست و مقابله با سرمای هوا، استفاده از امولوسیون های محافظ، یک تا دو بار در روز مفید است. کرم های «محافظ سرما» برای همه پوستها مناسب است. بدون این لایه محافظ پوست حساس تر و قرمز شده و با سوزش همراه می شود.

کسانی که در شرایط عادی نیز پوست خشکی دارند، باید توجه بیشتری نسبت به انتخاب کرمهای چرب تر از حد عادی داشته باشند، در حالی که افراد با پوست چرب باید از محصولات ملایم تر استفاده کنند. اما کرمها الزاماً نباید خیلی مقوی باشد، زیرا باعث مسدود شدن منافذ پوست می شود. در طول زمستان از پاکسازی شدید پوست خودداری کنید. در این مدت بعضی از عادات خود را تغییر دهید؛ از صابون کمتر استفاده کنید و مواد ملایم تری را برای پاک کردن آرایش، به کار برید. در واقع محصولاتی که با آب استفاده می شوند، پوست را بیشتر خشک می کنند.

امروزه محلول هایی با چربی کمتر در بازار وجود دارد تا کسانی که نمی توانند از محصولات خیلی چرب استفاده کنند، نیز پوستی شاداب داشته باشند.

دست و لب، آسیب پذیرترین اعضا در برابر سرما

لب عضوی حساس است که در برابر سرما، باد و آفتاب واکنش نشان داده و خیلی زود زیبایی خود را از دست می دهد. برای پیشگیری از ترک خوردگی لب ها در سرما، از مواد محافظ سرما استفاده کنید.

اگر لبهای شما آسیب دیده و خشک شده است، بهتر است با استفاده از کرم های ویتامین A و E، روغن کاکائو و آب گرم (معدنی) شادابی و طراوت را به لب ها برگردانید. این مواد خیلی زود تأثیر خود را نشان می دهند و چیزی نمی گذرد که لبهای خشک و ترک خورده، لطافت و نرمی خود را به دست می آورند. خانم ها و ورزشکاران باید همیشه این قبیل محصولات را با خود داشته باشند.

دست ها نیز مانند لب ها به توجه و رسیدگی خاص نیاز دارند، زیرا دستها به طور طبیعی مواد محافظ کمی دارند. به علاوه در فصل زمستان، دائماً در معرض سرما و باد هستند که حساسیت آنها را بالا می برد. پس از هر بار شستشو، دستها را کاملاً خشک کنید و چندین بار در روز، دستها را با کرمهای مرطوب کننده و محافظ که حاوی گلیسیرین باشد، چرب کنید؛ زیرا این ماده باعث حفظ آب پوست می شود. فراموش نکنید که وقتی از منزل خارج می شوید، حتماً دستکش بپوشید.

همچنین از توجه به پوست بدن در زمستان غفلت نکنید. گرچه بدن توسط لباس محفوظ می ماند اما باز هم از سرمای هوا رنج می برد. به دلیل اصطکاک بدن با لباس ها، سلول های مرده جدا شده و روی پوست باقی می مانند.

هفته ای یک بار بدن را با پاک کننده حدالامکان ملایم بشویید و در تمام طول سال، هر روز بدن را با مرطوب کننده، چرب کنید. به این ترتیب همیشه پوستی تمیز و خوشبو خواهید داشت.

### ریزش مو در خانم ها

مواقعی که خانم ها دچار ریزش مو می شوند، شامل موارد زیر است:

۱- قطع مصرف داروهای ضد بارداری

۲- بعد از زایمان و در دوران شیردهی

۳- شروع دوران یائسگی

۴- بعد از بیماری های مختلف

۵- بعد از تب شدید

۶- بعد از کاهش سریع وزن

البته این موارد به ندرت باعث ریزش دائمی مو می شوند ودر طی نه ماه رویش موها به حالت طبیعی خود برمی گردد. موها به مدت۳ سال رشد می کنند، سپس برای ۳ ماه دیگر نمی رویند و مجدداً بعد از این مدت می رویند. به همین دلیل اگر موی شما می ریزد، تا از مرحله توقف رشد به حالت فعال و رویش مجدد برنگردد، نمی توانید جلوی ریزش آنها را بگیرید و این مسئله حدود ۹ ماه طول می کشد.

عوامل دیگری که باعث ریزش مو می شوند شامل بیماری های پوستی، مواد سمی و کمبود مواد مغذی از جمله کمبود ویتامین های گروه B می باشد.

ترکیب دی هیدروتستوسترون ازهورمون مردانه بنام تستوسترون مشتق می شود. این ترکیب باعث ایجاد خصوصیات مردانه هم در خانم ها و هم در آقایان می شود.

درمان دارویی ریزش مو:

۱) محلول ۲ درصد مونوکسیدیل بنام راگین (Rogain ) باعث بازشدن رگ های خونی موجود در پوست سر و افزایش خون رسانی به موها می شود، در نتیجه باعث کاهش ریزش مو شده و فقط ۲۰ درصد باعث رویش موی جدید می شود.

۲) داروی دیگر اسپیرونولا-کتون می باشد که از عمل هورمون مردانه که باعث ریزش مو می شود، جلوگیری می کند. در نتیجه وقتی که بصورت یک محلول ۲ درصد درالکل، به پوست سر مالیده شود، می تواند ریزش مو را کاهش دهد.

وقتیکه محلول راگین به همراه محلول اسپیرونولاکتون به پوست سر مالیده شود، بوی نا مطبوعی ایجاد می کند، در نتیجه نبایستی با هم مصرف شوند. برای جلوگیری از ایجاد این بوی بد، می توانید محلول راگین را صبح ومحلول۲ درصد اسپیرونولاکتون ( محلول در الکل اتیلیک به همراه پروپیلن گلیسول) را شب هنگام به پوست سرتان بمالید.

ولی اداره غذا و دارو مصرف محلول اسپیرونولا-کتون را برای درمان ریزش مو یا حفظ سلامت موها مجاز نمی داند، در نتیجه در حال حاضر فقط ازمحلول مونوکسیدیل ( راگین) برای درمان ریزش مو استفاده می شود.

درمان تغذیه ای ریزش مو :

از نظرغذایی نیز همانگونه که اشاره شد کمبود ویتامین های گروه B بخصوص بیوتین و ویتامینB۶ باعث ریزش مو می شوند.

بیوتین ویتامینی است که دربسیاری از محصولات آرایشی به عنوان مکمل بهبود دهنده وضعیت مو اضافه می شود، زیرا عارضه مشخص کمبود بیوتین ، ریزش مو است. حال منابع غذایی غنی از ویتامین B۶ و بیوتین را برایتان ذکرمی کنم.

منابع غنی از ویتامین B۶ شامل: جگر، موز، دانه آفتابگردان، ماهی ، مرغ، جوانه گندم، آلوی خشک و گوشت و غلات سبوس دار، مخمر و زرده تخم مرغ می باشد.

منابع غنی بیوتین شامل: جگر و گوشت مرغ، زرده تخم مرغ، جوانه گندم، سبوس گندم، بادام زمینی، مخمر، بعضی سبزیجات مانند قارچ و گل کلم و تعدادی از میوه جات مانند توت فرنگی ، موز، گریپ فروت و هندوانه است .

البته اثر مواد غذایی برای جلوگیری از ریزش مو به اندازه داروهای شیمیایی قوی و سریع نیست، در نتیجه به مدت زمان و صبر و

حوصله بیشتری برای اثرگذاری نیاز دارند.

### سلامتی دوران نوجوانی

منبع:روزنامه کیهان

تغذیه در دوران نوجوانی و بلوغ اهمیت زیادی دارد. زیرا نوجوانان و جوانان به دلیل سوخت و ساز بالای بدن و فعالیت زیاد به انرژی بیشتری نیاز دارند.البته پرخوری زیاد در این دوران سبب چاقی بیش از حد نوجوان خواهد شد.تا جایی که، گاهی نوجوان برای حفظ تناسب اندام ناچار به رژیم گرفتن می شود. بنابراین درصورتی که تغذیه مناسب باشد و تمام مواد لازم به بدن برسد، هم انرژی مورد نیاز نوجوان به حد کافی تأمین خواهد شد و هم نیازی به رژیم خاص غذایی وجود نخواهد داشت.صبحانه وعده غذایی مهمی برای نوجوانان است. زیرا صبحانه ناکافی و یاکم کالری گاهی می تواند زمینه ساز کمبودهای تغذیه ای شود.توصیه می شود که در برنامه غذایی نوجوانان سه گروه اصلی مواد غذایی شامل: چربی ها، مواد قندی و نشاسته ای و پروتئین ها حتماً وجود داشته باشد.البته مصرف زیاد قندهای ساده مثل نوشابه های گازدار، شکلات، آب نبات وسایر موادی که فقط انرژی زا هستند و ارزش غذایی ندارند باید محدود شوند و به جای آنها ازمواد نشاسته ای مانند برنج، نان و سیب زمینی استفاده شود.یکی از مواد موردنیاز بدن، پروتئین (حیوانی وگیاهی) است. نیاز به این ماده در دوران بلوغ به دلیل سریعتر شدن رشد و افزایش حجم عضلات بیشتر می شود. پروتئین های حیوانی در تخم مرغ، گوشت، پنیر و شیر و پروتئین های گیاهی در غلات و حبوبات وجود دارد. مصرف روزانه ۴۵ تا ۷۲گرم پروتئین توصیه می شود.انواع ویتامین ها و املاح موردنیاز بدن که در دوران بلوغ به دلیل تسریع در رشد، نیاز بدن به آنها افزایش می یابد، با مصرف سبزی ها و میوه ها، انواع گوشت، حبوبات، لبنیات و غلات (نان و برنج و...) تأمین می شوند.

ویتامین آ

ویتامین آ برای رشد و نمو بدن، سلامت پوست و حفظ قدرت بینایی ضروری است. این ویتامین در جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر و انواع سبزی های دارای برگ سبز مثل اسفناج و سبزی های زرد و نارنجی مثل هویج و برگهای سبزتر (خارجی) کاهو یافت می شود.

ویتامین ب

ویتامینهای B۱ B۲ B۶ B۲۱ در جگر، دل، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر، ماهی و مرغ و انواع گوشتها وجود دارند. این ویتامینها نقش مهمی در زندگی انسان دارند.

ویتامین د

ویتامین د برای رشد و نمو استخوانها لازم است. این ویتامین در روغن ماهی، جگر، زرده تخم مرغ، پنیر ماست به مقدار زیاد وجود دارد. درضمن تابش مستقیم آفتاب بر روی پوست سبب تولید مقدار زیادی ویتامین د در بدن می شود.

ویتامین ث

ویتامین ث مقاومت بدن را در برابر بیماری بالا می برد. در بهبودی زخم و سلامت لثه نقش دارد. به علاوه باعث می شود بدن آهن بیشتری جذب کند. این ویتامین در غذاهایی از قبیل جگر، زرده تخم مرغ، شیر، ماهی، مرغ، گوشت قرمز، غلات مخصوص و غلات سبوس دار، غلاتی که پوسته آن گرفته نشده باشد، یافت می شود. علاوه بر پروتئین ویتامین هایی که ذکر شد بدن به تعدادی از عناصر نیاز دارد که هرکدام از آنها وظیفه خاصی به عهده دارند.

روی

یکی از این عنصرها «روی» است. نیاز بدن به «روی» در دوران بلوغ افزایش پیدا می کند. این ماده در ساختن پروتئین دخالت دارد. «روی» در غذاهایی مثل جگر، شیر، غذاهای دریایی (مثل ماهی)، حبوبات و گندم وجود دارد.

ید

ید یکی از مواد موردنیاز بدن است. ید برای رشد و نمو طبیعی بدن، سوخت و ساز مواد غذایی و تولید انرژی بسیار لازم است. سلولهای عصبی و مغز نیز نیاز زیادی به آن دارند. این ماده در غذاهای دریایی، لبنیات و تخم مرغ وجود دارد. در غلات، حبوبات، میوه ها و سبزیها، ید به میزان کم یافت می شود. البته مقدار آن به مقدار ید خاک بستگی دارد. یکی از مشکلات و بیماریهایی که در اثر کمبود ید به وجود می آید «گواتر» نام دارد. به دلیل کمبود ید در آب و خاک کشور ما، در حال حاضر اکثر نمکهایی که تولید می شود یددار هستند. بنابراین خانواده ها باید حتماً از نمک یددار استفاده کنند.

کلسیم

به دلیل تسریع در رشد استخوانها، نیاز به کلسیم در سن بلوغ بیشتر است. بنابراین نوجوانان باید از منابع غذایی حاوی کلسیم مثل شیر، ماست و کشک به میزان فراوان استفاده کنند.

آهن

یکی از شایعترین انواع کم خونی، کم خونی از نوع فقر آهن است. یعنی اگر آهن به اندازه کافی به بدن نرسد فرد دچار کم خونی می شود. زیرا وجود آهن برای خون سازی لازم است. البته نیاز بدن به آهن در دوران بلوغ بیشتر می شود. اما دختران به دلیل قاعدگی ماهانه، مقداری از آهن بدنشان را ازطریق خونریزی ازدست می دهند. به همین دلیل خوردن غذاهای حاوی آهن بدنشان را ازطریق خونریزی ازدست می دهند. به همین دلیل خوردن غذاهای حاوی آهن بخصوص برای دختران توصیه می شود.این ماده در غذاهایی ازقبیل گوشت، جگر، ماهی و زرده تخم مرغ وجود دارد.خوردن چای طی ۱ تا ۲ساعت قبل و بعد از غذا از جذب آهن جلوگیری می کند. ولی استفاده از مواد دارای ویتامین ث یا میوه های ترش مثل مرکبات، به جذب آهن کمک می کند.

### از خاراندن گوش و استفاده از گوش پاک کن خودداری کنی

منبع:روزنامه جوان

التهاب حاد مجرای گوش خارجی یکی از بیماریهای شایع گوش است که به دو نوع متمرکز و منتشر تقسیم می شود. این دو نوع هر کدام علائم خاص خود را در گوش ایجاد می کنند و درمانهای متفاوتی را می طلبند.

دکتر ابراهیم کریمی متخصص گوش، حلق و بینی با بیان مطلب فوق و با اشاره به این که علائم نوع متمرکز این بیماری وجود جوشهایی در کانال گوش است، اظهار کرد: دست کاریهای مکرر، خاراندن و استفاده از وسایلی چون سنجاق و گوش پاک کن باعث می شود میکروبهایی که به طور طبیعی در کانال گوش هستند جوشهایی در کانال گوش ایجاد کنند. البته انسداد مجرای غدد چربی نیز می تواند موجب ایجاد این جوشها در گوش شده و فرد را با درد و حساسیت کانال گوش مواجه کند. وی افزود: برای درمان این جوشها توصیه می شود فرد به پزشک مراجعه کرده و از دستکاری گوش خود جلوگیری کند.

کریمی با بیان این که التهاب مجرای گوش خارجی از نوع منتشر آن به طور شایعتری در افراد دیده می شود، گفت: میزان شیوع این بیماری در فصل گرما و در نواحی گرم و مرطوب بسیار دیده می شود. همچنین میزان شیوع آن در افرادی که به استخر یا حمام می روند نیز بیشتر است.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه در خصوص علت افزایش شیوع این بیماری در بین افرادی که به استخر یا حمام می روند، گفت: گرم و مرطوب شدن کانال گوش باعث خیس شدن ترشحات طبیعی کانال گوش و رقیق شدن واکس طبیعی گوش می شود و پوسته های طبیعی گوش خیس می خورد و محیطی مناسب برای رشد انواع میکروبها در داخل گوش ایجاد می شود. این امر نیز باعث التهاب پوست مجاری گوش می شود که معمولا با درد شدید گوش، تورم، کم شدن ترشحات و ورم مجاری گوش همراه است.

وی با بیان این که در مواقعی که تورم شدید باشد درد گوش نیز تشدید می شود، تصریح کرد: برای درمان این بیماران فقط باید از مرطوب سازی گوش جلوگیری و عامل زمینه ای را شناخت و رفع نمود.

وی در ادامه افزود: به این بیماران توصیه می شود تا شش هفته به هیچ وجه آب وارد گوششان نشود تا رطوبت از بین برود. همچنین این افراد هنگام استحمام یا رفتن به استخر باید از پنبه چربی یا قالبهای مخصوص گوش استفاده کنند.

کریمی گفت: در مواردی که التهاب کانال گوش خیلی زیاد باشد از قطره های ضد التهاب نیز استفاده می شود. البته گاهی اوقات التهاب آنقدر زیاد می شود که دارو وارد گوش نمی شود و باید با انجام کارهای خاصی که توسط پزشک صورت می گیرد این قطره ها وارد گوش شود، گاهی نیز نیاز به تمیز کردن جرمهای داخل گوش توسط پزشک است.

### بوی دهان نشانه بیماری است

نویسنده:الهام آرمان

منبع:روزنامه ایران

همیشه وقتی همکلاسی هایش دور هم جمع می شدند، می رفت به نقطه ای دور و در خود مچاله می شد .ردیف آخر کلاس همیشه جای او بود. دلش نمی خواست نزدیک معلم و بچه ها باشد. شب ها در خواب هذیان می گفت. انگار یک نفر مرتب داد می زد: «دهانت بو می ده.» بوی تند آمونیاک؛ تو رو خدا نزدیکتر از این نیا. اما شاید نمی دانست بوی بد دهانش علامتی از بیماری ها و امراض موجود در بدنش است. علامت هایی که اگر بدون خجالت کشیدن و مشورت با پزشک شناسایی می شد حالا کار به اینجاها نمی رسید.وقتی همکلاسی ام می خواد از کنارم بگذرد غصه ام می گیرد. انگار یه تندباد خشن بی صدا از روی دندون های درشتش پس می ره و دیگه نمی تونم تحمل کنم.

راستش روم نمی شه بهش بگم که دهنش چه بوی بدی می ده.

اینهاگفته های برخی از بچه مدرسه ای ها، کارمندان و انسان هایی است که در مقابل افرادی با بیماری «بدبویی دهان» مواجه هستند.کسانی که مجبورند در طول شبانه روز مدتها پهلو به پهلوی یکدیگر بنشینند و شاید سال ها از زجری که می کشند دم برنیاورند.به اعتقاد دکتر جاوید قهرمانی دندانپزشک، عوامل موضعی، بافت های نرم و سخت دندان ها می توانند در ایجاد این بیماری دخالت داشته باشند.او ادامه می دهد: «بیماری های لثه ای، پوسیدگی و نامرتبی دندان ها نیز می تواند در تشدید بوی بد دهان تأثیرگذار باشد.»

جابه جایی دندان ها، جلو و یا عقب تر قرار گرفتن دندان ها هم می تواند علاوه بر ایجاد پوسیدگی های زودرس بوی بد دهان را تشدید کند. به همین دلیل بسیاری از انسان هایی که دندان های پوسیده ندارند به خاطر حفره های میانی دندانی و بدشکلی آنها دهانشان بوی بد می دهد.

دکتر قهرمانی می افزاید: در صورتی که بیماری های اولیه و پیشرفته لثه ای – مانند قرمزی و خونریزی این بافت نرم دهانی – مورد معاینه دقیق قرار نگیرد بافت های نگهدارنده آن آسیب پذیر شده و منجر به این بیماری خواهد شد.

متخصص دندانپزشکی ترمیمی و زیبایی تأکید می کند: بیماری های سینوسی، لوزه و گوارش عوامل دورتر پدید آمدن این بو هستند. اما این نکته را هم باید در نظر داشت که این بوی بد بیشتر نشانگر ناراحتی های روده ای است تا معده ای.

در بسیاری از موارد، مواد سمی روده وارد خون شده و خود را به حفره های دهانی می رسانند.
به اعتقاد قهرمانی، بیماری های عمومی و رایج نیز می توانند در بروز این بیماری مؤثر باشند.
او ضمن هشدار جدی به خانواده ها بر مراجعه دائم به دندانپزشک تأکید کرده و ادامه می دهد: بهتر است دهان شویه ها با توصیه پزشکان مصرف شوند. مردم هم نباید استفاده از مسواک و نخ دندان را پس از هر وعده غذایی فراموش کنند.
برخلاف نظر عده ای که نوشیدن آب زیاد را عامل از بین بردن بوی دهان می دانند این متخصص دندانپزشکی معتقد است: این امر می تواند به عنوان عاملی مهم عمل کند. اما از بین برنده کامل بوی دهان نیست.
دکتر قهرمانی مصرف آدامس های بدون قند را برای از بین بردن بوی دهان در دنیا علم پزشکی پذیرفته شده می داند.
بیماری در راه است
گاهی اطرافیانم می گویند دهانت بوی سولفور می دهد. اتفاقاً به من هم می گویند وقتی نفس می کشی بوی آمونیاک بلند می شود.وای از لحظه ای که بچه ام می گوید بابا دهانت بوی استون (لاک پاک کن) می دهد، دلم می خواهد زمین دهان باز کند و مرا ببلعد.این واژه های کنار هم چیده شده بخش تلخی از واقعیات زندگی خیلی از مردم است.
دکترمحسن نراقی،متخصص گوش و حلق و بینی در این باره می گوید: نارسایی های کبدی نفس افراد را سولفوری و مشکلات کلیوی تنفس را آمونیاکی می کند و بیماری دیابت، تنفس را با بوی «استون» همراه می سازد.
استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه می دهد: بیماری های گوارشی و عمومی در موارد زیادی بابوی بد دهان همراه هستند.
وی باتوجه به آزار بوی دهان برای خود اشخاص و اطرافیان آنها، مشکلات مجاری تنفسی، سینوس های حفره حلقی و دهانی، حنجره و نای را علت این بو معرفی می کند.
نراقی یادآور می شود: تا ?? درصد بوی دهان در داخل حفره های دهانی جمع می شود. بهداشت ناکافی دهان، پوسیدگی ها، پلاک های دندانی، ذرات ریز غذایی و موارد مشابه کانون های مساعد افزایش رشد باکتری ها را فراهم آورده و به تولید گازهای بدبوی دهانی منجر می شوند.
دکتر نراقی می گوید: کاهش ترشحات بزاقی (به هر دلیلی که باشد) از پاکیزگی دهان کاسته و بر بوی آن می افزاید. خشکی محدوده صحبت و مکان ورود غذا به درون بدن نیز عامل مهمی در ایجاد این بو به شمار می رود.
افرادی که در تمام مدت شبانه روز و بویژه شب ها تنفس دهانی دارند بیش از سایرین در معرض خطر بوی دهان قرار دارند.
نراقی، سرماخوردگی، انحرافات تیغه ای و پلیپ های داخل بینی، سینوزیت ها و گرفتگی های مزمن بینی را از عمده دلایل تنفس های دهانی می داند.
استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی می افزاید: سوراخ بینی بسیاری از افراد به دلیل جراحی های زیبایی نامناسب کیپ شده و تنگی بیش از حد آن موجب تنفس دهانی و در نتیجه خشکی و بوی بد این محل می شود.
این متخصص گوش و حلق و بینی تأکید می کند: افزایش سن و پرتودرمانی های مختلف فعالیت غدد بزاقی را کاهش داده و خشکی طولانی مدت و بدبویی دهان را به دنبال خواهد داشت.
وی حفره های دهانی را در ایجاد این مشکل مهم دانسته و تأکید می کند: ممکن است حفره های لوزه ای در سنین مختلف عمیق شده و ناهمواری هایی را به وجود آورند. اما گاهی عمق زیاد این حفره ها بستر مساعدی برای رشد باکتری ها پدید آورده و بوی بدی در دهان به وجود می آورند. اما با این حال باید به دنبال ریشه های شایع این بیماری بود. زیرا لوزه ها عموماً نمی توانند تنها دلیل بوی بد دهان باشند.
او با اشاره به تومورها و زخم های طولانی مدت دهانی از ناحیه ای در پشت بینی نام می برد که حلق بینی نام دارد و می تواند محل رشد باکتری ها باشد.
نراقی ادامه می دهد: عفونی شدن لوزه سوم کودکان و ترشح های چرکین در سینوزیت های مزمن تنفس بویناکی به وجود می آورد. این چرک ها ممکن است در پشت حلق وجودداشته باشد و بوی بد دهان را به وجود آورد.
ساخت وسیله اندازه گیری بوی دهان
شاید روزی تصور ساخت وسیله ای برای سنجش بوی بد دهان دور از ذهن بود. اما چندی پیش مهندسان زیستی دانشگاه پزشکی و دندانپزشکی توکیو در ژاپن موفق به ساخت وسیله ای شدند که دوبرابر میزان حساسیت بینی به بوی دهان حساس هستند.
محققان ژاپنی ابداع این وسیله را در تشخیص انواع و اقسام بیماری های لثه و دندان مؤثر عنوان کرده اند.
به گفته پزشکان بوی دهان در خانم ها بیشتر از آقایان شایع است. حال آن که تولید این بو با گرمای معده نیز ارتباط زیادی دارد. از این رو، برای درمان این بیماری باید به حل مشکلات گوارشی توجه ویژه ای نشان داد.
اهمیت توجه به دستگاه گوارش
دکتر مسعود کیمیاگر، متخصص تغذیه در این باره می گوید: استفاده از ترکیباتی مانند تخم مرغ های سفت و لایه لایه (لاستیکی) هضم آن را در معده دچار مشکل کرده و پس از چند روز حالتی شبیه عفونت در معده به وجود می آورد.
استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی می افزاید: برخی ازغذاهای نشاسته ای مانند نان راحت تر در معده هضم شده و بوی خاصی پدید نمی آورند. این درحالی است که چربی ها و گوشت ها دیرهضم بوده و مشکلات دستگاه گوارش را چندبرابر می کنند.
وی خوردن غذا را درمحیطی مطبوع و در کنار افرادی که دوستشان داریم توصیه کرد و از مردم می خواهد به سلامت دهان و دندان خود توجه ویژه نمایند.
اگر زبان باردار شود
دکتر رعنا محمدی، دندانپزشک عمومی نیز می گوید: سفیدی زبان و اصطلاحاً بارداری آن می تواند دهان را بودار کند.
وی تصریح می کند: بیماری های لثه ای، مسواک زدن نامرتب، عفونت های حاد و آبسه های دهانی، چرک و خونابه پس از کشیدن دندان می تواند از عوامل مؤثر این بو باشد.
دکتر محمدی می افزاید: بیماری هایی مانند آنفولانزا، ترش کردن معده، یبوست و انگل های روده ای از دیگر علل این بیماری بدنی و اجتماعی اشخاص به شمار می رود.
وی تأکید می کند: درطول روز مصرف مایعات مختلف می تواند تاحدزیادی از بوی دهان کم کند و رفع کننده عوامل پوسیدگی زا باشد.
بنابراین مسواک زدن شبانه (قبل از خواب) مهم ترین توصیه جلوگیری از جمع شدن غذاهای شیرین و بوآور دهانی است.
در هرحال اگر اهل سیر و پیازخوردن مداوم نیستید و فکر می کنید دهانتان بی دلیل و به دلایل ناشناخته ای بومی دهد، سخت در اشتباهید. چون این بو می تواند نشانه ای از بیماری های درون باشد. پس آن را جدی بگیرید.

### استفاده از کرمهای ضدآفتاب در گفتگو با متخصصان

نویسنده:خجسته ناطق

متخصصان معتقدند آفتاب با تمام فوایدی که دارد، اگر مستقیم و طولانی مدت به انسان بتابد باعث ایجاد چین و چروک در پوست می شود و سبب ابتلای پوست به انواع سرطان می گردد. به همین دلیل بیشتر افراد به ویژه خانمها از کرمهای ضدآفتاب استفاده می کنند و با زدن عینک آفتابی و استفاده از کلاه های لبه دار از پوست خود در مقابل تابش آفتاب مراقبت می کنند. ولی بیشتر مردم به تصور این که اشعه خورشید در زمستان خطری ندارد، فقط در فصل تابستان به محافظت پوستشان در برابر خورشید می پردازند، در حالی که متخصصان پوست توصیه می کنند استفاده از کرمهای ضدآفتاب در فصل زمستان نیز ضروری است.
به اعتقاد دکتر علی ابراهیمی، متخصص پوست، در زمستان به دلیل زاویه تابش خورشید و عبور اشعه آن از ابر و همچنین انعکاس نور بر اثر بارش برف و باران، میزان صدمه رسانی آفتاب به پوست کمتر از تابستان نیست و اگر مدت زیادی به طور مستقیم به پوست بتابد امکان بروز سرطانهای پوستی را افزایش می دهد.
به گفته وی، استفاده از کرم ضدآفتاب در فصل زمستان برای افرادی که پوست خشک دارند یا به ورزشهای زمستانی می پردازند و یا در مناطق کوهستانی فعالیت دارند، بیشتر توصیه می شود.
این متخصص پوست در مورد ضدآفتابها می گوید: ضدآفتابها دو نوعند؛ به صورت کرم محلول و لوسیون که به دو شیوه جذب و با انعکاس نور مانع از صدمه رسانی اشعه ماورای بنفش به پوست می شوند.
به گفته وی لازم است استفاده از کرم ضدآفتاب را قبل از یک سالگی در کودکان آغاز کرد.
* کرمهای ضدآفتاب ایرانی بهتر است یا خارجی؟
بعضی از خانمها کرمهای ضدآفتاب ایرانی را بدون کیفیت می دانند و چون از تولیدات خارجی این محصول به علت هزینه بالا به طور مرتب و به مقدار کافی استفاده نمی کنند، طبعاً پوستشان آن طور که باید در مقابل اشعه خورشید محافظت نمی شود.
* دکتر پوران لایق، متخصص پوست نیز در این باره به گزارشگر ما می گوید: کیفیت کرم ضدآفتاب ایرانی و خارجی با هم فرق نمی کند، مهم این است که فرد یک نوع کرم ضدآفتاب با «SPF۳۰» به طور مداوم استفاده کند.
وی در مورد نحوه استفاده از کرمهای ضدآفتاب توصیه می کند: ضدآفتاب باید ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از خروج از منزل مورد استفاده قرار گیرد. افرادی که در محلهای بسته کار می کنند هنگام بازگشت به منزل از ضدآفتاب استفاده نمایند، ولی کشاورزان، کارگران، نقشه برداران، معلمان ورزش و به طور کلی افرادی که بیشتر در معرض آفتاب قرار می گیرند باید هر دو ساعت یک بار به مقدار کافی از ضدآفتاب استفاده کنند که مقدار کافی دو گرم به ازای هر سانتی متر از پوست است. به طوری که کاملاً سطح پوست را بپوشانند.
وی یادآور می شود: آنچه در این زمینه مهم است استفاده از میزان لازم کرم و زمان مناسب است.
این متخصص پوست همچنین معتقد است: استفاده از ضدآفتاب نباید به فصل تابستان و یا سن معینی محدود شود و در تمام فصلها و حتی از سن ۶ ماهگی باید مورد استفاده قرار گیرد.به گفته وی مقدار زیان آفتاب در دو دهه اول عمر به قدری زیاد است که می توان گفت معادل بقیه عمر و حتی بیشتر از آن است. بنابراین لازم است همیشه کرم ضدآفتاب را همراه داشته باشیم و هنگامی که در معرض آفتاب قرار گرفتیم، صورت خود را با دستمال کاغذی پاک کنیم و دوباره ضدآفتاب بزنیم. ضمناً افرادی که همیشه در محیطهای باز و در برابر آفتاب کار می کنند، باید علاوه بر استفاده از ضدآفتاب، ازکلاه هایی که ۵/۷ سانتی متر لبه داشته باشد، استفاده نمایند.
وی همچنین به خانمها توصیه می کند که ضدآفتاب حتماً قبل از کرم یا پودر آرایشی مورد استفاده قرار دهند و نیز وقتی به منزل برگشتند، اگر پوستی چرب دارند با آب و صابون صورت را بشویند و یا با شیرپاک کن کرمها را پاک کنند و اگر پوستی خشک دارند از صابون مخصوص پوستهای خشک استفاده کنند، سپس کرم مرطوب کننده بزنند. در ضمن باید حتماً دستها را نیز با کرم

ضدآفتاب بپوشانند.

وی درباره افرادی که کار دفتری دارند و یا به طور دوره ای در معرض آفتاب قرار می گیرند، می گوید: این افراد در معرض ابتلا به نوعی سرطان به نام «ملانوم» قرار می گیرند. بنابراین کسانی که حمام آفتاب می گیرند، لازم است تمام بدن خود را با کرم ضدآفتاب بپوشانند.

* عیار محافظتی کرمهای ضدآفتاب

یکی دیگر از متخصصان پوست درباره خاصیت کرمهای ضدآفتاب می گوید: مقدار جذب اشعه ضدآفتاب را عیار محافظتی یا «SPF» می گویند که هر چه این عیار بالاتر باشد، مقدار جذب اشعه نیز کمتر می شود. اما در آب و هوای ایران، عیار محافظتی بالاتر از ۲۰ درصد نیاز است، هر چه اشعه خورشید در ناحیه ای مستقیم تر بتابد باید عیار را بالاتر انتخاب کنیم. البته ضدآفتابها با SPF۱۵، حدود ۹۳ درصد در برابر اشعه ماورای بنفش خورشید مقاوم هستند و انواع کرمها با ۳۰ SPFاین محافظت را تا حدود ۹۷ درصد بالا می برند. « SPF» های بالاتر از ۳۰ تنها کمی بیشتر از ۹۷ درصد از پوست محافظت می کند.

پزشکان معتقدند برای پوستهای تیره SPF با درصد پایین مناسب است، اما برای پوستهای سفید که حساسیت بیشتری در مقابل خورشید دارند « SPF» بالا ـ مناسبتر است. اما گذشته از رنگ پوست، درصد آفتاب و همچنین مدت زمان قرار گرفتن در مقابل تابش آفتاب نیز در انتخاب SPF مورد توجه قرار می گیرد. به طور مثال در فصل تابستان برای پوست معمولی ۲۵ SPF، برای پوست سفید ۳۰ SPF، تا ۴۰ و برای پوست تیره ۲۰ SPF تا ۲۵ توصیه می شود.

دکتر توسلی یکی دیگر از متخصصان پوست نیز حداقل دفعات استفاده از ضدآفتاب در فصل تابستان را برای افرادی که در خانه یا محیطهای بسته هستند دو یا سه بار و برای افرادی که در فضای باز و در معرض آفتاب قرار می گیرند سه یا چهار بار در روز لازم می داند.

وی به گزارشگر قدس می گوید: از آنجا که استفاده از کرم ضدآفتاب در فصل تابستان ۶۰ درصد از تأثیر نور خورشید را کاهش می دهد، نمی توان گفت که استفاده از آن به معنی ایمنی صددرصد است.

* تفاوت تولیدات خارجی و داخلی

علی بندیانی، یکی از فروشندگان لوازم آرایشی و بهداشتی در خصوص تفاوت کرمهای ضدآفتاب ایرانی و خارجی می گوید: هر دو مارک، فروش خاص خود را دارد. البته بسته به نظر پزشک است که آن را تجویز می کند، ولی در مجموع فروش کرمهای ایرانی بیشتر است؛ زیرا کرمهای خارجی را افراد خاصی استفاده می کنند؛ مثلاً بر این باورند که چون کرمهای خارجی گرانتر است باید بهتر باشد یا گمان می کنند کرمهای خارجی با پوستشان سازگارتر است. به هر حال تفاوت قیمت بین مارکهای ایرانی و خارجی خیلی زیاد است. وی در ادامه می گوید: قیمتی که برای تولیدات داخلی وجود دارد از ۱۲۰۰ تومان تا ۴۵۰۰ تومان می باشد و تولیدات خارجی این محصول با قیمت بالایی بین ۱۶ تا ۲۰ هزار تومان به فروش می رسد. از سوی دیگر، در بین تولیدات خارجی کرمهای تقلبی زیادی وجود دارد؛ چون وقتی یک نوع مارک در بازار جا می افتد و طرفدار پیدا می کند، بلافاصله مارک تقلبی آن وارد بازار می شود، ولی ضدآفتابهای ایرانی مارک تقلبی ندارد فقط باید به تاریخ مصرف آن توجه کرد. به همین دلیل کرم ضدآفتاب ایرانی طرفدار بیشتری دارد.

ما نیز به مشتری توصیه می کنیم از تولیدات تقلبی و نامطمئن استفاده نکنند؛ زیرا این قبیل تولیدات در درازمدت ممکن است عوارض جانبی غیرقابل جبرانی بر پوستشان داشته باشد

## پاهای سالم؛ سلامت بدن

نویسنده:فتانه راحمی پور

منبع:روزنامه کیهان

قلب دوم ما در کفش های جور واجوری می تپد که از خروس خوان صبح تا بوق شب آنها را در پا داریم. پاها بیشتر از سایر قسمت های بدن در معرض خطر آسیب و حادثه هستند. از اینرو باید آنها را خوب بشناسیم؛ زیرا همه چیز به اینجا وصل می شود. اگر کمی در بیماری هایمان اندیشه کنیم متوجه خواهیم شد که سرچشمه بسیاری از آنها پاهایمان می باشند. پس از آنها بخوبی مراقبت کنیم. همانطور که متوجه شدید موضوع مورد بحث امروز ما کفش و نحوه نگهداری از پاهایمان است. از اینرو به سراغ یکی از دوزندگان با تجربه کفش های طبی می رویم و از تجربیات ایشان در زمینه انتخاب یک کفش مناسب استفاده می کنیم. عادل اعزازی طراح و دوزنده کفش های طبی است. او ۲۰ سال پیش در هلال احمر کار خود را به عنوان تکنسین کفش های طبی شروع کرد. علت تمایل اعزازی به این کار صاف بودن کف پا و زانوهای ایکس مانندش بوده است که مشکلاتی را در هنگام راه رفتن برای او ایجاد می کرد. بعداز دوسال فعالیت تصمیم گرفت تا از تجربیات کشورهای صاحب نام در امر تهیه کفش های طبی برای بالا بردن توانایی اش استفاده کند. او می گوید: احساس می کردم از این رشته اطلاعات زیادی ندارم. باید تجربیات بیشتری بدست می آوردم. از اینرو با هزینه خودم به کشورهای مختلفی مانند سن پترزبورگ، آلمان، بلغارستان، ترکیه و هند سفر کردم تا از توانایی های اساتید این رشته استفاده کنم. وقتی با کوهی از تجربیات و ایده های جدید به کشور بازگشتم کارم را بطور مستقل به صورت طراحی و تهیه کفش های طبی آغاز کردم. حرف آخر اینکه خداوند این توانایی را به من داده است تا با مشاهده پاهای بیمار افراد کفش مناسب را برایشان بدوزم.

از چه سنی باید برای تهیه کفش های طبی اقدام کرد؟

- به نظر من از سنین خردسالی باید پای کودک را با کفشی مناسب آشنا کرد تا او اولین گام هایش را درست بردارد. پای کودک گوشتی است. او نیاز به کفشی دارد که پاشنه اش سفت و ساق دار باشد تا مچ پایش را دربگیرد. بدین طریق کودک موقع راه رفتن محکم قدم برمی دارد. از نظر پزشکان متخصص استفاده از کفی طبی در افرادی که تغییر شکل آنها هنوز به صورت ثابت درنیامده است، مفید است. یعنی در کودکان با استفاده از کفی طبی می توان صافی کف پا، پای طاقدیسی، انحراف پاشنه و انحراف زانوها به طرفین را اصلاح کرد. در سنین بالاتر نیز کفی اثر نگهداری دارد. برهمین اساس، افراد نیازمند به استفاده از کفیهای طبی شامل موارد زیر می شوند: ۱- افراد دارای ناهنجاری های متحرک، برای اصلاح (صافی کف پا در کودکان). ۲- افراد دارای ناهنجاری های ثابت برای کاهش درد و توزیع فشار. ۳- افراد دارای پاهای دردناک برای کاهش درد (خار پاشنه و التهاب کیسه زلالی زیرپاشنه). ۴- برای جلوگیری از تغییر شکل. مسعود قرقی نیز تاکید کرد: اگر این کفیها برای کودکان در سنین ۷ تا ۱۲ سال که کف پای آنها درحال شکل گیری است، مورد استفاده قرار گیرد حاصل آن برخورداری از کف پایی استاندارد تا آخر عمر است. بعلاوه این کفیها درباره زنان باردار که در یک دوره ۶ ماهه با اضافه وزن تحمیلی روبه رو هستند، توصیه می شود.

درباره ویژگی های یک کفش مناسب توضیحاتی بدهید.

- وزن بدن انسان درون کفش باید سه قسمت شود. ۵۰ تای آن در پاشنه و ۵۰ تای دیگر در «متاتارسال» چپ و راست (استخوان های بندهای کف پا) بطور مساوی تقسیم شود. برای چنین تقسیمی کفی هایی وجود دارد که دارای گودی و پاشنه است و به راحتی در کفش تعبیه می شود. باید اشاره کنم که در انتهای پاشنه های هریک از ما کپسول های چربی وجود دارد که کاسته و خرده شدن آنها باعث ابتلای پا به خارپاشنه می شود. ما با تهیه کفی های مناسب بار اضافی وزن را از اینجاها برداشته و بین کناره های پا تقسیم می کنیم. امروزه ما کفی ها را کوتاه تر کرده ایم تا راحت تر درون کفش ها جاسازی شود. دراین کفی ها قسمتی که فشار بدن را تحمل می کند بسیار نرم است. بخشی که خستگی پا را در می کند نیز مشخص شده و باعث لذت بردن فرد هنگام راه رفتن می شود. بخشی از این کفی نیز به تقسیم وزن بدن اختصاص دارد.

درباره کفی های طبی بیشتر توضیح دهید.

-وظیفه هرکفی کفش باید این باشد که انواع ناهنجاری های بدن و یا الگوهای غلط راه رفتن را اصلاح کند. این کفیها تنها به منظور تصحیح صافی کف پا به کار گرفته نمی شوند؛ بلکه هدف اصلی آنها راحت تر کردن ایستادن، راه رفتن و دویدن است. به این ترتیب که به مقدار بسیار کمی، زاویه هایی را که در آنها به پا ضربه می خورد، تغییر می دهند. هر شخصی با مقدار مشخصی از یک لایه نرم در کف پای خود متولد می شود. این لایه بالشتکی به صورت طبیعی امواج ضربه ای را که به کف پا وارد می شوند، ملایم تر کرده و به شیوه ای مناسب به کل پا اعمال می کند. متاسفانه با افزایش سن افراد این لایه طبیعی در طول زمان اثر خود را از دست داده و تحلیل می رود. کفیها از نظر جنس به ۳ دسته کفیهای نرم، کفیهای نیمه سخت و کفیهای سخت تقسیم می شوند. کفیها از نظر شکل و ساختار نیز به انواع مختلف مثل کفی با حمایت کننده قوسی طولی، کفی با پد متاتارسال (برای صافی قوس عرضی و درد انتهایی استخوان کف پایی)، کفی با بالابر پاشنه (برای کسانی که قد کوتاهی دارند) تقسیم می شوند. وی ادامه داد: کفیهای مواج بیشتر برای رفع خستگی و جلوگیری از اعمال فشار به پاها استفاده می شوند و موارد استفاده درمانی آنها محدود است و کفیهای دیگر نیز بسته به نوع عارضه به صورت خاص مورد استفاده قرار می گیرند. گفتنی است، کفیهای طبی غیرمواج در رفع خستگی مفید نیستند یا جذب شوک و امثال آنها را انجام نمی دهند و درعین حال کفیهای مواج برای اصلاح تغییر شکل مثل صافی کف پا، نمی توانند کاربرد داشته باشند. کفیهای مواج خود به دو دسته عمومی و طبی برای پاهای خاص تقسیم می شوند. در نوع عمومی، این کفیها کار پمپاژ خون، تقسیم وزن بدن در سطح کف پا و جذب شوکها را انجام می دهند و نوع پاهای خاص این کفیها نیز برای ۳ دسته از افراد، یعنی کسانی که دارای خار پاشنه (زایده ای درقسمت جلوی استخوان پاشنه) هستند و هنگام راه رفتن، احساس درد در پاشنه می کنند یا افت قوس طولی پا دارند و همچنین برای استفاده، در بخش علمی تکمیلی در ارتوپدی و توانبخشی توصیه می شود. بعلاوه کفیهای مواج به واسطه جریان مواد سیال بر نقاط واکنش کف پا تاثیر می گذارند و با ماهیچه، رگها و تاندون ها سروکار دارند. در کفش های تیز کوچکترین ضربه که به کفش وارد شود مستقیماً به کمر منتقل می گردد. درحالی که در کفش های نوک گرد این ضربه ها گرفته می شود. در یک کفش مناسب پاشنه و پنجه کفش باید گرد و خورده شود تا فشار را کم کند و انرژی زیادی از فرد هنگام راه رفتن گرفته نشود. نصب یک قالب مناسب در کفشی با این مشخصات باعث می شود فرد احساس کند که در منزل نشسته و با غلتاندن پاهایش بر روی وردنه وریدهای پایش را استراحت می دهد. خوشبختانه در کشور ما چرم های مرغوبی برای ساخت کفی وجود دارد که عرق پا را می گیرد. نوع دیگری از چرم ها به محض خروج کفی از کفش و در معرض هوا قرار گرفتن آن باکتری های موجود در کفی کشته می شوند. وقتی راحت تر راه می رویم، چون بستر نرمی برای پاهای خود ایجاد کرده ایم، طبیعتاً دیرتر خسته می شویم. پس اگر به علت شغل یا حرفه خود باید ایستاده باشیم تسریع در گردش خون، انرژی و روح کافی را در کالبدمان می دمد. هنگام شب با خواب شیرین و راحتی روبه رو شده که خود در آرامش جسمی و روحی نقش بسزایی دارد. بدین ترتیب، کارگران درکار محوله به علت سرحالی، کارشان را دقیق تر تحویل کارفرما می دهند، معلمان انتقال دانش بهتری داشته و پلیس ها نیز دیرتر خسته خواهند شد و به این علت است که کفیهای طبی (بخصوص نوع مواج آن) برای برخورداری از انرژی بیشتر و افزایش کارایی روزانه توصیه می شوند.

کفش مناسب

برای انتخاب کفش مناسب باید نکاتی را درنظر بگیریم: طول کفش باید با طول پای فرد همخوانی داشته باشد و چند میلی متر بزرگتر از پای فرد باشد. پهنای کفش در قسمت جلو به اندازه پهنای قوس عرض باشد تا پا بتواند براحتی در داخل آن قرار گیرد.

کفش بچه ها فاقد پاشنه باشد و کفش بزرگ ترها حتماً پاشنه داشته باشد و در نهایت ارتفاع پاشنه از ۳ سانتی متر برای آقایان و ۴ سانتی متر برای خانمها بلندتر نباشد. محققان با تاکید براین که اندازه مناسب کفش موجب سلامت پا می شود، توصیه می کنند، هنگام خرید کفش فقط به مد توجه نکنید. با افزایش سن، پاها پهن تر و درازتر شده و از ضخامت بافت های کف پا نیز کاسته می شود. همچنین استفاده مداوم از کفش نامناسب به تدریج قوس کف پا را از بین می برد و موجب سفت شدن پاها می شود. متخصصان معتقدند، اگر طول کفش کافی نباشد، شکل پا عوض می شود و ممکن است اعصاب پا تحت فشار قرار گیرد یا در آن میخچه یا سایر ضایعات پوستی ایجاد شود. همیشه باید جلوی کفش حدود یک سانتی متر از انتهای آخرین انگشت خالی باشد و انگشتان پا را بتوان در کفش کمی حرکت داد.

عوارض استفاده از کفش های غیراستاندارد

مراقب باشید هنگام خرید کفش قبل از اینکه به رنگ، مدل و مد روز بودن آن توجه کنیم بهتر است استاندارد بودن آن را مدنظر قرار دهیم. در کفش استاندارد رویه آن سبک، نرم و کوتاه است و پاشنه آنها بین یک تا سه سانتیمتر ارتفاع دارد. جنس کفش های استاندارد چرم و یا نخ کتان است و قوس کفی آن متناسب با قوس کف پاست. افرادی که از کفشهای پاشنه بلند و غیراستاندارد استفاده می کنند به مرور زمان به عوارضی چون قوس زانو، کمردرد و ناراحتی های پوستی چون میخچه مبتلا می شوند. توصیه می شود پس از راه رفتن طولانی و قرار گرفتن پا برای ساعتهای متمادی در کفش، پاها را با آب ولرم و صابون، بشوییم و کاملا خشک کنیم و کف پا را روی یک وردنه تا چند دقیقه حرکت دهیم تا خون در آن گردش یابد.

آیا در هر نوع کفشی می توان از کفی های طبی استفاده کرد؟

خیر. کفش خریداری شده باید ویژگی های خاصی داشته باشد. امروزه تولید کننده ها دنبال مد و جنس ارزان قیمت هستند. کفش تولید شده فضای مناسبی برای نصب کفی های طبی ندارند و از کفش بیرون می زنند. کفش باید با رعایت اصول پزشکی ساخته شود و قالب طبی آن نیز توسط یک صنعت کار تهیه و در کفش تعبیه گردد. البته کفش های طبی حتماً نباید دارای رویه چرمی باشند. ما می توانیم از رویه های پارچه ای همگام با مد برای تهیه کفش مناسب استفاده کنیم. حتی متقاضی می تواند از روی ژورنال مدل موردنظرش را انتخاب نماید. اکثر مدل های کفش های طبی یکنواخت و شبیه بهم است. خوشبختانه ما در کشور این توانایی را داریم که با استفاده از صنعت کاران متخصص مدل هایی مناسب با خواسته مشتریان تهیه و در اختیارشان قرار دهیم. فقط با حمایت از سوی دولت و تعیین جایی مناسب برای گرد آمدن این صنعت کاران می توانیم جلوی رشد بسیاری از بیماری های ناشی از پارا بگیریم و راه رفتن را برای همگان دلپذیر سازیم.

سخن آخر:

برای توسعه این رشته و تشویق مردم به پوشیدن کفش مناسب چه پیشنهادی دارید؟

– خوشبختانه کشور ما دارای اساتید با تجربه و زبردستی است که در زمینه دوزندگی کفش مناسب و طبی در جهان حرف اول را می زنند. ما استادی داریم که کفشهایش فاقد چسب و دوخت است و کسی همپای او در جهان وجود ندارد. متاسفانه جوانان با این هنر غریبه هستند و از آن استقبال نمی کنند اگر بیمارستانها یا دولت فضای مناسبی را در اختیارمان قرار دهند ما خواهیم توانست با آموزش هنرجویان جوان این صنعت را در کشور همه گیر سازیم و با تولید کفش های مناسب که در آن اصول آناتومی پا رعایت شده باشد جلوی بسیاری از بیماری ها را بگیریم

### بهداشت پوست نوجوان

منبع:www.nioc.org

دردوران بلوغ به علت تغییرات هورمونی وترشح هورمونهای جنسی، پیاز مو، غدد چربی وغدد عرق اکرین و اپوکرین در محلهای ویژه ای از بدن به رشد بیشتری رسیده وفعالتر می‌شوند وبروز دانه های غرور جوانی ممکن است اتفاق بیافتد یکی از تغییرات چشمگیر دیگر که در دوره نوجوانی در پوست بروز می‌کند ظاهر شدن تعدادی خالهای رنگدانه است که معمولترین آنها کک ومک می‌باشد که به علت عدم انتشار یکنواخت ملائین درسطح پوست وتجمع آن درنقاط ویژه ای تظاهر می‌کنند. به طور متوسط، نوجوانان سفید پوست ممکن است ۱۵تا ۲۰عدد از این خالها روی بدنشان پیدا شود. و معمولابعد از دوره نوجوانی دیگر حال جدیدی ظاهر نمی شود. کک ومک که دانه‌های کوچک قهوه ای رنگی هستند معمولاً در نواحی که در برابر اشعه آفتاب قرار می‌گیرند ظاهر می‌شوند.

یکی دیگر از مشکلات پوستی که در دوره نوجوانی بروز می‌کند جوش‌های غرور است که ۹۰درصد پسرها و ۸۰درصد دخترها را مبتلا می‌سازد. دریک سوم نوجوانان دختر این دانه‌ها یک هفته قبل ازقاعده شدن ظاهر می‌شوند. بروز جوشهای غرور جوانی به علت فعالیت شدید غدد چربی است که بوسیله هورمون اندوژن تحریک می‌شوند. این جوشها ابتدا به صورت نقطه سفید رنگی هستند که به علت خشک شدن چربی مترشحه در مجاری غدد چربی پوست ایجاد می‌شوند.

پس از مدتی در اثر فشار مواد کراتینی مجاری باز شده و مواد داخل آن در اثر اکسیداسیون سیاهرنگ شده وچنانچه شرایط برای توسعه آنها مناسب باشد به صورت پابول،پوستول و بالاخره دراثر عوامل میکروبی به صورت جوش برجسته التهابی خود نمایی می‌کند. محل معمولی این جوشها بیشتر درصورت است، ولی در قسمت بالای قفسه سینه، پشت شانه‌ها وروی شانه‌ها هم بروز می‌کنند. غیر از تغییرات هورمونی عوامل دیگر مانند اضطراب، عوامل شیمیایی (فنوباریتال،ایزونیازید وفنی توئین) ممکن است سبب بروز جوشها وتشدید آنها شوند. برای پیشگیری از عفونی شدن این جوشها، بهترین روش رعایت اصول بهداشتی است، مانند: استحمام روزانه وشستشوی پوست صورت با آب گرم وصابون (بخصوص شبها قبل از خواب)، محافظت از باد، آفتاب، گرد و خاک و... اگر چه توصیه می‌شود که رژیم غذایی در بهبوداین جوشها نقش دارد ولی محدودیت غذایی توصیه نمی‌شود بلکه بهتر است به نوجوانان آموزش داده شود که خود دقت کنند ومتوجه شوند که چه غذایی سبب ازدیاد جوشها می‌شود تا از خوردن آنها پرهیز کنند.

خارج کردن چربی درون دانه‌ها با دستهای تمیز وگاز ضد عفونی توا‡م با فشاری نرم وآرام پیشنهاد می‌شود. وسایل استحمام حوله صورت، تیغ یا ماشین ریش تراش باید ویژه وشخصی باشد. لباس زیر هر روز تعویض، شسته واتوکشی شود.

از دستکاری وبازی کردن با جوشها مطلقاً خود داری شود. ورزش کردن، تفریح درهوای پاک وتمیز، استراحت کردن به‌اندازه کافی در پیشگیری از بروز جوشهای غرور مؤثر است. پرهیز از سیگار کشیدن وسایر سرگرمیهای غیر بهداشتی در سلامت پوست و حفظ زیبایی و درخشندگی پوست صورت نقش اساسی دارند. پایبند بودن به دین وخدای بزرگ به انسان شکیبایی و اعتماد به نفس می‌دهد از عصبانیت و نگرانی‌ها و فشارهای روانی که عاملی برای بروز جوشهای غرور هستند، جلوگیری می‌کند. چنانچه جوشهای غرور به حالت التهابی بروز کنند. ممکن است درمان با آنتی بیوتیک (تتراسیکلین) به صورت دوره ای، کورتیکو استروئید، تزریق در ضایعه‌ها، جراحیهای کوچک لازم باشد.

### چطور با جوش‌هایمان مقابله کنیم؟

منبع:روزانه

فرقی نمی‌کند که شما نوجوان باشید یا بزرگسال به هر حال ممکن است با جوش‌های روی صورتتان دست و پنجه نرم کنید.برای آنکه از دست این مزاحم‌های روی صورت که جوش صورت نام دارند خلاص شوید و یا حداقل با آنها بهتر کنار بیایید و بتوانید به مرور آنها را برای همیشه از بین ببرید ۱۳ راه را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

---

۱) هرگز به جوشها دست نزنید و آنها را فشار ندهید که باعث بدتر شدن اوضاع صورتتان خواهد شد. زیرا در این صورت ممکن است باکتری موجود در جوش را در بقیه نقاط صورتتان هم پخش کنید.

---

۲) استفاده از الکل‌های ضعیف و یا سولفورها هم ممکن است به شما کمک کند. استفاده از الکل‌های مخصوص پوست صورت که در داروخانه‌ها موجود هستند به پاک شدن پوست و از بین رفتن سلول‌های مرده و حتی چربی‌ها و باکتری‌ها کمک کرده و آنها را کم‌کم از پا در می‌آورند.

---

۳) برای درمان جوش‌ها با استفاده از محلول‌ها، تنها به روی جوش‌ها اکتفا نکنید و آن را اوقات به تمام پوستتان به طوری که به چشم‌ها و لب‌هایتان برخورد نکند بمالید.

---

۴) با پوستتان خشن نباشید و به یاد داشته باشید که شستن بیشتر پوست سبب از بین رفتن لایه چربی سطح پوست می‌شود اما آن را ریشه‌کن نمی‌کند. شستن بیش از حد پوست صورتتان ممکن است حساسیت‌های مختلف را برایتان به‌وجود بیاورد.

---

۵) برای شستن صورتتان هر روز ۲ بار اقدام کنید و از صابون‌های کاملاً ملایم استفاده کرده و پس از شستشو با آب ولرم به آرامی با حوله خشک کنید.

---

۶) از هیچ نوع محصولی که برای حاوی چربی‌است برای پوست خود استفاده نکنید.

---

۷) از حوله های بسیار خشک و یا هر گونه دستمالی که صورتتان را خراش دهد، اجتناب کنید.

---

۸) در صورت استفاده از هر نوع وسیله آرایشی و کرم‌ها از نوعی استفاده کنید که در آن آب وجود داشته باشد.

---

۹) برای ترمیم پوستتان از جراحی‌های متداول استفاده نکنید و پوست خود را به تجویز چند متخصص مختلف نسپارید که ممکن است نتایج بدتری بگیربد به پزشک خود اعتماد کنید.

---

۱۰) با دستانتان مدام در حال لمس کردن برآمدگی‌های صورتتان نباشید.

---

۱۱) ضد آفتاب‌های مناسب برای پوستتان را پس از مشورت با پزشک هر روز مصرف کنید.

---

۱۲) تـا زمـانی که از ارتبـاط تغـذیه‌تان با جوش‌های بوجود آمـده مطمئن نشدیـد، خود را در رژیم سـخت قرار ندهیـد گاهی اوقات جوش‌ها هیچ ارتباطی با تغذیه شما ندارند.

---

مراقب"یُد "مصرفی‌تان باشید برخی پزشکان معتقدند که جوش‌ها با وجود ید زیادی تحریک می‌شوند.

### تشدید طاسی سر با سیگار کشیدن

محققان هشدار دادند که کشیـدن سیگار، احتمال ریزش مو و طاسی سر را در مردان افزایش می دهد. محققان بیمارستان فاراستیرن مموریال و دانشگاه ملی تایوان در تایپه در این بخش از مطالعات خود دریافته اند که کشیـدن سیگار می تواند فولیکول های مو را تخریب کنـد و در مسیر حرکت خون و هورمونهـا در پوست سـر اختلال ایجاد کرده یـا تولیـد هورمون اسـتروژن را افزایش دهـد. محققان با بررسی ۷۴۰ مرد در تایوان با میانگین سنی ۶۵ سال دریافتند که سیگار کشیدن نقش مهمی در بروز طاسی سر خفیف یا شدید ایفا می کند. این پژوهش که مشروح آن در نشریه آرشیو درماتولوژی به چاپ رسیده، توصیه می کند مردانی که علایم اولیه طاسـی سـر را در خود مشاهـده می کننـد بایـد بـا آنهـا دربـاره نقش توقف اسـتعمال دخانیات در جلوگیری از پیشـرفت این مشـکل مشورت شود.

### ماسک

پاک کننده ی معطر طبیعی

مواد لازم:

گل بابونه : ۴۰ گرم

گل اسطوخودوس: ۲۰ گرم

گل اکلیل کوهی: ۲۰ گرم

آب: ۲ لیتر

گل ها را به کمک انگشت خود ساییده و در ظرف شیشه ای درب داری پر کنید و روی آن ۲ لیتر آب در حال جوش بیفزایید و در ظرف را بسته تا خنک شود و سپس از صافی رد کنید و در ظرف شیشه ای تیره ای نگهداری کنید. این پاک کننده جهت طراوت و پاک کردن هر نوع پوست توصیه می شود.

کرم لطیف کننده پوست

مواد مورد نیاز:

پودر مخمر: ۲۵ گرم

آب سیب تازه: ۶۰ سی سی (۴ قاشق غذاخوری)

ماست: ۳۰ میلی لیتر (۲ قاشق غذاخوری)

پودر مخمر را در آب سیب حل کنید، سپس ماست را به این مخلوط افزوده و خوب به هم بزنید تا خمیر یکدستی پدید آید. آنگاه پوست صورت و گردن خود را خوب تمیز کنیـد و این مخلوط را به این نواحی بمالیـد. به مدت ۱۵ دقیقه صبر کنید. سپس با مقدار فراوان آب ملایم آبکشی کنید. پس از اتمام آبکشی و خشک کردن پوست، یک لایه مرطوب کننده به پوست بمالید.

این کرم برای پوست هایی که آثار پیری بر آن هویدا شده بسیار مناسب است. پودر مخمر بهترین منبع طبیعی ویتامین های گروه B است که می تواند باعث جوانی و شادابی پوست شود.

منبع:ماهنامه تخصصی دنیای سلامت

### ماسک گیاهی

کرم برنزه کننده هویج

مواد لازم:

آب هویج تازه: ۳۰ سی سی

روغن زیتون: ۲۰ سی سی

اوسرین: ۱۰۰ گرم

آب هویـج و روغن زیتـون را مخلـوط کرده و به اوسـرین اضـافه کنیـد. این کرم نه تنهـا جهت برنزه کردن بلکه جهت رفع خشـکی گوشه لب ها و طراوت و زیبایی پوست های خشک توصیه می شود.

کرم ضد افتادگی پوست با گریپ فروت

آب تازه گریپ فروت: ۳۰ سی سی

عسل: ۲۰ گرم

گلاب: ۲۰ سی سی

اوسرین: ۱۰۰ گرم

آب گریپ فروت، گلاب و عسـل را مخلوط کرده و به اوسـرین اضـافه کنیـد. ( این کـار حتما با قاشق چوبی انجام شود). این کرم علاوه بر دارا بودن موادی که باعث طراوت و حیات بخشی پوست می شود موجب حفاظت پوست در حال پیر شدن هم می شود.

ماسک سیب با شیر

مواد لازم:

سیب: ۱ عدد

گلاب: ۴۰ سی سی

شیرخشک کم چرب: ۲۰ گرم

روغن بادام شیرین: ۲۰ سی سی

سیب را پوست کنـده، پودر کنیـد. شیر خشـک را بـا دقت به آن اضافه و خوب به هم بزنیـد. روغن بادام و گلاب را اضافه کنیـد و خوب به هم بزنیـد. ماسک را به مـدت ۲۵ دقیقه روی صورت و گردن قرار دهیـد و سـپس بـا آب ملایـم بشوییـد. این ماسک برای پوست چرب و خشک مناسب است.

منبع: ماهنامه ی دنیای سلامت

### ریزش موی زنان

منبع: www.salamatiran.com

زنان به نـدرت طاس می‌شونـد ولی ریزش مو در انسان امری غیرقابل اجتناب است. میزان آن بسـتگی به عوامل گوناگون دارد مانند ارث، بیمـاری، کـاهش وزن سـریع، حاملگی، اضـطراب، آلودگی‌های محیطی، تغییرات هورمونی و مصـرف برخی داروها، همه این عوامل می‌تواننـد بر چرخه طبیعی رشد مو اثر بگذارند. شایع‌ترین علت ریزش موی زنان به نوع آندروژنیک معروف است که سبب ریزش مو در ۳۰ تا ۴۰ درصـد زنان می‌شود. در زنان، هورمون آنـدروژن به وسـیله تخمدان‌ها و غده آدرنال ترشح می‌شود. کاهش موی سـریع یـا طاسـی ممکن است مربوط به مشـکل این غـده ماننـد تومور تخمـدان یا آدرنال باشـد. ماینوکسـیدیل جلـدی یا همان روگین، تنها داروی مورد تایید اداره غذا و دارو آمریکا (FDA) است.

این دارو را می‌توان از داروخانه‌هـا تهیه کرد تـا روزی دو مرتبه به پوست سـر مالیـده شود و برای تـاثیر کامـل حـداقل چهارمـاه باید اسـتفاده شود. به جز موارد نادر تحریک پوست مو، ماینوکسیدیل عوارض جانبی دیگری ندارد ولی مصرف آن را باید ادامه داد در غیر این صـورت موهـای درآمـده دوبـاره می‌ریزنـد. البته این دارو برای همه موثر نیست. تـاثیر آن در ۳۰ تا ۴۰ درصـد افراد به طور کامل مشـهود است.درباره وضـعیت خود با پزشک‌تان مشورت کنیـد. شاید او مایل به انجام آزمایش‌هایی برای تشـخیص آنمی فقر آهن، مشـکلات تیرویید یا تحقیق درباره برخی عوارض جانبی داروهای مصـرفی شـما باشد. اگر این آزمایش‌ها طبیعی بودند، برای آزمایش پوست سر و مو به یک متخصص پوست مراجعه کنید.

### موهای زائد و درمان آنها با لیزر

منبع:روزنامه جوان

تمام سـطح بدن به جز لب ها و کف دست و پا پوشیده از مو می باشد. تعداد فولیکول های مو یا ریشه های مو، از قبل از تولد ثابت است و بسـتگی به عوامل ژنتیکی دارد. در موقع تولد به جز ابروها، مژه ها و موهای سـر که اصطلاحا موهای ترمینال گفته می شود، بقیه موها کرکی و یا در واقع نازک و روشن هسـتند. موهای زاید در خانم ها در نواحی بالای لب، چانه و در امتداد خط ریش و در قدام سـینه، اینها وابسـته به هورمون مردانه می باشد. در زنان هورمون مردانه توسط تخمدان و غدد کلیوی ترشح می شود و همچنین مقـداری از هورمون مردانه خون در زنـان به علت تبـدیل پیش ساز هورمون مردانه در بافت چربی، به هورمون مردانه می باشـد. این مساله توجیه آن است که موی زایـد را در خانم های چاق، بیشتر می توان یافت بنابراین کاهش وزن در خانم های چاق می تواند به کاهش موهای زاید نیز کمک کند.

علل بروز موهای زاید

– ?ژنتیـک: عامـل ارث در ایجـاد موهـای زایـد بسـیار مهم است در بعضـی از زنان به صورت ارثی ریشه موهای آنها حتی به میزان پایین هورمون مردانه در خون حساس می باشند.

– ?سـندرم تخمـدان چنـد کیستی یـا وجود کیست هـای متعـدد تخمـدانی: این بیماری معمولا همراه با موی زایـد، تخمک گـذاری نامرتب، اختلال قاعدگی و چاقی می باشد. بروز جوش و پوست چرب نیز از علایم آن است.

– ?داروها: بسیاری از داروها مانند میتل تستسترون، دانازول و داروهای آنابولیک و یا کورتون های خوراکی و گاهی موضعی ( در اثر تداوم مصـرف) باعث ایجاد موی زاید می شوند. فنی توئین( نوعی داروی ضدصـرع) و ماینوکسـیدیل نیز می توانند رشد موهای کرکی را سریعتر کنند.

درمان

نوع درمـان بسـتگی به علت بیمـاری دارد، موی زایـد می توانـد فقـط علامـت یک بیماری باشـد. درمان دارویی این بیماری توسـط هورمون هـای ضـدهورمون مردانه می باشـد که نگرانی اکثریت بیماران از ایجاد ناباروری توسط این داروهاست. اما امروزه یکی از بهترین و جدیـدترین روش های رفع موهای زایـد، لیزر موهای زایـد می باشـد. روش لیزر به این صورت است که مقداری از انرژی

توسط نور، به وسیله رنگ دانه مو به صورت گرما جذب شده و این گرما توسط ساقه مو به ریشه می رسد و باعث سوختن ریشه مو می شود.

عوارض لیزر

قرمزی و بروز زخم در روزهای اول پس از انجام لیزر عوارض معمول لیزر می باشد که اگر زیر نظر پزشک متخصص انجام شود، جای نگرانی ندارد، البته باید تا حد امکان از بروز زخم اجتناب شود. زیرا در افراد دارای پوست تیره می تواند باعث لک صورت یا سفید شدن پوست شود.

مدت اثر لیزر

تاکنون هیچ روشی نتوانسته است باعث از بین رفتن کامل موهای یک منطقه به طور همیشگی شود بلکه روش هایی مانند لیزر می توانند باعث کاهش قابل ملاحظه تعداد موها پس از چند جلسه و یا نازک شدن آنها شوند. میزان عدم رشد موی زاید بسته به نوع دستگاه لیزر می تواند از ? ماه تا ? سال و یا بیشتر باشد. دفعات انجام لیزر به تیرگی مو، تیرگی پوست، موضع انجام لیزر و نوع لیزر بستگی دارد اما به طور کلی حداقل ? تا ? بار لیزر برای رسیدن به پاسخ مطلوب لازم است. فاصله زمانی انجام لیزر معمولا ?? تا ??روز می باشد، اما پس از خاتمه درمان ممکن است موهای نازک و روشن تر طی ? ماه پس از خاتمه درمان، رشد کنند که تکرار لیزر هر یک سال یک بار و یا با فاصله بیشتر لازم به نظر می رسد.بسیاری از بیماران به اشتباه تصور می کنند که لیزر باعث سرطان پوست و یا تخریب دندان ها می شود این تصور کاملا اشتباه می باشد و تاکنون هیچ کدام از موارد فوق گزارش نشده است.

محدودیت های لیزر موهای زاید

لیزر هیچ گونه اثری بر روی موهای سفید ندارد زیرا نور باید توسط رنگ دانه جذب شود و موی سفید فاقد رنگ دانه است. در مواردی که پوست بیمار تیره تر از موی وی باشد نیز لیزر می تواند باعث سوختن پوست شود.

## درست خوردن را جدی بگیریم

نویسنده:مهری موسی وند

منبع:روزنامه جوان

مردم صبح ها جلوی مغازه ها و سوپرمارکت ها صبحانه می خورند. همان جا می ایستند و در حالی که دارند به کارهایی که باید بکنند و به جاهایی که باید بروند، فکر می کنند به کیکی که خریده اند گاز می زنند. پزشکان معتقدند صبحانه مهمترین وعده غذایی روز است و خوب و کامل خوردن آن تا حد زیادی انرژی مورد نیاز بدن را در طول روز تامین می کند. اما برای مردم خواب آلودی که صبح ها در حال رفتن به محل کارشان هستند، صبحانه همان یک دانه کیکی است که سرپایی جلوی سوپر یا مغازه می خورند. ظهرها این اتفاق جلوی ساندویچ فروشی ها و فست فودها می افتد. شاید فقط شب ها است که سفره در خانواده ایرانی معنای واقعی خودش را پیدا می کند، هرچند اگر سروته غذای شب هم با سفارش پیتزا، هات داگ و ساندویچ چیزبرگری از رستوران نزدیک خانه، هم نیاید.

دوری از سنت ها و پیروی از فرهنگ غذایی مد روز که وارداتی است، سبب شده یا با اندام های ورم کرده و چاق روبه رو باشیم و یا لاغری را به قیمت ضعف و بی حالی به دست بیاوریم. زمانی در فرهنگ غذایی ما حبوبات جای خودش را داشت. آش ماش که مادر بزرگ ها می پختند سرشار از ویتامین ها و به ویژه ویتامین B بود. اما حالا حتی اسم این غذاها را هم نمی دانیم. به بچه ها می گوییم، «پتاژ» اما نمی گوییم پتاژ همان سوپی است که از قدیم در غذاهای خودمان جای خاصی داشت. من چه قدر افسوس می خورم که مردم به جای یک وعده غذای اصلی سفارش پیتزا و ساندویچ می دهند، الویه درست می کنند یا از بیرون آن را می خرند، غافل از این که سیب زمینی فقط تا ?? دقیقه بعد از پخت، ارزش غذایی دارد و بعد از آن فقط شکم را پر می کند. از طرفی غذاها را محدود کرده ایم به پختن برنج و خورش. آن هم هر شب.

قدیم کجا مردم این قدر برنج می خوردند. برای خیلی از خانواده ها که فقط سالی یک بار رشته پلوی شب عید بود و بعضی هم هر چند وقت یک بار برنج می خوردند، که نه با مدام خوردنش کسی این قدر اضافه وزن داشت و نه برای گرفتن رژیم لاغری خود را از خوردن آن محروم می کرد. اگر پیاز و ماست سر سفره نبود، دست به غذا نمی بردند و حالا ما این ها را حذف می کنیم سالاد با سس فراوان درست می کنیم و جای دوغ، نوشابه می خوریم و با جایگزین کردن غذاهای آماده و مد روز خارجی به انواع بیماری ها خوشامد می گوییم و تا مدت ها با عوارضش دست به گریبانیم.

این دید انتقادی به وضعیت تغذیه و نحوه غذاخوردن مردم فقط در گفته های متخصص تغذیه نیست که نمود دارد، بلکه بسیاری از کارشناسان تغذیه می گویند استفاده بیش از حد از غذاهای آماده (Fast food) شیرینی، قند و شکر و روغن های نامناسب که میان مردم رایج است، زنگ خطری جدی برای سلامتی آن ها است و فقط اصلاح رفتارها و عادت های غذایی است که می تواند آن ها را از ابتلا به بسیاری از بیماری ها در امان نگه دارد

## درست بخورید سالم زندگی کنید

منبع:روزنامه کیهان

تغذیه مناسب، کلید اصلی جلوگیری از انواع بیماری ها از جمله آرتروز است. اولین مرحله اصلی در درمان آرتروز، رساندن وزن به حد ایده آل است. وزن اضافی باعث ایجاد فشار بر روی مفاصل و در نتیجه عوارض آرتروز می گردد. رعایت این رژیم غذایی که حاوی فیبر بیشتری باشد (فاقد موادشیمیایی آلوده که باعث ایجاد استرس در بدن می شود، باشد)، مصرف بیشتر میوه ها و سبزی جات تازه، ماهی، دانه ها و غلات سبوس دار توصیه می شود. مصرف ماهی های آب های سرد از جمله ماهی آزاد (سالمون) توصیه می گردد. مصرف چربی های اشباع، روغن های هیدروژنه یا جامد، غذاهای پرچرب و سرخ کرده و شکر توصیه نمی گردد، چراکه این موادغذایی باعث ایجاد اسیدیته بالای محیط داخلی مفاصل شده و این حالت موجب درد بیشتری در مفاصل و در نتیجه التهابات آنها می شود. مصرف میوه، سبزی، غلات کامل (تصفیه نشده و سبوس دار)، آجیل، دانه های خوراکی و ماهی باعث کاهش التهاب مفاصل یا آرتروز می شوند.

گوشت های پرچرب، تخم مرغ، مارگارین، کره، کافئین، الکل، شکر سفید، تنباکو و محصولات لبنی باید از رژیم غذایی حذف شوند. در حدود یک سوم از افرادی که از بیماری آرتریت روماتوئید رنج می برند به سولانین ها و یا بعضی گیاهان حساس اند که از آن جمله می توان سیب زمینی، فلفل ها، بادمجان، گوجه فرنگی و تنباکو را نام برد که باید از رژیم غذایی این گروه از افراد حذف گردد. توصیه می شود که حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب در طول روز جهت دفع سموم از بدن مصرف شود.غذاهایی که می توان مصرف نمود.

- سبزیجات برگ سبز مانند جعفری، شاهی، کرفس، کلم پیچ
- هویج
- جودوسر، محصولات تهیه شده از گندم
- محصولات تهیه شده از سویا
- غلات کامل مانند برنج قهوه ای، ارزن، جو، گندم، جوی دو سر
- ماهی های آب های سرد مانند ماهی آزاد ساردین، شاه ماهی.

غذاهایی که باید از مصرف آنها پرهیز کرد.

تحقیقات نشان داده که علائم آرتروز، حتی در کسانی که آرتریت روماتوئید دارند، کاهش خواهد یافت، به شرط آن که این افراد با یک رژیم گیاهخواری سازش یابند. این رژیم فاقد غذاهای با منشاء حیوانی به خصوص محصولات لبنی است. موادغذایی که نباید در این بیماری مصرف شوند، شامل گروه های زیر است:

- مهارکننده های جذب کلسیم: گوشت قرمز، لبنیات، تخم مرغ، جوجه، الکل، قهوه، شکر تصفیه شده، اکثر شیرینی جات، نمک اضافی
- غذاهای دارای اگزالات بالا: ریواس، زغال اخته، آلوها، کنگر، اسفناج
- غذاهای خانواده گیاهان تاج ریزی ها: گوجه فرنگی، بادمجان، سیب زمینی، فلفل ها، تنباکو
- غذاهایی که موجب تورم و آب آوردگی می شوند: گندم سیاه، لبنیات، کلیه چربی های حیوانی مغزها و آجیل ها، دانه های چرب دار، کره حاصل از دانه ها.

## نمی گذارم یک مو از سرم کم شود

منبع:روزنامه کیهان

رژیم غذایی غنی از سیلیس، کلسیم و آهن از ریزش مو جلوگیری می کند یا آن را کاهش می دهد.سبزیجات سبز برگی شکل بخصوص سبزیجات دریایی، منبع غذایی خوبی از املاح هستند. جو خام منبع خوبی از سیلیس است. برگه میوه ها و آب آلبالو منبع غنی از آهن هستند.

نازک شدن یا ریزش مو در زنان می تواند در اثر یک مشکل گوارشی مثل کمبود اسید معده باشد یا می تواند در اثر کمبود پروتئین، روی و سایر مواد مغذی باشد.سیلیس یکی دیگر از مواد مغذی مهم در حفظ سلامتی مو است که ریزش مو را کاهش می دهد. منابع غذایی سیلیس شامل: پوست سیب زمینی، فلفل سبز، فلفل قرمز، خیار، جوانه حبوبات مثل جوانه لوبیا است.ریزش مو در مردان با مصرف رژیم غذایی کم چرب کاهش می یابد. دانشمندان معتقدند در طی دوران بلوغ با افزایش مقدار هورمون مردانه در مردان، احتمال طاسی سر افزایش می یابد. رژیم غذایی پرچرب و مصرف زیاد گوشت مقدار تستوسترون را افزایش می دهد که روی فولیکول های مو (پیاز مو) تأثیر می گذارد.

به عنوان مثال در زمان های گذشته در کشور ژاپن، به دلیل مصرف غذاهای کم چرب و سالم، طاسی سر در مردان کم بوده است، ولی در حال حاضر به دلیل مصرف غذاهای پرچرب و آماده، طاسی مردان افزایش یافته است.

شاید مصرف غذاهای کم چرب ریزش مو را متوقف نکند، ولی آن را کاهش می دهد.کم خونی یکی از علل اصلی ریزش مو است، غذاهای غنی از آهن مثل جگر، انواع گوشت، غلات سبوس دار، سبزیجات سبز برگی شکل مثل اسفناج، تخم مرغ، خرما و کشمش را زیاد مصرف کنید. البته در دوران بارداری نباید بیش از یک بار در هفته جگر مصرف کرد، زیرا جگر یکی از منابع غنی ویتامین A است که با مصرف بیش از حد آن در دوران بارداری، مادر دچار مسمومیت با ویتامین A می شود و این مسمومیت باعث ایجاد اختلالات صورت، استخوان و مغز درنوزاد می گردد.

بیشتر ساختمان مو از پروتئین تشکیل شده است. برای تسریع رشد مو، رژیمی غنی از پروتئین مصرف کنید. این رژیم شامل جگر گوساله، مخمر و جوانه گندم است. این موادغذایی غیر از پروتئین، حاوی مقادیر زیادی ویتامین های گروه B هستند که برای رشد

مو لازم هستند.بررسی ها نشان می دهد پروتئین سویا مو را تقویت می کند و رشد آن را افزایش می دهد. سایر منابع غنی از پروتئین شامل تخم مرغ، پنیر کم چرب، شیر، ماست، ماهی، حبوبات و مخمر است.

سیلیس یکی دیگر از مواد مغذی مهم در حفظ سلامتی مو است که ریزش مو را کاهش می دهد. بعنوان مثال سیلیس اضافه شده به شامپو از طاسی سر جلوگیری می کند، رشد مو را افزایش می دهد و باعث درخشش و استحکام مو می شود. حتی بعضی گفته اند ریزش مو را متوقف می کند. استفاده از شامپوی حاوی سیلیس باعث رشد مجدد موهای ریخته شده می شود. منابع غذایی سیلیس شامل: پوست سیب زمینی، فلفل سبز، فلفل قرمز، خیار، جوانه حبوبات مثل جوانه لوبیا است.

ویتامین C، جذب آهن را در بدن افزایش می دهد. پس به مقدار کافی میوه و سبزی مصرف کنید.

ویتامین E نیز برای رشد مو لازم است. پس در برنامه غذایی روزانه خود از منابع غذایی آن استفاده کنید که شامل آجیل، دانه های خوراکی و روغن های گیاهی مثل روغن زیتون است.

اگر ریزش مو به دلیل کم کاری تیروئید است، منابع غذایی حاوی ویتامین A و ید را به مقدار بیشتری مصرف کنید که شامل هویج، اسفناج، روغن دانه ها مثل روغن تخم کتان، گردو و تخمه کدو و نمک یددار است. اگر دچار کمبود ید هستید، شلغم، کلم، خردل، سویا، بادام زمینی و ارزن را مصرف نکنید.

### بهداشت مو و ناخن و گوش نوزادان

بهداشت گوش ها

با تکه ای پنبه گوش خارجی را تمیز می کنیم.

هرگز بر ای تمیز کردن گوشهای نوزاد از گوش پاک کن استفاده نکنید و هر سال، حوداث ناشی از فرو رفتن آنها در مجرای داخلی گوش و آسیب های وارده بسیاری ثبت می شود، که گاه جبران ناپذیرند. یک حرکت ناگهانی نوزاد به سادگی مشکلات پیچیده ای را به بار خواهد آورد.

به منظور پاک کردن گوشها می توانید از تکه ای پنبه جهت تمیز کردن قسمت خارجی گوشها استفاده کنید. نیازی به تمیزکردن قسمت داخلی گوش نیست، زیرا ترشحات طبیعی و زرد رنگی که به وسیله موهای داخل گوش به سمت بیرون رانده می شوند، مجرای داخل آن را تمیز می کنند.

کوتاه کردن ناخن و موهای نوزادان

از همان ماه های نخست، باید ناخن های نوزاد، که در صورت بلند بودن به علت بی نظمی حرکات دستها می توانند صورت او را بخراشند، کوتاه شوند. اما معمولاً مادران از کوتاه کردن ناخن های نوزاد و نزدیک کردن قیچی به او هراس دارند، که البته کاملاً طبیعی است.

برای کوتاه کردن ناخن ها و موهای نوزاد از قیچی کوچکی که نوک دو سر آن گرد ( و نه تیز ) است، استفاده نمایید. ممکن است زیاد تیز نباشند، اما مطمئن ترند.

زمانی را برای این کار انتخاب کنید که کودک کاملاً سیر است و خوابش می آید. زیرا در این حالت حرکت و مقاومت او کمتر است. ( مطابق اشکال ذیل )

۱و۲ – ابتدا نوزاد را طوری روی میز بنشانید که کمرش به بالاتنه شما تکیه دهد. دست چپ تان را روی شکم او بگذارید، طوری که ضمن محکم نگه داشتن نوزاد، بتوانید با همان دست به گرفتن ناخن های او کمک کنید.

با دست چپ انگشت شست دست راست نوزاد را بگیرد و با دست راست ناخن را کوتاه کنید. فقط قسمتی از ناخن را که کاملاً از پوست او جداست کوتاه کنید. بهتر است ناخن ها را بصورت هلالی، مانند فرم خود ناخن، کوتاه کنید.

۳و۴ – برای کوتاه کردن ناخن انگشتان دیگر نوزاد، باید دست مشت کرده ی او را باز کرده و انگشتانش را با دست چپ تان از هم باز کنید. سر انگشتان نوزاد باید روی دست چپ مادر قرار گیرند. از انگشت کوچک شروع به کوتاه کردن ناخن کنید و به ترتیب تا رسیدن به انگشت نشانه ادامه دهید.

۵و۶ – برای کوتاه کردن ناخن های انگشتان دست چپ نوزاد، در حالیکه بادست راست هم او را محکم نگه داشته اید و هم قیچی دست تان است، از ناخن انگشت شست او شروع کرده و پس از باز کردن انگشتان دیگر نوزاد از هم، ناخن های دیگر شست را به همان ترتیب فوق، از انگشت کوچک شروع کرده و تا انگشت نشانه کوتاه کنید.

کوتاه کردن ناخن های انگشتان پا

درحالیکه نوزاد را طوری نشانده اید که پشتش را به بالاتنه شما تکیه داده است، یکی از پاهایش را کمی از روی زمین بالاتر نگه دارید و از انگشت کوچک به ترتیب شروع به کوتاه کردن ناخن ها نمایید. در کوتاه کردن ناخن های پا بویژه انگشت شست پا توجه داشته باشید بهتر است ناخن را بصورت صاف کوتاه نمائید.

کوتاه کردن موهای نوزاد

۱ و ۲ – ابتدا نوزاد را به پشت بر روی ملافه تمیزی که روی میز انداخته اید، بخوابانید. یک عدد قیچی، کاسه کوچکی از آب ولرم و مقداری پنبه بهداشتی در دسترس تان قرار دهید. پنبه را در آب ولرم خیس کنید و آن را روی موهای نوزاد بمالید. در همین حال سعی کنید مرتباً با او صحبت کنید و سرش را نوازش دهید تا احساس امنیت و آرامش کند.

۳و۴ – سر نوزاد را به یک طرف بچرخانید و دسته کوچکی از موهایش را بین دو انگشت نشانه و وسط بگیرید. با قیچی موهایی راکه بیرون انگشت می ماند کوتاه کنید. بقیه موهایش را نیز به همین ترتیب کوتاه کنید. سرش را به طرف دیگر بچرخانید و موهای آن طرف را نیز کوتاه کنید.

۵ و۶و۷ – برای کوتاه کردن موهای پشت سر، نوزاد را به روی شکم خوابانده و اجازه دهید در حالتی که خودش احساس راحتی می کند و در عین حال صورتش به طرف زمین است، قرار گیرد. با پنبه خیس موهای پشت سرش را نیز کمی خیس کنید. با گرفتن دسته های کوچک مو بین انگشتان نشانه و وسط، موهایش را کوتاه کنید. بهتر است ا بتدا از موهای انتهایی نزدیک گردن شروع کرده و بتدریج به سمت بالا بیایید. وسط پشت سر، معمولاً به علت اینکه مرتباً با بالش در تماس است، خالی از موست که بعد با گذشت زمان موهای جدیدآن قسمت را خواهد پوشاند. در پایان با برس بسیار نرم و لطیفی موهای نوزاد را شانه بزنید تا در صورت مشاهده موهای بلند و کوتاه نشده،آنها را مجدداً کوتاه کنید.

منبع: کتاب کودک من

### عوامل تعریق بیش از حد گرما

تعریق، فرایندی طبیعی برای کاستن دمان بدن است. بخش اعظم عرق از آب و نمک تشکیل شده است. برای تبخیر این آب، بدن گرمای خود را از دست می دهد، در نتیجه دمای بدن کاهش می یابد. همچنین بدن از راه پوست، مواد سمی خود را از دست می دهد؛ از این رو عمل تعریق برای بدن ضروری و مفید است.

استرس: برخی موقعیت ها و شرایط خاص؛ مثل: استرس، اضطراب و شرایط بد روحی عاطفی باعث آزاد شدن آدرنالین می گردد و تعریق را افزایش می دهد.

تب: افزایش درجه حرارت هوا یکی از مهم ترین عوامل تشدید کننده تعریق است.

کافیین نیز موجب تشدید این پدیده می شود؛ از این رو مصرف مواد کافیین دار را کاهش دهید. (۱)

پی نوشت ها:

۱. همان، ۱۳۸۶/۴/۲۱.

منبع: مجله نامه ی جامعه

### یافت پروتئینهای عامل رشد مو

دانشمندان دانشگاه «راک فلر» و «مؤسسه هاوارد هیوجز» مولکولهایی را شناسایی کردند که فعالیت ژنهای کلیدی زائده بافتی ریشه پوستی مو را تأیید می کند. این زائده نوعی از سلولهای پوستی است که مجموعه بی نظیر پروتیینهای آن سلولهای بنیادین مخاطی را وادار به تولید می کند.

به نقل از ساینس دیلی، سلولهای بنیادین مخاطی در قسمت بالای فولیکول افراد بالغ قرار گرفته است. دانشمندان تصور می کنند که علایم ارتباطی بین این دو نوع، سلولهای بنیادین را وادار به ساخت مو کرده، زمانی که این فولیکولها بالغ شدند، چرخه رشد و تولید مجدد آنها را تنظیم می کند. زائده بافتی ریشه پوستی مو علائم BMP را از محیط اطراف دریافت می کند و این علائم برای دریافت و حفظ سیگنال های ناخواسته لازم است. BMP۶ یکی از اعضای خانواده پروتیین های BPM است که پروتیینها و خصایص ویژه ای را به این سلول های پوستی می دهد.

در تحقیقاتی که محققان انجام دادند، مشخص شد که بدون تبادل این علائم بین این سلولها موها رشد نمی کنند.

### علل ایجاد چروک صورت و راه های درمان آن

چروک صورت : عبارت است از به وجود آمدن شیارهای عرضی در پیشانی و شیارهای طولی در بین دو ابرو و نیز شیارهای کنار چشم ها و دهان و بر روی گونه ها. افراد سیگاری به علت از دست دادن چربی زیر پوستی و همچنین نقص در کلاژن سازی و علت های گوناگون دیگر دچار چروک زودرس می شوند . پوست های خشک نسبت به پوست های چرب زودتر دچار چروک می شوند که می تواند به دلیل علت زمینه ای پوست خشک باشد.

علل به وجود آورنده ی چروک : در ایجاد چروکِ صورت علت های گوناگونی وجود دارد که در زیر به برخی از آنها اشاره می کنیم: مسئول نگه داشتن قوام پوست ، «کُلاژن» ( مهمترین پروتئین موجود در بافت های بدن ، استخوان ، غضروف و پوست ) داخل «درمی» ( لایه زیرین پوست ) است ؛ حال به هر علتی در روند کُلاژن سازی اختلالی به وجود آید پوست دچار چروک می شود. با افزایش سن ، کلاژن سازی کُند می گردد، برای همین افراد مسن پوستی افتاده دارند. اختلالات ارثی در تولید کلاژن در بیماران سندرم مارفان و سندرم اهلر دانلس از این جمله اند. در برخی از این بیماران، پوست به علت نقص در کلاژن سازی دچار افتادگی زودرس می شود. عوامل محیطی که مهمترین آنها اثر آفتاب است، باعث تخریب رشته های کلاژن و آلاستین پوست و تشدید روند پیری پوست و ایجاد چین و چروک می شوند. علاوه بر کلاژن سازی علت های دیگری نیز در ایجاد چروک پوست دخیل هستند، از جمله ی این عوامل افزایش قدرت عضلانی زیر پوست است. افراد عصبی و اخمو به علت استفاده زیاد از عضلات صورت دچار این حالت می شوند. افرادی که قبلاً چاق بوده ولی دچار لاغری می شوند به علت از دست دادن چربی زیر پوستی دچار افتادگی پوست می شوند و چروک به وجود می آید. افراد سیگاری به علت از دست دادن چربی زیر پوستی ( عدم تغذیه مناسب و کاهش اشتها ) و همچنین نقص در کلاژن سازی و علت های گوناگون دیگر دچار چروک زودرس می شوند . پوست

های خشک نسبت به پوست های چرب زودتر دچار چروک می شوند که می تواند به دلیل علت زمینه ای پوست خشک باشد ( عدم نگهداری آب در پوست به دلایل سرشتی ). علت های دیگری نیز وجود دارد که از حوصله این بحث خارج است.

برای پیشگیری از ایجاد چروک باید عوامل ایجاد کننده آن را از بین برد از جمله: تغذیه نامناسب – مصرف مواد مخدر و دخانیات – اعصاب متشنج ، استرس و ... روش های متنوعی برای از بین بردن چروک صورت وجود دارد:

۱) مصرف کرم های مرطوب کننده تا حدودی می توانند چروک های ریز را به طور موقت از بین ببرد.

۲ ) میزان و مدت تماس با آفتاب هرچه کمتر باشد، عوارض آن کمتر است.

۳) اجتناب از دخانیات : مصرف سیگار باعث ایجاد خطوط عمیقی در لب فوقانی و تحتانی و کناره های چشم می شود.

۴ ) اجتناب از ایجاد کشش های غیرضروری در پوست : تشدید غیرضروری حالات صورت باعث کشیدگی پوست می شود. با دیدن افراد در حالت مکالمه به راحتی می توان پی برد که چگونه خطوط بیان حالات عاطفی در صورت تشکیل می شود. این مورد شاید بی اهمیت به نظر برسد اما در درازمدت تأثیر آن زیاد است وقتی گاهی می توان خصوصیات اخلاقی و گذشته شخصیتی فرد را روی این خطوط تشخیص داد. مسئول نگه داشتن قوام پوست ، «کُلاژن» است؛ حال به هر علتی در روند کُلاژن سازی اختلالی به وجود آید پوست دچار چروک می شود. با افزایش سن ، کلاژن سازی کُند می گردد، برای همین افراد مسن پوستی افتاده دارند.

۵) مصرفی کافی ( البته نه افراط گونه و بیش از حد ) ویتامین C ، ویتامین A و ویتامین E که به عنوان مواد آنتی اکسیدان شناخته می شوند و احتمال تأثیر آنها با از بین بردن رادیکال های آزاد که یکی از علل تخریب کُلاژن و الاستین هستند – در بسیاری از مطالعات مطرح شده است.

۶ ) مصرف هورمون های جایگزین در خانم های یائسه: هورمون استروژن که هورمون اصلی زنانه است نقش ثابت شده ای در ایجاد جوانی ، شادابی و طراوات پوست دارد در زنان یائسه میزان این هورمون پائین می آید و به مصرف هورمون های جایگزین ( تحت نظر مستقیم پزشک متخصص زنان ) می توان بسیاری از مشکلات این سنین را مرتفع ساخت.

۷) ایجاد سبک و روش زندگی سالم تر از نظر هیجانات و احساسات.

۸) انجام پیلینگ : چه به صورت تدریجی با مصرف کرم های حاوی AHA با درصدهای پائین و چه به صورت پیلینگ در مطب با داروهای پیلینگ با درصد بالا. با این روش ها تحریک پوست برای کُلاژن سازی صورت می گیرد.

۹) انجام لیزر با انواع گوناگون لیزر ( تحریک کُلاژن سازی) ۱۰) جدیدترین روش برای از بین بردن چروک صورت ، تزریق آمپول رقیق شده و غیرسمی شده سم میکروب بوتیلیسم ( BOTOX ) در داخل عضلات پوست صورت است. با این روش، عضلات صورت را فلج یا ضعیف می کنند که باعث از بین رفتن چروک صورت می شود. این روش موقتی است و البته چروک را واقعاً از بین نمی برد بلکه آن را ظاهراً محو می کند و بسته به نوع پوست افراد ، از ۳ ماه تا ۹ ماه طول می کشد. با تکرار تزریق ، این فاصله زمانی افزایش می یابد.

## پوست انسان، باغ وحشی از باکتریها

محققین در طی یک سفر اکتشافی برای یافتن میکروبها متوجه شدند که پوست انسان مسکن باکتریهای گوناگون – یعنی حدود ???نوع – است که ظاهرا تعدادی از آنها ساکنان دائمی پوست بوده و عده ای تنها برای دید و بازدید به این مکان آمده اند.

به گفته دکتر مارتین بلیزر (Martin Blaser) میکروبیولوژیست، جایی برای نگرانی نیست؛ چرا که مدتهاست که این باکتریها با ما هستند و تعدادی از آنها هم مفید هستند.

بنا به مندرجات تحقیقی که روز دوشنبه توسط آکادمی ملی علوم آمریکا منتشر شد، دکتر بلیزر و همکارانش نمونه هایی از سطح پوست ساعد ? فرد سالم تهیه کردند تا به مطالعه تعداد باکتریهای پوست – بزرگترین عضو بدن – بپردازند.

بلیزر در یک مصاحبه گفت": ما در حدود ??? گونه مختلف را شناسایی کردیم و بنابر این ارقام چنین برآورد کرده ایم که حداقل ???گونه باکتری بر روی پوست وجود دارند."

او افزود": منباب مقایسه، که یک باغ وحش خوب ممکن است دارای ??? یا ??? گونه جانور باشد. حالا میدانیم که تنها در ساعد ما به اندازه یک باغ وحش خوب گونه های مختلف باکتری وجود دارد."

باکتری، میکروارگانیزم یا ریز جانداری تک سلولی است که بنا به اعتقاد عده ای، اولین موجود زنده جهان بوده است. با وجود اینکه بعضی باکتریها بیماریزا هستند، اما باکتریهایی هم وجود دارند که به طور طبیعی در بدن ما – برای مثال در دستگاه گوارش – زندگی میکنند و کارهایی مفید انجام میدهند.

دکتر ژن گائو Zhan Gao یکی از دانشمندان دیگر این تیم میگوید": بدون وجود باکتریهای مفید، بدن قادر به ادامه حیات نیست."

به گفته بلیزر": میکروبهای ما ذاتا بخشی از بدن ما هستند. به نظر ما بسیاری از ارگانیزمهای عادی از پوست ما محافظت میکنند. به همین دلیل تصور نمیکنم شستن مداوم پوست کار خیلی خوبی باشد زیرا ما با این کار یکی از لایه های دفاعی بدن خود را پاک میکنیم."

روش پیچیده

مدتهای مدیدی است که از وجود باکتریها بر روی پوست باخبر هستیم اما بلیزر و همکارانش برای هدایت یک سرشماری بسیار دقیق، از روش مولکولی پیچیده ای که بر پایه DNA قرار دارد استفاده کرده اند.

با توجه به اینکه تا قبل از این تحقیق بیش از ? درصد از گونه های باکتری پوست ناشناخته بودند، متوجه میشویم که تنوع این ساکنان پوست از آنچه تصور میشد بسیار بیشتر است. هرچند برای هر نوع باکتری زمینه ای برای رشد وجود دارد، اما تعداد باکتریها در هر شخص و در طی دوره های مختلف و همچنین بسته به جنسیت او، متفاوت است.

## انواع موی سر

موی سر حالات مختلفی دارد به شرح آن خواهیم پرداخت . مو از نظر ارگانیسم ساختمانی د رهمه یکسان است و فرقی با همدیگر ندارد . آن تفاوت ظاهری که د رموهای آدمیان می بینیم فقط حالت موها است که با یکدیگر متفاوت می باشد .

برای شناخت حالات مختلف مو فقط در میزان چربی و خشکی درآن است و ازاین نظر موها را به سه دسته ی کلی تقسیم می باشند. مثلا

موهای چرب : چرب ، چرب شدید ، چرب معمولی

موهای عادی : چرب عادی ، خشک عادی

موهای خشک :خشک معمولی ، خشک و خشک شدید

تقسیماتی که برای حالات مو در نظر گرفته شده مولود پوست می باشد که خود ناشی از فعالیت غدد چربی زیر پوست است که نوع و حالت موها را مشخص می سازد . حالت مو که مدیون پوست سر ممی باشد چربی و خشکی پوست نیز بستگی مستقیم به ترشح غدد چربی در پوست دارد . به همین جهت لازم است که درباره غدد چربی به توضیح بیشتری داده شود .

درهر سانتی متر مربع پوست سر در حدود ۵ عدد غدد چربی وجود دارد . کار این غده ها ترشح چربی می باشد . این ضمایم پوستی از جایی چربی نمی گیرند بلکه خود عامل مستقیم تولید آن هستند . وقتی غده ها چربی را می سازند از طریق لوله ی مجاری آنرا به خارج پوست بدن که احتیاج به این چربی دارد هدایت می کنند. زیرا در نبود آن پوست ترکیده و قابلیت ارتجاعی خود را از دست می دهد و کمبودش را به هر طریق که شده باید جبران کرد ، در غیر اینصورت خطراتی در بر خواهد داشت .

زیادی چربی نیز باعث مزاحمت می گردد بطوریکه روی پوست سر جاری شده و این عمل موجب می شود که روی روزنه های پوستی را بپوشاند و عمل تنفس پوستی اکسیژن گیری را مختل می سازد و محیط نامناسبی را برای موها فراهم کند و سرانجام ریزش شدید موها را سبب میگردد .

اگر چربی پوست سر زیاد باشد می گویند پوست سر چرب است و چنانچه غدد در کار خود کم کاری کنند می گویند پوست سر خشک است واگر غده ها فعالیت عادی و طبیعی داشته باشند می گویند پوست سر معمولی است و این حالت ایده آل برای پوست و مو می باشد.

شستشوی موی سر

منظور از شستشوی موی سر تمیزی و بهداشت آن به نظر می آید و معنای شستشو هم همین است ولی اگر به ژرفای مطلب بیشتر تعمق کنیم به این نتیجه می رسیم که نظافت سر را می توان با روشی انجام داد که هم موها تمیز شود و هم بر وفق مراد پوست و موی سر باشد . می دانیم که حالات موها با بکدیگر متفاوت است و چنانچه قبلا توضیح داده شد در اصل سه حالت برای موها وجود دارد، چرب ، طبیعی و خشک . اگر چنین فکر کنیم که هر سه این حالات را به یک نوع باید شست اشتباه کرده ایم ، زیرا یک نوع شستن موی سر فقط می تواند یکی از این سه نوع را در بر گیرد و در مورد دو نوع دیگر آن درست درنمی آید و تازه معلوم نیست که این نوع اول روش درستی باشد.

به هنگام نظافت موها باید نوع آنرا در نظر داشت و همینطور مواد پاک کننده ی آنرا و مهمتر اینکه روش شستشو باید بر مبنای اصولی و صحیح انجام شود تا علاوه بر شستشو باید بر مبنای اصولی و صحیح انجام شود تا علاوه بر شستشو و بهداشت بتوانیم پوست سر و موها را به حالت دلخواه کنترل کرده چربی و خشکی موها را به سوی نرمال سوق دهیم و همینطور برای شستشوی مو های سر باید جدول زمانی دقیق تنظیم نماییم . اغلب مشاهده شده که بعضی ها به هر شکلی که دوست دارند سرشان را می شویند نه مراعات زمان را می کنند و نه به مواد شستشو اهمیت می دهند و نه روش صحیح شستن را به کارمی گیرند . اینان موهایشان بیشتر در معرض خطر ریزش قرار دارد. سر را حتما یک روز درمیان بدون خشونت ، بدون چنگ زدن و بدون برس کشیدن ، بدون ماساژ دادن شستشو داد ، در موقع شستشو باید موها را در کف دستها قرار داد ، و بطور دورانی آنها را شست . این طرز شستشو یک قانون کلی است و کسانیکه از این روش پیروی کنند حداقل از نظر شستشو ریزش غیر طبیعی نخواهند داشت .

الف ـ طریقه شستشوی موهای چرب

به طور تقریب در حدود نود و پنج درصد مردم دارای پوست سر چرب می باشند و بالا بودن این آمار بستگی به همان روش غلطی دارد که از دوران طفولیت آغاز می شود . این نوع موها را فقط یک روز در میان بدون چنگ زدن ، ماساژ دادن ، برس کشیدن باید سشتشو داد بدین ترتیب که موها را در کف دستها قرار داده و بطور دورانی پوست سر را می شویم بی آنکه ناخنها و یا نوک انگشتان پوست سر تماس حاصل کند دو دست شستشو در هر بار استحمام کافی می باشد .

ب ـ طریقه شستشوی موهای خشک

بطور تقریب دو درصد مردم دارای پوست سر خشک می باشند و از خشکی بیش از اندازه موها رنج می برند برای رفع این مشکل از نظر شستشو به ترتیب زیر عمل می کنیم.

برای نظافت و شستشوی این موها می توان دو روز درمیان موها را شست ولی بهتر آن است از قاعده کلی استفاده کرده و همان یک روز درمیان بدون خشونت و به آرامی سر را شستشو داد ، البته با ماساژ بسیار آرام و بدون چنگ زدن و برس کشیدن موها پوست سر را باید شست دو بار شستشو در هر وهله استحمام کافی می باشد .

ج ـ طریقه شستشوی موهای عادی

موهای معمولی را که پوست سر نه چرب و نه خشک است بین روش شستشوی موهای چرب و خشک عمل می شود . مطلبی که باید تذکر داد اینست که کسانیکه به عللی موهایشان را از دست داده اند و یا طاس شده اند و یا موها را که از ته ماشین کرده انده اند می توانند با کف دستها به آرامی و بدون خشونت و تاکید پوست سر را کاملا بشویند.

روشهایی که گفته شد برای شستشوی انواع موهای سر می باشد و هر کس به علم به اینکه دارای چند نوع مویی می باشند می توانند از روشهای ذکر شده استفاده نمایند .

آب مفید برای مو

آبهای سنگین مفید به آبی گفته می شودکه مصرف آن نه تنها ضرری برای موها ندارد بلکه خود بمنزله ی دارویی برای تقویت مو محسوب می شوند و از این رو میتوان آنها را آبهای داروئی نیز نامید . هر آبی که دارای ترکیبات موادی باشد که این مواد در ساختمان ارگانیزم مو بکار رفته باشد برای موها بسیار مفید و لازم است . از آبهای معدنی سنگین مفید می توان از آبهای گوگرددار نام برد یعنی آبی که از مسیر معادن گوگردی عبور کرده و این عنصر معدنی را در خود جذب و حل نموده و به همراه خود می آورد . کسانی که برای گردش و مسافرت به شهرستانها می روند بهتر آن است سالی یک بار هم که شده به نواحی که دارای این چنین آبهای معدنی هستند رفته و موهای خود را با آن شستشو دهند تا بطور طبیعی موها را تقویت کرده باشند . هدف ما از توضیح اینست که آگاهی لازم را هنگام مصرف درباره ی آنها داشته باشیم . آبی را که معمولا مورد استفاده قرار می دهیم آب لوله کشی تصفیه شده است که امروزه اکثر شهرنشینان از آن بهره مند هستند و تقریبا سالم ترین نوع آب نیز به شمار می آید ، که در دسترس ما قرار دارند . مصرف این نوع آب برای شستشوی موها هیچ اشکالی در بر ندارد به شرط آن که آثاری از آبهای سنگین عنصر درخود نداشته باشد .

در اغلب گرمابه های عمومی شهرها به سبب عدم کفایت آب شهری یا صرفه جویی در پرداخت آب بها آب لوله کشی را مخلوط با آب چاه استفاده می کنند که بعضی از این آبها به علت داشتن عناصر نیمه سبک و گاهی عناصر سنگین تا حدی برای سلامت موها ایجاد خطر می کنند . و بیشترین کسانیکه از این نوع آبها استفاده می کنند ریزش مو دارند . انسان برای زیستن و ادامه حیات به حرارت معین و متعادلی نیاز دارد چه منظور جریان هوا باشد یا آب .

مصرف در آب نیز همین طور است چه برای آشامیدن و چه برای شستشوی تن و سر . اگر مو های سر با حرارت زیاد آب بعبارت روشن تر با آب داغ و یا با در جه سرد آب شسته شود هر دو برای مو مضر بوده و ریزش موها را بهمراه خواهد داشت و به ریشه موها صدمه می زند و همین طور تاثیر نامطلوب روی پوست سر می گذارد . در مواردی پوست سر را سوزانده و عوارض مختلفی پیش می آورند . چنانچه آب خیلی سرد باشد دروهله اول عارضه ی سرماخوردگی سپس ذات الریه و در نهایت خطراتی توام با مرگ پیش می آورد .

پس آبی که برای شستشوی موها بکار می بریم باید دارای حرارت معین باشد و هم چنین نباید به یکباره آب سرد و یا آب گرم را روی سر ، باز کرد و یا درجه آب را بطور ناگهانی تغییر داد زیرا که با چنین کاری ریشه ی موها شوکه می شوند که واکنش آن تضعیف و ریزش مو خواهد بود .

آزمایش ریزش مو

سلولهای بدن آدمی همواره در معرض تغییر و تحول هستند پس از چندی عمر سلولی بپایان میرسد و از بین میرود سلولی نورستهای جانشین سلول مرده میشود وظیفه آنرا به عهده می گیرد .سلول جدید نیز پس از سپری کردن دوران خود جایش را به سلول دیگری می سپارد . این قانون تغییر ناپذیر روی موها نیز صادق است . موئی که پس از چندی عمرش به پایان رسیده رفته رفته پیرو فرسوده شده می افتد و وظایف آن را موی جدیدی عهده دار می شود وهمان عملی را انجام می دهد که موی قبلی انجام می داده است . تغییر و تحول در این زمینه را ریزش مو می گویند .

ریزش مو بر دو نوع صورت می گیرد : ریزش طبیعی و ریزش غیر طبیعی هنگامی که موها طبق قانون عمومی دارای ریزش طبیعی است انسان هرگز به عارضه کم موئی و یا طاسی دچار نخواهد شد و به تعداد موهای ریخته شده موهای جدیدی به وجود خواهد آمد . ریزش طبیعی اندازه و میزان و شاخص معینی ندارد و مقدار ریزش و رویش آن بستگی هماهنگ با طبیعت هر شخص دارد . ممکن است ریزش طبیعی موهای یک شخص روزانه ده تار مو باشد و برای شخص دیگر ۵۰ تار مو یا بیشتر . برای اینکه هر کس بداند ریزش موهایش طبیعی است یا غیر طبیعی باید اندکی به عقب برگشته و زمانی را در نظر مجسم سازد که با وجود ریزش کم موئی را بدنبال بیاورد آنگاه ریزش غیر طبیعی نامیده می شود که در چنین حالتی حتما باید به مداوای آن پرداخت ، ولی اگر ریزش کم شدن موها را در پیش نداشته باشد ریزش طبیعی به شما می آید و هیچگونه تشویش ونگرانی را نباید داشت .

گاهی دیده می شود که برای تعداد طبیعی ریزش مو رقم ثابتی تعیین می کنند مثال روزانه فلان رقم نشانه ریزش طبیعی مو و زائد برآن دلیل عارضه ریزش غیر طبیعی است چنین استدلالی هرگز درست نیست و بعنوان یک فرمول ثابت نمی تواند بر همه کس صادق باشد همچنانکه گفته شد ریزش مو بستگی و ارتباط ویژه ای با طبیعت افراد دارد .

طریقه آزمایش ریزش مو فقط تجربی میباشد یعنی اینکه در گذشته هر کس بهر میزان که از سرش مو می ریخته است اگر با وجود ریزش تغییری در کمیت موها پدیدار نگردد ریزش طبیعی است چنانچه همراه با ریزش موها رویش آنها به نسبت کمتر شود این ریزش غیرطبیعی است . اگر در فکر درمان و چاره جوئی برنیایند موهای از دست رفته دیگر باز نخواهد گشت . ولی اگر در آغاز ریزش شخص متوجه عارضه شده و به متخصص مو مراجعه کند و در رفع آن کوشا باشد موهای از دست رفته را میتوان دوباره بدست آورد و اینکار تنها از طریق درمان گیاهی و تبعیت از روش طبابت سنتی امکان پذیر می باشد .

طریقه آزمایش ریزش موها را میتوان بهنگام استحمام شستشوی سر شانه کردن موها و دست خیس به موها کشیدن انجام داد و کیفیت آن را عینا مشاهده کرد .هنگام شستشوی موهای سر معمولا مقدار ریزش بطور عینی و تجربی مشخص می گردد و تعداد آن برای شخص مشهود می باشد چنانچه مقدار آن بیشتر شود ، در شخص تولید شک کند و بنظر غیر عادی می آید این حالت نشانگر ریزش غیر طبیعی می باشد .

از آن گذشته شانه کردن نیز راه دیگر تشخیص ریزش مو می باشد . اگر مقدار ریزش مو که بر روی دندانه های شانه می پیچد به همان نسبت های روزهای پیشین باشد که ریزش حالت طبیعی دارد چنانچه بیشتر شود و این عمل تکرار گرددد ریزش موها غیر طبیعی است معمولاـ هر شخصی به تعداد ریزش طبیعی موهای سر خود آشناست اگر نشانه های غیر طبیعی در ریزش مو پدیدار گردد خود اولین کسی است که متوجه آن خواهد شد مگر اینکه در این باره آدمی کاملا بی توجه باشد . یکی دیگر از راههای تعیین و تشخیص ریزش غیر طبیعی موها کشیدن دستهای خیس به لابلای موها می باشد . اگر موها از میزان طبیعی خود بیشتر ریزش داشته باشد تعدادی مو به دست می چسبد که در زمانهای گذشته چنین حالتی برای شخص سابقه نداشته است . زمانی که شخص در تشخیص ریزش غیر طبیعی موهای خود دچار شک و تردید گردد لازم است که در پی درمان آن بر آید . تذکر این نکته بجا و ضروری است که هر کس که تکنیک نگهداری از مو را بداند و به شیوه ی سنتی درمان گیاهی به مداوای بیماریهای مو به پردازد به عارضه کم موئی و طاسی دچار نخواهد شد . شمارش موهای در آب نیز راه دیگر تشخیص ریزش موها می باشد . برای اینکار هر شخص میتواند بطور متوسط ماهیانه یکبار سر خود را درتشتی که پر از آب است بشوید و پس از اتمام شستشو موهای باقی ماند در ظرف را شمارش نماید و این عمل را ماهیانه یکبار انجام دهد تا پی به ریزش طبیعی یا غیر طبیعی موهایش ببرد و با مقایسه تعداد ریزش چند ماهه می توان هم مقدار ریزش را تعیین کرد .

### تاثیر عفونت گوش در ایجاد بوی بد دهان

علل بوی بد دهان نه تنها ممکن است به مشکلات دهان و دندان مربوط باشد بلکه بیماری های معده، برخی عفونت ها و گاهی عفونت های گوش نیز می توانند در ایجاد آن موثر باشند.

دکتر همایون فراست، در رابطه با بوی بد دهان گفت: تجمع پلاک میکروبی روی سطح زبان، سقف دهان و همچنین بافت نرم دهان، بوی بد دهان را ایجاد می کند.

این دندانپزشک در توضیح علل ایجاد بوی بد در دهان گفت: با توجه به این که پوسیدگی دندان ها با ایجاد یک کلونی میکروبی همراه است، تجمع میکروب ها می تواند در ایجاد بوی بد در دهان موثر باشد. علاوه بر مشکلات مربوط به دهان و دندان و عفونت های لثه، بیماری های معده، بیماری های مربوط به سینوس ها ولوزه ها و عفونت های ریه در ایجاد این عارضه نقش دارند. همچنین گاهی ممکن است عفونت های گوش به حفره دهان منتقل شده و باعث ایجاد بوی بد دهان شوند.

وی در این باره ادامه داد: عدم رعایت بهداشت هنگام استفاده از پروتزها و دندان های مصنوعی و در پی آن تجمع مواد غذایی و پلاک میکروبی می تواند بوی بد در دهان ایجاد کند. همچنین نحوه ساخت و مواد سازنده آنها نقش موثری در این باره دارند.

وی با اشاره به نقش بزاق در از بین بردن میکروب های سطح دهان گفت: بزاق یک محلول آنتی باکتریال است که با گردش در دهان علاوه بر مرطوب نگه داشتن حفره دهان سبب از بین رفتن میکروب ها و شستشوی سطح مخاط و دندان ها می شود و بدین ترتیب از ایجاد بوی بد جلوگیری می کند. هنگامی که دهان خشک می شود، گردش بزاق در دهان صورت نمی گیرد که این امر تجمع پلاک میکروبی بیشتری را در حفره دهان به دنبال دارد.

وی برای از بین رفتن بوی بد در دهان، مراجعه به دندانپزشک را توصیه کرد و گفت: در مرحله اول باید با دندانپزشک مشورت شود و سلامت لثه ها و دندان ها مورد بررسی قرار گیرد. در صورتی که از پروتز نامناسب بر روی دندان ها استفاده شده، آن را اصلاح و یا تعویض کنند. همچنین بهداشت مناسب دهان و دندان به فرد آموزش داده شود. در صورتی که با رعایت این موارد طی یک دوره زمانی، بوی بد دهان برطرف نشد باید به پزشک عمومی مراجعه و با تشخیص علت ایجاد آن، درمان های لازم صورت گیرد.

### پیامهای بهداشتی دهان و دندان

مادران باردار با تغذیه غنی از پروتئین و ویتامین D می توانند کودکانی با دندانهای سالم داشته باشند .

مادران باردار با رعایت بهداشت دهان ودندان می توانند از ایجاد بیماریهای لثه در دوران بارداری جلوگیری کنند .

دندان شش سالگی کلید سلامتی دندانهای دائمی است .

استفاده صحیح از دهانشویه فلوراید حتماً از ایجاد و پیشرفت پوسیدگی های دندانی به مقدار زیادی جلوگیری خواهد کرد .

رویش دندانهای شیری معمولاً از سن ? ماهگی شروع شده و تا دو و نیم سالگی با رویش بیستمین دندان شیری کامل می شود .

اولین مراجعه به دندانپزشک بایستی از زمان رویش دندان تا ?? ماهگی صورت گیرد .

پس از یک سالگی باید هر ? ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه کنیم .

معمولاً در دوره سنی ? تا ?? سالگی هم دندانهای شیری و هم دندانهای دائمی در دهان دیده می شوند .

مراقبت از دهان و دندان کودک باید از بدو تولد شروع گردد .

اولین دندان دائمی که در پشت دندانهای شیری رویش می یابند « اولین دندان آسیای بزرگ یا دندان شماره ? است که در سن? تا ? سالگی می روید» .

دندانهای عقل معمولاً در سن ?? تا ?? سالگی رویش می یابند که تعداد آنها ? عدد است و همان دندانهای آسیای بزرگ سوم می باشند .

با رعایت کامل بهداشت دهان ودندان و مراقبت از دندانها می توان دندانهای دائمی را تا آخر عمر نگهداشت .

زود از دست دادن دندانهای شیری سبب می شود که فضای لازم برای رویش دندانهای زیرین کم گردد و در نتیجه دندانهای دائمی در محل اصلی خود رویش پیدا نکنند .

از شایعترین بیماریهای دهان و دندان پوسیدگی دندان و بیماریهای لثه ای هستند که مهمترین عامل ایجاد کننده آنها « پلاک میکروبی » می باشد .

پلاک میکروبی :

لایه بی رنگ ، نرم و چسبنده به دندان ، شامل باکتریها و مواد زائد آن که بطور مداوم روی دندانها ایجاد می شود . پلاک میکروبی به راحتی با آب شسته نمی شود ، بلکه فقط با مسواک زدن صحیح و استفاده از نخ دندان می توان آنرا از روی سطوح دندانی حذف کرد .

چهار عامل در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند :

میکروب ها – مصرف مواد قندی – مقاومت شخص و دندان و فاکتور زمان .

از خصوصیات لثه :

لثه سالم سفت و صورتی کم رنگ بوده و خودبخود دچار خونریزی نمی شود .

جرم دندان :

رسوبات سختی است که در اثر آهکی شدن پلاک میکروبی تشکیل می شود.

جرم دندانی را فقط می توان با جرمگیری و بروساژ کامل دندانها برطرف نمود .

اولین نشانه بیمای لثه :

اولین نشانه بیمای لثه خونریزی لثه هنگام مسواک زدن می باشد .

مهمترین عامل از دست دادن دندان در بزرگسالان بیماری لثه و تحلیل استخوان دور دندان است .

از نشانه های بیماری پیشرفته لثه :

تورم و خونریزی لثه – خروج چرک از بین لثه و دندان – لقی دندان – بوی بد دهان می باشد .

در اثر باقی ماندن پلاک میکروبی در کنار لثه و ترشح مواد سمی از آن بیماری لثه بوجود می آید .

استفاده از خمیردندانهای حاوی فلوراید ?? تا ?? درصد میزان پوسیدگی دندان را کاهش می دهند .

برای مسواک زدن و تمیزنمودن دندانها از نمک خشک ، جوش شیرین و سایر پودرها استفاده نکنید ، چرا که این مواد موجب سائیدگی مینای دندان و خراشیدگی لثه می شوند .

معمولاً هر ? تا ? ماه یکبار ، هنگامی که موهای مسواک دچار تغییر شکل شده اند ، باید عوض شوند .

حداقل دو بار در شبانه روز ، صبح قبل یا بعد از صبحانه و شب قبل از خواب باید دندانها را مسواک نمود.

سطوح بین دندانی را باید با استفاده از نخ دندان پاک کرد .

از نشانه های پوسیدگی دندان :

حساسیت به غذاها و آشامیدنی های سرد و گرم – شیرینی – تغییر رنگ دندان – ایجاد حفره در دندان می باشند .

خوردن نان و پنیر در پایان هر وعده غذایی ، یونهای لازم برای آهکی شدن مجدد مینا را در اختیار دندان قرار می دهد .

شیرینی میوه به مدت ? دقیقه ، شیرینی تافی ، شکلات و آبنبات ?? دقیقه و شیرینی آدامس ?? دقیقه در محیط دهان باقی می ماند .

اگر پوسیدگی دندان درمان نشود ، پوسیدگی پیشرفت نموده و سبب درد مداوم و در نهایت می تواند منجر به آبسه دندانی گردد .

دندانهای شیری را باید حتی المقدور تا زمان افتادن طبیعی شان در دهان نگهداشت و اگر دچار پوسیدگی شدند ، بایستی آنها را ترمیم نمود .

در صورت عدم رعایت بهداشت دهان و دندان ممکن است دندان پرشده مجدداً دچار پوسیدگی گردد .

آیا می دانید با رعایت بهداشت روزانه و استفاده از فرآورده های فلوراید می توان از پوسیدگی دندان و بیماری لثه جلوگیری نمود .

مهمترین عامل از دست دادن دندانها در کودکان و نوجوانان پوسیدگی دندان است .

از روشهای پیشگیری از پوسیدگی دندان ، می توان به :

استفاده از مسواک – خمیردندان و نخ دندان و درکنار آن کاهش دفعات مصرف مواد قندی ، استفاده از ترکیبات حاوی فلوراید و مراجعه منظم به دندانپزشک اشاره نمود.

منبع:http://www.atwis.com

## بهداشت دهان و دندان دراسلام(۱)

نویسنده: علامه سید جعفر مرتضی عاملی

پزشکان می‌گویند: آلودگی‌ها و میکروب‌های باقیمانده از غذاها در لابلای دندان‌ها, از دهان به معده سرایت کرده و کندی هضم, خرابی معده و ترش کردن را به دنبال می‌آورد که خود سبب امراض کلیوی و ریوی می‌گردد. بلکه گاهی این میکروب‌ها و آلودگی‌ها ممکن است به لوزتین برسد و همچنین بر بینی نیز تأثیر بگذارد به طوری که موجب درد وبیماری در موهای بینی می‌گردد و نیز بیماری‌های دندان‌ها که از پاکیزه نبودن و خراب بودن آنها نشأت می‌گیرد, گاهی موجب بیماری‌ها و دردهایی در گوش‌ها می‌شود و همین‌طور سبب می شود که بعضی از بیماری‌های چشم هم به وجود بیاید و این مطلب به این خاطر است که هر یک از گوش و چشم از طریق اعصاب به دندان متصل هست. همانطوری که بعضی از بیماری‌های دهان در رماتیسم مفاصل اثر می‌گذارد و سنگینی کبد را زیاد می‌کند, بلکه دندان‌های مریض, اولین جزء بدن است که طبیب توجه می‌کند در معالجه کردن مرض سل و بیماری‌های شمرده شده دیگری که وجود دارد.

و گاهی شکل می‌گیرد که از پوشیده شدن زیادی‌های غذا در دهان یک ترشی به نام «کتیک» که در سطح خارجی دندان تأثیر می‌گذارد و این سطح خارجی دندان از بین می‌برد و به صورت خشن و ناخوشایندی می‌گرداند و این امری است که کمک می‌کند بسیاری از زیادی‌های غذا بماند و از این جهت بسیاری از میکروب‌ها پدید می‌آیند و از این جهت می‌باشد که بسیاری از دردها و ناراحتی‌ها به انسان روی می‌آورد.

همانطوری که این ترشیدگی که به آن اشاره شد در حقیقت از اسباب خرابی دندان‌ها می‌باشد و از این جهت است که دندان‌ها صلاحیت خود را از دست می‌دهد و چاره‌ای نیست که از احماض و ترشیدگی دهان فرار کنیم. چنانچه این حالاتی که غالباً سرچشمه می‌گیرد از پنهان شدن زیادی‌های طعامی که در دهان ایجاد می‌گردد, به هر کسی می‌فهماند که دندانهایش را پاک ونظیف کند بعد از مدت زمانی که مسواک زدن دندانهایش را ترک کرده باشد. سپس این زیادی‌های غذا, اندک اندک تبدیل به میکروب‌هایی می‌شود که به میلیون‌ها عدد می‌رسد و سبب پیدا شدن بسیاری از بیماری‌های دهان می‌گردد و همان‌طور که گفتیم این میکروب‌ها با طعام وارد معده می‌شود و سبب می‌گردد که از این جهت انسان دچار بسیاری از امراض, دردها, بیماری‌ها و خطرها بشود.

افزون بر این, زیادی‌های غذا گاهی سبب زخم لثه‌ها می‌شود و این و میکروب‌های حاضر در دهان به اثر گذاشتن و خراب شدن لثه‌ها از طریق زخم‌ها تأثیر می‌کند و هرگاه آن زخم‌ها به کشف و ظاهر شدن دندان‌هایش منجر میشود نتیجه آن ضعف و سستی دندان‌ها و اطراف آن می‌شود و از این جهت دندان‌ها بی‌فایده می‌گردد و باید آن دندان‌ها کنده شود?.

مسواک کردن, نجات دهنده می‌باشد

بعد از این حرف‌ها نتیجه این شد که همانا اولاً برای دهان یک نظافت کننده و همچنین یک مطهر و عقیم کننده‌ای لازم است که تا این میکروب‌هایی را که در دهان وجود دارد از بین ببرد (و آنها را زایل کند) واز بروز میکروب‌هایی در جای این میکروب‌ها مانع شود.شارع مقدس ثابت کرده که این منظف, مطهر و معقم, تنها مسواک کردن است که در این وقت معالجه می‌کند, همانطور که مسواک کردن عملی است که بسیاری از امراضی که ممکن است متعرض انسان شود و این امراض نتیجه خراب بودن دندان‌ها می‌باشد, باز می‌دارد که از جمله این امراض و بیماری‌ها, بیماری‌های معده می‌باشد.چونکه مسواک کردن, معده را سالم می‌کند همانطور که گذشت. این اثر به استثنای آثار زیادی بود که اشاره کردیم و در آینده نیز به خواست خدا اشاره خواهیم کرد. همانطور که ملاحظه میشود شارع, مسواک کردن را مطهر و پاکیزه کننده تمام دهان قرار داده نه تنها پاک کننده دندانها, ولی شرط مسواک کردن این است که به صورتی استعمال شود که شارع آن را می‌پسندد و در اوقات و با وسایلی مسواک کردن صورت گیرد که شارع آن‌ها را ثابت کرده است. ازاین جهت ما فلسفه قول ائمه را در مورد مسواک کردن می‌شناسیم که فرمودند: «مسواک , پاک کننده و منظف دهان است و مسواک از انسان, بیماری را دور می‌کند و دردهای دندان‌ها را از بین می‌برد».

مسواک کردن اشتها به طعام می‌آورد

واضح است که کثیف بودن دهان و زیاد بودن میکروب‌ها در دهان از اشتها و میل انسان به طعام می‌کاهد, به خصوص هنگامی که در اینجا مشکل هضم یا ترش کردن غذا در معده باشد. بلکه همانا از اموری که از نظر علمی ثابت شده, این است که نظافت کردن دندان‌ها انسان را به طرف طعام می‌کشاند و از نظر کمیات نیز شامل کمیاتی می‌شود که مورد توجه قرار می‌گیرد.و این ذاتاً چیزی است که تفسیر می‌کند برای ما آن روایاتی را که از ائمه (علیهم‌السلام) صادر شده که همانا مسواک اشتها به طعام را زیاد می‌کند و انسان را به سوی طعام می‌کشاند.

خوشبو شدن دهان و فصاحت

چونکه مسواک کردن موجب خنک شدن دهان و پاک شدن لعاب می‌شود و لثه‌ها را محکم و تقویت و دندان‌ها را محافظت می‌کند و موجب تقویت عضلات دهان می‌شود, پس طبیعی است اینکه مسواک کردن سبب گردد که انسان فصاحتش بیشتر شود, چون عضلات دهان قدرتشان بر حرکت بیشتر می‌شود و تارهای صوتی محکم‌تر می‌شود و نشاط و شادابی بیشتری پیدا می‌کند ودقت بیشتری در ادای کلمات و اصوات پیدا می‌کند.

مسواک کردن با ریشه نی و ریحان و غیر از این دو

بدیهی است که خارج کردن زیادی‌ها از بین دندان‌ها اگر چه به خودی خود مفید می‌باشد, ولی هنگامی که این خارج کردن زیادی‌ها از طریق صحیح نباشد, چه بسا منشأ ضررهای زیادی باشد که ممکن است از منافع و سودهای آن بیشتر و بالاتر باشد و این مسأله است که نیاز به انتخاب راه بهتر را شدید می‌سازد تا سلامتی دندان‌ها حفظ شده و بیماری‌های احتمالی دفع شوند.

بدیهی است که خارج کردن زیادی‌های غذا از بین دندان‌ها به وسیله جسم سخت مثل سنجاق یا سوزن یا هر آلت معدنی دیگری,سبب جراحت دیواره محافظ دندان خواهد شد همانطور که منجر به زخم شدن بافت لثه‌ها نیز می‌شود و امری که از این مسأله نتیجه گرفته می شود این است که دندان‌ها در معرض خرابی و لثه‌ها در معرض بیماری قرار می گیرد به خاطر میکروب‌هایی که در دهان به وجودآمده است و چه بسا این میکروب‌ها به میلیون‌ها عدد برسد.

بنابراین مسواک زدن و خلال کردن باید به وسیله‌ای نرم انجام گیرد که از زخم شدن واز بین رفتن دیواره‌های دندان و نوک دندان و از زخم شدن لثه‌ها در امان باشیم.

از این رو, اسلام از مسواک و خلال کردن با «نی» و چوب درخت انار, منع کرده چونکه مسواک با این چیزها لثه‌ها را مجروح می‌کند ودر خود دندان‌ها نیز تأثیر می گذارد. همانطور که اسلام از مسواک کردن به وسیله چوب ریحان نیز منع کرده است و شاید وجه آن این باشد که این‌ها سبب زیان به دندان‌ها می‌شوند و همچنین در آنها موادی هست که به لثه‌ها وبه طور مساوی به دندان‌ها و لثه‌ها ضرر می‌زنند. و آن روایاتی که دلالت می‌کند بر منع از مسواک کردن به غیر از چوب اراک و زیتون, و آنچه روایتشده از پیامبر (صلی الله علیه و آله) از خلال کردن به وسیله ریشه درخت و همین طورمسواک کردن به وسیله آن را نهی کرده‌اند ?.و از پیامبر (صلی الله علیه وآله) روایت شده که از مسواک کردن به ریشه درخت, ریحان وانار, نهی کرده‌اند?.

مسواک کردن با چوب اراک و مثل آن

اسلام فرمان داده و ترغیب نموده است که با چوب اراک مسواک بزنیم چرا که رشته‌های فرمان داخلی چوب اراک بعد از برخورد با آب یا لعاب, یک حالت ملایم و بسیار نرمی برای عمل مسواک پیدا می‌کند واز این رو حالت نرم و لیّنی پیدا می‌کند که شبیه مسواکی است که در این روزها تا حد زیادی استعمال می شود و با چوب اراک دیواره‌های دندان‌ها و ریشه‌های لثه هم خراب نمی‌شود و به هر حالتی که ممکن باشد از آن حالت, ضرری متوجه لثه‌ها شود, در نمی‌آید همانطور که چوب زیتون نیز چنین است.

باید توجه داشت مسواک زدن با مسواک و خمیر دندان که امروز شایع است مورد نظر اسلام نیست چرا که در آن زمان وجود خارجی نداشت وبه مخیله کسی هم خطور نمی‌کرد و اگر پیامبر (صلی الله علیه وآله) می‌خواست چنین مسواکی ساخته شود فرمان می‌داد. اما چنین نسبت‌هایی ناروا است و کسی آن را بیان نکرده است.

پیامبر (صلی الله علیه و آله) به مردم فرمان داد در مسواک زدن از چوب اراک و زیتون استفاده کنند که در روایات منافع فراوانی برایشان ذکر شده و ائمه (علیهم‌السلام) بر آن تأکیده کرده‌اند.

از امام باقر (علیه‌السلام) روایت شده که فرمودند: «خانه خدا (کعبه) شکایت کرد به خدا از این که نفس‌های مشرکین به آنجا می‌رسد. خداوند وحی کرد به کعبه که من عوض این مشرکین, قومی رامی‌آورم که با چوب‌های درختان نظافت می‌کنند (دندانهایشان را مسواک می‌کنند) وقتی که خدا محمد (صلی الله علیه و آله) را مبعوث کرد, خداوند به پیامبر به وسیله جبرئیل وحی کرد و امر کرد به خلال و مسواک کردن». و این روایت از چند طریق روایت شده است ?.

و از پیامبر (صلی الله علیه و آله) روایت شده که پیامبر با چوب اراک مسواک می‌کردند و جبرئیل امر کرده بود که با این وسیله مسواک کنند ?.

و در آن نامه‌ای که امام رضا (علیه‌السلام) به مأمون نوشتند, فرمودند: «و بدان ای امیرالمؤمنین! بهترین وسیله‌ای که به وسیله آن مسواک می‌زنی لیف اراک است (چوب اراک) چون چوب اراک دندان‌ها را جلاـ می‌دهد و دهان را خوشبو می‌سازد ولثه‌ها را محکم و چاق می‌کند (گوشت لثه را می‌رویاند) و مسواک کردن, دندان‌ها را از خراب شدن حفظ می‌کند البته مسواک کردنی به دندان خدمت می‌کند که به اعتدال باشد, زیاده‌روی در آن, عاج دندان را می‌برد و موجب لغزش و ضعف ریشه‌های آن می گردد ?.

در مورد مسواک نسبت مسواک به زیتون از پیامبر(صلی الله علیه و آله) روایت شده که فرمودند: «چقدر مسواکی که از چوب زیتون است نیکو می‌باشد. زیتون درختی مبارک است و دهان را پاکیزه می گرداند و فساد دندان را از بین می‌برد و مسواک زیتون مسواک من ومسواک انبیای قبل از من می‌باشد.»

و اما نسبت به چوب زیتون ما سفارشی پیدا نکردیم مگر در این روایت آخری, پس ما معلومات یقین آوری از چوب زیتون که بشود اعتماد بر آن کرد پیدا نکردیم و آنچه در اینجا بحثش مهم است بحث از چوب اراک است. وقتی ما ملاحظه کردیم منافعی که در چوب اراک هست به زودی درک می‌کنیم که عدول و برگشت کردن از چوب اراک به مسواک لازم نیست, بلکه برتری هم ندارد که بازگشت کنیم از چوب اراک به خیر دندان‌هایی که ادعا می‌شود آنها بر تنظیف دندان‌ها و تطهیر و نابودی میکروب‌ها کمک می‌کند, بلکه چاره‌ای نیست که فقط بر چوب اراک اکتفا کنیم چون که آزمایش‌های جدید,افضلیت و برتری چوب اراک را بر مسواک ثابت کرده است, زیرا همانا برای چوب اراک بوی خوشی هست (دهان را خوشبو می‌کند) و دارای بزاق می‌باشد و در چوب اراک موادی هست که دندان‌ها را سفید کرده و جلا می‌دهد?.

«وجدی» می گوید:«برای چوب اراک فایده‌ای است نسبت به دندان‌ها و آن این است که صلاحیت دارد با شاخ چوب اراک مسواک بکنیم و دهان را خوشبو و نیکو می گرداند و استعداد و آمادگی تمام دارد برای خارج کردن زیادی‌های غذاها از بین دندان‌ها واستعمال چوب اراک بهتر از مسواک می‌باشد ?.»

بله, یکی از کارکنان داروخانه در «آلمان» ماده مخصوصی را در مسواکی که از درخت اراک گرفته شده, یافت که دندان‌ها به وسیله آن مقاوم و پایدار می‌شود و این ماده شبیه به ماده فلوراست که کشنده میکروب‌ها می‌باشد.

و ملاحظه شده است که خراب شدن دندان‌ها نزد کسانی که مسواک استعمال می‌کنند کمتر است نسبت به بسیاری از کسانی که با مسواک معمولی دندان‌ها را مسواک می‌کنند و پیوسته این داروسازی بررسی و کنکاش کرده و از این ماده به دست آمده در خمیر دندان‌ها استفاده می‌کند.

اما در مسواک, این ماده که کشنده میکروب‌ها می‌باشد نیست و به خاطر همین اطبا و پزشکان سفارش می‌کنند که مسواک را بعد از این که دندان‌ها را با آن پاک کردیم, در آب نمک قرار دهیم تا به وسیله آب نمک بر پلیدی‌ها و میکروب‌هایی که همراه آن است از بین برود یا میکروب‌هایی که بعداً به آن می‌رسد تا اینکه این میکروب‌ها بار دیگر به دهان باز نگردد. اما هر چه به چوب اراک برسد یا رسیده باشد به واسطه آن ماده‌ای که در چوب اراک وجود دارد از بین می‌رود بدون اینکه نیاز باشد که آن را در آب نمک قرار بدهیم یا غیر از آب نمک. وقتی آب نمک توانایی دارد که بر جمیع انواع میکروبها پیروز شود در حالی که در چوب اراک اصلاً این میکروب‌ها وجود ندارد و وجود داشتن میکروب‌ها در چوب اراک از چیزهایی است که تا کنون ثابت نشده است.

مسواک باید به طور عرضی زده شود نه طولی

برای چگونگی مسواک کردن و تنظیف کامل وعدم تنظیف کامل یک راه وجود دارد, چون گاهی مسواک را بر روی دندان‌ها به صورت ظاهری می‌کشند و این طریق طبیعتا در رسیدن به آن هدفی که به خاطر آن مسواک قرار داده شده کفایت نمی‌کند و یک بار مسواک به تمام بین دندان‌ها می‌رسد و زیادی‌های غذا را از بین دندان‌ها بیرون می‌آورد که این مطلوب و مورد پسند است, زیرا وقتی دندان‌ها را به طور نزولی وصعودی (پایین و بالا) مسواک زدی پس ریشه‌های مسواک به تمام جاهای دندان و بین دندان‌ها داخل می‌شود تا اینکه باقی نمی‌ماند هیچ شیء اززیادی‌هایی که ممکن است باعث ضرر بر دندان‌ها بشود, یا ضرر بر هیچ جزئی از اجزای جسم. (بر هیچ جزئی از اجزای بدن غیر از دندان‌ها) و این دستور از ائمه وارد شده بدین طریق و روش, دوازده قرن پیش و علمای طب بر این روش آگاه نشدند, مگر در همین چند سال و علمای طب سفارش می‌کنند به اینکه از این روش تبعیت و پیروی کنیم??.

از پیامبر(صلی الله علیه و آله) روایتی وارد شده که فرمودند: «دندان‌ها را به طور عرضی مسواک کنید, نه به طور طولی ??.»

از پیامبر(صلی الله علیه و آله) نقل شده که فرمودند: «سرمه را از طول و مسواک را از طرف عرض انجام دهید??.»

و حضرت پیامبر(صلی الله علیه و آله) هر وقت مسواک می‌زدند از طرف عرض مسواک می کردند??.

و حضرت امیرالمؤمنین(علیه‌السلام) مسواک را از طرف عرض می‌زدند و با تمام انگشتان دست غذا می‌خوردند ??.

پی نوشت :

ـ ?ر.ک: کتاب الصحه و الحیاه: ص?? و. ??

ـ ?محاسن: ص – ??? مکارم الاخلاق: ص. ???

ـ ?همان مدرک.

ـ ?برقی, محاسن: ص – ??? من لا یحضره الفقیه: ج, ? ص – ?? وسائل الشیعه: ج, ? ص ??? و – ??? مکارم الاخلاق: ص??

–بحارالانوار: ج, ?? ص.???

ـ ?مکارم الاخلاق: ص. ??

ـ ?ر.ک: رساله ذهبیه: ص - ?? انوار النعمانیه: ج, ? ص. ???

ـ ?مکارم الاخلاق: ص – ?? بحارالانوار: ج, ?? ص. ???

ـ ?اولین دانشگاه و آخرین پیامبر: ج,?? ص. ???

ـ ?دائرهالمعارف: قرن, ?? ج, ?ص. ???

ـ ??صحه و الحیاه: ص ??

ـ ??من لا یحضره الفقیه: ج, ? ص. ??

ـ ??من لا یحضره الفقیه: ج, ?ص – ?? مکارم الاخلاق: ص – ?? بحارالانوار: ج, ?? ص – ??? وسائل الشیعه: ج, ? ص. ???

ـ ??مکارم الاخلاق: ص. ??

ـ ??وسائل الشیعه: ج ?? ص.???

ـ ??وسائل الشیعه: ج,? ص – ??? محاسن: ص ??? و. ???

منبع:طب و پزشکی در اسلام

/س

## بهداشت دهان و دندان دراسلام(۲)

نویسنده:علامه سید جعفر مرتضی عاملی

بعد از مسواک کردن, مضمضه لازم است

روشن است که تنها مسواک زدن برای نظافت دهان کافی نیست – با آنکه به تصریح روایات یکی از اهداف مهم مسواک همین است – بلکه چاره‌ای نیست انسان به عمل دیگری نیز دست بزند برای اینکه این زیادی‌ها را از دهان خارج کند تا اینکه دهان از این جهت پاک شود و بوی خوشی داشته باشد, از این رو اهل بیت حکم کرده‌اند که پس از مسواک کردن لازم است آب را در دهان مضمضه کنیم و چون این غرض (نظافت دهان) به یک دفعه مضمضه کردن حاصل نمی‌شود سه بار مضمضه وارد شده است.

از امام صادق (علیه‌السلام) نقل شده که فرمودند: «هر کس مسواک کند بعد از آن باید مضمضه نماید (آب را مضمضه نماید ??)».

و در روایت دیگری این طور آمده که معلی بن خنیس از مسواک کردن بعد از وضو سؤال کرد. حضرت فرمود: «باید مسواک کند پس مضمضه نماید با آب سه مرتبه??.»

کمترین و معمولی‌ترین مسواک

ما ملاحظه می‌کنیم که اهمیت اسلام به مسواک به حدی می‌باشد که برای بسیاری از انسان‌ها تفسیر و توضیح و یا درک نتایج آن مشکل است, حتی در اسلام به دست می‌آوریم که با انگشت کشیدن بر روی دندان کفایت از مسواک می‌کند. از پیامبر نقل شده که فرمودند: «مسواک یا کشیدن با انگشت ابهام یا انگشت ابهام وضو, مسواک می‌باشد??.»

و از ائمه(علیهم‌السلام) نقل شده که: «کمترین نوع مسواک این است که با انگشت بر دندانهایت بکشی ??.»

بلکه در کشیدن به دندان‌ها با یک مرتبه داخل کردن دست و سه بار دست بکشد کفایت می‌کند.از امام باقر (علیه‌السلام) نقل شده که: «مسواک کردن در سه بار ترک نشود,اگر چه به این صورت باشد که یک مرتبه دست داخل دهان گردد ولو یک مرتبه به دندان‌ها کشیده شود ??.»

و این تعبیری رسا از مقدار توجه و اهمیت ائمه(علیهم‌السلام) به مسواک کردن می‌باشد همانطوری که وحی شده است به آن فایده‌های بزرگ و اثر بخشی که برای مسواک است پس به درستی دست کشیدن با انگشتان, اگر چه تحقق دهنده تمام فواید مسواک نیست, مگراینکه میسور به خاطر معسور ترک گردیده نمی‌شود (چیزی که آسان است به واسطه چیز سخت ترک نمی‌شود) چون که دست کشیدن با انگشتان حداقل در تقویت و تحریک عضلات لثه‌ها مفید است, همانطوری که جرم بوجود آمده بر روی دندان‌ها و لثه‌ها را از بین می‌برد. همان جِرمی که از باقی‌مانده خوردنی‌ها به وجود آمده که ممکن است به وجود آورنده بسیاری از میکروب‌ها باشد و این مسأله ذاتاً تفسیر و توضیح می‌دهد برای ما قول ائمه را که فرمودند: «ترک نکنید مسواک را در سه بار اگر چه به این صورت باشد که یک دفعه دست داخل دهان شود و سه مرتبه بر دندان‌ها کشیده شود» چنانچه این مسأله ظاهر است و مخفی نیست.

مسواک کردن با گلاب

بلی از جهت اینکه بوی دهان بهتر شود و دهان خوشبو گردد چون مسواک کردن باعث خوشبو شدن دهان هم می‌شود, می‌یابیم که امام حسن (علیه‌السلام) با گلاب مسواک می‌کردند??.

مسواک کردن در حمام

شاید یکی از اموری که احتیاج به بیان کردن ندارد این است که مسواک کردن در حمام صحیح نیست, چون مسواک کردن عبارت است از نظافت کردن و بیرون کردن باقیمانده‌ها از میان آن‌ها پس هنگامی که این کار در هوای حمام که پر از میکروب است انجام گیرد بعضی از میکروب‌ها به انسان سرایت می‌کند و برای او ممکن نیست که به راحتی و به سهولت از دست این میکروب‌ها خلاص شود, خصوصاً در آن جو حمام که هر چه از میکروب‌ها دسته دسته خارج می‌شود در جای آن‌ها دسته دیگری وارد می‌شود و جای آن‌ها را پر می‌کند و در اینجا چیزی که مانع از رسیدن این میکروب‌ها به مکان‌های حساس باشد وجود ندارد به خاطر این‌که در جو حمام میکروب‌ها مستقیماً اثر گذار هستند.

اما در خارج از حمام, بزاق موجود تا اندازه‌ای از نفوذ آنها به جاهای حساس جلوگیری می‌نماید چرا که در غیر جو حمام میکروب به مانع برخورد می‌کند و به راحتی نمی‌تواند نفوذ نماید. افزون بر این, بزاق همواره در تغییر است و هر چند اندکی از این آلودگی‌ها باقی بماند در نوبت دومی که مسواک زده می‌شود این میکروب‌ها زایل می‌گردد, اما در مورد مسواک زدن در حمام, آب دهان و بزاق به مناطق و اطرافی که مسواک زده می‌شود,نمی‌رسد, بلکه به صورت باز باقی می‌ماند و به سرعت در معرض هلاکت قرار می‌گیرد در حالی که جو حمام پر است از این میکروب‌ها و زندگی این میکروب‌ها در جو حمام بیشتر است.

روایتی که از امام صادق (علیه‌السلام) نقل شده این مطالب را برای ما تفسیر می‌کند که فرمودند: «بپرهیزید از مسواک کردن در حمام چون که مسواک کردن در حمام موجب وبای دندان‌ها می‌شود.» وهم معنای این روایت, روایات دیگری نیز نقل شده است??.

اوقات مسواک کردن و مسواک کردن روزه دار

بدیهی است که مسواک کردن هنگام وضو و نماز وهنگام خواب و سحرگاه و وقت برخاستن از خواب و هنگام طلوع خورشید, مستحب است. اما روزه‌دار می‌تواند هر موقعی از روز که بخواهد مسواک کند ??. و می‌تواند در ا ول و آخر روز در ماه مبارک رمضان مسواک نماید ??,لکن ترجیح ندارد برای روزه‌دار که با مسواک مرطوب مسواک نماید ??.و شاید این موضوع به خاطر این باشد که شخص روزه دار به خاطر روزه بودنش به حرج وسختی نیفتد, درحالی که طمع دارد بر اینکه به مسواک کردن حتی در حال روزه اقدام شود و ما در اینجا اشاره می‌کنیم به اینکه: زیاد بودن میکروب ها در دهان منحصر در پوشانیدن زیادی‌های طعام در دهان نیست, زیرا ممکن است این زیادی‌های طعام به دهان از طریق ارتباط با اجسام دیگری غیر از طعام باشد, بلکه ممکن است از خود طعام باشد هنگامی که طعام به چیز دیگری آلوده باشد, چنانکه ممکن است از راه هوای دهان آلوده شود و آن آلودگی به سایر قسمت‌های بدن از راه تنفس برسد.

به خاطر همین, میکروب‌هایی که در دهان در اجزا و انواع مختلف می‌باشد, جا به جا می‌شود و در این جا به جایی و جزء جزء شدن میکروب‌ها هیچ عضوی در انسان مطلقاً شبیه دهان نیست و دهان مناسب‌ترین اعضایی است که قابلیت دریافت این میکروب‌ها را دارد ودهان مکانی خوب برای رشد و نمو و زیاد شدن میکروب‌ها میباشد چون بزاق دهان که همیشه در دهان است – گرچه در حال سالم بودن بدن انسان باشد – ممکن است بسیاری از انواع میکروب‌ها را به وجود بیاورد ??.

اما در غیر این حالت بسیاری از عوارض را درست کند, بلکه ممکن است غذا را برای میکروب‌ها درست کند و هنگامی که ملاحظه کردیم مقدار حساسیت این عضو (دهان) نسبت به سایر اجزای بدن انسان, می‌شناسیم و پی می‌بریم به سر اینکه اسلام تجویز کرده و اجازه داده که شخص روزه دار مسواک بکند و دعوت کرده در اوقات مختلفی که قبلاً ذکر شد, انسان مسواک کند. اضافه می‌شود به مطالب بالا, اینکه محیط دهان برای چند ساعت که غیر فعال گردید, باقیمانده‌های غذا به آسانی تخمیر می‌شود. همانطوری که بعضی از میکروب‌هایی که در دهان جای گرفته‌اند می‌توانند بی‌هیچ محدودیتی و بدون مانعی به زندگی خود ادامه دهند. پس وقتی که قبل از خواب, انسان مسواک کرد به درستی که این زیادی‌های غذا از بین می‌رود و در اینجا فرصت و وقت برای نشاط و شادابی آلودگی‌ها و میکروب‌ها و فرصت تخمیر زیادی‌های غذا هم باقی نمی‌ماند.

چنانچه مسواک کردن بعد از خواب, میکروب‌هایی را که در دهان از طریق تنفس و غیر تنفس رسیده است از بین می‌برد. بعضی از دانشمندان می‌گویند: «همچنان جریان آزاد و فراوان بزاق در دهان, عامل مهمی است که دندان‌ها را از کرم خوردگی و خرابی حفظ می‌کند, زیرا بزاق دهان در تمیز شدن مکانیکی دندان‌ها مؤثر است و چون جریان بزاق در شب کم می‌شود استعدادو قابلیت خراب شدن دندان‌ها طبعاً زیاد می‌گردد و این مسأله چیزی است که تأکید می‌کند انسان بعد از خواب نیاز به مسواک دارد چنانکه گفتیم??.

همانطور که مسواک کردن بر میکروب‌هایی که ممکن است هنگام خواب پدید بیایند غلبه می‌کند و همین طور بر بعضی از زیادی‌های غذا اگر فرض کنیم که در بین دهان مانده باشد در آنجایی که اگر مسواک قبل از خواب نباشد سبب می شود در جدیت کردن در مسواک کوتاهی شود و شاید آنچه قبلاً ذکر کردیم القا می‌شود بعضی از این روش‌ها بنابر قول ائمه (علیهم‌السلام) که قبلا گفته شد: «اگر مردم آن منافعی که در مسواک هست می‌دانستند, همراه خودشان مسواک را در رختخواب می‌بردند.» و این موضوع برای ما تأکید می‌کند عظمت اسالم را و اینکه اسلام با نیازهای طبیعی انسان‌ها منسجم است آن نیازهای طبیعی که وجود این طبیعت را در بردارد.

مسواک کردن و آلودگی‌های خارجی

روایت شده از امام صادق (علیه‌السلام) که فرمودند: «پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) هرگاه نماز عشا را می‌خواند, دستور می‌دادند که اساب وضو و مسواکشان را نزدشان می گذاشتند و رویش را می‌پوشانیدند و قدری می‌خوابیدند, سپس بر می‌خاستند, نخست مسواک می‌کردند و ?? ...» .

وقبلا گذشت که حضرت امام رضا (علیه‌السلام) در خراسان که بودند وقتی نمازصبح را می‌خواند درمصلای نمازش می‌نشست تا اینکه خورشید طلوع می‌کرد سپس همه مسواک‌ها را در ظرفی قرار می‌دادند و بعد هر یک از مسواک را برمی‌داشتند و دندانشان را مسواک می‌کردند و بعد برایشان کندر می‌آوردند...».

این روایت‌ها منعکس می‌کند که پیامبر (صلی الله علیه و آله) و امام (علیه‌السلام) به محافظت کردن از مسواک‌ها به واسطه این باشد که در ظرفی جای دهند یا روپوشی روی آن بیندازند و موقع نیاز از آن استفاده کنند, تا اینکه مسواک‌ها به هیچ نوعی از میکروب‌ها, آلوده نشوند, اگر چه آن میکروب‌ها از هوا باشد چه رسد به اینکه با چیز دیگری غیر از هوا ارتباط پیدا کند و این نهایت دقت در محافظت کردن در مورد سلامت بدن می‌باشد. به خصوص وقتی ملاحظه می‌کنیم که امام رضا (علیه‌السلام) خودشان برای هر نمازی یک مسواک مخصوصی را قرار می‌دادند به این خاطر که باقی نماند در مسواک موقعی که از مسواک دردفعه دوم استفاده می‌کردند هیچ اثری از رطوبتی که در نتیجه مسواک کردن قبلی مانده است, چون که رطوبت ممکن است سبب به وجود آمدن وزنده ماندن بعضی از میکروب‌هایی شود که مربوط به رطوبت است ??.و رطوبت‌های باقیمانده در مسواک مانع از این می‌شود که موادی که در مسواک است در هلاک شدن میکروب‌ها کند.

مستحب بودن وضو هنگام طعام

در احادیث وارد شده, روایاتی که از آنها استفاده می‌شود وضو قبل از اطعام مستحب است و قبلا گذشت اینکه مسواک کردن هنگام وضو مستحب است و این دو دسته روایات معنایش این است که مسواک کردن قبل از طعام و قبل از وضو انجام می‌شود. اینجاست که زمینه‌ای باقی نمی‌ماند تا طعام آلوده به میکروب وارد معده گردد و به آن زیان برساند همان طور که مقدم شد, اما مسواک کردن بعد از طعام, اسلام خود را مستغنی و بی‌نیاز می‌داند که بر این مطلب تصریح کند, زیرا اسلام به مسواک زدن در زمان‌های مختلف دستور داده, در اول روز و شب, به طوری که تخمیر زیادی‌ها نامعقول و غیرممکن گردد.

پی نوشت :

ـ ??محاسن: ص – ??? بحارالانوار: ج, ?? ص. ???

ـ ??بحارالانوار: ج, ?? ص. ???

ـ ??کافی: ج, ? ص – ?? وسائل الشیعه: ج, ? ص. ???
ـ ??کافی: ج, ? ص – ?? من لا یحضره الفقیه: ج, ? ص – ?? مکارم الاخلاق: ص. ??
ـ ??بحارالانوار: ج, ?? ص. ???
ـ ??امالی صدوق: ص. ???
ـ ??کافی: ج, ? ص – ?? محاسن: ص – ??? بحارالانوار: ج, ?? ص. ???
ـ ??وسائل الشیعه: ج, ? ص. ??
ـ ??استبصار: ج, ? ص ?? و – ?? وسائل الشیعه: ج, ? ص. ???
ـ ??اگر ممکن نباشد, اسید معده میکروب‌ها را به وجود می‌آورد و اگر ممکن نشد ترکیبات صفرا آنها را به وجود می‌آورد.
ـ ??اولین دانشگاه و آخرین پیامبر: ج,?? ص ??? و ص. ???
ـ ??کافی: ج,? ص – ??? وسائل الشیعه: ج, ? ص. ???
ـ ??اولین دانشگاه و آخرین پیامبر: ج, ?? ص. ???
منبع: طب و پزشکی در اسلام

## بهداشت دهان و دندان دراسلام(۳)

نویسنده: علامه سید جعفر مرتضی عاملی

خلال کردن بعد از طعام

خیلی از مواقع بعضی از زیادی‌های غذایی که در بین دندان‌ها وجود دارد با مضمضه کردن خارج نمی‌شود, بلکه به وسیله مسواک کردن نیز مشکل است که آنها را خارج کنیم پس احتیاج به استعمال وسیله دیگری داریم که آن زیادی‌های غذا را مجبور کنیم خارج شوند تا این زیادی‌های غذا تغییر نکند و سطح دندان را نپوشاند و در نتیجه میکروب‌ها آماده شوند و در از بین بردن لثه‌ها و خراب شدن دندان‌ها و غیر از این‌ها از چیزهایی که در بحث مسواک اشاره به آن شد, موثر باشند و امر و دستور به خلال در اسلام به صورت‌های مختلف و گوناگون وارد شده همانطوری که پیامبر وائمه (علیهم‌السلام) آن فوایدی که دارد ذکر کرده‌اند با اضافه کردن ذکر وسایلی که استعمال آن وسایل در این موضوع صحیح نیست و غیر از این روایات از روایاتی که در آینده به زودی توضیح داده می‌شود و باید گوش نکنیم به حرف کسانی که می‌گویند خلال آماده می‌کند فرصت را برای ابتلاـ به دردها و زخم‌های لثه‌ها و خارج کردن دندان که موجب کندن آن می‌شود ??.

خلالی که موجب کندن دندان می‌شود آن خلال مخصوصی است که درآن وسایل بسیار حاد و سخت به کار می‌رود که موجب زخم لثه و خراب شدن دندان می‌شود. این امری بود که نشأت گرفته بود از آنچه ذکر شده بود و پیامبر و ائمه (علیهم‌السلام) به این جهت مردم را آگاهی دادند و به آنچه مانع از ظهور این جهت است مردم را ارشاد کردند و می‌بینیم در موقعی که بحث در وسایل خلال باشد بعضی از آن روایاتی که از ائمه (علیهم‌السلام) در این مورد وارد شده همانطوری که با تعدد عمل خلال و مسواک و مضمضه در هر روز فرصت برای ظاهر شدن مرض به هیچ وجه باقی نمی‌ماند ??.

خلال کردن از نظر شرعی

از پیامبر (صلی الله علیه و آله) نقل شده که فرمودند: «خداوند خلال کنندگان از امتم را که در بعد از وضو و طعام, خلال می‌کنند, رحمت کند ??.»

و فرمودند: «خلال کننده از امت من چه نیکو می‌باشد. موسی بن جعفر (علیهماالسلام) از پیامبر (صلی الله علیه و آله) نقل فرمودند: «خداوند خلال کننده را رحمت کند.» گفته شد یا رسول الله! خلال کنندگان چه کسانی هستند؟ فرمودند: «کسانی که بعد از طعام, خلال می‌کنند پس وقتی که در دهان چیزی و غذایی باقیماند, تغییر می‌کند و بوی آن, فرشته را اذیت می‌کند ??.» و باید مراجعه شود به آنچه از سعد بن معاذ از پیامبر نقل شد ??.

و به همین معناست آنچه امام باقر (علیه‌السلام)از پیامبر (صلی الله علیه و آله) نقل کردند و در این حدیث, این طور وارد شده که سنگین‌تر بر فرشته‌ای که موکل انسان مؤمن است, نیست از این‌که چیزی از طعام در دهان مؤمن ببیند در حالی که ایستاده و مشغول نماز باشد ??.

و از پیامبر (صلی الله علیه و آله) نقل شده: «و خلال کردن باعث می‌شود که ملائکه تو را دوست بدارند پس ملائکه اذیت می‌شوند از بوی دهان کسی که بعد از غذا خوردن,خلال نمی‌کند??.»

از پیامبر (صلی الله علیه و آله) روایت شده که فرمودند: «جبرئیل بر من نازل شد و به خلال سفارش نمود??.»

و از امام صادق (علیه‌السلام) نقل شده که فرمودند: «جبرئیل نازل شده وسفارش به مسواک کردن و خلال و حجامت نموده است.» ??

واین معنا در جایی که کلام در مسواک کردن بود گذشت در حدیث شکایت کردن خانه خدا به خدا از نفس مشرکین که به خانه خدا می‌رسد پس آنجا مراجعه کنید.

واز امام کاظم (علیه‌السلام) نقل شده که فرمودند: «یک منادی درآسمان ندا می‌کند خدایا! بر خلال کنندگان برکت عنایت فرما». تا اینکه فرمودند: «و کسانی که خلال می‌کنند پس به درستی که خلال توسط جبرئیل نازل شد در حالی که جبرئیل قسم خورد و شهادت داد بر خلال از آسمان ??.»و خلال از آن ده چیزی می‌باشد که آنها ازامور حنیفیه‌ای قرار داده شده, که خداوند به ابراهیم نازل کرد ??. و مطالب دیگری که جای بررسی آنها نیست??.

فایده‌های خلال

اینک فواید خلال و ضررهای ترک خلال را, که در روایات مطرح شده به صورت زیر خلاصه کنیم:
ـ ?دهان را خوشبو می‌سازد.
ـ ?موجب سلامتی (یا اصلاح) دهان و دندان‌ها میٍ گردد.
ـ ?دهان را پاکیزه می‌گرداند.
ـ ?صحیح وسالم کننده (اصلاح کننده) لثه‌ها و دندان‌ها می‌باشد.
ـ ?خلال کردن موجب جلب روزی می‌شود.
ـ ?خلال کردن نظافت است.
ـ ?باد جنام (باد شنام: باد دژنام) را از بین می برد که یک قرمزی ناشناخته‌ای است بر صورت و اعضا همچنانکه می‌آید??.
ـ ?از پدید آمدن بوهای بد و کریه در دهان جلوگیری می‌کند.

و وارد شده این فواید در تعدادی از روایات مثل آنچه از امام صادق (علیه‌السلام) روایت شده که خلال, بوی دهان را خوش می‌گرداند ??.

واز پیامبر (صلی الله علیه و آله) نقل شده که: «خلال کنید به دنبال طعام, پس به درستی که خلال کردن, سالم کننده دهان و دندان‌ها می‌باشد و موجب جلب روزی می‌شود.»

و در روایت دیگری این است که پیامبر (صلی الله علیه و آله) به جعفر, خلالی را داد و امر کرد جعفر را که خلال کند و به آنچه گفته شد دلیل آورد ??.

و از پیامبر (صلی الله علیه و آله) نقل شده که: «خلال کنید پس به درستی که خلال کردن از نظافت وپاکیزگی است و نظافت از ایمان است و ایمان همراه صاحبش در بهشت خواهد بود.»

و گذشت روایتی که کعبه شکایت کرد به خدا از اینکه نفس‌های مشرکین به کعبه می‌رسد,پس خداوند به کعبه وحی کرد که عوض این مشرکین, قومی می آیند که نظافت می‌کنند با چوب‌های درخت ??.

شهید, گفته است: «خلال کردن لثه را سالم می‌گرداند و بوی دهان را خوش می‌کند ??.»

روایت شد که پیامبر (صلی الله علیه و آله) به حضرت علی (علیه‌السلام) فرمودند: «بر تو باد به خلال کردن, چون خلال باد جنام را از بین می‌برد??...»

مرحوم مجلسی گفته است که «باد جنام» مثل اینکه عربی باد شنام است و باد شنام بر آنچه حکما ذکر کرده‌اند یک قرمزی ناشناخته‌ای است شبیه قرمزی کسی که مبتلا به مرض جذام می‌باشد و بر صورت و اعضا خصوصا در زمستان و سرما ظاهر می‌شود و چه بسا با آن دانه‌هایی هم بیرون بیاید ??.

در روایتی است از وجود پیامبر (صلی الله علیه و آله) که فرمودند: «هر کس دو چوب استعمال کند از خستی انبر (از کشیدن دندان بر اثر خرابی و درد) ایمن می‌شود ??.»

و ما نیازی نداریم فوایدی که برای خلال ذکر شده در اینجا بیاوریم پس در بحث مسواک گذشت و آنچه ذکر شد خیلی واضح است و احتیاجی به تکرار آن نداریم.

ذکر شده که خلال موجب جلب رزق و روزی می‌باشد و شاید این نظر داشته باشد به اینکه هرگاه بر بنده بسیاری از رنج‌ها و دردهای جسمی برسد به اضافه اینکه خلالکردن جای را برای ملائکه باز می‌کند تا ملائکه به عبد نزدیک شوند, در این صورت بدون شک بر بنده بسیاری از نفقات عطا می‌شود همانطوری که خلال کردن به انسان نشاط می‌دهد, بلکه یک روحیه جدیدی می‌دهد که همراه آن الطاف خدا, تهیه کردن موارد روزی برای بنده می‌باشد.

و اما نسبت به آن قرمزی که در صورت پیدا می‌شود و اشاره به آن شد, ما قدرت و استطاعت پیدا نکردیم تا به حال که سرّ این موضوع را بفهمیم و شاید با پیشرفت دانش پزشکی در آینده بتوانیم بسیاری از قضایایی که تا به حال مبهم ومشکل و پیچیده بوده است بشناسیم اگر خدا بخواهد.لازم است آنچه به وسیله خلال کردن خارج می‌شود, به بیرون ریخته شود وارد شده در احادیث بسیاری که لازم است بیرون ریختن آنچه به واسطه خلال از بین شیار دندان‌ها خارج می‌شود, اما آن غذاهایی که بر لثه هست یا در اطراف دهان و دنباله زبان هست,اسلام خوردن آن را اجازه داده است ??.

و در روایت وارد شده که: «حرجی نیست برای کسی که آنچه به واسطه خلال خارج شده بخورد??.»

این نظر دارد به حرج از جهت عقاب اخروی اما حرج و ضرردنیوی موجود است و به خاطر اینکه حرج دنیوی موجود است در این روایت ذاتاً امر کرده به بیرون انداختن آنچه با خلال خارج می‌شود چه برسد به غیر آن.

و سرّ این موضوع واضح است, همانا چیزی که در خلال کردن مستکره می‌باشد آن است که در بین دندان‌ها از آن استفاده شود (آنچه در خلال مستکره می‌باشد این است که از گیاهی که خیلی سفت و سخت است در خلال کردن بین دندان‌ها استفاده شود) و دندان‌ها را در معرض آلوده کردن به میکروب‌هایی بکند که در آن مکان‌ها پیدا می‌شوند که رسیدن به آن میکروب‌ها با وسایل تنظیف مشکل است و شاید مطلقاً نشود دسترسی به آنها پیدا کرد. اما آنچه در جلو دهان و یا در باطن دهان و کنج دهان و اطراف آن یا در جایی است برای زبان ممکن است که خارج کند آنها را از اطراف دهان, این‌ها در جاهایی واقع شده‌اند که اصلاً ممکن نیست که چیزی در آنها ثابت بماند و چونکه بزاق و آب دهان دایماً در دهان به وجود می‌آید هیچ فرصتی برای پوشیده شدن و

زیاد شدن هیچ نوع از انواع میکروب‌ها پدید نمی‌آید.

دکتر پاک نژاد ذکر کرده است: هر کس چیزی که به وسیله خلال کردن خارج می‌شود دایما بخورد بر چنین شخصی ترس آن داریم که زخم اثنی عشر و یا زخم معده مبتلا شود ??.

و به خاطر همین ما تعجب می‌کنیم وقتی که روایت امام صادق (علیه‌السلام) را می‌بینیم که می‌فرماید «هیچ یک از شما انسان‌ها غذایی که به وسیله خلال کردن از دهان خارج می‌کنید نخورید چون که مبتلا به دبیله می‌شوید??.»

«دبیله» یعنی آن سختی و جراحت و دمل بزرگی که در شکم به وجود می‌آید که غالبا منجر به مرگ شخصی که آن جراحت در او پیدا شده می‌شود ??.و همین جراحت چیزی است که اکنون به زخم اثنی عشر یا زخم معده تعبیر می‌شود چنانچه معلوم است.

مضمضه کردن بعد از خلال

«مستغفری» در «طب النبی» روایت کرده که پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «بعد از طعام, خلال و با آب مضمضه کنید چونکه مضمضه کردن با آب, باعث صحت و سلامت دندان‌ها می‌شود ??.»

و از امام حسین (علیه‌السلام) نقل شده که حضرت امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) به ما امر می‌فرمودند که هر گاه خلال کردیم, آب ننوشیم تا اینکه سه مرتبه مضمضه کنیم ??.

این عمل به خاطر این است که خلال کردن به تنهایی کفایت نمی‌کند برای خارج کردن زیادی‌های غذا از دهان و با مضمضه در بار اول ودوم تمام زیادی‌ها خارج نمی‌شود, پس احتیاج به مضمضمه کردن در دفعه سوم دارد و این موضوع به خاطر این است که اگر زیادی غذا باقی بماند سیل میکروب‌ها با آن به معده داخل می‌شود که سبب بیماری فراوانی می گردد که پیشتر گذشت.

وسایلی که استعمال آن‌ها در خلال صحیح نیست

در روایات می‌یابیم که از استعمال بعضی از وسایل در هنگام خلال منع کرده است و روشن است که منع از استعمال بعضی از این وسایل به خاطر این است که ممکن است این وسایل, موجب زخم شدن لثه بشود و اما بعضی دیگر از وسایل ممکن است که به خاطر وجود مواد شیمیایی معین باشد که امکان دارد به سلامتی انسان به طور عموم ضرر بزند و ما اشاره می‌کنیم در این قسمت به روایات زیر: از امام رضا (علیه‌السلام) نقل شده که: «با چوب درخت انار خلال نکنید با چوب ریحان هم خلال نکنید, چون این دو عرق جذام را به حرکت در می‌آورند.»

و در بعضی از روایات دیگر وارد شده که: «به حرکت در می‌آورد خوره را ??.»

و از دعائم و غیر آن روایت شده که پیامبر (صلی الله علیه وآله) از خلال کردن به ریشه و ساقه‌ها و چوب انار و ریحان نهی کرده‌اند و فرمودند: «همانا این‌ها عرق جذام را به حرکت درمی‌آورند یا عرق خوره را??.»

از حضرت علی (علیه‌السلام) نقل شده که: «خلال کردن با ریشه درخت, موجب فقر می‌شود??.»

شهید گفته است: «مکروه است انسان با نی خلال کند یا چوب ریحان یا برگ درخت خرما یا برگ درخت انار?? .»

پیغمبر (صلی الله علیه و آله) به هر چیزی که به ایشان می‌رسید خلال می‌کردند به استثنای برگ خرما و ساقه درخت??.»

و در روایت است که: «هر کس با ساقه درخت خلال کند تا هفت روز یا شش روز حاجتش برآورده نمی‌شود??.»

امام صادق (علیه‌السلام) فرمودند: «با ساقه درخت خلال نکنید پس اگر چاره‌ای نداشتید پس لیطه آن را بکنید ??.»

«لیطه» پوست قصبه را می گویند??.

از امام صادق (علیه‌السلام) نقل شده که فرمودند: «پیامبر (صلی الله علیه و آله) نهی فرمودند از این‌که با ساقه درخت و ریحان و انار خلال کنند.» و در روایت دیگر اضافه شده وفرمودند: «این چند چیز عرق خوره را به حرکت در می‌آورد ??.»

خلال برای مهمان

برای مهمان ممکن نیست که خلال مناسبی تهیه کند از این جهت از پیامبر (صلی الله علیه و آله) روایت شده که فرمودند: «حق میهمان بر صاحب‌خانه این <است که برای او یک خلالی آماده کند ??.»

و بعضی از فقها و مراجع تقلید حکم کرده‌اند به اینکه از مستحبات میزبان برای مهمان آماده کردن خلال است??.»

پی نوشت :

ـ ??اولین دانشگاه و آخرین پیامبر: ج, ?? ص. ???
ـ ??همان مدرک.
ـ ??مکارم الاخلاق: ص – ??? بحارالانوار: ج, ?? ص ??? و. ???
ـ ??برقی, محاسن: ص – ??? بحارالانوار: ج, ?? ص. ???
ـ ??مکارم الاخلاق: ص. ???
ـ ??بحارالانوار: ج, ?? ص ??? و ج ?? ص. ???
ـ ??تحف العقول: ص – ?? بحارالانوار: ج, ?? ص. ???
ـ ??المحاسن ص – ??? بحارالانوار: ج, ?? ص. ???
ـ ??من لا یحضره الفقیه: ج, ?ص. ??
ـ ??سرائر: قسمت مستطرفات, ص – ??? وسائل الشیعه: ج, ?? ص. ???
ـ ??مجمع البیان: ج,? ص – ???بحارالانوار: ج, ?? ص. ??
ـ ??ر.ک: مخذی که گفته شده و غیر از آنها.
ـ ??باد زشت و بد, باد سرخ, سرخ باد, مرضی که در اثر آن پوست بدن به خصوص گونه‌ها سرخ یا بنفش رنگ می‌شود. «فرهنگ عمید» .
ـ ??کافی: ج, ? ص – ??? وسائل الشیعه: ج, ?? ص. ???
ـ ??مکارم الاخلاق: ص – ??? بحارالانوار: ج ?? ص. ???
ـ ??بحارالانوار: ج, ?? ص. ???
ـ ??بحارالانوار ج, ?? ص. ???
ـ ??بحارالانوار: ج, ?? ص. ???
ـ ??بحارالانوار: ج, ?? ص. ???
ـ ??بحارالانوار: ج, ?? ص. ???
ـ ??ر.ک: احادیثی که در این مورد است در محاسن برقی: ص ??? و. ???
ـ ??محاسن: ص ??? و – ??? بحارالانوار: ج, ?? ص. ???
ـ ??اولین دانشگاه و آخرین پیامبر: ج, ? ص. ???
ـ ??کافی: ج, ? ص. ???
ـ ??ابن اثیر, نهایه: ج, ? ص.??
ـ ??مستدرک الوسایل: ج, ? ص. ???
ـ ??سفینه البحار: ج, ? ص – ??? بحارالانوار: ج, ? ص .???
ـ ??کافی: ج, ? ص . ??? وسایل الشیعه: ج, ?? ص ??? و.???
ـ ??بحارالانوار: ج, ?? ص ??? و. ???
ـ ??مکارم الاخلاق: ص ??? و – ??? بحارالانوار: ج, ?? ص ??? و. ???
ـ ??بحارالانوار: ج, ?? ص, ??? به نقل از دروس مکارم الاخلاق: ص. ???
ـ ??محاسن: ص – ??? مکارم الاخلاق: ص ??? و. ???
ـ ??محاسن: ص – ??? مکارم الاخلاق: ص – ??? بحارالانوار: ج ?? ص. ???
ـ ??بحارالانوار: ج, ?? ص – ??? مکارم الاخلاق: ص. ???
ـ ??محیط المحیط ص. ???
ـ ??بحارالانوار: ج, ?? ص – ??? محاسن: ص. ???
ـ ??بحارالانوار: ج, ?? ص – ??? مکارم الاخلاق ص. ???
ـ ??محاسن: ص- ??? بحارالانوار: ج, ?? ص. ???
ـ ??بحارالانوار: ج, ?? ص. ???

منبع:طب و پزشکی در اسلام

## طرز زیباسازی لبخندها

نویسنده:دکتر گلرخ ثریا

۶ توصیه آسان برای داشتن لبخندی سفید

کسی که دندان‌هایش سالم و سفید و مرتب است، وقتی که می‌خندد، انگار یک ردیف مروارید ناگهان در دهانش برق می‌زند. داشتن چنین لبخند زیبایی آرزوی خیلی‌هاست. خیلی‌ها به مطب دندانپزشکان مراجعه می‌کنند و تنها خواسته‌شان همین است که ظاهر لبخندشان اصلاح شود. اگر شما هم چنین خواسته‌ای دارید، ۶ توصیه زیر را از یاد نبرید...

۱ نوارها و چسب‌های سفیدکننده را از داروخانه بخرید

از جمله روش‌های سفید کردن دندان‌ها، استفاده از نوارهای سفیدکننده دندان است که به‌صورت موقت روی دندان‌ها چسبانده می‌شود و طی یک پروسه کند تا حدودی رنگ دندان‌ها را روشن می‌کند. این نوارها بیشتر جنبه تجاری داشته اما در هر صورت قبل از استفاده حتما باید با دندانپزشک هماهنگی لازم انجام گیرد. درد و حساسیت در انتظار بعضی‌هاست. تقریبا نیمی از افرادی که از محصولات سفیدکننده دندان استفاده می‌کنند، درجاتی از حساسیت دندانی و التهاب لثه را پس از آن تجربه می‌کنند. اگر شما دچار حساسیت دندانی شدید و در اثر نوشیدن مایعات گرم و سرد دندان‌هایتان دچار دردهای گذرایی شد و یا لثه‌هایتان قرمز شد، باید غلظت این محصولات سفیدکننده خانگی را کمتر انتخاب کنید. به طور معمول، این عوارض در عرض چند روز از بین می‌روند اما اگر این درد و التهاب ادامه پیدا کرد حتما با دندانپزشک‌تان تماس بگیرید.

۲ چای‌تان را کم‌رنگ بنوشید

مصرف مواد غذایی رنگی، دندان‌ها را تیره می‌کنند، پس از مصرف مرتب و مداوم چای و قهوه و نوشابه خودداری کنید. چای‌تان را کم‌رنگ بنوشید. قهوه‌تان را رقیق تهیه کنید تا رنگدانه کمتری روی دندان‌هایتان بنشیند. نوشیدنی‌های رنگی را حتی‌الامکان با نی بنوشید تا تماس آنها با دندان‌هایتان کم شود و بلافاصله پس از مصرف خوراکی‌های رنگی، دندان‌هایتان را با آب شستشو دهید.

۳ خانم‌ها در انتخاب رژلب دقت کنند

رنگ‌های تیره رژلب دندان‌های شما را سفیدتر نشان می‌دهد. پس یکی دو درجه رنگ رژلب‌تان را تیره‌تر کنید و تاثیر آن را بر زیبایی دندان‌هایتان ببینید. مراقب باشید. باقی ماندن اضافات رژلب روی دندان‌ها باعث تیره شدن آنها می‌شود، پس بعد از اینکه رژلب زدید، با زبان روی دندان‌ها را تمیز کرده و اضافه‌های آن را از روی دندان‌ها پاک کنید.

۴ هویج و کلم بروکلی را خام گاز بزنید

می‌توانید رنگدانه‌ها را به روش فیزیکی و با کمک سایش هم از روی دندان‌ها پاک کنید. برای این کار، سبزی‌ها و میوه‌های سفت را گاز بزنید. هویج، سیب، خیار، بروکلی و حتی سیب‌زمینی خام از این گروه خوراکی‌ها هستند. با مصرف این مواد دونشان می‌زنید: هم دندان‌های سفیدتری دارید و هم مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی و... به بدنتان می‌رسانید.

۵ به رنگ طبیعی دندان‌هایتان احترام بگذارید

بسیاری از مردم از رنگ زرد دندان‌های خود شکایت دارند. در بیشتر موارد زرد رنگ بودن دندان‌ها به دلیل عدم رعایت بهداشت دهان است. یعنی به دلیل رسوب مواد رنگی و تشکیل پلاک و جرم دندان‌ها زرد می‌شوند. در این افراد معمولا با انجام جرم‌گیری و از همه مهم‌تر رعایت صحیح دستورات بهداشتی تا حدود زیادی رنگ زرد دندان‌ها برطرف می‌شود.

هرگاه با وجود رعایت بهداشت باز هم رنگ زرد دندان‌ها پابرجا باشد، باید علل زیر را در نظر گرفت:

•زردرنگی دندان به علت شفافیت مینای دندان: می‌دانیم که تاج دندان از خارج به داخل دارای دو لایه مینا و عاج است. هنگامی که مینای دندان از شفافیت زیادی برخوردار باشد. رنگ زرد عاج از زیر مینا به چشم رسیده، دندان‌ها زرد رنگ به نظر می‌آیند. جالب است بدانیم به عقیده بعضی دندانپزشکان این دندان‌ها نسبت به دندان‌های سفید از استحکام بیشتری برخوردارند. در این موارد چون رنگ دندان‌ها طبیعی است باید از هرگونه درمانی به خصوص مصرف پودرهای موسوم به «سفیدکننده دندان‌ها» اجتناب کرد (پودرهای صورتی رنگ با نام Snoker’s به علت سایش مینا و عاج سبب حساسیت دندان‌ها می‌شوند. به این ترتیب هنگامی که مینای دندان شفاف نباشد دندان‌ها سفیدتر به نظر می‌آید).

•خرابی و نقص در مینا و عاج دندان: برخی از بیماری های مادرزادی دندان‌ها باعث می‌شوند رنگ دندان‌ها زرد یا خاکستری باشد. در گروهی از افراد جامعه زردی دندان‌ها به دلیل اشکال در ساختمان دندان‌هاست.

•زیادبودن فلوراید آب آشامیدنی: فلوراید ماده‌ای معدنی است که وجود آن به مقدار کم در آب آشامیدنی سبب استحکام دندان‌ها می‌شود. هنگامی که میزان فلوراید آب آشامیدنی از مقدار معینی تجاوز کند، می‌تواند سبب تغییررنگ دندان‌ها گردد.

•مصرف داروهای گروه تتراسیکلین: مصرف تتراسیکلین در ۵ ماه آخر دوران بارداری یا سنین کودکی نیز می‌تواند سبب تغییر رنگ دندان‌ها شود. در این شرایط شما باید با دندانپزشکتان برای حل این مشکل مشورت کنید.

۶ از خوراکی‌های و نوشیدنی‌های رنگ‌دار پرهیز کنید

چای، قهوه، نوشابه، رنگ‌های غذایی، زردچوبه، زعفران و بسیاری از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها رنگ دندان‌هایتان را تغییر می‌دهند بنابراین با کاهش مصرف این مواد در رژیم غذایی می‌توانید به داشتن دندان‌های سفید کمک کنید اگر به خوردن این مواد عادت دارید حتما بعد از آن دندان‌هایتان را با آب بشویید.

### خطر بیماری های آمیزشی

عفونت آمیزشی یکی از بیماری های شایع در جهان است و صدمات زیادی از نظر اقتصادی واجتماعی به بسیاری از کشورها وارد می نماید. ظهور وگسترش عفونت HIV وایدز ، تاثیر به سزایی بر کنترل واداره کردن عفونت های مقاربتی گذاشته است نقص در تشخیص و درمان آن در مراحل اولیه ممکن است عوارض ومشکلات شدیدی را از جمله نازایی ،مرگ جنین ،حاملگی خارج رحمی ،بیماری های بدخیم آنوژنیتال ،مرگ زود هنگام و عفونت نوزاد وشیر خوار ایجاد نماید.

بین STI وانتقال HIV ارتباطی نزدیک وجود دارد ومشخص شده است که هر دو نوع با زخم وبدون زخم STI انتقال جنسی HIV را افزایش می دهد بیماری های آمیزشی بیشترین عامل بیماری در مردان جوان ۱۵-۴۴ ساله است سالیانه بیش از ۶۰ میلیون مورد سوزاک و۱۲ میلیون سیفلیس جدید در جهان بروز می کند سالیانه ۸۰ میلیون کلامیدیازیس در جهان اتفاق می افتد قریب ۱۲۰ میلیون زنان باردار در جهان به تریکو موناس واژینالیس آلوده هستند تعریف بیماری های آمیزشی عبارتند از بیماری‌هایی که بطور عمده در نتیجه تماس جنسی با فرد آلوده ویا از طریق مادر آلوده به کودک منتقل می شود به علت مسری بودن ،عوارض ناشی از عدم درمان بیماری های آمیزشی عبارتند از بیماری هایی که بطور عمده در نتیجه تماس جنسی با فرد آلوده ویا از طریق مادر آلوده به کودک منتقل می شود ،پیشگیری وکنترل این بیماری ها ضروری است .

شایع ترین علائم بیماری های آمیزشی :

در زنان : ترشح واژینال ،زخم دستگاه تناسلی و درد واضح لگنی

در مردان : تورم پوست بیضه ،تورم غدد لنفاوی وترشح مجرا در نوزادان : قرمزی وترشح چشم

عوامل بیماری زای عفونت های آمیزشی:

۱- ویروس ها: هپاتیت بی ،HIV ، تب خال ، زگیل تناسلی

۲- باکتری ها:نیسریا گنوره (سوزاک ، تروپونما پالیدوم (سیفیلیس) کلامیدیا ،گاردنلا(واژینوز باکتریال) ،هموفیلوس دوکره ای

۳- قارچ ها : کاندیدا آلبیکنس

۴- انگل :تریکو موناس واژینالیس

علائم هفت گانه بیماری های آمیزشی:

۱- ترشحات مجاری ادراری

۲- زخم های تناسلی

۳- ترشحات واژینال (افزایش مقدار ،تغییر بو ،رنگ وقوام همراه با سوزش ،خارش ودرد در زمان تماس جنسی

۴-( بیماری التهابی لگن ) درد زیر شکم

۵- بزرگی غدد کشاله ران ۶- تورم پوست بیضه

۷- عفونت چشمی نوزاد راه های انتقال بیماری های آمیزشی بیشتر از طریق تماس جنسی با فرد آلوده اشتراک در سر سوزن وسرنگ تزریقی آلوده در معتادان تزریقی وخالکوبی از مادر آلوده به جنین یا نوزاد به ندرت از طریق انتقال خون.

راه های ورود عامل بیماری : اندام تناسلی ،مجاری ادرار ،مخاط دهان ،چشم ،مقعد وخون

انواع شایع عفونت های آمیزشی

۱- سوزاک

۲- سفلیس

۳- کلامیدیا

۴- تب خال تناسلی

۵- شانکروئید

سوزاک

عامل : نیسریا گنوره

علائم :

در مردان ۳-۸ روز پس از تماس ظاهر می شود و بصورت ترشح از مجرا و سوزش ادرار ؛

در زنان : ترشح واژینال و درد زیر شکم در هنگام نزدیکی شریک جنسی باید درمان شود.

ورتریت غیر سوزاکی

علائم :

در مردان ترشح آبکی یا شیری از مجرا ، درد در هنگام ادرار کردن

در زنان: سوزش ادرار ،درد خفیف لگنی ،خونریزی بین دو عادت ماهیانه عامل : کلامیدیا، مایکوپلاسما شریک جنسی باید درمان شود

تب خال تناسلی

عامل : ویروس تب خال ساده نوع ۲ است

علائم : زخم تناسلی تاول دار دردناک در ناحیه تناسلی که طی چند هفته بهبود می یابد ،ادنوپاتی حساس و نرم و دو طرفه شریک جنسی باید درمان شود در زمان علائم نباید تماس جنسی داشته باشد

در صورت بروز یک بار ابتلاـ توصیه می شود همیشه از کاندوم استفاده شود زیرا آلودگی مستمر است ولی با فاز های بدون علامت.

سیفیلیس

علائم:

مرحله اول :۱۰ -۹۰ روز پس از تماس ،زخم بدون درد ظاهر می شود ،ادنوپاتی یک یا دو طرفه یک هفته بعد از زخم ایجاد می شود

مرحله دوم :۲-۶ ماه پس از تماس ، علائم بیماری بصورت خستگی ،تب،گلودرد،ریزش مو ها وبثورات پوستی قرینه وبدون خارش ظاهر می شود که خود به خود برطرف می شود

مرحله سوم : پس از ۲ سال ،تخریب سیستم عصبی وحتی مرگ اتفاق می افتد

شانکروئید

عامل: هموفیلوس دو کره ای علائم : ضایعه اولیه به صورت وزیکول یا پاپول که به طرف زخمی شدن پیش می رود زخم نرم است و اندوره نیست وبسیار دردناک است یک هفته بعد از ضایعه اولیه ادنوپاتی یک طرفه دردناک وچرکی در ۵۰ درصد موارد ایجاد می شود

واژینیت

عفونت متداولی در زنان است که گاهی در اثر تماس جنسی ایجاد می شود علائم : درد ،ترشح،حساسیت وتحریک،قرمزی،خارش وبو،ولی بیشتر افراد بدون علامت هستند

عامل : قارچ،کلامیدیا،گاردنلا،تب خال ،تریکوموناس

پیشگیری از بیماری های جنسی: خویشتن داری در دوران تجرد وفاداری به همسر استفاده از کاندوم به منظور کاهش احتمال خطر . جایگزینی رفتار کم خطر به جای پر خطر اقدام برای درمان خود وشریک جنسی به منظور پیشگیری از عفونت مجدد .

عوارض بیماری های آمیزشی مرگ ومیر مشکلات روانی احساس ترس ،خجالت وگناه بارداری خارج رحمی عقیمی ونازایی .
سرطان دستگاه تناسلی ،کبد ... ناهنجاری های مادرزادی ،تولد نوزاد نارس ،مرده زایی ، کوری ومرگ نوزاد
راهکار های اساسی مبارزه با بیماری های آمیزشی
آموزش عملی گروه های خاص در زمینه شناخت ،پیشگیری وتشویق افراد ، برای مراجعه به موقع ونیز ضرورت درمان خود وشریک جنسی ترویج وفراهم کردن کاندوم وآموزش روش صحیح استفاده از آن، افزایش دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی ،ارائه خدمات مشاوره جهت جایگزین کردن رفتارهای سالم به جای رفتار های پر خطر، برقراری ارتباط با مراکز مشاوره وآزمایش داوطلبانه HIV

درمان

۱- ترشح مجرا :

گونوره : اسپکتینو مایسین ۲ گرم ،عضلانی ،تک دوز

کلامیدیا :داکسی سیکلین خوراکی ۱۰۰ میلی گرم دو بار در روز برای ۷ روز

۲- ترشح واژینال :

واژینیت(عفونت با T.v و B.v وکاندیدیا): مترونیدازول ا قرص ،۳ بار در روز برای ۷ روز + شیاف کلوتریمازول واژینال برای ۳ شب متوالی

سرویسیت : اسپکتینو مایسین ۲ گرم ،عضلانی ،تک دوز +I داکسی سیکلین خوراکی ۱۰۰ میلی گرم دو بار در روز برای ۷ روز

۳- زخم دستگاه تناسلی

سیفیلیس مرحله اولیه:پنی سیلین بنزاتین ۴/۲میلیون واحد عضلانی ،تک دوز

سیفیلیس مرحله ثانویه:پنی سیلین بنزاتین ۴/۲میلیون واحد عضلانی هر هفته یک بار ،به مدت ۳ هفته انکروئید:سیپرو فلوکساسین ۵۰۰ میلی گرم خوراکی دو بار در روز برای ۳ روز

۴- تب خال : آ سیکلویر ۴۰۰ میلی گرم خورای ۳ بار در روز بزای ۷ روز

۵- درد زیر شکم در خانم ها: اسپکتینومایسین ۲ گرم ،عضلانی تک دوز +داکسی سیکلین ۱۰۰ میلی گرم ۲ بار در روز برای ۱۴ روز + مترونیدازول ۲۵۰ میلی گرم ،۳ بار در روز ۱۴ روز ۶- تورم پوست بیضه (ارکیت با منشا احتمال STI اسپکتینومایسین ۲ گرم ،عضلانی تک دوز +داکسی سیکلین ۱۰۰ میلی گرم ۲ بار در روز برای ۷ روز ۷- تورم غدد لنفاوی کشا له ران: داکسی سیکلین ۱۰۰ میلی گرم ۲ بار در روز برای ۲-۳ هفته ۸

منبع:http://nasle-farda.ir

## لکه های پوستی

نویسنده: دکتر سیمین ابراهیم زاده

مقدمه:

تغییر رنگدانه های صورت به اشکال مختلف ممکن است رخ دهد. از لک و مک (freckel) گرفته تا خال و لک های حاملگی (ملاسما) و لکه های در اثر آفتاب و افزایش سن (Actinic Keratosis) حتی برخی سرطان های پوست همگی می توانند به صورت لکه های پوستی تظاهر یابند. بنابراین به کار بردن یک درمان واحد برای لکه های پوستی کار مناسبی نیست.

لک و مک ها:

در اثر آفتاب ایجاد و پر رنگ تر می شود در افراد با پوست های سفید یا موهای قرمز این لک و مک ها جزو ژنتیک بیمار است و در کشورهای اروپایی به عنوان یک نوع تیپ پوستی شناخته شده است. در ایران چون این نوع تیپ پوستی کم است لک و مک برای افراد مسئله ای ناراحت کننده است.

برای جلوگیری از ایجاد و پررنگ شدن لک و مک ها باید ضد آفتاب ها را مرتب استفاده کرد. و در ساعات اوج آفتاب (۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر) در معرض آفتاب قرار نگرفت.

برای از بین بردن لک و مک ها باید به این نکته توجه داشت که اینها به طور کامل ممکن است برطرف نشود. با درمان ها کم رنگ تر می شود و مجددا احتمال عود آنها بالاست. از روش های درمان های موضعی استفاده از کرم های لایه بردار و حاوی هیدروکینون برای کم رنگ شدن آنها می توان استفاده کرد. روش های دیگر مثل Peeling و میکرودرم ابرشن و نهایتا لیزر نیز در مرحله بعدی درمان قرار دارند. قابل ذکر است که از بین رفتن و کم رنگ شدن لک ها در یک جلسه امکان پذیر نمی باشد و باید این روش های فیزیکی برای دادن نتیجه مطلوب چندین جلسه انجام شوند.

لک های حاملگی (ملاسما یا کلواسما):

همان طور که در مقالات قبلی اشاره شد این لکه ها در اثر هورمون های زمان بارداری یا مصرف قرص ها و هورمون ها و یا وجود کیست های تخمدان ایجاد و در اثر تابش اشعه آفتاب تشدید می شود. در برخی افراد اختلالات هورمون وجود ندارد و تنها در اثر تابش آفتاب ایجاد می شوند که این لکه ها در قسمت های برجسته صورت مثل گونه ها، تیغه بینی، پیشانی و چانه دیده می شوند. جهت از بین بردن آنها در اولین قدم درمان باید بیماری هورمونی زمینه ای برطرف شده قطع مصرف قرص های ضد بارداری و هورمون ها قطع شود. همچنین استفاده از کرم های لایه بردار و حاوی هیدروکینون با نسبت های مختلف تحت نظر پزشک متخصص پوست می توان استفاده کرد.

Peeling و میکرودرم ابریش روش های کمکی برای از بین بردن لکه هاست ولی باید توجه داشت که این لکه های خیلی دیر خوب می شود و باید درمان تا ۶ ماه ادامه یابد و خیلی زود احتمال بازگشت وجود دارد پس باید پس از بهبودی هم تحت نظر باشند تا از عود آنها جلوگیری شود. ضد آفتاب باید حتما با دقت مصرف شود. نکته قابل ذکر آن است که چون خود کرم هیدروکینون در برخی موارد باعث ایجاد لک می شود. بنابراین حتما باید با تجویز پزشک متخصص پوست درمان با این داروها (داروهای حاوی هیدروکینون) انجام شود و قطع این داروها هم به تدریج و زیر نظر پزشک باشد.

لیزر در درمان لکه های حاملگی جایی ندارد و نه تنها باعث رفع این لکه ها نمی شود بلکه در برخی موارد باعث افزایش رنگدانه ها هم می شود. در نهایت قابل ذکر است که جهت رفع لکه های پوستی باید درمان های طبی به همراه Peeling و میکرودرم ابریش و استفاده مرتب از ضد آفتاب ها از SPF بالا توامان و زیر نظر متخصص مربوطه انجام شود.

لکه های در اثر آفتاب و افزایش سن Actinic Keratosis:

این لکه ها در افراد با سن بالا و پوست های روشن و چشمان رنگی ایجاد می شود و ممکن است متعدد یا منفرد بدن و رنگ لکه ها از قرمز تا قهوه ای متغیر است چون این لکه ها در دراز مدت احتمال بدخیمی دارند نباید سهل انگاری شده و از کرم های ضد لک بدون مشورت با پزشک متخصص نباید استفاده شود و باید حتما بررسی شود و بررسی انجام شود و گاهی لازم است به طور کامل توسط جراحی برداشته شود تا از احتمال ایجاد کانسر جلوگیری شود.

لکه های شیرقهوه Cafe - au - Laitmacule:

این لکه ها روی پوست اگر به تعداد زیاد ( بالای ۶ عدد) همراه با یک سری علائم دیگر باشد نشانه یک بیماری ژنتیکی به نام نوروفیبروماتوزیس می باشد.

اما در برخی افراد به تعداد کمتر حتی یک عدد ممکن است باشد که در نواحی مختلف بدن این لکه ها مادرزادی بوده و حداکثر تا سن ۵ سالگی ایجاد می شود درمان آن لیزر در تعداد جلسات بالا لازم است.

Nevus of ota / Nevus of Ito: نوعی خال مادرزادی است که به رنگ ته رنگ آبی در اطراف چشم و گونه می باشد در برخی نژادها این نوع خال ها بیشتر است. که توسط لیزر در تعداد جلسات بالا می توان آنها را از بین برد این نوع خال ها در اصطلاح عوام به ماه گرفتگی معروف است.

لنتیگو Lentigo Maligna:

در پوست آسیب دیده از آفتاب در افراد در صورت و گردن دیده می شود. بیشتر در دهه ۵ عمر دیده می شود به صورت رنگدانه قهوه ای با حاشیه نامنظم است. پس از چند سال سایز آن افزایش یافته و شکل آن نامنظم تر می شود ممکن است روی آن برجستگی هایی ایجاد شود که این برجستگی ها نشانه شروع تهاجم سلول ها به لایه های پایین تر پوست بوده که بدخیم است و نیاز به درمان سریع دارد.

بنابراین هر لکه و تغییر رنگی روی پوست را نباید یک لکه ساده در نظر گرفت و خود درمانی توسط کرم های موجود انجام نشود بلکه حتما با پزشک متخصص پوست مشورت شده چون گاهی نیاز به نمونه برداری از لکه ها و درمان های جراحی دارد .

منبع: مجله دنیای سلامت شماره ۲۷

## کمک! موهام می ریزه

مرد جوان که چهره اش ۳۵ سال بیشتر نشان نمی داد، در راهروی دادسرای ویژه جرایم پزشکی نشسته بود، مضطرب و یا بهتر بگویم بسیار عصبانی بود، منتظر ماندم تا به داخل شعبه برود. وقتی وارد شعبه شد، با عصبانیت به بازپرس گفت: از چند سال پیش دچار ریزش مو شدم اما این ریزش خیلی هم شدید نبود. ولی برای جلوگیری از ادامه آن به یک مرکز کاشت مو مراجعه کردم و مشکلم را با پزشک متخصص در میان گذاشتم و قرار شد با عمل جراحی، موهای کم پشت خود را پر پشت کنم، اما بعد از عمل جراحی و حدود سه میلیون تومان هزینه جراحی، نه تنها مشکل کم پشتی و ریزش موی من حل نشد بلکه شدیدتر هم شد و اکنون روز به روز موهای من در حال ریزش و همچنین دچار خارش های مکرر است. چند بار به پزشکم مراجعه کردم و هر بار او در جواب می گفت این عوارض بعد از عمل، طبیعی است و پس از گذشت مدتی درست می شود اما اکنون بعد از گذشت سه ماه از جراحی مشکل ریزش و خارش موی سر من، حل نشده است. بنابراین من از پزشکم شکایت دارم...

گرایش به زیبایی، گرایشی کاملا طبیعی و مشترک بین تمامی انسان ها است، اما امروزه گرایش به زیبایی به مرحله ظاهرپرستی و خودنمایی رسیده است. این موضوع متاسفانه در جامعه ما بسیار پررنگ و روز به روز نیز در حال گسترش است. جوانان و نوجوانان به سبب گرایش ها و به اقتضای سن خود و با صرف هزینه های گزاف و قبول عواقب جسمی، روانی و حتی جانی درصدد کسب مقام بهتر در این مسابقه زیبایی هستند. گرایش روزافزون جوانان به زیبایی ظاهر و روی آوردن به جراحی های پلاستیک در دهه گذشته منجر به رشد ۸۳ درصدی تعداد جراحی های پلاستیک در کشور شده است. از پیدایش جراحی پلاستیک در ایران بیش از نیم قرن می گذرد و جالب است که بدانید ایران رتبه اول شمار جراحی های زیبایی های جهان را دارد. امروزه آمار نشان می دهد که درصد بالایی از تقاضای جوانان برای جراحی زیبایی از سوی دختران است اما ما اکنون قصد داریم این موضوع را بر روی مردان جامعه بررسی کنیم. حدود ۱۰ درصد از متقاضیان جراحی، مردان هستند، آن هم برای جراحی بینی و کاشت مو، که جراحی بینی نیز در بین مردان درصد کمی را به خود اختصاص داده است. امروزه معضلی که بین جوانان به خصوص مردهای جوان در

حال افزایش است، ریزش مو و به طبع آن کاشت مو در مراکز تخصصی است. البته این معضل در میان زنان نیز شایع است اما چون بیشتر متقاضیان کاشت مو مردها هستند ما این معضل را در میان مردان بررسی می کنیم. بیشتر مردهای جوان در رده های سنی ۲۶-۲۵ سالگی دچار ریزش مو می شوند که ممکن است تا چند سال بعد به طاسی منجر شود. همین مسئله موجب می شود تعداد زیادی از مردها به سوی مراکز درمانی کاشت مو در نقاط مختلف کشور برای درمان خود هجوم بیاورند. اما چند درصد از این مردها به ظاهر دلخواه خود می رسند و مشکل ریزش موی آن ها درمان می شود، جای سوال دارد. چرا که امروز نام حدود ۱۰۰ یا کمی بیشتر پزشک متخصص و فوق تخصص جراحی پلاستیک و ترمیمی ثبت شده است و این در حالی است که بیش از ۳ هزار پزشک در ایران بدون داشتن مدرک تخصصی در زمینه کاشت مو دست به جراحی می زنند و این مسلما عواقبی را دربر دارد.
در دادسرای جرایم پزشکی افراد زیادی دیده می شوند که هر کدام به دلایلی، زیر تیغ جراحی دچار مشکل شده و به این مجتمع قضایی برای شکایت از پزشک خود مراجعه کرده اند. بازپرس دادسرای جرایم پزشکی در این باره می گوید: ۵۰ درصد پرونده های مورد بررسی در دادسرای ویژه جرایم پزشکی مربوط به درمان های زیبایی می باشد. از بدو تاسیس این دادسر، هزاران پرونده مورد بررسی قرار گرفته که ۵۰ درصد این شکایات مربوط به درمان های زیبایی است.
وی می افزاید: ۱۵ درصد از پرونده های ارجاع داده شده به این دادسرا، شکایت از افرادی است که پزشک نیستند ولی با دخالت در مسائل پزشکی، ضررهای جبران ناپذیری به شاکیان وارد کرده اند. همچنین اغلب شاکیان از طریق آگهی های مندرج در روزنامه ها و مجلات برای درمان چاقی و لاغری و طاسی و مسائل مربوط به زیبایی، جذب مراکز غیر معتبر شده اند. بازپرس دادسرای جرایم پزشکی ادامه داد: شکایاتی که از مراکز کاشت مو در این دادسرا صورت می گیرد، بسیار ناچیز است، اما هستند افرادی که به دلایلی زیر تیغ جراحی پزشکان متخصص کاشت مو، دچار عارضه های پوستی و ریزش مو شده و شکایات خود را در این دادسرا مطرح کرده اند و حتی در پرونده های اخیر هم پزشکانی به حبس محکوم شده اند.
این مقام مسئول در ادامه گفت: چنانچه بیماری احساس کند در درمان وی سهل انگاری و کوتاهی از جانب پزشک صورت گرفته و به تبع آن مشکل و عارضه ای برایش به وجود آمده، می تواند به دادسرای ویژه جرایم پزشکی مراجعه کند، سازمان نظام پزشکی هم می تواند به شکایات بیماران رسیدگی کند، ولی این سازمان تنها موظف است، در حوزه مسائل صنفی حکم صادر کند و جریمه های تعیین شده از سوی این سازمان در حد توبیخ، درج در پرونده و تعطیلی مطب است، اما اگر مسائل کیفری و دیه مطرح شود پرونده در دادسرای جرایم پزشکی رسیدگی می شود. دکتر غلامحسین بشیری، متخصص پوست و مو در خصوص کاشت مو و عوارض و جرایمی که در این راستا بوجود می آید نظر دیگری دارد، وی می گوید: کاشت مو، به خصوص کاشت موی طبیعی یک روش درمانی است که در آن از قسمتی در بدن مانند پشت سر، کناره های سر، دست و پا و یا سینه مو برداشته شده و در بخش های طاس (سر، ریش، سبیل، ابرو و مژه) کاشته می شود و اکثرا پیوند مو را باید زمانی انجام دهند که به اندازه کافی از موها ریخته شده، اما هنوز طاس نشده باشد و مهم است که فرد زمانی که جوان و از نظر اجتماعی فعال است، این کار را انجام دهد.
این متخصص در خصوص داروهای تجویزی برای کاشت مو گفت: تا امروز برای ریزش مو درمان دارویی قطعی ارائه نشده است. البته شرکتهای مختلف داروهای زیادی برای درمان طاسی و یا ریزش مو عرضه کرده اند که در حد تبلیغات است. یعنی تمام این داروها، چه شیمیایی و چه گیاهی یا موثر نیستند و یا فقط ریزش مو را تا حدودی به تاخیر می اندازند اما به هر حال قدرت رشد دادن مجدد موهای از دست رفته را ندارند. دکتر بشیری در خصوص تجویزهای غلط دارو و جرایمی که در این خصوص اتفاق می افتد، گفت: تخلف در زمینه کاشت مو بسیار کم و ناچیز است، اما این امکان وجود دارد که پزشکی با تجویز داروی غلط، عوارضی از قبیل: خارش سر، ریزش شدیدتر مو، خشک شدن کف سر و یا حتی ابتلا به برخی بیماری ها را برای فرد به همراه داشته باشد.
در زمینه عمل جراحی و کاشت موی طبیعی نیز باید شرایط فرد بیمار در نظر گرفته شود تا عوارضی به همراه نداشته باشد. به طور کلی می توان گفت پیوند مو نتایج خوبی را در بر خواهد داشت و سن فرد به شرط اینکه از نظر وضعیت کلی سلامتی مشکلی نداشته باشد، فاکتور تعیین کننده ای نیست. این متخصص معتقد است که مردان بیشترین متقاضیان کشت مو هستند و زنان درصد کمی را به خود اختصاص داده اند.
این پزشک در پایان گفت: بیماران باید از ابتدا با تحقیق و دقت پزشک خود را انتخاب کنند و بعد از عمل اگر دچار مشکلی شدند اعتمادشان را از دست ندهند و از پزشک خود بخواهند در کمیسیون پزشکی مورد را مطرح کند.

## دهانی خوشبو و سالم

نویسنده: دکتر رضا یزدانی
سلامت دهان و دندان معنائی فراتر از دندان ها و لثه سالم دارد. ارتباط بین سلامت عمومی و سلامت دهان و دندان اثبات شده می باشد. ما با حفظ سلامت دهان و دندان خود به سلامت عمومی خود کمک می نماییم. دهان و دندان ها در تکلم، جویدن، زیبایی ظاهر و روابط اجتماعی افراد نقش بسیار مهمی دارند. خوشبختانه با رعایت اصول ساده بهداشت دهان و دندان می توان بسیاری از پوسیدگی های دندانی و بیماری های لثه را در اکثر افراد جامعه کنترل و پیشگیری نمود. با مراقبت از دندان ها می توان تا پایان عمر از دندان های طبیعی استفاده نمود. استفاده از دندان های مصنوعی نشان عدم رعایت کامل بهداشت دهان و دندان در گذشته می باشد. این مراقبت باید از زمان رویش اولین دندان شروع شود. بدیهی است که والدین نقش بسیار مهمی در این مرحله و در مراحل بالاتر ایفا می نمایند. والدین یکی از مهمترین الگوهای رفتاری کودکان می باشند. از کودکانی می توان انتظار رعایت اصول بهداشتی را داشت که والدین آنها این اصول را رعایت می نمایند. هزینه های بالای درمان های دندانپزشکی و زمان بر بودن این درمان ها خود تأکیدی بر رعایت اصول بهداشت دهان و دندان افراد می باشد.
پلاک میکروبی چیست؟
پلاک میکروبی لایه نازک، چسبنده و تقریبا غیر قابل مشاهده از میکروب ها و مواد غذایی است که روزانه تشکیل و محکم به تمام سطوح دندان ها می چسبند. این لایه میکروبی یکی از عوامل اصلی در بروز پوسیدگی های دندانی و بیماری های لثه می باشد. حذف روزانه پلاک میکروبی به وسیله مسواک، نخ دندان همراه با خمیردندان حاوی فلوراید ضروری می باشد. در صورت عدم حذف روزانه پلاک میکروبی این لایه نرم و نازک به مرور به لایه سخت به نام جرم دندانی تبدیل می شود که دیگر به وسیله مسواک و نخ دندان حذف نمی شود و باید توسط دندانپزشک با وسائل مخصوص انجام پذیرد.
بنابراین اولین پیام سلامت دهان و دندان حذف روزانه پلاک میکروبی توسط مسواک، نخ دندان به همراه خمیردندان حاوی فلوراید حداقل دوبار در روز می باشد.
چه زمانی مسواک بزنیم؟
بهترین زمان مسواک زدن صبح، بعد از صبحانه و شب، قبل از خواب می باشد.
مهمترین نکته در مسواک زدن چیست؟
برای مسواک زدن تکنیک ها و روش های مختلفی وجود دارد اما مهمتر از روش مسواک زدن، اختصاص دادن زمان کافی برای مسواک زدن می باشد. که متأسفانه کمتر به آن توجه می شود. فردی که کمتر از یک دقیقه زمان مسواک زدن اوست مطمئنا نمی تواند تمام سطوح قابل دسترسی به وسیله مسواک را تمیز نماید. بهتر است مسواک زدن دندان ها نظم خاصی داشته باشد تا تمام سطح دندان ها تمیز شوند مثلا اول فک بالا از راست به چپ و بعد فک پایین از چپ به راست. اکثر افراد معمولا سطح خارجی دندان ها را مسواک می زنند و سطوح داخلی (سطوحی که با زبان در تماس هستند) را مسواک نمی زنند یا کامل مسواک به آن مناطق نمی رسد. جرم دندانی نیز معمولا در این نواحی بیشتر تشکیل می شود. لازم به توضیح می باشد بعد از تشکیل جرم، جرم گیری توسط دندان پزشک ضروری می باشد.
آیا جرم گیری باعث آسیب به دندان ها می شود؟
جرم گیری اگر توسط فرد آموزش دیده و با صلاحیت انجام شود هیچ گونه صدمه ای به دندان ها نمی رساند. صدمه به دندان ها بعد از جرم گیری سؤالی است که معمولا بیماران از دندانپزشکان می پرسند.
آیا استفاده از نخ دندان ضرورت دارد؟
استفاده از نخ دندان برای تمیز نمودن سطوح بین دندانی ضروری است. اما باید توجه داشت که روش صحیح استفاده از نخ دندان باید فراگرفته شود در غیر این صورت نخ دندان می تواند بر لثه بین دندانی صدمه بزند.
دومین پیام سلامت دهان و دندان استفاده از ترکیبات فلوراید است.
فوائد استفاده از ترکیبات فلوراید چیست؟
فلوراید ماده ای است که دندان ها را در مقابل پوسیدگی مقاوم می سازد. فلوراید به روش موضعی یا خوراکی تجویز می شود. معمول ترین روش مصرف فلوراید، استفاده از آن در خمیر دندان ها می باشد. اضافه کردن فلوراید به آب آشامیدنی روش مؤثر دیگری می باشد. فلوراید به صورت ژل، دهان شویه، چسب فلوراید، قرص، شیر و نمک حاوی فلوراید نیز استفاده می شود. روش های مکمل استفاده از فلوراید با توجه به نیاز افراد باید توسط دندانپزشک تجویز شود. استفاده از فلوراید در کودکان زیر شش سال باید با نظارت والدین انجام پذیرد. چون بلعیدن ترکیبات فلوراید در این سن امکان تغییر دائمی دندان ها را به دنبال دارد.
سومین پیام سلامت دهان و دندان تغذیه مناسب و کنترل مصرف خوارکی های حاوی مواد قندی است.
مواد قندی با چه مکانیسمی موجب آسیب به دندان ها می شوند؟
مواد قندی بعد از تخمیر توسط میکروب های دهان تبدیل به اسید می شوند. و این اسید باعث تخریب و حل شدن ساختمان دندان ها می شوند. در این حالت است که حفره پوسیدگی شروع به تشکیل شدن می نماید و در صورت استمرار مصرف مواد قندی و عدم رعایت اصول بهداشت دهان و دندان حفره آن قدر وسیع می شود که نیاز به ترمیم پیدا می کند. سبزیجات، میوه های تازه، انواع خشکبار و لبنیات از مواد غذایی مناسب برای دندان ها می باشند.
چهارمین پیام سلامت دهان و دندان مراجعات منظم و مرتب دندانپزشکی می باشد.
مراجعه به دندانپزشک با چه فواصلی بهتر است انجام شود؟
با مراجعات منظم می توان بیماری های دهان و دندان را در مراحل اولیه تشخیص، پیشگیری و درمان نمود. با این مراجعات منظم دندانپزشک با کنترل نحوه بهداشت دهان و دندان فرد می تواند سلامت دهان و دندان آینده او را تضمین نماید. زمان مراجعات منظم دندانپزشکی با توجه به نیاز افراد متفاوت می باشد. و معمولا این فاصله زمانی بین ۶ ماه تا ۲ سال متغیر می باشد. مشکلات دندانپزشکی امروز ما ناشی از عدم رعایت کامل اصول بهداشت دهان و دندان در گذشته می باشد سعی کنیم با رعایت کامل این اصول از مشکلات آینده جلوگیری نماییم.
منبع:مجله دنیای سلامت شماره ۲۷

## نکاتی در رابطه با لوازم آرایشی و بهداشتی و چگونگی

امروزه استفاده از لوازم آرایشی ومواد محافظت‌کننده پوست، تبدیل به بخشی از امور روزانه بانوان شده است و اغلب خانم‌ها به طور روزمره از عطر، مرطوب‌کننده‌ها، پاک‌کننده‌های پوستی، ضدآفتاب‌ها، ضدتعریق‌ها، رنگ‌های آرایشی و ...استفاده می‌کنند. این میل به زیبایی، البته گاهی هم با مخاطراتی همراه می‌شود.

طبق مطالعاتی که در کشورهای هلند، فرانسه و اسپانیا انجام شده است، حدود ? درصد افراد نسبت به مواد آرایشی حساسیت دارند. آمار منتشره در آمریکا هم این میزان را حدود ?? درصد بیان کرده است. این تفاوت آماری از آنجا ناشی می‌شود که در بسیاری موارد، حساسیت نسبت به مواد آرایشی تاخیری بوده و پس از چند سال ظاهر می‌شود و به همین دلیل مورد سوءظن پزشک یا بیمار قرار نمی‌گیرد.

علائمی که در حساسیت به مواد آرایشی دیده می‌شود

احساس سوزش و سوزن شدن در محلی که ماده آرایشی استفاده شده، شایع‌ترین شکایت مصرف‌کنندگان می‌باشد. معمولا خیلی از این افراد برای درمان این حالت‌به متخصص پوست مراجعه نمی‌کنند و خودشان از مصرف آن محصول خاص خودداری می‌کنند.

سایر علائم شایع عبارتند از: قرمزی، تورم، خارش و تاول‌های آبدار. عوارض جانبی دیگری که می‌توانند در اثر استفاده از لوازم آرایش روی می‌دهد نیز شامل کهیر، عفونت پوست، عفونت ریشه مو، تغییر رنگ پوست، آکنه (جوش‌های غرور جوانی)، تغییر رنگ و صدمه به ناخن و مو می‌باشد.

علاوه بر این برخی از بیماران دچار عدم تحمل به مواد آرایشی می‌شوند و به دنبال مصرف هرگونه ماده آرایشی، احساس ناخوشایندی پیدا می‌کنند. عدم تحمل نسبت به مواد آرایشی نادر است ولی در صورتی که ایجاد شد، می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده باشد.

برخی از مواد آرایشی نیز هنگامی که در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند ایجاد حساسیت می‌کنند که باید به آن نیز توجه کافی شود.

چه موادی می‌توانند ایجاد حساسیت نمایند

پاسخ به این سوِال تا حدی مشکل است زیرا تمامی مواد به صورت بالقوه می‌توانند باعث تحریک پوست شوند؛حتی آب خالص هم می‌تواند باعث تحریک یک پوست بسیار خشک شود.میزان‌واکنش یا حساسیت نسبت به مواد گوناگون، به شرایط پوست و سیستم ایمنی بدن هر فرد نیز بستگی دارد.

یک پوست سالم، سد بسیار خوبی در مقابل تعداد زیادی از موادی‌است‌که‌روزانه‌باآن‌درتماس‌هستیم. اگر پوست بیش از حد خشک باشد و یا به هر دلیل ملتهب یا زخمی باشد،ازاثر حفاظتی این سد کاسته می‌شود.

با این وجود در حوزه مواد آرایشی و بهداشتی، شایع‌ترین موادی که می‌توانند باعث مشکلات پوستی شوند، عبارتند از:

۱-عطرها:

مواد خوشبوکننده شایع‌ترین علت ایجاد حساسیت پوستی در مواد آرایشی هستند و می‌توان گفت تقریباً در تمامی لوازم آرایشی یافت می‌شوند.

۲-مواد نگهدارنده:

برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها و نیز ممانعت از تجزیه محصول، استفاده از مواد نگهدارنده در محصولات آرایشی ضروری است. این مواد دومین علت حساسیت‌های پوستی به شمار می‌آیند. مواد نگهدارنده خود به سه دسته مواد ضدمیکروبی، آنتی‌اکسیدان‌ها و جذب‌کننده‌های پرتو ماوراء بنفش تقسیم می‌شوند و شامل طیف بسیار وسیعی از مواد می‌باشند، به عنوان مثال ویتامین E می‌تواند ایجاد حساسیت نماید.

۳-نرم کننده‌ها:

نرم‌کننده‌ها به صورت لوسیون و کرم هستند و می‌توانند تحریک خفیف و گاهی واکنش‌های حساسیتی ایجاد نمایند.

۴-ضدآفتاب‌ها:

ضدآفتاب‌ها موادی هستند که نور را منعکس و یا پراکنده می‌کنند و به دو دسته کلی ضدآفتاب‌های شیمیایی و ضدآفتاب‌های فیزیکی تقسیم می‌شوند. حساسیت در ضدآفتاب‌های شیمیایی پدیده‌ای شایع است. در این گروه< پابا >در راس ترکیباتی است که موجب حساسیت می‌شوند.

افرادی که پوست حساسی دارند، بهتر است از مصرف ضدآفتاب‌های حاوی پابا خودداری نمایند و از ضدآفتاب‌های فیزیکی نظیر اکسیدزنگ و دی‌اکسیدتیتانیوم که تا به حال حساسیت به آنها گزارش نشده است، استفاده کنند.

۵-مواد منقبض‌کننده:

این مواد باعث از بین بردن چربی و صابون باقیمانده روی پوست می‌شوند. آنها معمولا خشک کننده هستند و ممکن است شامل آب، الکل، پروپیلن‌گلیکول و سالیسیک‌اسید باشند. افرادی که پوست خشک، حساس و تحریک‌پذیر دارند ممکن است با مصرف این مواد دچار خارش، سوزش و قرمزی پوست می‌شوند.

۶-لاک‌ها و مواد محافظ ناخن:

ترکیباتی که برای رنگ دادن، بهتر چسبیدن و براق کردن در لاک به کار می‌روند می‌توانند باعث واکنش‌های حساسیتی شوند. واکنش به این مواد ممکن است صرفا در محل ناخن ایجاد نشود، بلکه در مناطقی از پوست بدن که دست با آنها تماس دارد، نظیر پلک‌ها، صورت و یا گردن نیز مشاهده گردند.

در گذشته سفت‌کننده‌های ناخن، حاوی مقدار زیادی فرمالدئید بودند و به همین خاطر حساسیت شدید ایجاد می‌کردند؛ اما امروزه غلظت این ماده در ترکیب آنها کمتر از ? درصد است و خطر کمتری دارند. افرادی که نسبت به لاک‌های رایج حساسیت دارند می‌توانند از لاک‌هایی که خاصیت حساسیت‌زایی کمتری دارند (هیپوآلرژن) استفاده نمایند.

۷-صابون و مواد پاک کننده:

حساسیت به صابون و پاک کننده‌ها شایع است و دلیل آن وجود عطر، رنگ، مواد آنتی‌باکتریال و سایر اجزاء این ترکیبات است. صابون و پاک‌کننده‌ها بیشتر واکنش تحریکی می‌دهند تا حساسیتی. خوشبختانه صابون با آب رقیق شده و بعد شسته می‌شود و باقی‌مانده آن بر پوست بسیار کم است. برای جلوگیری از واکنش‌های تحریکی، باید از شستشوی پوست خودداری کرد. استفاده از لوسیون چرب، کرم یا یک روغن پس از شستشو دست هم کمک‌کننده است.

۸-رنگ مو:

رنگ مو یکی از بحث‌برانگیزترین اقلام آرایشی است. بحث‌هایی مبنی بر ایجاد سرطان و تغییرات ژنتیکی توسط رنگ‌های شیمیایی مدت‌ها ذهن دانشمندان را به خود مشغول کرده بودند ولی امروزه تقریبا پذیرفته شده که رنگ موهای جدید خطر سرطان‌زایی برای مصرف‌کنندگان ندارند. البته خطر حساسیت زایی رنگ‌های مو به قوت خود باقی است. به همین خاطر توصیه می‌شود که افراد قبل از استفاده از هر رنگ مویی حتما تست پوستی انجام دهند و در صورت عدم ایجاد حساسیت، اقدام به مصرف آن محصول کنند.

سخن آخر

حساسیت و عوارض پوستی که در این مقاله ذکر شد در درصد کمی از افراد رخ می‌دهد. شما با کمی دقت می‌توانید محصول آرایشی را انتخاب نمایید که برای پوست شما مطلوب باشد و دچار این مشکلات نشوید. فقط به خاطر داشته باشید که این عوارض در اثر مواد تاریخ مصرف گذشته می‌توانند عوارض بسیار شدیدتر و خطرناک‌تری بر جای بگذارند.

همه روزه در صفحه، حوادث روزنامه‌ها می‌توانید خبری در مورد ریزش موی سر در اثر رنگ موی تقلبی، تخریب پوست در اثر مصرف کرم تقویت‌کننده غیربهداشتی، مسمومیت در اثر مواد غیرمجاز موجود در لوازم آرایشی و ...بخوانید.

به جرات می‌توان گفت که از تمام مارک‌های مرغوب، نوع تقلبی آن هم وارد کشور شده و با قیمت‌های بسیار ارزان‌تر عرضه می‌شود. برای نمونه، مارک. ...... که جزو لوازم آرایشی قدیمی و معروف است و انواع محصولات آن از قیمتی تا ?? هزار تومان برخوردار است، نمونه‌های تقلبی آن با قیمت ???? تومان به فروش می‌رسد.

این لوازم تقلبی بیشتر در کشورهای همسایه ایران مانند سوریه، پاکستان، و ترکیه ساخته می‌شود.

استقبال از این محصولات به علت قیمت ارزان آنهاست ولی باید دید آیا این ارزان بودن ارزش مخاطرات زیاد را دارد؟

کیفیت لوازم آرایشی ایرانی شاید نتواند با مارکهای معروف دنیا رقابت کند؛ اما اگر شما به دنبال اجناس ارزان هستید بهتر است از لوازم آرایش ایرانی که در ایران تولید شده، تحت نظارت وزارت بهداشت بوده و از ایمنی لازم برخوردارند، استفاده کنید.

پزشکان توصیه می‌کنند برای جلوگیری از حساسیت پوستی شدید و گسترده، هر بار که محصول آرایشی ـ بهداشتی جدیدی را خریداری کردید، قبل از آنکه به طور گسترده از آن بر روی سر و صورت خود استفاده کنید، مقدار اندکی از آن ـ به اندازه یک سکه ـ را روی بازوی خود بمالید.

اگر تا ?? ساعت هیچگونه علائمی از حساسیت روی بازوی شما ایجاد نشد، شما می‌توانید با خیال راحت از آن ماده آرایشی- بهداشتی استفاده کنید.

## محافظت پوست در آفتاب و پیشگیری از سرطان پوست

ساختمان و وظیفه پوست

پوست ، وسیعترین عضو بدن و محافظی قابل انعطاف است که رطوبت بدن را حفظ و بوسیله سیستم ایجاد گرما و سرما، بافت های بدن را محافظت می کند .

پوست از سه لایه تشکیل شده : درم ( میان پوست ) ، اپیدرم (بشره یا روپوست ) و لایه زیر جلدی . لایه زیر جلدی ، پوست را به بافت پوشاننده عضلات و استخوانها پیوند میدهد و بخش عمده آن شامل اعصاب ، عروق و لوبول های چربی است. چندی از وظایف دیگر پوست شامل موارد ذیل میباشد :

دفع بعضی از مواد مضر پدید آمده از فعالیتهای متابولیسمی

حفظ آنزیمها و هورمونها در درون بدن

محافظت بدن از صدمات حرارتی ، مکانیکی ، اشعه خورشیدی ، میکروبها و مواد شیمیایی

انتقال پیامهای حسی به مغز

شرکت در سیستم ایمنی بدن

ساختن ویتامین D

حفاظت از دست رفتن آب و سایر مایعات بدن

فعالیت در هوای آزاد جزئی از شیوه سالم زیستن است ، اما متاسفانه پوست در هوای آزاد در معرض خطر تشعشع اشعه فرا بنفش

قرار میگیرد . نور خورشید حاوی طیف وسیعی از اشعه‌های مرئی و نامرئی است و اشعه فرا بنفش بخشی از این طیف است . قسمت اعظم پرتو افکنی خطرناک خورشید توسط لایه ازون در اتمسفر فوقانی بلوکه میگردد ، اما بخش کمی از آن وارد سطح زمین میشود .

تابش طبیعی آفتاب جهت تندرستی مفید میباشد اما قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه فرا بنفش ، ریسک آفتاب زدگی ، سرطان پوست ( رشد غیر عادی ، نابهنجار و کنترل نشده سلول های پوستی ) و بیماری آب مروارید را به همراه دارد.

سرطان پوست

در سرطان پوست سلولهای بدخیم به طور غیرمنظم و فزاینده‌ای تکثیر میابند و از سد سیستم دفاعی بدن میگذرند . یکی از عوامل مستعد سرطان پوست ، جهش در DNA سلول بر اثر اشعه ماورای بنفش میباشد که در پی آن رشد سلولهای سرطانی آغاز میگردد. بعضی ها بر این عقیده اند که آفتاب سوختگی پدیده موقتی است و آسیب پوستی خودبخود ترمیم میابد . در ارتباط با این نظر باید اضافه نمود که با توجه به اینکه آفتاب سوختگی نهایتا برطرف میگردد ، لیکن آسیب تحتانی پوست باقی میماند و در واقع با هر بار در معرض تشعشعات آفتابی قرار گرفتن قابلیت آسیب پذیری پوست افزایش میابد و در اثر تکرر آن ، سرطان پوست طی ده تا سی سال میتواند بروز نماید .

آفتاب و سرطان پوست

اگر هر شخصی ایامی را با پوست محافظت نشده زیر تشعشع آفتاب قرار گیرد ، قابلیت آفتاب سوختگی را دارد و این موضوع خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش میدهد . شروع سرطان پوست از نقاطی است که در معرض نور آفتاب قرار گیرد که شامل سر ، صورت ، گردن ، دستها و پاها است .

افراد ذیل دارای ریسک بیشتری جهت ابتلا به سرطان پوست هستند :

افرادی که دارای پوست لطیف هستند .

افرادی که دارای خالها یا لکه های قهوه ای رنگ پوست هستند .

افرادی که مکررا در طفولیت دچار آفتاب سوختگی شده اند .

افرادی که در هوای آزاد کار میکنند .

افرادی که دارای سابقه سرطان پوست خانوادگی هستند .

اشکال شایع‌تر سرطان پوست شامل موارد ذیل است :

سرطان سلول‌های بنیانی :

این نوع سرطان ، شایع‌ترین گونه سرطان پوست میباشد . سرطان سلولهای بنیانی که در پایه اپیدرم (لایه خارجی پوست) مستقر هستند ، دارای سرعت رشد کم بوده و ندرتا بسط میابند . محرک رشد این سلولها شامل تماس با مواد شیمیایی و رادیو اکتیو ، سوختگی ، خالکوبی ، قرار گرفتن در معرض تابش پرتو شدید آفتاب و غیره میباشد .

سرطان سلولهای فلسی پوست :

این نوع سرطان ، شکل دوم شایع سرطان پوست است که مدت طولانی در لایه اپیدرم باقی میماند و در صورت عدم درمان می‌توانند بافتهای دیگر را مورد تهاجم خود قرار دهد . محرک رشد این سلولها شامل تابش اشعه ایکس ، قرار گرفتن در معرض تابش نور شدید آفتاب ، زخمهای باز ، تماس با مواد شیمایی و غیره میباشد .

سرطان ملانوما :

ملانوما از خطرناک ترین انواع سرطان پوست به حساب میاید. سرطان ملانوما در اثر رشد بدخیم سلولهای ملانومیسم حاصل میگردد . این سلولها رنگدانه تیره پوست، خال‌های بدن ،رنگ چشم را پدید میاورند به این خاطر تومورهای ملانوما غالبا سیاه و یا قهوه‌ای هستند . درمان این نوع سرطان با تشخیص زود هنگام امکان پذیر است. اما اگر به سایر بافتهای بدن گسترش یابد ، امکان معالجه آن غیر ممکن است .

پوست بدن دارای رنگدانه هایی به نام ملانین است که میتواند مانع از ورود میزان معینی اشعه فرابنفش به درون بدن شود .ملانین ها در اشخاصی که به شکل طبیعی دارای پوست تیره تری هستند زیادتر بوده و آنها مصونیت بالاتری در مقابل تابش نور آفتاب دارند. به این خاطر اشخاصی که دارای پوست روشن تری هستند دارای ریسک بیشتری جهت ابتلا به سرطان پوست میباشند . اشخاصی که رنگ پوست تیره دارند ، کمتر به نور خورشید حساس هستند . اما آنها نیز در برابر مضرات آفتاب ایمن نیستند و هر شخصی بایستی خود را از صدمات تشعشعی، محافظت نماید .

منظما پوست خود را چک نمائید و در صورت بروز موارد ذیل بلافاصله با متخصص پوست مشاوره کنید :

تغییر در شکل ، رنگ یا اندازه خالهای بدن

زخمی که التیام نیابد

جای زخمی که خونریزی کند ، بخارد یا سرخ و متورم گردد .

بعضی ها بر این باورند که استعمال کرم پوست برای جلوگیری از آفتاب زدگی در روزهای مه آلود و یا ابری نیازی نیست . جهت نفی این باور باید خاطر نشان کرد که بیشتر از هشتاد درصد اشعه خورشیدی از ابر روشن ، غبار و مه عبور میکند .در روزهای برفی بیشتر از نیمی از اشعه خورشیدی از برف باز تابش میابد و میزان اشعه فرا بنفش را افزایش میدهد که نسبت آن در ارتفاع بالا وخیم تر است. بدین ترتیب نیاز به کرم پوست در آن شرایط نیز محسوس میباشد .

حفاظت خود و خانواده

با طلوع آفتاب هیچکس نمیخواهد در منزل باقی بماند . بدین خاطر استعمال اندکی کرم پوست برای جلوگیری از آفتاب زدگی در هوای آزاد میتواند محافظ خوبی در برابر اشعه فرا بنفش باشد . جنبه احتیاط بین ساعت یازده تا شانزده روز را باید در مد نظر گرفت . چرا که در این ساعات میزان تابش اشعه خورشیدی بالاخص در تابستان شدیدتر میباشد . موارد ذیل را قبل از خروج از خانه در نظر بگیرید :

میزان اشعه فرا بنفش را چک نمائید .

دستها و پاهایتان را بپوشانید . از پیراهن های آستین بلند با پارچه های مرغوب استفاده کنید. لباسهای نازک و مایوهای تنگ حافظ مناسبی برای پوست نیستند .

کلاه عریض و لبه دار بپوشید که بتواند از سر ، صورت ، گردن و گوش شما محافظت نماید .

در زیر سایه درخت ، سایبان و یا چتر خود بایستید .

از عینک آفتابی برای محافظت چشم خود از اشعه فرا بنفش استفاده کنید .

از کرم ضد آفتابی استفاده نمائید که SPF آن ( Sun protection factor ) پانزده و یا بیشتر باشد . کرم را بیست دقیقه قبل از خروج استعمال نمائید .

آیا کرم ضد آفتاب کاملا محافظت میکند ؟

کرمهای ضد آفتاب بر پایه میزان تواناییشان در جذب و دفع اشعه ماورای بنفش درجه‌بندی میگردند . ایده‌آل‌ترین آن ، شماره سی میباشد و برای همه منطقه ها توصیه می‌شود . کرم ضد آفتاب با طیف وسیع SPF ( فاکتور محافظت از آفتاب ) به میزان پانزده و یا بالاتر میتواند حافظ بخشی از آسیب ناشی از تابش اشعه فرا بنفش باشد اما باید خاطر نشان کرد که بهترین راه محافظت از پوست ، باقی ماندن در سایه و به تن کردن لباسی است که دستها و پاها را پوشش دهد . در صورت فعالیت در زیر آفتاب استعمال مجدد کرم ضد آفتاب در هر دو ساعت الزامی میباشد .

حفاظت از کودکان

اطفال علاقه به صرف وقت خود در خارج از خانه دارند و این موضوع باعث میشود که آنها تحت ریسک ابتلا به تورم پوستی در اثر تماس با آفتاب قرار گیرند . ریسک بالاتر شامل کودکانی است که دارای پوست لطیف یا لکه های قهوه ای پوستی هستند . قابلیت برنزه شدن اطفال نسبت به بزرگسالان بیشتر است . لذا از قرار دادن طولانی مدت آنها در معرض نور آفتاب باید اجتناب نمود .

پوست بچه ها محافظ طبیعی کمتری جهت مقابله در برابر اشعه خورشیدی دارد . و این بدان معنی است که اطفال خیلی سریعتر آفتاب سوخته میشوند . اطفال بالای شش ماه میتوانند کرم ضد آفتاب استعمال نمایند .

در مورد اطفال به موارد ذیل توجه داشته باشید :

همیشه طفل زیر دوازده ماه را دور از تابش مستقیم نور آفتاب قرار دهید . کالسکه و قفسه بچه را در سایه بگذارید .

هنگام قدم زدن در روز آفتابی ، سایه بان کالسکه بچه را بکار ببرید.

اطفال را در ساعاتی که میزان تابش اشعه فرا بنفش بالا است و یا بین ساعات یازده تا شانزده روز ، دور از آفتاب نگه دارید .

دست و پای کودک را با البسه اطفال بپوشانید . کلاه کاملا لبه دار بهتر از کلاه لبه دار یک سو از آفتاب محافظت میکند .

به پوست در معرض آفتاب ، کرم ضد آفتاب با SPF پانزده و یا بالا را بمالید . دوساعت بعد تکرار نمائید . حتما به بینی ، گوش ، گونه و سطح بالایی کف پا نیز کرم بزنید .

لازم است ، کودکانی که در آب یا کنار آب بازی میکنند ، یا کسانی که بدن انها به شدت تعرق میکند ، کرم ضد آفتاب با خاصیت واترپروف ( ضد آب ) را مکررا استعمال نمایند .

سایه افکنی

در ماههای گرم سال سعی کنید از قرار گرفتن در تابش مستقیم نور خورشید پرهیز نمائید و در زیر سایه مستقر گردید . اگر چه شما زیر سایه درخت باشید و یا ابرهای پراکنده جلوی نور آفتاب را گرفته باشند ، اما ممکن است شما در تیررس اشعه فرا بنفش قرار گیرید . بدین خاطر موارد ذیل را در مد نظر داشته باشید :

در ساحل دریا ، پیک نیک و یا هنگام قدم زنی یک چتر به همراه داشته باشید .

هنگام خروج از شهر با خود چادر صحرایی و یا سایبان به همراه ببرید .

بالکن منزلتان برای بلوکه کردن نور خورشید دارای پرده اختفا باشد .

در محدوده مسکونی خود درخت بکارید و در محل مناسب سایبان داشته باشید .

ویتامین D

ویتامین D جهت استخوان و عضله سالم مخصوصا برای اطفال و سالمندان مورد نیاز میباشد . وقتی پوست در معرض نور آفتاب قرار گیرد ویتامین D بوسیله پرتو فرابنفش خورشید و توسط پوست بدن به شکل طبیعی تولید میشود . البته قرار گرفتن مستقیم در معرض اشعه خورشید بیش از پانزده دقیقه در روز ، به دلیل احتمال ابتلای به سرطان پوست توصیه نمیشود . شما میتوانید ویتامین D را از مکملهای ویتامینی و یا خوراکیها بدست آورید .

میزان در معرض پرتو آفتاب قرار گرفتن جهت تولید ویتامین D به سن ، رژیم غذایی ، رنگ پوست ، محل زندگی و همچنین

شدت نور خورشید بستگی دارد . چند دقیقه ای در روز با پوست محافظت نشده در معرض نور خورشید قرار گرفتن برای تولید ویتامبن D کافی است و مهم این است که مهارت لازم در حفاظت از پوست خود در برابر تابش بیش از حد نور خورشید را داشته باشید و از سویی ویتامبن D مورد نیاز برای تندرستی را دریافت کنید .

افراد ذیل ویتامبن D کافی دریافت نمی کنند :

افرادی که بالای پنجاه سال هستند.

افرادی که پوست تیره دارند .

افرادی که سراسر بدن خود را با لباس میپوشانند.

افرادی که کمتر از منزل خارج میشوند .

اطفالی که منحصرا از شیر مادر تغذیه میکنند در ریسک کمبود ویتامبن D قرار دارند . بدین خاطر پزشکان به این اطفال مکمل ویتامبن D تجویز مینمایند . افرادی که فکر میکنند ویتامبن D کافی دریافت نمیکنند ، میبایستی با پزشک خود در این ارتباط مشورت نمایند . کمبود ویتامین D می‌تواند منجر به بروز دردهای مزمن از جمله انواع مختلفی ازدردهای مفصلی ، استخوانی و ماهیچه‌ای شود و همچنین پوکی استخوان سندرم فیبرومیالگیا، اختلالات روماتوئیدی، بروز اختلالات رفتاری و دیگر مشکلات جسمی و روحی را در پی داشته باشد .

بزنزه کردن

خیلی از مردم فکر میکنند که برنزه کردن پوست ، آنها را به ظاهر سالم نگه میدارد . اما برنزه کردن پوست نیز گویای در معرض شدید نور آفتاب قرار گرفتن و آسیب رسانی به پوست میباشد . برنزه شدن توسط اشعه خورشیدی ، یا تختهای ویژه برنزه کردن و همچنین لامپهای مخصوص این کار ، پوست را به ریسک سرطان پوست پیوند میدهد . برخی از تختهای ویژه برنزه کزدن ، پوست را پنج بار بیشتر از اشعه فرا بنفش خورشیدی در معرض اشعه خود قرار میدهد . بنابراین از آنها و لامپهای مخصوص این کار باید اجتناب ورزید . اشعه فرا بنفش مصنوعی ممکن است مسبب آسیبات پوستی ، سالخوردگی پیش از موعد و آب مروارید ( cataract ) گردد .

کک و مک ( فرکل ) و آفتاب

کک و مک اکثرا در اشخاص پوست روشن روئیت میگردد و اندازه این عارضه در ابام گرم سال بیشتر و در در ابام سرد سال کمتر میشود . اگر شخصی با کک و مک در معرض تابش نور خورشید قرار گیرد ،

سلولهای ملانوتیتی به میزان بیشتری رنگدانه تولید مینمایند و در نتیجه اندازه ، ضخامت و تعداد لک های پوستی افزایش میابد .

افرادی که هر نوع کک و مک را دارند ، بدون در نظر گرفتن نوع آن ( Lentigines یا Ephelides ) جهت کاهش اثر اشعه خورشیدی ، لازم است کرم های ضد آفتاب را به پوست حود بزنند تا از بسط یافتن آن پیشگیری کرده و احتمال ابتلا به سرطان پوست را بکاهند . اشخاصی که با گسترش کک و مک مواجه میگردند باید در صدد معالجه آن در چندین جلسه و تجدید درمان آن بر آیند .

معالجه لکها شامل موارد ذیل است :

معالجه با لیزر

کرمهای سفیدکننده

انجماد با نیتروژن مایع

بکارگیری Tretinoin و دیگر کرمهای موضعی

لایه برداری ( PEELING )

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

## روش های جلوگیری از ریزش مو

وقتی پای پرپشتی موها به میان می‌آید خیلی‌ها غصه‌هایشان یادشان می‌آید و نمی‌دانند از داروهای عجیب و غریب گرفته تا کاشتن مو و مصرف داروها کدام یک را امتحان کنند ولی جالب است بدانید بسیاری از عواملی که هر روز با آن سر و کار دارید نیز می‌توانند باعث کم‌پشتی موهای شما شوند.

محققان می‌گویند مصرف ?? نخ سیگار در روز، خطر ریزش مو و طاسی را به طرز چشمگیری افزایش می‌دهد. پژوهشگران تایوانی با بررسی ??? مرد از نژاد آسیای شرقی که از نظر ژنتیکی از نژاد اروپایی کمتر به طاسی مبتلا می‌شوند، تأثیر سیگار را در ریزش مو ارزیابی کردند. بر اساس این بررسی که در نشریه آرشیو چاپ شده است، سیگار این تفاوت را از بین می‌برد. کشیدن سیگار به یکسری از تظاهرات پوستی نیز منجر می‌شود از جمله پیری و تیرگی پوست، ریزش مو، سفید شدن مو و.. که توجه مجامع پزشکی را به خود معطوف کرده است.

سیگار و موهای کم‌پشت و خاکستری

حداقل ?? درصد از مردان دچار درجاتی از پسرفت خط رویش مو در پیشانی بعد از بلوغ می‌شوند. شاید دوست داشته باشید بدانید چگونه سیگار باعث ریزش موها و کم‌پشتی آنها می‌شود. اینها مهم‌ترین بلاهایی است که سیگار بر سر موها می‌آورند:

- سیگار برمویرگ‌های ریز تغذیه کننده فولیکول مو اثر مخرب به جا می‌گذارد و با اثر بر تغذیه مو باعث ریزش آنها می‌شود.
- مواد سمی‌سیگار به ماده ژنتیکی فولیکول مو آسیب می‌رساند و آن را تخریب می‌کند.
- سیگار باعث عدم تعادل آنزیمی موثر در بازسازی بافت مو شده و بر روند رشد مو اثر مخرب به جا می‌گذارد.
- سیگار باعث تولید رادیکال‌های آزاد می‌شود که رادیکال‌های آزاد اکسیژن در ایجاد التهاب ناحیه اطراف فولیکول مو موثر هستند.
- سیگار فعالیت آنزیمی هورمونی را بر هم می‌زند و باعث کاهش تولید استروژن می‌شود.

علل ریزش مو و کم‌پشتی موها

موهای سر انسان به دو دسته موهای مقاوم و غیر مقاوم تقسیم‌بندی می‌شوند.

موهای غیر مقاوم که اکثرا در سطح جلو و فوقانی و میانی سر قرار دارد به دلیل داشتن گیرنده حساس به تستوسترون تحت تاثیر تغییرات این هورمون قرار می‌گیرند و به خصوص بعد از سن بلوغ که میزان این هورمون در خون افزایش می‌یابد عموما ریزش مو آغاز می‌گردد.

موهای مقاوم که معمولا در پشت و اطراف سر قرار دارند فاقد این گیرنده بوده و تحت تاثیر هورمون مردانه قرار نمی‌گیرند. به همین دلیل است که این موها هیچ وقت نریخته واز آن به عنوان ناحیه دهنده در عمل جراحی پیوند مو استفاده می‌شوند.

- علت ریزش و کم‌پشتی مو در آقایان: در ریزش موی سر در آقایان دو عامل ژنتیک و هورمونی دخیل‌اند. در بیش از ?? درصد موارد علت ریزش موی سر در آقایان هورمونی می‌باشد و عوامل دیگری نظیر شیمی‌درمانی، رادیوتراپی، بیماری‌های خود ایمن و التهابی، تیرویید و ...ممکن است در درصد کمی از موارد علت بیماری باشد.
- علت ریزش و کم‌پشتی مو در خانم‌ها: در دهه گذشته تکنیک‌های پیوند مو چنان پیشرفت نموده‌اند که قادرند اکثر بیماری‌های ریزشی مو در خانم‌ها را درمان نمایند. قبلا خانم‌ها فکر می‌کردند به هیچ عنوان کاندید عمل جراحی نیستند ولی امروزه به راحتی در اکثر موارد تحت عمل جراحی قرار می‌گیرند.

ریزش مو در خانم‌ها بیشتر تحت تاثیر مسایل ژنتیک بوده و اختلالات هورمونی نیز به این امر کمک می‌کند. علل خاص دیگری مانند اختلالات هورمون‌های قاعدگی، استرس و هیجانات می‌توانند به شدت ریزش بیفزایند.

با کم‌پشتی موها چه کنید؟

منطقی‌ترین کار در درمان این بیماری مشاوره با یک متخصص پوست و مو می‌باشد. پزشک متخصص با بررسی تاریخچه پزشکی بیمار، معاینه سر و انجام بعضی از آزمایش‌های خونی برای بررسی وضعیت هورمون‌ها و تشخیص بیماری‌های داخلی که باعث ریزش غیر طبیعی مو می‌شوند می‌تواند علت دقیق ریزش مو را تشخیص دهد. اگر علت ریزش مو بیماری‌های داخلی مثل دیابت، اختلالات تیرویید، تخمدان پلی‌کیستیک، بیماری‌های خودایمنی، کم خونی و ...باشد کنترل دقیق بیماری می‌تواند ریزش مو را کنترل کند.

کم‌پشتی ابروها و ? راه‌حل آن

در مواردی که بیماری سیستمیک یا موضعی وجود داشته باشد، باید تحت درمان مناسب قرار بگیرید و در صورت کنترل مشکل داخلی، با استفاده از جراحی پیوند ابرو امکان ترمیم وجود دارد.

در مواردی که علت ریزش ابرو بیماری‌های روان‌پزشکی از جمله تریکوتیلومانیا (عادت به کندن موها) باشد، فرد باید تحت درمان مناسب قرار بگیرد چرا که در صورت عمل جراحی یا مصرف دارو کندن مجدد آن امکان دارد.

در صورتی که علت ریزش ابرو، اسکار جراحی، تروما یا سوختگی باشد با استفاده از جراحی پیوند ابرو قابل ترمیم می‌باشد.

بعضی پزشکان از ماینوکسیدیل موضعی در درمان ریزش ابرو استفاده می‌کنند که در مواردی می‌تواند در کاهش ریزش ابرو مفید باشد.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

## مسائل طبی و بهداشتی خانواده

نویسنده:مهری فتحی

سوختگی

نکته ی ۱-در هنگام سوختگی بهتر است بلافاصله محل سوختگی را با آب سرد شستشو دهید.

بر روی محل سوختگی کمی عسل بمالید. سریع خوب می شود، می توانید به محل سوختگی کمی سیب زمینی رنده شده هم بگذارید.

خارش چشم:

نکته ی ۲-اگر چشم شما بر اثر سرما خوردگی و یا هر چیز دیگر سوزش یا خارش داشته باشد. می توانید از چای گل دم استفاده کنید، به این صورت که کمی از چای گل دم را داخل ظرف کوچکی ریخته و بعد از سرد شدن چای، چشمتان را داخل چای باز و بسته کنید.

سردرد:

نکته ی ۳-اگر از سردرد رنج می برید می توانید از بخور بابونه استفاده کنید بسیار مفید است.

اعصاب:

نکته ی ۴-اگر بخاطر مشکلات زندگی دچار ناراحتی اعصاب شدید، برای درمان اعصاب می توانید از یک لیوان جوشانده ی غلیظ بابونه استفاده کنید. برای درمان اعصاب بسیار مؤثر است.

معده:

نکته ی ۵-برای درمان ناراحتی معده می توانید، از آب پونه استفاده کنید. به این صورت که پونه سبز را کوبیده آب آن را بگیرید و میل کنید. برای ناراحتی معده بسیار مفید است، عرق نعناع هم برای ناراحتی معده مفید است.

درمان کبد:

نکته ی ۶-۱-زرشک را خیس کرده ظرف آن را داخل یخچال قرار داده و هر روز از آن میل کنید.

۲-خوردن کدو برای کبد بسیار مفید است.

درمان مرض قند:

نکته ی ۷-۱-جوشانده ی شوید

۲-خوردن کدو

۳-می توانید تخم شنبیله را خوب بشوئید و آن را خشک و آسیاب کنید. روزی یک قاشق مربا خوری از آن را با یک کاسه ی ماست مخلوط کرده و میل کنید.

درمان چربی خون:

نکته ی ۸- ۱-خوردن یک عدد گردو در روز.

۲-خوردن شوید با غذا و یا جوشانده شوید.

۳-خوردن کدو.

۴-خوردن خرفه.

درمان سرما خوردگی:

نکته ی ۹-۱-برای درمان سریع سرما خوردگی از مخلوط شیر و عسل استفاده کنید بسیار مؤثر است.

۲-می توان ۲ قاشق غذا خوری عسل داخل ظرف کوچک ریخته و یک عدد لیمو ترش روی آن بریزید و روی بخار آب جوش قرار دهید بعد از کمی گرم شدن و آب شدن عسل، آن را میل کنید. سرما خوردگی شما سریع درمان می شود.

۳-اگر بر اثر سرما خوردگی سرفه های شدید می کنید، می توانید داخل شلغم را خالی کنید ۲ قاشق غذا خوری شکر بریزید و داخل یخچال بگذارید. بعد از یک شب شکر آب می شود آب شکر برای درمان سرما خوردگی و سرفه بسیار مفید است.

درمان میگرن:

نکته ی ۱۰-اگر از درد میگرن رنج می برید می توانید از ته خیار اصفهانی که تلخ است استفاده کنید، به این صورت که آب قسمت تلخ خیار را بگیرید و با قطره چکان داخل بینی بچکانید بسیار مفید است.

درمان سینوزیت:

نکته ی ۱۱-۱- کمی نمک با آب جوشیده ی سرد شده مخلوط کنید، و داخل بینی بچکانید.

۲-از بخور آب و کاه جو استفاده کنید بسیار مفید است.

درمان کک مک:

نکته ی ۱۲-۱آب شاهی را به صورت بمالید.

۲-تخم شاهی را آسیاب کرده، و خیس کنید و بعد بمدت نیم ساعت روی صورت بمالید و بعد صورتتان را با آب و صابون کاملاً بشویید.

بهترین کرم برای صورت:

نکته ی ۱۳-۱از یک کدو تنبل استفاده کنید. چند قطره روغن زیتون روی تکه ای از کدو تنبل بریزید. سپس بگذارید روی اجاق گاز آنقدر بماند تا روغن پس دهد روغن بدست آمده بهترین کرم برای صورت است.

درمان زنبور گزیدگی:

نکته ی ۱۴- ۱-از عسل استفاده کنید.

۲-روی محل زنبور گزیدگی گوگرد بمالید.

از بین بردن کنه:

نکته ی ۱۵-برای از بین بردن کنه از سیگار روشن استفاده کنید و بر روی قسمتی از بدن که کنه چسبیده است، آتش سیگار را نزدیک کنید تا کنه از بدن جدا شود.

درمان بوی بد دهان:

نکته ی ۱۶-برای رفع بوی بد دهان هر روز دهانتان را ۳ - ۲ بار با آبلیمو شستشو دهید.

با بچه هایی که دیر حرف می زنند چه باید کرد؟

نکته ی ۱۷-می توانید روزی یک تخم کبوتر را بپزید و به آنها بدهید. در ضمن خوردن گنجشک هم برای این بچه ها مفید است.

گلو درد:

نکته ی ۱۸-مقداری آب هویج با شیر ناشتا بخورید، بسیار مفید است. خوردن شلغم پخته و یا آب شلغم پخته ی کم نمک برای درمان گلو درد مفید است.

گرفتگی صدا و سینه درد:

نکته ی ۱۹- ۱-خوردن بامیه ی پخته صدا را باز می کند و درد سینه را تسکین می دهد.

۲-خوردن جوشانده برگ جعفری روزی ۳-۲ بار گرفتگی صدا را باز می کند.

ماهیچه برای کمبود آهن:

نکته ی ۲۰-اگر بچه ی ۱/۵ تا ۲ سال به بالا دارید و با کمبود آهن مواجه است یک عدد ماهیچه گوسفند را بگذارید خوب بپزد. سپس با ماست مخلوط کرده و داخل مخلوط کن بریزید و خوب مخلوط کنید. این غذا را هر روز یا یک روز در میان به بچه تان بدهید کمبود آهن او رفع می شود.

پسته، شیرموز و آب هویج نیز برای فقر آهن مفید است.

سردرد زائو: (خانمهایی که تازه زایمان کرده اند)

نکته ی ۲۱-کسانی که تازه زایمان کرده اند و دچار سردرد شده اند می توانند آرد نخود را با زرده تخم مرغ و عسل بصورت خمیر درست کرده به روی پیشانی و وسط سرشان بگذارند، سردرد آنها رفع می شود.

برای واریس پا:

نکته ی ۲۲-شنا کردن، پیاده روی و دوچرخه سواری مفید است. ولی کوهنوردی و سرپا ایستادن، والیبال و گرمای شدید مضر است هر روز یک حبه سیر بخورید برای واریس مفید است.

برای لطافت پوست صورت:

نکته ی ۲۳-گیلاس له شده روی صورت بگذارید بسیار مفید است.

معاینه گلوی کودک بدون گریه:

نکته ی ۲۴-هنگامیکه می خواهید گلوی فرزندتان را معاینه کنید یک آبنبات چوبی در جلوی دهان او نگه دارید، نه تنها گریه نمی کند بلکه خوشحال هم می شود.

اگر می خواهید موی لطیفی داشته باشید:

نکته ی ۲۵-بعد از شستن سر با شامپو، ۲ قاشق غذا خوری آبلیمو یا سرکه سفید را در یک لیتر آب حل کنید و سرتان را با آن آبکشی کنید، با اینکار موهای شما لطیف و فرم پذیر می شود.

کرم طبیعی برای اطراف چشم:

نکته ی ۲۶-قبل از خواب مقداری روغن کرچک بدون بو، به اطراف چشمانتان بمالید.

خیار برای رفع خستگی چشم:

نکته ی ۲۷-اگر مایلید خستگی چشمان خود را رفع کنید خیار را روی چشمان بسته قرار دهید، خستگی چشم و پف کردگی آن بر طرف می شود.

دندانهای سفید و شفاف:

نکته ی ۲۸-اگر می خواهید دندانهایتان سفید و شفاف باشد، بعد از مسواک زدن، مسواک خیس را داخل جوش شیرین زده و با آن دندانهایتان را مسواک کنید.

نمک بعد از مسواک زدن:

نکته ی ۲۹-اگر می خواهید همیشه دندانهایتان سالم بماند، بعد از مسواک زدن کمی نمک در آب حل کرده و چند دقیقه ای در دهانتان نگه دارید همه ی میکروبها کشته خواهند شد.

ناخن نشکن:

نکته ی ۳۰-اگر ناخن شما شکننده است انگشتان خود را درون فنجانی آب گرم همراه با جوش شیرین گذاشته تا خیس بخورد. بعد از خشک شدن ناخنها را با روغن بادام چرب کنید.

راه دیگر اینکه انگشتان خود را داخل آبلیمو قرار دهید. بعد از چند دقیقه دستتان را بشوئید.

استفاده از توت فرنگی برای شفافیت دندان:

نکته ی ۳۱-اگر می خواهید دندانهای شفافی داشته باشید، یک توت فرنگی را کاملاً له کنید. مسواک را درون آن زده و به دندانهای خود بکشید دندانهایتان سفید و شفاف می شود.

جوش صورت:

نکته ی ۳۲-اگر صورتتان جوش می زند بهتر است نکات زیر را رعایت نمایید:

۱-از خوردن غذاهای چرب بپرهیزید.

۲-در خوردن تخم مرغ افراط نکنید.

۳-از خوردن تخمه ی گل آفتاب گردان بپرهیزید.

۴-بصورت خود آبلیموی تازه بزنید.

۵-از دستکاری جوشها خودداری کنید.

طرز درست کردن چند سرمه:

نکته ی ۳۳-همان طور که می دانید سرمه برای جایی از بدن بکار می رود که حساسترین قسمت بدن می باشد و باید دقت داشته باشیم. سرمه ای را که استفاده می کنیم، حتماً بهداشتی باشد، برای این منظور در اینجا طرز درست کردن سرمه را آموزش می دهیم، تا شما با خیال راحت از سرمه ای که خودتان تهیه کرده اید استفاده کنید.

سرمه قلم گاو:

نکته ی ۳۴-ابتدا قلم گاو یا گوساله را از وسط نصف کرده و تمام مغز آن را خارج کنید.سپس این مغزها را داخل کاسه ای ریخته و روی بخار آب بگذارید، تا کاملاً آب شود. حالا کاسه را از روی بخار آب برداشته و با دو عدد آجر بر روی زمین یک اجاق درست کنید. سپس کاسه را روی اجاق گذاشته و داخل آن را یک تکه پنبه و یا یک تکه باند گاز قرار دهید. به صورتی که مقداری از باند یا پنبه بیرون از روغن باشد، حالا آن باند یا پنبه را آتش بزنید و یک ظرف بر روی آن برگردانید، البته در نظر داشته باشید که بین آنها فاصله باشد و گرنه آتش خاموش می شود و حالا دود حاصل از سوختن به ظرف بالا می چسبد و سرمه را بوجود می آورد، می توانید هر دفعه سرمه ها را خالی کنید تا به داخل ظرف برنگردد.

سرمه بادام:

نکته ی ۳۵-ابتدا تعدادی بادام را مغز کنید. یک عدد سوزن یا میله ی باریک را درون یک مغز بادام فرو ببرید و روی شعله گاز قرار دهید. وقتی که بادام روشن شد آن را داخل کاسه انداخته و ظرفی روی آن بگذارید، با سوختن بادام دود به طرف ظرف، بالا رفته و سرمه را بوجود می آورد.

سرمه فندق:

نکته ی ۳۶-سرمه فندق هم به طریق سرمه بادام تهیه می شود.

حذف خواب بعدازظهر:

نکته ی ۳۷-کسانیکه می خواهند لاغر شوند باید، خواب بعدازظهر را حذف کنند. اگر بعد از ناهار شروع بکار کنید و انرژی مصرف کنید، در لاغری شما کمک بسیاری می کند.

کارهایتان را بطور ایستاده انجام دهید:

نکته ی ۳۸-آیا می دانید هنگامی که ایستاده اید کالری های بدنتان دو مرتبه بیشتر از حالت نشسته می سوزند؟ پس سعی کنید حتی الامکان کارهایتان را ایستاده انجام دهید، تا سوخت و ساز بدنتان بالا برود. اگر بتوانید روزی یک ساعت پیاده روی کنید، به لاغری خودتان کمک شایانی

کرده اید.

اگر دارای باسن و شکم بزرگ هستید، می توانید یک مایو از جنس پلاستیک (از نوع پلاستیک بچه ها) بدوزید و موقع پیاده روی آن را بپوشید. خواهید دید بعد از پیاده روی چقدر عرق کرده اید و با این عمل چربی های زیادی را از بین برده اید.

قرص دادن به بچه بدون گریه:

نکته ی ۳۹-اگر کودک شما به آسانی حاضر بخوردن قرص نمی باشد، قرص را خرد کنید و آن را روی یک قاشق فرنی یا غذای آماده ی کودک بریزید به راحتی آن را می خورد.

رفع سکسکه:

نکته ی ۴۰-اگر دچار سکسکه شدید یک لیوان پر از آب بردارید بصورتی خم شوید، که بالاتنه شما نسبت به پاهایتان قائمه باشد (به صورت رکوع) سپس یک لیوان آب بنوشید. با اینکارسکسکه شما بند می آید.

خوردن دارو سر ساعت:

نکته ی ۴۱-اگر داروی شما ۶ ساعتی است می توانید از ساعت ۶ شروع به خوردن دارو کنید. زیرا ساعات ۶ صبح ۱۲ ظهر و ۶ عصر و ۱۲ شب ساعاتی هستند که شما تقریباً بیدار هستید اگر ۸ ساعتی و یا غیره بوده می توانید از ساعت شماطه دار استفاده کنید. هر زمانی که دارو را مصرف کردید، برای زمان بعدی ساعت راکوک کنید. با اینکار هرگز زمان خوردن دارو را فراموش نخواهید کرد.

استفاده از الکل به عنوان بهترین ماده ضد عفونی:

نکته ی ۴۲-برای ضد عفونی کردن وسایلی مانند ریش تراش یا برس، که به علت سهل انگاری فرد دیگری از آن استفاده کرده می توانید، پنبه ای را آغشته به الکل کنید و به وسایل بهداشتی بکشید وسایل شما ضد عفونی می شود. در ضمن الکل برای تمیز کردن ضبط صوت هم بسیار مناسب است.

استفاده از یک عدد پیاز برای میکروب کشی:

نکته ی ۴۳-می توانید یک عدد پیاز را پوست بکنید و از وسط، آن را نصف کنید و چند دقیقه داخل آشپزخانه یا هر جایی از اتاق قرار دهید با اینکار پیاز تمام میکروب ها را بخود می گیرد و بعد پیاز را دور بیندازید.

بو گیر مطبوع در خانه:

نکته ی ۴۴-پوست پرتقال و لیمو می تواند بو گیر مطبوعی باشد. کافی است در فصل سرما آنها را روی بخاری قرار دهید. تا محیطی خوش بو داشته باشید.

چه کاری انجام دهیم تا اتاق خوشبو داشته باشیم:

نکته ی ۴۵-برای اینکه اتاقتان خوشبو شود می توانید از یک عدد بِه استفاده کنید به اینصورت که یک عدد بِه را روی میز یا هر جای دیگر اتاق قرار دهید، متوجه می شوید اتاقتان چقدر خوشبو می شود.

یک نکته در مورد گوشها

نکته ی ۴۶-اگر بر اثر سرو صدا گوشهایتان اذیت می شود، هرگز پنبه به داخل گوشهایتان نکنید. زیرا به مرور کمی از رشته های پنبه به داخل گوشتان فرو می رود و شنوایی شما دچار اشکال می شود. برای جلوگیری از سروصدا می توانید از گوشی های پلاستیکی که در بازار وجود دارد و ارزان هم هست تهیه کنید و داخل گوشتان قرار دهید. به میزان زیادی از سروصدا کاسته می شود، این گوشی ها را شنا گران برای جلوگیری آب به درون گوشهایشان استفاده می کنند.

پوشیدن شلوار در مورد افرادی که پای آنها شکسته است

نکته ی ۴۷-اگر فردی را در خانه دارید که پای او شکسته و به دلیل گچ پا نمی تواند شلوار خود را بپوشد، می توانید از یک زیپ کمک بگیرید به اینصورت که درز شلوار را باز کنید و به جای درز زیپ بدوزید هنگام پوشیدن شلوار زیپ آنرا باز کنید، بعد از اینکه پایش خوب شد می توانید زیپ را برداشته و درز را دوباره بدوزید.

جدا کردن خار از بدن:

نکته ی ۴۸-اگر خار بعضی از گیاهان مانند کاکتوس به بدن شما رفته است، می توانید از آدامس جویده کمک بگیرید، به اینصورت که آدامس جویده را بر روی قسمتی از بدن که خار درون آن رفته بگذارید و حالا به آرامی آن را بکشید خارها از بدن شما جدا می شوند.

گرفتن ناخن:

نکته ی ۴۹-همانطور که می دانید گرفتن ناخنها مخصوصاً برای افراد بزرگسال کمی مشکل است چون ناخنها در حالت عادی خشک و شکننده هستند، به شما توصیه می کنیم همیشه بعد از حمام ناخنهای خود را بگیرید. متوجه خواهید شد که ناخنها چقدر نرم شده و به می شوند.

از بین بردن بوهای نامطبوع از دستانتان:

نکته ی ۵۰-اگر بر اثر پاک کردن ماهی یا مواد دیگری دستتان بوی نامطبوع گرفت می توانید برای از بین بردن بوی آن از دو روش استفاده کنید:

۱-به دستتان نمک بمالید بعد از ۱ تا ۲ دقیقه دستتان را با آب و صابون بشویید.

۲-بجای نمک از زرد چوبه هم می توانید استفاده کنید.

راهی برای جلوگیری از رفتن شامپو به درون چشم بچه ها:

نکته ی ۵۱-اغلب بچه ها بخاطر ورود کف به چشمشان از رفتن حمام اجتناب می کنند.برای رفع این مشکل می توانید کمی وازلین بر روی ابروهای بچه ها بمالید، با اینکار از ورود کف به درون چشم جلوگیری می شود و کف بجای رفتن به چشم، راه خود را به اطراف چشم کج می کند.

زیر سیگاری بدون دود در اتومبیل:

نکته ی ۵۲-همان طور که می دانید وقتی که سیگار را داخل زیر سیگاری اتومبیل خاموش می کنید داخل اتومبیل را دود می گیرد. برای اینکه دود فضای اتومبیل را پر نکند از شن یا جوش شیرین کمک بگیرید. به اینصورت که مقداری شن یا جوش شیرین داخل زیر سیگاری بریزید در اینصورت با خاموش کردن سیگار اصلاً دود ایجاد نمی شود.

منبع:کتاب اسرار خانه داری

### بهداشت غذای کودک

رعایت اصول بهداشتی در تهیه ونگهداری غذای کودک :

دستگاه گوارش کودک بسیار حساس است وبا کوچکترین آلودگی ، ممکن است دچار اسهال شود ودر نتیجه ، در معرض خطر سوء تغذیه قرار گیرد . بنابراین باید در هنگام تهیه ونگهداری ودادن غذا به شیرخوار اصول بهداشتی ۱۰ گانه را کاملا "مراعات نمود .

اصل اول بهداشت غذای کودک :دستها را قبل وبعد از تهیه غذا وقبل از غذا دادن

به کودک بشویید . قبل از آماده کردن غذا وبعد از پایان کار باید دست ها بدقت شسته شوند بخصوص هربار کهنه کودک را عوض می کنید ، حتما "باید دستها را با آب صابون کاملا "بشویید اگر در دستهای خود زخم یا عفونتی دارید قبل از تهیه غذا ، محل زخم را ببندید . قبل از عذا دادن به کودک ، دستهای خود وکودکتان را بشویید .

اصل دوم بهداشت غذای کودک : محل تهیه وپخت عذا را تمیز نگهدارید .

چون غذاها به آسانی آلوده می شوند ودر این صورت می توانند منبع رشد وانتقال میکروب باشند بنابراین تمام قسمتهای مورد استفاده در هنگام تهیه غذا باید دقیقا "شسته وتمیز نگهدای شود . پاچه هایی که برای تمیز کردن آشپزخانه استفاده می کنید ، باید مرتب شسته و یا عوض شوند . از پارچه هایی که برای تمیز کردن آشپزخانه استفاده می کنید برای خشک کردن یا تمیز کردن ظروف استفاده نکنید .

اصل سوم بهداشت غذای کودک : غذای کودک باید کاملا "پخته شود .

حرارت موجب از بین رفتن میکروبهای بیماریزا می شوند ودر نتیجه آلودگی احتمالی مواد غذایی در اثر پخت از بین می رود .

توجه داشته باشید که مواد غذایی باید کاملا "پخته شود . بخصوص ، مواد گوشتی را ابتدا به قطعات کوچک تقسیم کرده یا چرخ کنید وسپس کاملا "بپزید .

اصل چهارم بهداشت غذای کودک : بلافاصله پس از پخت ، غذا را مصرف کنید .

در صورت امکان بهتر است که غذای کودک را در هر وعده ، تازه تهیه کنید تا مجبور نشوید آنرا برای وعده های بعد نگهدارید . سعی کنید زمان غذا دادن به کودک را طوری تنظیم کنید که فاصله بین زمان پخته شدن غذا ودادن آن به کودک طولانی نباشد . چون در فاصله ای که غذا سرد می شود احتمال دارد میکروبها در غذا شروع به رشد وتکثیر کنند .

اصل پنجم غذای کودک : غذاهای پخته شده را درست نگهداری کنید .

بطور کلی بهتر است غذای کودک تازه باشد . در صورتی که مجبور هستید غذا را برای دو وعده یا بیشتر تهیه کنید ، باید غذای اضافی را بلافاصله پس از پخت ، خنک کرده ودر ظرف در بسته در یخچال نگهداری کنید . گذاشتن غذا در دمای اتاق ویا آشپزخانه به مدت طولانی باعث فاسد شدن غذا می شود .

اصل ششم بهداشت غذای کودک : غذای نگهداری شده را قبل از مصرف دوباره ، کاملا "حرارت دهید .

قبل از مصرف دوباره غذاهای نگهداری شده ،بسته به نوع غذا آنرا داغ کرده ویا بجوشانید . با این کار ، در صورت آلودگی غذا در هنگام نگهداری ، میکروبهای آن از بین می رود . توجه داشته باشید که غذای باقیمانده را بیش از یک بار داغ نکنید چون ارزش غذایی آن کم می شود .

اصل هفتم بهداشت غذای کودک : غذاهای خام وپخته را جدا از هم نگهداری کنید .

احتمال آلودگی غذاهای خام بسبت به غذاهای پخته بیشتر است . بنابراین ، توجه داشته باشید که چه در آشپزخانه وچه در داخل یخچال ، باید مواد غذایی خام وپخته را جدا از یکدیگر نگهداری کنید . لوازمی مانند چاقو وتخته را که برای برای غذاهای خام به کار می برید باید تمیز بشویید وبعد برای خرد کردن سایر مواد غذایی استفاده کنید . مثلا "چاقو یی که مرغ خام را قطعه فطعه کرده اید آلوده است ، اگر با این چاقو مرغ پخته شده را خرد کنید ویا برای تهیه سالاد از آن استفاده کنید باعث آلودگی به مرغ پخته وسالاد می شوید . پس باید اول چاقو راکاملا "تمیز بشوئید ومجددا "استفاده کنید .

اصل هشتم بهداشت غذای کودک : غذاها را از دسترس حشرات ، جوندگان ودیگر حیوانات دور نگهدارید .

چون حیوانات ناقل میکروبهای بیماریزا هستند ، بنابراین غذا را حتما "در ظروف درب دار ودور از دسترس حیوانات وحشرات نگهداری کنید .

اصل نهم بهداشت غذای کودک: از آب پاکیزه وسالم استفاده کنید .

وجود آب پاکیزه وسالم برای نوشیدن مهم است ، برای تهیه غذا هم اهمیت دارد . اگر احتمال آلودگی آب وجود دارد ، قبل از اضافه آب به غذا ، آنرا بجوشانید . در مورد آبی که برای تهیه غذای کودک استفاده می کنید ، بسیار دقت کنید . بخصوص ، کودکان زیر یکسال نسبت به آلودگی حساس وآسیب پذیر هستند و سریعا "در معرض ابتلا به بیماریهای اسهالی قرار می گیرند

اصل دهم بهداشت غذای کودک : حتی الامکان از شیر وفرآورده های لبنی پاستوریزه استفاده کنید .

به جای استفاده از ماست وبستنی غیر پاستوریزه ، به کودک خود ماست ویا بستنی پاستوریزه بدهید واگر ماست پاستوریزه در دسترس ندارید ، برای تهیه ماست حتما "شیر را کاملا "بجوشانید

تغذیه کودک در دوران بیماری ونقاهت

- اهمیت تغذیه کودک در دوران بیماری :

در دوران بیماری برای اینکه بدن بتواند با عوامل بیماریزا مقابله کند نیاز به انرژی ومواد مغذی بیشتری دارد . از طرف دیگر چون کودک در حال رشد است باید غذای کافی مصرف کند تا همزمان رشد بدن او نیز تامین شود . پس در مجموع ، کودک در دوران بیماری نیاز به انرژی ومواد مغذی بیشتری دارد . معمولا- "به دلیل بیماری اشتهای کودک کم می شود وبعلت اسهال ، استفراغ یا تب ، مواد غذایی راهم از دست می دهد . پس از یک طرف نیاز به مواد مغذی وانرژی زیاد .از طرفی دریافت آن کم می شود ، چنانچه به تغذیه کودک در این دوران توجه نشود نه تنها وزن او افزایش نمی یابد ، که دچار توقف یا کندی رشدهم می شود وبه دنبال آن دچار سوء تغذیه می گردد، بنابراین اگر تغذیه کودک در طی بیماری مناسب باشد هم سریعتر بهبود پیدا می کند وهم کمتر وزن از دست می دهد .

۲- نکاتی که باید هنگام غذا دادن به کودک بیمار به آن توجه کرد :

- قبل از غذا دادن به کودک دستها وصورت اورا بشویید زیرا این کار به کودک احساس آرامش می دهد .
- غذا دادن به کودک بیمار مشکل وخسته کننده است وباید سعی کنید با صبر وحوصله زیاد به کودک غذا بدهید .
- طی بیماری همواره کودک را تشویق به غذا خوردن کنید .
- حتی اگر کودک مقدارکمی غذا بخورد بهتر از آن است که چیزی نخورد .
- در حالتی که کودک خواب آلود است به او غذا ندهید .
- از غذاهایی که کودک در حالت سلامت ، به آنها علاقه داشته بیشتر تهیه کنید .
- غذاهایی که نرم هستند وخوردن آنها نیاز به جویدن ندارد مثل سوپ ، پوره یا فرنی به کودک بدهید .
- برای نرم کردن غذا از کمی شیر یا روغن مایع استفاده کنید .
- کودک را مجبور به خوردن غذا نکنید چون ممکن است باعث حالت تهوع او گردیده ویا غذا وارد مجاری تنفسی کودک شود .
- در صورت گرفتگی بینی کودک ، قبل از غذا دادن ، ابتدا بینی او را تمیز کنید
- در هنگام بیماری به کودک غذای بیشتری نسبت به قبل بدهید ، برای این کار باید دفعات وعده غذایی را افزایش دهید .

۳- برای تغذیه کودکی که دچار اسهال است چه باید کرد ؟

وقتی کودک مبتلا- به اسهال می شود میزان ودفعات اجابت مزاج او افزایش می یابد . به خصوص دفع آب ، سدیم وپتاسیم بدن بسیار زیاد می شود بنابراین برای جلوگیری از خطر کم آبی ومرگ کودکان باید آب و مایعات وغذای بیشتری به کودک بدهیم . برخی تصور می کنند که غذا خوردن برای کودک مبتلا به اسهال ضرر دارد در صورتی که اگر غذا به مقدار کم و در دفعات زیاد به کودک داده شود به هر حال مقداری از آن جذب می شود وکم کم دفعات اجابت مزاج او کمتر خواهد شد . دادن غذا باعث می شود که کودک سریعتر بهبود پیدا کند .

۴- چه غذاهایی برای کودک مبتلا به اسهال مناسب است ؟

در هنگام اسهال باید دفعات شیر دهی به کودکی که با شیر مادر تغذیه می شود را افزایش داد . به کودکان بالاتر از ۶ ماه دادن غذاهایی مثل سوپ وآش ساده مفید است . همچنین برای جبران آب از دست رفته به کودک مبتلا- به اسهال مایعات مثل آب ، چای کمرنگ وکم شیرینی ، دوغ وORS بدهید . علاوه برغذاهای آبکی غذاهای دیگر مثل کته نرم با گوشت ماهیچه یا مرغ مناسب هستند . به کودک نباید نوشابه وآب میوه صنعتی بدهید چون ، اسهال کودک بدتر می شود . از غذاهایی که پتاسیم دارند مثل موز و اسفناج بیشتر استفاده کنید ( مصرف اسفناج برای کودکان از یکسالگی به بعد توصیه می شود ) . وقتی به کودک مبتلا به اسهال غذا می دهید دفعات مزاج او افزایش می یابد وبرخی تصور می کنند که غذا خوردن برای کودک مبتلا به اسهال ضرر دارد در صورتیکه اگر غذا به مقدارکم ودفعات زیاد به کودک داده شود جذب غذا بهتر خواهد بود .

۵- اهمیت تغذیه کودک در دوران نقاهت :

دوران نقاهت زمانی شروع می شود که علایم بیماری به تدریج از بین رفته وبیمار رو به بهبودی می رود . برخلاف دوران بیماری که کودک بسیار بی اشتها است ، در دوران نقاهت ، بطور واضح اشتهای او بیشتر می شود . این زمان بهترین فرصت برای جبران وزن از دست رفته کودک در دوران بیماری است . باید حتما "از این فرصت استفاده کرد وبه او غذای بیشتری بدهید .

بخاطر داشته باشید که در دوره نقاهت :

- تعداد وعده های غذای کودک را بیشتر کنید ( به جای ۵ وعده ،۶ وعده غذا به کودک بدهید )
- در هر وعده غذا ، نسبت به قبل مقدار غذای بیشتری به کودک بدهید .
- غذای کودک را نسبت به قبل مقوی تر تهیه کنید . انرژی غذای کودک را می توانید با افزودن یک قاشق مرباخوری کره یا روغن ، افزایش دهید .

## تغذیه

### لیمو ترش سدی جلوی ریزش مو

شاید ترشی زیاد این میوه طلایی باعث شده شما کمتر به فکر خوردن آن بیفتید، چه برسد به این که بخواهید آن را بر روی پوست سر خود ماساژ دهید. در این صورت باید بگویم شما خود را از یکی از بزرگ ترین مواهب خدایی محروم کرده اید.لیمو ترش از نظر طب سنتی دارای انرژی های زیادی است و از این رو آن را برای درمان انواع بیماری های مفصلی مثل پا درد و زانو درد؛ امراض گوارشی مثل: تهوع و استفراغ؛ امراض تنفسی مانند آبریزش بینی و همچنین آب ریزش چشم، ضعف قوه بینایی ، سرگیجه و امراض پوستی و خصوصاً ریزش مو به کار برده اند. در این نوشتار سعی می کنیم با استفاده از لیمو ترش به شما یاد دهیم که چگونه مانع ریزش موی خود بشویم. بنابراین کافی است قبل از استحمام میزان شامپوی مصرفی خود را در یک لیوان بریزید و درست معادل همین مقدار به آن آب لیمو ترش تازه اضافه کنید.سپس آن را هم زده، مخلوط کرده و به مدت ۲ ساعت در یخچال بگذراید. پس از گذشت همین زمان می توانید از این شامپو معطر به عطر لیمو ترش، برای شستن موهای خود استفاده کنید.
توجه کنید اگر دستورات فوق را دقیقاً اجرا نکنید، نباید توقع داشته باشید این مخلوط مانع ریزش مو شما شود.

### شستشوی سبزی و میوه

با فرا رسیدن فصل گرما استفاده از سبزی ها و میوه ها افزایش چشمگیری می یابد. مطلب حاضر به چند نکته بهداشتی در مورد میوه ها می پردازد. برای شستشوی مناسب سبزی‌ها باید چنین عمل کرد:

- ابتدا باید سبزی‌های خریداری شده را خوب تمیز و سبزی‌های پلاسیده شده را جدا کرد.
- سبزی‌ها را با آب سرد می‌شوییم تا گل‌و لای و مواد اضافی آنها از بین برود (آب گرم هم باعث از بین رفتن برخی مواد مغذی موجود در آنها می‌شود، هم آنها را بیش از حد نرم می‌کند).
- البته اگر شستشو تحت فشار آب انجام شود، بهتر تمیز می‌شوند.
- برای از بین بردن تخم انگل‌ها باید سبزی‌ها را در یک ظرف مناسب با حجم سبزی ریخت و ظرف را از آب پر کرد. برای هر لیتر آب باید ۳-۵ قطره مایع ظرفشویی در ظرف ریخت، سپس با دست هم زد تا تمام سبزی‌ها در کف حاصل از مایع ظرفشویی قرار گیرد.بعد از ۵ دقیقه باید سبزی‌ها را از بالای ظرف برداریم چون تخم انگل سنگین است و در ته ظرف قرار می‌گیرد (نباید ظرف

همراه سبزیجات را در آبکش برگردانیم) بعد با آب سرد کاملاً آبکشی کنیم.

•برای از بین بردن میکروب‌ها باید سبزی‌هایی را که در مرحله قبلی با مایع ظرفشویی شسته شده‌اند، در مایع ضدعفونی‌کننده ریخت. برای این کار باید در یک ظرف ۱۰ لیتری آب، یک قاشق چایخوری پرکلرین (گرد کلر) را حل کرد و سبزی‌ها را به مدت ۵ دقیقه در آن نگه داشت.

•پس از ضدعفونی کردن، باید سبزی‌ها را با آب سالم به خوبی شست.

•برای شستشوی میوه‌ها و سبزی‌هایی که در زیر زمین کشت می‌شوند، مثل هویج، سیب زمینی و... باید خاک روی آنها را با دقت پاک کرد. بهتر است کاهو ابتدا پرپر شود و سپس شستشو شود.

چند نکته در مورد خرید سبزیجات

بهترین شرایط برای خرید سبزیجات، خریداری سبزی تازه بدون مواد ضدعفونی‌کننده و یا مواد شیمیایی و به طور مستقیم از محل کاشت است.

•سعی کنید از سبزی‌هایی که به طور طبیعی رسیده‌اند، استفاده کنید نه از سبزی‌هایی که به طور نارس چیده شده و به طور مصنوعی می‌رسند.

•برای خرید سبزی از پلاستیک رنگ روشن یا پاکت کاغذی استفاده کنید از پلاستیک مشکی(زباله) و روزنامه استفاده نکنید. اگر سبزیجات به مدت طولانی لابه لای روزنامه قرار گیرند، جوهر نوشته‌های روزنامه به تدریج جذب سبزی می‌شود.

•در خرید سبزیجات توصیه می‌شود هر چه سبزی اندازه‌اش کوچکتر باشد تردتر است.

•اگر نوعی سبزی در فصل خاصی وجود ندارد، به جای انواع کنسرو شده، از انواع منجمد شده آن استفاده کنید.

•سبزی‌ها حاوی مقدار زیادی آب هستند که در صورت تبخیر باعث از بین رفتن بسیاری مواد مغذی موجود در سبزی و تغییر مزه آن نیز می‌شوند. با نگهداری سبزی‌ها در محیط مرطوب می‌توان مانع این تغییرات شد.

•نگهداری سبزی‌ها در مغازه در صورتی که در یخچال صورت پذیرد، مواد مغذی آنها به میزان بیشتری حفظ می‌شود.آنزیم‌های موجود در سبزی‌ها باعث تغییر ترکیب سبزی‌ها و از دست دادن مواد مغذی آنها و همچنین باعث تبدیل قند موجود در سبزی‌ها به نشاسته می‌شود.سرما باعث می‌شود فعالیت آنزیم‌ها کاهش یافته و در نتیجه دوام سبزی بیشتر شود.

•برای نگهداری سبزی‌های خریداری شده در منزل توصیه می‌شود هر چه سریع‌تر آن را شسته و پس از خارج شدن آب، آن را در پارچه نازک تمیز قرار داده و در یخچال نگهداری کنید.

چهار عامل عمده باعث تخریب مواد مغذی موجود در سبزی‌ها می‌شوند: حرارت، نور، هوا و آب.

منبع: روزنامه اطلاعات

## نان سالم و اهمیت آن درسلامت انسان

نویسنده:مهندس معصومه روانی پور–سیده معصومه کاظمی – جواد سلمانی آرانی

اهداف آموزشی :

در پایان مطالعه این مقاله انتظار می رود خواننده گرامی بتواند :

۱ ـ میزان کالری و پروتئین موجود درنان را توضیح دهد .

۲-تفاوتهای خمیر مایه صنعتی ،خمیرترش و جوش شیرین بیان را بیان کند .

۳ ـ شرایط نگهداری مناسب نان و غلات را شرح دهد .

۴ ـ روش های نگهداری نان و مسمومیت های احتمالی ناشی از مصرف آن را توضیح دهد .

مقدمه :

گندم یکی از غنی ترین غلات درطبیعت است که تمام ویتامینها در آن پیدا می شود و مقداری فسفرو مواد معدنی در آن است .

غلات و عمدتاً گندم که دراشکال مختلف ،غذای پایه مردم کشور محسوب می گردد ازاهمیت بیشتربرخوردار می باشد و نان به عنوان اصلی ترین غذای مصرفی دارای اولویت قابل ملاحظه ای است .تاریخچه ی نان که به طور تصادفی به وقوع پیوست به حدود ۴ تا ۵ هزارسال پیش برمی گردد به این صورت که خمیرشل و روانی روی قطعه سنگی درمعرض آفتاب و هوا قرار گرفت و خشک شد .واژه ی نان از زبان پهلوی گرفته شده و به معنای قطعه ای از آرد خمیر شده است که برآتش پخته شود .

تحقیقات صورت گرفته روی ۱۰۰ گرم نان نشان داده نان حاوی ۴۰ درصد آب ۴۵ ـ ۵۵ درصدکربوهیدرات ، ۸ درصد پروتئین ، ۱/۵ درصد چربی و ۱ درصد املاح معدنی می باشد و میزان انرژی آن ۹۰۰ ـ ۱۰۰۰ ژول است .اصولاً در یک جیره غذایی صحیح باید روزانه ۲۵۷۱/۸ کالری انرژی و ۱۰۴ گرم پروتئین جذب بدن گردد که در این جیره غذایی نان ۲۷ درصد و انرژی ۲۳ درصد از پروتئین مورد نیاز بدن را تأمین می کند .درحالی که درایران میزان انرژی مصرفی کمتر ازمتوسط جیره غذایی صحیح است و همچنین سهم نان ۴۸ درصد است و در بخش تأمین پروتئین آن ۳۵ درصد می باشد .با کمی دقت متوجه می شویم که درایران نان به جای سایرمواد خوراکی مصرف می شود (مطابق جدول ذیل صفحه ).

درایران مصرف سرانه نان بین ۱۳۹ ـ ۱۶۴ کیلوگرم است ،درحالی که مصرف سرانه نان درکشورهای اتحادیه اروپا ۶۸ کیلوگرم می باشد .با توجه به این آمار و ارقام تولید نانی با کیفیت مطلوب امری اجتناب ناپذیر است ، گفته شده است که مصریان قدیم از اولین اقوامی بودند که استفاده از خمیرترش را در تولید نان فرا گرفته بودند .استفاده ازخمیر ترش را در تولید نان فرا گرفته بودند .استفاده از خمیر ترش باعث شد که نان از حالت سفتی و سخت بودن اولیه خارج شود و حالتی متخلخل و اسفنجی پیدا کند .

اولین بارلویی پاستور ،دانشمند فرانسوی کشف کرد که عمل ورآمدن خمیر بر اثر فعالیت موجودات تک سلولی زنده روی می دهد .خمیرترش دارای خمیر مایه طبیعی و باکتریهای تولید کننده اسید استیک و اسید لاکتیک می باشد که به طور طبیعی درآرد وجود دارند و در هنگام تهیه خمیراز مواد غذایی موجود در آن استفاده کرده تکثیر می شوند .درنتیجه با استفاده از خمیر ترش مقدار زیادی از سلولهای خمیرمایه تازه نیز وارد خمیر می شوند .فعالیت این میکروارگانیسم های زنده باعث تولید گاز دی اکسید کربن ،افزایش حجم خمیر و متخلخل شدن بافت داخلی آن می شود .خمیرمایه ای که اکنون به طورصنعتی تهیه می شود همان خمیر مایه طبیعی است که عمل ورآمدن خمیر را درخمیر ترش انجام می دهد که درعین حال با انتخاب گونه ها و نژادهای مخمرهای مناسب ، خواص آن بسیار بهبود یافته است .

خمیر مایه موجب حفظ لازم محیط و تخریب اسید فیتیک می شود و بعضی از اسیدهای آمینه ضروری را به آرد اضافه می کند و همین طور ضمن افزایش ماندگاری نان به لحاظ خاصیت ضد میکروبی ، باعث کاهش فساد نان

می شود .خمیرمایه منبعی غنی ازویتامینهای گروه ب و تأمین کننده بخشی از آنزیمهای مورد نیازبدن است و عامل تخمیر و منشأ افزایش عطروطعم نان می شود .

بعد از اینکه ترکیبات خمیرمانند آرد گندم ، نمک ، آب و خمیرمایه با یکدیگر مخلوط شدند و خمیرآماده شد باید به آن مدت زمانی استراحت داده شود .در این مدت خمیرمایه شروع به فعالیت کرده مقداری گازدی اسید کربن ( $CO_2$)تولید می کند ،گاز $CO_2$ آزاد شده درشبکه پروتئینی خمیر محبوس شده و حجم آن را افزایش می دهد و باعث ایجاد حالت متخلخل و اسفنجی در نان می شود .

ممکن است این سؤال برای شما پیش بیاید که آیا خمیر مایه جایگزینی هم دارد ؟ پاسخ این سؤال منفی است .امروزه با تولید وسیع خمیرمایه درجهان این مخمرها بیشترین مقدار تولید یک میکروارگانیسم در دنیا بوده است و تا کنون هیچ جایگزینی برای آن در تولید نان یافت نشده است .

چرا از جوش شیرین استفاده می شود ؟ متأسفانه درسالهای اخیر استفاده از جوش شیرین که یک ماده ی شیمیایی با نام بیکربنات سدیم است رایج شده که آن هم دقیقاً همانند مخمرخمیرمایه تولید $CO_2$ می کند ، اما قسمتی از بی کربنات سدیم در اثرحرارت به کربنات سدیم که یک ماده مقاوم در برابر حرارت است تبدیل می شود که درنان باقی می ماند و مزه نان را تغییر می دهد .مصرف جوش شیرین همچنین موجب اختلال درجذب فسفر و کلسیم در بدن و نرمی استخوان می شود ، ازطرفی موجب اختلال درجذب آهن و کم خونی به خصوص در زنان می شود .خوشبختانه درسالهای اخیر اقدامات خوبی در جهت ممنوعیت استفاده از جوش شیرین صورت گرفته است .

مسمومیت های ناشی از مصرف نان

به دلیل اینکه هنگام پخت نان به روش سنتی (استفاده از تنور و سوخت مازوت )نان درتماس مستقیم و نزدیک با شعله و دود حاصل از سوخت قرار دارد ، امکان آلودگی با ترکیبات مضری نظیربنزو آپیرن افزایش می یابد .از بین نانهای سنتی در ایران نان سنگک به طور غیرمستقیم درمعرض شعله قرار داشته ، ازاین رو امکان آلودگی به حداقل می رسد ، ولی بیشترین آلودگی مربوط به تنور نان بربری است .

ویژگی های یک نان خوب :

ـ گندم مورد استفاده بیشتر از ۴ ماه در انبار نگهداری نشده باشد .

ـ کمترین حد سبوس گیری را داشته باشد .

ـ ور آمدن خمیرنان به طور طبیعی توسط عمل تخمیر (خمیرترش یا مایه خمیر )انجام شده باشد نه با استفاده از افزودنی های غیرمجازمانند جوش شیرین

ـ زمان خمیرگیری تا پخت حداقل یک تا دو ساعت باشد .

توصیه های بهداشتی در مورد تهیه و نگهداری نان :

ـ نانهای صنعتی و نیمه صنعتی تولید شده باید دارای بسته بندی مناسب بوده و مشخصات لازم روی برچسب درج شده باشد .اگرماده غذایی ما بدون بسته بندی است (مثل انواع نان سنتی یا گندم و جو فله )باید مراقب باشیم در هنگام حمل و نقل (مثلاً در داخل ماشین )با محیط کثیف در تماس نباشد .

ـ از پیچاندن انواع نان در داخل روزنامه و یا قرار دادن در داخل کیسه نایلون سیاه (بازیافتی )خودداری شود .

ـ توصیه می شود نان مصرفی به شکل روزانه تهیه شود .درصورت تصمیم به نگهداری نان در طولانی مدت باید به شکل اصولی قبل از قرار دادن داخل فریز خنک گردد سپس درنایلون تمیز قرار گیرد ، زیرا در غیراین صورت نان داغ در داخل نایلون اصطلاحاً عرق کرده با توجه به رطوبت حاصل از تعریق ،ممکن است کپک بزند .

ـ آرد باید در محیط بسیارخنک یا در داخل بسته بندی مناسب به شکلی که رطوبت یخچال را جذب نکند در یخچال نگهداری شود .

ـ مصرف بیشترنانهایی که از آرد کامل (سبوس دار )تهیه شده اند به جهت ارزش تغذیه ای بالاتر توصیه می شود .(نان سنگک ).

ـ باید از نانهایی استفاده شود که به جای جوش شیرین در تهیه و تولید آنها از خمیرمایه استفاده شده باشد .

ـ عدم تهیه نان و غلات و فرآورده های آن از افراد دوره گرد که به طریقه ی کاملاً غیربهداشتی این اقلام را عرضه می نمایند .

ـ چنانچه نان بیش ازیک هفته در فریزر نگهداری شود باید قبل از انجماد آنها را در بسته بندیهای مخصوص که از نظربخارآب غیر قابل نفوذ هستند قرار داد .

ـ باید سعی شود انجماد نان در مدت بسیار کوتاهی انجام گیرد و حرارت باید در مدت حداکثر ۴ تا ۵ ساعت ۱۸ درجه برسد .

ـ خارج کردن نان از حالت انجماد در نانهای سنتی ایران باید سریع انجام شود ، زیرا این نانها درمدت کمتر از ۴ ساعت بیات می شود و باید آنها را حداکثر ۱ تا ۱/۵ ساعت قبل از مصرف ازحالت انجماد خارج نمود .

ـ نان تازه پخت شده از نظر تغذیه ای بلافاصله قابل مصرف نیست ،زیرا پس از فرایند پخت دستخوش تغییراتی می گردد که این تغییرات باعث قابل مصرف شدن آن می شود .

ـ نگهداری نان در حرارت ۴ درجه سانتیگراد (درجه حرات یخچال )نه تنها از بیات شدن نان جلوگیری نمی کند ،بلکه موجب تسریع آن می شود ،زیرا تغییرات فیزیکی و شیمیایی بیات شدن نان در حرارت ۴ درجه سریعترین و در حرارت ۶۰ درجه کندترین سرعت خود را دارد .این تغییرات در حالت یخ زده ( دمای ۵-درجه و پایین تر )به کلی متوقف می شود .بنابراین بهترین دمای نگهداری نان ایرانی درجه حرارت فریزر می باشد .

پیشنهادها :

با نظر به اینکه نان قوت غالب مردم ایران است و حتی به جای سایر مواد خوراکی هم مصرف می شود ، اطلاع رسانی به مردم درخصوص نحوه ی خرید ،حمل و نقل و نگهداری آن همچنین پرهیز از خوردن نانهایی که بو و طعم مازوت یا گازوئیل می دهند و پرهیز ازخوردن بخشهای سوخته ی نان ضروری است .درمقابل لازم است کلیه ی دست اندرکاران امرتهیه نان در کشور نسبت به بهبود کیفیت نانهای مصرفی مردم بیشترتلاش نمایند ؛دراین راستا عدم استفاده از سوخت مازوت در کلیه ی نانوایی ها و جایگزین کردن آن با گاز شهری ، جلوگیری از تماس مستقیم شعله با نان در دستگاههای نان ماشینی ( که این ایراد را می توان با قرار دادن یک صفحه فلزی (هادی انرژی حرارتی )درحد فاصله نان و شعله بر طرف نمود )همچنین ترویج و توسعه نانهای سنتی مطلوب (سنگک )و نانهای حجیم و نیمه حجیم (جلوگیری از تولید ضایعات و افزایش کیفیت نان )توصیه می شود .

## تغذیه و بهداشت در خانواده

قرآن مجید، انسان را موظف کرده که در طعام خویش نیک بنگرد؛

«فلینظر الانسان الی طعامه»(۱)

انسان باید به غذای خویش بنگرد.

و در آیه ای دیگر از مسلمانان چنین می خواهد:

«یا ایها الذین امنوا کلوا من طیبات ما رزقناکم...»(۲)

ای کسانی که ایمان آورده اید! از نعمت های پاکیزه ای که به شما روزی داده ایم؛ بخورید.

بهترین دقت و راه صحیح شناخت خوراکی های پاکیزه، همان است که فقه اسلامی بیان می کند که در این درس به طور فشرده بیان می شود.

الف- خوراکی های حلال و حرام

۱- حیوانی

۱/۱- دریایی؛ انواع ماهی های پولک دار مانند ماهی سفید، کپور، پرنده و تخم آن ها و میگو حلال است و ماهی هایی که پولک ندارند مانند مار ماهی و تخم آن، حرام است.(۳)

۱/۲- زمینی؛ حیوانات اهلی (گاو، گوسفندن و شتر) و حیوانات وحشی؛ گورخر، خر وحشی، آهو، گاو کوهی و بز کوهی حلال است و انواع درندگان و حشرات حرام است.(۴)

تبصره ۱-۱۴ جزء حیوانات حلال گوشت نیز حرام است که عبارتند از؛ خون، سرگین، سپرز، آلت تناسلی نر و ماده، دنبلان، مثانه، کیسه ی صفرا، نخاع، دشول، زهدان، پی گردن، غده ی هیپوفیز ( که به شکل نخود در مغز کله وجود دارد) و مردمک چشم.(۵)

تبصره ۲- خوردن گوش اسب، قاطر و الاغ، مکروه است.(۶)

تبصره ۳- حیوانات مسخ شده همچون فیل، میمون، خرس و غیره نیز حرام است. همین طور خرگوش و حیوانی که مفعول انسان واقع شده است، مصرف گوشت و پشم مو وفرآورده های لبنی آن حرام است.(۷)

۱/۳- هوایی؛ الف- حلال؛ انواع کبوتران، انواع مرغ خانگی؛ انواع گنجشک ها، انواع پرندگانی که هنگام پرواز بال های خود را بیشتر حرکت می دهند؛ انواع پرندگانی که دارای چینه دان هستند؛ انواع پرندگانی که دارای سنگدان هستند؛ انواع پرندگانی که دارای خار عقب پا هستند. ب- مکروه؛ هدهد، پرستو، صرد، صوام* و کلاغ سبز. ج- حرام، خفاش، طاووس، باز ، قوش ، عقاب، شاهین، قرقی، لاشخور، کرکس، کلاغ، هر پرنده ای که هنگام پرواز بال های خود را کمتر حرکت دهد و بیشتر نگاه دارد و پرندگانی که سنگدان چینه دان و خار عقب پار را ندارند.(۸)

یادآوری ۱- خوردن گوشت حلال به شکل پخته و خام جایز است و خوردن گوشت خام- پیش از آن که آن را در برابر خورشید یا آتش قرار دهند یا نمک سود کرده در سایه بخشکانند- مکروه است.(۹)

یادآوری ۲- کلیه ی حیوانات حلال گوشت در صورتی خوردن آن ها حلال است که طبق دستور شرعی ذبح، نحر یا صید شوند در غیر این صورت مصرف آن ها حرام است.

یادآوری ۳- اگر حیوانات درنده و گوشتخوار را - به جز سگ و خوک - به دستور شرعی ذبح یا با اسلحه شکار کنند، گر چه خوردن آن ها حرام است و نمی توان با اجزای آن ها نماز خواند، ولی پاک هستند.(۱۰)

۲- مواد طبیعی

۲/۱- مواد پاک و بی زیان؛ مصرف این گونه مواد به حکم شرع و عقل، مجاز است.(۱۱)

۲/۲- مواد پلید و آلوده؛ خوردن چیزهایی که ذاتا نجس و پلید است و یا نجس و آلوده شده ،تا زمانی که نجس است، حرام می باشد؛ خواه مایع باشد یا جامد.(۱۲)

۲/۳- مواد زیان بخش؛ خوردن هر چه که برای بدن ضرر دارد، حرام است؛ خواه موجب هلاکت گردد مثل نوشیدن زهر یا موجب هلاکت دیگری گردد مثل این که زن باردار مایعی بنوشد که موجب سقط جنین شود و خواه سبب اختلال مزاج یا از کار افتادن برخی اعضا و حواس بدن شود، یا سبب گردد که بدن، برخی نیروی خود را از دست بدهد.(۱۳)

یادآوری؛ در حرام بودن مصرف مواد زیان بخش، تفاوتی نیست بین این که خاصیت هلاکت و ضرر آن قطعی باشدیا مظنون، بلکه اگر احتمال ضرر هم بدهد و این احتمال نزد خردمندان قابل اعتنا باشد، مصرف مواد، حرام است؛ چنان که فرق نمی کند که ضرر و تأثیر آن فوری باشد یا مدت دار.(۱۴)

۲/۴- مواد دارویی، درمان و معالجه با داروهایی که احتمال خطر دارند و حتی گاهی خطر آفرین هم هستند، مجاز است به شرط آن که تجربه و پزشک حاذق و متخصص، گواهی دهد چنین دارویی در بیشتر اوقات اثر بخش است.

هم چنین اگر دارویی، به طور قطع زیان فوری دارد، ولی با مصرف آن، خطر جدی تر و زیان بزرگ تری را از بیمار می توان دفع کرد، مصرف آن جایز است.(۱۵)

چند یادآوری:

۱- موادی که زیادش زیان بخش است، ولی مقدار کم آن ضرر ندارد، خوردن زیاد آن حرام و مصرف اندکش جایز است.

۲- موادی که اندکش زیان بخش و زیادش بی ضرر یا سودمند است، خوردن کم آن، حرام و مصرف مقدار بیشتر آن، حلال است.

۳- موادی که به تنهایی زیان بخش، ولی خوردن آن به انضمام چیز دیگر بی ضرر است، خوردن تنهای آن، حرام است.

۴- موادی که به تنهایی بی ضرر، ولی به انضمام مواد دیگر مضر است، خوردن به انضمام آن، حرام می باشد.

۵- موادی که یکی دو بار آن بی ضرر است ، ولی تکرار آن، زیان آفرین می شود، تکرارش حرام است.(۱۶)

ب- استعمال مواد مخدر

امروزه انواع مواد مخدر، تهیه، توزیع استعمال و عوارض ناشی از آن به یک بحران جهانی تبدیل شده که بخش مهمی از تجارت جهانی را به خود اختصاص داده است. مصرف دارویی برخی از مواد مخدر- که ممکن و خردمندانه است- آن را از ممنوعیت شرعی و محکومیت عقلی خارج نمی سازد و باید گفت: استعمال هرگونه ماده ی مخدر از نظر دین و خرد و عرف و علوم پزشکی ناپسند و نامعقول است، مگر آنچه مجوز پزشکی یا عرفی داشته باشد. به چند استفتا در این باره توجه فرمایید؛

استفتاء ۱- استعمال و مصرف مواد مخدر و هر نوع مواد اعتیادآور دیگر (بدون دستور پزشک) برای کسانی که معتاد نمی باشند؛ از نظر شرع مقدس مجاز می باشد یاخیر؟

ج- جایز نیست.(۱۷)

استفتاء ۲- تکلیف شرعی معتادان در ترک اعتیاد چیست؟

ج-ترک لازم است.(۱۸)

استفتاء ۳- خرید و فروش مواد مخدر به طور قاچاق چه صورتی دارد؟

ج- جایز نیست و باید جلوگیری شود.(۱۹)

استفتاء ۴- شخصی که ... معتاد به هرویین است و به اشخاص معتاد نیز هرویین می فروشد... آیا ارتزاق او و فرزندانش از پول مزبور جایز است یا حرام؟

ج- پول هرویین ، حرام است و ارتزاق به آن جایز نیست.(۲۰)

ازنظر قوانین جمهوری اسلامی ایران نیز، هرگونه دخالت در تولید، حمل و نقل، استعمال و خرید و فروش مواد مخدر (تریاک، شیره ی تریاک، هرویین، مرفین، کدیین، متادون و دیگر مشتقیات شیمیایی مرفین و کوکایین، حشیش و روغن حشیش و ...) جرم محسوب می شود و مرتکبین آن به جریمه ی نقدی، شلاق، حبس، مصادره ی اموال و اعدام محکوم می شوند.(۲۱)

ج- نوشیدنی های حرام

۱-شراب؛ حرمت نوشیدن شراب از ضروریات دین است؛ به طوری که حلال شمارنده ی آن- در صورت توجه به این که چنین کاری مستلزم تکذیب پیامبر صلی الله علیه وآله است- جزو کافران است. در اخبار و روایات از نوشیدن شراب به شدت منع شده و مرتکب آن را به کیفر سخت، نوید داده اند.(۲۲)

هر چه مست کننده است- خواه جامد باشد یا مایع - ( در حرمت) به شراب انگور ملحق می شود.

آنچه زیادش، مست کننده است، ولی اندک آن، مستی آور نیست، مصرف کم یا زیاد آن حرام است.

چنانچه ماده ای در برخی افراد یا بعضی از نقاط یا در افراد معتاد، سبب مستی نگردد، (ولی ذاتا مست کننده است) موجب حلیت آن نمی شود.(۲۳)

۲- آبجو؛ یکی دیگر از نوشیدنی های حرام، آبجو است اگر به حالت جوشش درآید، هر چه مست کننده نباشد و آن شراب

معروفی است که در صدر اسلام، اغلب از جو گرفته می شد.(۲۴)

آبی که به دستور پزشکان از جو می گیرند و به آن ماء الشعیر گفته می شود، پاک است و نوشیدن آن مانعی ندارد.(۲۵)

۳- آب انگور، کشمش و خرما؛ هرگاه آب انگور، خود به خود یا توسط آتش بجوشد، نوشیدن آن حرام می شود.

هرگاه عصاره ی کشمش و خرما خود به خود یا با آتش یا حرارت خورشید به جوش آید - اگر ثابت شود که مست کننده است- حرام می باشد.(۲۶)

تبصره ۱: کشمشی که در خوراک پخته شده یا در کباب و کوفته و دلمه و مانند آن می گذارند، اشکالی ندارد.(۲۷)

تبصره ۲: انواع عصاره هایی که نوشیدن آن ها حرام است، در صورتی که خود به خود به جوش آمده باشد، جز با تبدیل و تحول آن به سرکه، حلال و قابل نوشیدن نمی شود.

تبصره ۳: عصاره هایی که نوشیدن آن ها حرام است اگر توسط آتش و مانند آن جوشیده باشند، حرمت آن ها با تبخیر دو سوم آن ها از بین می رود و احوط آن است که تبخیر، توسط آتش یا مانند آن، که سبب جوش آمدن می شود، باشد.(۲۸)

پی نوشت :

۱- عبس (۸۰)، آیه ی ۲۴.

۲- بقره (۲)، آیه ی ۱۷۲.

۳- تحریر الوسیله، ج ۲، ص ۱۵۵-۱۵۶، مسأله ی ۲-۴.

۴- همان، ص ۱۵۶، مسأله ی ۵.

۵- همان، ص ۱۶۱، مسأله ی ۲۷ و رساله ی نوین، ج ۳، ص ۱۷۹.

۶- همان، ص ۱۵۶، مسأله ی ۵.

۷- همان، ص ۱۵۶- ۱۶۰، مسأله ی ۵ و ۲۲.

* صرد، یا ورکاک، مرغی است که گنجشک شکار می کند، صوام نیز پرنده ای است خاکی رنگ با گردن دراز که بیشتر در خرمابن آشیانه می سازد. (فرهنگ دهخدا)

۸- همان، ص ۱۵۶-۱۵۷، مسأله ی ۶و ۸ و رساله ی نوین، ج ۳، ص ۱۷۹.

۹- تحریر الوسیله، ج ۲، ص ۱۶۲، مسأله ی ۳۱.

۱۰- توضیح المسائل، مسأله ی ۸۲۴و ۲۵۸۸.

۱۱- ر.ک: تحریر الوسیله، ج ۲، ص ۱۶۴، مسأله ی ۸.

۱۲- همان، ص ۱۶۲، مسأله ی ۱.

۱۳- همان، مسأله ی ۲.

۱۴- همان، مسأله ی ۳.

۱۵- تحریر الوسیله، ج ۲، ص ۱۶۳، مسأله ی ۴.

۱۶- همان،مسأله ی ۵.

۱۷- رساله ی نوین، ج ۳، ص ۱۷۴.

۱۸- همان.

۱۹- همان، ص ۱۷۲.

۲۰- استفتائات از محضر امام ، ج ۲، ص ۳۵.

۲۱- ر.ک: مجموعه ی مصوبات مجمع تشخیص مصلحت نظام، امیر هوشنگ، ساسان نژاد، ص ۵۸-۶۸.

۲۲- تحریر الوسیله، ج ۲، ص ۱۶۵، مسأله ی ۱۵.

۲۳- همان، ص ۱۶۶، مسأله ی ۱۶.

۲۴- همان، مسأله ی ۱۸.

۲۵- همان، مسأله ی ۱۸ و توضیح المسائل، مسأله ی ۱۱۵.

۲۶- همان، مسأله ی ۱۹.

۲۷- همان، ص ۱۶۷، مسأله ی ۲۱.

۲۸- تحریر الوسیله، ج ۲، ص ۱۶۷، مسأله ی ۲۲.

منبع: کتاب فقه خانواده

## آشپزخانه سالم

آشپزخانه به خاطر فعالیت های مختلفی که در آن انجام می شود، در صنعت عدم رسیدگی به آن و حفظ نظافت آن می تواند یکی از آلوده ترین نقاط خانه باشد. تمام بخش ها و قسمت های آشپزخانه نیاز به تمیزکاری دائم و مداوم دارد تا آنجا همیشه تمیز و سالم به نظر برسد. به طور مثال آلودگی های روغن بهداشت آشپزخانه را تهدید می کند. ماندن روغن روی سطح میز باعث جرم گرفتگی و آلودگی های شدید می شود.

در مورد کف آشپزخانه و زمین آن باید بدانید بهداشت کف آشپزخانه اگر بیشتر از سطح میزها و سینک اهمیت نداشته باشد، کمتر از آن هم مهم نیست. حفظ بهداشت آشپزخانه برای داشتن خانه ای سالم بسیار بااهمیت است.

اما چه کارهایی لازم است تا ما آشپزخانه ای سالم و تمیز داشته باشیم. معمولاً اغلب بیماری هایی که از باکتری منتقل می شوند در گوشت و مرغ خام و پخته نشده اند. در سال های اخیر این باکتری ها تبدیل به خطر و تهدید جدی در بهداشت خانه شده اند. به طور مثال آلودگی های ماهی خام و نپخته مخصوصاً برای افراد مستعد باعث ایجاد بیماری های خطرناک و حتی مرگباری می شود. یکی از دانشگاه های آمریکا برای زدودن باکتری از سطح آشپزخانه ? روش و راه زیر را پیشنهاد داده که بد نیست ما هم برای داشتن خانه ای سالم آنها را رعایت کنیم.

- ?شستن دست ها، با آب گرم و صابون دستانتان را پیش از دست زدن به غذاها بشویید. مخصوصاً پس از رفتن به دستشویی. همچنین دستانتان را به مدت یک دقیقه با آب داغ و صابون پس از دست زدن به مرغ، ماهی و گوشت خام بشویید.

- ?شستن تخته آشپزی، بشقاب ها، لوازم آشپزی، کانتر و سایر وسایل با آب داغ و مایع ظرفشویی پس از آماده کردن غذا و پیش از رفتن به سراغ غذایی دیگر برای آماده کردن بشویید.

- ?دستمال میز، دستمال خشک کردن ظروف و همچنین ابر، اسفنج و اسکاچ هم نیاز به شستشو دارند. آنها را هر روز با آب داغ و صابون بشویید و هر دو روز یک بار داخل ماشین لباس شویی بیندازید تا کاملاً شسته شوند.

- ?گوشت، مرغ و ماهی و سایر مواد غذایی دریایی خام را از سایر مواد غذایی جدا نگه دارید. چه در هنگام خرید و حمل تا منزل و چه در منزل و هنگام نگهداری در فریزر. جالب اینجاست که بدانید، خام این مواد غذایی را باید از یکدیگر هم جدا نگه دارید.

- ?هرگز مواد غذایی پخته شده را در داخل ظرف یا ظروفی که پیش از این گوشت، مرغ و ماهی خام قرار داده بودید، نگذارید. مگر اینکه با آب داغ و مایع ظرفشویی خوب شسته شده باشند.

- ?غذاهای فاسدشدنی و غذاهای آماده را حتماً به صورت فریز شده نگهداری کنید.

- ?برای باز شدن یخ مواد غذایی یخ زده مخصوصاً مرغ، ماهی و گوشت یخ زده دو راه وجود دارد یا آنها را در بشقابی به یخچال منتقل کنید و یا اینکه زیر آب سرد بگیرید. هیچ وقت روی میز و کانتر آشپزخانه این مواد یخ زده را برای آب شدن یخ آن قرار ندهید.

## سعی کن درست غذا بخوری

بسیاری از مردم در مورد غذا خوردن با مشکلاتی مواجه هستند و غالبا در اظهار نظرهایشان در مورد غذا خوردن اشکالات و اشتباهاتی وجود دارد. برای نمونه بسیاری از بیماران با مفهوم رژیم غذایی آشنا نیستند و دقیقا نمی دانند چه غذاهایی برای آنها مناسب و مفید است. بعضی از بیماران تمایل به خوردن غذاها را ندارند و برعکس بعضی از غذاها را بیشتر دوست دارند. توجه به این حالات از نظر تغذیه ای و درمان آنها اهمیت زیادی دارد.

رژیم غذایی چه مفهومی دارد؟

همواره شنیده ایم که بعضی از غذاها برای برخی از بیماری ها خوب نیستند و بیماران باید از مصرف بعضی اغذیه خودداری نمایند یا به اصطلاح پرهیز غذایی را رعایت نمایند. اما باید بدانیم که رعایت رژیم غذایی با پرهیز غذایی کامل نمی شود رعایت رژیم غذایی کامل دارای این مفهوم است که بیمار از غذاهای مناسب برای خود آگاه باشد و از این غذاها به مقدار مناسب مصرف نماید به صورتیکه تاحد ممکن نیازهای بدن او به مواد غذایی تامین گردد.

چه کسی باید رژیم غذایی را مشخص کند؟

پزشک معالج نوع رژیم غذایی شما را تعیین می کند، درک بعضی از رژیم های غذایی بسیار ساده است. ولی برای آشنایی و عمل به برخی از رژیم های غذایی لازمست از متخصص تغذیه یا پرستار کمک بگیرید.

آشنایی با انواع رژیم های غذایی

برخی از بیماری ها دوره کوتاهی دارند و عوارض و مشکلات زیادی برای بیمار ایجاد نمی کنند و احتیاج به رژیم غذایی سخت و طولانی ندارند و احتمالا با وجود تب مختصر و بی اشتهایی و سایرعوارض خفیف گوارشی این مشکلات در عوض یکی دو روز برطرف می شوند استفاده از غذاهای ساده و سبک، مایعات بیشتر، آب میوه های شیرین، سوپ های کم چربی و پرهیز از غذاهای سرخ شده در روغن به این بیماران کمک می کند که به سرعت بهبود یابند اما دربیماری های سخت و طولانی توجه به رژیم غذایی اهمیت زیادی دارد. اینگونه بیماران به مدت طولانی لازمست از رژیم غذایی مناسبی استفاده نمایند. باید توجه داشته باشیم همانطور که مصرف بعضی از مواد غذایی برای آنها مضر می باشد، پرهیز زیاد و بی مورد نیز موجب ضعف شدید بدنی آنها می شود. در بسیاری از بیماری ها بیماران نیاز به رعایت رژیم غذایی سخت ندارند ولی مشکلاتی مانند بی اشتهایی موجب می شود این بیماران به اندازه کافی غذا مصرف ننمایند و یا به علت بی اطلاعی از خواص موادغذایی و نقش آنها در رابطه با بیماری خود، به پرهیزهای غذایی سخت بپردازند. اینگونه بیماران احتیاج به مشاوره غذایی دارند و باید از راهنمایی متخصصین تغذیه استفاده نمایند. مطالب این کتاب در رفع مشکلات شما کمک می نماید تا بتوانید غذاهای مورد لزوم خود را بشناسید و روش تغذیه مناسب برای خود بیابید.

توصیه هایی در مورد غذا خوردن

در مورد رژیم غذایی خود از پزشک و متخصص تغذیه کمک بگیرید. بسیاری از بیماران احتیاج به رعایت رژیم غذایی مخصوص ندارند و شاید که شما از اینگونه افراد باشید در عین حال ممکن است با مشکلاتی در مورد غذا خوردن مواجه شوید. لذا به توصیه

های کلی در مورد غذا خوردن توجه نمایید.

برای غذا خوردن از فرصت استفاده نمایید: توجه داشته باشید چیزی که امروز برای شما جالب نیست و تمایلی نسبت به آن ندارید، فردا برای شما ارزش پیدا خواهد کرد. سعی کنید برای غذا خوردن از فرصت های مناسب استفاده نمایید و مواقعی که احساس سلامت و راحتی می کنید خوب غذا بخورید. هر ساعت از روز که اشتها دارید غذا بخورید هرچند که آن ساعت زمان خوردن غذا نباشد. توجه داشته باشید که تغذیه با موادمغذی اهمیت زیادی دارد، زیرا موادمغذی مانند پروتئین، ویتامین ها و موادمعدنی ضروری می توانند در بدن شما ذخیره شوند و در روزهای بعد مورد استفاده قرار گیرند. برای حل مشکلات تغذیه ای خود از افراد مطلع کمک بگیرید در صورتی که در بیمارستان بستری شدید، موقعیت مناسبی است، برای رفع مشکلات تغذیه ای خود با افرادی که در امر درمان شما مشارکت دارند مشورت نمایید. در مطرح کردن مشکلات خود تردید نکنید و هر مشکلی که دارید با پزشک متخصص تغذیه و پرستار خود در میان بگذارید و اگر سوالی دارید بپرسید، هر چند که این سوال و مشکل از نظر شما بی اهمیت باشد.

در وقت صرفه جویی نمایید: غذاهایی را انتخاب کنید که تهیه آنها احتیاج به وقت و زحمت زیادی نداشته باشد به خصوص اگر تنها زندگی می کنید یا مجبور هستید شخصا غذای خود را تهیه نمایید غذاهایی را انتخاب نمایید، که سریعا پخته می شوند. از غذاهای آماده یا نیمه آماده خریداری نمایید. سوپهای آماده اگر با شیر، کره و آب میوه مصرف شوند از نظر تغذیه ای مفید هستند. ما در بخش های آینده مطالبی در مورد نحوه افزایش پروتئین و انرژی غذاها برای شما عنوان خواهیم کرد. از خوردن غذاهایی که برای شما جالب نیست اجتناب کنید برخی بیماران از احساس ناراحتی بعد از خوردن بعضی غذاها شکایت می کنند و بعضی از غذاها برای آنها مزه خوبی ندارد یا خوردن بعضی دیگر در آنها ایجاد نفخ و گاز می کند توصیه ما این است که اگر غذایی برای شما ایجاد ناراحتی می کند از خوردن آنها پرهیز کنید، خوشبختانه غذاها بسیاز متنوع هستند. مهم این است که شما غذاهای مفید و ضروری برای بدن خود را بشناسید و از بین آنها هر کدام که برای شما مطبوع هستند و ایجاد ناراحتی نمی کنند انتخاب و مصرف نمایید.

مشکلات عمومی غذایی

کاهش اشتها و کم شدن وزن بدن یک مشکل عمومی و مشترک در بین مبتلایان به بیماریهای سخت و مزمن می باشد عده ای نوع درمان مانند مصرف آنتی بیوتیک ها، اشعه درمانی و شیمی درمانی را علت این مشکلات می دانند، اما این مشکلات در بعضی از افراد که تحت اینگونه درمان ها نیستند نیز مشاهده می شود، علت دقیق این عارضه روشن نیست. شاید بیماری، درد، خستگی، هیجان یا افسردگی و شاید ترکیبی از همه این مسائل دلیل آن باشد. برخی از بیماران به طور متناوب به بی اشتهایی دچار می شوند. عده ای می گویند که واقعا احساس گرسنگی نمی کنند. عده ای علت کم غذا خوردن را عدم احساس گرسنگی یا خوش طعم نبودن غذا ذکر می کنند و یا در دهان و یا روی زبان خود طعم فلزات را احساس می کنند و یا خیلی زود احساس سیری می نمایند.

توصیه هایی برای رفع مشکلات غذایی

اگر بی اشتها هستید سعی کنید در هر وعده غذای مختصری میل نمایید، در عوض تعداد دفعات غذایی خود را زیاد کنید. ما معمولا در سه وعده صبحانه، ناهار و شام غذا می خوریم، اگر در هر وعده نمی توانید غذای کافی میل نمایید می توانید علاوه بر وعده های سه گانه فوق در ساعات ۱۰صبح، ۴ الی ۵ بعد از ظهر و قبل از خواب غذاهای مختصری میل می نمایید. به خصوص اگر شام را زود میل می کنید، حتما قبل از خواب یک خوراکی مختصر میل نمایید. اگر از منزل بیرون می روید سعی کنید یک خوراکی مختصر همراه خود داشته باشید. تجربه نشان داده است که وقتی غذایی در دسترس باشد اشتهای بیشتری برای خوردن پیدا می کنید. وقتی شما بی اشتها و سیر هستید برای خوردن بعضی از غذاها تمایل دارید. از این احساس خود استفاده نموده غذای مورد علاقه خود را تهیه و میل نمایید. بدن شما به پروتئین بیشتری احتیاج دارد، شما می توانید مقدار پروتئین غذای خود را زیادتر کنید در حالی که غذای شما کم حجم تر یا مختصرتر باشد. جهت ایجاد اشتها برای غذا خوردن می توانید به کمک ادویه هایی که طعم و عطر آنها را دوست دارید غذاهای خود را خوش طعم و معطر و اشتها انگیز نمایید. زیبایی و شکل ظاهری غذا در ایجاد اشتها اثر زیادی دارد، شما برای زیبا نمودن غذای خود از حلقه های گوجه فرنگی، پرتغال، لیموترش، تربچه، جعفری و سایر سبزی ها و میوه ها استفاده نمایید. در ضمن این مواد که برای زیبا نمودن غذاهای خود به کار می برید می توانند به تامین ویتامین ها و موادمعدنی ضروری برای بدن شما کمک نماید. سعی کنید در محیطی که دوست دارید و با افرادی که از مصاحبت آنها لذت می برید غذا میل نمایید. بعضی از مردم دوست دارند هنگام غذا خوردن به موزیکی آرام و شاد گوش دهند. شما هم می توانید این عمل را آزمایش کنید. مصرف اغذیه تکراری موجب بی اشتهایی در شما می شود، پس سعی کنید با تنوع در غذا اشتهای خود را افزایش دهید. مفهوم تنوع در مصرف، غذاهایی نیست که تهیه آنها زحمت و وقت زیادی می برد یا احتیاج به هزینه زیادی دارد. بلکه با کمی ذوق و سلیقه می توان به کمک مواد غذایی ساده در ندع غذاها تنوع ایجاد نمود.

آیا طعم بعضی از غذاها برای شما تغییر کرده است؟

بعضی از افراد در دهان خود احساس طعم تلخ یا فلزی می کنند. عده ای نیز به گونه ای احساس بی حسی می نمایند. برخی از طعم گوشت های قرمز خوششان نمی آید و یا می گویند که تحمل طعم شیرین برایشان مشکل است و یا طعم تلخ غذاها برایشان شدیدتر است در صورتیکه شما نیز با اینگونه تغییرات در ذائقه خود مواجه هستید، به توصیه های زیر عمل نمایید:

اگر طعم گوشت های قرمز برای شما جالب نیست می توانید به جای گوشت قرمز از گوشت مرغ و ماهی استفاده نمایید و اگر از طعم این نوع گوشت ها نیز خوشتان نمی آید، می توانید پروتئین مورد نیاز بدن خود را به وسیله استفاده از تخم مرغ، شیر، پنیر تامین نمایید.

برای خوش طعم کردن غذاهای خود از ادویه ها، پیاز، سبزی های معطر، عرق نعنا و غیره استفاده نمایید.

اگر اشکالی در دهان و یا گلوی خود ندارید از غذاهای تند و ترش استفاده نمایید. آب پرتغال و آب لیمو برای شما می تواند موثر باشد.

طعم بعضی از غذاها اگر سرد باشد بهتر خواهد شد. شما هم طعم غذاهای سرد را امتحان کنید.

برای برطرف کردن طعم نامطبوع دهان خود می توانید از مایعات بیشتر مانند آب، چای، میوه و آب نبات استفاده نمایید.

گاهی طعم بد دهان مربوط به اشکال در دندان ها می باشد، اگر از سلامت دندان های خود مطمئن نیستید به دندانپزشک مراجعه نمایید ضمنا در مورد روش صحیح مسواک زدن و بهداشت دهان و دندان به شما کمک خواهد نمود.

آیا بعد از صرف یک غذای مختصر احساس سنگینی می کنید؟

بسیاری از مردم اظهار می دارند که بعد از صرف یک غذای مختصر احساس سنگینی و پری شدید می کنند. در صورتی که شما نیز چنین مشکلی دارید به توصیه های زیر عمل نمایید:

کمتر از حد معمول غذا بخورید و از غذاهای مختصر ولی مغذی استفاده کنید.

به آرامی غذا بخورید و آن را خوب بجوید، در این حالت از پر شدن سریع معده شما جلوگیری می شود.

از غذاهای خیلی چرب، کره و سس های چرب کمتر مصرف نمایید.

از مایعات غنی از مواد غذایی مانند شیر، دوغ و آب میوه استفاده نمایید.

حجم آب و نوشابه هایی که همراه غذا می آشامید باید محدود باشد مایعات و آب را یک تا دو ساعت بعداز غذا بیاشامید.

آیا شما حالت تهوع و استفراغ دارید؟

گاهی در بیماران حالت تهوع و استفراغ پیدا می شود. علل مختلفی می توانند موجب بروز این حالت بشوند. گاهی این حالت بستگی به ضعف عمومی یا روش های درمانی دارد. در صورتی که مبتلا به حالت تهوع و استفراغ هستید به توصیه های زیر عمل نمایید:

مشکل خود را با پزشک معالج خود در میان بگذارید. وی در صورتیکه لازم باشد داروی ضدتهوع و استفراغ برای شما تجویز خواهد نمود. این داروها معمولا نیم تا یک ساعت قبل از خوردن غذا باید مصرف شوند.

از غذاهای پروتئینی که چربی آنها کمتر است استفاده کنید. گوشت هایی را که دوست دارید به صورت آب پز یا کباب استفاده نمایید، زیرا غذاهای کم چرب زودتر هضم می شوند و سریع تر از معده عبور می کنند. اگر از غذاهای پروتئینی کم چرب استفاده می نمایید، مطمئن باشید که احتیاجات بدن شما به کالری و پروتئین در حدی که به آنها نیاز دارید تامین می شود.

اگر پزشک شما را از مصرف نمک منع نکرده است، از غذاهای نمکدار استفاده نمایید. پنیرغذای پروتئینی مناسبی است که مقدار قابل توجهی نمک دارد.

اگر خوراکی های شیرین در شما حالت تهوع ایجاد می نماید از مصرف آنها پرهیز نمایید.

درهنگام صبح از غذاهای خشک (غیرآبکی) مانند نان برشته، نان سوخاری، بیسکویت و یا نان روغنی استفاده نمایید و در نوشیدن چای، شیر و مایعات رعایت اعتدال را بنمایید.

در صورتیکه طعم و مزه بعضی از غذاها موجب حالت تهوع در شما می شود، از مصزف این غذاها خودداری نمایید.

اگر در ساعت مشخصی در روز حالت تهوع و استفراغ دارید، برنامه غذایی خود را طوری تنظیم نمایید که در حوالی آن ساعت غذایی مصرف ننمایید.

بعضی اوقات لباس گشاد و هوای تازه در بهبود حال شما موثر است.

اگر قبل از تهوع و استفراغ دچار درد در ناحیه شکم می شوید و ممکن است این مشکلات در رابطه با تهوع و استفراغ شما باشند، با پزشک خود تماس بگیرید و مشکل خود را با او در میان بگذارید.

آیا بوی غذاها در شما ایجاد حالت تهوع می کند؟

بعضی از افراد اظهار می دارند که حتی بوی غذاها در هنگام طبخ در آنها ایجاد حالت تهوع می کند. برای رفع این مشکل رههای متعددی وجود دارد:

بگذارید شخص دیگری غذا را طبخ نماید و موقع طبخ غذا سعی کنید در اتاق دیگری باشید و حتی الا مکان دور از محل طبخ قرار گیرید.

از غذاها و نوشیدنی هایی که در شما حالت تهوع و استفراغ ایجاد می کند، مانند قهوه سرخ شده و غذاهای چرب و سرخ کرده که بیشتر از سایر غذاها در ایجاد تهوع موثر است، به خصوص در هنگام خواب اجتناب نمایید.

از غذاهایی که آماده هستند و یا با مختصر حرارتی گرم و آماده می شوند و یا از غذاهایی که احتیاج به پختن ندارند استفاده نمایید.

## طبخ غذا در حرارت بالا

ویتامین C موجود در میوه و سبزیجات بر اثر حرارت پخت (در تهیه کمپوت‌ها) به شدت آسیب می‌بیند و افرادی که بر اثر مشکلات معده و دستگاه گوارش دائما از سبزی‌های پخته استفاده می‌کنند اگر سبزیجات را با حرارت بالا طبخ کنند، قسمت اعظمی از کل

ویتامین‌های موجود را از دست داده و دیگر مصرف آنها نمی‌تواند نیازهای ضروریشان را تامین کند. همچنین ویتامین B موجود در نخود و لوبیایی که برای تهیه خورش در آرام پز ریخته شده و ساعت‌ها می‌جوشد نیز آسیب دیده و از بین می‌رود. ما عادت داریم غذایی که می‌پزیم به قول معروف< جابیفتد >اما نمی‌دانیم در حین این فرایند چه صدماتی به مواد مغذی که انتظار داریم با خوردن غذا به ما برسد، وارد کرده‌ایم. برای مثال سبزی که در تهیه بورانی و یا آش استفاده می‌کنیم، سرشار از فولیک و ویتامین B۶ است، اما بر اثر طبخ در حرارت‌های بالا و به مدت طولانی این دو ماده مغذی تخریب شده و از بین می‌روند. طبخ غذا در سرخ‌کن

اگر برای تهیه خورش قورمه‌سبزی و کرفس، سبزی آنها را برای ساعت‌ها سرخ کنید تا، تغییر رنگ دهد، دیگر نباید انتظار داشته باشید که هیچ ویتامینی در این سبزی‌ها باقی بماند. به عبارتی، این سبزی دیگر ماده غذایی محسوب نمی‌شود بلکه تفاله‌ای است که ارزش غذایی ندارد. چون سرخ کردن به مدت طولانی در روغن بسیار داغ (سرخ‌کن‌ها) نیز برای سبزیجات مضر است. و ویتامین B۶،B۱،E،C و اسید فولیک را از بین می‌برد.

## نیازهای تغذیه‌ای در دوران بلوغ

بلوغ یکی از بحرانی‌ترین دوره های رشد انسان محسوب می‌شود.به دلیل وسعت فیزیکی و رفتاری در این دوران وضعیت تغذیه‌ای نوجوان تحت تأثیر قرار می‌گیرد. دانستن مراحل رشد پیش نیاز فهم وضعیت تغذیه‌ای در این دوران از زندگی است.بلوغ فرآیند فیزیکی تبدیل کودک به بزرگسالی می‌باشد. و با تغییرات فیزیکی که شامل رشد کل بدن است. شروع می‌شود. فرد در حدود ۲۰٪ از قد و ۵۰٪ از وزن دوران بزرگسالی را در این دوره بدست می‌آورد. این رشد در حدود ۵ تا ۷ سال ادامه دارد و به طور معمول بلوغ مقدار چربی بدن را در مردان ۱۵٪ و در زنان ۱۹٪ می‌باشد. زنان در ضمن بلوغ ترکیب چربی بیشتری بدست می‌آورند. و در بزرگسالی مقدار چربی بدن آنها تا ۲۵٪ نیز می‌رسد. در مقایسه با مردان که چربی آنها ۱۵٪ می‌باشد. در زمان بلوغ مردان در حدود ۲ برابر زنان ماهیچه بدست می‌آورند. بطور کلی تا سن ۹ سالگی دخترها و پسرها از نظر رشدی و نیاز به انرژی و موادمغذی مشابهند و سپس از سن۱۰-۱۱ سالگی جهش رشدی در دخترها شروع می‌شود. که نقطه پیک یا بالاترین حد آن در سن ۱۲ سالگی بوده و معمولاًشروع اولین قاعدگی در پایان نقطه پیک یعنی ۱۳ سالگی می‌باشد. جهش رشد در پسرها در سن ۱۲ تا ۱۳ سالگی شروع شده و معمولاً بالاترین حد آنها یا نقطه پیک آن در۱۴ سالگی می‌باشد.

انرژی:

با توجه سرعت آهنگ رشد در دوره بلوغ نیاز به انرژی نیز افزایش می‌یابد:

سن

در دخترها

۱۱ – ۱۴

به ازاء هر Kgوزن بدن ۴۷Kcal

۱۵ - ۱۸

به ازاء هر Kgوزن بدن ۴۰ Kcal

۱۹ – ۲۴

به ازاء هر Kgوزن بدن ۳۸ Kcal

ریزمغذیهای مورد نیاز در دوران بلوغ

در دوران بلوغ به جهت رشد و آهنگ سریع رشد نیاز به انرژی و پروتئین جهت متابولیسم و رشد و نمو بافتها و ماهیچه‌های بدن افزایش می‌یابد.

نیز نیاز به ویتامین‌های خانواده B خصوصاً ویتامین ریبوفلاوین ( B۲ ) و نیاسین و ویتامین B۶ ویتامین , ۱۲ B به جهت نقش مهمی که در متابولیسم انرژی و سایر مواد مغذی دارند حائز اهمیت می‌باشد. بعلاوه نیاز به فولات ( اسید فولیک ) در نتیجه افزایش رشد و بلوغ جنسی افزایش می‌یابد. با توجه به اینکه ویتامینها بخصوص اسید فولیک موجود در مواد غذایی به سرعت در برابر حرارت نظیر آنچه در فرآیند پخت ویا تهیه کنسرو وجود دارد تخریب می‌گردد. و نیز با توجه به اینکه نوجوانان از میوه و سبزی تازه به مقدار کمتری استفاده می‌کنند. باید به دریافت روزانه این مواد مغذی از طریق مصرف میوهها و سبزیها توجه خاص نمود. ویتامین C نیز به جهت نقش مهمی که در تشکیل کلاژن و سیستم ایمنی بدن و بطور کلی رشد نمو بدن دارد حائز اهمیت و نیز موجب افزایش جذب آهن می‌گردد.ویتامینA نیز به جهت نقش مهمی که در رشد و نمو بافتها تولید مثل، بینایی،عملکرد سیستم ایمنی دارد. با توجه به افزایش نقش مهمی که در رشد در دوران بلوغ از اهمیت خاصی برخوردار است.

ویتامینD با توجه به نقشی که در جذب فسفر و کلسیم و رشد استخوانها و رشد بافت ماهیچه‌ای و عصبی در دوران بلوغ باید به آن توجه بیشتری داشت. همچنین در ویتامین K , E به جهت نقش مهمی که دارند، باید به دریافت روزانه آن توجه داشت.مواد معدنی مورد نیاز در این دوران کلسیم، فسفر، آهن، روی، ید می‌باشد. که نیاز به این مواد مغذی در زمان جهش به ۲ برابر افزایش می‌یابد.نیاز به کلسیم به جهت اینکه ۴۵٪ رشد استخوانها در این زمان اتفاق می‌افتد. ضروری است. ترکیب مهم دیگری که علاوه بر کلسیم در رشد استخوانها نقش دارد. فسفر می‌باشد.که موجب افزایش جذب کلسیم می‌گردد. اما باید توجه داشت که چون نسبت کلسیم و فسفر همیشه باید ۱ به ۱ باشد. بنابراین دریافت فسفر اضافی این نسبت را بر هم زده و سبب کاهش سطح کلسیم خون و نهایتاً تحلیل استخوانهانی می‌گردد.

پسران و دختران در این دوران نیاز بیشتری به آهن دارند. در مردان ساخت توده ماهیچه‌ای که همراه با حجم بیشتر خون می‌باشد. و در زنان آهن از دست رفته به علت عادت ماهیانه نیاز بیشتر آهن در این دوران را ایجاب می‌کند. به همین دلیل دختران نوجوان در خطر بیشتر کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن می‌باشند.روی نیز برای رشد جسمی و جنسی ضروری می‌باشد. نیاز به روی در هنگام جهش رشد بالا می‌رود.

## درفواید صبحانه

پژوهش‌های آماری نشان می‌دهد که حدود ۴۰ درصد بچه‌های سنین مدرسه، بدون صبحانه روزشان را آغاز می‌کنند. این در حالی است که به دلیل اهمیت این وعده غذایی در برخی از کشورهای خارجی در مدارس برای بچه‌ها برنامه صبحانه گذاشته شده است.

تحقیقات دانشمندان دانشگاه مینه‌سوتا نشان می‌دهد بچه‌هایی که قبل از رفتن به مدرسه صبحانه می‌خورند، نمرات دیکته و ریاضی بهتری می‌گیرند، در مدرسه تمرکز بیشتری دارند و با دیگران بهتر رفتار می‌کنند.

به علاوه خوردن یک صبحانه سالم باعث می‌شود نیازهای تغذیه‌ای کودک در طول روز بهتر برآورده شود، کنترل وزن برای آنها راحت‌تر باشد و سطح کلسترول خون آنها کاهش یابد. هم چنین کودکانی که قبل از مدرسه رفتن صبحانه می‌خورند، کمتر از کلاس‌ها غیبت می‌کنند، کمتر دچار دل‌درد و ناراحتی‌های دیگر می‌شوند و در طول روز برنامه غذایی بهتری را ادامه می‌دهند که باعث می‌شود سطح مواد معدنی و ویتامین‌ها مثل کلسیم، فسفر، منیزیم و ویتامینB۱۲ ،C، A و ریبوفلاوین در بدن آنها از بچه‌های صبحانه نخور بیشتر باشد.

از طرف مقابل، ثابت شده که بچه‌هایی که صبحانه نمی‌خورند، به احتمال بیشتری در طول روز به خوردن غذاهای پرچرب که از لحاظ تغذیه‌ای ارزش ندارند، روی می‌آورند و همین مسئله باعث بیمار شدن و ایجاد مشکلات آینده برای آنها می‌شود. البته اگر برخوردن صبحانه تا‡کید داریم منظورمان صبحانه سالم است. چرا که بعضی از بچه‌ها عادت دارند روزشان را با خوردن بیسکویت و شکلات و این جور چیزها شروع کنند که اصلا صبحانه سالمی به حساب نمی‌آید.

چرا صبحانه نمی‌خورند؟

بسیاری از بچه‌ها صبح‌های زود، اشتهایی برای خوردن صبحانه ندارد. مخصوصاً اگر مجبور باشند برای رسیدن به مدرسه مدت زیادی در راه باشند که به همین دلیل باید صبح بسیار زود بیدار شوند. بعضی از بچه‌ها هم صبح‌ها احساس گرسنگی نمی‌کنند. همه این مسائل با شروع صبحانه با مقدار کم و عادت دادن کودک به تکرار هر روزه این کار، حل خواهند شد.

برای عادت دادن فرزندتان به خوردن صبحانه، به نکات زیر توجه کنید:

اگر فرزندتان به حدی دیر بیدار می‌شود که برای صبحانه خوردن وقتی باقی نمی‌ماند، ساعت خواب او را یک ربع عقب بکشید و صبح‌ها هم او را یک ربع زودتر بیدار کنید.

اگر فرزندتان صبح‌ها احساس گرسنگی نمی‌کند، با مقدار کم صبحانه، یک گاز از لقمه، یا یک لیوان آبمیوه شروع کنید. همچنین می‌توانید ساعت شام کودک را عقب بکشید. وقتی کودک شروع به خوردن صبحانه می‌کند، گرسنگی هنگام شام او و مقدار غذایی که در شب می‌خورد کم شده و بعد از حدود دو هفته صبحانه تبدیل به یک وعده غذایی می‌شود که کودک قبل از آن احساس گرسنگی می‌کند و از خوردن آن لذت می‌برد.

اگر کودک شما به خوردن صبحانه‌های سنتی مثل پنیر علاقه ندارد، سعی کنید برایش خامه یا شکلات صبحانه تهیه کنید یا مربایی را که دوست دارد درست کنید. خوردن ماست، میوه، شیر یا کیک‌های خانگی هم چیزی است که اگر امتحان کنید، نتیجه بخش خواهد بود.

بهتر است حواستان به کافئین هم باشد. کافئین در قهوه، نوشابه‌های گازدار و بعضی آدامس‌ها وجود دارد. این ماده می‌تواند باعث عدم تمرکز و بی‌قراری کودکان در مدرسه شود. کودکان در این حالت با یادگیری مشکل خواهند داشت و نمی‌توانند در مدرسه آرام سرجایشان بنشیند. کودکانی که عصر یا شب غذاهای کافئین دار مثل نوشابه خورده باشند، شب دیر به خواب می‌روند، راحت نمی خوابند، صبح با صبحانه خوردن مشکل دارند و در کلاس یادگیری کمی دارند. بهتر است خوردن غذاهای کافئین‌دار را برای بچه‌ها محدود کنید یا به تعطیلات موکول کنید.

یک کار جالب دیگر این است که درست کردن صبحانه را به همراه کودکتان انجام دهید و این کار را برای او به یک ماجرای بامزه تبدیل کنید. به این ترتیب کودکان عادات غذایی صحیحی را کسب کرده و در طول عمرشان ادامه می‌دهند. حتی اگر صبح‌ها وقت این کار را ندارید، شب‌ها میز صبحانه را بچینید.

اگر کودک هر روز صبح بیدار شود و یک قالب پنیر و یک استکان چای روی میز انتظارش را بکشند و بخواهید به زور او را به خوردن صبحانه مجبور کنید، حق دارد که بگوید میل ندارم. پس بهتر است حوصله به خرج دهید، میز صبحانه را متنوع‌تر کنید: از غلات پرک‌شده کم شیرین که در شیر ریخته می‌شوند استفاده کنید. حتی اگر خودتان وقت ندارید، از شب قبل میوه‌ها را خرد

کنید و صبح آن‌ها را به ماست اضافه کنید. گذاشتن میوه روی ماست منظره قشنگی ایجاد می‌کند که کودک را به خوردن صبحانه تشویق می‌کند. حتی یک نیمرو که روی آن پودر آویشن پاشیده شده و به آن آبلیموی تازه اضافه کرده‌اید، چنان بوی اشتهاانگیزی دارد که گرسنگی فرزندتان را تحریک می‌کند.

کمی خلاق باشید! صبحانه فقط به کره یا پنیر محدود نمی شود، بعضی از بچه‌ها دوست دارند صبح غذا بخورند. می‌توانید برای آنها عدسی یا سوپ تهیه کنید.

صرف صبحانه با مشارکت

بدانید بچه‌ها همیشه از رفتار شما الگو برمی‌دارند. بنابراین تصمیم بگیرید مثالی خوبی برای فرزندتان باشید. اگر خود با لذت به خوردن صبحانه عادت کنید و برای این کار وقت بگذارید، کودک هم آرام و ناخودآگاه از شما تقلید می‌کند.

از روزهای تعطیل هم غافل نشوید. همه با هم سر میز صبحانه بنشینید و به صبحانه هم مثل وعده‌های غذایی دیگر برای دور هم جمع شدن اهمیت دهید.

کودکان را در تمام مراحل تهیه صبحانه، از خرید مواد غذایی تا تهیه آن و چیدن آن روی میز مشارکت دهید.

### تغذیه صحیح در کودکی مناسب سلامتی آینده است

تغذیه نامناسب در دوران کودکی احتمال ابتلا به بیماری های مزمن در بزرگسالی را افزایش می دهد.

دکتر موحدی، متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران افزود: افزایش بیماری های ناشی از سبک ناصحیح زندگی در کشور ایران روندی رو به گسترش را طی می کند که افزایش این روند باعث کاهش بالندگی و بهره وری جامعه خواهد شد.

وی ادامه داد: بسیاری از مردم در مورد غذا خوردن با مشکلات زیادی مواجه هستند و غالباً نمی دانند که چه غذایی برای آنها مفید و چه غذایی مضر است.

این متخصص تغذیه افزود: برخی از افراد تمایل به خوردن برخی از غذاها دارند و بعضی از غذاها را اصلاً نمی خورند که این عدم تعادل در مصرف مواد مغذی مشکلاتی را برای آنها در پی خواهد داشت.

دکتر موحدی، تصریح کرد: بسیاری از مشکلات تغذیه ای از قبیل کم اشتهایی، چاقی، لاغری، کوتاهی قد و حتی گاهی اختلالات عصبی در اثر کمبود ریز مغذی ها و ویتامین ها است.

وی گفت: تغذیه نامناسب و غیر متعادل عدم انجام فعالیت های بدنی، استعمال دخانیات عامل ابتلای افراد به بیماری های مزمن نظیر چاقی، دیابت و سرطان است.

### اجاق های مایکروویو مواد غذایی موجود در خوراکی ها ر

اجاق های مایکروویو معمولا نسبت به روش های سنتی پخت غذاها، کمترین تخریب را بر ویتامین ها به جا می گذارند.

امروزه مایکروویوها از اجزای اصلی هر آشپزخانه به حساب می آیند، تقریبا از زمانی که استفاده از این وسیله رواج پیدا کرده این شبهه وجود داشته که اشعه ای که به هنگام پخت غذاها از این دستگاه ساتع می شود، مواد مغذی موجود در سبزیجات و خوراکی ها را از بین می برد یا خیر؟

بنابر مطالعات اخیر انجام شده، واقعیت درست عکس آن چیزی است که تا به امروز از گوشه و کنار به گوش رسیده است؛ هر روش پختی ممکن است ویتامین ها و مواد مغذی خوراکی ها را از بین ببرد و تنها فاکتورهایی که در قوت و ضعف این قضیه نقش دارند عبارتند از :

– مدت زمان پخت

– مقدار مایعی که در پخت ماده غذایی به کار رفته

– درجه حرارت پخت

از آنجائیکه اجاق های مایکروویو معمولا نسبت به روش های سنتی پخت غذاها، حرارت و زمان پخت کمتری صرف می کنند، کمترین تخریب را بر ویتامین ها به جا می گذارند. حساس ترین ویتامین ها به حرارت، ویتامین های محلول در آب مانند فولیک اسید، ویتامینB وC هستند که در سبزیجات به وفور یافت می شوند.

در تحقیقات اخیر انجام شده در دانشگاه Cornell آمریکا، دانشمندان تاثیرات ناشی از پخت ویتامین های محلول در آب را که در سبزی ها موجود هستند، مورد مطالعه قرار داده اند و به نتایج جالب توجهی دست پیدا کردند.

به طور مثال آنها دریافتند اسفناج جزو سبزیجاتی است که تقریبا تمام آهن موجودش را پس از پخت در مایکروویو حفظ می کند، اما زمانی که بر روی اجاق گاز پخته می شود تقریبا ?? درصد از این ویتامین را از دست می دهد؛ به علاوه گوشتی که در مایکروویو پخته می شود در مقایسه با پخت سنتی در صد مواد سرطان زایش کمتر است.

وقتی بحث سبزیجات مطرح می شود، مقدار آب افزودنی تاثیر بسیاری بر از دست دادن مواد مغذی دارد. به طور کلی نتایج تحقیقات فوق تاکیدی است بر این امر که بسیاری از سبزیجات زمانی که بدون آب در مایکروویو یا بخارپز پخته می شوند، قسمت اعظم ویتامین ها و مواد مغذی شان دست نخورده باقی مانده و حفظ می شود.

### در روز بیشتر از ۲ لیوان شیر ننوشید

محققان اعلام کردند نوشیدن شیر زیاد در دوران کودکی خطر سرطان را افزایش می دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرگزاری فرانسه، این مطالعه که در نشریه کلینکال نو ترشین به چاپ رسید، اعلام می کند کودکانی که بیش از ۲ لیوان شیر در روز می نوشند، ۳ برابر بیشتر در خطر سرطان کولورکتال در سن بزرگسال قرار دارند.

بنابراین گزارش، محققان دانشگاه بریسبون استرالیا مطالعاتی را بروی ۵۰۰۰ نفر بین سال های ۱۹۴۸ تا ۲۰۰۵ در انگلیس انجام دادند، از این ۵۰۰۰ نفر، محققان مرگ ۴۱ نفر را بر اثر سرطان متمایز کردند.

بر اساس این گزارش، همچنین با بررسی بروی عادات غذایی آنان مشخص شد این افراد در دوران کودکی از شیر و فرآورده های آن به نسبت زیادی استفاده می کردند.

یادآور می‌شود، این محققان مصرف بیش از ۲ لیوان شیر در کودکان را برای سلامت بزرگسالی آنان خطرناک دانستند.

### نکاتی در مورد شیر و تخم مرغ

مصرف تخم مرغ و ماهی همزمان:

امام رضا (علیه السلام) فرمودند: استفاده تخم مرغ با ماهی باعث نقرس و فلج و بواسیر و درد دندان می شود.

دفع بوی سوختگی از شیر:

اگر شیر شما بوی سوختگی گرفته ظرف شیر را داخل آب سرد بگذارید و به اندازه بسیار، کم تقریبا یک هشتم قاشق چای خوری نمک به آن اضافه کنید.

جلوگیری از سر رفتن شیر:

?برای جلوگیری از سررفتن شیر قطعه ای سنگ به اندازه گردو را کاملا شسته و بعد آن را داخل قابلمه شیر بیندازید.

?داخل قابلمه شیرملاقه ای قرار دهید بطوریکه دسته آن را روی لبه ظرف باشد، این کار از سر رفتن آن جلوگیری می کند.

زود کف کردن سفیده تخم مرغ:

برای این کار کمی نمک به آن اضافه کنید سپس هم بزنید خیلی زودتر از موقع کف خواهد کرد.

استفاده از سفیده تخم مرغ به جای چسب:

سفیده تخم مرغ را آن قدر بزنید که سفت شود، به طوری که اگر ظرف را برگردانید سفیده از ظرف نریزد، از این سفیده می توان به عنوان چسب استفاده کرد.

### شستن میوه ها و سبزی ها بیش از پیش مهم است

منبع:روزنامه جوان

محققان می گویند بین ابتلا به بیماری همه گیر وبا و ضدعفونی کردن میوه ها و سبزی ها رابطه مستقیمی وجود دارد. بنابراین هم چنان که خوردن مقدار قابل توجهی از میوه ها و سبزی های تازه طی هر روز اهمیت دارد، شست و شوی مناسب آن ها هم پیش از مصرف امری بسیار ضروری است. مرکز مشاوران ماین چندین توصیه را در این زمینه ارایه کرده اند:

هر نوع میوه یا سبزی خام را پیش از پوست کندن، خرد کردن، خوردن یا پختن خوب بشویید.

حتما از روش های شست وشو که مناسب برای از بین بردن باکتری ها و سموم دفع آفات (آفت کش ها) هستند، استفاده کنید.

به مدت یک تا دو دقیقه میوه یا سبزی را درون آب مقطر خیس کرده و سپس آبکشی کنید.

برای پاک کردن محصولاتی که پوست ضخیم دارند از یک برس مخصوص استفاده کنید.

هر نوع محصولی را هم که خودتان یا فرد دیگری پرورش داده است، حتما بشویید.

پیش از آماده کردن میوه یا سبزی، دست های خود، چاقو یا سایر وسایل بریدن، پاک کردن و ظروف آماده کردن محصولات را به خوبی بشویید و تمیز کنید.

* استامینوفن اصلا نقل و نبات نیست: استامینوفن یک داروی مسکن تب بر است که دارای مضراتی نیز هست که می توان به نارسایی کبدی به عنوان مهم ترین اثر اشاره کرد. بنابراین توصیه می شود از مصرف خودسرانه و بدون تجویز پزشک به شدت خودداری شود.داروی استامینوفن پس از دفع از بدن در محیط زیست مواد سمی ایجاد می کند. «پایگاه اینترنتی عرب آن لاین اعلام کرد: بررسی های محققان نشان می دهد استامینوفن پس از ورود به آب های حاوی کلر واکنش می دهد و حداقل ?? ماده جدید تولید می کند که ? ماده آن بسیار سمی است. استامینوفن از پرمصرف ترین داروهای جهان است و هر روز مقادیر زیادی از این ماده وارد محیط زیست می شود.پزشکان می گویند قرص استامینوفن را می توان برای سهولت بلع، خرد کرد .استامینوفن را می توان با مقدار اندکی از مواد غذایی نظیر ماست یا مربا مخلوط کرد.

* چند توصیه: هنگام مصرف برچسب روی دارو را بخوانید و از دستوراتش پیروی کنید. برچسب روی سایر داروهای بدون نیاز به نسخه را بخوانید تا مطمئن شوید که در آن ها استامینوفن یا دارویی که با استامینوفن تداخل کند وجود نداشته باشد. اگر استامینوفن را به سبب درد، تب یا گلودرد مصرف می کنید در هر یک از شرایط زیر با پزشکتان مشورت کنید: درد بیش از ?? روز (در کودکان ? روز) طول بکشد یا این که علامت جدیدی به آن اضافه شود. تبی که بیش از ? روز طول بکشد، بدتر شود، یا علامت جدیدی اضافه شود. گلودرد دردناک تر شود، بیش از ? روز طول بکشد، یا تهوع، استفراغ یا سردرد رخ دهد. فقط به مقدار توصیه شده توسط پزشکتان استامینوفن مصرف کنید.استامینوفن را دور از دسترس کودکان. دور از حرارت نور مستقیم و حرارت مرطوب

نگاه دارید (در چنین شرایطی استامینوفن فاسد می شود).

### بی‌اشتهایی می‌تواند عامل ژنتیکی داشته باشد

مطالعه دانشمندان انگلیسی روی دوقلوهای سوئیسی نشان داد که بی‌اشتهایی می‌تواند عامل ژنتیکی داشته باشد.
این دانشمندان می‌گویند؛ تولید بیش از حد هورمون استروژن می‌تواند روی مغز کودک تاثیر بگذارد و در نتیجه کودک مستعد ابتلا به عارضه بی‌اشتهایی می‌شود. روانشناسانی که روی اختلالات تغذیه‌ای در دوقلوهای سوئیسی مطالعه می‌کردند با بازبینی نتایج مطالعات دریافتند که خطر بروز بی اشتهایی در دختران دوقلو بیشتر از پسران دوقلو است. این در حالی است که در مطالعات فوق، ادعاهای قبلی مبنی بر این که دیدن تصاویر مدل‌های لاغری روی بی اشتهایی دختران تاثیر دارد، تایید نشده است.
این پژوهش از سوی محققان دانشگاه ساکسنر صورت گرفته است، اما نتایج این مطالعات نشان داد که ژنتیک و عوامل وراثتی می‌تواند در این امر دخیل باشد. محققان می‌گویند؛ در حالی که استروژن برای رشد زنان مورد نیاز است، اما مقدار بیش از حد طبیعی آن روی ساختار مغز تاثیرات نامطلوبی بر جای می‌گذارد. نتایج این یافته در نشریه آرشیو روانشناسی عمومی منتشر شده است

### آرام غذا بخورید تا چاق نشوید

تحقیقات جدید کارشناسان علوم تغذیه بیانگر این واقعیت است که خوردن وعده های کوچک غذا و خوب جویدن آن نه تنها از چاق شدن جلوگیری می کند. بلکه به کاهش میزان کلسترول خون نیز کمک خواهد نمود.
مجله پزشکی" ارز تلیچ پراکسیس " چاپ مونیخ در مقاله ای به این موضوع اشاره نموده و بیان می دارد: به اعتقاد یکی از محققان هنگامی که انسان غذای کمتر از نیاز خود مصرف می کند بدن به وضعیت ذخیره انرژی در خواهد آمد و در این حالت چربی و کلسترول کمتری در بدن تجزیه می شود. در نتیجه از یک سو کلسترول خون افزایش می یابد و از طرف دیگر شخص چاق تر خواهد شد. از این رو، غذای خود را در طول روز در وعده های کوچک به آرامی میل نمائید و کاملاً بجوید.

### باید و نبایدهای مکمل های غذایی

نویسنده:مریم سادات کاظمی
امروزه در داروخانه و حتی فروشگاه های بزرگ موادغذایی انواع مختلفی از مکمل های غذایی، با توجه به نیاز افراد، ترکیبات متفاوت دارند. اما این که این مواد برای چه کسانی مفید است، موضوع بسیار مهم وقابل تاملی است.
مکمل های غذایی ممکن است از مواد مختلفی تهیه شده باشد، مانند؛
- مواد غذایی سنتی یا بخشی از یک ماده غذایی، مانند عصاره هویج؛
- مواد غذایی، ویتامین ها و موادمعدنی مانند ویتامین ث و کلسیم؛
- گیاهان و ترکیبات گیاهی مانند گیاه رازیانه؛
- تمام مواد غذایی با تاثیر تغذیه ای یا فیزیوژیکی؛ مانند پروتئین ها، اسیدهای چرب و آنتی اکسیدان ها و ...
در تمام موارد نباید مصرف مکمل های غذایی و دارویی را به جهت درمان استفاده کرد چرا که این مواد، دارو نیستند. اساس مکمل های غذایی و داروها کاملا با هم متفاوت است، اما گاه با مطرح شدن «تاثیرات» این مرز کمرنگ تر می شود. در واقع برخی از این محصولات می تواند برای کسانی که عناصر لازم بدن را به طور طبیعی با مصرف موادغذایی کسب نمی کنند، مفید باشد. مکمل ها همچنین در برقراری مجدد تعادل غذایی و یا به خاطر تاثیرات خاص پیشگیرانه مانند امگا ۳، لیکوپن و ... سودبخش هستند. مطالعات بسیاری تاثیر مثبت مکمل ها در پیشگیری از بعضی بیماری ها یا کمبودها را تایید می کند. با این حال بسیاری از مردم بدون مشورت با پزشک، انواع مختلف مکمل ها را خریداری می کنند و غالبا نیز مقدار مصرف را رعایت نمی کنند که زیاده روی در مصرف برخی از این مکمل ها ممکن است بسیار خطرناک باشد. به عنوان مثال مصرف زیاد بتاکاروتن در افراد سیگاری، خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش می دهد. همچنین در بعضی موارد، برخی از مکمل ها، تاثیر بعضی داروها را در بیماران دچار اختلال می کند.
ویتامین ها
ویتامین ها حتی اگر به مقدار خیلی کم لازم باشد، برای بدن بسیار مفید و ضروری هستند. به جز ویتامین د، دیگر ویتامین ها به خودی خود در بدن سنتز نمی شوند و باید به وسیله مواد غذایی یا مکمل ها، این نیاز بدن تامین شود. اساسا ویتامین های گروه ب (ب۱، ب۲، ب۳، ب۵، ب۶، ب۹ و ب۱۲)، ویتامین ث، ویتامین ای، ویتامین آ و ویتامین د باید مصرف شود. و باید گفت از بین ویتامین ها، همه آنها مفید هستند و مکمل های غذایی حاوی آنها هستند.
موادمعدنی و عناصر کمینه
از بین مواد معدنی، سلنیوم و منیزیم در درجه اول اهمیت قرار دارند. سلنیوم از این جهت که سرشار از آنتی اکسیدان است و منیزیم به خاطر تاثیر مثبت در بازگرداندن انرژی و روحیه مورد توجه هستند. اما بسیاری دیگر از این مواد در مکمل های غذایی وجود دارند، مانند کلسیم، کاروتن، کروم، مس و آهن که هر کدام اهمیتی از جهت زیبایی پوست، استحکام استخوان ها و وضعیت مطلوب مفاصل دارند. همچنین ازمصرف فلوئور در خردسالان و سالمندان و روی، برای داشتن پوستی شاداب نیز نباید غفلت کرد.
پروتئین ها، اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه
ترکیبات با پایه اسید چرب مانند اسیدهای چرب امگا۳؛ مشتقات روغن ماهی و روغن های گیاهی، تاثیرات مثبتی بر روحیه، خلق و خو و قلب دارد. در گروه اسیدهای آمینه، اغلب از کراتین صحبت می شود که در مورد تاثیرات آن هنوز بحث وجود دارد. در میان پروتئین ها، اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه، از اسیدهای لینولئیک صحبت می شود که با جلوگیری از تجمع چربی ها، باعث تحلیل عضلات می شود. همین مطلب را در مورد تمام پروتئین ها و اسیدهای چرب نیز باید ذکر کرد.
گیاهان و مشتقات گیاهی
شمار گیاهانی که در لیست مکمل های غذایی به کار می روند، تقریباً بی نهایت است. فقط کافی است سری به عطاری ها زد تا هزار و یک گیاه مفید برای سلامتی پیدا کرد. چندان تحقیقی روی خواص این گیاهان دارویی صورت نگرفته و تا به حال به توصیه های گذشتگان اعتماد شده است. در ردیف گیاهان دارویی، رازیانه و مارچوبه در جایگاه نخست داروهای کاهش وزن قرار دارند. چای سبز در سوخت و ساز کالری و همچنین ترب سیاه در سم زدایی مؤثر هستند.
تأثیرات طلایی مکمل های غذایی
آنتی اکسیدان ها مانند سلنیوم، ویتامین ث، ویتامین ای و همچنین روی برای بدن بسیار مفید و لازم هستند و اگر در تغذیه روزمره این مواد را دریافت نمی کنیم، برای مقابله با استرس اکسایشی و تضمین سلامت آینده، نباید در مورد مصرف این مکمل ها تردید کرد. مکمل های بسیاری حاوی این عناصر هستند.
در مورد لاغر شدن، مواد جذب کننده از طرفی و سوزاننده چربی و یا کالری از طرف دیگر تأثیرگذار هستند. با این حال توجه داشته باشید که مکمل های مرکب از گیاهان دارویی جاذب، اسیدهای آمینه و دیگر ویتامین ها در فرایند کاهش وزن و لاغری بسیار تأثیرگذار هستند اما این مواد جای رعایت بهداشت تغذیه و توجه به کاهش وزن در طولانی مدت را نمی گیرد.
برای مطمئن شدن از مصرف صحیح و پیشگیری از زیاده روی، لازم است اصولی را رعایت کرد. مصرف چندین نوع مکمل در یک زمان یکی از موارد مهم خطرآفرین است و سلامتی را تهدید می کند. به همین دلیل توصیه می شود قبل از شروع مصرف، حتماً با پزشک مشورت کنید.
مکمل های غذایی؛ برای چه کسانی و به چه علت؟
عده ای ما نند ورزشکاران، زنان باردار و... از جمله کسانی هستند که نیازهای غذایی متفاوتی دارند که به طور خلاصه توضیحاتی اجمالی را در این باره مرور می کنیم:
دوران بارداری و شیردهی
دوران بارداری نیز یکی از دوران هایی است که در اغلب موارد، مادران باید از مکمل های آهن استفاده کنند، چرا که در طول این مدت، خانم باردار روزانه به ۳۰ میلی گرم آهن نیاز دارد. یکی از مواد اساسی که اکثر خانم ها در سن باروری دچار کمبود آن هستند، ویتامین ب۹ یا اسیدفولیک (فولات) است. سبزیجات برگ سبز و غلات، مواد غذایی سرشار از این ویتامین هستند. در اغلب موارد این افراد از کمبود غذایی خود بی اطلاع هستند. خانم هایی که تحت درمان بیماری صرع هستند نیز باید به طور منظم این مکمل را مصرف کنند. کمبود این عنصر در چند هفته اول دوران بارداری می تواند تأثیرات منفی و غیر قابل جبرانی بر جنین داشته باشد. در واقع جنین مادرانی که دچار کمبود این عنصر هستند، مبتلا به ناهنجاری لوله عصبی که منشأ تشکیل مغز و دستگاه عصبی است، می شوند. به همین دلیل تشخیص به موقع کمبود مانع از بروز چنین ناهنجاری هایی می شود. پس به مادرانی که کمبود فولات دارند، توصیه می شود به پزشک مراجعه کرده و با مصرف مکمل های صحیح، نیازهای خود را جبران کنند. همچنین ممکن است پس از انجام آزمایش ادرار و تعیین مقدار ید در بدن، برای مادر باردار مصرف اضافی ید نیز تجویز شود. استعمال مواد مخدر این کمبود را تشدید می کند و بالاخره اینکه دریافت ویتامین د در سه ماهه آخر دوران بارداری از کمبود کلسیم نوزاد جلوگیری می کند.
پس از زایمان و در دوران شیردهی نیز، مادر هنوز هم به مقدار زیادی آهن نیاز دارد که در این صورت روزانه ۱۰ میلی گرم آهن برای وی تجویز می شود.
دوران یائسگی
با نزدیک شدن به دوران یائسگی، خانم ها در معرض کمبود کلسیم قرار می گیرند. در این سن لازم است که خانم ها آزمایشات تراکم استخوانی انجام دهند. به طور کلی به خانم های یائسه توصیه می شود هر روز مقدار یک گرم کلسیم اضافی دریافت کنند. همچنین در موارد یائسگی زودهنگام، استعمال موادمخدر، افراد لاغر اندام، سابقه فامیلی در مورد شکستگی استخوان گردن ، کمبود دریافت کلسیم در دوران نوجوانی، کم تحرکی و سابقه مصرف طولانی مدت داروهای با اساس کورتیکو استروئید، همراه با کلسیم باید ویتامین د نیز مصرف شود. بخشی از مکمل هایی که برای خانم های یائسه توصیه می شود از فیتو استروژن که به طور خاص از ایزو فلاوون های سویا به دست می آید، تشکیل شده اند. نقش این هورمون ها در واقع جایگزینی استروژن های زنانه است. تحقیقات نشان می دهد که این هورمون ها می توانند از گر گرفتگی دوران یائسگی و پوکی استخوان ناشی از آن پیشگیری کند و به نظر می رسد نقش پیشگیرانه در برابر سرطان ها دارد. اما تحقیقات در مورد این مواد همچنان ادامه دارد.
ورزشکاران
یکی از دغدغه های ورزشکاران مصرف مکمل هایی است که جزو مواد نیروزا نیز به حساب نیایند. شناخته شده ترین مکمل برای ورزشکاران، کراتین است. تاثیر این ماده در بدن، افزایش توان بدنی در برابر فعالیت و حجیم شدن ماهیچه هاست. اما با این حال

تحقیقات نشان می دهد که افزایش حجم عضلانی همیشه کمتر از ۱۰٪ خواهد بود و تأثیرات مقاوم کردن این ماده فقط در مورد تمرینات تکراری و کمتر از ۱۵ ثانیه صدق می کند. به علاوه گفته می شود که کراتین عوارض گوارشی، قلبی- عروقی و ماهیچه ای در پی دارد و ممکن است سرطان زا نیز باشد.

سالمندان

با افزایش سن، پیشگیری از سوءتغذیه و کم خونی بسیار مهم است. قبل از شروع مصرف مکمل ها، ابتدا باید فرد تحت یک آزمایش خون کامل قرار گیرد که به این وسیله اندوخته آهن، ویتامین ب۱۲، ب۹، گلبول های قرمز، گلبول های سفید و... اندازه گیری می شود. در صورت کمبود، قرص های آهن، ویتامین ب۱۲، ب۹، روی، سلنیوم و... به صورت شربت یا آمپول های تزریقی برای فرد تجویز می شود.

نوزادان

توصیه می شود که مادران هر روز به نوزادان خود قطره ویتامین د بدهند. ضرورت استفاده از این مکمل ، تثبیت کلسیم در بدن و استحکام توده استخوانی است، چرا که ویتامین د موجود در شیر به تنهایی کافی نیست و از آنجا که ویتامین د فقط در مجاورت نورخورشید به طور مطلوب تأثیرگذار خواهد بود، توصیه می شود که در طول روز حتماً کودک را در مجاورت نور خورشید قرار دهند.

خستگی مفرط

معمولاً- بسیاری از افراد پس از دوران امتحانات یا گذران دوره کاری شدید، به فکر مصرف بعضی از مکمل ها می افتند، تا خستگی خود را برطرف و توان از دست داده خود را به دست آورند. بسیاری از مکمل ها در واقع شامل کافئین یا ویتامین ث است که موجب تحریک شدید می شود. اگر مدت طولانی است که احساس خستگی می کنید، امگا۳ مصرف کنید؛ زیرا این ماده، مقاومت بدن را در برابر استرس اکسایشی بالا می برد. یک دوره مصرف آنتی اکسیدان ها نیز می تواند در رفع این مشکل مفید باشد.

پیشگیری از پیری

اگر به دنبال داروی معجزه گری هستید که شما را برای همیشه جوان و شاداب نگه دارد، باید گفت که به هیچ نتیجه ای نمی رسید. اما ناامید نشوید و بدانید که مکمل های غذایی سرشار از آنتی اکسیدان ها، مانند ویتامین آ، ای، ث و سلنیوم می تواند سن پیری را به تعویق اندازد. در واقع اساس این مواد، مقابله با ازدیاد رادیکال آزاد است. رادیکال های آزاد مولکول هایی هستند که افزایش آنها باعث تخریب سلول ها و خصوصا پیری پوست می شود.

دوران رژیم

مکمل های غذایی زیادی برای کاهش وزن وجود دارند. گرچه برخی از این مواد تا حد زیادی می توانند به کاهش وزن کمک کنند، اما یک دارو هیچ وقت در کاهش وزن به اندازه یک رژیم غذایی صحیح همراه با فعالیت های بدنی موثر نخواهد بود. اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که از این مکمل ها استفاده می کنید، رژیم غذایی مناسب و ورزش را فراموش نکنید!

سیگار کشیدن

علاوه بر مضرات شناخته شده سیگار، یکی دیگر از معایب آن، کاهش مقدار آنتی اکسیدان در افراد سیگاری است. آنتی اکسیدان عنصری است که مانع از تاثیرات منفی رادیکال های آزاد در بدن می شود. بنابراین افراد سیگاری حتما در برنامه غذایی روزانه از غذاهای سرشار ویتامین آ، ای، ث و سلنیوم که حاوی این عناصر هستند، استفاده کنند. اما به یاد داشته باشید که بهترین راه برای حفظ سلامتی، ترک سیگار است.

## فواید سس گوجه فرنگی ، قهوه و شکلات

براساس تحقیقات دانشمندان آلمانی ، سس گوجه فرنگی (کچ آپ ) برای پیشگیری از ناراحتی های قلبی و پرستات در مردان مفید است . در ضمن مصرف شکلات و قهوه نیز نه تنها منجر به اضافه وزن نمی شود، بلکه برای بدن انسان بسیار مفید است . بر اساس گزارش نشریه آلمانی «منز هلث » (سلامت انسان ) تحقیقات دانشگاه دوسلدورف نشان می دهد که سس گوجه فرنگی با تولید رادیکالهای آزاد و «آنتی اکسیدان ها» از بروز ناراحتی های قلبی ، سرطان پرستات و نیز پیری زودرس جلوگیری می کند.

محققان سوئیسی معتقدند که مصرف شکلات نیز الزاماً باعث چاقی نخواهد شد و این در صورتی است که شکلات بین ۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از صرف غذا مصرف شود. این نشریه در ادامه در مورد خواص قهوه نوشته است : مصرف قهوه باعث افزایش خلاقیت ، هوش و استقامت در افراد شده و کاهش وزن را سهولت می بخشد و نیز باعث تقویت حواس می شود. افزون بر این در بخش دیگری از این مقاله آمده است که استراحت پس از فعالیت های جسمانی نیز از بسیاری از داروها برای بدن مفیدتر است . زیرا استراحت و افزایش ساعت خواب سبب تولید بیشتر هورمونهایی چون ملاتونین و نیز هورمونهای رشد در بدن انسان می شود و آمادگی شما را برای فعالیت های بیشتر افزایش می دهد.

## غذاهای تند خواص ضد سرطانی دارد

براساس تحقیقات دانشمندان در دانشگاه ناتینگهام از ترکیبات موسوم به‌کاپسایسین موجود در پودر فلفل قرمز می‌توان در ساخت داروهای ضد سرطان استفاده کرد .

این ترکیبات می‌توانند با حمله به مرکز تولید انرژی تومور آن را نابود کنند و هیچ گونه اثرات جانبی بر جای نگذارند .

## مصرف گوجه‌فرنگی خطر ابتلا به سرطان پروستات در

مصرف گوجه‌فرنگی باعث جلوگیری از ابتلا به سرطان پروستات می‌شود. میوه‌ها و سبزی‌ها برای حفظ سلامتی افراد بسیار موثرند. پژوهش‌ها نشان داده است که این مواد غذایی باعث جلوگیری و کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های مختلف می‌شوند، ولی آثار ضد سرطانی این مواد یکسان نیست برای مثال به نظر نمی‌رسد خطر ابتلابه سرطان پروستات با مصرف پرتقال یا اسفناج کاهش یابد ولی مطالعات جدید نشان داده است که گوجه‌فرنگی به علت دارا بودن ماده لیکوپن (Lycopene) در محافظت مردان در مقابل سرطان پروستات نقش مهمی دارد. این ماده به عنوان یک ماده جلوگیری کننده از اکسیداسیون عمل می‌کند. پژوهشهای انجام شده در دانشگاه هاروارد نشان داده است افرادی که گوجه‌فرنگی رب و سس آن را بیشتر استفاده می‌کنند کمتر به سرطان پروستات مبتلا- می‌شوند. همچنین اگر فردی مبتلا- به سرطان پروستات باشد، مصرف گوجه‌فرنگی باعث کاهش رشد سلولهای سرطانی می‌شود.

## تاثیر مصرف ماهی در بهبود آرتروز

مصرف ماهیهای روغنی، در بهبود بیماریهای التهابی چون آرتروز مفاصل موثر است.

بررسی پژوهشگران دانشگاه هاروارد نشان میدهد، گروهی از اسیدهای چرب که از اسید چرب امگا۳ تولید می شوند با جلوگیری از مهاجرت سلول های ایمنی ،از بروز واکنش های شدید التهابی در بیماری های خود ایمن و آسیب رساندن سلولهای ایمنی بدن به بافتهای خود بدن مانند بافت غضروفی مفاصل جلوگیری می کنند. از آنجا که ماهی های روغنی ، مانند ماهی آزاد و قزلآلا ، اصلی ترین منابع چربی امگا۳ در طبیعت می باشند ، پژوهشگران مصرف مقادیر کافی ماهی را در رژیم غذایی برای بهبود آرتروز توصیه می کنند.

## مصرف زیاد نوشیدنی‌های کافئین‌دار خطر سقط جنین را ا

محققان آمریکایی روز دوشنبه اعلام کردند مدرک قاطعی در دست دارند که نشان می‌دهد مصرف زیاد نوشیدنی‌های کافئین دار در ماه‌های اول بارداری خطر سقط جنین را افزایش می‌دهد.

به گزارش سلامت نیو زبه نقل ازخبرگزاری فرانسه ، محققان در گزارشی که در" مجله زنان و زایمان "منتشر شده است نوشتند، زنان باردار به منظور حفظ سلامت جنین خود در پنج ماه نخست دوران بارداری بهتر است از نوشیدن هرگونه نوشیدنی کافئین‌دار خودداری کنند.

این موضوع که زنان باردار با مصرف زیاد نوشیدنی‌های کافئین دار در هر روز سلامت جنین خود را به مخاطره می‌اندازند، موضوع تازه‌ای نیست.

پیش از این مطالعات نشان داده‌اند که مصرف سه فنجان قهوه یا ????? میلی‌گرم قهوه در روز با افزایش خطر سقط جنین ارتباط دارد.

برای بررسی این موضوع محققان بیش از هزار زن باردار را مورد بررسی قرار دادند. تمام این زن‌ها در دوران بارداری خود به اندازه دوران غیربارداری، قهوه یا نوشیدنی‌های کافئین دار مصرف می‌کردند.

محققان دریافتند که خطر سقط جنین در زنان با افزایش مصرف کافئین به اشکال مختلف قهوه، چای، شکلات داغ (هات چاکلت)، نوشیدنی‌های کافئین‌دار یا ترکیبی از تمام آنها، افزایش می‌یابد.

این مطالعه نشان داد، خطر سقط جنین در زنان بارداری که در روز ????? میلی‌گرم یا میزان بیشتری کافئین مصرف می‌کنند دو برابر زنانی است که از مصرف این محرک به کل اجتناب می‌ورزند

## اسرار مربوط به غذاهای فست فود

ببینید رستوران فست- فود مورد علاقه ی شما چطور غذایتان را آماده می کند:

سیب زمینی سرخ کرده تان طعم سیب زمینی نمی دهد—طعم گوشت می دهد

همه می دانند که خوردن یک برگر بدون سیب زمینی سرخ کرده در کنارش اصلاً مزه نمی دهد. به همین دلیل است که همه ی رستوران های زنجیره ای فست-فود در طی این سال ها سعی کرده اند که هنر سرخ کردن را به خوبی یاد بگیرند تا بتوانند مشتریانشان را راضی و خوشحال نگاه دارند.

چیزی که انسانهای متوسط متوجه نمی شوند این است که طعم سیب زمینی سرخ کرده شان به طعم خود سیب زمینی برنمی گردد بلکه مربوط به طریقه ی سرخ کردن آن است. تا همین چند سال پیش، سیب زمینی ها در رستوران های مک دونالد با ۹۳ درصد پیه گاو سرخ می شد و در سیب زمینی سرخ کرده هایشان روغن اشباع بیشتری حتی نسبت به برگرها وجود داشت.

به خاطر تبلیغات منفی که بر علیه بالا بودن حجم کلسترول غذاهای مک دونالد در آمریکا شد، این رستوران ها در سال ۱۹۹۰ به استفاده از روغن های گیاهی روی آوردند. هرچند مک دونالد هنوز هم از ترکیبی به اسم" چاشنی طبیعی "که از یک حیوان به

دست می آید استفاده می کند (تا به حال فاش نشده است که کدام حیوان).

در میلک-شیک ها، از فراورده های جانبی حیوانات استفاده می شود

یک میلک-شیک متوسط توت فرنگی در یک رستوران فست-فود از ۵۰ نوع ماده ی شیمیایی مختلف درست شده است که برای شناسایی بیشتر آنها نیاز به یک دانشمند است. به جز چهار پنج ترکیبی که روی خود محصول نوشته می شود، آنها چیزی به اسم طعم دهنده های طبیعی نیز استفاده می کنند که همانطور که در بالا ذکر شد ممکن است از یک ماده طبیعی گرفته شده باشند، اما نه به آن صورت که شما انتظار دارید.

اداره ی کل دارو و غذاها اصرار دارد که حتماً در محصولات غذایی از" طعم دهنده "هایی استفاده شود که واقعاً منبعی طبیعی داشته باشند. منابع طبیعی شامل گیاهان، ادویه جات، مخمرها، ریشه ها، میوه ها، سبزیجات، گوشت گاو، مرغ و سایر حیوانات می باشد. بنابراین، ممکن است طعم دهنده ی طبیعی که در میلک-شیک توت فرنگی شما استفاده شده است، واقعاً از توت فرنگی نباشد.

در واقع، متوجه شده ایم که بیشتر رستوران های فست-فود از فرآورده های حیوانی مثل ژلاتین برای طعم دادن به میلک-شیک هایشان استفاده می کنند.

در برگر مرغتان ممکن است گوشت گاو پیدا کنید

شواهد بسیاری هست که می گوید همبرگرهای رستوران های فست-فود واقعاً از گوشت گاو درست نمی شوند. اینجا می خواهیم کمی به رستوران های فست-فود اعتبار بدهیم: اکثر این رستوران ها امروزه ۱۰۰ درصد از گوشت گاو استفاده می کنند. اما چیزی که متوجه شده ایم این است که بسیاری از محصولات با گوشت مرغ این رستوران ها نیز حاوی گوشت گاو است، به خصوص ناگت ها و ساندویچ ها. در این غذاها هم برای مزه دار کردن از گوشت گاو استفاده می شود.

به استثنای ساندویچ های نیم مرغ-نیم گوشت، در بیشتر محصولات دیگر از افزودنی های طعم دهنده استفاده می شود.

وقتی یک چیزبرگر سفارش می دهید، احتمالاً همان چیزی نخواهید بود که انتظار داشتید. همه چیز در رستوران های فست-فود در یک روغن سرخ می شود، به همین دلیل ممکن است همه چیز طعم یکسانی داشته باشد.

الان می پرسید که پس چطور این رستوران ها اینقدر پولدار شده اند، وقتی همه چیز طعم روغن می دهد. بله، این رستوران ها به غذاها افزودنی های طعم دهنده میزنند. این افزودنی ها توسط دانشمندان در آزمایشگاه ها ساخته می شود که در کار خود خبره هستند.

ممکن است فردی که برگر شما را درست کرده است، دستهایش را نشسته باشد

مجله ی داتلین که معروف به فاش اسرار صنعت های بزرگ است، اولین رسانه ای بود که درمورد نظافت کلی رستوران های فست-فود تحقیقاتی انجام داد.

روزنامه نگاران داتلین به طور سری و مخفی برای کشف کثیفی ۱۰ تا از بهترین رستوران های زنجیره ای فست-فود رفتند. بعد از تحقیق در مورد ۱۰۰۰ رستوران در ۳۸ ایالت آمریکا، متوجه شدند که تعداد کمی از آنها مسائل نظافتی را رعایت می کرده اند.

در این تحقیقات، کارکنان این مجله حتی حشرات و جانورهایی (مرده و زنده) و کثافت و آشغال هم در این غذاها پیدا کردند. در تاکوبل کالیفرنیا مردی در غذای خود آدامس جویده شده پیدا کرده بود. در وندی شیکاگو، یک موش مرده در آشپزخانه ی رستوران دیده شده بود.

در بیش از ۶۰ درصد رستوران ها تخلفات بحرانی که در تشخیص نظافت یک رستوران مورد توجه قرار می گیرد، داشته اند. می دانید متداول ترین این تخلفات چه بوده است؟ بله، شسته نبودن دست های کارکنان رستوران (در بیشتر این رستوران ها حتی در دستشویی ها صابون وجود نداشته است)، دمای نامناسب برای نگاهداری مواد غذایی، گوشت های نپخته و نگاه داشتن غذاها توسط کارکنان بدون استفاده از دستکش.

غذاهای فست-فود حاوی مواد آلرژی زا هستند، اما به شما نمی گویند کدام مواد

در غذاهای فست-فود از مواد مختلفی استفاده می شود. بنابراین اگر آلرژی غذایی دارید، بهتر است از مصرف این غذاها خودداری کنید.

در سوسیس بوریتو ی رستوران مک دونالد بیش از ۵۰ نوع مواد مختلف استفاده میشود که شامل شیر، تخم مرغ، گندم، شیره ی ذرت و گروهی از مواد شیمیایی و نگاه دارنده ها است.

بعضی از این رستوران ها اعلام می کنند که ممکن است بعضی از غذاهایشان حاوی مواد آلرژی زا باشند ولی هیچگاه نمی گویند که کدام مواد آلرژی زا.

سیب زمینی سرخ کرده ها، ۱۰۰ درصد از سیب زمینی دست نشده اند

وقتی رستوران های فست-فوت تازه شروع به کار کردند، در سیب زمینی سرخ کرده ها ۱۰۰درصد از سیب زمینی استفاده می شد که هر روز صبح پوست کنده شده و خلال می شد. اما امروزه دیگر از سیب زمینی های منجمد استفاده می شود.

از آنجا که با منجمد شدن رنگ سیب زمینی ها تغییر می کند (وقتی در دمای ۴۵ درجه فارنهایت انبار می شوند) برای جلوگیری از تغییر رنگ، در موقع عملیات کاشت باید سولفیت به آنها افزوده شود. پوست کندن و خلال شدن آنها هم که دیگر همه توسط دستگاه انجام می گیرد.

برای سفید کردن سیب زمینی ها هم از دی اکسید سولفور استفاده می شود. همچنین گاهاً از شکر نیز برای شیرین تر کردن سیبزمینی ها استفاده می شود.

به علاوه ی این مواد نگاه دارنده، سیب زمینی ها در روغن های هیدروژن دار نیز سرخ می شوند که به دوام و ماندگاری سیب زمینی ها کمک می کند. اما این روغن ها منجر به بیماری های قلبی، دیابت و سرطان می شود.

ملت فست-فود خور

حال که پرده از اسرار مربوط به غذاهای فست-فود برداشته شد، دیگر می دانید که چه می خورید. پس قبل از اینکه غذای فست-فود بعدی خود را سفارش دهید، کمی بیشتر فکر کنید.

### ۵ راه دوست داشتن غذاهایی که از آنها متنفرید

چه دلیلی وجود دارد که ما بعضی از غذاها را دوست نمیداریم و به برخی از غذاها علاقه بسیار زیادی داریم؟ این سوالی است که من در طی این چند ماه بارها و بارها از خود پرسیم تا بلکه بتوانم نتیجه گیری کنم که غذاهایخوشمزه چه مزه ای هستند.

من با یک رژیم غذایی معمولی بزرگ شدم که در آن گوشت، سیب زمینی، پای، چیپس و حبوبات وجود داشت. از بچگی سبزیجات نمی خوردم و به همین دلیل هم احساس می کردم که سبزی ها طعم خوبی ندارند. این آداب غذایی به دوره بزرگسالی من نیز امتداد پیدا کرد.

احساس می کردم که غذاهای مورد علاقه من تشکیل شده اند از: پاستا، سیب زمینی، چیپس، و گاهی سالادهای مختلف. نوشیدنی هایم عبارت بودند از شیر و قهوه با شکر و نوشابه رژیمی. البته اصلاً ادعا نمی کنم که من بهترین رژیم غذایی را داشتم.

تقریباً ماه خرداد بود که احساس کردم نیاز دارم که غذاهای سالم تری را مصرف کنم و میزان استفاده از سبزیجات را نیز در رژیم غذایی خود افزایش دهم، اما از طعم سبزیجات اصلاً خوشم نمی آمد به همین دلیل تصمیم گرفتم که تحقیقاتی را در مورد رژیم های غذایی مختلف انجام دهم تا به مزایا و مضرات هر یک از مواد غذایی پی ببرم.

علم طعم و مزه

زمانیکه تحقیقاتم را انجام می دادم، هیچ گاه فکر نمی کردم که می توانم تا این حد در این رشته پیشرفت کرده و جذب آن شوم. من به شدت مجذوب دانش مربوط به طعم و مزه شدم.

دکتر لزلی استین معتقد است که فاکتورهای مختلفی برای افراد در انتخاب طعم و مزه دخالت دارند که عبارتند از:

- محیط
- ژنتتیک
- سن
- روش تربیت

اگر بخواهم به طور جامع در مورد این علم بحث کنم، اطلاعات بسیار زیادی وجود دارد که فکر می کنم در این مقاله کوتاه نگنجد.

اما مسئله ای که می خواهم در این مقاله به آن بپردازم این است که به شما آموزش دهم چگونه می توانید آداب غذایی خود را تغییر دهید و غذاهای را استفاده کنید که هیچ تمایلی به خوردن آنها ندارید. همچنین در این مقاله یاد می گیرید که چطور میتوانید علاقه خود را از غذاهایی که به آنها عشق می ورزید، کم کنید.

مدیریت مزه ها

مانند تمام چیزهای دیگری که در این دنیا وجود دارند، باید دانست که مزه نیز دارای ابعاد روانشناسانه می باشد. یادم می آید که در دوران جوانی عاشق طعم شیرینی زنجبیلی بودم و روزی آنقدر از آن خوردم که دل درد گرفتم، اما امروزه نه تنها علاقه ای به این نوع شیرینی ندارم بلکه حتی بوی آن نیز حالم را بد می کند. اتفاقی که می افتد این است که بوی این شیرینی حالم را بد می کند با توجه به این مطلب ما میتوانیم احساسات خود را طوری کنترل کنیم که از غذاهایی که خودمان می خواهیم خوشمان بیاید.

دوست داشتن غذاهایی که بدتان می آید

اگر بخواهید می توانید به راحتی بر عادات نادرست غذایی خود فائق آیید و به آداب غذایی جدید عادت کنید. ما در این جا شما را با ۵ مرحله متفاوت به منظور آشنایی با این تکنیک آشنا می کنیم. این کار قدری زمانبر می باشد که البته میزان آن برای غذاهای مختلف، متفاوت می باشد و ممکن است برای برخی از انواع خاص غذاها بیش از سایرین نیاز به زمان داشته باشید. به هر حال تمرینی است که شاید برای بسیاری از شما جالب باشد.

مرحله ۱

لیستی از غذاهایی که احساس می کنید هیچ گونه علاقه ای به آنها ندارید تهیه کنید. حداقل سعی کنید که لیست شما تقریباً از ۱۰ مورد تشکیل شده باشد.

مرحله ۲

حالا از این لیست یکی از مواردی را که احساس می کنید از همه بدتر است را انتخاب کنید.

مرحله ۳

برای چند روز آینده این غذا را همواره در ذهن خود داشته باشید. به عنوان مثال میتوانم به شما بگویم که من چه کاری انجام دادم

که از ذرت شیرین خوشم آمد. چرا که از این غذا به شدت متنفر بودم.

نشستم و از مزایای این ماده برای خودم تعریف کردم: برای سلامتی ات مفید است، مزه خوبی دارد، و ...این امر سبب می شود که در ذهن شما نوعی خواستن برای خوردن این غذا بوجود آید و انگار ذهن شما تمایل دارد که طعم آن غذا را بچشد. در این لحظه باید از شناخت درونی به شدت پرهیز کنید چرا که در ظاهر تمایل به مصرف این غذا دارید، اما چیزی از درون به شما می گوید که این غذا طعم خوبی ندارد. می توانید با تکرار مزایای غذایی که قصد خوردن آنها را دارید، جلوی این امر را بگیرید.

مرحله ۴

اینجا دقیقاً همان جایی است که قوه تخیل شما وارد کار می شود. پس از چند روز که به طور مداوم به خود گفتم این غذا طعم خوبی دارد، خودم را در حین خوردن آن فرض می کنم و به خودم می گویم که مزه اش آنقدرها هم که تصور می کردم بد نیست، و بعد خودم را می بینم که تمایل دارم تا مقدار بیشتری از آن را مصرف کنم. بعد هم با خودم فکر می کنم که چه غذاهای دیگری را با آن می توانم بخورم. این امر هم میتواند تمایل شما به مصرف آنرا افزایش دهد.

مرحله ۵

غذاهایی را که به آن علاقه ای ندارید را همراه با غذاهایی میل کنید که از خوردن آنها لذت می برید. به عنوان مثال چون من علاقه ای به ذرت شیرین نداشتم آنرا با یک بشقاب گوشت وسیب زمینی مخلوط کردم. این کار را تا چند هفته ادامه دادم تا به آن عادت کردم و از آن به بعد هم دیگر هیچ علاقه بدی نسبت به مصرف ذرت شیرین نداشتم و می توانستم به راحتی آنرا بخورم و از طعمش لذت ببرم.

موارد بیشتری را به لیست غذاهای مورد علاقه خود اضافه کنید

من از این ۵ مرحله برای اضافه کردن این مواد غذایی نیز بهره گرفتم: هویج، شلغم، کلم، گوجه فرنگی، کرفس، چای سبز، اسفناج، و چای بدون شکر.

در طول یک سال من موفق شدم که غذاهای بسیار زیادی را که برای سلامتیم مفید بودند به رژیم غذایی خود اضافه کنم. با این روش لیست غذاهایی که از آنها استفاده می کردم نیز افزایش پیدا کرد.

منتظر مقالات بعدی ما نیز باشید:

"۵ راه برای متنفر شدن از غذاهایی که دوست می دارید "

این مقاله خیلی جالب تر و چالش برانگیز تر از این مقاله می باشد.

## سالمترین موادغذایی برای نگهداری در یخچال

برخلاف آنچه که برخی از شما ممکن است تصور کنید، یخچال فقط جایی برای نگه داشتن نوشابه ها و موادغذایی از شب مانده نیست. شما می توانید موادغذایی بسیار سالمتری را در آن نگهداری کنید. این روزها که کابینت های آشپزخانه مملو از غذاهای حاضری و آماده با بسته بندی های نگه دارنده شده است، از یخچالتان باید برای نگه داشتن مواد مفید و مقوی استفاده کنید.

اینکار اصلاً سخت نیست. رمز کار در این است که مواد ضروری را تشخیص داده و مطمئن شوید که همیشه این موادغذایی در دسترستان هست. موادی که یخچالتان نباید هیچوقت از آن خالی باشد، موادغذایی است که باید به طور مرتب استفاده کنید تا مطمئن شوید که موادمغذی لازم به بدن شما می رسد. اینها موادی هستند که باید تازه به تازه خریداری شوند.

آب

ساده و راحت بگویم، بدن شما به آب نیاز دارد. آب به شستشوی سموم بدن و رسیدن موادمغذی به همه سلولهای نیازمند کمک می کند. بدون آب کافی، بدن شما خشک می شود، سردرد می گیرید و عملکردهای بدن بسیار دشوار می شود. آب برای سلامتی شما ضروری است.

وعده روزانه: نوشیدن آب معدنی بسیار خوب است اما می توانید با خرید پارچ هایی که آب را تصفیه می کند و گذاشتن آن به طور دائم در یخچال، کمی در خرج کردن صرفه جویی کنید. هر فرد باید به طور متوسط ۸ لیوان در روز آب بنوشد.

آب پرتقال

این یکی از مغذی ترین آبمیوه هایی است که می توانید خریداری کنید. تحقیقات فواید بسیار زیادی را برای این آبمیوه به اثبات رسانده است. این فواید از تقویت سیستم ایمنی بدن گرفته تا کنترل فشارخونتان را در بر می گیرد. آب پرتقال همچنین حاوی میزان قابل توجهی ویتامین C است که به مقابله با سرماخوردگی کمک می کند.

وعده روزانه: حتماً باید همیشه آب پرتقال طبیعی در یخچالتان داشته باشید. یادتان باشد که نوشیدنی های پرتقال با آب پرتقال طبیعی یکی نیستند. خوب است یک لیوان در روز از این آبمیوه را همراه با صبحانه مصرف کنید.

تخم مرغ

تخم مرغ نه تنها ماده غذایی ارزانی است، بلکه می توان آنرا مدتی طولانی نیز در یخچال نگهداری کرد. این ماده غذایی منبع بسیار عالی از پروتئین می باشد و بااینکه کلسترول آن بالاست، اما از نوعی است که بدن می تواند از آن استفاده مفید ببرد. این ماده غذایی را به تعادل در برنامه غذایی خود بگنجانید و به یاد داشته باشید که تخم مرغ ماده غذایی نیست که فقط به درد صبحانه بخورد، می توانید برای ناهار و عصرانه هم از آن استفاده کنید.

وعده روزانه: تخم مرغ از این جهت خوب است که بسیار ساده و سریع به شکل های مختلف پخته می شود. برخی متخصصین عقیده دارند که خوردن یک عدد تخم مرغ در روز کافی است که البته موضوعی بحث انگیز است. اما مصرف چند عدد از آن در هفته برای سیستم بدنتان بسیار خوب است.

شیر

شیر سرشار از پروتئین است. همچنین مقدار زیادی کلسیم در آن است که برای استخوانها بسیار عالی است. موقع خرید به درصد چربی شیر توجه داشته باشید. برای بچه ها شیر با چربی کامل ٪۳.۲۵ خوب است اما هرچه سن بالاتر رود، شیر پرچرب بیشتر از آنچه که فایده برساند، زیان میرساند. برای افراد بزرگسال، شیر با ٪۱ چربی یا بدون چربی بهتر است. هنوز هم موادمغذی مفید را بدون عوارض جانبی ناشی از چربی آن، دریافت می کنید.

وعده روزانه: روزانه باید حداقل سه فنجان شیر بنوشید. این می تواند شامل سایر انواع مواد لبنی مثل پنیر، هم بشود. به خاطر بالا بودن میزان پروتئین در این ماده، برای مصرف بعد از ورزش فوق العاده است.

ماست بدون چربی

نگه داشتن ماست در یخچال هم بسیار خوب است چون حداقل برای چند هفته تازه می ماند. این ماده غذایی را می توانید به تنهایی یا همراه با سایر غذاها استفاده کنید. ماست بعنوان یک ماده لبنی سرشار از کلسیم، پروتئین و ویتامین است.

وعده روزانه: یک کاسه ماست در روز انتخاب بسیار خوبی است. آنرا می توانید جایگزین تنقلات ناسالمی که می خورید هم بکنید.

لیمو

لیمو یک مرکبات چند کاربرده است. از آن می توانید برای طعم دادن به آب مصرفی روزانه، چاشنی سالاد و بسیاری کاربردهای دیگر استفاده کنید. لیمو ماده ای ادرارآور، منبعی برای ویتامین C و از بین برنده بوی بد دهان می باشد.

وعده روزانه: کمی از آب آن را روی هر غذایی که دوست دارید بچکانید. ماهی را با لیمو بپزید و در لیوان آبتان کمی از آن بچکانید.

هویج

این ماده غذایی گرچه سبز نیست اما جزء سبزیجات به حساب می آید. گفته می شود که هویج به پایین آوردن کلسترول کمک میکند. این ماده که سرشار از ویتامین A هستند، فواید بسیار زیادی برای سلامتی دارند که از جمله آن می توان به خطر حملات قلبی و مقابله با تحلیل عضلات اشاره کرد. هویج برای مدتی طولانی در یخچال تازه می ماند و خوردن آن بعنوان تنقلات بسیار ساده و راحت است.

وعده روزانه: خوردن یک عدد هویج در روز برای شما عالی است. البته این به مقدار توصیه شده برای سبزیجات و میوه جات مصرفی روزانه شما بستگی دارد. سعی کنید تا می توانید هیچ نوع چاشنی برای خوردن هویج استفاده نکنید. این ماده همه موادمغذی لازم را در خود دارد و نیاز به هیچ ماده افزودنی نیست.

مخلوط سبزیجات

همه سبزیجات یکسان خلق نشده اند، و بعضی از آنها مفیدتر از بقیه هستند. بهترین کار این است که مخلوطی از آنها را همیشه در یخچالتان داشته باشید. موادمغذی موجود در سبزیجات تازه برای حفظ سلامت بدن لازم است.

وعده روزانه: خوردن سه فنجان سبزیجات در روز الزامی است. بهترین نوع مصرف آن، خوردن آن به شکل خام در سالاد است اما اگر خیلی کم پخته یا بخارپز شوند هم هنوز کمی از موادمغذی در نها باقی می ماند. بهترین مقدار مصرف، همان است که متخصصین تغذیه پیشنهاد می کنند: نصف بشقاب سبزیجات، یک چهارم بشقاب پروتئین و یک چهارم آن نشاسته. البته این مقدار برحسب اندازه بشقابتان ممکن است خطرناک شود.

کره بادام زمینی ٪۱۰۰ طبیعی

کره بادام زمینی که بهتر است در یخچال نگهداری شود، منبع بسیار عالی از پروتئین است که حاوی مقدار قابل توجهی آنتی اکسیدان هم می باشد. این ماده دوام زیادی دارد و لازم نیست نگران خراب شدن آن باشید. دلیل نگه داشتن این ماده در یخچال این است که فاقد نگه دارنده است—کره بادام زمینی طبیعی کمی آبکی تر از نوع عادی آن است. اگر دوست دارید که کره بادام زمینی خود را گرم استفاده کنید، دقت کنید که قبل از مالیدن آن روی نان تست یا بیسکویت، حتماً آنرا هم بزنید. کره بادام و کره بلارد هم می توانند جایگزین های خوبی برای کره بادام زمینی باشند.

وعده روزانه: به جای کره معمولی که روی نان تست می مالید، از کره بادام زمینی ٪۱۰۰ طبیعی استفاده کنید. استفاده از این ماده در برنامه غذاییتان خیلی خوب است اما توجه داشته باشید که کره بادام زمینی طبیعی هم حاوی چربی است. پس مصرف خود را به یک وعده در روز محدود کنید.

سالم بخورید، سالم بمانید

اگر زندگیتان از نوع سریع السیر و بزن دررو است، هنوز هم می توانید سالم غذا بخورید. باید مطمئن شوید غذاهایی که در یخچالتان نگه داری می کنید، تغذیه سالم را افزایش می دهد. وقت بگذارید و موادغذایی سالمتری پیدا کنید و مطمئن باشید که جسمتان قدردان شما خواهد بود. فکر نکنید غذاهای سالم نمی تواند خوشمزه باشد یا شکمتان را پر نکند، امتحان کنید.

## حقایقی در مورد تخم مرغ

اسم تخم مرغ در یکی دو دهه اخیر بد در رفته است.کارشناسان سلامتی معتقدند که برای سلامت قلب مضراست، و خلاصه این که موضوع بحث و انتقاد بسیاری ازمنتقدان می باشند. اما آیا به راستی دوست سفید رنگ ( و گاهی قهوه ای) ما برایمان اینقدر مضر است؟ به تازگی بسیاری از سازمانهای بهداشتی به دفاع از فواید تخم مرغ پرداخته اند. پس ما باید کدام یک از حرف ها را قبول کنیم؟ اگر مضر هستند پس چرا مجددا درمورد خواص آنها تبلیغ می شود؟

تصور نادرست در مورد تخم مرغ

سابق بر این تصور می شد که تخم مرغ کلسترول خون را افزایش می دهد. و همانطور که می دانید کلسترول بالا باعث ایجاد سکته قلبی میشود. زرده تخم مرغ به تنهایی شامل ۵ گرم چربی می باشد که برای متخصصین تغذیه کافی است که ادعا کنند تخم مرغ باعت ایجاد تسدد شراین می شود.

یک تصور نادرست دیگر این است که مردم فکر می کنند کلسترول همان چربی است. این امر درست نیست. کلسترول یک ماده مومی شکل است که از نظر ظاهری کمی شبیه به چربی می باشد اما خصوصیات متفاوتی با آن دارد. دانشمندان امروزه به این نتیجه دست پیدا کرده اند که کلسترول در بسیاری از غذاها وجود دارد و کلسترولی که در خون مشاهده می شود با آنچه که قبلا تصور می شد تفاوت های بسیاری دارد. بنابراین برای حل کردن راز تخم مرغ باید مطالبی در مورد کلسترول بدانیم.

کلسترول

پیش از هر چیز باید بدانید که کلسترول لزوما چیز بدی نیست. بدن انسان برای حفظ دیواره سلولی، تجزیه بافت اعصاب و تولید ویتامین D به کلسترول نیاز دارد. ضمنا دو نوع کلسترول وجود دارد: کلسترولی که در غذاها وجود دارد و دیگری کلسترول خون. که هر دو از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشند.

کلسترول غذایی را می توانید در غذاهایی نظیر: گوشت قرمز، گوشت سفید، غذاهای دریایی، تخم مرغ و لبنیات پیدا کنید. کلسترول نوع دوم ( کلسترول خون) در کبد تولید می شود و با جریان خون به تمام نقاط بدن می رسد. کلسترول خون خود به دو زیر مجموعه تقسیم بندی می شود: لیپو پروتیین های متراکم (HDL) و لیپو پروتیین های کم تراکم (LDL .(LDL به این دلیل که به دیواره شریان های خونی می چسبد به عنوان کلسترول بد شناخته می شود.

چیزی که واقعا بد است میزان لیپو پروتیین های کم تراکمی است که در خون وجود دارد. مقدار بیش از اندازه آن باعث ایجاد ناراحتی های قلبی می شود. دانشمندان اخیرا به این نتیجه رسیده اند که مصرف غذاهایی که دارای کلسترول هستند میزان کلسترول خون را افزایش نمی دهند. حداقل می توان گفت که تعدادی از کارشناسان با این نظر موافقند ( مثل همیشه عده ای مخالف وجود دارد.)

بر اساس یکی از تحقیقاتی که دکتر وندا هاول به همراه همکارانش در دانشگاه آریزونا انجام داده است، در طی یک مطالعه آماری که در طول ۲۵ سال به پایان رسید به این نتیجه رسیده اند که مصرف کلسترولی که در لبنیات وجود دارد به هیچ وجه کلسترول خون را بالا نمی برد. این تحقیق همچنین حاکی از آن است که افرادی که دارای رژیم غذایی کم چربی بوده و حتی روزی ۲ تخم مرغ مصرف می کردند هیچ نشانه ای از افزایش کلسترول در خون آنها مشاهده نشده است.

بنابراین چه چیزی باعث افزایش کلسترول خون می شود؟ یکی از تئوری ها بر این اصل استوار است که چربی های اشباع شده عامل افزایش کلسترول می باشند. از سه نوع چربی که وجود دارد ( اشباع شده، اشباع حلقه ای و اشباع نشده) تنها نوع اشباع شده آن باعث افزایش کلسترول و در نتیجه میزان LDL می باشند. تخم مرغ دارای چربی های اشباع نشده می باشد که می تواند میزان کلسترول بد خون را کاهش دهد، به شرط اینکه مصرف آنرا جایگزین غذاهایی با چربی های اشباع شده نمایید.

غذاهای خوشمزه

تخم مرغ یک غذای کاملا مغذی است. فقط از چربی (زرده) و پروتئین (سفیده) تشکیل نشده، بلکه مقادیر بسیار زیادی از ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن نیز در آن یافت می شود که از جمله آنها می توان به نکات زیر اشاره کرد...

ویتامین ها

A: مناسب برای پوست و رشد

D: با تولید کلسیم مقاومت استخوان ها را افزایش می دهد

E: از سلول ها در برابر فرایند اکسایش جلوگیری می کند

B۱: باعث آزاد شدن انرژی موجود در کربوهیدرات ها می شود

B۲: انرژی موجود در چربی ها و پروتئین ها را آزاد می کند

B۶: سوخت و ساز پروتئین در بدن را بهبود می بخشد

B۱۲: در ساختار بافت های عصبی و سلول های خونی نقش مهمی دارد

مواد معدنی

آهن: در ساخت گلبول های قرمز خون بسیار موثر است

روی: به تعادل آنزیم ها کمک کرده و فرایند بلوغ را تسریع می بخشد

کلسیم: مهمترین ماده معدنی در تقویت استخوان و دندان

ید: ترشح هورمون ها تیروئید را کنترل می کند

سلنیوم: مانند ویتامین E از سلول ها در برابر فرایند اکسایش محافظت می کند

بهترین نوع پروتئین

اگر موارد بالا برای شما کافی نیست باید این را هم اضافه کنیم که در سفیده تخم مرغ انواعی از خالص ترین پروتیین ها وجود دارد. آنقدر مغذی است که دانشمندان زمانی که میخواهند پروتئین سایر غذاها را محاسبه کنند، پروتئین سفیده تخم مرغ را به عنوان استاندارد در نظر می گیرند". ارزش غذایی "آن (مقیاسی است برای تعیین فایده پروتئین رشد) ۳۹.۷ می باشد. این در حالی است که ارزش غذایی شیر، گوشت و برنج به ترتیب ۸۴.۵ ، ۷۴.۳ ، و ۶۴ می باشد.

هر چه ارزش غذایی بالاتر باشد پروتیین بهتر جذب می شود. به همین دلیل است که بدن سازها در رژیم غذایی خود از سفیده تخم مرغ استفاده می کنند. زمانی که شخص، به عنوان نمونه گوشت مصرف می کند، تمام پروتیین آن به طور خالص مصرف نمی شود.

پروتئین یک ماده مرکب می باشد. به این دلیل است که کارشناسانی که برای بدن سازها پروتئین مصنوعی می سازند همیشه از سفیده تخم مرغ در فراورده های خود استفاده می کنند. همانطور که مشاهده می کنید هر عدد تخم مرغ معمولی حاوی ۶.۳ گرم پروتئین می باشد.

چگونه تخم مرغ را بخوریم

کارشناسان معتقدند با اینکه تخم مرغ دارای میزان کمی چربی های اشباع شده است بیش از روزی ۲ عدد از آنها را نباید مصرف کرد. زرده تخم مرغ دارای چربی می باشد که اگر چه این چربی ها باعث بالارفتن کلسترول خون نیستند اما اگر بیش از اندازه از آنها مصرف شود مشکلات دیگری را برای فرد ایجاد می کنند.

مسمویت از طریق تخم مرغ هر ساله ۵۰۰۰ نفر را به کام مرگ می برد. ۱ تخم مرغ از هر ۱۰۰۰۰ عدد به سالمونلا آلوده است. به همین دلیل شما نباید هیچ گاه آنها را به طور خام مصرف کنید، و یا اینکه در شیر مخلوط کرده و یا به طور خام ببلعید.

بهترین روش برای طبخ تخم مرغ بستگی به غذایی که دارد که می خواهید درست کنید. سازمان غذایی آمریکا اعلام می کند که دمای طبخ تخم مرغ نباید بیش از ۲۵۰ درجه فارنهایت باشد. اگر بر روی تخم مرغ قسمت های آبکی و شلی وجود داشته باشند بدین معناست که پخت به طور کامل انجام نشده است.

بنابراین شما با تمام حقایق در مورد این ماده خوراکی و مفید آشنا شدید. زمانی دشمن شما بود اما حالا یکی از دوستان جدا نشدنی شماست که بسیار مغذی بوده و آنقدرها هم که تصور می کردید مضر نیست. حاوی مقادیر زیادی پروتئین بوده و طرز تهیه آن بسیار ساده می باشد و یک غذای طلایی طبیعی است... البته اگر در خوراک آن زیاده روی نکنید.

## آیا به غذا اعتیاد دارید؟

گاهی از اوقات میبینید که نمی توانید جلوی خوردن چیزی را در خودتان بگیرید، به آن اعتیاد غذایی گفته می شود.

اعتیاد غذایی در شکل ها و انواع مختلف وجود دارد که میتواند به چاقی بیش از حد، دیابت، جوع و سایر بیماری های خطرناک منجر شود. فهمیدن دلیل ابتلا به این اعتیاد های غذایی کار ساده ای نیست، اما اگر می بینید که نمی توانید در خوردن چیزی جلوی خودتان را بگیرید، این مقاله را حتماً مطالعه کنید.

انواع اعتیادهای غذایی

بعضی از انواع غذاهای اعتیادآور:

کافئین:چای و قهوه حاوی کافئین است که یکی از محرکان اعتیاد آور سیستم عصبی به شمار می رود. اما همه شما می دانید که...

شکر: مصرف شکر زیاد، مکانیسم تولید گلوکز را در بدن مختل می کند. مهمترین منبع گلوکز در بدن کربوهیدرات ها هستند، به همین دلیل اگر کسی به مقدار زیاد از شکر استفاده کند، که یکی دیگر از منابع گلوکز است، بدن برای انرژی به شکر وابسته میشود.

شکلات: شکلات حاوی تئوبرومین است—ماده ای شبیه به کافئین—همچنین حاوی فنتیلامین (PEA)، ماده ای که روی وضعیت روانی تاثیر می گذارد و شهوت جنسی را بالا می برد.

غذاهای افیونی

یک نظریه می گوید مواد لبنی و حبوبات مثل پاستا، نان و چیپس می توانند اعتیادآور باشند. این باور وجود دارد که پروتئین موجود در این غذاها حاوی پپتیدهای اعتیادآور است که افیون نامیده می شود و باعث می شود که بدن اکسورفین تولید کند. اکسورفین تاثیرات بسیاری روی بدن میگذارد، از قبیل: بالا بردن شهوت و میل جنسی و اعتیاد.

بعضی بر این عقیده اند که لبنیات و حبوبات به این دلیل تاثیر اعتیادآور روی بدن میگذارند چون بدن ما برای استفاده از چنین غذاهایی طراحی نشده است. مثلاً ماکارونی یا پنیر را به صورت عادی در طبیعت نمی بینیم. این غذاها میتواند در بدن ایجاد حساسیت و آلرژی نیز بکند.

اعتیادهای آلرژی را

دانشمندان اخیراً کشف کرده اند که انسانها نمی توانند به دلیل نوعی از آلرژی اعتیادهای غذایی خود را کنترل کنند. این دانشمندان عقیده دارند که حساسیت های غذایی در قسمت های کناره ای مغز ما وجود دارند—همان قسمت که مربوط به احساس گرسنگی و تشنگی است—به همین دلیل باعث شده که بعضی متخصصان باور داشته باشند که این حساسیت ها می تواند روی احساس گرسنگی یا تشنگی ما تاثیر بگذارد. ممکن است فردی بعد از استفاده ی یک غذای آلرژی زا به خاطر کاهش شدید قند

خون، احساس گرسنگی بیشتری کند.

اعتیادهای غذایی مختل کننده ی اعصاب

اگرچه این نوع از اعتیاد میان خانم ها متداول تر است، اما بعضی از مردها هم که مشکلات احساسی دارند می توانند به این مسئله دچار شوند. از دست دادن اختیار با دیدن غذایی که به آن اعتیاد دارید، فقط یک عادت نیست.

مردهایی که مشکلات احساسی و اجتماعی دارند در بیشتر مواقع با زیاد خوردن آرامش می گیرند. برای این مردان غذاهای خوشمزه می تواند جای تنهاییشان، اعتماد به نفس پایینشان و افسردگیشان را بگیرد. مردم بستنی می خورند چون خوشمزه است، اما هر غذای خوشمزه ای می تواند به عنوان یک آرامش بخش هم استفاده شود. مردم خیلی زود به این مسئله عادت می کنند.

چطور از اعتیادهای غذایی جلوگیری کنید

همانطور که قبلاً ذکر شد، غذاهایی هستند که ذاتاً اعتیادآورند و اگر کسی زیاد از آنها استفاده کند ممکن است به آن معتاد شود. نوشیدن ۲ تا ۳ فنجان قهوه در روز میتواند باعث اعتیاد شود. همچنین مصرف زیاد شکر، شکلات و بعضی محصولات لبنی و حبوبات نیز می تواند اعتیاد بیاورد. هنوز مشخص نشده است که فرد باید چه میزان از این مواد را مصرف کند تا به آن معتاد شود.

حفظ تعادل در خوردن مهمترین چیز است. همیشه به واکنش بدنتان بعد از صرف هر غذایی توجه کنید. اگر دیدید گرسنه تر شدید، بدانید که آن از غذاهای آلرژی زا بوده است.

شراب خواری به خاطر وجود مشکلات در زندگی نیز جزء همین اعتیاد ها است. مردانی که متعلق به خانواده ای هستند که سابقه ی مشکلات روانی در آن وجود داشته است، بیشتر دچار این مسئله می شوند. برای کنار گذاشتن ان حتماً باید با متخصص مشورت کنند.

آیا شما هم یک معتاد غذایی هستید؟

در اینجا به بعضی از علائم آن اشاره می کنیم:

- میل زیاد برای غذایی بخصوص
- خوردن زیاد چیزی
- گرسنه شدن بعد از مصرف بعضی غذاها
- گوشه گیری
- اضطراب
- کج خلقی و بداخلاقی هنگام گرسنگی
- سوء تغذیه به مدتی طولانی
- افزایش وزن
- خستگی

با اعتیاد خود مبارزه کنید

همانطور که دیدید اعتیاد غذایی مسئله ی ساده ای نیست. البته ممکن است از اعتیاد به مواد مخدر بهتر باشد اما باز هم می توانند اثرات سوئی روی سلامتی شما بگذارد. روی واکنش بدنتان به غذاهای مختلف دقت کنید تا بتوانید بفهمید که نسبت به کدام غذا اعتیاد دارید.

## مکمل های غذایی؛ دوستان خوب سلامتی

مترجم: مریم سادات کاظمی

گفتگو با دکتر فیلیپ کرنت و ناتالی مس بواوف متخصص تغذیه؛

امروزه مکملهای غذایی و دارویی بسیار متنوعی در داروخانه ها و فروشگاهها دیده می شود. مصرف مناسب مکملهای غذایی باعث جبران کمبودها و تعادل می شود که نتیجه آن، زندگی بهتر، سالمتر و پیشگیری از برخی بیماریهاست و فواید این مواد امروزه ثابت شده است.

عناوین وسوسه انگیزی مانند «مکمل ضد خستگی، محافظ پوست در برابر نور خورشید، مکمل کاهش دهنده وزن و...» اما در وهله اول باید دید مکمل های غذایی به چه موادی اطلاق می شوند، ترکیبات آنها چیست و چه عملکردی دارند؟

اروپا و پس از آن فرانسه، در ماه مارس سال ۲۰۰۶ تعریف دقیقی از هر ماده ای که می تواند جزو مکملهای غذایی قرار گیرد، ارائه دادند. بر این اساس، مکملهای غذایی، موادی اند که هدف از مصرف آنها، تکمیل یک رژیم غذایی معمولی است. مکملها منبع غنی از عناصری است که به تنهایی یا در ترکیب با مواد دیگر، تأثیری تغذیه ای یا فیزیولوژیکی روی بدن دارد و در انواع مختلفی مانند قرص، پودر، شربت، کپسول، آمپول و... در بازار عرضه می شود. مکملهای لاغری بیش از همه و سپس مکملهای مفید در رابطه با استرس، یائسگی، تقویت کننده های مو، ناخن و محافظ در برابر اشعه های خورشید مورد استقبال هستند.

بیشترین مصرف کنندگان مکملهای غذایی خانمها هستند. همچنین باید گفت، طبقه مرفه جامعه بیش از کارگران از این مواد مصرف می کنند، تعداد افراد مجرد نسبت به متأهلان کمتر گرایش به مکملها دارند.

خواص مکملهای غذایی برای عده ای از مردم روشن شده است، اما نکته مهم این است که مصرف بیش از حد مشخص، به هیچ وجه توصیه نمی شود.

این مکملهای غذایی ممکن است از مواد مختلفی تهیه شده باشد، مانند:

- مواد غذایی سنتی یا بخشی از یک ماده غذایی، مانند عصاره هویج
- مواد غذایی ، ویتامینها و مواد معدنی مانند ویتامین ث و کلسیم
- گیاهان و ترکیبات گیاهی مانند گیاه رازیانه
- تمام مواد غذایی با تأثیر تغذیه ای یا فیزیولوژیکی؛ مانند پروتئینها، اسیدهای چرب، آنتی اکسیدانها و...

در تمام موارد نباید مصرف مکملهای غذایی و دارویی را برای درمان استفاده کرد؛ زیرا این مواد دارو نیستند. اساس مکملهای غذایی و داروها کاملاً ـ با هم متفاوت است، اما گاه با مطرح شدن « تأثیرات»، این مرز کمرنگتر می شود. در واقع برخی از این محصولات می تواند برای کسانی که عناصر لازم بدن را به طور طبیعی با مصرف مواد غذایی کسب نمی کنند، مفید باشد. مکملها همچنین در برقراری مجدد تعادل غذایی و یا به خاطر تأثیرات خاص پیشگیرانه مانند امگا۳، لیکوپن و... سود بخش هستند. مطالعات بسیاری تأثیر مثبت مکملها در پیشگیری بعضی بیماریها یا کمبودها را تأیید می کند. با این حال بسیاری از مردم بدون مشورت با پزشک، انواع مختلف مکملها را خریداری می کنند و اغلب نیز مقدار مصرف را رعایت نمی کنند که زیاده روی در مصرف برخی از این مکملها ممکن است بسیار خطرناک باشد. به عنوان مثال مصرف زیاد بتاکاروتن در افراد سیگاری، خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش می دهد. همچنین در بعضی موارد، برخی از مکمل ها، تأثیر بعضی داروها را در بیماران دچار اختلال می کند.

ویتامینها

ویتامینها حتی اگر در مقدار خیلی کم لازم باشد، برای بدن بسیار مفید و ضروری هستند. به جز ویتامین D، دیگر ویتامینها به خودی خود در بدن سنتز نمی شوند و باید به وسیله مواد غذایی یا مکملها، این نیاز بدن تأمین شود. اساساً ویتامینهای گروه B ، ویتامین C، ویتامین E، ویتامین A و ویتامین D باید مصرف شود. از بین ویتامینها، همه آنها مفیدند و مکملهای غذایی حاوی آنها هستند.

مواد معدنی و عناصر کمینه

از بین مواد معدنی، سلنیوم و منیزیوم در درجه اول اهمیت قرار دارند. سلنیوم از این جهت که سرشار از آنتی اکسیدان است و منیزیوم به علت تأثیر مثبت در بازگرداندن انرژی و روحیه مورد توجهند. اما بسیاری دیگر از این مواد در مکملهای غذایی وجود دارند، مانند کلسیم، کاروتن،کروم، مس و آهن که هر کدام اهمیتی از جهت زیبایی پوست، استحکام استخوانها و وضعیت مطلوب مفاصل دارند. همچنین نباید از مصرف «فلوئور» در خردسالان و سالمندان و نیز «روی» برای داشتن پوستی شاداب غفلت کرد.

پروتئینها، اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه

ترکیبات با پایه اسید چرب مانند اسیدهای چرب امگا۳؛ مشتقات روغن ماهی و روغنهای گیاهی، تأثیرات مثبتی بر روحیه، خلق و خو و قلب دارد. در گروه اسیدهای آمینه، اغلب از کراتین صحبت می شود که در مورد تأثیرات آن هنوز بحث وجود دارد. در میان پروتئینها، اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه، از اسیدهای لینولئیک صحبت می شود که با جلوگیری از تجمع چربیها، باعث تحلیل عضلات می شود. همین مطلب را در مورد تمام پروتئینها و اسیدهای چرب نیز باید ذکر کرد.

گیاهان و مشتقات گیاهی

شمار گیاهانی که در فهرست مکمل های غذایی به کار می روند، تقریباً بی نهایت است. فقط کافی است سری به عطاریها بزنید تا هزار و یک گیاه مفید برای سلامتی پیدا کرد. چندان تحقیقی روی خواص این گیاهان دارویی صورت نگرفته و تا به حال به توصیه های گذشتگان اعتماد شده است. در ردیف گیاهان دارویی، رازیانه و مارچوبه در جایگاه نخست داروهای کاهش وزن قرار دارند. چای سبز در سوخت و ساز کالری و همچنین ترب سیاه در سم زدایی مؤثر هستند.

تأثیرات طلایی مکملهای غذایی

آنتی اکسیدانها مانند سلنیوم، ویتامین C، ویتامین E و همچنین «روی» برای بدن بسیار مفید و لازم هستند و اگر در تغذیه روزمره این مواد را دریافت نمی کنیم، برای مقابله با استرس اکسایشی و تضمین سلامت آینده، نباید در مورد مصرف این مکملها تردید کرد. مکملهای بسیاری حاوی این عناصر هستند.

در مورد لاغر شدن، مواد جذب کننده از سویی و سوزانده چربی و یا کالری از سوی دیگر تأثیر گذارند. با این حال، توجه داشته باشید که مکملهای مرکب از گیاهان دارویی جاذب، اسیدهای آمینه و دیگر ویتامینها در فرایند کاهش وزن و لاغری بسیار تأثیرگذارند، اما این مواد جای رعایت بهداشت تغذیه و توجه به کاهش وزن در طولانی مدت را نمی گیرد.

برای اینکه پس از برنزه شدن، پوست مدت طولانی تیرگی خود را حفظ کند، توصیه می شود مدتی قبل از در معرض نور خورشید قرار گرفتن، مصرف مکملهای «فعال کننده برنزه شدن» را آغاز کرد. تأثیر اصلی این محصولات، کاروتنوئیدهاست ( مواد موجود در هویج، گوجه فرنگی و...) که پوست را برای برنزه شدن آماده می کند. با این حال، حتماً باید از کرمهای ضد آفتاب نیز برای محافظت از پوست در برابر اشعه های مضر خورشید، استفاده کرد.

برای مطمئن شدن از مصرف صحیح و پیشگیری از زیاده روی، لازم است اصولی را رعایت کرد. مصرف چندین نوع مکمل در یک زمان یکی از موارد مهم خطرآفرین است و سلامتی را تهدید می کند. به همین دلیل توصیه می شود قبل از شروع مصرف، حتماً با پزشک مشورت کنید.

در کشورهای غربی معمولاً چندان کمبود مواد غذایی دیده نمی شود. با این حال، تغذیه کم و بیش متعادل و صحیح نمی تواند نیاز بدن به برخی ویتامینها و عناصر را تأمین کند.

برای آشنایی بیشتر با لزوم مصرف مکملهای غذایی و مسائل پیرامون آن، «دکتر فیلیپ کرنت» و «ناتالی مس بواوف» متخصص

تغذیه، در این باره توضیحاتی ارائه می دهند:

* آقای دکتر! در چه موقعیتهایی از زندگی، مصرف مکملهای غذایی لازم و ضروری است؟

** توصیه می شود در ۵ مرحله از زندگی حتماً مکملهای غذایی مصرف شود:

۱- گروه اول نوزادان هستند. توصیه می کنیم که مادران هر روز به نوزادان خود قطره ویتامین Dبدهند. ضرورت استفاده از این مکمل، تثبیت کلسیم در بدن و استحکام توده استخوانی است، زیرا، ویتامین Dموجود در شیر به تنهایی کافی نیست و از آنجا که ویتامین Dفقط در مجاورت نور خورشید به طور مطلوب تأثیرگذار خواهد بود، توصیه می شود که در طول روز حتماً کودک را در مجاورت نور خورشید قرار دهند.

۲- دوران بارداری نیز یکی از دورانهایی است که در اغلب موارد، مادران باید از مکملهای آهن استفاده کنند، زیرا در طول این مدت، خانم باردار روزانه به ۳۰ میلی گرم آهن نیاز دارد. همچنین مصرف مکمل اسید فولیک یا ویتامین «B۹» (به شکل قرص)، نیز بسیار مهم است؛ زیرا این ویتامین از ناهنجاریهای سیستم عصبی جنین پیشگیری می کند. خانمهایی که تحت درمان بیماری صرع هستند، به طور منظم این مکمل را مصرف می کنند. همچنین ممکن است پس از انجام آزمایش ادرار و تعیین مقدار ید در بدن، برای مادر باردار مصرف اضافی ید نیز تجویز شود. استعمال مواد مخدر این کمبود را تشدید می کند و بالاخره اینکه دریافت ویتامین D در سه ماهه آخر دوران بارداری از کمبود کلسیم نوزاد جلوگیری می کند.

۳- پس از زایمان و در دوران شیردهی نیز، مادر هنوز هم به مقدار زیادی آهن نیاز دارد که در این صورت روزانه ۱۰ میلی گرم آهن برای وی تجویز می شود.

۴- با نزدیک شدن به دوران یائسگی، خانمها در معرض کمبود کلسیم قرار می گیرند. در این سن لازم است که خانمها آزمایشات تراکم استخوانی انجام دهند. به طور کلی به خانمهای یائسه توصیه می کنیم هر روز مقدار یک گرم کلسیم اضافی دریافت کنند. همچنین در موارد یائسگی زود هنگام، استعمال مواد مخدر، افراد لاغر اندام، سابقه فامیلی در مورد شکستگی استخوان گردن و استخوان لگن، کمبود دریافت کلسیم در دوران نوجوانی، کم تحرکی و سابقه مصرف طولانی مدت داروهای با اساس کورتیکو استروئید، همراه با کلسیم باید ویتامین Dنیز مصرف شود.

۵- با افزایش سن، پیشگیری از سوء تغذیه و کم خونی بسیار مهم است. قبل از شروع مصرف مکملها، ابتدا باید فرد تحت یک آزمایش خون کامل قرار گیرد که به این وسیله اندوخته آهن، ویتامین B۹، B۱۲، گلبولهای قرمز، گلبولهای سفید و... اندازه گیری می شود. در صورت کمبود، قرصهای آهن، ویتامین B۹، B۱۲، روی، سلنیوم و... به صورت شربت یا آمپولهای تزریقی برای فرد تجویز می شود.

* علاوه بر این موارد، مصرف مکملهای غذایی در چه شرایط دیگری می تواند مفید باشد؟

** در مدت استفاده از برخی داروها، لازم است که مکملهای غذایی در برنامه روزانه گنجانده شود. به عنوان مثال، بیماری که به مدت طولانی از داروهای کورتیکواستروئید استفاده می کند، حتماً باید قرصهای پتاسیم (دوز آن به نوع دارو بستگی دارد) و کلسیم (تقریباً ۵۰۰ میلی گرم) مصرف کند، زیرا کورتیزون باعث حذف بیش از حد مواد معدنی و از بین رفتن این دو عنصر می شود. برای خانمهایی که تحت درمان ضد هورمونی اند مانند افراد مبتلا به سرطان سینه که داروهای «آنتی آروماتاز» مصرف می کنند، روزانه یک گرم کلسیم به همراه ویتامین Dتجویز می شود تا از ابتلا به پوکی استخوان که فقدان استروژن یک عامل مؤثر در بروز آن است، پیشگیری شود. برخی دیگر از بیماران مانند مبتلایان به التهاب کولیت (همراه با جذب نامطلوب گوارشی) به منیزیوم، انواع ویتامینهای X، E، D، A و B۱۲ نیاز دارند که دوز آن با توجه به وضعیت التهاب تعیین می شود. در برخی از روشهای درمان چاقی، جسمی فضاگیر در معده بیمار قرار داده می شود تا حجم معده کاهش یابد که معمولاً در این موارد مکملهای آهن، روی و ویتامینهای B۹ و B۱۲ تجویز می شود. در افرادی که مبتلا به کلسترول بالای خون هستند، توصیه می شود با رعایت رژیم غذایی، یک نوع روغن گیاهی مصرف کنند که این چربیها کلسترول را در روده ها جذب کند. بسیاری از خانمهایی که در دوران قاعدگی، خونریزی زیاد دارند دچار کمبود آهن هستند. این افراد پس از انجام آزمایش خون باید با نظر پزشک، مکمل آهن مصرف کنند.

* آیا کسانی که از مکملهای غذایی و دارویی استفاده می کنند، باید نگران عوارض جانبی این مواد هم باشند؟

** به طور کلی، عوارض منفی این مکملها فقط در موارد زیاده روی در مصرف، دیده می شود. به عنوان مثال، مصرف بسیار زیاد کلسیم، باعث تشکیل سنگ کلیه می شود. افراط در مصرف آهن، اختلالات گوارشی مانند استفراغ و نارسایی کبد را در پی دارد. دوز بالای ید، خطر پرکاری تیروئید را دارد و مصرف زیاد پتاسیم، موجب مشکلاتی در ریتم ضربان قلب می شود. استفاده زیاد از ویتامین B۱۲ نیز باعث چرب شدن پوست و بروز آکنه می شود.

* شما چه توصیه هایی دارید که فقط با مصرف مواد غذایی، تمام نیازهای بدن تأمین شود؟

** این امر مهم مستلزم رعایت دو نکته اساسی است. از نظر کمی؛ مراقب باشید که دریافت مواد غذایی باید طوری باشد که دریافت انرژی از مصرف بدن بیشتر نباشد. از لحاظ کیفی هم تغذیه باید متنوع باشد تا نیازهای مختلف بدن تأمین شود. برای رعایت کمیت تغذیه، بهترین معیار وزن است. اضافه شدن یک تا دو کیلوگرم وزن در سال، نشانه این است که دریافت انرژی از سوخت و ساز آن بیشتر است. در این صورت یا باید دریافت انرژی کمتر شود و یا سوخت و ساز انرژی را به وسیله ورزش، بیشتر کرد. در مورد کیفیت غذا نیز باید در مصرف چربیها ( کره، پنیر چرب، گوشتهای چرب، چیپس و...) دقت داشت. برعکس، خوردن غلات یا حبوبات در هر روز کاملا ـ مناسب است و نیازی به حذف نان ( دو تا سه برش در روز) نیست. همچنین مصرف روزانه لبنیات کم چرب و میوه ها و انواع سبزیها، نیازهای بدن به ویتامین، نمکهای معدنی و عناصر ضروری را تأمین می کند همچنین از نوشیدن۵/۱ لیتر آب در طول روز نیز غفلت نکنیم.

مکملهای غذایی و پیشگیری از پیری

رادیکالهای آزاد به سلولهای بدن هجوم برده و فیبرهای ارتجاعی و کلاژنهای پوست را نابود می کند که منجر به پیرشدن پوست می شود و ابتلا به برخی بیماریها مانند سرطانها را نیز در پی دارد. به همین دلیل مصرف آنتی اکسیدانها برای پیشگیری از پیری و برخی بیماریهای مزمن توصیه می شود. در این رابطه از استرس اکسایشی نیز صحبت می شود که به حالتی اطلاق می شود که پوست به تنهایی نمی تواند از خود محافظت کند. مکمل های غذایی حاوی آنتی اکسیدانها می توانند پوست را از این نظر تقویت کنند. ویتامین C، E، سلنیوم، روی و کاروتنوئیدها مهمترین آنتی اکسیدانها هستند. اما این مواد در صورتی مفید خواهند بود که دوز روزانه مصرف آنها افزایش نیابد:

- ویتامین E: ۳۰ میلی گرم
- ویتامین A: هرگز نباید خودسرانه مصرف شود
- بتاکاروتن: ۶ میلی گرم
- سلنیوم: ۱۰۰ میلی گرم
- روی: ۲۰ میلی گرم
- ویتامین C: ۱۲۰ میلی گرم

اما میوه ها، انواع سبزی و ادویه ها بر مکملهای غذایی ارجحیت دارد، زیرا این خوراکیها مواد طبیعی سرشار از آنتی اکسیدانها هستند.

مکملهای غذایی و پیشگیری از بروز بیماریهای سرطان و حملات قلبی

بسیاری از آمریکاییها، گروه زیادی از مصرف کنندگان ویتامینها و دیگر مکملها مانند عناصر معدنی هستند. اما آیا واقعا این نوع مصرف تأثیر مثبتی بر سلامتی آنان دارد؟ نکته ای که باید به آن اشاره کرد این است که اگر چه عده زیادی از این مردم چاق هستند و چاقی یکی از عاملهای مهم بروز سرطان به شمار می آید، اما شمار مرگ و میر ناشی از سرطان در بین مردان آمریکایی بسیار کمتر از ۳۰ درصد است.

بر اساس تحقیقی که در سال ۲۰۰۳ در کشور فرانسه روی ۱۳ هزار نفر انجام شد، نشان می دهد مردانی که مدت ۸ سال مکملهای حاوی ویتامینها و عناصر ضروری ( ویتامین C، ویتامین E، بتاکاروتن، روی، سلنیوم) مصرف کرده اند، فقط یک سوم آنان مبتلا به سرطان شده اند و فوت به علت سرطان در این گروه تا ۳۷ درصد کاهش یافته است. از آنجا که مردان بیشتر از زنان سیگار می کشند، این تأثیرات در آنان چشمگیرتر است. همچنین کسانی که سابقه سرطان در خویشاوندان خود دارند و افرادی که نمی توانند در طول روز به مقدار کافی میوه و سبزی مصرف کنند، حتماً توصیه می شود از این مکملها استفاده کنند.

در مورد امگا ۳ توصیه می شود کسانی که یک بار دچار سکته قلبی شده اند، روزانه یک گرم امگا ۳ مصرف کنند. همچنین افراد مستعد سکته قلبی مانند افراد مبتلا ـ به فشار خون، کلسترول، استعمال دخانیات، استرس و... باید به مصرف این ماده توجه داشته باشند.

## تغذیه سالم برای داشتن بدنی سالم تر و نیرومند تر

مواد غذایی مختلفی وجود دارند که هر یک از آن ها برای اندام های مختلفی از بدن مفید هستند واستفاده دسته جمعی از آنها باعث می شود تا شما به سلامت کامل دست پیدا کنید. هر چند استفاده از مکمل های غذایی می تواند ویتامین ها و مواد غذایی مورد نیاز بدن را تامین کند اما هیچ چیز نمی توانید جای یک رژیم غذایی سالم را پر کند. متن زیر را بخوانید تا متوجه شوید که برای محافظت و تقویت برخی اندام های مهم باید از

چه رژیم های غذایی استفاده کنید.

پوست

پوست یکی از اندام های گسترده در تمام نقاط بدن می باشد. از آنجایی که سلول های پوستی دائما در حال ریزش و باز سازی هستند غذاهای معینی وجود دارند که می توانند در حفظ سلامت پوست به شما کمک کنند.

مواد غذایی: ویتامینC

این ویتامین باعث می شود که جریان گردش اکسیژن در زیر پوست تسریع پیدا کند، به تولید کلاژن کمک می کند و محل زخم ها، بریدگی ها و کوفتگی ها را زودتر بهبود میبخشد. در برخی موارد ثابت شده است که از عفونت ها و سرطان های پوستی (و حتی اندام های دیگر) نیز جلوگیری می کند.

چه چیز مصرف کنید: یک عدد عنبه کوچک، یک پرتقال و یا گریپ فروت معمولی

میزان مصرف: میزان مصرف روزانه ۶۰ میلی گرم می باشد. بعضی از محققین حتی ۱۰۰ میلی گرم در روز را نیز پیشنهاد می کنند که باید در وعده های مختلف استفاده شود. در این حالت هیچ گونه تاثیر منفی در بدن مصرف کنندگان دیده نشد. اما برخی از محققان معتقدند که افزایش میزان مصرف تا ۲۰۰ میلی گرم در روز باعث اسهال و نفخ شکم می شود.

قلب

بیماری های قلبی- عروقی (ناراحتی های قلب و رگ های خونی که از انواع آن میتوانی به حمله های قلبی و ایست قلب اشاره کرد) در آمریکای شمالی اولین عامل مرگ و میر هم در مردان و هم در زنان را دارا می باشند. بدون در نظر گرفتن میزان شایع بودن آن و تنها با استفاده از رژیم غذایی درست می توانید ریسک ابتلا به ناراحتی های قلبی را تا حد بسیاری کاهش دهید.

مواد غذایی: امگا ۳ اسیدهای چرب ضروری

شما می توانید ریسک ابتلا به بیماری های قلبی را با پایین آوردن میزان کلسترول بد و فشار خون و همچنین با افزایش کلسترول خوب خون کاهش دهید.

چه چیزهایی مصرف کنید: ماهی های قزل آلا، آزاد، ساردین، و ماکرول

دوز مصرف: برای این مورد مدرک مستندی در دست نیست، اما سه وعده ۲۰۰ گرمی پیشنهاد مناسبی است.

استخوان ها

زمانی که نوبت به حفظ سلامت استخوان ها می رسد حتما به یاد کلسیم می افتید. این ماده یک عنصر حیاتی برای رشد استخوان ها می باشد. اما فسفات، ویتامین A,C و D و ماده معدنی" بُر "نیز در حفظ سلامت استخوان ها نقش مهمی را ایفا می کنند.

مواد غذایی: بُر

برای سالیان دراز اعتقاد بر این بود که این ماده معدنی هیچ نقش مفیدی در حفظ سلامت بدن انسان ها ندارد. در حالی که تحقیقات اخیر ثابت کردند که این ماده معدنی در کمک به جذب کلسیم و سایر هورمون هایی که در واکنش های استخوانی فعال هستند کمک می کند.

چه چیز مصرف کنید: بروکلی، نخود فرنگی، انگور، گلابی و سیب. منابع مناسب دیگر نیز شامل: پنیر، ماهی ساردین و قزل آلا می باشند.

میزان مصرف: شما باید روزی ۱ تا ۲ میلی گرم بر به طور روزانه مصرف کنید. اما دوز مصرف را تا ۴۵ میلی گرم در روز افزایش ندهید. این کار دارای تاثیرات جانبی بسیاری است که از انواع آن می توان به عدم توانایی بدن در جذب فسفر اشاره نمود.

مفاصل

این روزها آرتروز و التهاب مفاصل رفته رفته در حال فراگیر شدن است. اما خبر خوب این است که شما به راحتی می توانید مفاصل خود را تقویت کنید.

مواد غذایی: مس

مس یکی از مواد غذایی مفید است که خواص آن به قسمت های مختلف بدن کمک می کند. به عبارت دیگر بر روی تمام آنزیم هایی که به استخوان ها و مفاصل مربوط می شوند تاثیر می گذارد.

چه چیز مصرف کنیم: جگر (در هر ۱۰۰ گرم جگر ۳.۸ میلی گرم مس وجود دارد. میگو (۴.۱ میلی گرم مس در هر ۱۰۰ گرم) و سایر غذاهای دریایی و آجیل و دانه های گیاهی.

میزان مصرف: از ۱.۵ تا ۳ میلی گرم در روز می باشد. دوز بالای مس (۱۵ تا ۳۵) جذب روی در بدن را با مشکل موجه می سازد.

اندامهای تناسلی

بیشتر آقایون دوست دارند پسرهایی داشته باشند که از نظر سلامتی از دیگران برتر باشند. اگر فکر می کنید که این امر بدون داشتن رژیم غذایی مناسب امکان پذیر پذیر است بهتر است یک بار دیگر بر روی این مطلب فکر کنید.

مواد غذایی: روی

متابولیسم هورمون های مردان، ایجاد اسپرم و جنبندگی آن همه جزء مواردی هستند که با میزان روی در ارتباط می باشند. در برخی مطالعات اثبات شده که روی می تواند برای ناباروری و نازایی نیز مفید باشد.

چه چیز مصرف کنیم: میگو (۱۰۰ گرم از آن حاوی ۸۳ میلی گرم روی می باشد) گوشت گاو ( ۱۰۰ گرم از آن حاوی ۶ میلی گرم روی می باشد) و همچنین گوشت مرغ و بره.

میزان مصرف: روزانه ۱۵ تا ۱۹ میلی گرم در روز می باشد. اگر ۵۰۰ میلی گرم به طور روزانه از روی مصرف کنید باعث ایجاد مسمومیت می شود.

چشم

اگر یکی از طرفداران هویج نیستید جای نگرانی وجود ندارد. غذاهای متفاوتی وجود دارند که با مصرف آنها می توانید سلامت چشم های خود را تضمین کنید. چقدر بد شد که مادر شما در این مورد زمانیکه کودک بودید چیزی نگفته بود، نه؟

مواد غذایی: بتا کارتویین

بدن انسان بتا کارتویین را تبدیل به ویتامین A می کند. ویتامین A نیز به عنوان ضد اکسنده عمل کرده و از چشم در مقابل بیماری های مختلف مراقبت می کند. همچنین از ابتلا به آب مروارید و آب سیاه (لکه سیاهی بر روی شبکیه) نیز جلوگیری می کند.

چه چیز مصرف کنید: هویج (دو عدد در اندازه معمولی) سیب زمینی شیرین، بروکلی و تمام سبزی های برگ دار سبز رنگ.

میزان مصرف: ۱۵۰۰ واحد می باشد. اگر در حدود ۱۰۰۰۰ تا ۱۵۰۰۰ واحد بتا کاروتیین مصرف کنید میزان ویتامین A مورد نیاز بدن شما به راحتی فراهم می شود. تنها مشکلی که در این جا وجود دارد این است که بتا کاروتیین رنگ پوست را به زرد- نارنجی متمایل می سازد که خود مشکل حادی را بروز نمیدهد. اما مصرف بیش از اندازه ویتامین A در دراز مدت مشکلاتی را برای بدن به وجود می آورد.

دندان و لثه

اگر از رفتن به دندانپزشکی خوشتان نمی آید کارهایی بجز مسواک زدن و استفاده از نخ دندان وجود دارد که با به کارگیری آنها می توانید به دندانپزشکی مراجعه نکنید.

مواد غذایی: کلسیوم

کلسیم سلامت دندان ها را حفظ می کند و به شما کمک می کند که به سایر بیماری های دهانی نیز مبتلا نشوید. بر اساس تحقیقاتی که بر روی ۱۳۰۰۰ آمریکایی انجام شده ثابت شده است که مردها و زن هایی که میزان مصرف کلسیم روزانه آنها از ۵۰۰ میلی گرم کمتر بوده دو برابر بیشتر از سایرین به بیماری های لثوی مبتلا می شدند.

چه چیز مصرف کنید: یک فنجان شیر (۲۵۶ میلی گرم) یک فنجان بادام (۳۵۷ میلی گرم) یا دو فنجان لوبیا سفید می تواند ۳/۱ کل کلسیم مورد نیاز بدن شما را تامین کند.

میزان مصرف: ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم در هر روز می باشد. استفاده بیش از اندازه باعث ایجاد بیماری های کلیوی از جمله سنگ کلیه می شود. این ماده را در وعده های مختلف غذایی و همراه با غذا مصرف کنید.

مو

در حالی که هیچ گونه راه حل قطعی برای ریزش مو وجود ندارد اما موادی وجود دارند که باعث می شوند رشد موها تسریع پیدا کند و سالم تر به نظر برسند.

مواد غذایی: آمینو اسیدها

۳ آمینو اسید وجود دارند که برای رشد و ترمیم موها ضروری می باشند. سیستین که خود آلفا- کراتین تولید می کند و برای حفظ سلامت موها مفید است و در آخر متانین که از ریزش مو جلوگیری می کند.

چه چیز مصرف کنید: غذاهایی که شامل پروتیین زیادی هستند نظیر: مرغ، بوقلمون، گوشت گاو، تخم مرغ، پنیر و آجیل.

میزان مصرف: هر چند مدرک مستندی از میزان مصرف این آمینو اسیدها در دست نیست اما شما باید به طور روزانه ۱۰۰ گرم گوشت، یک عدد تخم مرغ، یک مشت آجیل با هر وعده غذایی خود میل کنید. البته افرادی که دارای بیماری سیستیناریا ( یک نوع بیماری ژنتیکی که در آن کلیه دائما سنگ سازی می کند) هستند نباید از مکمل های حاوی سیستین استفاده کنند.

بدنی سالم تر

حالا که متوجه شدید چه غذاهایی برای قسمت های مختلف بدنتان مفید است از این پس به مواد غذایی که مصرف می کنید توجه بیشتری داشته باشید. مصرف این مواد غذایی نه تنها وزن شما را در حالت تعادل نگه می دارد بلکه سلامتی و نیروی جسمانی را نیز افزایش می هد. به خاطر داشته باشید که بدن شما با ارزش ترین و مقدس ترین سرمایه ای است که دارید پس از آن به خوبی مراقبت کنید.

## مواد غذایی بظاهر سالم که چندان هم سالم نیستند

متخصصین تغذیه لیستی از مواد غذایی اصلی را کلید سلامتی معرفی کرده اند. به همین خاطر پیش خود فکر می کنید که از غذاهای سالمی استفاده می کنید و وقتی دچار بیماریها و مشکلات مختلف، از سرطان گرفته تا دیابت و از این قبیل، می شوید، تعجب می کنید. این مشکلات به این دلیل است که در راه از خانه تا سوپرمارکتی که از آن خرید می کنید، این موادغذای دچار تغییر و تحولاتی می شود که باعث ارزانتر شدن و جذاب تر شدن آن...و البته به شدت ناسالم شدن آن می شود.

۱. گفته می شود که ماهی از گوشت قرمز سالمتر است، چون سرشار از فسفر، ویتامین D و روغن غیراشباع سالم می باشد. اما شایان ذکر است که فیله ماهی سرخ کرده حاوی مقدار بسیار کمی ماهی و بیشتر حاوی مواد افزودنی است که به هیچ عنوان سالم نیست. البته ماهی تازه اینطور نیست اما انواع ماهی های کارخانه ای و فست فود ماده غذایی سالمی به شمار نمی رود.

---

۲. ماست در واقع همان شیر ترش شده است، و درست مثل شیر باید سرشار از پروتئین، کلسیم، و ویتامین های مختلف باشد و می تواند برای افرادی که معده هایشان لالکتوز نمی پذیرد و نمی توانند از شیر تازه استفاده کنند، جایگزین خوبی باشد. اما آنچه که در سوپرمارکت ها به عنوان ماست فروخته می شود، محصولی کارخانه ای حاوی مقدار زیاد قند صنعتی، مثل فروکتوز و گلوکز (که موجب چاقی میشود) و میوه های فراورده ای است.

---

۳. با پختن بعضی سبزیجات به همراه گوشت و اضافه کردن کمی ادویه، سوپی ارزان، ساده و خوشمزه خواهید داشت. سوپ های آماده که در پاکت ها یا کنسرو ها بسته بندی می شوند، ترکیب پرنمکی از چربی ها، مواد افزودنی و تکه هایی از هویج و جعفری است تا مردم را گول بزنند. فقط یک کاسه از آن حاوی ٪۵۰ از کل نمک مصرفی روزانه شما است.

---

۴. چای سبز در آسیای شرقی و جنوبی طرفداران زیادی دارد، حاوی آنتی اکسیدان ها و کافئین است، و تحقیقات نشان داده است که با سرطان، بیماری های قلبی، مشکلات پوستی و اختلالات پیری مقابله می کند. اما از آنجا که به خاطر تلخ بودن طعم آن در غرب استقبال چندانی از آن نمی شود، مردم معمولاً این چای را با انواع و اقسام افزودنی ها و شکر می خورند که چندان سالم

نیست.

---

۵. انواع خوب سیب زمینی پوست نازک و سفید رنگ که ظاهر بسیار فریبنده ای دارند، دقیقاً همان چیزی است که باید از آن پرهیز کرد. این سیب زمینی ها که کاملاً تجاری هستند، هیچ ماده معدنی، نمک، یا پروتئینی در خود ندارند. فقط سرشار از نشاسته هستند که موجب چاقی شده و شما را در خطر ابتلا به دیابت قرار می دهند.

---

۶. پاپکرن باید دانه هاب ذرت سرشار از فیبر سلولز و با کالری بسیار پایین باشد که در روغن گیاهی سالم درست شده باشد. هنگام خرید پاپکرنهای آماده مایکروفری حتماً به برچسب روی آن دقت کنید: آن چربی ها (به ویژه کره) هیچ چیز سلامتی در خود ندارند و طعم دهنده هایی که در آن استفاده می شود فقط سمومی بی خاصیت هستند.

---

۷. نان های آماده بسته بندی شده ای که در سوپرمارکت ها می بینید، یکی از مهمترین عوامل در چاقی و دیابت به شمار می روند. نان باید فقط از آرد، کمی نمک، و خمیر مایه درست شده باشد. اما نان های سفید بسته بندی شده باید دوام بیشتری داشته باشند و این مسئله فقط از طریق افزودنی ها و تغییر شکل آن از طریق قند حاصل از شیره ذرت، میسر خواهد بود که موجب چاقی می شود. لازم به ذکر نیست که نگهدارنده ها به آن مزه سنگ آهک می دهد.

---

۸. سیریال ها—حبوبات غذایی که از غلات تهیه شده و با شیر بعنوان صبحانه مصرف می شود-- (گندم، جو، برنج، ذرت) بیش از ۱۰۰۰۰ سال است که یکی از غذاهای اصلی برای اکثر افراد به شمار می رود. این موادغذایی سرشار از پروتئین، نشاسته و ویتامین هستند.

اما آنچه که این روزها بعنوان سیریال صبحانه مصرف می شود، همان سیریال های واقعی است اما به اضافه ی مقدار زیادی قند، شیره ذرت، رنگ دهنده ها و نگه دارنده ها که باعث سلامت بخشیدن به شما و فرزندانتان نخواهند شد.

---

۹. سبزیجات و میوه جات از جمله سالمترین موادغذایی هستند. اما سالادهای آماده همه ویتامین های مورد نیاز بدن شما را به طور روزانه تامین نمی کنند. در اینگونه سالادها میزان ویتامین ها به حداقل یا صفر رسیده است. سبزیجات این سالادها در محلولهای کلردار شستشو می شوند و برای دوام و ماندگاری بیشتر موادی به آنها افزوده می شود که از سلامت آنها می کاهد.

---

۱۰. مواد غذایی اکولوژیکی به این معنا است که هیچ آلاینده ای برای رشد آنها استفاده نشده است (آفت کش ها و کودهای شیمیایی). اما آنچه به سوپرمارکت ها می رسد باید محصولی ارزان باشد اما تهیه موادغذایی ارگانیک هزینه زیادی می برد که برای تولیدکننده ها مقرون به صرفه نیست.

---

۱۱. امروزه، پیتزا نماد غذاهای آماده شده است. بااینکه این غذا در ایتالیا فقط از انواع بخصوصی آرد، گوجه فرنگی، روغن زیتون، ریحان و پونه کوهی درست می شود، و درنتیجه غذایی بسیار سالم به شمار می رود، اما آنچه در سرتاسر جهان به تقلید ازاین غذا به مردم تحویل داده می شود، شباهت چندانی با آن ندارد.

این روزها همه جا پر شده از مواد افزودنی و نگه دارنده ها، روغن های بی کیفیت و ارزان، پنیرهای مختلف و انواع و اقسام سس ها که موادغذایی سالمی برای بدن به شمار نمی روند. به خاطر وجود همین مواد افزودنی است که این روزها غذاهای سالم، به غذاهایی به شدت ناسالم و خطرناک برای سلامتی تبدیل شده اند. پس با دقت بیشتر به انتخاب های غذایی خود، در دام تولیدکننده های این موادغذایی گرفتار نشوید.

### تغذیه در دوران بارداری – باورهای غلط

عقاید و باورهای غلط

بارداری تغییرات احساسی و فیزیولوژیکی بسیار در خانم های ایجاد می کند. در این دوران از هر گوشه و کناری به خانم های باردار توصیه و نصیحت ارائه می شود: از طرف پزشک متخصص زایمان، دوستان و اعضای خانواده و همکاران در محل کار. حتی غریبه ها هم دست از اظهار نظر درمورد وضعیت یک خانم باردار برنمی دارند.

با این شرایط و باوجود این اطلاعات و توصیه های درست و غلط که در اکثر موارد با هم تناقض دارند (به ویژه درمورد رژیم غذایی و تغذیه) برای مادر دشوار خواهد بود که برنامه غذایی متوازن و صحیح داشته باشد. از آنجا که داشتن یک رژیم غذایی سالم یکی از مهمترین مسائلی است که یک خانم باردار برای ارتقاء وضعیت سلامت خود و فرزندش باید رعایت کند، در زیر به برخی باورهای غلط و نادرست درمورد رژیم غذایی و تغذیه خانم های باردار اشاره می کنیم، تا با دانستن این اطلاعات؛ شروعی عالی برای بارداری خود داشته باشید.

باور ۱: تو باید برای دو نفر غذا بخوری.

در واقعیت، شما برای یک نفر و یک موجود خیلی خیلی کوچک غذا می خورید. اکثر خانم ها نیاز دارند که فقط ۳۰۰ کالری بیشتر از کالری های مصرفی خود، استفاده کنند. این دوره، دوره افراط در غذا خوردن نیست. بارداری دوره ای است که باید در نهایت سلامت و عاقلانه غذا بخورید. اضافه وزن معمول در دوران بارداری باید بین ۱۰ تا ۱۵ کیلوگرم باشد؛ اما این مسئله تا حد زیادی به وزن مادر قبل از بارداری و تعداد جنین در شکم او دارد. خانمی که وزنش زیر وزن نرمال است ممکن است تا ۲۰ کیلو هم اضافه وزن بیاورد اما خانمی که قبل از بارداری خودش اضافه وزن دارد، اضافه وزن دوران بارداری او نباید از ۱۵ کیلو بیشتر باشد. پزشکتان باتوجه به وزن، قد و شکل بدنتان، وزن بارداری شما را تعیین خواهد کرد.

باور ۲: رژیم غذایی شما باید کم کربوهیدرات و پر پروتئین باشد.

این باور امروزه در بین رژیم های غذایی شهرت و طرفداران زیادی پیدا کرده است. اما خوب است بدانید که یک رژیم پر پروتئین برای دوران بارداری به هیچ عنوان توصیه نمیشود. بر طبق هرم راهنمای موادغذایی روزانه، حبوبات، میوه جات، و سبزیجات باید بیشتر رژیم غذایی شما را به خود اختصاص دهد نه شیر و موادغذایی گوشتی. درواقع، فقط ۳-۲ وعده پروتئین در روز برای خانم های غیرباردار کافی است. این مقدار از پروتئین را می توان در یک عدد تخم مرغ، ۱۰۰-۵۰ گرم مرغ یا گوشت قرمز، و ½ فنجان نخودفرنگی یا لوبیا خلاصه کرد. کالری های اضافی که در دوران بارداری باید استفاده شود، باید بین هر ۵ نوع ماده غذایی در هرم موادغذایی پخش شود.

باور ۳: فشارخون ناشی از بارداری به خاطر مصرف نمک زیاد است.

واقعیت این است که فشار خون ناشی از بارداری به خاطر تغییرات مختلف فیزیولوژیکی در این دوران می باشد و از اینرو نباید مانند فشارخون در افراد عادی مورد درمان قرار گیرد. تعادل شرط اولیه است. بااینکه پرخوری در غذاهای پرنمک به هیچ عنوان سالم نیست، اما کاهش نمک مصرفی یا قطع آن از رژیم غذایی نیز به هیچ عنوان صحیح نیست.

باور ۴: دوران بارداری بهترین زمان برای شروع مصرف اسید فولیک (ویتامین های Bکمپلکس) است.

اسید فولیک در روزها و هفته های اول شکل گیری جنین اهمیت زیادی دارد. به همین دلیل، توصیه می شود که خانم ها قبل از حامله شدن روزانه از یک عدد قرص مولتی ویتامین استفاده کنند تا اطمینان یابند که اسید فولیک بدنشان در دوره اولیه بارداری کافی است. علاوه بر ویتامین ها، منابع بسیار عالی از ویتامین های B کمپلکس عبارتند از: آب پرتقال، حبوبات، مرکبات، سبزیجات، آجیل.

باور ۵: بهتر از بیشتر از رژیم غذایی خود، روی ویتامین ها تکیه کنید.

ویتامین ها نباید هیچگاه جایگزین رژیم غذایی شما شود. گرچه اکثر پرشک های متخصص زایمان برای بیماران خود مولتی ویتامین تجویز میکنند، این ویتامین ها فقط حکم مکمل غذایی را دارد و نمی تواند جایگزین یک رژیم غذایی سالم شود. بهترین منابع از ویتامین ها و موادمعدنی، موادغذایی طبیعی است، چون بهتر جذب میشوند.

باور ۶: شیر کامل برای شما بهتر از شیر کم چرب است.

شیر کم چرب برای کلیه افراد بالای ۳ سال انتخاب بهتری به شمار می رود. شیر کم چرب کلیه مواد مغذی موجود در شیر کامل را در خود دارد اما میزان کلسترول و چربی آن کمتر است. درواقع، می توان گفت که حتی کلسیم موجود در آن از شیر کامل هم بیشتر است.

داشتن یک رژیم غذایی سالم طی دوران بارداری که شامل انتخاب های عاقلانه و سالم از انواع و اقسام گروه های موادغذایی باشد، باعث می شود اضافه وزن شما در این دوران در حد نرمال باشد و وضعیت سلامت خودتان و فرزندتان تضمین شود. اگر به وضعیت غذایی خود اطمینان کافی ندارید و سوالاتی در این زمینه دارید، می توانید از پزشک های متخصص تغذیه یا پزشک خودتان سوال کنید تا شما را راهنمایی کند.

### تغذیه مناسب در آستانه امتحان

نویسنده:محمد رضا رضایی

اغلب ما دل مان برای فرزند دانش‌آموزمان می‌سوزد و می‌خواهیم به او کمک کنیم که با اضطراب شب‌های امتحانش کنار بیاید، ولی بیشتر ما راهش را بلد نیستیم. کارهایی که بیشتر ما بلدیم و توصیه‌هایی که می‌کنیم، چیزی که از اضطراب و دل شوره او کم نمی‌کند که هیچ، گاهی بدتر، کارآیی او را کم می‌کند. شاید بهتر باشد ما هم چیزی درباره امتحان دادن بچه‌ها، یاد بگیریم.

تنفس ریتمیک زیر رگبار استرس

یکی از روش‌های موثر برای حفظ آرامش و کاهش استرس‌های روزمره، استفاده از روش تنفس ریتمیک است. تنفس ریتمیک خصوصا اگر با تلقین مثبت همراه باشد، به میزان قابل توجهی استرس‌های روزمره موثر را کم می‌کند. البته از این روش باید عمدتا در فواصل بین مطالعه یعنی در زمان‌های استراحت بین مطالعات استفاده کرد.

تمرین تنفس ریتمیک را باید طبق روش زیر برنامه‌ریزی کنید و به فرزندتان آموزش دهید؛

۱- دم عمیق، در چهار شماره: یک نفس عمیق بکشید و در ذهن‌تان از یک تا چهار آرام آرام بشمرید و حس کنید که ریه‌هایتان دارد از هوا پر می‌شود.

۲- مکث بین دم و بازدم در چهار شماره: از یک تا چهار در ذهن‌تان بشمرید.

۳- بازدم عمیق در چهار شماره: هوا را آرام آرام از ریه‌هایتان بیرون بفرستید و در ذهن‌تان آرام آرام از یک تا چهار بشمرید. حس کنید که ریه‌هایتان به تدریج از هوا خالی می‌شود.چشم‌های‌تان را در این تمرین ببندید و حواس‌تان را کاملا به هوایی معطوف کنید

که به ریه‌هایتان داخل می‌کنید یا از ریه‌هایتان بیرون می‌فرستید. در مرحله مکث، می‌توانید از تلقین‌های مثبتی مانند من کاملا سرحالم، من موفق هستم، من آماده درس‌خواندنم و... استفاده کنید.

صبحانه را جدی بگیریم

صبحانه همان وعده غذایی مهمی است که اغلب‌مان آن را جدی نمی‌گیریم و بیشتر متخصصان تغذیه معتقدند جدی نگرفتن آن، خطرناک است. آن قدر اهمیت دارد که حتی در رژیم‌های لاغری هم، خوردنش را توصیه می‌کنند. صبحانه باعث تثبیت قند خون می‌شود و فعالیت طبیعی مغز هم به دنبال تثبیت قند خون می‌آید. از آن‌جایی که سوخت سلول‌های مغزی با مواد قندی حاصل می‌شود، تامین این سوخت، در صبح اول وقت، موجب افزایش قدرت یادگیری، تقویت حافظه کوتاه مدت، افزایش تمرکز و کاهش خواب آلودگی می‌شود. فرزند شما صبحانه را باید نیم‌تا یک ساعت قبل از شروع فعالیت فکری بخورد. بهتر است که صبحانه بر پایه نان باشد و یک آب میوه طبیعی هم در همین وعده، نوشیده شود. مصرف مواد غذایی که دارای پروتئین‌هایی با کیفیت بالا هستند (نظیر شیر و تخم‌مرغ)، نیز مفید است. یادتان باشد که رعایت تنوع در صبحانه و گنجاندن تمام گروه‌های غذایی در این وعده توصیه می‌شود و سوخت مطالعه را تامین می‌کند.

میان وعده مناسب

مغزها یکی از بهترین انتخاب‌ها هستند، هم کالری‌شان بالاست، هم ارزش تغذیه‌ای‌شان. تهیه و صرف مخلوطی از مغزها به همراه کنجد و گردو بسیار مفید است. مطالعات نشان داده‌اند که در بین مغزها، بادام هندی و کنجد بیشترین میزان آهن را دارند، به طوری که در ۱۰۰ گرم از آن‌ها به ترتیب شش میلی گرم و ده میلی گرم آهن وجود دارد. این گروه از مواد غذایی، دارای روی فراوانی نیز هستند. در میان تمام مغزها، بادام زمینی و بادام هندی، بیشترین میزان روی را دارند. علاوه بر مغزها، میوه‌ها هم میان وعده‌های مناسبی هستند. میوه‌ها به خاطر آب و ویتامین‌های فراوانی که دارند، موجب حفظ شادابی و رفع خستگی می‌شوند. در ضمن، این خاصیت را هم دارند که اضطراب را کم می‌کنند. این گروه از مواد غذایی، به دلیل موثر بودن در تنظیم قند خون می‌توانند انرژی لازم برای فعالیت‌های مغزی را، تامین کنند. به همین دلیل توصیه می‌شود در یک روز، دستکم سه تا چهار عدد میوه میل شود و دستکم یکی از آن‌ها حتما از خانواده مرکبات باشد. میان وعده‌های میوه‌ای با تثبیت قند خون در طول روز موجب می‌شوند سوخت لازم برای فعالیت مغزی، به دست بیاید و حافظه کوتاه مدت نیز تقویت شود.

چه کسی آهن کم دارد؟

کمبود آهن از مهم ترین عوامل کاهنده قدرت تمرکز است که در نوجوانان هم کم شایع نیست. محققان عقیده دارند که آهن با حمل اکسیژن به شکل هموگلوبین و تولید ناقلین عصبی در مغز بر قدرت یادگیری، حافظه و تمرکز موثر است. کمبود این ماده مغذی، در دراز مدت منجر به بروز اختلال در ساخت آنزیم‌هایی می‌شود که در سیستم اعصاب مرکزی فعالیت می‌کنند. با این حساب، کم‌خونی ناشی از فقر آهن یکی از دلایل شایع ضعف تمرکز و افت حافظه است که البته با مصرف مکمل‌های آهن، قابل جبران است. مصرف مواد غذایی غنی از آهن، نظیر گوشت قرمز، جگر، عدس و سویا به همراه انواع میوه و سبزی تازه (لیمو، انواع مرکبات، گوجه فرنگی و کلم بروکلی)، نیز برای افزایش جذب این ماده مغذی بسیار مفید است.

## روش های نابود کردن میکروب ها در مواد غذایی

براساس آمارهای مرکز کنترل بیماری های CDC هر سال حداقل ۱۳۵میلیون نفربه بیماری های ناشی از مواد غذایی مبتلا می شوند. مدیر مرکز تشخیص و ایمنی شناسی دانشگاه نیویورک می گوید: «در حالی که ۱۳۵میلیون نفر (نیمی از جمعیت آمریکا) به این بیماری دچار هستند، اما بیماری بیشتر آنها قابل تشخیص نبوده و منشأ غذایی آنها مشخص نیست.»

معمولاً میکروب های مواد غذایی در تخم مرغ و گوشت که دمای مناسب نداشته اند، محصولات لبنی آلوده و محصولات آغشته به زباله های حیوانی دیده می شوند. معمولاً یک نفر از هزار نفری که به باکتری کمپیو باکترژژونی (منشأ غذایی دارد) آ لوده می شود به صورت سندرم گویلین بار Gaillain _ Barre Syndrome پیشرفت می کند. این بیماری یک بیماری مزمن است که به آهستگی بدن را از قسمت بالای پا فلج می کند.هر سال بیش از هزار نفر از زنان باردار پس از خوردن غذای آلوده به باکتری لیستریا مرنوساتیوژنز دچار سقط جنین می شوند. (این باکتری در محصولات لبنی غیرپاستوریزه یافت می شود) دو تا سه درصد این زنان به باکتری های سالمونلا، شیگا یا کلستریدیوم آلوده می شوند که تمام آنها منشأ غذایی دارند و به صورت سندرم ریتر بروز می کند. این سندرم به صورت التهاب مفاصل پا به وجود می آید که پیشرفت سریعی دارد و در نهایت مزمن می شود.

پیش بینی می شود که ? هزار نفر هر ساله به وسیله بیماری ناشی از مواد غذایی جان خود را از دست بدهند. این بیماری برای افرادی که دچار ناراحتی های قلبی و دیابت هستند یا بیمارانی که سیستم ایمنی آنها تهدید می شود مثل ایدز، هپاتیت C و بیماران شیمی درمانی بسیار خطرناک است و سیستم ایمنی آنها را مختل می کند. این عفونت ها به راحتی قابل پیشگیری هستند. باید توجه داشت بیشترین عفونت ها در خانه رخ می دهد اما می توان با پیگیری سه قانون ساده از خطر ابتلا به آلاینده ها با منشأ مواد غذایی جلوگیری کرد.

- ?گرم نگه داشتن:

پخت مواد غذایی بهترین روش برای از بین بردن ارگانیسم های مولد بیماری است. برای این منظور می توان از دماسنج هایی که حرارت پخت مواد را مشخص می کند استفاده کرد. به این ترتیب می توان مطمئن شد که مواد غذایی کاملاً پخته اند یا خیر. برای استفاده از دماسنج می توان از دستورالعمل زیر استفاده کرد:

- گوشت گاو، گوساله، بره ?? درجه (نیم پز ??)، درجه (پخت کامل)
- گوشت مرغ و بوقلمون ?? درجه
- گوشت چرخ کرده ?? درجه (متوسط ??)، تا ?? درجه (پخت کامل)
- مخلوط گوشت و آرد و تخم مرغ ?? درجه
- ?سرد نگه داشتن:

مواد فاسدشدنی را باید در یخچال نگهداری کرد. این امر باعث می شود رشد باکتری ها و ویروس ها آهسته یا متوقف شود.

مواد فاسدشدنی را نباید در درجه حرارت اتاق بیشتر از دو ساعت نگهداری کرد. با این حال میوه هایی که برش داده شده یا پوستشان کنده شده است را باید در یخچال قرار داد.یخ گوشت را باید در یخچال باز کرد. اما برای ایمنی بیشتر و آب کردن سریع تر یخ می توان گوشت را در داخل کیسه پلاستیکی قرار داد و اطراف آن را آب سرد ریخت. در این شرایط یخ گوشت حدود?? دقیقه آب می شود.برای جابه جایی گوشت و دیگر مواد غذایی فاسدشدنی، آنها را در صندوقی حاوی یخ گذاشته و در سایه نگهداری می کنیم.

- ?تمیز نگه داشتن:

تمیز بودن اجسام و مواد غذایی احتمال بیماری را با منشأ غذایی کم می کند. برای این منظور می توان از حرارت، آب و صابون و شستن همه سطوح، بشقاب ها و ظروف آشپزخانه که با مواد غذایی تماس دارند استفاده کرد.

این امر کمک می کند تا آلودگی کم شود.شستن صحیح دست ها نیمی از عفونت های ناشی از مواد غذایی را از بین می برد. برای این کار آب به تنهایی کافی نیست بلکه باید از آب و صابون استفاده شود

## ۹ ماده غذایی مفید برای مبارزه با ورم مفاصل

این موادغذایی عالی سلامت شما را تقویت کرده، زندگیتان را پربارتر کرده و درد مفاصلتان را آرام می کند.

زمانیکه با انواع مختلف موادغذایی آشنا شوید، استفاده از آنها در برنامه غذاییتان ساده تر خواهد بود. برخی از موادغذایی معمولاً نسبت به سایرین، منابع غنی تری هستند. در زیر به برخی از عالی ترین منابع مغذی برای مقابله با ورم مفاصل اشاره می کنیم.

۱. ماهی آزاد (سالمون): ماهی آزاد یکی از غنی ترین منابع چربی های سالم میباشد که منبعی ایدآل برای اسید چرب امگا-۳ به شمار می رود، به ویژه به آن دلیل که این ماهی نسبت به سایر ماهی های آب سرد مقدار کمتری جیوه تولید می کند. علاوه بر روغن های چرب، ماهی آزاد حاوی کلسیم، ویتامین D و فولات می باشد. علاوه بر کمک به مقابله با ورم مفاصل، خوردن ماهی آزاد با جلوگیری از لخته شدن خون، کمک به ترمیم رگ های خونی، بالا بردن میزان کلسترول سالم در بدن و پایین آوردن فشار خون، به سلامت سیستم قلبی-عروقی بدن نیز کمک می کند.

•به تازگی آن توجه کنید. برای جلوگیری از آلودگی باکتریایی، به دنبال ماهی های خوش ظاهری باشید که برای جلوگیری از برخورد با دیگر ماهی ها، بسته بندی شده اند. اگر ماهی را کامل می خرید، دقت کنید که چشمهای ماهی باید شفاف و روشن باشد نه مات و فرو رفته. و گوشت آن نیز نباید لزج و لیز باشد. قسمت هایی از ماهی مثل فیله و استیک باید متراکم و مرطوب باشد. در کلیه موارد، گوشت ماهی باید سفت بوده و در صورت فشار دادن حالت ارتجاعی خود را حفظ کند.

•سریع از آن استفاده کنید. ماهی تازه خیلی زود خراب می شود، از اینرو اگر نمی توانید ماهی خریداری شده را در همان روز استفاده کنید، با پختن آن در همان زمان و فریز کردن آن عمرش را دوبرابر کنید.

•چربی آنرا کنترل کنید. گرچه می خواهید از فواید اسید چرب امگا-۳ موجود در روغن ماهی استفاده کنید، چربی موجود در این ماهی حاوی مقدار زیادی کالری نیز می باشد. برای جلوگیری از افزودن کالری اضافی طی آماده سازی، ماهی آزاد را با استفاده از روش های کم روغن مثل آب پز کردن، پختن، سرخ کردن یا بخارپز کردن بپزید و برای طعم دار کردن آن از چاشنی هایی مثل شوید، جعفری، ترخون یا آویشن استفاده کنید.

•باتوجه به رنگ ماهی آن را بپزید. استفاده از روش معمول برای پختن ماهی—صبر کنیم که گوشت ماهی سفید مات یا خاکستری روشن شود—برای ماهی آزاد با گوشت صورتی کمی دشوار است. برای اطمینان از پخته شدن ماهی، آنرا تا زمانی بپزید که حتی ضخیم ترین قسمت های آن نیز مات شده و آب آن رقیق و صاف باشد و چنگال به راحتی در گوشت آن فرو رود.

۲. موز: موز معمولاً به پتاسیم موجود در آن معروف است، اما این میوه همچنین میتواند منبع خوبی برای ویتامین B۶، فولات و ویتامین C باشد که برای مقابله با ورم مفاصل عالی است. این میوه که به سادگی هضم می شود، یکی از منابع اصلی برای فیبر محلول می باشد که اگر قصد کاهش وزن داشته باشید، برای شما بسیار مفید است چون باعث می شود بدون مصرف کالری های اضافی، کاملاً سیر شوید.

•به میزان رسیده بودن آن دقت کنید. موز در حالتی که رنگ آن زرد روشن است تا زمان رسیده شدن کامل، بسیار شیرین بوده و هضم آن نیز آسان است. برای طولانی تر کردن این دوره، موز سبز و نرسیده را در پاکت های قهوه ای بپیچید که خروج گازهای طبیعی را از موز تقویت کرده و این مسئله روند رسیده شدن آن را سرعت می بخشد. میوه هایی که سریع رسیده می شوند، باید در یخچال نگهداری شوند. ماندن میوه ها در یحچال ممکن است باعث قهوه ای شدن پوست آنها شود اما میوه داخل را حفظ می کند.

•از موز می توان در سالادها و دسرهای مختلف نیز استفاده کرد اما این میوه سریعتر از سایر ترکیبات قهوه ای می شود. برای این منظور کمی آب و آبلیمو روی آن بچکانید. این اسید باعث می شود که طولانی تر بماند.

•از موز، به ویژه موزهای رسیده، می توان در میکس های آبمیوه استفاده کرد. موز را با هلو، یا توت فرنگی، کمی شیر، و یخ مخلوط کنید و یک نوشیدنی بسیار خوشمزه بسازید. این نوشیدنی به مقابله با ورم مفاصل نیز کمک میکند.

۳. فلفل شیرین: یک عدد فلفل سبز ۱۷۶ درصد از نیاز روزانه شما به ویتامین C را تامین می کند و فلفل های رنگی دیگر—فلفل زرد و قرمز—حتی دو برابر این میزان ویتامین C در خود دارند. این نشان می دهد که فلفل نسبت به مرکبات میزان بیشتری از این ویتامین را در خود دارد. اما فلفل شیرین هم منبع بسیار خوبی از ویتامین B۶ و فولات می باشد.

•فلفل شیرین را حتماً در یخچال نگهداری کنید. پوسته سفت و براق بیرونی آن به طور طبیعی این ماده مغذی را از خراب شدن به خاطر قرار گرفتن در معرض اکسیژن حفظ می کند، اما شما با سرد نگه داشتن آن می توانید نیروی نگهدارندگی مواد شیمیایی موجود در پوست آن را بالا ببرید.

•دانه های آن را جدا کنید. چه بخواهید از آن به صورت خام استفاده کنید، چه آنرا درون سالاد بریزید یا به صورت های دیگر استفاده کنید، بهتر است که دانه های تلخ آن را جدا کنید. هنگام برش جدا کردن این دانه ها بسیار ساده خواهد بود اما اگر می خواهید شکل فلفل را حفظ کنید می توانید برشی روی سر آن ایجاد کرده، و مواد درون آن را با استفاده از یک قاشق بیرون بریزید.

•با اینکه ممکن است به نظرتان عجیب برسد، اما از فلفل می توانید در آبمیوه های ساخته شده از سایر میوه ها و سبزیجات مثل هویج هم استفاده کنید.

•در کنار غذاها از فلفل استفاده کنید. از سبزیجات همیشگی که در کنار غذا میگذارید خسته شده اید؟ یک یا دو عدد فلفل را برش زده، کمی روغن زیتون، نمک و فلفل به آن بزنید و در کنار غذا از آن استفاده کنید.

۴. میگو: میگو به خاطر مزه و سهولت پخت خود یکی از محبوب ترین غذاهای دریایی است. اما خوب است بدانید که این ماده غذایی خوشمزه حاوی مقدار زیادی ویتامین D می باشد که فقط ۳ اونس از آن ۳۰ درصد از میزان ویتامین D مورد نیاز روزانه شما را تامین خواهد کرد. میگو به همراه سایر موادمغذی لازم برای سلامت عمومی بدن مثل آهن و ویتامین B۱۲، حاوی اسید چرب امگا ۳ و ویتامین C نیز می باشد.

•هنگام خرید میگوی خام، به دنبال انوع تازه آن که مرطوب، سفت و نیم شفاف است و هیچ لکه و خالی نداشته باشد، باشید. دماغتان را هم به کار بیندازید. میگو باید بوی تازگی بدهد و بوی آمونیاک مانند نداشته باشد که نشانه خراب شدن آن است. اگر قصد خرید میگوی یخ زده و منجمد را دارید، بسته آن را کمی فشار داده و گوش دهید: صدای خرد شدن کریستال های یخ به این معناست که میگو تقریباً آب شده است و بعد دوباره منجمد شده است. این یعنی باید به دنبال بسته دیگری بروید.

•بخورید یا فریز کنید. وقتی میگو را به خانه آوردید، آن را زیر آب سرد گرفته و تا دو روز آنرا در یخچال نگه دارید. اگر قصد دارید بیشتر از آن زمان آن را فریز کنید، میگوی منجمد بخرید که تا شش ماه در فریزر می ماند.

•سریع بپزید. پختن بیش از حد باعث سفت شدن میگو می شود از اینر بهتر است آن را خیلی سریع بپزید، آن را تازمانیکه پوست اش صورتی رنگ و گوشت آن مات شود در آب بجوشانید. آن را زیر آب سرد بگیرید و به تنهایی سرو کنید. میگو را همچنین می توانید سرخ یا کبابی کنید.

۵. محصولات سویا: از زمانیکه محصولات سویا جزء موادغذایی سالم شناخته شده است، موادغذایی مثل توفو و تمپه به خاطر فواید آن در سلامت قلبی-عروقی، شدیداً وارد جریان مصرف شدند. اما دانه سویا به خاطر ترکیباتی مثل ایزوفلاوین و ویتامین E و کلسیم از استخوانها نیز محافظت می کند. همچنین آندسته از افرادیکه به خاطر لاکتوز یا کلسترول از خوردن شیرهای معمولی اجتناب می کنند، می توانند از شیر سویا استفاده کنند.

•برای درست کردن پودینگ، سیریال های صبحانه، و میلک شیک از شیر سویا استفاده کنید. اما مراقب باشید که آن را با قهوه یا سایر موادغذایی اسیدی مخلوط نکنید. چون باعث بستن شیر می شود.

•به ما اطمینان کنید. دانه سویای کامل به همراه کمی نمک و فلفل بسیار خوشمزه خواهد شد. دانه سویا بسیار سریع پخته می شود —در تقریباً ۵ دقیقه در آب جوش و دو دقیقه در مایکروفر—و میتوان آن را سرد یا گرم بعنوان تنقلات استفاده کرد یا همراه با سالاد یا سوپ مصرف کرد.

•خیلی از افراد نمی دانند چه استفاده می توانند از توفو ببرند. توفو بعنوان یک سبزیجات رنگ (سفید) و جنسی (نرم و مرطوب) بسیار عجیب دارد. به این مسائل توجه نکنید. غذا پختن با توفو بسیار ساده است و ماده غذایی بسیار سالمی نیز به شمار می رود. از این ماده می توانید در سوپ و سس گوجه فرنگی استفاده کنید.

۶. سیب زمینی شیرین: این سبزیجات ریشه ای گرمسیری جزء موادغذایی بسیار مفید به شمار می رود. سیب زمینی شیرین منبع بسیار غنی از ویتامین C، فولات، ویتامین B۶، و فیبر رژیمی می باشد.

•سیب زمینی شیرین را به صورت تازه خریداری کنید. گرچه این ماده به هر شکلی که خورده شود فواید بسیار زیادی برای شما خواهد داشت، اما سیب زمینی شیرین تازه بسیار بهتر از نوع کنسرو شده آن است که بیشتر موادمغذی مفید آن از جمله ویتامین B و C گرفته می شود.

•سیب زمینی شیرین را در محلی تاریک، خشک و خنک، ترجیحاً بین دمای ۵۵ تا ۶۰ درجه، نگهداری کنید، اما نه در یخچال. دمای سرد یخچال باعث سخت شدن سیب زمینی می شود و برخی از خواص غذایی آن را از بین می برد.

•سیب زمینی پخته را با پوست آن مصرف کنید که منبعی بسیار غنی از مواد مغذی و فیبر می باشد. پس از پختن آن را با کمی کره، روغن و کمی نمک و فلفل مصرف کنید.

۷. پنیر: پنیر، چه نرم باشد و چه سخت، چه تازه باشد و چه جاافتاده، در همه انواع خود منبع بسیار عالی از کلسیم برای استخوانها و پروتئین برای عضلات و سایر بافت های حافظ مفاصل می باشد. برحسب نوع آن، پنیر می تواند منبع خوبی از ویتامین B۶و فولات نیز می باشد. فراوانی این محصول باعث می شود راحت تر آن را جزئی از برنامه غذایی روزانه تان درآورید. مثلاً می توانید لایه ای از آن را روی بیسکویت مالیده و بعنوان چاشت مصرف کنید.

•پنیرهای سفت که خوب بسته بندی شده باشند و برش نخورده باشند را میتوان تا شش هفته در بخچال نگهداری کرد. برای بالا بردن دوام پنیر می توانید آنرا در فریزر نگهداری کنید البته باید انتظار داشته باشید که پنیرتان اگر صاف و نرم است از هم جدا شود و اگر پنیرتان از نوع سفت است کمی خرد شود.

•پنیر زمانی بهترین مزه را دارد که در دمای اتاق سرو شود، پس اگر پنیرتان را در یخچال نگهداری کرده اید یک ساعت قبل از مصرف آنرا بیرون بیاورید تا بتوانید از طعم واقعی آن لذت ببرید.

•آنها که رژیم غذایی سالمی دارند می دانند که سر میز شام در کنار همه غذاها همیشه باید سبزیجات تازه هم وجود داشته باشد. اما چرا یک بشقاب پنیر هم کنار آن نمی گذارید؟ مطمئن باشید نخواهید توانست دربرابر آن مقاومت کنید و بین غذا حتماً هر از گاهی ناخنکی هم به آن می زنید.

۸. عدس: این حبوبات خاکی رنگ بهترین منبع برای فولات به حساب می آید که یک فنجان از آن تقریباً ٪۹۰ از نیاز روزانه شما را تامین میکند. اما علاوه بر این، عدس یکی از بهترین منابع پروتئین نیز به شمار می رود و حاوی مقدار زیادی فیبر محلول نیز میباشد. همچنین مقدار قابل توجهی ویتامین B۶ نیز در خود دارد. این فواید غذایی باعث می شود عدس بتوند از بدن در برابر بیماری های قلبی و سرطان و همچنین ورم مفاصل محافظت کند.

•عدسی یا سوپ عدس بهترین غذایی است که می توانید از طریق آن از فواید عدس بهره مند شوید. برای پختن سوپ عدس فقط کافی است عدس پخته را با کمی آب، هویج خرد شده، کرفس، پیاز و گوشت کمی ادویه مخلوط کنید و خواهید دید غذایی بسیار خوشمزه خواهد شد.

•بهترین راه برای خرید عدس، خرید آن در کیسه ها و بسته بندی های پلاستیکی است. توجه کنید که هر چه رنگ عدس ها روشن تر باشد، بهتر است. قرار گرفتن در معرض آفتاب ممکن است فواید غذایی آنرا (به ویژه ویتامین B۶) کاهش دهد.

•حتی عدس های بسته بندی هم کاملاً تر و تازه نیستند. برای این منظور بهتر است قبل از پختن، آنها را روی یک سینی ریخته و آنهایی که رنگشان خراب شده با چروک شده اند و سنگ های ریزی که بین آنها وجود دارد را جدا کرده و دور بریزید. نیازی به خیساندن آن نیست اما قبل از استفاده حتماً آن را در یک لگن پر از آب خوب بشویید و بعد در آبکش ریخته و آب سرد روی آن بگیرید.

•گفته می شود که حبوبات به خاطر قندی که بدن قادر به هضم آن نیست، گاز معده ایجاد می کنند، اما این قندها در آن محلول هستند و موقع پختن از آن بیرون می آیند. از اینرو حتماً آب عدس را جدا کنید.

۹. چای سبز: این چای ملایم حاوی صدها مواد شیمیایی آنتی اکسیدان بسیار قوی به نام پلی فنول می باشد که از بروز مشکلاتی از سرطان گرفته تا بیماریهای قلبی جلوگیری می کند. اما تحقیقات همچنین نشان می دهد که چای سبز ممکن است در تخفیف علائم یا بهبودی ورم مفاصل روماتیسمی نیز موثر باشد.

•چای زمانیکه آب در نقطه جوش باشد طعم بهتری خواهد داشت چون به چای کمک می کند ترکیبات طعم دار خود را به سرعت آزاد کند. آب اگر از آن میزان سردتر باشد، این آزادسازی طعم را کندتر صورت می دهد و چای ضعیف تر خواهد شد.

•اجازه بدهید چای حداقل سه دقیقه در آب جوش باقی بماند—البته این مدت نباید از ۵ دقیقه بیشتر شود. این مدت زمان کوتاه باعث می شود طعم چای و سایر موادمغذی آن کاملاً آزاد شود.

•برخی متخصصین عقیده دارند که تی بگ فواید مغذی بیشتر نسبت به چای خشک دارد چون تکه های کوچک تر چای مقدار بیشتری از برگ چای را در معرض آب جوش می گذارند.

### تغذیه دوران اولیه زندگی (تولد تا ۱۰ سالگی)

منبع:http://daneshnameh.roshd.

در بسیاری از برنامه‌های غذایی مسائل به شکلی خیلی کلی ارائه می‌شود. کلسیم بیشتر بخورید، مواظب کلسترول خون خود باشید، مصرف فیبرها را افزایش دهید و ... .

چنین تعمیم های وسیع و گسترده اگر اشاره ایی به عادات غذایی روزانه شما نمی‌کند. در واقع به آنچه که شما باید بر آن تاکید نمایید و حتی به طور مشخص تر به این موضوع نیز که سن شما چطور بر نوع غذاهایی که انتخاب می‌کنید تاثیر می‌گذارد، نیز توجه‌ای نمی‌کند.

کودکان در حال تکامل، پیشرفت و رشد هستند. هر دوره با لذت‌ها و نیازها ، خاطرات مخصوص به خود همراه است و هر مرحله نیازهای غذایی مخصوص به خود را دارد.

تولد تا ۱۰ سالگی

حتی تولید کنندگان و عرضه کننده های شیر خشک نیز اذعان دارند که شیر مادر بهترین غذا برای بچه می‌باشد. شیر مادر نه تنها

تمام نیازهای غذایی کودک شیرخوار شما را تامین می نماید بلکه عوامل و عناصر ایمنی و احتمالا رشد کودک شما را نیز مهیا می‌نماید.

شیر مادر از بروز حساسیت غذایی و محیطی جلوگیری می‌کند. در ۴ تا ۶ ماهگی اکثر بچه ها شروع به چشیدن غذاهایی می‌کنند که قرار است در آینده آنها را بخورند. تقریبا در این دوران بعضی از والدین از بابت چاقی فرزندانشان نگران می‌شوند.

اما لازم به ذکر است که نگرانی موردی ندارد. اگر شما قبل از دوسالگی دریافت چربی را محدود کنید بیش از منفعت، ضرر به کودک خود رسانده‌اید. زیرا کودک شما با این سوءتغذیه در زمینه رشد دچار عقب افتادگی خواهد شد.

قبول کنید که کودک شما به درصد بالاتری از چربی در برنامه غذایی اش نیاز دارد تا مغز و بدن بشکل نرمال رشد کرده و پرورش یابد.

اگر قصد دارید با مواد لبنی کودک خود را بین سنین ۱ تا ۲ سالگی تغذیه نمایید بهتر است از شیر کامل و پرچرب استفاده کنید. متخصصین مخالف دادن شیر گاو به کودکان زیر یکسال می باشند زیرا عموما حساسیت زا می‌باشد.

در ضمن بین پیشرفت بیماری دیابت و شیر در نوزادانی که بطور ژنتیکی مبتلا به دیابت هستند (آمادگی و زمینه دیابت را بطور ژنتیکی دارا هستند) ارتباطی دیده شده ، پس اگر ترجیح می دهید به کودک خود شیر ندهید پس از آوکادو، کره، بادام زمینی و دیگر دانه های روغنی که حاوی میزان بالایی چربی هستند استفاده کنید.

پس از دو سالگی سرعت رشد در کودکان کاهش می‌یابد و بذر بیماری قلبی در آنها افشانده شده و ذخایر چربی شریانی در کودکان در سن ۳ سالگی یافت می شود. این سن زمان رسیدگی و دقت در میزان و نوع دریافت چربی در کودکان می باشد .

بعضی از پزشکان بر این اعتقاد هستند که به کوکان ۲ ساله و بالاتر اجازه ندهید که بیش از ۳۰ درصد از کالری مورد نیازشان را از چربی ها بدست آورند و حتی بعضی به میزان ۲۵ درصد اصرار دارند. زمان غذا خوردن باید طولانی و همراه با تنوع و لذت باشد.

رعایت بهداشت را هنگام تغذیه کودکان باید جدی گرفت. مجبور کردن بچه به غذاخوردن هیچ فایده ای نخواهد داشت. وعده های کوچک غذایی را برای کودکان در نظر بگیرید و در عین حال سعی کنید غذای جدید در برنامه غذایی اشان قرار دهید و خودتان هم با اشتها آن غذاها را همراه آنها میل کنید تا اشتها و میل به خوردن را در آنان تحریک نمایید.

به طور کلی کودکانی که با غذاهای کامل و باکیفیت و ارزش غذایی بالا تغذیه می شوند کمتر احتیاج به مکمل های غذایی پیدا می کنند. اما در کودکان زیر سه سال کمبود آهن و کم خونی مشاهده می شود.

در نتیجه خانواده های گیاهخوار و غیر گیاهخوار باید توجه خاص به این مقوله داشته باشند. غذاهای گیاهخواری به طور خاص حاوی میزان بالایی آهن می باشند و شامل لوبیاها، تخم مرغ ،نخود، میوه های خشک شده ، نان، ماکارونی غنی شده، غلات و گیاهان برگ سبز می باشند.

آهن به دو شکل یافت می شود یکی در گوشت و یکی هم در غذاهای گیاهی. در طی این دوران که سن رشد استخوان ها می باشد کلسیم یک ماده غذایی حیاتی و ضروری محسوب می شود. میزان کلسیمی که باید در این دوران مصرف شود روزانه بین ۸۰۰ الی ۱۲۰۰ میلی گرم می باشد.

بعضی منابع سرشار از کلسیم شامل لبنیات کم چربی( شیر بدون سرشیر) آب سیب و آب پرتغال تقویت شده و شیربرنج و غلات و شیر سویای تقویت شده می باشد.

اگر در مناطقی زندگی می کنید که زمستان های طولانی دارد ، مصرف ویتامین D یکی دیگر از ضروریات غذایی شما محسوب می شود. زیرا ویتامین D با تابش آفتاب ساخته می شود. پس باید به شکل تکمیلی استفاده شود.

ویتامین A نیز در ایجاد دیوار محافظتی بدن در برابر بیماری‌ها و عفونت‌ها و تقویت قدرت بینایی نقش بسزایی ایفا می‌نماید و در دانه‌های سبز و زرد و نارنجی ، سیب زمینی ، گرمک ، اسفناج ، گوجه فرنگی و هویج یافت می‌شود .

## خواص انواع نان

خلاصه : به نقل از عایشه – پیامبر خدا ،تا هنگامی که به دیدار خدا شتافت ،جز نان جو نخورد .

ّپیامبر خدا (ص "):خداوندا!برای ما به نان ،برکت بده و میان ما و آن ،جدایی میفکن .اگر نان نبود ،نه روزه گرفته بودیم ،نه نماز خوانده بودیم ونه واجبات پروردگار خود را انجام داده بودیم .

پیامبر خدا (ص "):نان بهترین خوراکی شماست .

امام صادق (ع "):تن بر نان استوار شده است .

خواص نان جو

نقل از عایشه: پیامبر خدا ،تا هنگامی که به دیدار خدا شتافت ،جز نان جو نخورد .

امام صادق (ع "):اگر خداوند در چیزی بیش از جو بهبود دهندگی می دید فآن را خوراک پیامبران قرار نمی داد .

امام رضا (ع") :برتری نان جوبرگندم ،همانند برتری ما بر دیگرمردمان است . هیچ پیامبری نیست که برخورنده جو دعا نکرده وبرای اوبرکت نخواسته باشد و هیچ درونی نیست که جوبدان درآمده و همه دردها از آن بیرون نرفته باشد . آن، خوراک پیامبران و غذای نیکان است . خداوند متعال ،جز این را نخواسته است که خوراک پیامبران خویش را جو قرار دهد .

خواص نان برنج

اما م صادق (ع ") :به کسی که شکم درد دارد ،نان برنج بدهید ؛ چرا که چیزی سودمند تر از آن به شکم چنین بیماری در نیامده است . آن ،معده را پاک می کند و درد را به کلی از بدن ،بیرون می کشد .

امام صادق (ع ") : تنها نان برنج است که از صبح تا شب در درون انسان می ماند" .

امام رضا (ع"):چیزی سودمند تر از نان برنج به درون مسلول در نمی آید .

## تغذیه دوران بارداری:

دوران بارداری دورانی است که مادر مازاد بر نیازهای خود باید نیازهای جنین خود را نیز فراهم کند . در این دوران نیاز مادر به ریز مغذی ها نیز افزایش می یابد که در ادامه به مقدار آن اشاره خواهیم کرد . اما نکات مهمی که مادران در این دوران باید با آن آشنا باشند این است که در این دوره براساس شرایط فیزیکی و سن مادر مقدار وزن گیری وی تخمین زده می شود که این مقدار وزن اضافه دقیقا همان نیازهای لازم او را پوشش می دهد .

بسیاری از مادران به گمان اینکه در این دوره هرچه می خواهند می توانند بخورند در پایان دوره زایمان با یک وزن غیر منطقی روبرو می شوند که همراه با یک کودک و کارهای روزانه او بر مشکلات خود افزوده و گاه باعث سرخوردگی مادر می شود .

اگر مادران قبل از بارداری با یک نفر مشاور تغذیه ملاقات داشته باشند تا شرایط خود را بررسی کنند این امید هست که در دوران بارداری به اندازه نیاز وزن اضافه کنند و در دوره شیرهی نیز با انجام یک الگوی لازم برای دوره شیر دهی به وزن ایدال قبلی خود نزدیک شوند . اگر قبل از بارداری مادری دارای کاهش وزن یا افزایش وزن باشد با رسیدن به وزن نرمال این امکان را برای خود فراهم می کند تا در دوران بارداری بتواند از همه گروهای غذائی به تناسب و اندازه نیاز دریافت کند و با تولد فرزندی سالم و فراهم کردن شرایط ایده آلی برای زایمان به هدف خود برسد.

در حل حاضر علت بسیاری از پر وزنی های خانم ها به علت دوران بارداری آنها است و خود مادر به این موضوع اعتراف می کند که من قبل از ازدواج یا قبل از بارداری دارای وزن خوبی بودم و نمی دانم چرا بعداز بچه دار شدن این وزن زیاد را پیدا کرده ام . شکایت از پر وزنی در این دوره باعث شده تا کارشناسان تغذیه به مادران توصیه کنند تا در هنگامی که تصمیم به بارداری دارند با یک مشاور تغذیه ملاقات داشته باشند و این ملاقات تا پایان دوسالگی کودک آنها ادامه داشته باشد .

حتی در بارداری هائی که مادر انتظار آن را نداشته توصیه می شود در همان ماه اول و دوم به یک نفر مشاور تغذیه مراجعه کنند تا با انجام برنامه ریزی صحیح وزن گیری مادر شروع شود .

یکی از نگرانی های مادران در این دوره عدم وزن گیری متناسب است که گاه به علت توصیه پزشک متخصص در دفعات مراجعه مادر از ترس رو به خوردن زیاد می آورد و شرایط را برای وزن گیری اضافی فراهم می کند.

متاسفانه متخصصان زنان و زایمان هم به علت کثرت کار و یا عدم آگاهی از روش تغذیه برای وزن گیری در حد مطلوب نی توانند مادر را درست راهنمائی کنند و این باعث می شود که یک متخصص تنها با وزن کردن مادر در هر بار و مقایسه وزن مادر با معیارهای وزن گیری از روند وزن گیری مطلوب آگاه می شوندکه ای کار کافی نیست چرا که یک کارشناس تغذیه با ارائه یک الگوی مناسب شرایطی را فراهم می کند تا مادر کالری مورد نیاز روزانه را به صورت دقیق از همه گروه های غذائی دریافت کند تا در پایان هر ماه به وزن دقیق مورد انتظار دست یابد .

## شیر گاو و حساسیت های دوران نوزادی

مترجم:مریم نعمتی

شیر و سایر مواد لبنی منابع ارزشمند پروتئینی هستند و در آنها کلسیم به وفور یافت می‌شود. به‌علاوه دارای طعم مطبوعی هستند. این مزایای شیر هرگز قابل تغییر نیست. گاهی اوقات توصیه می‌شود مصرف شیر گاو در کودکان زیر دو سال و بزرگ‌سالان، پرهیز شود. آکادمی طب کودکان آمریکا و انجمن پزشکان آمریکایی با این عقیده به‌شدت مخالفند. در این مقاله دلایلی آمده است که بیان‌گر فزونی مزایای شیر بر مضرات آن است. برخی از مشکلات ناشی از مصرف شیر نوزادان و کودکان زیر یک سال به شرح زیر است:

خونریزی دستگاه گوارش در طول دوران نوزادی

در برخی از کودکان زیر یک سال، مصرف شیر گاو منجر به خون‌ریزی روده‌ای می گردد. این خون‌ریزی آهسته، در طول دستگاه گوارش منجر به ایجاد کم‌خونی از نوع فقر آهن می‌شود. به همین علت است که متخصصان اطفال، غالباً مصرف شیر گاو را در طول اولین سال تولد توصیه نمی‌کنند.

حساسیت غذایی

حدود ۱٪ کودکان به پروتئین شیر گاو حساسیت دارند. مصرف فرآورده‌های لبنی در این گروه موجب ایجاد کهیر، اسهال، خارش و بروز سایر نشانگان حساسیتی است. بنابراین از تغذیه این دسته از کودکان با شیر گاو می‌بایست اجتناب شود.

حملات قلبی

کودکانی که در خانواده‌های آن‌ها عوامل افزایش‌دهندهٔ احتمال بروز حمله‌های قلبی زودهنگام (ریسک فاکتور) مشاهده می‌شود، باید از مصرف فرآورده‌های شیر گاو پرهیز کنند. چراکه میزان کلسترول و چربی‌های غیراشباع شیر زیاد است. برای کاهش این عارضه بهتر است کودک خود را با شیر بی‌چربی و یا شیر کم‌چربی (۱٪) تغذیه کنید.

دیابت

نتایج یک تحقیق بیانگر آن است، که پروتئین شیر گاو موجب ایجاد علایم دیابت می‌گردد. ولی در تحقیق دیگری، وجود این رابطه اصلاً تأیید نشده است. به این ترتیب، این فرضیه نمی‌تواند دلیلی برای عدم مصرف شیر باشد.

اقدامات احتیاطی برای کودکانی که از شیر پرهیز می‌کنند

کودکان و بزرگسالانی که باید در رژیم غذایی خود از مصرف شیر و فرآورده‌های آن‌ها پرهیز کنند، باید سایر منابع غنی کلسیم را در جیرهٔ غذایی خود قرار دهند. چراکه کمبود کلسیم منجر به بروز راشی‌تیسم می‌شود. در این بیماری، استخوانها نرم، کوتاه و شکننده می‌شوند. به‌علاوه، این دسته از کودکان به دلیل آن‌که فاقد ذخایر کافی کلسیم مورد نیاز بدن هستند، مستعد ابتلا به پوکی استخوان در بزرگسالی می‌شوند. برخی از سبزی‌جات، مانند کلم بروکلی و کلم‌پیچ، حاوی مقادیر قابل توجهی کلسیم هستند. اگرچه مشکل است، انسان در طول روز، آن‌قدر از این نوع کلم بخورد تا کلسیم مورد نیازش تأمین شود. بنابراین کودکانی که به هر دلیل از مواد لبنی استفاده نمی‌کنند باید کلسیم را از منابع دیگری دریافت کنند، که غالباً به‌صورت قطره، قرص جویدنی و قرص بلعیدنی موجود است. آب‌میوه‌های غنی شده با کلسیم که در دسترس قرار دارند، در هر اونس خود معادل یک اونس شیر، کلسیم دارند.

پیشنهادات

– در طول اولین سال تولد، کودکان باید با شیر مادر تغذیه شوند و در غیر این صورت باید قطرهٔ آهن دریافت کنند.

– کودکان ۱۲ تا ۲۴ ماهه باید شیر کامل گاو مصرف کنند.

– کودکانی که به دلیل نپسندیدن طعم شیر، روزی سه لیوان شیر نمی‌نوشند، بهتر است با شیرهای طعم‌دار مانند شیرشکلات یا شیرتوت‌فرنگی تغذیه شوند. این‌گونه شیرها هیچ‌گونه عوارض جانبی ندارند.

– پس از سن۲ سالگی، کودکان باید با شیر کم‌چربی تغذیه شوند و اگر اضافه وزن دارند از شیر بی‌چربی استفاده کنند.

## نکته های آشپزی در مورد پخت گوشت

?اگر می‌خواهید گوشت سفت را ترد کنید ، روی همه قسمت های آن مخلوطی از سرکه و روغن زیتون بمالید و بگذارید به مدت دو ساعت بماند ، سپس بپزید .

?اگر گوشت شما خیلی سفت و تازه است ، روی همه قسمت های آن جوش شیرین بمالید ، بگذارید چند ساعت بماند، سپس قبل از پختن کاملاً بشوئید .

?وقتی می‌خواهید گوشت را با زدن چکش یا کارد نرم کنید ، روی آن آرد بپاشید این کار از خارج شدن آب گوشت جلوگیری خواهد کرد .

## نکاتی در مورد طبخ غذا

آب پز کردن تخم مرغ ترک دار:

اگر تخم مرغی را که می خواهیدآب پز کنید ترک دارد مفداری آب لیمو روی ترک آن بمالید و بعد داخل آب قرار داده تا بپزد .

از بین بردن بوی زهم مرغ در موقع پختن:

در موقع پختن مرغ برای از بین بردن بوی زهم آن چند عدد هویج حلقه شده به آن اضافه کنید با این کار هم بوی مرغ از بین می رود و هم طعم بهتری پیدا می کند .

اگر خورش شما شور شد:

اگر خورش شما شور شد اصلا نگران نشوید بلکه یک سیب زمینی پوست کنده و به دو قسمت کنید بعد آن راداخل خورش انداخته تا مدتی بجوشد با این کار شوری خورش را سیب زمینی به خود می گیرد.

از بین بردن بوی ماهی از دست:

۱– با محلول آب و سرکه و یا آب نمک بشویید

۲– ابتدا دستتان را خیس کنید . سپس کمی زردچوبه به تمام دستتان بمالید چند دقیقه صبر کنید و سپس با آب و صابون کاملا دستتان را بشویید .

نکاتی در مورد طبخ غذا ۲

روش پخت سریع سیب زمینی:

برای این کار ابتدا سیب زمینی را سوراخ کنید سپس داخل آب جوش آنها را بپزید، سریعتر پخته می شود.

جلوگیری از وا رفتن کوفته:

برای اینکه کوفته های شما د رآب از هم نپاشد قدری آرد و تخم مرغ به آن بیفزائید و حرارت آتش را زیاد کنید.

اگر فلفل غذای شما زیاد شد:

اگر فلفل بیش از اندازه به غذایتان زده اید و خیلی تند شده است چند دقیقه قبل از آنکه غذا را از روی حرارت بردارید آب یک عدد لیموترش تازه را در آن بریزید وخوب هم بزنید تندی غذا از بین خواهد رفت.

جلوگیری از ترک خوردن سیب زمینی:

اگر می خواهید هنگام پختن سیب زمینی شما ترک نخورد قبل از پختن قدری روغن روی سیب زمینی بمالید.

## تغذیه در سرما خوردگی Common cold

نویسنده:دکتر مستوفی نژاد

سرماخوردگی به مفهوم عفونت بینی وگلو میباشد . که معمولا بیضرر بوده و دارای علائمی مانند آبریزش بینی ,گلودرد , سرفه و عطسه میباشد.

بیش از۲۰۰ نوع ویروس در ایجاد سرما خوردگی نقش دارند و بنا براین علائم آن بسته به نوع ویروس ایجاد کننده میتواند کاملا متفاوت باشد .

بروز سرما خوردگی در افراد بزرگسال بین ۴-۲ بار در سال و در کودکان, بخصوص در سنین قبل از مدرسه بین ۱۰-۶ باردر سال کاملا طبیعی است .افراد مبتلا به سرما خوردگی باید بعد از ۲-۱ هفته احساس بهبودی کامل کنند ودر غیر اینصورت باید به پزشک مراجعه نمایند تا از نظر بروز عوارض باکتریال سرماخوردگی مانند عفونت ریه ها , سینوس ها , یا گوش ها مورد بررسی قرار گیرند .

علائم ونشانه ها :

علائی سرما خوردگی معمولا بعد از ۳-۱ روز بعد از تماس با ویروس سرما خوردگی بروز می کند و شامل این موارد است:

?گرفتگی یا آبریزش بینی

?خارش گلو یا گلو درد

?سرفه

?احتقان

?سردر یا بدن درد

?آبریزش از چشم

?تب پائین

?احساس خستگی مختصر

?با پیشرفت سرما خوردگی ترشحات بینی میتواند بتدریج غلیظ تر و زرد رنگ ویا سبز رنگ شود

یکی از مشخصه های قابل توجه افتراق دهنده ی بین سرما خوردگی و سایر بیماریهای ویروسی این است که در سرما خوردگی معمولا تب بالا وجود نداشته و بر خلاف سایر بیماریهای ویروسی احساس خستگی شدیدی وجود ندارد .

علل سرما خوردگی :

رینو ویروس ها شایع ترین عامل بشمار میروند که شدیدا هم قابل سرایت میباشند . راه ورود ویروس به بدن دهان یا بینی است اما در این بین دستها هم نقش مهمی ایفا میکنند .

ویروسها بدنبال سرفه ,عطسه و یا حتی حرف زدن در هوا پخش میشوند .اما از طریق تماس دستها با اشیائی که قبلا دستهای آلوده به ویروس با آن در تماس بوده(مانند :گوشی تلفن ,لیوان, حوله ...) نیز قابل انتقال است.بدنبال تماس دست های آلوده با چشم ها ؛دهان یا بینی عفونت سرما خوردگی انتقال میابد.

عوامل زمینه ساز :

خردسالان و کودکان در سنین قبل از دبستان بسیار مستعد ابتلا به سرما خوردگی میباشند زیرا هنوز به اکثر ویروسهای سرماخوردگی مقاومت پیدا نکرده اند . بعلاوه کودکان اکثر اوقات خودرا در جمع سایر کودکان میگذرانند و در خصوص شستن دستهای خود و مراقبت دهانی هنگام عطسه و سرفه کمتر توجه دارند .

با افزایش سن نسبت به بسیاری از ویروسهای سرماخوردگی مقاومت ایجادمیشود و بنابراین شیوع ابتلا به سرما خوردگی بتدریج و با افزایش سن کاهش میابد. در بزرگسالان ضعیف شدن سیستم ایمنی به هردلیل و یا وجود آلرژی ها میتواند یک عامل زمینه ساز ابتلا به سرما خوردگی به شمار رود.

بروزسرماخوردگی در پائیز و زمستان بیشتر است که علت آن تجمع بیشتر دانش آموزان در کلاسهای درس و از طرف دیگر خانه نشینی بیشتر در این فصول است .در مناطقی که فصل زمستان ندارند سرما خوردگی در فصول بارانی شایعتر است.

چه زمانی یک بیمار سرماخورده باید به پزشک مراجعه نماید؟

۱– تب بالای ۳۹ درجه

۲– تب بالا همراه با خستگی یا بدن درد

۳– تب بالا همراه تعریق و لرز یا با سرفه ,همراه خلط رنگی

۴– وقتی که با گذشت زمان علائم بجای بهتر شدن بدتر شوند یا بیشتر از ۱۰ روز طول بکشند.

اطفال معمولا درطی سرما خوردگی نسبت به بزرگسالان بدحالترند ودچار عوارضی مانند عفونت گوشها میشوند.

اطفال رادر صورت وجود هر یک از علائم زیر باید نزد پزشک برد:

۱– تب بالای ۳۹ درجه ,وجود لرز یا تعریق

۲– تبی که بیشتر از ۳ روز طول بکشد

۳– وجود استفراغ یا درد شکم

۴- خواب آلودگی غیر متعارف

۵- سر درد شدید

۶- وجود تنفس مشکل

۷- گری ?مداوم

۸- گوش درد

۹- سرف ?مداوم

عوارض سرما خوردگی

۱- عفونت حاد گوش میانی: این عارضه خصوصا در اطفال نسبتا شایع است و بدنبال ارتشاح باکتری یا ویروس از ورای پرد? گوش رخ میدهد . علائم بصورت گوش درد, ترشحات سبز یا زرد رنگ از بینی و برگشت تب پس از یک بهبودی نسبی از سرماخوردگی میباشد . ممکن است بیقراری هم وجودداشته باشد.

۲- خس خس سینه : در بیماران آسمی سرماخوردگی میتواند باعث ایجاد خس خس سینه شود.

۳- سینوزیت

۴- سایر عفونت های ثانویه مثل گلودر چرکی, سینه پهلو, برونشیت در بزگسالان و خروسک دراطفال

بروز هر کدام از عوارض فوق نیازمند مراجعه به پزشک جهت درمان میباشد.

درمان سرماخوردگی:

در واقع هیچ راه درمان قطعی برای سرماخوردگی وجود ندارد و این بیماری باید خود بخود خوب شود..آنتی بیوتیک ها و داروهای مشهور به سرما خوردگی هیچکدام فایده ای نداشته و البته اکثرا دارای عوارضی میباشند.

با اینحال در مورد بعضی درمان های معمول نکاتی ذکر میگردد:

۱- مسکن ها :مانند استامینوفن که برای کاهش درد و تب استفاده میشود البه مصرف زیاد آن میتواند برای کبد عارضه دار باشد.

۲- قطره ها و اسپری های ضداحتقان بینی :بزرگسالان از این داروها برای مدت طولانی نباید استفاده کنند زیرا خودشان میتوانند ایجاد احتقان و التهاب مخاط بینی و گرفتگی بینی نمایند و در خصوص اطفال باید گفت که از این داروها اصلا نباید استفاده کرد.

۳- شربت های ضد سرفه :مصرف این شربت ها توسط انجمن پزشکان متخصص ریه در آمریکا به شدت نهی شده است و معتقدند این داروها هیچ تاثیری در درمان علت اصلی سرفه در سرما خوردگی ندارد .انجمن فوق مصرف هرگونه داروی ضد سرماخوردگی و شربت سینه را در اطفال زیر ۱۴ سال مبتلا- به سرما خوردگی به شدت نهی کرده است .مرکزکنترل بیماریها در آمریکا تجویز داروهای ضد سرفه و سرما خوردگی را در بچه های زیر۲ سال ممنوع کرده است. سرفه های ایجاد شده بدنبال سرما خوردگی معمولا تحت هر شرایطی ۳-۲ هفته طول کشیده و با هیچ داروئی قابل کنترل نمی باشد . اگر بیش از این طول بکشد حتما نیازمند ویزیت پزشک است .

۴- ویتامین C و روی : مصرف این ویتامین اثری د رشیوع سرما خوردگی ندارد اما تاثیر کمی در روی کاهش مدت و شدت علا ئم سرماخوردگی دارد . طبق بعضی از مطالعات مصرف قرص های روی تا حدودی باعث کاهش علائم سرما خوردگی شده است .

پیشگیری :

بدلیل تنوع و تعدد ویروس های ایجاد کنند?سرما خوردگی ؛ هیچ واکسن موثری علیه سرما خوردگی وجود ندارد .. اما انجام بعضی از مراقبت ها تا حدودی میتواند مانع از گسترش ویروس ها شود :

۱- شستن دست ها : باید دستها را چندین بار در روز و به طور کامل با آب و صابون شست .

۲- شستن و ضد عفونی کردن وسایل خانه مثل وسایل آشپزخانه ؛حمام ؛ و وسایل بازی بچه ها

۳- استفاده از دستمال کاغذی در موقع سرفه و عطسه صورت گرفته و سپس دستمال دور انداخته شده و دستها شسته شود. بایدبه بچه ها آموزش داد که زمانی که دستمال ندارند ؛ هنگام سرفه و عطسه بجای دستها ؛ گودی آرنج را بجای دستانشان جلوی دهان خود بگیرند.

۴- از ظروفی مانند لیوان و قاشق بصورت مشترک استفاده نشود

۵- از تماس طولانی با افراد سرما خورده اجتناب گردد.

۶- دقت لازم در مورد بهداشت مهد کودک ها انجام گرفته و از ورود کودکان بیمار به آنجا ممانعت بعمل آید.

تغذیه و سایر مراقبت های لازم در زمان سرما خوردگی :

۱- مصرف مایعات مانند آب ,آب میوه ,چای , سوپ , و مانند آن در طی سرما خوردگی توصیه میشود تا جایگزین مایعات از دست رفته از راه ترشحات و تب شوند . مصرف الکل و سیگار باعث تشدید علائم میشود .

۲- مصرف سوپ مرغ : امروزه معلوم شده است که سوپ مرغ اولا بعنوان یک ضد التهاب عمل میکند و ثانیا باعث تسریع تخلیه مخاط و ترشحات از بینی و بهبودی احتقان میشود که این مسئله باعث کاهش مدت زمان تماس ویروس ها با مخاط پوششی بینی میگردد و در بهبود علائم موثر است.

۳- استراحت : اگر بیمار دچار تب , سرفه های شدید ,و بیحالی میباشد حتما در خانه استراحت نماید . حداقل فایده آن این است که دیگران را مبتلا نمیکند ؛و در محل کار حتما از ماسک استفاده نماید.

۴- تنظیم دما و رطوبت اتاق : دمای اتاق باید گرم بوده و داغ نباشد و اگر هوا خشک است ا زیک مرطوب کننده استفاده شود .البته دستگاه رطوبت ساز باید تمیز باشد تا محلی برای رشد میکروبها و قارچ ها نگردد.

۵- تسکین گلو درد : غرغره کردن آب نمک گرم یا نوشیدن مخلوط آب لیمو ترش با عسل به تسکین گلو درد و کاهش سرفه ها کمک میکند .

۶- استفاده از قطره های بینی نمکی باعث کاهش احتقان بینی میشود و خصوصا در اطفال به غذا خوردن و خواب بهتر آنها کمک میکند.

## تغذیه در سالمندان

منبع:أفتاب

افراد مسن از لحاظ تغذیه ای بسیار آسیب پذیر میباشند. از سویی به علت افزایش سن و کاهش میزان فعالیت های بدنی و کاهش سوخت و ساز پایه و تحلیل بافتهای بدن نیازشان به دریافت انرژی کاهش می یابد و از سوی دیگر به علت کاهش توانایی دستگاه گوارش , هضم و جذب مواد غذایی با مشکل مواجه میشود به این معنی که آنها اگر بخواهند همان سیستم تغذیه ای سالهای پیشین را حفظ نمایند باید میزان غذای بیشتری مصرف نمایند یعنی چاقی وعوارض ناشی از آن.

در این میان اتخاذ یک سیستم مناسب تغذیه ای که علاوه برتامین نیازهای افراد مسن حاوی مقادیر زیاد انرژی نباشد و از لحاظ تغذیه ای آنها را دچار سوتغذیه ننماید امری مهم و حیاتی در افزایش طول عمر آنها خواهد بود.

?رابطه افزایش فشار خون با افزایش سن

با افزایش سن فشار خون افراد نیز افزایش می یابد.

فشار خون بالا با حملات قلبی و مغزی و پیری و مرگ همراه است. تحقیقات اخیر نشان داده است که احتمالا رابطه بین افزایش سن و فشار خون میتواند بعلت آسیبهایی باشد که به سرخرگهای کلیه وارد شده است. فشار خون بالایی که در نتیجه افزایش وزن و یا دریافت زیاده از حد سدیم ویا الکل رخ داده باشد برگشت پذیر می باشد.دریافت زیاده از حد نمک موجب نگهداری آب در داخل بدن و افزایش حجم خون و به تبع آن افزایش فشار خون میگردد که البته همانطور که ذکر گردید این حالت برگشت پذیر است. در اکثر افراد دریافت زیاد نمک موجب افزایش فشار خون نمیشود و مصرف الکل هم برای مدت زمان کوتاهی فشار خون را بالا میبرد.

چاقی در هر سنی با افزایش فشار خون همراه است که البته با کاهش وزن این حالت نیز از بین میرود.

تحقیقات اخیر نشان داده است که آسیب دیدن سلولهای کلیوی مهمترین علت ابتلا به فشار خون در افراد مسن میباشد. بهترین راه برای جلوگیری آسیب دیدن سلولهای کلیوی اصلاح رژیم غذایی و استفاده از میوه ها و سبزیجات و دانه های کامل غلات و حبوبات و مغزها و دانه ها و خودداری از مصرف دانه های تصفیه شده و بدون پوسته غلات و جلوگیری از افزایش وزن میباشد.

?تستوسترون و تمایلات جنسی در مردان مسن

تحقیقاتی که در برزیل انجام گرفته است نشان داده است که اکثر مردان مسنی که دچار ناتوانی جنسی میگردند دارای سطحی نرمال از تستوسترون در داخل خونشان میباشند.

هنگامی که مردی از ناتوانی جنسی شکایت میکند تقریبا تمام دکترها برای سنجش تستوسترون برایشان آزمایش خون را تجویز می نمایند. اما تقریبا در اکثر موارد این ناتوانی در اثر دیابت یا تصلب شرایین رخ میدهد و فقط در موارد ناچیزی علت این ناتوانی تومورهای مغزی و یا کمبود تستوسترون تشخیص داده می شود. از این رو تمام مردانی که به نوعی دچارعدم توانایی در رسیدن به حالت نعوظ و یا نگهداری آن هستند باید برای تعیین میزان کلسترول و همچنین قند خون(آزمایشC?HBA) خود آزمایش بدهند. همچنین آزمایشاتی برای تشخیص سطح تستوسترون و همچنین معلوم نمودن این امر که آیا توموری در مغز وجود دارد یا خیر؟ لازم میباشد.

اکثر قریب به اتفاق مردانی که به ناتوانی جنسی دچار می باشند باید از رژیم های غذایی محدود از کالری وعاری از غذاهای پر چربی وکربوهیدراتهای تصفیه شده پیروی نمایند همچنین مصرف داروهای کاهنده قند و کلسترول خون در مواردی لازم مینماید.

?رژیم غذایی پرپروتئین و پوکی استخوان

موسسات و شرکتهای غذایی ممکن است بخواهند شما را متقاعد کنند که عدم مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم باعث پوکی استخوان خواهد شد. تحقیقات اخیر نشان داده است که مصرف زیاد پروتئین و نوشیدن زیاد نوشیدنیهای کربوهیدراتی جزو مهمترین عوامل بروز استئوپرز است.

اگر خدا قسمت کند و عمر طولانی بدهد تقریبا تمام مردان و زنان مسن از پوکی استخوان که یکی از عوامل مستعد کننده شکستگی استخوانها است رنج خواهند برد!!مقاله ای که در New England Journal درج گردیده است بیان میکند که رژیم غذایی کم پروتئین موجب بهبود پوکی استخوان می شود. تحقیقی دیگر نشان داده است که گیاهخواران حتی هنگامی که از غذاهای غنی از کلسیم استفاده نمی کنند اگر رژیم غذایی شان حاوی مقادیر زیادی فیتات و اکسالات -که باعث کاهش جذب پروتئین می گردد- باشدمعمولا از ریسک بالایی برای ابتلا به پوکی استخوان برخوردار نیستند. رژیم غذایی کم پروتئین شان آنها را در مقابل استئوپرز خفاظت می نمود. تحقیق دیگری نشان داد که مصرف زیاد پروتئین منجر به دفع مقادیر زیاد کلسیم از کلیه ها می گردد. همچنین تحقیق دیگری که در دانشگاه کالیفرنیا انجام شد نشان داد که رژیم غذایی پرپروتئین موجب ضعف استخوانها در زنان یائسه میگردد. تحقیقی دیگر که در بوستون انجام شد نشان داد دخترانی که به میزان بیشتری از نوشیدنیهای کربوهیدراتی

استفاده میکنند استخوانهای ضعیف تر و نازکتری نسبت به بقیه همسالان خود دارند.

البته این نتایج نباید باعث گردد گه شما از مصرف پروتئین ها خودداری کنید. شما باید بدانید که پروتین ها برای سلامتی شما مفید هستند و فقط مقادیر بالای آنها است که برای شما مضر است. لذا اگر رژیم غذایی تان حاوی مقادیر زیادی پروتین است سعی کنید با محدود کردن دریافت پروتئین ها رژیم غذایی تان رااصلاح کنید.

?کمبود اسید فولیک و پارکینسون

آزمایشی که اخیرا توسطjournal of Neurochemistry انجام گرفته است نشان میدهد که کمبود اسید فولیک میتواند منجر به پارکینسون شود.در این روش تعدادی از موشها را بوسیله MPTP تغذیه نمودند. این ماده یک ترکیب شیمیایی است که میتواند منجر به بروز پارکینسون گردد. مشاهده شد موشهایی که رژیم غذایی شان حاوی اسید فولیک بود عوارض زیادی از ابتلا به پارکینسون را از خود بروز ندادند اما گروهی که تحت استفاده از رژیم غذایی عاری از اسیدفولیک قرار گرفتند علاوه بر عوارض زیاد مشخصا دچار عدم کنترل ماهیچه ای که مهمترین علامت ابتلا به پارکینسون است گردیدند.

کمبود این ویتامین منجر به تجمع هموسیستئین در جریان خون میشود. این امر منجر به آسیب به DNA در قسمت substantia nigra مغز میشود. سلولهای این قسمت از مغز حاوی مقادیر بالای دوپامین هستند. کمبود دوپامین نیز منجر به بروز بیماری پارکینسون میشود.

سبزیهای برگ سبز، مرکبات و میوه ها، غلات کامل و حبوبات همگی از منابع مهم این ویتامین هستند. از طرفی کمبود این ویتامین میتواند منجر به نقص های مادزادی گردد.

### کره یا مارگارین؟

منبع:آفتاب

کره به عنوان خوشمزه ترین ماده برای پخت و پز، سال ها شناخته شده است.

کره از شیر تولید می شود (معمولا از شیر گاو). کره نیز همانند دیگر محصولات حیوانی از چربی اشباع تشکیل شده است.(saturated fat)

چربی اشباع ، نوعی از چربی است که در دمای اتاق جامد است. متاسفانه این نوع چربی، سطح کلسترول(cholestrol) خون را بالا می برد و موجب بروز انواع و اقسام بیماری ها از قبیل بیماری های قلبی می گردد.

در جوامعی که چاقی روبه افزایش و فعالیت بدنی رو به کاهش است، باید به این نوع چربی ها (چربی های اشباع) توجه زیاد شود تا جامعه را به سلامتی نزدیک تر کنیم.

زمانی که مردم دریافتند که چربی اشباع در غذا برای سلامتی خطرناک است، دنبال جایگزینی مناسب برای آن برآمدند و به این ترتیب مارگارین به جای کره شناخته شد.

مارگارین از نوعی چربی غیر اشباع(unsaturated fat) ساخته و تولید می شود. این نوع چربی را از روغن های گیاهی مانند روغن ذرت می گیرند.

این روغن ها حاوی چربی های اشباع نیستند، بنابراین برای سلامتی خطرآفرین نیستند. اما تحقیقات نشان داده است که مارگارین دارای چربی هایی از نوع ترانس است.

چربی های ترانس برای سلامتی بسیار خطرناک هستند، از جمله خطرات ناشی از مصرف این نوع چربی ها، تضعیف سیستم ایمنی بدن، آلرژی و تنگی نفس است.

بنابراین کدامیک بهتر است، چربی های اشباع یا چربی های ترانس؟

محققان به این نتیجه رسیده اند که کره حیوانی نسبت به مارگارین یا کره گیاهی کم ضررتر است، چرا که بدن ما احتیاج به مقدار کمی چربی اشباع دارد (برای لطافت پوست و مو و ...)، اما چربی های ترانس از رژیم غذایی باید حذف شوند.

انستیتوی دارویی- تغذیه ای پیشنهاد می کند که می توان در حد بسیار کمی چربی ترانس مصرف کرد، ولی باید رژیم غذایی فرد غنی از مواد لازم برای سلامتی و تندرستی فرد باشد.

در این باره، راهنمای تغذیه ای می گوید که افراد می توانند ?? تا ?? درصد از کل کالری مورد نیاز روزانه ی خود را از چربی ها به دست آورند که این مقدار در حدود ?? تا ?? گرم چربی در روز است.

این راهنمای تغذیه ای گفته است که مقدار چربی های اشباع در رژیم غذایی فرد باید در حد ?? درصد کالری مورد نیاز شخص باشد، یعنی اگر شما روزانه ???? کالری مصرف می کنید ???، کالری آن می تواند از چربی های اشباع باشد که برابر ?? گرم چربی است.

?توصیه هایی سالم

?روغن زیتون یا روغن هسته انگور را می توانید به جای کره در پخت غذا استفاده کنید. هر دوی این روغن ها برای سلامتی بسیار مفید هستند. هیچ کدام از این روغن ها، دارای چربی های اشباع یا چربی های ترانس نیستند.

?به جای مالیدن کره یا مارگارین بر روی نان سفید، بهتر است از آنها بر روی نان های غنی شده از قبیل نان های سبوس دار استفاده کنید.

?سیب زمینی را با مقدار بسیار کمی روغن زیتون بپزید و همرا آن از گوجه فرنگی و پیاز استفاده کنید، بدین وسیله غذایی مقوی و مغذی درست کردید.

?سبزیجات را بپزید و روی سبزیجات آماده شده مقداری روغن زیتون، آب لیمو و مقدار کمی جوز هندی بریزید.

?باید این نکته را به یاد داشته باشیم که چربی های اشباع فقط در کره وجود ندارد، بلکه بسیاری از غذاها دارای این نوع چربی هستند ?. گرم گوشت استیک حاوی ?? گرم چربی اشباع است و یک سینه مرغ با پوست که پخته شده باشد، در حدود ? گرم چربی اشباع دارد.

یک پاکت متوسط سیب زمینی سرخ شده ? گرم چربی ترانس دارد. به طور کلی بسیاری از غذاهای فن آوری شده و آماده دارای مقداری چربی ترانس هستند.

پس بهتر است از نوع چربی های موجود در غذا مطلع باشیم و رژیم غذایی را درست انتخاب کنیم.

### رابطه مصرف نوشابه و افزایش فشار خون

محققان بین مصرف قهوه وافزایش فشار خون رابطه ای پیدا نکرده‌اند اما بر اساس نتایج مطالعات آنان مصرف نوشابه‌ها با افزایش فشار خون مرتبط است.

پژوهشگران دانشگاه هاروارد در بیش از ۳۳۰۰۰ زن که دچار فشار خون بالا شده بودند ، مصرف قهوه و نوشابه را مورد توجه قرار دادند و در یافتند از نظر افزایش فشار خون تفاوتی بین مصرف نوشابه های معمولی و نوشابه‌های رژیمی وجود ندارد.

### رابطه مصرف ماهی های پرچرب و قلب سالم

مصرف ماهی های پرچرب مانند Salmon و Tuna و غیره می تواند در هر سنی باعث سلامت قلب شود.

مطالعات انجام گرفته بر روی ۳۴۸ نفر در دانشگاه Washington نشان می دهد، افرادی که (مخصوصاً افراد مسن تر) هفته ای یکبار ماهی های چرب مصرف نموده اند، ۴۴ درصد کمتر از دیگران در معرض بروز سکته های قلبی قرار داشته اند. خاصیت پیشگیری از سکته قلبی ماهی چرب ناشی از وجود اسیدهای چرب مخصوصی است به نام امگا ۳ (OMEGA-۳) که در بعضی از غذاها مخصوصاً روغن ماهی وجود دارد.

### مضرات پخت طولانی مدت غذا در ظروف آلومینیومی

منبع:www.iranmania.com

پخت غذا در ظروف آلومینیومی برای مدت طولانی برای بدن انسان مضر است. این طرح تحقیقی با هدف بررسی میزان یون‌های آزاد شده ناشی از پخت غذا و ظروف فلزی و غیرفلزی و تأثیر آن بر مواد غذایی اجرا شد که نتایج آن نشان داد در اثر پخت غذا در ظروف آلومینیومی، یون‌هایی آزاد و به غذا اضافه می‌شوند که موجب بروز بیماری‌هایی مانند آلزایمر، راشیتیسم و عوارضی همچون غش، کم خونی مفرط، کما و اختلال در هنگام راه رفتن، می‌شود.

در این تحقیق نتایج بررسی عناصر سنگین و سمی ناشی از فلزات ظروف آشپزخانه نشان داد هر چه مدت زمان پخت بیشتر شود میزان یون‌های آزاد شده نیز افزایش می‌یابد و همچنین استفاده از اسیدهای خوراکی در غذا مثل سرکه، آبلیمو، آب‌غوره در غذا موجب افزایش آزادشدن یون‌ها می‌شود. خانواده‌ها در صورت استفاده از ظروف آلومینیومی، از این ظروف برای پخت غذاهایی که زمان پخت کمتری نیاز دارند استفاده کنند.

### آنچه درباره کره های حیوانی و گیاهی باید بدانیم

منبع: www.iranmania.com

کره به جذب بتاکاروتن و ویتامین های F , K , D , A که محلول در چربی هستند، کمک می کند. کره ریزمغذی های زیادی دارد که این مواد بازدارنده ، استعداد نهانی سرطان هستند. این ماده غذایی دارای کلسترول است و تحقیقات ، نقش بارز مصرف زیاد کلسترول را در بیماری های قلبی ثابت کرده است ؛ اما در کنار مضرات مصرف زیاد کلسترول باید به این نکته نیز اشاره شود که مصرف متناسب کلسترول برای فعالیت سیستم مغز و اعصاب در جوانان و کودکان (سنین دبستان و پیش دبستان) مورد نیاز و موثر است.

همچنین کلسترول جزء لازم و ضروری ساختمان تمام سلولهای بدن است. درخصوص این ماده غذایی باید به این نکات اشاره شود که به دلیل تهیه شدن از منابع حیوانی ، قیمت بالایی دارد. همچنین چربیهای اشباع موجود در کره باعث افزایش کلسترول خون شده و در بیماری های قلبی موثر است.در این خصوص باید به این نکته اشاره شود که مصرف بیش از حد کره در بروز دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی عروقی و چاقی (به عنوان پایه بسیاری از بیماری ها) نقش دارد.

مارگارین:

از بتاکاروتن به عنوان افزودنی رنگ دهنده در تهیه مارگارین استفاده میشود. ویتامین A و E مارگارین از کره بیشتر است.همچنین مارگارین فاقد آهن ، روی و مس می باشد. به دلیل تهیه شدن از روغنهای گیاهی قیمت مارگارین پایین است.

### تغذیه شیرخوار با شیر گاو

منبع:www.iranmania.com

کودکان قبل از سن یکسالگی نباید شیر گاو مصرف کنند.

تعجب نکنید زیرا بدن نوزادان به شیر مادر- و نه شیر فرآوری نشده گاو- نیاز دارد و اگر مادری نمیتواند بنا بر دلایلی به کودک خود شیر بدهد .

بهتر است به دنبال شیر خشک غنی شده با آهن که از شیر معمولی درست شده باشد بگردد .

این به معنای اجتناب کلی از مصرف شیر گاو نیست بلکه بیانگر این لست که مصرف شیر مادر و شیر های خشک غنی از اهن در درجه اول اولویت قراردارند. به عبارت دیگر شیر گاو بهترین منبع دربردارنده مواد غذایی برای نوزادان نیست.

حقیقت این است که در تولید شیرهای خشک شیر گاو بعنوان منبع پروتئین، چربی و کربوهیدرات استفاده میگردد. اما مواد دیگری نیز هنگام تولید به آن افزوده می شود.اگر بجای شیر خشک به نوزاد شیر گاو فرآوری نشده داده شود بعد از مدتی ممکن است علایم کمبود بعضی از مواد مغذی نظیر آهن، اسیدهای چرب ضروری و ویتامین E ظاهر گردد. شیر گاو همچنین دارای مقادیر بیش از حد لازم سدیم است که این مقدار اصلا برای نوزاد نیاز نیست.

همچنین از آنجایی دستگاه گوارشی نوزاد هنوز تکامل نیافته است لذا مصرف مقادیر زیاد پروتئین موجب از دست دادن خون- از ناحیه روده ای معده ای- و به تبع آن کاهش ذخیره آهن در بدن نوزاد گردد. بنابراین قبل از سن یکسالگی تنها مصرف شیرهای خشک فرآوری و غنی شده میتوانند نیازهای تغذیه ای نوزادان را برآورده نماید.

همچنین در مورد کودکانی که ممکن است بطور ارثی آمادگی ابتلا به آلرژی غذایی داشته باشند عدم مصرف هر نوع شیری غیر از شیر مادر میتواند باعث شود که دستگاه گوارشی آنها بخوبی تکامل یافته و احتمالا در سنین بعد ار یکسالگی بتواند بدون ابتلا به عوارض این آلرژی از هر نوع شیرو غذایی که تمایل دارند استفاده نماید. اگر چه هنوز بطور کامل اثبات نشده است اما دلایل زیادی که وجود دارد بیان میدارند در مورد کودکانی که بطور ارثی استعداد ابتلا به دیابت وابسته به انسولین را دارند مصرف زودهنگام شیرهای غیر از شیر مادر– قبل از یک سالگی- میتواند یک عامل تسهیل کننده و تسریع بخش باشد.همچنین بیان میشود که ترکیبی از استعداد ارثی و مصرف زودهنگام از شیر گاو میتواند موجب بروز دیابت کودکان گردد.

چه هنگام میتوانید به کودکانتان شیر گاو بدهید؟

برای اولین سال زندگی شیر مادر یا شیر خشک مهمترین منبع شیر به شمار می آید. شیر گاو برای اولین سال زندگی اصلا مناسب نیست اما از حدود ۷ ماهگی به بعد کمی شیر گاو و یا غذاهایی که حاوی مقادیر کمی شیر گاو هستند میتوانند به عنوان یک غذای کمکی مورد استفاده قرار بگیرند.میتوانید شیر را با غذاهای جامد مثل پوره سیب زمینی یا برنج مخلوط کنید و یا میتوانید مقدار کمی شیر را با میوه های تازه مخلوط نمایید. با افزودن ادویه و پوره سبزیجات به شیر میتوانید یک غذای لذیذ و خوشمزه برای کودکتان تهیه کنید.

شیر گاو، چه وقت و چه مقدار

از چه هنگام میتوان به کودک شیر گاو داد؟ در اولین سال زندگی یک کودک شیر مادر و شیر های خشک بهتر از شیر گاو تشخیص داده شده اند و شیر گاو اصلا برای این امر مناسب نیست . اما از حدود ۷ ماهگی کمی شیر گاو و یا غذاهایی که حاوی مقادیر بالای شیر هستند بعنوان مهمترین مکمل های غذایی به غذای کودکان افزوده می گردد. راههای زیادی برای آغاز استفاده از شیر گاو وجود دارد مثلا- میتوانید آنها را به پوره ها و غذاهای کودکان- تهیه شده از غلات- استفاده نمایید. همچنین میشود مقداری شیر کامل را با میوه های تازه مخلوط کرد و مصرف نمود. با ترکیب نمودن کمی شیر کامل و پوره سبزیجات و کمی ادویه یک غذای عالی برای نوزادان و کودکان تهیه نمود.هر چه سن کودکان افزایش می یابد نگرانی از کمبود کلسیم نیز افزایش می یابد. بیش از بیست درصد از کودکان مقادیر ناکافی از کلسیم را دریافت میکنند. این امر بدان علت است که اکثر کودکان از نوشیدنیهایی استفاده میکنندکه حاوی مقادیر ناکافی سدیم می باشد.سالهای اولیه زندگی یک کودک زمان رشد و تکامل استخوانهای اوست لذا مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم زیاد در این سن بسیار مفید میباشد. در این مورد شیر یک نوشیدنی خوب و مفید است زیرا قند موجود در شیر(لاکتوز) و همچنین ویتامینD موجود در آن از عواملی هستند که موجب افزایش جذب کلسیم می شوند.

## خوشمزه ولی خطرناک

نویسنده:مهری موسی وند

منبع:روزنامه جوان

شما هر روز چه قدر نمک می خورید؟ از استاندارد جهانی مصرف نمک مطلعید؟ آیا هنوز نمکدان بر سر سفره و یا میز غذا می برید؟

از سس سالاد گرفته تا بیسکویت و ساندویچی که هر روز آن را میل می کنید و در یک کلام تقریباً مواد غذایی که در روز مصرف می کنیم مملو از یک ماده معدنی است که بنا به نظر بسیاری از متخصصان تغذیه، به تدریج بدن ما را رو به زوال می برد. این ماده «سدیم» است. هنوز دیر نشده، حتی اگر دچار فشار خون هم نشده اید، باید در مورد کاهش مصرف آن به طور جدی فکر کنید. بسیاری از غذاهایی که ما مصرف می کنیم حاوی «نمک پنهان» هستند.

به گفته یک کارشناس، هیچ راهی برای پیش بینی و اعلام این مطلب که پس از سال ها رژیم غذایی پر نمک داشتن، دقیقاً چه بیماری های مزمنی در پی خواهد داشت وجودندارد، بنابراین بهترین راه این است که مردم خطر مصرف نمک را به جان نخرند. مشکل اینجاست که این ماده همه جا هست. پنیرهای ورقه ای، مواد حجیم شده مانند پفک، سبزیجات و یا گوشت های آبپز و کنسرو شده هم پر از نمک اند. نان های شیرینی و نان های معمولی نظیر لواش و باگت و غیره هم از نمک بی نصیب نمانده اند. حدود ?? درصد سدیم دریافتی ما طی روز از مواد غذایی فرآوری شده وآماده می آید نه از نمکدان!

تازه ترین توصیه های مربوط به رژیم غذایی از این قرار است: بزرگسالان سالم نباید در روز بیش از???? میلی گرم سدیم مصرف کنند، این مقدار در حدود یک قاشق چایخوری نمک است. این در حالی است که طبق آمارها بیشتر ما تا پایان روز ???? میلی گرم سدیم مصرف می کنیم. شواهد موجود نشان می دهند که رژیم غذایی پر سدیم می تواند خطر سرطان معده را افزایش دهد و حتی باعث تحلیل استخوان مفصل ران درکهنسالی شود. سدیم به مرور زمان رگ ها را تضعیف کرده و قلب را خسته می کند و این موضوع خود سبب بروز سکته و ایست قلبی می شود. حساسیت به نمک، با افزایش سن بیشتر می شود. یکی از دلایل احتمالی آن می تواند کاهش توانایی و عملکرد کلیه در سن ?? سالگی باشد. با این همه پیامد، بهترین روش باز هم پیشگیری و عمل کردن به دستورات ساده رژیم های غذایی سالم است.

هنگام خرید: بکوشید هر ماده غذایی را به تازه ترین و طبیعی ترین شکل ممکن خریداری کنید. فرآوری شدن غذا یکی از مهم ترین عوامل بالا- برنده سدیم است.مثلا- به جای مواد آجیلی بو داده و پر نمک، نوع خام آن را انتخاب کنید. به جای ژامبون یا کالباس مرغ، مرغ بریان تهیه کنید واز مصرف انواع سبزیجات و حبوبات کنسرو شده خودداری کنید.

در آشپزخانه: خسیس بودن گاهی معجزه می کند به ویژه زمانی که قرار است از پودرهای ادویه آماده استفاده کنید. بیشتر بسته های آماده مانند پودر سوخاری حاوی نمک زیاد هستند.

مقدار غذا را افزایش دهید: غذاهای فرآوری شده را با مواد غذایی تازه ترکیب کنید. استفاده از سالادهای حجیم نظیر کاهو و کلم وگوجه فرنگی، مصرف نمک پنهان در غذاهای آماده را کاهش می دهد.

شستن و آبکشی مکرر: سبزیجات و حبوبات کنسرو شده عملاً در آب ونمک شناورند. با خالی کردن آب آنها وآبکشی این مواد، تا ?? درصد از نمک آن را حذف خواهید نمود. حسن بزرگ حذف تدریجی نمک این است که شما و اعضای خانواده، بالاخره مزه و طعم واقعی مواد خوراکی را خواهید چشید و حداکثر پس از ?? هفته حفظ رژیم کم سدیم، غذاهای کم نمک همان قدر که غذاهای عادی برایتان خوشمزه بودند، به مذاقتان خوش خواهند آمد.

## نگاهی دوباره به سبد غذایی خانواده

منبع:روزنامه جوان

تخم مرغ بخوریم یا لوتئین: شاید ندانید که ماده ای به نام «لوتئین» در لکه زرد چشم ما وجود دارد که با خوردن روزانه یک عدد تخم مرغ، می توان آن را تقویت کرد، همان کاری که هویج و ذرت انجام می دهند. لوتئین موجود در تخم مرغ حکم فیلتری را دارد که پرتوهای مضر نور را تصفیه می کند.

تخم مرغ بعد از شیر مادر: تخم مرغ فراتر از یک غذا است و از نظر کیفیت غذایی تنها پس از شیر مادر در رتبه دوم قرار می گیرد. گذشته از تقویت لکه زرد چشم، زرده تخم مرغ در روند بهبود بیماری آلزایمر نیز موثر عمل کرده است. یافته های جدید محققان نشان می دهد، زنانی که در طول دوران نوجوانی خود تخم مرغ بیشتری نسبت به همسالان خود مصرف کرده باشند در خطر کمتری از نظر ابتلا به سرطان سینه هستند.

ماهی نوعی دارو: ماهی را می توان نوعی دارو به حساب آورد. اکنون امگا ? دیگر یک ستاره در دور دست و یا سفینه نیست. امگا ?نامی است برای اسیدهای چرب اشباع نشده. مهم ترین وظیفه امگا ? متعادل کردن فشار خون است. شما به راحتی می توانید تا هفته ای ? بار ماهی بخورید به این ترتیب در برابر عفونت ها مصون خواهید شد. شاید منطق وارونه این است که از فردی که به تازگی سکته مغزی کرده، بپرسیم هفته ای چند بار ماهی نخورده است! تحقیقات رابطه میان مصرف ماهی و پیشگیری از بروز سکته را ثابت کرده است و این رابطه بیشتر در گرو طبخ ماهی نیز هست. محققان با بررسی رژیم غذایی تقریباً ? هزار فرد ?? سال به بالا دریافتند کسانی که ماهی پخته یا کباب شده و یا تن مصرف می کردند احتمال ابتلای شان به سکته مغزی کمتر بود. آن روی سکه نیز خواندنی است. ماهی سرخ کرده و ساندویچ ماهی احتمال سکته را افزایش می دهد. هر وعده از این نوع ماهی طبخ شده به میزان ?? برابر احتمال سکته را تشدید می کند. تصور می رود که پیام این تحقیق کاملاً روشن است: ماهی بخورید اگر می خواهید به ویژه در دهه های پایانی عمرتان، دچار سکته مغزی نشوید!

سبد غذایی خانواده ها باید تغییر کند: پروفسور منوچهر جعفریان می گوید فهرست غذاهای سنتی ایران در خانه ها و رستوران ها از ??سال پیش تفاوت چندانی نکرده و کمتر از ?? نوع غذا در آشپزخانه ایرانی طبخ می شود این در حالی است که در رستوران های خارج کشور، فهرست غذایی بیش از یکصد نوع غذا به مشتریان عرضه می شود.

او با تاکید اضافه می کند: چگونه طبخ غذاهای سنتی ایران به لحاظ زمان پخت بالا و سرخ شدن بیش از حد سبب از بین رفتن خواص بسیاری از مواد می شود. این متخصص علم تغذیه معتقد است برخی سبدهای غذایی در خانواده های ضعیف به مواد نشاسته ای مانند سیب زمینی، ماکارونی و برنج خلاصه شده و در برخی موارد استفاده بیش از اندازه از مواد پروتئینی دیده می شود که در مقایسه هر دو این موارد بیماری هایی از قبیل قلب و عروق، پوکی استخوان، چاقی کاذب و ... به شدت در حال افزایش است. جعفریان فرهنگ سازی از طریق سیمای جمهوری اسلامی را عامل مهمی در ایجاد تنوع در سبد غذایی ایرانیان می داند.

نمک فقط روزی ? گرم: شش گرم نمک در روز برای هر فرد کافی است، یعنی همان مقداری که به هنگام پخت به غذا زده می شود بنابریان دیگر جایی برای نمکدان بر سرسفره و یا میز غذا نیست!

پزشکان می گویند هرچه فشارخون در سطح پایین تری باشد، عمر انسان ها طولانی تر خواهد بود. دکتر محمدرضا عباسی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: متاسفانه فشارخون بالا هیچ علامتی ندارد، تنها شاید بتوان به سردرد صبحگاهی که معمولاً ـ پشت سر است اشاره کرد که این نیز چندان قطعی نیست. عباسی تاکید کرد: در مساله درمان، در مرحله نخست به بهبود شیوه زندگی اشاره می شود، مثلاً کاهش مصرف نمک روزمره و یا کاهش مصرف غذاهای پرنمک نظیر کنسروها و یا غذاهای آماده (Fast Food).

به گفته این پزشک، نکته بعدی کاهش وزن در افراد چاق است و سومین مورد مهم انجام ورزش هایی مانند دویدن، شنا و پیاده روی است. چنانچه در جهت بهبود شیوه های زندگی، قطع سیگار و رژیم غذایی سرشار از سبزیجات و میوه ها را لحاظ کنیم، افزایش فشارخون دلایل دیگری دارد و این موضوع درمان دارویی را طلب می کند

## بیدار باش صبحانه

نویسنده:فهیمه رفیعی

منبع:روزنامه جوان

دیگر کمتر کسی است که نداند صبحانه سبب افزایش انرژی و باز شدن فکر و ذهن می شود؛ چرا که با کاهش میزان دریافت غذا در روز نقش بسزایی در پیشگیری از چاقی ایفا می کند. در کشور ما خوردن صبحانه بیشتر ویژه روزهای تعطیل است و معمولا افراد به خوردن بیسکویت یا تکه ای نان در مدرسه یا محیط کار بسنده می کنند. نه تنها پدر و مادرها به خوردن صبحانه علاقه نشان نمی دهند بلکه کودکان را هم به خوردن صبحانه تشویق نمی کنند. مطالعات نشان می دهد کودکانی که قبل از رفتن به مدرسه صبحانه می خورند ضمن تمرکز بیشتر در فراگیری درس با همسالان خود برخورد بهتری دارند. با این همه بی اشتهایی و یا بدغذایی کودک در هر سنی مساله مهمی است که باید آن را جدی گرفت. چرا که در نهایت به سوء تغذیه منجر می شود. با توجه به اینکه کودکان در مرحله رشد سریع هستند هر نوع اختلالی که در تغذیه آنان پیش آید، می تواند سبب وارد آمدن لطمات شدیدی به رشد آنان شود.

رفتار بزرگ ترها درباره غذا خوردن کودکان بسیار تعیین کننده است، مثلا اگر کودکی صبحانه خوردن خانواده را با یک برنامه منظم، دوست داشتنی و با اهمیت نبیند، هیچ میلی به یک صبحانه خوب پیدا نمی کند. در بسیاری از خانواده هایی که زنان شاغلند اغلب دیده می شود که مادر، کودک را با عجله بیدار می کند و به زور لقمه ای نان در دستش می گذارد تا آن را به عنوان صبحانه بخورد. صرف صبحانه در ابتدای صبح باید همراه با آرامش باشد. با عجله غذا خوردن و یا ایستاده بودن فضای ناامنی را برای یک تغذیه مناسب به وجود می آورد و در نتیجه کودک هیچ میلی به خوردن صبحانه ندارد.

تنظیم وقت با کودک

خانواده هایی که مجبورند صبح ها زودتر از خانه خارج شوند و وقت کافی برای صبحانه خوردن در کنار کودک خود را ندارند، بهتر است برنامه های خود را به گونه ای تنظیم کنند که با حضور کودک صبحانه بخورند تا کودک از این وعده غذایی لذت ببرد.

نظم در خوردن صبحانه

نظم در خوردن صبحانه بسیار مهم است؛ زمان هر وعده از غذا باید ثابت و مشخص باشد. این درست نیست که یک بار کودک را در ساعت هفت برای صبحانه بیدار کرد و روز بعد ساعت ?? به او صبحانه داد. باید زمان مشخصی را برای هر وعده غذایی در نظر گرفت. نامنظم بودن ساعت های هر وعده صبحانه به بی اشتهایی کودک منجر می شود.

## تغذیه نوزادان؛ مادران شاغل نگران نباشند

مترجم:طناز زارعی طوسی

منبع:روزنامه قدس

مادران بسیاری را دیده ایم که با وجود اشتغال بیرون از خانه هنوز هم به فرزند خود شیر می دهند. اگر چه این کار با مشکلاتی همراه است و برنامه ریزی و آمادگی زیادی می خواهد، ولی فوایدی هم دارد که به انجام آن می ارزد. در اینجا به بخشی از این فواید اشاره می کنیم.

– شیردهی مادر و کودک را به هم نزدیک نگه می دارد. اگرچه ساعاتی از روز را از هم جدا می شوند.

– کودکانی که شیر مادر می خورند سالم تر از بقیه بچه ها هستند.

– مادران کودکان سالمتر کمتر مجبور به ترک کار خود هستند، در نتیجه درآمدشان کم نشده در ضمن نگرانی نسبت به بچه خود ندارند که این هم بازده کار را بالا می برد.

– شیر دادن مادر به کودک از هزینه های اضافی می کاهد، شیرخشک و غذای کمکی هر ماهه هزینه زیادی به خانواده تحمیل می کند.

هر چه به تعداد مادران شاغل افزوده شود، کارفرمایان باید بیشتر به ارزش شیردهی مادر به کودک توجه کنند. در گذشته چنین نبود، ولی امروزه مشخص شده که شیر دادن به بهبود کیفی و کمی کار مادران شاغل کمک می کند.

به عنوان مثال کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، کمتر مریض می شوند، حتی اگر به مهدکودک هم برده شوند و مریضی کمتر به معنی غیبت کمتر از کار است. آمار نشان می دهد که مادرانی که کودک خود را با شیرخشک تغذیه می کنند سه برابر بیشتر از مادران شیرده از سر کار غایب می شوند.

شیردهی مادر هم به نفع وی و هم به نفع کودک و کارفرماست

اگر امکان شیر دادن یا دوشیدن شیر در سر کار را دارید، تصمیم بگیرید که در کجا می توانید این کار را انجام دهید. متأسفانه تا زمانی که فرزندتان متولد نشده، امکان تجربه شیردهی را ندارید و در نتیجه اصلاً نمی توانید حدس بزنید که این کار چه مدت طول خواهد کشید. در هر صورت، محلهای مناسب این کار را پیدا کنید. دفتر خصوصی، درمانگاه یا مهد کودک. نگهداری فرزندان کارکنان در محل کار می تواند مناسب باشد. جایی که هم راحت و هم خصوصی باشد و کسی آرامش شما را بر هم نزند.

تا می توانید شیر بدهید

از دوران ارزشمند شیردهی لذت کامل را ببرید. شیردهی از همان بدو تولد و به تعداد دفعات زیاد هم برای نوزاد تمرین خوبی است و هم برای شما یک ذخیره عالی شیر فراهم می کند. بنابراین در چهار هفته اول پس از زایمان از شیشه شیر، پستانک و شیر کمکی به هیچ وجه برای تغذیه نوزاد استفاده نکنید. زیرا باعث سردرگمی طفل در نحوه مکیدن شیر خواهد شد و در نتیجه شیر شما نیز کمتر می شود.

شیر دوشیدن و ذخیره آن را یاد بگیرید

اگر تصمیم دارید به هنگام کار هم به کودک خود شیر بدهید، باید دوشیدن و ذخیره آن را یاد بگیرید. می توانید این تمرین را به محض زیاد شدن شیر در چند روز اول پس از زایمان و در هفته اول شروع کنید. هم از دست و هم از پمپهای شیردوش که به دو صورت دستی و اتوماتیک هستند می توانید استفاده کنید.

این تمرین را باید تا قبل از رفتن مجدد به سر کار به خوبی انجام داده و یاد بگیرید، در ابتدا مقدار شیر دوشیده بسیار کم است، ولی ناامید نشوید هر چه این هنر را بهتر یاد بگیرید، نتیجه موفقیت آمیزتر خواهد بود.اگر شیر دوشیدن را از اوایل زایمان شروع کنید و بچه به خوبی شیر بخورد، می توانید شیر اضافی را فریز کنید. بعد از دوشیدن، آن را داخل ظرف مناسب و تمیز ریخته و برچسب تاریخ بزنید. شیر مادر در دمای معمولی اتاق حدود چهار تا هشت ساعت، در یخچال سه تا پنج روز، در یخدان یخچال تا سه ماه و در فریزر شش تا دوازده ماه قابل نگهداری است.دقت داشته باشید که هر چه بچه بزرگتر می شود، به شیر ذخیره بیشتری نیاز دارد.

میزان شیر مورد نیاز هر وعده را در سه ماهه اول تخمین بزنید.

نوزادان طبیعی حدوداً ۸۰ گرم (یک و یک دوم اونس) برای هر ۴۵۴ گرم وزن خود (یک پوند) نیاز به شیر دارند، به عنوان مثال یک کودک سه کیلو و ششصد گرمی باید روزانه حدود ششصد و چهل گرم شیر بخورد. این مقدار را باید به تعداد دفعات شیردهی روزانه تقسیم کنید و مقدار شیر مورد نیاز هر وعده را تخمین بزنید.

روش شیردهی جدید را به کودک معرفی کنید

بعد از چهار هفته اول تولد و زمانی که کودک به خوبی شیر می خورد می توانید روش دیگری مثل استفاده از بطری را به کودک معرفی کنید (مادران شاغل ناچار به استفاده از بطری هستند) اگر این کار را زودتر انجام دهید کودک در تشخیص نحوه مک زدن سردرگم شده، روش آسان تر را که همان تغذیه با بطری است انتخاب خواهد کرد. اگر مجبور به جدا شدن از کودک هستید، باید مطمئن شوید که کس دیگری غیر از شما که از بچه مراقبت می کند، می تواند به او شیر بدهد.

غذاهای جانشین شیر مادر چه هستند

با توجه به سن کودک کم کم می توانید به ترتیب از شیر دوشیده، شیرخشک و غذای جامد استفاده کنید. اکثر پزشکان تأکید دارند تا شش ماهگی نوزادان تنها از شیر مادر تغذیه شوند. اگر شما قادر به سیر کردن نوزاد با شیر خود نیستید، معمولاً پزشک اطفال، شیرخشکی را به شما معرفی خواهد کرد.بعد از شش ماه بتدریج غذاهای جامد را می توان به کودک داد. اگرچه شیر در سال اول تولد غذای اصلی کودک محسوب می شود.

چگونه از جانشین ها استفاده کنید

از فنجان، قطره چکان، قاشق های کوچک مخصوص دارو یا هر چه که شما و کودک راحت ترید استفاده کنید. اگر غذای کمکی رقیق را از طریق بطری به کودک می خورانید باید سر شیشه پستانک را از نظر سایز و شکل تعویض کنید. اگر کودک به این طریق غذا نخورد، سرشیشه را عوض کنید تا زمانی که مطمئن شوید کودک غذا را قبول خواهد کرد.از کس دیگری برای غذا دادن به طفل کمک بگیرید. کودک از شما انتظار دارد که غذا را از طریق سینه به او بدهید، نه فنجان، شاید بهتر باشد اتاق را ترک کنید. بعضی بچه ها زمانی که چیزهای واقعی در اطرافشان است، از پذیرفتن جانشین آن سر باز می زنند!

## شیر خودش آب حیات است

نویسنده:محبوبه علی پور

منبع:روزنامه قدس

طبق آمار جهانی یک چهارم زنان بالای پنجاه سال مبتلا به پوکی استخوان هستند و این آمار در کشور ما ضمن آن که بیشتر است، سن ابتلا نیز کمتر می باشد۵۸ میلیون ایرانی از کمبود کلسیم رنج می برنداز هر ۱۰ دختر ۶ نفر و از هر ۱۰ پسر ۷ نفر کلسیم مورد نیاز روزانه را دریافت نمی کنند...وقتی شما این آمار و ارقام را می خوانید به چه فکر می کنید؟ بله همه این مشکلات از مصرف

اندک مواد لبنی در کشور ما حکایت می کند. اما علت این موضوع چیست؟ و اصولاً ما چقدر با شیر و محصولات آن آشنا هستیم؟

دکتر گیتی کرم، استاد دانشگاه تهران درباره وضعیت مصرف شیر می گوید: خوشبختانه در سالهای اخیر سرانه مصرف محصولات لبنی افزایش پیدا کرده است، به طوری که امروزه مصرف شیر بین ۷۰ تا ۸۰ کیلوگرم در سال می رسد، البته این رقم ممکن است در اقشار مختلف فرق کند. اما به هر حال بهتر شده است.

گرچه مصرف سرانه مواد لبنی در کشور ما رشد داشته است، اما هنوز هم با آمار بین المللی فاصله بسیاری دارد. به طوری که توصیه بهداشت جهانی مصرف سالانه ۲۰۰ کیلوگرم لبنیات است و مصرف سرانه جهانی ۱۵۵ کیلوگرم می باشد.

یک عادت بدغذایی

علت این کاهش مصرف در کشور ما چیست؟چندی پیش در پژوهشی اعلام شده بود، ۳۲/۲ درصد افراد عوارض گوارشی، ۳۰/۴ درصد بی علاقگی به طعم شیر و ۱۹/۸ درصد قیمت آن را علت مصرف کم این محصول دانسته اند.دکتر گیتی کرم، عضو انجمن تغذیه کشور در همین زمینه اظهار می کند: دلایل متعددی وجود دارد که می توان به عادتهای غذایی نامناسب و عدم تحمل لاکتوز (قند شیر) در برخی افراد اشاره کرد که البته این موضوع بسیار اندک است. بنابراین، معتقدم مهمترین عامل عادتهای غذایی می باشد.

دکتر صفریان،متخصص تغذیه و استادیار دانشگاه نیز با تأکید بر خواص غذایی بسیار مواد لبنی می گوید: قند شیر «لاکتوز» نام دارد که کمبود آنزیم لاکتاز برای جذب آن مشکلات گوارشی را ایجاد می کند. این عارضه در چهار سالگی به بعد خود را نشان می دهد که گاه به دلیل مصرف نکردن شیر، بیماری مزبور ادامه پیدا می کند. بنابراین، مشکل عدم جذب لاکتوز در شکل غیرمادرزادی بیشتر است.

وی می افزاید: درباره عدم تحمل شیر با دو بحث جداگانه روبه رو هستیم که شامل عدم تحمل شیر و حساسیت به شیر است. گر چه این دو مورد در برخی علایم مشترک هستند، اما حالات جداگانه ای به شمار می آیند، طوری که حساسیت شیر معمولاً ناشی از پروتئین موجود در شیر است، ولی عدم تحمل شیر هم به قند آن مربوط می شود. البته از آنجا که این موارد بسیار اندک هستند و حتی در صورت بروز به حدی خفیف می باشند که به قطع مصرف شیر نیازی نیست.

لاکتاز دارو نیست

در نشریات خانوادگی و بهداشتی گاه با آگهی هایی روبه رو می شویم که برایمان تازگی دارد: «اگر پس از مصرف شیر و لبنیات دچار علایمی نظیر دردهای شکمی و اسهال می شوید، احتمالاً دارای مشکل عدم تحمل لبنیات و یا کمبود آنزیم لاکتاز هستید...»آیا مصرف این داروها خطری ندارد؟

دکتر صفریان در پاسخ می گوید: قرصهای لاکتاز که برای درمان عدم تحمل شیر مصرف می شود، عارضه قابل اهمیتی ندارد، زیرا این دارو موضعی بوده و در محل روده عمل می کند. بنابراین، در واقع دارو به شمار نمی آید.

این شیر خوب

برخی ها وقتی محصولی می خرند، نگاهی هم به مواد تشکیل دهنده آن می اندازند تا بدانند که چه می خورند، حال وقتی ما شیر می خوریم چه می خوریم؟

دکتر صفریان به بررسی مواد موجود در محصولات لبنی بخصوص شیر پرداخته و اظهار می کند اصولاً شیر حاصل ترکیبات ریز مغذی و درشت مغذی است. درشت مغذیها خود شامل چربی، کربوهیدرات و پروتئین می باشد. از لحاظ ریز مغذیها نیز دارای فسفاتها، منیزیم، روی و به ویژه کلسیم می باشد.

وی اضافه می کند: چربی موجود در شیر اشباع شده است و برای افرادی که اضافه وزن دارند، شیرهای کم چرب توصیه می شود. اما فرزندان در سنین زیر بلوغ به ویژه زیر ۵ سالگی از شیر پرچرب استفاده کنند.

به هر حال مقدار مصرف لبنیات براساس سن و وضعیت جسمانی فرق می کند، برای بالغین معمولی حدود دو لیوان شیر، ماست یا دوغ کافی است. همچنین برای بانوان یائسه و فرزندان در حال رشد سه لیوان نیاز است. گاهی افراد قادر به تحمل شیر نیستند، این افراد می توانند از پنیر استفاده کنند، زیرا هر ۴۰ گرم پنیر یک سهم یا معادل همان یک لیوان است.

در اطفال زیر یک سال نیز مصرف شیرکامل توصیه نمی شود. بنابراین، می توان شیر را در ترکیب غذایی آنها به صورت سوپ و فرنی استفاده کرد البته بهتر است آن را رقیق کنید. به این ترتیب که برای شیرگاو، سه چهارم شیر و یک چهارم آب را با هم مخلوط کرده و همراه با شکر یا قند به کودک بدهید. در مورد شیر گوسفند یا بز هم نصف لیوان آب را به نصف لیوان شیر بیفزایید.

نکته دیگر این که برخی افراد به دلیل شرایط اقلیمی از شیر بز استفاده می کنند،اما چون اسید فولیک آن کافی نیست، مصرف این مکمل در کنار شیر توصیه می شود.

نور شیر را خراب می کند

برخی متخصصان تغذیه برای کاهش وزن پیشنهاد می کنند که افراد به جای غذا، شیر مصرف کنند. چرا؟

دکتر صفریان معتقد است: انواع رژیمهای مختلف وجود دارد، اما بهتر آن است که در رژیم غذایی همه مواد غذایی به میزان کافی لحاظ شود. اما در مسأله کاهش وزن تحقیقات نشان داده که کنترل وزن با کلسیم بالا آسانتر است، زیرا کلسیم در متابولیسم چربی دخالت می کند.

وی در ادامه اضافه می کند: شیر منبع ویتامین ریبوفلاوین است که برای حفظ عملکرد مخاطها بخصوص در ناحیه چشم ودهان مؤثر است. همچنین در آزادسازی انرژی مواد غذایی نقش قابل توجهی دارد. اما باید توجه داشت که این ویتامین نسبت به نور حساس است. از همین رو، توصیه می شود شیر را در پاکتهای شفاف یا شیشه نریخت. حتی اشعه ماورا بنفش باعث از بین رفتن این ویتامین می شود، پس، از قرار دادن شیر در نور لامپهای مهتابی که با نور ماوراء بنفش کار می کند، باید اجتناب کرد.

آفت شیر

علاوه بر نور، آفتهای جدی دیگری است که نه تنها شیر را تخریب می کند، بلکه باعث سمی شدن آن می شود.

دکتر صفریان در این زمینه می گوید: از مسمومیتهای قابل تأمل در شیر قارچ افلاتوکسین است که از طریق مصرف نانهای کپک زده به عنوان غذای دام وارد شیر می شود. گاه حتی در برخی گاوداریهای کوچک، از محصولات فاسد شده استفاده می کنند که این سموم را به شیر وارد می کند. در بدن ما نیز این سموم جمع می شود که در طولانی مدت باعث بروز بیماریها از جمله سرطان می شود که این امر در ناحیه کبد و روده بیشتر اثر می گذارد. آلودگی دیگر، مسمومیت با فلزات سنگین است که باز هم در گاوداریهای کوچک بیشتر دیده می شود. زیرا غذای دام را در ظروف نامناسب به حیوان می دهند یا از کارتنها و مقواها به عنوان غذا استفاده می شود که اینها به خاطر آن که رنگ شده از فلزات سنگین اشباع هستند.

غنی سازی با برنامه ریزی

از مسایل نوین صنعت شیر و لبنیات غنی سازی این محصولات به ریزمغذیها و ویتامینهاست.

دکتر صفریان در همین مورد نیز اظهار می کند: غنی سازی شیر در بسیاری از کشورها انجام می شود، به طوری که کلسیم یا ویتامین D به آن اضافه می شود.

این غنی سازی یا از طریق مواد غذایی به شیر دام صورت می گیرد یا به خود شیر افزوده می شود. البته وقتی به طور طبیعی و از طریق زنجیره غذایی وارد می شود انتظار آثار بهتری می رود.

دکتر گیتی کرم متخصص صنعت شیر در این زمینه می گوید: در همه جای دنیا روند غنی سازی وجود دارد، اما به اعتقاد من این موضوع باید بررسی شود و بر اساس نیازهای افراد در مناطق متعدد انجام شود. همچنین برای تمام محصولات اعمال نشود، زیرا گروهی از مردم به این مواد غنی شده نیاز ندارند.دکتر صفریان می افزاید: گر چه از مصرف کم لبنیات بیشتر نگران هستیم، اما در برخی افراد به ویژه کودکانی که مواد مغذی دیگر را کمتر مصرف می کنند، گاه استفاده از شیر به عنوان جایگزین سایر مواد مصرف می شود که باعث مشکلات غذایی در طفل می شود.

باکتریهای درمانگر

امروزه بسیاری از متخصصان تغذیه بر این باورند که به زودی نقش درمانی باکتریهای موجود در ماست بیشتر کشف می شود و ارزش این امر کمتر از اکتشاف پنی سیلین در درمان عفونتها نیست.

دکتر صفریان در این مقوله نیز اعتقاد دارد: ماست یکی از فرآورده های شیر است که در اثر تخمیر با مخمرهای مشخص با شیر تهیه می شود. در حال حاضر، این مخمرها جایگاه درمانی پیدا کرده اند و بر اساس استفاده نوع خاص این مخمرها برای بیماریهای مشخص تجویز می شود. برای نمونه برای بیماریهای گوارشی با مخمر خاص، بیماریهای زنان، قلبی و عروق و... نیز مخمر ویژه خودش استفاده می شود. در خارج از ایران به این نوع فرآورده ها «بیو اکتیو» می گویند، چون در برخی بیماریها نظیر عوارض گوارشی مواد طبیعی در بدن صدمه می بیند که با مصرف ماستها مواد طبیعی بدن جایگزین شده و از تخریب حفظ می شود.

مسأله دیگر در ماستها استفاده از عصاره میوه هاست که باعث غنی شدن این محصول از نظر ویتامینها و مواد مغذی می شود. همچنین رغبت استفاده از محصولات لبنی را نیز افزایش می دهد.

کلام آخر

به هر حال مصرف محصولات لبنی به عنوان یک ماده غذایی پرفایده و البته ارزان قیمت می تواند در تأمین نیازهای بدن مؤثر باشد. پس، از امروز این محصولات را در چرخه غذایی خانواده قرار داده و از مصرف موادی نظیر نوشابه های گازدار که در جذب کلسیم اختلال ایجاد می کند، پرهیز کنید.

### من صبحانه می خورم

منبع:روزنامه ایران

کمتر کسی را می توان یافت که نداند صبحانه موجب افزایش انرژی و باز شدن فکر و ذهن می شود چرا که با کاهش میزان دریافت غذا در روز نقش بسزایی در جلوگیری از چاقی ایفا می کند. در کشور ما خوردن صبحانه بیشتر مختص روزهای تعطیل است و معمولاً افراد به خوردن بیسکویت یا تکه ای نان در مدرسه یا محیط کار اکتفا می کنند. نه تنها والدین به خوردن صبحانه علاقه نشان نمی دهند بلکه کودکان را هم به خوردن صبحانه ترغیب نمی کنند. مطالعات نشان می دهد کودکانی که قبل از رفتن به مدرسه صبحانه می خورند ضمن تمرکز بیشتر در فراگیری درس با همسالان خود برخورد بهتری دارند. با این همه بی اشتهایی و یا بدغذایی کودک در هر سنی مسأله مهمی است که باید آن را جدی گرفت، چرا که در نهایت به سوءتغذیه منجر می شود. با توجه به این که کودکان در مرحله رشد سریع هستند در نتیجه نیازهای تغذیه ای شان اهمیت خاصی دارد و هر نوع اختلالی که در تغذیه آنان پیش آید، می تواند موجب وارد آمدن لطمات شدیدی به رشد آنان شود؛ برخی از عوارض که به علت تغذیه غلط در سلامت کودکان ایجاد می شود، چنانچه به سرعت درمان نشود جبران ناپذیر بوده و ممکن است تا آخر عمر گریبانگیر آنان باشد، بنابراین با توجه به اهمیت خاص سلامت کودکان لازم است به تغذیه و سلامت آنان توجه کافی شود. رفتار بزرگ ترها درباره

غذاخوردن کودکان بسیار تعیین کننده است. مثلاً اگر کودکی صبحانه خوردن خانواده را با یک برنامه منظم، دوست داشتنی و بااهمیت نبیند، هیچ میلی به یک صبحانه خوب پیدا نمی کند. در بسیاری از خانواده هایی که زنان شاغلند اغلب دیده می شود که مادر، کودک را با عجله بیدار می کند و به زور لقمه ای نان در دستش می گذارد تا آن را به عنوان صبحانه بخورد. صرف صبحانه در ابتدای صبح باید همراه با آرامش باشد. با عجله غذاخوردن و یا ایستاده بودن فضای ناامنی را برای یک تغذیه مناسب به وجود می آورد و در نتیجه کودک هیچ میلی به خوردن صبحانه ندارد.

تنظیم وقت با کودک

خانواده هایی که مجبورند صبح ها زودتر از خانه خارج شوند و وقت کافی برای صبحانه خوردن در کنار کودک خود را ندارند، بهتر است برنامه های خود را به گونه ای تنظیم کنند که با حضور کودک صبحانه بخورند تا کودک از این وعده غذایی لذت ببرد.

مادران خواب آلود

برخی از مادران آن قدر دیر بیدار می شوند که می توانند صبحانه و ناهار را با هم بخورند. دیر بیدار شدن، بی حوصلگی، کوفتگی و بی اشتهایی به همراه دارد و از آنجایی که مادر بی میل است و برای تهیه صبحانه مناسب تلاش نمی کند، در نتیجه با همان بی حوصلگی چیزی را برای کودک خود آماده می کند تا او بخورد و کودکی که همراه مادر خود بیدار می شود و یا با مادر خود غذا می خورد، طبیعی است که صبحانه و ناهار او یکی است.

نظم در خوردن صبحانه

نظم در خوردن صبحانه بسیار مهم است و به نوعی می تواند به نظم کودک کمک کند. زمان هر وعده از غذا باید ثابت و مشخص باشد. این درست نیست که یک بار کودک را در ساعت ? برای صبحانه بیدار کرد و روز بعد ساعت ?? به او صبحانه داد. باید زمان مشخصی را برای هر وعده غذایی در نظر گرفت. این نظم کمک می کند تا معده کودک برای خوردن غذا منظم عمل کند. نامنظم بودن ساعت های هر وعده صبحانه به بی اشتهایی کودک منجر می شود.

تنوع در غذا

تنوع مواد غذایی جدا از این که نیازهای مختلف جسمانی کودک را تأمین می کند، بی اشتهایی او را هم رفع می کند. هر روز می توان مواد صبحانه کودک را تغییر داد. این که هر روز صبح کودک شیر یا پنیر بخورد طبیعی است که موجب بی اشتهایی او می شود. برای مثال می توان یک روز کره و عسل و در روز دیگر پنیر و آب میوه و شیر و ... را در برنامه صبحانه کودک قرار داد.

شورو شوق در خوردن

ازعوامل مهمی که موجب می شود کودک غذای خود را با میل و کامل بخورد شور و شوق صبحانه خوردن در خانواده است. هرچه این تمایل بیشتر باشد کودک میل بیشتری به صبحانه خوردن پیدا می کند.

## چند نکته درباره مرغ و تخم مرغ

نویسنده:سیما پارسا

منبع:روزنامه جوان

از آن جا که گوشت مرغ بسیار آسیب پذیر است محل خوبی برای رشد باکتری هاست و نگهداری درست از آن برای حفظ سلامتی خانواده شما اهمیت فراوانی دارد. بنابراین برای شروع مرغ تازه را خوب بشویید و سپس چنان چه قصد دارید آن را همان روز و یا حداکثر روز بعد بپزید، بلافاصله در یخچال قرار دهید. گوشت مرغ خام نباید بیش از دو روز در یخچال نگهداری شود، اگر قصد دارید آن را بیشتر نگاه دارید مرغ را در فریزر قرار دهید. برای ذوب کردن یخ مرغ قبل از پخت نیز هرگز آن را در دمای معمولی نگذارید بلکه از شب قبل در یخچال قرار دهید تا به تدریج آب شود. در صورتی که در منزل مایکروفر دارید. بهترین راه ذوب یخ مرغ استفاده از درجه ذوب یخ مایکروفر است.

برای پختن مرغ به روش آبپز مقدار کمی آب استفاده کنید و مرغ را بر روی حرارت ملایم بپزید، به این ترتیب مرغ شما لذیذتر می شود.

برای معطر کردن مرغ هنگام پخت می توانید از چند برگ سبزی معطر مانند ترخان، نعنا یا برگ بو و رزماری استفاده کنید. همچنین سبزیجاتی مانند سیر، پیاز، فلفل دلمه ای و کرفس برای معطر کردن مرغ و خوش طعم کردن آب حاصل از پخت آن مناسب هستند، اما اگر هیچ یک از این سبزیجات را در اختیار ندارید چند عدد هویج و یک قاشق مرباخوری ادویه کاری به آن بیفزایید.

روش دیگر پخت مرغ بدین صورت است که اول مقداری پیاز و کرفس و هویج را خرد کرده و داخل ظرف ریخته بعد مرغ را بدون آب داخل قابلمه گذاشته و کمی نمک، فلفل و زردچوبه به آن بیفزایید و بدون آب با حرارت ملایم و با درب بسته بگذارید مدت ?? دقیقه با آب موجود در خود مرغ بخارپز شود سپس ?? گرم کره به آن اضافه کرده (در صورت تمایل از رب نیز می توانید استفاده کنید) و تفت دهید سپس یک لیوان آب به آن افزوده و می گذاریم خوب جا بیفتد.

برای سوخاری کردن مرغ ابتدا آن را با یک عدد پیاز و مقدار کمی آب بر روی حرارت ملایم اجاق گاز قرار دهید تا نیم پز شود. سپس قطعات مرغ را در یک صافی خالی کنید تا آب اضافی آن ها گرفته شود. سپس زرده تخم مرغ را روی قطعات مرغ مالیده و آن را داخل پودر سوخاری بغلتانید حال می توانید آن ها را در روغن سرخ کنید.

برای تخت کردن گوشت سینه یا ران مرغ برای پخت غذاهایی مانند شنیسل آن را پس از جدا کردن از استخوان در میان دو لایه کیسه فریزری قرار داده و با وردنه به آن ضربه بزنید. سپس با غلتاندن وردنه بر روی گوشت مرغ آن را باز کنید. کیسه فریزر مانع از متلاشی شدن گوشت لطیف مرغ می شود.

برای خوشرنگ شدن مرغ سرخ کرده مقدار کمی زعفران به روغن مصرفی بیفزایید.

تخم مرغ ها را در یخچال و درون بسته بندی درپوش دار یا ظروف دربسته نگهداری کنید، چون تخم مرغ به را حتی بوی مواد مختلف موجود در یخچال را از منافذ پوست خود جذب می کند.همچنین بهترین روش برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های مشترک انسان و دام، آبپز کردن تخم مرغ هاست.

برای آبپز کردن تخم مرغ هایی که پوستشان ترک خورده قبل از انداختن تخم مرغ در آب آن را در یک کیسه فریزر قرار داده و در کیسه را گره بزنید. به این ترتیب از خروج مواد داخل تخم مرغ از ترک پوسته پیشگیری می کنید. روش دیگر استفاده از کاغذ آلومینیوم است. تخم مرغ را لای کاغذ آلومینیوم قرار دهید و سپس در آب بیندازید.

برای تشخیص تازگی تخم مرغ به پوست آن توجه کنید. پوست تخم مرغ تازه زبر است اما پوست تخم مرغ کهنه صاف و صیقلی است.

برای تشخیص تخم مرغ خام از پخته آن را بچرخانید، چنان چه به سرعت دور خود بچرخد پخته است.

## گوشت قرمز خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد

نویسنده:سمانه نصرتی

منبع:روزنامه جوان

تحقیقی جدید نشان داده است خوردن گوشت قرمز به طور چشمگیری احتمال ابتلا به سرطان پستان در زنان یائسه را افزایش می دهد.این تحقیق که توسط یک گروه محقق در دانشگاه لیدز بریتانیا انجام گرفته، هفت سال به طول انجامیده و ?? هزار داوطلب زن در آن مشارکت داشته اند. نتیجه این تحقیق در مجله بریتانیای سرطان (ofcancer British journal) منتشر شده است.در گزارش این مجله آورده شده که خطر ابتلا به سرطان پستان در آن گروه از زنان مسن تر که روزی پنجاه و هفت گرم گوشت قرمز خورده بودند در مقایسه با زنانی که اصلاً گوشت قرمز مصرف نکرده بودند، پنجاه و شش درصد افزایش یافت. این در حالی بوده که این آمار در میان آن هایی که بیش از بقیه فرآورده های گوشتی، مثل کالباس و سوسیس خورده بودند به ?? درصد رسیده بود. با این حال، کارشناسان هشدار داده اند که هنوز هم تعیین کردن تأثیر انواع خاصی از رژیم غذایی بر میزان خطر ابتلا به سرطان پستان دشوار است و تحقیقات قبلی هم به نتیجه محکمی نرسیده است. چون ما رژیم غذایی متنوعی داریم مشکل است که تأثیر گوشت قرمز بر میزان خطر ابتلا به سرطان را از بقیه مواد خوراکی تفکیک کنیم. پرفسور جنت کید؛ یکی از محققان ارشد، می گوید: زنان جوانی که گوشت قرمز و فرآورده های گوشتی زیاد مصرف می کنند هم با خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان پستان مواجه هستند، اما میزان افزایش این خطر به لحاظ آمار چشمگیر نیست.

چربی های اشباع شده

به هر حال محققان در نتیجه این تحقیق متوجه شده اند که مصرف گوشت قرمز در کل خطر ابتلا به سرطان پستان در زنان همه گروه های سنی را افزایش می دهد.پرفسور گید می گوید: «مقدار چربی های اشباع شده در گوشت بالاست و این نوع چربی ها بر میزان کلسترول خون تأثیر دارد. کلسترول پیش درآمدی برای ترشح هورمون استروژن است که ثابت شده خطر سرطان پستان را افزایش دهد.» خانم کید می افزاید: «پختن گوشت قرمز با حرارت بالا نیز ممکن است منجر به تولید مواد سرطان زا شود. توصیه من به زنانی که معمولاً گوشت قرمز زیاد مصرف می کنند این است که این نوع مواد را کمتر بخورند.»

فیبر غذایی

نتایج اولیه ای که از تحقیق دانشگاه لیدز به دست آمد، نشان داد زنانی که هنوز یائسه نشده اند و غذای فیبردار زیاد مصرف می کنند میزان خطر ابتلا به سرطان در آن ها به نصف می رسد.دکتر آلکسیس ویلت، از مرکز «تحقیقات سرطان بریکترو بریتانیا»، می گوید: این تحقیق جالب است اما چون ما رژیم غذایی متنوعی داریم مشکل است که تأثیر گوشت قرمز بر میزان خطر ابتلا به سرطان را از بقیه مواد خوراکی تفکیک کنیم.»

وی می گوید: «در این تحقیق میان زنانی که گوشت قرمز مصرف می کردند و آن هایی که گوشت قرمز مصرف نمی کردند تفاوت هایی مثل سن، وزن و میزان تحرک جسمانی نیز وجود داشته است؛ عواملی که در بالا بردن خطر ابتلا به سرطان تأثیر دارند. با این حال کارشناسان تخمین می زنند که حدود سی درصد از همه سرطان ها با رژیم غذایی مرتبط هستند.

مقدار چربی های اشباع شده در گوشت بالاست و این نوع چربی ها بر میزان کلسترول خون تأثیر دارد. کلسترول پیش درآمدی برای ترشح هورمون استروژن است که ثابت شده خطر سرطان پستان را افزایش می دهد. هنری اسکوکرافت، از سازمان «مطالعات سرطان در بریتانیا» می گوید: زنان باید وزن بدن خود را در حدی که سالم است نگه دارند، مرتب ورزش کنند و از خوردن دائمی غذاهای چرب مثل گوشت قرمز و فرآورده های گوشتی پرهیز کنند. در همین حال، تحقیقی در امریکا که در ماه نوامبر سال???? منتشر شد نشان داد که زیاده روی در خوردن گوشت قرمز میزان خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان جوان را دو برابر می کند. در این تحقیق که توسط مرکز بایگانی پزشکی داخلی انجام گرفته ??، هزار زن که هنوز یائسه نشده بودند، مورد مطالعه قرار گرفتند این تحقیق نشان داد که مصرف یک و نیم وعده گوشت قرمز در روز در مقایسه با مصرف همین مقدار گوشت دو یا سه روز در هفته، تقریباً خطر ابتلا به سرطان پستان ناشی از تغییرات هورمونی را دو برابر می کند. اما کارشناسان سرطان بریتانیا می گویند چون

به حیوانات در این کشور هورمون رشد داده نمی شود، نمی توان نتایج تحقیقات دو کشور را با یکدیگر مقایسه کرد.

## خاویار تازه مقوی و دلچسب

منبع: روزنامه قدس

خاویار همان تخم استحصال شده از ماهیان خاویاری است که بعد از عمل آوری عرضه می گردد. این محصول در ایران از ۴ گونه ماهیان خاویاری با نامهای بلوگا (فیل ماهی)، آسترا (تاس ماهی)، سوروگا (ازون برون) و شیب استحصال می گردد، که دارای کمی تفاوت با یکدیگر می باشند. خاویار فیل ماهی درشت شفاف و خاکستری رنگ است. خاویار تاس ماهی خاکستری روشن تا تیره می باشد که بعضاً به طلایی می زند. خاویار طلایی معروف از همین ماهی به دست می آید. ریزترین خاویار متعلق به ماهی ازون برون است که رنگ آن طوسی تیره می باشد.

برای تهیه خاویار بعد از صید ماهی خاویاری آن را به داخل سالن عمل آوری کاملاً مجهز و بهداشتی منتقل می کنند. پس از شستشوی کامل ماهی، آن را بیهوش نموده و بعد از آن برای تخلیه کامل خون حیوان شریان آن را قطع می نمایند، بعد از این مرحله با شکافتن شکم ماهی تخمهای درون شکم آن را خارج می سازند و آنها را به روی غربالی از جنس نایلون نهاده و با دست و ظرافت کامل آنقدر آن را مالش می دهند تا تخمها، که در یک غشاء شفاف قرار گرفته از آن جدا و از روزنه های غربال گذشته و تفکیک شوند. در این هنگام خاویارساز، خاویار را بازرسی مجدد کرده در صورت نبود مشکل پس از توزین و اضافه نمودن نمک یا بوراکس آنها را داخل قوطیهای مخصوص می ریزند و با فشار حساب شده ای به درب قوطیها، شیرابه و هوای موجود در لابه لای خاویارها را از آن خارج می کنند و بسته به نوع خاویار باند لاستیکی رنگی ای را به دور قوطی می اندازند. این باند لاستیکی دو وظیفه برعهده دارد، یکی اینکه از ورود هوا به داخل قوطی جلوگیری می کند و دیگری رنگ آن نماینده نوع خاویار داخل قوطی است. در عالم خاویار رنگ آبی باند و درب قوطی نماینده خاویار فیل ماهی (بلوگا)، رنگ زرد نشانه خاویار تاس ماهی (آسترا) و رنگ قرمز ویژه خاویار ازون برون (سوروگا) می باشد که البته خاویارساز با حک حروف Bبرای بلوگا و Aبرای آسترا و Sبرای سوروگا نیز نوع خاویار درون قوطی را مشخص می کند.

تشخیص کیفیت خاویار

بهترین خاویار، خاویاری است که شفاف و دانه هایش از هم مجزا و ترد باشد. خاویارهای مانده و کهنه یا کپک می زنند و یا علاوه بر بوی تند و مزه ترش و تلخ، به هم چسبیده نیز هستند. ولی باید توجه داشت که روغنی شدن خاویار دلیل افت کیفیت آن نیست ولی خوردن آن هم چندان مطلوب نمی باشد.

نگهداری خاویار

اگر در ظروف خاویار باز نشود، خاویار می تواند بیش از حتی یک سال در برودت بین صفر تا ۳ درجه سانتیگراد زیر صفر سالم باقی بماند و بهتر است در این حال هفته ای یک بار ظرف خاویار را سر و ته نمود تا روغن خاویار ته نشین نشود و اگر در ظرف خاویار باز شد، بهتر است آن را حداکثر ظرف یک هفته مصرف کرد.

مزه خاویار

طعم خاویار تازه بسیار دلچسب، بدون بوی نامطبوع و آخر مزه آن شبیه طعم گردو است و هر چه از زمان عمل آوری آن بگذرد به تدریج مزه آن تغییر پیدا کرده و خاویار کهنه، بوی بد ماهی به خود می گیرد.

طریقه مصرف خاویار

اولاً باید توجه داشت که خاویار را خام مصرف می کنند و نباید آن را پخت یا پاستوریزه نمود و..... ثانیاً خاویار اگر تازه باشد بوی مطبوعی دارد و می توان یک قاشق چایخوری از آن را روی نان گذاشت و خورد و به هیچ ماده افزودنی نیاز ندارد. و چون کمی از عمر آن بگذرد کم کم بوی ماهی از آن به مشام می رسد، لذا برای رفع مشکل این بوی نامطبوع برخی به آن آب لیمو، تخم مرغ آب پز، کره و چیزهای دیگر می افزایند. بنابراین باید سعی کرد خاویار را تازه خرید و تازه مصرف کرد.

## مصرف زیاد غذاهای چرب، سرخ کردنی و ادویه دار مهمتری

منبع:روزنامه جوان

یبوست، سوء هاضمه و نفخ، افت فشار خون، سردرد، افت قند خون، گرفتگی عضلات از جمله مشکلات رایج در ماه مبارک رمضان است که با راه حل ها و توصیه های تغذیه ای قابل رفع است.

دکتر سیدمرتضی صفوی با بیان این که یبوست ممکن است باعث ایجاد هموروئید (بواسیر) و سوءهاضمه همراه با احساس پری معده شود، گفت: از دلایل بروز آن مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نان های تهیه شده از آرد سفید، نان لواش و فانتزی و کاهش مصرف آب و غذاهای حاوی خمیر است.

وی مصرف زیاد غذاهای چرب، سرخ کردنی و ادویه دار، غذاهایی مثل تخم مرغ، کلم، عدس، نوشابه های قندی، گازدار نظیر کولا را از دلایل بروز سوء هاضمه در ایام ماه مبارک رمضان برشمرد و افزود: برای درمان باید از مصرف آنها خودداری شود.

دکتر صفوی ادامه داد: تعریق زیاد، ضعف، کاهش انرژی، سرگیجه، رنگ پریدگی و حالت غش از علایم افت فشار خون است که خنک نگه داشتن فرد و افزایش مصرف مایعات و نمک از راه های درمانی آن محسوب می شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، با بیان این که سردرد روزه دار به علت عادت به مصرف کافئین و تنباکو و قطع آن، خستگی و عدم استراحت و خواب کافی است در ادامه به ایسنا گفت: بهتر است یک تا دو هفته قبل از آغاز ماه مبارک رمضان مصرف مواد حاوی کافئین کاهش یابد و جایگزین مناسبی مصرف شود و چنانچه سردرد روزه دار به علت افت فشار خون بسیار جدی باشد روزه باید شکسته شود.

وی با بیان این که به منظور جلوگیری از بروز گرفتگی عضلات روزه دار باید مواد غذایی غنی از کلسیم، منیزیم و پتاسیم را به مصرف برساند، یادآور شد: افزایش اسید در معده خالی باعث بروز عوارضی مثل زخم معده، سوزش سر دل و ورم معده می شود؛ این در حالی است که مصرف غذاهای ادویه دار، نوشابه های گازدار و نیز قهوه وضعیت را بدتر می کند، لذا مبتلایان به زخم معده و یا ناراحتی های گوارشی جهت روزه داری باید با پزشک معالج خود مشورت کنند.

دکتر صفوی با بیان این که تشکیل سنگ کلیه در افراد با مصرف کم مایعات رخ می دهد، اظهار کرد: لذا در ایام ماه مبارک رمضان مایعات باید به وفور مصرف شود.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، با بیان این که چنانچه فاصله بین دو وعده غذایی بیش از ساعت نباشد قند خون به میزان طبیعی حفظ می شود، ادامه داد: در گرسنگی های طولانی مدت وروزه بی سحری قند خون به کمتر از میزان طبیعی، کاهش می یابدکه این موضوع در نوجوانان خطرناک و سبب تحلیل رفتن عضلات میشود.

وی ماکارونی، ته دیگ و آش رشته را به علت ایجاد تشنگی غذای مناسبی برای سحر ندانست و در ادامه بر استفاده از سالاد و هندوانه در سحری برای رفع عطش در طول روز تاکید کرد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت در ادامه توضیح داد:از آنجایی که معده به مدت چند ساعت خالی بوده است، لذا افطار باید با آب جوش، چای کمرنگ و یا سوپ های رقیق آغاز شود.

به گفته وی، اضطراب و استرس عامل بروز زخم معده شناخته شده است و از آنجایی که روزه داران از یک آرامش عرفانی برخوردارند لذا زمینه ای برای پیدایش زخم معده فراهم نمی شود البته روزه گرفتن در دوران فعال بیماری زخم معده را تشدید می کند.

دکتر صفوی در گفت وگو با ایسنا روزه داری را مانعی برای درس خواندن ندانست و به دانش آموزان و دانشجویان روزه دار توصیه کرد که مطالعه و درس خواندن را از صبح زود آغاز و ساعات پایانی روز را استراحت کنند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت در خاتمه با تاکید بر این که سحری باید ویژگی یک وعده ناهار را داشته باشد، یادآور شد: اما باید به گونه ای باشد که احساس تشنگی به حداقل برسد.

## غذای شیرین با پیوند مصنوعی

نویسنده:عاطفه اله وردی

منبع:روزنامه جام جم

این زندگی شهرنشینی برای خودش منبع مکافات شدیدی است از قبیل چاقی که یک راه مبارزه با آن استفاده از مواد غذایی رژیمی است. با افزایش جمعیت ، کم کم مزرعه های چغندر و نیشکر هم جوابگوی کارخانه های شیرینی سازی ، نوشابه و شکلات نخواهند بود.شاید به همین دلیل است که بتازگی روی بسیاری از تنقلات ، اسامی عجیب و غریبی را به عنوان مواد افزودنی مجاز می بینیم و گلوکز و ساکاروز دیگر جای خود را به شیرین کننده های سنتزی می دهند. این گزارش نگاهی به همین دست ساخته های شیرین بشر دارد.از میان افزودنی های مجازی که هر روز روی محصولات غذایی کارخانه ای می بینیم نام ساخارین خیلی جلب توجه می کند، اما شاید ندانید اولین بار این ماده چطور کشف شد و چطور به جمع افزودنی های مجاز پیوست.

ساخارین سال ۱۸۷۹میلادی به وسیله کنستانتین فالبرگ ، دانش آموخته ای از دانشگاه جان هاپکینز کشف شد. این کشف ضمن تحقیق بر سنتز مشتقات تولوئن به وقوع پیوست.به این ترتیب که او زمان خوردن ناهارش حس کرد نان بیش از حد شیرین شده است و آن را به ماده شیمیایی ای نسبت داد که با دستانش تماس یافته بود، چرا که او دستهای خود را هنوز نشسته بود.فالبرگ این ترکیب را ساخارین نامید. بزودی پتانسیل این ماده به عنوان شیرین کننده در صنایع آبنبات سازی و شیرینی پزی شناسایی و به این ترتیب عصر شیرین کننده های بدون کالری آغاز شد.مهندس ملیحه والی ، دانشجوی رشته صنایع غذایی می گوید: ساخارین ۳۰۰مرتبه شیرین تر از ساکاروز است و ساکاروز پس مزه مختصر تلخی نیز دارد. جذب آن از دستگاه گوارش به کندی صورت می گیرد، اما از طریق ادرار بسرعت دفع می شود که قسمت اعظم آن به صورت ترشح توسط توبول های کلیوی است.ساخارین چه در انسان و چه در حیوانات، متابولیسم مشخص و آشکاری ندارد گرچه به نظر می رسد ساخارین برای افراد دیابتیک و آنها که به وزنشان توجه دارند، ایده ال و بسیار مناسب باشد، اما از زمان ورود آن به بازار در سال ۱۹۰۱میلادی ، میزان اطمینان و سلامت آن بارها و بارها مورد سوال قرار گرفته است.

دکتر علی حشمتی ، متخصص تغذیه می گوید: با بررسی ای که شاخه کانادایی سازمان حفظ بهداشت انجام داد، شواهدی مبنی بر تومورهای مثانه در موشهای نر نسل دوم که مقادیر زیاد ساخارین دریافت می کردند، به دست آمد.بر این اساس سازمان غذا و دارو سال ۱۹۷۷پیشنهاد کرد استفاده از ساخارین ممنوع شود. پس از آن بود که بر اثر اعتراض جامعه و نیاز به ماده ای که جایگزین قند باشد، به طور رسمی برای اعلام ممنوعیت مصرف ساخارین مهلت قانونی اعلام و اجازه داده شد مصرف آن ضمن تحقیقات بیشتر ادامه پیدا کند.این ضرب الاجل تا سال ۱۹۹۲تمدید، اما استفاده از ساخارین به عنوان یک افزودنی غذایی در کانادا قدغن شد. دکتر حشمتی می گوید: با این حال استفاده طولانی مدت از شیرین کننده ها در مقادیر مصرف عادی ، پیامدهایی مغایر با بهداشت

و سلامت افراد نشان نداده است و در چند بررسی که روی انسان انجام شد، ارتباطی بین مصرف ساخارین و بروز سرطان به دست نیامده است.

بتازگی یک شرکت بین المللی تحقیقات و پیشرفت ، تحقیقی را به اجرا گذاشت که توسط هیاتی از دانشمندان مورد بازنگری قرار گرفت.اصلی ترین صدف این مطالعه بررسی این مهم بود که بعید است میزان ساخارینی را که انسان در حال حاضر، به عنوان افزودنی غذایی مصرف می کند خطر سرطان زایی داشته باشد. تحقیقات جدید گزارش هایی را از تلاشهای تحقیقاتی ارائه می کند که ساخارین را از جنبه های مختلف زیست شناسی ، همه گیری شناسی و سم شناسی پوشش می دهند و تا امروز شواهدی ارائه کرده اند که شرکت و دخالت ساخارین را در ایجاد سرطان مثانه رایج در انسان بسیار غیرمحتمل دانسته است.

۳۰بار شیرین تر از قند

کشف این ماده شیرین به سال ۱۹۳۷در دانشگاه ایلینویس کاملا تصادفی بود. سیکلامات ۳۰بار شیرین تر از قند است. ضمن این که به کندی و تنها بخشی از آن جذب می شود و سریع به داخل ادرار ترشح می شود بدون آن که تغییری کرده باشد.مهندس والی می گوید: البته قسمتی از سیکلامات که جذب نمی شود توسط فلور باکتریایی روده به سیکلو هگزیل آمین تبدیل می شود که یک ترکیب با عملکرد سمپاتیک است.قابلیت تولید این ترکیب به وسیله سیستم های آنزیمی باکتریایی در میان مردم بسیار متفاوت است و با مصرف مداوم این شیرین کننده افزایش می یابد. سیکلامات پس ۱۹۵۱میلادی به عنوان یک عامل شیرین کننده تجاری وارد بازار مصرف شد و امروزه به اشکال سیکلامیک اسید، کلسیم سیکلامات و سدیم سیکلامات قابل دسترسی است.سیکلامات پس مزه ندارد و بر تلخی ساخارین غلبه می کند. دکتر حشمتی درباره تایید این ماده غذایی سنتزی از نظر بهداشت و سلامت می گوید مطالعات گسترده روی این ماده نشان می دهد مشتقات سیکلامات به عنوان عامل احتمالی سرطان در موشهای صحرایی مطرح هستند.سیکلوهگزیل آمین سبب ازدیاد مواد آتروفی بیضه ها، کاهش وزن بدن و افزایش فعالیت می شود. شاید به همین سبب بود که سال ۱۹۷۰مصرف این ماده در ایالات متحده ممنوع اعلام شد. سال ۱۹۸۴کمیته تشخیص سرطان ، مدارک مستند و علمی را مورد بازبینی و بررسی قرار داد و چنین نتیجه گرفت که سیکلامات سرطان زا نیست.یک سال بعد شورای تحقیقات ملی به همان نتیجه رسید که هیچیک از شواهد حاصل از مطالعه بر حیوانات حاکی از آن نیستند که سیکلامات یا متابولیت اصلی آن به خودی خود سرطان زا باشد.

ترکیبی پر سر و صدا

آسپارتام یک شیرین کننده قوی است که برای استفاده در غذاها و نوشیدنی های بیش از ۹۰کشور جهان به تصویب رسیده است.مهندس والی می گوید: برای نخستین بار استفاده از آسپارتام در اداره کل غذا و داروی ایالات متحده در سال ۱۹۸۱و یک سال بعد در استرالیا مورد موافقت قرار گرفت. مراکز کنترل کننده آن را به عنوان یکی از رایج ترین ترکیبات در تهیه غذاها منظور کردند و سازمان های بهداشتی مستقل بر آن شدند تا سلامتی آسپارتام را بررسی و تایید کنند. رشد سریع و فراگیر استفاده از آسپارتام در غذا، منجر به تبلیغات زیادی شد و همراه آن طیف متنوعی از پرسشها درباره این ترکیب پیش آمد. مهندس والی می گوید: آسپارتام از ترکیب دو جز پروتئینی شامل آسپارتیک اسید و فنیل آلانین و مقدار کمی متانول حاصل می شود.این ماده هم ۱۶۰۲۲۰مرتبه شیرین تر از شکر است و طعم شیرین آن تقریبا همانند ساکاروز و فاقد پس مزه است و از لحاظ فنی آسپارتاک یک شیرین کننده مغذی است که هر گرم آن ۴کالری تولید می کند. آسپارتیک اسید و فنیل آلانین ، واحدهای سازنده ساختمان پروتئین هستند و در طبیعت غذاها حاوی پروتئین ، شامل گوشت ، حبوبات و لبنیات یافت می شوند. متانول هم به صورت طبیعی در بدن و در بسیاری غذاها از قبیل آبمیوه و عصاره سبزی ها وجود دارد.

این ماده برای شیرین کردن بسیاری از غذاهای آماده شده به عنوان یک شیرین کننده سرمیز و در دستورهای غذایی ساده که نیاز به پخت طولانی مدت ندارند، استفاده می شود.آسپارتان مزه خوبی دارد، طعم مرکبات و دیگر میوه ها را تقویت می کند و از میزان کالری ها می کاهد. البته هیچ گاه نباید از آنها در غذاهایی که به حرارت دادن یا پختن و برشته کردن طولانی نیاز است ، استفاده شود چون بر اثر حرارت بالا اجزای آن از هم جدا می شوند. دکتر حشمتی می گوید: متابولیسم آسپارتام در موش خانگی ، موش صحرایی ، خرگوش ، سگ ، میمون و انسان ، تا حد زیادی مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته است.یافته ها اشاره بر آن دارند که خارج از دستگاه گوارش ، هرگونه فعالیت سمی آسپارتامی می بایست ناشی از عدم تعادل سیستمیک آن هم به صورت افزایش در غلظت این دو اسیدآمینه و متانول در پلاسمای خون باشد. اما دیری نگذشت که نگرانی ها اوج گرفت.علت خطر،ایجاد ضایعات مغزی بود.مطالعات بالینی جمعی از کارشناسان نشان داد خوردن آسپارتام ، اثر نسبتا ضعیفی بر سطح آسپارتات پلاسما دارد، اما چون این مواد به مقدار معنی داری از جفت رد نمی شود، نمی بایست انتظار داشت که خوردن آسپارتام در دوران حاملگی روی سطح آسپارتات گردش خون جنین تاثیر بگذارد.

شیرین اما رژیمی

بعضی محققان نگرانند که فنیل آلانین آسپارتام ممکن است مقدار ناقلان پیامهای عصبی را تغییر دهد که به تغییرات رفتاری و حملات احتمالی منجر شود. شاید تاکنون به جمله برای بیماران فنیل کتونوری ممنوع است روی نوشابه های رژیمی برخورد کرده باشید.اشخاص مبتلا به این بیماری قادر نیستند فنیل آلانین را به طور عادی متابولیزه کنند. مصرف نامحدود فنیل آلانین در غذا برای این مبتلایان می تواند باعث آسیب مغزی در طی این عارضه شود، چرا که افراد مبتلا بایستی میزان فنیل آلانین مصرفی خود را از هر منبعی که باشد از جمله آسپارتام کنترل کنند و آن را به عنوان یک منبع اضافی فنیل آلانین در نظر داشته باشند.این گونه افراد در بدو تولد با آزمایش خونی که روی تمام نوزدان انجام می پذیرند شناسایی می شوند. در هر حال استفاده از فنیل آلانین به عنوان یک اسید آمینه شیرین در مورد بیماران دیابتی و افراد چاق برتری های بسیاری نسبت به مصرف قند دارد و ضمن این که خطرات بالای قند را ندارد شیرینی مطبوعی را به نوشابه های رژیمی می بخشد.

## توصیه هایی برای تغذیه مفید

منبع:www.nedayemoshaver.com

متنوع بخوریم! متنوع و به اندازه خورده و به تناسب در ترکیب مواد غذایی بایکدیگر توجه کنیم. در روز چندین بار غلات و به اندازه کافی سیب زمینی بخوریم! نان- ماکارونی-برنج- غلات و سیب زمینی منبع ویتامین ها و مواد معدنی و fiber هستند و درعین حال کم چربی میباشند.

درمورد سبزیجات و میوه- اصل پنج بار در روز را فراموش نکنیم! مصرف پنج بار میوه و سبزیجات در روز ایده ال است. بهتر است که این محصولات -تازه مصرف شده و یا در صورت امکان خیلی کم وکوتاه پخته شده باشند. یک بار از این پنج بار، آب میوه مصرف کنیم.

روزانه به اندازه کافی- لبنیات و حداقل یکبار در هفته ماهی بخوریم.گوشت و تخم مرغ هم به اندازه مصرف کنیم! لبنیات و ماهی مواد غذایی زیادی مثل کلسیم در بردارند. ماهی منبع ید و selenium و omega ۳ میباشد.گوشت بخاطر درصد زیاد آهن و ویتامین های B۶ - B۱ و B۱۲ اهمیت دارد. در صورت مصرف گوشت و لبنیات - نوع کم چربی آن پیشنهاد میشود.

چربی - کم مصرف کنیم و از مواد پرچربی صرف نظر کنیم! مصرف زیاد چربی باعث چاقی شده و می تواند ناراحتی های قلبی و سرطان را به دنبال داشته باشد. فراموش نکنیم که مقدار زیادی چربی نامرئی در محصولات گوشتی-مثل سوسیس و کالباس- و شیرینی ها و شکلات ها و محصولات لبنیاتی وجود دارد.

در مصرف قند و شکر و نمک صرفه جوئی کنیم! شکر و محصولاتی که با شکر تولید شده اند بهتر است بمقدارخیلی کم استفاده شوند. توجه: در تولید انواع نوشابه ها نیز درصدی شکر بکاررفته است.

به جای مصرف نمک - بهتراست از ادویه های گیاهی استفاده شود و درغیر این صورت از نمک همراه با ید، Jodine استفاده کنیم.

به اندازه بنوشیم! آب ماده ایست زندگی بخش. برای افراد بالغ- مصرف حداقل یک لیترو نیم آب پیشنهاد می شود.

خوشمزه و سالم بپزیم! کوتاه بپزیم - با آب کم - با چربی کم و حرارت کم. بدین ترتیب مزه طبیعی و مواد حیاتی در مواد گیاهی موجود درغذا از بین نمی رود و مواد مضر جدید درحین پخت وپزبا حرارت زیاد تولید نمیشوند.

آهسته بخوریم و لذت ببریم! درست - آهسته و آگاهانه بخوریم و با تمام وجود لذت ببریم.

به طور مرتب خود را وزن کنیم و پرتحرک باشیم! وزن مناسب - مشوق ما و باعث شادمانی و سلامتی خواهد بود. تحرک و ورزش - سرحالی و سرزندگی و شادمانی را درپی خواهند داشت.

## مواد معدنی مورد نیاز بدن

منبع:روزانه

به نظر می رسد که شما مواد معدنی را فقط روی جدول تناوبی مشاهده می کنید و هیچ اثری از آنها در برنامه ی غذاییتان نیست. اما جالب است بدانید که مواد معدنی نیز به اندازه ویتامین ها برای حفظ سلامتی شما مهم هستند. مواد معدنی برحسب ترکیبات خود، بر فعالیت آنزیم ها، انقباض ماهیچه ها، و عملکرد سلول ها تاثیر میگذارند، و حتی سلامت غده ی تیروئید بدن را نیز تضمین می کنند. اما لازم نیست برای اطمینان یافتن از اینکه بدنتان مواد معدنی مورد نیاز را دریافت میکند، به جدول تناوبی رجوع کنید. دنبال کردن یک برنامه غذایی سالم کافی است. از اینرو، در این مقاله میخواهیم لیستی از مهمترین مواد معدنی را برایتان معرفی کنیم.

---

یُد

فواید:این ماده ی معدنی مفید، به تنظیم متابولیسم بدن و تولید هورمون های تیروئید کمک می کند.

منابع:نمک (نوع یُد دار)، ماست و علف دریایی

علائم کمبود:کمبود یُد باعث کاهش فعالیت تیروئید، و در نتیجه پایین آمدن متابولیسم بدن می شود.

---

منیزیم

فواید: منیزیم به ارسال تکانه های عصبی و انتقال انرژی بین سلول ها کمک می کند. همچنین در سنتز پروتئین و فعال سازی آنزیم های خاص مفید است.

منابع: حبوبات، دانه ها و سبزیجات، و همچنین فراورده های سبوس دار، آجیل و آب معدنی

علائم کمبود: پایین بودن سطح منیزیم بدن باعث می شود فرد مستعد بیماری های قلبی-عروقی، اختلالات کلیه، حالت تهوع، و نارسایی رشد شود. همچنین فرد ممکن است دچار کج خلقی، بیخوابی، انقباض عضلانی و در موارد حاد، حتی توهم شود.

---

سدیم

فواید: سدیم به تنظیم فشار و غلظت خون بدن کمک می کند و عملکرد ماهیچه ها و اعصاب را بهبود می بخشد.

منابع: نمک، سُس سویا و غذاهای پرنمک و همچنین مواد غذایی فراورده ای

علائم کمبود: کمبود سدیم در بدن منجر به ضعف عضلانی، کاهش اشتها، و حالت تهوع می شود. مصرف بیش از حد سدیم نیز باعث بروز مشکلاتی چون فشار خون و نگهداشته شدن مایعات می شود.

---

پتاسیم

فواید: پتاسیم به تنظیم توازن اسیدی، تنظیم متابولیسم و سنتز پروتئین در بدن کمک می کند.

منابع: ماهی یکی از بهترین منابع پتاسیم به شمار می رود، اما در سایر فراورده های گوشتی نیز یافت می شود. سیب زمینی، سبزیجات، آوکادو، و میوه های تازه مثل موز، سیب و زردآلو نیز حاوی پتاسیم هستند.

علائم کمبود:اگر به میزان کافی پتاسیم به بدن نرسد، ممکن است باعث ایجاد خستگی، ضعف عضلانی، حالت تهوع، کاهش ضربان قلب، فلج، سرگیجه، و قطع ریتم قلبی شود.

---

کلسیم

فواید:بیشتر مردم می دانند که کلسیم برای حفظ قوت استخوانها و دندانها بسیار مفید است، اما خوب است بدانید که به کنترل تکانه های عصبی و انقباض عضلانی نیز کمک میکند.

منابع: فراورده های لبنی و استخوان ماهی سرشار از این ماده ی معدنی است، اما کسانی که علاقه ای به این فراورده ها ندارند می توانند آن را در توفو (خمیر سویا)، آب پرتقال، و سبزیجات تازه بیابند.

علائم کمبود: کمبود کلسیم ممکن است باعث ضعف استخوان ها شود.

---

فلوراید

فواید:این ماده ی معدنی از بروز پوسیدگی دندانها جلوگیری می کند و همچنین استحکام و ساختار استخوانها را نیز حفظ می کند.

منابع:این ماده ی معدنی به آب لوله کشی اضافه می شود، به این سبب اکثر غذاهایی که با آن آب درست می شوند، این ماده ی معدنی را در خود دارند. چای، ژلاتین، و ماهی نیز منابع خوبی از فلوراید به شمار می روند.

علائم کمبود: کمبود فلوراید در بدن احتمال کرم خوردگی دندان را افزایش داده و استحکام استخوانها و دندانها را کاهش می دهد.

---

مواد معدنی، دوست بدن

گاهی مواد معدنی را به همراه آمینو اسیدها بلوک های سازنده زندگی می نامند. بدون مصرف کافی از مواد معدنی، عملکرد سلول ها دچار اشکال می شود و حتی سلامت اعصاب شما نیز به مخاطره می افتد. ما با وجود اهمیت این مواد، هیچ نیازی به مصرف مکمل های آن نیست، چون به اندازه ی کافی در مواد غذایی طبیعی از آن یافت می شود.

## مصرف کنندگان کاکائو، کمتر دچار حمله قلبی می شوند

احتمال مرگ ناشی ازسکته قلبی در افرادی که دائما از شکلاتهای تیره و حاوی درصد بالای کاکائو استفاده می کنند، ۵۰ درصد کمتر از کسانی است که کاکائو مصرف نمی کنند. به نقل از جدید ترین شماره نشریه internalmedicine، براساس تحقیقات پژوهشگران هلندی با وجود این که سابق بر این تصور می شد کاکائو به علت دارا بودن مقادیر زیاد چربی، شکر و کالری، تأثیر چندان خوشایندی بر سلامت قلب ندارد، اما امروزه مشخص شده کاکائو با دارا بودن نوعی ماده شیمیایی ضد فشارخون، موارد مرگ ناشی از ایست و نارسایی قلبی را تا حد زیادی کاهش می دهد.همچنین، وجود نوعی ماده آنتی اکسیدان، معروف به فلاوونول در کاکائو، عملکرد سلول های عروق خونی را بهبود بخشیده و از سخت شدن عروق که ناشی از تجمع کلسترول است، تا حد زیادی جلوگیری می کند.به همین دلیل پژوهشگران اذعان می کنند شاید علت این که کاکائو تاکنون به عنوان ماده ضد سرطان نیز شناخته شده وجود همین ماده آنتی اکسیدان باشد.

## چگونه می توانیم یک برنامه غذایی مناسب داشته باشیم؟

منبع:روزنامه ایران

برای این منظور ابتدا باید بدانیم که بدن به چه مواد غذایی نیاز دارد و بعد از آن باید بدانیم که از چه مواد غذایی و به چه مقدار بخوریم تا سلامتی خود را حفظ کنیم. به طور دیگر کلی نیازهای غذایی ما، شامل انرژی، پروتیین، چربی، ویتامین ها، مواد معدنی و آب است. درباره هر یک از این نیازهای غذایی بیشتر بدانیم، برنامه غذایی مناسب تری را خواهیم داشت.

بدن ما به چه موادی نیاز دارد؟

۱- انرژی: باید به اندازه ای غذا بخوریم که ضمن تامین نیازهای اساسی بدن، وزن ایده آل خود را نیز حفظ نماییم. به طور بسیار ساده، وزن ایده آل خود را می توانیم به طور تقریبی محاسبه کنیم:

وزن مناسب برای مردان به این صورت محاسبه می شود: ۴۹کیلوگرم به ازای ۱۵۳سانتی متر قد به اضافه یک کیلوگرم هر یک سانتی متر قد بیشتر.

وزن مناسب برای زنان به این شکل محاسبه می شود: ۴۵کیلوگرم به ازای ۱۵۳سانتی متر قد به اضافه یک کیلوگرم به ازای هر یک سانتی متر قد بیشتر.

داشتن وزن مناسب کمک می کند تا فشارخون، قند خون و چربی خون در حد طبیعی بماند. همچنین هنگامی که وزن بدن مناسب باشد، خطر ایجاد سرطان روده، پروستات، کیسه صفرا، پستان و تخمدان کم می شود.

۲- پروتیین: سوءتغذیه پروتیین، یعنی کمبود پروتیین به سیستم دفاعی بدن آسیب می رساند و بدن را مستعد ابتلا به بیماری می کند. پس با مصرف پروتیین از ابتلا به بیماری ها پیشگیری کنید.

۳- چربی: چربی ها از منابع پرانرژی بدن محسوب می شوند. چربی ها در کمک به جذب ویتامین های محلول در چربی و تامین اسیدهای چرب ضروری، نقش مهمی دارند. از طرفی مصرف زیاد چربی ها خصوصا روغن های جامد باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و برخی از سرطان ها می شود. بنابراین لازم است: ۱- روغن زیتون مصرف کنیم ۲- اگر مجبور شدید غذا را سرخ کنید از حرارت کم استفاده کنید تا روغن نسوزد و باقیمانده روغن را دور بریزید.

۴- ویتامین ها: با رعایت تنوع در رژیم غذایی می توان ویتامین های مورد نیاز بدن را تامین کرد. ویتامین های گروه B: این گروه از ویتامین ها در کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی موثرند. ویتامین های گروه B در انواع گوشت ها، تخم مرغ، شیر، حبوبات، غلات سبوس دار و به مقدار کمتری در میوه ها و سبزی ها دارای برگ سبز تیره وجود دارد.

ویتامین D: این ویتامین با افزایش جذب کلسیم، از پوکی استخوان جلوگیری می کند. برای تامین ویتامین D، هر روز شیر و فرآورده های لبنی را مصرف کنید و در مقابل نور خورشید قرار بگیرید. تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیری ندارد.

ویتامین C: کسانی که در شرایط استرس قرار دارند و یا سیگار می کشند به ویتامین C بیشتری احتیاج دارند. ویتامین C در انواع میوه ها و سبزی های تازه، مانند گوجه فرنگی، فلفل سبز دلمه ای، پرتقال، کیوی و ساقه سبز پیازچه وجود دارد. پختن سبزی ها به مدت طولانی و با قرار گرفتن سبزی ها و میوه های خرد شده در معرض هوا و نور، باعث از بین رفتن ویتامین C موجود در آنها می شود.

ویتامین E: این ویتامین در جوانه گندم، غلات سبوس دار و سبزی های دارای برگ سبز تیره وجود دارد. روغن زیتون منبع غنی ویتامین E است.

۵- مواد معدنی: کلسیم یکی از مهم ترین مواد معدنی است. کمبود این ماده باعث پوکی استخوان می شود مصرف داروهای ضداسید معده، عدم تحرک، اشکال در جذب کلسیم مواد غذایی و کمبود ویتامین D باعث کاهش کلسیم می شود لبنیات یکی از منابع خوب برای تامین کلسیم بدن است.

روی عنصر مهم دیگر است، کمبود روی باعث بی اشتهایی، مشکلات بینایی و کندی ترمیم زخم ها شده همچنین باعث می شود که مزه و طعم غذاها را کمتر احساس کنیم.

آهن ماده معدنی دیگری است که کمبود آن منجر به کم خونی، احساس خستگی و ضعف می گردد. آهن در انواع گوشت ها، تخم مرغ، حبوبات، مغزها ( پسته، بادام و) ... غلات سبوس دار، میوه های خشک شده ( کشمش و توت خشک و برگ زردآلو) و سبزی های سبز تیره وجود دارد آهن موجود در فرآورده های گوشتی جذب خوبی دارند اما برای جذب بهتر آهن موجود در سایر مواد غذایی مصرف میوه و سبزی های سرشار از ویتامین C همراه غذا توصیه می شود.

۶- آب: یکی از مواد مورد نیاز بدن است که برای کار طبیعی کلیه ها، دفع مواد زاید و سموم از بدن، جلوگیری از کم آبی، برطرف شدن خشکی دهان و زبان و جلوگیری از یبوست ضروری است برای تامین آب مورد نیاز بدن، مصرف روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات، ترجیحا با آب ساده توصیه می شود با افزایش وزن نیاز بدن به مایعات نیز افزایش یابد.

تغذیه مناسب به معنای هزینه زیاد نیست. مهم ترین اصل برای جلوگیری از کمبود مواد غذایی رعایت تنوع در خوردن مواد غذایی از چهار گروه است.

## مضرات فست‌فود را به کودکان بیاموزید

سلامت: محققان کانادایی معتقدند، افراد پیش از سنین نوجوانی باید با مضرات فست‌فودها آشنا شوند.

سلامت: محققان کانادایی معتقدند، افراد پیش از سنین نوجوانی باید با مضرات فست‌فودها آشنا شوند.

به گزارش راشین تودی، براساس تحقیقی که روی ۱۲ هزار و ۵۰۰ فرد ۷ تا ۲۵ساله انجام شده، افرادی که در سنین کودکی با مضرات فست‌فودها، روغن‌های ناسالم و بیماری‌های حاصل از مصرف این غذاها آشنا شده‌اند، در سنین نوجوانی و جوانی رغبت کمتری نسبت به خوردن فست‌فودها داشته‌اند.

به گفته این محققان، غذاهایی سالم و آماده مانند نان و کره و مربا، کره و عسل، گردو و پنیر و غذاهای خانگی را که سریع و به صورت ساندویچ آماده می‌شوند، می‌توان در سنین کودکی جایگزین غذاهایی مانند سوسیس، کالباس، همبرگر، چیزبرگر و انواع برگرهایی کرد که در روغن‌هایی ناسالم سرخ می‌شوند. همچنین این محققان می‌گویند، مصرف فست‌فودها در سنین کودکی موجب تغییر ذایقه در بچه‌ها می‌شود به طوری که در سنین نوجوانی میل چندانی به خوردن غذاهای خانگی و سالم (حتی

فست‌فودهای سالم) ندارنـد. طبق آمار، بیش از ۶۰ درصد نوجوانان اروپایی مصـرف فست‌فودها را به غذاهای دیگر ترجیح می‌دهند و حـداقل هفته‌ای سه روز به رستوران‌هایی مراجعه می‌کننـد که فست‌فود دارنـد. همبرگر، چیزبرگر، مرغ سوخاری و پیتزا بیشترین طرفدار را در میان دوستداران فست‌فود دارند و جالب اینکه این غذاها مضرترین فست‌فودها به حساب می‌آیند!

### سالمندان در معرض سوءتغذیه

منبع:اینترنت

باشگاه خبرنگاران جوان: یک متخصـص تغـذیه گفت: «سوءتغـذیه یکی از مشـکلات جـدی و مهم سالمنـدان در جامعه است و با بالارفتن سن، احتمال بروز اختلالات تغذیه‌ای نیز بیشتر می‌شود.»

باشگاه خبرنگاران جوان: یک متخصـص تغـذیه گفت: «سوءتغـذیه یکی از مشـکلات جـدی و مهم سالمنـدان در جامعه است و با بالارفتن سن، احتمال بروز اختلالات تغذیه‌ای نیز بیشتر می‌شود.»

دکتر وفائی افزود: میزان شیوع سوءتغذیه در سالمندان در مطالعات گوناگون از ۲۹ تا ۶۱ درصد گوناگون گزارش شده است.» وی گفـت: «تغـذیه نامنـاسب تهدیـدی برای وضـعیت سـلامت تلقی می‌شـود که می‌توانـد میزان بروز بیماری‌هـای مزمن و ناتوان‌کننـده، مشـکلات گوارشـی احتمـال ابتلا به عفونت، تاخیر در بهبود به دنبال صـدمات را افزایش می‌دهـد.» وفایی تصـریح کرد: «اطمینان از بهداشت تغذیه ای برای سالمندان به کاهش هزینه‌های مراقبت های بهداشتی و بهبود کیفیت زندگی آنها منجر می‌شود.»

### تغذیه شیرخواران

منبع: www.iranmania.com

کودک در ابتدا در مرحله نوزادی از شیر مادر تغذیه می‌کند. با بزرگ‌تر شدن او مواد خوراکی دیگر نیز به فهرست غذایی او اضافه می‌شود تـا زمـانی که او هم ماننـد دیگر افراد خانواده تغـذیه کنـد. برخی مادران به راستی نمی‌داننـد چه زمان می‌توان کودک را با موادی غیر از شـیر تغـذیه کرد و حتی گاهی نوع مواد غذایی و مقدار مصـرف آنها را بخوبی نمی‌شناسـند. در این مبحث سـعی شده است در مـورد غـذاهای کمکی در سـنین معین اطلاعـاتی داده شـود. شـروع غـذای کمکی از ۶ مـاه به بعـد است که بـا فرنی آغـاز می‌شود. بعـد از فرنی، تغـذیه کمکی کودک حریره بادام و پوره سیب زمینی و ... است. کم کم تا یک سالگی، تنوع غذایی باعث رشـد قوه چشایی کودک و کشف رنگها و مزه‌ها و بوهای مختلف توسط او می‌شود. با این کار کودک قـدرت انتخاب پیدا می کند و این مرحله از رشد، اهمیت بسیار زیادی دارد.

---

شیر مادر بهترین و کاملترین غذا برای شیرخواران زیر ۶ ماه می‌باشد و در این دوران شیر مادر به تنهایی به علاوه قطره مولتی ویتامین (از ۱۵ روزگی) کلیه نیازهای تغـذیه‌ای شـیرخوار را تامین می‌کنـد. غذای کمکی برای شـیرخوار باید پس از ۶ ماهگی شروع شود، زیرا بعد از ۶ ماهگی نیازهای غذایی شـیرخوار به تنهایی با شـیر برآورده نمی‌شود و لازم است علاوه بر شـیر مادر، تغذیه کودک با غذاهای نیمه جامد نیز شـروع شود. تغذیه تکمیلی علاوه بر تامین انرژی، دوران بسیار حساسـی برای ایجاد عادات صـحیح غذایی و اسـتفاده از غـذای سـفره خانواده است. شـروع تغذیه تکمیلی قبل از ۶ مـاهگی به دلیل آماده نبودن دسـتگاه گوارش شـیرخوار برای پذیرش غذاهای دیگر غیر از شیر، اقدام نادرستی است. چون دستگاه گوارش کودک هنوز تکامل نیافته و با کوچکترین آلودگی به علت عدم رعایت بهداشت امکان ابتلا به عفونت‌ها از جمله اسهال افزایش می‌یابد و باعث کاهش یا توقف رشد شیرخوار می‌شود.

---

از طرف دیگر شـروع زودرس تغذیه تکمیلی سبب کاهش مدت زمان مکیدن پستان مادر می‌شود. بعلاوه ممکن است غذای کمکی در مقـایسه بـا شـیر مادر، انرژی و مواد مغـذی کمتری به کودک برسانـد که موجب اختلال رشـد کودک و در نهایت سوءتغـذیه او می‌شود. همچنین زود شـروع کردن تغـذیه تکمیلی احتمال بروز حساسـیت به بعضـی از مواد غـذایی را در کودک افزایش می‌دهـد. نـتیجه این که بهـترین سن شـروع غـذای کمکی بعـد از پایـان مـاه شـشم زنـدگی است. البته این به آن معنی نیست که بایـد دفعـات شیردهی را کم کرد، بلکه باید مادر ترغیب شود هر زمان که کودک تمایل دارد شیر خود را به او بدهد و براساس سن کودک چند نوبت نیز غذای کمکی بعد از شیر مادر به او داده شود. اگر غذای کمکی دیر شروع شود کودک تمایل خود را به خوردن غذاهای دیگر و امتحـان کردن مزه و طعم‌هـای جدیـد از دست می‌دهـد. همچنین تکامـل عمـل جویـدن به تعویـق می‌افتـد و کودک غـذای دیگری جز شیر مادر و یا مایعات را نمی‌خورد که این خود منجر به کم غذایی، اختلال رشد و سوء تغذیه می‌شود.

---

اصولی که باید در مورد تغذیه تکمیلی رعایت شوند عبارتند از:

۱ ـ مواد غذایی باید از نظر مقدار و نوع به تدریج به غذای شیرخوار اضافه شود.

۲ ـ ابتدا از یک نوع غذای ساده شروع و به تدریج مخلوطی از چند نوع غذا داده شود.

۳ ـ از مقدار کم شروع و به تدریج بر مقدار آن افزوده شود.

۴ ـ بین اضـافه کردن مواد غـذایی مختلف حـدود ۵ـ۷ روز فاصـله لازم است. زیرا شـیرخوار بایـد به یک نوع غـذا عادت کنـد و بعد غـذای جدیـد اضـافه شود. اضـافه کردن یـک به یک مواد سـبب می‌شود اگر کودک ناسازگاری به یک ماده غـذایی داشـته باشـد شناخته شود و بتوان آن را از غذا حذف کرد. همچنین دستگاه گوارش کودک فرصت پیدا کند تا به غذا عادت کند

۵ – ابتـدا بایـد غـذا رقیق تهیه شود به طوری که غلظت آن کمی‌بیشتر از شـیر مادر باشد. سـپس به تدریج بر غلظت آن افزوده شود. سفت کردن تدریجی غذا سبب یاد گرفتن عمل جویدن می‌شود.

۶ ـ اگر در شروع غذای تکمیلی، شیرخوار به غذای خاصی بی‌میل بود، نباید در خوردن آن پافشاری کرد و می‌توان یک تا دو هفته آن غذا را حذف و سپس دوباره به او داد.

### نان سنگک

نویسنده:دکتر عبدالحمید حسین نیا

نـان سـنگک: از پخت آرد گنـدم سـبوس دار بر روی سـنگ ریزه هـای داغ در تنور به دست می آیـد. فنـاوری نوین تمام نان ها را ماشـینی کرده و از طعم اصـیل خود انـداخته است. به عنوان مثـال طعم بربری بـا پخت سـنتی را با بربری فانتزی که بـدل بی بو و بی خاصـیت از آن است مقایسه کنید. لواش و تافتون هم ماشینی شده اند ولی سنگک همچنان سنتی مانده است.نان سنگک پیشینه ای بس کهـن در تاریـخ ایران دارد و از ویژگی هـای این مرز و بـوم است و در هیـچ کشـوری پخت نمی شـود از این رو به یـک نمـاد فرهنگی تبدیل شده است. خانواده ها برای فرزندان دلبند سـفر کرده خود در خارج از کشور تحفه ای بهتر از نان سنگک نمی یابند بـدین امیـد که علایق آنها را با سـرزمین آبا و اجـدادی شان پیونـد دهنـد.نانوایی سـنگک و نان سـنگک در اثر معروف علی محمد افغـانی به نام شوهر آهوخانم از دلـدادگی های شورانگیزی خبر می دهـد.نان سـنگک در عین حال بهترین نان ایرانی است. این نان مقـوی است از آن جهت که از آرد سـبوس دار تهیه می شود که می دانیم ارزش غـذایی غلات در سـبوس آن نهفته است و از این جهت با نان جو برابری می کنـد و تنها نانی است که با حفظ ارزش های غـذاییماننـد نان های متـداول علی القاعـده بربری موجب چـاقی و افزایش وزن نمی شـود و از این جهت به زعمی نـان رژیمی قلمـداد می شـود و چـون برشـته است و فاقـد خمیر برای رژیم گوارشـی و مبتلایـان به زخم معـده منـاسب است.نـان سـنگک آن چنـان بـا مفهوم نمادین میهنی درآمیخته است که آن را به عنوان برکتی روی سفره هفت سین نوروزی می نشانند و ایرانیان از دیرباز، به ژرفنای یک تاریخ کهن، طعم سنگک را با تکه هایی از آن که در آبگوشت دیزی ترید کرده اند و در کنار سبزی ریحان گذاشته اند با حس ذائقه خود آشنا ساخته اند.

تهیـه نـان سـنگک پرزحمـت تر و وقت گیر تر از همتاهـای دیگر آن است و به همین مناسـبت است که همـواره در مقابـل سـنگکی انبوهی از مرد و زن را در صف هـای طولانی پیش روی خود داریم. به دلیل مصرف کلان کبابی ها، طباخی ها و حلیم پزی ها تنها نانوایی ای است که در بعضـی از شـعبات آن شـبانه روزی کار می کنند و شـما به تنها نانی که در نیمه شب می توانید گرم و تازه و معطر دسترسی پیدا کنید سنگک است.صدافسوس که نانوایی های سنگکی به دلیل سوددهی اندک در برابر زحمات توانفرسا یکی از پی دیگری در شـرف تبـدیل به نـان هـای فـانتزی هسـتند و مبادا آن روزی که ما سـفره های خود را تهی از سـنگک ببینیم.تاریخ مصـرف سـنگک زودتر از نان های دیگر است، زودتر بیات می شود و سـنگک بیات هم از دهان می افتـد. اگر آن را بر میخ دیوار بیاویزند خشک می شود و جمودی چوبین پیدا می کنند و اگر بخواهند در سفره ای نایلونی روی هم بچینند به توده ای خمیر مبدل می شود و در عین حـال فسادپـذیرتر از نـان هـای دیگر است و زود کپـک می زنـد لـذا نگهـداری نـان سـنگک از اهمیت ویژه ای برخوردار می شود و توصـیه می شود که نان سـنگک را پس از بریـدن در قطعات هم انـدازه در کیسه فریزر بچینند و در فریزر قرار دهنـد تا یخ بزند و هنگام اسـتفاده از فریزر درآورند و مدتی بیرون بگذارند تا از حالت انجماد درآید و یخ های آن باز شود سـپس روی آتش ملایـم اجـاق به حـدی که نسوزد قرار دهنـد و بعـد روی سـفره بگذارنـد تا طراوت اولیه خود را در کنار کباب و تلخون بازیابـد.نان سـنگک مقوی و بهـداشتی و طبـخ آن محصـول رنـج صـبورانه ای است که ما در کار شاطران شاهدیم. نگذاریم که این سرمایه ملی که با سوبسـید دولت تهیه می شود و با اسراف و تبذیر راهی زباله دان ها شود که نوعی کفران نعمت است.پس باید آن را به حد احتیاج تهیه کرد و در نگهداری آن کوشید و بدون آنکه گوشه ای از آن هرز رود تا به آخر مصرف کرد و شکر نعمت را به جا آورد.

### غذاهای جادویی

منبع:لیلا شامرادی زاده

هر نوع ماده غذایی تاثیر خاص و ویژه ای بر روی قسـمت های مختلف بدن انسان دارد که گاهی اوقات این اثرات بسیار محسوس و جالب توجهند. غذا سوخت بدن را تشـکیل می دهد و استفاده بجا و درست از مواد غذایی باعث می شود بدن حداکثر کارایی لازم را داشته باشد.بعضی از مواد غذایی در رفع خستگی های ناشی از کار روزانه و کارهای فکری بسیار موثرند.

لوبیـا: از عوامـل عمـده کنـدی و بی حـالی به ویژه در اشـخاص گیاه خوار و نیز افرادی که برای کم کردن وزن خود به ورزش های سخت و توانفرسا رو می آورنـد، کمبود آهن است. هر چنـد گوشت قرمز بهترین منبع آهن به شـمار می آیـد. نیم کیلو لوبیا از قبیل باقلاـ لوبیـا قرمز یـا سـفید و نخود ایرانی نیز می توانـد جایگزین مناسبی باشـد. مصـرف مقـدار زیاد لوبیا و سایر مواد غـذایی حاوی پروتئین باعث می شود که خستگی، ضعف عقلانی و حساسیت در مقابل سرماخوردگی از میان برود. اگر دچار کمبود آهن نیستید، توجه داشته باشید که مصرف بیش از حد آهن یعنی ?? میلی گرم برای مردان و ?? میلی گرم برای زنان منجر به افزایش نیرو نشده بلکه مطمئناً زیان آور نیز است.

اسـفناج:حاوی منیزیم است که برای خانم ها به خصوص آنهایی که گرفتار فشارهای روانی یا کارهای سـخت و طاقت فرسا هستند، سودمند است. متاسـفانه خانم ها مقدار کمی از مواد حاوی منیزیم در جیره غذایی خود دارند و این مقدار اندک سبب می گردد تا

احساس خستگی و کسالت کنند. عضلات به منیزیم احتیاج دارند تا کربوهیدرات ها را به انرژی مفید تبدیل نمایند. متخصصان تغذیه خوردن اسفناج و سایر مواد غذایی سرشار از منیزیم را به منظور تامین جیره غذایی توصیه شده گوشزد کرده اند و در عین حال هشدار داده اند که مصرف بیش از حد مواد کانی، اثرات جانبی خطرناکی دارد.

نان های شیرین: کربوهیدرات ها، برخلاف چربی ها و پروتئین ها در عضله ها و کبد به عنوان گلیکوژن ذخیره می شوند. این ماده، منبع نیرو است که بدن در صورت نیاز به سادگی می تواند از آن بهره مند شود.نان های شیرین به منزله غذای سرپایی ارزنده ای هستند که برای رفع گرسنگی بین وعده غذا خورده می شوند. هنگامی که کربوهیدرات های کمپلکس تجزیه می گردند، وارد جریان خون می شوند و قند خون را بالا می برند. قند یکی از منابع انرژی سلول های بدن محسوب می شود.

توت فرنگی: میوه ها، مخزن عظیم کربوهیدرات های کمپلس هستند و توت فرنگی انباشته از ویتامین ث است. این ویتامین به بدن کمک می کند که آهن مورد نیاز جهت تغذیه سلول ها را جذب کند. متخصصان تغذیه اعتقاد دارند چنانچه از این ویتامین در حد مجاز یعنی ۶۰میلی گرم استفاده شود، شخص احساس نیرومندی می کند.

شیر و ماست کم چربی:خیلی از خانم ها قبل و در خلال دوران قاعدگی، احساس خواب آلودگی و حالت ناآرامی دارند. براساس پژوهش های به دست آمده خوردن غذاهایی که کلسیم زیاد دارند مانند ماست از این لحاظ چاره ساز است. خانم هایی که در مواد غذایی از کلسیم کمتری استفاده می کنند دچار قاعدگی دردناک، خستگی و گرفتگی عضلانی هستند اما این حالات معمولاً وقتی کلسیم بیشتری مصرف کنند (روزی حدود ۴ فنجان شیر) از میان می رود. پژوهشگران معتقدند که کلسیم دل پیچه ناشی از قاعدگی و دشواری دفع ادرار پیش از عادت ماهانه را، با اثری که در ماهیچه ها و ترشح هورمون می گذارد، کاهش می دهد.

موز:موز غذای کامل و پرانرژی است. مواد قندی موجود در موز نوعی کربوهیدرات است که آسان هضم می شود. این میوه دارای مقدار زیادی پتاسیم است همچون الکترولیت به عضلات یاری می رساند تا وضع طبیعی خود را حفظ نمایند و از گرمای بیش از اندازه جلوگیری می کند. پتاسیم مدت زیادی در بدن ذخیره نمی شود بنابراین امکان دارد در حین انجام تمرین های سخت مقدار پتاسیم موجود در بدن انسان کاهش یابد، به واسطه تعرق زیاد نشانه های آشکار کمبود پتاسیم عبارتند از عضلات دردناک، ضربان نامنظم قلب، واکنش های کندتر و احساس گیجی و سردرگمی. اگرچه موز میوه معجزه گر نیست ولی میوه ای است نیروبخش.

ماهی تن:منبع غنی تامین نیروی بدن کربوهیدرات ها هستند که وقتی به مغز می رسند باعث اندیشه ای بهتر و هوشی سرشارتر می شوند از این رو است که گاهی ماهی را غذای مغز می نامند. ماهی تن پر از پروتئین دارای اسید آمینه ای به اسم تیروزین است. این ماده به محض هضم شدن به ساخت ناقل های عصبی مغز کمک می کند. این مواد دقت مغز انسان را بیشتر کرده و باعث فعالیت ذهنی و تمرکز مغز می شوند.

## سیمای جدید تغذیه

نویسنده: لادن شریعت زاده

منبع:newsweek

غذایی که کودک داخل رحم و در دوران طفولیت مصرف می کند، بر عادات سلامتی کودک، تاثیرات پایداری می گذارد. هیچ کس اهمیت تغذیه دوران کودکی را انکار نمی کند، تاثیرات غذایی ممکن است خیلی فراتر از ساخت استخوان های محکم و قوی باشد. چه کسی می توانست حدس بزند که سلیقه غذایی کودکان به دوران داخل رحم برمی گردد؟ آیا آلرژی به غذا از طریق شیرمادر به کودکان منتقل می شود؟ آیا نوع چربی ای که کودک مصرف می کند، می تواند بر عملکرد مغز اثر بگذارد؟

واقعیت این است که رژیم غذایی کودک در داخل رحم و دوران کودکی می تواند برسلامت کودک تاثیرات پایداری داشته باشد. نیازهای غذایی کودک به هفته های اولیه حاملگی برمی گردد، یعنی زمانی که دستگاه عصبی در حال شکل گرفتن است. متخصصین بهداشت عقیده دارند که خوب غذاخوردن می تواند خطر انحراف مجرای عصبی را کاهش بدهد. در حال حاضر، دولت آمریکا توصیه می کند که تمام زنان در سن بارداری روزانه ۴۰۰۰میکروگرم (میلیونیم گرم) اسید فولیک مصرف کنند و این در حالی است که مصرف اسیدفولیک زنان باردار، روزانه ۸۰۰میکرو گرم (میلیونیم گرم) است. بیشتر مولتی ویتامین ها حداقل ۴۰۰میکروگرم اسیدفولیک در اختیار بدن انسان قرار می دهند. زنانی که منابع انرژی را ترجیح می دهند، باید مقادیر زیادی پرتقال، طالبی، اسفناج، گل کلم و غلات مصرف نمایند.

بعضی غذاهای معین می تواند در دوران اولیه جنینی، مضر باشد اما بعضی دیگر واقعاً نقش مهمی را برعهده دارند. اخیراً متخصصان تغذیه، مشغول مطالعه روی رشد مغزی کودکان هستند. دو چربی DHA و AA نیمی از غشای عصبی ما را تشکیل می دهند. ماهی های غیرپرورشی که در بین جلبک های سرشار از DHA زندگی می کنند، مهمترین منبع رژیمی هستند. اما متاسفانه در ایالات متحده، ماهی، غذای اصلی محسوب نمی شود. سطح DHA در زنان شیرده آمریکایی فقط نصف زنان اروپایی و آسیایی است. DHA، برای کودکان خیلی اهمیت دارد و بعد از زایمان مانع بروز افسردگی می شود. باربارا دوین متخصص تغذیه از دانشگاه راک فلر به مادران حامله توصیه می کند روزانه ۲۰۰میلی گرم DHA گیاهی مصرف کنند.

محققین در تحقیقی که اخیراً در فیلادلفیا انجام داده اند متوجه شده اند نوزادانی که مادران آنها در دوران حاملگی آب هویج مصرف می کردند تا حدود ? ماهگی نسبت به این ماده، وقتی با غلات برنج مخلوط می شود، سازگاری بیشتری را نشان می دهند. کارشناسان تصور می کنند طعم ها از طریق مایع آمینوتیک به جوانه های چشایی طفل می رسد. جولیا منلا که رهبری این تحقیق را به عهده داشت می گوید: «به نظر می رسد که جنین، طعم را از فرهنگش یاد می گیرد.»

نیازهای غذایی کودک در ۶ ماه اول زندگی اش (پس از ترک رحم) در دو کلمه خلاصه می شود: شیرمادر.چون شیرمادر حاوی پادتن هایی است که توسط سیستم دفاعی مادر تولید می شود، خوردن شیرمادر کودک را علیه بیماری اسهال همچنین بیماری های عفونی گوش، شش و ادرار، مجهز می کند. همچنین تغذیه با شیرمادر می تواند بر توانایی شناختی کودک تاثیرات پایداری داشته باشد. دکتر جیمز آندرسن، از دانشگاه کنتاکی در تحقیقی که اخیراً انجام داده متوجه این نکته شده است که کودکانی که با شیرمادر تغذیه می شوند، در تست های هوش آزمایی مدرسه، بیشترین امتیاز را کسب می کنند. کودکان بعد از ۶ ماهگی برای خوردن غذاهای جامد (سفت)، آمادگی دارند، اما این به معنای پایان تغذیه با شیرمادر نیست.

متاسفانه فقط ۱۵درصد کودکان آمریکایی و تنها ۶ کودک از هر ۱۰ کودک که با شیرمادر تغذیه می شوند، حداقل یک سال تحت مراقبت و پرستاری مادر قرار می گیرند.مادرانی که می خواهند از کودکانشان پرستاری کنند، با مشکلات زیادی مواجهند از امور پزشکی گرفته تا جدول زمان بندی کاری. هم اکنون پمپ هایی با قدرت مکش فراوان به مادران پرمشغله این امکان را می دهد تا شیر مورد نیاز کودکشان را ذخیره نمایند.وقتی کودک، چشمان کنجکاو و یا انگشتش را به طرف پوره سیب زمینی شما می گیرد، احتمالاً برای خوردن غذای جامد (سفت) آمادگی پیدا کرده است.اولین غذایی که او به آن نیازدارد، غلات برنج غنی از آهن است.متخصصین توصیه می کنند که بهتر است دادن غذاهای دیگر به کودک را از ۷و ۸ ماهگی شروع کنند. ۶ درصد کودکان زیر ۲ سال، حساسیت غذایی دارند که می تواند باعث کهیر، گرفتگی بینی و حتی مشکلات رفتاری و شوک شود.اگر کودک طی سه روز مصرف غذای جدید، از خود واکنشی نشان نداد، مشکلی ندارد چون گندم، بادام زمینی، سفیده تخم مرغ، شیر گاو و مرکبات غذاهایی هستند که احتمال واکنش بیشتری در کودکان دارند، بهتر است که در سال اولیه زندگی کودک از دادن آن خودداری کنیم. بیشتر حساسیت های غذایی بعد از سه ماهگی، یعنی زمانی که سیستم دفاعی بدن کامل شد، از بین می روند.

## پاستوریزه بودن برای سلامت شیر کافی نیست

منبع: www.iranmania.com

از میان انواع غذاهایی که روزانه به مصرف انسان می رسد، شیر و فرآورده های آن به دلیل تنوعی که دارند در میان گروههای سنی مختلف جایگاه ویژه ای دارد. شیر یکی از مناسبترین مواد غذایی است که علاوه بر انواع پروتئین ها، چربیها (که نسبت به سایر چربیها و روغنها قابلیت هضم بالاتری دارد) ، املاح مورد نیاز بدن بخصوص فسفر و کلسیم ( که در تشکیل و استحکام استخوان مفید است) ، انواع ویتامین ها و نیز تمامی اسیدهای آمینه ضروری (که بدن قادر به ساخت آنها نیست) را داراست.

از آنجا که شیر عناصر لازم را در حدتعادل داراست ، محیط بسیار مناسبی برای فعالیت انواع میکروارگانیسم های عامل فساد اعم از باکتری ها، مخمرها و قارچهاست و بسادگی در معرض انواع آلودگی ها قرار می گیرد. بنابراین کنترل بهداشت در تمامی مراحل از لحظه دوشیدن تا رسیدن به کارخانه و نیز فرآیند تولید امری اجتناب ناپذیر است.

ضدعفونی دام ، ابزار و وسایلی که برای دوشیدن به کار می رود، نظافت و ضدعفونی ظروف و تانکرهایی که برای حمل شیر تا کارخانه استفاده می شود و در نهایت رعایت کلیه موازین بهداشتی تجهیزات و دستگاه های مورد استفاده در کارخانه بسیار ضروری است.با این حال شیری که حتی تحت شرایط کنترل شده ، دوشیده شود باز هم تعدادی باکتری دارد، زیرا مجاری و حفره های شیری دارای آلودگی هستند. همچنین گرما در گسترش آلودگی شیر موثر است ، بنابراین لازم است علاوه بر رعایت کلیه موارد مذکور از حرارت کمتر از ۵درجه سانتی گراد برای حمل شیر تا کارخانه استفاده شود. معمولا شیری که به کارخانه می رسد، تحت چند فرآیند قرار می گیرد که مهمترین آنها به شرح زیر است : پاستوریزاسیون : استفاده از حرارت زیر ۱۰۰درجه سانتی گراد به منظور نابودی تمامی عوامل بیماریزا که ممکن است وارد شیر شده و از طریق آن به بدن انسان منتقل شود، مثل میکرب سل.

استریلیزاسیون : هدف نگهداری طولانی مدت شیر با استفاده از حرارت بالاتر از ۱۰۰درجه سانتی گراد است که در آن علاوه بر کلیه میکرو ارگانیسم ها، اسپورهای حاصل از آنها نیز نابود می شوند.

هموژنیزاسیون : فرآیندی است که بر اثر آن گلبول های بزرگ چربی شیر به ذرات کوچکتر تبدیل می شود و سبب پراکندگی چربی در تمام شیر می گردد. به طوری که از به هم پیوستن ذرات چربی و جمع شدن آن در سطح شیر جلوگیری می کند. علاوه بر آلودگی های شیر که غالبا تحت فرآیندهای حرارتی دقیق و کنترل شده می تواند مرتفع شود، شیر دارای باقیمانده هورمون ها و آنتی بیوتیک ها نیز هست.بخصوص در دامداری هایی که بهداشت بدرستی رعایت نمی شود، استفاده از این مواد متداول تر است ، بنابراین لازم است چگونگی مصرف آنها و مساله آلودگی شیر به بقایای دارویی و پیامدهای آن با دید عمیق تری از سوی مسوولان مورد بررسی قرار گیرد. به منظور جلوگیری از ترش شدن و دلمه بستن شیر در حین حرارت که ملاک غیرقابل مصرف بودن شیر از نظر ظاهری است ، استفاده از جوش شیرین در برخی از دامداری ها نیز متداول است.

شیری که در شرایط نامناسب و غیربهداشتی حمل ونقل می شود بر اثر فعالیت انواع باکتری ها و تولید اسید از سوی آنها که منجر به کاهش PH و در نتیجه افزایش سرعت فساد می گردد، در اثر حرارت ایجاد لخته می کند. کنترل و اندازه گیری PH در دو مرحله قبل و بعد از حرارت ، کمک موثری به تشخیص این نوع تقلب می نماید. همچنین انواع تقلب هایی مانند حذف چربی شیر و افزودن چربیهای دیگر، مخلوط کردن شیر حیوانات مختلف ، افزودن آب ، آب پنیر و نشاسته به شیر و نیز استفاده از محصولات لبنی مرجوعی از فروشگاه ها با تاریخ انقضاء که در برخی از واحدهای تولیدی رایج است نیازمند نظارت و کنترل بیشتر مسوولین ذیربط می باشد

### فست فودها زمینه را برای سرطان مهیا می‌کنند

منبع:mehrnews.com

مهر: کارشناسان هشدار می‌دهند که مصرف غذاهای آماده( فست فودها) سرشار از نمک و چربی، برای سلامت دستگاه گوارش بدن و در نتیجه سلامت کل بدن مضر است.

مصرف چربی زیاد در غذای مردم موجب کاهش تاثیر مفید ویتامین C در جلوگیری از بیماری‌های گوناگون به ویژه سرطان‌ها می‌شود. محققان دانشگاه گلاسکوی انگلستان اعلام کرده‌اند وجود چربی در معده، مانع از بروز اثر آنتی اکسیدانی و ضدسرطانی اسکوربیک اسید که بخش فعال ویتامین C است، می‌شود.

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد چگونه نوع غذا بر وضعیت معده تاثیر می‌گذارد و به نوعی، کل محیط بدن را سالم یا بیمار می‌کند.

بر اساس این مطالعه شمار موارد ابتلا به سرطان بخش ابتدایی معده در ۲۰ سال اخیر افزایش چشمگیری یافته که این افزایش به عوامل محیطی همچون رژیم غذایی وابسته است. در حالت عادی این ویتامین می‌تواند رادیکال‌های آزاد و مضر دستگاه گوارش را خنثی کند اما وقتی به غذایی که وارد معده می‌شود مقدار بیشتری چربی اضافه شد، محققان متوجه شدند که دیگر این اتفاق نمی‌افتد و ویتامین ث نمی‌تواند این واکنش شیمیایی را در معده انجام دهد. لازم به ذکر است که متخصصان معتقدند ویتامین‌های محلول در چربی مانند A و E می‌توانند با وجود چربی نیز کار خود را انجام دهند اما از آنجایی که ویتامین C محلول در آب است در چربی زیاد قادر به واکنش نیست.

### نکته های تغذیه پس از عمل جراحی

نویسنده:دکتر رضا آمری نیا

منبع: sharghnewspaper.ir

بیمارانی که عمل جراحی می شوند مسلماً چند روز و گاهی یک هفته و یا بیشتر در بیمارستان بستری هستند و در این مدت از نظر غذایی زیر نظر پزشک، متخصصان تغذیه و پرستاران مراقبت می شوند. زمانی که این بیماران به منزل منتقل می شوند باید در مورد تغذیه آنها اطرافیان و یا خود بیمار دستورات پزشک و یا متخصصان تغذیه را اجرا کنند. نوع رژیم غذایی این بیماران در منزل ادامه رژیم غذایی در بیمارستان است و با بهبود و پذیرش او برای مصرف غذایی بیشتر لازم است رژیم غذایی او نیز تغییر یابد و از رژیم های غذایی کامل تری استفاده کند.تجربه نشان داده است که بیمارانی که قبلاً با رژیم غذایی آشنا شده اند، در پیروی از رژیم های غذایی همکاری بیشتری دارند و با رعایت اصول صحیح تغذیه سریع تر بهبود یافته و با عوارض کمتری مواجه می شوند، ما با توجه به این اصل عقیده داریم که حتی بیماران قبل از آنکه جراحی شوند بهتر است با رژیم های غذایی بعد از آن آشنا شوند.

شما ممکن است جراحی در پیش داشته باشید و یا تحت جراحی قرار گرفته باشید و حالا در وضعی هستید که باید شخصاً در تغذیه خود اقدام نمایید، توصیه ما این است که سفارشات پزشک معالج خود و متخصص تغذیه ای که با شما در ارتباط بوده اند را دقیقاً در نظر داشته و به آنها عمل کنید و برای آشنایی بیشتر با رژیم های غذایی بعد از جراحی به مطالب این قسمت توجه نمایید.قبل از شرح رژیم های غذایی بعد از جراحی توجه به این نکته نیز ضروری است که متخصصین عقیده دارند بیمارانی که لازم است جراحی بشوند، قبل از آن باید از نظر تغذیه ای مورد مطالعه و مراقبت قرار گیرند، زیرا ثابت شده است افرادی که قبل از عمل خوب تغذیه شده اند جراحی را بهتر تحمل می کنند، و زودتر بهبود می یابند و به عوارض بعد از آن به خصوص سوءتغذیه کمتر مبتلا می شوند. بعد از جراحی بیمار مدتی نمی تواند از رژیم غذایی کامل و کافی از نظر تغذیه ای استفاده کند. معمولاً بی اشتهایی و استفراغ و تب از مشکلات عمومی بعد از جراحی است که در این شرایط بیمار نمی تواند غذای کافی مصرف کند. چنانچه اعمال جراحی بر روی دهان یا فک، مری و دستگاه گوارش انجام شده باشد به علت محدودیت های زیادی که بیمار برای خوردن دارد احتیاج به مراقبت های تغذیه ای ویژه ای دارد.

رژیم غذایی

بیمارانی که جراحی شده اند و یا مشکلات دیگری داشته اند و توانسته اند رژیم های غذایی مایعات رقیق و مایعات غلیظ را تحمل کنند قبل از اینکه از رژیم غذایی معمولی استفاده کنند غالباً لازم است برای مدتی از رژیم غذایی نرم استفاده کنند. این رژیم غذایی به خصوص برای بیمارانی که قدرت جویدن ندارند، مناسب است. رژیم غذایی نرم شامل غذاهایی است به صورت مایع، خمیری و یا پوره بوده و از موادی تهیه می شود که هضم آنها آسان باشد بنابراین مصرف مواد غذایی که حاوی فیبر هستند مانند سبزی ها و میوه های خام و سبوس غلات و پوسته حبوبات و غذاهای سرخ شده در روغن، ادویه ها، چاشنی های تند و مواد محرک مجاز نیست. ولی می توان سبزی و میوه های پخته، نان بدون سبوس، آرد غلات بدون سبوس را مصرف کرد، برای تهیه سوپ و پوره می توان از گوشت های تازه استفاده کرد. مواد خوراکی مجاز را می توان پس از ریختن به کمک شیر، آب میوه، خامه، کره، تخم مرغ به صورت پوره یا خمیری و نرم در آورد.

اگر مصرف چربی برای بیمار منع نشده باشد با اضافه کردن خامه و کره می توان کالری دریافتی بیمار را افزایش داده و با افزودن شیر خشک و یا تخم مرغ به مایعات می توان پروتئین رژیم غذایی را افزایش داد. شیربرنج و فرنی از غذاهای مناسب در این رژیم هستند. تخم مرغ را می توان به صورت خام مخلوط با شیر استفاده کرد و یا می توان تخم مرغ را آب پز کرد و سپس آن را له کرد و به کمک شیر و کره به شکل پوره درآورد. مصرف آب میوه های تازه و شیرین برای تامین ویتامین ها و مواد معدنی مجاز است.

رژیم غذایی نرم در صورتی که با دقت تهیه شود از نظر تغذیه ای کمبودی ندارد و برای مدت طولانی می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

رژیم غذایی مایعات رقیق

این رژیم غذایی در دوران حاد بیماری های سخت، در مواردی که بیمار دچار تب، تهوع، استفراغ، بی اشتهایی شدید، نفخ و اسهال و بلافاصله بعد از اعمال جراحی توصیه می شود. مایعاتی که در این رژیم غذایی مجاز هستند شامل آب معمولی، چای کم رنگ، شربت قند ساده و رقیق، آب میوه های شیرین صاف شده و رقیق و سوپ تهیه شده از گوشت تازه بدون چربی و صاف شده است.در شروع استفاده از این رژیم، حجم مایعات حدود نصف استکان کوچک ?? (میلی لیتر) و ساعت به ساعت است و با بهبودی بیمار به یک استکان کامل ?? (میلی لیتر) در ساعت می رسد. مسلماً در این مدت در صورتی که لازم باشد دستور تزریق سرم داده خواهد شد. رژیم غذایی مایعات رقیق از نظر تغذیه ای کامل نیست و بعد از یک یا چند روز بر حسب دستور پزشک می توان از رژیم غذایی مایعات غلیظ که کامل تر است استفاده کرد.

رژیم غذایی مایعات غلیظ

بیمارانی که دوران حاد بیماری ها را تا حدودی سپری کرده اند، با بهبودی نسبی خود می توانند از رژیم غذایی مایعات غلیظ استفاده کنید.مواد مجاز در این رژیم غذایی علاوه بر مایعات مجاز در رژیم غذایی مایعات رقیق شامل مواد دیگری می شود که تدریجاً می توان وارد برنامه غذایی بیمار کرد. این مایعات شامل شیر بدون چربی، شیر معمولی، مخلوط شیر و تخم مرغ و سوپ های تهیه شده از گوشت تازه، حبوبات یا غلات و سبزی است. این سوپ ها پس از آماده شدن باید صاف شوند و سپس مصرف شوند. باید دقت شود که این مایعات تدریجی و با حجم کم وارد برنامه غذایی بیمار شود و به تدریج حجم مایعات هر وعده را افزایش داده و فاصله وعده ها را زیادتر کرد، تا اینکه به ? وعده در شبانه روز برسد. در صورتی که بیمار منعی در مصرف خامه نداشته باشد می توان به مایعات مجاز در این رژیم غذایی خامه اضافه کرد و به این ترتیب کالری دریافتی بیمار را افزایش داد در صورتی که بیمار بتواند رژیم غذایی مایعات غلیظ را به خوبی تحمل کند با بهبودی بیشتر و کاهش عوارض بیماری می تواند از رژیم های غذایی نرم که رژیم کامل تر است استفاده کند

### خوراکی های ضدکلسترول

نویسنده: سپیده سلیمی

منبع:sharghnewspaper.ir

کلسترول اگرچه یکی از موارد مورد نیاز بدن است اما چنان چه بیش از نیاز بدن مصرف شود موجب بروز مشکلات جدی از قبیل حمله قلبی و سکته می شود. این ماده با رسوب درجداره سرخرگ ها باعث مسدود شدن یا تنگی این رگ ها شده و در نهایت موجب تحمیل کار بیشتر به قلب می شود. کلید سلامتی در واقع ایجاد تعادل در میان «کلسترول خوب» یا LDL و «کلسترول بد» یا HDL است. از آ نجا که بدن، همه کلسترول مورد نیازش را تولید می کند ما با مصرف کلسترول اضافی از طریق چربی های اشباع شده دچار مشکل می شویم.

اما خبر خوش این است که با خوردن بعضی از مواد غذایی می توانیم اثر این چربی های اشباع شده را خنثی کنیم:

سویا: این محصول گیاهی مفید به اشکال مختلفی از قبیل آرد سویا، شیر سویا و یا حتی تنقلاتی مانند سویای بوداده عرضه می شود و می تواند جانشینی مناسب برای گوشت و پروتئین حیوانی باشد، از این طریق مصرف چربی های اشباع شده کاهش می یابد ضمن آنکه ترکیبات مفیدی به نام ایزوفلاون نیز در این محصول گیاهی شناخته شده اند که می توانند کلسترول بد را در بدن کاهش دهند.

حبوبات : به غیر از گندم کامل هیچ غذای دیگری به اندازه حبوبات غنی از فیبر نیست.

حبوبات حاوی نوعی فیبر قابل حل هستند که کلسترول را کاهش می دهد. انواع مختلف حبوبات را در رژیم غذایی تان بگنجانید. خوردن یک فنجان از هر یک از انواع حبوبات به ویژه لوبیای قرمز، لوبیا چیتی، نخود و باقلا ـ می تواند ظرف مدت شش هفته کلسترول خون را حدود ۱۰ درصد کاهش دهد. از حبوبات مختلف در سالادها، خوراکی ها، سوپ ها و یا به صورت پوره شده سود ببرید. اگر برای پختن حبوبات که معمولا دیرپز هستند فرصت کافی ندارید می توانید از کنسرو آنها نیز استفاده کنید اما بهتر است قبل از مصرف حبوبات کنسرو شده برای کاهش نمک، آنها را آبکشی کنید.

ماهی: اغلب ماهی ها حاوی مقدار زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که می تواند به کاهش کلسترول بد خون کمک کند و کلسترول خوب را افزایش داده و تری گلیسیرید را پایین آورد. به ویژه ماهی هایی مانند ماهی آزاد، تن، قزل آلای رنگین کمانی و ساردین غنی از امگا ۳ هستند. سعی کنید هر هفته یک نوع ماهی را در وعده های غذایی تان بگنجانید.

آووکادو: آووکادو منبع سرشاری از چربی های اشباع نشده دوست قلب و همچنین نوعی چربی گیاهی است که مقدار کلسترول جذب شده از غذاها را کاهش می دهد. وجود این چربی ها موجب می شود آووکادو کالری زیادی معادل ۳۰۰ کالری به ازای یک عدد آووکادوی متوسط تولید کند.

سیر: به نظر می رسد سیر مانع چسبیدن مولکول های کلسترول به دیواره رگ ها می شود. سیر را به راحتی می توان در طبخ انواع غذا به کار برده و به طعم و عطر آنها غنای بیشتری بخشید.

اسفناج: این سبزی سرشار از ماده ای به نام لوتئین است که می تواند از بدن ما در برابر حملات قلبی محافظت کند. حتی مصرف

مقدار کمی اسفناج در روز نصف پیمانه جداره رگ ها را از کلسترول پاک نگاه می دارد و مانع انسداد سرخرگ ها می شود.

مارگارنی های بدون کلسترول: این محصولات با کاهش جذب کلسترول موجود در غذا و همچنین تولید آن در کبد به شما کمک می کنند. مطالعات انجام شده نشان می دهد مصرف دو وعده مارگارین بدون کلسترول می تواند کلسترول را جمعا حدود شش تا ۱۰ درصد و کلسترول بد را ۷ تا ۱۴ درصد کاهش دهد.

گردو و بادام: این دانه ها علاوه بر نوعی چربی اشباع نشده بی ضرر مواد مغذی دیگری نیز در خود دارند که به عنوان مثال گردو حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ نیز هست. مطالعات نشان می دهد افراد اگر به طور مرتب این دانه ها را مصرف کنند در مقایسه با سایر افراد کمتر دچار بیماری های قلبی می شوند. اما از آنجا که این دانه های روغنی مقدار زیادی کالری تولید می کنند باید اعتدال را در مصرف آنها رعایت کرد. مصرف روزانه دو قاشق سوپخوری از این دانه ها به صورت خرد شده با ماست یا سالاد و یا نصف پیمانه به عنوان تنقلات دو تا سه بار در هفته می تواند برای سلامتی شما بسیار مفید باشد.

چای: چای چه به صورت داغ و چه به صورت چای یخی ترکیبات آنتی اکسیدان فلاونوئید فراوانی را به بدن شما می رساند که می تواند فشار خون را کاهش داده مانع ایجاد لخته های خونی شود. در حقیقت یک فنجان چای داغ در مقایسه با بسیاری از میوه ها و سبزیجات حاوی آنتی اکسیدان های بیشتری است. هر روز دست کم یک فنجان چای بنوشید.

شکلات: شکلات های تلخ نسبت به شکلات های شیری حاوی سه برابر آنتی اکسیدان فلاونوئید بیشتر هستند که می تواند مانع چسبیدن پلاکت های خونی به هم و تشکیل لخته های خونی شود اما این امر در مورد شکلات های سفید صادق نیست. اما در مصرف شکلات حتما از زیاده روی پرهیز کنید

موادی که در بالا به آنها اشاره شد می توانند تا حد قابل توجهی به کنترل کلسترول و سلامتی شما کمک کنند. پس از گردو و بادام به عنوان تنقلات استفاده کنید، ماهی بخورید، چای بنوشید و هرازگاهی بدون احساس گناه یک قطعه شکلات بخورید اما اعتدال را رعایت کنید.

### قبل از غذا، سالاد بخوریم یا نه؟

منبع:سایت پزشکان بدون مرز

قبل از غذا، سالاد بخوریم یا بعد آن؟ زمان غذا خوردن آب بخوریم، یا نخوریم؟ مصرف میوه پس از صرف غذا، به هضم غذا کمک می‌کند یا عکس آن، باعث سوء هاضمه می‌شود؟

پرسش‌هایی مثل این‌ها، سال‌هاست که در ذهن همه چرخ می‌خورد و تا امروز هم برای خیلی از آن‌ها جواب دقیق، روشن و فراگیری پیدا نشده، البته نه برای همه. خیلی از این پرسش‌ها هستند که پاسخ علمی برای آن‌ها وجود دارد، اما خیلی‌ها هم‌چنان همان جواب‌های غیرعلمی غلط را در ذهن دارند و جالب این‌که مرتب هم به این وآن توصیه می‌کنند. دکتر ضیاء الدین مظهری، متخصص تغذیه درباره ?? رفتار رایج نادرست درباره غذاخوردن توضیح داده است.

نوشیدن آب

نوشیدن آب بلافاصله پس از صرف غذا، موجب رقیق شدن شیره معده می‌شود و اثر آنزیم‌های هضمی را به تعویق می‌اندازد؛ به این ترتیب در هضم غذا اختلال ایجاد می‌شود. بنابراین بهتر است مصرف آب، هنگام غذا به حداقل برسد و این عمل یک تا دو ساعت قبل و یا بعد از صرف غذا انجام شود. گفتن این نکته هم ضروری است که نوشیدن آب قبل از غذا، باعث تحریک اشتها می‌شود.

پیاده روی آهسته

حرکت و تغذیه مناسب دو روی سکه هستند؛ حرکت، قبل از غذا اشتها آور است و حرکت آهسته، چند دقیقه پس از صرف غذا، باعث سهولت عمل معده می‌شود؛ به طوری که احساس سنگینی و حتی اشکال در تنفس ناشی از سنگینی معده را از بین می‌برد. هم‌چنین پیاده‌روی به خصوص به خانم‌هایی که دردهای استخوانی در ناحیه پا دارند و یا از پوکی استخوان در هراس‌اند بسیار توصیه می‌شود.

سیگار کشیدن

کشیدن سیگار پس از صرف غذا، امکان ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد؛ چون معلوم شده که سیگار خطر رفلاکس یا بازگشت محتویات معده به مری را بالا می‌برد و رفلاکس هم در دراز مدت، خطر سرطان را بالا می‌برد. البته فراموش نکنید که سیگار نه تنها پس از صرف غذا، بلکه در همه حال سرطان‌زاست.

خوردن میوه

با توجه به این که بعد از غذا خوردن، معده پر و سنگین است، خوردن میوه به این سنگینی دامن می‌زند و در عمل هضم، مشکل ایجاد می‌کند و بهتر است یک تا دو ساعت پس از صرف غذا باشد. البته برخی افراد، به علت حساسیت نداشتن گیرنده‌های انسولین، پرخوری یا تحریک‌پذیری پانکراس، بعد از خوردن غذا تمایل به مصرف ماده شیرین دارند، که تنها به این افراد توصیه می‌شود بعد از صرف غذا، به جای مصرف شیرینی، مربا و ...از میوه استفاده کنند. در ضمن خوردن میوه و یا ساندویچ‌های سبک، به مقدار کم در میان وعده‌ها، باعث کاهش ولع افراد برای وعده بعد می‌شود، از افت فشارخون و خستگی زودهنگام، جلوگیری می‌کند و به این ترتیب قدرت فکر و کار را افزایش می‌دهد و از رفتارهای تنش‌زای فرد با دیگران جلوگیری می‌شود.

نوشیدن چای

چای دارای تانن است و باعث جلوگیری از جذب آهن می‌شود. بهتر است خانم‌ها و کودکان، تا دو ساعت پس از صرف غذا، چای ننوشند. البته مصرف آن بلافاصله بعد از غذا، در آقایان که عمدتا آهن خون آن‌ها زیاد است، مشکلی ایجاد نمی‌کند.

محکم بستن کمربند

بستن کمربند در حین صرف غذا و پس از آن باعث می‌شود گردش خون با مشکل انجام شود؛ البته این هشدار شامل حال تمام افراد نمی‌شود، ما به برخی مراجعان خود توصیه می‌کنیم قبل از غذا، برای کم‌خوری، کمر بند خود را محکم کنند.

استحمام

تحقیقات نشان داده است رفتن به حمام با معده پر، باعث ایجاد استرس و اختلالاتی در خون‌رسانی به قلب و مغز می‌شود.

استفاده کردن از دسر

دسرها مقدار زیادی انرژی دارند و در صورت استفاده، علاوه بر آن‌که موجب ایجاد فشار به قلب و عروق می‌شوند، این انرژی دریافتی به صورت چاقی ظاهر می‌شود و همان‌گونه که می‌دانیم، چاقی عامل بیماری‌های متعدد است.

خوابیدن

به افرادی که زمینه رفلاکس (بازگشت اسید معده) دارند، توصیه می‌شود بلافاصله پس از صرف غذا، دراز نکشند؛ زیرا این عامل باعث برگشت محتویات معده که اسیدی هستند، به طرف مری و ایجاد التهاب مری می‌شود. در برخی موارد نیز احتمال ورود غذا به ریه را امکان پذیر می‌کند. این نکته را نیز باید درنظر داشت که بعد از صرف غذا، چند دقیقه استراحت به معده کمک زیادی می‌کند، اما این استراحت نباید به صورت دراز کشیدن باشد.

سالاد

مصرف سالاد، بعد یا قبل یا زمان غذا خوردن، توصیه می‌شود، اما بهتر است قبل از غذا باشد که هم از پرخوری جلوگیری می‌کند و هم محتوای فیبر آن برای حرکت درست روده‌ها مفید است. اگر مصرف سالاد به بعد از غذا موکول شود، ممکن است دیگر جایی برای آن باقی نماند، یا این‌که باعث گشاد شدن بیش از حد معده شود.

### فقط لبنیات کم چرب

نویسنده:رضا دهقان

منبع:هفته نامه سلامت

به طور کلی افرادی که چربی خون دارند توصیه می شود که از شیر و ماست کم چرب استفاده کنند. باید توجه داشت که در فرآورده های کم چرب تفاوتی میان میزان مواد مغذی آن نظیر میزان کلسیم در مقایسه با شیر پرچرب وجود ندارد

بنابراین میتوان از اثرات سودمند این مواد مغذی بهره برد. مطالعات نشان می دهد که دریافت روزانه ۶۰۰ میلی گرم کلسیم بیش از نیاز روزانه کیتواند به میزان چشمگیری سطوح کلسترول را کاهش دهد جالب تر آنکه به تازگی دانشمندان دریافته اند مصرف منظم ماست کم چربمیزان کلسترول بد خون را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش می دهد. دانشمندان در تحقیقات جدید به این نتیجه دست یافته اند دریافت ۲۰۰ گرم ماستی که دارای باکتری لاکتوباسیون و اسید و فیلوس است میتواند به میزان ۳ درصد کل کلسترول خون را کاهش داده و به میزان ۵ درصد سطح کلسترول بد را بکاهد. دانشمندان تصور می کنند که این باکتری میتواند در روده با کلسترول باند شده و مانع جذب آن شود آنها خاطر نشان می کنند که با کاهش هر درصد از سطح کلسترول خون، ۲ تا ۳درصد از احتمال بروز حملات قلبی کاسته می شود.

### مواد غذایی مفید برای سیستم دفاعی بدن

حق با مادربزرگتان بود که می گفت هر کس در روز یک سیب بخورد دیگر نیازی به دکتر پیدا نمی کند. یکسری مواد غذایی خاص از جمله سیب، مواد مغذی مقوی، مواد معدنی و ترکیبات ارگانیک، می توانند تغییراتی اساسی در سیستم دفاعی بدن شما ایجاد کنند و آن را دربرابر بیماری های مختلف مقاوم نگه دارند. تا می توانید از این دسته مواد غذایی استفاده کنید تا فصل سرما خوردگی که از راه رسید دیگر نیازی به مراجعه به دکتر نداشته باشید. مواد غذایی که در این مقاله به آنها اشاره می کنیم، باعث تقویت سیستم دفاعی بدن شما شده، سلامت شما را ارتقاء داده و بدنتان را دربرابر بیماری های مختلف مقاوم خواهد کرد.

سیر

بیخود نبوده که سربازهای رومی عادت داشتند قبل از هر جنگ مقدار زیادی سیر بخورند. آنها عقیده داشتند که این ماده ی غذایی جرات، شجاعت و قدرت آنها را افزایش می داده است. درست است که خوردن سیر خام نیروی فرابشر به شما نمیدهد، اما به سیستم دفاعی بدنتان در مقابل بیماری های ویروسی، باکتریایی و حتی قارچی کمک میکند. سیر حاوی آلیسین، آژوئین، و تیوسولفینات است?سه ترکیب مقوی که به بدن برای جلوگیری و مقابله با بیماری ها کمک می کند. این ترکیبات آنقدر مقوی هستند که مصرف آب سیر خام به اندازه ی نئوسفورین برای ضدعفونی کردن زخم های کوچک موثر است. اگر از آن بر روی پوست استفاده شود، حتی از کرم های موضعی مثل تیناکتین و سایر مواد ضدقارچ برای درمان پای ورزشکارن، هم مفیدتر است. تحقیقات نشان داده است که افرادی که در زمان شروع سرماخوردگی، میزان زیادی سیر مصرف کنند، زودتر بهبودی خواهند یافت.

طریقه ی مصرف: می توانید مقداری سیر تازه به سُس پاستا یا بریانی خود اضافه کنید. سعی کنید هر هفته چند حبه سیر خام بخورید، اما افراط نکنید. به خاطر داشته باشید که سیر هرچه بیشتر خُرد شود، مقوی تر خواهد بود.

چون حین خرد کردن حبه های سیر، آلیسین تولید می شود، از اینرو استفاده از یک سیر خرد کن، بهترین راه برای مقوی تر کردن آن است. همچنین آلیسین، آژوئین، و تیوسولفینات ترکیباتی ناپایدار هستند و با مرور زمان از بین می روند، از اینرو تا جایی که می توانید سیر را تازه به تازه مصرف کنید.

هویج

افرادی که در برنامه ی غذایی روزانه شان هویج را فراموش نمی کنند به ندرت دچار سرماخوردگی می شوند. هویج حاوی میزان زیادی بتا کاروتین است که به سیستم دفاعی بدن برای تولید سلول های کشنده ی بیماری ها، کمک می کنند. این سلول های بسیار مفید بوده و به بدن برای مقابله و کشتن میکروب ها کمک می کند. هویج همچنین حاوی فالکارینول است، که ماده ی ضد سرطان بسیار خوبی به شمار می رود. دانشمندان اخیراً کشف کرده اند که موش هایی که با هویج خام تغذیه شده اند، یک سوم کمتر از سایر آنها به سرطان مبتلا گشته اند. پس دفعه ی بعدی که به خرید می روید، حواستان باشد که چند کیلویی هویج هم به زنبیلتان بیفزایید.

طریقه ی مصرف: برای استفاده ی کامل از مزایا و فواید هویج، تا می توانید آن را به صورت خام و تازه مصرف کنید. البته هویج پخته نیز فوایدی برای سلامتی شما دارد، اما گرما ممکن است بعضی از بتاکاروتین ها و فالکارینول های موجود در آن را از بین ببرد. مصرف تقریباً نیم فنجان هویج در روز و بیشتر سلامتی شما را افزایش خواهد داد.

ماست

خوردن باکتریای زنده ممکن است بهترین راه سالم ماندن نباشد، اما برعکس، بدن شما برای خوب عمل کردن، نیاز به باکتری های بخصوصی دارد. لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس نمونه ای از ن باکتری های مفید لازم برای بدن است، چون باعث تولید اسید لاکتیک در روده می شود که به هضم غذا کمک میکند. بدون اسیدوفیلوس و چند باکتری دیگر، بدن قادر به جذب برخی مواد مغذی نخواهد بود و سیستم دفاعی بدن نیز از کار خوهد افتاد. به علاوه، اسیدوفیلوس با باکتری های بیماری زایی مثل سالمونلا و شیگلا که منجر به اسهال خونی می شود، مقابله می کند. یکی دیگر از باکتری های مفید، بیفیدوباکتریوم لاکتیس است که برای تقویت واکنش سیستم دفاعی در سنین بالا بسیار مفید است. محققان دریافته اند که افرادی که میزان بیشتری باکتری استفاده می کنند، سلول های T دفاعی و سلول های کشنده ی بیشتری در جریان خون خود خواهند داشت.

طریقه ی مصرف: ماست که حاوی میزان زیادی باکتری زنده است، منبع بسیار خوبی از اسیدوفیلوس و بیفیدوباکتریوم لاکتیس می باشد. سعی کنید هر روز مقداری ماست?ترجیحاً کم چرب?بخورید. یک فنجان در روز به نظر کافی می رسد. هنگام خرید ماست به برچسب آن دقت کنید و اطمینان یابید که حتماً حاوی باکتری های زنده به ویژه اسیدوفیلوس باشد.

صدف خوراکی

صدف خوراکی فقط برای شور و میل جنسی مفید نیستند. حلزون ژلاتینی حاوی میزان زیادی فلز روی است که یکی از بهترین مواد برای تقویت سیستم دفاعی بدن به شمار می رود. این ماده کمک می کند تا سلول های سفید و سایر پادتن ها سریعتر تولید شوند و باعث تقویت آنها نیز می شوند تا بهتر دربرابر بیماری ها مقابله کنند. فلز روی برای عملکرد سلول های بسیار حیاتی است و باعث تقویت ۱۰۰ نوع مختلف آنزیم میشود که واکنش های شیمیایی بدن را توسعه می دهند. فلز روی چه با سمی کردن عاملان عفون و چه با تقویت واکنش های دفاعی بدن در محل عفونت، از رشد ویروس ها و باکتری ها جلوگیری به عمل می آورد. فلز روی باعث تقویت عملکرد سیستم دفاعی بدن می شود. کمبود این فلز در بدن ممکن است منجر به از کار افتادن جدی سیستم دفاعی بدن شود، پس اگر میخواهید سیستم دفاعی بدنتان همیشه خوب کار کند، کمی صدف خوراکی نیز به برنامه ی غذاییتان اضافه کنید.

طریقه ی مصرف:یک پرس صدف خوراکی (که شامل ۶ صدف متوسط می شود) حاوی ۷۶ میلی گرم فلز روی است. پزشکان برآورد می کنند که یک انسان متوسط، بین ۱۵ تا ۲۵ گرم فلز روی در روز نیاز دارد تا سالم بماند. اما اگر احساس می کنید که در شُرُف سرماخوردگی هستید، می توانی استفاده از این ماده ی غذایی را بیشتر کنید. اما دقت داشته باشید: استفاده ی بیش از حد صدف خوراکی باعث مسمومیت می شود. زیادی این ماده مانع جذب مس و آهن به بدن می شود، که منجر به کم خونی است.اگر این ماده ی غذایی به مذاقتان خوش نمی آید می توانید به جای آن از خرچنگ، گوشت گاو، بوقلمون و حبوبات استفاده کنید. همه ی اینها حاوی فلز روی هستند.

غذا به جای دارو

برای سالم ماندن، مصرف دارو و آنتی بیوتیک را کنار بگذارید. بدن شما طوری ساخته شده است که قادر به جذب مواد دارویی موجود در مواد غذایی می باشد. اگر میخواهید سیستم دفاعی بدنتان همیشه مثل ساعت کار کند، باید میزان زیادی از سبزیجات و میوه جات در روز مصرف کنید و از غذاهای حاضری و فست فود اجتناب کنید. برای از بین بردن سموم موجود در بدن نیز می توانید ورزش کنید. اینکار باعث می شود تا همه ی مواد مغذی مفید برای سیستم دفاعی، به خوبی در بدن به کار افتند. داشتن یک برنامه ی غذایی سالم و مقوی بسیار به حفظ سلامتی شما کمک میکند. امید است این مقاله توانسته باشد تا حدی شما را با چند نوع از این مواد غذایی مفید آشنا کند .

## ارزش غذایی ماهی و گردو برابر است

در صورتی که ماهی دوست ندارید، می‌توانید از رژیم غذایی سرشار از آلفالینولئیک اسید مصرف کنید که باعث سلامت استخوان‌ها می‌شود.

به گزارش سرویس بهداشت و درمان خبرگزاری دانشجویان(ایران)منطقه مرکزی، رژیم غذایی سرشار از اسید آلفالینولئیک به داشتن استخوان‌های نیرومند کمک می‌کند.

برخلاف تصور اغلب مردم، برای افزایش سطح اسید چرب امگا ۳، لازم نیست حتما ماهی یا قرص‌های روغن ماهی مصرف شود. تحقیقات نشان داده است: خوردن منابع آلفالینولئیک اسید مانند روغن گردو و روغن تخم کتان نیز می‌توانند باعث تقویت و استحکام استخوان‌ها شود.

## تغذیه در جوانی

نویسنده:دکتر رضاآمری نیا

پیشرفت هر جامعه ای منوط به حضور اشخاصی است که با فکر و دانش روزافزون و تلاش و اهتمام بی وقفه خود در راه رسیدن به اهداف عالیه بشری گام های موثر برمی دارند. بدیهی است که درصد بالایی از این قشر تلاشگر را جوانان تشکیل می دهند و داشتن تفکر سالم و سازنده نیازمند تغذیه مناسب و آگاهانه این عزیزان است. این مهم ما را بر آن داشت که تکلیف خود را در یاری به آینده سازان جامعه مان با بیان چند نکته جهت داشتن تن سالم و فکر پویا به انجام برسانیم.

با توجه به اینکه در این محدوده سنی حداکثر فعالیت فکری و جسمی وجود دارد بنابراین بایستی سعی شود از هر پنج گروه مواد غذایی که شامل چربی ها، پروتئین ها، کربوهیدرات ها، ویتامین ها و املاح معدنی است در وعده های غذایی لحاظ شود که البته میزان این مواد با توجه به شرایط جسمی و کاری این افراد متفاوت خواهد بود. بنابراین توصیه می شود در این دوره سنی از رژیم های تک خواری مثل گیاهخواری، آب درمانی و... اکیدا خودداری شود چرا که ممکن است نیازهای جسمی این افراد با حذف گروه های غذایی برآورده نشود و آسیب های جبران ناپذیری را به صورت درازمدت یا کوتاه مدت ایجاد کند. بنابراین اولین توصیه موکد، استفاده از انواع مختلف مواد غذایی است، که البته بایستی مواد غذایی مصرف شده متناسب با فعالیت های روزمره نیز باشد به عبارت دیگر نوع و مقدار غذای مصرفی یک کارمند از نظر محتوای چربی، پروتئین و کربوهیدرات با یک نفر کارگر، بسیار متفاوت است و عدم توجه به این نکته ممکن است سبب به هم خوردن تعادل بین دریافت انرژی و مصرف آن شده که در درازمدت چاقی یا لاغری را به دنبال خواهد داشت.

توصیه کلی و مهم در مورد تغذیه جوانان این است که مصرف مواد غذایی پرفیبر مثل میوه ها، سبزیجات، و غلات را همیشه مدنظر داشته باشند. و در مصرف چربی های اشباع که در گوشت و روغن های حیوانی به وفور وجود دارد و کلسترول بد را بیشتر افزایش می دهند دقت داشته باشند و بیشتر روغن های غیراشباع موجود در آفتابگردان و ذرت را مصرف کنند. در این دوران تمایل به مصرف تنقلات مختلف مثل چیپس، شکلات، پفک و نوشابه های شیرین و گازدار زیاد است ولی با توجه به اینکه ارزش غذایی این مواد نمی تواند احتیاجات روزمره این افراد را برآورده کند توصیه نمی شود.ورزش بایستی جزء لاینفک زندگی یک جوان باشد چرا که انجام ورزش به صورت منظم و مداوم برای افزایش قوای جسمی بسیار موثر است.

به منظور تشریح کامل میزان نیازهای غذایی افراد در سنین جوانی توجه به هرم غذایی ضروری به نظر می رسد. هرم غذایی حاوی شش گروه است که از قاعده آن به ترتیب گروه های زیر قرار گرفته اند ?: گروه نان و غلات ? گروه میوه ها ? گروه سبزیجات? گروه شیر و لبنیات ? گروه گوشت ? گروه چربی میزان نیاز یک فرد جوان به گروه های فوق تشریح می شود. توجه داشته باشید میزان نیاز به انرژی یک مرد جوان حدود ???? ???? کیلو کالری و زن جوان ???? ???? کیلو کالری است.

-?گروه نان و غلات

این گروه شامل غلات، نان، گندم، جو، برنج، و ماکارونی است میزان نیاز روزانه به این گروه ??? واحد است و منظور از یک واحد از این گروه شامل یک برش نان به اندازه ?? گرم یا حدود چهار کف دست بدون انگشتان یا نصف لیوان برنج و انواع ماکارونی یا یک چهارم لیوان از غلات خام و بالاخره ?? عدد بیسکویت ساده کوچک است.

-?گروه میوه ها

این گروه شامل انواع میوه ها است که میزان نیاز روزانه ?? واحد است یک واحد میوه برابر با یک عدد سیب متوسط یا پرتغال یا لیموشیرین یا هلو، یک دوم موز، نصف گریپ فورت، نصف لیوان توت و یا انار و تعداد ?? ?? حبه انگور است.

-?گروه سبزیجات

این گروه شامل انواع سبزیجات با برگ تیره، نخود سبز، کلم، لوبیای سبز هویج، قارچ، سیب زمینی و گوجه فرنگی است میزان نیاز روزانه به این گروه ?? واحد است. هر واحد سبزیجات شامل یک لیوان سبزیجات خام برگ دار مثل اسفناج و کاهو، یا نصف لیوان سبزیجات پخته یا نصف لیوان نخود سبز، ذرت، کلم بروکلی، لوبیا سبز، هویج خردشده، جوانه گندم و قارچ پخته و یا یک عدد گوجه فرنگی متوسط و یا یک عدد سیب زمینی متوسط آب پز و یا ?? خلال سیب زمینی سرخ شده است.

-?واحد شیر و لبنیات

این گروه شامل شیر، ماست، پنیر و بستنی است و میزان نیاز آن ?? واحد در روز است هر واحد از این گروه شامل یک لیوان شیر، ماست کم چربی ??، گرم پنیر معمولی یا نصف لیوان بستنی است.

-?گروه گوشت و پروتئین ها

این گروه شامل انواع گوشت های سفید و قرمز، تخم مرغ و آجیل است میزان نیاز به این گروه ?? واحد در روز است. هر واحد از این گروه شامل ?? ?? گرم از انواع گوشت ها است در مورد این گروه بایستی توجه داشت که حاوی آهن، روی و ویتامین های

گروه B هستند و در این دوره سنی مصرف این مواد بسیار ضروری است. چرا که کمبود آنها عوارضی از جمله ریزش مو، کم خونی و بیماری های پوست را ایجاد می کند.

-?گروه چربی

این گروه شامل انواع روغن های مصرفی است و بایستی توجه داشت که ?? ?? درصد منبع انرژی بایستی از این گروه دریافت شود به طور مثال برای یک رژیم ???? کیلو کالری حدود ?? ??? گرم میزان نیاز چربی است و همان طوری که قبلا هم اشاره شد مصرف چربی های غیراشباع موجود در روغن های گیاهی مثل آفتابگردان، ذرت و سویا و سایر گروه ها مقدم است.

### فست فود، قاتل شماره یک انسان

نویسنده: بهاره مهرنژاد

منبع:بی بی سی

تا پیش از این سیگار، قاتل اصلی انسان به شمار می رفت؛ عاملی که باعث بروز انواع سرطان می شود و با به خطر انداختن سلامت عروق خطر سکته و بیماری های عروق کرنر را افزایش می دهد. مطالعات اخیر در آمریکا نشان می دهد، چاقی مفرط به زودی جای سیگار را می گیرد و قاتل شماره یک مردم خواهد شد. این تحقیقات که توسط مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها انجام گرفت، حاکی از آن است که مصرف غذاهای ناسالم و عدم تحرک جسمی، سالانه باعث مرگ بیش از ۴۰۰ هزار نفر آمریکایی می شود. از آنجا که مصرف بیش از اندازه فست فود در چند دهه اخیر با عث افزایش وزن افراد به ویژه کودکان در سنین رشد شده، محققان از همبرگر و سیب زمینی سرخ کرده به عنوان قاتلین شماره یک سلامتی یاد می کنند و معتقدند غذاهای آماده بسیار پرکالری اند به گونه ای که خوردن تنها مقدار کمی از آن، کالری مصرف شده توسط بدن را به شدت بالا می برد و چون پرکالری هستند مردم را به خوردن مقدار بیشتری از فست فود ترغیب می کنند و این دقیقاً همان چیزی است که باعث چاقی می شود و اکثر مردم از آن غافلند چرا که ما عادت داریم غذا را بر اساس اندازه آن بسنجیم.

در حالی که میزان کالری غذاهای آماده خیلی بیشتر از یک وعده غذای سالم با اندازه قابل مقایسه است. یک وعده غذای آماده در مقایسه با سایر غذاها حاوی مقادیر زیادی انرژی است. میزان کالری یک همبرگر مک دونالد و نوشابه یک برابر و نیم بیش از یک وعده غذای سنتی انگلیسی و دو برابر و نیم بیش از یک وعده غذای سنتی آفریقایی است.

### غذاهای ضد چروک

منبع:sharghnewspaper.ir

ممکن است شما در طول روز خانم هایی را ببینید که دارای عمری بالغ بر۶۰ ، ۷۰ هستند ولی همچنان از چهره ای صاف و شفاف برخوردارند. داشتن صورتی صاف و به دور از هرگونه تیرگی و خط و چروک حتی در سنین بالاتر از پنجاه کار دشواری نیست اگر به عامل هایی که باعث پیری زودرس و بروز چین و چروک می شود، توجه کنیم. استرس، سیگار و مواجهه مستقیم با نور خورشید از عواملی هستند که باعث از بین رفتن طراوت و شادابی پوست می شوند. در این میان نقش تغذیه از همه پررنگ تر است. بر اساس تازه ترین تحقیقات انجام شده در ایتالیا، رژیم غذایی نامناسب مهمترین عامل خرابی و فرسایش سلول های پوست است. این پژوهش که در دانشگاه san gialicano شهر رم در بین ۲۵۰ زن بین ۳۰تا ۵۰ سال صورت گرفت، نشان می دهد یکی از مهم ترین دلایل پیری پوست، تخریب سلولی توسط رادیکال های آزاد است.

رادیکال های آزاد که بسیار فعال هستند، به ساختار سلولی بدن حمله می کنند و آنها را از بین می برند. بهترین راه مبارزه با رادیکال های آزاد مصرف غذاهای حاوی آنتی اکسیدان است. آنتی اکسیدان ها بدن را در برابر رادیکال های آزاد محافظت کرده و از اثربخشی آنها بر سلول های بدن می کاهد. ضمن اینکه عواملی قوی و ممانعت کننده در برابر آسیب های محیطی پوست بوده و روند پیری پوست را کند می کند.بر این اساس گنجاندن غذاهایی نظیر ماهی، کدوی سبز، تخم مرغ، روغن زیتون، میوه های دارای رنگدانه نارنجی و زرد مثل هندوانه، هویج، مرکبات، سبزیجات نظیر انواع کلم ها و پیاز که حاوی میزان آنتی اکسیدان فراوان هستند در رژیم غذایی نقش بسزایی در کاهش چین و چروک پوست خواهد داشت. ضمن اینکه نوشیدن روزانه ۸ تا ۱۲ لیوان آب و پرهیز از مصرف غذاهای آماده، کنسروی و آب میوه های غیرطبیعی بسیار توصیه می شود.

### پنیر !!

اگر آن را از شیر گیرند پنیر است و اگر از ماست به دست آورند نامش کشک است .

مزاج : پنیر تر و تازه گرم و خشک است .

آب پنیر چون دارای ماده بورکی است و آن را از خون اول استفاده کرده و از جزء صفرایی سهمی دارد تا اندازه ای گرما دارد .

بهترینش میانه دلمه و پنیر شده است چون هم دلمه و هم تند شده که باید با دندان جوید خوب نیستند .

پنیری که بی مزه و کمی مایل به شیرینی و چاشنی لذیذ دارد ،و به اعتدال نمکین است و در اندرون بسیار نمی ماند خوب است .

پنیری که از ترش ( ماست )گیرند بهترین است .

خاصیت :زداینده است ، پنیرتر غذا دهنده و فربه کننده است . بعد از پنیر تر اگر عسل بخورند بسیار مفید است . پنیر کهنه گرم ، زداینده ، صاف کننده و حفظ آن مراره ای است .

پنیر نمک سود و تازه حالت وسطی دارد .

آرایش :آب پنیر را مخلوط با داروهای پالاینده سودا بخورند لکه های سیاه صورت را از بین می برد .پنیر تر و هم وزن آن پوست انار را با هم بجوشانند تا آب نیمه گردد ،آب باقیمانده را بر صورت بمالند ترنجیدن را درمان می کند . پنیر نمک سود کهنه لاغری می آورد .

دمل و جوش : پنیرتر و نمک ندیده آماس زخم ها را باز می دارد .

زخم و قرحه :پنیر کهنه در معالجه قرحه بد و زخم ها خوب است . پنیر تر برای زخم های نرم و تازه از پنیر کهنه مفیدتر است و نمی گذارد ورم کند . آب پنیر داروی گری است .

مفاصل : پنیر کهنه را بسایند و با روغن زیتون یا با آب پاچه گاو که شور باشد مخلوط کنند و ضماد آن را بر مفصلی که سنگ دارد بگذارند سنگ مانند گچ بیرون می آید و آزاری هم ندارد .

چشم :ضماد پنیر بی نمک داروی رمد و نقطه سرخ چشم است .

اندام های سینه :پنیرآب پز شود و به شیرده بخورانند شیرش زیاد می گردد .

اندام های غذا :پنیر نمک زده و همچنین پنیر بی نمک با معده ناسازگار است . اما نمک زده اش کمی در دباغی کردن معده مؤثر است .

اندام های دفعی : پنیر عموماً و به ویژه پنیر تازه برای سنگ و مثانه بد است و اگر با ادویه جات تند بخورند بدتر می گردد . پنیر نمک ندیده ملین است و آب آن صفرا را بیرون می ریزد ، چون ماده بورکی در اوست و زداینده شده است ، در این زمینه تأثیر ویژه ای دارد و اگر آب پنیر بی نمک و با عسل باشد بهترین اثر را دارد . دارویی که از آب پنیر می گیرند عبارت است از دارویی که فرآورده شیر بز و گوسفند است . پنیر در قرحه روده مفید است و پنیر برشته نافع تر است ، اسهال را باز می دارد . گاهی پنیر بریان شده را می سایند و با روغن گل یا روغن زیتون می آمیزند و حقنه می کنند از برآمدن جلوگیری می نماید .

زهر :گویند پنیر که با پونه کوهی باشد پادزهری مفید است

پنیر خرما

مزاج :سرد و خشک

خاصیت :قابض است .

اندام های تنفسی :داروی گلوی زبر است .

اندام های دفعی : اسهال و نزیف را باز می دارد .

زهرها : ضماد آن پادزهر نیش زنبور است .

پنیر مایه

پنیر مایه ها متنوع هستند .بهترین نوع پنیر مایه متعلق به خرگوش است .

مزاج : تمام پنیر مایه ها گرم و خشک و آتشین هستند .

خواص درمانی : هر ماده جامدی را حل می کند . خواه خون باشد و خواه شیر منعقد شده در معده و خواه خلط غلیظ . این ماده هر ماده گداخته ای را بند می آورد . تمام پنیر مایه ها خاصیت برندگی (تقطیع ) دارند ، از خونریزی زنانه و هر نوع سیلانی جلوگیری می کنند .

پنیرمایه ها لطافت می بخشند و با این خاصیت بدون شک خشکاننده هم هستند . جالینوس فرماید :«هر جا که به گیرنده ای نیاز است نوع حاد (تند ) آن را بکار نمی بریم ».

اندام های سر:خوردن همه پنیر مایه ها به ویژه بیدستر در علاج صرع مفیدند.

تنفسی و سینه :خون منعقد شده در شش ها را حل می کند .

اندام های تغذیه : شیری که در معده پنیر (منعقد ) شده است با خوردن همزمان پنیر مایه و سرکه حل می شود .پنیر مایه خون جامد را در معده حل می کند و برای معده زیان بخش است .

اندام های دفعی : اگر زنان پنیر مایه را بعد از تمام شدن حیض شیاف کنند به بارداری آنها کمک می کند و اگر قبل از پاک شدن حیض بیاشامند مانع بارداری می شود .

هر پنیر مایه ای به ویژه پنیر مایه کره اسب درد زهدان و زخم روده ها را برطرف می نماید .

زهرها : پنیر مایه ها همه پادزهرند و سم شوکران را دفع می کنند و در دفع سموم پنیر مایه های بزغاله ، آهو بچه ، شتر بچه ، بره گوسفند از سایر پنیر مایه ها قوی ترند .

پنیرک

از جنس ملوخیا است و انواعی چون بیابانی ـ کاشتنی و جاودان دارد که همان خطمی است .

پنیرک بیابانی لطیف تر و خشک تر و کاشتنی آن زیاد از حد آبکی و قوتش کمتر است .

مزاج :سرد و تر .

خاصیت :نرم کننده و گویند از سرمک لطیف تر و از سلق غلیظ تر است .

ورم : علاج مورچگی و باد سرخ است .

برگ پنیر بیابانی با زیتون و آب پز پنیرک بیابانی داروی سوختگی است که بر سوخته می مالند .

پنیرک کاشتنی ورم گرم تازه سر برآورده را فرو می نشاند و آن را از زیاد شدن باز می دارد .
قرحه :پنیرک را با نمک بجوند و بر ناصور بگذارند مفید ست و به ویژه اگر کوچک باشد و از چشم برآید .
سر :پنیرک را بجوند در علاج زخم دهان خوب است .
چشم : برگش را در دهان بجوند و با کمی نمک مخلوط کنند ناصور چشم را تنقیه می کند و گوشت را باز می رویاند .
سینه : برگ و گل پنیرک هر دو سینه را نرم و شیر را زیاد می کنند ، سرفه ناشی از گرما را علاجند و داروی سرفه ناشی از خشکی هستند .
تخم پنیرک در زدودن زبری سینه از پنیرک بهتر است .
اندام های غذا : پنیرک کاشتنی به زیان معده است ولی راه بندان های کبد را می گشاید .
اندام های راننده : گل پنیرک را بخورند در علاج قرحه گرده و آبدان مفید است .
گلش را با روغن زیتون و تخم ملوخیا بهم بزننـد در قرحه و پوست اندازی روده مفید است . اگر از شاخه های پنیرک کاشـتنی آب بگیرنـد یا شـربت بسازنـد و بخورنـد به نفع روده و مثانه و ملین است و درد روده و مثانه و شـکم را دوا می کند . آب پزش را حقنه کنند یا در آن بنشینند سفتی زهدان را نرم می کند ، بول را ریزش می دهد .
زهرها :پادزهر نیش رتیل است و برگش پادزهر نیش زنبور

### روغن، مفید یا مضر؟

نویسنده:مژگان عطایی
منبع:sharghnewspaper.ir
حـدود?? سال است که اسـتفاده از چربی به پخت و پز افرادی که به تغـذیه خود توجه دارنـد راه یافته است. امروزه روغن برخلاف گذشـته جایگـاه مهمی در آشپزی امروزی دارد. مکـان های گسترده ای از قبیل سوپرمارکت ها قفسه های متعـددی را به ارائه انواع مختلفی از این محصول اختصاص داده اند.
در اینترنت نیز سـایت هـای فراوانی به مسائـل مربوط به تغـذیه، طرز تهیه خوراکی هـا، مسابقـات آشپزی و خواص تازه کشف شـده روغن می پردازد. موضوع بااهمیت این است که روغن را چگونه مصـرف کنیم تا برای سـلامتی مفید باشد. تازه ترین روش مصرف این روغن ها توجه به نسبت ? به ? امگا ?به امگا ? است. (این دو اسید چرب ضروری برای بدن هستند) بنابراین ترکیب متعادل بین این دو اسـید چرب روی سیسـتم عصبی و قلبی - عروقی تاثیرگذار است، به این منظور استفاده از انواع روغن ها ضروری به نظر می رسـد. از دو سـال پیش امگا ?رتبه اول ارزش های غـذایی را در بین روغن ها دارا شـد. امگا ? که روغن گل Colza است، توسط لیزیور Lesieur پیشنهاد شد. با وجود اینکه متخصصان تغذیه از مدت ها قبل به ارزش روغن Colza به عنوان یک روغن متعادل پی برده بودنـد مردم از وجـود آن تـا مـدت هـا بی اطلاع بودنـد. بـا توجه به تقاضـای مراکز آب درمـانی و کارخـانه هـای سازنـده محصولات آرایشـی و خاصـیت پیشگیری از پیری آنتی اکسیدان ها متخصصان پزشکی پیش بینی کردند که تقاضا برای روغن های بسته بنـدی نشده رو به افزایش خواهد بود. بنا به گفته پروفسور ماری بور رئیس پژوهشـگران اینسـرم (Inserm) نسبت امگا ? به امگا ? در غذاهای فرانسوی نامتعادل است. او سفارش کرد که میزان امگا ? را همزمان با کاهش امگا ?افزایش دهند.
روغن های سـرشار از امگا ?عبارتند از روغن آفتابگردان، ذرت، گردو، دانه انگور، کلزا و روغن های سـرشار از امگا ?شامل کلزا، گردو و سویا هسـتند. تولیدکنندگان انواع مختلف روغن با توجه به دانش روز محصولات خود را با مقادیر متعادلی از روغن زیتون، روغن کلزا، هسـته انگور، گل آفتابگردان، کنجـد، گردو و شاهدانه به صورت مجزا یا ترکیبی ارائه می کنند. ترکیب یا عدم ترکیب این محصولات با توجه به علم تغـذیه، خواص آنها و سـلایق چشایی و بویایی مصـرف کننـدگان صورت می گیرد. بازگشت روغن های طبیعی که از طریق دانه های غلات خوشـبو و خوشـمزه و با روش های بیوشـیمیایی تولیـد می شوند نشانه پایان عمر چربی های بی رنگ، بی بو و بی مزه ای هستند که با صرف وقت و سخت گیری های زیاد تصفیه شده و تا چند سال پیش نیز تولید می شدند.
امیل نوئل راهنما و مـدیر بخش روغن های بیوشـیمیایی در فرانسه و متخصـص خواص روغن ها براساس تحقیقات از فروشـگاه های دُل Dole دریافته است که مردم خواستار روغن های دارای بو و عطر هستند.
او همچنین توضـیح می دهد که برای اولین بار در فرانسه ارزش های غذایی جانشـین تزئین و آرایش آنها شده است. امروز از طریق ظـاهر غـذا می توان به مزه آن پی برد. این تغییرات رژیمی بـا رواج رژیم های غـذایی معروف به رژیم غـذای مـدیترانه ای یا کرتوز Crژtois آغـاز شـد. مـاهی، نان، سبزیجات، میوه و مقـدار کمی روغن زیتون در اطراف منطقه مـدیترانه استفاده می شود که نتایج استفاده از آنها جلوگیری از بیماری های قلبی و عروقی شایع در جوامع غربی به دلیل استفاده از چربی و شکر زیاد است.

### چرا فست فود نه

منبع:sharghnewspaper.ir
در میـان هشـدارهایی که پزشـکان درخصوص چاقی و راه های مقابله با آن می دهنـد حـذف مصـرف غـذاهای آماده در راس قرار دارد. امـا به راستی دلیـل این همه مخـالفت بـا غـذاهای آماده چیست؟ مهمترین دلیلی که باعث چاقی می شود، افزایش کالری های دریـافتی بـدن است که مصـرف غـذاهای فست فود نقش ویژه ای در آن خواهـد داشت. گرچه خوردن غـذاهای مورد علاقه اما در انـدازه کم یکی از ویژگی های داشـتن رژیم غـذایی سالم و اسـتاندارد است ولی غذاهای آماده در این مورد صدق نمی کند. اخیراً محققـان اعلام کرده انـد که فست فود به لحـاظ میزان چربی و شـکر بالاـ اعتیـادآور است و هر چه میزان مصـرف آن در طول هفته افزایش یابـد میزان تمایـل به خوردن آن نیز حتی در زمـان های سیری بیشتر می شود. مطالعات متعـددی انجام شـده که حکایت از اعتیـادآور بودن غـذاهای آمـاده دارد. دکتر جـان هوبـل و همکـارانش بـا مطـالعه بر روی تعـدادی موش آزمایشـگاهی در دانشـگاه پرینستون آمریکا متوجه شدند غذاهایی که حاوی مقادیر فراوانی شکر و چربی هستند نظیر همبرگر، سیب زمینی سرخ شده و نوشابه می تواننـد هماننـد هروئین اعتیادآور باشـند. براساس این پژوهش موش هایی که در رژیم غذایی شان حدود ?? درصد شـکر یافت می شود، در صورت قطع مصـرف دچار علائمی مثل اضطراب، لرزش بدن و سایش دندان ها می شوند، مشابه همان علائمی که در افراد معتاد بروز می کند.
آنهـا معتقدنـد کمبـود غـذاهای فست فود در بـدن نظیر کمبود مرفین و نیکوتین در بـدن عمـل کرده که نهایتاً بـاعث ترغیب فرد به سفارش یک هات داگ می شود.

### نگاهی به هر دو روی سکه روغن ماهی

منبع:مجله سلامت
ایـن روزهـا مردم به وضـعیت تغـذیه‌شان بیشـتر اهمیت می‌دهنـد، امـا همین موضـوع، سـلامت آنهـا را به مخـاطره نیز انـداخته است. می‌پرسـیدچطور؟ خیلی‌ها تصور می‌کننـد، خوردن مکمل غـذایی رنگارنگ، می‌توانـد موجب تقویت سـلامتشان شود، در حالی که سخت در اشتباهند. مصرف این قرص‌ها در مواقعی که نیازی به مصرفشان نیست، می‌تواند به جای سود، زیان‌هایی را به همراه داشته باشد.
روغن ماهی،سرشار ازامگا ۳
این روزها نام امگا ۳ را زیاد می‌شـنوید اما تا چه اندازه با آن آشـنایی دارید؟ امگا ۳ نوعی اسـید چرب است که به عنوان واحدهای تشـکیل دهنده چربی‌ها از آن یاد می‌شود. از آنجایی که چربی‌ها به دو دسته اشباع و غیراشباع تقسیم می‌شوند، اسیدهای چرب امگا ۳، در دسـته چربی‌های غیراشباع جای می‌گیرند. در میان اسیدهای چرب امگا ۳ اسـید چربی به نام اسید لینولنیک وجود دارد که در بدن نیز ساخته نمی‌شود و باید از طریق مواد غذایی به بدن برسد. مطالعات نشان داده‌اند که این اسـید چرب در کنار سایر اسـیدهای چرب ضروری در سـاخت ترکیبـاتی که در تنظیم فشار خون، فعالیت پلاکت‌ها، انتقال تحریکات عصبی و پاسخ‌های ایمنی دخالت دارنـد، شـرکت می‌کنـد. از بهترین مواد غـذایی که از منابع غنی امگا۳ محسوب می‌شونـد، می‌توان به روغن مـاهی اشاره کرد. این چربی در روغن ماهی تن، قزل‌آلا، کپور و شاه ماهی وجود دارد و با خوردن آنها این اسید چرب در مقادیر بالایی به بدن می‌رسد.
روغن ماهی، دشمن سرطان
مطالعات نشان داده‌انـد که، دریافت منظم این ماده مغذی در مردان از ابتلا و پیشـرفت سـرطان پروسـتات جلوگیری می‌کند. محققان دریافته‌اند که تعادل میان اسید های چرب امگا ۳ و امگا ۶ از بروز سـرطان در پروسـتات جلوگیری کرده و در حفظ سلامت مردان در برابر این بیمـاری کمـک می‌کنـد. مطالعـات دیگر نشان داده‌انـد که این اسـید چرب در روغن ماهی از بروز بیماری‌های قلبی نیز جلوگیری می‌کنـد و از آنجـایی که اسیدهای چرب امگـا۶ نیز در روغن‌هـای مـایع گیـاهی وجـود دارد، توصـیه می‌شـود در تهیه ماهی‌های سـرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ جهت طبخ (البته به مقدار اندک) از این روغن‌های گیاهی اسـتفاده شود. دانشـمندان در تحقیقات خود دریافته‌انـد، امگا۳ از پیشـرفت تومورهـای سـرطانی در مغز اسـتخوان نیز جلـوگیری کرده و مصـرف آن برای مردان مستعد به این بیماری توصیه می‌شود.
باهوش‌تر و موفق‌تر
مطالعات بر روی ۹هزار مـادر و کودک‌هایشان نشان داده است، مادرانی که امگا ۳ کمتری دریافت کرده‌اند، فرزندانشان از ضریب هوشـی پایین‌تری برخوردارنـد. این مطالعات نشان داده‌انـد، هماهنگی بین چشم‌ها، دست‌ها و مهارت اجتماعی در این کودکان بهتر بوده است و سـرعت عمـل بالاتری دارنـد. محققان می‌افزاینـد،ضـریب هوشـی این کودکان ۶ مرتبه از حـالت عـادی کمـتر است. به علـاوه، این کودکـان در فعالیت‌هـای اجتمـاعی خود (ماننـد دوستیـابی) ناتوان‌تر هسـتند و با اختلالات رفتاری در بزرگسالی روبه‌رو خواهنـد بود.آنها در ادامه می‌افزایند، ۶۰ درصـد از مغز را چربی‌ها تشـکیل می‌دهنـد که ۳۰درصد از آن اسـیدهای چرب ضـروری و اسید چرب امگا۳ است که اغلب از طریـق امگـا ۳ ای که مـادر در دوران بارداری مصـرف می کنـد، به نوزاد می‌رسـد. به این دلیل مصرف روغن ماهی به صورت ماهی‌هایی که روغن بالاتری دارند، در دوران بارداری توصیه می‌شود.حتی در مطالعه‌ای دیگر دیده شده است که می‌توان با دادن مکمل روغن ماهی به بچه‌های دبستانی تا حدودی در رفتارهای بد آنها تغییراتی ایجاد کرد.
محققـان در این مطـالعه به این نتیجه دست یافته‌انـد که کمبود امگا ۳ در بچه‌هـاو حتی در دانش آموزان بزرگ تر ۱۰(تا۱۶ساله) نیز مـوجب بروز مشـکلات رفتـاری می‌شود که بـا دریـافت روغن مـاهی می‌توان به میزان قابـل توجهی از مشـکلات روحی، رفتـاری و اجتماعی آنها کاست.
بچه‌های سالم تر با روغن ماهی
جالب است بدانید که این روغن در دوران بارداری نه تنها بر ضریب هوشی نوزادان اثر دارد، بلکه دارای فواید دیگری نیز هست. به تازگی مطالعات نشان داده‌اند، مادرانی که در دوران بارداری از این روغن استفاده کرده‌اند به احتمال کمتر کودکانی با وزن کم را به دنیـا خواهنـد آورد. از آنجـایی که کمبود وزن در بـدو تولـد با ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت رابطه مسـتقیمی دارد، از این رو جلوگیری از بروز این بیماری‌ها در حفظ سـلامت کودک حتی در بزرگسالی نیز اهمیت بالایی دارد. به علاوه چون ماهی‌ها سـرشار

از امگا۳ هستند، داشتن یک بارداری سالم می‌تواند با مصرف این ماده غذایی میسر شود. از این رو دانشمندان ماهی را به عنوان جزء مهمی از رژیم غذایی انسان‌ها خصوصاً در این دوران به حساب می‌آورند. محققان در رابطه با اثرات مصرف روغن ماهی در دوران بارداری عقیده دارند که دریافت مناسب امگا۳ می‌تواند از بروز بیماری فشار خون و سایر مشکلات ناشی از آن در میانسالی بکاهد و به این دلیل است که به مادران باردار توصیه می‌شود حداقل دوبار در هفته از ماهی استفاده کنند.

آن روی سکه

با وجود تمامی فوایدی که روغن ماهی دارد، نباید آن را بی مورد و بدون حساب و کتاب مصرف کرد. گاهی مصرف زیاد این ماده کمبود ویتامین E را به همراه دارد که افراد را با کم خونی مواجه می‌سازد. گاهی نیز مصرف بی‌رویه این روغن‌ها موجب بروز خونروی شده که بر اثر ضربه، عمل جراحی و یا اعمال دندانپزشکی آشکار می‌شود. پس خودسرانه از روغن ماهی به میزان بالا استفاده نکنید. به علاوه ، به یاد داشته باشید که این روغن نیز مانند روغن‌های دیگر دارای کالری بالایی است که مصرف بی‌رویه آن می‌تواند انرژی مازادی را به بدن رسانده و موجب چاقی شود.

## حفظ و نگهداری غذاها

نویسنده: www.iranmania.com

علیرغم اینکه مواد غذایی به طرق مختلف نگهداری می شوند اما به محض چیدن ، درو شدن یا ذبح شدن شروع به فاسد شدن می کنند. روش های اصلی حفظ و نگهداری مواد غذایی که آنها را سالم و بهداشتی نگه می دارند کنسرو کردن، انجماد و خشک کردن می باشند. نگهداری غذا در خانه به معنی داشتن مقدار فراوانی از مواد غذایی متنوع که هنگامیکه محصولات تازه به سهولت در دسترس نباشند مانند مربای توت فرنگی یا مربای انجیر یا چاشنی گوجه فرنگی سبز که همیشه قابل خریدن و تهیه کردن نیستند.

•کنسرو کردن

کنسرو کردن فرآیندی است که در آن مواد غذایی در شیشه ها یا قوطی های حلبی قرار داده شده و حرارت داده می شوند تا درجه ای که میکرواورگانیسم ها (میکروب ها ) و آنزیم های غیرفعال نابود شوند. این دما و حرارت و سرما دادن پس از آن یک خلاء بسته بندی شده را ایجاد می کند. این خلاء درون بسته بندی از دوباره فاسد شدن غذای درون شیشه یا قوطی جلوگیری می کند. مواد غذایی با اسیدیته بالا مانند میوه ها، گوجه فرنگی ها می توانند در آب جوش پرورده و یا کنسرو شوند ، در حالیکه سبزیجات و گوشت با اسیدیته پائین باید تحت دستگاه کنسرو کننده در ۲۴۰ درجه فارنهایت کنسرو شوند.

– نمک سود کردن (شور گذاشتن): محصولات نمک سود شده اسیدیته افزایش یافته ای دارند که محیط و شرایط رشد را برای باکتری ها بسیار مشکل می سازد. این محصولات همچنین در شیشه ها حرارت داده می شوند تا به نقطه جوش برسند. این کار بقیه باکتری ها و میکروارگانیسم ها را از بین برده و محصولات نمک سود شده در شیشه به شکل وکیوم شده و در خلاء نگه داری می شوند.

– مربا ها و ژله ها: مرباها و ژله ها حاوی مقدار فراوانی شکر هستند. شکر با آب موجود ترکیب شده و شرایط رشد میکروارگانیسم ها و باکتری ها را دشوار می نمایند.

•انجماد

انجماد دمای مواد غذایی را کاهش می دهد تا میکروارگانیسم ها و باکتری های محیط شرایط مناسبی برای رشد نداشته باشند. اما با این وجود مقداری از آنها ممکن است به حیات خود ادامه دهند. در طی فرآیند انجماد فعالیت آنزیمی آهسته می شود اما متوقف نمی شود.

– آنزیم های درون سبزیجات: این آنزیمها باید از طریق سفید کردن غیر فعال شوند تا از دست دادن ارزش غذایی و رنگ و طعم سبزیجات جلوگیری شود. سبزیجات به مدت معینی در معرض تماس با آب جوش و یا بخار قرار می گیرند و به سرعت در آب یخ خنک شده تا از پخته شدن آنها جلوگیری به عمل آید. عمل سفید کردن همچنین به از بین بردن میکروارگانیسمهای سطح سبزیجات کمک می نماید.

– آنزیم های درون میوه ها: این آنزیم ها می توانند باعث ایجاد رنگ قهوه ای میوه ها و از دست دادن ویتامین C آنها بشوند و توسط اسید اسکوربیک اضافی( ویتامین C) تحت کنترل قرار بگیرند.

•خشک کردن

روش خشک کردن، آب و رطوبت را از مواد غذایی گرفته و در نتیجه باکتری ها و میکروارگانیسم ها نمی توانند رشد کرده و تکثیر پیدا کنند و فعالیت آنزیم ها نیز آهسته می شود. مواد غذایی خشک شده باید در ظروف دربسته نگهداری شوند تا از نم کشیدن و رطوبت رسانی دوباره آنها و در نتیجه رشد میکروب ها جلوگیری بعمل آید.

•روش های نامطمئن کنسروسازی

روش سنتی: این روش قدیمی و منسوخ شده ، روشی نامطمئن و ناسالم محسوب می شود. در این روش مواد غذایی درون یک کتری حرارت داده شده و سپس درون شیشه ها ریخته شده و دری هم روی شیشه گذاشته می شود. هیچ فرآیند و پرورش خاص مواد غذایی روی آن انجام نمی شود.

با این روش اغلب فساد مواد غذایی داریم. باکتری ها ، خمیرترش و کپک زدن مواد غذایی را فاسد می کنند زیرا شیشه و ظروفی که مواد غذایی در آنها ریخته شده کاملا از باکتری ها پاک نشده اند. رشد این میکروارگانیسم ها باضافه فساد مواد غذایی اغلب از طریق درپوش های شیشه ها و ظروفی که مهر و موم شده اند اتفاق می افتد. این روش کنسروسازی یک خطر واقعی برای ایجاد بوتولیزم محسوب می شود.

کنسروسازی با بخار: این روش کمی جدیدتر می باشد اما هنوز هم مطمئن و سالم نیست. شیشه ها و ظروف با بخار حرارت داده می شوند. این روش نه برای مواد غذایی با اسیدیته بالا و نه برای مواد غذایی با اسیدیته پائین توصیه نمی شود. مواد غذایی کنسرو شده با اسیدیته پایین به علت فساد و مسمومیت کشنده و خطرناک هستند.

کنسرو سازی بر اساس ارتفاع: با افزایش ارتفاع، آب در درجه حرارت پایین تری به جوش می آید. چون دمای پایین تر برای کشتن و از بین بردن باکتری ها کمتر موثر می باشد بنابراین زمان فرآیند کنسروسازی برای جوشاندن آب در کنسروسازی باید زیاد شود. دستورالعمل های کنسرو کردن غذا معمولا برای ارتفاع صفر تا ۳۰۰ متری در نظر گرفته می شوند. اگر شما در ارتفاع بالای ۳۰۰ متری در حال کنسرو کردن مواد غذایی می باشید تعدیل های ارتفاع مورد نیاز برای کنسرو سازی هر نوع از مواد غذایی را چک نمایید.

دیگر متدهای نامطمئن: کنسروسازی غذا در ماکروفرها، اجاق های برقی، چراغ های خوراک پزی که بی نهایت خطرناک می باشند مخصوصا در مورد غذاهایی با اسیدیته پایین این روش توصیه نمی شود. پودرهای کنسروسازی به عنوان مواد نگهدارنده بی فایده و بی اثر هستند و جای فرآیند صحیح را به هیچ وجه نمی گیرد.

•مراقبت و محافظت از غذا در برابر فساد مواد غذایی

هرگز مواد غذایی که هر یک از نشانه های فساد و خرابی را دارند مزه نکنید. قبل از بازکردن شیشه ها با دقت به همه شیشه ها نگاه کنید. درِ برآمده و متورم شده و یا شیشه و ظرفی که نشتی داشته و یا مواد درون آن را پس می دهد نشانه فساد مواد غذایی می باشد. وقتی که در شیشه و یا ظرف را باز می کنید به دیگر علائم فساد و خرابی مواد غذایی توجه کنید مانند فوران ناگهانی مایع مواد درون ظرف، کپک و یا بوی بد و زننده. مواد غذایی کنسرو شده فاسد شده باید دور انداخته شوند به شکلی که هیچ انسان و یا حیوانی دسترسی به آن را نداشته باشد. گوشت ها ، مواد غذایی دریایی و سبزیجات با اسیدیته پایین فاسد شده باید قبل از دورانداختن شناسایی شوند تا سمومی که در آنها موجود می باشند نابود شوند .

برای سم شناسی مواد غذایی با اسیدیته پایین که فاسد شده اند در ظرف را با دقت بردارید. شیشه یا ظرف مواد غذایی و درِ آن را درون یک قابلمه بگذارید. (نیازی به در آوردن غذا از درون ظرف یا شیشه نیست ، برداشتن مواد غذایی می تواند بقیه مواد غذایی را نیز فاسد می نماید) .

آب گرم کافی ریخته تا روی ظرف یا شیشه را بپوشاند. سپس به مدت ۳۰ دقیقه آنرا بجوشانید و سپس آنرا سرد نمایید. آب ظرف را بیرون بریزید. ظروف یا شیشه ها ممکن است دوباره استفاده شوند.

مواد غذایی با اسیدیته پایین که بشکلی نادرست کنسرو شده اند می توانند حاوی سم بوتولیزم باشند بدون اینکه آثاری از فساد و خرابی مواد غذایی را به شما نشان دهند. مواد غذایی با اسیدیته پایین اگر دارای مشخصات زیر باشند ناسالم و نامطمئن در نظر گرفته می شوند:

– مواد غذایی تحت فشار کنسرو کننده قرار نگرفته باشند.

– میزان و مقیاس کنسرو کننده قرار نگرفته باشند.

– میزان و مقیاس کنسرو کننده نادرست باشد.

– زمان های جدید فرآیند کنسروسازی و فشارها برای سایز ظرف یا شیشه روش بسته بندی و نوع مواد غذایی کنسرو شده در نظر گرفته نشده باشد.

– مواد ترکیبی و شکل دهنده غذا بر اساس دستورالعمل تهیه غذا اضافه نشده باشند.

– اندازه مواد تشکیل دهنده غذا از دستورالعمل و طرز تهیه اولیه ماده غذایی تغییر کرده باشد.

– زمان فرآیند کنسرو سازی و فشار موجود در این فرآیند برای ارتفاعی که غذا کنسرو شده درست رعایت نشده باشد.

از آنجاییکه مواد غذایی با اسیدیته پایین که به روش نادرستی کنسرو شده اند می توانند حاوی سم بوتولیزم بدون نشان دادن هیچگونه علائم فساد و خرابی آن باشند ، بنابراین باید این مواد غذایی سم شناسی شده و سپس دور ریخته شوند. سطوحی که در تماس با این مواد ضایع و فاسد شده قرار می گیرند باید با استفاده از محلول (یک قسمت کلر، ده قسمت آب) تمیز و پاک شوند . سطوح مورد نظر را با این محلول مرطوب کرده سپس ۵ دقیقه صبر کنید و بعد آنرا آبکشی نمایید.

•حفظ و نگهداری غذا برای برنامه ها و رژیم های مخصوص غذایی

حفظ و نگهداری مواد غذایی در منزل برای افرادی که در حال پرهیز از مصرف نمک یا شکر هستند امکان پذیر می باشد. با استفاده از روش های ساده که نیازی هم به شکر یا نمک ندارند می توانید ارزش های مواد غذایی را حفظ نمایید. اگر شخصی پرهیز از مصرف شکر دارد می تواند از مواد غذایی خشک شده و یا میوه هایی که به جای شیره قند در آب یا

آب میوه کنسرو شده یا منجمد شده اند استفاده نمایند. شکر معین و مشخص شده در کنسروسازی و یا انجماد تنها به خاطر اثر آن در طعم و ترکیب مواد غذایی مورد نیاز می باشد دستورالعمل های بسیاری وجود دارند که شکر لازم ندارند یا به مقدار کمی احتیاج دارند. شکر وسیله اصلی برای درست کردن مرباها و ژله ها می باشد که مواد غذایی را به طرزی سالم و بهداشتی نگهداری می کند. این مواد غذایی و محصولات برای کسانی که رژیم کم شکر دارند مناسب نیست. به هر حال ژلاتین های گیاهی مخصوص با دستورالعمل های خاصی طراحی شده اند که مرباها و ژله هایی بدون شکر اضافی تهیه کنید.

حفظ و نگهداری مواد غذایی در منزل همچنین برای افرادی که در حال پرهیز از مصرف نمک می باشند ممکن است. نمک استفاده شده در کنسروسازی ، انجماد یا خشک کردن مواد غذایی تنها برای طعم و یا حفظ رنگ و کیفیت آن می باشد.

نمک سود کردن مخصوصا وقتی با تخمیر همراه باشد معمولا نیاز به نمک دارد تا اثر نگهدارندگی را در مواد غذایی حفظ نماید. هنگام تهیه مواد غذایی نمک سود شده اگر در طرز تهیه آن فقط نمک بود نمی توانید ماده دیگری را جایگزین نمک کنید اما اگر سرکه به اضافه یک یا دو قاشق چایخوری نمک نیاز داشت می توانید نمک را حذف کنید.

•چند راه ساده برای نگهداری غذا و مواد غذایی

نگهداری غذا و مواد غذایی در منزل می تواند مشکلات خاص خود را بوجود آورد و انواع مختلف مواد غذایی نیازهای متفاوت نگهداری را برای محافظت از نفوذ و پیشرفت باکتری ها دارند. در اینجا نکات مفید و مهمی را ذکر می کنیم تا در جهت حفاظت از سلامت خود و خانواده مفید واقع شوند.

نگهداری سبزیجات

۱- سبزیجات را باید در یخچال نگهداری کرد. سیب زمینی ، پیاز و سیر را در جای خنک ، تاریک و با تهویه هوا نگهدارید اما لازم نیست که در یخچال نگهداری شوند. اگر گوجه فرنگی در یخچال نگهداری نشود طعم بهتری خواهد داشت. گوجه فرنگی بریده شده باید در یخچال نگهداری شود.

۲- سبزیجات را در قسمت جا میوه ای در کیسه های پلاستیکی نگهدارید تا از دست رفتن رطوبت و ارزش های غذایی آنها جلوگیری کرده باشید. اما بادنجان و فلفل دلمه باید در جا میوه ای نگهداری شوند زیرا درون کیسه های پلاستیکی عرق می کنند پس باید بیرون از کیسه در جا میوه ای نگهداشت. قارچها را درون یک پاکت کاغذی بگذارید و بعد داخل جا میوه ای قرار دهید.

نگهداری میوه ها

۱- سیب و توت همیشه باید در یخچال نگهداری شوند تا حداکثر تردی و تازگی خود را حفظ نمایند. میوه های تابستانی و صیفی جات (هندوانه،خربزه ، طالبی) باید در جای گرم نگهداری شوند تا برسند سپس داخل یخچال گذاشته شوند. انگور و میوه هایی که هنوز کال هستند و خوب نرسیده اند می توانند درون کاسه یا ظرف میوه داخل آشپزخانه بمانند تا برسند.

۲- مرکبات در دمای اتاق خوب می مانند مگر اینکه هوا خیلی گرم باشد که در اینصورت می توانند آنها را داخل یخچال نگهداری نمایید. موزها را باید در اتاق با هوای خشک نگهداری کنید. ممکن است در صورت نگهداری در یخچال پوست موز سیاه شود (البته قسمت گوشتی موز هنوز هم خوب و سالم است) .

نگهداری محصولات لبنی

۱- همیشه تاریخ انقضاء لبنیات را چک کنید مخصوصا شیر. هرگز شیری را که ۲ یا ۳ روز از تاریخ مصرفش گذشته نخرید. بطور کلی شیر قبل از تاریخ انقضا شروع به بوی بد دادن می کند حتی اگر شما در یخچال آنرا نگهداری کنید.

نگهداری غذای منجمد شده

مواد غذایی را در ظرف در بسته منجمد کنید و اگر از فروشگاه مواد غذایی منجمد شده تهیه می نمایید آنها را داخل ظروف در دار و در بسته نگهدارید تا به منزل برسید. اگر یخ آنها در راه باز شد آنرا در یخچال معمولی دوباره منجمد کنید. تکه های بزرگ یخ غشاء سلولی مواد غذایی باز شده را فرم داده ولی به مواد غذایی مفید آن اجازه خارج شدن را می دهد. غذهای منجمد را منجمد حفظ کنید تا کیفیت آنها حفظ شود زیرا وقتی که یخ مواد غذایی باز می شود باکتری ها شروع به فعالیت می کنند.

نگهداری محصولات گوشتی

۱- گوشت تازه، مرغ و ماهی همیشه با خود مقداری باکتری به همراه دارند، بنابراین غذا باید همیشه در جای سرد نگهداری شوند. سرعت رشد باکتری در یخچال آهسته می گردد ولی در دمای اتاق این سرعت افزایش می یابد. پختن گوشت این باکتری ها را نابود می کند . گوشت، ماهی (غذاهای دریایی) و مرغ را در قسمت جاگوشتی یخچال نگهدارید.

مراقب باشید که مواد غذایی و محصولات گوشتی خام در تماس با دیگر مواد غذایی درون یخچال نباشند. آنها باید در انتهایی ترین قسمت یخچال نگهداری شوند تا آبی که از بسته بندی این مواد گوشتی می چکد دیگر مواد غذایی یخچال را آلوده نکند.

۲- اطمینان حاصل نمایید که ماهی یا دیگر گوشت های دریایی خوب بسته بندی شده اند و هر چه سریعتر هم استفاده می شوند. اگر پس از دو روز استفاده نکردید آنها را دور بریزید و استفاده نکنید.

۳- اگر قصد منجمد کردن گوشت- گوشت های دریایی یا مرغ را دارید آنها را با بسته بندی مخصوص فریزری خریده و سپس به محض خریدن آنها را به منزل آورده و هر چه زودتر آنها را منجمد نمایید. تخم مرغ ها را نیز در یخچال و ترجیحا با کارتون مخصوص خودشان نگهدارید . زیرا این کار علاوه بر جلوگیری از فاسد شدن تخم مرغ از، از دست دادن آب و رطوبت تخم مرغ از طریق پوسته آن جلوگیری خواهد کرد.

نگهداری دیگر محصولات مواد غذایی

اجازه ندهید غذای حیوانات خانگی با غذای شما تماس پیدا کنند. مواد غذایی انباری (غذاهای کنسرو شده ) باید در جای تاریک مانند کمد یا کابینت یا انباری نگهداری شود. روغن ها را دور از نور مستقیم نگهدارید.

## توصیه های لازم در مورد شیر

منبع:www.iranmania.com

شیر منبع غنی از کلسیم است و نقش عمده کلسیم در تشکیل استخوان و دندانها می باشد . شیر و فرآورده های شیر بخاطر مقدار کلسیم کافی ، آسانی هضم و ارزانی از بهترین منابع کلسیم می باشند . شیر بدون چربی و شیری که چربی آن گرفته شده از نظر کلسیم بر شیرکامل ارجحیت دارد . زیرا وقتی که چربی شیر که مقدار جزئی کلسیم دارد گرفته شود ، بجای آن شیرکلسیم دار جانشین می شود که پرارزشتر است . یک فنجان بستنی از لحاظ مقدار کلسیم تقریباً با نصف فنجان شیر برابر است . شیرپاستوریزه باید حتماً در داخل یخچال بین صفر تا ? درجه بمدت حداکثر ?? ساعت نگهداری شود.

از نگهداری شیر پاستوریزه در خارج از یخچال خودداری شود . بعد از مصرف شیر پاستوریزه ، شیشه خالی را با آب سرد شستشو دهید. از انداختن درب آلومینیومی و یا سایر اشیاء به داخل شیشه های شیر پاستوریزه خودداری نمائید . چنانچه شیرپاستوریزه بیش از ۴۸ ساعت در یخچال باقی بماند و علائم قساد و بریدگی در آن مشاهده نشود قبل از مصرف آن را حداقل بمدت ۱ دقیقه بجوشانید .

•توصیه های لازم در مورد فرآورده های شیر

از مصرف خامه غیرپاستوریزه خودداری نمائید .

کره بسته بندی شده پاستوریزه تنها بمدت یک هفته در داخل یخچال قابل نگهداری است . برای مدت بیشتر باید داخل فریزر نگهداری شود .

از مصرف کره غیرپاستوریزه و بصورت مستقیم خودداری کنید .

توجه :کره غیرپاستوریزه و فله را میتوان بعنوان کره آشپزخانه مصرف نمود .

بستنی های سنتی باید از شیرپاستوریزه تهیه شوند .

از مصرف هر گونه بستنی با رنگ مصنوعی خودداری کنید .

از مصرف پنیر تازه بپرهیزید .

پنیر تازه در صورتی قابل مصرف است که به مدت ? ماه از آب نمک و داخل یخچال باقی بماند تا عاری از آلودگیهای میکروبی گردد .

هنگام خرید کشک مایع دقت کنید تا علائم کپک زدگی و بوی نامطبوع نداشته باشد .

کشک مایع را قبل از مصرف به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بجوشانید .

•توصیه های لازم در مورد شیرخام ( غیرپاستوریزه )

اگر اجباراً از شیرخام استفاده می کنید حتماً آنرا جوشانده و ?? دقیقه در حال جوش بهم بزنید . شیرخام را قبل از جوشاندن در یخچال نگذارید . چنانچه در هنگام جوشاندن شیرمقداری از آن در محوطه آشپزخانه ریخت ، باید حتماً محل کاملاً شسته شود . از مصرف مجدد کیسه های پلاستیکی که قبلاً شیرخام در آن بسته بندی شده جداً خودداری گردد . ظروف مورد استفاده شیرخام باید پس از مصرف با آب و مایع ظرفشویی شسته شده و با آب سالم آبکشی شود . نهایتاً سعی کنید از شیرپاستوریزه استفاده شود . گاهی بر شیرفاسد جوش شیرین می زنند که دلمه نبندد بنابراین شیرکیلویی خریداری نشود .

## غذای رژیمی گول تان نزند

منبع:روزنامه جوان

اگر کسی برای وزن کم کردن دلش را به خوردن سس کم چربی و شیرین کننده های مصنوعی خوش کرده ممکن است این خبر جدید از دنیای تحقیقات برایش جالب باشد. این که خوردن غذاها و خوراکی ها نه تنها کمکی به وزن کم کردن شما نمی کند، بلکه برعکس می تواند شما را چاق هم بکند.

محققان دانشگاه آلبرتای کانادا چند گروه از موش ها را در سنین مختلف انتخاب کردند و به هرگروه نوع مشخصی از خوراک دادند، به برخی از گروه ها خوراکی های با کالری کمتر و به برخی دیگر کالری بیشتر. بررسی های بعدی نشان داد موش های جوان تر این خاصیت را دارند که وقتی به آنها غذای کم کالری داده می شوند به طور خودکار بیشتر می خورند و همین باعث افزایش وزن و نه کاهش در آنها شده است. یکی از توجیه های محققان درباره نتایج این مطالعه آن است که وجود مقدار مشخصی از چربی در غذا باعث احساس سیری در فرد و کنترل اشتهای او می شود که وقتی این مقدار وجود نداشته باشد همچنان دوست دارد غذا بخورد.

معلوم نیست چرا این خاصیت فقط در موش های جوان تر دیده شده و موش های بزرگسال و مسن تر توانسته اند از روی عوامل دیگری بفهمند که غذایی که خورده اند برای شان کافی بوده است. البته فعلا این آزمایش روی موش ها انجام شده اما اگر نتایج مطالعات بعدی روی انسان ها هم به همین منوال باشد هشداری جدی است برای چاق هایی که به جای زحمت دادن به خودشان، ورزش و کم خوردن سراغ این جور راه حل های میان بر می روند.

## مصرف بیش ازاندازه نوشابه

منبع:isna.ir

رنگ مصرفی در نوشابه‌ها می‌تواند برای کلیه خطرناک باشد.

یک کارشناس تغذیه توصیه کرد: از آن جا که مصرف نوشابه در افراد بالاخص در زنان سبب پوکی استخوان و شکستگی زود

هنگام استخوان‌ها می‌شود، زنان از مصرف بیش از اندازه نوشابه اجتناب کنند. یوسف نقیایی در گفت وگو با خبرنگار بهداشت و درمان (ایسنا) منطقه یزد اظهارداشت: نوشابه یکی از مواد غذایی است که مدت‌ها قبل وارد فرهنگ غذایی ما شده است که منشا اصلی آن به کشورهای خارجی برمی‌گردد. به همین علت تا چندین سال ترکیبات آن به طور دقیق مشخص نبود اما اکنون ترکیبات و فرمول‌های نوشابه آشکار شده و به آسانی می‌توان راجع به آن اظهارنظر کرد.

این کارشناس تغذیه درباره ترکیبات نوشابه گفت: ماده ترکیبی نوشابه، مواد قندی است که با آب مخلوط می‌شود. به عبارت دیگر، مقدار زیادی آب و شکر در نوشابه وجود دارد که نوع شکر آن قند ساده است و مصرف زیاد آن به دیابت و بیماری قندی منجر می‌شود. وی با بیان این که ماده دیگر ترکیبی نوشابه افزودن گاز $CO_2$ است، افزود: گاز $CO_2$ موجود در نوشابه در بدن تبدیل به ماده بی‌کربنات شده و منجر به اختلال در تعادل اسیدها و بازها در بدن و بی‌نظمی در الکترولیت‌ها می‌شود.

نقیایی خاطرنشان کرد: وجود گاز موجود در نوشابه سبب‌عدم جذب بعضی از مواد غذایی مانند کلسیم شده و در نهایت سبب پوکی استخوان، شکستگی زود هنگام و دیر جوش خوردن استخوان می‌شود، بنابراین مصرف نوشابه و نوشیدنی‌های گازدار به زنان توصیه نمی‌شود.

وی با اشاره به مواد کافئین‌دار موجود در نوشابه افزود: وجود مواد کافئین‌دار نوعی اعتیاد در فرد به وجود می‌آورد، به طوری که فرد علاقه‌مند به مصرف این ماده غذایی می‌شود و در نهایت با مصرف زیاد نوشابه، تداخل در جذب برخی از عناصرغذایی شده و فرد دچار سوء تغذیه ریزمغذی‌ها می‌شود.

وی تاکید کرد: مصرف زیاد نوشابه به دلیل داشتن کالری زیاد می‌تواند جایگزینی برای غذاهای مفید شود و سیری زودرس و کاذب به وجود آورد. در نتیجه جایگزینی برای غذاهای مفید و مناسب رشد کودکان شود که نوعی سوء تغذیه محسوب می‌شود.

نقیایی با اشاره به رنگ موجود در نوشابه به عنوان ترکیبات اصلی نوشابه اذعان داشت: وجود رنگ نوشابه می‌تواند مشکلاتی برای کلیه به وجود آورده و در برخی موارد سرطان زا باشد. این کارشناس تغذیه در پایان با اشاره به ویژگی نوشابه‌های رژیمی گفت: این نوشابه‌ها به منظور مصرف افراد دیابتی طراحی شده است و در تولید آن به جای قند و شکر از قندهای رژیمی استفاده شده است، ولی مصرف این نوشابه‌ها حتی به افراد دیابتی نیز توصیه نمی‌شود چرا که همچنان گاز در نوشابه باقی می‌ماند و سبب اختلال در جذب کلسیم در بدن می‌شود. از سوی دیگر، به دلیل افزودن نوع قند رژیمی، ممکن است بر اثر مصرف زیاد سرطان‌زا باشد، بنابراین لازم است از زیاده‌روی در مصرف نوشابه‌های رژیمی خودداری شود.

### راهنمای ایمنی غذا برای مواد غذایی کباب شده

منبع:www.iranmania.com

بسیاری از افراد غذاهای کباب شده را دوست دارند. راهنمایی ذیل برای تهیه و آماده سازی , پخت و سرو نگهداری صحیح مواد غذایی کباب شده تهیه شده است .

•قبل از کباب کردن

کلیه لوازم ظروف پخت و سطوح کار را با محلول رقیق کننده تمیز و ضد عفونی کنید. (طبق دستورالعمل موجود برچسب ها) ضد عفونی و تمیز کردن را قبل از شروع کار و پس از اتمام تهیه غذا انجام دهید سپس کلیه سطوح و لوازم را با آب تمیز بشوئید و در صورت امکان از دستمال های آشپزخانه یا دستمالهای کاغذی برای خشک کردن استفاده کنید.

دستهای خود را حداقل برای مدت ۲۰ ثانیه با آب گرم و صابون قبل از تهیه مواد غذایی به خوبی بشوئید. در صورتی که پس از تهیه یک غذا , مواد غذایی دیگری را آماده طبخ می کنید باید مجددا دست های خود را بشوئید. دستهایتان بعد از تماس با مواد غذایی خام مانند : گوشت , مرغ و غذاهای دریایی شستشو دهید.

مواد غذایی خام را جدا از غذاهای پخته شده نگهداری کنید. هرگز مواد غذایی خام را به همراه مواد پخته شده را در یک ظرف یا سینی قرار ندهید. برای هر کدام از آنها از ظروف متفاوت استفاده کنید. گوشت ها , انواع سالاد و مواد غذایی فاسد شدنی را تا قبل از آماده سازی در یخچال نگهداری کنید. در مسافرت ها و پیکنیک ها از کلمن استفاده نمایید. کلمن را در مکان های سایه و به دور از پرندگان و حیوانات قرار دهید. مواد غذایی را قبل از پخت بطور ملایم حرارت دهید. اگر شما از ذغال باربیکیو استفاده می کنید از مقدار کافی زغال برای پخت کامل استفاده کرده و مطمئن شوید که ذغال قبل از شروع پخت بخوبی قرمز و آتشین شده باشد.

•در هنگام پخت

در صورت امکان مرغ را قبلا نیمه پز کنید. سپس آنرا به سرعت کباب کنید. همواره مراقب باشید مواد غذایی را خارج از محدوده حرارتی خطرناک (۴ درجه سانتی گراد تا ۶۰ درجه سانتی گراد) نگهداری نمایید. در صورتی که غذا در حین کباب کردن شروع به سوختن نماید سیخ های کباب را بالا برده و یا حرارت را کاهش دهید.

•پس از پخت

غذای پخته شده را در یک ظرف یا سینی تمیز قرار دهید. مراقب باشید آب خارج شده از ماده غذایی خام بر روی غذاهای پخته شده نریزد. کلیه غذاها را برای جلوگیری از آلودگی ثانویه پوشیده نگهدارید. غذاهای آماده شده را فورا مصرف کنید. اگر باید غذا را گرم نگهدارید باید اطمینان حاصل کنید درجه حرارت آن ۶۰ درجه سانتیگراد یا بیش از آن باشد. باقی مانده غذا را در یخچال نگهداری کنید و هنگامی که سرد هستند روی آنها را بپوشانید. و قبل از مصرف مجددا حرارت دهید .

### خوردن شکلات برای قلب مفید است

نویسنده:فرانک فراهانی جم

منبع:روزنامه جام جم

براساس مطالعات انجام شده به وسیله محققان ژاپنی ، شکلات های تیره رنگ حاوی ماده شیمیایی فلاونوئید سبب تقویت جریان خون در عروق کرونری قلب می شوند. حفظ سرعت جریان خون در عروق کرونری شاخص مهمی در توانایی سرخرگ های کرونری برای منبسطشدن و افزایش سرعت جریان خون در واکنش به مصرف داروهاست.به گفته محققان ، خوردن شکلات سیاه در مقایسه با شکلات سفید تاثیر بیشتری بر بهبود عملکرد عروق قلبی دارد.داروهایی مانند؛ آسپرین و ایبوپروفن که به عنوان داروهای ضد درد استفاده می شوند احتمال ابتلا به پارکینسون را کاهش می دهند. محققان دانشگاه کالیفرنیا در تحقیقات جدید خود دریافته اند افرادی که به صورت همیشگی و مداوم از داروهای مسکن غیراستروئیدی برای کاهش درد ناشی از ورم مفاصل آرتروز یا سردرد استفاده می کنند در مقایسه با افرادی که از این داروها استفاده نمی کنند یا حتی گاهی از داروهای ضد درد و مسکن استفاده می کنند کمتر در معرض خطر ابتلا به پارکینسون قرار دارند. توجه داشته باشید که داروی استامینوفن جزو داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی نیست ، بنابراین از عملکرد مشابه ناپروکسن ، ایبوپروفن ، آسپرین و دیگر داروهای این گروه برخوردار نخواهد بود.

محققان امریکایی در بررسی های خود به این نتیجه رسیده اند در نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند در مقایسه با دیگر نوزادان ، احتمال بروز عوامل زمینه ساز ابتلا به بیماری های قلبی عروقی در سنین بزرگسالی کمتر خواهد بود. تغذیه با شیر مادر سبب می شود میانگین شاخص توده بدنی (BMI) فرد در سنین بزرگسالی کمتر و میزان HDL یا کلسترول خوب نسبت به افراد دیگر بیشتر باشد. کاهش شاخص توده بدنی و افزایش HDL عواملی هستند که از بدن در مقابل بیماری های قلبی عروقی محافظت می کنند.با افزایش سن ، قلب شما کوچک تر شده و توانایی آن در گردش خون به بخشهای مختلف بدن تا بیش از ۵درصد کاهش خواهد یافت.

به گفته محققان دانشگاه جان هاپکینز، توده ماهیچه ای قلب به طور تدریجی هر سال حدود ۰.۳ گرم کاهش می یابد.بر این اساس با افزایش تدریجی سن ، فاصله زمانی بین منقبض شدن و آزاد شدن ماهیچه های قلب افزایش خواهد یافت.چاقی و فشار خون بالا از عوامل خطرسازی است که سبب ایجاد اختلال در عملکرد قلب می شود. این حالت اغلب با تنگی نفس و خستگی همراه است.چاقی سبب افزایش ناتوانی افراد در سالمندی می شود. این عنوان خبری نیز یکی از مهمترین اخبار حوزه سلامت در هفته گذشته بوده است.

با افزایش سن ، افراد چاق با مشکلات بسیار زیادی از ناتوانی جسمانی تا بیماری های حاد کلیوی مواجه خواهند شد. به گفته محققان دانشکده پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا، خطرات ناشی از چاقی در وضعیت سلامت فرد در سنین سالمندی بیش از آنچه در گذشته تصور می شد، خواهد بود. این افراد در این سن حتی قادر به راه رفتن نیز نخواهند بود. در بسیاری از کشورها، آمار افراد مبتلاـ به بیماری های حاد کلیوی به دلیل افزایش شیوع چاقی ، فشار خون بالا و دیابت در جوامع ، در حال افزایش است که اغلب منجر به انجام دیالیز و حتی پیوند کلیه خواهد شد. به نظر می رسد ۲ عامل اصلی در افزایش ناتوانی در سنین سالمندی در افراد چاق تاثیرگذار بوده است.

عامل اول پیشرفت ، مراقبت های پزشکی است که سبب افزایش طول عمر افرادی که با افزایش وزن مواجه هستند شده است و عامل دیگر این که در مقایسه با گذشته ، افراد در سنین پایین تری به چاقی مبتلا می شوند. در نتیجه این افراد مدت زمان بیشتری از دوره زندگی خود را با چاقی سپری می کنند و در نهایت با ناتوانی های بسیاری در زندگی مواجه خواهند شد. اگرچه چاقی همواره عواقب ناخوشایندی را در وضعیت سلامت و توانایی جسمانی فرد به همراه داشته است ، اما براساس بررسی های انجام شده از سوی مرکز ملی بررسی های آماری وضعیت سلامت در امریکا، مادران چاق فرزندان باهوش تری خواهند داشت.

توده های چربی در بدن حاوی انواع مختلفی از اسیدهای چرب غیراشباع هستند که در توسعه و تکامل مغز جنین نقش بسزایی دارند. یادگیری و شناخت در کودکان ارتباط مستقیمی با وضعیت جسمانی مادر در دوران بارداری دارد و آسیدهای چرب مفید در بدن مادر می توانند زمینه ساز شرایطی مناسب برای تکامل مغزی جنین باشند.وقتی به فروشگاه های بزرگ اسباب بازی گام می گذارید بدون تردید از وجود مجموعه ای متنوع از اسباب بازیهای مختلف ساخت کشور چین متعجب خواهید شد که این موضوع ناشی از نفوذ چینی ها در صنایع مختلف است ؛ در حالی که هیات نظارت بر ایمنی کالا در چین از وجود مواد سمی در برخی از این اسباب بازیها خبر داده است.در این اسباب بازیها پوششی از مواد شیمیایی صنعتی وجود دارد که در صورت تماس با دهان کودک یا خورده شدن قطعات کوچک تشکیل دهنده اسباب بازی توسط کودک به ماده ای تبدیل می شود که سبب بروز مشکلات تنفسی ، عدم هوشیاری ، سرگیجه و حتی مرگ کودک خواهد شد. مقامات کشور چین در تلاشند هرچه سریع تر اسباب بازیهای حاوی این ماده خطرناک را از بازارهای جهانی جمع آوری کنند.

### بدترین روش ها ومکان ها برای غذاخوردن

نویسنده:فاطمه کی شمس

منبع:روزنامه جوان

فقط آنچه می خورید اهمیت ندارد بلکه چگونه غذاخوردن ونیز مکان صرف غذا نقش مهمی در بهبود گوارش دارد. میزکار ، خودرو، کاناپه و حتی تختخواب ، تنها چند نمونه از مکان هایی هستند که هنگام پر بودن برنامه کار و زندگی یا صرفا از روی عادت و تنبلی برای غذا خوردن مورد استفاده قرارمی گیرند. ترجیه دادن هر یک از این مکان ها به سفره و یا میز غذاخوری ممکن است در رژیم غذایی شما تاثیر منفی بگذارد.

صرف غذادر آشپزخانه: با وجود این که آشپزخانه بهترین مکان برای ذخیره و تدارک غذا است اما برای غذاخوردن مکانی فریبنده است. خوردن مواد غذایی در حالی که جلوی یخچال ویا کنار اجاق گاز ایستاده ایم بدون توجه وبرنامه ریزی ، مقدار زیادی کالری و چربی و قند به بدنمان می رساند. مادرانی هستندکه هنگام دورریختن باقیمانده غذا، به خاطر صرفه جویی با این تصور که «حیف است» بسیاری از این مواد غذایی در ظروف فرزندان خود را می خورند.

خوردن غذا در محل کار: خوراکی های موجود در محل کار اغلب از نوع پر کالری وشیرین هستند، یا مقداری بیسکویت اند و یا شیرینی که معمولا با چای سرو می شود. یک مشت بادام زمینی ??? کالری دارد که برای سوزاندن آن به ?? تا ?? دقیقه دویدن برروی وسیله ورزشی «تردمیل» نیاز است. وانگهی هرچه محل نشستن ما به خوراکی نزدیکتر باشد مقدارکالری بیشتری هم دریافت خواهیم کرد زیرا بدون اندکی اندیشیدن وزحمت از جا بر خاسته و یک شکلات برمی داریم ونوش جان می کنیم.

با شتاب غذا خوردن: زمانی که سریع غذا می خوریم فرمان سیر شدن مدتی پس از انباشته شدن معده از غذا به مغز می رسد واین سبب پرخوری می شود. کم جویدن غذا: کارشناسان تغذیه همواره برخوب جویدن غذا تاکید کرده اند. این کار چند مزیت عمده دارد،به هضم راحت تر غذا کمک می کند، از ایجاد گاز معده، نفخ شکم وسوزش معده جلوگیری می کند. علاوه برآن خوردن آهسته وآگاهانه غذاسبب می شوداز طعم غذالذت بیشتری ببریم. اما زمان جویدن چه قدر است؟بسته به این که غذا تا چه حد نرم یا سخت باشد ، باید حدود ?? مرتبه جویده شود.

در سالن های غذاخوری ویافست فودها: خوردن غذادر رستوران ها و فست فودها کیف پولتان را لاغر ودور کمرتان را چاق می کند. رابطه چاقی وخوردن غذا در رستوران ها تقریبا به اثبات رسیده است. زنانی که در هفته بین ? تا ?? مرتبه در رستوران غذا می خورند هرروز به طور متوسط ?? کالری اضافی دریافت می کنند.

در برابر صفحه نمایش: این صفحه چه مانیتور رایانه باشد وچه تلویزیون، خوردن غذا یا خوراکی های تفریحی در مقابل آن کاردرستی نیست چراکه بدون فکر انجام می شود. گاه روش اصلی کنترل غذا خوردن، دور بودن از عواملی است که حواس را از خوردن پرت می کند. شما خواه در مقابل تلویزیون یا پشت تلفن وخواه در حال مطالعه و یا سرمیز کار ، همه به یک نتیجه منتهی خواهندشد: شما روی فعالیتی غیر از خوردن متمرکز شده اید و طعم وبافت غذا را حس نمی کنید .

### اهمیت تغذیه در بیماران MS

منبع:روزنامه جوان

امروزه شواهد علمی بسیاری وجود دارد که اهمیت و نقش تغذیه را در حفظ سلامت بیماران ثابت کرده.متخصصان تغذیه معتقدند بهتر است تمام افراد مبتلا به MS بعد از آگاهی از برنامه تغذیه صحیح به تدریج و در چند مرحله از برنامه غذایی مناسب بهره ببرند. لذت بردن از غذا یک اصل مهم در تغذیه است و محرومیت مطلق از مواد غذایی مورد علاقه وجود ندارد و به همین علت اگر خوراکی هایی خارج از چهارچوب برنامه توصیه شده هستند می توانند به مقدار کم و در دفعات کمتر استفاده شوند.

مصرف چربی ها: به خاطر تشکیل ترکیبات سمی و مضر برای بافت دستگاه عصبی مرکزی و اثر مصرف چربی های ضروری که نقش مهمی در ترمیم و نگهداری سلول های عصبی دارند از اهمیت خاصی برخوردار است، خصوصا با توجه به عملکرد آن در بروز بیماری های قلبی و عروقی و افزایش وزن، مقدار چربی دریافتی و نوع آن باید مشخص شود.

پرهیز از:

- ?پختن و مصرف غذاهای چرب خصوصا گوشت های چرب و تمام چربی های با منشا حیوانی

-?فرآورده های لبنی پرچرب

- ?سس های مایونز و تمامی سس های دارای چربی زیاد

- ?غذاهای بسیار شیرین، کیک، بیسکویت شیرین، آبنبات

- ?غذاهای حساسیت زا مثل تخم مرغ، شیر، سیب زمینی، گوجه فرنگی، بادمجان، مخمرها، نان گندم و شکر، برخی از میوه ها( بسته به واکنش بیمار)، مواد غذایی با رنگ های افزودنی ( نوشابه ها) و یا مواد نگهدارنده ( کنسروها)، ادویه، تمام میوه ها و سبزی هایی که با افزایش دهنده های رشد تغذیه شده اند. ( سموم باقیمانده روی آنها شسته نشده اند، می تواند سمی و حساسیت زا باشد) بیماران خود باید با دقت به برنامه غذایی روزانه، غذاهای حساسیت زا را شناخته و آنها را حذف کنند

- ?مصرف کولا و چای

توصیه های غذایی:

مصرف- ?: چربی های محدود و انتخاب شده مانند امگا?

- ?میوه ها و سبزی های تازه و تمیز ( سبزی های دارای برگ سبز پررنگ)

- ?جوانه دانه ها که باید موقع شروع به جوانه زدن میل شوند

مایعات: آب تازه و تصفیه شده ? لیتر ?( لیوان) در روز، سایر چای های گیاهی و آبمیوه رقیق شده

اثر و خواص برنامه غذایی مناسب:

مواد غذایی علاوه بر رساندن انرژی اولیه به بدن موجب حفظ عملکرد مناسب و تقویت دستگاه های مختلف ( دستگاه ایمنی، قلب، عروق، اعصاب و) ... می شوند که نتیجه آن احساس خوب بودن و قرار گرفتن در وضعیت روحی و جسمی مطلوب است که در بیماری های مزمن اهمیت مضاعفی پیدا کنند.

### تغذیه خوب عمر ی طولانی همراه باسلامت

نویسنده:آتوسا بابک

منبع:روزنامه کیهان

امروزه میزان قابل توجهی از جمعیت جهان را افراد بالای ۵۰ سال تشکیل می دهند که برخی از آنها تا سنین بالاتر فعال و سالم هستند و برخی دیگر از کارافتاده و نیازمند مراقبت.

نکات قابل توجه در تغذیه سالمندان:

افراد بالای ۵۰ سال به سه دسته تقسیم می شوند: گروه ۵۰ تا ۶۵ سال، سالمندان جوان یعنی گروه ۶۵ تا ۷۴ سال و سالمندان کهنسال یعنی ۷۵ سال و بیشتر. در اینجا به نیازهای تغذیه ای دو گروه سالمندان جوان و سالمندان کهنسال می پردازیم، گروه اول می توانند از رژیم غذایی مناسب بزرگسالان پیروی کنند. گروه سالمندان جوان اگر به بیماری خاصی مبتلا نباشند توانایی ادامه فعالیت تا ۲۰ سال آینده را نیز خواهند داشت. بنابراین برای حفظ سلامت خود نیاز به فعالیت بدنی و رعایت رژیم غذایی مناسب دارند. گروه سالمندان کهنسال بیش از دیگر گروهها در معرض خطر ابتلا به بیماریهای مزمن می باشند لذا نیاز به مراقبتهای ویژه در آنها افزایش می یابد. جمعیت این گروه در جهان به طور روزافزون در حال افزایش است لذا توجه به نیازهای تغذیه ای آنها نیز از اهمیت خاصی برخوردار است.

نیازهای تغذیه ای

نیاز به انرژی در کهنسالان بخصوص آنهایی که پرهیز فعالیتی دارند کاهش می یابد. گرچه از میزان دریافت پروتئین، ویتامین و مواد معدنی نباید کاسته شود. بنابراین استفاده از غذاهای متنوع در هر دو وعده غذایی ضرورت دارد.

چربی:

برای کهنسالان بخصوص آندسته که از بیماریهای قلبی وعروقی رنج می برند، محدود کردن میزان دریافت چربی بخصوص چربی های اشباع شده (روغن حیوانی) ضرورت دارد. اما برای گروه سنی ۷۵ سال به بالا کاهش دریافت چربی پیشنهاد مناسبی نیست. معمولاً این گروه سنی از کاهش وزن وبی اشتهایی و ضعف جسمی رنج می برند. بنابراین در این موارد اضافه کردن چربی به وعده های غذایی باعث افزایش دریافت کالری شده و به تبع آن به افزایش وزن می انجامد.

فیبر

بسیاری از افراد کهنسال به دلیل بی فعالیتی و کاهش حرکت رودوی از یبوست و مشکلات روده رنج می برند. برای رفع این مشکل می توان از حبوبات، میوه و سبزیجات استفاده کرد. البته دریافت بیش از حد فیبر به صورت سبوس خام و غذاهایی که فیبر زیادی دارند مناسب نیست، زیرا به دلیل حجم زیادی که دارند دریافت مواد مغذی دیگر را محدود می کنند. نوشیدن حدود ۸ لیوان آب و مایعات در روز نیز کمک شایان توجهی به فعالیت روده می کند.

قند

بسیاری از کهنسالان بیش از حد قند مصرف می کنند گرچه محدود کردن میزان قند کاملاً بستگی به مواد غذایی مصرفی دیگر در طول روز دارد اگر رژیم غذایی آنها از تنوع کافی برخوردار باشد، نیازی به محدود کردن قند نیست چرا که مصرف قند به افزایش انرژی و وزن در آنها کمک می کند.

آهن

کم خونی در این گروه سنی رایج است. کاهش قدرت جذب آهن، استفاده از برخی از داروها و خونریزی در کنار یک رژیم غذایی فقیر مهمترین دلایل کم خونی در این گروه است. برای رفع این مشکل مصرف روزانه گوشت قرمز و منابع غیرگوشتی از قبیل غلات خشکبار و برگه میوه ها و سبزیجات سبز ضروری است. جذب آهن با مصرف منابع غنی از ویتامین C (مانند آب میوه، میوه تازه و سبزیجات) همراه با هر وعده غذایی بالا می رود.

روی

مصرف روی برای سلامت دستگاه ایمنی و بهبود زخمهایی از قبیل آفتهایی که براثر افزایش فشار خون به وجود می آیند، ضروری است. منابع روی شامل گوشت قرمز، غلات و نان سبوس دار و صدف دریایی می باشند.

کلسیم

دریافت میزان کافی کلسیم به کاهش از دست دادن کلسیم استخوانها که از سن ۳۰ سالگی آغاز می شود و در سنین بالاتر سرعت می یابد کمک می کند. مصرف روزانه منابع غنی کلسیم از قبیل شیر و لبنیات ضروری است.

ویتامینD:

ویتامین D برای جذب کلسیم لازم است که کمبود آن در سنین بالا موجب نرمی و تغییر شکل استخوانها می شود. مهم ترین منبع جذب ویتامین D نور خورشید است که معمولاً کهنسالان کمتر در معرض آن قرار می گیرند. لذا جهت اطمینان خاطر از دریافت

کافی ویتامین D، مصرف روزانه ۱۰ میکروگرم قرص ویتامین D ضروری است.

ویتامینB:

در صورت بروز بی اشتهایی در گروه سنی بالاتر از ۶۵ سال احتمال فقر غذایی و به تبع آن کمبود ویتامین هایی چون ویتامین B و مواد معدنی بالاتر می رود. تنوع غذایی تنها روش جلوگیری از کمبود این ریز مغذی است.

چه غذاهایی انتخاب کنیم:

تنوع غذایی بهترین روش برای اطمینان خاطر از دریافت تمام مواد غذایی مورد نیاز بدن است. بهتر است در روز ۳ وعده غذایی و میان وعده ها و ۶ تا ۸ لیوان مایعات مصرف کنید و از خوردن لذت ببرید.

چند نمونه میان وعده مغذی و مناسب:

- ساندویچ گوشت پخته با ماهی کنسرو شده و پنیر یا کره.
- نان و ماهی ساردین با لوبیا پخته، پنیر و تخم مرغ پخته
- بیسکوئیت سبوس دار با پنیر، کیک بدون قند، ماست، میوه، سوپ و حبوبات پخته غذاهای ریز می بایست هر روز مصرف شوند

مشکلات تغذیه ای کهنسالان:

کم اشتهایی و کاهش وزن: کهنسالانی که درآمد کمی دارند یا در خانه سالمندان زندگی می کنند یا دندانهای خود را از دست داده اند بیش از دیگران دچار مشکلات تغذیه ای می شوند. راه حل این مشکلات چه برای آنهایی که در خانه خود زندگی می کنند و یا کسانی که در مراکز نگهداری از کهنسالان زندگی می کنند، دریافت تعداد کافی از غذاهای پرانرژی و مغزی است.

برخی از این غذاها عبارتند از:

غذاهای چرب و قندی:

استفاده از انواع دسرها مانند ماست، شیربرنج، بستنی، کیک، فرنی و دسرهای آماده، بیسکوئیت و شکلات حداقل یک یا دو بار در روز همراه با غذا باعث تولید انرژی بیشتر می شود. اما در عین حال می بایست در نظر داشت که خوراکیهای ذکر شده جلوی اشتها را برای خوردن غذای اصلی که منبع اصلی دریافت ریزمغذی ها هستند نگیرند.

- استفاده از نوشیدنیهای غنی شده که معمولا در داورخانه ها ارائه می شوند در میان وعده ها برای دریافت کالری بیشتر سودمند هستند به شرط آن که جایگزین وعده های غذایی اصلی شوند.

اگر خویشاوند سالمند شما در بیمارستان یا خانه سالمندان اقامت دارد و کاهش وزن داشته است حتما در مورد غذاها و میان وعده هایی که در آن مرکز ارائه می شود از مسئول مربوطه سوال کرده و با وی در مورد تغییر رژیم مشورت کنید.

دلایل اصلی بدی تغذیه در مراکز نگهداری از سالمندان:

- ابتلای سالمند به یک یا چند بیماری
- تنهایی و افسردگی
- منوی غذایی یکنواخت
- غذاهای ناآشنا
- ارائه غذاهایی با محتویات نامناسب
- ساعات غذایی نامنظم
- حذف میان وعده ها و نوشیدنیهای مغذی
- نداشتن حق انتخاب در میزان وعده های غذایی
- کمبود پرسنل برای کمک به سالمندان در هنگام غذا خوردن
- نبود کنترل بر کاهش وزن سالمندان و میزان دریافت غذاها.
- نبود یا کمبود غذاهای تازه، سبزیجات بخارپز، میوه های تازه و ارائه غذاهایی با طعم نامناسب و تأکید بر غذاهایی که به سهولت آماده می شوند.

چاقی:

چاقی در هر سنی بخصوص در کهنسالی ناخوش آیند است چرا که خطر ابتلاـ به دیابت، اختلال در حرکت مفاصل و مشکلات تنفسی را بالاـ برده و باعث کم تحرکی می شود. برای آندسته از کهنسالانی که از چاقی رنج می برند رژیم های سخت غذایی توصیه نمی شود زیرا ممکن است میزان دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدنشان را محدود کند در عوض نوع و مقدار غذاها را می بایست تغییر داد به طور مثال می توان دریافت غذای چرب و قندی را محدود کرده و میزان غلات، نان، میوه ها و سبزیجات را بالا برد. افزایش ورزش روزانه نیز به کاهش وزن تدریجی کمک شایان توجهی می کند.

مشکلات بلع:

اگر متوجه بروز مشکلات بلعی در خویشاوند سالمند خود شده اید حتماً با دکتر معالج وی تماس بگیرید. چنین مشکلاتی ممکن است ناشی از ضعف سیستم عصبی، پارکینسون یا سکته های خفیف مغزی باشد. معمولا متخصصین گفتاردرمانی وجود و میزان وخامت چنین بیماریهایی را به آسانی تشخیص می دهند. بهترین نوع تغذیه برای این گونه بیماران نیز معمولاـ از سوی این متخصصین پیشنهاد می شود که عموماً عبارتند از غذاهای نرم و پوره شده و مایعات غلیظ. یک متخصص تغذیه نیز می بایست در جریان درمان از مغذی بودن رژیم غذایی اطمینان حاصل کند.

### بخوریم یا نخوریم؟

نویسنده:نیوشا قره گوزلو

منبع:روزنامه جوان

بی تردید همه ۲۴ ساعت شبانه روز ما در خوردن و یا برعکس در نخوردن خلاصه نمی شود اما به نظر می رسد با کسب آگاهی بیشتر نسبت به ارزش های غذایی خوراکی قادریم امر خوردن را سهل تر و ایمن تر کنیم. مثلاً گاه خوردن یک چاشنی معمولی خود دارویی به شمار می رود مانند زعفران و یا فلفل سفید و سیاه و قرمز و یا برعکس نخوردن یک ماده غذایی ولو بسیار ارزشمند ما را از گرفتاری تازه می رهاند برای نمونه نخوردن تخم مرغ خام! مطلب زیر تقریباً شامل چنین اطلاعاتی است.

الف- در یک غروب دل انگیز به همراه اهل خانواده به رستوران رفته اید و چلوکباب سفارش داده اید و منتظرید تا یک تخم مرغ درشت و تپل و البته خام کنار آن بشکنید، سخت در اشتباه هستید! این به هم درآمیخته شدن زرده و سفیده ای که می خورید عامل و ناقل بسیاری از بیماری های مرغ عزیز است. در حالی که اگر آن را خوب بپزید سرشار از مواد غذایی ضروری برای شماست. بنابراین برای همیشه، از فکر خوردن تخم مرغ خام بگذرید، لطفاً!

ب- بیشتر ما روی کباب سماق می ریزیم و بیشتر ما هم واقعاً نمی دانیم که چرا روی کباب سماق می ریزیم؟ تحقیقات یک استاد ایرانی در هلند نشان می دهد که خوردن گوشت پخته سبب تولید آنزیم هایی در بدن می شود که مضر است و سماق می تواند اثر این آنزیم را خنثی کند.او می گوید: برای همین است که با کباب سماق می خوریم و البته به لحاظ علمی اطلاع نداشتیم اما طی تجربه از مادر بزرگ ها این موضوع را دریافته ایم.

پ- به تازگی میزان یادگیری تان پایین آمده و مثل گذشته نمی توانید از حافظه تان کار بکشید؟ لازم شد فهرست مواد خوراکی یک روزتان را مرور کنید. تقریباً شیفته چیپس و انواع پفک هستید و به وقت گرسنگی «فست فود» سرکوچه شما را درمی یابد و یا شاید خیلی چیزهای شبیه به این ها جای میوه را در وعده های غذایی شما گرفته اند؟

اگر لازم شد باز هم سوال را برای خودتان تکرار نمایید و اکنون جواب: میزان حافظه و یادگیری تان پایین آمده به خاطر این که تمایل شما به خوردن میوه یا کم شده یا در حد فراموشی فرورفته است. به خاطر بیاورید زمانی را که ظرف حاوی توت فرنگی یا توت معمولی و ذغال اخته و... را تا آخرین دانه آن میل می کردید. به خاطر بسپارید که مصرف میوه همواره بر میزان جذب آهن اثر می گذارد و توان یادگیری را تقویت و بالا می برد.

### خوراکی های سالم برای فرزندان شما

نویسنده:مریم السادات کاظمی

منبع:روزنامه کیهان

توجه به تغذیه کودکان یکی از دغدغه های همیشگی والدین است. اهمیت این موضوع از آن جهت است که تغذیه مناسب در دوران خردسالی و پس ا ز آن نوجوانی، ضامن حفظ سلامتی و پیشگیری از انواع بیماری ها در آینده است. اما فراموش نکنید که نیاز بچه ها به انواع موادغذایی درهر گروه سنی متفاوت است. تغذیه کودکان باید متناسب با نیازهای آنان باشد زیرا بچه ها در سن رشد هستند، استخوان بندی آنها در حال شکل گیری است، فعالیت بدنی زیادی دارند و خیلی زودتشنه می شوند.

علاوه بر این، کودکانی که غذاهای سالم و مقوی می خورند، در مهدکودک و مدرسه آرامش و تمرکز بهتری دارند.بچه های در سن رشد، حتما باید غذاهای متنوع و متعادل بخورند. برای اینکه مطمئن شوید کودکتان دچار کمبود نخواهد شد، باید تمام پنج گروه غذایی (لبنیات، گوشت، ماهی و تخم مرغ، چربی ها، موادقندی و نشاسته، میوه ها و سبزیجات) در برنامه روزانه او گنجانده شود. به ذائقه کودک نیز حتماً توجه داشته باشید.

نوزادان و شیرخوارگان

دوران شیرخوارگی اساسی ترین مرحله تغذیه کودک به شمار می آید.تا چهار ماهگی، شیر تمام نیازهای غذایی نوزاد را تامین می کند. غذا دادن باید به تدریج و ابتدا با مقدار کم میوه و سبزی و فرنی آغاز شود. این غذاها که سرشار از انرژی، موادمعدنی و انواع ویتامین هاست، علاوه بر جسم برای هوش کودک نیز بسیار مفید است و انرژی روزانه او را تامین می کند. از حدود شش ماهگی می توان کودک را با طعم ماست و پنیر آشنا کرد و تا هفت ماهگی، روزانه ۱۰ گرم گوشت یا ماهی به او داد و این مقدار را به تدریج زیاد کرد تا در یک سالگی به ۲۵ گرم برسد.

آب و شیر را برای نوزادان شیرین نکنید

بهتر است نوزاد را به نوشیدنی های شیرین عادت ندهیم. شیرینی باعث پوسیدگی دندان شده و از طرفی ممکن است بر هم خوردن تعادل غذایی را درپی داشته باشد. به مرور که کودک با طعم های مختلف آشنا می شود، تغذیه او نیز تغییر می کند. در واقع تعادل غذایی نشان دهنده تغذیه متعادل است.

آب پرتقال برای نوزادان؛ آری یا نه؟

تا قبل از چهارماهگی ضرورتی ندارد به نوزاد آب پرتقال داده شود. عده ای از مادران به غلط تصور می کنند که آب پرتقال نیاز نوزاد به ویتامین ث را برطرف می کند، درحالی که شیر مادر تمام مواد موردنیاز بدن کودک را تامین می کند. اگر کودک از شیرخشک نیز تغذیه می کند، جای نگرانی نیست، چون در انواع شیرها ویتامین ث موجود است. علاوه براین، معده بعضی نوزادان

نمی تواند آب پرتقال را هضم کند و دچار حالت تهوع می شوند. توصیه می شود تا قبل از چهارماهگی به جز شیر هیچ ماده غذایی دیگری خصوصا آب پرتقال به نوزاد داده نشود. در خانواده هایی که حساسیت های غذایی دارند، این تنوع غذایی باید به بعداز شش ماهگی موکول شده و با مشورت پزشک باشد.متخصصان اطفال توصیه می کنند تنوع غذایی را با میوه ها و سبزیجات خام و یا کمپوت آغاز کنید و سپس آب میوه ها را در برنامه غذایی کودک بگنجانید. اگر می خواهید به کودک آب میوه بدهید، حتما در منزل میوه را آب بگیرید و هیچ شیرینی به آن اضافه نکنید. توجه داشته باشید که آب میوه جای میوه طبیعی را نمی گیرد.

خردسالان و کودکان

با آغاز دومین سال زندگی، شخصیت کودک رشد می کند و او سعی می کند تا با راه رفتن و انتخاب غذا، استقلال خود را به دست آورد. به مرور که کودک بزرگ می شود، روند رشد او نیز نسبت به ۱۲ ماه اول کندتر می شود. بچه ها در سن سه سالگی تقریبا به ۵۰٪درصد قد خود در بزرگسالی می رسند. دراین سن کودک کم کم می تواند به تنهایی غذا بخورد. باید غذاهایی انرژی زا و با تنوع غذایی مختصر برای او آماده کرد.از پنج سالگی به بعد، رشد کودک کندتر و تقریبا ثابت می شود و نیاز او به مواد انرژی زا تغییر می کند. کودک در این دوران باید از غذاهای سرشار از انرژی، پروتئین، کلسیم، آهن، ویتامین های آ، د و ث، میوه ها و سبزیجات استفاده کند و حتماً تنوع غذایی داشته باشد تا در آینده دچار کمبود نشود. مصرف غذاهای حاوی نشاسته، میوه ها و سبزیجات، گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ و دانه های روغنی در وعده های غذای اصلی و میان وعده ها رشد مطلوب کودک را درپی دارد. اگر بچه ها فعالیت بدنی زیادی دارند، باید آنها را عادت داد که مرتب مایعات بنوشند. از بین نوشیدنی ها، آب تنها مایع حیاتی برای بدن است و هیچ کالری ندارد. استفاده از دیگر نوشیدنی ها مثل شیر، دوغ و انواع آب میوه ها برای تنوع و تامین آب بدن نیز مفید است.

موادغذایی از نظر اشتها و میل میان کودک به سه دسته تقسیم می شوند:

- گروه اول:نوشیدنی ها و موادغذایی گیاهی که کودک هرچقدر میل داشته باشد، می تواند از این خوراکی ها استفاده کند

نوشیدنی ها: روزانه حداقل ۸۰۰ میلی لیتر آب، نوشیدنی های گرم مانند چای، قهوه و... بدون شیرینی و آب میوه ها با توجه به فعالیت بدنی کودک

نان و غلات: حداقل ۱۷۰ گرم یعنی ۲ تا ۳ مرتبه در روز

سیب زمینی، ماکارونی، برنج: حداقل ۱۳۰ گرم یعنی ۱مرتبه در روز

سبزیجات: حداقل ۲۰۰ گرم در روز

میوه ها: حداقل ۲۰۰ گرم در روز

- گروه دوم: خوراکی های با منشا حیوانی با توجه به نیاز بدن کودک باید در برنامه غذایی گنجانده شود

شیر و لبنیات: حداقل ۳۵۰ گرم در روز

گوشت، سوسیس:حدود ۴۰ گرم در روز یا ۲۸۰ گرم در سه وعده در طول هفته

تخم مرغ: ۲ عدد در هفته

ماهی: ۱ تا ۲ مرتبه در هفته، تقریبا ۱۰۰گرم

- گروه سوم: غذاهای چرب و شیرین که خوردن آن فقط برای تنوع و به ندرت توصیه می شود

روغن، مارگارین، کره: مقدار کمی در روز

شیرینی جات، ساندویچ: به ندرت و فقط برای تنوع

مواد غذایی مفید و لازم برای بچه ها

سبزیجات و میوه ها میوه ها و سبزیجات حتما باید در تمام وعده های غذایی کودکان در سن رشد گنجانده شود، حتی اگر کودک تمایلی به خوردن نشان ندهد. بسیاری از کودکان چندان علاقه ای به خوردن میوه ها و سبزیجات ندارند. در انگلستان، از هر سه کودک، یک نفر در روز کمتر از یک میوه می خورد. در فرانسه وضع از این هم بدتر است؛ به طوری که ۸۱٪ بچه های ۳ تا ۱۴ سال کمتر از سه تکه میوه و سبزی در روز می خورند. چطور می شود کودکان را به خوردن میوه ها و سبزیجات که بسیار برای سلامتی مفید و ضروری است، تشویق کرد؟ تحقیقات نشان می دهد که سبزیجات خوراکی های لذیذی برای بچه ها به حساب نمی آید. برای اینکه کودک علاقمند به خوردن میوه و سبزی شود، ابتدا سعی نکنید با خرید میوه هایی که او دوست ندارد، او را مجبور به خوردن کنید. او را با خود به بازار ببرید و بخواهید طعم میوه های جدید را بچشد و هر کدام را دوست داشت، برایش بخرید.کودکان بین سن یک تا سه سال، باید روزانه ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم میوه و سبزی تازه یا آب گرفته شده بخورند. از آنجا که میوه ها و سبزیجات دارای خواص مشابه هستند، می توان یکی را جایگزین دیگری کرد.سرشار از ویتامین ها و فاقد کالری آب اصلی ترین عنصر میوه ها و سبزیجات است به نحوی که ۹۰ درصد وزن آنها را آب تشکیل می دهد. آب میوه ها جز در مورد چند میوه، چندان انرژی ندارد. سبزیجات و میوه ها حاوی مقادیر بالای ویتامین ها خصوصا ویتامین ث هستند. سبزیجات سبز و قرمز و میوه های زرد و نارنجی سرشار از کاروتن و پرو ویتامینA نیز هستند. این محصولات خوشمزه معمولا بوی خوشایندی دارند و منبع غنی فیبر، سلولز و پکتین محسوب می شوند که تاثیر مهمی در فعالیت های روده ای دارند.

درصد قند در هر صد گرم میوه و سبزی

موز، انگور، گیلاس: ۲۰٪درصد

پرتقال، لیمو، توت فرنگی: ۱۰درصد

کدو تنبل، اسفناج، گوجه فرنگی، کلم، کاسنی فرنگی، طالبی، خربزه: ۶٪ درصد

گلابی، سیب، آناناس، آلو، نخود فرنگی: ۱۴درصد

تره فرنگی، هویج، پیاز، لوبیا: ۱۰درصد

کاهو، خیار: ۲٪

ارزش غذایی سبزیجات با توجه به خام و پخته بودن تغییر می کند. سبزیجات خام سرشار از آب، ویتامین ها و مواد معدنی هستند. هرچه پوست میوه و سبزی ضخیم تر باشد، ویتامین ها بهتر حفظ می شوند.

رنگین کمان سلامتی

- نارنجی: مرکبات، هلو، هویج، خرمالو، انواع فلفل
- قرمز: گوجه فرنگی، هندوانه، توت فرنگی، گیلاس
- بنفش: آلو، تمشک، سالاد، انجیر، میوه های جنگلی، بادمجان
- سفید: سیب، کلم، پیاز، قارچ، کرفس
- سبز: کلم بروکلی، جعفری، اسفناج، کیوی

شیر و لبنیات

کودکان بین یک تا سه سال روزانه به ۵۰۰ تا ۶۰۰ میلی لیتر شیر یا دیگر فرآورده های لبنی نیاز دارند. مصرف بیش از یک لیتر شیر در روز توصیه نمی شود زیرا باعث افزایش چربی خون می شود.

شیر که سرشار از پروتئین، کلسیم، چربی های حیوانی انرژی زا، مواد معدنی، قند، ویتامین های آ، د و ب است، تاثیر بسیاری در رشد مطلوب کودکان دارد. شیر را می توان تا دو سالگی با شیشه و پس از آن با فنجان به کودک داد اما اگر کودک باز هم تمایل دارد که با شیشه شیر بنوشد، او را منع نکنید.

کلسیم، فسفات و ویتامین

پروتئین موجود در شیر از نظر ارزش غذایی مانند پروتئین گوشت و بالا-تر از پروتئین های گیاهی است و این مزیت را دارد که نسبت به گوشت و سبزیجات قیمت پایین تری دارد. تنها قند شیر، لاکتوز است. هر لیتر شیر خالص، ۶۸۰ کالری انرژی دارد. در شیر کم چرب این مقدار به ۳۶۰ کالری می رسد و به علت حذف چربی ها فاقد ویتامین های آ و د است. شیر، فسفات و کلسیم بدن را نیز تامین می کند. آهن تنها عنصری است که در این نوشیدنی مفید وجود ندارد.فرآورده های لبنی در واقع تنوع در مصرف شیر است. پنیر به عنوان یکی از مهم ترین لبنیات، بسیار قابل هضم است. لا-کتوز موجود در شیر که معمولا- در بعضی افراد ایجاد حساسیت می کند، در این محصول لبنی از بین می رود. مقدار آب و چربی با توجه به انواع مختلف پنیر متفاوت است. پنیر نیز مانند شیر حاوی کلسیم و فسفر است.ماست که یکی دیگر از بهترین و خوشمزه ترین فرآورده های لبنی است، تمام عناصر موجود در شیر را دارد. از آنجا که لاکتوز شیر در ماست به اسید لاکتیک تبدیل می شود، برای افرادی که دچار ناراحتی های روده هستند، بسیار مفید است.بهتر است که ماست شیرین نباشد.

آب

آب مایع حیات و مهم ترین عنصر تشکیل دهنده بدن است. حدود ۵۰درصد وزن بدن ما را آب تشکیل می دهد، هیچ تغییری در متابولیسم بدن ایجاد نمی کند و فاقد انرژی است. علاوه بر نوشیدن آب، تمام مواد غذایی به جز روغن و شکر، دارای مقادیری آب هستند و بخشی از نیاز بدن را تامین می کند.

مقدار متوسط آب در بعضی از خوراکی ها

نان: ۳۴درصد

گوشت و ماهی: ۷۰-۶۵درصد

تخم مرغ: ۷۵ درصد

سبزیجات تازه: ۹۰ درصد

میوه ها: ۹۵ تا ۸۰ درصد

هر زمان که کودک احساس تشنگی کرد و مایل به آب خوردن بود، او را منع نکنید. اشکالی ندارد قبل از غذا، پس از دویدن، اگر احساس گرما می کند یا عرق کرده است و حتی بعد از خوردن سوپ، آب بنوشد.

### نوشیدن ۶ تا ۸ لیوان آب در روز برای حفظ سلامتی ضرور

منبع:روزنامه کیهان

آب مهمترین بخش تشکیلاتی بدن انسان محسوب می شود. در صورتی که ۱۵درصد آب بدن انسان خارج شود خطر جانی او را تهدید می کند. از این رو برای هر فرد، نوشیدن آب لازم است. بررسی ها ثابت می کند، نوشیدن آب از طریق علمی و منظم از نوشیدن آب براساس میل فرد به مراتب بهتر است.

به گزارش سایت پزشکان بدون مرز به نقل از «رادیو چین»، به منظور تضمین سلامتی بدن، انسان باید هر روز قدری آب بنوشد که بدن به آن نیاز دارد و باید معادل میزان آب دفع شده از بدن باشد. ما هر روز باید حدود ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی لیتر تقریبا معادل شش الی هشت لیوان آب آشامیدنی بنوشیم. در چنین صورتی متابولیسم بدن انسان مطلوب خواهد بود. با این حال میزان نوشیدن آب

آشامیدنی بدون تغییر است. در مواقع ورزش و کار زیاد باید بیشتر آب نوشید.

چه نوع روشی برای نوشیدن آب صحیح است و نوشیدن آب در چه موقع بهتر است؟ بسیاری از مردم احتمالا پاسخ خواهند داد، زمانی که احساس تشنگی می شود. پرفسور «لی چی فو» از دانشگاه پزشکی چون چینگ معتقد است، این کار اشتباه است. وی معتقد است:

«انسان نباید پس از آنکه خیلی تشنه شد، آب آشامیدنی بنوشد. این نشان می دهد بدن فاقد آب آشامیدنی کافی است و مرکز اعصاب تحریک شده است. از این رو معمولا در روزها قبل از احساس تشنگی باید قدری آب نوشید.»

تشنگی علامت نیاز به آب است. درواقع در این موقع بدن کم آب شده است. این عادت نامطلوب باعث شده است بدن ما همیشه دچار کم آبی شود و به دنبال آن به سلامتی ضرر برسد. زمان نوشیدن آب نیز مهم است.

معمولا بهتر است پس از مسواک زدن دندان ها یک لیوان آب جوشیده شده نوشیده شود، بهتر است حدود ساعت ۱۰ صبح، پس از صرف نهار و تقریبا ساعت ۱۵ بعدازظهر، قبل از صرف شام و قبل از خوابیدن یک لیوان آب نوشید. چرا این ساعات برای نوشیدن آب انتخاب می شود؟ پس از خواب در تمام شب، بدن انسان به آب نیاز دارد، بامداد شکم خالی است، آب سریعا وارد خون می شود و باعث می شود که خون غلیظ ،رقیق گردد و به گردش عادی خون مساعدت می شود. در چنین صورتی می توان از ابتلاـ به بیماری های قلبی و عروق مغز جلوگیری کرد. این برای بهبود روند گردش خون و تأمین خون و متابولیسم کلیوی مساعد بوده و می تواند سموم بدن را دفع کرده و معده را پاک کند. ساعت ۱۰ قبل از ظهر، پس از چند ساعت کار لازم است آب نوشیده شود تا آب دفع شده جبران گردد. با نوشیدن یک لیوان آن پس از صرف نهار، می توان هاضمه را تقویت بخشید. حدود ساعت ۱۵، با یک لیوان آب مغز هوشیار و بدن سرحال می شود. با نوشیدن یک لیوان آب قبل از صرف شام، احساس سیری می شود و از چاقی جلوگیری می گردد. به دلیل آنکه انسان پس از به خواب رفتن گردش خون کندتری پیدا می کند و خونش غلیظ می گردد، با نوشیدن آب قبل از خواب می توان خون را رقیق و از لخته شدن خون پیشگیری کرد. این برای سالخوردگان مهم است.

علاوه بر این، نوشیدن آب برای انسان درحال ورزش بسیار مطلوب و علمی است. «جئوبوی» از بیمارستان دانشگاه پزشکی چون چینگ چین گفت: «نوشیدن آب در جریان ورزش مهم و علمی است. می دانیم هنگام ورزش عرق زیادی از بدن انسان خارج می شود. باید قبل از تشنگی آب نوشید تا تعادل برقرار گردد. دوم- پس از ورزش هنگام نوشیدن آب باید توجه کرد که اندک و چندین بار آب نوشیده شود.»

وی گفت: علت مسمومیت آب با کم شدن نمک در بدن انسان ربط دارد. انسان در جریان ورزش عرق زیادی می کند و نمک بدن کم می شود. خوردن آب در این موقع به صورت افراطی خطرناک بوده و باعث مسمومیت می شود. پس از ورزش حرارت بدن بالا می رود، آب به شکل عرق از بدن بیرون می رود و همراه آن نمک زیادی خارج می شود و توانایی بدن کاهش می یابد و باید بیشتر آب نوشید اما نباید سیراب شد.روش صحیح نوشیدن آب پس از ورزش این است: اول باید با آب دهان را شستشو داد، سپس اندکی آب نوشید. مدتی بعد باید باز هم نوشید. البته پس از آنکه عرق زیادی دفع شد. این برای سلامتی مساعد است.

در پایان یادآور می شود در زندگی روزانه نباید آب راکد و مانده نوشید. این در رشد بدن تأثیرات منفی دارد. میانسالان و سالخوردگان را نیز سریع تر پیر می کند. دوم آبی که در ظروف گرم کننده الکترونیکی مکررا جوشیده می شود. اگر همیشه این نوع آب نوشیده شود، به معده و روده انسان ضرر می رساند و مواردی از این قبیل که باید مراعات شود.

## شیر سرچشمه آب حیات

نویسنده:ماندانا ملاعلی

منبع:روزنامه جام جم

:اسکندر راه را به خطا رفته بود چشمه آب حیات نه در ظلمات که در روشنای وجود مادر نهفته است. مگر غیر از آن است که نوزادی ضعیف و رنجور با نوشیدن این مایع عجیب ، زندگی ، محبت ، نیرو و امنیت را به یکباره دریافت می کند؟ آب حیات نوشیدنی بی دریغ و گوارایی است که از سینه مادر می جوشد و بی منت و جستجو به کودک ارزانی می شود. اولین بهانه ای که لبهای پرسان کودک را از شیر مادر جدا کرد کار بود. پژوهش های اجتماعی نشان می دهد همزمان با اشتغال مادران میزان استفاده کودکان از شیر مادر کاسته می شود. ضربه دوم را تمایل به تناسب اندام ، اشرافی گری و مد شدن دایه داری وارد کرد و ضربه آخر غذاهای جایگزینی بود که از بدو تولد مادران را از پذیرش مسوولیت خلاص می کرد؛ به نحوی که امروز تبلیغ شیرخشک و به نمایش گذاشتن آن در داروخانه ها از علل کاهش شیردهی مادران به فرزندان است.

کودکان ۲ برابر محروم تر از قبل

طبق آخرین آمار شاخص تغذیه کودک با شیر مادر از ۴۷ درصد در سال ۱۳۷۹ به ۲۳ درصد در سال ۱۳۸۴ رسیده است. آمار بیانگر آن است که در ایران بیش از نیمی از نوزادان قبل از ۴ ماهگی از تغذیه انحصاری با شیر مادر محروم می شوند. فراوانی این کار در مناطق روستایی و شهری یکسان است ، اما در برخی مناطق چون استان های سیستان و بلوچستان و هرمزگان این امر شایع تر است. طبق آخرین آمار، تنها ۲۴.۴ درصد زنان در سیستان و بلوچستان و ۳۸.۸ درصد زنان در استان هرمزگان در ۶ ماه اول زندگی نوزادانشان آنها را منحصرا با شیر خود تغذیه می کنند. دکتر خلیل فریور در این باره می گوید: تغذیه انحصاری کودک با شیر مادر تا ۶ ماهگی و توجه به عدم استفاده از گول زنک ، شیشه ، بطری و شیرخشک برای رشد و سلامت کودکان ضرورت دارد. وی می افزاید: براساس همین آمار برای ۲۹.۵ درصد از کودکان زیر یک سال از شیشه و پستانک و برای ۱۵ درصد نیز از ابزارهای گول زنک استفاده شده است.

بیمارستان های دوستدار کودک

دکتر فریور تاکید می کند: در این زمینه بیمارستانهای دوستدار کودک لازم است رعایت اصول شیردهی صحیح را به مادران توصیه کرده و آموزش دهند. این در حالی است که این بیمارستان ها چند سال است در اجرای تمام شاخصهای صحیح شیردهی راه افول را پیش گرفته اند. بیمارستان های دوستدار کودک ملزم هستند ۱۰ اصل را بر اساس استاندارد رعایت کنند تا دوستدار کودک شناخته شوند. اهم این اصول را ترویج تغذیه با شیر مادر، تقویت مهارت کارکنان برای آموزش شیردهی به مادران ، وجود گروههای حامی برای راهنمایی مادران پس از مرخصی از بیمارستان و جدا نکردن مادر و نوزاد از هم است.

شیر مادر تاکی؟

تغذیه انحصاری با شیر مادر از بدو تولد ضروری است. مادر باید از دادن آب ، آب قند، شیر مصنوعی و سایر مایعات و غذاها در ۶ ماه اول به شیرخوار بپرهیزد. پزشکان اطفال فقط شیر مادر و قطره مولتی ویتامین را در ۶ ماه اول کافی می دانند. آنان توصیه می کنند تغذیه با شیر مادر را تا پایان دو سالگی همراه با غذاهای کمکی ادامه دهید. آنها توصیه می کنند مادران از به کار بردن شیشه و پستانک جدا خودداری کنند. زیرا موجب کاهش میل مکیدن شیرخوار از پستان و کاهش شیر مادر می شود، موجب انتقال عفونت ها و آلودگی ها و بیماری به شیرخوار می شود و فرم دندانها و قالب فکها را تغییر می دهد.

اگر شاغل هستید

امروز دولت به فکر روشهایی است که در عین حفظ حق مشارکت اجتماعی زنان ، حقوق خانواده نیز حفظ شود. تصویب قانون مرخصی شش ماهه پس از زایمان نیز در همین راستا انجام شد. مادران شاغل پس از گذران ۶ ماه مرخصی زایمان نیز می توانند با رعایت اصولی به شیر دادن نوزادشان ادامه دهند. تغذیه با شیر مصنوعی سبب کاهش بهره هوشی و تضعیف رابطه عاطفی مادر و فرزند می شود متخصصان اطفال توصیه می کنند پس از بازگشت به کار، دفعات شیردهی در عصر و شب افزایش یابد یا در صورت امکان از مرخصی ساعتی شیردهی برای تغذیه شیرخوار با شیر مادر در طول ساعت کار استفاده شود. شما حتی می توانید شیر خود را بدوشید. تخلیه مرتب پستان ها به افزایش شیر کمک می کند. شیر دوشیده شده را برای تغذیه شیرخوار ذخیره کنید تا در زمان دور بودن از او با این شیر تغذیه شود. شیر دوشیده شده مادر را باید با قاشق و فنجان به شیرخوار بدهند. شیر دوشیده شده ۶ – ۸ ساعت در دمای اتاق (محل خنک)، تا ۴۸ ساعت در یخچال و ۳ماه در فریزر قابل نگهداری است.

شروع به موقع تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شیر مادر را بلافاصله بعد از زایمان (یا بلافاصله پس از به هوش آمدن در سزارین) شروع کنید. هر چه تغذیه با شیر مادر زودتر شروع شود، شانس موفقیت شیردهی بیشتر است. شیر مادر به تنهایی درشش ماه اول تولد برای شیرخوار کافی است و در ۶ ماه دوم تولد انرژی لازم ۵۰ درصد از شیر مادر و ۵۰ درصد از تغذیه تکمیلی تامین می شود. مقام مادر شیر ده در آیه ۱۴ سوره لقمان ذکر شده و بعد از شکرگذاری خالق شکرگذاری مادر توصیه شده است. در سوره بقره آیه ۱۳۳ مدت شیر دادن ۲ سال تمام آمده و اکنون بعد از ۱۴۰۰ سال سازمان بهداشت جهانی مدت ۲ سال شیردهی مادر را تاکید کرده است.

خطرات تغذیه با شیر مصنوعی

شیر مصنوعی فاقد عوامل ایمنی بخش دربرابر بیماری هاست. ابتلای شیرخوار را به بیماری های عفونی و اختلالات گوارشی بیشتر می کند. زمینه ساز ابتلا به حساسیت ها مثل آسم و اگزما، چاقی مفرط، بیماری های قلبی و عروقی و دیابت در آینده است. کاهش بهره هوشی و تضعیف رابطه عاطفی مادر و فرزند را موجب می شود.

زندگی را دریغ نکنید

پیشتر گفتیم شیر آب حیات بشر است. نگاهی به تاثیر تغذیه با شیر مادر موید این ادعاست. شیر مادر حاوی کلیه مواد مغذی ، آنتی بیوتیک ها، هورمون ها، عوامل ایمنی و آنتی اکسیدان های لازم برای نوزاد است. تغذیه از شیر مادر موجب کاهش خطر مرگ و میرهای نوزادان در اولین سال تولد آنها می شود. ادامه تغذیه با شیر مادر به طور بالقوه هر ساله در امریکا از وقوع ۷۲۰ مورد مرگ نوزادان پس از زایمان جلوگیری می کند. محققان ۱۲۰۴ نوزاد ۲۸ روزه تا یک ساله را بر اثر امراضی به جز ناهنجاری های مادرزادی و سرطان مرده بودند با ۷۷۴۰ نوزاد که هنوز پس از گذشت یکسال از تولدشان سالم مانده اند مورد مطالعه قرار دادند. احتمال مرگ و میر در میان نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند ۲۰ درصد به نسبت سایرین کاهش می یابد. به همین ترتیب ادامه تغذیه از شیر مادر با کاهش هرچه بیشتر خطر مرگ نوزاد رابطه مستقیم دارد.

این پژوهش ها در مورد هر دو گروه نوزادان سیاه پوست و سفید پوست صدق می کند و نتایج یکسانی در پی داشته است. به همین ترتیب در میان نوزادان تغذیه شده از شیر مادر در ایالات متحده به مراتب کمتر دچار بیماری های مختلف بویژه امراض عفونی می شوند. تغذیه از شیر مادر در کشورهای در حال توسعه به دلیل جلوگیری از بروز اسهال و ذات الریه بسیار نجات بخش است. کاهش عفونت های گوارشی بخصوص اسهال و استفراغ ، کاهش عفونت های تنفسی ،کاهش عفونتهای ویروسی وباکتریال وقارچی به علت عوامل اختصاصی وغیر اختصاصی شیر مادر، رشد وتکامل مطلوب شیر خوار و ایمن سازی طبیعی کودک از جمله فواید تغذیه با شیر مادر به حساب می آید. طبق آمار منتشر شده توسط یونیسف تغذیه با شیر مادر سالانه جان یک میلیون و ۳۰۰ هزار کودک را در جهان نجات می دهد. با استفاده از تغذیه انحصاری با شیر مادر و به کارگیری شیوه های تغذیه تکمیلی ، می توان تعداد کودکان زیر ۵ سال را که از سوئتغذیه جان خود را از دست می دهند، کاهش داد.

سوء تغذیه عامل بیش از ۵۰ درصد مرگ و میر در میان کودکان زیر ۵سال در جهان است.

## تغذیه مناسب سردرد و میگرن

سردرد معمولاً ـ به صورت دردی مبهم تعریف می شود که به دنبال ناراحتی یا استرس ایجاد می شود. از علل مهم آن بعد ازموارد مذکور می توان به مشکلات مربوط به عضلات پشت یا گردن اشاره کرد. اگر درد متعاقب بیدار شدن ازخواب ایجاد شود، معمولاً نشان دهنده فشار خون بالا است. حدود ۱۰ درصد از سردردها به عنوان سردردهای میگرنی نامیده می شوند که معمولاً ـ علل ژنتیکی دارند. این نوع سردردها ناشی ازگشاد شدن یا تنگ شدن عروق مغز است. توجه کنید اگر به صورت ناگهانی و شدید دچار سردرد شدید برای تشخیص علت آن حتماً بایستی به پزشک مراجعه نمایید. مواد غذایی حساسیت زا ممکن است در حین خوردن غذا آشکار شود و پس از مدتی که هضم و جذب صورت گرفت، باعث ایجاد میگرن شود. تغییرات هورمونی و استرس نیز ممکن است از علل مهم میگرن باشد.

مواد غذایی حاوی عناصر و ترکیباتی هستند که عروق خونی را تحت تاثیر قرار می دهند و در افرادی که مستعد به سردردهای میگرنی هستند ایجاد مشکل می نمایند. این ترکیبات در غذاهایی چون شیر گاو، شکلات و پنیر سفت و کهنه، مرکبات، کنسروهای گوشت و ماهی، محصولات تخمیری، آجیل، انجیر، خرما، کشمش، پیاز، آسپارتام یا قندهای رژیمی و کافئین دیده می شود. بنابراین از مصرف آنها بایستی پرهیز نمایید. سیگار و قرص های ضد بارداری نیز در ایجاد سردرد نقش دارند. چربی های اشباع شده نیز یکی از علل مهم ایجاد سردردهای میگرنی هستند که علت آن به واسطه افزایش ترشح مواد ایجاد کننده سردرد است.

مواد مغذی مفید در سردردها

– ویتامین ب ۱۲: ممکن است که باعث کاهش علائم شود.

– منیزیوم:باعث کاهش سردردهای میگرنی بالاخص در زنان می شود. لازم به توضیح است منیزیوم بایستی همراه با ویتامین ب شش مصرف شود، چرا که این ویتامین باعث تجمع داخل سلولی منیزیوم شده و در میگرن های شدید و حاد تجویز این دارو تحت نظر پزشک بسیار موثر است.

– کلسیم:ممکن است باعث کاهش علائم شود و بایستی همراه با ویتامین دی مصرف شود.

یک نکته بسیار مهم آنکه روغن گل پامچال دارای خاصیت ضد التهابی بوده و باعث کاهش درد در این بیماران می شود.

عوامل غذایی تشدیدکننده میگرن

۱- گلوتامات: نمک یا اسید آمینه ای که در بافت های عصبی موجود است. این ماده در محصولات آماده شده به میزان زیادی وجود دارد. به این منظور باید برچسب روی محصولات را به دقت مطالعه کرد. این ماده در انواع کنسرو و غذاهای یخی وجود دارد.

۲- آمین ها: بعضی غذاهای حاوی آمین ها، فعال کننده رگ ها هستند و به نظر می رسد آغازگر انقباض رگ های خونی در مغز می باشند. تیرآمین و فنیل اتیل آمین دو ماده اصلی مسبب این مشکل هستند. اگرچه سایر آمین ها نیز ممکن است اثرات مشابهی داشته باشند. در ذیل به بررسی منابع برخی آمین ها می پردازیم. تیرآمین در، برخی پنیرها به خصوص پنیرهای مانده، میوه ها و سبزی های کال و فاسد، خوراک کلم، مخمرها، انواع آجیل، ماهی شور، کنسرو شاه ماهی، خامه ترش، آواکادو، سوسیس های تخمیری و گوشت های مانده یا چرب وجود دارد. فنیل اتیل آمین در کاکائو، شکلات، پنیر و مواد غذایی ای که دارای این سه ماده غذایی هستند، یافت می شود. اکتویامین در مرکباتی مثل لیمو، پرتقال، گریپ فروت و ... یافت می شود. مواد غذایی نام برده از گروه آمین ها، باعث افزایش آزاد شدن سروتونین در مغز و تحریک اعصاب مغز می شوند. همچنین ایجاد سردرد می کنند.

۳- مس: گمان می رود که مس در متابولیسم آمین های فعال کننده رگ ها نقش داشته باشد و احتمال بروز حمله میگرن را افزایش دهد. آجیل ها، شکلات، جوانه گندم و صدف خوراکی ازمنابع غذایی حاوی مس به شمار می روند. پرتقال و گریپ فروت و نارنگی باید از رژیم غذایی حذف شوند. زیرا مرکبات جذب روده ای مس را افزایش می دهند و ممکن است در فرآیند آغاز حمله های میگرن نقش داشته باشند.

۴- کافئین: زیاد مصرف کردن و یا کاهش کافئین در بدن نیز در تشدید میگرن موثر است. هم چنین ترک ناگهانی مصرف چای و قهوه، که هر دو کافئین دارند، ممکن است در برخی اشخاص مستعد، زمینه ساز بروز میگرن باشد.

۵- مواد غذایی چرب و سرخ شده: مواد چرب و مواد غذایی ای که با روغن زیاد سرخ می شوند عامل تشدید میگرن هستند.

۶- نیتریت: سوسیس و گوشت نمک سود که به آنها ماده نگه دارنده نیتریت افزوده شده، نباید مصرف شود، چون می توانند عامل بروز میگرن در افراد مستعد باشند.

غذاهای مفید

مرغ، خروس و بوقلمون از دسته غذاهای کم چرب و غنی از پروتئین هستند. مصرف غذاهای پروتئینی منجر به نوسان میزان قند خون نمی شود. گمان می رود که کمبود میزان قند خون از جمله عوامل میگرن است. غذاهای پروتئین دار نظیر تخم مرغ، گوشت گاو و حبوبات باید در هر وعده غذایی گنجانده شوند. مصرف میان وعده های حاوی پروتئین فراوان نیز مفید است. سیب، گلابی، گیلاس، زردآلو و انگور میوه هایی هستند که مصرف آن ها موجب افزایش منظم قند خون می شود. این میوه ها میان وعده های غذایی بسیار خوبی برای حفظ و کنترل قند خون هستند. حلیم جو، نان چاودار و حبوباتی نظیر لوبیا قرمز، عدس سبز و قرمز، نخود و لوبیا همگی دارای فیبرهای محلول بوده و به تثبیت قند خون کمک می کنند. این غذاها منابع خوب کربوهیدرات بوده و حبوبات نیز منابع خوب پروتئین هستند.

## غذاهای کمکی بعد از ۶ ماهگی

به گفته پزشکان باید شیرخواران را در ۶ماه اول بطور انحصاری با شیر مادر تغذیه کنید و غذاهای کمکی را از پایان ۶ماهگی (۱۸۰ روزگی) همراه با تداوم تغذیه با شیر مادر شروع نمایید. به تغذیه مکرر و برحسب تقاضای شیرخوار با شیرمادر تا ۲سالگی یا بیشتر ادامه دهید.

با استفاده از اصول مراقبت روانی، اجتماعی به «تغذیه مؤثر» شیرخواران بپردازید. بویژه روشهای زیر:

شیرخواران را خودتان مستقیماً تغذیه نمائید و کودکان بزرگتر را وقتی که خودشان غذا می خورند، کمک کنید و نسبت به نشانه های سیری و گرسنگی آنها حساس باشید.

شیرخواران را به آرامی و صبورانه تغذیه کنید و آنها را برای خوردن تشویق کنید اما مجبورشان نکنید.

اگر کودکان از خوردن بسیاری از غذاها امتناع می کنند، غذاهایی با ترکیبات مختلف، طعم ها و قوام مختلف و روشهای متفاوت را برای تشویق آنها تجربه کنید.

آشفتگی را در طول غذا دادن به کودک به حداقل برسانید، اگر کودک به سهولت علاقه خود را به غذا از دست می دهد.

به یاد داشته باشید که زمان غذاخوردن فرصتی برای آموختن و ابراز محبت است. در طول غذا دادن به کودک با او صحبت کنید و تماس چشم با چشم با او داشته باشید.

تهیه و ذخیره سالم غذاهای کمکی.در هنگام تهیه و تدارک غذا بهداشت را رعایت کنید. از جمله:

شستن دستهای کودک و مراقبت کننده از او قبل از تهیه و خوردن غذا

ذخیره کردن غذاها بطور سالم و صرف غذاها بلافاصله پس از تهیه

استفاده از ظروف تمیز برای تهیه و تدارک غذا

استفاده از فنجان ها و کاسه های تمیز برای غذا دادن به کودک پرهیز از استفاده از بطری که تمیز کردن آن مشکل است. –مقدار غذاهای کمکی مورد نیاز.

غذاهای کمکی را از پایان ۶ماهگی با مقادیر کم شروع کنید و همزمان با رشد کودک، مقدار غذا را افزایش دهید و تغذیه او با شیر مادر را بطور مکرر ادامه دهید. انرژی دریافتی مورد نیاز از غذاهای کمکی برای شیرخوارانی که دریافت «متوسط» شیر مادر دارند در کشورهای در حال توسعه تقریباً ۲۰۰کیلو کالری در روز برای سنین ۸-۶ ماهگی، ۳۰۰کیلو کالری در روز برای سنین ۱۱-۹ ماهگی و ۵۵۰کیلو کالری روزانه برای کودکان ۲۳-۱۲ ماه است. این مقادیر در کشورهای توسعه یافته قدری متفاوت است (۱۳۰، ۳۱۰ و ۵۸۰ کیلو کالری روزانه به ترتیب برای سنین ۸-۶ماه، ۱۱-۹ و ۲۳-۱۲ ماه است) چون دریافت متوسط شیر مادر برای آنها متفاوت می باشد.

قوام غذاها

همانطور که کودک بزرگتر می شود، مطابق با نیازها و توانایی های او قوام و تنوع غذاهای کمکی را افزایش دهید. شیرخواران در شروع تغذیه تکمیلی می توانند غذاهای پوره شده، نرم شده و نیمه جامد را بخورند. تا ۸ماهگی اکثر شیرخواران خودشان به تنهایی قادر به خوردن غذاهای تکه شده با دست هستند. تا ۱۲ماهگی اکثر کودکان می توانند غذاهایی مشابه سایر افراد خانواده بخورند (اما به یادداشته باشید که آنها نیاز به غذاهای غنی از مواد مغذی دارند که در بخش هشتم شرح داده می شود) از غذاهایی که خطر ایجاد خفگی دارند بپرهیزید (مثل دانه کامل یا تکه شده مغزها، دانه کامل انگور، هویج خام...»

تعداد دفعات غذا و دانسیته انرژی

دفعات غذا دادن به کودکان را همانطور که بزرگتر می شوند، افزایش دهید. تعداد دفعات مطلوب بستگی به تراکم انرژی غذاهای محلی و مقادیر معمول مصرف شده در هر وعده دارد. برای یک شیرخوار متوسط سالم که شیرمادر می خورد، غذاهای کمکی باید ۳-۲ بار در روز در ۸-۶ماهگی و ۴-۳ بار روزانه در ۱۱-۹ ماهگی و ۲۴-۱۲ ماهگی همراه با میان وعده ها (مثل یک تکه میوه یا نان با پنیر یا مغزها (بصورت پودر شده...) برای ۲-۱- بار در روز به کودک داده شود. منظور از میان وعده، غذاهایی است که بین وعده های معمول غذا به کودک داده می شود که باید تهیه آن راحت و آسان باشد. اگر تراکم انرژی غذا یا مقدار غذای هر وعده کم است، یا کودک با شیر مادر تغذیه نمی شود، تعداد دفعات بیشتری غذا مورد نیاز است.

محتویات مواد مغذی غذاهای کمکی

برای اطمینان یافتن از تأمین کافی مواد مغذی، شیرخواران را با انواع مختلف غذاها تغذیه کنید. رژیم های غذایی گیاهی نیازهای مواد مغذی در این سن را برآورد نمی کنند مگر اینکه مکمل مواد مغذی یا محصولات غذایی غنی شده به شیرخوار داده شود. (به بخش۹ مراجعه کنید). میوه ها و سبزیجات غنی از ویتامینAباید روزانه خورده شوند. رژیم غذایی حاوی چربی کافی برای کودک فراهم کنید (به جدول۳ نگاه کنید) از دادن آشامیدنی های محتوی مواد مغذی کم مثل چای، قهوه و نوشیدنی های شیرین بپرهیزید. آب میوه نیز باید به مقدار محدود به شیرخوار داده شود تا جانشین غذاهایی که مواد مغذی بیشتری دارند، نشود.

استفاده از مکمل های ویتامین ها و مواد معدنی یا مصرف محصولات غنی شده برای شیرخواران و مادران مصرف غذاهای کمکی غنی شده یا مکمل ویتامین و مواد معدنی برای شیرخواران مورد نیاز است. در برخی جمعیت ها، مادران شیرده نیز ممکن است نیاز

به مکمل ویتامین ها و مواد معدنی و یا غذاهای غنی شده برای حفظ سلامت خودشان و اطمینان یافتن از غلظت برخی مواد مغذی (بویژه ویتامین ها) در شیرشان داشته باشند. مصرف چنین محصولاتی ممکن است قبل از بارداری و در دوران بارداری نیز مزایایی داشته باشد.

تغذیه در طول بیماریها و پس از آن

در طول بیماریها دریافت مایعات شیرخوار را افزایش دهید شامل دفعات بیشتر تغذیه با شیرمادر، و نیز کودک را به خوردن غذاهای نرم، متنوع، اشتهاآور و مطلوب تشویق کنید. پس از بیماریها، غذا را به دفعات بیشتر از معمول به شیرخوار بدهید و او را برای خوردن بیشتر تشویق کنید.

## بهترین غذاها برای کم کردن چربی شکم

اگر شما در کم کردن چربی قسمت میانی بدنتان ناموفق بوده اید، دیگر احتیاجی به رژیم های سخت برای لاغر شدن و کم کردن چربی اطراف شکم نیست. کلید اصلی این کار در چربی مفید در روغن حیوانی و گیاهی است.

با داشتن این برنامه غذایی که برایتان در نظر گرفته ایم می‌توانید چربی های اضافی را از بین ببرید.

۱.مغز بادام:

Mufa و ویتامین E در مغز بادام همراه هم کلسترول را از بین می‌برند. مغز بادام همچنین منبع غنی پروتئین گیاهی و فیبر می‌باشد.

برنامه غذایی: ۲ قاشق سوپ خوری از بادام را روی ماست کم چربی بدون شیرینی و توت بپاشید که برای یک خوراک صبحانه پر انرژی بسیار عالی است.

۲.آووکادو:

آووکادو یک منبع غنی از mufa برای سلامت قلب است که بیشتر از سایر میوه های دیگر این مواد عالی را دارد.

برنامه غذایی: ۴/۱ پیمانه آووکادو و لیمو ترش و نمک و فلفل را بکوبید و همراه با سبزیجات پخته یا خام صرف کنید.

۳.شکلات سیاه:

شکلات یا، خصوصاً، پودر کاکائو و دانه های کاکائو شامل ترکیباتی است که از بیماریهای قلبی و سرطان و دیابت جلوگیری می‌کند.

برنامه غذایی: ۴/۱ پیمانه از شکلات سیاه یا شکلات با شیرینی کم را آب کرده و روی توت فرنگی های تازه بریزید و به عنوان دسر استفاده کنید.

۴.روغن بزرگ:

روغن بزرگ منبع غنی گیاهی امگا ۳ است و دانشمندان بر این باورند که از بیماری های قلبی و سرطان و بیماری آلزایمر جلوگیری می‌کند.

برنامه غذایی: ۱ قاشق غذا خوری از آن را در وعده غذایی عصرانه خود داشته باشید.

۵. کره بادام زمینی طبیعی:

استفاده از کره بادام زمینی که شامل ویتامین E، منیزیم و پتاسیم و ویتامین B۶ می‌باشد، برای بدن بسیار مفید است.

برنامه غذایی:می‌توانید غذایی با آن تهیه کنید و صرف کنید برای مثال ماکارانی به همراه میگو و پیازچه قیمه شده و فلفل دلمه ای به همراه سسی از کره بادام زمینی و آب گرم و فلفل قرمز.

۶.روغن زیتون:

روغن زیتون، بهترین روغن برای استفاده در غذاها و سالادها می‌باشد که محتوی mufa می باشد که کلسترول بد(LDL) را کم کرده بدون تغییر در کلسترول خوب بدن(HDL).

برنامه غذایی:ریحان و پوره گوجه فرنگی و روغن زیتون را در برنامه غذایی خود داشته باشید.

۷.پسته:

پسته شامل ترکیبات کاراتنوئیدی است که از افت بدن بر اثر افزایش سن جلوگیری می‌کند.

برنامه غذایی:۲ قاشق غذاخوری پسته را روی ۲/۱ پیمانه پنیر ricotta ریخته و ۲ قاشق چای خوری عسل و شکلات را به آن اضافه کنید و به عنوان یک غذای سبک شیرین استفاده کنید.

۸.تخمه آفتاب گردان:

تخمه آفتاب گردان مملو از ویتامین B می‌باشد که نقش بسیار مهمی در محافظت بدن در برابر التهاب دارد و در ضمن منبع خوبی از ویتامین E می‌باشد. همچنین تخمه آفتاب گردان بازدارنده خوبی در برابر گرسنگی می‌باشد.

برنامه غذایی: ۲ قاشق سوپ خوری تخمه آفتاب گردان بو داده شده و پودر شده را روی سالاد خود بپاشید.

۹-مغز فندق

منبع:www.seemorgh.com

## غذاهای مخصوص زنان

نویسنده:مهرنوش نصوری

در هر ۵ زن یک نفر از بیماریهای عفونت ادراری رنج می‌برد. پتی بوتکس می گوید "،من در سال ۳ بار به این عفونت مبتلا می‌شدم. در جایی خواندم که آب زغال اخته ممکن است از این عفونت جلوگیری نماید. بنابراین تحت این رژیم قرار گرفتم و از آن زمان به بعد دیگر به این عفونت دچار نشدم".

۱. انبه

این میوه در نواحی گرمسیری می‌روید و ۲ برابر پرتقال حاوی ویتامین C می‌باشد. این میوه بسیار برای بیماریهای کیسه صفرا که تقریباً زنان ۲ برابر مردان به آن مبتلا می شوند مفید می‌باشد.

بعد از بررسی خون ۱۳۰۰۰ نفر، دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو، مشاهده نمودند که زنانی که ویتامین C بدن آنها کم است بیشتر در معرض بیماریهای کیسه صفرا قرار می گیرند. یک انبه متوسط با ویتامین C به میزان ۱۸۸ میلی گرم و کالری حدود ۱۱۹، یک منبع خوب برای تامین ویتامین Cبدن است. امروزه این میوه در اغلب میوه فروشیها یافت می گردد.

۲. بذر کتان

نانواییها از این دانه خوش طعم برای اضافه نمودن طعم و فیبر استفاده می‌نمایند. اما دانشمندان مشاهده نموده اند که این دانه کوچک که به رنگ قهوه ای مایل به قرمز است حاوی مقدار زیادی ترکیبات استروژن می‌باشد که لیگنانس(Lignans) نام دارد و مانند اسلحه‌ای در مقابل ابتلاء به سرطان سینه عمل می کند. آخرین گزارشات سازمان سرطان سینه سن آنتونیو نشان داده است که اضافه نمودن بذر کتان به رژیم غذایی زنان مبتلا به سرطان سینه بطور قابل ملاحظه‌ای از رشد تومور جلوگیری می‌نماید. شما می‌توانید در نان شیرینیهای خود از بذر کتان استفاده نمایید، اما بهترین راه برای بدست آوردن لیگنانس، اضافه نمودن یک قاشق غذاخوری بذر کتان به صبحانه می‌باشد.

۳. سویا

غذاهای حاوی پروتئین سویا می‌تواند کلسترول را کاهش دهد و می‌تواند گرگرفتگی پوست را بعلت یائسگی کاهش دهد و استخوانها را قویتر سازد. ایزوفلاون ( گیاهی شیمیایی و موجود در سویا)، ساختاری همچون استروژن دارد و بنظر می‌رسد دلیل فواید موجود در سویا وجود همین ماده باشد. مطالعات بر روی انسانها نشان داده‌اند که ۹۰ میلی‌گرم ایزوفلاون بسیار ضروری برای استخوانها می‌باشد.( مخصوصاً ستون فقرات)

مطالعات دیگر نیز نشان داده‌اند که ۵۰ تا ۷۵ میلی گرم ایزوفلاون در روز ممکن است گرمای بدن را کاهش دهد. نصف فنجان سویا، حاوی ۲۵ تا ۳۵ میلی گرم ایزوفلاون می‌باشد.

۴. گوشت قرمز

به این دلیل که در دوران قاعدگی خون زیادی از زنان می‌رود، زنان نسبت به مردان کم خون تر می‌باشند و فقر آهن می‌تواند عاملی برای احساس خستگی باشد. برای بدست آوردن آهن می‌توان از گوشت قرمز استفاده نمایید.

منبع: گروه سلامت سیمرغ

## تغذیه پس از زایمان

بعد از وضع حمل تمام خانم‌ها تمایل دارند که به وزن قبل از حاملگی خود برگردند و نگران هستند که این مورد چه مدت طول خواهد کشید. معمولاً بلافاصله بعد از زایمان به دنبال تخلیه محتویات رحم و خونریزی طبیعی حدود ۵ تا ۶ کیلوگرم، وزن کاهش می یابد.

در طول ۶ هفته اول بعد از زایمان ۲ تا ۳ کیلوگرم دیگر وزن کاهش پیدا می کند که این کاهش وزن به علت از دست دادن مایع از طریق ادرار است. اکثر خانم‌ها در طی ۶ ماه بعد از زایمان به وزن قبل از حاملگی خود می رسند. از عواملی که بر روند کاهش وزن بعد از زایمان تاثیر دارند: حاملگی اول، شیردهی، برگشت زود هنگام به کار خارج از خانه و ... می باشند.

در طی ۶ هفته اول بعد از زایمان نباید محدودیت انرژی داشته باشید. زیرا بدن نیازمند است تا آنچه در زمان تولد نوزاد ازدست رفته است بازیابد و نیاز کودک تامین شود. در انجام کارهای منزل کمک کرده و احتمالا کار خود را شروع کنید. تغذیه با شیر مادر به طور معجزه‌آسا باعث کاهش وزن نمی شود ولی به کاهش وزن کمک می کند.

خانمی که زایمان کرده است در واقع مسئول تغذیه خود و نوزادش می باشد، پس باید رژیم غذایی خود را با دقت انتخاب کند. رژیم بعد از زایمان باید با دقت دوران بارداری رعایت شود. خوردن همه مواد مانند حبوبات و دانه‌های مغذی، میوه‌های تازه، سبزیجات و غذاهایی که پروتئین و کلسیم و آهن را به فراوانی فراهم می کنند باید مورد توجه قرارگیرد. متخصصان و کارشناسان در بحث‌های پرستاری مادران توصیه به اضافه کردن انرژی به میزان ۵۰۰ کالری در روز را دارند. به طور متوسط اکثر زنان شیرده روزانه ۲۷۰۰ کالری انرژی نیاز دارند. خوردن کمتر از ۱۸۰۰ کالری در روز منجر به کاهش تولید شیر و ضعف می شود. در این دوران، شیردهی و آزاد شدن اکسی توسین (هورمون آزاد شده از هیپوفیز) باعث می شود که مادر احساس تشنگی بیشتری بکند. به همین دلیل مادر در این دوران بیشتر از بقیه مواقع آب می نوشد و اگر چه که تاثیر زیادی در تامین شیر ندارد ولی دانشکده متخصصین زنان و مامایی آمریکا نوشیدن حداقل ۸ تا ۱۲ لیوان آب در روز را به مادران توصیه می کند.

مواد غذایی که مادر می خورد و می نوشد بر روی شیردهی تاثیر می گذارد. بنابراین نظارت بر غذای مادر درواقع نظارت بر غذای کودک است. بطوریکه اگر مادر غذای نامناسب مصرف کند، نوزاد در واقع با رفتارش مادر را متوجه می سازد. مانند گریه‌کردن، خواب کم، بی‌قراری و ...همچنین مادر باید در مورد مصرف غذاهای آلرژی‌زا دقت کافی داشته باشد، زیرا نوزاد به یک سری از

مواد غذایی که مادر می خورد حساس بوده و پاسخ آن را به صورت علایم پوستی نشان می دهد. مصرف بعضی از غذاها توسط مادر باعث قولنج معمولی در نوزاد می شود و از جمله کلم و شیر گاو را می توان نام برد.

مادران در این دوران باید همانند دوران بارداری میزان آهن دریافتی را کنترل کنند، هر چند که در دوران بارداری تمام ویتامین‌ها و مواد لازم را به طور کامل دریافت کرده باشند. مادر در این دوران به طور معمول قرص آهن را برای تامین آهن مورد نیاز خود و نوزادش مصرف می کند. بسیاری از خانم‌ها ذخایر آهن خود را طی زایمان‌های مکرر به میزان قابل توجهی از دست می دهند. بنابراین مادران باید در این دوران از نظر ذخایر آهن کنترل شوند. البته این نکته قابل توجه است که این مواد کمکی (مانند ویتامین‌ها) نباید جایگزین یک رژیم غذایی خوب شوند.

مادران با رعایت رژیم غذایی متنوع و مناسب سلامت خود و نوزاد خود را تضمین می کنند. با توجه به این که در این دوران هر هفته در حدود نیم تا یک کیلوگرم وزن مادر کاهش می یابد، رژیم غذایی کم‌چرب به همراه ورزش‌های مناسب در این روند تاثیر بسزایی دارند. ولی باید توجه داشت که کاهش سریع وزن مادر به عنوان یک خطر برای نوزاد است، زیرا این عمل باعث می شود سم معمولی که در چربی‌های بدن ذخیره شده است را به جریان خون رها کند و میزان مواد سمی یا آلوده‌کننده در شیر بالا رود.

یکی از راه‌هایی که باعث می شود وزن مادر به طور منظم کاهش یابد و هیچ گونه خطری هم برای نوزاد ندارد، شیردهی می‌باشد. مادرانی که نوزاد خود را شیر می‌دهند، کالری بیشتر از مادرانی که شیردهی نمی کنند مصرف می کنند.

مادران محترم باید توجه داشته باشند که حداقل در ۶ هفته اول بعد از زایمان حتی نباید به فکر کاهش وزن باشند، زیرا محدود کردن آنچه شما در هفته‌های اول زایمان می خورید باعث کاهش تولید شیر می شود. مصرف مواد غذایی که پر از فیبر هستند مانند میوه‌ها و سبزی‌ها قسمت اصلی رژیم غذایی این دوران محسوب می شوند (حتی بیشتر از زمان بارداری). از مزایای این مواد غذایی فیبردار، تامین حرکات دودی روده‌ها است که برای درمان یبوست و هموروئید (بواسیر) مفید می باشد.

هرگز خیلی زود به فکر بارداری مجدد نباشید. شما باید ذخایر مواد مغذی بدن خود را تقویت کنید تا آغاز پرفروغی برای جنین بعدی شما باشد. بارداری و شیردهی فشار زیادی بر بدن شما وارد می سازد. بارداری‌های پی‌درپی بر ذخایر مواد مغذی شما نظیر کلسیم و آهن و سطح انرژی، فشار اضافی وارد خواهد آورد به خصوص اگر شیرده نیز باشید.

جهت کاهش وزن خود در بارداری اول محدودیت شدید کالری برای خود ایجاد نکنید، رژیم فوق العاده کم کالری از تامین مواد مغذی مهم در دوره بارداری بخصوص مواد مغذی نظیر کلسیم و آهن ناتوان هستند.

از استعمال دخانیات و داروهای غیر مجاز خودداری کنید و راجع به داروهایی که مصرف می کنید یا قصد مصرف آن را دارید با پزشک خود مشورت کنید.

منبع: گروه سلامت سیمرغ

## مواد غذایی ممنوعه برای همه رژیم‌ها

این روزها آنقدر تعداد رژیم‌های غذایی که در کتاب‌ها و یا بر روی سایت‌های اینترنتی وجود دارند، زیاد شده اند که به سختی می‌توان از میان آنها یکی را انتخاب کرد. ما نمی‌خواهیم بگوییم که در هنگام رژیم باید از چه غذاهایی استفاده کنید؛ بلکه قصد داریم تا شما را با غذاهایی آشنا کنیم که باید حتی الامکان در هر نوع رژیمی از آنها پرهیز کنید.

برای انتخاب بهترین رژیم غذایی ابتدا باید ببینید که کدامیک از برنامه‌های غذایی با نحوه زندگی و سلایق شخصیتان هم خوانی دارند. همچنین استفاده از مواد" طبیعی ( "باز هم تاکید می‌کنم: طبیعی نه مصنوعی) از اهمیت ویژه ای برخوردار میباشد.

همه ما از چیزهایی خوشمان می‌آید و برخی چیزها را دوست نمی داریم.... و بسیاری از این خوش آمدها و نیامدها از زمان کودکی به همراه ما هستند.

امروزه دنیای تبلیغات و تجارت غذا و نوشیدنی مشکل اساسی به نام" چاقی "را به وجود آورده اند، درست همانطور که کارخانه‌های تولید توتون و تنباکو دلیل اصلی ایجاد سرطان ریه هستند! زمانی که در رژیم هستید و قصد دارید وزن خود را کاهش دهید، باید از انتخاب‌های همیشگی زیر خودداری نمایید.

۱.هر نوع فراورده مصنوعی.

هر غذایی که طی فرایندهای شیمیای و صنعتی درست شده باشد. این محصولات شامل افزودنی‌ها و مواد شیمیایی هستند که روند طبیعی گوترش را با اختلال مواجه می‌سازند. برای مثال می‌توان به تما کنسروها و غذاهایی که برای مدت زمانی بیشتر از یک ماه در سوپر مارکتها سالم می‌مانند، اشاره کرد.

۲.هر نوع غذای چربی دار.

این نوع غذاها شدید ترین آسیب‌ها را به بدن وارد می‌آورند. زمانیکه گرسنه هستید آنها را با اشتهای زیاد و به سرعت می‌خورید. متاسفانه این نوع غذاها دارای ترکیباتی هستند که بدن شما هیچ نیازی به آنها ندارد. از این نوع مواد می‌توان به چربی‌های ترانس بالا که در نوشابه‌های گازدار دیده می‌شوند اشاره کرد. این نوع نوشابه‌ها شامل مقادیر زیادی پروتئین و کربوهیدرات نیز می‌باشند، در ضمن سرشار از کالری نیز هستند. یک وعده معمولی" فست فود "در حدود ۱۰۰۰ کالری بیش از سایر وعده‌های غذایی در بردارد و پس از گذشت ۲ ساعت نیز مجددا احساس گرسنگی در شما ایجاد می کند.

۳.هر غذای سرخ شده.

این موارد شامل سیب زمینی سرخ کرده معروف و گوشت و مرغ سرخ کرده می‌شود. برخی از شیرینی‌ها نیز شامل این گروه می‌شوند به ویژه شیرینی‌های شرقی. این مواد رژیم غذایی را از بین میبرند، باعث ترشح بیش از اندازه انسولین می‌شوند، و هیچ راهی برای کاهش وزن باقی نمی گذارند.

۴.انواع چربی‌های چند اشباعی و روغن‌های حیوانی.

ما نمی گوییم که چربی را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنید، بلکه فقط باید انتخاب صحیحی از آنها داشته باشید. می‌توانید انواع مناسب آنها را در ماهی، برخی از سبزیجات، و برخی فراورده‌های لبنی ( که دارای امگا ۳ می‌باشد) دریافت کنید.

۵. آرد سفید.

هیچ خاصیت خوبی در این ماده وجود ندارد. باید توجه داشته باشید که آرد گندم و غلات با آرد سفید تفاوت‌های اساسی دارند. می‌توانید هر چقدر که می‌خواهید از این دو مورد مصرف نمایید، اما نباید از آرد سفید استفاده کنید. آرد سفید از جمله مواد غذایی است که باعث ایجاد ناهماهنگی در سیستم گوارشی شما می‌شود. کارخانه‌های آردسازی به این دلیل دست به تولید یک چنین آردی زدند که هیچ گاه خراب و یا فاسد نمی شود؛ اما حشره‌ها هم می‌دانند که کدامیک بهتر است، آنها هیچ گاه وارد آرد سفید نمی شوند و ترجیح می‌دهند همیشه به آرد غلات حمله کنند.

۶.شکر سفید.

این ماده برادر زاده همان کربوهیدراتی است که در بالا- به آن اشاره شد و دارای هیچ گونه ارزش غذایی خاصی نمی باشد. جایگزین‌های بسیار زیادی برای آن وجود دارد که از جمله آن می‌توان به شکرهای طبیعی اشاره کرد که مانند خودتان طبیعی هستند.

۷. مایونز و مشتقات آن.

هر چند خیلی خوشمزه هستند و غذاها را نیز بسیار خوشمزه می کنند، اما تحت تاثیر فرآیندهای شیمیایی بسیار زیادی قرار می گیرند و با ارزانترین و بی کیفیت ترین روغن‌ها تهیه شده و حاوی مقادیر زیادی نگهدارنده می‌باشد. مایونز دارای تخم مرغ هم هست، و به این دلیل که برای مدت زیادی در قفسه‌های سوپر مارکت باقی می‌ماند، دارای هیچ گونه خواصی نبوده و برای هیچ گونه رژیم غذایی مناسب نمی باشد. البته میتوانید هر چند وقت یکبار میزان بسیار کمی از آنرا استفاده نمایید.

۸.نوشیدنی‌های کافئین دار.

این نوشیدنی‌ها شامل قهوه، چای سیاه، نوشابه‌های گازدارد، شکلات و نوشیدنی‌های انرژی زای جدید که در سوپر مارکت‌ها و باشگاههای وزشی به چشم می‌خورند، می‌باشد. کافئین (و مواد شیمیایی مشابهی که در چای و شکلات دیده می‌شوند) متابولیسم بدن را با اختلال مواجه کرده و فرایند هر گونه رژیم غذایی و کاهش وزن را با مشکل و اختلال مواجه می‌سازد.

غذاهای بسیار زیادی هستند که باید از آنها اجتناب کرد و از سوی دیگر موادی هستند که باید از آنها استفاده کرد، اما لیست بالا معمولاً مورد توافق بیشتر متخصصان است.

اگر رژیم نداشته باشید، می‌توانید از غذاهای ذکر شده استفاده کنید، اما باید به خاطر داشته باشید که یک زمانی رژیم گرفته اید و با مصرف این غذاها دو مرتبه اضافه وزن پیدا می کنید و ممکن است تمام زحمت‌هایتان به فنا رود .

منبع:گروه سلامت سیمرغ

## تغذیه نوزاد با شیر خشک

نکاتی که باید به هنگام تغذیه کودک با شیر خشک رعایت گردند:

۱-قبل از هرچیزتنها با مشورت متخصص تغذیه اطفال، و نوع شیر خشک مصرفی را مشخص نمایید.

۲-به هنگام مخلوط کردن پودر شیر خشک با آب جوشیده، دقت کافی در اندازه های داده شده بنمایید.

استریلیزه کردن شیشه شیر و سر پستانک آن تا آخر سه ماهگی کاملاً ضروری است، زیرا درسه ماهه نخست بدن نوزاد از قدرت دفاعی بالایی جهت مقابله با عفونت های روده ای برخوردارنیست.

بنابراین شستشوی دستها با دقت و با آب وصابون قبل از دست زدن به وسایل کودک لازم و ضروری است.

به مراحل تهیه شیر خشک در شیشه کودک توجه کنید:

۱-ابتدا کتری آب را بر روی اجاق گذاشته تا جوش بیاید. دست ها را با صابون به خوبی شستشو دهید.

۲- مایع ظرفشویی شیشه شیر سر پستانک آن و یک چاقو را کاملاً شسته و با آب جوشیده سرد شده آب کشی نمائید.

۳-آب جوشیده سرد شده را به مقدار لازم درون شیشه شیر بریزید.

۴-با استفاده از قاشق پلاستیکی که در داخل بسته شیر خشک وجود دارد، به تعداد لازم پودر شیر خشک داخل آن اضافه کنید. سطح قاشق پلاستیکی را با استفاده از چاقوئی که قبلاً آن را شسته و آماده کرده اید و از پودر اضافی شیر خشک صاف کنید.

۵- درحالی که مانند شکل، سر پستانک را به طور بر عکس و رو به داخل شیشه بر روی آن گذاشته اید. در شیشه را ببندید و آن را خوب تکان دهید.

منبع: کتاب کودک من

## نکاتی در مورد تغذیه با شیر خشک

-هرگز سرد و یا گرم بودن شیر داخل شیشه را با قرار دادن پستانک در دهان خود اندازه نگیرید. کافی است چند قطره از آن را بر

روی پشت دست تان بریزید.

– دقت داشته باشید که سوراخ سرپستانک نه زیاد گشاد باشد و نه زیاد تنگ،حدوداً بایستی مانند سر سینه بوده و کودک درمدت ۲۰ دقیقه آن را خالی کند.

– بی انصافی محض است که سر شیشه را تنها به دلیل کمتر وقت گذاشتن، گشاد کرده و بدون توجه و ابراز محبت وتنها به عنوان رفع وظیفه، شیشه شیر را در دهان کودک قرار دهیم.

-اگرکودک اشتهای کافی جهت تمام کردن شیر داخل شیشه را ندارد، اصرار نکنید. باقیمانده آن را درون یخچال بگذارید. و در وعده بعد مورد استفاده قرار دهید.

– پس ازتمام شدن شیر داخل شیشه، بلافاصله آن را با مایع پاک کننده معمولی با کمک فرچه های مخصوص بطری بشویید.

– لحظه شیر خوردن حتی برای کودکی که از شیر مادر تغذیه نمی شود، بسیار حساس و لذت بخش است. بنابراین تنها مادر باید شیشه را در دهان نوزاد بگذارد. لمس و نوازش با او و حرف زدن ضمن دادن شیشه موجب برقراری ارتباط عاطفی نزدیکی بین مادر و کودک می گردد. به هنگام دادن شیشه، مکانی خلوت و کم سرو صدا را انتخاب کرده و نوزاد را مانند حالتی که به او شیر می دهید، درآغوش بگیرید.

منبع: کتاب کودک من

## غذاهای کمکی در ماه ۴ و ۵ و۶ تولد

اگر پزشک متخصص سن ۴ ماهگی را برای فرزند شما جهت آغاز تغییرات در برنامه غذایی او توصیه کرده است، می توانید سوپ پایه ( اولین سوپ کودک )، را برای او تهیه نمایید.

البته می توان ازسایر سبزیجات تازه فصل، به جز آنهایی که بو و مزه تندی دارند مانند سیر، پیاز، کرفس و غیره، نیز در تهیه سوپ کودک استفاده نمود.

به دلیل مواد مغذی موجود درسیب زمینی و هویج ( اسفناج را ۲۰ روز بعد می توانید اضافه کنید )، کارشناسان این گونه سبزیها را توصیه می کنند.

سعی نکنید از همان اول همه بشقاب را با زور به کودک بدهید. کودک ممکن است در اولین روز، تنها سه یا چهار قاشق از غذا را بخورد. اگر دیگر تمایلی به خوردن ندارد، بشقاب را از مقابل او بردارید و کمی میوه تازه رنده شده ( سیب ) به او بدهید. پس از گذشت چند روز می توان از مقدار بسیار کمی گوشت ( ۴۰ تا ۵۰ گرم ) گوساله بدون چربی و یا مرغ در تهیه سوپ او استفاده نمود. بعضی از مادران غذای کودک را آسیاب کرده و داخل شیشه شیر می ریزند و به کودک می دهند. روش آسیاب کردن، همان طور که قبلاً نیز اشاره شد، صحیح نیست. مادر بایستی از همان نخست سعی کند غذا را با قاشق به کودک بدهد. در نخستین ماه شروع از شیرگیری، فقط به جای وعده نهار باید به کودک غذا داده شود و در سایر وعده های شیر قبلی نباید تغییری به وجود آید. همچنین در این مرحله سعی نکنید هر روز یک ماده غذایی جدید به سوپ کودک بیفزایید.

درآغاز دومین ماه پس از شروع از شیرگیری و دادن غذا به کودک، می توان در صورت مشاهده این نشانه، وعده شیر شب را نیز با غذا تعویض نمود :

– کودک که قبلاً بیشتر می خوابید، حالا شبها مرتباً بیدار شده و پس از خوردن شیر ( شیرمادر یا شیر خشک ) مجدداً به خواب می رود. در این صورت پزشک متخصص با در نظر گرفتن روند افزایش وزن و قد کودک، دادن شام در وعده شیر شب را توصیه خواهد نمود. به منظور آماده کردن سوپ برای شام کودک، به سوپ پایه مواد غذایی دیگری اضافه می شود. حال می توان علاوه بر آرد برنج، از آرد غلات و آرد جو نیز استفاده نمود. اگر در سوپ نهار از گوشت استفاده کرده اید، برای غذای شب از گوشت استفاده نکنید. در تهیه سوپ شام می توان علاوه بر هویج و سیب زمینی ازکدوی سبز تازه و چند برگ کاهو نیز استفاده نمود و پس از گذشت چند روزی ( حدود ۱۰ روز )، اسفناج و لوبیا سبز را نیز به آن افزود و بدین ترتیب رژیم غذایی کودک را کامل تر نمود.

دراین سن، علاوه بر نهار و شام، صبحانه ( به جای شیر وعده صبح )، و عصرانه ( به جای شیر وعده عصر )، را نیز می توان به برنامه غذایی کودک اضافه کرد. برای تهیه صبحانه و عصرانه، در صورتی که کودک از شیر خشک تغذیه می کند، ابتدا دو عدد بیسکویت مخصوص اطفال و سپس به تدریج تعداد بیشتری را داخل شیشه شیر او انداخته و پس از آن که کاملاً حل شد، آن را به کودک بدهید. اما کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، به جای این دو وعده، بهتر است شیر مادر را بخورند.

البته می توان به جای وعده عصرانه، چند عدد بیسکویت ( ابتدا با دو عدد شروع کنید )، را به داخل سیب و یا گلابی رنده شده اضافه کرد و پس از له کردن با پشت قاشق آن را به کودک داد.

پس از پایان شش ماهگی، در صورتی که مورد حساسیت در خانواده طفل دیده نشده، می توان از زرده تخم مرغ نیز استفاده نمود. به منظور پیشگیری و تشخیص هر گونه حساسیت احتمالی، ابتدا تنها ۱ قاشق مرباخوری سرخالی زرده تخم مرغ را داخل سوپ شب ( اگر در وعده نهار از گوشت استفاده شده است، در وعده شا می توان از زرده تخم مرغ استفاده کرد ) او بریزید. سپس می توانید پس از گذشت چند روز و حصول اطمینان از عدم حساسیت طفل، ۱ عدد زرده تخم مرغ کامل را به سوپ داغ بیفزایید و آن را هم بزنید تا بپزد و پس از ۶ ماهگی، می توان غذای کودک را غلیظ تر نموده و از له کردن کامل غذای او خودداری نمود تا بدین ترتیب به تدریج برای جویدن مواد غذایی جامد آماده شود.

منبع: کتاب کودک من

## کدام صحیح تر است: تغذیه با شیر مادر یا شیر خشک

مترجم: پگاه امیردیوانی

تغذیه ارتباط بسیار نزدیکی با سلامت کودک و بقای او در کوتاه‌مدت و طولانی‌مدت دارد. تغذیه زودهنگام طفل، رشد طولانی‌تر، سلامتی و تحول ذهنی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این کار اولین ارتباط عمیق را بین مادر و نوزاد ایجاد می‌کند.

علاوه بر آنکه شیر مادر یک رژیم غذایی کامل و متعادل برای نوزاد است، فواید چندی به همراه دارد:

کودک و مادر را علیه بیماریها و عفونتها مصون می‌کند.

انواع حساسیتها را در کودک از بین می‌برد.

تغذیه با شیر مادر بلافاصله پس از تولد، خطر هموفیلی را کاهش می‌دهد.

این نوع تغذیه بسیار راحت، مطمئن و صحیح است و در مقابل تقاضای کودک خیلی سریع انجام می‌شود.

فضای گرم و صمیمانه‌ای بین مادر و نوزاد ایجاد می‌کند.

و اگر با کنترل و نظارت مادر همراه باشد، روش بسیار مناسبی برای تغذیه نوزاد محسوب می‌شود.

اما تغذیه با شیر معمولی، معمولاً به دلایل

زیر توصیه نمی‌شود:

۱ـ افزایش خطر بیماریها. شیر یا وسایل مرتبط با آن باعث اسهال، سوء تغذیه و در نهایت مرگ کودک می‌شود. مشکل می‌توان از استریل بودن ابزار تغذیه نوزاد اطمینان حاصل نمود، به خصوص در مواقعی که سوخت و ابزار پخت و پز وجود نداشته باشد.

در جانشینهای شیر مادر هیچ عامل محافظت علیه عفونتها یا حساسیتها وجود ندارد، به علاوه این مواد محتوی مواد ضد عفونت که به طور طبیعی از شیر مادر به نوزاد منتقل می‌شوند، نیستند.

۲ـ این روش، روش پرهزینه‌ای است. اگر والدین از عهده خرید شیر خشک برنیایند، ممکن است مجبور شوند شیر را رقیق کنند یا از جانشینهای نامناسب استفاده نمایند.

۳ـ نمی‌توان مطمئن بود که همیشه و در همه جا بتوان کودک را با شیر خشک تغذیه کرد.

۴ـ استفاده از جانشینهای شیر مادر، تولید آن را کاهش می‌دهد، زیرا مادر اشتیاق چندانی برای تولید شیر ندارد.

اما باید دید اصول تغذیه صحیح نوزاد با شیر مادر چگونه است؟

در بدو تولد، کودک را به سینه خود بچسبانید. اولین شیر یعنی آغوز، دارای عوامل محافظی (ایمونوگلوبولین‌ها) هستند که این غریزه را افزایش می‌دهند.

کودک باید در حالت مناسبی قرار گیرد و به طوری که صورتش رو به مادر و شکمش در مقابل شکم او باشد) و نوک سینه مادر به طور کامل در دهانش قرار گیرد تا به راحتی آن را مک بزند.

مادران و کودکان جدید نمی‌دانند که کودک چگونه با شیر مادر تغذیه شود، زیرا این عمل به طور خودکار انجام نمی‌شود. مادران باتجربه و مددکاران می‌توانند از مادران جدید حمایت کنند تا این مادران احساس کنند همه چیز به خوبی پیش می‌رود.

مطمئن شوید که کودک یک سینه را از شیر خالی می‌کند قبل از آنکه از سینه دیگر شیر بخورد. اولین شیر آبکی است اما به تدریج غنی می‌شود. هرچه کودک بیشتر سینه را بمکد، شیر بیشتری تولید می‌شود.

نیازی نیست مادر مایعات اضافی حتی آب بخورد.

یک مادر حتی می‌تواند برای تغذیه دوقلوها و سه‌قلوها شیر کافی تولید کند. تغذیه کودک با شیشه، او را از خوردن سینه مادر منع می‌کند.

باورهای نادرست در مورد تغذیه با شیر مادر کدامند؟

عقاید زیادی در این باره وجود دارد که پاره‌ای درست و پاره‌ای نادرست‌اند. که در زیر به آنها اشاره شده است:

فشارهای روانی (استرس) مانع تولید شیر مادر می‌شوند.

فشارهای روانی (استرس) الزاما مانع تولید شیر مادر نمی‌شوند.

اگر یک شرایط پر استرس مانع از آن شود که مادر کودک خود را زیر سینه‌اش بگذارد، ذخیره شیر او تحت تأثیر قرار می‌گیرد. در مواقع بحرانی ممکن است ترشح شیر از سینه مادر به طور موقت قطع شود. در غیر این صورت دلیلی وجود ندارد که مادر حتی در موقع استرس نخواهد و قادر نباشد به کودکش شیر دهد. در واقع، در چنین مواقعی، تغذیه با شیر مادر برای خود مادر خاصیت درمانی و آرامش‌بخش دارد.

اقدامات لازم برای حمایت از مادران

شیرده و کاهش عوامل استرس‌زا، تا جای ممکن باید افزایش یابد.

مادرانی که دچار سوء تغذیه هستند، نمی‌توانند شیر بدهند.

به غیر از مواقع حاد، مادرانی که مبتلا به سوء تغذیه هستند، می‌توانند شیر بدهند.

سوء تغذیه جزیی، حداقل تأثیر را بر تولید شیر مادر دارد. در حقیقت، تولید شیر مادر همواره وجود دارد حتی اگر سلامتی او به خطر افتد.

مادران تصور می‌کنند که نمی‌توانند برای تغذیه کودکشان به میزان کافی شیر بسازند.

مادران برای تغذیه فرزندشان شیر کافی می‌سازند.

تولید شیر بر اساس تقاضا و نیاز به آن صورت می‌گیرد. زمانی که کودک زیر سینه مادر قرار می‌گیرد، محبت بی‌شائبه‌ای بین آن دو ایجاد می‌شود و باعث می‌گردد کودک تقاضای خود را تکرار کند، ذخیره شیر مادر تمام نیازهای کودک را برآورده می‌کند.

اگر کودک مبتلا به اسهال است، شیردادن به او را متوقف کنید.

اگر کودک مبتلا به اسهال است. شیردادن را متوقف نکنید.

شیر مادر نه تنها حاوی آب است که می‌تواند آب از دست رفته بدن بر اثر اسهال را جبران کند، بلکه ذخیره مهمی از مواد معدنی و ویتامینها است که مانع کم شدن آب بدن می‌شود و همچنین پروتئین که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌گردد. در مواقع جدی یا طولانی، ممکن است نیاز به آب‌درمانی مجدد باشد.

کودکان نیاز به مایعات اضافی نظیر آب یا چای دارند.

شیر مادر محتوی تمام مایعات مورد نیاز کودک می‌باشد.

شیر مادر مقادیر زیادی آب دارد که کمبود آب بدن را جبران می‌کند. همچنین حاوی مواد مغذی است که یک کودک حتی در گرم‌ترین و خشک‌ترین آب و هوا بدان نیاز دارد. آب موجود در شیر مادر حتی بهتر از مایعات دیگر جذب بدن می‌شود.

تنها زنانی که سینه‌های بزرگ دارند، قادر به شیردهی هستند.

تمام زنان می‌توانند شیر بدهند.

رمز شیردهی موفق، روش مناسب مکیدن کودک است نه اندازه سینه و شکل نوک سینه.

اولین شیر باید به کودک داده شود.

اولین شیر منبع مهمی از مواد مغذی است و یک ماده ضد عفونی‌کننده می‌باشد.

این ماده باعث می‌شود عملکرد روده به خوبی انجام شود.

زمانی که شیردهی متوقف می‌شود، نمی‌تواند دوباره آغاز گردد.

اگر مادر شیردهی را متوقف کند او اغلب می‌تواند دوباره این کار را آغاز نماید.

تولید دوباره شیر مستلزم صرف زمان است اما اغلب امکان‌پذیر است. مهمترین عوامل در این زمینه عبارتند از:

ـ تمایل مادر به شیردهی مجدد و

ـ تعیین دلایل اینکه چرا او اولین بار شیردهی را قطع کرده است.

مادر باید کودکش را به طور منظم زیر سینه‌اش بگذارد (حداقل هر ۳ـ ۲ ساعت یک بار)

تغذیه می‌تواند تا کم شدن میزان شیر ادامه یابد که پس از آن فرآیند تولید شیر اتفاق می‌افتد.

غذای کمکی نوزاد بهتر از شیر است.

غذای کمکی برای کودک و مادرش در درجه دوم اهمیت قرار دارد.

بهترین غذا و بهترین روش تغذیه برای نوزادان، مکیدن شیر مادر از سینه وی می‌باشد.

غذای کمکی بهترین انتخاب در هنگام فقدان شیر مادر می‌باشد.

برای کودکانی که از شیر مادر تغذیه نمی‌کنند، چه کار می توان کرد؟

در شرایط خاص، ممکن است لازم باشد شرایطی را در نظر بگیریم که شامل موارد زیر است:

اطفال یتیم یا کودکانی که جدا از والدینشان نگهداری می‌شوند.

یک مادر بسیار بیمار که نمی‌تواند برای مدتی به کودکش شیر دهد. در این مورد ممکن است لازم باشد به گونه‌ای دیگر کودک را حمایت نمود. البته امکان دارد تولید شیر در دوره بهبود مادر، به سختی انجام شود.

شیر ندادن مادر ممکن است ارتباط زیادی با عقاید فرهنگی یا هنجارها و فشارهای اجتماعی داشته باشد.

در چنین شرایطی، گزینه‌های دیگر مناسب به نظر می‌رسند:

استفاده از شخصی (دایه) که به جای مادر به کودک شیر دهد.

استفاده از شیر پاستوریزه

استفاده از جانشینهای شیر و خوراندن آنها به کودک با فنجان.

منبع: پیام زن

## چند توصیه برای یک صبحانه کامل

برای داشتن روحیه شاد و جسمی سالم صبحانه را فراموش نکنید.

یکی از وعده های غذایی مهم که کمتر به آن اهمیت داده می‌شود صبحانه است درصورتی که لازم است برای تهیه صبحانه مناسب، با تدبیر اقدام شود.

صبحانه باید حداقل ۲۰ درصد از انرژی روزانه را فراهم نماید. این در حالیست که اغلب به دلیل عدم آشنایی با اهمیت این وعده غذایی، یا ازآن صرفنظر می‌شود و یا مفید و مغذی تهیه نمی‌شود.

مصرف مواد مفید و مناسب برای این وعده غذایی بسیارمهم است.

مصرف صبحانه باعث افزایش قدرت تمرکز، توجه و تامین انرژی روزانه می‌شود و توانایی ذهنی و کارکرد فردی را بالا می‌برد.

خوردن یک وعده صبحانه کامل به دلیل تامین نیازهای غذایی باعث کنترل وزن و پایین آمدن سطح کلسترول خون می‌شود، ناراحتی‌های گوارشی را از بین می‌برد و جذب ویتامین‌ها را افزایش می‌دهد .

نخوردن صبحانه باعث می‌شود درطول روز بخصوص نزدیک ظهر و ناهار، فرد دچار گرسنگی شدید شده و حجم بیشتری ازغذا را دریک وعده غذایی مصرف نماید و از آن جایی که غذاهای وعده ناهار اغلب پرچربی و پرکالری است، بنابر این عواقب بعدی را به دنبال خواهد داشت.

اغلب دیده شده کسانی که صبحانه نمی‌خورند، نیم چاشت روزانه خود را با غذاهای پرکالری و کم اهمیت همچون بیسکویت، پفک، شکلات و چیپس وغیره پر می‌کنند که این امر علاوه بر خطرات ذکرشده باعث چاقی وسرطان نیزمی شود.

تهیه یک صبحانه خوب و مناسب نیاز به آگاهی و برنامه ریزی دارد. شما به عنوان یک عضو خانواده می‌توانید در این زمینه مطالعه و لیستی از مواد مغذی را تهیه و در اختیار اعضای خانواده قراردهید.

چیدن میز صبحانه یا سفره می‌تواند به تحریک ذائقه کمک کند. ازمواد غذایی متنوع ورنگی ومیوه‌های فصل کمک بگیرید.

برای آمادگی لازم جهت صرف یک صبحانه کامل، لازم است شام را زود مصرف کنید تا در هنگام صبح احساس گرسنگی کامل داشته باشید.

زودتر از خواب بیدار شوید و به نرمش‌های معمول بپردازید. کمی آب میوه مصرف کنید و زمان لازم برای صرف صبحانه را درنظر بگیرید.

صبحانه را با آرامش و فارغ از دغدغه هایی چون دیرکرد وقت و زمان سرویس اداری و یا ساعت اداری میل کنید.

در هنگام صبحانه به برنامه رادیویی مورد علاقه خود گوش دهید، با اعضای خانواده صحبت کنید و از بیان و یادآوری آنچه نشاط را از شما دور می‌کند خودداری نمایید.

از خوردن غذاهای کافئین دار مانند چای، قهوه و کاکائو در هنگام شب خودداری کنید.

ازخوردن غذاهای سنگین و پرچرب درهنگام شام خودداری کنید زیرا این کار اشتهای شما را کور می‌کند.

از تماشای تلویزیون یا فکرکردن به کار و مسوولیت‌های روزانه خودداری کرده و صرفا به آنچه میل می‌کنید توجه نمایید. به یاد داشته باشید دغدغه واسترس مانع جذب مواد مفید ومغذی می‌شود و میزان جذب چربی بدن را بالا می‌برد.

هنگام صبحانه قبل و بعد از آن مطلقا سیگار نکشید.

مواد مغذی و پرکالری وانرژی زا درگروه صبحانه جای می‌گیرد. شما بسته به ذائقه و وضعیت مزاجی خود می‌توانید ازاین مجموعه وسیع، تعدادی را انتخاب ودررژیم غذایی خود بگنجانید.

شیر یکی از این مواد لازم است زیرا شیر حاوی مواد معدنی، کلسیم فسفر و ویتامین‌هاست و برای رشد استخوان و استحکام آن مفید است. اگرشیر به مزاج شما سازگار نیست و موجب به هم ریختگی دستگاه گوارش یا کورشدن اشتهای شما می‌شود، می‌توانید آن را در وعده‌های دیگر یا میان وعده‌ها مصرف کنید. دیگر محصولات لبنی همچون خامه پنیر و حتی ماست هم می‌تواند جایگزین شیر شود.

اگر به غذاهای سنتی علاقه دارید، می‌توانید فرآورده‌های شیری مانند فرنی، شیربرنج را به رژیم غذایی خود بیافزایید.

از ترکیبات شکلات صبحانه یا ارده و شیر یا غذاهای ساده سنتی تخم مرغ، لوبیا چیتی، عدسی، حلیم و غیره استفاده کنید.

در مورد نان حساس باشید یکی از نان‌های کامل سنتی نان سنگک است زیرا تمامی مراحل عمل آوری و خمیر و پخت آن مطابق روش استاندارد است و استفاده از آن بر سایرنان‌ها ترجیح دارد. نان‌های فانتزی یا ماشینی نیز مناسب وخوب است. امروزه تنوع این نان‌ها بسیار زیاد است و شما می‌توانید از نان‌هایی با آرد غلات متفاوت همچون ذرت، جو دوسر، جو و... استفاده کنید.

برنامه ساده غذایی برای صبحانه

یک برنامه ساده غذایی برای شما پیشنهاد می‌شود. می‌توانید بنابر نوع ذائقه و رژیم خود از تعداد یا ترکیبی ازآنها بهره ببرید :

کره و عسل یا مربا بویژه مرباهای مقوی مانند مربای هویج، آلبالو، توت فرنگی و غیره.

شکلات صبحانه، چای و یا شیر و خامه.

تخم مرغ آب پز، خیار و گوجه تازه.

نیمرو و سبزی خوردن.

لوبیا چیتی یا عدسی یا حلیم.

استفاده ازحلوا ارده ( بویژه درفصل سرد ) و پنیر.

شیربرنج و آب میوه فصل.

فرنی، کره و مربای هویج.

ساندویج مرغ یا تخم مرغ، سبزیجات مانند کاهو و میوه.

مصرف آب میوه‌های طبیعی بویژه پرتقال یا میوه‌هایی که ویتامین ث دارند – نان و پنیر ،خرما یا گردو.

شایان ذکر است، برای بالا رفتن بازدهی بیشتر در کار و داشتن روحیه‌ای شاد و جسمی سالم درمحل کار لازم است به ارزش غذایی صبحانه واقف باشیم و بدانیم که کسانی که صبحانه میل نمی‌کنند، از ویتامین‌های ضروری مثل $B_{12}$، C، A و ریبوفلاوین، کلسیم، منیزیم و فسفر بهره کمتری می‌برند.

منبع: گروه سلامت سیمرغ

## چه غذایی بخوریم تا احساس گرسنگی نکنیم

انسان در طول شبانه روز باید از غذاها به اندازه متعادل و متنوع استفاده کند.یک سری مواد غذایی وجود دارد که به نام "غذاهایی با کالری منفی (" NEGATIVE CALORIE FOODS) معروف هستند. این مواد غذایی نسبت به سایر مواد، انرژی بیشتری برای هضم خود نیاز دارند، یعنی بدن انرژی بیشتری برای هضم آنها می سوزاند و در عین حال بدن نمی تواند کالری زیادی از آنها برای خود ذخیره کند. پس علاوه بر اینکه باعث سوخت چربی ها می شوند، کمتر به چربی تبدیل شده و ذخیره می شوند.و چون این مواد حجیم هستند کمتر احاس گرسنگی در انسان ایجاد می کنند.

مواد غذایی دارای چربی، پروتئین، کربوهیدرات، کالری، ویتامین و املاح هستند.

ویتامین ها، بافت های بدن را تحریک می کنند تا آنزیم تولید کنند که این آنزیم ها باعث تجزیه و مصرف انرژی موجود در غذاها می شوند. بنابراین غذاهایی با کالری منفی، غذاهای غنی از ویتامین و املاح هستند که نه تنها باعث مصرف انرژی حاصل از خود می شوند، بلکه انرژی اضافی موجود در طی عمل هضم را مصرف می کنند.

البته مصرف اینگونه مواد غذایی زمانی در کاهش وزن مؤثر است که غذاهای پُرکالری و فاقد مواد مغذی مثل انواع تنقلات ، چیپس و ... را مصرف نکنید.

مواد غذایی با کالری منفی (NEGATIVE CALORIE FOODS) یاچربی سوز شامل انواع مختلفی از میوه ها و سبزی ها است که من آنها را برای شما نام می برم :

از سبزی ها: مارچوبه – چغندر – کلم – کلم بروکلی – هویج - گل کلم – کرفس – کاسنی – فلفل قرمز – خیار – شاهی – سیر –لوبیا سبز – کاهو – پیاز – تربچه – اسفناج – شلغم و کدو سبز است.

از میوه ها: سیب – زغال اخته – طالبی و گرمک – گریپ فوروت – لیمو ترش – انبه – پرتقال – هلو – آناناس – تمشک– توت فرنگی – گوجه فرنگی – نارنگی و هندوانه است.

موفق باشید

منبع: www.semorgh.com

## تغذیه چیست؟

نیاز انسان به غذا یکی از احتیاجات ذاتی یا فیزیولوژیک است که مهمترین عامل بقای زندگی و طول عمر می باشد.احتیاج به غذا دائمی است و ارگانیسم را مجبور میکند تا برای بدست آوردن غذا و رفع گرسنگی کوشش کند.

تغذیه صحیح و متعادل نه تنها پدیده رشد را میسر می سازد و به تندرستی و طول عمر می انجامد،بلکه با تاثیر بر روی اعصاب و روان سبب رشد فکری و نمو نیروهای روانی می گردد.

تر کیب شیمیائی غذای انسان باید شامل پروتئین ها، چربی ها، کربوهیدرات ها، مواد معدنی ، ویتامین وآب باشد تا رشد و سلامت یاخته های بدن تامین شود.این مواد با تغییراتی که در لوله گوارش حاصل میکند قابل جذب می شوند و برای تامین احتیاجات حیاتی مورد استفاده یاخته های بدن قرار میگیرند.

غذا به ماده جامد یا مایعی گفته میشود که بعد از خوردن و هضم شدن ایجاد حرارت و انرژی کرده و موجب ترمیم بافتها ،رشد و نمو و تنظیم اعمال حیاتی می گردد.

تمام موجودات زنده برای آنکه بتوانند به زندگی خود ادامه دهند ،احتیاج به غذا دارند.خواه این موجود زنده انسان باشد یا یک حیوان و یا حتی یک موجود بسیار کوچک ذره بینی مانند میکروب و.....

از طرفی هر روز تعدادی از سلولهای بدن می میرندو باید سلولهای تازه جای آنها را بگیرند برای این منظور باید سلولها مواد لازم را از غذا بدست آورند.همچنین حفظ گرمای طبیعی بدن -که در موقع سلامت همیشه ثابت است-،مبارزه با میکروب ها و عوامل بیماری زا،رشد روزانه مو و ناخن،کار قلب و دستگاه تنفس ،حرکات بدن،قدرت کار و فعالیت انسان و حتی کارهای فکری هم در گروی دریافت کافی مواد غذائی میباشد.

معمولا غذائی که انسان مصرف میکند از مواد مختلفی تشکیل شده است که عبارتند از:

مواد قندی و نشاسته ای یا کربوهیدرات هاو مواد چربی که انرژی زاهستند و انرژی روزانه را تامین میکنند، مواد پروتئین جهت نگهداری و ترمیم بافتها و ساختتن بافتهای جدید لازم است، ویتامین و مواد معدنی و آب انرژی زا نیستند- کالری ندارند-ولی برای رشد طبیعی مورد نیاز می باشند.دریافت ناکافی آنها باعث بروز کندی رشد،اختلالات خونی وعدم استحکام استخوانها میشود.

تاریخچه تغذیه

تا اوایل قرن نوزدهم مفهوم غذاخوردن فقط پرکردن شکم بود و احساس گرسنگی بشر را وادار می‌کرد تا آنچه را در دسترس خود می‌دید بدون توجه به کمیت و کیفیت آن مصرف کند.

شهرنشینی و تشکیل اجتماعات باعث ایجاد تغییرات زیادی در طرز تغذیه بشر شده است. اولین اجتماعات و شهرها در بین‌النهرین، آسیای باختری، مصر و یونان بوجود آمدند. شهرنشینهای اولیه کشاورزی و دامپروری را به خوبی می‌دانستند و برای تغذیه خود از محصولات متنوع استفاده می‌کردند.ایران نخستین کشور جهان است که انسان اولیه در آن به کشاورزی و پرورش دام پرداخته است. (دو تن از متخصصین به نامهای آرتور کیت و دکتر ارنست هرتسفیلد در کتابی به نام صنایع ایران ثابت کرده‌اند که کشاورزی و تمدن از فلات ایران شروع شده است). در حفاریهایی که در بعضی از نقاط ایران نظیر شوشتر، دامغان ، تخت جمشید و تپۀ سیلک کاشان به عمل آمده نشان می دهد که تاریخ کشاورزی در ایران متجاوز از ۶۰۰۰ هزار سال است .

تاریخچۀ تغذیه در یونان نشان می‌دهد که مردم یونان باستان برای تغذیه اهمیت زیادی قائل بودند و این جمله به آنان منسوب است که " : برای تقویت روح هرگز جسم را نباید فراموش کرد و باید مردم را با ورزش و غذای مناسب تربیت کرد ".شواهد نشان می‌دهد که در زمانهای قدیم مردم یونان بیشتر از گیاهان تغذیه می‌کردند و مصرف گوشت گوسفند، پرندگان، شکر، لبنیات و ماهی نیز در بین بعضی از طبقات اجتماع معمول بوده است. همچنین روغن زیتون را بسیار دوست داشته و مصرف می‌کرده‌اند.

در روم قدیم مردم کشاورزی می‌کردند و از غلات، بقولات و میوه و بعضی از انواع سبزیها تغذیه می‌کردند. غلات غذای اصلی آنها را تشکیل می‌داد و مصرف گوشت منحصر به طبقۀ اشراف بود.

در دورانهای بعد یعنی پس از استقرار امپراطوری در روم وضع تغذیۀ مردم تغییر کرد و رومیان بعد از فتوحات مختلف از تغذیۀ مردم سرزمینهای فتح شده تقلید کرده و در این راه جانب افراط می‌پیمودند. البته این طرز تغذیه مربوط به طبقات مرفه و اعیان بود درحالیکه مردم عادی تغذیۀ ساده‌ای داشتند. در این زمان حتی کتب آشپزی نیز در روم منتشر شده که کتاب Deipnosphistae اثر Athenaeus در قرن دوم میلادی چاپ شده و طرز تهیه غذاهای گوشتی، سبزیها و اطلاعات دیگری در آن شرح داده شده است.

در مورد رژیمهای غذایی آغاز پیدایش آن به لوحه ای متعلق به سال ۱۹۰۰ قبل از میلاد مسیح در ناحیه سومر مربوط میشود که در آن برنامه غذایی یک کودک نوشته شده و در حال حاضر در موزه باستان شناسی استانبول نگهداری میشود .

طی دورانهای مختلف تاریخ و از دیدگاه مذاهب گوناگون، رژیمهای غذایی حائز اهمیت بسیار بوده و در بسیاری از کتب مذهبی مطالبی در زمینۀ تغذیه در دوران بارداری، شیردهی و روزه منعکس شده است. بقراط غالباً نصایح و توصیه‌هایی در زمینۀ مصرف یا عدم مصرف بعضی از غذاها به بیماران خود می‌کرده است و اکثر پزشکان یونان باستان رژیم درمانی را به عنوان بخش مهمی از معالجۀ بیماریها بکار می‌بردند.

زکریای رازی که از دید عدۀ زیادی پدر علم تغذیه و رژیمهای غذایی کودک شناخته شده توصیه‌های مختلفی در زمینۀ رژیمهای غذایی دارد. همچنین در کتاب حفظ الصحه اثر اسرف بن محمد در زمینۀ تغذیه و رژیم در دوران مختلف زندگی مطالبی سودمند عنوان شده است.

با وجود اهمیت زیاد این رشته در حفظ سلامت انسان از گذشته تا حال داشته ، ولی تا سالهای پایان وضعیت زندگی استاد درجنگ جهانی اول هیچ سازمانی که رسما در این زمینه فعالیت کند وجود نداشت ، تا اینکه در سال ۱۹۱۷ نخستین انجمن مربوط به رژیم دانان توسط گروهی از کارشناسان تغذیه آمریکا تاسیس شد . این انجمن برای اولین بار مجله علمی رژیم شناسان را در سال ۱۹۲۵ منتشر کرد . و به تدریج دامنه فعالیت خود را در زمینه مدیریت خدمات غذایی مراکز تغذیه توسعه داد .

فارغ التحصیلان این رشته که رژیم‌شناس (Dietition) نامیده میشوند ، باید تمام اطلاعات و دانش خود را در راه کمک به برقراری وبهبود سلامت بشر بکار گیرند .

اصطلاح رژیم درمانی یا درمان با رژیم (Diet-therapy) به معنای استفاده از رژیم غذایی نه فقط برای بیماران بلکه برای افراد سالم نیز می‌باشد. بدین معنی که افراد سالم نیز باید به نوبۀ خود از رژیم غذایی مناسب استفاده کنند تا بدین وسیله از ابتلا به سوءتغذیه مصون مانده و از سلامت کامل برخوردار شوند.

## میان وعده های مناسب مدرسه

دادن میان وعده های سالم به دانش آموزان مهم است چون:

* تغذیه مناسب را تامین می‌کند.

* باعث حمایت از عادات سالم غذایی در طول زندگی می‌شود.

* از بیماری‌های ناتوان کننده و هزینه بر مثل بیماری‌های قلبی، سرطان، دیابت، فشارخون و چاقی جلوگیری می‌کند.

میان وعده‌ها نقش مهم و فزاینده‌ای در رژیم غذایی کودکان دارند. بین سال‌های ۱۹۷۷ تا ۱۹۹۶، مقدار کالری دریافتی کودکان از میان وعده‌ها ۱۲۰ کالری در روز افزایش یافته است.

در ادامه‌ی مبحث پیشنهادهایی برای معلمان، مراقبان، برنامه ریزان و والدین آورده شده که می‌تواند ایده‌هایی برای توزیع میان وعده‌های سالم در مدرسه، برنامه‌های فوق درسی، منزل و دیگر جاها باشد. برخی از این پیشنهادها با توجه به حجم کار و بودجه‌ی تخصیص‌یافته می‌توان در جمع زیادی از دانش آموزان یا تعداد کمی‌اجرا کرد.

میوه ها و سبزی‌ها

چون اغلب بچه‌ها۳ تا ۵ واحد توصیه شده‌ی میوه و سبزی روزانه را نمی‌خورند، توصیه می‌شود قسمت اصلی میان وعده‌ی کودکان از میوه‌ها و سبزی‌ها باشد. مصرف میوه و سبزی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سرطان و فشارخون بالا را کاهش می‌دهد. میوه‌ها و سبزی‌ها منابع بسیار خوبی از مواد مغذی مهم نظیر ویتامینهای A و C و همچنین فیبر هستند.

توزیع میوه و سبزی تازه به نظر بسیار مشکل است. اما با برنامه‌ریزی صحیح و بالا رفتن تعداد میوه‌ها و سبزی‌هایی که ماندگاری طولانی‌تر دارند این کار آسان‌تر می‌شود. بسیاری بر این باورند که میوه و سبزی میان وعده‌های گرانی هستند. اما اگر هزینه‌ی آن‌ها

را به ازای هر واحد محاسبه کنیم بسیار ارزان‌تر از بسیاری میان وعده‌های نا سالم خواهند بود. بهترین راه برای آن که بفهمید کودکان چگونه دوست دارند میوه بخورند آن است که انواع میوه ها و سبزی‌ها را به روش های مختلف در اختیار کودکتان قرار دهید.

میوه‌ها اصولا "شیرین هستند و به همین دلیل بچه‌ها آن را دوست دارند. میوه را می‌توان به صورت کامل، تکه‌ای، نصفه یا نگینی در اختیار کودک گذاشت. میوه‌های منجمد، کنسرو شده یا خشک را باید مهیا کرد.

سیب، زردآلو، موز، گیلاس، آلبالو، گریب فورت، انگور، طالبی، کیوی، نارنگی، پرتقال، هلو، آلو، توت فرنگی، هندوانه مثال های خوبی از میوه ها هستند.

میوه های کنسرو شده‌ی بدون قند به دلیل آن که ماندگاری طولانی دارند و ارزانتر می‌توانند میان وعده های مناسبی باشند.

میوه های خشک مثل کشمش، برگه هلو و زردآلو، یا دیگر میوه های خشک شده به خصوص اگر بدون شکر باشند جایگزین های مناسبی هستند.

انگور، توت‌فرنگی یا هندوانه‌ی منجمد نیز راه دیگر برای توزیع میوه ها به عنوان میان وعده است. سالاد میوه‌ها به خصوص اگر از میوه‌های با رنگ های متفاوت استفاده شود. برای کودک بسیار دلپذیر خواهد بود. سعی کنید از آن ها در تهیه سالاد میوه کمک بخواهید. در این صورت کودک لذت بیشتری خواهد برد.

پاستیل‌های میوه ای چون شکر زیادی دارند توصیه نمی‌شوند. آب مخلوط میوه‌ها یا آب میوه به همراه خود میوه یا مخلوط میوه و شیر راهکار دیگری است. آب میوه های موجود در بازار شکر زیادی دارند و توصیه نمی‌شوند.

سبزی‌های را می‌توان به صورت خام یا همراه با چاشنی‌های مختلف مصرف کرد:

هویج کوچک یا خلالی شده، خیار، ساقه‌های کرفس، نخودفرنگی، لوبیا سبز و گوجه فرنگی نمونه‌های خوبی از سبزی‌ها هستند.

بهتر است از چاشنی‌های کم چرب استفاده شوند. بچه‌ها سالاد سبزی‌ها را بهتر می‌پذیرند. اگر می‌توانید سبزی‌های مختلف را خرد کنید و روی میز بچینید تا کودک سالاد مورد علاقه‌اش را خودش تهیه کند.

دانه‌های سالم (نان، کراکر، غلات صبحانه و ...)

در رژیم غذایی دانش آموزان معمولاً مقادیر زیادی فرآورده‌های غله‌ها (گندم، جو، برنج و ...) وجود دارد. اما اغلب این فرآورده ها شامل شیرینی‌ها، کیک‌های صبحانه، غلات، صبحانه‌ی شیرین و غلات تصفیه شده‌ی دیگر است که مقادیر بالایی قند و چربی دارند. سعی کنید غلات کامل را به کودکان بدهید چون نسبت به غلات تصفیه شده حاوی مقادیر بیشتری فیبر، ویتامین و مواد معدنی هستند. سعی کنید شکر اضافه شده به این محصولات کمتر از ۳۵ درصد وزن کل و مقدار چربی موجود نیز بسیار پایین باشد.

لبنیات کم چرب

لبنیات منابع بسیار خوب کلسیم هستند که در محکم سازی استخوان‌ها نقش مهمی‌دارد. به همین دلیل باید توجه خاصی به این دسته مواد در رژیم غذایی روزانه‌ی کودک نمود. از آنجا که میزان چربی های اشباع در محصولات لبنی بالا است توصیه می‌شود از محصولات لبنی پرچرب استفاده نشود. شیر، ماست و انواع پنیر از محصولات لبنی بسیار خوب برای میان وعده‌ها هستند.

دیگر میان وعده ها

مغزها مثل بادام زمینی، پسته، بادام، گردو میان وعده های مناسبی هستند. یک مشت کوچک از این مواد میان وعده ی بسیار مناسبی خواهد بود. بهتر است از مغزهای شور استفاده نشود.

نوشیدنی های سالم

آب سالم‌ترین نوشیدنی است چون تشنگی را رفع می کند و قند یا کالری اضافه‌ای ندارد. شیر تامین کننده‌ی خوبی برای کلسیم و ویتامین D است. از شیرهای پرچرب استفاده نکنید. شیرهای مزه دار مثل شیر کاکائو، شیرقهوه، شیر توت فرنگی و شیر موز به دلیل آن که شکر اضافه دارند توصیه نمی‌شوند.

آب میوه‌ها به خصوص اگر بدون شکر باشند، بسیار مناسبند. بسیاری از آب میوه های موجود در بازار قند اضافی دارند و توصیه نمی‌شوند. به دلیل کالری بالای آب میوه مصرف حداکثر ۲ واحد آب میوه در روز توصیه می‌شود.

نکته: بچه‌هایی که نوشیدنیهای شیرین شده‌ی بیشتری می‌خورند به دلیل کالری اضافه‌تری که دریافت می کنند چاق ترند. به علاوه این نوشیدنی‌ها جایگزین نوشیدنی‌های سالمی مثل شیر (که در پیشگیری از پوکی استخوان موثر است) و آب میوه ی طبیعی (که در پیشگیری از بیماری های قلبی وسرطان نقش دارد) می‌شود. ضمنا "پوسیدگی های دندانی را در این گروه نباید از نظر دور داشت

منبع: گروه سلامت سیمرغ

## مواد غذاییمان را سالم نگه داریم!!

میکروب ها در همه جا وجود دارند؛ در آب، هوا، روی میز و هر جایی که فکرش را بکنید یا نکنید این موجودات ذره بینی مانند تمام انواع دیگر موجودات زنده برای رشد و بقا به مواد مغذی و آلی نیاز دارند. در این میان غذاهایی که از آنها با عنوان مواد غذایی فساد پذیر نام می‌برند، بهترین مکان برای تکثیر میکروب ها بوده و انسان در پی خوردن این غذاها دچار مسمومیت می‌شود. دمای اتاق، بهترین دما برای رشد میکروب ها است و چنانچه شما تکه ای گوشت یا ظرفی شیر در دمای اتاق بگذارید، فرآیند فساد و رشد میکروبی در آنها خیلی زود و در مدت کمتر از دو ساعت شروع خواهد شد. پس بهتر است با هم روش های جلوگیری از رشد میکروب ها را در مواد غذایی فاسد شدنی مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ و شیر بررسی کنیم.

گرم نگه داشتن غذا

گرمای زیاد، بیشتر میکروب ها را می کشد و غذا را از نظر بار میکروبی سالم می کند. اگر غذای پخته شده ای را مدتی بعد می‌خواهید سرو کنید، حتما آن را گرم نگه دارید.

سرد کردن غذاها

بهترین روش برای نگهداری از غذایی که فعلا نمی‌خواهید مصرفش کنید، سرد کردن آن است. باقی مانده غذاها را در یخچال یا فریزر گذاشته و دقت کنید که ظرف محتوی غذا درپوش داشته باشد. توجه کنید که کمی گرم نگه داشتن غذا سبب جلوگیری از رشد میکروب‌ها در آن نخواهد شد.

همچنین سرد یا منجمد کردن، میکروب های مواد غذایی را از بین نمی‌برد بلکه از سرعت رشد آنها خواهد کاست. مسمومیت های غذایی اغلب زمانی به وقوع می‌پیوندند که ماده غذایی پس از آمده شدن، مدت زیادی در دمای محیط بماند. غذایی را که از بیرون تهیه کرده‌اید حتما در یخچال یا فریزر نگهداری کنید.

منجمد کردن غذاها

سرمای یخچال در حدود ۴ درجه سانتی گراد بوده، در حالی که سرمای فریزر باید صفر درجه سانتی گراد باشد. توجه کنید که درانتقال مواد غذایی به فریزر به ظرف مورد استفاده و نیز اندازه آن توجه کنید. اگر ظرف بزرگی دارید که پر از غذاست، آن را در ظروف کوچکتر ریخته و داخل فریزر بگذارید تا هر چه زودتر منجمد شوند. عقیده عوام بر این است که غذاهای داغ را نباید در یخچال گذاشت در صورتی که آزمایش های میکروبی نشان داده اند، گذاشتن غذاهای داغ در محیط آشپزخانه تا سرد شدن آن، مقدار بار میکروبی غذا را به طور قابل ملاحظه ای افزایش داده و هر چه این زمان طولانی تر باشد، بار میکروبی بیشتر خواهد بود. در ضمن گذاشتن غذای داغ در یخچالی که سالم بوده و دمای آن حدود ۴ درجه سانتی گراد است مشکلی ایجاد نخواهد کرد.

سوال مهمی که درباره مصرف مواد غذایی منجمد مطرح می‌شود این است که آیا می‌توان غذای منجمدی را که بخشی از آن یا تمام آن آب شده است، دوباره منجمد کرد؟ غذای منجمدی که یخش آب شده ولی هنوز حاوی کریستال های یخ است، دوباره قابل انجماد می‌باشد اما اگر یخ آن تماما آب شده باشد، انجماد دوباره کار درستی نیست. سبزی ها اگر حاوی کریستال های یخ باشند، دوباره قابل انجمادند و این امر درباره گوشت و مرغ خام نیز صدق می کند. درباره مواد غذایی پخته شده مانند گوشت و مرغ، آنها را درون قابلمه گذاشته و در آن را محکم ببندید تا طعم آن عوض نشود و بعد دوباره فریزر کنید.

نکته مهم در انجماد دوباره توجه به این نکته است که غذاهای دریایی را اگر حتی حاوی کریستال های یخ باشند دوباره منجمد نکنید، این دسته از مواد غذایی بعد از خروج از انجماد باید سریع پخته شوند. میوه ها و محصولات آنها به شرط اینکه طعم شان عوض نشده باشند، دوباره قابل انجمادند. آجیل ها، نان ها ، کیک های ساده و کلوچه ها را می‌توان با اطمینان دوباره منجمد کرد. غذاهای خامه دار، پودینگ ها و بستنی بعد از خروج از انجماد باید دور انداخته شوند، این گونه مواد غذایی را هرگز دوباره منجمد نکنید. همواره به این نکته توجه داشته باشید که میوه ها، سبزی ها ، گوشت و مرغ غذاهای از پیش آماده شده ممکن است بدون اینکه بوی خاصی داشته باشند، فاسد شده باشند. اگر این مواد دوباره منجمد شده و پخته شوند، خطرهای بسیاری به دنبال خواهند داشت.

منبع: هفته نامه سلامت

## ۴ غذایی که هر روز باید مصرف کنید

نویسنده:مهرنوش نصوری

اسفناج

سلامت قلب، تقویت قوای جنسی، رشد ماهیچه، ساخت استخوان و تقویت بینایی

اسفناج برگهای سبزی است که سرشار از امگا ۳ و فولات می‌باشد و باعث کاهش ابتلاء به بیماری قلبی، سکته و آرتروز استخوان می‌گردد. فولات جریان خون را در آلت تناسلی مردان افزایش می‌دهد. اسفناج حاوی لوتین(Lutein) نیز می‌باشد که ماده‌ایست که با کم سویی در دوران میان سالی مبارزه می‌کند.

ماست

مبارزه با سرطان، ساخت استخوان، افزایش سیستم دفاعی

در فرهنگهای مختلف، ماستهای متنوعی وجود دارد، اما عمر ۲۰۰۰ ساله غذاها منکر مفید بودن ماست نمی‌باشد. ماست سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌سازد و از بدن در مقابل سرطان دفاع می کند.

گوجه فرنگی

مبارزه با سرطان، سلامت قلب، تقویت سیستم دفاعی بدن

دو چیز را باید درباره گوجه فرنگی بدانید: رنگ قرمز سرشار از آنتی اکسیدان لیکوپن می‌باشد و همچنین فرآورده‌های آن( رب گوجه، سس و ... ) مانند گوجه فرنگی تازه مفید می‌باشد. زیرا بدلیل عملیاتی که روی گوجه فرنگی انجام گرفته جذب لیکوپن بیشتر شده است.

مطالعات نشان داده است که رژیمی که حاوی لیکوپن است ریسک ابتلاء به سرطانهای مثانه، شش، پوست، پروستات و معده را

کاهش می‌دهد و همچنین ریسک ابتلاء به بیماریهای شریان اکلیلی( Coronary Artery) را کاهش می‌دهد. مصرف روزانه ۲۲ میلی گرم لیکوپن در روز که برابر با مصرف ۸ گوجه فرنگی تازه و یا یک لیوان آب گوجه فرنگی می‌باشد، برای رسیدن به فواید بالا ضروری می‌باشد.

هویج

مبارزه با سرطان، تقویت سیستم دفاعی، تقویت بینایی

بیشتر سبزیجات و میوه‌هایی با رنگهای قرمز زرد و یا نارنجی حاوی کاروتنوئید، ماده‌ای قابل حل در چربی است و باعث کاهش سرطان و بیماریهای التهابی مانند آسم و آرتروز می گردند.

منبع: گروه سلامت سیمرغ

## چگونه می توانیم تغذیه سالمی داشته باشیم؟

نویسنده:مهرنوش نصوری

یک تغذیه سالم شامل خوردن موادی از گروههای غذایی مختلف می‌باشد:پروتئین مانند گوشت، تخم مرغ، لبنیات، میوه و سبزیجات، غلات مانند نان و پاستا و چربی و شیرینی. همیشه رعایت رژیم غذایی مناسب مفید نمی باشد،زیرا ممکن است شما از یک گروه که علاقه بیشتری داشته باشید بیشتر بخورید و گروه دیگر را اصلاً در برنامه غذایی خود استفاده نکنید.

اگر با دقت به چیزی که می خورید توجه داشته باشید متوجه می شوید که از مواد مغذی کافی در غذاهای روزانه خود استفاده نمی کنید.بنابراین توجه به غذایی که می خورید مهم است و همچنین باید توجه داشته باشید که چه گروه غذایی در رژیم شما وجود ندارد.برای دانستن کمبود مواد مورد نیاز در رژیم خود به مدت یک هفته از غذاهایی مصرفی خود یادداشت برداریدو به این نکته که آیا همه گروههای غذایی در رژیم شما قرار دارد یا نه آگاه شوید. سپس متوجه می شوید که با تغییرات کوچکی در غذای خود از رژیم غذایی سالمی بهره مند می شوید.

آیا باید در رژیمهای غذایی تغییرات زیادی ایجاد کرد؟

زمانی که از گروههای غذایی جا افتاده در رژیم خود آگاه شدید و یا اینکه متوجه شوید که هیچ توازنی در رژیم غذایی خود ندارید می توانید برای تغییرات کوچکی در رژیم خود اقدام کنید.بعنوان مثال:خوردن ماست به عنوان یک غذای مختصر می تواند جایگزین شیر شود و یا خوردن یک موز نیاز به خوردن میوه را تامین کند.

توجه به میزان مصرف نیز ضروری است و باید از میزان دقیق مواد در مصرف روزانه آگاه باشید.

بخاطر داشته باشید که غذا خوردن یکی ار لذت بخش ترین بخشهای زندگی است.همه غذاها اگر به اندازه خورده شوند، می توانند بخشی از رژیم سالم باشند. اگر غذاهای مورد علاقه شما مقدار زیادی نمک ،چربی ، شکر و کالری داردمیزان مصرف آن را کم کنید و یا غذاهای سالمتری را جایگزین آن نمایید.کلید داشتن رژیمی سالم و متعادل ، حفظ تعادل در خوردن غذا است.سعی کنید میزان وسیعی از مواد مغذی مانند میوه، سبزیجات ، غلات و محصولات کم چربی، ماهی ، گوشت و مرغ استفاده کنید.

آیا مصرف غذای سالم بدن را از بیماریها در امان نگه می دارد؟

مصرف مواد غذایی سالم میزان ابتلاء به بیماریها را کاهش می دهد.

برای جلوگیری از بیمارشدن ، گروهی از مشاوران آمریکایی در سال ۲۰۰۵ مصرف میوه، سبزیجات، غلات و محصولات بدون چربی را تجویز کردند.

همچنین مشاوران توجه به میزان کالری موجود در مواد را برای جلوگیری از اضافه وزن ، توجه به میزان کلسترول ، چربی ، نمک و شکر را مهم دانستند. همچنین فعالیت را یکی از ارکان سلامتی دانستند. آنها فعالیتی حدود ۳۰تا ۹۰ دقیقه در روز را پیشنهاد کردند.

رژیم غذایی سالم می تواند در جلوگیری در ایجاد مشکلات زیر مفید باشد:

•مصرف مواد کم چرب مانند غلات، میوه، سبزیجات و محصولات کم چرب می تواند ابتلاء به بیماریهای قلبی ، فشار خون بالا، دیابت و سکته را کاهش دهد.حتی می تواند از ابتلاء شدن به انواع سرطانها نیز جلوگیری کنند.

•محدود کردن مواد پرچربی موجود در حیوانات که در گوشت ، پنیر، خامه و کره وجود دارد می تواند باعث کاهش کلسترول ، کاهش بیماریهای قلبی و فشار خون بالا شود.

•جایگزین نمودن مواد پرچرب با مواد بدون چربی مانند زیتون و روغن کانولا می تواند به کاهش کلسترول کمک کند.

•استفاده از امگا ۳ و امگا ۶ که در چربیهای اشباع نشده در غذاهایی مانند ماهی ، مغزها، سویا و دانه گیاهان وجود دارد می تواند از ابتلاء شدن به بیماریهای قلبی جلوگیری کند.

•از رژیمی که سرشار از میوه و سبزیجات که حاوی آنتی اکسیدان می‌باشند مانند ویتامین E , C و بتا کاروتن استفاده کنید که این مواد باعث کاهش بیماریهای قلبی ، سرطان و فشار خون بالا می شوند.

منبع:گروه سلامت سیمرغ

## تغذیه مادر شیرده دارای فرزندان دوقلو

مادری که دو کودک را شیر می دهد حتماً باید تغذیه کافی داشته باشد و گرنه مشکل کمبود شیر پیدا می کند و یا ذخائر بدنش تحلیل می روند. پس ایشان دو برابر نیاز یک مادر شیرده معمولی باید غذا مصرف کنند. یک مادر شیرده روزی ۵۰۰ کالری اضافه تر باید انرژی مصرف کند و ایشان احتیاج به ۱۰۰۰ کالری انرژی اضافه بر نیاز معمولی شان دارند . حتماً باید روزانه ۳۰ گرم پروتئین علاوه به نیازش و ۱۰۰۰ تا۱۳۰۰ میلی گرم کلسیم دریافت کند. در دیگر مواد مغذی تفاوتی وجود نخواهد داشت .

یک نمونه غذایی مناسب :

صبحانه : نان سبوس دار ( سنگک ) ۳ برش به اندازه کف دست + پنیر۳۰ گرم + کره ۲ قاشق مرباخوری + شیرکم چربی ۱ لیوان.

ساعت ۱۰ : میوه ۱ عدد + چای و ۱ عدد کیک ساده .

نهار : لوبیا پلو با سالاد : گوشت ۱۵۰ گرم ، برنج پخته ۲۰ قاشق غذاخوری ، لوبیا سبز پخته نصف لیوان + روغن مایع ۲ قاشق غذاخوری + ماست کم چربی ۱ لیوان + سالاد( خیار ۱ عدد + گوجه ۱ عدد + پیازنصفه + آبلیمو و نمک ).

عصرانه : میوه ۲ عدد + نان ۲ تکه + پنیر ۳۰ گرم + گردو ۱۰ نیمه .

شام : کوکوسبزی با ماست : تخم مرغ ۲ عدد + سبزی خام ۲ لیوان + ۲ تکه نان + روغن مایع ۲ قاشق غذاخوری + ماست کم چربی ۱ لیوان

پیش از خواب : شیرکم چربی ۱ لیوان + عسل ۱ قاشق مرباخوری که بهتر است داغ خورده شود.

خانم شما به مواد غذایی ذکر شده نیاز دارد خصوصاً به لبنیات توجه زیادی کنید که روزی ۱ لیتر شیر و ماست حتماً کم چربی مصرف شود، سبزیجات و سالاد خیلی زیاد باید بخورند چون باعث افزایش شیرشان می شود و برای افزایش شیر مواد غذایی زیر موثر است: برگ ترب سیاه پخته شده – ۲ گرم تخم ترب در طول شبانه روز- سیب زمینی ترشی – شوید – عرق زیره –هویج– بادام – انگور – آب لیموی تازه .

در ضمن تغذیه کودکان باید با شیر مادرشان باشد.

منبع: گروه سلامت سیمرغ

## غذا که مغز را جوان و سالم نگه می‌دارد

فرتوتی، آلزایمر و کاهش حافظه ناشی از افزایش سن:این شرایط افول ذهنی که مربوط به افزایش سن می‌باشد می‌توانند به تاخیر بیفتند و یا جلوگیری شوند. علاوه بر درگیری با فعالیت روزانه که برای مغز مفید می‌باشد، یک رژیم متوازن و مرتب غنی از اسیدهای آمینه ضروری، روغنهای امگا، مواد معدنی و ویتامین‌ها حافظه تیز و پر شور را به همراه دارند. برای اینکه بتوانید مواد مغذی مورد نیاز را به مغز خود برسانید از غذاهای زیر استفاده کنید.

۱-ماهی:

پروتئین به عنوان یک جزء در ساخت انتقال دهنده‌های عصبی یا نوروترانسمیترها(موادی که ضربان عصبی را در طول یک سیناپس انتقال می‌دهند)، برای بهبود فعالیت ذهنی ضروری می‌باشدگذشته از منبع عالی پروتئین، ماهی سرشار از روغن‌های ضروری، از قبیل امگا ۳ می‌باشد. امگا ۳ از عملکرد مغز محافظت می‌کند. ماهی‌های دریایی غنی‌ترین منبع اسیدهای چرب می‌باشند. این ماهی ها شامل ماهی آزاد، هالیبوت، ماکرل و ساردین می‌باشند.

۲-زغال اخته:

این میوه لذیذ سرشار از آنتی اکسیدان‌های قوی است که رادیکال‌های آزاد را که سبب پیری می‌شوند از بین می‌برد. همچنین این میوه دارای خواصی می‌باشد که شروع کاهش مربوط به افزایش سن را به تاخیر می‌اندازد. این کار را از طریق حفاظت سلولهای مغز و جلوگیری از تخریب آنها به وسیله مواد شیمیایی، پلاک‌ها یا ضربه روحی انجام می‌دهد. زغال اخته بر علیه دیگر فاکتور های عامل پیری نیز می‌جنگد.

۳-آجیل و دانه ها:

آجیل و دانه ها غذاهایی شگفت انگیز برای مغز انسان می‌باشند. این غذاها حاوی پروتئین و اسیدهای چرب و آرژینین آمینه می‌باشند که غده هیپوفیز را تحریک می‌کنند تا هورمون رشد را آزاد سازد. هورمون رشد ماده‌ای است که بعد از ۳۵ سالگی کاهش می‌یابد و فایده ضد پیری برای مغز دارد. مخلوطی از مواد ضد پیری را که شامل یک فنجان گردو، ۲/۱فنجان دانه کدو تنبل، ۳/۱ فنجان توت خشک، ۴/۱ فنجان دانه کنجد، ۲/۱ فنجان برگه زرد آلو می‌باشد تهیه کنید و همه جا همراه خود داشته‌باشید و در بین وعده‌های غذایی از آنها بخورید. این مخلوط مغز را تغذیه می‌کند. ضمناً در پاکت فریزر یا در ظرف دردار بریزید تا تازه بمانند.

۴-سبزیجات خانواده کلم:

کلم بروکلی، گل کلم و کلم فندقی سرشار از ماده مغذی با نام کولین می‌باشند. این ماده برای حافظه و سلامت مغز ضروری می‌باشد. کولین پیش در آمد استیل کولین می‌باشد. استیل کولین در فرایندهای مغزی مشارکت دارد. همان طور که سن افزایش می‌یابد، خروجی کولین طبیعی بدن کاهش پیدا می‌کند. بنابراین می‌توان با خوردن غذاهای مملو از کولین، تولید استیل کولین را افزایش داد و قدرت مغز را بهبود بخشید. منابع دیگر کولین تخم مرغ، دانه سویا، بادام زمینی، کلم، لوبیاچیتی و لوبیا قرمز می‌باشند.

۵-روغن: چربی های غیر اشباع یگانه

چربی‌های غیراشباع تک‌گانه حاوی اسیدهای چرب ضروری، اسید لینولنیک گاما هستند. این اسیدها علاوه بر دیگر فواید برای بدن، برای عملکرد مغز ضروری می‌باشند. روغن زیتون، کنجد، کانولا، بادام و روغن ماهی سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع تک گانه می‌باشند. محققان با مطالعه روی بعضی افراد به این نتیجه رسیده اند که رژیم غذایی همراه با چربی‌های غیر اشباع و غیر

هیدروژنه خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش می‌دهد. اما افرادی که روغن های اشباع شده صرف می‌کنند بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری می‌باشند.

۶-غذاهای دارای L-Carnitine

بسیاری مواقع مشکلات حافظه‌ای مربوط به سن بر اثر افزایش پلاک و کاهش ذخیره خون مغز ایجاد می‌شود. L-Carnitine، یک اسید آمینه است که در کلیه ساخته می‌شود و جریان را در مغز سرعت می‌بخشد. به غیر از فواید بیشماری که برای مغز دارد. همچنین به دلیل اینکه از اکسیداسیون چربی در مغز جلوگیری می‌کند مانع از ابتلای افراد به آلزایمر می‌شود. گوشت، ماهی، بوقلمون، گندم، آوکادو، شیر و لوبیای سویا تخمیر شده از منابع مهم L-Carnitine می‌باشند.

۷-جلبک های ریز :

جلبک های ریز، اقیانوس و دریاچه‌های تمیز و سالم شامل جلبک سبز آبی، اسپیرولینا، کلورلا، سی وید و کلپ می‌باشند، که هضم این جلبک‌ها آسان می‌باشد و سرشار از پروتئین، انرژی زیاد و صدها مواد معدنی هستند این جلبک‌ها را در رژیم غذایی خود بگنجانید و عملکرد صحیح مغز خود را تضمین کنید.

۸-چای سبز:

چای سبز از فعالیت آنزیمی که در بیماری آلزایمر دخیل می‌باشد جلوگیری می‌کند. همچنین غنی از پلی فنل‌ها و آنتی اکسیدان‌هاست که از پیری زودرس مغز جلوگیری می‌کند. لذا هر روز دو فنجان چای سبز بنوشید. برای حذف کافئین، چای سبز را ۴۵ ثانیه بخیسانید سپس آب آن را دور ریخته و آب داغ تازه به آن اضافه کنید.

تقویت کننده‌های گیاهی

تعداد زیادی داروی گیاهی چینی وجود دارد که برای عملکرد مغز مفید می‌باشند، از قبیل جینکو، گوتوکولا، بیلوبا. همچنین به شما داروهای گیاهی زیر را توصیه می‌کنم:

سیب زمینی شیرین، رازیانه، گل انگشتانه .

منبع: گروه سلامت سیمرغ

## غذاهای ممنوعه در دوران شیرخواری

اگر چه اغلب مادرها، با دیدن هیجان کودکان ۷،۸ ماهه خود و رویش یکی دو دندان کوچولوی آنها وسوسه می‌شوند علاوه بر فرنی و سوپ سبزیجات، مزه بقیه مواد غذایی را به آنها بچشانند؛ به قول دختر خاله ام دو قلوهایش با دیدن خوردنی خیلی ذوق می‌کنند و او دلش نمی‌آید منع غذایی بدهد ولی همه ما باید یکسری نکات را رعایت کنیم. به طور مثال استفاده از جگر سالم پخته نرم شده به جای گوشت، در بعضی موارد به طور مثال یک بار در هفته را باید در اواسط ماه هشتم شروع کنیم. استفاده از حبوبات مانند عدس و غیره که بسیار هم مفیدند بهتر است از پایان ۹ ماهگی به بعد شروع شود. پزشکان معتقدند گرچه بیشتر بچه ها نسبت به مواد غذایی حساسیت نشان نمی‌دهند ولی تا پایان یک سالگی مصرف مواد غذایی خاصی ممنوع است. در اینجا لیستی را برای شما تهیه کرده‌ایم که با هم می بینیم.

مصرف شیر گاو تا پایان ۹ ماهگی ممنوع ولی آن مقدار از شیر پاستوریزه که درتهیه غذاهایی چون فرنی و حریره بادام مصرف می‌شود اشکالی ندارد. از پایان ۹ ماهگی به بعد در شیرخوارانی که از شیر مادر محرومند به عنوان نوشیدنی و یا حتی جایگزین شیر خشک می‌تواند استفاده شود.

از پایان ۹ ماهگی شیر خشک هیچ مزیتی نسبت به شیر پاستوریزه ندارد. گذشته از این موضوع یکسری از غذاها را نباید تا پایان یک سالگی به کودک مان بدهیم. عسل، سفیده تخم مرغ، شکلات، خربزه، کیوی، انواع توت ها، نوشابه های گاز دار و آب میوه های صنعتی، سوسیس و کالباس و پفک و چیپس و حتی شکلات جزو این موارد ممنوع هستند. در خانواده هایی که زمینه آلرژی مواد غذایی وجود دارد گروه دیگری از مواد را باید با دقت و تاخیر شروع کنیم. به طور مثال محصولات دریایی مانند میگو وماهی را نباید تا سه سالگی به بچه بدهیم. مرکبات به استثنای لیمو شیرین، آجیل و گندم و شیر گاو هم بهتر است تا سه سالگی داده نشود. سفیده تخم مرغ هم تا ۱۸ تا ۲۴ ماهگی منع مصرف دارد. بعضی از مادر ها می‌گفتند ما آلرژی تنفسی، گوارشی یا پوستی به مواد غذایی خاصی داریم. دکتر به آنها توصیه کرد این علایم را خوب بشناسند و اگر چنین حساسیتی دارند به فرزند خود ان غذا را ندهند یا با تاخیر و دقت شروع کنند.

منبع: هفته نامه سلامت

## ۱۰راه برای بهتر نمودن عادتهای غذایی کودکان

نویسنده:مهرنوش نصوری

بدلیل مشغله روزمره، خانواده‌ها همیشه نمی‌توانند غذایی سالم مصرف نمایند. اما با تمرین کردن و حفظ عادتهای خوب برای تغذیه، شما می‌توانید بسادگی غذایی سالم را در اختیار خانواده خود قرار دهید. برای تقویت حفظ سلامت خانواده و بوجود آوردن عادتهای مناسب ۱۰ روش زیر را مطالعه نمایید.

۱. مدلی خوب برای بچه‌هایتان باشید. به آنها درباره مواد غذایی مفید و مغذی توضیح دهید. اگر کودکانتان مشاهده کنند که شما چه غذاهایی مصرف می‌نمایید، آنها نیز به آن غذاها علاقه‌مند می‌شوند.

---------------------------------------------------------------------------

۲. در غذاهای روزانه از میوه و سبزیجات استفاده نمایید. بهتر است همراه با میوه‌هایی از قبیل موز و سیب، میوه‌هایی جدید مانند کیوی و پاپایا را نیز تجربه نمایند.

---------------------------------------------------------------------------

۳. برنامه‌ای برای ساعات غذایی سبک داشته باشید. بهتر است ۲ تا۳ ساعت قبل از صرف نهار، غذاهایی سبک را در اختیار آنها قرار دهید.

---------------------------------------------------------------------------

۴. کودکان را در تهیه غذا با خود همراه سازید. معمولاً کودکان به غذاهایی که خود در تهیه آن همکاری داشته باشند بیشتر تمایل دارند. همچنین کودک در حین کمک به شما می‌آموزد که چه موادی سالم و مفید هستند.

---------------------------------------------------------------------------

۵. غذاهایی که از سلامت کمتری برخوردارند را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

---------------------------------------------------------------------------

۶. همه اعضاء خانواده همراه با هم غذا صرف نمایید.

---------------------------------------------------------------------------

۷. هیچ گاه در مقابل تلویزیون، غذا نخورید و همگی دور سفره و یا میز بنشینید.

---------------------------------------------------------------------------

۸. اعضای خانواده را برای خوردن غذاهای جدید تشویق نمایید. غذاهای جدید را تجربه نمایید، اطلاعات خود را درباره مواد مغذی بالا ببرید. مطمئناً کودکان بعضی از غذاهای جدید را ترجیح می‌دهند و همه آنها را تجربه نمی‌کنند.

---------------------------------------------------------------------------

۹. وقتی کودکان احساس سیر شدن می‌کنند، به آنها اجازه بدهید که دست از خوردن بکشند. به کودکان آموزش دهید که به آرامی غذا بخورند و متوجه لحظه سیر شدن خود شوند. این آموزش به آنها می‌آموزد که احساس گرسنگی و سیری را بیاموزند و هیچ گاه بیش از توان خود چیزی نخورند.

---------------------------------------------------------------------------

۱۰. از غذا خوردن لذت ببرید. از زیاد صحبت کردن، بحث کردن و ایراد گرفتن سر میز غذا خودداری نمایید. صرف غذا در محیطی آرام و بدون استرس باعث نزدیک شدن خانواده به یکدیگر و لذت بردن از غذا می‌شود.

منبع: گروه سلامت سیمرغ

## چه بخوریم؟ چگونه؟

جدیدترین نوع برنامه‌ی غذایی

همه نوع مواد غذایی، شیرین یا غیر شیرین، مقدار قند خون را افزایش می‌دهند. اما مسأله‌ی تعیین کننده در این میان آهنگ افزایش قند خون است. بهترین غذاها آن دسته‌اند که باعث می‌شوند قند خون بدن انسان به آرامی به آهستگی ازدیاد پیدا کند.

گروهی از متخصصان روش تازه‌ای برای طبقه بندی ارزش غذایی مواد خوراکی، ابداع کرده‌اند که به افراد چاق اجازه می‌دهد تناسب اندام خود را، حتی با خوردن غذاهای چرب و شیرین هم چنان حفظ کنند.

به نوشته‌ی روزنامه‌ی «تایمز» چاپ لندن، اندیشه‌ی اصلی این محققان، پیرامون این نکته متمرکز شده است که همه‌ی افراد در عین حال که باید به تأثیر دراز مدت«کربوهیدارت‌ها» ، «پروتیین‌ها» و «چربی‌ها» در بدن خود توجه داشته باشند، باید از تأثیر آنی و فوری آن‌ها بر «گلوکز» (قند)خون خود نیز مطلع باشند. محققان برای تعیین این اثر از شاخصی موسوم به«جی آ» استفاده می‌کنند. تمامی افرادی که دوست دارند از وزن خود بکاهند یا به ورزش روی آورند یا این که خطر حمله قلبی را در مورد خود کاهش دهند، باید این شاخص مد نظرشان باشد.

همه‌ی مواد غذایی، چه شیرین یا غیرشیرین، مقدار قند خون را افزایش می‌دهند. اما مسأله‌ی تعیین کننده در این میان، آهنگ افزایش قند خون است. بهترین غذاها آن دسته‌اند که باعث می‌شوندقند خون بدن انسان به آرامی و آهستگی ازدیاد پیدا کند. این امر موجب می‌شود نیزان هورمون انسولین که درد خون آزاد می‌شود، پایین بیاید. هر اندازه که میزان انسولین موجود کاهش یابد، احتمال سوختن و مصرف شدن چربی موجود در بدن بالا می‌رود و در عین حال از میزان احساس گرسنگی شخص و میل او برای خوردن غذا نیز کاسته می‌شود.

درجه بندی شاخص«جی آ» از صفر تا ۱۰۰ است . شکر و هند خالص دارای «جی آ» ۱۰۰ هستند. غذاها خوراکی‌هایی که«جی آ» آن ها از مقدار ۵۵ کم‌تر است در ردیف غذاهایی با «جی آی» پایین طبقه بندی می‌شوند. اطلاعاتی که از این شاخص حاصل می‌شود کاملا در خور توجه است. به عنوان مثال در حالی که بستنی تهیه شده از شیر پر چرب دارای درجه‌ی شاخص ۵۱ است. شاخص نان باگت فرانسوی به میزان ۹۵ می‌رسد. شاخص«جی آ» د رمورد پوره‌ی سیب زمینی ۴۱ است و این در حالی است که شاخص سیب زمینی پخته شده با پوست و بدون چربی به ۸۵ می‌رسد. به عقیده‌ی محققان انگلیسی شاخص «جی آ»باید در ارتباط با دیگر عوامل مورد استفاده قرار گیرد و نباید از آن به عنوان تنها معیار تشخیص غذاهای مناسب استفاده شود. برای نمونه برخی

غذاهای دارای شاخص «جی آ» پایین، از چربی زیادی برخوردارند. مثلا شیرینی‌های اسفنجی، دارای شاخص«جی آی» ۴۶ هستند، اما ۲۵ درصد محتوای آن‌ها را چربی تشکیل می‌دهد. افرادی که می‌خواهند از چاقی بدن خود بکاهند و در عین حال به سلامت خویش لطمه نزنند، باید به غذاهایی توجه کنند که دارای شاخص «جی آ» پایین و چربی کم و در عین حال فیبر زیاد و سرشار از انواع ویتامین‌ها هستند. انواع مشابه غذاها ممکن است درشاخص «جی آ» با هم تفاوت داشته باشند. علت این امر، تفاوت زیستی دانه‌های، مثلا دو نوع برنج است. شاخص«جی آ» سیب زمینی پشندی۶۲ است ودرموردسیب زمینی استامبولی ۵۴.

نان طبخ شده از آرد کامل و سفید نشده، جو، غلات و عدس «جی آی» پایینی دارند، اما به دلیل داشتن چربی زیاد، شخص را به سرعت گرسنه می‌کنند، به عقیده مقققان، کسانی که از چاقی واحساس گرسنگی دایم در عذاب هستند، باید با استفاده از یک برنامه‌ی تدریجی، غذاهایی را که داری «جی آی» پایین و چربی کم و ویتامین زیادند در برنامه غذایی خود جای دهند. هنگام احساس گرسنگی، در فاصله‌ی میان غذاهای اصلی، خوردن یک عدد هویج یا سیب یا گلابی که«جی آی» آن‌ها در حدود ۴۰ است، می‌تواند سبب احساس گرسنگی شود و مداومت در اجرای برنامه‌ی غذایی، ساعت درونی بدن را به نحو مناسبی تنظیم خواهد کرد و احساس گرسنگی کاذب را از بین می‌برد.

منبع: ماهنامه جانباز

## توصیه های کلی در مورد غذا خوردن

در مورد رژیم غذایی خود از پزشک و متخصص تغذیه کمک بگیرید. در بخش های بعد به شرح مختصر بعضی از انواع رژیم های می پردازیم. بسیاری از بیماران احتیاج به رعایت رژیم غذایی مخصوص ندارند و شاید که شما از اینگونه افراد باشید در عین حال ممکن است با مشکلاتی در مورد غذا خوردن مواجه شوید. لذا به توصیه های کلی در مورد غذا خوردن توجه نمایید.

برای غذا خوردن از فرصت استفاده نمایید

توجه داشته باشید چیزی که امروز برای شما جالب نیست و تمایلی نسبت به آن ندارید، فردا برای شما ارزش پیدا خواهد کرد. سعی کنید برای غذا خوردن از فرصت های مناسب استفاده نمایید و مواقعی که احساس سلامت و راحتی می کنید خوب غذا بخورید. هر ساعت از روز که اشتها دارید غذا بخورید هر چند که آن ساعت زمان خوردن غذا نباشد. توجه داشته باشید که تغذیه با مواد مغذی اهمیت زیادی دارد، زیرا مواد مغذی مانند پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی ضروری می توانند در بدن شما ذخیره شوند و در روزهای بعد مورد استفاده قرار گیرند.

برای حل مشکلات تغذیه ای خود از افراد مطلع کمک بگیرید در صورتی که در بیمارستان بستری شدید، موقعیت مناسبی است، برای رفع مشکلات تغذیه ای خود با افرادی که در امر درمان شما مشارکت دارند مشورت نمایید. در مطرح کردن مشکلات خود تردید نکنید و هر مشکلی که دارید با پزشک متخصص تغذیه و پرستار خود در میان بگذارید و اگر سوالی دارید بپرسید، هر چند که این سوال و مشکل از نظر شما بی اهمیت باشد.

در وقت صرفه جویی نمایید

غذاهایی را انتخاب کنید که تهیه آنها احتیاج به وقت و زحمت زیادی نداشته باشد به خصوص اگر تنها زندگی می کنید یا مجبور هستید شخصا غذای خود را تهیه نمایید غذاهایی را انتخاب نمایید، که سریعا پخته می شوند. از غذاهای آماده یا نیمه آماده خریداری نمایید. سوپهای آماده اگر با شیر، کره و آب میوه مصرف شوند از نظر تغذیه ای مفید هستند. ما در بخش های آینده مطالبی در مورد نحوه افزایش پروتئین و انرژی غذاها برای شما عنوان خواهیم کرد.

از خوردن غذاهایی که برای شما جالب نیست اجتناب کنید برخی بیماران از احساس ناراحتی بعد از خوردن بعضی غذاها شکایت می کنند. و بعضی از غذاها برای آنها مزه خوبی ندارد یا خوردن بعضی دیگر در آنها ایجاد نفخ و گاز می کند توصیه ما این است که اگر غذایی برای شما ایجاد ناراحتی می کند از خوردن آنها پرهیز کنید، خوشبختانه غذاها بسیاز متنوع هستند. مهم این است که شما غذاهای مفید و ضروری برای بدن خود را بشناسید و از بین آنها هر کدام که برای شما مطبوع هستند و ایجاد ناراحتی نمی کنند انتخاب و مصرف نمایید.

## توصیه های غذایی برای زنان و دختران

دختران و زنان به علت نیاز بیش تر به آهن ، در صورتی که نیاز آن ها تأمین نشود به سرعت در معرض خطر کم خونی فقر آهن قرار می گیرند . برای پیش گیری از کم خونی فقر آهن ، دختران و زنان باید در برنامه ی غذایی روزانه از منابع غذایی آهن دار مثل گوشت قرمز ، مرغ یا ماهی ، حبوبات مثل عدس و لوبیا ، سبزی های سبز تیره مثل اسفناج و جعفری استفاده کنند و با مصرف ویتامین C که به طور طبیعی در انواع سبزی های تازه و میوه ها وجود دارد جذب آهن موجود در منابع غذایی را افزایش دهند. بنابراین مصرف آب لیمو و یا آب نارنج در سالاد شامل گوجه فرنگی ، فلفل سبز دلمه ای ، کلم ، گل کلم و سبزی خوردن همراه با غذا موجب می شود که آهن غذا بیش تر جذب شود ، خودداری از صرف چای بلافاصله پس از صرف غذا نیز موجب می شود آهن غذا بیش تر جذب شود زیرا ، چای می تواند از جذب آهن غذا جلوگیری کند و این عادت غلط غذایی یکی از دلایل بروز کم خونی فقر آهن در کشور ماست . خانم های باردار باید حتما از پایان ماه چهارم بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان روزانه یک عدد قرص فروسولفات فرو ( قرص آهن ) مصرف کنند تا از بروز کم خونی فقر آهن در دوران بارداری جلوگیری شود . در این دوران به علت نیاز زیاد جنین به آهن ، مصرف مکمل آهن ضروری است .

برای پیش گیری از بروز کم خونی فقر آهن در کودکان زیر ۲ سال که بسیار مستعد ابتلا به کم خونی هستند نیز ، مادران عزیز باید از پایان ماه ششم که غذای کمکی را شروع می کنند تا ۲۴ ماهگی ، روزانه ۱۵ قطره ی آهن به کودک خود بدهند .

برای پیش گیری از پوکی استخوان در دوران سالمندی ، دختران باید در دوران کودکی و نوجوانی کلسیم کافی دریافت کنند . با مصرف روزانه ی شیر و لبنیات ، کلسیم مورد نیاز بدن تأمین می شود . در دوران نوجوانی با مصرف یک لیوان شیر و یک لیوان ماست و ۶۰ـ ۴۵ گرم پنیر ( یک قوطی کبریت ) کلسیم بدن تأمین می شود .

در دوران بارداری و شیردهی ، به علت افزایش نیاز بدن به کلسیم ، باید روزانه به عنوان مثال ، ۱ لیوان شیر ، ۲ لیوان ماست و ۶۰ ـ۴۵ گرم پنیر مصرف شود . توجه به این نکته نیز حائز اهمیت است که پیروی از رژیم های غذایی سخت برای لاغری در اغلب موارد ، منجر به کمبود دریافت کلسیم می شود و اگر کلسیم دریافتی روزانه کم باشد ممکن است سرعت تخریب استخوانی افزایش یابد . برای پیش گیری از پوکی استخوان علاوه بر توجه به رژیم غذایی و مصرف شیر و لبنیات ، فعالیت های ورزشی نیز مهم است، پیاده روی روزانه حتی به میزان کم، سبب کاهش یرعت تخریب استخوان می شود. انجام فعالیت های ورزشی مثل پیاده روی تند و دوچرخه سواری نه تنها برای سلامت استخوان ها بلکه برای قلب و ماهیچه های نیز بسیار مفید ا ست.

به خانم ها و مادران عزیز توصیه می شود برای حفظ سلامت خود و سایر اعضای خانواده ازروغن ماهی استفاده کنند. اثرات زیان آور و مصرف بی رویه ی چربی های اشباع شده که در روغن های جامد و روغن های حیوانی وجود دارد درایجاد امراض قلبی و عروقی به اثبات رسیده است و از آن جایی که اثرات نامطلوب مصرف بی رویه ی کلسترول از زمان کودکی آغاز می شود لذا در تنظیم برنامه ی غذایی کودکان باید دقت شود، کلسترول به مقدار فراوان درچربی های حیوانی، زرده تخم مرغ و میگو وجود دارد. مصرف تخم مرغ به ۳ عدد درهفته برای بزرگسالان محدود شود.

برای کودکان،۴ تا ۵ تخم مرغ درهفته مانعی ندارد.

درضمن درهنگام استفاده از روغن مایع باید دقت شود که ازحرارت دادن زیاد و طولانی روغن مایع خودداری شود، روغن ها به ویژه روغن مایع باید درمحل خنک و دور از نورآفتاب گذاشته شده اند خودداری شود.

سرپوش روغن مایع را پس از مصرف به طور کامل بسته و درجای خنک و دور ازنور نگه داری کنند، از مصرف دوباره ی روغن حرارت دیده خودداری گردد و به هنگام طبخ با روغن از حرارت کم استفاده شود. حتی الامکان از سرخ کردن غذاها خودداری و درصورت سرخ کردن، از روغن مایه مخصوص سرخ کردن استفاده شود.

دختران نوجوان باید بدانند که رژیم های سخت غذایی و استفاده از روش های غلط کنترل وزن موجب می شود که بدن آن ها که در این دوران جهش رشد را طی می کند، ازمواد مغذی مورد نیاز محروم شود و درنهایت، سوء تغذیه به صورت اختلال در رشد قدی، کاهش یادگیری، کاهش تمرکز حواس، کمبودهای ویتامینی و املاح به ویژه آهن، روی و کلسیم بروز می کند. رژیم های غذایی باید با کمک متخصص تغذیه تنظیم شود. با کاهش مصرف مواد چرب، سرخ کردنی ها، مواد قندی مثل کیک، انواع شیرینی های خامه ای، شکلات و نوشابه های گازدار که حاوی مقادیر زیادی قند هستند، می توان از افزایش وزن و چاقی جلوگیری کرد. در ضمن مصرف انواع متنوی سبزی و میوه هم چنین انجام ورزش هایی مانند پیاده روی تند، دویدن، دوچرخه سواری و شنا نیز به کاهش وزن کمک می کند.

## چگونه می‌توان با موج‌ها غذا پخت؟

نویسنده: طاهره موسوی

امروزه در اکثر خانه‌ها مایکروفر (اجاق مایکروویو) برای پخت و پز سریع یا گرم کردن فوری غذا بکار می‌رود. مزیت استفاده از این دستگاه وقتی روشن‌تر می‌شود که شما شاغل باشید. چون حتی می‌توانید یک برنامه پخت غذا به دستگاه بدهید تا وقتی به منزل برمی‌گردید، غذای شما پخته و آماده خوردن باشد. یا اینکه وقتی گرسنه به منزل می‌رسید، می‌توانید غذای خود را سریع گرم کرده و نوش جان کنید. البته شاید بعضی‌ها از طعم غذایی که در مایکروفر پخته شده یا چایی که آب آن در مایکروفر به جوش آمده باشد، خوششان نیاید. شاید هم بعضی از شما شنیده باشید که تشعشعات امواج آن سرطان زاست و برای انسان ضرر دارد.

درست است که اغلب غذاهایی که توسط مایکروفر پخته می‌شود، طعم متفاوتی نسبت به اجاق‌های معمولی دارد اما جدای از طعم، نکته مهم‌تر آن است که آیا استفاده از مایکروفر برای سلامت انسان ضرر دارد یا خیر؟

برای اینکه بتوانید تصمیم بگیرید از این< وسیله آسایش >استفاده بکنید یا نه بهتر است مطالب زیر را بخوانید:

مایکروویو چیست ؟

مایکروویو نوعی از امواج الکترومغناطیسی است که در واقع امواجی رادیویی با فرکانس بسیار بالا هستند. هر چه فرکانس تشعشع بالاـتر رود، طول موج آن کمتر می‌شود و به همین علت به آن < مایکروویو > یعنی امواج کوتاه می گویند. اشعه مادون قرمز و ماوراء بنفش و X هم از امواج الکترومغناطیسی هستند اما طول موج آنها حتی از امواج مایکروویو هم کوتاه‌تر است .

این امواج ممکن است در برخورد با یک ماده ، منعکس، منتشر یا جذب شود. مواد فلزی این امواج را کاملاـ منعکس می کنند. اغلب مواد غیرفلزی مثل شیشه و پلاستیک امواج را از خود عبور می‌دهند و موادی که جاری آب هستند مانند غذاها و حتی انسان، انرژی این امواج را جذب می کنند. اگر سرعت جذب انرژی یک ماده بیش از سرعت از دست دادن آن باشد، دمای آن ماده بالا می‌رود.

آیا با مایکروویو فقط غذا می‌پزند؟

این امواج معمولا برای ارتباطات ماهواره‌ای، تلفن همراه، رادار، کمک به راه‌یابی در آسمان و دریا بکار می‌رود. استفاده دیگر آن جهت گرم کردن در صنایع و درمان حرارتی در دیاترمی است.

این موج پز چگونه کار می‌کند؟

در این دستگاه یک وسیله الکترونیکی به نام< مگنترون >برای تولید امواج مایکروویو بکار می‌رود که فرکانس ۲/۴۵۰ مگاهرتز دارند. امواج تولید شده وارد فضای بسته اجاق که فلزی است شده و از دیواره‌ها منعکس می‌شود تا توسط غذا یا مایع داخل آن جذب شود. امواج در غذا نفوذ کرده و ملکول‌های آب داخل آن را تکان می‌دهد و با ایجاد سایش مولکولی تولید گرما و افزایش سریع دما می‌کند. به‌طوری‌که دمای پخت در مایکروفر معمولا- بسیار کوتاهتر از اجاق‌های معمولی است. میزان گرما بستگی به رطوبت، شکل، حجم و توده غذای حاضر دارد. به دلیل وجود گرما بطور غیر یکنواخت در بعضی غذاها، ممکن است سطح غذا گرم باشد اما دمای مرکزی آن نزدیک به جوش باشد. یا در بعضی غذاها ممکن است نقاطی کاملا پخته و نقاطی نپخته باقی بماند.

آژانس حفاظت از انرژی تابشی و هسته‌ای در استرالیا که میزان تشعشعات زیان آور ناشی از مصرف انواع محصولات صنعتی را بررسی می‌کند تا خطرات احتمالی آن برای سلامت انسان را تخمین بزند، به نکات مطرح شده توسط این مرکز درباره مایکروفرتوجه کنید:

گرمای بیماری زا

قرار گرفتن در معرض میزان بالای امواج مایکروویو می‌تواند ایجاد گرما کند که این گرمای بیش از حد در بافت انسان اثرات جدی بر سلامت او می‌گذارد از جمله سوختگی‌های عمیق بافتی و< هایپرترمی >ایجاد می‌کند.

آیا غذا موجی شده؟!

تحقیقات ثابت کرده است، شواهد مستندی دال بر اینکه تشعشعات مایکروویو در هر سطح بتواند موجب ایجاد یا تحریک سرطان شود، در دست نیست. وقتی که دستگاه خاموش می‌شود، امواج در غذا یا اجاق باقی نمی‌ماند. بنابراین غذایی که در مایکروفر پخته شده، ضرری ندارد.

آیا موج‌ها به بیرون نشت نمی‌کنند؟

همه مایکروفرها حداقل دو کلید قفل داخلی دارند که به محض باز شدن در دستگاه، تولید امواج را متوقف می‌کند. البته در حین روشن بودن، ممکن است مقداری از امواج از اطراف در، نشت کند. طراحی و ساخت مایکروفر باید طوری باشد که این نشت را تا سطح مجاز استاندارد کاهش دهد. به همین منظور موسسات استاندارد آزمایشی برای بررسی نشت از دیواره اجاق طرح کرده‌اند تا با رعایت استاندارد و موارد احتیاط اثری بر سلامت انسان نداشته باشد. بررسی‌های متعدد نشان داده که سطح این نشت در مایکروفرهای استاندارد در حدی است که اگر اجاق سالم بوده و درست استفاده شود، بی‌خطر است.

چه ظرف‌هایی را با موج بپزیم؟

ظروف پلاستیکی معمولی برای استفاده در مایکروفر ساخته نشده و ممکن است در اثر حرارت تغییر شکل یا تغییر رنگ بدهد. فقط از آن دسته از ظروف پلاستیکی که مخصوص مایکروفر ساخته شده، استفاده کنید. اغلب ظروف سرامیکی، آرکوپال و پیرکس برای استفاده در مایکروفر مناسبند به‌جز ظروفی که لبه‌های رنگی فلزی دارند. از دستورات سازنده اجاق در مورد استفاده از فویل آلومینیوم، پیروی کنید. تماس فویل با دیواره اجاق می‌تواند جرقه ایجاد کند.

با مایکروفر چگونه تا کنیم؟

هنگام استفاده به نکات زیر دقت کنید:

- سطح در اجاق نباید خراب شده باشد.
- در باید کاملا بسته شده و براحتی و نرمی بازو بسته شود.
- لولای در باید در وضع مناسبی باشد.
- اجاق باید تمیز باشد و بخصوص لبه‌های در و سطح داخلی نباید از غذا یا مواد سوخته پوشیده شده باشد.
- خوردگی و زنگ‌زدگی روی در یا لولا یا سطح داخلی اجاق آشکار نباشد.

آیا می‌توان خطر تشعشع را کم کرد؟

برای جلوگیری از خطر تشعشع در استفاده از مایکروفر موارد احتیاط زیر را رعایت کنید.

- از دستورات سازنده اجاق در مورد بکارگیری و رعایت موارد احتیاط در استفاده از اجاق پیروی کنید.
- هیچ‌گاه دستگاه را دستکاری نکرده و قفل داخلی آن را از کار نیندازید.
- هیچ گاه بدون استفاده از سینی مخصوص که در داخل دستگاه است، دستگاه را روشن نکنید مگر با اجازه و دستور تولید کننده دستگاه.
- هیچ گاه دستگاه را بدون گذاردن غذا یا آب در آن به کار نیندازید مگر اینکه تولید کننده آن اجازه داده باشد.
- هیچ وقت ظروف غذا یا وسیله سنگینی را (هنگامی که در باز است) روی در دستگاه قرار ندهید.
- فضای اجاق، در و دزدگیر آن را با آب و ماده شوینده در فواصل منظم تمیزکنید، نباید از اسکاچ و وسایل خراشنده استفاده کنید. دستمال مرطوب و نرم بهترین وسیله برای زدودن غذاهاست.
- هنگام استفاده کودکان از مایکروفر، بر کار آنها نظارت کنید.

نکات ایمنی در استفاده از اجاق مایکروفر

-۱ در صورت گرم شدن بیش از حد مایعات تا دمای بالاتر از نقطه جوش ممکن است بطور ناگهانی بجوشد و سر برود. حتی بعد از اینکه ظرف از اجاق خارج شده باشد. بنابراین بهتر است در ظرف را بپوشانید و اجازه دهید تا قبل از خارج کردن کمی خنک شود.

-۲ لازم است یخ غذاهای یخ زده را قبل از پخت کاملا آب کنید.

-۳ برای استریل کردن شیشه شیر بچه یا سایر ظروف از مایکروفر استفاده نکنید.

-۴ قبل از مصرف غذای آماده شده در مایکروفر آن را با قاشق هم بزنید یا بگذارید چند دقیقه بماند و سپس آن را بخورید. بخصوص وقتی شیشه شیر بچه را گرم می‌کنید، ممکن است سطح شیشه سرد بنظر برسد اما نقاط داغ در داخل شیر، موجب سوختن دهان کودک شود. پس بهتر است قبل از استفاده، شیشه شیر را محکم تکان دهید تا گرما بطور یکنواخت پخش شود و حتما دمای شیر را روی پوست دست خود امتحان کنید.

-۵ تنها از ظروف مناسب مایکروفر استفاده کنید.

-۶ از ظروف دربسته (که در آن محکم چفت شده و چسبیده) استفاده نکنید چون ممکن است بترکد.

-۷ هیچگاه مایعات قابل اشتعال را در اجاق گرم نکنید چون موجب احتراق یا انفجار می‌شود.

-۸ اگر آتش در داخل اجاق ایجاد شد، در آن را بسته نگهدارید، سیم را از برق بکشید و به آتش‌نشانی زنگ بزنید.

-۹ هیچگاه داخل سیستم را دستکاری نکنید و سعی نکنید خودتان آن را تعمیر کنید چون ولتاژ بالای آن ممکن است موجب مرگ شما شود.

-۹ اگر اجاق شما خراب شده و فکر می‌کنید تشعشعات از کنار در آن نشت می‌کند، از آن استفاده نکنید و به مراکز مربوطه اطلاع دهید.

چند کلمه هم بشنوید از سولاردم، فرزند خلف مایکروفرها

سولاردم خوب غذا را می‌پزد و به اندازه اجاق‌هایی که ترکیبی از انرژی‌های مایکروویو، گریل(کباب پز) و همرفت (کانوکشن ) هستند، کارآمد است اما شما باید هزینه زیادی فقط برای نور هالوژن بپردازید.

اگر آگهی‌های اجاق نوری سولاردم شما را جذب کرده باشد، احتمالا فکر می‌کنید که این اجاق با سرعت نور و تنها با استفاده از انرژی نور غذا را می‌پزد.

وقتی< انجمن مصرف کنندگان استرالیا >یکی از آنها را خرید تا ایرادات آن را بررسی کند، گزارش زیر را ارائه کرد: بسیار متعجب شدیم از اینکه فهمیدیم این اجاق تنها یک ترکیب ساده از اجاق‌های مایکروویو، گریل و کانوکشن است که علاوه بر آن، یک لامپ هالوژنه هم دارد. برخلاف آنچه آگهی‌ها تبلیغ می‌کنند این اجاق تنها با نور هالوژن غذا را نمی‌پزد بلکه هدف اصلی کمک گرفتن از آن برای سرخ کردن و گرم کردن به روش خودکار است.

مانند هر اجاق ترکیبی مایکروویو- گریل - همرفت، شما می‌توانید از آن به عنوان یک مایکروفر، گریل یا کانوکشن به تنهایی یا با هم (بسته به چیزی که می‌خواهید بپزید) استفاده کنید. مزیت هر اجاق ترکیبی همه کاره بودن آن است. شما می‌توانید کلوچه، بیسکویت و غذاهایی را که به طور معمول نمی‌توانید در یک مایکروفر استاندارد قرار دهید در آن پخته یا گرم کنید. این اجاق سریعتر از یک اجاق معمولی (کانوکشن) غذا را می‌پزد و به همان اندازه زمان می‌برد تا غذا را سرخ کند. آشپزخانه شما خیلی گرم نمی‌شود و شما در هزینه و انرژی صرفه جویی می‌کنید زیرا پخت سریعتر و کارآمد داشته‌اید.

کیفیت پخت چگونه است؟

ما ۱۲ آزمایش با روش پخت‌های متفاوت انجام دادیم، در این آزمایش‌ها یخ تکه‌های گوشت و مرغ کامل را ذوب کردیم. پیتزای یخ زده و یک غذای نمونه را در بشقاب گرم کردیم. کلم بروکلی را پختیم، یک مرغ کامل را سرخ کردیم. سوسیس و نان تست را برشته کردیم. انواع کیک‌های اسفنجی، تارت میوه‌ای و کلوچه پختیم. ما دستورات سازنده اجاق را مو به مو رعایت کردیم و غذاها خوب پخته شد به جز پیتزایی که به طور خودکار گرم شده بود که ته آن به اندازه کافی پخته و برشته نشده بود. پوست و تارت میوه و سوسیس چروک و سفت شده بود. اگرچه با کمی آزمایش و خطا با تغییر و تنظیم زمان نیرو و دما (و در مورد پیتزا با گرم کردن اجاق قبل از پخت) می‌توان این اشکالات را نیز اصلاح کرد.

نان تست در گریل به طور ناهمگن برشته شده بود و این نشان می‌داد که اجاق در دماهای بالا و زمان کوتاه نمی‌تواند غذاها را خوب برشته کند

.آیا با سرعت نور می‌پزد؟

LG ادعا می‌کند اجاق سولاردم تا ۴ برابر سریع‌تر از یک اجاق کانوکشن غذا را می‌پزد. ما مرغ‌ها را با روش‌های مختلفی سرخ کردیم. سریع‌ترین آن ۳۷ دقیقه طول می‌کشد، یعنی حدود نصف زمانی که اجاق کانوکشن زمان می‌برد. در ضمن ما برای دو نفر سیب‌زمینی آب‌پز کردیم. با استفاده از کلید SPEED OUT این کار ۱۵ دقیقه زمان برد و در حالی که در اجاق معمولی ۴۰ دقیقه طول می‌کشد. اما مثل همه مایکروفرها هر چه تعداد سیب‌زمینی‌زیادتر شود زمان بیشتری طول می‌کشد تا بپزد. در صورتی که در اجاق‌های معمولی زمان پخت به مقدار ماده غذایی بستگی ندارد. پس در سولاردم تنها زمانی که حجم خیلی کمی غذا پخته شود زمان پخت آن ۴ برابر سریع‌تر از اجاق‌های معمولی خواهد بود. البته در هر صورت سولاردم سریع‌تر از اجاق معمولی غذا را می‌پزد.

آیا ضرر کمتری برای سلامتی دارد؟

LG ادعا می‌کند غذای پخته شده در اجاق سولاردم برای سلامتی بهتر است چون غذا را سریع‌تر و در دمای بالاتری می‌پزد که در

این حالت چربی کمتر و کربوهیدرات و پروتئین بیشتری در غذا نسبت به اجاق‌های معمولی باقی می‌ماند. جدای از عمق سرخ شدن گوشت، روش پخت آن کمترین تاثیر را در میزان چربی و کلسترول آن دارد. و در ضمن پختن نمی‌توان میزان پروتئین و کربوهیدارت را افزایش دهد. سبزیجات معمولا با مایکروفر و بخارپز بهتر می‌پزند و مواد مغذی کمتری از دست می‌دهند.

رای نهایی

سولاردم غذا را خوب می‌پزد و استفاده از آن بسیار آسان است و مثل همه اجاق‌های فردار مرکب از مایکروفر و گریل‌های معمولی یک اجاق همه کاره اما کوچک است و شما مانند اجاق فردار قابلیت پخت همزمان در طبقات مختلف آن را ندارید. ممکن است بعضی افراد آن را برای خود کافی بدانند اما برای پخت غذاهای خانوادگی به اندازه کافی بزرگ نیست و البته به جز لامپ هالوژنی که به سرعت سرخ شدن غذا در آن کمک می‌کند، هیچ مزیت دیگری نسبت به مایکروفرهای ترکیبی ندارد. البته بعضی مزیت‌های مایکروفرهای ترکیبی مانند گیرنده و حافظه پخت و گرم کردن را هم ندارد. گذشته از نیاز به تعویض و سرویس لامپ هالوژن و هزینه آن، قیمت خود سولاردم نسبت به مایکروفرهای معمولی بسیار گران است.

منبع: http://salamat.ir/

## تغذیه مناسب در وقت امتحان

تغذیه، یکی از مهم‌ترین عوامل برای احساس آرامش و آمادگی ذهنی است. بهتر است در فصل امتحانات توجه بیشتری به این موضوع شود.

صبحانه از آنجایی که فاصله بین شام تا صبحانه بین ۱۰ تا ۱۲ ساعت متغیر است، بنابراین صبحانه برای کودکان مخصوصا دانش آموزان بسیار مهم است. طفره رفتن از خوردن صبحانه، مخصوصا به دلیل اضطراب ناشی از امتحان، یکی از مشکلات شما، والدین است اما با تهیه صبحانه‌ای اشتها برانگیز موفق خواهید شد.

مواد غذایی که می‌توانید با آنها صبحانه‌ای کامل و اشتهاآور فراهم کنید، شامل:

نان روغنی: یکی از نان‌های خوشمزه و انرژی‌زا است. خوردن مقدار کمی از آن، حداقل تا ۴۰ دقیقه، انرژی مورد نیاز بدن را کاملا تامین می‌کند. بنابراین چند تکه نان روغنی به همراه پنیر و گردو، صبحانه‌ای مقوی و مفید است.

یک لیوان شیر (بهتر است گرم باشد، که البته معمولا بچه‌ها آن را دوست ندارند!) به همراه دو قاشق عسل یا چند حلقه موز.

سیب و جوانه گندم به تنهایی صبحانه کاملی است. برای جلوگیری از ایجاد حالت تهوع، بهتر است چند تکه نان و پنیر و گردو نیز مصرف شود.

یک کاسه عدسی (لوبیا توصیه نمی‌شود) به همراه کمی کره در آن، صبحانه مفیدی است.

سرشیر یا خامه یا عسل به همراه کمی چای یا یک لیوان شیر.

نان و پنیر به همراه خیار یا گوجه فرنگی و یک استکان چای شیرین، صبحانه‌ای مفید و انرژی زاست.

تخم مرغ، منبع کاملی از پروتئین و سایر موارد مورد نیاز بدن است و به هر شکل که مصرف شود (آب پز، نیمرو، پخته) مفید است و تا مدتی طولانی کودکان را سیر نگه می‌دارد.

از خوردن غذاهای پر حجم به عنوان صبحانه، مثل قورمه سبزی یا قیمه باقیمانده از شب قبل، آبگوشت و ... بپرهیزید. این غذاها، حجم معده را افزایش داده و احساس سنگینی و خواب آلودگی ایجاد می‌کنند و در روزهای امتحان اصلا توصیه نمی‌شوند. به طور کلی صبحانه‌ای مفید و مغذی است که در عین کم حجم بودن، غنی بوده و حداقل ۲ تا ۳ ساعت کودک را سیر نگه دارد و مهم‌تر این که انرژی مورد نیاز او را تأمین کند.

خوردن صبحانه را فراموش نکنید. معده خالی اجازه تفکر در جلسه امتحان را از انسان می‌گیرد.

میان وعده به دلیل این که اکثر مدارس، ساعت‌های درسی را در روزهای نزدیک به امتحان با برگزاری کلاس‌هاس تقویتی افزایش می‌دهند، از این رو حتما نیاز است تا برای زنگ تفریح، مخصوصا ساعت‌های پایانی، خوراکی مغذی به بچه‌ها داده شود ولی این خوراکی‌ها نباید اشتهای کودکان را برای ناهار از بین ببرند. بنابراین بهترین خوراکی‌های زنگ های تفریح، انواع میوه، ساندویچ‌های بسیار کوچک (به غیر از سوسیس و کالباس) و تنقلاتی مثل انواع آجیل خام است.

ناهار اگر فرزند شما بعضی غذاها را دوست ندارد، اما برای او مفید است، سعی کنید آن غذا را با چاشنی‌های مفید، خوشمزه کنید.

انواع غذاهای دریایی مخصوصا ماهی، انتخاب بسیار خوبی برای ناهار، خصوصا در زمان امتحانات است. فسفر موجود در ماهی بهترین ماده مغذی برای مغز است. اما متأسفانه اغلب بچه‌ها، ماهی دوست ندارند و علت آن بوی ماهی است. از این رو، ماهی را طوری بپزید که بوی آن از بین برود.

غذاهای سبزی‌دار، مثل انواع خورشت (کرفس، قورمه سبزی، نعناع، جعفری و ...) خوراک مرغ به همراه هویج، کلم و ... غذاهای مفید و عالی برای کودکان هستند.

از پختن غذاهای پر حجم مثل آبگوشت در دوران امتحانات بپرهیزید. این قبیل غذاها، حجم معده را افزوده و احساس خواب، سستی و نفخ شدید را ایجاد می‌کنند. این قبیل غذاها، حداقل ۴ تا ۵ ساعت زمان لازم دارند تا کمی هضم شوند.

در دوران امتحان، از فرزند خود بخواهید تا غذاهای مورد علاقه‌اش را به شما بگوید. شما نیز تا حد امکان همان غذاها را تهیه کنید. این مسأله اشتهای فرزندتان را برانگیخته و او با اشتیاق غذا میل می‌کند و همین امر نتایج مثبتی به دنبال خواهد داشت.

سالاد، سبزی خوردن، ماست و ... مواد غذایی خوبی برای تحریک اشتها هستند. آنها را فراموش نکنید.

عصرانه پس از صرف ناهار و اندکی استراحت، کودکان و حتی بزرگسالان، نیاز به تجدید نیرو دارند. این مسأله مخصوصا در بچه‌ها و در دوران امتحان، نمود بیشتری دارد. مغز به عنوان فرمانده بدن، هر چند ساعت یک بار نیاز به تجدید قوا دارد و این زمانی مهم‌تر جلوه می‌کند که از مغز کار بیشتری طلب کنیم. اما یک عصرانه خوب چیست و چه ویژگی‌هایی دارد.

از بین خوراکی‌ها، آنهایی را که مفیدترند، در راس برنامه عصرانه قرار بدهید.

خرید خوراکی‌های مفیدی چون انواع آجیل‌های خام، انواع میوه (مخصوصا آنها را که فرزندتان بیشتر دوست دارد)، شیر با طعم‌های مختلف اگر در منزل شیر با میوه‌ها مخلوط شود بهتر است) و ... را فراموش نکنید.

نان و پنیر و گردو، کره و عسل، کیک ساده عصرانه به همراه چای، شیر با آب میوه (ترجیحا در منزل تهیه شود) عصرانه مفیدی است. توجه کنید؛ از آنجایی که اوج ساعت‌های مفید درس خواندن و مرور مطالب برای امتحان روز بعد، بین ساعت ۵ عصر تا ۹ شب است، بنابراین در این فاصله، هر یک ساعت تا یک ساعت و نیم، یک بار خوراکی مفیدی به فرزندتان بدهید. (بهترین ساعت برای عصرانه، پس از استراحت فرزندتان و قبل از شروع مطالعه و همچنین در میان ساعت‌های مطالعه است.)

شام اگرچه پزشکان، عقیده به حذف شام از برنامه غذایی خانواده (مخصوصا برای خانواده‌هایی که استعداد چاقی دارند) دارند، اما در زمان امتحان، کمی باید این رژیم تغییر کند. اگر قبلا شام بسیار سبکی تهیه می‌دیدید، بهتر است این یکی، دو هفته برنامه را کمی تغییر دهید.

اگر فرزندتان عصرانه کافی خورده و میلی به شام ندارد، به او اصرار نکنید. شاید پرخوری، باعث ناراحتی او شده و در اثر ناراحتی ناشی از پرخوری فردا نتواند سر جلسه حاضر شود.

برای تهیه شام، از فرزندتان کمک بخواهید و غذایی را که او دوست دارد تهیه کنید.

جگر، دل و قلوه، یک کاسه سوپ و غذاهایی از این دست، اگر چه کم حجم‌اند، اما مفید و مقوی‌اند.

نگذارید فرزندتان به جای شام از تنقلات بی‌فایده مثل چیپس و پفک، شکلات و ... استفاده کند.

برنامه غذایی برای وعده شام را زیاد تغییر ندهید، بلکه بکوشید تا از غذاهای مقوی و کم حجم استفاده کنید.

نکته آخر: شب امتحان با شب‌های دیگر فرقی ندارد. هیجان را کنار بگذارید (اگر چه سخت است، ولی سعی کنید)، از خوردن تنقلات غیر مفید و احتمالا بیماری‌زا بپرهیزید و به یاد داشته باشید که با توکل به خدا موفق خواهید شد

منبع: www.al-shia.com

## کنسرو ماهی تون در روغن

یکی از مهم‌ترین روش‌های آماده سازی یا فرآوری مواد خوراکی، حرارت دادن آنها می‌باشد. استفاده از حرارت نه تنها سبب بهبود کیفیت خوراکی(Eating Quality) مواد غذایی می‌شود، بلکه از طریق کاهش سرعت یا توقف فعالیت‌های شیمیایی، آنزیمی و باکتریایی، قابلیت نگهداری آنها را نیز افزایش می دهد.

در مورد ماهی و دیگر فرآورده‌های دریایی نیز، حرارت دادن آنها ابتدا به منظور بهبود کیفیت خوراکی و در مرحله بعد جهت متوقف ساختن فعالیت‌های میکروبی و شیمیایی انجام می گیرد. فرآیند حرارتی در ماهی سبب نرم شدن بافت ها، تغییر ماهیت پروتئین‌ها، کاهش رطوبت و بسیاری تغییرات دیگر می‌شود و از طرفی ماندگاری آن را بهبود می‌بخشد. منظور از کنسرو نمودن ماهی نیز تهیه محصولی است که بتوان آن را برای مدت طولانی حفظ نمود و در پایان مدت نگهداری نیز مطمئن بود که محصول سالم و قابل مصرف است.

تاریخچه

Canning به مفهوم قوطی کردن مواد غذایی و اصطلاحی رایج در تولید و نگهداری مواد غذایی است. تاریخ بسته‌بندی مواد غذایی به زمان ناپلئون بناپارت برمی‌گردد. در آن زمان امپراطور فرانسه در برنامه کشورگشایی خود نیاز داشت غذای سربازانش را به شکلی تامین کند که عاری از فساد باشد. در سال ۱۸۴۰ میلادی برای اولین بار ماهی و میوه به صورت کنسرو قوطی به بازار عرضه شد. در ایران نیز کنسروسازی در سال ۱۳۰۹ شمسی به وجود آمد و در سال ۱۳۴۴ سیستم‌های لاک‌زنی اتوماتیک امروزی در ایران نصب و مورد بهره‌برداری قرار گرفت.

تعاریف و اصطلاحات

ماهی تون:

انواع ماهی تون از خانواده اسکامبریده(Scombridae) و از ماهی‌های دریایی می‌باشند که در اقیانوس کبیر، هند، اطلس و بعضی دریاهای وابسته به این اقیانوس‌ها از جمله آب‌های جنوبی ایران(دریای عمان، تنگه هرمز و قسمتی از خلیج‌فارس) پراکنده‌اند که دارای جنس و گونه‌های متعددی می‌باشند.

کنسرو ماهی تون در روغن:

فرآورده‌ای است از گوشت یک یا چند گونه از ماهی‌های تون که پس از پخت اولیه و پُر شدن در قوطی و افزودن روغن و نمک به آن، دربندی و فرآیند حرارتی را گذرانده باشد.

گوشت تکه:

به قطعاتی از گوشت کنسرو ماهی تون اطلاق می‌شود که کوچک ترین بعد آن از ۲/۱ سانتی‌متر کمتر نباشد.

گوشت خرده:

به قطعاتی از گوشت کنسرو ماهی تون اطلاق می‌شود که بزرگ ترین بعد آن از ۲/۱ سانتی‌متر بیشتر نباشد.

ویژگی‌های استاندارد مواد اولیه:

ماهی:

ماهی‌های مورد استفاده در تهیه این فرآورده، بایـد سالم، بـدون عیب، تمیز و حتی‌المقدور از یک گونه باشـند. دارا بودن پوستی با درخشـندگی شـفاف و طبیعی، با بوی ماهی تازه صـید شده، عضـلات سفت و ارتجاعی، چشم‌های روشن و شـفاف و طبیعی، نشان دهنده کیفیت خوب این ماهی‌هاست. ماهی‌های مورد مصـرف در تهیه این کنسـرو می‌تواند تازه یا منجمد باشد. در صورت استفاده از ماهی‌های منجمـد حتما بایـد زمان مانـدگاری و نحوه انجماد آن در سـردخانه، طبق مشـخصات منـدرج در اسـتاندارد ملی مربوط باشد.

روغن:

روغن مورد مصرف در تهیه کنسرو ماهی تون باید روغن‌های مایع مجاز خوراکی مانند (روغن زیتون تصفیه شده) باشد و در زمان مصرف، با مشخصات مندرج در استانداردهای ملی مربوط خود منطبق باشند.

نمک:

نمک مورد مصرف در تهیه کنسروماهی تون باید با ویژگی‌های مندرج در استاندارد ملی مربوط مطابقت داشته باشد.

آب:

آب مورد استفاده برای شستشوی ماهی‌ها باید آب آشامیدنی بوده و مورد تایید مقامات بهداشتی قرار گرفته باشد.

ظروف بسته‌بندی (قوطی):

ویژگی‌های قوطی‌های مورد مصـرف بایـد با اسـتاندارد ملی مربوطه مطابقت داشـته و سـطح خارجی آن در برابر خوردگی احتمالی مقاوم باشد.

لاک‌ها:

لاک‌های مصرفی در این قوطی‌ها که در تماس مستقیم با مواد غذایی است، باید در مقابل هر یک از مواد درون قوطی مقاوم باشد.

فرآیند تولید:

ماهی پس از صید(مرگ) در اثر فعالیت باکتری‌ها و آنزیم‌ها به سرعت ویژگی‌های خود را از دست داده و پس از مدتی علایم فساد در آن ظاهر می‌گردد. لـذا جهت افزایش زمان مانـدگاری آن بر اساس اصول نگهـداری مواد غـذایی مراحل زیر در مورد آن انجام می‌گیرد:

۱- از بین بردن میکروارگانیسم‌های موجود در حـد امکان یا جلوگیری از فعالیت آن ها به وسـیله پخت اولیه(Pre–cooking) به کمک بخار یا هوای داغ.

۲- توقف یا کاهش سـرعت فعالیت آنزیم‌ها و جلوگیری از دستیابی به اکسـیژن، جهت ممانعت از فعل و انفعالات شـیمیایی از طریق جاگذاری ماهی‌ها در قوطی و خالی کردن نسبی هوای قوطی‌ها قبل از دربندی.

۳- حفـاظت محصـول مـورد نظر از آلـودگی مجـدد، از طریـق دربنـدی قوطی‌هـا و اعمـال فرآینـد حرارتی نهـایی (Heat Processing) به‌مدت ۶۵ دقیقه در دمای ۱۲۱- ۱۱۰ درجه سانتی‌گراد.

پختن ماهی تا حد نرم شدن اسـتخوان‌ها و غیرفعال کردن تمامی باکتری‌ها و آنزیم‌هایی است که ممکن است در قوطی وجود داشـته باشـند که با اصـطلاح" استریلیزاسیون تجارتی "بیان می‌گردد و عبارت است از فرآیندی که در پایان آن هیچ ارگانیسم بیماری‌زای زنـده‌ای با روش‌های معمول قابل جسـتجو نبوده و تعـداد سایر میکروارگانیسم های باقیمانده ی عامل فساد نیز به قدری کم باشد که در شرایط معمول نگهداری(بدون استفاده از یخچال) قادر به رشد و فعالیت نباشند.

ارزش غذایی:

مواد مغذی در ۱۰۰ گرم کنسروماهی تون(Tuna) در روغن به شرح زیر است:

آب: ۶/۵۲ گرم انرژی: ۲۸۸ kcal پروتئین: ۲/۲۴گرم

چربی: ۵/۲۰گرم خاکستر: ۴/۲ گرم سایر: مواد معدنی و ویتامین‌ها.

در حال حاضـر سرانه مصرف ماهی در کشور حدود ۵ کیلوگرم است که در مقایسه با متوسط سـرانه دنیا(۲۲ کیلوگرم) میزان کمی است که یکی از علت‌های آن می‌توانـد فسادپـذیری بیش از حـد ماهی باشـد، چرا که مصـرف ماهی فاسد، مسـمومیت و حساسـیت شدید برای مصـرف کننده به دنبال دارد. بنابراین با مصرف کنسرو ماهی ضمن تامین انرژی مورد نیاز بدن، به نوعی کمبود یا فقدان ماهی در سبد غذایی نیز جبران می‌گردد.

ویژگی‌های استاندارد فرآورده نهایی:

- قوطی پرشده این فرآورده باید عاری از زنگ زدگی، باد کردگی، لحیم شدگی، ضـرب دیدگی در ناحیه دربندیی با علائم نشت و یا سایر آثار ناشی از فساد محتویات درون آن باشد.

- محتوی گوشت موجود در فرآورده، بایـد بـدون زوایـد غیر گوشتیماننـد پوست، فلس، اسـتخوان، باله، دم وامعاء واحشاء و دلمه خون آشکار باشد.

- چنـانچه محصول تحت عنوان" کنسـرو مـاهی تون با گوشت تکه‌ای "عرضه می‌شود، میزان گوشت خرده در آن بایـد بیش از ۵۰ درصد وزن کل محتوی قوطی آبکش شده باشد.

- بافت گوشت ماهی در فرآورده باید سفت و محکم بوده و متلاشی نشده باشد.

- رنـگ گوشت مـاهی در فرآورده بایـد روشن یکـدست بوده و بـا آن چه که بر روی برچسب قوطی قیـد می‌شود، مطابقت داشـته باشد.

- این فرآورده باید بو و طعم طبیعی داشته و عاری از هر گونه طعم و بوی ناشی از علائم فساد محتویات آن باشد.

- استفاده از هر گونه ماده افزودنی، در این فرآورده مجاز نمی‌باشد.

نشانه‌گذاری:

بر روی قوطی های کنسرو ماهی تون موارد زیر باید به طور خوانا نشانه‌گذاری شده باشد:

- نام محصول و نوع عرضه(مثلا با گوشت تکه‌ای یا خرده یا...) بدون گوشت تیره یا همراه گوشت تیره.

- ذکر اجزاء به کار رفته در فرآورده، با قید مقدار

- شماره پروانه ساخت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

- شماره سری ساخت

- تاریخ تولید و انقضای مصرف

- وزن خالص محتویات در سیستم متریک

- قیمت برای مصرف‌کننده

## پیاز، هدیه ای که ما به جهانیان دادیم!

ماست و پیاز

تاریخ می گوید پیاز، این سبزی را اجداد ما ایرانیان به مردم جهان هدیه کرده اند. پیاز نخستین بار در ایران کاشته شد سپس به مصر و روم و یونان رفت و به سـرعت در شـمار غذاهای مردم جهان قرار گرفت. در فهرستی که بر دیوار اهرام مصـر نقش بسـته است نام پیاز هم به چشم می خورد. خواص پیاز اشک آور آن اندازه زیاد است که گفته می شود به ?? تا ?? درصد غذای دنیا چاشنی پیاز می زنند و همراه با ?? درصد غذاها پیاز خام می خورند. بنابراین جا دارد به پیاز جایگاه ویژه ای بدهیم.

پیاز پس از ویتامین ث و ب، مواد معدنی زیادی همچون فسفر، آهن، کلسیم، پتاسیم، سیلیس، قند و گوگرد است.

هر روز ماست بخوریم، این توصیه پزشکان است

مـاست دارای انواع ویتـامین هـای ب و ث، ویتامین های محلول در چربی مثل ویتامن آ، د، ف، ای و حاوی تمام ترکیبات و خواص شیر است.

ماست معده را تقویت و به هضم غذا کمک و به علت داشتن ویتامین ب اعصاب را آرام و تقویت می کند.

به عقیده پزشکان مصرف روزانه ماست با خاصیت مسکن حرارت جگر و التهاب داخلی، سلامتی و طول عمر را به دنبال دارد.

ماست سبب افزایش سـلامت دسـتگاه گوارش می شود و برای درمان اسهال کودکان مفید وسودمند است؛ همچنین داشتن اعصابی آرام با مصرف ماست امکانپذیر است. به توصیه پزشکان افرادی که آنتی بیوتیک مصرف می کنند، حتما ماست بخورند.

همچنین کسانی که چاق هستند و قصد لاغر شدن دارند خوردن ماست برای آنها ضروری است.

## سالاد نه شام است نه ناهار!

چاق و لاغر ندارد

شمـا هم عادت داریـد به همراه غـذایتان سالاد بخوریـد؟ یا این که فقط وقتی تصـمیم به لاغر شـدن می گیریـد سالادجای شامتان را اشـغال می کنـد؟ کمی فکر کنیـد، شـما هم تصور می کنیـد که فقـط می تـوان از آن برای پر کردن معـده و جلوگیری از پرخوری استفاده کرد؟

سالادها انواع گوناگونی دارنـد. برخی از سالادها از سبزی های تازه تشـکیل شده اند و برخی دیگر، سبزی های پخته، انواع مغزها و دانه هـا را نیز به همراه دارنـد. به طـور کلی، سالادهـایی که از کـاهو، کلم، خیـار و گوجه فرنگی تشـکیل شـده انـد و به سالادهـای معمولی معروف هسـتند، منبع انواع ویتامین ها، فیبر غـذایی و آنتی اکسـیدان ها به شـمار می رونـد. البته در مقـدار قابل دسترس این مواد مغـذی می توان به عواملی نظیر خرد شـدن و قرار گرفتن طولانی در معرض نور آفتاب و هوای اتاق نیز اشاره کرد که همه اینها در کاهش میزان این مواد مغـذی تاثیر می گـذارد. به طور متوسط ??? تا ??? گرم سبزی از طریق برنامه غذایی روزانه توصـیه می شود و عادت به خوردن سالاد یکی از راه های تامین این مقدار سبزی مورد نیاز است.

در سالاـد می توان برخی از سبزی هـا را به صورت پخته دریـافت کرد که در میـان آنهـا می توان به انواع کلم هـا، لوبیا سبز و نخود فرنگی اشاره کرد. اما این سبزی ها گاهی به صورت پیش غـذا که کمی سـنگین تر از سالاد هسـتند، سـرو می شود و از مواد غذایی متنوع تری تشـکیل شده اند و در وعده های غذایی سـبک تر این سبزی ها به شکل سالاد سرو می شوند. این وعده های سبک تر به همراه غـذا میـل شـده و گـاهی با ترکیب شـدن با مواد غـذایی نظیر انواع دانه ها، مغزها، جوانه گنـدم و تخم مرغ، حتی به جای شام مورد استفاده قرار می گیرند.

امـا در برخی موارد سالادهـا می تواننـد زیـان بـار باشـند. برای مثـال، برخی از سبزی ها که در خانواده کلم، پیاز، شـلغم و ترب قرار دارنـد، گواتروژن بوده و برای افرادی که به کم کـاری تیروییـد مبتلاـ هسـتند، توصـیه نمی شود امـا این افراد می تواننـد از پخته این

سبزی ها به شکل سالاد استفاده کنند، بنابراین تحت هیچ شرایطی سالاد از رژیم غذایی کسی حذف نمی شود. بهتر است عادت خوردن سالاد را از کودکی به فرزندانتان آموزش دهید. زیرا این عادت مانع از بروز چاقی در کودکی می شود که این روزها نرخ رو به رشدی را در حال طی کردن است.

### مکمل های غذایی

با نزدیک شدن به دوران یائسگی، خانم ها در معرض کمبود کلسیم قرار می گیرند. در این سن لازم است که خانم ها آزمایشات تراکم استخوانی انجام دهند. به طور کلی به خانم های یائسه توصیه می شود هر روز مقدار یک گرم کلسیم اضافی دریافت کنند. همچنین در موارد یائسگی زودهنگام، استعمال موادمخدر، افراد لاغر اندام، سابقه فامیلی در مورد شکستگی استخوان گردن ، کمبود دریافت کلسیم در دوران نوجوانی، کم تحرکی و سابقه مصرف طولانی مدت داروهای با اساس کورتیکو استروئید، همراه با کلسیم باید ویتامین د نیز مصرف شود. بخشی از مکمل هایی که برای خانم های یائسه توصیه می شود از فیتو استروژن که به طور خاص از ایزو فلاوون های سویا به دست می آید، تشکیل شده اند. نقش این هورمون ها در واقع جایگزینی استروژن های زنانه است. تحقیقات نشان می دهد که این هورمون ها می توانند از گر گرفتگی دوران یائسگی و پوکی استخوان ناشی از آن پیشگیری کند و به نظر می رسد نقش پیشگیرانه در برابر سرطان ها دارد. اما تحقیقات در مورد این مواد همچنان ادامه دارد.

ورزشکاران

یکی از دغدغه های ورزشکاران مصرف مکمل هایی است که جزو مواد نیروزا نیز به حساب نیایند. شناخته شده ترین مکمل برای ورزشکاران، کراتین است. تاثیر این ماده در بدن، افزایش توان بدنی در برابر فعالیت و حجیم شدن ماهیچه هاست. اما با این حال تحقیقات نشان می دهد که افزایش حجم عضلانی همیشه کمتر از ۱۰٪ خواهد بود و تأثیرات مقاوم کردن این ماده فقط در مورد تمرینات تکراری و کمتر از ۱۵ ثانیه صدق می کند. به علاوه گفته می شود که کراتین عوارض گوارشی، قلبی- عروقی و ماهیچه ای در پی دارد و ممکن است سرطان زا نیز باشد.

سالمندان

با افزایش سن، پیشگیری از سوءتغذیه و کم خونی بسیار مهم است. قبل از شروع مصرف مکمل ها، ابتدا باید فرد تحت یک آزمایش خون کامل قرار گیرد که به این وسیله اندوخته آهن، ویتامین ب۱۲، ب۹، گلبول های قرمز، گلبول های سفید و... اندازه گیری می شود. در صورت کمبود، قرص های آهن، ویتامین ب۱۲، ب۹، روی، سلنیوم و... به صورت شربت یا آمپول های تزریقی برای فرد تجویز می شود.

نوزادان

توصیه می شود که مادران هر روز به نوزادان خود قطره ویتامین د بدهند. ضرورت استفاده از این مکمل ، تثبیت کلسیم در بدن و استحکام توده استخوانی است، چرا که ویتامین د موجود در شیر به تنهایی کافی نیست و از آنجا که ویتامین د فقط در مجاورت نورخورشید به طور مطلوب تأثیرگذار خواهد بود، توصیه می شود که در طول روز حتماً کودک را در مجاورت نور خورشید قرار دهند.

خستگی مفرط

معمولاً بسیاری از افراد پس از دوران امتحانات یا گذران دوره کاری شدید، به فکر مصرف بعضی از مکمل ها می افتند، تا خستگی خود را برطرف و توان از دست داده خود را به دست آورند. بسیاری از مکمل ها در واقع شامل کافئین یا ویتامین ث است که موجب تحریک شدید می شود. اگر مدت طولانی است که احساس خستگی می کنید، امگا۳ مصرف کنید؛ زیرا این ماده، مقاومت بدن را در برابر استرس اکسایشی بالا می برد. یک دوره مصرف آنتی اکسیدان ها نیز می تواند در رفع این مشکل مفید باشد.

پیشگیری از پیری

اگر به دنبال داروی معجزه گری هستید که شما را برای همیشه جوان و شاداب نگه دارد، باید گفت که به هیچ نتیجه ای نمی رسید. اما ناامید نشوید و بدانید که مکمل های غذایی سرشار از آنتی اکسیدان ها، مانند ویتامین آ، ای، ث و سلنیوم می تواند سن پیری را به تعویق اندازد. در واقع اساس این مواد، مقابله با ازدیاد رادیکال آزاد است. رادیکال های آزاد مولکول هایی هستند که افزایش آنها باعث تخریب سلول ها و خصوصا پیری پوست می شود.

دوران رژیم

مکمل های غذایی زیادی برای کاهش وزن وجود دارند. گرچه برخی از این مواد تا حد زیادی می توانند به کاهش وزن کمک کنند، اما یک دارو هیچ وقت در کاهش وزن به اندازه یک رژیم غذایی صحیح همراه با فعالیت های بدنی موثر نخواهد بود. اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که از این مکمل ها استفاده می کنید، رژیم غذایی مناسب و ورزش را فراموش نکنید!

سیگار نکشید!

علاوه بر مضرات شناخته شده سیگار، یکی دیگر از معایب آن، کاهش مقدار آنتی اکسیدان در افراد سیگاری است. آنتی اکسیدان عنصری است که مانع از تاثیرات منفی رادیکال های آزاد در بدن می شود. بنابراین افراد سیگاری حتما در برنامه غذایی روزانه از غذاهای سرشار ویتامین آ، ای، ث و سلنیوم که حاوی این عناصر هستند، استفاده کنند. اما به یاد داشته باشید که بهترین راه برای حفظ سلامتی، ترک سیگار است.

بیماری ها و مصرف برخی داروها

در مدت استفاده از برخی داروها، لازم است که مکمل های غذایی در برنامه روزانه گنجانده شود. به عنوان مثال، بیماری که به مدت طولانی از داروهای کورتیکو استروئید استفاده می کند، حتما باید قرص های پتاسیم (دوز آن به نوع دارو بستگی دارد) و کلسیم (تقریبا ۵۰۰ میلی گرم) مصرف کند، زیرا کورتیزون باعث حذف بیش از حد مواد معدنی و از بین رفتن این دو عنصر می شود. برای خانم هایی که تحت درمان ضد هورمونی هستند مانند افراد مبتلا به سرطان سینه که داروهای آنتی آروماتاز مصرف می کنند، روزانه یک گرم کلسیم به همراه ویتامین( د) تجویز می شود تا از ابتلا به پوکی استخوان که فقدان استروژن یک عامل موثر در بروز آن است، پیشگیری شود. برخی دیگر از بیماران مانند مبتلایان به التهاب کولیت (همراه با جذب نامطلوب گوارشی) به منیزیوم، انواع ویتامین های آ، د، ای، کا و ب ۱۲ نیاز دارند که دوز آن با توجه به وضعیت التهاب تعیین می شود. در برخی از روش های درمان چاقی، جسمی فضاگیر در معده بیمار قرار داده می شود تا حجم معده کاهش یابد که معمولا در این موارد مکمل های آهن، روی و ویتامین های ب۶ و ۱۲ تجویز می شود. در افرادی که مبتلا به کلسترول بالای خون هستند، توصیه می شود با رعایت رژیم غذایی، یک نوع روغن گیاهی مصرف کنند که این چربی ها کلسترول را در روده ها جذب کند. بسیاری از خانم هایی که در دوران قاعدگی، خونریزی زیاد دارند دچار کمبود آهن هستند. این افراد پس از انجام آزمایش خون می بایست با نظر پزشک، مکمل آهن مصرف کنند.

عوارض جانبی مکمل ها

به طور کلی، عوارض منفی این مکمل ها فقط در موارد زیاده روی در مصرف، دیده می شود. به عنوان مثال، مصرف بسیار زیاد کلسیم، باعث تشکیل سنگ کلیه می شود. افراط در مصرف آهن، اختلالات گوارشی مانند استفراغ و نارسایی کبد را در پی دارد. دوز بالای ید، خطر پرکاری تیروئید را دارد و مصرف زیاد پتاسیم، موجب مشکلاتی در ریتم ضربان قلب می شود. استفاده زیاد از ویتامین ب۱۲ نیز باعث چرب شدن پوست و بروز آکنه می شود.

### صبحانه رمز شادابی

معمولاً بیرون رفتن از منزل و جدا شدن از گرمای دلنشین رختخواب در صبح های آخرین فصل سال، کمی سخت و ناخوشایند است. اما مواجه شدن با سرمای هوا آن قدرها هم امر محال و مشکلی نیست، به شرط اینکه به اصول تغذیه صحیح و مقدار کالری مورد نیاز بدن، توجه داشته باشیم. و مهم ترین نکته در این باره، اهمیت بسیار زیاد «صبحانه» مناسب در ساعات آغازین روز است تا با نیروی کافی به فعالیت های روزمره بپردازیم.

درواقع اهمیت «صبحانه» از آنجایی است که بدن پس از تحمل گرسنگی در مدتی حداقل ۷ ساعت، نیاز به دریافت موادغذایی دارد و این درحالی است که گرچه فعالیت دستگاه های بدن در شب کاهش می یابد، اما نیاز آنها به انرژی قطع نمی شود.

برای اینکه این وعده غذایی به مطلوب ترین حد خود برسد، می بایست حتما به خوراکی هایی که در صبحانه مصرف می شود، توجه کرد. صبحانه صرفا به خوردن چند شیرینی یا شکلات خلاصه نمی شود. این خوراکی ها سرشار از چربی ها و فاقد ویتامین هاست. درواقع باید گفت که دیگر وعده های غذایی کمبود مواد مغذی صبحانه را برای بدن جبران نمی کند و فرد تمام طول روز را با کمبود غذایی سپری می کند. در شرایط ایده آل صبحانه باید ۲۵٪ انرژی روزانه ما را تأمین کند. در این صورت یک نوشیدنی، میوه تازه، یکی از محصولات لبنی و نان یا یکی دیگر از غلات چنین صبحانه ای را تشکیل می دهند.

نوشیدنی گرم؛ جز لاینفک صبحانه: نوشیدنی گرم نه تنها آب بدن را تأمین می کند بلکه موجب گرم شدن بدن نیز می شود. با نوشیدن اولین جرعه چای، قهوه یا شیر، احساس شادابی و سرزندگی تمام وجود را پر می کند.

میوه؛ یار سلامتی بدن: گرچه تنوع میوه ها در فصل زمستان نسبت به تابستان محدودتر است اما پرتقال، نارنگی، کیوی، سیب، موز و... در این فصل فراوان است و به نظر می رسد که خوردن میوه در وعده صبحانه بسیار مفید خواهد بود. میوه ها که منبع غنی فیبر، ویتامین ها و مواد مغذی خصوصا آنتی اکسیدان ها هستند، قدرت بدنی را بالا برده و با رادیکال های آزاد که باعث پیری می شوند، مقابله می کنند. پس برای اینکه همیشه کاملا شاداب و پرانرژی باشید، خوردن میوه ها را به عنوان یک ماده نیروزای طبیعی فراموش نکنید.

غلات؛ یک ماده غذایی اصلی: بیسکویت و دیگر غلات سرشار از قندهای ساده بوده و انرژی مورد نیاز بدن را برای انجام فعالیت های صبح تأمین می کند. مقدار خوردن این گروه خوراکی ها به میل و اشتهای شما بستگی دارد.

لبنیات؛ خوراکی لازم: شیر، ماست و پنیر حاوی کلسیم هستند که برای سلامتی استخوان ها بسیار مفید است و پروتئین های مورد نیاز را تا سطح بسیار خوبی تأمین می کند.

به رغم اهمیت بسیار بالا و قابل توجه صبحانه، اما جای این وعده غذایی در زندگی بسیاری از ما هنوز خالی است. کمبود وقت و بی اشتهایی، دو دلیل اصلی افرادی است که از این وعده غذایی غفلت می کنند. اختصاص و رعایت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در صبح برای خوردن صبحانه مشکل اول را رفع می کند. توجه به این زمان در خانواده هایی که کودک دارند، چندین برابر می شود. اگر برای بیدار کردن بچه ها از خواب برنامه ریزی داشته باشیم، نگرانی و اضطراب دیر رسیدن به مدرسه، مانع صبحانه خوردن با آرامش آنها نمی شود. کسانی هم که پس از بیدار شدن میلی به صبحانه ندارند، بهتر است یک فنجان چای یا قهوه در منزل بنوشند و مقداری ماست، میوه و... را با خود به محل کارشان ببرند. اما از بی اشتهایی کودکان به صبحانه نباید ساده گذشت، زیرا در اغلب موارد کودک نسبت به بعضی مواد غذایی حساسیت دارد. به عنوان مثال، بسیاری از بچه ها به سختی شیر را هضم می کنند. در

چنین مواردی معمولا توصیه می شود که دیگر لبنیات مانند ماست به کودک داده شود. اگر مشکل هضم کودک برطرف شد، بهتر است بین زمان بیدار شدن او و خوردن صبحانه فاصله ای باشد. در این زمان نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه، کودک احساس گرسنگی می کند.

خوردن صبحانه کامل و صحیح را در فصل زمستان فراموش نکنید و مطمئن باشید که این وعده غذایی می تواند حربه مفیدی برای مقابله با سرما باشد.

### مواد غذایی ضروری در دوران شیردهی

میزان چربی موجود در زنان باردار بین ۲ تا ۴ کیلوگرم افزایش می یابد تا آمادگی شیردهی را پیدا کنند. هنگام شیردهی نیاز بدن به نیرو افزایش می یابد و میل به غذا بیشتر میشود. شیر مادر غذایی سرشار از نیرو و انرژی است و شما برای اینکه بتوانید ۷۵۰ میلی لیتر شیر را در روز تولید کنید، باید غذای بیشتری بخورید. البته تولید روزانه این مقدار شیر به چهار ماهگی تا یک سالگی کودک اختصاص دارد. که تقریبا حدود ۴۵۰ تا ۵۵۰ کالری در روز میشود. اگر به اندازه کافی غذا نخورید احساس ضعف و ناتوانی می کنید و شیر شما کم می شود. بنابراین برای تولید شیر کافی، حاوی مواد مغذی باید مواد غذایی متناسب با نیاز های کودکتان را مصرف کنید.

شیر مادر حاوی ۵ تا ۸ درصد کالری از انواع پروتئین ها است و مادران نیازی به دریافت پروتئین بیشتر ندارند. این در حالی است که زنان غربی بیش از نیاز روزانه خود پروتئین دریافت می کنند. مادران شیرده ۸۰ درصد بیش از دیگران به کلیسیم نیاز دارند، به عبارت دیگر نیاز روزانه بدن به کلیسیم ۷۰۰ میلی گرم است که در زنان شیرده این رقم به ۱۲۵۰ میلی گرم میرسد. شیردهی در ۶ ماه اول حدود ۲۱۰ میلی گرم کلسیم را از بدن مادر خارج می کند. بنابراین باید مراقب باشید بدن شما کلسیم لازم را در طول روز دریافت کند. هنوز مشخص نشده است که آیا دریافت کلیسیم اضافی مادر موجب افزایش میزان کلسیم دریافتی کودک می شود یا نه. اما در صورت کافی نبودن میزان کلسیم در بدن مادر از استخوان های مادر کلسیم ترشح می شود تا میزان کلسیم در شیر مادر به سطح مطلوب برسد. ا زاین رو دریافت نکردن کلسیم بر سلامت استخوان های مادر تأثیر منفی خواهد گذاشت. مادران گیاه خوار باید از وجود میزان مطلوب ویتامین $B_{12}$ در غذای خود اطمینان حاصل کنند. تا کودکشان به کم خونی مبتلا نشود. شیر، سویا، جگر ، قلوه ، روغن ماهی ، تخم مرغ و پنیر از منابع سرشار ویتامین $B_{12}$ به شمار می آیند.

### مصرف ماهی در دوارن بارداری مهارتهای گفتاری کودکان

کودکانی که مادرانشان در دوران بارداری به طور مداوم ماهی مصرف میکرده اند، به مهارتهای گفتاری و ارتباطی بهتری دست پیدا میکنند. محققان دانشگاه نورث کارولینا در آمریکا با مطالعه رژیم غذایی۷ هزار و ۴۰۰ زن در دوران بارداری و همچنین بررسی نوزادان آنها متوجه شدند مصرف ماهی سبب افزایش مهارتهای گفتاری و اجتماعی کودکان میشود. نوزادان ۱۵ ماهه ای که مادران آنها دست کم یکبار در هفته ماهی میخورده اند، تا ۷ درصد بهتر از نوزادانی که مادرانشان ماهی مصرف نمیکرده اند، معنی لغات را درک میکنند و از مهارتهای گفتاری و اجتماعی بهتری نیز برخوردارند.

محققان همچنین متوجه شدند نوزادانی که تا قبل از تولد یک سالگی دست کم یکبار در هفته ماهی میخورند نیز دارای تواناییهای گفتاری و اجتماعی بهتری هستند. به گفته جولی دنیلز محقق این دانشگاه ، ماهی یک منبع غذایی سرشار ازمواد ضروری رشد جنین محسوب میشود و البته ماهیهای آبهای آلوده نیز به علت آلوده بودن به جیوه ، میتوانند بر رشد جنین آثار سوئی داشته باشند.

بررسیها نشان میدهند که مصرف ماهی بین یک تا سه بار در هر هفته و به مقدار ۱۲۰ گرم در هر وعده غذایی میتواند برای بدست آوردن نتایج مطلوب کافی باشد و مصرف بیش از این مقدار موجب افزایش تواناییهای ذهنی نوزادان نمیشود. ماهیهای چرب نظیر ماهی قزلالا و ماهی تن دارای اسیدهای چرب اومگا ۳ هستند که برای رشد طبیعی و توسعه دستگاه عصبی و مغز جنین ضروری است .

محققان حاضر در این مطالعه یادآور شدند برای روشن شدن این موضوع که مصرف ماهی در نواحی با میزان بالاتر آلودگی به جیوه ، برای جنین مادران باردار دارای ضرر بیشتر است یا سود بیشتر، باید تحقیقات بیشتری صورت بگیرد.

### اسفناج پخته شده را همان روز مصرف کنید

اسفناج حاوی اسید اگزالیک و نیترات است و به همین دلیل باید در کمترین فاصله پس از پخت مصرف شود؛ زیرا احتمال ایجاد یک ترکیب پایدار بین نیترید و هموگلوبین به وجود می آید که این ترکیب باعث کاهش اکسیژن رسانی به بافت های بدن می شود. دکتر ضیاء الدین مظهری، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و رییس انجمن تغذیه ایران، با بیان این مطلب گفت: اسفناج ماده غذایی مفیدی است که دارای اسید فولیک بالا است که علاوه بر شرکت در خون سازی از بزرگی گلبول های قرمز نیز جلوگیری به عمل می آورد .

دکتر مظهری با اشاره به این که در مصرف اسفناج باید برخی نکات مراعات شود، گفت: متأسفانه در کشور ما کم خونی و فقر آهن بین مردان و زنان شایع است که البته در زنان مقدار بیشتری آهن از بدن دفع می شود. وی، انتقال آهن بدن مادر به جنین در دوران بارداری را یکی از عوامل فقرآهن در زنان عنوان کرد و افزود: متأسفانه میزان فقرآهن زنان در برخی از استان های کشور به ۶۰ درصد می رسد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی برای پیش گیری از فقرآهن توصیه کرد: عدم استفاده از جوش شیرین در نان، عدم مصرف چای بلافاصله قبل و بعد از غذا و افراط نکردن در مصرف فیبرهایی که برای کاهش اشتها استفاده می شود، و استفاده از میوه ها و سبزیجات تازه و نیز استفاده نکردن از لبنیات همراه با غذاهای حاوی آهن را از جمله راه های جلوگیری از کمبود آهن شمرد. (۱)

پی نوشت :

۱. همان .

### مصرف ماهی و کاهش آلزایمر

به گفته متخصصان، ماهی حاوی مواد مغذی است که با مصرف آن می توان تا حدود زیادی احتمال بروز الزایمر را کاهش داد. «آرزو حقیقیان رودسری»، کارشناس ارشد تغذیه، با بیان این مطلب گفت: بیماری آلزایمر یک اختلال پیش رونده عصبی است که از نظر بالینی به صورت آسیب حافظه و ادراک و زوال عقل ظاهر می شود، این بیماری که اغلب افراد بالای ۶۵ سال را گرفتار می کند، با بالا رفتن سن روند رو به رشدی دارد. در حال حاضر هیچ نوع درمان قطعی برای بیماری آلزایمر وجود ندارد، اما مطالعات نشان می دهد که عواملی؛ همچون تغذیه در بروز یا پیش گیری از این بیماری مؤثر است.

ماهی یکی از منابع غنی مواد مغذی است؛ از این رو مصرف آن به تمام گروه های سنی توصیه می شود. بهتر است هفته ای دو بار از ماهی استفاده شود تا خطر ابتلا به بیماری آلزایمر در سنین بالاترکاهش یابد. (۱)

پی نوشت :

۱. همان، ۱۳۸۶/۵/۱۱.

منبع: مجله نامه ی جامعه

### حداقل هفته ای یک بار «سیب زمینی» میل کنید

«سیب زمینی» تقویت کننده قلب، استحکام لثه، مسکن درد و زخم معده است. سیب زمینی غنی از بتاکاروتن است که هنگام پخته شدن به آسانی جذب می شود. ساقه و برگ های سیب زمینی حاوی سمی بنام سولانین است، بنابراین نباید آن را مصرف کرد. مهم ترین ماده اصلی موجود در سیب زمینی نشاسته است که معمولا ۹ تا ۲۵ درصد آن را تشکیل می دهد، از این رو برای تامین انرژی، ماده مفیدی است که نسبت به غلات کمتر تحت تاثیر آفات قرار می گیرد و پرورش آن آسان تر است. سیب زمینی در بین سبزیجات، حاوی ویتامین $B_6$ بالایی است و هر ۱۰۰ گرم سیب زمینی ۲۰ تا ۲۵ میلیگرم ویتامین C دارد و برای برای جلوگیری از خونریزی لثه مفید است. علاوه بر این سیب زمینی حاوی مواد مفید دیگری مثل پتاسیم، فسفر، آهن، منیزیوم و ویتامین $B_6$ است که برای ورزشکاران بسیار حیاتی و به آمادگی و بازسازی بدنشان کمک می کند.

منبع: www.ebtekarnews.com

### سلامت سیستم عصبی با مصرف میوه و سبزی

میوه و سبزیجات حاوی ویتامین C موجب سلامت سیستم عصبی و احساس شادابی می شوند.

دکتر «پارسی نیا» متخصص تغذیه با بیان این مطلب، افزود: مصرف میوه و سبزیجات تازه در وعده صبحانه می تواند باعث ایجاد روحیه شاداب در طول روز شود. وی گفت: همچنین نوشیدن آب کافی موجب تسهیل واکنش های حیاتی بدن می شود که این امر نیز در ایجاد احساس شادابی و سرخوشی در انسان نقش دارد. وی با تاکید برخوردن صبحانه، به سلامت نیوز، گفت: هرگز بدون مصرف صبحانه روز خود را شروع نکنید چراکه نخوردن این وعده غذایی اصلی یکی از عوامل مهم افت قندخون است و موجب بروز بی حوصلگی، افسردگی، عصبانیت و پرخاشگری می شود.

http://www.ebtekarnews.com

### طریقه نگهداری گوشتهای چرخ کرده

گوشتهای چرخ کرده به دلیل ترکیبی از مواد مختلف ، مستعدترین ماده غذایی برای آلودگی هستند. در دو دسته از موادغذایی امکان آلودگی و مسمومیت بیشتری وجود دارد، گوشت و فرآورده های لبنی نسبت به دیگر مواد غذایی محیط مساعدتری برای آلودگی و مسمومیت دارند.

بدترین شکل نگهداری گوشت در فضای خارج از یخچال و بهترین نوع آن نگهداری در فریزر است. هر چند میکرب در یخچال رشد کندتری دارد، ولی این رشد متوقف نمی شود و گوشت تنها چند ساعت می تواند در یخچال سالم بماند.

متاسفانه بیشتر مسمومیت ها زمانی رخ می دهد که ظاهر گوشت و طعم و رنگ آن کاملا طبیعی است ، بنابراین تنها زمانی می توانیم مطمئن باشیم که فرض کنیم در همه گوشتها احتمال آلودگی وجود دارد.

اگر گوشت پخته شده به صورت گرم چند ساعت داخل فر نگهداری شود، مستعد آلودگی به میکرب است. هپاتیت ، سقط جنین و منتژیت از عوارض غذاهای آلوده بخصوص گوشت آلوده است.

اگر غذای پخته شده قرار است برای مصرف بعدی استفاده شود، حتما آن را از زمانی که حرارت خود را از دست نداده داخل فریزر

قرار دهید و بعد برای مصرف مجدد آن را کاملا بجوشانید، تا اگر میکربی در آن وجود دارد، از میان برود.

### نکاتی که باید در هنگام مصرف روغن و چربی و منابع آن

?از مصرف زیاد روغن پرهیز شود زیرا سبب اضافه وزن شده و امکان افزایش کلسترول بد ، افزایش فشار خون و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را فراهم می آورد .

?حداکثر ۲۵ تا ۳۰ درصد از انرژی دریافتی باید از چربی ها تامین شود .

?حتی الامکان از مواد لبنی کم چرب و گوشت کم چرب استفاده شود. زیرا به دلیل دارا بودن اسید های چرب اشباع موجب افزایش کلسترول خون و بیماری قلبی می شود .

?روغن های جامد هیدروژنه که میزان اسید های چرب غیر اشباع آن بیش از ۲۵ درصد و اسید های چرب ترانس آن بیش از ۱۰ درصد باشد خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد .

?بهتر است از روغن هایی استفاده شود که میزان اسید چرب اشباع آن تا ۲۵ درصدو اسید های چرب ترانس آن حداکثر تا ۱۰ درصد اصلاح شده و به صورت نیمه جامد بوده و دارای برچسب باشد .

?روغن ماهی به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب امگا ۳ و روغن زیتون و روغن گردو به دلیل دارا بودن اسید اولئیک فراوان باعث کاهش کلسترول بد (LDL) خون می شوند و برای سلامت قلب و عروق مفید هستند.

?حتی الامکان از سرخ کردن غذا ها خودداری کرده و در صورت لزوم از روغن سرخ کردنی استفاده شود .

?از روغن مخصوص سرخ کردنی حداکثر دو تا سه بار آن هم نه با فاصله زمانی طولانی بلکه حدودا در عرض ۲۴ ساعت می توان استفاده کرد و پس از آن باید روغن حرارت دیده را دور ریخت.

نگهداری روغن:

?رطوبت ،مجاورت با اکسیژن هوا ،اهن و مس ،حرارت و نور باعث تشدید فساد روغن می گردد بنابراین باید در محل خشک و خنک دور از نور و در ظرف درب بسته نگهداری شود .

?روغن ها ی غنی شده با ویتامین A و D باید در بسته بندی بطری کدر و یا قوطی های فلزی (برای حفظ ویتامین های موجود در آن)عرضه شود و نباید تحت درجه بالا قرار بگیرد .

?هنگام خرید روغن توجه به مشخصات آن از جمله نوع فرآورده ، شماره پروانه ساخت ، نام کارخانه ،شرایط نگهداری و مصرف ، تاریخ تولید ، و انقضاء ضروری است.

روغن های نباتی جامد باید دارای برچسبی باشد که میزان اسید چرب اشباع و اسید چرب ترانس بر روی آن درج شده یاشد.روغن های جامد یا نیمه جامدی که حاوی کمترین مقدار اسید چرب اشباع و اسید چرب ترانس باشند برای استفاده مناسب تر هستند .

منبع: http://www.mums.ac.i

### طبخ غذا درمایکروویو

یکی از وسایل پخت و پزی که به تازگی وارد فرهنگ طبخ غذای ایرانی شده است، مایکروویو است. اما واقعیت آن است که در اثر حرارت بالایی که در مایکروویو تولید می‌شود و برخی از ویتامین‌ها تخریب می‌شوند. مطالعه‌ای که در دانشگاه پورتو در پرتقال انجام شد، نشان داد که براثر پختن بروکلی با آب (آبپزکردن۹۷ ) درصد از آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این سبزی تخریب شده است، در حالی که، براثر بخارپز کردن این سبزی این تخریب به ۱۱ درصد رسید اما در اثر پختن آن با مایکروویو تخریب آنتی‌اکسیدان‌ها در حد ۷۴ درصد بود.

شیمی‌دانان دانشگاه استکهلم سوئد معتقدند که در مایکروویو گرم کردن هر ماده غذایی که دارای سیب‌زمینی باشد، موجب تولید مقدار قابل توجهی آکریلامید می‌شود. اکریلامید یک ترکیب شیمیایی است که بیشتر در تولیدات صنعتی ایجاد می‌شود و مواجه با آن موجب صدمه دیدن سیستم عصبی می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که حرارت پخت بیش از ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد موجب تشکیل این ماده می‌شود.

### روشهای صحیح نگهداری و مصرف انواع گوشت

گوشت طیور و ماهیان غذاهای سالم، کم‌چرب و اقتصادی هستند. غذاهایی مانند مرغ، بوقلمون، ماهی و میگو و محصولات گوشتی می‌توانند عوامل انتقال‌دهنده باکتری‌های بیماری‌زا با منشاء غذایی باشند. پخت مناسب می‌تواند هرگونه باکتری مضر را که ممکن است در گوشت دام، طیور و ماهیان موجود باشد از بین ببرد. در بیشتر موارد، بیماری‌های ناشی از غذا به‌دلیل استعمال نامناسب و بی‌دقت از مواد غذایی در آشپزخانه ایجاد می‌شوند. آلودگی ثانویه یا انتقال باکتری از یک ماده غذایی به ماده غذایی دیگر، عامل مهمی در انتقال بیماری‌های با منشاء غذایی است. اما عملیات تبدیل و فرآوری مناسب غذا به کاهش مشکلات آلودگی ثانویه کمک می‌کند.

۲۰ فرمان

ـ وقتی گوشت قرمز و سفید را خریداری می‌کنید، اجازه ندهید که آب گوشت تازه روی دیگر مواد غذایی بچکد.

---

ـ بعد از خریداری، فوری گوشت قرمز، طیور و فرآورده های دریایی را به خانه برده و در یخچال یا فریزر قرار دهید.

---

ـ گوشت قرمز، طیور و فرآورده‌های دریایی را تنها در یخچال یا ماکروفر از حالت منجمد خارج کنید.

---

ـ گوشت قرمز، طیور و فرآورده‌های دریایی را قبل از پختن، در زیرآب سرد بشویید و اجازه ندهید که آب حاصل از شستشوی آنها روی مواد غذایی دیگر بپاشد.

---

ـ بخش‌های دارای استخوان نسبت به بخش‌های بی‌استخوان نیاز به حرارت بیشتری برای پخت دارند.

---

ـ گوشت بوقلمون نسبت به دیگر طیور نیاز به دمای بیشتری برای پخت دارد.

---

ـ هرگز گوشت را نیم‌پز رها نکنید

---

ـ بقیه گوشت قرمز، طیورو فرآورده‌های دریایی را بعد از سرو غذا، حداکثر تا دو ساعت در خارج یخچال نگه‌دارید.

---

ـ گوشت‌های خورشتی را در یخچال دو تا سه روز و در فریزر شش تا دوازده ماه نگه‌داری کنید.

---

ـ گوشت‌های چرخ‌کرده به‌دلیل احتمال آلودگی ثانویه و بار آلودگی میکروبی بیشتر، عمر ماندگاری کمتری دارند و می‌توان آنها را یک تا دو روز در یخچال و دو تاه سه ماه در فریزر نگه‌داری کرد.

---

ـ فرآورده‌های گوشتی مانند استیک و سوسیس به ترتیب در یخچال دو تا چهار و هفت تا ده روز و در فریزر شش تا نه و یک تا دو ماه قابل نگه‌داری هستند.

---

ـ گوشت و فرآورده‌های آن را در سردترین جای یخچال که دمایی در حدود ?/? تا ? درجه سانتی‌گراد دارد قرار داده و بلافاصله در فریزر بگذارید. اگر قصد مصرف گوشت را در یکی دو روزآینده دارید نیازی به قرار دادن آن درفریزر نیست.

---

ـ گوشت های تازه تر زمان ماندگاری بیشتری دارند.

---

ـ گوشت‌های تازه بسته‌بندی شده در بسته‌های تحت خلاء یا وکیوم را حدود دو هفته می‌توان در یخچال نگه‌داری کرد.

---

ـ میگو را در یخچال می‌توان یک تا دو روز نگه‌داری کرد و در صورت قراردادن در فریزر می‌توان آن را تا ? ماه نگه‌داری کرد. حتما قبل از هر چیز سر میگو راجدا کنید و آن را همراه پوست در فریزر قرار دهید. میگوها را همراه با آب در ظروف مناسب برای مصرف یک وعده غذایی منجمد کنید.

---

ـ حتما در بسته‌بندی‌های محصولات گوشتی از کیسه‌های پلاستیکی استفاده کنید که نسبت به رطوبت و هوا نفوذناپذیر باشند در غیر این صورت این مواد غذایی دچار پدیده سوختگی سطحی می‌شوند که در این حالت سطح ماده غذایی رطوبت خود را از دست داده، سخت و تیره رنگ می شود و علاوه بر از دست دادن ویژگی‌های کیفی، ارزش غذایی آن نیز کاهش پیدا می‌کند.

---

ـ روی بسته‌ها برچسب مناسب بچسبانید و در آن شماره و تاریخ را درج کنید. به این ترتیب آن دسته از بسته‌هایی که شماره کمتری دارند یا تاریخ آنها قدیمی‌تر است را سریع‌تر مصرف کنید، البته در نظر داشته باشید که تاریخ مصرف آنها نگذشته باشد.

---

ـ مصرف غذاهای دریایی برای افراد گوناگون به ویژه زنان باردار توصیه شده است. این محصولات منبع مناسبی از پروتئین‌های با کیفیت بالا و دیگر ترکیبات مغذی هستند، در حالی که میزان چربی در آنها کم است. توصیه پزشکان و مشاوران تغذیه را در نوع و میزان مصرف آنها جدی بگیرید. مصرف مرتب محصولات دریایی به دلیل دارا بودن مقادیر گوناگون ترکیبات جیوه می‌تواند از رشد دستگاه عصبی در نوزادان جلوگیری کند.

---

ـ از مصرف ماهیان بزرگ خودداری کنید زیرا حاوی مقادیر زیادی ترکیبات جیوه هستند.

---

mjـ حداکثر دو وعده غذایی ??? (گرم) را در هفته رژیم غذایی زنان باردار را به استفاده از محصولات دریایی اختصاص دهید.

منبع: http://www.myisfahan.com

## روش های نگه داری سیب زمینی

نظر به این که هدف اصلی در نگه داری سیب زمینی جلوگیری از انجماد، فساد و جوانه زدن آن است لذا عموما روش های مختلفی برای افزایش زمان ماندگاری سیب زمینی مورد استفاده قرار می گیرند که عبارت اند از:

۱- استفاده از روش های سنتی و انبارهای معمولی.

۲- استفاده از مواد شیمیایی؛ قبل از برداشت سیب زمینی با پاشیدن الکل مالیک یا هیدرازین مالیک روی بوته ها می توان از جوانه زدن جلوگیری کرد. البته این روش نگه داری از سال ۱۹۴۸ میلادی منسوخ شده است، زیرا هیدرازین مالیک در انسان حساسیت ایجاد می کند.

۳-نگه داری سیب زمینی در انبارهای مجهز به سیستم کنترل اتمسفر

۴- استفاده از اشعه گاما

۵-استفاده از روش فیزیکی؛ خشک کردن سیب زمینی به صورت پودر سیب زمینی .

۱-روش استفاده از انبارهای سنتی

به طور کلی از چهار نوع انبار مختلف خانگی، نیمه زیرزمینی و مخروطی شکل( حفره ای) به شرح زیر استفاده می شود.

الف. انبارهای خانگی

برای نگه داری سیب زمینی در خانه ها بهتر است آن را در حجم کم در جعبه های چوبی که از کف زمین انبار به اندازه ۴۰ سانتی متر بالاتر است قرارداد. در انبارهای خانگی هوای متعادل باید ۴+ درجه سانتی گراد باشد در غیر این صورت سیب زمینی شروع به جوانه زدن می کند و در آن سولانین به وجود می آید که برای انسان سمی است.

ب. انبار کردن سیب زمینی در سیلو روستایی

از انبار کردن به روش سنتی برای نگه داری سیب زمینی در روستاهای کشور استفاده می کنند. سیلوی سیب زمینی را در زمین های خشک ومحفوظ از باد ایجاد می کنند بدین ترتیب که زمین سیلو را به عرض ۱ متر و به عمق ۲۵ سانتی متر و طول متناسب با برداشت محصول در نظر می گیرند، ابتدا محل سیلو را با یک لایه نازک ۲ سانتی متری از جنس کاه یا پوشال می پوشانند.

سپس سیب زمینی ها را به ارتفاع ۷۵ سانتی متر روی هم می ریزند طوری که سیب زمینی های آسیب نبینند و روی آن را اول یک لایه ۲۵ سانتی متر از کاه و سپس با همین ضخامت از خاک می پوشانند و در قسمت بالای سیلو راهی به منظور تهویه در نظر گرفته می شود. تعداد روزنه ها را برحسب طول سیلو و به طور متوسط در هر ۲ متر کی هواکش د رنظر می گیرند. برای جلوگیری از سرمای شدید زمستان و نفوذ باران به داخل سیلوها سوراخ هواکش را مسدود می کنند هر ماه یک بارسیب زمینی های انبار شده را از نظر محصولات آفت دیده و فاسد کنترل می کنند.

۲- روش استفاده از مواد شیمیایی

استفاده از مواد شیمیایی چندان متداول در روش نگه داری سیب زمینی نیست.

۳- نگه داری سیب زمینی در انبارهای مجهز به سیستم کنترل اتمسفر

در نگه داری سیب زمینی در سرد خانه های بالای صفر باید به نکاتی توجه شود که عبارت اند از:

الف. از یخ زدن و منجمد شدن سیب زمینی جلوگیری شود( ساختمان انبار باید عایق بندی و ایزوترم باشد).

ب. از کاهش وزن سیب زمینی که بستگی به تعرق و تنفس آن دارد، حداکثر جلوگیری شود. بهترین درجه حرارت برای نگه داری سیب زمینی در انبار ۴+ درجه سانتی گراد و رطوبت نسبی ۹۵ درصد است.

ج. از سبز شدن سیب زمینی جلوگیری شود.

د. از هرگونه عملیاتی که باعث تسریع و افزایش رشد و نمو باید جلوگیری شود.

شرایط انبارکردن سیب زمینی در سردخانه بالای صفر به قرار زیر است:

۱- درجه حرارت انبار۴+ درجه سانتی گراد باشد.

۲- رطوبت نسبی آن حدود ۹۵ درصد باشد.

۳- انبار باید به اندازه کافی تاریک باشد.

۴- جریان هوا در داخل انبار مناسب باشد.

۵- از جعبه های چوبی به حجم یک متر مکعب استفاده شود و از سطح زمین نیز به اندازه ۴۰ سانتی متر فاصله داشته باشد و جعبه ها باید طوری درست شده باشند که چرخش هوا در آن انجام گیرد. هوای داخل انبار به خصوص هوای اطراف غده های سیب زمینی باید ۷۰ بار در ساعت تعویض شود.

نظر به این که هرمتر مکعب سیب زمینی دارای وزن تقریبی معادل ۶۵ کیلوگرم می باشد می توان مقدار حجم لازم را برای مقادیر معین محاسبه کرد.

۴- استفاده از اشعه گاما

استفاده از اشعه گاما به منظور جلو گیری از جوانه زدن سیب زمینی و در نتیجه افزایش ماندگاری آن است. در این عمل چشم های سیب زمینی ( که جوانه زدن از آن ها سرچشمه می گیرد) در معرض دوز مناسب اشعه گاما که از یک منبع کبالت ۶۰ خارج می شود) قرارداده می شود. ( در این جا مسئله مهم آن است که بدانیم سیب زمینی مستقیما با یک ماده رادیو اکتیو در تماس نیست و می توانید به سهولت در محفظه تابش و در اطراف منبع کبالت جابجا شود) اشعه گاما از چشم های سیب زمینی نفوذ و عبور کرده و با تأثیر بر روی سلول های حساس رویشی( مریستم) باعث جلوگیری از جوانه زدن آن می شود به عنوان مثال سلول های رویشی بعد از این که در معرض میزان مناسبی از تابش اشعه گاما قرار می گیرند، دیگر قادر به تقسیم و تکثیر نیستند. البته دراین روش نگه داری سیب زمینی باید تحقیقات زیادی انجام گیرد به ویژه لازم است تأثیر منفی سیب زمینی اشعه داده شده بر روی متابولیسم انسان و اثرات ناشی از آن مطالعه شود.

سیب زمینی پخته شده یا کباب شده با پوست، بیش ترین ویتامین ها را دارا است.

سیب زمینی غنی از بتاکاروتن بوده و وقتی پخته می شود به آسانی جذب می شود.

## رعایت چند نکته در انجماد موادغذایی

۱- انجماد، بهترین نحوه نگهداری موادغذایی بوده و موجب متوقف شدن فعالیت میکرب ها می شود.

۲- با استفاده از یخچال های خانگی می توان موادغذایی منجمد را حداکثر تا سه ماه نگهداری کرد.

۳- بعضی از غذاهای منجمد را می توان به طور منجمد طبخ کرد. این عمل موجب تسریع و صرفه جویی در وقت و حفظ رنگ و طعم موادغذایی می شود.

۴- سبزی ها را قبل از انجماد، توسط بخار و یا با مقدار کمی آب بپزید. سپس آن را سرد کرده، بسته بندی و منجمد کنید. این عمل فعالیت دیاستازها را متوقف می سازد.

۵- مواد پروتئینی، چربی ها، هیدارتهای کربن، ویتامینهای B وC موادغذایی را در ۱۸- درجه سانتیگراد می توان حفظ کرد.

۶- درجه حرارت نگهداری مواد یخ زده نباید کمتر از ۱۵- درجه سانتیگراد باشد.

۷- کیسه حاوی موادغذایی قبل از انجماد باید خالی از هوا بوده و پاره نباشد.

۸- هنگام استفاده از محصول منجمد شده باید آن را از فریزر به یخچال انتقال داد تا یخ آن باز شود. این عمل موجب نگهداری رنگ، طعم و صرفه جویی در وقت است.

۹- خرید محصول منجمد باید در مرحله آخر خرید انجام گیرد و به محض ورود به منزل در یخچال نگهداری شود.

۱۰- گوشتهای منجمد را در یخچال و یا در درجه حرارت محیط زیست باز کنید.

۱۱- طبخ سبزی های منجمد باید در مدت زمان کوتاه تری انجام گیرد، زیرا قبل از انجماد سبزی ها طبخ شده اند.

۱۲- موادغذایی را در کیسه های نایلونی، ظروف پلاستیکی یا آلومینیومی سربسته فریز کنید.

۱۳- هیچ گاه قطعات ماهی فریز شده را در آب باز نکنید زیرا جذب آب موجب می شود که طعم آن تغییر کند. اما انجام این کار در مورد ماهی درسته اشکالی ندارد.

۱۴- مدت زمان نگهداری موادغذایی گوشتی به صورت انجماد ۲ الی ۳ ماه، شیرینی ها ، میوه ها و اغلب سبزیها ۶ ماه الی یک سال است.

۱۵- موادی که هیچ گاه نباید منجمد کرد عبارتند از: خامه، شیر، ژله، سس مایونز، کاهو، موز، تربچه، خربزه، طالبی و تخم مرغ سفت.

۱۶- بعضی از سبزی ها را که به صورت خام مصرف می شوند، نباید منجمد کرد.

۱۷- سبزی ها را قبل از انجماد، تمیز شسته، پاک کنید. سپس با بخار پخته ، فریز کنید.

۱۸- کندی در انجماد موجب فاسد شدن سبزی می شود.

۱۹- گوشت پرندگان فریز شده را توسط آب جاری و یا با قراردادن در یخچال باز کنید.

۲۰- مواد نشاسته ای حساسیت کمتری به سرعت انجماد دارند.

۲۱- گوشت سفید مثل مرغ و ماهی در اثر انجماد نسبت به گوشت قرمز آسیب پذیرتر است.

## توصیه های لازم در مورد فرآورده های شیر

- از مصرف خامه غیرپاستوریزه خودداری نمائید .
- کره بسته بندی شده پاستوریزه تنها بمدت یک هفته در داخل یخچال قابل نگهداری است . برای مدت بیشتر باید داخل فریزر نگهداری شود .
- از مصرف کره غیرپاستوریزه و بصورت مستقیم خودداری کنید .
- توجه : کره غیرپاستوریزه و فله را میتوان بعنوان کره آشپزخانه مصرف نمود .
- بستنی های سنتی باید از شیرپاستوریزه تهیه شوند .
- از مصرف هر گونه بستنی با رنگ مصنوعی خودداری کنید .
- از مصرف پنیر تازه بپرهیزید .
- پنیر تازه در صورتی قابل مصرف است که به مدت ? ماه از آب نمک و داخل یخچال باقی بماند تا عاری از آلودگیهای میکروبی گردد .

•هنگام خرید کشک مایع دقت کنید تا علائم کپک زدگی و بوی نامطبوع نداشته باشد .

•کشک مایع را قبل از مصرف به مدت ۱۰تا ۲۰ دقیقه بجوشانید .

### غذاهایی که ما را عصبانی می کنند

عصبانیت بدون دلیل ، اضطراب ، بی دقتی ، مشکلات رفتاری ، تغییر دستخط، گیجی ، افسردگی ، زودرنجی ، نداشتن اعتماد به نفس و کم شدن حافظه مواردی هستند که می توانند بر اثر مصرف مواد طبیعی یا شیمیایی به وجود آیند.

رابطه میان تغذیه و سلامت جسمانی برای همه کاملا مشخص است ، اما بسیاری از ما اطلاع چندانی از تغییرات رفتاری به دلیل مصرف غذاهای مختلف نداریم.

خانمی ۴۴ ساله که پس از فوت ناگهانی فرزند ۱۲ ساله اش سالها از افسردگی و اضطراب شدید رنج می برد و داروهای شیمیایی هم هیچ کمکی به او نکرده بودند، با کمک متخصصان تغذیه با افزودن موادی مانند ویتامین B و اسیدهای چرب به رژیم غذایی خود به طور کاملا باورنکردنی دگرگون شد.

او همچنین مصرف قهوه ، نمک و شکر را قطع کرد و در عوض میوه ، سبزی و ماهی بیشتری مصرف می کرد.

بسیاری از مردم از شنیدن این که موادغذایی بر رفتار آنها تاثیر دارد شوکه می شوند، اما جالب است بدانیم موادغذایی روی سلولهای مغزی هم به اندازه هر سلول دیگر بدن تاثیر می گذارند.

بسیاری از مواد به دلیل شباهت ساختاری با مواد مترشحه در مغز باعث بی نظمی کل بدن می شوند. بسیاری از دانشمندان حذف یک ماده خاص و سپس واردکردن آن را به رژیم غذایی باعث بروز بسیاری از بیماری ها مثل جنون ، وهم و خیال ، افسردگی ، سردرد و سوئظن می دانند.

با کمی دقت می توان متوجه این تغییرات شد. از احساس نشاط با خوردن یک فنجان چای در صبح گرفته تا زودرنجی و رخوتی که بر اثر گرسنگی بیش از حد یا پرخوری به وجود می آید.

بعضی از این تاثیرات بر رفتار ممکن است نامحسوس و کم ، مثل بداخلاقی کسی که گرسنه است و یا شدید، مثل گریه و بیتابی کودکان زیر ۷ سال هنگام قلنج کردن باشد؛ البته بیشترین تاثیرات مشخص غذا روی رفتار در مشکلات رفتاری کودکان بیش فعال و افرادی که حساسیت های شیمیایی یا پوستی مثل اگزما و یا کهیر دارند، دیده می شود.

این واکنشها در بعضی موارد بیشتر هستند و ممکن است با غذاهای حساسیت زای دیگری همزمان مصرف شوند. حساسیت های غذایی باعث خارش ، مشکلات تنفسی و دردهای شکمی می شوند که بر رفتار فرد تاثیرگذار است.

یکی از محققان به این نتیجه رسیده که بعضی سردردهای مزمن در کودکان ، بیش فعالی ، زودرنجی و دردهای شکمی آنها، از رژیم غذایی ایجاد شده که برای خانواده هایشان کاملا غیرقابل پیش بینی است.

تحقیقات جدید نشان می دهد که بیش از ۶۰ درصد بر اثر مصرف بعضی مواد واکنش نشان می دهند. این مواد شامل رنگهای غذایی شیمیایی مثل تارتازین ، چاشنی ها، نگهدارنده ها و محصولات لبنی کنار مواد شوینده و عطرها می شوند و پزشکان استرالیایی تاثیرات موادشیمیایی و رنگی بر بی خوابی و زودرنجی کودکان را بسیار شدید می دانند.

به طور کلی حدود ۵ تا ۱۰ درصد کل مردم دنیا، حساسیت های غذایی دارند. محققان انگلیسی می گویند سرتونین ، روپامین و نوراپی نفرین در مغز تولید و ترشح می شود. تریپتوفان و اسیدهای آمینه که در غذاهای پروتئین دار موجود هستند، باعث تحریک سرتونین که عامل آرامش و استراحت است ، می شوند و تیروزین و تئین ، کافئین و... باعث تحریک روپامین و نوراپی نفرین شده و در نتیجه باعث تشدید بی خوابی می شوند.

این مواد حساسیت زا در مواد غذایی طبیعی یا مصنوعی وجود دارند مثل سالیسیلات که در بسیاری غذاها موجود است و تاثیرات آن ممکن است ساعتها و یا حتی روزها محسوس نباشد، اما در نهایت باعث مشکلات مغزی و افسردگی شود.

این ماده به طور طبیعی در بسیاری از میوه ها، سبزیها، دانه ها، قهوه و چای ، آبمیوه ها و به طور مصنوعی در داروهایی مثل آسپیرین وجود دارد.

در بسیاری از میوه ها مثل سیب و گوجه فرنگی بخش عمده سالیسیلات زیر پوست میوه وجود دارد. در نتیجه کسانی که به آن حساسیت دارند بهتر است پوست میوه های کاملا ـ نرسیده را ضخیم تر بکنند چون مقدار طبیعی این ماده در میوه ها با رسیدن کاهش می یابد.

احتمال حساسیت های غذایی معمولا ارثی و در خانمها ۲برابر بیشتر از آقایان است ؛ اگرچه در صورت بروز، نشانه ها و عوارض آن در مردان شدیدتر است (۲۸ درصد در زنان ، ۷۲ درصد در مردان).قطع کردن بسیاری از مواد استرس زا مثل قند، کافئین و شکلات و در ازای آنها مصرف مواد کمکی مثل آب ، سبزیها، میوه و ماهی در احساس آرامش تاثیر مثبت زیادی دارند. تحقیقات نشان داده اند ۸۰ درصد افرادی که از این رژیم تبعیت کرده اند تغییرات رفتاری محسوسی داشته اند.

متخصصان دانشگاه آکسفورد معتقدند مواد غذایی حتی بر رفتارهای ضداجتماعی نیز موثرند. آنها با بررسی ۲۳۱زندانی و کنترل رژیم غذایی آنها و اضافه کردن ویتامین های مختلف و مواد معدنی طی ۹ ماه ۳۷ درصد رفتارهای ضدقانون آنها را کاهش دادند؛ اگرچه عوامل اقتصادی اجتماعی هم در افزایش جرایم بسیار حائزاهمیت است.

اما تحقیقات نشان می دهد با تغییرات شیوه تغذیه در انگلستان از سال ۱۹۵۰ تا به حال میزان جرایم ۱۰ برابر افزایش داشته و دلیل آن محتوای کیفی کمتر مواد کنونی نسبت به ۵۰ سال گذشته است.

غذاهایی که به طور مستقیم یا غیرمستقیم بر رفتار تاثیر گذارند: چربی باعث رخوت و سستی می شود. شکر باعث افزایش فعالیت موقت شده و کافئین به عنوان محرک عمل می کند. شیر هم باعث انواع مختلف حساسیت ها برای افرادی که تحمل لاکتوز را ندارند، می شود.

منبع اصلی سالیسیلات گفته شد، اما جالب است بدانید آمین و آنیاز در تولید مخمرها یا شکستن پروتئین ها به وجود آمده و در پنیر بخصوص در پنیرهای مانده ، شکلات ، گوشتهای ترد و یا گوشتهای مانده ، آبجو، مخمرهای مختلف و محصولات ترش شده ای مثل سویا سس ، سرکه و بسیاری میوه ها مثل موز، آواکادو و گوجه فرنگی وجود دارند. بنزوآت هم به طور طبیعی در بعضی میوه ها، سبزیها، تردکننده ها، دانه ها، قهوه یا چای وجود دارند.

گلوتامیت هم به طور طبیعی در بسیاری از غذاها مثل سوپ ، سس ، میان وعده ها و بخصوص غذاهای آسیایی در گوجه فرنگی ، پنیر، قارچ ، مخمرها و عصاره گوشت یافت می شود.

در حال حاضر متخصصان تغذیه با تحقیقات و بررسی های مختلف به این نتیجه رسیده اند که سلامت را باید در آشپزخانه جستجو کرد نه در قفسه های داروخانه ها.

منبع: http://shadi.mahd.ir

### روغن جامد یا مایع، کدام یک را ترجیح می دهید؟

مساله این است

به گواه آمارهای موجود، سرانه مصرف روغن جامد برای هر ایرانی حدود ۱۴ کیلوگرم و روغن مایع نزدیک به ۴۰ گرم(!) است و نکته مهم و قابل بحث نیز در قیاس این اندازه هاست.

مصرف روغن به صورت فراوان گرچه خطر اضافه وزن و بیماری های قلبی - عروقی و برخی از انواع سرطان ها را افزایش می دهد اما وجود مقدار کافی از آنها در رژیم غذایی ما ضروری است. روغن های مایع به دلیل داشتن اسیدهای چرب نیز اشباع و نداشتن کلسترول، مناسب تر از روغن های جامدند اما از خاطر نباید برد که روغن های نباتی نخست به شکل مایع هستند و در کارخانه های تولید روغن برای بالاـ بردن مقاومت، آنها را هیدروژنه می کنند. طی این فرآیند اسیدهای چرب اشباع شده و خاصیت کلسترولی هم به آنها افزوده می شود. بیشتر مردم می گویند روغن های جامد مدت بیشتری قابل نگهداری اند، حرارت را بهتر تحمل می کنند، به نور حساس نیستند اما غافل از این که این روغن ها به خاطر اسیدهای چرب اشباع شده نقش مهمی در ایجاد بیماری های قلبی و عروقی دارند و به طور کلی در فهرست غذاهای خطرناک قرار می گیرند. متخصصان تغذیه توصیه می کنند روغن های مایع برای انواع سالادها، خورش ها و پلوها و مانند آن مفید بوده اما برای سرخ کردن باید از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنیم و دلیل این امر نیز همان داستان همیشگی اسیدهای چرب اشباع شده و نشده است!

چند پیشنهاد روغنی

۱- بهتر است روغن فقط یک بار برای سرخ کردن استفاده شود.

۲- از آنجا که روغن های مایع تحمل حرارت بالا را ندارند برای سرخ کردن بهتر است از روغن های مخصوص سرخ کردن و یا روغن های جامد استفاده شود.

۳- ذایقه کودکان را به روغن های سالم مانند زیتون، کلزا و آفتابگردان عادت دهید.

۴- روغن را همیشه در ظرف های سربسته نگهداری کنید.

۵- ظرف روغن را هنگام خرید به دقت کنترل کنید. تاریخ مصرف، نام کارخانه، شماره پروانه وزارت بهداشت، علامت استاندارد و همچنین میزان درصد چربی های اشباع و ایزومرترانس( بر روی هر ظرف روغن باید باشد) را بررسی کنید.

۶- در صورت بزرگ بودن ظرف نگهداری روغن جامد یا مایع سعی کنید که از ظرف کوچکتر استفاده کنید.

### مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده زنان را مستعد ابتلا به

به گفته یک متخصص؛ افرادی که غذاهای چرب و حیوانی و سرخ کرده بیشتر مصرف کرده و وزن زیادی دارند، بیشتر در معرض مبتلا شدن به سرطان سینه هستند.

دکتر « حمیدرضا میرزایی » متخصص رادیوتراپی و آنکولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی در گفت وگو با ایسنا، با اعلام این مطلب افزود: مهمترین عامل سرطان سینه، ژنتیکی یا ارثی است که ممکن است این ژن از بدو تولد در بدن فرد موجود باشد و فرد را در سنین بالا به این بیماری مبتلا سازد.

دکتر میرزایی با اشاره به این که همیشه این مشکل نمی‌تواند ارثی و ژنتیکی باشد، گفت: از دیگر عوامل به وجود آورنده سرطان پستان، استرس، بیماری‌های روحی و روانی و یا هر بیماری که در رابطه با اختلالات هورمونی باعث افزایش ترشح استروژن باشد و سلول‌های خفته سرطانی سینه را تحریک کند، می‌تواند عامل به وجود آورنده این بیماری باشد.

وی در ادامه افزود: چاقی و اضافه وزن یکی دیگر از علل افزایش احتمال این بیماری است، بنابراین افرادی که چاق هستند برای جلوگیری از مبتلا شدن به سرطان پستان باید وزن خود را کاهش دهند.

دکتر میرزایی در پایان تصریح کرد: علائم اولیه سرطان پستان ایجاد توده‌هایی است که با لمس کردن می‌توان آن را حس کرد. همچنین ترشحات از نوک پستان که به صورت خون یا ترشحات رنگ روشن است از علایم بروز سرطان پستان است که باید

بلافاصله جهت درمان اقدام کرد.

http://www.salamatnews.com

### قبل از شناکردن نباید غذا خورد؟

شاید شما هم شنیده باشید که مادرها به بچه‌های‌شان می‌گویند تا نیم ساعت (یا یک ساعت) بعد از غذاخوردن نباید شنا کرد.اما دلیل این توصیه چیست؟

ظاهرا هیچکس دقیقا علت این توصیه را نمی‌داند.

شایع‌ترین توجیه در این مورد این است که شناگرانی که به تازگی غذا خوردند با احتمال بیشتری دچار درد یا چنگه (کرامپ) شکمی غیرقابل‌کنترلی می‌شوند که ممکن است باعث غرق‌شدن آنها شود.

با اینکه چنین دردهایی ممکن است شناگران - یا هرکسی که فعالیت جسمی انجام می‌دهد – را گرفتار کند، بسیار بعید است که خطری را متوجه فرد کند. (آیا تا به حال شنیده‌اید که فردی به علت درد شکم ناشی از خوردن همبرگری بزرگ غرق شود؟)

مسئله عجیب دیگر نیم یا یک ساعت زمان تاخیری است که در این مورد ذکر می‌شود: آیا غذا تا تا دقیقه ۲۹ به صورتی خطرناک هضم‌نشده باقی می‌ماند و بعد در راس دقیقه سی‌ام به ناگهان بی خطرمی‌شود.

از لحاظ پزشکی دلیل خاصی وجود ندارد که پس از غذاخوردن شنا نکنید.

البته شاید درست باشد در صورتی که حسابی شکمی از عزا درآورده باشید، شنا نکنید- اما در چنین حالتی بهتر است هیچ کار دیگری هم نکنید و یک راست به تختخواب بروید.

منبع: دانش- همشهری آنلاین

### چند نکته ساده برای تغذیه مدرسه

بسیاری از خانواده ها تصور می کنند که آوردن غذا از خانه کافی است، در حالی که آنها سخت در اشتباه هستند.

خیلی وقت ها با اینکه بچه‌ها از خانه غذا می آورند، اما تحت تاثیر دوستانشان در مدرسه غذایی را که از خانه آورده‌اند مصرف نمی‌کنند و با پول توجیبی خود از بوفه خرید می کنند. به علاوه غذاهایی که از خانه آورده می‌شوند به دلیل محدودیت از تنوع چندانی برخوردار نیستند و گاهی اصلا اشتهای بچه‌ها را برنمی انگیزند. والدین باید توجه داشته باشند که از مواد غذایی مورد علاقه بچهها استفاده کنند و ساندویچها و میوههایی را که بچهها بیشتر ترجیح می‌دهند، برا ی تغذیه آنها بگذارند. دکتر کیمیاگر در این رابطه می‌گوید<: از جمله بهترین ساندویچهایی که می‌توان برای دانش‌آموزان تهیه کرد، ساندویچ مرغ، همبرگر و تخم‌مرغ است که در کنار سبزیجات و میوهها می‌تواند یک وعده غذایی کامل را تشکیل دهد>.

توجه داشته باشید که در غذاهایی که برای مدرسه فرزندانتان تهیه می کنید از هر ۵ گروه غذایی یعنی، غلات کامل، میوهها، سبزیها، پروتئینها و غذاهایی که سرشار از کلسیم هستند مانند لبنیات، وجود داشته باشد. از آنجایی که بچهها وقت زیادی برای خوردن غذا صرف نمی‌کنند، پس باید از غذاهایی که در حجم کم بیشترین میزان مواد مغذی را دارند استفاده کنید. برای مثال، مصرف یک ساندویچ مرغ که در آن از سبزیجاتی نظیر کاهو و گوجه فرنگی استفاده شده است به همراه یک عدد سیب در زمان ناهار، بسیار مغذی است. به علاوه برای میان وعدهها می توانید نان‌های تست شده به همراه کره بادام زمینی و کمی مربا و یک شیر پاکتی معادل یک لیوان، انواع مغزها به میزان یک مشت و انواع میوهها را در نظر بگیرید. در ضمن، مصرف هفته‌ای یکبار از انواع شیرینی‌جات و نوشیدنیهای مورد علاقه بچهها نه تنها ضرری ندارد بلکهآنها را از مصرف بیش از اندازه شیرینی‌جات باز می‌دارد.

### تغذیه نوجوانان

دوره نوجوانی دوره انتقال از کودکی به جوانی است که با جهش رشد جسمیو بلوغ توام است.

بنابراین تغذیه این دوران از نظر رشد اهمیت زیادی دارد. از آنجایی که یکی از مشکلات عمده تغذیه‌ای در این دوران وجود باورهای غلط غذایی است، لذا اصلاح باورهای غذایی آن‌ها از طریق رسانه‌های گروهی از

اهمیت بسزایی برخوردار است. برای دستیابی به جامعه‌ای سالم و خلاق و پویا باید آموزش تغذیه‌ای در همه ابعاد آن صورت گیرد.

در موارد فردی باید از طریق مشاوره با متخصصان تغذیه، رژیم‌های غذایی اصلاح شوند و در موارد گروهی توصیه می‌شود که نوجوانان برای پیشگیری از سوءتغذیه از راهنمای غذایی ذیل که تمامی گروه‌های غذایی را دارد، در برنامه غذایی روزانه خود استفاده نمایند.

۱ ـ گروه نان و غلات: روزانه ۱۱ـ۹ واحد

- برابر است با ۴ برش نان لواش به اندازه یک کف دست (۱۰ * cm۱۰)
- یک واحد از برنج و ماکارونی پخته شده برابر است با نصف لیوان
- یک واحد نان برابر است با ۱ برش نان بربری یا سنگک به اندازه یک کف دست (۱۰ * cm۱۰)

۲ ـ گروه شیر و لبنیات: روزانه ۳ واحد یا بیشتر

- یک واحد از شیر و ماست برابر است با یک لیوان
- یک واحد از پنیر برابر است با ۴۵ـ۳۰ گرم
- یک واحد از کشک برابر است با یک چهارم لیوان
- یک واحد از دوغ برابر است با ۲ لیوان

۳ ـ گروه میوه ها: روزانه ۳ تا ۴ واحد

- ۱واحد میوه برابر است با ۱ عدد میوه متوسط
- برابر است با یک‌دوم تا سه‌چهارم لیوان آب میوه
- برابر است با یک‌چهارم لیوان میوه خشک

۴ ـ گروه سبزی‌ها: روزانه ۴ تا ۵ واحد

- یک واحد سبزی برابر است با ۱ لیوان سبزی خام
- برابر است با نصف لیوان سبزی پخته
- برابر است با یک عدد سیب‌زمینی متوسط

۵- گروه گوشت و جانشین‌های آن روزانه ۲ تا ۳ واحد

- یک واحد گوشت برابر است با ۲ تا ۳ تکه خورشتی (۹۰ـ۶۰ گرم) گوشت قرمز، ماکیان و ماهی پخته شده
- ۳۰ گرم گوشت برابر است با یک عدد تخم مرغ یا نصف لیوان حبوبات پخته یا ۲ قاشق غذاخوری از مغزها (پسته گردو، فندق و )...

مشکلات ناشی از تغذیه ناسالم

۱ ـ کم‌وزنی و لاغری که بیش‌تر ناشی از تصور غلط نوجوانان از تناسب اندام است و به دنبال آن بعضی اقدام به رژیم سخت و خودسرانه می‌کنند که سلامت آینده آنان را به خطر می‌اندازد. بویژه در دختران که دوران مهم بارداری و شیردهی را به دنبال دارند، این مسئله ممکن است باعث قاعدگی نامنظم و یا عدم قاعدگی آنها شود. همچنین در تولید مثل و باروری آنها تداخل کند.

۲ ـ اضافه وزن و چاقی که اغلب در اثر کمی‌تحرک و فعالیت بدنی، استفاده مداوم از تلویزیون و رایانه و نیز رژیم‌های غلط غذایی و مصرف زیاد تنقلات، نوشابه‌ها و غیره است.

۳ ـ کم‌خونی ناشی از فقرآهن که یکی از مشکلات شایع تغذیه‌ای به ویژه در دختران در این سنین است که بر رشد جسمی ذهنی و سیستم ایمنی آنها اثر سوء دارد. کم‌خونی در این دوران در اثر افزایش نیاز (به دلیل رشد)، استفاده از رژیم‌های غذایی فقر غذایی، آلودگی‌های انگلی و آلودگی‌های محیطی (مانند ذرات ریز سرب معلق در هوا) به وجود می‌آید.

۴ ـ بی‌اشتهایی عصبی یا پرخوری عصبی منجر به سوء تغذیه می‌شود و نیاز به اصلاح رفتار خواهد داشت. در کنار آن مشاوره تغذیه‌ای ضروری است.

۵ ـ آکنه (جوش صورت) که مشکل ۸۰٪ نوجوانان است بیشتر تحت تاثیر عوامل هورمونی، استرس، فازهای قاعدگی و ژنتیک رخ می‌دهد. استفاده از مواد غذایی مانند مغزها در بروز آن تاثیر زیادی ندارند. مطالعات نشان داده است که ارتباطی قوی بین دریافت غذا و بروز آکنه وجود ندارد. اما ارتباط آن با کمبود دریافت مواد مغذی مانند ویتامین ای (Vit.E) و روی (Zinc) شناخته شده است.

منبع: http://www.koodakaneh.com

### تغذیه شیرخواران در دو هفته اول ماه نهم

در این زمان می‌توان حبوبات را نیز به سوپ شیرخوار اضافه کرد. به طور معمول تغذیه حبوبات از عدس و ماش که هضم آسان‌تری دارند شروع می‌شود.

در صورت امکان می‌توان جوانه عدس یا ماش را به محتویات سوپ افزود. در مورد سایر حبوبات مثل لوبیا چیتی، لوبیا قرمز و .... بهتر است قبلا آنها را خیسانده سپس پوستشان را جدا کرده و بعد از پختن به سوپ افزود. هر سه روز یکبار می‌توان نوع حبوبات را تغییر داد.

اگر از آرد حبوبات استفاده می‌شود یک قاشق مرباخوری سرصاف کافی است. اضافه کردن کره یا روغن مایع به سوپ به اندازه یک قاشق مرباخوری برای شیرخوارانی که خوب وزن نمی‌گیرند توصیه می‌شود.

دو هفته دوم ماه نهم

در این دو هفته باید میوه را به صورت آب میوه تازه در منزل تهیه کرد. همچنین باید از میوه‌های فصل باشد. در ابتدا و در روز اول، تغذیه شیرخوار را با یک قاشق مرباخوری آب میوه همراه با یک قاشق مرباخوری آب سالم و ساده شروع کرده و کم کم به ۶ قاشق مرباخوری آب میوه خالص در روزهای بعد رسانید. آب میوه را می‌توان روزانه بعد از فرنی یا حریره در ساعت ۱۰ صبح به شیرخوار داد.

برنامه غذایی شیرخوار در اواخر ماه نهم

- صبح: ۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره + نصف زرده تخم مرغ
- ۱۰ صبح: ۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره یا پوره + ۶ قاشق مرباخوری آب میوه فصل .
- ظهر: ۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ + ۲ تا ۴ قاشق مرباخوری ماست .
- عصر : ۳ قاشق مرباخوری پوره یا فرنی و یا حریره .

شب : ۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ + ۲ تا ۴ قاشق مرباخوری ماست .

•توجه: تا یک سالگی استفاده از کیوی، انواع توت (توت سفید، توت فرنگی و تمشک) خربزه، آلبالو و گیلاس به علت ایجاد حساسیت در شیرخوار توصیه نمی‌شود.

منبع: http://www.koodakaneh.com

### تغذیه نوزادان با شیرهای حاوی غلات

یک فوق تخصص گوارش، تغذیه و کبد کودکان، تغذیه نوزادان با شیرهای حاوی غلات به ویژه گندم، جو، جوی دو سر و جوی چاک‌دار به بیماری سلیاک و دیابت منجر خواهد شد.

دکتر احمد خداداد در گفت‌وگو با خبرنگار «بهداشت و درمان» خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، گفت:

نوزادانی که زود هنگام با شیر گاو و یا ترکیبات چهار دسته‌ای غلات که دارای گلوتن هستند تغذیه می‌شوند به بیماریهایی از قبیل اینتروپاتی گلوتن و به ویژه سلیاک دچار می‌شوند. وی تصریح کرد: حدود ۱۵ درصد از نوزادانی که مبتلا به سلیاک هستند به دیابت نیز دچار می‌شوند، بنابراین شروع زودرس غلات به ویژه گندم، جو، جوی دو سر و چاک دار در تغذیه کودکان ترکیبات برنج و شیر و آهن و پروتئین‌های مختلف است و کمتر از ترکیبات گندم برای تغذیه نوزادان استفاده می‌کنند.

این فوق تخصص تصریح کرد: غذای آماده‌ای که در کشور ما برای تغذیه نوزادان استفاده می‌شود سرلاک است اما توصیه می‌شود که تا شش ماهگی نوزادان تنها با شیر مادر تغذیه شوند و بعد از ۶ ماهگی نیز علاوه بر سوپ و غذاهای خانگی و محلی از سرلاک‌های آماده برنج به جای سرلاک گندم برای تغذیه نوزادان استفاده شود.

وی با بیان این‌که مصرف سرلاک برنج احتمال بروز دیابت را در این گروه سنی افزایش می‌دهد، افزود: برای مثال مصرف سرلاک گندم پادتن خاصی را در بدن نوزادان تولید می‌کند که به سلول‌های سازنده انسولین در پانکراس حمله ور شده و با تخریب این سلول‌ها دیابت نوع اول را پدید می‌آورند.

دکتر خداداد گفت: در حال حاضر در اروپای شمالی، سریال A یعنی غذاهای آماده‌ای که به خصوص در ۶ ماه به نوزاد می‌دهند دارای برای نوزادان در سال اول تولد از بروز بیماری اینتروپاتی جلوگیری می‌کند در نتیجه دیابت هم در این کودکان کمتر اتفاق می‌افتد لذا توصیه می‌شود مصرف گندم در غذاهای آماده یا شیرهای حاوی گندم در نوزادان قطع شود.

منبع: http://www.koodakaneh.com

### تغذیه نوزادان در ماه نهم تا یک سالگی

در ماه نهم و دهم، می‌توان برخی مواد مثل خرما، حبوبات، میوه‌هائی مثل موز، گلابی، سیب رنده شده، بیسکویت و... را برای کودک شروع کرد.

برای اینکه حبوبات در شیرخوار ایجاد نفخ نکنند، بهتر است ?? ساعت در آب خیس شوند و قبل از پخت آب آنها دور ریخته شود. بعد آنها را به تنهایی پخت و سپس به سوپ کودک اضافه کرد. هنگامی که غذا به کودک داده می‌شود هم باید حبوبات با ته قاشق له شوند. تا این زمان کودک با انواع مواد غذایی آشنا شده است و از این به بعد فقط شکل مصرف غذاها تغییر می‌کند، به طوری که شیرخوار توانایی خوردن غذاهایی مثل کته نرم را هم پیدا می‌کند و از این به بعد می‌توان از غذاهایی مثل شویدپلو با مرغ، کته ماهیچه ماکارونی هم برای او استفاده کرد. در این دوره به جای آب‌میوه می‌توان از خود میوه ها هم استفاده کرد. مثلا از یک قاشق مرباخوری هلو، سیب موز و... شروع کرد و به سه قاشق مرباخوری رساند.

میوه مورد نظر باید کاملا رسیده و شسته شده باشد و بعد از جدا کردن پوست و هسته، نرم کردن آن با پشت قاشق و یا رنده کردن از آن استفاده کرد. در اواخر هفته دوم این ماه خرمای رسیده که پوست و هسته‌تان جدا شده باشد، بعد از غذا به عنوان دسر قابل استفاده است. در این ماه کم‌کم باید شیرخوار را با غذاهایی که می‌تواند با دست خود بردارد و به دهان ببرد آشنا کرد و مثلا نان، بیسکویت، ماکارونی و تکه‌هایی از سیب‌زمینی یا هویج پخته شده یا کوفته قلقلی را در بشقاب جلوی او گذاشت تا خودش بردارد و به دهان ببرد. با این کار کودک کم‌کم عمل گاز زدن و جویدن را هم یاد خواهد گرفت.

آش حبوبات

?گوشت چرخ کرده گوسفند / ??گرم( ? قاشق غذاخوری)

?لوبیا و عدس و / ?? ... گرم( ? قاشق غذاخوری)

?برنج / ?? گرم( ? قاشق غذاخوری)

?پیاز / ? گرم ( یک چهارم پیاز کوچک)

?سبزی (جعفری، شوید، گشنیز / ?) گرم ? قاشق غذاخوری خرد شده

?کره / ? گرم (نصف قاشق مرباخوری)

طرز تهیه:

لوبیا و عدس را که قبلا خیس کرده‌اید با گوشت و پیاز کاملا بپزید. بعد برنج و سبزی را اضافه کنید تا برنج لعاب بیندازد. در انتها هم کره را اضافه کنید. در صورت تمایل می‌توان یک قاشق ماست هم به غذا اضافه کرد.

حلیم گوشت و برنج

?گوشت گوسفند یا مرغ/ ?? گرم

?برنج / ? قاشق غذاخوری

?پیاز / یک چهارم پیاز کوچک

?کره /? قاشق مرباخوری پر

طرز تهیه :

ابتدا گوشت را با پیاز بپزید، بعد از پخته شدن آن، برنج را اضافه کنید تا کاملا بپزد و له شود و آب غذا کم شود. بعد از آن غذا را با گوشت‌کوب له کرده و کره را به آن اضافه کنید.

آش گندم

?گندم پرک / ? قاشق غذاخوری

?عدس و لوبیا سفید /?قاشق غذاخوری

?گوشت / ?? گرم پیاز / یک چهارم پیاز کوچک کره / نصف قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

عدس و لوبیا سفید را که قبلا خیس کرده‌اید با گندم پرک و گوشت و پیاز بپزید تا حبوبات و گوشت کاملا پخته و لعاب بیندازد و در انتها کره را اضافه کنید.

در ماه‌های یازدهم و دوازدهم مثل ماه قبل باید ابتدا شیر مادر و بعد غذای کمکی به کودک داده شود. تنوع غذا هم باید در تهیه سوپ یا کته یا پوره رعایت شود. با توجه به اشتهای کودک می‌توان به مقدار غذای هر وعده او اضافه کرد. البته توصیه می‌شود.
که هنوز هم از دادن غذاهای سفره خانواده به علت داشتن نمک و چاشنی اجتناب شود ولی از پایان یازده ماهگی می‌توان کم‌کم کودک را به غذای خانواده عادت داد.

بعد از پایان یازده ماهگی مصرف انواع میوه‌ها و همچنین ماهی هم برای کودک توصیه می‌شود که البته باید با دقت تیغ‌های ماهی گرفته شده باشد. چنانچه شیرخوار، از شیر مادر استفاده نمی‌کند بعد از یک سالگی می‌توان برای او از شیر پاستوریزه جوشیده استفاده کرد.

مواد غذایی که زیر یک سال مصرف آنها ممنوع است

?مواد غذایی که ممکن است باعث ایجاد حساسیت در کودک شوند. مثلا شیرگاو، سفیده تخم‌مرغ، انواع توت، کیوی، آلبالو، گیلاس، خربزه و بادام زمینی. اگر شیرگاو در تهیه فرنی استفاده شود، به علت اینکه جوشانده می‌شود، مقدار مواد آلرژن آن کمتر می‌شود و باعث ایجاد حساسیت نمی‌شود.

?برخی مواد که خطر ایجاد خفگی در کودک ایجاد می‌کنند مثل دانه کشمش و انگور ذرت، آجیل و تکه‌های گوشت و سبزی‌هایی مثل هویج.

?موادی مثل چای پررنگ که می‌توانند باعث بی‌قراری کودک شوند.

?عسل، چون می‌تواند باعث مسمومیت شود ولی استفاده از نوع پاستوریزه آن مشکلی ایجاد نمی‌کند.

بعد از پایان دوازده ماهگی، کودک می‌تواند از تمام مواد غذایی استفاده کند. در این سنین، غذا، منبع اصلی تامین انرژی در کودک است و شیر نقش کمکی دارد بنابراین باید حتما اول غذا به کودک داده شود و بعد شیر.

برای اینکه عادت‌های غذایی بچه‌ها درست شکل بگیرد باید از همان زمان شروع تغذیه تکمیلی، نکاتی را رعایت کرد تا کودکان به اصطلاح بد غذا نشوند:

?کودک باید در زمان خوردن غذا در وضعیت راحتی قرار گیرد و غذا نزدیک او باشد. این کار باعث می‌شود کودک به راحتی و بدون اینکه تحت فشار قرار بگیرد، غذا بخورد و ریخت‌وپاش و کمتر شود.

?بشقاب و لوازم غذا خوردن کودک از جنس نشکن باشد. چون در صورت شکستن ظرف ممکن است کودک احساس یاس کند و یا والدین عصبانی شوند.

?قاشق نباید زیاد گرد باشد و لیوان به اندازه‌ای باشد که کودک راحت آن را در دست بگیرد.

?رنگ مواد غذایی می‌تواند در اشتهای کودک و علاقه او به غذا تاثیر بگذارد. خوردن غذاهایی با رنگ سبز، نارنجی و زرد برای کودکان جالب است. برای این کار می‌توان از سبزیجات و هویج استفاده کرد.

?باید هنگام صرف غذا به اندازه کافی به کودک وقت داد و از شتاب و عجله در هنگام غذا خوردن پرهیز کرد.

?باید بی علاقه‌گی کودک نسبت به یک ماده غذایی را پذیرفت و با یک ماده خوراکی دیگر آن را جایگزین کرد و سپس یک هفته تا ?? روز بعد مجددا آن را امتحان کرد.

?غذا خوردن در یک ساعت معین می‌تواند سبب تحریک اشتهای کودک شود. خستگی کودک مهم‌ترین عامل از بین بردن اشتهای اوست. بهتر است غذا زمان خواب آلودگی به کودک داده نشود و بعد از استراحت این کار انجام شود.

?کودک در محیط آرام بهتر غذا می‌خورد. مشاجره، بلندن کردن صدای رادیو و تلویزیون و رفت وآمد زیاد حواس را پرت کرده و تمایل او را به غذا کم می‌کند.

?دادن غذای یکنواخت و تکراری سبب بیزاری کودک می‌شود. حتی اگر غذای مورد علاقه کودک، پشت‌سر هم و تکراری به او داده شود، او از خوردن آن امتناع خواهد کرد.

?هنگامی که رفتار کودک غلط است بایـد عکس‌العمل ثابت نشان داد. مثلا اگر بشـقاب یا قاشق را پرت کرد نباید گاهی خندید و گاهی تنبیه کرد. بلکه بایـد رفتاری را در پیش گرفت که کودک احساس کنـد کار خوبی انجام نداده. در صورتی که کودک مایل است با دست غذا بخورد نباید ممانعت شود و برای تقویت احساس اسـتقلال یک قاشق به دست کودک داد و با قاشق دیگری به او غذا داد.

منبع: روزنامه سلامت

## تغذیه کودک در دوران بیماری ونقاهت

در دوران بیمـاری برای اینکه بـدن بتوانـد بـا عوامل بیماری زا مقابله کنـد نیاز به انرژی ;ومواد مغـذی بیشتری دارد . از طرف دیگر چون کودک در حال رشد است باید غذای کافی مصرف کند تا همزمان رشد بدن او نیز تامین شود . پس در مجموع ، کودک در دوران بیمـاری نیـاز به انرژی ومـواد مغـذی بیشـتری دارد . معمولاـ "به دلیـل بیمـاری اشـتهای کودک کم می شود وبعلت اسـهال ، اسـتفراغ یـا تب ، مواد غـذایی راهم از دست می دهـد . پس از یک طرف نیاز به مواد مغـذی وانرژی زیاد .از طرفی دریافت آن کم می شود ، چنانچه به تغـذیه کودک در این دوران توجه نشود نه تنها وزن او افزیش نمی یابد ، که دچار توقف یا کندی رشدهم می شود وبه دنبال آن دچار سوء تغذیه می گردد، بنابرین اگر تغذیه کودک در طی بیماری مناسب باشد هم سریعتر بهبود پیدا می کند وهم کمتر وزن از دست می دهد .

نکاتی که باید هنگام غذا دادن به کودک بیمار به آن توجه کرد :

قبل از غذا دادن به کودک دستها وصورت اورا بشویید زیرا این کار به کودک احساس آرامش می دهد .

غذا دادن به کودک بیمار مشکل وخسته کننده است وباید سعی کنید با صبر وحوصله زیاد به کودک غذا بدهید .

طی بیماری همواره کودک را تشویق به غذا خوردن کنید .

حتی اگر کودک مقدارکمی غذا بخورد بهتر از آن است که چیزی نخورد .

در حالتی که کودک خواب آلود است به او غذا ندهید .

از غذاهایی که کودک در حالت سلامت ، به آنها علاقه داشته بیشتر تهیه کنید .

غذاهایی که نرم هستند وخوردن آنها نیاز به جویدن ندارد مثل سوپ ، پوره یا فرنی به کودک بدهید .

برای نرم کردن غذا از کمی شیر یا روغن میع استفاده کنید .

کودک را مجبور به خوردن غذا نکنید چون ممکن است باعث حالت تهوع او گردیده ویا غذا وارد مجاری تنفسی کودک شود .

در صورت گرفتگی بینی کودک ، قبل از غذا دادن ، ابتدا بینی او را تمیز کنید

در هنگام بیماری به کودک غذای بیشتری نسبت به قبل بدهید ، برای ین کار باید دفعات وعده غذایی را افزیش دهید .

برای تغذیه کودکی که دچار اسهال است چه باید کرد ؟

وقتی کودک مبتلاـ به اسـهال می شود میزان ودفعـات اجابت مزاج او افزیش می یابـد . به خصوص دفع آب ، سـدیم وپتاسـیم بـدن بسیار زیاد می شود بنابراین برای جلوگیری از خطر کم آبی ومرگ کودکان بایـد آب و مایعات وغذای بیشتری به کودک بدهیم . برخی تصور می کنند که غذا خوردن برای کودک مبتلا به اسـهال ضرر دارد در صورتی که اگر غذا به مقدار کم و در دفعات زیاد به کودک داده شود به هر حال مقـداری از آن جـذب می شود وکم کم دفعات اجابت مزاج او کمتر خواهـد شـد . دادن غذا باعث می شود که کودک سریعتر بهبود پیدا کند .

چه غذاهایی بری کودک مبتلا به اسهال مناسب است ؟

در هنگـام اسـهال بایـد دفعـات شـیر دهی به کودکی که با شـیر مادر تغـذیه می شود را افزیش داد . به کودکان بالاتر از ? ماه دادن غذاهایی مثل سوپ وآش ساده مفید است . همچنین برای جبران آب از دست رفته به کودک مبتلا به اسـهال میعات مثل آب ، چای کمرنگ وکم شـیرینی ، دوغ وORS بدهیـد . علاوه برغـذاهای آبکی غذاهای دیگر مثل کته نرم با گوشت ماهیچه یا مرغ مناسـب هستند . به کودک نباید نوشابه وآب میوه صنعتی بدهید چون ، اسهال کودک بدتر می شود . از غذاهایی که پتاسیم دارند مثل موز و اسـفناج بیشتر اسـتفاده کنیـد ( مصـرف اسـفناج برای کودکـان از یک سالگی به بعـد توصـیه می شود ) . وقتی به کودک مبتلا به اسـهال غذا می دهید دفعات مزاج او افزیش می یابد وبرخی تصور می کنند که غذا خوردن برای کودک مبتلا به اسـهال ضرر دارد در صورتیکه اگر غذا به مقدارکم ودفعات زیاد به کودک داده شود جذب غذا بهتر خواهد بود .

اهمیت تغذیه کودک در دوران نقاهت :

دوران نقاهت زمانی شروع می شود که علیم بیماری به تدریج از بین رفته وبیمار رو به بهبودی می رود . برخلاف دوران بیماری که کودک بسـیار بی اشـتها است ، در دوران نقاهت ، بطور واضح اشـتهای او بیشتر می شود . این زمان بهترین فرصت برای جبران وزن از دست رفته کودک در دوران بیماری است . باید حتما "از این فرصت استفاده کرد وبه او غذای بیشتری بدهید .

بخاطر داشته باشید که در دوره نقاهت :

تعداد وعده های غذی کودک را بیشتر کنید ( به جی ? وعده ? ،وعده غذا به کودک بدهید )

در هر وعده غذا ، نسبت به قبل مقدار غذای بیشتری به کودک بدهید .

غذای کودک را نسبت به قبل مقوی تر تهیه کنید . انرژی غذی کودک را می توانید با افزودن یک قاشق مرباخوری کره یا روغن ، افزیش دهید

## عمر بیشتر با مصرف غذای کمتر

محققان دانشگاه تگزاس در بررسی های خود دریافتند که مصرف غذای کمتر به معنای کاهش تقلیل یا افزایش یکی از مواد غذایی برای مثال پروتیین، یا چربی نیست، بلکه به شکل کلی کاهش غذا موجب کاهش فشار به دستگاه های مختلف بدن می شود و طول عمر سلول ها و بدن را افزایش می دهد.

کارشـناسان توصیه می کنند که هنگام گرسنگی حتما از غذاهای طبیعی؛ مانند: میوه ها و سبزیجات که آب فراوان دارند نیز استفاده شود تا سلامت بدن و طولانی شدن عمر را به دست آورید.(۱)

پی نوشت ها:

۱. روزنامه اطلاعات، ضمیمه، ۱۳۸۶/۶/۲۵.

منبع: مجله نامه ی جامعه

## تأثیر تغذیه بر جسم و جان با توجه به برخی آداب آن ۱

نویسنده:رزیتا نعمتی

غذا و پی آمدهای آن بر جسم وجان

حضـرت علی علیه السـلام فرمود: «اقلل طعاما تقلل سـقاما؛ خوراکی را کم کن تا بیماری را کم کنی.»(۱) در دین مبین اسلام، بارها پرخـوری و زیـاده روی در خوردن و آشامیـدن نکوهش شـده است. زیـاده روی در خواب و خوراک، از کمبود آن زیـان بخش تر است؛ زیرا اسـید استیـک موجود در مواد غـذایی، در کبـد، کلسـترول تولیـد می کنـد و بـا فرسـتادن کلسـترول به خون، هر چه بیشتر بخوریم، کلسترول بیشتری تولید می شود. این مسـئله سـبب آزردگی رگ هایی است که شادابی و عمر آدمی به آنها بسـتگی دارد. جمله معروفی است که: هر خوراکی کمش دوا، اندازه اش غذا، و زیادش بلاست. در قرآن کریم اسراف در خوردن و آشامیدن، به طور مطلق نهی شده و حتی برای عسل یا انگور باآنکه بارها ستوده شده اند، استثنایی وجود ندارد. در بدن انسان غده های کوچکی هست که کم کاری یا پرکاری آنها، بر رفتارهای وی اثر می گذارد. برای مثال، خوب کار نکردن غده تیروئید گاه شخص را کودن و خمود می کنـد و او را به گوشه نشـینی وامی دارد. بـدین ترتیب، در تکـالیف دینی و پـاکیزگی خود سـستی می ورزد. غـذا تـأثیر انکارناپـذیری بر روی شخصـیت درونی انسـان دارد. دلیـل خلق وخوی هیتلر را کارشـناسان تغـذیه و روان پزشـکان، زیاده روی در خوردن شیرینی جات دانسته اند. و بارها از علاقه بی اندازه او به شیرینی سخن گفته اند. رژیم قندی، ذخیره ویتامین های گروه B را از بین می برد و با نابودی عناصـر آرام بخش اعصاب، ستیزه خویی و هیجان های ناخوشاینـد را در شـخص پدید می آورد. همچنین کودکی که همواره با غذای نجس و حرام تغذیه می کند، این گونه غذاها در اخلاق و صـفات او اثر بدی می گذارد. به باور برخی پزشـکان، علت و ریشه نادانی وکم فهمی، در نوع تغذیه فرد نهان است. علی علیه السلام در کلامی راه گشا فرمود: « قله الغذاء اکرم للنفس؛ کم خوردن غـذا، برای نفس انسانی گرامی تر است.»(۲) هم اکنون، علم پزشـکی به ۲۲ مورد از ناهمـاهنگی های مغزی پی برده که ریشه و عامل اصـلی آن، در تبدیل و اسـتحاله غیرعادی مواد غذایی نهفته است. در قرآن کریم نیز آنجا که همسر ابراهیم به فرشـتگان گفت: « نازا هسـتم، سـخن از خوردن گوشت بریان شده گوساله به میان آمده است. این مسئله، هنوز به بررسی و پژوهش فراوان احتیاج دارد. با توجه به این سخن، شاید روزی دانشمندان تغذیه بتوانند از کودکان عادی، مردانی بزرگ بسازند، همان گونه که زنبورهای عسل از یک تخم، به کمک غذاهای مخصوصی که خود می شناسند، ملکه کندو را پرورش می دهند.

۱.

اندرون از طعام خالی دار

تا در او نور معرفت بینی

تهی از حکمتی به علت آن

که پری از طعام تا بینی

۲- به کمـک غـذای منـاسب، پـاکیزه و حلاـل، هم می تـوان جسم را درست پرورش داد و هم عقـل و روح را به رشـد منـاسب آن رساند.

چگونگی اثر پذیری روح و دل انسان از خوراک

حضـرت علی علیه السـلام می فرماید: «من اقل اکله صـفی فکره؛ کسی که خوراکش اندک باشد، فکر و اندیشه اش پاک شود »(۳) این روایت زیبا یادآور آن است که عواطف انسان در حالت گرسـنگی، انـدک، رقیق تر و هوش و حواس او بیدارتر است. در واقع، یکی از عـواملی که رشـد فکری را متوقف می کنـد، زیـاده روی در تغـذیه است. اگر بیش از انـدازه مواد غـذایی وارد معـده شود، ترشـحات بسـیار همراه با تعداد زیادی گلبول سـفید، از دیواره های معده، برای هضم غذا به معده سـرازیر می شوند. در نتیجه، خون بیشتری در دستگاه هاضمه جریان می یابد. بدین ترتیب، دستگاه کنترل خون از سهم خون رسانی به مغز می کاهد و اکسیژن و مواد غـذایی کمتری به مغز می رسـد و این گونه از قـدرت خلاـقه و حس ابتکـار و درک مطـالب کاسـته می شود. بیمـاری هی «پسـیکو سوماتیـک » که در پی نـاراحتی های روحی پدیـد می آیـد، با توجه به نوع مواد غـذایی مصرفی ایجاد می شود. اسـلام در ۱۴ قرن پیش، به ارتباط نماز با غذا و بهداشت بدن و لباس و تغذیه و تمرکز قوای دماغی اشاره کرده است.

لقمـان حکیم به پسـرش فرمـود: « بـا پرخوری، فکر به خواب می رود و زبـان حکمت گنـگ می شود و اعضـا از انجـام دادن وظیفه

عبادتی خود بازمی مانـد.»(۴) دربـاره موریـانه نوشـته انـدکه چون به کمبود نفرات در یکی از قسـمت هـا مثـل (انبـاردار – سـرباز و نظـافتچی ) برمی خـورد، بـا دادن غـذای مخصـوص، همـان نوع ویژه از نفرات موردنظر را به وجود می آورد. امروزه نیز این فرضـیه مطرح است که آیا بشر می توانـد با نوع غـذا، فرزنـدانی هشیارتر و باایمان پرورش دهد یا نه. البته در اسـلام، این موضوع به اثبات رسیده است که انسان می تواند، با انتخاب غذای حلال و منزه، ویژگی های شخصیتی دلخواه را در فرزندان خود ایجاد کند.

گر تو این انبان ز نان خالی کنی

پر ز گوهرهای اجلالی کنی

مولوی

سبب سفارش اسلام به بعضی خوراکی ها

در قرآن کریم از خرما و انگور به عنوان رزق نیکو نام برده شـده است. غذاهایی مثل خرما و کشـمش قند خون را فوری به بدن می رسانـد و بـا تـأمین گلوکز سـلولهای مغز، عواطف انسان را تحریک می کنـد. بـدین گونه، انسان بـدون تحمل حجم زیاد از غـذا در معـده، به انرژی لازم دست می یابـد. همچنین خداونـد در قرآن وقتی از خوردنی هـای خـام نـام می برد، آن را منحصـر به انسان و حیوان می داند و شـگفت انگیز این است که نام آدمی را پیش از حیوان می آورد و او را برای خام خواری مقدم بر حیوان و سزاوار تر می داند. ب

در قرآن کریم در این باره می خوانیم:

سپس زمین را به نیکی برشـکافته ایم و در آن دانه ها رویانیده ایم. نیز انگور و سبزی ها و درخت زیتون و خرما بوسـتان های انبوه و میوه و علف برای برخورداری شـما و چارپایانتان. در اهمیت غـذای خام یا گیاهی همین بس که در برابر ده ها غذای گیاهی ای که در قرآن نامشان می رود، تنها به تعداد کمی طعام پخته بسنده می شود (۵)

اینکه در آیه های قرآن و روایت های اهل بیت علیهم السـلام نام برخی از خوراکیها به ویژه غذاهای خام آورده شده، عنایت اسـلام به این گونه خوراکی ها را می رساند و اینکه این شکل از غذاها برای بدن انسان سودمند هستند.

توصیه به برخی آداب تغذیه

در دین اسـلام، درباره جویـدن کامل غـذا دسـتور آمـده و به کنایه و اشاره بـدان توجه شـده است. مولای متقیان حضـرت علی علیه السلام به فرزند گرامی اش امام حسن علیه السلام فرمود:

می خواهی چند چیز تو را بیاموزم که از طب بی نیاز شوی ؟ عرض کرد: بفرمایید. فرمود: بر غذا منشـین، مگر گرسـنه باشی؛ از غذا برنخیز، مگر اشـتهایی باقی باشـد و در جویدن غذا مراقبت کن و غذا را به طور کامل بجو!(۶) امروزه ثابت شده است که با جویدن هر چه بیشتر غذا، پروتئین های بیشتری به اسید های آمینه تبدیل و با شدت بیشتری جذب می شوند. بنابراین، کسانی که خوب نمی جوند، حتی اگر به مقدار متعادل غذا خورده باشـند، بدنشان همیشه در حال گرسنگی به سر می برد. حال آنکه با کمتر از این مقدار مواد غـذایی نیز البته با خوب جویـدن می توان انرژی لازم بدن را تأمین کرد. جویدن، آسان ترین و ارزانترین راه ضد عفونی کردن و سبب شـادابی و زنـدگانی دراز است. داروهـایی که امروزه برای نـابودی میکروب هـا به کـار می رود، «آنتی بیوتیک » نام دارد، مانند: پنی سـیلین و آموکسـی سیلین. به تازگی پژوهشگران موفق شده اند، همین مواد را در بزاق انسان پیدا کنند که هنگام جویدن غذا، با غذا عجین می شود. مقداری «سولفور سـیانور دوپتاسـیوم » برای ضد عفونی کردن مواد غذایی در بزاق انسان وجود دارد که اگر مواد غذایی به خوبی جویده شوند، بدن انسان در برابر بسیاری از بیماریها در امان خواهد ماند.(۷)

پرخوری، سرچشمه بیماری ها و خوب جویدن، مانع از پرخوری است.

خوب نجویـدن غـذاها، نوعی اسـراف است که زودتر از هر اسـرافی، نتیجه ویران گری جسـمی و روحی خود را بر انسـان نشـان می دهد.

پی نوشتها:.

۱- ابـن تمیمی آمـدی، غررالحکم و دررالکلم، به قلم: محلاـتی، ج ۱، ص ۸۵. بخشـی از مقالاـت ارسالی این ماه برداشتی از کتاب تغذیه در اسلام، حمید یزدیا است و پژوهش ها وتجربه های مطالعاتی گذشته من در دانشگاه شیراز.

۲- همان، ج ۱، ص ۸۵.

۳- همان.

۴- محمد محمدی ری شهری، حکم لقمان، ص ۹۵.

۵- همان، ص ۸۷.

۶- شیخ صدوق، خصال، ج ۲، ص ۱۸۷.

۷- شیخ صدوق، خصال، ج ۲، ص ۱۸۷.

منبع: ماهنامه طوبی

## تغذیه سالم

نویسنده: سوده رازقی

داشـتن برنامه ی غذایی سالم، ایده آل همه ی ماست، و آگاهی از اصول تغذیه ی سالم، کلید کار است. آشنایی با این اصول ؛ ابزار لازم برای کنترل وزن را در ا ختیار قرار می دهد، احساس سالم زیسـتن را تقویت می کند و نگرش ما را نسبت به غذاها تصحیح می نماید.

اصول اول:

غـذای مصـرف شـده در بـدن به گلوکز تبـدیل می گردد و آن گاه به عنوان سوخت برای تولیـد انرژی ذخیره می شود. محدوده ی تغییرات سـطح گلوکز خون بسـیار باریک است. حفظ سـطح گلوکز در این محدوده بر عهده ی هورمون هایی است که در صورت گذشـتن سـطح گلوکز از حـد معین ، آن را به انبارهای گلوکز هدایت می کند تا در صورت کاهش سـطح گلوکز آن را از مخازن رها سازد و به مصرف برساند.

گلوکز به شـکل ماده ای به نام گلیکوژن در کبد و عضلات ذخیره می شود و در صورتی که ذخایر گلیکوژن پر باشد، گلوکز خون افزایش می یابـد. در این حـال هورمـونی به نـام انسـولین رهـا شـده و گلـوکز اضافی را به صورت چربی ، ذخیره می کنـد. در واقع انسولین منجر به اضـافه شـدن چربی بـدن می گردد و در نتیجه جلوی شکسـته شـدن چربی گرفته می شود و بـا افزایش چربی، بـدن چاق می شود. البته انسولین هورمون ضروری برای استفاده بدن از گلوکز است.

از مطالب یاد شده می توان نتیجه گرفت که درصورت مصرف غذاهایی که سطح گلوکز خون را در مدت زمان کوتاه ، بسیار بالا می برنـد، یا غـذاهایی که باعث رها شدن گلوکز از ذخایر آن می شوند، روند پر شدن ذخایر گلوکز تسریع می شود. از آن جا که نقش انسولین انبار سازی گلوکز و تسـهیل رونـد تبـدیل آن به چربی است، برای جلوگیری از تجمع چربی در بـدن باید میزان تولید انسولین محـدود گردد. راه چاره در مصرف غـذاهایی است که مسیر پیچیـده تری در تبـدیل شدن به گلوکز دارند و جلوی ترشـح بیش از حد انسولین را می گیرند. البته بایدتوجه داشت که دریافت غذا به گونه ای باشدکه باعث کاهش بیش از حد سطح انسولین نگردد.

موضوع دیگر حایز اهمیت؛ میزان سرعت تبـدیل غـذاها به گلوکز در بـدن است. گروه غذاهایی که به سرعت به گلوکز تبدیل می شود، منجر به افزایش تولیـد انسولین می گردد، و غذاهایی که به آهسـتگی به گلوکز تبدیل می شود افزایش ناگهانی سـطح گلوکز را به دنبال ندارد.

عوامـل تـأثیر گـذار بر افزایش سـطح گلوکز و میزان ترشـح انسولین و در نتیجه افزایش ذخـایر چربی عبـارت است از: قنـد و شکر، کربوهیدرات ساده، استرس، سیگار و قهوه.

مواد غـذایی حافظ سـطح گلوکز در محـدوده ی مناسب و پایین نگه دارنده ی میزان تولید انسولین؛ پروتئین ها و کربوهیدرات های پیچیده هستند.

شکسـتن پروتئین و تبدیل آن به گلوکز بسیار دشوار است، به آن دلیل که مدت زمان لازم برای شکستن پروتئین به گلوکز طولانی تر از سایر مواد می باشد که این امر موجب یک نواخت ماندن سطح گلوکز در بدن می گردد.

کربوهیدرات پیچیده نیز به دلیل سرشار بودن از فیبر دیرتر شکسته می شود.

نتیجه ی سخن:

در صورت دریافت ترکیبی از مواد غـذایی حاوی پروتئین و کربوهیـدرات پیچیـده به نسبت های مناسب، بـدن غـذای دریافتی را به آهسـتگی به گلوکز تبـدیل می کنـد و مـانع از افزایش ناگهانی گلوکز خون می شود. یک نواخت شـدن میزان گلوکز خون مانع از افزایش ناگهانی انسولین می گردد و در پی آن ذخیره سازی مواد غذایی به صورت چربی، کاهش می یابد.

این نوشتار را با معرفی غذاهای حاوی پروتئین و گلیکوژن پیچیده و نیز بررسی سرعت تبدیل غذاهای مختلف به گلوکز پی خواهیم گرفت.

منبع: نشریه جامعه الزهرا (علیهاالسلام)

## ۹ عادت غذایی غلط

نویسنده: دکتر توکلی –مهندس رحیم

در زنـدگی ماشـینی و کم تحرک امروز ، توجه به تغـذیه به عنوان یکی از ارکان مهم سـلامتی با مشـکل مواجه شده است. به همین دلیل مشکلات تغذیه ای هم در کشورهای پیشرفته و هم در کشورهای در حال توسعه رو به افزایش است.

از سوی دیگر بسـیاری از عادات غذایی خوب پیشـینیان ما که مبتنی بر دسـتورات دینی هسـتند ، به فراموشـی سپرده و عادات غذایی غلط جایگزین آنها شده اند . هدف از بیان مطالب زیر افزایش اطلاعات و آگاهی خوانندگان عزیز و تغییر در دیدگاه و نگرش آنها به منظور شـناخت عادات غذایی غلط و اصلاح آنها به صورت اختیاری و داوطلبانه می باشد ، زیرا ما بر این باوریم که دانستن بدون خواسـتن هرگز توانسـتن به بـار نمی آورد. تعـدادی از عـادات غـذایی غلـط که بایـد برای داشـتن جسـمی سالم و روحیه شاداب در اصلاح آنها بکوشیم عبارتند از :

نخوردن صبحانه

نخوردن صـبحانه یک اشـتباه بزرگ محسوب می شود . صـبحانه سالم نه تنها باعث افزایش انرژی و باز شـدن فکر و ذهن می شود، بلکه موجب انتخاب و مصـرف مناسب وعده های غذایی دیگر در ادامه روز توسط شما خواهد شد. همچنین خوردن صبحانه ممکن است به شـما در مصـرف کمتر کالری در ادامه روز کمک کند . یک تحقیق دانشگاهی نشان داده که مصرف مقدار کاری مشخص در ابتـدای روز ، اثر سـیر کننـدگی بیشتری نسبت به مصـرف همـان مقـدار کـالری در سـاعت های دیگر خواهـد داشت که این امر مـوجب کـاهش مجموع کـالری مصـرفی در روز می شود. به خـاطر داشـته باشـید که صـرف صـبحانه منـاسب و کامـل ، احتمـال به

کارگیری عادات نادرست غذایی را در وعده های دیگر کاهش می دهد.

غذا خوردن پیش از خواب

یکی از توصیه های مهم دین مبین اسلام و متخصصین تغذیه اجتناب از خوردن غذا پیش ازخواب است . تحقیقات نشان داده اند که خوردن غذا ۲-۱ ساعت پیش از خواب ( بویژه غذاهای چرب و ادویه دار) منجر به بدخوابی ، کسالت ، خستگی و کوفتگی در روز بعد خواهد شد . خوردن غذاهای چرب پیش از خواب سبب کند شدن تخلیه معده و تشدید سوء هاضمه و مصرف غذاهای ادویه دار منجر به صدمات و سوزش های قلبی و ناراحتی گوارش خواهد شد. بنابر این سعی کنید حداقل ۳ تا ۴ ساعت قبل از خواب اقدام به خوردن غذا نمایید و چنانچه پیش از خواب احساس گرسنگی کردید مقداری میوه تازه مصرف کنید.

پر خوری

پیامبر اکرم (ص) فرموده اند از پرخوری بپرهیزید زیرا مادر همه بیماری هاست . و امیرالمؤمنین علی (ع) فرموده اند قبل از سیر شدن کامل از سفره کنار روید . امروزه نیز به خوبی ثابت شده است که پر خوری موجب بروز افزایش وزن و چاقی می شود و خود منشأ بروز بسیاری از بیماری ها نظیر دیابت و سکته های قلبی و عروقی است. به شما توصیه می نماییم که از پر خوری بویژه در وعده شام بپرهیزید و وعده های غذایی خود را به جای ۳ وعده پر حجم به ۵ یا ۶ وعده کم حجم تر تقسیم کنید. خوردن غذاهای سالم و کم حجم حاوی کربوهیدرات های کمپلکس و پروتئین در طول روز نه تنها اشتهای شما را کنترل می کند، بلکه احتمال پرخوری را نیز کاهش خواهد داد . تعداد وعده های غذایی همچنین باعث سوختن مقدار بیشتری کالری می شود ، چرا که متابولیسم بدن همواره به فعالیت می پردازد .

گرسنه ماندن

بر خلاف تصور همگان ، گرسنگی خود باعث افزایش وزن بدن به دلیل ذخیره سازی چربی می شود. هنگامی که برای مدتی طولانی غذا نمی خورید ، بدن شما به دلیل محروم ماندن از مواد غذایی دچار آشفتگی می شود و هنگامی که دوباره شروع به خوردن غذا می کنید، بدن شما به طور فیزیولوژیک کالری مصرفی را به چربی تبدیل می نماید. اگر هدف شما از گرسنگی کشیدن کاهش وزن است باید در برنامه رژیم خود تجدیدنظر کنید و به جای گرسنگی ، یک برنامه مناسب ورزشی روزانه برای خود تعیین نمایید و بیشتر از میوه ها ، سبزیجات ، حبوبات ، گوشت های کم چرب و ماهی استفاده کنید . بهترین روش کاهش وزن تمرینات مرتب و رژیم غذایی مناسب است ، نه محروم کردن بدن از مواد مغذی مورد نیاز آن هم به مدت طولانی.

انجام کاری دیگر به همراه غذا خوردن

تحقیقات نشان داده اند که پرداختن به کاری دیگر همزمان با غذا خوردن ، منجر به پر خوری و در نتیجه افزایش وزن خواهد شد. اگر هنگام تماشای تلویزیون ، صحبت با تلفن و یا بازی ویدئویی مشغول غذا خوردن شوید، این عوامل خارجی باعث حواس پرتی شده و شما توجه کمتری به نشانه های سیر شدن که بیان کننده کافی بودن مقدار غذا و احساس سیری است ، می کنید و بطور ناخودآگاه به خوردن ادامه می دهید. زیرا در این شرایط عمل خوردن به حرکتی غیر هوشیارانه و مکانیکی تبدیل می شود.

در دستورات دینی ما آمده است که قبل از صرف غذا ، لحظه ای به غذای خود توجه نمایید. با ذکر نام خداوند و تمرکز ، خوردن غذا را آغاز نمایید و در حین صرف غذا از صحبت کردن و کارهای دیگر اجتناب کنید.

سریع خوردن

از زمان شروع غذا تقریبا ۲۰ دقیقه طول می کشد که علائم سیری به مغز برسند بنابر این اگر شما ظرف ۵ یا ۶ دقیقه غذای خود را تمام کنید ، مغز زمان کافی برای ارسال نشانه های سیری پیدا نمی کند و این امر باعث پر خوری و پر کردن معده بیش از مقدار مورد نیاز خواهد شد. بنابر این سعی کنید آهسته غذا بخورید ، آرام باشید ، غذا را به طور کامل بجوید و از مزه غذا لذت ببرید .

نخوردن آب به اندازه کافی

ننوشیدن مقدار کافی آب در طول روز ، متابولیسم و سوخت و ساز بدن را کند می کند و حتی ممکن است باعث اضافه وزن شود . آب مهمترین ماده مغذی و ماده ای ضروری است برای فعالیت های متابولیک بدن از جمله سوزاندن کالری . بنابر این توصیه می شود در طول شبانه روز بین ۸ تا ۱۰ لیوان ( و اگر ورزش می کنید بیشتر از این مقدار ) آب مصرف نمایید و یا از نوشیدنی های طبیعی مانند دوغ و آب میوه ها استفاده کنید. از جایگزین کردن نوشابه های گازدار به جای آب خود داری کنید زیرا عوارض بسیار زیادی دارد و آنها از نظر تغذیه ای نیز فاقد ارزش غذایی هستند.

نخوردن میوه و سبزیجات به مقدار کافی

بسیاری از مواد مغذی مورد نیاز بدن بویژه ویتامین ها و مواد معدنی مانند روی ، منیزیوم ، آهن و ... در انواع میوه و سبزی وجود دارند و امتناع از خوردن آنها باعث بروز مشکلاتی در بدن خواهد شد .

یکی از مهمترین راه های تامین مواد معدنی و ویتامین های مورد نیاز بدن، مصرف میوه و سبزیجات تازه و خالص است. بنابراین سعی کنید این مواد را جزء لاینفک رژیم غذایی قرار داده و همیشه به مقدار کافی از آنها استفاده نمایید . این موضوع بویژه در مورد کودکان ، نوجوانان و جوانان در حال رشد از اهمیت بیشتری برخوردار است.

خوردن تنقلات هنگام گرسنگی

خوردن تنقلات هنگام گرسنگی یکی از عادات غذایی نادرست ما ایرانیان است و این موضوع در کودکان و نوجوانان بیشتر مشاهده می شود . استفاده از مواد غذایی کم ارزش و شکم پر کن مانند شکلات ، چیپس و پفک تنها باعث برهم خوردن رژیم غذایی و بی اشتهایی می شود و در نتیجه فرد از خوردن مواد غذایی مفید خودداری می کند و پس از مدتی با مشکلات زیادی مواجه خواهد شد.

سعی کنید همیشه با شکم سیر از خانه خارج شوید ، زیرا گرسنگی ممکن است به خریدن و خوردن تنقلات منجر شود. شکلات ، پفک و چیپس هیچ کدام نمی توانند جای یک صبحانه ، ناهار و شام سالم و رضایت بخش را بگیرند .

در پایان لازم به ذکر است که اصلاح عادات غذایی بر خلاف سایر رفتارها که اصلاح آنان بسیار سخت است ، راحت تر انجام می گیرد و اثرات سودمند آن در کمترین زمان مشخص خواهد شد . ایمان داشته باشید توجه به دستورات و توصیه های دین اسلام ضامن سلامتی جسم و روح است . پس بیایید این دستورات را در زندگی خود جاری و ساری نماییم .

منبع: مجله آشنا خانواده

### تغذیه و دندان های سالم کودک

چه نوع تغذیه ای برای داشتن دندان های سالم و محکم توصیه می شود؟

کودکان برای حفظ رشد مناسب و سلامتی خود، بایستی از تمامی گروه های اصلی غذایی استفاده کنند که این گروه ها شامل پنج گروه اصلی نان و غلات، میوه ها، سبزی ها، شیر و لبنیات و گروه گوشت و حبوبات است.

مصرف زیاد و بیش از حدّ مواد کربوهیدرات دار باعث خرابی دندان ها می شود. مواد کربوهیدراتی شامل انواع کیک، آب نبات، کلوچه، شیر و سایر غذاهای شیرین، نوشیدنی های شیرین، مواد نشاسته دار مثل چیپس و برشتوک است.

علت اصلی پوسیدگی دندان ها ، باقی ماندن مواد کربوهیدراتی بر روی آنهاست.

برای حفظ سلامتی بیشتر دندان کودکان ، توصیه هایی را در مورد انتخاب صحیح و مصرف غذاها برای شما بیان می کنیم:

۱- میوه و سبزی فراوانی در یخچال داشته باشید و به عنوان میان وعده ، به جای مواد کربوهیدرات دار، به کودک خود بدهید.

میوه و سبزی هایی را به کودک خود بدهید که آب زیادی داشته باشد مثل هلو، هندوانه، طالبی، خربزه، کرفس و خیار .

موز و کشمش را کم مصرف کنید زیرا نسبت به سایر میوه ها دارای قند بیشتری هستند، اگر هم مصرف کردید بلافاصله مسواک بزنید.

۲- به همراه ناهار یا به عنوان میان وعده، پنیر مصرف کنید.

مصرف انواع پنیر به خصوص پنیر کهنه مثل پنیر چدار باعث ترشح بزاق می شود و بزاق تکه های غذا را از دندان ها دور می کند.

۳- مواد غذایی چسبنده را که نیاز به جویدن زیادی دارند، مصرف نکنید.

کشمش، انجیرخشک، کلوچه، پاستیل، عسل، شیره، شکلات های چسبنده و شکلات کاکائویی به دندان می چسبند و بزاق نمی تواند آنها را از دندان جدا کند.

اگر کودک شما چنین مواد غذایی را مصرف کند، بایستی بلافاصله دندان های خود را مسواک بزند.

۴- خوراکی های شکردار را با وعده های غذایی مصرف کنید نه به عنوان میان وعده.

اگر می خواهید به عنوان دسر به کودک خود شیرینی بدهید، آن را بلافاصله بعد از خوردن وعده غذایی اصلی به او بدهید، زیرا در مواقع صرف وعده های غذایی، بزاق زیادی در دهان وجود دارد که تکه های غذا را از دندان ها جدا می کند.

نوشیدن مایعات بعد از غذا هم خرده های غذا را از دندان ها دور می کند.

۵- کودک خود را عادت دهید تا جایی که ممکن است به دفعات کم، میان وعده مصرف کند، زیرا دفعات زیاد میان وعده ها بیشتر از مقدار غذای مصرف شده در هر میان وعده، در پوسیدگی دندان ها موثر است.

در فاصله ی بین وعده های غذایی ، بزاق خرده های غذا را از دندان ها پاک می کند، در نتیجه از عمل باکتری ها جلوگیری می کند. مصرف مکرر میان وعده ها بدون فاصله زمانی ومسواک نکردن دندان ها، غذای مورد نیاز باکتری های مولد پوسیدگی را فراهم کرده، در نتیجه با ایجاد پلاک های دندانی، پوسیدگی دندان را تسریع می کند.

بنابراین تا حدی که امکان دارد تعداد میان وعده ها را کاهش دهید، طوری که بیشتر از یک یا دو بار در روز نشود. بعد از مصرف میان وعده - مخصوصاً اگر خوراکی شیرین و چسبنده بود- حتماً دندان خود را مسواک بزنید.

۶- مواد غذایی شیرین را که روی دندان باقی می مانند، مصرف نکنید.

آب نبات های سفت، نقل و شکلات باعث می شوند همواره یک لایه قندی روی دندان ها وجود داشته باشد و باعث پوسیدگی دندان می شود.

۷- مواد غذایی را که شکر ندارند ، مصرف کنید.

۸- هرگز موقع خواب یک شیشه حاوی شیر، شیرخشک، آب میوه یا نوشیدنی شیرین دیگر را به دست کودک خود ندهید. این نوشیدنی ها حاوی شکرهستند.

اگر موقع خواب باید به کودک یک شیشه حاوی نوشیدنی بدهید، آن را از آب سالم پر کنید که هم دندان ها را از ذرات غذا تمیز می کند و هم شکر ندارد، در نتیجه از پوسیدگی دندان ها جلوگیری می کند.

۹- از منابع غذایی کلسیم دار در برنامه غذایی کودک خود استفاده کنید که باعث استحکام دندان ها می شود.

منابع غنی از کلسیم عبارتند از شیر، ماست، پنیر، ماهی و سبزیجات سبز رنگ مثل کلم، کلم بروکلی ، اسفناج و جعفری.

سایر توصیه ها:

۱- اگر کودک آدامس مصرف می کند، آدامس هایی را که شکر ندارند یا شیرین کننده آن گزیلیتول (xylitol) است، به او

بدهید. گزیلیتول باکتری های دهان را کاهش می دهد و عمل جویدن، ترشح بزاق را افزایش می دهد.

۲- برای سالم نگه داشتن دندان های کودک، از محلول فلوراید، مسواک و نخ دندان استفاده کنید. بهترین راه برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ها، استفاده روزانه از خمیر دندان فلوراید دار در هنگام مسواک زدن است.

فلوراید به داخل دندان ها نفوذ می کند و از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند.

حداقل دو بار در روز و بعد از هر وعده غذایی یا میان وعده، دندان های کودک خود را مسواک کنید یا به او بگویید مسواک بزند.

اگر امکان مسواک زدن دندان ها در بین وعده های غذایی وجود ندارد، حداقل دهان را چندین بار با آب بشویید.

حداقل یک بار در روز از نخ دندان استفاده کنید تا ذرات غذایی را از بین دندان ها و زیر لثه پاک کند.

۳- بعد از دادن دارو به کودک خود، دندان های او را مسواک کنید. داروهایی مثل شربت سرفه حاوی قند است که باکتری موجود در دهان آن را به اسید تبدیل می کند. این اسیدها باعث از بین رفتن مینای دندان ( لایه محافظ و سخت روی دندان ) می شوند.

۴- به طور منظم به دندانپزشک مراجعه کنید تا از سلامت دندان های کودک خود مطمئن شوید. اولین بار که باید کودک خود را نزد دندانپزشک ببرید، در سن یک سالگی یا شش ماهگی است که کودک شروع به دندان در آوردن می کند . مراجعه مرتب به دندانپزشک باعث می شود که اگر کوچکترین مشکل و پوسیدگی در دندان ها پیدا شود، سریعاً آن را برطرف کنید.

منبع:www.cchs.net

### تغذیه تکمیلی شیرخواران

شیرمادر بهترین و کامل ترین غذا برای شیرخواران زیر ۶ ماه می باشد و در این دوران شیر مادر به تنهایی به علاوه قطره مولتی ویتامین(از ۱۵روزگی) کلیه نیازهای تغذیه ای شیرخوار را تامین می کند. غذای کمکی برای شیرخوار باید پس از ۶ ماهگی شروع شود، زیرا بعد از۶ماهگی نیازهای غذایی شیرخوار به تنهایی با شیر برآورده نمی شود و لازم است علاوه بر شیر مادر، تغذیه کودک با غذاهای نیمه جامد نیز شروع شود. تغذیه تکمیلی علاوه بر تامین انرژی، دوران بسیار حساسی برای ایجاد عادات صحیح غذایی و استفاده از غذای سفره خانواده است.

شروع تغذیه تکمیلی قبل از ۶ ماهگی به دلیل آماده نبودن دستگاه گوارش شیرخوار برای پذیرش غذاهای دیگر غیر از شیر، اقدام نادرستی است. چون دستگاه گوارش کودک هنوز تکامل نیافته و با کوچکترین آلودگی به علت عدم رعایت بهداشت امکان ابتلا به عفونت ها از جمله اسهال افزایش می یابد و باعث کاهش یا توقف رشد شیرخوار می شود. از طرف دیگر شروع زودرس تغذیه تکمیلی سبب کاهش مدت زمان مکیدن پستان مادر می شود. بعلاوه ممکن است غذای کمکی در مقایسه با شیر مادر، انرژی و مواد مغذی کمتری به کودک برساند که موجب اختلال رشد کودک و در نهایت سوءتغذیه او می شود. همچنین زود شروع کردن تغذیه تکمیلی احتمال بروز حساسیت به بعضی از مواد غذایی را در کودک افزایش می دهد. نتیجه این که بهترین سن شروع غذای کمکی بعد از پایان ماه ششم زندگی است. البته این به آن معنی نیست که باید دفعات شیردهی را کم کرد، بلکه باید مادر ترغیب شود هر زمان که کودک تمایل دارد شیر خود را به او بدهد و براساس سن کودک چند نوبت نیز غذای کمکی بعد از شیر مادر به او داده شود. اگر غذای کمکی دیر شروع شود کودک تمایل خود را به خوردن غذاهای دیگر و امتحان کردن مزه و طعم های جدید از دست می دهد. همچنین تکامل عمل جویدن به تعویق می افتد و کودک غذای دیگری جز شیر مادر و یا مایعات را نمی خورد که این خود منجر به کم غذایی، اختلال رشد و سوءتغذیه می شود. اصول کلی که باید در مورد تغذیه تکمیلی رعایت شوند عبارتند از:

- مواد غذایی باید از نظر مقدار و نوع به تدریج به غذای شیرخوار اضافه شود.
- ابتدا از یک نوع غذای ساده شروع و به تدریج مخلوطی از چند نوع غذا داده شود.
- از مقدار کم شروع و به تدریج بر مقدار آن افزوده شود.
- بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف حدود ۷۵ روز فاصله لازم است. زیرا شیرخوار باید به یک نوع غذا عادت کند و بعد غذای جدید اضافه شود. اضافه کردن یک به یک مواد سبب می شود اگر کودک ناسازگاری به یک ماده غذایی داشته باشد شناخته شود و بتوان آن را از غذا حذف کرد. همچنین دستگاه گوارش کودک فرصت پیدا کند تا به غذا عادت کند.
- ابتدا باید غذا رقیق تهیه شود به طوری که غلظت آن کمی بیشتر از شیر مادر باشد. سپس به تدریج بر غلظت آن افزوده شود. سفت کردن تدریجی غذا سبب یاد گرفتن عمل جویدن می شود.
- اگر در شروع غذای تکمیلی، شیرخوار به غذای خاصی بی میل بود، نباید در خوردن آن پافشاری کرد و می توان یک تا دو هفته آن غذا را حذف و سپس دوباره به او داد.

تغذیه شیرخوار

کودک در ابتدا در مرحله نوزادی از شیر مادر تغذیه می کند. با بزرگ تر شدن او مواد خوراکی دیگر نیز به فهرست غذایی او اضافه می شود تا زمانی که او هم مانند دیگر افراد خانواده تغذیه کند. برخی مادران به راستی نمی دانند چه زمان می توان کودک را با موادی غیر از شیر تغذیه کرد و حتی گاهی نوع مواد غذایی و مقدار مصرف آنها را بخوبی نمی شناسند. در این مبحث سعی شده است در مورد پخت غذاهای کمکی در سنین معین اطلاعاتی داده شود. شروع غذای کمکی از ۶ ماه به بعد است که با فرنی آغاز می شود. بعد از فرنی، تغذیه کمکی کودک حریره بادام و پوره سیب زمینی و... است. کم کم تا یک سالگی، تنوع غذایی باعث رشد قوه چشایی کودک و کشف رنگ ها و مزه ها و بوهای مختلف توسط او می شود. با این کار کودک قدرت انتخاب پیدا می کند و این مرحله از رشد، اهمیت بسیار زیادی دارد.

تغذیه شیرخوار در ماه هفتم

- دو هفته اول: تغذیه با حریره بادام. حریره بادام نیز مانند فرنی از یک قاشق مرباخوری یک بار در روز شروع می شود و تا روز ششم و هفتم به ۱۲ قاشق مرباخوری در روز می رسد. فراموش نشود که در این مدت به تدریج مقدار و دفعات تغذیه با حریره بادام افزایش می یابد و تغذیه با فرنی کم می شود.
- دو هفته آخر: ضمن ادامه تغذیه با شیر مادر قبل از هر وعده غذای کمکی، در این دو هفته شیرخوار با غذای جدیدی آشنا شده و سوپ به رژیم غذایی او افزوده می شود. به این ترتیب که روز اول، صبح و عصر و شب هر بار از ۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادام استفاده می کند و ظهر علاوه بر فرنی یا حریره بادام، یک قاشق مرباخوری به سوپ ظهر و شب اضافه می شود ولی از فرنی یا حریره بادام کم می شود تا بر حسب اشتهای کودک مقدار سوپ به ۳ تا ۶ قاشق مرباخوری در هر وعده برسد. برای سهولت کار و رعایت تنوع در غذای شیرخوار، می توان یک روز در میان از فرنی و حریره بادام استفاده کرد. برای تنوع بخشیدن به غذای کودک باید هر چند روز یک بار مواد تشکیل دهنده سوپ را تغییر داد. هر سه روز یکبار می توان جو، بلغور، گندم و رشته فرنگی را که قبلا پخته و نرم شده است به اندازه یک قاشق مرباخوری به سوپ اضافه کرد. بعد از اضافه کردن جو، گندم و... بهتر است به اندازه یک قاشق مرباخوری کره یا روغن مایع به سوپ اضافه نمود. افزودن کره یا روغن مایع به غذای شیرخوار به ویژه شیرخوارانی که رشد کافی ندارند به رشد آنان کمک می کند. از سبزی های نشاسته ای و یا سایر سبزی ها می توان پوره تهیه کرد و به جای یک وعده فرنی، صبح یا عصر از پوره استفاده نمود.

برنامه غذایی کودک در دو هفته آخر ماه هشتم زندگی

- صبح: ۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره همراه با نصف زرده تخم مرغ.
- ساعت ده صبح: ۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره و یا پوره.
- ظهر: ۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ همراه با ۲ تا ۴ قاشق مرباخوری ماست.
- عصر: ۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره و یا پوره.
- شب: ۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ همراه با ۲ تا ۴ قاشق مرباخوری ماست.

تغذیه شیرخواران در دو هفته اول ماه نهم

در این زمان می توان حبوبات را نیز به سوپ شیرخوار اضافه کرد. به طور معمول تغذیه حبوبات از عدس و ماش که هضم آسان تری دارند شروع می شود. در صورت امکان می توان جوانه عدس یا ماش را به محتویات سوپ افزود. در مورد سایر حبوبات مثل لوبیا چیتی، لوبیا قرمز و... بهتر است قبلا آنها را خیسانده سپس پوستشان را جدا کرده و بعد از پختن به سوپ افزود. هر سه روز یکبار می توان نوع حبوبات را تغییر داد. اگر از آرد حبوبات استفاده می شود یک قاشق مرباخوری سرصاف کافی است. اضافه کردن کره یا روغن مایع به سوپ به اندازه یک قاشق مرباخوری برای شیرخوارانی که خوب وزن نمی گیرند توصیه می شود.

دو هفته دوم ماه نهم

در این دو هفته باید میوه را به صورت آب میوه تازه در منزل تهیه کرد. همچنین باید از میوه های فصل باشد. در ابندا و در روز اول، تغذیه شیرخوار را با یک قاشق مرباخوری آب میوه همراه با یک قاشق مرباخوری آب سالم و ساده شروع کرده و کم کم به ۶ قاشق مرباخوری آب میوه خالص در روز های بعد رسانید. آب میوه را می توان روزانه بعد از فرنی یا حریره در ساعت ۱۰ صبح به شیرخوار داد.

برنامه غذایی شیرخوار در اواخر ماه نهم

- صبح: ۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره همراه با نصف زرده تخم مرغ.
- ساعت ده صبح: ۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره یا پوره همراه با ۶ قاشق مرباخوری آب میوه فصل.
- ظهر: ۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ همراه با ۲ تا ۴ قاشق مرباخوری ماست.
- عصر: ۳ قاشق مرباخوری پوره یا فرنی و یا حریره.
- شب: ۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ همراه با ۲ تا ۴ قاشق مرباخوری ماست.
- توجه: تا یک سالگی استفاده از کیوی، انواع توت(توت سفید، توت فرنگی و تمشک) خربزه، آلبالو و گیلاس به علت ایجاد حساسیت در شیرخوار توصیه نمی شود.

ماه یازدهم و دوازدهم

تنوع غذا در تهیه سوپ، کته، پوره و... رعایت می شود. همچنین با توجه به اشتهای کودک می توان به مقدار غذای هر وعده او اضافه کرد. توصیه می شود که هنوز هم از دادن غذاهای سفره خانواده به علت داشتن نمک و چاشنی اجتناب شود.

- توجه: از پایان شش ماهگی و همزمان با شروع غذای کمکی تا پایان ۱۲ ماهگی، غذای اصلی شیرخوار هنوز شیر مادر است. لذا تغذیه با شیر مادر به طور مکرر و برحسب تقاضا و تمایل شیرخوار در تمام مدت شب و روز به ویژه قبل از هر وعده غذای کمکی باید مورد توجه قرار گیرد.

موادغذایی ممنوع

از دادن مواد غذایی زیر تا یک سالگی باید اجتناب کرد، چون گروهی ایجاد حساسیت می کنند، برخی باعث خفگی شیرخوار

شده و تعدادی نیز مشکلات دیگری به وجود می آورند:

– مواد غذایی که ممکن است در شیرخوار زیر یک سال ایجاد حساسیت کنند مانند: شیر گاو(جوشاندن شیر در تهیه فرنی، مقدار ماده آلرژی موجود در شیر را کم می کند)، سفیده تخم مرغ، انواع توت، کیوی، آلبالو، گیلاس، خربزه و بادام زمینی.

– موادغـذایی که در دوره شیرخوارگی مجاز نیست و ممکن است بـاعث خفگی شیرخوار شـود ماننـد: دانه کشـمش، دانه انگور، ذرت، تکه های سوسیس، آجیل، تکه های سفت و خام سبزی ها مثل هویج و... و تکه های گوشت.

– موادغـذایی که ممکن است مشـکلات دیگری ایجاد کنند مانند قهوه یا چای پررنگ که سـبب بی قراری کودک می شود. عسـل که احتمال دارد باعث مسـمومیت شود(بوتولیسم) ولی اسـتفاده از عسل پاسـتوریزه اشکالی ندارد. به طور کلی تا یک سالگی، عسل غیرپاسـتوریزه، شیر پاستوریزه، پنیر، سفیده تخم مرغ، شکلات، میگو، فلفل و ادویه جات، ترشی ها، نمک، نوشابه های گازدار، آب میوه هـای صـنعتی و از میوه هـا، خربزه، کیوی، انواع توت(توت سـفید، توت فرنگی، تمشک)، آلبالو، گیلاس و یا از حبوبات، لپه و نخود، همچنین از گروه سبزی ها، اسفناج و کلم توصیه نمی شوند.

منبع:http://www.ebtekarnews.com

## تغذیه خانمهای باردار

گرسنگی در شکم مادر

تحقیقاتی که اخیرا در دانشگاه آمستردام انجام گرفته است نشان میدهد زنانی که در سه ماهه اول بارداری شان غذای کمی مصرف کرده انـد فرزنـدان ضـعیفی را به دنیا خواهند آورد که در دوران بزرگسالی خود دارای ریسک فاکتور بالاتری از ابتلا به حملات و نـاراحتی هـای قلبی خواهنـد بود. در جریان جنگ جهانی دوم و در سالهای ۱۹۴۵ و ۱۹۴۶ که شـهر آمستردام به محاصره و اسارت دشـمنان درآمـد.لـذا مردم آمستردام نمیتوانسـتند بیشتر از مقدار جیره غذایی شان غذا مصـرف نمایند. درنتیجه مقدار انرژی دریافتی شان از ۴۰۰ کیلوکالری در روز فراتر نمی رفت.

کودکانی که مادرانشان بعـد از ۱۳ هفته اول بـارداری در معرض گرسـنگی قرار گرفتنـد و نیزکودکـانی که در زمـان قحطی به دنیا آمدند دارای ریسک فاکتورهای بالای ابتلا به حملات وبیماریهای قلبی نبودند اما کودکانی که مادرانشان در ۱۳ هفته اول بارداری دچـار قحطی شدنـد به طور متوسط کمتر از ۲.۵ کیلو وزن داشـتند و سایز دور سـرشان هم کمتر از حـد اسـتاندارد بود. زنانی که در دوران قحطی باردار شدنـد بچه هایی به دنیا آوردنـد که بعـدها دارای سـطح بالاتری از انسولین خون بودنـد وچاقتر بوده و بیشتر در معرض حملات و ناراحتی های قلبی قرار گرفتند.

قبل از بارداری

اگر قبل از بارداری از بیماری هایی ماننـد دیابت و فشار خون بالا رنج می برید باید بدانید که عدم رعایت نکات تغذیه ای که منجر به عود کردن عوارض نـامطلوب این بیماریها میشود به فاصـله کمی قبل از بارداری و همچنین در اوایل بارداری میتوانـد بر سـلامتی جنین شـما تاثیر منفی بگذارد. اگر از داروهای جلوگیری از بارداری استفاده میکنید بعد از پایان دادن به مصرف شان و همچنین در اوایل دوران بارداری با تجویز پزشکتان می توانید از قرص های مولتی ویتامین استفاده نمایید. این قرص ها بخصوص حاوی فولیک اسید میباشند که در تکامل و رشد مغری جنین شما نقش مهمی را ایفا خواهد نمود

رژیم غذایی مناسب زنان باردار

کارشـناسان تغذیه توصیه های عمومی زیر را به شما ارایه میدهند و شما موظف خواهید بود که وعده ها و میانوعده های غذایی تان را آنچنان تنظیم نمایید که شامل مواد غذایی زیر باشد

V نان و غلات و برنج

V میوه ها و سبزیجات

V پنیر، ماست و شیر

V گوشت سفید و قرمز، ماهی، حبوبات، تخم مرغ و دانه ها

V چربی ها و روغن ها و قنـد ها. این مواد اگر چه مغـذی نیسـتند اما میتواننـد انرژی بالایی تولیـد کنند. این مواد البته باید در مقادیر پایین مصرف گردند.

همچنین توصـیه میشود بعد از برنامه ریزی در مورد رژیم های غذایی تان آن را به کارشـناسان تغذیه نشان داده و در مورد اینکه آیا رژیم غـذایی تـان حـاوی تمـام گروههـای غـذایی هست یـا نه و اینکه آیـا از لحاظ تغـذیه ای برای شـما کفایت میکنـد یا خیر از او راهنمایی بخواهید.

تهوع بارداری

در دوران بارداری حتی اگر شـما بسـیار خوب از خودتان مراقبت نمایید و از رژیم غذایی مناسبی هم برخوردار باشید باز هم ممکن است که از عارضه تهوع بارداری رنـج ببریـد. این عارضه معمولا در سه ماهه اول بارداری بروز می کنـد. هیـچ نوشـدارویی برای از بین بردن تهوع صبحگاهی وجود ندارد اما توصیه هایی هست که میتواند شما را تخفیف علائم این عراضه کمک نماید.

V هر شب قبـل از اینکه به رختخـواب برویـد و همچنین صـبح هـا قبـل از اینکه از رختخواب برخیزیـد یـک تکه نـان سوخـاری و یا بیسکوییت نمک دار مصرف نمایید.

V تعداد وعده های غذایی را افزایش و مقدار آنها را کاهش دهید.

V از خوردن غذاهای چرب و روغن دار خودداری نمایید.

V بجای اینکه همراه غذاها آب مصرف نمایید آنرا بین وعده های غذایی مصرف نمایید.

V از مصرف زیاده از حد چای و قهوه خودداری نمایید.

در مصرف غذاهای پرادویه، کرمها و سبزیجات خیلی معطر نظیر پیاز زیاده روی نکنید.

استفاده از همه گروههای غذایی

دوران بـارداری ، مولـد شـرایط جدیـد زیسـتی و روانی برای مـادر اسـت . از جنبه هـای مختلـف ، تغـذیه در این دوران از اهمیت و حساسـیت زیادی برخوردار است . بنابراین لازم است که مادران باردار، رژیم تغذیه ای متفاوت با شـرایط عادی و متناسب با شرایط بـارداری برای خود در نظر بگیرنـد. در اینجـا، رژیم غـذایی کـاملی که مـادران در دوران بـارداری بایـد رعایت کننـد از نظرتان می گذرد:

الف : انرژی برای تـامین سوخت وسـاز بـدن مادر و رشـد جفت و جنین مورد نیاز است . منابع تامین کننـده آن ، انواع نان ، برنـج ، سیب زمینی ، ماکـارونی و انواع روغنهای مایع و جامـد (روغن زیتون ، کره و خامه ) است البته با وجود این که نیاز به انرژی در این دوران افزایش پیدا می کند، باید توجه داشت که بیش از اندازه از این مواد مصرف نکنیم .

ب. پروتئینی که برای ساخته شدن بافتهای بدن مادر و جنین مورد نیاز است . از گوشت قرمز، گوشت سفید، تخم مرغ ، شیر، ماست و حبوبات تامین می شود.

ج. ویتامین و املاح که برای حفظ سلامت بافتهای جنین و مادر و انجام طبیعی فعالیت های بدن مورد نیاز هستند.

ویتامین ها و املاح در میوه و سبزیها وجود دارند. ویتامین های مهم مورد نیاز دوران بارداری کدام است؟

ویتامین :A

مهمترین نقش ویتامین A ، تاثیر در تشـکیل سـلولهای مغز و شبکیه چشم است . ویتامین A در جگر، تخم مرغ ، لبنیـات ، سبزیجات برگ سبز و زرد رنگ مانند هویج است .

ویتامین :C

ویتامین C، باعث تقویت سیسـتم ایمنی مادر می شود. به همین علت مصـرف آن در دوران بارداری توصیه می شود. تحقیقات نشان داده است . کمبود ویتامین Cمی تواند باعث افزایش فشارخون مادر در ۳ماهه آخر بارداری شود. مهمترین منابع ویتامین C، میوه ها بخصوص انواع مرکبات و سبزیجات است.

اسید فولیک :

یکی از مهمترین ویتـامین هـا، اسیدفولیک است . نیـاز به این ویتـامین به دلیل افزایش حجم خون مادر افزایش می یابـد. کمبود این ویتـامین در هفته هـای اول بـارداری می توانـد بـاعث ایجـاد اختلالـات عصـبی در جنین شـود. اسـیدفولیک به طـور عمـده در انواع سبزیهای دارای برگ سبز تیره ، لبو، کلم و پرتقال وجود دارد.

املاح مهم مورد نیاز در دوران بارداری

کلسـیم به دلیـل نقش مهم آن در سـاخت اسـکلت و اسـتخوان های جنین و جلوگیری از پوکی اسـتخوان در مادر، یکی از مهمترین املاح مورد نیاز در دوران بارداری است . نکته قابل توجه این است که متاسـفانه مادران به میزان کافی از مواد غذایی حاوی کلسـیم استفاده نمی کنند. کلسیم در شیر ، ماست ، پنیر، ماهی ساردین و کیلکا وجود دارد.

## غذای استخوان چیست؟

خلاصه : ایجاد استخوان‌های محکم در سنین جوانی مهم است تا از مشکلات بعدی در سنین بالا جلوگیری شود.

این توصیه‌ها را برای حفظ سلامت استخوان‌ها در سنین مختلف به یاد داشته باشید:

بین ۱۰ تا ۲۰ سـالگی : ۱۳۰۰ میلی‌گرم کلسـیم در روز بـا خوردن غـذاهای غنی از کلسـیم ماننـد پنیر و سبزی‌های دارای برگ سبز دریافت کنید. دست کم سه لیوان شیر در روز بنوشید.

بین ۲۰ تا ۳۵ سالگی : بایـد دست کم روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسـیم دریافت کنید. ورزش‌هایی مانند دویدن آهسته یا پیاده‌روی به استحکام استخوان‌ها کمک می کند.

بین ۳۵ تا ۵۰ سالگی : هنوز به دریافت روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم نیاز دارید، چرا که ممکن است کاهش تراکم استخوان از قبل آغاز شده باشد. با پزشک خود در مورد لزوم انجام تراکم‌سنجی استخوان مشورت کنید.

۵۰ سالگی و بالاتر : اطمینان حاصل کنیـد که حداقل روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسـیم دریافت می‌کنید و دست کم ۳۰ دقیقه ورزش، سه بار در هفته یا بیشتر انجام می‌دهید. همچنین پزشکتان ممکن است مکمل ویتامین D برای شما تجویز کند.

## تاثیر غذا بر روی اخلاق انسان

حتما برای شـما هم پیش آمده که بعد از صرف غذای مورد علاقه تان، احساس آرامش و نشاط کنید و حتما با شرایط استرس زا نیز مواجه شده اید که در این شرایط ناخودآگاه به سمت مواد خوراکی رفته اید، تا به این طریق، استرس را از خود دور کنید.

فکر می کنیـد موادغـذایی به خلق و خو هم ربط داشـته باشـند؟ به نظر کارشـناسان تغذیه، اگر بدن شـما از نظر شـیمیایی و ترکیبات طبیعی خود متعادل باشد، خلق و رفتار شما هم متعادل می شود. عوامل زیادی می توانند تعادل بدن شما را به هم بزنند. بعنوان مثال،

بسیاری از زنان دچار کم خونی هستند. این مسئله باعث افسردگی و خستگی زودرس می شود، یا افراد سالمند معمولا با کمبود ویتامین های گروه مواجه اند، که روی سیستم عصبی و رفتاری بسیار موثر است.

در افرادی که بطور منظم و سر وقت غذا نمی خورند، قندخون دائما در حال تغییر است و ثبات لازم را ندارد و همین مسئله روی قدرت تفکر و تمرکز و در نتیجه خلق و خو تاثیر می گذارد. بعضی مردم هم به بعضی موادشیمیایی موجود در غذا حساسیت دارند که حین مصرف این موادغذایی خاص، خلق و خوی آنها دچار مشکل می شود.

در مطالعه ای که روی??? نفر از مردم انگلستان انجام شد، تاثیر غذا بر سلامت ذهنی و روانی افراد، مورد مطالعه قرار گرفت. به این افراد توصیه شد مصرف غذاهایی را که برای خلق و خو استرس زا هستند، قطع کنند و همزمان مقدار غذاهایی را که از ذهن و خلق فرد حمایت می کنند افزایش دهند. موادغذایی که برای خلق فرد، استرس زا یا تنش زا محسوب می شوند، شامل شکر، کافئین موجود در قهوه، الکل و شکلات(در صورت مصرف بیش از حد) است، در حالیکه می توان برای موادغذایی حمایت کننده خلق و خو به آب، سبزی، میوه و ماهی اشاره کرد??. درصد افرادی که از رژیم های غذایی حمایت کننده خلق و خو استفاده کردند، از نظر ذهنی و روانی، وضعیت بهتری پیدا کردند??. درصد آنها اظهار کردند تغییر خلق و خو در آن ها کمتر شده است. در ??درصد دیگر تعداد حملات پانیک(هراس) و اضطراب کمتر شده بود و?? درصد دیگر عنوان کردند کمتر دچار حالت افسردگی شده اند.

تغذیه خلق و خو

گروه عظیمی از موادشیمیایی موجود در مغز که خلقیات را کنترل می کنند نوروترانسمیتر(میانجی عصبی) نام دارند. معروف ترین آنها «سروتونین» است که بعنوان ماده شادی آور به حساب می آید. این موادشیمیایی تعیین می کنند که آیا شما احساس خوبی دارید یا خیر، کاملا پر انرژی هستید یا کاملا خسته اید، تحریک پذیرید و کلافه به نظر می رسید یا نه. این موادشیمیایی موجود در مغز که کاملا حیاتی هستند برای اینکه عملکرد طبیعی داشته باشند به انرژی نیاز دارند و مغز یکی از معدود نواحی بدن است که برای تامین انرژی خود، کاملاـ و فقط به گلوکز وابسته است. گلوکز در شکر، قند و بسیاری مواد دیگر وجود دارد. متخصصان معتقدند اگر سطح گلوکز خون(قندخون)، تمام طول روز در شرایط پایداری باقی بماند و نوسان نداشته باشد، بتدریج مغز را تغذیه می کند و مشکلی پیش نمی آید. برای اینکه قندخون حالت پایداری پیدا کند، باید از کربوهیدرات هایی استفاده کرد که قندخون را ناگهان بالا نمی برند. این کربوهیدرات ها در نان حاوی غلات، لوبیا، غلات کامل، سویا، سیب، هلو و سایر میوه ها وجود دارند. موادی مثل کیک، چیپس، شکلات و شیرینی، قندخون را سریعا افزایش می دهند. در نتیجه بدن شما ناچار می شود برای ورود این قندها به درون سلول یا ذخیره کردن آنها بطور ناگهانی و به شدت، هورمون انسولین ترشح کند و تعادل طبیعی سیستم کنترل کننده قندخون بر هم می خورد.

جدی بگیرید

?سعی کنید قندخون تان در شرایطی پایدار حفظ شود. نگذارید قندخون دچار نوسانات شدید شود. برای این کار باید در فواصل غذایی حتما از میان وعده های غذایی استفاده کنید و هر چهار ساعت یکبار از تنقلاتی سالم استفاده کنید. توصیه می شود از تنقلاتی مثل خشکبار، آجیل، میوه و سبزی استفاده شود.

?مقدار آب مصرفی شما باید کافی و متعادل باشد. این مقدار به فعالیت روزانه و درجه حرارت هوا نیز بستگی دارد. هرچه فعالیت بیشتر باشد و هوا گرم تر، مقدار آب مصرفی باید بیشتر شود. یادتان باشد هیچ نوشیدنی ای جای آب را نمی گیرد. پس از آن غافل نشوید.

?روزی?? دقیقه ورزش کنید ;زیرا روزی?? دقیقه ورزش، خلق را تقویت می کند. البته اگر می خواهید چربی های اضافه را آب کنید، باید نیم ساعت دیگر هم به ورزش ادامه دهید.

?هیچ وقت سراغ رژیم های لاغری که ناگهانی و سریع وزن کم می کنند نروید. کاهش وزن ناگهانی شما را کاملا عصبی و بداخلاق می کند.

?چربی در حد متعادل اثر ضدافسردگی دارد. بجای چربی های خالص از چربی های غیراشباع ساده و پیچیده، روغن های گیاهی و روغن ماهی استفاده کنید، زیرا این چربی ها حاوی امگا ?هستند که بسیار مفید است.

?از شیر و گوشت بوقلمون استفاده کنید، زیرا حاوی «تریپتوفان» است. «تریپتوفان»، اسیدآمینه ای است که باعث می شود قندخون در دسترس نوروترانسمیترها قرار گیرد. برای اینکه جذب تریپتوفان این مواد بیشتر باشد، کمی کربوهیدرات(مثل نان، برنج، خرما و...) همراه با آنها مصرف کنید.

?حتما صبحانه میل کنید و اصلا از خوردن آن صرف نظر نکنید.

?وقتی به فروشگاه می روید، بیشتر سراغ میوه و سبزی بروید، نه شیرینی و کیک و شکلات.

?سعی کنید از مصرف غذاهایی که داخل سلفون پیچیده شده اند، اجتناب کنید.

?مصرف قهوه و نوشابه های گازدار را محدود کنید.

?هیچ وقت یک گروه از موادغذایی را از رژیم خود حذف نکنید ;مثلا بطور کل نان و برنج را از رژیم غذایی خود حذف نکنید، بلکه مصرف آنها را به حد تعادل برسانید.

و اما تنقلات

در تحقیقاتی که اخیرا انجام گرفته مشخص شده است در شرایط استرس و خستگی، زنان بیش از مردان سراغ تنقلات می روند و بیش از حد از آنها استفاده می کنند. بررسی ها نشان داده است زنانی که با اصوات بلند مواجه اند یا کارهای سخت و طاقت فرسا دارند نسبت به مردان، بیشتر به سمت غذاهایی مثل شکلات، چیپس و پنیر روی می آورند. همین بررسی ها نشان داده است مردان و زنان در دورانی که استرس دارند، بیشتر می خورند. در طول روز شرایطی پیش می آید که برای فرد ایجاد استرس و تنش می کند، در این شرایط، اکثر افراد به خوردن روی می آورند، تا این استرس را برطرف کنند ;حتی زنانی که به کارهای سخت مشغولند، در تعطیلات آخر هفته بیشتر می خورند.

نقش استرس در افزایش مصرف غذا

در یک مطالعه?? مرد و?? زن??، تا??سال مورد بررسی قرار گرفتند و به? گروه تقسیم شدند و از آنها درخواست شد به حل مسائل ریاضی و هندسه مشغول شوند.

?در گروه اول ;یک بلندگو نزدیک آنها گذاشته شد، که صدای بسیار بلندی تولید می کرد، به حدی که آنها به سختی می توانستند مسائل ریاضی را حل کنند و البته اعضای این گروه با آنکه کلید کنترل صدا در دسترس آنها بود، به هیچ وجه قادر نبودند صدا را قطع کنند و باید آن را تحمل می کردند.

?در گروه دوم ;همه شرایط مثل گروه اول بود، با این تفاوت که اعضای این گروه اصلا نمی دانستند کلید قطع و کنترل صدا کجاست.

?برای گروه سوم ;اصلا صدایی پخش نمی شد. بعد از اتمام حل مسائل ریاضی از افراد درخواست شد برای?? دقیقه در اتاقک هایی بنشینند و قبل از شروع مرحله بعدی تنقلاتی مثل چیپس، شکلات، ژله، پفک و غیره را میل کنند.

بررسی ها نشان داد افراد گروه اول از همه بیشتر تنقلات خوردند و در این میان، زن ها بسیار بیشتر از مردها پرخوری کرده بودند. محققان معتقدند افراد برای پرت کردن ذهن خود از حالاتی که باعث خستگی و استرس شده، به خوردن روی می آورند و این مسئله در زنان بسیار بیشتر است که گمان می رود به دلیل آسیب پذیرتر بودن و حساس تر بودن آنها باشد.

## تازه های تغذیه

مصرف سیب از سوی مادران باردار موجب کاهش خطر ابتلای کودکان به آسم می شود

به گزارش سرویس بهداشت و درمان خبرگزاری دانشجویان ایران ( ایسنا)، نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد: مادرانی که دوران بارداری سیب می خورند، می توانند از کودکشان در برابر ابتلا به آسم در دوران کودکی محافظت کنند. در این پژوهش استثنایی، تأثیرات رژیم غذایی نزدیک به ۲۰۰۰ زن باردار بر روی مجاری تنفسی کودکانشان تا سن ۵ سالگی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج مطالعات نشان داد که از بین تمام مواد غذایی آزمایش شده، تنها سیب می تواند این نقش محافظتی را ایفا کند.(۱)

سیر درمان گر

سیر دارای ترکیبات فعال متعددی است که هر یک اثر به خصوصی بر بدن دارند. از جمله آلیسین ( با خاصیت ضد باکتری قوی)، ویتامین های آ، ب ۲، ب ۱ ، نیاسین، ویتامین ث، اسید فولیک، بیوتین و ویتامین های اچ و ای. سیر برای بیماری های تنفسی نظیر قانقاریای ریه، برونشیت، سیاه سرفه، سرفه های مزمن و ساده و تنگی نفس مفید است. نیز اشتهاآور بوده و عامل معالجه ی بیماری های انگلی روده و کرم های قلاب دار محسوب می شود. در درمان اسهال ساده و خونی، عفونت های دستگاه گوارش و سل روده ای می توان از سیر استفاده کرد. همچنین محرک ترشح صفرا و تسکین تشنج و اسپاسم روده و معده است. مبتلایان به سنگ کلیه با مصرف سیر می توانند به دفع سنگ خود کمک کنند، چون سیر خاصیت مدر داشته و دفع قطره قطره ادرار را نیز درمان می کند. سیره ورم روده با منشأ عصبی را برطرف ساخته و عامل رفع فلج و لرزش اندام هاست. اسیدهای آمینه ی موجود در آن خاصیت تقویت کنندگی مغز و اعصاب را نیز دارد.

سیر، دشمن میکروب ها

سیر به دلیل داشتن ترکیبات ضد باکتریایی ، دشمن میکروب ها محسوب می شود. آلیسین موجود در آن بر روی باکتری ها و باسیل های اسید دوست و قارچ ها اثر تخریب کننده دارد. آکرولیین آن ( از ترکیبات آلدییدی) اثر میکروب کش بسیار قوی دارد. به دلیل وجود ترکیباتی به نام آلیستامین ۱ و ۲ آنتی بیوتیک بسیار خوبی است. روغن های فرار سیر، ترکیبات گوگردی، تانن ها و آکلالوییدهای موجود در آن نیز از دیگر ترکیبات ضد باکتریایی سیر هستند . عصاره ی سیر بر طیف وسیعی از باکتری ها مؤثر است. نتایج حاصل از یک بررسی کلینیکی نشان می دهد که مصرف سیر موفقیت آمیزتر از درمان با پنی سیلین و سولفونامیدها است.

چربی زدا

هر سال دست کم ۱۵۰ هزار نفر از نیم میلیون نفری که در انگلستان به سکته قلبی مبتلا می شوند، می میرند استرس، مصرف سیگار، چاقی ، بی تحرکی ، بیماری هایی همچون: دیابت ، کم کاری تیروئید، سیروز کبدی زودرس و سندم نفرونیک که منجر به افزایش چربی خون می شود و در نهایت احتمال ابتلا به بیماری و نارسایی قلبی را افزایش می دهد، بر اثر مصرف سیر قابل کنترل است . تصور می شود که سیر علاوه بر اثر بر عوامل و سیستم های خونی، نقش مهمی در کاهش کلسترول و تری گلیسیریدها نیز داشته باشد. پر فشاری و افزایش چربی خون مهم ترین عوامل ایجاد سختی عروق ( آترواسکلروزیس) و سکته قلبی است. سیر قادر به پایین آوردن چربی و فشار خون بوده و با فعال سازی عوامل حل کننده ی ترکیبات سخت کننده ی عروق ، قادر به بهبود حال بیماری است. (۲)

خاصیت تسکین بخشی روغن زیتون

تحقیقات انجام گرفته در آمریکا نشان می دهد که نوع مرغوب روغن زیتون دارای یک ماده شیمیایی طبیعی است که مانند داروی مسکن عمل می کند.

به گزارش شبکه بی .بی.سی ، نتیجه این تحقیقات نشان می دهد که ۵۰ گرم روغن زیتون فرآوری نشده، معادل یک دهم یک دوز داروی ایبوپروفن اثر تسکین بخش دارد، به گفته گروهی از پژوهش گران فلوریدا ماده ی اولئوکانتال موجود در روغن زیتون تأثیر داروی ضد التهاب را دارد. عارضه التهاب به عوامل مختلف از جمله بیماری قلبی و سرطان ارتباط دارد. روغن زیتون در کاهش سکته ی مغزی، بیماری های قلبی، سرطان پستان، سرطان ریه و برخی از انواع فراموشی تاثیر مثبت دارد. یادآور می شود که مقدار چربی روغن زیتون زیاد است و در حد اعتدال باید مصرف شود. (۳)

نکاتی درباره پیاز پرخاصیت

اگر به هنگام پوست گرفتن و خرد کردن پیاز دست شما بوی پیاز گرفت از یک برش لیمو کمک بگیرید و با آن دستتان را بشویید،بوی پیاز رفع می شود.

هنگام سرما خوردگی یک عدد پیاز بزرگ را با چند حبه سیر رنده کنید و روی آن آب بریزید و حرارت دهید، پس از جوش آمدن فضای خانه ضد عفونی می شود. با بخار آن نیز خود را بخور دهید تا اثر آن را در رفع گرفتگی بینی و التهاب سینه ببینید.

برای این که پیاز چشمتان را نسوزاند؛ آن را در فضای باز یا زیر آب سرد پوست بگیرید.

برای آن که پیاز دیرتر سبز شود؛ ریشه ی آن را از بیخ بگیریدو درجای خنک نگهدارید. همچنین پیاز را چند روز در آفتاب یا جایی که رطوبت نباشد و هوا به راحتی در جریان باشد، قرار دهید تا کاملا خشک شود، با این کار مدت نگه داری آن طولانی می شود.(۴)

گوجه سبز

گوجه سبز ، اولین میوه ای است که در فصل بهار به بازار می آید. خاصیت مسهلی ندارد، اما با یبوست مزاج می جنگد. گوجه سبز دارای ویتامین «ب» و«ث» است و به همین جهت برای اعصاب مفید بوده و مسکن التهاب صفرا است. گوجه سبز دارای املاح زیادی از قبیل: آهن، کلسیم، فسفر ، پتاسیم، سدیم و منگنز و از میوه های خنک بوده که این خاصیت درانواع ترش آن بیشتر است. اقسام درشت گوجه سبز خاصیت نرم کننده دارد، خشک شده ی آن که با نام آلوچه خشکه فروخته می شود، درمان خوبی برای ضعف اعصاب و کم خونی است و برای معالجه نقرس، روماتیسم و تصلب شرایین تجویز می شود و کارکلیه ها را تنظیم می کند.

مصرف زیاد این میوه بهاری توصیه نمی شود؛ زیرا در افرادی که حساسیت دارند، موجب استفراغ و ترشی دهان می گردد.

عدم رعایت اصول بهداشتی در حین مصرف می تواند پیامدهادی مختلف گوارشی را در فرد ایجاد کند؛ بنابراین از شست و شوی کامل و دقیق آن مطمئن شوید.(۵)

تغذیه و بی خوابی

متخصصان تغذیه متوجه شده اند که منیزیم در رفع بی خوابی و بی اشتهایی افراد مؤثر است.

منیزیم از جمله مواد معدنی مفید برای سلامت بدن است که کمبود آن می تواند عوارض بسیاری ایجاد نماید. محققان نقش این ماده را در برطرف شدن بی اشتهایی و بی خوابی مؤثر می دانند. وجود منیزیم در بدن برای سلامت کبد، قلب و اعصاب مفید است. به عقیده ی محققان، به واسطه ی نقش قابل توجه منیزیم در متابولیسم و اعصاب می توان از تأثیر درمانی آن در رفع اختلالات خواب و تغذیه استفاده نمود. آنان معتقدند: افرادی که دچار بی خوابی بوده، یا دچار حالت تهوع صبح گاهی هستند، بایداز این ماده معدنی به اندازه مناسب و کافی استفاده کنند. منیزیم در غلات و دانه های سبوس دار، میگو، غذاهای دریایی، سبزیجات دارای برگ سبز و سویا موجود است.

نکته قابل توجه این که منیزیم بر اثر پختن بیش از حد از بین می رود؛ از این رو توصیه می شود که در صورت امکان برخی از مواد غذایی حاوی منیزیم به طور خام مصرف شود. (۶)

بروکلی و گوجه فرنگی، دو میوه مفید برای سلامت مردان

تحقیقات نشان می دهد بروکلی و گوجه فرنگی، سبزیجاتی که خاصیت ضد سرطانی آن ها تأیید شده به لحاظ اثر بر تومورهای پروستات نیز مورد توجه قرار گرفته اند. و نکته مهم ، مصرف این دو با هم است.

به گزارش وب مد، محققان می گویند: اثر مضاعف فوق به این دلیل است که ترکیبات فعال بیولوژیک مختلف هر یک در راه های ضد سرطانی متفاوت عمل می کنند.

آزمایشات انجام شده در موش های آزمایشگاهی نشان داده است تغذیه آن ها با پودر گوجه و بروکلی باعث کاهش وزن تومورهای پروستات در این حیوان شده است. بروکلی به تنهایی باعث کاهش ۴۲ درصدی وزن تومورها شد و این میزان برای گوجه فرنگی ۳۴ درصد بود.

شاید تنها درمانی که به سطح اثر رژیم غذایی حاوی بروکلی و گوجه فرنگی می رسد جراحی است که گزینه مطلوبی برای مردان نیست.

به گفته محققان این که تأثیر این دو ماده ی خوراکی با اثر جراحی قابل مقایسه است ، حائز اهمیت می باشد.

توصیه ی این محققان به مردان سالمند که مبتلا به سرطان پروستات با رشد کم هستند و شیمی درمانی و پرتو درمانی می کنند، این است که تغییر رژیم غذایی را به سمت مصرف بروکلی و گوجه بیشتر جدی بگیرند.

برای بهره مندی از فواید ضد سرطانی این مواد که در مطالعه فوق؛ یک مرد ۵۵ ساله باید روزانه ۱/۴ فنجان بروکلی خام و ۲/۵ فنجان گوجه تازه یا یک فنجان سس گوجه مصرف کند.

این مطالعه نشان می دهد خوردن مواد غذایی به طور کامل بهتر از مصرف اجزا جدا شده آن هاست. برای مثال خوردن یک گوجه فرنگی کامل بر دریافت قرص حاوی لیکوپن ارجحیت دارد و گوجه پخته حتی بهتر از خام آن است. پختن گوجه و بخار پز کردن یا حرارت دادن بروکلی قابلیت دسترسی بیولوژیک اجزا ضد سرطانی موجود در آن ها را افزایش می دهد. همچنین در مورد بروکلی ترکیبات مفید پس از بریدن این سبزی به قطعات تشکیل می شوند. بنابراین توصیه می شود ۵ دقیقه قبل از پختن به دو یا چهار قسمت تقسیم شود. بروکلی و گوجه فرنگی موادی هستند که تهیه و پخت آسانی دارند و برای وعده های مختلف غذایی شامل: ناهار و شام و حتی خوراک جزیی عصرانه می توان از آن ها استفاده کرد. (۷)

آلبالو

آلبالو رفع کننده ی تشنگی و شربت آلبالو بهترین دارو برای افرادی است که عطش فراوان دارند.

آلبالو ، ضد مواد صفراوی، ضد حالت تهوع، ضد سنگ کلیه و اشتها آور بسیار خوبی است.

مصرف آلبالو برای گرم مزاجان و مبتلایان به فشار خون و افرادی که چربی زیاد در شکم دارند و نیز برای افرادی که خارش پوستی دارند، مؤثر و مفید است.

آلبالو خواص گیلاس را دارد و مصرف آن، اعصاب را آرامش می دهد، اما درهر حال نباید در مصرف آن زیاده روی کرد.

آلبالو میوه ای نرم کننده (ملین) است. مصرف چند روز متوالی شربت یا مربای آلبالو برای معالجه نارسایی های کبد، التهاب ورم معده و روده مؤثر است.(۸)

تأثیر پسته در کاهش کلسترول خون

به گزارش هلث دی؛ تحقیقات نشان می دهد که حدود ۳۰ تا ۶۰ گرم پسته در روز، ( یک تا دو مشت پر) با کاهش سطوح کلسترول بد، موجب کاهش قابل ملاحظه خطر بیماری قلبی عروقی می شود . مقادیر بیشتر آن سطوح لیپوپروتئین را کاهش می دهد.

بر اساس این مطالعات ۶۰ گرم پسته در روز سطوح ال دی ال را تا بیش از ۱۱ درصد و سطوح کلسترول کل را تا ۱۱ درصد کاهش می دهد. محققان می گویند: یک مشت پر پسته همان تأثیر موجود در سبزیجات دارای برگ سبز تیره و میوه های دارای رنگ روشن را دارد.

بنابراین اگر پسته همراه با یک رژیم غذایی سالم برای قلب مصرف شود، خطر بیماری قلبی را کاهش می دهد.(۹)

زردچوبه؛ تنظیم کننده ی کلسترول خون

زردچوبه به تنظیم کلسترول خون کمک می کند. به گزارش واحد مرکزی خبر و به نقل از پایگاه اطلاع رسانی گیاهان دارویی، بر اساس تحقیقات پزشکی زردچوبه بدون عوارض جانبی و مفید در معالجه بسیای از بیماری های غیر قابل درمان و خطرناک است. زردچوبه به درمان التهاب بررسی کبد و تنظیم کلسترول خون کمک می کند. مصرف روزانه یک قاشق مرباخوری زردچوبه در یک لیوان شیر گرم مانع از ابتلا به سرطان می شود. زردچوبه با تأثیر بر افزایش ترشح انسولین به درمان بیماری قند نیز کمک می کند. بنابراین گزارش این گیاه دارویی مانع از غلظت خون می شود و به درمان آنژین نیز کمک می کند. زردچوبه به سبب خاصیت آنتی با کتریایی نقش مهمی در نگه داری مواد غذایی دارد. این گیاه به هضم غذا، درمان التهابات روده، بیماری های کلیه و پوست کمک می کند. (۱۰)

پی نوشت:

۱. روزنامه جمهوری اسلامی، ۱۳۸۶/۱/۳۱.

۲. روزنامه جام جم، ۱۳۸۶/۱/۲۳.

۳. روزنامه جام جم،۱۳۸۶/۱/۲۳.

۴. روزنامه جام جم،۱۳۸۶/۲/۳.

۵. روزنامه جام جم،۱۳۸۶/۲/۳.

۶. روزنامه جام جم،۱۳۸۶/۲/۳.

۷. روزنامه کیهان، ۱۳۸۶/۲/۹.

۸.روزنامه کیهان، ۱۳۸۶/۱/۲۳.

۹. روزنامه کیهان، ۱۳۸۶/۲/۱۶.

۱۰.روزنامه جمهوری اسلامی، ۱۳۸۶/۱/۲۶.

منبع:نشریه ی نامه ی جامعه

### برای آرامش اعصاب، باید از مصرف چه غذاهایی پرهیز کر

می بایست از مصرف بیش از حد گوشت های سرخ شده پرهیز نمود. مواد غذایی کنسرو شده نیز به دلیل آن که حاوی مواد نگاه دارنده هستند، خطری برای سلامت افراد به شمار می آیند. ادویه جات، محرک اعصاب و روانند. گرچه گوشت برای بدن لازم است، اما نباید در مصرف آن افراط کرد. به علاوه باید به خاطر داشت که گوشت های سرخ شده نسبت به گوشت های آب پز

شده از خطر بیشتری برخوردارند، ترشی، سرکه و موادی که حاوی اسید هستند تنش زا بوده و باید مصرف آنها دقت کرد.

منبع:مجله ی حدیث زندگی

## تغذیه در دوران سالمندی

نویسنده: سالومه آرمین

«و پروردگارت فرمان داد که جز او کسی را نپرستید و با پدر و مادر نیکویی کنید. اگر از آن دو یکی یا هر دو در کنار تو زندگی کنند و به پیری رسند به آن دو سخن اهانت‌آمیز مگوی و آن دو را از خود مران و به آن دو سخن نیکو بگو و بال فروتنی را برایشان فرو گستر و بگو: خداوندا بر آنان رحمت آور، همان گونه که آنان

در خردی مرا پروردند.»

سوره اسراء، آیه ۲۳ و ۲۴

سالمندی، پدیده طبیعی مشترکی برای تمام موجودات زنده است. در حقیقت همه ما از زمانی که زاده می‌شویم، سالمندی را آغاز می‌کنیم.

از آنجا که حالات مختلف مزاجی، قدرت و ظرفیت حیاتی افراد و چگونگی کار و تواناییهای دستگاه گوارش و سایر اندامها و دستگاههای بدن در هر فردی با فرد دیگر متفاوت است، حتی از نظر سلیقه و علایقی که در میان افراد وجود دارد، این تفاوت به چشم می‌خورد. کلیه این عوامل می‌توانند سبب ایجاد عادات غذایی و خصوصیات ویژه‌ای شوند که زمینه‌ساز بروز تفاوتهای فردی می‌باشند. بنابراین ارائه یک مقررات کلی و تنظیم یک برنامه و رژیم غذایی ویژه برای تغذیه افراد کافی نخواهد بود.

همراه با افزایش سن افراد، نیازهای انرژی آنان کاهش می‌یابد و تمایل کمتری به مصرف غذا خواهند داشت. اگر انتخاب غذایی دقیق در این افراد صورت نگیرد، میزان دریافت مواد مغذی ضروری در آنان پایین‌تر از حد مطلوب خواهد بود. شرایط اجتماعی اقتصادی مانند فقر، تنهایی و بیماریهای مزمن که سبب ناکافی بودن مواد غذایی می‌شود، نیز بر مسایل فوق تأثیر دارد.

با توجه به نکات فوق افراد مسن قشری آسیب‌پذیر از نظر وضعیت تغذیه خواهند بود. مطابق بررسیهایی که به عمل آمده، بین ۳۵ تا ۵۵ سالگی برای هر دهه ۵٪ از میزان نیاز به انرژی کاسته می‌شود و به همین ترتیب بین ۵۵ تا ۷۵ سالگی و بالاتر برای هر دهه ۸٪ از میزان احتیاج به انرژی کم می‌شود.

یکی از عقاید نادرستی که هنوز هم طرفدارانی دارد آن است که می گویند در رژیم غذایی سالمندان، مواد پروتئینی را باید محدود نمود. اگرچه برخی مطالعات نشان می‌دهد که با افزایش سن از پروتئین عضلات کاسته می‌شود ولی این موضوع نمی‌تواند نشانه کاهش نیاز بدن به غذاهای پروتئین‌دار باشد، بلکه عللی مانند کم شدن فعالیت و سایر عوامل در این تغییرات مؤثر است.

بر اساس RDA (توصیه‌های غذایی روزانه) نیاز روزانه سالمندان مرد و زن به پروتئین به ترتیب ۶۳ و ۵۰ گرم می‌باشد.

در دوران سالمندی لازم است از میزان مصرف مواد چربی در رژیم غذایی کاسته شود اما نه اینکه از مصرف آنان کاملاً خودداری گردد. برخی از دانشمندان رابطه مستقیمی بین افزایش کلسترول خون و بیماریهای قلبی ـ عروقی یافته‌اند. این عده یادآور شده‌اند که برای پیشگیری از خطرات و بیماریهای ناشی از مصرف چربیها، خصوصا چربیهای اشباع شده (مثل چربی پیه و دنبه)، بهتر است که از چربیهای اشباع نشده (از قبیل روغنهای مایع گیاهی) که برای بدن مفیدتر و مناسبتر می‌باشد، استفاده شود. البته شک نیست که زمان مناسب جهت جلوگیری از بروز عوارض قلبی در سنین جوانی و میانسالی است.

مصرف مواد قندی در دوران سالمندی بیشتر از سایر گروههای مواد غذایی می‌باشد که می‌تواند ناشی از ارزانتر و آماده‌تر بودن مواد قندی در مقایسه با پروتئینها و چربیها باشد. بنابراین در بسیاری از سوء تغذیه‌های دوران سالمندی با این مسأله مواجه می‌شویم که مواد قندی جای مواد پروتئینی و یا چربی را پر کرده است، که این مسأله خود می‌تواند یکی از علل عمده چاقی و افزایش چربی خون (تبدیل قند به چربی در بدن) باشد.

سالمندان اغلب مواد غذایی پرفیبر (میوه‌جات، سبزیجات، غلات و حبوبات) را با این باور که چنین غذاهایی برای دستگاه گوارش تحریک کننده هستند، از برنامه غذایی خود حذف می‌کنند. در حالی که آنان بایستی بدانند که فیبر با تحریک حرکات روده، نگهداری آب و تشکیل مدفوع نرم و تنظیم زمان عبور مواد از روده، به هضم و جذب و دفع مواد کمک می‌کند.

برخی از سالمندان در صورتی که شیر مصرف نکنند یا در معرض تابش نور خورشید قرار نگیرند، دچار کمبود ویتامین D می‌شوند. نرمی استخوان، عارضه‌ای همراه با کمبود ویتامین D و کلسیم است. افراد مسن تمایل کمتری برای قرار گیری در معرض نور آفتاب دارند و به همین جهت تولید ویتامین Dدر پوست آنان کاهش خواهد یافت.

پوکی استخوان نیز در مردان سالمند و زنان یائسه شایع می‌باشد. در افراد مسن کاهش جذب کلسیم و افزایش دفع آن در ادرار دیده می‌شود و این امر می‌تواند منجر به برداشت مواد معدنی از استخوانها و شکستگی آنها شود. عوارض پوکی استخوان شامل کاهش قد، درد پشت، قوز پیری، مشکل در تنفس و غذاخوردن به خاطر فشردگی مهره‌ها که قفسه سینه را کوچکتر می‌کند، می‌باشد.

اکثر سالمندان به علت اشکالات دندانی از خوردن سبزیجات و میوه‌جات پرهیز می‌کنند، در حالی که این منابع غذایی تأمین کننده ویتامین Cمی‌باشند. جهت حل این مشکل به سالمندان توصیه دریافت آب میوه‌جات و سبزیجات نسبتا خُرْد شده می‌شود.

سالمندان بایستی توجه زیادی به دریافت «روی» داشته باشند، زیرا این ماده معدنی در موادی وجود دارد که اغلب افراد مسن از مصرف آنها به دلیل ناتوانی در جویدن (گوشت و مغزها) یا مشکلات گوارشی پس از مصرف (حبوبات) خودداری می‌کنند. یکی از راه‌حلها تغییر بافت چنین مواد غذایی می‌باشد. مثلاً استفاده از غذاهایی که گوشت چرخ کرده دارند، مثل کوفته ریزه یا استفاده از مغزهای خرد شده.

یکی از مشکلات رایج در دوران سالمندی، کمبود ویتامین ۱۲ Bمی‌باشد. این کمبود به دلیل کاهش جذب ۱۲B، به علت نبودن یک عامل داخلی که در معده تولید می‌شود و در جذب ۱۲B نقش دارد، می‌باشد. کمبود ۱۲B در سالمندان منجر به کم‌خونی بدخیم می‌گردد. لذا بایستی به دریافت بیشتر ۱۲B از منابع حیوانی خصوصا جگر توجه زیادی نمود.

عوامل افزایش‌دهنده خطر سوء تغذیه در سالمندان

* انزوا یا تنها زیستن
* سطح زندگی زیر خط فقر
* سن بالای ۷۵ سال
* از دست دادن ناخواسته وزن
* رژیمهای غذایی خرافی، باورهای نادرست در مورد مواد غذایی و نیاز به آنها
* ناتوانی در خرید مواد غذایی یا پختن غذا
* کم‌اشتهایی، خشکی دهان، فقدان یا نامناسب بودن دندانها، کمبود حس چشایی و بویایی
* مشکلات گوارشی رایج: سوزش معده، سوء هاضمه، اسهال، نفخ، یبوست
* داروهایی که در دریافت یا جذب تداخل می‌کنند.
* بیماریهای مزمنی که در مصرف غذا تداخل دارند.
* زخمهایی که ترشح زیاد دارند، زخم بستر
* اندوه، بی‌علاقگی، افسردگی، تمایل به خودکشی
* الکلیسم
* بیماریهای روحی

ـ روشهای پیشگیری از بیماریهای

دستگاه گوارش در سالمندان:

* توجه به وضع دندانها و رسیدگی به آنها:

مراقبت از دندانها امری است که از سنین کودکی می‌بایست شروع شود و چون از میان کلیه اعمال فیزیکی و شیمیایی که در جریان هضم غذا صورت می‌گیرد، تنها جویدن در اختیار انسان می‌باشد، بنابراین باید حداکثر استفاده را از این قسمت بنماید، مخصوصا سالمندانی که اکثرا دارای معده و روده‌ای ضعیف و ناتوان هستند باید بدانند که جویدن کامل غذا کمک بزرگی به هضم آن می‌کند و چنانچه دندانها فاسد و یا کم باشند، این عمل بخوبی صورت نگرفته و سالمند را دچار سوء هاضمه و اختلالات گوارشی می‌نماید. حتی امروزه، پزشکان معتقدند که چنانچه دندانها دیگر نتوانند خوب کار کنند، هرچه زودتر باید این نقیصه را با گذاشتن دندان مصنوعی جبران نمود. مخصوصا اگر دندانی فاسد و کرم خورده هم باشد که کانون مرض و عفونت نیز به حساب می‌آید.

* رعایت رژیم غذایی:

در دوران سالمندی مواد غذایی بایستی محتوی مواد سه گانه اصلی یعنی هیدراتهای کربن (قند و نشاسته)، پروتئین و چربی و همچنین مواد معدنی و ویتامینها باشد که در مطالب قبل بررسی شد.

به طور کلی نکته‌ای که در تغذیه سالمندان بسیار مهم است، توجه به این موضوع می‌باشد که چون تحمل گرسنگی به مدت طولانی برای سالمندان مشکل است، لذا باید به فواصل کم غذا خورده، اما تعداد دفعات افزایش یابد و مصرف میوه‌جات و سبزیجات نیز علاوه بر تأمین ویتامینهای مورد نیاز در رفع یبوست و افزایش حرکات روده نقش بسیار مهمی دارد. مصرف زیاد حبوبات به دلیل وجود پروتئینهای دیرهضم برای سالمندان مناسب نمی‌باشد مگر آنکه از قبل خیسانده شوند.

مصرف چربی و استعمال دخانیات در بیماریهای قلبی ـ عروقی و تنگی رگها نقش داشته و باعث افزایش فشار خون می گردد.

* استراحت:

استراحت بعد از غذا از جمله عواملی است که در مورد سالمندان حتما بایستی در نظر گرفته شود. البته منظور این نیست که بلافاصله بعد از صرف غذا به استراحت بپردازند، اما بعد از نیم تا یک ساعت، خواب و استراحت مناسب است.

سالمندان عموما به اندازه جوانان می‌خوابند، اگرچه آنها به دفعات بیدار می‌شوند و دوره خواب عمیق در مقایسه با کل زمان خواب نزد آنها کوتاهتر است. بی‌خوابی ممکن است به دلیل افسردگی، ترس از تنهایی و مرگ، احتیاج به ادرار کردن و مشکلات دیگر مربوط به سالمندی باشد.

* رفع یبوست:

علت یبوست در سالمندان تنبلی و ناتوانی روده‌ها می‌باشد، لذا مناسبترین راه رعایت یک رژیم غذایی صحیح می‌باشد و همان طور که اشاره شد، مصرف سبزیجات خام و میوه‌جات خصوصا آلو و انجیر بسیار مفید است.

صرف یک یا دو گلابی یا سیب قبل از خواب و نوشیدن یک لیوان آب و یا صرف کمی انگور، صبحها پس از برخاستن از خواب به سالمندان توصیه می‌شود.

در صورتی که روغن زیتون را بتوانند تحمل نمایند، بعد از هر غذا می‌توان یک قاشق روغن زیتون میل نمود، زیرا نه تنها روغن زیتون ضرری ندارد بلکه به رفع صفرا نیز کمک می‌کند و چنانچه مزاج لینت پیدا کرد، مصرف آن را چند روز می‌توان قطع نمود.

در مواردی که یبوست مداوم و مضر می‌باشد، استفاده از تنقیه‌های کوچک با گلسیرین و یا پارافین توصیه می‌شود. البته نکته بسیار مهمی که لازم است در اینجا ذکر گردد منظم بودن زمان اجابت مزاج است. سالمندان باید حداقل یکبار در شبانه‌روز اجابت مزاج نمایند و در صورتی که عادت کنند که وقت آن ثابت و منظم باشد بسیار خوب است و بهترین زمان آن صبحها بعد از صرف صبحانه است.

* بیماری دیابت قندی:

در ایران افراد ۶۰ سال به بالا، حدود ۱۵ درصد به بیماری دیابت قند مبتلا هستند که البته شدید نبوده و با رعایت رژیم غذایی مناسب قابل کنترل است و از عوامل مؤثر در ایجاد این بیماری در دوران سالمندی را می‌توان فرسودگی سلولهای تولید کننده انسولین نام برد.

* چاقی:

بدون شک پرخوری و چاقی اثر نامطلوبی در سلامت همه افراد از هر سن و طبقه دارد. سینکر در سومین کنگره طب پیری در آمریکا اظهار کرد: «خطر مرگ بر اثر سرطان ریه در شخصی که روزانه ۳۵ عدد سیگار می‌کشد به مراتب کمتر از فردی است که فقط در حدود ۷ کیلو اضافه وزن دارد.» گرچه در طب پیری، زیادی تغذیه یا پرخوری خصوصا در زنان سالمند، مسأله‌ای مهمتر از کمی تغذیه است. حال آنکه هر دو سوء تغذیه نامیده می‌شود. مکررا به افراد سالمندی برخورد می‌کنیم که از چاقی خود شکایت دارند. آنها غالبا می‌گویند با آنکه وضع غذایشان عوض نشده است ولی مرتبا چاق می‌شوند! نکته مهمی که این افراد از آن غافل هستند، کم شدن حرکت و فعالیتهای بدنی است.

به علاوه تغییراتی که در ساختمان بدن آنها و خصوصا غدد داخلی در این سنین اتفاق افتاده است، خود مزید بر علت می‌شود و نیز بسیاری از این افراد پرخوری و افراط در مصرف غذا را به عنوان یک واکنش جبرانی در مقابل تألمات و افسردگیهای روانی نشان می‌دهند. بهترین توصیه برای این افراد انجام ورزش و تمرینات بدنی است.

* ورزشهای مناسب برای سالمندان:

در دوران زندگی ورزش و فعالیتهای بدنی برحسب سن، جنس و وضع سلامتی بدن فرق می‌کند. از ۵۰ سالگی به بعد باید سعی کرد هر قدر ممکن است عوارض ناشی از سالمندی را به کمک ورزش به عقب انداخت و یا از آن جلوگیری کرد. قابلیت و زمان لازم برای برگشتن به وضع طبیعی بعد از ورزش راهنمای خوبی برای تعیین مقدار و شدت ورزش در هر سنی است. برگشتن به وضع طبیعی بایستی سریع باشد. در صورتی که ورزشکار ده دقیقه بعد از متوقف نمودن ورزش هنوز تنفس و ضربان قلبش به وضع عادی برنگشته باشد و یا تا روز بعد هنوز خستگی ادامه داشته باشد، ورزش انجام شده بسیار شدید و طولانی بوده است و در مدت یا نوع آن باید تجدید نظر شود.

بعد از چهل سالگی باید ورزشهای مربوط به موضع و قسمتی از بدن انجام شده و از خسته شدن زیاد تا حدی که نفس تنگی ایجاد شود باید اجتناب نمود. بازیهای سخت ورزشی و ورزشهایی که احتیاج به سرعت دارند باید ترک شوند. ورزشها با ملایمت انجام گرفته و همیشه فواصل استراحت در بین آنها موجود باشد.

منابع:

۱ـ شجری، ژیلا، نگرشی بهداشتی بر مسأله سالمندان، تهران، انتشارات جهاد دانشگاهی، چاپ اول، بهار ۱۳۷۳، صص ۱۴۰ ـ ۵۸.
۲ـ سهرابی، محمدرضا، مروری بر تغذیه بالینی، تهران، مؤسسه فرهنگی انتشاراتی حیان، بهمن ۱۳۷۳، صص۴ ـ ۱۱۲.
۳ـ Mahan,L.K. Krauses Food Nutrition ۸ Diet Therapy. USA. W.B.saunders company.
t hed. ۱۹۹۶. py. ۲۸۷_۳۰۸۹.
۴ـ خلدی، ناهید، اصول تغذیه رابینسون، تهران، نشر سالمی، بهار ۷۸، صص۸ ـ ۲۳۱.

منبع:پیام زن

## هرم غذایی

آیا در مورد تغذیه درست و رژیم غذایی مناسب وضعیت بدنتان چیزی می دانید ؟

آیا می دانید اهمیت تغذیه مناسب در سلامت جسمی و روانی شما تا چه اندازه است؟ آیا شما شرایط فیزیولوژیکی خاصی دارید؟ بله همه ما شرایط فیزیولوژیک خاص و استرس های مخصوص به خود را داریم. در هر مرحله از زندگی ؛ نوزادی ، کودکی ، نوجوانی و پیری نیازهای تغذیه ای بدن ما متفاوت است . بارداری ، زایمان ، شیردهی ، فشارهای روحی و غیره تغییراتی بر بدن ما تحمیل می کند که نیازهای ما را تغییر می دهد . بدن ما در مرحله ای از زندگی نیاز بیشتری به یک ویتامین خاص دارد و در مرحله ای دیگر به یک عنصر معدنی خاص، بیشتر نیازمند است .

از کجا بدانیم نیاز ما چیست و با چه ماده غذایی تأمین می شود؟ علم تغذیه و تحقیقات بسیاری که در این زمینه صورت گرفته می تواند به ما کمک کند تا به نیازهای بدنمان واقف شویم و با رعایت یک رژیم غذایی مناسب در بهترین وضعیت سلامت قرار بگیریم .ما تلاش می کنیم تا از طریق این پایگاه ، اطلاعاتی مفید و به روز ، درباره تغذیه در اختیار شما قرار دهیم .

مبحث تغذیه شامل بحثهای گسترده ایست که هر روزه با آن در تماس هستیم ، سلامت غذا و مواد غذایی ، رژیمهای غذایی برای بیماریهای خاص خصوصاً بیماری های قلب و عروق که مهمترین عامل مرگ و میر در کشورهای صنعتی به شمار می آیند ؛ رژیمهای غذایی مناسب برای کنترل وزن : چگونه وزن کم کنیم تا به سلامت بدنمان لطمه ای وارد نشود و ... مطالبی هستند که می توانند اطلاعات شما را در زمینه تغذیه افزایش دهند .به زودی مطالبی در این موضوعات ارائه می گردد. منتظر باشید...

تغذیه و تندرستی رژیم های لاغری "معرفی هرم غذایی "

با سلام ، در ادامه مبحث رژیم درمانی به نکات مثبتی رسیدیم . شما وضعیت بدنی خود را می دانید و از وضعیت سلامتی یا خطرات احتمالی آن آگاهی یافته اید . حال چگونه بدانیم که چه موادی را مصرف کنیم تا نیاز بدن ما به مواد مغذی بر آورده شود و افزایش وزن پیدا نکنیم ؟ آیا مصرف غذا هم دستور العمل دارد ؟! بله .خوردن ، یکی از لذت های زندگی انسان است و اگر بر روی اصول و برنامه ریزی باشد ، لذت از خوراک ، به لذت از عمر طولانی و با سلامت می انجامد ولی همان غذای گوارا و لذیذ در صورتیکه بیش از اندازه مصرف شود و حاوی مواد مطلوب نباشد برای شما نه تنها لذت بخش نخواهد بود بلکه موجب بروز بسیاری از بیماری های مزمن می شود . اما چه چیز و به چه اندازه مصرف کنیم ؟روشن است که چرا نوع غذا و میزان مصرف آن باید تعیین شود . بدن ما در هر سن و هر شرایطی که باشیم نیاز خاصی دارد ، یعنی ما باید میزان معینی انرژی ، پروتئین ، کربو هیدرات و چربی و ریز مغذی ها که املاح و ویتامینها هستند ، مصرف کنیم . یک رژیم شناس تعیین می کند که نیاز بدن شما چه میزان است ، و با شرایط خاص مثل بیماری ، سنین متفاوت و دیگر مشخصه های فردی نیاز هر فرد را در نظر می گیرد و رژیم مناسبی را طراحی می کند .هرم غذایی هرم غذایی یکی از وسایل مورد استفاده در معرفی انواع گروههای غذایی است که میزان مصرف هر یک از مواد غذایی و نسبت مصرف آنها را با یکدیگر نشان می دهد .ابتدا در مورد تاریخچه ایجاد هرم با هم صحبت خواهیم کرد . در دهه ۱۹۶۰ مطالعات و پژوهش ها نشان داد که مرگ و میر ناشی از بیماری های مزمن چون بیماریهای قلب و عروق ، دیابت ، سکته، سرطان و ... بسیار بالاست . در ایالات متحده ۴۰ درصد مرگ و میرها مستقیماً با برنامه غذایی افراد در ارتباط است . از طرف دیگر با افزایش سطوح بهداشتی – درمانی ، متوسط طول عمر افزایش یافته و تعداد سالمندان بیش از گذشته است و مردم نیز اطلاع دقیقی از نحوه مصرف غذا ندارند . از اینرو در سال ۱۹۸۰ ، در ایالات متحده اولین راهنمای غذایی برای مردم ارائه شد که به شرح زیر بود:

راهنماهای رژیمی

۱- رعایت تنوع (variety) در خوردن غذا

۲- رعایت تعادل و توازن در دریافت غذا همراه با فعالیت بدنی برای نگهداری یا کاهش وزن

۳- انتخاب غذاهای کم چربی ، کلسترول و چربی اشباع شده کم

۴- انتخاب رژیمی با مقادیر زیاد سبزی، میوه و محصولات غله ای کامل

۵- میانه روی در مصرف شکر

۶- میانه روی در مصرف نمک و سدیم

۷- میانه روی در مصرف نوشابه های گازدار و شربتها این راهنمائی ها مستلزم این نیست که غذاهای مورد علاقه خود را کنار گذاشته و غذاهای غیر عادی مصرف کنیم . تحقیقات نشان داده است که لذت خوردن غذا از نظر فیزیکی برای بدن مفید است زیرا از طریق سیستم های عصبی ، هورمونی و ایمنی تغییرات مهمی ایجاد می کند که برای ارتقاء سلامت مفید خواهد بود .پس به منظور اینکه این راهنمائی ها با وضوح و روشنی بیشتر و زبان گویاتری مشخص شود تا رژیمی سالم بر اساس آن تنظیم گردد ، هرم غذایی را تهیه کردند.

شکل هرم

هرم غذایی همانطور که مشاهده می کنید ، طبقه بندی گروههای غذایی بر اساس اهمیت و میزان مصرف می باشد . گروههای غذایی شامل گروه نان و غلات، گروه میوه، گروه سبزی، گروه گوشت، گروه شیر است . در هرم غذایی ، گروه نان و غلات که شامل ؛ نان ها ، برنج ، ماکارونی ، بیسکویت ، غلات صبحانه و دیگر مواد نشاسته ای است ، در طبقه اول قرار دارند که بزرگترین بخش هرم است . از این گروه روزانه باید به میزان ۶ تا ۱۱ واحد ( در مطلب بعدی میزان واحدها شرح داده خواهد شد ) مصرف شود . طبقه دوم گروه سبزی و گروه میوه است که در درجه دوم اهمیت قراردارد . از گروه سبزی روزانه ۳ تا ۵ واحد و از گروه میوه روزانه ۲ تا ۴ واحد باید مصرف شود . در درجه سوم گروه گوشت و لبنیات واقع است که میزان مصرف از گروه گوشت روزانه ۲ تا ۳ واحد و از گروه شیر نیز ۲ تا ۳ واحد باید باشد . در قسمت نوک هرم بخش چربی ها و شیرینی هاست که کمترین فضا را داراست و این بدان معنی است که باید آنها را به مقدار کم مصرف کرد . این نوع غذاها به عنوان یک گروه غذایی اصلی توصیه نشده اند . بنابراین مصرف آنها اختیاری است ولی باید محدود باشد چون دارای کالری بالا هستند . ادویه ها ، قهوه، چای و نوشابه های گازدار در هرم جایی ندارند زیرا مواد مغذی را شامل نمی شوند ولی باعث لذیذتر شدن غذا می گردند . امید است با بکارگیری راهنمائی های ارائه شده و توضیحاتی که در آینده ارائه می نماییم تصویر درستی از رژیم غذایی سالم در ذهنتان نقش بندد. با آرزوی تندرستی و سلامتی شما عزیزان کارشناس تغذیهKrause’s Food ; Nutrition and Diet Therapy

تغذیه و تندرستی- رژیمهای لاغری " گروههای غذایی هرم "

عزیزان ، با مطلب گذشته دانستید که هرم غذایی چیست و هدف از تنظیم آن مصرف امن و کافی از مواد غذایی برای تامین نیازهای بدنمان می باشد. گروههای غذایی را شناختیم ، گروه نان ، گروه سبزیها ، گروه میوه ها ، گروه گوشت و گروه لبنیات. در هر کدام از این گروهها مقداری از مواد مغذی - نه همه آنها – برای شما فراهم می شود. غذای یک گروه نمی تواند بجای غذای گروه های دیگر مصرف شود و هیچکدام از گروههای غذایی هرم از گروه دیگر مهمتر نیست. در واقع انسان برای سلامت خود به همه گروهها نیازمند است.

گروه نان: شامل غلات کامل ( گندم ، جو ، جو دوسر ، ارزن ) ، برنج، و انواع ماکارانی ( لازانیا ، رشته فرنگی ، رشته پلویی و رشته آشـی ) است. این گروه کربو هیدرات پیچیده و فیبر همچنین ویتامینهای خانواده B و املاحی چون آهن و پروتئین مورد نیار بدن ما را تامین می کند.

گروه سبزیها : شامل بسـیاری از سبزیهای متنوع از جمله سبزیهای سبز رنگ ( مثل سبزی خوردن ) ، صـیفی جات و سبزیهای نشاسته ای ( مثـل باقالاـ ) است . این گروه تـامین کننـده املاـح و ویتامین مورد نیاز ماست از جمله ویتامین A , C و املاح کلسـیم و منیزیم همچنین تامین کننده فیبر نیز می باشد.

گروه میوه ها: شامل انواع و اقسام میوه هایی است که شـما با آن آشـنا هستیـد . این گروه تأمین کننـده فیبر، ویتامین A ,C و پتاسیم است. این گروه با اهمیت است چرا که فاقد سدیم چربی و کلسترول می باشد.

گروه گوشت : شامل گوشت قرمز ، گوشت ماکیان ، ماهی، تخم مرغ و حبوبات است .این گروه غذایی برای تامین پروتئین ، فسفر، ویتامین های B۱ , B۳ , B۶ , B۱۲ و بسیاری از املاـح چون آهن می باشـد . حبوبات زیر گروه سبزیهای نشاسـته ای هسـتند ولی چون از نظر غذایی ، محتوای پروتئین و املاح شبیه گوشت هستند در این گروه قرار دارند.

گروه لبنیات : شامل شـیر ، ماست و پنیر است بهترین منبع تامین کننده کلسـیم هسـتند و تامین کننده پروتئین ویتامین B۲ , A , B۱۲ می باشـند. چربیهـا: چربی هـا ، روغنهـا و شـیرینیها این دسـته از آنجـا که کالری رژیم را تأمین می کننـد قابل توجه هسـتند اما چون دارای مواد مغـذی کمی می باشـند مصرف به کمـترین میزان توصـیه می شود . این گروه شامـل : کره ، مارگـارین، سـس سالاـد ، روغنهـا ، مـایونز ، خـامه ، پنیرخامه ای، سرشـیر، چیپس ها است و مواد قنـدی که شـکلات ها ، آب نبات ، شـیرینی کیک ، نوشابه، شربت ، ژله، دسر، مربا، شکر و عسل است . میزان مصرف مجاز از هر گروه گروه غذایی

۱۱- ۶ واحد در روز ۵- ۳ واحد در روز ۴- ۲ واحد در روز ۳-۲ واحد در روز گروه نان گروه سبزیها گروه میوه ها گروه شیر گروه گوشت

واحـدهای گروههای غذایی چه اندازه است §؟ ۱ واحد از گروه نان = ۱ برش نان ( تافتون، سـنگگ، بربری ) به اندازه کف دست ۳۰ گرم ۲/۱ لیوان برنج پخته یا ماکارانی پخته ۴/۳ لیوان از غلات آماده خشک § ۱ واحداز گروه سبزی = ۱ لیوان سبزی خام خرده شده ( ۱ لیوان سالاد ) ۲/۱ لیوان سبزی پخته § ۱ واحـد از گروه میوه = ۱ عدد میوه متوسط مثل یک سیب متوسط ۴/۳ لیوان آب میوه § ۱ واحـد از گروه گوشت = ۶۰ گرم گوشت یـا یک تخم مرغ ۲/۱ لیوان حبوبـات پخته § ۱ واحـد از گروه لبنیات = ۱ لیوان شیر یـا یک لیوان ماست ۲ لیوان دوغبیان این واحـدها تنها به این منظور است که شـما بدانیـد آیا مصـرف روزانه شـما از گروههای غـذایی در حـد مورد نیـاز است یا خیر و آیا خیلی کمتر از این میزانها مصرف می کنیـد ؟ پس مطمئنا در آینـده ای نزدیک مبتلا به کمبود مواد غذایی خواهید شد و یا اینکه خیلی بیشتر مصرف می کنید ؟ پس اضافه وزن و چاقی در انتظار شماست. ولیکن با وجود تعیین میزان دقیق انرژی مورد نیاز و تنظیم یک رژیم صـحیح بر اساس تمایلات و شـرایط خاص شما بر عهده یک رژیم شناس است و تنظیم رژیم های دقیق چاقی و لاغری باید فردی صورت گیرد.

"نکاتی در مورد هرم غذایی شماره ۳ "

زیبایی هرم غذایی ساده بودن آن است. به نظر می رسد این هرم بسیار قابل انعطاف طراحی شده است . مثلا فردی که از آن استفاده می کند می تواند پنیر را جایگزین شیر کند زیرا هر دوی اینها مواد مغذی اصلی گروه شیر، ماست و پنیر را تامین می کنند. همچنین می توان حبوبـات (بنشن) و آجیل را به جای گوشـتها مصـرف کرد ، در واقع این کاری است که گیاهخواران انجام می دهنـد .هرم غذایی تمایل دارد که گوشتها و محصولات حیوانی مانند شیر، پنیر، تخم مرغ را کم اهمیت جلوه دهد و بر مصرف غلات، میوه ها و سبزی هـا تاکیـد ورزد. این بـدان معنی نیست که این مواد ارزش غـذایی ندارنـد بلکه اهمیت میوه و سبزی را که امروزه مصـرفشان کمرنـگ شـده نشـان می دهـد . بسـیاری از ما به خوردن گوشت و غـذاهای حیوانی خیلی اهمیت می دهیم در صورتیکه نمی دانیم میوه ، سبزی و حتی مواد نشاسـته ای مثـل نان نیز با اهمیت هسـتند و بایـد سـهم بیشتری در غـذای روزانه ما داشـته باشـند. در کشور کانادا راهنماهای غذایی را به صورت زیر به تصویر کشیدند،

همان طور که ملاحظه می کنید این شـکل هم شباهت زیادی به هرم دارد به دلیل اینکه گروه نان بزرگترین بخش است و در درجه اول قرار دارد، گروه میوه و سبزی ادغـام شـده انـد و پس از گروه نـان (هماننـد هرم) قرار دارنـد ، سـپس گروه لبنیـات و بعـد گروه گوشت واقع است . مشاهـده می کنید که برای چربی ها و شـیرینی ها گروه غذایی خاصـی قرار داده نشده است .از دیگر نکاتی که می توان در مورد این هرم ذکر نمود اینست که:

۱- به کودکان باید حداقل واحدهای هر یک از گروههای غذایی را داد . مثلا برای برنج ۶ واحد در روز می دهیم ولی واحدمان را هم کوچکتر می کنیم. واحـد برنـج برای یـک بزرگسال ۲/۱ لیـوان پخته است ولی برای کـودک ۴/۱ لیـوان بزرگ و یـا ۲/۱ لیوان کوچک . کودک بایستی هر روز ۲ لیوان شیر را مصرف کند ولی واحد باید کوچکتر در نظر گرفته شود.

۲- زنان باردار و شـیرده برای تامین نیازهای بیشتر انرژی ، ویتامین و املاح به واحدهای بیشتری از میوه ها ، سبزی ها، گوشت و نان احتیاج دارند.

۳- در هر وعـده غـذایی بایـد کوشـید تا حـداقل از سه گروه غـذایی مختلف اسـتفاده کرد. برای مثال ساندویـچ تخم مرغ که در آن گوجه فرنگی ، کاهو و جعفری خرد شـده اسـتفاده شود ؛ در چنین غـذایی از سه گروه گوشت، سبزی و غلات، استفاده شده است. شما میزان واحـدهای هر یک از گروههای غـذایی را می دانیـد پس می توانید تعداد واحدهایی را که باید هر روز مصـرف کنید در نظر بگیریـد و میزان مواد غـذایی که باید روزانه از هر گروه مصرف کنید بدست آورید . مثلا اگر غذای هر روز شـما با نان است ، بهتر است بدانیـد که می توانید از صبح تا شب به اندازه ۶ کف دست ( حـداقل میزان ) نان بخوریـد. برای گروههای دیگر هم می توانید چنین کاری انجام دهید.

۴- برای میان وعده ها بهتر است که یک واحد میوه، یک کاسه کوچک شیر و غلات آماده یا مخلوط ماست و میوه مصرف کنید. هرم غـذایی در عین حال این محـدودیت را دارد که شـما کالری غـذاهایی را که مصرف می کنید نمی دانید اما اگر بخواهید رژیم دقیقی داشـته باشـید باید از یک رژیم شـناس بخواهید تا آنرا برای شـما تهیه کند به طور کلی هرم غذایی به شـما کمک می کند تا بدانید که باید در مصرف غذاها تنوع داشته باشید و بدانید که باید به چه نسبتی از گروههای غذایی استفاده کنید.

ارسال این مقاله برای دوستان:

* * آدرس پست الکترونیکی

## بی اشتهایی

بی اشتهایی نشانه چیست ؟

اگر مثل بیشتر مردم هستید ، از بین رفتن اشتها فرصت خوبی برای کاهش وزنتان است . ( پوشیدن لباس های تنگ شده پارسال شما را وسوسه می کند ) . اما اگر بی اشتهایی به جای چند روز چند هفته طول بکشد و به طور عادی باعث آب رفتن شما شود ، این بی اشتهایی علت خاصی دارد .

کم خوراکی یا بی اشتهایی علامت شایعی است که می تواند علل مختلفی داشته باشد ، که بسیاری از آنها اهمیت چندانی ندارند . تقریباً تمام عفونت ها می تواننـد باعث بی اشـتهایی شونـد . مثلاً ویروس سرماخوردگی یا آنفولانزا ممکن است عامل آن باشـد . یا علل جدی تر مثل سل ، کم کاری غده تیروئید ، بیماری های قلبی یا ریوی ، یا گرفتاری های کبدی داشته باشد .

متأسفانه یکی از شایعترین علائم اخطاردهنده اولیه سرطان بی اشتهایی است که معمولاً با تغییر در حساسیت به مزه ها همراه است .

بی اشتهایی مقاومت بدن در برابر خوردن هر چیزی است که به فرایند بهبود کمک کند .

با این همه بیماری تنها علت کاهش اشـتها نیست . گاهی چیزی که به دلیل خاصـی خورده اید ، مثل یک دارو ، می تواند عامل آن باشـد . آنتی بیوتیـک هـایی مثـل اریترومایسـین جوانه هـای چشـایی را غیرفعـال کرده و باعث کنـدی حرکت غـذا در روده شـده و احساس پری بعد از خوردن غذا را طولانی می کنند . تمام آمفتامین ها - که برای کاهش وزن تجویز می شوند - احساس گرسنگی را از بین می برند .

داروهای مسـکن و ضد التهاب مفصل می توانند معده را تحریک کرده و باعث تهوع و برگرداندن غذا شوند . دیژیتالیس ( که یک داروی قلبی است ) و داروهای مـدر ( که مانع احتباس آب شـده و فشار خون را پایین می آورند ) نیز میل به غذا خوردن را کم می کنند .

گاهی چیزی غیرخوراکی مشـکل ساز شده است . کمبودهای کلی تغذیه ای می توانند نیروی حیاتی یک اشتهای طبیعی را تضعیف کننـد . مخصوصاً اشـخاص مسن ممکن است گرفتار کمبود روی در رژیم غـذایی باشـند که می توانـد جوانه های چشایی را از بین ببرد .

خود پیری بر روی اشتها تأثیر می گذارد . در اشخاص مسن ، سازوکار بدن آهسته می گردد ، وزن ماهیچه ها کم می شود و ضعف جسمانی مانع فعالیت است . در رأس آنها ، کاهش احساس چشایی و ترشحات معدی قرار دارد که همه باعث بی اشتهایی می شوند .

گـاهی نیز اتفـاقی در زنـدگی بر اشـتها تأثیر می گـذارد . اگر اخیراً یک برنامه ورزشـی را شـروع کرده ایـد ، ممکن است دچار بی اشتهایی شوید تا بدن خود را با نیازهای جدید تطبیق دهد .

بـه طـور کلی ، سـلامت روانی نقش مهمی در اشـتهای شـما دارد ، در هنگـام گرفتـاری طولاـنی ، تنش روانی می توانـد شـما را به پرخوری بکشانـد . ولی فشارهای کوتاه مـدت معمولاً اشـتها را از بین می برند . افسـردگی نیز در برخی افراد باعث بی اشـتهایی می شود .

بی اشـتهایی عصبی اختلالی است که در افراد مبتلا - معمولاً دختران جوان - تقریباً باعث ترک کامل غذاخوردن می شود . بیماری وسوسه غذا خوردن دارند ، ولی از ترس چاق شدن چیزی نمی خورند . برای آنها نخوردن از به اندازه خوردن راحت تر است .

درمان بی اشتهایی

کمی بی اشتهایی جای نگرانی ندارد . اما اگر آخرین باری را که از غذا خوردن لذت برده اید به یاد ندارید ، باید سعی کنید عادت عادی خوردن را باز به دست آورید . در اینجا مواردی را که باید به ان توجه کنید گفته می شود .

به اندازه بخورید . اشتهای طبیعی دقیقاً چگونه است ؟ اشتهای طبیعی خوردن به اندازه ای است که وزن بدن را طبیعی نگاه می دارد .

اگر اشتهای طبیعی دارید ، باید انواعی از غذاها را بخورید ، اشتهای زیاد به خوردن فقط گوشت فقط اشتهای طبیعی نیست .

اگر مرتباً خود را وادار به خوردن می کنید ، این هم علامت خوبی نیست .

ویتامین بخورید . خوردن روزانه مکمل مولتی ویتامین و کانی ها به بازشدن اشتهای کاهش یافته کمک می کند و اگر کم خوردن شما باعث سوء تغذیه شده است ، مواد غذایی اضافی آسیبی به شما نمی رساند . گاهی افراد مسن تر با خوردن روی کمی اشتهای خود را باز می یابند . درباره لزوم خوردن روی با پزشک مشورت کنید .

داروهایتان را کنترل کنید . درباره احتمال اینکه داروهای مصرفیتان یا مقدار آنها باعث بی اشتهایی شده باشد سئوال کنید . پزشک ممکن است دارو را با داروهای دیگری که اشتها را ازبین نمی برند عوض کند .

هر چه را که دوست دارید بخورید . اگر غذاخوردن لذت خود را از دست داده است ، برنامه غذایی خود را عوض کنید . ببینید کدام غذاها برایتان اشتها آور است و از آنها بخورید . اگر فقط بستنی دوست دارید ، هر قدر که می خواهید بخورید . ما رژیم غذایی ناسالمی را توصیه نمی کنیم ، اما اگر بستنی تنها راه رساندن کالری مورد نیاز به بدن است ، هر قدر که می خواهید بخورید . هدف بالا بردن ضریب اشتهاست .

حجم غذا را کم کنید . غذا را با حجم کم و دفعات بیشتر بخورید . معده شما غذای کمتر را بهتر می پذیرد .

آب زیاد بخورید . اگر برنامه ورزشی تازه ای شروع کرده اید ، مهم ترین نیاز شما آب است . کم آبی بدن می تواند بی اشتهایی ایجاد کند . پیش از شروع تمرین و بلافاصله بعد از آن یک لیوان آب بنوشید . به علاوه هر روز شش تا هشت لیوان آب بخورید .

نزد پزشک بروید . اگر بعد از دو هفته اشتهای خود را بازنیافتید ، برای معاینه کلی پیش پزشک خود بروید . قبل از درمان باید اختلالات جسمانی تشخیص داده شود . شاید فقط به یک دوره درمان با آنتی بیوتیک برای از بین بردن یک عفونت خفیف نیاز داشته باشید .

سلامت روانی خود را بیازمایید . اگر افسرده هستید ، داروهای ضد افسردگی تجویز شده توسط پزشک اشتهای شما را بر می گرداند . با بازگشت سلامت روانی اشتهای شما نیز بازمی گردد .

از متخصص کمک بگیرید . بی اشتهایی عصبی معمولاً به درمان خانگی جواب نمی دهد و افراد مبتلا به آن باید در بیمارستان بستری شوند . معالجه آن مشکل است و نیاز به درمان شدید روان شناختی و تغذیه ای دارد . ممکن است تغذیه اجباری از طریق تزریق درون سیاهرگی یا لوله معدی لازم شود .

### اصول تغذیه در فصل تابستان

نویسنده:دکتر رضا آمری نیا

بالاخره انتظار به سر می آید و پس از خردادماه که همه اش اضطراب و امتحان و رفت و آمدهای نهایی به مدرسه بود فصل تابستان فرا می رسد. با آمدن این فصل در انباری ها باز شده و وسایل بازی و تفریح کودکان که تا چند روز پیش در حبس بودند خارج می شود. تورهای مسافرتی فعال تر شده و شهرهای مختلف آماده برای پذیرایی از مهمانان تابستانی می شوند. آنچه لذت همه موارد مطرح شده را تضمینی خواهد کرد یک تن سالم است و این تن سالم با رعایت تغذیه مناسب بالاخص در این فصل گرما که زمینه برای فساد مواد غذایی بسیار فراهم است محقق خواهد شد.

در فصل تابستان گرمای زیاد، رطوبت بالا، افزایش بار کاری رستوران ها و فروشندگان مواد غذایی همه جزء عواملی هستند که احتمال فساد مواد غذایی و میزان بیماری زایی آنها را بالا می برند و بنابراین برای جلوگیری از مسمومیت های غذایی، گرما زدگی و بسیاری از مشکلات دستگاه گوارش بایستی رعایت اصول تغذیه ای مناسب را کرد تا این فصل زیبا را به خوبی و خوشی و با لذت کامل سپری کنیم. هوای گرم و مرطوب یکی از عوامل مهم رشد باکتری های بیماری زا در مواد غذایی است که با رشد این عوامل مواد خوراکی فاسد می شوند. از طرفی افزایش ناگهانی مسافرت های کوچک و بزرگ و آشپزی های خارج از منزل یا استفاده از غذاهای آماده یا رستوران های بین راهی مزید بر علت شده و احتمال بیماری زایی مواد غذایی افزایش می یابد. یخچال های رستوران ها به علت افزایش مراجعات بیش از پیش پر شده و خارج از ظرفیت کار می کنند که نتیجه آن فساد مواد غذایی است. یک مورد بسیار مهم نیز عدم امکان شست وشوی خوراکی ها در مسافرت و پیک نیک ها است که راه را برای ورود میکروب های بیماری زا هموار می کند.

ممکن است به علت تعجیل در حرکت یا مدت تعطیلات در پخت مواد غذایی بی دقتی شود به گونه ای که برخی از خوراکی ها از جمله گوشت کامل پخته نشود که همین امر سبب فساد آن و افزایش احتمال مسمومیت ها می شود. باید دقت کرد که هنگام پخت گوشت بالاخص به شکل کبابی قسمت های درونی آن نیز پخته شود و همانند بیرون، قسمت داخلی آن نیز قهوه ای رنگ شود و در صورت مشاهده قرمزی درون کباب بایستی در جهت پخت کامل آن اقدام مجدد شود.

یکی از مواد غذایی پرمصرف در مسافرت ها کنسروها است. استفاده از کنسروها در ایام گرم بایستی به دقت صورت گیرد چرا که فساد این شکل بسته بندی از مواد غذایی بسیار خطرناک بوده و ممکن است ما را تا حد مرگ نیز پیش ببرد. وجود باکتری بسیار خطرناک به نام کلستریوم بوتولینوم که سم مرگباری را تولید می کند در کنسروها ثابت شده که در صورت مصرف این سم فلج عضلات بدن از جمله عضلات تنفسی پیش می آید که فرد را به علت خفگی تا مرگ پیش می برد. بنابراین قبل از مصرف هر نوع کنسروی باید ابتدا آن را به دقت بررسی کرد و در صورت مشاهده برآمدگی یا فرورفتگی در سطح ظروف آن از مصرف آنها خودداری کرد. و کلاً و در هر شرایطی کنسروها را قبل از مصرف حدود ۲۰ دقیقه جوشاند.

سبزیجات بالاخص نوع خام آنها احتمال آلودگی بسیار زیادی دارند بنابراین بایستی سعی شود در این فصل حتی المقدور از استفاده این گروه در مسافرت ها و پیک نیک ها به صورت خام، نشسته و ضدعفونی نشده پرهیز کرد.

با توجه به مراجعات بسیار زیاد به رستوران ها ممکن است شست وشوی ظروف در این مکان ها به دقت صورت نگیرد بنابراین توصیه می شود در این مواقع لوازم شخصی مثل قاشق، چنگال و لیوان خود را همیشه به همراه داشته باشید. برخی از منابع آب در خارج شهرها از چاه های غیراستاندارد و منابع تصفیه نشده است بنابراین سعی شود در مسافرت ها از آب های معدنی بهداشتی یا کولمن ها و فلاسک های شخصی برای حمل آب بهداشتی استفاده شود. مصرف آب در مسافرت بسیار مهم است چرا که یبوست یکی از عوارض مهم دستگاه گوارش در مسافرت هاست که با مصرف آب احتمال بروز آن کاهش می یابد. در این فصل بایستی سعی شود از حمل و نقل مواد غذایی فاسدشدنی مثل خامه، شیرینی های خامه ای، غذاهای سرخ کرده، مایونز و موارد مشابه پرهیز کرد چرا که هوای گرم و رطوبت زیاد امکان فساد آنها را افزایش می دهد.

نکته بسیار مهم در حمل ونقل مواد غذایی این است که همیشه بایستی غذاهای پخته از غذاهای خام جدا نگه داشته و حمل شود. به این منظور پیشنهاد می شود برای حمل و نقل مواد غذایی از کولمن های مخصوص استفاده شود. توجه کنید که کولمن های آب از کولمن های ناقل مواد غذایی جدا باشد. شست وشوی مکرر دست ها با آب و صابون در طول سفر بالاخص قبل از پخت و مصرف غذا در پیشگیری از بیماری ها و مسمومیت های غذایی بسیار موثر است.

### تغذیه صحیح در فصل امتحانات

نویسنده:دکتر رضا آمری نیا

خردادماه می رسد و آنچه این ماه را از سایر ماه های سال متفاوت جلوه می دهد فرا رسیدن فرآیند بزرگی به نام امتحان است. فرآیندی که تقریباً تمام افراد آن را تجربه کرده اند و اولین چیزی که در ذهن آنها تداعی می شود اضطراب و استرسی است که برای پیشرفت و صعود از پله های ترقی بایستی تحمل کنند.همان طور که برای موفقیت در آزمون های گوناگون بایستی یک برنامه ریزی دقیق انجام داد در مورد تغذیه نیز کاملاً بایستی به صورت علمی و حساب شده عمل کرد. انرژی کافی و کاهش استرس دو عامل مهم و ضروری برای موفقیت در امتحان است. مصرف مواد غذایی تامین کننده انرژی کافی در زمان قبل از امتحان برای مطالعه و به هنگام امتحان از یک طرف و جلوگیری از کاهش استرس و اضطراب با فراهم کردن محیط امن در پیروزی در امتحانات بسیار موثر است. برای اینکه این مقوله برایتان خسته کننده نباشد ذکر نکات لازم به صورت خلاصه و بندبند بهتر به نظر می رسد.

صبحانه

مهم ترین وعده غذایی صبحانه است. صرف صبحانه باعث می شود که در طول روز انرژی کافی داشته باشیم و از طرفی چون وعده های صبحانه حاوی مواد کم چرب و پرکربوهیدرات مخصوصاً از نوع کربوهیدرات های مرکب است بنابراین سستی و خواب آلودگی ناشی از غذاهای پرحجم و پرچرب را به دنبال نخواهد داشت. پنیر، نان، گردو، شیر و تخم مرغ موادی هستند که برای وعده های صبحانه توصیه می شوند. مصرف غذاهایی چون کله پاچه، شیرینی های خامه ای و قندهای ساده توصیه نمی شود چرا که اثربخشی مواد ذکر شده قبلی را ندارد.

قندهای ساده

بسیاری از افراد بر این باورند که مصرف قندهای ساده مثل مربا، شیرینی، شکلات و... باعث افزایش قند مغز شده و در تفکر بهتر کمک کننده است. در صورتی که بایستی توجه داشت که این یک باور غلط است چرا که مصرف این گروه از مواد غذایی به صورت بی رویه و با حجم بالا سبب ترشح ناگهانی انسولین که هورمون تنظیم کننده قند خون می باشد شده و به صورت ناگهانی باعث افت قند می شود که این مساله مخصوصاً در زمان برگزاری امتحان نتیجه کاملاً معکوس خواهد داشت. آنچه در مورد قند خون و بالا نگه داشتن آن موثر است مصرف قندهای مرکب مثل میوه ها، نان، برنج، سیب زمینی و حبوبات است که با توجه به اینکه این نوع از قندها به تدریج جذب می شوند سطح خونی قند افراد همیشه در حد متعارف و لازم می ماند.

عدم حذف وعده های غذایی

یکی از مهم ترین عوامل بازدارنده در یادگیری حذف وعده های اصلی غذایی از جمله صبحانه است. بایستی توجه داشت حذف یک وعده از غذای روزانه نه تنها باعث کاهش انرژی فرد می شود بلکه با توجه به اینکه فعالیت مغز انرژی بسیاری از فرد می گیرد برای وعده بعدی گرسنگی شدید عارض می شود این مساله باعث خوردن سریع و به مقادیر زیاد مواد غذایی می شود که متعاقب آن به علت افزایش فعالیت دستگاه گوارش جریان خون از تمامی قسمت های بدن به سوی معده و روده هدایت می شود که این مساله باعث کاهش خون رسانی به اندام ها از جمله مغز شده و سستی و بی حالی حادث می شود که این حالت باعث کاهش میزان یادگیری، افزایش میزان خواب آلودگی و در کل کاهش هوشیاری مورد نیاز برای فعالیت های فکری از جمله درس خواندن است.

لبنیات و کلسیم

یکی از عوامل مهم فعالیت مغز کلسیم است. این ماده مصرفی نقش بسیار مهمی در انتقال پیام عصبی در رشته های اعصاب دارد. خوردن شیر در طول روز بسیار مفید است و در مورد ماست بایستی به این نکته توجه داشت که به علت وجود ماده ای به نام اسید لاکتیک که خواب آور است بهتر است از آن قبل از خواب استفاده شود که هم کلسیم لازم دریافت شود و هم در کاهش اضطراب و فراهم کردن خواب راحت کمک کننده باشد.کاهش استرس؛ همانطوری که در ابتدای بحث هم اشاره شد یکی از عوامل مهم موفقیت در امتحان به حداقل رساندن اضطراب و استرس است. بسیاری از مواد غذایی هستند که به طور مستقیم با تحریک سیستم اعصاب مرکزی (مثل قهوه یا نسکافه) باعث اضطراب می شوند یا به طور غیر مستقیم باعث اختلال در خواب، درد های شکمی، نفخ (مثل غذاهای پرچرب) می شوند. حاصل این به هم خوردگی در سیستم خواب یا دردهای مختلف ذکر شده سبب ایجاد

اضطراب می شود بنابراین برای کاهش این مقوله بایستی از خوردن مواد محرک، پر حجم و پر چرب پرهیز کرد و با کمک گرفتن از طب سنتی ما ایرانیان به جای قهوه از جوشانده هایی چون گل گاو زبان باعث ایجاد آرامش روحی شد.ویتامین ها؛ بسیاری از افراد اعتقاد دارند که با مصرف ویتامین ها مخصوصاً از نوع دارویی قدرت یادگیری افزایش می یابد ما هم با این باور موافق هستیم و می بایستی توجه داشت داروها موادی هستند که شامل مواد شیمیایی جانبی و نگهدارنده بوده و مصرف بی رویه آنها ممکن است مشکلاتی به وجود بیاورد. اگر قرار است ویتامینی بخوریم بهتر است از نوع طبیعی آن استفاده کنیم. استفاده از ویتامین های گروه B و C در یادگیری بسیار موثر هستند.

## راهنمای غذا خوردن

توصیه های کلی در مورد غذا خوردن

بسیاری از مردم در مورد غذا خوردن با مشکلاتی مواجه هستند و غالبا در اظهار نظرهایشان در مورد غذا خوردن اشکالات و اشتباهاتی وجود دارد. برای نمونه بسیاری از بیماران با مفهوم رژیم غذایی آشنا نیستند و دقیقا نمی دانند چه غذاهایی برای آنها مناسب و مفید است. بعضی از بیماران تمایل به خوردن غذاها را ندارند و برعکس بعضی از غذاها را بیشتر دوست دارند. توجه به این حالات از نظر تغذیه ای و درمان آنها اهمیت زیادی دارد.

رژیم غذایی چه مفهومی دارد؟

همواره شنیده ایم که بعضی از غذاها برای برخی از بیماریها خوب نیستند و بیماران باید از مصرف بعضی اغذیه خودداری نمایند یا به اصطلاح پرهیز غذایی را رعایت نمایند. اما باید بدانیم که رعایت رژیم غذایی با پرهیز غذایی کامل نمی شود رعایت رژیم غذایی کامل دارای این مفهوم است که بیمار از غذاهای مناسب برای خود آگاه باشد و از این غذاها به مقدار مناسب مصرف نماید به صورتی که تاحد ممکن نیازهای بدن او به مواد غذایی تامین گردد.

چه کسی باید رژیم غذایی را مشخص کند؟

پزشک معالج نوع رژیم غذایی شما را تعیین می کند، درک بعضی از رژیم های غذایی بسیار ساده است. ولی برای آشنایی و عمل به برخی از رژیم های غذایی لازمست از متخصص تغذیه یا پرستار کمک بگیرید.

با انواع رژیم های غذایی بیشتر آشنا شویم

برخی از بیماریها دوره کوتاهی دارند و عوارض و مشکلات زیادی برای بیمار ایجاد نمی کنند و احتیاج به رژیم غذایی سخت و طولانی ندارند و احتمالا با وجود تب مختصر و بی اشتهایی و سایر عوارض خفیف گوارشی این مشکلات در عوض یکی دو روز برطرف می شوند استفاده از غذاهای ساده و سبک، مایعات بیشتر، آب میوه های شیرین، سوپ های کم چربی و پرهیز از غذاهای سرخ شده در روغن به این بیماران کمک می کند که به سرعت بهبود یابند اما دربیماریهای سخت و طولانی توجه به رژیم غذایی اهمیت زیادی دارد. اینگونه بیماران به مدت طولانی لازمست از رژیم غذایی مناسبی استفاده نمایند. باید توجه داشته باشیم همانطور که مصرف بعضی از مواد غذایی برای آنها مضر می باشد، پرهیز زیاد و بی مورد نیز موجب ضعف شدید بدنی آنها می شود.

در بسیاری از بیماریها بیماران نیاز به رعایت رژیم غذایی سخت ندارند ولی مشکلاتی مانند بی اشتهایی موجب می شود این بیماران به اندازه کافی غذا مصرف ننمایند و یا به علت بی اطلاعی از خواص مواد غذایی و نقش آنها در رابطه با بیماری خود، به پرهیزهای غذایی سخت بپردازند. اینگونه بیماران احتیاج به مشاوره غذایی دارند و باید از راهنمایی متخصصین تغذیه استفاده نمایند. مطالب این کتاب در رفع مشکلات شما کمک می نماید تا بتوانید غذاهای مورد لزوم خود را بشناسید و روش تغذیه مناسب برای خود بیابید.

توصیه های کلی در مورد غذا خوردن

در مورد رژیم غذایی خود از پزشک و متخصص تغذیه کمک بگیرید. در بخش های بعد به شرح مختصر بعضی از انواع رژیم های می پردازیم. بسیاری از بیماران احتیاج به رعایت رژیم غذایی مخصوص ندارند و شاید که شما از اینگونه افراد باشید در عین حال ممکن است با مشکلاتی در مورد غذا خوردن مواجه شوید. لذا به توصیه های کلی در مورد غذا خوردن توجه نمایید.

برای غذا خوردن از فرصت استفاده نمایید

توجه داشته باشید چیزی که امروز برای شما جالب نیست و تمایلی نسبت به آن ندارید، فردا برای شما ارزش پیدا خواهد کرد. سعی کنید برای غذا خوردن از فرصت های مناسب استفاده نمایید و مواقعی که احساس سلامت و راحتی می کنید خوب غذا بخورید. هر ساعت از روز که اشتها دارید غذا بخورید هر چند که آن ساعت زمان خوردن غذا نباشد. توجه داشته باشید که تغذیه با مواد مغذی اهمیت زیادی دارد، زیرا مواد مغذی مانند پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی ضروری می توانند در بدن شما ذخیره شوند و در روزهای بعد مورد استفاده قرار گیرند.

برای حل مشکلات تغذیه ای خود از افراد مطلع کمک بگیرید در صورتی که در بیمارستان بستری شدید، موقعیت مناسبی است، برای رفع مشکلات تغذیه ای خود با افرادی که در امر درمان شما مشارکت دارند مشورت نمایید. در مطرح کردن مشکلات خود تردید نکنید و هر مشکلی که دارید با پزشک متخصص تغذیه و پرستار خود در میان بگذارید و اگر سوالی دارید بپرسید، هر چند که این سوال و مشکل از نظر شما بی اهمیت باشد.

در وقت صرفه جویی نمایید

غذاهایی را انتخاب کنید که تهیه آنها احتیاج به وقت و زحمت زیادی نداشته باشد به خصوص اگر تنها زندگی می کنید یا مجبور هستید شخصا غذای خود را تهیه نمایید غذاهایی را انتخاب نمایید، که سریعا پخته می شوند. از غذاهای آماده یا نیمه آماده خریداری نمایید. سوپهای آماده اگر با شیر، کره و آب میوه مصرف شوند از نظر تغذیه ای مفید هستند. ما در بخش های آینده مطالبی در مورد نحوه افزایش پروتئین و انرژی غذاها برای شما عنوان خواهیم کرد.

از خوردن غذاهایی که برای شما جالب نیست اجتناب کنید برخی بیماران از احساس ناراحتی بعد از خوردن بعضی غذاها شکایت می کنند. و بعضی از غذاها برای آنها مزه خوبی ندارد یا خوردن بعضی دیگر در آنها ایجاد نفخ و گاز می کند توصیه ما این است که اگر غذایی برای شما ایجاد ناراحتی می کند از خوردن آنها پرهیز کنید، خوشبختانه غذاها بسیاز متنوع هستند. مهم این است که شما غذاهای مفید و ضروری برای بدن خود را بشناسید و از بین آنها هر کدام که برای شما مطبوع هستند و ایجاد ناراحتی نمی کنند انتخاب و مصرف نمایید.

مشکلات عمومی غذایی

کاهش اشتها و کم شدن وزن بدن یک مشکل عمومی و مشترک در بین مبتلایان به بیماریهای سخت و مزمن می باشد عده ای نوع درمان مانند مصرف آنتی بیوتیک ها، اشعه درمانی و شیمی درمانی را علت این مشکلات می دانند ، اما این مشکلات در بعضی از افراد که تحت اینگونه درمان ها نیستند نیز مشاهده می شود، علت دقیق این عارضه روشن نیست . شاید بیماری، درد، خستگی، هیجان یا افسردگی و شاید ترکیبی از همه این مسائل دلیل آن باشد. برخی از بیماران به طور متناوب به بی اشتهایی دچار می شوند. عده ای می گویند که واقعا احساس گرسنگی نمی کنند. عده ای علت کم غذا خوردن را عدم احساس گرسنگی یا خوش طعم نبودن غذا ذکر می کنند و یا در دهان و یا روی زبان خود طعم فلزات را احساس می کنند و یا خیلی زود احساس سیری می نمایند.

برای رفع مشکلات غذایی خود به توصیه های زیر توجه فرمایید

اگر بی اشتها هستید سعی کنید در هر وعده غذای مختصری میل نمایید، در عوض تعداد دفعات غذایی خود را زیاد کنید. ما معمولا در سه وعده صبحانه، ناهار و شام غذا می خوریم، اگر در هر وعده نمی توانید غذای کافی میل نمایید می توانید علاوه بر وعده های سه گانه فوق در ساعات ۱۰ صبح، ۴ الی ۵ بعد از ظهر و قبل از خواب غذاهای مختصری میل می نمایید. به خصوص اگر شام را زود میل می کنید، حتما قبل از خواب یک خوراکی مختصر میل نمایید.

اگر از منزل بیرون می روید سعی کنید یک خوراکی مختصر همراه خود داشته باشید. تجربه نشان داده است که وقتی غذایی در دسترس باشد اشتهای بیشتری برای خوردن پیدا می کنید. وقتی شما بی اشتها و سیر هستید برای خوردن بعضی از غذاها تمایل دارید. از این احساس خود استفاده نموده غذای مورد علاقه خود را تهیه و میل نمایید.

بدن شما به پروتئین بیشتری احتیاج دارد، شما می توانید مقدار پروتئین غذای خود را زیادتر کنید در حالی که غذای شما کم حجم تر یا مختصرتر باشد. برای اطلاع بیشتر در این مورد به بخش های بعدی کتاب مراجعه نمایید.

جهت ایجاد اشتها برای غذا خوردن می توانید به کمک ادویه هایی که طعم و عطر آنها را دوست دارید غذاهای خود را خوش طعم و معطر و اشتها انگیز نمایید.

زیبایی و شکل ظاهری غذا در ایجاد اشتها اثر زیادی دارد، شما برای زیبا نمودن غذای خود از حلقه های گوجه فرنگی، پرتغال، لیموترش، تربچه، جعفری و سایر سبزی ها و میوه ها استفاده نمایید. در ضمن این مواد که برای زیبا نمودن غذاهای خود به کار می برید می توانند به تامین ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای بدن شما کمک نماید.

سعی کنید در محیطی که دوست دارید و با افرادی که از مصاحبت آنها لذت می برید غذا میل نمایید. بعضی از مردم دوست دارند هنگام غذا خوردن به موزیکی آرام و شاد گوش دهند. شما هم می توانید این عمل را آزمایش کنید.

مصرف اغذیه تکراری موجب بی اشتهایی در شما می شود، پس سعی کنید با تنوع در غذا اشتهای خود را افزایش دهید. مفهوم تنوع در مصرف، غذاهایی نیست که تهیه آنها زحمت و وقت زیادی می برد یا احتیاج به هزینه زیادی دارد. بلکه با کمی ذوق و سلیقه می توان به کمک مواد غذایی ساده در ندع غذاها تنوع ایجاد نمود. در ایجاد تنوع غذایی می توان از جداول جانشینی غذا در این کتاب استفاده کرد. این جداول غذاها و مواد خوراکی ارزان ولی پرمحتوا را به شما معرفی می کند.

گاهی تغییر ظروف غذاخوری یا تغییر در لوازم و محلی که در آنجا غذا می خورید موجب اشتهای بیشتری برای غذا خوردن می شود.

گاهی غذا خوردن در رستوران به ایجاد روحیه و اشتها برای غذا خوردن کمک می نماید.

آیا بعضی از غذاها برای شما تغییر کرده است؟

بعضی از افراد در دهان خود احساس طعم تلخ یا فلزی می کنند. عده ای نیز به گونه ای احساس بی حسی می نمایند. برخی از طعم گوشتهای قرمز خوششان نمی آید. و یا می گویند که تحمل طعم شیرین برایشان مشکل است و یا طعم تلخ غذاها برایشان شدیدتر است در صورتی که شما نیز با اینگونه تغییرات در ذائقه خود مواجه هستید، به توصیه های زیر عمل نمایید:

اگر طعم گوشتهاتی قرمز برای شما جالب نیست می توانید به جای گوشت قرمز از گوشت مرغ و ماهی استفاده نمایید و اگر از طعم این نوع گوشتها نیز خوشتان نمی آید، می توانید پروتئین مورد نیاز بدن خود را به وسیله استفاده از تخم مرغ، شیر، پنیر تامین نمایید.

برای خوش طعم کردن غذاهای خود از ادویه ها، پیاز، سبزی های معطر، عرق نعنا و غیره استفاده نمایید.

اگر اشکالی در دهان و یا گلوی خود ندارید از غذاهای تند و ترش استفاده نمایید. آب پرتغال و آب لیمو برای شما می تواند موثر باشد.

طعم بعضی از غذاها اگر سرد باشد بهتر خواهد شد. شما هم طعم غذاهای سرد را امتحان کنید.

برای برطرف کردن طعم نامطبوع دهان خود می توانید از مایعات بیشتر مانند آب، چای، میوه و آب نبات استفاده نمایید.

گاهی طعم بد دهان مربوط به اشکال در دندانها می باشد، اگر از سلامت دندانهای خود مطمئن نیستید به دندانپزشک مراجعه نمایید ضمنا در مورد روش صحیح مسواک زدن و بهداشت دهان و دندان به شما کمک خواهد نمود.

آیا بعد از صرف یک غذای مختصر احساس سنگینی می کنید؟

بسیاری از مردم اظهار می دارند که بعد از صرف یک غذای مختصر احساس سنگینی و پری شدید می کنند. در صورتی که شما نیز چنین مشکلی دارید به توصیه های زیر عمل نمایید.

کمتر از حد معمول غذا بخورید و از غذاهای مختصر ولی مغذی استفاده کنید.

به آرامی غذا بخورید و آن را خوب بجوید، در این حالت از پر شدن سریع معده شما جلوگیری می شود.

از غذاهای خیلی چرب، کره و سس های چرب کمتر مصرف نمایید.

از مایعات غنی از مواد غذایی مانند شیر، دوغ و آب میوه استفاده نمایید.

حجم آب و نوشابه هایی که همراه غذا می آشامید باید محدود باشد مایعات و آب را یک تا دو ساعت بعداز غذا بیاشامید.

آیا شما حالت تهوع و استفراغ دارید؟

گاهی در بیماران حالت تهوع و استفراغ پیدا می شود. علل مختلفی می توانند موجب بروز این حالت بشوند. گاهی این حالت بستگی به ضعف عمومی یا روش های درمانی دارد. گزارشات حاکی از آن است که بعد از شیمی درمانی و یا اشعه درمانی برخی از بیماران دچار حالت تهوع و استفراغ می شوند. اما بیشتر بیمارانی که ما با آنها صحبت کردیم هرگز چنین مشکلی نداشتند و فقط تعداد معدودی از آنها به طور اتفاقی در طول مدت درمان دچار این مشکل شده بودند. به نظر می رسد که فقط تعداد معدودی از بیماران دچار مشکل می گردند.

در صورتی که مبتلا به حالت تهوع و استفراغ هستید به توصیه های زیر عمل نمایید :

مشکل خود را با پزشک معالج خود در میان بگذارید. وی در صورتی که لازم باشد داروی ضد تهوع و استفراغ برای شما تجویز خواهد نمود. این داروها معمولا نیم تا یک ساعت قبل از خوردن غذا باید مصرف شوند.

از غذاهای پروتئینی که چربی آنها کمتر است استفاده کنید. گوشتهایی را که دوست دارید به صورت آب پز یا کباب استفاده نمایید، زیرا غذاهای کم چرب زودتر هضم می شوند و سریع تر از معده عبور می کنند. اگر از غذاهای پروتئینی کم چرب استفاده می نمایید، مطمئن باشید که احتیاجات بدن شما به کالری و پروتئین در حدی که به آنها نیاز دارید تامین می شود.

اگر پزشک شما را از مصرف نمک منع نکرده است، از غذاهای نمکدار استفاده نمایید. پنیر غذای پروتئینی مناسبی است که مقدار قابل توجهی نمک دارد.

اگر خوراکی های شیرین در شما حالت تهوع ایجاد می نماید از مصرف آنها پرهیز نمایید.

در هنگام صبح از غذاهای خشک( غیر آبکی) مانند نان برشته، نان سوخاری، بیسکویت و یا نان روغنی استفاده نمایید و در نوشیدن چای، شیر و مایعات رعایت اعتدال را بنمایید.

در صورتی که طعم و مزه بعضی از غذاها موجب حالت تهوع در شما می شود، از مصزف این غذاها خودداری نمایید.

اگر در ساعت مشخصی در روز حالت تهعو و استفراغ دارید، برنامه غذایی خود را طوری تنظیم نمایید که در حوالی آن ساعت غذایی مصرف ننمایید. از نوشیدن مایعات همراه با غذا خودداری نمایید. سعی کنید مایعات را نیم تا یک ساعت قبل از غذا صرف نمایید آب و نوشیدنی ها را سرد و به کمک نی و به آرامی صرف نمایید. بعد از خوردن غذا بلافاصله دراز نکشید. البته استراحت بعد از غذا مفید است. زیرا فعالیت باعث کند شده هضم غذا و افزایش ناراحتی می شود. اگر احساس کردید بعد از غذا خوردن احتیاج به استراحت دارید، بنشینید و اگر احتیاج به دراز کشیدن دارید، بالشی انتخاب کنید که سر شما به اندازه ده سانتیمتر بالاتر از پای شما قرار گیرد.

بعضی اوقات لباس گشاد و هوای تازه در بهبود حال شما موثر است.

اگر قبل از تهوع و استفراغ دچار درد در ناحیه شکم می شوید و ممکن است این مشکلات در رابطه با تهوع و استفراغ شما باشند، با پزشک خود تماس بگیرید و مشکل خود را با او در میان بگذارید.

آیا بوی غذاها در شما ایجاد حالت تهوع می کند؟

بعضی از افراد اظهار می دارند که حتی بوی غذا ها در هنگام طبخ در آنها ایجاد حالت تهوع می کند. برای رفع این مشکل رههای متعددی وجود دارد.

بگذارید شخص دیگری غذا را طبخ نماید و موقع طبخ غذا سعی کنید در اتاق دیگری باشید و حتی الا مکان دور از محل طبخ قرار گیرید.

از غذاها و نوشیدنی هایی که در شما حالت تهوع و استفراغ ایجاد می کند، مانند قهوه سرخ شده و غذاهای چرب و سرخ کرده که بیشتر از سایر غذاها در ایجاد تهوع موثر است، به خصوص در هنگام خواب اجتناب نمایید.

از غذاهایی که آماده هستند و یا با مختصر حرارتی گرم و آماده می شوند و یا از غذاهایی که احتیاج به پختن ندارند استفاده نمایید.

مشکلات دهان و گلو

سطح دهان و گلو در مقایسه با سایر قسمتهای بدن از حسایت بیشتری برخوردار است عده ای از بیماران به خصوص آنهایی که مورد شیمی درمانی و یا اشعه درمانی قرار می گیرند اغلب با مشکل درد در این ناحیه مواجه هستند. به نظر می رسد که این مشکلات مستقیما در رابطه با درمان آنها باشد. جراحی در ناحیه سر و گردن باعث ایجاد مشکلاتی در جویدن و بلع غذا می گردد. به خاطر داشته باشید که قسمتی از این مشکلات بستگی به نوع و نحوه خوردن و نوشیدن مایعات دارد. اگر با چنین مشکلاتی مواجه هستید به توصیه های زیر توجه فرمایید :

اگر سطح دهان و گلوی شما درد ناک می باشد، یا در جویدن و بلع غذا با مشکل مواجه هستید، مشکل خود را با پزشک در میان بگذارید.

اگر احساس خشکی در دهان می کنید، از پزش ک خود سوال نمایید که آیا این حالت عارضه دارویی که مصرف می کنید می باشد یا علت دیگری دارد؟

qjk۱اگر زبان، دهان و یا گلوی شما خشک است و یا در این نواحی زخم وجود دارد و یا احساس درد می کنید، فقط به دستورات پزشک معالج و پرستار خود عمل نمایید.

اگر جویدن و بلع غذا به علت وجود زخم و یا خشکی دهان برای شما مشکل است به توصیه های زیر توجه نمایید :

برای رفع خشکی دهان و ترشح بزاق بهختر است با پزشک مشورت کنید.

غذاهای نرم را امتحان نمایید. غذاهی مورد علاقه خود را انتخاب کنید و آنها را به شکل نرم درآورده میل نمایید.

برای نرم کردن غذاها از چرخ گوشت یا مخلوط کن و یا رنده استفاده نمایید.

اگر سوپ سبزیجات را دوست دارید، ابتدا سوپ را بپزید، سپس آن را به شکل نرم درآورید. توجه داشته باشید که مزه غذاهایی که ابتدا پخته شوند و بعد نرم شوند بهتر است. ضمنا، له کردن غذاهای پخته شده آسانتر است.

گوشت را قبل از پختن به تکه های کوچک تقسیم کنید و سپس به آنها ادویه اضافه کنید و به شکل دلخواه خود بپزید. این عمل به له کردن غذا کمک می کند.

برای نرم شدن غذاها می توانید از کره و یا سس های خانگی استفاده نمایید.

موادی را که به آسانی می توان به شکل نرم در آورد انتخاب کنید. مانند سیب زمسنس و تخم مرغ آب پز، پنیر، ماکارونی، آرد غلات، ژلاتین، ماست، شیر و خامه برای نرم کردن غذاها بسیار مفید هستند.

می توانید به کمک گوشت و سایر مواد تاس کباب و انواع خوراک و خورشت را تهیه نمایید. بعد از پختن آنها را له کنید، برای نرم تر شدن این غذاها از مقدار بیشتری آب استفاده نمایید.

از غذاهای خیلی شور و غذاهای بسیار ترش استفاده ننمایند.

از ادویه های تند مانند پودر فلفل، جوز هندی و از سیر و پیاز و همچنین مواد سفت و خشن مانند سبزیجات خام و مواد سبوس دار خودداری نمایید.

غذاها را به صورت ولرم و یا سرد میل نمایید و ازصرف غذاهای خیلی گرم خودداری نمایید.

از مصرف غذاهای خشک و سخت مانند نان تست خودداری کنید. مگر آنکه آنها را به صورت مناسب و قابل تحمل درآورید. زیرا این قبیل غذاهای سخت موجب خراشیدن بافت های حساس در دهان و گلو می شوند.

عدهخ ای با خوردن غذاهای سرد احساس تسکین می کنند. اگر این حالت در مورد شما نیز صادق است، بستنی یا شیر و دوغ خنک مصزف نمایید و یا می توانید به وسیله شیر و آب میوه های شیرین بستنی یخی درست کنید و میل نمایید.

برای نرم شدن بعضی از مواد خوراکی می توانید آنها را در چای، قهوه، شیرکاکائو و یا آشامیدنی های دیگر بخیسانید.

عده ای از آب مرکبات و یا گوجه فرنگی استفاده می کنند، می توانید از میوه هایی مانند موز و گلابی کاملا رسیده و یا کمپوت های میوه های شیرین مانند آلو، زرد آلو، هلو که راحت تر جویده می شوند و یا به سهولت می توان آنها را له نمود استفاده کنید.

گاهی اگر سر را به طرف عقب یا جلو حرکت دهیم، عمل جویدن آسانتر انجام می شود شما این کار را امتحان کنید و در وضعیتی که احساس می کنید جویدن راحت تر است سر خودرا قرار دهید.

برای آشامیدن و خوردن مایعات و غذاهای نرم شده، از نی و لیوان استفاده کنید و از قاشق استفاده نکنید.

دود سیگارر و مشروبات الکلی نیز موجب تحریک مخاط دهان و گلو می شوند. اگر به ا ین مواد اعتیاد دارید، برای ترک آنها به توصیه های پزشک خود توجه نمایید.

اگر هوای داخل منزل شما خشک است، از قرار دادن کتری یا وسیله مناسبی برای مرطوب نمودن هوا استفاده نمایید. البته استفاده از دستگاه بخور برقی ترجیح دارد زیرا موجب آلوده شدن هوای اطاق با گازهای سمی نمی شود.

برای مرطوب کردن سطح های دهان و گلوی خود و همچنین شستن باقی مانده غذا و برطرف کردن عوامل تحریک کننده، دهان خودرا با آب بشویید.

توصیه های تغذیه ای می تواند در جهت افزایش کالری و مواد مغذی بخ شما کمک کند، برای بهره گیری از این توصیه ها به بخش بعد مراجعه نمایید.

احساس خستگی

برخی از افراد از داشتن احساس خستگی شکایت می کنند، البته این احساس در برخی از بیماران به خصوص به دنبال یک عمل جراحی طبیعی است زیرا بدن آنها در حالت بازسازی قرار دارد افرادی که مورد شیمی درمانی یا اشعه درمانی قرار دارند نیز گاهی

احساس خستگی می نمایند. این حالت به خاطر آن است که عضلات آنها به حالت اولیه برگردد و این افراد احتیاج به استراحت بیشتر و تغذیه مناسب دارند، اگر شما دچار این نوع خستگی هستید ممکن است میل و اشتهای کافی برای غذا خوردن نداشته باشید. در چنین حالاتی پیشنهاد می شود که ابتدا از یک نوشیدنی مختصر استفاده نمایید و سپس غذای خود را بخورید در صورتی که در حرکت و فعالیت بدنی مشکلی ندارید و از آن منع نشده اید سعی کنید بین وعده های غذایی فعالیت بدنی مناسبی داشته باشید و حداقل یک پیاده روی مختصری انجام دهید. زیرا ثابت شده که فعالیت بدنی در بالا رفتن مقاومت بدن و سرعت بهبود و رفع خستگی ناشی از بیماری بسیارموثر است.

زمانی که احساس خستگی زیادی دارید برای تغذیه خود چه می کنید؟

مسلم است برای فردی که شدیدا احساس خستگی می کند تهیه و آماده کردن غذا مشکل تر از خوردن آن می باشد. در صورتی که شما مجبور هستید شخصا غذای خود را تهیه نمایید سعی کنید بیشتر از غذاهایی که حاضر کردن آنها راحت تر است استفاده نمایید.

سوپ های آماده وقتی با گوشت تازه مرغ یا ماهی مخلوط شوند و در کنار آن میوه ها و یا آب میوه تازه یا کنسرو شده و لبنیات مانند شیر و ماست و پنیر باشد یک وعده غذای خوب و کامل را شامل می گردد.

اگراحساس ضعف و خستگی شما مربوط به دوران بعد از عمل جراحی یا درمان است به تدریج نیرو و سلامت خود را به دست می آورید. در چنین مواردی سعی کنید در ابتدا با غذاهایی که پروتئین کمی دارند و مایع و رقیق هستند و راحت تر هضم می شوند تغذیه خود را شروع کنید و سپس تدریجا به صورت عادی و معمولی در آورید. برای اطلاع بیشتر در مورد رژیم غذایی بعد از عمل جراحی به بخش های بعدی مراجعه نمایید.

اگر شما متوجه شده اید که در چه ساعاتی بیشتر احساس خستگی می کنید، مثلا بعد از شیمی درمانی، اشعه درمانی و غیره، سعی کنید زمان غذا خوردن را کمی به عقب بیندازید.

پیشنهاد کمک از طرف دوستان و اطرافیان خود را بپذیرید و احتیاجات خود را به آنها بگویید و مانع کمک آنها نشوید و توصیه های آنها را قبول کنید، زیرا آنها علاقه مند هستند که برای شما کاری انجام دهند، به خصوص اگر تنها زندگی می کنید در مورد خرید و تهیه غذا و شستن ظروف از دیگران کمک بگیرید. یا از ظروف یک بار مصرف استفاده نمایید.

غذاهایی را انتخاب نمایید که سایر افراد خانواده هم می توانند استفاده نمایند، در صورتی که غذای شما از نظر میزان نمک یا چاشنی ها با سایرین تفاوت دارد، این مواد را در انتهای پخت و جدا نمودن غذا ی خود اضافه نمایید.

غذاهایی راکه به عنوان تعارف برای شما می آورند اگر با نوع رژیم غذایی شما مغایرتی ندارند بپذیرند، یا لیستی از غذاهای مناسب را برای خود تهیه نمایید.

اگر صبح بعد از بیدار شدن و یا به علت خوب نخوابیدن در شب احساس خستگی می کنید مشکل خود را با پزشک در میان بگذارید و به توصیه های او عمل نماید و هرگز خود سرانه از قرص های خواب آور استفاده ننمایید.

اسهال، یبوست، نفخ و ترش کردن

برای بروز هر یک از این مشکلات علل متعددی وجود دارد. بیماری های مربوط به لوزالمعده و اشعه درمانی در ناحیه بالای شکم ممکن است بر روی قدرت جذب و دفع غذا در دستگاه گوارش و عمل طبیعی آن اثر بگذارد. بعضی از داروها از جمله داروهای مسکن داروهای آرام بخش غالبا موجب کند کند شده حرکات روده می شوند و باعث بروز یبوست می گردند، برخی داروها و یا اشعه ممکن است موجب سوزش و تحریک روده و یا کاهش حرکات روده و باعث یبوست و یا برعکس افزایش حرکات روده و باعث اسهال شوند. موادی که برای درمان به کار می روند و کاهش فعالیت های بدن، موجب گاز و احساس نفخ می گردند اسهال و به هم خوردن وضعیت مزاجی نیز می تواند ناشی از درمان باشد. قسمتی از روده که موجب هضم لاکتوز( قند موجود در شیر) می شود ممکن است دچار عارضه باشد و در نتیجه در صورتی که چنین فردی شیر مصرف نماید مبتلا به اسهال می شود و مجبور می شود که شیر و غذاهای حاوی شیر را برای مدتی از رژیم غذایی خود حذف نماید تا درمان بیماری به پایان رشد.

آیا شما تاکنون به اسهال مبتلا شده اید یا احساس مبتلا شدن به آن را دارید؟ در این صورت به توصیه های زیر توجه نمایید :

از مواد غذایی حاوی الیاف گیاهی کمتر مصرف کنید. الیاف( مانند سلولز) ترکیباتی هستند که در سبزی ها و میوه های خام، پوسته غلات و حبوبات به وفور یافت می شوند این الیاف در دستگاه گوارشی انسان هضم نمی شوند و وجود آن در غذاها موجب می شود که غذاها از روزده ها به سرعت عبور نماید. اگر روده های فردی تحت اشعه درمانی باشد حتی یک رژیم غذایی با فیبر متوسط می تواند برای او زیاد باشد. به همین علت توصیه می شود که این بیماران از خوردن میوه ها و سبزی های خام، سیر، پیاز، نان با سبوس، حبوبات و غلات موقتا پرهیز نمایند.

پتاسیم یکی از عناصر مهم می باشد که در بدن انسان وجود دارد. در اثر ابتلا به اسهال این عنصر بیش از حد طبیعی از بدن دفع می شود. بنا براین در مواقع ابتلا به اسهال لازم است از مواد غذایی که پتاسیم آنها زیادتر است استفاده کنید مانند موز، آب انواع میوه ها، سیب زمینی، ماهی و سایر انواع گوشت. در صورت عدم توانایی در استفاده از این مواد با پزشک خود صحبت کنید، در صورتی که لازم بداند برای شما داروهای حاوی پتاسیم تجویز خواهد کرد.

در صورتی که دچار انقباضات شکم هستید از خوردن موادی که باعث ایجاد گاز و یا انقباض شکم می گردد مانند نوشابه های گاز دار، ماءالشعیر، حبوبات، کلم، سیر، غذاهای خیلی شیرین و پر ادویه در شما مشکل ایجاد می کند از خوردن آنها خودداری نمایید.

به جای نوشیدن آی همراه غذا سعی کنید آب را در بین وعده های غذا بنوشید. در صورت ابتلا به اسهال مایعات بیشتری بیاشامید تا آب و املاح دفع شده از بدن شما جبران گردد. بیشتر از آب میوه های مناسب استفاده کنید و از مصرف شیر و لبنیات تا برطرف شده اسهال خودداری نمایید.

اگر اسهال شما ادامه یافت و یا در مدفوع خود خون مشاهده نمودید حتما با پزشک خود تماس بگیرید و او را در جریان مشکل خود قرار دهید.

آیا شما مبتلا به یبوست هستید. یا مدفوع شما سفت است و دفع آن در شما با مشکل انجام می شود؟

ممکن است یبوست به علت ابتلا به بیماری های مختلف به وجود آید. ممکن است ناشی از مصرف بعضی از داروها باشد، ممکن است ناشی از خوردن غذاهای نرم و مایع باشد. در هر صورت برای درمان یبوست خود در صورتی که پزشک شما دستور خاصی نداده است به توصیه های زیر عمل نمایید.

غذاهای شما باید شامل موادی که به حرکات روده کمک می کند مانند انواع مختلف سبزی و میوه های تازه و یا خشک و نان با سبوس باشد در این مواد مقادیر قابل توجهی مواد لیفی وجود دارد. سعی کنید حداقل روزی ۲ بار میوه میل نمایید اگر از نظر جویدن و یا بلع دچار مشکل هستید، سعی کنید این مواد را له کنید و یا در مخلوط کن به شکل نرم درآورید.

می توانید روزی یک یا دو قاشق سبوس به غذاهای خود اضافه کنید. سبوس را می توان در موقع پختن سوپ، تخم مرغ و یا سایر غذاها استفاده نمایید و یا به صورت خام مصرف کنید.

سعی کنید روزی ۸ تا ۱۰ لیوان آب و مایعات بنوشید. مایعات گرم معمولا بیشتر موجب تحریک روده ها می شوند.

بعضی از افراد برای بیرطرف نمودن یبوست از آلوی خیسانده و آب آن و آب لیمو شیرین استفاده می کنند. شما هم می توانید این مواد را مصرف و اثر آنها را آزمایش نمایید.

فعالیت بدنی سبک و پیاده روی در در محیط باز و یا حداقل راه رفتن در اتاق می تواند در رفع یبوست موثر باشد، برعکس استراحت بیش از حد در بستر یا نشستن و بی حرکتی موجب تشدید حالت یبوست می گردد.

در صورتی که بخواهید از داروهای نرم کننده و یا ملین استفاده کنید، بهتر است قبلا با پزشک خود مشورت نمایید

### تغذیه در بیماریهای قلبی

بیماری کرونر قلبی به صورت مشکلاتی از قبیل دردهای آنژینی و انفارکتوس (حمله قلبی) بروز می‌کند. آنچه که سبب بروز بیماری قلبی می‌شود، تشکیل تدریجی رسوب‌های چربی یا پلاک‌ها در لایه داخلی دیواره سرخرگ‌ها می‌باشد. این رسوب‌ها سبب محدودکردن عبور خون می‌شوند که این پدیده را تصلب شرایین یا سخت شدن رگ‌ها (آترواسکلروز) می‌نامند.

در این بیماری هیچ علامت واضحی وجود ندارد اما این تا هنگامی است که آسیب به سرخرگ‌ها آنقدر جدی شود که جریان خون به قلب محدود شده و سبب بروز درد شود. مسدود شدن کامل یک سرخرگ خون‌رسان به قلب، منجر به حمله قلبی ناگهانی و کشنده می‌شود. روش‌های متداول جهت پیشگیری از تصلب شرایین شامل کاهش فشارخون، دریافت رژیم غذایی کم‌چربی، کاهش وزن اضافی و ترک سیگار می‌باشد. به برخی افراد نیز جهت کاهش کلسترول خون، دارو داده می‌شود.

تحقیقات نشان می‌دهند که ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی و بیماری قلبی وجود دارد و با دریافت یک رژیم غذایی سالم می‌توان سلامتی قلب و دستگاه گردش خون را حفظ کرد.

چه غذاهایی برای قلب مفید هستند؟

کلم برگ، کلم قرمز، گل کلم، کلم بروکسل، بروکلی، شلغم، چغندر، اسفناج، مارچوبه، لوبیا سبز، نخود سبز، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی، نخود خشک و عصاره مخمر دارای ویتامین‌های گروه ب خصوصا اسیدفولیک هستند. تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که اسید فولیکی که بطور طبیعی در مواد غذایی یافت می‌شود، می‌تواند سبب کاهش ماده‌ای در خون به نام هموسیستئین شود و به این ترتیب از ابتلا به تصلب شرایین پیشگیری کند. دانشمندان بر این باور هستند که این ماده مستقیما به دیواره رگ‌ها آسیب می‌رساند و سبب تشکیل رسوب‌های چربی می‌شود. تخمین زده شده است که افزایش دریافت روزانه اسید فولیک به میزان ۱۰۰ میکروگرم، سبب کاهش مرگ مرتبط با بیماری های قلبی به میزان ۷ درصد در مردان و ۵ درصد در زنان می‌شود.

در جوامعی که مصرف کننده مقادیر فراوانی از ماهی‌های روغنی هستند، مشاهده شده است که شیوع بیماری‌های کرونر قلبی کمتر از جوامعی است که مقدار خیلی کمی ماهی مصرف می کنند. ماهی‌های روغنی از قبیل ماهی آزاد و سایر ماهی‌ها از قبیل قباد، حلوا، شیر، کیلکا، و اوزون‌برون دارای اسیدهای چرب مفید می‌باشند. دانشمندان معتقد هستند که این مواد باعث کاهش خطر انعقاد خون و همچنین ممانعت از افزایش چربی‌های مضر خون می‌شوند.

مصرف ماهی حداقل ۳ بار در هفته، برای افرادی که دارای سابقه بیماری قلبی و همچنین افرادی که مایل به پیشگیری از ابتلا به این بیماری هستند توصیه می‌شود.

جو دوسر، حبوبات، سیب و گلابی غنی از فیبر محلول هستند که به کاهش سطوح کلسترول خون کمک می کنند. سیر نیز اثر مشابهی دارد. افزایش کلسترول خون، به خصوص ال دی ال (کلسترول بد)، یکی از عوامل خطر عمده در بروز تصلب شرایین است. مصرف منظم چنین غذاهایی به کاهش ال دی ال کمک می کند.

روغن زیتون، روغن کانولا، مغزها و دانه‌ها حاوی نوعی از اسیدهای چرب به نام موفا هستند که به کاهش سطح ال دی ال کمک می کنند.

میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی ویتامین‌های آنتی اکسیدان (ضد سرطان)، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف‌کردن آسیب ناشی از عمل مواد سرطان‌زا به دیواره سرخرگ‌ها می‌شوند.

مصرف حداقل روزانه ۳ واحد از این غذاها توصیه می‌شود. سه چهارم لیوان آب میوه یا سبزی‌ها به عنوان یک واحد محسوب می‌شود که معادل یک عدد میوه متوسط یا یک لیوان سبزی خرد شده خام یا نصف لیوان پخته است.

از چه غذاهایی باید پرهیز کنیم؟

گوشت و فرآورده‌های آن، لبنیات پرچربی و کره، غنی از نوعی چربی هستند که باعث افزایش سطح ال دی ال در خون می‌شوند. مصرف این غذاها را باید به حداقل رساند.

همچنین مصرف کیک و بیسکویت به علت نوع چربی بکار رفته در آن‌ها سبب افزایش سطح ال دی ال می‌شود.

انواع غذاها و سوپ‌های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس و کالباس و گوشت‌های نمک سود شده و بطور کلی گوشت و فرآورده‌های آن و همچنین تنقلات شور، سرشار از نمک (سدیم کلراید) هستند. دریافت زیاد سدیم با فشارخون بالا ارتباط دارد که از عوامل خطر جدی در بروز بیماری قلبی می‌باشد. کاهش مصرف این نوع غذاها و نمک طعام سر سفره به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

چند نکته:

به سیگاری‌ها توصیه می‌شود که به ترک سیگار مبادرت ورزند زیرا نیکوتین سبب افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون و افزایش نیاز بافت قلب به اکسیژن می‌شود. با مصرف سیگار توانایی خون در حمل اکسیژن کاهش می‌یابد. عوامل سرطان‌زای دود سیگار به دیواره سرخرگ‌ها آسیب می‌رسانند. استراحت و شل‌کردن عضلات، جهت کاهش میزان استرس لازم است. استرس از طریق افزایش هورمون‌های استرس (از جمله آدرنالین) سبب تولید و افزایش کلسترول می‌شود

## تغذیه در بیماریهای صفرا

نویسنده:دکتر حشمت الله کلباسی

«رژیم غذایی در بیماریهای کیسه صفرا وبعد از عمل جراحی کیسه صفرا »

کار کیسه صفرا در انسان انباشتن و تغلیظ صفرا است تا به هضم چربی کمک نماید.

وقتی که چربی وارد اثنی عشر می شود باعث تحریک و ترشح هورمون Cholecystokinin توسط مخاط روده می شود. هورمون مذکور از راه خون وارد کیسه صفرا شده و باعث انقباض آن می شود که در نتیجه صفرای غلیظ شده وارد مجرای کلدوک و بعد به روده کوچک وارد می شود که وجود آن برای امو لسیفیکسا سیون ( ذره – ذره شدن) ( Emulsification ) چربی های مورد نیاز است. قطع شدن جریان صفرا که بیماریهای کیسه صفرا به وجود می آید می تواند باعث اختلال هضم چربی ها شود .

در حدود ۵ تا ۱۰ درصد از افراد بالغ دچار بیماریهای کیسه صفرا می شوند التهاب و عفونت کیسه صفرا را کولسیستیت ( Cholecystitis ) و به وجود آمدن سنگ کیسه صفرا کوله لیتیاز ( Cholelithiasis ) می نامند تشکیل سنگ کیسه صفرا وقتی رخ می دهد که کلسترول ، رنگ دانه های صفراوی ، املاح صفراوی، کلسیم و مواد دیگر در کیسه صفرا رسوب می کنند. علت اصلی تشکیل سنگ کیسه صفرا نامعلوم است. رکود ، عفونت و اختلال متابولیک و یا تغییرات شیمیایی به نظر می رسد نقش داشته باشند. نشانه ها و علائم بالینی ( Symptoms ) در بیماریهای کیسه صفرا : درصد بالایی از ناراحتی های کیسه صفرا بدون علامت و ( Silent ) خاموش هستند.

در زمانی که عفونت و یا مسدود شدن کیسه صفرا توسط سنگ در مجرای ( Cystic ) ( درد های کولیکی شدید در صورت انقباض کیسه صفرا پیش می آید- هضم و جذب غذاهای چرب باعث ناراحت شدن Discomfort ) بیمار و اختلال در هضم و جذب Imgaired Digestion چربی ها به علت مختل شدن ترشح صفروی به وجود می آید.

در بعضی از بیماران به دلائل نامعلوم تحملشان نسبت به بعضی از سبزیجات ( Legumes – ) خربزه و میوه هایی مانند توت ( Berries ) کم می شود.

در کلیه سیستیت های حاد – شکم درد – نفخ شکم، حالت تهوع، استفراغ و تب نیز می تواند از علائم باشد.

برای رژیم غذایی بیماران کیسه صفرا اصل این است که ناراحتی بیمار را با دادن غذاهای کم چرب به حداقل برسانیم. از لحاظ کالری اکثر بیماران کیسه صفراوی وزن بالاتر از طبیعی داشته و رژیم کم کالری توصیه می شود.

Serles et al در سال ۱۹۷۰ ثابت کردند بیمارانی که کالری بالا از هر نوع غذا بگیرند باعث زیاد شدن ترشح کلسترول در صفرا و تشکیل بیشتر سنگ صفراوی می شوند. با کم کردن غذاهای کم چرب و Carbohydrates می توان بیماران را تا اندازه ای راحت نگه داشت .

رژیم غذاهای کم چربی برای بیماران کیسه صفراوی

۱- غذاهایی که می توان از آن استفاده کرد، عبارتند از:

شیر کم چربی- قهوه و چای و آب میوه و نان – Cornflakes ، Cereals ( برشتوک ) پنیر کم چرب- تخم مرغ هفته ای سه عدد چربی های گیاهی و انواع میوه جاتی که بیمار بتواند آنها را تحمل کند. گوشت ها اعم از گوسفند و گوساله و مرغ ویا ماهی ها سرخ شده نباشد و به صورت آب پز یا کباب و یا بریان شده می توان مورد استفاده قرار داد.

سوپ های صاف شده و ادویه جات از قبیل نمک، فلفل، ادویه به حد اعتدال شیرینی جات همه رقم از قبیل مربا- ژله- مارمالات و شکر آزاد است.

سبزیجات از قبیل هویج – سیب زمینی – کلم و غیره همه نوع در صورت تحمل موقعی که بدون اضافه کردن کره و یا خامه آب پز شده باشند.

میوه جات همه نوع در صورت تحمل بیمار می تواند مصرف شود.

۲- غذاهایی که میباید پرهیز شود.

شیر چرب -بستنی که از شیر پر چربی درست شده باشد- کیک ها و شیرینی هایی که خامه و چربی داشته باشند.

تخم مرغ نیم رو و چربی های حیوانی و چربی هایی مانند خامه و سس سالاد .

از گوشت هایی که به صورت کنسرو شده پرچربی و یا گوشت های چرب – سوسیس- کالباس می باید پرهیز شود.

سوپ هایی که با خامه و شیر چرب درست شده اند، شیرینی هایی از قبیل شکلات ها و غیره همچنین در صورتی که بیماران نتوانند ادویه جات را تحمل نمایند بهتر است پرهیز گردد از میوه جات اوکادو( Avocado – ) سیب کال و میوه های توتی (Berries ) را ممکن است بیماران تحمل ننمایند به طور کلی باید از غذاهای سرخ شده: آجیل – زیتون- شورها ( از قبیل خیار شور) ذرت بوداده و چاشنی ها ( Relishes ) پرهیز به عمل آورد .

بعد از عمل جراحی کیسه صفرا و بیرون آوردن کیسه صفرا بیماران پس از مدت کوتاهی که از غذاهای کم چربی استفاده نمودند می توانند رژیم غذایی خود را تغییر داده و هر نوع غذایی را آزادانه مصرف نمایند.

ناگفته نماند که ممکن است به بعضی ها غذاهایی از قبیل شیر- سوسیس- کالباس و غیره حساسیت داشته و هضم این غذاهای برایشان مشکل باشد در این صورت بهتر است از خوردن غذاهایی را که نمی توانند تحمل نمایند پرهیز نمایند.

## تغذیه دربیماریهای کلیوی

نویسنده:دکتر ساسان اریس

« رژیم غذایی در بیماران دچار نارسایی مزمن کلیه ها « CRF »

رژیم غذایی در بیماران بر اساس ناتوانی انجام کار کلیه ها تنظیم می شود.

اعمال طبیعی کلیه ها عبارتند از:

۱- دفع مواد زائد . ازته

۲- تنظیم حجم قوام مایعات بدن « آب و الکترولیت »

۳- ساخت و پرداخت بعضی از مواد اساسی بدن از جمله ویتامین ها بنابراین صرف نظر از علت اولیه نارسایی کلیه مثلا فشارخون، دیابت گلو مرو نفریت مزمن که بعضا رژیم غذایی خاص خود را نیز لازم دارند در این دسته بیماران دفع آب- سدیم- کلر- منیزیم –فسفر – تعدادی از اسیدهای آلی و غیر آلی – پایانه مواد پروتئینی . ازته مختل می شود.

از طرف دیگر جذب موادی چون ویتامین D – کلسیم – اسید فولیک – ریبوفلاوین – آهن دو ظرفیتی مختل می شود و همچنین بعضی از مواد از جمله پیریدوکسین « ویتامین B۶ » - اسید فولیک – ویتامین C افزایش دفع پیدا می کند و نیز موادی مثل ویتامین D۳ فعال ساخته نمی شود و نکته آخر اینکه این بیماران دچار هیپر لیپیدی خصوصا افزایش تری گلیسرید خون می شوند که نه به جهت زیادتر ساخته شدن بلکه به علت عدم دفع کافی آن است.

بعضی از این اختلالا ت با دیالیز قابل اصلاح است ولی بیمارانی تحت درمان با دیالیز قرار می گیرند که دفع خیلی پایین تری دارند که بدون دیالیز قادر به زیست نیستند لذا بیماران دچار نارسایی مزمن کلیه ها به دودسته بیماران دیالیزی و غیر دیالیزی « بیماران فونکیسون بهتر کلیه ها» تقسیم می شوند.

تغذیه در بیماران دچار نارسایی مزمن کلیه های غیر دیالیزی

آب – یکی از مشکلات اولیه در بیماران دچار نارسایی کلیه عدم توانایی در تغلیظ ادرار است بنابراین ممکن است بیماران مقدار زیادی آب از دست بدهند. لذا تا زمانی که فیلتراسیون ( CFR ) به کمتر از ۲۰ ml / min نرسیده است بیماران محدودیتی در مصرف آب ندارند جز در موارد فشار خون و بهترین روش اندازه گیری آب مصرفی اندازه گیری سدیم خون است ولی می توان مقدار ادرار و مایعات از دست رفته در یک ۲۴ ساعت را با مقدار مایعات از دست رفته ناپیدا « از راه مدفوع، تنفس، پوست و غیره » که حدودا ۶۰۰ سی سی می شود جمع نمود مقدار مایعات مصرفی روزهای بعد بیمار را تعیین نمود.

ناگفته نماند وضعیت و شرایط بیمار و محیط او در محاسبه مقدار مایعات مصرفی یک شرط است. در موارد تب- تعریق زیاد- محیط گرم و خشک- اختلالات تنفسی و گوارشی لازم است. مقداری مایع افزون تر محاسبه شود ولی از طرفی در محاسبه مقدار مایعات غذایی باید به مواد خشک هم دقت کرد. مثلا نانها به طور متوسط ۱۰٪ - گوشتها ۶۰٪ و میوه ها تا ۹۰٪ آب دارند. شاید بهترین روش محاسبه مقدار نیاز مایعات بدن اینگونه باشد که بیمار آن مقدار مایعات مصرف نماید که در اندام تحتانی در وضعیت ایستاده به شرط عدم ضایعه و اختلال عمومی و موضعی ادم مختصری پیدا شود، نه به طور محسوس و واضح، ولی علمی ترین روش محاسبه وابستگی آب به کلرور سدیم است که با محدودیت کلرور سدیم آب بدن تنظیم شود.

الکترولیت ها :

سدیم : (NA )

می دانیم در نارسایی کلیه سدیم نمی تواند از لوله های ادراری کلیه خارج شود که موجب افزایش حجم- ادم- فشار خون می شود. بیمارانی با نارسایی مزمن کلیه ها هستند که به علت دفع زیاده از حد سدیم نیاز به نمک کافی و حتی افزون بر حد معمول دارند مثلاً بیمارانی که دچار اسهال مزمن هستند و یا تعریق شدیدی دارند و یا بیمار این که دچار سندرم فانکونی و یا بیماری کیستیک مدولاری کلیه باشند و یا هیپر کلسمی دارند که باید کلرور سدیم مصرفی روزانه آنها ۱۰۰- ۱۲۰ میلی اکی والان یعنی ۸- ۶ گرم باشد ولی به طور معمول در بیمارانی که دچار نارسایی مزمن کلیه ها بوده ولی دچار ادم، فشار خون هستند می توان ۸۰- ۱۰۰ میلی اکی والان کلرورسدیم ( ۳- ۵ ) گرم نمک داد ولی اگر بیمار اولیگوریک شده و یا عوارض بالا را داشت محدودیت مصرف نمک یعنی ۶۰- ۸۰ میلی اکی والان برابر ۳-۲ گرم ضروری است. ناگفته نماند که نباید فقط نمک به صورت پودر و افزودنی را محاسبه نمود چون مواد غذایی می توانند کم و بیش نمک داشته باشند و بعضی از مواد غذایی مقدار نمک زیادی دارند اگر چه نا محسوس است مثلا کیک ها که در ساخت آنها جوش شیرین به کار برده شده و یا غذاهای کنسروی و نیز دسته غذاهایی مثل کالباس- سوسیس – ژامبون- سس های تجاری و ترشی های ساختگی غنی از کلرور سدیم می باشند لذا در جدول غذایی باید محاسبع شوند به طوری که در یک بیمار دچار نارسایی کلیه که قرار است غذای کم نمک در رژیم داده شود مقدار مصرف نمک ظاهری ۲-۱ گرم بیشتر نباید باشد.

پتاسیم : K

پتاسیم کاتیون اصلی داخل سلولی بدن است ولی در خارج سلول کم است اما انباشته شدن آن در خارج سلول با توجه به ضایعات قلبی خطرناک ترین سم در نارسایی کلیه محسوب می شود.

اگر بیماری دارای رژیم محدودیت پروتئین باشد که صحبت خواهد شد با توجه به اینکه هر گرم از پروتئین دارای یک میلی اکی والان پتاسیم است نیاز بدن برای این که کاتیون تامین می شود زیرا مقدار ۱-۲/۱ میلی اکی والان پتاسیم برای هر کیلو وزن بدن در شبانه روز کافیست.

البته تا زمانیکه کراتینین سرم به حد ۳ mg / dl نرسیده باشد یعنی فیلتراسیون (GFR ) کمتر از ۱۵ ml نباشد محدودیت پتاسیم نیازی نیست و این یون از توبول ها دفع می شوند زیرا هیپوکالمی هم با آریتمی های کشنده ای که می سازد مانند هیپرکالمی مضر است و در تعدادی از بیماران و داروها در زمینه نارسایی مزمن کلیه ایجاد هیپر کالمی می کند مثل هیپوالدیترونسیم به هر علت و نیز بیماران تحت درمان با هپارین – بتابلوکر- بازدارنده های ACE ، سیکلوسپورین و از طرفی بیمارانی که داروی دفع ادرار و هیدروکورتیزون می گیرند و یا دچار RTA تیپ I هستند دچار هیپوکالمی می شوند.

از نظر پتاسیم همان رژیم با پروتئین محدود مقدار پتاسیم کافی به بدن می دهد ولی چون اکثر غذاها دارای مقداری پتاسیم هستند شناختن غذاهای غنی از پتاسیم لازم است. تا در صورت امکان حداقل مصرف را داشته باشند و اگر مصرف زیاده از حد شد درمان سریع هیپرکالمی بشود.

بیشترین پتاسیم در آب میوه- آب کمپوت و آبگوشت است.

از میوه ها : موز- کی وی- آلوزرد- شلیل- خربزه- طالبی- غنی از پتاسیم هستند.

سیب زمینی- جگر- بستنی- لبنیات- گوشت های قرمز- بوقلمون- آجیل و خرما- خشکبار مقدار زیادی پتاسیم دارند.

گوجه فرنگی- قارچ- آرد نخودچی- جو و از سبزیجات اسفناج- جعفری- ترخون- سیر- فلفل- کنگر- دارای پتاسیم زیادی هستند.

منیزیوم : Mg

بر خلاف نوشته های قبلی در مورد منیزیوم هیچگونه رژیم خاصی برای محدود کردن منیزیوم رژیم غذایی نیاز نیست و در فیلتراسیون (GFR ) پایین تر از ۱۵ میلی لیتر در دقیقه بدن می تواند مصرف زیاده از حد منیزیوم را متعادل نماید و حتی در نارسایی شدید کلیه ها (ESRD ) و هیپرپاراتیرویید یسم شدید که منیزیوم خون به علت استئودیستروفی حداکثر میزان است. نیاز به محدودیت مصرف منیزیوم نیست ولی از مصرف زیاد و ناگهانی منیزیوم باید پرهیز نمود.

منیزیوم در گوشت- سبزیجات و لبنیات بیشترین مقدار موجود را دارد و نیز ساخت آنتی اسیدها به کار می رود.

فسفر : P

کلیه ها تا فیلتراسیون (GFR ) کمتر از ۳۰ ml قادرند فسفر را دفع نمایند و سطح خونی فسفر نرمال است ولی پس از آن به همراه عدم جذب کافی کلسیم از روده ها در نارسایی کلیه و عدم ساخت ویتامین D فعال و هیپرپاراتیرویید یسم ثانوی موجب عوارض و اختلالاتی می شوند اینکه آیا محدود کردن فسفر رژیم غذایی کمکی در به تاخیر انداختن هیپرپارا تیرویید یسم می کند نامشخص است.

اعتقاد بر این است که چنانچه مقدار مصرف روزانه فسفر ۳۰۰-۵۰۰ میلی گرم باشد فسفات کلسیم کمتر در بافتهای نرم- جداره عروق و سایر بافتهای غیر استخوانی می نشیند و نیز کم بودن فسفر غذا موجب تحریک و ساخت بیشتر ۲۵ (D۳ (OH۲ ( ویتامین D ) می شود.

غذاهایی که دارای فسفر بیشتری هستند، عبارتند از پروتئین ها خصوصا پنیر- حبوبات- زرده تخم مرغ- جوانه گندم- نان های سبوس دار- کله پاچه- ماهی ها خصوصا ماهی سفید.

پروتئین:

در محدودیت مصرف پروتئین مباحث ضد و نقیض بسیاز زیاد است. طرفداران این نظریه معتقدند که طول عمر بیشتر به کلیه ها می دهد و مخالفین معتقدند که موجب سوء تغذیه و اختلالات کلی در سیستم بدن می شود ولی به هر صورت امروزه محدودیت گرم بر حسب هر کیلو وزن در حدود ۰ / ۶g / kg / day در بیماران نارسایی مزمن کلیه غیر دیالیزی توصیه می شود. با چند شرط مهم= اول اینکه نوع پروتئین از اسید آمینه های اصلی ساخته شده باشد که مسلما پروتئین های حیوانی ارجح تر به پروتئین های گیاهی هستند.

دوم اینکه در کنار این محدودیت غذایی، کنترل فشار خون، هیپرلیپیدمی هیپرکلسترولمی و نیز محدودیت مصرف فسفر و کلسیم باشد و در مرحله بعدی کالری کافی ۱۵ – ۴۵ Kcal / kg در روز به بیمار برسد که از خودسوزی جلوگیری شود.

شرط پایانی اینکه گروه ویتامین های B خصوصا B۶ ، اسید فولیک و موادی مثل Fe ، Zn در غذاها گنجانده شود.

تغذیه در بیماران ESRD - « نارسایی تحت درمان با دیالیز»

آب و الکترولیت ها :

زمانی بیمار نیاز به دیالیز دارد که دفع مواد ( GFR ) به حداقل میزان می رسد و پس از چند ماه اولیه دیالیز GFR به کمترین حد می رسد و بیماران کم ادرار و حتی بی ادرار می شوند لذا مصرف مایعات بیشتر موجب ادم – فشار خون- نارسایی قلب گردیده و در هنگام دیالیز نیز با کم کردن حجم اضافی افت شدید فشار خون- ایسکمی قلب- آریتمی های مختلفه و کرامپ های عضلانی شدیدی اتفاق می افتد که موجب مرگ و میر بیشتر بیماران می گردد.

توصیه می شود با توجه به مایعات توصیه شده به جهت سوخت و ساز بدن و نیز مقدار آب موجود در غذاهای خشک و با احتساب مایعات هدر شونده ناپیدا حداکثر ۱۰۰۰ سی سی مایعات در ۲۴ ساعت مصرف شود و به زبان ساده تر در فاصله دو دیالیز اضافه وزن بیمار بیش از یک و نیم کیلو تا دو کیلو نباشد.

در مورد سدیم می دانیم کلیه ها فیلتراسیون ( ۱۵ ( GFR میلی متر در دقیقه با افزودن Soduim Fraction = « ＊ » FENA Excretion سدیم اضافی را هر چه بیشتر از دیستال خارج می کند. این قانون در مورد پتاسیم هم صدق می کند و از فیلتراسیون (GFR ) پایین تر کلیه ها قادر به دفع سدیم و پتاسیم نیستند که همراه عدم دفع ادرار موجب مشکلات ذکر شده می شوند توصیه شده است مقدار مصرف نمک در بیماران دیالیزی چه همودیالیزی چه دیالیزی صفاقی ۵/۱- ۱ گرم در روز باشد.

۹۰-۸۰ در صد پتاسیم از راه ادرار دفع می شود و ۸-۱۰ میلی اکی ولالن نیز از راه مدفوع خارج می گردد در نارسایی کلیه دفع گوارشی تا سه برابر افزوده می شود به شرط آنکه این بیماران یبوست نداشته باشند.

بیماران دچار نارسایی مزمن کلیه ها در مقایسه با بیماران دچار نارسایی حاد کلیه مقدار بیشتری پتاسیم در خون تحمل می کنند و از طرفی به علت نارسایی انسولین – اسیدوز متابولیک- مصرف بتابلوکر- هیپوالدسترونسیم و هر بار هیپرکاتابولیک شدن در سیر بیماری، پتاسیم بالاتری دارند و اگر چه با دیالیز و یا مصرف رزین های تبادل کننده سدیم – پتاسیم (Kayexalate ) می توان سطح سرمی پتاسیم را پایین آورد ولی توصیه می شود حداکثر مصرف روزانه پتاسیم ۷۰ میلی اکی والان باشد.

در مورد مقدار منیزیوم غذاها مشکلی ایجاد نمی شود ولی توصیه شده است روزانه ۲۰۰-۳۰۰ میلی گرم منیزیوم در غذاها مصرف شود.

با هر بار همودیالیز می توان ۲۵۰ میلی گرم فسفر را از خون جدا ساخت ولی این مقدار در مقابل مصرف فسفر که در غذاها خصوصا در مواد پروتئینی وجود دارد و با علم به اینکه ۷۰-۶۰ درصد فسفر خورده شده که سریعا جذب بدن می شود بسیار ناچیز است لذا توصیه می شود با توجه به اینکه بیشترین منابع غذایی فسفر گوشت- لبنیات و کولاها می باشد روزانه حد اکثر ۸۰۰ میلی گرم فسفر مصرف شود که غیر ممکن است لذا رژیم غذایی باید با داروهای لازم باند شونده فسفر همراه باشد.

پروتئین- کالری و چربی در رژیم غذایی بیماران تحت دیالیز (ESRD )

سوء تغذیه موجب کوتاهی عمر بیماران دیالیزی است. متاسفانه ۸-۶٪ بیماران دیالیزی دچار سوء تغذیه شدید می شود ۳۵-۳۰٪ بیماران سوء تغذیه متوسط دارند. عوامل متعددی چون بی اشتهایی – توکسی اوری – افسردگی و اختلالات عصبی روانی دیگر که در بیماریهای مزمن شایع است بیماران دچار نارسایی کلیه در دسته بیماران کاتابولیک قرار می گیرند.

و از طرفی با هر بار درمان مقداری از اسید کربنه های آزاد « حدود ۸ گرم »

از دست می رود که در دیالیزهای جدید و دیالیز صفاقی مقدار بیشتری از اسید آمینه از دست می رود و از طرفی با نارسایی کلیه ساخت بعضی از پروتئین ها مانند کارنتین « Carnetene که امروزه نقش بزرگی را برای کاتابولیک شدن آن نسبت می دهند» مختل می شود و به دلائل متعدد دیگر باید پروتئین از نوع مرغوب به این بیماران داد البته پروتئین افزون تر خود عوارضی چون نیاز به درمان بیشتر و افزایش پتاسیم و فسفر را به همراه دارد. توصیه می شود روزانه ۲/۱- ۱ گرم پروتئین برحسب هر کیلو وزن به بیماران داده شود « برای یک انسان ۶۰ کیلویی حدود ۱۵۰-۱۳۰ گرم گوشت پخته بدون چربی و استخوان نیاز است.» علت مرگ در ۵۰٪ بیماران دیالیزی عوارض قلبی عروقی متاثر هیپرلیپیدی است.

این بیماران دچار هیپرلیپیدمی نوع IV منتشر یعنی تری گلیسرید ، CDLVLDL هستند برای پایین آوردن لیپید خون این بیماران رژیم غذایی توصیه می شود زیرا داروهای موجود ضد لیپید ایجاد عوارض کبدی شدیدی در این بیماران می کند و فقط در تری گلیسرید بالاتر از ۱۰۰۰ mg / dl می توان دارو داد آن هم با دز بسیار کم اما مهم ترین مسئله در تغذیه این دسته از بیماران کالری کافی روزانه یعنی ۳۵-۳۰ کیلوکالری بر حسب وزن بدن است.

علاوه بر مسائل ویتامین ها که گفته شد ناگفته نماند که درمان با دیالیز ویتامین ها و املاح محلول در آب را با خود می برد .

## تغذیه سالمندان

سالمندان از لحاظ تغذیه ای بسیار آسیب پذیر میباشند. از سویی به علت افزایش سن و کاهش میزان فعالیت های بدنی و کاهش سوخت و ساز پایه و تحلیل بافتهای بدن نیازشان به دریافت انرژی کاهش می یابد و از سوی دیگر به علت کاهش توانایی دستگاه گوارش , هضم و جذب مواد غذایی با مشکل مواجه میشود به این معنی که آنها اگر بخواهند همان سیستم تغذیه ای سالهای پیشین را حفظ نمایند باید میزان غذای بیشتری مصرف نمایند یعنی چاقی وعوارض ناشی از آن.

در این میان اتخاذ یک سیستم مناسب تغذیه ای که علاوه برتامین نیلزهای افراد مسن حاوی مقادیر زیاد انرژی نباشد و از لحاظ تغذیه ای آنها را دچار سوتغذیه ننماید امری مهم و حیاتی در افزایش طول عمر آنها خواهد بود.

رابطه افزایش فشار خون با افزایش سن

با افزایش سن فشار خون افراد نیز افزایش می یباد. برخلاف آنچه که پزشکان فکر میکنند نمک و چاقی والکل نقش زیادی در ایجاد این بیماری ندارند.

فشار خون بالا با حملات قلبی و مغزی و پیری و مرگ همراه است. تحقیقات اخیر نشان داده است که احتمالا رابطه بین افزایش سن و فشار خون میتواند بعلت آسیبهایی باشد که به سرخرگهای کلیه وارد شده است. فشار خون بالایی که در نتیجه افزایش وزن و یا دریافت زیاده از حد سدیم ویا الکل رخ داده باشد برگشت پذیر می باشد.دریافت زیاده از حد نمک موجب نگهداری آب در داخل بدن و افزایش حجم خون و به تبع آن افزایش فشار خون میگردد که البته همانطور که ذکر گردید این حالت برگشت پذیر است. در اکثر افراد دریافت زیاد نمک موجب افزایش فشار خون نمیشود و مصرف الکل هم برای مدت زمان کوتاهی فشار خون را بالا میبرد.

چاقی در هر سنی با افزایش فشار خون همراه است که البته با کاهش وزن این حالت نیز از بین میرود.

تحقیقات اخیر نشان داده است که آسیب دیدن سلولهای کلیوی intimal fibroplasias مهمترین علت ابتلا به فشار خون در افراد مسن میباشد. بهترین راه برای جلوگیری آسیب دیدن سلولهای کلیوی اصلاح رژیم غذایی و استفاده از میوه ها و سبزیجات و دانه های کامل غلات و حبوبات و مغزها و دانه ها و خودداری از مصرف دانه های تصفیه شده و بدون پوسته غلات و جلوگیری از افزایش وزن میباشد.

تستوسترون و تمایلات جنسی در مردان مسن

تحقیقاتی که در برزیل انجام گرفته است نشان داده است که اکثر مردان مسنی که دچار ناتوانی جنسی میگردند دارای سطحی نرمال از تستوسترون در داخل خونشان میباشند.

هنگامی که مردی از ناتوانی جنسی شکایت میکند تقریبا تمام دکترها برای سنجش تستوسترون برایشان آزمایش خون را تجویز می نمایند. اما تقریبا در اکثر موارد این ناتوانی در اثر دیابت یا تصلب شرایین رخ میدهد و فقط در موارد ناچیزی علت این ناتوانی تومورهای مغزی و یا کمبود تستوسترون تشخیص داده می شود. از این رو تمام مردانی که به نوعی دچارعدم توانایی در رسیدن به حالت نعوظ و یا نگهداری آن هستند باید برای تعیین میزان کلسترول و همچنین قند خون(آزمایشHBA۱C) خود آزمایش بدهند. همچنین آزمایشاتی برای تشخیص سطح تستوسترون و همچنین معلوم نمودن این امر که آیا توموری در مغز وجود دارد یا خیر؟ لازم میباشد.

اکثر قریب به اتفاق مردانی که به ناتوانی جنسی دچار می باشند باید از رژیم های غذایی محدود از کالری و غذاهای پر چربی وکربوهیدراتهای تصفیه شده پیروی نمایند همچنین مصرف داروهای کاهنده قند و کلسترول خون در مواردی لازم مینماید.

رژیم غذایی پرپروتئین و پوکی استخوان

موسسات و شرکتهای غذایی ممکن است بخواهند شما را متقاعد کنند که عدم مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم باعث پوکی استخوان خواهد شد. تحقیقات اخیر نشان داده است که مصرف زیاد پروتئین و نوشیدن زیاد نوشیدنیهای کربوهیدراتی جزو مهمترین عوامل بروز استئوپرز است.

اگر خدا قسمت کند و عمر طولانی بدهد تقریبا تمام مردان و زنان مسن از پوکی استخوان که یکی از عوامل مستعد کننده شکستگی استخوانها است رنج خواهند برد!!مقاله ای که در New England Journal درج گردیده است بیان میکند که رژیم غذایی کم پروتئین موجب بهبود پوکی استخوان می شود. تحقیقی دیگر نشان داده است که گیاهخواران حتی هنگامی که از غذاهای غنی از کلسیم استفاده نمی کنند اگر رژیم غذایی شان حاوی مقادیر زیادی فیتات و اکسالات -که باعث کاهش جذب پروتئین می گردد- باشدمعمولا از ریسک بالایی برای ابتلا به پوکی استخوان برخوردار نیستند. رژیم غذایی کم پروتئین شان آنها را در مقابل استئوپرز خفاظت می نمود. تحقیق دیگری نشان داد که مصرف زیاد پروتئین منجر به دفع مقادیر زیاد کلسیم از کلیه ها می گردد. همچنین تحقیق دیگری که در دانشگاه کالیفرنیا انجام شد نشان داد که رژیم غذایی پرپروتئین موجب ضعف استخوانها در زنان یائسه میگردد. تحقیقی دیگر که در بوستون انجام شد نشان داد دخترانی که به میزان بیشتری از نوشیدنیهای کربوهیدراتی استفاده میکنند استخوانهای ضعیف تر و نازکتری نسبت به بقیه هخمسالان خود دارند.

البته این نتایج نباید باعث گردد گه شما از مصرف پروتئین ها خودداری کنید. شما باید بدنید که پروتین ها برای سلامتی شما مفید هستند و فقط مقادیر بالای آنها است که برای شما مضر است. لذا اگر رژیم غذایی تان حاوی مقادیر زیادی پروتین است سعی کنید با محدود کردن دریافت پروتئین ها رژیم غذایی تان رااصلاح کنید.

کمبود اسید فولیک و پارکینسون

آزمایشی که اخیرا توسط journal of Neurochemistry انجام گرفته است نشان میدهد که کمبود اسید فولیک میتواند منجر به پارکینسون شود.در این روش تعدادی از موشها را بوسیله MPTP تغذیه نمودند. این ماده یک ترکیب شیمیایی است که میتواند منجر به بروز پارکینسون گردد. مشاهده شد موشهایی که رژیم غذایی شان حاوی اسید فولیک بود عوارض زیادی از ابتلا به پارکینسون را از خود بروز ندادند اما گروهی که تحت استفاده از رژیم غذایی عاری از اسیدفولیک قرار گرفتند علاوه بر عوارض زیاد مشخصا دچار عدم کنترل ماهیچه ای که مهمترین علامت ابتلا به پارکینسون است گردیدند. کمبود این ویتامین منجر به تجمع هموسیستئین در جریان خون میشود. این امر منجر به آسیب به DNA در قسمت substantia nigra مغز میشود. سلولهای این قسمت از مغز حاوی مقادیر بالای دوپامین هستند. کمبود دوپامین نیز منجر به بروز بیماری پارکینسون میشود.

سبزیهای برگ سبز، مرکبات و میوه ها، غلات کامل و حبوبات همگی از منابع مهم این ویتامین هستند. از طرفی کمبود این ویتامین میتواند منجر به نقص های مادزادی گردد.

## تغذیه کودک مبتلا به عفونت حاد تنفسی

الف- تغذیه در هنگام بیماری برای کودکان کوچکتر از ۶ماه یا کودکانی که غذای کمکی برای آنها شروع نشده است بایـد دفعات تغذیه یا شیر مادر بیشتر شود به کودکان بزرگتر از ۶ ما غذاهایی داده شود که نسبت به حجم آن از بالاترین میزان کالری و مواد غذایی برخوردار باشد . براساس سن کودک این غذاها باید مخلوطی از غلات ، حبوبات موجود محلی یا مخلوطی از غلات و گوشت و مرغ باشد و برای مقوی تر شدن این غذاها می توان به آنها کمی روغن مایع یا کره اضافه کرد .

فراورده های لبنی و تخم مرغ نیز مناسبند ( سفیده تخم مرغ به کودک زیر یکسال داده نشود) و باید کودک را ترغیب کرد تا جاییکه میل دارد غذا بخورد. دادن مایعات غذایی گرم نظیر سوپ به کودکان مبتلا به سرماخوردگی و سرفه در بهبود علایم بالینی و جبران آب از دست رفته از طریق تب کمک میکند . اگر گرفتگی بینی مانع تغذیه کودک میشود با ریختن چند قطره محلول آب نمک به بینی کودک ترشحات چسبنده رقیق و نرم میشود و سپس می توان با پارچه ای تمیز بصورت فتیله ای یا با پوار پلاستیکی ترشحات را خارج کرد دادن مقداری عسل با چای ولرم به بهبود کودک دچار عفونت تنفسی و سرفه کمک میکند(کودک بالای یکسال)

ب : تغذیه بعد از بیماری

وقتی که کودک بیمار باشد معمولا کمتر غذا می خورد بنابراین پس از برطرف شدن عفونت تنفسی باید بمدت دو هفته یا تا وقتیکه کودک دوباره به وزن طبیعی برسد روی یک وعده غذای اضافی به کودک داده شود . این کار به او کمک خواهد کرد که سلامت طبیعی خود را بازیافته و از ابتلای او به سوءتغذیه جلوگیری شود .

سوء تغذیه احتمال بروز مجدد عفونت تنفسی و اسهال را بصورت وخیم تر بیشتر می کند تغذیه کودک تب دار تب با کاهش اشتهاء و افزایش متابولیسم بدن در روند تغذیه کودک اختلال ایجاد می کند . در این موقع توصیهای زیر مفید است :

تداوم تغذیه با شیرمادر و یا شیر مصنوعی ( در شیرخوارانی که شیرمادرخوار نیستند) در کودکان کمتر از ۶ ماه

تداوم تغذیه با شیرمادر همراه با غذاهای مایع در کودکان بالای ۶ ماه

افزایش تعداد دفعات تغذیه .

حتی با حجم کم جهت جبران کاهش اشتهاء کودک به مدت ۴ تا ۶ ساعت دادن غذا قطع شود ولی هر ۱۰ دقیقه مقداری حدود ۱۰ میلی لیتر مایعات داده می شود . اگر بعد ۴ تا ۶ ساعت استفراغ کودک متوقف شد کمی غذا مثلا حدود ۳۰ میلی لیتر شیر یا پوره نسبتا رقیق به کودک داده شود در صورتی که کودک CC۳۰ غذا را تحمل کرد مجددا ۲ ساعت بعد هم از آن داده شود و کم کم به مقدار و غلظت غذا افزوده شود ، در صورتی که کودک مجددا استفراغ کرد تغذیه کودک را از ابتدا با ۱۰ میلی لیتر مایعات شروع شود در صورتی که کودک بعد از هر بار غذا دادن استفراغ کند و نشانه هایی از کم آبی دیده شود ممکن است نیاز به دریافت سرم داشته باشد در صورتی که استفراغ کودک ناشی از شدت سرفه ( سرماخوردگی ) باشد بعد از دادن غذا باید کودک مدتی به حالت نشسته باشد و در صورت استفراغ مدتی بعد مجددا به کودک غذا داده شود

## فوائد خوردن سیب در دروان بارداری

کودکانی که مادرانشان در دوران بارداری زیاد سیب می خورند کمتر به آسم مبتلا می شوند.

به گزارش بی بی سی ، محققان دانشگاه Aberdeen دریافته اند خوردن چهار عدد یا بیشتر سیب در هفته در دوران بارداری احتمال ابتلای کودک را به نصف تقلیل می دهد.

محققان همچنین موفق به کشف ارتباط بین افزایش مصرف ماهی در دوران بارداری و کاهش احتمال اگزما و حساسیت پوستیدر کودکان شدند.

زنانی که در دوران بارداری هفته ای یک وعده یا بیش از آن ماهی مصرف می کنند کودکانشان در پنج سال اول زندگی کمتر به اگزما دچار می شوند.

هنوز دلیل قطعی برای وجود این ارتباط شناخته نشده است اما پیش ازاین نیز ارتباط بین مصرف سیب و سلامت ریه مشخص شده بود که به آنتی اکسیدان های موجود در آن مربوط می شود و ماهی نیز به علت محتوای روغن های امگا – سه خاصش اثرات مفیدی بر سلامت انسان اعمال می کند.

بر اساس این یافته ها به زنان باردار توصیه می شود با افزودن مواد مفید به رژِم غذائیشان به سلامت بیشتر فرزند خود کمک کنند

## تغذیه در اسهال و استفراغ

نویسنده: دکتر عباس تقوی اردکانی

اسهال از علل مهم مورتالیتی و موربیدیتی کودکان در کشورهای در حال توسعه و نیز از علل مهم سوء تغذیه می‌باشد. در سال ۲۰۰۳ حدود ۸۷/۱ میلیون کودک زیر ۵ سال به دلیل اسهال فوت کرده که ۸۰٪ آن‌ها کمتر از ۲ سال داشته‌اند. در کشورهای در حال توسعه به‌طور متوسط هر کودک زیر ۳ سال در هر سال حدود ۳ بار به اسهال مبتلا می‌شود.

در طول اسهال آب و الکترولیت از دست رفته و سبب دهیدراتاسیون می‌شود. به علاوه به دلایل زیر ممکن است سوء تغذیه ایجاد شود:

۱- کاهش دریافت مواد غذایی به دلیل بی اشتهایی و عادات غلط غذایی.

۲- کاهش جذب به دلیل عبور سریع مواد غذایی، کاهش دی ساکاریدازها و غلظت اسیدهای صفراوی.

۳- افزایش نیاز به مواد غذایی به دلیل افزایش نیازهای متابولیکی، ترمیم آسیب وارد به روده و جبران پروتئین از دسته رفته.

در حقیقت اسهال بیشتر یک بیماری تغذیه‌ای می‌باشد و مرگ به دلیل اسهال بیشتر در بیماران مبتلا به سوء تغذیه به خصوص نوع شدید دیده می‌شود. سوء تغذیه، خود سبب افزایش تعداد دفعات و طولانی شدن اسهال می‌شود که با تغذیه مناسب در طول اسهال و پس از آن این سیکل معیوب شکسته می‌شود.

دو اصل مهم در درمان اسهال شامل جایگزینی آب و الکترولیت و ادامه تغذیه مناسب می‌باشد. در کودک مبتلا به اسهال نباید تغذیه معمول قطع و یا رقیق شود. همیشه باید تغذیه با شیر مادر ادامه یابد. هدف از تغذیه مناسب استفاده از مواد غذایی غنی از انرژی در طول اسهال و پس از آن است. اشتها در کودکان با اسهال آبکی پس از اصلاح دهیدراتاسیون ولی در بیماران با اسهال خونی دیرتر به حال طبیعی بر می‌گردد. باید سعی شود هر چه زودتر امکان دارد تغذیه نرمال انجام شود. تغذیه مناسب سبب تسریع در ترمیم مخاط روده و بهبود عملکرد آن و نیز بازگشت سریع‌تر عملکرد لوزالمعده، کاهش دوره بیماری و شدت اسهال و در نتیجه پیشگیری از افت وزن و سوء تغذیه می‌شود. در صورت محدود کردن یا رقیق کردن غذا، اسهال طولانی‌تر شده، عملکرد روده آهسته‌تر به نرمال برگشته و اختلال در وزن‌گیری و حتی کاهش وزن دیده می‌شود. نوع غذای مصرفی بستگی به سن کودک، پاترن غذایی قبل از بیماری و وضعیت اجتماعی بیمار دارد.

برای شیرخوار در هر سنی که باشد، باید تغذیه با شیر مادر ادامه یابد، در صورت استفاده از فرمولا، باید بدون این‌که رقیق شود، استفاده گردد.

در شیرخوار بالاتر از ۶ ماه تغذیه تکمیلی بیشتر به کودک داده شود. می‌توان از ماست، سوپ، تخم‌مرغ، غلات، غذاهای نشاسته‌ای، گوشت، ماهی، حبوبات و سبزیجات استفاده کرد.

چند شرط را باید در نظر گرفت: مواد غذایی توصیه شده از نظر فرهنگی قابل قبول و دسترس باشد، کالری بالاـ داشته و ریز مغذی‌های اساسی را به مقدار کافی فراهم سازد، غذاهای کودک قابل هضم، تازه و خوب پخته شده باشد، کودک حداقل ۶ وعده غذا در روز دریافت نماید، از دادن نوشیدنی‌های تجارتی شیرین پرهیز شود، بعد از قطع اسهال غذاهای توصیه شده ادامه یابد (تا دو هفته بعد حداقل یک وعده غذای اضافی).

در بیمار مبتلاـ به اسهال و استفراغ باید بیشتر از معمول مایعات داده شود مثل آب، ORS، سوپ، لعاب برنج و دوغ. در زمان استفراغ، در حجم کمتر و به دفعات بیشتر مایعات و غذا داده شود، در صورت مقاوم بودن استفراغ و یا بروز علائم کم آبی در بیمار علیرغم مایع درمانی خوراکی، ضمن توجه بیشتر به اتیولوژی آن، نیاز به دریافت مایع درمانی وریدی می‌باشد.

## افسانه هایی از غذاها که شما را شوکه می کنند

افسانه اول: غذای چینی شما را گرسنه می کند.

این یک افسانه بسیار قدیمی در مورد غذاهای چینی است که دست کم متعلق به چندین دهه قبل است.

سالها پیش مصرف پروتئین ها خیلی کم تر از بقیه غذا ها بودند ، کربوهیدرات ها(برنج سفید) بسیار کم و مواد فیبری نیزکمتر مصرف می شدند (در کمتر بشقاب غذایی می توانستیند سبزیجات پیدا کنید).

بنابر این این عوامل باعش با لارفتن سرعت گرسنگی بوده است. اما امروزه غذاهایی چینی شامل سبزیجات بیشتر،پروتئین بیشتر و برنج قهوه ای است. به علاوه ارائه مواد پروتئینی تا سطح تقاضای مشتری رشد کرده است.

پس غذاهای چینی دیگر شما را زود گرسنه نمی کند.

افسانه دوم: بوقلمون شما را خواب آلود می کنند.

این رایج ترین افسانه ای بود که اکثرا در آن متحدالقول بودند تا جایی که در یکی از قسمت های سریال تلویزیونی ،jerry Seinfeld برای اینکه دخترک را خواب کند به او بوقلمون خوراند و گفت" بوقلمون تریپتوفن(tryptophan) دارد و دخترک را خواباند". تریپتوفن پیش ماده آمینو اسیدی برای تشکیل سروتونین (serotonin) در مغز است، سروتونین باعث خوابیدن ما می شود. اما به همین راحتی هم نیست.

عمده مواد غذایی موجود در بوقلمون را پروتئین ها تشکیل می دهند.تریپتوفن موجود دربوقلمون(در کل غذاهای پروتئینی) توسط آمینو اسید های دیگری احاطه شده است که با تریپتوفن برای رسیدن به مغز رقابت می کنند. این جایی است که تریپتوفن نیاز دارد که تبدیل به سروتونین شود. پروتئین ها در مقایسه با مواد دیگر مقدار کمتری دارند بنابراین نمی توانند به مغز برسند و در رقابت با آمینو اسید ها شکست می خورند.

نرسیدن تریپتوفن بیشتر به مغز مساوی است با کم بودن سریتونین و در نتیجه کم شدن خواب، به همین دلیل این فقط یک افسانه است. البته اغلب با خوردن غذای زیاد دچار خواب آلودگی می شوید و این تنها مربوط به غذای ترکی نیست.

افسانه سوم: خوردن آب یخ به لاغر شدن کمک می کند.

نوشیدن آب همیشه برای لاغر شدن بسیار مفید است، اما این راه کار به این ایده که، اگر شما آب یخ بنوشید بدن شما برای گرم کردن آن کالری می سوزاند ، بستگی دارد.

این ایده از نظر اصول کلی صحیح است اما مقدار کالری که شما برای آن می سوزانید بسیار کم است و در حدود ? کالری برای نوشیدن یک انس آب یخ است.ما فکر می کردیم که کالری بیشتری برای گرم کردن این آب مصرف می شود اما اینطور نیست. پس آب بنوشید و اگر آب یخ دوست دارید فقط آب یخ بنوشید اما فقط آب ، نه نوشابه و یا سودای خنک که خودش مقدار زیادی کالری دارد.

افسانه چهارم: کربوهیدراتها بیشتر از هر غذای دیگری چاق کننده هستند.

کربو هیدرات ها چه میوه ها و چه سبزیجات و یا مواد نشاسته دارمثل نان، برنج، پاستا و یا سیب زمینی همه دارای ? کالری در هر گرم هستند این در حدود نصف کالری چربی ها که در حدود ? کالری در هر گرم دارند است.چیزی که باعث به اشتباه افتادن بسیاری از افراد شده بود، این بود که مردم در ابتدا نمی دانستند که میوه ها و سبزیجات دارای کربو هیدرات و غنی از آب و فیبر هستند و همچنین مواد نشاسته ای نیز غنی از فیبر و البته تهی از آب هستند.

خوردن زیاد و سریع کربو هیدراتهای نشاسته دار تا زمانی که متوجه پر شدن شکمتان شوید خیلی آسانتر است از خوردن مواد فیبری تا زمانی است که نشانه های سیر شدن را حس کنید . بنابراین چون پر خوری در کربوهیدراتها آسان است، بسیاری از افراد تصور می کنند که کربوهیدراتها بیشتر از مواد دیگر چاق کننده هستند . به علاوه اینکه ترکیب کربوهیدراتها و چربی ها دسر ها را تشکیل می دهند به این معنی که با خوردن آن مقدار زیادی قند دریافت می کنید ولی باز هم کربوهیدرات ها مقصر نیستند.

افسانه پنجم: غذاهای تند باعث سوزاندن کالری می شوند.

زمانی این تصور می تواند درست باشد که شما مقدار قابل توجهی کالری بسوزانید اما این فقط یک تصور غلط است.ما غذای تند می خوریم و بعد شروع به عرق کردن می کنیم و احساس گرم شدن داریم، اما آیا این ننتیجه سوخت و ساز بدن است؟

بله درست است اما مقداری بسیار ناچیز و نمیتوان اینگونه به حساب آورد که شما کالری زیادی سوزانده اید و همچنین نمی توانید خوردن غذای تند را فقط به خاطر سوزاندن کالری توسط ادویه آن توجیه کنید.

این اثرات در ما بیشترصوری و ظاهری است(عرق کردن و گرم شدن) و به هیچ وجه سوخت ساز زیادی در بدن ما صورت نگرفته است اما شما می توانید برای خوش طعم کردن غذاهای کم کالری مثل مرغ و ماهی و سبزیجات از ادویه ها استفاده کنید.

افسانه ششم: محصولات لبنی برای سرما خوردگی مضر است.

این یک افسانه رایج است که بسیاری از دانشمندان را به مطالعه و تحقیق در این مورد واداشت. این تصور غلط از آنجا استنباط شده بود که چون لبنیات باعث افزایش مخاط می شوند، پس برای سرما خوردگی و دیگر مشکلات تنفسی از جمله آسم مضر است.در این که لبنیات باعث افزایش خلط می شوند تناقضی وجود ندارد اما این نمی تواند یک اشکال برای آن به حساب آید.

ازلبنیات بطور غیر لازم پرهیز نکنید اگر احساس کردید که شما را تحت تاثیر قرار داده است آن وقت آنرا استفاده نکنید. شیر خاصیتی دارد که بعد از نوشیدن مقداری در دهان ته نشین می شود اما تاثیری بر مخاط ندارد و به این دلیل ممکن است که این احساس به شما دست دهد.

## خودرابه روغن عادت ندهید

نویسنده: دکتر رضا آمری نیا

چربی ها و روغن از مهمترین اجزای تشکیل دهنده غذای انسان ها به شمار می روند. چربی ها در همه سلول ها و بافت های بدن وجود دارند و نقش حیاتی در ساختمان غشای سلولی ایفا می کنند. چربی ها منبع انرژی بدن، حامل ویتامین های محلول در چربی و پیش ساز هورمون ها و نمک های صفراوی هستند. این گروه از موادغذایی به تنظیم حرارت بدن می انجامند.

بدون شک امروزه یکی از علل عمده ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی، شیوه نامناسب زندگی از جمله تغذیه نامناسب است. نکته مهم این که زمینه بروز این بیماری ها از دوران کودکی در بدن شکل می گیرد. تمایل به مصرف غذاهای چرب ، شور، برشته، سرخ شده و دودی از کودکی شکل گرفته و ذائقه ما را می سازند که عوض کردن آن در بزرگسالی مشکل خواهد بود.

مصرف روغن به صورت فراوان اگرچه خطر اضافه وزن و بیماری های قلبی - عروقی و برخی از انواع سرطان ها را افزایش می دهد اما وجود مقادیر کافی از آنها در رژیم غذایی برای بدن ضروری است. روغن های گیاهی مایع، به دلیل دارا بودن مقادیر کافی اسیدهای چرب غیراشباع و نداشتن کلسترول، مناسب تر از روغن های جامد هستند.

البته نباید فراموش کرد روغن های نباتی ابتدا مایع هستند و در کارخانه های تولید روغن برای بالا بردن مقاومت آنها را هیدروژنه می نمایند. در این فرایند اسیدهای چرب روغن اشباع شده و به همین دلیل به این روغن ها اشباع شده می گویند. روغن های جامد،

مدت بیشتری قابل نگهداری هستند. حرارت را بهتر تحمل می کنند، به نور حساس نیستند اما به خاطر دارا بودن اسیدهای چرب اشباع در ایجاد بیماری های قلبی - عروقی نقش مهمی دارند. افزون بر این هیدروژنه کردن اسیدهای چرب هم ضرر مضاعف دارند. اسیدهای چرب ترانس در ایجاد سرطان نقش دارند. به همین دلیل روغن های جامد با توجه به تحمل زیادشان به حرارت با این که برای سرخ کردن بهتر از روغن های معمولی هستند ولی به طور کلی در لیست غذاهای خطرناک قرار می گیرند.

به تازگی صنایع تولید روغن تلاش مؤثری را برای تولید روغن های کم ترانس شروع کرده است. این روغن ها به صورت نیمه جامد هستند (مثل روغن مخصوص سرخ کردن) و گاهی اوقات یکنواخت نبوده و قسمت مایع در روی ظرف روغن بیشتر است. این شکل ظاهری دلیل بر فساد روغن نیست و بهتر است آن را قبل از مصرف به طور کامل هم بزنیم. هرچه ایزومر ترانس روغن کمتر باشد روغن سالم تر است ولی کمتر حرارت را تحمل می کند. بنابراین باید سعی شود روغن های مایع را برای سرخ کردن موادغذایی با درجه بالا استفاده نکنیم.

تحقیقات نشان می دهد چربی های ترانس، میزان کلسترول بد خون را افزایش داده و کلسترول خوب را کاهش می دهند. این امر سبب افزایش احتمال بیماری های قلبی - عروقی می گردد. بیشتر چربی های ترانس در غذاهای سرخ شده، ساندویچ ها و روغن نباتی وجود دارد. با توجه به این که طبق آمار موجود، سرانه مصرف روغن جامد برای هر ایرانی حدود ?? کیلوگرم و روغن مایع حدود ?? گرم است باید صنایع کشور استراتژی خود را برای کاهش اسیدهای چرب اشباع شده و ایزومر ترانس، طوری تنظیم کنند که مصارف خوراکی مناسب تر و از زیان کمتری برخوردار باشند.

از نظر علمی روغن های فاقد اسیدهای چرب اشباع شده و ایزوترانس بسیار مناسب بوده و میزان مجاز برای وجود چربی های اشباع حداکثر ?? درصد و اسید چرب ترانس حداکثر ?? درصد است. این در حالی است که آمارهای غیررسمی ایزومر ترانس را?? درصد و در آمارهای رسمی ?? درصد برای روغن های تولید شده بیان می کنند.

استفاده از روغن های مایع برای انواع سالادها، خورش ها و برنج مناسب بوده ولی برای سرخ کردن باید از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنیم. آن هم به این خاطر است که این نوع روغن به میزان کمتری ایزومر ترانس و چربی های اشباع شده نسبت به روغن های جامد دارد و این مسأله در پیشگیری از اضافه وزن و چاقی و به دنبال آن پیشگیری از بیماری های ناشی از چاقی مثل دیابت، بیماری های قلبی و عروقی افزایش فشارخون، سکته های قلبی و مغزی و بیماری های اسکلتی مثل کمردرد، زانودرد و برخی از انواع سرطان ها مؤثر است.

در این میان چند نکته در مورد مصرف روغن و موادغذایی ضروری به نظر می رسد.

بهتر است روغن تنها یک بار برای سرخ کردن استفاده شود.

برای سرخ کردن یا از روغن های مخصوص سرخ کردن و یا از روغن های جامد استفاده شود. چرا که روغن های مایع معمولی تحمل حرارت بالا را ندارند.

ذائقه کودکان را با روغن های سالم مثل زیتون، کلزا و آفتابگردان عادت دهید.

روغن را همیشه در ظروف سربسته نگهداری کنید.

روغن های مایع را در جای خنک و دور از نور نگهداری کنید.

در صورت بزرگ بودن ظرف نگهداری روغن جامد یا مایع، سعی کنیدکه از ظرف کوچکتر استفاده کنید .

ظرف روغن را هنگام خرید به دقت کنترل کنید، تاریخ مصرف، نام کارخانه، شماره پروانه وزارت بهداشت، علامت استاندارد و همچنین میزان درصدچربی های اشباع و ایزومر ترانس را بررسی کنید.

چربی گوشت را قبل از پخت به طور کامل جدا کنید.

## تغذیه دربیماریهای استخوان

نویسنده: دکتر محمد خازنی فر

نقش تغذیه دربیماریهای استخوان ومفاصل ( ارتوپدی)

تغذیه در تمام بیماریهای ارتوپدی نقش مؤثر دارد. حتی من فکر می کنم به خصوص در این رشته از بیماریها به لحاظ اهمیتی که در استحکام استخوانها وقوام و دوام عضلات دارد جایگاه مهمتری دارد. یعنی اگر بتوانیم مریضی را زودتر راه بیندازیم تا به زندگی عادی خود بپدازید ، هم به خود بیمار و هم به خانواده او کمک زیادی کرده ایم به عبارت دیگر اگر تغذیه بتواند این نقش را ایفا کند که می کند. قدم خیلی مهمی در درمان بیماریها برداشته ایم و مهمتر این که اگر از این طریق بتوانیم کاری کنیم که افراد کمتر بیمار شوند و کمتر بیکاریهای عضلانی و استخوانی پیدا کنند مسلما کمک زیادی به اجتماع کرده ایم. به همین لحاظ تمام انجمن های پزشکی که با استخوان و عضلات سر و کار دارند مثل انجمن های ارتوپدی و روماتولژی، و انجمن هایی که با غدد داخلی ارتباط دارند و احیانا با افراد مسن و درمان بیماریهای خاص این سنین سر و کار دارند کوشش می کنند به راه کارهایی برسند که استخوان ها و عضلات بیشتر کار کنند و دیتر از کار بیفتد و عارضه پیری، ناتوانی و از کار افتادگی و زمین گیر شدن و در خانه ماندن عقب بیفتد.

تغذیه ای که بتواند این نقش مهم را ایفا کند چه ویژگی هایی باید داشته باشد ؟

برای یک فرد عادی سالم یک پایه معمولی در تغذیه کافی است. البته عواملی که باعث می شود بدن انسان سلامت بماند و مسیرعادی حیات را طی کند فقط تغذیه نیست بلکه عوامل دیگری به این روند کمک می کند ولی از نظر تغذیه آنچه در راس قرار می گیرد، غذاهایی است که کالری مورد نیاز را تامین نماید و هر چه بیشتر پروتئین و کلسیم داشته باشد و در مقابل مواد قندی، نشاسته ای و چربی کمتر داشته باشد. یعنی اساس کار را بر این می گذاریم که به مقدار کافی ویتامین و کلسیم به فرد برسد تا آنچه در اثر فعالیت تحلیل می رود جبران گردد.

دربیماریهایی مثل پوکی استخوان و نرمی عضلات و مشکلاتی که در مفاصل وجود دارد آیا تغذیه و برنامه غذایی مناسب هر بیماری لازم است یا...؟

اگر کسی بیمار باشد. یعنی از نظر استخوانی و عضلانی مشکلاتی داشته باشد معمولا اشکالات طبقه بندی می شوند. مسلما رژیم غذایی هم با توجه به آن مشکلات متفاوت خواهد بود. واقعیت این است که هر چه سن بالاتر می رود احتمال تحلیل روی و پوک شدن استخوان ها بیشتر می شود که البته ما نمی توانیم از این رخ داد کاملا جلوگیری کنیم اما می توانیم از طریق مواد غذایی که کلسیم فراوان دارند مثل مواد لبنی و میوه و سبزیها روند آن را کند تر کنیم و بازسازی استخوان ها را تا حدی سریع تر کنیم. البته فعالیت در کنار این تغذیه می تواند کمک مؤثری باشد. یعنی کلسیمی که وارد بدن می شود، جذب و تمرکز آن در استخوان یک دوره یا گردش خاص دارد و انجام این گردش به فعالیت فردی بستگی دارد در خیلی از کشورهای غربی دیده می شود که آدم هایی به خاطر موقعیت آب و هوایی و موقعیت اجتماعی در گوشه ای نشسته اند و هر ساعت انواع قرص های ویتامین و کلسیم را مصرف می کنند اما چون حرکت و فعالیت ندارد تاثیری را که می خواهند نمی گیرند. پس علاوه بر مواد غذایی حرکت و فعالیت هم یک فاکتور مؤثر در تامین سلامت است. یک عامل دیگر نور آفتاب است یعنی کسانی که در محیط باز و در معرض تابش مستقیم نور آفتاب هستند به طرز چشم گیری نسبت به کسانی که در محیط بسته و بدون آفتاب زندگی یا کار می کنند از نظر تحلیل رفتن استخوان ها و مشکلات عضلانی و استخوانی و پیری زودرس تفاوت دارند. به عبارت دیگر راز جوان ماندن و حفظ سلامت استخوانها و عضلات و مفاصل در سه کلمه است فالیت، کلسیم به صورت مواد غذایی و نور آفتاب.

کدام یک از مواد غذایی کلسیم بیشتری دارند؟

سر دسته مواد غذایی کلسیم دار لبنیات است . مثل انواع مختلف پنیر، جالب است بدانید پنیرهای مختلف مقدار کلسیم متفاوت دارند. مثلا مقدار کلسیم موجود در پنیر لیقوان با مقدار کلسیم یک پنیر معمولی فرق می کند. انواع شیر و ماست نیز کلسیم فراوان دارند. در میوه جات، مرکبات کلسیم زیادی دارند. معولا پرتقال را به خاطر وجود ویتامین ث می خوردند در حالی که کلسیم آن به مراتب بیشتر است. نارنگی و گریپ فروت هردو کلسیم زیادی دارند. گلابی کلسیم کمی دارد. سیب کالری دارد. ویتامین دارد ولی کلسیم آن کم است. در سبزیجات، کاهو، اسفناج، نخود فرنگی و هویج کلسیم زیادی دارند هویج بیشتر از ویتامین کلسیم دارد. البته آن قدرها هم لازم نیست آدم ها دائما دنبال آن باشند که چه چیزی کلسیم دارد و چه چیزی کلسیم ندارد. هدف شناخت است و اینکه آدم نیازش را بشناسد. این نکته راهم یادآوری کنم که مصرف زیادی کلسیم هم می تواند عوارضی مثل سنگ کلیه را به دنبال داشته باشد.

نیازهای غذایی از نظر جنسیت هم تفاوت دارد؟

مسلما تفاوت زیادی دارد اختلاف هورمونی که بین آقایان و خانم ها وجود دارد و مسئله یائسگی در خانم ها و تغییراتی که از نظر هورمونی و ترشحات و این که مقدار تحلیل رفتن استخوان ها در آنها بیشتر می شود. دلایل این تفاوت از نظر جنسیت است. عده ای از پزشکان در این مواقع هورمون تراپی را پیشنهاد می کنند و یا کلسیم خوراکی تجویز می کنند و عده ای دیگر به خصوص پزشکان گروه ارتوپدی معتقدند اگر این افراد فعالیت زیاد داشته باشند و کلسیم را به صورت مواد غذایی و اگر لازم باشد به صورت دارو مصرف کنند و البته ار نور آفتاب هم بهره می گیرند عوارض یائسگی و مشکلات استخوانی ناشی از سن پیری را کمتر می بینند. و یک مسئله بسیار مهم میزان وزن است. یعنی هر چه وزن بیشتر باشد. فعالیت کمتر می شود و هر چه فعالیت کمتر شود سیکل معیوب تری در ساخت استخوان به وجود می آیند بنا براین افراد به طرف سن پیری می روند حتما باید وزنشان را متعادل نگه دارند و فعال تر باشند تا از نظر ساخت استخوانها و مفاصل جوان تر بمانند و دیرتر به پیری برسند.

تغذیه در روند رشد کودکان و نوجوانان تا چه حد تاثیر گذار است؟

بدون شک هم تغذیه ، خاصه ویتامین و کلسیم و هم نور آفتاب در رشد نوزاد و در سنین اولیه کودکان مؤثر است عوارضی که در اثر سوء تغذیه پیش می آید ف در مرحله نخست مربوط به کمبود کلسیم است که هم در رشد طولی و هم در کیفیت ساخت استخوان تاثیر بسیاز دارد و متاسفانه اگر چنین پایه ای گذشته شود و استخوان ها دچار عوارضی شود تا آخر عمر همراه فرد خواهد ماند. بنا براین در دو مرحله سنی کلسیم و ویتامین D و تغذیه خوب در نگهداری از استخوان و مفاصل بسیار مهم است یکی مرحله قبل از بلوغ و یکی سنینی که فرد به طرف یائسگی و پیری می رود.

بد نیست بانید مردها هم دچار یائسگی می شوند اما یائسگی در زنان چشم گیر تر است. یعنی همان دورانی که خانم ها می گذرانند برای مردها هم پیش می آید ولی چون مردها معمولا فعال تر از خانم ها هستند کمتر به چشم می آید و به نظر می رسد که خانم ها بیشتر در خطر هستند و بایستی بیشتر به سلامت خود توجه داشته باشند مخصوصا از جهت افزایش وزن بایستی جدا مراقبت نمایند چون ساختمان بدن خانم ها، زانو، کمر، لگن و مچ پای آنها برای وزن زیاد ساخته نشده و آسیب پذیر تر است.

برنامه غذایی در طول درمان

البته توجه به برنامه غذایی مرحله اول درمان است و ما ارتوپد ها معمولا حتی برای درمان پوکی استخوان و نگه داشتن استخوان در حد مطلوب کمتر دارو می دهیم و بیشتر تذکرات ما روی غذا و فعالیت های فیزیکی، نرمش و ورزش است. البته گاهی دارو هم تجویز می کنیم ولی دارو کافی نیست هم چنان که پای بخاری نشستن و دارو خوردن هم هیچ کمکی نمی کند.

توصیه برای خانواده

توصیه من به بیماران و همه خانوده ها معمولاً دو کلمه است که اگر به همین دو کلمه توجه کافی بشود شاید خیلی ها نیاز به مراجعه به پزشک را نداشته باشند. این دو کلمه وزن و ورزش است که توجه به آن بسیار ساده است. به نظر من مسائلی مثل گرفتاری، بچه داری، کار بیش از اندازه، بهانه ای بیش نیست. و فکر می کنند در هر شرایطی هم از نظر اقتصادی، هم از نظر اجتماعی می توانند به این نکته توجه داشته و ضمن رعایت اصل تغذیه سالم از ورزش هم خودداری نکنند. منظور از ورزش، ورزش سنگین باشگاهی نیست راه رفتن ساده و داشتن یک دمبل ساده در خانه و هفته یکی دو روز به کوه و استخر رفتن هم می تواند کار ساز باشد.

## تغذیه صحیح در یائسگی

نویسنده:دکتر رضا آمری نیا

مشاور تغذیه و رژیم درمانی

یائسگی یا منوپوز به حالتی از گذران طبیعی زندگی زنان گفته می شود که در آن عادات ماهیانه قطع می گردد. این مسأله بین?? تا ?? سالگی رخ می دهد. در این وضعیت علائم و نشانه های کاهش هورمون استروژن مثل برافروختگی، گرگرفتگی، تغییرات در خلق و... در زنان دیده می شود. البته بایستی توجه داشت که زنان بین ? تا ? سال قبل از یائسگی این علائم را کم و بیش تجربه می کنند.

مصرف برخی از مواد غذایی که حاوی استروژن گیاهی هستند، در حفظ تعادل این هورمون و کاهش علائم و عوارض مربوط به یائسگی بسیار مفیدند. فیتو استروژن ها (استروژن های گیاهی) از نظر ساختمانی شبیه استروژن بوده و مصرف آن توصیه می گردد. از جمله این مواد غذایی «لوبیای سویا» است که حاوی ترکیبات طبیعی از استروژن به نام ایزوفلاون می باشد که در درمان پوکی استخوان، بیماری های قلبی ـ عروقی و سرطان های مربوط به هورمون استروژن مثل سرطان سینه بسیار مفید است.

همچنین طی تحقیقات به عمل آمده «تخم بذرک» نیز در زنانی که دوران یائسگی را تجربه می کنند، باعث فعالتر شدن اثرات استروژنیک در بدن می شود. یک استکان از «لوبیای سویا» حدود ??? میلی گرم ایزوفلاون دارد که معادل استروژن موجود در قرص «پرمارین» (که برای این بیماران تجویز می گردد) است. در اینجا لازم می دانم عرض کنم که دو ماده غذایی معرفی شده در عطاری های ایران نیز موجود هستند.

جایگزینی هورمون استروژن در این افراد بایستی همراه با پروژسترون نیز باشد. آنتی هیستامین ها، داروهای ادرارآور، کافئین و الکل باعث افزایش خشکی مخاطات بدن می شود، بنابراین بایستی از مصرف این ترکیبات حتی المقدور پرهیز نمود. ورزش منظم باعث کاهش گرگرفتگی، برافروختگی و سایر علائم مربوط به یائسگی می شود.

مواد مغذی مفید برای افرادی که در دوران یائسگی هستند:

– ویتامین E :همراه با توکوفرول باعث کاهش علائم می شود. این ویتامین را می توان به شکل ترکیبات موضعی برای جلوگیری از خشکی مخاط بدن استفاده کرد.

– ویتامین C :بهتر است با ترکیبات حاوی بیوفلاونوئید مصرف شود.

مواد غذایی مفید برای افراد یائسه

لوبیای سویا، شیر سویا، گندم کامل، برنج سبوس دار، تخم بذرک، میوه های تازه، سیب، توت فرنگی، گلابی، انگور، خرما، انجیر، کشمش، بادام، جعفری، آجیل، انار، هلو، گوجه فرنگی، سبزیجات تازه، مارچوبه، کلم بروکلی، چغندر، سیب زمینی، فندق، عسل، شوید، زیره، دارچین، گشنیز، رازیانه، آب سیب، کرفس، آب هویج، آب انگور و اسفناج.

## عادت اشتباه در تغذیه

غذاخوردن که پیش ازاین یک اولویت مهم محسوب میشد، به موضوعی جنبی تبدیل گشته است که توجه زیادی به آن نشده و معمولا در لابه لای کارهای روزانه دیگر گنجانده می شود.

گذشته از این، برخی از عادتهای غذایی که بتصور شما موجب کاهش وزن می گردند، در واقع ممکن است منجر به افزایش وزن شوند. خوشبختانه ترک عادتهای غذایی غلط آسان بوده و وقت زیادی نمی گیرد و موجب خواهد شد تا از زندگی سالم تر و اندامی متناسب تر برخوردار شده و از غذا خوردن بیشتر لذت ببرید.

برخی از این عادت های نادرست بشرح زیر می باشند:

۱ ـ نخوردن صبحانه

اشکال چیست؟

نخوردن صبحانه یک اشتباه بزرگ محسوب میشود. صبحانه سالم نه تنها باعث افزایش انرژی و بازشدن فکر و ذهن میگردد، بلکه موجب انتخاب و مصرف مناسب وعده های غذایی دیگر در ادامه روز توسط شما خواهد شد. همچنین خوردن صبحانه ممکن است به شما در مصرف کمتر کالری در ادامه روز کمک نماید. یک تحقیق دانشگاهی نشان داده که مصرف مقدار کالری مشخص در ابتدای روز اثر سیر کنندگی بیشتری نسبت بمصرف همان مقدار کالری در ساعتهای دیرتر خواهد داشت که این امر موجب کاهش مجموع کالری مصرفی در روز می گردد.

راه حل

خوردن صبحانه مناسب احتمال بکارگیری عادتهای نادرست غذایی را در وعده های دیگر کاهش میدهد. صبحانه را کامل صرف نمایید. از مواد لبنی کم چرب، تخم مرغ و نانهای سبوس دار استفاده کنید.

۲ ـ غذا خورن پیش از خواب

اشکال چیست؟

اگر میخواهید رویاهای شیرین ببینید، پیش از خواب از غذا خوردن دوری کنید. با اینکه نتایج قطعی مبنی بر افزایش وزن بر اثر خوردن غذا پیش از خواب وجود ندارد، پرخوری، مصرف غذاهای ادویه دار و چرب، یک تا سه ساعت پیش از وقت خواب منجر به کاهش کیفیت و مدت خواب و موجب کسالت، خستگی و کوفتگی در روز بعد خواهد شد. خوردن غذاهای چرب پیش از خواب سبب کند شدن تخلیه معده و تشدید سوءهاضمه و مصرف غذاهای ادویه دار منتهی به صدمات و سوزشهای قلبی و نیز سوء هاضمه خواهد شد.

راه حل

سعی کنید حداقل ۴ ساعت قبل از خواب اقدام به خوردن غذا نموده و چنانچه پیش از خواب احساس گرسنگی کردید مقداری میوه جات تازه مصرف نمایید.

۳ ـ پرخوری

اشکال چیست؟

شاید اگر پرخوریهای رایج مربوط به سبزیجات میشد، متخصصان تغذیه مشکلی با این نوع خوردن پیدا نمیکردند، اما متاسفانه پرخوری معمولا "در مورد غذاهای چرب و نشاسته دار نمودار میشود. زیاده روی در این نوع مواد غذایی منجر به افزایش وزن و نارضایتی شده و جنبه اجتماعی خوشایندی به دنبال نخواهد داشت.

راه حل

۴ـ گرسنه ماندن

اشکال چیست؟

برخلاف تصور، گرسنه ماندن باعث میشود وزن بدن بدلیل ذخیره سازی چربی افزایش یابد. هنگامیکه برای مدتی طولانی غذا نمی خورید، بدن شما بدلیل محروم ماندن از مواد غذایی دچار آشفتگی میگردد و در انتها هنگامیکه دوباره شروع به خوردن میکنید، بدن شما گمان میکند که باید کالری مصرفی را بچربی تبدیل نماید چون نمیداند چقدر طول می کشد که دوباره غذا بخورید. بنابراین چربیها با شما باقی میمانند.

راه حل

اگر هدفتان از گرسنگی کشیدن کاهش وزن است باید در برنامه رژیمی خود تجدید نظر نمایید. بجای گرسنگی یک برنامه مناسب ورزشی برای خود تعیین نموده و بیشتر به باشگاه بروید.از میوه جات، سبزی جات، حبوبات، گوشتهای کم چرب و ماهی استفاده کنید. سعی کنید چهار یا پنج بار در هفته طبق یک برنامه منظم ورزش نمایید. بهترین روش کاهش وزن تمرینات مرتب و رژیم غذایی مناسب است و نه محروم کردن بدن از مواد غذایی مورد نیاز آنهم به مدت طولانی.

۵ ـ انجام کاری دیگر بهمراه غذا خوردن

اشکال چیست؟

نه تنها پرداختن به کاری دیگر همزمان با غذا خوردن موجب ریخت و پاش آن در اطراف شما می شود، منجر به پرخوری و در نتیجه افزایش وزن نیز خواهد شد. اگر هنگام تماشای تلوزیون، صحبت با تلفن و یا بازی ویدئویی مشغول غذا خوردن شوید، این عوامل خارجی پرت کننده حواس باعث میشوند شما توجه کمتری به گرسنگی و نشانه های سیرشدن که بیان کننده کافی بودن مقدارغذا و احساس سیری میباشند، بنمایید. بعلاوه وقتی در حین انجام کاری شروع به غذا خوردن میکنید، دیگر توان توقف نخواهید داشت چرا که عمل خوردن تبدیل به حرکی غیر هوشیارانه و مکانیکی بدون توقف می شود.

راه حل

سعی کنید در هر لحظه فقط روی یک چیز تمرکز نمایید. چرخ زدن در آشپزخانه هنگام صحبت با تلفن ایده مناسبی نیست. اگر فقط می خواهید دست یا دهانهتان مشغول باشد، سرگرمی غیر از مواد خوراکی پیدا کنید. آدامس بجوید، گیتار بنوازید و یا گردن همسرتان را ماساژ دهید.

۶ـ سریع خوردن

راه حل

آهسته غذا بخورید،ریلکس باشید، خوب بجوید و از مزه غذا لذت ببرید. به اینصورت مغز شما متوجه می شود که در حال غذا خوردن هستید بنابراین می تواند به بدنتان بگوید که سیر شده اید.

۷ ـ آب نخوردن به اندازه کافی

اشکال چیست؟

پوشیده نیست که آب مایعی حیات بخش برای همه موجودات طبیعت از جمله انسان است. نکته جالب اینجا است که ننوشیدن مقدار کافی آب در طول روز متابولیسم و سوخت ساز بدن را کند نموده و ممکن است باعث اضافه وزن نیز بشود. آب ماده ای

ضروری برای فعالیتهای متابولیک بدن، از جمله سوزاندن کالری، محسوب می گردد.

راه حل

تا زمانیکه در کویر لوت زندگی نمی کنید، آب فراوانی اطراف شما وجود داشته و باید زیاد از آن بنوشید. ۸ تا ۱۰ لیوان و اگر ورزش میکنید حتی بیشتر از این مقدار. خوردن آب بجای انواع نوشانه نیز بسیار مناسب است. نوشابه ها معمولا "زودتر احساس تشنگی را نسبت به آب از بین می برند و دارای کالریهای بی ارزش بوده و باعث می شود بعد از ۳۰ دقیقه مجددا "احساس گرسنگی نمایید.

۸_نخوردن میوه و سبزیجات به مقدار کافی

مشکل چیست؟

بسیاری از مواد غذایی مورد نیاز بدن در انواع میوه و سبزی وجود دارند که امتناع از خودن آنها باعث کمبودها و مشکلاتی در بدن خواهد شد.

راه حل

تنها راه تامین مواد معدنی و ویتامینهای مورد نیاز بدن، مصرف میوه و سبزیجات تازه و خالص می باشد. بنابراین باید سعی شود این مواد را جزء لاینفک رژیم غذایی قرار داده و همیشه به مقدار کافی از آنها استفاده نمایید.

۹_خوردن تنقلات هنگام گرسنگی

راه حل

با شکم سیر از خانه خارج شوید. گرسنگی ممکن است منجر به خریدن و خوردن تنقلات گردد. شکلات، پوفک و چیپس هیچ کدام نمی توانند جای یک صبحانه، نهار و شام سالم و رضایت بخش را بگیرند. برنامه های غذایی ساده و دخیل نمودن خوردنی های سبک و سالم میتواند دنیایی از تغییرات در رژیم غذایی ایجاد کند. متناسب بمانید، انرژی خود را افزایش دهید و از غذا خوردن لذت ببرید.

## تغذیه صحیح

تغذیه درست در عمل کاریست دشوار. این سختی بیشتر مربوط به کنارگذاشتن عادت‌های کهن و سالهای سال شیوه تغذیه نادرست است. اما تغذیه سالم حتما به معنای صرف نظرکردن ازخوردنی‌های دوست داشتنی و لذیذ نیست. اصل مطلب رعایت حد و مرز در خوراک است. این مقاله دربرگیرنده ده دستور در جهت چگونگی تغذیه درست می‌باشد.

متنوع بخوریم!

متنوع و به اندازه خورده و به تناسب در ترکیب مواد غذایی بایکدیگر توجه کنیم.

در روز چندین بار غلات و به اندازه کافی سیب زمینی بخوریم!

نان- ماکارونی-برنج- غلات و سیب زمینی منبع ویتامین‌ها و مواد معدنی و fiber هستند و درعین حال کم چربی می‌باشند.

درمورد سبزیجات و میوه- اصل پنج بار در روز را فراموش نکنیم!

مصرف پنج بار میوه و سبزیجات در روز ایده‌ال است. بهتر است که این محصولات - تازه مصرف شده و یا در صورت امکان خیلی کم وکوتاه پخته شده باشند. یک بار از این پنج بار، آب میوه مصرف کنیم.

روزانه به اندازه کافی- لبنیات و حداقل یکبار در هفته ماهی بخوریم.گوشت و تخم مرغ هم به اندازه مصرف کنیم!

لبنیات و ماهی مواد غذایی زیادی مثل کلسیم در بردارند. ماهی منبع ید و selenium و omega ۳ می‌باشد. گوشت به‌خاطر درصد زیاد آهن و ویتامین های B۶ - B۱ و B۱۲ اهمیت دارد. مصرف ۳۰۰ تا ۶۰۰ گرم گوشت درهفته معمولاـ کافیست. در صورت مصرف گوشت و لبنیات - نوع کم چربی آن پیشنهاد می‌شود.

چربی - کم مصرف کنیم و از مواد پرچربی صرف نظر کنیم!

مصرف زیاد چربی باعث چاقی شده و می تواند ناراحتی‌های قلبی و سرطان را به دنبال داشته باشد. ۷۰ تا ۹۰ گرم چربی در روز - آنهم در صورت امکان روغن ویا چربی های گیاهی کافی خواهدبود. فراموش نکنیم که مقدار زیادی چربی نامرئی در محصولات گوشتی-مثل سوسیس و کالباس- و شیرینی ها و شکلات ها و محصولات لبنیاتی وجود دارد...

## علم تغذیه

تغذیه صحیح یکی از عوامل مهم حیاتی در تأمین سلامت و بهداشت هر شخص خانواده و یا جامعه است با استفاده از غذای لازم و کافی جنبش و حیات کارآیی و فعالیت رضایت خاطر، نشاط زندگی و قدرت مبارزه با مشکلات در انسان تأمین می‌شود به علاوه سلامت و بهداشت نسل‌های بعدی نیز تضمین و افزون می گردد.

نقش تغذیه مناسب که در واقع استفاده متناسب و متعادل از گروههای اصلی مواد غذایی می‌باشد در تأمین سلامت افراد، غیر قابل انکار است تغذیه مناسب و متنوع در میزان قدرت یادگیری دانش‌آموزان مؤثر است و بر رشد تحصیلی آنان افزایش بازدهی در سرمایه‌گذاری آموزشی و نهایتاً بهره‌وری ملی تأثیر خواهد گذاشت نقش مواد غذایی در بدن را می‌توان به سه مورد زیر تقسیم کرد:

۱ـ تولید انرژی : جهت انجام فعالیتهای حیاتی دستگاههای مختلف بدن مانند قلب ریه دستگاه گوارش و عضلات و تأمین انرژی لازم برای انجام کارهای روزانه قندها و چربی‌ها از عمده‌ترین گروههای مواد انرژی زا هستند.

۲ـ ماده سازی : که سبب رشد و ترمیم و بازسازی بافتهای بدن می‌شود. پروتئینها دسته عمده مواد غذایی مورد استفاده در زمینه ماده سازی است

۳ـ انجام واکنشهای شیمیایی : از جمله وظایف ویتامینها و ترکیبات معدنی است که کمبود آنها عامل بروز بیماریهای گوناگون می‌شود.

چهار گروه اصلی مواد غذایی

۱ـ گروه شیر و لبنیات : این گروه یکی از مهم‌ترین گروههای مواد غذایی است که شامل شیر ـ ماست ـ پنیر ـ کشک ـ بستنی و ... می‌باشد. مهم‌ترین مواد مغذی این گروه شامل کلسیم پروتئین فسفر، ویتامینهای گروه A و B هستند. این گروه مواد غذایی برای رشد اندام استخوان دندان و حفظ سلامتی اندامهای مذکور و پوست نقش اساسی دارند.

میزان مصرف روزانه از این گروه برای بزرگسالان ۳ـ۲ واحد می‌باشد که هر واحد از این گروه شامل یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا ۴۵ گرم پنیر یا یک لیوان کشک پاستوریزه و یا ۵/۱ لیوان بستنی می‌باشد.

لازم به ذکر است که هر کدام از مواد غذایی فوق می‌تواند جایگزین دیگری گردد.

۲ـ گروه نان و غلات : این گروه که نقش اساسی در تأمین انرژی بدن دارد، شامل انواع نان برنج ، ماکارونی گندم جو، ذرت و دیگر غلات است کربوهیدرات (قندها)، پروتئین‌ها، آهن و بعضی از ویتامین‌های گروه B منیزیم و فیبر از مهم‌ترین مواد مغذی این گروه محسوب می‌شوند.

این گروه از مواد غذایی در بدن باعث تأمین انرژی ـ رشد اندامهاـ و بافتهای مختلف و سلامت اعصاب می‌شوند.

میزان مصرف روزانه از این گروه برای بزرگسالان ۱۲ـ۶ واحد می‌باشد که هر واحد از این گروه شامل یک قطعه نان به وزن ۳۰ گرم یا نصف یا ۱ کفگیر ماکارونی پخته یا نصف تا ۱ کفگیر برنج پخته می‌باشد.

۳ـ گروه گوشت ، تخم مرغ ، حبوبات و مغزها: این گروه از منابع اساسی برای تأمین پروتئین بدن بشمار می‌رود که شامل انواع گوشتهای قرمز(گوسفند و گوساله گوشتهای سفید (مرغ و ماهی ، امعا و احشاء (جگر، دل قلوه ران مغز) تخم مرغ و حبوبات (نخودـ لوبیاـ عدس ـ باقلاـ لپه ـ ماش و مغزها (گردوـ بادامـ فندقـ پسته و تخمه‌ها) می‌باشد. پروتئین آهن ، روی و بعضی از ویتامین‌های گروه B از مهم‌ترین مواد مغذی این گروه به شمار می‌آیند.

نقش اساسی این گروه از مواد غذایی در رشد، خونسازی و سلامت اعصاب است میزان مصرف روزانه از این گروه برای بزرگسالان حداقل ۲ واحد است که هر واحد از این گروه شامل ۶۰ گرم گوشت پخته یا ۲ عدد تخم مرغ یا ۱ لیوان حبوبات پخته یا نصف لیوان از انواع مغز پسته ، بادام و یا گردو است

۴ـ گروه میوه و سبزی : این گروه از منابع اساسی در تأمین ویتامین‌های بدن به شمار می‌رود که شامل :

الف ) سبزیجات و میوه‌های سرشار از ویتامین C مانند سبزیهای برگی گوجه فرنگی فلفل دلمه‌ای مرکبات و توت‌ها.

ب ) سبزیجات و میوه‌های غنی از ویتامین A ، که شامل میوه‌های به رنگ سبز تیره زرد تیره و نارنجی و همچنین سبزیجات برگی مانند اسفناج هویج گوجه فرنگی طالبی زردآلو و شلیل .

ج سایر سبزیجات و میوه‌ها مانند: سیب ـ هلو ـ گلابی ـ گیلاس ـ هندوانه و کرفس ـ بادمجان ـ کدوسبزـ قارچ ـ پیازـ سیب زمینی و کاهو.

مهم ترین مواد مغذی این گروه شامل ویتامینهای گروه A و B و C و آهن است . نقش اساسی این گروه از مواد غذایی در بدن شامل مقاومت در برابر عفونتهاـ ترمیم زخم ـ سلامت چشم و بینایی ـ سلامت پوست و کمک به سوخت و ساز بدن می‌باشد.

میزان مصرف روزانه این گروه برای بزرگسالان ۴ واحد یا بیشتر می‌باشد که هر واحد از این گروه شامل یک عدد میوه متوسط سیب پرتقال هلو یا ۱۴ طالبی متوسط یا نصف لیوان گیلاس یا انگور و یا ۲ عدد زردآلوی متوسط یا نصف لیوان از انواع میوه یا ۱ لیوان سبزی برگی کاهو، اسفناج جعفری شاهی یا نصف لیوان سبزی پخته یا ۱ عدد سیب زمینی متوسط یا نصف لیوان از سایر سبزیجات خرد شده خام می‌باشد.

لازم به توضیح است که اگر چه میوه‌ها و سبزیها در مقایسه با گروه‌های دیگر غذایی انرژی و پروتئین کمتری دارند. اما دارای مقدار قابل توجهی از انواع ویتامینها و مواد معدنی هستند.

گروه متفرقه : این گروه شامل مواد غذایی زیر است :

الف ) چربیها، مانند روغنهای جامد ـ روغنهای مایعـ کرهـ خامهـ سرشیر و سس‌های چرب

ب ) شیرینی‌ها و مواد قندی شامل : انواع مرباـ شربت‌هاـ قند و شکر انواع شیرینی‌های خشک و ترـ انواع پیراشکی‌هاـ آب نبات و شکلات‌ها.

ج ) ترشیها و شورها و چاشنی‌ها مانند: انواع ترشی و شورـ فلفلـ نمک ـ زردچوبهـ دارچینـ و دیگر ادویه‌ها.

د )نوشیدنیها مثل انواع نوشابه‌های گازدارـ چای ـ قهوهـ شربت‌هاـ پودرهای آماده (پودر پرتقال و غیره

برخلاف چهار گروه اصلی مواد غذایی که باید حتماً در برنامه غذایی روزانه مصرف شوند. توصیه می‌شود از گروه متفرقه کمتر استفاده شود.

میان وعده‌های غذایی :

برای تأمین سلامت تغذیه‌ای دانش‌آموز باید علاوه بر سه وعده غذایی اصلی از دو میان وعده در ساعت ۱۰ صبح و ۴ بعد ازظهر نیز

استفاده کرد. زیرا میان وعده‌ها، ظرفیت کار و توانایی یادگیری دانش‌آموزان رادر کلاس افزایش می‌دهند.

نکات مهم برای تغذیه سالم

ـ عسل مانع گرفتگی رگها می‌شود.
ـ سبزیجات و میوه‌جات رنگین حاوی موادی هستند که از بروز سرطان جلوگیری می کنند
ـ خوردن صبحانه باعث سلامتی و تندرستی می‌شود
ـ مصرف روزانه میوه و سبزی از ابتلاء به انواع بیماریها پیشگیری می کند
ـ متنوع ولی به اندازه بخورید.
ـ سعی کنید وعده‌های غذایی‌تان کوچک ولی در دفعات بیشتر باشد(۳ـ۵ مرحله روزانه
ـ میزان چربی غذای خود را کم کنید .
ـ از شیرینی‌ها، کمتر استفاده کنید.
ـ استفاده از حبوبات را در لیست غذایی‌تان واردکنید.
ـ از میوه و سبزیجات بخصوص سیب‌زمینی به اندازه کافی استفاده کنید.
ـ از گوشت کمتر استفاده کنید.
ـ زیاد بنوشید.
ـ بهتر است مواد غذایی را با روغن کم سرخ کنید و بیشتر به شکل آب پز مصرف کنید.
ـ علم تغذیه ، علم شناخت مواد غذایی و نحوه استفاده از آنهاست
ـ تغذیه مناسب در اصلاح ناهنجاریهای رفتاری کودکان و رشد ذهنی آنان مؤثر است .
ـ بهتر است مغزها(گردو ـ فندق ـ بادام و غیره به صورت خام مصرف شده و در صورت تفت دادن از نمک کمتری استفاده شود.
ـ بهتر است بیشتر از گوشتهای سفید، مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده شود.
ـ حتی الامکان از سرخ کردن گوشت اجتناب کنید .
ـ هنگام پختن سبزی‌ها، درب ظرف را ببندید و از پختن طولانی مدت آنها خودداری کنید.
ـ سعی کنید میوه‌هایی راکه پوست‌شان خوردنی است پس از شستشو و ضدعفونی با پوست مصرف کنید.
ـ بهتر است برای پخت غذا بجای روغن‌های جامد از انواع روغنهای مایع با منشاء گیاهی استفاده شود.
ـ حتی الامکان از حرارت دادن زیاد روغن‌ها خودداری کنید.
ـ برای رفع تشنگی ، نوشیدن آب سالم به هر آشامیدنی دیگری ترجیح دارد.
ـ نمک باید کم مصرف شود ولی همان مقدار کم باید نمک ید دار باشد.

## کمی تردید بد نیست اگر بیرون غذا می خورید

همیشه اصل بر سالم بودن غذاست

غذاخوری ها موظف هستند غذاهایی را به دست مشتریانشان برسانند که از سلامت کافی برخوردار باشد اما باز هم اقدامات پیشگیرانه ای وجود دارد که می توانند از خطر ابتلا به مسمومیت غذایی را زمانی که شما بیرون از خانه ،غذا می خورید بکاهد.

برخی از انواع خاص غذاها محل مناسبی برای رشد و تکثیر باکتری هستند. غذاهایی مانند: گوشت، مرغ، فرآورده های لبنی، تخم مرغ، سوسیس و کالباس، غذاهای دریایی، سالاد آماده مانند سالاد اندونزی، سالاد کلم، سالاد کاهو و ماکارونی پخته شده. بنابراین بهتر است از چگونگی پخت و آماده سازی و سرو آن ها کاملا مطمئن شوید.

کمی تردید بد نیست!

زمانی که تصمیم می گیرید برای صرف غذا به رستوران بروید و یا با یک شماره گرفتن تلفنی سفارش غذا می دهید این سوال ها را از خودتان بپرسید:

– ?آیا کارگران رستوران دستکش به دست دارند و برای برداشتن غذاهای خام و پخته از گیره های جداگانه استفاده می کنند؟
– ?آیا کارگران برای تمیز کردن سطوح ( دست کم روی میزها!) از دستمال های پاکیزه استفاده می کنند؟
– ?آیا محل نگهداری غذاهای خام و پخته به درستی از هم تفکیک می شوند؟
– ?آیا مغازه و یا غذاخوری روی هم رفته تمیز است؟

نکته: کثیف بودن عمومی مکان، می تواند نشانه خوبی برای تشخیص این امر باشد که در آشپزخانه و در پشت صحنه ( که ممکن است هیچ گاه آن مکان ها را نبینید!) اتفاقات مهیب تری در حال رخ دادن است.

اگر از بیرون غذا سفارش می دهید

– ?غذای داغ واقعا باید داغ بوده و یا بخارپز شده باشد. از خرید غذاهای نیمه گرم به شدت خودداری کنید.
– ?غذاهای سرد باید در فریزر یا یخچال نگهداری شوند و زمان خوردن آنها باید خنک بودنشان را احساس کنید.
– ?از خرید غذاهایی که ظاهر دلچسب و مطلوبی ندارند و به نظر می رسد که برای مدت طولانی در معرض هوای بیرون قرار داده شده اند، بپرهیزید.
– ?هر غذا باید ابزار ویژه برای سرو خودش را داشته باشد.
– ?روی غذاها باید یک پوشش یا محافظ قرار داشته باشد.

بردن غذا به خانه

زمانی که تصمیم می گیرید غذا را به خانه ببرید، باید آن را به سرعت مصرف کنید در غیر این صورت آن را حتما در یخچال بگذارید. غذاهایی که به مدت بیش از ? ساعت در دمای ? تا ?? درجه سانتیگراد بیرون از یخچال مانده اند بهتر است دور ریخته شوند.

چند نکته: اگر به سلامت غذا تردید دارید از خوردن آن صرف نظر کنید. اگر خدمه یک رستوران به وضعیت خود در محیط اطرافشان چندان اهمیتی نمی دهند، کمتر امکان دارد که به غذای شما اهمیت بدهد. یک بسته بندی مناسب همواره نشان از سالم بودن غذای سفارشی نیست!

## تغذیه بعد از جراحی

بیمارانی که عمل جراحی می شوند مسلما چند روز و گاهی یک هفته و یا بیشتر در بیمارستان بستری هستند و در این مدت از نظر غذایی زیر نظر پزشک، متخصصان تغذیه و پرستاران مراقب می شوند زمانی که این بیماران به منزل منتقل می شوند باید در مورد تغذیه آنها اطرافیان و یا خود بیمار دستورات پزشک و یا متخصصان تغذیه را اجرا نمایند. نوع رژیم غذایی این بیماران در منزل ادامه رژیم غذایی در بیمارستان می باشد و با بهبود و پذیرش او برای مصرف غذایی بیشتر لازم است رژیم غذایی او نیز تغییر یابد و از ژزیم های غذایی کامل تری استفاده نماید.

تجربه نشان داده است که بیمارانی که قبلا با رژیم غذایی آشنا شده اند، در پیروی از رژیم های غذایی همکاری بیشتری دارند و با رعایت اصول صحیح تغذیه سریع تر بهبود یافته و با عوارض کمتری مواجه می شوند، ما با توجه به این اصل عقیده داریم که حتی بیماران قبل از آنکه جراحی شوند بهتر است با رژیم های غذایی بعد از آن آشنا شوند.

شما ممکن است جراحی در پیش داشته باشید و یا تحت جراحی قرار گرفته باشید و حالا در وضعی هستید که باید شخصا در تغذیه خود اقدام نمایید، توصیه ما این است که سفارشات پزشک معالج خود و متخصص تغذیه ای که با شما در ارتباط بوده اند را دقیقا در نظر داشته و به آنها عمل کنید. و برای آشنایی بیشتر با رژیم های غذایی بعد از جراحی به مطالب این قسمت توجه نمایید.

قبل از شرح رژیم های غذایی بعد از جراحی توجه به این نکته نیز ضروری است که متخصصین عقیده دارند بیمارانی که لازم است جراحی بشوند، قبل از آن باید از نظر تغذیه ای مورد مطالعه و مراقبت قرار گیرند، زیرا ثابت شده است افرادی که قبل از عمل خوب تغذیه شده اند جراحی را بهتر تحمل می کند، و زودتر بهبود می یابند و به عوارض بعد از آن به خصوص سوء تغذیه کمتر مبتلا می شوند. بعد از جراحی بیمار مدتی نمی تواند از رژیم غذایی کامل و کافی از نظر تغذیه ای استفاده نماید. معولا بی اشتهایی و استفراغ و تب از مشکلات عمومی بعد از جراحی است که در این شرایط بیمار نمی تواند غذای کافی مصرف نماید. چنانچه اعمال جراحی بر روی دهان یا فک، مری و دستگاه گوارش انجام شده باشد به علت محدودیت های زیادی که بیمار برای خوردن دارد احتیاج به مراقبت های تغذیه ای ویژه ای دارد.

رژیم غذایی

بیمارانی که جراحی شده اند ویا مشکلات دیگری داشته اند و توانسته اند رژیم های غذایی مایعات رقیق و مایعات غلیظ را تحمل نمایند قبل از اینکه از رژیم غذایی معمولی استفاده کنند غالبا لازم است برای مدتی از رژیم غذایی نرم استفاده نمایند. این رژیم غذایی به خصوص برای بیمارانی که قدرت جویدن ندارند، مناسب می باشد.

رژیم غذایی نرم شامل غذاهایی است به صورت مایع، خمیری و یا پوره بوده و از موادی تهیه می شود که هضم آنها آسان باشد بنابراین مصرف مواد غذایی که حاوی فیبر هستند مانند سبزیها و میوه های خام و سبوس غلات وپوسته حبوبات و غذاهای سرخ شده در روغن، ادویه ها، چاشنی های تند و مواد محرک مجاز نمی باشد. ولی می توان سبزی و میوه های پخته، نان بدون سبوس، آرد غلات بدون سبوس را مصرف نمود، برای تهیه سوپ و پوره می توان از گوشتهای تازه استفاده نمود. مواد خوراکی مجاز را می توان پس از ریختن به کمک شیر، آب میوه، خامه، کره، تخم مرغ به صورت پوره یا خمیری و نرم در آورد.

اگر مصرف چربی برای بیمار منع نشده باشد با اضافه کردن خامه و کره می توان کالری دریافتی بیمار را افزایش داده و با افزودن شیر خشک و یا تخم مرغ به مایعات می توان پروتئین رژیم غذایی را افزایش داد. شیر برنج و فرنی از غذاهای مناسب در این رژیم هستند. تخم مرغ را می توان به صورت خام مخلوط باشیر استفاده نمود و یا می توان تخم مرغ را آب پز نمود و سپس آن را له کرد و کمک شیر و کره به شکل پوره درآورد مصرف آب میوه های تازه و شیرین برای تامین ویتامین ها و مواد معدنی مجاز می باشد.

رژیم غذایی نرم در صورتی که با دقت تهیه گردد از نظر تغذیه ای کمبودی ندارد و برای مدت طولانی می تواند ورد استفاده قرار گیرد.

رژیم غذایی مایعات رقیق

این رژیم غذایی در دوران حاد بیماریهای سخت، در مواردی که بیمار دچار تب، تهوع، استفراغ، بی اشتهایی شدید، نفخ و اسهال و بلافاصله بعد از اعمال جراحی توصیه می شود مایعاتی که در این رژیم غذایی مجاز هستند شامل آب معمولی، چای کم رنگ، شربت قند ساده و رقیق، آب میوه های شیرین صاف شده و رقیق و سوپ تهیه شده از گوشت تازه بدون چربی و صاف شده می باشد.

در شروع استفده از این رژیم، حجم مایعات حدود نصف استکان کوچک ( ۳۰ میلی لیتر ) و ساعت به ساعت می باشد و با بهبودی

بیمار به یک استکان کامل ( ۶۰ میلی لیتر ) در ساعت می رسد. مسلما در این مدت در صورتی که لازم باشد دستور تزریق سرم داده خواهد شد. رژیم غذایی مایعات رقیق از نظر تغذیه ای کامل نیست و بعد از یک یا چند روز بر حسب دستور پزشک می توان از رژیم غذایی مایعات غلیظ که کامل تر است استفاده نمود.

رژیم غذایی مایعات غلیظ

بیمارانی که دوران حاد بیماریها را تا حدودی سپری نموده اند، با بهبودی نسبی خود می توانند از رژیم غذایی مایعات غلیظ استفاده نمایند.

مواد مجاز در این رژیم غذایی علاوه بر مایعات مجاز در رژیم غذایی مایعات رقیق شامل مواد دیگری می شود که تدریجا می توان وارد برنامه غذایی بیمار نمود. این مایعات شامل شیر بدون چربی، شیر معولی، مخلوط شیر و تخم مرغ و سوپ های تهیه شده از گوشت تازه، حبوبات یا غلات و سبزی می باشد. این سوپ ها پس از آماده شدن باید صاف شوند و سپس مصرف شوند. باید دقت شود که این مایعات تدریجی و با حجم کم وارد برنامه غذایی بیمار شود و به تدریج حجم مایعات هر وعده را افزایش داده و فاصله وعده ها را زیادتر کرد، تا اینکه به ۶ وعده در شبانه روز برسد. در صورتی که بیمار منعی در مصرف خامه نداشته باشد می توان به مایعات مجاز در این رژیم غذایی خامه اضافه نمود و به این ترتیب کالری دریافتی بیمار را افزایش داد در صورتی که بیمار بتواند رژیم غذایی مایعات غلیظ را به خوبی تحمل نماید با بهبودی بیشتر و کاهش عوارض بیماری می تواند از رژیم های غذایی نرم که رژیم کامل تر است استفاده کند.

## تغذیه بیماران

چرا تغذیه خوب برای بیمار اهمیت دارد؟

همواره شنیده ایم که تغذیه خوب برای هر فردی اهمیت دارد. ولی تغذیه خوب به خصوص برای فردی که بیمار است اهمیت بیشتری دارد. آیا علت آن را می دانید؟

پزشکان و محققین علم تغذیه دریافته اند بیمارانی که در طول دوران درمان از تغذیه مناسبی برخوردارند، به خصوص بیمارانی که رژیم غذایی آنها دارای کالری و پروتئین کافی بوده و از نظر ویتامین ها و مواد معدنی ضروری غنی باشد در مقابل عوارض جانبی بیماری و روشهای مختلف درمانی مانند مصرف داروها، اشعه درمانی، شیمی درمانی، ایمنی درمانی، جراحی و غیره از مقاومت بیشتری برخوردارند و سریع تر بهبودی می یابند.

رژیم غذایی مناسب به حفظ قدرت بدنی بیمار کمک می کند و از متلاشی شدن بافتهای او جلوگیری نموده، و به بازسازی بافتهایی که تحت تاثیر عوامل درمانی قرار گرفته اند کمک می نماید.

عادات غذایی خوب در بیماران می تواند موجب پیشگیری از ابتلاء آنها به بیماریهای عفونی گردد و در صورت بیماری کمک میکند که سریع تر بهبود یابند و عمر طولانی تر داشته باشند.

زمانی که یک بیمار به هر دلیل کمتر از نیاز واقعی خود غذا می خورد، ذخایر چربی، پروتئین و سایر مواد غذایی بدن مانند آهن کاهش می یابد و لذا موجب کمبود وزن، کم خونی و ضعف شدید می گردد. بعضی از بیماران به علت وجود درد، افسردگی و کاهش اشتها تمایلی به خوردن غذا ندارند، برای رفع این مشکلات باید به طور جدی اقدام لازم توسط خود بیمار و اطرافیان او به عمل آید، البته برای کاهش درد لازم است از پزشک معالج بیمار کمک گرفته شود.

تغذیه خوب چه فایده ای دارد؟

برای درک تغذیه خوب باید ابتدا بدانیم که بدن ما از نظر غذایی چه نیازهایی دارد، نیازهای تغذیه ای بدن ما شامل کالری، پروتئین، مواد قندی، چربی، ویتامینها، مواد معدنی و آب می باشد.

کدام یک از نیازهای تغذیه ای ما مهم تر هستند؟

تمام نیازهای تغذیه ای ما مهم هستند. اما بعضی از این نیازها ساده تر تامین می شود و بعضی ها مشکل تر ، در شرایطی که سالم هستیم بدون توجه به نیازهای غذایی خود از انواع مواد خوراکی که در دسترس داریم مصرف می کنیم. اتفاقا همین انتخاب غذاهای متنوع نیازهای تغذیه ای بدن مارا تامین می کند.

تغذیه یک بیمار با یک فرد سالم چه تفاوتی دارد؟

یک فرد بیمار معمولا همان نیازهای غذایی یک فرد سالم را دارد. اما گاهی بیماریها تغییراتی در بدن ما ایجاد می کنند که تعادل تغذیه ای بدن ما به هم می خورد، ممکن است در اثر بیماری قسمتی از بدن ما نتواند وظیفه خود را به خوبی انجام دهد در این شرایط ما باید سعی کنیم علاوه بر درمان، رژیم و برنامه غذایی مناسبی داشته باشیم تا به بهبود عضو بیمار کمک نماید و اگر عضو بیمار در این رابطه با هضم، جذب غذا یا سوخت و ساز بدن ما انجام وظیفه می کند در این حالت لازمست از رژیم و برنامه غذایی مناسبی استفاده کنیم تا فشار زیادی بر این عضو بیمار وارد نگردد اگر بیماری با تب همراه باشد نیاز بدن ما به غذا به خصوص کالری، پروتئین و ویتامین ها بیشتر می شود.

چرا اکثر بیماران لاغر می شوند؟

لاغری بیماران می تواند به علل زیر باشد :

غذا کمتر از حد نیاز بدن خود مصرف می نمایند.

در بیماریهایی که تب وجود دارد مصرف انرژی در بدن بیشتر از حد عادی است و معمولا افرادی که تب دارند بی اشتها می شوند ولذا اگر دوران تب طولانی باشد در بیمار لاغری و سوء تغذیه ظاهر می شود.

برخی از بیماران در حد نیاز غذا می خورند ولی این غذا در روده های آنها جذب نمی شود و ادامه این وضعیت موجب لاغری و سوءتغذیه آنها می شود.

اگر وزن بدن شما نسبت به سابق کم شده است و احساس لاغر شدن می کنید باید از پزشک کمک بگیرید تا علت لاغری شما مشخص گردد. در این حالت علاوه بر درمان نیاز به رژیم و برنامه غذایی مناسب دارید.

آیا بیماران به پروتئین بیشتر احتیاج دارند؟

بیماران به خصوص آنها که به بیماریهای سخت و مزمن مبتلا هستند و یا عمل جراحی شده اند به پروتئین بیشتری احتیاج دارند، اگر شما به اینگونه بیماریها مبتلا هستید سعی کنید هر روز در هر وعده، از غذاهای پروتئینی مصزف نمائید.

اگر قادر به تحمل غذاهای پرحجم نیستید، موقتا از غذاهای پروتئینی حیوانی مانند گوشت، تخم مرغ، جگر، پنیر بیشتر استفاده نمائید. اگر از یک نوع گوشت خوشتان نمی آید از انواع دیگر آن مصرف نمائید. شیر غذای پروتئینی خوبی است، اگر در مصرف شیر مشکلی ندارید و اگر پزشک شما را از مصرف آن منع ننموده، می توانید آن را گرم یا سرد بنوشید و یا در تهیه خوراکی ها از آن استفاده نمائید.

به ندرت لازم است، برخی از بیماران از مصرف پروتئین به خصوص پروتئین حیوانی پرهیز نمایند و یا رعایت مصرف کم آنها را بنمایند، حتما در این موارد پزشک تذکر لازم را به بیمار خود خواهد داد.

## تغذیه در افسردگی

نویسنده:دکتر رضا آمری نیا

بیماری افسردگی هر سال حدود ۱۷ میلیون نفر از مردم امریکا را گرفتار می کند به طوری که خود بیماری و عوارض آن به صورت یک مشکل اساسی اقشار وسیعی از جامعه را تحت تاثیر قرار می دهد.

این بیماری تقریباً تمام بدن را تحت تاثیر قرار می دهد. سیستم اعصاب، خلق، افکار، رفتار، خوردن، خوابیدن و تفکر یک فرد و نگاه آن به اطراف خود مواردی است که تحت تاثیر این بیماری به شدت تغییر می کند. علائم این بیماری ممکن است هفته ها، ماه ها و سال ها طول کشیده و در طول دوره بیماری شدت و ضعف متفاوتی از خود نشان دهد.

بیماران افسرده خود را از جامعه مخفی و منزوی می کنند، اشتیاق، هیجان و احساس لذت در این افراد بسیار کاهش می یابد. علائم واضح این بیماری به صورت خستگی مزمن، خواب آشفته به صورت بی خوابی یا خواب زیاد، تغیر در اشتها، سردرد، درد پشت، اختلالات گوارشی، بی قراری، تحریک پذیری، عصبانیت، از بین رفتن احساس لذت و احساس بی کفایتی و بی ارزشی است. بسیاری از این بیماران در مورد خودکشی و مرگ فکر می کنند. زمان این افراد به کندی پیش می رود و تمامی مسائل اطراف آنها توخالی به نظر می رسد. این بیماران افرادی هستند که به طور مزمن عصبانی یا تحریک پذیرند. غمگین یا ناامید بوده و بسیار کم احساس یا بدون احساس اند.

این بیماری در دو گروه عمده تقسیم بندی می شود؛ گروه اول اختلالات تک قطبی هست که معمولاً ـ در یک دوره کوتاه در زندگی افراد دیده می شود که شامل علائم ذکر شده است. گروه دوم اختلالات دوقطبی نامیده می شود که ابتدا معمولاً ـ با افسردگی شروع می شود و بعد از پیشرفت تبدیل به دوره هایی از افسردگی و مانیا می شود.

این مقاله بیشتر روی بیماران تک قطبی تاکید خواهد داشت. علت این بیماری به طور کامل شناخته نشده است اما علت های قابل ذکر شامل استرس های شدید، حوادث زندگی، عدم تعادل شیمیایی در مغز، اختلالات تیروئید و کمبودهای تغذیه ای، فقر غذایی، کاهش قند خون، مونو نوکلئوزیس، عدم ورزش، اندومتریوزیس و آلرژی ها است.

یکی از مهم ترین علل افسردگی ژنتیک است که معمولاً تا حدود ۵۰ درصد نقش آن ثابت شده است.

در مورد استرس بایستی گفت که بیشتر مردم از استرس روزمره در درجات مختلف برخوردارند و البته بایستی ذکر کرد که پاسخ افراد به این استرس ها متفاوت است. اگر استرس از نوع بسیار شدید باشد (مثل مرگ فرزند) و مکانیسم تطابق فرد پاسخگو نباشد معمولاً افسردگی رخ می دهد.

شایع ترین فرم افسردگی طبق نظر نویسندگان کتاب Nutritional Healing از نوع افسردگی مزمن با شدت کم است که دیس تایمی نیز نامیده می شود. این بیماری به صورت دوره طولانی و عودکننده است که معمولاً ناتوان کننده نیست ولی فرد را از یک عملکرد نرمال در مواجهه با اختلالات اجتماعی و احساسی در زندگی عملاً ناتوان می کند. تحقیقات نشان می دهد که این فرم از افسردگی اغلب از تفکرات منفی که ناآگاهانه هستند نشات می گیرد.

دابل دپرسیون شکلی از دیس تایمی است که فرد دوره هایی را به صورت افسردگی شدید و سپس خفیف تجربه می کند و گاهی هم به وضعیت عادی برمی گردد.

بسیاری از افراد در طول ماه های زمستان بیشتر افسرده می شوند که علت آن کوتاهی روزها و طولانی بودن زمان تاریکی است.

این اختلال تحت عنوان (اختلال فصلی) نامیده می شود این حالت در خانم ها بیشتر از آقایان است. در این نوع افسردگی بیماران مبتلاـ از حملات اضطرابی رنج می برند، اضافه وزن پیدا می کنند و در نتیجه تغذیه غلط، خواب زیاد و کاهش تمایل جنسی را تجربه می کنند.

بیشتر افراد اختلال فصلی را قبل از تعطیلات تجربه می کنند و تحقیقات نشان داده که خودکشی این بیماران در این زمان ها بیشتر

است.

تغذیه با تغییر در عملکرد مغز باعث ایجاد این بیماری می شود به طوری که فقر تغذیه ای یکی از عوامل مهم این بیماری شناخته شده است. سطوح مواد شیمیایی مغز که نوروترانسمیتر نامیده می شود با آنچه ما می خوریم در ارتباط است. این مواد شیمیایی که شامل دوپامین، سروتونین و نوراپی نفرین هستند در تنظیم خلق نقش بسیار مهمی دارند.

وقتی مغز سروتونین تولید می کند استرس ما کم می شود وقتی دوپامین یا نوراپی نفرین تولید می شود، تمایل به فکر کردن بیشتر شده و هوشیارتر می شویم.

سروتونین هورمونی است که نقش مهمی در خلق، خواب و اشتها دارد و سطوح پایین آن باعث افسردگی، اضطراب و اختلالات خواب می شود.

سروتونین از ماده ای به نام آمینو اسیدتریپتوفان تولید می شود که کمبود این اسیدآمینه ممکن است در کاهش سطح سروتونین نقش موثری داشته باشد.

خوردن کربوهیدرات های مرکب به طور غیرمستقیم باعث افزایش سطح تریپتوفان شده و در نتیجه سروتونین افزایش می یابد.

مواد غذایی حاوی پروتئین بالاـ (مثل گوشت سفید) باعث افزایش سطح دوپامین و نوراپی نفرین می شود که در این حالت هوشیاری فرد بالا می رود. بنابراین مصرف این گروه از مواد غذایی در معالجه این افراد نقش بسیار مهمی دارد.

یکی از عوامل موثر در درمان افسردگی های مزمن سیستم حمایتی خوب از طرف دوستان و فامیل است که در پیشرفت درمان این افراد بسیار موثر است.

نکات مهم تغذیه ای در بیماری افسردگی

۱- خوردن مواد غذایی حاوی کربوهیدرات بالاـ شامل میوه ها و همچنین سبزیجات، لوبیای سویا، حبوبات، برنج قهوه ای و ذرت برای این بیماران مفید است مصرف مواد غذایی حاوی کربوهیدرات و کم کربوهیدرات باعث کمبود تولید سروتونین و در نتیجه افسردگی می شود.

۲- اگر فردی عصبی هستید و آرزو می کنید که کمی راحت تر باشید مقدار بیشتری غذاهای حاوی کربوهیدرات بالاخص از نوع مرکب مصرف کنید. برای افزایش هوشیاری غذاهای پروتئینی شامل گوشت سفید که حاوی اسیدآمینه های ضروری هستند مصرف کنید. ماهی قزل آلاـ و ماهی سفید برای ایجاد روحیه مناسب بسیار مفید هستند چرا که هر دو حاوی مقادیر زیادی تریپتوفان و پروتئین هستند.

۳- از سودا و شیرین کننده های مصنوعی مثل آسپارتام اجتناب کنید. این مواد باعث اختلال در تولید سروتونین شده و سبب ایجاد سردرد، بی خوابی و تشدید افسردگی در افراد مبتلا می شود.

۴- از موادی که حاوی فنیل آلانین بالا هستند (فنیل آلانین اسیدآمینه ای است که از آن شیرین کننده های مصنوعی مثل آسپارتام ساخته می شود) پرهیز کنید. این اسیدآمینه دارای ماده ای به نام فنل هست که آلرژی زا است و باعث تشدید افسردگی می شود.

۵- از مصرف مواد غذایی حاوی چربی های اشباع شده بپرهیزید. غذاهای سرخ کرده مثل همبرگر و سیب زمینی سرخ کرده مناسب نیست. از پروتئین ها مصرف گوشت سفید بیشتر توصیه می شود چرا که گوشت قرمز حاوی گلوتن است که افسردگی را تشدید می کند.

۶- از مصرف الکل، کافئین (مثل قهوه و نسکافه) و غذاهای کنسرو شده بپرهیزید.

۷- ورزش کنید. تحقیقات نشان می دهد که ورزش، پیاده روی، شنا یا هر فعالیت بدنی که برایتان لذت بخش است نقش مهمی در درمان افسردگی دارد.

۸- سعی کنید کاری که انجام می دهید با کیفیت انجام دهید.

۹- اگر افسردگی شما فصلی است سعی کنید از نوردرمانی استفاده کنید. قرار گرفتن در معرض نور خورشید و نور ملایم باعث تولید هورمونی به نام ملاتونین از غدد پینه آل می شود که این هورمون نقش مهمی در جلوگیری از توهمات دارد. بنابراین در فصولی که روزها کوتاه و شب ها طولانی است قرار گرفتن در یک اتاق روشن توصیه می شود به طوری که پرده های اتاق دائم باز باشد. استفاده از لامپ های فلورسنت موثرتر است.

۱۰- اگر بیمار افسرده هستید یک آزمایش تیروئید حتماً انجام دهید. اگر احساس کردید حرارت بدن شما پایین است حتماً با پزشک خود در این مورد مشورت کنید، بیماری های مربوط به تیروئید نقش مهمی در بروز افسردگی دارند.

چند نکته

بسیاری از دانشمندان معتقدند افسردگی جزیی از سالمندی است درصورتی که متخصصان تغذیه بر این باورند که مسائل مربوط به بیماری های روحی و روانی و از جمله آنها افسردگی در سالمندی ناشی از اختلالات مربوط به تغذیه صحیح در این گروه سنی از افراد است. به طور مثال کمبود ویتامین های گروه B در این افراد باعث ایجاد این اختلال می شود.

تیروزین اسید آمینه ای است که برای فعالیت های مغزی ضروری است و به طور مستقیم در تولید نوراپی نفرین و دوپامین در مغز نقش مهمی ایفا می کند این اسیدآمینه در حبوبات و اسفناج، پنیر، موز، بادام، جگر مرغ، شکلات و کافئین قهوه وجود دارد و کمبود آن سبب کاهش تولید هورمون های مذکور و در نتیجه باعث اختلال در خلق می شود. افرادی که از داروهای موسوم به (MAOI) مهارکننده های مونوآمینو اکسیداز مصرف می کنند نباید از مکمل های تیروزینی استفاده کنند و از غذاهایی که شامل این اسیدآمینه است بایستی پرهیز کنند چراکه تداخلات این گروه از داروها که در افسردگی تجویز می شود با این اسیدآمینه سبب افزایش فشارخون ناگهانی و وخیم می شود.

تحقیقات نشان داده سلنیوم که ماده معدنی مهمی در بدن است باعث بهبود خلق و کاهش اضطراب می شود و کاهش آن در اثر مصرف مواد غذایی حاوی مقادیر کم این ماده مصرفی سبب بروز افسردگی می شود.

ورزش یک درمان موثر برای افسردگی است. در حین ورزش مغز موادی به نام های اندروفین و انکفالین تولید می کند که ضددرد است و در کاهش آلام جسمی بیماران بسیار کمک کننده است.

موسیقی نیز یک درمان موثر برای افسردگی شناخته شده است، بنابراین توصیه در این مورد مهم به نظر می رسد.

در یک مطالعه نشان داده شده است که در خون بیماران افسرده سطح اسیدفولیک که یکی از ویتامین های گروه B است و در سبزیجات تیره برگ به وفور یافت می شود، پایین است. همچنین در همین مطالعه سطح روی در خون این بیماران هم مشابه وضعیتی مثل اسیدفولیک داشته و پایین است.

یکی از روش های مهم تشخیص افسردگی اندازه گیری غدد آدرنال بیماران است. با تکنولوژی های پیشرفته ای چون سی تی اسکن مشخص شده است که غدد آدرنال این افراد بزرگ تر از حد عادی بوده که به علت پایین بودن سطوح هورمون های مشروحه این غدد در اثر فعالیت های جبرانی بزرگ می شوند.

افرادی که سیگار می کشند بیش از افراد غیرسیگاری افسرده می شوند. در یک جمع بندی کلی باید گفت افراد مبتلا به بیماری افسردگی باید از کربوهیدرات های مرکب چون میوه ها بیشتر استفاده کنند؛ گوشت سفید از جمله ماهی برای آنها بسیار مفید است مصرف موادی چون سودا، الکل، شیرین کننده های مصنوعی مثل آسپارتام قهوه و غذاهای کنسروشده در این افراد توصیه نمی شود. سبزیجات تیره برگ به علت وجود اسیدفولیک بالاـ توصیه می شود. ورزش جزء لاینفک زندگی این افراد باید باشد. این گروه از بیماران از مصرف سیگار بایستی پرهیز کنند و بالاخره اینکه در محل زندگی شان حتماً در مورد نور کافی اتاق ها دقت لازم را داشته باشند.

## تغذیه مادران باردار

گرسنگی در شکم مادر

تحقیقاتی که اخیرا در دانشگاه آمستردام انجام گرفته است نشان میدهد زنانی که در سه ماهه اول بارداری شان غذای کمی مصرف کرده اند فرزندان ضعیفی را به دنیا خواهند آورد که در دوران بزرگسالی خود دارای ریسک فاکتور بالاتری از ابتلا به حملات و ناراحتی های قلبی خواهند بود.

در جریان جنگ جهانی دوم و در سالهای ۱۹۴۵ و ۱۹۴۶ که شهر آمستردام به محاصره و اسارت دشمنان درآمد.لذا مردم آمستردام نمیتوانستند بیشتر از مقدار جیره غذایی شان غذا مصرف نمایند. درنتیجه مقدار انرژی دریافتی شان از ۴۰۰ کیلوکالری در روز فراتر نمی رفت.

کودکانی که مادرانشان بعد از ۱۳ هفته اول بارداری در معرض گرسنگی قرار گرفتند و نیزکودکانی که در زمان قحطی به دنیا آمدند دارای ریسک فاکتورهای بالای ابتلا به حملات وبیماریهای قلبی نبودند اما کودکانی که مادرانشان در ۱۳ هفته اول بارداری دچار قحطی شدند به طور متوسط کمتر از ۲.۵ کیلو وزن داشتند و سایز دور سرشان هم کمتر از حد استاندارد بود. زنانی که در دوران قحطی باردار شدند بچه هایی به دنیا آوردند که بعدها دارای سطح بالاتری از انسولین خون بودند وچاقتر بوده و بیشتر در معرض حملات و ناراحتی های قلبی قرار گرفتند.

قبل از بارداری

اگر قبل از بارداری از بیماری هایی مانند دیابت و فشار خون بالا رنج می برید باید بدانید که عدم رعایت نکات تغذیه ای که منجر به عود کردن عوارض نامطلوب این بیماریها میشود به فاصله کمی قبل از بارداری و همچنین در اوایل بارداری میتواند بر سلامتی جنین شما تاثیر منفی بگذارد. اگر از داروهای جلوگیری از بارداری استفاده میکنید بعد از پایان دادن به مصرف شان و همچنین در اوایل دوران بارداری با تجویز پزشکتان می توانید از قرص های مولتی ویتامین استفاده نمایید. این قرص ها بخصوص حاوی فولیک اسید میباشند که در تکامل و رشد مغزی جنین شما نقش مهمی را ایفا خواهد نمود

رژیم غذایی مناسب زنان باردار

کارشناسان تغذیه توصیه های عمومی زیر را به شما ارایه میدهند و شما موظف خواهید بود که وعده ها و میانوعده های غذایی تان را آنچنان تنظیم نمایید که شامل مواد غذایی زیر باشد

نان و غلات و برنج

میوه ها و سبزیجات

پنیر، ماست و شیر

گوشت سفید و قرمز، ماهی، حبوبات، تخم مرغ و دانه ها

چربی ها و روغن ها و قند ها. این مواد اگر چه مغذی نیستند اما میتوانند انرژی بالایی تولید کنند. این مواد البته باید در مقادیر پایین مصرف گردند.

همچنین توصیه میشود بعد از برنامه ریزی در مورد رژیم های غذایی تان آن را به کارشناسان تغذیه نشان داده و در مورد اینکه آیا رژیم غذایی تان حاوی تمام گروههای غذایی هست یا نه و اینکه آیا از لحاظ تغذیه ای برای شما کفایت میکند یا خیر از او

راهنمایی بخواهید.

تهوع بارداری

در دوران بارداری حتی اگر شما بسیار خوب از خودتان مراقبت نمایید و از رژیم غذایی مناسبی هم برخوردار باشید باز هم ممکن است که از عارضه تهوع بارداری رنج ببرید. این عارضه معمولا در سه ماهه اول بارداری بروز می کند. هیچ نوشداروپی برای از بین بردن تهوع صبحگاهی وجود ندارد اما توصیه هایی هست که میتواند شما را تخفیف علائم این عراضه کمک نماید.

هر شب قبل از اینکه به رختخواب بروید و همچنین صبح ها قبل از اینکه از رختخواب برخیزید یک تکه نان سوخاری و یا بیسکوییت نمک دار مصرف نمایید.

تعداد وعده های غذایی را افزایش و مقدار آنها را کاهش دهید.

از خوردن غذاهای چرب و روغن دار خودداری نمایید.

بجای اینکه همراه غذاها آب مصرف نمایید آنرا بین وعده های غذایی مصرف نمایید.

از مصرف زیاده از حد چای و قهوه خودداری نمایید.

در مصرف غذاهای پرادویه، کرمها و سبزیجات خیلی معطر نظیر پیاز زیاده روی نکنید.

استفاده از همه گروههای غذایی

دوران بارداری ، مولد شرایط جدید زیستی و روانی برای مادر است . از جنبه های مختلف ، تغذیه در این دوران از اهمیت و حساسیت زیادی برخوردار است . بنابراین لازم است که مادران باردار، رژیم تغذیه ای متفاوت با شرایط عادی و متناسب با شرایط بارداری برای خود در نظر بگیرند. در اینجا، رژیم غذایی کاملی که مادران در دوران بارداری باید رعایت کنند از نظرتان می گذرد:

الف : انرژی برای تامین سوخت وساز بدن مادر و رشد جفت و جنین مورد نیاز است . منابع تامین کننده آن ، انواع نان ، برنج ، سیب زمینی ، ماکارونی و انواع روغنهای مایع و جامد (روغن زیتون ، کره و خامه ) است البته با وجود این که نیاز به انرژی در این دوران افزایش پیدا می کند، باید توجه داشت که بیش از اندازه از این مواد مصرف نکنیم .

ب. پروتئینی که برای ساخته شدن بافتهای بدن مادر و جنین مورد نیاز است . از گوشت قرمز، گوشت سفید، تخم مرغ ، شیر، ماست و حبوبات تامین می شود.

ج. ویتامین و املاح که برای حفظ سلامت بافتهای جنین و مادر و انجام طبیعی فعالیت های بدن مورد نیاز هستند.

ویتامین ها و املاح در میوه و سبزیها وجود دارند. ویتامین های مهم مورد نیاز دوران بارداری کدام است؟

ویتامین :A

مهمترین نقش ویتامین A ، تاثیر در تشکیل سلولهای مغز و شبکیه چشم است . ویتامین A در جگر، تخم مرغ ، لبنیات ، سبزیجات برگ سبز و زرد رنگ مانند هویج است .

ویتامین :C

ویتامین C، باعث تقویت سیستم ایمنی مادر می شود. به همین علت مصرف آن در دوران بارداری توصیه می شود. تحقیقات نشان داده است . کمبود ویتامین Cمی تواند باعث افزایش فشارخون مادر در ۳ماهه آخر بارداری شود. مهمترین منابع ویتامین C، میوه ها بخصوص انواع مرکبات و سبزیجات است.

اسید فولیک :

یکی از مهمترین ویتامین ها، اسیدفولیک است . نیاز به این ویتامین به دلیل افزایش حجم خون مادر افزایش می یابد. کمبود این ویتامین در هفته های اول بارداری می تواند باعث ایجاد اختلالات عصبی در جنین شود. اسیدفولیک به طور عمده در انواع سبزیهای دارای برگ سبز تیره ، لبو، کلم و پرتقال وجود دارد.

املاح مهم مورد نیاز در دوران بارداری

کلسیم به دلیل نقش مهم آن در ساخت اسکلت و استخوان های جنین و جلوگیری از پوکی استخوان در مادر، یکی از مهمترین املاح مورد نیاز در دوران بارداری است . نکته قابل توجه این است که متاسفانه مادران به میزان کافی از مواد غذایی حاوی کلسیم استفاده نمی کنند. کلسیم در شیر ، ماست ، پنیر، ماهی ساردین و کیلکا وجود دارد.

## تغذیه کودکان

کودک و شیر گاو = شیر گاو چه وقت و چه اندازه

شیر مادر = شیر مادر و جلوگیری از ایجاد چاقی

بی اشتهایی کودکان = عادت بد غذایی در کودکان

کودکان قبل از سن یکسالگی نباید شیر گاو مصرف کنند. تعجب نکنید زیرا بدن نوزادان به شیر مادر- و نه شیر فرآوری نشده گاو- نیاز دارد و اگر مادری نمیتواند بنا بر دلایلی به کودک خود شیر بدهد بهتر است به دنبال شیر خشک غنی شده با آهن که از شیر معمولی درست شده باشد بگردد.این به معنای اجتناب کلی از مصرف شیر گاو نیست بلکه بیانگر این لست که مصرف شیر مادر و شیر های خشک غنی از اهن در درجه اول اولویت قراردارند. به عبارت دیگر شیر گاو بهترین منبع دربردارنده مواد غذایی برای نوزادان نیست.

حقیقت این است که در تولید شیرهای خشک شیر گاو بعنوان منبع پروتئین، چربی و کربوهیدرات استفاده میگردد. اما مواد دیگری نیز هنگام تولید به آن افزوده می شود.

اگر بجای شیر خشک به نوزاد شیر گاو فرآوری نشده داده شود بعد از مدتی ممکن است علایم کمبود بعضی از مواد مغذی نظیر آهن، اسیدهای چرب ضروری و ویتامین E ظاهر گردد. شیر گاو همچنین دارای مقادیر بیش از حد لازم سدیم است که این مقدار اصلا برای نوزاد نیاز نیست. همچنین از آنجایی دستگاه گوارشی نوزاد هنوز تکامل نیافته است لذا مصرف مقادیر زیاد پروتئین موجب از دست دادن خون- از ناحیه روده ای معده ای- و به تبع آن کاهش ذخیره آهن در بدن نوزاد گردد. بنابراین قبل از سن یکسالگی تنها مصرف شیرهای خشک فرآوری و غنی شده میتوانند نیازهای تغذیه ای نوزادان را برآورده نماید.همچنین در مورد کودکانی که ممکن است بطور ارثی آمادگی ابتلا به آلرژی غذایی داشته باشند عدم مصرف هر نوع شیری غیر از شیر مادر میتواند باعث شود که دستگاه گوارشی آنها بخوبی تکامل یافته و احتمالا در سنین بعد ار یکسالگی بتواند بدون ابتلا به عوارض این آلرژی از هر نوع شیرو غذایی که تمایل دارند استفاده نماید.

اگر چه هنوز بطور کامل اثبات نشده است اما دلایل زیادی که وجود دارد بیان میدارند در مورد کودکانی که بطور ارثی استعداد ابتلا به دیابت وابسته به انسولین را دارند مصرف زودهنگام شیرهای غیر از شیر مادر– قبل از یک سالگی- میتواند یک عامل تسهیل کننده و تسریع بخش باشد. همچنین بیان میشود که ترکیبی از استعداد ارثی و مصرف زودهنگام از شیر گاو میتواند موجب بروز دیابت کودکان گردد.

چه هنگام میتوانید به کودکانتان شیر گاو بدهید؟

برای اولین سال زندگی شیر مادر یا شیر خشک مهمترین منبع شیر به شمار می آید. شیر گاو برای اولین سال زندگی اصلا مناسب نیست اما از حدود ۷ ماهگی به بعد کمی شیر گاو و یا غذاهایی که حاوی مقادیر کمی شیر گاو هستند میتوانند به عنوان یک غذای کمکی مورد استفاده قرار بگیرند.میتوانید شیر را با غذاهای جامد مثل پوره سیب زمینی یا برنج مخلوط کنید و یا میتوانید مقدار کمی شیر را با میوه های تازه مخلوط نمایید. با افزودن ادویه و پوره سبزیجات به شیر میتوانید یک غذای لذیذ و خوشمزه برای کودکتان تهیه کنید.

شیر گاو,چه وقت و چه مقدار

از چه هنگام میتوان به کودک شیر گاو داد؟ در اولین سال زندگی یک کودک شیر مادر و شیر های خشک بهتر از شیر گاو تشخیص داده شده اند و شیر گاو اصلا برای این امر مناسب نیست . اما از حدود ۷ ماهگی کمی شیر گاو و یا غذاهایی که حاوی مقادیر بالای شیر هستند بعنوان مهمترین مکمل های غذایی به غذای کودکان افزوده می گردد.

راههای زیادی برای آغاز استفاده از شیر گاو وجود دارد مثلا میتوانید آنها را به پوره ها و غذاهای کودکان- تهیه شده از غلات- استفاده نمایید. همچنین میشود مقداری شیر کامل را با میوه های تازه مخلوط کرد و مصرف نمود. با ترکیب نمودن کمی شیر کامل و پوره سبزیجات و کمی ادویه یک غذای عالی برای نوزادان و کودکان تهیه نمود.

هر چه سن کودکان افزایش می یابد نگرانی از کمبود کلسیم نیز افزایش می یابد. بیش از بیست درصد از کودکان مقادیر ناکافی از کلسیم را دریافت میکنند. این امر بدان علت است که اکثر کودکان از نوشیدنیهایی استفاده میکنندکه حاوی مقادیر ناکافی سدیم می باشد.

سالهای اولیه زندگی یک کودک زمان رشد و تکامل استخوانهای اوست لذا مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم زیاد در این سن بسیار مفید میباشد. در این مورد شیر یک نوشیدنی خوب و مفید است زیرا قند موجود در شیر(لاکتوز) و همچنین ویتامینD موجود در آن از عواملی هستند که موجب افزایش جذب کلسیم می شوند.

نکات مهم در مورد شیر و کودک

۷ شیر کامل گاو را نباید تا یکسالگی به کودکان داد.

۷ کودکانی که دارای سابقه ابتلا به آلرژی و یا دیابت وابسته به انسولین نباید تحت هیچ عنوانی و به هیچ مقداری قبل از پایان یکسالگی به غیر از شیر مادر و شیر خشک هیچ نوع دیگر از شیر را مصرف نمایند.

۷ مصرف شیر به عنوان یک غذای مکمل تنها بعد از هفت ماهگی توصیه میشود.

۷ بعد از یکسالگی دریافت مقادیر کافی شیر موجب میشود که یک منبع غنی کلسیم بدست آورید.

استفاده از شیر مادر بجای استفاده از شیر خشک میتواند موجب جلوگیری از ایجاد چاقی گردد.

به تمام مزیت های استفاده از شیر مادر بجای شیرخشک این نکته را هم اضافه کنید که استفاده از شیر مادر میتواند موجب جلوگیری از ایجاد چاقی در سالهای بعدی زندگی یک کودک بشود. بر طبق نتایج آزمایشی که در مجله انجمن پزشکی آمریکا American Medical Assiciation درج شده است کودکانی که در شش ماهه اول زندگی شان بوسیله شیر مادر تغذیه شده اند در سن ۱۴ سالگی ۲۲٪ کمتر از کودکانی که بوسیله شیر خشک تغذیه شده اند به عارضه چاقی دچار میگردند. علاوه بر این هر چه مدت زمان شیردهی بوسیله مادر بیشتر باشد احتمال ابتلای کودک به عارضه چاقی در سنین نوجوانی کاهش می یابد.

American Medicall Association The Gournal of

بی اشتهایی کودکان

غذا نخوردن کودکان یکی از مشکلات رایج تغذیه ای موجود در خانواده هاست سوال این است که والدین در مقابل این عمل چه میکنند ؟ تهدید و ارعاب ؟ ضرب و شتم ؟ مقایسه با دیگران ؟به زور خوراندن غذا ؟ تطمیع با خوراکیهای بی ارزش یا به اصطلاح

هله هوله ؟ و ....؟کدام یک از راهها صحیح است ؟از نظر بنده هیچکدام

اگر کودکتان غذا نمیخورد باید او را نزد کارشناس تغذیه و همچنین در صورت نیاز نزد روانشناس ببرید.

بنظر من اگر از کودکتان - مخصوصا اگردختر است - بخواهید در بعضی از کارهای بی خطر آشپزی به شما کمک کند هنگامی که سفره را پهن کردید به همه اعلام کنید که غذای امروز را با کمک فلانی آماده کرده اید و از اهل خانه هم بخواهید- ولو اینکه از آشپزی شما ناراضی هستند- از غذا تعریف کنند مسلما این برخورد باعث خواهد شد که بچه نسبت به غذائی که خودش تهیه کرده است رغبت نشان داده و مقدار بیشتری از آنرا بخورد.

راه دیگر اینست که ببینید کودکتان برای غذا خوردن چه شرایطی را برای شما در نظر میگیرد و حتی الامکان آن را بپذیرید و فراموش نکنید آنچه از نظرما نامعقول است شاید برای کودکتان - در آن شرایط - کاملا معقول و پذیرفتنی است و قبول آن باعث بهبود وضعیت روحی کودک میشود.

حتما قضیه ابن سینا و شاهزاده ای را که فکر میکرد گاو است را میدانید. شاهزاده به هیچ وجه غذا نمیخورد و میخواست تا قصابی را برای ذبح کردنش احضار کنند.ابن سینا در هیات قصاب نزد شاهزاده رفت و گفت،این گاو لاغر است به او غذا بدهید تا فربه شود.آنگاه او را قربانی خواهم کرد.آنوقت شاهزاده شروع به خوردن غذا کرد هنگامی که کمی غذا خورد حالش بهبود یافت و سالم شد.

با کودکان هم باید همین گونه برخورد کرد. یکی از اساتیدمان تعریف میکرد: کودکی را برای رژیم درمانی نزدش آورده بودند که بشدت لاغر بود و به هیچوجه حاضر به خوردن غذا نمیشد مگر اینکه خواسته اش را- که از نظر خانواده غیر معقول بود- عملی میکردند. این بچه از پدرش که از قضا وقدر یک نظامی بوده میخواست تا او را روی یخچال بگذارد و خودش به اتفاق همسرش(مادر بچه) دور میز غذا خوری برقصند تا او غذایش را بخورد. خانواده از انجام این کار طفره میرفتند و بچه هم متقابلا از خوردن غذا سر باز میزد.

هنگامی که استادمان انجام این کار را از والدین کودک طلب کرد آنها ابتدا طفره رفتند اما بعد از اصرار او قبول کردند. بعد از مدتی کودک خوب شد و به حالت عادی بازگشت.

عادت بد غذایی در کودکان

یکی از بزرگترین مشکلات در زمینه تغذیه کودکان و نونهالان, عادات بد غذایی است. علت ایجاد این عادات و اصلاح نشدنشان چیست؟ علم فیزیک بیان میدارد که برای اینکه بر آیند دو نیروی همراستا و خلاف جهت صفر باشد باید آن دو نیرو با هم برابر باشند.

یکی از نیروهای تغذیه ای موجود در جامعه نیروی عادات بد غذایی است. علل و عوامل زیادی باعث بوجود آمدن آن میشود از جمله اعتقادات قدیمی خرافی, روزنامه ها و مجلاتی که از افراد بی اطلاع یا کم اطلاع برای نوشتن اطلاعات تغذیه ای یاری میگیرند و ... . نیرویی عظیم تر نیز آنها را یاری میکند و موفق میگرداند نیروی (( تبلیغات مواد غذایی از جعبه جادویی )) و نیروی جهالت تغذیه ای ناشی از آموزش کم یا ناصحیح مسائل تغذیه ای از رسانه های جمعی بخصوص تلویزیون.

کافی است تلویزیونتان را روشن کنید تا ببینید هر ساعت چند بار برنامه های آن قطع میشود و چقدر از فضای بین برنامه ای به تبلیغات تخصیص می یابد. شاید خودتان هم توجه کرده باشید که قسمت عمده این تبلیغات مربوط به میان وعده ها و کمک غذاهاست. این مواد بر دو نوعند یا از اصل و ریشه برای سلامتی مضر تشخیص داده شده اند و یا اینکه مضر نیستند( اما مفید هم نیستند) اما خوردن زیادتر از حد آنان باعث جلوگیری از مصرف غذاهای اصلی و مفید خواهد شد که نتیجه این امر سوتغذیه میباشد.

بهر صورت در این میان هم تلویزیون با پخش این همه تبلیغات تلویزیونی و عدم ارائه برنامه های آموزشی تغذیه ای چه در سطح بزرگسال و چه در سطح خردسال و همچنین والدینی که اغلب برای ساکت کردن کودکان خود و یا از سر خود باز کردن شان بدون هیچ محدودیتی امکان خرید و تهیه انواع تنقلات غیر سودمند و میان وعده های غیر لازم برای کودکان را فراهم میکنند از سویی دیگر به نوعی در ایجاد و دامن زدن به عادات بد غذایی موثرند.

### شیر و لبنیات

دانشمندان و شیمیدانها حیات شناس بیش از سی نمک معدنی در بدن انسان پیدا کرده اند که بعضی از آنها به مقدار بسیار کم می باشد ولی اثرشان فوق العاده است و وجود آنها برای سلامتی ضروری است . گرچه ممکن است شیر تمام این املاح را نسبت به احتیاج ما نداشته باشد و حتی شیر گاو املاح دارد برای جلوگیری از کمبودی که مسبب خطرات بزرگ است کافی است .

روستاییان که به شیر و سبزیهای متعدد دسترسی دارند و آنها را خام می خورند هیچ وقت دچار کمبود نخواهند شد . مهمترین اثر شیر اینست که در آن نمکی وجود دارد که مقدار آن کافی و به صورتی است که در بدن ما به خوبی جذب می شود و آن نمک کلسیم است .

اما اگر بخواهیم کلسیم مورد احتیاج بدنمان را در غذاهای دیگر بیابیم لازم است که هر روز یک کیلو سیب زمینی و سه کیلو گوشت بخوریم .

بسیار خوب . اما متاسفانه نه اشتهای ما قبول می کند و نه معده ما قدرت هضم اینها را دارد و از طرف دیگر اگر چند روزی از این غذا بخوریم مبتلا به زیادی خون و ترش شدن آن خواهیم شد. در صورتی که ما می توانیم این مقدار کلسیم را در کمتر از نیم لیتر شیر و صد گرم پنیر به دست آوریم و از این رو گفته اند آنجا که شیر نیست کلسیم وجود ندارد . واقعا هم همین طور آست بدون شیر کلسیم پیدا نخواهد شد . از طرف دیگر املاح کلسیم به اتفاق نمک طعام قسمتهای زیادی از مایعات بدن را تشکیل می دهند. این مایعات برای سلامتی بدن ما نهایت لزوم را دارند .

وجود کلسیم تنها برای استخوانها و دندانها و ناخنها و موهای ما لازم نیست بلکه برای محکم کردن عضلات نیز وجودش نهایت لزوم را دارد مخصوصا برای عضلات قلب که دائما در حرکت می باشند .

بدون کلسیم قلب خسته می شود و امراض قلبی را ایجاد می نماید . این امراض اکنون عامل شماره یک مرگ انسان می باشند . بدون کلسیم استخوانهای ما سست می شود و آهک بدن ما کم میگردد واکثر مردم به این بیماری مبتلا می باشند . ستون فقراتشان ناقص است ، شکستگی زیاد در استخوانهای آنها مخصوصا کشاله ران آنها پیدا می شود .کلسیم برای متعادل نگاه داشتن سلسله اعصاب نهایت لزوم را دارد . نیمی از بدخوابیها سببش کلسیم است . از نظر ورزشکاری هم فرزی و زور زیاد جز با یک خون سرشار از کلسیم مسیر نیست و از این رو گفته اند آنجا که کلسیم نیست سلامتی وجود ندارد و از جمع این دو جمله : آنجا که شیر نیست کلسیم نیست ـ آنجا که شیر نیست سلامتی نیست ، جمله سومی به دست می آید :آنجا که شیر سلامتی نیست ، علاوه بر کلسیم نباید فراموش کنیم که شیر چیزهای دیگر هم دارد که مهمترین آنها قند شیر است. امتحانات متعددی که در بنگاه علمی بهداشت غذایی شهر پاریس در موشها به عمل آمد این نتیجه حاصل گردید که قند شیر در جذب کلسیم تاثیر عجیبی دارد . وقتی به یک دسته از موشها غذایی می دادیم که تمام ترکیبات شیررا داشت ، موشها دارای استخوانی محکم و طبیعی با جداری کلفت می شدند در صورتی که وقتی به آنها غذایی می دادیم که تمام ترکیبات شیر را یه استثنای قندش داشت چنین نتیجه ای حاصل نمی گردید ، استخوان این حیوانات دارای جداری نازک و داخلی فراخ و پوک می شد . از این تجربیات اهمیت قند شیر ظاهرشد . قند شیر علاوه بر اثر فوق مدر بسیار خوبی بوده و ضد سموم بدن است ضمنا غذای خوب و لازمی برای موجودات ذره بینی مفید معده و روده ها است .

این موجودات که سازنده ویتامینهای ب و ک می باشند نه تنها برای سلامتی بلکه وجودشان برای ادامه حیات بشر لازم است . باری شیر یک غذای نجات دهنده و نگهبان است که به تنهایی می تواند عوارض کمبود غذایی را جبران نماید . بیماری چیزی جز کمبودی نیست و چون شیر مانع کمبودی است مانع جمیع امراض هم می باشد .

باید به یاد داشته باشید که شیر مخصوصا نجوشیده آن ضررهای زیادی دارد . اما شیرهای بریده مثل ماست و پنیر هیچگونه ضرری ندارند و فواید بیشتری دارند و میکروبهای خطرناک مثل سل که در شیر نجوشیده ممکن است پیدا شود در این ترکیبات نیست . شیر دارای تمام انواع مواد سفیده ای است که همه ی آنها برای غدد و مایعات بدن لازم است . این مواد در ماست و پنیر برای جذب بدن ما آماده تر می باشند . ماست و پنیر دارای ویتامین ب است که یکی از آنها به ویتامین جوانی مشهور است و همچنین ماست محیط معده و روده ها را برای رشد میکروبهای مفید که ویتامین ب می سازد آماده می سازد .

### ۱۰ ماده غذایی مناسب

۱- سیب زمینی شیرین: سرشار از کاراتنوئید، ویتامین C، پتاسیم و فیبرهای غذایی.

۲- نان سبوس‌دار: این نوع نان نسبت به نوع سفیدش دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری است.

۳- گل کلم: منبع غنی کاراتنوئید، ویتامین C و اسید فولیک.

۴- هندوانه: مملو از ویتامین C و کاراتنوئید.

۵- لوبیا: سرشار از پروتئین، آهن، اسید فولیک و فیبرهای غذایی، چربی بسیار کم.

۶- گرمک و طالبی: یک چهارم از هر یک می‌تواند ویتامین A و C مورد نیاز بدن در روز را تامین کند.

۷- اسفناج و کلم پیچ: دارای کلسیم، ویتامین C، کاراتنوئید و فیبرهای غذایی فراوان.

۸- پرتقال: حاوی ویتامین C، اسید فولیک، پتاسیم و فیبرهای غذایی.

۹- آرد جوی دوسر: دارای فیبرهای غذایی قابل حل بسیار مفید برای کاهش و تعدیل کلسترول.

۱۰- شیر ۱ درصد چربی: منبعی بسیار غنی از پروتئین با چربی و کلسترول کم.

مواد غذایی مضر

۱- روغن‌های جامد. افزایش کلسترول، ایجاد بیماری‌های قلبی- عروقی

۲- قند، شیره و نوشابه: افزایش قند و کلسترول خون.

۳- مواد نشاسته‌دار مانند ماکارونی

۴- گوشت قرمز با چربی زیاد.

۵- مواد لبنی پرچرب.

### ناسازگاری غذا عامل آلرژی

یک متخصص تغذیه اظهار داشت بهترین راه برای تشخیص آلرژی تجربه فردی است، تحقیقات ??ساله روی بیماران آلرژیک نشان می دهد شیوع این بیماری رو به افزایش است و عمده ترین دلیل آن تغییر شیوه زندگی مردم است، استفاده از داروهای متنوع، گسترش بی رویه وسایل نقلیه و آلودگی هوا نیز از عواملی است که باعث شده بیماری آلرژی رو به رشد باشد.

این متخصص خاطر نشان کرد: بیماری آلرژی در هر سنی می تواند بروز کند، چرا که افراد همیشه در معرض عوامل آلرژیکی قرار دارند ولی با افزایش سن شایع تر می شود.
امکان آلرژی در دوران شیر خوارکی وجود دارد، به خصوص زمانی که نوزاد از شیر غیر مادر و یا از غذاهای تکمیلی استفاده کند، که در این صورت امکان افزایش آلرژی وجود دارد و توصیه می شود که آب پرتقال، مرکبات و سفیده تخم مرغ در سنین زیر یک سال به کودک داده نشود، زیرا این دسته مواد غذایی بیشتر می توانند نقش آلرژیکی داشته باشند.
این متخصص در خصوص سایر ناسازگاری های غذایی گفت: یک دسته از ناسازگاری ها موسوم به ناسازگاری های ارگانیک نیز وجود دارد و درآن بعضی از افراد به دلیل یک نقص عضو قادر به استفاده از یکسری مواد غذایی نیستند و در صورت استفاده مشکلات از جمله نوعی عدم تحمل غذایی بروز خواهد کرد: به عنوان مثال بعضی افراد در صورت مصرف شیر دچار یکسری اختلالات می شوند، که علت آن کمبود یک آنزیم جهت هضم قند شیر در دستگاه گوارشی است.وی در ادامه اذعان کرد: نوع دیگر ناسازگاری های غذایی به ناسازگاری فیزیکی، شیمیایی موسومند، که در آن استفاده همزمان بعضی از مواد غذایی، علائم و اختلالاتی را ایجاد می کند. از جمله خوردن چای به همراه غذا که موجب جذب آهن مواد غذایی می شود و کم خونی در فرد را دامن می زند.

### بدن سالم با تغذیه مناسب

نویسنده: اکبر مالکی
هر کس که کار پرورش و آماده سازی بدن و یا شرکت برای کسب مهارت‌های ورزشی را آغاز می‌کند، باید آگاهی‌هایی درباره غذا و نیز شیوه تولید کالری در بدن خویش داشته باشد. به طور کلی نقش تغذیه در بسیاری ورزش‌ها قابل توجه است. به عنوان مثال ۴۰ درصد دستاوردهای مهارت‌های ورزشی نتیجه تغذیه درست و مناسب است.
اهمیت ارتباط تغذیه با ورزش فقط مربوط به ورزشکاران حرفه‌ای نیست و هر کسی در هر سطحی که به ورزش می‌پردازد، باید اصول تغذیه را رعایت کند.
تغذیه ورزشکاران و افراد عادی خیلی با هم تفاوت ندارد ولی تغذیه عامل مهمی است که در کنار سلامت جسمی و روحی و آمادگی بدنی در موفقیت ورزشکار نقش تعیین کننده‌ای دارد.
در حقیقت اصول تغذیه یکسان است، ولی به دلیل فعالیت بدنی بیشتر، نیاز یک ورزشکار به مواد غذایی بیشتر از افراد عادی است.
برای تشخیص مقدار کالری مورد نیاز و در نتیجه رژیم غذایی مناسب عوامل مختلف نظیر سن، جنس، قد، وزن، توده عضلانی بدن، شرایط فیزیولوژیک و نیز نوع ورزش از لحاظ قدرتی یا استقامتی بودن موثر است.
انرژی مورد نیاز یک ورزشکار باید ۵۰ درصد از کربوهیدرات‌های پیچیده، ۳۰-۲۰ درصد از چربی، ۱۵-۱۰ درصد از پروتین و ۱۰ درصد از قندهای ساده تامین می‌شود.
علم تغذیه ورزشی، به بررسی مواد غذایی و رابطه آن با ورزش می‌پردازد. در اینجا قصد نداریم به بررسی علمی و پیچیده مباحث این علم بپردازیم، زیرا این مبحث بسیار وسیع بوده و با علوم دیگری مانند فیزیولوژی، مورفولوژی، ژنتیک و بیوشیمی و غیره نیز در ارتباط تنگاتنگ است و قرار نیست این مباحث در این چکیده بررسی گردد، بلکه لازم است به مباحثی مثل هضم، جذب و متابولیسم پرداخته شود.
باید توجه داشت غذایی که می‌خوریم مستقیما در انجام وظایف و اعمال بدن شرکت ندارند و باید تحت تغییرات شیمیایی و فیزیکی قرار گیرند تا به مواد قابل استفاده بدن تبدیل شوند و به کل این تغییرات هضم غذا گفته می‌شود.
ورود مواد هضم شده از دیواره لوله گوارش به داخل خون را جذب غذا گفته می‌شود. هضم و جذب غذا توسط دستگاه گوارش صورت می گیرد.
متابولیسم: به کلیه واکنش‌های شیمیایی درون بدن موجودات زنده از جمله انسان متابولیسم گفته می‌شود و شامل ساخته شدن مواد (آنابولیسم) و تجزیه مواد قبلی (کاتابولیسم) است.
در این نوشتار ابتدا به شیمی غذا (شناخت و تعریف غذا) پرداخته و سپس به مبحث غذا و ورزش اشاره خواهد شد.
شیمی غذا
اصولا مواد غذایی به سه طبقه اصلی تقسیم می‌شوند:
۱. مواد غذایی اصلی
۲. ویتامین‌ها
۳. مواد معدنی و املاح
مواد غذایی اصل شامل:
۱. کربوهیدرات‌ها (قندها)
۲. لیپیدها (چربی‌ها)
۳. پروتین‌ها
به طور کلی، انرژی مورد نیاز ورزشکار باید ۵۰ درصد از کربوهیدارت‌های پیچیده، ۲۰ درصد تا ۳۰ درصد از چربی‌ها و ۱۰ درصد تا ۱۵ درصد از پروتین ها و ۱۰ درصد قندهای ساده تامین شود.
کربوهیدرات‌ها
کربوهیدارت‌ها موادی هستند که از کربن و هیدروژن و اکسیژن تشکیل شده‌اند، مانند: قندهای ساده: گلوکز (قند انگور) و فروکتور (قند میوه)، دو قندی‌ها: ساکارز (قند نیشکر) و لاکتوز (قند شیر) و مالاتوز (قند جو)، قندهای مرکب: قندهای مرکب گیاهی (نشاسته و سلولز) و قند مرکب جانوری (گلیکوژن) بدن برای بدست آوردن سریع انرژی به کربوهیدارت‌ها متکی است، از آنجا که کربوهیدارت‌ها به آسانی برای بدن انرژی آزاد می‌نمایند قسمت زیادی از بهترین سوخت برای ورزشکاران کربوهیدرات‌ها محسوب می گردند و این ماده در مقایسه با چرب و پروتئین برای سوختن، اکسیژن کمتری نیاز دارند.
کربوهیدرات‌ها به جز تامین انرژی هیچ نقش حیاتی ندارند ولی قابل تبدیل به چربی بوده و آنگاه در بدن ذخیره می‌شوند، در جگر به شکل گلیکوژن ذخیره می گردند و اثر تحریکی بر روی سیستم گوارش و سیستم عصبی و سیستم هورمونی دارند.
باید توجه داشت بدون آنها تداوم یک زندگی سالم امکان پذیر نمی‌باشد زیرا عملکرد سیستم عصبی تنها بر پایه انرژی حاصل از کربوهیدرات‌هاست.
چربی‌ها
چربی‌ها از نظر ترکیبی بسیار شبیه کربوهیدارت‌ها هستند به جز این که نسبت اکسیژن و هیدروژن آنها متفاوت است یکی از وظایف چربی‌ها تامین انرژی زیاد در بدن است که مقدار آن در حدود ۵/۲ برابر کربوهیدارت‌هاست.
در هنگام فعالیت ورزشی، چربی‌ها را باید به عنوان منبع ثانویه انرژی برای ورزشکاران به حساب آورد. پس از اینکه ذخایر گلیکوژنی عضلات تمام شدند، چربی‌ها آماده می‌شوند تا نقش خود را به عنوان یک منبع انرژی ایفا کنند در کل چربی‌ها برای تداوم زندگی و سلامتی ضروری هستند، چربی‌ها حاصل ویتامین‌های K و E و D و A موسوم به ویتامین‌های محلول در چربی هستند. در حقیقت بدون وجود چربی‌ها، بدن شما نمی‌تواند ویتامین D را جذب کند و کلسیم را به استخوان‌ها و دندان‌هایتان برساند. وجود چربی‌ها برای تبدیل کاروتن به ویتامین A لازم است. آنها یک ذخیره بالقوه وسیع انرژی در ورزشکاران محسوب می‌شوند ولی نباید بیش از حد مصرف شوند به ویژه در افرادی که زندگی بدون تحرکی دارند این مسئله حائز اهمیت است.
چربی‌ها باید ۱۰ تا ۱۵ درصد کل کالری مورد نیاز بدن را شامل شود که برای ورزشکاران هم با وجود جنب و جوش زیاد همین مقدار منظور گردیده است.
پروتئین‌ها
پروتئین‌ها موادی هستند شامل نیتروژن (N) کربن (C) و هیدروژن (H) و تنها منبع نیتروژن بدن محسوب می‌شوند. پروتئین‌ها از ترکیب اسید آمینه‌های اختصاصی تشکیل شده‌اند و بدن برای حفظ بقای خود به پروتئین احتیاج دارد. ورزشکاران نسبت به افراد عادی در دوره‌های تمرینی به پروتئن بیشتری نیازمندند به طور متوسط افراد بزرگسال عادی به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن خود ۸/۰ گرم پروتئین باید مصرف کنند و ورزشکاران بزرگسال باید به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود ۵/۱ تا ۲ گرم پروتئن مصرف کنند. پروتئین‌ها مسئول تامین ۵ تا ۱۵ درصد انرژی مورد نیاز برای ورزش‌های استقامتی هستند.
یک رژیم غذایی فاقد پروتئین باعث می‌شود بدن از پروتئین های موجود در سلول‌هایش استفاده نماید و اگر این وضعیت ادامه یابد نتیجه مرگ خواهد بود.
غذاهای غنی شده از پروتئین از دو منبع به دست می‌آیند:
۱. منبع گیاهی مانند ذرت، سویا و به طور کلی خانواده حبوبات
۲. منبع جانوری مانند انواع گوشت و تخم مرغ
ویتامین‌ها: ویتامین‌ها مواد ویژه‌ای هستند که به اندازه کم برای رشد و نمو و نگهداری دستگاه‌های بدن هر فرد و برای کارکرد درست و طبیعی به آنها نیازمند است و فقدان آن سبب ناهنجاری‌ها و بیماری‌های ویژه‌ای می گردد.
ویتامین‌ها به طور کلی به دو گروه بزرگ تقسیم بندی می‌شوند:
۱. ویتامین‌های محلول در آب، مانند:
C و خانواده B و ۱B و ۲B و ۶B و ۱۲B و ۱۵B
۲. ویتامین‌های محلول در چربی، مانند:A,E,D,K
ویتامین‌های محلول در آب: خانواده B ویتامین B۱ (تیامین): در مخمر، آجیل و سبوس گندم و برنج... وجود دارد و وظیفه آن آزاد سازی انرژی کربوهیدرات‌ها و ارتقاء سلامت سیستم عصبی است.
ویتامین B۲ (ریبوفلدوین): در مخمر، ماهی، سبزیجات، جگر، قلوه، و ... یافت می‌شود و وظیفه آن رشد گلبول قرمز و در جذب چربی‌ها و کربوهیدارت‌ها نقش دارد.
ویتامین B۶ (پریدوکسین): در جگر، پنیر، تخم مرغ، مخمر، موز و آجیل وجود دارد و وظیفه آن رشد گلبول‌های قرمز و جذب چربی‌ها و کربوهیدارت‌ها است.
ویتامین B۱۲: در جگر، پنیر، مخمر، تخم مرغ و موز وجود دارد و وظیفه آن کمک به تاثیر هر نوع فعالیت سلولی عضلانی می‌باشد.
ویتامین B۱۵ (پانگاه میکاسید): در مخمر و ماهی وجود دارد و وظیفه آن به تولید گلیکوژن کمک می کند و تولید اسید لاکتیک را کاهش می‌دهد و به متابولیسم چربی برای ایجاد انرژی کمک می کند.
ویتامین C (اسید اسکوربیک): در مرکبات و سبزیجات تازه وجود دارد و وظیفه آنها به ارتقاء سلامت عمومی همه بافت‌ها کمک می کند، با ویروس‌ها می‌جنگد و به جذب آهن کمک می کند. ویتامین C نسبت به گرما ناپایدار است.

ویتامین‌های محلول در چربی: ویتامین A (رتینول): در روغن، جگر ماهی، تخم مرغ، شیر و هویج یافت می‌شود وظیفه آن بر بینایی موثر است و پوست سالم را در خود تضمین می کند.

ویتامین D (کلسی فرول): در ماهی، شیر، کره و نور خورشید وجود دارد و وظیفه آن به رشد و سلامت استخوان‌ها و جذب کلسیم کمک می کند.

ویتامین E: در آجیل، گندم، تخم مرغ و سبزیجات وجود دارد و وظیفه آن به دریافت اکسیژن کمک می کند سطح تستوسترون را افزایش می‌دهد در مصرف ویتامین Aنقش کمکی دارد و سرعت التیام زخم را بالا می‌برد.

ویتامین K: در سبزیجات تازه وجود دارد و وظیفه آن در لخته شدن خون نقش مهمی دارد.

بهترین و مطمئن‌ترین راه بر علیه کمبود ویتامین‌ها خوردن سبزیجات و میوه‌های تازه می‌باشد. اعتقاد بر این است که اگر ورزشکاران دو نوع سبزی ریشه‌ای و دو نوع سبزیجات سبز و حداقل دو نوع میوه در روز مصرف کنند می‌توانند به حد متعادل از ویتامین دریافت کنند.

مواد معدنی و املاح: در سال‌های اخیر با پیشرفت در علم بیوشیمی، مشخص شده که کمبود مواد معدنی عواقب هولناک به دنبال دارد، مواد معدنی با ویتامین‌ها ترکیب شده و آنزیم‌هایی را می سازد که فعالیت‌های فیزیولوژیکی بدن را میسر می کند.

مواد معدنی در بیشتر غذاهای گیاهی و حیوانی و حتی در آب وجود دارد ولی مقادیر آن کافی نیست. به عنوان یک ورزشکار لازم است که مقادیر کافی مواد معدنی به بدن شما برسد، زیرا استرس و فشار ورزش خیلی سریع ذخایر مواد معدنی بدن را تخلیه می کند. مواد معدنی انواع گوناگونی دارند که عبارتند از:

کلسیم

کلسیم فراوانترین ماده معدنی در بدن انسان است. علاوه بر کمک به تشکیل استخوان‌ها و دندان‌ها، کلسیم برای شروع انقباض عضلانی در قلب و عضلات قفسه صدری و اندام‌ها ضروری است.

هضم و جذب فسفر و پروتئین بستگی به کلسیم دارد. برای جذب کلسیم به ویتامین D احتیاج است. در شیر، پنیر، کشک و سبزیجات کلسیم وجود دارد.

منیزیم

منیزیم نقش دوگانه در بدن دارد:

۱. به استخوان سازی توسط کلسیم کمک می کند.

۲. در متابولیسم انرژی نقش ایفا می کند.

عمدتا منیزیم در مرحله استراحت عضله نقش دارد و در ضمن در فرایند هضم گوشت هم دخالت دارد. منابع منیزیم عبارتند از: دانه‌های کامل مثل آرد سبوس دار، برنج قهوه‌ای، سبزیجات برگی، دانه آفتابگردان، ذرت، سیب و مغز میوه‌های هسته دار.

سدیم و پتاسیم

برای دستیابی به حداکثر توان عضلانی، باید تعادل بین این دو ماده به نسبت ۱به ۱ برقرار باشد. پتاسیم برای انتقال پیام‌های عصبی و همین طور کنترل اسید و بازی خون نقش مهمی ایفا می کند. سدیم و پتاسیم در بالانس الکترولیتی مایعات بدن نقش مهمی بازی می کنند. سدیم در نمک و پتاسیم در سبزیجات برگی سبز، موز، مرکبات و خشکبار یافت می‌شود.

آهن

بدون آهن، خون قادر به حمل و نگهداری اکسیژن نخواهد بود. آهن جزء مهمی از هموگلوبین و میوگلوبین را تشکیل می‌دهد. کمبود آهن شایع ترین کمبود مواد معدنی است. آهن در مواد غذایی دل و جگری و صدف خوراکی، سبزیجات مثل اسفناج، شاهی و زردآلوی خشک و کشمش به وفور یافت می‌شود.

ید

اثر کنترل کننده بر غده تیروئید دارد و نیاز روزانه انسان به ید، تنها یک ده هزارم گرم است. ورزشکاران برای به دست آوردن نیرو به ید احتیاج دارند. غذاهای دریایی و نمک‌های یددار منابع خوبی هستند.

فسفر

فسفر نقش بسیار مهمی در اکثر واکنش‌های بیوشیمیایی دارد. این ماده معدنی بدن را قادر می‌سازد تا از غذاهای مصرف شده استفاده کند. فسفر در استخوان‌ها، عضلات و احشاء باعث تخلیه کلسیم و منیزیم می‌شود. بنابراین برای اجتناب از عوارض زیادی فسفر در نهایت کمبود کلسیم و منیزیم باید از مکمل‌های کلیسم و منیزیم استفاده کنید. فسفر در انواع گوشت سفید، گردو، به و موز یافت می‌شود.

منگنز، روی و مس

همگی آنها به شرکت آنزیم‌ها در بسیاری از فعالیت‌های بدن کمک می کنند و آنها را کنترل می‌نمایند. منگنز برای هماهنگی عضلات مورد نیاز است. به ترمیم استخوان و غضروف و رباط آسیب دیده کمک می کند، غلات تصفیه نشده، بلغور، جو و موز حاوی منگنز هستند.

آب و مایعات

تمام سلول‌های بدن در مایع بین سلولی شناورند (به جز بافت پوششی) نقش آب و مایعات در بدن، آب رسانی به اندام‌های بدن می‌باشد و همین طور تنظیم دمای بدن ورزشکاران به وسیله تعریق زیاد، آب زیادی از بدن خود را از دست می‌دهند بنابراین ورزشکاران به آب زیادتری نیازمند هستند.

غذا و ورزش

کل انرژی مصرفی روزانه به ۳ قسمت تقسیم می‌شود:

۱. مصرف انرژی در حالت استراحت

۶۰-۷۰ درصد از کل انرژی بدن در حالت استراحت مصرف می‌شود و مقدار آن در هر ساعت حدود یک کالری به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن است. در زمان استراحت، ۵۰ درصد از انرژی لازم برای سوخت و ساز بدن را چربی‌ها و بقیه را مواد قندی تامین می کند.

۲. مصرف انرژی بعد از مصرف غذا

۳. مصرف انرژی بعد از فعالیت بدنی

متغیرترین میزان مصارف انرژی در زمان فعالیت بدنی است. ورزش از دو طریق موجب مصرف انرژی در بدن می‌شود.

اول- افزایش میزان سوخت در زمان ورزش.

دوم - افزایش مقدار مصرف انرژی در زمان استراحت بعد از خاتمه ورزش.

در ورزشکاران میزان مصرف انرژی در زمان استراحت ۲۰-۵۰ درصد بالاتر از افراد عادی است یکی از مهمترین فواید ورزش و فعالیت جسمانی بالاتر رفتن میزان مصرف انرژی فرد فعال در زمان استراحت است.

در ورزش‌های سبک انرژی لازم برای سوخت و ساز بدن را چربی‌ها تامین می‌نمایند و به همین دلیل است که متخصصان ورزش‌های سبک را برای کاهش وزن مفیدتر می‌دانند.

شاید تعجب برانگیزتر باشد که صرف مدت زمان بسیار اندک، مثلا حداقل روزی یک ساعت فعالیت بدنی به مدت ۱۰ روز، برای افزایش سوخت چربی بدن کافی است. برای رسیدن به این هدف در افراد سالمند، به هشت هفته زمان نیاز است.

چه مقدار ورزش کافی است؟

در قدم زدن سریع، سرعت سوخت و ساز بدن به میزان چهار برابر حالت استراحت افزایش می‌یابد.

با یک محاسبه ساده در می‌یابیم که برای یک فرد ۷۰ کیلوگرمی، حداقل ۷ ساعت پیاده‌روی در هفته لازم است.

باید به خاطر داشت که ورزش‌های با شدت زیاد و مدت کم باعث بالا رفتن میزان سوخت و ساز بدن و نیز کاهش اشتها می‌شوند. در حالی که ورزش‌های با شدت کم و مدت زیاد بر سوخت و ساز چربی‌ها اثر می گذارند.

حداقل سوخت مصرفی بدن برای دست یافتن به آمادگی جسمانی، ۱۰۰۰ کیلوکالری در هفته تخمین زده شده است.

با نگاهی که به تأثیری که ورزش بر مصرف انرژی دارد، بلافاصله معلوم می‌شود که این وضعیت به شکل قابل توجهی با میزان درگیری فرد متغیر است.

تمرین ورزشی را باید به عنوان یک حساب سرمایه گذاری فیزیولوژیک قلمداد کرد. هر چه بیشتر درون بدن خود سپرده گذاری کنید، در آینده نیز به میزان بیشتری از آن برداشت می‌کنید هر چه این سرمایه گذاری بیشتر تحت نظارت یک مربی کارآزموده (به عبارت دیگر مشاور مالی) باشد میزان نرخ بهره هم افزایش خواهد یافت.

فاکتورهای تمرین که در مصرف انرژی تأثیر گذارند عبارتند:

۱. مدت یا دوره فعالیت

۲. تکرار یا وسعت فعالیت

۳. شدت یا حجم فعالیت

اینها سه متغیر اصلی در هر گونه برنامه تمرینی هستند.

به طور مثال، هم دونده سرعت و هم دونده استقامت هر دو میزان انرژی یکسانی را در پایان تمرین مصرف می‌کنند. در مورد دونده سرعت شدت فعالیت، مدت آن را محدود می کند.

در مورد دونده استقامت سطح پایین‌تر شدت به فرد اجازه فعالیت در دوره طولانی‌تری می‌دهد.

منبع: روزنامه اطلاعات

## تغذیه در دیابت

نویسنده: دکتر رضا آمری نیا

دیابت بیماری ای است که مشخصه آن بالا رفتن قند خون بیش از حد طبیعی بوده و به علت اختلال عملکرد هورمون انسولین که تنظیم کننده قند خون است به وجود می آید. بیماری دیابت به دو نوع تقسیم می شود. دیابت نوع اول یا دیابت جوانان و دیابت نوع دوم یا دیابت بالغین.از علائم دیابت پرنوشی، پرادراری و ضعف و تاخیر در ترمیم زخم های بدن است.

بیماران مبتلا به دیابت به علت اختلال در سوخت و ساز چربی ها مستعد بیماری های قلبی ـ عروقی هستند. دیواره عروق خونی افراد مبتلا به دیابت درگیر شده و باعث کاهش خون رسانی به اعضای مختلف بدن می شود. اختلال در خون رسانی باعث آسیب های جدی در پاها، چشم و کلیه ها می شود. بیماران مستعد به عفونت نیز می شوند. رژیم غذایی نامناسب، حساسیت به مواد غذایی، عفونت های ویروسی و استرس می تواند وضعیت بیماران مبتلا به دیابت را بدتر کند و بیماری آنها را تشدید کند. به هنگام وارد شدن استرس سطح هورمون آدرنالین در خون افزایش یافته و افزایش این هورمون سبب افزایش سطح قند خون می

شود.مصرف چه غذاهایی سبب ثابت نگه داشتن قند خون در بیماران مبتلا به دیابت می شود؟ در جواب بایستی عرض شود که مصرف مواد غذایی پرفیبر نظیر سبزیجات و میوه ها باعث جلوگیری از افزایش ناگهانی سطح قند خون در این افراد می شود.

تحقیقات نشان داده است که پروتئین موجود در شیر به عنوان آنتی ژن عمل کرده و باعث اختلال در عملکرد سیستم ایمنی و تولید آنتی بادی هایی بر علیه سلول های تولیدکننده انسولین در غده پانکراس می شود. این مسئله باعث شروع دیابت نوع یک در نوزادانی هست که به آنها شیر گاو می دهند بالاخص زمانی که نوزاد تا یک سالگی از شیر گاو استفاده کرده باشد. در نوزادانی که در خانواده هایشان سابقه ای از دیابت وجود دارد بهتر است فقط شیر مادر داده شود.

نگهداری وزن در سطح مطلوب و ایده آل در افراد مبتلا به دیابت بسیار مهم است. ورزش در این بیماران بسیار حیاتی است و انجام فعالیت های ورزشی باعث پیشگیری از عوارض دیابت و تثبیت وضعیت بیماران مبتلا به دیابت می شود.

نیازهای غذایی مبتلایان دیابت

ویتامین ث: باعث کاهش مقاومت به انسولین شده، با عفونت ها مقابله کرده و قدرت عروق خونی را افزایش می دهد. در صورت وجود مشکلات کلیوی مصرف دوزهای بالای ویتامین ث بایستی تحت نظر پزشک باشد.

بیوفلاونوئیدها، مشابه با عملکرد ویتامین ث نقش ایفا می کند.

ویتامینE : همراه با توکوفرول باعث پیشگیری از عوارض عروقی می شود و باعث کاهش مقاومت به انسولین شده و به عنوان مکملی هست که باعث جلوگیری از نیاز افراد مبتلا به دیابت نوع دوم به انسولین می شود.

ویتامین B۱: باعث کاهش مقاومت به انسولین می شود و در افراد مبتلا به نوروپاتی دیابتی (اختلالات اعصاب در اندام های بدن) سطح این ویتامین پایین است. اگر کمبود وجود داشته باشد بایستی مصرف شود.

ویتامین B۱۲: از آسیب اعصاب محیطی در بیماران دیابتی پیشگیری می کند.

بیوتین: باعث کاهش قند خون شده و در پیشگیری از اختلال اعصاب محیطی ناشی از دیابت بسیار موثر است.

ویتامینD : باعث افزایش ترشح انسولین شده و سطح قند خون را پایین می آورد.

اینوزیتون: باعث بهبود حالت نوروپاتی یا اختلال اعصاب محیطی در دیابتیک ها می شود.

آلفا لیپوئیک اسید: باعث کاهش نوروپاتی دیابت شده و در کاهش درد اندام های افراد مبتلا بسیار موثر است.

کارنی تین: باعث کاهش دردهای ناشی از نوروپاتی دیابتی شده و باعث کاهش درد می شود.

روغن گل پامچال: باعث کاهش آسیب های عصبی در بیماران دیابتی می شود.

مواد غذایی مفید در دیابت

حبوبات، جو، برنج قهوه ای، شیر سویا، عدس، ماهی، تخم مرغ، میوه های تازه، آووکادو، ریواس، گندم کوهی، گلابی، سبزیجات تازه، پیاز، قارچ، خربزه، هندوانه، کنگر فرنگی، اسفناج، آجیل، سیر، شنبلیله، دارچین

لازم به توضیح است دارچین، غنچه خشک شده گل میخک، زردچوبه، گل گاوزبان باعث تحریک ترشح انسولین می شوند.

### مصرف غذاهای کم کالری به سلامت قلب کمک می کند

تحقیقات نشان می دهد مصرف غذاهای کم کالری به سلامت قلب کمک می کند و مصرف غذاهای پر کالری و چرب قلب را خسته و پیر می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فود کانسیومر، محققان دریافتند که چنانچه افراد کالریهای مصرفی خود را محدود نمایند به حفظ سلامت قلب خود کمک می کنند.

بنابر همین گزارش ، محققان گروهی از افراد بین سنین ۴۱ تا ۶۴ را مورد بررسی قرار داده اند. به عده ای روزانه برنامه غذایی با ۱۴۰۰ تا ۲۰۰۰ کالری دادند و به بقیه ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ کالری شامل غذاهای پر چرب داده شد.

نتیجه این تحقیق نشان داد، افرادی که رژیم کم کالری را در برنامه تغذیه ای خود داشتند عملکرد قلبی بهتری داشته و قلبشان در حدود ۱۵ سال جوانتر از افرادی بود که رژیم غذایی پرکالری داشتند.

در ضمن سونوگرافی های انجام شده روی این افراد حاکی از خاصیت الاستیکی بیشتر قلب آنها داشت در صورتی که گروه دوم دارای رگهای سخت و غیر قابل انعطاف تری بودند.

محققان مصرف غذای کمتر و خودداری از مصرف غذاهای عمل آوری شده مانند نوشابه های گازدار، دسر و نانهای سفید را به منظور جوانتر ماندن قلب توصیه می کنند.

چنانچه تا ۳۰ درصد از کالریهای مصرفی محدود شود قلب عملکرد بهتری داشته و می تواند از سرعت اضافه خود بکاهد و در نتیجه جوانتر می ماند.

با توجه به اینکه در حال حاضر حملات قلبی و مغزی در حدود ۴۰ درصد از مرگ و میر ها را در بسیاری از کشورها تشکیل می دهد ، توجه به مصرف کالریهای دریافتی از اهمیت قابل ملاحظه ای برخوردار است.

متخصصان علت این امر را کلسترول بالای خون ، دیابت ، فشار خون بالا و موارد مشابه دیگر می دانند که همگی ناشی از مصرف زیاد کالری است .

این مسئله موجب می شود رگهای خونی سخت تر شده و فشار بیشتری به قلب وارد آید. در نتیجه قلب به دلیل ضربان و کار بیشتر پیر تر شده و احتمال ایست قلبی و مرگ نیز افزایش می یابد.

http://www.salamatnews.com

### ازافزودن شیر به چای پرهیز کنید

طبق تحقیقات انجام شده، مواد پروتئینه موجود در شیر، زمانی که با چای مخلوط شود، غلظت ترکیبات مختلف چای را که سبب جلوگیری از انقباض سرخرگ هاست کاهش می دهد.

محققین هشدار داده اند که افزودن شیر به چای، سبب کاهش خواص مفید این نوشیدنی خواهد شد.

مسلما این خبر برای افرادی که عادت به مخلوط نمودن شیر با چای خود دارند، ناامید کننده است. به عنوان مثال مخلوط نمودن چای با شیر، متداولترین نوشیدنی نزد مردم کشور انگلستان است.

نتایج تحقیقات بدست آمده محققین و کارشناسان تغذیه را بر آن داشت تا به طرفداران پر و پا قرص چای، پیشنهاد نمایند از این پس، شیر به چای خود اضافه ننمایند.

نتایج مربوط به آزمایشات اخیر که در نشریه اروپایی Heart به چاپ رسیده، حاکی از این واقعیت است که افزودن شیر به چای تاثیرات مثبت این نوشیدنی بر روی شریانات را از بین می برد.

آزمایشات انجام شده بر روی افراد داوطلب نشان داده که چای سیاه توانایی انبساط سرخرگ ها را بالا می برد و از همین طریق سبب تمدد اعصاب می گردد. تست های جانبی دیگری نیز که به منظور تکمیل نتایج، بر روی موشها انجام گرفته نشان می دهد، چای با تولید اکسید نیتروژن از گرفتگی رگ ها جلوگیری می کند، اما افزودن شیر به آن این تاثیر را متوقف می کند.

طبق تحقیقات انجام شده، مواد پروتئینه موجود در شیر، زمانی که با چای مخلوط شود، غلظت ترکیبات مختلف چای را که سبب جلوگیری از انقباض سرخرگ هاست کاهش می دهد.

دکتر وارنا استنگ (Verena Stangl)، پروفسور متخصص قلب در بیمارستان Charité در برلین آلمان و ریاست تیم تحقیقاتی مذکور در این باره می گوید" : در حال حاضر پس از آزمایشات اخیر، شواهد بسیاری در تصدیق این نکته که نوشیدن چای در مبارزه با بیماری های قلبی- عروقی موثر است، در دسترس داریم. "

از آنجائیکه چای پس از آب، به عنوان دومین نوشیدنی مورد استفاده مردمان جهان است، مقامات دست اندرکار تامین سلامت عمومی در سراسر جهان همواره در زمینه بررسی فواید مختلف این نوشیدنی تحقیقات و سرمایه گذاری های بسیاری را به انجام رسانده اند.

نتایج اعلام شده از تحقیقات جدید، دلیل دیگری است که تولید کنندگان مواد لبنی را این بار در مورد شیر، مورد حمله مجدد قرار دهد. پیش از این نیز اعلام مضرات استفاده از لبنیات پر چرب، سبب دشمنی دیرینه مصرف کنندگان با این مواد و طبیعتا رکود بازار مصرفی آنان گردیده بود.

برای آن دسته از افرادی که عادت به نوشیدن چای ساده ندارند شاید افزودن چند قطره لیمو ترش به چای، جایگزین مناسبی برای شیر در آن باشد.

### نوشابه های رژیمی تهدیدی برای سلامت

بر اساس گزارش پژوهشگران نوشیدنیهای گازدار- حتی انواع رژیمی آنها- میتوانند خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و دیابت را افزایش دهند.

آنها متوجه شدند بزرگسالانی که در روز یک یا چند نوشیدنی گازدار مینوشند٪ ??، بیش از دیگران در معرض خطر ابتلا به مشکلات متابولیکی (سوخت و سازی) مانند جمع شدن چربی بیش از حد در اطراف کمر، کاهش میزان کلسترول خوب، فشار خون بالا و موارد دیگر، خواهند بود. دکتر راماچاندران واسان (Ramachandran Vasan)از دانشکده طب دانشگاه بوستون میگوید:" هنگامی که شخصی به مشکلات متابولیکی مبتلا- میشود خطر ایجاد بیماری قلبی یا سکته در وی افزایش یافته و حتی امکان ابتلا به دیابت نیز وجود خواهد داشت."

تحقیقات قبلی نشان میداد که مصرف نوشیدنیهای گازدار مملو از قند به افزایش خطر مضاعف ابتلا به بیماری قلبی کمک میکنند اما به گفته دکتر واسان و همکارانش، نوشیدنیهای رژیمی هم در این رابطه موثرند.

این تحقیق بر روی حدود ???? مرد و زن میان سال انجام گرفته است که این عده بیش از ? سال تحت نظر و مطالعه بوده اند. آنهایی که در روز یک یا چند نوشیدنی گازدار مصرف میکرده اند٪ ??، بیش از دیگران در خطر چاقی مفرط بوده اند و خطر افزایش دور کمر آنها-که بیش از وزن بالای پراکنده در کل بدن مشکلات قلبی به بار می آورد ٪ ??- بیشتر شده است.

افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و قند خون بالا نیز در این عده٪ ?? افزایش یافته و٪ ?? نیز در معرض کاهش شدید کلسترول خوب خون قرار گرفته اند.

محققان سپس به بررسی گروه کوچکتر داوطلبانی پرداختند که اطلاعات مربوط به مصرف نوشیدنی گازدار معمولی و رژیمی در آنها را در اختیار داشتند. در کل، افرادی که در روز یک یا چند نوشیدنی گازدار رژیمی یا معمولی مصرف کرده بودند ??، تا?? درصد بیشتر در معرض ابتلا به مشکلات متابولیک هستند.

به گفته واسان :" یافته های ما درباره نوشابه رژیمی بسیار جالب توجه است". او میگوید افرادی که نوشیدنی گازدار– معمولی یا رژیمی - مینوشند، دارای الگوهای غذایی یکسانی هستند. " معمولا این دسته از افراد تمایل بیشتری به غذاهای پرکالری داشته،

چربیهای اشباع شده و چربیهای ترنس زیادی مصرف میکنند، کم ورزش میکنند و تحرک اندکی دارند."

واسان میگوید که چند تئوری درباره تاثیر نوشابه های رژیمی بر افزایش خطر ابتلا به مشکلات متابولیکی وجود دارد. " یک امکان میتواند این باشد که نوشابه رژیمی شیرین است و شخص با نوشیدن چیزی شیرین، شرایط بدنی و ذائقه شخص را بیشتر به سمت خوردنیهای شیرین سوق میدهد."

"همچنین نوشیدنی رژیمی، مایع است و هنگامی که هنگام غذا مایعی نوشیده میشود، شخص را به اندازه مواد جامد سیر نمیکند."

رنگ کاراملی بعضی از نوشیدنیها نیز نقش مهمی ایفا میکند. به گفته واسان رنگ کاراملی در آزمایش با حیوانات موجب تورم بافت بدن میشود". اینها تئوریهایی هستند که ما بررسی نکرده ایم."

او افزود در حالی که تحقیق رابطه میان مصرف نوشیدنی گازدار و بالا رفتن خطر ابتلا به مشکلات متابولیکی را تایید میکند، اما نمیتواند ثابت کند که نوشیدنیهای مذکور دلیل اصلی این مشکلات هستند.

او میگوید:" قبل از اینکه مردم عادات غذایی خود را تغییر دهند، ما باید تحقیقات دیگری انجام داده و ببینیم که آیا این الگوها تکرار میشوند یا خیر. علاوه بر این از دانشمندان علم تغذیه میخواهیم به انجام تحقیقات تکمیلی بپردازند تا به ما در زمینه درک این موضوع که چرا نوشابه های گازدار موجب افزایش خطرات متابولیکی میشود، کمک کنند."

انجمن قلب آمریکا که این گزارش را منتشر نموده است اعلام کرده است که مردم باید بدانند که این تحقیق ثابت نمیکند که نوشابه رژیمی موجب نارسایی و بیماری قلبی میشود و چنین گفت که با وجود نتایج این تحقیقف بازهم مصرف نوشیدنی رژیمی از نوع پر قند و کالری آن بهتر است.

### گوجه فرنگی پخته مفیدتر است

مطالعات زیادی نشان داده است که افراد با خوردن مقادیر زیادی گوجه فرنگی کمتر به حملات قلبی و سرطانهای مثل سرطان معده ، ریه ، لوزالمعده ، دهان و گردن مبتلا می شود .

گاهی اوقات پختن مواد غذایی باعث کاهش ویتامین ها یا سایر مواد مغذی موجود در آنها می شود ولی در مورد گوجه فرنگی عکس این مطلب صادق است و گوجه فرنگی پخته بهتر از خام آن است . بسیاری از رنگدانه های گیاهی مفید موجود در میوه ها و سبریها ، آنتی اکسیدان ها می باشند که بدن ما برای ترمیم سلول های تخریب شده توسط رادیکال های آزاد به این مواد نیاز دارد . لیکوپن موجود در گوجه فرنگی یک آنتی اکسیدان قوی است که خطر ابتلاـ به سرطان را کاهش می دهد . همچنین از تشکیل کلسترول اکسیده که در سرخرگ ها پلاکت ایجاد می کند جلوگیری کرده و به این وسیله از حملات قلبی پیشگیری می کند . خواص آنتی اکسیدانی لیکوپن از آفتاب سوختگی نیز جلوگیری می کند .

اگر شما گوجه فرنگی را به صورت خام مصرف کنید قسمت اعظم لیکوپن آن به دلیل هضم نشدن از بدن دفع می شود . عمل پختن ، دیواره ی سلولی گوجه فرنگی را شکسته و باعث می شود لیکوپن در دسترس بدن قرار گیرد و بیشتر جذب شود . بهترین منابع دریافت لیکوپن عبارتند از سس گوجه فرنگی ، رب گوجه فرنگی گوجه فرنگی کنسرو شده و گوجه فرنگی پخته . لیکوپن در سایر سبریجات و میوه های رنگ روشن مثل هندوانه و گریپ فروت قرمز نیز وجود دارد . شاید شما از خوردن گوجه فرنگی خام لذت بیشتری ببرید البته گوجه فرنگی خام نیز منبع خوبی ار ویتامین های A ،B، Cفیبر و املاح است و دارای کالری کم و مزه ی خوبی نیز می باشند . اما شما نباید همیشه فقط یک نوع میوه یا سبزی بخورید . توصیه می شود انواع مختلفی از میوه ها وسبریها را بخورید که منابع خوبی از ویتامین ها و املاح هستند و جهت تنظیم اعمال بدن مفید و ضروری می باشند .

### گوجه فرنگی بخورید

گوجه فرنگی دارای مقدار زیادی آنتی اکسیدان با نام لیسوپن (lycopene) است که ماده بسیار مهمی است که به ترمیم سلول های آسیب دیده بدن کمک می کند.

بنظر میرسد بر اساس مطالعاتی که صورت گرفته بزودی ضرب المثل یک گوجه فرنگی در روز جایگزین یک سیب در روز می شود.

گوجه فرنگی دارای مقدار زیادی آنتی اکسیدان با نام لیسوپن (lycopene) است که ماده بسیار مهمی است که به ترمیم سلول های آسیب دیده بدن کمک می کند.

در تحقیقات متعددی که اخیرا انجام شده دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که لیسوپن آنتی اکسیدانی است که باعث جلوگیری از ابتلا به انواع سرطان ها به ویژه سرطان پروستات و بیماری های قلبی میشود.

همچنین تحقیقی که به تازگی در دانشگاه نورت کارولینا انجام گرفت چربی ???,? مرد را که گرفتار حمله قلبی شده بودند با مردان سالم مقایسه شد ، آزمایشها نشان دادند که لیسوپن افراد سالم دو برابر افراد مبتلا به بیماریهای قلبی بود.

در تحقیق دیگری که در دانشگاه هاروارد انجام گرفت ???,?? مرد مورد آزمایش قرار گرفتند و مشخص شد در افرادی که مقدار لیسوپن در خون آنان بالاتر بود ریسک ابتلا به سرطان پروستات به میزان قابل توجهی در آنان کاهش یافته بود.

مطالعات اخیر ثابت کرده که این آنتی اکسیدان برای ممانعت از ابتلا به نوعی از بیماری پوستی که در پی آن در سطح پوست لکه های قهوه ای رنگ ایجاد می شود نیز بسیار موثر است.

اگر چه لیسوپن در گوجه فرنگی به وفور یافت میشود این آنتی اکسیدان در هندوانه ، گریپ فروت (تو سرخ ) نیز یافت می شود. با این همه گوجه فرنگی غنی ترین منبع لیسوپن است . اما شکل استفاده آن نیز در جذب این ماده بسیار موثر است مثلا یک گوجه فرنگی خام حدود ? میلیگرم لیسوپن دارد ولی مصرف گوجه فرنگی حرارت دیده موجب جذب آسانتر این ماده توسط جگر، ششها ، غده پروستات و پوست می شود ، موثرترین طریق جذب لیسوپن موجود در گوجه فرنگی استفاده از آب و یا سس آن می باشد.

### حلیم یک صبحانه کامل

تقریبا یک پیاله حلیم ۱۵۰ کالری انرژی دارد که اگر با یک قاشق شکر، یک کف دست نان و روغن مصرف شود، ۳۵۰ تا ۳۰۰ کالری انرژی دارد.

دکتر کیمیاگر، متخصص تغذیه و رژیم درمانی به باشگاه خبرنگاران گفت: حلیم یک غذای سالم و بسیار مقوی است اما باید توجه داشت مقدار شکر و روغنی که با آن استفاده می‌شود در حد نیاز هر فرد باشد.

وی افزود: وعده صبحانه می‌تواند از ۱۵ درصد نیاز بدن در ۲۴ ساعت به انرژی، ۴۰ تا ۵۰ درصد آن را تامین کند، در ضمن نکته مهمی که وجود دارد این است که اگر حلیم چند ساعت یا چند روز بماند مواد نشاسته‌ای آن غیر قابل هضم می‌شود و نشاسته آن به نشاسته مقاوم تبدیل می‌شود و ناراحتی‌های گوارشی ایجاد می‌کند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی خاطر نشان کرد: حلیم یک صبحانه بسیار خوب است، فقط وقتی حلیم را مصرف می‌کنیم باید وعده‌های ناهار و شام را سبک انتخاب کنیم.

### پیشگیری از آب مروارید با تغذیه

نویسنده: دکتر سید مرتضی صفوی

تجمع پروتئین های کدر شده در لنز چشم به کدورت عدسی چشم می انجامد و باعث کاتاراکت می شود .

بالاـ رفتن سن و سالمندی شایع ترین علت کاتاراکت است . علت های دیگری نیزدر ایجاد کاتاراکت موثر تشخیص داده شده اند که مهمترین آنها ، تروما ، توکسین ها ، بیماری های سیستمیک و توارث است . سوء تغذیه ، آسیب اکسیداتیو و آسیب با اشعه فرابنفش از جمله عوامل موثر در ایجاد کاتاراکت هستند .

کاتاراکت را به دو دسته بالغ ( Mature ) و نابالغ ( Immature ) تقسیم می کنند . در دسته اول ، همه پروتئین های لنز کدر می شوند ، ولی در حالت دوم هنوز بخشی از پروتئین های لنز شفاف است . تا هنگامی که کاتاراکت به حد زیادی در لنز چشم متراکم نشود ، دیده نمی شود . کم کم دیدن ته چشم مشکل می شود و نهایتاً رفلکس ته چشم ناپدید می شود . در این مرحله کاتاراکت mature است و مردمک چشم کاملاً سفید به نظر می رسد .

کاهش حدت بینایی با تراکم کدورت در عدسی نسبت مستقیم دارد .

میزان شیوع کاتاراکت ، در افراد ۶۵ تا ۷۴ ساله ، ۵۰ درصد و در افراد بالای ۷۵ سال ، ۷۰ درصد گزارش شده است .

کاتاراکت سالمندی ، عامل اصلی کاهش دید در جهان است که به سن شخص وابسته می باشد .

جراحی کاتاراکت یکی از معمول ترین جراحی ها در بین افراد ۶۰ ساله و بالاـتر است که ۱۲ درصد هزینه درمانی را در کشور آمریکا به خود اختصاص می دهد که تقریباً نزدیک ۴ بیلیون دلاـر در هر سال است . با استفاده از مکمل های تغذیه ای ، سالانه بیش از ۲ بیلیون دلار صرفه جویی خواهد شد .

مهمترین کاتاراکت هایی که تغذیه با آنها ارتباط دارد ، عبارتند از :

ـ کاتاراکت پیری ( وابسته به سن )

ـ کاتاراکت دیابت یا بیماری قند

ـ کاتاراکت گالاکتوزمیا یا بالا رفتن میزان گالاکتوزخون

در این نوشتار اثر برخی از مواد مغذی را بر کاتاراکت خواهید دید :

ویتامین E :

این ویتامین در غلظتی بیش از پلاسما ( در حدود میکرومولار ) در لنز وجود دارد و در پیشگیری از کاتاراکت بسیار موثر است .

ویتامین E باعث حفظ ویتامین های AوC نیز می شود و خاصیت آنتی اکسیدانی این ویتامین در این محافظت ، نقش عمده ای را ایفا می کند . ویتامین E همچنین در بخش هیدروفوب ( آب گریز یا چربی دوست ) غشاهای زیستی قرار می گیرد و از اکسیده شدن اسیدهای چرب PUFA ( غیر اشباع با چند باند دو گانه ) و پروتئین های غنی از سولفور تشکیل دهنده ی غشاهای سلولی و سیتواسکلتون جلوگیری می کند . از طرف دیگر باعث تجدید سیکل گلوتاتیون در لنز و زلالیه می شود .

ویتامین C :

در غلظت بیش از پلاسما ( در حدود میلی مولار )در لنز موجود است . به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی ، در پیشگیری از کاتاراکت موثر است .

به این طریق که با اکسیژن ، رادیکال های آزاد اکسیژن و آب اکسیژنه واکنش می دهد . در نتیجه از تجمع رادیکال های آزاد جلوگیری می کند و به این طریق مانع از اکسیداسیون اسیدهای چرب غیر اشباع در دیواره ی سلول های لنز و در نتیجه باعث تثبیت غشاهای سلولی می شود . همچنین ویتامین C ، اشعه فرابنفش را که موجب آسیب اکسیداتیو پروتئین و پروتئاز می شود ، جذب می

کند . از طرف دیگر ، ویتامین C مانع از افزایش کلسیم درون سلول های لنز می شود و از این طریق از کاتاراکت پیشگیری می کند .

ویتامین B۲ :

گلوتاتیون ردوکتاز که باعث نگهداری گلوتاتیون سلول می شود ، برای احیای گلوتاتیون نیازمند FAD ( فلاوین آدنین دی نو کلئوتید ) است که خود از ویتامین B۲ ساخته می شود .

گزانئوفیل ها :

کاروتنوئیدها از منابع ویتامین A و معمول ترین پیگمان ها در طبیعت و همچنین آنتی اکسیدان های محلول در چربی هستند . از بین کاروتنوئیدها ، تنها گزانتوفیل های لوتئین و زیاگزانتین در لنز انسان در غلظت های بیش از پلاسما ( در حدود میکرومولار ) موجودند که در پیشگیری از کاتاراکت موثرند . به این نحو که از طریق گروه های هیدروکسی خود به غشاهای سلولی پیوسته و از طریق فعالیت آنتی اکسیدانی قادر به تثبیت غشاهای سلولی هستند که این کار را با جلوگیری از فعال شدن اکسیژن و یا دیگر مکانیسم های موثر در تیرگی لنز انجام می دهند . گزانتوفیل ها نیزدر تجدید سیکل گلوتاتیون موثر هستند .

آلفا لیپوئیک اسید :

آلفا لیپوئیک اسید یک شبه ویتامین است . آلفا لیپوئیک اسید ( ALA ) و فرم احیای آن دی هیدرولیپوئات ( DHLA ) ، آنتی اکسیدان های قابل حل در آب و چربی هستند و با سه مکانیسم در پیشگیری از ایجاد تیرگی های کاتاراکت دخیلند . اول اینکه با گونه های فعال اکسیژن واکنش می دهند و آنها را خنثی می کنند . همچنین از افزایش کلسیم درون سلول لنز جلوگیری می کنند و دیگر اینکه قادر به بازسازی دیگر آنتی اکسیدان ها از جمله گلوتاتیون و ویتامین C هستند .

سلنیوم :

سلنیوم در ساختمان گلوتاتین پراکسیداز شرکت دارد . این آنزیم درون سلول ، آب اکسیژنه ( $H_2O_2$ ) را احیا می کند و مانع از تشکیل رادیکال اکسیژن و در نتیجه تخریب اکسیداتیوی درون سلول می شود . در خارج از سلول نیز مانع از اکسیداسیون اسیدهای چرب موجود در فسفولیپیدهای غشایی می شود و به این طریق نقش پیشگیری کننده در کاتاراکت دارد .

توصیه های ویژه :

۱ ـ مصرف حداقل ۱/۵ سهم میوه و سبزی در روز .

۲ ـ مصرف حداقل ۳ ـ ۱/۵ برابر RDA از مواد مغذی آنتی اکسیدان مثل ویتامین های CوE و سلنیوم و همچنین ویتامین های گروه B .

۳ ـ به علت اثر تشدید کننده و و سینرژیستی مواد مغذی در برخی موارد ، استفاده از مکمل های چند گانه نسبت به مصرف هر یک از مواد مغذی به تنهایی ، امتیاز ویژه ای دارد ، مثلاً مصرف ویتامین های CوE به طور همزمان .

۴ـ مصرف منابع خوب گزانتوفیل ها ( اسفناج ، کلم ، گل کلم و تخم مرغ )

۵ ـ مصرف منابع آلفالیپوئیک اسید ( اسفناج ، کلم ، گل کلم ، گوشت گاو ، مخمر آبجو ، دل و قلوه )

۶ ـ کنترل رژیمی بیماری های دیابت و گالاکتوزمیا .

منبع: دنیای تغذیه شماره ی ۸۷

## راهنمای تغذیه ای در سندرم دامپینگ

نویسنده : دکتر احمدرضا درستی مطلق

عوارض :

به دنبال برخی از انواع جراحی معده ، عوارضی چون سوءجذب یا اسهال چرب به همراه دامپینگ و هیپوگلیسمی ایجاد می گردد . حدود ۱۰ درصد بیماران به دلیل عبور سریع غذا ، کاهش لیپاز معدی و یا عدم کفایت عملکرد صفراوی و پانکراسی به اسهال چرب ثانویه مبتلا می شوند .

این مساله به دلیل اختلال در زمان ورود غذا به روده کوچک و آزادسازی هورمون ها و آنزیم های روده ای و کاهش کارایی هضم است .

بیمارانی که قبل از جراحی معده مشکل عدم تحمل لاکتوز نداشته اند ، امکان دارد که بعد از جراحی به کمبود نسبی لاکتاز مبتلا شوند ، این مساله یا به علت ورود غذا به روده کوچک با سرعت بیشتر و یا به خاطر افزایش سرعت انتقال از ابتدای روده ی کوچک است .

ممکن است کم خونی ، پوکی استخوان و کمبودهای ویتامینی و املاح معدنی ، به علت سوء جذب طولانی مدت با محدودیت دریافت غذایی ایجاد شود . احتمال کاهش ترشح اسید می تواند سبب کمبود آهن گردد که به طور طبیعی باعث کاهش ترکیبات آهن می شود و امکان جذب ، انتقال سریع و کاهش تماس با جایگاه های جذب آهن یا کم خونی را فراهم می کند .

کمبود آهن در این صورت باعث بروز آنمی مگالوبلاستیک می شود . چنانچه مقدار مخاط معدی کاهش پیدا کند ، تولید فاکتور داخلی به میزان لازم برای جذب کامل ویتامین B۱۲ کاهش می یابد و می تواند منجر به آنمی پرنیشیوز گردد .

رشد بیش از حد باکتری ها در روده کوچک نیز سبب کاهش ویتامین B۱۲ می گردد؛زیرا باکتری ها با میزبان در استفاده از این ویتامین رقابت می کنند. بعد از گاستروکتومی عموماً بیماران باید دوزهای پیشگیری کننده ویتامین B۱۲ را به صورت تزریقی دریافت نمایند .

بیمارانی که دچار علائم بعد از جراحی معده هستند ، اغلب با کاهش وزن رو به رو می گردند . کاهش وزن نتیجه دریافت ناکافی مواد غذایی است که در اثر ترس و اضطراب ایجاد می شود و اغلب با گیجی و عوارض ضعیف کننده همراه است .

بعضی بیماران عوارض ظاهری را اشتباهاً به جای اینکه ناشی از مقدار ، ویژگی و یا نوع غذای مصرفی بدانند ، ناشی از خود غذا خوردن می دانند . گاهاً بیماران مصرف انواع غذاها را به درد و ناراحتی ایجاد شده مربوط می دانند و به ندرت غذاهای مناسب را بر اساس تجربیات انتخاب می کنند .

درمان سندرم :

بسته به نوع جراحی و روش های تغذیه مورد استفاده فرد ، شدت علائم بیماری از خفیف تا ناتوانی نسبی طبقه بندی می شود . با آنکه عوارض و پیامدهای کوتاه مدت و دراز مدت بسیار هستند ، ولی بهبود رژیم غذایی می تواند باعث کاهش و یا از بین رفتن علائم در اکثر افراد گردد .

برای آن دسته از بیماران که علیرغم تغییر عادات غذایی همچنان علائم و عوارض در آنها مشاهده می شود ، از داروهای کاهش دهنده حرکات دستگاه گوارش استفاده می کنند . علائم طی مراحل متعدد به وجود می آیند ، که هر یک با مکانیسم های متفاوت ، با تخلیه غذا و نوشیدنی ها به داخل روده کوچک ارتباط دارند و همه بیماران ، پیامدهای بیماری را با یک شدت بروز نمی دهند . در کل این عوارض در ۳ مرحله ظاهر می شوند :

در اولین مرحله ، بیماران ۱۰ تا ۲۰ دقیقه پس از خوردن وعده ی غذایی با پری شکمی و تهوع رو به رو می شوند . این مرحله با تورم روده کوچک به خاطر وجود غذا و مایعات و همچنین تغییر جهت جزئی مایع از درون خون به درون روده همراه است . علت این تغییر جهت هیپرتونیک شدن غذا در اثر عمل آنزیم ها است . در این زمان علائمی مثل برافروختگی ، تپش قلب ، ضعف ، عرق کردن در بیماران ایجاد می شود که افراد مبتلا نیاز به نشستن یا دراز کشیدن پیدا می کنند .

مرحله میانی که از حدود ۲۰ دقیقه تا بیش از ۱ ساعت بعد از خوردن غذا ایجاد می شود ، با تورم شکم ، افزایش نفخ ، درد ناشی از دل پیچه و اسهال همراه می باشد . علائم کولونی با تشدید سوء جذب کربوهیدرات ها و سایر مواد غذایی خورده شده و به دنبال آن تخمیر مواد وارد شده به کولون مرتبط است .

مرحله ی آخر ، ۲ تا ۳ ساعت پس از وعده غذایی اتفاق می افتد که توام با واکنش کاهش قند خون یا هیپوگلیسمی ( تغذیه ای ) است . بیماران دچار علائمی مثل عرق کردن ، اضطراب ، ضعف ، لرزه و یا گرسنگی شده و تمرکز خود را از دست می دهند .

عبور سریع به همراه هیدرولیز و جذب کربوهیدرات ها باعث افزایش شدید در سطح انسولین و به دنبال آن کاهش سطح گلوکز خون می گردد . تغییرات سریع در سطح گلوکز خون و ترشح پپتیدهای روده ای و پلی پپتید شبه گلوکاگون مسئول ایجاد بخشی از علائم یاد شده هستند .

داروهای آنالوگ سوماتواستاتین جهت کاهش سرعت تخلیه معده در بیماران مبتلا به تخلیه سریع و سندرم دامپینگ استفاده می شود . داروی آکاربوز که مهار کننده آلفاگلوکوزید هیدرولاز بوده و به طور طبیعی در کنترل دیابت ملیتوس نوع II به کار می رود ، نیز در برخی از افراد دچار سندرم دامپینگ استفاده می شود . آکاربوز باعث مهار هضم و جذب نشاسته ، ساکاروز و مالتوز می شود و می تواند بروز هیپوگلیسمی را کاهش دهد ، ولی توان تشدید ایجاد گاز در کولون و اسهال را دارد .

کمک تغذیه به درمان :

معالجه اختلالات دستگاه گوارش فوقانی در قرن اخیر کاملاً تغییر کرده است . طی سال های طولانی ، بیماران از رژیم های حاوی شیر و خامه زیاد ، تبعیت می کردند ؛ چرا که تصور می شد این مواد غذایی با ایجاد پوششی در دیواره ی معده باعث کاهش درد می شوند . بعدها مشخص شد که این رژیم اثر خاصی در درمان ندارد . از لحاظ زمان بندی ، رژیم اثر خاصی در درمان ندارد . از لحاظ زمان بندی ، رژیم در زمان قدیم شامل ۴ مرحله بود ؛ در مرحله اول با رژیم شیر و خامه شروع شده و به مرور به مرحله چهارم می رسید که در آن به طور دلخواه فقط موادی مثل شکلات ، نعناع ، فلفل سیاه و نوشابه های الکلی حذف می شد .

پیشرفت در درمان پزشکی این نوع اختلالات ، نیاز به چنین روش خشک تغذیه درمانی را تقریباً به طور کامل از بین برده است . امروزه خوشبختانه مراقبت تغذیه ای در بیماران مبتلا به اختلالات دستگاه گوارش فوقانی به صورت ویژه در تخصصی درآمده و بسیار موثرتر از سابق می باشد و این به خاطر بالا رفتن دانش و آگاهی در زمینه ی مکانیسم های نورو آندوکرینی ، پاتوژن ها و عوامل محیطی موثر است . مهارت تغذیه ای ، تغییرات و مداخلات رژیمی به خوبی می توانند سبب بهبود موثر جراحی و کل درمان شوند .

به دلیل مشکلاتی که با غذا خوردن بروز می کند ، بیماران مبتلا به سندرم دامپینگ به اندازه کافی غذا نمی خورند .

ضمناً از آنجا که به علت افزایش فعالیت روده ای دچار اسهال نیز می شوند ، با کاهش وزن سوء تغذیه و خستگی رو به رو هستند . اولین هدف مراقبت تغذیه ای ، بهبود وضعیت تغذیه و بالاـ بردن کیفیت زندگی است . پروتئین ها و چربی ها به دلیل آهسته تر بودن هیدرولیزشان در محیط های فعال اسمزی ، بهتر از کربوهیدرات ها تحمل می شوند .

مصرف کربوهیدرات های ساده مانند لاکتوز ، ساکاروز و دکستروز به دلیل هیدرولیز سریع ، باید محدود گردد ؛ ولی کربوهیدرات های پیچیده ( نشاسته ) را می توان در رژیم غذایی استفاده نمود . غذایی با هدف پیشگیری از علائم سندرم دامپینگ ، دارای چربی

نسبتاً بیشتر ( تامین کننده ۴۵ ـ ۳۵ ٪ کالری ) ،کربوهیدرات ساده کمتر و میزان پروتئین بیشتر ( ۲۰ ٪ کالری ) خواهد بود .
درصورت وجود اسهال چرب می توان از ترکیباتی که چربی آنها از مشتقات تری گلیسریدهای متوسط زنجیر است ، استفاده کرد .
برای تنظیم هر رژیم غذایی باید تاریخچه اجتماعی و رژیمی را بررسی نمود .
مصرف مایعات همراه غذا به دلیل انتقال سریع آنها به داخل ژژونوم ( بخشی از روده کوچک ) ، می تواند در بعضی از بیماران مشکلات عدم تحمل را ایجاد کند؛ بنابراین بهتر است بیماران مبتلا به سندرم دامپینگ مصرف مایعات همراه وعده غذایی را محدود کرده و مایعات را فقط بین وعده ها ( و آن هم بدون صرف غذای جامد ) دریافت کنند . دراز کشیدن بلافاصله بعد از وعده غذایی امکان دارد باعث کاهش شدت علائم شود .
استفاده از مکمل های فیبر غذایی در کنترل سندرم دامپینگ مفید است ، زیرا باعث کاهش زمان انتقال در دستگاه گوارش فوقانی شده و میزان جذب گلوکز را پایین می آورد و به دنبال آن پاسخ انسولینی را نیز کاهش می دهد . پکتین که به طور طبیعی در میوه ها ، سبزی ها و صمغ ها ( مثل گوار) وجود دارد ، در معالجه سندرم دامپینگ موثر می باشد . در مصرف منابع پر فیبر باید جانب احتیاط را رعایت کرد ، چرا که موارد متعددی از انسداد به خاطر مصرف زیاد صمغ گوار و سایر مواد با ویسکوزیته بالا به ویژه بدون دریافت آب کافی ، گزارش شده است .
بعد از عمل گاستروکتومی اغلب بیماران قادر به تحمل لاکتوز نیستند و مقدار بسیار کمی لاکتوز ( ۶ گرم یا کمتر در هر وعده ) را در یک زمان می توانند دریافت کنند . این بیماران پنیر و ماست غیر شیرین را بهتر تحمل می کنند . محصولات تجاری لاکتاز برای کسانی که به طور مشخص دچار سوء جذب لاکتوز هستند ، در دسترس می باشد . زمانی که دریافت لبنیات به ناچار محدود باشد ، باید از مکمل های کلسیم و ویتامین D استفاده نمود .
راهنمای مراقبت تغذیه ای برای بیماران مبتلا به سندرم دامپینگ و هیپوگلیسمی تغذیه ای :
ـ کوچک کردن حجم و افزایش تعداد وعده ها در روز ، جذب خالص را بهتر می کند و انتقال مایع را کاهش می دهد .
ـ مصرف غذاهایی با پروتئین بالا و چربی متوسط با میزان کالری کافی به جهت نگهداری یا به دست آوردن وزن مورد نیاز ، توصیه می شود و کربوهیدرات های پیچیده نیزبا توجه به سطح تحمل بیمار وارد رژیم می شود .
ـ دریافت غذاهای فیبری باعث افزایش ویسکوزیته شده و سرعت انتقال مواد در دستگاه گوارش فوقانی را آهسته می کند . به جهت پیشگیری از انسداد در زمان استفاده از مکمل های فیبری و به ویژه با توجه به بدی حرکت و باریک بودن خروجی مری یا معده ، باید جانب احتیاط را رعایت کرد .
ـ دراز کشیدن و اجتناب از فعالیت به ویژه تا یک ساعت بعد از غذا خوردن می تواند به آهسته شدن تخلیه معده کمک می کند .
ـ دریافت مقادیر زیاد مایعات همراه وعده غذایی باعث تسریع انتقال در دستگاه گوارش می گردد و بنابراین توصیه نمی شود . بهتر است مقادیر کافی مایعات در طول روز به تناوب و هر بار حجم کوچک دریافت شود .
ـ مصرف مواد شیرین هیپرتونیک و غلیظ فقط در مقادیر بسیار کم قابل تحمل است .
این مواد شامل انواع نوشابه های غیرالکلی ، آب میوه ، پای کیک ، بیسکویت و دسرهای یخ زده می باشد ( مگر اینکه با جانشین های قند تهیه شده باشند ) .
ـ لاکتوز به ویژه در شیر و بستنی خیلی کم قابل تحمل است ، چرا که باعث تسریع انتقال در دستگاه گوارش می شود و باید از مصرف این مواد اجتناب گردد ، پنیر و ماست بهتر تحمل می شوند .

## وعده های غذایی بیشتر با حجم کمتر

نویسنده:دکتر محمد رضا وفا متخصص تغذیه
عوامل بسیاری باید پیش از تغذیه رعایت شوند. تقسیم بندی زمانی بسیار مهم است؛ مثلاً تنظیم زمان استراحت و خواب و زمان ورزش.
تمام این موارد با هم بر عملکرد ذهنی و جسمی فرد تاثیر می گذارند. دانش آموزان و دانشجویان باید سعی کنند، وعده های غذایی خود را به سه وعده اصلی و دو میان وعده تقسیم کنند.
صبحانه:صبحانه حتماً باید صرف شود. این از نظر فیزیولوژیک تمام وعده های غذایی دیگر را تنظیم می کند و عملکرد ذهنی و جسمی را بسیار بالا می برد. کسی که صبحانه نمی خورد، تمرکز کمی دارد و هماهنگی دست با چشم و گوش با مغز، در افرادی که صبحانه را حذف می کنند، پایین است. بنابراین تاکید می شود، صبحانه ای کامل که از ۴ گروه اصلی مواد غذایی تشکیل شده باشد ، مصرف شود.
گروه شیرو لبنیات، نان و غلات، سبزی ها و صیفی جات (تکه های کوچک خیار، گوجه، هویج، بروکلی...) و گوشت ها و مواد پروتئینی، تنوع مطلوبی را در صبحانه ایجاد می کنند؛ چرا که تنوع یکی از اصول اساسی تغذیه است.
*هر گروه از مواد غذایی تامین کننده یک گروه از مواد مورد نیاز بدن است. فرض کنید، شخصی یک روز از گروه لبنیات صرف نظر کند؛ او با مواد غذایی گروه های دیگر، هر قدر هم زیاد، نمی تواند کمبود ویتامین $B_2$ را جبران کند...
میان وعده صبح: میان وعده ها با فاصله کوتاهی ازوعده های اصلی قرار می گیرند و بهتر است میان وعده غذایی از گروه میوه و سبزیجات و صیفی جات باشد؛ مثلاً اگر ساعت ۷ صبحانه صرف شده، ساعت ۱۰ می توان از میوه های مختلف فصل که تازه و سالم هستند، میل کرد.
ناهار: با فاصله ۲ – ۳ ساعت از میان وعده صبح، می توان ناهار را میل کرد و از انواع غلات (برنج، نان، ماکارونی، سیب زمینی) در این وعده بهره برد.
سعی شود از گروه چربی ها کمتر استفاده شود، اما روغن های میان گیاهی منبع سرشار ویتامین E بوده و قادرند ترکیبات آنتی اکسیدان هم تولید کنند؛ بنابراین در عملکردهای طبیعی بدن موثر خواهند بود.
دانش آموزان باید گوشت و سبزی وصیفی را هم در ناهار خود بگنجانند.
میان وعده بعد از ظهر: می توانند بعد از گذشت ۲ – ۳ ساعت از ناهار ، انواع سالادهای سبزیجات را مصرف کنند.
بنا به توصیه اخیر سازمان جهانی بهداشت، باید در روز حداقل ۵ نوبت میوه و سبزیجات مصرف شود.
شام: از خوردن غذای چرب و حجیم پرهیز و به یک شام سبک بسنده کنند؛ همچنین از خوردن ماست و دوغ خودداری کنند... برای داشتن خوابی آرام، می توانند قبل از خواب یک لیوان شیر ولرم بنوشند.
*کمبود ید و آهن به شدت بر عملکرد مغزی و تمرکز تاثیر گذار است و نهایتاً سطح یادگیری و توانمندی های فکری آنها را به طور قابل توجهی کاهش می دهد؛ بنابراین تاکید می شود که تمام گروه های غذایی به طور کامل در برنامه غذایی شخص باشند.
*عده ای از کودکان و نوجوانان به بعضی از گروه های غذایی میل ندارند و به اصطلاح بعضی از غذاها را دوست ندارند؛ اما این خصلت باید تا حد امکان کنار گذاشته شود و بهتر است والدین این گونه غذاها را به گونه ای آماده کنند که مطابق ذائقه و سلیقه فرزندشان باشد و برای او جذابیت داشته باشد. برای مثال، بسیاری از کودکان و نوجوانان گوشت چرخ کرده دوست دارند ولی به انواع دیگرخوراکی های گوشتی رغبتی ندارند....
پس همان طور که عرض شد، بهتر است با ابتکار و ایجاد جذابیت در غذا، کودک را به صرف غذاهای لازم و ضروری ترغیب کرد.
*پرخوری سبب سستی می شود و در نهایت بر عملکرد ذهنی دانش آموزان و دانشجویان تاثیر می گذارد و از آنجا که در دوره امتحانات تحرک کمتر می شود، پرخوری باعث اضافه وزن خواهد شد.
*با تند خوردن غذا، بدن کنترل فیزیولوژیکی خود را از دست می دهد و ممکن است در یک وعده غذایی بیش از نیاز انرژی دریافت شود و با عدم فعالیت کافی، سبب چاقی شود.
*بین وعده های غذایی مرتب آب بنوشند. بهترین نوشیدنی هم آب ساده است. در کل بهتر است حس تشنگی خود را حساس کنیم؛ همیشه یک بطری یا پارچ آب در دسترس مان باشد تا به محض احساس خشکی در دهان، هر چند خیلی کم، آب نوشیده شود؛ زیرا دفع آب بدن به شدت بر عملکرد ذهنی و جسمی اثر می گذارد.
*نوشیدنی هایی مانند چای، قهوه و نسکافه برای این عزیزان به مقدار بسیار کنترل شده توصیه می شود. مقدار کم این نوشیدنی موجب هوشیاری می شود؛ حداکثر میزان مصرف این نوشیدنی ها هم ۳ – ۴ فنجان در روز است و مصرف زیاد آنها می تواند اثر معکوس داشته باشد؛ به این مفهوم که منجر به دفع زیاد آب و حالت دهیدراتاسیون می شود و از دست دادن آب بدن بر عملکرد ذهنی و جسمی تاثیر خواهد گذاشت.
منجر به یبوست وسوء هاضمه و دیگر مشکلات گوارشی نیز می شود و در نهایت بر اشتها ومیل به غذا خوردن تاثیرات نامطلوبی می گذارد که این سیکل معیوبی است...
*سعی کنند از غذاهای خیلی شور یا خیلی شرین مصرف نکنند و در مصرف غذاهایشان تعادل داشته باشند.
منبع: نشریه زندگی ایده آل شماره ۴۲ /س

## تغذیه درافراد دیابتی (۱)

دیابت چیست؟
دیابت یک اختلال متابولیکی است. بدین صورت که سرعت و توانایی بدن دراستفاده و سوخت و سوز کامل قند ها را کاهش می یابد. لذا قند خون افزایش می یابد.
انواع دیابت
دیابت نوع (? یا دیابت وابسته به انسولین IDDM)
دیابت نوع (?? یا دیابت غیر وابسته به انسولین NIDDM)
دیابت بارداری
بدن مبتلایان به دیابت نوع یک توانایی تولید انسولین را ندارد و این امر موجب افزایش سطح قند خون می گردد.
در دیابت نوع دوم بدن فرد مبتلاـ انسولین تولید میکند و حتی ممکن است غلظت انسولین در خون از مقدار معمول آن نیز بیشتر باشد اما گیرنده های سلولی فرد نسبت به انسولین مقاوم شده و در حقیقت نمیگذارند انسولین وارد سلولها شده و اعمال طبیعی خود را انجام دهد.در این حالت میتوان با درمان رژیمی غلظت قند خون را کاهش داد.درصد شیوع این بیماری در زنان بیش از مردان است.
دیابت بارداری مربوط به چند ماهه آخر دوران بارداری است و معمولاـ سابقه خانوادگی در ابتلاـ به آن نقش دارد. تعدیل در مصرف کربوهیدراتها و محدود کردن دریافت کربوهیدرات های تصفیه شده و افزایش تعداد وعده ها و کاهش حجم وعده ها از جمله عوامل بهبود بخش می باشند. ناگفته پیداست که این نوع دیابت فقط در بانوان شیوع دارد!

دیابت و انسولین

بسیاری از افراد پس از شروع مداوا و استفاده از تجویزهای دارویی حتی از قبل هم چاقتر میشوند و این بدان علت است که تقریبا تمام داروهایی که برای بهبود این افراد تجویز میشود آنها را گرسنه میکند و باعث میشود که کبد مازاد انرژی را به چربی تبدیل نماید.

دیابتی ها در معرض صدماتی مانند حملات قلبی و مشکلات کلیوی و نابینایی و ناشنوایی و سندرم پاهای سوزان هستند و این امر بعلت افزایش قند خون بعد از صرف غذا و چسبیدن این قندها به سلولها و تبدیل آن به ماده ای مضر به نام سوربیتول صورت میپذیرد پزشکان بوسیله انجام آزمایشی بنام هموگلوبین A?C و اندازه گیری میزان قند چسبیده به سلولها به میزان آسیب های عصبی وارد شده پی میبرند.

کبد به منظور جلوگیری از افزایش ناگهانی قند خون پس از صرف غذا مقداری انسولین در خون وارد میکند و انسولین با راندن قند ها به درون سلول ها از وقوع این امر جلوگیری میکند. اما انسولین و تمام داروهایی که از آن ساخته میشوند باعث میشوند که شما همواره احساس گرسنگی کنید و بداقبالی شما برای یک حمله قلبی را افزایش میدهد. بنابراین مهمترین هدف در تجویز انسولین این است که با کمترین میزان انسولین مصرف بتوانیم از بالا رفتن ناگهانی قند خون جلوگیری بعمل بیاوریم.

دیابت و رژیم غذایی

بسیاری از افرادی که بعد از سن ?? سالگی دچار دیابت میگردند با رعایت یک رژیم غذایی مشتمل بر مصرف سبزیجات, غلات کامل, حبوبات و ماهی ومحدود کردن شدید فرآورده های شیرینی پزی و شکر و محدود کردن دریافت گوشت , مرغ و تخم مرغ میتوانند حال خود را بهبود بخشند. بسیاری از کسانی که دچار دیابت شده اند انسولین مصرف میکنند آنها تونایی کافی برای پاسخ دادن به انسولین را ندارند و این امر به علت وزن بالا-و مصرف زیاد قندهای تصفیه شده از سوی آنهاست. اولین دستور برای برطرف کردن این حالت استفاده از دانه های کامل به جای فرآورده های شیرینی و نان پزی است. این امر علاوه بر اینکه به شما احساس خوبی میدهد کمک خواهد کرد تا کمتر بخورید و همچنین باعث محدود کردن دریافت مهمترین منبع دریافت چربی ها خواهد گردید.

مطابق تحقیقی که در اروپا انجام گرفته است نشان داده شده که دریافت مقادیر بسیار زیاد پروتئین به کلیه های یک فرد دیابتی آسیب وارد میکند بنابراین دیابتی ها باید از مقادیر کمتر گوشت و ماکیان و تخم مرغ استفاده نمایند. همچنین تحقیقات اخیر نشان میدهد که کربوهیدرات های تصفیه شده میزان نیاز به انسولین را افزایش و چربی های غیر اشباع تک پیوندی و چند پیوندی موجود در سبزیجات و چربی های امگا ?-موجود در روغن ماهی و همچنین استفاده از آرد کامل و دانه های کامل بجای آرد تصفیه شده نیاز به انسولین را کاهش میدهد.سطح بالای قند خون بعد از صرف غذا موجب میشود که قند ها به سلولها چسبیده و تبدیل به ماده ای سمی(برای سلولها) بنام سوربیتول شوند که این ماده به اعصاب و کلیه و شریانها و قلب آسیب خواهد رساند . برای اینکه از بالا رفتن زیاد سطح خون جلوگیری کنید نانها و شیرینی های تهیه شده از غلات کامل را بجای نان و شیرینی های معمولی که از آرد تصفیه شده تهیه میشوند استفاده نمایید و از شکر سر سفره اجتناب کنید و مصرف میوه را فراموش نکنید.

ورزش به دیابتی ها کمک میکند

ورزش به دیابتی ها کمک میکند که از شر حمله های قلبی و نابینایی و آسیب های عصبی در امان باشند. وقتی که غذا میخورید سطح قند خونتان افزایش می یابد. هر چه بیشتر سطح خون افزایش یابد قند بیشتری به سلولها میچسبد. وقتی که قند به سلول بچسبد دیگر نمیتواند از آن جدا شود و تبدیل به ماده ای مضر بنام سوربیتول تبدیل میشود که این ماده میتواند باعث نابینایی و ناشنوایی و آسیب های مغزی و قلبی و سندرم پاهای سوزان و ... گردد.

وقتی که قند وارد بدن شما می شود فقط میتواند در سلولهای کبد و ماهیچه ذخیره گردد. اگر سلولهای کبد و ماهیچه از کربوهیدرات اشباع باشند, قندها دیگر جایی برای رفتن ندارند. اگر ذخیره سلولهای ماهیچه به واسطه ورزش کردن مصرف گردد بعد از صرف غذا قند ها به وسیله ماهیچه جذب میشوند و مقدار آنها در خون افزایش نمی یابد. بنابراین اگر با یک برنامه ورزشی منظم بتوانیم ذخیره قند ماهیچه ها را کاهش دهیم مسلما میتوانیم شاهد بهبود همه جانبه عوارض بیماری دیابت باشیم.

انسولین هورمونی که با خوردن شیرینی و قند در بدن ترشح می شود:

تحقیقات جدید نشان داده است که که مصرف زیاد انواع نانها و شیرینی ها و شکرهای افزودنی از طول عمر می کاهد و باعث ابتلا به دیابت میشود. وقتی که غذاهای حاوی آردسفید و قند و شکر افزودنی را مصرف میکنید میزان قند خونتان افزایش می یابد و این امر باعث میشود پانکراس مقداری انسولین به داخل سیستم جریان خون ترشح کند. بدن شما برای محافظت از شما در مقابل افزایش قند خون نیاز به انسولین دارد اما به یاد داشته باشید که انسولین زیاد میتواند شما به بدن شما آسیب برساند. انسولین به واسطه داخل کردن چربی های خون به درون بافت چربی(برای آنکه بدن مجبور شود از قند استفاده کند) و مجبور کردن کبد به تبدیل مازاد انرژی به چربی و همچنین واداشتن مغز به صدور دستورهایی مبنی بر گرسنگی, موجب چاقی شما میگردد که این امر به سبب ایجاد لخته و افزایش میزان تری گلیسیرید خون و پایین آوردن سطح HDL یا چربی خوب موجب استروک و حمله قلبی میگردد. انسولین موجب افزایش اکسیداسیون و تبدیلLDL بهLDL اکسیده میشود که این فرم از LDL باعث ایجاد پلاکهایی در درون رگها و انسدادشان می شود. سطح بالای انسولین باعث میشود که کلیه های شما نمک را نگهدارند و آنرا دفع نکنند که این امر موجب افزایش فشار خونتان می شود. بهترین راه برای کاهش سطح انسولین( به گونه ای که قند خون بالا نرود) خودداری از افزایش وزن و عدم استفاده غذاهایی که از آرد سفید و شکر تصفیه شده ساخته میشوند و خوردن میوه جات و سبزیجات با وعده های غذایی می باشد.

آیا Glycemic index مقیاس خوبی است؟

بسیاری از کتابهای تغذیه ای لیستی از غذاها را به همراه گلایسمیک ایندکس شان ارائه می دهند و به شما توصیه می کنند که از مصرف غذاهایی که دارای گلایسمیک ایندکس بالا هستند خودداری نمایید.

بعد از مصرف غذاها قند خون افزایش می یابد در این میان شکر خالص بیش از تمام انواع مواد غذایی موجب افزایش قند خون میشود. گلایسمسک ایندکس در اصل نسبت بین مقدار افزایش قند خون در اثر مصرف یک غذا به مقدار افزایش قند خون در اثر مصرف مصرف شکر معمولی است.

غذاهایی که کربوهیدرات موجود در آنها آرام آرام شکسته و جذب شده و وارد جریان خون می شود و از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری مینمایند دارای گلایسمیک ایندکس پایین تر و غذاهایی که قند موجود در آنها سریع تر وارد جریان خون شده و موجب افزایش ناگهانی قند خون میگردند دارای گلایسمیک ایندکس بالاتری هستند. اکثر دانه های غلات و حبوبات کامل و سبزیجات غیر نشاسته ای دارای گلایسمیک ایندکس پایینی هستند و بر عکس شکر، غلات و آردهای تصفیه شده ، سبزیجات ریشه ای و نشاسته ای و میوه ها دارای گلایسمیک ایندکس بالایی هستند.

نگاه کردن به جدول گلایسمیک ایندکس خالی از لطف هم نیست. مثلا هویج دارای گلایسمیک ایندکسی در حد شکر است. با توجه به اینگونه تناقضات دانشمندان فرمول دیگری را برای دسته بندی مواد غذایی در نظر گرفتند بنام گلایسمیک لود Glycemic Load.

برای بدست آوردن گلایسمیک لود یک غذا باید مقدار کربوهیدرات موجود در یک واحد از یک ماده غذایی را در گلایسمیک ایندکس آن ضرب نمایید. گلایسمیک لود(GL) یک غذا بجای اینکه به شما بگوید یک ماده غذایی در مدت زمانی ثابت چقدر قند خونتان را افزایش میدهد بیان میدارد که این ماده غذایی چقدر قند وارد جریان خونتان خواهد نمود. هویج و سیب زمینی از مواد غذایی هستند که دارای گلایسمیک ایندکس بالایی هستند اما محاسبات جدید میگوید به فرض در مورد هویج با اینکه گلایسمیک ایندکسی معادل ??? دارد اما گلایسمیک لود آن ?? میباشد یا مثلا سیب زمینی با گلایسمیک ایندکس ??? دارای گلایسمیک لود ?? می باشد و پاپ کورن با گلایسمیک ایندکس ?? گلایسمیک لودی معادل چهار دارد.

غذاهایی که قسمت زیادی از آنها را آب یا هوا تشکیل داده است حتی اگر دارای گلایسمیک ایندکس بالایی باشند منجر به افزایش بیش از حد قند خون در بدن شما نمیشوند.

به عبارت دیگر در مصرف غذاها باید علاوه بر گلایسمیک ایندکس گلایسمیک لود را هم مد نظر قرار داد و این برای افراد معمولی مقداری سردرگم کننده است و به عنوان یک توصیه فقط میتوان گفت که سعی کنید غذاهای داری گلایسمیک ایندکس بالا-را با غذاهای داری گلایسمیک ایندکس پایین بصورت توام مرد مصرف قرار دهید و در عین حال گوشه چشمی هم به گلایسمیک لود آن داشته باشید.

مصرف زیاد چربی برای دیابتی ها مضر است:

افراد دیابتی مجبورند مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده را در رژیم غذایی شان کاهش دهند.

تحقیقی که در دانشگاه کمبریج انجام شده است نشان می دهد که افراد دیابتی همچنین موظفند مصرف چربیی های موجود در رژیم غذایی خود را کاهش دهند.

بعد از صرف غذا قند خون افزایش می یابد. در صورتی که قند خون بیش از اندازه افزایش یابد قند اضافی به دیواره سلولها چسبیده و سرانجام تبدیل به ماده ای سمی بنام سوربیتول می شود. این ماده سمی با آسیب به سلولها میتواند منجر به حملات قلبی و مغزی و نابینایی و ناشنوایی، نارسایی های کلیوی ، ناتوانی جنسی و دیگر عوارض دیابت میشود.

آزمایش HbA?c نشان میدهد که چه مقدار قند به دیواره سلولها چسبیده است. مقادیر بالا در این تست نشانگر مصرف زیاده از حد مواد قندی و کربوهیدرات های پیچیده از دو هفته قبل تا روز انجام آزمایش میباشد.

تحقیق انجام شده همچنین نشان میدهد که مقادیر این آزمایش به واسطه مصرف مقادیر زیاد چربی نیز افزایش می یابد. علت چیست؟

نحوه عملکرد انسولین اینگونه است که با تاثیر بر روی گیرنده های سلولی موجب افزایش میزان ورود قند به درون سلولهای بدن می شود. مصرف مقادیر زیاد چربی ها منجر به چرخش این گیرنده ها به درون سلول شده و منجر به کاهش اثر انسولین میشود، لذا دیابتی ها باید در مصرف چربی ها به همراه وعده های غذایی کمی دقت به خرج دهند.

وعده های غذا در هنگام غروب موجب بالا رفتن بیش از حد معمول قند خون میشود.

مهمترین زمان ورزش کردن برای دیابتی ها بعد از صرف وعده غذایی غروب فرا می رسد. وقتی که شما غذا میخورید میزان قند خونتان افزایش می یابد و میزان این افزایش برای وعده های هنگام غروب بیشتر از وعده های هنگام صبح است. قندی که شما میخورید در بافتهای ماهیچه ای و کبدی و دستگاه گردش خون ذخیره میگردد و اگر شما بتوانید با ورزش کردن مقدار قند ذخیره شده در بافتهای ماهیچه ای را بسوزانید بعد از صرف غذا بجای اینکه قند اضافی در خون باقی بماند وارد بافت ماهیچه ای شده و از افزایش سریع قند خون جلوگیری به عمل می آورد. از آنجایی که اکثر مردم در صبح بیشتر از زمان عصر و شب فعالیت میکنند و مقداری از ذخایر ماهیچه ای را کاهش میدهند لذا در هنگام صبح میزان افزایش قند خون نسبت به هنگام عصر و شب کمتر است. لذا میتوان نتیجه گیری کرد که یک فعالیت سبک بعد از وعده های هنگام صبح و عصر بسیاری از مشکلات دیابتی ها را حل

میکند.

دیابت بر اثر تغذیه نامناسب

پیشرفت شغلی و کاری در مردان?? تا?? سال اغلب مهمتر از تغذیه سالم و درست ، ورزش ، داشتن وزن مناسب و تناسب اندام است . این موضوع بیشتر در مردانی صدق می کند که می بایست بهتر از هر کس دیگری اهمیت تغذیه درست با ورزش و ...را بدانند؛ یعنی کسانی که در مراکز درمانی و پزشکی مشغول به کار هستند. دانشمندان امریکایی در یک بررسی و مطالعه نشان داده اند که عواملی مانند تغذیه ، ورزش و ...تاثیر مستقیمی در میزان ابتلای افراد به بیماری دیابت دارد. در این بررسی ، عادت های غذایی بیش از?? هزار مرد?? تا?? سال مورد پرسش قرار گرفت . همه شرکت کنندگان در این بررسی ، در مراکز درمانی و پزشکی مشغول به کار بودند و در آغاز بررسی هیچ گونه بیماری قلبی ، عروقی ، دیابت و سرطان نداشتند. با توجه به نتایج پرسش و پاسخها، دانشمندان دو گروه مختلف از مردان را طبقه بندی کردند. گروه اول سبزی ، میوه ، ماهی ، مرغ و غلات و گروه دوم گوشت قرمز، کنسرو ماهی ، سیب زمینی سرخ شده و دیگر محصولات پرچربی ، غلات شیرین شده ، شیرینی و دسر به مقدار زیاد مصرف می کردند??. سال بعد، دانشمندان این مردان را دوباره آزمایش کردند تا خطر ابتلا به بیماری دیابت را مشخص کنند؛ بعلاوه آنها عواملی مانند وضع جسمانی فرد، حرکات بدنی و سیگار کشیدن را هم در نظر گرفتند. نتایج بدین ترتیب بود: خطر ابتلا به دیابت در مردانی که از تغذیه و روش زندگی سالم و درست بهره می بردند، به مراتب کمتر از حد معمولی بود؛ اما در مردانی که تغذیه و روش زندگی شان نادرست بود، این خطر تا? برابر حتی بیشتر افزایش می یافت . در افرادی که در آنها اضافه وزن و کمبود حرکات بدنی دیده می شد، خطر ابتلاـ به بیماری دیابت از نوع دوم ، به مراتب بالا بود. بررسی و مطالعات صورت گرفته ثابت می کند که عادتهای غذایی ، تاثیر روشن و مشخصی در میزان ابتلای افراد به بیماری دیابت از نوع دوم دارد.

تاثیر ورزش بر کنترل قند خون و توده بدنی در افراد مبتلا به دیابت نوع ?

سالهای طولانی است که ورزش به همراه رژیم غذایی و درمان دارویی به عنوان سه رکن اساسی در درمان و بهبود دیابت نوع? شناخته شده است. انجام فعالیت های روزانه موجب میگردد از عوارض دیابت کاسته شود این امر در کنار بی هزینه بودن و نداشتن عوارض درمانی و دارویی موجب میگردد که تحرک بدنی و انجام کامل فعایت های روزانه بیشتر در معرض توجه قرار بگیرد.

همانطور که میدانید دو هدف عمده در مورد بیماران دیابتی کاهش میزان قند خون و توده چربی بدنشان و به عبارتی کاستن از وزنشان است. چاقی و خصوصا چاقی شکمی اصولا به مقاومت نسبت به انسولین و بالارفتن میزان انسولین بدن و بالا رفتن میزان قند خون و افزایش فشار خون و افزایش چربی خون و ... همراه است.چربی خون بالا که از عوارض مستقیم چاقی است میتواند در دراز مدت موجب بروز آسیب در بافت هایی نظیر کلیه و چشم ها و اعصاب و کبد و رگ ها گردد.

تحقیقاتی که راجع به نقش حرکات ورزشی در دیابتی ها انجام شده است نشان میدهد که انجام حرکات ورزشی میتواند موجب کاهش قند خون شان گردد سوالی که پیش می آید این است که آیا انجام حرکات شدید ورزشی یا انجام طولانی مدت حرکات ورزشی هم برای دیابتی ها مفید است؟ و جواب ما این است. خیر . انجام حرکات ورزشی در دراز مدت و بصورت شدید علاوه بر آن که میتواند موجب بروز افت قند خون گردد حتی در حالت کنترل شده هم توصیه نمی شود زیرا نهایتا همان تاثیری را بر بدن میگذارد که قند خون کنترل نشده میتواند بر بدن یک فرد دیابتی بگذارد.

لذا توصیه ما به دیابتی ها این است که اولا ورزش های آرام و سبک را انجام دهند و ثانیا سعی کنند مثلا به جای یک بار ورزش در و به مدت نیم ساعت آنرا به سه بار و هر بار به مدت ?? دقیقه تغییر دهند. حرکات ورزشی آرام بهتر است یک ربع تا نیم ساعت پس از وعده های بزرگ غذایی مانند ناهار و شام صورت گیرد و نهایتا اینکه دوست عزیز انجام حرکات ورزشی هنگان غروب و شب برای شما بهتر از انجام حرکات ورزشی هنگام صبح است.

تغذیه و بد خوابی:

Sleep apnea بدین معنی است که یک شخص در طول شب بیش از افراد عادی دچار وقفه تنفسی گردد. تحقیقاتی که در دانشگاه جان هاپکینز نشان میدهد اکثر افرادی که دچار Sleep apnea میشوند افرادی چاق هستند. این افراد در معرض حملات قلبی، مغزی و دیابت قرار دارند همچنین این تحقیقات نشان داده است که اغلب این افراد از شوک انسولینی (بیهوشی انسولینی) نیز رنج میبرند.

پس از خوردن غذاهای حاوی کربوهیدرات های تصفیه شده مانند شیرینی های ساخته شده با آرد تصفیه شده و برنج سفید و غلات آسیاب شده و غذاهای حاوی شکر قند خون این افراد افزایش می یابد. این امر موجب تزشح زیاده از حد انسولین می شود که خود میتواند از عوامل ابتلا به دیابت باشد.

اگر دچار این عارضه هستید حتما به پزشک مراجعه نموده و از او بخواهید که یک قند خونتان را آزمایش کند اگر مبتلا به دیابت بودید حتما از یک رژیم غذایی صحیح استفاده کنید.

تاثیر داروهای گیاهی بر قند خون

داروهای گیاهی میتوانند در کاهش قند خون نقش مهمی ایفا نمایند به عنوان مثال شنبلیله با کاهش سرعت جذب گلوکز در دستگاه گوارش موجب افزایش توانایی بدن در کنترل نمودن قند خون میگردد. همچنین دارچین با افزایش سرعت سوخت گلوکز بوسیله سلولهای بدن موجب جلوگیری از افزایش ناگهانی قند خون میگردد. همچنین گیاهانی نظیر سنبل الطیب, برگ توت سیاه, برگ درخت گردو, تخم گشنیز, سیر و پیاز نیز میتواندد در کاهش قند خون مفید باشند.

کربوهیدرات ها و انسولین

تا ?? سال پیش اغلب پزشکان فکر میکردند که انسولین هورمونی بسیار مفید است و هر چه سطح آن در بدن بیشتر باشد شخص سالمتر است. اما تحقیقات جرالد ریون از استانفورد نشان داد که بالا بودن سطح انسولین موجب افزایش ریسک ابتلا به حملات قلبی میشود. او دلیل این امر را انقباض دیواره رگها در نتیجه تاثیر انسولین بر آنها دانست. تحقیقات بعدی نشان داد که انسولین موجب چاقی هم میشود این امر به دلیل تاثیر انسولین بر هیپوتالاموس است . انسولین با تاثیر بر هیپوتالاموس موجب میشود که شخص احساس گرسنگی کند و همچنین با تاثیر بر سلولهای چربی بافت شکم موجب افزایش ذخیره چربی در آن می گردد و همچنین با تاثیر بر کبد منجر به افزایش تولید چربی در این بافت میشود و همه این موارد به معنی چاقی است.

بعد از ان در سال ???? تحقیقات نشان داد که بعضی از غذاها نسبت به بعضی دیگر موجب افزایش بیشتر قند خون میشوند همچنین میشود غذاها را بر حسب میزان افزایش دهندگی قند خون نسبت به این میزان در شکر خالص مقایسه نمود و آنها را طبقه بندی کرد.

هنگامی که غذا میخورید قند خونتان افزایش یافته و پانکراس برای مقابله با این امر مقداری انسولین را به جریان خون وارد مینماید. اینجاست که اهمیت غذایی که میخورید مشخص می شود زیرا هر چه غذای خورده شده موجب افزایش بیشتر قند خون شود مقدار انسولین ترشح شده بیشتر و نتیجتا ریسک بروز حملات قلبی بالاتر است.

کربوهیدرات ها زنجیره های قندی هستند که به هم متصل شده اند. این مواد در اکثر گیاهان و همچنین فرآورده های گیاهی نظیر شیرینی ها و کلوچه ها یافت می شوند. آنها را میتوان به دسته تک قندی ها و دو قندی ها و چند قندی ها تقسیم بندی کرد. در حالت طبیعی معمولا کربوهیدرات ها با دسته دیگر از مواد که فیبر نامیده میشوند وجود دارند. فیبرها دسته از مواد هستند که در بدن جذب نمیشوند اما به دلیل نقش مهمی که در بدن ایفا مینماید از اهمیت ویژه ای برخوردارند بطوریکه آنها را جزو موادی که حتما باید به میزان کافی در برنامه غذایی روزانه وجود داشته باشند تقسیم بندی مینمایند. یکی از دلایل این امر کاهش سرعت جذب قند در داخل روده ها است فیبرها با این کاهش سرعت موجب میشوند که قند ها آهسته آهسته جذب بدن شده و نتیجتا قند خون سریعا بالا نرود و موجب افزایش ناگهانی و زیاده از حد انسولین نشود.

امروزه به دلیل فرآوری شدن مواد گیاهی اکثر محتوای فیبر انها در این مراحل از بین می رود مثلا تقریبا تمام محتوای فیبری گندم و برنج در حین مراحل سبوس گیری و آرد سازی از بین میرود و یا در مورد قند و شکر ملاحظه میکنید که کاملا تمام منابع فیبری از بین رفته اند .

شاید یکی از دلایل افزایش میزان بروز چاقی و نتیجتا حملات قلبی در جوامع امروزی نیز همین امر باشد. در این میان اصلاح عادات غذایی و استفاده بیشتر از سبزیجات و میوه ها و دانه های کامل حبوبات و غلات میتواند در کاهش بروز این عوامل مرگ آفرین مفید و موثر باشد.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

### تغذیه درافراد دیابتی (۲)

مصرف ادویجات ممکن است قند خون را کاهش می دهد .

نتیجه چند تحقیق نشان می دهد که خوردن غذاهای ادویه دار افزایش قند خون را کاهش می دهد.

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز به نقل از Medicinal Food ، عصاره گیاهان مختلف و چاشنی ها مانند دارچین، ادویه گل میخک و رزماری از فرآیندی که موجب افزایش قند خون می شود جلوگیری می کند.

هنگامی که قند خون افزایش می یابد ترکیبی موسوم به AGE در افراد به وجود می آید که این ترکیب موجب التهاب و آسیب بافت ها می شود که این عامل می تواند با لخته شدن خون در رگ ها و بیماری های قلبی در ارتباط باشد، اما ادویجات و ترکیبات گیاهی به دلیل داشتن آنتی اکسیدانی موسوم به فنول می تواند فعالیت ترکیبات AGE را مسدود سازد و بیماران دیابتی را محافظت کند.

بسیاری از محققان بر این باورند، ادویجات نه تنها خواص آنتی اکسیدان دارند بلکه فعالیت سلول های بدن را تنظیم می کنند

آب میوه های حاوی شکر خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهند.

آب میوه های حاوی قند که اغلب به عنوان جایگزین های سالمتر نوشابه های غیرالکلی به بازار عرضه می شوند به همان اندازه آنها باعث بالا رفتن وزن و افزایش خطر ابتلا به دیابت می شوند.

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز به نقل از رویترز ، جولی پالمر و همکارانش در دانشگاه بوستون طی گزارشی که در نشریه آرشیو طب داخلی منتشر شده است تاکید کردند که به مردم باید آگاهی داده شود که این نوشیدنی ها جایگزین سالمی برای نوشابه های غیرالکلی نیستند.

دیابت نوع دوم شایعترین نوع دیابت است که ارتباط نزدیکی با چاقی دارد و در سراسر جهان شایع شده است.

این یافته ها حاصل بررسی ?? هزار زن سیاهپوست در آمریکا طی سالهای ???? تا ???? است.

کسانی که روزانه دستکم دو نوشابه غیررژیمی می نوشیدند ?? درصد بیشتر از کسانی که کمتر از یک بار در ماه نوشابه غیرالکلی نوشیدند به دیابت مبتلا شدند.

زنانی که در روز دستکم دو بار آب میوه حاوی قند مصرف کردند ?? درصد بیشتر از کسانی که یک بار در ماه از این نوع نوشیدنی ها مصرف کردند با خطر ابتلا به دیابت روبرو شدند. نوشابه های رژیمی غیرالکلی، آب گریپ فروت و آب پرتقال با

افزایش خطر ابتلا به دیابت مرتبط شناخته نشد.

آب گریپ فروت و آب پرتقال خالص حاوی قند طبیعی هستند و تاثیر سوخت و سازی متفاوتی بر بدن می گذارند.

نوشابه های غیرالکلی و آب میوه های حاوی قند اغلب در بین وعده های غذایی مصرف می شوند و ممکن است به خوردن خوراکی های غیرلازم منجر شوند.

در تحقیقات قبلی بر روی هزاران زن سفید پوست ابتلا به دیابت با مصرف نوشابه های غیرالکلی و آب میوه های حاوی قند مرتبط شناخته شده است.

تحقیق دیگری در همین مجله نشان می دهد مصرف میوه و سبزیجات با پیشگیری از چاقی و تامین ریزمغذی های بدن نظیر آنتی اکسیدان ها از بروز دیابت نوع دوم پیشگیری می کند.

تحقیق سوم نشان داد رژیم غذایی کم چرب تاثیری در خطر ابتلا به دیابت ندارد.

دکتر مارک فینگلوس از مرکز پزشکی دانشگاه دوک در کارولینای شمالی در این باره می گوید کالری بر همه چیز تاثیر می گذارد. او می گوید برخی ریزمغذی ها نظیر شربت ذرت با فروکتوز بالا پرخوری را تسهیل می کند.

اگر کالری را در سطح پایینی نگه دارید شاید بتوانید همه چیز بخورید این درسی است که رژیم های غذایی کم کالری به ما می دهد. جدا از مسئله سوخت و سازی، یک دلیل مهم اثربخشی کربوهیدرات پایین آنست که در باعث می شود فرد ،کالری خیلی زیادی نخورد.

مرکبات ترکیبی به نام ایمولین)? (Emulin ?را در پوست خود دارند که می‌تواند به بیماران دیابتی کمک کند.

محققان می‌گویند، مرکبات ترکیبی در پوست خود دارند که می‌تواند به بیماران دیابتی کمک کند و حتی موجب پیشگیری از ابتلا به این بیماری شود.

ترکیب ? emulin?زمانی کشف شد که محققان سرگرم بررسی خواص لاغر کنندگی گریپ فورت بودند.

محققان امیدوارند که این ترکیب را از پوست این میوه استخراج و بعد آن را تصفیه کنند تا ماده بدون طعمی تولید کنند که در زمان افزودن به غذاها مانند یک محلول بافر شکری عمل می‌کند.

این ترکیب به نام ایمولین)? (Emulin ?علاوع بر سرعت بخشیدن به حذف قند اضافی از جریان خون ، میزان جذب کربوهیدارت را بعد از خوردن غذا و همچنین میزان قند ساخته شده در کبد را کاهش می‌دهد.

ژوزف آهرنز پژوهشگر متابولیسم ? Aamp;M?گفت، این محصول عملکردی نظیر انسولین دارد.

محققان در آزمایش بر روی موش‌های مبتلا به دیابت نوع دو که با غذایی نظیر کیک شکلاتی حاوی ایمولین تغذیه می‌شدند متوجه شدند سطح گلوکز در خون این موش‌ها??? ? درصد کاهش یافته است.

چنانچه این ماده به تایید اداره نظارت بر دارو و غذای آمریکا برسد، ظرف دو سال آینده در بازار عرضه خواهد شد

مصرف کاکائو در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی در بیماران دیابتی موثر است .

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز ، تحقیقات پژوهشگران بیمارستان دانشگاهی RWTH در آخن آلمان ، نشان می دهد ، مصرف منظم کاکائوی تلخ ، عملکرد دیواره درونی رگ های بیماران دیابتی را به گونه چشمگیری بهبود می بخشد .

یکی از عوارض دیابت ، اختلالات در دیواره درونی رگ های خونی است که باعث بسیاری از عوارض خطرناک این بیماری ، از جمله سکته های قلبی و مغزی می شود .

بر اساس این بررسی که نتایج آن در مجله کالج بیماری های قلب در آمریکا چاپ شد ، مصرف روزانه یک لیوان بزرگ کاکائوی تلخ ، در بهبود آسیب های عروقی ناشی از دیابت موثر است .

به گفته پژوهشگران ، آثار سودمند کاکائو ، به علت وجود ماده ای موسوم به فلاوانول در آن است .

توجه به آثار سودمند کاکائو از زمانی آغاز شد که دانشمندان دریافتند : سرخپوستان قبیله کونا در پاناما که در رژیم غذایی خود از مقادیر زیادی کاکائو استفاده می کنند ، بسیار کمتر از افراد همان قبیله که در شهر پاناما زندگی می کنند ، به بیماری های قلبی ، سکته مغزی ، دیابت و سرطان مبتلا می شوند .

مصرف اسید چرب امگا سه ، می‌تواند احتمال ابتلا به دیابت نوع یک را در کودکان مستعد ابتلا به این بیماری کاهش دهد.

محققان اعلام کردند مصرف اسید چرب امگا سه که در انواع خاصی از ماهی وجود دارد، می‌تواند احتمال ابتلا به دیابت نوع یک را در کودکان مستعد ابتلا به این بیماری کاهش دهد.

به نقل از خبرگزاری فرانسه، پژوهشگران دریافتند، در کودکانی که بطور ژنتیکی در خطر ابتلا به دیابت نوع یک قرار دارند با مصرف اسید چرب امگا سه خطر ابتلا به این بیماری تا???? درصد کاهش می‌یابد.

دیابت نوع یک بیماری خود ایمنی است که در آن سلولهای انسولین ساز از بین می‌روند.

دیابت نوع یک قابل کنترل است اما نمی‌توان آن را علاج کرد و اگر چه دلیل اصلی آن ناشناخته مانده اما عقیده بر آن است که عوامل محیطی و ژنتیک در بروز آن نقش دارند.

این تحقیق که نتایج آن در نشریه انجمن پزشکی آمریکا منتشر شده طی سالهای????? ? تا????? ? و با بررسی هزار و? ????کودک انجام شده است.

کودکان شرکت‌کننده در این تحقیق، در خطر ابتلا به دیابت نوع یک ناشی" "? HLA?(آنتی‌ژن لوکوسیت انسانی) و یا سابقه ژنتیکی و خانوادگی دیابت نوع یک قرار داشتند.

در طی یک دوره متوسط??/? ? ساله، رشد سلولهای لوزالمعده که انسولین تولید می‌کند و رابطه آن مصرف امگا سه که از یک سالگی آغاز شده بود، مورد بررسی قرار گرفت.

والدین اطلاعات رژیم غذایی کودکان خود را در اختیار پژوهشگران قرار داده بودند.

محققان اعلام کردند: مطالعه ما حاکی از آن است مصرف بیشتر اسید چرب امگا سه با کاهش خطر بیماری خود ایمنی جزایر لوزالمعدی در کودکانی که بطور ژنتیکی مستعد ابتلا به دیابت نوع یک هستند مرتبط است.

در بیماری خود ایمنی جزایر لوزالمعدی، آنتی‌بادی‌ها به سلولهایی انسولین ساز حمله می‌کنند و آنها را از بین می‌برند.

اسید چرب امگا سه در برخی ماهی‌ها از جمله ساردین، تون، قزل آلا و ? mackerel?(خال‌مخالی) یافت می‌شود.

پژوهشگران بار دیگر درباره افزایش مصرف نوشابه های شیرین و آب میوه های مصنوعی در کودکان هشدار دادند.

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز به نقل از نشریه آرشیو طب کودکان و نوجوانان ، طی دو دهه گذشته میزان مصرف نوشابه های شیرین و آب میوه های مصنوعی در کودکان به ویژه در جوامع صنعتی به شدت افزایش یافته است.

برپایه یافته های این پژوهش هم اکنون بخش عمده ای از کالری روزانه کودکان از طریق مصرف نوشیدنی های شیرین تامین می شود.

به گفته محققان : مصرف آب میوه های طبیعی ضرری برای کودکان ندارد و باعث چاقی آنان نمی شود، اما مصرف آب میوه های مصنوعی و نوشیدنی های شیرین یکی از مهمترین علل بروز همه گیری چاقی در کودکان و نوجوانان است .

چاقی یکی از مهمترین علل زمینه ساز بروز بیماری های مزمن نظیر بیماری های قلبی ، دیابت و پرفشاری خون است .

دیابتی‌ها هندوانه نخورند.

خوردن هندوانه به علت بالا بردن قند خون به افراد دیابتی توصیه نمی‌شود.

افراد مبتلا به دیابت باید از خوردن هندوانه صرف نظر کنند، زیرا هندوانه قند خون را به سرعت بالا می‌برد و کاهش این قند برای آنها بسیار مشکل است.

براساس تحقیقات انجام شده هندوانه به علت داشتن پتاسیم فراوان فشار خون را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. همچنین وجود مقادیر بسیار بالایی از آنتی اکسیدان‌های مختلف در این میوه آن را ارزشمند ساخته است.

به علاوه مطالعات نشان می‌دهد مصرف منظم این میوه از بروز حملات آسم، سرطان کولون و حتی آرتروز جلوگیری می‌کند.

خوردن هندوانه با شکر برای خنک کردن بدن در روزهای گرم تابستان بسیار موثر است و مصرف آن برای افراد گرم مزاج توصیه می‌شود.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

### آشنایی با عوارض نوشابه های گازدار

نوشابه‌های گازدار، یکی از مهم‌ترین عوامل تولید سنگ کلیه

تحقیقات نشان داده است که انواع نوشابه‌های گازدار ( سودا ) بیماری‌هایی چون پوکی استخوان ، چاقی ، پوسیدگی دندان و بیماری‌های قلبی را تشدید می‌کنند. اما با تمام این‌ها یک چهارم مصرف سالیانه نوشیدنی‌ها را انواع سودا تشکیل می‌دهد. امروزه مقدار متوسط مصرف نوشابه‌های غیرالکلی و گازدار ( سودا ) بسیار بالا است. هر قوطی نوشابه گازدار معادل ۱۰ قاشق شکر، ۱۵۰ کالری و ۵۵ ـ ۳۰ میلی گرم کافئین دارد و سرشار از رنگ‌های مصنوعی است. این مقدار شکر، کالری و مواد افزودنی مضر در یک محصول که هیچ ارزش غذایی ندارد، نگران کننده است. به علاوه نوجوانان و کودکان، از مصرف کننده‌های اصلی این نوشیدنی ها هستند.

مواد اصلی تشکیل دهنده یک نوشابه گازدار

– اسید فسفریک : این ماده موجب کاهش جذب کلسیم و در نتیجه ابتلا به پوکی استخوان و سستی دندان‌ها می شود. همچنین اسید کلریدریک موجود در معده را خنثی می کند و باعث سوءهاضمه و جذب ناقص مواد غذایی می شود.

– قند : سازندگان نوشابه های گازدار بزرگترین مصرف کننده‌ی قند تصفیه شده هستند. مصرف زیاد قند میزان انسولین خون را بالا می‌برد و منجر به افزایش فشارخون و کلسترول ، بروز بیماری های قلبی ، دیابت ، چاقی و پیری زودرس می‌شود. بیشتر انواع سودا، بیش از ۱۰۰ درصد مقدار قند مورد نیاز روزانه را تامین می‌کنند.

– آسپارتام (ASPARTAME) : این ماده شیمیایی در سوداهای رژیمی به عنوان جانشین قند به کار می‌رود و بیش از ۹۰ عارضه جانبی دارد که از جمله می‌توان به تومور مغزی ، معلولیت جنین ، دیابت ، عدم تعادل حسی و بروز حمله‌های صرع اشاره کرد. به‌علاوه، زمانی که آسپارتام مدت زیادی در فضای گرم نگهداری شود به متانول تبدیل می‌شود. متانول الکلی است که می‌تواند به آلدئین یا اسید فرمیک که از عوامل سرطان زا هستند ، تبدیل شود.

– کافئین : کافئین موجب بروز اضطراب ، فشار خون بالا ، ضربان نامنظم قلبی یا تپش قلب و بالا رفتن مقدار کلسترول خون می‌شود. همچنین ویتامین‌ها و مواد معدنی را می سوزاند و موجب بروز سرطان و مشکلاتی در بارداری می شود.

در نهایت باید گفت که مصرف نوشابه های گازدار یا ساده ، علاوه بر داشتن مضرات فراوان، به دلیل دارا بودن کالری بالا ، اشتهای افراد را برای مصرف مواد غذایی مفید مانند سبزیجات، پروتئین ها، لبنیات و سایر موادمغذی کاهش می دهند.

انواع نوشابه‌های گازدار ( سودا ) وضعیت بیماری‌هایی چون پوکی استخوان ، چاقی ، پوسیدگی دندان و بیماری‌های قلبی را تشدید

می‌کنند.
افرادی که به مصرف این نوشابه‌ها روی می‌آورند مصرف شیر و فرآورده‌های مشابه آن را کاهش می‌دهند. همین امر باعث می‌شود افرادی که این نوشابه‌ها را مصرف می کنند ، کمتر از آنهایی که این نوشابه‌ها را مصرف نمی‌کنند کلسیم به بدنشان برسد. این موضوع به ویژه برای دختران جوان که نیاز به کلسیم زیاد دارند ، در آینده می‌تواند مشکل ساز باشد.
نوشابه‌ها به دلیل داشتن کالری بالا و شکر باعث چاقی و پوسیدگی دندان نیز می‌شوند. همچنین قند موجود در آنها برای بیماران مبتلا به دیابت بسیار خطرناک تر از سایر قندها می‌باشد.
همچنین تحقیقات نشان می دهد که نوشابه‌های گازدار ( انواع کولا ) یکی از مهم ترین موادی است که موجب تولید سنگ کلیه می‌شود.
نکته قابل توجه دیگر در انواع این نوشابه‌ها آن است که کارخانجات سازنده به هر دلیل مواد افزودنی مانند کافئین یا حتی داروهای اعتیادآور به این نوشابه‌ها اضافه می‌کنند تا افراد به مصرف آنها عادت کنند. تحقیقات یکی از مؤسسات بهداشتی آمریکا نشان می دهد، علت اصلی فروش بالای برخی از این نوشابه‌ها وجود بیش از حد این مواد در آنها می‌باشد.
ترک عادت مصرف این نوشیدنی ها ساده‌ترین راه برای رسیدن به سلامتی است. فراموش نکنید که بهترین راه حفظ سلامتی استفاده هرچه بیشتر از مواد غذایی طبیعی است.
نوشابه های گازدار سلامت شما را به خطر می اندازند!
متخصصین امور تغذیه بر این باورند که نوشابه های گازدار باعث چسبندگی خون می گردند و افزایش غلظت خون سبب کندشدن حرکت خون در رگ ها می شود. افزون بر این، این پدیده می تواند باعث لخته شدن خون و بروز مشکلات قلبی و مغزی گردد.
براساس اظهارات این پژوهشگران نوشابه های خنک حس چشایی را نیز از بین می برند و در مصرف کننده اشتهای کاذب به غذای بیشتر ایجاد می شود و سبب چاق شدن او می گردد.
از سوی دیگر نوشابه ها حاوی مواد قندی می باشند که سریع جذب بدن شده و به شکل چربی انباشته در بدن ذخیره می شوند. در ضمن نوشابه های گازدار به دندان ها نیز آسیب می رسانند.
تحقیق دیگر ثابت می کند که مقدار زیادی از ویتامین ب بدن صرف مقابله با قند نوشابه می شود و در اثر کمبود ویتامین ب (B) خستگی و افسردگی به سراغ فرد می آید و تنش های عصبی گریبان این افراد را می گیرد. نوشابه گازدار هضم غذا را دشوار می کند و با نوشیدن آن در حین غذا، بزاق های دهان فرصت هضم غذا را نمی یابند.
با مصرف بی رویه نوشابه گازدار افراد به چاقی های بدشکل و شکنندگی استخوان مبتلا می شوند. از همین رو، به افراد چاق یا مستعد چاقی توصیه می شود ازخوردن نوشابه های گازدار و نوشابه هایی که دارای مواد قندی می باشند تا حد ممکن اجتناب کنند و بجای آن تا می توانند آب بنوشند.
خطرات نوشیدن نوشابه های گازدار
یک بطری نوشابه را در کاسه توالت ریخته بگذارید یک ساعت بماند سپس آن را با آب شتشو دهید . اسید سیتریک موجود در نوشابه لکه های ظرف چینی را هم از بین می برد...
برای آنهایی که نوشیدن این نوشابه ها را دوست داشته و فکر می کنند همه چیز را راجع به آنها می دانند موارد استفاده از نوشابه ها گازدار عبارتنداز : !!!
?تمیز کردن توالت :
یک بطری نوشابه را در کاسه توالت ریخته بگذارید یک ساعت بماند سپس آن را با آب شتشو دهید . اسید سیتریک موجود در نوشابه لکه های ظرف چینی را هم از بین می برد .
?پاک کردن زنگ زدگی روی قشر کرومیومی سپر اتومبیل یک آلومینیم فول مچاله کرده و به نوشابه آغشته کنید روی سپر بمالید.
?تمیز کردن زنگ زدگی از زوایای باطری ماشین :
یک بطری نوشابه را روی زوایای باطری بریزید تا زنگ زدگی ها و فرسودگی ها را جوشانده و بیرون ریزد .
?برطرف کردن زنگ زدگی پیچ و مهره :
یک پارچه را در نوشابه آغشته کرده و چند دقیقه روی پیچ و مهر بمالید .
?پاک کردن چربی از لباس:
یک بطری نوشابه را روی لباس ها چرب ریخته و مقداری پاک کنند ه را هم به آن اضافه کرده و آن را شتشو دهید.
نوشابه ها لکه های چربی را از بین برده و گـرد و غـبار رااز شیشه اتومبیل پاک می کند.
?حال چه باید بکنیم اولین نوشیدنی شیرین ( غیر الکلی ) در دنیا بشکل یک پاک کننده چند منظوره در آمده آیا باید آنرا یک پاک کننده چند منظوره بدانیم که به عنوان یک نوشیدنی مصرف می شود ؟
به علاوه اگر کمی نوشابه را بر یک تکه گوشت خوک بریزم وکمی صبر کنیم خواهیم دید که کرم ها از درون آن به بیرون می لولند.
و اما حقایق خطرناکی در مورد این نوشیدنی ها ی متداول pH متوسط نوشیدنی های غیرالکلی ?/? است .
این محیط اسیدی به قدری قوی است که می تواند دندان و استخوان را حل کند جالب است که بدانیم رشد استخوان هریک در بدن انسان از ?? سالگی به بعد متوقف می شود . پس از آن حدود ? تا ?? درصد استخوانها هر ساله از طریق ادرار بسته به اسیدیته ای که جذب بدن می شود تحلیل می رود ( اسیدیته به پتاسیم ? کلسیم ? منیزیم ? فسفر بستگی دارد نه طعم غذا ).
تمام ترکیبات کلسیم موجود در سرخرگ و سیاهرگ و بافتهای پوستی و اعضای بدن متراکم شده بر عملکرد کلیه ( در مورد سنگ کلیه ) اثر می گذارند . نوشیدنی ها گازدار هیچ ارزش غذایی ( از نظر ویتامین ها و موادمعدنی) ندارند.
آنها حاوی مقدار زیادی شکر و اسید و مواد اضافه دیگر ی نظیر نگهدارنده ها و رنگ ها هستند .
برخی افراد نوشیدن نوشابه های گازدار و خنک را پس از صرف غذا دوست دارند اما حدس بزنید خطر این کار چسیت ؟ دمای بدن ما برای عملکرد آنزیمهای گوارشی ?? درجه است در حالی که دمای نوشابه های گازدار و خنک بسیار کمتر از ?? درجه می باشد حتی بعضی اوقات نزدیک به صفر درجه است این کار تاثیر آنزیم ها را کم کرده و درسیستم هاضمه استرس بوجود آورده غذای کمتری هضم می شود در حقیقت غذا هضم نشده می ماند . غذا ی هضم نشده نیز سموم گاز های بد بویی را بوجود می آورد که جذب روده می شوند و سپس وارد خون شده و به تمام بدن می رسند سپس سموم در بدن می تواند باعث پیشروی بیماریهای گوناگونی شود توصیه ما این است که پس از این قبل از آنکه نوشابه گازدار بنوشید فکر کنید آیا تا بحال در حال نوشیدن یک نوشیدنی گازدار فکر کرده اید چه می نوشید ؟
شما در حیقت دی اکسید کربن می خورید چیزی که هیچ انسان عاقلی آنرا صحیح نمی داند . چند ماه قبل مسابقه ای در دانشگاه دهلی برگزار شد مبنی بر اینکه هرکس بیشتر نوشابه بنوشد برنده است . برنده این مسابقه هشت بطری نوشابه نوشید اما در دم مرد چون دی اکسید بسیار زیادی به خونش رسیده بود درحالی که اکسیژن کافی در خون او وجود نداشت . پس از آن مسولان دانشگاه فروش تمام نوشابه های گازدار را در فروشگاه دانشگاه ممنوع کردند .
اگر یک دندان شکسته را در یک بطری نوشابه گازدار بیندازید پس از ده روز خواهید دید که دندان حل می شود . دندان و استخوان تنها اعضای بدن هستند که سالها پسیار از مرگ انسان بجا می ماند حال فرض کنید که این نوشابه ها چه بر سر روده و معده نرم و ظریف می آورند آنهایی که نوشابه های گازدار دوست دارند این بار قبل از خوردن این نوشابه ها کمی فکر کنند .
صنایع مواد غذائی و تهیه نوشابه ها
گازهای صنعتی موارد استفاده مهمی در صنعت مواد غذائی و تهیه نوشابه ها دارند. برای خنک کردن – یخ زدن – بریدن– مخلوط کردن و نگه داری مواد غذائی درد مای زیر صفراز گازهای خیلی سرد مثل ازت مایع (۱۹۶-) و دی اکسید کربن ( ۷۸-) استفاده میشود.
همینطور برای بسته بندی و کنسرو سازی می توان از گازهای ازت – دی اکسید کربن و اکسیژن اکسید شده استفاده کرد.
با کمک گازها درصنعت مواد غذائی و تکنیک های جدید استفاده از گاز می توان کیفیت و دوام مواد غذائی را افزایش داد.
از طرف دیگر برای دوام – رسید گی ونگهداری میوه ها از گازهای مختلف استفاده می شود.
گروه دیگری از مواد غذائی از قبیل آرد – قهوه – پسته – خشکبار- کاکائو – شیر خشک – چیپس ها – ادویه جات و... دارای چربی اشباع نشده هستند و این باعث اکسیده شدن (فاسد شدن)این نوع مواد غذائی می شود. با استفاده از گاز ازت خالص می توان این مواد غذائی را از اکسیده شدن جلوگیری کرد.
در نوشابه ها هم معمولا- گازهای ازت و دی اکسید کربن (گاهی به صورت مخلوط) استفاده می شوند. این گازها موجب طعم مطبوع ترنوشابه ها و گازدار کردن آنها هستند.
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکی شفا

## همه چیزدرمورد صبحانه،فواید،چه بخوریم،نقش صبحانه در

فواید صبحانه:
_توازن انسولین بدن را حفظ می کند .
_اعمال بدن را تنظیم می کند .
_علاقه مفرط به خوردن مواد قندی و نشاسته ای را کم می کند .
_گلوکز بدن را متعادل نگه می دارد ودر نتیجه جریان انرژی را ثابت می کند .
_به دفع مواد زائد از بدن کمک می کند .
_تمرکز ، هوش و فعالیت ذهنی را تقویت می کند .
_خلق و خو را آرام می کند .
_از ضعف و خستگی مفرط در طول روز جلو گیری می کند .
_کمک می کند فرد کالری بیشتری بسوزاند و راحت تر رژیم بگیرد .
_از یبوست جلوگیری می کند.
_اشتها ، گرسنگی و حرص به غذا خوردن را تنظیم می کند .
_فرد را در طول روز شادابتر نگه می دارد.
کسانی که صبحانه مناسب و سالم و حاوی غلات کامل می‌خورند تقریباً در همه روز قند خونشان در حد طبیعی باقی می‌ماند. صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی به حساب می‌آید و کسانی که این وعده غذایی را در برنامه روزانه خود می‌گنجانند، از سلامت

بیشتری در طول زندگی خود برخودارند.بسیاری از تحقیقات که پیش از این انجام شده‌اند نشان می‌دهند که صرف صبحانه می‌تواند از افزایش وزن جلوگیری کند و احتمال بروز بیماری‌های قلب و عروق را در حد قابل ملاحظه‌ای کاهش دهد. در حال حاضر بیماری‌های عروق قلب مهم‌ترین علت مرگ در جوامع پیشرفته و همچنین جوامع در حال توسعه به شمار می‌روند و بهترین راه برای کاهش ابتلا به این بیماری‌ها آن است که سبک زندگی و به ویژه رژیم غذایی تغییر یابد.

با داشتن رژیم غذایی مناسب و تحرک بدنی کافی می‌توان احتمال ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق را به حداقل رساند. همچنین بالا بودن قند خون و عدم توانایی بدن در کنترل این ماده می‌تواند زمینه ساز ابتلا به دیابت و دیگر بیماری‌های ناشی از آن باشد.

به گفته محققان صبحانه‌ای که از غلات کامل با فیبر غذایی کافی تشکیل شده باشد می‌تواند از نوسانات قند خون در طول روز جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از آسیب‌های ناشی از بالا بودن قند خون گردد. مصرف چنین صبحانه‌ای موجب می‌شود تا حداقل تا ده ساعت قند خون در حد سالم باقی بماند

نقش صبحانه در سلامتی

براساس شواهد تازه ای که پزشکان در آمریکا کشف کرده اند، رمز سلامتی در خوردن صبحانه نهفته است. این گروه معتقدند که حذف صبحانه احتمال چاق شدن، ابتلا به دیابت و حتی سکته قلبی را افزایش می دهد. افرادی که هر روز صبح یک وعده غذایی کامل شامل غلات سبوس دار مصرف می کنند احتمالاً بیش از سایر افراد از فواید بهداشتی آن بهره می برند. دکتر مارک پریرا و همکاران او در دانشکده پزشکی هاروارد عادت غذایی ???? نفر سیاهپوست و ???? نفر سفیدپوست را مورد بررسی قرار داده اند. در مجموع ?? درصد سفید پوست ها و ?? درصد سیاهپوستها هر روز صبحانه می خورند.

دانشمندان دریافتند که احتمال چاق شدن افرادی که هر روز صبحانه می خورند، یک سوم کمتر از کسانی است که از خوردن آن پرهیز می کنند، به علاوه احتمال ابتلای این افراد به بیماریهای قندخون ?? درصد کمتر از سایرین است. مشکل قندخون، خطر ابتلا به بیماری دیابت یا کلسترول بالا ـ را که از عوامل ایجاد ناراحتی های قلبی است افزایش می دهد. پژوهشگران بر این باورند که خوردن صبحانه می تواند به تثبیت میزان قند خون که اشتها و انرژی را تنظیم می کند یاری برساند. زیرا افرادی که صبحانه می خورند در طول روز کمتر گرسنه می شوند و از زیاده روی در خوردن پرهیزخواهندکرد. یکی از کارشناسان امور تغذیه اظهار می دارد" نتایج ما نشان می دهد که صبحانه واقعاً ممکن است مهمترین وعده غذایی روزانه باشد." در ضمن به نظر می رسد که صرف صبحانه نقش مهمی در کاهش خطر دیابت نوع دوم و بیماری های قلب و عروق ایفاء می کند. افزون بر این پژوهشگران اخیراً تحقیق درباره محتویات صبحانه افراد را مورد مطالعه قرار داده اند تا متوجه شوند کدام غذاها به بهبود سلامتی کمک می کند. نتایج اولیه حاکی است که موادی که کاملاً از غلات تشکیل شده است برای سلامتی مفید می باشند. نتیجه بررسی پزشکان در این زمینه نشان می دهد کسانی که این نوع مواد را مصرف کرده اند ??، درصد کمتر به مشکلات قند خون مبتلا می شوند.

صبحانه چه چیزی به ما می دهد؟

گلوکز

گلوکز که منبع انرژی بدن است، با مصرف کربوهیدرات شکسته شده و جذب می شود. در اول صبح، که حداقل ?? الی?? ساعت از آخرین خوراک شما می گذرد، سطح گلوکز بدن پایین است. وقتی این اتفاق می افتد، بدن با آزاد کردن گلوکزی که در بافت های عضلانی و کبد ذخیره شده است، و گلیکوژن نامیده می شود، کمبود گلوکز را جبران میکند. وقتی همه انرژی گلیکوژن نیز تمام شد، بدن اسیدهای چرب را برای تولید انرژی تجزیه میکند. بدون کربوهیدرات، اسیدهای چرب نیمه کاره اکسید می شوند، که ممکن است موجب پایین آمدن سطح انرژی بدن شود. از اینرو، صبحانه می تواند میزان انرژی بدن و همچنین متابولیسم را در طول روز تقویت کند.

ویتامین ها، مواد معدنی، و موادمغذی لازم

صبحانه حجم قابل توجهی از موادغذایی مورد مصرف در طول روز را تامین میکند و این فرصت را به شما می دهد که از موادغذایی تقویت شده مثل آهن، ویتامین B و فیبر استفاده کنید. ویتامین ها، مواد معدنی و سایر موادغذایی مورد نیاز بدن فقط از طریق خوردن غذا به دست می آید. از اینرو، گرچه بدن می تواند انرژی کافی تا وعده غذایی بعد را تامین کند، با اینحال باز هم باید برای حفظ سلامت و سرزندگی سطح ویتامین ها و موادمعدنی بدن را بالا نگه دارید.

چرا صبحانه یکی از مهم ترین وعده های غذایی است؟

پس از پایان خوابیدن و ? تا ?? ساعت وقفه در سوخت رسانی بدن، صبحانه خوردن به عنوان عاملی برای تجدید قوا از اهمیت بالایی برخوردار است. این، بیشترین وقفه میان وعده های سه گانه غذایی است. وقتی خواب هستید، بدن به غذا، سوخت و انرژی برای تپش منظم قلب، تنظیم اعصاب و سلول های عصبی و همچنین غذارسانی به مغز احتیاج دارد که بیشتر این سوخت از گلوکزهای خون، ماهیچه ها و شش ها که اکسیژن را به خون می رسانند، تأمین می شود. با آغاز صبح، بدن از حالت استراحت بیرون می آید و به انرژی و غذا احتیاج دارد و این سوخت را باید از خوردن وعده های غذایی تأمین کند. به همین علت خوردن صبحانه، مخصوصاً برای کودکان بسیار اهمیت دارد.

کودکان با خوردن صبحانه، گیرایی بیشتری برای درست خواندن و فهمیدن مطالب جدید دارند و به جای این که به فکر رفع گرسنگی باشند، به فکر درس خواندن و فهمیدن مطالب درسند. صبحانه خوردن موجب تعادل وزن در افراد و بخصوص در کودکان می شود. هنگام فعالیت های روزمره یا تمرین های ورزشی، ماهیچه ها شدیداً به انرژی که از طریق کربوهیدرات ها تأمین می شود نیاز دارند. کربوهیدرات ها در واقع چون در بدن تولید نمی شوند باید از غذاها تأمین شوند. بدن افرادی که عادت به صبحانه خوردن ندارند، در طول روز، بیش از سایرین کالری مصرف می کند و شانس بیشتری برای چاق شدن دارند.

وقتی فرد صبحانه نمی خورد، بدن او به علت نرسیدن غذا به مغز، خسته تر است و در بین روز بیشتر با خوردن چای یا قهوه و یا بعضاً خوردن شکلات ها و شیرینی که حاوی مقدار بسیاری قند زائد است، به ظاهر نیاز بدن را برطرف می کند اما این نیاز برای مدت زمان کمی رفع نمی شود و در نتیجه فرد با خوردن غذا هنگام ظهر این کمبود و گرسنگی خود را جبران می کند. کج خلقی و بی حوصلگی در صبح از نتایج نخوردن صبحانه است و این گونه افراد تمایل بیشتری برای خوردن غذا در ظهر دارند. اگر صبحانه ای کامل که مورد احتیاج بدن است، فراهم کنیم، عادت غذایی به صورت متعادل درمی آید و در نتیجه در وعده های دیگر غذایی فرد تمایلی به غذای بیش از احتیاج بدن که موجب اضافه وزن او می شود، ندارد. صبحانه مغذی شامل پروتئین ها، فیبرها، غذاهای سبوس دار، گندم، ویتامین و امثال آنها هستند. منابع پروتئینی را می توان در غذاهایی مانند گوشت های کم چرب، شیر و تخم مرغ یافت. فیبر نیز در میوه ها و سبزی ها و جو به فراوانی یافت می شود. این مواد نه تنها بهترین و سالم ترین منابع غذایی به حساب می آیند و کمک شایانی به تقویت و رشد حافظه کودکان می کنند، بلکه انرژی لازم را برای انجام فعالیت های روزانه به بدن می دهند.

می توانیم در صبحانه از میوه ها و سبزی ها نیز استفاده کنیم. مطالعات دانشمندان نشان داده است که خوردن میوه ها و سبزی ها احتمال حمله های قلبی و سرطان را کاهش می دهد. اگر خوردن صبحانه برایتان مشکل است، می توانید در ? یا چند وعده، غذاهای مورد نیاز را به بدن برسانید. به طور مثال خوردن مقداری نان و یا شیر در خانه، و بعد در محل کار خوردن حتی یک سیب می تواند انرژی بدن را تا حدودی تأمین کند. اما بهتر آن است که با آرامش و بدون عجله، صبحانه ای کامل بخوریم.

آیا نخوردن صبحانه ضرر دارد؟

تحقیقات مفصلی که در استرالیا انجام گرفته نشان میدهد که:

خیلی از کودکانی که از خوردن صبحانه سر باز می زنند، سنگین وزن تر از بچه هایی هستند به طور مرتب صبحانه می خورند.

غفلت از خوردن صبحانه، عملکرد مغز را تقلیل می دهد. خوردن صبحانه به یادگیری کمک می کند، به اینصورت که شما علاقه بیشتری برای یادگیری نشان خواهید داد و روی مطلب هم تمرکز بیشتری خواهید داشت.

خوردن صبحانه هایی که سرشار از فیبر هستند باعث کاهش خستگی میشود.

بچه هایی که خوب صبحانه نمی خورند در باقی روز نیز انتخاب های غذایی خوبی نخواهند داشت.

رژیم غذایی افرادی که صبحانه می خورند بسیار مغذی و مقوی تر از افرادی است که صبحانه نمی خورند. این افراد همچنین عادت های غذایی بهتری داشته و کمتر به سراغ خوردن هله هوله و تنقلات مضر می روند.

این تحقیقات نشان می دهد که هرچه سن افراد بالاتر می رود میل به صبحانه خوردن آنها هم کمتر می شود: تقریباً ?? ٪نوجوانان و یک سوم افراد بزرگسال صبحانه نمیخورند.

علل بی‌میلی کودکان به صبحانه

تکراری و یکنواخت بودن صبحانه:

کودکی که هر روز مجبور است همان نان و چای و پنیر را در همان ظرف‌ها و شکل همیشگی میل کند (به عنوان صبحانه بخورد) ممکن است علاقه و میل خود ار از دست بدهد. در این روزها که اکثر مادران به دلیل اشتغال، صبحانه را به صورت حاضری و سریع در اختیار کودک قرار می دهند، این مشکل حادتر به نظر می‌رسد.

با تغییرات کوچکی می‌توان کودک را به یک صبحانه‌خور حرفه‌ای تبدیل کرد، کار چندان دشواری نیست، بچه‌ها خیلی راحت راضی می‌شوند، فقط کافی است شما در روزهای مختلف هفته، صبحانه‌های مختلفی را مثل تخم‌مرغ و نان، شیر و پنیر و نان و یا حتی فرنی را تهیه کرده و همچنین برای صرف صبحانه به کودک فرصت دهید و تندتند نگویید :«زود باش، دیر شد»!

ترس و اضطراب کودک

بعضی از کودکان به دلیل ترس و نگرانی از رفتن به مدرسه، صبح‌ها علاقه‌ای به خوردن صبحانه نشان نمی‌دهند. همچنین مشاجرات و دعواهای پدر و مادر می‌تواند بر اشتهای کودک برای خوردن صبحانه اثر بگذارد.

علاقه کودک به غذاهای دیگر به عنوان صبحانه

بعضی کودکان غذاهای رایج و معمول برای صبحانه مثل شیر، پنیر، کره و ...را دوست ندارند و ممکن است به دلایل مختلف مانند الگوهای غذایی و مصرفی اعضای خانواده، غذاهای گرم (ساندویچ حلیم عدسی، فرنی، شیربرنج) را برای صبحانه ترجیح بدهند،اگر کودک شما در این گروه از بچه‌ها قرار می گیرد، منعی ندارد که با رعایت ملاحظات سلامتی و نوع سلیقه و ذائقه کودک این غذاها را به عنوان صبحانه در اختیار کودک قرار دهید. شاید شما تصور کنید این غذاها سنگین و حجیم هستند، ولی بهتر از آن است که کودک گرسنه راهی مدرسه شده و دچار اختلالاتی مانند سرگیجه، تهوع و ضعف شود. به علاوه بسیاری از این غذاها مانند فرنی و حلیم مواد غذایی غنی و کاملی هستند و انرژی لازم را تا ظهر برای کودک فراهم می‌کنند.

یکی دیگر از دلایل بی‌اشتهایی کودکان برای خوردن صبحانه، خوردن شام در ساعات انتهایی شب است، بنابراین سعی کنید کودک شما سرشب شام بخورد و شب‌ها در ساعت معینی بخوابد تا بتواند صبح زود، به راحتی از خواب بیدار شده و میل کافی به صبحانه داشته باشد. همچنین والدین باید صبحانه را وعده غذایی مهم تلقی کنند و کودکشان را به خوردن آن تشویق کنند. مطالعات نشان می‌دهند پدر و مادرهایی که صبحانه را حذف می‌کنند، فرزندانشان نیز معمولا چنین کاری انجام داده و از الگوی رفتاری والدین خود تبعیت می‌کنند.

چرا خوردن صبحانه را فراموش می کنیم؟

?چند نمونه از متداول ترین دلایل برای نخوردن صبحانه:

ـ نداشتن وقت کافی

ـ خستگی

ـ ترجیح دادن افراد به خوابیدن بیشتر

ـ نبودن مواد غذایی لازم برای صبحانه در خانه

یک صبحانه سالم از بروز خیلی از بیماری ها جلوگیری میکند .درمقایسه با بچه هایی که به طور مرتب صبحانه می خورند، کودکانی که از خوردن صبحانه غفلت می کنند، کالری کمتری در طول روز سوزانده و به همین سبب دچار چاقی و اضافه وزن می شوند.

تئوری های مختلفی پشت این مسئله است. برای مثال، برخی شواهد نشان میدهد که غذاهای سنگین و حجیم بیشتر از غذاهای سبک و کم حجم اما در وعده های بیشتر موجب اضافه شدن وزن می شود. این به آندلیل است که مصرف کالری اضافی در یک وعده غذایی وقتی ذخیره گلیکوژن بدن پر بشد، مستقیماً به چربی تبدیل می شود. افرادی که صبحانه نمی خورند معمولاً برای ناهار اشتهای بیشتری دارند و غذای بیشتری مصرف می کنند.

خوردن تنقلات

افرادی که صبحانه نمی خورند، تمایل بیشتری به ریزه خوری در اواسط روز دارند. اگر آن تنقلات حاوی مقدار کمی فیبر، ویتامین و مواد معدنی باشند، اما میزان نمک و چربی آنها بالا باشد، فرد دچار مشکل خواهد شد. بدون آن انرژی اضافی که خوردن صبحانه برای فرد تامین می کند، افراد دچار بی حالی شده و برای هوشیار ماندن به خوردن چای و قهوه روی می آورند. برای رفع آن گرسنگی وسط روز می توانید از تنقلات سالم مثل میوه، ماست، کلوچه های کم چربی و ساندویچ استفاده کنید.

تفاوت های فرهنگی

صبحانه در همه جای دنیا یک وعده غذایی اصلی به شمار نمی رود. مردم خیلی از فرهنگ ها به جای سه وعده از دو وعده غذایی استفاده میکنند و صبحانه معمولاً جزئی از آن نیست. افرادی که صبحانه نمی خورند، باید دقت کنند که موادمغذی وعده ناهار و شامشان به اندازه کافی باشد تا کمبود صبحانه از این طریق جبران شود.

مردم دنیا صبحانه چه می‌خورند

شاید اگر بعضی از غذاهایی که مردم سایر کشورها به‌عنوان صبحانه می‌خورند، مرور کنیم، تعجب کنیم که چه غذاهای سنگینی هستند ولی به طور کلی به نظر می‌رسد مردم اکثر کشورها به‌صورت سنتی، وعده غذایی کاملی را برای صبحانه در نظر گرفته‌اند: الجزایر و کامرون در افریقا: در الجزایر صبحانه رایج در میان اکثر مردم قهوه، نان فرانسوی و کره ومرباست، در حالی که مردم کشور کامرون غذاهای پختنی را ترجیح می‌دهند و از لوبیا و ذرت‌پخته و تخم مرغ و املت و یک نوع ماکارونی خاص به‌عنوان صبحانه استفاده می‌کنند.ژاپن و کره در آسیا: صبحانه در ژاپن شامل یک نوع سوپ مخصوص، برنج با چاشنی‌های مختلف و ماهی و تخم‌مرغ است. همچنین سبزی‌های شور چاشنی دیگر صبحانه در میان ژاپنی‌هاست. در کره، صبحانه وعده‌غذایی جداگانه‌ای محسوب نمی‌شود و غذاهای صرف شده در صبحانه فرق چندانی با سایر وعده‌های غذایی ندارد.استرالیا: صبحانه استرالیایی‌ها بسیار شبیه سایر کشورهای اروپایی و امریکایی است و شامل انواع میوه‌ها، برشتوک و نان تست و آب‌میوه است. انگلیس و ایتالیا: صبحانه مردم ایتالیا شامل شیر گرم و قهوه و یک نوع بیسکویت مخصوص است اما مردم سنتی انگلیس به یک صبحانه بسیار کامل شامل گوجه‌فرنگی، لوبیا، قارچ، نان‌تست، ماهی دودی و گوشت و قهوه عادت دارند. ولی امروزه اکثر مردم این کشور کمتر صبحانه کامل سنتی خود را صرف می‌کنند.

کودکان را به خوردن صبحانه تشویق کنید :

تشویق و ترغیب بچه ها به خوردن صبحانه بسیار خوب است. داشتن خواب کافی و باکیفیت در شب و به دنبال آن یک صبحانه خوب و مقوی، به بچه ها کمک می کند فعال باشند و بتوانند در مدرسه روی درسهای خود خوب تمرکز کنند. صبحانه همچنین کمک می کند که بچه ها در طول روز کمتر احساس گرسنگی کنند. شما می توانید الگوی خوبی برای فرزندان خود باشید. اگر شما صبحانه بخورید بچه ها هم از شما یاد میگیرند. یک کاسه سیریال صبحانه به همراه میوه های تازه و شیر می تواند نقطه شروع خوبی برای همه اعضای خانواده باشد.

موادغذایی مخصوص صبحانه

تحقیقات نشان داده است که اگر موادغذایی لازم برای آماده کردن صبحانه در اختیار باشد، بچه های مدرسه ای تمایل بیشتری به خوردن صبحانه دارند. برخی از این موادغذایی عبارتند از:

ـ سیریال های گندم مخصوص صبحانه

ـ فرنی

ـ نان گندم کامل

ـ شیرینی و کلوچه های کم چربی

ـ چیزی که با نان خورده شود مثل تخم مرغ، پنیر، مربا، و...

ـ ماست

ـ آبمیوه تازه

ـ شیر کم چرب

عسل

ماده اصلی عسل، شهد گل‌ها و گیاهان معطر و شفابخش است که توسط زنبوران عسل پس از مکیدن، تغلیظ شده و تغییر شکل داده و به عنوان یک غذای خوشمزه و کامل در دسترس انسان قرار می‌گیرد.

عسل، ماده غذایی غنی از مواد مورد نیاز بدن و انرژی‌بخش است و میل کردن آن در صبحانه، می‌تواند انرژی شما را تا ظهر فراهم کند، چون ? ?درصد آن قندهای ساده (گلوکزولولز) ساده است و ??? گرم آن ??? کالری در بدن تولید می‌کند. این قندهای ساده موجود در عسل پس از خوردن به سرعت جذب می‌شوند و انرژی مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند.

اگر شما قرار است در طول روز فعالیت ورزشی انجام دهید، بهتر است در صبحانه عسل میل کنید، چون در عرض چند دقیقه به شما انرژی می‌دهد و تحمل بافتی و قدرت ترمیم را افزایش خواهد داد. فراموش نکنید عسل حاوی تعدادی از ویتامین‌ها مانند ویتامین C و K است و اسیدآمینه‌هایی مانند ریبوفلاوین وتیامین را داراست که در ساختن پروتئین‌های مختلف موجود در بدن مانند پوست، عضله، خون و ... استفاده می‌شوند.

ابوعلی‌سینا در کتاب قانون، عسل را اکسیرجوانی و زیبایی و سلامت می‌داند.

در تحقیقاتی که در سال‌های اخیر انجام شده است، نشان داده شده که عسل در درمان عفونت‌های برجای مانده از عمل سزارین و سوختگی از آنتی‌بیوتیک‌های مرسوم کارآمدتر است و با باکتری‌های زیادی مثل ای‌کولای، سالمونلا و هلیکوباکتر مبارزه می‌کند. یک قاشق چایخوری عسل در صبحانه، مانع رشد باکتری خطرناکی به نام هلیکوباکتر شده که باعث زخم‌معده می‌شود.

برخی اعتقاد دارند که این اثر ضدباکتری عسل به علت اسیدی بودن آن است ولی مطالعات نشان داده است که عسل حاوی یک ماده آنتی‌اکسیدان به‌نام پراکسید هیدروژن است که قادر است با آن باکتری‌ها را نابود کند. عسل به‌عنوان یک مرهم طبیعی برای زخم‌ها محسوب شده که علاوه بر اثر ضدمیکروبی، محیطی مناسب برای رشد مجدد و ترمیم بافت فراهم می‌کند. در طب جدید شیوه درمانی جدیدی به نام< عسل درمانی >پایه‌گذاری شده است. شما هم می‌توانید عسل درمانی را با اضافه کردن این خوراکی چسبناک به صبحانه خود، در منزلتان پایه‌گذاری کنید. اگر ظرف عسل صبحانه شما شکرک زده است، عصبانی نشوید و به تقلبی بودن عسل شک نکنید، اتفاقا عسلی که شکرک می‌زند، مرغوب است و عسلی که شکرک بزند حتما خالص است. عسل به علت درصد بالای مواد قندی، یک ماده جامد است که تحت شرایط خاصی به مایع تبدیل شده است، تمام انواع عسل‌ها پس از مدت زمان معینی بر اساس شرایط بسته‌بندی و نگهداری متبلور و جامد شده و به اصطلاح شکرک می‌زند. حال اگر دوست ندارید عسل شکرک زده میل کنید، شیشه عسل را در آب جوش قرار دهید و هنگامی‌که آخرین بلور (شکرک) محو شد، آن را از آب جوش خارج کنید. نوش جان.

چای

چای شیرین در سفره صبحانه کمتر ایرانی پیدا نمی‌شود و عطر چای و نان، آغاز یک روز خوش را برایمان رقم می‌زند. چای پس از آب، پرمصرف‌ترین نوشیدنی دنیاست و روزانه یک میلیارد فنجان چای در دنیا نوشیده می‌شود. اکثر ما به چای سیاه عادت کرده‌ایم ولی انواع دیگر چای مثل چای سبز (تخمیر نشده) و چای اولانگ و پوچونگ (نیمه تخمیری) هم وجود دارند که بد نیست آنها را در سفره صبحانه تجربه کنید.

مصرف چای دم‌کرده هنگام صبحانه موجب تسریع حرکات تنفسی، سرعت گردش خون و رفع خواب‌آلودگی و گوارش بهتر غذا می‌شود. چای علاوه بر کافئین، پروتئین و کربوهیدرات دارد. چای دارای ویتامین‌های متعددی از گروه B و اسیدفولیک ( C ) است و برگ‌سبز چای غنی از ویتامین C هستند. جوهرمازو (تانن) بخش اصلی چای است. طعم تلخ چای مربوط به همین ماده است، پزشکان نوشیدن چای‌سبز را که حاوی تانن زیادی است، به علت اثرات آرام‌بخشی و مسکن آن بر معده و روده توصیه می‌کنند. یک عیب تانن چای این است که، از جذب مواد معدنی به ویژه آهن ممانعت می‌کند. چای و پلی‌فنل‌های موجود در آن نقش بازدارنده علیه بسیاری از کارسینوژن‌ها (سرطان‌ها) دارد.

نتایج یک تحقیق در هلند نشان داد، خطر سکته قلبی برای مردانی که روزانه ? فنجان چای می‌نوشند ??، درصد کمتر است. چای از ایجاد لخته‌های خطرناک که منجر به سکته قلبی و مغزی می‌شوند، جلوگیری می‌کند و در کنترل فشار خون نیز مفید است. مطالعات دیگری نشان داده است مردم ژاپن که بیشتر از سایر ملل چای می‌نوشند، کمتر به آلزایمر (زوال عقل) مبتلا می‌شوند. چای غنی از فواید بوده با مقاوم ساختن دندان‌ها در برابر پوسیدگی، میزان پوسیدگی دندان‌ها را کاهش می‌دهد .

بر اساس مطالعات جدید چای با پیشگیری از تشکیل پلاک میکروبی، برخی باکتری‌های دندانی را که می‌توانند باعث بیماری لثه شود، نابود می‌کند. افزودن شکر به چای می‌تواند از اثر ضد پوسیدگی چای بکاهد همچنین بعضی محققان اعتقاد دارند افزودن لیموترش به چای اثر آن را کاهش می‌دهد. چای‌سبز و سیاه هر دو برای سلامت مفیدند اما چای سبز چون عمل واکسیناسیون روی برگ‌های آن انجام نگرفته، خاصیتش از چای سیاه بیشتر است. چای‌های گیاهی نیز دم کرده برگ گیاهان مختلف (بابونه )... هستند و گفته می‌شود حاوی رنگدانه‌های بدون کافئین هستند، اگر حساسیت بیماری دارید، نباید از این چای‌های گیاهی استفاده کنید.

شیر و لبنیات

نوشیدن یک لیوان شیر به عنوان صبحانه، نوشیدن یک لیوان مواد غذایی کامل و باارزش است. مواد غذایی همین یک لیوان شیر،

به سه بخش آب، چربی و مواد جامد غیر چرب که شامل پروتئین‌های شیر (کازئین، آلبومین و گلوبولین) و مواد معدنی (کلسیم و فسفر) و لاکتوز است، تقسیم می‌شود. شیر شامل تمام اسیدهای آمینه ضروری بدن برای ساختن پروتئین‌ها ست. قند شیر، لاکتوز نام دارد که شیرینی آن ?? بار از قند و شکر کمتر است، لاکتوز چاق کننده نیست و مصرف آن برای بیماران دیابتی مضر نیست. بسیاری از شیرهایی که از سوپر مارکت‌ها تهیه می‌کنیم مقداری آب به آنها اضافه شده است که از وزن مخصوص شیر می‌کاهد و به اصطلاح شیر را رقیق و سبک می‌کند، از طرف دیگر شیرهای کم‌چرب که در بازار موجودند، بخشی از چربی خود را از دست داده‌اند. شیر پاستوریزه را نباید جوشاند چون از ارزش غذایی‌اش کاسته می‌شود.

همچنین این باور عمومی غلط است که شیرهای استرل یزه به دلیل ماندگاری طولانی فاقد ارزش غذایی هستند، شیر در سیستم‌های صنعتی تهیه مواد غذایی به گونه‌ای تهیه می‌شود که کمترین صدمه‌ای به ارزش غذایی آن وارد نمی‌شود. همان‌طور که معروف است شیر از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند و باعث استحکام دندان‌ها می‌شود و به این دلیل غنی بودن آن از اصطلاح معدنی <کلسیم و فسفر >است. دانشمندان انگلیسی دریافته‌اند مصرف شیر، پنیر، خامه و کره از بیماری آسم در کودکان پیشگیری می‌کند. بر اساس آمارهای موجود، در حال حاضر مصرف سرانه شیر و فرآورده‌های لبنی در ایران ?? گرم در سال برآورد شده است و این رقم در کشورهای اروپایی ??? تا???کیلوگرم است. بنابراین این مسولیت مادران خانواده است که شیر را در کنار چای و پنیر و نان به سفره صبحانه اضافه کنند .تصورش را بکنید اگر همه ما از فردا صبح یک لیوان شیر هنگام صبحانه بنوشیم، سرانه ملی ما چقدر افزایش خواهد یافت. فردا صبح یک لیوان شیر را فراموش نکنید.

نان

هر کدام از ما نان مختلفی را برای صبحانه ترجیح می‌دهیم، از نان لواش گرفته تا سنگک و بربری و ما ایرانیان نان را برکت سفره می‌شناسیم و برای آن ارزش و احترام زیادی قائل هستیم. امروزه انواع متفاوتی از نان‌ها در بازار موجود است.

نان سفید: نانی است که از آرد سفید تهیه شده، یعنی آردی که در تهیه آن فقط از دانه غلات استفاده می‌شود.

نان قهوه‌ای: نانی است که در تهیه آن، دانه و ?? درصد پوسته دانه (سبوس) به کار رفته است.

نان کامل: نانی است که در تهیه آرد آن، دانه کامل گندم (دانه به همراه سبوس) به کار رفته است.

نان جوانه گندم: نانی است که به آرد آن، پودر جوانه گندم اضافه کرده‌اند.

نان غلات: نانی قهوه‌ای است که به آن، دیگر انواع غلات را به صورت دانه کامل (پوسته به همراه دانه) اضافه کرده‌اند.

اکثر شما ایرانیان از نان لواش به عنوان صبحانه استفاده می‌کنید. نان لواش نانی نرم، تخت و نازک است که از آردآب و خمیرمایه و نمک به دست می‌آید.

نان تست نوعی نان ورقه شده انگلیسی است که با قرار دادن در برابر حرارت برشته می‌شود. معمولا نان تست را با قرار دادن داخل دستگاه برقی تسترویافن، برشته می‌کنند. برای وعده صبحانه در اکثر نقاط دنیا از نان تست استفاده می‌شود. همچنین استفاده از این نوع نان برای صبحانه به افرادی که ناراحتی‌های معده و روده دارند و دچار اسهال شده‌اند، توصیه می‌شود.

امروزه متخصصان تغذیه استفاده از نان‌هایی که از غلات تهیه می‌شوند و به نان سبوس‌دار معروف شده‌اند را برای صبحانه و سایر وعده‌های غذایی توصیه می‌کنند، مطالعات نشان می‌دهند نان سیاه می‌تواند از دیابت، بیماری‌های قلبی، استئوپروز و شکستگی استخوان جلوگیری کند. همچنین میزان فیبر در نان سیاه از سایر نان‌ها بیشتر است. آرد سیاه محتوی کلسیم روزانه را فراهم می‌کند، پس می‌توان گفت نان یکی از منابع کلسیم است و از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند. یکی دیگر از عناصری که در نان سیاه وجود دارد، آهن است. کمبود آهن موجب بی‌حالی، سستی و خواب‌آلودگی و کم‌خونی می‌شود و اگر در این مرحله درمان نشود، بر روی اعصاب و مغز اثر می‌گذارد. آهن موجود در این نان به رشد سلول‌های عصبی کودک کمک کرده و باعث باهوشی می‌شود.

آیا با صبحانه حتما باید چای بخوریم؟

مایعات گرم یا مایعات سرد کدام برای صبحانه بهتر است . اول این نکته را بگوییم که بهتر است صبح حتما همراه غذا مایع مصرف گردد اما در رابطه با نوع مایع ، می توان چای خورد و هم می توان آب مصرف کرد البته مصرف چای یا مایعات گرم مورد پسند اکثر افراد است . مصرف مایع سرد مانند مایعات داخل یخچال مانند شیر سرد به هیچ عنوان توصیه نمی شود .

نکته آخر:

یک صبحانه سالم فواید بسیاری برای سلامتی دارد.

کودکانی که از خوردن صبحانه غفلت می کنند معمولاً با کمبود برخی ویتامین ها و موادمعدنی، مثل آهن، کلسیم، روی، و ویتامین B ?مواجهند.

دلایلی که باعث می شود افرد از خوردن صبحانه سر باز بزنند عبارتند از: کمبود وقت، فقدان انگیزه و کمبود موادغذایی لازم برای صبحانه.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

### تغذیه و بهداشت غذا خانم ها در دوران بارداری

در دوران بارداری رژیم غذایی کامل و کافی ، سلامت و زیبایی شما را حفظ می کند و رشد نوزادتان را تأمین می کند . در قدیم عقیده داشتند که خوراک زن حامله بایستی دو برابر غذای زن عادی باشد ، البته درست است که زن حامله به مقدار بیشتری غذا احتیاج دارد ولی خوراک روزانه او نباید از حد معینی تجاوز کند زیرا زیاده روی در غذا نه تنها مفید نیست بلکه زیان آور است .

بدون شک یکی از بزرگترین آرزوهای تمامی‌زنان، داشتن نوزادی سالم و تندرست است.به این جهت تمامی‌مادران سعی بر آن دارند تا عوامل مؤثر بر بهبود روند بارداری و نتیجه آن را مورد بررسی قرار دهند و تا جای ممکن از عوامل زیان‌آور دوری جویند.تغییرات زیادی در اثر بارداری در بدن مادر به وجود می‌آید و عوامل زیادی در تعیین روند صحیح بارداری و نتیجه بارداری موثر هستند. یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین نکات، تغذیه مادر باردار می‌باشد.

زیرا رشد و نمو کامل جنین رابطه تنگاتنگی با تغذیه مادر داشته، تامین نیازهای او با دریافت مواد مغذی مادر عجین شده، تنها راه برآوردن نیازهای انرژی و ساختاری او به واسطه جفت است.به علاوه تغییرات فیزیولوژیک خاص این دوران را نیز باید مد نظر داشت چرا که متابولیسم موادغذایی و حتی نیاز به آنها در این مدت تغییر می یابد.اهمیت و ارزش غذا بستگی به نوع آن دارد نه به مقدار آن . مقدار غذای مصرفی روزانه متفاوت است و تا حدی با قد ، وزن و اشتهای زن ارتباط دارد .برخی از زنان باردار از ترس این که اگر غذای زیاد بخورند نوزادشان بزرگ می شود سعی می کنند که از میزان عادی خوراک روزانه خود بکاهند و برعکس گروهی دیگر از مادران برای این که نوزادشان کوچک نشود در خوردن غذا زیاده روی می کنند .در ماههای اول بارداری اشتها به غذا معمولا کم می شود ولی میل به خوردن بعضی از غذاها به علت ویار زیادتر می شود و در نتیجه عدم تعادلی در نوع و مقدار غذای مصرفی به وجود می آید و اگر رژیم مناسبی برای زن باردار انتخاب نشود وضع تغذیه به هم می خورد و عوارض گوناگونی ظاهر می شود . با پیشرفت غذا بارداری اشتهای زن به غذا زیادی می شود و حتی گاه به حدی می رسد که به اجبار باید از میزان عادی غذا نیز کم کرد.غذایی که زن باردار میل می کند بعد از هضم جذب می شود و وارد جریان خون می گردد و سپس مورد استفاده بدن و جنین قرار می گیرد . در برنامه غذایی روزانه علاوه بر مواد قندی ، چربی و نشاسته ای که حرارت و انرژی تولید می کنند مواد دیگری از قبیل ویتامین ها و مواد معدنی وجود دارند که برای فعالیت سلولهای بدن بسیار مفیدند و کمبود آنها در بدن ایجاد ناراحتی می کنند .کلسیم یکی از مهمترین مواد معدنی است که همرا با مواد پروتئینی برای تشکیل اسکلت استخوانی جنین بسیار اهمیت دارد . مواد معدنی و ویتامینها به مقدار فراوان در انواع سبزی و میوه وجود دارد ولی از آنجا که اینن مواد احتیاجات زن را در موقع بارداری تأمین نمی کنند ، مادران باردار علاوه بر مقداری که برای بدن خود لازم دارند باید از مواد یاد شده نیز استفاده کنند تا احتیاجات جنین بر طرف گردد .

خوراک روزانه زن باردار از نظر اهمیت و ارزش غذایی به هفت گروه تقسیم می کنند:

گروه اول :

شامل شیر و مواد ترکیب شده از شیر . شیر به دلایل زیر کاملترین و سالمترین غذای طبیعی محسوب می شود

) ?مقدار زیادی مواد معدنی مختلف چون کلسیم و فسفر دارد که برای تشکیل استخوان ها و دندان نوزاد لازم است .

) ?یک منبع بسیار عالی از پروتئین استت که به راحتی هضم و جذب می شود و برای ساختن بافتهای بدن مورد استفاده قرار می گیرد

) ?دارای مقدار زیادی ویتامین های گوناگون است ، مانند ویتامین A که برای رشد و تکامل جنین لازم است و همچنین ویتامین B

.

مصرف روزانه شیر به طور متوسط یک لیتر و یا دو پیمانه در روز است که می توان به صورت ساده ، سرد و یا گرم و یا مخلوط با کاکائو میل نمود . شیر پاستوریزه از شیر خشک به مراتب بهتر است .

گروهی از زنان باردار از ترس چاق شدن از خوردن شیر خوداری می کنند . مسلما مقدار چربی در شیر چندان زیاد نیست به خصوص اگر شیر به تنهایی بخواهد جای غذای معمولی را بگیرد ، کالری لازم برای سوخت بدن تأمین می شود و زن لاغر می شود در حقیقت چاقی زن مربوط به مواد دیگر نشاستهای و قندی است که همراه با شیر مصرف می شوند .

بهترین غذای جانشین شیر ، پنیر و ماست هستند . پنیر تمام مواد غذایی شیر به استثنای مواد قندی را با غلظت زیاد در خود دارد و بنابراین بهتر است که با مواد قندی مصرف شود . ماست هم به خصوص در فصل تابستان بسیار مطبوع است و خاصیت غذایی زیادی همانند شیر دارد .

گروه دوم :

شامل سبزی های سبز و زرد مانند اسفناج ، کاهو ، انواع لوبیا ، عدس ، نخود فرنگی ، فلفل سبز و قرمز، انواع کلم ، ترب ، هویج ، کدو و سیب زمینی .

از میان سبزی های یاد شده کلم و اسفناج به سبب داشتن مقدار کافی آهن و ویتامین بر انواع دیگر برتری دارد . همه این سبزیها که سرشار از ویتامین های گروه A و مواد معدنیهستند به طور خام ، در سالاد و یا به صورت پخته مصرف می شوند ولی باید دقت کرد که به مدت کوتاه و در آب کم حرارت داده شود تا زیاد پخته نشود و ویتامین های موجود در آنها در اثر حرارت از بین نرود . آبی که از پختن سبزی به دست می آید چون دارای مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی است نباید دور ریخته شود و بهتر است که با سوپ مصرف شود .

گروه سوم :

شامل سبزی هایی مانند کلم خام ، گوجه فرنگی و میوه های تازه و مرکبات .

این مواد که دارای ویتامین C می باشند بایستی دو مرتبه و یا بیشتر در روز مصرف شوند . این ویتامین به مقدار فراوان در پرتقال و لیمو و دارابی و در گوجه فرنگی و سرانجام در کلم خام یافت می شود . در موقع بارداری ، احتیاج بدن به ویتامین دو برابر می شود

و به همین جهت زنان باردار باید انواع میوه و سبزی بیشتر مصرف کنند .
برخی از زیباشناسان اعتقاد دارند که لطافت پوست ، قیافه شاداب و چهره زیبا ارتباط زیاد با مواد غذایی دارد که بیشتر از میوه ها و سبزیهای خام و تازه تشکیل شده باشد .

گروه چهارم :

شامل گوشت ، جوجه ، ماهی و تخم مرغ .

این مواد پروتئینی در زمان حاملگی به منظور رشد جنین ، جفت ، رحم پستان و افزایش حجم خون مادر باید مصرف شوند .
یک یا دو عدد تخم مرغ برای زن باردار هر روز صبح غذای خوبی است ، زیرا در زرده تخم مرغ مقادیر زیادی آهن ، ویتامین و مواد تشکیل دهنده بافتهای بدن وجود دارد . آهن یکی از عناصر لازم برای تشکیل هموگلبین یا ماده اصلی گلبول قرمز خون می باشد و در حقیقت همین ماده است که باعث قرمزی خون می شود و اشخاصی که آهن بدنشان کم است به علت کمبود هموگلبین کم خون می شوند و رنگ پریده به نظر می رسند . در ماههای آخر بارداری مادران مقادیر زیادی از آهن را که از راه غذا جذب می نمایند به جنین داخل شکمشان منتقل می کنند و در نتیجه گروه نسبتا زیادی از آنان به علت کمبود جذب آهن در بدن مبتلا به کم خونی می شوند . جنین از طرف دیگر مقادیر زیادی از آهن را در کبد خود ذخیره می کند تا برای مدت چند ماه پس از تولد که تنها به وسیله شیر تغذیه می کند از ذخیره آهن برای رفع احتیاج بدن خود استفاده کند .
در گذشته خوردن گوشت را برای زنان باردار مضر می دانستند به همین دلیل کم خونی ها و سایر بیماریها ی دیگر به علت کمبود مواد پروتئینی در بدن فراوان دیده می شد .
امروزه ، اغلب پزشکان معتقدند که مقدار متعادل گوشت در غذای روزانه نه تنها ضرری ندارد بلکه مفید نیز می باشد . از گوشت گاو و گوساله و گوسفند می توان به صورت کباب و یا غذای پختنی مطابق سلیقه و ذوق شخصی استفاده کرد . ماهی آزاد هم غذایی مطبوع و مغذی است بشرط این که شور نباشد . جگر به صورت کباب و یا نیم پز
هفته ای یک بار در برنامه غذایی شما مفید است زیرا علاوه بر ارزش غذایی ، به علت داشتن مواد معدنی و عناصری مانند آهن و مس که در تشکیل خون به کار می روند مقدار قابل ملاحظه ای ویتامین های گوناگون دارد که در مجموع برای جلوگیری و درمان کم خونی مفید است .

گروه پنجم :

شامل نان ، جوانه گندم و حبوبات .

نانی که از آرد گندم و پوست آن تهیه می شود به رنگ زرد مایل به قهوه ای است و ارزش غذایی و ویتامین زیاد دارد ولی نانی که از آرد سفید به دست می آید ارزش غذایی کمتری دارد زیرا در پوست گندم مقدار زیادی آهن و ویتامین ها ی گوناگون از گروه B و E یافت می شود .
کمی ویتامین B در بدن انسان سبب ورم و درد اعصاب ، کم اشتهایی و حالت تهوع و اختلالات گوارشی می شود . در موقع بارداری احتیاج بدن به ویتامین زیادتر می شود .
بنا به عقیده بسیاری از پزشکان کمبود ویتامین B و E در نیمه اول بارداری در انسان سبب سقط جنین و در نیمه دوم بارداری سبب تندرستی نوزاد می شوند . بنابراین لازم است علاوه بر نان سفید از نانهای دارای پوست غلات مانند جو ، نان سیاه و یا انواع بیسکویت های سبوس دار استفاده کرد .
آردهایی که امروزه با آسیابهای ماشینی تهیه می شوند به اندازه کافی ویتامین ندارند و بنابراین ارزش غذایی آنها کمتر است ولی آردی که در قدیم توسط آسیاب های سیگی تهیه می شد چون شامل قسمت داخلی و خارجی گندم بود مقدار ویتامینش زیادتر و در نتیجه مقوی تر بود .

گروه ششم :

شامل سیب زمینی و انواع سبزی مانند کاهو ، گل کلم ، ذرت ، خیار ، قارچ ، پیاز ، ترب ، چغندر ، بادمجان ، ریواس ، کدو و سرانجام انواع میوه فصل .
این دسته از سبزی ها به علت دارا بودن مواد قندی دارای ارزش غذایی بالا و علاوه بر آن مقدار زیادی ویتامین های گوناگون هستند .

گروه هفتم :

شامل مواد روغنی ، انواع کره گیاهی و کره حیوانی .

کره به علت دارا بودن چربی و طعم مطلوب زیاد مصرف می شود مخصوصا اگر همراه با نان باشد چون حرارت زیاد تولید می کند پر انرژی است و از طرف دیگر دارای مقدار زیادی ویتامین نیز هست .
موقعی که وزن بدن شما در موقع بارداری از حد معمول تجاوز می کند باید از خوردن غذاهای بسیار چرب پرهیز کنید زیرا علاوه بر این که دستگاه گوارش قادر به هضم و جذب چربی اضافی نیست ، بدن نیز مقدار اضافی را به حالت چربی در خود ذخیره کرده و این امر سبب چاقی زیاده از حد می شود . پس مصرف چربی ها در دوران بارداری باید در کمال احتیاط صورت گیرد .

صورت غذایی روزانه زنان باردار

) ?شیر نیم تا یک لیتر در روز
) ?حدود ??? گرم پنیر
) ?گوشت معمولی ، جوجه ، ماهی ، تخم مرغ و جگر سیاه هفته یک بار ( یک وعده یا بیشتر )
) ?سبزی های با برگ سبز و یا سبزی های زرد ( یک وعده یا بیشتر )
) ?سیب زمینی ، انواع سبزی ، میوه به صورت مرکبات و میوه های فصل ، گوجه فرنگی ، کلم خام (دو وعده یا بیشتر )
) ?مقداری کره در هر وعده غذایی
) ?برنج و انواع حبوبات به میزان متوسط در یک وعده غذا
) ?نان سبوس دار یک برش در هر وعده غذا
) ?آب میوه تازه مانند پرتقال ، سیب ، انار و انگور
) ??آهن به شکل فروس سولفات
) ??آب معدنی دو فنجان در روز ، چای کمرنگ سه بار در روز

ویتامین (د) :

یکی از مهمترین ویتامین های لازم هنگام بارداری است زیرا بدن انسان به وسیله این ویتامین قادر است کلسیم و فسفر را از خارج بگیرد و تبدیل به استخوان بکند . اسکلت استخوانی و دندان نوزاد در داخل رحم احتیاج به کلسیم دارد و بنابرین وجود این ویتامین برای جذب کلسیم لازم است .
ویتامین D به مقدار زیاد در روغن ماهی وجود دارد و علاوه بر آن نور آفتاب نیز منبعی طبیعی و بسیار خوب برای تولیر ویتامین D در بدن است زیرا اگر برای مدت طولانی در معرض نور خورشید قرار بگیرید بعضی از چربیهای موجود در زیر پوست به ویتامین تبدیل می شوند و بنابراین موقع زمستان که آفتاب کم است و در بعضی از کشورها که آفتاب زیاد نیست تجویز روغن ماهی و یا ویتامین D برای زنان باردار در نیمه دوم بارداری ضروری است .

پرهیز غذایی در دوران بارداری:

تا زمانی که اشتهای کافی به غذا دارید و دوران بارداری را بدون ناراحتی طی می کنید معمولا نیاز به پرهیز ندارید و می توانید هر غذایی را که دوست داشته باشید میل کنید ولی دو نکته را باید همیشه در نظر داشته باشید
) ?از خوردن غذاهای خیلی چرب و سنگین هضم مانند غذاهای سرخ کرده ، شیرینی های تازه و خامه دار ، ماهی های دودی و همچنین سبزی های فراوان خودداری کنید زیرا معده و سایر قسمتهای دستگاه گوارش به علت فشار رحم آن طوری که باید و شاید عمل هضم و جذب غذاها را انجام نمی دهند و ممکن است دچار سوء هاضمه شوید .
) ?از خوردن غذا های شور پرهیز کنید زیرا نمک بعد از آن که وارد خون شد از راه کلیه ها دفع می شود و چون هنگام بارداری دفع نمک به راحتی صورت نمی گیرد مقدار زیادی از آن در بافت های گوناگون بدن جمع می شود و آب را به خود می گیرد و بدین ترتیب باعث می شود قسمت های مختلف بدن ورم کنند . به همان نسبت که میزان مصرف نمک غذا اضافه می شود وزن بدن هم به علت تورم دست و پا زیادتر می گردد .
تا زمانی که علایم مسمومیت بارداری مانند بالا رفتن فشار خون ، تورم شدید اعضا و صورت و آلبومین در ادرار ظاهر نشده اند رژیم غذایی سخت ضروری نیست ولی با پیدا شدن یکی از این علایم فوق رژیم غذایی کم نمک و یا بی نمک لازم خواهد بود .
به خاطر داشته باشید که رژیم غذایی کم نمک این گونه نیست که از مقدار نمکی که به غذایتان اضافه می کنید بکاهید بلکه باید از خوردن غذاهای پر نمک مانند کالباس ، سوسیس ، ماهی دودی ، کباب شور ، خیار شور و آجیل خودداری کنید . برای اینکه غذای شما طعم مطلوبی داشته باشد می توانید از بعضی نمک های طبی که شور هستند ولی خاصیت نمکهای مورد مصرف در غذا را ندارند استفاده کنید . با رعایت رژیم غذایی کم نمک وزن بدن کاهش پیدا می کند و ورم اعضا نیز از بین می رود در صورتی که این علایم بر طرف نشد با مصرف داروهایی که ادرار را زیاد می کنند مقدار زیادی نمک از بدن دفع می شود و وزن بدن پایین می آید .

چربی :

غذاهای بسیار چرب و سرخ کرده علاوه بر این که هضمشان مشکل است سبب چاقی زیادتر از حد نیز می گردند . بنابراین موقعی که وزن بدن از اندازه طبیعی زیادتر می شود لازم است غذای مصرفی شما نیز کم چربی باشد . چاقی که مربوط به ذخیره چربی در بدن باشد بعد از زایمان به سختی از بین می رود و گاهی مدتها طول می کشد تا وزن بدن تا حد معمول کاهش پیدا کند .

مایعات :

در فصل تابستان مقدار مصرف آب روزانه به علت گرمی هوا و عرق کردن افزایش می یابد و بنابراین صرف مایعات فراوان ضرری ندارد ولی هنگامی که هوا گرم نیست ? تا ? لیوان آب در روز کافی است . در مواقعی که ورم دست و پا زیاد می شود و یا وزن بدن ناگهانی افزایش می یابد نباید در مصرف آب و مایعات زیاده روی کنید .
آب میوه ، نوشیدنیهای غیر الکلی و دوغ جزء مایعات مناسب محسوب می شوند . مصرف چای و قهوه چنانچه از میزان معمول زیادتر نشود بی ضرر است .

زیاد شدن وزن بدن هنگام بارداری:

در سه ماه اول بارداری وزن بدن تقریبا ثابت می ماند و حتی گاهی اندکی کاهش? یدا می کند ولی از سه ماهگی به بعد وزن بدن به تدریج افزایش می یابد به طوری که بعد از شش ماهگی در حدود ??? گرم در هفته به وزن اصلی اضافه می شود . وزن کل بدن مجموعا در تمام طول حاملگی به طور متوسط ? تا ?? کیلو گرم افزایش پیدا می کند . بنابراین اگر وزن بدن از میزان???

گرم در هفته و یـا در مجموع از ?? کیلوگرم در تمـام طول بـارداری تجـاوز کنـد بایـد رژیم غـذایی کم نمک به کار برد تا علا یم مسمومیت بارداری ظاهر نشوند .

اعداد زیر علت افزایش وزن بدن را در جریان حاملگی نشان می دهند

– ?وزن نوزاد ????: گرم

– ?وزن جفت ??? :گرم

– ?مایع داخل کیسه جفت ???: گرم

– ?اضافه وزن رحم ???: گرم

– ?اضافه حجم خون: ??? گرم

– ?اضافه وزن پستان ها ???: گرم

و باقی مانده مربوط به جمع شدن ذخیره چربی و زیادی آب در بافتهای بدن است . افزایش وزن تا ?? کیلو گرم تقریبا طبیعی است ولی از ایـن میزان بـه بالا ـ زیـان آور اسـت زیرا ممکن است عـوارض گونـاگونی ماننـد کمر درد به علت فشـار روی سـتون فقرات ، واریس و درد پـا به علت فشار روی رگهای اعضای پایین ظاهر گردنـد و در نتیجه مادر بعـد از زایمان به علت جمع شـدن چربی در بدن چاق بماند .

بنـابراین تـوجه به این تغییرات وتنظیم یـک برنـامه غـذایی متنـاسب بـا آن در این دوران ضـروری به نظر می رسـد. هر خـانم بـاردار احتیاجات غذایی خود را باید از همه گروه‌های مواد غذایی فراهم کند.در اینجا به طور خلاصه درباره هر گروه صحبت می‌کنیم.

نان:

خانم‌هـای بـاردار تقریبـا بیشترین نیـاز خود را از این گروه فراهم می‌کننـد. البته این نکته قابـل توجه است که بین نیـاز و رفع احتیاج تفـاوت قایـل شویم.هر خـانم در طول حـاملگی، روزانه به ??? کیلوکـالری انرژی بیشتر نیـاز دارد.اگر انرژی به میزان کافی نباشـد، پروتئین بجای آن که جهت نقش حیاتی خود در رشد و تکامل ذخیره شود، به عنوان منبع انرژی مورد استفاده قرار می‌گیرد.غذاهای این گروه دارای مقادیر بالای کربوهیدرات هستند که منبع اولیه انرژی می‌باشند.

حبوبات:

حبوبـات یـک منبع خوب برای پروتئین هسـتند که به عنوان سازنـده بافت‌هـای بـدن برای مـادر و بچه می‌باشـد.در طی ? مـاهه آخر حـدود یـک کیلوگرم پروتئین توسط مـادر ذخیره می‌شود.البته قسـمت عمـده پروتئین از منابع حیوانی مثل گوشت و مرغ می‌باشـد. بسیاری ازحبوبات غنی از آهن و ویتامین B هستند.

نیـاز به آهن در جریـان حـاملگی زیـاد می‌شود و از آنجـایی که نیـاز به آهن درطی چهارمـاهه اول بارداری کم است، دراین مـدت تجویز آهن اضافی ضرورتی ندارد ولی بعد از این باید علاوه بر رعایت رژیم غذایی، قرص آهن نیز مصرف شود.

سبزیجات :

سبزیجات می‌توانند مقدار زیادی از ویتامین‌ها از جمله" آ" و" سـی" و مواد معدنی و فیبر را فراهم کنند.یکی از مشـکلات خانم‌های بـاردار در دوران بـارداری یبوست است که بـا مصرف سبزی‌هـا این مشکل برطرف می‌شود. نیـاز به ویتـامین C در حـاملگی هفتاد درصد بیشتر از زمان غیرحاملگی است که یک رژیم معمولی خوب به راحتی این مقدار را در اختیار مادر قرار می‌دهد.

کلم، حبوبات، سیب زمینی، اسـفناج، دانه‌های سبز و گوجه‌فرنگی غنی از ویتامین" سـی" هسـتند و به جـذب آهن موجود در غذاها کمـک می‌کننـد. بـدن مـا ذخیره ویتامین" سـی"دارد و با مصـرف درست مواد غـذایی احتیاج به این ویتامین براحتی فراهم می‌شود. سبزیجات سبز تیره و زرد تیره مانند هویج یا زردک، سیب زمینی، فلفل سبز و کلم بروکلی سـرشار از ویتامین " آ" هسـتند که برای رشد و سلامت بدن مادر و جنین لازم است.

میوه‌ها:

میوه‌هایی مثل پرتقال، گریپ فروت، نارنگی، لیمو و انگور منشا بسیار خوبی برای ویتامین" سی" هستند. هر خانم باردار می‌تواند در روز چندین بار از این گروه اسـتفاده کرده و نیاز خود را به ویتامین‌هایی مثل" آ" و" سـی" برآورده کند. بطورمثال آب میوه یا میوه تازه را با صبحانه یا بین غذا، میوه تازه یا خشک یا سالاد میوه را به همراه ناهار و کمپوت میوه را برای دسر و شام مصرف کند.

گوشت:

پروتئین که یک ماده اصـلی برای مادر و نوزادش می‌باشـد به طور مشـخص در این گروه وجود دارد. ویتامینی که تنها در این گروه وجود دارد ویتامین B ??است. در مادرانی که گیاهخوار هستند، ذخایر ویتامین B ??نوزادان آنها پایین است. مصرف مواد گوشتی برای رفع کم خونی و تـامین آهن مورد نیـاز بـدن نیز بـا اهمیت است این گروه جزو گروه‌های اصـلی غـذایی برای مادران باردار به حساب می‌آید که باید در وعده‌های غذایی آنها گنجانده شود.

شیر و ماست:

محصولات لبنی میزان زیادی از احتیاجات غذایی را برآورده می‌کنند، بخصوص کلسـیم و پروتئین که در این مواد می‌باشد.در طول حاملگی حدود ?? گرم کلسیم در مادر تجمع می‌یابد که اکثر آن در اواخر حاملگی در جنین ذخیره می‌شود.

کلسـیم ماده اصلی در تشکیل استخوان و دندان است.اگر جذب کلسیم مادر کافی نباشد، جنین از کلسیم استخوان‌های مادر استفاده می‌کند که این باعث می‌شود مادر در آینده دچار استئوپروز یا پوکی استخوان شود.

هر خانم باردار باید سعی کند در روز حداقل یک لیوان شیر مصرف کند.اگر مادری از مزه شیر راضی نیست، باید آن را با اضافه کردن موادی ماننـد کاکـائو و امثـال آن برای خود قابل قبول سازد یا با اضافه کردن آن در سوپ یا پنیر رنـده شـده یا سالاد و یا هر طریقی دیگر آن را مصرف کند.

البته این شامـل آن دسته از افراد که مشکل گـوارش داشـته قـادر به تحمـل شـیر نیسـتند نمی‌باشـد که در این صـورت به جـای آن می‌تواننـد معادل آن یک فنجان ماست یا پنیر اسـتفاده کننـد و یا از روش درمان این مشـکل بهره ببرند. اگر چه بسـتنی به علت شـیر موجود در آن کلسیم دارد، ولی برای تامین کلسیم لازم

یک خانم باردار باید یک فنجان و نیم از این مواد مصرف شود.زیرا در بسـتنی علاوه بر شیر مقدار زیادی شکر و هوا هست که این باعث کاهش میزان شیر و کلسـیم لازم می‌شود.البته منابع غیرلبنی کلسـیم ماننـد ماهی ساردین و ماهی آزاد نیز می‌باشـند.باید توجه داشت که چربی‌ها و روغن و شکر با احتیاط مصرف شوند.

## غذا چقدر و چگونه ؟

نویسنده:محسن احمدی

روش های صحیح آماده کردن غذا چگونه است؟

دراین مقاله میزان مصـرف غذای روزانه گفته می شود.این میزان برای افراد طبیعی با وزن متناسب می باشد.درقسمتهایی از این مقاله توصیه هایی برای افراد با وزن زیاد یا کم هم آمده است.

وزن متناسب

روشـهای زیادی برای تعیین وزن متناسب وجود دارد.هیـچ کـدام از این روشـها دقیق نیسـتند و اشـکالاتی دارند.منظور ما پیدا کردن دقیق وزن متنـاسب بـا قـد نیست.بلکه می خواهیم بـدانیم که به طورتقریبی وزن ما متناسب است یا خیر؟بنابراین یک روش گفته می شود و نکاتی هم درمورد آن گفته می شود.

وزن خود را بر مجذور قد خود تقسیم کنید.وزن خود را به کیلوگرم و قد خود را بر حسب متربنویسید.

این عدد را BMI بنامید.

BMI=وزن÷ قد× قد

به طورمثال شخصی با وزن ۷۰ کیلوگرم و قد ۱۶۸ سانتی متر به شکل زیر عمل می کند.

ابتدا قد را به متر تبدیل می کند که برابر ۶۸/۱ می شود.سپس

BMI=۱/۶۸×۱/۶۸÷۷۰ =~ BMI۲۴/۹قد× قد ÷ وزن=BMI

اگرBMI عددی بین ۲۰ تا ۲۵ شود وزن شخص متناسب است.

اگر BMI از ۲۵ بیشترشود شخص دارای اضافه وزن است.

اگر BMI از ۲۰ کمتر شود وزن شخص کمتر از حد معمول می باشد.

در مورد BMI به نکات زیر توجه کنید:

۱)این فرمول را برای کودکان به کار نبرید.رشد کودکان باید طبق منحنی رشد بررسی شود.

۲)افراد ورزشکار که عضلات زیادی دارند، BMI بیشتری دارند ولی این اضافه وزن به معنی چاقی نیست.

نقش وزن متناسب درسلامتی

افزایش وزن باعث مشکلات فراوانی مانند فشار خون،بیماریهای قلبی،فشار روی ستون فقرات، بیماری قند و...می شود.

کمبود وزن اگر کم باشـد،مشـکلی ایجاد نمی کنـد.حتی در بعضـی از تحقیقات نشان داده شـده است که اگروزن مقـداری کمتر از مقادیر توصیه شده باشد باعث سلامتی و طول عمربیشتر می شود.

وقتی کمبود وزن بیشتر ازمقداری شود باعث مواردی مانند ضعف،سستی،حساسیت دربرابر ضربه، کم خونی و...می شود.

رسیدن به وزن متناسب و ثابت نگه داشتن آن درطول عمروبهبود سریع بیماریها دارد.بنابراین اگروزن ما متناسب است سعی درحفظ این وزن کنیـد و در صورتی که اضـافه وزن یـا کـاهش وزن داریـد ابتـدا خود را به وزن متناسب برسانیـد و سـپس این وزن را برای همیشه حفظ کنید.

میزان مصرف غذا برای افرادی با وزن متناسب

میزان نیاز به غـذا در افراد با توجه به وزن، قـد، سن،جنس و میزان فعالیت تغییر می کند.افرادی که وزن متناسبی دارند باید به قدری غذا بخورند که وزن خود را ثابت نگه دارند همچنین ترکیب صحیح غذایی و تنوع را رعایت کنند.

حداقل و حداکثر مقدارمصرف هریک از گروههای غذایی در زیر بیان می شود.

میزان مصرف نان و غلات

روزانه ۶ تا ۱۱ واحـد از این گروه مصـرف کنیـد.اگر وزن،قـد و میزان فعالیت شـما زیاد است حـداکثر واحد گفته شده را مصـرف کنید.درغیراین صورت حد اول یا عددی بنیادین دو را انتخاب نمایید.

هر واحد از این گروه برابر یکی از موارد زیر می باشد.

۱)۳۰ گرم نان که به اندازه یک کف دست نان بربری یا سنگک یا به اندازه ی چهارکف دست نان لواش می شود.

۲)نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته شده

۳)۳۰ گرم غلات آماده خوردن که تقریباً ۳/۴ لیوان می شود.

۴)۱/۴ لیوان غلات خام

میزان مصرف گروه سبزیها:

روزانه ۳ تا ۵ واحد از این گروه مصرف کنید.هرواحد از این گروه برابر با یکی از موارد زیر می شود.

۱)یک عدد از سبزیجاتی مانند گوجه فرنگی، خیار، هویج، سیب زمینی و...

۲)نصف لیوان سبزیجات خورد شده مانند سالاد، نخود سبز،لوبیا سبز، کلم، ذرت، گل کلم، جوانه ی گندم،قارچ پخته شده، سبزی پخته شده، سبزی خام خورد شده.

۳)یک لیوان سبزیجات خام برگدار مانند کاهو، اسفناج و...

میزان مصرف گروه میوه ها

روزانه ۳ تا ۶ واحد از این گروه مصرف کنید.هرواحد از این گروه برابر یکی از موارد زیر می شود.

۱)یک عدد از میوه های متوسط مانند سیب،پرتقال، هلو،لیمو شیرین،موز،کیوی

۲)نصف عدد از میوه های بزرگ مانند گریپ فروت،گلابی

۳)نصف لیوان میوه های ریز مانند توت،انگور،انار،گیلاس،زردآلو

۴)نصف لیوان کمپوت میوه یا آب میوه

۵)یک برش هندوانه یا خربزه یا ربع طالبی

۶)دو عدد از میوه هایی مثل انجیر،خرمالو،توت فرنگی

۷)۱/۴لیوان خشکبار مانند برگه ی هلو،برگه ی زردآلو،کشمش،توت خشک،انجیرخشک

میزان مصرف گروه شیرو لبنیات

روزانه ۲ تا ۳ واحد از این گروه مصرف کنید.هرواحد از این گروه برابر یکی از موارد زیر می باشد.

۱)یک لیوان شیر یا دوغ

۲)۳/۴لیوان ماست

۳)۴۵ گرم پنیر

میزان مصرف گروه گوشت

روزانه ۲ تا ۳ واحد از این گروه مصرف کنید.هرواحد از این گروه برابر یکی از مواد زیرمی باشد.

۱)۶۰ گرم گوشت قرمز،گوشت مرغ،گوشت ماهی پخته شده

۲)یک عدد تخم مرغ کامل

۳)نصف لیوان حبوبات پخته شده

۴)۲ قاشق غذاخوری کره ی بادام زمینی

میزان مصرف گروه قند و چربی را تا حد امکان کم کنید

کم کردن وزن

در صورتی که BMI شما عددی بزرگتر از ۲۵ باشد،دارای وزنی بیشتر از وزن متناسب هستید.در این حال مهمترین کار برای سلامتی شما این است که هر چه سریعتر شروع به کاهش وزن کنید.البته این سخن به معنی این نیست که از روش های سریع لاغری استفاده کنید بلکه منظوراین است که در اولین فرصت تصمیم بگیرید که وزن خود را کم کنید حالا این کم کردن وزن هرچه قدر که طول بکشد مهم نیست.

برای کاهش وزن بهترین روش کم کردن انرژی غذا همراه با انجام دادن ورزش می باشد.برای کم کردن وزن بهترین ورزش، پیاده روی باید حداقل چهارروز درهفته و هرروز نیم ساعت انجام شود تا باعث کاهش وزن گردد.

برنامه ای تنظیم کنید تا ازهمین امروز،هرروز حدود نیم ساعت پیاده روی کرده و حدود ۱۵ دقیقه هم نرمش انجام دهید.می توانید با دوستان خود قرار بگذارید تا به پارک رفته و همراه هم، ورزش کنید.

توصیه های غذایی برای کم کردن وزن

۱)هیچ گاه پیش از آنکه گرسنه شوید،غذایی نخورید و همیشه قبل از اینکه به طور کامل سیر شوید دست از خوردن غذا بکشید.

۲)مصرف نان،ماکارونی،برنج،سیب زمینی،نخود و لوبیا را کم کنید.

۳)مصرف کیک،کلوچه،نوشابه،بیسکویت و این گونه غذاها را قطع کنید.

۴)مصرف میوه های با پوست و سبزیهای خام را افزایش دهید.

۵)مصرف چربی ها را به شدت کاهش دهید.چربی ها در غذاهای سرخ کردنی، خامه،کره، مغز بادام، نواع تخمه،ته دیگ، غذاهای چرب و...درصد بالایی دارند ،بنابراین سعی کنید تا زمانی که به وزن متناسب نرسیده اید مصرف این غذاها را قطع کنید،همچنین شیر، ماست، پنیر و گوشت کم چربی استفاده نمائید.

۶)مصرف شیرینی ها را به شدت کاهش دهید.مربا، شکلات، بستنی،شربت،آب نبات،قند،شکر،نبات،حلوا،شیره و هرغذای شیرین را تا حد امکان مصرف نکنید.

۷)وعده ی غذایی شام را بسیارسبک انتخاب و سعی کنید برای شام تا حد امکان غذاهای خام مصرف کنید.

۸)چند روز از هر ماه روزه بگیرید.هنگام سحری و افطاری غذای

صبحانه و شام هرروز خود را مصرف کنید.به این شکل روزه باید باعث کم شدن یک وعده ی غذایی شما شود.اگر گرفتن روزه باعث شود تا غذای ناهار را به غذای سحری اضافه نمایید ،گرفتن روزه باعث افزایش وزن شما می شود.

۹)وعده های غذایی مشخص داشته باشید و از خوردن غذا غیر از وعده ها خودداری کنید.به طورمثال صبحانه، میان وعده ی ساعت ۱۰ صبح،ناهار،عصرانه و شام را به عنوان وعده های غذایی خود انتخاب کنید و از خوردن تخمه،آجیل،نخودچی،کشمش، کیک،نوشابه، شربت و...به غیر از وعده ها خودداری کنید.

۱۰)هنگام مهمانی و جشن در خوردن غذاهای چرب و شیرین زیاده روی نکنید.

۱۱)غذا را آرام آرام بخورید،لقمه های کوچک بردارید و غذا را به خوبی بجوید.

۱۲)به جای آب میوه یا کمپوت میوه از میوه کامل استفاده کنید. به جای غلات پوست گرفته،نوع سبوس دار آن را مصرف کنید.

یادداشت میزان غذایی که می خورید

به مدت سه ورز هرغذایی که می خورید را یادداشت کنید.مواظب باشید که غذاهایی مثل قند همراه چای،آجیل،روغن مصرف شده درپختن غذا و...را فراموش نکنید.مقدار هرغذا را نیز یادداشت نمائید.می توانید جدولی مانند جدول زیر تهیه کنید و میزان غذاهای خورده شده را در آن بنویسید.

صبحانه

از صبحانه تا ناهار

ناهار

از ناهار تا شام

شام

از شام تا زمان خواب

روز اول

روز دوم

روز سوم

اکنون غذاهایی که خورده اید را به صورت زیر دسته بندی کنید.

۱)غذاهایی که باید به طور کامل حذف شوند:

خوراکی هایی مثل تخمه،آجیل، کیک، کلوچه، نوشابه، شکلات، شیرینی، گز، سوهان، آب نبات و...را به طور کامل حذف

کنید.درفصل هایی که جشن و میهمانی و...برقرار است مانند ایام نوروز بیشتر از میوه ها استفاده کنید با این حال اگردراین ایام نمی توانید به طورکامل از این مواد دوری کنید این مواد را حداکثر تا این اندازه مصرف کنید.

روزانه به اندازه ی۲ قاشق غذاخوری تخمه یا آجیل یا پسته.

روزانه یک عدد شکلات یا گزیا آب نبات یا نوشابه

روزانه یک عدد کیک یا کلوچه یا شیرینی

۲)غذاهای نشاسته ای:

هرکدام از غذاهای زیررا یک واحد حساب کنید.سپس تعداد واحد هایی که در روز از این غذاها خورده اید را محاسبه نمائید.

هر ۳۰ گرم نان را یک واحد حساب کنید.

هر نصف لیوان غلات پخته شده، ماکارونی پخته شده،گندم پخته شده، باقلا،ذرت،پوره ی سیب زمینی،انواع حبوبات(مانند لوبیا، لپه، عدس، نخود، ماش)را یک واحد حساب کنید.

هر لیوان برنج پخته شده را یک واحد حساب کنید.

۳ قاشق غذاخوری آرد گندم یا برنج یا جوانه ی گندم را یک واحد حساب کنید.

یک عدد بلال یا یک عدد سیب زمینی متوسط را یک واحد حساب کنید.

جمع واحدهای گروه نشاسته باید ۶ تا ۷ واحد شود.درصورتی که بیش از این مقدارنشاسته مصرف می کنید مقدارمصرف نشاسته را کم کنید و به ۵ تا ۶ واحد برسانید.

۳)میوه و سبزیجات

میزان مصرف میوه و سبزیجات را طبق قسمت(میزان مصرف غذا برای افرادی با وزن متناسب)محاسبه کنید،فقط توجه کنید که سبزیهای نشاسته ای مانند سیب زمینی، ذرت و...به گروه نشاسته منتقل شده اند.سبزیهای نشاسته ای به شکل بالا و در گروه نشاسته قرار دهید و آنها را جزء سبزیها حساب نکنید.

۴)شیرو لبنیات:

میزان مصرف شیرو لبنیات را طبق قسمت(میزان مصرف غذا برای افرادی با وزن متناسب)محاسبه کنید فقط ازشیر و ماست کم چربی استفاده کنید و دوغ را بیشتر را به کار ببرید.پنیرراجزء گروه گوشت حساب کنید.

۵)گروه گوشت:

حبوبات را جزء گروه گوشت حساب نکنید.به این شکل هر ۳۰ گرم گوشت قرمز یا گوشت سفید یا یک عدد تخم مرغ یا ۳۰ گرم پنیر را یک واحد حساب کنید.

روزانه ۴ تا ۵ واحد از این گروه مصرف کنید.توجه کنید که گوشت بدون چربی و پنیر کم چربی صرف نمائید.

۶)روغن و چربی:

غذاها را به شکلی تهیه کنید که روزانه بیش از سه قاشق مرباخوری روغن مصرف نشود.

اکنون تغییراتی دربرنامه ی غذایی خود ایجاد کنید و سعی کنید میزان غذای روزانه خود را به مقدار گفته شده برسانید.پس ازچند روز بار دیگرجدولی تهیه کنید و ببینید که چه قدر به هدف نزدیک شده اید.پس از آنکه واحدهای غذای روزانه ی شما با واحدهای گفته شده برابر شد، این واحدها را تا زمان رسیدن به وزن متناسب رعایت کنید.

بعد از اینکه به وزن متناسب رسیدید به قسمت میزان مصرف غذا

برای افرادی با وزن متناسب مراجعه کنید و غذاهای روزانه ی خود را طبق آن قسمت انتخاب نمائید.

اضافه کردن وزن

درصورتی که BMI شما کمتر از ۲۰ است و علاوه برآن نشانه های دیگری نیز دارید، باید وزن خود را بیشتر کنید.بعضی نشانه ها عبارتند از:کمبود بیش از حد چربی زیر پوست،حساسیت زیاد در برابر سرما، خستگی و بی حالی، کمبود توانایی بدنی،احساس ضعف شدید به خصوص بعد از انجام فعالیتهای معمولی یا درس خواندن،خواب بیش ازحد،بی حوصلگی، احساس تاری و سیاهی رفتن چشمها، احساس سردرد مخصوصاً هنگام گرسنگی، به خواب رفتن هنگام مطالعه و یا تماشای تلویزیون،کم شدن دید در شب، کم شدن مقاومت در برابر بیماری و...

جدولی مانند جدول زیر تهیه کنید و غذاهایی که درطول روز می خورید را در آن یادداشت کنید.

غذاها را همراه با مقدار مصرف آنها درگروههای مربوط به خود یادداشت کنید.

گروه نان و غلات

گروه سبزیها

گروه میوه

گروه شیر و لبنیات

گروه گوشت

صبحانه

میان وعده

ناهار

عصرانه

شام

جمع واحدها

در طول یک روز

سپس با توجه به قسمت«میزان مصرف غذا برای افرادی با وزن متناسب» واحدهای مصرفی هریک از گروههای غذایی را محاسبه

کنید و آنها را در جدول بنویسید.اکنون سعی کنید تا اندک اندک این واحدها را به اندازه های زیر برسانید.
گروه نان و غلات ۹ تا ۱۱ واحد در روز
گروه سبزیها ۴ تا ۵ واحد در روز
گروه میوه ها ۴ تا ۶ واحد در روز
گروه شیرو لبنیات ۳ واحد در روز
گروه گوشت ۴ واحد در روز
با اینکه وزن کمی دارید ولی از مصرف زیاد چربی و قند، خودداری کنید. حدود یک ماه از این برنامه پیروی کنید،همچنین توصیه های قسمتهای دیگر کتاب را نیزبه کار ببرید،درصورتی که با این حال وزن شما اضافه نشد و نشانه های شما کمترنگشت به پزشک مراجعه نمائید.
روش صحیح آماده کردن غذا
این فصل شامل نکاتی در مورد نحوه ی خرید صحیح،نحوه ی نگهداری دست و نحوه ی صحیح پختن غذا می باشد.
چه غذاهایی خریداری کنم؟
برای خرید خود فهرستی تهیه کنید.فهرست را برای غذاهای ماهانه،هفتگی و روزانه تهیه نمائید.
هنگام تهیه ی فهرست به هرم گروههای غذایی و مقدار هرگروه توجه نمائید. اگر طبق برنامه ی صحیح،مواد غذایی را خریداری کنید، خود به خود، برنامه ی غذایی شما هم صحیح می شود.
از فهرست خرید خود غذاهای زیررا حذف کنید.
کیک، کلوچه، بیسکویت،نوشابه،شیرینی معمولی، شیرینی خامه ای،انواع پفک نمکی،چیپس، سوسیس،کالباس،ساندویچ آماده،انواع غذاهای آماده مانند همبر گر،کنسرو،تن های مختلف، کمپوت و...
در شرایطی که مجبور به خریدن و استفاده از این مواد می شوید آنها را در برگه ای به نام خریدهای غیرمجاز بنویسید.مواظب باشید که هرماه بیش از پنج خرید یک وعده ای در این برگه نوشته نشود.خریدهای غیرمجاز که برای دو وعده به کار می روند را دوبار در برگه بنویسید.
بهتر است تا حد امکان غذاها را به صورت روزانه خریداری کنید و همیشه از غذاهای تازه استفاده نمائید.با این حال بعضی غذاها مثل خشکبار را می توان به صورت ماهانه خریداری کرد.
نکاتی درمورد خرید غذاها
تا حد امکان مواد غذایی را به صورت تازه خریداری کنید.در صورتی که از مواد غذایی بسته بندی استفاده می کنید به علامت استاندارد،شماره ثبت و تاریخ مصرف آن توجه کنید.
شناسایی سبزیها،میوه ها و شیرآلوده به راحتی امکان پذیر است ولی گوشت و تخم مرغ گاهی آلوده هستند و این آلودگی مشخص نیست، بنابراین برای خرید این مواد نکاتی گفته می شود تا هنگام خرید به آنها توجه کنید.
نکاتی در مورد خرید گوشت قرمز:
۱)تا حد امکان گوشت گرم خریداری کنید.
۲)گوشت را از مکانهایی تهیه کنید که نسبت به بهداشتی بودن گوشت و بیمار نبودن دام اطمینان دارید.
۳)قهوه ای بودن رنگ گوشت در اثر سوختگی سرمایی است و از نظر بهداشتی مشکلی ندارد.
۴)وجود نقاط سیاه رنگ،نقاط سفید رنگ و نقاط سبزرنگ هر کدام نشان دهنده ی نوعی باکتری یا قارچ است ،بنابراین از خرید این گونه گوشتها خودداری کنید.
نکاتی در مورد خرید جگر گوسفند، گاو یا مرغ:
۱)جگر بزرگ و سفت نباشد چرا که این علامت سرطان داشتن دام می باشد.
۲)لبه های جگر باید تیز باشد،تیز نبودن لبه های جگر نشانه ی مسمومیت مزمن دام است.
۳)وجود ذرات ریز در جگر شبیه سنگ ریزه های نرمی هستند ،نشانه ی غیر قابل مصرف بودن جگر است.
۴)جگر را بررسی کنید تا در آن کیست، کرمهای ریز و...وجود نداشته باشد.
نکاتی در مورد خرید ماهی:
۱)ماهی تازه دارای چشمهای برآمده و شفاف است و قرنیه ی آنها کاملاً مشخص می باشد، ولی چشمان ماهی مانده، چروکیده و کدر می باشند و حالت گردی خود را از دست داده اند.
۲)رنگ زرد یا قهوه ای ماهی و داشتن سطح لزج نشانه ی فاسد بودن ماهی می باشد.
۳)انگشت خود را روی بدن ماهی فشار دهید ،اگرپس ازبرداشتن انگشت جای انگشت روی بدن ماهی به شکل فرورفته باقی ماند، ماهی فاسد شده ولی اگر بدن ماهی به شکل اول بازگشت ماهی تازه می باشد.
۴)فلسهای ماهی مانده رنگ خود را از دست داده اند و به راحتی از بدن ماهی جدا می شوند.
نکاتی در مورد خرید تخم مرغ:
۱)تخم مرغ را از جاهایی خریداری کنید که زود به زود تخم مرغ می آورند.مغازه هایی که هفته ها طول می کشد تا تخم مرغ های خود را بفروشند و سپس تخم مرغ تازه بیاورند، جای خوبی برای خرید تخم مرغ نیستند.
۲)تخم مرغ را درمقابل نور نگاه کنید و حجم کیسه ی هوایی آن را ببینید،هر چه قدرحجم کیسه زیادتر باشد، نشانه ی مانده تر بودن تخم مرغ است.
۳)اگرتخم مرغ ها را توی ظرف آب بیندازیم،تخم مرغ های تازه زیر آب می روند ولی تخم مرغ های مانده و فاسد روی آب می ایستند.
۴)تغییررنگ سفیده ی تخم مرغ به رنگهای سبز،صورتی،سیاه،قرمز، یا آبکی شدن سفیده نشان دهنده ی تخم مرغ می باشد.
چگونه غذاها را نگهداری کنیم؟
تا حد امکان سعی کنید که غذاهای تازه خریداری کنید و نیازکمتری به نگهداری غذا داشته باشید.مثلاً به جای اینکه چند کیلو سبزی خورشتی خریده و آنها را بعد از شستن و پختن، بسته بندی کرده و نگهداری کنید می توانید هر بار به اندازه ی مصرف یک دفعه سبزی خریداری کرده و از آن غذا تهیه کنید.
برای هر وعده ی غذایی به اندازه ی مصرف غذا بپزید، تا نیازی به نگهداری غذاهای آماده نداشته باشید.اگر درشرایطی مجبور به نگهداری غذاهای آماده شدید:
۱)به اندازه ی مصرف هرنفرغذا در ظرف بریزید و اگر غذا درظرفهای شخصی افراد غذاهای دست خورده ها باقی ماند آنها را دور بریزید. سایرغذاهای دست نخورده ر به صورت در باز قرار ندهید ،بلکه از همان ابتدا در آن را ببندید و اگرکسی غذای اضافه خواست، درظرف را باز کرده و به او غذا بدهید و دوباره در ظرف را ببندید.
۲)غذاهای باقیمانده را به صورت در بسته، بیرون یخچال نگهدارید تا سرد شوند و پس از سرد شدن آن را در یخچال نگهداری کنید. مواظب باشید که پس از سرد شدن ،غذا بیرون یخچال باقی نماند.
۳)غذاها را به صورت در بسته دریخچال نگهداری کنید.
اگر غذای شما به اندازه ی چند وعده ی غذایی می باشد، هربار به
اندازه ی یک وعده ی غذایی از آن برداشته و گرم کنید و از چند بار گرم کردن غذا خودداری کنید.
در مورد نگهداری غذاهای خام به نکات زیر توجه کنید:
۱)غذاهایی که زود فاسد می شوند و غذاهایی مانند گوشت که برای نگهداری آنها مجبور به منجمد کردن آنها هستید، را زود به زود خریداری کنید تا نیاز نباشد زمان زیادی آنها را نگهداری کنید.
۲)غذاهایی مانند برنج، لوبیا، نخود، عدس، ماش، لپه، ماکارونی و...را که بیرون از یخچال نگهداری می کنید در جاهایی نگهدارید که خنک باشد ـ مرطوب نباشد ـ از مواد شوینده و موادی که دارای بو هستند دورباشند ـ طوری بسته بندی شوند که حشرات نتوانند وارد آنها شوند تا با کمی فاصله از دیوار و زمین قرار گیرند.
۳)سبزیها و میوه را بشویید سپس صبر کنید تا آب آنها خشک شود و بعد آنها را در یخچال نگهداری کنید.اگر زمان نگهداری آن قدر زیاد است که موجب پلاسیده شدن آنها می شود ،بعد از آنکه آنها را شستید و آب آنها خشک شد آنها را در کیسه های فریزی قرار دهید و در کیسه را محکم ببندید و آن گاه این کیسه را در یخچال نگهداری کنید.سبزی های برگدار مانند ریحان را به جای کیسه ی فریزی در کیسه های پارچه ای قرار دهید.
۴)اگر از مواد غذایی منجمد استفاده می کنید آنها را در دمای پایین
نگهدارید و فقط زمانی که می خواهید آنها را مصرف کنید ،یخ آنها را باز نمائید.مواد منجمد را به قسمتهایی تقسیم کنید که هرقسمت به اندازه ی مصرف یک وعده باشد.این قسمتها را در بسته های جداگانه قرار دهید تا برای مصرف هروعده فقط یخ یک قسمت را باز کنید و از چند بار نیم زدن و باز شدن نیم مواد غذایی جلوگیری شود.
۵)غذاهای گرم را در یخچال قرار ندهید و در یخچال را مدت زیادی باز نگذارید این کارها باعث بالا رفتن دمای یخچال شده، زمینه ی فساد مواد نگهداری شده در یخچال را فراهم می کند.
۶)از گذاشتن غذاهای درباز،غذاهای بدون ظرف، ریختن غذا به یخچال خودداری کنید چرا که باعث بو گرفتن یخچال همچنین رشد میکروبها در یخچال می شود.
۷)میوه ها و سبزی ها را به طور کامل و خورد نشده نگهداری کنید. نگهداری میوه و سبزی به شکل خورد شده باعث از بین رفتن مواد مغذی آن می شود.به طورمثال خورد کردن خیار به شکل سالاد و نگهداری آن حدود ۷۸٪ ویتامین C آن را از بین می برد.
۸)تخم مرغ را به شکل نشسته در یخچال نگهداری کنید.وقتی تخم مرغها را در جای مخصوص آنها قرار می دهید طرف نوک تیز آنها را به طرف پایین بگذارید.البته هنگامی که می خواهید تخم مرغ را مصرف کنید ابتدا آن را به خوبی بشویید و سپس آن را بشکنید.
نکاتی درمورد پختن غذاها
۱)غذاهایی را که می توان به دو صورت پخته و خام مصرف کرد، به شکل خام مصرف کنید.به طورمثال تا جایی که امکان دارد گوجه فرنگی را به شکل خام مصرف کنید.می توانید تخم مرغ را پخته و گوجه را به شکل خام در کنار آن مصرف کنید...
۲)تا حد امکان غذاها را به شکل آب پز مصرف کنید و کمتر ازغذاهای سرخ کرده و یا کباب شده استفاده کنید.
۳)برای خوش طعم کردن غذاها از ادویه هایی مثل شنبلیله، پونه،نعناع، گرد غوره، غارا، آب لیمو و گرد لیمو و...استفاده کنید.فلفل، زرد چوبه را کمتر به کار ببرید.با این ادویه ها طعم غذا را بهتر کنید و تا نیاز به نمک کمتری داشته باشید.
۴)برای پختن غذاها از ظروف آرام پز یا بخار پز استفاده کنید و کمتر حرارت تند و مستقیم را به کار ببرید.

۵)به جای نمک معمولی،از نمک ید دار استفاده کنید.

۶)نمک یددار و آبلیمو را بعد از پختن غذا یا در لحظات آخر پختن به آن اضافه کنید ،تا مدت زیادی حرارت نبینند.

۷)برای سرخ کردن غذاها از ظروف تفلون استفاده کنید تا روغن کمتری مصرف شود.

۸)روغنهایی که حرارت زیادی دیده اند و کف کرده یا رنگ آنها تغییر
کرده است و یا دود کرده اند را مصرف نکنید.

۹)آبی که در آن سبزی یا گوشت پخته اید دور نریزید و آن را در پختن غذاها به کارببرید.

۱۰)از پختن غذا در ظروف مسی بدون روکش و ظروف آلومینیومی خودداری کنید.

۱۱)حبوبات را قبل از پختن چند ساعت در آب قرار دهید، سپس آب آن را ریخته و آنها را بپزید.

۱۲)مواد منجمد را ابتدا درحرارت اتاق قرار دهید تا یخ آنها به آرامی باز شود ،سپس شروع به پختن آنها کنید.

منبع:کتاب درمان بیماریها با تغذیه(غذا درمانی)

## مصرف سوسیس و شکلات در ایجاد سردردهای میگرنی موثرند

یک متخصص مغز و اعصاب گفت: غذاهایی چون سوسیس، ژامبون، شکلات و بعضی از انواع پنیرها در پیدایش سردردهای میگرنی دخالت دارند. وی با اشاره به اینکه سردردها به سه صورت تظاهر می کنند، افزود: نوع اول؛ سر درد حاد است که بدون سابقه قبلی و به طور ناگهانی ایجاد شده و اگر در گذشته سابقه سردرد در بیمار وجود داشته باشد این سردرد از نظر شدت و کیفیت و محل درد با سردردهای قبلی تفاوت دارد. وی دومین دسته را سردردهای تحت حاد ذکر کرد و گفت: سردردهای تحت حاد معمولا سیر نسبتا تدریجی دارند و در مدت چند هفته یا چند ماه بروز می کند. این نوع سر درد اگر در افراد مسن دیده شود و سیر طولانی داشته باشد باید جدی گرفته و بررسی کامل از آن صورت گیرد. وی خاطر نشان کرد: نوع سوم سردرد، سردردهای مزمن است که سالیان سال وجود داشته و گاهی نیز حملات سردرد آن باعث ناراحتی و ناتوانی بیمار شده ولی سیر خوش خیم دارد. دکتر محمد اسلامی در خصوص درمان سردرد اظهار داشت: درمان سردرد بستگی به علت آن دارد به عنوان مثال سر درد ناشی از منتریت، تجویز داروهای آنتی بیوتیک مناسب و انجام عمل جراحی در اثر سردردهای ناشی از تومور از روشهای درمانی سردردهاست.

وی در خصوص سردردهای عصبی و میگرن ابراز کرد: یک سری عوامل زمینه ساز وجود دارد که برای پیشگیری از این نوع سردردها باید عواملی مانند استرس، خستگی، گرسنگی و نور زیاد را به حداقل رساند.

این متخصص مغز و اعصاب در پایان با اشاره به اینکه بعضی از غذاها ممکن است در پیدایش سردردهای میگرنی دخالت داشته باشند، یادآور شد: از آنجا که مصرف برخی غذاها همچون سوسیس، ژامبون، شکلات و بعضی از پنیرها در پیدایش سردرد نقش دارند لذا توصیه می شود، بیماران از این نوع غذاها و یا سایر غذاهایی که باعث تشدید درد آنها می شود، خودداری کنند.

منبع: ماهنامه دنیای سلامت شماره ۳۳

## غذای کمکی برای رشد نوزاد ضروری است

غذای کمکی در شیرخواران باید پس از شش ماهگی در تغذیه روزانه آنها لحاظ شود زیرا رشد کامل ذهنی و جسمی کودک در گرو این موضوع است.

دکتر احمد پرورش، فوق تخصص گوارش و تغذیه اطفال به باشگاه خبرنگاران گفت: با تاکید سازمان جهانی بهداشت نوزادان باید تا شش ماهگی فقط از شیر مادر تغذیه کنند.

وی افزود: با این وجود از شش ماهگی به بعد شیر مادر به تنهایی در رشد کافی کودک موثر نیست، بنابراین باید تغذیه کودک با غذای کمکی آغاز شود که در درجه اول استفاده از حریره بادام، سوپ رقیق و سرلاک هایی مثل سرلاک برنج توصیه می شود.

http://www.salamatnews.com

## سوء تغذیه

تعریف :

سوء تغذیه یکی از مهمترین علل مرگ و میر و ناتوانی در کودکان می باشد . عدم تعادل بین مواد غذایی و انرژی مصرفی با نیاز بدن برای رشد ، نگهداری وعملکرد اعضای بدن ، عامل ایجاد این ناهنجاری است .

کاوشیکور و ماراسموس ? نمونه از کمبود انرژی – پروتئین از این بیماری می باشند .

اختلاف بین این دو نمونه بر اساس عدم وجود ادم و تورم بین بافتی است که در کواشیوکور این ادم وجود دارد ولی در ماراسموس این علامت را نداریم . ماراسموس بدنبال عدم دریافت پروتئین و کالری است ولی کاوشیکور بدنبال عدم مصرف کافی پروتئین است .

اگر چه بعضی علامتها بین دو نمونه متفاوت است ولی در واقع مارسموس حاصل تطابق بدن با گرسنگی است ولی کاوشیکور ، حاصل عدم تطابق بدن با گرسنگی می باشد .

در این بیماران کمبود ریزمغذیها مثل آهن ، ید ، روی و نیز ویتامین ها مثل ویتامین A و D وجود دارد . اختلال یونی نیز در این بیماران دیده می شود مثل یونهای سدیم ، کلر ، پتاسیم ، هیدروژن .

سوء تغذیه هر اندام را حقیقتاً تحت تأثیر خودش قرار می دهد . اسیدهای آمینه محصول پروتئینها هستند که در عملکرد اندامها نقش مهمی دارند . همچنین رشد سیستم ایمنی و عملکرد فیزیولوژی اندامها تحت تأثیر این مواد می باشند .

* اهمیت بیماری

سازمان بهداشت جهانی تعداد کودکان مبتلا به سوء تغذیه را در جهان حدود ??? میلیون نفر گزارش کرده است . حدود?? درصد کل کودکان زیر ? سال در کشورهای در حال توسعه وزنشان نسبت به سنشان کمتر از نرمال است و دو سوم از این گروه در آسیا زندگی می کنند که ? برابر میزان در کشورهای پیشرفته می باشد و بقیه در آفریقا زندگی می کنند .

این کودکان از نظر رشد وزنی و رشد قدی دچار اختلال می باشند . این کودکان نقص در عملکرد ایمنولوژیکی دارند . این کودکان دچار اختلال رفتاری ، از جمله بی قراری ، عصبانیت ، هیجان و عدم توجه کافی هستند . تقریباً ?? درصد از ?? میلیون مرگ در کودکان زیر ? سال بدنبال سوء تغذیه رخ می دهد .

* در ایران :

?? •درصد از کودکان دچار فقر تغذیه ای از نوع پروتئین و انرژی هستند که ?? درصد بصورت متوسط تا شدید دچار این مشکل هستند .

?? •تا ?? درصد از دختران و زنان ?? ، تا ?? درصد از کودکان و ? درصد از مردان دچار کم خونی ناشی از سوء تغذیه هستند .

?? •تا ?? درصد از کل کودکان ایرانی درجاتی از گواتر را دارند .

•مرگ و میر کودکان زیر ? سال در سال ???? به میزان ?? در هزار کودک بدنیا آمده می باشد .

?? •دردص کودکان زیرخط رشد وزن و ?? درصد زیر خط قد نرمال هستند . که در روستاها بیشتر از شهر می باشد . نسبت وزن به قد نرمال در سنین نوجوانی خیلی کمتر از نرمال می باشد .

•فقط ?? درصد از مردم از لحاظ میزان و نوع تغذیه ( پروتئین و انرژی ) در حد مناسب هستند .

در ایران سه عامل مهم سوء تغذیه شامل :

- ?عدم دسترسی به غذای کافی و مناسب از لحاظ پروتئین ، چربی ، کربوهیدرات
- ?عدم رسیدگی و نگهداری مناسب کودکان در دوران رشد از طرف والدین . هم حمایتهای جسمی و هم حمایتهای روانی ،
- ?عدم وجود سیستمهای مناسب سرویس دهنده سلامتی بخصوص آب و بهداشت محیط )

* علل :

عدم تغذیه کافی که شایعترین علت در کشورهای در حال توسعه است . تغذیه کافی از لحاظ میزان و کیفیت غذای خوراکی ( پروتئین ??-?? درصد ، چربی ??-?? درصد و کربوهیدراتها ??-?? درصد ) و نیز بهداشت غذا در جهت جلوگیری از عفونتها اهمیت دارد .

بیماری های مزمن نیز مثل بیماری های مزمن کلیوی ، عصبی – عضلانی ، قلبی – مادرزادی ، سرطانها و بیماریهای متابولیک مادرزادی و فیبروزسیستیک از علل مهم سوء تغذیه می باشند .

در کواشیوکورعدم دریافت پروتئین خوراکی کافی و یا عدم جذب مناسب پروتئین از طریق اسهال مزمن یا عفونتهای روده ای و یا از دادن پروتئین مثل خونریزی ، سوختگی و عدم ساخت پروتئین کافی در بدن بدنبال بیماریهای کبدی بوجود می آید .

علائم و نشانه ها : این بیماران دچار ضعف رشد وزنی و نقص در رشد قدی هستند ، تغییرات رفتاری بصورت بی قراری و عدم توجه کافی همراه با اختلال اضطراب ، بی علاقگی ( آپاتی ) و کاهش توجهات اجتماعی همراه است . علائم مربوط به کمبود ریزمغذیها و ویتامینها شامل :

•آهن : علائم شامل : بی حسی ، کم خونی ، سردرد ، کاهش عملکرد شناختی و تورم زبان ، تغییرات ناخن دست

•ید : گواتر ، تأخیر در رشد و تغییرات و نقص فکری – مغزی

•ویتامین آ : شب کوری ، ضایعات قرنیه چشم ، نقص در رشد و تغییرات مو دیده می شود .

•ویتامین د : عدم رشد کافی ، ریکتز ، کمبود کلسیم

•اسیدفولیک : تورم زبان ، کم خونی و اختلال عصبی – عضلانی

•از دیگر علائم کاهش بافت زیرجلدی در پاها ، دستها ، باسن و صورت . این بیماران ادم در انتهای اندامها دچار ادم می باشند .

•در دهان تغییرات کنار لبها روی زبان و آتروفی پرزهای زبانی مشاهده می شود .

•تغییرات در شکم بصورت اتساع شکمی ثانویه به ضعف ماهیچه های شکمی ظاهر شده و نیز علائم بزرگی کبد را مشاهده می کنیم .

•پوست خشک و پوسته پوسته همراه با زخمهایی در نواحی برجسته بدن دیده می شود ، همراه با تغییرات تیره شدن پوست روی نواحی پوست بدنبال صدمات پوستی ، التهاب پوست شایع است و تیره گی پوست در نواحی پوشیده بدن دیده می شود .

•تغییرات ناخن بصورت شکاف های برآمده نیز وجود دارد .

•تغییرات مو شامل نازک ، کم پشت ، شکننده ، به آسانی کنده شده و رنگ مو به سمت قهوه ای تیره یا روشن تغییر می کند . حالت موها به صورت زبر و خشن تغییر می کند .

•این بیماران مستعد به عفونت نیز هستند از جمله عفونتهای انگلی شایع است . تغییرات مغزی شامل عدم توجه ، بی حالی ، بی هوشی و کما نیز می باشد .

علائم آزمایشگاهی : علائم کم خونی ، کاهش میزان پروتئین خون و کاهش میزان کراتینین خون و کاهش قندخون مشاهده میشود . این بیماران از نظر عفونتهای خونی ، ادراری ، مدفوع باید چک شوند.

از نظر فیبروزسیستیک ، تست عرق چک می گردد .عملکرد کبد ، کلیه ، پانکراس نیز چک می گردد .

اندازه گیری قد ، وزن ، نسبت وزن به قد و نیز میزان قطر عضله غیرنرمال است .

درمان : ابتدا باید علت سوء تغذیه مشخص گردد و در سوء تغذیه نیاز کالری روزانه ??? تا ??? کالری به ازای هر کیلوگرم در روز است . در موارد شدید سوء تغذیه بستری باید انجام گیرد .

•غذای روزانه باید حاوی پروتئین ، کالری ، انرژی و مواد غذایی ریز مغذی کافی بر اساس سن و جنس و فعالیت روزانه باشد .

•غذای وی باید بهداشت کافی را داشته باشد .

•در ? هفته اول غذای فرد با سوء تغذیه شدید باید با غلظت ?? درصد تهیه گردد بتدریج غلظت آن را افزایش داده و به غلظت ???درصد رساند .

•آنتی بیوتیکها باید بصورت پیشگیری و در صورت نیاز به میزان دوز درمانی برای ? تا ?? روز تنظیم شود .

•در موارد شدید می توان مایعات درمانی را از طریق داخل صفاقی و یا داخل استخوانی تزریق کرد .

•مصرف روغنهای گیاهی بهتر از روغنهای است زیرا بهتر جذب می شوند .

•شروع مصرف داروهای ویتامینی و نیز ریزمغذیها مثل آهن ، روی ، کلسیم

## غذاهایی که بچه ها را آرام می‌کنند

بیش فعالی یک اختلال رفتاری شایع است که حدود ۸ تا ۱۰ درصد از کودکان سنین پیش دبستانی به آن مبتلا هستند.

احتمال ابتلا به این اختلال در پسران ۳ برابر بیشتر از دختران است، اما علت این تفاوت هنوز ناشناخته است . مطالعات فراوانی روی نقش عوامل تغذیه ای در بیش فعالی کودکان مبتلا انجام شده است که نتایج برخی از آنها را مرور می‌کنیم.

اسیدهای چرب ضروری

برخی از اسیدهای چرب که در بدن ساخته نمی‌شوند، ولی در حفظ سلامت انسان نقش حیاتی به عهده دارند، اسیدهای چرب ضروری نامیده می شوند. اسیدهای چرب ضروری عبارتند از : اسیدهای چرب امگا -۳ ، امگا –۶ و آراشیدونیک .

مغز انسان حدود ۶ درصد چربی دارد که اسیدهای چرب امگا-۳ سهم بیشتری را به خود اختصاص داده است. یکی از نقش‌های مهم اسیدهای چرب ضروری، ارتباط و انتقال بین سلول‌های مغز است. اسید چرب امگا -۳ که برای رشد و عملکرد مغز ضروری است ممکن است رفتار، حافظه و کمبودهای رفتاری و شخصیتی را بهبود بخشد. یافته‌های مطالعات نشان داده است کودکان مبتلا به بیش‌فعالی دارای سطح پایین تری از اسیدهای چرب ضروری هستند که در نتیجه مشکلاتی در یادگیری، رفتار، خواب و عملکرد ایمنی آنان ایجاد می کند؛ به طوری که در پسران ۶ تا ۱۲ سال که دارای سطح پایین اسیدهای چرب امگا-۳ بودند، مشکلات کم خوابی بیشتری دیده شده است.

بهترین منبع اسیدهای چرب امگا -۳ ، ماهی‌های آزاد مثل سالمون، ساردین، میگو و شاه ماهی است و منابع اسیدهای چرب امگا-۶، کنجد، تخمه کدو تنبل و تخمه آفتابگردان هستند. دیگر منابع اسیدهای چرب ضروری (امگا- ۳ و امگا- ۶ ) آجیل‌ها، لوبیای سویا ، روغن بادام زمینی و روغن زیتون است.

روی

مطالعات یافته‌های مختلف ارتباط بین کمبود روی و بیش فعالی را نشان داده است، به طوری که سطح سرمی روی در کودکان مبتلاـ به بیش فعالی به طور قابل توجهی پایین تر از کودکان طبیعی بوده است.کمبود روی در کودکان مشکلاتی از قبیل خشونت،کج خلقی،گریه‌های زیاد، بیزاری و نفرت و ناتوانی در تمرکز را ایجاد می کند. گوشت، ماکیان، شیر و محصولات لبنی ۸۰درصد کل میزان روی غذایی را تشکیل می دهند. انواع سایرگوشت‌ها، جگر، پنیر، غلات کامل، لوبیاهای خشک، مغزها و محصولات سویا نیز منابع نسبتا خوب روی هستند.

کلسیم

کمبود کلسیم ممکن است بیش فعالی را به وجود آورد. بنابر این می توان با تنظیم یک برنامه غذایی مناسب حاوی کلسیم نظیر شیر، پنیر، نان، بستنی، ماست، سبزیجات برگ سبز مانند کلم، برگ‌های سبز شلغم، یا مکمل‌های کلسیم، این کمبود را بر طرف کرد.

شکر

یافته‌های برخی از مطالعات نشان داده اند که مصرف شکر ممکن است سطح آدرنالین را در کودکان به میزان ۱۰ برابر افزایش دهد. بنابراین این نتایج بیانگر ارتباط مستقیم بین رفتارهای خشونت آمیز با دریافت شکر بالاست. ویتامین‌های گروه B :کمبود ویتامین‌های گروه B در کودکان بیش فعال شایع است. نتایج یک مطالعه روی ۲۷ کودک مبتلا به بیش فعالی نشان داد که مصرف روزانه ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم فسفاتیدیل سرین به مدت ۲ماه منجر به بهبودی قابل توجهی -۹۲درصد- در ظرفیت یادگیری و رفتاری آنان شده است .

منیزیم

نتایج برخی از بررسی‌ها نشان داده اند که کمبود منیزیم در کودکان بیش فعال وجود دارد ، به طوری که با دریافت منیزیم بیش فعالی در آنان به میزان قابل توجهی کاهش یافته است. منابع غذایی منیزیم عبارتند از : مغزها، حبوبات، غلات آسیاب نشده و نیز سبزیجات برگ تیره و شیر.

آلرژی‌های غذایی

آلرژی‌های غذایی می توانند باعث بروز نشانه‌هایی از بیش فعالی شوند برای مثال : شکر، شکلات، تخم مرغ،گندم ، رنگ‌ها، طعم دهنده‌ها، افزودنی‌ها و ذرت. (در حال حاضر حذف این مواد از برنامه غذایی کودکان آسان نیست زیرا به راحتی در دسترس کودکان است.)اگر این مواد غذایی را تا ۲ هفته حذف کنیم بعد از ۲ هفته هر ۲روز در میان می توانیم به غذای کودک هر کدام را اضافه کنیم. به‌وسیله حذف کردن این مواد از برنامه غذایی و بازگرداندن آن بعد از مدتی می توانید تشخیص دهید که آیا کودکان نشانه‌هایی از بیش فعالی دارند یا خیر ؟

توصیه‌های تغذیه ای برای کودکان مبتلا به بیش فعالی

-رژیم کم شکر، پرهیز از خوردن قندهای ساده و شیرینی‌ها

- استفاده بیشتر از پروتئین‌ها مثل مرغ، تخم مرغ، گوشت قرمز

- حذف یا کاهش آلرژن‌های غذایی مثل: بادام زمینی، تخم مرغ، شکلات، پنیر، شکر، گندم، سویا، گیلاس، آلبالو، توت فرنگی،کشمش، نوشابه‌ها، هلو، آلو، پرتقال، بیسکویت، سیب، توت، گوجه فرنگی، خیار، آدامس، سس، آبلیمو، کنسروها، مربا، ترشی، کمپوت‌ها، قهوه و چای .

- درمان کمبودهای تغذیه ای و استفاده از مکمل‌های غذایی

- حذف یا کاهش افزودنی‌های خوراکی و رنگ‌های مصنوعی مثل : بادام بو داده ، ادویه‌های معطر ، آبنبات‌ها، کیک‌ها، دسرها، غلات صبحانه و نوشابه‌ها

- استفاده از منابع غذایی حاوی امگا- ۳ مانند ماهی ، روغن زیتون و گردو در برنامه غذایی روزانه

- استفاده از میوه و سبزی تازه

- حذف غذاهای سرخ شده

- محدودیت مصرف فرآورده‌های لبنی

- حذف کاکائو، شکلات‌های حاوی قهوه ونسکافه، نوشابه‌های رنگی، چیپس و پفک

- افزایش مصرف آب

http://www.salamatnews.com

## غذاهای رنگارنگ بخورید!

مترجم: فاطمه زرمهر

این مسئله که غذا باید زیبا و رنگارنگ باشد غیر قابل انکار است. جوی نوئل نویسنده مطالب پزشکی در این باره دلیل قوی ارائه می دهد. به نظر او یک رژیم غذایی با طیف و سیع و متنوعی از میوه ها و سبزیجات رنگارنگ آخرین توصیه متخصصان علم سلامت است. لورلی دیساگرا مدیر موسسه ملی سرطان امریکا برنامه ای تحت عنوان مزه کردن طیفی از رنگها را برای امریکاییان پیاده نموده و خوردن میوه جات و سبزیجات با پنج رنگ اصلی زرد، نارنجی ، قرمز، سبز و آبی همراه با سیر و پیازهای سفید را در هر روز توصیه می کند.

میوه جات و سبزیجات رنگارنگ در پیشگیری از بیماریها چه نقشی دارد؟ زمانی که شما غذاهای رنگارنگ در پیشگیری را در ظرف غذای خود می بینید این را می دانید که برای سلامتی خود قدم بزرگی برداشته اید. شما ترکیبات مفیدی از سبزیجات و میوه جات را که برای پیشگیری از حملات قلبی، سرطان، و دیابت و سایر امراض حاد لازم است از این طریق کسب می کنید. به عنوان مثال لیکوپن که با عث قرمزی رنگ گوجه فرنگی است نقش بسیار مهمی در کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات ، سرطان ریه، سرطان پستان و حتی بیماریهای قلبی دارد.رنگ دانه های گیاهی راهنمای خوبی برای استفاده از ترکیبات ارزشمند بیشتری همچون ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر و همچنین فیتوشیمیایی ها که در رفع مسمومیت بد ن کمک بزرگی می کند هستند. همچنین مانع از رشد تومورها و فعال شدن ژن های محافظ بدن می گردد.دانیل نادو متخصص غدد درون ریز بدن و مدیر مرکز تغذیه ، غدد درون ریز و دیابت هامپتون می گوید تقریبا تمام سبزیجات و میوه جات با رنگ های تیره نقش بسیار مهم محافظتی دارند. به عنوان مثال اسفناج با رنگ سبز تیره به عنوان یک داروی تک مرحله است . این سبزی دارای سه نوع آنتی اکسیدان بسیار مهم می باشد که شامل لوتئین رنگی برای جلوگیری از لکه های فساد می باشد که در دوران پیری باعث کوری چشم است. خوردن یک فنجان اسفناج خام ۷۵٪ ویتامین آ، ۲۵٪ فولیک اسید و مقدار قابل توجهی از ویتامین کا مورد نیاز روزانه بدن را تامین می کند. که این همه مواد مغذی موجود دراسفناج در مقایسه با کاهو پیچ که رنگ سبز روشنی دارد و بدون طعم و بدون کالری است ، بسیار چشمگیر می باشد. با توجه به همین یافته در مورد ارزش گیاهان و سبزیجات رنگارنگ اکنون باغبانان در صدد پرورش و تولید مثل گونه های جدید و رنگی تری از سبزیجات و میوه جات هستند.

لئوناردو پایک پروفسور علم باغبانی و تولید سبزیجات و میوه جات در این باره می گوید : شعار ما خوراک رنگارنگ برای

سلامتی است. آنها خوش طعم ، خوش رنگ و در عین حال مفید برای سلامتی هستند. پروفسور پایک خالق تولید کننده نوعی هویج است که داخل آن نارنجی و رنگ ظاهری آن خرمایی مایل به قرمز است . در همین زمینه همکار پروفسور پایک با نام دیوید برن در حال فعالیت برای تولید نوعی هلوبا گوشت قرمز رنگ است. رنگ دانه ها آنتوسیانین های قوی راکه به طور مثال در زغال اخته و گیلاس یافت می شود را اضافه کرده و همین امر باعث افزایش خاصیت آنتی اکسیدان می شود.

در آخر اینکه شما برای کشیدن تابلو سلامتی خود به میوه جات و سبزیجات رنگارنگ نیاز دارید.

منبع: گروه ترجمه سلامت نیوز

### انتخاب و نگهداری مواد غذایی

روغن بسیاری از غذاها در روغن سرخ می شوند و به بسیاری دیگر روغن را به عنوان چاشنی اضافه می کنند. مانند برنج ، سالاد و... . روغن مصرفی ما دو منشا مختلف دارد: حیوانی و نباتی.

روغن حیوانی مملو از کلسترول است و مصرف آن توصیه نمی شود. روغن نباتی هم به دو صورت مایع و جامد عرضه می شود. فرم مایع دارای اسیدهای چرب اشباع نشده است که ارزش غذایی بیشتری دارد ؛ ولی در مقابل حرارت و نور آفتاب آسیب پذیرتر است.

روغن نباتی جامد هیدروژنه فاقد اسیدهای چرب اشباع نشده است ؛ اما در مقابل تغییرات دما مقاومتر است و دیرتر خراب میشود.نکات قابل توجه در خصوص تهیه و مصرف روغن:

۱ - علایم ظاهری فساد در روغن شامل افزایش بو، غلیظتر شدن روغن مایع ، تغییر رنگ و تند شدن آن است.

۲ - هنگام خرید روغن به برچسب تولید آن )پروانه بهره برداری و پروانه بهداشتی و تاریخ مصرف دقت کنید.

۳ - روغن را در محلی خنک و دور از نور و هوا و در ظروف دربسته نگاهداری کنید. درظرف روغن را پس از مصرف حتما ببندید.

۴ - هنگام مصرف روغن ، از حرارت کم استفاده کنید. حرارت دادن زیاد و طولانی ، روغن مایع را خراب می کند و روغن سوخته می تواند سرطانزا باشد.

۵ - روغن اضافی مصرف شده را به ظرف اصلی روغن برنگردانید.

۶ - از مصرف مجدد روغنی که چندبار حرارت دیده ، جدا خودداری کنید.

۷ - روغن مایع نباید از سویا تهیه شده باشد. روغن حاصل از سویا برای تولید روغن جامد استفاده می شود و در حالت مایع بسرعت خراب می شود. روغنهای مایع استاندارد موجود در بازار ایران ، معمولا از آفتابگردان تهیه شده است.

۸ - در مجموع سعی کنید حتی الامکان روغن کمتری برای طبخ غذا استفاده کنید. غذاهای آب پز معمولا ارزش غذایی بیشتری دارند و خطر افزایش چربی خون نیز بااستفاده از آنها کمتر میشود.

http://www.greendecorations.com

### استفاده از جوانه ها در سالاد سلامتی را تضمین می کن

استفاده از انواع جوانه ها در سالاد به ویژه جوانه گندم به علت داشتن آنزیم از چاقی بی مورد جلوگیری می کند.

دکتر سید علی ابوالحبیب متخصص داخلی در گفتگو با باشگاه خبرنگاران افزود: امروزه اکثر افراد جامعه از جوانه ها به طور منظم استفاده نمی کنند و معمولا سالاد را با انواع سس تزئین می کنند و آن را بعد از غذا میل می کنند که کاری اشتباه است. در صورتیکه اگر سالاد با جوانه ها مصرف شود چون این مواد طبیعی و خامه هستند باعث سنگینی معده و خواب آلودگی نخواهد شد.

وی گفت: باتوجه به اینکه بیشتر حجم معده را این جوانه ها پر می‌کنند فرد زودتر احساس سیری کرده و دچار چاقی بی مورد و سردردهای میگرنی نمی شود.

وی تصریح کرد: جوانه به ویژه جوانه گندم ازانواع ویتامین ها غنی بوده و از آنزیم زیادی نیز برخوردار است بنابراین هنگام استفاده غدد بزاقی کاملا ترشح و سیستم گوارشی فوق العاده فعال می‌شود و کمتر دچار بیماریهای گوارشی ، جرم دندان و پیوره لثه خواهیم شد.

### باورهای نادرست درباره غذاها

باورهای نادرست و دانش ناکافی از غذاها که برخی نیز به باورهای اجتماعی تبدیل شده و به دنبال آن موجب تغییر رژیم غذایی افراد شده است می‌تواند خطرهایی را برای سلامتی افراد ایجاد کند.

کارشناسان تغذیه در سایت اینترنتی تغذیه" "? nutritioncastel?یا به تعبیری سایت" قلعه تغذیه "به چند باور نادرست افراد درباره غذاها اشاره کرده‌اند. آگاهی از این باورهای غلط علاوه بر اینکه ممکن است موجب تغییر رفتار غذایی شود، این امکان را نیز به شما می‌دهد که از همه مواهب خدادادی و غذاهای متنوع بهره برده و لذت ببرید و به ارتقای سلامت و شادابی خود نیز کمک کنید.

* قند موجب ابتلا به دیابت می‌شود

یکی از رایج‌ترین باورهای غلط تغذیه‌ای این است که مردم فکر می‌کنند خوردن قند موجب ابتلا به دیابت می‌شود.

اگر شما دیابت ندارید، مصرف قند و شکر به تنهایی باعث دیابت نمی‌شود بلکه یک رژیم غذایی پرکالری ، داشتن اضافه وزن و زندگی کم تحرک از جمله عوامل مهمی است که در بروز دیابت نوع دوم نقش دارد.

اگر شما بیماری قند دارید مقدار شکر و کربوهیدارت خوراکی خود را با کمک یک کارشناس تغذیه بررسی کنید و مقدار قند خونتان را کنترل نمایید.

* تمام چربی‌ها مضر هستند

تصور اینکه تمام چربی‌ها مضر هستند از جمله باورهای غلط تغذیه‌ای است، در حالی که بدن همه ما به چربی‌ها احتیاج دارد.

چربی‌ها به جذب مواد غذایی ، انتقال سیستم‌های عصبی و حفظ غشای سلولی کمک می‌کند. البته اینها فقط بخشی از کار چربی هاست.

تمام چربی‌ها یکسان نیستند، بعضی از چربی‌ها به سلامت ما کمک می‌کنند در حالی که بعضی دیگر خطر بیماریهای قلبی را افزایش می‌دهند.

اما وقتی که چربی‌ها بیشتر از مقدار مورد نیاز مصرف شوند موجب اضافه وزن ، ناراحتی قلبی و برخی انواع سرطان‌ها می‌شوند.

بهترین روش این است که در رژیم خود چربی‌های خوب و غیر اشباع مثل روغن‌های مایع و دانه‌های روغنی را جایگزین چربی‌های بد مثل چربی‌های اشباع و چرب ترانس مثل روغن جامد و هیدروژنه کنیم.

* با مصرف نکردن نان و برنج (کربوهیدرات ها) وزن کاهش می‌یابد! این هم از تصورات غلط است که افراد فکر می‌کنند با نخوردن نان و برنج وزن کاهش می‌یابد.

اصلی‌ترین پیام بیشتر رژیم‌های کم کربوهیدارات این است که

کربوهیدارت‌ها باعث تولید انسولین و قند می‌شوند که در نتیجه به اضافه وزن منجر می‌شود بنابراین با کم خوردن کربوهیدارت‌ها وزنمان را از دست می‌دهیم.

اما در همین حال کارشناسان تغذیه معتقدند این یک باور غلط تغذیه است زیرا خیلی از رژیم‌های کم کربوهیدارت به اندازه کافی کربوهیدارت ندارند که بتوانند احتیاج روزمره بدن را تامین کنند بنابراین بدن ما برای تامین انرژی اقدام به سوزاندن کربوهیدارت‌های ذخیره شده(گلیکوژن) می کنند.

وقتی که بدن ما اقدام به سوزاندن گلیکوژن می‌کند ، آب از دست می‌دهد.

حقیقت این است که در کنار از دست دادن آب بدن ، این رژیم‌ها که کم کربوهیدارت هستند اغلب کالری محدود دارند.

"زیبا کاوه یی "کارشناس تغذیه در این‌باره به خبرنگار علمی ایرنا می‌گوید بدن یک فرد معمولی روزانه به????? ? تا? ?????واحد کالری نیاز دارد که در یک رژیم طبیعی??? ? تا??? ? درصد این مقدار باید از طریق کربوهیدارت‌ها مثل نان ، برنج و سیب زمینی تامین شود??? ?، تا??? ? درصد نیز از طریق چربی‌ها و??? ? تا??? ? درصد بقیه هم از پروتئین‌ها تامین شود.

لذا افرادی که کربوهیدارت‌ها را از رژیم غذایی شان حذف و یا کم می‌کنند موجب می‌شود خیلی از مواد مغذی مورد نیاز بدن که از همین طریق جذب می‌شود از غذای آنان حذف شود و سلامت آنان با مشکل رو به رو شود.

این کارشناس تغذیه خاطرنشان کرد بیشتر از???? ? واحد کالری در روز نباید از رژیم غذایی کم شود.

وی توصیه کرد بهتر است افراد تعادل و تنوع را در رژیم غذایی خود حفظ کنند و از همه نوع مواد غذایی استفاده نمایند، اما متعادل بخورند.

کاوه یی بهترین توصیه را این سفارش پیامبراکرم (ص) می‌داند که فرموده است تا گرسنه نشده‌ای دست به غذا نبر و قبل از آنکه سیر شوی دست از غذا بکش.

* حذف وعده‌های غذایی به کاهش وزن منجر می‌شود

خیلی از افراد فکر می‌کنند اگر یک وعده غذا نخورند، یعنی کمتر خورده‌اند و وزن کم می‌کنند.

کارشناسان تغذیه می‌گویند اگر ما یک وعده غذا نخوریم، بدن ما این پیام را می‌دهد که ما گرسنه هستیم، بنابراین عمل متابولیسم را کاهش می دهد تا این نخوردن ما را جبران کند، لذا در نوبت بعدی ما میل داریم غذای بیشتری بخوریم.

اغلب اوقات از دست دادن یک وعده غذایی موجب می‌شود ما کالری بیشتری نسبت به مواقعی که به دفعات می‌خوریم، مصرف کنیم.

کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند بهترین راه این است که به دفعات و مقادیر کمتر بخوریم تا قند خونمان نیز تنظیم شود.

* گوشت قرمز برای سلامتی مضر است

اغلب می‌شنویم که افراد می‌گویند گوشت قرمز نمی‌خورند. بعضی مطالعات نشان می‌دهد مصرف گوشت قرمز به دلیل وجود چربی‌های اشباع موجود در آن به ناراحتی‌های قلبی منجر می‌شود، اما در حقیقت حتی گوشت مرغ با پوست چرب نیز ممکن است به همان میزان گوشت گوساله و گوسفند چربی‌های اشباع داشته باشد.

کارشناسان تغذیه می‌گویند این که به طور کلی گوشت قرمز برای سلامت شما مضر است یک باور غلط تغذیه‌ای است.

آنها توصیه می‌کنند به جای اینکه گوشت قرمز را به طور کامل حذف کنید قسمت‌های کم چرب مانند مغز ران ، ران و راسته را مصرف کنید.

http://www.salamatnews.com

### سس مایونز چاشنی باب میل همه

اولین بار در سال۱۹۰۵ میلادی و در شهر منهتن بود که کارخانجات تولید سس مایونز کار خود را آغاز نمودند. سس های مایونز در شیشه و در اندازه های مختلف در سوپر مارکت ها و دیگر فروشگاه ها به فروش می رسید.

سس مایونز نوعی سس غلیظ، سفید و کرم مانند است که سرد سرو می شود. این سس، امولسیونی از روغن نباتی می باشد که در زرده تخم مرغ معلق است و سرکه یا آبلیمو و انواع ادویه جات برای مزه دار کردن این سس مورد استفاده قرار می گیرند.

به گزارش خبرنگار سلامت نیوز، سس مایونز از آن چیزهایی است که به محض شروع رژیم های لاغری، خوردن آن حرام می شود. افراد چاق همیشه با حسرت به آن نگاه می‌کنند وبه افراد لاغری که می‌توانند با خیال راحت در سالادشان از آن استفاده می‌کنند، غبطه می‌خورند. اما آیا واقعا سس مایونز تا این حدخطرناک است و آیا غیر از ضرر چیز دیگری هم دارد؟

مایونز فایده هم دارد

شاید باور نکنید، ولی به تازگی تحقیقات بر روی سس مایونز به نتایج امیدوارکننده‌ای رسیده است. در آگوست سال ۲۰۰۰، نتایج تحقیقی در مجله تغذیه بالینی امریکا به چاپ رسید. به عقیده پژوهشگران امریکایی، مصرف سس مایونز در دوران قاعدگی خانم‌ها، درد ناشی از آن را در روزهای اولیه این سیکل کاهش می‌دهد.

به علاوه، از آنجایی که، ویتامین E نقش عمده‌ای در کاهش مرگ ناشی از سکته دارد، دریافت منظم آن از طریق مواد غذایی مانع از بروز سکته می‌شود.اما این حرف‌ها دلیل نمی‌شود که روزی یک پاتیل سس مایونز بخورید.

دکتر مسعود کیمیاگر، به عنوان یک متخصص تغذیه، معتقد است<: خوردن روزانه یک قاشق غذاخوری سس مایونز، در صورت تمایل، برای افراد بی‌ضرر و بلامانع است ولی نباید در مصرف این ماده غذایی افراط کرد. همواره باید حد تعادل را رعایت کرد تا همیشه بتوان از خوردن مایونز درکنار غذا و سالاد لذت برد

مختصری از شرایط تولید:

سس مایونز از دسته سس های سرد به حساب می آید زیرا در تولید آنها از حرارت دهی استفاده نمی شود مواد اولیه آن شامل روغن مایع ،تخم مرغ خام ،شکر ،نمک ، خردل ، آب،سرکه و صمغها می باشد که مهترین آنها روغن مایع ( حدود ۶۶٪ ) می باشد این مواد اولیه به ترتیب خاصی وارد دستگاهی بنام میکسر شده و با همدیگر مخلوط می شوند و حدود ۱۰ دقیقه طول می کشد تا اینکه مایونز آماده شود . تخم مرغ مصرفی بایستی از قبل شستشو و توسط مواد ضد عفونی کننده ای مثل کلر ، ضد عفونی گردیده و سپس پوسته آن جدا شده و در فرمول استفاده گردد . کلیه مواد اولیه مصرفی بایستی قبل از مصرف از نظر میکروبی و شیمیایی آزمایش شده و در صورت تائید شدن مصرف گردند .

نحوه انتخاب:

در موقع انتخاب محصول بایستی به موارد زیر توجه نمائید : ۱- نام محصول ۲- آدرس ومشخصات کارخانه ۳- تاریخ تولید و انقضاء ۴- ترکیبات تشکیل دهنده ۵- پروانه ساخت از وزارت بهداشت ضمناً افراد دارای بیماری قلبی از سس مایونز کم چرب استفاده نمائید .

نحوه نگهداری و مصرف :

سس های سرد در صورتیکه در یخچال نگهداری شوند به مدت ۶ ماه قابل نگهداری هستند در صورتیکه همه سس یکجا مصرف نمی شود بایستی از قاشق تمیز و خشک برای برداشتن آن استفاده کرده و سپس درب ظرف را محکم بسته و در یخچال نگهداری شود . مصرف آن نیز ممکن است به همین صورتی که خریداری می شود و یا مخلوط با یکسری مواد مثل آب لیمو ، شکر و یا مقدار کمی ماست صورت گیرد .

هشدارها و مخاطرات:

از آنجائیکه سس مایونز دارای حداقل ۶۶ درصد روغن می باشد برای افرادی که چاق هستند و یا دارای بیماریهای نظیر چربی بالا و بیماریهای قلبی و عروقی هستند توصیه نمی شود و این افراد می توانند از سس مایونز کم چرب استفاده نموده و یا آن مقدار سس مایونز که پزشک آنها توصیه می کند مصرف نمایند . ضمناً سس مایونزی که در آن پراکسید بالا رفته باشد ممکن است ایجاد سرطان نماید.

نوع و نحوه تشخیص فساد ظاهری:

در سس مایونز ممکن است سه نوع فساد رخ دهد: ۱- فساد میکروبی همراه با بادکردگی ظرف محتوی سس ( بجز شیشه ) و یا ترش شدن آن و یا هر دوی آنها می باشد .۲- فساد شیمیایی : در صورتیکه سس مایونز در هوای آزاد قرار گیرد روغن مایع موجود در آن اکسیده شده و مقدار زیادی پراکسید در آن تشکیل می گردد که باعث ایجاد بوی ماهی در سس می گردد .پراکسید در صورتیکه به مقدار زیاد وارد بدن می شود باعث ایجاد سرطان می شود . ۳- گاهی اوقات نیزسس مایونز بدلیل اشکالات تولید دوفاز می گردد و فاز روغن آن جدا می گردد که این فساد فیزیکی محسوب می گردد .

http://www.salamatnews.com

### تغذیه سالم با تنوع مواد غذایی

سبزی ها و میوه ها،نان دو غلات و سایر مواد طبیعی بیشترین نیازهای بدن را تأمین می کند.

دکتر مظهری متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران افزود:خواب و وعده های غذایی مناسب ذخایر انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می کند و خوردن صبحانه سنتی که شامل عدسی نان و پنیر و گردو است یک تغذیه سالم و مناسبی برای افراد به خصوص دانش آموزان است.

وی گفت:عادت دادن کودکان و نوجوانان به مصرف سبزی ها به صورت خام و خوردن پرتقال و نارنگی و همچنین مصرف موادی که از خشکبار و دانه ها تهیه شده ضمن این که ذائقه بچه ها را از ولع مواد قندی باز می دارد روند سرعت بخشیدن به رشد آن ها را شامل می شود.

وی یادآور شد: هر چه تنوع رژیم غذایی وجود داشته باشد و افراد خواب کافی کرده و صبحانه میل کند علاوه بر یک رژیم غذایی و تغذیه سالم توانایی یادگیری در افراد به خصوص دانش آموزان تقویت می شود.

### مصرف کنجد، خستگی فکری را کاهش می‌دهد

دانه کنجد می‌تواند خستگی فکری را کاهش دهد و همچنین بهترین ماده غذایی برای کسانی است که کارهای فکری انجام می‌دهند.

به گزارشسلامت نیوز به نقل از ایسنا، دانه کنجد دارای مواد معدنی مانند مس، منیزیم، کلسیم، آلومینیوم، کروم، کلرورسدیم، سیلیس، آهن، فسفر، نیکل و ماده پروتئینی مهم لیزین، هورمون نباتی، چربی و ۶۰ درصد روغن می‌باشد.

چنانچه هنگام خواندن کتاب احساس خستگی کردید، کافی است مقداری کنجد بو داده میل کنید تا خستگی شما برطرف شود. همچنین دانش آموزان و دانشجویان می‌توانند در شب‌های امتحان از این اکسیر بسیار مفید استفاده کنند.

لیستین این گیاه یک نوع چربی حاوی فسفر است که وجود آن برای اعصاب و نسوج بسیار ضروری است و مغز و غدد بدن انسان نیاز زیادی به آن دارند. حتی تقویت حافظه انسان نیز نیاز زیادی به این ماده دارد.

مقدار خوراک طبی کنجد برای هر نفر ۱۵ گرم است، اما در خوردن آن نباید زیاده روی شود، زیرا دیرهضم بوده و باعث خارش، بد بویی دهان و سردرد می‌شوند. خنثی کننده زیان‌های احتمالی آن عسل و یا بو دادن آن قبل از خوردن است.

http://www.salamatnews.com

### غذاهایی که پوست را جوان می‌کنند

منبع:http://www.salamatiran.com

پنج گنج زیبایی

قرن‌هاست که انسان‌ها به دنبال اکسیر جوانی هستند. کیمیاگران و پزشکان و بسیاری از افراد مدعی پیدا کردن جادویی هستند که یا انسان را جوان نگه دارد یا جوانی را به سالمندان بازگرداند. اما بسیاری از ما از شیوه زندگی سالم که تغذیه درست هم جزئی از آن است، غافلیم. در اینجا به پنج ماده غذایی که تامین‌کننده جوانی، شادابی و زیبایی ما است، اشاره می‌کنیم.

روغن زیتون

نزدیک به چهار دهه است که محققان هفت کشور دنیا به این نتیجه رسیده‌اند که استفاده از روغن زیتون از جمله دلایل اصلی کاهش بیماری‌های قلبی و سرطان در جزیره کرت در یونان بوده است. هم‌اکنون می‌دانیم که روغن زیتون حاوی مقادیر زیادی پولیفنول است؛ آنتی‌اکسیدان‌هایی قوی که می‌توانند بیماری‌های وابسته به افزایش سن را از ما دور کنند. رژیم غذایی کشورهای حوزه دریای مدیترانه که روغن زیتون یکی از مواد اصلی آن است، از مدت‌ها پیش برای سلامت انسان از جمله کاهش خطر سکته مغزی، بیماری‌های قلبی، سرطان پستان، سرطان ریه و برخی از انواع فراموشی مفید تشخیص داده شده بود.

ماست

در سال‌های دهه ۷۰، گرجستان به عنوان کشوری که بیشترین تعداد صدساله‌ها را دارد، شناخته شد. گزارش‌ها نشان داد که راز طول عمر مردم این کشور، خوردن ماست است. گرچه خواص ضدپیری ماست هنوز به طور کامل اثبات نشده ولی واضح است که ماست منبع غنی کلسیم و محافظ استخوان است. از سوی دیگر، این ماده غذایی حاوی باکتری‌های خوبی است که سلامت دستگاه گوارش را تضمین می‌کند و میزان ابتلا به بیماری‌های گوارشی وابسته به سن را کاهش می‌دهد.

شکلات

مردم جزایر سن‌بلاس در سواحل پاناما، ۹ بار کمتر از دیگر مردم پاناما به بیماری‌های قلبی مبتلا می‌شوند. دلیل این موضوع کاملا روشن است. مردم این جزیره نوشیدنی دارند که در آن کاکائو مخلوط می‌کنند. گرچه بسیاری از مردم بدون توجه به خواص کاکائو و فقط به علت طعم مطبوعش آن را مصرف می‌کنند، اما اعتقاد به خواص دارویی کاکائو از دیر باز رایج بوده است. براساس تحقیقات جدید، مشخص شده که کاکائو حاوی فلاونوئیدها است. این ترکیبات که منشا گیاهی دارند، حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها تاثیر عمده‌ای در کاهش فشار خون و تسهیل گردش خون دارند، بنابراین همان‌طور که دیدن جعبه شکلات، شادی را به قلب شما می‌آورد، مصرف آن هم در صورتی که به‌طور صحیح و مناسب باشد، در افراد سالم می‌تواند به سلامت قلب و عروق کمک کند. تئوبروماین هم ترکیب دیگری است که به مقدار جزیی در شکلات موجود است و ترکیب این دو ماده شیمیایی (و احتمالا دیگر مواد موجود در شکلات) به ایجاد احساس نشاط در مصرف‌کنندگان شکلات منجر

می‌شود.

ماهی

نزدیک به ۳۰ سال است که محققان تلاش می‌کنند بفهمند چرا ساکنان آلاسکا به بیماری‌های قلبی دچار نمی‌شوند. شاید تنها دلیل این امر مصرف بالای ماهی باشد. ماهی منبع غنی امگا ۳ است که از رسوب کلسترول در رگ‌ها جلوگیری می‌کند و در نتیجه مانع از ضربان‌های نامنظم قلبی می‌شود. ماهی یکی از منابع خوب آهن است و آهن در خون‌سازی و همچنین در حفظ مقاومت بدن در برابر میکروب‌ها نقش مهمی‌به عهده دارد. آهن موجود در ماهی به گونه‌ای است که جذب آن در دستگاه گوارش آسان بوده و به خوبی در بدن به مصرف می‌رسد. علاوه بر آن، آهن موجود در ماهی، جذب آهن منابع گیاهی را هم افزایش می‌دهد بنابراین نقش مهمی‌در پیشگیری از کم‌خونی ناشی از فقر آهن به عهده دارد.

فندق

تحقیقات دانشمندان روشنگر این موضوع است که فندق منبع غنی چربی‌هایی است که خاصیتی مشابه روغن زیتون دارد. فندق همچنین منبع انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها است. فندق به دلیل دارا بودن مواد نشاسته‌ای، کلسیم، پتاسیم، فسفر، منیزیم، سدیم و آهن، غذای مناسبی برای مبتلایان به بیماری قند است. این گیاه همچنین برای تقویت بدن، به ویژه در دوره نقاهت مفید و مقوی روده‌ها و معده است. زنانی که در میان دو عادت ماهانه خون‌ریزی دارند برای درمان آن باید جوشانده پوست فندق بخورند. براساس این گزارش، روغن فندق برای از بین بردن سرفه، درد سینه و کبد مفید است. برای جلوگیری از ریزش مو پوست فندق را بسوزانید و خاکستر آن را با پیه خوک مخلوط کرده و قسمت‌هایی را که مو ریخته با آن ماساژ دهید. آنهایی که کارهای فکری می‌کنند، باید فندق بخورند زیرا به دلیل داشتن فسفر زیاد مغز را تقویت می‌کند. فندق اگر به مقدار کم خورده شود به هیچ وجه مضر نیست ولی افراط در خوردن آن موجب ایجاد نفخ، گاز شکم و استفراغ می‌شود. افراد سردمزاج باید فندق را با آب و عسل خورده و گرم مزاج‌ها با سکنجبین میل کنند.

### تغذیه کودک دچار استفراغ

- در صورتی که کودک تهوع دارد به مدت ? تا ? ساعت دادن غذا را قطع کنید ولی هر ?? دقیقه حدود ? تا ? قاشق غذاخوری مایعات سرد به کودک بدهید .

---

- اگر بعد از ? تا ? ساعت استفراغ کودک متوقف شد حدود ?? میلی لیتر یا حدود ? تا ? قاشق غذاخوری شیر و یا پوره نسبتاً رقیق به کودک داده شود .

---

- اگر بعد از دادن پوره یا شیر کودک استفراغ نکرد بعد از دو ساعت مجدداً همان مقدار شیر یا پوره رقیق به کودک بدهید و کم کم به مقدار غذای داده شده اضافه کنید .

---

- در صورتی که کودک بعد از هر بار دادن غذا استفراغ کند و نشانه هایی از کم آبی در کودک دیده شود باید سریعاً به مرکز بهداشتی مراجعه کند .

---

- اگر استفراغ کودک به دنبال سرفه زیاد باشد مثلاً کودک سرماخورده است و به دنبال سرفه شدید استفراغ می کند به مادر توصیه کنید کم کم به او در حالت نشسته غذا بدهد و بعد از غذا مدتی به حالت ایستاده و یا نشسته باشد .

### چند پیشنهاد برای خوردن تخم مرغ و قطره آهن

برای زیر دو ساله ها

چنانچه کودک زیر ? سال دارید و به تخم مرغ هم علاقه مند است حتما خبر و توصیه زیر را بخوانید.

اگر توصیه انجمن قلب امریکا در مورد مصرف تخم مرغ برای بزرگسالان حداکثر ? تا ? عدد در هفته است در عین حال توصیه رسمی برای خوردن تخم مرغ در کودکان وجود ندارد اما بهتر است چندان از رژیم بالغین دور نباشد. گفته می شود هر عدد تخم مرغ به طور متوسط ??? میلی گرم کلسترول دارد و توصیه متخصصان تغذیه نیز مبنی بر مصرف همین اندازه است یعنی به عبارتی هر روز یک تخم مرغ نه بیشتر و گاه که کوکو یا کیک در منزل پخته می شود باید این تعداد را از حد ? تا ? عدد خوردن تخم مرغ هفتگی کم کرد.

مسوولان بهداشتی جامعه معتقدند مشکل کوتاه قدی کودکان بیشتر ناشی از کمبود روی است و یکی از راه های درمان گنجاندن تخم مرغ در برنامه غذایی بچه هاست. روی در رشد، بلوغ جنسی، سلامت و شادابی پوست و مو تاثیر قابل توجهی دارد.

دکتر جعفر بهزاد متخصص تغذیه می گوید: خواص این ماده معدنی حیاتی پس از پخته شدن از بین نمی رود و ساختمان آن نیز حفظ می شود.

به اعتقاد وی تخم مرغ در شمار نخستین موادی است که باید در رژیم کودک لحاظ شود و دلیل این امر را غنی بودن تخم مرغ از پروتیین، چربی، روی، آهن، فسفر، سلنیوم، پتاسیم و انواع دیگر ویتامین ها می داند.

کودکتان با قطره آهن مشکل دارد؟

فقر آهن هنوز هم در کشور ما شایع است و به همین علت باید آهن اضافی را به صورت قطره های خوراکی به کودک داد، تا نیاز وی به آهن برطرف شود. نوزاد تا حدود ? ماهگی از ذخیره های آهن بدن خود استفاده می کند اما بعد از این نیاز دارد تا آهن را به طور اضافی دریافت کند، به ویژه کودکانی که شیر مادر می خورند در معرض خطر فقر آهن هستند چون به اعتقاد متخصصان تغذیه شیر مادر آهن کافی برای کودک تامین نمی کند اما بیشتر شیر خشک ها با آهن غنی شده اند و در حد برطرف کردن نیاز آهن کودک هستند.

مشکل کجاست؟

بزرگ ترین مشکل والدین در استفاده از قطره آهن، بروز تغییر رنگ های دندان در کودکان است. دندان های کودکان یک ساله به هنگام خوردن قطره آهن، سیاه یا قهوه ای می شوند و همین موضوع سبب می شود بسیاری از والدین مصرف قطره را قطع کنند.

پنج توصیه مهم:

اول: این که قطره آهن را به کمک قطره چکان تا حد امکان در انتهای دهان کودک بریزید تا کمترین تماس را با دندان های او داشته باشد.

دوم: برای کودکان بزرگ تر می توان قطره آهن را با آب سیب مخلوط کرد و به کودک آموزش داد تا آن را با کمک نی بنوشد. در این صورت دندان ها تماس کمتری با آهن خواهند داشت.

سوم: بعد از خوردن قطره آهن، دندان های کودک را بلافاصله با آب یا مسواک های انگشتی کوچک تمیز کنید.

چهارم: گفته می شود ویتامین C باعث جذب بیشتر آهن می شود و لبنیات و چای جذب آهن را کاهش می دهد.بنابراین سعی کنید خوردن این دو همزمان نباشد.

پنجم: بهتر است از شیر دادن به کودک بلافاصله پس از خوردن قطره آهن پرهیز شود.

متخصصان توصیه می کنند مصرف قطره آهن تا حدود دو سالگی ادامه یابد و پس از آن هم در برنامه غذایی کودکان غذاهای حاوی آهن را بگنجانیم تا نیاز آنها به این عنصر ضروری تامین شود.

با مصرف مواد غذایی همچون سبزی های تیره مانند اسفناج، حبوباتی نظیر لوبیا و عدس، تخم مرغ، زردآلود و انجیر خشک و گوشت قرمز و ماهی می توان تا حد زیادی از خطر فقر آهن در کودکان و بزرگسالان، پیشگیری کرد.

### حلوا ارده غذایی مقوی برای صبحانه

حلوا ارده حاوی پروتئین ویتامین B،D E و لیستن و حاوی اسیدهای پرچرب غیر اشباع است.

دکتر کیمیاگر متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفتگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران افزود: حلوا ارده یکی از مغذی ترین مواد غذایی برای صبحانه ما ایرانی‌ها محسوب می شود هر گرم آن ۵ کالری و ۳۰ درصد چربی دارد ارده‌ها ذارای کنجد است و خود گنجد دارای پروتئین ویتامین B D، E و است مقدار روغن آن ۵۰ درصد بوده که شامل اسیدهای پرچرب اشباع شده مثل اسید اولئیک است.

وی ادامه داد: حلوا ارده برای تقویت بدن و کم کردن اشتها مناسب است افراد می‌توانند به خاطر شرینی که دارد این ماده غذایی را با پنیر یا با ماست مصرف کنند.

کیمیاگر گفت: افرادی که از رژیم غذایی خاص تبعیت می‌کنند یا دیابت دارند باید در مورد مصرف آن احتیاط کنند و این ماده غذایی می‌تواند به صورت ساندویچ برای دانش آموزان به عنوان میان وعده و یک عصرانه مقوی استفاده شود

### خوراکی هایی برای مردان و زنان

نویسنده:گلناز میکاییلیان

آیا می دانید امروزه محققان علم تغذیه ثابت کرده اند که می توان با مواد غذایی به جنگ بیماری ها رفت؟ اگر بیمار هم نیستید، می توانید با غذاهای سالم حفاظی محکم و قدرتمند به دور سلامتی خود بکشید تا از دست هر بیماری مصون باشید. می توانید امتحان کنید. برای یافتن این حفاظ محکم، راحت و خوشمزه، نمونه هایی از غذاهای سالم را برای آقایان و خانم ها ذکر می کنیم:

خوراکی های فوق العاده برای مردان

سس گوجه فرنگی

مردانی که به مقدار زیادی گوجه فرنگی، سس گوجه فرنگی و یا مواد حاوی آن را مصرف می کنند، خود را در برابر سرطان پروستات ایمن می کنند. دانشمندان و محققان دانشگاه هاروارد عادات غذایی بیش از ۴۷۰۰۰ مرد را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند احتمال ابتلا به سرطان پروستات در مصرف میزان گوجه فرنگی و سس آن، نسبت به عده ای که این کار را انجام نمی دهند حدود ۳۵ درصد کمتر است. دلیل این امر وجود نوعی کاروتنوئید به نام «لیکوپن» است که در گوجه فرنگی به وفور یافت می شود. اما آنچه دانشمندان را به تعجب وا می دارد این است که چرا آب گوجه فرنگی دارای چنین تاثیر بازدارنده ای نیست؟! متخصصان با بررسی های دیگر، دلیل این امر را مشخص کرده اند؛ گوجه فرنگی به منظور جذب بهتر لیکوپن باید با یک یا چند نوع چربی پخته شود، بنابراین پزشکان مصرف گوجه فرنگی پخته را برای آقایان بیشتر توصیه می کنند.

کنجد

مصرف منظم روزانه کنجد، روی و مواد معدنی اصلی روزانه ای که برای عملکرد طبیعی دستگاه تولید مثل مردان با ارزش هستند را مهیا می کند. به نظر می رسد که فقدان مواد غذایی می تواند به کاهش تستوسترون منجر شود. دریافت «روی» کافی در رفع این وضعیت موثر است (روزانه ۱۱ میلی گرم برای مردان توصیه می شود و مصرف بیش از ۴۰ میلی گرم آن خطرناک است). در یک بررسی انجام شده به ۲۲ مردی که میزان تستوسترون و تعداد اسپرم هایشان کم بود توصیه شد که به مدت ۵۰-۴۵ روز، روزانه از «روی» استفاده نمایند. پس از این مدت تعداد اسپرم ها و میزان تستوسترون آن ها به میزان قابل توجهی افزایش یافت. می توان جهت تامین روی مورد نیاز بدن از سایر منابع غنی از روی نظیر گوشت، ماهی مغزها نیز استفاده کرد.

کلم بروکلی

اخیرا محققان دانشگاه هاروارد دریافتند که مصرف سبزی هایی مثل کلم بروکلی از ابتلا به سرطان مثانه می کاهد، دانشمندان رژیم غذایی حدود ۵۰۰۰۰ مرد را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند؛ احتمال ابتلای افرادی که هفته ای پنج وعده یا بیشتر از این سبزی ها مصرف می کنند (طی ده سال)، نسبت به کسانی که این کار را انجام نمی دهند. به میزان نصف کاهش می یابد، ضمن اینکه بروکلی و کلم (به علت داشتن آنتی اکسیدان فراوان) به عنوان بهترین غذاهای بازدارنده از بیماری های دیگر هم تلقی می شوند.

کره بادام زمینی

اگر می خواهید قلب سالمی داشته باشید، روی نان سوخاری صبح خود کره بادام زمینی بمالید!

بیماری های قلبی به عنوان اصلی ترین عامل مرگ و میرزنان و مردان است. اما مردان در سنین پایین هم قربانی آن می شوند. محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا اثر کاهندگی کلسترول رژیم غذایی موسسه قلب آمریکا را با رژیم غذایی پرچربی که بر پایه بادام زمینی بود مقایسه کردند. برنامه غذایی این موسسه شامل کربوهیدرات بیشتری بود. رژیم بادام زمینی علاوه بر کربوهیدرات، حاوی ۳۶ درصد چربی نیز بود. پس از ۲۴ ساعت هر دو رژیم، کلسترول بد (LDL) را کاهش دادند. اما رژیم بادام زمینی باعث کاهش تری گلیسیرید نیز شد و میزان کلسترول خوب (HDL) را کم نکرد دکتر «پنی کریس اترتون» نویسنده اصلی تحقیق در ایالت پنسیلوانیا می گوید:کره بادام زمینی دارای چربی بیشتر است، اما این چربی که همان چربی غیر اشباع تک ظرفیتی است برای سلامتی شما مفید است.»

هندوانه

مردان تا سن ۵۵ سالگی بیش از زنان از بیماری فشار خون بالا رنج می برند. مطالعات حاکی از آن است که غذاهای سرشار از پتاسیم خطر ابتلا به بیماری فشار خون بالا و سکته مغزی را کاهش می دهد. صحت این بررسی در پی صدور مجوز اداره خوراک و دارو مبنی بر اینکه تولیدکنندگان می توانند روی برچسب داروها مطالبی در ارتباط با غذاهای سرشار از پتاسیم و بیماری پرفشاری خون بنویسند، به اثبات رسیده است. یک تکه بزرگ هندوانه نسبت به یک موز و یک فنجان آب پرتقال، حاوی پتاسیم بیشتری است (حدود ۶۶۴ میلی گرم). بنابر این از خوردن هندوانه به خصوص در فصل تابستان غافل نشوید و از طعم آن لذت ببرید.

خوراکی های فوق العاده برای زنان

پاپایا

این میوه استوایی دو برابر بیشتر از پرتقال ویتامین C دارد. دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا و سانفرانسیسکو پس از اتمام آزمایش خون بر روی بیش از ۱۳۰۰۰ نفر، دریافتند احتمال ابتلا به انواع بیماری های کیسه صفرا در زنانی که میزان ویتامین C خونشان کم بود، بیشتر می باشد.

یکی عدد پاپایا با اندازه متوسط (حدود ۳۰۰ گرم) حاوی ۱۸۸ میلی گرم ویتامین C و ۱۱۹ کالری است و به عنوان یکی از بهترین منابع این ویتامین محسوب می شود.

دانه تخم کتان (برزگ)

نانواها به طور عمده از این دانه (با طعم آجیل) برای بهبود طعم و افزودن فیبربه نان استفاده می کنند. اما دانشمندان دریافتند که این دانه کوچک قهوه ای مایل به قرمز، سرشار از ترکیبات شبیه به استروژن است که لیگنانس نامیده می شود و به عنوان ماده ای برای مبارزه با سرطان سینه محسوب می شود. یکی از اخبار جالب سال گذشته در مورد سرطان سینه حاکی از آن بود که با افزودن این دانه به رژیم غذایی، رشد تومور در زنان مبتلا به این نوع سرطان به طور قابل ملاحظه ای کمتر شد. شما می توانید کیک های کوچک را نیز با این ماده خوراکی مزه دار کنید، اما آسان ترین راه برای بهره گیری از لیگنانس ها این است که چند قاشق غذاخوری از تخم کتان را روی خوراک صبح خود بپاشید. می توانید براحتی آن را داخل مخلوط کن و یا آسیاب های قهوه خرد کنید.

پنیر سویا

غذاهای حاوی پروتیین سویا (به میزان زیاد) میزان کلسترول را کاهش می دهند، همچنین گرگرفتگی دوران یائسگی را کم می کنند و استخوان ها را تقویت می کنند. دلیل این امر ایزوفلان ها (نوعی مواد شیمیایی گیاهی در سویا که ساختاری مشابه استروژن دارند) می باشد. آزمایش های انجام شده در مورد حیوانات شواهد بسیاری در اختیار متخصصان قرار داده، تحقیق در مورد انسان ها هم حاکی از آن بود که مصرف ۹۰ میلی گرم ایزوفلان برای استخوان ها (بویژه ستون فقرات) مفید است. در ضمن دو بررسی دیگر نمایانگر این مطلب بود که مصرف ۷۵- ۵۰ میلی گرم از این ماده به تسکین گرگرفتگی دوران یائسگی کمک می کند. نصف فنجان سویا دارای ۵۳- ۵۲ میلی گرم ایزوفلان است.

کلم برگ

این سبزی به ظاهر کم اهمیت، با بیماری پوکی استخوان که بسیاری از زنان کهنسال به آن مبتلا می شوند مبارزه می کند. بسیاری از تحقیقات حاکی از آن است که علاوه بر دریافت میزان کافی کلسیم و ویتامین D، ویتامین K نیز در حفاظت از استخوان ها نقش مهمی دارد. با توجه به یکی از بزرگترین بررسی های انجام شده در زنان، محققان دریافتند زنانی که به مقدار کافی مواد غذایی سرشار از ویتامین K (روزانه حداقل ۹۱۰ میکروگرم) مصرف می کنند طی ۰۱ سال حدود ۰۳ درصد کمتر با شکستگی لگن مواجه می شوند. دانشمندان خاطرنشان می کنند که سبزی های با برگ سبز تیره مثل کلم بروکسل، اسفناج، بروکلی به عنوان منبع خوبی از این ویتامین محسوب می شوند.

### غذاهای موثر در پیشگیری از سکته مغزی

سکته مغزی بیانگر وارد شدن آسیب به بخشی از مغز است، این آسیب زمانی ایجاد می شود که جریان خون در مغز مختل شده و یا در اثر پارگی دیواره رگ های خونی، جریان خون به بیرون انتشار پیدا کند. در این حالت اکسیژن و مواد غذایی ضروری به مغز نمی رسد.

سکته مغزی سومین علت مرگ در بسیاری از کشورهای غربی است و با افزایش سن، شیوع آن نیز افزایش می یابد. عوامل اصلی آن شامل فشار خون بالا، دیابت ، افزایش چربی های خون، بیماری سرخرگ کرونر قلبی، نارسایی قلبی، بزرگ شدن بطن چپ قلب، مصرف سیگار، چاقی، استفاده از قرص های ضد بارداری استروژن دار و بالا بودن غلظت خون است.

علایم سکته مغزی

سکته مغزی، اغلب با فشار خون بالا یا تغییرات نامنظم فشار خون همراه است.

علایمی که در طی چند روز قبل از بروز سکته دیده می شوند شامل سردرد، خواب آلودگی، سرگیجه و اختلال در بینایی است. گاهی اوقات این علایم به مرور و در طی چند هفته بروز می کنند.

عوارض

از عوارض سکته مغزی، فلج قسمتی یا تمام یک طرف بدن است. بسیاری از افراد دچار انواع فلج، مشکلات تکلمی، اختلال حافظه و فراموشی و یا عدم کنترل ادرار و. . . می شوند. بنابراین تمامی بیماران نیاز به درمان خواهند داشت.

استفاده از داروهای ضد انعقاد خون (مثل آسپیرین)، کاهش فشار خون از طریق دارو، تغییر شیوه زندگی و رژیم غذایی و داشتن فعالیت ورزشی سبب کاهش خطر بروز سکته می شود. نمک عامل مهمی در بروز سکته است. شواهد اپیدمیولوژیک ارتباط بین دریافت کم پتاسیم را با بروز سکته مغزی نشان می دهند.

چه غذاهایی در پیشگیری از سکته مغزی مفید هستند؟

گر چه هنوز دلایل محکمی درباره تاثیر رژیم غذایی در بروز سکته مغزی وجود ندارد ، ولی بسیاری از پزشکان معتقدند که رژیم درمانی سبب کاهش فشار خون و به دنبال آن کاهش خطر بروز سکته مغزی می شود. در حضور رادیکال های آزاد، رگ های مغزی سریع تر دچار ضایعه می شوند، بنابراین افزایش مصرف روزانه مواد آنتی اکسیدانی لازم است.

– میوه و سبزیجات و همچنین آب آنها، غنی از ویتامین های آنتی اکسیدان، پتاسیم و ترکیبات گیاهی مفید هستند و در مقابل، مقدار کمی سدیم دارند و باید به میزان حداقل ? واحد در روز مصرف شوند.

تحقیقات در کشور انگلستان نشان داده است دریافت میزان بالای میوه و سبزیجات با کاهش میزان سکته مغزی همراه بوده است. مطالعه ای نیز در بلژیک نشان داد بیمارانی که سبزیجات سرشار از بتاکاروتن ( پیش نیاز ویتامینA) را به مقدار فراوان مصرف کرده و دارای سطوح بالای ویتامینA در خون بوده اند، پس از بروز سکته سریع تر بهبود یافتند. تحقیقی نیز در کشور آمریکا به نقش حفاظتی ویتامینA در برابر سکته و افزایش دریافت آن اشاره کرده است. روغن سویا، ذرت، آفتابگردان، پنبه دانه، کانولا و سبزیجات دارای برگ سبز سرشار از ویتامینE هستند.

– حبوبات، آجیل و مغزها، دانه های خوراکی و سایر پروتئین های گیاهی، باید بیشتر از پروتئین های حیوانی در برنامه غذایی روزانه مصرف شوند. مطالعات نشان داده میزان سکته مغزی در میان افراد گیاهخوار بسیار کمتر از مصرف کنندگان گوشت قرمز است.

– ماهی های روغنی خصوصا قزل آلا و قباد سبب بهبود جریان خون می شوند. مصرف حداقل دو بار در هفته از این ماهی ها از سکته مغزی پیشگیری می کند.

– نان، برنج، ماکارونی، سیب زمینی و غلات صبحانه (مثل برشتوک) مقدار کمی چربی دارند ولی سرشار از نوعی انرژی هستند که تدریجا آزاد می شود و بدین ترتیب به افراد کمک می کند تا مدت طولانی تری احساس سیری کنند.

– مغزها، دانه های خوراکی و روغن کتان حاوی نوعی اسید چرب ضروری به نام لینولئیک اسید هستند. در طی مطالعه ای که محققان فنلاندی انجام داده بودند، مشاهده شد مردان میانسالی که دچار سکته شده بودند، در مقایسه با سایر افراد، سطوح پایین تری از این اسید چرب ضروری را داشتند.

– مصرف مواد غذایی غنی از سلنیوم ( مثل ماهی، جوانه گندم و تخم آفتابگردان ) برای پیشگیری از سکته مغزی توصیه می شود. دریافت پایین این ماده معدنی با افزایش خطر سکته مغزی ارتباط دارد.

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

- برای کاهش فشار خون، باید از مصرف غذاهای شور پرهیز کرد.

- لازم است مصرف غذاهای کنسرو شده و آماده، کنسرو سبزیجات در آب نمک، فرآورده های گوشتی و غذاهای دودی محدود شود.

چند نکته مهم:

- برای پیشگیری از بروز مجدد سکته مغزی، منابع غذایی حاوی آلفا لینولنیک اسید (نوعی اسید چرب ضروری از خانواده امگا)?- از قبیل گردو، سویا و روغن کانولا مفید هستند.

- مصرف الکل، خطر سکته مغزی را در افراد الکلی در مقایسه با غیر الکلی ها چندین برابر افزایش می دهد.

- به سیگاری ها توصیه می شود به ترک آن مبادرت ورزند.

### غذاهای رستورانی عامل بیماری کبدی

کارشناسان بار دیگر درباره مصرف بیش از اندازه غذاهای آماده و رستورانی هشدار دادند.

جدیدترین شماره نشریه پزشکی گات (Gut) نوشت: مصرف بیش از حد غذاهای آماده یا در اصطلاح فست فود (Fase Food) به همراه بی تحرکی به سلامت کبد آسیب می زند.

پژوهشگران بیمارستانی دانشگاهی در سوئد اخیرا با بررسی تعدادی فرد داوطلب سالم تاثیر مصرف مرتب غذاهای آماده و کم تحرکی را در یک مدت زمان ۴ هفته بر سلامت آنان بررسی کردند. نتیجه این بررسی نشان داد: این سبک زندگی پس از ۴ هفته باعث افزایش به طور متوسط ۶/۵کیلوگرم وزن و همچنین افزایش آنزیم های کبدی می شود که این امر به نوبه خود زمینه ساز بروز عارضه کبد چرب و در نهایت نارسایی کبد می تواند باشد.

## دانستنیهای پزشکی

### گرمازدگی

این اختلال به دلیل از دست رفتن آب و نمک بدن از طریق عرق کردن بیش از حد روی می‌دهد. این حالت معمولاً به صورت تدریجی ظاهر می‌شود. گرمازدگی معمولاً افرادی را گرفتار می‌کند که به آب و هوای گرم و مرطوب عادت ندارند. افرادی که حال عمومی مناسبی ندارند (به ویژه آنهایی که به بیماری‌های اسهال‌زا و استفراغ‌زا مبتلا هستند) نسبت به سایرین بیشتر در معرض گرمازدگی هستند. یک علت شایع و خطرناک گرمازدگی افزایش بیش از حد درجه حرارت بدن و سایر تغییرات فیزیکی ناشی از مصرف مواد خاص برای دستیابی به سرخوشی (مثلاً اکستازی است مصرف این مواد به دلیل ایجاد بیش‌فعالی طولانی‌مدت سبب عرق کردن شدید و سپس کاهش آب بدن می‌شوند که به گرمازدگی ختم می‌شود. این آثار همراه با اثر این مواد روی مرکز تنظیم درجه حرارت در مغز، می‌توانند منجر به شوک ناشی از گرما و حتی مرگ شوند. - تشخیص با پیشرفت وضعیت ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند: - سردرد، گیجی و منگی - از دست دادن اشتها و تهوع - عرق کردن همراه با پوست رنگ‌پریده و سرد - گرفتگی عضلانی در دست پا یا دیواره شکم - نبض و تنفس تند و ضعیف - اهداف جایگزین کردن مایعات و نمک از دست رفته از بدن - در صورت لزوم خنک کردن بیمار - در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی ۱) بیمار را به یک محل خنک منتقل کنید. وی را به حالت درازکش (به‌طوری که پاها بالاتر قرار بگیرند) درآورید. ۲) مقدار زیادی آب به بیمار بدهید؛ در صورت امکان به دنبال آن یک محلول نمکی ضعیف (یک قاشق چایخوری نمک در یک لیتر آب هم بدهید. ۳) حتی اگر بیمار به سرعت بهبود یافت اطمینان حاصل کنید که به پزشک مراجعه خواهد کرد. اگر پاسخ‌دهی بیمار رو به وخامت رفت وی را در وضعیت بهبود قرار دهید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. ۴) علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید. آماده باشید تا در صورت لزوم احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید (مبحث " اقدامات نجات‌دهنده حیات " را ببینید).

### آلرژی

واکنش آلرژیک عبارت است از حساسیت فیزیکی غیرطبیعی به یک ماده" آغازگر "که معمولاً- بی‌ضرر است (مثلاً- یک ماده غذایی یک ماده شیمیایی یک دارو یا گرده گیاهان . این حالت وقتی روی می‌دهد که دستگاه ایمنی بدن (که به‌طور طبیعی با عفونت مبارزه می‌کند) به ماده آغازگر" هجوم ببرد. آلرژی‌ها می‌توانند اختلالات تنفسی گوارشی و پوستی ایجاد کنند. نمونه‌هایی از این اختلالات عبارتند از: آسم ، تب یونجه درد شکم اسهال و استفراغ" ، بثور گزنه‌ای (کهیر) و درماتیت بعضی افراد، در معرض خطر یک واکنش تهدیدکننده حیات به نام شوک آنافیلاکتیک هستند. - تشخیص نشانه‌ها بسته به عامل آغازگر و شخص (مبتلا) متفاوت هستند. ممکن است یک یا چند تا از علایم زیر وجود داشته باشند: بثورات قرمز خارش‌دار یا نواحی برجسته پوستی (کهیر) خس‌خس و اشکال در تنفس درد شکم اسهال و استفراغ - اهداف ارزیابی شدت واکنش آلرژیک - درمان علایم (در صورتی که خفیف باشند) - در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی - هشدار! اگر بیمار دچار زجر تنفسی یا اشکال در تنفس است با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید.۱) علایم و نشانه‌های بیمار را ارزیابی کنید و از او بپرسید که آیا می‌داند مبتلا به آلرژی است یا خیر. ۲) تمام علایم را درمان کنید و به بیمار کمک کنید تا داروهایی را که همراه دارد، مصرف کند. ۳) به بیمار توصیه کنید که با پزشک خود قرار ملاقات بگذارد. اگر ذره‌ای در مورد وضعیت بیمار نگران هستید، خودتان باید با یک پزشک تماس بگیرید.

### سکسکه

این وضعیت در اثر اسپاسم‌های مکرری ایجاد می‌شود که طی آن عضله دیافراگم (لایه عضلانی که قفسه سینه را از شکم جدا می‌کند) به‌طور ناگهانی منقبض می‌شود و در همان زمان نای به‌طور نسبی بسته می‌شود. سکسکه یک مشکل شایع است حملات سکسکه معمولاً فقط چند دقیقه طول می‌کشند، اما گاهی می‌توانند طولانی خسته‌کننده و دردناک شوند. به‌منظور رفع سکسکه باید سطح دی‌اکسید کربن خون را برای چند لحظه بالا ببرید؛ این عمل تنفس را به حالت طبیعی باز می‌گرداند.

- اهداف

برگرداندن تنفس به حالت طبیعی

- در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی۱

) به بیمار توصیه کنید که آرام بنشیند و تا زمانی که می‌تواند نفس خود را حبس کند. ۲

) اگر سکسکه پایدار شد، به بیمار توصیه کنید که یک پاکت کاغذی (نه پلاستیکی روی بینی و دهان خود قرار دهد و به مدت چند دقیقه در داخل آن تنفس کند.

۳) اگر سکسکه بیش از چند ساعت طول کشید، باید برای مشورت با یک پزشک تماس بگیرید.

### سرگیجه

این وضعیت ناشی از اختلال حس تعادل است سرگیجه سبب احساس غیرطبیعی حرکت می‌شود: بیمار احساس" دوران می‌کند، درست مثل اینکه در حال چرخش است علل معمول سرگیجه عبارتند از: عفونت‌های گوش میانی و داخلی و بیماری‌های روانی مثل اضطراب حاد. گهگاه علت سرگیجه یک وضعیت جدی‌تر مثل بیماری مِنیِر (یک اختلال گوش داخلی است - تشخیص احساس چرخش - امکان وجود تهوع و استفراغ - اهداف برطرف کردن علایم - در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی ۱) به بیمار توصیه کنید که در یک وضعیت راحت نشسته یا درازکش قرار بگیرد و هرگونه تغییر در وضعیت او را مدنظر قرار دهید. از او سؤال کنید که آیا پیش از این دچار حملات سرگیجه شده بود یا خیر.۲) اگر بیمار داروهای خاصی همراه دارد که جهت سرگیجه یا تهوع تجویز شده‌اند، به او توصیه کنید که آنها را مصرف کند؛ ممکن است لازم باشد که به بیمار کمک کنید تا دارویش را مصرف کند. ۳) اگر بیمار خیلی زجر می‌کشد یا می‌خواهد پزشک بر بالینش حاضر شود، با یک پزشک تماس بگیرید. تا رسیدن پزشک در کنار بیمار بمانید و هرگونه تغییر در وضعیت او را مدنظر قرار دهید.

### میگرن

بسیاری از افراد، نسبت به حملات میگرن (سردرد شدید" ناخوش‌کننده ) استعداد دارند. علل مختلفی (مثل آلرژی استرس یا خستگی می‌توانند حمله میگرن را آغاز کنند. سایر عوامل آغازگر عبارتند از: کمبود خواب غذا نخوردن الکل و برخی مواد غذایی (مثل پنیر یا شکلات . مبتلایان به میگرن معمولاً با چگونگی تشخیص و برخورد با حملات آشنا هستند و ممکن است داروهای خود را به همراه داشته باشند. - تشخیص قبل از شروع حمله ممکن است یک دوره هشداردهنده شامل اختلال بینایی به‌صورت جرقه‌های نورانی چشمک‌زننده و یا یک" لکه کور "وجود داشته باشد. سردرد شدید ضربان‌دار (زق‌زق‌کننده که گاه فقط محدود به یک طرف سر است درد شکم تهوع و استفراغ ناتوانی در تحمل نور درخشان یا صدای بلند - اهداف تسکین درد - در صورت لزوم درخواست کمک پزشکی۱) به بیمار کمک کنید تا دارویی را که برای حملات میگرن همراه خود دارد، مصرف کند. ۲) به بیمار توصیه کنید که در یک اتاق تاریک و ساکت به مدت چند ساعت دراز بکشد یا بخوابد. چند حوله و یک ظرف به او بدهید تا در صورت استفراغ کردن از آنها استفاده کند. ۳) اگر این حمله اولین حمله میگرن است به بیمار توصیه کنید که به پزشک خود مراجعه کند.

### میگرن را بشناسیم

دلایلی چون ژنتیک، استرس ، خستگی و یا آلرژی می توانند دلایل آغاز شدن حمله میگرن باشد. سایر عوامل آغازگر همچون کمبود خواب ، مصرف الکل ، غذا نخوردن و گرسنگی طولانی مدت ، خوردن برخی مواد غذایی مانند پنیر و شکلات سبب شروع سردردهای میگرنی می شوند . گاهی قبل از شروع حمله یک دوره هشدار دهنده شامل اختلال بینایی به صورت جرقه های نورانی چشمک زننده و یا ایجاد یک لکه کور در میدان بینایی و نیز احساس بوهایی که دیگران حس نمی کنند ، در فرد ایجاد می شود . درد شکم و تهوع و استفراغ نیز گاهی با سردرد همراه است . بیماران معمولا در هنگام سردرد تحمل نور درخشان و یا صدای بلند را ندارند . به بیمار توصیه کنید که در یک اتاق تاریک و ساکت به مدت چند ساعت دراز بکشد یا بخوابد . اگر این حمله اولین حمله میگرن است به بیمار توصیه کنید که به پزشک خود مراجعه کند .

### شب ادراری چیست ؟

_عبارت است از دفع مکرر ادرار در رختخواب یا لباس های فرد که ممکن است غیرارادی و یا ارادی باشد. برای تشخیص این اختلال، دست کم ۲ بار در هفته و حداقل ۳ ماه باید اتفاق افتاده باشد و سن کودک بالای ۵ سال باشد . اصولا شیوع شب ادراری با افزایش سن کودکان رو به کاهش می گذارد . در ۷۵ درصد از کودکان دچار شب ادراری ، یکی از بستگان درجه اولشان نیز به این اختلال مبتلا بوده است .-برای تشخیص شب ادراری هیچ روش قطعی آزمایشگاهی وجود ندارد ، اما پزشک باید همیشه اختلالات ارگانیک را در نظر داشته باشد . شب ادراری معمولا خود به خود برطرف می شود .
درمان : درمان های غیردارویی-۱ - رفتار درمانی شرطی کردن با استفاده از دستگاه Pad and Buzzer موثرترین روش درمان است . آموزش تخلیه مثانه ، در صورتی که کودک در طول روز ادرار خود را نگه دارد ، مورد تشویق قرار بگیرد . ۲ - هیپنوتراپی ۳ - روان درمانی ( حل مشکلات روانی و اختلالات عاطفی هیجانی در کودک و خانواده وی۴ - دارو درمانی .

### اثر معالجات ارتودونسی بر سیستم عضلات

معالجات ارتودنسی فقط برای بهبود وضعیت دندان‌ها و تصحیح روابط اسکلتی بیمار نیست بلکه بر سیستم عضلات نیز تأثیر به‌سزایی دارد.اثر درمان‌های ارتودنسی بر عضلات بدین ترتیب است:
۱ ـ اثرات نامطلوب عضلات را بر دندان‌ها و اسکلت فکی صورتی از بین می‌برد.
۲ ـ موجب به وجود آمدن یک سیستم دندانی ایده‌آل می‌گردد.با استفاده از وضعیت اولیه فک پایین، اثرات سیستم دندانی غیر هماهنگ از بین برده می‌شود به طوری که یک نتیجه بالینی پایدار به وجود می‌آید. چون اختلالات سیستم دندانی باعث تغییرات در مفصل گیجگاهی فکی و سیستم عضلانی می‌گردد، بنابراین معالجات ارتودنسی می‌تواند کنترل دقیقی بر حرکات فک پایین به وجود آورد.سایر تغییرات عضلانی که همراه معالجات ارتودنسی ایجاد می‌شود عبارتند از:
۱ ـ لصلاح وضعیت لب‌ها.
۲ ـ اصلاح وضعیت زبان.
۳ ـ اصلاح موقعیت فک پایین.
۴ ـ ضربات جویدن.
۵ ـ اصلاح در وضعیت تنفس

### آفتاب زمستان بیشتر می سوزاند

آفتاب زمستان را دست کم نگیرید. نمی‌دانید از همین نور نصف و نیمه و بی‌رمق چه کارها برمی‌آید ؟ شاید فقط زیر تیغ و برق آفتاب یادتان بیفتد که به داد پوست‌تان برسید و موقع سوز و سرمای زمستان، فقط دنبال یک جای گرم برای باز کردن یخ دست و پای‌تان باشید. اگر این طور است، پس توصیه‌های متخصصان پوست را بشنوید تا کمی درباره پوست‌تان دچار وجدان‌درد شوید. آن‌ها می گویند هوای خشک زمستان و باد شدید این فصل، می‌تواند باعث خشکی، ترک خوردگی و خارش پوست شود. شاید تابش نور خورشید این فصل خیلی شدید نباشد، اما بازهم احتمال آسیب دیدن پوست در اثر اشعه ماورای بنفش وجود دارد؛ به خصوص آسیب به چشم‌ها ممکن است بیشتر شود، چون در زمستان با این که شدت نور مرئی کم‌تر است و درست به همین دلیل، مردمک‌ها گشادترند، اما شدت اشعه ماورای بنفش نور خورشید، چندان تفاوتی با تابستان ندارد.البته خوشبختانه راه‌های ساده‌ای برای حفاظت از پوست وجود دارد که می‌توانیم با رعایت آن‌ها سرمای زمستان را از سر بگذرانیم و به روزهای معتدل بهاری فکر کنیم.متخصصان چه می گویند"حفاظت از پوست در مقابل نور آفتاب، تنها مختص به یک فصل خاص نیست و در تمام سال باید به فکر محافظت از آن باشیم ".این را دکتر علی ابراهیمی، استادیار پوست دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه می گوید. او معتقد است، به دلیل زاویه تابش در فصل زمستان و همچنین انعکاس نور پس از بارش برف و باران، آفتاب این فصل بیشتر به پوست صدمه می‌زند. توصیه این متخصص پوست، استفاده از ضد آفتاب است، چه در زمستان و چه در بقیه فصل‌های سال، به ویژه برای افرادی که پوست خشک دارند یا ورزش های زمستانی می کنند یا مشغول هر فعالیت دیگری در مناطق کوهستانی هستند. چشم هایتان را دریابید آفتاب زمستان، چشم‌های شما را هم به الطاف ویژه‌اش می‌نوازد. دکتر حسن رزمجو، متخصص چشم، معتقد است استفاده از عینک دودی طبی در فصل زمستان دو خاصیت دارد؛ هم محافظ چشم در برابر نور زننده خورشید است و هم مانع ورود سرما به درون چشم می‌شود. او به خبرنگار ایرنا گفته‌است": بیشتر مردم فکر می کنند کاربری عینک دودی، محدود و مخصوص به فصل تابستان است، درصورتی که استفاده از آن در این فصل برای جلوگیری از تاثیر سوز سرما و به دنبال آن التهاب استخوان‌های دور چشم، توصیه می‌شود ".بهترین رنگ زمینه برای عینک‌های دودی طبی از دید این متخصص چشم‌پزشکی، زمینه کرمی، قهوه‌ای و خاکستری است. مراقبت از پوست قبل از خارج شدن از منزل پوست دست و صورت خود را با یک لایه از ضد آفتاب و مرطوب کننده بپوشانید. محصولات متنوعی در بازار وجود دارند که ضد آفتاب را با مرطوب‌کننده یا روغن ترکیب کرده‌اند و شما می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. بهتر است ضد آفتابی را انتخاب کنید که اس-پی-اف آن ۱۵ یا بالاتر باشد. این کرم به عنوان سدی در برابر عوامل آسیب‌رسان به پوست عمل می‌کند. بد نیست بدانید ۸۰ درصد نور خورشید با انعکاس روی برف به اطراف باز می‌تابد، در حالی که این مقدار در مورد خاک ۱۷ درصد است، این یعنی در زمستان بیشتر در معرض هجوم نور خورشید و طیف مضر اشعه آن هستیم. پس اگر اهل ورزش‌های زمستانی و اسکی هستید، لازم است از ضد آفتاب‌های قوی‌تری استفاده کنید. هوای سرد و عوامل دیگر می‌تواند باعث دردناک شدن و ترک‌خوردگی لب‌ها شود که در نتیجه آن لب‌ها پوسته پوسته شده و قاچ قاچ می‌شوند. لب‌های شما هم نیاز به کرم‌های ضد آفتاب مخصوص یا چرب‌کننده مانند پماد ویتامین A دارند، وگرنه باید منتظر قاچ و ترک روی لب‌های‌تان هم باشید.پوشیدن دستکش یادتان نرود. این دستکش‌ها، ناخن‌های تان را در برابر هوای سرد و خشک حفظ می‌کنند و از شکنندگی آن‌ها و نیز سوزش وخشکی پوست آن جلوگیری می‌کنند. علت دیگر خارش و ترک‌خوردگی پوست، گرم کردن بیش از حد و به دنبال آن عرق کردن است. پوشیدن لباس لایه لایه روی هم به شما اجازه می‌دهد در صورت نیاز، برای پیش‌گیری از این وضع لباس خود را درآورید. در ضمن بهتر است لباس‌های زیر شما نخی و گشاد باشد. اگر موقع برف بازی خیس شدید، لباس و کفش‌های خیس خود را فورا درآورید. این کار از تحریک و سوزش پوست شما جلوگیری می‌کند. مالش روزانه سطح پوست با پنبه یا پارچه مرطوب، سلول‌های مرده پوست را پاک می‌کند و مانع بسته شدن منافذ آن می‌شود. با این حال استمرار در این کار، چربی‌های لازم برای حفظ رطوبت پوست را، به‌خصوص در زمستان، از بین می‌برد. وقتی پزشک لازم می‌شود اگر محصولات بدون نیاز به نسخه پزشک اثربخش نبود، همه این کارها را هم انجام دادید و باز حس کردید پوست‌تان خشک و حساس است، باید با پزشک مشورت کنید. هم‌چنین، در صورت افزایش نقطه‌های قرمز روی پوست، پوسته پوسته شدن پوست، شکنندگی ناخن‌ها و نیز ترک خوردگی پاشنه پا حتما به پزشک‌تان مراجعه کنید.

### درمان جوشها و دمل صورت با ماسکهای گیاهی

ماسک هایی برای برطرف کردن جوش های چرکی یا دمل جوش ها و دمل ها را نباید بدون دستکش لمس کرد زیرا این کار باعث گسترش عفونت می شود مخصوصا نباید به جوش های چرکی نزدیک بینی یا لب ها دست زد زیرا در این صورت میکروب ها و باکتری ها به طور مستقیم وارد جریان خون شده و باعث ایجاد انواع بیماری ها می شوند. باید دانست که یکی از علل پیدایش جوشها ،درست عمل نکردن کبد و غدد زیرپوستی می باشد برای رفع این مسئله به شما توصیه می شود که از جوشانده ریشه کاسنی و یا از آب کاهو استفاده نمایید زیرا هر دوی اینها سلولهای کبد را نوسازی می کنند و خون را اصلاح می نمایند و در بهبودی جوش ها بسیار موثر می باشند. برای از بین بردن جوش های چرکی یا دمل می توان از یکی از ماسک های زیر استفاده کرد: مقداری کلم سفید را ریز نموده و با پوست موز له شده و مقداری عسل روان مخلوط نموده، از این ماسک برای میکروب زدای پوست صورت استفاده نمایید، این ماسک را به مدت ۴۰ دقیقه بر روی جوش ها قرار داده و پس از آن پوست را با آب سرد و بعد با آب گرم تمیز بشویید، این عمل را هر روز تکرار نمایید. مقداری ریشه زنجبیل را در مقدار کمی آب جوش دم نموده تا عصاره ریشه خارج شده، پس از سرد شدن دوباره آنرا روی حرارت قرار داده(حدود ۲۰ دقیقه) سپس ریشه ها را از آب جدا نموده ، این عصاره برای از بین بردن جوش ها بسیار مناسب می باشد. جعفری را له کرده و له شده آن را با نمک و مقداری روغن زیتون مخلوط نموده و این ماسک را بر روی صورت قرار داده ، این عمل را باید قبل از خواب انجام داد و پس از آن صورت را با آب ولرم بشورید، هر روز آن را تکرار کرده تا جوش ها کاملا از بین برود. اسفناج را پخته ، آن را له کرده و با سفیداب مخلوط نموده و به صورت ماسک بر روی صورت به مدت ۲۰ دقیقه بمالید. این ماسک نیز باعث از بین رفتن جوش های جلدی می گردد. شلغم را رنده کرده با مقداری لیموترش مخلوط نمایید حالا این مخلوط را بر روی صورت بمالید، این ماسک را حدود ۳۰ دقیقه بر روی جوش ها قرار داده و سپس صورت را با آب ولرم خوب بشویید. استفاده از جوشانده گیاه بابا آدم نیز برای جوش های دوران نوجوانی و بهبودی آن بسیار موثر است. ۶۰ گرم برگ مو خشک شده را در یک لیتر آب سرد بریزید و آ نرا روی حرارت قرار دهید تا بجوشد، بعد از چند دقیقه جوشیدن ، آن را صاف کرده و به صورت نیمه گرم یا سرد با کمک قطعه ای پنبه به روی جوش های صورت خود بمالید . پماد صمغ کاج استعمال خارجی دارد و برای التیام جوش ها به کار می رود، برای تهیه آن چهار جز بادام شیرین و چهارجزء صمغ را با هم مخلوط کرده، در روی حمام باری (ظرف پرازآب جوش مانند قوری چای بر روی کتری آب) گرم کرده و بعد یک جز موم عسل به آن بیافزایید. حالا- پماد برای استعمال آماده است. پماد همیشه بهار جهت رفع دمل ها و جوش ها به کار می رود، برای تهیه آن دو قاشق غذاخوری از آب برگ تازه گیاه را با ۵۰۰ گرم کره به خوبی مخلوط کرده، سپس پماد حاصل را مصرف نمایید. کاه جو دو سر دارای ویتامین" A "می باشد و جوشانده غلیظ حاصل از این کاه را چنانچه برای شست و شوی پوست به کار ببرید، برای رفع جوش ها و بیماری های جلدی بسیار موثر می باشد. ضمادی که از آرد جو تهیه شده باشد چنانچه بر روی دمل قرار داده شود، باعث باز شدن و گشودن دمل می شود. عدس را چنانچه در سرکه بپزید و به صورت خمیری نرم بر روی قطعه پارچه ای گذاشته و به شکل ضماد در محل ورم های چرکی قرار دهند، باعث تحلیل آن می شود. کاهوی سوخته را به صورت گرد، چنانچه بر روی جوش ها و زخم ها بپاشند برای التیام جراحات و ترمیم آنها مفید است. اگر پیاز پخته شده و گرم را بر روی دمل قرار دهید موجب باز شدن آن می شود. اگر محل جوش ها را با جوشانده غلیظ گل بابونه شست و شو دهید برای از بین رفتن جوش ها بسیار مفید است.مازو، پوست انار، گل ارمنی، صندل را کوبیده و با سرکه و گلاب آمیخته و بر روی جوش ها مالیده تا بهبودی حاصل شود. مازوی سبز و گوگرد ، از هر کدام دو مثقال بگیرید، ساییده در یک فنجان سرکه و نیم استکان گلاب حل کرده ، بر روی جوش ها بمالید تا از بین بروند.سبوس جو با کرفس یا تخم کرفس را در سرکه جوشانده، صاف نموده و به صورت ماسک بر صورت خود بمالید. برای از بین بردن دمل باید تا سه روز، آب برگ خرفه یا تخم خرفه و اسفرزه را در گلاب ساییده با سفیده تخم مرغ به روی دمل بمالید تا بهبودی حاصل شود و اگر در آن ماده جمع شده باشد و می خواهید سر باز کند، دو عدد انجیر خشک یا تر را بجوشانید تا خوب نرم شود، مشتی مویز را هسته درآورده با آن بکوبید و سه

مثقال خردل به آن اضافه کرده ، با هم بمالید و نیم گرم ضماد اندازید و یا سقز و انجیر را پخته و کوبیده روی دمل بگذارید و یا تخم مرو را کوبیده و با شیر و عسل استفاده کنید ، یا خمیر گندم را با کمی نمک و عسل و تخم کتان بکوبید، همراه روغن روی دمل بگذارید، یا آرد ذرت چهار جزء، شنبلیله ساییده یک جزء، صبر زرد نیم جز هر سه را در دوغ بپزید تا مثل خمیر شود و نیم گرم بیندازید (این دارو اثر قوی ترداشته) ، یا خمیر ترش ، تخم مرو، آهک آب ندیده با عسل و زرده تخم مرغ ضماد نمایید. کمپرس با جوشانده تخم جعفری برای از بین بردن آثار جوش ها مفید می باشد. جوش های سعفه (شیرینک) جوش هایی است سرخ، که در سر و صورت پدید می آید و گاه در تمام بدن می ریزد. این جوش ها در ابتدا جوش های ریز و محکم اند که متفرق ظاهر می شود و بعد بزرگتر و آبدارتر شده و چرکی از آنها به شکل عسل بیرون می آید و یا خشک و بی آب شبیه شوره بوده و پوست های سفید از آن جدا می شود، برای درمان باید زاج سیاه دو مثقال، اشنان ۵ مثقال را بکوبید و بپزیدو با سرکه آمیخته و سپس روی جوش ها بمالید و یا زردچوبه، پوست انار، مردار سنگ، حنا را ساییده با روغن گل سرخ، یا مغز قلم گاو بمالید. اگر جوش ها خشک شده باشد سرکه و نمک یا سرکه و آب صابون بمالید . اگر جوش ها سفید بوده و بر صورت و پیشانی باشند و چون آنها را فشار دهید چیزی شبیه روغن از آن خارج شود، برای درمان بهتر است ابتدا صورت را با آردی که در آب حل شده یا پوست تخم مرغ سوزانده یا استخوان سوزانده که ساییده باشید خوب بشویید و سپس آرد باقلا را نرم ، خمیر کرده و بر روی آن بمالید(باقلا را کوفته و آرد کنید) و یا بیخ سوسن و خریق را مساوی گرفته، نرم کوفته با سرکه ضماد ساخته و بمالید.گاه جوش های ریز سرخ با خارش زیاد در بدن پدیدار می شوند که آزارآنها چنان است که گویی خار فرو می رود. برای درمان باید حمام آب نیم گرم بروید و آب جوشانده بابونه و ناخنک و سبوس گندم بر بدن بمالید و یا سرکه و روغن کنجد یا نمک و سرکه و حنا بمالید و یا مازو و زردچوبه را کوبیده و با روغن کنجد و گلاب و سرکه بعد از حمام به پوست مالیده و بعد از یک ساعت با آب سرد و سبوس بشویید.ضماد عدس پخته ،مخلوط با عسل، جوش ها و زخم ها و جوش های خارش دار و کهیر را التیام می بخشد. سیر ضدعفونی کننده پوست و درمان کننده اختلالات پوستی بوده و شست و شوی زخم ها و جوش های چرکی با آب سیر، سبب ضدعفونی و التیام آن می گردد.کمپرس با جوشانده زنجبیل شامی، خارش و جوش های عفونی را التیام می بخشد. پوست خردل سیاه، توام با سرکه درمان کننده جوش ها و کهیر ها می باشد. استفاده از ماسک توت فرنگی درمان کننده جوش ها و التهابات پوستی می باشد. آب تره باعث درمان جوش ها و کهیر می گردد. ضماد بادام تلخ توام با سرکه موجب درمان جوش می گردد. مالش پوست با ضماد سرکه التهاب جوش های خارش دار را برطرف می کند. ضماد مخلوطی از آلو و سرکه، جوش های چرکی پوست را التیام می بخشد.تذکر: اصولا بهترین مواد برای سلامتی پوست و عاری کردن آن از جوش ها ،مالیدن آب غوره و گلاب یا سرکه با روغن گل سرخ بر روی پوست می باشد. این افراد باید از مواد غذایی شور، شیرین،چرب و مقوی پرهیز کنند و بیشتر از ترشیجات استفاده نمایند و بهتر است که حمام گرم رفته و عرق نمایند .

### درمان چربی پوست با ماسک گیاهی

انواع ماسک برای پوست چرب ماسک آلوی قرمز : برای تهیه ماسک آلوی قرمز کافی است هسته آلوی قرمز را درآورید و سپس آلوها را له کنید و چندقطره روغن بادام شیرین به آن اضافه کنید و خوب مخلوط نمایید و سپس به مدت۲۰ دقیقه آن را برروی پوست بمالید و آنگاه باپنبه آغشته به گلاب آن را پاک کنید. ماسک لیمو ترش: برای تهیه ماسک لیموترش آب۲ لیمو را بگیرید و با ۱قاشق عسل گرم، مخلوط کنید و روی پوست بمالید و پس از ۲۰ دقیقه آن را با پنبه آغشته به گلاب پاک کنید. ماسک هویج : ماسک هویج نیز به وسیله آب هویج تهیه می شود. برای این منظور مقداری آب هویج را با ماست مخلوط کنید و با انگشت روی پوست بمالید و پس از ۲۰ دقیقه آن را با پنبه آغشته به گلاب پاک کنید. ماسک کدوحلوایی : مقداری کدو حلوایی رسیده را له کرده بصورت ماسک برای متعادل ساختن چربی پوست صورت استفاده کنید. ماسک سفیده تخم مرغ: یک عدد سفیده تخم مرغ را خوب بزنید پس از کف کردن به آن نصف لیوان لیمو ترش اضافه کنید وبه هم بزنیدو روی تمام پوست بمالیدپس از ۱۵ دقیقه با آب ولرم بشوئید. ماسک پرتقال و لیمو: دو قاشق آب پرتقال ویکقاشق آب لیمو ترش را خوب مخلوط نموده بصورت بمالیدوبعد از ۱۵دقیقه با آب ولرم بشوئید. ماسک خیار: خیار را پخته له کنید ،به صورت ماسک روی صورت بگذارید وپس از۲۰ دقیقه با آب ولرم بشوئید. ماسک زرده تخم مرغ وآوکادو: ۱ قاشق سوپخوری خاک رس (خاک رس یا خمیر پاک کننده که به شکل پودر در تمام مغازه ها و فروشگاه های غذایی بهداشتی موجود است) + ۱ عدد زرده تخم مرغ + یک چهارم قاشق آوکادو له شده + مقداری روغن فندوق( برای اینکه یک مخلوط نرم داشته باشیم) را با هم مخلوط کرده و بر روی پوست خود به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه گذاشته و بعد با آب ولرم بشویید. (زرده تخم مرغ وآوکادو رطوبت از دست رفته پوست را دوباره باز می گرداند ،خمیر پاک کننده ترشحات چربی پوست را خشک کرده ، روغن فندق این حالت را در پوست تعدیل کرده و آن را تقویت می کند. ) ماسک سیب : یک عدد سیب رنده شده را با ۵ قاشق سوپخوری عسل مخلوط کنید و سپس روی پوست صورتتان بمالید و پس از ۱۰ دقیقه با آب سرد بشویید. (آیا می دانستید که زنبورها ممکن است مسافت ۵۵ هزار مایل (حدودا ۱۰۱۰۰۰ کیلومتر) را پرواز کنند و به روی بیش از ۲ میلیون گل بنشینند و شهد جمع آوری کنند که تنها برای درست کردن تقریبا نیم کیلو عسل کافی است. عسل حاوی قندهایی مانند فروکتوز، گلوکز و همچنین آب می باشد. علاوه بر اینها حاوی دیگر قندها، آنزیمها ، مواد معدنی، ویتامین ها و اسیدهای آمینه می باشد.) ماسک گوجه فرنگی: یک عدد گوجه فرنگی را خوب له کنید و بگذارید به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوستتان بماند. سپس پوستتان را با آب گرم بشویید. پوست های چرب نسبت به موادپاک کننده و موادآرایشی و دارویی حساس هستند و ممکن است در اثر مصرف موادپاک کننده یا محلول های الکل دار دچار قرمزی، خشکی، خارش یا پوسته ریزی شوند.دراین صورت باید مصرف هرگونه شیرپاک کن، محلول های طبی و داروهای موضعی را متوقف و به پزشک مراجعه کرد تا پمادساختنی (ترکیبی) التیام دهنده ای را تجویزکند. روی پوست های چرب که اینگونه تحریک شده اند نباید پماد یا کرم بتامتازون، تریامسینولون، هیدروکورتیزون یا فلوسینولون مالید و نیز دراین مواقع نباید صابون اسیدی مصرف کرد. افرادی که پوست چرب دارند باید مصرف چربی و قند را به حداقل برسانند و غذاهایی مثل خرما، پسته، فندق، گردو، شکلات و موز را بسیارکم مصرف کنند. این افراد برای کنترل چربی پوست خود و برخورداری از یک پوست شاداب و خوب باید خواب کافی، اعصاب راحت و تغذیه مناسب داشته باشند و هرچه می توانند سبزی و میوه مصرف کنند.

### موخوره و راههای درمان آن

موخوره (TRICHOPTLOSIS) آسیبی است که برس و سشوار به موی سر وارد می‌کنند. در این آسیب لایه و سطح محافظ مو در انتهای فیبرهای مویی نوک مو از بین می رود. موخوره بیشتر در موهای خشک و شکننده به وجود می آید. وقتی سطح محافظت کننده مو از بین می رود و امکان جایگزینی آن به وجود نمی‌آید، سرِ مو چند شاخه می‌شود.هرچند سال ها قبل زنان برای مبارزه با موخوره نوک موهای خود را می‌سوزاندند ولی این کار باعث می‌شود، سلولهای بیشتری نابود شود.در هر حال این مشکل بسیار رایج است. شامپوهای اسیدی یا قلیایی، فرهای دائمی، رنگ کردن زیاد، دکلره کردن بیش از حد، استفاده از برس‌های نایلونی و فلزی و شانه‌هایی که دندانه‌هایی نوک تیز دارند در به وجود آمدن و تشدید موخوره مؤثر هستند. O O O درمان موخوره O O O راه‌های متفاوتی برای درمان موخوره وجود دارد: O یک لیوان شیرین بیان را در سه لیوان آب جوشیده بریزید و بگذارید ۱۰ دقیقه بجوشد و آرام آرام دم بکشد. بعد از این که سرد شد، آن را صاف کنید و هر روز از این مایع به موی سرتان بمالید. پس از مدت کوتاهی متوجه خواهید شد موخوره تان درمان شده است.O ریشه کنجد را در آب جوش خیس کنید و بگذارید ۱۵ دقیقه به همین حالت بماند. بعد از آن ریشه کنجد را به مدت ۳۰ دقیقه در آب جوش، بجوشانید؛ مایع صاف شده را به موهایتان بمالید.

O موهایتان را در آبِ جوشانده تخم پیاز قرار دهید.O استفاده از جوشانده گل بابونه و گل ختمی به صورت ماهی یکبار، برای درمان موخوره مفید است. O در یک لگن آب چند قطره آمونیاک بریزید و موهایتان را با آن بشویید. به مقدار مساوی قهوه خام، نخود خام، روناس و زرده تخم مرغ را مخلوط کنید و به صورت خمیر در آورید و به موهایتان بمالید. صبح موهایتان را بشویید و با روغن زیتون چرب کنید. O گل ریواس، شاه تره و سدر را به میزان مساوی در آب خیس کنید و پس از این که ۲۴ ساعت ماند، مایع صاف شده آن را به سر بمالید. O نیم کیلو آرد نخود خام را با ۲۰۰ گرم برگ مورد و نیم کیلو حنا مخلوط کنید، سپس آن را به پنج قسمت تقسیم کنید و پنج شب پشت سر هم با زرده تخم مرغ به سر بمالید. O روغن بادام و بنفشه و کتیرا برای درمان موخوره مفید است.*** غیر از درمان های گیاهی ذکر شده برای معالجه موخوره، به موارد زیر توجه کنید: نوک موها را چند سانتیمتر کوتاه کنید. از برس ها و شانه هایی از جنس مواد طبیعی ( چوب و ...) استفاده کنید. از روغن های گیاهی به موهایتان بمالید. از شامپوهای طبیعی که اسیدی و قلیایی نیستند استفاده کنید. هنگام شست و شوی موها از آب خیلی گرم استفاده نکنید. کمتر از سشوار استفاده کنید. گاهی موهایتان را ببافید.

### پس از مصرف چای،دهان خود را بشویید

یک متخصص ترمیم و زیبایی دندان گفت:برخی پودرها و خمیردندان های سفید کننده به مرور موجب خدشه دار شدن سطح صیقلی دندان ها شده و آنها را مستعد به رنگ رفتن می کنند.

مریم عباس زاده اظهار کرد :برخی بیماری های دوران بارداری مادر و همچنین مصرف گروهی از داروها در این دوران در تغییر رنگ دندان های شیری و دائمی مؤثر است.وی ضمن تاکید برمصرف قطره آهن توسط کودک،تصریح کرد:از آنجایی که این قطره دارای فواید بسیار زیادی بر سلامت کودک است،نمی توان فرد را از مصرف آن منع کرد؛چرا که رنگدانه های تشکیل شده به وسیله این قطره بر سطح دندان ها در سال های بعدی رشد کودک براحتی قابل رفع است.عباس زاده ادامه داد:قطره آهن با رسوب بر روی پوسیدگی های موجود بر سطح دندان ها صرفاً موجب آشکار شدن این پوسیدگی ها می شود و نه تشکیل آن .وی توضیح داد :مصرف شیر توسط کودک طی ساعت های طولانی و متوالی به خصوص در طول شب موجب قرار گرفتن دندان ها در محیطی حاوی شیر و فعالیت باکتریها در این محیط شده و منجر به پوسیدگی طوق دندان ها می شود که قطره آهن این پوسیدگی ها را نمایان می کند.عباس زاده با توصیه به این که از عادت کردن کودک به هنگام خواب پیشگیری شود متذکر شد:ریختن قطره آهن به دهان در هنگام خواب پیشگیری از سطح دندان ها و همچنین شستشوی دهان پس از مصرف این قطره ،در کاهش رسوب آن در سطح دندان ها موثر است.این پزشک متخصص وجود فلوراید بسیار بالا در آب آشامیدنی را عامل دیگری در تغییر رنگ دندان ها معرفی و خاطر نشان کرد:آب شرب برخی ازنواحی ایران از جمله بعضی قسمتهای استان زنجان دارای فلوراید بسیار بالایی است.

عباس زاده به افرادی که از چای ،قهوه و یا سایر خوراکی های رنگی به میزان زیادی استفاده می کنند ؛توصیه کرد:پس از مصرف این مواد،حتماً دهان خود را با آب بشویند.وی در خصوص سفید کردن دندان ها گفت:طی این روش که با هدف زیبایی ظاهری دندان ها صورت می گیرد ،با تجزیه رنگدانه های داخلی دندان ها،منجر به سفید کردن آنها می شود.

این متخصص زیبایی دندان ،روش های سفید کردن دندان را کم ضرر و محافظه کارانه عنوان و تصریح کرد:این مراحل بسته بشدت تغییر رنگ و ساختمان میکروسکوپی دندان های هر فرد ممکن است از چند روز تا چند ماه به طول بینجامد.

منبع: نشریه عصر فرهنگ،شماره ۳

## دلایل خارش پوست

نویسنده:دکتر فریبا قلمکار پور متخصص پوست و مو

خارش پوست، یکی از شایعترین شکایاتی است که بیماران را مجبور می کند برای تخفیف یا درمان آن به متخصصین پوست و مو مراجعه کننـد. گاه خارش چنان شدیـد است که فرد، قادر به خوابیدن نبوده و امکان زندگی معمول برای فرد وجود ندارد. شـما هم مطمئناً حس خارش را زمان گزیـده شدن توسط پشه تجربه کرده اید و یا شاید بدنبال مصرف داروی خاص یا غذای پر ادویه دچار خارش و کهیر شده باشـید. گاه خارش محدود به کف سر است شامل کسانی که مبتلا به درماتیت سبوره هستند که باعث شوره سر و التهـاب خـارش دار می شود. گـاه فرد مبتلاـ به آلرژی و خشـکی پوست بوده، مبتلاـ به اگزیمـا سـرشتی است. این افراد از خـارش شدیدی رنج می برند که به سبب آن اغلب بیشتر قسمتهای بدن خود را بواسطه خارندن زخم می کنند و نیاز به درمان طولانی مدت زیر نظر متخصص پوست دارند. دلایل متعددی برای خارش پوست وجود دارد که برخی از آنها مربوط به بیماریهای پوستی است و برخی مربوط به بیماری های سیسـتمیک.در برخی بیماریهای داخلی، خارش علامت مهمی محسوب می شود. شدت و مدت خارش از یک بیماری تا بیماری دیگر متفاوت است. از جمله مهمترین علل خارش، انسـدادی کبد و هپاتیت. بیماری کبدی خارش دار گاه همراه یرقـان و زردی وگـاهی بـدون آن است. همچنین نارسـایی کلیه (خارش ناشـی از اورمی)، کم کاری یا پرکاری تیروئیـد، کم خونی فقر آهن، پلی سیتمی ورا، برخی سـرطانهای خونی شامـل لوسـمی و لنفوم (به خصوص لنفوم هوچکین)، سـرطانهای داخلی، انگـل هـای روده ای و بیماریهـای روحی ـ روانی نیز از جمله علـل خـارش می باشـند. دیـابت نیز به کرات جزء علـل داخلی خارش مطرح می شود امـا اغلب افراد مبتلاـ به دیـابت خـارش ندارنـد. اگر بیمـار مبتلاـ به دیابت فاقـد بیماری پوستی خارش دار باشـد و با خارش مراجعه کند، ابتدا باید بدنبال علتی غیر از دیابت گشت. بیماری لنفوم هوچکین یک نوع بدخیمی است که شیوع خارش آن بین ۲۵-۱۰٪ است و در ۷٪ بیماران اولین علامت بیماری همین خارش است. برخی بـدخیمی های داخلی می توانند با خارش همراه باشند، لذا اگر فردی با خارش معمولی مزمن مراجعه کرد باید یک معاینه کامل و آزمایشات لازم برای بررسی بدخیم های داخلی و نیز آزمایشاتی جهت بررسـی عملکرد تیروئید، کبد و کلیه و نیز بررسـی های هپاتیت و حتی کم خونی فقر آهن، براساس صلاحدید پزشک مد نظر باشد.

٪۵۰-٪۱۵ بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه از خارش رنج می برند.

بیماریهای کبدی مختلف می توانند با خارش همراه باشند و بطور کلی ۵۰-۲۰٪ بیماران مبتلا به یرقان (زردی)خارش دارند. خارش در این افراد احتمالاً منشأ مغزی دارد زیرا مشاهـده شـده است که در سیسـتم اعصاب مرکزی، سـطح پپتیـدا اوپیوئید (مخدر) افزایش یافته و گیرنـده های آنها کاهش یافته است. در این افراد سـطح اسیدهای صـفراوی سرم با شـدت خارش هماهنگی نـدارد. سـیروز صفراوی اولیه نیز یکی از بیماریهای کبدی است که بیشتر در خانم های بالای ۳۰ سال رخ داده و می تواند با خارش شدیدی همراه باشد.

از بیماریهـای داخلی نوعی پرخونی بنام پلی سـیتمی ورا وجود دارد که در آن بیش از ۱/۳ افراد از خارش رنـج می برند. خارش این افراد بیشتر با تغییرات حرارت و به خصوص دقایقی بعـد از اسـتحمام است. علت خارش در این بیماری مشـخص نیست ولی آسپرین موجب تخفیف فوری خارش در آنها می شود.

از بحث بیماریهای داخلی که بگذریم، بیماریهای پوستی متعددی وجود دارند که خارش در آنها وجود داشـته یا علامت و شـکایت اصلی است. به عنوان مثال مشخصه اصلی بیماریهایی مانند اگزمای سرشتی، گال و درماتیت هرپتی فرم خارش فراوان است.

بیشتر خارش ها با گرما تشدید می شوند. همچنین استرس، اضـطراب و ترس می تواند خارش را تشدید نمایند. اکثر خارش ها، شب هنگام زمانی که فرد از کار و فعالیت روزانه فارغ می شود، تشدید می یابند.

کانال گوش خارجی، پل ها، سوراخ بینی و ناحیه اطراف مقعد و ناحیه تناسلی نواحی مستعد خارش محسوب می شوند.

برخی خـارش هـا در حیطه بیماریهـای پوست و مو بسـیار مرتبـط با مسایل روحی و روانی هسـتند که به همین علت به آنها درماتیت هـای عصبی (نورودرمـاتیت) می گوینـد.در این بیماریهـا، فرد تمایل بسـیار زیادی به خارانـدن برخی نواحی در دسترس پوست مثل ناحیه پشت گردن، پلک فوقانی، ناحیه تناسلی و پشت پا یا جلوی ساق پا دارد.بیمار از خاراندن این نواحی احساس لذت زیادی می کنـد و یـک سـیکل معیوب درست می شود از خـارش و خارانـدن که این مسـأله موجب پیـدایش نواحی ضـخیم شـده پوست شبیه پسوریازیس (داءالصـدف) می گردد. در درمان این افراد باید حتماً به مسائل روحی توجه شود و درمان موضـعی صـرف کافی نمی باشد. بسیاری از مواد مخدر نیز باعث خارش می شوند و در لیست مواد خارش زا باید این مواد را نیز در نظر داشت.

در برخی موارد مثل کهیر، علت اصلـی خارش ماده هیستامین است. کهیر می تواند بدلیل مصرف یک دارو مانند آنتی بیوتیک ها یا غـذاهای خاص مثل ماهی و ادویه جات و یا بـدلیل برخی عفونت ها مثل عفونت های تنفسـی فوقانی باشـد. البته علل متعدد دیگری هم برای کهیر وجود دارنـد، مثلاًـ ممکن است نور آفتـاب یـا تمـاس بـا آب یـا تمـاس بـا سـرما یـا ارتعاش موجب کهیر شود. گاهی حساسـیت های پوستی به برخی مواد موجب خارش های شدید می شود مثلاً کسی که به اسپری ضدعرق و خوش بو کننده زیر بغل دچار حساسـیت شـده است، علاوه بر قرمزی و التهاب ناحیه خارش است که بیمار را جهت تخفیف آن به مطب پزشک یا درمانگاه ها می کشاند.

در مورد درمـان خارش بایـد گفت که قـدم اول تشـخیص علت خارش است و بـدون این مهم، فائق آمـدن بر خارش بسـیار مشـکل است. اما برخی اقدامات وجود دارد که می توان به تخفیف خارش کمک کنند، مثلاً خنک نگاه داشتن محیط و پرهیز از حمام های داغ و لباس های پشمی. خشکی پوست یکی از علل مهم خارش است و لذا در بیمارانی که از خشکی پوست رنج می برند، چرب و مرطوب نگـاه داشـتن پوست برای تخفیف خـارش اهمیت بسـیاری دارد. در افراد مسن که در فصـل سـرما، دچـار خارش پوست می شونـد، خشـکی یـک علت مهم و شـایع است که بایـد مراقب اسـتفاده از شوینـده هـای نامنـاسب پوست و اسـتحمام مکرر که باعث خشکی پوست می شوند بوده و مرتب از مرطوب کننده استفاده نمایند.

برخی داروهـای موضـعی می تواننـد موجب کـاهش خـارش هـای موضـعی شونـد ماننـد بی حس کننـده هـای موضـعی (مثـل کرم لیدوکائین یاژل بنزوکائین) و برخی آنتی هیسـتامین های موضعی مثل کرم داکسپین. محلول های موضعی حاوی کامفور یا فنتول نیز می توانـد خنک کننـده و تخفیف دهنـده خارش باشـند. کورتون موضـعی در برخی موارد که علت خارش، التهاب است مثل اگزما می توانـد مفیـد باشـد. کرم یا لوسـیون کالامین نیز می توانـد مفیـد باشد باید توجه داشت که تمام داروهای موضـعی گاه می توانند خـود مـوجب ایجـاد آلرژی و حساسیت شـده موجب تشدیـد خـارش شونـد، بنـابراین مصـرف این داروهـا بایـد زیر نظر پزشـک و متخصـص پوست باشـد تا بتوانـد اتفاقات احتمالی را مدیریت نمایـد. از نظر داروهای خوراکی داروهای آنتی هیسـتامین از شایعترین داروها برای تخفیف خارش می باشـند. بسیاری از این داروها خواب آور بوده و به خصوص در افرادی که رانندگی می کنند یا در افراد مسن باید بسیار مراقب بود. از برخی داروهای ضدمخدر مثل نالوکسان و نالترکسون نیز اثرات ضدخارش دیده شده است و در نهـایت از نور درمـانی نیز می توان در برخی خـارش هـا اسـتفاده کرد. مثلاًـ در بیمـاران مبتلاـ به اگزمای سـرشتی یا بیماران مبتلا به نارسـایی مزمن کلیه. در نهـایت بایـد خلاـصه کنم که اگر دچـار خـارش پوستی هستیـد و علت آن را نمی دانیـد پزشـک متخصـص پوست می تواند با پیدا کردن علت خارش (ناشی از بیماری پوستی یا غیر پوستی) به رفع یا حداقل تخفیف خارش شما بسیار کمک کند.

منبع:فصل نامه بهداشت پوست و مو(شماره ۲۱)

## درمان چین و چروک صورت با لبنیات

خوردن روزانه حـداقل دو نوع لبنیات ( شـیر و ماست ) در پیشـگیری از بروز چین و چروک پوست به ویژه در سـنین بالا مؤثر است دکترهای متخصـص تغـذیه می گویند : مطالعات نشان داده است پروتئین، کلسـیم و ویتامین B۱۲ موجود در لبنیـات نقش مهمی در پیشگیری از بروز عوارض پوستی همچون خشکی، شکنندگی و اگزما دارند.

افرادی که در اثر افزایش سن در معرض پیری پوست قرار دارنـد می تواننـد بـا مصـرف یـک لیوان ماست به همراه دو لیوان شـیر در روز ضمن تأمین منابع مورد نیاز مذکور به استحکام بافت استخوانی خود نیز کمک کنند.

مصـرف سبزیجات همراه با فراورده لبنی همچون ماست به جـذب مواد مغـذی آن کمک می کنـد . مصـرف جوانه گنـدم، آویشن، شویـد و میوه های تازه به همراه فراورده های لبنی ماننـد ماست جذب کلسـیم، ویتامین B۱۲ و عناصـری همچون آهن را به دو برابر افزایش می دهد.

همیشه از ضد آفتاب استفاده کنید

تابش زیاد نور خورشـید بر پوست بدن باعث ایجاد سرطان پوست می شود.استفاده روزانه از کرم ضد آفتاب بسیاری از این زخم ها را قبل از سـرطانی شدن از بین می برد. اسـتفاده از کرم ضد آفتاب در فصل تابسـتان، تا ۶۰ درصد از تأثیر نور خورشـید کاهش می دهـد. ضد آفتاب باید ۲۰ دقیقه تـا نیم سـاعت قبـل از خروج منزل به صـورت مالیـده شود همچنین اغلب ضـد آفتـاب هـاهر۴ساعت یکباربایدتکرارشوند

اسـتفاده مرتب از کرم هـای ضـد آفتـاب همراه بـا کـاهش تمـاس پوست بـا نور خورشـید ، زخم هـای پوستی رااز‌بین میبرد. بنابراین بهـترین راه برای جلوگیری از سـرطان پوست و چروک شـدن آن اجتنـاب از تـابش مسـتقیم نورخورشیدواسـتفاده ازکرم ضـدآفتاب درتمام روزهای سال است.

اگر کسی مبتلا به سرطان پوست بود، می تواند تحت نظر پزشک با تزریق اینترفرون ( یک نوع پروتئین ) برای مدت سه هفته و هفته ای سه بار معالجه شود

اگر شـما به نور آفتاب حساس تر هستید سعی کنید خود را بین ساعات ?? تا ? که اشعه خورشید بیشترین قدرت را دارد در معرض آن قرار ندهید.اولین کاری که بعد ازبیدار شدن از خواب میکنید شستن صورت خودو استفاده از کرمهای ضد آفتاب هست

توصـیه می شود در تمام روزهای سال حتی وقتی نمی خواهید از منزل خارج شوید، از کرم ضد آفتاب اسـتفاده کنید این کار باعث می شود مواد موجود در کرم ضـد آفتاب به پوست شـما بچسـبد و به آسانی با عرق کردن و شسـتن از بین نرود. تا جایی که ممکن است از نور آفتاب به خصوص در روزهای تابسـتان، دوری کنید و هر چند مدت یک بار به پزشک متخصـص پوست مراجعه کنید. با این کار قبل از تبدیل شدن سلول های پیش سرطانی به سلول های سرطانی ، آنها را از بین خواهید برد.درضمن در تابستان از ضد آفتاب با اس پی اف ۶۰ و در زمسـتان از ضد آفتاب با اس پی اف ۱۵ اسـتفاده کنید. همانطور که می دانید با تابش نور خورشید بر پوست ، ویتـامین دی در بـدن تولیـد می شود بنابراین هنگام مراقبت از پوست خود، به مقـدار مورد نیاز ویتامین دی نیز توجه داشـته باشید

ضرر های آفتاب

آفتاب پوست را کلفت میکند و سرعت رشد و تولید لایه های اولیه را در پوست بالا میبرد

آفتاب پوست را صدمه میزند و باعث شل شدن و چروک شدن آن میکند

آفتاب باعث پیری زودرس پوست میشود

آفتاب به چشم صدمی میزند

آفتاب درصد بیماری سرطان پوست را بشدت بالا میبردجوش صورت

برای جلوگیری از پیشرفت جوشها و کاهش حجم و تعداد آنها باید توضیه های زیر را در نظر داشته باشید و به آنها عمل کنید.

جوشها را دستکاری نکنید و آنها را با فشار خالی نکنید. برای خالی کردن آنها به یک انستیتوی زیبایی مراجعه کنید تا با دستگاه های مکنده جوشها را تخلیه کنند. اگر چنین مرکزی در نزدیکی شما وجود ندارد، انگشتان خود را با الکل ضدعفونی کنید، ناخنها را کوتاه کنید و با یک دستمال تمیز جوشها را به آهستگی فشار دهید تا تخلیه شوند

پوست خود را به نرمی ماساژ دهید. این کار رامیتوانید به طور مرتب، خودتان انجام دهید و یا به یک فرد مجرب مراجعه کنید تا پوست شما را ماساژ دهد. ماساژ باعث تخلیه چربی پوست شده و از پیشرفت جوشها جلوگیری میکند.

آسودگی روانی داشته باشید. سعی کنید خواب مرتب داشته باشید. استراحت کافی داشته باشید و از فشارهای روحی و عصبی بپرهیزید. (البته اگر ممکن باشد)

روزی دو بار صورت خود را بشویید و ماساژ دهید. برای شستشو از صابون اسیدی (گوگردی) که پزشک توصیه میکند استفاده کنید. ابتدا صورت خود را خوب صابون بزنید تا از کف پوشیده شود. آنگاه با نوک انگشتان، پوست صورت خود را ماساژ دهید تا صابون در منافذ پوست به خوبی نفوذ کند و چربیهای جمع شده در جوشها را از بین ببرد. از سوی دیگر ماساژ باعث بهبود جریان خون پوست و طراوت و شادابی آن میشود. با کف دست خود پوست صورت را از راست به چپ، از چپ به راست و سپس از پایین به بالا ماساژ دهید. کل زمان ماساژ صورت با کف صابون باید پنج دقیقه طول بکشد. پس از آن صورت خود را با آب گرم بشویید تا کاملا پاک شود. سپس بلافاصله مقداری آب بسیار سرد را بر روی پوست صورت خود بپاشید تا منافذ آن بسته شود. آنگاه با یک پنبه آغشته به گلاب، سطح پوست را پاک کنید. گلاب یا آب لیمو، اثر قابض دارند و باعث افزایش گردش خون و بهبود پوست میشوند.

هفته ای یک یا دو بار از ماساژ سرکه سیب استفاده کنید تا چربی پوست کاهش یابد. برای این کار کافی است مقداری سرکه سیب را در همان مقدار آب بریزید و سپس با انگشت مقداری از این مخلوط را بردارید و بر روی صورت خود بمالید و ماساژ دهید. ماساژ را با حرکات حلقوی و ضربه ای آهسته انجام دهید و ابتدا از پایین به بالا و سپس از بالا به پایین حرکت کنید. آنگاه چند دقیقه صبر کنید و سپس صورت خود را بشویید.

از مصرف غذاهای چرب، شیرینی زیاد، سس مایونز، خامه، شکلات، گردو، فندق، موز، تخم مرغ، بعضی از ماهیها و نارگیل حتی المقدور بپرهیزید. ولی نیازی به رژیمهای سخت نیست. سعی کنید سبزیها و میوه هایی را که حاوی ویتامین Aهستند زیادتر مصرف کنید: هویج، اسفناج، شاهی و گوجه فرنگی. همچنین مصرف چای و ادویه جات را محدود کنید.

سعی کنید هر روز صورت شما در معرض نور آفتاب قرار گیرد. اشعه آفتاب تاثیر بسیار خوبی در بهبود جوشهای غرور جوانی دارد. بهتر است برای محافظت چشمها از عینک آفتابی کمک بگیرید. البته بعضی محققین معتقدند که نور آفتاب پس از مدتی موجب تشدید آکنه میشود، بنابراین بهتر الست اصتفاده از آفتاب را فقط برای شروع درمان به کار گیرید.

از ورزش و پیاده روی غفلت نکنید. بسیاری از جوشهای پوستی پس از مدتی ورزش به کلی ناپدید میشوند. اگر هر روز صبح، مسافتی معادل حداقل سه کیلومتر را به صورت پیاده روی یا به صورت دویدن طی کنید و پس از آن یک دوش بگیرید، متوجه میشوید پس از مدت بسیار کوتاهی پوست شما بسیار شادابتر میشود و بسیاری از جوشها برطرف میگردند. ورزش و استحمام باعث باز شدن منافذ پوست، بهبود جریان خون آن و رفع چربی میشود.

برای شستشوی صورت از آب گرم استفاده کیند. صابون شما بهتر است از نوع اسیدی باشد که چربی را کم کند. مصرف مواد آرایشی و کرمهای چرب را محدود کنید و در صورت استفاده ابتدا پوست را به یک کرم مرطوب کننده آغشته کرده و سپس از پودر یا سایر مواد آرایشی استفاده کنید و شب هنگام خواب همه این مواد را به وسیله شیر پاک کن تمیز کنید.روزی یک بار از ماسک آناناس استفاده کنید. تاثیر این ماسک بر جوشهای غرور و بخصوص گلوله های چربی زیر پوستی (جوشهای کیستیک) بسیار جالب است.. نحوه تهیه این ماسک در قسمت ماسکها شرح داده شده است.

پس از شستشوی صورت، هیچگاه با یک حوله به طور خشن صورتتان را پاک نکنید، بلکه یک دستمال کاغذی یا حوله نرم را با پوست خود تماس دهید تا خشک شود.یک درمان سریع برای جوش های مزمن بر روی پوست استفاده از مخلوط آب سیر خام و آب لیموی تازه می باشد.روزی یکبار استفاده از این محلول جوش های صورتتان را بسیار سریع از بین می برد.هر چند ممکن است استفاده از این محلول کمی سوزش آور باشدولی اگر تمایل دارید یک راه حل سریع پیدا کنیدحتما این روش درمان را بکار ببرید.استفاده از سیب زمینی رنده شده به صورت ماسک برای درمان لک های صورت-چین و چروک-دمل-کورک-آکنه و جوش های سر سیاه بسیار موثر میباشد و امتحان خودش را پس داده است.هفته ای یکبار از این خمیر استفاده کنیدتا برای مدتی طولانی پوستی تمیز و براق داشته باشید.

### ۷ دشمن موی سر

مو خوره و به دنبال آن، ایجاد آسیب شدیدتر و ریزش مو، از بیشترین دلایل مراجعه بیماران زن و مرد به پزشکان است بنابراین بهتر است علل آسیب‌دیدگی مو را بشناسید تا از ایجاد آن پیشگیری کنید. .

مهم‌ترین علل آسیب دیدگی موها عبارت‌اند از:

۱) برس زدن بیش از حد و غلط: برس زدن در حد معمول اشکالی ندارد و جهت زدودن آلودگی و گرد و غبار و همچنین پخش کردن چربی پوست در تمام سطح موها و نیز ایجاد ظاهری آراسته مفید است اما در صورتی که موها بیش از حد برس زده شود و یا موهایی را که داخل هم فرو رفته‌اند به شدت به وسیله برس جدا کنید و یا اینکه موها را بر خلاف جهت به وسیله یک برس نوک تیز شانه بزنید باعث آسیب‌دیدگی موها می‌شوید.

۲) تحت کشش قرار دادن موها: به این صورت که موها را محکم ببندید مثل مدل دم اسبی و یا اینکه آنها را در حال کشش ببافید. این کار علاوه بر آسیب رساندن به ساقه مو می‌تواند باعث ریزش مو از ریشه آن شود که در صورت تکرار به طاسی دایمی آن ناحیه منجر می گردد.

۳) فر زدن موهای صاف یا صاف کردن موهای فر: این کار باعث شکستن پیوندهای گوگردی موها می‌شود و در نتیجه موها قدرت خود را از دست می‌دهند و به راحتی می‌شکنند. پس از انجام این کار قدرت موها قابل برگشت نیست و آسیب وارد شده به آن قسمت از ساقه مو دایمی خواهد بود.

۴) بی‌رنگ کردن مو و استفاده از رنگ موهای دایمی: برای اینکه بتوان موها را بی‌رنگ (دکلره) کرد و یا رنگ جدیدی در آن به وجود آورد باید به جدار مو نفوذ کنند و عمل خود را انجام دهند. این کار معمولا با استفاده از مواد مخربی نظیر آب اکسیژنه صورت می گیرد بنابراین پس از رنگ کردن دایمی موها نباید توقع داشته باشیم که موها حالت و قوام قبلی را داشته باشند. چنین موهایی سست و شکننده می‌شوند و درخشش خود را از دست می‌دهند و الکتریسیته ساکن باعث حالت نگرفتن آنها می‌شود.

۵) استفاده بیش از حد از وسایل گرمازا مانند بیگودی و سشوار: برای خشک شدن موها بهترین راه، آن است که آن را به تدریج با یک حوله خشک کنید و استفاده از سشوار برای سرعت بخشیدن به روند خشک شدن مو و یا حالت دادن آن می‌تواند باعث آسیب رسیدن به موها شود. در صورت استفاده از سشوار بهتر است آن را با درجه کم و از فاصله دور به کار ببرید.

۶) عوامل محیطی به خصوص نور آفتاب: یکی از مهم‌ترین علل فرسودگی موها تماس طولانی‌مدت با نور خورشید است. تابش اشعه خورشید باعث ایجاد رادیکال‌های آزاد در ساقه مو می‌شود که شبکه پروتئینی را تغییر داده، باعث خراب‌تر شدن موها می گردند. برای جلوگیری از این مساله باید هنگام کار در زیر آفتاب از کلاه استفاده شود.

۷) عادت به بازی کردن با موها: این مساله یک وضعیت روانی خاص است که بارها در مورد آن صحبت کردیم.

منبع: هفته نامه سلامت

### پنج عادت برای افزایش طول عمر

آیا واقعا برای هر فردی این امکان وجود دارد که به سن ۱۰۰ سالگی برسد؟ تازه ترین خبرها حاکی از آن است که بدن شما توانایی آن را دارد که ۱۰۰ سال عمر کند به شرطی که شما در یک مسیر درست و مناسب قدم بگذارید. منظور از مسیر درست آن است که یک نگاه منصفانه ای به عادات و نحوه ی زندگی کردن خود در حال حاضر بیندازید. اغلب ما دچار عاداتی شده ایم که این سلامتی بالقوه را که در تمام افراد وجود دارد به مخاطره افکنده ایم! اما هرگز اجازه ندهید که این عادات بد گذشته شما را ناامید کند زیرا برای داشتن عادات جدید هرگز دیر نیست؛ عادات بد گذشته را تغییر دهید. بدن شما با کمال مهربانی به این تغییر پاسخ خواهد داد. آنچه که مهم است این می باشد که از این لحظه به بعد چگونه زندگی خواهید کرد.

۵ عادت ویژه:

برای اینکه عادات و رفتارهای بد گذشته تغییر کرده و رفتارهای جدیدی در مغز ما شکل بگیرند حدودا ۱۴ تا ۲۱ روز طول می کشد . زمانی که الگوی جدید در مغز ما شکل گرفت، این الگوی جدید تبدیل به یک پاسخ رفتاری اتوماتیک خواهد شد.

در حالی که شما عادات بهداشتی جدید را گسترش می دهید این عادات جدید کم کم جایگزین عادات بد گذشته می شوند. این عادات درست و بهداشتی که منجر به عمر طولانی تری می شود، برگرفته از عادات و رفتارهایی است که افراد ۱۰۰ ساله در سراسر جهان داشته اند؛ دکتر «مائو» اظهار می دارد «من می توانم با کمال اطمینان به شما بگویم که این عادات باعث تغییر کردن شما و جوان شدن شما می گردند! »

روزانه پنج وعده ی غذایی داشته باشید

معمولاـ یکی از عادات غذایی، خوردن ۳ وعده ی غذایی در طول روز می باشد اما خیلی بهتر است که پنج وعده ی غذایی اما کوچک و سبک داشته باشیم. زمانی که پنج نوبت در طول روز وعده ی غذایی کوچک میل می کنید در حقیقت شما در تمام طول روز یک جریان پیوسته ای از مواد مغذی، قند خون و انرژی زا را به بدن خود می رسانید؛ علاوه بر این خوردن به این شیوه فشار کمتری بر دستگاه گوارش و سیستم سوخت و ساز بدن وارد می کند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

از پله به جای آسانسور استفاده کنید.

مزایای سلامتی حاصل از داشتن یک برنامه ی ورزشی روزانه، آنقدر زیاد است که لازم به ذکر نمی باشد. ورزش کردن به طور مرتب می تواند سبب افزایش سلامتی جسمی شود، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند، مفاصل حرکتی بدن را تقویت می کند و همچنین انرژی بدن را افزایش می دهد و ...

همیشه در تمام طول روز از فرصت های پیش آمده برای داشتن یک فعالیت فیزیکی استفاده کنید، مثلا به جای آسانسور از پله

استفاده کنید، به جای ماشین سواری دوچرخه سواری کنید، پیاده روی کنید و یا بدوید. ورزش های «تای چی» را انجام دهید و در کلاس های ورزشی شرکت نمائید؛ ورزش کردن و سالم ماندن را تجربه کنید.

خندیدن را فراموش نکنید!

تحقیقات نشان داده خنده و شادی سبب تقویت سیستم ایمنی می گردد و در نتیجه به نوعی بدن را در مقابل بیماری و سرطان حفظ می نماید. خندیدن سبب افزایش ترشح «اندورفین» در مغز می شود و در نتیجه یک حس خوشی و سرحالی به ما می دهد؛ بدون شک افرادی که شادتر هستند زندگی سالم تر و طولانی تری دارند.

آب بنوشید!

آب برای سلامت فیزیولوژی بدن ضروری است. افرادی که به سن ۱۰۰ سالگی رسیده اند در سراسر جهان یکی از رموز عمر طولانی خود را نوشیدن آب به اندازه ی کافی ذکر کرده اند و دانشمندان نیز این مطلب را تأیید می کنند. آنچه در تمام این افراد مشترک است نوشیدن آب از منابع پاک و سالم می باشد؛ منابع آبی که از شهرها فاصله دارد و عاری از هر نوع مواد آلوده و یا شیمیایی می باشد. سعی کنید از آب فیلتر شده استفاده کنید، به ویژه از فیلترهایی استفاده کنید که ناخالصی های موجود در آب را گرفته اما مواد معدنی محلول در آب را حفظ می کند. برای گذاشتن آب در یخچال هرگز آن را داخل بطریهای پلاستیکی نریزید زیرا ترکیبات شیمیایی مضر بطری پلاستیکی به درون آب نفوذ می کند.

با انجام مدیتیشن (مراقبه) به آرامش برسید.

استرس ریشه ی اکثر بیماری هایی است که دوره ی عمر ما را کوتاه تر می کند. امروزه استرس های موجود در زندگی همچنان در حال افزایش است و باید به دنبال راهی برای مقابله ی با آن باشیم. مراقبه (مدیتیشن) یکی از بهترین روش هایی است که می تواند استرس و تنش ها را کاهش داده و به ما جانی تازه بخشد.

نفس کشیدن یکی از اعمال حیاتی است که بدن ما انجام می دهد و در مراقبه، ما یاد می گیریم که چگونه به طور صحیح و اصولی نفس بکشیم تا بتوانیم ۷۰درصد مواد مضر و سمی را از بدن خود خارج سازیم؛ مراقبه سبب آرامش فکر و ذهن ما می شود؛ هورمون های ترشح کننده در اثر استرس را کاهش می دهد و ما را به هدف مان که همان داشتن زندگی آرام تر و عمر طولانی تر است نزدیک می کند.

این مراقبه را انجام دهید.

به راحتی بر روی صندلی و یا کف زمین بنشینید. چشمان خود را بسته و به طور طبیعی نفس بکشید. به محض اینکه فکری وارد ذهن شما می شود این گونه تصور کنید آن را داخل بادکنکی کرده و در هوا رها کنید تا آنقدر بالا رود که در ذهن شما ناپدید گردید این عمل را تکرار کنید تا تمام افکار هجوم آورده به ذهن شما، از ذهنتان خارج شود. بعد از چند لحظه بدن شما احساس سبکی می کند و ذهن و مغز شما آرامش می یابد. در ابتدای کار ممکن است کمی سخت به نظر آید اما پس از چند بار تمرین آسان می شود.

منبع:دنیای سلامت شماره ۳۲

## برخورد مسالمت آمیز با جوش صورت!

گاهی اوقات به نظر می رسد که مراقبت از پوست و کنترل آن غیر ممکن است به خصوص زمانی که صبح از خواب بیدار می شوید و یک جوش بزرگ روی بینی و یا یک تبخال گوشه ی لب خود می بینید. ولی خبر خوش این است که راه هایی برای پیشگیری و درمان جوش های ساده وجود دارند.

جوش زمانی ایجاد می شود که پوست با نوعی چربی به نام سبوم که به طور طبیعی پوست و مو را چرب نگه می دارد، مسدود شود. آکنه معمولا در دوران بلوغ که هورمون ها افزایش می یابند و باعث می شوند پوست چربی بیشتری تولید نماید، بیشتر بروز می کند و از آنجایی که بیشتر غده های چربی روی پیشانی، بینی و چانه یعنی منطقه ی T قرار دارند، این منطقه بیشتر مستعد جوش است.

رعایت نکات ساده ی زیر به پیشگیری و درمان سریع جوش ها کمک می نماید:

-اگر مرتب جوش می زنید صورت خود را دو بار در روز (نه بیشتر) با صابون ملایم و آب گرم بشوئید. پوست صورت خود را با حرکات دورانی و خیلی ملایم ماساژ دهید. صورت خود را نخراشد. شستشوی بیش از حد و خراشیدن پوست باعث تحریک آن می شود.

-جوش ها را نترکانید! شاید به نظر اغوا کننده باشد ولی علت اینکه آن را منع می کنیم این است که با ترکاندن جوش آلودگی بیشتری وارد پوست می شود و موجب تورم، قرمزی و حتی باقی ماندن جای جوش می شود.

-پوست خود را با انگشتانتان لمس نکنید و اشیایی مانند گوشی تلفن را به صورت خود نچسبانید. لمس کردن پوست باعث انتشار باکتری هایی می شود که پوست را تحریک می کنند. برای دور نگاه داشتن باکتری ها، قبل از مالیدن هر ماده ای به پوست، از قبیل کرم یا مواد آرایشی، دست های خود را با آب و صابون بشوئید.

-اگر عینک طبی یا آفتابی می زنید، عینک خود را مرتب بشوئید تا از مسدود شدن منافذ پوست، اطراف چشم و بینی پیشگیری نمائید.

-اگر پوست بدنتان جوش می زند لباس های تنگ نپوشید تا پوستتان تنفس کند، همچنین از پوشیدن هدبند و کلاه که چربی و آلودگی را جمع می کنند، خودداری نمائید.

-قبل ازخواب آرایش خود را پاک کنید. لوازم آرایشی کهنه ای را که تغییر رنگ یا بو داده اند، دور بریزید.

-موهایتان را تمیز و دور از صورت خود نگه دارید تا آلودگی بیشتری به پوستتان نرساند.

-پوست خود را از آفتاب حفظ کنید. شاید فکر کنید کرم پودر جوش های شما را می پوشاند ولی این کاملا موقتی است. کرم پودر باعث می شود که پوست چربی بیشتری تولید کند و جوش ها بدتر شوند. کرم پودر به پوست آسیب می رساند و باعث چروک و سرطان پوست می شود.

منبع:ماهنامه دنیای سلامت

## ۲۳ روش برای جوان ماندن پوست

نگرانی از این بابت که پوست شما پیرتر از سن واقعی به نظر رسد می تواند تبدیل به یک نوع اضطراب و استرس پایدار شود. در ادامه به ۲۳ روش پیشگیری و درمان اشاره می کنیم. اغلب روش های پیشگیری مربوط به عادت و سبک زندگی است و بعضی از روشهای درمانی نیز با مراجعه به متخصص پوست و زیبایی انجام شدنی است.

روش های پیشگیری

۱- از قرار گرفتن در معرض نور خورشید اجتناب کنید. زیرا اولین و مهم ترین عامل بروز چین و چروک صورت است. این عامل حتی موثرتر از فاکتور وراثت در این زمینه عمل می کند.

۲- از کرم ضد آفتاب استفاده کنید. اگر از قرار گرفتن در معرض نور خورشید گریزی نیست از کرم ضد آفتاب مناسب استفاده کنید تا از بروز سرطان پوست جلوگیری شود و مانع از بروز چین و چروک شود.

۳- سیگار نکشید. سیگار باعث شکسته شدن کلاژن پوست و از دست رفتن خاصیت ارتجاعی آن می گردد.

۴- به اندازه کافی بخوابید. در غیر این صورت بدن تولید هورمونی به نام کورتیزول می کند که نتیجه ای جز شکستن و آسیب به سلولهای پوستی نمی شود. استراحت کافی منجر به تولید هورمون رشد می شود که پوست را محکم نگه داشته و خاصیت الاستیک آن را حفظ می کند.

۵- به پشت بخوابید. وضعیت بدن در حالت خواب نیز مهم است. مثلا خوابیدن به پهلو باعث ایجاد چین و چروک در گونه ها می شود.

۶- چشمان خود را هم نکشید . اغلب به دلیل ضعف بینایی چنین واکنش خودکاری توسط صورت(ماهیچه های اطراف چشم) انجام می شود. بنابر این بهتر است در صورت ضعف بینایی حتما از عینک استفاده کنید.

۷- ماهی بخورید. این غذای دریایی سرشار از پروتئین و اسید چرب امگا ۳ می باشد که برای سلامت و شادابی پوست لازم است.

۸- سویا بخورید. ترکیبات موجود در سویا به ترمیم آسیب های پوست کمک می کند.

۹- مصرف کاکائو. کاکائو حاوی ۲ نوع فلاونول (اپی کاتچین، کاتچین) می باشد که مانع از آسیب های نور خورشید به پوست می شود و جریان خون به پوست را ارتقا می بخشد و باعث می شود که پوست نرم تر شود.

۱۰- خوردن میوه ها و سبزیجات متنوع. آنتی اکسیدان موجود در این مواد گیاهی مانع از آسیب سلولهای پوست در نتیجه وجود رادیکال های آزاد می شود.

۱۱- از مواد مرطوب کننده استفاده کنید.

۱۲- در شست و شوی صورت زیاده روی نکنید.

روش های موضعی از بین بردن چین و چروک صورت

ترکیباتی که در ادامه به آن اشاره می شود می تواند چین و چروک صورت را برطرف کند . اغلب آنها در هر دو نوع از مواد آرایشی بهداشتی تجویزی و غیر تجویزی وجود دارد.

۱۳- آلفا هیدروکسی اسید(AHAs) : نوعی لایه بردار طبیعی که سلولهای مرده را می زداید و چین و چروک های سطحی را برطرف می کند (به خصوص چروک های اطراف چشم).شواهد نشان می دهد که این ترکیب باعث تحریک تولید کلاژن می شود.

۱۴- رتینوئیدها(Retinoids ): تنها ترکیبی که سازمان غذا و دارو برای از بین بردن چین و چروک های صورت تصویب کرده است. این ماده در واقع فرم طبیعی ویتامین A می باشد و در از بین بردن چروک های سطحی موثر است.

۱۵- ویتامین C موضعی. این ترکیب باعث تولید کلاژن می شود و مانع از بروز اسیب های ناشی از اشعه های خورشیدی می شود.التهاب های پوستی را بهبود می بخشد و مشکلات رنگدانه ای را برطرف می کند. بیشتر محققان شکل اسید آسکوربیک را برای رهایی از چین و چروک پیشنهاد می کنند.

۱۶- آیدبنون (Idebenone) . این ترکیب شیمیایی به گونه ای قوی مشابه آنتی اکسیدان های طبیعی است که استفاده موضعی از این ترکیب برای فقط ۶ هفته منجر به کاهش خشکی پوست به میزان ۲۶٪ ، افزایش آب رسانی به پوست به میزان ۳۷٪ ، کاهش چین و چروک به میزان ۲۹٪ و بهبود آسیب های ناشی از نورخورشید به مقدار ۳۳٪ است.

۱۷- فاکتورهای رشد. بخشی از پاسخ های ترمیم کننده زخم ها در بدن اگر به صورت موضعی مصرف شود می تواند در این زمینه موثر باشد.

۱۸- پنتاپپتید ها(Pantapeptides ). این ترکیب نیز باعث تولید کلاژن می شود. خطوط چین و چروک را از بین می برد.

روش های دیگر از بین بردن چین و چروک

۱۹- بوتاکس . تزریق ماده سمی بوتولینوم که منجر به رلکس شدن ماهیچه های زیر چین و چروکمی شود و در نتیجه چروک ها نیز برطرف می شود.

۲۰- چگال کردن چین و چروک. پزشکان در این رابطه سعی می کنند چین و چروک را با مواد متنوعی مثل کلاژن ، اسید هیالورونیک و سایر ترکیبات سنتتیک پر کنند.

۲۱- لایه گذاری با لیزر. د راین روش به کمک منبع نوری سطح خارجی پوست برداشته می شود و زخم بسیار خفیفی باقی می گذارد . ولی به تدریج پوست جدید بدون چین و چروک و با کیفیت رشد می کند.

۲۲- لایه برداری شیمیایی. در این روش نیز به کمک ترکیبات شیمیایی لایه خارجی پوست برداشته می شود و ایجاد آسیب می کند که پاسخ بدن در مقابل آن تولید کلاژن است.

۲۳- پوست خراشی (Dermabrasion ). در این روش نیز به نوعی لایه برداری از پوست صورت انجام می شود.

## آشنایی با برخی ضایعات پوستی

نویسنده: دکتر محمد علی نیلفروش زاده

شایعترین مشکلات پوستی:

از آنجائیکه مبحث بیماریهای پوستی، از مباحث گسترده و تخصصی می‌باشد، در اینجا تنها به اختصار به برخی از شایعترین مشکلات اولیه پوستی که به درمان با داروهای بدون نسخه پاسخ می‌دهند، اشاره می‌شود.

بدیهی است که در صورت بروز مشکلات پوستی پیشرفته‌تر و یا تداوم همین مسائل اولیه پس از درمان با داروهای بدون نسخه، مراجعه به پزشک متخصص پوست و پیگیری درمان توصیه شده اجتناب ناپذیر خواهد بود.

الف) درماتیت تماسی یا اگزما:

یکی از شایعترین مشکلات پوست می‌باشد که در نتیجه تماس با مواد خارجی (آلرژن یا محرک) ایجاد می‌شود و می‌تواند به دو صورت حاد یا مزمن بروز کند. در مرحله حاد، خارش، قرمزی، دانه دانه شدن، تاول و تورم موضع مشاهده می‌شود که معمولاً این ضایعات بصورت تکه تکه در بدن منتشرند.در موارد مزمن، پوست ضخیم و شاخی شده و در نتیجه خاراندن کنده شده، کبره بسته و ممکن است به عفونت ثانویه مبتلا شود.درماتیت تماسی برحسب عامل ایجاد کننده به دو دسته درماتیت تماسی تحریکی و درماتیت تماسی آلرژیک یا حساسیتی تقسیم می‌شود.

۱) درماتیت تماسی تحریکی:

که در اثر عوامل محرک اولیه یا ثانویه ایجاد می‌شود. محرکهای اولیه نظیر یک اسید قوی، در همان تماس اول منجر به واکنش پوست می‌شوند، اما محرک‌های ثانویه نظیر عوامل شوینده، صابونها، مواد آرایشی و داروهای موضعی، در صورت تماس مکرر با پوست، به درماتیت منجر می‌شوند.علائم این نوع درماتیت می‌تواند از یک سرخی معمولی پوست آغاز شود که با خاراندن تا حد زخم شدن پوست پیش می‌رود. محرکهای اولیه باعث سرخی و خارش پوست و یا زخمی شدن آن می‌شوند، ولی محرکهای ثانویه التهابات خفیف دراز مدت ایجاد می‌کنند که به علائمی شبیه درماتیت مزمن منجر می‌گردند.

۲) درماتیت آلرژیک یا حساسیتی:

نوعی واکنش ایمنی بدن نسبت به عوامل آلرژن یا حساسیت زا نظیر مواد آرایشی برخی داروهای موضعی، زیورآلات، گیاهان سمی و غیره می‌باشد.اولین قدم برای درمان درماتیت تماسی، قطع تماس با عوامل محرک یا آلرژن است. سپس می‌توان با استفاده از داروهای موضعی بی‌حس کننده، ضد خارش و ضد التهاب به درمان علامتی بیماری پرداخت.

ب- ادرار سوختگی نوزادان:

ادرار سوختگی یا درماتیت کهنه بچه، از شایعترین انواع درماتیت در میان نوزادان است که بصورت یک التهاب پوستی حاد و گذرا بروز می‌کند و می‌تواند منجر به سوختگی، خارش و در نتیجه برهم خوردن آرامش و خواب نوزاد گردد.یکی از شایعترین عوارض ادرار سوختگی، عفونتهای باکتریایی و قارچی موضع است که آنهم از رطوبت، گرما و قلیایی بودن محیط، ناشی می‌شود و عوارض جدی‌تری بدنبال خواهد داشت. در نتیجه در رابطه با این مسئله پیشگیری که بسیار هم آسان است، از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار می‌باشد.

نکات مهم برای پیشگیری از ادرار سوختگی:

* تا آنجا که امکان دارد، موضع را تمیز و خشک نگاه دارید:

- کهنه یا پوشک خیس نوزاد را هر چه سریعتر تعویض کنید.

- شبها اغلب نوزاد به فاصله کوتاهی پس از بخواب رفتن ادرار می‌کند. بنابراین تعویض کهنه یا پوشک در این هنگام از ادرار سوختگی شبانه جلوگیری می‌کند.

- پس از هر بار دفع ادرار یا مدفوع، موضع را با آب ساده یا صابون بچه شسته، خوب آبکشی کنید. سپس موضع را خشک نموده و بگذارید تا قبل از بستن مجدد هوا بخورد. می‌توانید قبل از بستن مجدد، از پودر تا لک استفاده نمائید.

- هرگز از قسمتهای خیس کهنه برای پاک کردن نوزاد استفاده نکنید زیرا با این کار خود آلودگی را روی پوست نوزاد پخش خواهید کرد.

* توجه داشته باشید که کیفیت، لطافت و قدرت جذب پوشک یا کهنه بچه در پیشگیری از این مشکل بسیار مهم است.

** در صورت استفاده از کهنه‌های پارچه‌ای، آنها را با محلولهای ضد عفونی کننده‌ای نظیر ستریمیدسی یا ساولن (مراجعه به تک‌نگار این دارو) ضدعفونی نمائید.

و اما اگر ادرار سوختگی بروز کند، می‌توان از فرآورده‌های التیام بخش موجود بهره گرفت ولی در صورت بروز هرگونه عفونت در موضع احتیاط نموده وبا پزشک مشورت نمائید.

**هشدار: مصرف پمادهای ضد التهاب استروئیدی (کرتن‌ها)

نظیر تریامسینولون- بتامتازون- هیدروکورتیزون- فلئوسینولون

و ... به این منظور، کاملاً نابجا بوده و به عوارضی نظیر نازکی و شکنندگی پوست و در نتیجه افزایش احتمال بروز عفونت در موضع منجرخواهد شد. مصرف این پمادها در این رابطه و سایر مشکلات پوستی، تنها با تجویز پزشک مجاز است.

ج) آکنه یا جوش غرور جوانی:

بثورات جلدی است که از التهاب غدد چربی پوست خصوصاً در نواحی صورت، سینه و پشت ناشی می‌شود. متأسفانه بدلیل شیوع بالای این مسئله در میان جوانان، امروزه خوددرمانی آن بسیار متداول شده است در حالیکه رسیدن به یک نتیجه مطلوب در درمان آکنه، مستلزم تشخیص صحیح و تدوین یک درمان منطقی توسط پزشک متخصص می‌باشد. بنابراین درمان این مشکل، در مبحث داروهای بدون نسخه نمی گنجد

ح) جرب یا گال:

عامل آن انگل سارکوپتس اسکابیه‌ئی (Sarcoptes scabiei) می‌باشد که از طریق تماس فرد آلوده به شخص سالم منتقل می‌شود. از این جهت خطر بروز آلودگی به سادگی نزد کلیه افراد خانواده، دانش‌آموزان، زندانیان و غیره وجود دارد.

علائم ابتلاء:

- خارش در نواحی آلوده پوست.

- تاولهای مرواریدی شکل

- دالان زیر پوستی که توسط انگل ایجاد می‌شود و در روی پوست بصورت نقطه چین‌های زرد روشن تا قهوه‌ای و به حالت زیکزاک مشاهده می‌شود.

در درمان این بیماری از بنزوئیل بنزوات و کروتامیتون (رجوع به تک‌نگار این دارو) استفاده می‌شود ولی جهت درمان علامتی خارش ناشی از آن می‌توان از سایر فرآورده‌های ضد التهاب و ضد خارش پوستی بهره گرفت.

د) خشکی و ترک خوردگی پوست:

این مسئله که معمولاً بصورت فصلی غالباً در فصل زمستان بروز می‌کند، می‌تواند عارضه سایر بیماریهای پوستی نظیر درماتیت تماسی باشد. تماس با مواد شوینده و پاک کننده، سوء تغذیه و آسیب فیزیکی لایه‌های پوست، از مهمترین عوامل ایجاد آن هستند و علائم آن عبارتند از خشونت و فلسی شدن پوست، از دست دادن انعطاف، ترک خوردگی، پوسته ریزی، التهاب و خارش.خوشبختانه، برای رفع این مشکل فرآورده‌های بسیار متنوعی در دسترس می‌باشند که مؤثرترین آنها، وازلین (رجوع به تک‌نگار این دارو) و اوسرین هستند که پایه غالب پمادها را تشکیل می‌دهند

ز) تبخال:

شایعترین عفونت ویروسی پوست است که عامل آن ویروس هرپس سیمپلکس (Herpes Simplex) می‌باشد. تیپ یک این ویروس بیشتر بر روی لبها و تیپ دو آن در اندامهای تناسلی مشاهده می‌شود که در نتیجه از طریق تماس جنسی انتقال می‌یابد.برای درمان تبخال می‌توان از داروهای ضد تبخال نظیر میرتوپلکس (رجوع به تک‌نگار این دارو) بهره جست اما توجه داشته باشید که در صورت عدم پاسخ به این دارو، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

و) گزش حشرات:

نیش زنبور عسل- زنبور زرد- زنبور سرخ، زنبور بی‌عسل و مورچه معمولاً دردناک بوده، می‌تواند منجر به ناراحتی، بیماری و واکنشهای حساسیتی موضعی (با علائم جلدی نظیر کهیر و سایر بثورات جلدی) و یا واکنشهای حساسیتی شدید (با علائم تنفسی و قلبی- عروقی) گردد.عموماً در افراد طبیعی، گزش یا نیش حشرات تنها باعث تحریک موضعی، التهاب، تورم و خارش می‌شود که فرد را وادار به مالش و خاراندن موضع می‌کند. اما ممکن است در افراد حساس، واکنش‌های حساسیتی ایجاد کند که مستلزم ارجاع بیمار به اورژانس گردد. البته امروزه با استفاده از روشهای ایمونوتراپی (ایمنی درمانی)، توانسته‌اند حساسیت بسیاری از افراد را کاهش داده و حتی کاملاً از میان ببرند.ممکن است برجستگی یا زگیل محل نیش یا گزش ماهها بر جای بماند یا در شرایط ابتلاء به عفونت، مشکلاتی نظیر زرد زخم، کورک یا اگزما بروز کند.کالامین (رجوع به تک‌نگار این دارو)، بنزوکائین (رجوع به تک‌نگار این دارو)، ضد هیستامینها (دیفن هیدرامین در ترکیب کالامین- دی)- بنزآلکونیم کلراید- کامفر و منتول می‌توانند در تخفیف علائم ناشی از گزش یا نیش حشرات مؤثر واقع شوند.

اقدامات اولیه در صورت گزش حشرات:

- کمپرس آب سرد جهت کاهش خارش، تورم و درد موضع و کاهش سرعت جذب زهر.
- بیرون کشیدن فوری نیش یا کیسه زهر در مورد زنبور.
- ضد عفونی موضع توسط ضد عفونی کننده‌های موضعی.

هـ- سوختگی‌ها:

سوختگی باعث مرگ سلولهای پوست، انعقاد پروتئینها، تخریب عروق جلدی و خروج مایعات از آنها و در نتیجه بروز ظاهر مرطوب و تاول (در سوختگیهای درجه دوم و سوم) در موضع می‌شود. به این ترتیب در سوختگیهای خیلی عمیق، مقادیر زیادی از مایعات و املاح بدن از عروق خارج گردیده، در نتیجه سیستم گردش خون دچار مشکل شده و شرایط شوک ایجاد می‌شود. بنابراین حتی بیمار به بستری شدن در بیمارستان و تزریق وریدی مایعات به منظور جبران مایعات از دست رفته نیاز پیدا می‌کند. صرفنظر از برهم خوردن تعادل مایعات و املاح بدن، خطر ابتلاء به عفونت نیز از عوارض بسیار مهم سوختگیهاست و به همین منظور از آنتی بیوتیکهای موضعی نظیر سیلورسولفادیازین (رجوع به تک‌نگار این دارو) استفاده می‌شود اما در موارد شدیدتر، تجویز آنتی بیوتیکهای خوراکی و حتی تزریقی نیز ضرورت می‌یابد.

اصولاً سوختگیها را بر اساس عمق به ۳ درجه تقسیم بندی می‌کنند:

درجه یک- سرخی پوست که با فشار از بین می‌رود اما ناحیه سوخته دردناک است.درجه دوسطحی- تاول ترکیده یا نترکیده دارد و پوست زیر تاول سرخ بوده، ناحیه سوخته در تماس بسیار حساس است.درجه دو عمقی- پوست خشک، سفیدو نرم است، حساسیت ناحیه سوخته به تماس و سوزن کم شده ولی کاملاً از بین نرفته است.درجه سه- پوست قهوه‌ای و سفت و چرم مانند است و در ناحیه سوخته با بی‌حسی مواجهیم.

اقدامات اولیه در انواع سوختگی (خفیف)

۱- سوختگی در اثر حرارت: موضع را زیر شیر آب سرد گرفته، سپس تا از بین رفتن کامل احساس درد، در آب سرد ساکن نگهدارید. در این نوع سوختگی عموماً بدلیل عدم بروز تاول در موضع، نیازی به پانسمان نیست.

۲- سوختگی توسط جریان برق:

معمولاً ضایعه تنها در محل عبور جریان ایجاد می‌شود که غالباً عمیقتر از آن است که بتوان خوددرمانی نموده باید بلافصله به پزشک مراجعه کرد مگر آنکه در محدوده بسیار کوچکی باشد.

۳- سوختگی در اثر تماس با مواد شیمیایی:

موضع را از هرگونه پوشش آزاد نموده، با جریان آب سرد شستشو دهید (بمدت ۱۵ دقیقه در مورد مواد اسیدی و تا زمان از بین رفتن حالت لیزی و لزجی پوست در مورد مواد قلیایی) و اما در صورت تماس با چشمها، ۳۰ دقیقه شستشو توصیه می‌شود که باید حتماً از سمت داخلی چشم (مجاور بینی) به سمت خارجی چشم صورت بگیرد. سپس چشم را با یک پوشش استریل (گاز استریل) پوشانده، به پزشک مراجعه نمائید.

۴- آفتاب سوختگی:

معمولاً در حدی است که بخودی خود بهبود می‌یابد تنها کافیست که هر چه سریعتر خود را از محدوده نور مستقیم خورشید خارجی نمائید. اما در صورتیکه سوختگی در ناحیه چشمها و اندامهای تناسلی خارجی باشد که به سوختگی درجه دوم منجر شود و یا اینکه بیمار از درد شدید رنج ببرد، حتماً باید به پزشک مراجعه کرد.

همچنین در صورتیکه بیش از ٪۱۰ سطح بدن کودکان و ۱۵ الی ٪۲۰ سطح بدن بالغین بسوزد. در این بیماران گرمازدگی بشدت شایع است که از علائم آن می‌توان به افزایش دمای بدن، سرگیجه، ضعف یا تشنج اشاره کرد. در این شرایط نیز بیمار باید فوراً به یک مرکز اورژانس ارجاع شود.

بطور خلاصه، در مورد سوختگیهای کوچک درجه اول و دوم که غالباً خودبخود بهبود می‌یابند، هدف اصلی تخفیف درد ناشی از سوختگی و حفاظت موضع از هوا و پیشگیری از خشکی و عفونت آن است. به این منظور، پس از کمپرس سرد، موضع را با آب و صابون ملایم (و یا سرم شستشو) شستشو دهید. برای خشک کردن می‌توانید از یک حوله تمیز استفاده کنید ولی هرگز حوله را روی زخم نکشید. سپس موضع را با یک پوشش مناسب (گاز وازلینه و باند) پانسمان کنید. البته در صورت لزوم می‌توانید از پمادهای سوختگی نیز بهره بگیرید. اگر ناحیه سوخته شده ترشح داشته باشد، ۳ تا ۶ بار در روز و هر بار ۱۵ تا ۳۰ دقیقه شستشو با آب و صابون ملایم می‌تواند بسیار مفید باشد.توجه داشته باشید که پانسمان زخم باید هر ۲ روز تعویض شود. در صورت چسبندگی گاز به زخم، می‌توانید آنرا در آب گرم بخیسانید تا به آرامی از زخم جدا شود. در حین تعویض پانسمان باید موضع را از لحاظ ابتلاء به عفونت بررسی نمود. علائم اولیه عفونت می‌توانند بصورت التهاب لبه زخم، تاولهای جدید یا تشدید درد بروز کنند که در این صورت باید به پزشکمراجعه نمود.توجه داشته باشید که در صورت خیس شدن پانسمان زخم، باید از پانسمان دائمی آن پرهیز نموده و گاهگاه آنرا هوا داد.

بیماری های پوستی با منشا روانی

اهمیت نقش عوامل روحی- روانی در بیماری های پوستی برای متخصصین پوست به خوبی شناخته شده است.تعامل بین پوست و ذهن افراد به اشکال مختلف تظاهر می کند. مثلا در مورد بیماری های عود کننده ای مثل بیماری های التهابی پوست(مانند اگزما، پسوریازیس و آکنه) نقش تشدید کننده ی استرس و عوامل هیجانی به اثبات رسیده است.از طرف دیگر بروز ضایعات و مشکلات پوستی به علت ایجاد ظاهر نازیبا سبب فشار روحی در فرد می شود و در مورد بیماری هایی مثل ویتیلیگو و آلوپسی آره آتا مشکل اصلی و عمده بیمار فشار روانی ایجاد شده به علت نازیبا شدن است.گاهی پزشکان متخصص پوست با بیماری هایی مواجه می شوند که توسط خود بیمار ایجاد شده و در واقع ضایعات بوسیله خود بیمار القا گردیده است که می توان به مواردی مانند هذیان پارازیتوز، تریکوتیلومانیا، نوروتیک اکسکوریشن و درماتیت ساختگی اشاره کرد.همچنین بیمارانی فقط با شکایت حسی پوستی مثل خارش مزمن ایدیوپاتیک، FORMICATION یا احساس راه رفتن مورچه روی پوست، سوزش، سوزن سوزن شدن و علائم عجیب و غریب دیگر مراجعه می کنند.هذیان پارازیتوز، تریکوتیلومانیا، نوروتیک اکسکوریشن و درماتیت ساختگی همگی اختلالات اولیه روان پزشکی هستند و در این موارد هیچ اختلال اولیه پوستی، طبی و عصبی وجود ندارد. اولین قدم در مورد این بیماران افتراق این حالت ها از موارد دیگر و اطمینان از منشا روان شناختی آنهاست، چون بیماران دارای زمینه های طبی یا عصبی مثل خارش اورمیک یا NOTALGIA PARESTHETICA نیز می توانند فقط با ضایعاتی مراجعه کنند که توسط خود آنها ایجاد شده است و به همین علت سایر علائم روحی روانی را نیز باید مد نظر قرار داد.در هذیان پارازیتوز بیماران به شکل غیر واقع بینانه عقیده دارند که بوسیله حشرات، کرم ها یا دیگر ارگانیسم ها آلوده شده اند. هذیان پارازیتوز اغلب در دو گروه مجزا دیده می شود:

الف- در بیماران جوان تر که شیوع بیماری بین مرد و زن مساوی است و بین هذیان و وضعیت اقتصادی-اجتماعی پایین واعتیاد به مواد مخدر رابطه ای وجود دارد.

ب- بیماران پیرتر که عمدتا زنان هستند که اعتیاد به مواد مخدر یا سطح اقتصادی-اجتماعی پایین در آنها به اثبات نرسیده است.

در هر دو گروه سنی بیماران درباره آلودگی انگلی خود اعتقادی هذیانی دارند. همچنین بیشتر بیماران شکایت از FORMICATION(خزیدن، گاز گرفتن، و احساس سوزن سوزن شدن ) دارند. این بیماران حتی نمونه های گوناگونی از قطعات انگل ها را در قوطی های کوچک همراه خود نزد پزشک می آورند.ضایعات خود القا شده ی پوستی مکرر می توانند شکلی شبیه دهانه ی آتشفشان ایجاد کنند که اصطلاحا به آنها آتشفشان های ماه گفته می شود، زیرا این بیماران پوست خود را به طور عمیقی می خراشند که تلاش برای خارج کردن " پارازیت یا انگل "است.تظاهرات بالینی بیماری حاد یا مزمن است. این بیماران می توانند از نظر اجتماعی منزوی شوند، چون می ترسند افراد دیگر را با آلودگی خود آلوده کنند.به دلیل اینکه داروهای تفننی مثل آمفتامین و کوکائین می توانند حالت فورمیکاسیون (FORMICATION)یا توهم را ایجاد کنند، باید شرح حال قبلی یا جاری اعتیاد یا استفاده مواد رد شود.بیماران با اختلال وسواسی OBSESSIVE COMPULSIVE که وسواس که روی یک نمای بخصوص پوست خود داشته باشند، به راحتی با یک بیمار دچار هذیان پارازیت اشتباه می شود.

تریکوتیلومانیا (TRICHOTILLOMANIA)

تریکوتیلومانیا اشاره به حالتی دارد که بیمار موهای خود را می کند(تصویر بالا). این فرم از آلوپسی را باید از دیگر حالت های ریزش مو تمایز داد.تریکوتیلومانیا را می توان در هر گروه سنی حتی کودکان ۱۸ ماهه نیز مشاهده کرد. تظاهر بالینی به صورت یک منطقه از سر دچار ریزش موی ناکامل است(آلوپسی ناقص) که محدوده نسبتا مشخصی دارد و موهای باقیمانده با طول های متفاوت در این منطقه دیده می شوند. این حالت اغلب ناحیه جلوی پیشانی(FRONTAL) و فرق سر(VERTEX) را مبتلا می کند، ولی گاهی می تواند بطور منتشر کل پوست سر را گرفتار کند. این حالت همچنین ابروها، مژه ها و به طور نادر موهای ناحیه تناسلی را گرفتار می کند. موها کنده شده یا موجی می شوند و کمتر شکستگی شفت مو وجود دارد.

نوروتیک اکسکوریشن (NEUROTIC EXCORIATION)

نوروتیک اکسکوریشن اصطلاحی است که برای تعریف خراشیدگی های پوستی با منشا روانی به کار می رود(تصویر بالا). بیماران با نوروتیک اکسکوریشن معمولاً با اکسکوریشن های مولتی پل در نواحی دسترس بدن مراجعه می کنند. ضایعات اغلب روی صورت، نمای اکستانسور اندام ها و نواحی در دسترس پشت است. ضایعات اغلب به شکل خفیف در بالا و طرفین کمر به صورت قرینه و شبیه به بال های پروانه دیده می شوند. زمینه ها و بیماری های روانی که معمولا در بیماران با نوروتیک اکسکوریشن دیده می شود شامل افسردگی، اضطراب و اختلال OBSESSIVE COMPULSIVE است.

درماتیت ساختگی (FACTITIAL DERMATITIS)

در درماتیت ساختگی بیمار از ابزار و مواد پیچیده مثل اشیاء تیز، مواد شیمیایی سوزاننده یا تزریق مواد برای القاء ضایعات پوستی استفاده می کند(تصویر بالا)به علت تظاهرات بالینی متفاوت معمولا این ضایعات به واسطه وجود خصوصیات مشخص و خاصی مثل گوشه های تیز و تصاویر غیر معمول در نواحی به راحتی قابل دسترسی مشخص می شود. معمولا مشکلی در افتراق این ضایعات از بیماری های پوستی واقعی یا از نوروتیک اکسکوریشن وجود ندارد. ظاهر ضایعات وابسته به متد و روش خاص بیمار مورد استفاده برای ایجاد ضایعه است. تیپ های بخصوصی از اختلالات روانی زمینه ای مثل تمارض، سایکوز(جنون) و اختلالات شخصیتی که به وسیله رفتار خویش ویرانگر مشخص می شوند(مثل اختلال شخصیتی مرزی)، اغلب همراه با این بیماران دیده می شود.

## تاثیر ازن بر سلامت

نویسنده: علی اعظم سلگی

ازن چیست؟

ازن گازی مرکب از ۳ اتم اکسیژن است. ازن می‌تواند هم در سطوح بالای جو و هم در سطح پایین جو یافت شود.ازن می‌تواند هم بد و هم خوب باشد.

ازن خوب

ازنی که در سطوح بالای جو (۳۰-۶) مایلی سطح زمین قرار دارد، نقش یک لایه محافظ برای جلوگیری از ورود اشعه ماورا بنفش را بر عهده دارد. این ازن مفید به تدریج توسط مواد شیمیایی مصنوعی که به اتمسفر می‌رود در حال تخریب است.منطقه‌ای که لایه ازن به شکل قابل توجهی در آن در حال تخریب است قطب جنوب است که به سوراخ لایه ازن معروف شده است.

ازن بد

در سطح زمین، ازن هنگامی شکل می گیرد که آلاینده‌های تولید شده توسط ماشین‌ها، نیروگاه‌ها، بویلرهای صنعتی، پالایشگاه‌ها، کارخانجات مواد شیمیایی و دیگر منابع، در حضور نور خورشید با هم واکنش می‌دهند. نتیجه این واکنش‌ها تولید یک سری آلاینده‌های ثانویه از قبیل ازن است. ازن در سطح زمین یک آلاینده خطرناک است.

افراد در معرض خطر کدامند؟

به صورت میانگین ۳/۱ افراد نسبت به ازن در معرض خطر بیشتری نسبت به دیگران هستند.

۱- کودکان فعال: زیرا قسمت عمده‌ای از تابستان را در هوای آزاد مشغول بازی هستند.

۲- همه افراد با هر گروه سنی که فعالیت‌های بیرونی زیادی دارند، چرا که در حین فعالیت فیزیکی، ازن به صورت عمیق‌تری به ریه افراد استنشاق می شود.

۳- افرادی که بیماریهای ریوی، از جمله آسم دارند، زیرا ریه این افراد زودتر به مقادیر کمتری از ازن حساسیت نشان می‌دهد.

۴- بعضی افراد حساس، مکانیسم حساسیت این افراد به سطوح کم ازن هنوز شناخته نشده است

تاثیر ازن بر سلامت انسان

- ازن می‌تواند سیستم تنفسی را تحریک کرده و باعث سرفه، تحریک گلو و درد غیر معمول قفسه سینه گردد.

- ازن عملکرد ریه را کاهش داده و نفس کشیدن را مشکل می کند (نفسهای عمیق و شدید). همچنین تنفس ممکن است تند شده، عمق کمی داشته باشد. این امر ممکن است توانایی فرد را برای کارهای شدید محدود کند.

- ازن آسم را تشدید می کند. وقتی سطوح ازن بالا باشد، افراد مبتلا به آسم حمله‌هایی از بیماری را تجربه می کنند که ممکن است فرد نیاز به دارو یا پزشک پیدا کند.چرا که ازن حساسیت فرد به آلرژی‌هایی مثل گرد و غبار، مایت‌ها و ... را تشدید می کند.

- ازن می تواند باعث برافروختگی مخاط ریه شود. طی چند روز سلولهای آسیب دیده کنده می‌شوند و شکل پوست آفتاب سوخته به خود می گیرند. این اتفاق اگر به دفعات اتفاق بیفتد (ماه‌ها و سال‌ها) بافت ریه ممکن است برای همیشه جراحت خود را حفظ کند.

میزان AQI (شاخص کیفیت هوا) مرتبط با ازن.

۱- میزان ۵۰-۰: تأثیری بر سلامت نداشته و اقدامات ایمنی (احتیاطی) نیاز ندارد.

۲- میزان ۱۰۰-۵۱: از نظر تأثیر بر سلامت متوسط است. باید افراد خیلی حساس از انجام فعالیت بیرون از منزل و تماس بلند مدت با هوای بیرون اجتناب کنند.

۳- میزان ۱۵۰-۱۰۱: از نظر تأثیر بر سلامت برای گروههای حساس ناسالم است. باید کودکان فعال، سالمندان و کسانی که بیماریهای ریوی مثل آسم دارند، از فعالیت سنگین و تماس بلند مدت با هوای بیرون بپرهیزند.

۴- میزان ۲۰۰-۱۵۱: از نظر تأثیر بر سلامت ناسالم است. باید کودکان فعال، سالمندان و کسانی که بیماریهای ریوی مثل آسم دارند، از فعالیت سنگین و تماس غیر ضروری با هوای بیرون بپرهیزند، دیگران نیز سطح تماس خود را با هوای بیرون کم کنند.

۵- ۲۰۱-۳۰۰ : از نظر تأثیر بر سلامت خیلی ناسالم است. کودکان فعال، سالمندان و بیماران ریوی مانند افراد آسمی از کلیه فعالیتهای بیرون منزل پرهیز کنند. دیگران نیز از تماس بلند مدت با هوای بیرون و فعالیت سنگین دوری کنند.

۶- ۳۰۱-۵۰۰: از نظر تأثیر بر سلامت خطرناک است. هر کسی باید از فعالیت‌های فیزیکی در هوای بیرون از خانه پرهیز کند.

منبع:میعادگاه

## گرمازدگی

گرمازدگی به علت از دست دادن شدید مایعات و نمک بدن ایجاد می شود. ویژگیهای آن عبارت است از: غش، سرگیجه، سردرد، تهوع، کرامپ (گرفتگی) عضلانی، نبض تند و سریع، تنفس تند و کم عمق.

در برخورد با گرمازدگی به نکات زیر توجه کنید:

۱. فرد گرمازده را در یک محل خنک بخوابانید.

۲. پاهای او را بالا بیاورید.

۳. به آهستگی اما به طور مرتب به او آب حاوی کمی نمک بدهید (به میزان نصف قاشق چایخوری نمک در هر لیتر آب).

۴. او را به بیمارستان برسانید.

منبع: کتاب مهارتهای زندگی

## آشنایی با ساختمان ستون فقرات

نویسنده:آذر معزی-ابراهیم عباسی

منبع:راسخون

ستون فقرات یکی از شگفت انگیز ترین ساختمانهای بدن انسان است.مهره ها نه تنها داربست اصلی بدن را تشکیل می دهند.بلکه یکی از مجموعه های مهم عصبی یعنی نخاع و اعصاب را در خود جای داده اند، ساختمان این ستون به گونه ای است که قابلیت تحمل صدها کیلوبار را دارد و از طرف دیگر، به اندازه ای انعطاف پذیر است که می توان آن را بیش از ۲۰۰ درجه خم کرد. طول ستون فقرات در زنان ۶۰ سانتیمتر و در مردان ۷۰ سانتیمتر است .ستون فقرات از ۳۳ مهره تشکیل شده:۷ مهره ی گردنی، ۱۲ مهره ی سینه ای یا پشتی، ۵ مهره ی کمری، استخوان خارجی، و در آخر استخوان دنبالچه.

۷ مهره مربوط به ناحیه گردن.

۱۲ مهره مربوط به ناحیه پشت.

۵ مهره مربوط به ناحیه کمر.

۵ مهره ی به هم جوش خورده مربوط به ناحیه خارجی (استخوان خارجی) ۴ مهره ی به هم جوش خورده مربوط به ناحیه دنبالچه (استخوان دنبالچه)

مهره های فوق روی یکدیگر قرار گرفته و باهم مفصل می شوند.

با وجود این که مهره ها دارای شکلهای پیچیده و نامنظمی هستند، اما در مجموع از دو بخش تشکیل شده اند:

۱- بخش پیشین مهره را جسم مهره نامیده می شود و لوبیایی شکل بوده، از استخوان محکمی ساخته شده است. این بخش وزن تنه را تحمل می کند.

۲- بخش پسین مهره را«کانال مهره ای» نامیده می شود و به صورت یک مجرای نیم دایره ای است این بخش مسئولیت حفاظت از نخاع و اعصاب را بر عهده دارد:

همچنین بین مهره ها منافذی به نام «سوراخهای بین مهره ای»وجود دارد که اعصاب نخاعی از میان آنها خارج می شوند.

درستون فقرات علاوه بر مهره ها، ماده ای ژله مانند از جنس غضروف وجود دارد که بین مهره های مجاور قرار گرفته و «دیسک بین مهره ای» نامیده می شود.دیسک دارای یک بخش مرکزی نرم به نام «هسته» است که اطراف آن را حلقه هایی از جنس غضروف فیبری احاطه کرده است.

غضروف پشت، سبب خم شدن تنه به طرف عقب می شود و عضلات شکم، سبب خم شدن تنها به طرف جلو می شوند.

هنگامی که از پهلو به تنها نگاه کنیم، در ستون مهره ها خمیدگیهایی دیده می شود:

- برآمدگی به طرف جلو در ناحیه گردن یا «لوردوز گردنی».

- برآمدگی به طرف عقب در ناحیه پشت یا «کیفوز پشتی».

- برآمدگی به طرف جلو در ناحیه کمر و خاجی یا «لوردوزکمری».

ضعف عضلات تنه، همراه با قرار گرفتن در وضعیتهای نادرست به مدت طولانی، موجب بروز تغییرات غیر طبیعی در انحناهای ستون فقرات خواهد شد.مثلاً ضعف شکم سبب افزایش لوردوز کمری می شود که این امر به تدریج موجب بروز کمر درد می گردد.

در این مورد، حرکات ورزشی برای تقویت عضلات فوق می تواند یکی از عوامل مهم پیشگیری از کمر درد باشد.

پس از آشنایی با ساختمان ستون فقرات، برخی از مهمترین وظایف آن را یاد آوری می کنیم:

۱- حفاظت از نخاع و اعصاب نخاعی.

۲- تحمل وزن تنه و انتقال آن به اندامهای تحتانی .

۳- حفظ وضعیت تنه.

۴- ایجاد حرکت در تنه.

۵- جذب فشارهای وارده به تنه.

## چند سوال رایج پوستی

مترجم: دکتر نگار اصغر بیگ

۱- در چه سنی من باید کاربرد کرم‌های صورت را شروع کنم؟

هنگامیکه شما به سن ۱۶ سالگی می‌رسید باید کاربرد کرم‌ها و سرم‌های صورت مرطوب کننده را شروع کنید. آنها پوست شما را از آفتاب، باد، سرما و از آلودگی‌های محیطی محافظت می‌کنند. آنها حاوی اجزاء مغذی هستند و پوست را عمیقاً مرطوب می‌کنند.

۲- یک کرم پوستی چرب می‌تواند تشکیل جوش‌ها را تحریک کند؟

بله. گاهی اوقات یک کرم پوستی چرب می‌تواند تشکیل جوش‌های چرکی، دانه‌های سرسفید و سرسیاه را تحریک کند. به همین دلیل است که شما باید با یک متخصص پوست یا زیبایی مشورت کنید تا بدانید چه کرمی برای پوست شما از همه مناسبتر است.

۳- تفاوت بین کرم شب و روز چیست؟

تفاوت اصلی بین کرم شب و روز این است که کرم‌های روز سبکتر از کرم‌های شب هستند. کرم‌های روز آسانتر جذب پوست می‌شوند و جهت استفاده به عنوان پایه آرایش مناسب هستند. کرم‌های شب حاوی اجزاء مغذی‌تری هستند و اغلب لکه‌های چربی براق روی پوست باقی می گذارند.

۴- این درست است که صابون برای پوست بد است؟

بله. درست است که صابون برای پوست بد است اما امروزه فرآورده‌های مایع بسیاری وجود دارند که اختصاصاً برای پوست ظریف صورت طراحی می‌شوند. آنها حاوی اسانس‌های روغنی، پروتئین‌ها، کلاژن و اجزاء نرم‌کننده هستند.

۵- چه چیزی آکنه ایجاد می‌کند؟

فاکتورهای متعددی شناخته شده‌اند که با آکنه مرتبط هستند: تغییرات هورمونی، استرس، غدد بیش‌فعال، باکتریها در منافذ پوست و غیره.

۶- چطور می‌توانم از شر زخم‌های ناشی از آکنه رهایی پیدا کنم؟

زخم‌های آکنه که " ماکول "نامیده می‌شوند می‌توانند برای چند سال باقی بمانند. در برخی موارد این جای زخم‌ها تنها روی سطح پوست واقع می‌شوند و می‌توانند به آسانی با داروهای مناسب درمان شوند. در موارد دیگر آکنه زخم‌های عمیق‌تر را به جا می‌گذارد که اغلب می‌توانند با درم ابریشن یا پیلینگ‌های شیمیایی محو شوند.

۷- جوش‌های پشت را چگونه درمان کنیم؟

هنگامیکه پوست پشت بسیار چرب باشد، جوش‌ها و دمل‌های چرکی کوچکی ممکن است تشکیل شوند. ضروری است که به صورت منظم کمر را پاک و لایه برداری کنید. هر هفته کمرتان را جهت برداشتن کثیفی‌های داخل منافذ لایه‌برداری کنید. هفته ای یکبار یک ماسک پشت و شیر مرطوب کننده بدن را بکار برید.

۸- هر چند وقت یکبار باید کرم صورت خود را جایگزین کنم؟

شما بسته به فصل باید کرم‌های صورت مختلفی را بکار برید. در طی ماههای تابستان یک کرم مرطوب‌کننده با ضد آفتاب با SPF حداقل ۲۵ بکار برید، در طی زمستان یک کرم مغذی با اجزاء محافظ بر علیه سرما و باد با ۱۵SPF یا بیشتر بکار برید.

۹- اگر پوست من خیلی چرب باشد باید زیر آرایش کرم مرطوب کننده بکار برم؟

بله مرطوب کننده‌ها از پوست حمایت کرده و به آن آرامش می‌دهند و یکنواخت شدن زیرسازی را آسانتر می‌کنند. اگر آرایش شما در عرض چند ساعت از زمان استفاده محو می‌شود یا هنگامیکه شما آنرا روی پوست یکنواخت می‌کنید به سختی حرکت می‌کند این بدان معنی است که احتمالاً پوست شما به مرطوب‌کننده بیشتری نیاز دارد.

۱۰- اگر در تمام صورتم دانه‌های سرسیاه دارم، بخصوص روی بینی و چانه، چطور می‌توانم از شر آنها خلاص شوم؟

متاسفانه شما جهت کاهش اندازه منفذ و دانه‌های سرسیاه کار زیادی نمی‌توانید انجام دهید، اما می‌توانید میزان کثیفی و روغنی را که در آنها گیر می‌کند و علت اصلی تشکیل دانه‌های سرسیاه است را به حداقل برسانید. همانطور که می‌دانیم دانه‌های سرسیاه هنگامیکه آرایش، کثیفی و روغن در منافذ گیر می‌کنند تشکیل می‌شوند، بنابراین پاک کردن روزانه ضروری است. شما باید فقط فرآورده‌های فاقد چربی را بکار برید. صورتتان را دوبار در روز بشوئید، یک اسکراب دانه‌دار که کثیفی را از منافذ بیرون می‌آورد را بکار برید. همیشه از کرم های صورت ضد لک حاوی اسید سالی سیلیک یا بنزوئیل پراکساید استفاده کنید.

## گرما زدگی

انسان جزء جانداران خون‌گرم بوده و حرارت بدنش همیشه ثابت می‌باشد. اما اگر شخص مدت زیادی در هوای گرم تابستان تحت تابش آفتاب و یا در محیط‌های گرم مانند کوره‌های حرارتی فعالیت نماید، دچار گرمازدگی می‌شود.

علائم و نشانه‌های گرمازدگی:

گیجی، استفراغ، سستی عضلات

کاهش فشار خون، رنگ پریدگی، چسبناک و مرطوب شدن پوست بدن، تنفس صدادار، نبض سریع و جهنده و نهایتاً اغماء

افزایش درجه حرارت بدن که گاهی به ۴۰ درجه سانتیگراد هم می‌رسد.

علائم و نشانه‌های آفتاب‌زدگی:

صورت برافروخته و قرمز، خشک و داغ شدن پوست بدن، افزایش درجه حرارت بدن بدلیل کاهش تعریق، بی‌حالی و سستی.

اقدامات اولیه در گرمازدگی:

بیمار را به محل خنک منتقل نمائید.

لباس‌های بیمار حتی‌الامکان درآورید.

اگر در بیابان هستید چنانچه رودخانه یا آبگیر در دسترس است بیمار را در آب خنک قرار دهید و اگر عملی نبود حوله یا ملحفه‌ای را در آب خنک خیس نموده و دور مصدوم بپیچید و مرتب آب سرد را به آن بپاشید.

توجه: جهت خنک نمودن مصدوم استفاده از یخ جایز نیست، چون پوست را به سرعت خنک می‌کند و در نتیجه این عمل، خون به نقاط عمقی بدن هجوم آورده و دمای بدن بیشتر بالا می‌رود.

مصدوم را به سرعت به مرکز درمانی انتقال دهید.

اگر بیمار بیهوش نیست مایعات نسبتاً خنک به او بخورانید.

با عادی شدن دمای بدن مصدوم، او را خشک کنید.

از سرد کردن بیش از حد مصدوم اجتناب کنید.

اگر بعد از پایین آمدن درجه حرارت، دمای بدن شروع به بالا رفتن نمود، سرد کردن بدن را دوباره انجام دهید.

## ناخنها درباره سلامت بدن چه میگویند

گودیهای کوچک

هنگامی که چند تورفتگی یا گودی کوچک بر روی سطح معمولا صاف و صیقلی ناخن به وجود بیاید، میتواند به این معنا باشد که در زیر ناخن اتفاقاتی در جریان است. در اکثر اوقات دلیل بروز این گودیها بیماری داء الصدف یا پسوریازیس است. این بیماری یک حالت التهابی پوست است که به صورت لکه های سرخ فلس مانند بر روی پوست ظاهر میشود و سلولهای پوست ناخن را نیز درگیر میکند.

سطح ناخن به جای رشد نرم و صاف، دارای ظاهری زبر و دندانه دندانه میشود. به محض اینکه این بیماری درمان شده و تحت کنترل قرار گیرد، ناخنها به تدریج به حالت عادی بازمیگردند. (از آنجایی که ناخن در هفته حدود ? میلیمتر رشد میکند، برای از بین رفتن ناخن قدیمی و جایگزین شدن تمام آن با ناخن سالم، یکی دو ماه زمان لازم است.)

ناخن قاشقی شکل

ناخنهای سالم دارای شکل بخصوصی هستند. آنها در بخش میانی کمی برآمده بوده و به سمت کنار ناخن قوس برمیدارند و نوک ناخن هم کمی به سمت پایین مایل است. پس اگر متوجه شدید که ناخنهای شما در موقعیتی کاملا معکوس قرار گرفته اند، باید متوجه شوید که مشکلی وجود دارد. این حالت که ناخن قاشقی شکل نامیده میشود، نشانه کم خونی همراه با فقر آهن یا iron deficiency anaemia, است. مانند بسیاری از مشکلات سلامتی، بروز مشکل ظاهری، ماهها پس از کمبود شدید آهن در بدن بروز میکند و طبعا پس از برطرف شدن فقر آهن، مدتی طول میکشد تا ناخنها به حالت طبیعی بازگردند.

پوسته پوسته شدن

ناخن از چندین لایه کراتین (نوعی پروتئین) تشکیل شده است. بهترین حالت زمانی است که این لایه ها برای شکل دادن به یک ناخن یک پارچه و محکم، کاملا به یکدیگر چسبیده باشند. اما زمانی که از ناخنها مراقبت نشود-مثلا مدت زیادی در معرض آب بوده یا در مقابل هوای سرد و خشک باشد- این لایه ها ورقه ورقه میشوند. این حالت نه تنها نشان دهنده عدم رسیدگی کافی به ناخنهاست، بلکه میتوان به این معنی باشد که در رژیم غذایی شما اسید لاینولیک به اندازه کافی وجود ندارد. لاک ناخن به چسبندگی لایه ها کمک کرده و استفاده مکرر از کرمهای مرطوب کننده برای ناخن در طول روز میتواند بسیار مفید باشد. کمبود اسید لاینولیک نیز با مصرف روغنهای نباتی-در غذا و سالاد- برطرف خواهد شد.

شکنندگی

با توجه به بعضی آمارها میتوان تخمین زد که حدود٪ ?? از زنان از حالتی که به آن سندرم شکنندگی ناخن میگویند رنج میبرند. هرچند از نظر عده ای این نام تنها عنوانی تجملی برای ناخنهایی که به سادگی میشکنند، به شمار میاید، اما دلیل این مشکل عمیقتر از اینهاست.

ناخنهای شکننده، ناخنهایی هستند که نمیتوانند رطوبت را در خود نگهدارند، در نتیجه لایه های ناخن به کلی خشک شده و ترک میخورند. از نظر پزشکی ممکن است کم کاری تیروئید موجب خشکی پوست و ناخن شود.

از نظر تغذیه نیز، رژیمی که آهن آن کم باشد نیز میتواند موجب نازکی و شکنندگی ناخن شود که با مصرف سبزیجات برگدار مانند اسفناج، گوشت قرمز و تخم مرغ میتوان از آن جلوگیری کرد. ویتامین ب کمپلکس نیز در بهبود بخشیدن وضعیت ناخنهای شکننده مفید است. البته عادات شما هم نقش مهمی در این میان دارند. متهم اصلی، قرار گرفتن بیش از حد ناخن در معرض آب است. مرطوب کردن مداوم دست و ناخن با آب-در اثر شستن بیش از حد دست، شستن ظروف، البسه و نظافت منزل بدون استفاده از دستکش- میتواند شکنندگی را بدتر کند.

زردی

ناخن سالمی که بر روی پوست سالم قرار داشته باشد، ته رنگی زیبا و صورتی دارد. اگر چنین نباشد، باید به دلایل آن توجه شود. اگر تمام ناخنها زرد شوند، میتوان آنرا نشانه بیماری ریه یا دیابت دانست. نقاط زرد بر روی ناخن میتوانند به خاطر وجود قارچ یا داء الصدف یاشد. از آنجایی که تمام موارد فوق نیاز به درمان حرفه ای دارند، بهتر است در صورت طولانی شدن چنین حالتی به متخصص پوست مراجعه شود. خانمهایی که معمولا از لاک ناخن بسیار تیره استفاده کرده یا تقریبا همیشه ناخنهایی لاک زده دارند، پس از پاک کردن لاک متوجه زردی اندک ناخن خود خواهند شد، اما در این مورد دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. در این حالت ناخنها از لاک رنگ گرفته اند و با مدتی لاک نزدن به رنگ طبیعی باز میگردند.

نقاط سفید

نقاط کوچک سفیدی که بر روی ناخنهایی با حالات و رنگ کاملا سالم پدید می آیند، معمولا نشانه مشکلی جدی نیستند. در اکثر اوقات آنها علامت آسیبهای وارد شده به ناخن هستند. اگر پایه ناخن- جایی که سلولهای جدید ناخن تولید میشود- صدمه ببیند، نشانه های این ضربه به صورت نقاط سفیدی بر روی ناخن جدید دیده میشود. اما با توجه به اینکه رشد ناخن بسیار کند است، زمانی که این نشانه بر روی ناخن شما پدید می آید و شما آنرا میبینید، مدتها از زمان ضربه وارده گذشته و شما آنرا فراموش کرده اید.

اما اگر مطمئن هستید که به ناخن شما آسیبی وارد نشده و این نقاط سفید دائما بر روی ناخن شما وجود دارند، ممکن است به مشکلاتی چون اگزما یا داء الصدف دچار بوده یا رژیم غذاییتان کمبود روی-ماده موجود در غلات کامل، مرغ و غذاهای دریایی-

داشته باشد.

تغییر رنگ

دلیل بسیار رایج تغییر رنگ ناگهانی جزئی و ناسالم ناخنها میتواند عفونت قارچی باشد. این مشکل به سادگی در سالنهای زیبایی غیر بهداشتی منتقل میشود و به خصوص در اثر استفاده از وسایل مانیکور استریل نشده به وجود می آید. عفونت قارچی موجب میشود که ناخن از پوست زیر آن فاصله بگیرد. ناخن به تدریج از روی پوست جدا شده و ضخیم میشود که این ضخامت در واقع در اثر تجمع قارچ ایجاد شده است. عفونت باکتریایی موجب میشود که رنگ ناخن اندکی به سبزی متمایل شود. اگر این عفونت به کوتیکل اطراف ناخن هم منتقل شود، این نواحی سرخ و متورم و دردناک میشوند. در صورت بروز چنین مشکلی به پزشک مراجعه کنید تا برایتان آنتی بیوتیک مناسب را تجویز کند.

## افراد لاغر و چاقی درونی

افراد چاق و فعال میتوانند سلامت تر از همتایان باریک و بی تحرک خود باشند.

از قدیم گفته اند که باطن بیش از ظاهر اهمیت دارد و به این ترتیب، دردسر افراد لاغر اندام آغاز میشود.

امروزه عده ای از پزشکان عقیده دارند چربی ناپیدایی که اطراف اندامهای حیاتی مانند قلب، کبد و لوزالمعده – که همه از چشم غیر مصلح پنهانند– میتوانند به اندازه چربیهای آشکار زیر پوست، خطرناک باشند.

به گفته دکتر جیمی بل (Jimmy Bell)، استاد مولکول شناسی و رادیوفارماکولوژی کالج سلطنتی لندن:" لاغر بودن، لزوما به این معنا نیست که شخص در بدنش چربی ندارد".از سال ???? تا کنون، بل و گروهش برای بوجود آوردن" نقشه چربی" که نشاندهنده مکانهای ذخیره چربی در بدن افراد است، در حدود ??? تن را با دستگاه MRI اسکن کرده اند.

بنابر این اطلاعات، افرادی که برای حفظ وزن خود به جای ورزش از رژیم غذایی استفاده میکنند، حتی اگر به نظر کاملا باریک اندام برسند، بیشتر در خطر داشتن ذخایر چربی داخلی هستند. به گفته بل:" کل مفهوم چاق بودن باید از نو تعریف شود."

نگرانی پزشکان درباره افراد لاغر این است که آنها با توجه به نداشتن علایم واضحی چون شکم بزرگ و کم بودن وزنشان تصور میکنند سالم هستند.

دکتر لوئیس تیچهولز ( Louis Teichholz) رئیس بخش قلب شناسی دانشگاه نیوجرسی که در تحقیق بل شرکت نداشته است، چنین میگوید: " تنها لاغر بودن شخص را نسبت به بیماری قند یا مشکلات قلبی مصون نمیدارد."

حتی افراد دارای شاخص وزن (BMI) نرمال میتوانند مقدار شگفت آوری ذخایر چربی داخلی داشته باشند.

??درصد از زنانی که توسط بل و همکارانش اسکن شده اند و دارای شاخص وزن نرمال ?? (تا) ?? بوده اند، دارای مقادیر فراوان چربی داخلی بوده و این درصد در میان مردان به٪ ?? رسیده است.

بازگو کردن این خبر تازه به افرادی که از بیرون لاغر و از درون چاقند، چندان ساده نیست. به گفته بل هرچه این افراد باریک اندام تر باشند، بیشتر غافلگیر میشوند به خصوص که چنین افرادی در میان مانکنهای حرفه ای هم دیده شده اند.

بنا به گفته بل، افراد" درون چاق" اصولاـ در آستانه چاقی مفرط هستند. آنها غذاهای چرب و شیرین زیادی میخورند و برای سوزاندن این مواد چندان فعالیتی نمیکنند، با این حال به اندازه ای که واقعا چاق شوند، غذا نمیخورند. دانشمندان عقیده دارند که بدن ما به طور طبیعی چربی را ابتدا در نواحی شکم جمع میکند اما در بعضی مواقع، بدن ذخیره چربی را در نقطه دیگری آغاز میکند.

با این حال،هنوز هم عده بسیاری از متخصصین اعتقاد دارند که وزن عادی نشانه سلامتی و شاخص وزن، اندازه قابل اعتمادی است.

دکتر تونی استیر ( Toni Steer) متخصص تغذیه در این باره میگوید: " هرچند شاخص BMI نمیتواند به طور دقیق محل چربی در بدن را مشخص کند اما ابزار بالینی مفیدی است."

لاغرهای ناسالم

پزشکان درباره خطرات دقیق چربی درونی چندان مطمئن نیستند، اما عده ای آنرا موجب بالا رفتن خطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی میدانند. استدلال آنها این است که چربی درونی موجب اختلال سیستمهای ارتباطی بدن میشود. چربیی که اندامهای داخلی را احاطه کرده میتواند پیامهای شیمیایی نادرستی ارسال کرده و بدن به ذخیره چربی در کبد یا لوزالمعده بپردازد. این امر به دیابت نوع دوم و بیماری قلبی منجر میشود.

مدتهای طولانی است که متخصصین میدانند افراد چاق و فعال میتوانند سلامت تر از همتایان باریک و بی تحرک خود باشند. دکتر استیون بلر (Steven Blair)، متخصص اضافه وزن میگوید: افرادی که دارای وزن نرمال هستند اما بیتحرک و نا متناسب هستند بیش از افراد چاق فعال و متناسب در خطر مرگ هستند.

برای مثال، احتمال اینکه کشتی گیران بسیار درشت اندام سومو (Sumo) (کشتی ژاپنی)، از سوخت و سازی بهتر از بسیاری تماشاگران لاغر و بی حرکتشان دارند. به این دلیل که چربی این کشتی گیران بیشتر در زیر پوست است و در میان اندامها و عضلاتشان پخش نشده است.

خبر خوب این است که چربی درونی را میتوان به سادگی با ورزش یا حتی با بهینه سازی رژیم غذایی از بین برد.

اضافه وزن یکی از عوامل خطر آفرین است، اما در ستون درجه بندی این عوامل خطرناک در درجات پایین قرار دارد زیرا عوامل دیگری چون استعمال دخانیات، سابقه ارثی و خانوادگی، فشار خون و میزان کلسترول عوامل بسیار مهمتری از چربی بیرونی یا درونی به شمار می آیند.

متخصصان هنگام صحبت از متناسب بودن به هیچ راه فوری و میانبر اعتقاد ندارند. بل میگوید": اگر فقط لاغر بودن برایتان مهم باشد، شاید تنها رژیم گرفتن کافی باشد، اما اگر بخواهید واقعا سلامت باشید، ورزش باید یکی از اجزاء مهم و تفکیک ناپذیر زندگیتان باشد."

## دردهایی که آقایان باید آنرا جدی بگیرند – قسمت اول

شما از آن مردهای سرسخت و خشن و قوی هستید، درست است؟ از آنهایی که با وجود دشواریها و حتی آسیب دیدگی به سعی و کوشش ادامه میدهند؟ زیرا همه میدانند که سختیها سازنده شخصیت انسان هستند و شما هرگز فراموش نمیکنید که" نابرده رنج، گنج میسر نمیشود".

خوب، هرچه باشد این یک دیدگاه سنتی است. مردان عصر حاضر قرار است سبک و سیاق دیگری داشته باشند. از نظر کارشناسان، فلسفه سالمتر و بهداشتی تر این است که به بدن خود گوش فرا دهیم و به دردها اعتنا کنیم. درد، زبان بدن برای اعلام خطر و نیاز آن به توجه است.

مردانی که توجه به این پیام را مردانه نمیدانند، معمولا با فاجعه مواجه میشوند. متاسفانه تمایل آقایان به نادیده گرفتن درد بیش از زنان است و همچنین آنها نسبت به زنان کمتر به سراغ کمکهای تخصصی میروند و اگر به درد خود توجه کنندهم، سعی میکنند با یک فرمول" من درآوردی" آن را درمان کنند.

اما دردهایی وجود دارند که به هیچ وجه نباید نادیده یا دست کم گرفته شوند.

. ?سردرد شدید

بنا به گزارش انستیتوی ملی بهداشت و سلامتی آمریکا NIH ، اگردرباره این سردرد میگویید" بدترین سردرد عمرم است" توجه کنید که ممکن است این سردرد به دلیل اتساع عروق مغزی باشد و میتواند به سرعت به مرگ منجر شود.

اتساع عروق مغز نوعی ورم سرخرگی است که در اثر ضعف دیواره رگ ایجاد میشود. هر کسی در هر سنی میتواند دچار این عارضه شود اما در سنین ?? تا ?? سالگی این نارسایی بیشترین تعداد را دارد. اگر رگ متورم پاره شود و داخل مغز خونریزی کند، میتواند موجب سکته مغزی، آسیب عصبی دائمی و مرگ شود.

در ایالات متحده سالیانه در حدود ????? تن دچار اتساع عروق مغز میشوند. نشانه های دیگر ااین نارسایی علاوه بر سردرد شدید، شامل تهوع، استفراغ، پلک چشم افتاده، حساسیت به نور و تغییر میزان هوشیاری است.

خلاصه اینکه، اگر دچار" بدترین سردرد عمر" خود شدید، به خصوص اگر نشانه های دیگر هم به همراه داشت، بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید.

. ?درد سینه

دکتر کاملیا داوتیان (Camelia Davtyan) استادیار و محقق دانشکده UCLA چنین توضیح میدهد که هرگاه در سینه احساس فشار شدید، درد یا سنگینی داشته و" انگار یک فیل روی سینه تان نشسته" بود، امکان اینکه دچار حمله قلبی شده باشید وجود دارد، حالتی که میتواند مرگ آور باشد.

توصیف NIH از این موقعیت چنین است:" فشار ناراحت کنند، فشردگی، سنگینی یا درد" در مرکز سینه که بیش از چند دقیقه طول بکشد یا برطرف شده و مجددا آغاز شود. ممکن است درد قسمتهای دیگر بدن را هم تحت تاثیر قرار دهد. از جمله گسترش درد در یک یا هر دو بازو، پشت، گردن، فک یا معده. ممکن است شخص دچار تنگی نفس، گیجی، تهوع و عرق سرد نیز بشود.

اگر تصور میکنید دچار حمله قلبی شده اید، حتی یک ثانیه هم درنگ نکنید. به گزارش NIH، بسیاری از قربانیان حمله قلبی بیش از دو ساعت در تماس با پزشک تاخیر داشته اند و این تاخیر موجب مرگ یا نارسایی قلبی دائمی آنها شده است.

. ?دردهای دیگر سینه

دکتر داوتیان به طور قاطع اعلام میکند که " درد تیز و نافذی که ناگهانی و با شدت در سینه ایجاد شود، چه با تنگی نفس همراه باشد یا خیر، میتواند نوموتوراکس (pneumothorax) باشد. نوموتوراکس آسیبی است که در اثر تجمع هوا یا گاز در فضای اطراف ریه ها یا لخته شده خون در داخل ششها ایجاد میشود."

حالت دوم که آمبولی ریوی نامیده میشود، انسداد خون ناگهانی و بسته شدن سرخرگ ریوی است که معمولا در اثر گیر کردن یک لخته خون که با جریان خون از پا به ریه رسیده، ایجاد میشود. انستیتوی ملی ریه و خون اعلام کرده است که سالیانه بیش از ???,???تن از آمریکاییان دچار آمبولی ریوی میشوند و حدود٪ ?? از آنان به این دلیل فوت میکنند. مرگ آور بودن شرایط حدود یک ساعت پس از آغاز نشانه و درد اولیه رخ میدهد، پس زمان در اینجا نقشی حیاتی ایفا میکند.

بنا به گفته این انستیتو آمبولی ریوی، یکی از دلایل اصلی مرگ در میان افرادی است که باید زمان طولانی در تخت بستری باشند و همچنین میتواند در افرادی که مجبور به انجام کارهای نشسته از هر نوع اداری، رانندگی، خلبانی و ...هستند و ساعات متمادی بدون حرکت مینشینند، نیز تلفات بسیاری بگیرد.(ببینم، دلتان نمیخواهد از جایتان بلند شوید و چند قدمی راه بروید؟)

## دردهایی که آقایان باید آنرا جدی بگیرند – قسمت دوم

. ?درد پشت شدید

به نظر میرسد که تقریبا همه افراد، دیر یا زود درد پشت را تجربه کرده یا خواهند کرد. زیرا ما دارای ستون فقراتی هستیم که برای راه رفتن روی چهارپا طراحی شده اما بر روی دو پا راه میرویم و این درد بهایی است که برای این نوع ایستایی میپردازیم. اما اگر شما دردی هرچند خفیف در پشت خود احساس کردید که با ضعف پا، درد تپنده ای که در سراسر یک پا پخش شود، ناتوانی در کنترل مثانه یا نگهداشتن مدفوع یا افزایش درد هنگام سرفه همراه بود، ممکن است دچار مشکلی جدی در ستون مهره ها شده باشید.

این مشکل ممکن است در نتیجه تورم یا بیرون زدگی دیسک – غضروفی که مانند بالشتکی میان هر دو مهره قرار گرفته است- باشد که موجب میشود مهره ها رشته های عصب را گاز بگیرند.

در این حالت باید هرچه زودتر به پزشک مراجعه کنید تا از آسیبهای جدی پیشگیری شود.

. ?درد شکم

دردی که در قسمت پایین سمت راست شکم حس شود و همراه یا بدون تب یا تهوع باشد و به خصوص اگر طولانی شود، نباید شوخی گرفته شده و باید برای احتراز از خطرات ناشی از تورم و ترکیدن آپاندیس، فورا به پزشک مراجعه شود.

به گفته NIH بعضی از نشانه های معمول دیگر آپاندیسیت، تهوع، استفراغ یا اسهال و ناتوانی در دفع گاز روده هستند. علاوه بر این از دست دادن اشتها، تب خفیف و تورم شکم است. اما لزوما همه افراد تمام این نشانه ها را با هم تجربه نمیکنند.

جدیترین مشکلی در این حالت ایجاد میشود، ترکیدن آپاندیس است. بیشترین خطر متوجه نوزادان، کودکان و بزرگسالان مسنتر است. هنگامی که مواد مدفوعی پر از باکتری از درون روده وارد حفره شکمی شود، ممکن است اتفاقات بسیار بدی حادث شود که مرگ یکی از آنهاست.

. ?درد مفاصل و عضلات

دردسر اصلی قهرمان ورزشهای تعطیلات آخر هفته، بار سنگین درد و کشش مفاصل و عضلات خسته است. اما زمان بذل توجه به این کوفتگی را چگونه تشخیص دهیم؟

به گفته دکتر اد لاسکووسکی (Ed Laskowski) مدیر مرکز مایوکلینیک طب ورزشی در روچستر ("Rochester) بساری از افراد تصور میکنند که میتوانند بدون هیچ مشکلی بر روی یک عضو آسیب دیده ورزش کنند. اما چنین نیست." اگرشما بعضی از آسیب دیدگیهای خاص را به موقع توسط پزشک متخصص درمان نکنید، باید منتظر بروز مشکلات و آسیبهای بیشتر یا افزایش طول درمان باشید.

اگر درد با محدودیت حرکتی همراه باشد، باز هم موردی برای مراجعه به پزشک وجود دارد. به گفته دکتر لاسکووسکی" درد مداوم یا فزاینده– مظورم دردی بیش از یک کوفتگی ساده است- مسئه ایست که حتما باید به آن توجه شود. او می افزاید:" هرچقدر زمان مراجعه شما به پزشک زودتر باشد، بدنتان نسبت به درمان واکنش بهتری نشان خواهد داد. از نظر من هر دردی که بیش از یکی دو روز طول بکشد، موردی قابل توجه و دلیلی برای مراجعه به پزشک خواهد بود."

خلاصه اینکه درد را انکار نکنید

پس چرا بسیاری از مردان هنگام احساس دردهای غیر عادی، مراجعه به پزشک و بهره مندی از درمانهای لازم را مدام به تعویق می اندازند؟ این از آن پرسشهایی است که پاسخ دادن به آن مشکل است. آنها مجموعه متنوعی از دلایل مختلف را ارایه میکنند که رایج ترین آنها این است"فکر کردم خوب میشود پس به آن توجه نکردم"، " نمیخواستم باور کنم که به جراحی نیاز دارم و باید مرخصی بگیرم." یا " میدانید جراحی چقدر خرج برمیداشت؟"

دکتر داوتیان مگوید:" افراد برای بلافاصه توجه نکردن به دردهای شدید و خطیر دلایل مختلفی دارند". آنها خیلی سرشان شلوغ است، کسی به جز خودشان در کنار بچه ها نبوده یا تصور کرده اند یکی دو قرص مسکن و خوابیدن درد را از بین میبرده است." او اضافه میکند که نداشتن بیمه درمانی هم میتواند یک دلیل بسیار مهم این کم توجهی باشد.

اما دلیل آنها هرچه که باشد، به هیچ وجه عاقلانه و قابل قبول نیست. شما میتوانید رئیس خود را نادیده بگیرید یا به همسر و فرزندان خود، شغلتان و حتی سگتان بی توجهی کنید، اما دردهای خاصی وجود دارند که بی توجهی به آنها و عدم دریافت درمان و توجهات پزشکی لازم، موجب میشود که دیگر هیچ چیز مهمی برایتان معنا نداشته باشد زیرا ممکن است...

### تاثیر منفی آی پاد بر قلب

بررسی های پزشکی نشان می دهد استفاده از iPod می تواند تنظیم ضربان قلب را برهم بزند.

مطالعات جدید نشان میدهد که هرچند استفاده از آی پاد iPod برای شنیدن موسیقی محبوبتان در میان سر و صدای خیابانها میتواند موجب تند شدن قدمها، تنظیم افکار و بهتر شدن روحیه شما شود، اما از طرف دیگر میتواند تاثیر مخربی بر دستگاه تنظیم ضربان قلب یا pacemaker بگذارد.

بنا به گزارش منتشر شده از این تحقیق دانش آموزان سال آخر دبیرستان، که در مجمع سالیانه انجمن Heart Rhythm ارایه شده است، این دستگاه پخش موسیقی کوچک در ?? درصد از موارد موجب میشود که پیس میکر فرد بیمار دچار اختلال شود.

به گفته جی تکر(Jay Thaker)، دانش آموزی که در این تحقیق با چند پزشک همکاری میکند، بزرگترین مسئله نگران کننده این است که پیس میکر، تمام سابقه ریتم ضربان قلب را در حافظه خود نگه میدارد و" اگر لازم باشد پزشکی به این سابقه برگردد و آنرا چک کند، ممکن است تصور کند که بیمار دارای ضربان قلب ناهنجار است."

یک خطر عمده که بیماران قلبی علاقه مند به استفاده از آی پاد را تهدید میکند، این است که با توجه به اختلال سیستم پیس میکر و در واقع اطلاع رسانی نادرست به پزشک، برای بیماری یا شرایطی تحت درمان قرار بگیرند که در اصل وجود خارجی ندارد. تکر افزود:" علاوه بر اینها، اگر آی پاد در شخصی که قلبش تنها به کمک دستگاه میتپد، موجب توقف پیس میکر شود، قلب این شخص نیز متوقف خواهد شد."

بسیاری از دستگاههای الکتریکی- مانند تلفن همراه، لوازم برقی، اجاقهای مایکرو ویو و کابلهای فشار قوی- میتوانند تاثیر مشابهی داشته باشند. به همین دلیل پزشکان به بیماران خود توصیه میکنند که هیچ ابزار الکتریکیی را بر روی پیس میکر خود قرار ندهند.

جی تکر و گروهش – که شامل پزشکان دانشگاه میشیگان نیز بودند- برای این تحقیق، یک دستگاه آی پاد را به مدت ? تا?? ثانیه در فاصله ? سانتیمتری سینه ?? بیمار نگه داشتند. نتیجه اینکه مشکلی که اصطلاحا" تداخل تله متری" نامیده میشود در?? درصد بیماران رخ داد و حالتی که در آن پیس میکر عملکرد قلب را نادرست تعبیر میکند نیز در ?? درصد این افراد رخ داد. پیس میکر یکی از بیماران نیز از کار افتاد. در بعضی موارد آی پاد حتی در فاصله ?? سانتیمتری سینه بیمار نیز در پیس میکر ایجاد اختلال میکرد.

تکر تصدیق میکند که هرچند بیمارانی که مشکل قلبی ایشان استفاده از پیس میکر را ضروری نموده است، اصولا از دسته کاربران معمول آی پاد نیستند، اما به علت اینکه این دستگاههای پخش موسیقی بسیار معمول هستند، این افراد باید از خطرات آن آگاه شوند.

به گفته او :" افراد معمولا آی پاد را با بند مخصوص به بازوی راست خود و درست کنار پیس میکر میبندند یا آنرا در جیب پیراهن خود قرار میدهند. درواقع موقعیتهای بسیاری وجود دارند که در آنها آی پاد درست در مجاورت پیس میکر قرار میگیرد، بسیار نزدیکتر از آن که یک پزشک با آن موافق باشد."

دکتر ادوین کوین هیست(Edwin Kevin Heist)، متخصص کاردیاک الکترو فیزیولوژی (cardiac electrophysiology) ( ساختار، عملکرد و کاربردهای فعالیتهای الکتریکی در نواحی مختلف قلب) در بیمارستان عمومی ماساچوستس نیز آی پاد را برای بیماران دارای پیس میکر خطرناک میداند.

به گفته او:" واضح است که آی پاد میتواند عملکرد تنظیم ضربان قلب را مختل کند و احتمال واکنشهای بسیار شدید مانند بیهوشی، وجود دارد."

او به بیمارانش میگوید که میتوانند از هرنوع وسیله خانگی الکتریکی از جمله گوشی همراه و آی پاد استفاده کنند، اما نباید آنها را روی پیس میکر خود قرار دهند.

### ۱۱ راز در مورد موخوره

در مواردی که لایه و سطح محافظ مو در اثر صدمه های فیزیکی و شیمیایی از بین می رود ساقه مو از درازا شکاف بر می دارد و سر مو شاخه شاخه می شود که به این حالت موخوره شدن مو می گویند . موخوره بیشتر در موهای خشک و شکننده به وجود می آید و در واقع علت اصلی آن کاهش رطوبت و چربی مو است .

علت های موخوره و راههای پیشگیری آن

۱ـ برس و شانه های فلزی باعث صدمه دیدن مو می شوند و موخوره ایجاد می کنند به همین دلیل توصیه می شود از برس ها و شانه های از جنس طبیعی (چوب و ...) استفاده کنید ، در ضمن از برس زدن های خشن و ممتد خودداری کنید .

۲ـ استفاده از گیره و سنجاق سر و کش های محکم چون باعث کشیدن موها می شوند در ایجاد موخوره موثر بوده و در انتخاب آنها باید دقت کرد .

۳ـ سشوار و اتوی حالت دهنده مو ، چون چربی طبیعی مو را از بین می برند ،سبب موخوره می شوند ؛ بنابراین سعی کنید از آنها کمتر استفاده کنید .

۴ـ ار برس کشیدن موهای خیس خودداری کنید چون سبب کشیدگی موها و آسیب به آن می شود.

۵ـ موی خود را زمان ریادی در معرض نور خورشید قرار ندهید.

۶ـ ترکیبات حاوی الکل نیز سبب موخوره می شوند .

۷ـ کم آبی از دیگر علتهای ایجاد موخوره است بنابراین آب فراوان بنوشید .

۸ـ بهترین راه برای پیشگیری از موخوره این است که هر چند وقت یک بار موهای خود را کمی کوتاه کنید .

۹ـ هنگام شستشوی موها از آب خیلی داغ استفاده نکنید .

۱۰ـ گاهی موهایتان را ببافید.

۱۱ـ روغنهای گیاهی مثل روغن بادام و روغن زیتون را به نوک موها بمالید . از لغاب کتیرا هم میتوان برای درمان موخوره استفاده کنید .

### با کمردرد خداحافظی کنیم

بدن ما برای نشستن در تمام روز ساخته نشده است.

شیوه صحیح قرار گرفتن بدن یا به عبارتی صاف ایستادن، مسئله مهمی است که روز به روز بیشتر به دست فراموشی سپرده می‌شود.

روزهایی که سرکار و در مدرسه می‌گذرانیم، پر از عادات و تکالیفی است که به شکلی کاملا-دور از فاکتورهای انسانی-ارگونومی انجام می‌گیرند. چند مثال آشنای این موارد: کار با کامپیوتر، کیف‌های رو دوشی یا کوله‌پشتی بسیار سنگین و قراردادن گوشی تلفن بین گردن و شانه است.

پشت ما، بهای تمام این رفتارهای نادرست را می‌پردازد.

گذشته از پشت درد، وضعیت نادرست بدن می‌تواند مشکلات دیگری از جمله تحلیل مفاصل و آرتروز فرسایشی را نیز ا یجاد کند. قرار گرفتن نادرست، ماهیچه‌ها و مفاصل را به شدت تحت فشار قرار داده و زمینه را برای پشت درد و آرتروز فراهم می‌کند.

به این ترتیب که برای نمونه قرار گرفتن در فضای کاری که نادرست چیده شده باشد، موجب می‌شود شخص بالاتنه خود را به جلو خم کرده، فشار مضاعف بر ستون مهره‌ها وارد کند و همین امر موجب تاب برداشتن تدریجی ستون مهره‌ها شود. سپس عضلات خود را با این حالت قرارگیری جدید وفق می‌دهند. به تدریج ماهیچه‌های سینه کوتاه شده، عضلات شکمی ضعیف و از طرف دیگر عضلات پشت، بلند و بیش از حد کشیده می‌شوند.

این طرز قرارگیری بدن می‌تواند غضروف میان مهره‌ها را فشرده و از بین ببرد. در طول زمان، این حالت می‌تواند به آرتروز فرسایشی منجر شود. به طور خلاصه، بدن ما برای نشستن در تمام روز ساخته نشده است.

برای مبارزه با این خمیدگی رایج، صاف نگهداشتن پشت، بهترین و ساده‌ترین راه به نظر می‌رسد. صاف ایستادن کافی نیست. شما باید عضلات خود را در مقابل خمیدگی ورزیده کنید و آنها را در جهت عکس آن کشش دهید.

به گفته یک مربی ورزش طرز قرار گرفتن صحیح این نیست که ستون مهره‌ها را در اثر صافی بیش از حد پشت از بین ببریم. اصل مطلب قوی کردن عضلات است و همین، مشکل را حل می‌کند.

برای مبارزه با خمیدگی چند توصیه وجود دارد اما ابتدا با پاسخ به پرسش‌های زیر ببینید که طرز قرار گرفتن بدن شما چگونه است:

آیا در پایان یک روز کاری، گردن و شانه‌هایتان خسته‌تر از بقیه بدنتان هستند؟ یا عضلات شانه شما به طور مشخصی بیش از باقی بدنتان ورزیده است؟ آیا عضلات شانه و کتف شما محکم هستند؟ آیا ماساژ گردن و شانه آسایش بسیاری برایتان به همراه دارد؟

اگر پاسخ شما به هریک از این پرسش‌ها مثبت باشد، باید طرز قرارگیری بدنتان اصلاح شود.

فرم صحیح قرارگیری بدن

عضلات شکم خود را در قسمت ناف کمی منقبض کنید، این انقباض را به سمت پشت بکشید و به عبارتی شکم خود را تو دهید: این کار ماهیچه‌های شکمی را محکم کرده و قفسه سینه را تقویت می‌کند.

عضلات سینه را کشش دهید. رو به دیوار بایستید، یک دست خود را به سمت خارج بدن و چسبیده به دیوار، با زاویه ۹۰ درجه نسبت به بدن قرار دهید و در حالی که دستتان بر روی دیوار قرار دارد، بالا-تنه را به سمت بیرون و در جهت مخالف دست، بچرخانید تا کشش را در سینه خود حس کنید. مدتی به این حالت بمانید، سپس جهت کشش را تغییر دهید.

عضلات پشت ران را کشش دهید. نشستن، این ماهیچه‌ها را کوتاه کرده، قسمت پایین پشت و عضلات شکم را تحت فشار قرار می‌دهید.

عضلات پشت را تقویت کنید. بازوهای خود را در مقابلتان نگهدارید و دستتان را به آرامی مشت کنید. بازوها را به طور همزمان از آرنج خم کرده و برخیزید.

همواره مراقب فرم قرارگیری بدنتان باشید. هرچه بیشتر با فرم صحیح بدن آشنا باشید، قرار گرفتن در آن برایتان ساده‌تر خواهد بود.

هرگز کیفی که روی یک شانه قرار می‌گیرد را پر و سنگین نکنید. در صورت امکان یک کوله پشتی دو بند تهیه کنید، هر دو بند آن را بر شانه بیاندازید و آنرا سنگین نکنید.

از پوشیدن مداوم کفش پاشنه بلند خودداری کنید.

بر روی تشک سفت بخوابید و هنگام خواب به پهلو یا پشت قرار بگیرید.

یک صندلی ارگونومیک تهیه کنید.

گوشی تلفن را بین شانه و گردنه نگه ندارید.

صفحه مانیتور کامپیوتر باید در زاویه ۱۵ درجه قرار بگیرد.

هر یک یا دو ساعت از پشت میز بلند شده و در اتاق حرکت کنید.

## دانستنی‌های تفلون، ملامین، چینی و قابلمه‌های فلزی

منبع:http://www.salamatiran.com

حرف‌های کارشناسانه درباره ظرف‌های آشپزخانه

«چینی‌هایت را بده بند بزنند، دوباره هم می‌توانی از آنها استفاده کنی»، «قابلمه‌های تفلونت خراب شده است، یک مغازه می‌شناسم که آنها را تعمیر می‌کند» اینها حرف‌هایی است که بسیاری از خانم‌های خانه‌دار وقتی همدیگر را می‌بینند به هم می‌زنند. در کمدهای آشپزخانه همه ما ایرانی‌ها پر است از بشقاب‌های چینی، لیوان‌های آرکوپال، قابلمه‌های رویی، پیش‌دستی‌های ملامین و گاهی نیز ظروف سفالی و چوبی. ولی شما هنوز از ظروفی که بیست سال پیش به عنوان جهیزیه به منزلتان آورده‌اید، استفاده می‌کنید. فکر نمی‌کنید باید هر سال و یا دست کم چند سالی یک بار یک آزمایش سلامت برای کاسه بشقاب‌های آشپزخانه‌تان بگذارید و آنهایی را که از رده خارج شده‌اند، مرخص کنید؟

ظروف چینی

چینی‌ها اغلب ظروفی شیک هستند ولی شکستن آنها پایان عمرشان است. بهتر است به فکر بند زدن آنها نباشید چون همین درزهای ریز بین قطعات شکسته می‌توانند میکروب‌ها را در خود انباشته کنند. پشت سر ظروف چینی از نظر سلامت و بهداشت، اصلا حرف و حدیثی شنیده نمی‌شود. ظروف چینی برخلاف ظروف بلوری در اثر تماس با غذاهای داغ به سرعت داغ نمی‌شوند و همچنین با سرد و گرم شدن نمی‌شکنند. این ظروف هیچ ماده سمی و مضری را وارد غذایی که در آن می‌ریزید، نمی‌کنند. برای اینکه ظروف چینی‌تان خش برندارد و لعاب آن از بین نرود، با سیم ظرف‌شویی و وایتکس به جان آن نیفتید. بسیاری از خانم‌های خانه‌دار ظروف چینی را برای مهمانی‌های تشریفاتی استفاده می‌کنند. اگر نگران شکستن ظروف چینی‌تان هستید، بهتر است جنس‌های ضخیم‌تر چینی را خریداری کنید ولی فراموش نکنید ظروف چینی مرغوب، بسیار نازک و ظریف هستند.

کاسه بشقاب ملامین

کاسه بشقاب ملامین مخصوص خانم‌های خانه‌دار است که کودکان کم سن و سال دارند و می‌توان بدون نگرانی از شکستن آنها، به راحتی برای استفاده روزمره از این ظروف استفاده کرد. خوبی‌شان این است که سبک و قابل حمل‌اند و می‌توانید آنها را با خودتان به مسافرت و پیک‌نیک ببرید. قیمت‌شان هم مناسب است و با بودجه خانواده جور درمی‌آید. ولی استفاده از آنها آداب خاصی دارد، نباید چاقو و یا چنگال سبب خش انداختن به لعاب محافظ این ظروف شود چون میکروب‌ها به راحتی درون ظرف راه باز می‌کنند. ملامین‌های لب پر و ترک خورده را همین حالا از آشپزخانه‌تان مرخص کنید چون این نقص‌ها هم محل مناسبی برای تجمع میکروب‌هاست. بعضی‌ها می‌گویند ظروف ملامین رنگی به غذاها مواد رنگی سمی پس می‌دهند و یا مونومرهای سمی را وارد غذاها می‌کنند ولی تحقیقات در این زمینه همچنان ادامه دارد. برای نگهداری بهتر این ظروف با سیم ظرف‌شویی آنها را نشویید چون خش می‌افتند.

قابلمه‌های فلزی

قابلمه‌های آشپزخانه از جنس روی و یا مس هستند. گاهی هم قابلمه‌های از جنس چینی نشکن در طبقات کمد آشپزخانه پیدا می‌کنید. قابلمه‌های رویی برخلاف اسم‌شان از آلومینیوم ساخته شده‌اند. شما ممکن است برنج‌تان را نمک بزنید و یا آب‌لیمو به خورشت داخل این ظروف اضافه کنید. در این صورت این مواد غذایی ترش و شور موجب آزاد شدن آلومینیوم از دیواره‌های ظرف به درون غذا می‌شود که برای سلامت افرادی که این غذا را می‌خورند مضر است. نگاهی به ظروف آشپزخانه‌تان بیندازید. شیرجوش‌های مسی را در آن پیدا خواهید کرد ولی مس این ظروف هم هنگام طبخ غذا وارد آن می‌شود و در مدت زمان طولانی موجب مسمومیت می‌شود. برای اینکه این ظروف بی‌خطر شوند، باید در سطح داخلی‌شان یک لایه قلع داده شده باشد.

ظروف تفلون و نچسب

طرفداران ظروف و ماهی‌تابه‌های تفلون به دلیل اینکه می‌توان به راحتی در آن ته‌چین پخت و یا ته‌دیگ را درست و یک‌تکه از آنها بیرون آورد، به سراغ‌شان می‌روند و اگر از فروشگاه‌های لوازم خانگی سوال کنید، سرویس‌های تفلون فروش بسیار خوبی در میان خانواده‌های ایرانی دارند. برای خرید ظروف تفلون مناسب فقط انواعی را بخرید که در کارخانه‌های معتبر ساخته شده‌اند. یک تکه ابر و مایع‌ظرف‌شویی بهترین وسیله برای شستشوی ظروف تفلون پس از استفاده‌اند. خیلی از خانم‌ها برای پاک کردن بقایای غذا که به ته این ظروف چسبیده است، با قاشق و سیم ظرف‌شویی به جان لعاب کف این ظروف می‌افتند، غافل از اینکه این کار موجب کنده شده قطعات تفلون از ته ظرف می‌شود. برای این‌گونه تمیزکاری‌ها از کفگیرهای چوبی محکم استفاده کنید.

کارشناسان بهداشت می‌گویند ظروف تفلون کهنه‌تان را برای تعمیر به مغازه‌ها ندهید چون این مکان‌ها با تفلون نامناسب و با روش‌های نادرست، اقدام به بازسازی این ظروف می‌کنند بنابراین ظروف تفلون کهنه که غذا به ته‌شان می‌چسبد را باید دور بیندازید.

## شما فقط یک قلب دارید، پس مراقبش باشید

تقریباً ۳۳ میلیون نفر در آمریکا دچار بیماری های قلبی هستند و بیش از ۴۳۰۰۰۰ نفر هر ساله از این بیماری ها جان خود را از دست می دهند. پس از همین حالا دست به کار شوید. نگذارید که اولین سکته قلبی در شما بروز کند. شروع به ورزش کنید و برنامه غذایی سالم تری انتخاب کنید ،دست از تبلی بردارید و لطفا کمی فعالتر باشید و از همه مهمتر سیگار و قلیانتان را دور بیاندازید.

از مهمترین دلایل ابتلا-به بیماری قلبی را می توان استعمال دخانیات برشمرد.دخانیات همچنین باعث از بین رفتن ریه و ایجاد مشکلات تنفسی می شود.مواد شیمیائی موجود در دخانیت باعث صدمه دیدن قلب شده و تصلب شراین و باریک شدن مجرای خونی می شوند.به همین دلیل فشار خون بالا-رفته وقلب مجبور به کار بیشتر شده و به خود فشار بیشتری را تحمیل می کند.مونوکسید کربن موجود در سیگار با گرفتن جای اکسیژن در خون،باعث فشار به قلب می شود.ترک یک مرتبه ای و عیر منتظره ی سیگار می تواند به طور قابل توجهی درصد احتمال بیماری های قلبی در شما را کاهش دهد.

از دیگر دلایل عمده ابتلا-به بیماریهای قلب می توان به سکون و کم فعالیتی بیش از حد اشاره کرد،پس باید برنامه منظمی برای ورزش کردن داشته باشید تا از خطرات این عارضه های دردناک بکاهید.

برای انکه بهترین نتیجه را از ورزش کردن خود بگیرید،هر روز یا در اکثر روزهای هفته در هر نوبت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه ورزش کنید،البته نیاز نیست حتما به باشگاههای ورزشی بروید،بلکه می توانید پیاده روی و پله نوردی کنید و یا حتی برقصید!

برای آزامایش آنکه آیا خوب ورزش می کنید یا نه، باید ضربان قلب خود را اندازه بگیرید اما چگونه؟شما باید سنتان را از ۲۲۰

کم کنید تا بالاترین ضربان قلب مجاز و سالم در حین ورزش کردن را به دست آورید؛برای مثال اگر شما ۳۰ سال سن دارید میزان ضربان سالم و مجاز قلب شما در حین ورزش کردن ۱۹۰ تپش در دقیقه است.

از دیگر راهکارهای تست شدت فعالیت ورزشی ،آزمایش" صحبت کردن" است.این آزمایش ساده را خودتان نیز می توانید به راحتی انجام دهید،به این گونه که،هنگام فعالیت ورزشی خود سعی کنید صحبت کنید،اگر توانستید جمله ی کاملی رابه راحتی بگوئید سطح فعالیت شما سبک است اگر کمی به نفس نفس افتادید سطح فعالیتی شما متوسط است و اگر نفسی برای صحبت کردن نداشتید سطح فعالیت شما شدید است.البته برای حفظ سلامتی خود حتما نیازی نیست که ورزش ها و فعالیتهای سنگین انجام دهید بلکه می توانید فعالیت سبکی داشته ولی با انجام مکرر ان در زمانهای طولانی به سلامت خود کمک کنید.

شما با مراجعه مرتب و برنامه ریزی شده به پزشک و با چک کردن کامل قلب خود میتوانید در صورت احتمال بروز مشکل در تنها قلبتان،سریعا به درمان و پیشگیری از آن بپردازید و خطرات بزرگتر را از خود دور کنید.شما باید حداقل در سال دوبار فشار خون خود را به صورت منظم اندازه گیری کنید و کلسترول خود را هر پنج سال یکبار مورد آزمایش قرار داده تا در صورت وجود مشکلی بتوانید به سرعت نسبت به مراجعه به پزشک و درمان خود اقدام کنید.

برای خفظ سلامت قلبی خود سعی کنید ویتامین و مکملها را به بدن خود برسانید هر چند که مکملها به اندازه ترک دخانیت و انجام فعالیتهای ورزش نمی تواند در پیشگیری از عارضه های قلبی موثر باشد ولی بازهم تاثیر به سزائی در این امر دارد. این مکمل های غذایی می تواند از بالا رفتن کلسترول و فشار خون در شما جلوگیری کند و به همین طریق قلبتان هم وضعیت سالمی خواهد داشت.

بر همه ما روشن است که غذاهای چرب و حاوی کلسترول برای سلامت قلب مضر است و سبزیجات و میوه های تازه برای حفظ سلامت این عضو حیاتی بسیار مفید است،ولی سلامت نیوز به شما رژیم مفیدی و متفاوتی را از نظر کارشناسان به شما ارائه می دهد:

*شب ها از گوشت قرمز، تخم مرغ، کره، خامه، پنیر و دسرهای شکردار کمتر استفاده کنید. پرهیز از مصرف این نوع خوراکی ها در هنگام شام می تواند از بالا رفتن کلسترول و تریگلیسیرید شما جلو گیری کند.

*غذاهای خودرا به جای سه وعده در روز در وعده های متعددی بخورید به این ترتیب هم سلامت قلبی خود را حفظ کرده اید، هم به فرآیند لاغر شدن خودکمک کرده اید.

این نکته را از یاد نبرید که تغییر در سطح کلسترولتان را ممکن است تا ۶ ماه پس ار نغییر برنامه غذائیتان مشاهده نکنید ،ولی مستعد باشید به سوی سلامتی قدم بردارید ،حتما نتایج مثبت آن را مشاهده خواهید کرد.

برخی از موادغذائی که می تواند به عنوان کاهنده ای در ابتلا به بیماری های قلبی عروقی از آنها نام برد عبارتند از:

۱-سویا: غنی از فیبر محلول و غیر محلول؛سس سویا فقط حاوی مقادیر اندک سویا است و مقادیر بالایی سدیم دارد. بر اساس مطالعه روی حیوانات مصرف مقادیر بالای سویا در بارداری اثر منفی روی جنین دارد.

۲- زنجبیل،زیره : از تجمع پلاکتها جلوگیری میکنند Gingerolدر زنجبیل اثر مشابه آسپیرین دارد.

۳-جعفری: هم تراز آسپیرین عمل میکند.اوجنول((Eugenol موجود در جعفری خشک حتی بعد از تشکیل لخته (از طریق سیستم پروستاگلاندین) اثر مفید در کاهش و برطرف کردن آن دارد.

۴- فلفل قرمز تند: اثر کوتاه مدت بر لخته خون دارد.

۵-چای: مانع تجمع پلاکت ها و تولید ترومبوکسان شده و از لخته خون میکاهد.از جمله ترکیبات چای نوعی تانن به نام کاتچین است،که نه تنها هم تراز آسپیرین است،بلکه از تکثیر سلولهای ماهیچه صاف در دیواره رگها که تحت تاثیر LDLاکسید شده تحریک میشود و باعث تشکیل پلاک می گردد ،جلوگیری میکند.

۶- هویج: خوردن هویج خام یا پخته به مقدار ۵ بار یا بیشتر در هفته(۵/۱ عدد در روز) یا ۳ لیوان اسفناج پخته در روز،۴۵-۳۵٪خطر حمله قلبی را میکاهد.این اثر به خاطر بتاکاروتن،ویتامین ث و پتاسیم بالای آن است.

۷-گوجه فرنگی : لیکوپن آن باعث کاهش خطر سرطان پروستات،گوارش و رحم می شود و اثر حفاظتی در مقابل بیماری های قلبی عروقی دارد.

۸-پیاز و سیر: پیاز به علت داشتن کورستین از تجمع پلاکتی و لخته شدن خون جلوگیری می کند.از قدیم به عنوان رقیق کننده خون معروف بوده است.سیر باعث کاهش لخته خون،کاهش عفونت هاوکاهش سرطان میشود. مصرف یک سیر کوبیده در هر وعده غذایی و نصف پیاز در روز در کاهش بیماریهای قلبی عروقی بسیار مفید است.تاثیر مصرف سیر پخته و خام در جلوگیری از لخته خون یکسان است.

۹-ماست:مصرف منظم ماست حاوی لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس ۱۰-۶٪ ریسک بیماریهای قلبی را کم میکند.

۱۰-فیبر :فیبر محلول در افراد با چربی خون بالا،LDL را۱۴ ٪کاهش میدهد.فیبر با اتصال به اسیدهای صفراوی کلسترول را پایین می آورد.باکتریها با تخمیر فیبر اسیدهای چرب کوتاه زنجیره می سازند که از سنتز کلسترول جلوگیری میکند.فیبرهای محلول همچون پکتین،صمغ ها،آلگال ،همی سلولز و پسیلیوم که در حبوبات،جو،میوه باعث کاهش کلسترول وLDLمیشوند.فیبرهای غیر محلول همچون سلولز و لیگنین هیچ اثری روی کلسترول خون ندارند.از کل فیبر توصیه شده (۳۰-۲۵گرم در روز)،۱۰-۶ گرم آن باید از فیبر محلول باشد که این مقدار با ۶-۵ واحد میوه و سبزی و ۶ واحد یا بیشتر حبوبات ومغزهاو غلات پر فیبر در روز تامین میشود.

### ۱۰+۱ نکته کلیدی برای حفظ سلامتی

سلامت و حفظ آن مهمترین مسئله پیش روی هر کسی است ،پس با کمی مطالعه و دقت و رعایت یک سری مسائل، مثل نکته های ذکر شده در این مقاله بتوانید سلامت خود را بیشتر و بهتر حفظ کنید پس به این ده نکته توجه کنید.

۱- حرکت بیشتر

سعی کنید هر روز راههای تازه ای را پیدا کنید که به واسطه آن بیشتر بتوانید بدن خود را حرکت دهید. بین آسانسور و پله، پله را انتخاب کنید. حیوانات خانگی را همراه خود به پیاده روی ببرید، هنگامی که قصد دارید دنبال بچه ها بروید، پیاده این کار را انجام دهید، با دوستانتان توپ بازی کنید، و علف های هرز باغچه را خودتان حرص کنید. کارهایی که در آنها دست و پا حرکت دارند، نه تنها موجب حفظ تناسب اندام شما می شوند بلکه به عنوان نیروهایی برای از بین بردن استرس نیز می توانید روی آنها حساب کنید". حرکت "را می توانید در بازه زمانی بسیار کوتاهی انجام دهید. حتماً لازم نیست یک ساعت در باشگاه فعالیت داشته باشید و یا به مدت ۴۵ دقیقه حرکات ایروبیک انجام دهید یا تای چی و کیک بوکس تمرین کنید. فقط سعی کنید در طول روز با هر کاری که می توانید حرکت بیشتری را به اعضای مختلف بدن خود وارد کنید.

۲- قطع چربی

از غذاهایی که کاملاً مشخص است که سرشار از چربی هستند خودداری کنید مانند: غذاهای سرخ شده، انواع برگر، و گوشته های پر چرب. محصولات لبنی پرچرب نظیر پنیرهای محلی، خامه، و شیر باید از انواع کم چربشان مورد استفاده قرار بگیرد. میزان مصرف کره، مارگارین، مایونز و انواع دیگر سس ها را نیز باید به کمترین میزان ممکن برسانید. انواع محصولات کم چرب موارد بالا نیز وجود دارند و شما می توانید از انها استفاده کنید؛ مانند: پنیر های کم چرب، سس های رژیمی، و...به فردای خود فکر کنید، لاغر، خوش هیکل، چربی سوز....خودشه؛ درجه یک!

۳- ترک سیگار

مطمئناً رای هیئت منصفه هم چیزی جز این نیست. از سال ۱۹۶۰ به بعد مشخص شد که استعمال دخانیات بهداشت عمومی بدن را به خطر می اندازد و به مردم سراسر جهان توصیه شد تا میزان مصرف سیگار را کاهش دهند؛ اما متاسفانه اخیراً رشد باورنکردی را در مصرف سیگار توسط جوانان و نوجوانان شاهد هستیم. آیا ممکن است این امر نوعی تهاجم فرهنگی قلمداد شود؟ و یا تاثیر هالیوود است؟ هنر پیشه های مطرح دنیای هالوود در فیلم های مشهور سیگار به لب دارند. هشیار باشید و با نوجوانان در این مورد صحبت کنید و به آنها بگویید که فضای رمانتیک و خشن هالیوود سرابی بیش نیست. خط مشی فکری روز: یک سیگار کمتر بکشید...

۴- کاهش استرس

شاید صحبت کردن در مورد استرس کار ساده ای باشد، اما برخورد با آن قدری دشوار است. تکنیک هایی وجود دارند که محققان معتقدند با استفاده از آنها می توانید افکار مثبت بیشتری را به ذهن خود وارد کنید. ۳۰ دقیقه در طول روز را صرف کاری کنید که از انجام آن لذت می برید، مثلا در وان آب گرم دراز بکشید، لب ساحل یا در پارک پیاده روی کنید، کتاب مورد علاقه تان را مطالعه کنید، به دیدن یکی از دوستانتان بروید، با سگ خانگی تان بازی کنید، به موسیقی مورد علاقه تان گوش کنید، یک فیلم خنده دار نگاه کنید، یک ماساژ دریافت کنید، موهایتان را کوتاه کنید، و یا مدی تیشن انجام دهید و ...پیش از اینکه بخواهید کنترل خودتان را از دست داده و عصبانی بشوید تا ۱۰ بشمارید، بعد ببینید چه احساسی پیدا می کنید. خط مشی فکری روز: وقتی ابرهای سرخ را مشاهده میکنید، فکر کنید صورتی هستند سپس در آنها غوطه ور شوید...

۵- محافظت در برابر آلودگی هوا

اگر نمی توانید در محیطی به دور از دود و دم زندگی کنید، حداقل وارد اتاق هایی که در آنها سیگار می کشند، نشوید، در محل های پر رفت و آمد ورزش نکنید، و در مکان های پر ترافیک آمد و شد نکنید. فقط زمانی می توانید در فضای باز ورزش کنید که میزان آلودگی هوا پایین باشد. اگر قصد ورزش کردن در محیط های سربسته را دارید، باید حتماً مطمئن شوید که دستگاه تهویه به درستی کار می کند. در حیاط منزل خود درختچه و بوته های مختلفی را پرورش دهید، این گیاهان می توانند بازدارنده خوبی برای آلودگی هوای خیابان باشند. خط مشی فکری روز: این جمله را روزانه با خود تکرار کنید": دود وارد چشم ها، دهان، بینی و ریه هایتان می شود ".

۶- کمربند ایمنیتان را ببندید

تحقیقات حاکی از این مطلب هستند که افرادی که از کمربند ایمنی استفاده می کنند، عمر طولانی ترین نسبت به سایرین دارند. همچنین بستن کمربند ایمنی احتمال آسیب دیدن در سوانح رانندگی را به میزان بسیار زیادی کاهش می دهد. خط مشی فکری روز: کمربند ایمنی را ببندید و باز کنید.

۷- نخ دندان

پژوهش های جدید گویای این امر هستند که ارتباط مستقیمی میان طول عمر و نخ دندان وجود دارد. البته محققان دلیل قطعی این عمر را به درستی نمی دانند، شاید دلیلش این باشد که افرادی که دندان هایشان را با نخ تمیز می کنند، نسبت به سلامت عمومی بدن خود حساس تر بوده و اهمیت بیشتری به بهداشت خود می دهند. خط مشی فکری روز: نخ دندان کنید و کنترل بدن خود را بدست گیرید.

۸- توقف مصرف مشروبات الکلی

در مطالعات متعدد ثابت شده که مصرف الکل مضرات بیشماری را به همراه دارد و ضررهای آن بسی بیش از فوایدش است و می تواند منجر به بروز بیمار های کلیوی و سرطان شود. خط مشی فکری روز: از مصرف مشروب جداً خودداری کنید.

۹- درونمای ذهنی مثبت

ارتباط مستقیمی میان زندگی سالم و چهره سالم وجود دارد. افرادی که در زندگی خود مشکلی نداشته و سالم زندگی می کنند، معمولاً چهره خندانی داشته و همیشه لبخند به لب دارند. خط مشی فکری روز: اگر لبخند بزنید و ترانه بخوانید، دیگر نمیتوانید غمگین باشید.

۱۰- انتخاب مناسب والدین

ارتباط میان سلامتی افراد و ژنتیک آنها کاملاً مشخص است، اما نمی توان گفت به این دلیل که والدین شما در جوانی به دلیل ابتلا به نوعی بیماری خاص جان خود را ازدست داده اند، شما هم به همین درد مبتلاـ خواهید شد و هیچ تغییری در ژن های خود نمیتوانید ایجاد کنید. خط مشی فکری روز: این تکنیک ها را برای برخورداری از یک زندگی سالم بکار گیرید تا بتوانید سرنوشتتان را کنترل کنید.

نکته ۱+۱۰-یک ضرب المثل عربی می گوید": کسی که سالم است، امید دارد و کسی که امید دارد، همه چیز دارد".

## میخچه

منبع:به نقل از ایسنا

یک متخصص پوست با بیان اینکه میخچه در اثر ضربه‌های کفش به پوست ایجاد می‌شود،اظهار داشت: «کفش‌های تنگ یکی از عوامل ایجاد این مشکل است.»

دکتر حبیب انصاریان گفت: «میخچه به عنوان زایده دفاعی بدن در مقابل ضربه‌های متعدد از طریق کفش به انگشتان ایجاد می‌شود و به طور معمول در قسمت‌های استخوانی و یا گاهی در بخش‌های کناری پا و گاهی در فاصله میان دو انگشت مشاهده می‌شود.»

وی توصیه کرد: «برای جلوگیری از ایجاد میخچه بهترین راه استفاده از کفش‌های پنجه پهن یا استفاده از یک کفش با یک شماره بزرگ و در نهایت استفاده از کفشی است که بتوان پا را در آن به راحتی تکان داد، چرا که شایع‌ترین میزان میخچه در افرادی است که از کفش‌های نوک باریک استفاده می‌کنند.»

## جست وجوی پوست سالم

منبع: sharghnewspaper.ir

نخستین گام برای داشتن پوستی زیبا آگاهی یافتن از نوع پوست است زیرا از این طریق شما قادر خواهید بود هرچه بهتر از پوستتان مراقبت و همچنین فرآورده های بهداشتی و آرایشی مناسب نوع پوست خود را انتخاب کنید.

- ?پوست نرمال: نه زیاد خشک و نه زیاد چرب است- منافذ پوست قابل رویت بوده اما بزرگ و یا مسدود نیستند. پس از شست وشو نرم و لطیف می شوند و به ندرت صورت جوش می زند.

طرز مراقبت: روزی دو بار صورت خود را با شوینده های ملایم شست وشو داده و از مرطوب کننده استفاده کنید.

- ?پوست چرب: پوست اغلب چرب است. سطح پوست ضخیم و خشن است و منافذ پوست بزرگ و قابل رویت. پوست براق است. صورت زیاد جوش می زند. گرد و غبار و آلودگی بیشتری را به خود جذب می کند. غدد چربی بیش از حد فعال هستند به همین خاطر منافذ پوست در معرض انسداد است. پوست کمتر چروکیده می شود.

طرز مراقبت: روزی دو مرتبه صورت خود را با شوینده های ملایم شست وشو دهید. همواره از شوینده های ملایم و غیرچرب و حاوی الکل استفاده کنید. از لوازم آرایشی غیرچرب استفاده کنید. به خاطر داشته باشید پوست چرب نیز نیاز به مرطوب کننده دارد بنابراین از مرطوب کننده هر روز استفاده کنید. با آب سرد صورت خود را بشویید تا منافذ پوستتان بسته شود. از غذاهای سرخ شده و شکلات کمتر استفاده کنید.

- ?پوست خشک: پوست نازک و کاغذمانند است. هنگام لمس آن پوست خشک است. منافذ پوست بسیار ریز هستند. صورت به ندرت جوش می زند چون غدد چربی کم کار هستند بنابراین پوست خشک و معمولاً پوسته پوسته می شود. مستعد چین و چروک است. در زمستان پوست خشک تر شده و خارش پیدا می کند.

طرز مراقبت: همواره از لوازم آرایش ملایم فاقد الکل استفاده کنید. هر روز پوست خود را با مرطوب کننده مرطوب کنید و همواره صورت خود را با شوینده های ملایم و غیرصابونی بشویید زیرا صابون چربی پوست شما را با خود می شوید. از کرم هایی که محتوی آلفاهیدروکسی اسید است استفاده کنید. این ماده سبب پیلینگ ملایم لایه خشک و مرده خارجی پوست می شود. شست وشوی صورت با روغن بادام و یا زیتون بسیار موثر است. یک سیب را رنده کرده مدتی در یخچال گذاشته و ?? دقیقه روی صورتتان قرار دهید.

- ?پوست ترکیبی: اغلب افراد پوستشان پوست ترکیبی است بدین مفهوم که بخشی از پوستشان چرب و بخشی خشک است. خشکی معمولاً در نواحی گونه، دور چشم و گردن و چرب در نواحی پیشانی، بینی و چانه است. بهتر است برای نواحی چرب یک نوع فرآورده و نواحی خشک فرآورده دیگری استفاده کنید.

طرز مراقبت: صورت خود را روزی دو مرتبه با شوینده های ملایم شست وشو دهید. گلاب برای طراوت پوست بسیار موثر است.

## تجهیز علیه پوکی استخوان

نویسنده:سپیده سلیمی

منبع:sharghnewspaper.ir

پوکی استخوان که روزگاری فقط مربوط به سالمندان شناخته می شد اکنون به سبب رژیم های غذایی نادرست و تغییراتی که در شیوه زندگی ما ایجاد شده نسل های جوان تر را نیز تهدید می کند به طوری که امروز یک سوم زنان بالای ۵۰ سال را مبتلا ساخته است. پوکی استخوان علاوه بر عوارضی چون درد و ناتوانی می تواند یک بیماری کشنده باشد. مطالعاتی که در انگلستان بر روی این بیماری انجام گرفت نشان می دهد از هر چهار زنی که به سبب شکستگی لگن در نتیجه پوکی استخوان به بیمارستان ها مراجعه می کنند یک نفر هرگز بهبود نمی یابد.

پوکی استخوان که معنای نام لاتین آن «استخوان های پرمنفذ» است نوعی بیماری استخوانی است. استخوان ها که اسکلت بدن ما را تشکیل می دهند دارای یک جداره خارجی سخت با بافت داخلی محکم و قوی متشکل از کولاژن (پروتئین)، نمک های کلسیم و سایر موادمعدنی هستند. استخوان عضوی زنده است و به طور مستمر در حال تغیر و نوسازی است. در طول زندگی سلول های استخوانی قدیمی و کهنه دائماً با سلول های جوان و جدید جایگزین می شوند. پوکی استخوان این روند جایگزینی سلول های کهنه با جوان را متوقف می کند. این بیماری اغلب همه استخوان های اسکلت بدن را فرا می گیرد اما در بیشتر موارد موجب بروز شکستگی در استخوان مچ، بازو، ستون فقرات و لگن می شود.

این بیماری با ناتوان کردن بدن در نوسازی جدار بیرونی استخوان ها موجب شکننده شدن آنها می شود و از این رو فرد مبتلا را در معرض شکستگی های پیشرفته و شدید استخوانی بر اثر زمین خوردن یا ضربات بسیار جزیی قرار می دهد.

زنان به ویژه پس از یائسگی پرریسک ترین گروه جامعه در برابر پوکی استخوان هستند زیرا پس از یائسگی بدن تولد هورمون زنانه استروژن را متوقف می کند در حالی که وجود این هورمون برای ساخت استخوان های سالم ضروری است. به همین دلیل زنانی که به علل گوناگون تحت عمل جراحی خارج کردن رحم قرار گرفته اند نیز در برابر این بیماری آسیب پذیرتر از سایرین هستند.

پوکی استخوان در عصر ما قربانیان جوان را نیز تهدید می کند. حتی کودکانی که نوشابه های گازدار را به شیر ترجیح می دهند در میان قربانیان کم سن و سال این بیماری هستند. تحقیقاتی که در ایالات متحده بر روی افزایش ۴۲ درصدی شکستگی بازو در جوانان نسبت به دهه ۱۹۷۰ انجام شده علت این افزایش را کمبود کلسیم در رژیم غذایی روزانه آنها می دانند.

رژیم غذایی متداول در عصر ما مملو از غذاهای حاضری کم خاصیت و مواد قندی و چربی فراوان است و با رژیم سالم نیاکانمان که اغلب از شیر و ماست و مواد لبنی سالم و تازه و سبزیجات متنوع تشکیل می شد فاصله زیادی دارد. به همین سبب افراد خیلی زودتر و حتی در سنین جوانی دچار کمبود کلسیم و به تبع آن پوکی استخوان می شوند.اما گنجاندن کلسیم به میزان کافی برای سلامتی در رژیم غذایی می تواند ما را از پوکی استخوان در امان نگاه دارد و خوشبختانه گروه وسیعی از مواد غذایی حاوی کلسیم هستند. شیر، پنیر و سبزیجات خاصی مثل اسفناج منبعی غنی از این ماده ضروری هستند.

اغلب انواع ماهی های تازه و حتی کنسرو شده مملو از کلسیم هستند. ماهی ها علاوه بر آن حاوی ویتامین D نیز هستند که حضور آن در بدن برای جذب کلسیم حیاتی است.ورزش هم برای افزایش تراکم استخوان ها ضروری است. ورزش های پرتحرک مانند دویدن از بهترین رشته های ورزشی برای تحریک نوسازی استخوان ها هستند.بلند کردن وزنه های کوچک نیز برای این توصیه می شود ضمن آنکه این ورزش ها حتی نیاز به صرف زمان طولانی در ورزشگاه های مجهز ندارند بلکه به راحتی قابل اجرا هستند. برای تقویت مچ و بازو که بیش از سایر قسمت های بدن در معرض این نوع شکستگی ها قرار دارند می توان از فنرهای مخصوص تقویت این اعضا بهره گرفت.

با رعایت یک رژیم غذایی سالم و ورزش مستمر همچنین ایجاد این عادات سلامتی بخشی و حیاتی در شیوه زندگی خود می توانیم موجب تحریک استخوان سازی در بدن و بالا بردن تراکم استخوان ها شده و با حفظ این عادات در سنین پیری پوکی استخوان را از خود دور نگاه داریم.

## درمان غذایی پوست

منبع:sharghnewspaper.ir

یکی از شایع ترین عوارضی که پس از یک دوره طولانی رژیم گرفتن در بدن ظاهر می شود، شل شدن و ایجاد خطوط چین و چروک روی پوست به ویژه در نواحی صورت، زیر بغل و کشاله ران است. گرچه استفاده از کرم های سفت کننده و ضدچروک در رفع این مسئله بسیار موثر است ولی مصرف انواع ویتامین ها در زمان رژیم گرفتن بیشتر از آن توصیه می شود.

ویتامین : A بافت های محافظ پوست را تقویت کرده و به آنها استحکام می بخشد. باعث ترمیم و احیای بافت پوست می شود و از بروز جوش ها جلوگیری می کند. ویتامین آ به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی عمل کرده و با ممانعت از فعالیت رادیکال های آزاد بروز چین و چروک پوست را به تعویق می اندازد. جگر، زرده تخم مرغ، ماهی، لبنیات، سبزیجات برگ سبز و میوه های زرد و نارنجی منبع خوبی از این ویتامین به شمار می روند.

ویتامین B۲: به ترمیم و احیای رنگ پوست کمک می کند. استرس و نگرانی را که دشمن شماره یک پوست است رفع می نماید و

به عنوان یک ضدجوش طبیعی تاثیر ویژه ای در شفافیت پوست خواهد داشت. این ویتامین را که در سلامت پوست بسیار مفید است می توانید در گوشت قرمز، شیر، ماست، بادام زمینی، تخم مرغ و غلات سبوس دار پیدا کنید.
ویتامین C : آنتی اکسیدان بسیار قوی است که در درمان و بهبود زخم ها و جراحت های پوستی بسیار لازم و ضروری است. میزان کلاژن پوست را افزوده و باعث سفت شدن پوست می شود. چین و چروک و خطوط ریز روی پوست را رفع کرده و سوختگی های ناشی از تشعشعات خورشید را درمان می کند. ویتامین C علاوه بر مرکبات به میزان فراوان در فلفل قرمز، سیب زمینی، گوجه فرنگی و کیوی یافت می شود.
ویتامین :E به عنوان یک مرطوب کننده و آب رسان طبیعی عمل می کند. به پوست نرمی و لطافت می بخشد و از زبری و چروک آن جلوگیری می نماید. سد محافظتی در برابر نور خورشید بوده و تاثیر مفیدی در درمان آفتاب سوختگی و کاهش التهابات پوستی دارد. غلات سبوس دار، سبزیجات برگ سبز تیره، تخمه، آجیل، بادام زمینی و فرآورده های سویا نظیر شیر سویا و دانه سویا را فراموش نکنید.

## مؤثرترین راههای پیشگیری از اسهال

* تغذیه با شیرمادر

•کودکی که در ۶ ماه اول زندگی منحصراً با شیرمادر تغذیه می شود کمتر به اسهال مبتلا می شود و در صورت ابتلا ، شدت بیماری در او کمتر است .

•خطر ابتلا به اسهال شدید و مرگ و میر ناشی از آن در کودکانی که در ? ماه اول زندگی از شیرمادر تغذیه نمی کنند ممکن است تا چندین برابر بیشتر از کودکانی باشد که منحصراً از شیرمادر تغذیه می کنند .

•تغذیه با شیرمادر از ابتلا به بیماری اسهال جلوگیری می کند .

•محتویات شیرمادر به مقاومت بدن در مقابل اسهال و سایر بیماریها کمک می کند . بنابراین کودکی که از شیرمادر تغذیه نمی شود بیشتر در معرض خطر ابتلا به اسهال و سایر بیماریهاست .

* از شیشه ، پستانک و سایر وسایل که ممکن است آلوده و موجب اسهال شوند نباید استفاده کرد .

•اگر شیرخشک یا شیرگاو برای تغذیه کودک استفاده می شود بهتر است بجای شیشه و پستانک از فنجان یا قاشق استفاده شود .

•تغذیه کودک با بطری یا شیشه شیرخوری چون ابتلا به بیماری اسهال را افزایش می دهد ، لذا به هیچوجه توصیه نمی شود .

* در ? ماهه دوم زندگی ، همراه باشیر مادر باید به کودک غذای کمکی داد .

غذای کمکی باید مقوی بوده و بصورت نیمه جامد و پوره تهیه شود . ادامه دادن شیرمادر همراه با غذای کمکی خطر ابتلا به اسهال شدید و مرگ در اثر اسهال را کاهش می دهد .

نکات بهداشتی که بایستی هنگام تهیه و خوراندن غذا به کودک رعایت شود .

•قبل از تهیه غذا و قبل از غذا دادن به کودک دستهای خود را با آب و صابون خوب بشویید .

•هنگام تهیه غذای کودک سعی کنید محل تهیه و ظروف آن تمیز و بهداشتی باشد .

•میوه و سبزی خام را قبل از دادن به کودک با آب تمیز کاملاً بشویید و در صورت امکان ضدعفونی کنید .

•غذای کودک را خوب بپزید و حتی الامکان آن را تازه تهیه کنید . اگر غذا را نگاه می دارید آن را در یخچال و یا جای خنک نگاهداشته و روی آن را بپوشانید و در صورت عدم وجود یخچال هنگامی که می خواهید این غذا را به کودک بدهید آن را کاملاً بجوشانید .

•غذا را با قاشق تمیز به کودک بدهید و از بطری استفاده نکنید .

* شستن دستها :

•ورود میکرب از مدفوع به دهان باعث اسهال می شود . میکرب از طریق دست ، مواد آلوده و چرک زیر ناخنها هم منتشر می شود . برای پیشگیری از اسهال باید ورود میکروب به دهان کودک را متوقف کرد . دستها باید با آب و صابون بخصوص در موارد زیر شسته شوند ؛

•بعد از تمیز کردن کودکی که مدفوع کرده است .

•بعد از رفتن به توالت

•قبل از آماده کردن غذا

•قبل از خوردن غذا

•قبل از غذا دادن به کودک

معمولاً کودکان دست خود را به دهان می برند . بنابراین شستن مرتب دستهای کودک مخصوصاً قبل از غذا خوردن ضروری است .

* استفاده از توالت بهداشتی :

•یکی از مهمترین اقداماتی که خانواده ها می توانند برای پیشگیری از انتشار میکروب و بیماری اسهال به عمل آورند ، دفع صحیح مدفوع در محل مناسب است . اکثر بیماریها ، مخصوصاً اسهال ، از میکربهای موجود در مدفوع انسان ایجاد می شوند . این میکروبها از طریق آب غذای آلوده و دستهای کثیف و غیربهداشتی وارد بدن انسان می شوند .

•برای دفع مدفوع باید همیشه از توالت بهداشتی استفاده کرد .

•اگر امکان استفاده از توالتهای بهداشتی وجود ندارد ، باید تا حد امکان دفع مدفوع در محلی دور از خانه ها ، جاده ها ، منابع آب و محل بازی کودکان باشد . پس از اجابت مزاج باید مدفوع را دفن کرد .

•برخلاف باور عمومی ، مدفوع کودکان خردسال به مراتب آلوده تر از مدفوع بزرگسالان است . لذا حتی کودکان خردسال نیز باید از توالتهای بهداشتی استفاده کنند . اگر کودکان خارج از توالت اجابت مزاج نمایند باید بلافاصله مدفوعشان جمع آوری شده ، داخل توالت ریخته یا مدفون گردد .

•توالتها باید بطور مرتب شسته و تمیز شوند و در محل سرپوشیده باشند .

•مدفوع حیوانات را باید از محیط زندگی و منابع آب دور نگهداشت .

* استفاده از آب آشامیدنی سالم

•خانواده هایی که از آب لوله کشی سالم استفاده می کنند کمتر دچار بیماری می شوند .

•خانواده هایی که به آب لوله کشی سالم دسترسی ندارند نیز می توانند با اقدامات زیر از ابتلا به بیماریها بخصوص اسهال پیشگیری نمایند .

- ?چاههای آب را سرپوشیده نگاه دارند .

- ?محل مدفوع و فاضلاب ( شامل آب حاصل از شستشوی البسه و ظروف ) باید حدود ??-?? متر دورتر از منبع آب مصرفی برای پخت غذا ، آشامیدن ، حمام کردن و شستشو نگاهداشته شوند .

- ?سطلها ، طنابها و کوزه هایی که برای جمع آوری و ذخیره کردن آب استفاده می شوند باید پاکیزه نگاهداشته شوند ( برای مثال بجای این که سطل را بر روی زمین قرار دهند آن را آویزان کنند ) .

- ?حیوانات را از منابع آب آشامیدنی دور نگهدارند .

- آب را در خانه نیز می توان تمیز نگه داشت اگر :

•آب آشامیدنی در بشکه تمیز و سرپوشیده ذخیره شود .

•برای برداشتن آب از بشکه ، از ملاقه یا ظرف تمیز استفاده شود .

•هیچ کس اجازه نداشته باشد که دست خود را وارد منبع آب کند یا مستقیماً از منبع آب بخورد.

•حیوانات خارج از خانه نگهداری شوند .

در صورتی که آب لوله کشی وجود ندارد با جوشانیدن آب می توان از ابتلا به اسهال و سایر بیماریها پیشگیری کرد .

•آب لوله کشی سالمترین آب آشامیدنی است . آب سایر منابع اغلب دارای میکروب است . حتی آب صاف و زلال نیز ممکن است حاوی میکروب باشد .

•جوشاندن آب سبب کشته شدن میکروبها می شود . بنابراین در صورت امکان آب منابعی مانند نهرها ، چشمه ها ، چاهها ، مخزنها و یا تلمبه های عمومی باید اول جوشانده و قبل از آشامیدن سرد شوند . مخصوصاً جوشاندن آب برای استفاده شیرخواران و کودکان خردسال بسیار مهم است زیرا آنان کمتر از بزرگسالان در مقابل میکروبها مقاومت دارند .

•میکروبها توسط مگس پخش می شوند . پس مانده های غذا ، آشغال ، میوه و سبزیهای مانده محیط مناسبی برای ازدیاد مگس می باشد .

•زباله های خانه را می توان در گودالی ریخت و روی آن را با خاک کافی پوشاند و یا سوزاند تا از انتشار میکروبهای بیماری زا پیشگیری شود .

## تسلط به دو زبان از مغز محافظت می کند

براساس تحقیقاتی که در کانادا انجام شده است تسلط به دو زبان در مقابل افزایش سن و به هنگام پیری از مغز محافظت می کند.
دانشمندان دریافته اند افرادی که از کودکی به دو زبان تکلم می کنند در مقایسه با اشخاصی که تنها یک زبان می دانند کمتر دچار ضعف قوای مغزی می شوند. مطالعات قبلی به روی کودکان نشان می داد که دوزبانه بودن می تواند بر خلاقیت و مهارت های انسان در حل مسائل بیافزاید، اما تاثیر توانایی در تکلم به دو زبان بر مغز در دوران پیری تاکنون ناشناخته مانده بود.
نتایج مطالعه اخیر در نشریه" روانشناسی و سالخوردگی "منتشر شده است. در حدود ۱۵۰ بزرگسال که نیمی از آنها دوزبانه و نیم دیگر یک زبانه بودند مورد مطالعه قرار گرفتند و سرعت واکنش آنها مورد بررسی قرار گرفت. به نظر می رسید که سرعت واکنش افراد دوزبانه که بیش از ۶۰ سال داشتند کمتر از افراد جوانتر یک زبانه نبود. علت این پدیده که چرا تسلط به دو زبان می تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد کاملاً مشخص نمی باشد. بی تردید تسلط به دو زبان می تواند بر شماری از فرآیندهای مغزی تاثیر بگذارد، با این حال فواید آن احتمالا تنها زمانی پدیدار می شود که فرد هر دو زبان را هر روز تکلم کند.

## بکارگیری سلولهای ریشه ای برای مبارزه بابیماری «ام

گروهی از پژوهشگران از پیوند سلولهای ریشه ای خونساز برای درمان بیماری «ام .اس » استفاده کرده اند.«ام .اس » یا مولتیپل اسکلروزیس نوعی بیماری عصبی است که با از بین رفتن غلاف رشته های عصبی در مغز ظاهر می شود.
نتایج مطالعات محققان دانشگاه جنوا در ایتالیا حاکی از آنست که پیوند سلولهای ریشه ای خونساز به بیماران مبتلا به «ام .اس » که

بیماری آنها به درمانهای رایج پاسخ نداده است موجب بهبودی چشمگیر آنان می شود. محققان با توجه به نتایج به دست آمده پیوند سلولهای ریشه ای را روشی مناسب برای درمان مرحله پیشرفته «ام .اس » و خاتمه دادن به فرآیند التهابی دخیل در این بیماری عنوان می کنند.

### بیماری های لثه خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده را افز

نتایج پژوهش های محققان نشان داد، بیماری های دهان و لثه خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده را در افراد به میزان ۶۳ درصد افزایش می‌دهد.
دانشمندان بار دیگر بر ضرورت توجه بیشتر به بهداشت درمان و دندان تاکید کردند. پژوهشگران در نشست انجمن تحقیقات پیشگیری از سرطان آمریکا اعلام کردند که بیماری های لثه خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده را در افراد افزایش می دهد. نتیجه بررسی ۱۶ ساله پژوهشگران مرکز سلامت جامعه دانشگاه هاروارد درباره ۵۲ هزار مرد بیانگر آنست که بیماری های دهان و لثه خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده را در افراد به میزان ۶۳ درصد افزایش می دهد. به گفته محققان تاثیر بهداشت نامناسب دهان و دندان در افزایش خطر بروز سرطان لوزالمعده حتی در غیاب عوامل مرتبط با این سرطان مانند مصرف سیگار و چاقی نیز بارز است.

### پزشکان یک گام به درمان بیماری های قلبی نزدیک تر شد

محققان در آمریکا دریافته اند که نوع خاصی از" کلسترول خوب "که در بدن اهالی یک روستای کوچک در ایتالیا کشف شده است می تواند رسوبات خطرناک را از سرخرگ های مسدود شده پاک کند.
در جریان این آزمایش پزشکان یک نوع لیپوپروتئین (اچ دی ال) چگالی بالا را که به" کلسترول خوب "معروف است به بیماران تزریق کردند. نتایج نشان داد که این معالجه تنها طی چند هفته به کاهش رسوبات چربی در سرخرگ های این افراد منجر می شود.
محققان که نتیجه تحقیقات خود را طی مقاله ای در نشریه انجمن پزشکی آمریکا منتشر کردند، می گویند تحقیقات محدود آنها می تواند به شیوه نوینی برای درمان بیماری های قلبی منجر شود". اچ دی ال "به کار رفته در این مطالعه نوع متفاوتی از این ماده است که در دهه ۱۹۸۰ در یک جامعه کوچک روستایی در شمال ایتالیا کشف شده بود. جمعیت این روستا به رغم آنکه در معرض عواملی که به بیماری قلبی منجر می شود قرار دارند، اما عمدتاً در مقابل آن مصون هستند. پروتئینی که عامل تشکیل کلسترول خوب در بدن آنهاست از یک نوع جهشی است. در مطالعه تازه در آمریکا، به ۳۶ داوطلب که از حمله یا ایست قلبی رنج برده اند، هفته ای یک بار از این پروتئین که به طور مصنوعی تهیه شده بود تزریق شد. پزشکان شش هفته بعد، سرخرگ بیماران را با استفاده از اسکن مافوق صوت معاینه کردند.
میزان رسوبات چربی بر جداره داخلی سرخرگ های کسانی که این ماده به آنها تزریق شده بود، به طور متوسط یک درصد کاهش پیدا کرد. هرچند ممکن است یک درصد رقم ناچیزی جلوه کند، اما پزشکان می گویند این در واقع میزان رسوبی است که ظرف چند سال بر جداره داخلی سرخرگ ها می نشیند. در بدن انسان دو نوع کلسترول وجود دارد" اچ دی ال "یا" لیپو پروتئین چگالی بالا "که مفید است و" ال دی ال "یا" لیپوپروتئین چگالی پایین "که زیانبار است". اچ دی ال"کلسترول را از سرخرگ می زداید و آن را به کبد منتقل می کند، اما" ال دی ال "وارونه عمل می‌کند و باعث رسوب کلسترول بر سرخرگ‌ها می شود. این رسوبات باعث کاهش حجم خونی که به قلب جریان پیدا می کند، می شوند و ممکن است از جداره جدا شده و باعث تشکیل لخته خون و در نهایت حمله قلبی شود. به بیمارانی که از گرفتگی سرخرگ رنج می برند" استاتین "و داروهای دیگر تجویز می شود تا از میران کلسترول نوع" ال دی ال "در بدن آنها کاسته شود، اما تصور می شود که این شیوه‌های درمانی تنها روند رشد بیماری را کند می‌سازد و باعث متوقف شدن آن نمی‌گردد.
دانشمندان آمریکایی در کلینیک کلیولند در اوهایو که این تحقیقات را انجام دادند اذعان می کنند که مطالعه محدود آنها باید در ابعاد گسترده تر انجام شود. اما آنها امیدوارند که این پژوهش به مطالعات بیشتر در زمینه استفاده بالقوه از اچ دی ال در داروهای بیماری‌های قلبی منجر شود. دکتر" استیون نیسن، "متخصص قلب و عروق که این تحقیقات را هدایت کرده است اظهار می‌دارد": وقتی این پژوهش را انجام می‌دادیم فکر می‌کردیم بعید است به نتیجه برسد، اما نتایج بسیار خوبی به بار آورد ".این مطالعه درهای آینده را به سوی ابداع معالجات کاملاً بدیعی برای بیماری قلبی گشوده است. دکتر نیسن با اشاره به این که سرعت تأثیر معالجه نیز دلگرم کننده است، گفت": ما تصور می کردیم این یک بیماری مزمن است که به تدریج وخیم‌تر می‌شود و به سرعت قابل تغییر نیست، اما اکنون پی برده ایم که این برداشت غلط است و می توانیم رسوبات سرخرگ‌ها را ظرف چند هفته و نه چند ماه یا چند سال کاهش دهیم".

### ارتباط هورمون مردانه و سلامت قلبی مردان

بین میزان هورمون مردانه و ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی در مردان ارتباط وجود دارد.
پژوهشگران با درج مقاله ای در آخرین شماره نشریه پزشکی اندوکرینولوژی بالینی و متابولیسم اعلام کردند، میان کاهش هورمون تستسترون خون و بروز نوعی عامل زمینه ساز بیماری های قلبی عروقی به نام سندرم متابولیک در مردان ارتباط وجود دارد.
به گفته محققان با افزایش سن، میزان هورمون تستسترون در خون مردان کاهش و احتمال ابتلای آن به سندرم متابولیک افزایش می یابد.
سندرم متابولیک با افزایش قند، چربی و فشار خون و چاقی شکمی تظاهر می کند و از عوامل زمینه ساز بیماری های قلبی و دیابت است

### استفاده بیش از حد میوه و سبزیجات به طور کامل

نتایج مطالعات محققان امریکایی نشان می دهد استفاده بیش از حد میوه و سبزیجات در رژیم غذایی روزانه به طور کامل مانع از بازگشت سرطان سینه نمی شود .
به گزارش خبرگزاری فرانسه از شیکاگو پرفسور چرلی راک استاد دانشگاه علوم پزشکی کالیفرنیا گفت به منظور حفظ سلامت خود لازم نیست تمام روز را به نوشیدن اب میوه و خوردن سبزیجات اختصاص دهید وی افزود زنانی که روزانه دست کم پنج وعده میوه و سبزیجات مصرف و شش بار در هفته ورزش می کنند بازگشت سرطان سینه در آنها به نصف کاهش خواهد یافت.
وی گفت زنانی که در رژیم غذایی انها مصرف کمتر از پنج وعده میوه و سبزیجات گنجانده شده است چهل درصد در معرض خطر بازگشت سرطان سینه و یا ابتلا به این بیماری قرار دارند
این نتایج حاصل تحقیقات بر روی بیش از سه هزار زن مبتلا به سرطان سینه است که به منظور بررسی اثرات افزایش استفاده از میوه و سبزیجات و کاهش چربی در جلوگیری از بازگشت سرطان سینه صورت گرفته است بیشتر این زنان که در فاصله سنی پنجاه تا هفتاد و پنج سال قرار داشتند پیش از اغاز این تحقیقات روزانه به طور متوسط پنج وعده میوه و سبزیجات در رژیم غذایی خود استفاده می کردند

### استنشاق انسولین به جای تزریق آن

اداره نظارت بر مواد غذایی و دارویی ایالات متحده به دولت آن کشور توصیه کرده است نوع جدیدی از انسولین را برای استفاده مبتلایان به مرض قند (دیابت) تایید کند.
نوع جدید انسولین که با نام تجاری اگزوبرا Exubera و توسط شرکت دارویی فایزر Pfizer Inc تولید و برای بررسی در اختیار اداره نظارت بر مواد غذایی و دارویی قرار گرفته بود به جای تزریق از طریق استنشاق وارد بدن می شود و در نتیجه، نیاز بیماران به تزریق روزانه را از میان می برد یا لااقل تقلیل می دهد. هنوز این نوع از انسولین روانه بازار نشده است اما با کسب مجوز دولتی، انتظار می رود میلیون ها نفر از مبتلایان به بیماری قند در آمریکا و سایر کشورها به استفاده از آن روی آورند و کارشناسان دارویی فروش سالانه بیش از دو میلیارد دلار از این دارو را تنها در آمریکا پیش بینی کرده اند.
این دارو با همکاری فایزر و دو شرکت فرانسوی تهیه می شود که تحقیقات یکی از آنها منجر به کشف فرمول جدیدی برای انسولین شد که از طریق بافت های ریوی قابل جذب است و می توان آن را استنشاق کرد. در عین حال، نوع جدید انسولین که زمان تاثیر آن کوتاه مدت تر از نوع تزریقی است، لااقل در حال حاضر به طور کامل جایگزین انسولین تزریقی نمی شود. به گفته کارشناسان، مبتلایان به بیماری قند نوع اول می توانند از این نوع انسولین قبل از صرف غذا استفاده کنند اما احتمالا اکثر بیماران همچنان به نوع تزریقی، با تاثیر بلند مدت تر هم نیاز خواهند داشت. گفتنی است انسولین به طور طبیعی در لوزالمعده افراد سالم تولید و ترشح می شود.

### افزایش خطر سرطان پوست در اثر رانندگی مداوم و طولان

کارشناسان تاکید دارند که تابش آفتاب به پوست در حین رانندگی به این معنی نیست که راننده حتما سرطان پوست خواهد گرفت.
تحقیقی در آمریکا نشان داده است خطر ابتلا به سرطان پوست در افرادی که مدت زیادی رانندگی می کنند، افزایش می یابد. محققان می گویند تابش نور خورشید از پنجره کنار راننده دلیل افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست است و افزایش این خطر در مورد رانندگانی که پنجره خود را پایین می کشند مضاعف می شود. شیشه پنجره خودروها (برخلاف شیشه جلو) معمولا فقط مانع از عبور اشعه" یو وی بی ("UVB)-عامل سوختن پوست - می شود و نمی تواند از نفوذ اشعه" یو وی ای("UVA) جلوگیری کند. گروه محققان" دانشکده پزشکی سن لوئی "آمریکا برای انجام تحقیق خود از ۸۹۸ زن و مرد مبتلا به سرطان پوست استفاده کرده اند. در میان ۵۵۹ مردی که در این تحقیق مورد مطالعه قرار گرفتند میزان گسترش سرطان پوست رابطه ای مستقیم با بخش هایی از بدن داشته که در حین رانندگی بیشتر در معرض تابش اشعه یو وی ای قرار دارد. بنابه این تحقیق بسته به محل قرار گرفتن فرمان اتومبیل (در سمت چپ یا راست) همان بخش از بدن راننده احتمالا مبتلا به سرطان پوست می شود که در کنار پنجره قرار دارد. چون او از طریق شیشه کنار راننده بیشتر در معرض یو وی ای قرار می گیرد. در این بیماران، بیشتر سرطان ها، تومورهایی بودند که به مرور زمان (چند سال) و در اثر تابش مداوم و روزانه آفتاب بر بدن - سر، گردن، بازو و دست - ایجاد شده بودند. دکتر سکات فوسکو، رییس گروه تحقیقی دانشکده سن لوئی، گفت": از آنجایی که شمار خودروها از هر زمان دیگر بیشتر شده است احتمالا روند ابتلا به سرطان پوست در میان رانندگان افزایش خواهد یافت. این روند همچنین با توجه به افزایش شمار رانندگان زن باعث خواهد شد که آمار این بیماری در میان زنان نیز افزایش یابد ".شیشه جلوی اغلب خودروها دارای پوششی است که از عبور اشعه های یو وی بی و یو وی ای جلوگیری می کند. برای کاهش خطر ابتلا به سرطان پوست در میان رانندگان دکتر فوسکو پیشنهاد کرد شیشه پنجره کنار راننده از نوع دودی یا فیلتردار انتخاب شود. اما، برخی کارشناسان تاکید دارند که تابش آفتاب به پوست در

حین رانندگی به این معنی نیست که راننده حتما سرطان پوست خواهد گرفت. سازمان خیریه" مطالعات سرطان در بریتانیا "می گوید میزان اشعه های یو وی که راننده ها در معرض آن قرار دارند در مقایسه با میزان آفتابی که بدن در طی یک سال با آن مواجه می شود، ناچیز است. این مرکز تحقیقاتی می گوید": مهم این است که مشخصات پوستی خود را خوب بشناسید و هر وقت در معرض مستقیم آفتاب قرار می گیرید از آن مراقبت کنید و هرگز اجازه ندهید که دچار سوختگی ناشی از اشعه آفتاب شوید چون پوستی که در آفتاب سوخته با خطر بزرگتری از ابتلا به سرطان مواجه است".

### تاثیر درمانی برخورد امواج مافوق صوت با سلول ه

امواج مافوق صوت به سیستم ایمنی بدن انسان در مبارزه با سلول های سرطانی کمک می‌کنند

دانشمندان دانشگاه دوکای کارولینای شمالی به این نتیجه رسیده اند که لرزش ناشی از برخورد امواج مافوق صوت با سلول های بدخیم یکی از موثر ترین روش های از بین بردن سرطان است و علاوه بر این امواج مافوق صوت تاثیر بسیار زیادی بر افزایش توان سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با غده های سرطانی دارند

به گفته کارشناسان امریکایی و چینی مشغول به تحقیق در این زمینه این روش جدید می‌تواند جایگزین بسیار خوبی برای عمل جراحی باشد گفتنی است در هر شبانه روز هزاران سلول سرطانی در بدن هر انسان سالم تولید می شود که سیستم ایمنی به طور خودکار آنها را از بین می برد و در صورت تخریب سیستم ایمنی یکی از این سلول‌ها می‌تواند به طور غیر قابل کنترل تکثیر و منجر به ایجاد غده بدخیم شود

### نقش اختلالات خواب در بروز بیماری ها

محققان می گویند اختلا لات خواب که چندان مورد توجه پزشکان قرار نگرفته است نقش قابل ملا حظه ای در ایجاد بیماریهای مختلف دارد .

به گفته دانشمندان اختلالات خواب علا وه بر تاثیر بر زندگی شخصی و حرفه ای فرد سبب بروز بیماریهایی نظیر چاقی ، دیابت و بیماری های قلب و عروق می شود. آنان اختلالات خواب را شامل دیر به خواب رفتن ، زود بیدار شدن ، بیدارشدن مکرر پس از شروع خواب وهمچنین اختلالاتی مانند خرخرکردن درخواب می دانند. به گفته پژوهشگران بسیاری از افراد از ابتلای خود به این اختلالات بی اطلا عند اما درطول روز احساس خستگی و ناکارآمدی در انجام وظایف شغلی خود می کنند .

### فعالیت های فکری و بکاربردن قوه ی حافظه از بیماری ا

براساس یافته های دانشمندان دانشگاه Cleveland در Ohio افرادی که از نظر جسمی و فکری فعال هستند به مراتب کمتر از دیگران در معرض بیماری خطرناک الزایمر قرار می گیرند.

در یک مطالعه بر روی ۱۹۲ نفر بیمار و ۳۵۸ نفر از افراد سالم این نتیجه بدست آمده که زندگی ساکت و بدون فعالیت جسمی و فکری باعث کم کاری و ناسالم ماندن مغز گردیده و در افرادی که آمادگی مبتلاشدن به بیماری الزایمر را دارند بروز بیماری را سرعت می بخشد. این محققین عقیده دارند که مغز هم مانند اعضای دیگر بدن به ورزش و فعالیت نیاز دارد و بکارنگرفتن آن باعث از بین رفتن قدرت تفکر می شود تقویت حافظه فقط با خواندن کتاب و فکرکردن امکان پذیر نیست بلکه معاشرت با دیگران ، مسافرت ، آموختن زبانی جدید، حفظ کردن شعر، آموختن موسیقی و غیره می‌تواند در این مورد مؤثر باشد.

### تاثیر سرب موجود در هوا بر پوکی استخوان

سرب موجود در هوای آلوده ، نقش زیادی در پوکی استخوان دارد.

محققان دانشگاه روچستر درتحقیقات خود دریافته اند، سرب موجود در محیط زندگی، بـه تدریج دراستخوان ها جمع و موجب بـروز واکنش هـای شیمیـایی می شود و امکان پوکی استخوان را در آینده افزایش می دهد. پیش ازاین نیز تاثیر سرب برکم خونی وکاهش بهره هوشی افراد، به ویژه کودکان، ثابت شده بود.

### سندرم خستگی مزمن

خستگی مزمن بیماری است که مشخصه های آن خستگی و ضعف طولانی مدت است که می تواند یک یا دو جنبه ی زندگی فرد را تحت تاثیر قرار دهد (خانه، کار، مدرسه و زندگی اجتماعی) و علائم نامشخص بسیاری از قبیل سردرد، گلو درد، درد ماهیچه ها و مفاصل، اختلالات تمرکز و حافظه با خود دارد. خستگی مفرط، نشانه ی اصلی این بیماری، ممکن است به طور آنی یا تدریجی ایجاد شود و در طول دوره ی بیماری همچنان باقی می ماند. برخلاف ناتوانی کوتاه مدت که بیماران مبتلا به آنفولانزا تحمل می کنند، علائم این بیماری حداقل ۶ ماه و اغلب برای سالها در فرد باقی میماند. دلایل و عوامل ابتلا به این بیماری هنوز ناشناخته است. این بیماری زنان را سه تا چهار بار بیش از مردان تهدید می کند و در زنان ۴۰ تا ۴۹ ساله بیشتر دیده شده است. خستگی مزمن می تواند هر فردی را در هر موقعیتی با هر جنسیت، نژاد و طبقه ی اجتماعی تهدید کند. حتی در کودکان و نوجوانان نیز این بیماری مشاهده شده است، البته برای کودکان زیر ۱۲ سال تقریباً نادر است.

تحقیقاتی توسط محققین آمریکایی در ۱۹۸۹ تا ۱۹۹۳در مورد شیوع و پخش این بیماری انجام گرفت. آنها تخمین زدند که ۴ تا ۸.۷ فرد از هر ۱۰۰۰۰۰ بزرگسال در آمریکا از این بیماری رنج می برند. هرچند، تحقیقات جدیدتر نشان می دهد که این آمار چندان صحیح نمی باشد. تخمین شیوع این بیماری کار دشواری است چون تشخیص این بیماری کار آسانی نیست، اما در هر حال، آمار نشان می دهد که در ۹۰۰۰۰۰ فرد در آمریکا علائم این بیماری مشاهده شده است.

البته سندرم خستگی مزمن بیماری جدیدی نیست، اگرچه به تازگی بر آن نام CFC گذاشته شده است. علاقه به شناسایی این بیماری در اواسط دهه ی ۸۰ تجدید شد بعد از تحقیقات بسیاری که در آن ویروسی پادتن به نام EBV در بیماران مشکوک به ابتلا به CFC کشف شد. چند سال قبل از مشاهده ی علائم CFC دراکثر این بیماران، آنها دچار تک هسته فزونی شده اند. به همین دلیل، در آن زمان CFC را به نام EBV مزمن می شناختند.

تحقیقات بیشتر نشان داد که پادتن های EBV پیشرفته، نشانه ی بیماری CFC نمیباشند. این پادتن ها حتی در انسانهای کاملاً سالم نیز مشاهده شده است وبعضی افراد مبتلا به CFC نیز فاقد این پادتن ها هستند. در حال حاضر، درست نیست که برای شناسایی بیماری CFC پادتن های EBV را در افراد آزمایش کرد.

این بیماری سندرم خستگی مزمن نامیده شده است چون علائم مشخصی از خود نشان می دهد—خستگی طولانی مدت و دائمی. زمانی که گروه تحقیقاتی ویژه ی CFC اطلاعات خود را در سال ۱۹۹۴ به روز آوری کرد، تصمیم بر این گرفته شد که تا زمانی که عامل مهمی از این بیماری کشف نشده است، نام این بیماری همینطور باقی بماند. با وجود اینکه کلمه ی" خستگی "بسیار گمراه کننده است، اما این یکی از علائم تشکیل دهنده ی این بیماری است و از اهمیت سایر علائم این بیماری کم نمیکند.

هیچ سند و مدرکی دال بر واگیردار بودن این بیماری وجود ندارد و این بیماری نمی تواند از طریق ارتباطات عادی یا انتقال خون به افراد منتقل شود.

این بیماری اغلب به طور ناگهانی آغاز می شود، اما گاهی اوقات شروعی تدریجی دارد. در یک سوم موارد این بیماری بعد از بیماری های تنفسی، معدی و روده ای یا سایر بیماری های حاد با علائم شبه آنفولانزا ایجاد شده است. در سایر موارد بعد از ضربه های روحی و احساسی مثل تصادفات جدی و داغدیدگی یا اعمال جراحی ایجاد شده است.

درمان های جدید این بیماری نشان می دهد که این بیماری با خستگی و ناتوانی حداقل به مدت ۶ ماه همراه بوده که با استراحت نیز از بین نرفته و با هرگونه فعالیت بدنی و فکری نیز تشدید می شود. در اینجا به ۸ نشانه ی این بیماری اشاره می کنیم:

- خواب بدون هیچگونه آثار نیروبخشی
- ضعیف شدن حافظه ی کوتاه مدت و قدرت تمرکز
- ناراحتی و بی قراری
- درد مفصل ها بدون ورم و کبودی مفاصل
- درد و ناراحتی ماهیچه ها
- سردرد شدید
- گلو درد های عود کننده
- ضعف غدد لنفاوی

علائم بسیار دیگری نیز مشاهده شده است مثل علائمی شبه آلرژی، خشکی شدید پوست، اختلالات بینایی، گیجی و دوران سر، کرخ شدن و بی حسی، حساسیت به مواد شیمیایی مختلف، خشگی چشم، سرماخوردگی و عرق کردن در هنگام شب.

شدت این علائم در افراد مختلف متفاوت است.

بعضی از این بیماران علائمی مثل افسردگی و اضطراب را هم بیان کرده اند. هر چند، تحقیقات نشان داده است که ۵۰ درصد یا بیشتر بیماران مبتلا به CFC دچار افسردگی یا سایر بیماری های روحی نمی شوند. ممکن است افسردگی از آثار بعدی این بیماری باشد. اینکه افسردگی و اضطراب قبل یا در طی این بیماری ایجاد می شود چندان اهمیت ندارد. مهم پیدا کردن راهی برای از بین بردن آن است.

بعضی تحقیقات نشان داده است که آلرژی در بیماران مبتلا به CFC بسیار متداول تر از سایر افراد است. بسیاری از بیماران مبتلا به این بیماری سابقه ی طولانی مدتی از ابتلا به آلرژی های مختلف قبل از شروع علائم مربوط به CFC داشته اند. حتی گاهی بعضی از این بیماران خبر ابتلا به آلرژی های جدیدی نیز بعد از ابتلا به CFC داده اند. از آنجا که آلرژی در بیماران مبتلا به CFC بسیار متداول است، باید علائم ایجاد شده توسط آلرژی ها مشخص شود تا آنها را به طور مجزا درمان کرد.

اگرچه این بیماری می تواند سالیان سال طول بکشد، تحقیقات نشان می دهد که CFC بیماری پیشرفت کننده نیست. علائم این بیماری معمولاً در سال اول و دوم شدیدتر هستند. بعد از آن علائم معمولاً تثبیت شده و به طور مزمن ادمه می یابند. برای نیمی از مبتلایان این بیماری، علائم به مرور زمان شدیدتر می شوند. اکثر این بیماران به یک نسبتی درمان می شوند و فقط تعداد کمی از این مبتلایان کاملاً بهبود می یابند. تحقیقات نشان می دهد که اگر این بیماری ۵ سال طول بکشد، امید کمی برای بهبودی آن خواهد بود. خطرات طولانی مدت برای سلامتی این بیماران مشاهده نشده است و تحقیقات جدید نشان می دهد که CFC به هیچ وجه جزء بیماری های کشنده محسوب نمی شود.

### چگونه ناشنوایی یا کم شنوایی کودکمان را تشخیص دهیم

والدین در منزل باید متوجه عکس العمل کودکانشان نسبت به صداهای محیط اطراف باشند . یک شیرخوار طبیعی مراحل تکاملی زیررا می گذراند ، در صورت عدم مشاهده این مراحل ممکن است کودک دچار کم شنوایی یا ناشنوایی باشد و لازم است هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کند .

۴-۵ ماهگی : با صدای بلند از خواب بیدار شده و عکس العمل نشان داده و حتی گاهی گریه می کند . نسبت به صدای مادر عکس العمل نشان داده و آرام می شود .

۷- ۵ ماهگی : به طرف صدا برمی گردد ، صداها را تعقیب می کند ، با صدا کردن اسمش سرش را برمی گرداند ، صداهای ساده یی مانند ما ، مو ، دو ، دی می کند .

۸-۱۰ ماهگی : در پاسخ به اصوات سرو صدا می کند ، شدت صدای خود را تغییر میدهد ، مثلاً با شدت مختلف گریه یا سروصدا می کند .

۱۴- ۱۱ ماهگی : اصوات را تقلید می کند ، صداهای مختلفی از خود در می آورد ، به صداها پاسخ می دهد ، بخصوص صدای افراد خانواده و افراد آشنا - کم کم کلمه می گوید .

۲۴- ۱۲ ماهگی : تن صدای خود را تغییر میدهد . با نام بردن اعضاء بدن ، به آنها اشاره می کند ، به سمت اسباب بازی های صدا دار می رود . کم کم شروع به حرف زدن می کند . معنی کلمات ساده ای مانند « نه » و « بای بای » را می فهمد و کلمات « بابا » و « مامان » را می گوید و بعداً کلمات دیگری در کنار آنها قرار می دهد ( جمله سازی )

« چه کودکانی در معرض خطر هستند ؟ »

بچه هایی که یک یا چند مورد از موارد زیر را داشته باشند نسبت به سایر کودکان بیشتر در معرض خطر ناشنوایی هستند . این موارد عبارتند از :

- وجود سابقه فامیلی ناشنوایی
- ابتلاء مادر به بیماریهای عفونی در دوران بارداری
- وجود ناهنجاری و شکل غیرطبیعی درسر ، گردن ، صورت و گوش
- وزن هنگام تولد کمتر از ۱۵۰۰ گرم
- زردی نوزادان
- عفونت های مختلف و شدید مانند منژیت و اوریون
- حالت خفگی طولانی موقع تولد در نوزاد

### سندرم مرگ ناگهانی نوزاد

تعریف : این مرگ و میر نوزاد شامل آن دسته از مرگ و میرهای نوزادان است که در زیر یکسال بطور ناگهانی ایجاد می گردد وعلت مشخص اولیه وجود ندارد و در بررسیهای بعمل آمده بعد از مرگ نیز علت خاص مشخص نمی گردد .

عوامل مستعد کننده

الف - عوامل مادری :

- سطح فرهنگی و دانش کم مادر
- سیگار کشیدن مادر و یا مصرف مواد مخدر توسط مادر
- عفونت ادراری مادر در زمان حاملگی
- افزایش تعداد حاملگیهای مادر
- عدم فاصله گذاری مناسب در حاملگیها
- سن کم مادر
- کم خونی مادر
- بزرگی جفت بعد از زایمان
- فقر خانواده و کمبود مواد غذایی

ب - عوامل مربوط به نوزاد :

- وزن کم نوزاد هنگام تولد
- سن بین ۲ تا ۴ ماهگی
- تعذیه با شیشه شیر و عدم استفاده از شیرمادر
- افزایش رشد مناسب
- جنس مذکر
- وضعیت خوابیدن بصورت بر روی شکم یا بر روی بغل برای نوزاد نارس و بر روی شکم برای نوزاد کامل
- استرسهای گرمایی
- بیماریهای شدید اخیر

همه گیر شناسی :

- ۳۵تا ۵۵درصد از کل مرگهای نوزاد با سن یکماه تا یکسال را تشکیل می دهد .
- میزان این سندرم حدود ۱/۴مورد به ازای هزار نوزاد زنده بدنیا آمده است .
- بیشتر در سنین ۲ تا ۴ماهگی اتفاق می افتد .

علائم بالینی :

ممکن است قبل از زمان مرگ نوزاد عفونتهای دستگاه تنفسی وجود داشته باشد .

مرگ معمولاً بعد از خواب یا در صبح اتفاق می افتد .

قبل از مرگ صدای گریه یا بی قراری وجود ندارد .

درمان :

داروی خاصی جهت پیشگیری یا درمان نداریم چون علت آن مشخص نیست .

مصرف داروهای مختص آپنه در نوزادان نارس

جلوگیری از عوامل مستعد کننده مثل : وضعیت خوابیدن مناسب ، جلوگیری از در معرض حرارت کم یا زیاد قرار گرفتن و تحت نظر قرار دادن نوزادانی که بیماری داشته اند

### بثورات پوستی در اثر کهنه بچه ( Diaper rash )

یک فرم شایع التهاب پوست ( درماتیت ) بثورات پوستی دراثر کهنه بچه می باشد که در اصطلاح به آن سوختگی پای بچه در اثر کهنه گفته می شود . این بثورات می تواند در نوزادان دیده شود اما زمانیکه به کودک شیرخوار غذاهای جامد داده می شود این حالت بیشتر می شود همچنین مصرف آنتی بیوتیک ، مرطوب ماندن کهنه بمدت طولانی ، اسهال ، استفاده از شورت های پلاستیکی می تواند باعث ایجاد بثورات بر روی پوست شود . این بثورات باعث نگرانی والدین و آزار کودک می شود اما در بیشتر موارد با درمانهای خانگی پس از چند روز بهبود می یابد .

علائم و نشانه ها :

بثورات پوستی با قرمزی ، برآمدگی و گاهاً گرم شدن پوست در ناحیه کهنه ( باسن ، رانها و ناحیه تناسلی ) مشخص می شود . همچنین کودک در هنگام تعویض کهنه یا شستشوی ناحیه بی قراری می کند .

* علل

- ?حساسیت در اثر مدفوع و ادرار : زمانیکه تماس پوست با ادرار و مدفوع زیاد باشد بخصوص در کودکانی که دفع مکرر داشته و وقتی که مدفوع در طول شب روی کهنه باقی مانده باشد پوست را تحریک کرده و باعث ایجاد بثورات می شود . کودکانی که دچار اسهال می شوند بدلیل تغییرات اسید و باز در مدفوع بیشتر در معرض آسیب پوستی قرار می گیرند .

- ?شروع مصرف غذاهای جامد : در کودکان ? تا ?? ماهه با شروع مصرف غذاهای جامد میزان اسید و باز در مدفوع تغییر کرده و از طرفی تعداد دفعات مدفوع افزایش می یابد در نتیجه احتمال بثورات پوستی افزایش می یابد .

- ?تحریک در اثر یک ماده جدید : پوشک های یکبار مصرف ، عوض شدن مارک پوشک ، استفاده از مواد پاک کننده ، سفید کننده یا نرم کننده جهت شستشوی کهنه و همچنین موادی که در بعضی لوسیون ها ، روغن ها و پودرهای بچه وجود دارد می توانند بر روی پوست اثرات تحریکی ایجاد کنند .

- ?عفونت باکتریال یا قارچی : یک عفونت موضعی ساده می تواند در تمام ناحیه پوشیده شده با پوشک پخش شود .

- ?پوست حساس : کودکانیکه دچار بیماریهای خاص مثل درماتیت آتوپیک یا اگزما هستند بیشتر از کودکان دیگر مستعد ابتلاء هستند .

- ?خراشیدگی و سایش : محکم بستن کهنه یا محکم بستن لاستیکی می تواند موجب بروز این بثورات بشود .

- ?مصرف آنتی بیوتیک : زمانیکه کودک یا مادر کودک شیرخوار آنتی بیوتیک مصرف می کنند باعث از بین رفتن باکتری می شود ولی از طرفی باعث افزایش قارچ که بطور معمول در سطح پوست زندگی می کند می گردد و قارچ در محیط گرم و مرطوب بخوبی رشد کرده و باعث ایجاد بثورات می شود .

* درمان طبی

در اکثر موارد بثورات با درمانهای معمولی در خانه درمان می شوند . اگر درمانهای معمول مثل تعویض مکرر کهنه و استفاده از پمادهایی که نیاز به تجویز پزشک ندارند بی نتیجه باشد و اگر همراه با علائمی مثل تب ، تاول یا کورک ، خونریزی ، نواحی دلمه دار ، نقاط قرمز روشن که با یکدیگر تشکیل یک ناحیه قرمز سفت همراه با حاشیه نامنظم را می دهند و چرک یا ترشحات باشد با پزشک مشورت کنید .

مهمترین عامل در درمان این بثورات خشک و تمیز نگه داشتن ناحیه پوشیده شده با کهنه می باشد . فقط در زمانی از کرم های استروئیدی استفاده کنید که توسط متخصص کودکان یا پوست توصیه شده باشند زیرا استفاده مکرر از کرم های استروئیدی قوی می تواند باعث تشدید ضایعات شود .

* پیشگیری

چند اقدام ساده می تواند بروز بثورات پوستی را کاهش دهد :

- ?تعویض مکرر کهنه : کهنه های کثیف را فوراً عوض کنید . در صورتیکه کودک در مهد کودک نگهداری می شود از

پرستاران بخواهید این کار را انجام دهند .

– ?در هر بار تعویض کهنه کودک را با آب بشوئید ؛ استفاده از پنبه یا کهنه های خیس می تواند برای تمیز کردن پوست استفاده شود .

– ?پوست کودک را با یک حوله تمیز خشک کنید : حوله را روی پوست نکشید زیرا می تواند باعث تشید ضایعات پوستی شود .

– ?کهنه را محکم نبندید یا از کهنه های با لبه کشی استفاده نکنید : زیرا مانع از جریان هوا بداخل کهنه شده و باعث ایجاد یک محیط مرطوب و مستعد سوختگی می شود . کهنه سفت می تواند باعث خراشیدگی کمر یا ران ها شود .

– ?به پوست کودک اجازه تنفس بدهید : زمانی که امکان دارد اجازه دهید بچه باز باشد . قرار دادن پوست در معرض هوا یک راه طبیعی و ساده برای خشک شدن آن می باشد .

– ?از یک شوینده ملایم برای شستن کهنه ها استفاده کنید : در صورتیکه کودک شما دچار سوختگی و یا مستعد آن است کهنه ها را دو بار آبکشی کنید .

– ?از نرم کننده های لباس استفاده نکنید : این محصولات می توانند باعث تحریک و سوختگی پوست حساس بشوند .

– ?اگر کودک مستعد سوختگی می باشد با هر بار تعویض کهنه از یک پماد استفاده کنید تا مانع تحریک بیشتر پوست شود : اکسید دوزنگ و وازلین اجزاء اصلی بسیاری از پمادها برای این منظور می باشند . از این محصولات روی پوست تمیز استفاده کنید تا پوست در حالت خوبی حفظ شود .

– ?بعد از تعویض کهنه دستهای خود را خوب بشوئید : شستن دستها می تواند مانع از گسترش باکتریها و قارچها به سایر نقاط پوست کودک و یا سایر افراد بشود .

* مراقبت های لازم :

مجموعه متنوعی از داروهای سوختگی جهت بثورات پوستی در اثر کهنه وجود دارد که بدون تجویز پزشک فروخته می شوند . هنگام استفاده از این داروها با پزشک خود مشورت کنید . پمادها و کرم ها معمولاً کمتر از لوسیونها پوست را تحریک می کنند .

بطور کلی از محصولات مخصوص بچه ها استفاده کنید و از محصولات تولید شده برای درمان بثورات بالغین استفاده نکنید .

برای کمک به بهبودی سوختگی پا هر اقدامی برای افزایش جریان هوا به ناحیه می توانید انجام دهید .

– ?برای زمانهای کوتاهی به کودک اجازه دهید تا بدون کهنه باشد .

– ?از لاستیکی های سفت استفاده نکنید .

– ?تا زمانیکه سوختگی بهبود یابد از کهنه های بزرگتر از اندازه استفاده کنید .

– ?زمانیکه کودک شما دچار التهاب پوست می باشد از شستشوی ناحیه مبتلا با شوینده های معطر و صابون اجتناب کنید زیرا الکل و عطر این محصولات می تواند پوست کودک را تحریک کرده و بیماری را بدتر و یا طولانی تر کند.

در گذشته استفاده از پودر تالک برای محافظت پوست کودک و جذب رطوبت اضافی شایع بود . البته استنشاق پودر تالک می تواند برای ریه کودک بسیار تحریک کننده باشد به همین دلیل از این پودر استفاده نکنید .

## تلفن همراه، ناباروری می‌آورد

این روزها اخبار زیادی در مورد تاثیر احتمالی محصولات فناوری جدید بر جنبه‌های مختلف سلامت انسان می‌شنویم؛ خبرهایی که برخی از آنها نتایج ضد و نقیضی هم با هم دارند.

به عنوان مثال چند ماه پیش، از احتمال رابطه بین استفاده از تلفن همراه و ابتلا به تومورهای مغزی شنیدیم، اما دوباره، در مطالعه‌ای که محققان ژاپنی در دانشگاه بیماری‌های زنان توکیو انجام دادند، معلوم شد که چنین رابطه‌ای وجود ندارد.

بیشتر مطالعات انجام شده در مورد رابطه امواج موبایل و انواع سرطان‌ها بوده اما به تازگی مطالعه‌ای در کلینیک درمان ناباروری کلیولند انجام شده که به بررسی رابطه بین استفاده بیش از حد از تلفن همراه و بروز اختلال در سیستم باروری مردان می‌پردازد.

به گزارش رویترز، در این مطالعه مشخص شده مردانی که بیش از ۴ ساعت در روز با تلفن همراه صحبت می‌کردند، بیشتر از سایر مردان احتمال دارد که سیستم باروری ناکارآمدی داشته باشند.

به گفته این محققان، بررسی‌های آنها نشان داده که هرچه میزان استفاده این مردان از تلفن همراه بیشتر بوده، تعداد اسپرم‌های شمارش‌شده در مایع منی آنها و همچنین درصد اسپرم‌های سالم و بارور، کمتر می‌شده است.

توضیح این که در یک مایع منی سالم، باید حداقل ۲۰ میلیون اسپرم مشاهده شود و ۵۰ تا ۶۰ درصد آنها نیز باید تحرک در حد متوسط داشته باشند تا بتوان گفت قابلیت باروری در این مایع اسپرم به اندازه کافی وجود دارد. آزمایش آنالیز مایع اسپرم، اغلب اولین قدم در بررسی همسرانی است که با شکایت ناباروری مراجعه کرده‌اند.

ایده اولیه این محققان این بود که امواج الکترومغناطیس تلفن همراه، احتمالا می‌تواند موجب تخریب DNA و آسیب سلولی شود و به این ترتیب تعداد و کیفیت سلول‌های حساس جنسی مردانه، یا همان اسپرم‌ها را کاهش دهد.

هرچند هنوز این نتایج، که در نشریه علمی باروری و ناباروری منتشر شده، به معنای اثبات نهایی تاثیر تلفن همراه بر ناباروری نیست.

خود این محققان می‌گویند ما فعلا یک رابطه بسیار قوی بین این ۲پدیده، یعنی استفاده بیش از حد از تلفن همراه و بروز اختلال در کیفیت اسپرم‌ها، یافته‌ایم. اما این که بخواهیم نتیجه‌گیری کنیم که موبایل عامل این پدیده است، هنوز خیلی زود است.

این محققان بنا دارند طی ۲ مطالعه دیگر، به بررسی دقیق‌تر این رابطه بپردازند. در مطالعه اول، قرار است نمونه‌های مایع منی مردان سالم، در محیط آزمایشگاه و به طور مصنوعی، در معرض امواج الکترومغناطیس قرار گیرد و تاثیر احتمالی آنها در این محیط بررسی شود.

در مطالعه دوم نیز قرار است رابطه بین کیفیت اسپرم مردان و میزان استفاده آنها از تلفن همراه، در جامعه بزرگ‌تری از نمونه‌ها بررسی شود تا با مقایسه نتایج حاصل از آن، با مطالعه فعلی، اعتبار مطالعه افزایش یابد.

در این مطالعه جامع‌تر قرار است عوامل احتمالا موثر دیگر، مانند سبک زندگی و نیز شغل و عوامل شغلی در کنار میزان استفاده از تلفن همراه، بررسی شود.

با این حال می‌توان با در نظر گرفتن همین مطالعات، جانب احتیاط را رعایت کرد. مطمئنا می‌توان از روی احتیاط هم که شده، حجم مکالمات با تلفن همراه را کاهش داد. چرا که برخی شک و تردیدها در مورد تاثیرات منفی امواج آن، امروز مطرح و فردا تایید می‌شود اما برخی دیگر هم فردا مطرح می‌شوند و معلوم نیست چه زمانی تایید شوند.

خصوصیات یک مایع اسپرم غیرطبیعی

حجم کمتر از ۵/۱ میلی‌لیتر یا بیشتر از ۵ میلی‌لیتر

غلظت اسپرم کمتر از ۲۰ میلیون در هر میلی‌لیتر

تعداد کلی اسپرم کمتر از ۵۰ میلیون

تحرک اسپرم در کمتر از ۶۰ درصد اسپرم‌ها با حرکت رو به جلو

اشکال طبیعی اسپرم کمتر از ۶۰ درصد

## بهار می‌خواهد خفه‌ام کند!

عطسه‌های آن چنانی و آبریزش مداوم از بینی امانش را بریده. گرفتگی بینی هم که نمی‌گذارد هوای دلپذیر بهار را استنشاق کند و از این همه لطافت بهاری نصیبی ببرد.اصلا دیگر از رسیدن بهار خوشحال نیست، چون هر وقت بهار با شکوفه‌های رنگارنگش می‌آید، دردسرهای حساسیتش هم دوباره شروع می‌شود.اگر شما هم مانند دوست ما چنین مشکلاتی دارید، ممکن است مبتلا به آلرژی فصلی یا رینیت آلرژیک باشید.

او بعد از خواندن این مقاله، توانسته قسمتی از مشکلاتش را حل کند. بد نیست شما هم امتحانی بکنید.این را دیگر حتما خودتان هم متوجه شده‌اید که حساسیت فصلی شما چه فرقی با سرماخوردگی دارد. مهم‌ترین تفاوت آن با سرماخوردگی این است که بلافاصله بعد از تماس با مواد حساسیت‌زا ایجاد می‌شود و تا این ماده حساسیت‌زا در اطراف شما باشد، نخواهید توانست از شر علایم بیماری خلاص شوید.

اما سرماخوردگی معمولا دو سه روز بعد از تماس با ویروس ایجاد می‌شود و اغلب بعد ازگذشت پنج تا هفت روز، علایم بیماری از بین می‌رود. نکته دیگری که شاید به آن دقت نکرده باشید، تفاوت علایم آن‌هاست.

اگر آبریزش بینی شما ترشحاتی آبکی و گاهی غلیظ و زرد رنگ دارد و کمی هم بدن درد و تب دارید، احتمالا‌ـ دچار سرماخوردگی هستید، اما اگر ترشحات بینی‌تان خیلی آبکی است و تب هم ندارید، باید به فکر آلرژی هم باشید.

رینیت آلرژیک یا به عبارت دیگر التهاب مخاط بینی در اثر حساسیت، در واقع واکنش غیرعادی سیستم ایمنی بدن در تماس با مواد حساسیت‌زایی چون گرده گیاهان و قارچ‌هاست. بنابراین در فصل بهار که گیاهان گرده‌افشانی می‌کنند، علایم آن شروع می‌شود. البته افرادی که علاوه بر این مواد به آلرژن‌های داخل منزل مثل گرد و غبار و هیره (مایت)، سوسک وحیوانات خانگی حساسیت دارند، ممکن است در تمام فصل‌های سال از این مشکل در رنج باشند.

علایم را بشناسید!

شما از کدام دسته هستید؟ علایم خفیف بیماری مانند سرفه، آبریزش و خارش چشم و بینی و عطسه گه‌گاه شاید قابل تحمل باشد، اما اگر از گروهی هستید که علایم آلرژی در آن‌ها شدید است، حتما زمانی بوده که حس کنید دیگر دارید از دست بهار خفه می‌شوید.

این گروه از افراد معمولا دچار آبریزش و خارش شدید بینی می‌شوند و از چشم‌هایشان آن‌قدر اشک می‌ریزد که از کار و زندگی عادی روزانه باز می‌مانند و به دلیل درد و فشاری که در اثر التهاب در صورت و مجاری تنفسی دارند، نمی‌توانند این وضعیت را ادامه دهند.

بی‌خوابی، خستگی و تحریک‌پذیری هم به دنبال این علایم می‌آید و آن‌ها را کلافه می‌کند. بعضی‌ها حتی زیر چشمان‌شان گود می‌افتد وکبود می‌شود. وقتی این بیماری آن‌قدر شدید شود که در زندگی و شغل افراد اختلال ایجاد کند لازم است که حتما درمان شود وگرنه علاوه بر جسم، روان آن‌ها را نیز دچار مشکل می‌کند.

آلرژی خانوادگی

فکر نکنید همیشه شدت بیماری‌تان به یک صورت باقی می‌ماند، نه! گاهی ممکن است بیماری با گذشت زمان شدیدتر شود و هر چه سن‌تان بالاتر می‌رود، احساس کنید که شما را بیشتر اذیت می‌کند.

بهتر است بدانید که بعضی عوامل، می‌توانند شما را مستعد ابتلا به این بیماری کنند. البته همه این عوامل قابل پیشگیری نیست، اما اطلاع از آن‌ها، شاید بتواند کمک کند که بیشتر مراقب خودتان باشید.یکی از مهم‌ترین این عوامل، مثل همیشه ژنتیک است؛ یعنی

کسانی که پدر و مادر یا خواهر و برادرشان به این بیماری یا انواع دیگر حساسیت مبتلا هستند، بیشتر دچار رینیت آلرژیک می‌شوند. وقتی فقط یکی از والدین مبتلا باشد، این احتمال در فرزند ۴۸ درصد است، اما اگر هر دوی آن‌ها مبتلا باشند، تا ۷۰ درصد ممکن است کودک آن‌ها هم درگیر بیماری شود.

آقایان هم به‌خصوص اگر اولین فرزند خانواده باشند، بیشتر مبتلا می‌شوند. در این مورد، مردان می‌توانند بگویند بدشانس‌تر از خانم‌ها هستند. عجیب این‌جاست که قرار گرفتن در معرض دود سیگار در سال اول زندگی و هم‌چنین مواد حساسیت‌زای دیگر مانند گرد و غبار و حیوانات خانگی هم آتش این بیماری را شعله‌ور می‌کند. به همین دلیل است که دانشمندان و پزشکان توصیه می‌کنند از همان بدو تولد باید مراقب نوزاد بود تا در آینده دچار انواع بیماری‌ها نشود.

یکی از جالب‌ترین روش‌هایی که می‌توان از همان دوران نوزادی برای پیشگیری از رینیت آلرژیک به کار برد، تغذیه با شیر مادر است. تحقیقات دانشمندان نشان داده کسانی که تا یک سالگی شیر مادر می خورند، در آینده کمتر آسم وآلرژی می گیرند.

پیشگیری بهتر از درمان

گرچه نمی‌توان جلوی آلرژی های فصلی را بطور کامل گرفت، اما روش‌هایی وجود دارد که با انجام آن و کاهش میزان مواجهه با مواد حساسیت‌زا، می‌توان شدت بیماری را کم‌تر کرد. مثلا ساده‌ترین کار این است که وقتی میزان ماده آلرژن در محیط بالاست، در و پنجره‌ها را بسته نگه دارید. در منزل، ماشین و محل کارتان از دستگاه‌های تهویه هوا استفاده کنید و هوا را تمیز و خنک نگه دارید.

در روزهای خشک و بادخیز، از منزل خارج نشوید. بهترین زمان برای خروج از منزل، وقتی است که یک باران خوب باریده و هوا را از مواد حساسیت آفرین پاک کرده است. فیلترهای مخصوص هوا که قابلیت پاک کنندگی بالایی دارند، برای داخل منزل بسیار کار آمد هستند.

اگر به کارهای باغبانی و نگهداری گیاهان علاقه دارید، بهتر است چیدن علف‌های هرز وکوتاه کردن چمن‌ها را به کس دیگری واگذار کنید، چون این کارها هم ممکن است حساسیت شما را تشدید کند.یکی از فواید خانه تکانی پیش از آمدن بهار، این است که افسردگی زمستانی را از خانه‌ها می‌زداید، اما حسن دیگری که این مراسم دارد، این است که آلرژی‌های فصلی را هم کم می‌کند، چون گرد و غبار و مواد حساسیت‌زایی را که در خانه انباشته شده، از بین می‌برد. بهتر است در منزل از بالش‌هایی با روکش ضد آلرژی استفاده کنید تا حساسیت‌تان تشدید نشود. در ضمن، بهتر است ملحفه‌ها را با آب داغ بشویید.

جارو کشیدن هفتگی فرش‌ها با جارو برقی، می‌تواند ذرات کوچک آلرژن را کم کند. توجه داشته باشید که نگه داشتن حیوانات در منزل هم می‌تواند شدت آلرژی شما را زیاد کند .پس بهتر است محل نگه‌داری آن‌ها را به جایی خارج از محیط بسته خانه، منتقل کنید.

درمان هم بی‌دردسر نیست!

دقت داشته باشید که اگرچه درمان‌های مختلفی از قرص و شربت گرفته تا اسپری برای تسکین علایم این بیماری وجود دارد، اما مسلم است که تا وقتی ماده حساسیت‌زا در محیط وجود دارد، بدن شما به آن واکنش نشان می‌دهد.

البته اگر «ایمونوتراپی» انجام دهید تا حد زیادی می‌تواند آلرژی شما را مهار کند، اما انجام این کار هم بی‌دردسر نیست. در این روش، با تزریق دوره‌ای یک ماده حساسیت‌زا که به تدریج میزان آن زیاد می‌شود؛ حساسیت سیستم ایمنی بدن را نسبت به این ماده از بین می‌برند. این تزریق که ماهانه و تا پنج سال انجام می‌شود، اثرش معمولا بعد از سه تا شش ماه شروع می‌شود. البته تا ۹۰ درصد احتمال دارد که تحمل این سختی‌ها نتیجه بدهد و بیمار کاملا از شر این بیماری راحت شود.

### چطور گرمازده نشویم؟

در آب و هوای گرم بدن بیشتر از حد عادی عرق می‌کند و به این ترتیب آب بدن از دست می‌رود.در یک روز معمول یک فرد ۵۸ کیلوگرمی باید هشت لیوان آب لیوان متوسط بنوشد.به عنوان یک قاعده کلی به ازای هر کیلوگرم وزن بدن هر روز باید ۳۰ میلی‌لیتر آب نوشید.آب و هوای گرم ممکن است عوارض خطرناکی در بدن از جمله گرمازدگی را بوجود آورد. با رعایت نکات زیر می‌توانید از گرمازدگی پیشگیری کنید. مقدار زیادی مایعات بنوشید-در آب و هوای گرم بدن بیشتر از حد عادی عرق می‌کند و به این ترتیب آب بدن از دست می‌رود.در یک روز معمول یک فرد ۵۸کیلوگرمی باید هشت لیوان آب لیوان متوسط بنوشد.به عنوان یک قاعده کلی به ازای هر کیلوگرم وزن بدن هر روز باید ۳۰میلی‌لیتر آب نوشید.

مصرف مایعات در آب و هوای گرم باید افزایش یابد؛ اگر نمی‌توانید مقدار زیادی آب بنوشید یک نوشابه غیرالکلی بدون گاز مثلا آب میوه جانشین مناسبی است.الکل دفع آب از بدن را تشدید می‌کند؛ بنابراین نوشیدن مشروبات الکلی در آب و هوای گرم ممکن است کم‌ابی بدن را تشدید کند.

رژیم غذایی خود را تغییر دهید

از غذاهای سنگین و داغ اجتناب کنید.قرص های نمک برا ی جایگزینی املاحی که از را عرق از دست می‌رود موجودند. اما اغلب غذاها بیش از حد کفایت دارای نمک هستند؛بنابراین به طور معمول نیازی به استفاده از این قرص‌ها نیست.

خود را از آفتاب دور نگه دارید

بهترین کار در یک روز سوزان ماندن در سایه است.اگر می‌خواهید حمام آفتاب بگیرید و برنزه شوید سعی کنید که مدت آن هرچه کوتاهتر باشد و از کرم ضدافتابی که فاکتور محافظت در برابر آفتاب(SPF) آن دست کم ۱۵ باشد استفاده کنید.اگر احساس ناخوشی و ضعف به شما دست داد فورا از مقابل نور مستقیم خورشید دور شوید.نور خورشید بین ساعت ۱۱ صبح تا ۳ بعدازظهر بیشترین خطر را دارد.

در مورد ورزش منطقی عمل کنید

در ساعات بسیار گرم روز از ورزش شدید خودداری کنید. در عوض پیش از طلوع آفتاب یا پس از غروب آن به دویدن نرم بپردازید.

کارهایتان را با آهستگی انجام دهید و خودتان را با سرعت زندگی در زیر آفتاب تند تطبیق دهید.

اگر احساس نفس‌تنگی یا تپش قلب می‌کنید کارتان را متوقف کنید و سعی کنید بدنتان را را مثلا با گرفتن دوش آب سرد خنک کنید. اگر چشمهایتان سیاهی می‌رود یا دارید بیحال می‌شوید استراحت کنید.

بدنتان را خنک نگاه دارید

لباس‌های سبک و گشاد مثلا از جنس کتان بپوشید تا عرقتان به راحتی تبخیر شود.لباسهای تیره و سنگین گرما را جذب می‌کنند، اما به یاد داشته باشید که برخی پارچه‌های نازک حفاظ کافی در برابر اشعه ماوراءبنفش خورشید ایجاد نمی‌کنند.

همچنین استفاده از کلاه های لبه‌دار ترجیحا منفذدار ایده خوبی است.

از عینک آفتابی برای محافظت از چشمانتان استفاده کنید.

به تهویه خانه‌تان توجه کنید

در طول شب و روز پنجره خانه را باز نگه دارید و از هواکش استفاده کنید.این امر به خصوص در شب که بدن گرمایش را از دست مِی‌دهد اهمیت دارد.

?از سفرهای غیرضروری پرهیز کنید

از رفتن به جاهایی که سایبان ندارد و تهویه آن خوب نیست حتی المقدور خودداری کنید.

به خصوص ماشین‌های پارک‌شده در زیر آفتاب جاهای نامناسبی هستند.اگر می‌توانید در محیطی که دارای تهویه است باقی بمانید.اگر چاره‌ای جز سفر در هوای گرم ندارید همراه خود یک بطری آب داشته باشید.

از افراد آسیب‌پذیر مراقبت مخصوص کنید

افرادی که بیش از همه به گرمای هوا و نور تند آفتاب حساسند شامل بچه‌های زیر چهارسال و افراد بالای ?? سال که بدنشان با سرعت بسیار کمتری با تغییر درجه حرارت تطبیق می‌کند، افراد چاق که بدنشان حرارت را در خود نگه می‌دارد و بیماران هستند.

نوزادان به خصوص به گرمای محیط حساسند زیرا غدد عرق هنوز در آنها به طور کامل شد نکرده است.

بنابراین هیچگاه در هوای گرم نوزادان را در پتو نپیچید یا لباس‌های سنگین به انها نپوشانید؛ در عین حال مطمئن مراقب باشید که در معرض نور مستقیم خورشید هم نباشند.

### ۱۱ ماده غذایی افزایش دهنده طول عمر

خوب است بدانید که با خوردن بعضی مواد غذایی می توانید به این مسئله کمک کنید و به طول عمرتان بیفزایید.این مواد غذایی که به خاطر همین مسئله مشهور شده اند، حاوی دسته ای ویتامینها و مواد شیمیایی مخصوص هستند که به شما برای مقابله با بسیاری از بیماری های کشنده کمک می کند.در اینجا به دسته ای از این مواد غذایی اشاره می کنیم.

۱ _سیب

محتویات: سیب سرشار از آنتی اکسیدان هایی مثل کورستین است. همچنین حاوی فیبرهای قابل حل مثل پکتین می باشد.

اثرات آن روی سلامتی: کورستین که یکی از بهترین آنتی اکسیدان ها به شمار میرود، از ابتلا به سرطان و از لخته شدن خون جلوگیری می کند. پکتین نیز سطح کلسترول خون را پایین می آورد و سموم سرطان زا را از جریان خون دفع می کند.

بهترین راه استفاده: بهتر است سیب را به حالت خام و با پوست استفاده کنیم چون کورستین در پوست سیب موجود است.

۲ _آوکادو

محتویات: آوکادو حاوی مقدار قابل توجهی فیبر است و حتی بیش از موز پتاسیم در خود دارد.

اثرات آن روی سلامتی: نه تنها باعث صافی و نرمی پوست می شود، بلکه از بالا رفتن فشار خون، بیماری های قلبی و انواع بخصوصی از سرطان ها به ویژه سرطان روده نیز جلوگیری می کند.

بهترین راه استفاده: فقط کافی است که پوست آن را کنده و خام بخورید. می توانید آن را با گوجه فرنگی، آبلیمو، فلفل هالپانو و نمک نیز ترکیب کرده و سس گواکامولی از آن بسازید.

۳ _موز

محتویات: موز حاوی مقدار زیادی پتاسیم، منیزیم و فلیت است.

اثرات آن روی سلامتی: پتاسیم از بالا رفتن فشار خون جلوگیری کرده و احتمال سکته را پایین می آورد. فلیت به رشد صحیح بافت ها کمک کرده و از ابتلا به بیماری های قلبی و سرطان جلوگیری می کند.

بهترین راه استفاده: دقیقاً مثل میمون ها به راحتی موز را پوست کنده، بخورید و لذت ببرید. به نظر می رسد که میمون ها بیش از آنچه ما فکر می کنیم باهوش هستند.

۴ _تخم مرغ

محتویات: تخم مرغ حاوی مقدار قابل توجهی کولین، پروتئین، کاروتینوئید و زآکسانتین می باشد.

اثرات آن روی سلامتی: فایده ی عمر طولانی چیست اگر حتی نتوانید به یاد بیاورید که دندان مصنوعی هایتان را کجا گذاشته اید؟ خوردن تخم مرغ به شما کمک می کند. کولین موجود در تخم مرغ به حفظ حافظه در زمان پیری کمک می کند. کاروتینوئید نیز از ابتلا به بیماری های چشمی مربوط به پیری مثل آب مروارید جلوگیری می کند.

بهترین راه استفاده: تخم مرغ را می توانید به حالت آب پز، جوشانده یا خاگینه استفاده کنید. فقط به یاد داشته باشید که پختن آنها با مقدار زیادی کره یا روغن برایتان ضرر دارد.

۵ _سیر

محتویات: سیر هم حاوی مقدار زیادی از آنتی اکسیدان ها می باشد.

اثرات آن روی سلامتی: سیر از لخته شدن خون جلوگیری کرده و خطر سکته را کاهش می دهد. همچنین با کشتن سلول های سرطانی مقدار زمان زنده ماندن را در افراد سرطانی افزایش می دهد.

بهترین راه استفاده: بهتر است که سیر را به حالت خام استفاده کنید. می توانید آن را خرد کرده و به محتویات سالادتان اضافه کنید.

۶ _لوبیا قرمز

محتویات: حاوی مقدار زیادی فیبر قابل حل می باشد.

اثرات آن روی سلامتی: فیبر به حفظ سلامتی سیستم گوارشی کمک بسیاری میکند و یک سیستم گوارشی سالم نیز از ابتلا به دیابت و سرطان روده جلوگیری میکند. فیبر قابل حل همچنین کلسترول و قند خون را پایین می آورد.

بهترین راه استفاده: هم لوبیای خشک و هم لوبیای کنسرو شده این اثرات خوب را روی سلامتی می گذارند. خوب است که مقداری از این لوبیاها را هم در غذاهای مورد علاقه تان بیندازید یا آنها را به غذاهای مکزیکی اضافه کنید.

۷ _گردو

محتویات: گردو حاوی مقدار قابل توجهی اسید چرب امگا ۳ است. اثرات آن روی سلامتی: اسید چرب امگا ۳ نه تنها از لخته شدن خون و ابتلا ـ به بیماری های قلبی جلوگیری می کند، همچنین می تواند از افسردگی و ورم مفاصل هم جلوگیری کند. بهترین راه استفاده: بهتر است که گردو را به حالت تازه بعد از بیرون آمدن آن از پوست استفاده کنید، اما تا دو هفته بعد از بیرون آمدن از پوست هم می توانند تا

حدودی تازگی خود را حفظ کنند به شرط اینکه در مکان های خشک و خنک نگهداری شوند. از گردو می توانید برای تزئین روی سالاد هم استفاده کنید.

۸ _محصولات سویا و توفو

محتویات: حاوی هورمون های گیاهی ایزوفلاون می باشد.

اثرات آن روی سلامتی: سویا به پایین آمدن میزان LDL ناسالم در کلسترول خون کمک می کند که فشار خون را پایین آورده و احتمال حملات قلبی را نیز کاهش می دهد.

بهترین راه استفاده: توفوی سفت بهترین منبع سویا می باشد و برخلاف باور عموم توفو طعم بدی ندارد.

۹ _انگور قرمز

محتویات: انگور قرمز حاوی آنتی اکسیدان های قوی کاتچین و نوعی پلی فنول به نام رسیراترول می باشد.

اثرات آن روی سلامتی: کاتچین به از بین بردن رادیکال های آزاد کمک کرده و از ابتلا به سرطان جلوگیری می کند. تحقیقات جدید نیز نشان می دهد که رسیراترول میزان کلسترول خون را کاهش می دهد و از پیشرفت سرطان های پوستی و سایر سرطان ها جلوگیری می کند.

بهترین راه استفاده: نوشیدن یک یا دو لیوان آب انگور در روز برای این منظور کافی است. اما مصرف بیشتر از این میزان می تواند اثرات خوب این ماده را از بین ببرد.

۱۰ _اسفناج

محتویات: اسفناج یکی از سالم ترین سبزیجات به حساب می آید. به اندازه ی سیر در خود آنتی اکسیدان داشته و منبع خوبی برای اسید فولیک و ویتامین های A و C به شمار می رود.

اثرات آن روی سلامتی: اسفناج تاثیرات بسیار مثبتی روی سلامتی شما دارد. با سرطان، بیماری های قلبی و اختلالات مغزی مبارزه می کند.

بهترین راه استفاده: اسفناج خام یا بخارپز شده بهترین نوع خوردن این ماده ی مفید غذایی می باشد. می توانید آن را با گوجه فرنگی، گردو و تخم مرغ آبپز ترکیب کرده و سالادی خوشمزه بسازید.

۱۱ _رازیانه

محتویات: رازیانه که جزء سبزیجات ایتالیایی است، حاوی مقدار زیادی ویتامین A، کلسیم، پتاسیم و آهن می باشد.

اثرات آن روی سلامتی: رازیانه به برطرف کردن مشکلات گوارشی کمک می کند. آهن و ویتامین A موجود در این گیاه به سلامت پوست و ناخن کمک بسزایی می کند. از خستگی و کم خونی نیز جلوگیری می کند.

بهترین راه استفاده: رازیانه را می توانید به صورت های مختلفی استفاده کنید: خام، بخار پز شده یا سرخ شده

## ۵ راه برای از بین بردن خستگی

منبع:www.nioc.org

در نتیجه فعالیت و به کارگیری زیاد عضلات به وجودمی آید. در این نوع خستگی دی اکسیدکربن و اسیدلاکتیک خون افزایش می یابد که در نهایت سبب تحلیل نیرو و انرژی می شود. ولی در عوض رخوت لذت بخشی را به دنبال دارد. معمولاً بعد از یک راهپیمایی طولانی دچار این خستگی می شوید. از بین بردن آن به طرز ساده و سریعی صورت می گیرد.

با این که امروزه در مقایسه با گذشته، بیشتر کارها با ماشین های مختلف انجام می گیرد، اما شکایت از خستگی افزایش یافته است. دائماً جملاتی می شنویم با این مضمون: «وقتی از اداره به خانه می آیم گویی شیره جانم کشیده شده است» و یا «با وجود این که به مقدار کافی خوابیده ام ولی صبح ها همیشه کسل و خسته ام» به طور کلی خستگی را به سه دسته تقسیم کرده اند.

?خستگی بدنی

در نتیجه فعالیت و به کارگیری زیاد عضلات به وجودمی آید. در این نوع خستگی دی اکسیدکربن و اسیدلاکتیک خون افزایش می یابد که در نهایت سبب تحلیل نیرو و انرژی می شود. ولی در عوض رخوت لذت بخشی را به دنبال دارد. معمولاً بعد از یک راهپیمایی طولانی دچار این خستگی می شوید. از بین بردن آن به طرز ساده و سریعی صورت می گیرد. کافی است با استراحتی که به بدنتان می دهید انرژی دوباره را به ماهیچه هایتان برگردانید امروزه خستگی پیش از آن که نتیجه پرکاری و فعالیت زیاد باشد، به کم کاری بدن مربوط می شود. افزایش فعالیت بدنی کمک می کند تا انرژی راکد به جریان بیفتد و همین امر به مقدار زیادی از بروز خستگی جلوگیری می کند.

?خستگی ناشی از بیماری

این نوع خستگی نتیجه اختلال بدنی است که این اختلال می تواند یک بیماری ساده، نظیر سرماخوردگی و یا ناراحتی جدی تری باشد. البته نشانه های دیگری هم وجود دارند که دال بر علل واقعی خستگی اند ولی شخصی که مدتی مدید و طولانی احساس ضعف و خستگی کند، حتماً بایستی معاینه دقیق و کامل بدنی شود.

?خستگی روانی

مشکلات و تضادهای عاطفی، مخصوصاً اضطراب و افسردگی در اکثر موارد ، ساده ترین علل خستگی مداومند. این نوع خستگی می تواند یک مکانیسم دفاعی برای روبه رو نشدن و مقابله نکردن با یکی از موارد افسردگی ، و یا سرپوشی بر تضادهای عاطفی باشد. فی المثل اگر شما به شغلتان علاقه ای نداشته باشید و یا از ازدواجی که کرده اید راضی نباشید، معمولاً احساس خستگی می کنید. به عبارت دیگر چنانچه احساسات ناخوشایند به طرز روشن و بارزی بیان نشوند، اغلب به صورت نشانه های بدنی که خستگی یکی از عادی ترین آنهاست، بروز می کند. روانکاوی معتقد است که : «بسیاری از افرادی که دچار خستگی مفرطند به هیچ عنوان از افسردگی شان مطلع نیستند آنها قبل از آن که در پی یافتن عامل افسردگی شان باشند بیشتر به خستگی و مسائل جسمی شان فکر می کنند در حالی که نمی دانندان افسردگی است که خستگی را موجب می شود.»

یکی از نمونه هایی که می توانیم در این زمینه ذکر کنیم «سندرم کدبانوی خسته از کار» است. بسیاری از گرفتاران این عارضه، مادران جوانی اند که به سبب نگهداری از کودکانشان، یا رتق و فتق امور منزل و آشپزی و این که هم صحبت و سرگرمی مناسبی ندارند، دائماً از یکنواختی امور احساس کسالت و خستگی می کنند. چنین کدبانویی ممکن است باطناً رنجیده باشدو به شاغل بودن همسرش رشک بورزد و البته برای داشتن چنین احساساتی خود را سرزنش کند اما از آنجایی که سعی نمی کند مسائلش را حل و فصل کند، دچار خستگی مفرط می شود. به علاوه امروزه به علت آن که یک سوم مادران شاغلند، این سندرم ممکن است به خاطر نقش ها و مسئولیت های متفاوتی که به عهده شان است بروز کند و اغلب احساس گناه ناشی از عدم مراقبت و توجه کافی به فرزندانشان باخستگی بدنی شان توأم می شود. به علاوه خستگی عاطفی ایجاد شده ممکن است با ناراحتی های مربوط به خواب، که ازتضادهای روانی ریشه گرفته اند همراه شود. فی المثل فردی ممکن است دچار بیخوابی شود دیگری شاید به اندازه کافی هم بخوابد ولی شب هنگام آنقدر در رختخواب غلت بزند و کابوس ببیند که در نتیجه صبح باکوفتگی و خستگی از رختخواب برخیزد. یافتن ریشه مشکل عاطفی ، نخستین گام اساسی در درمان خستگی روانی است و همین به تنهایی در کاهش آن می تواند نقش مثبتی ایفا کند در غیر این صورت در بعضی موارد روان درمانی لازم می شود. ولی راهی هم وجود دارد که می توانید شخصاً علیه خستگی مداوم و متناوب تان انجام دهید. ویتامین ها و آرام بخش ها اغلب راه حل مسأله نیستند. قرص های خواب آور نیز فایده ای ندارند و البته مقدار زیاد کافئین می تواند سهم مهمی در ایجاد و تشدید اضطراب داشته باشد. بنابراین می توانید طریق زیر را به عنوان درمان اساسی به کار برید:

) ?قند کم و پروتئین زیاد

چنانچه صبحانه مختصری می خورید و یا اصولاً عادت به خوردن غذا در روز ندارید، پس انتظار این را هم داشته باشید که چند ساعت از روز گذشته، خستگی به سراغ تان بیاید و این به علت آن است که مقدار قند خون تان که انرژی مغز و بدن تان وابسته به آن است کاهش می یابد و اگر صبحانه ای با مقدار قند کم ولی پروتئین زیاد مصرف کنید یقیناً در طول ساعات اولیه روز، خون تان ذخیره ای ثابت و مفید از قند خواهد داشت که این شیرینی بتدریج در طی روز مصرف می شود. اضافه وزن نیز عامل دیگری است که موجب خستگی جسم و روان می شود، داشتن وزن نرمال کمک زیادی می کند تا کمتر دچار خستگی شوید.

) ?ورزش

ورزش به مراتب بیش از قند و شیرینی تولید انرژی می کند. ورزش هایی که روی اصول و قاعده اند، نظیر دویدن، شنا کردن، قدم

زدن و دوچرخه سواری به شما کمک می کند تا از عهده کارهای مشکل تر برآیید. به علاوه ورزش احساس آرامشی به انسان می دهد که به یاری آن می توان در برابر هیجانات زندگی، خونسردی و انعطاف بیشتری از خود نشان داد. ورزشی که قبل ازخواب انجام شود یقیناً در داشتن خواب راحت مؤثر است.

) ?خواب

چنانچه خستگی تان ناشی از کم خوابی است، راه حل بسیار ساده ای وجود دارد: سعی کنید زودتر به رختخواب بروید. برای از بین بردن بی خوابی و دیگر اختلالات خواب به هیچ وجه از قرص های خواب آور و یا دیگر مسکن ها استفاده نکنید، زیرا اینها باعث تشدید ناراحتی می شوند.

) ?خودشناسی

چنانچه برای کارهایی که در پیش دارید برنامه ریزی می کنید، سعی کنید انجام امور دشوارتر را به زمانی اختصاص دهید که سرحالید. عده زیادی از افراد سحرخیز ، هنگام ظهر دیگر تاب و توان چندانی ندارند و خسته اند و بسیاری دیگر عصرها، بیشترین و مفیدترین بازده کاری را دارند. بنابراین خودتان را خسته نکنید بکوشید تا نردبان ترقی و موفقیت را با گام های مثبت و آهسته ای طی کنید. اوقاتی را که انرژی بیشتری برای کار کردن دارید، شناسایی کرده و براساس آن برنامه ریزی کنید.

) ?دوره های تنفس و استراحت (زنگ تفریح)

مهم نیست که شغل تان تا چه اندازه جالب و دوست داشتنی است.

چنانچه تمدد اعصاب کنید هر چند وقت یک بار به خود استراحتی بدهید، می توانید کارتان را با بازدهی هرچه تمام تر انجام دهید. ضمن استراحتی که در حین کار به خود می دهید به جای خوردن چای و بیسکویت، به ورزش و قدم زدن و تمرکز نکردن بپردازید و سعی کنید افکار دلنشین را جانشین ناراحتی های زندگی کنید. باشد که با به کار بستن تدابیر ذکر شده روح تازه ای در کالبدتان دمیده شود.

?کلید خوشبختی

?فقط به چیزهایی که می خواهید فکر کنید و تنها درباره همان ها حرف بزنید

?تنها رؤیاهای بزرگ می توانند روح انسان ها را به حرکت درآورند

?از کسانی که افکار منفی دارند، دوری کنید، چرا که روحیه تان را ضعیف می کنند

نظرات شما

خستگی در بیان عامیانه نوعی عکس العمل کششی اعضای داخلی بدن است که در مجموع به کار ماهیچه های کششی و انرژی ذخیره شده قبل از کار در لایه های چربی مجاور این ماهیچه ها می باشد. به عینه این مورد در افراد چاق به علت بافت چربی بیشتر و تحرک کم ماهیچه ها همراه با فشارهای سنگین عضلانی همراست و بالعکس در افراد لاغر ،سنگینی عضلانی وجود ندارد بالطبع خستگی موردی و زمانی است.

نظریه اشتباهی که سالها در جوامع جا افتاده است ،خوردن چای و قهوه در طی روز ،پناه بردن به رختخواب جهت جبران کم خوابی و خستگی در صورتیکه گاه خواب عاملی موثر تر در خستگی هاست . بیحرکت بودن عضلات و کرختی کلی عضلات سبب جمع شدن عضلات در یک منطقه شده و باعث درد در قسمتهای فوقانی کمر می شود (گردن - کتف -سرشانه ها)

در زمان خستگی خوردن ? قاشق عسل و ? عدد بادام زمینی و برای افراد رژیمی خوردن مقدار کمی ماست همراه با اسفناج کمک موثری به خواب راحت و به دور از کابوس می کند.

## اغما چیست؟

اغما یا کما معمولاً به عنوان حالتی از ناهشیاری درازمدت تعریف می شود که با فقدان آگاهی از محیط و بیدارنبودن همراه است. کلمه" کما ("Coma) از کلمه یونانی مشتق شده است که به معنای" خواب عمیق "است. اما اغما با خواب متفاوت است، چرا که نمی توان فرد در حال اغما را با تکان دادن بیدار کرد.

اغما همیشه وضعیتی غیرطبیعی است که علل گوناگونی دارد، از نوشیدن مفرط الکل گرفته تا سکته مغزی وسیع یا ضربه مغزی شدید.

فرد در حال اغما بسیار آسیب پذیر است و معمولاً به عنوان موردی از فوریت پزشکی محسوب می‌شود که اصول ABC کمک های اولیه یعنی بررسی مجرای هوایی، تنفس و گردش خون باید در مورد آن انجام شود. فوری‌ترین علت مردن در حال اغما بسته‌شدن مجاری تنفسی است.

اغما ندرتاً برای بیش از دو تا چهار هفته ادامه پیدا می‌کند. اینکه بیمار بهبودی کامل پیدا کند یا نهٔ بستگی به علت اغما دارد، اما ممکن است مشکلات مداوم جسمی، ذهنی و روانی در بیمار باقی بماند که نیاز به بازتوانی ویژه داشته باشد.

اغمای طولانی گاهی می تواند به" حالت نباتی مداوم یا دائمی("PVS) منجر شود که در واقع ایجاد آن نتیجه اقداماتی است که در پزشکی مدرن انجام می‌شود. زیرا افراد دچار آسیب شدید مغزی از طریق کمک‌های تکنولوژیک مانند دستگاه های تهویه مکانیکی که کارهایی را که مغز نمی تواند انجام دهد به عهده می گیرند، زنده می‌مانند.

حالت‌های دیگر مربوط به اختلال هشیاری شامل" حالت هشیاری حداقل "و" نشانگان محبوس در خود "است که در آنها بیماران درجات متفاوتی از توانایی شناختی دارند، اما دچار ناتوانی در ارتباط برقرار کردن و کاهش میزان پاسخ به افراد و محیط هستند.

سی تی اسکن و MRI از فرد دچار PVS تحلیل رفتگی (آتروفی) مناطق عالی قشر مغز مربوط به ادراک، تفکر و آگاهی را نشان می دهد. اسکن های PET که فقدان برداشت گلوکز یا قند را در این نواحی مغز نشان می دهند، ناهشیاری عمیق را ثابت می کنند. بنابراین افراد در PVS ممکن است گاه به گاه آه بکشند، اخم کنند، سر و صدا کنند و دست و پاهایشان را تکان دهند، اما این اطوارها معنای معمول شان را ندارند.

البته ممکن است ساقه مغز به طور کامل یا نسبی سالم باشد (این بخش مغز در مقابل کمبود اکسیژن نسبت به سایر بخش های مغز مقاوم تر است). از آنجایی که ساقه مغز حاوی مراکزی است که چرخه های خواب و بیداری و تنفس را کنترل می کنند، فرد مبتلا به PVS ممکن است چشم هایش را باز و بسته کند و حتی به خودی خود و بدون کمک نفس بکشد.

پنج علت شایع اغما

دیابت: اغمای دیابتی به علت بالا و پایین رفتن شدید قند خون رخ می‌دهد، و امروزه به یمن وسایل اندازه گیری خانگی قند خون که به بیماران امکان می دهد مرتباً قند خون شان را تحت نظارت داشته باشند، کمتر رخ می دهد.

تومورهای مغز: رشد تومورهای درون مغز اغلب به افزایش فشار داخل جمجمه ای می انجامد، زیرا «فضایی» درون جمجمه برای آن وجود ندارد. اگر این افزایش تخفیف نیابد، ممکن است باعث از دست رفتن هشیاری و اغما شود.

صدمات ناشی از ضربه مغز: اغما آشکارترین علامت صدمه ناشی از ضربات مغزی است. ضربه سر در نتیجه سانحه جاده‌ای، آسیب های ورزشی یا حملات رشته های عصبی در مرکز مغز را پاره می کند و به از دست دادن هشیاری می انجامد.

مسمومیت: هروئین، الکل و مونوکسیدکربن سه سمی هستند که می توانند به خاطر مهارکردن مراکز هشیاری در مغز باعث اغما شوند. افرادی که پس از مدتی ترک هروئین دوباره استعمال آن را شروع می کنند مستعد رفتن به اغما هستند.

سکته مغزی: خونریزی زیر عنکبوتیه‌ای نوعی از سکته مغزی است که با پاره شدن عروق خونی ضعیف شده درون مغز مشخص می‌شود. این عارضه باعث خواب آلودگی و اغما می‌شود و میزان بالایی از مرگ و میر دارد.

اصطلاح‌شناسی اغما

ناهوشیاری: ناشی از تغییراتی در مغز است و به کاهش یا فقدان پاسخ به تحریکات بیرونی می انجامد.

آگاهی: دریافت و پاسخ دادن به تحریکات نه لزوماً درک کردن.

حالت نباتی مداوم یا دائمی (PVS)؛ کارکردهای" عالی "مغز تخریب شده اند، اما کارکردهای پایه ای ممکن است حفظ شده باشند. در صورتی که چشم اندازی از بهبودی وجود نداشته باشد، این حالت دائمی است.

نشانگان محبوس در خود: فلج کامل به جز احتمالاً توانایی پلک زدن.

حالت هوشیاری حداقل: ممکن است بیمار آگاهی داشته باشد. برای تعیین اینکه واکنش های بیمار تصادفی یا هدفدار است، باید ارزیابی به عمل آید.

مرگ ساقه مغز: از دست رفتن کارکرد ساقه مغز به معنای اینکه مغز و بدن مرده‌اند، حتی با وجود اینکه گردش خون و تنفس را هنوز به وسیله ماشین ها می‌توان حفظ کرد. این حالت را نباید با" وضعیت نباتی مداوم "اشتباه کرد.

## تعادل اسید و باز در بدن

غذایی که ما مصرف می کنیم با اکسیژن ترکیب گردیده و انرژی تولید میکند اما پس ازسوختن، غذا تبدیل به یک پسماند اسیدی شده و وارد جریان خون میگردد. این مواد زائد از طریق تعریق و ادرار دفع می گردند اما همیشه بدن قادر نیست تا با این افزایش اسیدیته مقابله کند. این مواد زائد اسیدی غالبا از اسیدهای چرب، کلسترول، اسید اوریک، سنگهای کلیه، فسفاتها و سولفاتها تشکیل یافته اند. تجمع این مواد زائد در بافتهای بدن روند پیری را سرعت میبخشند.

علت کلسترول بالا- کم تحرکی و مصرف نان و پاستای بیش از حد-علت اسید اوریک مصرف گوشت-علت اسید فسفریک مصرف برنج، برخی غلات و نوشابه های گازدارو منشاء اسید سولفوریک مصرف زرده تخم مرغ میباشد. اسید فسفریک و اسید سولفوریک برای بدن سمی میباشند و میبایست توسط مواد معدنی خنثی گردند تا به بدن آسیب نرسانند. کلا بدن برای متعادل نگه داشتن سطح PH خون یا مواد اسیدی را در بافتهای بدن رسوب میدهد که با تداوم این روند اسیدیته اینگونه بافتها افزایش یافته و نهایتا به مرگ سلولها و سرطانی شدن آنها می انجامد و یا به کمک مواد معدنی و قلیایی ارگانها و استخوانها آنها را خنثی میسازد. کلسیم، منیزیوم، سدیم و پتاسیم از مهمترین مواد معدنی قلیایی میباشند که بدن برای خنثی کردن مواد اسیدی از آنها استفاده میکند. در واقع با ترکیب اسید و باز یک نمک خنثی تشکیل شده و از کلیه ها دفع میگردد. بدن برای خنثی سازی مواد اسیدی از کلسیم استخوانها برداشت میکند که نهایتا به پوکی استخوان منجر خواهد شد.

درجه PH از ۰ تا ۱۴ متغیر میباشد. اعداد بالای ۷ قلیایی (باز) و اعداد پایین ۷ اسیدی محسوب میگردند.۷ PH نیز خنثی نامیده میشود. خون، لنف و مایع مغزی-نخاعی در بدن به گونه ای طراحی گردیده اند که در محیطی اندکی قلیایی (بازی) میبایست بسر ببرند. نسبت ایده آل اسید به باز در خون میبایست ۲۰:۸۰ باشد.PH طبیعی خون نیز ۷.۴ میباشد.

اسیدی شدن PH خون علل گوناگونی دارد:

۱- استرس هیجانی. استرس و تنش اسیدیته خون را افزایش میدهد.

۲- رژیم غذایی اسیدی کننده خون.

۳-تجمع مواد سمی.

۴-واکنش سیستم ایمنی بدن.

بدن برای جبران PH اسیدی از املاح معدنی قلیایی استفده میکند. چنانچه رژیم غذایی حاوی مواد معدنی کافی برای جبران نباشد، همانطور که توضیح داده شد تجمع اسید در سلولهای بدن و یا آزادسازی مواد معدنی استخوانها را در پی خواهد داشت. جالب است بدانید که ۶.۹ PH خون میتواند منجر به مرگ انسان گردد.

هنگامی که اسیدیته خون و مایعات بدن از حد معمول افزایش می یابند مشکلات بسیاری را در بلند مدت برای فرد پدید می آورد که به برخی از آنها اشاره می کنیم:

۱- پیری زود رس.

۲-آسیب به سیستم قلبی-عروقی-افزایش تصلب شرایین.

۳- افزایش وزن، چاقی و دیابت.

۴-سنگ کلیه و نارساییهای کلیوی و مثانه ای.

۵-کاهش عملکرد سیستم ایمنی بدن.

۶-افزایش آسیبهای رادیکالهای آزاد خون.

۷-پوکی استخوان.

۸- درد مفاصل، آرتروز، درد عضلات و تجمع اسید لاکتیک.

۹-خستگی مزمن-سردرد-سر گیجه-ترش کردن(رفلکس معده)-گاستریت معده-کاهش انرژی.

۱۰-افزایش ترشحات مخاطی.

۱۱-افزایش تنش واسترس-بی خوابی.

۱۲-خشکی پوست ومو-ناخنهای شکننده.

۱۳-افزایش بروز سرطان.

۱۴-کاهش توانایی بدن در جذب مواد معدنی و دیگر مواد مغذی.

البته بیش از حد قلیایی شدن خون نیز برای بدن مضر میباشد و باید سعی شود تا تعادل اسید و باز بدن با مصرف رژیم غذایی مطلوب حفظ گردد. از آنجایی که بدن در محیط اندکی قلیایی تر بهترین کارایی را داراست بنابراین باید بیشتر از غذاهایی که پس از گوارش یافتن تولید باز میکنند استفاده شود. میزان اسیدی و قلیایی بودن مواد غذایی پس از گوارش آنها تغییر می یابد. مثلا پرتغال که یک میوه بسیار اسیدی ست پس از متابولیزه شدن ادرار را قلیایی میکند.

مواد غذایی که پس از مصرف بدن را اسیدی میکنند (۲۰ تا ۴۰ درصد رژیم غذایی را باید شامل گردد):

شیرین کننده های مصنوعی-گوشت-نوشابه های گازدار-غلات و حبوبات فاقد سبوس-شکلات-سیگار-قهوه-داروها-ماهی-مربا-ژله ها-پاستا-شیرینی و کیک-نمک-شکر سفید-چای سیاه-سرکه سفید-شیر-تخم مرغ-لبنیات (به غیر از ماست)-ذرت-عدس-زیتون-زغال اخته-آلو-بستنی-سوسیس و کالباس-آسپرین-غذاهای سرخ کرده-آجیل-آب میوه های غیر طبیعی (موجود در سوپر مارکتها)-روغنها(بویژه زیتون)-خردل-ترشی ها.

مواد غذایی که پس از مصرف بدن را قلیایی میکنند (۶۰ تا ۸۰ درصد رژیم غذایی را باید شامل گردد):

تمام میوه ها به غیر از آلو-تمام سبزیجات-جوانه ها-ادویه جات-نخود فرنگی-لوبیا-آجیل(بادام)-ماست-سینه مرغ-تخم مرغ پخته-عسل.

*با خیساندن آجیلها (مغزها) درون ظرف آب به مدت چند ساعت میتوانید از خاصیت تولید اسید این مواد غذایی بکاهید.

*با طولانی کردن مدت جویدن غلات میتوانید از خاصیت اسید سازی آنها بکاهید. (هر لقمه را ۴۰ بار بجوید).

## بالا رفتن سن و افزایش وزن

آیا با افزایش سن ما محکوم به چاقی می شویم؟

می توان آنرا نوعی بحران میان سالی نامید. زمانی که به میان سالی نزدیک می شویم، شلوارهای استرچ به سایز ما نمی خورند و به دلیل پیدا کردن بازوهای پهن و شل باید تمام لباس های آستین حلقه ای را از کمد لباس هایمان دور بریزیم. آیا ما با افزایش سن محکوم به چاقی می شویم و یا نه کاری برای جلوگیری می توان انجام داد؟

وزن و فرایند افزایش سن

بر اساس تحقیقات انجمن یائسگی آمریکای شمالی بیشتر خانم ها پس از یائسگی از حالت گلابی (ران های کشیده و کمرباریک) به شکل سیب (شکم های بزرگ) تغییر حالت می دهند. بخش اعظمی از این مشکل به دلیل کاهش قابل توجه هورمون استروژن در بدن می باشد، اما تنها با استفاده از میزان بالایی از این هورمون نمی توان وزن بدن را به حالت عادی باز گرداند.

خانم ها پس از یائسگی به طور معمول در حدود ۶ تا ۷.۵ کیلو وزن اضافه می کنند که این افزایش وزن با تعرق در شب و شکایت از گرما همراه می باشد. به علاوه متابولیسم بدن کالری را فقط برای زنده بودن می سوزاند. هر ده سال که از زندگی یک فرد می گذرد میزان سوزانده شدن کالری در بدن او ۵ درصد کاهش پیدا می کند. این بدان معنا است که اگر ما همان میزان کالری که قبلا استفاده می کردیم را به بدن برسانیم متاسفانه دچار اضافه وزن می شویم. کی بود می گفت زندگی زیباست؟

متابولیسم، استروژن - - آیا می توان چیز دیگری را سرزنش کرد؟ تقریبا ۱۰ درصد از خانم ها به کم کاری غده تیروئید مبتلا هستند. کم کاری و یا از کار افتادن غده تیروئید دلیل دیگر برای کاهش سوخت و ساز (متابولیک) بدن می باشد. در این حال استفاده از داروهای تیروئید کمک خوبی می کند و مصرف آنها اکیدا پیشنهاد می شود.

۳ راه برای کنترل وزن

مرحله ۱: ما نباید نسبت به اضافه وزن خود در سنین میان سالی بی توجهی کنیم. هر چه تحرک ما بیشتر باشد کمتر چاق می شویم. خانم هایی که بیش از سایرین ورزش می کنند، به ویژه ورزش هایی که نیاز به تحرک و نیروی بیشتری داشته و قلب را به تندتر تپیدن وا می دارند، شکم های کوچک تری دارند و چربی بدن آنها از سایرین کمتر است. اگر در حال حاضر ورزش و نرمش انجام می دهید باید شدت و مدت زمان آنرا به طور متوالی افزایش دهید. مسیر پیاده روی روزانه خود را تغییر دهید و از تپه ها بالا روید و تا آنجا که می توانید تند تند راه بروید. تردمیل را بر روی بالاترین سرعت قرار دهید. کوهپیمایی را هم به پیاده روی خود اضافه کنید و دویدن را نیز به آن اضافه کنید.

اگر در حال حاضر ورزش نمی کنید، سعی کنید این کار را رفته رفته شروع کنید. از روزی ۱۰ دقیقه شروع کنید. بعد از یک یا دو هفته انرا به روزی ۱۵ دقیقه افزایش دهید. این کار را ادامه دهید تا مدت زمان ورزش روزانه تان به ۶۰ دقیقه در هر روز ارتقا پیدا کند. نکته خوب این است که باز هم می توانید مدت زمان آنرا تا آنجا که دوست دارید افزایش دهید و از مزایای کاهش وزن برخوردار شوید. چطور است ماشین خود را ۱۰ دقیقه دورتر از محل کارتان پارک کنید.(این یعنی ۲۰ دقیقه پیاده روی با نشاط) به علاوه ۴۰ دقیقه تمرین تحت نظر مربی ورزش در بعد از ظهرها را نیز به آن اضافه نمایید؟

مرحله ۲: مصرف الکل را متوقف نمایید. در مهمانی دوستان و همسایه ها دور هم جمع می شوند و وقت شام خوردن فرا می رسد، که ممکن است به مصرف الکل ختم شود. الکل یک منبع لایزال کالری است که به نظر می رسد به صورت وزن اضافه در بدن افراد میان سال جمع می شود. مصرف الکل را متوقف کنید تا ببینید تا چه حد وزن شما پایین می آید. فقط باید مراقب باشید که یک نوشیدنی بدون کالری را جایگزین آن نمایید: به عنوان مثال آب معدنی یک جانشین بی نظیر است.

مرحله ۳: به میوه ها و سبزیجات پاسخ مثبت دهید. یکی از آشنایان من که سن او حدود ۵۰ سال بود با اضافه کردن این دو مورد در طی چند سال اخیر در حدود ۱۵ کیلو وزن کم کرد. اگر شما میوه و سبزی بیشتری بخورید، دیگر شکم شما برای هله هوله جایی نخواهد داشت! به علاوه مواد فیبردار، ویتامین ها و فیتوکمیکال ها سلامت بدن شما در حین فرایند کاهش وزن تضمین می کنند.

برای چند روز مصرف میوه و سبزی خود را محاسبه کنید تا دقیقا متوجه شوید چه میزان از آنها در رژیم غذایی شما جای دارند. سپس میزان مصرف روزانه آنها را افزایش دهید. سعی کنید هر هفته میزان مصرف میوه و سبزی خود را بیشتر از هفته گذشته کنید. این کار را آنقدر ادامه دهید تا در طول روز ۹ مرتبه از میوه و سبزی استفاده کنید. در این قسمت نمونه ای از یک رژیم غذایی که در آن ۹ وعده میوه و سبزی وجود دارد آمده است:

صبحانه ½: فنجان گرانولا همراه با ½ فنجان توت خشک (در یک وعده) و ½ فنجان ماست کم چرب

میان وعده صبح ½: فنجان سبزیجات نیم پز، می توانید کمی فلفل و هویج نیز به آن اضافه کنید به همراه ۲ قاشق سوپخوری سرکه خانگی

نهار: ۲ فنجان سالاد (۲ وعده) به همراه ۹۰ گرم جوجه سوخاری؛ یک فنجان میوه مخلوط

میان وعده عصر: یک میوه تازه (یک وعده)

شام: ۹۰ گرم ماهی قزل آلا به همراه ½ فنجان لوبیا سبز (یک وعده ½)، فنجان گل کلم (یک وعده) و ½ فنجان برنج

## چگونه می‌توان دیابت داشت و سالم زندگی کرد ؟

مقاومت نسبت به انسولین را کم می‌کند (درب سلول راحت‌تر توسط کلید انسولین باز می‌شود) پس قند راحت‌تر پائین می‌آید ?. تا ?بار در هر هفته هربار ?? تا ?? دقیقه ولی مهم است بدانید که هر مقداری از ورزش بهتر از هیچ است.

درست است که دیابت درمان ندارد ولی می‌توان یک زندگی طولانی و سالم را برای خودمان به ارمغان بیاوریم.

تنها نکته ?مهم کنترل قند خون است. که این کار با تغذیه درست، ورزش، حفظ وزن ایده‌آل و در صورت لزوم مصرف داروهای خوراکی یا انسولین میسر خواهد شد.

?تغذیه درست :

معمولاً شبیه افراد سالم است. حداقل ? وعده غذا باید مصرف کنید. هیچ وعده غذائی نباید حذف شود. تنوع غذائی شما زیاد باشد و فیبر (قبلاً توضیح داده شد) نظیر غلات با سبوس، سبزیجات و میوه‌ها را استفاده کنید. این قسمت مفصل توضیح داده می‌شود.

?ورزش :

مقاومت نسبت به انسولین را کم می‌کند (درب سلول راحت‌تر توسط کلید انسولین باز می‌شود) پس قند راحت‌تر پائین می‌آید ?. تا ?بار در هر هفته هربار ?? تا ?? دقیقه ولی مهم است بدانید که هر مقداری از ورزش بهتر از هیچ است. اگر مدت زیادی است ورزش نکرده‌اید یا مشکل سلامتی دیگری دارید قبل از ورزش با پزشک خود مشورت کنید.

?حفظ وزن متناسب :

از دو راه به شما کمک می‌کند :

) ?مقاومت به انسولین را کم می‌کند. بنابراین کلید انسولین درب سلول را راحت‌تر برای ورود قند باز می‌کند.

) ?فشار خون شما را کم می‌کند و احتمال بیماری قلبی شما را کم می کند.

?چک کردن قند خون :

اوایل تا کنترل قند خون شما مجبورید به دفعات بیشتری قند خون خود را چک کنید و گاهی مجبور به استفاده از دستگاه می‌شوید.

?چه مشکلاتی ( عوارض ) دیابت برای شما وجود می‌آورد ؟

گفتیم وقتی که کلید انسولین نتواند درب سلول را باز کند قند وارد سلول نمی‌شود و در خون باقی می‌ماند و این یعنی دیابت.

دیابت می‌تواند خیلی خطرناک باشد اگر قند خون کنترل نشود. قند بالا در خون می‌تواند منجر شود به :

) ?کوری:

چون عروق کوچک شبکیه چشم شما در اثر قند بالا آسیب می‌بینند. (بیشتر در سنین ??-?? سال) سالی یک بار چشم خود را چک کنید.

) ?بیماری قلبی:

چون عروق قلب در اثر قند بالاـ زودتر انسداد پیدا می کند ?-? (برابر افراد سالم) که این خود منجربه حمله قلبی و سکته مغزی می‌شود. برای کاهش این عارضه همیشه فشار خون خود را کمتر از ???/?? میلی‌متر جیوه و کلسترول خود را کمتر از ??? نگه دارید.

) ?آسیب به عصب‌ها و عروق خونی:

آسیب عروق پا خونرسانی به عصب‌های پا را مختل می‌کند. پس وقتی عصب آسیب دید، فشارهای وارده به پا را متوجه نمی‌شوید و پا زخم می‌شود. آسیب به عروق شما را در معرض عفونت و زخم قرار می‌دهد که براحتی شفا نمی یابد و حتی گاهی منجربه قطع پا می‌شود. هر روز پای خود را از نظر زخم و عفونت چک کنید.

) ?بیماری کلیه:

تخریب عروق کوچک کلیه در دیابت باعث می‌شود که مواد زائد بدن دفع نشود. گاهی در بعضی افراد کلیه کاملاً عملکردش را از دست می‌دهد، که منجر به دیالیز یا پیوند می‌شود.

) ?بیماری لثه و دندان‌ها:

سالی ? بار حتماً به دندانپزشک مراجعه کنید.

?خبر خوش این که :

با مواظبت از خود، اطاعت از دستورات دکتر و کنترل قند خون خیلی از این مشکلات (عوارض) قابل پیشگیری هستند.

## سی تی اسکن پی درپی سرطان زا ست

به نوشته روزنامه آمریکایی یواس ای تودی محققان آمریکایی اعلام کردند: سی تی اسکن بی دلیل بیماران را در معرض تشعشع اضافی قرار می دهد.

به گفته این محققان استفاده بی دلیل از سی تی اسکن می تواند در دو تا سه دهه آینده در آمریکا عامل ابتلای بیش از سه میلیون نفر به سرطان شود دیوید برنر محقق دانشگاه کلمبیا و از نویسندگان نشریه معروف پزشکی نیوانگلند معتقد است امروزه یک سوم سی تی اسکن های انجام شده در مراکز طبی آمریکا بی دلیل و بدون توجه به نیاز بیمار است و هیچگونه توجیه علمی ندارد.

گفته می شود سی تی اسکن کودکان ده بار خطرناک تر از بزرگسالان است ولی با این وجود همه ساله پنج میلیون کودک در آمریکا سی تی اسکن می شوند برای سی تی اسکن کردن با استفاده از اشعه ایکس تصاویر سه بعدی از بیمار تهیه می شود.

## ۸ باور غلط در مورد سرطان

سرطان یکی از کشنده ترین بیماری های قرن جدید است. با گذشت سالها از پیدایش این بیماری، هنوز ابهاماتی پیرامون آن وجود دارد تا جایی که عقاید و باورهایی غلط جای حقایق و واقعیت رادرمورد این بیماری گرفته اند.

شما هم این داستان ها را شنیده اید؟ سرطان مغز کودکی را که همه ی شب با گوشی موبایل خود صحبت می کرد را خورد. یا فردی به خاطر سوار شدن بیش از حد روی دوچرخه به سرطان بیضه مبتلا شده است. شایعات و باورهای غلط پیرامون سرطان بسیار است و گاهی افراد نمی توانند دروغ و حقیقت را از هم تشخیص دهند.

اطلاعات درست درمورد سرطان بسیار با ارزش است چون هرچه بیشتر در مورد این بیماری بدانیم، بیشتر میتوانیم این بیماری را از خود دور کنیم. باورهای غلطی که در زیر به آنها اشاره می کنیم، توسط پزشکان از سرتاسر جهان گزارش شده اند. کاری که شما باید بکنید این است که این مطالب را خوانده و دیگران را هم از حقیقت امر مطلع بکنید.

۱. فقط خانم ها به سرطان سینه مبتلا می شوند

اگر از کسی شنیدید که سرطان سینه فقط مخصوص خانم ها است و مردان به آن مبتلا نمی شوند، بدانید که اشتباه است. تحقیقات پزشکی ثابت کرده است که حتی در لاغرترین مردان نیز در بافت های دور سینه شان، مجراهای سرطانی شیر دارند.

واقعیت این است که اگر سالانه ۱۵۰۰ مرد محتمل به گرفتن سرطان تشخیص داده شوند، ۵۰۰ مورد به سرطان مبتلا نخواهند شد. پس به یاد داشته باشید: گرچه احتمال ابتلای مردها به سرطان سینه به خاطر کمتر بودن مجراهای شیری در آنها کمتر است، اما هنوز احتمال ابتلا برای آنها وجود دارد.

۲. تلفن همراه و سایر امواج رادیویی باعث ابتلا به سرطان می شوند

چند سال پیش فردی از یک کارخانه ی تولیدی گوشی موبایل شکایت کرد، چون تصور می کرد امواج دالکترومگنتیک خارج شده از این گوشی باعث شده که او به سرطان مغز دچار شود. روزنامه های و مجلات به شدت این جریان را دنبال می کردند و این قضیه، داستان صفحه ی اول همه ی روزنامه ها و مجلات شده بود. چند ماه بعد دانشمندان اعلام کردند که هیچ ارتباطی بین سرطان مغز و گوشی های همراه وجود ندارد. متاسفانه روزنامه ها خبر تکذیب این اتفاق را چاپ نکردند و افراد کمی فقط متوجه بی تاثیری تلفن همراه روی مغز شدند. به همین دلیل امروزه ٪۳۰ مردم تصور می کنند که گوشی موبایلشان می تواند باعث مرگ آنها شود.

۳. دود و آلودگی هوا می تواند به اندازه ی دود سیگار سرطان زا باشد

یک نفر روزی می گفت اگر در هوای تهران تنفس کنی، انگار روزی یک بسته سیگار کشیده ای. واقعیت این است که در مقایسه با سیگار، دود و آلودگی هوا تاثیر کمی بر سلامتی بدن دارد. بنابر تحقیقات پزشکی، تقریباً ٪۸۷ از موارد سرطان ریه بخاطر سیگار کشیدن بوده است. و اگر با فردی سیگاری ازدواج کنید، ٪۳۰ احتمال ابتلا به سرطان ریه در شما بیشتر از زمانی است که با فردی غیرسیگاری ازدواج کنید. حرف آخر این است که درست است که دود و آلودگی هوا برای شما خوب نیست، اما درمورد مسئله ی سرطان ریه، درمقایسه با سیگار کاملاً بی تاثیر است.

۴. اسپری های حشره کش باعث مرگ می شود

تقصیر شما نیست که در آپارتمانی زندگی میکنید که پر از سوسک است، اما این شمایید که باید با آن مقابله کنید. در چنین مواردی، اسپری های حشره کش اولین وسیله ی دفاعی شما به نظر می رسد. اما اگر این مواد شیمیایی باعث کشتن سوسک ها می شود، آیا باعث کشتن شما هم شود؟ واقعاً خیر.

بودن طولانی مدت در معرض این مواد، در موش ها ایجاد سرطان کرده است اما شما چون به عنوان نابود کننده هستید، لازم نیست که نگران باشید. گرچه بهتر است تا می توانید کمتر در معرض اسپری های حشره کش قرار بگیرید و همیشه دستورالعمل و احتیاطهای نوشته شده بر روی اسپری را جدی بگیرید.

۵. عمل جراحی باعث پخش شدن سرطان به همه ی قسمت های بدن می شود

استفاده از تیغ های گینسو برای جراحی ممکن است باعث انتشار سلول های سرطانی به جریان خون شود، اما با بیوپسی (بافت برداری) چنین امکانی وجود نخواهد داشت. جراحان بسیار دقیق عمل میکنند و قادر به از بین بردن تومرها و رشد سرطان بدون انتشار آن می باشند. اگر کسی چیزی غیر از این به شما گفت، مطمئن باشید که اشتباه است. پس به هیچ وجه از تیغ جراحی نترسید، چون ممکن است جانتان را نجات دهد.

۶. سرطان به صورت ارثی در خانواده منتقل می شود

سرطان سینه و سرطان های کلورکتال ممکن است به صورت ارثی منتقل شوند. اما در اکثر موارد سرطان از سایر عوامل ناشی شده و به صورت یک معما باقی می ماند. حتی اگر شما ژنی از یک بیماری را به ارث برده باشید، فقط احتمال ابتلای شما به آن بیماری افزایش می یابد. پس اگر عمویتان سرطان کلورکتال داشت، نگران نباشید، چون دلیلی ندارد که شما هم حتماً به آن مبتلا شوید.

## ۴ مشکل متداول جسمانی که نادیده گرفته میشوند

سری را که درد نمی کند، دستمال نمی بندند. بعضی ها این ضرب المثل را همه جا به کار می برند، حتی در مورد سلامتی جسمیشان. اما باید به یاد داشته باشید که در مورد جسمتان عمل به این ضرب المثل درست نیست. اینجا می خواهیم به بیماری ها و دردهایی اشاره کنیم که در ظاهر بی خطر هستند ولی ممکن است صدمات جبران ناپذیری به شما بزنند. خوشبختانه پیشگیری در این موارد کمک زیادی می کند.

۱- فشارخون

فشارخون یکی از بارزترین بیماری های کشنده ی در ظاهر بی خطر است. تا زمانی که شما فشار خونتان را اندازه نگیرید، از بالا بودن آن اطلاع پیدا نخواهید کرد تا اینکه صدمه جبران ناپذیری را بر روی سلامتیتان بگذارد. فشار خون با گذشت زمان سیستم گردش خون شما را از پا در آورده و به حملات قلبی، ناتوانی های قلبی و کلیوی، سکته و حتی آسیب های مغزی منجر می شود.

دوست دارید بدانید این اعداد نشاندهنده ی چیست؟ پزشکان دو جنبه ی فشار خون را اندازه گیری می کنند: فشار مربوط به انبساط و انقباض قلب. عدد بالایی که مربوط به انقباض قلب است، فشار روی سیاهرگ ها و سرخرگ هایتان را هنگام تلمبه زدن قلب نشان می دهد. عدد پایینی که مربوط به انبساط قلب است نشاندهنده ی فشار در زمان استراحت قلب بین هر ضربان است. تحقیقات جدید نشان می دهد که فشار خون ۱۴۰ روی ۹۰ می تواند در طول زمان باعث آسیب رسانی شود. فشار خون ۱۲۰ روی ۸۰ فشار خون نرمال به حساب می آید.

چه کسانی مبتلا هستند؟

موسسه ملی سلامتی تخمین می زند که تقریباً ۲۵ درصد افراد مبتلا به فشارخون هستند. این مسئله توسط مردان بیش از زنان نادیده گرفته می شود.

چه کسانی در خطرند؟

همه در خطر ابتلا به این بیماری هستند. دلایل ابتلا به ابن بیماری هنوز توسط پزشکان و دانشمندان کشف نشده است، اما بسیاری بر این عقیده اند می تواند تحت تاثیر ژنتیک، رژیم غذایی و فشارهای روحی باشد. اضافه وزن نیز میتواند به این بیماری منجر شود.

علائم آن

شما فقط زمانی متوجه خواهید شد که به این بیماری مبتلا هستید که فشارخونتان بیش از اندازه بالا رود. البته فشارخون شدید می تواند همچنین باعث خستگی، گیجی، اختلالات بینایی، درد سینه و...شود.

روش تشخیص

می توانید با مراجعه به پزشک یا داروخانه ها به راحتی فشارخونتان را اندازه گیری کنید.

روش درمان

کاهش وزن می تواند اولین قدم برای معالجه ی فشارخون باشد. استفاده از یک رژیم غذایی مناسب و ورزش سبک یا متدهای ریلکسیشن مثل مدیتیشن و یوگا نیز می تواند کمک کننده باشد. پزشک معالجتان ممکن است داروهای ادرارآور، بتا بلاکر، بلاکر کلسیم، آنزیم های تبدیل آنژیوتنسین یا آلفا بلاکر نیز برایتان تجویز کند. تحقیقات نشان داده است که درمان های ضد-استرس نیز می تواند در بیمارانی که در طول روز مداوماً فشارخونشان بالا می رود، کمک کند.

۲- زخم های گوارشی

ممکن است تصور کنید که نادیده گرفتن زخمی در معده تان غیر ممکن است، اما افراد بسیاری هر روزه این کار را انجام می دهند. زخم های خفیف علائم کمی دارد و حتی زخم های شدید هم ممکن است با تصور ترش کردن یا سوء هاضمه نادیده گرفته شود. اگر این بیماری زود تشخیص داده شود، می تواند معالجه شود.

زخم های گوارشی با یک باکتری به نام هلیکوباکتر پیلوری ایجاد می شود. این باکتری باعث ضعیف شدن ماده ی مخاطی که پوشش معده ی شما را از اسید موجود در روده حفظ می کند می شود. بعد از اینکه آن مانع را ضعیف کرد، این باکتری وارد پوشش معده تان شده و آن را سوراخ می کند. هرچند اسید معده تان به خوردن بافت صاف و بی حفاظ ادامه می دهد و زخم پدید می آید.

چه کسانی مبتلا هستند؟

یکی از هر ۱۰ انسان در کل جهان ممکن است به این مسئله مبتلا شود. این زخم ها در مردها بیش از زنان عمومیت دارد.

چه کسانی در خطرند؟

پزشکان هنوز نمی دانند که این باکتری چطور پخش می شود و می توان گفت که همه در خطر ابتلا به این بیماری هستند. مانند همه ی بیماری های دیگر، آنها که سابقه ی خانوادگی در این زمینه دارند بیشتر در معرض خطرند.

علائم آن

اگر زخم ایجاد شود، شما دچار معده درد خواهید شد. این درد چند روز یا چند هفته ادامه پیدا خواهد کرد. معمولاً این درد دو یا سه ساعت بعد از صرف غذا یا نیمه های شب وقتی معده تان خالی است بروز می کند. غذا خوردن می تواند به از بین رفتن درد کمک کند. همه ی این علائم ممکن است با سوء هاضمه اشتباه گرفته شوند به همین دلیل است که این زخم ها معمولاً نادیده گرفته می شوند.

روش تشخیص

اگر مشکلات معده دارید و فکر می کنید ممکن است زخم معده باشد حتماً به پزشک مراجعه کنید تا به راحتی آن را تشخیص دهد. پزشک با استفاده از عکسبرداری توسط اشعه ی ایکس و در گاهی موارد آندوسکوپی زخم شما را تشخیص خواهد داد. همچنین با آزمایش خون نیز می توانند از وجود باکتری هلیکوباکتر پیلوری اطلاع یابند.

روش درمان

آنتی بیوتیک ها می توانند به از بین بردن آن باکتری کمک کنند و آنتی اسیدها علائم را فرو می نشانند. چنین زخم هایی را می توان در طی چند هفته به راحتی مداوا کرد.

۳- هیاتال هرنیا

مردها معمولاً دوست ندارند بگویند که دل درد دارند و فکر می کنند مسئله ی مهمی نیست. به همین دلیل است که هیاتال هرنیا که معمولاً به درد یا سوزش قلب نیز منجر می شود نادیده گرفته می شود.

در هیاتال هرنیا بخشی از معده به قسمتی ضعیف از دیافراگم و قفسه ی سینه فشار وارد می کند که منجر به رفلکس اسید و سوزش و درد قلب شود.

چه کسانی مبتلا هستند؟

پزشکان تخمین می زنند که یک چهارم همه ی افراد بالای ۵۰ سال به این بیماری مبتلا می شوند.

چه کسانی در خطرند؟

دانشمندان هنوز از عوامل ابتلا به این عارضه آگاهی ندارند، اما باز می گوییم که سابقه ی خانوادگی ممکن است به این بیماری بینجامد.

علائم آن

تشخیص اینکه کسی به این بیماری مبتلا هست یا خیر دشوار است. بعضی از انواع این عارضه ممکن است هیچ علائمی نداشته باشند. اما انواع جدی تر آن درد و سوزش قلب، درد سینه را به همراه دارد. این علائم ممکن است مثلاً با خوردن مقدار زیادی پیتزا یا سوسیس تشدید شود.

روش تشخیص

این عارضه را می توان با عکسبرداری توسط اشعه ی ایکس یا آندوسکوپی تشخیص داد.

روش درمان

برای درمان و بهبودی این عارضه بهتر است از خوردن غذاهای سنگین و دراز کشیدن بعد از صرف غذا پرهیز شود. کاهش وزن نیز می تواند کمک کننده باشد. برای درمان این عارضه پزشک بازدارنده هایی که به PPI معروف هستند را تجویز می کند. این بازدارنده ها مانع از تولید اسید شده و به بدنتان فرصت می دهد تا هرگونه صدمه و آسیب را که سوء هاضمه باعث شده است ترمیم کند. در این زمینه گاهاً جراحی نیز پیشنهاد می شود.

۴- آسیب های ناشی از فشار های مکرر

۶۰ درصد بیماری های مربوط به کار، اسیب های ناشی از فشارهای تکراری است. اکثر ما در طول روز ساعت ها پشت کامپیوتر نشسته و پشت سر هم با موس و کیبورد کار می کنیم. همه ی این حرکات پشت سر هم و مکرر و بدون وقفه، می تواند به دست ها، مچ ها، بازوها یا حتی شانه های شما فشار وارد کند. مردم معمولاً این عارضه ها را جدی نمی گیرند، اما نباید اینطور باشد.

چه کسانی مبتلا هستند؟

خانم ها معمولاً بیشتر از آقایان در معرض ابتلا به این عارضه هستند اما این به این معنا نیست که آقایان مبتلا نخواهند شد. مردها نیز در سنین میانسالی در خطر هستند.

چه کسانی در خطرند؟

اگر می بینید کارتان به صورتی است که در آن نیاز به حرکاتی مکرر با دست ها و مچ هایتان است، در خطر هستید. افرادی که در موقع کار مجبورند پشت کامپیوتر یا دستگاه هایی با چنین ویژگی هایی بنشینند باید بسیار مراقب باشند.

علائم آن

تونل کارپال، لوله ای در مچ است که عصب میانی در آن قرار دارد و سیگنال ها را از شست، انگشت اشاره، انگشت وسطی نیمی از انگشت سوم مخابره می کند. وقتی این لوله ملتهب شده و آسیب ببیند به عصب هم صدمه وارد می آید که باعث سوزش و خارش، کرخ و بیحس شدن، ضعف یا درد در انگشت ها می شود.

روش تشخیص

اگر در همه ی انگشت ها به جز انگشت کوچک احساس درد دارید، احتمالاً به این عارضه مبتلا شده اید. چون عصبی که انگشت کوچک را به مغز وصل می کند از راه دیگری جر تونل کارپال عبور می کند. پزشک معالج به این علائم نگاه می کند و ممکن است الکترومیوگرام نیز انجام دهد.

روش درمان

بستن انگشت ها با آتل یا نوارهای مخصوص در شب هنگام خواب می تواند به انگشت ها استراحت دهد. برای این منظور معمولاً مسکن هایی مثل ایبوپروفن نیز تجویز می شود. می توان کورتیکواستروئید نیز کنار تونل کارپل تزریق کرد تا از التهاب کاسته شود. اگر این درمان ها بهبودی ایجاد نکرد، جراحی توصیه می شود.

پیشگیری کنید

ــه خاطر داشته باشید که می توان از تشدید این صدمات جلوگیری کرد، اگر مراقب بوده و مداوماً برای معاینات به پزشک مراجعه کنید. حداقل سالی یکبار به پزشک مراجعه کرده و تمام دردها و ناراحتی های جسمی خود را با او در میان بگذارید تا وی آزمایشات لازم را انجام دهد. همین کار ممکن است جانتان را نجات دهد. .

## پیشگیری از بیماریهای قلبی

شیوه صحیح زندگی کردن و تکنیک های صحیح مصرف مواد غذایی می تواند به شما کمک کنند تا مانع شوید بدنتان پذیرای بیماری های مختلف باشد. یکی از عمده بیماری هایی که می توان جلوی آن را به این طریق گرفت، بیماری قلبی است. پژوهش های اخیر حاکی از این مطلب است که یک سری مواد غذایی خاص هستند که میتوانند فواید بسیار زیادی را برای قلب با خود به همراه داشته باشند و از ابتلای آن به هر گونه بیماری جلوگیری نمایند.

علائم

در مراحل اولیه بیماری قلبی دارای هیچ گونه علامت خاصی نیست. با این حال از علائم خطر می توان به فشار خون و کلسترول بالا اشاره کرد. زمانیکه بر شدت بیماری افزوده می شود، دردهای مقطعی در قفسه سینه، بازوها، و چانه احساس خواهد شد، به ویژه پس از فعالیت شدید بدنی. از دیگر علائم بیماری می توان به تپش قلب و کوتاه شدن نفس ها نیز اشاره کرد.

زمان مراجعه به پزشک

اگر احساس می کنید که هر یک از علائم این بیماری در شما وجود دارد، باید حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید:

احساس سستی، خستگی، و بی حسی

تپش قلب و هر گونه اختلال و نوسان دیگر در قلب

احساس درد در منطقه قفسه سینه، به همراه درد ملایم در سر، تهوع، تنگی نفس – کلیه این علائم می توانند احتمال بروز سکته قلبی را بالا ببرند.

سعی کنید هر دو سال یکبار فشار خون خود را اندازه گیری کنید. هر پنج سال یکبار کلسترول خون خود را اندازه گیری کنید و اگر تحت نظر پزشک هستید، پیش از استفاده از هر گونه قرص و دارو شرایط خود را به طور کامل برای پزشک قلب خود توضیح دهید.

بیماری قلبی چیست

بیشتر افراد تصور می کنند که بیماری قلبی همان تصلب شرائین است. این بیماری عبارت است از گرفتگی جداره های رگ های خونی به دلیل وجود رسوبات چربی. زمانیکه این گونه رسوبات رشد پیدا می کنند، مانع می شوند تا خون که حامل اکسیژن و مواد مغذی است، به طور عادی در رگ ها جریان پیدا کند و مواد لازم را به قسمت های مختلف بدن برساند. شریان های کوچکی که در اطراف قلب پراکنده شده اند جزء رگ هایی محسوب می شوند که رسوبات بیشتری در آنها ته نشین می شوند. اگر هر کدام از این رگ ها به نوعی مصدود شوند، امکان حمله قلبی ایجاد میشود.

دلایل ایجاد بیماری

از اولین دلایل ایجاد این مشکل، بالا بودن کلسترول خون است. کلسترول بد خون یا همان LDL به دیواره رگ های خونی می چسبد و انباشته شدن این مواد چربی به مرور زمان باعث گسترش رسوبات شده و جریان خون را در رگ مورد نظر مسدود می کنند. فشار خون بالا، استعمال دخانیات، بی تحرکی، چاقی، و استرس نیز می توانند از عوامل تشدید بیماری محسوب شوند. البته همه این موارد به توانایی رگ ها در میزان انقباض و انبساط نیز بستگی دارند. آقایون معمولاً در سنین جوانی بیش از خانم ها در معرض ابتلا- به بیماری های قلبی قرار دارند چرا که استروژن دارای تاثیراتی جهت حفاظت از قلب می باشد؛ اما به هر حال باید توجه داشت که در سنین بالاتر خانم ها نیز به اندازه آقایون در معرض ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند.

مزایای استفاده از مکمل ها

مکمل ها هیچ گاه نمی توانند جایگزین یک شیوه سالم در زندگی شوند و عوام ریسک یک بیماری را به طور کامل از میان ببرند. افرادیکه در حال حاضر دارای بیماری های قلبی هستند، می توانند از مکمل هایی که در این قست به آنها اشاره می کنیم، بهره ببرند.

بجز ویتامین E و روغن ماهی که ممکن است مانع انعقاد خون شوند، می توانید از سایر این موارد به عنوان نوعی دارو برای جلوگیری از بیماری های قلبی استفاده کنید.

ویتامین E

ویتامین C

کاروتینوئید

عصاره هسته انگور

ویتامین B۱۲/ فولیک اسید

ویتامین B۶

روغن بذر کتان

روغن ماهی

منیزیم

ویتامین E

میزان مصرف: ۴۰۰IU به طور روزانه

توصیه: اگر از داروهای انعقاد خون استفاده می کنید پیش از مصرف این ماده باید با پزشک خود مشورت کنید.

ویتامینC

میزان مصرف: ۱۰۰۰ میلی گرم، ۳ بار در روز

توصیه: با بروز اسهال باید مصرف آن را کاهش دهید.

کاروتینوئید

میزان مصرف: ۱ قرص به همراه غذا، ۲ مرتبه در روز

توصیه: هر قرص باید شامل ۲۵۰۰IU ویتامین A فعال باشد.

عصاره هسته انگور

میزان مصرف: ۱۰۰ میلی گرم، دو مرتبه در روز

توصیه: عصاره های استاندارد شده ۹۲ تا ۹۵ درصد پروانتوسیانیدینز هستند.

ویتامین B۱۲/ فولیک اسید

میزان مصرف: ۱۰۰ میلی گرم ویتامینB۱۲ و ۴۰۰ میلی گرم فولیک اسید به طور روزانه

ویتامین B۶

میزان مصرف: ۵۰ میلی گرم به طور ورزانه

توصیه: اگر میزان آن را تا ۲۰۰ میلی گرم در روز افزایش دهید، در دراز مدت دچار آسیب های عصبی خواهید شد.

روغن بذر کتان

میزان مصرف: یک قاشق غذا خوری (در حدود ۱۴ گرم در روز)

توصیه: می توانید آنرا به همراه غذا ها میل کنید. بهترین زمان مصرف صبحانه است.

روغن ماهی

میزان مصرف: ۱۰۰۰ میلی گرم ، ۳ مرتبه در طول ورز

توصیه: تنها در صورتی می توانید از آن استفاده کنید که در طول هفته حداقل دو مرتبه از ماهی استفاده نکرده باشید.

منیزیم

میزان مصرف: ۴۰۰ میلی گرم در طول روز

توصیه: اگر دچار بیماری های کلیوی هستید از این ماده استفاده کنیکد.

چه کارهای دیگری می توانید انجام دهید

سعی کنید که از رژیم غذایی استفاده کنید که چربی در آن به حداقل رسیده باشد، به ویژه چربی های اشباع شده.

سعی کنید به طور روزانه از ۵ وعده میوه و سبزی استفاده کنید. سعی کنید از گیاهان فیبردار (مانند جو، نخود و لوبیا، و مرکبات) استفاده کنید.

از انواع ماهی ها مانند: ماهی آزاد، قزل آلا و تن هفته ای دو بار استفاده کنید.

روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید، تمرین و نرمش قلب را تقویت می کند، و میزان کلسترول خوب خون HDL را افزایش می دهد و کاهش وزن را نیز میسر می سازد.

سیگار نکشید، هیچ چیز به اندازه سیگار به قلب آسیب وارد نمی سازد، و اگر در محیط زندگی شما افرادی هستند که از سیگار استفاده می کنند باید به شما هشدار دهیم: افرادی که خودشان از سیگار استفاده نمیکنند و اطرافیانشان سیگار می کشند، ۲۰٪ بیشتر به بیماری های قلبی مبتلا می شوند.

## پر فشاری و کم فشاری خون

پر فشاری خون (HYPERTENSION): به فشار خون بالاتر از ۱۴۰/۹۰ اطلاق میگردد.

فشار خون بالا به دو علت ایجاد میشود:

۱- هنگامی که حجم خون در رگهای سالم افزایش می یابد.

۲- هنگامی که حجم خون طبیعی از رگهای تنگ عبور میکند.

نکته: در افراد دیابتی فشار خون بالاتر از ۱۳۰/۸۵ فشار خون بالا محسوب میگردد.

نکته: در افراد بالای ۶۰ سال فشار خون ۱۶۰/۹۰ قابل تحمل بوده و فشار خون ۱۴۰/۹۰ ایده آل است.

انواع پر فشاری خون:

۱- فشار سیستولیک بالا ( ISOLATED SYSTOLIC HYPERTENTION): در این حالت که اغلب در افراد مسن بروز میکند فشار دیاستولیک طبیعی بوده اما فشار سیستولیک افزایش می یابد. عاملی مهم در بروز بیماریهای حاد قلبی همچون سکته و حمله قلبی میباشد، بویژه در افراد مسن و میانسال. هر چه این شکاف بیشتر باشد یعنی فشار دیاستولی طبیعی اما فشار سیستولی از میزان طبیعی بالاتر باشد، خطر نیز بیشتر خواهد بود. این پرفشاری فرم شایع پرفشاری در افراد بالای ۶۰-۵۰ سال میباشد (۹۰ درصد)

۲- فشار دیاستولیک بالا: در این حالت فشار سیستولیک طبیعی اما فشار دیاستولی افزایش یافته است. این فرم پر فشاری بیشتر جوانان را درگیر میکند. عاملی مهم در بروز حملات قلبی و سکته میباشد، به ویژه در جوانان و همه افرادی که به پرفشاری وخیم و حاد دچار هستند.

۳- پر فشاری خون که هر دو فشار سیستولی و دیاستولی افزایش می یابد.

نکته: فشار خون بالای کاذب موسوم به" فشار خون روپوش سفید "زمانی روی میدهد که بیمار با مشاهده پزشک مضطرب شده و فشار خونش بطور کاذب و غیر واقعی بالا می رود.

نکته: زمانی که پزشک در مورد میزان دقیق فشار خون بیمار تردید دارد از مونیتور های ۲۴ ساعته سیار بهره میگیرد. این فشارسنجها قابل حمل بوده و با باطری کار میکنند که به کمر بیمار متصل گشته و کیسه بازوبند به بازو بسته میگردد. این دستگاه بطور مستمر و پیوسته فشار خون بیمار را در طی ۲۴ تا ۴۸ ساعت ثبت میکند.

نکته: فشار خون بالای کاذب دیگری نیز وجود دارد که در افراد سالخورده مشاهده میگردد. در این حالت شریان بازویی بیمار تا حدی سخت است که با کیسه بازوبند نمیتوان آن را فشرده ساخت بنابراین فشار خون دقیق اندازه گیری نمیشود.

نکته: صحبت کردن حین اندازه گیری فشار خون، کیسه بازوبند خیلی کوچک، مصرف کافئین قبل از تست همگی موجب پدید آمدن فشار خون بالای کاذب میگردند.

نکته: فعالیت بدنی پیش از اندازه گیری، ترک سیگار ناگهانی در افراد سیگاری موجب پدید آمدن فشار خون پایین کاذب میگردد.

نکته: فشار خون در افراد مبتلا به پرفشاری خون در زمستان اندکی افزایش می یابد.

نکته: فشار خون بالا افراد لاغر را بیشتر از افراد چاق در معرض خطرات سکته و حملات قلبی قرار می دهد.

نکته: فشار خون بالا باعث کاهش یافتن امید به زندگی (متوسط طول عمر) در سنین مختلف میگردد. به جدول زیر توجه کنید:

تقسیم بندی پرفشاری خون:

۱- پرفشاری اولیه (PRIMARY H.): فاقد علت شناخته شده میباشند. ۹۰-۸۵ درصد افراد با فشار خون بالا دارای پرفشاری اولیه میباشند. در این نوع از پرفشاری خون عوامل ناشناخته ای همچون ناهنجاریهای وراثتی موجب افزایش مقاومت رگها در برابر جریان خون ناشی از تنگی خون، افزایش یافتن برونده قلب و افزایش حجم خون، میگردد.

۲- پرفشاری ثانویه (SECONDARY H.): واجد علت شناخته شده میباشند.۱۵-۱۰ درصد افراد با فشار خون بالا دارای پرفشاری ثانویه میباشند. علل ها:

* اختلالات و آسیب های کلیوی که آب و نمک به اندازه کافی دفع نمیگردند. مثل: التهاب کلیه ها، صدمه به کلیه ها و تنگی سرخرگ تغذیه کننده کلیه. (۱۰-۵ درصد)

* اختلالات هورمونی: نشانگان کوشینگ که درآن ترشح کورتیزول افزایش می یابد-پر کاری تیروئید-وجود تومور در غده آدرنال (فوق کلیوی) که باعث ترشح بیش از حد آلدوسترون میگردد-وجود تومور در غده آدرنال (PHEOCHROMOCYTOMA) که ترشح اپی نفرین و نوراپی نفرین افزایش می یابد-فشار خون بالا- در دوران حاملگی(PREECLAMPSIA).

* مصرف قرصهای ضد بارداری-داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی در بلند مدت(ایبوپروفن، ناپروکسن، آسپرین، مفنامیک اسید)-کورتیکو استروئیدها-کوکائین-الکل-آمفی تامین-اریتروپویتین-سیکلوسپورین و مصرف زیاد شیرین بیان.

* تصلب شرایین (سخت شدن رگها) ریسک پرفشاری خون را افزایش میدهد. سختی عروق از خاصیت ارتجاعی (انعطاف پذیری) رگها میکاهد که موجب بالا رفتن فشار خون می شود. پر فشاری خون نیز روند سخت شدن رگها را تسریع و تشدید میکند.

* تنگی سرخرگ آئورت.

* مسمومیت با سرب.

نکته: چاقی، سبک زندگی بدون تحرک، استرس، استعمال سیگار، مصرف الکل و نمک بیش از اندازه در شکل گیری پرفشاری خون دخیل میباشند.

علایم پرفشاری خون:

معمولا بدون علامت میباشد از اینرو از آن به عنوان" قاتل خاموش "یاد می کنند. اما سردرد، سرگیجه، خون دماغ، برافروختگی رخسار، خستگی، دمدمی مزاجی، تکرار ادرار، گرفتگی عضلات میتواند علایم پرفشاری خون باشند. اما به خاطر داشته باشید که این علایم در افراد سالم نیز ممکن است بروز کند.

نکته: در پرفشاری و خیم وشدید درمان نشده دارای علامت میباشد چراکه به مغز، چشمها، قلب و کلیه ها آسیب میرساند. علایمی همچون سردرد، خستگی، تهوع، استفراغ، تنگی نفس، بی قراری، تاری دید.

نکته: فشار خون خیلی بالا- موجب ورم مغز میگردد که این حالت باعث تشدید سردرد، تهوع، استفراغ، خواب آلودگی، گیجی، تشنج،ب ی خوابی و اغما میگردد که به درمان اورژانسی نیاز دارد.

نکته: چنانچه فشار خون بالا ناشی از وجود تومور در غده ادرنال باشد از آنجایی که سطح اپی نفرین و نوراپی نفرین افزایش می یابند علایمی همچون سردرد شدید، اضطراب، تپش قلب، تعریق شدید، لرز ورنگ پریدگی پدید می آید.

اقدامات تشخیصی:

شامل اندازه گیری فشار خون-معاینات بالینی-بررسی سوابق و شرح حال بیمار-نوار قلب-معاینه شبیکه چشم-آزمایش خون وادرار-عکسبرداری های پزشکی از کلیه ها وقفسه سینه.

خطرات پرفشاری خون:

۱- فشار خون بالای درمان نشده ریسک ابتلا به عوارض قلبی (نارسایی، حمله و سکته قلبی)، نارسایی کلیوی و سکته را افزایش میدهد.

۲- آسیب به شریانها: شریانها در پرفشاری خون سخت تر شده، رسوب چربی بر دیواره داخلی عروق افزایش می یابد.

۳- هنگامی که فشار خون از ۱۴۰/۹۰ فراتر می رود قلب ناچار است برای پمپ کردن خون سخت تر فعالیت کند. همین امر موجب بزرگ و ضخیم شدن دیواره های قلب(هیپرتروفی) میگردد. این بزرگی معمولا در طرف چپ قلب پدید می آید. بزرگ شدن قلب موجب میشود حفره های قلب بطور طبیعی و کارآمد متسع نشوند و در زمان استراحت و پر شدن مجدد قلب از خون دچار مشکل شده، انقباضات قلب ضعیف و ریتم قلب نامنظم گردد.

۴- با بزرگ شدن قلب حجم خون ارسالی به کلیه ها کاهش یافته وکلیه ها نیز با نگهداری آب و نمک و عدم دفع آنها به آن واکنش نشان میدهند. همین امر موجب احتباس آب در بدن بویژه پاها و ششها میگردد.

۵- تنگ شدن و یا پارگی عروق کلیه ها.

۶- تنگی و یا پارگی عروق چشم که به نابینایی می انجامد.

۷- پارگی و یا انسداد رگهای مغز که به سکته مغزی می انجامد.

۸ -پرفشاری خون موجب افزایش دفع کلسیم از ادرار میگردد که به پوکی استخوان می انجامد.

علل و فاکتورهای ریسک

غیر قابل کنترل:

۱- سن: به موازات افزایش سن ریسک ابتلا به فشار خون بالا نیز افزایش می یابد.

۲- نژاد: پرفشاری خون در افراد سیاه پوست بیستر از سفید پوستان است.

۳- جنس: در سنین جوانی ومیانسالی مردان بیشتر از زنان به پرفشاری خون مبتلا میشوند اما پس از یائسگی ( سن ۶۰) خطر ابتلا به پرفشاری خون در زنان اندکی بیشتر ازمردان است.

۴- وراثت: افرادی که خویشاوندان نزدیک و یا پدر و مادر آنها مبتلا به فشار خون بالا هستند بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون بالا قرار دارند.

قابل کنترل:

۱- چاقی: هر قدر شما دچار اضافه وزن باشید، بدن شما به اکسیژن و خون بیشتری نیازمند است. بنابراین با افزایش حجم خون در گردش فشار بیشتری به رگها اعمال میگردد که افزایش فشار خون را در پی دارد. همچنین چاقی با کلسترول و تری گلیسرید بالا توام بوده و رسوب چربی به دیواره عروق و تشکیل پلاک و سخت شدن شریانها را در پی دارد.

۲- بی تحرکی: افراد بی تحرک معمولا دارای تعداد ضربان وبرونده قلب بیشتری میباشند.

۳- مصرف سیگار: ترکیبات شیمیایی موجود در سیگار به دیواره شریانهای آسیب وارد ساخته وباعث تشکیل پلاک میگردد.همچنین نیکوتین رگها را تنگ کرده وقلب را به فعالیت بیشتر وامی دارد.

۴- مصرف زیاد سدیم و پتاسیم ناکافی: چنانچه پتاسیم کم مصرف کنید سدیم بیشتری در بدن شما انباشته میگردد.

۵- افراد مبتلا به کلسترول بالا، دیابت و قطع تنفس حین خواب از ریسک بالاتری برخورداند.

۶- مصرف الکل.

۷- استرس و اضطراب: استرس موجب انقباض رگها و بالا رفتن فشار خون میگردد.

نکته: مصرف زیاد نمک بسیار مضر بوده و غیر از عارضه بالا رفتن فشار خون باعث: احتساب آب در پاها، تشدید روند پوکی استخوانها، آسم وب یماریهای کلیوی گردیده و با سرطان معده مرتبط می باشد.

نکته: نمک در غذاهای آماده، نان، غلات صبحانه، سوسیس و کالباس، سوپها، تنقلات شور(چیپس)، کنسروها، ساندویچها و پنیر موجود است.

درمان فشار خون بالا:

۱- کاهش وزن در افراد چاق.

۲- کاهش دریافت سدیم و نمک. دریافت سدیم روزانه باید در تمام افراد از جمله افراد کاملا سالم کمتر از ۲ گرم (کمتر از یک قاشق چایخوری). نمک نیز بایستی کمتر از ۵ گرم باشد.

۳- ورزش وفعالیت بدنی منظم.۳۰ دقیقه ورزش در ۵ روز از هفته.

۴- مصرف دانه ها ی کامل، میوه ها، سبزیجات، غذاهای کم چرب، مغزها فشار خون را کاهش میدهند.

۵- مصرف پتاسیم، کلسیم و منیزیوم در کنترل فشار خون بالا ضروری میباشند. این مواد معدنی در موز، آوکادو، طالبی، انگور، زردآلو، شلیل، پرتغال، کاهو، گل کلم، مارچوبه، کدو، سیب زمینی، سویا، گوجه فرنگی، انبه، هلو و آناناس یافت میگردند.

۶- کنترل استرس-خواب کافی-قطع مصرف مشروبات الکلی و کافئین، و استعمال سیگار.

۷- مصرف امگا ۳ و ویتامین C.

نکته: مصرف سیر و پیاز به کاهش فشار خون کمک میکند.

نکته: افراد سالم بایستی هر دو سال یک بار فشار خون خود را چک کنند. این مدت در افراد مبتلا به پرفشاری خون سالی یک مرتبه و در افراد با فشار خون خیلی بالا هفته ای یک بار میباشد.

درمان دارویی:

برای آشنایی با درمان دارویی پرفشاری خون به مقاله فشار خون رجوع کنید.

کم فشاری خون و غش

کم فشاری خون (HYPOTENSION): هنگامی که فشار خون ۳۰ میلی متر جیوه از حد نرمال پایین تر می آید، کم فشاری خون ایجاد میگردد.

نکته: کم فشاری خون نسبی بوده و در افراد مختلف متفاوت می باشد. مثلا فشار خون ۹۰/۵۰ ممکن است در یک شخص هیچگونه علامت دال بر کم فشاری خون ایجاد نکند اما در برخی افراد ممکن است با فشار خون ۱۰۰/۶۰ علایم کم فشاری خون بروز یابد.

نکته: فشار خون پایین زمانی مشکل ساز میشود که ارگانهای حیاتی (قلب، کلیه ها و مغز) از اکسیژن و مواد مغذی محروم میگردند، که ممکن است به آسیب دیدگی دایم آنها منجر شود.

نکته: در ورزشکاران حرفه ای و در افراد با وزن بدن مطلوب و غیر سیگاری معمولا فشار خون بطور طبیعی پایین می باشد. بنابراین تا زمانی که کم فشاری خون به ارگانهای بدن صدمه نزند مطلوب میباشد. چراکه فشار خون پایین پایدار خطر بروز حملات قلبی و سکته را کاهش میدهد.

نکته: کم فشاری خون در زنان شایع تر است.

علایم کم فشاری خون:

۱-احساس سبک شدن سر هنگام برخاستن.

۲-سر گیجه.

۳-ضعف و خستگی.

۴-تاری دید.

۵-غش.

۶-درد در قفسه سینه.

۷-رنگ پریدگی.

۸-گیجی.

۹-سر درد وخشکی گردن.

۱۰-بی قراری.

۱۱-تنگی نفس.

۱۲-از دست رفتن هوشیاری بطور موقت و گذرا.

علل کم فشاری خون:

۱-استرس هیجانی-ترس شدید-درد شدید.

۲-کم آبی بدن به علت فعالیت بدنی شدید، تعریق شدید، تب، گرمازدگی ،اسهال و یا استفراغ شدید.

۳-هموراژ و از دست رفتن خون به دلایل اهدای خون، خونریزی داخلی، خونریزی پس از آسیب فیزیکی و یا بریدگی عمیق، تومور، زخمها، عوارض جراحی.

۴-التهاب شدید اندامهای داخلی.

۵-ایستادن بدون حرکت طولانی مدت.

۶-واکنش آلرژیک به برخی داروها و یا ترکیبات شیمیایی (شوک آنافیلاکتیک)

۷-اختلالات سیستم عصبی نظیر پارکینسون.

۸-برخی عفونت ها مثل نشانگان شوک سمی.

۹-از دست رفتن حجم قابل توجه خون(شوک) باعث افت ناگهانی فشار خون میگردد.

۱۰-مصرف برخی داروها نظیر ضد فشار خون، مدرها(ادرار آورها)، ضد افسردگی، آرامبخش ها، کنترل دیابت، ضد درد وقلبی -عروقی.

۱۱-مصرف مشروبات الکلی و برخی مواد مخدر.

۱۲-بیماری آدیسون که در آن غدد آدرنال هورمون کنترل کننده فشار خون را بطور کافی ترشح نمیکند.

۱۳-افزایش بیش از حد دما موجب افت فشار خون میگردد. بخاطر واکنش بدن به گرما که خون را به سمت عروق سطحی پوست منتقل میکند.

۱۴- حاملگی.

۱۵-اختلالات قلبی -عروقی. ضعیف شدن عضلات قلب درپی حملات قلبی، عفونت ویروسی و یا تنگی آئورت که باعث کاهش برونده قلب میگردد-تند و یا کند بودن ضربان قلب-التهاب برون شامه (پریکاردیوم) یا همان پریکاردیت که موجب احتباس مایعات در برون شامه میگردد-آمبولی ریوی (ایجاد لخته در ورید منتهی به ششها) که یک مورد اورژانسی و تهدید کننده حیات میباشد-افزایش بیش از حد انعطاف پذیری و شل شدگی رگها.

نکته: کم آبی خفیف ایجاد خشکی دهان و احساس تشنگی میکند-کم آبی متوسط باعث کم فشاری خون و ضعیتی میگردد (سرگیجه و غش پس از تغییر وضعیت از حالت خوابیده و یا نشسته به ایستاده)-کم آبی شدید موجب شوک، نارسایی کلیوی، گیجی، اسیدوز، اغما و مرگ میگردد.

۱۶-مصرف بیش از حد چای، قهوه و ترشیها.

واکنش آنی بدن به کم فشاری خون:

۱-افزایش ضربان و قدرت انقباضات قلب که باعث افزایش حجم خون پمپ شده می گردد.

۲-انقباض وریدها که سبب میشود خون بیشتری برای تلمبه شدن به قلب بازگردد.

۳-کاهش جریان خون به کلیه ها که باعث کاهش حجم ادرار و افزایش حجم خون میگردد.

۴- شریانچه ها (آرتریولها) منقبض میگردند تا مقاومت محیطی افزایش یابد.

نکته: هنگامی که خون کافی به مغز نمی رسد غش و بی هوشی، هنگامی که خون کافی به قلب نمی رسد درد قفسه سینه(آنژین) و حمله قلبی، هنگامی که خون کافی به کلیه نرسد افزایش سطح اوره وکرآتین خون پدید می آیند.

کم فشاری وضعیتی و یا ارتوستاتیک:

(ORTHOSTATIC OR POSTURAL HYPOTENSION):

هنگامی که بدن از وضعیت خوابیده و یا نشسته به وضعیت ایستاده در می آید، خون در ورید های پا انباشته میگردد. به همین خاطر رگهای خونی نسبت به گرانش زمین واکنش نشان داده و منقبض میگردند، بنابراین فشار خون افزایش یافته و اثر جاذبه زمین خنثی میگردد. هنگامی که ما از وضعیت دراز کش و یا نشسته ناگهان به حالت ایستاده در می آییم و بدن قادر نیست بسرعت خود را با وضعیت ایستاده تطابق دهد کم فشاری خون وضعیتی عارض گردیده و با افت سریع فشار خون و سرگیجه همراه خواهد بود.

علل کم فشاری خون وضعیتی:

۱-اختلالات سیستم عصبی مثل نوروپاتی.

۲-بستری بودن به مدت طولانی.

۳-کم آبی.

۴-ضربان قلب نامنظم(آریتمی).

۵-دیابت.

۶-ناکارآمدی غدد آدرنال.

۷-مصرف مشروبات الکل.

۸-مصرف مهار کننده های کانال کلسیم وغیره.

نکته: فرم دیگری از کم فشاری خون وضعیتی وجود دارد که در پی ایستادن ثابت و طولانی مدت بروز میکند که در آن سرعت ضربان قلب و فشار خون افت کرده و باعث سرگیجه، احساس تهوع، احساس سبک شدن سر و غش میگردد. در این حالت سیستم عصبی خود مختار بطور اشتباه با کاهش فعالیت قلب و اتساع وریدها به ایستادن طولانی مدت واکنش نشان میدهد.

درمان:

بسته به علت ایجاد آن متفاوت است:

۱- چنانچه علت کم آبی باشد مایعات و مواد معدنی (الکترولیتها) از طریق خوراکی و یا سرم به بیمار تجویز میشود.

۲-چنانچه علت خون از دست رفته باشد به بیمار سرم و یا خون تزریق میشود.

۳-چنانچه کم فشاری به علت تغییر وضعیت باشد، دریافت نمک و آب افزایش داده میشود- و یا درمان دارویی توصیه میگردد-و یا جورابهای واریس برای بیمار تجویز میگردد. این جورابهای وریدهای پا را تحت فشار قرار داده و از انباشته شدن خون در آنها ممانعت میکنند.

غش و یا سنکوپ(SYNCOPE)

به بی هوش شدن ناگهانی و گذرا اطلاق میگردد، که به علت کاهش موقتی جریان خون به مغز پدید می آید.

علل ایجاد غش:

۱-کم فشاری خون.

۲-دیابت.

۳-کم آبی.

۴-کم خونی.

۵-سردرد میگرنی.

۶-پارکینسون.

۷-سکته.

۸-پر فشاری خون ریوی.

۹-تنگی آئورت.

۱۰-قرار گرفتن در ارتفاعات.

۱۱-کاهش قند خون.

۱۲-اختلالات تغذیه ای همچون بی اشتهایی عصبی.

۱۳-اهدای خون.

۱۴-زور زدن زیاد در هنگام اجابت مزاج و یا سرفه کردن شدید.

۱۵-خستگی و احساس غمگینی مفرط وشدید.

۱۶-درد و استرس هیجانی شدید.

علایم غش:

۱-افتادن.

۲-نبض ضعیف.

۳-انقباض در عضلات بدن.

۴-احساس سبک شدن سر و گیجی.

۵-تعریق سرد.

۵-رنگ پریدگی.

نکته: غش و یا سنکوپ معمولا پس از ۲-۱ دقیقه رفع میگردد اگر چنین نشد بایستی فورا به مرکز اورژانس تماس گرفت.

نکته: چنانچه بیمار پس از غش فاقد ضربان و تنفس باشد احتمال سکته قلبی بیشتر خواهد بود.

چگونه با فرد غش کرده برخورد کنیم:

۱-بیمار را به حالت خوابیده درآورده و پاهای وی را ۳۰ تا ۵۰ سانتی متر بالا بیاورید.

۲-چنانچه ممکن است هوای تازه را در اختیار بیمار قرار دهید.

۳-با یک حوله مرطوب گردن وصورت مصدوم را تر کنید.

۴-سر بیمار را به پهلو بچرخانید تا زبان راه تنفسی را مسدود کند.

۵-لباسهای تنگ مصدوم را شل و آزاد کنید.

۶-چنانچه مصدوم پس از ۲ دقیقه هوشیاری خود رابه دست نیاورد. وضعیت تنفس و ضربان قلب وی را بررسی کرده و در صورت لزوم عملیات احیا تنفسی و ماساژ قلب را آغاز کرده و فورا با مرکز اورژانس تماس حاصل کنید.

۷-پس از به هوش آمدن مصدوم به وی اطمینان خاطر داده و کمک کنید به تدریج بنشیند.

هشدار:تا وقتی که مصدوم کاملا هوشیاری خود را به دست نیاورده است به وی چیزی نخورانید.

هشدار: برای به هوش آوردن هرگز مصدوم را تکان نداده و یا به وی سیلی نزنید.

اقدامات پیشگیرانه و درمانی غش:

۱-فشار خون خود را تحت کنترل درآورده و بطور منظم آن را چک کنید.

۲-بطور منظم ورزش کنید.

۳-آب و مایعات زیاد در طی روز بنوشید.

۴-حبوبات، دانه های کامل، مغزها، سبزیجات و میوه ها را بیشتر در رژیم غذایی خود بگنجانید.

۵- به یاد داشته باشید که مصرف نمک هرگز نباید از رژیم غذایی شما حذف گردد وتنها بایستی محدود شود.

۶-از مصرف الکل، چای وقهوه خودداری کنید.

۷-غذاهای آماده وسرخ کرده کمتر مصرف کنید.

۸-روزه نگیرید.

۹-فعالیت شدید بدنی نداشته باشید.

۱۰-وزن خود را تحت کنترل در آورید.

۱۱-استرس و اضطراب نداشته باشید و تکنیکهای تن آرامی را بیاموزید.

۱۲-از گرسنگی و خستگی شدید پرهیز کنید.

۱۳-از تغییر وضعیت ناگهانی بدن خودداری کنید. بطور آهسته و آرام از وضعیت خوابیده و یا نشسته به حالت ایستاده در آیید.

۱۴-از برخی داروها همچون ادرار آور ها استفاده نکنید.

۱۵-از به تن کردن لباسهایی که در ناحیه گردن تنگ می باشند خودداری کنید.

۱۶-از ایستادن طولانی مدت و بدون حرکت خودداری کنید.

۱۷-هنگامی که قصد دارید به اطراف بچرخید تمام بدن خود را یکجا برگردانید و نه تنها سر خود را.

۱۸-مخلوط شیرین بیان ونمک فشار خون را افزایش می دهد (افراد مبتلاـ به پر فشاری خون، بیماریهای کلیوی، باردار و دارای سطح پایین پتاسیم نبایستی شیرین بیان مصرف کنند)

۱۹-اگر احساس کردید که بزودی غش خواهید کرد فورا بنشینید و به جلو خم شوید ویا بروی زمین دراز بکشید.

۲۰-چنانچه غش در اثر افت غلظت قند خون ایجاد شده باشد به فرد شربت آب قند، عسل، شکلات، آب میوه و یا آب نبات بدهید.

## روشهای پیشگیری از حملات قلبی

می دانید عامل بیشترین مرگ و میر در جهان چیست؟ بیماری های قلبی. و البته می توان با دقت روی برنامه غذایی خود از بیماری های قلبی جلوگیری کرد. با برنامه های کاری پر دردسر و خسته کننده و محبوبیت غذاهای فست فود، تعجبی ندارد که نیمی از مردم دنیا اضافه وزن دارند. دیگر وقتش است که دست از خوردن آن غذاهای چرب،روغن دار و سرخ کرده بردارید و بدنی سلامت داشته باشید.

غذاهای سالم بخورید

با دقت در انتخاب نوع غذاها می توانیم احتمال ابتلا به

بیماری های قلبی را پایین بیاوریم. برای داشتن قلبی

سالم تر بهتر است از غذاهای زیر استفاده کنیم:

سدیم کمتر: اگرچه به مقداری سدیم در رژیم غذایی نیاز داریم، اکثر ما بیش از نیاز از این ماده استفاده می کنیم. خوردن نمک کمتر باعث پایین آمدن فشار خون می شود که احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را نیز پایین می آورد. پس از افزودن نمک اضافی به غذاها جلوگیری کنید.

فیبر بیشتر: می توانید با گرفتن فیبر از حبوبات، میوه ها و سبزیجات خطر ابتلا به حملات قلبی را پایین تر بیاورید.

کالری کمتر: وقتی بیش از حد نیاز کالری استفاده می کنیم، وزنمان بالاتر خواهد رفت. حتی اگر آن غذا فاقد چربی باشد. اضافه وزن یکی از عوامل ابتلا به بیماری های قلبی است. پس سعی کنید که وزنتان را همیشه پایین تر از حد نرمال نگاه دارید.

چربی کمتر: بعضی از انواع چربی ها خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری های قلبی دارند. از چربی های موجود در گوشت، شیر، پنیر و کره ی حیوانی و غذاهای حاوی روغن های گیاهی و روغن نارگیل بپرهیزید. به جای آن از چربی های اشباع نشده و سالم امگا ۳ که در خشکبار، آوکادو، روغن زیتون و ماهی آزاد یافت می شود استفاده کنید.

نکاتی برای داشتن قلبی سالم

اول از همه باید از برنامه غذایی استفاده کنید که در آن میزان کمتری چربی اشباع شده، کلسترول و نمک وجود دارد. و بیشتر میوه، سبزیجات، حبوبات، گوشت مرغ و ماهی، خشکبار و روغن زیتون بخورید.

رعایت چنین برنامه ی غذایی به این معنی نیست که شما باید مقدار بیشتری وقت صرف آماده سازی چنین غذاهایی بکنید و حتی نیازی به صرف پول و هزینه ی بیشتری هم نیست. تنها کاری که باید بکنید این است که عادات خرید کردن خود را تغییر دهید و مواد غذایی سالم تری بخرید. در اینجا به بعضی از این تغییرات اشاره می کنیم:

- به جای خرید قسمت های پرچرب گوشت می توانید قسمت های کم چرب آن را خریداری کرده و یا اینکه چربی های گوشت را جدا کنید.
- به جای خرید گوشت قرمز و گوشت مرغ و ماهی دودی، نمک سود و یا کنسرو شده سعی کنید گوشت های بی نمک تازه یا منجمد استفاده کنید.
- به جای خوردن غذاهای سرخ کردنی، از غذاهای بخارپز شده، جوشانده شده، کبابی یا پخته شده استفاده کنید.
- به جای پختن غذاها با چربی، کره و روغن نارگیل از روغن زیتون استفاده کنید.
- به جای خوردن تخم مرغ به طور کامل، سعی کنید فقط از سفیده ی آن استفاده کرده و زرده را دور بیندازید.
- به جای استفاده از لبنیات ٪۲ از لبنیات ٪۱ استفاده کنید.
- به جای خوردن چیپس های نمکی و سایر تنقلات نمک دار و چرب، از چیپس ذرت بی نمک و کم چربی یا ذرت بوداده استفاده کنید.
- به جای خوردن کلوچه های نمک دار، از کلوچه ها و بیسکوییت های بی نمک و کم سدیم استفاده کنید.
- به جای استفاده از سس، نمک و کره، سبزیجات بخورید.

وزنتان را کاهش دهید

وزن کم کردن به این معنی نیست که باید از گرسنگی خود را به کشتن دهید. می توانید آن وزن اضافی را با ورزش مداوم و خوردن غذاهای سالم پایین بیاورید. باید به طور متوسط سه بار در هفته حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش کنید. این مخصوصاً برای افراد بالای ۳۰ سال ضروری است چون متابولیسم بدن آنها رو به کاهش است و کاهش وزن برای آنها دشوارتر می شود. یک راه عالی برای کم کردن وزن این است که مقدار غذای مصرفی در هر وعده را پایین بیاوریم. از خوردن غذاهای پرچرب و سرخ کردنی ها، دسرهای سنگین و شکلات اجتناب کنید. به جای آن سعی کنید مقدار بیشتری سبزیجات و میوه خورده و از غذاهای کم کالری مثل سالاد استفاده کنید.

برچسب های مواد غذایی را بخوانید

با خواندن برچسب های روی محصولات غذایی هنگام خرید می توانید سالها به عمر خود اضافه کنید. این برچسب ها می تواند شما را به انتخاب مواد غذایی کم چربی کمک کند. قبل از خرید هر محصول، پشت برچسب را چک کرده و مطمئن شوید که درصد چربی و سدیم و کالری کمی دارد و حاوی مقدار بیشتری فیبر است. روی برچسب های مواد غذایی به دنبال کلماتی خاص باشید و تفاوت ها را مقایسه کنید. FDA قانون هایی برای نحوه ی استفاده از این کلمات دارد و این به این معنی است که هر تولید کننده نمی تواند هر چه می خواهد روی برچسب محصول غذایی تولیدی خود بنویسد.

زمانی که برچسب های روی مواد غذایی را قبل از خرید بررسی کنید می توانید با آن محصول بیشتر آشنا شوید. دقت کنید که درصد چربی، کلسترول یا سدیم آنها باید پایین تر از ٪۵ باشد. این درصد ابتلای شما به بیماری های قلبی را پایین خواهد آورد.

## روشهای پیشگیری از آنفولانزا

باز هم فصل زمستان آمد و همراه خودش آنفولانزا را هم به جان همه انداخت. دما که تغییر می کند، اطراف را که نگاه کنی، همه در حال عطسه و سرفه کردن هستند. اگر نمی خواهید به خاطر این بیماری مسخره خانه نشین بشوید و کار و زندگیتان را از دست بدهید، به نکاتی که در زیر آورده ایم دقت کنید تا بتوانید از ابتلا به آنفولانزا پیشگیری کنید.

به اندازه کافی بخوابید

برای سالم ماندن، خوابتان حتماً باید کافی باشد. خواب کافی نه تنها باعث می شود که در طول روز شاداب و هوشیار باشید، بلکه به نیرومند ماندن سیستم دفاعینیز کمک می کند. سعی کنید ۷ تا ۸ ساعت در شب استراحت کنید تا خطر ابتلای شما به آنفولانزا کمتر شود.

ویتامین C

استفاده از ویتامین C به شما در مقابله با آنفولانزا کمک می کند. پس تا می توانید از میوه ها و سبزیجاتی که حاوی ویتامین C هستند استفاده کنید.

مولتی ویتامین ها

در کنار ویتامین C، خوب است که روزانه یک مولتی ویتامین هم بخورید تا از ابتلا به بیماری ها در امان بمانید.

آب

چند بار تا به حال شنیده اید که باید روزانه حداقل ۸ لیوان آب بخورید؟ شاید هرروز این جمله به گوشتان بخورد. این کار به بدنتان بسیار کمک می کند. سیستم بدنتان را شستشو می دهد و برای حفظ یک رژیم غذایی سالم و سلامتیتان لازم است.

میکروب ها دشمن بدنتان هستند

تا می توانید از استفاده ی چند نفره از لیوان یا سایر ظروف غذا خودداری کنید، به خصوص زمانی که علائم بیماری ها را در طرف مقابل مشاهده می کنید.

محیط های بسته

محیط های بسته ای مثل اداره و اتوبوس، محل مناسبی برای رشد میکروب می باشد. منظورم این نیست که در این مکان ها مثل افراد وسواسی ماسک بزنید و راه بروید، اما اگر کسی را دیدید که در حال عطسه و سرفه است، از آنها دوری کنید. و هنگام مراجعت به خانه دستهای خود را تمیز بشویید، به ویژه هنگام غذا خوردن.

ورزش

ورزش برای سلامتیتان بسیار خوب ست. با ورزش کردن نه تنها قدرت بدنیتان را افزایش می دهید، بلکه باعث تقویت سیستم دفاعی بدنتان هم می شوید.

از استرس و فشارهای روحی دوری کنید

داشتن استرس اصلاً برای سلامتیتان خوب نیست. اگر کارهایی که در بالا ذکر شد، مثل خوابیدن کافی و ورزش را انجام دهید، استرستان را هم کاهش داده اید.

داروهای گیاهی

برخی افراد در تاثیر داروهای گیاهی مثل اکیناسی برای مقابله با آنفولانزا اصرار دارند، اما باید بگوییم که هیچ اثبات علمی برای آن وجود ندارد. اما اگر می خواهید از این داروها استفاده کنید سعی کنید به محض مشاهده ی آثار و علائم آنفولانزا آن را استفاده کنید.

دکتر، دکتر...!

همه می دانیم این موارد راه های ساده ای برای پیشگیری از ابتلا به آنفولانزا بود اما هیچکدام جای درمان های پزشکی را نمی گیرد.

به خاطر داشته باشید که آنفولانزا بیماری است که هر چند وقت یکبار همه به آن مبتلا می شوند . هیچ ضمانت ٪۱۰۰ برای پیشگیری از آن نیست. اما راه های عنوان شده همه به نوعی به شما کمک می کنند .

## ۱۰ عاملی که باعث پیری میشوند

شاید اولین راه برای جوانتر شدن به نظر بیشتر افراد جراحی پلاستیک باشد. اما این گزینه همیشه بهترین راه نیست، شما می توانید با تصحیح روحیاتی که صرفا سن شما را بالا می برند و به سلامتتان نیز آسیب وارد می سازند، بدون جراحی، زمان را به عقب باز گردانید. در این قسمت ۱۰ نمونه از رفتار ناسالمی که باعث بالا رفتن سن می شود را ذکر کرده ایم. در ادامه راه حل های ترک و مبارزه با آنها را نیز بررسی نموده ایم.

استرس بیش از اندازه

از زمان غارنشین ها به بعد، رفته رفته استرس در انسان ها افزایش پیدا کرد. همانطور که مطلع هستید استرس، واکنش سیستم ایمنی بدن را کاهش می دهد، ریسک ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش داده و به طور کلی احساس نا خوشایندی در ما ایجاد می کند. دکتر" الیسا اپل "استاد روانپزشکی دانشگاه کالیفرنیا واقع در سانفرانسیسکو ثابت کرده است که استرس بیش از اندازه برروی تک تک سلول ها تاثیر سوء می گذارد و باعث می شود پیش از اینکه سلول ها به رشد کامل برسند، پیر شوند. این امر تا حد بسیار زیادی سیستم ایمنی بدن را مورد حمله قرار داده و منجر به تضعیف آن می شود. به عنوان مثال مادرانی که فرزندانشان به نحوی دچار بیماری هستند، تحت فشار بیش از حدی قرار می گیرند. پیری زودرس یک مشخصه کاملا بدیهی در این دست افراد می باشد. راه حل چیست؟ دکتر اپل اظهار می دارد که" : پیش از هر چیز باید این مشکل را قبول کنید و علائم آنرا با خود تحلیل و بررسی نمایید. تپش قلب، و تعرق از نمونه های بارز این بیماری هستند. یک راه حل آنی و مفید نفس عمیق است. از نظر پزشکی این نوع نفس"، تنفس دیافراگمی "نامیده می شود. اما راه حل مشکل تر و زمان بر این است که در برنامه خود وقتی را به انجام کارهایی اختصاص دهید که استرس شما را کاهش می دهند.

مصرف الکل

شکی وجود ندارد که مصرف الکل ارتباط مستقیمی با افزایش استرس دارد. سعی کنید از مصرف الکل خودداری کنید. در غیر اینصورت ریسک ابتلا به بیماری هایی نظیر سکته، سرطان کلیه، حنجره و سینه در فرد افزایش پیدا می کند.

تحرک بسیار کم

دکتر" ویلیلام جی ایوان "استاد تغذیه، پیری زودرس، و فیزویولوژی در دانشگاه علوم پزشکی آرکانزاس معتقد است که": کم تحرکی یکی از مشکلاتی است که بیشتر انسان ها به آن مبتلا هستند. حتی افزایش میزان کمی فعالیت می تواند عمر شما را طولانی تر کند، از اضافه وزنی جلوگیری می کند، استرس ا کاهش داده و در برخی موارد از ابتلا به آلزایمر نیز جلوگیری می کند. دکتر ایوان در ادامه سخنان خود اظهار می دارد که" : فقط باید تصمیم بگیرید که کمی فعال تر از گذشته باشید. می توانید ماشین خود را کمی دور تر از محل کار پارک کنید و به جای استفاده از آسانسور از راه پله بالا روید. زمانی که به انجام این کارها عادت کردید، آنگاه می توانید نرمش و ورزش را شروع کنید و طبق دستور سازمان کنترل بیماری های فراگیر برنامه خود را دنبال کنید. این سازمان به تمام افراد پیشنهاد می کند تا درحدود ۳۰ دقیقه (و یا بیشتر) در طول روز پیاده روی کند.

مصرف بیش از اندازه چربی های اشباع شده

چربی های اشباع شده که در گوشت قرمز، گوشت مرغ، شیر، و کره به وفور یافت می شوند می توانند میزان کلسترول" بد "و به طور کلی کلسترول نهایی خون را افزایش داده و شما را مستقیما به سمت بیماری های قلبی هدایت کنند. از رژیم های غذایی تک اشباعی نظیر روغن زیتون، و بادام زمینی؛ و همچنین انواع غیر اشباع شده آن مانند روغن های گیاهی و ذرت استفاده کنید. دکتر ایوان اینطور می گوید که " هر چند با استفاده از رژیم و شیوه غذای مدیترانه ای ممکن است وزن شما کاهش پیدا نکند، اما حداقل سلامت بدن تضمین خواهد شد ".بر طبق دستورالعمل های غذایی که از سوی سازمان تغذیه امریکا منتشر شده است، افراد باید میزان مصرف چربی های اشباع شده خود در طول یک روز را به رقمی در حدود ٪۱۰ و یا پایین تر از آن برسانند.

سیگار کشیدن

بیش از ۵/۱ درصد بزرگسالان آمریکا که برابر با ۴۶ میلیون نفر می شود، هنوز به استعمال سیگار عادت دارند. به جای کشیدن سیگار می توانید از قرص های نیکوتین دار که امروه به عنوان جابگزین مناسبی برای سیگار به شمار می روند، استفاده کنید، با این کار ریسک ابتلا به سرطان و پیری زودرس را تا حد بسیار زیادی کاهش داده اید. در بررسی ۱۲۳ مطالعه مختلف که در سال ۲۰۰۴ منتشر شد، افرادی که برای ترک سیگار از آدامس های نیکوتین دار و سایر جایگزین ها استفاده می کردند، خیلی راحت تر از افرادی که فقط با اتکا به اراده، قصد ترک سیگار را داشتند، موفق شدند.

تنفس هوای آلوده

تنفس هوای آلوده منجر به سرفه، سوزش چشم ها، آسم و سایر بیماری های تنفسی می شود. گفتنش آسان است؛ اما سعی کنید تا جایی که امکان دارد در روزهایی که آلودگی هوا بالای حد هشدار دهنده می رسد، از خانه خارج نشوید.

قرار گرفتن بیش از اندازه در نور خورشید

هر ساله بیش از یک میلیون آمریکایی متوجه می شوند که مبتلا به سرطان پوست شده اند. در حدود ۵۵۰۰۰ نفر نیز مبتلا به حادترین حالت این بیماری یعنی همان" ملانوما "شده و به کام مرگ فرو می روند. می بایست تا آنجایی که می توانید از قرار گرفتن در زیر نور مستقیم آفتاب پرهیز کنید و از کرم های ضد آفتابی با درجه مقاومت حداقل ۱۵ استفاده کنید. با این کار هم از ابتلا به سرطان پوست جلوگری می کنید و هم بروز چین و چروک پوست.

کم خوابی

در زمان های قدیم کم خوابی نوعی علامت افتخار به شمار می رفت، اما امروزه همه می دانند که کمبود خواب سبب بروز چاقی، دیابت، فشار خون، و مشکلات حافظه می شود. این علائم حتی در جوانان و نوجوانان نیز قابل مشاهده است". رونالد کلاتس" رییس آکادمی داروی های ضد پیری شیکاگو معتقد است که": اتاق خواب خود را پاک سازی کنید تا تبدیل به بهترین مکان برای خوابیدن شود، تلویزیون و سایر وسایلی که به نحوی حواس شما را پرت می کنند، از آنجا دور نگه دارید. از پرده هایی استفاده کنید که اندکی تیره تر هستند تا نور اتاق کم شده و تاریک تر شود.

اضافه وزن

چاقی بیش از اندازه خطر بیماری های قلبی، دیابت، و حتی سرطان را افزایش می دهد. این امر در حالی است که ٪۶۴ از آمریکایی ها دچار اضافه وزن هستند. محققان معتقدند که توانایی در حفظ رژیم غذایی، خیلی مهمتر از نوع رژیم است. دانشمندان چندین رژیم غذایی مختلف را مورد بررسی قرار دارند و نتیجه تحقیقات خود را در ژورنال سازمان تغذیه آمریکا به چاپ رساندند. پژوهش های آنها حاکی از این امر بود که در میان افرادی که رژیم گرفته بودند آنهایی موفغق به کاهش وزن شدند که بیشترین زمان ممکن، رژیم را رعایت کرده بودند. بنابراین رمز موفقیت این است که: رژیمی انتخاب کنید که مطابق با شیوه زندگیتان بوده و احتمال حفظ آن بیشتر باشد.

مصرف شکر فراوان

مصرف شکر به طور بی رویه، باعث بروز چاقی و احتمالا بیماری های قلبی می شود. متخصصان تغذیه پیشنهاد می کنند در یک رژیم غذایی ۲۲۰۰ کالری، می بایست میزان مصرف " افزودنی های شیرین "که در اسنک ها و شیرینیجات به وفور یافت می شود، به ۱۲ قاشق چایخوری در طول روز کاهش پیدا کند. بر طبق اطلاعات دپارتمان کشاورزی امریکا در سال ۲۰۰۰ مصرف این ماده در حدود ۳۱ قاشق در روز برای هر فرد تخمین زده شده است. برای کاهش این مقدار باید از میوه ها، و سبزیجات شیرین استفاده کنید تا میل شما به شیرینیجات نیز کاهش پیدا کند. برچسب روی محصولات مختلف غذایی را به دقت بررسی کنید تا میزان شکر مصرفی را به حداقل برسانید .

## عوارض کبدی بر اثر داروی بیهوشی در اتاق عمل

خلاصه : ۲۰ درصد بیمارانی که با داروی هالوتان در اتاق عمل بیهوش می شوند، دچار عوارض کبدی می شوند.

استفاده از داروی بیهوشی هالوتان علاوه بر عوارضی که برای بیمار دارد، سلامت پرسنل اتاق عمل را نیز تهدید می کند و همین

مسئله منجر به این امر شده که دست اندرکاران و متخصصین بیهوشی، نسبت به حذف این دارو از لیست داروهای مصرفی اقدام کنند.

"هالوتان "که یک نوع داروی تبخیری بیهوشی است، به خاطر عوارض جانبی که دارد از لیست داروهای مصرفی کشورهای مختلف دنیا حذف شده اما استفاده از این ماده بیهوشی همچنان در برخی از مراکز درمانی کشورمان متداول است و همین مسئله تا حدود زیادی موجبات نگرانی دست اندرکاران امر سلامت را فراهم آورده است.

به گفته دکتر محمد مهدی قیامت، رئیس انجمن بیهوشی و مراقبت های ویژه ایران، استفاده از این دارو در جراحی های قلب، خطراتی به همراه دارد که می تواند منجر به مرگ بیمار شود.

وی در عین حال از انجام عمل جراحی به واسطه استفاده از این ماده بیهوشی در برخی مراکز درمانی خبر می دهد و می گوید: واقعیت امر این است که نمی توان عمل جراحی تنها به این دلیل انجام نداد، چون داروی بیهوشی دیگری برای استفاده آنها وجود ندارد.

قیامت در خصوص اینکه چرا به رغم اطلاع همگان از عوارض این دارو، اما استفاده از آن همچنان در برخی مراکز درمانی متداول است، به عدم همکاری وزارت رفاه در این قضیه اشاره می کند و می افزاید: وجود دور تسلسل در وزارت رفاه باعث شده که وقت رسیدگی به مشکلات در این وزارتخانه وجود نداشته باشد.

رئیس انجمن بیهوشی و مراقبت های ویژه ایران، در عین حال از همکاری مسئولان وزارت بهداشت در حذف این ماده بیهوشی از لیست داروهای مصرفی در کشور، قدردانی می کند و می گوید: خوشبختانه روند مطلوبی در خصوص حذف داروی بیهوشی هالوتان از اتاق های عمل، دنبال می شود که رضایت خاطر متخصصین بیهوشی را فراهم آورده است.

قیامت تاکید می کند: در صورتی که وزارت رفاه داروهای جایگزین هالوتان را در فهرست بیمه بیاورد، حذف این دارو از اتاق های عمل در بیمارستانهای بخش دولتی سریع تر صورت می گیرد.

رئیس انجمن بیهوشی و مراقبت های ویژه ایران، اوائل تیر ماه گذشته در خصوص میزان مصرف داروی هالوتان، گفته بود که ۹۵ درصد مصرف اتاق های عمل در کشور، از این ماده بیهوشی است.

به گفته وی در حال حاضر این میزان به حدود ۵ درصد کاهش یافته که می تواند یک موفقیت در حوزه نظام سلامت به حساب بیاید.

قیامت با تاکید بر اینکه ۲۰ درصد بیمارانی که با داروی هالوتان در اتاق عمل بیهوش می شوند، دچار عوارض کبدی می شوند، افزود: استفاده از این دارو علاوه بر اینکه برای بیمار مضر است، سلامت پرسنل اتاق عمل را تهدید می کند و عارضه به همراه دارد.

رئیس انجمن بیهوشی و مراقبت های ویژه ایران، معتقد است که حذف داروی هالوتان هم به نفع بیمار و هم به نفع اقتصاد درمان بوده و هزینه های سلامت را کاهش می دهد.

### چگونه از کبد خود مراقبت کنیم؟

بزرگترین و پیچیده ترین ارگان بدن کبد است. کبد بزرگترین غده بدن نیز محسوب می گردد. کبد در قسمت راست شکم و زیر قفسه سینه درست زیر دیافراگم قرار دارد. کبد مخروطی شکل بوده و سطحی صاف، نرم و لاستیک مانند دارد. رنگ آن قهوه ای متمایل به قرمز تیره است. کبد از دو بخش بنام لوب بزرگ وکوچک تشکیل یافته است.

وزن آن از ۱.۲ تا ۲.۵ کیلوگرم متغیر بوده و با ابعاد۲۰ سانتی متر طول در ۱۷ سانتی متر عرض و ضخامت ۱۲ سانتی متر است. قسمت اعظم کبد از سلول هایی موسوم به هپاتوسیت ها تشکیل یافته است. کارکردها و وظایف متعدد کبد آن را به یک عضو بسیار حیاتی و مهم تبدیل ساخته است. وظایف کبد را میتوان اینچنین برشمرد:

۱- کبد مسئول بیش از ۵۰۰ کارد کرد حیاتی در بدن است.

۲-بیش از یک لیتر خون در هر دقیقه از طریق کبد فیلتر میشود.

۳- تفکیک مواد مغذی از مواد زاید. سم زدایی، تجزیه مواد شیمیایی و یا تبدیل مواد شیمیایی سمی و غیر قابل دفع به مواد غیر سمی و قابل دفع. (متابولیزه کرده و غیر فعال کردن سموم)

۴- یک کبد سالم قادر است ۱۰۰ درصد باکتریها و سموم را پیش از آنکه به جریان عمومی خون بدن راه یابند، از بدن دفع کند.

۵-در حفظ تعادل و تنظیم هورمونهای بدن نقش دارد.

۶- در ذخیره سازی و متابولیسم چربیها، کربوهیدراتها و پروتئینها نقش دارد.

۷- محل ذخیره گلوکز (قند) خون است. کبد گلوکز را تبدیل به گلیکوژن کرده و در خود ذخیره میکند. در صورت نیاز مجددا گلیوکوژن را تبدیل به گلوکز کرده و به جریان خون وارد میسازد.

۸- محل ذخیره چربیها، ویتامینها (به ویژه ویتامینهای A,D,E,K,B۱۲)، املاح معدنی (آهن، فولات، مس) و سایر مواد مغذی.

۹- کبد یک کارخانه بیوشیمایی است:

* سنتز آلبومین: پروتئینی که تبادل آب میان خون و بافتهای بدن را تنظیم میکند.
* سنتز کلسترول: کبد تمام کلسترول مورد نیاز بدن را میسازد.
* سنتز فاکتورهای انعقاد خون.
* ساخت گلوگز از برخی آمینو اسیدهای خاص، گلیسرول و لاکتات.
* سنتز گلوبین: بخشی از هموگلوبین خون.
* سنتز فاکتورهای ایمنی سیستم ایمنی بدن.
* سنتز فسفولیپیدها و لیپوپروتئینها-سنتز تریگلیسیریدها از اسیدهای چرب و گلیسرول.

۱۰- کبد صفرا را ترشح میکند. صفرا مایعی زرد متمایل به سبز است. صفرا وظیفه کمک به گوارش و جذب چربیها و دفع مواد زاید را بر عهده دارد. ترکیبات عمده صفرا شامل کلسترول، فسفولیپیدها، بیلی روبین و املاح صفراوی است. صفرا از طریق مجاری متعدد صفراوی کبد ابتدا در کیسه صفرا ذخیره شده و پس از مصرف مواد غذایی حاوی چربی به روده کوچک تخلیه میگردد. کیسه صفرا یک ارگان گلابی شکل بوده که به کبد متصل است.

۱۱- زدودن بیلی روبین از خون. طحال مسئول انهدام گلبولهای قرمز فرسوده و پیر است. از انهدام هموگلبوبین گلبولهای قرمز ماده ای زرد رنگ بنام بیلی روبین پدید می آید. اما این بیلی روبین نا محلول در آب در کبد به بیلی روبین قابل دفع تبدیل میگردد.

۱۲- دفع آمونیاک. آمونیاک حاصل از تجزیه پروتئینها یک ماده سمی خطرناک است که کبد با تبدیل آمونیاک به اوره این ماده سمی را از طریق ادرار از بدن دفع میکند.

۱۳- کبد تصفیه خانه و پالایشگاه بدن است. هر چیزی که مامیخوریم، میاشامیم، تنفس میکنیم و یا با پوستمان تماس می یابد سرانجام به کبد مان میرسد. کبد وظیفه تصفیه آلایندهای هوا، آفت کشها، دود سیگار، مواد شیمایی، الکل، مواد مخدرو تمام داروهای مصرفی ما را بعهده دارد. اگر کبد وجود نداشت داروها برای همیشه در بدنمان باقی میماندند و الکل هیچگاه از بدن دفع نمیگردید.

۱۴-در ۳ ماه نخست بارداری تولید گلبولهای قرمز در جنین منحصرا توسط کبد صورت میگیرد. از هفته ۲۴ بارداری به بعد مغز استخوان این وظیفه را بعهده میگیرد.

* بد کارکردن، سوء تغذیه و استرس بیش از حد به کبد ریشه اکثر بیماریهاست.
* تمام خون برگشتی از دستگاه گوارش که حاوی مواد غذایی است ابتدا به کبد میرود. بنابراین تمام غذایی که ما میخوریم توسط کبد پردازش میشود.

یک مطلب جالب درباره کبد:

کبد از مقاومت، قدرت بازسازی و ترمیم خارق العاده ای برخوردار است. هرگاه کبد ۸۰ تا ۹۰ درصد سلولهایش را نیز از دست بدهد باز هم قادر است به وظایفش عمل کند. همچنین کبد قادر است خودش را بطور کامل احیاء و باز سازی کند. حتی اگر بخش عمده کبد با عمل جراحی برداشته شود، کبد پس از چند هفته قادر است کاملا خودش را بازسازی کند. از این رو در پیوند کبد تنها لوب بزرگتر کبد فرد سالم به بدن فرد دریافت کننده پیوند زده میشود که پس از چند هفته هم اهدا کننده و هم دریافت کننده کبدشان بازسازی میگردد. اما کبد فنا ناپذیر هم نیست. سمومی مانند الکل، برخی داروها و ویروسهایی همچون هپاتیت B و C میتوانند آسیب دائمی به کبد وارد سازند.

بیماریهای شایع کبد:

۱- هپاتیت: هپاتیت به التهاب کبد اطلاق میگردد. عامل این التهاب میتواند ویروسی، باکتریایی، برخی داروها و یا ضربه مکانیکی باشد. اما از این میان هپاتیت ویروسی از همه شایع تر و خطرناکتر است. هپاتیت A وE از طریق آب و غذا، هپاتیت B از طریق خون- مایعات بدن-رابطه جنسی محافظت نشده-سوزن و سرنگ مشترک-مادر آلوده به جنین انتقال می یابد. هپاتیت B مانند ویروس HIV انتقال می یابد اما بسیار آسانتر از آن بطوری که ویروس هپاتیت B از طریق بزاق دهان نیز به آسانی انتقال می یابد. اگر بر حسب تصادف سوزن سرنگ فرد مبتلا به ویروس HIV در پوستتان فرو رود احتمال مبتلا شدن شما به این ویروس ۱ در ۲۰۰۰ (۰.۲ درصد) میباشد اما اگر فرد مذکور مبتلا به هپاتیت B باشد احتمال مبتلا شدن شما به، ۱ در ۴ (۲۵ درصد) کاهش میابد. هپاتیت C نیز عمدتا از طریق خون انتقال می یابد.

۲- کبد چرب: به تجمع سلولهای چربی در کبد اطلاق میگردد. کبد چرب در افراد چاق و دیابتی بیشتر مشاهده میگردد.

۳- سرطان کبد:در این حالت تکثیر سلولهای کبدی سریعتر از حالت معمول انجام میگیرد. هپاتیت B و C شانس ابتلا به سرطان کبد را افزایش میدهند.

۴- سیروز کبدی(تنبلی کبد): آسیب پیشرفته به کبد سیروز کبدی نامیده میگردد. در این حالت بافت طبیعی کبد به یک بافت جوشگاهی تبدیل میگردد. سیروز کبدی موجب میگردد تا کبد دیگر نتواند خودش را ترمیم و بازسازی کند به همین خاطر کبد بتدریج از کار می افتد. پیوند کبد تنها راه درمان سیروز کبدی میباشد. مصرف زیاد مشروبات الکلی، هپاتیت B و C، و بیماریهای خود ایمنی از عوامل ایجاد کننده سیروز کبدی میباشند. در زیر میتوانید تصویر کبد سالم (راست) و سیروز کبدی(چپ) را مشاهده کنید.

۵- سنگ کیسه صفرا: به وجود سنگ در کیسه صفرا اطلاق میگردد. سنگ کیسه صفرا عمدتا ازبلورهای کلسترول تشکیل یافته است اما در این سنگها املاح صفراوی و کلسیم نیز مشاهده میگردد. رژیم غذایی پر چرب و کم فیبر، اضافه وزن و چاقی و قرصهای ضد بارداری از عوامل بروز سنگ کیسه صفرا میباشد.

۶- یرقان(زردی): به افزایش غلظت بیلی روبین خون اطلاق میگردد. یرقان موجب زرد شدن پوست، سفیدی چشمها و غشاء مخاطی

دهان میشود. این رنگ زرد در موارد شدید تر به قهوه ای میگراید. انسداد مجاری صفراوی، بیماریهای خونی (مانند کم خونی)، نارسایی های کبدی، نقصهای ژنتیکی و هپاتیت ویروسی از عوامل بوجود آورنده یرقان میباشند. مصرف غذاها و مواد شیمایی حاوی مقادیر زیاد بتا کاروتن مانند هویج نیز باعث زردی پوست میشود اما سفیدی چشم در این حالت زرد نمیشود. یرقان فیزیولوژیک در نوزادان تازه متولد شده یک امر طبیعی و بی خطر میباشد. این زردی از روز دوم و پنجم تولد در نوزاد بروز کرده و حداکثر تا دو هفته باقی میماند. علت زردی فیزیولوژیک تغییرات خونی و عدم تکامل کامل کبد نوزاد می باشد. اگر زردی پس از هفته نخست تولد در نوزاد بروز کند ممکن است بعلت شیر مادر باشد که می‌بایست شیر مادر برای چند روز قطع و سپس مجددا آغاز گردد. (البته زردی نوزادان را حتما با پزشک متخصص خود در میان بگذارید) زردی نشانه بیماریست است و نه یک بیماری.

علایم خوب کار نکردن کبد به قرار زیر میباشد:

۱- عدم تحمل غذاهای چرب و ادویه دار.

۲- افزایش وزن.

۳- سردرد تکرار شونده.

۴- سوء هاضمه.

۵- یبوست مزمن.

۶- ضایعات پوستی: اگزما، پسوریازیس و جوش دانه ها.

۷- طعم فلزی در دهان.

۸- تورم و یا درد شدید شکم.

۹- اختلالات رود ه ای، سینوسی و آلرژیک.

۱۰- سیستم ایمنی ضعیف.

۱۱- پیری زود رس.

۱۲- خستگی مزمن.

۱۳- خونریزی و یا کبود شدن سریع پوست.

۱۴- ادم(خیز) پاها. (تجمع پاها از مایعات)

۱۵- مدفوع آغشته به خون و یا قیر مانند و یا مدفوع کم رنگ.

۱۶- ادرار خیلی تیره.

۱۷- خارش طولانی مدت پوست.

۱۸- بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ و علائم شبیه آنفلوانزا.

راههای محافظت از این ارگان حیاتی:

۱- از مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر اجتناب ورزید.

۲- هرگز داروها و مواد مخدر را با الکل نیامیزید. مصرف همزمان استامینوفن و الکل برای کبد بسیار سمی بوده و به آن آسیب جدی وارد میسازد.

۳- مصرف بی رویه استامینوفن و سایر مسکنهای درد مانند TYLENOL (به غیر از آسپرین) برای کبد مضر میباشد.

۴- حتما خود را در مقابل ویروس هپاتیت B واکسینه کنید.

۵- داروها نیز سم محسوب میشوند. بنابراین از مصرف خود سرانه آنها بپرهیزید. داروها را با تجویز پزشک مصرف کرده و میزان دوزمصرفی انها را افزایش ندهید.

۶- از مصرف بیش از حد ویتامین های محلول در چربی مانند A,D,E,K بپرهیزید.

۷- از مصرف غذاهای پر چرب بپرهیزید. کبد تمام کلسترول مورد نیاز بدن شما را میسازد.

۸- وزن خود را کنترل کنید. چاقی شما را مستعد بیماریهای: کبد چرب، هپاتیت و سیروز کبدی میکند.

۹- بهداشت فردی را رعایت کنید.

۱۰- از مصرف داروهای غیر ضروری اجتناب ورزید. از مصرف همزمان چند دارو با هم خودداری کنید مگر با تجویز پزشک.

۱۱- مصرف ویتامین C و چای سبز برای سلامتی کبد مفید است.

۱۲- مصرف غذاهای سرخ کرده، آماده(فست فود) و روغنهای جامد را به حداقل برسانید.

۱۳- از غذاهای پرچرب،خیلی شیرین و یا شور بپرهیزید.

۱۴- از روبوسی افراد غریبه خودداری کنید.

۱۵- بطور منظم ورزش کنید.۲ تا ۳ روز در هفته فعالیت بدنی داشته باشید.

۱۶- مصرف غذاهای پر فیبر را افزایش دهید مانند: سبزیجات، میوه ها، برنج، غلات و دانه های کامل.

۱۷- هرگز به سرنگ و سوزنهای دور انداخته شد دست نزنید.

۱۸- بخارات حاصل از رنگها، حلالها، تینرها، چسبها، اسپری های رنگ، اسپری های آفت کش و حشره کش همگی سمی هستند. بنابراین هنگام سمپاشی، استفاده از اسپری حشره کش ورنگ کردن حتما از ماسک استفاده کرده و از تهویه مناسب اتاق مطمئن گردید. همچنین برای جلوگیری از تماس یافتن این گونه مواد شیمایی با پوست حتما از دستکش، کلاه و ماسک استفاده کنید.

۱۹- از آمیزش جنسی محافظت نشده و به اشتراک گذاشتن سرنگ و سوزن اجتناب ورزید.

۲۰- هپاتیت B و Cدرمان نشده منجر به سیروز کبدی، سرطان کبد و سرانجام پیوند کبد میگردند. بنابراین چنانچه جزو آن دسته از افرادی میباشید که در معرض این بیماریها قرار دارید حتما واکسن هپاتیت B را تزریق کنید و بطور منظم هم تست هپاتیت را انجام دهید.

افراد زیر بیشتر در معرض ابتلا به هپاتیت میباشند:

* افرادی که از داروهای داخل وریدی استفاده میکنند.

* معتادانی که از سوزن و سرنگ مشترک استفاده میکنند.

* زنان و مردانی که شریک جنسی متعدد دارند.

* کارکنان آمبولانسها، پرستاران، آتش نشانان، افسران پلیس و غسالها.

### تست HIV

این مقاله شما را با تست اچ آی وی، نحوه انجام آن، مزایای آن و اینکه چه افرادی میبایست این تست را انجام دهند آشنا خواهد کرد.

تست اچ آی وی چیست؟

تستHIV آزمایشی است که معمولا- بروی نمونه خون انجام میگرد تا وجود و یا عدم وجود ویروس HIV را دربدن فرد مشخص کند. بنابراین نتیجه این تست با ابتلای فرد به بیماری ایدز تفاوت داد. ممکن است فردی HIV مثبت باشد اما کماکان بدن وی علایم بالینی بیماری ایدز را بروز نداده باشد.

فواید انجام تست اچ آی وی

۱- فرد از آلوده بودن خود به ویروس HIV آگاه گشته و شیوه زندگی خود را تغییر میدهد تا با اجتناب از رفتارهای پرخطر جنسی و یا تزریق مواد مخدر با سوزن و سرنگ مشترک از گسترش عفونت به دیگران جلوگیری کند. همچنین فرد دیگر نمی تواند خون، فراورده های خونی و یا اعضاء بدن خود را اهدا کند.

۲- تشخیص زودهنگام این بیماری درمان دارویی زود هنگام را در پی خواهد داشت که سرعت پیشرفت بیماری را کاهش داده و طول عمر بیمار را افزایش میدهد.

۳-فرد پس از اینکه از آلوده بودن خود مطلع گشت با آگاه ساختن شرکای جنسی فعلی و پیشین خود و کسانی که با آنها از سوزن و سرنگ مشترک حین تزریق مواد مخدر استفاده میکرده ، احتمال آلوده بودن این افراد را به آنان هشدار داده و همچنین از گسترش بیشتر بیماری جلوگیری بعمل می آورد.

۴-زنان باردار در صورت مثبت بودن تستشان میتوانند با دریافت داروهای ویژه ای درصد بدنیا آمدن نوزاد آلوده به ویروس HIV را کاهش دهند.

۵-کاهش نگرانی و اضطراب از آلوده بودن فرد پس از منفی بودن آزمایش.

چه کسانی میبایست تست اچ آی وی را انجام دهند؟

۱-افرادی که شریک جنسی متعدد دارند و یا رابطه جنسی حفاظت نشده (با افراد غریبه، شریک جنسی ای که خود شریک جنسی متعدد دارد و یا نسبت به وی اعتماد و شناخت کافی ندارید) داشته اند.

۲-افرادی که مبتلا به بیماریهای آمیزشی هستند.

۳-افرادی که معتاد تزریقی بوده و از سوزن و سرنگ مشترک استفاده کرده و میکنند.

۴- افرادی که در محیط کار خود با خون و یا مایعات بدن سرو کار دارند: پزشکان، دندانپزشکان، پرستاران، تکنسینهای آزمایشگاه، تکنسینهای پروتز دندان.

۵- افراد مبتلا به هموفیلی و سل.

۶-افرادی که با سوزنهای آلوده اقدام به خالکوبی و یا سوراخ کردن گوش کرده اند.

۷-نوزادانی که مادرانشان مبتلا به HIV هستند.

۸- افرادی که پیش از سال ۱۹۸۵ میلادی خون و یا فرآورده های خونی دریافت کرده اند. امروزه احتمال آلودگی از طریق انتقال خون بسبب آزمایش خونهای اهدایی بسیار اندک گشته است.

۹- تمام زنان باردار. ضروری ست زوجین پیش از اقدام به بچه دار شدن نیز تست HIV را انجام دهند.

۱۰-همجنس بازان و زنان روسپی.

۱۱-افرادی که مورد تجاوز و سوء استفاده جنسی قرار گرفته اند.

شیوه های انجام تست

۱-با شناسایی آنتی بادی ویژه ویروس:ELISA و WBT

۲- با شناسایی آنتی ژن ویروس: آنتی ژن P۲۴ و RNA-PCR وDNA-PCR

۳- تست بزاق دهان: مانند مورد نخست و مراحل آن مانند نمونه گیری خون است اما گرانقیمت تر میباشد.

۴- کیتهای تست فوری: اینگونه کیتها به هیچ وجه قابل اطمینان نمیباشند.

پس از ورود ویروس HIV به بدن، سیستم ایمنی بدن ویروس را شناسایی کرده و آنتی بادی (پادتن) ویژه آن را تولید میکند.
پادتن (آنتی بادی): واکنش بدن به عفونت میباشد و به منظور مبارزه و نابود کردن عامل بیماری تولید میگردد.
دوره پنجره (WINDOW PERIOD) چیست؟ فاصله میان آلوده شدن فرد (ورود ویروس به بدن) تا آشکار شدن آنتی بادیها در خون و سایر مایعات بدن را دوره پنجره میگویند. این دوره معمولا ۶-۴ هفته بطول می انجامد اما پس از گذشت ۳ ماه در خون ۹۹ درصد افراد آلوده و در عده معدودی نیز تا ۶ ماه بعد آنتی بادیها قابل شناسایی هستند. به یاد داشته باشید فرد در این دوره نیز ناقل بیماری بوده و پتانسیل آلوده سازی دیگران را داراست.
نکته:بنابراین ۳ هفته پس از رابطه جنسی پر خطر و دیگر موارد مشکوک فورا تست HIV را انجام دهید اما در صورت منفی بودن تست، حتما ۳ ماه بعد مجددا این تست را انجام دهید و برای اطمینان ۱۰۰ درصد ۶ ماه بعد از رابطه پر خطر تست را مجددا انجام دهید.
تست آنتی بادی HIV دو مرحله دارد:
۱- تست غربالگری: این تست ELISA نام دارد. که با آزمایش نمونه خون آنتی بادیهای تولید شده سیستم ایمنی بدن برای مقابله با ویروس HIV شناسایی میگردند. هرگاه نتیجه این تست دو بار مثبت اعلام گردد مرحله بعدی تست انجام میپذیرد.
۲- تست تاییدی: این تست WESTERN BLOT نام دارد. این تست وجود IgG برعلیه چند نوع پروتئین ویروسی را بررسی میکند.
نکته:پس از اینکه ۲ بار تست ELISA و متعاقب آن یک بار تست وسترن بلات مثبت باشد فرد بطور قطع آلوده به ویروس اچ آی وی میباشد.
تست آنتی ژنهای ویروس
۱- تست آنتی ژن P۲۴:پروتئین ویژه ویروس HIV میباشد. این تست یک تا ۴ هفته بعد از ورود ویروس به بدن مثبت میگردد. هنگامی که آنتی بادیها توسط بدن تولید گردند این آنتی ژن حذف شده و دیگر قابل شناسایی نیست. این تست برای تشخیص زود هنگام ویروس اچ آی وی صورت میگیرد.
۲- تست میزان ویروس: این تست PCR نام دارد. در این تست میزان HIV در خون مستقیما سنجیده میگردد. در واقع ژن ویروس (DNA-RNA) را در خون شناسایی میکند. این تست میزان فعال بودن ویروس HIV را در بدن مشخص میسازد. این تست بسیار هزینه بر بوده برای کسانی توصیه میشود که از ابتلای خود به این ویروس مطمئن شده باشند تا با سنجش میزان فعال بودن ویروس دارو درمانی متناسب با آن برای بیمار تجویز گردد.
نکته:در بدن نوزادان تا ۱۸ ماهگی آنتی بادی مادر وجود خواهد داشت.ب نابراین برای تشخیص آلودگی نوزاد میبایست از روش DNA-PCR استفاده شود.
نکته:افرادی که از کورتیکو استروئیدها استفاده میکنند ممکن است نتیجه تست آنان به غلط مثبت و یا منفی تشخیص داده شود.
* تنها راه تشخیص آلوده بودن فرد انجام تست اچ آی وی در آزمایشگاههای معتبر میباشد و نه علایم بالینی و ظاهری.

### ویروس HIV چگونه انتقال می یابد؟

همواره نزد افراد راههای انتقال ویروس HIV سوال برانگیز و ابهام آمیز بوده است در این مقاله به تفصیل راههای انتقال یافتن این ویروس و عواملی که موجب انتقال آن نمیگردند شرح داده شده است.
ویروس HIV چگونه انتقال می یابد
* تماس مستقیم مایعات و ترشحات آلوده بدن مانند: منی، ترشحات مهبلی، شیر پستانها. یعنی ترشحات آلوده به ویروس HIV می بایست مستقیما از طریق رگها، خراشها، زخمها و پارگیهای روی پوست و یا پوششهای مخاطی بدن همچون: چشمها، دهان، بینی، مهبل، مقعد و ذکر (آلت تناسلی مردان) وارد جریان خون فرد دیگر گردد.
۱- آمیزش جنسی حفاظت نشده: اعم از آمیزش جنسی مهبلی، مقعدی و دهانی با فرد آلوده.
۲-استفاده مشترک از سوزن سرنگهای آلوده و دیگر ابزارهای تزریق مواد مخدر.
۳- انتقال از مادر آلوده به نوزاد در پیش از تولد، هنگام زایمان و یا شیر دهی.
۴-دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده (به ویژه در بیماران تالاسمی و هموفیلی)
نکات بسیار مهم:
* خطر انتقال ویروس HIV حین آمیزش مقعدی میتواند بیشتر از آمیزش مهبلی باشد. به این سبب که دیواره های مقعد بسیار نازک و پر از عروق خونی بوده و حین رابطه جنسی به آسانی دچار پارگی عروق و خونریزی میگردد.
* با آنکه خطر سرایت ویروس HIV حین تحریک جنسی از راه دهان از آمیزش مهبلی و مقعدی کمتر است اما از آنجایی که سرتاسر دهان از غشاء مخاطی پوشیده گردیده لذا هنگام تماس با مایع پیش منی، منی و ترشحات مهبلی میتواند سبب انتقال ویروس گردد. هر گونه بریدگی ناشی از مسواک زدن، نخ دندان کشیدن، زخمهای دهانی مانند تبخال و بیماریهای لثه ای این خطر را دو چندان میکند.
* در افرادی که مبتلا به بیماریهای آمیزشی دیگر (مانند سوزاک، کلامیدیا، سیفلیس و تبخالهای ناحیه تناسلی) نیز میباشند خطر انتقال ویروس HIV دو چندان میگردد.
* اغلب اوقات در فرد آلوده به ویروس HIV هیچگونه نشانه و علامت ظاهری دال بر آلوده بودن وی وجود ندارد.
* احتمال انتقال آلودگی در هر بار آمیزش ار طریق آمیزش مهبلی از مرد به زن ۲ برابر احتمال انتقال از زن به مرد میباشد.
* ویروس HIV قادر است تا چندین روز در مقادیر اندک باقی مانده خون درون سوزن سرنگ زنده بماند.
اما ویروس HIV از چه راههایی منتقل نمیگردد:
۱- بوسیدن و روبوسی: با وجودی که در بزاق افراد آلوده مقادیر اندکی ویروس HIV موجود میباشد اما تاکنون موردی مبنی بر آلوده شدن فردی از این طریق گزارش نگردیده است. اما در صورتی که فرد آلوده دچار ضایعات و زخمهای دهانی مانند تبخال باشد و یا لثه های ناسالمی داشته باشد (دارای خونریزی) بوسیدن عمیق ممکن است خطر آفرین باشد.
۲- غلظت بالای ویروس HIV در محیط آزمایشگاهی و تحت شرایط خاص (رطوبت و دمای مناسب و ثابت) قادر است تا ۱۵ روز خارج از بدن انسان زنده مانده و قدرت آلوده کنندگی خود را حفظ کند. اما در شرایط عادی و محیط خارج از آزمایشگاه ویروس HIV بسیار آسیب پذیر بوده و توسط آب داغ، صابون، الکل و کلر از بین میرود.
۳- ویروس HIV از طریق نیش پشه و یا سایر حشرات قابل سرایت نیست. از آنجایی که این ویروس در بدن پشه قادر به حیات نیست. سایر حشرات مانند: کنه، شپش، ساس، مگس و زنبور نیز قادر به انتقال این ویروس نیستند.
۴- شنا در استخر های عمومی و یا استفاده از جکوزی: خود آب داغ و همچنین مواد ضدعفونی کننده داخل آب استخرها (کلر) فورا ویروس HIV را نابود میکنند.
۵- تماس با حیوانات خانگی. ویروس HIV تنها بوسیله انسانها قابل سرایت میباشد. بنابراین حیوانات اهلی و خانگی تهدید بشمار نمی آیند.
۶- در تماسهای روزمره مانند: در آغوش گرفتن، دست دادن، تماسهای سطحی مانند لمس بدن فرد و یا لمس اشیاء متعلق به فرد آلوده، تماسهای فیزیکی مانند کشتی گرفتن سبب انتقال این ویروس نمیگردد.
۷- به اشتراک گذاردن البسه، غذا و ظروف غذا (لیوان، بشقاب، قاشق و چنگال، کارد) و استفاده از توالت عمومی موجب سرایت ویروس HIV نمیگردد.
۸-ویروس HIV از طریق هوا وغذا منتقل نمی گردد.
۹- تتو (خالکوبی) کردن، الکترولیز کردن، تراشیدن مو و سوراخ کردن گوش نیز در صورتی که سوزن و دیگر ابزارهای مربوط به آنها پیش از استفاده کاملا استریل شده باشند (البته سوزن نو) جای نگرانی نیست. در آرایشگاهها حتما از نو بودن و غیر مستعمل بودن تیغ خود تراش اطمینان حاصل کنید.
۱۰-استفاده از مسواک مشترک نیز در صورتی که در موهای آن خون باقی مانده باشد میتواند خطر آفرین باشد. بنابراین هرگز از مسواک مشترک استفاده نکنید.
۱۱-از طریق سایر ترشحات و مایعات بدن فرد آلوده مانند ادرار، بزاق دهان (آب دهان)، استفراغ، اشک، عطسه، سرفه، مدفوع و عرق تا زمانی که در آنها خون مشاهده نگردیده است خطر انتقال ویروس HIV وجود ندارد.
۱۲-در دندانپزشکی ها حتما از استریل بودن و ضد عفونی بودن کامل وسایل مورد استفاده اطمینان حاصل کنید.

### پیک پزشکی۲

منبع:روزنامه جوان/شماره ۲۳۸۳
تاثیر بطری های پلاستیکی بر رشد مغزی کودک
محققان دریافته اند که استفاده از بطری های پلاستیکی برای شیر دادن به نوزادان و کودکان، به دلیل دارا بودن مواد مصنوعی شبیه هورمون ممکن است به رشد مغزی کودکان صدمه بزند. دانشمندان دانشگاه واشنگتن اعلام کرده اند ترکیبات پلی کربنات پلاستیک دارای مواد شبیه هورمون استروژن است که در مجاورت شیر و دیگر مایعات می تواند وارد بدن کودک شده و اختلالاتی در سلامت آن ایجاد نماید. متخصصان معتقدند مواد پلاستیکی به کار رفته در بطری های شیر کودکان ممکن است تاثیرات منفی بر سیستم عصبی و رفتاری کودک بگذارد. برخی از کارشناسان نیز اعلام کرده اند، ترکیبات معمول شیشه های پلاستیکی وقتی با مایعات گرم در تماس باشند مواد سرطان زایی به داخل مایع و پس از آن به داخل بدن وارد می کنند. با توجه به این که اکثر مواقع شیر کودک تا حدودی گرم می شود و یا برخی از مادران شیر را در مایکروویو قرار می دهند تا گرم شود مضرات آن افزایش قابل ملاحظه ای می یابد. متخصصان توصیه می کنند والدین حتی الامکان از بطری های شیشه ای برای شیر دادن به کودک استفاده کنند تا کودک در چنین شرایطی فقط از شیر مادر محروم باشد و خطرات دیگری وی را تهدید نکند.
تنفس صحیح قدرت دفاعی بدن را افزایش می دهد
بررسی ها نشان داده تنفس نه تنها موجب تامین اکسیژن مورد نیاز سلولها می شود بلکه جریان لنف و گلبولهای سفید را هم که کار دفاعی از بدن را به عهده دارند کنترل می کند. جریان خون تلمبه ای به نام قلب دارد اما نقش این تلمبه در جریان لنف را تنفس صحیح برعهده دارد و موجب پاکسازی بهتر لنف و تقویت سیستم ایمنی و دفاعی بدن می شود. زیرا تنفس عمیق موجب ایجاد یک خلاء می شود و با مکش مایع لنفی سرعت تجزیه مواد زائد چند برابر می شود. به همین دلیل نیز ورزشکاران از قدرت دفاعی خوبی برخوردارند زیرا سرعت تنفس های صحیح و عمیق که باید شکمی بوده و دم از بینی و بازدم از دهان باشد در جریان حرکات ورزشی افزایش می یابد و ?? تا ?? برابر سریعتر از حالت عادی می شود که همین امر به پاکسازی لنف و افزایش قدرت

سیستم ایمنی کمک می کند. کارشناسان توصیه می کنند که نسبت دم به اندازه یک شماره و نگاه داشتن نفس به اندازه ? شماره و بازدم به اندازه ? شماره یعنی دوبرابر مدت دم باشد تا اکسیژن به طور کامل وارد خون شود و دستگاه لنفاوی فعال شده و قدرت دفاعی نیز در پی آن افزایش یابد.

اسفناج و جعفری پوست را حساس می کنند

یک متخصص پوست: تماس موضعی با گیاهانی مثل اسفناج و جعفری پوست را در برابر آفتاب حساس می کند. تماس با نور آفتاب باعث نازک شدن و پیری پوست می شود.یک متخصص پوست گفت: نورخورشید زمینه ابتلا به سرطان پوست را فراهم می کند. این متخصص اظهار داشت: محافظت نکردن پوست از آفتاب منجر به بروز عوارض مختلفی روی پوست می شود که شدیدترین نوع آن تیرگی پوست و ایجاد کک و مک است. وی افزود: خطرناکترین اثری که نورخورشید روی پوست دارد زمینه سازی برای سرطان پوست است و بیشتر در کسانی که در تماس مستقیم و طولانی مدت با آفتاب هستند (نظیر کشاورزان) مشاهده می شود. وی تصریح کرد: نور آفتاب منجر به نازک شدن پوست و کاهش خاصیت الاستیسیته (کشسانی) و چین و چروک شدن پوست (پیر شدن پوست) می شود. این متخصص پوست خاطرنشان کرد: آفتاب منجر به تشدید برخی از بیماری ها نظیر ایجاد حساسیت پوست (درماتیت) می شود. و در آخر متذکر شد: برخی از گیاهان دارای ترکیبات پتورالن مانند جعفری و اسفناج در تماس با پوست به صورت موضعی منجر به حساس شدن پوست در برابر آفتاب می شوند.

ناراحتی روحی بعد از جراحی زیبایی

محققان معتقدند بسیاری از زنانی که عمل زیبایی می کنند دچار وضعیت روحی و روانی پایداری نیستند و این وضعیت روحی حتی با انجام عمل زیبایی در طولانی مدت بهبود نمی یابد.بنابراین تحقیق زنانی که عمل جراحی زیبایی انجام می دهند سه برابر بیشتر از دیگران در معرض خطر خودکشی قرار دارند و در صورتی که فرد دچار اختلالات روحی، روانی و یا معتاد به مواد مخدر و یا الکل باشند. این خطر سه برابر دیگر افزایش می یابد.محققان این احتمال را که زنان بعد از انجام عمل های زیبایی احساس بهتری پیدا می کنند رد می کنند. به گفته رییس اتحادیه جهانی جراحی پلاستیک اغلب زنانی تن به این گونه جراحی ها می دهند که سیگاری هستند تنها زندگی می کنند و دایما برای مثال با تغییر رنگ خود تغییر ایجاد می کنند.به نظر وی مجموع شیوه های زندگی و شخصیت زن در انجام اعمال زیبایی موثر است.

### سکته قلبی ناشی از حرکات تند

پژوهش های جدید پزشکی نشان می دهد که حرکات ناگهانی ، مانند از جا پریدن در اثر صدای در یا زنگ تلفن ، می تواند به سکته قلبی منجر شود.

برای بررسی صحت و سقم این موضوع تعدادی از دانشمندان در مطالعه خود ۱۵۰ نفر مبتلا به انواع سکته هارا مورد بررسی قرار دادند. نتیجه بدست آمده بیانگر این واقعیت بود که در بیش از ۲۰٪ موارد، تکانهای ناگهانی ناشی از صداهای بلند برای درخواست کمک یا سایر حوادث غیرمترقبه در فاصله دو ساعت پیش از سکته ، عامل سکته بوده است . براساس این تحقیقات مشخص شد که فشار شدید جسمی می تواند در کمتر از یک ساعت به سکته قلبی منجر شود. علت این نوع سکته احتمالاً جداشدن تکه های جرم از جداره داخلی رگها و مسدودنمودن راه رسیدن خون به قلب است .

### سرفه می تواند عامل نجات بیماران قلبی باشد

سرفه شدید در نخستین لحظات حمله قلبی می تواند زندگی بیمار را نجات دهد.

تیمی از محققان لهستانی که روی این مورد بررسی می‌کرده اند معتقدند سرفه شدید می تواند عمل تلمبه خون به سراسر بدن و مغز را انجام دهد. این در حالی است که هر سال یک نفر از هر ۱۰۰۰ نفر که به علت گرفتگی قلب جان خود را از دست می دهد ، به دلیل مشکل در ضربان قلب می میرد. در صورتی که با چند سرفه شدید این جریان و پمپاژ ادامه می یابد. سرفه کردن در فواصل معین می تواند به بیمار کمک کند که بیهوش نشود و ضربان قلب موثر خود را برگرداند. زیرا در بسیاری از موارد بیمار با حمله قلبی در یک حالت نیمه بیهوشی و رخوت قرار می گیرد و چنانچه عمل تخلیه خون از قلب با مشکل و وقفه ایجاد شود می تواند صدمات جبران ناپذیر و حتی مرگ به دنبال داشته باشد. به برخی بیماران نیز تعلیم داده می شود که در چنین مواردی با یک تک سرفه در یک یا دو ثانیه شروع کنند و هر بار ۵ سرفه کنند. البته این کار به منزله تحریک اولیه پمپاژ خون است اما بیماران زمانی که دچار حمله می شوند به منظور دریافت کمک های بعدی باید هر چه زودتر به بیمارستان و مراکز درمانی مراجعه کنند.

### ۸ سوالی که اقایون می ترسند از پزشک ها بپرسند

به علت غرور بیش از حد و یا هزینه های بالای درمانی بیشتر آقایون تنها زمانی به ملاقات دکترها می روند که جایی از بدنشان بشکند مثل بینی و یا اینکه عضوی از کار بایستد مثل قلب. اکثر آقایون تا زمانی که مشکل حادی برایشان به وجود نیامده باشد به پزشک متخصص مراجعه نمی کنند.

همچنین آنها معمولاـ از پزشک خانوادگیشان سوال هایی را که باعث شرمندگی می شود نمی پرسند. به همین دلیل من ۸ سؤالی که مردها از پرسیدن آنها احساس خوبی نمی کنند را در این قسمت آورده ام.

اما قبل از اینکه از این مقاله به عنوان بهانه ای در حضور دکترها استفاده کنید،باید تاکید کنم که اگر هر گونه نشانه غیر معمول در خود مشاهده کرده و یا یکی از نشانه های زیر را در خود یافتید باید سریعا به متخصص مراجعه کنید. سلامتی شما از غرورتان مهم تر است.

۱- در مورد شکم بزرگ خود چه کار می توانم انجام دهم ( یا اینکه وزن بدنم مناسب است)؟

آیا خودن بی رویه باعث ایجاد چاقی در شما شده است؟ چربی های زیادی در شکم شما انباشته شده است. شمای کلی شما به شکل یک" سیب "در آمده و بیشترین مقدار چربی در شکمتان انباشته شده است. چنین بدن چاقی به راحتی پیش زمینه بسیاری از بیماری ها از قبیل کلسترول، بیماری های قلبی و دیابت را فراهم می سازد.

برای تشخیص این مطلب که آیا شما باید اقدام به کاهش وزن کنید، باید ابتدا دور شکم خود را در در نازکترین قسمت اندازه بگیرید و سپس اندازه دور باسن خود را در بزرگترین قسمت بگیرید. و سپس اندازه شکم خود را بر اندازه باسن تقسیم کنید. اندازه بدست امده برای آقایون تندرست باید ۱.۰ یا کمتر باشد. همچنین برای اطمینان حاصل کردن از وزن خود باید میزان BMIبدن را بدست آورید ( شاخص چربی). اگر این میزان کمتر از ۲۵ باشد نشان می دهد که شما وزن مناسبی دارید.

برای محاسبه BMI بدن خود باید از فرمول زیر استفاده کنید:

BMI= وزن (به کیلوگرم) / قد (به متر)

یا

BMI= [وزن (به پوند) / قد (به اینچ) ]× ۷۰۳

البته باید توجه داشته باشید که ماهیچه ها وزن بیشتری از چربی ها دارند و BMI در هر فردی متفاوت است. یک وزن خاص وجود ندارد که آنرا به عنوان وزن ایده ال بتوان به همه پیشنهاد کرد. هر شخص بدن متفاوتی دارد و وزن متناسب او بر اساس عوامل مختلفی از جمله مسائل ژنتیکی، انتخاب غذا، فعالیت بدنی و .. مشخص می شود. میزان چربی بدن، فشار خون، میزان سکون قلب و کلسترول همه و همه از عواملی هستند که به اندازه BMI مهم هستند.

برای اینکه بتوانید وزن خود را در حالت تعادل نگه دارید باید از رژیم غذایی سالم و غذاهای متنوع استفاده کنید. به این معنا که تا می توانید از میوه ها و سبزی جات تازه و پروتین های رقیق شده و مواد غذایی فیبر دار استفاده کنید و مصرف چربی ها را تا حد قابل توجهی کاهش دهید. همچنین نرمش مداوم (۳۰ دقیقه حداقل هفته ای ۳ مرتبه) برای ثابت نگه داشتن وزن و از بین بردن چربی ها بسیار مناسب است. می توان گفت که که چاقی بیش از اندازه در قسمت شکم به ندرت از کم کاری غده تیروئید نیز می تواند نشئت بگیرد که برای کسب اطلاع بیشتر در این زمینه می توانید به پزشک خود مراجعه کنید.

۲- چرا در ادرار من خون دیده می شود؟

خون در ادرار (ادراری که قرمز خالص، صورتی و یا قهوه ای سوخته می باشد) به عنوان نوعی بیماری به نام هماتریا شناخته می شود (خون میزی).

وجود خون در ادرار به دلیل عفونت های کلیوی یا زخم مجاری پیشاب ظاهر می گردد. البته دلایل دیگری برای بروز هماتریا نیز وجود دارد که از جمله آن می توان به این موارد اشاره کرد: عفونت مجرای ادراری، عفونت یا اماس مثانه. همچنین سنگ کلیه و مثانه و یا وجود تومور، فعالیت های بسیار شدید بدنی، آسیب وارده به هر یک از قسمت های مجاری ادراری و یا گلومرونفریت (التهاب رگ های خونی کلیه) و بیماری های خونی نظیر هموفیلی می توانند باعث ورود خون به ادرار شوند.

وجود خون در ادرار نشانه ای است که شما به هیچ وجه نباید نسبت به آن بی توجهی کنید و باید به سرعت نزد پزشک مراجعه کنید. به ویژه اگر همراه با مشاهده خون دچار تب، سوزش به هنگام دفع ادرار، و یا درد زیاد قسمت پایینی کمر نیز باشید.

۳- چرا در منی من خون وجود دارد؟

مشاهده خون در منی ممکن است به دلیل انسداد، التهاب، زخم و یا عفونت در قضیب، مجاری پیشاب و یا پروستات بروز کند. وجود خون در منی (که با نام هماتوسپرمیا نیز شناخته می شود) معمولا به دلیل تحریک مجاری پیشاب و عفونت پروستات ایجاد می شود.

اگر به طور مکرر خون را مشاهده می کنید، احساس خارش و سوزش دارید، ترشحات سبز- زرد دارید ( که بیانگر بیماری های جنسی است) لازم است که خود را تحت معاینه متخصص بیماری های دستگاه ادراری قرار دهید.

۴- آیا طبیعی است که بیش از اندازه عرق کنم؟

اگر زمان ترک باشگاه ورزش مثل موش آب کشیده خیس عرق شده اید و بدنتان بوی جوراب گرفته باید در مورد عرق کردن خود کمی دقیق تر شوید. تعرق یکی از مکانیسم های بدن است که به واسطه آن گرمایی که به خاطر انجام فعالیت های نرمال ایجاد می شود، دفع خواهد شد و خیلی طبیعی است که در زمان هیجان زدگی، افزایش میزان فعالیت های بدنی، یا اینکه اگر اضافه وزن دارید، عرق کنید.

هر چند عرق کردن مزمن (بدون وجود فعالیت بدنی و یا قرار گرفتن در شرایط احساسی خاص) به ویژه در کف دست ها، زیر بغل، و کف پا به این دلیل است که اختلالی در قسمتی از سیستم عصبی بدن با نام غدد عرقی وجود دارد.

تعرق بیش از حد در برخی نقاط بدن به دلیل خنک نمودن آن قسمت انجام نمی شود. این فرایند بر روی فعالیت های جسمی و اجتماعی فرد تاثیر سوء می گذارد زیرا امری غیر قابل کنترل بوده و دیگران به راحتی متوجه آن می شوند. تنها ۱٪ از کل افراد بشر از این ناراحتی رنج می برند اما اگر شما هم احساس می کنید که تعرق بدن شما بیش از میزان لازم است بد نیست به پزشک خود

مراجعه ای داشته باشید.

۵- کار نکردن شکم برای ۵ روز طبیعی است؟

در مورد کار کردن شکم باید بگوییم که هر فرد خصوصیات ویژه ای دارد. می توان از روزی ۳ بار تا هفته ای ۳ بار آنها را تقسیم بندی کرد. هر چند اگر شما مجبور هستید که برای دفع مدفوع بعد از ۳ روز به خودتان فشار بیاورید و یا کار کردن شکمتان سخت و با درد همراه است باید بدانید که دچار بیماری یبوست هستید.

رژیم های غذایی نا مناسب، استفاده کم از مایعات، ورزش نکردن، استفاده از برخی داروی های خاص برای درمان بیماری های دیگر، و عادات ضعیف شکمی از عوامل بروز یبوست هستند. همچنین استفاده نابجا از داروهای ملین نیز خود می تواند عامل موثری در ایجاد یبوست باشد.

برای جلوگیری از انسداد روده باید از یک رژیم غذایی مناسب استفاده کنید می توانید از غذاهایی از این قبیل استفاده کنید: غلات، میوه ها و سبزی های تازه، نوشیدن مایعات، و همچنین نرمش و ورزش مکرر، و زمانی که میل به تخلیه مدفوع پیدا کردید از آن صرفنظر نکنید. لازم به ذکر است که اگر در کار کردن شکم خود شاهد تغییراتی بودید، رنگ، اندازه و جنسیت مدفوع شما تغییر کرد باید حتما از پزشک خود وقت ملاقات بگیرید.

۶- چه موقع باید نگران عملکرد قلب خود بشوم؟

در حدود ۴.۶ میلیون آمریکایی از بیماری های قلبی رنج می برند و این بیماری به صورت یک مریضی شایع در آمده است. اگر اضافه وزن دارید، غیر متحرک هستید و در افراد فامیل تاریخچه بیماری قلبی مشاهده می شود و رژیم غذاییتان سرشار از چربی های اشباع شده است، شما دیر یا زود دچار بیماری های قلبی خواهید شد.

ایست قلبی اغلب به دلیل انسداد شریان های خونی قلب که خون را به ماهیچه های آن انتقال میدهند، صورت می پذیرد. اگر مسیر شریان های قلب مسدود شود قلب از کمبود اکسیژن و مواد معدنی در مضیقه قرار می گیرد. در زمان بسیار کوتاهی سکته قلبی اتفاق می افتد و به طور جزئی باعث آسیب رسیدن به ماهیچه های قلب می شود. قسمت آسیب دیده نمی تواند خون را به درستی پمپاژ کند و در نتیجه باعث بروز ایست قلبی می شود.

ثابت نگه داشتن وزن بدن، متوقف کردن استعمال دخانیات، ورزش کردن، کاهش میزان مصرف الکل، و چک کردن فشار خون و اندازه گیری سطح کلسترول همه از عواملی هستند که می توانند سلامت قلب شما را تضمین کنند.

۷- آیا همه مردها گاهی از عملکرد معیوب نعوذ رنج می برند؟

ناتوانی در نعوذ و یا نگه داشتن این حالت برای مدت زمان طولانی مشکل بسیار بدی است که متاسفانه بسیاری از آقایون در دوره های مختلف زندگی خود، شاهد آن هستند. این مشکل می تواند مزمن یا موقتی و زودگذر باشد. اگر مشکل زود گذر است و گاه گاه اتفاق می افتد چندان جدی نخواهد بود و دلیل ان هیجان و یا مصرف برخی داروهای خاص می باشد.

اما اگر این مشکل به طور مداوم و ثابت رخ می دهد احتمالاـ دارای یک دلیل فیزیکی است. چنین افرادی دارای بیماری ناتوانی جنسی هستند. مشکلات فیزیکی می تواند حاکی از اختلالات مرسوم یا نادر باشد. به عنوان مثال دیابت و ناراحتی های قلبی از انواع ان می باشند.

اگر چنین مشکلی در روابط جنسی شما اختلال ایجاد می کند باید حتما به پزشک متخصص مراجعه کنید. حداقل کاری که یک پزشک می تواند انجام دهد این است که شما را نسبت به اطلاعات غلطی که در مورد بیماری خود دارید روشن می کند و این امر در بهبود وضعیت روابط جنسی شما کمک عمده ای خواهد کرد. همچنین داروهایی نظیر ویاگرا وجود دارند که می توانند مشکل نعوذ را برای شما حل کنند.

۸- ایا می توانم کاری برای جلوگیری از ریزش مو انجام دهم؟

مختصرا، بله. دیگر مجبور نیستید که با کله کم موی خود در کوچه و خیابان به راه بیفتید. شیوه تاسی آقایون ( که به عنوان تاسی ژنتیک نیز شناخته می شود) یکی از شایع ترین روش هایی است که مردها موهای خود را از دست می دهند که معمولاـ به این صورت است که قسمت بالاـیی وسط سر خالی از مو می شود. ریزش مو در آقایون ارثی است و ممکن است پس از بلوغ در هر زمانی روی دهد. و از طرف ژن مادری بیشتر به فرزند منتقل می گردد.

کچلی هیچ درمان قطعی ندارد. اما داروهای خوراکی و مالیدنی وجود دارند که این فرایند را به تاخیر می اندازند.

اگر به دنبال یک درمان قطعی و گران می گردید می توانید مو بکارید. یک جراح می تواند به راحتی از پشت سرتان موها را جدا کرده و به قسمت های خالی شده پیوند بزند. این کار طبیعی به نظر میرسد و پس از چند روز جراحات به سرعت بهبود پیدا می کنند و خبری از بخیه نیز در کار نخواهد بود.

چه خبر است، دکتر؟

تنها به این دلیل که در مدفوع خود خون مشاهده کردید به این معنا نیست که در شرف مرگ هستید. اما اگر با مشاهده علائم بیماری از مراجعه به پزشک امتناع کنید ممکن است دچار زیان های جبران ناپذیری شوید.

برای اینکه همیشه بتوانید سلامتی خود را حفظ کنید بهتر است هر گاه که علامت ناشناخته ای را مشاهده کردید به پزشک مراجعه کنید. دکترها معمولاـ عادت دارند که کلی سوال از شما بپرسند بنابر این لازم نیست در مقابل سوالات خسته کننده آنها دچار استرس و اظطراب شوید و عادت ناپسند خود درمانی و عدم مراجعه به پزشک را ترویج دهید.

## ۵ راه برای مقابله با سوء هاضمه

آیا از نفخ، گاز معده، دل درد، دل پیچه و ناراحتی پس از غذا خوردن رنج می برید؟ همه افراد گاهی دچار سوء هاضمه می شوند، به خصوص پس از خوردن غذاهای حجیم. اما گاهی این مشکل برای بعضی افراد مکرراً اتفاق می افتد.

سوء هاضمه مشکلی بسیار معمول و متداول است. آمار نشان می دهد که تقریباً ۵ میلیون فرد در آمریکا از این مشکل در عذاب هستند.

کمبود آنزیم های گوارشی

عادات بد غذایی، مثل خوب نجویدن غذا و دیر هنگام غذا خوردن، ممکن است با ترشح نکردن آنزیم های گوارشی، در سیستم گوارشی شما ایجاد مشکل کند.

وقتی شما غذایی را می خورید، بدنتان تقریباً ۲۲ نوع آنزیم گوارشی توسط غدد بزاقی، معده و روده ی کوچک ترشح می کند. هر کدام از این آنزیم ها روی غذاهای بخصوصی عمل می کنند، مثلاـ آنزیم پروتئاز پروتئین را از بین می برد، آمیلاز به هضم کربوهیدرات ها کمک می کند و لیپاز چربی را تجزیه می کند. با تجزیه ی این غذاها، این آنزیم ها به بدن در عمل گوارش کمک می کنند.

بالا رفتن سن، ممکن است باعث بروز مشکلات گوارشی شود. هر چه پیرتر میشویم، بدن مقدار کمتری از این آنزیم ها را تولید می کند که برای هضم صحیح غذا کافی نمیباشد.

برای مقابله با سوء هاضمه و بالا بردن سلامتی گوارشی بدن راه های مختلفی وجود دارد. در اینجا به ۵ مورد از این راه ها اشاره می کنیم.

۱- هر روز میزان کافی فیبر استفاده کنید

فیبر نه تنها برای تنظیم سیستم گوارشی شما مفید است، بلکه در سلامتی عمومی شما نیز تاثیر دارد. متاسفانه، امروزه مردم بیشتر از فَست فود و غذاهای حاضری، گوشت قرمز و غذاهای پرچربی استفاده می کنند.

رژیم غذایی که در آن از میزان کافی فیبر استفاده شود، برای حفظ سلامتی ضروری است. علاوه بر کمک به هضم غذا، از دیابت، بیماری های قلبی، بواسیر و سایر بیماریها جلوگیری می کند.

آمار نشان می دهد که فرد متوسط امروزه ۱۰ تا ۱۵ گرم یا حتی نیمی از آن روزانه فیبر مصرف می کند. با افزایش فیبر مصرفی کمک بیشتری به سلامتیتان خواهید کرد. سبزیجات، میوه، سیریال و آجیل حاوی فیبر هستند.

از خوردن غذاهایی که باعث گاز معده می شوند مثل کلم بروکلی، حبوبات پخته، کلم، گل کلم، و نوشیدنی های کربنات دار خودداری کنید. برای بعضی افراد غذاهای نشاسته دار مثل گندم، جو، و سیب زمینی نیز ممکن است باعث گاز معده شود. همچنین به یاد داشته باشید که میزان کافی آب بنوشید چون به هضم مواد غذایی کمک کرده و مواد معدنی، ویتامین ها و مواد مغذی را برای جذب بهتر، حل می کند و با مرطوب نگاه داشتن مدفوع از یبوست جلوگیری می کند.

۲- غذا را خوب بجوید

جویدن غذا یکی از مهمترین بخشهای گوارش است که معمولاً فراموش می شود. جویدن غذا نه تنها به تجزیه آن کمک می کند بلکه غدد بزاقی، معده و روده ی کوچک را هم برای تولید آنزیم های گوارشی آماده می کند.

۳- ورزش کنید / از استرس و فشارهای روحی دوری کنید

ورزش کردن علاوه بر اینکه به شما کمک می کند تا شیوه ی زندگی سالم تری داشته باشید، به عمل گوارش نیز کمک می کند. دانشمندان نشان داده اند که ورزش و فعالیت بدنی تا حد زیادی از مشکلات گوارشی جلوگیری میکند.

استرس و فشارهای روحی نیز از طرف دیگر تاثیر منفی روی عمل گوارش دارد. چون باعث می شود که گردش خون در نواحی شکم کم شده و تولید آنزیم های گوارشی کاهش یافته و عمل گوارش کندتر انجام گیرد و این منجر به یبوست، نفخ و سوزش معده می شود.

۴- زیاد از داروهای ضد اسید معده استفاده نکنید

اسید معده به هضم غذا کمک می کند، درحالیکه ممکن است گاهی برگشته و به مری برگردند و باعث سوزش و ترش کردن معده شود.

وقتی این اتفاق می افتد، مردم معمولاً داروهای ضد ترشی معده استفاده می کنند. اما باید بدانید که استفاده ی زیاد و مکرر از این داروها اسید معده ی شما را از بین برده و عمل گوارش به درستی انجام نمیگیرد.

۵- از مکمل های آنزیم گوارشی استفاده کنید

مکمل های آنزیم گوارشی گیاهی به هضم و گوارش غذا بسیار کمک میکنند و جذب مواد مغذی را هم بالا می برد. افرادی که کمبود آنزیم های گوارشی دارند، اگر از این مکمل ها استفاده کنند دیگر دچار سوء هاضمه نخواهند شد. حتی در افراد سالم هم استفاده از این مکمل ها به بهبود عمل گوارش کمک می کند.

از غذا خوردن لذت ببرید....

سوء هاضمه ممکن است علامتی از یک مشکل گوارشی بزرگتر باشد. به همین دلیل باید بسیار مراقب خود باشید و با مشاهده ی این علائم حتماً برای درمان آن دست به کار شوید. علاوه بر خوردن غذاهای سالم و استفاده از مکمل های آنزیم گوارشی بد نیست که با پزشک خود نیز در این زمینه مشورت کنید.

### سلامت بینایی با سبزی های پاییزی

نویسنده:بهاره مهرنژاد

پاییز فرصت بسیار مناسبی برای رسیدن به وضعیت سلامتی است. سبزی ها و میوه های پاییزی حامی بسیار خوبی برای اعضای بدن به ویژه چشم ها هستند. تحقیقات جدید نشان می دهد اسفناج، انواع کلم (کلم بروکلی، گل کلم، کلم قمری) به دلیل دارا بودن لوتئین و مرکبات به دلیل غنی بودن از آنتی اکسیدان نقش مهمی بر سلامت چشم ایفا می کنند.لوتئین ماده ای از خانواده کارتینوئیدها است که به عقیده محققان اثر محافظتی بر چشم ها دارد و همچون یک عینک آفتابی طبیعی چشم ها را در برابر اشعه ماوراءبنفش خورشید محافظت می کند.آنتی اکسیدان نیز جزء مولکول های مفید بوده که با خنثی کردن رادیکال های آزاد مانع از تاثیر مخرب آنها بر سلول های بدن می شود. به گفته پزشکان، سبزیجات و میوه های پاییزی نقش اساسی در سلامت چشم سالمندان ایفا می کنند.خوردن روزانه ? میلی گرم لوتئین که از سبزیجات برگ تیره (اسفناج و کلم) تامین می شود خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا- را تا ?? درصد کاهش می دهد.دژنراسیون ماکولا- شایع ترین علت کوری در جهان است. در این بیماری، موکولا یا لکه زرد چشم که قسمت حساس به نور شبکیه بوده و مسئول دید مستقیم و واضح است، تخریب می شود.افراد مبتلا به دژنراسیون ماکولا- دید واضح خود را از دست داده و در انجام فعالیت هایی نظیر رانندگی و کتاب خواندن دچار مشکل می شوند.البته، ویتامین ث موجود درمرکبات نیز در سلامت چشم بی تاثیر نیست. ویتامین ث که از آن به عنوان دوست چشم یاد می شود خطر بروز کاتاراکت (آب مروارید) را به حداقل رسانده و با کاهش فشار چشم از بروز گلوکوم (آب سیاه) جلوگیری می کند. نیاز روزانه بدن به ویتامین ث ?? میلی گرم است که بایستی از طریق خوردن مواد غذایی حاوی ویتامین ث (مرکبات، فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی، سیب زمینی، کیوی) تامین شود. توصیه محققان برای حفظ سلامت چشم خوردن روزانه ? واحد میوه و سبزی تازه و متنوع است.

### آگاهی های لازم در مورد سینوزیت

نویسنده:بهاره مهرنژاد

با توجه به شروع فصل سرما و شیوع سرماخوردگی در میان افراد و با توجه به اینکه به دنبال هر سرماخوردگی معمولاً مخاط سینوس ها دچار التهاب می شود بر آن شدیم تا مطلبی در مورد سینوزیت به خوانندگان ارائه دهیم.سینوزیت به التهاب مخاط سینوس ها گفته می شود که سبب گرفتگی و ترشحات بینی می شود و چون علائمی نظیر سرماخوردگی دارد، اغلب بیماران گمان می کنند که سرماخوردگی در بدنشان بهبود نیافته و طولانی شده است، در صورتی که اگر علائم سرماخوردگی بیش از ده روز طول بکشد بایستی حتماً به پزشک مراجعه شود.اگر پس از گذشتن دوره سرماخوردگی که معمولاً با آبریزش بینی، تن درد و کوفتگی و سرفه همراه است، صورت متورم شود و فرد دچار سردرد شدید و گوش درد یک طرفه شود و درد و تب بالای ?? درجه همچنان در وی باقی بماند و همین طور اگر ترشحات بینی پس از گذشت ?? روز همچنان زرد یا سبز باشد و همچنین ?? تا ?? روز پس از بهبود سایر علائم، سرفه خلط دار فرد را درگیر کند بایستی سریعاً به پزشک مراجعه و از رویارویی با عواملی که سینوزیت را تشدید می کند پرهیز شود.این عوامل عبارتند از: استعمال سیگار و پرهیز از نشستن در کنار افراد سیگاری. کودکان در مقایسه با بزرگسالان نسبت به دود سیگار حساس تر هستند و میزان بروز سینوزیت و عفونت گوش میانی ناشی از تنفس دودسیگار در آنها به مراتب بیشتر است.استنشاق هوای آلوده و عوامل آلرژی زا. مهمترین عامل آلرژی زا در منزل که بیشتر بر روی زنان خانه دار و کودکان تاثیر می گذارد، گرد و خاک و وجود موجودات ریزی به نام مایت در پرده، رختخواب، فرش و مبلمان است که به راحتی تولید آلرژی می کنند. زدودن عوامل آلرژی زا یکی از عوامل موثر در جلوگیری از بروز سینوزیت است.از آنجا که سینوزیت در صورت بروز با درد همراه است و فرد را در انجام کارها دچار اختلال می کند و یکی از عوامل زمینه ساز بیماری آسم به شمار می رود توصیه می شود حتی المقدور از بروز سرماخوردگی جلوگیری کرده و در صورت ابتلا نیز پس از گذشت ?? تا ?? روز به پزشک مراجعه کرده و از درمان های خودسرانه بپرهیزید.

### پیک پزشکی۳

منبع:روزنامه جوان/شماره ۲۳۸۰

پیوند عروق عصب، استخوان

عضو تیم تحقیقاتی تولید چسب بافتی هوشمند، با اشاره به کاربردهای متعدد این چسب در علوم پزشکی گفت: مهم ترین کاربردهای این چسب بافت امکان پذیرشدن پیوند عروق، اعصاب و استخوان است.

دکتر مهدی راستی در تشریح کاربردهای این چسب بافت خاطرنشان کرد: بیشترین فشار در زمان پیوند عروق در جدار عروقی به دلیل وجود عضله وجود دارد و همین امر پیوند را به سختی امکانپذیر می کند اما به کمک این چسب ضمن این که شریان می چسبد خوشبختانه آزمایشات نشان داد که جریان خون نیز ادامه پیدا کرده است.

وی اضافه کرد: در مورد پیوند عصب های قطع شده نیز هنوز علم به آن دست نیافته که بتواند کاملا عصب را به هم پیوند بزند اما ترمیم عصب با استفاده از این چسب براساس نتایج آزمایشات به بهترین شکل انجام شده است.

عضو تیم تحقیقاتی تولید چسب بافتی هوشمند خاطرنشان کرد: پیوند استخوانی هم می تواند به کمک این چسب امکانپذیر شود و در این راه قطعه استخوان جدا شده به خوبی در جای خود با این چسب ثابت می شود. نکته مثبت در این پیوند این است که چسب بافتی به دلیل اتولوگ بودن فرآیند القای ترمیم را نیز تسریع می کند.

وی در تشریح فرایند ساخت آن یادآور شد: چسب بافت هایی که به صورت تجاری در دنیا عرضه می شوند علاوه بر قیمت بالا از حدود ده واحد پلاسما استخراج می شوند که این ده واحد سه سی سی چسب بافت تولید می کند که این چسب ها به دلیل این که از فرد دیگری تهیه می شود می تواند منشا انتقال بیماری های ویروسی باشد و ضمنابه دلیل این که ترکیبی خارجی است بدن به آن واکنش نشان می دهد و برای آن آنتی بادی می سازد. وی با اشاره به خاصیت مثبت و توانایی نگهداشتن دو قطعه عضو به کمک چسب بافتی که در ایران تولید شده است گفت: از نظر بیولوژیکی چسب بافتی خوب عمل می کند که بتواند فشار را تحمل کند. تمام تلاش ما این بود چسبی تولید کنیم که برخلاف چسب های فعلی بتوانیم خاصیت تحمل فشار را به آن اضافه کنیم. در این راستا به ?? عنصر دست پیدا کردیم که به کمک آن می توانست فشار را تحمل کند.

رابطه آلزایمر و گلوکوما

داروهایی که روند آلزایمر را کند می کنند به حفاظت چشم بیمارانی که در معرض خطر آسیب چشمی ناشی از گلوکوما قرار دارند کمک می کند. محققان کالج لندن می گویند شباهت های زیادی بین این دو بیماری وجود دارد اما تاکید می کنند که همه بیماران مبتلا به گلوکوما الزاما به آلزایمر مبتلا نمی شوند. در حال حاضر اطلاعات جامعی درباره منشا گلوکوما در دست نیست. با این حال بیماران برای کاهش فشار داخل چشم که به بینایی صدمه می زند تحت جراحی و دارو درمانی قرار می گیرند. برخی بیماران مبتلا- به آن فشار چشم طبیعی دارند اما باز هم بینایی خود را از دست می دهند و به گفته محققان ارتباط با آلزایمر نشانه هایی از علل ایجاد کننده گلوکوما را مشخص می کند که منجر به درمان می شود. آنها برای اولین بار دریافته اند رابطه مشخصی بین علل ایجاد کننده آلزایمر و یکی از مکانیسم های اصلی ایجاد گلوکوما وجود دارد اما این بدان معنی نیست که همه مبتلایان به آلزایمر دچار گلوکوما می شوند و یا بالعکس زیرا گلوکوما ریسک فاکتورهای متعددی دارد که در ایجاد آن دخالت دارند.

هورمون ها علت سرطان روده

دانشمندان در امریکا اخیرا دریافته اند که بیماری سرطان روده می تواند علت کمبود هورمونی داشته باشد که در نتیجه می توان با هورمون های درمانی آن را معالجه کرد.محققان مرکز سرطان کیمل یک گیرنده پروتئینی موسوم به GCC بر سطح سلول های روده ای را شناسایی کرده اند که مربوط به دو هورمون گوآنیلین و اروگوآنیلین می شود. این هورمون ها می توانند شکل گیری تومور سرطانی را متوقف و سرکوب کنند به این ترتیب فقدان این هورمون ها می تواند در بروز سرطان روده نقش موثری داشته باشد. این مطالعات که فعلا بر روی موش های آزمایشگاهی صورت گرفته نشان می دهند که گیرنده پروتئینی شکل گیری تومور سرطانی را با دو مکانیسم مختلف متوقف می کند.

عوامل ژنتیکی منجر به افسردگی می شود

گروهی از دانشمندان اسپانیایی ترکیبی خاص از عوامل ژنتیکی و محیط زیستی را شناسایی کرده اند که این عوامل منجر به بروز بیماری افسردگی می شوند. این دانشمندان می گویند که نسخه خاص از ژنی که کنترل جابه جایی ناقل عصبی سروتونین را برعهده دارد به همراه قرار گرفتن در معرض اتفاقات نگران کننده در زندگی منجر به بروز افسردگی بالینی در بیماران تحت معالجه آنها شده است در حالی که انواع دیگری از این ژن اگر با مشکلات و اتفاقات نگران کننده زندگی همراه شود باعث بروز افسردگی می شوند. یکی از نتایج مهم این پژوهش به گفته دانشمندان این است که به کمک این یافته محققان می توانند در آینده از روی فرمول ژنتیکی افراد نحوه واکنش آنها را به داروهای ضدافسردگی پیش بینی کنند. این امر به محققان امکان خواهد داد که بتوانند داروهایی را مطابق با فرمول ژنتیکی افراد خاص با در نظر گرفتن فاکتورهای محیط زیستی آنها تولید کنند.

ارتباط مصرف گوشت با سرطان کولون

تحقیقات جدید نشان می دهد که یک ماده مغذی موجود در گوشت قرمز، ماکیان و لبنیات ممکن است در ایجاد پولیپ های روده که می توانند منجر به سرطان شوند دخالت داشته باشند. این مطالعه که فقط در زنان انجام شده بر هیچ تغییر خاصی در رژیم غذایی تاکید نمی کند اما بررسی ماده مغذی مورد نظر به نام کولین می تواند در نهایت به توصیه های غذایی جدید بینجامد. برخی محققان گمان کرده اند این ماده در برابر سرطان کولون اثر حفاظت بخش دارد اما در تحقیق اخیر دریافتند احتمال ابتلای زنانی که مقادیر بیشتری کولین از طریق مواد غذایی دریافت کرده بودند به پولیپ روده تقریبا ?/? برابر افزایش یافت. داشتن پولیپ های بیشتر الزاما به معنی خطر بیشتر سرطان نیست و تحقیقات بعدی نشان خواهد داد که آیا کسانی که کولین بیشتر مصرف می کنند واقعا به تومور مبتلا می شوند یا خیر، علاوه بر این که لازم است تاثیر فوق در مردان نیز مشاهده شود.

### پیک پزشکی۱

منبع:روزنامه جوان/شماره ۲۳۸۰

آب میوه هم ضرر دارد

والدینی که توانسته اند کودکانشان را از زیان های نوشیدنی گازدار در امان نگاه دارند، این باز از نوع دیگری از نوشیدنی ها بترسند و آن هم آب میوه های آماده است که به راحتی می توان انواع آن را در هر فروشگاهی پیدا کرد. محققان درباره خطرها و زیان های این گونه نوشیدنی ها هم به خصوص برای دندان کودکان هشدارهایی دارند. آنها می گویند ترکیب میوه و شکر بدترین ترکیب برای از بین بردن دندان هاست. آمارهای محققان نشان داده است مردم نمی داننددر آبمیوه هایی که به صورت پاکتی و

بسته بندی شده عرضه می شوند، درست به همان اندازه نوشابه های گازدار، شکر اضافه شده، بنابراین مصرف آنها برای دندان ها زیان آور است. البته مردم هم تقصیری ندارند،در مطالعات قبلی سعی می کردند هر طور شده، فایده های این آبمیوه ها را نشان دهند و مردم را تشویق کنند که نوشیدنی های طبیعی را جایگزین نوشیدنی های گازدار و سایر نوشیدنی های زیان آور کنند. از طرف دیگر چند ماه پیش تحقیقی انجام شد که کودکانی که به طور مرتب از آبمیوه های خالص طبیعی استفاده می کنند به نسبت بچه هایی که علاقه چندانی به نوشیدن آبمیوه ندارند در آینده کمتر اضافه وزن پیدا می کنند. مجموع این خصوصیات باعث می شود کارشناسان توصیه کنند بهتر است بیشتر از روزی یک لیوان به کودکان آبمیوه ندهیم، مصرف آنها را محدود به نیاز بچه ها کنیم و آنها را به عنوان یک میان وعده معمولی تلقی نکنیم.

شیرینی برای مبتلایان به اسهال مضر است

با توجه به این که در فصل گرما کودکان بیشتر مبتلا به بیماری های روده ای از جمله اسهال می شوند بهتر است در شرایط بیماری از دادن شیرینی جات به کودکان پرهیز شود. متخصصان معتقدند حین ابتلا به بیماری اسهال که از شایع ترین بیماری های روده ای در کودکان است، کودکان نباید شیرینی پرکالری مانند شکلات مصرف کنند.بسیاری از والدین تصور می کنند، برای برطرف کردن ضعف ناشی از اسهال می توانند با دادن شیرینی جات و شکلات به کودکان کالری و انرژی مورد نیاز او را تامین کنند. در صورتی که این کار مخاط روده را تحریک و وضع کودک را بدتر می کند. مصرف مرکبات، غذاهای چرب و پرادویه، حبوبات، آب میوه ها، کاکائو، شیر پرچرب که مخاط روده را تحریک می کنند هنگام ابتلا به اسهال و تا مدتی بعد از آن مضر است. در عین حال متخصصان معتقدند، با توجه به این که وزن کودکان هنگام ابتلا به اسهال و به سرعت به دلیل از دست دادن آب بدن کاهش می یابد، نیاز به رژیم غذایی سخت ندارند، چرا که اغلب خود دچار بی اشتهایی می شوند و به غیر از مواد غذایی ذکر شده باید غذاهای معمولی و روزانه که به آن ها علاقه دارند مصرف کنند تا دچار کاهش وزن ناشی از بیماری نشوند. متخصصان توصیه می کنند در چنین مواردی بهتر است تا حد امکان آب به کودکان داده شود تا جبران آب از دست رفته شود.

تاثیر عضلات گردن بر روی فشار خون

عضلات گردن به طور مستقیم فشار خون، ضربان قلب و تنفس را تحت تاثیر قرار می دهد. براساس تحقیق مشترک صورت گرفته توسط محققان انگلیسی و ژاپنی و مجار، تحت شرایطی ماساژ گردن می تواند به درمان فشار خون بالا کمک کند. ساختار عضلانی گردن افراد در وضعیت های مختلف قرارگیری بدن به طور متفاوت و به شدت دچار کشیدگی می شود. بنابراین تحقیق، از طریق راه عصبی گردن به بخش معینی از مغز، سیگنال های عصبی عبور می کند که در فشارخون، ضربان قلب و تنفس تاثیرگذار هستند. این محققان همچنین در ناحیه گردن منبعی برای مشکلات روزانه از جمله احساس سرگیجه بلافاصله بعد از بلند شدن سریع از روی زمین یافتند.

هندوانه معده را تقویت می کند

هندوانه معده را تقویت می کند و پوست سفید داخل آن برای زخم گلو و دهان بسیار موثر است. مغز تخم هندوانه، کرم های معده و روده را از بین می برد و برای ورم مثانه مفید است. هندوانه بدن را تازه و شاداب می کند و برای اشخاص گرم مزاج بسیار خوب است. آب هندوانه مخلوط با سکنجبین علاج کننده یرقان و دفع کننده سنگ کلیه است. هندوانه باید همیشه بین دو وعده غذایی یعنی تقریبا سه ساعت پس از غذا و یک ساعت قبل از غذا خورده شود زیرا اگر بلافاصله بعد از غذا مصرف شود در هضم آن اختلال ایجاد می کند. همچنین نباید آن را با میوه های دیگر مخلوط کرد زیرا باعث تولید نفخ شکم می شود. هندوانه برای اشخاص سرد مزاج و کسانی که دارای معده سرد هستند مناسب نیست این اشخاص اگر تمایل به خوردن هندوانه دارند باید آن را با شکر و عسل مصرف کنند.

روروک وسیله خوبی برای کودکان نیست

استفاده از روروک می تواند باعث آهسته شدن رشد مهارت های حرکتی کودک مثل سینه خیز رفتن، ایستادن بدون کمک و راه رفتن شود. اغلب مادر و پدرها استفاده از روروک را راه مناسب و بی خطری برای راه رفتن کودک می دانند اما مطالعات اخیر روانشناسان نشان می دهد که این وسیله نه تنها بی خطر نیست بلکه راه مناسبی هم برای تسریع رشدمهارت های حرکتی و راه افتادن کودک نیست، در واقع جراحات شدیدی در اثر افتادن شیرخواران با روروک از پله ها گزارش شده است. مطالعات نشان داده اند که استفاده از این وسیله تکامل حرکتی کودک راهم به تاخیر می اندازد. در این مطالعه ??? کودک ایرلندی بررسی شدند که از میان این کودکان ??? کودک در ایستادن بدون کمک و راه رفتن دچار تاخیر بودند.

## تاثیر پتاسیم بر نارسایی قلبی

منبع:روزنامه جوان_شماره ۲۳۸۰

محققان معتقدند، میوه هایی که پتاسیم بالایی دارند نظیر طالبی، موز و پرتغال از بروز نارسایی قلبی جلوگیری می کنند و در صورت بروز از شدت آن می کاهند.به عقیده دانشمندان اغلب این بیماران روزانه چندین دارو مصرف می کنند که موجب دفع پتاسیم از بدنشان می شود و چون کمبود ماده مغذی می تواند با حملات قلبی همراه باشد، خوردن مواد غذایی که منبع پتاسیم هستند، بسیار ضروری است. از آنجایی که کلسترول، فشار خون و هموسیستین بالا، زمینه ساز بروز بیماری های قلبی هستند، مصرف طالبی به دلیل دارا بودن مواد مغذی که برای کنترل این سه فاکتور مورد نیاز هستند مفید بوده و در حفظ سلامت قلب موثر شناخته شده است. مطالعات نشان داده است مصرف یک فنجان طالبی در روز به میزان ?? درصد احتمال بروز فشار خون را کاهش می دهد. طالبی یکی از بهترین میوه ها برای حفظ سلامت قلب است. گفتنی است ویتامین C بالایی که در طالبی وجود دارد به همراه بتاکاروتن، احتمال بروز سرطان هایی نظیر سرطان ریه، سینه، مثانه، روده بزرگ، معده، لوزالمعده را در افراد مستعد کاهش می دهد و دو ماده مغذی ویتامین

## هورمون های جنینی و ویژگی‌های بیماری درخودماندگی

نویسنده:دکتر محسن ارجمند

منبع:فرهنگ جدید پزشکی دورلند جلد اول دکتر فرید مدرس موسوی

پژوهشی جدید در بریتانیا نشان می دهد میزان بالای هورمون جنسی مردانه در جنین موجب احتمال بیشتری از گسترش ویژگی های بیماری در خودماندگی(۱) ، در دوران کودکی می‌گردد.یافته های حاصل از ۸ سال مطالعه در ارتباط با سطوح هورمون تستوسترون بر ۲۵۳ کودک در دوران جنینی و درون رحم ، نشان می دهد که این افراد تا چه حد در معرض گسترش این بیماری قرار دارند.

پژوهشگران می گویند که هنوز مشخص نیست که آیا هورمون‌ها یامواد حاصل از این هورمون ها موجب بروز چنین ویژگی‌هایی می شوند. این تیم تحقیقاتی با آزمایش بر نمونه های به دست آمده از زنانی که به دلایل بالینی تحت آمنیون شکافی (۲) قرار داشتند ، میزان تستوسترون جنین را در درون رحم مورد بررسی قرار دادند رشد کودکان فوق نیز پیگیری گردید . پژوهشگران برای تشخیص ویژگی های بیماری در خودماندگی، بر روی این کودکان ، در سنین ۱۲ ماهگی ، ۱۸ ماهگی و ۴۶ ماهگی آزمایش‌هایی انجام دادند . آزمون هایی مانند اینکه یک کودک چند بار به صورت مادر خود نگاه می کند یا اینکه هر واژه به کار برده شده توسط آنان چقدر طویل است. در طی این مراحل اولیه ، آشکار گردید که میان ویژگی های بیماری در خودماندگی و بالاتر بودن میزان تستوسترون جنینی ارتباط هایی وجود دارد.قابل ذکر است که پژوهش های اخیر دانشمندان بر کودکان ۸ ساله هم انجام گرفته است.

مادران این کودکان نیز پرسشنامه ای را تحت عنوان «خارج قسمت طیف در خود ماندگی » (۳) پر نمودند. این پرسشنامه به این منظور تهیه گردید که شمار ویژگی های درخودماندگی یک کودک به واسطه آزمایش عواملی همچون علایق اجتماعی و الگوهای باز شناسی مورد آزمون قرار گیرد.نمونه پرسش های انجام شده در بر دارنده این مضامین بودند که آیا کودک فعالیت‌های اجتماعی مانند مهمانی ها را ترجیح می دهد یا سپری نمودن اوقات خود را در تنهایی و یا اینکه سرعت عمل او در به خاطر سپردن الگوهای شمارشی مانند به حفظ جدول اعداد یا حفظ شماره تلفن ها تا چه حد است .

سپس نتایج به دست آمده از سطوح هورمون با میزان تستوسترون پیش از زایمان در افراد مقایسه گردید، که نشان می داد تا ۲۰ برابر و به میزان ۱ دهم تا حدود ۲ و پنج صدم نانو مول در لیتر، میان این نتایج اختلاف وجود دارد .پژوهشگران معتقدند تستوسترون جنینی می تواند حدود ۲۰ درصد از عوامل تغییر پذیری در گروه‌های موجود در پرسشنامه به حساب آید . اگرچه این عدد رقم بالایی به نظر نمی آید ، اما به لحاظ آماری چشمگیر می باشد.پژوهشگران می گویند این نخستین بار است که ارتباط میان ویژگی های بیماری در خود ماندگی، با سطح هورمون تستوسترون جنینی، که به واسطه روش آمنیون شکافی در رحم اندازه گیری شده ، مرتبط شناخته شده است.

پیش از اینها پژوهشگران جانورشناس نیز توانسته بودند ارتباط میان رشد مغز را با میزان تستوسترون جنینی را مشخص نمایند . اما پژوهشگران اخیر بر این باور بودند که این هورمون نقش غیر عمده ای را در بیماری درخود ماندگی ایفا می نماید.

محققان بر این نکته تاکید دارند که این مطالعه تنها توانسته است ارتباط میان ویژگی های بیماری در خود ماندگی و هورمون تستوسترون را آشکار نماید. اما هنوز مشخص نیست که ویژگی‌های این بیماری به واسطه خود هورمون ایجاد می گردد و یا مواد حاصله از هورمون تستوسترون آن را موجب می گردد و یا اینکه ناشی از تاثیر متقابل مواد مختلف است.

آنان هنوز نمی دانند که چه عاملی موجب بالا رفتن میزان هورمون تستوسترون جنینی می گردد. اما برخی معتقدند آمیزه‌ای از دو عامل محیطی و وراثتی می تواند برآن موثر باشد.

محققان معتقدند هورمون فوق ، در اثنای تغییر ارتباط های سلول های عصبی و آن دسته از مواد شیمیایی که پیام ها را منتقل می نمایند و به نام ناقلان عصبی شناخته می شوند ، بر مغز اثر می‌گذارد. پژوهشگران در صدد آن هستند تا مطالعات خود را برای آزمایش ارتباط میان بیماری در خودماندگی و سطوح تستوسترون در جنین پیگیری کنند.آنان در این مطالعه از بایگانی پزشکی ۹۰۰۰۰ نمونه آمنیون شکافی و تشخیص روانپزشکی ثبت شده آن در دانمارک استفاده می نمایند.برخی فرضیه ها بیماری در خود ماندگی را نوعی، بزرگی مغز در مردان برمی شمرند . البته صاحبان این فرضیه ها نیز معتقدند گرچه پژوهشگران تئوری اخیر خویش رادر سطوح روانشناختی آزموده اند ، اما مطالعات جدیدتر نشان می دهد که این آز مون ها می تواند در سطوح زیست شناختی نیز مورد آزمایش قرار گیرد.

پی نوشت مترجم:

(۱) در خودماندگی وضعیتی که در آن فرد تحت تسلط تمایلات فکری و رفتاری خود محورانه غیر ملموسی است که قابل اصلاح به کمک اطلاعات خارجی نیستند .برای مثال در خودماندگی خردسالی، نوعی از در خودماندگی است که در آن اختلال شدیدی در ارتباط و رفتار ، که معمولا به هنگام تولد و حتما تا پیش از ۳ سالگی پیدا می شود . وجوه مشخصه آن عبارت است از در خود فرو رفتگی ، کناره گیری شدید از تماس با مردم ، تمایل به عدم تغییر ، مشغولیت ذهنی با موضوعات بی جان و اختلالات کلامی

نموی .

۲) Amniocentesis ) یا آمنیون شکافی که عبارت است از ورود به رحم به روش جراحی از طریق شکم یا گردن رحم

۳autism spectrum quotient)

مآخذ: BBC News Health

### آلرژی پاییزی را با سرما خوردگی اشتباه نگیریم

منبع:روزنامه جوان

پاییز دوباره فرا رسیده و تغییرات طبیعی مانند کاهش دما، تغییر در فشار هوا، افزایش سرعت باد و خشکی هوا از ویژگی های این فصل است که مسایلی را نیز به دنبال دارد.با وجود این که بسیاری از گیاهان در پاییز به خواب زمستانی فرو می روند بسیاری از دانه ها نیز رشد کرده و بذر افشانی می کنند. در ضمن بسیاری از درختان از جمله نارون، اوکالیپتوس و برخی علف ها نیز در طول پاییز بذر افشانی می کنند. بذر افشانی گیاهان به همراه برخی عوامل تحریک زای دیگر سبب بروز آلرژی یا حساسیت های فصلی می شود که آلودگی هوا، خشکی و سردی آن و وزش باد از جمله این عوامل است.

از عوامل تشدید کننده درون منزل نیز می توان از گرد و خاک، حیوانات اهلی و خانگی، دود سیگار و بوی برخی عطرها و اسپری ها نام برد. واکنش های حساسیتی بدن برای مقابله با این گونه موارد عبارتند از عطسه کردن، آبریزش بینی، گرفتگی بینی، خارش چشم، بینی و گوش و حتی گلو و قرمزی چشم.در افراد مبتلاـ به آسم نشانه هایی مانند سرفه، خس خس، تنگی نفس و احساس گرفتگی در ناحیه سینه نیز وجود دارد و استفاده از داروهای عادی به اندازه متعارف نیز به تدریج تاثیر خود را از دست می دهد. برخی افراد هرگونه علایم فوق را به منزله سرما خوردگی فرض کرده و بی سبب و خودسرانه از دارو استفاده می کنند. در صورتی که با کاهش علایم تشدید کننده وضعیت آن ها نیز روبه بهبودی می رود.

در عین حال بیماری های دیگری مانند اگزما وقتی با علایم حساسیت و آلرژی مانند خارش و قرمزی پوست همراه شود تشدید شده و روبه وخامت می گذارد. به منظور کاهش یا از بین بردن علایم فوق نیز از عوامل تشدید کننده مانند قرار گرفتن در جریان هوای سرد و آلوده پرهیز کنید.نظافت اتاق خواب از اهمیت قابل توجهی برخوردار است. بکوشید منزل را از گرد و خاک پاک کنید. حیوانات اهلی را در منزل نگاهداری نکنید و حتی الامکان در کنار افراد که سیگار می کشند قرار نگیرید. همچنین استفاده از عطر و اسپری نیز توصیه نمی شود.

### پیک شماره ۱۳

منبع:روزنامه جوان

مصرف مداوم روغن زیتون رمز طول عمر

به گفته متخصصان رمز طول عمر افراد ساکن در کشورهای شرقی مدیترانه ای مانند چین و ژاپن داشتن رژیم غذایی مناسب و مصرف مداوم روغن زیتون است. دکتر یوسف اسکندری گفت: رژیم غذایی افراد ساکن در کشورهای شرقی مدیترانه ای بهترین رژیم غذایی است چرا که به جای مصرف گوشت قرمز و چربیها از گوشت ماهی استفاده می کنند. میوه و سبزیجات در برنامه غذایی آنها جایگاه ویژه ای دارد و استفاده از روغن زیتون را به همراه غذا و یا هنگام طبخ غذا هرگز فراموش نمی کنند. دکتر اسکندری در مورد مزیت مصرف روغن زیتون بیشتر توضیح داد و افزود: در مطالعات اخیر وجود اسید چربی به نام اولئیک اسید و ترکیباتی مانند فنول در روغن زیتون عامل ضد سرطانی بودن این ماده غذایی شناخته شده است. وی در پایان خاطرنشان کرد: همچنین روغن زیتون به دلیل داشتن اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه از تشکیل کلسترول بد خون پیشگیری می کند و به این ترتیب مصرف این روغن برای بیماران قلبی- عروقی نیز بسیار مفید است.

رابطه بیماری دیابت و بروز بیماری های لثه در کودکان

محققان می گویند برخلاف تصور رایج بیماری دیابت در سن پایین تر موجب بروز بیماری های لثه می شود.بررسی های جدید محققان این دانشگاه نشان می دهد در کودکان مبتلا به دیابت بیماری های لثه ممکن است از سن شش سالگی آغاز شود.به همین علت محققان توصیه می کنند پیش گیری برای بروز اختلافات لثه و دندان از سن پایین تری آغاز شود و پزشکان بیماران دیابتی خود را برای معاینات دندان معرفی کنند.در بررسی جدید بیش از صد و هشتاد فرد مبتلا به دیابت مورد بررسی قرار گرفتند که سن آنان بین شش تا هیجده سال بود که در دیابتی ها پلاک های دندانی بیشتر بود علاوه بر آن التهاب لثه بیشتر مشاهده می شد.در صورت درمان نشدن بیماری لثه این اختلال پیشرفت می کند و موجب جدا شدن لثه و تشکیل پلاک های بیشتری می شود.

با مصرف شکلات یک سال بیشتر زندگی کنید

انجمن شیمی امریکا در تازه ترین تحقیقات خود اعلام کرده است که ممکن است شکلات هرگز ضرری برای سلامتی انسان ها نداشته باشد. تا پیش از این گفته می شد ترکیبات آنتی اکسیدانی موجود در شکلات ها آن هم به میزان قابل توجه به تولید نوعی پروتئین سرطانی و حتی بروز بیماری های قلبی منجر می شود اما یافته های جدید دانشمندان چیز دیگری را می گویند. دانشمندان می گویند که چای و نوشیدنی های مشابه منابع خوبی برای آنتی اکسیدان های یاد شده هستند اما اکنون شکلات به عنوان منبعی سرشار برای این ترکیبات شناخته شده است. در این میان میزان فراوان آنتی اکسیدان های یاد شده در شکلات ها بیش از هر موضوع دیگری قابل توجه بوده است. از سوی دیگر تحقیقات جداگانه به عمل آمده از سوی دانشمندان دانشگاه هاروارد نشان می دهد که مصرف شکلات حتی می تواند موجب طولانی تر شدن عمر افراد شود. به طور کلی افرادی که به طور همیشگی شکلات مصرف می کنند حدود یک سال بیشتر از سایر افرادی که از این ماده غذایی مصرف نمی کنند عمر می کنند از این رو دانشمندان امیدوارند تا در آینده ای نزدیک به شکلات به عنوان یک منبع غنی و غیر قابل انکار مواد مغذی در رژیم های غذایی نگریسته شود.

روناس، گیاه فراموش شده

روناس گیاهی است که بسیار مقاوم در برابر شوری آب و خاک و گرما می باشد که در این گونه مناطق بسیار خوب عمل می دهد و در برخی نقاط این گیاه به صورت خودرو و وحشی و در برخی نقاط دیگر آن را به صورت محصول کشاورزی و در آمد زا کشت می کند. از جمله استان هایی که این گیاه در آن به صورت خودرو می روید می توان به استان های یزد، کرمان و کرمانشاه اشاره کرد. از ریشه روناس یکی از بادوام ترین رنگ های قرمز گیاهی به دست می آید که در صنعت قالی بافی و گلیم بافی مورد استفاده قرار می گیرد و در زبان های مختلف با رنگ قرمز ارتباط دارد، به طوری که در زبان رومی ها آن را روبیا و در آلمان بدان روت و در یونان اریترورانن گفته می شود که در همه این زبان ها به معنی قرمز می باشد. ریشه روناس مصارف پزشکی نیز دارد و می توان از جمله فواید رنگی خوراکی آن در تهیه خمیردندان و لوازم آرایشی نیز تحقیقات لازم را به عمل آورد. همچنین سبزینه این گیاه وبوگ و ساقه جهت تغذیه دام مورد استفاده قرار می گیرد. این در حالی است که اگر چه مناطق اروپایی خود نیز به کشت روناس می پردازند اما به دلیل سردی و شوری زمین در آن مناطق محصول مرغوبیت چندانی ندارد.

### پیک شماره ۹

منبع:روزنامه قدس

کاهش هورمون مردانه و احتمال مرگ در سالمندی

آزمایشها نشان می دهد خطر مرگ در مردانی که با کمبود میزان هورمون تستسترون Testosteroneمواجهند بسیار بالاست.به گزارش بی بی سی، گروهی از محققان آمریکایی به بررسی ارتباط میان میزان هورمون تستسترون و بروز مرگ در ۸۵۸ مرد بالای ۴۰ سال پرداختند. نتایج نشان داد کمبود این هورمون احتمال مرگ را تا ۸۸ درصد افزایش می دهد. از آنجایی که این تحقیقات در سطح گسترده انجام نشده، هنوز کاستی هایی دارد و نیاز به انجام تحقیقات بیشتر احساس می شود.

خوشبینی و بهبود شکستگی مفصل ران

محققان براین باورند خوشبین بودن در التیام شکستگی مفصل ران مؤثر است.به گزارش ایسکانیوز به نقل از پایگاه اینترنتی دانشگاه Boston، مثبت گرایی در بهبود شکستگی مفصل ران مؤثر است. این نتایج طی تحقیقاتی بر روی ۳۴۰ هزار فرد مسن که مبتلا به شکستگی مفصل ران شده بودند و مثبت گرا بودند، به دست آمده است. این افراد اظهار شادی و خوشبختی می کردند و به آینده خود امیدوار بودند و احساس می کردند که بیماری آنان مانند افراد دیگر بهبود خواهد یافت.طی این تحقیقات مشخص شد از میان افرادی که به این بیماری مبتلا بودند، حدود ۳۶ درصد آنان مثبت گرا، ۱۳ درصد منفی گرا و ۵۱ درصد آنان افسرده بودند که افراد خوشبین بسیار سریعتر پیاده روی می کردند و نسبت به افراد دیگر سریعتر می توانستند در صندلی بنشینند.

پرتو درمانی و گرفتگی عروق قلبی

محققان به این نکته دست یافتند که پرتو درمانی برای درمان سرطان سینه، باعث بروز گرفتگی عروق قلب در بیماران می شود. به گزارش نشریه Science، طی ۱۲ سال تحقیق و بررسی برروی افرادی که تحت درمان با اشعه ایکس بودند، مشخص شد که نشانه هایی از گرفتگی عروق قلبی در این افراد نمایان شده است. بر همین اساس زنان مبتلا به سرطان سینه تحت درمان با اشعه، ۱۵ تا ۲۰ درصد در معرض خطر ابتلا به امراض قلبی- عروقی قرار دارند. علاوه بر این، پزشکان به این دسته از مبتلایان توصیه می کنند برای تقویت قلب خود از سیر و کلم بروکلی و دیگر سبزی ها استفاده کنند یا در معرض نور غیرمستقیم خورشید قرار بگیرند.

برای کاهش وزن بدن خود ماست بخورید

محققان علوم تغذیه می گویند: ماست، چربی های اضافی بدن را می سوزاند.به نقل از پایگاه اینترنتی«Health Day»، پژوهشگران علوم غذایی اعلام کردند: ماست توانایی بدن را برای کاهش چربی های اضافی، تقویت می کند.علاوه بر این مصرف ماست به حفظ سلامت و وضعیت مناسب بدن کمک می کند.به گفته محققان، افرادی که به طور منظم ماست کم چرب مصرف می کنند، بیشتر از افرادی که فقط دریافت کالری خود را کم می کنند، در کاهش وزن خود موفق می شوند. ماست همچنین می تواند باعث از بین رفتن باکتریهای مضر در معده شده و منجر به بهبود هضم غذا و کاهش سوء هاضمه شود.

پارکینسون درمان پذیر شد

محققان اسکاتلندی موفق شدند سلولهای بنیادی را به صورت موفقیت آمیز برای درمان بیماری هایی چون پارکینسون و چاقی به کار برند.به گزارش ایسنا، این محققان با استفاده از بن یافته های برگرفته از جنین انسانی، بدون نقایص ژنتیکی موفق شدند نقص چاقی را در حیوانات آزمایشگاهی و در محیط آزمایشگاه مرتفع کنند. دانشمندان بر این عقیده اند که بن یافته ها قادرند در سطح مولکولی، تغییراتی ایجاد کنند که بر این اساس می توان از این سلولها برای درمان و حتی کنترل و پیشگیری از بیماری های متعدد استفاده کرد. نکته قابل ذکر اینکه این تحقیقات همچنان در مرحله آزمایشگاهی است و تا رسیدن به درمان دقیق و موثر برای چاقی و پارکینسون راه درازی در پیش است.

### پیک شماره ۴

منبع:روزنامه قدس

نقرس و احتمال بیماری قلبی

نقرس یکی از بیماریهای مخرب مفاصل بدن به شمار می رود که از پاها و زانوها شروع می شود و باعث عفونت آنها می گردد. به عقیده پژوهشگران، نقرس آرتروز شدید و حاد است که از میزان بالای اسید اوریک خون سرچشمه می گیرد. هنگامی که اسید اوریک خون زیاد شود، در مفاصل تولید پلورهایی می کند که در صورت تداوم و درمان نشدن، در استخوانها نشست کرده و باعث عفونت می شود. نقرس سبب انفارکتوس میوکارد می شود که یکی از حملات قلبی شدید به شمار می رود که عامل مرگ بسیاری از مبتلایان می باشد. همچنین تحقیقات نشان دهنده نوعی ارتباط میان این بیماری و افراد غیر الکلی، مصرف کنندگان داروهای ادرارآور و آسپرین، افراد چاق و مبتلایان به دیابت است. با این وجود بهترین روش، رعایت رژیم غذایی و مراجعه به پزشک معالج ذکر شده است.

غذاهای بسته بندی آلرژی را افزایش می دهد

بررسیها نشان می دهد پوششهایی که در بسته بندی بسیاری از غذاها استفاده می شوند حاوی مقدار زیادی لاتکس (لاستیک خام) است که به آلرژی های مرگبار منجر می شود. در آزمایشی که توسط سازمان بهداشت و سلامت انگلستان روی ۲۱ محصول غذایی صورت گرفت، مشخص شد یک سوم از این محصولات دارای پوشش لاستیک خام یا مواد لاتکس هستند که این مواد از بسته بندی ها به محصولات غذایی سرایت کرده و به بروز آلرژی منجر می شوند. مطالعات نشان می دهد بالاترین سطح آلودگی به وسیله پروتئینهای لاتکس در بسته های بستنی است که شامل ۲۷۴ نانوگرم در هر یک میلی متر پروتئین لاتکس است که چهار عدد از آنها نامعروف به «Hev» آلرژی زاست و دشمن سلامتی است. به اعتقاد دانشمندان یک نانوگرم در میلی متر سبب بروز آلرژی خطرناک می شود. این آلرژیها در سطح بالا نسبت به بافتهای پیوندی واکنش نشان می دهد و در سطح پایین تر به صورت خارش، سوزش و قرمزی پوست بروز می کند.

شام دیابتی ها

بررسی ها نشان می دهد افراد دیابتی که در شب بسیار غذا می خورند، عوارض این بیماری در آنها افزایش می یابد. به نقل از پایگاه اینترنتی دانشگاه واشنگتن، طی تحقیقاتی بر روی ۷۱۴ بیمار دیابتی که حدود ۱۰ درصد آنها اظهار داشتند پس از صرف شام بیش از یک چهارم کالری که روزانه دریافت کرده بودند دوباره مواد غذایی مصرف کردند، مشخص شد این افراد حدود دو تا سه برابر بیشتر در معرض چاقی، افزایش قند خون، عوارض بیماری دیابت مانند بیماری های قلبی، عدم فعالیت کلایر و تخریب تارهای عصبی قرار دارند. محققان بر این باورند، افراد دیابتی که در شب زیاد غذا می خورند دچار افسردگی، عصبانیت و احساسات منفی دیگر خواهند شد. پزشکان توصیه می کنند افراد دیابتی که در شب زیاد غذا می خورند، برای جلوگیری از عوارض این بیماری به پزشک مراجعه کنند، البته داروهای ضد افسردگی برای کاهش این عوارض در برخی از افراد مؤثر خواهد بود.

زعفران و درمان افسردگی

تحقیقات جدید نشان می دهد در درمان افسردگی تأثیر زعفران با دُز معین و کنترل شده درمقایسه با داروهای ضد افسردگی بسیار مفیدتر خواهد بود. افسردگی تغییرات بیوشیمیایی در مغز ایجاد می کند و به بیماری در بزرگسالی منجر می شود. از زمانهای قدیم و در طب سنتی ایران، از زعفران به عنوان داروی ضدافسردگی استفاده می شده است. در چند تحقیق انجام شده مشخص شده که تأثیر زعفران با دُز معین و کنترل شده در مقایسه با داروهای ضد افسردگی متداول مانند «ایمی پرامین» و «فلوکسیتین» بسیار مفیدتر است. استفاده از زعفران بسیار بی خطرتر و سودمندتر از داروهای ضد افسردگی است علاوه بر این بیشتر بیماران به دلیل آثار سوء داروهای شیمیایی ضد افسردگی مانند خشکی دهان و احتمالاً عقیمی، میل چندانی به استفاده از این گونه داروها ندارند. همچنین زعفران حاوی مقادیری ماده مخدر بوده که در صورت استعمال بیش از اندازه آن اثرات نامطلوب خود را در فرد نشان خواهد داد.

کودکان خود را در چرخ های خرید نگذارید

محققان پس از بررسیهای فراوان اعلام کردند، قرار دادن کودکان در چرخهای خرید امری بسیار خطرناک و مرگبار است. گروهی از پزشکان در بیانیه ای اظهار داشتند که سال گذشته ۲۴هزار کودک آمریکایی در سانحه های چرخهای خرید آسیب دیدند و ۹۰ درصد این حوادث در حضور پدر و مادران این کودکان رخ داده است بیشتر این حوادث هنگامی اتفاق افتاده است که کودک درون چرخهای خرید به جایی متصل نیست و هنگامی که می ایستد ناگهان به بیرون از چرخ خرید پرتاب می شود و چرخهای مخصوص خرید طوری طراحی شده اند که دارای مرکز جاذبه هستند، به طوری که حتی کودکی که در چرخ نشسته نیز ممکن است به بیرون پرتاب شود و هنگامی که روی زمین فروشگاهها پرتاب می شوند، سر و گردن آنان دچار آسیب و کبودی شده و در مراحل حادتر دچار ضربه مغزی می شوند و جالب توجه است به منظور حل این مشکل و به سفارش کارشناسان، چرخهایی مخصوص خرید طراحی شده است؛ به طوری که یک ماشین پلاستیکی به آن متصل است و بسیار به سطح زمین نزدیک است

### پیک شماره ۵

منبع:روزنامه قدس

تاثیر موسیقی بلند بر استفاده از قرصهای شادی بخش

موسیقی بلند تاثیرات استفاده از قرص شادی بخش را تشدید می کند. استفاده از قرصهای شادی بخش در طولانی مدت باعث تخریب گسترده مغز می شود. دانشمندان کشف کرده اند، گوش دادن به موسیقی بلند همزمان با استفاده از قرصهای شادی بخش بر فعالیتهای مغزی تاثیرگذاشته و تاثیرات قرصهای شادی بخش را افزایش می دهد. این حالت در زمان گوش ندادن به موسیقی از بین می رود. یافته های جدید نشان می دهد، فرکانسهای موجود در موسیقیهای الکترونیکی تاثیرات قرصهای شادی بخش را پس از مصرف تا ۵ روز افزایش می دهد در نتیجه روند از بین رفتن فعالیتهای مغزی دو برابر می شود. دانشمندان در تلاشند با روشن کردن اثرات استفاده ازقرصهای شادی بخش بر فعالیتهای مغزی، آمار استفاده ازآن را به پایین ترین حد برسانند.

علایمی از قبیل پوست رنگ پریده، سرد و مرطوب در سالمندان باید جدی تلقی شود

پوست رنگ پریده، سرد و مرطوب، لرزیدن و احساس ضعف در حین راه رفتن می تواند نشانه ابتلا به سندرم " کاهش دما "در سالمندان باشد. دکتر" AndrewSibotte، "پزشک متخصص طب سالمندان در آخرین نشریه خبری National Health in Aging، با اشاره به این مطلب، آورده است: از آن جا که سالمندان سوخت و ساز کندتری نسبت به جوانان دارند، دمای عمومی بدن آنها نیز پایین تر بوده و همین مسأله باعث قرار گرفتن در معرض ابتلا به" سندرم کاهش "دما در این افراد می شود.وی نشانه های سندرم یاد شده را شامل لرزیدن، پوست رنگ پریده، سرد و مرطوب، ضعف عمومی، اشکال در راه رفتن و اختلال در تنفس عنوان کرده و یادآور می شود: سالمندان باید آگاه باشند که قوای بدن آنها، اجازه فعالیت طولانی مدت در هوای سرد را نمی دهد؛ به همین جهت استراحت در منزل در فصل سرد، خصوصا حین بارش برف بهترین اقدام برای آنها محسوب می شود.این متخصص طب سالمندان، همچنین در خصوص سرما و اثر آن بر روی بیماران قلبی عروقی هشدار داده و خاطر نشان می کند: کلیه افراد مبتلا به اختلالات گردش خون نیز در معرض عوارض سوء سرما قرار دارند و نشانه این امر نیز پوست زرد تا خاکستری و بسیار مرطوب بوده که در صورت ادامه وضعیت به رنگ قرمز یا کبود می گراید؛ در حقیقت متعاقب کبود شدن رنگ پوست، جریان خون نیز بسیار کند می شود و همین مسأله فرد را درمعرض سکته قلبی قرار می دهد.

چاقی شکمی خطرناک ترین نوع چاقی است

هرگاه انرژی دریافتی افراد بیش از انرژی مصرفی شان باشد، ضمن برهم خوردن تعادل قد و وزن، با انباشت توده های چربی در ناحیه باسن یا شکم، چاقی باسنی ( گلابی شکل) یا چاقی شکمی ( سیبی شکل) و در مواردی هر دو چاقی بروز می کند.

چاقی شکمی زمینه ساز بیماریهایی همچون دیابت نوع ۲، حملات قلبی و گرفتگی رگهاست؛ زیرا به این وسیله اسیدهای چرب در معرض رادیکالهای آزاد که از طریق غذا، هوا و نوشیدنی وارد بدن شده اند، اکسید شده و چربیهای مضر (LDL) را ایجاد می کنند. این چربیهای مضر نیز قادرند چربیهای ذخیره شده در کبد را آزاد و وارد خون کنند و به این وسیله ضمن ایجاد پلاک در رگها و گرفتگی آنها، از طریق خون به سایر نقاط همچون قلب رسیده و منجر به حملات قلبی شوند.

مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب امگا-۳ از سردردهای میگرنی پیشگیری می کند

مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب امگا -۳ به ویژه غذاهای دریایی همچون ماهی و میگو در پیشگیری از بروز آسم، افسردگی و سردردهای میگرنی مؤثر است. گروهی از دانشمندان با بررسی ارتباط رژیم غذایی افراد و بروز آسم دریافتند که مصرف غذاهای دریایی به دلیل داشتن ماده مغذی اسید چرب امگا-۳ در پیشگیری و حتی درمان آسم در افراد به ویژه در کودکان نقش دارد. همچنین، نتایج تحقیقات دیگری حاکی است میزان اسید چرب امگا-۳ در خون افرادی که دچار افسردگی هستند کمتر از میزان طبیعی است. مصرف مواد غذایی حاوی امگا-۳ چند روز قبل از شروع عادت ماهانه از فشار رحمی و دردهای سیکل ماهانه می کاهد.

گیاه زردچوبه در پیشگیری از سرطان پروستات تاثیر دارد

محققان معتقدند مصرف زردچوبه تأثیر بسیار زیادی در درمان و پیشگیری از سرطان پروستات دارد.به گزارش ایسنا به نقل از Health Day، محققان در آمریکا معتقدند علاوه بر زردچوبه گیاهانی مانند گل کلم، کلم برکلی و کلم معمولی در درمان سرطان پروستات و پیشگیری از آن بسیار موثرند.آمارها نشان می دهد سرطان پروستات دومین سرطان کشنده در میان مردان به شمار می رود.

### پیک شماره ۶

منبع:روزنامه قدس

نعنا مسکن سردردهای عصبی است

دکتر"امید صادق پور، "داروساز و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت و گو با ایسنا در خصوص" سردرد و فرآورده های دارویی گیاهی مؤثر برآن "گفت: بیمارانی که به علت انقباضات طولانی مدت عضلات و گرفتگی و فشارعروق اطراف آن، همچنین وجود استرس و مشکلات عصبی به سردردهای تنشی ناشی از اختلالات مذکور دچار هستند، به وسیله نعنا تسکین می یابند. عضو مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی و طب مکمل، همچنین گیاه " شیرین بیان "را در درمان سردردهای سینوسی مؤثر دانست و افزود: سینوزیت با عفونت سینوسهای بینی، پیشانی و صورت موجب سردردهای شدیدی در اطراف چشم و پیشانی می شود که برای از بین بردن عفونت آن علاوه بر استفاده آنتی بیوتیک به صورت معمول، گیاه شیرین بیان و اکی ناسه به عنوان ضد ویروس و تقویت نیروی ایمنی بدن مؤثر است.

مصرف کنندگان کاکائو، کمتر دچار حمله قلبی می شوند

احتمال مرگ ناشی ازسکته قلبی در افرادی که دائما از شکلاتهای تیره و حاوی درصد بالای کاکائو استفاده می کنند، ۵۰ درصد کمتر از کسانی است که کاکائو مصرف نمی کنند. به نقل از جدید ترین شماره نشریه internalmedicine، براساس تحقیقات پژوهشگران هلندی با وجود این که سابق بر این تصور می شد کاکائو به علت دارا بودن مقادیر زیاد چربی، شکر و کالری، تأثیر چندان خوشایندی بر سلامت قلب ندارد، اما امروزه مشخص شده کاکائو با دارا بودن نوعی ماده شیمیایی ضد فشارخون، موارد مرگ ناشی از ایست و نارسایی قلبی را تا حد زیادی کاهش می دهد.همچنین، وجود نوعی ماده آنتی اکسیدان، معروف به فلاوونول در کاکائو، عملکرد سلول های عروق خونی را بهبود بخشیده و از سخت شدن عروق که ناشی از تجمع کلسترول است، تا حد زیادی جلوگیری می کند.به همین دلیل پژوهشگران اذعان می کنند شاید علت این که کاکائو تاکنون به عنوان ماده ضد سرطان نیز شناخته شده وجود همین ماده آنتی اکسیدان باشد.

نقاشی درمانی ؛ مشکلات هیجانی کودکان کم شنوا را کاهش می دهد

کشیدن نقاشی به عنوان یک روش هدایت شده روان تحلیلی می تواند مشکلات هیجانی کودکان کم شنوا را کاهش دهد. تحقیقات و پژوهشهای انجمن علمی روانشناسی بالینی ایران حاکی از آن است، به دلیل اینکه افراد می توانند از طریق نقاشی درونی ترین افکار خود را نشان دهند بنابراین، استفاده از نقاشی به عنوان یک تسهیل گر بین دنیای درون و برون، مشکلات هیجانی را کاهش می دهد. همچنین، نقاشی درمانی، ثبات هیجانی و اعتماد به نفس این کودکان را افزایش داده و خستگی، برانگیختگی هیجانی و خلق گرفته در آنها را از بین می برد.نتایج یافته ها نشان می دهند که با مشاهده ترسیمهای کودکان می توان ویژگی های شخصیتی و پختگی شناختی آنها را نیز سنجید.

کاهش وزن بی دلیل کودک را جدی بگیرید

به گفته یک متخصص طب کودکان، از دست دادن بی دلیل وزن در کودک همراه با بداخلاقی و کم خوابی می تواند نشانه پرکاری تیروئید یا تیروئید سمی باشد. دکتر" فهیمه کیان نژاد، "متخصص کودکان با اشاره به این مطلب، اظهار داشت: ۵ تا ۷ سالگی شایع ترین سن ابتلا به عارضه پرکاری تیروئید در کودکان بوده و عموماً افراد مبتلا به این اختلال شدیداً لاغر هستند. وی جنب و جوش بیش از حد، کاهش وزن، کم اشتهایی، بداخلاقی و در نهایت کم خوابی را مهمترین نشانه های پرکار شدن غده تیروئید دانست و یادآور شد: لرزش مختصر دست، همچنین تورم غده تیروئید در ناحیه گردن بیمار که گاهی به اندازه یک گردو است، دیگر علایم ابتلا به این عارضه را شامل می شود. وی انجام فوری آزمایش هورمونهای تیروئیدی را برای سنجش وضعیت بیمار ضروری خواند و تصریح کرد: اگر کودک دچار عارضه تیروئید سمی باشد، تأخیر در درمان وی، می تواند منجر به عقب افتادگی ذهنی و افت ضریب هوشی شود. این متخصص کودکان بررسی وضعیت سلامت غده تیروئید را برای همه کودکان در آستانه ورود به دبستان مهم دانست و همچنین گفت: برای جلوگیری از بروز مشکل در یادگیری کودک، بهتر است وی برای بررسی پرکاری و کم کاری این غده حیاتی که تأثیر مهمی در قوای ذهنی فرد دارد، مورد آزمایش قرار گیرد.

اضطراب و زندگی ناسالم سن بلوغ دختران را کاهش داده است

بررسیهای جدید محققان نشان می دهد، اضطراب و چاقی سن بلوغ دختران را کاهش می دهد. مطالعات دانشگاهیان بریستول انگلیس نشان می دهد: اضطراب و زندگی ناسالم در جوامع امروزی موجب شده دختران در مقایسه با مادران خود ۵/۱ سال و در مقایسه با مادربزرگهای خود دو سال زودتر بالغ شوند.

## پیک شماره ۷

منبع:روزنامه قدس

آب سیب و تأثیر آن بر سکته مغزی و سرطان

نتایج مطالعات نشان می دهد نوشیدن روزانه یک لیوان آب سیب می تواند از بروز سکته مغزی، بیماریهای قلبی و سرطان جلوگیری کند. به گزارش پایگاه آب سیب تأثیر بسزایی در درمان بسیاری از بیماریها دارد، زیرا آب سیب شامل فنولیک و آنتی اکسیدان قوی است که در مقابل بسیاری از بیماریها واکنش می دهد. البته عواملی مانند رنگ، زمان چیدن سیب، منطقه ای که سیب در آن جا رشد می کند و شرایط نگهداری آن در میزان فنولیک تأثیر خواهد داشت. آب سیب می تواند به بهبود وضعیت مزاجی منجر شده و کارکرد دستگاه گوارش را تقویت کند. همچنین آب سیب باعث کاهش احتمال بیماری غیرقابل درمان آلزایمر می شود.

تأثیر لنزهای آلوده در ابتلا به عفونت قرنیه

بررسی ها نشان می دهند لنزهایی که در معرض آلودگی قرار می گیرند، سبب عفونتهای قرنیه ای می شوند. عفونت قرنیه اغلب سبب التهاب قرنیه می شود که این عفونت بسیار جدی است و گاهی اوقات سبب از دست دادن بینایی می شود و در بعضی موارد افراد به پیوند قرنیه نیاز خواهند داشت. طبق سالانه از بین ده هزار نفری که از لنزهای آلوده استفاده می کنند، حدود ۴ تا ۲۱ درصد آنها به عفونت قرنیه مبتلا می شوند. آلودگی لنز در اثر تماس با نوعی قارچ که معمولاً در گیاهان و خاک یافت می شود به وجود می آید که لنزها در فضاهای خارجی قرار می گیرند و دچار این آلودگی می شوند. محققان توصیه می کنند، استفاده کنندگان توجه زیادی به امر بهداشت داشته باشند، بویژه هنگام گذاشتن لنز به چشمان خود دستان خود را به خوبی بشویند و خشک کنند و بعد از هر بار مصرف، لنز را در محلول جدیدی که مخصوص لنز است قرار دهند.

کشف نوع جدیدی از جنون گاوی

محققان کانادایی نوع جدیدی از جنون گاوی را کشف کرده اند که از سال ۲۰۰۳ تاکنون هشت مورد از این نوع بیماری در این کشور مشاهده شده است. محققان با انجام آزمایشهایی بر روی یک نمونه گاو بالغ در یک آزمایشگاه ایالتی به مدت ۲۴ ساعت به این نتیجه دست یافته اند که البته تاکنون تحقیقات آنان در این مورد به پایان نرسیده و هنوز اعلام نکرده اند این حیوان در کدام ایالت و چگونه به این بیماری مبتلا شده است. مشاهده هشت مورد از جنون گاوی در کانادا از سال ۲۰۰۳ تاکنون سبب شده که دولت آمریکا برای جلوگیری از شیوع این بیماری تا زمانی که علل ابتلای آنان به این بیماری مشخص نشده، از وارد کردن گاوهای کانادایی به این کشور خودداری کنند. جنون گاوی بیماری مغزی است که بر اثر مصرف فرآورده های گاو و گوسفند بیمار به انسان سرایت می کند.

از خوردن کاهو و اسفناج غافل نشوید

نتایج مطالعات نشان می دهد کاهو نه تنها به عنوان یک غذا، بلکه به عنوان یک داروی گیاهی نیز استفاده می شود و به عنوان یک داروی مسکن مفید است. محققان توصیه می کنند افراد باید مصرف گیاهان سبز رنگ مانند کاهو و اسفناج را حدود ۲ تا ۳ برابر افزایش دهند و حداقل هفته ای سه بار به مصرف این سبزیها بپردازند؛ زیرا این گیاهان حاوی آنتی اکسیدان قوی هستند و از پیشرفت سرطان جلوگیری می کنند و خطر ابتلا به سرطان سینه، ریه و پوست و همچنین خطر ابتلا به نابینایی را در سنین پیری کاهش می دهد. علاوه بر این سبزیجات سبز رنگ دارای ویتامین Bهستند که برای سلامت قلب بسیار مفیدند و از مشکلات تنفسی جلوگیری می کنند. به عقیده محققان افرادی که سبزیهای سبز رنگ مصرف می کنند نسبت به افراد دیگر حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد کمتر به سرطان روده مبتلا می شوند.

آدامس و سالم سازی دندان

بزودی نوعی آدامس برای جلوگیری از کرم خوردگی و فساد دندان وارد بازار خواهد شد. باکتریهای اسید لاکتیک موجود در این نوع آدامس از چسبیدن باسیل های فاسدکننده و مخرب به دندان ممانعت می کنند و باعث سالم ماندن دندانها می شوند. محققان انجمن شیمی آلمان معتقدند که با کمک باکتریها می توان مقدار زیادی از عوامل فاسدکننده و پوسیدگی دندان را بالای ۵۰ درصد کاهش داد. آزمایش این باکتریها در سری جدید آدامسهایی که سال آینده به بازار عرضه خواهند شد، موفقیت آمیز بوده است. به طور کلی عامل اصلی فساد دندان باکتریهای استرپتوکوک هستند که در حجم زیادی در پلاکهای دندانی یافت می شوند و باعث ترشح نوعی اسید می شوند که مینای دندان را از بین می برد. این باکتریها از طریق افزایش جریان بزاق در کاهش پوسیدگی مؤثر هستند.

## پیک شماره ۸

منبع:روزنامه جوان

آلودگی هوا و زایمان پیش از موعد

دانشمندان استرالیایی اعلام کردند: زنان بارداری که در معرض مقادیر اندکی از آلودگی هوا قرار می گیرند با خطر وضع حمل زودرس و پیش از موعد مواجه هستند. بررسی ها نشان داد که قرار گرفتن در معرض آلاینده های هوا به ویژه در سه ماهه اول بارداری تا درصد احتمال زایمان پیش از موعد را افزایش می دهد. به علاوه گاز ازن می تواند این احتمال را تا >?? درصد افزایش دهد

خرما، انجیر و کشمش جایگزین زولبیا

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز استفاده ازشیرینیهای طبیعی به ویژه خرما، انجیر و کشمش را بهترین جایگزین برای سایر شیرینی های ارایه شده در ماه مبارک رمضان اعلام کرد.دکتر احمدرضا فلاح زاده روزه داران را از مصرف بیش از اندازه زولبیا و بامیه و همچنین شیرینی های مصنوعی منع کرد و گفت:هم اکنون در دنیا بیش از ??? میلیون دیابتی وجود دارند که این تعداد در ایران بیش از سه میلیون نفر هستند ضمن این که سه میلیون نفر نیز پره دیاتیک اند که ?? درصد از این تعداد بالاخره مبتلا به دیابت نوع ? می شوند.

بهبود حافظه با چرت کوتاه روزانه

تحقیقات جدید دانشمندان امریکایی نشان می دهد حتی یک چرت کوتاه و حداکثر یک ساعتی در طول روز می تواند سبب تقویت درصدی قوه یادگیری و حافظه انسان شود. تاثیر مثبت خواب شبانه بر توانایی های ذهنی و قوه حافظه انسان از مدتها پیش برای دانشمندان روشن شده و اهمیت مرحله ای از خواب شبانه موسوم به «آریی ام» که بیشتر رویاهای شبانه در آن رخ می دهند کاملا آشکار شده است.

استرس مادر باعث کم وزنی جنین می شود

به گفته محققان هورمون تنش زای کورتیزول ممکن است مکانیزم بالقوه ای برای انتقال تنش مادر به جنین باشد و می تواند در کاهش وزن نوزاد در هنگام تولد نقش داشته باشد. آنان معتقدند کورتیزول می تواند بطور مستقیم از طریق جفت به جنین منتقل شود و بر رشد جنین تاثیر بگذارد و جنین مادرانی که میزان بالای افسردگی، اضطراب و تنش را نشان می دهند در نیمه دوران بارداری وزن کمتری دارند و کوچکتر از اندازه متوسط هستند.

رابطه افسردگی با درمان آکنه

نتایج یک پژوهش جدید ارتباط داروی «روکوتان» مورد استفاده در درمان جوش های پوستی (آکنه) با ایجاد افسردگی را تایید

کرد. به گزارش بی. بی. سی پژوهشگران اعلام کردند این دارو در موشها رفتار توام با افسردگی ایجاد کرده است.این پژوهش زمانی انجام شد که برخی گزارش ها حاکی از آن بود که این دارو از زمان معرفی آن در سال ???? تاکنون موجب افسردگی و خودکشی بیماران شده است.

### پیک شماره ۱۶

منبع:روزنامه جوان

آدامس های قندی دشمن اصلی دندان

یک دندانپزشک گفت: مسواک زدن صحیح به ویژه قبل از خواب، مصرف کمتر غذاهای قندی از جمله شکلات، بیسکویت و یا حتی آدامس های قنددار، استفاده از دانه های روغنی به عنوان اغذیه در ساعات مدرسه، استفاده از نخ دندان بعد از مسواک زدن و در نهایت مراقبت ویژه از دندان ها از سن ? تا ??سالگی از اقدامات لازم و موثری است که دانش آموزان می توانند در حفظ سلامت دهان و دندان های خود انجام دهند. دکتر محسن عباسی با اعلام این مطلب نسبت به کیفیت و نوع تغذیه دانش آموزان در منزل و مدرسه تاکید کرد و گفت: دانش آموزان باید از مواد قندی کمتر استفاده کنند. به این صورت که سعی کنند در منزل و در بین وعده های غذایی روزانه به جای مصرف شکلات، آب نبات و بیسکویت ها بیشتر از میوه جات و دانه های روغنی مثل گردو، بادام و فندق استفاده کنند زیرا مواد قندی چسبندگی بسیار بالایی به دندان ها دارند. وی با اشاره به این که در مکانیسم پوسیدگی، مواد قندی با میکروب های داخل دهان تشکیل اسید لاکتیک می دهند افزود: اسید لاکتیک باعث حل شدن مواد آهکی داخل مینا می شود و در نهایت پوسیدگی ایجاد می کند. لذا هرچه کمتر از مواد قندی در برنامه تغذیه ای دانش آموزان استفاده شود سلامت دهان و دندان آنها بیشتر حفظ خواهد شد. دکتر عباسی با اشاره به این که نوع مسواک در حفظ سلامت دهان و لثه چندان اهمیت ندارد گفت: نوع خمیر دندان نیز در حفاظت بیشتر از دندان ها مهم نیست زیرا اکثر خمیر دندان ها از ترکیبات مشابه برخوردارند اما باید توجه شود که مسواک زدن حتما باید با استفاده از خمیر دندان باشد.

بوی بد دهان قابل درمان است

رئیس انجمن دندانپزشکان اصفهان گفت: بوی بد و نامطبوع دهان قابل درمان است. دکتر کوروش رحیمی افزود: بوی بد دهان از موارد شایع بین افراد است و به همین دلیل اغلب خود فرد هم متوجه آن نیست چون به آن عادت کرده است. وی با اشاره به اینکه بوی بد دهان از نظر آداب معاشرت اجتماعی برای افراد مشکل آفرین است و باید علت آن شناخته شود گفت: اشکالات حفره دهان یکی از علتهای اصلی بوی نامطبوع دهان می باشد. وی اظهارداشت: همچنین اختلالات گوارشی مانند اختلال در مری ومعده در افرادی که مرتبا ترش می کنند و یا عفونتها و آبسه های ریوی، التهاب حفره بینی، سینوزیت (التهاب سینوس ها)، رنیت(التهاب مخاط بینی)و التهاب ناحیه حلق مثل گلودردهای چرکی نیز سبب بوی بد دهان می شود. رحیمی با بیان اینکه بیماریهای لثه نظیر پیوره، التهاب لثه، لقی و پوسیدگی دندانها هم از شایعترین علل بوی بد دهان می باشد افزود: تجمع میکروارگانیسمها و تخمیر قندها در محل پوسیدگی و موارد دیگر نیز سبب بدبویی دهان می شود. وی گفت: گرسنگی، گرسنه خوابیدن و خوردن بعضی از غذاهای بودار به خصوص در شب مانند غذاهای آماده که در آن سیر و پیاز و ادویه استفاده شده باشد به نوعی باعث بوی بد دهان می شود. وی تصریح کرد: استفاده از مسواک قبل و بعد از صبحانه و هر وعده غذایی، لیموترش، شربت پرتغال و یا یک سبزی معطر مثل نعناع، مرزه و تلخون می تواند از بوی بد دهان جلوگیری کند.

خاصیت ضد باکتریایی گیاه چای

گیاه چای منبع غنی از کاتچین ها می باشد که بیشترین اثرات ضد میکروبی و سایر اثرات درمانی به این کاتچین ها به خصوص اپی گالوکاتچین گالات که منحصر به گیاه چای می باشد مربوط است. گیاه چای Camellia sinensisیک درخت همیشه سرسبز متعلق به خانواده Theaceaeاست که برگ های این گیاه حاوی پلی فنل های اختصاصی و یک آنزیم پلی فنل اکسیداز میباشد. اثرات ضد میکروبی چای به دو صورت مستقیم و غیرمستقیم عمل می کند. اثرات مستقیم چای ممکن است باکتریواستاتیک یا باکتریوسید باشد و اثرات غیرمستقیم چای روی باکتری ها با واسطه اثر بر آنزیم های پروتئین است که این فعالیت از خصوصیت astrigencyچای ناشی می شود. اثر دیگر چای جلوگیری از توسعه مقاومت آنتی بیوتیکی است که کاتچین های چای با برداشت رادیکال های آزاد باعث این عمل می شوند. همچنین در باکتریهای اسپوردار باعث کاهش مقاومت گرمایی اسپورها می شود. از دیگر مکانیسم های احتمالی چای بر باکتریها عمل کردن کاتچین های چای به عنوان سیدروفور است که آهن محیط را جذب کرده و از دسترس باکتری دور می کند. گفتنی است تاریخچه چای به عنوان یک نوشیدنی به چین در حدود ???? سال قبل از میلاد مسیح در زمان امپراتوری Shen Nungبرمی گردد .

### پیک شماره ۱۰

منبع:روزنامه جوان

هنگام نوشتن زیاد خم نشوید

به گفته کارشناسان پزشکی خم شدن بیش از حد و به مدت زیاد در هنگام نوشت تکالیف درسی برای دانش آموزان، غذا خوردن و سایر کارها عوارض زیادی را برای ستون فقران در پی دارد.رعایت نکردن نکات ضروری در مورد چگونگی نشستن در هنگام فعالیت در موارد حاد دو نوع قوز در ناحیه ستون فقرات ایجاد می کند که یکی قوز استخوانی و دیگری قوزهایی است که به علت بافت نرم و عضلات ایجاد می شود.در این میان متخصصان ارتوپد اعلام کردند: افرادی که در هنگام فعالیت در حالت نشسته از جمله خوردن و نوشیدن به مدت طولانی خم می شوند مستعد پیدا کردن قوز نوع دوم هستند.گفتنی است این معضل به ویژه در مورد دانش آموزان که گاه به مدت طولانی در حالت نشسته و خم شده قرار می گیرند، اهمیت دارد.

مصرف «به» باعث تیزهوشی می شود

میوه «به» بواسطه خواصی که دارد در درمان عفونت های ریوی و اختلالات روده ای بسیار مفید و موثر ست. خوردن «به» برای رفع وسواس، افسردگی و تقویت اعمال معده، ورم حاد روده مفید و معالج اسهال های ساده و خونی است. این میوه برای خونریزی های رحمی، بواسیر و رفع سوزش ادرار نیز مفید است. دانه «به» از نظر طبیعت سرد و ترش است و پوست دانه به در آب گرم لعاب فراوانی می دهد. از قدیم لعاب بهدانه را برای رفع التهاب دستگاه گوارشی، مخاطها، رفع سرفه و سینه درد، خشکی حلق، سوزش و خشکی دهان و زبان، رفع گرفتگی صدا، تب بر و نیز برای درمان سل و زخم روده ها و غیره به کار می بردند.

کاهش چربی های خون با انگور

یافته های یک پژوهش جدید نشان داد که مصرف روزانه ?? گرم انگور قرمز کندری با پوست در مدت ? هفته موجب کاهش چربی های بد خون می شود. کلسترول بالا و چربی بد خون دارای رابطه مثبت و مستقیم با ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی و مرگ ناشی از آن هستند. طبق آخرین آمار از هر ??? مرگ و میر ???، مورد آن مربوط به بیمارهای قلبی - عروقی است، بیماریهای قلبی - عروقی به دلیل ناکافی بودن جریان خون در شریان های احاطه کننده قلب بروز پیدا می کنند که چربی خون بالا یکی از عوامل موثر بر ابتلا به این بیماری هاست. طبق تحقیقات انجام شده استفاده از انواع انگور با پوست و هسته به خصوص انگور قرمز کندری باعث کاهش چربی های بد خون می شود.

کودکان را از دود سیگار دور نگه دارید

دود سیگار نه تنها برای افرادی که سیگار می کشند مضر است، بلکه برای افراد غیر سیگاری که در همین هوای آلوده نفس می کشند، نیز ضرر دارد. استنشاق دود سیگار می تواند موجب بروز مشکلات جدی از جمله ذات الریه، برونشیت، عفونت های گوش و حمله های آسم به ویژه در کودکان شود. از این رو متخصصان توصیه می کنند که سعی کنید تا حد امکان احتمال قرار گرفتن کودک در معرض دود سیگار را کاهش دهید. اگر شما والدینی سیگاری هستید، هرگز نزدیک کودکتان و یا در منزل سیگار نکشید. همچنین از بازدیدکنندگان، دوستان و اعضای خانواده درخواست کنید که نزدیک فرزندانتان سیگار نکشند. اگر در رستوران هستید در قسمت افراد غیر سیگاری بنشینید.

پوست زنان سریع تر از پوست مردان پیر می شود

نتایج تحقیقات دانشمندان آلمانی نشان می دهد پوست زنان در مقایسه با پوست مردان سریع تر پیر می شود. به گزارش خبرگزاری رویترز محققان با استفاده از یک فناوری لیزری به سنجش میزان آسیب دیدگی پوست در اثر نور خورشید و همچنین افزایش سن انسان پرداختند. در این مطالعه محققان با استفاده از پالسهای لیزر مادون قرمز به بررسی لایه های عمیق تر پوست و سنجش میزان پیری آن پرداختند و میزان پروتیین های «کلاژن» و «الاستین» موجود در پوست افراد را بررسی کردند. کاهش «کلاژن و» و«الاستین» در پوست به طور معمول سبب پیدایش چین و چروک و کاهش نرمی پوست می شود و نتایج این مطالعه نشان داد زنان با افزایش سن سریعتر از مردان پروتیین های «کلاژن» پوست خود را از دست می دهند. «کلاژن» گروهی از پروتیین ها در غشای میانی پوست هستند که سبب استحکام پوست می شوند. بدن انسان در سنین کودکی و جوانی میزان زیادی «کلاژن» تولید می کند اما با افزایش سن تولید این ماده در بدن کاهش می یابد و در این مطالعه مشخص شد کاهش تولید «کلاژن» در زنان سریعتر از مردان رخ می دهد.

### پیک شماره ۱۱

منبع:روزنامه جوان

آب انار در بهبود پوکی استخوان مؤثر است

تازه ترین پژوهش ها نشان می دهد ابتلا به پوکی استخوان می تواند نشان دهنده این امر باشد که افراد مبتلا به این بیماری نسبت به افراد سالم - در گروه سنی مشابه - دچار پیری زودرس هستند. پژوهشگران انگلیسی دریافته اند که افراد مبتلا به پوکی استخوان تحلیل رفتن و التهاب مفاصل به لحاظ بیولوژیکی ?? سال سریع تر از همسالان سالم خود پیر می شوند. عوامل مختلفی از جمله وراثت آسیب به سلول های بدن از سوی رادیکال های آزاد، چاقی و کشیدن سیگار در بروز این پیری زودرس نقش دارند. پوکی استخوان شایع ترین نوع بیماری آرتروز است و معمولا افراد سالمند و مسن را مبتلا می کند. مهمترین علایم این بیماری شامل درد مفاصل، گرفتگی عضلات و تورم مفاصل و استخوان هاست. مفاصلی که عمدتا دچار این حالت می شوند زانوها، لگن و ستون فقرات هستند و مفاصل دست ها و پاها به ندرت دچار پوکی استخوان می شوند. این بیماری اگر به طور مناسب و به موقع تحت درمان قرار گیرد قابل درمان است و هر چه زودتر درمان آغاز شود تاثیر آن مطلوب تر خواهد بود. از سوی دیگر مطالعات اخیر نشان داده است که مصرف عصاره میوه انار می تواند در کاهش روند تحیل رفتن غضروف ها که منجر به پوکی استخوان می شود موثر باشد. مطالعات نشان می دهد که آب انار از فعالیت آنزیمی که در افراد مبتلا به پوکی استخوان به غضروف ها آسیب می رساند جلوگیری می کند.

دستکاری جوشها باعث ایجاد لک های تیره و فرو رفتگی پوست می شود

دستکاری جوشها و کندن آنها باعث ایجاد لک های تیره و فرو رفتگی پوست خواهد شد که برطرف کردن آن بسیار مشکل است. دکتر فرانک احسانی شایع ترین بیماری پوستی در نوجوانان و جوانان، جوش های غرور و جوانی است که در اصطلاح علمی به آن آکنه می گویند. این جوشها در اثر التهاب غدد چربی پوست به وجود می آیند که معمولا بعد از سن بلوغ و با فعال شدن غدد جنسی در افراد آغاز می شود. وی در ادامه افزود: البته با وجود این که شروع این جوشها معمولا با شروع ترشح هورمونهای جنسی در بدن همراه است ولی به طور قطعی دلیل هورمونی ندارند و زمینه ژنتیک در افراد در اکثریت موارد به شدت ضایعات آنها می افزاید. دکتر احسانی مصرف برخی داروها از طریق خوراکی و یا موضعی را باعث افزایش آکنه دانست و تصریح کرد: مصرف هرگونه دارو باید با تجویز پزشک باشد و علاوه بر آن مواد آرایشی این افراد نیز باید فاقد چربی باشد و هرگونه کرم چرب و غیر دارویی در اولین فرصت با مواد شوینده مناسب شسته شوند. وی همچنین با اشاره تاثیر تغذیه در افزایش و کاهش آکنه بیان کرد: مصرف میوه ها و سبزیجات تازه بخصوص مصرف میوه گریپ فروت باعث کاهش آکنه می شود

## پیک شماره ۱۲

منبع:روزنامه جوان

قدرت درمانی عسل بیشتر از آنتی بیوتیک است

بر پایه تحقیقات و تجربیات پزشکان دانشگاه بن در آلمان، قدرت درمانی عسل برای بهبود و درمان زخم بیشتر از آنتی بیوتیک است. تحقیقات نشان داد در عین حال هر عسلی چنین قدرتی ندارد، اما «عسل پزشکی» قادر بوده است حتی زخم های حاد را که با باکتری های مقاوم در برابر چند نوع آنتی بیوتیک مقاوم شده اند، ظرف چند هفته درمان کند. به دلیل افزایش میزان مقاومت باکتری ها در برابر آنتی بیوتیک ها، عسل به عنوان یک داروی خانگی کهن بار دیگر مورد توجه قرار گرفته است. این پزشکان آلمانی در عین حال خوددرمانی با عسل را توصیه نمی کنند زیرا عسلی که ویژه درمان زخم تهیه نشده باشد، می تواند «هاگ باکتری» داشته باشد. عسل پزشکی، تعویض باند زخم را نیز آسان تر می کند و بیمار نیز هنگام تعویض باند دچار درد کمتری می شود. عسل تاثیر ضدمیکروبی و باکتری دارد. پژوهش های موجود نشان می دهد زنبورها هنگام تولید عسل آنزیم اکسید گلوکز را به آن اضافه می کنند و این آنزیم باعث می شود که از قند موجود در عسل به طور مستمر به مقدار کمی آب اکسیژنه که خود نیز ضد میکروب و باکتری است، تولید شود و سرانجام به این ماده طبیعی خاصیت ضدمیکروبی بدهد. از آنجا که این آب اکسیژنه به طور مستمر و بدون توقف تولید می شود، مقدار اندکی از آن برای کشتن و نابودی باکتری های زخم کافی هستند.

از مصرف خودسرانه داروهای حاوی استامینوفن خودداری کنید

از مصرف داروهای حاوی استامینوفن بدون توصیه پزشک خودداری کنید. دکتر طلوع کسرایی با بیان این که استامینوفن در بدن آنزیمی را که باعث ایجاد درد می شود مهار می کند اظهار کرد: اثر ضد تب استامینوفن بوسیله تاثیر مستقیم بر مرکز تنظیم حرارت در قسمت مخصوصی از مغز ظاهر می شود. وی یادآور شد: این دارو معمولا به صورت خوراکی تجویز می شود و جذب آن به سرعت تخلیه معده بستگی دارد و معمولا در عرض ?? تا ?? دقیقه مقدار آن در خون به حداکثر می رسد. کسرایی افزود: این دارو توسط آنزیم های کبدی متابولیزه و دفع می شود نیمه عمر این دارو دو تا سه ساعت و عملکرد کلیوی بر روی آن تقریبا بی اثر است. در مقادیر سمی و یا در صورت وجود بیماری کبدی ممکن است نیمه عمر این دارو افزایش یابد و به دو برابر یا بیشتر هم برسد. وی با اشاره به این که نیمه عمر یک دارو مدت زمانی است که طول می کشد تا مقدار داروی موجود در بدن به نصف کاهش یابد متذکر شد: در مواردی که حساسیت به آسپرین وجود دارد و شدت درد خفیف است می توان از استامینوفن استفاده کرد.

گوجه فرنگی در درمان فشار خون بالا موثر است

پژوهشگران دریافته اند مصرف گوجه فرنگی در درمان فشار خون بالا موثر است. پژوهشگران در تحقیقی که از ?? بیمار داوطلب مبتلا به فشار خون بالا به عمل آوردند تاثیر گوجه فرنگی را در آن ها بررسی کردند. تمامی این بیماران سابقه بیماری فشار خون نداشتند و قبل از شرکت در این تحقیق از داروهای کنترل فشار خون استفاده نکرده بودند. پژوهشگران بیماران را به دو گروه تقسیم کردند، در مدت تحقیق که هشت هفته به طول انجامید فشار خون بیماران گروه اول، با مصرف دارو کنترل شد در حالی که بیماران گروه دوم در طول این مدت، روزانه و به طور مرتب تنها گوجه فرنگی مصرف کردند. پس از هشت هفته مقایسه مشخص شد که مصرف گوجه فرنگی بدون آن که اثر جانبی مضر داشته باشد فشار خون بیماران گروه دوم را در حد متعادل نگاه داشته است گوجه فرنگی حاوی لیکوپن است، ماده که موجب قرمزی رنگ گوجه فرنگی می شود، پژوهشگران احتمال می دهند، این ماده گیاهی خاصیت ارتجاعی دیواره رگ های خونی را افزایش می دهد. حضور لیکوپن در فعالیت عضله های قلبی نیز تاثیر مثبت دارد، اما هنوز مشخص نیست، اثر این ماده تا چه مدت در بدن باقی می ماند یا این که در صورت درست بودن روش گوجه فرنگی درمانی، بیماران روزانه چه مقدار گوجه فرنگی باید مصرف کنند تا فشار خونشان متعادل باقی بماند.

آسیب کلیه، کبد و قلب از عوارض شدید گرمازدگی است

گرمازدگی علاوه بر ایجاد حالت تهوع و سرگیجه به اندام هایی همچون کلیه، کبد و قلب به ویژه در سالمندان آسیب های جدی وارد می سازد. دکتر کیوان ارشدی متخصص داخلی گفت: به طور معمول با افزایش دمای محیط بدن انسان به کمک تعریق سعی در کاهش دمای خود دارد اما اگر فرد به دلیل فعالیت شدید به سرعت عرق کند و یا آب کافی دریافت نکند دچار علائم گرمازدگی همچون سرگیجه، تهوع و حتی بیهوشی می شود. وی با اشاره به اینکه گرفتگی عضلات، تخریب سلول های مغزی و آسیب کلیه، کبد و قلب از عوارض گرمازدگی شدید است افزود: در این حالت بدن به دمای بیش از ?? درجه سانتی گراد می رسد که می توان با کم کردن تعداد لباس های فرد و پاشیدن آب خنک به سر و صورت او تا زمان رسیدن به بیمارستان مانع از وخیم شدن حال وی شد. دکتر ارشدی به افراد سالمند و کودکان که بیشتر در خطر گرمازدگی هستند توصیه کرد از انجام فعالیت شدید بدنی و یا ماندن در فضای باز به ویژه در ساعات اوج گرما ?? (تا) ?? خودداری کنند. همچنین در فصل گرما لباس های نازک نخی و روشن پوشیده و در طول روز از مایعات استفاده کنند تا بدین ترتیب کمبود آب بدن حاصل از تعرق جبران شود. لازم به ذکر است افزایش وزن، کاهش ساعات خواب و مصرف زیاد مواد غذایی دارای کافئین از دیگر عوامل بروز گرمازدگی شناخته شده است.

دیابتی ها هر شش ماه یکبار چشم های خود را معاینه کنند

قطع عضو، فشارخون بالا، نوروپاتی یا وجود مشکلات عصبی، دیالیز یا پیوند کلیه همچنین دفع آلبومین از کلیه در بیماران دیابتی آنان را مستعد بروز مشکلات چشمی می کند. نوشین نجفی زادگان کارشناس آموزشی بیماران دیابتی انستیتو غدد داخلی ایران ضمن اعلام مطلب فوق اظهار کرد: چشم افراد دیابتی در زمان طولانی در اثر افزایش قند خون تحت فشار قرار گرفته و این مسئله منجر به بروز بیماری های چشمی از ضعف چشم تا نابینایی فرد می شود. وی با تاکید بر لزوم معاینات چشمی این بیماران به صورت دوره ای هر شش ماه یکبار اضافه کرد: تنها راه جلوگیری از بروز مشکلات چشمی افراد دیابتی کنترل قند خون و رعایت رژیم غذای صحیح همچنین اجرای فعالیت های بدنی است.

درد شدید معده و حالت تهوع از علایم سکته خفیف قلبی

یک فوق تخصص بیماریهای گوارش و کبد اعلام کرد: عرق های سرد مداوم، حالت تهوع شدید و به ویژه درد شدید معده از علائم اصلی سکته های خفیف قلبی به ویژه سکته هایی است که در بخش تحتانی قلب رخ می دهد. دکتر ناصر ابراهیمی دریانی تاکید کرد: اغلب موارد علائم این سکته ها با بیماری گاستریت یا التهاب معده به اشتباه گرفته می شود که این امر بسیار خطرناک است زیرا در این موارد این علایم نشان دهنده سکته قلبی است که بیمار بلافاصله باید به مرکز درمانی مراجعه کرده تا منطقه سکته رد شود. این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران تصریح کرد: به ویژه در افرادی که مبتلا به دیابت هستند سکته های سطح تحتانی قلب شایعتر است که در اغلب موارد درد ناشی از این سکته ها در معده بروز می کند. وی در ادامه اظهار کرد: گاستریت یا التهاب معده اکثر اوقات با درد در ناحیه معده بروز می کند، اما نکته ای که در این میان حائز اهمیت است لزوم عدم مصرف دارو بدون تجویز پزشک است زیرا ممکن است دردی که در معده بروز کرده ناشی از سکته بوده نه گاستریت در نتیجه عوارض سکته قلبی در این موارد افزایش می یابد.

## پیک شماره ۱۴

منبع:روزنامه جوان

اثرعفونت لثه و دندان بر قلب

عفونت لثه و دندان را نباید کم اهمیت دانست زیرا اینگونه عفونت ها به دهان محدود نشده و ممکن است از طریق خون، به سایر قسمت های بدن مثل قلب برسند وباعث آسیب آنها شوند.یکی ازمشکلات بعضی افرادی بوی بد دهان است که علاوه بر این که موجب دوری اطرافیان می شود برای خود فرد نیزآزاردهنده است. از جمله عواملی که موجب بوی بد دهان می شود بیماری هایی مثل گلودرد، سینوزیت وبیماری های داخلی است البته بایستی توجه داشت که باقی ماندن غذا در بین دندان ها و رشد میکروب ها روی دندان باعث بروز چنین حالتی می شود.

چرا کودکان ناخن های خود را می جوند؟

علل هایی مثل استرس، نگرانی، تقلید از دیگر کودکان، یک مرحله تغییر از مکیدن شست و وجود ناخن های بلند باعث می شود کودک ناخن خود را بجود.در درمان این عادت باید به علت آن توجه کنیم اگر کودک شما تحت فشارهای روحی و عصبی فراوانی قرار دارد سعی کنید این فشارها را کم و یا تعدیل نمایید.جویدن ناخن در خانواده های کم جمعیت به علت کم بودن همبازی یا توجه غیرعادی به فرزندان و در خانواده های پرجمعیت به دلیل محیط شلوغ خانه و کم توجهی به نیازهای عاطفی کودکان شایع تر است.

استعمال سیگار بروز پوکی استخوان را تسریع می کند

استعمال دخانیات ومصرف الکل در هر سنی و شرایطی مضر است و از جمله عوارض استفاده از آنها تشدید پوکی استخوان است.علاوه بر مساله سن یکی دیگر از عوامل بروز پوکی استخوان«یائسگی» است بنابراین زنان سالمند بیشتر ازمردان سالمند به پوکی استخوان مبتلا می شوند.برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان بایستی به طور منظم ورزش کرد چون ورزش یکی ازعوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان ومحکم شدن استخوان ها می شود.همچنین، در نظر داشته باشید که قبل از آغاز هرگونه تمرین ورزشی برای آگاهی از وضعیت استخوان های خود با پزشک مشورت کنید.شیر منبع خوبی برای کلسیم است اما به خاطر داشته باشید که اضافه کردن چای، پودر نسکافه، پودر کاکائو و قهوه به شیر مانع از جذب کلسیم می شود.

## پیک شماره ۱۵

منبع:روزنامه جوان

استفاده از عینک های آفتابی ارزان قیمت برای چشم مضر است

به گفته رییس انجمن چشم پزشکی ایران استفاده از عینک های آفتابی کنار خیابان که معمولا دارای قیمت های ارزان می باشند به علت غیر استاندارد بودن برای چشم خطرناک هستند. دکتر «هرمز شمس» افزود: عینک های آفتابی کنار خیابان عینک های مناسبی نیستند و بهتر است مردم از خریدن آنها خودداری کنند. وی اضافه کرد: استفاده کردن از این نوع از عینک ها یعنی عینک های آفتابی ساده تیره که ضد اشعه یو. وی نیستند و مانع ورود اشعه های مضر ناخواسته به داخل چشم نمی شوند عوارض و مشکلات چشمی را به دنبال دارند. دکتر شمس اظهار داشت: استفاده از این نوع از عینک ها باعث بازشدن مردمک چشم و ورود اشعه های مضر خورشید به ناحیه مرکزی چشم یانقطه زرد چشم می شوند که این امر نهایتا باعث تخریب چشم و مشکلاتی همچون آب مروارید می شود. بعضی از عینک های آفتابی بخصوص عینک هایی با قیمت پایین به علت کیفیت نامناسب شیشه آنها ممکن است مشکلاتی را از نظر بینایی برای شخص ایجاد کنند. به گفته رییس انجمن چشم پزشکی ایران رنگ عینک آفتابی خاکستری است که در طی ساخت ممکن است با رنگ های دیگر ترکیب شود و این رنگ در محافظت از چشم و جلوگیری از ورود اشعه های مضر خورشید به داخل تاثیری ندارد. اشعه ماوراء بنفش خورشید جزو اشعه های نامرئی است که می تواند عوارض چشمی را به دنبال داشته باشد عینک آفتابی علاوه بر اینکه اشعه های مرئی را کمتر و تحمل نور خورشید را بیشتر می کند، مانع ورود اشعه های مضر نور خورشید به داخل چشم می شود و یک عینک آفتابی که مانع ورود اشعه یو. وی نشود نه تنها مفید نیست بلکه خطرناک نیز می باشد.

پف آلودگی زیرچشم ها و تورم پلک

پف کردن زیر چشم ها در بالغین می تواند یک پدیده طبیعی باشد. دو عامل موجب پف کردن زیر چشم و تورم پلک پایینی می گردند؛ یکی شل شدن پوست و دیگری تورم چربی کاسه چشم که موجب به جلو رانده شدن پلک پایینی می شود - پلک پایینی چون نسبت به پلک بالایی بیشتر در معرض نور آفتاب قرار می گیرد زودتر حالت شلی به خود می گیرد- در ضمن با افزایش سن، بافتهای نگهدارنده کاسه چشم شل می شوند و چربی آنها به جلو رانده می شود. بیشتر اوقات چشم ها در اوایل صبح طبیعی هستند و در اثر خستگی شب هنگام پف آلود می شوند. اما اگر هنگام خواب صورت روی بالش قرار گیرد ممکن است بر عکس، چشم ها در اوایل صبح پف آلوده شوند و در طول روز و هنگام شب بهبود یابند. باید ذکر کرد که هیچ نوع کرم موضعی برای درمان این پف آلودگی موثر نیست همچنین لیزر در درمان این پدیده به هیچ وجه موثر نمی باشد. اگر گاهگاهی دچار پف آلودگی زیرچشم می شوید، علت آن می تواند خستگی باشد که با استراحت مناسب و افزایش زمان خواب بهبود می یابد. برخی مواقع کیسه های آب سرد به مدت ? تا ?? دقیقه می تواند بسیار موثر باشد.

آلودگی هوا مانع ساخته شدن ویتامین D در بدن می شود

یک فوق تخصص غدد گفت: آلودگی هوا مانع از جذب اشعه ماوراءبنفش آفتاب از طریق پوست شده که در نهایت کمبود شدید این ویتامین منجر به پوکی استخوان در فرد خواهد شد. دکتر سلطانی با اشاره به این که غالب نیاز ویتامین Dبدن به وسیله جذب نور آفتاب و از طریق پوست بدن تامین می شود، به ایسنا گفت: توصیه می شود هر فرد حداقل سه روز در هفته و روزانه بین ?? تا ??دقیقه پوست صورت و دست های خود را در معرض آفتاب مستقیم و بدون وجود موانعی همچون شیشه و کرم های ضد آفتاب قرار دهد تا بدین صورت باعث جذب هر چه بهتر اشعه ماوراءبنفش برای ساختن ویتامین Dدر پوست شود. وی تاکید کرد: بهترین ساعات قرار گرفتن در نور آفتاب برای جذب این ویتامین بین ساعت ?? صبح تا ? بعدازظهر یعنی زمانی است که آفتاب به صورت مایل نمی تابد.

رانندگان با تعویض موقعیت خود فشار روی عضلات را کاهش دهند

عضو هیات علمی گروه طب کار دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: رانندگان به خاطر این که مدام به حالت نشسته قرار دارند بایستی گاهی به عضلات خود استراحت داده و موقعیت خود را از حالت نشسته تغییر دهند تا فشار بر روی عضلات آنها کمتر شود. دکتر غلامرضا پوریعقوب در خصوص بیماری کمر درد در رانندگان گفت: یکی از ریز فاکتورهای مهم در کمردرد رانندگان حمل بار سنگین و موقعیت فرد که به صورت ثابت در حالت نشسته یا ایستاده قرار دارد است. وی ادامه داد: بعضی از مشاغل به خاطر این که فرد به طور مکرر مجبور است ستون فقرات خود را خم و راست کند و حالت چرخشی داشته باشد بیشتر دچار کمردرد می شوند. پور یعقوب تصریح کرد: یکی دیگر از مواردی که در رانندگان موجب کمردرد می شود ارتعاش تمام بدن است و این بیشتر به دلیل نوع جاده ها، شرایط نشستن و نوع طراحی ماشین ها است. این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در خصوص نحوه جابه جایی بار به ایسنا گفت: با رعایت یک سری اصول در جابه جایی بار مثلا فاصله بار از بدن که هرچه قدر کمتر باشد بهتر است می توان میزان ابتلاـ به کمردرد را کاهش داد. وی ادامه داد: چنانچه رانندگان پس از مدتی نشستن به بهانه های مختلف سعی کنند از پشت فرمان بلند شده و موقعیت خود را تغییر دهند کمک موثری به کاهش ابتلا به کمردرد می کند.

### تحولی تازه در دنیای ارتوپدی

منبع:روزنامه جوان

یک مرکز تحقیقاتی در شهر بن آلمان در حال تکمیل طرح دستگاهی است که همانند چاپگری سه بعدی، استخوان مصنوعی مورد نیاز برای ترمیم شکستگی ها را می سازد.

به گزارش ایسنا قطعات مصنوعی استخوان طوری طراحی می شود که مانند تکه پازل، درست مکمل محل شکستگی خواهند شد.

مرکز تحقیقاتی «سزار» در شهر بن یکی از مراکز بین المللی پژوهش در آلمان است. در این مرکز محققان جوانی از سراسر دنیا و در رشته های مختلف تحقیقاتی مشغول کارند. گروه های تحقیقاتی سزار بر روی پروژه های مختلفی کار می کنند که اساس آنها طرح های تازه ای است که به مرکز ارایه شده اند.

پروژه در واقع تکمیل طرح و عملکرد دستگاهی است که قطعات مصنوعی استخوان می سازد. این دستگاه که پژوهشگران مرکز سزار آن را دستگاه چاپگر سه بعدی معرفی می کنند، با دریافت مواد اولیه و براساس طرح سه بعدی که در اختیار دارد استخوان مصنوعی می سازد.جوش خوردن استخوان شکسته دست کم شش هفته طول می کشد، آن هم در بهترین حالت، یعنی وقتی استخوان جوان است و شکستگی چندان شدید نیست.شکستگی های شدید به جراحی نیاز دارند تا قطعات خرد شده به کمک سوزن های مخصوص جراحی به هم فیکس شوند، پس از جوش خوردن تکه های شکسته استخوان این سوزن ها باید در جراحی بعدی از بدن خارج شوند.

تیم تحقیقاتی مرکز سزار بر روی طرحی کار می کند که جراحی این دسته از شکستگی ها را بسیار ساده خواهد کرد.در این طرح یک قطعه استخوان مصنوعی به محل شکستگی پیوند می خورد. قطعه مصنوعی طوری طراحی می شود که مانند تکه پازل درست مکمل شکستگی می شود.به گزارش ایسنا، هرمن زایتس مدیر گروه می گوید: ما با چاپگر سه بعدی برای هر بیمار تکه استخوان مصنوعی را که لازم دارد می سازیم تکه ای که دقیقا با قسمت شکستگی جفت می شود و استخوان مجدد در بهترین حالت رشد خواهد کرد.ترکیب استخوان های مصنوعی که از دستگاه بیرون می آیند به ترکیب طبیعی استخوان شباهت زیادی دارد. علاوه بر آن، استخوان های مصنوعی از استحکام لازم نیز برخوردارند.

زایتس اضافه کرد: مکانیسم دستگاه به منظور تهیه نمونه طراحی شده است. برای تهیه مدل های دستگاه به طور مستقیم طرح سه بعدی را از رایانه می گیرد و با موادی که در اختیار دارد نمونه سازی می کند.

به این دستگاه غول پیکر نقره ای رنگ لوله های زیادی متصل اند که مواد اولیه را وارد و ضایعات را خارج می کنند.یکی از محققان در مورد این که چرا بافت این استخوان های مصنوعی باید مشبک باشد می گوید: در این شبکه ها رگ های خونی جریان پیدا می کنند و رفته رفته درون این قطعه مصنوعی سلول های تازه ساخته می شوند. همزمان با استخوان سازی این قطعه به طور طبیعی در بدن تحلیل می رود و جای آن را استخوان طبیعی می گیرد.البته کل پروژه در مرحله تست روی حیوانات آزمایشگاهی است.زایتس مدیر پروژه در انتها می گوید: انتظارات خیلی زیاد است، تا آن زمان که مفصل مصنوعی ساخته شود راه درازی در پیش داریم. برای تکمیل طرح دست کم ده پانزده سال زمان نیاز است.

### این دردهای لعنتی

منبع:روزنامه قدس

آستانه درد در افراد مختلف متفاوت است. به طوری که دردی در یک فرد غیرقابل تحمل و در فرد دیگر قابل تحمل می باشد.

برای درمان درد مهم است که بدانید:

- منشأ آن چیست؟
- از چه وقت شروع شده است؟
- چگونه و در چه مواقعی بروز می کند؟
- شدت آن چقدر است؟

هشدار: در شرایطی که درد مکرراً بروز می کند یا با بی حسی، سرگیجه، تاری دید، تهوع و استفراغ، تب یا گیجی همراه است به هیچ وجه خود درمانی نکنید.

چهار نوع اصلی از انواع درد به خوبی به مسکن های بدون نسخه پاسخ می دهند که شامل سردرد، درد عضلانی، درد مفاصل و قاعدگی دردناک می باشند.

درد مفاصل (محل اتصال و حرکت استخوانها بر روی یکدیگر)

شایعترین انواع مفصل درد مربوط به بیماریهای التهابی استخوانها و مفاصل نظیر استئوآرتریت (Osteoarthritis)، آرتریت روماتویید (Rheumatioid Arthritis) و بورسایتیس (Bursitis) می باشند.

گرم کردن موضع می تواند به کاهش درد کمک کند. از آنجایی که این نوع درد معمولاً با التهاب همراه است، به خوبی به مسکنهای ضد التهاب پاسخ می دهد.

- استئوآرتریت با سختی و درد مفاصل مشخص می شود. پزشکان دریافته اند که مصرف استامینوفن برای بهبود درد ناشی از این بیماری بسیار مفید است و این نشان می دهد که درد ناشی از استئوآرتریت الزاماً نتیجه التهاب نیست.

اگر مشکوک به التهاب مفاصل هستید، پزشک معالج شما می تواند در انتخاب بهترین درمان شما را راهنمایی کند.

ورزش مناسب، به طور مؤثری علایم بیماری را کاهش خواهد داد. افراد چاق بیش از دیگران از مشکلات مفصلی رنج می برند زیرا بار بیشتری به مفاصل خود تحمیل می کنند. بنابراین کاهش وزن نیز در بهبود بیماری مؤثر است.

- در آرتریت روماتوئید یا روماتیسم مفصلی، مفاصل خشک و دردناک شده و ورم می کنند. ضعف و درد عضلانی نیز از علایم دیگر این بیماری هستند، شایعترین درگیری در مفاصل دست، مچ دست و انگشتان، پاها و انگشتان پا مشاهده می شود. مفاصل

سرخ، متورم و گرم هستند. این بیماری در مراحل اولیه با آسپرین (البته در مقادیری بالاتر از مقادیر غیر نسخه ای آن) و ایبوپروفن قابل تسکین است. اما به هر حال از آنجایی که یک بیماری پیشرونده و در موارد پیشرفته، ناتوان کننده می باشد، انتخاب بهترین دارو را بر عهده پزشک بگذارید.

- بورسایتیس اغلب شانه ها، زانوها و یا آرنج ها را درگیر می کند.

نشانه شایع آن درد و سختی حرکت در موضع درگیر است.

برای تسریع بهبودی، بهترین کار محدود ساختن فعالیت و حرکت مفصل مربوطه است. مسکنهای OTCبرای تسکین مقطعی دردهای بورسایتیس کاربرد دارند.

دردهای عضلانی

عامل شایع این نوع درد، ورزش نامناسب یا زیاده روی در ورزش است. همچنین می تواند در اثر بیماریها یا عفونتهای خاصی بروز کند که در این صورت به مسکنهای ضد التهاب پاسخ بهتری می دهد.

علاوه بر مصرف مسکن، گرم کردن (خشک یا مرطوب) و یا ماساژ موضع دردناک می تواند در کاهش ناراحتی مؤثر باشد.

سردرد:

تقریباً همه افراد، حداقل یک بار سردرد را تجربه کرده اند، برخی سردردها خود به خود رفع شده و نیازی به درمان ندارند. اما گاهی اوقات درمان واقعاً ضرورت پیدا می کند.

سه نوع سردرد وجود دارد که به خوبی به مسکنهای OTCپاسخ می دهند:

۱) میگرن ها ۲) سردردهای ناشی از التهاب سینوسها

۳) سردردهای عصبی

سردردهای میگرنی خود به سه دسته تقسیم می شوند:

۱) معمولی ۲) کلاسیک ۳) خوشه ای

که انواع معمولی و کلاسیک با مسکنهای OTCدرمان پذیرند اما نوع خوشه ای سردردهای شدیدی هستند که تنها تحت نظر پزشک کنترل می شوند.

میگرنهای معمولی بصورت یک سردرد ناگهانی همراه با تهوع و استفراغ و افزایش حساسیت نسبت به نور و صدا بروز می کنند.

میگرنهای کلاسیک معمولاً با علایم بینایی نظیر ظهور پرتوها یا نقاط کور در میدان دید، اشکال در سخن گفتن و ضعف عضلانی مشخص می شوند.

سردردهای سینوسی معمولاً ـ در صورت وجود عفونت (که پزشک تشخیص می دهد) یا احتقان (گرفتگی) بینی ناشی از سرماخوردگی یا رینیت حساسیتی (آلرژیک) بروز می کنند.

این نوع سردرد هنگام برخاستن از خواب شبانه یا نیمروزی عود می کند اما با قرار گرفتن سر در یک موقعیت عمودی بهتر می شود.

در صورت وجود احتقان، بهتر است یک بالش اضافی زیر سر بگذارید تا به خروج ترشحات بینی کمک شود. ضد احتقانهای خوراکی یا موضعی (رجوع به مبحث فرآورده های ضد احتقان (دکونژستانت ها) نیز می توانند به بهبود این نوع سردرد کمک کنند.

در سردردهای عصبی، فرد یک احساس فشردگی تدریجی در جمجمه اش دارد که این احساس می تواند به یک وضعیت بسیار آزاردهنده مبدل شود. این نوع سردرد که غالباً ناشی از استرس است، ظرف چند روز برطرف می شود. علاوه بر مصرف مسکن، ماساژ دادن سر نیز می تواند در کاهش آن مؤثر واقع شود.

هشدار: اگر سردردهای عصبی مکرراً رخ می دهند یا با مسکنهای بدون نسخه بهبود نمی یابند حتماً به پزشک مراجعه کنید.

قاعدگی دردناک

در اکثریت زنان دردهای قاعدگی در حدی است که آنها را از فعالیتهای روزمره شان باز نمی دارد اما این مسأله عمومیت ندارد، بلکه در برخی درد بقدری شدید است که فرد قادر به رفتن به مدرسه یا سرکار و حتی انجام وظایف ساده روزمره اش نمی باشد.

قاعدگی دردناک را دیسمنوره (Dysmenorrhea) می نامند که مسایل شایع آن، سردرد، گرفتگی عضلانی و درد ناحیه کمر می باشد. البته شدت درد در افراد مختلف، متفاوت است. کسانی که نیاز به درمان دارویی را احساس می کنند، می توانند از مسکنهایی نظیر ایبوپروفن بهره ببرند. با مصرف داروی مسکن قبل از شروع درد، می توان بیشترین تأثیر را از آن گرفت. در صورت بدتر شدن درد حتماً با پزشک تماس بگیرید.

انواع فرآورده های دارویی ضد درد

این فرآورده ها برای تسکین دردهای گلو، گوش، چشم، انواع سردرد و یا بدن دردها و در صورت داشتن اثر ضد تب به عنوان تب بر کاربرد دارند.

متداولترین آنها، استامینوفن می باشد که در ترکیبات مختلف ضد سرماخوردگی وجود دارد. آسپرین و ایبوپروفن نیز به همان اندازه متداولند ولی ممکن است مصرف آنها منجر به ناراحتی معده گردد.

در ضمن مصرف آسپرین در اطفال مبتلا ـ به عفونتهای ویروسی نظیر آنفلوانزا، آبله مرغان و. . . ممنوع است. زیرا در این شرایط امکان بروز سندرم ری

(Reyes Syndrome) می باشد. سندرم ری، بیماری وخیمی است که کبد و مغز را گرفتار می سازد. این سندرم غالباً در کودکان کم سن و سال و نوجوانان با سن ۱۳ تا ۱۹سال بروز می کند. اولین علامت آن معمولاً استفراغ شدید و طولانی مدت است.

هشدار: در صورتی که با وجود استفاده منظم از این داروها، علایم بیماری شما بهتر نشده و حتی شدت یابد و یا در صورتی که تب شما برای مدت ۳ روز یا بیشتر تداوم پیدا کند، حتما به پزشک مراجعه کنید. برای توضیح بهتربحث با چند داروی ضددرد آشنا می شویم:

۱)استامینوفن

به عنوان ضد درد در: دردهای خفیف، سردرد و تب

عوارض جانبی استامینوفن:

عارضه شایع: سرگیجه

در صورت بروز چه باید کرد؟ ادامه مصرف دارو؛ اما مشاوره با پزشک در اولین فرصت

عارضه غیر شایع: رعشه

در صورت بروز چه باید کرد؟ ادامه مصرف دارو اما مشاوره با پزشک در اولین فرصت

عارضه غیر شایع: احساس درد در کمر و پهلو

در صورت بروز چه باید کرد؟ قطع مصرف دارو و تماس فوری با پزشک

عارضه نادر: خستگی مفرط، بثورات جلدی، کهیر، گلودرد و تب بعد از چند روز مصرف، خونریزی و کبودی با علت نامشخص، ادرار خونی، تکرر ادرار یا دفع دردناک آن،

در صورت بروز چه باید کرد؟ قطع مصرف دارو و تماس فوری با پزشک

۲) آسپرین یا استیل سالیسیلیک یا آ. اس. آ

(Aspirin or Acetylsalicylic Acid or A. S. A)

به عنوان ضد درد در: دردهای خفیف یا متوسط، دندان درد، سردرد، دردهای عضلانی و پشت درد، دردهای مفصلی، دردهای قاعدگی و تب.

۳) ایبوپروفن (Ibuprofen)

به عنوان ضد درد در: دردهای خفیف و دردهای ناشی از سرماخوردگی، سردرد، دندان درد، دردهای عضلانی و پشت درد، دردهای مفصلی خفیف، دردهای قاعدگی و تب.

## آکنه؛ روشهای نوین درمانی

آکنه اغلب به صورت نقاط سرسیاه، نقاط سرسفید و جوشهای چرکی بروز می کند .جوش صورت یا آکنه یکی از بزرگترین مشکلاتی است که نوجوانان را گرفتار می کند و متأسفانه درست زمانی به سراغ آنها می آید که بیش از هر وقت دیگر نگران زیبایی وضع ظاهر خود هستند. آکنه یک بیماری التهابی مزمن پوست است که بیشتر در دوران نوجوانی مزاحمت ایجاد می کند اما گاهی به طور متناوب در سراسر زندگی بارها و بارها فرد را گرفتار می کند. آکنه در دختران در سنین پایین تری نسبت به پسران بروز می کند ولی در پسران معمولاً تظاهرات بسیار شدیدتری دارد. به طور کلی علایم و نشانه های آکنه در افراد مختلف متفاوت است و می تواند از خفیف تا بسیار شدید متغیر باشد. اگر والدین یا اقوام نزدیک شما در دوره ای از زندگی خود دچار نوع شدید آکنه شده باشند به شما توصیه می کنیم که بیشتر مراقب پوست خود باشید چون در آن صورت احتمال درگیری شدید پوستی در شما از بقیه بیشتر خواهد بود.

نقطه های سرسفید، نقطه های سرسیاه آکنه اغلب به صورت نقاط سرسیاه، نقاط سرسفید و جو شهای چرکی بروز می کنند. غدد چربی در تمام سطوح پوست شما به غیر از کف پا و دست وجود دارد. اما بیشترین تراکم آنها در صورت، سینه، پشت و شانه هاست. کار این غدد، ترشح چربی است. چربی تولید شده توسط مجاری چربی به سطح پوست راه یافته و به طور طبیعی روی پوست را می پوشاند. در دوران نوجوانی به علت تغییرات ناگهانی که در سطح هورمونهای جنسی رخ می دهد، غدد سباسه، تحریک می شوند و چربی بیش از حد تولید می کنند. این چربی زیادی مجاری انتقال چربی را مسدود می کند و به این ترتیب جو شهای سرسیاه تولید می شوند. وقتی که چربی باقیمانده و لایه های مرده پوست نتوانند به بیرون پوست راه یابند، توسط باکتریهایش که به طور طبیعی در غده وجود دارند، عفونی می شوند و جو شهای سرسفید را ایجاد می کنند. گاهی نیز چربی ترشح شده فضای اطراف فولیکول مو را اشغال می کند در نتیجه مو نمی تواند از پوست خارج شود و باکتریهای موجود در پوست داخل منافذ مسدود شده و آن جا ایجاد عفونت و التهاب و جو شهای چرکی می کند.در آکنه شدید ممکن است کیست و آبسه هم دیده شود. کیست توری بزرگتر، سفت تر و عمیق تر از جوش معمولی است و در اغلب موارد خطرناک است. بعضی از کیستها تا زیر سطح پوست انتشار می یابند و پاره می شوند و به این طریق عفونت را در زیر پوست منتشر می کنند. جای این جو شها معمولاً ـ روی پوست باقی می ماند. آبسه یک ناحیه عفونی متورم و ملتهب وبسیار دردناک است که حاوی چرک فراوان است.

آیا تغذیه در ایجاد آکنه تأثیری دارد؟

شاید این شایع ترین سؤالی باشد که یک متخصص پوست از بیمار خود می شنود. با این همه جوش چرا شکلات می خوری؟ و شاید این شایعترین گوشزدی باشد که افراد مبتلا به آکنه از دیگران می شنوند. واقعیت این است که نقش رژیم غذایی در ایجاد یا

تشدید آکنه هنوز به اثبات نرسیده است . گرچه گزارشهایی نیز موجود است که خوردن مداوم غذاهای خیلی چرب، شیرینی زیاد، سس مایونز، خامه، شکلات، گردو، بادام، فندق، خرمالو، موز، پسته، تخمه، چیپس، پفک، نوشابه، نارگیل، تخم مرغ و به تعبیری، همه آنچه که در قنادی و بقالی یافت می شود، را در بروز و تشدید آکنه مؤثر دانسته است. اگر از دست این جو شهای لعنتی به ستوه آمده اید، برای احتیاط به جای خوردن اینها از سبزیجات و میوه های تازه استفاده کنید. استفاده از اسفناج، هویج، شاهی و گوجه فرنگی را به شما توصیه می کنیم. سعی کنید خوردن چای و ادویه جات را بسیار محدود کنید. عامل مهم دیگری که اثر آن در تشدید آکنه به اثبات رسیده، تماسهای شغلی است. آکنه در کسانی که به علت شغلشان با روغنهای حیوانی و یا معدنی تماس دارند و یا در معرض هوای بسیار گرم و یا بسیار سرد هستند با شدت بیشتری بروز می کند. افرادی که شغلهای پر استرس دارند یا این که اصولاً از نظر تیپ شخصیتی مضطرب محسوب می شوند، معمولاً دچار آکنه های شدید می شوند. اگر خود استرس عامل این تشدید نباشد، حداقل این است که افراد مضطرب معمولاً بیش از حد صورت خود را دستکاری می کنند و این امر خود باعث تشدید بیماری می شود. از دیگر عوامل مؤثر، لوازم آرایشی، اختلال غدد درون ریز، تعریق زیاد، برخی داروها مانند کورتیزول، هورمونهای مردانه، قرصهای ضد بارداری، لیتیوم و باربیتوراتها را می توان نام برد. خلاصه این که شاید بتوان گفت که قسمت خیلیها این طور مقرر شده که در سنین نوجوانی گرفتار این معضل پوستی شوند (منظورم نقش ژنتیک است)

روشهای نوین برای خلا ص شدن از شر آکنه

اگر پوستتان چرب است روزی ۱ بار به آرامی پوست خود را با صابون غیر معطر (ترجیحاً صابونهای آنتی باکتریال) بشویید. به این ترتیب که صورت خود را از کف بپوشانید و ماساژ دهید تا صابون در منافذ پوست نفوذ کند و چربیهای تجمع یافته و آلودگیها را از بین ببرد. پوست خود را ماساژ دهید. ماساژ باعث تخلیه چربی پوست می شود و از تجمع آن جلوگیری می کند. علاوه بر این ماساژ جریان خون پوست را بهبود می بخشد. بعد از ماساژ صورت خود را با آب گرم بشویید تا چربی آن گرفته شود و بعد بلافاصله مقداری آب سرد به پوست خود بپاشید تا منافذ آن بسته شود. پس از این کار پنبه ای را به گلاب یا آبلیمو آغشته کنید و سطح پوستتان را با آن پاک کنید. گلاب و آبلیمو اثر قابض دارند و باعث افزایش گردش خون می شوند. اگر پوستتان خیلی چرب است هفته ای یک بار از ماساژ با سرکه سیب استفاده کنید تا چربی پوست کاهش یابد. برای این کار سرکه سیب را با همان مقدار آب مخلوط کنید و روی پوست خود بمالید و ماساژ دهید و بعد از چند دقیقه پوستتان را بشویید. آسودگی روانی داشته باشید. خواب خوب و مرتب داشته باشید، به میزان لازم استراحت کنید و از عصبانیت بپرهیزید. از مالیدن یا ترکاندن جو شها و آکنه ها خودداری کنید. جو شهای چرکی را نباید با فشار خالی کرد. برای خالی کردن آنها دستگاههای مکنده ای وجود دارد که جو شها را در شرایط کاملاً استریل تخلیه می کند. موهایتان را حداقل ۲ بار در هفته با شامپو بشویید. اجازه ندهید که موهایتان روی صورت بیاید. حتی در شب و به هنگام خواب موی کثیف و چرب باعث پخش چربی و باکتریها می شود. تعریق در ۱۵درصد افراد باعث تشدید آکنه می شود. پس از کار کردن در هوای گرم و مرطوب و پختن غذا و ورزش، عرقتان را بشویید و در اسرع وقت چربی را از بدن و صورتتان پاک کنید. برای آرایش کردن از مواد آرایشی روغنی و چرب استفاده نکنید، زیرا این مواد می توانند فولیکولهای مو را مسدود کنند و باعث ایجاد و یا تشدید آکنه شوند. خصوصاً افرادی که پوست چربی دارند باید از کرمهای مرطوب کننده و حتی ضدآفتابی استفاده کنند که فاقد چربی باشد. آرایش صورت خود را روزی ۲ بار با آب و شیرپاک کنهای فاقد چربی و سازگار با پوست پاک کنید. قبل از استفاده از مارک جدید لوازم حتماً آن را روی بازوی خود تست کنید تا مطمئن شوید که پوستتان به آن حساسیت ندارد. اشعه ماورای بنفش خورشید، باعث بهبود ضایعات می شود، اما در ۱۰ درصد افراد باعث تشدید علایم می شود. در زمان قاعدگی حساسیت غدد چربی دختران نسبت به هورمونهای جنسی مردانه افزایش می یابد و این باعث افزایش چربی پوست در آنها می شود. برای جلوگیری از بروز یا تشدید آکنه در این زمان باید پوست خود را با صابون بشویید و پس از شستشو پوستتان را با پنبه آغشته به محلولهای الکلی موجود در بازار که حاوی آنتی بیوتیک هستند، پاک کنید. حوله صورتتان را هر روز عوض کنید و همیشه از حوله تمیز و خشک استفاده کنید زیرا باکتریها این توانایی را دارند که به سرعت در حوله های مرطوب رشد کنند. از ورزش و پیاده روی غفلت نکنید. اگر هر روز صبح ۳ کیلومتر پیاده روی کنید و بعد از آن دوش بگیرید متوجه می شوید که پس از مدت کوتاهی بسیاری از جو شها برطرف شده و پوستتان بسیار شاداب تر می شود.

حرف آخر

آکنه را نباید یک عارضه جزئی و کم اهمیت تلقی کنید، زیرا می تواند فشارهای عصبی فراوانی را برای فرد ایجاد کند. حتی ملایمترین انواع آکنه دست کم یک سال باقی می ماند. مدت بیماری در برخی افراد به ۱۵ سال و حتی تا آخر عمر نیز رسیده است. در صورت طولانی شدن مدت آکنه فرد اعتماد به نفس خود را از دست می دهد و تصور بدی از ظاهر خود پیدا می کند. درمان در اغلب موارد مؤثر است، اما نیاز به حوصله و صرف وقت فراوان دارد. در بسیاری از افراد بیماری پس از دوران بلوغ و نوجوانی، خود به خود برطرف می شود.

نویسنده:دکتر پروانه اخوان

منبع:روزنامه قدس

## توفانی در مغز

منبع:روزنامه قدس

چهار نوع اصلی بیماری ام اس عبارتند از:

۱) نوع عود کننده- فروکش کننده

۲) نوع پیشرونده- اولیه

۳) نوع پیشرونده- ثانویه

۴) نوع پیشرونده- عود کننده

شایعترین نوع بیماری ام اس، نوع عود کننده- فروکش کننده می باشد. حدود ۷۵ درصد بیماران در ابتدای شروع بیماریشان در این نوع قرار می گیرند که در این نوع، بیمار به طور ناگهانی دچار حملاتی می شود که یک یا چند قسمت از بدنش را درگیر می کند. سپس بیمار به طور کامل یا اینکه تا حدود زیادی بهبود می یابد و بیماری تا حمله بعدی که اتفاق بیفتد، پیشرفت نمی کند. حمله بعدی می تواند خیلی زود و یا اینکه سالها بعد اتفاق بیفتد.خطرناکترین نوع بیماری ام اس، نوع پیشرونده- اولیه می باشد که حدود ۱۵ درصد بیماران مبتلا به ام اس به این نوع دچار هستند. بیماران مبتلا به نوع پیشرونده- اولیه به طور پیوسته حالشان بدتر می شود و در بین حملات، حالشان هیچ گونه بهبود نمی یابد و یا اینکه بهبود اندکی دارند. چنین بیمارانی اغلب در طی پنج سال اول بروز بیماریشان دچار ناتوانیهای شدیدی می شوند.بیماران ام اس نوع پیشرونده- ثانویه ابتدا در نوع عود کننده- فروکش کننده قرار دارند و در آخر نیز به نوع پیشرونده تغییر خواهند کرد. طی ده سالی که از شروع بیماری می گذرد، حدود ۵۰ درصد بیمارانی که در ابتدا در نوع عود کننده- فروکش کننده قرار داشته اند، در نوع پیشرونده- ثانویه قرار می گیرند. در عرض ۲۵ سال حدود ۹۰ درصد بیمارانی که ام اس آنان در نوع عود کننده- فروکش کننده قرار داشته است، به نوع پیشرونده- ثانویه تغییر خواهند کرد.

بیمارانی که به چهارمین نوع ام اس، یعنی نوع پیشرونده- عود کننده مبتلایند، از ابتدا دچار ضایعات پیشرونده ای هستند، اما طی آن دچار حملات حاد نیز می شوند که علایم آن ظاهر شده و بعد از مدتی از بین می رود. حدود ۶ تا ۱۰ درصد بیماران به این نوع از ام اس دچار می شوند.

انواع بیماری ام اس

نوع عود کننده- فروکش کننده: حمله ناگهانی، سپس تا حمله بعدی هیچ گونه پیشرفتی در بیماری ایجاد نمی شود.

نوع پیشرونده- اولیه: بتدریج و به طور پیوسته حال بیمار بدتر می شود.

نوع پیشرونده- ثانویه: ابتدا با نوع عود کننده- فروکش کننده شروع می شود و در آخر به نوع پیشرونده تبدیل می شود.

نوع پیشرونده- عود کننده: آسیبهای پیشرونده از شروع بیماری وجود دارد، اما حملاتی نیز گاهی مواقع ایجاد می شود.

بیشتر این نوع در افرادی دیده می شود که بعد از سن ۴۰ سالگی به این بیماری مبتلا می گردند.

به غیر از این چهار نوع ام اس، پزشکان همچنین نوع خفیفی از این بیماری را شناسایی کرده اند که به اصطلاح به آن نوع «حسی خوش خیم» گفته می شود. بیمارانی که به این نوع ام اس دچارند، دچار حملاتی می شوند که فقط باعث از دست رفتن بینایی و یا حسهای دیگر آنها می شود. این علایم معمولاً موقتی بوده و این نوع ام اس خیلی بندرت باعث بروز ناتوانیهای دایمی می شود، با این حال حملات آن می تواند همانند سایر انواع ام اس به صورت غیرقابل پیش بینی رخ دهد.

## ضربه های مغزی

منبع:روزنامه قدس

شرح بیماری

خونریزی و هماتوم زیر سخت شامه عبارت است از یک خونریزی که باعث تجمع خون و لخته (هماتوم ) در زیر خارجی ترین غشا از سه غشای پوشاننده مغز می گردد. دو نوع هماتوم زیرسخت شامه وجود دارد. هماتوم حاد زیرسخت شامه در فاصله کمی پس از آسیب شدید به سر ایجاد می گردد. هماتوم مزمن زیرسخت شامه ، عارضه ای است که ممکن است هفته ها تا ماه ها پس از آسیب به سر ایجاد شود. آسیب ممکن است چنان ضعیف باشد که بیمار آن را به خاطر نیاورد.

علایم شایع

سردردهای رایج که هر روز بدتر می شوند.

خواب آلودگی ، گیجی ، تغییرات ذهنی یا منگی متغیر .

ضعف یا کرختی یک طرف بدن .

اختلالات بینایی .

استفراغ بدون تهوع .

مردمک هایی با اندازه متفاوت (گاهی اوقات ).

علت

آسیب به سر .

عوامل تشدید کننده بیماری

پس از موارد زیر آسیب بیشتر رخ می دهد:

استفاده از داروهای ضد انعقاد از جمله آسپیرین استفاده از داروهای روانگردان

پیشگیری

به روشهای زیر از آسیب به سر اجتناب کنید:

در اتومبیل از کمربند ایمنی استفاده کنید.

در ورزشهای تماسی یا هنگام راندن دوچرخه یا موتور، از کلاه ایمنی محافظ سر استفاده کنید.

پس از استفاده از داروهای روانگردان و خواب آور، رانندگی نکنید.

عواقب مورد انتظار

میزان بهبود به سلامت عمومی ، سن ، شدت آسیب ، سرعت درمان و وسعت خونریزی یا لخته بستگی دارد. پس از برداشتن لخته ، بافت مغز که تحت فشار قرار گرفته است ، معمولاً به آهستگی گسترش می یابد تا به فضای اولیه خود برگردد. در بهترین شرایط ، دورنمای خوبی دارد.

عوارض احتمالی

مرگ یا آسیب مغزی پایدار شامل فلج نسبی یا کامل ، تغییرات رفتاری و شخصیتی و مشکلات گفتاری .

درمان

آزمون های تشخیصی می توانند شامل بررسیهای آزمایشگاهی خون و مایع مغزی نخاعی ، رادیوگرافی ، اسکن رادیوسکوپیک و سی تی اسکن باشند.

بستری شدن در بیمارستان برای درمان اورژانس

جراحی و برداشتن لخته

داروها

داروهای کاهنده تورم داخل جمجمه .

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

استراحت در بستر هنگام بستری در بیمارستان

پس از درمان ، بیماران باید در حد توان خود، فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری کنند و فوری کار و ورزش را آغاز نمایند. در هنگام خستگی استراحت کنند. در صورتی که تکلم و کنترل عضلات دچار آسیب شده باشد، بیماران ممکن است به فیزیوتراپی یا گفتار درمانی نیاز داشته باشند.

رژیم غذایی

بیشتر بیماران اغلب در مرحله حاد به تغذیه داخل وریدی یا به تغذیه با لوله معده ای نیاز خواهند داشت و سپس می توانند در حد تحمل از غذای معمولی استفاده کنند.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دچار آسیب سر شده باشید (هرچند خفیف به نظر برسد) و هر یک از علایم خونریزی زیر سخت شامه ایجاد شود. این ، یک اورژانس است !

اگر در طول یا پس از درمان هر یک از موارد زیر رخ دهد: تب ، زخم جراحی ، قرمز، متورم یا حساس به لمس گردد. سردرد بدتر شود.

## بیماری قلبی پایان راه نیست

نویسنده:دکتر داریوش جاویدی

منبع:روزنامه ایران

زمانی که از بیماری قلبی صحبت می شود، تصور این که این عضو حیاتی نتواند ما را در ادامه زندگی همراهی کند، بسیار آزاردهنده خواهد بود.فرد بیمار که به علت سکته قلبی، نارسایی قلبی و یا عمل جراحی قلب به یک باره متوجه می شود که قلب بیماری دارد، افزون بر ناتوانی های جسمی که به دنبال این بیماری ها رخ می دهد، از نظر روحی نیز صدمه فراوانی می بیند. گاهی بیماران تا روز قبل از بروز یک حادثه قلبی، به ظاهر هیچ گونه مشکلی نداشته اند و همه چیز به طور ناگهانی و غافلگیرانه اتفاق افتاده است. چه بسا فرد تا مدت ها نتواند بپذیرد که مدتی قادر به انجام بخشی از فعالیت های قبلی خود نخواهد بود.

از سوی دیگر مشاهده شده که تصورات نادرست و اطلاعات بی پایه و اساس ارائه شده از سوی برخی اطرافیان و افراد غیرمتخصص نیز به مشکلات بیمار دامن می زند. در چنین مواقعی بیمار همه چیز را پایان یافته و بقیه زندگی خود را تاریک می بیند. چنین احساسی نه تنها زندگی شخصی او را مختل می کند، بلکه عرصه را بر خانواده و بستگان نیز تنگ خواهد کرد. حال آن که بیماران قلبی باید بدانند که بروز بیماری به معنای پایان دنیا نیست و با استفاده از روش ها و دستورات نوین علمی که در سراسر دنیا برای بیماران قلبی ارائه می شود می توانند زندگی جدید خود را بر پایه اصول صحیحی بنا گذاشت و از ادامه آن لذت ببرد.در قدم نخست توصیه می شود فاکتورهای خطرساز برای بروز بیماری های قلبی را بشناسید، چرا که آگاهی نسبت به آن ها برای پیشگیری لازم است. برخی از این عوامل مانند ارث، جنس و سن در اختیار شما نبوده و قابل تغییر نیستند. اما برای جلوگیری از بروز بیماری های قلبی، باید دیگر عوامل خطرساز را تحت کنترل خود درآوریم. بنابراین با حذف دخانیات، متناسب کردن فشار، قند و چربی خون، استرس، چاقی (خصوصاً چاقی شکمی) و کم تحرکی می توان نخستین گام ها را برداشت.

بیشتر این عوامل را می توان از دوران کودکی و نوجوانی کنترل کرد تا احتمال بروز بیماری های قلبی در دوران بزرگسالی کاهش یابد. برخی از این فاکتورهای خطرساز ارثی هستند و در خانواده از والدین به فرزندان منتقل شده و یا ناشی از یک بیماری دیگر هستند. این ها را نیز تا حدی می توان کنترل کرد. بیماری های مادرزادی قلب، گروه جداگانه ای هستند که با پیشرفت در امر تشخیص و درمان به میزان قابل توجهی کنترل می شوند.همچنین هر روز گزارش هایی را از رادیو، تلویزیون و یا مجله های پزشکی می شنوید که کسانی که شب ها خر خر می کنند، طاسی جلوی سر دارند و یا موی زایدی روی لاله گوش دارند، بیشتر به بیماری های قلبی مبتلا می شوند اما باید به خاطر داشته باشیم که ابتلا به این نوع عوارض به معنی آن نیست که به حتم به بیماری قلبی مبتلا می شویم، بلکه به شما این هشدار را می دهند که اگر فاکتورهای خطر اصلی (چاقی، دیابت، سیگار، فشار خون بالا، سن، جنس و ارث) را دارید، بیشتر در معرض خطر خواهید بود و باید با کنترل آن ها، خطر بیماری های قلبی را مقدار زیادی کاهش دهید. بنابراین فکر خود را زیاد به اخباری که هر روز می شنوید، مشغول نکنید.

به خاطر داشته باشید که تصمیم به عمل جراحی قلبی، برای یک بیمار نیاز بیشتری به بررسی های مختلف و مشورت میان جراح قلب و متخصص داخلی قلب دارد. پزشکان هم زمانی توصیه به عمل جراحی می کنند که روش های دیگر مانند درمان دارویی و آنژیوپلاستی و استنت گذاری (برای بیماران عروق کرونر) و یا والولدپلاستی (از راه شریان یا ورید برای بیماران دریچه ای)، برای بیمار مناسب نباشد.توانبخشی قلب نیز برنامه ای است که به طور اختصاصی برای هر بیمار و نیازهای طبی وی طراحی می شود که شامل ورزش، تغییر در روش زندگی، تغذیه صحیح و حمایت های روانی از بیماران قلبی است. برنامه های توانبخشی قلب، فعالیت های بدنی و سلامت روانی را، بدون آن که خطر عوارض مهم را افزایش دهند، بهبود می بخشند. امروزه با توجه به نتایجی همانند بهبود کیفیت زندگی بیمار، افزایش فعالیت بدنی، رضایت از تغییر فاکتورهای خطرساز، تطابق روانی در برخوردهای اجتماعی و امکان پیشرفت در فعالیت های کاری بیمار، براساس مهارت قبلی او (نه فقط حضور در محل کار) می توان میزان موفق بودن برنامه های توان بخشی را اندازه گرفت. پاسخ هر بیمار به بیماری قلبی و یا عمل جراحی قلب، با بیمار دیگر متفاوت است و بدن هر بیمار به روش خودش عمل خواهد کرد. همچنین دوران نقاهت برای عمل های جراحی مختلف متفاوت خواهد بود.

مهم ترین اهداف توانبخشی بیماران قلبی

کاهش اثرات فیزیکی و روحی بیماری های قلبی، کاهش خطر انفاکتوس مجدد و یا مرگ ناگهانی، کاهش علائم بیماری، به تأخیر انداختن روند «آترواسکلروز» با ارائه برنامه های ورزشی، آموزش و مشاوره ها و تغییر فاکتورهای خطر و بازگرداندن بیماران قلبی به وضع مطلوب در روابط خانوادگی واجتماعی از مهم ترین اهداف توانبخشی است.

## تشخیص بیماری قلبی با بررسی ناخن پا

منبع:روزنامه جوان

بررسی ناخن انگشتان پا می تواند به تعیین وضعیت سلامت قلب کمک کند. مساله، عنصر کروم است؛ عنصر کمیابی که جزئی از انسولین بوده و برای متابولیسم گلوکز کربوهیدرات ها و چربی ها مورد نیاز است.

تاثیر سطوح کروم در افزایش بیماری قلبی

به کمک آزمایش خون می توان سطوح کروم را مشخص کرد اما بررسی محتوای کروم ناخن پا بهتر دریافت طولانی مدت این عنصر را نشان می دهد. محققان مطالعه ای را جهت ارزیابی ارتباط کروم و خطر حمله قلبی طراحی کرده اند و دریافته اند میزان کروم اهمیت زیادی در سلامت قلب و عروق دارد. در واقع براساس این تحقیق خطر حمله قلبی با کاهش سطوح کروم در ناخن پا ارتباط دارد. مطالعات انجام شده بر رژیم های غذایی نشان داده اند بسیاری از افراد به میزان کافی کروم از منابع غذایی دریافت نمی کنند.

کروم عملکرد مهم دیگری هم دارد. همانطور که اشاره شد این عنصر جزئی از انسولین است و کاهش آن بر توانایی بدن جهت تنظیم قند خون تاثیر می گذارد. در مطالعه ای دیگر با دادن مکمل حاوی کروم پیکولینات و بیوتین به بیماران دیابت نوع دوم مشخص شد فرمول کروم بیوتین منجر به کاهش قند خون ناشتا و کلسترول می شود. افزودن کروم به رژیم غذایی به راحتی امکان پذیر است. بروکلی سرشار از این عنصر است و گوشت بوقلمون، جگر (سایر اندام های گوشتی)، غذاهای دریایی، غلات سبوس دار، صدف، تخم مرغ و پنیر نیز منابع خوبی از کروم هستند. دز توصیه شده روزانه ?? میکروگرم در روز برای زنان و?? میکروگرم در روز برای مردان است اما بدن اکثر افراد حتی یک مکمل ??? میکروگرمی را در روز تحمل می کند.

توصیه می شود پیش از مصرف مکمل های این عنصر با پزشک خود مشورت کنید.

## یک بیماری و چند درمان

منبع:روزنامه قدس

برای درمان مبتلایان به بیماری قند نوع دو، چهار نوع مختلف قرص وجود دارد که عبارتند از: سولفونیل اوره ها، بی گوانیدها، آکاربوز، تیازولیدین دیونها.این داروها را به نام داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون می شناسند و هر کدام از آنها را می توان به تنهایی یا بصورت ترکیبی مصرف نمود. بسیاری از افراد مبتلا به بیماری قند نوع دو از مصرف این داروها همراه با رژیم غذایی مناسب، استفاده می برند.

«بی گوانید»ها

داروهای گروه «بی گوانید»، حدود ۵۰ سال است که مورد استفاده قرار می گیرند. داروی «متفورمین» معروفترین داروی گروه بی گوانیدها می باشد. هیچ کس نمی داند که این دارو چگونه باعث پایین آمدن قند خون می شود، اما به نظر می رسد که این دارو با

کم کردن جذب گلوکز از روده ها و نیز با اثر گذاشتن بر روی کبد باعث این کار می شود. بنابراین اگر شما دارای مشکلات کبدی و یا کلیوی هستید، نمی توانید از این دارو استفاده نمایید.مهمترین عوارض جانبی دارو، اختلالات گوارشی مثل تهوع و اسهال می باشد و بعضی از افراد به خاطر همین مشکلات از مصرف آن خودداری می نمایند.

«آکاربوز» (Acarbose)

این گروه از داروها با تداخل در تجزیه کربوهیدراتها به قندهای ساده، باعث می شوند که بدن شما نتواند گلوکز موجود در غذاها را جذب نماید. متأسفانه این کار باعث می گردد که قندهای زیادی در روده بزرگ، بدون جذب باقی بمانند که در آنجا هم باکتریها و میکروبها در کمین آنها هستند. این میکروبها با مصرف این قندها، رشد و تکثیر می کنند و باعث ایجاد مدفوع شل و افزایش باد شکم و نفخ می گردند. به غیر از این مورد، این دارو برای افرادی که نمی توانند از یک رژیم غذایی مناسب پیروی کنند، داروی خوب و مناسبی می باشد.

«تیازولیدین دیون»ها (Thiazolidinediones)

این گروه جدید داروها باعث افزایش حساسیت سلولها به انسولین می شوند و بنابراین سبب می گردند که اثر انسولین در پایین آوردن قند خون، بیشتر باشد. اولین دارو از این گروه، داروی «تروگلیتازون» (Troglitazone) می باشد که بسیار مؤثر است، اما به علت عوارض جانبی آن بر روی کبد، مصرف آن به طور موقت متوقف شده است. در آینده نزدیک، شاهد کشف داروهای دیگری از این گروه خواهیم بود.

«سولفونیل اوره»ها

داروهای گروه سولفونیل اوره، با تحریک لوزالمعده باعث می شوند که انسولین بیشتری ترشح شود و به این طریق، قند خون کاهش یابد. شما باید به خاطر داشته باشید که این داروها دارای اثرات مشابه انسولین هستند؛ زیرا آنها باعث می گردند که انسولین خونتان افزایش یابد و امکان دارد که انسولین خیلی زیاد ترشح شود.در صورتی که این اتفاق بیفتد و انسولین زیادی ترشح گردد، قند خون شما بشدت کاهش پیدا می یابد و ممکن است علایم کاهش قند خون (هیپوگلیسمی) را پیدا نمایید. برای اینکه از چنین اتفاقی جلوگیری کنید باید به طور منظم غذا بخورید و قرصهایتان را همراه با غذا یا درست قبل از غذا مصرف نمایید.

به جز از خطر بروز کاهش شدید قند خون، بسیاری از افرادی که از داروهای سولفونیل اوره مثل گلی بن کلامید یا کلرپروپامید استفاده می کنند، شکایت زیادی از مصرف این داروها نمی کنند. با مصرف این داروها، فرد احساس گرسنگی زیاد می کند؛ زیرا قند خون کاهش پیدا کرده است. این احساس گرسنگی سبب می گردد که بیمار غذای زیادی بخورد و به وزنش اضافه شود.

## دیابتی ها همیشه چند حبه قند یا شکلات شیرین به همرا

منبع:روزنامه جوان

بیماران دیابتی باید به محض مشاهده اولین علایم کاهش قند خون، جهت جلوگیری از ایجاد هیپوگلیسمی و کما، از یک خوراکی شیرین استفاده کنند.

نوشین نجفی زادگان، کارشناس آموزشی بیماران دیابتی انستیتو غدد داخلی ایران در خصوص علایم ناشی از کاهش قند خون افراد دیابتی گفت: احساس لرزش دست و اندام ها، گرسنگی شدید، ضعف، دلشوره، تهوع، اختلال در دید و سیاهی رفتن چشم، سر درد و عدم تمرکز، تعرق و افزایش ضربان قلب، رنگ پریدگی، لکنت زبان و بروز رفتارهای غیرعادی، از کاهش علایم قند خون و هیپوگلیسمی است که نهایتاً به بیهوشی و کمای فرد بیمار منجر می شود.

وی با اشاره به این که تمام علایم یاد شده در افراد دیابتی یکسان نیست و ممکن است در برخی از افراد همه یا فقط چند علامت ظاهر شود، اضافه کرد: به طور معمول اکثر بیماران دیابتی لرزش دست ها و ضعف را تجربه کرده اند، لذا به همراه داشتن یک خوراکی شیرین (مخصوصاً افرادی که انسولین تزریق می کنند) و استفاده از آن در لحظه مشاهده اولین علایم مذکور، به برطرف شدن وضعیت بیمار و بازگشت او به حالت طبیعی، کمک می کند.

نجفی زادگان در ادامه استفاده از آب قند و آب نبات را بهترین راه برای برطرف سازی این وضعیت بیماران دیابتی عنوان و تصریح کرد: به همراه داشتن چند حبه قند یا آب میوه شیرین و یا دو قاشق عسل به منظور رفع علایم کاهش قند خون برای این بیماران الزامی است.

همچنین استفاده از میان وعده غذایی مثل ساندویچ نان و پنیر در بسیاری از این موارد موجب برطرف شدن ضعف این بیماران خواهد شد.

کارشناس آموزشی بیماران دیابتی در پایان تاکید کرد: دیابتی ها باید از خوردن ممتد و پشت سرهم شیرینی جات مذکور و مواد یاد شده خودداری کنند و هر کدام از مواد غذایی یاد شده را با فاصله پنج دقیقه پس از مصرف اولین خوراکی و در صورت برطرف نشدن علایم کاهش قند خون استفاده کنند. وی همچنین کنترل قند خون بیماران را پس از بروز این حالت ضروری دانست.

## ایدز ؛ آموزش بهترین واکسن است

منبع:روزنامه قدس

می دانی از چه صحبت می کنم، از HIV یا ایدز. می دانی ایدز چیست: بمب ساعتی است که شماره معکوس آن شروع شده است. HIV مجازات طبیعت برای گناهکاران است، اما مانند هر آتشی خشک و تر را با هم می سوزاند.می دانی برای محافظت چه باید کرد؟ تقوا،می دانی تقوا چیست؟ پرهیز از گناه و توجه بیشتر به ایمان. به خدا و این که او ناظر اعمال توست. برای این که HIV را بیشتر بشناسیم، با دکتر حیدری متخصص عفونی گفتگویی انجام داده ایم که توجه شما را به آن جلب می کنیم.

آقای دکتر !به عنوان یک متخصص عفونی تصور و دیدگاه شما نسبت به HIVچیست؟

بیماری HIVیعنی فقر فرهنگی - اقتصادی و پیروی از نفس.

برای اولین بار HIV چگونه کشف شد؟

باید گفت که HIVاز زمانهای دور وجود داشته است، حتی در سرومای خون افراد که از سال حدود ۱۹۶۰ نگهداری شده، وجود داشته است، ولی در سال ۱۹۸۱ در آمریکا در ۵ بیمار هموسکوسوال مرد مبتلا به عفونت پنوموسیس کارینی در لس آنجلس و ۲۶ بیمار مرد هموسکسوال مبتلا به سارکوم کاپوسی در نیویورک و لس آنجلس شناخته شد. در سال ۱۹۸۳ از بیمار مبتلا به لنف آدنوپاتی ویروس جدا گردید و در سال ۱۹۸۴ به عنوان عامل بیماری HIV به دنیا معرفی شد.

گفته می شود این ویروس برای اولین بار از طریق حیوانات به انسان منتقل شده، اما جالب این که ویروس HIVحیوانات را مبتلا نمی کند. یک مشکل برای ایجاد واکسن ضدHIV، نداشتن مورد حیوانی است که با ویروس HIV علامتدار شوند، البته به جز شامپازه.

آقای دکتر !ویروس HI چه روند تخریبی را در بدن طی می کند؟

HIV سبب انهدام سیستم ایمنی بدن می شود که ضعف سیستم ایمنی خود سبب ایجاد عفونت و سرطانهای فرصت طلب می گردد.ویروس HIVهر سلولی را در بدن که دارای گیرنده ۴ CD است، مورد حمله قرار می دهد. از میان سلولها، لنفوسیت T کمک کننده یا T-helper بیشترین گیرنده ۴ CD را در سطح خود دارد و بیشتر مورد تهاجم قرار می گیرد. ویروس HIVدارای ژنوم RNAاست. با کمک آنزیم ریورس ترانس کریتپاز RNA را به DNA تبدیل کرده و DNAوارد هسته سلول میزبان شده و جزو ساختمان کروموزوی سلول شده و با فعالیت سلول، ویروس نیز خودسازی می کند و در نهایت با پدیده انهدام سلول، رها شده و تعداد زیادی از سلولها را درگیر می کند.

آقای دکتر !نقش T-helpper یا لنفوسیت T کمک کننده در بدن چیست؟

لنفوسیت T کمک کننده رهبر ارکستر ایمنی بدن است. تنظیم کننده سیستم ایمنی است و در حقیقت ایمنی سلول helpper-Tها گره خورده است، در نتیجه با پیشرفت بیماری HIV و کاهش تعداد لنفوسیت T کمک کننده، عفونتهایی که در حقیقت با ضعف سیستم ایمنی سلولای مانند لنفوما - پنوموسیس کارینی و غیره نمایان می گردد، در افراد مبتلا به HIVبیشتر دیده می شود. داروهایی برای کمک به بدن برای مبارزه با این ویروس ساخته شده، اما متأسفانه این بیماری احتیاج به درمان چند دارویی دارد و عوارض این داروها بالاست.

آقای دکتر، مبتلایان به HIV برای اولین بار با چه علایمی به شما مراجعه می کنند؟

آنچه باید خوانندگان شما بدانند این که متأسفانه در مراحل اولیه HIVعلامت اختصاصی ندارد. این را باید به مردم آموزش داد که شخص ممکن است حامل HIV بوده و ویروس در حال تخریب سیستم ایمنی بدن شخص مبتلا باشد و حتی می تواند این ویروس را به دیگران منتقل کند، اما شخص احساس بیماری نمی کند و اطرافیان در او احساس بیماری نمی کنند و بین ۸ تا ۱۰ سال حتی بیشتر شخص می تواند بی علامت باشد، اما اگر علامتدار شود ممکن است علایم ضعیف مانند سرماخوردگی شدید مانند بزرگ شدن غدد لنفاوی، راش، جلدی، تب و منثریت آسپتیک باشد که با بسیاری از بیماریهای عفونی مشابه است و ممکن است جلب توجه نکند و بعد از چندهفته وارد مرحله بی علامتی می شود که بین ۸ تا ۱۰ سال طول می کشد و در اطفال معمولاً این مدت کمتر است و یا علایم گاهگاهی مانند اسهال، بزرگی غدد لنفاوی، کاهش وزن، تب و کاندیدیادمانی رخ می دهد که اینها چندان مورد توجه قرار نمی گیرد تا اینکه بعد از طی این مدت و با کاهش۴CD ها در این صورت عفونتهای خاص خود را نشان می دهد. مانند کاندیدای مقام - عفونت سالمونلابی مکرر یا سندرم کاپوسی که در افراد پیر باید دیده شود، ولی در یک فرد جوان مشاهده شده که شک برانگیز است. در حقیقت مرحله ایدز، مرحله علامتدار بیماری است که ناشی از عوارض ویروس HIVدر ارگانهای مختلف بدن و عفونت و سرطانهاست. آنچه که خوانندگان باید بدانند، این که هر اسهال، لاغری و بزرگی غدد لنفاوی، HIVنیست، بلکه این علایم در افرادی که می دانند رفتارهای پرخطر داشته اند، باید مورد توجه قرار گیرد.

آقای دکتر !راه تشخیص بیماری ایدز چیست؟

اولین قدم، هیستوری و شرح حال است و در افراد پرخطر باید HIVدر نظر گرفته شود. برای اثبات قطعی از تست E lisa برای تشخیص استفاده می شود که برای شناسایی ویروس HIVبسیار حساس است، اما ویژگی و اختصاصی بودن آن کافی نیست، پس باید ۲ بار تست E lisa را انجام دهیم و در صورت ۲ بار مثبت بودن این تست، برای از بین رفتن هر گونه شک نسبت به موارد مثبت کاذب مثلاً در خانمهایی که چندین بار حاملگی داشته اند، باید تست وسترن بلاد را انجام داد و ۲ بار تست E lisa و وسترن بلادمثبت یعنی ابتلا به HIV.

اگر شخص در زمانی از دوره ابتلا مراجعه کند این تست مثبت می شود؟

خیر. به همین دلیل این تستها به صورت روتین انجام نمی شود، زیرا این تست در مرحله خاصی بین دو تا چند هفته و گاهی شش ماه و در موارد بسیار استثنا در موارد بیش از شش ماه این تست مثبت می شود و می توان گفت که بعد از گذشت یک سال از رفتار پرخطر، اگر این تست منفی بود مبتلا به HIV نیست.

مهمترین عامل ابتلا به HIVچیست؟

در کشورهای توسعه یافته انتقال جنسی و در ایران انتقال از طریق سرنگ آلوده در معتادان تزریقی شایعترین علت ابتلا می باشد. به عنوان یک متخصص عفونی به افرادی که سابقه رفتار پرخطر دارند متذکر می شود که باید بدانند در ایران ویروس دیگری هم از HIV شایعتر و با قابلیت انتقال راحت تر وجود دارد که می توان گفت هر معتاد تزریقی با احتمال ۴ تا ۵ درصد امکان ابتلا به هپاتیت B ویروس هپاتیت C و HTLV را دارد که باید از اینها نیز ترسید.

ویروس HIV آیا جزو فلور طبیعی بدن نبوده است؟

خیر. در ابتدای اپیدمی در حدود سال ۱۹۸۱ که گفته شده به انسان منتقل شده، این احتمال وجود داشته که این ویروس زمانی غیرپاتوژن بوده، ولی رفتار انسانها سبب موتاسیون این ویروس شده و پاتوژن شده است.

درمان HIV چگونه است؟

ما داروهای زیادی داریم که اکثر آنها روی آنزیم ریورس ترانس کریپتاز اثر می گذارد و از معروفترین این داروها می توان به آزوتایمیدین، استاودین، روتانوویر و لاموورین اشاره کرد. امروزه پزشکان و محققان روز به روز در حال مطالعه روی این ویروس هستند، اما پیشگیری بهترین درمان تاکنون می باشد.

ساخت واکسن HIV چه مسیری را طی می کند؟

در ایران روی این مسأله تحقیقاتی نداریم، ولی در کشورهای دیگر، مانند سایر ویروسها باید بتوانند علیه آنتی رسپتوروویروس که در حقیقت به رسپتور ۴ CD اتصال می یابد، یعنی گلیکوپروتئین ۱۲۰ آنتی بادی خنثی کننده بسازید. ولی مدل حیوانی مناسبی که بتوان این واکسن را روی آن امتحان کرد و علایم را بررسی کرد، وجود ندارد و از طرفی ویروس خودش را به شدت تغییر می دهد که آنتی بادیهای شما بی اثر می گردد. بعد از حیوانات باید روی انسان آزمایش شود که افرادی که بخواهند این فداکاری را بکنند کم هستند و بهترین واکسن، آموزش به جامعه است که HIV چند راه انتقال دارد تماس جنسی خارج از حیطه خانواده، راه تماس خونی مثلاً- مراجعه به مراکز غیربهداشتی - برای خالکوبی - سوراخ کردن گوش و ختنه و آزمایشگاه و مادر و کودک در ایران ناچیز است و از همه مهمتر اعتیاد تزریقی.در این مسایل باید نگران باشند و گر نه دیدن و تماس با فرد مبتلا به HIV بی خطر است. شما می توانید با فرد مبتلا به HIV دست دوستی بدهید، او را در آغوش بگیرید و در محیط کار با هم کار کنید و غذا بخورید - در مکانهای عمومی و از طریق عطسه، سرفه و یا گزش حیوانات استفاده از استخر آب و حمام این بیماری منتقل نمی شود و بسیاری از کسانی که در ابتلا- به اپیدمی آلوده شدند بی گناه هستند، مثلاً از طریق خون آلوده در افراد مبتلا به تالاسمی و هموفیلی و یا همسران افراد مبتلا به HIV که قربانی بی گناه هستند.حتی معتادان تزریقی که رفتار اخلاقی آلوده نداشته اند، پس نباید از جامعه رانده شوند. حتی همکاران پزشک هم این نکته را در نظر بگیرند که این افراد در مراکز درمانی ایزوله نمی شوند، مگر این که عفونت خطرناک یا خونریزیهای شدید داشته باشند.

آقای دکتر !وقتی یک فرد مبتلا از امکاناتی مانند آزمایشگاه و دندانپزشکی و غیره استفاده می کند. ضدعفونی کردن وسایل مورد استفاده برای از بین رفتن ویروس HIV چگونه باید باشد؟

ویروس HIV یک ضعف خوب دارد که حساس است و زود از بین می رود و دلیل عدم انتقال از طریق عطسه و سرفه شاید همین خصلت باشد که ویروس در محیط خشک در مقابل آفتاب در عرض چند ساعت از بین می رود.

بهترین روش و مواد ضدعفونی کننده

۱- حرارت مرطوب است که در فشار بالا تحت بخار - وسایل ضدعفونی می شود و این عمل در دستگاهی به نام اتوکلاو انجام می شود و در عرض ۲۰ دقیقه ویروس از بین می رود.

۲- حرارت خشک: چنان وسیله را داغ کنید که دست تحمل نگهداری وسیله را نداشته باشد یا به عبارتی وسیله فلزی شما قرمز شود.

۳- جوشاندن به مدت ۲۰ دقیقه

۴- الکل اتانول یا طبیعی ۸۰ درصد به مدت ۲۰ دقیقه

۵- بتادین رقیق شده به مدت ۲۰ دقیقه

۶- سفید کننده های خانگی مانند وایتکس یا هر نام تجاری دیگر به مدت ۲۰ دقیقه

امکان ابتلا جنین از مادر چگونه است؟

ابتلا در داخل رحم - در حین زایمان و یا در زمان شیردهی ۴۰ تا ۵۰ درصد جنین را مبتلا می کند و مادر آلوده نباید حامله شود و اگر بارداری اتفاق افتاد با تشخیص ابتلا جنین به این ویروس سقط لازم است.

آقای دکتر !با این آگاهیها، باز هم روند ابتلا رو به افزایش است؟

بله. با وجود این که آمار دقیقی وجود ندارد ولی حدود ۱۰ هزار تا ۱۲۰ هزار نفر مبتلا هستند.

آقای دکتر، به عنوان یک متخصص عفونی با افراد مبتلا چه صحبتی دارید؟

افراد مبتلا و افرادی که رفتار پرخطر داشتند. ابتدا باید نگرانی را از خود دور کنند و یک بار به شرط عدم تکرار امکان ابتلا بسیار پایین تر است، ولی حتماً به متخصصان عفونی مراجعه کنند. و در صورت ابتلا، مراقب روشهای انتقال باشند، زیرا امکان «درگیر کردن» دیگران هم هست.

از وسایل شخصی برای آزمایشگاه و غیره می توان استفاده کنند.

آقای دکتر، به مردم جامعه چه می گویید؟

فقط پیشگیری. مردم باید بدانند که ما این بیماری را در کشورمان داریم، پس احتمال خطر هم هست. در یک کتاب معروف پزشکی نوشته که اگر کسی می خواهد هرگز مبتلا به HIVنشود باید ریاضت داشته باشد. ریاضت یعنی پرهیزگاری و افراد بی مبالات هم برای سلامتی خودشان و هم دیگران لااقل از وسایل محافظتی استفاده کنند. به خانواده ها هم توصیه می کنم که البته توصیه سازمان بهداشت جهانی برای منطقه مدیترانه است که سن ازدواج را کاهش دهند و ازدواج را آسان بگیرند و در انتخاب دقت کنند تا بی دقتی در انتخاب همسر سبب بروز رفتارهای خارج از حریم خانواده نشود. جوانان به سراغ مواد افیونی نروند و خانواده ها بنای رفتار با جوانان را بر مبنای مهربانی بگذارند. پیامبر(ص) فرموده اند: نگاه محبت آمیز پدر و مادر به فرزند عبادت است و محبت شما به فرزند سبب می شود فرزند، شما را پناهگاه بداند و در غیر این صورت فریب نگاههای مکارانه را می خورد. اگر می خواهید با این آتش نسوزید به سراغ این آتش نروید.

دکتر حسینی پور، کارشناس مبارزه با HIV در مرکز بهداشت مشهد نیز سخنانی با شما دارند که قابل توجه است:

روند کنترل HIV در مشهد یکی از بهترینها در ایران است و آمار HIV مثبت نسبت به جمعیت خراسان رضوی خیلی پایین است در استان با ۶ میلیون جمعیت ۳۲۴ مبتلا وجود دارد که البته ۶۰ نفر برای درمان به این مرکز مراجعه می کنند.

HIVرابطه بسیار زیادی با رفتار پرخطر دارد و کنترل این رفتارها به معنی کنترل HIVاست. امکان درمانی مانند آزمایشها، رادیوگرافی، ویزیت متخصصان و دارو رایگان است ولی از نظر حمایت خانواده و اجتماع همکاری مردم را می طلبد.

به دلیل مسایل اجتماعی در مورد مبتلایان به این بیماری ۲۵ درصد مبتلایان ناشناخته اند که برای رفع این مشکل مراکز بهداشت مثلثی در کشور ایجاد شده که مبتلایان می توانند حتی بدون نام و نام خانوادگی برای درمان مراجعه کنند.

این مرکز روان پزشک و مشاوره دارد و مشاوره قبل از دریافت جواب آزمایش شده وجود دارد.

برخی از مبتلایان دچار پرخاشگری، افسردگی و انکار می شوند و در این مراکز افرادی هستند که قبلاً مثبت شده اند و با افراد تازه مبتلا صحبت می کنند و پذیرفتن HIV راحت تر می شود.

## بررسی سرطان روده بزرگ با رویکرد به درمانهای نوین و

نویسنده:رضا اخوان

منبع: روزنامه قدس

در این بیماری، سلولهای سرطانی در داخل بافت روده شروع به تکثیر می کنند. اگر چه این سرطان ازجمله رایجترین سرطانهای بشر به شمار می آید، اما به دلیل بهبود روشهای غربالگری و تشخیصی، تعداد موارد جدید این بیماری و مرگ ناشی از آن به طور قابل ملاحظه ای کاهش یافته است . درمانهای دیگری در فرم تجربیات و درمانهای جدید بالینی به کار می روند که عبارتند از:

درمان بیولوژیکی : درمان بیولوژیک نوعی درمان است که در آن توانائی تحریک سیستم ایمنی بدن در مقابله با سرطان به عنوان درمان به کار می رود. موادی که توسط بدن و یا در آزمایشگاه ساخته شده اند، برای تقویت و یا ذخیره نمودن دفاع طبیعی بدن در مقابله با بیماریها به کار می روند.

درمان بر اساس مراحل سرطان

مرحله صفر سرطان روده بزرگ:

درمان مرحله صفر ممکن است شامل انواع جراحیهای زیر باشد.

* جراحی محلی محدود (جراحی سرطان بدون باز کردن شکم) و یا پولیپکتومی (برداشتن پولیپ) رزکسیون آناستوموز (نوعی جراحی که توسط آن سرطان برداشته شده و دو انتهای روده بزرگ به هم دوخته می شود) این عمل در زمانی انجام می شود که توده سرطانی حجیم باشد و امکان جراحی محلی محدود وجود نداشته باشد.

مرحله یک سرطان روده بزرگ:

درمان مرحله یک سرطان روده بزرگ معمولاً شامل موارد زیر می شود:

* رزکسیون/ آناستوموز (نوعی جراحی که توسط آن سرطان برداشته شده و دو انتهای روده بزرگ به هم دوخته می شود.)

مرحله دو سرطان روده بزرگ:

درمان مرحله دوم کانسر روده بزرگ شامل موارد زیر می شود:

* زرکسیون / آناستوموز

* درمانهای جدید تجربی بالینی شامل شیمی درمانی، پرتو درمانی و درمانهای بیولوژیک بعد از جراحی

مرحله سه سرطان روده بزرگ:

درمان مرحله سوم روده بزرگ شامل موارد زیر می شود:

* رزکسیون / آناستوموز با شیمی درمانی یا بدون آن

* درمانهای جدید تجربی بالینی

مرحله چهار سرطان روده بزرگ:

درمان مرحله چهارم روده بزرگ شامل موارد زیر می شود؛

* رزکسیون / آناستوموز

* جراحی شامل برداشتن قسمتی از اعضای دیگر بدن مانند کبد، ریه و تخمدانها در صورتی که سرطان گسترش پیدا کرده باشد.

شیمی درمانی

* درمانهای جدید تجربی بالینی با استفاده از شیمی درمانی و یا درمانهای بیولوژیک

* پرتو درمانی ممکن است در بعضی بیماران به عنوان درمان تسکینی مورد استفاده قرار گیرد (علایم بیماری را تخفیف دهد).

درمان انتخابی برای سرطان عود کرده روده بزرگ

درمان سرطان عود کرده روده بزرگ به محل برگشت (عود) و همچنین وضعیت سلامتی عمومی بیمار بستگی دارد. درمان سرطان عود کرده ممکن است شامل موارد زیر باشد:

* جراحی و برداشتن سرطان در کبد، ریه و یا تخمدان در صورت گسترش به این نواحی.

* عمل جراحی و برداشتن سرطان روده بزرگ، در صورتی که محل عود روده بزرگ باشد.

* شیمی درمانی به عنوان درمان تسکینی (برای برطرف کردن و تخفیف علایم).

درمانهای جدید تجربی بالینی با استفاده از درمانهای بیولوژیک و یا شیمی درمانی

عوامل خطر

عوامل زیر ممکن است شانس ابتلا به سرطان روده بزرگ را در فرد افزایش دهد.

سن: اغلب افراد مبتلا به این بیماری بیش از ۵۰ سال دارند، اما این بیماری در هر سنی اتفاق می افتد.

رژیم غذایی: بین این بیماری و رژیم غذایی پر از چربی و پر انرژی و کم فیبر، رابطه مستقیم وجود دارد.

پولیپ ها: این بیماری به صورت رشد توده های خوش خیم در جدار روده تعریف می شود که معمولاً بعد از ۵ سالگی شایع است. به نظر می رسد در این ساختار شانس ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد.

تاریخچه شخصی: کسانی که قبلاً سرطانهای روده بزرگ داشته اند یا خانمهایی که به سرطان تخمدان، رحم، یا پستان مبتلا بوده اند، شانس بیشتری برای ابتلا به این بیماری دارند. در حال حاضر در بعضی از موارد این سرطان، ژنهای مسؤول شناسایی شده اند. بنابراین قبل از بروز سرطان، چنین افرادی را از نظر حامل ژن بودن مورد بررسی قرار می دهند.

کولیت اولسروز: در این بیماری پوشش جداره روده بزرگ دچار التهاب می شود. افراد مبتلا به این بیماری شانس بیشتری برای ابتلا دارند.

علایم و نشانه ها

علایم این بیماری ممکن است شبیه به سایر علایم نظیر عفونتها، بواسیر و بیماریهای التهابی روده شبیه باشد. بنابراین مراجعه به پزشک به منظور ارزیابی بهتر، لازم و ضروری می باشد. از آنجا که در مراحل اولیه این بیماری با موفقیت قابل درمان است، در صورت مشاهده هر کدام از علایم زیر به پزشک مراجعه نمایید.

- وجود هرگونه تغییر در عادتهای دفعی روده نظیر اسهال، یبوست یا کاهش قطر مدفوع که بیش از یک روز طول بکشد.
- خونریزی از راست روده یا وجود خون در مدفوع
- دردهای قولنجی معده
- استفراغ
- ضعف و خستگی
- یرقان و زردی پوست یا صلبیه (سفیدی چشم)

در بعضی از موارد ممکن است فرد مبتلا به سرطان بوده، اما هیچ گونه علامتی نداشته باشد. بنابراین غربالگری در افراد پر خطر مثل افراد بالای ۵۰ سال ضروری است.

غربالگری و تشخیص

استفاده از روشهای غربالگری معمولی در بیمارانی که هرگونه فاکتور خطری داشته باشند یا اینکه علایم مذکور را داشته باشند توصیه می شود.

از جمله روشهای تشخیصی که برای غربالگری این سرطان مورد استفاده قرار می گیرد، می توان به آزمایشهای ذیل اشاره نمود.

معاینه راست روده: در این معاینه پزشک با انگشت خود راست روده را معاینه می کند تا وجود هر گونه مورد را بررسی کرده و در صورت وجود مواد در داخل راست روده آنها را از نظر آغشته بودن با خون مورد بررسی قرار دهد.

پروکتوسکوپی: در این روش از طریق دستگاههای خاصی به صورت مستقیم داخل راست روده و قسمتهای تحتانی روده بزرگ مورد مشاهده قرار می گیرد. از طریق این روش نیمی از سرطانها قابل تشخیص هستند. در این روش ممکن است بیمار احساس فشار کند، اما دردی را احساس نخواهد کرد

کولونوسکوپی: از طریق این روش نیز با ابزارهای خاصی، مشاهده کلی روده بزرگ و راست روده ممکن می شود. در این حالت نیز فرد دردی را احساس نخواهد کرد.

در صورت وجود هرگونه توده در طول این قسمتها نیاز است بخش از توده برداشته شود تا در زیر میکروسکوپ از نظر وجود بافت یا سلولهای سرطانی مورد بررسی قرار گیرد. این عمل را بیوپسی می نامند. پیش آگهی و درمان سرطان روده، به مرحله بیماری ( بدین معنا که سلولهای سرطانی فقط بافت پوششی روده را یا تمامی جدار آن را درگیر کرده اند) و شرایط به سلامتی عمومی فرد بیمار بستگی دارد. بعد از درمان به منظور اندازه گیری نوعی آنتی ژن آزمایش خون و عکسبرداری انجام می گیرد تا مشخص شود آیا سرطان عود کرده است یا خیر.

مراحل سرطان

عود سرطان به معنای برگشت دوباره آن بعد از درمان می باشد. ممکن است عود دوباره در روده بزرگ یا سایر قسمتهای بدن نظیر کبد یا ریه رخ دهد. اگر عود به صورت درگیری تنها یک ناحیه از بدن باشد باید جراحی انجام شود. اما در صورت درگیری بیش از یک ناحیه و انتشار سرطان در قسمتهای مختلف بدن ممکن است از روشهای دیگری نظیر شیمی درمانی یا رادیوتراپی استفاده شود.

روشهای درمانی

به طور کلی سه روش درمانی برای درمان سرطان روده بزرگ وجود دارد که شامل جراحی، پرتو درمانی و شیمی درمانی است. روش دیگر درمانی نیز وجود دارد که در آن از روشهای بیولوژی برای درمان استفاده می شود. البته استفاده از این روشها در حد مطالعات بالینی است.

جراحی: جراحی شایعترین روش درمانی در تمامی مراحل سرطان به شمار می آید.

این روش به طرق مختلف انجام شده و براساس نظر پزشک و مرحله سرطان، روشهای جراحی متفاوت می باشد.

عوارض جانبی جراحی: عوارض جانبی جراحی به محل تومور و نوع جراحی بستگی دارد. معمولاً در چند روز اول بعد از جراحی بیمار احساس ناراحتی دارد، ولی معمولا درد با دارو قابل کنترل می باشد. مدت زمان بهبود بعد از عمل جراحی از یک بیمار به بیمار دیگر متفاوت است.

پرتو درمانی: در این روش از اشعه X با انرژی بالا برای کشتن سلولهای سرطانی و کوچک نمودن اندازه تومور استفاده می شود. تولید اشعه می تواند خارج از بدن و به وسیله ماشینهای خاص یا در داخل بدن و از طریق موادی که تولید کننده اشعه هستند، صورت گیرد. پرتو درمانی به تنهایی یا همراه با جراحی و شیمی درمانی انجام می شود.

عوارض: شایعترین عوارض جانبی پرتو درمانی شامل خستگی واکنش پوستی در محل برخورد اشعه با پوست و کاهش اشتها می باشد به علاوه ممکن است این روش به کاهش گلبولهای سفید خونی که از بدن در برابر عفونتها محافظت می کنند منجر شود. بعضی از این عوارض قابل کنترل و قابل درمان هستند و در بسیاری از موارد این عوارض دایمی نمی باشند.

شیمی درمانی: در این روش از داروها به منظور کشتن سلولهای سرطانی استفاده می شود. اغلب داروهای ضد سرطانی به صورت تزریق داخلی در بدن یا داخل عضلات مورد استفاده قرار می گیرند. اما بعضی دیگر نیز به روش خوراکی قابل مصرف هستند. شیمی درمانی یک روش درمانی سیستمیک به شمار می آید. بدین معنا که دارو از طریق جریان خون به هر قسمتی از بدن می رود تا سلولهای سرطانی را بکشد. در این روش داروها به صورت دوره ای تجویز می شوند. یعنی دوره درمانی با یک دوره استراحت ادامه می یابد و بعد از آن از نو دوره درمانی شروع می شود. چنانچه سلولهای سرطانی کبد را درگیر کرده باشند، می توان دارو را مستقیماً به شریانهای تغذیه کننده کبد تزریق نمود

بعد از آنکه جراح تمامی سلولها و بافت سرطانی را از طریق جراحی برداشت، یک دوره شیمی درمانی نیز داده می شود تا سلولهای سرطانی باقی مانده نیز در صورت وجود از بین بروند.

عوارض جانبی شیمی درمانی: داروهای شیمی درمانی معمولاً سلولهای با سرعت تکثیر بالا را مورد هدف قرار می دهند. از آنجا که در بدن علاوه بر سلولهای سرطانی بافتهایی نظیر سلولهای خونی، بافت پوششی سیستم گوارشی و سلولهای فولیکول مو نیز از سرعت تکثیر بالایی برخوردار هستند، بنابراین ممکن است این بافتها نیز مورد هدف داروهای شیمی درمانی قرار بگیرد. در نتیجه ممکن است عوارض جانبی شامل: عفونتها، خستگی، ریزش موی موقتی، زخمهای دهانی و یا سایر علایم ظاهر شود. از جمله مهمترین عوارض جانبی داروهای شیمی درمانی کاهش کلی سلولهای خونی می باشد. از آنجا که داروهای شیمی درمانی مغز استخوان را بشدت تحت تأثیر قرار می دهند، ممکن است کم خونی (به صورت کاهش انرژی انجام کارها)، کاهش پلاکتهای خونی (به صورت خونریزی) یا کاهش گلبولهای سفید ( به صورت افزایش استعداد ابتلا به عفونتها) ایجاد شود.

معمولاً ـ همه کسانی که از این روش درمانی استفاده می کنند به تمامی این علایم مبتلا نمی شوند. به علاوه طی دوره استراحت و بعد از قطع درمان تمامی این علایم برطرف می شوند.

درمانهای بیولوژیکی: در این روش، بدن به تنهایی در برابر سرطانها مقابله می کند و از موادی استفاده می شود که توسط بدن یا اینکه در آزمایشگاهها ساخته می شوند تا مکانیسمهای طبیعی دفاعی بدن در برابر بیماریها جهت دهی، تقویت و حفظ شوند. نام دیگر این روش ایمنی درمانی است.

درمان زمانی جواب می دهد که سرطان در همان مراحل اولیه شناسایی شود. بسیاری از مردم از اینکه راههای پیشگیری از این بیماری جدی و تا چه حد ساده است، بی خبر می باشند.

سرطان روده به رشد بی رویه سلولهای بدخیم در داخل روده و یا مقعد اطلاق می شود.

معمولا زنگ خطر از بزرگ شدن بواسیر و یا رشد پلیپ هایی در داخل روده، به صدا در می آید. بواسیر معمولاً بدون اینکه هیچ گونه علامت خاصی داشته باشد به سرطان تبدیل می شود.

هر چند این سرطان دارای نشانه های زیادی نیست، اما علایم زیر بیانگر وجود سرطان در روده و یا سایر بیماریهای خطرناک در روده و یا مقعد می باشند:

یبوست و یا اسهال (برای یک مدت طولانی)

وجود خون در مدفوع

نفخ و درد شکم، احساس پر بودن شکم

احساس خستگی بیش از اندازه

احساس وجود گاز در معده به طور مکرر

خالی نشدن شکم به طور کامل در هنگام دفع مدفوع

خستگی دایمی

کاهش وزن بدون وجود هیچ دلیلی

رشد بیماری معمولاً در ۴ مرحله انجام می شود:

مرحله یک: رشد پلیپ هایی در دیواره روده

مرحله دو: سرایت سلولهای سرطانی به سایر بافتهای نزدیک به روده (گسترش بیماری)

مرحله سه: سرایت به گره های لنفاوی دور روده

مرحله چهار: سرایت به سایر قسمتهای بدن

در حالی که دلیل قطعی سرطان روده شناخته نشده است، اما اعتقاد بر این است که وراثت و محیط زیست از فاکتورهای مهم ابتلا به این بیماری می باشد. این سرطان هم در مردان و هم در زنان دیده شده و تمام افراد بالای ۵۰ سال به نوعی در معرض ابتلا به ان قرار دارند. کسانی که یکی از افراد خانواده شان دارای بیماریهای روده ای و یا تورم مخاط روده بزرگ بوده است دارای ریسک بیشتری برای ابتلا می باشند.

امید به درمان در مرحله اولیه بسیار بالاست، اما در مراحل بعدی درصد بهبودی تا حد بسیار زیادی کاهش پیدا می کند.

هر فرد ۵۰ ساله و بالای آن باید حتماً آزمایش مدفوع بدهد و هر ۵ سال یک بار نیز سیگمو ایداسکوپی شود. در این آزمایش از یک تیوپ نازک که دارای چراغی در نوک آن می باشد برای امتحان لایه های داخلی راست روده و قسمتهای انتهایی روده که معمولاً بیشترین درصد سلولهای سرطانی و پلیپ ها در آن جا رشد می کنند، استفاده می شود. آزمایش به هیچ وجه دردناک نبوده و در مطب پزشک هم می توان آن را انجام داد. در هر حال تمامی آزمایشها باید تحت نظر پزشک انجام شود .

هر ۵ تا ۱۰ سال نیز باید از طریق اشعه Xاز روده ها عکسبرداری شود. در این روش ابتدا از طریق داروهای خاصی مثل تنقیه انجام شده تا هوا وارد روده ها شود و سپس عکسبرداری انجام می شود. این عکسها می توانند تمام مشکلات احتمالی موجود در روده ها را نشان دهند. این آزمایش معمولاً در مطب پزشک انجام شده و به بیهوشی نیازی ندارد .

عکسبرداری از روده معمولاً ـ تنها درموارد پر خطر تجویز می شود. این تست تمام قسمتهای روده را به پزشک نشان داده و درصورت لزوم، امکان نمونه برداری از پلیپ های مشکوک را نیز فراهم می آورد. این آزمایش معمولاً ـ در بیمارستان انجام می شود و برای اینکه بیمار احساس ناراحتی نکند ملزم به خوردن داروهای مسکن است.

یک روش تقریباً جدید برای تشخیص سرطان وجود دارد که بسیار سریعتر و کم دردتر از عکسبرداری و استفاده از اشعه Xو تنقیه می باشد. این روش CTگلوگرافی نام دارد. در این حالت برای ۲ دقیقه به داخل روده ها هوا تزریق می شود و عکسهای گرفته شده چیزی در حدود ۱۰ دقیقه بعد آماده می شوند. کل آزمایش نیز بیش از دو دقیقه به طول نمی انجامد. در این تست از یک فرستنده مار پیچ CTبه همراه یک نرم افزار ویژه استفاده می شود. اختراع این دستگاه یک پیشرفت قابل توجه در خصوص شناسایی سرطان روده به شمار می رود.

اغلب پلیپ ها را می توان به راحتی خارج نمود وبه جراحی نیازی نیست. در مراحل اولیه رشد سرطان، آن قسمت از روده که سرطانی شده را می توان از طریق جراحی از بدن خارج کرد. زمانی که سرطان در داخل شکم و انتهای روده قرار داشته باشد، عمل کلستومی انجام می شود. در این عمل یک شکاف در محل وجود سرطان ایجاد می شود و سپس آن را از بدن بیرون می آورند. بیمار ممکن است در موارد حادتر به شیمی درمانی، پرتو درمانی و یا جراحی نیاز پیدا کند.

تحقیقات نشان می دهد افرادی که دارای اضافه وزن هستند و نسبت به دیگران کم تحرک تر می باشند در معرض خطر بالاتری در ابتلا به این بیماری قرار دارند. اثبات شده که پایین آوردن وزن و ورزش کردن ریسک ابتلا به بیماری را به نصف کاهش می دهد. رژیم غذایی پر چرب میزان جریان زرداب صفرا به روده را افزایش می دهد، همان طور که می دانید این اسید در بدن برای هضم غذا استفاده می شود. محققان به این نتیجه دست پیدا کرده اند که میزان بیش از حد این اسید، سلولهای سرطانی را به فعالیت وامی دارد و در نهایت ریسک رشد ابتلا به سرطان را افزایش می دهد. دانشمندان پیشنهاد می کنند سعی کنید روزانه بیش از ۳۰ درصد کالری مصرفی خود را از چربیها نگیرید.

استفاده از رژیم غذایی که سرشار از مواد فیبردار باشد می تواند سلاح مناسبی در مقابل سرطان روده باشد. فیبر قسمتی از مواد غذایی است که حین فرایند هضم تجزیه نمی شود و به راحتی از دستگاههای گوارشی عبور می کند. فیبرها آبی که در حین عملیات گوارش آزاد می شود را جذب می کنند. این کار باعث می شود سوخت و ساز بدن روند هماهنگ تری پیدا کند. هر چه غذا مدت زمان کمتری در بدن باقی بماند، مواد زیان آور مدت زمان کمتری پیدا می کنند تا بتوانند به بدن آسیب برسانند. این مواد زیان آور به کمک فیبرها خیلی سریعتر دفع می شوند. بهترین منبع فیبر حبوبات، غلات، انواع سبزیها و میوه ها می باشد.

### درمان ناباروری ؛ آرزویی پرهزینه

نویسنده:محبوبه علی پور

منبع:روزنامه قدس

آب و هوای زندگی خانوادگی او هم مثل خیلیهای دیگر زمستانی است و واقعاً خسته و مستأصل شده خسته از آرزویی که دارد و برآورده نمی شود. آرزوی طنین انداز شدن صدای لطیف نوزادی که مال خودش باشد. مال خود خودش ... .

مدتهاست گرفتار است. گرفتار پچ پچهای پنهان و آشکار اطرافیان و پیشنهادهایی مثل این ... - یه نفر دعا می ده ... بد نیس پیش اینم برین.

- یکی از دوستام که بچه دار نمی شه بچه یکی از فامیلا رو به فرزند خوندگی برداشته، اینم یه راهیه ...

- هر چیزی شانس می خواد. بچه ام طفلکی یه عروسی گرفت تاریخی، اما چه فایده زنش ۱۵- ۱۶ ساله دامنش سبز نشده. به هر دری که زدن فایده نداشته. دلش هم نمی یاد زنش رو طلاق بده...

در حال حاضر تقریباً در سراسر دنیا از هر ۶ زوج در سنین باروری، یک زوج دچار ناباروری هستند که این تعداد در کشور ما بین ۱۰ تا ۱۵ درصد می باشد.

دکتر گیتا فکور بیات، متخصص زنان، زایمان و نازایی در این باره می گوید: هرگاه زوجی بعد از یک سال زناشویی بدون استفاده از وسایل پیشگیری باردار نشوند، می گویند مشکلات ناباروری دارند، بنابراین باید در صدد رفع مشکل بر بیایند.

البته باید به خاطر داشت که عوامل ناباروری در زوجها متفاوت است و این مسأله در مورد بانوان می تواند به دلیل اشکال در تخمک گذاری، وضعیت فیزیکی رحم و مشکلات مربوط به لوله ها و دهانه رحم باشد. ولی تعدادی از مردان نیز به سبب مسایل ژنتیکی و نطفه به ناباروری دچارند. دکتر مرتضی ضرابی، عضو هیأت ملی پژوهشکده رویان هم معتقد است: زوجهای بالای ۳۵ سال اگر بعد از شش ماه صاحب فرزند نشوند باید از لحاظ باروری مورد بررسی قرار گیرند. همچنین دکتر حسین واحد، متخصص زنان، زایمان و نازایی اظهار می کند: مصرف دخانیات، استرس روحی، عفونتها و اختلالات ژنتیکی در ناباروری مردان مؤثر است و در زنان نیز، اختلالات هورمونی و عفونتهای تناسلی دو عامل مهم به حساب می آید.

بنابراین به زوجها توصیه می شود ضمن پرهیز از مصرف دخانیات و الکل، از استرسهای روحی نیز دوری کنند.پژوهشهای اخیر حاکی از آن است که اگر مرد و زن هر دو سیگار مصرف کنند، احتمال ناباروری تا ۶۴ درصد بالا می رود.

علاوه بر مسایل بهداشتی یاد شده، مقوله های اجتماعی نیز در افزایش ناباروری مؤثر است که می توان به افزایش سن ازدواج اشاره کرد. برای نمونه، آمارها از آمریکا نشان می دهد که در فاصله سالهای ۱۹۸۰ تا ۱۹۹۵ آمار مردان بالای ۳۵ سال که پدر شده اند حدود ۱۲۰ درصد کاهش یافته است و این در حالی است که امروزه در برخی از کشورهای غربی بسیاری از مراجعه کنندگان به کلینیکهای ناباروری، مردان بالای ۵۰ سال هستند که می خواهند برای اولین بار صاحب فرزند شوند.

قدمت هشتاد ساله حاملگی مصنوعی

حدود هشتاد سال از زمانی که «دکتر لوشهال» آلمانی اولین درمان نازایی را به صورت علمی انجام داد، می گذرد و از آن موقع تاکنون هر روزه روشهای درمان متنوع تر و البته امیدها بیشتر می شود، چنان که امروز شیوه های درمان بسیاری رایج است.

دکتر واحد در این باره می گوید: خوشبختانه در سالهای اخیر، پیشرفتهای چشمگیری در درمان نازایی صورت گرفته است که به نام T.R.A یا حاملگی مصنوعی معروف است.در این روشها پیوند اسپرم و تخمک به طور طبیعی انجام نمی شود. به هر حال شیوه درمان به وضع زوجین، طول مدت نازایی و تعداد سلولهای جنسی مرد بستگی دارد. در روش F.V.I اسپرم را با تخمک در محیط آزمایشگاه در مجاورت هم قرار می دهند و بعد از لقاح، در مرحله چهار تا هشت سلولی وارد حفره رحم می کنند. در روش GIFT نیز سلول نر را با سلول ماده مخلوط کرده و به داخل لوله رحم وارد می کنند. در T.F.I.Z تخم لقاح یافته را به داخل لوله رحم وارد می کنند و I.S.C.I روشی است که حتی با وجود تعداد اندک سلولهای مرد قابل انجام است که در این روش حتی اگر یک سلول هم وجود داشته باشد آن را مستقیماً به وسیله سوزن شیشه ای میکروسکپیک به داخل تخمک تزریق می کند.

ناباروری و برخورد فرهنگی با آن

از همان کودکی دوست داشت پزشک شود. «پزشک اطفال» برخلاف سایر همسن وسالانش دیوارهای دنیای نوجوانی و جوانی او را عکس هنرپیشه ها و ورزشکاران نپوشانده بودند، بلکه اتاقش پر از عروسک و عکس بچه بود. بچه های شیرین و شاد ...

اما سالها بعد چنین نماند و خانه اش خالی خالی بود و سوت و کور. هیچ دیواری و هیچ اتاقی دیگر عروسک و عکس بچه نداشت.نبود فرزند مسأله دردناک و حساسی در خانواده ها به حساب می آید. دکتر فکور بیات با اشاره به اینکه، در جامعه ما ناباروری مسأله اجتماعی و فرهنگی است، می گوید: تجربه نشان داده بروز این مسأله در بسیاری از خانواده ها منجر به مشکلات بسیار شده و کانون خانواده را دستخوش آسیب کرده است. البته زنان در این امر بیشتر آسیب پذیرند، بنابراین بیشتر به دنبال درمان هستند. زیرا شرایط فرهنگی معمولاً ـ به نفع مرد است.مشکلات ناباروری تجربه دشواری است که با توجه به شرایط فرهنگی و اجتماعی افراد در برابر آن واکنشهای خاصی نشان می دهند، اما اصولاً این واکنشها از انکار تا افسردگی دیده می شود. تا جایی که همین جریان استرس زا عاملی برای عدم موفقیت روشهای درمانی به شمار می آید. دکتر واحد نیز با تأکید بر این امر اظهار می کند: گاه به علت فشارهای روحی و روانی که اطرافیان بر زوج وارد می کنند، باعث افزایش مشکلات آنها می شوند.زیرا اگر بدن در شرایط آرامش باشد هورمونها به طور طبیعی ترشح شده و روند عادی ایجاد سلولها صورت می گیرد. ولی در شرایط استرس این تعادل به هم خورده و سبب اختلال در تخمک گذاری و تولید اسپرم می شود. بنابراین آرامش، صبوری و پیگیری درمان بهترین رفتار برای مقابله با این مسأله است.

واکنشهای هیجانی

زن به تکه ای کاغذ که روی دیوار اتوبوس چسبانده شده بود. چشم دوخت. «تعیین جنسیت فرزند، ۱۰۰ درصد طبیعی، پیش از بارداری ... »

زن رو به مسافر دیگری کرد و گفت: حکایت عجیبیه- یکی می گرده بچه دار بشه. یکی می خواد جنسیت بچه اش رو هم خودش انتخاب کنه ...

نیکخواهی کارشناس مددکاری با اشاره به مشکلات روحی و روانی زوجهای نابارور معتقد است: بعد از آگاهی از مسأله پیش آمده، گروهی از زوجها به نداشتن فرزند رضایت می دهند و از آن چشم پوشی می کنند، اما عده ای به دلیل شرایط فرهنگی و اجتماعی برای رفع آن تلاش می کنند و اینها برای حفظ آبرو و اثبات اینکه عیب از آنها نیست به راههای مختلف متوسل می شوند.

وی می افزاید: بنا بر نظر کارشناسان، زوجها در مقابل ناباروری واکنشهای متعددی بروز می دهند که شامل شوک، غصه، احساس گناه، خشم، شرم و افسردگی می شود.

درمان ناباروری حق یا تجمل

سال گذشته دکتر سیدشهاب الدین صدر، رئیس سازمان نظام پزشکی کشور در حاشیه دوازدهمین کنگره، باروری و ناباروری گفت: این سازمان تعرفه گذاری و ساماندهی نرخ خدمات درمان ناباروری را در دستور کار قرار داده و این تعرفه ها نیز در کار سایر تعرفه های درمانی سال ۸۵ اعلام می شود. در حال حاضر حدود یک سال از این مسأله می گذرد، اما همچنان خدمات درمان ناباروری تحت پوشش هیچ بیمه ای نیست و درمان نازایی در زمره جراحیهای زیبایی قرار داد.

فکور بیات در این باره می گوید: درمان ناباروری هزینه بر است و هر آمپول هورمونی ۶۰ تا ۷۰ هزار تومان قیمت دارد که این درمان شامل سه مرحله است و هزینه هر F.V.I در مراکز دولتی ۸۰۰ هزار تا یک میلیون تومان و در مراکز خصوصی بالای ده میلیون تومان است که انجام آن نیز شامل سه تا چهار مرحله است، در حالی که بیمار مراجعه کننده برای درمان گاه حتی هزینه ویزیت یا ایاب و ذهاب خودش را هم ندارد.

وی می افزاید: درمان نازایی سهل و ممتنع است و برخی افراد به راحتی درمان می شوند. برای مثال خانمی که دچار مشکل تخمک گذاری بوده با یک دوره درمان با «کلومفین» بهبود پیدا کرده است، اما گاهی اوقات درمان نیاز به زمان و هزینه دارد. به این ترتیب برای رفع ناباروری ابتدا مرد مورد آزمایش و بررسی قرار می گیرد، چون هزینه درمان مردها ارزانتر است. ولی چنانچه زن دچار مشکل باشد با توجه به شرایط جسمی و بررسیهای انجام شده تحت درمان قرار می گیرد، اما معمولاً به هنگام مشکلات تخمک گذاری ابتدا به روش طبی به زن «کلومفین» می دهند که در صورت عدم پاسخ به درمان تا ۵ نوبت انجام می شود و اگر موفقیت آمیز نبود به وی آمپولهای هورمونی تزریق می شود که تحریک کننده تخمکها هستند.

این مرحله نیز در سه نوبت انجام می شود. بعد وارد مرحله I.U.I می شوند و آن را هم سه مرحله انجام می دهند. به دنبال آن در صورت آن که درمان نتیجه بخش نباشدF.V.I صورت می گیرد که آن نیز سه یا چهار مرحله است و اگر این بار هم جواب نداد به راههای دیگری مثل اهدای جنین و اجاره رحم روی می آورند. حال در این موارد تلاشهای جانبی مثل «لاپاروسکوپی، میکروانیجکشن و ... هم باید انجام گیرد که هزینه واقعاً سنگینی را به خود اختصاص می دهد و همه اینها در شرایطی است که امکان درمان ناباروری در کشور ما بین ۳۵ تا ۴۰ درصد است

### سلامت چشم ها را جدی بگیرید

منبع:روزنامه ایران

در مورد معاینه چشم ها دو تصور غلط وجود دارد. یکی این که اگر خوب می بینید نیازی به معاینه چشم ندارید و دیگر این که «تست بینایی» که حدت بینایی را با استفاده از تابلو های ویژه اندازه گیری می کند (مشابه تست های بینایی که هنگام دریافت گواهینامه رانندگی انجام می شود) همان معاینه چشمی است با اسمی دیگر. اما باید توجه داشت که چشم پزشک در واقع افزون بر تست بینایی، چشم شما را از نظر بیماری های دیگری نیز که ممکن است علائم زودرس نداشته باشند اما نیاز به درمان زودرس دارند معاینه می کند. بنابراین معاینه کامل چشمی بسیار بیشتر از یک تست بینایی است.

چشمان چه کسانی باید معاینه شود

صرف نظر از سن و سلامت جسمانی، هر شخصی باید به صورت دوره ای و منظم مورد معاینه چشمی قرار گیرد. در بزرگسالان معاینه چشمی از جهت درست بودن شماره عینک و تشخیص زودرس بیماری ها اهمیت دارد. در کودکان، معاینه چشمی نقش بسیار مهمی در تکامل بینایی کودک دارد. از آنجایی که بینایی نقش مهمی در فرایند یادگیری کودکان دارد، اهمیت معاینه های دوره ای در کودکان دو چندان است. مشکل بینایی کودک گاهی خود را به صورت افت تحصیلی و مشکل در انجام تکالیف مدرسه نشان می دهد. در بسیاری موارد، کودکان به این دلیل که نمی دانند دید «طبیعی» چگونه باید باشد شکایتی از دید خود ندارند. اگر کودک شما از نظر درسی در مدرسه مشکل دارد و یا در خواندن و یادگیری دچار مشکل است حتماً باید جهت اطمینان از سلامت چشمی معاینه شود.

چه مشکلاتی مورد توجه قرار می گیرند؟

مشکلاتی که چشم پزشک در معاینه چشمی به آن ها توجه می کند عبارتند از:

عیوب انکساری:

شامل دوربینی، نزدیک بینی، آستیگماتیسم، ...

تنبلی چشم (آمبلیوپی):

این مشکل در موارد استرابیسم و یا اختلاف زیاد بینایی دو چشم رخ می دهد. در این وضع مغز تصویر گرفته شده از چشم مشکل دار را ارسال نمی کند. آمبلیوپی در صورت درمان نشدن ممکن است موجب اختلال در تکامل بینایی شده و اختلال دائمی بینایی را به همراه داشته باشد. این اختلال معمولاً با بستن چشم بدون مشکل برای مدتی مشخص درمان می شود.

استرابیسم (انحراف چشم):

چشم پزشک، چشم بیمار را از نظر هماهنگی حرکتی و وضع قرار گیری نسبت به یکدیگر بررسی می کند. استرابیسم می تواند سبب اختلال در درک عمق و آمبلیوپی شود.

بیماری های چشمی:

بسیاری از بیماری های چشمی نظیر گلوکوم و مشکلات ناشی از دیابت در مراحل اولیه علائم واضحی ندارند. چشم پزشک در معاینه چشمی به این بیماری ها توجه کرده و در صورت برخورد با این علائم درمان های اولیه را آغاز می کند. در بسیاری موارد تشخیص و درمان زودرس بیماری ها سبب کاهش عوارض و از دست دادن دائمی دید می شود.

بیماری های دیگر:

معاینه عروق ته چشم، پرده شبکیه و دیگر قسمت های چشم می تواند ابتلای بیمار به بیماری های غیر چشمی نظیر فشار خون، دیابت، چربی بالا و برخی بیماری های دیگر را نشان دهد.

فاصله زمانی معاینه چشم ها

چشم پزشکان توصیه می کنند هر فردی بسته به داشتن ریسک فاکتور و سلامت جسمانی هر ۱ تا ۳سال یکبار معاینه کامل چشمی شود.

کودکان: این زمان در کودکان متفاوت است. تخمین زده می شود که از هر ۲۰ کودک پیش دبستانی و هر ۴ کودک دبستانی ۱ کودک مشکل چشمی دارد که در صورت درمان نشدن می تواند سبب کاهش دائمی بینایی شود. کودکانی که علائمی نداشته و ریسک (خطرپذیری) پائینی دارند باید در ۶ ماهگی،۳ سالگی و قبل از ورود به مدرسه معاینه کامل چشمی شوند. این کودکان پس از آن باید هر ۲سال مورد معاینه قرار گیرند.

اما کودکان دارای ریسک فاکتور مشکلات بینایی، نیاز به معاینه های بیشتری دارند. برخی از این ریسک فاکتورها عبارتند از:

-تولد زودرس (پیش از ۴۰ هفتگی)

-تأخیر در تکامل

-انحراف چشم

-سابقه خانوادگی بیماری های چشمی

- سابقه صدمات چشمی

کودکانی که از عینک یا کنتاکت لنز استفاده می کنند اغلب نیاز به معاینه های سالانه دارند تا در صورت تغییر در شماره چشم، عینک آنها اصلاح شود.

بزرگسالان: به طور کلی، بسته به میزان تغییرات بینایی و سلامت جسمانی، بزرگسالان باید تا سن ۴۰ سالگی هر ۲تا ۳سال مورد معاینه کامل چشمی قرار گیرند. در بیمارانی که به بیماری هایی نظیر دیابت و فشار خون مبتلا هستند معاینه های بیشتری توصیه می شود زیرا این بیماری ها تأثیر سویی بر بینایی دارند. در افراد بالای ۴۰سال بهتر است معاینه چشمی هر ۱ تا ۲ سال صورت گیرد. زیرا برخی بیماری ها نظیر پیر چشمی، کاتاراکت و دژنراسیون ماکولا با افزایش سن اتفاق می افتند.

از آنجا که ریسک بیماری های چشم با افزایش سن بالا می رود افراد بالای ۶۰ سال باید هر سال معاینه شوند.

### درمان جدید سرطان بینی

منبع:روزنامه قدس

دانشمندان هنگ کنگ و استرالیا به زودی درمان آزمایشی را روی سرطان بینی و گلو انجام می دهند و برای مبارزه با بیماری، سلولهای سفید خونی خود بیمار را کشت می دهند.

به نقل از رویترز، به گفته محققان کلینیک تومورشناسی دانشگاه هنگ کنگ، این آزمایش از سه ماه آینده شروع می شود و نمونه های خونی از ۳۰ بیمار مبتلا به سرطان بینی برداشته می شود. پزشکان سلولهای آشکل در سلولهای سفید خونی را پرورش می دهند و مجدداً تمام سلولها به بیمار سرطانی تزریق می شود. پزشکان امیدوارند که سلولهای آشکل نسبت به سلولهای سرطانی واکنش شدیدی نشان دهند و نه تنها این سلولها بلکه تمامی سلولهای ایمنی بدن برای حمله به سلولهای سرطانی بسیج می شوند. سرطان بینی بیشتر در جنوب چین شایع است و از سه نفر مبتلا یک نفر را از بین می برد. این سرطان با نوع تغذیه در ارتباط است.

### تأثیر خواب کافی در عملکرد حافظه

منبع:روزنامه قدس

مطالعات جدید نشان می دهد، افرادی که شبها خواب راحتی دارند، حافظه شان بهتر عمل می کند. به نقل از دانشکده پزشکی هاروارد، خوابیدن تأثیر بسزایی در تمرکز و بهبود عملکرد حافظه دارد.طی مطالعاتی بر روی ۴۸ فرد ۱۸ تا ۳۰ ساله که گروهی از

آنان قبل از خواب و گروهی بعد از خواب کلماتی را که به آنها تدریس شده بود، امتحان دادند، مشخص شد، گروهی که بعد از بیدار شدن به سؤالات پاسخ داده بودند، حدود سه چهارم و گروه دیگر یک سوم از سؤالات را بدرستی پاسخ دادند.پژوهشگران با توجه به این مطالعات دریافتند که چگونه خواب مناسب می تواند در عملکرد مغز افراد مؤثر باشد و از سوی دیگر اختلالات خواب می تواند در مشکلات حافظه و حتی ابتلا به جنون نیز مؤثر باشد.

### رفع یبوست با مصرف میوه و مایعات

شایع ترین مشکل سالمندان یبوست است که با مصرف میوه و سبزی های خام یا پخته می توان این مشکل را رفع کرد.
دکتر حسنی، متخصص تغذیه و طب سالمندان با تاکید بر لزوم استفاده از چاشنی در غذای افراد سالمند، غذای خوش رنگ و تزئین شده برای افزایش اشتهای این افراد، گفت: سالمندان باید با کاهش حجم وعده های غذایی، تعداد این وعده ها را به شش وعده غذایی در طول روز افزایش دهند. وی یکی از مشکلات شایع در دوره سالمندی را بیماری یبوست مزمن عنوان و خاطر نشان کرد: توصیه می شود به منظور رفع این مشکل سالمندان از مصرف میوه و سبزی های تازه و خام غافل نشوند.
این متخصص تغذیه و طب سالمندان تصریح کرد: این افراد باید مصرف میوه های کمپوت شده و نان های سبوس دار، نوشیدن آب به میزان کافی، مصرف معمول داروهای ملین و مسهل، خشکبار مانند آلو و انجیر، افزایش فعالیت های بدنی روزانه و استراحت به حدکافی را در برنامه خود قرار دهند.

### توصیه هایی برای تخفیف خشکی چشم

خشکی چشم ممکن است ناشی از سالمندی، خستگی چشم، قرارگیری در معرض خورشید، باد، دود یا آسیب به چشم باشد. برای کمک به تخفیف یافتن خشکی چشم به این توصیه ها عمل کنید. از اشک های مصنوعی، یا سایر قطره ها یا پماد های چشمی مرطوب کننده استفاده کنید. از سیگار کشیدن، و قرارگیری در معرض دود سیگار دیگران پرهیز کنید. از قرارگیری مستقیم در معرض باد یا دستگاه تهویه هوا اجتناب کنید. در خانه به خصوص در طول روزهای خشک زمستانی از دستگاه های مرطوب کننده هوا استفاده کنید. به چشمانتان استراحت دهید و مرتب پلک بزنید.

### این « قند » دندان شکن

منبع:روزنامه قدس
مشکلات دهان و دندان در دیابتی ها
افزایش قند خون در طول زمان سبب عوارض دیابت می شود. افزایش قند خون می تواند به قسمتهای مختلف بدن مثل قلب، عروق، کلیه و چشم صدماتی وارد کند. دیابت سبب بروز عوارضی می شود که تعداد زیادی از آنها قابل پیشگیری بوده و یا حداقل روند آن را آهسته تر می کند.
برای اینکه یک بیمار دیابتی از سلامت بهتری برخوردار باشد هر روز چه اقداماتی باید انجام دهد؟
از یک برنامه غذایی سالم و بهداشتی که پزشک و یا کارشناس تغذیه برای شما طراحی کرده اند پیروی کنید، همه وعده و میان وعده ها را به موقع مصرف کنید.
– حداقل ۵ روز در هفته روزی ۳۰ دقیقه ورزش کنید و از پزشکتان بخواهید که به شما بگوید، چه ورزشهایی برای شما مناسب تر است.
– داروهای مربوط به دیابت را هر روز، به موقع مصرف کنید.
– در بعضی از روزهای هفته، قند خون خود را کنترل کرده و یادداشت کنید. اگر قند خون شما طی ۲ تا ۳ بار کنترل کردن خیلی زیاد و یا خیلی کم بوده است با پزشکتان تماس بگیرید.
– پاها را روزانه از نظر قرمزی، ورم و... کنترل کنید.
– هر روز دهان و دندان خود را شستشو کرده و مسواک بزنید. برای مسواک زدن وقت لازم صرف کنید و با عجله مسواک نزنید.
– سیگار نکشید
دیابت چگونه به دهان و دندان صدمه می رساند؟
مشکلات دهان و دندان ممکن است در هر شخصی ایجاد شود. یک لایه نازک چسبناک با میکروبهای زیاد (به نام پلاک) روی سطح دندانها ساخته می شود. قند خون بالا به رشد میکروبها کمک بیشتری می کند، و به دنبال آن لثه ها قرمز، ملتهب و متورم می شود که با وجود چنین وضعیتی وقتی به دندان مسواک می زنید دچار خونریزی می شود.
در صورت قند خون بالا در افراد دیابتی مشکلات دهان و دندان بیشتر می شود.
افزایش قند خون می تواند باعث بدتر شدن مشکلات دهان و دندان شود، به طوری که با ادامه این وضعیت بیماران دندانهای خود را از دست می دهند.
سیگار کشیدن بخصوص در افراد دیابتی بالای ۴۵ سال می تواند منجر به بیماریهای لثه شود.
قرمزی و خونریزی در لثه به عنوان اولین نشانه بیماری لثه محسوب می شود که این می تواند منجر به عفونت لثه و استخوانهای نگهدارنده دندان شود، اگر التهاب پیشرفت نماید لثه ممکن است از سطح دندانها دور شود و دندانها سست شوند.
برای تعیین مشکلات دهان و دندان به دندانپزشکی مراجعه کنید. دهان و دندان خود را از نظر علایم ناشی از دیابت کنترل کنید.
چگونه می توان متوجه شد که دهان و دندان صدمه دیده است؟
اگر یک یا چند علامت زیر را دارید، بدانید که ممکن است دیابت سبب آسیب دهان و دندان شما شده باشد:
– قرمزی، تورم و التهاب لثه
– خونریزی از لثه
– لثه ها به طرف پایین کشیده می شوند
– لق شدن و یا حساس شدن دندانها
– بوی بد دهان
– ضربان دار شدن لثه ها
– نامناسب قرار گرفتن دندان مصنوعی باعث آسیب به بافت لثه می شود.
چگونه می توان سلامت دهان و دندان را حفظ نمود؟
– تا آنجا که ممکن است سطح قند خون خود را در حد طبیعی نگه دارید.
– حداقل روزی یک بار از نخ دندان استفاده کنید. نخ دندان به پیشگیری از تشکیل پلاک روی دندان کمک می کند. پلاک ممکن است سخت شود و در زیر لثه رشد کند و سبب ایجاد مشکلاتی شود. با استفاده از حرکتی شبیه اره کردن، به آرامی نخ را بین دندانها بگذارید و از عمق دندان به بالا چندین بار حرکت دهید.
– بعد از هر وعده غذایی مسواک بزنید. از یک مسواک نرم استفاده کنید. هنگام مسواک کردن، پرز مسواک را به آرامی روی سطح لثه ها بکشید. حرکت مسواک باید ملایم و چرخشی باشد و مسواک را به قسمت جلو، عقب و بالای هر دندانی بکشید.
– اگر چیزی روی سطح دندان را پوشانده است، آن را پاک کنید.
– از شخصی که دندانهایش را خیلی خوب تمیز نگه داشته است، بخواهید که نحوه مسواک زدن و نخ کشیدن را به شما نشان دهد و همچنین از او بپرسید که کدام خمیردندان و مسواک مناسب تر است.
– اگر مشکلی در دندان یا دهان خود ملاحظه کرده اید، به دندانپزشک مراجعه کنید.
– اگر در دهان خود زخم، قرمزی، خونریزی از لثه، یا پایین کشیده شدن و یا دور شدن لثه از دندان، یا زخم عفونی و یا زخم ناشی از دندان مصنوعی ملاحظه کرده اید، به دندانپزشک مراجعه کنید.
– دهان و دندان خود را تمیز نگه داشته و سالی دو بار به دندانپزشکی مراجعه کنید
– اگر دندانپزشک در دهان و دندان شما مشکلی تشخیص داده است تا بهبود نهایی پیگیری نمایید.
– به دندانپزشک بگویید که دیابت دارید.
– اگر سیگار می کشید از پزشکتان بخواهید که روشهای ترک سیگار را به شما آموزش دهد.
دندانپزشک چگونه می تواند از دهان و دندان شما مراقبت کند؟
– با جرم گیری و کنترل کردن وضعیت دهان و دندان (سالانه دو مرتبه)
– با آموزش نحوه مسواک کردن و نخ زدن
– با اطمینان از اینکه دندانهای مصنوعی در جای مناسب قرار دارند.
–برنامه درمانی خود را در نظر داشته باشید. ممکن است از داروهایی که قند خون را پایین می آورند، استفاده کنید. در این صورت باید با پزشک و یا دندانپزشک خود صحبت کنید و بهترین روش را برای مراقبت از شرایط هیپوگلیسمی (افت قند خون) اختیار کنید تا در طی کار دندانپزشکی با خود غذا یا دارو ببرید.
اگر دهان شما بعد از کار دندانپزشکی دچار زخمی شد، ممکن است نتوانید برای چند ساعت یا چند روزی غذا بخورید، در این صورت باید با پزشکتان مشورت کنید تا بدانید که:
– چه غذاهایی در این شرایط برای شما مناسب تر است.
– اغلب در چه زمانهایی لازم است قند خون خود را کنترل کنید.

### چکاپ چه‌کار می‌کند؟

ترجمه: پریسا اصولی
منبع: راشین تودی
هنگامی که افراد به دوران میانسالی نزدیک می‌شوند، همواره این ترس و اضطراب که مبادا به بیماری‌های این دوران مبتلا شوند، همراه آنها است اما واقعا چکاپ‌های سالانه برای آگاهی از وضعیت جسمانی چه زمانی موردنیاز است؟
به گفته بسیاری از متخصصان وقتی افراد به سن ۵۰ سالگی می‌رسند باید برای تشخیص زودهنگام بیماری‌ها غربال شوند تا بتوان شاهد عمر طولانی‌تر همراه با سلامت برای آنها بود. در این راه اولین اقدام، انجام آزمایش‌های طبی سالانه است. دکتر سیسیل ویلسون، متخصص داخلی و عضو هیات مدیره انجمن پزشکی آمریکا می‌گوید: «من اغلب به بیمارانم می‌گویم که در طول سال‌های ۲۰، ۳۰ و ۴۰ سالگی که از سلامت برخوردار هستید، تنها هر چهار سال یک بار به چکاپ عمومی نیاز دارید اما در حدود ۵۰ سالگی باید هر شش ماه یک بار چکاپ و معاینه شوید و این کار برای پیشگیری و پیگیری بیماری‌هایی است که هم‌زمان با بالا

رفتن سن پیش می‌آید.»
به اعتقاد دکتر ویلسون، زنان از سن چهل سالگی باید ماموگرافی سالانه را فراموش نکنند و اگر در میان نزدیکان‌شان سابقه سرطان پستان وجود دارد حتی زودتر از این سن باید مورد معاینه قرار گیرند و این ماموگرافی هر سال تا آخر عمر باید ادامه پیدا کند.
توصیه می‌شود بیشتر افراد در سن ۵۰ سالگی به فکر کولونوسکوپی اولیه باشند ولی اگر در این سن کولونوسکوپی را انجام دهند و هیچ‌گونه پولیپ یا سابقه خانوادگی سرطان در خانواده آنها وجود نداشته باشد، انجام این آزمایش را می‌توان به هر ۱۰ سال یک بار موکول کرد ولی در خلال این مدت، انجام آزمایش‌های غیرتهاجمی مانند نمونه‌گیری از مدفوع یا دقت در وجود خون در مدفوع نباید فراموش شود.مردان در فاصله میان ۴۵ تا ۵۰ سالگی سالی یک بار به معاینات و آزمایش‌های خون مربوط به چکاپ پروستات نیاز دارند و جدی نگرفتن این موضوع می‌تواند صدمات جبران ناپذیری را برای آقایان به همراه داشته باشد.اگرچه پزشکان بیشتر نگران سرطان گردن رحم در خانم‌های جوان‌تر هستند اما در این سن نیز زنان تا حدی در معرض خطرند. بعد از یائسگی و قطعا بعد از ۶۰ سالگی تست پاپ اسمیر به صورت سالیانه لازم نیست و هر دوتا سه سال یک بار کفایت می‌کند.
استخوان‌ها بعد از رسیدن به سن ۵۰ سالگی نیاز به توجه بیشتر دارند و متاسفانه ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که آمار افراد مبتلا به این بیماری پنهان رو به افزایش است و این مساله به خصوص درباره زنان یائسه صادق است و متخصصان، آزمایش‌های تراکم استخوان را امری ضروری در این سن دانسته‌اند ولی لازم نیست این نوع آزمایش‌ها هر سال انجام گیرد. اگر زنی در آزمایش‌های پوکی استخوان، وضعیت خوبی داشت، لازم نیست تا پنج سال دیگر این آزمایش را تکرار کند اما اگر کمی پوکی استخوان در وی مشاهده شد باید در دو یا سه سال آینده دوباره بررسی شود تا مشخص شود آیا داروهای تجویز شده موثر بوده است یا خیر.
آزمایش‌های دیگری که می‌تواند مناسب این سن باشد، بررسی منظم شنوایی و به خصوص بینایی است که با بالا- رفتن سن از توانایی آن کاسته و ضعیف می‌شود.در نهایت توصیه همه متخصصان این است که عادات سبک زندگی‌تان را به نحوی تغییر دهید که سالم‌تر باشید. وزن‌تان را مرتب کنترل کنید، ورزش کنید و غذای سالم و مناسب بخورید و فراموش نکنید که چکاپ‌های سالیانه و به خصوص در دوران میانسالی، کلید سلامت شما است.

### سکسکه های مغزی

منبع:Psychologytoday.com
نیوشا میربابایی: آیا تا به حال شده موقع صحبت کردن ناگهان دچار فراموشی لحظه ای بشوید و یادتان برود چه می خواستید بگویید دانشمندان می گویند یکی از دلایل این توقف مغزی می تواند تغییر جهت چشم ها باشد. هر بار که نگاهتان را از جایی به جای دیگر بر می گردانید مغزتان برای لحظاتی به اصطلاح هنگ می کند. به عبارتی وقتی مرکز توجه چشم هایتان را تغییر می دهید، مغزتان را برای لحظاتی دچار سکسکه می کنید.
طبق آخرین تحقیقات صورت گرفته در مرکز پژوهش های مغزی ایلی نویز زمانی که چشم های ما مرکز توجه و خیرگی اش را از نقطه ای به نقطه دیگر عوض می کند برخی از توانمندی های ادراکی ما هم با این تغییر خاموش می شوند. چیزی که به نوبه خود تاثیری عمیق در توانمندی های خاص مغز مرتبط با تصاویر ذهنی دارد.
اگر چه این توقف تنها یک سی ام ثانیه به طول می انجامد اما در طول روز جمع این کسری از ثانیه ها اغلب به چند ساعت توقف مغزی منجر می شود. البته تصور اینکه در طول روز چند ساعت مغز ما تعطیل باشد سخت است اما واقعیت دارد. این موضوع به خصوص در برخی مشاغل که بیش از سایرین با ارتباطات تصویری درگیر هستند می تواند خطرآفرین باشد، مثل خلبانی به ویژه هنگام فرود هواپیما. از این رو دانشمندان و محققان در پی ساختن کابین هایی برای خلبانان هستند تا کمترین جابه جایی چشمی را برای کنترل داشته باشند و بیشترین خیرگی را بر هدف به همراه بیاورند.

### آلرژی، بیماری فصل

نویسنده:الهام اسمعیلی
آلرژی وضعیتی است که در آن سیستم ایمنی بدن نسبت به موادی مانند گرده گل ها و گیاهان، گردوغبار، مو و پر حیوانات، مواد شیمیایی، نور خورشید، بعضی داروها و موادغذایی و غیره که به طور معمول ضرر و زیانی ندارند، عکس العمل نشان می دهد. طبق آمارهای انجام شده، طیف وسیعی از افراد جامعه حداقل به یکی از موارد فوق حساسیت دارند ولی تفاوت اصلی در میزان واکنش بدن نسبت به همین عوامل حساسیت زا است که آنها را آلرژن نیز می نامند.
آلرژن ها از چهار طریق اصلی وارد بدن می شوند. این راه ها عبارتند از:
۱- بلع: مانند خوردن گوجه فرنگی، بادمجان، کیوی و غیره
۲- تزریق: مانند تزریق پنی سیلین و یا داروهای دیگری که ممکن است فردی به آنها حساسیت داشته باشد.
۳- تماس: مانند لمس کردن برگ گیاهی خاص، پوست برخی میوه ها، گردوغبار روی اشیا و غیره
۴- استنشاق: مانند تنفس کردن در هوای آلوده و پر از گرده گیاهان و درختان
به طور کلی هنگامی که عامل حساسیت زایی به بدن فردی مستعد وارد می شود، بسته به میزان و نوع حساسیت و همچنین عکس العمل بدن، علائم مختلفی شامل آبریزش بینی، گرفتگی بینی، سوزش چشم، عطسه، سرفه، گرفتگی صدا، خارش چشم، تنگی نفس، خارش پوست، سستی و بی حالی، بثورات جلدی، مشکلات گوارشی و غیره پدیدار می شوند که البته با توجه به نوع حساسیت و سیستم ایمنی بدن، هر یک از این علائم می توانند به تنهایی بروز کرده و یا به طور همزمان چندین علامت با هم به عنوان واکنشی در مقابل عامل حساسیت زا ایجاد شوند.
شناخت آلرژن ها: یکی از مهمترین اقداماتی که جهت مبارزه با حساسیت موجود می بایست صورت گیرد، شناخت عامل و یا عوامل حساسیت زا در بدن است. ممکن است فردی سالیان سال از علائم ناشی از حساسیت در رنج باشد ولی هنوز عامل اصلی آن را نشناسد. به این ترتیب این مشکلات همواره ادامه خواهد یافت. حال آنکه برای این منظور کافی است هنگام بروز علائم به کارها و عملکرد همان روز و یا روز قبل خود اندیشیده و عامل آن را بیابید. البته در کلینیک های آلرژی همین روند شناختی در سیستمی منظم با کسب اطلاعاتی پیرامون نوع و محل زندگی، کار و غیره و همچنین با تزریق مواد مختلف آلرژن در زیر پوست بدن انجام می پذیرد.
اقدامات پیشگیرنده: پس از شناخت آلرژن های تحریک کننده فرد، بهترین و موثرترین اقدام، دوری جستن از آنها است البته این کار در مورد آلرژی های خوراکی، دارویی و تماسی تا حد زیادی عملی است ولی برگزیده تنفس کردن، کار چندان امکان پذیری نیست به خصوص هنگامی که عوامل حساسیت زایی همچون گرده گل ها و گیاهان در فصل بهار در سطح وسیعی از هوای تنفسی پراکنده شده باشند. لازم به ذکر است این نوع آلرژی متداول و فصلی که در زمان گرده افشانی نسبت به گرده های گل ها و درختان رخ می دهد، به نام های دیگری همچون تب یونجه، زکام بهاره و آلرژی بینی نیز نامیده می شود. در این نوع حساسیت، معمولاً- سیستم های تنفسی بدن درگیر شده و علائم خاص آنها به همراه سستی و بی حالی، سوزش، خارش و آبریزش چشمی نمایان می شوند. ولی با توجه به توضیحات فوق برای کاهش این قبیل علائم و همچنین پیشگیری از آنها راهکارهایی نیز وجود دارند .
پیشنهادات زیر برای کاهش آلرژی موثر است:
۵- از ماسک استفاده کنید: هنگامی که به مکانی وارد می شوید که احتمال وجود عامل آلرژی زا در آن جا بسیار است، روی دهان و بینی تان را با ماسک بپوشانید. استفاده از ماسک تنها به بیرون از خانه و فضاهای باز محدود نمی شود بلکه در داخل خانه نیز آلرژن های بسیاری وجود دارند که راه های ورودی آنها به بدن دهان و بینی هستند بنابراین هنگام مواجهه با آن عوامل نیز از این فیلتر استفاده کنید.
۶- بالشتان را عوض کنید: از آنجا که بسیاری از بالش ها از پر پرندگان به خصوص مرغ پر شده اند، زیر سر گذاشتن این قبیل بالش ها برای آن دسته از افرادی که به پر پرندگان حساسیت دارند و به خصوص بچه ها، باعث بروز مشکلات مختلف حساسیتی خواهد شد. لذا برای جلوگیری از این مشکل، از بالش های پر شده با الیاف مصنوعی استفاده کنید. مزیت مهم این قبیل بالش ها، قابل شست وشو بودن آنها با آب داغ است.
۷- به نظافت محیط زندگی تان اهمیت بیشتری دهید: هرچه میزان گردوغبار بر روی لوازم و اشیای خانه کمتر باشد، مشکلات افراد مبتلا به حساسیت های گردوخاک کمتر خواهد بود. برای تمیز کردن فضاهایی مانند سرویس های بهداشتی، کف ها و آشپزخانه از مواد شیمیایی ای استفاده کنید که از حساسیت نداشتن به آنها مطمئن هستید. در ضمن همواره با پوشیدن دستکش از تماس پوست دست تان با هرگونه عامل حساسیت زا جلوگیری کنید.
۸- کاربرد کفپوش های منسوج را به حداقل برسانید: موکت ها و فرش ها مرکز نگهداری عوامل حساسیت زایی همچون گردوغبار، مایت ها و غیره هستند. با جایگزین کردن سنگ، سرامیک یا چوب به جای موکت این بستر مساعد را از بین ببرید.

### آنچه برای قلب مفید است

نویسنده: بهاره مهرنژاد
منبع:sharghnewspaper.ir
تاثیراتی که زندگی ناسالم روی بدن می گذارد بیش از همه متوجه قلب است. افزایش آمار مرگ و میر ناشی از سکته و بیماری های عروق کرونر در سراسر جهان گواه خوبی بر این موضوع است. در میان عوامل بسیاری که در بروز بیماری های قلبی عروقی نقش دارد، نوع رژیم غذایی آدم ها که امروز بسیار تغییر کرده است، بیش از همه بر سلامت قلب تاثیر می گذارد.
در اینجا به معرفی خوراکی هایی می پردازیم که گنجاندن آنها در برنامه غذایی روزانه کمک بزرگی به سلامت قلب می کند.
سویای خام: مصرف روزانه ۲ وعده سویای خام به شکل آجیل سویا یا شیر سویا کلسترول بد خون LDL را ۹ درصد کاهش می دهد. براساس تحقیقات انجام شده در دانشگاه شیکاگو مصرف پروتئین سویا ارتباط مستقیمی با کاهش LDL که نقش مهمی در بروز تصلب شرائین ایفا می کند، دارد. خوردن ۵۷ گرم سویای خام و یا ۳۴۰ میلی لیتر شیر سویا در روز با تاثیر بر روی فعالیت گیرنده های LDL کمک بزرگی به کاهش بروز بیماری های قلبی می کند.
میوه های خشک: خوردن میوه های خشک شده مثل برگه هلو، انجیر و سیب به دلیل نقشی که در کاهش LDL دارد، بسیار توصیه می شود. نتایج یک تحقیق در دانشگاه رم نشان می دهد خوردن روزانه ۲۰ تا ۵۰ گرم میوه خشک خطر بروز سکته را ۵۰ درصد و بیماری های عروق کرونر را ۳۰ درصد کاهش می دهد. ضمن اینکه میوه های خشک به دلیل دارا بودن قند طبیعی بدن را در برابر خوردن مواد قندی مثل کیک خامه ای و آب میوه های قندی محدود کرده و از افزایش وزن که خود عامل مهمی در امراض قلبی است، جلوگیری می کند.
چای سبز: چای سبز آنتی اکسیدان خالص است و نوشیدن روزانه پنج فنجان آن تاثیر فوق العاده ای در جلو گیری از بروز تصلب

شرائین خواهد داشت. براساس یک تحقیق که در ژورنال طب تغذیه آمریکا منتشر شد، ژاپنی ها در میان تمامی ملت ها به دلیل مصرف بیش از اندازه چای سبز از سلامت قلبی بهتری برخوردارند. به طوری که تا قبل از ۷۰سالگی کوچک ترین علامتی از بروز بیماری های قلبی در آنها دیده نمی شود.

برگ چای حاوی موادی است که کنترل کننده LDL بوده و به همین دلیل در کاهش بیماری های عروق کرونر مفید است. علاوه بر این سوزاننده چربی نیز بوده و نوشیدنی سودمندی برای آدم های چاق به شمار می رود.

انگور: تا تابستان تمام نشده همه جور انگور در بازار میوه یافت می شود، از خوردن آن غافل نشوید. انگور حاوی مقادیر فراوانی فلاونوئید است که موجب کاهش فشار خون شده و از افزایش LDL کلسترول بد خون جلوگیری می کند.

بادام وگردو: در میان تنقلات بادام و گردو بیش از همه در سلامت قلب مفیدند. این تنقلات به دلیل دارا بودن اسید چرب غیراشباع نقش مهمی در جلوگیری از ابتلا به تصلب شرائین ایفا می کنند. بررسی ها نشان می دهد خوردن روزانه ۲۰ گرم بادام و گردو خطر ابتلا به بیماری های قلبی را حدود ۳۵ درصد کاهش می دهد.بادام و گردو همچنین به دلیل اینکه حاوی اسید آمینه ای به نام Arginin هستند، مانع از صدمه رسیدن به پلاکت ها و در نهایت بروز مشکلات خونی می شود.

شکلات: دیگر از خوردن شکلات نهراسید. یافته های جدید در آلمان حاکی از آن است که شکلات تلخ نه تنها نقشی در بروز بیماری های قلبی ندارد که در سلامت قلب بسیار مفید است.محققان دانشگاه کلن پس از دو هفته خوراندن شکلات تلخ و شکلات شیری به دو گروه داوطلب بین سنین ۵۵ تا ۶۴ سال به این نتیجه رسیدند که پس از اتمام ۱۴ روز فشارخون این افراد تا حد زیادی کاهش یافت. آنها که شکلات تلخ مصرف کرده بودند ۵۰ میلی متر جیوه و افرادی که تحت آزمایش با شکلات شیری بودند ۲۰ میلی متر جیوه دچار کاهش فشار خون شدند.

با توجه به اینکه شکلات شیری کمترین تاثیر را در کاهش فشار خون دارد، مصرف شکلات قهوه ای بیشتر از نوع سفید آن توصیه می شود. ضمن اینکه شکلات تلخ از میزان فلاونوئید بالایی برخوردار است و مقادیر قابل توجهی منیزیم، مس و منگنز دارد که موجب کاهش فشار خون شده، از لخته شدن خون در رگ ها جلوگیری می کند و با کاهش LDL سلامت قلب را بهبود می بخشد.

## توصیه هایی برای جراحی زیبایی

منبع:knifestyles.net

اگر قصد دارید عمل جراحی زیبایی انجام دهید، نکات بسیار مهمی را باید درنظر بگیرید. به یاد داشته باشید که جراحی زیبایی، در بسیاری از موارد بازگشت پذیر نیست و به همین جهت امور مربوط به آن نباید سرسری گرفته شود.

اول از هر چیز شما حتما باید با پزشکی که قرار است شما را جراحی کند ملاقات کنید . هرگز نباید تنها با دیدن مشاور یا پرستار وی و گرفتن اطلاعات از آنان، با پزشک قرار جراحی بگذارید.

اگر پزشک مورد نظرتان واقعا خوب باشد، باید مراحل عمل را با جزئیات برای شما تشریح کند، عکسهایی از بیماران دیگر خود به شما نشان دهد و امکان گفتگوی شما را با یکی دیگر از مراجعان خود که عملی مشابه عمل درخواستی شما انجام داده، فراهم کند. از سؤال کردن نترسید. درباره محل تحصیل، گواهینامه و تخصص پزشک و همچنین تعداد دفعاتی که عمل مورد نظرتان را انجام داده سؤال کنید. طبعا تمایل ندارید جراحی بینی خود را به دست کسی که معمولا عمل زیبایی سینه انجام میدهد، بسپارید. پزشک مورد نظر باید درباره درصد بروز مشکل در عملهای خود مانند تجدید عمل، عوارض جانبی و عفونتها توضیح دهد. اگر به اندازه کافی سؤال نپرسید، احساس راحتی نخواهید داشت. اگر قرار است از بین دو جراح که دارای تجربه و صلاحیت مشابه هستند، یکی را انتخاب کنید، به پزشکی که خودتان بیشتر با او راحت هستید و احساس میکنید بیشتر به شما اهمیت میدهد، رای دهید. حدود ده درصد از جراحیهای زیبایی، پس از انجام گرفتن نیازمند عملهای تکمیلی یا تجدید نظر هستند. این درمانهای تکمیلی لزوما به این معنا نیست که جراح کار خود را درست انجام نداده باشد، در بعضی موارد چنین برنامه هایی نشانه کمال گرایی پزشک معالج شماست که قصد دارد عمل، به بهترین شکل ممکن اجرا شود. توجه کنید پزشکی که انتخاب میکنید حتما دارای مدرک پزشکی عمومی و تخصص جراحی پلاستیک باشد. جراحی پلاستیک عمل گرانی است، پس باید توجه کنید که برای پولی که پرداخت میکنید، دقیقا چه چیزی به دست میاورید. به هیچ وجه گول ظاهر شسته ورفته تبلیغات جراحی ارزان را نخورید.

بعضی عملهای زیبایی- مانند کشیدن پوست- برگشت پذیر هستند. درباره طول عمر تقریبی نتیجه عمل سؤال کنید و بپرسید که آیا این عمل باید پس از مدتی تکرار شود یا خیر. هرچند تزریق بوتاکس (Botox) جراحی نیست، اما با توجه به اینکه جزو درمانهای زیبایی محسوب میشود در اینجا به آن پرداخته ایم. درباره تزریق بوتاکس نیز باید تحقیقاتی کافی به عمل آورید زیرا نتایج ناگواری مانند عفونت یا چهره بی حالت، از جمله عواقب تزریق ناشیانه هستند. تزریق بوتاکس باید توسط پزشک متخصص و کاملا آموزش دیده انجام شود. پزشک خوب، در مورد اولین تزریق بوتاکس بسیار محافظه کارانه عمل کرده و تنها مقدار اندکی از آن را برای شما تزریق میکند. زیرا نمیداند که بدن شما چه واکنشی نسبت به آن نشان خواهد داد.

تزریق بوتاکس

پس از انجام تزریق بوتاکس، توجه کنید که صورت شما باید عمودی قرار بگیرد، شما نباید تا مدتی ورزش کنید و تا چهار ساعت پس از تزریق نیز نباید صرت ود را لمس نمایید. در غیر اینصورت، این ماده شل کننده عضلات، از محل تزریق حرکت کرده و موجب میشود چهره شما بی حالت و افتاده شود. هرچند این روزها انجام تزریق بوتاکس، لایه برداری پوست و تزریق مواد پر کننده (برای لب و گونه) همه در زمانی کوتاهانجام پذیر است، اما هرگز به دنبال یک هوس آنی به دنبال انجام آن نباشید.

ابتدا به خوبی درباره آن فکر کنید و سپس با نزدیکان خود مشورت نمایید. باید از آنچه میخواهید به درستی اطلاع داشته باشید و سپس به پزشک مراجعه کنید، به این ترتیب هنگام صحبت با پزشک، اشتباها به انجام عملی دیگری که قصد انجامش را ندارید، وادار نخواهید شد. در صورتی که بلافاصله هیچ نتیجه ای مشاهده نکردید، وحشت زده نشوید. بوتاکس برای اثربخشی کامل به یک هفته زمان نیاز دارد. انجام اموری چون لایه برداری نیز پس از حدود ۶ جلسه نتیجه خود را ظاهر خواهد کرد و شما پس از این مدت شاهد تغییرات پوست خود خواهید بود.

همواره جراح زیبایی مورد نظر خود را در شهر خود و ترجیحا در فاصله نزدیک به محل زندگی خود انتخاب کنید، زیرا به احتمال فراوان بارها به وی مراجعه خواهید کرد. و قطعا قصد ندارید هر مرتبه برای معاینه، ساعتها در راه باشید. جراحی زیبایی را تنها برای خود انجام دهید نه اینکه شبیه شخص دیگری شوید. نکته مهم این است که شما با هر مرتبه عمل زیبایی، باید تحت بیهوشی کامل قرار بگیرید، پس در این قسمت هم خطراتی وجود دارند. بسیاری از افراد تصور میکنند که ار با یک جراحی تمام میشود. اما انجام یک عمل موفق زیبایی موجب میشود که بازهم به دنبال جراحیهای دیگری در این زمینه باشیم. باید به تمام عواقب و خطرات آن توجه کنیم. هرگز به خاطر کسی، مثلا همسرتان، تن به جراحی زیبایی ندهید. اگر او شما را با ظاهر فعلیتان دوست ندارد مشکل با جراحی حل نمیشود. پس تنها در صورتی که قصد دارید کاری برای خودتان انجام دهید، به دنبال جراحی زیبایی باشید. درباره دوران بهبودی و نقاهت فکر کنید. بعضی از عملهای جراحی زیبایی به دوران استراحت طولانی نیاز دارند، پس قبل از عمل با پزشک مشورت کنید تا بدانید که استراحت در طول زمان لازم، برایتان امکان پذیر هست یا خیر.

## شیوع عارضه خونریزی در جراحی بینی

خونریزی شایع ترین عارضه رینوپلاستی (جراحی بینی) در حین عمل و بعد از عمل است.

به گزارش سرویس پایان نامه ایسنا، مریم سلطان احمدی در پایان نامه خود با عنوان بررسی عوارض زودرس و دیر رس جراحی بینی به استاد راهنمای دکتر هوشنگ کاظمی آورده است: عوارضی که بعد از رینوپلاستی برای مریض رخ می دهد عمدتا به دو فاکتور وضعیت آناتومیکی بینی فرد و مهارت ها و تکنیک هایی بستگی دارد که پزشک به کار می برد. وی با اشاره به اینکه شایع ترین عارضه رینوپلاستی خونریزی است، آورده است: خونریزی از عوارضی است که باعث وحشت بیمار می شود. این عارضه در اثر جدا شدن لخته از منطقه ای از حفره بینی که عاری از مخاط شده است رخ می دهد و بیشتر بعد از اعمال جراحی که روی سپتوم (دیواره) صورت می گیرد دیده می شود. براساس یافته های این تحقیق، اولین درمان، آرام کردن بیمار و بعد مشخص کردن منطقه خونریزی کننده و در نهایت به کار بردن پنبه آغشته به اپی نفرین است اما بهترین روش برای جلوگیری از این عارضه، دقیق بودن تکنیک عمل و جلوگیری از آسیب به عروق چشمی است.

## آشنایی با طب سوزنی

طب سوزنی چگونه کار می کند؟

در طب سنتی چین که به TCM به معنی Traditional Chinese Medicine معروف است، بدن انسان تحت تاثیر دو نیروی مخالف هم به نام های یین و ینگ (Yin & Yang) قرار دارد. Yin به صفاتی چون سردی، آرامی و در کل حالت غیر فعال بر میگردد. در حالی که Yang به صفاتی چون گرمی، هیجان و فعال بودن نسبت داده می شود.

در این نگرش، سلامت بدن هنگامی حاصل می شود که میان این دو نیرو تعادل برقرار باشد و عدم تعادل این دو نیرو باعث می شود که جریان حیاطی در بدن که به Qi (“چی“ تلفظ می شود) معروف است مختل شود. این جریان از راه ها و نقاط خاصی در بدن گذر می کند. تعداد ?? عدد از این مسیرها و نقاط بعنوان نقاط اصلی و تعداد ? عدد بعنوان نقاط سطح دوم معرفی می شوند، در مجموع بیش از ???? نقطه دیگر نیز به آنها متصل میباشد.

اساس طب سوزنی بر تحریک این نقاط استوار است که می تواند جریان Qi در بدن را کنترل نماید. اینکه مدل چینی ها برای بدن درست است یا خیر جای بحث دارد اما دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که تحریک این قسمت های بدن می تواند روی وضعیت شیمایی و عصبی مغز تاثیر بگذارد و در نهایت منجر به عکس العملهایی مانند کاهش درد، تغییر فشار خون و ... شود و در نهایت سلامت بیمار را منجر شود.

طب سوزنی به ? هزار سال قبل برمی گردد. این نوع درمان از کشور چین نشأت گرفته است. از نظر طب سوزنی جهان چیزی جز انرژی نیست. این انرژی در فضا به صورت انرژی فضایی با انواع انرژی که ما می شناسیم وجود دارد و در زمین به صورت انرژی پنجگانه آب، خاک، آتش، باد و نور موجود است. انسان به عنوان جزیی از کل، از قوانین حاکم بر این مواد پیروی می کند و در برابر تغییرات انرژی هم متأثر می شود.

در سطح بدن انسان انرژی در مسیرهایی با محورهایی مشخص جریان دارد. این مسیرها یا محورها با مسیر عروق و اعصاب کاملاً هماهنگ است.

در جهان کنونی هنگامی که در بسیاری از بیماری ها علم پزشکی نتوانست پاسخگو باشد، متخصصان زیادی چاره کار را در آموختن طب جایگزین دانسته و به طب سوزنی و طب گیاهی رو می آوردند.

دکتر پرچمی از معدود پزشکانی است که پس از تحصیل در رشته پزشکی، دوره تخصصی خود را در کشورهای آلمان و چین به

آموزش طب سوزنی پرداخته است:

اساس طب سوزنی بر چه چیزی استوار است؟

– اساس این نوع طب به یافتن محل دقیق نقاط حساس بدن و تحریک متناسب آنهاست این نقاط باید براساس نوع بیماری خود مراجعه کننده باشد. بنابراین به نظر می رسد آشنایی با علم پزشکی برای یک پزشک طب سوزنی لازم است.

از نظر علم طب سوزنی بدن انسان دارای چه ویژگی هایی است؟

– از نظر این علم در بدن هر موجودی که زنده است دو نوع انرژی جریان دارد. این یک دیدگاه فلسفی است. براین اعتقاد که نشأت گرفته از طب چینی است دو انرژی «YANG» و «YIN» در بدن هر موجود زنده ای وجود دارد. تا زمانی که تعادل بین این دو انرژی برقرار باشد انسان در سلامت کامل به سر می برد. هر آینه تعادل بین آنها تحت تأثیر عوامل داخلی یا خارجی مثل فشارهای روحی، عدم تناسب کار اعضا مختل شود، فعالیت ارگان های مربوطه مختل و انسان دچار بیماری می شود.

تحریک نقاط حساس با چه ابزاری صورت می گیرد؟

– تحریک متناسب نقاط خاصی از بدن به وسیله سوزن های مخصوص صورت می گیرد که بسیار ظریف هستند و می توانند تعادل از دست رفته را به بدن برگردانند و بیماری را به طور نسبی مداوا کنند.

صحبت از درمان نسبی شد ؛ مگر درمان قطعی امکان ندارد؟

– نه، حتی در علم پزشکی نیز درمان هیچگاه قطعی نیست بلکه داروهای تجویز شده فقط قادرند مسکن درد باشند و یا تا حدی بیماری را تحت کنترل درآورند.

وضعیت طب سوزنی در حال حاضر چگونه است؟

– طب سوزنی در دهه اخیر به علت اثرات درمانی شگفت انگیزش مورد توجه محافل پزشکی قرار گرفته است به طوری که هم اکنون در آلمان و آمریکا مراکز متعددی در این زمینه تأسیس شده است.

از سال ???? سازمان بهداشت جهانی WHO پس از بررسی های طولانی و علمی درمان بیش از دهها نوع بیماری را توسط این نوع طب مورد توجه قرار داده و اقدام به تأسیس مراکز آموزشی در چین جهت آموزش پزشکان خارجی کرد.

آیا همه بیماری ها با این نوع طب قابل درمان هستند؟

– از جمله بیماری هایی که با این نوع طب می توان به درمان آن اقدام کرد، کمردرد های طولانی کشیده از نوع اسپاسم عضلانی، فتق دیسک بین مهره ای، درد ناشی از آرتروز بین مفاصل خصوصاً مفصل زانو، محدودیت های حرکتی در شانه منجمد، بازیابی توانایی حرکتی بعد از فلجی، سردردهای عروقی مثل میگرن ، و انواع اعتیاد است.

شما به نقاط حساس بدن اشاره کردید، این نقاط در کدام قسمت از بدن واقع شده اند؟

– بیش از ??? نقطه طلایی در بدن شناخته شده که ??? نقطه آن تحت عنوان اصلی و بقیه اضافی تعریف شده اند. این نقاط در تماس قسمت های بدن به صورت محورهای مجزا تعریف شده اند و پزشک در درمان هر بیماری باید به تحریک این محورها بپردازد.

این طب از چه زمانی وارد ایران شده است؟

– طب سوزنی ?? سال است که در ایران رایج شده و در قدیم به صورت موردی پزشکان اقدام به این نوع طبابت می کردند. هم اکنون پزشکان زیادی هستند که با گرفتن مجوز از سازمان بهداشت و درمان پروانه فعالیت گرفته اند.

دوره درمان در این طب چه مدت است؟

– اغلب بیماران ما وقتی از درمان به وسیله طب پزشکی ناامید می شوند به ما مراجعه می کنند ولی چقدر خوب بود که قبل از هر مراجعه به بیمارستان و مصرف کردن دارو به ما مراجعه کنند. بیشتر افرادی که دچار بیماری های مزمن می شوند به ما مراجعه می کنند یا کسانی که از عمل جراحی بنا به شرایط جسمانی و روحی و روانی شان ترس دارند، به استفاده از طب سوزنی رغبت نشان می دهند. ولی باز هم می گویم طب سوزنی درمان قطعی بیماری نیست، تسکین دهنده درد است.

هزینه این نوع درمان به چه صورت است؟

– تمامی لوازم مصرفی این نوع طب از خارج تهیه می شود. اغلب پزشکانی که با این نوع طب به درمان بیماران خود می پردازند، خود شخصاً به چین یا کشورهای تولید کننده ابزارآلات طب سوزنی می روند و لوازم مورد نیاز را وارد می کنند. اغلب لوازم یک بار مصرف هستند. پس می بینید که باید نسبت به ویزیت پزشکان دیگر کمی بالاتر باشد. این طب به صورت یک یا دو جلسه در ماه نیست. ما برای بیمار نسخه تجویز نمی کنیم. در این طب شاید ?? جلسه متوالی باید بیمار مراجعه و تحت درمان قرار گیرد.

گفته می شد که بیماری های لاعلاج را می توان با این نوع طب درمان کرد؟

– نه این کذب محض است. این کار امکان ندارد. این طب هم مانند علم پزشکی است. مگر در این علم می توان هر بیماری را درمان کرد؟

آیا اتفاق افتاده که برای درمان یکی از بستگان خود از این نوع درمان استفاده کنید؟

– نه. استادانی که به ما آموزش می دادند بر این باور بودند که نباید روی بستگان درجه یک کار کنیم. چون جواب نمی دهد. لازمه موفقیت در این کار حس گرفتن هنگام سوزن زدن است. ممکن است در هنگام کار روی بستگان نزدیک شرایط روحی لازم برای این کار فراهم نشود.

من خودم اگر نیاز به درمان پیدا کنم از همکارانم درخواست می کنم که این کار را روی من انجام دهند.

تصور بر این است که طب سوزنی نوعی تلقین است؟

– نه اصلاً اینگونه تصورات نمی تواند صحیح باشد. چون این طب حتی در دامپزشکی هم مورد استفاده قرار می گیرد. در اروپا حیوانات زیادی را با این نوع طب مورد درمان و مداوا قرار می دهند و حتماً می دانید که حیوانات تلقین پذیر نیستند.

آیا می توان براساس این طب از راه دور به درمان بیماری اقدام کرد؟

– نه، باید با مریض صحبت کنیم. دیدن زبان، گرفتن نبض، ابزارآلات لازم برای درمان و تشخیص نوع بیماری است. تا علائم بیماری مشخص نشود امکان درمان وجود ندارد.

وقتی نوع بیماری تشخیص داده شد، براساس محورهایی که در بدن انسان وجود دارد مناطقی را انتخاب می کنیم و از طریق طب سوزنی سعی می کنیم موازنه انرژی را در بدن بیمار برقرار کنیم. اخیراً در درمان بسیاری از بیماری ها می گویند این تحریک با لیزر انجام می گیرد چون درد کمتری هم دارد ولی تجربه ثابت کرده اثرات لیزر درمانی تقریباً نصف طب سوزنی است.

برای هر بیمار چند سوزن استفاده می شود؟

– حدود ? تا ?? سوزن. دردی که هر سوزن دارد مثل گزش قسمتی از بدن به وسیله حشره ای مثل پشه است. این سوزن ها فوق العاده باریک هستند و این درد به تحریک آن نقطه از بدن می انجامد. در این نوع طب بیهوشی نیاز نیست. بیمارانی که از سوزن می ترسیدند خواستار بی حس کردن نقطه ای که قرار بود سوزن زده شود می شدند. ولی آنها نمی دانند که تأثیر سوزن به خاطر تحریک آن قسمت از بدن ناشی از درد آن است. سوزن ها ?? دقیقه تا نیم ساعت در بدن می مانند.

آیا در مورد درمان بیماری نوزادان هم از این طب می توان کمک گرفت؟

– نه، چون لازمه تأثیر سوزن ها، آرامش و حرکت کم بیمار است ولی در کودکان و نوزادان چون آنها به طور دائم حرکت می کنند نمی توان این طب را برای آنها به کار برد. آنها زیر سوزن نمی مانند و مدام گریه می کنند.

در چه نقطه ای از بدن امکان استفاده از این نوع طب وجود ندارد؟

– در ناف، چون خیلی حساس است. البته در مورد زن ها هم باید حتماً قبل از شروع درمان در قسمت هایی مثل شکم اطمینان حاصل شود که او باردار نباشد.

محورهای طلایی بدن کدام هستند؟

– بدن انسان در ?? محور تقسیم شده که ??? نقطه طلایی در آن قسمت ها واقع شده اند. این محورها به صورت متناسب در قسمت های مختلف بدن تقسیم شده اند. هر محوری هم نمایانگر یک عضو بدن است. مثل محور طحال، محور کیسه صفرا، محور معده و. ... مشکلات مردم تلفیقی از این محورها است.

سوزن درمانی

برای درمان بیماریها و دردها راه های زیادی در جهان وجود دارد که یکی از این راه ها در این مقاله شرح داده خواهد شد

سوزن درمانی متکی به این اصل است که نوعی ارتباط عصبی بین اندام‌های بدن و سطح خارجی بدن هست. آن گاه که اندامی بیمار یا عضوی دردناک می‌شود مکان‌هایی خاص روی سطح خارجی بدن یا به واقع زیر پوست بدن که آن‌ها را نقاط سوزنی می‌نامند حساس‌تر میشوند سوزن درمانی آن نقاط سوزنی را با سوزن‌هایی خاص تحریک می‌کند و این تحریک به شکلی صورت می‌گیرد که فعالیت آن نقاط را تعدیل کند و از این طریق اندام بیمار شده را شفا دهد، یا درد بیمار را تسکین دهد، یا او را بیهوش کند، یا آثار مطلوب دیگر تولید کند.

تاریخچه شکل گیری این روش چیست؟

سوزن درمانی بر این اصل کار می‌کند که در همه بیماری‌ها، خواه جسمی یا ذهنی – روانی، نقاطی حساس شده روی سطح بدن جلوه می‌کنند و با بهبود یا درمان بیماری ناپدید می‌شوند. این نقاط حساس شده در بیماری را نقاط سوزنی می‌نامند.

این روش چگونه عمل می کند؟

...فشار بر نقاطی خاص از بدن با الگوهای خاص درد پیوند دارد، و تحریک کوتاه و شدید آن نقاط با سوزن‌ها رهایی طویل مدت از درد تولید می‌کند«.

مغز انسان در واکنش به سوزن درمانی گروهی مواد طبیعی تسکین دهنده درد که به آن‌ها اندورفین می‌گویند تولید می‌کند

یک بخش دیگر از طب سنتی چین که جزیی از سوزن درمانی است تشخیص نبض است. حس کردن نبض بیمار به واقع اساس تشخیص در همه رشته‌های طب سنتی چین است. عمل تشخیص نبض یا نبض‌گیری در طب سنتی چین چنان گسترده و حساس و دقیق است که می‌تواند حتی بیماری‌های پیشین شخص بیمار را صحیح بگوید

در نبض مچ دست یا رگ گردن شخص بیمار ممکن است تا چهارده نوع حالات متفاوت قابل حس کردن وجود داشته باشند، ولی بسیاری از درمانگران سوزن درمانی فکر می‌کنند که پنج یا شش نوع نبض متفاوت کل رقمی است که در یک جلسه کوتاه معاینه می‌توان یافت.

روش اجرا چگونه است؟

نقاط سوزنی را معمولاً با سوزن‌های خاص تحریک می‌کنند بیشتر درمانگران با تجربه چینی می‌گویند که بهترین نتایج درمانی را تحریک سوزنی تولید می‌کند. متون کهن چینی حدود پنجاه راه گوناگون فرو کردن سوزن را شرح می‌دهند، ولی آن گاه که سوزن در نقطه صحیح فرو شده تنها شش اصل هستند که در مؤثر بودن تحریک سوزنی نقش دارند:

– ?تیزی نوک سوزن

- ?زاویه نفوذ سوزن
- ?عمقی که سوزن فرومی‌رود
- ?مقدار حرکت (لرزش) سوزن در نقطه
- ?طول زمانی که سوزن در نقطه می‌ماند
- ?تعداد جلسات درمان

آن گاه که درمانگر مکان نقطه را دقیقاً مشخص کرده است، او سوزن را در آن فرو می‌کند و از چند ثانیه تا چند دقیقه در آن باقی می‌گذارد

بیماری‌های شفاگیر از سوزن درمانی

این روش برای رفع سنگ کلیه یا آرتروز پیشرفته ،سردرد، بیماری‌های حاد دستگاه تنفس، روماتیسم حاد، مشکلات قاعدگی زنانه، مشکلات اندام‌های هضم غذا، اختلال‌های گوناگون دستگاه عصبی، و دردهای گوناگون کاربرد دارد.اگر شرایط زیربنایی مولد علایم یک بیماری غیرقابل علاج باشند درمان سوزنی او بی‌فایده خواهد بود.

طب سوزنی عناصر پنج گانه دخیل در آن

بنا به اعتقاد چینیان، شیوه طب سوزنی عناصر پنج گانه، نوع باستانی طب سوزنی است که به درمان تمام لایه های وجود شخص یعنی بدن، ذهن، قلب(احساسات) و روح می پردازد، روش کامل تر و بسیار صحیح تر انجام درمان با طب سوزنی است. به این ترتیب شخص بیمار میتواند با تمام وجود سلامتی خود را بازیافته و به تعادل کامل برسد

درمانگر برای درک عمیق شخص بیمار اهمیت فراوانی قایل است و این مطلب با شناخت کامل محیط، تاریخچه زندگی و تاثیر عناصر پنج گانه بر زندگی این شخص حاصل میشود.

این پنج عنصر آتش، خاک، فلز، آب و چوب هستند. هر یک از این عناصر در شکل گیری وجود و شیوه عمل ما در زندگی موثرند. زمانی که طب سوزنی برای از بین بردن سریع علائم بیماری به کار برده میشود، formula acupuncture نامیده میشود. این روش درمان موقت و سطحی موثر است اما بیمار را از درون معالجه نمیکند. یک متخصص طب سوزنی عناصر پنج گانه، به خوبی از قوانین طبیعت آگاه است و میتواند از آنها برای تشخیص بیماری کمک بگیرد و به درمان کامل بیمار بپردازد.

درمانگر به دنبال نا هماهنگی در جریان انرژی بدن میگردد.در این حالت انرژی که در دوازده محور حیاتی بدن در جریان است در جاهایی به مانع برخورد کرده و دلیل آن عدم تعادل بین عناصر پنج گانه است. درمانگر باید عنصری را که در بدن ضعیف تر عمل میکند بیابد و با انتخاب نقطه صحیح برای انجام طب سوزنی، عنصر مورد نظر را تقویت کند و هماهنگی را به بدن برگرداند.

طب سوزنی با تاثیر بر جریان انرژی یا" چی" که در میان محورهای حیاتی بدن در جریان است، عمل میکند. این جریان با امتحان نبض های دوازده گانه ارزیابی میشود. در بدن انسان ??? نقطه اصلی وجود دارد و اگر ما محورهای اصلی را به صورت رود در نظر بگیریم، این نقاط، مانند مخزنهای آبی هستند که میتوانند در صورت لزوم برمقدار آب رود بیافزایند و جریان انرژی را سریعتر و قوی تر کنند. برای هر نوع معالجه، درمانگر موانع موجود در مسیر جریان انرژی را پیدا میکند و برای رفع آن نقطه خاصی را انتخاب میکند.

توضیح بیشتری بر طب سوزنی

در طی روزهای معالجه با طب سوزنی، این نقاط تغییر کرده یا تکرار میشوند تا زمانی که تعادل در بدن بیمار برقرار شود. دو روش پایه برای تحت تاثیر قرار دادن جریان" چی" به کار میرود، روش اول با فروکردن سوزنهای بسیار نازک در نقطه مورد نظر است که با آزاد کردن" چی" از یک گره، موجب حرکت آن میشود. روش دوم با استفاده از گیاهی به نام موکسا Moxa است. مخروطهای کوچکی از این گیاه اخته میشوند که مانند عود، بدون شعله میسوزند. این مخروط را بر روی نقطه مورد نظر قرار داده و میسوزانند تا با گرم کردن آن و فرستادن انرژی گرمایی"، چی" را آزاد کنند. گاهی اوقات برای خارج کردن انرژی بیش از حد در این روش، از سوزن هم استفاده میشود که البته این روش بسیار کمتر مورد استفاده قرار میگیرد.

عناصر پنج گانه در طب سنتی چین چه تعریفی دارند؟

عناصر پنج گانه، دیدگاه ظاهرا ساده و در درون پیچیده چینیان باستان را بر رابطه تنگاتنگ انسان و تمام مظاهر طبیعت به نمایش میگذارد. جهان بینی خاص این قوم همواره موجب تحسین دانشمندان علوم طبیعی و انسانی جهان را فراهم کرده است.

آتش

آتش نماد و عنصر تابستان بوده و با احساس شعف و شادمانی در ارتباط است. افرادی که عنصر غالب وجودشان آتش باشد، به داشتن دوستان زیاد و ایجاد روابط دوستانه با اطرافیان خود بسیار علاقه دارند. آنها معمولا خندان هستند و گاهی در عمق وجودشان احساس غصه وجود دارد که هیچ وقت دیده نمیشود.

خاک

خاک عنصر تابستان گذشته به شمار میرود و با حس همدردی و دلسوزی همراه است. افرادی که عنصر خاک بر وجودشان غالب است، میتوانند مانند یک مادر به دیگران رسیدگی کند و آنها را از هر نظر تغذیه کنند. هرچند احساس درک دیگران بسیار مهم است اما افراد خاکی گاهی بسیار تنها بوده و احساس خلاء میکنند.

فلز

فلز عنصر پاییز و با حس اندوه و ماتم همراه است. افراد تحت سلطه این عنصر، به دنبال هرچه پاک و روحانی باشد، هستند. آنها برای خود و دیگران استانداردهای بالایی در نظر دارند و احترام متقابل برایشان بسیار اهمیت دارد. گاهی اوقات آنها با حس ناگواری از" اگر چنین و چنان میشد" ...زندگی میکنند.

آب

آب عنصر زمستان و مرتبط با حس ترس است. چنین افرادی دارای سماجت و اراده ای هستند که آنها را در شرایطی که موجب وحشت دیگران میشود، موفق و سربلند نگه میدارد. گاهی آنها حس عمیقی از وحشت را در وجود خود پنهان کرده اند.

چوب

چوب عنصر بهار و با حس خشم در ارتباط است. افرادی که با عنصر چوب هماهنگی بیشتری دارند، این افراد بیشتر از دیگران در کارها اعم از برنامه ریزی، تصمیم گیری و عمل، موفق هستند. نقطه قوت آنها آینده نگریشان است اما اگر از تعادل خارج شده باشند، به راحتی کارهایشان را رها میکنند و حس نا امیدی آنها را فرا میگیرد.

بیشتر با طب سوزنی آشنا شویم

سابقه طب سوزنی (Acupuncture) به بیش از ???? سال پیش و به کشور چین باز میگردد. شاید بتوان آنرا یکی از قدیمی ترین و در عین حال کاربردی ترین روشهای طبابت دانست که در حال حاضر در قرن ?? ام مورد استفاده قرار می گیرد.

شناخت دوباره این طب را به جرات می توان مدیون روزنامه نگار مجله نیویورک تایمز یعنی جیمز رستون (James Reston) دانست که در سال ???? دانست طی مقاله ای به بررسی روشهای طبابت در چین که توسط سوزن انجام می شد، دانست.

در اصل اصطلاح Acupuncture تشریح کننده مجموعه ای از روشها است که توسط آن نقاطی از بدن برای دریافت نتایج مورد نظر با روشهایی خاص مانند استفاده از سوزن تحریک می شود. طب سوزنی امروزه با استفاده از فرو کردن سوزن های خاصی به درون بدن از طریق پوست توسط دست و یا حتی جریان الکتریسیته انجام می شود.

سوزنهایی که در این طب از آن استفاده می شود فلزی هستند و تقریبا" به قطر چند تار موی سر می باشند. بیمارانی که این روش درمان را برای خود انتخاب می کنند اظهارات متفاوتی دارند، اما در مجموع اغلب آنها بیان می کنند که هنگام فرو کردن سوزن به بدنشان احساس درد زیادی نمی کنند. معمولا" تجربه و تخصص پزشک معالجه در استفاده از سوزن می تواند میزان درد حاصله را کاهش یا افزایش دهد.

سازمان مدیریت تغذیه و داروی آمریکا (FDA) در سال ???? استفاده از سوزنهای مخصوص برای این نوع از روش درمان را تایید کرد. این سوزنها باید استریل باشند و می توان هریک از آنها را برای یک بار و فقط برای یک بیمار استفاده کرد. همچنین قبل از هر بار استفاده از سوزنها باید آنها را با الکل یا مواد ضدعفونی کننده تمیز کرد.

امروزه در درمان طب سوزنی ممکن است از جریان الکتریسته نیز استفاده شود.

بسیاری از پزشکان اعتقادی به این نوع از روش طبابت ندارند و برعکس بسیاری دیگر با استناد به آمار بدست آمده از بهبود بیماران این روش را برای معالجه توصیه می کنند. آزمایشها نشان می دهد این روش می تواند برای کاهش درد پس از جراحی، شیمی درمانی، جراحی های دندان و ... بسیار موثر واقع شود.

همچنین شواهد بسیاری موجود است که طب سوزنی می تواند در معالجه بیماری هایی چون اعتیاد به مواد مخدر، فعال کردن دوباره ماهیچه های تنبل، سر درد، دردهای مفصلی، انواع آسم و تنگی نفس بعنوان یک راه حال و یا حداقل در کنار درمان دارویی استفاده شود. تحقیقات جدید نشان می دهد که طب سوزنی توانایی کاهش و حتی برطرف کردن انواع درد را داشته و می تواند توانایی های قسمت های مختلف بدن افراد را بالا ببرد.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

## چرا سردرد می گیریم

نویسنده:مژگان عطایی

منبع:sharghnewspaper.ir

اغلب ما دچار سردرد می شویم. سردردها ناشی از دلایل متعددی هستند از قبیل: استرس، رژیم غذایی و وراثتی. به هر دلیلی که ما دچار سردرد می شویم، سردرد یک درد واقعی است. در زیر فهرستی موجود است تا به ما کمک کند که بفهمیم چرا دچار سردرد می شویم؟ چرا سردرد وجود دارد؟ و چه بکنیم تا به سردرد مبتلا نشویم؟

گروه اول سردردهایی هستند که دارای درد های منقطع هستند یعنی پس از مدتی بهبود دوباره بازمی گردند. برای آرام ساختن این نوع سردرد لازم است مقدار زیادی داروی مسکن و یا قرص های سردرد مصرف کنید. مقدار زیادی از قرص های سردرد و مسکن ها برای بدن انسان زیان آور هستند و به کبد (جگر) و کلیه ها آسیب می رسانند.

گروه دوم سردردهای میگرن یا سردرد های وراثتی هستند.

گروه سوم سردرد هایی هستند که به علت داشتن روزه به آن دچار می شویم. افراد روزه دار ممکن است به دلیل داشتن قند خون پائین دچار سردرد شوند اما عوامل دیگری مانند استرس، آلودگی، سروصدا، دودسیگار، نور آفتاب و بعضی از انواع غذاها می توانند عامل سردرد باشند.

گروه چهارمسردردهایی هستند که عواملی چون نگرانی و دلهره مسبب آن هستند. این عوامل می توانند بر هر فردی تاثیر گذار باشند و یکی از شایع ترین انواع سردرد ها هستند. اغلب آنها در نتیجه گرفتگی عضلات گردن و شانه ها هستند و می توانند چندین

روز طول بکشند.

گروه پنجم سردردهایی هستند که عامل آن خوردن بستنی است. شما از خوردن دسرهای خیلی سرد به اینگونه سردردها دچار می شوید و علت آن گرفتگی و اسپاسم رگ های خونی به خاطر سرمای زیاد موجود در بستنی و یا انواع دیگر دسرها است. گرفتگی رگ ها جریان خون را قطع می کند و باعث ورم کردن رگ ها می شود که نتیجه آن سردرد می شود.گروه ششم سردرد هایی هستند که به واسطه بعضی از مواد غذایی و نوشیدنی ها ایجاد می شوند. گروهی از مواد غذایی و نوشیدنی ها می توانند میگرن را در برخی افراد ایجاد کنند. این گروه های غذایی شامل قهوه، شکلات، پنیر زرد، دیگر محصولات لبنی، گوشت قرمز، خشکبار و عصاره های سبزیجات هستند و در نهایت روش زندگی نقش تعیین کننده ای در پیشگیری از سردرد ها دارد. اگر شما سیگار نمی کشید، از مشروبات الکلی استفاده نمی کنید، خواب منظم دارید، رژیم غذایی سالم و درستی دارید و ورزش می کنید به ندرت دچار سردرد می شوید مگر اینکه بیماری و یا مشکل پزشکی داشته باشید.

### بیایید قلب سالم داشته باشیم

منبع:مردمان

اگر احساس موازنه خود را از دست ندهید، گیاه خواری می تواند برای سلامتی شما مفید باشد. از نقطه نظر سلامتی، گیاه خواری دارای محاسن بسیار زیادی است. چربی کمتر، کالری کمتر، قند و نشاسته کمتر، سدیم کمتر و فیبرهای غذایی بیشتر از جمله این محاسن است. با این حال گیاه خواری مستلزم داشتن یک برنامه غذایی مناسب جهت حصول بهترین نتیجه است. اگر می خواهید به گیاه خواری روی آورید بهتر است جهت کاهش احتمال ابتلا به امراض گوارشی، این کار را به تدریج انجام دهید. سعی کنید ابتدا گوشت قرمز مانند گوشت گوساله و بعد از آن گوشت سفید مانند مرغ و در انتها ماهی و غذاهای دریایی را کنار بگذارید.

سعی کنید از گیاهان متنوع استفاده کنید. در اینجا یک برنامه غذایی هفت روزه گیاهی را مشاهده خواهید کرد:

شنبه:صبحانه: شوربای جوی دوسر به همراه یک هلو، نان تست سبوس دار، کره گیاهی، شیر رقیق، چای گیاهی،ناهار: سوپ سبزیجات، خوراک لوبیا، نان جو سبوس دار، آبدوغ و میوه جات تازه، شام: نان ذرت، سالاد فصل، دسر فرانسوی، گل کلم، سیب زمینی، شیر رقیق، آناناس.

یکشنبه: صبحانه: شیر کم چرب، کشمش، نان سبوس دار با مربای نارنج، آب پرتقال تازه،ناهار: پنیر خانگی کم چرب، سالاد گوجه تازه و سبزیجات، چای با لیموترش، شام: سبزیجات تازه، خوراک لوبیا، سالاد فصل با روغن زیتون و لیمو، گل کلم، شیر کم چرب و یک عدد میوه.

دوشنبه:صبحانه: توت فرنگی، کلوچه، گریپ فروت، چای گیاهی، ناهار: خوراک ذرت، لوبیا، دوغ و یک عدد میوه، شام: ماکارونی و پنیر، گل کلم، کدو مسما، آب گوجه فرنگی، طالبی.

سه شنبه:صبحانه: پرتقال، آلو بخارا، نان شیرینی، شیر، ناهار: سوپ لوبیا، کلوچه با عسل، سالاد فصل، شیر کم چرب، کمی خشکبار،شام: نان سبوس دار، سبزیجات، بادمجان با گوجه فرنگی و پنیر، سالاد اسفناج با چاشنی یونانی،

چهارشنبه:صبحانه: شیر کم چرب و سبوس، نان شیرینی، مربای نارنج، پرتقال، ناهار: سوپ نخودفرنگی، نان کشمشی، شیر کم چرب، سیب، شام: کمپوت هفت میوه، رشته فرنگی، نان ،

پنجشنبه:صبحانه: املت، نان جو با مارگارین ،آب پرتقال، شیر کم چرب یا چای، ناهار: خوراک لوبیا با ادویه، ساندویچ پنیر، سالاد میوه جات، شام: خوراک عدسی با قارچ، سالاد کاهو با هویج، توت فرنگی.

جمعه: صبحانه: آب گریپ فروت، نان شیرینی با کره گیاهی، شیر کم چرب، ناهار: کیک ذرت با پنیر، عنبه با لیمو، گوجه فرنگی، شام: آب گوجه فرنگی و سیب زمینی پخته، نخودفرنگی و آناناس. به یاد داشته باشید که غذاها را از مواد تازه تهیه و از غذاهای متنوع استفاده نمایید. فراموش نکنید که رمز موفقیت تعادل و توازن غذایی است.

### جراحی لوزه ها

منبع:روزنامه جوان

برداشتن لوزه ها شایع ترین عمل جراحی کودکان است. لوزه ها قسمتی از بافت ایمنی بدن هستند. وجود لوزه ها از زمان تولد تا شش ماهگی ضروری است، در شش ماهگی سیستم ایمنی بدن آنچنان گسترش یافته است که بودن یا نبودن لوزه مثل برداشتن سطل آبی از یک دریای بزرگ است. برخورد عوامل میکروبی و محرک به سلول های ایمنی موجود در لوزه باعث بزرگ شدن لوزه ها می شود و بزرگی لوزه های کامی ( که از طریق دهان قابل رویت هستند) و لوزه سوم ( که در خلف بینی واقع شده) باعث مشکلات متعددی می شود از جمله بزرگی لوزه ها باعث می شود تنفس فرد دهانی شود، یعنی نتواند از بینی نفس بکشد و این امر خود باعث خرخر شبانه و تغییر حالت استخوان فک ها می شود، ضمنا هوا به جای این که از بینی عبور کرده و گرم و مرطوب و تمیز شده و به حلق برسد مستقیما به حلق رسیده و باعث تحریک مزمن گلو می گردد.

عوارض بزرگی لوزه ها

- بزرگی لوزه ها می تواند باعث عفونت های مکرر گوش میانی و سینوس ها گردد.
- بزرگی لوزه ها مانع تغذیه مناسب کودک و همین طور اکسیژن رسانی می شود و این دو عامل خود باعث می شوند که رشد فیزیکی کودک با مشکل مواجه شود.
- گاهی اوقات لوزه ها مکررا دچار عفونت چرکی می شوند که البته در چنین حالتی ممکن است به دنبال عفونت های چرکی مکرر اندازه لوزه ها حتی از حالت معمول هم کوچک تر شود اما جدای اندازه آنها چون به عنوان کانون عفونت ها عمل می کنند مضر می باشد.
- بزرگی لوزه ها به خصوص لوزه سوم می تواند باعث تجمع مایع در پشت پرده گوش ها شود که این امر به نوعی خود می تواند مشکلاتی را برای کودک ایجاد کند.

توصیه جراحان

با توجه به موارد فوق می بینیم که لوزه هایی که خود باید باعث سلامتی ما باشند در موارد کمی باعث بروز مشکلاتی می شوند و در چنین مواردی است که ما توصیه می کنیم باید لوزه ها برداشته شوند متاسفانه بعضی از والدین با این استدلال که با بزرگ شدن کودک مشکلات وی برطرف می شود سعی می کنند از عمل لوزه های کودک شان اجتناب نمایند، حال آن که چنین افرادی باید بدانند که با این کار عوارضی را که برشمردیم به کودکان تحمیل می کند. به عبارت دیگر همه ما مایل هستیم تا آنجایی که ممکن است، کودک و یا عزیزان مان تحت عمل جراحی قرار نگیرند اما در چنان حالتی دیگر حق اجتناب نداریم. قبل از عمل از بیمار آزمایش خون به عمل می آید، روز عمل بیمار ناشتا خواهد بود. عمل حدود نیم ساعت به طول می انجامد و در پایان همان روز نیز مرخص خواهد شد. یعنی نیازی به خوابیدن در مرکز جراحی نخواهد بود، ولی چنانچه والدین بیمار مایل باشند خوابیدن بیمار و ترخیص روز بعد منعی نخواهد داشت.

نکاتی که باید بدانید

- ?بیمار تا شش ساعت بعد از عمل از خوردن و آشامیدن اجتناب نماید.
- ?رژیم غذایی تا ده روز بعد از عمل باید هم نرم و هم سرد باشد. به عبارت ساده تر غذاهای سفت یا داغ ممنوع است.
- ?بیمار ممکن است روز دوم تا ??/? درجه تب کند، این امر طبیعی است.
- ?بیمار بعد از عمل به دلیل درد مختصری که شاید هنگام بلع داشته باشد ممکن است کمتر غذا بخورد. لازم است بدانید غذا خوردن باعث می شود زخم سریع تر التیام پیدا کند لذا بیمار را به غذا خوردن تشویق نمایید.
- ?بعد از عمل، به خصوص روزهای پنجم، ششم ممکن است بیمار کمی گوش درد داشته باشد که ناشی از حس دهی مشترک گوش و حلق است و ارتباطی به خود گوش ندارد.
- ?از روز دوم به بعد در محل لوزه ها یک قشر خاکستری ایجاد می شود. این قشر خاکستری لخته فیبرین است و قسمتی از روند التیامی است، کسانی که به این مساله آگاه نباشند ممکن است به غلط آن را چرک بپندارند.
- ?بوی بد دهان تا چند روز بعد از عمل طبیعی است و به دلیل چرک کردن محل عمل نیست.

### تشنج های پیش رس زایمان و بیماری های قلب

نویسنده:ثریا قدوسی

منبع:روزنامه رسالت

شواهد جدیدی به زنان درباره ارتباط میان بارداری تشنج های پیش رس(۱) زایمان و بیماری های قلبی هشدار می دهد.دو مطالعه که نتایج آن در مجلات پزشکی بریتانیا به چاپ رسیده است ، یکی بر ریشه های مشترک این دو ناراحتی نظر داشته و مطالعه دیگر نشان می دهد زنانی که دچار تشنج های پیش رس شده اند، دو برابر بیش از سایر زنان به بیماری های قلبی گرایش دارند. متخصصان می گویند زنانی که تشنج های پیش رس داشته اند ، باید احتیاط هایی را به منظور محافظت خویش از بیماری های قلبی به عمل آورند. تشنج پیش رس شرایطی جدی است که در آن فشار خون بالای غیر طبیعی و سایر ناراحتی ها در نیمه دوم بارداری گسترش یافته و تقریبا بر ۵ درصد از نخستین بارداری ها اثرات ناگوار گذاشته و برای مادر و فرزند ، هردو خطرناک می باشد.

پژوهشگران با تحلیل ۲۵ مطالعه که دربردارنده بیش از ۳ میلیون تن از زنان می باشد، خطرات سلامتی زنانی را که تحت تاثیر تشنج های پیش رس زایمان قرار داشته اند مورد محاسبه قرار داده اند. آنان در یافتند زنانی که پیشینه تشنج پیش رس را داشته اند به میزان ۴ برابر بیشتر گرایش به فشار خون بالا و به میزان ۲ برابر بیشتر تمایل به گسترش بیماری های قلبی ، سکته و ایجاد لخته های خونی را در سنین بالاتر از خود نشان می دهند.اما افزایش اندکی در میزان مرگ و میر درمیان آنان مشاهده می گردد.پژوهشگران همچنین دریافتند که خطر افزایش هیچ گونه سرطانی در میان این زنان مشاهده نگردیده است. اما ارتباط عارضه تشنج های پیش رس را با بیماری های عروقی قلب کاملا محرز بر می شمرند. با آنکه هنوز دلایل این امر مشخص نگردیده است

محققان معتقدند پیشینه تشنج های پیش رس در ارزیابی بیماری های عروقی قلب در زنان باید کاملا مورد بررسی قرار گیرد. این امر موجب آن می شود، تا زنان قابلیت های درمان های پیش گیرنده را در سنین جوانی بیشتر کسب نمایند.

بر اساس مطالعه دوم که در نروژ انجام پذیرفته است، از میان ۳۴۹۴ تن از زنان که با پیشینه فشار خون بالا وسطوح بالای کلسترول و قند خون و وزن و شاخص جرم بدن یا ( BMI۲) بودند، تعداد۱۳۳ تن از زنان با پیشینه تشنج های پیش رس مشاهده گردیدند.

این مطالعه آشکار ساخت که امکان پیچیدگی های دوران بارداری، در زنانی که پیش از بارداری دچار فشار خون بالایی بوده اندو یا سطوح کلسترول و قند خون آنان بالاتر از حد طبیعی بوده است ، به میزان ۷ برابر بیش از زنانی است که در مقایسه ، از طیف طبیعی سطوح عوامل کلسترول و قند خون بر خوردار هستند.یافته ها نشان می دهد که تشنج های پیش رس زایمانی و بیماری های عروقی قلب می توانند ریشه کاملا مشترکی داشته باشند. پژوهشگران می گویند نتایج حاصله از پژوهش ها کاملا آشکار می سازد

زنانی که دچار تشنج های پیش رس شده اند باید نسبت به افزایش خطرات بیماری های قلبی آگاهی داشته و به منظور کاهش آن باید اقداماتی را به عمل آورند .این محققان توقف استعمال دخانیات ، فعالیت های جسمانی و کاهش نمک در رژیم های غذایی روزانه در این راه بسیار موثر بر می شمرند.

پی نوشت :

(pre eclampcia۱ ) اکلامپسی یا تشنج پیش رس - اکلامپسی به تشنج و اغما یا ندرتا اغما به تنهایی اطلاق می شود ، که در دوره بارداری یا پس از زایمان رخ می دهد و با افزایش فشار خون ، خیز یا ادم و یا پروتئینوری همراه است .

(body mass index۲ ) که اختصارا BMI خوانده می شود اصطلاحا به نسبت وزن افراد (به کیلو گرم) بر مجذور قد به متر گفته می شود.اگر این نسبت کمتر از ۸/۱۹ باشد فرد لاغر است ، اگر این نسبت بین ۸/۱۹ تا ۲۶ باشد وزن طبیعی بوده و چنان چه بیشتر از ۲۶ تا ۲۹ باشد فرد دچار اضافه وزن بوده وسرانجام افراد با نسبت )BMI( بیش از ۲۹ چاق محسوب می شوند.

منابع پی نوشت ها

(۱) فرهنگ جدید پزشکی دورلند - دکتر فرید مدرس موسوی ، دکتر محسن ارجمند

(۲)مقاله «تغذیه ساده و سالم همراه با وزن متناسب با قد؛ چگونه؟ »مندرج در رسالت ۲۳ فروردین ۱۳۸۶ صفحه بانو به قلم مترجم

## آشنایی با هیپنوتیزم درمانی

نگاه اجمالی

هیپنوتیزم علمی و عملی از حدود دو قرن اخیر کشف شده است، نظریات متفاوتی از ماهیت هیپنوتیزم و نحوه پیدایش آن توسط متخصصان ارائه شده که در زیر عمده ترین آنها بررسی می شود.

نظریه مغناطیس حیوانی

دکتر آنتوان مسمر کاشف این نظریه و پیروانش معتقدند که، دلیل خواب هیپنوز و پیدایش این حالت در شخص، اثر نیرویی است که از دست ها و چشم های هیپنوتیزور خارج می شود. به عقیده مسمر کائنات را امواجی فرا گرفته که این امواج در انسان نیز به وفور یافت می شود و اگر این امواج از جسم انسانی به جسم انسانی دیگر وارد شود، می تواند بسیاری از امراض را درمان کند وی که این امواج را مغناطیس حیوانی نامیده معتقد بود که وجود این امواج در همگان یکسان نیست و همه کس قادر نخواهد بود آن را مهار کرده و از آن استفاده نماید.

نظریه چشم دوختن به نقطه نورانی

دکتر برید، وین هولت و پیروانشان کاشف این نظریه بودند، آنها معتقد بودند که نگاه مستمر و یکنواخت بر شیئی نورانی، اعصاب چشم را خسته می کند و این عمل موجب کاهش فعالیت اعصاب مرکزی می شود و در نتیجه شخص در حالت هیپنوز قرار می گیرد. برید بر این باور بود که در حالت هیپنوز، مغز آدمی مجذوب یک فکر می شود طوری که سایر افکار و محرکها روی آن تاثیر ندارد بنابراین وقتی یک فکر تقویت شد، سایر افکار را تحت الشعاع قرار داده و موجب توقف سایر فعالیت ها خواهد شد.

نظریه تلقین

پیشگامان این نظریه می گویند که هیپنوتیزم مجموعه ای از تلقین و تلقین به نفس است . تلقین القای فکری است که بطور ناخودآگاه از قوه به فعل در می آید. تلقین، ایجاد یک حالت روانی خاصی در فرد است که اثرات تصوری را به عنوان واقعیت قبول می کند. تلقینات ناشی از القای افکار در افراد و تمایل درونی با اعمال حرکتی که باعث عکس العمل های تحریکی در افراد شود، ماهیت این نظریه را تشکیل می دهد.راه های ایجاد تلقین می تواند، محرک های یکنواخت مانند نوازش بدن و یا محرک های قوی مانند نور شدید و یا صداهای ناگهانی باشد، که روی اعصاب تاثیر می گذارند. در این نظریه، هیپنوتیزم یک حالت تمرکز شدید مغزی است، یعنی در حال عادی که مغز افکار زیادی را در خود دارد ولی در حالت تمرکز هیپنوز، مغز از هیچ چیز اطلاعی ندارد مگر اینکه اطلاعات و مطالبی را در آن تلقین کنیم. در چنین حالتی (خواب هیپنوز عمیق) هیپنوتیزم شونده ممکن است شدیدترین دردها را نیز احساس نکند.

نظریه پاولوف در هیپنوتیزم

این نظریه، یکی از علمی ترین نظریات در زمینه هیپنوتیزم است. براساس این نظریه حالت خواب در سراسر نیم کره های مغز منتشر می شود. این پدیده بطور ناگهانی صورت نمی گیرد و کانونهای فعال و بیدار در مغز باقی می مانند که باعث ایجاد حالتی بین خواب و بیداری می شود و همین نقاط بیدار است که ار تباطی بین فرد و هیپنوتیزم کننده ایجاد می کند در این نظریه شخص هیپنوتیزم شونده مانند کسی است که بطور طبیعی به خواب رفته ولی به دلیل وجود نقاط بیدار در مغز، سخنان عامل را می فهمد و نسبت به تحریکات و جریانات خارجی، بی توجه است.

نظریات نوین در ارتباط با هیپنوتیزم

نظریات یاد شده هر کدام بخشی از واقعیات خواب هیپنوز را بیان می کنند و به تنهایی ماهیت آنرا نمی توانند مشخص نمایند.با تلفیق چند روش با هم می توان افراد را به خوابهای عمیق هیپنوز برد تا جایی که روح از تن جدا شود.

(فرافکنی)

برخی سوژه ها حتی به کمک تلفیق نظریاتی هم به خواب هیپنوز نمی روند. اما بعد از چند جلسه، مقاومت سوژه شکسته شده و حالت خواب عمیق در سوژه ایجاد می شود.

## ۱۲رمز سرطان

نویسنده: جینا براینر

مترجم: هاله بهدادفر

منبع:روزنامه کیهان

اکثر مردم آمریکا عقایدی نسبت به سرطان دارند که از لحاظ علمی ثابت نشده است، مثلا برخی از آنان تصور می کنند شامپو و سینه بند موجب غده سرطانی می شود.طبق بررسی که توسط جامعه سرطان آمریکا انجام شده است (شامل تقریبا ۱۰۰۰ نفر از افراد بزرگسال آمریکایی که هرگز سرطان آنها تشخیص داده نشد) تعداد بسیاری وجود دارند که بدون آنکه توضیحی دهند، موافق حرفهای دور از ذهن و ناصحیح خطر سرطان هستند.البته افرادی که دانش کمتری دارند، احتمالا بیشتر به این امر عقیده دارند، و مردان نیز بیشتر از زنان گول این حرفها را می خورند. در زیر چند نظریه وجود دارد که می تواند شما را متوجه مطلب بکند:

۱- خطر مردن ناشی از سرطان در ایالات متحده افزایش یافته است.

۷،۶۷ درصد آن را درست می داند و ۸،۹درصد آن را قبول ندارند، و بقیه افراد هم نمی دانند آیا آن را قبول داشته باشند و یا قبول نداشته باشند.

۲- کسانی که در شهر آلوده زندگی می کنند بیشتر در معرض خطر سرطان ریه قرار دارند تا سیگاری هایی که در روز یک پاکت سیگار می کشند.

۷،۳۸ درصد آنرا قبول دارند و ۸،۱۸ درصد عقیده ندارند.

۳- برخی جراحات ممکن است در آینده موجب سرطان شود.

۲،۳۷درصد قبول دارند و ۹،۲۰درصد قبول ندارند.

۴- اختراعات الکترونیکی مثل سل فون ها در افرادی که از آن استفاده می کنند می تواند موجب سرطان شود.

۷،۲۹ درصد قبول دارند و ۷،۲۴درصد قبول ندارند.

۵- افراد جوان کمتر دچار سرطان می شوند.

۸،۲۴درصد قبول دارند و ۱،۷درصد قبول ندارند.

۶-افرادی که مدتهای زیادی سیگار می کشند نمی تواند احتمال سرطان را با ترک کردن سیگار کم کند.

۲،۱۶درصد قبول دارند و ۷،۵درصد قبول ندارند.

۷- احتمال سرطان ریه افرادی که کمتر سیگار می کشند نسبت به کسانی که دائما سیگار می کشند کمتر است.

۷،۱۴درصد آن را درست می کنند و ۸،۱۰درصد نمی دانند.

۸- ایرادی که از محصولات بهداشتی مثل شامپو، دئودورانت و ضدعرق استفاده می کنند ممکن است دچار سرطان شوند.

۷،۱۴درصد قبول دارند و ۸،۱۰درصد قبول ندارند.

۹- ماموگرافی کردن با استفاده از دستگاه عکس برداری می تواند باعث سرطان سینه شود.

۲،۱۰درصد قبول دارند و ۱،۱۶درصد قبول ندارند.

۱۰-برنزه کردن صورت و یا نیم تنه در یک سالن برنزه کننده موجب می شود هنگامیکه در معرض آفتاب قرار می گیرید شما را از سرطان پوست حفظ کند.

۴،۸درصد قبول دارند و ۲،۱۴درصد قبول ندارند.

۱۱- سینه بند می تواند باعث سرطان شود.

۲،۶ درصد قبول دارند و ۹،۳۰درصد قبول ندارند.

۱۲- با استفاده از سایبان شما دچار سرطان پوست نخواهید شد.

۲،۶درصد قبول دارند و ۳،۱۸درصد قبول ندارند.

این تحقیق در شهریورماه امسال در مجله سرطان به چاپ رسیده است. مطالعه مشخص می کند که احتمالا جامعه ای که اکثرا در خطر سرطان می باشند اطلاع درستی از سرطان ندارند.بخشی از رفتارهای سلامت بستگی به این دارد که آیا افراد از طریق عوامل خطر بیماری می توانند یک ارزیابی صحیحی انجام دهند؟

تحقیقات پیشین به این اشاره دارد که «نگرانی بیجا درخصوص عوامل خطری که اثبات نشده است، می تواند ما را از توجه به خطرهای اصلی منحرف کند در نتیجه ممکن است تصمیمات خطرناکی بگیریم.»دانشمندان بیان می کنند، «عقاید شخصی تنها تعیین کننده رفتار صحیحی نیست، عوامل دیگری مثل حفظ سلامت و وضعیت اجتماعی و اقتصادی نیز تاثیرگذار است». «به هر حال عقاید می تواند رفتارها را راهنمایی کند و بر رفتار افراد تاثیر بگذارد.»کوین استین، رئیس تحقیق از مرکز تحقیق رفتار انجمن سرطان آمریکا در آتلانتا بیان کرد، «اگر مردم عقیده اشتباهی در مورد عوامل خطر سرطان داشته باشند، امکان ندارد برای رفتارهایشان بتوانند دلایل منطقی داشته باشند.»

برای مثال، تصور غلط مثل افسانه های مربوط به توتون که تقریبا مورد قبول مردم است، می تواند منجر به رفتارهای خطرناک شود. او افزود: «اگر شما به آن حرفها (سیگار کشیدن) اعتقاد داشته باشید آنوقت متوجه می شوید که چرا بعضی از مردم مخالف رفتار

خطرناک مثل سیگار کشیدن می باشند و با آن مبارزه می کنند.»
او همچنین افزود، «ما دوست داریم مردم اطلاعات صحیحی بدست آورند و در مورد آنچه موجب عوامل خطر سرطان می باشد و یا نمی باشد، عقاید صحیحی داشته باشند. به امید آنکه این عقاید صحیح در الگوهای رفتار سلامتشان تاثیر بگذارد.»

## سلولیت؛ اختلال در چربی های زیرپوست

نویسنده:مریم سادات کاظمی
منبع:روزنامه قدس

تغییر شکل ناهمگون سلولهای چربی لایه زیرین پوست را در اصطلاح پزشکی «سلولیت» گویند. در این حالت به جای اینکه پوست صاف و یکنواخت باشد، برجستگیهای کوچک و بزرگی ( بسته به مرحله پیشرفت بیماری) روی آن به وجود می آید. این برجستگیها اغلب در ناحیه باسن، رانها و شکم ظاهرمی شود، اما گاهی ممکن است روی دیگر قسمتهای بدن مانند بازوها و سینه نیز دیده شود. در واقع می توان گفت هر قسمتی که بافت چرب دارد، ممکن است این برجستگیها در آنها نمایان شود. «سلولیت» بیماری خاص زنان است و به طور طبیعی ۸۰ درصد آنان با توجه به سن و اضافه وزن، این مشکل را دارند. تغییرات هورمونی در بدن زنان، بلوغ، پیشگیری از بارداری، بارداری و یائسگی از عوامل بروز این بیماری محسوب می شوند.
از دیدگاه پزشکی «سلولیت» در معنای غیرعفونی آن «لیپودسیتروفی لوکالیزه» (تجمع چربیهای غیرطبیعی در ناحیه ای از بدن ) می باشد. سلولیت شامل چربی، آب و مواد زایدی است که در سطحی ترین «لایه زیرجلدی» شامل حفراتی می باشد که در خانمها حجم بیشتری نسبت به آقایان دارد. عوامل ایجاد سلولیت، داخل این حفرات قرار می گیرند.
بر اثر تجمع چربی در داخل بافت همبند عروق خونی و لنفی، این نواحی تحت فشار قرار می گیرند، بنابراین جریان خون و لنف کاهش و مواد زاید حاصل از سوخت و ساز سلولها افزایش می یابد. با افزایش مواد زاید دفع نشده بافت همبند، اطراف سلولهای چربی فیبروز (متراکم و کوتاه) شده و در نتیجه سطح پوست به داخل کشیده می شود. در عین حال توده های چربی نیز به صورت برجستگیهایی روی سطح پوست نمودار می شوند و بدین ترتیب در سطح پوست ظاهر ناخوشایندی (شبیه پوست پرتقال) ایجاد می گردد که به آن «سلولیت» گفته می شود.
بدن ما ۳۵ میلیارد سلول چربی دارد که ذخیره سازی چربی بدن را به عهده دارد. این سلولها در سراسر بدن وجود دارند و با توجه به شرایط زندگی، وراثت، بارداری و اضافه وزن تا ۴۰۰ برابر افزایش می یابند. توزیع سلولهای چربی در بدن، با توجه به جنسیت در زمان بلوغ و تحت تأثیر هورمونهای جنسی متفاوت است. هورمون مردانه؛ «تستوسترون» چربیها را در بالاتنه و هورمون زنانه ؛«استروژن» چربی ها را در نیم تنه پایین بدن ذخیره می کند. حدود ۱۲ درصد مردان با وزن طبیعی، در قسمت بالاتنه مثل گردن، شانه ها، سینه و بالای شکم بافت چربی دارند. در حالی که تقریباً ۲۵ درصد زنان با وزن طبیعی در قسمت پایین بدن مثل باسن و رانها تجمع چربی دارند. از نظر فیزیولوژیکی بدن زنان دو برابر مردان دارای بافت چربی است. ساختار طبیعی بدن زنان ایجاب می کند که این ذخیره سازی، انرژی مورد نیاز او را در هنگام زایمان و شیردهی تأمین کند.
درمان این بیماری در درجه اول به تغذیه بستگی دارد. هنگامی که ذخیره سازی چربی بیش از نیاز بدن باشد، سلولهای چربی بزرگتر شده و شریانهای خونی و لنفی را فشرده می کنند؛ در نتیجه آب و مواد اضافی به سختی دفع می شوند و کم کم زیر پوست متورم می شوند. برخی از روشهای فیزیکی مانند جراحی نیز می تواند نتیجه مطلوبی در پی داشته باشد. اما آسان ترین راه برای داشتن اندامی متعادل، رعایت اصول بهداشت و تغذیه است. خوشبختانه «سلولیت» بیماری محسوب نمی شود؛ زیرا خطری برای سلامتی ندارد و فقط زیبایی ظاهری را دچار مشکل می کند. دانشمندان معتقدند عوامل هورمونی، بخصوص فشارهای موضعی بر روی چربیها باعث بروز نوعی «هایپوکسی» (کمبود اکسیژن) در بافت می شوند. این خود باعث تجمع مواد زاید و سموم در ناحیه می شود. این سموم به مرور زمان در بین سلولهای چربی رسوب کرده و کم کم بافت ناحیه را سفت می کنند.
از سوی دیگر تمامی بافتهای بدن ما وقتی از بیرون زیر فشار قرار می گیرند، طبق یک قانون کلی سعی می کنند با گذشت زمان و با تولید رشته های فیبرین از فرد محافظت کنند. به این ترتیب سلولهای چربی به صورت توده های محصور در بین رشته های فیبرین در می آیند و این نمای توده توده و زشت را برای شما ایجاد می کنند.این تغییرات به دلایل کاملاً ناشناخته با تغییرات پوستی ناحیه به صورت ضخیم شدن، توده توده شدن و ایجاد سطح ناصاف پوست همراه می شود که در اصطلاح به آن پوست پرتقال اطلاق می شود. پس معلوم شد چرا سلولیت بیشتر در اندامهای پایینی، بخصوص رانها و باسن ایجاد می شود. این نواحی پر فشارترین نواحی بدن هستند.
اما چرا خانم ها؟
پاسخ به این سؤال در خاصیت استثنایی سلولهای چربی بدن خانمها بخصوص در نواحی پایینی بدن آنها نهفته است، زیرا این سلولها ۶ تا ۸ برابر بیشتر از دیگر سلولهای چربی قدرت ذخیره سازی چربی را دارند.به عبارت راحت تر، این سلولها بسیار مقتصد و ناخن خشک هستند و به این راحتی چربیهای عزیز خود را از دست نمی دهند.از این روست که یک خانم برای اینکه بخواهد این چربیهای دوست داشتنی را در راه تناسب اندام خود فدا کند باید رژیم سخت تری را نسبت به آقایان تحمل کند.«لیپولیز» (تجزیه چربیها) درمان مؤثری برای سلولیت است؟
«لیپولیز» روش درمانی است که طی آن "فسفاتو دیلکولین "به سلولهای چربی ناهمگون تزریق شده و باعث تجزیه آنها می شود. دکتر«کاترین دو گورساک» درباره اصول این روش کاملاً توضیح می دهد
اصول این روش درمانی چیست؟
در این روش ابتدا الکل «فسفاتو دیلکولین» و «داکسی کولاد» به محل مورد نظر تزریق می شود که «فسفاتو دیلکولین» در تمام قسمتهای سلولهای چربی پخش می شود. لزوم تزریق «داکسی کولاد» نیز از آن جهت است که از تکثیر سلولهای چربی جلوگیری کرده و «فسفاتو دیلکولین» را برای تجزیه تری گلیسریدها فعال می کند.

آیا لیپولیز یک روش درمانی نوین محسوب می شود؟
– نخستین تجربه این روش درمانی به سالهای ۱۹۶۲ تا ۱۹۶۵ توسط روسها و آلمانها با تزریق «اینتراآرتریل» برای تجزیه سلولهای چربی برمی گردد. بعدها این ماده حتی در درمانهای خوراکی نیز برای تجزیه چربیهای اضافی آسیب شناسی مانند هپاتیت به کار رفت. اما اولین بار کاربرد لیپولیز به منظور یک عمل زیبایی در سال ۲۰۰۱ در برزیل انجام شد. پس از آن، درباره این موضوع در کنگره های مختلف بحث و تحقیق شد. در ابتدا تنها کشورهای آمریکای شمالی، آمریکای لاتین و اروپا از این روش استقبال کردند، اما طولی نکشید که در تمام دنیا مطرح شد و اصول کاربرد آن نیز کاملاً مشخص شد.
آیا با استفاده از روش لیپولیز می توان تمام چربیهای اضافی را از بین برد؟
– این تصور از روش درمانی لیپولیز اشتباه است؛ زیرا لیپولیز فقط در مورد چربیهای قسمتهای محدود و مشخص مانند لایه های چربی پهلوها، باسن، غبغب، زیربغل و رانها عملی است. در کل باید این نکته را در نظر گرفت که تجزیه چربیها در قسمتهای بیش از ۱۰ سانتی متر مکعب با این روش امکان پذیر نیست. گاهی اوقات چربیهای اضافی شکم با عمل جراحی خارج می شود، اما مسأله مهم این است که چربیهای شکم مقاومند و امکان برگشت آنها وجود دارد. چربیهای شکم ۱۰درصد، چربیهای غبغب ۲درصد و چربیهای زیر زانو ۴ تا ۵ درصد در برابر درمان مقاومت دارند. چربیهای باسن و رانها نیز از نوع چربیهای مقاوم محسوب می شوند که تغییر آنها تقریباً ناممکن است. با این حال در این قسمتها با تزریق بیشتر «داکسی کولاد» به تجمعات چربی، سعی بر این است که درمان مؤثرتر باشد. این نکته را هم باید در نظر داشت که لیپولیز در مردان نتیجه بهتری نسبت به زنان دارد.
هزینه این شیوه درمانی چقدر است؟
– هر جلسه لیپولیز ۹۰ یورو هزینه دارد که برای هر قسمت بسته به مرحله پیشرفت بیماری ۴ تا ۵ جلسه لازم است. پیش از این، روش درمانی «میزو تراپی» رایج بود که طی آن، محرکهای جریان خون و عوامل تجزیه کننده چربی مثل کافئین به بخش مورد نظر تزریق می شد. هر دوره درمان در ۱۰ تا ۱۵ جلسه انجام می شد و از آنجا که سلولهای چربی نیز تجزیه نمی شدند، نتیجه مطلوبی در پی نداشت. این روش برای قسمتهای محدود نتیجه مطلوبی در بر نداشت، اما روش درمانی مؤثری در قسمتهای وسیع تر محسوب می شد و باید پس از آن نیز کاملاً از ناحیه مورد نظر مراقبت می شد؛ زیرا سلولهای چربی تجزیه نشده اند و فقط چربیها از سلول خارج شده اند.
اما روش نوین «لیپولیز» با صرف مدت زمان کمتر، نتیجه بهتری دارد.
– «لیپولیز»، «فسفاتو دیلکولین» و «لیزر زیر پوستی» شیوه های جدیدی اند که با شکستن زنجیره های چربی درمان مؤثرتری محسوب می شوند.
آیا درمان دیگری هم وجود دارد؟
– بله !اندرمولوژی از طریق برقراری دوباره جریان خون و لنف و حفظ روال طبیعی این جریان در بافت باعث درمان رفع سلولیت می گردد و اعمال زیر هم به صورت همزمان طی درمان انجام می شود:
۱. بازگرداندن حالت الاستیسیته و آرایش طبیعی به بافت همبند
۲. آزاد سازی و از بین بردن مواد زاید به دام افتاده در بافت همبند
۳. کاهش سایز سلولهای چربی که دچار لیپودیستروفی شده اند
دلایل زیبایی برای عمل جراحی
درمان سلولیت، درمان چربی منطقه ای، درمان و پیشگیری پیری در پوست پیر شده، کاهش چروک، کاهش افتادگیهای پوستی، کاهش اندازه و وزن، تغییر شکل بعد از دوران زایمان.

دلایل درمانی برای عمل جراحی
درمان دردهای پشت و شانه، درمان دردهای کمر، درمان هماتوم ها، درمان ادم لنفاوی و بی کفایتی مزمن وریدی، کاهش و درمان ادم و فیبروزهای بعد از عمل جراحی، درمان گرفتگیهای عضلانی، درمان تروماهای ورزشی، درمان مکمل در دوران قبل و بعد از عمل جراحی لیپوساکشن که از کاربردهای مهم درمانی اندرمولوژی می باشد و فواید زیر را به همراه خواهد داشت:
۱. از بین بردن سفتی های موضعی
۲. بهبود بی نظمی – نامتفاوتی و برجستگیهای موجود بر سطح پوست و رفع باقیمانده های چربی
۳. حذف مایعات اضافی
۴. درمان ادم و اکیموز پس از عمل جراحی

## هورمون درمانی؛ آری یا نه

نویسنده:محبوبه بوری

منبع:روزنامه قدس

اشاره:

انسان در طول دوران زندگی، خواه ناخواه مراحل مختلفی را طی می کند که این مراحل شرایط منحصر به فرد خود را می طلبد و بشر همواره سعی کرده است بهترین شرایط را برای عبور از آنها به وجود آورد. یکی ازاین مراحل یائسگی است. مرحله ای از زندگی که شاخص آن عبور ازتوانایی تولید مثل به ناباروری می باشد. گرگرفتگی، ابتلا به عفونتهای مختلف ادراری و پوکی استخوان و... از جمله عوارض یائسگی بانوان محسوب می شود و تلاشهای بسیاری برای درمان این عوارض صورت گرفته است که مشکلات این دوره را کمتر کند که یکی از این تلاشها، هورمون درمانی است.

اما هورمون درمانی چیست و انجام آن چه وقت ضرورت پیدا می کند؟ عوارض آن چیست؟ و آیا با خیال راحت می توان این درمان را پذیرفت...؟

اینها سؤالهایی است که در میانسالی ذهن بسیاری از زنان را به خود مشغول می دارد

شرایط و عوارض یائسگی

دکتر منصوره متقی متخصص زنان و زایمان در این زمینه می گوید: یائسگی دوره ای طبیعی از زندگی یک زن محسوب می شود که به دلیل از بین رفتن عملکرد تخمدان به وجود می آید. سن متوسط برای بروز این دوران ۵۲-۵۰ سالگی است و نتایج تحقیقات نشان داده است که گرچه نژاد، تعداد زایمان و قد تأثیری بر روی سن یائسگی ندارد، اما این روند در افراد سیگاری، لاغر و پس از شماری از اعمال جراحی نظیر برداشتن رحم زودتر بروز خواهد کرد.

به اعتقاد این متخصص، در یک درصد زنان یائسگی قبل از چهل سالگی بروز می کند.

وی اختلالات قاعدگی، برافروختگی و تعریق، اضطراب، فشار روحی نظیر افسردگی و تحریک پذیری، خشکی واژن و مشکلات ادراری، پوکی استخوان و بیماریهای قلبی عروقی را از جمله عوارض یائسگی می داند.

«هورمون» ماده حیاتی

دکتر فائزه حسینیان، متخصص زنان و زایمان درباره عملکرد هورمونها در بدن می گوید: این ماده در بافت خاصی تولید شده، به جریان خون راه می یابد، به قسمتهایی از بدن که به این ماده حساس می باشند، منتقل می شودو آثار اختصاصی خود را بروز می دهد.

وی در ادامه یادآور می شود: ساخته شدن هورمونها در بدن بانوان توسط بافت تخمدان از زمان بلوغ آغاز می شود و تا زمان یائسگی ادامه خواهد یافت.

به اعتقاد او بروز یائسگی، این هورمونها به میزان چشمگیری کاهش می یابد که می توان با جایگزین کردن آنها، اختلالات ناشی از کمبود هورمونها را جبران کرد.

موارد مصرف هورمون

دکتر متقی تجویز هورمونهای استروژن و پروژسترون را در زنانی که محرومیت هورمونی بروز می دهند، برای مثال دچار گرگرفتگی شدید، پوکی استخوان، خشکی واژن می شوند، توصیه می کند.

به اعتقاد این متخصص زنان و زایمان، حتی در مواردی می توان به منظور پیشگیری از بروز پوکی استخوان در زنان یائسه بعضی از هورمونها نظیر استروژن را تجویز کرد.

هورمون درمانی ممنوع

متقی، استاد دانشگاه در خصوص موارد منع مصرف هورمون در بانوان معتقد است: در افرادی که سابقه سرطان سینه و رحم، انعقاد داخل عروقی، اختلال در عملکرد مزمن کبدی، بیماریهای عروقی دارند، همچنین از چربی خون بالا و سردردهای میگرنی رنج می برند، نباید هورمون تجویز شود.

به اعتقاد او، این روش درمان بیماریهای کیسه صفرا را ۵/۱ تا دو برابر، افزایش می دهد، همچنین نسبت مستقیم با افزایش سرطان سینه خواهد داشت.

شرایط هورمون درمانی

دکتر متقی در این باره خاطرنشان می کند: هورمون باید در فاصله زمانی محدود و با کمترین میزان ممکن تجویز شود و مدت زمان مصرف آن از پنج سال تجاوز نکند.

وی در ادامه می افزاید: در زنان کمتر از چهل سال که عقیم یا یائسه شده اند، تجویز دوره ای استروژن برای کاهش علایم دراز مدت یائسگی نظیر گرگرفتگی، پوکی استخوان و بیماریهای قلبی، عروقی و... مؤثر خواهد بود.

این متخصص زنان و زایمان در ادامه می گوید: اگر پزشک متخصص خونریزی غیرطبیعی در حوالی یائسگی را ناشی از اختلال عملکرد تخمدان تشخیص دهد، در این صورت می تواند هورمون پروژسترون را برای درمان تجویز کند.

هورمون درمانی، مجاز یا غیرمجاز؟

راحله بابازاده، کارشناس ارشد مامایی هم درباره هورمون درمانی می گوید: گرچه این نوع درمان برای مهار عوارض یائسگی مؤثر است، اما مصرف آن بی ضرر نخواهد بود.

به اعتقاد این کارشناس ارشد مامایی، در اینکه زنان در دوره ای از زندگی با کاهش هورمونهای زنانگی رو به رو می شوند، حکمتی وجود دارد که تاکنون دانش بشری به آن دست نیافته است.

او همچنین معتقد است: به طور طبیعی زنان باید در طول مدت زندگی با این عوارض رو به رو شوند.

بابازاده همچنین معتقد است: خداوند بسیار بیشتر از بندگان خود از فواید وجود استروژن در بدن و تأثیر آن بر میزان تراکم استخوانی و جلوگیری از عوارض قلبی عروقی در زنان آگاه است.

و همچنین تأکید می کند: بهتر است به جز در مواردی که علایم یائسگی، زندگی طبیعی زن را با بحران مواجه می سازد و کمبود هورمون در وی به صورت بیماری بروز می کند، نباید از هورمون درمانی استفاده کرد.

گرچه ملیحه تیموری، کارشناس پرستاری نظری متفاوت دارد و می گوید: استفاده از هر دارویی که موجب افزایش امید به زندگی در انسان، همچنین کاهش درد و رنج وی شود، پسندیده است.

به اعتقاد او نیز، اگر عوارض یائسگی منافاتی با زندگی طبیعی فرد ندارد بهتر است به جای درمان دارویی از تغییر روش زندگی بهره برد و هرگونه درمان دارویی را به عهده متخصصان این رشته گذاشت.

## دانستنی هایی در مورد آلرژی

نویسنده:کتر حسین میرزایی

منبع:روزنامه کیهان

چرا در فصل بهار آلرژی شایع است؟

از علتهای مهم افزایش حساسیت یا آلرژی فصلی ،گرده گلها و گیاهان است که در اثر گرده افشانی ایجاد می شود. گرده افشانی درختانی مانند نارون، گردو، تبریزی، افرا، چنار، زبان گنجشک در اسفندماه شروع می شود و تا اواسط فصل بهار ادامه می یابد ولی گرده افشانی علوفه از ماه های اردیبهشت و خرداد آغاز می شود و تا اواسط مردادماه ادامه دارد. علفهای هرز در اواخر تابستان تا اوایل پائیز گرده افشانی می کند.

از گلها، شمعدانی و گل سرخ حساسیت زا هستند.غیر از گروه گل و گیاه یا ذرات قارچ موادی مثل ترشحات بدن حیوانات اهلی خونگرم مانند پشم گوسفند، پر پرندگان و به ویژه موها و بزاق و فضولات گربه و سگ و موش حساسیت زا هستند ترشحات سایر حشرات مثل سوسک، کنه و ... نیز می توانند تولید حساسیت کند. دود اگزوز اتومبیل و یا دود کارخانجات نیز از عوامل مهم آلرژی زا در هوا هستند. گرد و غبار منزل نیز موجب حالت آسم گونه ریوی می شود.بندپایان ذره بینی شبیه کنه در میان پرزهای قالی، تشک، لحاف، بالش و مبل های پارچه ای وجود دارند که ترشحات و فضولات و مواد بدن آنها در گرد و غبار منزل وجود دارند.

آیا دستکشهای لاستیکی حساسیت زا هستند؟

دستکشها از موادی به نام لاتکس تولید می شوند که این مواد در بادکنکها، مواد پلاستیکی، مداد پاک کن ها قسمتهای لاستیکی اسباب بازیها، اجزای پلاستیکی، تجهیزات طبی، نوارهای موجود در لباس یا سرشیشه، پستانکها و در کاندوم و غیره استفاده می شود.واکنش حساسیت تأخیری به صورت اگزمای تماسی که ۱۲ الی ۳۶ ساعت بعد از تماس با محصولات حاوی لاتکس روی می دهد و علائمی نظیر خارش، قرمزی و تورم و گاهی عطسه و خس خس و در موارد نادر در تنگی نفس و شوک می توانند ظاهر شود.

## شکم بزرگ با بیماری قلبی ارتباط دارد

منبع:روزنامه کیهان

محققان دانشگاه تگزاس دریافته اند دور کمر بزرگ، در قیاس با اندازه دور باسن، با بروز نشانه های اولیه بیماری قلبی مرتبط است.این یافته تأییدکننده مطالعات دیگری است که می گوید اندازه دور کمر، و نه وزن کلی بدن، یکی از نشانگرهای کلیدی بیماری قلبی است.مطالعه ۲۷۴۴ نفر نشان داده که دور کمر ۸۱ سانتی متری برای زنان و ۹۴ سانتی متری برای مردان نشانگر افزایش «جدی» خطر بیماری قلبی است.دانشمندان، مردان و زنانی را که برای شناسایی علائم اولیه تصلب شرائین یا «اترو اسکلوروز» تحت آزمایش های پزشکی و عکسبرداری قرار گرفته بودند مورد مطالعه قرار دادند.«اترواسکلوروز» باریک شدن و سفت شدن سرخرگ هاست که به بروز بیماری قلب و عروق ارتباط دارد.

شکل اندام

آنها دریافتند که حتی اگر وزن بدن در محدوده طبیعی باقی ماند، افزایش دور کمر به اندازه چند اینچ (هر اینچ تقریباً ۲.۵ سانتی متر است) خطر صدمه دیدن سرخرگ ها را افزایش می دهد.احتمال رسوب کلسیم در شریان های قلب- که نشانگر آغاز اترو اسکلوروسیس است- در افرادی که نسبت دور کمر به دور باسن آنها بیشتر از همه بود، دو برابر کسانی بود که این نسبت در آنها کمترین بود.و حتی وقتی که سایر عوامل خطرزا مانند فشار خون، دیابت و سن در محاسبات وارد شد، ارتباط اندازه دور کمر به بیماری قلبی همچنان قوی بود.پروفسور جیمز دی لموس که این تحقیقات را هدایت کرده است گفت: «به نظر می رسد که چربی انباشته شده در اطراف کمر از لحاظ بیولوژیکی فعالتر باشد چرا که پروتئین التهاب آوری ترشح می کند که به تجمع رسوبات مرتبط با اترواسکلوروسیس دامن می زند، در حالی که به نظر نمی رسد چربی دور باسن خطر بیماری قلب و عروق را افزایش دهد.»

«پیام مهم این مطالعه برای مردم این است که از تجمع چربی در بخش مرکزی بدن از همان اوایل زندگی پرهیز کنند.»
دلیل اضافه وزن ناشی از خوردن غذاهای سریع
براساس تحقیقات تازه محتویات غذاهای آماده (فست فود) به گونه ای است که مردم را به زیاده روی در خوردن ترغیب می کند و خطر چاقی مفرط را افزایش می دهد.کارشناسان «شورای تحقیقات پزشکی» بریتانیا دریافته اند که بیشتر غذاهای آماده (مثل همبرگر و سیب زمینی سرخ شده) سرشار از کالری است به گونه ای که خوردن تنها مقدار کمی از آن، کالری مصرف شده توسط بدن را به شدت بالا می برد.یک وعده غذای آماده در مقایسه با سایر غذاها حاوی مقدار زیادی انرژی است. برای مثال میزان کالری این نوع غذا یک برابر و نیم بیش از یک وعده غذای سنتی بریتانیایی و دو برابر و نیم بیش از یک وعده غذای سنتی آفریقایی است.
ضعف ذاتی
پروفسور اندرو پرنتیس از دانشگاه نظافت و پزشکی گرمسیری لندن که در این تحقیق شرکت داشته است گفت: «همه ما دچار یک ضعف ذاتی در شناسایی غذاهای پرکالری هستیم. ما عادت داریم غذا را براساس اندازه آن بسنجیم، در حالی که میزان کالری غذاهای آماده خیلی بیشتر از یک وعده غذای سالم با اندازه قابل مقایسه است.»
به گفته وی سیستم هایی که اشتهای انسان را تنظیم می کند از سرآغاز پیدایش کشاورزی تاکنون، براساس غذاهای کم انرژی تکامل پیدا کرده است. این غذاها را امروزه ساکنان نواحی روستایی در کشورهای در حال توسعه، جایی که چاقی پدیده ای تقریباً ناشناخته است، مصرف می کنند.
وی گفت: «بدن ما هرگز برای جذب غذاهای پرکالری که در غرب مصرف می شود طراحی نشده است و همین به افزایش شدید چاقی کمک می کند.»
وی گفت: «کودکان هنوز هیچ یک از عادات اکتسابی خویشتن داری در برابر خوردن را، که برای لاغر ماندن در جوامع نوین ضروری است، در خود پرورش نداده اند.»«تحقیقات علمی بارها نشان داده است که برای حفظ وزن در حدی که سلامتی را تضمین کند، باید غذاهای کم چرب تر، که شکر نیز به آنها افزوده نشده است، مصرف کنیم و به ورزش روی آوریم.»

## تاثیر طب سوزنی در درمان کمردرد

دکتر کلودیا ویت از مرکز پزشکی دانشگاه چاریت در برلین و همکارانش در گزارشی می نویسند: طب سوزنی باید به عنوان یک گزینه موثر در تدابیر درمانی برای بیماران مبتلا به کمردرد مزمن در نظر گرفته شود.
ویت و همکارانش می نویسند که بیماران برای درمان کمردرد مداوم به طور چشمگیری به شیوه های طب مکمل، به خصوص طب سوزنی روی آورده اند، اما بررسی ها در مورد تاثیر بخش بودن طب سوزنی نتایج متناقضی به دست داده است.
این محققان برای بررسی اثربخشی و مقرون به صرفه بودن استفاده طب سوزنی همراه با مراقبت های معمول کمردرد، بیش از یازده هزار فرد مبتلا به کمردرد مداوم را وارد تحقیق خود کردند. در گروه درمانی، بیماران در طول یک دوره سه ماهه تا ?? جلسه درمان با طب سوزنی را دریافت می کردند و سه ماه پس از آن مورد پیگیری قرار می گرفتند.
پس از این دوره، در بیمارانی که در گروه درمان قرار داشتند، به طور قابل توجهی نسبت به گروه شاهد(گروهی که تحت درمان با طب سوزنی قرار نگرفته بودند)، عملکرد کمر به حال عادی بازگشته و درد تسکین پیدا کرده بود.
طب سوزنی نسبت به مراقبت های معمول برای درمان کمردرد هزینه بیشتری در بر داشت، اما با توجه به افزایش میزان بهبود در بیماران، شیوه ای مقرون به صرفه به نظر می رسید.

## سوزش سر دل، فتق

پزشک ممکن است توصیه به استفاده از داروهای ضد اسید یا استفاده از داروهای متوقف کننده تولید اسید یا داروهای کمک کننده به ماهیچه هایی که معده را تخلیه می کنند، نماید.
ضد اسیدها
داروهای ضد اسید معمولاً اولین داروهایی اند که در بیماری ریفلاکس برای از بین بردن سوزش سر دل و سایر نشانه های خفیف ریفلاکس توصیه می شوند. بسیاری از انواع موجود در بازار ترکیبات متفاوتی از سه نمک را به عنوان پایه استفاده می کنند که عبارتند از: منیزیوم، کلسیم، و آلومینیوم با یونهای هیدروکسید یا بیکربنات. به هر حال ضد اسیدها عوارضی دارند. نمکهای منیزیوم می توانند منجر به اسهال شوند و نمکهای آلومینیوم منجر به یبوست می شوند. نمکهای آلومینیوم و منیزیوم اغلب در ترکیب با یک محصول دیگر برای متعادل کردن این اثرات استفاده می شوند. ضد اسیدهای کربنات کلسیم هم می توانند به عنوان منبع مکمل کلسیم استفاده گردند و نیز می توانند باعث یبوست شوند.
عوامل کف کننده، برای پوشش دادن محتویات معده برای پیشگیری از ریفلاکس استفاده می شوند. این داروها به افرادی که آسیبی در ناحیه مری خود ندارند، کمک می کنند. مسدود کننده های گیرنده اچ ۲: این داروها بر تولید اسید اثر می گذارند. این داروها در مدت کوتاهی ایجاد راحتی می کنند، ولی نباید به مدت طولانی تر از چند هفته استفاده شوند. این داروها در نیمی از افرادی که نشانه های ریفلاکس دارند، موثرند. مهار کننده های تولید اسید: این داروها مؤثرتر از مسدود کننده های گیرنده اچ ۲ هستند و می توانند نشانه ها را تقریباً در تمام افرادی که ریفلاکس دارند، مهار کنند.
گروه دیگری از داروها که پیش فعالند، به ماهیچه های اسفنکتر قوت می بخشند و باعث می شوند معده سریعتر تخلیه شود. از آنجا که داروها به شیوه های مختلفی اثر می کنند.ترکیب داروها می تواند به کنترل نشانه ها کمک نماید. افرادی که بعد از غذا خوردن دچار سوزش سر دل می شوند بهتر است ضد اسید و مسدود کننده گیرنده اچ ۲ استفاده کنند و ضد اسیدها در ابتدا به خنثی کردن اسید معده کمک می کند، در حالی که مسدود کننده گیرنده اچ ۲ بر تولید اسید اثر می گذارد. زمانی که ضد اسید کارش تمام می شود، مسدود کننده گیرنده اچ۲ تولید اسید را متوقف می نماید. پزشک بهترین منبع اطلاعاتی برای نحوه استفاده از داروهای ریفلاکس است.
عوارض طولانی مدت ریفلاکس
گاهی ریفلاکس می تواند باعث بروز عوارض خطرناکی شود. التهاب مری از اسید معده باعث خونریزی یا زخم می شود. به علاوه، جوشگاههای ناشی از آسیب بافتی می تواند مری را تنگ کند و باعث مشکلات بلعی شود. برخی افراد دچار مری بارِت (به کسر «ر») می شوند که در آن شکل و رنگ سلولهای مری غیر طبیعی می شود و در طول زمان تبدیل به سرطان می گردد. در ضمن، مطالعات نشان می دهند که آسم، سرفه مزمن، و تصلب ریه می تواند ناشی از ریفلاکس باشد یا به وسیله آن تشدید شود.
نکاتی برای به خاطر سپردن
سوزش سر دل که سوءهاضمه اسید هم خوانده می شود، شایعترین نشانه ریفلاکس است. هر کسی که دو بار در هفته یا بیشتر دچار سوزش سر دل می شود، ممکن است ریفلاکس داشته باشد. ممکن است ریفلاکس داشته باشید، اما سوزش سر دل نداشته باشید. نشانه ها ممکن است شامل صاف کردن زیاده از حد گلو، مشکلات بلع، احساس گیر کردن غذا در گلو، سوزش دهان یا درد در قفسه سینه باشد. در کودکان و شیر خواران، ریفلاکس ممکن است باعث استفراغ مکرر، سرفه و سایر مشکلات تنفسی شود. در بیشتر نوزادان تا سال اول تولد نشانه های ریفلاکس از بین می رود.اگر بیش از دو هفته نیاز به استفاده از ضد اسید داشته باشید باید به یک پزشک مراجعه کنید. بیشتر پزشکان می توانند ریفلاکس را درمان کنند همچنین ممکن است نیاز به مراجعه به یک متخصص داخلی داشته باشید (پزشکی که در طب داخلی تخصص دارد) یا یک فوق تخصص گوارش (پزشکی که بیماریهای معده و روده را درمان می کند)پزشکان معمولاً تغییرات رژیم غذایی و شیوه زندگی را برای برطرف کردن سوزش سر دل توصیه می کنند و بسیاری افراد دچار ریفلاکس، به دارو نیز احتیاج دارند. ضمناً جراحی نیز می تواند یک انتخاب باشد.

## درمانهای موثرتر« ام اس» دور از انتظار نیست

«ام اس» (مالیتل اسکلرو زیس) یکی از بیماریهای دستگاه اعصاب است که در آن مغز، نخاع و اعصاب بینایی درگیر می شود، این بیماری افراد جوان و زنان را بیش از مردان مبتلا می کند.علت بیماری هنوز شناخته شده نیست، ولی از آن نوع بیماری هایی است که سیستم ایمنی بدن به بافتهای خودی حمله می کند. در ام اس، بیشتر روکش رشته های عصبی (که میلین نام دارد)، هدف حمله سیستم ایمنی قرارگرفته و از بین می رود. کار این روکش درحالت طبیعی، زیادکردن سرعت هدایت پیامهای عصبی است؛ بنابراین پیامهای عصبی یا با تأخیر زیاد منتقل می شوند،و یا در مواردی اصلا انتقال پیدا نمی کنند و این مسئله علائم بیماری را ایجاد می کند. نقش عوامل محیطی و ژنتیک در ایجاد این بیماری قطعی به نظر می رسد، اما این عوامل هنوز شناخته نشده اند.
چون اکثر رشته های عصبی در مغز و نخاع و اعصاب بینایی دارای روکش میلین هستند، بسته به اینکه چه نواحی دچار آسیب شده باشند، علائم بسیار متنوعی ممکن است بروز کند. به نواحی آسیب دیده در اصطلاح پلاک می گویند. برای مثال اگر پلاک در اعصاب بینایی ایجاد شود، شخص بینایی یک چشم را از دست می دهد، یا اگر پلاک در مسیر راه های عصبی مخصوص حرکت باشد، بیمار دچار فلج دست و پا می شود. به این ترتیب، از دست رفتن بینایی، دوتا دیدن اشیاء، سرگیجه، فلج در یک یا چند اندام (دست یا پا)، عدم تعادل در ایستادن یا راه رفتن، از بین رفتن حس یا بروز احساس غیرطبیعی در بدن یا دست و پا، اشکال در کنترل ادرار و مدفوع، اختلال حافظه...، ممکن است در بیماران مختلف بروز کند. با توجه به نزدیکی فصل گرما، جا دارد به یک مطلب هم اشاره شود و آن تأثیر گرمای محیط روی بیماری است که ممکن است موقتا علائم بیماری را تشدید کند، اما نقشی در تشدید روند اصلی بیماری ندارد و با خنک شدن بدن، علائم شدت یافته هم از بین می رود.
« ام اس» انواع مختلفی دارد. شایعترین شکل بیماری نوعی است که بیمار هرازچندی دچار یک حمله بیماری می شود و پس از مدتی (چند روز تا چند هفته و گاهی چندماه) بیمار با یا حتی بدون درمان، تا حدودی و گاهی هم به طور کامل (به خصوص درحمله های اول) بهبود می یابد. اما با تکرار حمله ها، صدماتی که از هر حمله به جا مانده روی هم جمع می شوند، و ممکن است به تدریج معلولیتی ماندگار به جا بماند. در برخی از انواع بیماری حمله واضحی وجود ندارد، بلکه بیماری از ابتدا به آهستگی شروع شده و به تدریج پیشرفت می کند. در بسیاری موارد نوع اول هم، که به اصطلاح نوع حمله ای بیماری است، پس از چند سال از شروع بیماری، حمله ها کمتر واضح است و بیماری یک سیر پیشرونده تدریجی پیدا می کند. انواع دیگری هم وجود دارد که شیوع کمتری دارند.
مهمترین نکته شرح حال بیمار و معاینه ی اوست، اما برای تأیید به روشهای پاراکلینیک هم نیاز است که مهمترین آنها «ام آر آی» مغز است. گاهی آزمایش مایع نخاع یا روشهایی مثل ثبت نوار عصبی چشم هم لازم می شود.برای تشخیص «ام اس» از بیماریهای دیگری که ممکن است بسیار شبیه آن باشند (حتی در تصاویر ام آر آی)، انجام یک سری آزمایشهای اختصاصی در خون لازم

است.

خوشبختانه با وجود این که علت بیماری به خوبی شناخته نشده است، اما درمانهای مؤثری برای آن وجود دارد. در واقع این درمانها سیستم ایمنی بدن را به نحوی تعدیل می کنند که به بافت خودی (روکش میلین) حمله نکند یا دست کم دفعات و شدت حمله و آسیب زدن را کم می کنند. اولین درمان تأیید شده، این بیماری داروهای تزریقی هستند و اینتر فرون نام دارند. البته باید بدانیم که این داروها برای درمان همه بیماران و همه انواع بیماری مؤثر نیستند، و تجویز آنها بر اساس یک پروتکل جهانی صورت می گیرد؛ بنابراین نباید همه بیماران انتظار داشته باشند که این داروها برایشان تجویز شود. ضمن اینکه ممکن است در برخی از بیمارانی که در ابتدا اینترفرون برایشان تجویز شده است پس از مدتی دارو، با توجه به سیر بیماری، قطع شود و درمان دیگری تجویز شود.

در بیمارانی که تجویز اینتر فرونها برایشان مورد ندارد، از داروهای دیگری که آنها هم به نوعی در تعدیل سیستم ایمنی مؤثرند، استفاده می شود. البته درمانهای دیگری هم وجود دارد که نقش عمده ای در روند اصلی بیماری ندارند، اما برای کمک به تسریع بهبود حمله ها، یا تخفیف علائم بیماری به کار می روند و جا و ارزش خود را دارند.

امکانات درمانی بیماری کاملا مناسب است، در حقیقت درمان

«ام اس» در ایران با هیچ کشور اروپایی یا آمریکا تفاوت عمده ای ندارد، بلکه نسبت به بسیاری از کشورها در مرحله جلوتری نیز قرار دارد.بیمار مبتلا به«ام اس» می تواند ازدواج کند، البته؛ اگر همسر آینده از بیماری فرد اطلاع داشته باشد و آن را قبول کند، چه ایرادی دارد؟ همانگونه که گفتیم، بیشتر بیماران مبتلا به «ام اس» می توانند زندگی عادی داشته باشند؛ اما اگر منظور امکان بچه دار شدن است، باید بگوییم بارداری برام اس، و «ام اس» بر بارداری، تأثیر چندانی ندارند. آنچه امکان باردارشدن خانم مبتلا به «ام اس» را تعیین می کند، وضعیت بدنی او هنگام بارداری است. واضح است که حاملگی در خانمی که دچار معلولیت شدید ناشی از بیماری است صلاح نیست چه برای خودش و چه از نظر مراقبت از فرزندش. اما اگر معلولیت عمده ای ندارد تنها لازم است که از یک ماه قبل از آنکه باردار شود، دارو را قطع کند.

## میگرن حافظه را تقویت می کند

یک یافته غیرمنتظره نشان می دهد حافظه مبتلایان به میگرن کمتر مستعد زوال است. به گزارش هلث دی محققان آمریکایی در مطالعه ای دریافتند زنانی که سابقه میگرن داشتند با افزایش سن کمتر دچار زوال شناختی شدند.

به گفته محققان مبتلایان به میگرن بویژه نوع همراه با حالات خاصی که در بعضی افراد پیش از حمله درد تجربه می شود، با گذشت زمان حتی مختصری زوال حافظه نداشتند.

میگرن نوع شدید سردرد است که در یک طرف سر ایجاد می شود و می تواند همراه با اختلالات بینایی، حساسیت به نور و تهوع همراه باشد.

به هرحال سابقه دردهای میگرنی و عدم زوال شناختی در زنان طی این مطالعه تشخیص داده شد اما علت این ارتباط نامشخص است هرچند که برخی محققان معتقدند شاید مصرف داروهای خاص و ویژگی های شیوه زندگی مبتلایان به میگرن دراین ارتباط دخالت داشته باشد. این افراد معمولا از مصرف الکل پرهیز می کنند، به علت سردرد بیشتر سعی می کنند بخوابند و ممکن است ویتامین ها و مکمل های بیشتری هم دریافت کنند. همچنین مسکن های غیراستروئیدی ضدالتهابی که این افراد برای تسکین سردرد مصرف می کنند نیز ممکن است به افزایش قدرت شناختی کمک کنند.

## شوک و سنکوپ چیست؟

منبع:روزنامه رسالت

شوک حالتی است که در آن فعالیت‌های حیاتی بدن در نتیجه عوامل مختلف کاهش می‌یابند. شایع‌ترین علت بروز شوک، کاهش حجم خون به دلیل خونریزی، اسهال و استفراغ شدید است. دستگاه گردش خون وظیفه رساندن اکسیژن و موادغذایی به سلول‌ها و دفع مواد زاید را عهده‌دار است. اختلال در این وظیفه به اختلال در فعالیت‌های حیاتی بدن منجر می‌شود. شوک در بچه‌های کم سن و سال، افراد سالمند، افراد حساس و مضطرب و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن شایعتر است. انواع مهم شوک عبارتند از:

شوک ناشی از کاهش حجم خون (از دست رفتن مقادیر زیاد خون)

شوک قلبی (نارسا بودن عمل قلب)

شوک عفونی (در اثر عفونت شدید)

شوک تنفسی (فلج عضلات تنفسی و ...)

شوک روحی روانی (حمله غشی)

شوک عصبی (به دلیل درد شدید)

شوک در اثر حساسیت (آلرژی)

علائم و نشانه‌های عمومی شوک عبارتند از:

رنگ پریدگی، کبودی و سردی پوست، عرق فراوان، تندی تنفس همراه با تلاش زیاد، تاری چشم‌ها، گشادی مردمک چشم‌ها، احساس تشنگی، تهوع و استفراغ، بی‌قراری و هیجان، نبض تند و ضعیف (نخی شکل)، افت فشار خون، احساس خفقان و چنگ زدن به یقه، از دست رفتن هوشیاری، بی‌حالی و گود رفتن چشم‌ها، کاهش دفع ادرار.

شوک ناشی از کاهش حجم خون:

این شوک غالبا به دنبال خونریزی (خارجی یا داخلی) و یا خارج شدن مقادیر زیاد مایع از بدن (سوختگی، اسهال و استفراغ) ایجاد می‌شود. علت این شوک ناکافی بودن حجم خون در داخل عروق است.

شوک قلبی:

این شوک به دلیل اختلال در عضله قلب ثانوی به سکته قلبی یا بیماری‌های عضله قلب و یا بیماری‌های دریچه قلب ایجاد می‌شود. سکته قلبی شایع‌ترین علت شوک قلبی است.

شوک عفونی :

این شوک به دنبال ورود میکروب‌های جدی به داخل خون و آزاد شدن سموم آنها ایجاد می‌شود.

شوک تنفسی :

این شوک در نتیجه انسداد راه‌های هوایی ثانویه به جسم خارجی یا برخی بیماری‌ها و یا زخم مکنده در قفسه سینه و فلج عضلات تنفسی و ... ایجاد می‌شود.

شوک عصبی :

در نتیجه وارد شدن صدمه به نخاع (مرکز تنظیم کننده قطر عروق)، درد و هیجان شدید، فرد دچار گشادی عروق خونی و شوک می‌شود.

شوک حساسیتی :

این نوع شوک در اثر تماس با مواد حساسیت‌زا ایجاد می‌شود. علائم و نشانه های آن عبارتند از: برافروختگی، خارش و سوزش پوست خصوصا صورت، گرفتگی گلو، کهیر عمومی بدن، تورم صورت و لب‌ها، تنگی نفس و خس‌خس سینه، افت فشار خون، رنگ پریدگی، سیاهی رفتن چشم‌ها و حالت بیهوشی.

نخستین اقدام‌های ضروری

-مصدوم را در وضعیت استراحت قرار دهید و از جابه‌جایی غیرضروری او خودداری کنید.

-راه هوایی مصدوم را باز نموده و اجسام خارجی را از دهان او خارج کنید.

-علل شوک را شناسایی کرده و برطرف نمایید.

-اکسیژن ۴ تا ۶ لیتر در دقیقه داده شود.

-در صورت نیاز تنفس مصنوعی و ماساژ قلبی داده شود.

-لباس‌های تنگ مصدوم را آزاد کنید.

-زیر پاهای مصدوم متکا قرار دهید تا بالاتر از سطح قلب قرار گیرند. (به شرطی که شکستگی و آسیب پاها وجود نداشته باشد)

-علائم حیاتی (نبض، فشار خون، تنفس و درجه حرارت) را در بدو مواجه با مصدوم ثبت کرده و به صورت دوره‌ای هر ۵ دقیقه تکرار کنید.

-مصدوم را گرم نگهدارید.

-شکستگی‌ها را ثابت کنید و در صورت درد شدید، مسکن تجویز نمایید.

-از راه خوراکی به مصدومین چیزی داده نشود، می‌توانید با پارچه خیس دهان آنان را مرطوب کنید.

-در شکستگی جمجمه، سر مصدوم را بالاتر از سطح زمین قرار دهید تا آسیب کمتری به مغز وارد شود.

-نواحی خونریزی دهنده را با فشار و قرار دادن گاز استریل مهار کنید.

-در شوک قلبی بیمار را در وضعیت نشسته قرار دهید.

-در شوک حساسیتی، از داروهای ضد حساسیتی مثل آدرنالین و ضد هیستامین استفاده شود.

-از ورود مواد استفراغی به درون مجاری تنفسی جلوگیری کنید.

-مصدومین را سریعا به مراکز درمانی انتقال دهید.

سنکوپ

سنکوپ (غش) یک حالت نیمه بیهوشی و ملایم‌تر از شوک است. در این حالت فرد دچار بی‌خبری کوتاه مدت از اطراف خود می‌شود. علت آن نرسیدن خون کافی درکوتاه مدت به مغز است.در حالت سنکوپ دستگاه‌های قلب و ریه فعال هستند. از علل آن می‌توان شوک هیجانی (دیدن مناظر وحشتناک، شنیدن اخبار ناگوار، ایستادن طولانی همراه با ازدحام جمعیت و خستگی شدید، گرما و فقدان هوای تازه و ...)علائم و نشانه‌های آن عبارتند از: رنگ پریدگی و سردی و تعریق فراوان پوست، نبض ضعیف، تنفس سطحی و تند و گشادی مردمک چشم‌ها.

نخستین اقدام‌های ضروری

-مصدوم را به پشت بخوابانید و استراحت کامل بدهید.

-لباس‌های تنگ او را آزاد کنید.

-اکسیژن کافی در صورت دسترسی بدهید.

-پاهای او را بالا ببرید.

-در صورت نیاز تنفس مصنوعی و ماساژ قلب داده شود.

-از نظر احتمال ایجاد آسیب به دلیل سقوط بررسی لازم به عمل آید

## مبارزه هوشمندانه با سلولهای سرطانی

نویسنده:فرانک فراهانی جم

در دنیای غرب سرطان سینه دومین نوع سرطان منجر به مرگ در میان زنان بوده و شیوع آن همچنان در حال گسترش است. بنابراین حتی پیشرفت ناچیز در بهبود روشهای تشخیصی به معنی تعداد بسیار زیادی از زنانی است که از این پیشرفت بهره مند می شوند. در حال حاضر در بسیاری از کشورها سرطان ، پس از بیماری های قلبی عروقی به عنوان دومین عامل مرگ و میر در میان بیماری های منجر به مرگ شناخته شده است. محققان بر این عقیده اند که تشخیص زودرس و صحیح سرطان کلید درمان موفق این بیماری است.تصویربرداری از سرطان ها با استفاده از آنتی بادی ها برای تشخیص سلولها و توده های سرطانی از روشهای بسیار جدید و هوشمند تشخیص این بیماری در دنیاست که برای نخستین بار در ایران توسط محققان دانشگاه تربیت مدرس مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته و با نتایج موفقیت آمیزی همراه بوده است. اگرچه ماموگرافی موثرترین روش برای تشخیص سرطان سینه است ، اما برای آشکارسازی ضایعات در گروهی از بیماران کمتر قابل اطمینان است و در بعضی موارد میزان جواب منفی کاذب از ۲۵ تا ۴۵ درصد متغیر است.

دیگر روشهای تکمیلی مانند سونوگرافی ، داپلررنگی ، سی تی اسکن و ام آر آی که در تشخیص سرطان سینه مورد استفاده قرار می گیرند نیز در تشخیص اولیه و بازگشت مجدد با محدودیت هایی مواجه هستند. همچنین با استفاده از روشهای موجود مشکل است بتوانیم بین بازگشت مجدد و تغییرات پس از رادیوتراپی ، شیمی درمانی یا جراحی تمایز قائل شویم. از روشها و آزمایش های موجود بیشتر برای تایید، مرحله بندی و پیگیری درمان بیماران سرطانی استفاده می شود. توسعه سیستم های تصویربرداری از تومورها براساس روشهای استاندارد پزشکی هسته ای که مبتنی بر آنتی بادی های اختصاصی سلولهای سرطانی است می تواند بسیاری از محدودیت هایی را که از نظر بالینی با آنها مواجه هستیم از میان بردارد. آمارهای موجود حاکی از آن است که به طور تقریبی از هر ۹ زن یک نفر در طول زندگی خود به سرطان سینه مبتلا می شود و هر ساله بین ۴۵ تا ۵۰ هزار نفر در اثر این عارضه جان خود را از دست می دهند. بعضی از مواد آنتی ژنی در داخل و سطح سلولهای سرطانی در غلظت های بسیار بیشتری نسبت به بافتهای سالم و غیرسرطانی بیان می شوند که از این ویژگی برای جستجوی تومورها به کمک پرتوداروها استفاده می شود. کاربرد آنتی بادی های ضدتومور برای هدف گیری سلولهای سرطانی در سیستم های زنده نخستین بار در سال ۱۹۵۳ مورد تایید قرار گرفت.

کاربرد نشانگرهای اختصاصی

RIS روشی است که تصویربرداری از تومورها در بافت زنده را با استفاده از آنتی بادی های نشاندار شده از طریق دوربین های گامای استاندارد امکان پذیر می کند. در این روش یک آنتی ژن مناسب انتخاب می شود. یک آنتی بادی علیه آن تهیه شده و با یک رادیو ایزوتوپ مناسب نشاندار می شود. این ترکیب به بیمار تزریق می شود با این امید که بتواند با ویژگی بالایی به تومور متصل شود. در ۲۵ سال گذشته پیشرفت های بسیاری در کیفیت مطالعات RIS ایجاد شده است.

این روش در مرحله بندی سرطان در بیماران و همچنین در تحت نظر قرار دادن بیمارانی که در معرض خطر ابتلا به سرطان یا بازگشت مجدد قرار دارند، بسیار موثر است. تاکنون تلاشهای بسیاری در زمینه پژوهش های مرتبط با نشانگرهای بیولوژیک (زیستی) سرطان سینه انجام شده است. در مواردی که در ماموگرافی به وجود یک ضایعه بدخیم مشکوک می شویم ، اغلب بیماران برای پیگیری و ادامه درمان تحت یک ماموگرافی دیگر در یک فاصله زمانی کوتاه یا بیوپسی (تکه برداری) قرار می گیرند و حتی گاهی پزشک معالج مجبور می شود با استفاده از عمل جراحی قسمتی از ضایعه را از بدن بیمار خارج کرده و پس از مطالعه و بررسی تصمیم مناسبی را برای درمان بیمار اتخاذ کند.

این روشها در تشخیص زود هنگام سلولهای سرطانی از کارایی کافی برخوردار نخواهند بود و ممکن است خطرات زیادی را برای بیمار به همراه داشته باشند. بنابراین جستجوی تومورها به کمک پرتوداروها می تواند جایگزین مناسبی برای روشهای متداول به شمار آید. ایده نشاندن مواد رادیواکتیو روی تومورها و سلولهای سرطانی در بدن انسان به وسیله آنتی بادی های ضدتومور اختصاصی برای نخستین بار، اندکی پس از شروع فعالیت پزشکی هسته ای در اواخر دهه ۱۹۴۰ مورد توجه محققان قرار گرفت.

در سالهای اولیه کاربرد RIS مشکلات زیادی به وجود آمد. بیشتر این مشکلات به طبیعت غیرمنتظره و ویژگی های ناپایدار آنتی بادی های پلوکلونال (چند دودمانی) و متغیر بودن آن در سرمهای مختلف مربوط می شد. کشف نشانگرهای جدید با مشخصات مناسب (آنتی ژن ها) و توسعه روشهای جدید سبب شد تغییرات اساسی در تصویربرداری از تومورها به روش RIS ایجاد شود. در حال حاضر در اکثر مراکز پزشکی هسته ای می توان توزیع آنتی بادی های مونوکلونال (تک دودمانی) نشان دار شده را در محیط زنده با استفاده از دوربین های گاما مورد ارزیابی قرار داد.

چشم انداز

به گفته دکتر مجتبی سلوطی دانش آموخته فیزیک پزشکی دانشگاه تربیت مدرس و مجری این طرح ، پیش بینی مسیر آینده این فناوری در تشخیص سلولهای سرطانی بسیار مشکل است. احتمال این که در آینده ای نه چندان دور آنتی بادی های واکنش دهنده با سلولهای سرطانی سینه ، کولون ، ریه و... در زمینه های کلینیکی مورد استفاده قرار گیرند چندان بعید به نظر نمی رسد. همچنین این آنتی بادی ها می توانند وجود عفونت در بدن را شناسایی کرده و از فرآیندهایی که روی قلب تاثیر می گذارند، تصویربرداری کنند.

تولید پرتوداروی هوشمند

این طرح تحقیقاتی طی ۳ مرحله انجام شده است که در مرحله اول آنتی بادی مونوکلونال (تک دودمانی) علیه سرطان سینه تهیه و نشاندار شد و سپس آزمون های کنترل کیفی به روش استاندارد انجام شد. در مرحله بعد در حیوان مدل سرطان ایجاد شد و با تزریق آنتی بادی نشاندار شده به موشهای مبتلا به تومور سینه و تصویربرداری ، چگونگی توزیع آن در بدن حیوان مورد بررسی قرار گرفت.در مرحله آخر نتایج به دست آمده در مورد تصویربرداری از سرطان سینه در موش برای تصویربرداری از سرطان سینه انسان و پیشنهاد روش تشخیصی جدید در پزشکی هسته ای به روش (RIS رادیو ایمونوسینتی گرافی) برای تشخیص زودرس سرطان سینه مورد بررسی قرار گرفت .محققان در تلاش هستند حساسیت و میزان جذب آنتی بادی های مونوکلونال در سلولهای سرطانی را افزایش داده و عوارض ناشی از آن را به حداقل برسانند. اگر چه یافتن آنتی ژن هایی که از ویژگی های مطلقی برای مطالعات RIS برخوردار باشند مشکل است ، اما پیشرفت هایی در زمینه تاثیر روی میزان بیان آنتی ژن های همراه تومورها انجام شده است.

از سال ۱۹۸۰ تاکنون بیش از ۲۵۰ مقاله منتشر شده است که نشان می دهند تومورها می توانند با حساسیت و ویژگی قابل قبولی با استفاده از آنتی بادی های مونوکلونال نشان دار شده و آشکارسازی شوند. گفتنی است تومورهای مخفی نیز به روش RIS با درصد قابل قبولی شناسایی می شوند. این روش با توجه به اندازه ضایعه از حساسیتی بین ۶۷ تا ۸۹ درصد برخوردار است. عدم آشکارسازی یک ضایعه می تواند ناشی از عواملی مانند نکروزتومور، جریان خون ناچیز در ضایعه و یا عدم بیان آنتی ژن باشد. شواهد موجود نشان می دهد که می توانیم به نقش RIS در مطالعات کلینیکی بیماران مبتلا به انواع مختلف سرطان ها در آینده امیدوار باشیم.

تشخیص و درمان موثر

به گفته سلوطی ، پزشکی هسته ای در سالهای اخیر به طور گسترده در تشخیص بیماری های سرطانی وارد عمل شده است. تلاشهای بسیاری در زمینه پژوهش های اساسی و بالینی مرتبط با نشانگرهای بیولوژیک سرطان سینه انجام شده است. در گروه آنتی ژن های همراه تومور، آنتی ژن هایی وجود دارند که جداسازی و تعریف آنها با استفاده از آنتی بادی های مونوکلونال است. آنها را از طریق فعالیت های بیولوژیکی شناسایی می کنیم و به خانواده موسین ها تعلق دارند. یکی از مهمترین این نشانگرها MUCI است که یک نشانگر حساس و نسبتا ویژه برای ارزیابی بیماران مبتلا به سرطان است. MUCI یک گلیکوپروتئین عرضی بسیار بزرگ غشائ است که در حالتهای سرطانی بیش از حد بیان شده و به طور ناهنجاری گلیکوزیله می شود.

به نظر می رسد این ماده در چسبندگی سلول نقش اساسی دارد و در حال حاضر در آشکارسازی بازگشت مجدد سرطان در فرد قبل از بروز علایم بالینی و همچنین نظارت بر درمان بیماران مبتلا به سرطان سینه پیشرفته از این نشانگر استفاده می شود. امروزه مشخص شده است که وجود آنتی ژن های کاملا اختصاصی تومورها برای یک RIS موفق ضروری نیست.

یک سیستم آنتی ژن آنتی بادی خاص می تواند در بیماران مختلفی با همان نوع تومور استفاده شود. بنابراین می توان گفت حتی ویژگی منحصر به فرد یک نوع سلول سرطانی نیز ضروری نخواهد بود و حتی یک نوع سیستم آنتی ژن آنتی بادی می تواند برای انواع تومورها استفاده شود.به گفته سلوطی با استفاده از پرتو داروی اختصاصی در همان مرحله نخست و با دقت بسیار زیاد وجود توده سرطانی مشخص خواهد شد.

این روش ، روشی هوشمند است که به طور اختصاصی برای مبارزه با سرطان سینه طراحی نشده است. هدف از این روش تشخیص در مراحل اولیه بیماری است که در نتیجه می تواند بسیاری از بیماران مشکوک به سرطان سینه را از خطر مرگ نجات دهد. تصویربرداری از سرطان ها با استفاده از آنتی بادی های مونوکلونال (تک دودمانی) از روشهای بسیار جدید تشخیص سرطان است که با همکاری گروههای فیزیک پزشکی ، بیوتکنولوژی ، بیوشیمی ، ایمونولوژی و پاتولوژی دانشگاه تربیت مدرس ، گروه داروسازی هسته ای سازمان انرژی اتمی ایران و گروه علوم حیوانی انستیتو پاستور روی مدل موشی مبتلا به تومور سینه از سال ۸۳ با موفقیت اجرا شده و در حال حاضر امکان پژوهش روی سرطان سینه انسان به این روش در حال مطالعه و بررسی است.

سلوطی در پایان خاطرنشان کرد در صورتی که آزمایش های انسانی با موفقیت انجام شود، با انتخاب پرتوداروی مناسب می توان به روش هوشمند بافت سرطانی را هدف قرار داده و مورد درمان قرار داد.

## تحلیلی بر آخرین یافته ها درباره آلزایمر

منبع:روزنامه قدس

آلزایمر با از دست دادن حافظه کوتاه مدت، فراموش کردن نشانیها و اسمها آغاز می شود و کم کم تا آنجا پیش می رود که فرد حتی راه بازگشت به خانه را فراموش می کند.در سال ۱۹۰۶ میلادی آلویس آلزایمر پزشک آلمانی پس از ۲۰ سال تحقیق توانست تعریفی علمی از این بیماری ارائه دهد. این بیماری برای قدردانی از یک عمر تحقیق آلویس آلزایمر،«آلزایمر» نامیده شده است. آلزایمر که به بیماری پیری معروف است در واقع چیزی بیشتر از یک فراموشی ساده است.بیماری آلزایمر در واقع مشکلی مغزی است. مغز ما از میلیونها سلول عصبی تشکیل شده است. هر دسته از این سلولهای عصبی با هم تشکیل یک بخش را می دهند و هر

بخش عهده دار یک مسؤولیت است. به عنوان مثال بخش بینایی که در ناحیه پشت سری قرار گرفته، مسؤول بررسی اطلاعاتی است که از چشمها آمده است. بدین ترتیب ما تشخیص می دهیم که چه دیده ایم.

این سلولهای عصبی برای بررسی و انتقال اطلاعات با یکدیگر و با بخشهای دیگر در ارتباطند. این ارتباط به صورت جریان الکتریکی کوچکی است که از یک سلول به سلول بعدی انتقال پیدا می کند، اما چون این سلول ها به یکدیگر نچسبیده اند، بین آنها یک فضای خالی کوچک وجود دارد.این فضای خالی کوچک توسط یک ماده شیمیایی مخصوص پر می شود که انتقال جریان الکتریکی بین سلولها را سریعتر و آسانتر می کند. این ماده شیمیایی مخصوص که «سروتونین» نام دارد، توسط خود مغز ترشح می شود.

با بالا رفتن سن و پیر شدن سلولها، ترشح این ماده شیمیایی یا سروتونین کاهش می یابد، بدین ترتیب ارتباط بین سلولی و انتقال اطلاعات دچار مشکل می شود.این مشکل بیشتر از همه در بخش حافظه و خاطرات، خود را نشان می دهد. خاطره ها ترکیبی اند از یادآوری دیده ها و شنیده ها و احساسات که برای یادآوری آنها مغز به برقراری یک ارتباط پیچیده سلولی بین همه بخشها نیاز دارد. به همین علت با بالا رفتن سن و کم شدن ترشح سروتونین در مغز، خاطره ها کمرنگ یا فراموش می شوند.

در بیماری آلزایمر ترشح سروتونین به شدت کاهش می یابد، اما این مسأله همیشه به علت پیر شدن سلولها نیست، بلکه سکته مغزی- که باعث از دست رفتن بخشی از سلولهای مغز می شود - یا شوک عاطفی پس از ازدست دادن عزیزی می توانند خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهند. بیماری آلزایمر متاسفانه درمانی ندارد، اما می توان از پیشرفت آن جلوگیری کرد.داشتن زندگیهای فعال، شرکت در برنامه های جمعی، گوش کردن به اخبار و از همه مهمتر یاد گرفتن یک چیز جدید مثل یک زبان جدید، مغز را فعال نگاه می دارد. برای تقویت حافظه به داروی خارجی و گران قیمت نیاز نیست.مصرف خشکبار بخصوص فندق به تقویت حافظه کمک می کند. فندق دارای پیش ماده سروتونین است. مصرف فندق باعث افزایش ترشح این ماده شیمیایی مخصوص در مغز می شود.تحقیقات اخیر محققان دانشگاه کالیفرنیای جنوبی نشان می دهد، بیماری آلزایمر یک بیماری ژنتیکی است. محققان این دانشگاه با انجام آزمایش بر روی ۱۲۰۰ مورد دو قلو اعلام کردند که ۷۱ درصد از موارد ابتلا به بیماری آلزایمر به دلایل ژنتیکی صورت می گیرد.تحقیقات محققان نشان داد، بیماری آلزایمر به دو روش بروز می کند، اول به دلایل ژنتیکی و بعد عوامل محیطی.

تحقیقات بعدی نشان داد که عوامل ژنتیکی از اهمیت بیشتری نسبت به عوامل محیطی برخوردارند.به گفته محققان، بروز بیماری آلزایمر تا ۷۱ درصد به دلایل ژنتیکی و ۲۱درصد به دلایل محیطی انجام می شود.تحقیقات قبلی نیز ثابت کرده اند که وقوع بیماری آلزایمر تا ۹۵درصد بعد از ۶۰سالگی اتفاق می افتد.علایم این بیماری با از دست دادن قدرت حفظ اطلاعات بخصوص حافظه موقت در دوران پیری آغاز شده و بتدریج با از دست دادن قدرت تشخیص زمان، افسردگی، از دست دادن قدرت تکلم، گوشه گیری و سرانجام مرگ بر اثر ناراحتیهای تنفسی به پایان می رسد. مرگ پس از ۵ تا ۱۰ سال از بروز علایم اتفاق می افتد، اما بیماری حدود ۲۰ سال قبل از ظهور علایم آغاز شده است. این بیماری با از دست رفتن سیناپسهای نورونها در برخی مناطق مغز، نکروزه شدن سلول های مغز در مناطق مختلف سیستم عصبی، ایجاد ساختارهای پروتئینی کروی شکلی به نام پلاکهای پیری (SP) در خارج نورونهای برخی مناطق مغز و ساختارهای پروتئینی رشته ای به نام «NFT» در جسم سلولی نورونها، مشخص می شود.

پروتئینهای آمیلوئیدی

در بیماری آلزایمر ساختارهای پروتئینی کروی شکلی در خارج نورونهای برخی مناطق مغز و ساختارهای پروتئینی رشته ای در جسم سلولی نورونها تشکیل می شود. این ساختارهای پروتئینی که به آنها اجسام آمیلوئیدی گفته می شود، بر اثر برخی تغییرات در پروتئوم سلولهای عصبی و به هم خوردن تعادل و تغییر در میزان و یا ساختار پروتئینهای پرسینیلین، آپولیپوپروتئینE، سینوکلئین، و پپتید آمیلوئیدبتا ایجاد می شود. یکی از مهمترین پروتئینهایی که در ایجاد آلزایمر تأثیر دارد، پروتئین پیش ساز آمیلوئید (APP) نام دارد، این پروتئین در سلولهای دستگاه عصبی بیان می شود و در اتصال سلولها بهم، تماس سلولها و اتصال به ماتریکس خارج سلولی و اسکلت سلولی نقش دارد. پروتئین «APP » به وسیله سه نوع آنزیم پروتئولیتیک پردازش می شود. آنزیمهای آلفا، بتا و گاما سکرتاز، به ترتیب پروتئین «APP » را در اسیدهای آمینه ۶۷۸، ۶۷۱ و ۷۱۱ برش می دهند. با اثر آنزیمهای گاما و بتا سکرتاز بر پروتئین «APP»، به ترتیب، پپتیدهایی به نام آمیلوئیدبتا۴۰ (دارای ۴۰ اسید آمینه) و آمیلوئیدبتا۴۲ (دارای ۴۲ اسید آمینه) ایجاد می شوند. در حالت عادی مقدار این قطعات در سلولها کم است و بسرعت تجزیه می شود اما اگر در پروتئوم سلولهای عصبی این تعادل برهم بخورد و مقدار این قطعات افزایش یابد، ساختارهای پروتئینی کروی و درنتیجه آلزایمر ایجاد می شود، در بیماران مبتلا به سندرم داون (تریزومی ۲۱) میزان بیان پروتئین APP افزایش می یابد و علائمی شبیه آلزایمر مشاهده می شود که می تواند به علت افزایش مقدار پپتید آمیلوئید بتا ۴۲ باشد؛ زیرا ژن پروتئین APP بر روی کروموزوم ۲۱ قرار دارد.

دانشمندان توانسته اند پروتئینی به دست آورند که به باور آنان شروع بیماری آلزایمر را سرکوب می کند.

این یافته توسط یک گروه تحقیق بین المللی با هدایت دانشگاه تورنتو اعلام شده است.محققان پروتئینی به نام «TMP۲۱» را کشف کرده اند که تولید یک ماده سمی در مغز به نام بتا گ آمیلوپید را سرکوب می کند. بتا آمیلوپید ماده اسرارآمیز و مهمی است که باعث تخریب سلولهای مغزی در بیماران آلزایمری می گردد. تخریب سلولهای مغزی بتدریج با اختلال حافظه، تغییرات رفتاری و مجموعه علایمی آشکار می شود که نشانگان دمانس از آنها تشکیل شده است.نکته جالب در این تحقیق آن است که پروتیین یاد شده فاقد تأثیر منفی بر سایر فعالیتهای سلولی است و تنها بر روی عامل مخرب بیماری آلزایمر مؤثر است.

دید کلی

بیماری آلزایمر ۲ تا ۵ درصد اشخاص مسن را دربر می گیرد و گاهی هم به اشخاص جوانتر حمله می کند. به نظر می رسد که بیماری آلزایمر در اثر فاسد شدن سلولهای منطقه هیپوکامپ که معمولاً مقدار زیادی استیل کولین تولید می کنند بوجود می آید. سلولهای مغزی یا نورونهایی که آسیب دیده اند پلاکهایی جمع می کنند و به تعداد زیادی می میرند. منطقه آسیب دیده مغز و استیل کولین در تشکیل خاطرات جدید وارد عمل می شوند، به همین دلیل یکی از نشانه های اصلی بیماری آلزایمر ناتوانی در تحکیم یک یادگیری تازه (مثل یادآوری آدرس تازه) و دشواری در جهت یابی است. اما خاطرات رویدادهای دور معمولاً کمتر آسیب می بینند.

علت بیماری

تقریباً ۱۰ درصد افراد بالای ۶۰ سال، زوال عقل دارند و حدود نیمی که عقل دارند مبتلا به آلزایمر می باشند. آلزایمر نوعی بیماری ناهمگن از نظر ژنتیکی است که در تمام نژادها دیده می شود. ۵ درصد بیماران دچار بیماری خانوادگی با تظاهر زود هنگام، ۱۵ تا ۲۵ درصد دچار بیماری خانوادگی با تظاهر دیررس، ۷۵ درصد مبتلا به بیماری تک گیر می باشند. ۱۰ درصد موارد آلزایمر خانوادگی، توارث اتوزومی غالب و بقیه چند عاملی را نشان می دهند.مهمترین یافته های شناختی بیماری آلزایمر، رسوب دو پروتئین رشته ای پپتید بتاآمیلوپید تاو در مغز می باشند. پپتید بتاآمیلوپید که از پروتئین رمز گردانی شده توسط یکی از ژنهای مستعد کننده به بیماری آلزایمر خانوادگی بوجود می آید، در پلاکهای آمیلوپید یا پیری در فضای خارج سلولی مخ مبتلایان به آلزایمر یافت می شود. پلاکهای آمیلوپید، حاوی پروتئینهای دیگر علاوه بر بتاآمیلوپید می باشند. از جمله آپولیپو پروتئین Eکه این هم توسط نوعی ژن مستعد کننده به آلزایمر (APOE) رمز گردانی می شود. اشکال هیپر فسفریله پروتئین تاو (Tav)، کلافهای نورو فیبریلاری را تشکیل می دهند که برخلاف پلاکهای آمیلوپید در داخل نورنهای آلزایمر یافت می شوند. تاو یک پروتئین مرتبط با میکرو توبولهاست که به طور وافری در نورنهای مغز بروز می یابد. این پروتئین، تجمع و پایداری میکروتوبولها را که بر اثر فسفوریلاسیون کاهش می یابد، تقویت می کند. تشکیل کلافه های نورو فیبریلازی تاو ظاهراً یکی از علل استحاله نورونی در بیماری آلزایمر است.

علایم بیماری

در بیشتر موارد، بیماری آلزایمر در اشخاص مسن و در فاصله زمانی ۸ تا ۲۰ سال به تدریج رشد می کند. قربانی این بیماری، ابتدا افت حافظه پیدا می کند و اغلب گم شدن حتی در خانه خود بیمار نیز پیش می آید. به مرور زمان بیمار جهت یابی خود را بشدت از دست می دهد، اشخاص و حتی اعضای خانواده خود را نمی شناسد، هیجانهای کودکانه نشان می دهد و از عهده نظافت خود و لباس پوشیدن بر نمی آید.

پیشگیری مقدم بر درمان

سالمندانی که دچار بیماری آلزایمر یا اختلالهای حافظه ای هستند، می توانند عادات خود را انطباق دهند. همه ما، پیر و جوان می توانیم یک دفترچه یادداشت و یک مداد در جیب خود یا در کنار تلفن داشته باشیم و پیامهای خود را خیلی راحت در آن بنویسیم. ما حتی می توانیم یک تقویم به همراه داشته باشیم و رویدادهای پیش بینی شده، حتی کارهای روزمره را در آن بنویسیم. اشخاصی که گرفتار افت حافظه اند، می توانند روی روزهایی که سپری می شود خط بکشند. می توانند از داروهایی استفاده کنند که مقدار آنها برای هر روز از هفته و ماه مشخص شده است. برقراری نظم روزانه و کمک گرفتن از وسایل کمک حافظه بسیاری از سالمندانی را که توانایی تشکیل خاطرات تازه را ندارند، از دشواریهای حاد نجات می دهد.

درمان

اگر یکی از اعضای خانواده دچار این بیماری است، حالت خصومت آنان را به خود نگیرید. محیط خانه را طوری تغییر دهید که فرد بیمار دچار آسیب بدنی نشود.اگر مراقبت از یکی از اعضای خانواده که دچار این بیماری است ، بر عهده دارید، از دیگران درخواست کمک کنید تا بتوانید به خود استراحت دهید. از اینکه نیاز به استراحت و فراغت دارید احساس گناه نکنید حتی اگر بیمار از این مسأله احساس رضایت نداشته باشد.اگر گروه حمایتی برای خانواده بیماران آلزایمر وجود دارد، به آن بپیوندید و اگر وجود ندارد به ایجاد آن اهتمام ورزید.افراد مراقبت کننده از بیمار می توانند برخی از مشکلات بیمار را با اجرای بعضی کارها کاهش دهند. مانند تکرار، برای بیمارانی که مشکلی در حافظه دارند شاید یادآوری مکرر کمک کننده باشد و اطمینان دهید که یک گفتگوی صمیمانه مختصر و در عین حال قوی می تواند بیمار مضطرب یا آشفته را آرام کند، همچنین منحرف کردن ذهن بیمار، که قدم زدن با بیمار می تواند در این زمینه کمک کننده باشد.

فعالیتهای فکری و به کاربردن قوه حافظه از بیماری آلزایمر پیشگیری می کند

براساس یافته های دانشمندان دانشگاه کلویلند در اهایو افرادی که از نظر جسمی و فکری فعالند به مراتب کمتر از دیگران در معرض بیماری خطرناک آلزایمر قرار می گیرند. در یک مطالعه بر روی ۱۹۲ نفر بیمار و ۳۵۸ نفر از افراد سالم این نتیجه به دست آمده که زندگی ساکت و بدون فعالیت جسمی و فکری باعث کم کاری و ناسالم ماندن مغز گردیده و در افرادی که آمادگی مبتلاشدن به بیماری آلزایمر را دارند، بروز بیماری را سرعت می بخشد. این محققان عقیده دارند که مغز هم مانند اعضای دیگر بدن به ورزش و فعالیت نیاز دارد و به کارنگرفتن آن باعث از بین رفتن قدرت تفکر می شود. تقویت حافظه فقط با خواندن کتاب و فکرکردن امکان پذیر نیست، بلکه معاشرت با دیگران، مسافرت، آموختن زبانی جدید، حفظ کردن شعر، آموختن موسیقی و غیره می تواند در این مورد مؤثر باشد. مصرف گوشت ماهیهایی مثل قزل آلا و ماهی ساردین بادارا بودن امگا ۳ اسید چرب خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می دهند.

رژیم غذایی مدیترانه ای از ابتلا به آلزایمر پیشگیری می کند
یک مطالعه نشان می دهد مصرف رژیم غذایی مدیترانه ای خطر ابتلا به آلزایمر را بطور چشمگیری کاهش می دهد. در این تحقیق محققان رژیم غذایی و وضعیت سلامتی ۲۲۰۰ نفر را در مدت بیش از چهار سال بررسی کردند. طبق این مطالعه هر چه افراد بیشتر این نوع تغذیه را رعایت کنند کمتر احتمال دارد به آلزایمر مبتلا شوند. به گفته متخصصان آلزایمر، این تحقیق شواهد دیگری در فواید تغذیه سالم در پیشگیری از ابتلا به این بیماری ارایه می کند. عموماً از رژیم غذایی مدیترانه ای به عنوان تغذیه ای سالم یاد می شود. این رژیم غذایی سرشار از میوه، سبزیها و غلات، مقداری ماهی و مقدار بسیار کمی لبنیات و گوشت است. «کلیو بالارد» مدیر تحقیقاتی انجمن آلزایمر انگلیس گفت: این مطالعه بزرگ شواهد دیگری در تأثیر تغذیه و شیوه زندگی در کاهش خطر آلزایمر ارایه می کند. بالارد افزود: این مطالعه نشان می دهد مصرف مداوم یک رژیم غذایی سالم می تواند خطر ابتلا به آلزایمر را ۴۰ درصد کاهش دهد، و بیانگر اهمیت تغذیه سالم است. وی گفت: رژیم غذایی سالم حاوی میوه و سبزیها تازه، کنترل مرتب فشار خون و کلسترول خون، ورزش و جلوگیری از بالا رفتن وزن همگی در کاهش خطر زوال عقل در سنین بالاتر مؤثرند.
درمان آلزایمر با هورمون درمانی درمان جایگزین با هورمون تستوسترون در مردان سالمند می تواند موجب بهبود فرم خفیف آلزایمر شود. تیمی از پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا بتازگی دریافته اند هورمون جنسی تستوسترون به طور مشخصی سبب بهبود کیفیت زندگی در افراد مبتلا به آلزایمر می شود. در این مطالعه بیمارانی که از هورمون درمانی استفاده کرده بودند همگی معتقد بودند میزان سلامت فیزیکی و روابط بین فردی آنها پس از مصرف تستوسترون تغییر چشمگیری کرده است. از آنجا که فرآیند سالخوردگی در مردان با کاهش هورمون تستوسترون همراه است، پژوهشگران حدس می زنند نبود این ماده می تواند از مهمترین دلایل بروز مشکلات دوران سالمندی باشد که از جمله آنها می توان به آلزایمر اشاره کرد.
سیب، دشمن آلزایمر
روشهای بسیاری پیشنهاد شده تا روند ابتلا به بیماری کاهش یابد و شاید مفیدترین و سودمندترین این روشها، ژیم غذایی مناسب و کنترل شده برای سالمندان باشد.عامل اصلی ایجاد آلزایمر، رادیکالهای آزاد اکسید کننده هستند که با افزایش سن بیشتر تولید می شوند.اگر می خواهید جلو تولید آنها را بگیرید یا تولید آنها را به حداقل برسانید روزی دو تا سه لیوان آب سیب و یا سه تا چهار عدد سیب میل کنید. مطمئن باشید که ضرر نمی کنید.
زردچوبه، ضد آلزایمر
زردچوبه در درمان و پیشگیری از بیماری آلزایمر مؤثر است .

## وقتی دچار سینوزیت می شویم

منبع:روزنامه جوان
با شروع فصل پاییز ممکن است دچار بیماری های شایع در این فصل شوید که عفونت سینوزیت های گونه و پیشانی از آن جمله اند.سینوس ها گروهی از حفره های پر از هوا هستند که در اطراف چشم ها و بینی قرار گرفته اند و این حفره ها سبب تشدید صوت در سر می شوند.سینوزیت همراه با نشانه هایی همچون سرماخوردگی، سرفه یا گلو درد بروز می کند و از آنجایی که سینوس ها با مخاط بینی پوشیده می شوند و با حلق فوقانی نیز ارتباط دارند، عفونت این مناطق ( بینی و حلق) می تواند به راحتی به سینوس ها منتقل شود.ترشح سبز و زرد چرکی از بینی، درد بر روی گونه ها یا پیشانی، درد در هنگام حرکت دادن سر و تب خفیف از نشانه های شایع این بیماری است.
دکتر علی اصغر شیرزادی دبیر انجمن جراحان گوش، گلو، بینی و سر و گردن ایران در این زمینه گفت: سینوزیت در فصول مختلف گرم و سرد سال رخ می دهد که به دو صورت حاد و مزمن بروز می کند. سینوزیت حاد به دنبال سرماخوردگی در فصول سرد و در فصل های گرم پس از بیرون آمدن از آب استخر بروز می کند. این بیماری به صورت درد در سر و صورت، تب، گرفتگی بینی، ترشحات چرکی از بینی و علایم عمومی سرماخوردگی ظاهر می شود.وی از مادران و پدران خواست که اگر کودک مبتلا به سرماخوردگی، سرفه یا گلودرد شد به تغییر رنگ ترشحات بینی وی توجه کنند و بینی کودک را از نظر وجود جسم خارجی در آن کنترل کنند زیرا در صورت وجود جسم خارجی در بینی ممکن است ترشحات به صورت بدبو و خونی شوند که در آن صورت باید به پزشک مراجعه کرد.در غیر این صورت برای رفع گرفتگی بینی می توان از بخور آب جوش استفاده و اگر کودک از سردرد یا تب شاکی است می توان از شربت های استامینوفن استفاده کرد.
توصیه این پزشک برای رفع نشانه های سینوزیت استفاه از بخور آب گرم است.

## جنون گاوی

منبع:روزنامه قدس
اولین بار در اوایل دهه ۱۹۸۰ میلادی عوامل بیماریزایی کشف شدند که قادر به تکثیر، انتقال و عفونت زایی بودند، ولی از قطعات پروتئینی ناقص فاقد اسیدنوکلئیک تشکیل می شدند. این عوامل را که حتی از ویروسها ناچیزترند، «پرایون» (Prion) نامیدند.
پرایون ها بیشتر موجب انواعی از بیماریهای عصبی مزمن تحلیلی در انسان می شوند. در سال ۱۹۸۶ بیماری عفونی جدیدی در تعدادی از گاوهای شیرده انگلستان دیده شد که از پودر گوشت و استخوان گوسفندان مبتلا به بیماری اسکراپی تغذیه کرده بودند؛ سپس در سال ۱۹۹۶ شواهدی از انتقال این بیماری به انسان مشاهده شد، بدین ترتیب این بیماری «جنون گاوی » نام گرفت . شایان ذکر است که بر ضد پرایونها در بدن پاسخ ایمنی مصونیت زا ایجاد نمی شود، بنابراین تشخیص آلودگی یا بیماری با بررسی پادتنها غیرممکن است . تنها راه شناسایی عامل بیماری در بافت آسیب دیده می باشد. بنابراین گر چه بهترین راه تشخیص بیماریهای پریونی علایم بالینی می باشد ولی برای تشخیص قطعی باید بافت یا مایع مغزی نخاعی مورد آزمایشهای پیشرفته ای قرار گیرد.
پرایونها بر خلاف دیگر عوامل بیماری زا ویژگیهای منحصر به فردی دارند؛ درمقابل اشعه ماورای بنفش ، فرمالین ، یخ زدنهای مکرر، حرارت مرطوب ۱۰۰ درجه به مدت ۴۸ ساعت و حرارت خشک ۱۶۰ درجه به مدت ۲۴ ساعت مقاومت دارند. بنابراین پیشگیری از این بیماریها با دیگرعوامل میکروبی متفاوت و از اهمیت خاصی برخوردار است .علایم جنون گاوی در دام، شامل تغییر در رفتار طبیعی ، گامهای غیرطبیعی ، علایم فلجی ، حساسیت به صدا و لامسه است . دوره نهفتگی بیماری در دام ۳ تا ۶ سال است ، بنابراین علایم در گاوهای بالغ دیده می شود. طول دوره بیماری در دام چندهفته تا چند ماه است که در نهایت منجر به مرگ حیوان می شود!
دوره نهفتگی بیماری در انسان نیز بسیار طولانی و بیش از ۵ سال است . علایم بیماری شامل فراموشی ، لکنت زبان ، اختلال حافظه ، عدم تعادل ، فلج و بی اختیاری است که در نهایت با مرگ خاتمه می یابد. بیشترین ضایعه در سلولهای عصبی رخ می دهد که به حفره حفره شدن و اسفنجی شدن بافت مغز و نخاع منجر می شود.در حال حاضر برای این بیماری درمان مؤثری وجود ندارد و بدون بهبود درهمه موارد کشنده است ، لذا باید به امر پیشگیری و رعایت اصول بهداشتی بیش از دیگر بیماریها همت گماشت . به لحاظ مقاومت نسبت به حرارت با پخت معمول غذا عامل بیماری از بین نمی رود. مهمترین روش از بین بردن پرایونها استفاده از «اتوکلاو» با حرارت ۱۳۲ درجه سانتیگراد و فشار ۲۷ پوند به مدت یک ساعت می باشد. سفیدکننده های خانگی (مانند وایتکس ) نیز تا حدودی می تواند این عوامل را غیرفعال کند.
چگونگی انتقال بیماری
مهمترین راه انتقال بیماری به گاوها تغذیه آنها با پودر گوشت و استخوان گوسفندان مبتلا به بیماری اسکرپی بوده است . عامل بیماری در مغز و نخاع و ریشه های عصبی ، غدد لنفاوی ، چشم ، قسمت انتهایی روده کوچک ، مغز استخوان و طحال بیشترین تراکم را دارد و به نظر می رسد راه انتقال بیماری به انسان نیز مصرف چنین قسمتهایی از دام آلوده می باشد، بنابراین برای پیشگیری از انتقال بیماری به انسان توصیه می شود که اگر دامی مبتلا به جنون گاوی باشد باید حیوان ذبح شود و لاشه اش سوزانده یا منهدم گردد.
اما اگر در منطقه ای آلودگی دیده شود، ولی دام ذبح شده سالم باشد باید به عنوان احتیاط مغز، نخاع ، بافتهای لنفاوی ، چشم و احشای آن از زنجیره غذایی انسان حذف شود. خوشبختانه تاکنون هیچ گونه آلودگی دامی یا انسانی در کشور ما مشاهده و ثابت نشده و در گوشت قرمز نیز عامل بیماری دیده نشده است ، اما به عنوان احتیاط اگر حیوان مبتلا به جنون گاوی باشد حتی شیر و گوشتش نباید مصرف شود، ولی در صورت سلامت ظاهری دام می توان از گوشت یا شیر آن استفاده کرد.
بنابراین گوشت چرخ کرده ، همبرگر، سوسیس و تمامی محصولاتی که از امعاء و احشای حیوانات مشکوک تهیه می شوند، (مناطق مشکوک به آلودگی ) مطمئن نیستند.

## سل ، قابل درمان و پیشگیری است

نویسنده:فرانک فراهانی جم

همه ما به طور متوسط ۲۰ هزار لیتر هوا در طول یک روز تنفس می کنیم و حق مسلم هر فرد است که در هوای پاکیزه تنفس کند. اما میلیون ها تن گاز و ذرات آلاینده ای که هرساله در نتیجه احتراق ناقص سوخت های فسیلی وارد هوا می شوند، این حق طبیعی را از افراد سلب می کند.آلاینده های هوا را نمی توان دید اما برای سلامت انسان بسیار زیان آور هستند.حساسیت افراد نسبت به آلودگی هوا متفاوت است. افراد مبتلا به بیماری های ریوی و سالمندانی که از بیماری های قلبی و ریوی رنج می برند، بیش از دیگران تحت تاثیر آلاینده ها هستند. بیماری های ریوی اعم از آسم که بر اثر آلرژی ایجاد می شود و همچنین بیماری سل و دیگر بیماری هایی که به مسدود شدن راههای تنفسی و ایجاد اختلال در تبادلات اکسیژن و دی اکسیدکربن منتهی می شوند، بیماری های خطرناکی هستند که آلودگی هوا، کم تحرکی ، تغذیه ناسالم و استعمال دخانیات زمینه مناسبی را برای ابتلا به آنها ایجاد می کنند. بیماری سل قرن ها به عنوان یک بیماری عفونی مزمن موجب ترس و نگرانی جوامع بشری بوده است و هنوز هم شایع ترین عامل عفونی است که سبب مرگ بسیاری از انسان ها می شود. این درحالی است که سال ۱۹۹۳ سازمان جهانی بهداشت ، سل را به عنوان یک فوریت جهانی اعلام کرد. در هر ثانیه یک نفر به باسیل سل آلوده شده و هر ۴ثانیه یک نفر به بیماری سل مبتلا می شود. حدود یک سوم جمعیت جهان آلوده به باکتری مایکوباکتریوم توبرکلوزیس هستند و سالانه ۱۰میلیون مورد جدید بیماری سل از سراسر دنیا گزارش می شود. بیماری سل دارای مرتبه هفتم در فهرست جهانی بیماری هاست و پیش بینی می شود تا سال ۲۰۲۰ همچنان جایگاه کنونی خود را حفظ کند. مرگ و میر ناشی از سل در کشورهای در حال توسعه ۲۵درصد موارد مرگهای قابل پیشگیری را تشکیل می دهد. علی رغم پیشرفت هایی که در جلوگیری از ابتلا به بیماری سل دیده می شود، در حال حاضر جهان در برابر این بیماری نسبت به سالهای اواسط دهه ۵۰ در وضعیت خطرناک تری قرار دارد. هدف کلی برنامه کنترل سل ، کاهش هرچه سریع تر شیوع سل در جامعه است ، طوری که این بیماری به عنوان مشکل بهداشتی جامعه مطرح نباشد و در نتیجه دستیابی به اهداف نهایی یعنی کاهش میزان بروز مرگ و میر ناشی از بیماری در نهایت امکان پذیر شود. به همین دلیل باید برنامه

هـای ملی سل از طریق اجرای درمان کوتاه مـدت تقویت شود و سیستم مـدیریت درمانی در کشورهای مختلف بهبود یابـد. فقر در جمعیت هـای مختلف نه تنها در کشورهای در حال رشـد، بلکه حتی در گروههای خاصـی از کشورهای پیشـرفته سـکونت دارنـد و همچنین تغییرات جمعیتی مانند افزایش جمعیت جهان ، تغییرات هرم سـنی جمعیت و بخصوص مهاجرت ها و جابه جایی های وسیع جمعیت در جهـان از علـل اصـلی افزایش وسـعت جهـانی بیمـاری سـل به شـمار می آینـد. این در حالی است که پوشـش بهـداشتی نامناسب در کشورهای فقیر و گروههای آسـیب پـذیر جامعه در کشورهای مختلف و همزمانی سل و اپیـدمی بیماری ایدز در برخی کشورها بویژه کشورهای آسیایی و آفریقایی زمینه مناسبی را برای توسعه بیماری سل فراهم می کند. در نتیجه به علت کنترل ناموفق یا فقدان برنامه کنترل سل که موجب عدم موفقیت در بیماریابی ، پیشـگیری و کاهش میزان بهبود می شود در مبارزه با بیماری سـل با مشکلات و موانع بسیار زیادی مواجه خواهیم شد.

زنگ خطری جدی

سومین کنگره بین المللی بیمـاری هـای ریوی ، مراقبت هـای ویژه و سـل مهرمـاه سـال جـاری توسط پژوهشـکده سل و بیماری های ریوی و با همکاری انجمن ریه اروپا در سازمان ایرانی مجامع بین المللی برگزار شـد. دکتر کامران باقری لنکرانی ، وزیر بهـداشت ، درمان و آموزش پزشـکی در مراسم افتتاحیه این کنگره با تشـریح وضعیت سل در ایران و جهان ، به شیوع ناهمگون بیماری سل در کشورهـای دنیـا اشـاره کرد و افزود: در برخی کشورهـای آفریقـایی با افزایش شـیوع ایـدز، بیماری سل نیز رشـد فزاینـده ای داشـته است.به گفته لنکرانی سل بیماری است که صددرصد قابل درمان و پیشگیری است و آنچه اهمیت آن را افزایش می دهد، همزمانی ابتلا به بیماری عفونی سل و ایدز است.در مراحل نهایی آلودگی به ویروس اچ.آی.وی (ایدز) سیستم ایمنی بدن بیمار تضعیف شده و فرد مسـتعد ابتلاـ به انـواع عفونت هـا از جمله سـل می شود. همراهی این دو بیمـاری یکی از مهمـترین علـل مرگ در کشورهـای آفریقـایی است و رعـایت نکردن اصول درمـانی در مـدت زمان تعیین شـده و همچنین مـداوم نبودن درمان از علل اصـلی بروز سـل مقاوم به درمان به شـمار می آید. همه کشورهای دنیا متعهد به ریشه کنی سل تا سال ۲۰۵۰ هستند و این در حالی است که همچنان بیماری سل در کشورهای توسعه یافته بار سنگینی را به دوش مسوولان تحمیل می کند.

باز هم یک باکتری مزاحم !

سل یک بیماری عفونی قابل انتقال است که عامل ایجادکننده آن ، باکتری مایکوباکتریوم توبرکلوزیس است. نام دیگر این باکتری ، باسیل کخ است زیرا در سال ۱۸۸۲ میلادی توسط پروفسور رابرت کـخ دانشـمند آلمانی کشف شد. سازمان جهانی بهداشت این بیماری را یک فوریت جهانی اعلام کرده است ؛ چراکه پیدایش و انتشار باسـیل های مقاوم به دارو، مجددا خطر ابتلا به بیماری سل و تبدیل این بیماری به یک بیماری غیرقابل علاج مطرح خواهد شد.راه اصلی ابتلا به این بیماری استنشاق ترشحات یا غبار آلوده به باسـیل سل است که معمولا ناشـی از تماس با بیماران درمان نشـده است. بیماری از طریق صـحبت ، سـرفه و عطسه به دیگران منتقل می شود.این باکتری می توانـد تمام اعضای بـدن را گرفتار کند اما به ریه ها بیش از دیگر بخشـهای بدن آسیب می رساند. باکتری سل پس از ورود به ریه ها در آنجا تکثیر می یابد و پس از تحریک سیستم ایمنی بدن در همان محل به صورت نهفته باقی می ماند. در صورت ایجاد شرایط مساعد، ممکن است سل ریوی در بیمار بروز پیدا کند. گاهی باکتری پس از تکثیر در ریه ها از طریق خون به سایر اعضای بـدن منتقل شـده و در آن عضو ایجاد سل می کند. مشکلات ناشـی از صـنعتی شدن و پیر شدن جمعیت بار بیماری های ریوی در کشور را در ۱۰ سال اخیر افزایش داده است.اگر چه بیماری سل در بین علل مختلف مرگ و میر رتبه بالایی دارد، اما هم قابـل پیشـگیری است و هم در صورت اتمـام دوره درمـان قابـل درمـان است.در ایران بـار بیمـاری سل در مجموعه بیماری های کشـور در رده هجـدهم قرار دارد که بـار بالاـیی محسوب نمی شود امـا عامـل خطر بـالقوه ای است که نبایـد از آن غفلت کرد. در کشور ما ۵درصـد بیماران شـناسایی شـده مبتلا به سل مقاوم هسـتند که هشـدار و زنگ خطر جدیـدی است.وزیر بهداشت در پایان یادآور شد علی رغم موفقیت هایی که در درمان سل وجود دارد ، کمبود تحقیقات در زمینه سل و بیماری های ریوی یکی از نقاط ضعف عمده کشور در مبارزه با این بیماری است که باید مورد توجه محققان کشور قرار گیرد.

ایجاد و تداوم همکاری های علمی

یکی از ویژگی هـای دو سالاـنه بیمـاری هـای ریوی ، همکـاری و شـرکت مسـتقیم انجمن ریه اروپـاست. از اهـداف طولانی مـدت برگزاری این همایش ایجاد و ادامه همکاری ها در زمینه بررسی وضعیت اپیدمی بیماری سل در کشورها، تشخیص و درمان بیماری های ریوی مانند سل و سـرطان ریه است.به گفته دکتر سـعید فلاح تفتی ، متخصص بیماری های داخلی و دبیر اجرایی کنگره سوم ، این کنگره با هـدف هم اندیشـی و تبادل اطلاعات علمی با همکاری ۳۱ کشور جهان تشـکیل شد. افزایش سطح سلامت افرادی که در معرض خطر بیماری های شایع ریوی ماننـد برونشـیت مزمن و آسم و همچنین سـرطان ریه و سل قرار دارنـد، از مهمترین اهداف برگزاری همـایش های علمی با موضوع بیماری های ریوی است.معرفی دسـتاوردهای نوین کشور ماننـد انجام اعمال جراحی خاص روی تراشه (نای)، پیوند ریه و همچنین به کارگیری روشهای غیرتهاجمی در مراقبت های ویژه از بیماران مبتلا به بیماری های ریوی زمینه مناسبی را برای ایجاد همکاری های ملی ، منطقه ای و بین المللی فراهم می کند.

بررسـی هـای انجام شـده حاکی از آن است که یک سوم جمعیت جهان آلوده به میکروب سل هسـتند و عواملی ماننـد سوءتغـذیه ، بیمـاری هـای مزمن ، نقص در سیسـتم ایمنی بـدن و فقر ، منجر به بروز این بیمـاری در افراد می شود. بهـترین راه پیشـگیری از سـل درمـان سـریع این بیمـاری در افراد مستعد ابتلا به بیماری است ، زیرا میکروب عامل بیماری تنها زمانی منجر به بروز بیماری خواهد شد که عوامل زمینه ساز بیماری مانند سوئتغذیه و نقص در عملکرد سیستم ایمنی بدن وجود داشته باشد. موضوع مراقبت های ویژه از بیماران مبتلا به بیماری ریوی و سل پس از پایان دوره درمان نیز بسیار حائز اهمیت است.

یکی از مهمترین این مراقبت ها بازتوانی ریوی است که روشـی مبتنی بر شواهد، چند تخصصی و جامع برای کمک به بیماران مبتلا به بیماری های مزمن تنفسـی است که اغلب فعالیت های روزمره زندگی آنها کاهش یافته است که در کنار درمان های اختصاصـی مورد اسـتفاده برای هر بیمـار ، بـا هـدف کـاهش علاـئم ، بهینه سـازی وضـعیت کـارکردی و افزایش مشارکت و کاهش هزینه های مراقبت هـای ویژه طراحی شـده است.این برنـامه ها شامل ارزیابی بیماران ، تمرین های ورزشـی ، آموزش ، مـداخلات تغـذیه ای و حمـایت هـای روانی اجتمـاعی است.پروفسور لئوناردو فابری رئیس انجمن ریه اروپا در مراسم افتتاحیه این کنگره از همکاری ایجاد شـده بین ایران و اروپـا احساس خوشـحالی کرد و آمادگی انجمن برای ادامه همکاری در این زمینه را اعلام کرد.براساس تحقیقات انجام شـده ، ازن که یکی از عوامل اصـلی آلودگی هوا محسوب می شود ، واکنش های اولیه ایمنی در ریه ها را متوقف می کند و ریه را در برابر بـاکتری هـا و دیگر مهاجمـان خارجی آسیب پـذیرتر می سازد بنابراین ، افزایش آلاینـده ازن منجر به افزایش تعـداد بیماران قلبی ، عروقی و ریوی خواهد شد. سیستم ایمنی ذاتی ، نخستین بخش دفاعی بدن در مقابل مهاجمان خارجی است ، بنابراین اسـتنشاق اندکی از آلاینده ها سبب واکنش ایمنی ذاتی در بدن می شود که از ریه ها محافظت می کند و عوارضی را دربر نخواهد داشت اما بررسی ها نشان می دهد که گازهای آلاینده ای که در هوای اطراف ما وجود دارند در نتیجه واکنش شدید سیستم ایمنی ذاتی ، در سیسـتم ایمنی اصـلی بـدن اختلال ایجاد می کننـد و ریه را نسبت به مهاجمن دیگر ماننـد باکتری های مولـد بیماری های ریوی همچون سـل آسـیب پـذیرتر می سازنـد.از سوی دیگر، گروهی از محققـان نیز دریـافته انـد که مکمل های غـذایی می توانند فعـالیت ریه را در بـدن بهبود بخشـند. برای مثـال مصـرف ویتامین D نقشـی اساسـی در بهبود عملکرد ریه هـا و حفـظ سـلامت آنها دارد.در افرادی که سطح ویتامین D در خون نسبت به سایر افراد بیشتر بوده است ، خطر ابتلا به بیماری های ریوی کمتر است و این تفاوت از تفاوت بین افراد سـیگاری و غیرسیگاری ها نیز محسوس تر بوده است بنابراین می توان گفت انتخاب برنامه غذایی مناسب می تواند احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری های ریوی و سل را در افراد کاهش دهد.

## روشهای مراقبت آنفلوانزای پرندگان در انسان

نویسنده:دکتر سعادت‌خواه

مکاتبات معاونت سلامت و مرکز مدیریت بیماری‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مقدمه:

بیماری آنفلونزای پرندگان نوعی از آنفلونزای A می باشد که در جمعیت حیوانات بخصوص ماکیان (بیماری در سایر حیوانات نظیر خوک ، سـگ ، گربه و ... نیز دیـده شـده است) ایجـاد می گردد و می توانـد در انسان نیز موجب ایجاد نوع حاد با مرگ و میر بالا شود . سویه H۵N۱ که توانایی ایجاد فرم حاد بیماری را در انسان دارد اخیرا در جمهوری روسـیه و قزاقستان در بین پرندگان شیوع یافته بطوری که تاکنون ۱۲۰ هزار قطعه ماکیان در روسیه و ۹ هزار قطعه ماکیان در قزاقستان تلف یا معدوم شده است (تاکنون ۱۵۰ میلیون قطعه طیور در آسیای جنوب شرقی بعلت ابتلا به این نوع سویه ویروس معـدوم یا تلف شده است ). پرندگان مهاجر از جمله غاز و اردک منبع طبیعی می‌باشـند و بعلت مهاجرت این پرندگان از جمهوری های یاد شده کشور ما نیز در خطر بروز موارد بیماری در بین پرنـدگان اهلی و وحشـی بومی و به تبع آن افراد انسانی می‌باشـد. هر چنـد انتقال ویروس از پرنده به انسان به آسانی صورت نمی‌گیرد و موارد انسـانی گزارش شـده نیز بیشتر در ارتبـاط بـا تمـاس مسـتقیم بـا پرنـدگان آلوده یـا تلف شـده بوده است لیکن در صورت موتاسیون و فراهم شدن شرایط انتقال ویروس به انسان و همچنین کسب توانایی انتقال ویروس از انسان به انسان دیگر (هنوز تأیید نشده است) می‌تواند منجر به یک پاندمی آنفلوانزا گردد. طیور در معرض خطر ابتلا جوجه‌ها، بوقلمون، اردک و غاز می‌باشند و انواع بومی‌این پرنـدگان به دلیل احتمال تماس با انواع پرنـدگان مهاجر بیشتر امکان بروز بیماری را داشـته و می‌تواننـد بعنوان منبع بیماری مطرح باشند.

در ایران هنوز این سویه ویروس بعنوان عامـل بیماری‌زا در انسان و یا جمعیت حیوانات ثبت و گزارش نشـده است ولی افرادی که با طیور سـر و کـار دارنـد (کارکنـان مرغـداری‌ها، پرسـنل دامپزشـکی، پرسـنل محیط زیست و...) و یا از مناطقی که بیماری انـدمیک می‌باشد مراجعت کرده‌اند در معرض خطر بوده و بایستی تحت مراقبت قرار گیرند.

موارد زیر در معرض خطر بیماری می‌باشند:

وجود علائم بالینی بیماری تنفسی حاد که علتی برای آن مشخص نشود.

مرگ بدلیل بیماری تنفسی حاد که نتوان علتی برای آن مشخص نمود.

تماس‌هـای شـغلی شامـل: کـارگران مزارع ماکیان اهلی (مرغـداری‌ها، پرورش اردک، بوقلمون و شتر مرغ) و خوک، افرادی که در حمل طیور زنده و یا معدوم شده فعالیت دارند و افرادی که در مغازه‌های فروش حیوانات زنده کار می‌کنند.

آشپزها و مشاغل مشابه که با ماکیان اهلی زنده یا اخیراً کشته شده سر و کار دارند.

فروشندگان پرنده‌های دست‌آموز.

دامپزشکان شاغل در صنعت طیور.

افرادی که در آزمایشگاههایی که نمونه ها برای ویروس آنفلونزای A/H۵ وA/H۷ بررسی می شوند ، فعالیت دارند .

کارکنان مراقبت های بهداشتی

افراد ساکن در مناطقی که مرگ ماکیان خانگی و پرندگان وحشی بیش از حد مورد انتظار اتفاق افتاده است.

سابقه مسافرت ۷ روز قبـل از شـروع علاـئم به کشور یا منطقه ای که طغیان آنفلونزای A(H۵N۱) در جمعیت حیوانی گزارش شـده

است (ویتنام، چین، لائوس، تایلند، کمبوجیه، اندونزی، کره، ژاپن، پاکستان، روسیه و قزاقستان) به همراه حداقل یکی از موارد زیر:

تماس (کمتر از یک متر) با ماکیان زنده یا مرده، پرندگان وحشی یا خوک در هر جایی از کشورهای فوق.

مراجعه به محلی که ماکیان اهلی یا خوک مبتلا (تأیید شده) در ۶ هفته قبل وجود داشته‌اند.

تماس (لمس کردن یا فاصله شنیدن صحبت معمولی) با یک مورد انسانی تأیید شده آلوده به آنفلوانزای A/H۵

تماس (لمس کردن یا فاصله شنیدن صحبت معمولی) با یک شخص مبتلا به بیماری حاد تنفسی با علت نامعلوم که بعداً منجر به مرگ وی شده است.

اطلاعات مورد نیاز:

نظر به اهمیت راه انتقال بیماری اطلاعات اولیه در مورد سابقه تماس جهت اقدامات بعدی بسیار با اهمیت است و اطلاعات زیر در موارد تشخیص داده شده مورد نیاز می‌باشد:

- زمان شروع علائم بیماری
- سابقه تماس با ماکیان
- وجود مرگ و میر بیش از حد انتظار در ماکیان منطقه
- شغل
- سابقه تماس با موارد تأیید شده انسانی
- سابقه تماس با افرادی که بدلیل ابتلا به بیماری حاد تنفسی بدون علت مشخصی فوت کرده‌اند

تعاریف موارد مبتلا به آنفلونزای A/H۵ و A/H۷

تعریف مورد مشکوک مبتلا به آنفلونزای A/H۵ و A/H۷

هر بیمار تب دار (درجه حرارت بیشتر از ۳۸ درجه سانتی گراد ) به همراه حداقل یکی از علائم سرفه ، گلودرد ، تنگی نفس ، و کونژونکتیویت

به همراه حداقل یک از یافته های زیر :

۱) سابقه تماس در ۷ روز قبل از شروع علائم با پرندگان بخصوص مرغ که بدلیل یک بیماری مرده باشد .

۲)وجود سابقه تماس در طی ۷ روز قبل از شروع علائم با یک مورد تایید شده آنفلونزای A/H۵ و A/H۷ که در مرحله واگیر داری بیماری بوده است (یک روز قبل از شروع علائم تا ۷ روز بعد از شروع علائم) .

۳) سابقه تماس در طی هفت روز قبل از شروع علائم با سطوح و محیط آلوده به عامل آنفلونزای پرندگان

۴) در طی هفت روز قبل از شروع علائم سابقه کار در آزمایشگاهی که نمونه های انسانی یا حیوانی مشکوک به آلودگی آنفلونزای پرندگان بسیار بیماری زا (HPAI ) داشته اند .

۵) وجود یک تست آزمایشگاهی مثبت آنفلونزای A که نتواند نوع ویروس را مشخص کند .

II مرگ بدلیل بیماری حاد تنفسی با علت نامشخص و حداقل یکی از موارد زیر :

۱) اقامت در مناطقی که موارد مشکوک یا تأیید شده آلودگی با آنفلوانزای بسیار بیماری‌زا (HPAI) گزارش شده است.

۲) وجود سابقه تماس در طی ۷ روز قبل از شروع علائم با یک مورد تأیید شده انسانی آنفلوانزای A/H۵ که در مرحله واگیرداری بیماری بوده است.

تعریف مورد احتمالی مبتلا به آنفلونزای A/H۵ و A/H۷ :

هر بیمار مشکوک به همراه شواهد آزمایشگاهی محدود برای آنفلونزای A/H۵ وA/H۷ (جداسازی آنتی بادی اختصاصی H۵ یا H۷ در یک نمونه سرم )

تعریف مورد قطعی مبتلا به آنفلونزای A/H۵ و A/H۷ :

مورد مشکوک یا محتمل به همراه حداقل یکی از آزمایش‌های زیر:

۱) نتیجه کشت مثبت برای آنفلونزای A/H۵ و A/H۷

۲) PCR مثبت برای آنفلونزای A/H۵ و A/H۷

۳) روش IFA با بکار بردن موکلونال آنتی بادی آنفلونزای A/H۵ و A/H۷ مثبت

۴)چهار برابر افزایش تیتر آنتی بادی اختصاصی آنفلونزای A/H۵ و A/H۷ در دو نمونه سرم

پیگیری موارد مشکوک انسانی:

موارد مشکوک انسانی بایستی طبق لیست خطی از شهرستان به دانشگاه و از دانشگاه به مرکز مدیریت بیماری‌ها گزارش گردند و فرم بررسی اپیدمیولوژیک تکمیل و پس از بهبودی یا فوت ارسال گردد.

موارد مشکوک بایستی تا ۲۴ ساعت پس از قطع تب در بیمارستان تحت نظر قرار گیرند ، یا در صورتی که علت دیگری برای بیماری تشخیص داده شده زودتر مرخص گردند .

اقدامات پیشگیری از انتقال تنفسی و بهداشت دست‌ها (شست و شوی دست ها با آب و صابون به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه )برای کاهش خطر انتقال ویروس بسیار با اهمیت است .

ارزیابی موارد مشکوک:

یک نمونه از مجرای تنفسی برای موارد مشکوک گرفته شود (برای مثال سواپ نازوفارنکس ) ، نمونه باید برای آنفلونزای A به روش RT-PCR بررسی شود و در صورت مثبت بودن برای H۱ وH۳ با همین روش بررسی شود .

دو نمونه سرم مرحله حاد (هفته اول شروع بیماری) و مرحله نقاهت (بعد از سه هفته از شروع بیماری) جهت بررسی آنتی‌بادی آنفلوانزای پرندگان تهیه شود.

اقدامات لازم در هنگام بروز آنفلوانزای پرندگان در مرغداری‌ها برای افراد در معرض خطر

پس از تایید اولین مورد آلودگی ماکیان به A/H۵ در صورت بروز مورد مشکوک به آنفلونزا در مرغداری بر اساس گزارش اداره کل دامپزشکی استان ، داروی ضد ویروس Oseltamivir به میزان ۷۵ میلیگرم روزانه و در صورت نبود این دارو داروی آمانتادین به میزان ۲۰۰ میلیگرم روزانه برای کارکنان مرغداری و افراد شاغل در آن شروع می گردد تا نتایج آزمایشگاهی نشان دهد که علت بروز آنفلونزای H۵ نمی باشد که پس از اعلام علل دیگر دارو قطع می گردد و در صورت تایید وجود H۵ دارو حداقل برای ۷ روز یا زمانی که افراد در تماس ماکیان عفونی در مرغداری مزبور و مرغداری های با شعاع یک کیلومتر یا سطوح و محیط آلوده هستند ، تجویز می گردد .

در صورت تأیید وجود H۵ در اولین فرصت نسبت به واکسیناسیون این افراد و شاغلین در مرغداری های تا شعاع پنج کیلومتری بر علیه آنفلوانزای انسانی نیز اقدام می‌گردد. همچنین استفاده از وسایل ایمنی شامل: دستکش یک بار مصرف، روپوش یا لباس مناسب آستین بلند، چکمه یا روکفشی یک بار مصرف ، عینک برای محافظت غشاء مخاطی چشم ، کلاه ، ماسک های یک بار مصرف N-۱۰۰ یا N-۹۹ یا N-۹۵ که برای عوامل خطرناک دیگر محیطی (برای مثال ذرات معلق یا گرد و غبار) توصیه شده است .

پس از هر بار استفاده همه وسایل باید بطور مناسب معدوم گردند . شتشوی دست ها با آب و صابون برای ۱۵ تا ۲۰ ثانیه پس از در آوردن وسایل ایمنی یا هر گونه تماس مشکوک الزامی است . استفاده از وسایل و انجام اقدامات فوق با نظر دامپزشکی استان و واحد بهداشت محیط برای همه افرادی که در مرغداری مشکوک کار می کنند و در معدوم کردن مرغ های مشکوک مشارکت دارند الزامی است و معدوم کردن آنها لازم است .

برای ضد عفونی کردن وسایل آلوده به خون و مایعات بدن بیماران مشکوک ، هیپوکلرید سدیم ۱٪ و برای ضدعفونی کردن سطوح فلزی صاف که مواد سفید کننده نمی توان استفاده کردبرای مثال روی میز ، از الکل ۷۰٪ استفاده می شود .

توصیه به مسافران

منعی برای مسافرت افرا به مناطقی که آلودگی A/H۵ و A/H۷ ثابت شده است وجود ندارد . هیچگونه شواهدی که نشان دهد بیماری از انسان به انسان منتقل می شود وجود ندارد و افراد محدودی که مبتلا شده اند تماس مستقیم با پرندگان بیمار داشته اند .

به افرادی که قصد مسافرت به کشورهایی که طغیان بیماری گزارش شده است دارند موارد زیر توصیه می‌شود:

از مراجعه به مراکز پرورش ماکیان و مراکز فروش حیوانات زنده و هر مکانی که احتمال آلودگی با مدفوع ماکیان یا سایر حیوانات وجود دارد خودداری کنند.

همانند سایر بیماری‌های عفونی یکی از مهمترین و مؤثرترین اقدامات پیشگیری رعایت مکرر بهداشت دست‌ها می‌باشد.

ویروس‌های آنفلوانزا بوسیله گرما از بین می‌روند بنابراین غذاهای بدست آمده از ماکیان شامل تخم‌مرغ بایستی کاملاً پخته شوند.

پس از مراجعت چنانچه تا ۷ روز دچار تب و علائم تنفسی شدند به مرکز بهداشت مراجعه نمایند و سابقه مسافرت خود را اعلام نمایند. منبع:دستورالعمل کشوری مراقبت آنفلوانزای پرندگان در انسان

### آنچه راجع به بیماری ام اس یا اسکلروز چندگانه(M.S)ب

بیماری ام.اس یا اسکلروز چندگانه یک اختلال مادام‌العمر در سیستم ایمنی خودکار بدن است که می‌تواند منجر به فلج شدید شود.

اختلال سیستم ایمنی خودکار وضعیتی است که در آن بدن آنتی‌بادیهایی را تولید می‌کند که به بافت‌های خودش حمله می‌کنند.

در بدن افراد مبتلا به این بیماری آنتی‌بادیهایی تولید می‌شود که به ماده سفید مغز و نخاع حمله‌ور می‌شوند.

در بیماری ام.اس میلین یا پوشش رشته‌های عصبی در مغز و نخاع ملتهب می‌شود. این التهاب باعث آسیب میلین شده و سیگنال‌های عصبی نمی‌توانند در طول رشته‌های عصبی حرکت کنند.

علایم این بیماری متفاوت است و بستگی به این دارد که کدام بخش از اعصاب آسیب ببینند.

علایم اولیه این بیماری بسیار خفیف بوده و عبارتند از: سرگیجه و عدم تعادل، خستگی، ضعف دست و پا، التهاب اعصاب چشمی، بی حسی یا سوزش موضعی، درد شدید در ناحیه صورت، نقص در بینایی شامل تار شدن و یا دو بینی است.

با پیشرفت بیماری سایر علایم نیز بروز می‌کنند که از آن جمله می‌توان به مشکلات روده و مثانه، دردهای مزمن مانند درد کمر و ماهیچه‌ها، افسردگی، اسپاسم یا گرفتگی ماهیچه‌ها که ممکن است بسیار دردناک باشد، فلج، ناتوانی جنسی، صحبت کردن به طور نامفهوم، مشکل در بلع، مشکل در تفکر و عملکرد حافظه، از دست دادن بینایی و نابینایی کامل اشاره کرد.

در موارد خفیف بیماری ممکن است علایم به قدری ضعیف و ناچیز باشند که حتی نتوان وجود بیماری را تشخیص داد. وقتی بیماری پیشرفت کرده و شدت می‌یابد، فرد کاملا فلج می‌شود.

بیمار توانایی راه رفتن را از دست داده و حتی نمی‌تواند از خود مراقبت کند.

علت دقیق بروز این بیماری هنوز مشخص نیست.

۴ فرضیه علمی اصلی درباره علت این بیماری وجود دارد؛

۱- شرایط جوی در سراسر جهان: براساس این فرضیه به نظر می‌رسد که ابتلا به ام اس در میان ساکنان نواحی اطراف مدار چهلم نیم کره‌های شمالی و جنوبی کره زمین شایعتر است.
فردی که در یکی از این مناطق متولد شده و پیش از رسیدن به سن نوجوانی به منطقه دیگر منتقل می‌شود، تا حدودی در معرض ابتلا به این بیماری قرار می گیرند.
۲- ژنتیک: ابتلای والدین یا یکی از نزدیکان به این بیماری خطر ابتلا به ام.اس را در فرد افزایش می‌دهد.
۳- عامل ایمنی: به طور کلی این امر پذیرفته شده است که بیماری اماس نوعی اختلال در سیستم ایمنی خودکار است.
۴- عامل ویروسی: این احتمال وجود دارد که یک عامل ویروسی در بروز ام اس نقش داشته باشد.
برخی عصب‌شناسان معتقدند که ام اس به دلیل تولد یک فرد با نقص ژنتیکی بروز می کند، چرا که نمی‌تواند با یک عامل محیط زیستی سازگاری داشته باشد.
وقتی فرد مزبور با آن عامل تماس پیدا کند، سیستم خودکار ایمنی واکنش نشان داده و منجر به بروز بیماری می‌شود.
هنوز برای این بیماری هیچ راه مشخصی برای پیشگیری شناخته نشده است. در مورد تشخیص بیماری نیز لازم به ذکر است که در حال حاضر هیچ آزمایش خاصی به این منظور وجود ندارد و معمولا از طریق مراجعه به سابقه پزشکی و آزمایشات فیزیکی فرد مورد آزمایش قرار می گیرد.
تصاویر MRI معمولاـ می‌تواند آسیب میلین در بافت مغز را نشان دهد، اما در برخی افراد مبتلا به این بیماری این تصاویر کاملا طبیعی هستند و هیچ مشکل یا نارسایی را نشان نمی‌دهند. یکی دیگر از روشهای تشخیص بیماری آزمایش مایع مغزی نخاعی است.
در درازمدت میزان فلج و از کار افتادگی اعضا افزایش پیدا می کند. مرگ افراد مبتلا به این بیماری عموما در اثر پیچیدگی‌ها و شرایط سخت ناشی از فلج آنهاست.
از شایعترین عوامل مرگ این بیماران می‌توان به بروز زخم‌های بستری و در نتیجه بروز عفونت، ذات‌الریه، آمبولی ریوی، گرفتگی رگ‌های تغذیه کننده ریه‌ها توسط لخته‌های خونی و خودکشی اشاره کرد.
بیماری ام اس مسری نیست و خطری برای اطرافیان بیمار ندارد، اما می‌تواند به طور ژنتیکی اعضای یک خانواده را تهدید کند.
عملکرد اصلی برای درمان بیماری وجود دارد. اولین مرحله توقف و یا کاهش حملات سیستم ایمنی به میلین رشته‌های اعصاب است.
مرحله دوم بهبود علائم بیماری و کمک به فرد برای بازگشتن به شرایط طبیعی تا حد امکان است.
سیستم ایمنی به کمک دارو درمان می‌شود.
سایر معالجات شامل مصرف داروهای ضدافسردگی برای بهبود حالت افسردگی و کاهش خطر خودکشی، مصرف دارو برای کنترل مثانه، مصرف دارو برای رفع گرفتگی‌های عضلانی و مصرف دارو برای بهبود دردهای عصبی است.
اثرات جانبی این داروها با توجه به نوع دارویی که مصرف می‌شود، متفاوت است. از مهمترین آنها خواب آلودگی، بهم خوردگی معده و واکنش‌های آلرژیک نسبت به داروها هستند.
از آنجا که این بیماری مادام العمر است، کنترل دایمی و معالجه همیشگی بیماری ضروری است.
پیشرفت بیماری در اثر مصرف دارو تا حدودی کندتر می‌شود.
همچنین معالجه علایم بیماری می‌تواند حالت فلج را کاهش دهد

## با بیمار چگونه رفتار کنیم؟

نویسنده:آیه الله حاج سید محمد تقی مدرسی

احادیث شریف:

۱ - امام صادق‌علیه السلام فرمود:
"أی مؤمن عاد مؤمناً فی اللّه عزّ وجلّ فی مرضه وکّل اللّه به ملکاً من‌العوّاد یعوده فی قبره ویستغفر له إلی یوم القیامهٔ("۳۹).
"هر مؤمنی که مؤمن بیماری را برای خدا عیادت کند، خداوند فرشته‌ای را موظف می‌سازد که او را در قبرش عیادت کند و تا روز قیامت برای او آمرزش بطلبد".

---

۲ - امیر المؤمنین‌علیه السلام فرمود:
"ضمنت لستّهٔ الجنهٔ منهم رجل خرج یعود مریضاً فمات فله‌الجنهٔ("۴۰).
"برای شش کس بهشت تضمین شده است، از جمله آنها مردی‌است که به منظور عیادت بیماری از منزل خارج شده و در راه مرده‌است. این مرد وارد بهشت می‌شود".

---

۳ - امام موسی بن جعفر از پدرانش‌علیه السلام از پیامبر اسلام‌صلی الله علیه وآله نقل‌فرمود:
"یعیّر اللّه عزّوجلّ عبداً من عباده یوم القیامهٔ فیقول: عبدی ما منعک‌إذا مرضت أن تعودنی؟ فیقول: سبحانک سبحانک أنت ربّ العباد، لاتمرض و لا تألم، فیقول: مرض اخوک المؤمن فلم تعده، وعزّتی‌وجلالی ولو عدته لوجدتنی عنده ثمّ لتکفّلت بحوائجک فقضیتها لک‌وذلک من کرامهٔ عبدی المؤمن وأنا الرحمن الرحیم("۴۱).
"خداوند در روز قیامت، بنده‌ای از بندگانش را نکوهش می کندومی گوید: بنده من! چه مانع شد از اینکه مرا عیادت کنی وقتی که بیمار شدم؟ آن بنده در پاسخ عرض می کند: خداوندا ! تو پاک و منزه هستی، تو پروردگار بندگان هستی، بیمار نمی‌شوی، درد و مرض نداری. خداوند می‌فرماید: برادر مؤمن تو بیمار شد و تو از آن عیادت نکردی. سوگند به عزت و جلالم اگر او را عیادت می‌کردی ، مرا هم‌در نزد او می‌یافتی و سپس من هم نیازمندیهای تو را برآورده می‌ساختم و این از کرامتهای بنده مؤمن من است و من خدای بخشاینده و مهربان هستم".

---

۴ - امام صادق‌علیه السلام فرمود:
أیّما مؤمن عاد مؤمناً مریضاً حین یصبح ، شیّعه سبعون ألف ملک، فإذا قعد غمرته الرحمهٔ واستغفروا له حتی یمسی، وإن عاده مساءً کان له مثل ذلک حتی یصبح("۴۲).
"هر مؤمنی اگر مؤمن بیماری را در اوّل صبح عیادت کند ، هفتاد هزار فرشته او را مشایعت می کنند و زمانی که در نزد او نشست ،رحمت الهی وجود او را فرا می گیرد و فرشتگان الهی برای او آمرزش‌می‌طلبند تا شب فرا رسد و اگر در شب عیادت کند باز هم همین‌حالت برای او خواهد بود تا صبح شود".

---

۵ - عیسی بن عبداللّه قمی در حدیثی می گوید؛ از امام صادق‌علیه السلام‌شنیدم که می گفت:
ثلاثهٔ دعوتهم مستجابهٔ: الحاج، والغازی، والمریض فلا تغیظوه ولا تضجروه("۴۳).
"دعای سه نفر اجابت می‌شود: حاجی، جنگجو (مجاهد) و بیمار، پس بیمار را خشمگین نسازید و خسته و رنجیده نگردانید".

---

۶ - امام صادق‌علیه السلام فرمود:
"لاـ عیادهٔ فی وجع العین، ولاـ تکون عیادهٔ فی أقل من ثلاثهٔ أیام، فإذا وجبت فیوم ویوم لاـ فإذا طالت العلّهٔ ترک المریض وعیاله("۴۴).
"چشم دردی عیادت ندارد، و در بیماری کمتر از سه روز هم‌عیادت لاـزم نیست و زمانی که عیادت لاـزم باشد باید یکروز در میان‌انجام شود و اگر بیماری طول کشید، بیمار به خانواده‌اش واگذاشته‌شود".

---

۷ - ابو حمزه ثمالی از امام باقرعلیه السلام نقل می کند:
"قال أمیر المؤمنین‌علیه السلام: من أصابه ألم فی جسده فلیعوّذ نفسه ولیقل": أعوذ بعزّهٔ اللّه من قدرته علی الأشیاء، أُعیذ نفسی بجبّارالسماء، أُعیذ نفسی بمن لا یضرّ مع اسمه سمّ ولا داء، أُعیذ نفسی‌بالذی اسمه برکهٔ و شفاء "..فإذا قال ذلک لم یضرّه ألم ولا داء("۴۵).
"حضرت علی‌علیه السلام فرمود: کسی که به بدنش دردی برسد بایدخود را تعویذ (در پناه خدا) کند و بگوید": اعوذ بعزهٔ اللّه من قدرته‌علی الاشیاء، أُعیذ نفسی بجبار السماء، أُعیذ نفسی بمن لا یضر مع‌اسمه سم و لاداء، أُعیذ نفسی بالذی اسمه برکهٔ و شفاء "وقتی این‌دعا را بخواند، هیچ درد و المی به او آسیب نمی‌رساند".

---

۸ - امام صادق‌علیه السلام فرمود:
"ما اشتکی أحد من المؤمنین شکایهٔ قطّ فقال بإخلاص نیّهٔ ومسح‌موضع العلّه ویقول: وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَوَلاَ يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَاراً إلّا عوفی من تلک العلّهٔ أیّهٔ علّهٔ کانت،ومصداق ذلک فی الآیهٔ حیث یقول: شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ("۴۶).
"هیچ مؤمنی نیست که از بیماری و درد در رنج باشد، و موضع‌درد را با دست مسح کرده و با اخلاص نیت این آیه را بخواند:)وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّاخَسَاراً(۴۷)) مگر اینکه از آن بیماری، شفا می‌یابد، هر بیماری‌ای که باشد، زیرا در این آیه خداوند می‌فرماید: شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ".

---

۹ - امام صادق‌علیه السلام فرمود:
"تمام العیادهٔ للمریض أن تضع یدک علی ذراعه، وتعجّل القیام من‌عنده، فإنّ عیادهٔ النوکی أشدّ علی المریض من وجعه("۴۸).
"عیادت کامل بیمار این است که دست روی بازوی او بگذاری‌وهرچه زودتر از نزد او بلند شوی زیرا عیادت افراد احمق ، برای بیمار از دردش ، سخت‌تر و غیر قابل تحمل‌تر است".

---

۱۰ - أبو زید از یکی از دوستان جعفر بن محمدعلیه السلام نقل می کند:
"مرض بعض موالیه فخرجنا إلیه نعوده و نحن عدّهٔ من موالی جعفر، فاستقبلنا جعفر فی بعض الطریق فقال لنا: أین تریدون؟ فقلنا: نرید فلاناً نعوده ، فقال لنا: قفوا ، فوقفنا. فقال: مع أحدکم تفاحهٔ أو سفرجلهٔ أو أترجهٔ أو ملعقهٔ من طیب أو قطعهٔ من عود بخور؟ فقلنا: ما معنا شیءمن هذا؟ فقال: أما تعلمون أن المریض یستریح إلی کلّ ما أُدخل به‌علیه("۴۹).
"یکی از دوستان امام صادق‌علیه السلام بیمار شده بود و ما که با عده‌ای‌از دوستان آن حضرت بودیم و به منظور عیادت آن شخص

بیمـار ازمنزل خـارج شـدیم و در مسیر راه با امام صادق‌علیه السـلام برخوردیم. او به ماگفت کجا می‌رویـد؟ گفتیم: نزد فلانی برای عیـادت او می‌رویم. فرمود: بایستیـد پس مـا ایسـتادیم گفت: آیـا یکی از شـما بـا خود سـیبی یاگلابی یا بالنگی یا یک قاشق عطر یا قطعه‌ای از عود بخور به همراه‌دارید؟ گفتیم: چیزی نداریم. فرمود: آیا نمی‌دانید که شـخص مریض‌از هر چیزی که برای او برده شود خوشحال می‌شود"؟

---

۱۱ – امام صادق‌علیه السلام از پدارنش‌علیه السلام از پیامبر خداصلی الله علیه وآله در حدیث‌مناهی نقل فرمود:

"ومن کفی ضـریراً حاجته من حوائج الدنیا ومشـی له فیها حتی‌یقضـی اللّه له حاجته أعطاه اللّه براءهٔ من النفاق وبراءهٔ من النار وقضـی له‌سبعین حاجهٔ من حوائج الدنیا، ولا یزال یخوض فی رحمهٔ اللّه حتی‌یرجع، ومن سـعی لمریض فی حاجهٔ قضاها أو لم یقضـها خرج من ذنوبه‌کیوم ولـدته اُمّه. فقـال رجـل من الأنصار: بأبی أنت واُمّی یا رسول اللّه،فإن کان المریض من أهل بیته أوَلیس أعظم أجراً إذا سعی فی حاجهٔ أهل‌بیته؟ قال: نعم("۵۰).

"کسـی که حـاجتی از حوائـج شـخص نابینـا یا زیان دیـده‌ای را برآورده کنـد و برای رفع حاجت او تلاش کنـد خداونـد هم نیاز او رابرآورده سـازد، خـدا برای او برائتی از نفاق و برائتی از آتش جهنم رامی‌بخشـد و هفتاد حاجت دنیایی او را برآورده می‌گردانـد و همچنان‌در رحمت الهی غوطه‌ور خواهـد شـد تا اینکه برگردد. و کسـی که برای‌رفع نیاز بیماری کوشـش و تلاش کنـد چه برآورده گردد و یا نتواند، ازگناهان خود مانند روزی که از مادر متولد شده ، پاک خواهد شد. مردی از انصار پرسـید، ای رسول خدا پدر و مادرم به فدایت اگرمریض از اهل بیت آن شخص باشد آیا پاداش او بیشتر خواهد بود؟ فرمود: بلی".

---

۱۲ – علی بن جعفر در کتابش از برادرش امام موسی‌علیه السلام نقل می‌کند:

"سألته عن الوباء یقع فی الأرض هل یصلح للرجل أن یهرب منه؟ قال: یهرب منه ما لم یقع فی مسجده الذی یصلّی فیه، فإذا وقع فی أهل‌مسجده الذی یصلّی فیه فلا یصلح له الهرب منه("۵۱).

"از او دربـاره وبا پرسـیدم که آیا برای مرد شایسـته است که از آن فرار کنـد؟ فرمود: فرار کنـد تا زمانی که در مسـجدی که در آن نمازمی‌خواند ، سـرایت نکرده باشد. پس اگر در میان اهالی مسـجدی که اودر آن نماز می‌خواند سرایت کرده باشد ، شایسته نیست که فرارکند".

---

۱۳ – علی بن ابوحمزه از امام ابوابراهیم علیه السلام نقل می‌کند:

قلت له: جعلنا فداک ، ما وجدتم عندکم للحمی دواء؟ قال: ما وجدنا لها عندنا دواء إلّا الدعاء والماء البارد("۵۲).

"به حضرت گفتم: فدایت شوم آیا برای تب، دوایی نیافته‌اید؟ فرمود: ما برای تب، دوایی جز دعا و آب سرد نیافتیم".

---

۱۴ – ابو اسامه شحام می‌گوید؛ از امام صادق‌علیه السلام شنیدم که می‌گفت:

"ما اختار جدّنا رسول اللّه‌صلی الله علیه وآله للحمی إلّا وزن عشرهٔ دراهم سکر بماء بارد علی الریق("۵۳).

"جدّ ما پیامبر خدا صلی الله علیه وآله برای درمان تب ، تنها به وزن ده درهم شکر با آب سرد ، بصورت ناشتا میل می‌فرمود".

---

۱۵ – امام موسـی بن جعفرعلیه السـلام درباره مردی که به آن حضرت‌شکایت کرد و گفت: من ده نفر عیال دارم که همه آنها بیمار هستند چه‌کار کنم؟ فرمود:

"داوهم بالصدقهٔ فلیس شیء أسرع إجابهٔ من الصدقهٔ ولا أجدی‌منفعهٔ للمریض من الصدقهٔ("۵۴).

"آنان را با صدقه مداوا کن، زیرا هیچ چیز از صدقه زودتر اجابت‌نمی‌شود و سودمندتر از صدقه برای بیمار چیزی نیست".

منبع:آداب بیماری و احکام وفات

## IGF

نویسنده:سید رسول زهرائی

محور۱-GH/IGFدرچاقی

جنبه های آسیب شناختی

خلاصه:

گروه فاکتورهای خطر مجراهای قلب :فربهی شـکمی،پایداری انسولین،فشارخون بالابه عنوان اساس سـندروم های متابولیک شناخته شـده اند .علاوه براین با افزایش شدید کمبود هورمون (GH)،اندازه بزرگ،ترکیبات سـندروم های متابولیک ،و نیروی مستقلی بین انباشتگی چربی درونی و کند شدن ترشحGHدر افراد بالغ وجود دارد.

بنـابراین هیپوزومـاتو تروپیـن در فربهی شـکمی اشاره بـه اهمیـت نتایـج سوخت و سـازش (متـابولیکش)دارد.بـه هر حـال ،اسـاس سازوکارهای بیماری به طور ناچیز شناخته شده اند.شیوع سندروم متابولیک دائما درجهان در حال افزایش است .

عادتهای کم تحرک و نشستنی که از نتایج جامعه مدرن هستند باعث می شود افراد مستعد ژنتیکی به فربهی مرکزی و سایر ترکیبات و صورتهای سندروم متابو لیک شامل ناتوانی گلوکز،افزایش فشار خون ودیسلپدیا مبتلا شوند.

بـا اینکه هنوز تعریف هـای مختلفی از سـندروم وجود دارد امـا واضـح است که این حـالت افزایش خطر برای پیشـرفت بیماری قلبی عروقی (CVD)ومرض قند(DM)محسوب می شود.

دراین مقـاله ،مـا جریـان اثبـات موضوعهای دگرگونی در محور ۱-GH-IGFدر فربهی شـکمی و تمـاس ممکـن آن را روی سـایر ترکیبات سندروم های متابولیک بحث می کنیم.

چنـدین عوامـل خطر وابسـته (قلب و عروق،دیسـلیپوپروتئین ،مقـاومت انسـولین و فشـار خـون )برای نـاراحتی مرض قنـد نـوع دوم (DM)وورزش انفارکتوس میو کارد درمدت زمانی طولانی شناخته شده و جدیدا سندروم متابولیک نامیده شد.

درسال ۱۹۹۸،ریون اصطلاح سندروم Xرا برای ارتباط بین مقاومت انسولین و فشار خون معرفی کرد.

هرچنـد اخیرا تعریـف واضـحی و روشـنی از سـندروم هـای متـابولیکی بیـان شـده امکـان مطالعـات اپیـد میکی برروی گروهی از فاکتورهای اصلی خطرناک به وجود آمده است.

تعریف هـای موجود از سـندروم به ترکیب هـای گونـاگون از وریـدهای بطنی،سوخت و ساز گلوکز ،فشار خون ،پایین بودن سـطح خونابه ناشی از بالا بودن غلظت کلسترول HDL،و بالا بودن سطح خونابه ناشی از تری گلیسیرید بستگی دارد.

هریک از این عامل ها به صورت جداگانه به عنوان یک عامل اصلی خطر برای پیشرفت DMنوع دوم و بیماری عروقی و مرگ می شوند .

میزان شیوع سندروم متابولیک در جهان دائما در حال افزایش است.

برخلاف گزارشات ارائه شده قبلی که اظهار داشت عموما سـندروم در آقایان بیشتر از خانم هاست ،ثابت شد که این وضعیت در هر دو جنس به صورت مساوی است.

در سومین برنامه آموزشـی کلسترول ملی طرح بزرگ درمان(NCEP ATPIII)،معیارهای نزدیک به ۰/۰۲۴جمعیت ایالت متحده بر اساس سندروم های متابولیک طبقه بندی شد.

وبا افزایش شـیوع بیماری در افراد مسن و در آمریکایی های مکزیکی مشـخص شد که میزان شیوع سندروم در میان جمعیت ایالات متحده عموما به سن و نژاد بستگی دارد.

مطالعات مشتمل بر۱۱گروه اروپـایی موثر اظهـار داشت که رویهمرفته ۱۵ درصـد معیار هایشان را براساس سازمان بهـداشت جهانی (WHO)تعریف کردند.

زمانیکه جمعیت استرالیا بر اساس زمینه موضوعی اروپا مورد بررسی قرار گرفت همزمان بود با تعریف معیارهای اتحادیه بیماری قند بین اللمـل (IDF)کـه غالبـا برای سـندرم تخمیـن زده می شـد .۱۵ تا ۲۰درصـد از معیارهـای NCEP ATPIIIنسبت به تعریف (IDF)کمر محیط دایره ای کوچکتری را شامل می شود.

مطابق تعریف پیشنهاد شده از طرف WHOدرسال ۱۹۹۸،مقاومت انسولین جزءزیر شاخه های سندرمهای متابولیکی می باشد.

در مقـایسه بـا تعریف پیشـنهادشده توسط آزمایشـگاه برآورد سـلامت و ملیت (NHANESIII)وNCEPATPIIIاظهـار دارد که فربهی شـکمی یک بیماری مستعد است که پیشرفت می کند متابولیکهای غیر طبیعی دیگر مثل مقاومت انسولین ،و وضعیتهای مثبت برافروختگی .

اخیرا تعریف توافق شـده ای از سـندروم متابولیـک توسط تعریف فربهی شـکمی IDFبه عنوان ویژگی کلیـدی سـندروم چاپ شده است.

امـا آنچه بـاعث متمـایز شـدن تعریـف NCEPATPIIIمی شـود بـه خـاطر معیارهـای گسـترده است کـه برای کمر محیط دایره ،کلسترولHDLو گلوکر پلاسمای سریع پیشنهاد می شود.

ترشحات (GH)

فربهی شکمی ،مخصوصا فربهی درونی به کند شدن ترشح هورمون روبه رشد وابسته می باشد.

از این گذشته فردی که با کمبود GHپیشـرفته مواجه است شبیه فردی که دارای فاکتورهای خطر با سندروم متابولیک است ،معرفی می شود.

علاوه براین ،جـایگزین کردن GHبـه افرادی که کمبـود GHدارنـد بـاعث کاهش توده چربی و بهبود چنـدین آشـفتگی متابولیک وابسته به سندروم متابولیک می شود.

این پیشنهاد ممکن است کاهش ترشحات GHکه برای اثرات سوخت و ساز انباشتگی چربی شکمی بسیار مهم می باشد .

به هر حال،ارتباط معکوس قوی میان بافت چربی درونی (VAT)و تراوشات درونی GHمفهومی بسیار ناچیز دارد.

در این مقـاله ما برروی عملکردهای (کنش ها)نامناسب محورهای مشترک۱- GH_IGFبا فربهی شکمی در سندرمهای متابولیک متمرکز می شویم.

علاوه براین ،ما توجه خود را به تقاضاهای مهم و امکان پـذیر کاهش ترشـحات GHمانند شـیوع اثرات متابولیک وریدهای شکمی معطوف می کنیم.

بازبینی مقاله

ترشحات Ghووریدهای بطنی چرب

ارتباط میان انحرافات غده درون ریز با وریدهای بطنی از زمانهای گذشته شناخته شده بود.

این یک دلیل متعارف ناتوانی در مردها و فقدان قاعدگی و کاهش باروری در زنان می باشد.

افزایش فعالیت محوری مخاط غدد فوق کلیوی مخصوصا وریدهای بطنی راتشریبح می کند .

با افزایش چربی،ترشحات GHکند می شودبا افزایش ترشحات GHدر هر از هم پاشیدگی توده چربی بدون هیچ گونه فشار عمده برروی مداومت از هم پاشیدگی ترشحات GH.

از این گذشته ،سرعت ترخیص سوخت و ساز GHشدیدتر می شود.

ارتباط میان توزیع منطقه ای چربی و ترشحات GHبه طور عمده اخیرا مطرح شده است.

هیچ ارتباط معنی داری میان نسبت میان تنه به مفصل ران و سرعت ترشحات GHدر۲۴ ساعت ،در مطالعات انجام شده روی ۲۱ مرد سالم پیدا نشد.

هرچند،در مردهای لاغر سالم و زنان با توده چربی فربهی داخلی یک رابطه منفی با میانگین ترشحات GHخونابه در ۲۴ساعت وجود دارد که مستقل از سن ،جنس و وضعیت جسمانی می باشد .

این نشان می دهد که برای هر افزایش در توده های چرب داخل شکمی ،یک کاهش خطی در میانگین تجمع GHدر ۲۴ ساعت وجود دارد.

در مردهای مسن تر،VATبا افزایش ترشحات GHدر هر شکاف غده ارتباط دارد،در هر صورتیکه در زنان premenopausalسالم ،بالا بودن تجمع VAT،با کاهش تپش و بنیان ترشحات GHوبا کاهش نظم انتشار GHارتباط دارد.

دلایل حذف GHاز پلاسما کاملا فهمیده نشده است.

نظم وقاعده انتشار خصوصیات GHبا استفاده از حالت ها و نشانه های تصادفی نسبت ApEnتعیین می شود.

بالابودن نزدیکی نسبت APEnبه۰/۱نشان از بی نظمی و زیادی در تراوشات دارد.و این در حالی است که با کوچکترشدن مقدار ApEnنظم بیشتر می گردد.

وابستگی مثبت میان نسبت VATوApEnگزارش شده است ،که اشاره دارد براینکه کاهش نظم ترشحات GHباعث کاهشVATمی شود همچنین این مورد در خانم های چاق به عنوان علامت تشخیص تخمدان(PCOS)گزارش شده است.

این مطالعه که شامل زنان و مردان سالم بود فربهی شکمی درونی و عدم استفاده از انسولین از عوامل مهم پیش بینی کاهش غلظت GHدر یک دوره ۲۴ ساعته می باشد .که به سن و جنس بستگی ندارد.مادامی که خونابه IGF-Iبا پیش بینی های قبلی تجمع GHدریک دوره ۲۴ ساعته در جوانان و نه در افراد پیر مطابقت داشته باشد.

تجمع چربی وGH.

ژنتیک و مکانیزم های محیطی موجب پیشرفت انباشتگی چربی می گردد.

وسایل و امکانات جوامع پیشرفته از جمله در دسترس بودن غذاهای آماده همراه با عادتهای نشستنی و کم تحرک ،در افراد مستعد ژنتیکی باعث پیشرفت فربهی مرکزی می شود.

حالت های مزمن اسیدهای چرب آزاد FFAبه طور عمده از انباشتگی فربهی داخلی چربی ناشی می شود و ممکن است که به انباشتگی چربی کمک و آن راتشدید نماید .با القی ئ کردن پایداری انسولین و ازدیاد انسولین که در نتیجه منجر به به کارگیری گلوکز چرب تضعیف شده در عضو هدف مانند جگر و ماهیچه می گردد.با فرض اینکه هیپوزوما توتروپین با فربهی شکمی مرکزی ارتباط دارد. ناشی از عامل های انباشتگی چربی می باشد.

هرچند کاهش متوسط انباشتگی GHبعد از کاهش وزن در زنان با وریدهای شکمی برگشت داده نمی شود این پیشنهاد که کند شدن ترشحات GHعیب اصلی است که زمینه را برای وریدهای بطنی چرب مهیا می سازد.

هرچند این موضوع هنوز بحث برانگیز است،دلایل سازگاری وجود دارد که وریدهای شکمی با کند شدن دوره های پایدار تجزیه چربی در ارتباط است،و اظهار می کند که واکنش تجزیه چربی های معیوب در برابر پایداری این موضوع ممکن است به تقویت انباشتگی چربی کمک کند.

در مطالعات انجام شده در postmenopausalزنان با وریدهای شکمی در یک دوره ۲۴ ساعته پایدار واکنش تجزیه چربی کاهش یافت و ترشحات GHدر این واکنش پایدار افزایش پیدا کرد که علائم لاغری برای مقایسه با کنترل وزن نرمال پیشنهاد شد که کند شدن ترشحات GHدر واکنش پایدار ممکن است موجب حفظ توده های چربی شود.

همچنین ورزش یک محرک نیرومند برای آزاد سازی GHهست که اشاره دارد GHیک عامل بسیار مهم برای متحرک کردن ذخایر چربی در هنگام ورزش می باشد .

درطی تمرین انتشار GHدر افراد فربه کند شده است .

در یک مطالعه برروی جوان ها با GHDسخت ،اهمیت این موضوع برای دوره های لایه ای سوخت و ساز و تمرین های سریع نشان داده شده است.

پی گیری GHبرای یک دوره طو لانی سه ماهه ،نتایج درمان جایگزینی GHآزادسازی glycerolو اسیدهای چرب را در یک دوره کاهش می دهد و جذب بافت اسیدهای چرب آزاد را در یک دوره در هنگام ورزش های سخت کاهش می دهد.

بنابراین در فقدان یا پایین بودن بیش از حد سطح انتشار GHدر سوخت و سازهای چربی موجب لاغری شدید در هنگام ورزش می شود.

یک بطن در حال رشد گواه براین است که نفوذ چربی در جگر و اسکلت ماهیچه ای به پایداری انسولین سایر کارکترهای مختل کننده سندروم های متابولیکی ارتباط دارد.

بیماریهای کبدی چرب غیر الکلی (NAFLD)شامل تصورات گسترده ای از وضعیتهای هپاتیک برای اسیدهای چرب غیر الکلی(NASH)که با حساسیت به انسولین خراب و حالت التهاب معینات بالینی ارتباط دارد.

بنابراین پیشنهاد شده کهNAFLDباید یک ویژگی از سندروم های متابولیک (علامت تشخیص سوخت وساز )باشد.

اگر چه هم خوانی بین افزایش توده چربی درونی و کند شدن ترشحGHبه خوبی مشخص است ولی هنوز مشخص نیست که هم خوانی بین جگر و ترشح GHوجود دارد.

بافت درونی با جگر توسط سیاهرگ ورودی ارتباط مستقیم دارد.

فربهی درونی ممکن است با رهایی از FFAبه جگر و شرکت در انباشتگی هپاتیک چربی افزایش یابد به هر حال ،در مطالعات ۱۲ ماهه رفتارGHدر postmenopausalخانم های مبتلا به فربهی شکمی حجم چربی را به دست آوردند.

بیشتر تعاریف قابل قبول مبتنی هستند بر ،کاهش VATمنجر می شه به درمان و یا افزایش خیلی کم غلظت تولید (VLDL)و تراوش از جگر.

کاهش حجم هپاتیک چربی بستگی دارد به بهبود میزان حساسیت به انسولین.

وجود دارد همچنین دلیل های بزرگ که زیان می رسانند به اکسایش در ماهیچه های کالبدی مربوط می شود به پایداری انسولین و انباشتگی ماهیچه های فربه و بسط درونی.

هنوز وابستگی انباشتگی چربی در ماهیچه کالبدی و جگر به ترشح GHکاوش نشده است.

کنش نادرست محور ۱-GhIgf.

چندین مکانیزم ممکن است حالت وابستگی هیپو زو ماتوتروپین با فربهی شکمی را شرح دهد.

عدم تعادل هیپو تالامی باعث کاهش GHRHویک افزایش سفتی سلولهای کالبدی را ارائه می دهد.

تمرکز بالای سیستم FFAممکن است مانع ترشح منظم GHدر سطح غده صنوبری (هیپوفیز)شود.

کاهش در مقدار FFAاسیدی،که داروی کاهندگی چربی است صورت می گیرد و منجر به افزایش قابل توجه پاسخ های GHبه درون زادهای مختلف و برای موارد چاق و فربه است و نشان می دهد که کارشناسان FFA،اثر نیرو بخش و بازدارنده برای نهان زاد GHدرموارد فربه به کار می برند.

در آزمایش های انجام شده روی حیوان،نشان داده که لپتن یک علامت متابولیک (یک سیگنال سوخت و ساز)هست که ترشح GHتنظیم می کند.

اگر چه مکانیزم های پاتولوژی کاملا روشن نیستند اما این گونه نیز مشخص است که لپتین فعالیت GHRH،سلولهای کالبدی و نورو پپتیدYراتنظیم می کند و نورون ها را در سطوح هیپوتالامی تولید می کند.

جمع شدن خونابه IGF-Iدردرجه اول وابسته بهGHو نفوذ و اثر ترشح GHمی باشد به هرحال Feed-backیک سیستم منفی است.

برعکس با بیمارانی که کمبود GHدارند و سطح کمی از IGF-۱را نشان می دهد فربهی در رابطه با سطوح نرمال تا بالای IGF-۱است و سطح IGF-۱را افزایش می دهد و نشان می دهد که عوامل دیگر علاوه برGHمثل غذای زیاد باید می شود که ممکن است مانند تولیدIGF-۱در افراد باشد.

پیشنهاد شده است که کاهش ازدیاد انسولین تولید IGFBP-۱را ساده می کند.

اگر چه طبق شواهد مقاومت انسولین سریع تر از ازدیاد انسولین است ممکن است IGF-۱آزاد به وسیله کاستن تمرکز IGFBP-۱افزایش یابد.

سندروم متابولیک وابسته هست به فنا پذیری CVDبالا-در هر دو جنس ،اگر چه دانسته های مرگ و میر تاحدی بسته به تعریف سندروم ها تفاوت دارند.

این مشخصه GHDبزرگ و سندروم های متابولیک یک گروه بندی مشابه عامل های خطر مجراهای قلب را نشان می دهد.

بیشترین یافته های مرکزی در هر دواین سندروم ها (علامت های تشخیص )وریدهای فربهی درونی و مقاومت انسولین هستند .

از دیگر خصوصیات مشترک در هر دو حالت ،بالا-بودن تری گلیسرید ،پایین بودن (HDL)تجمع کلسترول ،افزایش شیوع فشار خون ،بالا رفتن سطح پروتئین پلاسما وممانعت از فعالیت (PAI)می باشد.

ازاین گذشته ،هردو حالت نشانه های مثبت برافروختگی از سطح خونابه بالا ،تصلب شریان نابهنگام (زود رس)،کنش نادرست و افزایش مرگ ومیر بواسطه بیماری مجراهای قلبی وجود دارد.

با توجه تشابهات میان این دو سندرم (علائم تشخیص بیماری )و مشاهده بهبود پیشرفت درمان در جایگزینی GH،تعداد زیادی از این ویژگی ها ممکن است نایافتنی باشند و عدم شناسایی (کشف )و پایین بودن سطح GHممکن است از نکات مهم و قابل توجه برای مشاهدات عدم انطباق کانونی سوخت و سازها در هر دو حالت (وضعیت )باشد.

ازاین گذشته ،رفتار (درمان)مشخص و معلوم GHدر فیزیولوژیک دارو در افراد با سندرم متابولیکی فاقد بیماری غده هیپوفیز،اثرات مطلوبی را برروی چندین متغیر متابولیکی در مردهای میان سال و زنانpoStmenopausalنشان داده است.

درفرصت ۹ماه به صورت تصادفی ..،با داروهای کنترلی مطالعات رفتار (درمان)GHدرمردهای میان سال با وریدهای شکمی ،یک کاهش (دگرگونی)معنی دار و قابل توجه در وریدهای شکمی و پیشرفت در حساسیت انسولین نشان داد.

به طور مشابه ،در زنان با وریدهای شکمی به مدت ۱۲ ماه معالجه GHمیزان غده های چرب و حجم هپاتیک چرب کاهش یافت.

ازاین گذشته ،در مطالعه ای که بررسی می کرد سلامت premenopausalرادر خانم هایی با BMIطبیعی و نرمال که مبتلا به وریدهای شکمی بودند حاکی ازاین بود که مشارکت معکوسی بین متوسط میانگین تمام شدن ۲۴ ساعته GHجمع شدن و نشانه خطر مجراهای قلب وجود دارد که شامل میزان حساسیت بالا به پروتئین .

نتیجه

این داده ها بیان می کنند که هیپوزوما توتروپین در شخص مبتلا به سندروم های متابولیک ممکن است یک ارتباط بین وریدها ی شکمی و بعضی از عامل های خطر مجراهای قلب وجود داشته باشد.

سازو کارهای پشت حالت هیپوزوماتوتروپین به وریدهای شکمی بستگی دارد که هنوز به خوبی شناخته نشده اند.

درجه کند شدن ترشحات GHدر فربهی مرکزی نتیجه منطقی یا اثر عامل جمع شدن چربی می باشد .

در جریان شواهد ارائه شده سابقا تولید و وراثت و ساز و کارهای محیطی مربوط می شوند به بسط و پیشرفت انباشتگی چربی ،قدرت هیپوزوماتوتروپین و انباشتگی چربی و همچنین همکاری داشتن (دخیل بودن )بعضی از نتایج متابولیک های فرعی وریدهای شکمی

## این بیماری واگیر ندارد!!

نویسنده: دکتر امیر حسین احسانی

گفتگوی هفته نامه سلامت با دکتر امیر هوشنگ احسانی درباره یکی از شایع ترین بیماری های پوستی

برص یا ویتیلیگو که قدیم تر ها به آن پیسی می‌گفتند، نوعی بیماری التهابی پوست است. این بیماری معمولا به صورت لکه های سفید رنگ و به طور قرینه در دو سمت بدن خود را نشان می‌دهد، می‌گویند علت مشخصی برای پیدایش برص و درمان قطعی آن وجود ندارد. برای اینکه به درستی یا نادرستی این گفته پی ببریم پای صحبت های امیر حسین احسانی، متخصص پوست و مو نشستیم تا ما و شما را بیشتر با این بیماری آشنا کند.

هفته نامه سلامت سلامت: آقای دکتر، بهتر است بحث مان را با تعریفی از این بیماری شروع کنیم، اینکه اصلا برص چیست؟

یکی از بیماری های پوستی که از مدت ها پیش بشر آن را شناخت و تحت عنوان های مختلف از آن یاد کرد، بیماری برص یا همان لک و پیس می‌باشد که در اصطلاح علمی به آن ویتیلیگو می‌گویند. انسان های اولیه این بیماری را نوعی جذام می‌دانستند و متاسفانه با بیماران مبتلا مانند بیماران جذامی رفتار و آنها را از خود طرد می‌کردند و این بیماران مجبور بودند تا آخر عمر تنها زندگی کنند. این در حالی است که برص یک بیماری خود ایمنی است که در آن بدن بر علیه خودش شروع به مبارزه می‌کند، یعنی رنگدانه پوست به عنوان یک ماده خارجی به حساب می‌آید و بدن سعی می‌کند رنگدانه های خودش را از بین ببرد و نتیجه این می‌شود که در نقاطی از بدن لکه هایی کاملا_ سفید که فاقد رنگدانه هستند ایجاد می‌شود. در بیماری برص، سلول های ملانوسیت پوست به علت هایی مشخص یا نا مشخص از بین می‌روند و وقتی ملانوسیت ها از بین بروند، دیگر رنگدانه از این سلول ها ساخته نمی‌شود و پوست به صورت موضعی به رنگ سفید در می‌آید.

هفته نامه سلامت سلامت: با این حساب هیچ علتی برای پیدایش این بیماری وجود ندارد؟

همان طور که گفته شد، خیر. اما اگر این بیماری در یکی از اعضای خانواده وجود داشته باشد امکان اینکه در دیگر افراد خانواده هم این بیماری دیده شود وجود دارد. زیرا برص ممکن است از طریق ژنتیک از پدر، مادر یا خانواده نزدیک به فرد برسد اما امکان ابتلای وراثتی آن تنها ۲۰ درصد است. بنابراین ممکن است هر کس با زمینه ژنتیکی یا غیر ژنتیکی به این بیماری مبتلا شود.

هفته نامه سلامت سلامت: در چه سنی، افراد بیشتر درگیر این بیماری می‌شوند؟

در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد ولی بیشترین سن ابتلا_ بعد از دو سالگی است زیرا این بیماری معمولا مادرزادی نیست و در سنین جوانی بیشتر رخ می‌دهد. با این حال ما مبتلایانی زیر دو سال یا حتی افرادی که درسن بالا به این بیماری دچار شده اند را دیده ایم.

هفته نامه سلامت سلامت: آقای دکتر، امکان ابتلا در چه مناطقی از بدن بیشتر است؟

لک و پیس ابتدا از مناطقی که بیشتر تحت فشار هستند شروع می‌شود، مثل آرنج ها، زانوها و نشیمنگاه، بعد ممکن است در نقاط دیگر بدن گسترش پیدا کند. در بعضی افراد هم که به این بیماری دچار شده اند، ابتلا پس از زخم شدن ناحیه به وجود آمده است.

هفته نامه سلامت سلامت: با توجه به اینکه می‌گویید علت خاصی برای پیدایش برص وجود ندارد، آیا پس از ابتلا مشخص است که بیماری چه سیری را طی می‌کند و تا چه حد پیش می‌رود؟

خیر. روند پیشرفت هم قابل پیش بینی نیست و اینکه بیماری در آینده چه سیری را طی می‌کند و آیا کسی که دو یا سه لکه سفید داشته باشد لکه ها اضافه یا محدود می‌شوند یا اصلا خود به خود خوب می‌شود یا نه، کاملا مشخص نیست، مثلا در فردی ممکن است دو یا سه لکه سالیان سال ثابت بماند در حالی که در فرد دیگری ظرف مدت کمتر از چهار ماه لکه ها سطح وسیعی از بدن را بپوشانند. دانشمندان هنوز نتوانسته اند چگونگی سیر بیماری را کشف کنند اما در مواردی که لکه ها محدود هستند، می‌توانند از طریق دارو یا پیوند، آن را کنترل نمایند.

هفته نامه سلامت سلامت: آیا این بیماری می‌تواند سلامتی انسان را به خطر بیندازد؟

ابدا. این بیماری یک درگیری پوستی است که ممکن است به علت نمایان بودنش فقط از نظر روحی فرد را دچار مشکل کند اما از نظر جسمی‌هیچ مشکلی برایش ایجاد نمی‌کند. تنها در مواردی که این لکه ها در چشم یا گوش بیمار ایجاد شوند ما او را برای درمان به متخصصان مربوطه معرفی می‌کنیم.

هفته نامه سلامت سلامت: اگر لکه ها در سر باشند چطور، ممکن است آن قسمت از سر دچار ریزش مو شود؟

خیر. فقط ممکن است موهای آن ناحیه از سر سفید شوند که دراین صورت درمان بسیارسخت و امید به بهبودی بیمار کم می‌شود.

هفته نامه سلامت سلامت: آیا رنگ پوست می‌تواند تاثیری در به وجود آمدن یا تشدید بیماری داشته باشد؟

خیر. تاثیری ندارد. اما چون لکه ها سفید هستند، در افراد سفید پوست خیلی مشکل ایجاد نمی‌کند. برای مثال اروپایی ها در صورت ابتلا کمتر به فکر درمان هستند چون رنگ سفید پوست شان مانع نمایان شدن لکه ها می‌شود، برعکس در نژاد سیاه به علت تضاد شدید رنگ پوست و رنگ لکه ها این بیماری خود را بیشتر نشان می‌دهد و فرد را مجبور به پیگیری و درمان می‌نماید.

هفته نامه سلامت سلامت: آفتاب چطور، برای این بیماران مضر است یا نه؟

این افراد به علت از دست دادن رنگدانه های بدن زودتر دچار آفتاب سوختگی می‌شوند و پوست شان نیاز به محافظت بیشتری در برابر آفتاب دارد، بنابراین مبتلایان باید نواحی سفید شده را کاملا با ضد آفتاب بپوشانند تادچار آفتاب سوختگی شدید نشوند. اما در مواردی هم طبق نظر پزشک و تحت شرایطی خاص آفتاب به عنوان یک عامل درمانی در بیماران به کار می‌رود.

هفته نامه سلامت سلامت: آیا این بیماری واگیر دارد، یعنی ممکن است با دست دادن یا تماس پوستی با فرد مبتلا ما هم دچار شویم؟

به هیچ وجه. این بیماری به هیچ عنوان ممکن نیست از فردی به فرد دیگر از طریق ارتباط پوستی یا هرنوع ارتباط دیگری سرایت کند. این افراد می‌توانند مانند همه ازدواج کنند، بچه دار شوندو مشکلی هم نداشته باشند. اما باید این را هم بدانیم که یکی از دلایلی که زن یا مرد می‌توانند تقاضای طلاق بدهند ، وجود برص در فرد مقابل است. ناگفته نماند که این فقط به این علت است که شاید طرفین نتوانند از نظر ظاهری شرایط طرف مقابل را قبول کنند و نه به خاطر مشکلات جسمی‌یا واگیر دار بودن. افراد هیچ گاه نباید فراموش کنند که این بیماری ممکن است در هر سنی و برای هر کسی اتفاق بیفتد، بنابراین باید رفتاری کاملا طبیعی با بیماران مبتلا داشته باشند، چون آنها در پیدایش بیماری خود هیچ نقشی نداشته اند و مشکلی برای کسی پیش نمی‌آورند.

هفته نامه سلامت سلامت: بیماران مبتلا به برص چقدر می‌توانند به بهبودشان امیدوار باشند، آیا اصلا درمان قطعی برای این بیماری وجود دارد؟

متاسفانه خیر. همان طور که علت و روند پیشرفت بیماری مشخص نیست، درمان قطعی هم برای آن وجود ندارد. در برخی افراد ممکن است درمان دارویی یا پیوند جواب بدهد و بیمار دیگر ضایعه ای در بدن نبیند در حالی که در افرادی دیگر بیماری حتی پس از پیوند هم ممکن است دوباره عود کند.

هفته نامه سلامت سلامت: و روش های درمانی؟

یکی درمان دارویی به وسیله کورتون است که می‌تواند تا حدودی بیماری را کنترل و از گسترش آن جلوگیری کند اما به علت عوارض زیاد مصرف کورتون در طولانی مدت نمی‌توان از آن استفاده کرد، از این روش در مواردی که لکه ها محدود هستند استفاده می‌شود. روش دیگر پیوند پوست است که این روش هم در مواردی که لکه ها محدود هستند و در طی سه یا چهار سال پیشرفت نکرده اند، استفاده می‌شود. بیشتر افرادی که برص، صورت آنها را درگیر کرده از این روش استقبال می‌کنند . روش های درمانی فوتوتراپی و لیزر اگزایمر هم برای موارد محدود بودن لکه به کارمی‌روند که ۴۰ تا ۵۰ درصد بهبودی را در پی دارند و می‌توانند جلوی پیشرفت بیماری را نیز بگیرند.

منبع: هفته نامه سلامت

## عفونتهای کلیه

نویسنده:دکتر محسن طاهری محمودی

عفونت‌های ادراری در تمامی سنین بروز می‌کند، عفونت‌های ادراری تا یک سال اول زندگی در پسران شایع‌تر از دختران است. بعد از سال اول زندگی تا ۵۰ سالگی عفونت‌های ادراری در زنان به نسبت مردان ۱۰ به یک است و بعد از ۵۰ سالگی این نسبت در مردان و زنان یکسان می‌شود. عفونتهای ادراری در زنان شایع‌ترست علت شایع بودن عفونت‌های ادراری را وضعیت آناتومی بدن زنان است و با توجه به این که دستگاه تناسلی و ادراری زنان در مجاورت هم قرار داد شیوع عفونت‌های ادراری در زنان بیشتر دیده می‌شود. عفونت‌های ادراری به دو دسته «اختصاصی» و «غیر اختصاصی» تقسیم می‌شوند، در عفونت اختصاصی نوع میکروارگانیز (عامل ایجاد کننده) مختص دستگاه ادراریست و بیماری خاصی در دستگاه ادراری ایجاد می‌کند؛ مانند بیماریهای انگلی، قارچی و بیماریهای که در اثر تماس جنسی منتقل می‌شوند. عفونت‌های ادراری غیر اختصاصی شایع‌تر است و منشاء عفونت‌های غیر اختصاصی می‌تواند در کلیه باشد که در اصطلاح عفونت کلیه (پینونفریت) گفته می‌شود یا می‌تواند در مثانه و یا مجرای ادرار باشد که به «سیستیت» معروف است.

تخریب کلیه‌ها مهمترین عارضه عفونت ادراری اکثر عفونت‌های ادراری می‌تواند نشانه یک بیماری خاص باشد، که با ایجاد عفونت، می‌توانیم به وجود آن بیماری پی ببریم. تخریب کلیه‌ها از جمله مهمترین عوارضیست که عفونت‌های ادراری می‌تواند برای فرد به ارمغان بیاورد. علت ایجاد عفونت‌های ادراری باکتری‌های مختلفی در ایجاد عفونت‌های ادراری نقش دارند، باکتری «ای‌کولایی» (E-coli) شایع‌ترین عامل ایجادکننده عفونت‌های ادراریست. باکتریهای «استرپ‌تکوک» و «پسودوموناس» از دیگر عوامل ایجادکننده عفونت‌های ادراری است و باکتریها از طریق مجرا، خودشان را به مثانه و در نهایت به کلیه‌ها می‌رسانند، تصریح

کرد: این باکتریها می‌توانـد مجرا، کلیه و مثانه را دچار عفونت کنـد. اختلالات زمینه‌ای در بـدن فرد می‌توانـد او را مسـتعد عفونت ادراری کند، بعنوان مثال سنگ‌های ادراری می‌تواند عامل ایجادکننده عفونت‌های ادراری باشد.

ناهنجاریهـای مادرزادی دسـتگاه ادراری، سـرطان‌های دسـتگاه ادراری را نیز می توان از عوامل مسـتعد عفونت‌های ادراری دانست. مثـانه عصبی را از عوامـل مسـتعد ایجادکننـده عفونت‌هـای ادراری است و بیمـارانی که اختلالات عصبی در مثانه دارنـد، ممکنسـت علایـم آن به صورت عفونت‌هـای ادراری بروز کنـد. رفلاـکس به معنی پس زدن ادرار از مثـانه به داخـل کلیه‌هـاست. و ازمهمترین عامـل اختلالـات زمینه‌ای است به طور طبیعی، مسیر عبور ادرار از کلیه به مثـانه و سـپس به مجراست، حال اگر به هر دلیلی ادرار از مثـانه بـه جهـت عکس به داخـل پس بزنـد به آن رفلاـکس گفته می‌شـود. اکـثر رفلاکس‌هـا علـل مـادرزادی دارنـد، و تنهـا علاـیم رفلاکس‌هـا در کودکان عفونت ادراریست. تشـخیص رفلاکس ادرار در کودکان مهم است تشـخیص رفلاکس در کودکان بسـیار مهم است، اگر رفلاـکس در کودکان تشـخیص داده شود قابل درمانست، ولی در صورت درمان نکردن می‌توانـد بعـد از چنـد سال بـاعث از بین رفتن کلیه‌هـا شـود. عفونت‌هـای ادراری از نظر تکرار عفـونت به دو دسـته تقسـیم می‌شـود، فرد ممکنست یـک بـار به عفونت ادراری مبتلاـ شود و دیگر تکرار نشود که به آن عفونت اولیه می‌گوینـد و یا فرد مکرر دچار عفونت ادراری شود که به آن عفونت عود شونده می‌گویند. علایم عفونت‌های ادراری بعضـی از بیماران ممکنست علایم خاصـی نداشته باشند، به صورت اتفاقی در طی آزمایشات که به عمل می‌آورند عفونت ادراری برای آنها تشخیص داده شود. بعضی از بیماران با بروز عفونت ادراری دچار علایم می‌شونـد که بسته به نوع عفونت، علایم آن متفاوتست. اگر منشاء عفونت‌های ادراری، کلیوی باشد بیمار با تب و لرز و درد پهلو مواجه می‌شود و ممکنست علایم ادراری ماننـد سوزش، تکرر و یا خون در ادرار در بیمار دیـده شود. اگر در آزمایش به عمل آمـده از بیمـار منشـاء عفـونت ادراری در کلیه باشـد بایـد بیمـار تحت درمـان دقیق قرار گیرد به خصوص در اطفـال زیرا پینونفریت (عفـونت کلیه) می‌توانـد بـاعث تخریب کلیه شود. اگر عفونت ادراری منشـاء آن از مثـانه باشـد، بیمـار بـا علاـیم ادراری به صورت تکرر، سوزش و وجود خون در ادرار و درد زیر دل مواجه می‌شود، ولی در این عفونت بیمار تب ندارد.

عفونت مثـانه در زنـان شـایع‌تر است،و عفونت‌هـای مثـانه به دلیـل درد فراوان بسـیار زود تشـخیص داده می‌شود، اما معمولا عوارض جـانبی زیـادی نـدارد و بـا یـک درمـان کوتاه مـدت برطرف می‌شود. در خصوص علایم عفونت مثانه در زنان بایـد گفت: این نوع عفونت فرد با تکرر، سوزش درد و گاهی وجود خون در ادرار بروز می‌کند. عفونت مثانه در زنان حامله بسیار حائز اهمیت است، و عفونت مثـانه در زن حـامله می‌توانـد تبـدیل به عفونت کلیوی شود که این موضوع هم برای مادر و هم جنین بسـیار خطرناک است. انجـام آزمایش‌هـای دوره‌ای برای تشـخیص عفونت مثـانه برای زنـان حـامله ضـروریست، زنان حامله حتی اثر علایم عفونت ادراری ندارنـد بایـد به صورت دوره‌ای آزمـایش بدهنـد تـا در صورت داشـتن عفونت مثانه بـدون علامت، درمان شونـد تا مبتلا به عفونت کلیوی نشونـد. عفونت‌هـای مجرا در مردان شایع‌ترست، عفونت‌های مجرا معمولا با ترشـح از مجرا و عفونت ادراری بروز می‌کنـد و علت اصلی آن بیماری‌های است که در اثر تماس جنسی منتقل می‌شود. عفونت پروستات با علایم ادراری به صورت سوزش، تکرر و اشـکال در دفع ادرار بروز می‌کند. تشـخیص عفونت‌های ادراری تشخیص عفونت‌های ادراری بسیار ساده است، و در عفونت‌های غیر اختصاصـی تنهـا بـا آزمـایش و کشت ادرار عفونت مشـخص می‌شود و آنتی‌بیوتیـک که برای آن بـاکتری منـاسب است توسـط پزشـک تجـویز می‌شـود. عـوارض عفونت‌هـای ادراری عفونت‌هـای مزمـن دسـتگاه ادراری برای فرد عوارضـی ایجـاد می‌کنـد، و عفونت‌هـای مکرر و طولاـنی در بیمـار می‌توانـد ایجـاد سـنگ کلیه کنـد. عفونت‌های مزمن و مکرر در کلیه‌ها به خصوص در اطفال می‌توانـد هر دو کلیه آنهـا را از کـار بینـدازد. عفونت‌هـای مزمن مثانه به نـدرت بـاعث بروز سـرطان می‌شود، در خصوص عوارض عفونت‌هـای مجرا بایـد گفت :عفونت‌های مجرا نیز می‌تواننـد باعث تنگی مجرا شونـد. عفونت‌های ناشـی از تماس جنسـی می‌تواند زندگی فرد را به مخاطره بیندازد و حتی باعث مرگ فرد شود.

پیشـگیری مهمـترین عامـل برای پیشـگیری از عفونت‌هـای ادراری توجه به علاـیم بـالینی است و اگر شخصـی دچـار علاـیم عفونت ادراری شـد بـا مراجعه به پزشـک می‌توانـد مشـکل خود را حـل کنـد زیرا امکان دارد در پشت این عفونت یک عامل مهم زمینه‌ای وجود داشته باشد.

رفلاکس در کودکان شایع است، و یک درصد کودکان دچار رفلاکس هستند بنابراین والدین اگر مشاهده کردند که کودک آنها تب دارد و هیـچ توجیهی برای آن تب نیست بایـد حتما کودک خود را به یک متخصـص نشان دهنـد و آزمایش کشت ادرار انجام شود و در صورت تشـخیص عفونت در دسـتگاه ادراری کودک از نظر رفلاـکس بررسـی شود. تب‌هـای بـدون دلیل در کودکان را جدی بگیرید همیشه برای درمان رفلاکس نیاز به جراحی نیست، اکثر کودکان تا سن ۳ تا ۴ سالگی رفلاکس آنها برطرف می‌شود، منتهی در این مـدت بایـد از نظر عفونت ادراری تشـخص داده شود و به محض ایجـاد عفونت درمـان شود و به صورت مرتب آنـتی بیوتیـک به عنوان پیشـگیری مصرف شود تـا رفلاکس برطرف شود. آزمایش‌های دوره‌ای در افراد پر خطر حایز اهمیت است، زنان حامله، اطفال، کهنسال و افرادی که بیماریهای زمینه‌ای ادراری دارنـد نیازمنـد آزمایش‌های دوره‌ای هسـتند. درمان در صورت بروز عفونت، بیمار باید برای تشـخیص نوع عفونت به پزشک متخصـص مراجعه کند تا برای آنتی‌بیوتیک مناسب تجویز و عفونت درمان شود و به صورت مرتب آنتی‌بیوتیـک به عنوان پیشـگیری مصـرف شود تـا رفلاـکس برطرف گردد. به عنوان مثال اگر پزشک برای درمان عفونت کلیه دو هفته درمان دارویی را برای بیمار تعیین می‌کنـد، حتی اگر بعد از ۳ روز علایم برطرف شد بیمار نباید داروی خود را قطع کند. یکی دیگر از درمان‌های عفونت‌های ادراری را برطرف کردن علل زمینه‌ای است و در صورت وجود علل زمینه‌ایماننـد سـنگ یـا ناهنجاری‌هـای مـادرزادی بایـد این مشـکلات درمان شود تا از عفونت جلوگیری گردد. اگر رفلاکس در کودکان تشـخیص داده شد، باید از عفونت پیشگیری شود تا این که رفلاکس بهبود یابد و در صورت عدم بهبودی، درمان‌های جراحی برای اصـلاح رفلاکس ضـرورت دارد مصـرف خودسـرانه آنتی‌بیوتیک باعث مقاوم شـدن عفونت نسـبت به درمان می شود، تاکیـد کرد: مصـرف خودسرانه آنتی بیوتیک در زنان باکتریهای موجود در دهانه رحم آنها را مقام و همین باکتریها می‌تواند ایجاد عفونت مثانه کند. در عفونتهای کلیه پیشگیری بسیار بهتر از درمان است.

## خون دماغ

نویسنده: دکتر محسن شریفی

طبق آمـار به طور تقریبی یـک نفر از هر ۱۰ نفر دست کم یکبار سابقه خونریزی شدیـد از بینی داشـته است. خونریزی ممکن است جزئی و یـا خیلی شدیـد باشـد. بعـد از خونریزی‌های قاعـدگی، خونریزی بینی شایعترین خونریزی خودبخودی در انسان است که به علت پـارگی عروق مخاط بینی که بـدون محافظ می‌باشـد اتفاق می‌افتـد. شایعترین محل خونریزی در اطفال و بالغین جوان قسـمت قدامی تیغه بینی است ( که ناحیه کیسلباخ kisselbakh یا لیتل little نامیـده می‌شود). خونریزی این ناحیه را می‌توان به آسانی کنترل نمود. مشـکل‌ترین و پیچیـده‌ترین محـل خونریزی در قسـمت خلفی – فوقانی جـدار خارجی و تیغه‌ی وسط بینی در اشـخاص مسن است.

شایعترین علت خونریزی بینی ضـربه یا تروما است. ضـربه‌های شدیـد باعث شکسـتگی اسـتخوان بینی شده و ضـربه‌های خفیف نظیر دستکاری بینی با انگشت آسیب به ناحیه لیتل وارد آورده و سبب از بین رفتن موکوس محافظ آن ناحیه می‌شود.

عوامل مهم در کنترل خونریزی‌های بینی عبارتند از: علت، محل خونریزی، نحوه معالجه آن.

علت شناسی : عوامل موضعی و عوامل سیستمیک

عوامل موضعی:

در میـان عوامـل موضـعی کـه سـبب خـونریزی بینی می‌شونـد، می‌تـوان از ضـربه‌های وارده به صـورت، واکنش التهـابی تغییرشـکل ساختمانی، وجود جسم خارجی، تماس با مواد شـیمیایی سـمی، مـداخله جراحی و تومورهای داخلی بینی نام برد. ضـربه‌ی موضـعی یکی از شـایعترین علـل خون دمـاغ است. وارد کردن لوله بینی- معـدی (افزایش مـداوم فشـار هوایی بینی) دسـتکاری داخلی بینی و بازیـابی جسم خارجی داخل بینی که سبب پاسـخ التهابی شدیـد شـده است، همه می‌تواننـد مسـئول خونریزی بینی باشـند عمل‌های جراحی داخلی بینی و شکسـتگی‌های اسـتخوان بینی، دیواره سـینوس‌های صورت- کاسه چشم و قاعـده جمجمه هم می‌توانـد سـبب خون دماغ شوند.

بد شکلی‌های ساختمانی:

به شـکل مادرزادی یا اکتسابی می‌توانند سـبب درگیری قسـمت غضروفی یا اسـتخوانی تیغه‌ی بینی یا شاخک‌ها شوند. در این حالت هوای دمیـده شـده بـا سرعت و تلاـطم بیشتری وارد بینی می‌شود. این مسـئله سـبب خشـکی غشـای مخـاطی- التهـاب و دلمه بسـتن می‌شود. برداشـتن دلمه‌هـا از طریق پـاک کردن بینی یـا بـا فشـار وارد کردن هوا از راه بینی انسـداد یافته عروق خونی سـطحی را در معرض قرار می‌دهد و موجب خونریزی می‌شود.

سرطان‌هـای متعـددی می‌تواننـد بـا خونریزی‌هـای خودبخـودی بینی تظـاهر کننـد یکی از عوامـل خـونریزی شدیـد بینی در پسـران، آنژیوفیـبروم است. این تومـور خوش خیم عروق که از نـاحیه بینی- حلقی منشـاء می‌گیرد ممکن است به صورت خودبخودی یـا در پاسخ به ضربه خونریزی کند.

علائم بالینی

بیماران از خونریزی هر دو بینی معمولاً شـکایت دارنـد در حالی که در حقیقت یک بینی خونریزی دارد. از بیمار بایـد پرسـش کرد اگر دو طرف خونریزی دارد شدت کدام بینی بیشتر است. بهتر است لخته‌های خون خارج شود بعد به دقت داخل بینی معاینه شود تا محل خونریزی مشخص گردد.

درمان کلی

۱- حفظ خونسردی

۲- بیمار بایـد بنشـیند و بالاتنه‌ی خود را به جلو خم کنـد و دهان خود را باز نماید او در این حالت می‌تواند خون را تف کرده و آن را قورت ندهد سرانجام بالاتنه باید به حالت معمول در آید.

تنهـا اگر به مـدت ۵ دقیقـه قسـمت جلوئی بینی را در سـمت خـونریزی بـه روی تیغـه‌ی بینی بـا انگشـت دست بفشـاریم بسـیاری از خونریزی‌هـای بینی مهار می‌شونـد به بیماران گوشـزد می‌شود که پنبه یا دسـتمال در بینی خود نگذارنـد. زیرا ممکن است هنگام در آوردن آنها دچار مشکل شونـد و مخاط بینی بیشتر دچار آسیب شوند. اگر سابقه خونریزی شدید یا طولانی وجود دارد یا در حین معاینه بیمار دچار افت فشار خون ارتوسـتاتیک (کاهش فشار خون وضـعیتی) می‌شود. تعیین سـطح هموگلوبین و هماتوکریت جهت تصمیم‌گیری در مورد ضرورت تزریق خون به بیمار الزامی است.

۳- کمپرس‌های سرد باید پشت گردن و همچنین پشت بینی گذارده شود.

۴- پایین آوردن فشار خون

۵- قطع داروهای ضد انعقادی

درمان موضعی

- کوتر کردن (cautery)

- تامپوناد قدامی و خلفی

مهار خونریزی احتیاج به همکاری بیمار و وسایل معاینه دقیق از جمله چراغ پیشانی و ساکشن دارد روش‌های متعددی برای هموستاز (توقف خونریزی) وجود دارد که می‌تواند از کوتریزاسیون شیمیایی (اسیدتری کلرواستیک و نیترات نقره) و الکتریکی تا تامپون قسمت قدامی و خلفی بینی متفاوت باشد. البته روش‌های دیگری از جمله کوتریزاسیون با کمک آندوسکوپی- بستن شریان‌های اصلی‌تر جراحی‌های سپتوپلاستی تیغه‌ی بینی و ... وجود دارد.

باید در ابتدا خون، لخته‌ها و اجسام خارجی را خارج شود. سپس از فنیل افرین و لیدوکائین جهت ایجاد انقباض عروقی و بی‌حسی لازم به شکل موضعی شود. می‌توان درست روی همان مخاط شکننده به آرامی یک قلم آغشته به نیترات نقره را به عروق خونی که به موضع خونریزی می‌رسند تماس دهیم بهتر است آن رگ خونی که به محل خونریزی دهنده می‌رسد سوزانده شود تا این که مستقیماً خود محل را بسوزانیم.

در صورتی که امکان کوتریزاسیون نباشد یا با کوتریزاسیون خونریزی کنترل نشود باید از تامپون استفاده کرد.

بدون توجه به روش اقدامی، تامپون بینی باید دست کم ۷۲-۴۸ ساعت باقی بماند هم به دلیل اینکه این پانسمان راه تخلیه سینوس‌های اطراف بینی را می‌بندد و هم به خاطر اینکه احتمال سندرم شوک عفونی کاهش یابد از آنتی بیوتیک استفاده می‌شود.

حدود ۱۰٪ خون دماغ‌های خلفی به روش‌های درمانی معمولی پاسخ نمی‌دهد و مداخله جراحی لازم است.

راهنمایی‌هایی جهت ارجاع به متخصص

خون دماغ مداوم نیازمند به ارزیابی توسط متخصص گوش، حلق و بینی دارد. بیماری که به بستن قسمت خلفی بینی نیاز دارد باید حتماً توسط پزشک متخصص گوش، حلق و بینی درمان شود. آزمایش‌های معمولی که شامل PT و PTT شمارش پلاکت و زمان سیلان است.

باید در موارد خونریزی شدید بینی انجام شوند سطح هموگلوبین و هماتوکریت باید تعیین شود تا تصمیم بگیریم که بیمار احتیاج به تزریق خون دارد یا خیر. هنگامی که خونریزی بند آمد استفاده از قطره کلرورسدیم - اجتناب از دستکاری داخل بینی و استفاده از پماد مناسب بر روی تیغه بینی می‌تواند از خونریزی مجدد بین جلوگیری کند.

## حساسیت، سرماخوردگی نیست آن را جدی بگیرید

عارضه آلرژی در هر سنی ممکن است در انسان ها بروز کند. چرا که رهگذران در هنگام خرید از مغازه ها و یا موقع عزیمت و یا برگشتن از محل کار به خانه در معرض تماس با عوامل حساسیت زا قرار دارند. اما آلرژی با افزایش سن، شایع تر می شود.

تا از دور می بینمش، دست هایم را روی گوش هایم می گذارم تا باز صدای بلند عطسه هایش گوش هایم را تا مرز کرشدن تهدید نکند و البته ۳ مترونیم هم به هوا پرواز نکنم! طفلی دست خودش هم نیست. هر سال به این فصل که می رسیم دچار عطسه های پیاپی می شود. عطسه هایی که واگیردار نیست و کسی را تهدید نمی کند. گاهی آب ریزش بینی دارد، بعضی وقت ها هم چشم هایش سرخ می شود و می سوزد ولی سرما نخورده است و آنفلوآنزا هم ندارد، بلکه به بیماری دیگری مبتلا شده است؛ بیماری به نام حساسیت که گاهی هم پسوند فصلی به آن می دهند و می گویند: حساسیت های فصلی.

حساسیت، مخاطبانش کیست؟

دکتر اکبریان، فوق تخصص ایمونولوژی آسم وآلرژی در گفت وگو با ما در ارتباط با مخاطبان این بیماری می گوید: عارضه آلرژی در هر سنی ممکن است در انسان ها بروز کند. چرا که رهگذران در هنگام خرید از مغازه ها و یا موقع عزیمت و یا برگشتن از محل کار به خانه در معرض تماس با عوامل حساسیت زا قرار دارند. اما آلرژی با افزایش سن، شایع تر می شود. این روزها در خیابان، محل کار و یا فروشگاه های بزرگ افرادی را می بینیم که به علت ابتلا به گروه های آلرژی زا به سرفه های مزمن دچار هستند. معمولا مردم به سرفه های مستمر و پیاپی بسیار حساس هستند و سریع به دنبال راه درمان و چاره اند، لذا به مطب پزشکان مراجعه می کنند. براساس پژوهش هایی که به تازگی در یک مرکز تحقیقاتی دانشگاهی صورت گرفته، مشخص شده است که سرفه های مزمن با عامل ماده آلرژی زا مرتبط است. دکتر اکبریان در ادامه می افزاید: سرفه های مزمن، تاثیرات جدی بر نحوه زندگی و حتی کیفیت بازدهی کار روزمره بر جا می گذارد. حساسیت های فصلی ناشی از ماده آلرژی زا، سلول های گلو و مری افراد را به سختی ملتهب می کند و سرفه های مزمن ادامه دار روی فعالیت روزمره تاثیری ناگوار دارد. معمولا این گونه افراد از حضور در جمع گریزانند و خیلی تمایل ندارند که در محافل عمومی، جشن ها و یا رستوران ها حاضر شوند. چون سرفه های مزمن و پیاپی مستقیم بر فعالیت و روابط اجتماعی آنان تاثیرگذار است از جمله بیماری هایی که پیامد سرفه های مزمن و مکرر است می توان به آسم، خشکی گلو، جاری شدن ترشحات مخاطی و خلط از پشت بینی به داخل گلو و سرانجام بروز تب به عنوان پاسخ التهابی به این عارضه اشاره کرد. بسیاری از افرادی که به عارضه حساسیت های فصلی مبتلا می شوند به علت سرفه و آب ریزش بینی احساس می کنند که به زکام و یا سرماخوردگی دچار شده اند، درحالی که چنین توهمی بی پایه است. بارها اتفاق افتاده است که افراد مبتلا به حساسیت های فصلی که در سردرگمی به سر می برند، از خطرات آلرژی و پیامد «آلرژن ها» بیمی به خود راه نمی دهند و فکر می کنند که دچار سرماخوردگی شده اند. از این رو شناخت دقیق «آلرژن ها» با هدف شناخت و درک عامل و یا عوامل حساسیت زا، بسیار مهم است. این امکان وجود دارد که فردی سالیان دراز باعلایم ناشی از حساسیت های فصلی همراه با سرفه و آب ریزش بینی در رنج مستمر باشد و عامل اصلی ماده مسبب آلرژی که سلامت فرد را به مخاطره افکنده است را نشناسد.

حساسیت، درمانش چیست؟

فو ق تخصص ایمونولوژی آسم و آلرژی در ادامه گفت وگو خاطرنشان می کند که صدمه دیدگان از آلرژی پیش از بروز عارضه تب باید به پزشک متخصص مراجعه کنند، تا عامل آزاردهنده بیماری زا که التهاب سلولی به وجود آورده است به سرعت دفع شود. معمولاـ هنگامی که در قسمتی از بدن، ماده آلرژی زا صدمه ایجاد کرده و سلول ها آسیب دیده است، گلبول های سفید متمرکز در محل التهاب، موادی موسوم به ماده تب زا ترشح می کنند. دستگاه تنظیم درجه حرارت بدن که در مرکز «هیپوتالاموس» قرار گرفته است، از چنین پدیده ای متاثر می شود، ولی تلاش می کند در ثبات دمای بدن نقش مثبت ایفا کند. تب، به عنوان پاسخ التهابی پس از ضربه ماده حساسیت برانگیز آلرژی زا بروز می کند. اصولاـ چنین نشانه ای، علایم وابسته به عارضه عفونی ماده آلرژی زا دارد. سن میزبان، یعنی افراد سالمند و یا افراد کم سن مثل نوزادان از ضربه التهاب سلولی حساسیت های فصلی علایم متفاوتی را بروز می دهند و وضعیت ایمنی افراد هرچه بالاـتر باشد، درواقع ضربه های آلرژی زا دیرتر مشهود می شود و ابتلا به عارضه های دیابت، سرطان ، ایدز و یا بیماری های مزمن دیگر که به دستگاه ایمنی انسان آسیب عمده وارد می کنند، در بروز سریع تر تب به عنوان پاسخ التهابی نقشی درخور دارند. اقدامات درمانی، انجام جراحی، بروز سوختگی، وضعیت ناگوار تغذیه ای و اقدامات درمانی تهاجمی مانند تزریقات وریدی و لوله های ادراری به نوعی به سد دفاعی طبیعی بدن آسیب می رساند و موجب تغییر پاسخ ایمنی بدن نسبت به عامل آلرژی زا می شود. اما عموما تب، با ارزش ترین معیار تشخیص عفونت و یا جریان التهاب سلولی ماده آلرژی زا به شمار می آید. هنگام ضربه ماده آلرژی زا به پوست بدن افراد مسن و سالمند ممکن است تب به عنوان پاسخ التهابی با تاخیر روی دهد و در این گونه مواقع، معمولا بیش از یک تا دو درجه سانتی گراد افزایش دمای بدن آنان دیده نمی شود. از سوی دیگر فرد مبتلاـ به عارضه تب با کاهش اشتها، سردرد، داغی و خشکی پوست مخصوصا در محل ایجاد ضربه ماده آلرژی زا، صورت برافروخته، تشنگی، کسالت و بی حالی را تجربه می کند که در صورت بی توجهی، آب بدن فرد بیمار روبه کاستی می گذارد. تب به عنوان یک علامت آگاه کننده از بیماری و یا عامل مخرب بروز می کند. پیشنهاد می شود زمانی که افراد در فضاهای بسته ای مانند خودروها قرار دارند باید شیشه ها را به طور کامل بالا بیاورند تا کمتر در معرض آلودگی ها قرار بگیرند. البته استفاده از ماسک ها نیز می تواند مفید باشد. ولی به طور کلی بهتر است که افراد از عواملی که حساسیت آن ها را تهدید می کند دوری کنند و هرچه سریع تر این عارضه را جدی بگیرند و به پزشک متخصص مراجعه کنند.

منبع:www.semorgh.com

## ایدز بیماری مهلک قرن:

مراحل بیماری:

۱- آلودگی به ویروس HIV در هنگام تماس با خون فرد آلوده ( از طریق راههای مختلف بیان شده) و یا از طریق وسایل آلوده به ویروس HIV در هنگام عمل جراحی و غیره.

۲- فاز سندم حاد تروویرال که معمولاً ۲تا۸ هفته ( بطور متوسط ۶ هفته) بعد از آلودگی اولیه و ورود ویروس HIV به بدن ایجاد می شود، که یک سندرم شبه مونوکلئوز عفونی می باشد و با علائم حادی مثل تب، سردرد، گلو دردهای غیر اگزودایتو، بزرگی غدد لنفاوی پیشورات جلدی، اسهال و درد مفاصل که معمولاً این علائم از چندین روز تا چندین هفته (بطور معمول تا ۳ هفته) طول می کشد و خود به خود علائم فروکش می نماید.

البته علائم این سندرم در افراد مختلف، از نظر شدت و مدت علائم، متفاوت است بطوریکه اگر شک و دقت کافی به این مرحله از بیماری ایدز، وجود نداشته باشد، ممکن است این علائم اشتباهاً، یک سندرم حاد و ویروس معمولی تلقی شود که این مسئله (اشتباه تشخیصی) بسیار خطرناک می باشد، زیرا در طول این دوره و حتی مدت کوتاهی بعد از آن، میزان بار و ویروس (Virusroad) در بالاترین حد ممکن قرار دارد و لذا احتمال انتقال ویروس HIV به شریک جنسی و یا از مادر به جنین و یا در معتادان تزریقی و نیز در هنگام مراجعه اینگونه افراد به کار درمانی بیمارستان جهت ارائه خدمات درمانی به آنها ( از قبیل تزریقات و غیره) در حد بسیار بالا می باشد، البته ذکر این نکته ضروری است که احتمال عفونت ویروس HIV در این مرحله، به فرد مقابل ( حال چه انتقال از بیمار آلوده HIV به پرسنل بیماران و یا از طریق انتقال ویروس HIV به پرسنل بیمارستان و یا از طریق انتقال ویروس HIV از پرسنل احتمالاًـ آلوده به بیماران مراجعه کننده در آن مرکز درمانی) در حد بالاـیی وجود دارد و لذا می بایستی اصول ایمنی و بهداشتی را پرسنل بهداشتی درمانی- در هنگام ارائه خدمات درمانی به این بیماران، رعایت کنند. البته احتمال انتقال ویروس از طریق فرو رفتن سوزن آلوده به طرف مقابل با یک بار Needer stick، برای انتقال ویروس HIV حدود ۳ درصد، برای انتقال ویروس هپاتیت نوع B، حدود ۳۰درصد و برای انتقال هپاتیت نوع C، در حدود ۳درصد می باشد.

۳- فاز بدون علامت یا مرحله نهفته بیماری: در فاز نهفته بیماری: بر خلاف دیگر بیماریهای ویروسی، تکثیر ویروس، در بدن بیمار ادامه دارد که این امر موجب کاهش سلولهای CD۴H می شود، البته بیمار در این مرحله علائم بالینی خاصی نشان نمی دهد و شاید بعبارت بهتر بتوان گفت که مهمترین علامت این مرحله بی علامتی است ، البته بطور کلی ۵٪ این بیماران معمولاً طی ۸ تا۱۰ سال بعدی، بطرف بیماری ایذر می روند، و ۳۰٪ این بیماران علائم خفیف نشان می دهند و ۲۰٪ آنها، بدون علامت باقی می مانند، البته در فاز نهفته وقوع زونای چند رماتومی و یا وجود واژنیست کاندیدایی مکرر و یا شیوع پنومونی های مکرر با باکتری های کیولدر، شک به وجود HIV را بیشتر می کند.

۴-فاز نقص ایمنی یا مرحله ایدز: این مرحله معمولاً مترادف با CD۴ کمتر از ۲۰۰ می باشد. البته بروز عفونت های مختلفی از جمله (پنومونی با پنوموسیشیس کارینی (pcp)، فشریت کرپیتوکوکی، ریتنت CMV آلنفالیت توکسوپلدسمایی، هیستوپلاسموز منتشر،

عفونت با MAC منتشر، زخم های HIV که بیش از یک ماه طول بکشد و یا در بیماران با اسهال کریپشواسپوریدیوم و یا ایزوسپورابلی بیش از یک ماه) در یک بیمار دچار HIV مثبت، صرف نظر از CD۴ ، دلیل وارد شدن بیمار به مرحله نقص ایمنی شدید (فاز ایدز) می باشد.

توضیح اینکه، مدت یا فاصله زمانی رسیدن به مرحله انتهای بیماری ( فاز ایدز) را تعداد CD۴ های بیمار تعیین می کند و در واقع تعداد CD۴ یک وسیله و معیار دقیق اندازه گیری جهت تعیین مراحل بیماری (Stage بندی) می باشد.

روشهای پیشگیری از ابتلای به ایدز:

۱- اطلاع رسانی عمومی از طریق وسایل ارتباط جمعی و رسانه های ملی و نیز پخش بروشورهای آموزشی و تبلیغاتی و چاپ مقالات و کتب مربوط به راههای انتقال ویروس ایدز و بیان روش های پیشگیری از ابتلا به این بیماری، از قبیل: عدم استفاده از سوزن مشترک در معتادان تزریقی و نیز در اختیار قرار دادن سرنگ رایگان به این معتادان در زندانها و مراکز پژوهشی، استفاده از این روش های محافظتی در حین مقاربت از قبیل استفاده از کاندوم مخصوص مرد و زن و غیره، عدم استفاده از تیغ مشترک در آرایشگاهها و یا عدم استفاده از سوزن مشترک در طب سوزنی، تاتو و خالکوبی بو حجامت، استفاده از وسایل یکبار مصرف و غیره آلوده در آرایشگاههای زنانه در هنگام الکترولیز مو و امثالهم.

۲- تشویق کادر بهداشتی و درمانی (پرستاران، پزشکان، دندانپزشکان، جراحان) به رعایت اصول ایمنی و بهداشتی در هنگام سر و کار داشتن با این بیماران از طریق استریل نمودن وسایل مورد استفاده در حین کار و نیز جلوگیری از بروز Needle Stiuk چنین اقدامات بهداشتی درمانی تا حد ممکن.

۳- توجه بیشتر والدین به استحکام نهاد خانواده و تلاش مربیان آموزشی و بهداشتی و دولتمردان کشور در جهت تعمیق اعتقادات مذهبی و ارزش گذاری اخلاقی نوجوانان و جوانان بر اساس معیارهای دین مبین اسلام.

۴- توسعه مراکز مشاوره خانواده و مشاوره قبل از ازدواج.

۵- انجام دادن تست HIV برای زوجین در قبل از ازدواج: اگر چه گروهی از مسئولین بهداشتی و درمانی کشور با این کار مخالف هستند، ولی به عقیده نگارنده، مقاله، انجام دادن تست HIV در قبل از ازدواج در کسانیکه این بیماری را ندارند، موجب آرامش کافی و افزایش ضریب امید به زندگی آینده و مشترکشان خواهد شد، ثانیاً در کسانیکه دارای عفونت ویروس HIV می باشند، موجب خواهد شد که با یک تشخیص بموقع، تا حد امکان روند سیر بیماری را به تعویق اندازند و ضمن طولانی نمودن عمر بیمار از طریق دارو درمانی رایج، از انتقال این بیماری به دیگر افراد ( خصوصاً در بیمارانی که در مرحله سندرم حاد وترو ویروس هستند) در حد مؤثری جلوگیری شود و مضافاً اینکه همیشه پیشگیری مقدم بر درمان بوده و هست، خصوصاً در مورد این بیماری که پیشگیری از آن وظیفه انسانی، شرعی و قانونی عموم افراد جامعه می باشد.

منبع:ماهنامه فرهنگی سیاسی، اجتماعی راه راستان

### علایم شایع پوکی استخوان

پوکی استخوان به عارضه کاهش تراکم و قدرت طبیعی استخوان که منجر به سستی استخوان و مستعد شدن آن برای شکستگی می‌گردد، گفته می‌شود.

عارضه پوکی استخوان بیشتر در زنان یائسه دیده می‌شود.

علایم شایع:

مراحل اولیه:

کمر درد بدون علامت (اغلب)

مراحل پیشرفته:

درد ناگهانی پشت همراه با یک صدای خرد شدگی که نشانه بروز شکستگی مهره‌هاست.

تغییر شکل ستون فقرات به صورت قوز کردن

کاهش قد

بروز شکستگی با ضربه خفیف، به ویژه در ناحیه استخوان ران و بازو

علل:

از دست رفتن ساختار و قدرت استخوانی، عوامل این عارضه عبارتند از:

کمبود طولانی‌مدت کلسیم و پروتئین در رژیم غذایی

سطح پایین استروژن پس از یائسگی

کاهش فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری با افزایش سن

استعمال دخانیات

مصرف داروهای استروئیدی (کورتونی)

بیماریهای مزمن از جمله اعتیاد به الکل

کمبود ویتامین‌ها (به ویژه ویتامین ث )

پرکاری تیروئید

سرطان

زمینه ژنتیکی مساعد

عوامل تشدید کننده بیماری:

اشعه درمانی برای سرطان تخمدان

فقر تغذیه‌ای، به خصوص کمبود کلسیم و پروتئین رژیم غذایی

نوع ساختار بدن، خانم‌های لاغر با استخوان‌بندی کوچک نسبت به این عارضه مستعدترند.

سابقه خانوادگی پوکی استخوان

استعمال دخانیات

مصرف الکل

مصرف داروهای تیروئید

پیشگیری:

شروع درمان جایگزینی هورمونی با بروز یائسگی در زنان

مصرف مقادیر کافی کلسیم تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز با مصرف شیر و فرآورده‌های لبنی یا مکمل‌های کلسیم

ورزش منظم نظیر پیاده‌روی تند که در پیشگیری از پوکی استخوان بهتر از شناست.

در مورد مصرف استروژن، کلسیم و فلورید پس از بروز یائسگی یا برداشت تخمدان‌ها با جراحی با پزشک مشورت شود.

اجتناب از عوامل تشدید کننده بیماری ذکر شده در بالا تا حد امکان

با رژیم غذایی مناسب، مکمل‌های کلسیم و فلورید، ویتامین D، ورزش و استروژن می‌توان سیر پوکی استخوان را متوقف کرده و احتمالا روند آن را در جهت رسیدن به حالت طبیعی معکوس کرد.

شکستگی‌های عارض شده، با درمان قابل علاج است.

عوارض احتمالی

افتادن که باعث شکستگی، به خصوص شکستگی استخوان ران یا ستون فقرات می‌شود.

گاهی شکستگی به طور خود به خود و بدون ضربه یا افتادن اتفاق می‌افتد.

درد شدید و ناتوان کننده

### نقش تغذیه در پیشگیری و درما ن آنفولانزا

قبل از شروع مطلب ، لازم است تفاوت بین سرماخوردگی و آنفلوآنزا بیان شود. سرماخوردگی و آنفلوآنزا عفونت های ویروسی هستند با این تفاوت که سرماخوردگی دستگاه تنفس فوقانی را گرفتار می کند ولی آنفلوآنزا علاوه بر دستگاه تنفسی فوقانی ، دستگاه تنفسی تحتانی را هم تحت تاثیر قرار داده و علایم شدیدتری نسبت به سرماخوردگی دارد. هر دو بیماری مذکور توسط ویروس هایی هستند که حدود ۲۰۰ نوع از آنها شناخته شده است . علایم سرماخوردگی شامل آب ریزش بینی ، گلودرد و ضعف و همچنین بی حالی عمومی است . آنفلوآنزا علایم شدیدتری دارد که علاوه بر موارد مذکور می توان از حالاتی چون اسهال ، تهوع ، تب ، ضعف و احساس سرما نام برد.

مخاط ترشح شده در اطراف راه هوایی جمع شده و سبب سرفه و عطسه می شود. ویروس های مذکور می توانند چندین روز در خارج از بدن و حتی در محیط بی جان زنده بمانند. سیستم ایمنی افراد در برخورد با این ویروس ها متفاوت عمل می کنند بطوری که برخی افراد مقاوم به ایجاد بیماری هستند و برخی دیگر حتی با کوچکترین استرس ممکن است دچار تشدید علایم شوند.

مصرف مایعات زیاد برای رقیق کردن ترشحات مخاطی باعث بهبودی در بیماری می شود چرا که این نوع ویروس ها در محیط های خشک براحتی زندگی کرده و باعث ایجاد علایم می شوند مصرف مایعات گرم جهت از بین بردن ویروس ها بسیار موؤر است .

برخلاف تصور عموم بایستی از مصرف شیر در طول دوره سرماخوردگی و آنفلوآنزا پرهیز شود چرا که شیر حاوی موادی است که باعث جلوگیری از رقیق شدن مخاطات ترشح شده می گردد و در نتیجه علایم بیماری کاهش نمی یابد. مواد غذایی حاوی ادویه جات برخلاف شیر عمل کرده و سبب رقیق شدن مخاطات مترشحه می گردد و بنابراین در بهبود وضع بیماران موؤر است . حمام گرم و استراحت برای بهبودی بیماری پیشنهاد می گردد.

مواد مغذی مفید در بهبود سرماخوردگی و آنفولآنزا:

ویتامین ث: ۱۳ گرم در روز باعث کاهش علایم بیماری شده و خواص ضدویروسی و ضد باکتریایی دارد. این ویتامین همچنین باعث تحریک سیستم ایمنی می شود.

روی: ۱۲-۲۵ میلی گرم به شکل گلوکونات بسیار موثر است .

مواد غذایی مفید در درمان بیماری

میوه های تازه ، مرکبات ، آناناس ، سبزیجات تازه ، فلفل سبز، چغندر، اسفناج ، مارچوبه ، کلم سبز، پیاز، سیر، زنجبیل ، خیار، گوجه فرنگی ، قارچ ، ماست کم چرب ، زیتون ، تربچه ، آب هویج ، شربت لیمو

منبع:گروه سلامت سیمرغ

### درباره ی کم خونی چه می دانیم؟

نویسنده: سید حسین آدینه

انواع کم خونی و روشهای درمان آن:

عارضه کم خونی زمانی بروز می کند که خون فاقد هموگلوبین کافی باشد. هموگلوبین به گلبول های قرمز خون در حمل اکسیژن از ریه ها به تمام اندامهای بدن کمک می کند.

کم خونی انواع مختلفی دارد که هرکدام به دلایل مختلف بروز می کنند و به اختصار در ذیل معرفی شده اند:

۱- کم خونی ناشی از فقرآهن (IDA):

این نوع کم خونی از شایعترین انواع این بیماری است. فقر آهن زمانی بروز می کند که بدن فاقد آهن کافی است. بدن برای ساختن هموگلوبین به آهن نیاز دارد. این حالت معمولا در اثر از دست دادن خون به دلیل مشکلاتی همچون عادت ماهانه طولانی و سنگین، زخم های داخلی، پولیپ های روده یا سرطان روده بروز می کند. همچنین رژیم غذایی فاقد آهن کافی می تواند منجر به بروز این حالت شود. در دوره بارداری نیز عدم وجود آهن کافی برای مادر و جنین موجب کم خونی از نوع فقر آهن می شود. بدن می تواند با مصرف موادغذایی مانند گوشت گاو، صدف های خوراکی، اسفناج، عدس، سیب زمینی کباب شده با پوست و تخمه گل آفتابگردان، آهن مورد نیاز خود را به دست آورد.

۲- کم خونی مگالوپلاستیک یا فقر ویتامین:

این نوع کم خونی معمولاـ در اثر کمبود فولیک اسید یا ویتامین B-۱۲ بروز می کند. این ویتامین ها به بدن در سالم نگهداشتن خون یا سیستم عصبی کمک می کنند. در این نوع کم خونی، بدن گلبول های قرمز خونی تولید می کند که نمی توانند اکسیژن را به خوبی تحویل دهند. قرص ها مکمل حاوی فولیک اسید می توانند این نوع کم خونی را درمان کنند. فولیک اسید را همچنین می توان از مصرف دانه ها و بنشن ها، مرکبات و آب میوه ها، سبوس گندم و سایر غلات، سبزیجات برگ پهن و سبز تیره، گوشت طیور، صدف و کبد به دست آورد. گاهی اوقات ممکن است یک متخصص نتواند تشخیص دهد که علت این بیماری کمبود ویتامین B-۱۲ است. این حالت معمولاـ در افراد مبتلاـ به کم خونی وخیم بروز می کند که در حقیقت نوعی بیماری خود ایمنی است. عدم دریافت ویتامین B-۱۲ کافی می تواند موجب کرخی و بی حسی دست ها و پاها، مشکلات در راه رفتن، از دست دادن حافظه و مشکلات بینایی شود. نوع درمان بستگی به عامل مولد بیماری دارد، اما به هر حال مصرف ویتامین B-۱۲ ضروری است.

۳- بیماری های نهفته:

بیماری های خاصی وجود دارند که می توانند توانایی بدن در تولید گلبول های قرمز خونی آسیب برسانند. برای مثال، افراد مبتلا به بیماری های کلیوی به ویژه بیمارانی که دیالیز می شوند در معرض ابتلا به کم خونی قرار دارند. کلیه های این بیماران قادر به تشرح هورمونهای کافی برای تولید گلبول های خونی نبوده و در هنگام دیالیز نیز آهن از دست می دهند.

۴- بیماری های خونی ارثی:

اگر در خانواده سابقه بیماری خونی وجود داشته باشد، احتمال ابتلا به آن در افراد دیگر نیز افزایش می یابد. یکی از امراض خونی ارث، کم خونی گلبول های داسی شکل است. به جای تولید گلبول های قرمز خونی طبیعی که به راحتی درون رگ های خونی حرکت می کنند، گلبول های داسی شکل حرکت سختی داشته و دارای لبه های خمیده هستند. این گلبول ها نمی توانند در رگ های خونی ظریف به آسانی حرکت کنند و در نتیجه مسیر رسیدن خون به اعضای بدن را مسدود می کنند. بدن گلبول های قرمز داسی شکل را نابود می کند. اما نمی تواند با سرعت کافی انواع طبیعی و سالم جدیدی را تولید کند. این امر موجب بروز کم خونی می شود، نوع دیگری از کم خونی ارثی تالاسمی است. تالاسمی زمانی بروز می کند که بدن ژن های ویژه ای را از دست می دهد و یا ژن های غیرطبیعی مختلف از والدین به کودک ارث می رسد که به نحوه تولید هموگلوبین تأثیر منفی می گذارند.

۵- کم خونی آپلاستیک:

نوع نادری از کم خونی است و زمانی بروز می کند که بدن به اندازه کافی گلبول قرمز تولید نمی کند. از آنجا که این امر بر گلبول های سفید نیز تأثیر می گذارد، خطر بالای بروز عفونت ها و خونریزی های غیرقابل توقف می شود. این حالت دلایل مختلفی دارد که عبارتند از:

الف – روش های درمانی سرطان ها ( پرتو درمانی و شیمی درمانی)

ب- قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی سمی (مانند مواد مورد استفاده در برخی حشره کش ها، رنگ و پاک کننده ها و شوینده های خانگی)

پ – برخی داروها (مانند داروهای مخصوص درمان رماتیسم مفصلی)

ت – بیماری های خود ایمنی (مانند لوپوس)

ث – عفوت های ویروسی که بر تراکم استخوانی تأثیر می گذارد.

نوع درمان بستگی به میزان حاد بودن کم خونی دارد. این بیماری را می توان با تعویض خون، مصرف دارو و یا پیوند مغز استخوان درمان کرد. کم خونی برای پیشرفت در بدن به گذر زمان احتیاج دارد. در آغاز ممکن است هیچ علایمی بروز نکند و یا علائم بیماری بسیار خفیف باشد اما با پیشرفت بیماری می توان شاهد علایمی چون خستگی، ضعف، عدم توانایی در کار و تحصیل، کاهش دمای بدن، پریدگی رنگ پوست، ضربان قلب سریع، کوتاهی تنفس ها، درد سینه، سرگیجه، تحریک پذیری، کرخی و سردی دست ها و پاها و سردرد بود. تشخیص این بیماری با انجام یک آزمایش خون امکانپذیر است. در صورت مثبت بودن جواب آزمایش و ابتلاـ به کم خونی انجام آزمایشات دیگری نیز برای تشخیص نوع آن ضروری است. انتخاب نوع درمان کم خونی بستگی به علت بروز آن دارد. برای مثال، نحوه درمان کم خونی گلبول های داسی شکل با نحوه درمان کم خونی ناشی از رژیم غذایی فاقد آهن یا فولیک اسید متفاوت است. از این رو برای کشف بهترین روش معالجه باید به متخصص مربوطه مراجعه کرد.

به روش های گوناگون می توان مانع از بروز برخی انواع کم خونی شد که مجموعه ای از آنها در زیر آمده است:

۱- مصرف غذاهای حاوی آهن زیاد از جمله گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم مرغ، میوه های خشک شده، عدس و لوبیا، سبزیجات سبز پهن مانند اسفناج، کلم و یا غله های حاوی آهن غنی شده.

۲- مصرف مواد خوراکی که جذب آهن را در بدن افزایش می دهد مانند آب پرتقال، توت فرنگی، کلم و یا سایر میوه ها و سبزیجات حاوی ویتامین C.

۳- خودداری از نوشیدن قهوه و چای همراه با وعده های غذایی چرا که این نوشیدنی ها جذب آهن در بدن را دشوار می کند.

۴- کلسیم جذب آهن را مشکل می کند لذا برای به کار گرفتن بهترین روش برای مصرف کلسیم به میزان مناسب و کافی با پزشک متخصص باید مشورت کرد.

۵- اطمینان از مصرف کافی فولیک اسی و ویتامین B-۱۲ در رژیم غذایی

۶- مشاوره با پزشک برای خوردن قرص های مکمل آهن. چرا که مصرف این قرص بدون مشورت با فرد متخصص صحیح نیست. این قرص ها در دو نوع فروس و فریک ارایه می شوند. جذب فروس در بدن بهتر صورت می گیرد اما اثرات جانبی مانند تهوع، استفراغ و اسهال در پی دارد. با این حال این اثرات جانبی را می توان با کمک برخی اقدامات کاهش داد، از آن جمله اینکه ابتدا نیمی از روز تجویز شده شروع کرد و به تدریج آن را به روز کامل رساند. قرص را در روزهای تقسیم شده مصرف کنید. قرص را همراه با غذا مصرف کنید و اگر نوعی از قرص آهن مشکلاتی ایجاد می کند با متخصص مربوطه برای مصرف نوع دیگری مشورت کنید.

۷- زنانی که باردار نبوده اما در سن بارداری قرار دارند باید هر ۵ تا ۱۰ سال یکبار آزمایش کم خونی بدهند. این امر حتی در شرایط سلامت باید صورت گیرد. انجام این آزمایش های باید از زمان نوجوانی آغاز شود.

۸- همچنین زنانی که باردار نیستند و در سن بارداری قرار دارند در صورت داشتن علایمی چون عادت ماهانه شدید و طولانی، مصرف آهن کم و یا تشخیص قبلی ابتلا به کم خونی باید هر سال آزمایش خون بدهند. اکثر افراد از طریق یک رژیم غذایی سالم و منظم می توانند از غذاهای سرشار از آهن استفاده کنند اما برخی افراد نمی توانند آهن کافی به دست آورند که مهمترین این افراد دختران نوجوان و زنان در سن بارداری هستند که یا در هر عادت ماهانه خون زیادی از دست می دهند یا بیش از یک بچه دارند و یا از IUD استفاده می کنند. کودکان نوپا و زنان باردار نیز در این گروه هستند. این افراد باید به طور دوره ای آزمایش کم خونی بدهند و در صورت فقر آهن حتما باید با مشورت پزشک از مکمل های آهن استفاده کنند که نحوه درمان مشکل آنها بر عهده پزشک است.

منبع: مجله شاهد جوان

### سلامت و زندگی...

گوجه فرنگی مسکن دردهای عصبی و رافع بی‌اشتهایی

گوجه فرنگی دارای قند، چربی، کلسیم، فسفر، آهن و ویتامین‌های C، B ، A، آK و پروتئین است. ویتامین A در گوجه فرنگی به مقدار فراوانی وجود دارد و این همان ویتامینی است که برای تقویت بینایی و رشد استخوان‌ها لازم است. گوجه فرنگی برای تسکین دردهای عصبی و رفع بی‌اشتهایی و یبوست مفید است ولی باید دقت کرد گوجه فرنگی را حتما رسیده‌اش را بخوریم زیرا نارس آن ماده‌ای به نام سولاتنن دارد که یک نوع ماده سمی است. گوجه فرنگی برای بیماری‌های رماتیسم و نقرس مفید است ولی برای بیماری‌های سرطان مضراست. گوجه فرنگی خام، هضمش دشوار ولی گوجه فرنگی پخته آمیخته با کره سهل‌الهضم است و کسانی که آلرژی دارند نباید گوجه فرنگی بخورند. خواص گوجه فرنگی خام با پخته آن فرق دارد و اینکه عده‌ای می گویند گوجه فرنگی برای کبد مفید و عده‌ای دیگر می‌گویند برای کبد ضرر دارد. هردو سخن صحیح است! زیرا در حالی که خود گوجه فرنگی برای کبد مفید است. ماده قرمز آن زیان آور است بنابراین، این میوه عجیب برای کبد هم مفید است و هم مضر. گفته می‌شود در خوردن گوجه فرنگی نباید افراط شود چرا که ممکن است تولید سنگ کلیه کند. شاید با خوردن سالاد گوجه فرنگی با روغن زیتون بتوان از ابتلا به این بیماری جلوگیری کرد، ولی در هر حال گوجه فرنگی روی هم رفته میوه‌ای مفید است که در عین حال نباید در خوردن آن افراط کرد.

ازدیاد طول عمر با خوردن کدوحلوایی!

کدو حلوایی و یا کدو تنبل دارای مقادیر زیادی ویتامین A است و شیره تخم آن را اگر در شیر و با آب بپزند و بخورند مسکن است و برای بی‌خوابی و ورم مجاری ادرار و ملین مزاج و فرونشاندن التهاب معده و درمان یرقان مفید است. متخصصان تغذیه می گویند شیره تخم کدو دارویی ملین است و اگر کسی مبتلا به یبوست‌های خیلی سخت باشد و صبح ناشتا یک فنجان از آن بخورد بزودی از شر یبوست راحت خواهد شد. کدو حلوایی دارای طبیعت سرد می‌باشد و باعث طول عمر می گردد. زیرا تحقیقات نشان داده است که مردم کشور پرو که رکوردار مصرف کدوحلوایی هستند دارای طول عمر بسیار و حداقل‌های بیماری‌های داخلی

و یبوستی هستند. لازم به ذکر است که از تخم کدو حلوایی هم روغنی گرفته می‌شود که برای رفع بی‌خوابی مفید است.
خواص بی‌شمار کاهو ...
یکی از سبزی‌های بسیار مفید برای سلامت انسان کاهو می‌باشد که دارای طبیعت سرد و حاوی پروتئین، قند، کلسیم، فسفر، پتاسیم، منیزیم و حاوی ویتامین‌های A، B و C است. کاهو برای دفع یبوست مزاج، دفع صفرا و درمان یرقان و افزایش حجم ادرار و خون قاعدگی و تسکین سوزش مجرای ادرار و تصفیه خون و رفع عطش، سر درد و زکام بسیار مفید است. مبتلایان به سل و تنگی نفس و کسانی که معده‌شان زود نفخ می‌کند باید آن را به مقدار کم و با احتیاط بخورند. مصلح کاهو نعناع است. کاهو خواب‌آور و برای مفصل‌ها و مزاج‌ها مفید و برای مبتلایان به ورم قولنج مضر است. کاهو خون را صاف و اخلاط را رقیق می‌کند.همچنین کاهو برای نیروی بدنی سودمند است و دارای ید، کلسیم، سکیلون، آهن، پتاسیم، سولفور، فسفر و مواد قندی و مواد چربی و مواد ازته می‌باشد.چنانچه کاهو مخلوط با عصاره هویج خورده شود بر خاصیت آن افزوده می‌گردد. کاهو مسکن اعصاب می‌باشد و رنگ مو را براق و رنگ صورت را گلگون می‌کند. اگر کاهو را بعد از غذا بخورند، غذاهایی که خوب هضم نشده‌اند را خیلی سریع هضم می‌کند. کاهو برای معالجه یرقان، انسداد مجرای طحال و کبد و برای اشخاص عصبانی و پریشان مفید است زیرا خواب راحتی تولید می‌کند لذا اشخاصی که مبتلا به تپش قلب و بی‌خوابی هستند هنگام شب قبل از خواب کاهو بخورند.

## بند ناف

بند ناف که طی دوران بارداری تنها راه ارتباط غذایی جنین و مادر بود، بلافاصله پس از زایمان بریده شده و قسمتی از آن ( تقریباً ۲ تا ۴ سانتیمتر ) که باقی می ماند، نیاز به مراقبت های خاص زیر دارد :
– برای کمک به معالجه سریع تر آن، بند ناف بایستی همیشه تمیز و خشک باشد. به همین دلیل به هنگام پوشک کردن، این قسمت را بیرون بگذارید.
– روزی دوبار و در صورت خیس شدن بیشتر، قسمت ناف را با گاز استریله و الکل ضد عفونی کنید.
– تا قبل از افتادن بند ناف، از حمال کردن کودک در وان یا تشت بپرهیزید. البته طی این مدت می توانید با استفاده از یک لیف لطیف پارچه ای و صابون مخصوص بچه، قسمت های مختلف بدن نوزاد را ( بدون ریختن آب )، ابتدا لیف زده و سپس بلافاصله با حوله ای لطیف خشک کنید. در این عمل مراقب باشید اطراف بند ناف پانسمان شده خیس نشود. در صورت خیس شدن سریعاً و طبق دستور ذکر شده، آن را تعویض و ضد عفونی نمایید. پس از افتادن بند ناف، می توان نوزاد را حمام کامل کرد.
– اگر تا ۱۰ روز پس از تولد، بند ناف نیفتاد، با پزشک متخصص اطفال مشورت کنید.
– در برخی موارد نادر، پس از افتادن بند ناف، به علت عدم شکل گیری کامل عضلات جدا شکم، ممکن است به هنگام گریه شدید طفل، در محل ناف برجستگی کوچک ( فتق ناف )، ظاهر گردد. اگر سوراخ کوچک باشد، این برآمدگی نیز کوچک خواهد بود، اما اگر قطر آن بیشتر از ۲ الی ۳ سانتیمتر باشد، بایستی جهت انتخاب شیوه درمانی مناسب با پزشک اطفال مشورت شود.
معمولاً برجستگی اگر کوچک باشد، در حدود ۱۲ ماهگی خود به خود برطرف می گردد.
معمولاً رنگ سیاهی که پس از چند روز در قسمت داخل بند ناف ظاهر می شود، موجب تردید مادر جوان قرار می گیرد. این تغییر رنگ که معمولاً در قسمت چین و چروک های بند ناف مشاهده می شود، بلکه بخشی از قشر سطحی پوست می باشد و مادر نباید سعی در تمیز کردن آن نماید. یک حمام معمولی برای تمیز شدن آن کافی است.
معمولاً در اکثر نوزادان، بند ناف در حدود روز دهم می افتد. بلافاصله پس از افتادن می توان کودک را حمام کرد و نیازی به صبر کردن و از بین رفتن کامل آثار زخم نیست. برای چند روزی در این قسمت، حالت زخم خشکیده ای ملاحظه خواهد شد که به تدریج کنده می شود و در هنگام کنده شدن ممکن است کمی خون نیز خارج شود که جای نگرانی نیست و مانعی برای حمام کردن به حساب نمی آید.
منبع: کتاب کودک من

## آکنه در دوران بارداری

گاهی در دوران بارداری، آکنه بوجود می آید و یا تشدید می شود. افزایش سطح خونی هورمون هایی به نام آندروژن ها می توانند غدد سباسه درون پوست را تحریک کند تا بزرگ شوند و ماده چربی را به نام سبوم (Sebum) ترشح کنند. سبوم اضافی همراه با ریزش سلول های پوست که فولیکول مو را می پوشانند منافذ پوست را می بندد و محیطی بوجود می آورد که باکتری ها می توانند بسرعت در آن تکثیر یابند. این امر نهایتاً به التهاب پوست و بثورات پوستی می انجامد.
آیا میتوان آکنه را برطرف ساخت؟
ممکن است نتوان بکلی از بروز آکنه جلوگیری کرد ولی با رعایت نکات زیر میتوان تا حدی از شدت آن ها کاست:
●صورت خود را روزی ۲ بار با آب و صابون ملایم و یا لوسیون پاک کننده تمیز کنید و اگر از کرم های مرطوب کننده استفاده می کنید دقت کنید که عاری از چربی (oil-free) باشد. هنگام شستن صورت، پوست را مالش ندهید و اسکراب نکنید زیرا مشکل تان را تشدید خواهد کرد بلکه به آرامی با دست ها صورت را بشوئید.
●هنگام خشک کردن حوله را به روی صورت نمالید بلکه آن را روی پوست بگذارید و بردارید.
●آکنه ها را فشار ندهید و نمالید زیرا مشکل تان را تشدید می کند و جای آن می ماند.
●اگر از لوازم آرایش استفاده می کنید محصولاتی را انتخاب کنید که بجای روغن برپایه آب ساخته شده است و بر روی آن برچسب" غیر کومدون زا ("non comedogenic) زده اند که بدین معناست که منافذ پوست را مسدود نخواهد کرد و آکنه تشدید نخواهد شد. قبل از خواب نیز حتماً آرایش را پاک کنید.
●از پزشک یا ماما در مورد مصرف ژل های داروئی سئوال کنید. (اگر آکنه شما شدید است ممکن است لازم باشد به متخصص پوست مراجعه کنید). بعضی از محصولات که بدون نسخه بفروش می رسند و یا داروهایی که برای تهیه آنها نسخه لازم است، به از بین بردن آکنه کمک می کنند ولی مصرف بعضی از موادی که داخل آن ها بکار رفته اند بخوبی در دوران بارداری مطالعه نشده است. بنابراین بدون تأئید پزشک یا مامای خود از هیچیک از داروهای ضدآکنه استفاده نکنید. استفاده از داروی ایزو ترتینوئین خوراکی (Accutane) در دوران بارداری اکیداً ممنوع است زیرا منجر به ناهنجاری جنین می شود (از مصرف ترتینوئین موضعی نظیر Retin-A نیز بپرهیزید). مصرف کرم های حاوی آنتی بیوتیک نظیر اریترومایسین و کلیندامایسین در دوران بارداری کاملاً مطمئن است ولی مصرف کرم های حاوی تتراسیکلین مجاز نیست.

## درمان قطعی بی اشتهایی کودکان

آیا مادران به راستی نیاز واقعی کودک دلبند خود را می شناسند ؟
تغذیه کودکان بین ۶-۲ سال
((دیگه نمی دونم چه غذایی رو بهش بدم!)) این جمله را شما بارها از زبان مادران جوان شنیده اید. این مشکل تنها برای شما نیست
.
بدون اغراق می توان گفت که مشکل تمام دنیاست. اکثر مادران جوان از تصمیم گیری برای فرزندان خود در ارتباط با غذا عاجز هستند. و متاسفانه عدم اطلاع کافی متخصصین کودک در این زمینه مشکل را چند برابرجلوه می دهد.
مادران از غذا نخوردن و بهانه گیری فرزندانشان نگران می شوند و دلایل این نگرانی را احساس می کنند و این احساس را آنقدر تحمل می کنند تا اینکه به عنوان یک مشکل اساسی د ر زندگی مطرح می شود و منجر به مراجعه آنان به یک متخصص کودکان می گردد وقتی که پس از چندین ماه با احساس اضطراب به اتاق پزشک مراجعه می کنند یک جمله را می شنوند که ((بچه شما سالم است و مشکلی ندارد.))این جمله مادر را آرام نمی کند چون می داند که فرزندش به مقدار کافی غذا نمی خورد،موهایش می ریزد،رنگش پریده است ، اشتها ندارد،دهانش بو می دهد و... و اینها برای او کافی است که همچنان در اضطراب باقی بماند.
آنچه که وجود ندارد یک منبع آگاه و یک مرکز آموزشی دارای اطلاعات قانع کننده است، پس سؤالات مبهم همچنان باقی است.با وجود اینکه توصیه می شود که کودکان تا سن ۲سالگی از شیر مادر تغذیه کنند،می بایست از ۶ ماهگی علاوه بر شیر مادر،خوردن غذا را نیز تجربه کنند.
تمام توصیه هایی که تا ۱۲ ماهگی عمومیت دارند بر روی تابلو اعلانات مرکز بهداشتی به چشم می خورد که قابلیت اجرای آنها به علت محدودیت فراوان بسیار ضعیف است.
آرزوی هر مادر جوان این است که عشق و عاطفه وافر خود به فرزندش را با سالم پرورش دادن او به اثبات برساند و وقتی به این محدوده نامفهوم می رسد خود را عاجز و دیگران را نیز عاجز می بیند و این مسأله او را رنج می دهد.اولین امر لازم در این رابطه داشتن اطلاعات کافی در مورد کودک می باشد.

## نقش حفاظتی ماده مترشحه در گوش چیست؟

سرومن قهوه ای رنگ و چسبنده داخل گوش است که نقش حفاظتی دارد و مانع از رشد میکروبها ، قارچها و ورود حشرات به داخل گوش می‌شود. آقای کریمی متخصص گوش و حلق و بینی گفت: در مجرای گوش ماده چسبنده قهوه‌ای رنگ و تلخ مزه ترشح می‌شود که مانع ورود حشرات و گرد و غبار به درون مجرا می‌شود.
وی درباره سرومن یا ماده مترشحه طبیعی در مجرای گوش گفت: این ماده ، نقش حفاظتی و مراقبتی از ساختمان مجرای گوش خارجی را دارد و حضور این لایه در داخل مجرا مانع رشد میکروبها و قارچها می‌شود، و از ورود حشرات به داخل آن جلوگیری می‌کند زیرا این ماده تلخ است و وقتی حشرات با آن برخورد می‌کنند از باقی ماندن در آن محل پرهیز می‌کنند. وی PH موجود در مجرای گوش را اسیدی ذکر کرد و افزود، سرومن در ایجاد اسیدیته PH موثر است.
ایشان توصیه کرد نباید این ماده حفاظتی و مفید را به عنوان چرک یا جرم آسیب رسان در نظر گرفت و حتما سعی در خروج آن از گوش نکنید زیرا حفظ بهداشت گوش با حفظ لایه سرومن در مجرای گوش عملی است.
منبع:دانشنامه رشد

## آب دهان، مسکنی قوی‌تر از مرفین

دانشمندان فرانسوی دریافتند آب دهان انسان حاوی ماده‌ای است که بهتر از مرفین درد را تسکین می‌دهد.
به گزارش ایسنا، آب دهان انسان حاوی ماده‌ای به نام Opiorphin است که حتی مقدار کم آن می‌تواند واکنش‌های هیجانی و

دردهای جسمانی را تسکین دهد.

پژوهشگران انستیتو پاستور پاریس در ابتدا با کشف نوعی ماده در آب دهان موش‌ها که درد را تسکین می‌داد، کنجکاو شدند تا چنین ماده‌ای را در آب دهان انسان نیز پیدا کنند. آنان امیدوارند که به مدد این ماده بتوانند به ساخت مسکن‌های طبیعی بسیار قوی دست یابند.

آزمایش‌های اولیه هم‌چنین نشان داده است که Opiorphin احتمالا- خاصیت ضد افسردگی داشته و در عین حال می‌تواند ناتوانایی‌های جنسی را در افراد درمان کند. پژوهشگران در آب دهان موش نیز مقدار کمی Opiorphin پیدا کردند.

منبع:http://www.tebyan-hamedan.ir

## مغز و هزاران سلول عصبی

خوب فکر کنید! وقتی مشغول فکر کردن بودید، کدام بخش مغز خود را به کار می‌انداختید؟ تا حدودی بستگی دارد که شما به چه چیزی فکر می‌کردید. اگر داشتید هزینه هفته جاری را محاسبه کنید، ممکن است نیمه چپ مخ شما فعال‌ترین بخش مغزتان بوده است. از سوی دیگر، اگر در ذهن خود تجسم می کردید چگونه می‌توانید منظره‌ای را نقاشی کنید، احتمال دارد بیشتر از نیمه راست خود بهره می‌گرفتید.

مغز علاوه بر این که بخش‌های تخصص یافته‌ای مانند مخ، مخچه و بصل النخاع دارد هر کدام از بخش هایش نیز قسمت‌های تخصص یافته‌تری دارند. مخ دو بخش یا دو طرف مجزا دارد که نیمکره‌های راست و چپ نامیده می‌شوند.

نیمکره‌های مخ بعضی رفتارها را به طور جداگانه تنظیم می کنند: نیمکره راست چپ اعمال حسی و حرکتی طرف چپ بدن را تنظیم می‌کند و برعکس. ناحیه ویژه‌ای از مخ که مسئول نظارت بر حرکات بدنتان است، قشر حرکتی و ناحیه ویژه‌ای از مخ که امکان درک احساسات بدنتان را فراهم می‌سازد، قشر حسی نامیده می‌شود

دانشمندان توانسته‌اند بسیاری از بخش‌های قشر حرکتی را که به بخش بخصوصی از بدن مربوط می‌شوند، مشخص کنند. آنان همین کار را برای قشر حسی انجام داده‌اند. به عبارت دیگر، وقتی شما بخش‌خاصی از بدنتان را حرکت می‌دهید، دانشمندان می‌دانند کدام بخش قشر حرکتی، آن حرکت را امکان پذیر می‌سازد و هنگامی که گُل خوشبویی را می‌بویید، دانشمندان می‌دانند کدام بخش قشر حسی، اجازه درک آن عطر را به شما داده است. شکل زیر نتیجه فعالیت دانشمندان را نشان می‌دهد.

شخصی که در این شکل ترسیم شده، کج و کوله و بی‌ریخت است، زیرا اندازه ناحیه‌ای که به بخش خاصی از بدن نسبت داده شده، با اندازه واقعی آن تناسبی ندارد بلکه با میزان د قتی که برای انجام کار آن بخش نیاز است، تناسب دارد. در انسان، فضای زیادی به صورت، زبان و دست ها اختصاص داده شده است. شما فکر می‌کنید چرا این چنین است؟

در بیشتر افراد، نیمکره چپ مغز زبان و گفتار، ریاضیات و دیگر توانایی های تجزیه و تحلیل را تنظیم می‌کند. نیمکره راست، مسئول پردازش‌های بینایی و فضایی است. بسیاری از اعمال، از جمله جنبه‌های مختلف اعمالی که ذکر شد، با همکاری هر دو نیمکره تنظیم می‌شوند. دستجاتی از رشته های عصبی که جسم پینه‌ای نامیده می‌شوند دو نیمکره را به هم مرتبط می‌سازند و به این ترتیب، ارتباط بین دو نیمکره امکان‌پذیر می‌شود. نوع ی جراحی نامعمول، استثنای جالبی برای این اصل همکاری دو نیمکره آشکار کرد و پیچیدگی مغز را بیش از پیش نشان داد. در موارد شدید صرع (نوعی بیماری عصبی که باعث حملات مغزی می‌شود) با عمل جراحی رشته‌های جسم پینه‌ای را پاره می‌کنند و به این ترتیب ، ارتباط دو نیکره را قطع می‌کنند. این جراحی تعداد و شدت حملات مغزی را به میزان زیادی کاهش می‌دهد و بیشتر بیماران هیچ گونه اختلالی در حرکت یا درک خود احساس نمی‌کنند. با وجود این، درک آنان تا حدودی آسیب می‌بینند. پیام‌های دست راست آنان فقط به وسیله نیکره چپ و پیام‌های دست چپ آنان فقط به وسیله نیکره راست دریافت می‌شود. در واقع، به خاطر این جراحی، نیمکره‌ها نمی‌توانند از اطلاعات یکدیگر استفاده کنند.

بیماران به طور معمول متوجه این آسیب نمی‌شوند زیرا با استفاده از چشم‌هایشان آن را جبران می‌کنند. بر خلاف پیام‌هایی که از دست‌ها می‌آیند، پیام‌های هر چشم در هر دو نیمکره دریافت می‌شود. بعضی از مطالعات جالبی که روی این بیماران انجام شده است، ماهیت این آسیب را آشکار کرده‌اند. وقتی محققی چشم‌های بیمار را با چشم‌بند می‌بندد و در دست چپش چیزی مانند مسواک قرار می‌دهد، بیمار می‌تواند خصوصیات آن چیزی را توصیف کند: «دسته‌ای بلند و سخت و موهایی نرم دارد.» گاهی بیمار می‌تواند چگونگی استفاده از آن چیز را توصیف کند: « هر روز از آن استفاده می‌کن م .» اما نمی‌توان د نام آن چیز رابگوید. وقتی محقق آن چیز را در دست راست بیمار قرار می‌دهد، او می‌تواند نام آن را بگوید: «چیزی که در دست من است یک مسواک است.» اما نمی‌تواند چگونگی استفاده از آن را توصیف کند. در شرایط عادی که بیمار می‌تواند هم از دست‌ها هم از چشم‌هایش استفاده کند، مغز می‌تواند از عهده آسیب وارده برآید و بیمار کمتر با مشکل روبه رو می‌شود.

این نمونه و مشاهدات به دست آمده از جراحی‌ها و آزمایش‌های دیگر، نشان می‌دهدکه مغز می‌تواند اطلاعات را در بیش از یک روش پردازش کند. به علاوه، بعضی اعمالی که در حالت عادی به وسیله یک ناحیه انجام می‌شوند، می‌توانند بر بخش‌های دیگر تحمیل شوند. این وضعیت اغلب زمانی می‌تواند رخ بدهد که فرد بسیار جوان است. برای مثال، وقتی کودکی دچار سکته‌ای می‌شود که نیمکره چپش را تخریب می‌کند، به جای از دست رفتن مقداری ازتوانایی‌های گفتاری یا همه آن، نیمکره راست مغزش جور این عمل را می‌کشد. همچنین اگر دریافتی از یکی از حس‌ها آسیب ببیند، دریافتی از حس دیگر جبران خواهد کرد. به این دلائل اغلب گفته می‌شود مغز همچون لاستیک است، یعنی می‌تواند از بعضی وقایع و تجربیات تاثیر پذیر و با شرایط ویژه سازگاری پیدا کند.

### پیچیدگی بر هم کنش‌ها

شاید از دانستن این موضوع تعجب کنید که از بسیاری جنبه ها شما می‌توانید بهتر از یک کامپوتر فکر کنید. در حقیقت، ساختن کامپیوتر هایی که بتوانند ساده‌ترین اعمال انسانی (برای مثال، تشخیص صورت افراد مختلف) را انجام دهند، بسیار مشکل است. برنامه‌های کامپیوتری تنها در سال‌های اخیر توانسته‌اند استادان بازی شطرنج را شکست دهند. بعضی از دانشمندان تلاش می‌کنند با استفاده از برنامه‌های کامپیوتری ، ربات‌های باهوش ی طراحی کنند که نظیر توانای‌ها و پردازش‌های اطلاعاتی مغز انسان را بروز دهند. تا به حال این دانشمندان توانسته‌اند، نحوه پردازش اطلاعات در سوسک را الگوسازی کنند، اما همین کار نیز با دشواری‌های زیادی همراه بوده است. حال تصور کنید ساختن رایانه و تولید برنامه‌ای که بتواند همه توانایی‌های مغز انسان را الگو برداری کند، چقدر سخت است.

یکی ازدلائل مشکل بودن ساختن یک الگوی رایانه‌ای از مغز انسان این است که مغز ما تعداد زیادی سلول عصبی به نام نرون دارد و تعداد ارتباطات درونی بین این سلول ها حیرت‌آور است.

مغز شما حدود ۱۲ ۱۰ (یک تریلیون) نرون دارد و از آنجا که این سلول می‌توانند به روش‌های زیادی با هم ارتباط داشته باشند، توان همکاری بین آن‌ها فوق العاده بالا- است. تا زمانی که بشر کامپیوتری نساخته است که ارتباطات درونی آن فوق العاده زیاد باشد، الگو برداری از تفکر انسانی مشکل خواهد بود.

برای درک بهتر چگونگی ارتباط نرون با یکدیگر، دقت در ساختمان یک نرون می‌تواند مفید باشد شکل زیر یکی ازاین سلول‌ها را نشان می‌دهد

در یک انتهای نرون، ضمایم شاخه‌داری وجود دارد که دندریت نامیده می‌شوند. دندریت‌ها همانند آنتن عمل می‌کنند و پیام‌های ورودی را دریافت می‌کنند. در انتهای دیگر نرون، ضمیمه دیگری به نام آکسون وجود دارد که پیام‌های خروجی را ارسال کند. هر نرون با صدها یا هزاران نرون دیگر ارتباط دارد. این آرایش به این معنا است که یک نرون می‌تواند به تعداد زیادی از نرون‌ها پیام ارسال کند یا از آنها پیام دریافت کند. این نرون‌ها شبکه سازمان یافته‌ای از ارتباطات درونی را شکل می دهند که در سرتاسر مغز و بدن گسترش می یابد. این دستگاه عصبی باعث ارتباط جهان خارج با جهان داخل (بدن) می‌شود.

اطلاعات ورودی که بدن را به پاسخ وا می‌دارند، محرک نامیده می شوند. دستگاه عصبی انسان همانند دستگاه عصبی سایر جانوران این اطلاعات را از محرک‌ها و پیامهای مغزی دریافت می‌کند. مغز پس از پردازش اطلاعات، با فرستادن پیامی به بخش مناسبی از بدن، پاسخ می‌دهد. برای مثال، تحریک حاصل از مشاهده صورت یک دوست به مغز امکان تشخیص آن شخص را می‌دهد و پیامی را به صورت شما مخابره می‌کند که به لبخند زدن شما می‌انجامد.

پیام چگونه از یک نرون به نرون دیگر فرستاده می‌شود؟ پیام علامتی است که باعث تغییر بار الکتریکی نرون می‌شود. یک تکانه الکتریکی در طول آکسون حرکت می‌کند تا به انتهای نرون می‌رسد. این تکانه الکتریکی در آن‌ها باعث آزاد سازی مواد شیمیایی خاصی به نام پیام‌رسان عصبی می‌شود. پیام‌رسان‌های عصبی مانند پیک عمل می‌کنند و پیام را در فاصله بین نرون‌ها انتقال می‌دهند. این فاصله سیناپس نامیده می‌شود. وقتی پیام‌رسان با دندریت‌های نرون بعدی مواجه می‌شود، پیام شیمیایی به پیام الکتریکی تبدیل می‌گردد. پیام الکتریکی در طول آکسون جا به جا می‌شود و برای رهایی پیام‌رسان‌ها به سیناپس بعدی آماده است. این فرآیند تکرار می‌شود تا در طول ریشه‌های شبکه‌های عصبی مختلف مسیرهای پیام‌رسانی را بسازند. این وقایع خیلی سریع رخ می‌دهند. از این‌رو، شما می‌توانید در فاصله زمانی بسیار کوتاهی فکر کنید و پیامی را به دهانتان بفرستید و لب به سخن گشایید یا ناگهان بدوید. این نظام که بر نرون‌های به هم مرتبط و توانایی آن‌ها در دریافت و ارسال پیام استوار است، در تمامی جانوران دیده می شود.

همه پاسخ‌ها به پردازش اطلاعات در مراکز تفکر مغز نیاز ندارند. اگر شما چیز داغی را لمس کنید به سرعت و بدون آن که نیازی به فکر کردن داشته باشید، انگشت خود را عقب می‌کشید. چنین پاسخ سریع و ساده ای به یک محرک، انعکاس نامیده می‌شود. پیام‌هایی که در این پاسخ در گیرند از آشکار سازهای حسی در انگشت شما و از طریق نرون‌های بازویتان به نخاع می‌رسند و از طریق نرون‌های دیگری به ماهیچه‌های بازویتان باز می‌گردند. این مسیر، قوس انعکاسی نامیده می‌شود .

در همین زمان پیام‌هایی از نخاع به مغز فرستاده می‌شود. وقتی مغز این پیام‌ها را دریافت می‌کند شما آن‌ها را به صورت «آن چیز داغ است» تفسیر می‌کنید. به هر حال، شما پیش از این ، به علت پاسخ انعکاسی خود انگشتتان را از چیز داغ دور کرده‌اید.

مزیت یک انعکاس بر پیامی که توسط مغز پردازش می‌شود، سرعت آن است. در چنین موقعیت‌هایی، شما برای جلوگیری از آسیب به حرکت تند نیاز دارد. پاسخ های انعکاسی می‌توانند زندگی شما را حفظ کنند. هنگامی که گونه نوزاد انسان لمس می‌شود، سرش را به سمت گونه لمس شده می‌گرداند. این انعکاس نوزاد را در چند ساعت اول زندگی به پرستار دلگرم می‌کند. اما با گذر زمان این انعکاس از بین می‌رود. با این وجود، بیشتر فعالیت‌های انسان از طریق مغز پردازش می شوند و به صورت انعکاس انجام نمی‌شوند. مغز انسان با ترلیون‌ها ارتباطی که بین نرون‌هایش وجود دارد، از عهده جهت دهی به فعالیت‌های زندگی انسانی برمی‌آید. حتی جانوران ساده‌تری مانند کرم خاکی به محرک های محیطی به صورت انعکاسی پاسخ می‌دهند. توانایی پاسخ‌دهی به گرما، نور و رطوبت به کرم خاکی کمک می‌کند تا غذا پیدا کند و خود را از خشک شدن در یک روز آفتابی و داغ محفوظ دارد. چون مغز مسئول رفتار بسیار پیچیده انسان است، نمی‌تواند فقط به پیام محرک خارجی پاسخ دهد، بلکه باید بتواند بعضی از الگوهای اطلاعاتی را ذخیره و بازیابی کند. برای مثال، هنگامی که کتابی را بر می‌دارید و مطالعه می‌کنید، شما مجبور نیستنید به

طور جدی راجع به چگونه مطالعه کردن آن فکر کنید . شما به طور عادی آن را انجام می‌دهید. با وجود این، هنگامی که شما برای نخستین بار چگونه خواندن را می‌آموختید، درباره این که این صداها و حرف‌ها معرف به چیزی هستید و چگونه در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند تا کلمه‌ای را بسازند و چگونه کلمات برای ساختن جمله با مفهوم ی کنار یکدیگر قرار می‌گیرند، به تفکر نیاز داشتند، اکنون این فرآیند برای شما عادی به نظر می‌رسند، زیرا مغز شما الگوهای هزاران کلمه و الگوهای جملات متنوعی را آموخته و ذخیره کرده است.

حال که در انتهای این مقاله هستید، فکر می‌کنید چشم‌ها و مغز شما در حال انجام چه کاری بودند و هستند؟

واژه نامه

دندریت Dendrite

آکسون Axon

مُخ Cerebrum

صرع Epilepsy

نُرون Neuron

پیام‌رسان عصبی Neurotransmitter

سیناپس Synapse

انعکاس Reflex

جسم پینه‌ای Corpus callosum

قشر حرکتی Motor cortex

قشر حسی Sensory cortex

برهم کنش Interaction

محرک Stimulus

قوس انعکاسی Reflex arch

منبع: http://www.jazirehdanesh.com

### اجزای تشکیل دهنده خون را بشناسیم

خون مهمترین عامل نجات دهنده بسیاری از بیماران

مهمترین وظیفه خون انتقال اکسیژن و مواد مغذی به بافت ها و عضوهای مختلف بدن می باشد. همچنین جمع آوری مواد سمی و رساندن آنها به کبد، کلیه و ... به منظور تصفیه یا خارج شدن از بدن نیز توسط خون انجام می شود. از دیگر وظایف مربوط به خون می توان به کمک به بهبودی هنگام بیماری یا جراحت نام برد. با یک تقسیم بندی ساده اجزای تشکیل دهنده خون را می توان به چهار قسمت تقسیم کرد، گلبولهای قرمز، گلبولهای سفید، پلاسما و پلاکت.

گلبول قرمز

گلبولهای قرمز حاوی ماده ای بنام هموگلوبین (Hemoglobin) هستند که امکان برداشتن و رساندن اکسیژن به نقاط مختلف بدن را فراهم می کنند. به همین دلیل لازم است تا خون تازه برای جایگزینی و انجام وظیفه به فرد بیمار هنگام جراحی یا خونریزی های شدید، داده شود.

پلاکت

وظیفه اصلی پلاکت ها که به آنها Platelet هم گفته می شود، کمک به جلوگیری از خونریزی شدید به هنگامی است که در قسمتی از بدن جراحتی رخ داده. آنها عامل اصلی بند آمدن خون می باشند. هنگامی که یکی از راه های جریان خون دچار پارگی می شود پلاکت ها در آنجا جمع می شوند و بطور موقت مانع از خونریزی شدید می شوند. (در واقع نقش آنها تسریع انعقاد خون می باشد.)

پلاسما

Plasma ها حامل سلولهای خون هستند و شامل عامل لخته شدن خون می باشند. آنها ترکیبی از پروتئین، نمک و آب هستند و توانایی حمل مواد غذایی، مواد عالی، هورمونها و سلولهای خون را در مسیر جریان خون دارند. از وظایف مهم پلاسما کمک به پلاکت ها برای در کنار هم ماندن و لخته شدن خون هنگام خونریزی می باشد. (برای درک بهتر شما می توانید پلاکت ها را به آجر و پلاسما را به سیمان و عمل جلوگیری از خونریزی را به درست کردن یک دیوار با آجر و سیمان تشبیه کنید)

گلبول سفید

این سلولها اولین وسیله تدافعی بدن در مقابل بیماری می باشند. آنها توانایی این را دارند که از خون بیرون آمده و به کمک بافت یا عضوی که دچار جراحت یا بیماری شده است بروند. در بسیاری از موارد که بدن برخی از بیماران به آنتیبیوتیک (antibiotic) ها پاسخ مناسب نمی دهد، برای بیمار گلبول سفید تجویز می شود.

در جریان معالجه بسیاری از بیماران احتیاج مبرم به آن است که به بدن بیمار خون تزریق شود که میزان و مقدار و حتی نوع فراورده خونی کاملاً "بستگی به بیماری شخص دارد. برخی از انواع بیماری ها که در دوره درمان به فرآورده های خونی نیاز دارد از این قرار می باشد :

- بیماران سرطانی
- بیمارانی که سوختگی های شدید دارند
- بیمارانی که جراحی اهدا یا قبول عضو دارند
- بیمارانی که جراحی پیوند مغز استخوان دارند

چند نکته

- هنگامی که شما خون خود را در بیمارستانها یا مراکز مخصوص اهدا می کنید، ممکن است که خون شما به گلبولهای قرمز، پلاسما یا پلاکت تقسیم شود و هرکدام برای بیماران خاصی مورد استفاده قرار گیرد.
- گلبولهای قرمز را می توان در یخچال های مخصوص و بصورت یخزده تا ۳۵ روز نگه داری کرد.
- پلاکت ها را در دمای معمولی اطاق و تا ۵ روز می توان نگهداری کرد.
- پلاسما را می توان در حالت یخ زده تا یکسال هم نگهداری کرد.
- برای هر یک گلبول سفید شما ۴۰ پلاکت و ۶۰۰ گلبول قرمز دارید.

منبع: http://www.senmerv.com

### افزایش ریسک ابتلا به سرطان معده با مصرف بی‌رویه تر

ایرنا: عضو انجمن تغذیه ایران نسبت به افزایش ریسک ابتلا به سرطان معده ناشی از مصرف بی‌رویه ترشی‌ها و شورها هشدار داد. مصطفی نوروزی گفت: «مصرف افراطی ترشی و شور موجب وارد آمدن آسیب‌های جدی به سیستم گوارشی می‌شود.» وی ادامه داد: «سرطان‌ها تا حدود زیادی قابل پیشگیری هستند و تغذیه سالم یکی از راه‌های پیشگیری از سرطان است.» عضو انجمن تغذیه ایران اضافه‌کرد: «در انار ماده ضدسرطان پروستات به نام فلاونویید یا اسیدآلاجیک و درپرتقال نیز ویتامین C و پلی‌فنول‌های فراوان عامل ضدسرطان‌پروستات وجود دارد.» نوروزی خاطرنشان کرد: «افزایش مصرف سبزی، میوه و سالاد از نوع ارگانیک که در تولید آنها از سموم و فاضلاب استفاده نشده باشد به دلیل داشتن ویتامین E، C و فلاونویید، ریسک ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.» وی افزود: «همچنین مصرف کرفس به‌دلیل داشتن لوتئولین و پیاز به علت دارا بودن ماده‌ای حلقوی به‌نام کرسیتین با خاصیت ضدسرطانی، احتمال ابتلاـ به سرطان را کاهش می‌دهد.» این متخصص تغذیه به‌شهروندان توصیه کرد تا از نان‌های باگت ساندویچی، لواش و تافتون به علت درصد پایین سبوس، کمتر استفاده کنند و در مقابل از نان پر سبوس نظیر سنگک که ضدسرطان روده بزرگ است بیشتر مصرف نمایند. دکتر نوروزی در ادامه افزود: «مصرف ماهی دودی و نمک سود شده ریسک ابتلاـ به سرطان معده را افزایش می‌دهد.» وی همچنین در ادامه به شهروندان توصیه‌کرد، به‌جای ظروف تفلون پلاستیکی و یک‌بار مصرف از ظروف شیشه‌ای، استیل و چدن استفاده کنند. عضو انجمن تغذیه ایران در پایان یادآور شد که غذاهای ضدسرطان نیز باید در حد اعتدال مصرف شوند.

### ایدز؛ بیماری مهلک قرن

نویسنده:دکتر کیانوش کرمی نسب

علائم و راه های انتقال بیماری و روش های پیشگیری از آن

در عصر حاضر که بشر شاهد انواع ناملایمات اجتماعی و مشکلات اقتصادی و نیز افزایش بروز انواع آسیب های اجتماعی و جرائم و شرارت های گوناگون از جمله : قاچاق و مصرف مواد مخدر و نیز مصرف مشروبات الکلی و قرص های توهم زاست که زمینه ساز بروز هر چه بیشتر اعمال جنایی از قبیل قتل، سرقت و روابط سوء جنسی و نامشروع و دیگر شرارت ها می باشد، توجه به مسائل مربوط به بهداشت فردی و سلامت اجتماعی و بحث در خصوص علل زمینه ساز و علل اصلی بروز اینگونه آسیب ها و جرائم اجتماعی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار می باشد. لذا، با توجه به اینکه بیماری ایدز ( که به عنوان بیماری مهلک قرن شناخته شده است ) می تواند بطور آهسته و بی صدا، سلامتی و توانمندی بشر امروزی را به ورطه نابودی بکشد و جوامع انسانی را با مشکلات جدی و خطرناکی روبرو سازد، نویسنده در مقاله حاضر سعی بر این داشته است تا ضمن بیان خصوصیات بالینی این بیماری و راههای انتقال آن ، به بحث در خصوص عوامل زمینه ساز برای ابتلای افراد به این بیماری بپردازد و با بیان وضع گروه های در معرض خطر، در انتهای مقاله، به بیان روش های پیشگیری از ابتلای به این بیماری پرداخته است. با توجه به اینکه تاکنون درمان قطعی (CurE) برای این بیماری وجود ندارد، لذا، پیشگیری از ابتلای به این بیماری می بایستی در رأس برنامه های آموزش بهداشت و درمان جامعه قرار گیرد تا میزان بروز این بیماری را تا حد ممکن در جامعه کاهش دهیم .

خصوصیات ویروس HIV:

ویروس HIV یک نوع RNA-VIRUS می باشد که دارای دو سر و تایپ می باشد که نوع دوم آن منحصرا در بعضی از مناطق آفریقا دیده می شود ولی نوع یک آن ،تقریبا در تمامی دنیا ( قاره اروپا، آفریقا، آمریکا، استرالیا و آسیا) گسترش یافته است، بطوری که در هر ثانیه یک جوان در دنیا به ویروس ایدز آلوده می شود. این ویروس باعث نقص سیستم دفاعی و کمبود ایمنی بدن می گردد، بدین صورت که با هدف قراردادن لنفویست های

T-helper، به تدریج تعداد سلول های (CD ۴ (t را کاهش می دهد و لذا با کاهش قدرت دفاعی و سطح ایمنی، توانایی فرد در

مقابله با عفونت های مختلف از دست می رود و او را مستعد به انواع عفونت های فرصت طلب و سرطان می نماید. توضیح اینکه در مبتلایان به ایدز، گر چه هدف اصلی، سلول های ایمنی سلولار هستند ولی ایمنی هومورال هم در این بیماری درگیر می شود و میزان آنتی بادی اختصاص علیه آنتی ژن مناسب نیست و لذا، ویژگی مذکور، باعث می شود که عفونت های پنوموکوکی و هموفیلوس در مبتلایان به HIV ، بیشتر از افراد عادی رخ دهد.

راه های انتقال بیماری :

ویروس HIV از راههای مختلف به بدن آدمی راه پیدا می کند که عبارتند از :

۱- تماس جنسی با فرد آلوده به ویروس HIV .

۲- از طریق انتقال خون ویا فرآورده های خونی آلوده به ویروس . HIV

۳- از طریق انتقال از مادر آلوده به ویروس HIV به جنین در طول حاملگی، زایمان و یا در طول شیردهی به نوزاد.

۴- از طریق تماس یا خون فرد آلوده به HIV از جمله : استفاده از سرنگ و سر سوزن های مشترک در معتادان تزریقی ، وارد شدن سوزن آلوده به ویروس (Needle stick)HIV در پرستاران و پزشکان و دیگر افرادیکه با این بیماران سرو کار دارند، از طریق وسایل آلوده به ویروس HIV در حین انجام اعمالی مانند خالکوبی، طب سوزنی، سوراخ کردن گوش، ختنه، ( حجامت در صورتیکه اینگونه وسایل کاملا استریل و ضد عفونی نشده باشند.)، در هنگام استفاده از تیغ مشترک در آرایشگاه ها و یا استفاده از وسایل آلوده در آرایشگاه های زنانه در هنگام الکترولیز مو، تاتو و یا اپی لیدی( کندن موهای زائد صورت) و غیره و نیز از طریق وسایل آلوده یا فرد آلوده به ویروسHIV در هنگام کشیدن دندان و دیگر اعمال دندانپزشکی و امثالهم .

چه افرادی بیشتر در معرض آلودگی به ویروس HIV هستند:

گر چه تمامی انسان ها در معرض ابتلای به این بیماری می باشند، ولی بیماری ها و عوامل مختلفی باعث می شوند که عده ای از افراد در مقابل این بیماری آسیب پذیر از بقیه باشند که اهم این عوامل عبارتند از :

۱- افراد با شرکای جنسی متعدد، در هم جنس بازان، و نیز در مقاربت های مقعدی.

۲- افراد مبتلا به بیماری های مقاربتی ( بیماری های منتقله از راه تماس جنسی با STD ) همزمان، خصوصا در کسانی که دارای یک بیماری آمیزشی قبلی درمان نشده هستند و یا در افرادی که دارای بیماری های مقاربتی هستند که در نواحی تناسلی، ایجاد زخم می کنند از قبیل سیفلیسگ و شانکروئید. همچنین در افرادی که دارای سابقه بیماری های تضعیف کننده سیستم ایمنی هستند احتمال اینکه سریع تر و شدیدتر به بیماری ایدز مبتلا شوند، بیشتر از بقیه افراد است.

۳- افراد دارای رفتارهای پرخطر جنسی هستند.

۴- تماس های جنسی فردی که در فاز سندرم رترودیرال حاد به سر می برد، زیرا در این مرحله، بالاترین میزان ویروس (Virus load) وجود دارد و لذا احتمال انتقال آلودگی به دیگران شدیدتر است.

۵- نوزادان تازه تولد یافته از مادران آلوده به ویروس . HIV

۶- معتادان تزریقی که از یک سرنگ و سر سوزن مشترک استفاده می کنند.

۷- افرادی که خون دریافت می کنند ( مثلا در حین جراحی اورژانسی) و یا در افرادی که هر هفته فراورده های خونی دریافت می کنند ( مثلا در افراد دچار تالاسمی و هموفیلی ها ) و یا در افرادیکه دیالیز انجام می دهند ( مثلا در بیماران دچار نارسایی شدید کلیه و یا در بیماران دیابتی با عدم کارکرد کلیه ها ).

۸- دریافت کنندگان بافت ها و اعضای پیوندی ( مثل پیوند قرنیه ، کلیه، پوست و غیره).

۹- پرسنل مراکز بهداشتی و درمانی ( مثلا درافراد شاغل در امور پرستاری، مامایی، دندانپزشکی، کارکنان آزمایشگاه ها، جراحان و تکنسین های اطاق عمل، و نیز در افرادی که جمع آوری و حمل و دفع زباله های عفونی بیمارستانی را به عهده دارند. البته در مراقبین از بیماران مبتلا به ایدز پیشرفته، در صورت عدم رعایت اصول بهداشتی، احتمال انتقال وجود دارد.

۱۰- زمانی که یکی از زوجین مبتلا به عفونت HIV باشند. البته بیماران آلوده به این ویروس که دارای همسران سالمی هستند، می بایستی تحت نظر مراکز بهداشتی- درمانی بوده و با توجه به دستورات آنها به زندگی خود ادامه دهند.

منبع:ماهنامه راه راستانایدز؛ بیماری مهلک قرن

نویسنده:دکتر کیانوش کرمی نسب

علائم و راه های انتقال بیماری و روش های پیشگیری از آن

در عصر حاضر که بشر شاهد انواع ناملایمات اجتماعی و مشکلات اقتصادی و نیز افزایش بروز انواع آسیب های اجتماعی و جرائم و شرارت های گوناگون از جمله : قاچاق و مصرف مواد مخدر و نیز مصرف مشروبات الکلی و قرص های توهم زاست که زمینه ساز بروز هر چه بیشتر اعمال جنایی از قبیل قتل، سرقت و روابط سوء جنسی و نامشروع و دیگر شرارت ها می باشد، توجه به مسائل مربوط به بهداشت فردی و سلامت اجتماعی و بحث در خصوص علل زمینه ساز و علل اصلی بروز اینگونه آسیب ها و جرائم اجتماعی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار می باشد. لذا، با توجه به اینکه بیماری ایدز ( که به عنوان بیماری مهلک قرن شناخته شده است ) می تواند بطور آهسته و بی صدا، سلامتی و توانمندی بشر امروزی را به ورطه نابودی بکشد و جوامع انسانی را با مشکلات جدی و خطرناکی روبرو سازد، نویسنده در مقاله حاضر سعی بر این داشته است تا ضمن بیان خصوصیات بالینی این بیماری و راههای انتقال آن ، به بحث در خصوص عوامل زمینه ساز برای ابتلای افراد به این بیماری بپردازد و با بیان وضع گروه های در معرض خطر، در انتهای مقاله، به بیان روش های پیشگیری از ابتلای به این بیماری پرداخته است. با توجه به اینکه تاکنون درمان قطعی (CurE) برای این بیماری وجود ندارد، لذا، پیشگیری از ابتلای به این بیماری می بایستی در رأس برنامه های آموزش بهداشت و درمان جامعه قرار گیرد تا میزان بروز این بیماری را تا حد ممکن در جامعه کاهش دهیم .

خصوصیات ویروس HIV:

ویروس HIV یک نوع RNA-VIRUS می باشد که دارای دو سر و تایپ می باشد که نوع دوم آن منحصرا در بعضی از مناطق آفریقا دیده می شود ولی نوع یک آن ،تقریبا در تمامی دنیا ( قاره اروپا، آفریقا، آمریکا، استرالیا و آسیا) گسترش یافته است، بطوری که در هر ثانیه یک جوان در دنیا به ویروس ایدز آلوده می شود. این ویروس باعث نقص سیستم دفاعی و کمبود ایمنی بدن می گردد، بدین صورت که با هدف قراردادن لنفویست های T-helper، به تدریج تعداد سلول های (CD ۴ t) را کاهش می دهد و لذا با کاهش قدرت دفاعی و سطح ایمنی، توانایی فرد در مقابله با عفونت های مختلف از دست می رود و او را مستعد به انواع عفونت های فرصت طلب و سرطان می نماید. توضیح اینکه در مبتلایان به ایدز، گر چه هدف اصلی، سلول های ایمنی سلولار هستند ولی ایمنی هومورال هم در این بیماری درگیر می شود و میزان آنتی بادی اختصاص علیه آنتی ژن مناسب نیست و لذا، ویژگی مذکور، باعث می شود که عفونت های پنوموکوکی و هموفیلوس در مبتلایان به HIV ، بیشتر از افراد عادی رخ دهد.

راه های انتقال بیماری :

ویروس HIV از راههای مختلف به بدن آدمی راه پیدا می کند که عبارتند از :

۱- تماس جنسی با فرد آلوده به ویروس HIV .

۲- از طریق انتقال خون ویا فرآورده های خونی آلوده به ویروس . HIV

۳- از طریق انتقال از مادر آلوده به ویروس HIV به جنین در طول حاملگی، زایمان و یا در طول شیردهی به نوزاد.

۴- از طریق تماس یا خون فرد آلوده به HIV از جمله : استفاده از سرنگ و سر سوزن های مشترک در معتادان تزریقی ، وارد شدن سوزن آلوده به ویروس (Needle stick)HIV در پرستاران و پزشکان و دیگر افرادیکه با این بیماران سرو کار دارند، از طریق وسایل آلوده به ویروس HIV در حین انجام اعمالی مانند خالکوبی، طب سوزنی، سوراخ کردن گوش، ختنه، ( حجامت در صورتیکه اینگونه وسایل کاملا استریل و ضد عفونی نشده باشند.)، در هنگام استفاده از تیغ مشترک در آرایشگاه ها و یا استفاده از وسایل آلوده در آرایشگاه های زنانه در هنگام الکترولیز مو، تاتو و یا اپی لیدی( کندن موهای زائد صورت) و غیره و نیز از طریق وسایل آلوده یا فرد آلوده به ویروسHIV در هنگام کشیدن دندان و دیگر اعمال دندانپزشکی و امثالهم .

چه افرادی بیشتر در معرض آلودگی به ویروس HIV هستند:

گر چه تمامی انسان ها در معرض ابتلای به این بیماری می باشند، ولی بیماری ها و عوامل مختلفی باعث می شوند که عده ای از افراد در مقابل این بیماری آسیب پذیر از بقیه باشند که اهم این عوامل عبارتند از :

۱- افراد با شرکای جنسی متعدد، در هم جنس بازان، و نیز در مقاربت های مقعدی.

۲- افراد مبتلا به بیماری های مقاربتی ( بیماری های منتقله از راه تماس جنسی با STD ) همزمان، خصوصا در کسانی که دارای یک بیماری آمیزشی قبلی درمان نشده هستند و یا در افرادی که دارای بیماری های مقاربتی هستند که در نواحی تناسلی، ایجاد زخم می کنند از قبیل سیفلیسگ و شانکروئید. همچنین در افرادی که دارای سابقه بیماری های تضعیف کننده سیستم ایمنی هستند احتمال اینکه سریع تر و شدیدتر به بیماری ایدز مبتلا شوند، بیشتر از بقیه افراد است.

۳- افراد دارای رفتارهای پرخطر جنسی هستند.

۴- تماس های جنسی فردی که در فاز سندرم رترودیرال حاد به سر می برد، زیرا در این مرحله، بالاترین میزان ویروس (Virus load) وجود دارد و لذا احتمال انتقال آلودگی به دیگران شدیدتر است.

۵- نوزادان تازه تولد یافته از مادران آلوده به ویروس . HIV

۶- معتادان تزریقی که از یک سرنگ و سر سوزن مشترک استفاده می کنند.

۷- افرادی که خون دریافت می کنند ( مثلا در حین جراحی اورژانسی) و یا در افرادی که هر هفته فراورده های خونی دریافت می کنند ( مثلا در افراد دچار تالاسمی و هموفیلی ها ) و یا در افرادیکه دیالیز انجام می دهند ( مثلا در بیماران دچار نارسایی شدید کلیه و یا در بیماران دیابتی با عدم کارکرد کلیه ها ).

۸- دریافت کنندگان بافت ها و اعضای پیوندی ( مثل پیوند قرنیه ، کلیه، پوست و غیره).

۹- پرسنل مراکز بهداشتی و درمانی ( مثلا درافراد شاغل در امور پرستاری، مامایی، دندانپزشکی، کارکنان آزمایشگاه ها، جراحان و تکنسین های اطاق عمل، و نیز در افرادی که جمع آوری و حمل و دفع زباله های عفونی بیمارستانی را به عهده دارند. البته در مراقبین از بیماران مبتلا به ایدز پیشرفته، در صورت عدم رعایت اصول بهداشتی، احتمال انتقال وجود دارد.

۱۰- زمانی که یکی از زوجین مبتلا به عفونت HIV باشند. البته بیماران آلوده به این ویروس که دارای همسران سالمی هستند، می بایستی تحت نظر مراکز بهداشتی- درمانی بوده و با توجه به دستورات آنها به زندگی خود ادامه دهند.

منبع:ماهنامه راه راستان

## محافظت لبنی از قلب

محققان انگلیسی در یک پژوهش بلند مدت دریافتند: لبنیات تا حد قابل توجهی از رگ ها محافظت می کند و خطر ابتلا به دیابت را کاهش می دهد.

پزشکان برای دریافتن میزان خطر بیماری های قلبی آزمایش های متعددی، چون: اندازه گیری قند خون (انسولین)، چربی و فشار خون را انجام می دهند. بالا ـ بودن بیش از یکی از این موارد را «سندروم متابولیک» می نامند. تحقیقات پژوهش گران انگلیسی نشان می دهد: از میان ۲۳۰۰ شرکت کننده در پژوهش به مدت بیش از ۲۰ سال؛ وضعیت کسانی که شیر می نوشند مطلوب تر است. افرادی که روزانه ۱/۴ لیتر شیر می نوشند، در مقایسه با دیگران – بیش از پنجاه درصد – کمتر در خطر ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند. (۱)

پی نوشت ها:

۱. روزنامه اطلاعات، ضمیمه، ۱۳۸۶/۶/۱۰.

منبع: مجله نامه ی جامعه

## بهبودی پس از سزارین

پس از سزارین شما نیز مثل هر مادر دیگری با در آغوش گرفتن فرزندتان احساس سرخوشی و در عین حال خستگی خواهید داشت. ولی در عین حال زخمی هم بر روی شکم دارید. به هر حال شما در دوره نقاهت پس از یک جراحی شکمی بزرگ هستید. بطور معمول بیمارانی که تحت جراحی سزارین قرار گرفته اند ۱ تا ۲ روز بعد از جراحی در بیمارستان می مانند. معمولا نیازی به آنتی بیوتیک ندارید مگر اینکه برایتان تجویز شده باشد. پس از مرخص شدن می توانید حمام کنید. نیازی به پانسمان مجدد در محل برش ندارید، کافی است محل را خشک نگه دارید.

پس از سزارین چه نوع مسکنی دریافت می کنم؟

اگر برای سزارین تحت بیهوشی عمومی قرار گرفته اید و یا از طریق اپی دورال و اسپینال دوزهای مرفین اضافی دریافت نمی کنید. ممکن است به شما بلافاصله پس از جراحی ترکیبات مخدر سیتمیک تزریق شود. ممکن است هر چند ساعت داروی ضد درد بصورت تزریق یا شیاف دریافت کنید.

در هیچ شرایطی از اینکه درخواست مسکن کنید خجالت نکشید. شما نباید در سکوت رنج ببرید و هر چه بیشتر صبر کنید کنترل درد مشکل تر می شود. بعلاوه، هر چه راحت تر و آرام تر باشید شیردادن و براه افتادن برای خودتان آسان تر خواهد بود.

در اولین روزهای پس از سزارین تا چه حد بهبودی حاصل می شود؟

ممکن است بلافاصله پس از جراحی احساس گیجی و تهوع داشته باشید. بسیاری از مادران در سراسر بدن احساس خارش دارند بخصوص آنهایی که از طریق اپی دورال یا اسپینال مواد مخدر دریافت کرده اند. در چنین صورتی به پزشک اطلاع دهید تا داروی ضد خارش برایتان تجویز کند.

اگر بخواهید نوزاد را شیر دهید می توانید در اولین فرصت ممکن این کار را انجام دهید. از پرستار بخواهید که به شما آموزش دهد چگونه در وضعیت خوابیده به پهلو به نوزاد شیر دهید.

ممکن است در محل برش سزارین احساس درد و بی حسی کنید. محل برش ممکن است کمی برآمده و برجسته بوده و از رنگ پوست تان تیره تر باشد. عطسه، سرفه یا سایر فعالیت هایی که در محل شکم فشار ایجاد نماید، در روزهای اول دردناک خواهد بود ولی روز به روز و رفته رفته بهتر خواهید شد.

پرستار شما در ابتدا هر چند ساعت یکبار به بالین شما خواهد آمد که وضع شما را کنترل کرده و به شما کمک نماید. او علائم حیاتی شما را کنترل می کند، شکم شما را لمس می کند تا ببیند آیا رحم سفت است و میزان خونریزی واژن را بررسی می کند. نظیر هر زنی که به تازگی بچه ای بدنیا آورده است شما نیز دارای ترشحاتی از واژن خواهید بود که حاوی خون و بافت های اضافی کنده شده از حفره درونی رحم است. ممکن است اولین بار که از جا برمی خیزید مقداری زیادی از این ترشحات خونی دفع شوند و تا ۳ یا ۴ روز اول به رنگ قرمز روشن خواهد بود.

همچنین پرستار به شما آموزش خواهد داد که چگونه سرفه کنید یا تمرینهای منظم تنفس انجام دهید تا مایعات جمع شده در ریه ها تخلیه شود. این امر در صورتیکه بیهوشی شما از نوع عمومی بوده باشد بسیار حائز اهمیت است. (خطر ابتلا به پنومونی با این عمل کاهش می یابد). دقت کنید که هنگام سرفه (و نیز عطسه و خنده) دستها یا یک بالش روی محل زخم بگذارید. اگر همه چیز روبراه باشد سرم و سوند ادراری در عرض ۱۲ ساعت پس از جراحی برداشته خواهد شد و شما به محض آنکه میل به خوردن داشته باشید می توانید غذا بخورید.

در دو روز اول ممکن است از نفخ و تجمع گاز در شکم رنج ببرید. از آنجا که حرکات روده بعد از جراحی کند می شود گاز در روده تجمع می یابد. حرکت کردن و راه رفتن به سیستم گوارشی کمک می کند تا مجددا فعالیت خود را از سرگیرد. اگر ناراحتی شما زیاد باشد پرستار به شما داروهای ضد نفخ حاوی سایمتیکون می دهد این دارو باعث می شود که حباب های گاز راحت تر کنار یکدیگر جمع شوند و گاز دفع شود. اما اگر باز هم دفع نداشتید حتما اطلاع دهید تا از خطرات احتمالی جلوگیری شود. مصرف سایمتیکون در دوران شیر دهی بی خطر است.

احتمالا ـ در روز جراحی و مسلما در روز بعد از آن به شما توصیه می شود که تخت را ترک کنید. (با این حال سعی نکنید که خودتان به تنهایی از تخت برخیزید. برای اولین بار پرستار باید در کنار شما باشد) هنگامیکه در تخت هستید با حرکت دادن و کشیدن ساق ها و چرخاندن مچ پا خون را در ساق پا به جریان بیاندازید. در روز دوم باید با کمک همسرتان یا پرستار چند بار در اتاق قدم بزنید. این امر به گردش خون در بدن کمک می کند، از تنبلی روده ها می کاهد، و خطر لخته شدن خون را در ساق پا کاهش می دهد. در ابتدا ممکن است حتی رفتن به دستشویی غیر ممکن به نظر برسد ولی حرکت کردن در بهبود شما اهمیت خاصی دارد می توانید برنامه راه رفتن را طوری تنظیم کنید که پس از دریافت مسکن باشد تا درد کمتری احساس کنید.

احتمالا در عرض ۷ تا ۱۰ روز بخیه ها را خواهند کشید. این عمل چند دقیقه بیشتر وقت نمی گیرد و شما تنها کمی احساس نیشگون گرفتن می کنید؛ ولی درد ندارد.

در اولین روزهای پس از مرخص شدن از بیمارستان تا چه حد بهبودی حاصل می شود؟

پس از ترک بیمارستان به کمک زیادی نیاز خواهید داشت. اگر تاکنون کسی پیشنهاد کمک به شما نکرده است از همسر خود، بستگان و یا دوستان تقاضای کمک کنید.

انتظار نداشته باشید که به محض رسیدن به منزل، مسکن را کنار بگذارید. ممکن است تا یک هفته پس از جراحی نیز به مسکن نیاز داشته باشید. (اگر خودتان نوزاد را شیر می دهید از مصرف آسپرین یا داروهای حاوی استیل سالسیلیک اسید بپرهیزید).

میزان مصرف مایعات را بیافزائید تا دچار یبوست نشوید. محل زخم روز به روز بهتر خواهد شد. با این حال ممکن است تا چندین هفته حساس باشد. در صورتیکه در محل زخم علائم عفونت از جمله گرمی، قرمزی یا ورم وجود داشته و یا زخم ترشح دارد، درد بدتر شده و یا درد ناگهانی آغاز شده است، و نیز اگر تب دارید (حتی اگر زخم خوب شده است) فورا به پزشک مراجعه کنید.

خونریزی و ترشح از واژن باید رفته رفته کم شود و البته ممکن است تا ۶ هفته ادامه یابد. ترشح تدریجا به رنگ قرمز روشن و سپس صورتی و پس از آن زرد مایل به سفید تغییر می کند. اگر خونریزی نظیر قاعدگی بیشتر از ۴ روز اول پس از زایمان ادامه یابد و یا بعد از کاهش، مجددا افزایش پیدا کند به پزشک خود مراجعه کنید.

تا چه حد میتوانم فعال باشم؟

وقتی به منزل می روید استراحت کافی برایتان لازم است؛ با این حال باید بطور منظم از جا برخاسته و حرکت کنید. راه رفتن پدیده بهبود را تسریع کرده و به پیشگیری از عوارضی نظیر لخته شدن خون کمک می کند، ولی نباید فعالیت بیش از حد باشد. از فعالیت آهسته شروع کنید و رفته رفته به میزان آن بیافزائید. از آنجائیکه در حال بهبود از یک عمل جراحی شکمی بزرگ هستید عضلات شکم شما تا مدتی درد خواهند داشت؛ سخت نگیرید و از بلند کردن چیزهای سنگین تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته بپرهیزید.

درعرض ۶ تا ۸ هفته شما قادر خواهید بود که به میزان متوسطی فعالیت کنید ولی برای تمرینات بیشتر تا وقتی که پزشک به شما اجازه نداده صبر کنید. ممکن است چندین ماه طول بکشد تا شما به حالت قبل بازگردید. درعرض ۴ تا ۶ هفته و با صلاحدید پزشک می توانید مقاربت جنسی را آغاز کنید.

محل برش عمل چه شکلی دارد؟

در ابتدا جای زخم اندکی برجسته و بالا ـ آمده است و رنگی تیره تر از پوست طبیعی خودتان دارد ولی در عرض ۶ هفته پس از جراحی کاملا ـ کوچک می شود. طول برش سزارین ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر است و حدود ۳ میلیمتر عرض دارد. با گذشت زمان رنگ زخم برش سزارین به رنگ پوستتان نزدیک تر می شود وعرض آن نیز به نصف میزان قبل تقلیل می یابد.

برش سزارین معمولا در قسمت پایین شکم قرار دارد. محل زخم تدریجا با موهای زهار پوشانده می شود و احتمالا خیلی پایین تر از دور کمر لباس زیر یا بیکینی قرار می گیرد. هنگام بهبود ممکن است خارش نیز داشته باشد.

احساسات من چگونه خواهد بود؟

پس از سزارین مادران احساسات کاملا متفاوتی دارند. ممکن است اگر دوست داشتید که با زایمان طبیعی نوزاد را بدنیا آورید، با انجام سزارین کمی ناامید شوید. شاید هم اصلا به نوع بدنیا آوردن نوزاد اهمیت نمی دادید. بخصوص اگر بارداری همراه با عارضه داشتید و یا نگران سلامت نوزاد بودید. بعضی از خانمها که بعد از طی کردن دردهای زایمان به مدت طولانی، سزارین می شوند احساس آرامش می کنند در حالیکه عده ای دیگر ممکن است از اینکه نهایتا پس از ساعتها درد کشیدن سزارین شده اند ناراحت شوند. بعضی از مادران ابراز می دارند که احساس می کنند سرشان کلاه رفته است که سزارین شده اند بخصوص اگر در کلاسهای زایمان شرکت کرده باشند. برخی دیگر می گویند که احساس می کنند از سایر خانمها کمترند زیرا به سزارین احتیاج داشته اند. وجود چنین احساساتی شایع است و رهایی از آن مشکل است و اگر شما نیز چنین احساسی دارید ممکن است مدتها طول بکشد تا بتوانید با نوع زایمانی که متفاوت از آن چیزی بوده که در دوران بارداری انتظارش را داشته اید کنار بیایید.

ممکن است دانستن این امر که تولد نوزاد برای بسیاری از خانم ها - خواه طبیعی و خواه از طریق سزارین - بسیار با آنچه انتظارش را داشته اند متفاوت بوده است، به شما کمک کند.

اگر شما در واقعیت لزوم انجام جراحی شک دارید با پزشک خود در این زمینه صحبت کنید و از او بخواهید تا علت این تصمیم را برایتان توضیح دهد. بخاطر داشته باشید که شما ممکن است طیفی از احساسات گوناگون را نظیر سایر مادران در دوران پس از زایمان تجربه کنید. بدون در نظر گرفتن نوع زایمان، افسردگی پس از زایمان شایع است خواه پس از زایمان طبیعی و خواه پس از سزارین. اگر شما واقعا احساس اندوه دارید نزد مشاور یا روانپزشک بروید. ممکن است به افسردگی پس از زایمان دچار شده باشید.

## تأثیر اضطراب در افزایش ریزش مو

اضطراب و نگرانی از شایع ترین علل ریزش مو در زنان و مردان است.
دکتر فائزه کشکولی، متخصص پوست، مو و زیبایی، اظهار داشت:
"ریزش موی ناشی از اضطراب تنها مختص جوانان و بالغین نیست، بلکه در کودکانی که به هر دلیل از جمله ترس از مدرسه، امتحان و.... دچار نگرانی می شوند نیز به طور مقطعی مشاهده می شود " این متخصص پوست و مو داشتن ذهن آرام و روحیه شاد را جزو مؤثرترین تکنیک های غلبه بر ریزش مو خواند وادامه داد ": اگر ریزش مو ناشی از کمبود مواد مغزی و یا اختلالات هورمونی خاص نباشد، به سادگی می توان بر آن غلبه کرد. " وی ماساژ پوست نیمه خشک سر با حوله را در تقویت پوست سر و فولیکول های سازنده مو بسیار کاربردی دانست و گفت ": این تکنیک نوعی ورزش پوست و مو است و به بهبود جریان یافتن خون در پوست کمک می کند".
دکتر کشکولی همچنین خاطر نشان کرد ": اکثر افراد در یک دوره مهم زندگی خود ریزش مو را تجربه می کنند و این امر کاملا طبیعی و ناشی از استرس دوره ای است، اما ادامه یافتن ریزش مو، حتی پس از گذر از آن دوران خاص، طبیعی محسوب نمی شود و نیاز به بررسی های بیشتر پزشک متخصص دارد ".
وی در نهایت تفکر بیش از حد را نیز یکی از علل شایع ریزش مو عنوان و تصریح کرد ": فکر کردن به مدت طولانی باعث انقباض رگ های خونی می شود و در نتیجه خون به پوست سر نمی رسد؛ به همین دلیل به افرادی که به اقتضای شغل یا موقعیت خانوادگی و اجتماعی مجبور به انجام کارهای ذهنی هستند توصیه می شود حتما از روش های آرام سازی بدن مثل تجسم ذهنی مثبت و مدیتیشن استفاده کنند.
منبع:مجله راه راستان

### بیماری دیابت و نقش صنعت هله هوله در گسترش آن

نویسنده:دریک زد .جکسون (۱)
با گسترش صنعت هله هوله و عرضه انواع محصولات سرشار از نمک و شکر و چربی، بیماری مرگبار دیابت در جامعه امروز آمریکا با رشدی شگرف در حال گسترش است که قطع اعضا، نابینایی، بیماری های قلبی و از دست دادن کلیه ها، در کنار داشتن هیکل های بدقواره و ناموزون، ناخن هایی خشک و شکننده، پوست های پینه بسته و فوق العاده حساس و سرهای طاس، بخشی از علایم آن در کودکان ماست. امروزه در شرایطی از هر ۳ کودک آمریکایی یک نفر به دیابت مبتلا می شود که رژیم های غذایی نامناسب و عدم تحرک، دو دلیل اصلی بروز آن به شمار می رود. هر چند میلیاردها دلار منفعت مالی درمان طولانی مدت و پرهزینه این بیماری عصر مدرن، نصیب ابر شرکت های صنایع دارویی و پزشکی فعال در این بازار پرسود می شود.
امروزه دیابت نوع دوم با چنان سرعتی در ایالات متحده در حال گسترش است که ما نباید برای در اختیار نهادن دوچرخه به کودکانمان، هیچ زمانی را تلف کنیم، گویی باید بسکتبال و بیس بال را به فراموشی بسپاریم، چرا که ما در عصر فلش کارت ها، ای پادها، بازی های رایانه ای، ایکس باشک و محصولات قندی خوش آب و رنگ زندگی می کنیم !
یکی از واقعیت های نگران کننده در مورد دیابت نوع دوم این است که چگونه این بیماری، کودکی کودکانمان را به تاراج می برد. امروزه کاملا این حقیقت پذیرفته شده است که گسترش این بیماری، میانگین طول عمر مورد انتظار شهروندان آمریکایی را کاهش داده است. در این دنیای تاریک و هراس آور قطع اعضا، نابینایی، بیماری های قلبی و از دست دادن کلیه ها، ما باید با دقت بیشتری به اتفاقات روی داده بنگریم.
فراموش نکنیم که ما این فاجعه را با اعطای اجازه فعالیت به شرکت های صنایع غذایی هله هوله در اغوای کودکانمان به خرید محصولاتشان و غرق شدن در فضای مجازی صفحه های تلویزیون و مانیتور، به وجود آورده ایم. باید خاطر نشان کرد که بر اساس آمار رسمی منتشر شده از سوی مرکز پیش گیری و کنترل بیماری های ایالات متحده، تعداد آمریکایی های مبتلا به دیابت نوع دوم ( که می تواند با ورزش و تغذیه مناسب، پیش گیری شود )، از ۸/۵ میلیون نفر در سال ۱۹۸۰ میلادی به ۲/۱۸ میلیون نفر در سال جاری رسیده است.
جالب است بدانید که یک کودک آمریکایی متولد سال ۲۰۰۰ میلادی با احتمال یک به سه، در دوره عمرش به بیماری دیابت مبتلا خواهد شد. این احتمال برای کودکان آمریکایی آفریقایی تبار ۲ به ۵ می باشد. همچنین بر اساس نرخ های کنونی، بسیاری از شهروندان آمریکایی لاتین نیز به این بیماری مبتلا می شوند. تولید کنندگان غذاهای سریع و آماده، نوشابه های گازدار و تولیدکنندگان شکلات ها و استیک ها که جایگاه مناسبی نیز در میان ۵۰۰ ابر شرکت برتر ایالات متحده دارند را باید عامل اصلی پدید آمدن چنین هزینه های انسانی و مادی گسترده دانست.
همچنین مرکز کنترل و پیش گیری بیماری (CDC) تخمین می زند که دیابت در ایالات متحده ۹۲ میلیارد دلار هزینه درمانی و ۴۰ میلیارد دلار هزینه های غیر مستقیم در بر دارد که بخشی از این هزینه ها به دلیل فرصت های از دست رفته در بخش بهره وری نیروی انسانی می باشد. در حالی که امروزه بیماری دیابت در ۳/۶٪ جمعیت آمریکا شیوع دارد، جامعه دیابت آمریکا (ADA) تخمین می زند که در ایالات متحده ۱۹٪ هزینه های درمانی صرف این بیماری می شود.
به نظر می رسد که هیچ یک از ما به تصویری از آمریکای بدون حضور پزشک، مقامات بهداشتی و درمانی و ماشین های خودکار فروش نوشابه های گازدار نیاندیشیده ایم. البته به این جمع باید ابر شرکت های داروسازی، فروشگاه های بزرگ و عرضه کننده محصولات صنعت پزشکی و درمانی را نیز بیافزاییم.
انجمن اطلاعات بازاریابی، در یکی از گزارشهای خود در سال ۲۰۰۵ میلادی اعلام نمود که آسیب های ناشی از دیابت، چاقی و کلسترول، هدف های ایده آلی برای برنامه های تجاری و تولیدی شرکت های خواهان گسترش بازار فروششان می باشد.
بسیاری ازبیماری ها نظیر دیابت و کلسترول بالا، معمولا با استفاده از روش های تجویز دارویی درمانی می شوند. اما برای عرضه کنندگان و تولیدکنندگان، این امر به معنای خریدهای مداوم و فرصت هایی بی پایان جهت ایجاد روابط و هدایت رفتارهای دارویی غیر تجویزی خواهد بود.
در مورد دیابت، این حوزه شامل عرضه محصولات غذایی و آشامیدنی مختلفی با قند اندک، کم چرب و همچنین با کربوهیدرات های پایین خواهد بود. به علاوه، این وضعیت بدین معنا خواهد بود که عرضه گسترده تر محصولاتی درمانی نظیر انسولین، سرنگ و ابزارهای سنجش قند خون، با فروش بیشتر و مشتریانی افزون تر رو به رو خواهد بود.
آقای کریلین والن رودریگز در این باره می گوید: « لاین یک بازار داغ و جذاب برای رقابت توزیع کنندگان به شمار می رود. » که یک متخصص بیماری دیابت در شرکت داروسازی « شاپکوز» است، می افزاید: « ما در بخشی از بازار به فعالیت مشغولیم که به مراقبت های پزشکی نیاز فراوان دارد و در عین حال با فروش بالایی روبه روست. لذا ما سودآوری هنگفتی هم خواهیم داشت. »
از سوی دیگر، آقای اد استافا، معاون مدیر عامل انجمن ملی داروخانه های زنجیره ای آمریکا معتقد است که این افراد بیمارهایی تکراری هستند. چرا که بر اساس روند کنونی، همان افراد ماه پیش، در ماه بعد نیز به خرید می پردازند. اگر شما با آنان به عنوان بیمار برخورد کنید، در بقیه عمرشان نیز از پشت گرمی آنها برخوردار خواهید بود.
در حالی که کسب و کارهای تجاری در انتظار گسترش بیماری ها، به دنبال گسترش کسب و کار خویش هستند، داستان اصلی بسیار غمبارتر است. چرا که بر اساس روند کنونی، کودکان ما با احتمال بیشتری به تست تعیین قند خون، در مقایسه با شرکت در امتحان های نهایی پایان ترم دانشگاه، خواهند پرداخت.
امروزه بازاریابی بر مبنای سکس و اندام های موزون نشان داده شده از جوانان، با نام مد در سنجش تبلیغات تجاری دنیای امروز، با ورود جوانان به دهه ششم عمرشان، کاملا مضحک به نظر می رسد. چرا که با وجود ناخن های خشک و شکننده، پوست های پینه بسته و فوق العاده حساس، سرهای طاس و کم مو، بدن های سرخورده و ناموزون و سرانجام پاها و دست های قطع شده به دلیل ابتلا به دیابت، نمی توان ادعا نمود که این تبلیغات، تصویری واقعی از حقیقت را نشان می دهند.
ملت ما تاکنون از انگیزه لازم جهت مقابله با صنعت هله هوله برخوردار نبوده و از سوی دیگر، ما فرستادن بچه هایمان به خارج از خانه جهت بازی و تحریک را به فراموشی سپرده ایم. بدن های فرزنان کوچکمان روز به روز بدقواره تر و ناموزون تر می شود و دیگر جایی برای بازی و تحرک آنها باقی نمانده است.
پی نوشت :
۱. Derrick Z. Jacksom : نویسنده و روزنامه نگار آمریکایی و عضو هیأت تحریریه روزنامه « بوستون گلوب ».
منبع: WWW.Boston.com

### گلبول های خائن

نویسنده: اکرم نادری
اگر یک روز به طور اتفاقی متوجه شوید که مبتلا به بیماری ام اس شده اید، چه عکس العملی از خودتان نشان می دهید؟ آیا با دانستن این حقیقت؛ خود را از دنیای خارج جدا و سعی در مخفی نگه داشتن بیماری تان می کنید، تمام درها را به روی خود می بندید یا لااقل این طور احساس می کنید؟ به نظر شما در صورت بروز چنین مشکلی چه باید کرد؟ مسلما پاسخ شما منفی است. چرا که هرگز به این فکر نمی کردید که شاید روزی شما هم به این بیماری مبتلا شوید . اطلاع دقیق از نوع بیماری و روش های درمانی موجود و در عین حال آگاهی دادن به افراد خانواده، دوستان و آشنایان و حفظ روحیه، ابتدایی ترین و بهترین اقدامی است که در مواجهه با این بیماری می توان انجام داد. در این بخش سعی داریم اطلاعات مختصری در مورد بیماری ام اس در اختیارتان قرار دهیم و نگرانی های موجود در این زمینه را تا حدی کاهش دهیم.
ام اس چیست؟
ام اس یکی از بیماریهای مغز – نخاع و عصب بینایی است که به علت آسیب غلاف دور عصب که اصطلاحا به آن میلین می گویند بوجود می آید. در اثر آسیب میلین هدایت امواج الکتریکی در مسیر اعصاب مختل می شود. در سیستم عصبی تمام اطلاعات از طریق همین الیاف عصبی جابجا می شود، در نتیجه اگر در هدایت امواج؛ اختلالی ایجاد شود سبب علائم و نشانه هایی می شود که در بیماری ام اس دیده می شود.
علائم ام اس، شدت بروز آن ها و همینطور سیر بیماری از فردی به فرد دیگر متفاوت است. در بعضی افراد سیر بیماری همراه با حملات بیماری و تشدید ناگهانی علائم آن است و یا همراه با دوره های کامل و یا نسبی بهبودی در تمام طول زندگی است. بعضی از افراد فقط یک یا دو حمله داشته و مابقی عمرشان بدون علامت هستند و در گروهی از بیماران ممکن است بیماری سیر پیشرونده آرامی داشته و تسکین موقتی نداشته باشد.
اغلب محققان معتقد هستند که ام اس یک بیماری خود ایمنی است بیماری ای که در آن گلبولهای سفید خون بطور اشتباه به سلولهای خودی حمله می کنند.

در بدن ما وقتی که به دلایلی ( که هنوز کاملا مشخص نشده) گلوبولهای سفید اشتباها به میلین بجای یک عامل بیگانه حمل می کنند، بیماری ام اس آغاز می شود و هر بار که این گلوبولها به رشته های اعصاب مربوط به یکی از اندامهای بدنمان حمله می کنند، آن اندام دچار مشکل خواهد شد. مثلا زمانی ممکن است در راه رفتن، دیدن یا حفظ تعادل بیمار ایجاد مشکل کند.

علت دقیق بیماری ام اس به درستی شناخته نشده ، اما دیده شده است که سیستم ایمنی بدن که مسئول از بین بردن عوامل بیگانه و مضر است به اشتباه به اجزای خودی حمله می کند که در بیماری ام اس، غلاف میلین، سلولهای عصبی را مورد تهاجم قرار می دهد. در ایجاد بیماری عوامل محیطی مثل عفونتهای ویروسی، استعداد ژنتیکی نقش دارند ولی هیچکدام به تنهایی عامل ایجاد بیماری نیستند. در بروز بیماری ام اس، گرچه استعداد ژنتیکی نقش دارد ولی یک بیماری ارثی نیست و احتمال بروز ام اس در سایر افراد خانواده حدود ۵٪ است. منطقه جغرافیایی نیز در بروز بیماری ام اس نقش دارد.

ام اس بیماری واگیردار نیست و همچنین در مفهوم عادی کلمه وراثتی هم نیست هر چند که احتمال دارد عوامل بسیاری قبل از پیشرفت ام اس در فرد مبتلا وجود داشته باشند. مشخص شده که جمعیت ژنتیکی خاص ( اروپای شرقی) استعداد بیشتری برای ابتلا به ام اس دارند. همچنین میزان شیوع ام اس در اعضا خانواده به ویژه دو قلوهای همسان به دلیل زمینه ژنتیکی مشترک بیشتر است. اما عوامل محیطی دیگری هم باید وجود داشته باشند. چرا که قسمت اعظم افراد مبتلا به ام اس فرد مبتلای دیگری در خانواده شان ندارند.

عکس العمل نسبت به ام اس:

وقتی به شما می گویند که مبتلاـ به ام اس هستید احساس شوک، ترس و غصه یک امر طبیعی است. شوک به علت ابتلا به یک بیماری غیر قابل درمان ، ترس از امکان اتفاق هایی که برای شما خواهد افتاد، غصه به علت از دست دادن بعضی از توانایی های بدنی، عصبانیت به علت عدم وجود درمان ایجاد می شود. خانواده و فامیل نیز ممکن است این احساسات را تجربه کنند. انکار کردن، یک امر رایج و همچنین یک مکانیسم عادی قابل فهم است به ویژه اگر علائم شما خفیف هستند یا در مرحله فروکش علائم هستید.

این واکنش ها می تواند به سمت افسردگی، غم به همراه اختلال در الگوی خواب، اشتها، احساس یأس و بیچارگی و از دست دادن اعتماد به نفس، تغییر در تصویر از خود، نقشه های زندگی و اهداف و ترس از رانده شدن از طرف دیگران و استرس، حرکت کنند.

چه کسانی از ام اس بهبود می یابند؟!

هر چند متأسفانه هنوز درمان کامل ام اس کشف نشده، ولی دیده شده که کسانی توانسته اند به حد سلامت کامل باز گردند. یک نمونه مشخص (آقای ریچارد بی کرافت ) است. بیماری او ۲۷ سال پیش با لنگیدن مختصر آغاز شد ولی کم کم به فلج کامل دستها و پاها منجر شد. اما او در برابر ام اس تسلیم نشد و با تغییر روحیه و انجام تمرینات مختلفی توانست رفته رفته سلامت خود را بازیابد. تا این که توانست در مسابقه دوچرخه سواری معلولین نفر اول شود. او همچنین یک بار برای حمایت از بیماران مسافت ۵۰۰۰ کیلومتر را رکاب زد. او تنها بیمار بهبود یافته ام اس نیست و موارد مشابه بسیاری دیده شده است.

جالب است که هرکدام از آن ها دلایل متفاوتی برای بهبود حال خود می آورند. به عبارت دیگر یک راه استاندارد و یکسان برای بهتر شدن وجود ندارد. اما آنچه واضح است هیچ کدام از اینها دیگر آن شخص حساس و غصه خور سابق نیست و نقطه مشترک آن ها تغییر دیدشان نسبت به بیماری، خود و زندگی است.

یکی از این دوستان خانمی است که بیش از ده سال نمی توانست خودکاری را نگه دارد ولی همانطور که خودش می گوید با توکل به خداوند و روحیه خوب توانست بر این بیماری غالب شود. در بررسی پزشکان، او اکنون مشکلی ندارد ولی خودش می گوید فعلا تنها مشکلش این است که پس از نیم ساعت پیاده روی خسته می شود و باید یکی دو دقیقه استراحت کند.

عوارض بیماری ام اس

دوبینی

مشکلات حرکتی

مشکلات حسی

مشکلات تعادلی

اختلال تکلم و اختلال بلع

مشکلات ادراری و مدفوع

خستگی

حساسیت به گرما

پنج اصل کلی برای بیماران ام اس

با رعایت این پنج اصل می توانید کیفیت زندگی خود را بالا ببرید:

توجه صحیح به تنفس: با نفسهای عمیق و توأم با آرامش و همچنین کمک به برقراری تنفس پوستی ( پوست خود را تمیز نگه دارید و از محیط های بیش از حد سرد یا گرم دوری کنید).

تغذیه مناسب: استفاده کافی از انواع مواد غذائی ضروری

ارتباط و تحرک: باید با ایجاد یک محیط سالم با دیگران در ارتباط بود چون انسانها اگر با هم درتماس نباشند، زنگ می زنند!! البته بهتر است محیطی را که دوست دارید ایجاد کنید و حتی اگر نمی توانید به دیدن افراد مورد علاقه تان بروید، از آن ها بخواهید که به دیدنتان بیایند.

کارآیی مثانه و روده: برای برقراری آن علاوه بر توجه به توصیه های پزشک، می توان یک رژیم غذائی مناسب سرشار از مایعات و سبزیجات داشت و نیز با انجام تحرک بیشتر به کارایی بهتر روده ها کمک کرد.

آیا ام اس مانع از ازدواج است؟

ازدواج مانند یک تیغه دو لبه است که از یک سو می تواند به نفع بیمار و از سوی دیگر به ضررش باشد. اگر بیمار واقعا مطمئن است که طرف مقابلش از وضعیت بیماری او با خبر است و باز هم حاضر به زندگی مشترک است. اگر می داند در رسیدن به تفاهم مشکلی ندارد و سرانجام اگر می داند او مشکل او را پذیرفته اند، شاید ازدواج انتخاب مناسبی باشد. بهرحال بهتر است در این زمینه خیلی محتاط باشد.

آیا افراد مبتلا به ام اس نباید صاحب فرزند شوند؟

اگر بیمار مبتلا به ام اس می خواهد بچه داشته باشد ام اس تأثیری روی باروری او ندارد. امروزه تعداد زیادی از زنان مبتلا به ام اس حداقل یک بچه دارند. لذت داشتن یک بچه خطر احتمال عود علائم بعد از تولد بچه می چربد.

علائم ام اس در دوران حاملگی تثبیت می شود یا حتی بهبود پیدا می کند و گاهی عود کمتر بیماری را نسبت به زمانهای دیگر در این دوران داریم. هورمون های حاملگی یک اثر سرکوب کنندگی سیستم ایمنی دارند و باعث کاهش فعالیت این بیماری می شوند.

دوران حاملگی، زایمان و شیردان این بیماران مانند مادرانی است که مبتلا به ام اس نیستند. اما در اولین ۶ ماه بعد از تولد بچه بیشترین خطر وجود دارد و امکان عود بیماری ۲ تا ۳ برابر بیشتر از زمانهای دیگر است. اگر چه شدت عود بیماری در این زمان ممکن است سخت تر از موارد دیگر باشد ولی روی عدم توانایی های طولانی مدت تأثیری ندارد.

کودکان می توانند سبب خستگی در مادران مبتلا به ام اس شوند و اگر شما مادری مبتلا به ام اس هستید نیاز به کمک دیگران دارید چون نباید زیاد خسته شوید.

مردان مبتلا به ام اس می توانند بچه دار شوند. اگر دچار ناتوانی جنسی هستند مصرف داروهای مؤثر، می تواند به آن ها کمک کند.

سخن آخر این که با حفظ روحیه و ساختن زندگی با طراوت می توان رو به بهبودی رفت و زندگی تازه ای را شروع کرد.

منبع: مجله شاهد جوان

### راجع به بیماری ام اس یا اسکلروز بیشتر بدانیم

بیماری ام.اس یا اسکلروز چندگانه یک اختلال مادام‌العمر در سیستم ایمنی خودکار بدن است که می‌تواند منجر به فلج شدید شود. اختلال سیستم ایمنی خودکار وضعیتی است که در آن بدن آنتی‌بادیهایی را تولید می‌کند که به بافت‌های خودش حمله می‌کنند. در بدن افراد مبتلا به این بیماری آنتی‌بادیهایی تولید می‌شود که به ماده سفید مغز و نخاع حمله‌ور می‌شوند.

در بیماری ام.اس میلین یا پوشش رشته‌های عصبی در مغز و نخاع ملتهب می‌شود. این التهاب باعث آسیب میلین شده و سیگنال‌های عصبی نمی‌توانند در طول رشته‌های عصبی حرکت کنند. علایم این بیماری متفاوت است و بستگی به این دارد که کدام بخش از اعصاب آسیب ببینند.

علایم اولیه این بیماری بسیار خفیف بوده و عبارتند از: سرگیجه و عدم تعادل، خستگی، ضعف دست و پا، التهاب اعصاب چشمی، بی حسی یا سوزش موضعی، درد شدید در ناحیه صورت، نقص در بینایی شامل تار شدن و یا دو بینی است.

با پیشرفت بیماری سایر علایم نیز بروز می‌کنند که از آن جمله می‌توان به مشکلات روده و مثانه، دردهای مزمن مانند درد کمر و ماهیچه‌ها، افسردگی، اسپاسم یا گرفتگی ماهیچه‌ها که ممکن است بسیار دردناک باشد، فلج، ناتوانی جنسی، صحبت کردن به طور نامفهوم، مشکل در بلع، مشکل در تفکر و عملکرد حافظه، از دست دادن بینایی و نابینایی کامل اشاره کرد.

در موارد خفیف بیماری ممکن است علاـیم به قدری ضعیف و ناچیز باشند که حتی نتوان وجود بیماری را تشخیص داد. وقتی بیماری پیشرفت کرده و شدت می‌یابد، فرد کاملاـ فلج می‌شود. بیمار توانایی راه رفتن را از دست داده و حتی نمی‌تواند از خود مراقبت کند. علت دقیق بروز این بیماری هنوز مشخص نیست. ۴ فرضیه علمی اصلی درباره علت این بیماری وجود دارد؛

۱- شرایط جوی در سراسر جهان: براساس این فرضیه به نظر می‌رسد که ابتلا به ام اس در میان ساکنان نواحی اطراف مدار چهلم نیم کره‌های شمالی و جنوبی کره زمین شایعتر است.

فردی که در یکی از این مناطق متولد شده و پیش از رسیدن به سن نوجوانی به منطقه دیگر منتقل می‌شود، تا حدودی در معرض ابتلا به این بیماری قرار می گیرند.

۲- ژنتیک: ابتلای والدین یا یکی از نزدیکان به این بیماری خطر ابتلا به ام.اس را در فرد افزایش می‌دهد.

۳- عامل ایمنی: به طور کلی این امر پذیرفته شده است که بیماری اماس نوعی اختلال در سیستم ایمنی خودکار است.

۴- عامل ویروسی: این احتمال وجود دارد که یک عامل ویروسی در بروز ام اس نقش داشته باشد.

برخی عصب‌شناسان معتقدند که ام اس به دلیل تولد یک فرد با نقص ژنتیکی بروز می‌کند، چرا که نمی‌تواند با یک عامل محیط زیستی سازگاری داشته باشد.

وقتی فرد مزبور با آن عامل تماس پیدا کند، سیستم خودکار ایمنی واکنش نشان داده و منجر به بروز بیماری می‌شود.

هنوز برای این بیماری هیچ راه مشخصی برای پیشگیری شناخته نشده است. در مورد تشخیص بیماری نیز لازم به ذکر است که در حال حاضر هیچ آزمایش خاصی به این منظور وجود ندارد و معمولا از طریق مراجعه به سابقه پزشکی و آزمایشات فیزیکی فرد مورد آزمایش قرار می گیرد.

تصاویر MRI معمولاـ می‌تواند آسیب میلین در بافت مغز را نشان دهد، اما در برخی افراد مبتلا به این بیماری این تصاویر کاملا طبیعی هستند و هیچ مشکل یا نارسایی را نشان نمی‌دهند. یکی دیگر از روشهای تشخیص بیماری آزمایش مایع مغزی نخاعی است. در درازمدت میزان فلج و از کار افتادگی اعضا افزایش پیدا می کند. مرگ افراد مبتلا به این بیماری عموما در اثر پیچیدگی‌ها و شرایط سخت ناشی از فلج آنهاست.

از شایعترین عوامل مرگ این بیماران می‌توان به بروز زخم‌های بستری و در نتیجه بروز عفونت، ذات‌الریه، آمبولی ریوی، گرفتگی رگ‌های تغذیه کننده ریه‌ها توسط لخته‌های خونی و خودکشی اشاره کرد.

بیماری ام اس مسری نیست و خطری برای اطرافیان بیمار ندارد، اما می‌تواند به طور ژنتیکی اعضای یک خانواده را تهدید کند. عملکرد اصلی برای درمان بیماری وجود دارد. اولین مرحله توقف و یا کاهش حملات سیستم ایمنی به میلین رشته‌های اعصاب است. مرحله دوم بهبود علائم بیماری و کمک به فرد برای بازگشتن به شرایط طبیعی تا حد امکان است. سیستم ایمنی به کمک دارو درمان می‌شود. سایر معالجات شامل مصرف داروهای ضدافسردگی برای بهبود حالت افسردگی و کاهش خطر خودکشی، مصرف دارو برای کنترل مثانه، مصرف دارو برای رفع گرفتگی‌های عضلانی و مصرف دارو برای بهبود دردهای عصبی است. اثرات جانبی این داروها با توجه به نوع دارویی که مصرف می‌شود، متفاوت است. از مهمترین آنها خواب آلودگی، بهم خوردگی معده و واکنش‌های آلرژیک نسبت به داروها هستند. از آنجا که این بیماری مادام العمر است، کنترل دایمی و معالجه همیشگی بیماری ضروری است.

پیشرفت بیماری در اثر مصرف دارو تا حدودی کندتر می‌شود. همچنین معالجه علایم بیماری می‌تواند حالت فلج را کاهش دهد.

ام اس هنگامی در بدن آغاز می‌شود که گلبول‌های سفید که نقش دفاعی در بدن دارند به میلین که حفاظتی برای رشته‌های عصبی است و کمک می‌کند که پیام‌های الکتریکی با سرعتی چندین برابر منتقل شوند، بجای یک عامل بیگانه حمله می‌کنند و هر بار که این گلبول‌ها به رشته‌های اعصاب مربوط به یکی از اندام‌های بدن حمله کنند، آن اندام دچار مشکل می‌شود. «انواع ام اس» شاید بتوان گفت دو بیمار ام اس را نمی‌توان یافت که چگونگی شروع و ادامه بیماریشان شبیه هم باشد ولی در کل بیماری ام اس را می‌توان به چهار دسته اصلی تقسیم کرد. ۱-ام اس خوش‌خیم (Benign MS) که در این نوع فقط تعداد کمی حمله رخ می‌دهد که این حملات نیز معمولاـ با بهبودی کامل همراه است. این نوع اماس در طی زمان بدتر نمی‌شود و معمولا موجب هیچ ناتوانی ماندگاری نخواهد شد. ۲- نوع عود کننده و فردکش یابنده (Relapsihg Remitting MS ) که اکثر مبتلایان بیماریشان را با همین نوع آغاز می‌کنند و به این صورت است که در آنها هر حمله بیماری، یک دوره آرام در پی دارد که بیماران در این مدت مشکلی ندارند، حمله‌ها نیز معمولا غیر قابل پیش‌بینی‌اند. ۳- نوع پیشرونده ثانویه (Secondary Progressive MS ) ، این دسته می‌توان ادامه نوع قبلی دانست یعنی پس از چندین سال حمله و آرامش بیمار به حدی می‌رسد که بدون وجود دوره‌های واضحی از حمله با گذشت زمان ضعیف‌تر می‌شود. ۴- نوع پیشرونده اولیه (Primary Progressive) در این نوع بیماری هرگز حالت‌های عود یا فروکش را ندارند و از همان حالت ممکن است هر زمانی متوقف شود یا همچنان بدتر شود. «علائم و مشکلات شایع در ام اس» تظاهرات و سیر بیماری ام اس از شخصی به شخص دیگر متفاوت است. چشم‌ها نیز معمولا اولین و شایع‌ترین عضو درگیر هستند، قدرت بینایی نیز معمولا در اشخاصی که درگیری چشمی داشته‌اند تا حدی کاهش می‌یابد. اندام‌های دست و پا نیز ممکن است دچار مشکلات حسی و حرکتی شوند مثل احساس کرختی، به خواب رفتگی یا سوزن سوزن شدن، اشکال در راه رفتن و حرکات اداری دیگر را می‌توان نام برد. گوش‌ها گاهی دچار مشکلاتی نظیر وزوز یا کاهش شنوایی می‌شوند. احساس نیاز مکرر به دفع ادرار، بند آمدن و احتباس ادرار، بی‌اختیاری در دفع ادرار و بالاخره کاهش میل و توانایی جنسی از مشکلاتی هستند که در دستگاه ادراری - تناسلی بیماران به وجود می‌آیند. از دست دادن تعادل هنگام راه رفتن خصوصا در تاریکی ممکن است به خاطر درگیری مخچه باشد به جزء این موارد می‌توان به مشکلاتی نظیر تمرکز حواس و گاهی بی‌حواسی، اضطراب، افسردگی، احساس درد در ماهیچه‌ها، اشکال در سخن گفتن، اشکال در اجابت مزاج اشاره کرد. گروهی از عوامل می‌توانند زمینه ساز ایجاد مشکلات جدید باشند که از آنها می‌توان به گرما و رطوبت، ورزش‌هایی که حرارت بدن را بالا می‌برند، تب و مهمتر از همه اینها فشار روحی و عصبی که استرس روانی می گویند. «ام اس و فیزیوتراپی» یکی از مشکلات اصلی ما، ضعف و محدودیت در حرکت است که از طرفی به علت درگیری قسمت‌های حرکتی در مغز و نخاع و از طرف دیگر به علت کم حرکت شدن خود بیماران که به یکی از این عوامل مربوط می‌شود؛ افسردگی و بی‌حوصلگی، ترس از افتادن و کم بودن تحرک دارای عوارضی مانند کوتاه و ضعیف‌تر شدن عضلات ، زخم بستر، یبوست و ... تفاوت بیماران ام اس با افرادی که بعد از شکستگی و باز کردن گچ نیازمند به فیزیوتراپی هستند، در این است که فیزیوتراپی بیماران ام اس ، برای مدت نامحدودی صورت می گیرد. منظور ما از انجام حرکات فیزیوتراپی رسیدن به وضعیت بهتر جسمی و روحی است. «چه بخوریم؟» معمولا زمانی که فرد بیمار شد بعد از این که به دنبال دارو و درمان رفت به فکر می‌افتد که چه مواد غذایی استفاده کند و از چه غذاهایی پرهیز کند. تاکنون هیچ رابطه مشخص بین مواد غذایی و ام اس پیدا نشده است، حالا که می‌دانیم بوسیله رژیم غذایی نمی‌توان ام اس را درمان کرد ولی با یک برنامه‌ریزی خوب غذایی می‌توانیم از یکسری عوارض بیماری جلوگیری کنیم. به عنوان مثال استفاده کافی از میوه‌ها و سبزیجات علاوه بر تامین درصد بالایی از ویتامین‌های ضروری می‌تواند به بهتر کار کردن دستگاه گوارش و جلوگیری از یبوست کمک بسزایی کند. ما می‌توانیم آزادانه غذاهای متنوعی مصرف کنیم و یا از هر برنامه غذایی که می‌پسندیم پیروی کنیم به شرطی که حاوی مواد اصلی و ضروری بدن باشد. این مواد شامل پروتیئن‌ها، هیدرات‌های کربن (نشاسته و قند)، چربی‌ها، ویتامین‌ها و املاح می‌باشد. طبق جدول پیشنهادی انجمن ام اس آمریکا برای یک رژیم غذایی متعادل، بهتر است بخش اصلی غذا از هیدراتهای کربن و سپس میوه‌ها و سبزیجات، گوشت و سرانجام کمترین سهم آن از چربی‌ها باشد. «درمان ام اس» داروهای موجود برای درمان ام اس از نظر کاربرد به سه گروه اصلی تقسیم بندی می‌شوند،

۱- برای حملات بیماری، در این دوره زمانی معمولاـ به صورت تزریقی وریدی و یا خوراکی تجویز می‌شوند و معمولا طول هر دوره بین چهار تا هفت روز طول می‌کشد. از این مواد، متیل پردنیزولون (سولومدرول یا دپومدرول) بیشتر به کار می‌رود و به جز آن از دگزامتازون، پروفیرون، بتامتازون هم استفاده می‌شود. ۲- برای کنترل علائم بیماری: بیش از ۳۰ داروی مختلف به این منظور به کار می‌روند، مثلا از آمانتادین برای کم کردن اختلالات حرکتی و از باکلوفن برای مقابله با سفتی عضلانی (اسپاسم) استفاده می‌شود. ۳- برای کنترل دوره بیماری: برای این منظور سه دارو وجود دارد که دو عدد از آن‌ها از دسته اینترفرون‌ها هستند، اینترفرون‌ها مواد پروتئینی هستند که به طور طبیعی در بدن برای مقابله با بعضی عفونت‌ها تولید می‌شوند. این سه دارو عبارتند از: ۱- اینترفرون بتا، یکA (آوونکس) ۲- اینتروفرون بتا، یک B (بتاسرون)، ۳- گلاتیرامراستات (کوپاکسون) از روش‌های درمانی دیگر می‌توان به تاثیر خوب بعضی از این روش‌ها دقیقا اثبات شده است مانند کاردرمانی، فیزیوتراپی، گفتاردرمانی و ماساژ . اما روش‌هایی دیگری هم هست که بیماران نتایج خوبی از آن گرفته‌اند، مثل مدیتیشن ، یوگا، هومیوپاتی، انرژی درمانی و .... «چه کسانی ام اس می گیرند؟» هنوز چگونگی شروع ام اس دقیقا مشخص نشده است ولی امروزه دریافته‌اند که مثلا شیوع این بیماری در مناطق مختلف دنیا با هم متفاوت است. به عنوان مثال در کشورهای شمال اروپا و آمریکا و افرادی نیز که پوست، مو و چشم روشن دارند شیوع آن بیشتر دیده می‌شود ولی در سیاه‌پوستان و ژاپنی‌ها کمیاب است. همچنین ام اس در خانم‌ها بیشتر از آقایان دیده می‌شود و شروع آن معمولا در سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی است. در مورد اثر مهاجرت به ابتلاء به ام اس دیده شده در افرادی که قبل از ۱۵ سالگی به سرزمین دیگری مهاجرت کرده‌اند میزان شیوع بیماری مانند میزان شیوع آن در مردم سرزمین جدید است. این بیماری بیشتر در کسانی بروز می‌کند که شخصیت خاصی دارند چنین افرادی معمولا مسئولیت پذیر ولی حساس هستند که هنگام بروز ناملایمات خیلی خودخوری می‌کنند.

منبع:پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران

### میگرن

بیش از ۹۰ درصد افراد در طول عمر خود، سردرد را تجربه کرده اند.اکثر سردردها مدت زمان کوتاهی طول می کشد. برای مثال ، سردردی که به علت یک بیماری عفونی ایجاد می شود، بعد از بهبود این بیماری از بین خواهد رفت. این نوع سردردها معمولا باعث نگرانی نمی شوند؛ چون علت ایجاد آنها مشخص است ؛ اما سردردهایی که چنین علت های مشخصی ندارند، می توانند منجر به نگرانی و اضطراب شوند. خوشبختانه در اکثر موارد، علت ایجاد سردردها، موارد بدی چون وجود تومور مغزی یا سکته مغزی نیستند، بلکه آنها را می توان با عنوان سردردهای خوش خیم عود کننده طبقه بندی کرد این سردردها مسوول ایجاد حداقل سه چهارم سردردها هستند بنابراین شایع ترین نوع سردردی هستند که پزشکان هر روزه با آن مواجه می شوند، اما اگر شرح حال درستی به پزشک ندهید، او از کجا خواهد فهمید که سردرد شما از نوع میگرنی است یا از نوع تنشی و یا بر اثر درد عضلات موضعی سر و گردن ایجاد شده است.بنابراین بهتر است آگاهی کافی از بیماری میگرن داشته باشید.

میگرن را می توان به صورت سردردهای دوره ای که از ۴ ساعت تا ۷۲ ساعت طول کشیده و همراه با تهوع یا استفراغ است ، تعریف کرد.بعضی حملات میگرن با یک اورا aver یا پیش درآمد شروع می شود، که معمولاـ علایم بینایی هستند. این نوع میگرن را میگرن کلاسیک می نامند. در بین فواصل حملات میگرن ، بیمار هیچ گونه سردرد یا ناراحتی دیگری ندارد.

سردردهایی که هر روز ایجاد می شوند، میگرن نیستند. نام میگرن از کلمه همی کرانیا Hemicrania گرفته شده که به معنی یک طرف سر است ، گرچه بعضی سردردهای میگرنی می توانند همه جای سر را هم درگیر کنند.میگرن بیشتر از فقط یک سردرد است و سردرد و میگرن لزوما اصلی ترین مشکل نیست. اکثر افراد هنگام حملات میگرنی ، کاملا بیمار می شوند و نمی توانند به کارهای روزمره شان ادامه بدهند.بعضی مبتلایان این بیماری مجبورند در یک اتاق ساکت و تاریک ، بی حرکت دراز بکشند، تا حمله میگرنی پایان یابد. بعضی از این بیماران نمی توانند حتی فکر غذا خوردن را هم داشته باشند، چون حالشان به هم می خورد، اما بعضی مبتلایان به میگرن با غذا خوردن به تهوعشان پایان می دهند.خواب آلودگی و رخوت ، علامت شایع این بیماری است.

فعالیت و عملکرد طبیعی معده مختل و باعث می شود داروهایی که برای تسکین میگرن خورده می شود، بخوبی جذب نشوند.گاهی اوقات یک حمله میگرنی با استفراغ به پایان می رسد، اما در اکثر موارد، سردرد بعد از یک خواب خوب یا بتدریج تسکین می یابد. یک حمله میگرنی می تواند خیلی وحشتناک باشد.بیمارانی که تجربه اختلالات بینایی را به عنوان پیش درآمد حملات میگرنی دارند، از ایجاد دایمی این اختلالات بینایی هراس دارند. این افراد همچنین از ایجاد یک تومور مغزی یا سکته مغزی می ترسند. خوشبختانه وجود چنین موارد خطرناکی نادر است و سایر علایم ممکن است قبل از بروز سردرد اتفاق بیفتد.گرچه علایم میگرن باعث بروز مشکلاتی می شوند، اما علایمی نیستند که تهدید کننده حیات باشند و بعد از پایان حملات میگرنی ، بدن دوباره به وضعیت طبیعی خود برمی گردد، تا حمله بعدی دوباره شروع شود.طول مدت حملات میگرنی : یک

سردرد میگرنی معمولا بعد از ۲۴ ساعت بهبود می یابد. با این حال می تواند مدت آن از ۴ ساعت تا ۷۲ ساعت هم طول بکشد. اغلب بعد از بهبود سردرد، یک روز هم طول می کشد تا بدن به حالت طبیعی برگردد و خستگی ای که در اثر بیماری ایجاد شده از بین برود، با این حال بعضی افراد، بعد از پایان یافتن یک حمله میگرنی احساس می کنند حالشان حتی از قبل از بروز سردرد بهتر شده است.کودکان اغلب دارای حملات میگرنی شدید اما کوتاه مدتی هستند که فقط چند ساعت طول می کشد و بسرعت بهبود می یابد. با افزایش سن ، از شدت حملات کاسته می شود، اما به طول مدت آن افزوده می شود و پیش درآمد حملات میگرنی نیز بیشتر می شود.تعداد حملات میگرنی: تعداد حملات میگرنی در افراد مختلف و حتی در یک فرد در زمانهای مختلف ، تفاوت می کند. حملات میگرنی می توانند ماهی یک تا ۲ بار اتفاق بیفتند، اما در بعضی افراد ممکن است حملات پشت سر هم میگرن به صورت هفته ای یک یا ۲ بار هم اتفاق بیفتد.این حملات می توانند به دنبال چند ماه یا چند سال بهبود کامل هم رخ دهد. به طور کلی بعد از سن ۵۵ سالگی از شدت و تعداد حملات میگرنی کاسته می شود، با این حال همیشه هم این مطلب صدق نمی کند.

عوامل مستعد کننده

با وجود این که هنوز پزشکان نمی دانند بعضی افراد به میگرن مبتلا می شوند، اما مشخص شده است که عواملی در شروع حملات میگرنی دخیل هستند.بسیاری از افراد در روزنامه ها یا مجلات خوانده اند یا به آنها گفته شده است که از خوردن موادی مثل پنیر، شکلات یا فلفل خودداری کنند.متاسفانه برای اکثر مبتلایان میگرن ، تنها نخوردن چند ماده غذایی برای جلوگیری از بروز حملات میگرنی کافی نیست.این امر بدین دلیل است که عوامل شروع کننده در طی دوره ای از زنان ایجاد می شوند و در ترکیب با سایر موارد، باعث بروز حملات می شوند. بنابراین مثلا وقتی شما از کار روزانه خسته هستید، اگر این نوع موادغذایی را مصرف کنید، دچار حملات میگرنی خواهید شد. عوامل شروع کننده ممکن است طی چند سال تغییر کنند.وقتی شما جوان تر هستید، ممکن است استرس و بیخوابی از مهمترین علل شروع کننده حملات میگرنی باشند، اما وقتی سن شما بیشتر می شود، مشکلاتی همچون گردن درد و پشت درد می توانند نقش مهمی را در بروز حملات میگرنی ایفا کنند.غذاهای خاص: حدود ۲۰ درصد افراد مبتلا به میگرن ، اظهار می کنند که خوردن بعضی غذاها باعث شروع حملات میگرنی آنها می شود.بیشترین غذاهایی که باعث این کار می شوند، عبارتند از: شکلات ، پنیر، میوه های ترش و فلفل.البته این عدم تحمل بعضی غذاها را نباید با آلرژی یا حساسیت غذایی اشتباه گرفت.بسیاری از افراد بدون این که بدانند با خوردن این غذاها دچار حملات میگرنی می شوند یا خیر، از خوردن این غذاها پرهیز می کنند.هر کسی که فکر می کند، ممکن است با خوردن یک غذای خاص دچار این نوع حملات شود، باید به مدت ۲ ماه از خوردن آن غذا پرهیز کند و با یادداشت کردن سردردهایش در این مدت ببیند که آیا با نخوردن آن غذای خاص تغییری در سردردهایش ایجاد شده است یا خیر.اگر تغییری در تعداد حملات ایجاد نشد، او می تواند از آن غذا استفاده کند و غذای دیگری را به مدت ۲ ماه مصرف نکند و این عمل را برای آن غذای خاص نیز تکرار کند.خوردن غذای ناکافی: نخوردن یک وعده غذا، کم غذا خوردن یا خوردن غذای شیرین می تواند منجر به بروز حملات میگرنی شود. خوردن صحیح صبحانه اهمیت زیادی دارد. بعضی مبتلایان میگرن با خوردن غذاهای مختصری بین وعده های غذایی از بروز حملات جلوگیری می کنند.زیرا آنها می دانند که گرسنگی می تواند موجب شروع حملات میگرنی شود. تغییر در الگوی خواب: بیخوابی های شبانه ، کارکردن بیش از حد و دیرخوابیدن در شب می تواند باعث خستگی بیش از حد و موجب بروز حملات میگرنی شود. برعکس ، گاهی خوابیدن بیشتر از حد هم می تواند باعث بروز حملات شود.تغییرات هورمونی در خانمها: بسیاری از خانمها بروز حملات میگرنی خود را به دوره های ماهانه قاعدگی شان نسبت می دهند.خوردن قرصهای ضدبارداری می تواند باعث تشدید میگرن شود. با این حال ، بعضی خانمها با خوردن این قرصها از حملات میگرنی شان کاسته می شود.یائسگی مشکل ترین دوره برای خانمهای دچار میگرن است ، اما تحقیقات کمی درباره اثر هورمون درمانی در این خانمها و ارتباط آن با میگرن انجام شده است.درد سر و گردن: کشیدگی و خستگی عضلات گردن و شانه ها، یک مشکل شایع است. بخصوص اگر شما کاری دارید که باید پشت میز بنشینید یا این که مجبورید مسافت زیادی را رانندگی کنید.درد موضعی در سر و گردن می تواند باعث سردرد شود و به عنوان یک عامل شروع کننده در حملات میگرنی مطرح شود. همان طور که بدن شما پیرتر می شود، در استخوان ها تغییراتی ایجاد می شود و مفاصل دچار آرتریت می شوند.در بعضی موارد، مشکلات دندان ها (به خصوص دندان های عقل) و مفاصل فک می تواند باعث تشدید میگرن شود.تمرینات ورزشی: تمرینات سخت ورزشی ، بخصوص اگر بدن شما به اندازه کافی ورزیده نباشد، می تواند منجر به شروع حملات میگرنی شود، تمرینات منظم و بدون فشار بیش از حد می تواند به پیشگیری از حملات میگرنی کمک کند.سفر و مسافرت: در مسافرت های طولانی بخصوص اگر در الگوی خواب یا غذاخوردن شما تغییراتی ایجاد می شود، مراقب باشید.در این موارد، هیچ گاه عجله نکنید و وقت کافی در نظر داشته باشید و همیشه چیزی برای خوردن همراه داشته باشید، تا در صورت تاخیر در خوردن وعده های غذایی ، آنها را مصرف کنید.استرس و فشار عصبی: نگران و هیجان ، نقش مهمی را در بروز حملات میگرنی ایفا می کنند، اما سایر عوامل شروع کننده میگرن همچون نخوردن یک وعده غذایی یا نخوابیدن به مقدار کافی نیز اغلب همراه با استرس هستند.سایر عوامل شروع کننده: صداهای بلند، نورهای شدید و درخشان ، بوهای شدید، تغییرات آب و هوا، محیط آلوده و دود آلود و اتاقهای شلوغ و دم کرده مثل سالن سینما، همگی می توانند در افراد حساس باعث شروع حملات میگرنی شوند.چرا بعضی افراد دچار میگرن می شوند و بقیه به این بیماری مبتلا نمی شوند؟ درد یک راه طبیعی است که به شما می گوید چیزی اشتباه است و کمک می کند از وارد آوردن آسیبهای بیشتر به بدن خودداری کنیم.بنابراین یک حمله میگرنی شاید به عنوان یک نقش حفاظتی عمل می کند و باعث می شود ما از محیطهای آلوده خارج شویم.به طور کلی این عقیده وجود دارد که در بعضی خانواده ها میگرن بیشتر دیده می شود. معمولا ـ مادرانی که دچار میگرن هستند، دخترانشان هم به این بیماری گرفتار می شوند، اما هنوز ژن خاصی که مسوول بروز میگرن باشد، کشف نشده است.

تشخیص میگرن

از آنجا که هیچ آزمایش خاصی برای میگرن وجود ندارد و تشخیص براساس شرح حال بیمار و معاینه صورت می پذیرد، تشخیص میگرن مشکل است.سوالاتی از قبیل محل سردرد، تعداد دفعات آن ، نوع سردرد و عواملی که باعث شروع سردرد می شوند، می تواند به تشخیص صحیح میگرن کمک کند.میگرن ، سردرد تنشی و درد عضلات موضعی ، مجموعا ۹۰ درصد سردردهایی را که به پزشکان مراجعه می کنند، تشکیل می دهند.وقتی این سردردها به طور جداگانه رخ می دهند، تشخیص آنها راحت است ، اما وقتی دو یا بیشتر این سردردها باهم رخ می دهند که معمولا نیز این چنین است تشخیص آنها مشکل می شود. برای این که سایر علل سردرد کنار گذاشته شوند، از بیمار تقاضای انجام سی تی اسکن یا ام.آر.آی MRI می شود، تا مشخص گردد هیچ علت وخیمی باعث ایجاد سردرد نشده است.زندگی با میگرن: بسیاری از افراد، این حقیقت را که آنها دچار میگرن هستند را از دوستان ، خانواده و همکارانشان مخفی می کنند، که اغلب به این خاطر است که می ترسند به عنوان یک فرد بیمار عصبی یا روانی از طرف آنها تلقی شوند.میگرن می تواند هنگام بروز حملات ، باعث مختل شدن زندگی مبتلایان شود که تا قبل از بروز حمله هیچ گونه مشکلی نداشته اند. برای افراد سالمی که تا حالا با فرد مبتلا به میگرن برخورد نداشته اند، مشکل است که وسعت و شدت حملات سردرد را در افراد مبتلاـ به این بیماری درک کنند. با وجود این که هیچ معالجه قطعی برای میگرن کشف نشده است ، اما برای کنترل میگرن راههای مختلف دارویی و غیردارویی وجود دارد.میگرن یک مشکل فردی است و آن چیزی که برای درمان میگرن شما مناسب است ، ممکن است برای درمان میگرن فرد دیگری مناسب نباشد. ابتدا برای حل مشکلاتتان از راههای ساده شروع کنید. اگر تغییری در خودتان احساس نکردید، با پزشکتان مشورت کنید. گاهی اوقات ممکن است برای بررسی های بیشتر، نیاز به رفتن به نزد پزشک متخصص داشته باشید.

راههای پیشگیری از بروز حمله میگرن

با دانستن این که چه چیزهایی می توانند باعث بروز حملات میگرنی شما شوند، می توانید با انجام ندادن آنها، از شدت یا تعداد حملات خود، کم کنید.یک دفتر یادداشت تهیه کنید و به دقت زمان و تمام مسائلی که قبل یا هنگام حمله رخ می دهند را یادداشت کنید. شما باید نوشتن عوامل شروع کننده در این دفتر یادداشت را تا هنگامی که حداقل ۵ حمله میگرنی رخ دهد، ادامه دهید.سپس با مطالعه این دفترچه ببینید که چه چیزهای مشترکی در هر بار حمله میگرنی اتفاق می افتد. اکنون می توانید با پرهیز از کارهایی که به نظر شما باعث بروز حملات می شوند، ببینید که آیا واقعا آنها مسوول بروز بوده اند یا خیر.اگر حملات میگرن شما به طور منظم در ساعات نزدیک ظهر یا عصرها رخ می دهند، احتمالا به علت گرسنگی هستند، بنابراین سعی کنید که با خوردن وعده های کوچک غذایی در بین وعده های اصلی ، از گرسنه شدنتان جلوگیری کنید.اگر شبها شام زود می خورید و وقتی صبحها از خواب بلند می شوید، دچار حملات میگرن می شوید، احتمالا به علت گرسنگی است.بنابراین سعی کنید شبها قبل از این که به رختخواب بروید، غذای مختصر بخورید تا صبح با گرسنگی از خواب بلند نشوید.خوردن بعضی غذاها مثل شکلات ، میوه های ترش ، لبنیات و فلفل می توانند به عنوان عوامل شروع کننده میگرن مطرح باشند.

درمان میگرن

احساس خستگی ، خمیازه کشیدن ، انجام کارها با بی دقتی و تحریک پذیری یا زودرنجی از علایم شایع پیش درآمد هستند.سایر علایم عبارتند از: احساس تشنگی ، گرفتگی عضلات گردن و حساسیت بیش از حد نسبت به نور و صدا. بعضی علایم پیش درآمد ممکن است به اشتباه به عنوان یک عامل شروع کننده میگرن فرض شوند.شناسایی این نشانه های پیش درآمد می تواند بسیار مفید باشد و با پرهیز از عوامل شروع کننده میگرن در این زمان ، می توان از بروز حمله جلوگیری کرد. همیشه چند قرص استامینوفن یا آسپرین همراه داشته باشید تا در صورتی که فکر می کنید حملات شروع خواهند شد، آنها را هر چه سریع تر مصرف کنید.اهمیت زیادی دارد که قرصها هر چه زودتر خورده شوند، تا اثر بیشتری داشته باشند. بعد از بروز حمله میگرنی ، از فعالیت معده کاسته می شود.بنابراین در جذب قرصهایی که آن هنگام خورده می شود، اختلال ایجاد شده و این داروها بخوبی جذب نمی شوند.

منبع: http://asp.irteb.com/

## سکته مغزی

از سکته مغزی چه می دانیم؟!

سکته مغزی به معنای تخریب ناحیه ای از مغز یا ساقه ی مغز دلیل اختلال در خون رسانی آن منطقه است.

بیشترین حالت اختلال خون رسانی؛ گرفتگی رگ و یا رگ های رساننده ی خون به مغز است، البته پاره شدن یک رگ و خونریزی در محل نیز حالت های دیگر است.

در بیشتر مناطق دنیا سکته مغزی سومین عامل مرگ و میر - پس از سکته قلبی و سرطان - به شمار می آید، و شایع ترین علت ناتوانی جسمی نیز هست. با توجه به شیوع این بیماری و عوارض مهم حاصل از آن و نیز احتمال بروز آن در سن جوانی (حدود ۵٪ موارد) این مبحث را انتخاب نمودیم. به یاد داشته باشیم که عوامل زمینه ساز سکته مغزی در میان سالی یا پیری از سال ها قبل و به تدریج ایجاد می شود، از این رو بایستی پیش گیری های لازم از سال های جوانی و حتی کودکی آغاز گردد.

عوامل بروز سکته مغزی

آن گونه که گفته شد؛ دلیل سکته مغزی یا بسته شدن رگ، نازک شدن جدار رگ و پاره شدن و خونریزی آن است. خونریزی

مغزی از سکته مغزی ناشی از انسداد رگ شایع تر است، و عامل عمده ی آن فشار خون بالا است. انسداد رگ؛ معمولا به دلیل تنگ شدن تدریجی فضای داخلی آن در اثر تغییرات دیواره ی داخلی رگ بوده که به آن «آترواسکلروز» می گویند. این تغییرات با رسوب کلسترول و تشکیل مواد لخته زای خون ظاهر می شود، و به تدریج باعث تنگ شدن رگ و اختلال در خون رسانی به منطقه ی تحت شرب رگ شده که منجر به سکته مغزی می گردد. شایع ترین عوامل زمینه ساز این تغییرات رگ، بیماری قند و فشار خون بالا است. سایر عوامل مستعد کننده ی کلسترول بالای خون؛ سیگار کشیدن، برخی از بیماریهای خونی ، بیماری قلبی که به نام بیماری بافت های پیوندی شناخته می شود و نیز مصرف قرص های ضد بارداری به خصوص به مدت طولانی و در سن بالای ۴۰ سال می باشد.

شکل دیگر انسداد رگ، بسته شدن ناگهانی آن به دلیل ورود به مواد خارجی به رگ ها است. شایع ترین موارد آن لخته جدا شده از دیواره قلب و یا دیواره ی یک رگ بزرگ تر و دورتر از آن است.

بیماری های قلبی از قبیل : بیماری های دریچه ای و نامنظم بودن ضربان یا اختلال عملکرد قسمتی از دیواره آن علل مهم تشکیل لخته در قلب و فرستاده شدن آن به رگ های مغزی و سکته مغزی است.

به هر یک از موارد مستعد کننده ی سکته ی مغزی ، همچون: بیماری های قلبی ، بیماری قند، فشار خون، سطح بالای کلسترول خون، مصرف سیگار و... «عامل خطر» گفته می شود. جمع شدن چند عامل خطر در یک فرد احتمال سکته مغزی را ا فزایش می دهد.

از جمله نکات بسیار مهم و ضروری که باید مورد توجه خانم ها قرار گیرد؛ اثرات مخرب قرص های ضد بارداری، به خصوص سکته ی مغزی است.

مصرف این قرص ها افرادی را که زمینه ی دیگری ، همچون: فشار خون بالا، کلسترول بالای خون، سردرد میگرنی و سن بالای ۴۰ سال دارند، مستعد ابتلا به سکته مغزی می نماید.

شکل های بالینی سکته مغزی

بر حسب این که اختلال عروق در کدام یک از رگ های مغز اتفاق افتاده باشد، سکته مغزی می تواند شکل های بالینی متفاوت داشته باشد.

عروق خون رسان به مغز را به دو دسته ی کلی شریان خون قدامی و خلفی تقسیم می نمایند.

عروق خون رسان به مغز را به دو دسته ی کلی شریان خون قدامی و خلفی تقسیم می نمایند.

زمانی که اختلال در شریان خون قدامی مغز اتفاق می افتد، معمولا فرد گرفتار ضعف یا اختلال حس یک طرف بدن (سمت راست یا چپ) و مشکلات گفتاری می گردد. و چنانچه شریان خون خلفی مغز آسیب ببیند، اختلالات بینایی یا دوبینی ، سرگیجه، اختلال تعادل و بلع بروز می کند.

پیش در آمد یا هشدار دهنده های سکته مغزی

پیش در آمد بسیار مهمی که توجه به آن می تواند از سکته مغزی جلوگیری نماید، حالتی است که به آن حمله ی موقتی کم رسانی خونی (TIA) می گویند. در این وضعیت فرد به طور موقت - که ممکن است از چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد (کمتر از ۲۴ ساعت) - حالتی شبیه به سکته مغزی پیدا می کند و دچار ضعف نیمه ای از بدن، اختلال گفتاری، اختلال تعادی یا بینایی می شود. بروز چنین حمله ای نشان از در راه بودن سکته مغزی دارد که باید به سرعت علت یابی و درمان گردد.

متأسفانه بسیاری از افراد به این هشدارها توجه نمی کنند و بهبودی زود هنگام موقتی را مساوی با رفع مشکل و درمان کامل می شمارند، و حال آن که باید اختلال خون رسانی به مغز جدی گرفته شود و در همین مرحله، درمان گردد.

درمان

«پیش گیری از بروز عوامل خطر» بهترین و اولین گام است.

ترک سیگار، کنترل فشار خون، کنترل کلسترول و قند خون، پیاده روی و ورزش، الفبای پیشگیری به شمار می آیند.

مصرف سبزی جات، میوه جات، نان های حاوی سبوس، روغن زیتون، روغن برزک و روغن ریس (Raps) ، کاهش مصرف قند و نمک ، مصرف نمودن ماهی و غذاهای دریایی از جمله توصیه های (Lintro) پزشکی است.

درمان حملات کم رسانی خون موقت به مغز (TIA) بیشترین رسالت پزشکان است، تا بتوان از سکته مغزی پیش گیری نمود.

در صورت وقوع سکته مغزی باید بیمار را در اولین فرصت به مرکز درمانی مناسب انتقال داد تا درمان مرحله ی حاد و درمان های حمایتی انجام شود و از توسعه و گسترده شدن منطقه ی آسیب دیده مغزی و عوارض ثانوی سکته مغزی جلوگیری گردد.

یادآوری این نکته بسیار مهم است که ؛ هنگام وقوع سکته مغزی معمولا فشار خون فرد بالاتر از معمول می شود. در چنین حالتی مکانیسم جریان مغز برای خون رسانی به منطقه ی آسیب دیده ی مغز که هنوز تخریب نشده است، فعال است. چنانچه در این شرایط افراد ناآشنا (معمولا- نزدیکان بیمار و متأسفانه گاهی افرادی که در مراکز اورژانسی بیمار را یاری می رسانند) فشار خون بیمار را با داروی ضد فشار خون پایین بیاورند، سکته مغزی وسعت می یابد و منطقه ی بزرگ تری از مغز تخریب می گردد.

همچنین اگر بیمار دچار اختلال بلع شده باشد، خورانیدن مواد غذایی و مایعات باعث ورود غذا به مجاری تنفسی و به دنبال آن عفونت ریوی و عوارض دیگر و گاه منجر به مرگ می گردد.

نتیجه گیری

۱. با توجه به وجوب حفظ سلامتی و احتمال بسیار زیاد ناتوانی های ذهنی و جسمی ناشی از سکته مغزی ، پیش گیری از بروز سکته مغزی با کنترل عوامل خطر، ضروری است.

۲. در صورت بروز سکته مغزی یا حمله ی موقت کم رسانی خون به مغز، لازم و ضروری است که در اسرع وقت بیمار به مرکز درمانی مناسب انتقال داده شود تا متخصص بیماری های مغز و اعصاب مراحل رسیدگی و درمان را هر چه زودتر آغاز نماید. بدیهی است که مراجعه ی به موقع یاری رسانیدن به بیمار است.

منبع: نشریه جامعه الزهرا (علیهاالسلام)

نویسنده: دکتر منصوره تقاء

## برداشتن ضایعات خوش خیم پوستی ممنوع!!

از آن جا که پوست برخی از نقاط بدن مثل زیرچانه تا زیرسینه نقاط مستعدی برای ایجاد کلویید یا گوشت اضافه است، توصیه می گردد تا از برداشتن ضایعات خوش خیم پوستی موجود در این نواحی تا حدامکان جلوگیری شود.

دکتر «فریبا قلمکار» فلوشیپ درماتولوژی و استادیار بخش پوست دانشکده پوست دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت و گو با خبرنگار ایسنا واحد علوم پزشکی ایران، در خصوص علل ایجاد کلویید یا گوشت اضافه روی پوست گفت: کلوییدها دلایل ژنتیکی دارند. زخم ها و عوارض پوستی نیز از دیگر علل ایجاد این ضایعات است.

وی در خصوص درمان ضایعات پوستی مثل زگیل ها، خال ها به وسیله لیزر درمانی گفت: اگر چه لیزر ابزاری برای درمان است، اما این وسیله درمانی نیز می تواند برای افراد دارای سابقه ژنتیکی در نواحی یاد شده، یا زانو و ساق پا ایجاد کلویید کند.

منبع:مجله نامه ی جامعه

## آب، مایعی حیات بخش و معجزه آفرین

در اکثر ملل اروپایی، نوشیدن آب، آن گونه که نزد ما ایرانیان معمول و مرسوم است رایج نیست؛ چون اکثر کشورها فاقد آب آشامیدنی مناسب هستند و از طرفی انواع و اقسام نوشیدنی ها و آب میوه ها طرفدار بسیار دارند. مصرف آب به صورت روزانه، سلامت و تندرستی بدن را تضمین می کند مقدار آب مصرفی افراد، رابطه‌ی نزدیکی با آرامش و عدم آرامش آنها دارد. برای نمونه اگر آب مصرفی کم باشد، احساس خستگی و بی حالی می کند و مقاومت در برابر اضطراب، کم می شود؛ زیرا در زمان اضطراب، بدن، شروع به تولید گلبول های قرمز و سفید می کند و مقدار زیادی مواد لخته زا وارد خون می شود.

این خون، ممکن است مشکلاتی در گردش خون به وجود آورد و در ادامه، حمله قلبی، احساس فشار و گیجی به انسان دست دهد. معمولا بهترین پادزهر در این مواقع، مصرف آب است. آب، علاوه بر این که باعث می شود فرد به آرامش برسد، از بروز ناراحتی های قلبی، حمله قلبی، ناراحتی های تنفسی، یبوست، سردرد، فاسد شدن دندان ها و حتی پیری زود رس جلوگیری می کند. نوشیدن هشت لیوان آب در روز، ضروری و لازم به نظر می رسد و به شما آرامش و سلامتی می بخشد.

منبع:مجله ی حدیث زندگی

## آنژیوگرافی ... از آ ... تا ... ی

نویسنده: دکتر علی محمد حاجی زینعلی

مقدمه:

اگر بر اساس توصیه پزشک، آنژیوگرافی قلبی یا کاتتریسم در برنامه تشخیصی شما قرار گرفته است؛ بدون شک اولین سؤال برای شما این است که چه فعالیتی بر روی بدن شما انجام می گیرد، آیا واقعا این کار لازم است؟ و عوارض آن چیست؟ بدون شک سؤالات متعددی در ذهن شما ایجاد شده است که دانستن پاسخ آنها حق طبیعی شما است.

اگر چه پزشک یا کادر درمانی به طور معمول قسمتی از سؤالات را پاسخ می دهند، اما احتمالا سؤالاتی در ذهن شما باقی می ماند که دوست دارید در مورد آنها بیشتر بدانید.

قبل از هر چیز به چند نکته توجه کنید:

۱- آنژیوگرافی یا (کاتتریسم) یک تست تشخیصی است که اطلاعات کاملی در مورد ساختمان و عملکرد قلب شما به پزشک می دهد ولی به هیچ وجه مداخله درمانی نمی باشد.

۲- امروزه در دنیا، آنژیوگرافی به عنوان یک تست تشخیصی کم خطر و پر سود شناخته شده است، اگر چه عوارض مختصری برای آن ذکر می کنند ولی به طور معمول در صورت انجام توسط افراد و مراکز معتبر عارضه ای ندارد.

۳- آنژیوگرافی یا کاتتریسم نوعی روش ارزیابی قلب است. پزشک می تواند میزان فشار خون داخل حفرات قلب را از این طریق اندازه گیری کند و از شریان هایی که خون را به قلب می رساند عکس بگیرد، همچنین میزان پمپاژ قلب را تشخیص دهد.

عملکرد قلب و توضیحاتی که درباره آن باید بدانیم:

قلب هر کس به اندازه مشت بسته اوست. قلب از چهار حفره توخالی، یعنی دو دهلیز و دو بطن که با هم ارتباط دارند تشکیل شده است. دیواره های قلب از یک سری عضلات تخصص یافته ساخته شده است که میوکارد (myocardium) نامیده می شود. انقباض این عضلات باعث پمپاژ خون به سراسر بدن و شش ها می شود. دریچه هایی بین حفره های قلب هستند که در هنگام هر ضربان باز و بسته می شوند. این دریچه ها خون را به جلو می برند و مانع برگشت خون می شوند. قلب انسان به دو قسمت راست،

چپ و بالا، پایین تقسیم شده است. دو حفره بالایی دهلیز راست و چپ و دو حفره پایینی بطن راست و چپ نامیده می شوند. بطن ها دارای دیواره های کلفت عضلانی هستند که خون را به سایر اعضای بدن پمپ می کنند. خون برگشتی از ارگان های بدن، دست ها و پاها به دهلیز راست وارد می شود. این خون کم اکسیژن از دهلیز راست وارد بطن راست می شو. سپس بطن راست خون را به شش ها پمپ می کند، یعنی جایی که خون، اکسیژن را از هوای تنفس شده جذب می کند. سپس این خون سرشار از اکسیژن به قلب باز می گردد، یعنی از دهلیز چپ عبور می کند و به بطن چپ می رود. خون از آنجا به مغز و به بسیاری از احشاء موجود در شکم پمپ می شود. در این ارگان ها اکسیژن خون برداشته می شود و سپس خون کم اکسیژن مجددا از این اعضا به بطن راست باز می گردد و این سیکل تکرار می شود.

شریان های کرونری چیست و چرا حائز اهمیت هستند؟

عملکرد تلمبه ای قلب احتیاج به انرژی دارد. عضلات قلبی نیاز به اکسیژن دارند تا این انرژی را تولید کنند. حفره های قلب همواره پر از خون می شوند، اما قلب مستقیم نمی تواند اکسیژن را از طریق لایه های عضلانی جذب کند. بنابراین عروق تخصص یافته باید خون را به دیواره های عضلانی حمل کنند. این عروق تخصص یافته شریان های کرونری نامیده می شوند. آنها روی سطح خارجی قلب سیر می کنند و در طول مسیر به شاخه های کوچک تری تقسیم می شوند. شاخه های نازک تر این شریان ها به داخل عضله قلب نفوذ می کنند و خون غنی از اکسیژن را به عضلات قلب می آورند.

وقتی که در شریان های کرونری انسداد ایجاد می شود ، قلب نمی تواند خون سرشار از اکسیژن کافی را به دست آورد به خصوص در هنگام فعالیت های متوسط یا شدید این مسأله واضح تر است. در این زمان تنگی نفس یا حمله قلبی می تواند اتفاق بیفتد.

بیماری های شریان کرونری، آنژین صدری و حمله های قلبی

تجمع و رسوب چربی در جدار رگ که «پلاک» نامیده می شود می تواند باعث انسداد شریان های کرونری گردد. پزشکان معتقدند وقتی که مواد چربی از قبیل کلسترول و دیگر مواد در دیواره داخلی شریان های قلب رسوب می کند، ابتدا پلاک ها به وجود می آیند. هرچه پلاک ها بزرگ تر باشند، انسداد شریان کرونر بیشتر و قطر دیواره رگ از سمت داخل کمتر می شود و در نتیجه رسیدن خون به عضله قلب کاهش می یابد. به طور کلی وقتی که پلاک ها آنقدر بزرگ می شوند که ۷۰ درصد از قطر شریان های کرونری را مسدود کنند، به طور معمول ورود جریان خون به عضلات قلب مختل می شود و وقتی که عضله قلب، خون کافی به دست نمی آورد، ایسکمی (گرسنگی برای اکسیژن) به وجود می آید که باعث درد یا ناراحتی در قفسه سینه می شود. به این حالت «آنژین» می گویند. این اتفاق به این دلیل است که قلب در مدت انجام فعالیت فیزیکی احتیاج به اکسیژن بیشتری دارد، اما انسداد در شریان های کرونری می تواند از رسیدن خون با اکسیژن کافی به قلب جلوگیری کند. این حالت گاه می تواند به طور حاد به وسیله یک لخته خون جدا شده از نوک پلاک چربی که باعث انسداد رگ شود، به وجود آید. اگر این لخته جریان خون را در سراسر شریان حتی برای یک لحظه مسدود کند، درد قفسه سینه حتی در هنگام استراحت اتفاق می افتد. پزشکان این شرایط را «آنژین صدری ناپایدار» می نامند. اگر این لخته خون به طور کامل جریان خون را در شریان های کرونری به مدت ۳۰ دقیقه مسدود کند، می تواند لطمه ای همیشگی برساند که این آسیب، «سکته قلبی» نامیده می شود یعنی مرگ کامل قسمتی از عضله قلب.

نارسایی قلبی ناشی از دریچه های قلبی تنگ یا گشاد

بعضی بیماران به این دلیل آنژیوگرافی و کاتتریزاسیون قلبی می شوند که تنگی نفس دارند و این تنگی نفس ناشی از ضعیف شدن عضله قلب است. این حالت، نارسایی احتقانی قلبی یا CHF نامیده می شود.

در این بیماران به علت ضعف پمپاژ عضله قلب، خون داخل حفرات قلب به جای حرکت به سمت جلو، در قلب باقی می ماند و در نتیجه مقداری از آن به عقب (به داخل ریه) پس زده می شود که باعث پر خونی ریه و همین باعث نفس تنگی می شود.

بعضی افراد به این علت دچار نارسایی قلبی یا درد قفسه سینه می شوند که یک دریچه قلب دچار اختلال عملکرد می شود. لذا ممکن است این افراد کاتتریزاسیون شوند تا مشخص شود میزان اختلال عملکرد آن دریچه به چه میزان است. گاهی وقت ها ممکن است خون از یک دریچه نشت کند (یعنی خون بر عکس مسیر حرکت عملکرد دریچه، به حفره ای که نباید، برگردد)، گاهی وقت ها هم ممکن است دریچه تنگ شده باشد (یعنی به اندازه طبیعی باز نمی شود تا خون عبور کند) بیماران با نارسایی یا تنگی دریچه های قلب ممکن است مبتلا به نوسانات فشار خون در حفرات قلب باشند. پزشک این مسائل را قبل از کاتتریزاسیون توضیح می دهد تا هدف خود از این کار را برای شما که بیماری دریچه ای دارید بهتر بیان کند.

قبل از کاتتریزاسیون چه کارهایی انجام می گیرد؟

در بیشتر مراکز، بیماران صبح زود به بیمارستان می آیند، تا آنژیوگرافی یا کاتتریزاسیون قلبی برای ایشان انجام گردد و عصر مرخص می شوند، گاهی هم یک شب در بیمارستان بستری می شوند، تعدادی از اقدامات تقریبا حالت سرپایی دارند و ساده ترند.

کاتتریزاسیون قلبی اصولا ـ بی خطر است و ریسک عوارض آن کم است، عوارض کوچکی مثل خونریزی، عفونت، حساسیت آلرژیک به ماده عکس برداری، آسیب به عروق و درجاتی از نارسایی احتمالی کلیه می تواند پیامد این روش باشد. میزان احتمال بروز عوامل خطرناک و حاد در بیشتر مراکز دنیا در حدود یک در هزار مورد است، عوارضی مثل سکته مغزی، حمله قلبی حتی فوت هم به طور نادر می تواند وجود داشته باشد.

اگر قرار است شما به شکل سرپایی کاتتریزاسیون شوید، مسأله ساده تر است و اگر قرار است بستری شوید، نیاز به لباس راحت بستری و دیگر وسایل ضروری دارید. به هر حال برای انجام کاتتریزاسیون باید ناشتا باشید، نه چیزی بخورید و نه بنوشید. پزشک به شما خواهد گفت که مصرف بعضی داروها مثل آسپرین قبل از کار بلامانع است. ولی بدون شک بعضی داروها را نباید مصرف کنید، داروهایی مثل قرص های دیابت، ادرارآور و داروهای رقیق کننده غلظت خون (وارفارین). حتما این سؤال را از پزشک تان بپرسید که چه داروهایی را می توانید مصرف کنید و کدام را باید قطع کنید. بنابراین قبل از آنژیوگرافی:

۱- ناشتا باشید.

۲- داروهای مصرفی و ممنوع را سوال کرده و در صورت لزوم قطع کنید.

۳- حتما یک نفر همراه داشته باشید.

۴- شب قبل، استحمام کرده و موهای ناحیه کشاله ران را زده باشید (از ناف تا بالای هر دو زانو)

۵- کلیه مدارک قبلی و آزمایشات لازم را همراه داشته باشید.

۶- اگر بیماری خاص یا حساسیت آلرژیک دارید با دکتر خود در میان بگذارید.

۷- در صورت بروز علامتی جدید در صبح روز بستری مثل تب یا اسهال و ... حتما یادآوری نمایید.

۸- وسائل تزئینی یا مصنوعی (مثل انگشتر و دندان متحرک) را به همراه خود تحویل دهید.

## آواستین ، درمان سرطان سینه

بر اساس گزارش محققان، داروی «آواستین» برای درمان سرطان پیشرفته سینه مفید است.

به نقل از وب ام دی؛ داروی آواستین در ترکیب با داروهای شیمی درمانی «تاکسول» برای درمان افرادی که تاکنون از شیمی درمانی استفاده نکرده اند و مبتلا به سرطان سینه هستند، مفید است.

«HER۲» نوع مثبت پروتئینی است که در تومورهای سینه وجود دارد، ولی بر اساس گزارش محققان بیشتر سرطانهای سینه از نوع «HER۲» منفی هستند.

همچنین در گزارشی دیگر محققان اعلام کردند: سامانه تشخیص رایانه ای نه تنها به متخصصان پرتوشناسی در تشخیص دقیق تر کمک می کند، بلکه می تواند کوچکترین توده های سرطانی را در مراحل اولیه در سینه زنان تشخیص دهد.

استفاده از این روش نوین تصویربرداری به همراه روشهای قدیمی تشخیص سرطان سینه، تا ۱۶۴درصد تشخیص توده های کوچک را بهبود می بخشد. با این روش می توان توده های یک سانتی متری یا کوچکتر را در زنان تشخیص داد.

## ۶دقیقه خواب، مغز را تقویت می کند

محققان آلمانی بر این باورند حتی کوتاهترین زمان برای خوابیدن می تواند در بهبود عملکرد حافظه مؤثر باشد.

به نقل از پایگاه اینترنتی دانشگاه «Loughborough» بستن چشم فقط به مدت ۶ دقیقه می تواند در بهبود عملکرد مغز مؤثر باشد؛ زیرا در این مدت مغز تقویت می شود.

پژوهشگران طی مطالعاتی بر روی گروهی از دانش آموزان که گروهی از آنان قبل از امتحان به مدت ۶ دقیقه خوابیدند، دریافتند این گروه نسبت به گروه دیگر که نخوابیده بودند بسیار موفق تر عمل کردند. البته برخی نظریه ها پیشنهاد می کنند برای پیشرفت مغز، خواب بیشتری احتیاج است و تثبیت یافته ها در مغز حداقل ۲۰ دقیقه پس از خوابیدن شکل می گیرد.

## سکته مغزی در زنان میانسال بیشتر است

نتایج بررسیها نشان می دهد در سالهای اخیر میزان سکته مغزی حدود ۳ برابر در بین زنان آمریکایی افزایش یافته است.به نقل از پایگاه اینترنتی دانشگاه کالیفرنیا حدود دو درصد زنان ۳۵ تا۵۴ ساله طی سالهای اخیر به سکته مغزی دچارشده اند، در صورتی که این آمار قبل از آن حدود نیم درصد بوده است و پزشکان عامل این مشکل را شیوع چاقی در بین زنان می دانند. البته درصد ابتلای زنان میانسال به این بیماری زیاد نیست؛ زیرا بیشتر افراد سالخورده دچار سکته مغزی می شوند. اما دلیل این مسأله که چرا زنان میانسال دچار سکته مغزی می شوند، نگران کننده است.

طبق گزارشها، طی دهه اخیر میزان چاقی در بین زنان افزایش یافته است وهمین عامل منجر به افزایش قند خون و در نتیجه افزایش سکته مغزی در بین آنان شده است.

پژوهشگران طی مطالعاتی بر روی ۵ هزار فرد آمریکایی میانسال دریافتند، چاقی در بین زنان حدود ۴۷ تا ۵۹ درصد خطر ابتلا به سکته مغزی را افزایش می دهد. البته محققان یادآور شدند این خطر مردان را نیز تهدید می کند، اما در زنان شدیدتر است.

محققان طی مطالعاتی دیگر بر روی ۴/۲ میلیون نفر دریافتند، حدود ۱۰ درصد از سکته های مغزی در اواخر هفته و بیشتر در طول شب رخ می دهد. در صورتی که این آمار در طول هفته حدود ۸ درصد است.

پزشکان توصیه می کنند برای سالم زیستن و کاهش سکته مغزی، با استفاده از رژیم غذایی مناسب وزن خود را به حد تعادل برسانید

## ارتباط سیگار و سرطان روده بزرگ

تحقیقات جدید نشان می دهد که افراد سیگاری و کسانی که در معرض دود سیگار قرار دارند باید حدود ۵ تا ۱۰ سال پیش از سن ۵۰ سالگی تحت آزمایشهای سرطان روده بزرگ قرار گیرند.

به نقل از «هلث دیلی» محققان مرکز پزشکی دانشگاه روجستر نیویورک سه هزار و ۴۵۰ بیمار مبتلا به سرطان روده بزرگ را مورد

بررسی قرار دادند و دریافتند که افراد سیگاری حدود ۸/۶ سال زودتر از افرادی که سیگار نمی کشند، به این بیماری مبتلا می شوند و نیز افرادی که کمتر از پنج سال پیش از بیماری سیگار را ترک کرده انـد، حدود ۳/۴ سال زودتر از افراد غیر سیگاری به سرطان روده بزرگ مبتلا می شونـد و افرادی که بیش از پنج سال قبل از بیماری سیگار را ترک کرده اند مانند افراد غیرسیگاری هستند. افرادی که پیش از سن ۱۶ سالگی سیگار را شروع کردند و نیز کسانی که روزی یک بسته یا بیشتر سیگار می کشند بیشتر در سنین جوانی به سرطان روده بزرگ مبتلا می شود و نیز افرادی که در معرض دود سیگار افراد سیگاری قرار دارند، در سنین جوانی بیشتر مبتلا می شوند.

### بررسی ها نشان داد؛مصرف بیش از حد نمک باعث چاقی می

محققان دانشگاه لندن اعلام کردند، رژیم حاوی نمک می تواند به عنوان عاملی برای فهمیدن این نکته که چرا بعضی از کودکان با مشکل چاقی مواجهند، کمک کند.

به نقل از بی بی سی؛ در یک مطالعه با بررسی میزان چاقی یک میلیون و ۶۰۰ هزار کودک، محققان دریافتند کودکانی که در رژیم غذایی خود از نمک استفاده می کنند، تمایل به مصرف نوشیدنیهای انرژی زا و قند دار دارند.

نتیجه پژوهش محققان در مجله «فشار خون» منتشر شد و آنها اعلام کردند: روزانه با کاهش مصرف ۶ گرم نمک می توان در مدت یک هفته مقدار کالری در رژیم غذایی کودکان را تا ۲۵۰ کالری کاهش داد.

بر اساس این گزارش، رسانه های چین طی بیانیه ای اعلام کردند: یک پژوهش انجام شده در اروپا نشان داد که چاقی و یا اضافه وزن خطر گسترش سرطان را افزایش می دهد.

این پژوهش نشان داد، چاقی نه تنها باعث افزایش سرطان روده بزرگ و سینه می شود، بلکه سرطان مری، تیروئید، کلیه ، رحم و مثانه را شامل می شود.

همچنین بر اساس گزارش محققان، خواب کافی به کودکان کمک می کند تا چاق نشوند. محققان با بررسی میزان خواب و چاقی ۱۷ دانش آموز به این نتایج دست یافتند. بر اساس این گزارش کودکانی که خواب کافی نداشتند، امکان چاقی یا اضافه وزن در آنها بیشتر از دیگران بود.

محققان طی اطلاعیه ای به والدین سفارش کردند که غذاهای چرب را از غذای روزانه کودک دور کنند و به جای آن غذاهای انرژی زا و پر از کربوهیدرات به کودک خود بدهید، از قبیل: نان، برنج، ماکارونی و سیب زمینی.

غذای کودک باید متنوع باشد و همه گروه های غذایی را شامل شود. گروه های غذایی شامل: کربوهیدراتها، میوه ها، انواع سبزیها، گوشتها و لبنیات و مقدار کمی روغن می باشد.

روی میز به جای شیرینی و شکلات و... که برای بدن مضر است، آجیل، مغزها، میوه و میوه خشک بگذارید تا کودک هرگاه احساس گرسنگی کرد، از این مواد غذایی مصرف کند.

چیپس، پفک، نوشابه و به طور کلی غذاهایی را که ارزش غذایی ندارند، در خانه نگه داری نکنید، اگر اینها در خانه نباشد، هم کودک و هم شما نمی توانید مصرف کنید، غذاهای سالم درست کنید و همه با هم سر سفره غذا حاضر باشید.

اگر کودک شما غذای سالم نمی خورد، به هیچ عنوان ناراحت و نگران نباشید، باید به کودک فرصت دهیم تا خودش به سمت غذای سالم بیاید، از غذا به عنوان جایزه برای اصلاح رفتار کودک استفاده نکنید.

### آپنه، با اختلالات ذهنی در ارتباط است

مطالعات جدید نشان می دهد زنان سالخورده ای که در خواب با مشکلات تنفسی مواجهند نسبت به افراد دیگر بیشتر در خطر ابتلا به اختلالات ذهنی قرار دارند.

به نقل از نشریه آمریکایی «Geriatrics society» پژوهشگران بر این باورند اختلالات تنفسی در خواب که موسوم به «آپنه» است، با اختلالات شناختی در افراد سالخورده در ارتباط است و درمان بیماری «آپنه» می تواند در بهبود اختلالات ذهنی مؤثر باشد.

«آپنه» بیماری است که فرد هنگام خواب چندین بار به طور ناگهانی با قطع موقت تنفس مواجه می شود و عوارض زیادی مانند افزایش فشار خون، بیماری قلبی و همچنین اختلالات ذهنی را برای افراد سالخورده در پی دارد.

پژوهشگران طی مطالعاتی بر روی ۴۴۸ زن ۸۳ سال به بالا که مبتلا به بیماری آپنه بودند، دریافتند زنانی که به طور شدید مبتلا به این بیماری هستند نسبت به افراد دیگر حدود سه برابر بیشتر با اختلالات شناختی مواجه می شوند.

محققان اظهار داشتند: نبود شدید اکسیژن که موجب بیماری آپنه می شود، می تواند به سلولهای مغز آسیب برساند و بیماری آلزایمر و جنون را در پی داشته باشد.

### تاثیر ازدواج موفق بر کنترل فشار خون

یک ازدواج موفق برای کنترل فشار خون بسیار خوب است. اما طبق مطالعات انجام شده برعکس ازدواج نا موفق شرایط بدتر از تجرد ایجا د می نماید که بر فشار خون بی تاثیر نیست.

یافته دوم برای محققان تعجب آور بود زیرا طبق مطالعات اولیه گمان می رفت که متاهلین به طور کلی از سلامتی بیشتری نسبت به مجردان برخوردار هستند.

در این مطالعات ??? زوج و ?? فرد بالغ و مجرد مورد تحقیق واقع شدند. که همه این گروه های مورد مطالعه سفید پوست بوده و مشخص نیست که آیا نتیجه این مطالعه برای سایر گروههای نژادی صدق می کند یا خیر. داوطلبان مورد مطالعه فشار خون خود را در طول ساعات مختلف شبانه روز به صورت اتفاقی اندازه گرفته و نتیجه ثبت می نمودند.

شرکت کنندگان مزدوج همچنین پرسشنامه ای را در ارتباط با کیفیت زندگی خویش تکمیل کردند. تجزیه و تحلیل های صورت گرفته ثابت کرد که زوج هایی که دارای سازگاری بیشتر و در نتیجه رضایتمند از زندگی خویش هستند فشار خون متوسط آنها در طول ?? ساعت کمتر از سایر گروه ها بود. اما زوجهایی که از پرسشنامه امتیاز کمتری گرفتند متوسط فشار خونشان حتی از جامعه مجرد بالاتر بود. . یعنی در طول روز متوسط فشار خونشان ? در جه بالاتر بود که می توانست هشدار دهند ه باشد.

از نظر کارن متیو پروفسور روانشناسی و اپیدمیولوژی دانشگاه پترزبورگ این مطالعه قابل تامل است. به نظر او تاکنون مطالعات اندکی با این زمینه موضوعی یعنی تاثیر ازدواج موفق در تنظیم و کنترل فشار خون صورت گرفته است. این یافته ثابت می کند که تنها ازدواج صرف مهم نیست بلکه این کیفیت و موفقیت در ازداوج است که نقش بسیار مهمی در تنظیم و کنترل فشار خون دارد.

### تخم مرغ ضد آلرژی

گروهی از دانشمندان آلمانی موفق شدند با انجام یک فرآیند ۹مرحله ای تخم مرغی ایجاد کنند که با وجود برخورداری از تمام ویژگی های تخم مرغهای طبیعی خاصیت آلرژی زایی ندارد.

محققان دانشگاه هامبورگ که گزارش یافته های خود را در مجله «ژورنال کشاورزی و شیمی غذایی» منتشر کرده اند، موفق شدند با ایجاد تغییرات شیمیایی ساختاری، تخم مرغی تولید کنند که بدون خاصیت آلرژی زایی است.

این تخم مرغ ویژه می تواند مورد مصرف نوزادان و افراد متأثر از «آلرژی به تخم مرغ» قرار گیرد.

به گزارش «نیوز مکس»، این دانشمندان با اصلاح چهار پروتئینی که ۸۰درصد ذخیره پروتئینی تخم مرغ را می سازند، توانستند خاصیت آلرژی زایی این ماده غذایی را از بین ببرند.

فرآیند حذف آلرژی از تخم مرغ در ۹مرحله انجام شد. در این فرآیند، تخم مرغها در گرمایی حدود ۶۰درجه سانتیگراد قرار گرفتند و با دو آنزیمی که این پروتئین ها را گوارش می دهند، واکنش یافتند.

پس از پایان این فرآیند، مرغ ها به منظور بررسی میزان خطرات احتمالی روی گروهی از داوطلبان آزمایش شد.

نتایج این آزمایش نشان داد، این تخم مرغ مایع از طعم و تمام ویژگی های شیمیایی و فیزیکی تخم مرغهای عادی برخوردار است اما توانایی آلرژی زایی آن صدبرابر کمتر از تخم مرغهای معمولی است.

### دلایل تیرگی زیر چشمها و راههای درمان آن

آقای دکتر، زیر چشمانم همیشه تیره است. شما نمی‌دانید علت این تیرگی چیست؟ آقای دکتر، ممکن است گودی زیر چشمانم ارثی باشد؟ دکتر، زیر چشمانم همیشه گود رفته است اما مدتی است این گودی تیره شده و روی چهره‌ام تاثیر خیلی بدی گذاشته است. آیا می‌شود کاری کرد؟

اینها پرسش‌هایی است که شما کمابیش با آنها آشنا هستید. سوالاتی که بیشتر از روی ناامیدی مطرح می‌شود و پاسخ چندان امیدوارکننده‌ای ندارد.

آیا واقعا برای چنین افرادی هیچ کاری نمی‌توان کرد؟

برای پاسخ به این سوال بد نیست کمی راجع به این بیماری بیشتر بدانیم. بیماری تیرگی زیر چشم یک بیماری ایدیوپاتیک است. به این معنا که علت بیشتر آنها ناشناخته است البته بسیاری از مبتلایان سابقه خانوادگی مثبتی دارند اما از شایع‌ترین علل قابل توجه تیرگی زیر چشم‌ها می‌توان به انواع آلرژی‌ها اشاره کرد. آلرژی انواع گوناگونی دارد و از یک حساسیت ساده به بوی گل، گوجه‌فرنگی و یا گردن‌آویز شروع می‌شود و به آلرژی به پنی‌سیلین، دود سیگار و هوای آلوده و یا حتی به چهره رئیس اداره ختم می‌شود. بدیهی است درمان آن، استفاده از یک آنتی‌هیستامین نیست و تنها باید از ماده حساسیت‌زا دوری جست.

دومین علت شایع کبودی زیر چشم اختلالات خواب است. خیلی ها عقیده دارند که یک خواب ۳ تا ۴ ساعته طی شبانه‌روز جوابگوی نیاز آنها به خواب است اما در واقع این‌طور نیست و این افراد به‌خاطر داشتن نیروی جوانی، از ذخیره انرژی خود برای سر حال بودن استفاده می‌کنند، غافل از اینکه این ذخیره انرژی تمام‌شدنی نیست. کبودی زیر چشم‌ها می‌تواند اولین علامت تمام شدن این ذخیره محدود باشد. پس اگر رختخواب گرم و نرمی دارید حتما ۷ تا ۹ ساعت در شبانه‌روز را به خوابیدن روی آن اختصاص دهید.

خواب داریم تا خواب

عده دیگری که اتفاقا همین مقدار در شبانه‌روز می‌خوابند نیز از چشمان کبود خود ناراحت هستند. درست است که آنها ۷ تا ۹ ساعت می‌خوابند اما چه خوابی؟ کیفیت خواب مهم‌ترین عامل در سرحال بودن و بیمه شدن در برابر بیماری‌هاست. خیلی‌ها عادت دارند نقشه‌های روزمره خود را در خواب حلاجی کنند. متن سخنرانی‌ها، متن قراردادها، نوع برخوردها، لوازم مورد نیاز منزل و حساب و کتاب‌های بانکی و دفتری همه و همه مواردی نیستند که بشود آنها را در خواب حل و فصل کرد.

علاوه بر این، کسانی هستندکه مشکلات چندانی برای حل کردن در زمان خواب ندارند (هرچند تعداد این افراد از انگشتان دست نیز کمتر است) اما این< مرفهین بی‌درد >به گونه‌ای دیگر خواب خود را آشفته می‌کنند و آن مصرف انواع داروهای خواب‌آور یا

محرک است.

آگهی

اشتباه نکنید، منظورم از این داروها فقط الکل یا قرص اکس نیست. قهوه هم می‌تواند خواب ناز شما را برهم زند.

بیماری‌های هورمونی، عاطفی، روحی روانی و تغذیه‌ای نیز نقش مؤثری در بروز تیرگی زیر چشم دارند اما شاید بتوان کاهش وزن‌های ناگهانی به علت رژیم‌های نامتعارف را نیز ازجمله علل مهم افتادگی چین و چروک صورت و تیرگی زیر چشم دانست.

و اما راه حل

اولین و بهترین راه، حل مشکلات یاد شده است. هرچند در موارد مادرزادی حل مشکل چندان آسان به‌نظر نمی‌رسد. استفاده از ماسک‌های شبانه علاوه بر فراهم‌آوردن محیطی مغذی و مرطوب برای پوست صورت، باعث ایجاد آرامش مضاعف برای شما می‌شود. این امکان را برای پوست شما مهیا می‌کند که پس از یک روز خسته‌کننده کاری پوست خود را در بهشت میوه‌ها با گل و بلبل تنها بگذارید. زمانی این تاثیرات دوچندان می‌شود که در ماسک خود از مواد آنتی‌اکسیدان یا ضد پیری نیز کمک گرفته شود.

پوست خیار یکی از این مواد معجزه‌آساست، بنابراین لازم نیست تا شب صبر کنید.

همین حالا دست به کار شوید و اگر مشغول پوست‌کندن خیار هستید دست نگه دارید. به جای اینکه این پوست باارزش را از روی خیارتان بردارید آن را به صورت نوارهای پهنی برش دهید و زیر چشمانتان بگذارید. البته بهتر است به آنها نمک نزنید!

از ظهر گذشته و تنها پس از یک چرت کوتاه برای کار آماده می شوید. آیا تا به حال نوشیدن یک فنجان چای داغ را فراموش کرده‌اید؟ از این به بعد گذاشتن چای کیسه‌ای نیمه‌گرم در زیر چشمانتان را هم فراموش نکنید، چرا که چای با داشتن مقادیر زیادی تانن تاثیر خوبی بر کاهش ورم و بازشدن رنگ صورت شما دارد.

صبح که از خواب بیدار می‌شوید صورتتان را با آب خنک بشویید.

این باعث می‌شود رگ‌های خونی زیر چشمان شما به یک باره بر اثر سردی آب منقبض و پس از چند دقیقه به صورت واکنشی متورم شود. افزایش خون‌رسانی درمان اصلی کبودی زیر چشم است.

امروزه روش جدیدی به نام مزوتراپی با بهره‌گیری از جدیدترین و مؤثرترین داروهای موجود توانسته است در درمان کبودی و پف زیر چشم گام موثر بردارد. از بین این داروها می‌توان به ویتامین k، رتینول، ویتامین C، داروهای بازکننده عروق خونی مثل آرتی شوک، انواع اسیدهای میوه‌ای مثل گلیکولیک اسید و مواد مغذی برای سلول‌های پوستی شامل اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه ضروری برای فعالیت سلول‌های پوستی اشاره کرد.

البته این مواد پیش از این در انواع کرم‌ها و لوسیون‌های دور چشم به‌کار رفته و امتحان خود را پس داده‌اند اما از آنجایی که جذب این مواد از روی پوست با محدودیت‌هایی رو به رو است، تزریق زیر پوستی آنها به روش مزوتراپی درمان را بسیار مطمئن‌تر کرده است.

یکی دیگر از داروهای پرمصرف در تیرگی زیر چشم، مواد پرکننده و آب‌رسان است که قادر است خشکی و گودافتادگی پوست زیر چشم‌ها را به شکل قابل قبولی ترمیم کند.

علاوه بر مزوتراپی، قطع یا حداقل کاهش مصرف سیگار، کاهش مصرف نمک و مصرف سبزی‌ها و میوه‌های حاوی مواد آنتی‌اکسیدان مثل اسفناج نیز توصیه می‌شود.

استفاده از پدهای گرم و سرد به‌صورت متوالی برای تحریک عروق خونی زیر چشم نیز روش مناسبی است، به شرط اینکه پدها خیلی داغ یا سرد نباشند.

## علت درد گردن چیست؟

گردن انسان شامل ۷ مهره است که بعد از کمر، شایع ترین مفاصل مستعد آرتروز، ساییدگی و کاهش فاصله و فتق دیسک است. البته مهره های گردنی از آنجایی که نخاع و ریشه های عصبی بسیار مهمی را در برگرفته بسیار حساس تر از مهره های کمری هستند و آسیب های جدی این ناحیه می تواند باعث فلج کامل دست ها و پاها گردد.

عوامل متعددی باعث ایجاد درد در گردن و متعاقب آن دردهای تیر کِشنده و جان فرسایی در دست ها می شود از جمله این عوامل: التهاب بافت های نرم اطراف مفصل های مهره ای خشکی مفاصل، وضعیت نامناسب سر و شانه ها، تغییر شکل مهره ها به طور اولیه یا ثانویه ، آرتروز، دیسک و بیماری های ناشی از گرفتگی های عضلانی، و کشیدگی های لیگامانی است.

همیشه گردن خود را چه در حالت ایستاده، نشسته، یا راه رفتن، صاف و عمود بر بدن نگهدارید به طوری که هیچ زاویه ای با بدن نسازد .

چه کنیم و چگونه عمل کنیم که از مهره های گردنمان به خوبی محافظت کنیم تا دچار هیچ یک از بیماری های فوق نشویم و برای همیشه از دردهای جسمی و روانی و اقتصادی بیماری های گردن دور بمانیم؟

به این منظور، توجه و رعایت نکات یاد شده ذیل را به همگان توصیه می کنیم چه در محیط های کارگری ، چه در محیط های کارمندی یا حتی در خانه؛ و این نکته را یادآور می شویم که صِرف مطالعه کافی نیست بلکه عمل به تک تک موارد یاد شده الزامی است تا دچار درد گردن و عوارض ناشی از آن نشویم .

بیشترین علل وجود دردهای مختلف در ناحیه گردن ناشی از سه بیماری شایع آرتروز، فتق دیسک و سندرم های عضلانی است که در صورت وجود درد در ناحیه گردن و انتشار آن به دست ها حتی در مراحل اولیه آن بایستی به پزشک مراجعه کرد تا تشخیص قطعی در مراحل اولیه صورت گیرد چرا که درمان در این مراحل بسیار مفیدتر و مؤثرتر واقع می گردد.

نکات بسیار ساده اما بسیار مهم :

۱.همیشه گردن خود را چه در حالت ایستاده، نشسته، یا راه رفتن، صاف و عمود بر بدن نگهدارید به طوری که هیچ زاویه ای با بدن نسازد .

۲.هرگز گردن خود را خم نکنید بلکه اگر لازم است صندلی خود را کوتاه تر کنید یا ارتفاع میز خود را بالاتر ببرید تا مجبور به خم کردن گردن خود نباشید. چرا که بسیاری از بیماری های گردنی ناشی از خم بودن گردن به مدت طولانی است. بنابراین حتی الامکان گردن خود را خم نکنید و اگر مجبور به این کارهستید، هر از چند گاهی گردن خود را صاف کنید.

۳.از نرمش ها و حرکاتی که در آنها مجبور به خم کردن گردن هستید دوری کنید.

۴.اگر کارتان نشسته است و مجبور به خم کردن گردن خود هستید حتماً با یکی از دستانتان از وزن سرتان و فشار آن بر روی مهره های گردنی بکاهید تا کمتر دچار صدمات گردنی شوید.

۵.بهتر است از میزهایی استفاده کنید که شبیه میز تحریر مدارس است و پایه های جلویی آن، کمی بلندتر از پایه های عقبی است به این ترتیب کمتر ناچارمی شوید گردنتان را خم کنید.

۶.موقع مطالعه سعی کنید کتاب یا روزنامه را بالا نگهدارید نه این که گردنتان را خم کنید. مدت های مدیدی اینگونه مطالعه کردن ممکن است به گردن شما آسیب بزند.

۷.حتی الامکان هنگام خوابیدن از بالش کوتاه استفاده کنید. به طوری که سرتان در امتداد بدن قرار گیرد نه این که خم شود.

۸.در موقع رانندگی تا آنجا که می توانید به فرمان نزدیکتر بنشینید تا مجبور نباشید دستهایتان را دراز کنید و به فرمان برسانید چرا که به طور مستقیم و غیر مستقیم ایجاد گردن درد می کند.

۹. صندلی که روی آن می نشینید و رانندگی می کنید حتماً بایستی دارای تکیه گاهی جهت گردن باشد. چرا که در بسیاری از حوادث رانندگی از قبیل ترمزهای شدید ( که باعث حرکت شدید رو به جلوی گردن می شود) و برخورد شدید اتومبیل دیگری از پشت ( که باعث حرکت شدید رو به عقب گردن می شود ) سبب آسیب نخاع در اثر شکستن و جابجایی مهره ها می گردد.

تمرینات و حرکات مفید

۱. گردن را ضمن سفت کردن عضلات آن به سمت عقب، چپ و راست حرکت دهید.

۲. از حرکات چرخشی گردن و سر خودداری کنید.

۳. شانه ها و عضلات اطراف را تقویت نمایید، چرا که با افزایش قدرت و تحمل این عضلات، فشار کمتری روی مهره و دیسک های بین مهره ای وارد می شود.

الف) شانه هایتان را بالا ببرید و به گوشهایتان نزدیک کنید. ۵ ثانیه نگه دارید، سپس آزاد نمایید. این حرکت را روزی سه مرتبه هر مرتبه ۳۰ بار تکرار نمایید.

ب) شانه هایتان را به سمت عقب حرکت دهید به طوری که کتف هایتان از پشت به یکدیگر نزدیک شوند این حرکت را روزی سه مرتبه هر مرتبه ۳۰ بار تکرار نمایید .

۴. روی یک تخت دراز بکشید و گردن تان را از پایین به بالا حرکت دهید. این حرکت را روزی یک بار و هر بار ۴۰ مرتبه انجام دهید.

۵. همیشه حالتی نظامی وار داشته باشید سر صاف و مستقیم ، نگاه به جلو، شانه ها عقب و بالا، و سینه بیرون، شکم داخل، چه در حالت ایستاده و یا راه رفتن یا نشستن .

## روش‌های‌ساده برای‌جلوگیری ازسرطان

جام جم آنلاین: آمارها نشان می دهد که هرساله ۱۰ میلیون نفر در سراسر جهان به سرطان مبتلا می شوند. سازمان جهانی بهداشت تخمین زده است که اگر اقدامی در زمینه پیشگیری صورت نگیرد تعداد افراد مبتلا به سرطان در سال ۲۰۲۰ به ۱۵ میلیون نفر خواهد رسید، که نشان دهنده ۵۰ درصد افزایش ابتلا به سرطان است. بیشتر سرطانها ناگهانی پیشرفت نمی کنند، سرطان را معمولا تا حد زیادی می توان پیش بینی کرد.

به گزارش ایسنا ، آخرین نتایج بدست آمده از تحقیقاتی که طی چند دهه صورت گرفته نشان داده است که تنها با ایجاد چند تغییر ساده در زندگی روزانه می توان خطر ابتلا به سرطان را به طور چشمگیری کاهش داد. این نتایج در۳۱ نکته مهم زیر به طور خلاصه ارائه شده که عبارتند از:

۱- برای پیک نیک بعدی خودتان کلم ترشی تدارک ببینید، آخرین پژوهشها نشان داده است که فرایند تخمیر در درست کردن کلم ترشی چند ترکیب ضد سرطان به وجود می آورد که این ترکیبات شامل آی.تی.سی ها، ترکیبات کریستالی و مواد سولفور دار هستند. برای کاهش میزان سدیم کلم ترشی را پس از خارج کردن از قوطی کنسرو آبکشی کنید.

۲- تا می توانید کلم بروکلی بخورید اما به جای این که آن را در مایکروویو بپزید با بخارآب بپزید. کلم بروکلی یکی از غذاهایی است که از بروز سرطان پیشگیری می کند و باید به طور دایم آن را بخورید. اما به یاد داشته باشید پژوهشها نشان داده است که کلم بروکلی پخته شده در مایکروویو، ۹۷ درصد خاصیت گیاهی ضد سرطانش را از دست می دهد. بنابراین آن را بخارپزیا به صورت تنقلات خام بخورید و یا این که به سوپ و سالاد اضافه کنید.

۳. برخی از حبوبات برزیلی را بو دهید و روی سالادتان بپاشید.این حبوبات سرشار از سلنیم هستند، ماده مغذی که سلولهای سرطانی را وادار به از بین بردن خودشان می کند و به سلولها کمک می کند تا دی.ان.آ خود را بازسازی کنند.

پژوهش دانشگاه هاروارد روی هزار فرد مبتلا به سرطان پروستات نشان داده است که پیشرفت بیماری طی ۱۳سال در مبتلایانی که بالاترین سطح سلنیم خون را داشتند، ۴۸ درصد کمتر ازافرادی بود که کمترین سطح سلنیم خون را داشتند. طی یک مطالعه شگفت انگیز به مدت پنج سال در دانشگاه کرنل و دانشگاه آریزونا، مشخص شد که مصرف روزانه ۲۰۰ میکروگرم سلنیم که در هر دو دانه از حبوبات بدون پوست برزیلی وجود دارد، سبب کاهش تومورهای پروستات تا ۶۳ درصد، سرطانهای روده بزرگ تا ۵۸ درصد، سرطانهای وخیم ریه تا ۴۶ درصد و نیز سبب کاهش ۳۹ درصدی سرطانهایی می شود که به مرگ می انجامند.

۴. مکمل کلسیم را همراه با ویتامین D مصرف کنید. نتایج پژوهش های انجام شده در دانشکده پزشکی دارتمت نشان می دهد که در افراد مستعد سرطان روده، مصرف مکمل ها سبب کاهش پولیپ های روده می شود که عامل خطرساز برای ابتلا به سرطان روده است.

۵. به هر چیزی که می خورید سیراضافه کنید. سیر حاوی ترکیبات گوگرد است که دفاع طبیعی دستگاه ایمنی بدن را در مقابل سرطان تحریک می کند و جلوی رشد تومور را می گیرد. پژوهش ها نشان می دهند که سیراحتمال بروز سرطان معده را تا ۱۲ برابر کاهش می دهد.

۶. دو حبه سیر له شده را در ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون تفت دهید، سپس آن را در یک قوطی حاوی مقدار کمی سدیم و گوجه فرنگی تکه تکه شده بریزید و به آرامی هم بزنید تا گرم شود و سپس روی ماکارونی بریزید. میکوپن موجود در گوجه فرنگی از بدن در مقابل سرطانهای روده پروستات و مثانه محافظت می کند. روغن زیتون به بدن در جذب میکوپن کمک می کند و الیاف موجود در ماکارونی از خطر سرطان روده می کاهد. این فایده مصرف مواد غذایی همراه با یکدیگر است که فوق العاده خوشمزه هم هستند.

۷. هر هفته یک طالبی بخرید و آن را قاچ کنید و در یک ظرف بگذارید و هر روز صبح چند قاچ از آن را میل کنید، طالبی منبع سرشار شبه کارتن شیمیایی و مواد گیاهی است که به طور چشمگیری خطر ابتلا به سرطان ریه را کاهش می دهد.

۸. به غلاتی که صبح ها مصرف می کنید نصف فنجان قره قاط اضافه و آنها را با هم مخلوط کنید. قره قاط از نظر قدرت ضد اکسیدان در رده اول قرار دارد. ضد اکسیدانها رادیکالهای آزاد را خنثی می کنند. رادیکالهای آزاد ترکیبات ناپایداری هستند که سلولها را از بین می برند و موجب بروز بیماریهای گوناگون از جمله سرطان می شوند.

۹. یاد بگیرید که از امشب کنگر فرنگی بخورید. کنگر فرنگی منبعی سرشار از سیلی مرین است که خاصیت ضد اکسیدان دارد و در جلوگیری از سرطان پروستات موثر است. برای خوردن این سبزی لذید، ساقه آن را از مغز گیاه و برگهایش جدا کنید. سپس بگذارید بجوشد و یا آن را بخار پز کنید. آب آن را خالی کنید و هر برگ را در سس مایونز سیر یا مایونز سرکه فرو کنید، سپس پوست آنها را با دندان به طور کامل بکنید. قسمت وسط آن را در کمی کره و یا آب لیمو فرو کنید، اکنون میل کنید و لذت ببرید.

۱۰. غذاهای کبابی را به سس غلیظ مخصوص آغشته کنید. گوشت بریان شده ممکن است مواد شیمیایی گوناگونی ایجاد کند که سرطان زا باشد اما پژوهشگران موسسه تحقیقات سرطان آمریکا دریافته اند که آغشته کردن گوشت با سس غلیظ از روغن و سرکه نمی گذارد گوشت به طور مستقیم با شعله آتش تماس پیدا کند و در نتیجه از میزان مواد شیمیایی سرطان زا کاسته می شود.

۱۱. هر زمان که می خواهید دستشویی بروید، سری به آشپزخانه بزنید و یک لیوان آب بنوشید، مطالعات منتشر شده در مجله پزشکی نیوانگلند چاپ ۱۹۹۶ نشان داده است که خطر ابتلا به سرطان مثانه در مردانی که روزانه ۶ لیوان آب می نوشند به نصف کاهش می یابد. در پژوهش دیگری بین میزان آبی که زنان می نوشیدند و خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ ارتباط دیده شد. با نوشیدن مقدار زیادی آب این احتمال تا ۴۵ درصد کاهش می یابد.

۱۲. عادت کنید چای بنوشید. هزاران سال است که در آسیا برای قدرت درمانی چای سبز ارزش قائل می شدند. در دنیای غرب تحقیقات جدید نشان می دهد که چای سبز از بروز امراض قلبی و هم چنین انواع سرطانها جلوگیری می کند. برخی از دانشمندان معتقدند که مواد شیمیایی موجود در چای سبز به نام ای.جی.سی.جی چه بسا یکی از قوی ترین ترکیبات ضد سرطانی باشد که تا به حال کشف شده است.

۱۳. امشب یک لیوان ماء الشعیر بنوشید، ماء الشعیر از بدن در برابر باکتری هلی کوباکتر پیلوری که عامل بروز زخم های گوارشی و چه بسا سرطان است، محافظت می کند. اما بیش از حد ننوشید. در ضمن نوشیدن مشروبات الکلی خطر ابتلا به سرطانهای دهان، گلو، لوله مری، کبد و سینه را افزایش می دهد.

۱۴. امشب چند ماهی آزاد میل کنید. مطالعات پژوهشگران استرالیایی و کانادایی نشان داده است کسانی که در هفته ۴ بار یا بیشتر ماهی مصرف کرده اند، تقریبا یک سوم کمتر از افراد به سرطان خون، سرطان مغز استخوان و لنفوم غیرهاجکین مبتلا می شوند. پژوهشهای دیگری نشان می دهند که رابطه ای میان میان مصرف ماهیهای چرب، آزاد، ماهی خالدار، حلوا، ساردین، ماهی تن و همچنین میگو و صدف و کاهش خطر ابتلا به سرطان مخاط رحم در زنان وجود دارد و امگا ۳ موجود در آنها این اثر شگفت انگیز را دارد.

۱۵. هر روز صبح یک مولتی ویتامین بخورید. پژوهشهای زیادی نشان داده اند که مصرف میزان لازم ویتامین و مواد معدنی عملکرد دستگاه ایمنی بدن را بهبود می بخشد و از انواع سرطان پیشگیری می کند.

۱۶. هر روز ۱۵ دقیقه به طور مستقیم آفتاب بگیرید. حتما در مورد ویتامین D موجود در نور خورشید شنیده اید. توجه زیاد ما به توصیه هایی درباره استفاده از کرم ضد آفتاب به صورت لایه های ضخیم روی پوست و خودداری از قرار گرفتن در معرض پرتوهای خورشید باعث شده است تا بسیاری از ما از مواد ارزشمند موجود در نورآفتاب بهره کافی نبریم. پژوهشگران دریافته اند که مصرف یا تولید مقدار ناکافی ویتامین D در بدن خطر ابتلا به بسیاری از سرطانها همچون سرطانهای سینه، روده، پروستات، تخمدان و معده را افزایش می دهد. همین طور سبب افزایش بروز بیماریهایی مانند دیابت، تصلبهای چند گانه و فشار خون بالا می شود. بهترین منبع دریافت ویتامین D قرار گرفتن در معرض پرتوهای UVB موجود در نور خورشید طبیعی یا مصنوعی به مدت ۱۵ دقیقه در روز است و البته باید از قرار گرفتن در معرض این پرتوها برای مدت طولانی خودداری کرد. این کار خطر ابتلا به سرطانهای پوستی را افزایش می دهد. هم چنین می توان از ویتامین D موجود در مکمل کلسیم استفاده کرد. البته به شرط آن که مکملی را انتخاب کنید که هم کلسیم و هم ویتامین D داشته باشد.

۱۷. زمانی که به کنار دریا می روید یک لیوان به درد نخور هم در کیف بگذارید، سپس آن را با کرم ضد آفتاب پر کنید و به تمام سطح بدن خود بمالید. این لیوان با گنجایش حدود ۵۰ گرم همان مقدار ضد آفتابی را در خود جای می دهد که متخصصان پوست برای حفاظت از پوست در برابر پرتوهای سرطانزای UV لازم می دانند. استفاده از کرم ضد آفتاب را هم دو ساعت یکبار تکرار کنید.

۱۸. یک کیوی را نصف کنید و سپس داخل آن را با قاشق بیرون بیاورید و حال آن را بخورید! کیوی نارنجک دستی کوچک سرشار از ضد اکسیدانهای ضد سرطانی است که حاوی ویتامین های E،C، لوتئین و مس است. هم چنین می توانید دو تکه از یک کیوی بریده شده را به صورت چاشنی ترد کننده گوشت، روی تکه ای از گوشت کم چرب بمالید.

۱۹. از کاندوم استفاده کنید و از پرخطر بپرهیزید.در روابط زناشویی زنان بیشتر در معرض خطر ابتلا به ویروس پاپیلوما اچ پی وی (HPV) هستند که موجب سرطان رحم می شود.

۲۰. مصرف پروتئین های حیوانی پرچرب را کاهش دهید. پژوهشها نشان داده است؛ زنانی که بیشتر از پروتئینهای حیوانی استفاده می کنند، ۷۰ درصد بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به لنفوم غیرهاجکین قرار دارند. این خطر برای کسانی که در غذای روزانه خود از چربی های اشباع شده استفاده می کنند تا ۹۰ درصد افزایش می یابد. بنابراین به جای این چربی ها غذاهای کم چرب یا بدون چربی مصرف کنید و از گوشت مرغ و ماهی به جای گوشت گاو و یا خوک و همچنین از روغن زیتون به جای کره استفاه کنید.

۲۱. آیا انگور دوست دارید؟ انگور بزرگترین منبع ترکیبات ضد سرطانی است.

۲۲. در سالادتان، پیازچه، تره و موسیر بریزید. رژیم های غذایی سرشار از پیاز خطر ابتلا به سرطان پروستات را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد. اما تاثیر این خوراکی زمانی قوی تر است که خام یا کمی پخته شده مصرف شود. بنابراین برای ملایم ترشدن کلم از چاشنی هایی مانند تره، پیازچه، موسیر، پیازیا پیاز کوهی استفاده کنید.

۲۳. لیموناد یا شربت آبلیموی تازه درست کنید. پژوهشگران استرالیایی دریافته اند که مصرف روزانه مقدار معینی از میوه هایی مثل لیمو و پرتقال (مرکبات) خطر ابتلا به سرطانهای دهان، گلو و معده را تا حدود نصف کاهش می دهد.

۲۴.هر روز غروب بعد از شام ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید.

طبق پژوهش مرکز تحقیقات سرطان فردها چینسن در سیاتل، این کار خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می دهد. ثابت شده است تمرینات ورزشی متعادل، میزان هورمون استروژن را که در ابتلا به سرطان سینه موثر است، کاهش می دهد. زمانی که ۱۷۰ زن ۵۰ تا ۷۵ ساله معتاد به تلویزیون که اضافه وزن داشتند تعدادی از ورزش های معمول و متعادل را به مدت سه ساعت در هفته انجام دادند. سطح ترشح هورمون استروژن آنها بعد از ۳ ماه به میزان چشمگیری کاهش پیدا کرد. بعد از یک سال استروژن افرادی که دو درصد چربی بدنشان را از دست داده بودند، خیلی بیشتر پایین آمد.

پژوهش دیگری نشان داد که ۴ ساعت پیاده روی در هفته خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده را به نصف کاهش می دهد. نتایج مثبت این تمرینات ورزشی، احتمالا مربوط به بهبود سوخت و ساز انسولین بدن است.

۲۵. غذاهای طبیعی تهیه کنید. این مواد بدون اضافه کردن هیچ گونه آفت کش یا هورمون پرورش یافته اند. هورمونها و آفت کش ها به سلولها آسیب وارد می کنند و حتی منجر به سرطان می شوند.

۲۶. عاشق قاصدک ها باشید. چون اغلب آفت کشهای مخصوص چمن حاوی آفت کشهایی نظیر ۲R۴D (عامل بروز لنفوم غیر هاجکین) و ام.سی.پی.پی (عامل سرطانهای بافتهای نرم) هستند، به کار بردن آنها خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد. با این حال لازم نیست آفت کشهایی را که منحصرا برای چمن استفاده می شوند مانند آفت کشهای مخصوص غذایی از نظر آثار بلند مدت بر سلامت مورد بررسی قرار دهیم. همانطور که در مقاله سال ۲۰۰۴ مجله محیط زیست ذکر شد، در هیچ یک از پژوهشهای دولت فدرال ایمنی و سلامت ترکیبات شیمیایی که برای مراقبت چمنها به کار می رود بررسی نشده است.

۲۷. لباسهایی بخرید که نیازی به خشکشویی نداشته باشند. هنوز بسیاری از خشکشویی ها از مواد شیمیایی به نام پرکلرواتیلن استفاده می کنند که به کلیه و کبد جانوران در صورتی که دائما آن را استنشاق کنند، صدمه می رساند و به سرطان منتهی می شود. خرید لباسهایی که نیاز به خشکشویی ندارند و خودتان می توانید با دست یا ماشین لباسشویی آنها را بشویید، میزان قرار گرفتن در معرض این مواد شیمیایی را کاهش می دهد. چنانچه ناچار هستید لباستان را خشک شویی کنید قبل از پوشیدن آن را از پوشش پلاستیکی خارج کرده و در هوای بیرون یا در اتاق دیگری قرار دهید.

۲۸. به جای خیارشور، خیار و به جای ماهی دودی، ماهی آزاد تازه را انتخاب کنید. پژوهش ها نشان می دهد که غذاهای دودی شده و شور حاوی انواع مواد سرطان زا هستند.

۲۹. سیب زمینی سرخ کرده و چیپس را با پوره سیب زمینی و چوب شور جایگزین کنید. یکی از ترکیبات سرطان زا اکری لامید است که در نتیجه تغییرات شیمیایی شکل می گیرد. این ترکیب حین پختن، سرخ کردن و یا کباب کردن غذاها به وجود می آید. تعجب آور نیست که بسیاری از غذاهایی که میزان زیادی اکری لامید دارند بدترین غذاهایی هستند که می خورید. مانند سیب زمینی سرخ کرده، چیپس و شیرینی ها، گرچه هنوز نتایج بدست آمده کامل نیست اما طبق محاسبات دکتر مایکل یاکوسن، مدیر اجرایی مرکز علوم مردمی، اکری لامید سالانه سبب ابتلای ۱۰۰۰ تا ۲۵ هزار نفر به سرطان می شود. مرکز وی از اداره غذا و دارو درخواست کرده است، میزان غذاهایی را که حاوی اکری لامید هستند، محدود کنند. اداره غذا و دارو هم اکنون در حال پژوهش در این زمینه است.

۳۰. برای برنزه شدن از اسپری استفاده کنید. امروزه این اسپری ها در اکثر سالنهای برنزه کردن موجود هستند. برخلاف دستگاه هایی که برای برنزه شدن استفاده می شوند. هنوز شواهدی وجود ندارد که خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهند.

۳۱. با دوستان و اقوام ارتباط بیشتری برقرار کنید. شاد باشید و تنش کمتری داشته باشید. پژوهشهای دانشگاه ایالتی نیویورک در استنی بروک نشان می دهد که در خون مردهایی که تنش زیادی دارند و ارتباط رضایت بخش چندانی با دوستان و اعضای خانواده ندارند مقدار بیشتری آنتی ژن مربوط به پروستات وجود دارد که نشانه بروز سرطان پروستات است. تنها با ایجاد چند تغییر ساده در زندگی روزانه می توانید خطر ابتلا به سرطان را به طور چشمگیری کاهش دهید.

## تشخیص سلول‌های عفونی پروتئینی

مترجم: آتنا حسن‌آبادی

یکی از روش‌های آزمایشگاهی جدیدStandard serapie cell نام دارد که میزان عفونت «پریون» را با دقت زیاد و سرعت بسیار بالا اندازه‌گیری می‌کند به طوری که نتایج آزمایش در کمتر از ۲ هفته مشخص می‌شود. روش دوم آزمایش سل پنل (cell panel) نام دارد و به محققان کمک می‌کند از بین پریون‌های پیچیده متعدد سلول‌های خطی تکثیر شده را شناسایی کند.

آزمایش‌ها محققان را قادر ساخت تا نشان دهند ۴ گروه معلول پاسخ‌های (واکنش‌های) کاملا- متفاوتی به ۴ دسته ذره پروتئینی عفونی نشان می‌دهند.

این روش‌ها به سرعت اندازه‌گیری میزان آلودگی پریونی و تعیین سلول‌هایی که آماده پذیرش آلودگی به میزان زیاد از طرف پریون‌ها بودند، کمک کرد.

روش‌های آزمایشگاهی رایج بین ۱۵۰ تا ۲۵۰ روز طول می‌کشد و مستلزم استفاده تعداد زیادی موش آزمایشگاهی است.

این روش‌ها علاوه بر کندی و هزینه بر بودن، دقت کافی را ندارند. در روش جدید، اندازه‌گیری و تشخیص آلودگی به این شکل است که یک نمونه حاوی پریون به مغز موش تزریق شده و زمانی که لازم است تا حیوان از بین برود، اندازه‌گیری می‌شود. هر چه میزان پریون بیشتر باشد، زمان کمتری برای عفونت کشنده لازم است.

پریون (ذرات پروتئین عفونی) عامل آلودگی منحصر به‌فردی است که ۱۵ بیماری مختلف مثل جنون‌گاوی، از بین رفتن سیستم اعصاب مرکزی و عدم کنترل برعضلات را شامل می‌شود.

پریون‌ها اصولا- شامل یک ساختار غیرعادی قابل تکثیر هستند و برخلاف ویروس‌ها و باکتری‌ها دارای اسید نوکلئیک نیستند.

سلول‌های پستانداران معمولا روند عادی تولید پروتئین سلولی را طی می‌کنند.

به هنگام آلودگی، یک پروتئین غیرمعمول روند تولید پروتئین پریون در بدن میزبان را وارونه کرده و آن را از شکل معمول به شکل عفونی آن تغییر می‌دهد. البته تمامی جزییات این فرآیند هنوز به صورت کامل کشف نشده است.

پریون‌های آلوده در گروه‌های مجزا تکثیر شده و اولین اثر آن به شکل آسیب‌های مغزی مشاهده می‌شود. این‌گونه تصور می‌شود که خصوصیات پریون‌ها توسط ساختار ۳ بعدی یک پروتئین غیرمعمول تعیین می‌شود ، هر چند زنجیره آمینواسید به همان شکل باقی می‌ماند.

از دیگر نتایج مطالعه این بود که حجم سلول‌های خطی برای تکثیر پریون‌های مختلف به صورت اپیژنیک کنترل می‌شود، یعنی بدون تغییر در رشته‌های DNA عملکرد ژن‌ها تغییر می‌کند.

## تاثیر مثبت آسپیرین بر مشکلات بارداری

محققین استرالیایی اعلام کردند که مصرف آسپیرین در دوران بارداری خطر بروز شرایط که میتواند برای مادر و جنین مهلک باشد را کاهش میدهد.

این دانشمندان متوجه شده اند که این مسکن و داروهای دیگر ضد لخته شدن خون، خطر بروز شرایط قبل از تشنج آبستنی یا Pre-eclampsia، از جمله فشار خون بالا- و غیرعادی و دفع پروتئین در ادرار، که منتج به تشنج آبستنی در نیمه دوم دوران بارداری میشوند را از بین میبرد.

اما متخصصان بارداری و زایمان هشدار داده اند که مصرف آسپیرین در این دوران باید به صورت موردی تجویز شود و نباید به شکل یک توصیه عمومی تلقی شود.

حالات مذکور در٪ ? حاملگیهای اول بروز کرده و برای مادر و جنین خطراتی جدی در بر دارد که رشد ضعیف، زایمان پیش از موعد و مرگ از آان جمله اند. تحقیقی که توسط محققان استرالیایی و انگلیسی بر روی ?? هزار زایمان انجام گرفته است نشان میدهد که خطر ابتلا- به این شرایط بحرانی با مصرف آسپیرین و داروهای ضد لخته شدگی خون، تا٪ ?? کاهش میابد. احتمال زایمان قبل از ?? هفته یا داشتن بارداری همراه با پیامدهای بسیار مضر نیز به همین نسبت کاهش میابد.

ثابت شده است که آسپیرین بر احتمال مرگ جنین یا نوزاد، داشتن نوزادی بیش از حد ریز اندام یا مشکلات خونریزی مادر و فرزند هیچ تاثیر مهمی ندارد. دکتر لیزا اسکی Lisa Askie سرپرست این تحقیقات میگوید که هنوز دلیل دقیق بروز شرایط منجر به تشنج بارداری مشخص نشده است، اما ظاهرا یکی از دلایل آن عوارض موجود در شریانهای مادر در اوایل بارداری است که به جریان خون نامنظم و لخته شدن خون در جفت منجر میشود.

آسپیرین با ایجاد تعادل در هورمونهای کنترل کننده جریان خون، از بروز این شرایط جلوگیری میکند. به گفته دکتر اسکی:" اطلاعات جمع آوری شده نشان میدهند که عوامل شیمیایی ضد لخته شدن خون موجب کاهش متوسط اما پایدار شرایط منجر به تشنج و پیامدهای آن میشوند."

"زنانی که در خطر ابتلا- به این مشکل هستند باید مورد مشاوره قرار گرفته و گزینه هایی مختلف درباره مراقبتهای قبل از پیش از زایمان با آنها درمیان گذاشته شود."

متخصصان آمریکایی با این نتایج مخالفت کرده و عقیده دارند که آسپیرین تنها باید برای زنانی که در خطر شدید بوده و سابقه چنین مشکلی را دارند، تجویز شود نه برای همه.

پروفسور جیمز رابرتز James Roberts، متخصص بیماریهای زنان از دانشگاه پنسیلوانیا میگوید:" آیا دادن دارو به ?? زن برای جلوگیری از تنها یک مورد شرایط منجر به تشنج آبستنی، ارزش دارد؟"

او افزود که هرچند این نسبت، از دیدگاه عمومی قابل توجه است، اما بازهم تاکید میکنم که این تصمیمی است که باید برای هر مورد به خصوص به طور جداگانه و با مشورت مادر مطلع اتخاذ شود و جنبه عمومی پیدا نکند.

## سوزش و خارش، شایع‌ترین علایم آلرژی‌های چشمی است

یک فوق تخصص قرنیه، با اشاره به شیوع ورم ملتحمه بهاره در اردیبهشت و خرداد ماه گفت: این عارضه در مواردی تا پایان فصل گرما (تابستان) تداوم دارد.

دکتر احمد شجاعی، به خارش و قرمزی شدید، سوزش، حساسیت به نور، اشک‌ریزش به عنوان علایم و نشانه‌های آلرژی چشمی اشاره کرد و افزود: علایم حساسیت عمدتا در بافت‌هایی در تماس مستقیم با محیط بیرونی تظاهر می‌یابد.

وی با اشاره به گرده افشانی گیاهان در فصل بهار گفت: گرده‌های گل جزو آلرژن‌ها محسوب و امروزه آلودگی هوا از دیگر علل مهم بروز آلرژی‌های چشمی به شمار می‌رود.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله(عج) با بیان این که آلرژی‌ها درمان قطعی ندارند، گفت: درمان آلرژی چشمی مقطعی و موضعی است.

دکتر شجاعی ادامه داد: از داروهایی نظیر کرومولین برای ممانعت از ترشح هیستامین و از دارویی نظیر نفازولین برای کنترل قرمزی و خارش و از کورتون‌ها برای رفع تورم استفاده می شود.

وی در خاتمه توصیه کرد: از آنجایی که آب سیاه از عوارض مصرف طولانی مدت کورتون‌های چشمی است از این‌رو افراد از مصرف طولانی آن خودداری کنند.

منبع: خبرگزاری ایسنا

## علائم حساسیت بینی مشابه سرماخوردگی بروز می‌کند

از آنجا که در حساسیت بینی همان علایم و نشانه‌های سرماخوردگی بروز می‌کند، اغلب حساسیت‌های فصلی یا دائمی به اشتباه به عنوان سرماخوردگی‌های مکرر یا طولانی مدت تلقی می‌شود.

دکتر عبدالحمید حسین نیا، متخصص گوش و حلق و بینی گفت: در حساسیت‌های بینی، علایم و نشانه‌های سرماخوردگی مانند آبریزش، عطسه، خارش بینی، چشم و گلو ظاهر می‌شود که ممکن است از نظر عموم مردم حساسیت‌های بینی به عنوان سرماخوردگی‌های مکرر تلقی شود.

این متخصص گوش و حلق و بینی با اشاره به تفاوت میان سرماخوردگی و آلرژی خاطرنشان کرد: علت سرماخوردگی ویروسی است و دوره بهبود آن کوتاه است. در صورت درمان و یا عدم درمان سرماخوردگی، بیماری پس از سه الی چهار روز بهبود می‌یابد. بنابراین بروز علایم سرماخوردگی به مدت طولانی به حساسیت مربوط است که می‌تواند فصلی یا دائمی باشد.

وی، تب و کوفتگی بدن را از علایم بارز سرماخوردگی دانست و ادامه داد: در حساسیت بینی، تب و علایم عمومی مانند کوفتگی بدن بروز پیدا نمی‌کند. این در حالی است که در سرماخوردگی، تب خفیف، کوفتگی عمومی و گرفتگی عضلات مشاهده می‌شود.

متخصص گوش و حلق و بینی با بیان این که حساسیت بینی ممکن است مربوط به یک فصل خاص باشد، گفت: در فصل بهار حساسیت به گرده گل‌ها، در تابستان حساسیت به چمنزارها و در پاییز حساسیت به کپک‌ها و ذرات قارچ معلق در هوا را شاهد

هستیم.
دکتر حسین‌نیا با اشاره به نحوه درمان حساسیت‌های فصلی یا دائمی بینی گفت: درمان حساسیت‌های بینی به طور کامل امکان پذیر نیست بلکه توسط اقدامات دارویی قابل کنترل است و پس از پایان یافتن داروها مجددا علایم و نشانه‌های حساسیت بروز می‌کند.
در حساسیت‌های فصلی با پایان یافتن فصل مربوطه، حساسیت بینی کاهش یافته و خود به خود برطرف می‌شود.
وی درمان حساسیت بینی را منوط به شناخت ماده آلرژن دانست و ادامه داد: از بین رفتن حساسیت بینی منوط به شناخت ماده آلرژن در مراکز آلرژی است و در نهایت حساسیت بینی با تجویز واکسن‌های مربوط به آن، از بین خواهد رفت.
دکتر حسین‌نیا با اشاره به نقش پیشگیری در بروز حساسیت بینی گفت: با بستن راه عبور گرده‌ها در فصل بهار و عدم مواجهه با مواد آلرژن مانند ذرات گرد و غبار و پشم و ذرات حیوانی، حساسیت بینی، کاهش می‌یابد.
وی در این باره ادامه داد: افرادی که به گیاهان و درختان بومی یک منطقه حساسیت دارند در صورت نقل مکان به منطقه دیگر، حساسیت بینی از بین خواهد رفت.
دکتر حسین‌نیا در پایان با بیان این که ارتباط زنجیره‌ای حساسی بینی، سینوزیت و آسم پدیده غیر معمولی نیست، گفت: عدم کنترل حساسیت بینی، سینوزیت‌های چرکی را به دنبال خواهد داشت که می‌تواند تا مدت‌ها بیمار را درگیر کند. حساسیت بینی ممکن است آسم را به دنبال داشته باشد.
منبع: خبرگزاری ایسنا

### درمان جدید برای پوکی استخوان

مطالعه ای در مجله پزشکی نیوانگلند (New England) بیان می کرد که " تزریق داخل وریدی دارویی به نام زولدرونیک اسید۱ با دوز بالا، استخوان ها را خیلی قوی و محکم می کند. همانطوریکه دریافت داروی Fosamax به مدت یک سال و یا دریافت زولدرونیک اسید با دوز پائین، برای ۴ بار در سال همین اثر را دارند".
زولدرونیک اسید از گروه داروهایی است که بی فسفونات نام دارند و به تقویت استخوان ها کمک می کنند.
استخوانهای بدن دائماً در حال تغییر هستند. هر روزه، سلول های استخوانی بنام استئوبلاست ها۲، کلسیم را به داخل استخوان حمل کرده و باعث قوی شدن آنها می شوند. سلول های استخوانی دیگری بنام استئوکلاست ها۳، باعث خروج کلسیم از استخوان شده و آنها را ضعیف و شکننده می سازند. انسان در سن ۲۰ سالگی قوی ترین استخوانها را دارد. اگر به عنوان ورزش، وزنه های سنگین بردارید، با افزایش سن استخوان های محکمی خواهید داشت.
ولی با افزایش سن، فعالیت استئوکلاست ها( استخوان خوارها) بیشتر از استئوبلاست ها ( استخوانسازها) می شود و باعث کمبود کلسیم در استخوان می شود.
بعضی افراد به شدت دچار پوکی استخوان می شوند، طوری که با کوچکترین ضربه استخوانشان شکسته و عوارض ناشی از آن باعث مرگشان می شود.
در صورت دارا بودن شرایط زیر، در معرض خطر ابتلاء به پوکی استخوان هستید:
لاغری، موهای بور، چشمان آبی، نوشیدن الکل، کشیدن سیگار، ورزش نکردن، خوردن گوشت به مقدار زیاد و در خانم ها یائسگی قبل ازسن ۵۲ سالگی.
جهت پیشگیری یا درمان پوکی استخوان توصیه می کنیم، وزنه های سنگی( ورزش) را بلند کنید ، زیرا این عمل، باعث افزایش تاثیر استئوبلاست ها در تقویت استخوان می شود.
داروهای بی فسفونات جلوی فعالیت استئوبلاست ها را گرفته، در نتیجه مانع خروج کلسیم از استخوان می شوند. اگر فقط استئوبلاست ها فعال باشند، کلسیم وارد استخوان شده و باقی می ماند.
داروی Fosamax هر روز ، توسط میلیون ها آمریکایی برای درمان پوکی استخوان مصرف می شود. اما تعداد زیادی از افراد با مصرف این دارو دچار ناراحتی معده می شوند.
اگر دچار استئوپرز۴( پوکی استخوان) هستید، می توانید Fosamax و Actonel یا Didrone مصرف کنید. اگر با مصرف این داروها دچار به هم ریختگی معده شدید یا اگر برای تقویت استخوانهایتان عجله داشتید، می توانید بجای خوردن این داروها برای یک سال، با یک تزریق داخل وریدی زولدرونیک اسید، استخوانهایتان را قوی و محکم سازید.

۱- zoledronic acid
۲- osteoblasts
۳- osteoclasts
۴- osteoporosis

### دانستنی های مفید درباره چشم

بعضی از بیماریهای چشمی نظیر آب سیاه و رتینوپاتی دیابتی ممکن است تا مراحل پیشرفته بیماری بدون علامت باشند؛ لذا معاینات دوره ای چشم پزشکی حتی زمانی که ظاهرا سالم هستید، الزامی است و در تشخیص زودرس بیماری و درمان به موقع کمک می کند.
استفاده زیاد از کامپیوتر می تواند منجر به خشکی و خستگی چشم شود.لذا توصیه می شود بهنگام کار با کامپیوتر بدفعات بیشتری پلک بزنید و هر از چند گاهی فاصله دورتری را نگاه کنید.
استفاده از عینک و یا لنز تماسی نمی تواند جلوی ضعیف تر شدن چشم شمارا بگیرد و یا باعث بهبود ضعیفی چشمتان شود؛ بلکه فقط تا زمانی که عینک یا لنز روی چشمتان است، دید واضحی دارید.
عدم استفاده از عینک یا لنز ارتباطی با بیشتر شدن شماره چشمتان ندارد.
هویج سرشار از ویتامین A است ولی مصرف آن نمی تواند شماره چشم شمارا کم کند و یا جلوی ضعیف تر شدن شماره چشمتان را بگیرد.
سیگار در بسیاری از بیماری های شایع و وخیم چشم نطیر: پوسیدگی لکه زرد شبکیه ناشی از سن ( دژنرسانس ماکولا)، گلوکوم (آب سیاه) ، کاتاراکت(آب مروارید) و تنبلی چشم (آمبلیوپی) به عنوان ریسک فاکتور (عامل خطرساز) محسوب می شود. بسیاری از این بیماری ها منجر به کاهش غیر قابل برگشت بینائی می شوند.
مصرف الکل می تواند تأثیرات منفی کوتاه مدت بر بینائی داشته باشد. . زمانی که سطح الکل خون به مقادر قانونی برسد و یا از آن تجاوز کند، بر درک عمق و دید شب اثر می گذارد؛ قضاوت دقیق فاصله اشیاء غیر ممکن می شود؛ بینائی تار شده و یا به علت ضعف عضلات چشم و عدم توانائی آنها در تمرکز روی اشیاء ممکن است فرد دو بینی پیدا کنید.
تماشای تلویزیون، فیلم و مانیتور کامپیوتر از فاصله نزدیک به چشم آسیب نمی رساند؛ بلکه ممکن است فقط باعث خستگی و سردرد شود.
پیر چشمی، قسمتی از روند طبیعی افزایش سن است و باعث بروز سایر بیماری های چشمی نمی شود.
بعضی از بیماری های چشمی نظیر عیوب انکساری (نزدیک بینی، دوربینی و آستیگماتیسم) ، آب سیاه، انواعی از آب مروارید، انحراف چشم، کور رنگی و ....... می تواند ارثی باشد. لذا در صورت داشتن سابقه خانوادگی معاینات دوره ای چشم توصیه می شود.
زدن عینک و لنز تماسی با شماره نادرست و یا عدم استفاده از عینک با عث ضعیف تر شدن نمره چشم نمی شود.
مطالعه در تاریکی یا روشنایی کم باعث ضعیف شدن چشم نمی شود.

### کمبود کلسیم گرفتگی عضله می آورد

کمبود کلسیم برخی ویتامین های گروه C و همچنین کمبود روی فرد را در معرض ابتلا به گرفتگی های عضلانی قرار می دهد.
دکتر فتانه اکبری متخصص طب فیزیکی اظهار کرد: گرفتگی های عضلانی به دنبال فعالیت های ورزشی بیش از حد تحمل اتفاق می افتد که به صورت دردهای بعد از ورزش و احساس محدودیت حرکت بروز می کند. همچنین به دنبال فعالیت های نامناسب بدنی برخی از عضلات دچار دردهای مزمن شده که به طور عام گرفتگی عضلانی نامیده می شوند.
وی با بیان این مطلب که هر عضله ای که بیش از حد تحمل تحت فشار قرار گیرد ممکن است دچار گرفتگی شود افزود: بیشترین و شایع ترین گرفتگی های عضلانی معمولا در عضلات پشت ساق بالای کتف و پشت گردن بروز می کند. این متخصص طب فیزیکی با اشاره به روش های برطرف کردن گرفتگی های عضله گفت: بهترین اقدام هنگام گرفتگی عضله استفاده از ماساژ گرما و سرما است. همچنین کشش عضله کمک فراوانی به رفع گرفتگی می کند. وی در این باره ادامه داد: معمولا در التهاب ها و گرفتگی های حاد ماساژ سرما و در گرفتگی های مزمن ماساژ گرما به کار گرفته می شود.
دکتر اکبری با اشاره به عوامل مستعد کننده گرفتگی های عضله گفت: گروهی از کمبود متابولیسم ها مانند کمبود برخی از مواد معدنی کلسیم ویتامین های گروه C و روی می تواند فرد را مستعد ابتلا به گرفتگی های عضله کند. این متخصص طب فیزیکی در پایان به گرفتگی های عضله پا در زنان باردار اشاره کرد و گفت: در دوران بارداری به دلیل برخی تغییرات هورمونی و همچنین کمبود مواد معدنی ویتامین ها و به ویژه کمبود کلسیم ممکن است مشکلات گرفتگی عضله ایجاد شود که گرم کردن ماساژ و کشش عضله در برطرف شدن گرفتگی موثر است.

### هورمون برانگیزنده‌ی تیرویید برای درمان پوکی استخوا

تزریق هفتگی یا دوهفته یک‌بار هورمونی که غده‌ی تیرویید را تحریک می‌کند، می‌تواند باعث استحکام استخوان‌ها در جوندگان شود.
این هورمون که هورمون برانگیزنده‌ی تیرویید(TSH) نامیده می‌شود، سال‌هاست که برای درمان بیماران سرطان تیرویید به کار می‌رود. اما اکنون پژوهش‌های بالینی در جریان است تا ببینند آیا می‌توان آن را برای رویارویی به پوکی استخوان به کار برد یا نه.
هورمون برانگیزنده‌ی تیرویید(TSH) باعث تحریک غده‌ی تیرویید به ساختن هورمون‌هایی می‌شود که سوخت‌وساز بدن را تنظیم می‌کنند. تیرویید تنبل باعث افزایش وزن و احساس خستگی و تیرویید بسیار پرکار باعث کاهش وزن و افزایش ضربان قلب در بیماران می‌شود.
از آن‌جا که با افزایش سن انسان غده‌ی تیرویید تحلیل می‌رود، در آمریکا به ده درصد از زنان پا به سن گذاشته هورمون‌های تیرویید می‌دهند. اما بررسی‌ها نشان داده است که این درمان می‌تواند تولید هورمون برانگیزنده‌ی تیرویید(TSH) را کاهش دهد، زیرا بدن تصور می‌کند تیرویید پرکار شده است. کاهش مقدار این هورمون با از دست رفتن توده ی استخوان همراه است.

اکنون پژوهشگران به سرپرستی Mone Zaidi نشان داده‌اند که هفته‌ای یک‌بار تزریق این هورمون برای استحکام استخوان‌ها در خرموش‌ها(رت‌ها)ی با تراکم استخوان پایین، کارساز است. گزارش پژوهش آن‌ها در مجله‌ی فرهنگستان ملی علوم آمریکا(PNAS) چاپ شده است.

## آب؛ راز طول عمر

اگر از کسانی که طول عمر ۱۰۰ ساله دارند راز سلامتی و طول عمرشان را سوال کنید بسیاری به شما پاسخ می‌دهند: آب؛ آب سالم و بومی.
دانشمندان هم بر همین عقیده‌اند تمام کسانی که عمر زیاد می‌کنند در بهره جویی از منابع آب خالص، دور از شهر و عاری از مواد شیمیایی و سموم با هم مشترک‌اند.آب لوله‌های شهری مملو از موادی چون آلاینده‌های شیمیایی، حشره‌کش‌ها، کلورین و فلوراید است. حتی آب چاه‌ها و رودهای حومه شهرها نیز چندان با آب لوله‌های شهری تفاوتی ندارند چون باران‌های اسیدی و سموم موجود در مواد معدنی آب‌های زیرزمینی، این آب ها را نیز ناخالص می‌کند. بهترین راه برای بهینه سازی آب آشامیدنی، استفاده از فیلترهای تصفیه آب است.انواع مختلفی از این فیلترها وجود دارند. بهترین آنها با استفاده از زغال چوب، فعال شده، ناخالصی‌های آب را گرفته ولی به مواد معدنی موجود در آن آسیب نمی‌رسانند.
دستگاه‌هایی را که برای کاهش سختی آب استفاده می‌شوند، به کار نگیرید چون به همراه ناخالصی‌ها مواد معدنی ضروری آب را نیز از بین برده و آن را بی‌ارزش می‌کنند. هرگز آب را داخل ظرف‌های پلاستیکی نگهداری نکنید؛ چون بای فنیل‌های پلی کرونیدی پلاستیک می‌توانند در آب رسوخ کرده و آن را آلوده کنند.
آب برای لاغری
آب برای همه حیاتی است. بدن ما برای حفظ سطح اسمزی خون به میزان مشخصی آب نیازمند است. مایع اسمزی محیط لازم برای گردش خون، دفع فرآورده‌های مازاد و تمیز کردن بافت روده ای را فراهم می‌کند. آب یکی از عوامل حیاتی کاهش وزن نیز به شمار می‌آید. در رژیم‌های کربوهیدرات مصرف حداقل ۲/۲۱ لیتر آب در روز توصیه و گاهی اجبار می‌شود. دلیل این تاکید این است که آب به دفع کتون‌ها که تفاله های اسیدی باقی مانده از واکنش تبدیل چربی به شکر در فرآیند متابولیسمی بدن هستند، کمک می‌کند. رژیم‌های پروتئین نیز که احتمال ایجاد سنگ کلیه و کیسه صفرا را بالا می‌برند بر مصرف زیاد آب تاکید ویژه دارند. سالم ترین نوع آب، آب خالص مطابق با دمای اتاق است.
آب‌های طعم دار و معطر
مقداری ریحان و نعنای تازه را خرد کنید و به همراه کمی آب داخل یک پارچ بریزید. آن را به مدت نیم ساعت در دمای اتاق بگذارید. سپس یک قاشق غذاخوری عسل به آن اضافه کرده و خوب هم بزنید. می‌توانید این شربت معطر و تر و تازه را با هر غذایی میل کنید.

## خستگی عضلات علت بسیاری از دردها

نویسنده: کبرا مملوکی
شل و وانهاده کردن عضلات بدن، باعث برطرف شدن خستگی و کاهش و معالجه بسیاری از دردهای موضعی بدن می شود. همچنین اختلالات فکری و روانی را نیز کاهش داده و در نهایت باعث رهایی فکر و تقویت تمرکز فکر و حافظه می شود. به توصیه مسئولان ورزشی انجام این عمل چند نوبت در شبانه روز باعث ایجاد نیروی تازه ای برای فعالیت و سعی و تلاش در فرد می شود.
تنفس عمیق و تجدید قوای انسان تنفس عمیق، نیز یکی از کارهای مفید و راحتی است که تجدید قوای انسان را در تمام کارها بخصوص در درس خواندن بدنبال دارد.
تنفس عمیق باعث ورود هوا و اکسیژن به بدن و تغذیه سلول های مغزی و دیگر سلول های بدن شده و مغز انسان را برای درک مطالب آماده تر می نماید و باعث درک و حفظ بهتر دروس می شود و برای سلامت بدن و رفع خستگی نیز بسیار مفید و مؤثر است.
نفس عمیق برای هر کسی و در هر حالتی، مفید است. فرد ناراحت و غمگین اگر چند نفس عمیق بکشد، احساس خواهد کرد که مقداری از ناراحتی اش کم شده است. شخص عصبانی اگر هنگام عصبانیتش چند نفس عمیق بکشد، عصبانیتش بسیار کمتر شده و آرام می شود. شخص مریض با کشیدن نفس عمیق احساس خواهد کرد که حالش کمی بهتر شده است. شخص خسته نیز اگر چند نفس عمیق بکشد مقدار زیادی از خستگی هایش کاهش پیدا می کند.
«روش صحیح ریلکس»
شل کردن عضلات بدن که به «ریلکس» معروف است یکی از بهترین راههای استراحت بدن و اعصاب است که بدین صورت انجام می شود: چند نفس عمیق بکشید و هنگام بازدم، تمام اجزای بدن را کاملا شل و وانهاده کنید.
در هر دم احساس کنید که هوا وارد تمامی اجزاء و سلولهای بدنتان می شود و با هر بازدم احساس کنید هوا از تمام اجزا و سلولهایتان خارج می شود و حالت شلی و وانهادگی اجزای بدنتان بیشتر و بیشتر می گردد.
هر قدر دم و بازدم آرام تر باشند و بیشتر طول بکشد بهتر است. ۵ دقیقه بدینگونه بدن را شل و وانهاده کردن، خستگی ساعتها کار را از بدن خارج می کند.

## توصیه های پزشکان برای بیماران مبتلا به آلرژی

نویسنده: سمیه شرافتی
بهار هر سال با هشدار کارشناسان نسبت به افزایش شیوع آلرژی های فصلی بخصوص هنگام مواجهه با گرده گیاهان و درختان شروع می شود. در این فصل ناراحتی های تنفسی و حملات آسم بیشتر خودشان را نشان می دهند.
به گفته کارشناسان هم اکنون ?? درصد مردم کشور از آلرژی فصلی رنج می برند. همچنین آمارها نشان می دهد که از هر فرد مبتلا به آسم ? نفر مبتلا به آلرژی فصلی هستند.
التهاب بینی ناشی از آلرژی یکی از شایع ترین انواع آلرژی ها است. به گفته کارشناسان این بیماری ناشی از استنشاق گرده های گیاهی و نیز وارد شدن آن ها به چشم است. البته متخصصان می گویند زمان بروز علائم این بیماری ممکن است از اوایل بهار تا اواخر تابستان بر حسب گرده گیاهی که به آن حساسیت وجود دارد و زمان معین گرده افشانی آن گیاه متفاوت باشد. دکتر مصطفی قانعی فوق تخصص ریه و معاون پژوهشی دانشکده علوم پزشکی بقیه الله در مورد علت حساسیت نسبت به گرده این گیاهان توضیح می دهد: این گیاهان از جنس مواد زنده و آلی هستند و وقتی فرد با این مواد آلی تماس پیدا می کند سیستم ایمنی بدن نسبت به آن ها واکنش نشان می دهد. به عقیده این متخصص این واکنش در افراد سالم طبیعی است ولی در مبتلایان به آلرژی فصلی بیش از حد است.
دکتر قانعی ضمن اشاره به علائم این بیماری می گوید: علایم اصلی این بیماری حملات مکرر عطسه آب ریزش بینی خارش و آب ریزش چشم ها احساس خارش در گلو سقف دهان و گوش ها کاهش تمرکز و احساس ناخوشی کلی است. دکتر قانعی با تاکید بر این که افراد مبتلا به این بیماری برای جلوگیری از شروع علائم آن باید در تمام شرایط درها و پنجره های خانه و اتومبیل خود را ببندند می گوید: همچنین اگر افراد در محیطی باشند که احتمال نفوذ گرده ها در لابه لای موها و لباس ها وجود دارد قبل از رفتن به رختخواب حمام کرده لباس های خود را عوض کنند و از حیوانات کوچک اهلی نیز دوری کنند. هرچند با وجود تمام این مراقبت ها شاید باز هم دوری کامل از مواد آلرژی زا غیرممکن باشد. در عین حال به عقیده معاون پژوهشی دانشکده علوم پزشکی بقیه الله مهمترین نکته در مورد این بیماری تمایز آن با سرماخوردگی است: افراد مبتلا به آلرژی باید کلا این بیماری را از سرماخوردگی افتراق دهند و سعی نکنند با آنتی بیوتیک یا دیگر داروهای سرماخوردگی علائم آلرژی را از بین ببرند.
دکتر حمید سهراب پور متخصص بیماری های داخلی فوق تخصص بیماری های ریوی و رئیس بیمارستان لبافی نژاد نیز در توضیح نحوه پیشگیری و درمان آلرژی فصلی هشدار
می دهد: افراد مبتلا برای کنترل بیماری خود باید از داروهای استنشاقی داخل بینی و آنتی هیستامین ها و گشاد کننده های برونش استفاده کنند. وی ادامه می دهد: استفاده از کورتیزون استنشاقی (بکلومتازون) نیز می تواند التهاب مجاری بینی و برونشیت ها را کاهش دهد و درمان موثری باشد.
دکتر سهراب پور تاکید می کند: بهتر است برای جلوگیری از حساسیت داخل بینی را با سرم نمکی (نرمال سالین) شستشو دهیم و یا با اندکی وازلین داخل بینی را چرب کنیم.
وی با اشاره به این که اسپری ها یا قطره های بینی ضد آلرژی مانع اثر عامل آلرژی زا می شوند توضیح می دهد: همچنین در موارد مقاوم از اسپری های بینی کرومولین سدیم استفاده می شود که با جلوگیری از آزاد شدن هیستامین در بدن از بروز علایم آلرژی ممانعت می کند ولی اگر گرفتگی بینی باعث ناراحتی چندانی نشود قرص یا اسپری ها خیلی مفید نیستند. توصیه این متخصص به کسانی که علاوه بر آلرژی از بیماری های دیگری نیز رنج می برند این است: بیماران چشمی زنان باردار و یا شیرده بیماران تشنجی بیماران تیروئیدی بیماران قلبی-عروقی و بیماران دچار فشارخون بالا دیابت و آسم باید به دقت مراقب مصرف این داروها باشند و بدون تجویز پزشک معالج هرگز اقدام به مصرف آن نکنند. اما افراد مبتلا به آسم باید همیشه این داروها را به همراه داشته باشند تا هنگام شروع علائم دچار تنگی نفس شدید نشوند. کسانی هم که سابقه بیماری را دارند باید در محل های سربسته از دستگاه تهویه استفاده کنند چون این دستگاه ها از طریق صافی ذرات معلق هوا را جذب می کنند.
استفاده از ماسک هیچ تاثیری در بهبود علائم آلرژی ندارد. در حالی که تصور اغلب مبتلایان به آلرژی فصلی این است که با استفاده از ماسک می توانند جلوی بروز علائم این بیماری را بگیرند دکتر قانعی استفاده از این وسیله را در بهبود علائم کاملا بی تاثیر می داند و معتقد است که نقش ماسک در این خصوص به هیچ وجه پایه علمی ندارد.
به گفته دکتر سهراب پور نیز ماسک های معمولی که در بازار و یا داروخانه ها هستند در پیشگیری از علائم آلرژی تاثیر زیادی ندارند. وی توضیح می دهد: الان در بازارهای جهانی ماسک های مخصوص گرده گیاهان به فروش می روند که به صورت کلاه موتورسواران تمام سر و گردن را می پوشانند داخل این ماسک ها هم موتورهایی تعبیه شده که هوای داخل ماسک را عوض می کند این ماسک ها هنوز به ایران نیامده اند.
اما آیا مبتلایان به آلرژی فصلی فقط در بهار و تابستان باید منتظر این بیماری باشند
به عقیده دکتر سهراب پور آلرژی فصلی در تمام فصول وجود دارد چون در هر منطقه ای با توجه به شرایط جغرافیایی ذرات آلرژن همیشه هستند منتها مقدار این ذرات بر حسب فصول مختلف فرق می کند.
در بعضی از افراد هم این حساسیت ها دائمی است بخصوص در فصل زمستان و درگیر شدن با ویروس سرماخوردگی علائم آلرژی هم تشدید می شوند. در این میان تحقیقات نشان می دهد التهاب مخاط بینی ناشی از آلرژی های فصلی می تواند در طول همه ماه

های سال ایجاد شود و افراد را با مشکل مواجه کند.
اما به غیر از گرده گل ها و گیاهان که شایعترین علت ایجاد آلرژی فصلی هستند دود سیگار و آلاینده های زیست محیطی نیز از عواملی هستند که به عقیده متخصصان در بروز علائم آلرژی بی تاثیر نیستند حتی مصرف مواد خوراکی مثل ادویه های تند و رنگ های مصنوعی و حتی غذاهای کنسرو شده نیز در بزرگسالانی که سابقه این بیماری را دارند توصیه نمی شود.
البته به عقیده دکتر سهراب پور آلرژی فصلی همیشه علائم خود را به صورت حملات تنفسی و عطسه های مکرر نشان نمی دهد بلکه بخصوص در کودکان به صورت حساسیت های پوستی و اگزما نیز خود را نشان خواهد داد.

### دیابتی ها پیاده روی کنند.

در بیماری دیابت میزان قند (گلوکز) خون بیشتر از حالت طبیعی است. این پدیده هیپرگلیسمی (به معنای بالا بودن میزان گلوکز در خون) نام دارد. گلوکز نه تنها برای بدن مضر نیست، بلکه در حقیقت مهم ترین و اصلی ترین سوخت مورد نیاز بدن است.
اما اگر میزان گلوکز در خون برای مدت طولانی بیشتر از حد طبیعی باقی بماند احتمال بروز آسیب به بافت ها و اندام های بدن وجود داشته و خطر بروز عوارضی مانند حمله قلبی، سکته، نارسایی کلیوی، نابینایی، بروز ناهنجاری و زخم های مزمن در پا و. . . افزایش پیدا می کند.
بروز این قبیل عوارض در بیماری دیابت در صورت انجام مراقبت های لازم، پیروی از دستورات پزشک و نگه داشتن میزان قند خون در حد طبیعی و یا نزدیک به آن قابل پیشگیری است.
علیرضا مهدوی، کارشناس مسوول برنامه کشوری دیابت، با اشاره به میزان قند خون در افراد دیابتی گفت: تشخیص دیابت با انجام آزمایش در دو نوبت و در دو روز مختلف و ناشتا صورت می گیرد. در صورتی که میزان قند ثبت شده در آزمایش بالاتر از ???میلی گرم در دسی لیتر باشد، فرد به دیابت مبتلا است.
دکتر مهدوی با بیان این که دیابت در دو نوع ? و ?وجود دارد و هر نوع از دیابت علایم مخصوص به خود را دارد، گفت: دیابت نوع ? بیشتر در سنین کودکی و نوجوانی بوجود می آید که با علایم پرنوشی، پرخوری، پرادراری و کاهش وزن همراه است. این علایم سریع ظاهر و معمولا به سرعت هم تشخیص داده می شوند.
وی همچنین در توضیح دیابت نوع ? نیز گفت: این نوع دیابت در سنین بالای ?? سال ایجاد می شود و برخلاف نوع ? علامت خاصی از خود بروز نمی دهد. اغلب افراد با انجام یک آزمایش به صورت اتفاقی متوجه وجود این بیماری می شوند. دیابت نوع? بیشتر در افراد چاق، افراد دارای فشار خون و چربی خون بالا همچنین افرادی که در بستگان درجه یک خود سابقه دیابت داشته اند، مشاهده می شود. زنان با سابقه مرده زایی و سقط جنین یا به دنیا آوردن نوزاد بالای ? کیلو نیز در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع? قرار دارند.
کارشناس مسوول برنامه کشوری دیابت گفت: دیابت نوع ? که با افزایش وزن همراه است پس از چندین سال مقاومت به انسولین به وجود می آید که ممکن است باعث لاغری افراد شود. تقریبا وزن نیمی از بیماران دیابتی نوع ? در صورت انجام حرکات ورزشی و استفاده از رژیم غذایی مناسب و کم کالری به حد طبیعی می رسد. به طور کلی فعالیت های ورزشی مناسب و همچنین رژیم غذایی مطلوب نه تنها دیابت را کنترل می کند بلکه از ایجاد عوارض آن جلوگیری می شود.
وی گفت: ورزش در بیماران دیابتی سبب می شود که سلول ها به انسولین حساس شوند و در نتیجه میزان قند خون کاهش یابد.
وی ادامه داد: با توجه به این که در دیابت نوع ? با کاهش وزن روبرو هستیم، ورزش در این گروه باید با تجویز پزشک و انجام آموزش های لازم صورت گیرد. به عنوان مثال، در افرادی که میزان قند خون از ??? میلی گرم بالاتر است، ورزش توصیه نمی شود. این در حالی است که در موارد دارای قند خون پایین تر با رعایت دستورات احتیاطی در مورد کاهش قند خون مجاز به انجام فعالیت های ورزشی هستند.
دکتر مهدوی افزود: پیاده روی در هر شرایطی برای همه افراد دیابتی توصیه می شود که با توجه به وضعیت شخص از ده دقیقه در روز شروع و به تدریج تا ?? دقیقه در روز افزایش می یابد.
کارشناس مسوول برنامه کشوری دیابت در ادامه افزود: در تجویز انسولین مواردی مانند جنس و سن بیمار، میزان قند خون، وضعیت تحرک و وضعیت جسمانی در نظر گرفته می شود. برخی افراد در روز نیاز به یک نوبت تزریق انسولین دارند و در برخی دیگر ? نوبت و حتی بیشتر تجویز می شود. به طور کلی میزان مصرف انسولین با توجه به وضعیت بیمار و با نظر پزشک معالج تجویز می شود.
دکتر مهدوی خاطرنشان کرد: افرادی که انسولین یا بعضی قرص های کاهنده قند خون استفاده می کنند اگر یک وعده غذایی را از دست بدهند و یا به برخی بیماری ها دچار شوند ممکن است قند خون شان افت پیدا کند. کاهش قند خون وضعیت خطرناکی است و احتیاج به مراقبت و توجه ویژه دارد.
وی ادامه داد: بیماران دیابتی معمولا خود علایم کاهش قند خون را احساس می کنند. در این شرایط استفاده از یک ماده غذایی شیرین و یا کربوهیدرات دار توصیه می شود.
دکتر مهدوی درباره بهداشت پا در بیماران دیابتی گفت: علاوه بر بهداشت عمومی پاها، دستورات تخصصی مربوط به بیماری ارایه می شود. ناخن پاها را به صورت صاف بگیرند به طوری که گوشه های ناخن ها در گوشت فرو نرود وایجاد زخم نکند. کفش راحت و با پنجه پهن بپوشند. زیرا در صورت ایجاد زخم، کنترل آن مشکل می شود.
به این ترتیب با توجه به این که گاهی بیماران متوجه ایجاد زخم در پا نمی شوند بهتر است در زمستان از جوراب های پشمی استفاده کنند.
وی با اشاره به این که عدم درمان زخم پای دیابتی ممکن است به از دست دادن پای بیمار منجر شود، گفت: بهتر است، هر روز پای فرد دیابتی به خصوص کف پا و انگشتان مورد بررسی قرار گیرد. به طور کلی مهم ترین مورد در مراقبت از پای دیابتی، کنترل قند خون است.
دکتر مهدوی درباره مشکلات چشمی در افراد مبتلا به دیابت گفت: در اثر افزایش خون در رگ های شبکیه چشم، این رگ ها حالت غیر طبیعی پیدا کرده و باعث اختلال در دید می شوند.
وی با بیان این که دیابت شایع ترین علت نابینایی در کشورهای غربی است، گفت: چشم بیماران دیابتی حداقل هر سال یک بار باید کنترل شود. اما به طور کلی بهترین روش کنترل سلامت چشم در بیماران دیابتی نیز کنترل قند خون است.

### احتمال وجود ارتباط بین میزان کلسترول و بیماری پارک

بر طبق مطالعاتی که اخیرا انجام شده، پایین بودن بیش از حد میزان (Low-density lipoprotein) LDL که به عنوان نوع بد کلسترول شناخته می شود، ممکن است درصد احتمال ابتلا به بیماری عصبی پارکینسون را افزایش دهد.
محققین با مقایسه میزان کلسترول LDL خون ??? بیمار مبتلا به پارکینسون و ??? فرد سالم، به نتایج جدیدی دست یافتند : "افرادی که میزان LDL خیلی پایینی دارند، احتمال مبتلا شدنشان به پارکینسون ?.? درصد بیش از بقیه افراد است."
جالب است بدانیم در آزمایشات فوق بین کلسترول (High-density lipoproteins) HDL و بیماری مذکور هیچ ارتباطی مشاهده نشد.
دکتر Xuemei Huang، مدیر تیم تحقیقاتی فوق در این باره اظهار داشته" : به صورت طبیعی پایین بودن میزان LDL از نشانه های سلامتی در افراد مختلف است، اما با توجه به نتایج فوق، آیا می توان گفت بالا بودن LDL بهتر از پایین بودن آن است ؟ مسلما خیر. "
او می افزاید" : اگر فردی با میزان کلسترول متعادل، در سلامتی کامل به سر می برد و در خانواده اش سابقه بیماری قلبی نیز وجود ندارد، پایین آوردن میزان کلسترول در او ضرورتی ندارد."
دکتر Huang که خود استاد دانشگاه کارولینای شمالی ،عصب شناس و متخصص بیماری پارکینسون است، می گوید" : مسلما ما تصمیم نداریم تنها با تکیه بر این تحقیقات بیماران را وادار کنیم که در رژیم ها و مصرف داروهایشان تغییری بوجود بیاورند."
او و اعضای تیم تحقیقاتی اش همگی بر این باورند که شواهد موجود برای اثبات رابطه مستقیم بین پایین بودن میزان LDL و ابتلا به بیماری پارکینسون کافی نیست.
از میان مردان و زنانی که در آزمایش فوق مورد بررسی قرار گرفته اند، آن دسته که داروهایی جهت پایین آوردن کلسترول مصرف می کردند، احتمال ابتلا به پارکینسون در آنها یک سوم افرادی بود که این نوع دارو را مصرف نمی کردند.
این نتیجه محققین را بر آن داشت تا تاثیر statin ها - داروهای پایین آورنده میزان کلسترول - را بر اختلالات سیستم عصبی با انجام آزمایشات بیشتر و تست نمونه های گسترده تری، مجددا مورد بررسی قرار دهند.

### سنگ کیسه صفرا

اطلاعات اولیه

توضیح کلی

سنگ کیسه صفرا عبارت است از وجود سنگ در کیسه صفرا. اکثر سنگ های کیسه صفرا عمدتاً از کلسترول تشکیل شده اند، اما بعضی سنگ ها هم حاوی رنگدانه صفراوی یا کلسیم هستند. سنگ کیسه صفرا سرطانی نیست . سنگ کیسه صفرا در نوجوانان و بزرگسالان در هر دو جنس به وجود می آید اما در خانم ها بیشتر دیده می شود.

علایم شایع

دردی که طی مدتی می گیرد و سپس ول می کند، در قسمت فوقانی شکم در سمت راست یا بین دو کتف

تهوع و استفراغ

نفخ یا آروغ

عدم تحمل غذاهای چرب (سوءهاضمه ، نفخ و آروغ (

زردی

بدون علامت در تقریباً ۴۰٪ از موارد

علل

خالی نشدن کامل کیسه صفرا

بروز تغییراتی در مخاط صفراوی

افزایش غلظت بیلی روبین در صفرا. بیلی روبین یک ماده زاید زردرنگ حاصل از گلبول های قرمز است که خون آن را برای دفع به کبد حمل می کند. بیلی روبین در زرد بودن رنگ ادرار نقش دارد و در صورت عدم دفع مناسب می تواند در خون جمع شده و

باعث ایجاد زردی شود.

عفونت در مجاری صفراوی که صفر از کبد در آنها به جریان می افتد.

عوامل افزایش دهنده خطر

وجود بیماری هایی مثل بیماری سرخرگ های قلب ، سیروز کبدی ، یا اختلالات روده کوچک

سابقه خانوادگی سنگ کیسه صفرا

عوامل ژنتیک . برخی از گروه های قومی استعداد بیشتری در مورد تشکیل سنگ در کیسه صفرا دارند.

چاقی

مصرف الکل

قرص های ضدحاملگی

رژیم غذایی پرچرب و کم فیبر

کاهش وزن سریع

در خانم هایی که فرزندان زیاد به دنیا آورده اند.

پیشگیری

حتی المقدر از عوامل خطر اجتناب کنید.

عواقب مورد انتظار

بسیاری از افرادی که سنگ کیسه صفرا دارند بدون علامت هستند. در کسانی که سنگ کیسه صفرا باعث بروز علایم شده است ، می توان با عمل جراحی آن را معالجه کرد.

عوارض احتمالی

عفونت یا پارگی کیسه صفرا.

درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشند:

– آزمایش خون شامل شمارش سلول های خونی و بیوشیمی خون ، سی تی اسکن ، سونوگرافی ، کوله سیستوگرافی (عکسبرداری از کیسه صفرا با ماده حاجب و اشعه ایکس ) و نیز عکسبردرای ساده از کیسه صفرا با اشعه ایکس

– اقدامات درمانی برحسب شدت علایم ، متفاوت هستند.

– در مواردی که سنگ کیسه صفرا علامتی ایجاد نمی کند می توان با اطمینان آن را به حال خود رها کرد. این نوع سنگ معمولاً مشکلی ایجاد نمی کنند.

– اگر می دانید که سنگ کیسه صفرا دارید و الان احساس درد در قسمت فوقانی شکم در سمت راست می کنید، روی این ناحیه را گرم کنید. اگر درد بدتر شود یا بیش از ۳ ساعت ادامه داشته باشد، به پزشکتان مراجعه کنید.

– بیمارانی که درد بیش از ۶ ساعت در آنها طول کشیده باشد ممکن است بستری شوند.

– در بیمارانی که علایم شدید دارند ممکن است نیاز به جراحی برای در آوردن کیسه صفرا و سنگ های موجود در مجاری صفراوی ، وجود داشته باشد. کیسه صفرا معمولاً با روش لاپاروسکپی در آورده می شود.

– در بعضی از موارد امکان دارد سنگ شکنی با شوک ناشی از امواج توصیه شود.

داروها

برای درد و ناراحتی خفیف می توان از داروهایی مثل استامینوفن استفاده کرد.

داروهای خوراکی جهت تلاش برای حل کردن سنگ ها. این نوع داروها برای بعضی از انواع سنگ ها استفاده می شوند و طول درمان ممکن است تا دو سال نیز باشد.

فعالیت

محدودیتی برای آن وجود ندارد، تنها به هنگام حملات درد باید استراحت نمود.

رژیم غذایی

به هنگام درد، گاهی مقداری آب بنوشید، اما غذا نخورید.

در سایر زمان ها، یک رژیم کم چرب داشته باشید. خوردن غذاهای چرب می تواند باعث بروز حملات خفیف شود.

اگر اضافه وزن دارید، رژیم لاغری مناسب ولی اصولی بگیرید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم سنگ کیسه صفرا را دارید.

اگر تب به ۳/۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر برسد.

اگر درد بیش از ۳ ساعت طول بکشد.

## نشانگان خستگی مزمن

توضیح کلی

نشانگان خستگی مزمن مشخصه نشانگان خستگی مزمن در وحله اول ، خستگی زیاد است . علایم معمولاً به طرز ناگهانی آغاز شده و تا حداقل ۶ ماه ، مرتباً ظاهر شده و برطرف می شوند. مشخص نیست که این نشانگان معرف یک اختلال است یا تعداد بیشتری از اختلالات را در بر می گیرد. تشخیص این نشانگان معمولاً ـ مشکل است زیرا آزمایش خاص یا مجموعه علایم تعریف شده ای برای آن وجود ندارد.

هم اکنون معیارهای اصلی مورد استفاده در تشخیص بیماری عبارتند از: تداوم بروز دوره های خستگی که با استراحت در رختخواب بر طرف نمی شوند و شدت آنها به حدی است که متوسط فعالیت روزانه را دست کم ۵۰٪ تا حداقل ۶ ماه کاهش می دهند؛ رد کردن سایر بیماری های مزمن ، از جمله سابقه وجود بیماری روانی . علایم دیگر نیز به تشخیص کمک می کنند.

علایم شایع

خستگی

تب خفیف

فارنژیت (التهاب گلو)

دردناک شدن گره های لنفاوی

گلودرد

ضعف عمومی عضلات

دردهای عضلانی

سردرد

اختلالات خواب (پرخوابی یا بی خوابی)

درد مفاصل

شکایات عصبی ـ روانی (ترس از نور، فراموشی ، تحریک پذیری ، منگی ، مشکل در تمرکز، افسردگی ، تغییرات بینایی )

علل

ناشناخته است . امکان دارد اختلالات ایمنی دخالت داشته باشند. اکثر محققان فکر می کنند که عامل این بیماری یک میکرب است ، اما شواهدی برای اثبات این فرضیه وجود ندارد.

عوامل افزایش دهنده خطر

ناشناخته هستند.

پیشگیری

روش مشخصی برای آن وجود ندارد.

عواقب مورد انتظار

عموماً به آهستگی در عرض ماه ها یا سال ها بهبود می یابد.

عوارض احتمالی

عارضه ای مختص این بیماری وجود ندارد. علایم معمولاً در ۶ ماه اول شدیدتر هستند.

درمان

اصول کلی

چهار نکته مهم است : ۱ ـ تأیید تشخیص و آموزش درباره بیماری ۲ ـ انجام اقدامات درمانی عمومی ۳ ـ درمان علایم اختصاصی ۴ ـ درمان های تجربی

سعی کنید مشغولیات زندگی خود را حفظ کنید و گوشه گیری نکنید.

با اعضای خانواده و دوستان خود صبور باشید تا آنها نیز مشکل شما را متوجه شوند و قبول کنند.

داروها

داروهای برحسب وضعیت هر فرد تجویز می شوند. از جمله داروهای مورد استفاده عبارتند از: داروهای ضد درد، تزریقات موضعی ، داروهای ضد افسردگی ، و غیره .

فعالیت

اگر خسته هستید، استراحت کنید.

ورزش مهم است . یک برنامه تدریجی را آغاز کنید که در ابتدا امکان دارد تنها ۵-۳ دقیقه ورزش روزانه باشد. فعالیت ورزشی را هر ۳-۲ هفته به میزان ۲۰٪ افزایش دهید. انتظار نداشته باشید که همه چیز خوب پیش رود، بنابراین دلسرد نشوید و کار را ادامه دهید.

رژیم غذایی

سعی کنید تغذیه مناسبی داشته باشید، حتی اگر اشتها ندارید. رژیم غذایی بهتر است کم چرب و پرفیبر باشد. مکمل های ویتامینی نیز مصرف کنید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم نشانگان خستگی مزمن را دارید.

اگر علایم پس از شروع درمان بدتر شوند.

اگر دچار علایم جدید وغیرقابل کترل شده اید . داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانی به همراه داشته باشند.

## سرماخوردگی یا آنفلوآنزا؟

نویسنده:پویا فخر آبادی

فرزند شما را در حالی که گلودرد دارد از مدرسه به خانه می فرستند. در این شرایط نمی دانید که مبتلا به آنفلوآنزا شده یا یک سرماخوردگی ساده موجب گلودرد او شده است.

در چنین شرایطی قبل از اینکه بدانید چگونه می توانید به فرزندتان کمک کنید. باید بدانید این علائم نظیر گلودرد چگونه ایجاد شده است؟

عموماً آنفلوانزا علائمی دارد که احساس بدی به فرزندتان می دهد و نسبت به علائم سرماخوردگی بسیار شدیدتر است. اما تشابه زیادی نیز بین آنفلوانزا و سرماخوردگی وجود دارد که نیاز به دقت فراوان دارد.با توجه به اینکه در فصل پاییز و زمستان میزان ابتلای افراد به این موارد زیاد است تصمیم گرفتیم در این بخش شما را با مهم ترین تفاوتها و ویژگیهای سرماخوردگی و آنفلوانزا آشنا کنیم تا بتوانید آنها را از هم تشخیص دهید و به اعضای خانواده و فرزندانتان در این زمینه کمک کنید.

به موارد زیر دقت کنید تا پاسخ خود را بگیرید:

¤بیماری کودک شما چگونه ایجاد شد؟

-اگر ناگهان بروز کرد آنفلوانزا و اگر به تدریج ظاهر شد سرماخوردگی بوده است.

¤کودک تب دارد؟

-اگر تب بالا دارد آنفلوانزا و اگر تب پایین دارد یا تب ندارد سرماخوردگی است.

¤میزان ضعف و خستگی فرزندتان چقدر است؟

-اگر خیلی احساس ضعف و بی حالی می کند آنفلوانزا و اگر کمی خسته است سرماخوردگی است.

¤اگر کودک سرفه های خشک می کند آنفلوانزا و اگر سرفه های شدید و خلط دار می کند سرماخوردگی است.

¤اگر بیماری همراه با گلودرد است آنفلوانزا و اگر گلودرد ندارد سرماخوردگی است.

¤اگر در این حالت سردرد داشته باشد آنفلوانزا و اگر بدون سردرد باشد سرماخوردگی است.

¤اگر اشتهای کودک کاهش یافته و یا بی اشتها شده آنفلوانزا و اگر طبیعی و مثل همیشه است و فرقی نکرده سرماخوردگی است.

¤اگر کودک دچار لرز و سردی باشد آنفلوانزا و اگر این حالت را حس نکند سرماخوردگی است.

به طور کلی وقتی احساس سنگینی و شدت در علائم وجود داشته باشد احتمال ابتلا به آنفلوانزا بیشتر از سرماخوردگی است و در غیر این صورت یک سرماخوردگی ساده است.

اما نکته قابل ملاحظه این است که علائم بیماریها در هر کودک با کودک دیگر مقداری فرق می کند و ممکن است یکی علائم بیشتری بروز دهد و در دیگری خفیف تر باشد.

اما اگر علائم ناراحت کننده است و شما تردید دارید که آنفلوانزاست یا سرماخوردگی بهتر است کودک را نزد متخصص ببرید تا او تشخیص دهد.

¤درمان

اصولا علائم در مدت ۴۸ ساعت به اوج می رسد و با مصرف داروهای مناسب نیز یکی دو روز تا کاهش علائم طول می کشد که در این زمان عموماً عفونتهای گلو در حال خشک شدن می باشد. اما والدین توجه داشته باشند که در این زمان کودک باید مایعات زیادی مصرف کند و ترجیحاً استراحت نماید.

در ضمن اگر پزشک تشخیص داد که کودک مبتلاـ به سرماخوردگی بوده و آنفلوانزا نبوده باید از او در مورد اینکه آیا نیاز به استفاده از واکسن آنفلوانزا هست یا خیر سوال کنید.

در مورد استفاده از واکسن آنفلوانزا نیز باید نکاتی را مدنظر داشته باشید. با توجه به اینکه چند سالی است واکسن آنفلوانزا به بازار آمده بسیاری از افراد در هر زمانی که بتوانند از آن استفاده می کنند و انتظار دارند مبتلا به آنفلوانزا یا حتی سرماخوردگی هم نشوند در صورتی که این طور نیست.

بسیاری از کودکان نیاز به تزریق دو نوبت از این واکسن دارند که آمار نشان می دهد در حدود ۱۲ درصد از کودکان ۲ تا ۸ سال فقط یک نوبت از این واکسن را دریافت کرده اند.

جمعی از متخصصان عقیده دارند که بهتر است کودکان ۶ تا ۲۳ ماهه دو نوبت از این واکسن استفاده کنند که یکی در فصل اول و دیگری در فصل دوم یعنی زمستان تزریق شود تا ایمنی کامل علیه این بیماری حاصل شود.

از طرف دیگر تحقیقات اخیر نشان می دهد که واکسن آنفلوانزا برای همه به ویژه کهنسالان مفید و ضروری نمی باشد.

متخصصان معتقدند از آنجایی که واکسن آنفلوانزا از ویروس ضعیف یا مرده بیماری آنفلوانزا تهیه می شود. پس از تزریق واکسن فرد نوع خفیفی از بیماری را می گیرد اما میزان آن شدید نیست و جای نگرانی نمی باشد.

بنابراین همین گزارش بررسی ها نشان می دهد که واکسن آنفلوانزا در بسیاری از افراد سالخورده تاثیر چندانی ندارد و یا می توان گفت بی فایده است.

علت آن نیز تا حدی در رابطه با این است که چند صد نوع ویروس هر ساله موجب بیماری می شود و این ویروسها نیز هر ساله تا حدی تغییر می کنند اما محتویات واکسنها مرتباً در حال تغییر و بهبود نیستند.

و در مواردی که بدن افراد ضعیف باشد با توجه به ابتلای خفیف به بیماری ممکن است بدن ضعیف تر شده و آمادگی بیشتری برای ابتلا به بیماری با ویروسهای مشابه را داشته باشد.به همین دلیل در مواردی واکسنها از کیفیت بالایی متناسب با شرایط محیطی برخوردار نیستند و تزریق آنها صرفاً طبق دستور پزشک لازم می باشد.

## درمان کم خونی زنان با تغذیه مناسب

نویسنده: دکتر رضا آمری نیا

کاهش غیر طبیعی در سلولهای خونی چه از نظر تعداد و چه از نظر افت هموگلوبین کم خونی نامیده می شود با توجه به اینکه اکسیژن برای رسیدن به بافتهای بدن نیاز به گلبولهای قرمز دارد در کم خونی ها این مسئله دچار اختلال می گردد. علت اصلی کم خونی بایستی توسط پزشک سریع تشخیص داده شود و درمان آن به سرعت آغاز گردد.

کم خونی ممکن است بعلت کمبود آهن ایجاد شود و درحالاتی چون خونریزی شدید در دوران قاعدگی٬ زخم ها و خونریزی های دستگاه گوارش٬ حاملگی٬ شیر دهی٬ اهدای خون٬ سرطانهای کولیل شود این بیماری همچنین ممکن است در اثر بیماریهای «خود ایمنی» بوجود آید در این گروه از بیماریها دستگاه ایمنی بدن به علت تشخیص غلط برعلیه خود بدن آنتی بادی ترشح می کندو سلولهای طبیعی را از بین می برد.

کم خونی ممکن است در اثر اختلال در سیستم تولید خون در مغز استخوان صورت گیرد. این اختلال معمولاً بدنبال التهاب در مغز استخوان ایجاد می شود. سرطان شیمیایی مسموم کننده و تشعشات رادیواکتیو ممکن است از علل مهم التهاب و اختلال مغز استخوان باشد.

از علل مهم کم خونی ها می توان به کاهش ویتامین های B۶ , B۱۲ اسید فولیک و مس اشاره کرد . همچنین داروهای ضد التهاب٬ آنتی بیوتیک ها و مشروبات الکلی نیز در بروز کم خونی تاثیر بسیار مهمی دارند. ژنتیک و مسائل مربوط به آن در ایجاد کم خونی ثابت شده است.

علایم کم خونی شامل ضعف٬ بی حالی٬ رنگ پریدگی٬ سرگیجه یا سنکوپ٬ عدم تمرکز ٬ تحریک پذیری٬ التهابات راجع و کاهش سطح هوشیاری می باشد.

در کم خونی ها با توجه به کم شدن تعداد گلبولهای قرمز اکسیژن رسانی به بافتهای بدن دچار اختلال می شود و برای جبران این وضعیت تعداد ضربات قلب افزایش می یابد که اگر کم خونی مزمن شود ممکن است منجر به عوارض قلبی گردد.

نوعی از کم خونی که اصطلاحاً کم خونی پرنیشیوس (pernicious) نامیده می شود در اثر کمبود ویتامین B۱۲ ایجاد می گردد این بیماری با کاهش تعداد گلبولهای بالغ در مغز استخوان تشخیص داده می شود این نوع از کم خونی معمولاً بعلت نقص ژنتیکی در ترشح ماده ای بنام «فاکتور داخلی » در دستگاه گوارش است که نقش مهمی در جذب ویتامین B۱۲ از دستگاه گوارش دارد.

افرادی که از رژیم های گیاهخواری استفاده می کنند معمولاً مستعد این نوع کم خونی هستند چراکه ویتامین B۱۲ در گیاهان یافت نمی شود البته لازم به توضیح است با توجه به فراوانی اسید فولیک در گیاهان علایم مربوط به کمبود ویتامین B۱۲ با اسید فولیک پوشانده می شود علایم کم خونی پرنیشیوس شامل ضعف٬ اخلالات دستگاه گوارش زبان کبابی٬ زردی خفیف پوست٬ اختلالات عصبی٬ اسهال و کاهش هوشیاری می باشد.

کم خونی «داس شکل» نوعی از کم خونی هاست که در آن گلبولهای قرمز بشکل خمیده در می آیند به هم می چسبند و درسیستم خونرسانی ایجاد اختلال می کنند که این مسئله باعث اشکال در اکسیژن رسانی می گردد این بیماران برای درمان بسیار نیازمند به اسید فولیک هستند.

درمان کم خونی بستگی به علت بیماری دارد که بایستی حتماً در مورد کشف علت آن اهتمام ورزید ذکر این نکته هم ضروری است که چای حاوی ماده ای بنام تانین است که می تواند در جذب آهن ایجاد اختلال بکند.

مواد مغذی مفید در کم خونی ها:

- آهن
- ویتامین A که در فعال کردن آهن نقش مهمی دارد
- ویتامین C که در جذب آهن بسیار موثر است
- ویتامین B۶که در صورت کمبود مصرف آن لازم است
- ویتامین B۱۲ که در صورت کمبود آن لازم است مصرف شود
- فولیک اسید: که در صورت کمبود آن لازم است مصرف شود
- مس: که در صورت کمبود مصرف آن لازم است

مواد غذایی مفید برای کم خونی ها:

- میوه جات تازه
- زرد آلوی خشک

- کشمش
- میوه های خشک
- توت سیاه
- سبزیجات تازه
- سبزیجات با برگ سبز
- چغندر
- باقلا و لوبیا
- حبوبات
- جو
- کدو
- شیر کم چرب
- ماهی
- تخم مرغ
- گوشت ماکیان
- گوشت قرمز
- جگر
- آب تمشک
- آب هویج

### تاثیر داروهای ضد ریزش مو بر سرطان

Propecia : از جمله داروهای متداول برای جلوگیری از ریزش مو در مردان

آن دسته از مردانی که از داروهای ضد ریزش مو استفاده می کنند، ممکن است میزان P.S.A. (Prostate-Specific Antigen پادتن مختص پروستات، که از عوامل بروز سرطان پروستات در آقایان به شمار می رود، در بدنشان کاهش یابد.

هر چند این خبر در وحله اول ممکن است بسیار امیدوارکننده به نظر برسد، اما در واقع پایین آمدن میزان P.S.A دلیلی بر کاهش احتمال ابتلا به سرطان نیست.

در گزارشات ارائه شده در پی مطالعات اخیر آمده" : این امر ممکن است پزشکان را گمراه کرده و این باور را ایجاد کند که در چنین شرایطی احتمال ابتلا به سرطان کمتر از حالت واقعی خواهد شد."

اما طبق آزمایشهایی که محققان بر روی داروی مربوطه انجام داده اند، هورمون های موجود در این دارو قادر است میزان P.S.A در خون فرد را به کمتر از نصف حالت نرمال کاهش دهد. این دارو مدت هاست که تحت نام Propecia و جهت درمان ریزش مو مورد استفاده قرار می گیرد.

آزمایشات مربوطه به رهبری دکتر آنتونی آمیکو (Anthony V. D'Amico) و دکتر کلاوس رورپورن (.Claus G Roehrborn) از مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس به انجام رسیده است.

دکتر روربورن در این باره اظهار داشته" : از آنجائیکه بسیاری از مردان مجبورند داروهای مخصوص درمان ریزش مو را مادام العمر استفاده نمایند، معمولا در حضور پزشکان فراموش می کنند که نامی از

این دارو ببرند. هر چند ممکن ذکر آن تاثیر چندانی نداشته باشد و پزشکان تنها آن را یادداشت نموده و بیمار را از تداخل آن با برخی از داروهای دیگر بر حذر دارند."

پزشکان برای تشخیص سرطان پروستات در بیماران میزان P.S.A و تغییرات آن را مورد بررسی قرار می دهند. اگ مقدار این پادتن در بیماری بیش از حد معمول باشد، نمونه برداری را به او پیشنهاد می کنند.

در مواردی که سرطان پروستات تشخیص داده شود، Finasteride یا Proscar (داروهایی که میزان هورمون مردانه را کاهش می دهند) به بیماران تجویز می شود. تا کنون این تصور وجود داشت که افزایش میزان این دارو باعث کاهش مقدار P.S.A می شود.

اما تحقیقات و مطالعات جدید نشان داد، حتی یک پنجم از میزانی که برای درمان پروستات به کار می رود، جهت کاهش P.S.A کافی است. محققین با بررسی ??? نفر از مردانی که این دارو را مصرف می کردند، به نتایج فوق دست یافته اند.

باید توجه داشت که اگر بیمار بدون مشورت با پزشک، به ناگهان مصرف این دارو را متوقف نماید، این امکان وجود دارد که میزان P.S.A افزایش یافته و منجر به بروز مشکلات احتمالی دیگری گردد.

### سردرد، یک ارثیه خانوادگی

یک دختر ?? ساله، چند روزی است که صبح با سردردی شدید بیدار میشود و نمیتواند در کلاس درس چندان خوب عمل کند. خانمی ?? ساله و مدیر یک شرکت پرکار، یک هفته در ماه گروه کارکنان خود را تنها میگذارد. این دو چه وجه مشترکی دارند؟ هردو آنها از میگرن شدیدی که با تغییرات هورمونی آغاز میشود، رنج میبرند و به احتمال بسیار آنها در اعضای خانواده خود نیز افرادی مبتلا به میگرن دارند.

سردرد، به خصوص انواعی از آن مانند میگرن و سردردهای خوشه ای که شدید و مزمن هستند، میتواند بسیار ناتوان کننده باشد. حتی سردردهای تنشی که نوع ملایمتر این مشکل به شمار میروند نیز میتوانند شخص مبتلا را وادار کنند که به گوشه تاریکی پناه برده و همانجا بماند. درحالی که ما باید هنوز باید در زمینه علل سردرد چیزهای بسیاری را کشف کرده و بیاموزیم، اما در این حد میدانیم که بسیاری از انواع سردرد، به جنسیت و توارث بستگی دارد. این ارتباط به خصوص درباره میگرن، به شدت صادق است.

به گفته استفن سیلبرستین (Stephen Silberstein) استاد عصب شناسی:"به طور کلی، تعداد مبتلایان به میگرن در زنان سه برابر مردان است و بیشتر این زنان دارای خویشاوند درجه یکی هستند که به میگرن مبتلاست. این مشکل در نتیجه ترکیبی از ژنتیک و هورمونها بروز میکند."

نقش هورمونها در این میان چیست؟

اگر شدیدا میل به خوردن شیرینی دارید و بی حوصله و بدخلق هستید، به اطرافیان خود تذکر بدهید دور و بر شما نیایند. زیرا عادت ماهانه شما به زودی شروع خواهد شد و احتمالا با یک میگرن همراه است.

میگرن در اکثر موارد زنان را در دوره بین بلوغ و یائسگی تحت تاثیر قرار میدهد و بیش از همه در زنان ?? تا ?? ساله دیده میشود. یکی از دلایل این حالت هورمونها، به خصوص استروژن(estrogen) هستند که نقشی عمده در بروز میگرن بر عهده دارند. به گفته سیلبرستین " آنچه موجب سردرد میشود، کاهش استروژن است نه افزایش آن. میزان بالای هورمون نیز در صورت ثابت بودن مشکلی ایجاد نمیکند، بلکه افت و خیز مقدار هورمون مشکل آفرین است."

بیش از نیمی از زنان مبتلاـ به میگرن اظهار داشته اند که سردردهای آنان با دوران عادت ماهیانه مرتبط است. میزان شیوع این سردرد در دختران و پسران تا زمانی که دختران به سن بلوغ میرسند، یکسان است. پس از بلوغ، تعداد بروز سردردهای یک زن مبتلا به میگرن بیش از مردی که سابقه میگرن دارد، خواهد بود و تا زمانیکه زن یائسه شود، این الگو همچنان ادامه خواهد یافت.

نوسانات هورمونی که در دوران زندگی زنان رخ میدهد میتوانند موجب میگرنهای بیشتر شوند. تغییر میزان هورمون مرتبط با روزهای قبل از آغاز هر دره عادت ماهانه میتواند حملات میگرنی را بدتر کند، تغییرات هورمونی در دوره بارداری نیز چنین تاثیری دارد. بسیاری از زنان مستعد میگرن، درست پس از تولد فرزندشان و زمانی که میزان هورمون به حالت عادی برمیگردد، دچار حملات میگرن میشوند.

برعکس، استفاده از قرصهای کنترل بارداری میتواند سطح هورمون بدن را ثابت نگهداشته و با این کار موجب کاهش تعداد سردردهای میگرنی شود. به گفته سیلبرستین، درمانهای جایگزینی هورمون نیز میتواند بر میزان دفعات و شدت میگرن تاثیر بگذارد. زنانی که از قرصهای داروهای هورمون درمانی یا HRT استفاده میکنند، بیشتر دچار میگرن میشوند زیرا سطح هورمون بدن آنها دچار افت و یز ناگهانی و شدید میشود. اما زنانی که HRT را از طریق برچسبهای روی پوست دریافت میکنند، روزانه میزان مشخصی هورمون دریافت کرده و تعداد و شدت میگرن در آنها افزایش نمیابد.

وراثت نیز عامل سردرد است

اگر مادر یا عمه شما دچار میگرن باشند، احتمال اینکه شما نیز به این مشکل مبتلا باشید، وجود دارد. بسیاری از افراد دچار میگرن، در این زمینه دارای سابقه خانوادگی هستندف در نتیجه چنین تصور میشود که عامل وراثت در اینجا بسیار موثر است.

این امر به خصوص در مورد میگرنهایی که با نشانه های بصری یا" پیش درآمد" آغاز میشوند، صادق است. به گفته سیلبرستین هرچند تنها ?? درصد از بیماران مبتلاـ به میگرن دچار حالت پیش درآمد میشوند، اما " عامل ژنتیک در میگرنهای دارای پیش درآمد نقش بسیار مهمتری از انواع معمولی آن دارد."

این نظر وجود دارد که افراد مبتلاـ به میگرن، ژنهای غیرعادی که مسئول کنترل سلولهایی خاصی از مغز هستند را به ارث میبرند. میگرنهای همراه با پیش درآمد، شخص مبتلا قبل از آغاز سردرد، نورهایی مواج یا لکه هایی را میبیند که به مدت محدودی او را دچار نابینایی نقطه ای میکنند یا به کلی دید او را از بین میبرند.

سردردهای خوشه ای و تنشی

ما تمام مدت درباره میگرن چیزهایی میشنویم، اما درباره سردردهای تنشی و خوشه ای چندان صحبت نمیشود. این دو نوع عمده دیگر سردرد نیز میتوانند کاملا ناتوان کننده باشند. سردردهای تنشی از شیوع بیشتری برخوردارند و هر دو این سردردها با جنسیت و ساختار شیمیایی مغز در ارتباطند.

بسیاری از افراد سردردهای تنشی را تجربه کرده اند. دردی خفیف یا معتدل که با انقباض شقیقه ها، پیشانی، پشت سر و گردن همراه است. سردردهای تنشی میتوانند به قدری مکرر شوند که شخص هر روز به آن دچار باشد، اما آنها کمتر از موارد دیگر ناتوان کننده بوده و با مسکنهای معمولی قابل درمان هستند. زنان بیش از مردان به این سردردها دچار میشوند و احتمال وجود این بیماری در خانواده افرادی که به این سردرد مبتلا هستند٪ ??، بیش از دیگران است.

سردردهای خوشه ای ، شیوع کمتری دارند اما در مردان بیشتر به وجود آمده و میتوانند کاملاـ ناتوان کننده باشند. به گفته سیلبرستین" این سردردها را سردرد خودکشی مینامند زیرا درد آن به حدی شدید است که شخص به مرز خودکشی میرسد". تعدد سردردهای خوشه ای تنها به اندازه کسری از تعداد میگرنهای موجود است، اما همین تعداد نیز در مردان سه تا چهار مرتبه بیشتر دیده میشود و دلیل آن نیز هنوز مشخص نشده است.

این سردرد در اثر التهاب رگهای مغز ایجاد میشود و بر خلاف میگرن که میتواند روزها ادامه داشته باشد، سردردهای خوشه ای تنها به مدت ?? دقیقه یا یک ساعت به شدت بروز کرده و سپس از بین میروند. آنها به طور ناگهانی، و در یک زنجیره یا خوشه، آغاز شده و سپس به مدتی طولانی هیچ خبری از آنها نمیشود. برای اشخاصی که دارای مشکل مزمن هستند، روشهای پیشگیری وجود دارد. این سردردها ارتباطی با نوسانات هورمونی ندارند.

محرکهای سردرد

اگر از دسته افراد مستعد ابتلا به سردرد هستید، صرف نظر از جنسیت یا زمینه ارثی، کاستن از میزان تنش در زندگی عاملی بسیار تعیین کننده و گامی اساسی برای دوری از چنین مشکلی است. به گفته سیلبرستین :" تنش محرکی برای هر نوع مشکل جسمی، از جمله میگرن، به شمار میرود. اما دلیل اصلی آنها نیست." تنش در زندگی روزانه، مانند سر و سامان دادن به برنامه کاری بسیار فشرده و متنوع، یک عامل محرک سردرد است و نسخه رایج و مفید برای کاهش استرس همان ورد همیشگی است: غذای سالم، میوه، سبزیجات و آب فراوان ??، دقیقه ورزش روزانه، انجام تمرینات آرامبخش و تمدد اعصاب مانند یوگا و خواب کافی.

سیلبرستین برای بهره مند شدن از سلامت بیشتر، توصیه هایی ساده دارد": سیگار را ترک کنید، روزه های طولانی و بی وقفه نگیرید (منظور روزه هایی مانند روزه آب، یا چند روز غذا نخوردن است)، هر شب در یک زمان مشخص به بستر بروید، مست نکنید و غذاهایی حاوی مواد نگهدارنده مصرف نکنید."

پس، این بار در زمانی که به استراحت نیاز دارید، کتاب خوبی برداشته و در جایی آرام بنشینید. یک موسیقی ملایم بشنوید. از سردرد خود به عنوان بهانه ای برای ولخرجی استفاده کرده و بهترین غذای سبک و نوشیدنی ممکن را تهیه کرده و شبی آرامش بخش را پشت سر بگذارید.

### نقش تغذیه در پیشگیری از سرطان

در گذشته تصور می شد که تغذیه اثری بر سرطان ندارد، ولی امروزه محققان ثابت کرده اند که رژیم غذایی روزانه ، نقش مهمی در بروز، پیش گیری ودرمان انواع سرطان ها ایفا می کند. بدن ما به غذا بیش از هر چیز دیگری نیازمند است و می توان گفت که یک سوم سرطان هایی که منجر به مرگ می شود، با آنچه می خوریم در ارتباط است. تحو ل در عادات غذایی مردم ، گسترش شهرنشینی و افزایش مصرف غذاهای آماده موجب افزایش بروز سرطانها شده است.

بعضی از عواملی که در بروز سرطان موثرند مانند ارث یا عوامل محیطی، غیرقابل تغییرند ولی اگر نمی توانیم در عوامل محیطی خود تغییری ایجاد کنیم، می توانیم با اصلاح و متعادل ساختن الگوهای غذایی ، احتمال ابتلا به سرطان را به میزان قابل توجهی کاهش دهیم. دلایل ابتلا به سرطان در کشورهای مختلف متفاوت است.

در جوامع شهری و جوامع پیشرفته ، مصرف بیش از حد مواد غذایی(Ovrnutrition) و در جوامع فقیر، کمبودهای تغذیه ای (undernutrition) موجب بروز سرطان می شو د. از اینرو توصیه های کنترل سرطان در کشورهای مختلف متفاوت است. طی یک مطلب دنباله دار در مورد تک تک عوامل ایجاد کننده یا پیش گیری کننده از سرطان بحث خواهیم کرد.

چربی ها و روغن ها از بخش های مهم و بحث برانگیز تغذیه و رژیم غذایی افراد است. اینکه چه نوع روغنی برای مصرف کردن مناسب است یا اینکه کدامیک از انواع روغن بیشتر موجب بروز بیماری، سکته و یا چربی خون می شود همه جای سوال دارد.

حتما می دانید چربی ها انواع متعددی دارند ، مثل چربی های اشباع که از آن جمله ، چربی متصل به گوشت و روغن حیوانی است که در دمای محیط به صورت جامد هستند. نوع دیگر، چربی های غیراشباع است مثل روغن زیتون که در دمای محیط به صورت مایع می باشد.

تاثیر مصرف چربی در بروز سرطان بدین ترتیب است که هم نوع و هم مقدار چربی مصرفی مهم است. اگربیش از حد چربی مصرف کنیم، به دلیل ترشح زیاد صفرا در روده برای هضم چربی ها ، بخشی از آن تبدیل به اسید آپکولیک (Apcholic Acid) می شود که در ایجاد سرطان روده بزرگ نقش مهمی دارد و اگر با مصرف بیش از حد کلسترول ، سطح کلسترول مضر خون یا LDL افزایش یابد، خطر رشد سلول های سرطانی و خطر ابتلا به گرفتگی عروق بسیار زیاد می شود. از این رو:

- ?کل چربی مصرفی را کاهش دهید.

اکثرغذاهایی که ما ایرانی ها مصرف می کنیم، پر روغن تهیه می شوند. آن وقت به دنبال دلایل چاقی های بیش از حد و سکته های زودرس هستیم. براساس محاسبات مبتنی بر تحقیقات تغذیه ای، در حدی مصرف چربی مناسب است که سی درصد انرژی روزانه را تامین کند. چون با سوختن چربی در بدن دو برابر قندها و پروتئین ها انرژی ایجاد می شود، بنابراین میزان مصرف چربی برای افراد عادی نباید از هشتاد گرم در روز تجاوز کند. این میزان چربی شامل چربی های پنهان در غذا و چربی های اضافه شده توسط خودمان به آن می باشد. با توجه به اینکه گوشت ها، لبنیات و دانه ها و. . . دارای روغن هستند، مجاز هستیم ?? تا ?? گرم روغن به غذاهای مصرفی مان در طول روز اضافه کنیم که برابر است با پنج تا هفت قاشق غذا خوری روغن مایع.

- ?از روغن های خوب استفاده کنید.

در فرهنگ ما روغن خوب را روغن حیوانی تلقی می کنند، در صورتی که از دیدگاه تغذیه ای روغنی خوب است که دارای باندهای غیراشباع و مایع باشد. این روغن در بدن بر تولید کلسترول بی تاثیر است یا تولید آن را کاهش می دهد. در صورتی که با مصرف روغن های جامد حیوانی، چربی های متصل به گوشت و دنبه ، تولید کلسترول در بدن افزایش می یابد که از عواقب بد آن آگاه هستید.

تحقیقات نشان داده که به دلیل مصرف زیاد روغن زیتون در یونان ، شیوع سرطان پستان و سرطان پروستات بسیار کمتر است. از این رو:

- در جیره غذایی روزانه خود برای تامین پروتئین، فقط به مواد گوشتی پرچربی اکتفا نکنید. سعی کنید ( خصوصا در سنین بالا ) از گوشت های سفید و قرمز ?( بار در هفته) به علاوه حبوبات بهره بگیرید.
- سعی کنید روغن زیتون و روغن کانولا( گلزا) را جایگزین روغن های نباتی جامد کنید. البته این روغن ها نباید تحت حرارت بیش از ??? درجه قرار بگیرند.
- غذاهای دریایی را فراموش نکنید که حاوی چربی های نوع امگا ?هستند و از بروز سرطان و بیماری های قلبی جلوگیری می کنند. زنان اسکیمو به دلیل مصرف زیاد ماهی، به ندرت مبتلا به سرطان سینه می شوند.
- ?از مصرف چربی های بد اجتناب کنید.

روغن های مضر، چربی های اشباع هستند مثل روغن نخل، روغن نارگیل، روغن نباتی جامد، دنبه و چربی های متصل به گوشت.

توجه به این نکته مهم است که در اغلب غذاهای آماده مثل انواع ساندویچ و تنقلاتی چون چیپس و پیراشکی از روغن های جامد و مانده استفاده می شود. از اینرو به شما توصیه می کنم از مصرف مکرر این مواد غذایی اجتناب کنید و به ندرت و به صورت تفریحی آنها را استفاده کنید زیرا مصرف زیاد چربی موجب تجمع بافت چربی در بدن می شود که خود عاملی مهم در بروز سرطان است.

### راههای کنترل بیماری دیابت

شما می توانید با برنامه غذایی درست، فعالیت بدنی منظم و نگهداری وزن در حد ایده آل، به کنترل مطلوب قند خون دست یابید. نگهداری وزن در میزان طبیعی به کنترل چربی های خون و کاهش فشار خون نیز کمک می کند. تعدادی از مبتلایان به دیابت برای کنترل قند خون طبق نظر پزشک به مصرف قرص ها خوراکی پایین آورنده قند خون یا انسولین نیاز دارند.

کنترل قند خون = فعالیت بدنی منظم + برنامه غذایی درست

توصیه های تغذیه ای به بیماران دیابتی

رژیم غذایی به عنوان آسانترین، بی خطرترین و ارزان ترین راه کنترل بیماری دیابت شناخته شده است.

اگر دارای اضافه وزن یا چاقی می باشید، بهترین راه کنترل قند کاهش وزن به وسیله رژیم غذایی و ورزش می باشد.

سر وقت و منظم غذا بخورید و سعی کنید که مقدار مواد نشاسته ای مانند ماکارونی، سیب زمینی، برنج، نان مصرفی را در روزهای مختلف ثابت نگه دارید و در مصرف آنها زیاده روی نشود به صورتی که در یک وعده غذایی از دو ماده نشاسته ای استفاده نشود (مثلا نان با برنج مصرف نشود).

به جای سرخ کردن، مواد غذایی به صورت کباب پز، داخل فر یا آب پز مصرف شود.

برای تفت دادن از ظروف نچسب (تفلون) استفاده شود.

چربی اطراف گوشت و مرغ را قبل از پخت کاملا جدا کنید.

بهتر است سیب زمینی را پوست نگیرید و آن را آب پز، کبابی و یا تنوری نمایید و به هیچ وجه سیب زمینی را سرخ نکنید.

بهتر است نان های مصرفی از نوع نان های محلی و تنوری مثل سنگک، تافتون، بربری و نان جو باشد و سعی شود در تهیه آنها نمک و جوش شیرین کمتری استفاده شود.

سعی کنید برنامه غذایی خود را به جای ۳ وعده در ۶-۵ وعده تقسیم نمائید. بدین ترتیب از نوسانات شدید قند خون در طول روز جلوگیری می شود و مصرف هر یک از وعده های غذایی در هر روز باید در ساعت ثابتی باشد.

از مصرف مواد قندی (قند- شکر- پولکی- کیک شیرینی- شکلات- عسل- مربا- نبات- خرما بستنی- نوشابه) پرهیز نمائید به دلیل اینکه قند خون را بلافاصله به مقدار زیاد بالا می برند.

در برنامه غذایی خود مصرف سبزیجات را به میزان زیاد بگنجانید (سبزی خوردن، سالاد، خیار، کدو، لوبیا سبز) مصرف فیبرهای غذایی که معمولا در سبزیجات و حبوبات به میزان زیادی وجود دارد علاوه بر جلوگیری از یبوست باعث جذب آهسته مواد قندی حاصل از هضم مواد غذایی در خون می شود و به کنترل میزان قند کمک می کند. همچنین فیبر محلول در آب به کاهش مقدار کلسترول خون کمک می کند. فیبر محلول، در میوه ها و سبزیجات وجود دارد و خصوصا در پوست میوه هایی چون سیب، گلابی، هلو و خیار وجود دارد.

در روزحتما ۸ تا ۱۲ لیوان آب بنوشید. برای جلوگیری از ناراحتی کلیه باید به ازاء هر ساعت ۱۲۰ سی سی (نصف لیوان) آب نوشیده شود.

برای خوش طعم شدن غذاهای آب پز و بخارپز می توان از انواع چاشنی و ادویه جات استفاده کرد (فلفل، سیر، کاری، ریحان، نعناع، دارچین، آبلیمو و انواع خوش طعم کننده ها) بدین ترتیب افراد را از سرخ کردن غذا بی نیاز می سازد و باعث استفاده کمتر از نمک می شود.

در هفته بیش از ۲ تا ۳ عدد تخم مرغ مصرف نشود.

کله پاچه، جگر، سس، کره، خامه حاوی کلسترول زیادی هستند سعی کنید مصرف آن بسیار محدود گردد.

مقدار نمک مجاز در رژیم افراد دیابتی روزانه ۵-۳ گرم (یک قاشق چایخوری) می باشد و مصرف نمک اضافی در بالا رفتن قند

خون موثر می باشد.
سعی کنید در کنار رعایت رژیم غذایی حداقل به مدت ۲۰ دقیقه ۳ تا ۴ روز در هفته پیاده روی نمایید.
در صورت امکان از روش طبخی استفاده نمایید که نیاز به افزودن چربی به غذا نباشد و در صورت نیاز از روغن زیتون، آفتابگردان، ذرت و سویا استفاده شود. مصرف روغن های جامد و حیوانی به هیچ وجه مجاز نمی باشد.
فرآورده های گوشتی نظیر سوسیس ها و برگرها دارای چربی و نمک زیادی هستند بنابراین مصرف آن را به حداقل برسانید.
سعی کنید غذا را به خوبی و به مدت زیاد بجوید.
از شیر- ماست و پنیر کم چربی استفاده کنید. از شیر پاستوریزه چربی گرفته شده جهت تهیه ماست استفاده شود در صورت مصرف شیر محلی قبلا ۴ الی ۵ مرتبه آن را جوشانده، سرشیر آن را گرفته و دور بریزید. از این شیر می توان جهت تصفیه ماست استفاده کرد.
سعی کنید مصرف برنج به شکل مخلوط با سبزی های خشک مثل شوید باشد.
همیشه از قسمت بالائی برنج که به شکل کته نیز تهیه شده استفاده کنید.
اغلب ما به اندازه کافی میوه و سبزی نمی خوریم. اما توصیه شده است که بایستی روزانه حداقل ۴۰۰ گرم و میوه و سبزی مصرف گردد. این مقدار را با خوردن انواع خورشت های سبزی (لوبیا سبز، کدو سبز، کرفس، کلم، کنگر و...) و انواع پلو سبزی ها (شویدپلو، لوبیاپلو، کلم پلو، باقالاپلو و...) و گنجاندن سالا و سبزی خوردن در رژیم غذایی روزانه تأمین کنید.
نوشیدن آب میوه به مقدار زیاد حتی اگر آن را شیرین نکرده باشید موجب افزایش قند خون می شود. سیب، گریب فروت، لیمو، گلابی، هلو دارای قند گلوکز کم و فیبر نسبتا مناسبی هستند بنابراین مصرف آنها را در اولویت قرار دهید و میوه هایی چون انجیر، انگور، خرما، کشمش دارای قند بالا و فیبر کم هستند پس سعی کنید آنها را کم استفاده کنید. مصرف میوه جات بهتر است به شکل تازه باشد تا به صورت آب میوه یا خشکبار.
سعی کنید اگر از هویج خام استفاده می کنید (به صورت آب هویج یا هویج خام) همراه آن خیار بخورید تا سریعا قند شما بالا نرود. مصرف هویج خام به تنهایی قند خون را بالا می برد.
سعید کنید در غذاهایی همانند دم پخت گوجه، ماش، عدس و... به جای استفاده از روغن از یک قاشق کنجد بوداده آسیاب شده استفاده کنید (کنجد چربی خون را پایین می آورد)
به علت ارزش غذایی سویا از نظر اینکه چربی خون را پایین می آورد، تأکید بر توصیه مصرف این نوع ماده غذایی می باشد.
غذا در اندازه های توصیه شده مصرف شود (نه کمتر، نه بیشتر) به خصوص برای افرادی که انسولین دریافت می کنند.
ماهی به ویژه انواع روغنی آن نظیر سالمون و شاه ماهی دارای نوع خاصی روغن می باشد که قلب را در برابر بیماری محافظت می کنند. بنابراین بیشتر ماهی مصرف کنید و به جای سرخ کردن ماهی آن را بخارپز و کباب یا در فر طبخ نمایید.
بهترین زمان انجام ورزش، برای بیماران دیابتی نوع اول (استفاده از انسولین) زمان بین میان وعده عصرانه و شام است.
تعداد و زمان مصرف قرص ها باید در زمان تعیین شده انجام شود و تزریق انسولین باید نیم ساعت تا یک ساعت قبل از صرف وعده غذایی باشد.
تنها راه پیشگیری از به وجود آمدن عوارض بیماری دیابت و کنترل آن، رعایت صحیح برنامه غذایی است.
اولین اقدام اساسی در کنترل بیماری های دیابت، کنترل وزن است که با رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی امکان پذیر است.
مواد غذایی مجاز
شامل موادی هستند که در مصرف آنها ممنوعیتی وجود ندارد مثل سبزیجات و یا موادی مثل آبلیمو، آبغوره، سرکه، ادویه جات و طعم دهنده های غذایی.
مواد غذایی غیرمجاز
شامل موادی هستند که باید از مصرف آنها خودداری کرد مانند قند و شکر، شکلات، شیرینی جات، آب نبات، بستنی، خرما، حلوا، شله زرد، زولبیا بامیه، آب میوه های صنعتی، آب کمپوت، بیسکویت های شیرین، کیک ها و غذاهایی با چربی های حیوانی مثل روغن، کره حیوانی، روغن جامد، خامه، سرشیر، سس مایونز، کله پاچه، دل، جگر، قلوه، مغز و گوشت گوسفند.
مواد غذایی محدود شده
شامل موادی هستند که باید در مصرف آنها دقت نمود. مانند برنج، انواع نان ها، رشته، ماکارونی، ورمیشل، بلغور، ذرت، جو و انواع مواد غذایی که از آرد تهیه می شوند.

## نقرس

نقرس یک اختلال است و زمانی به وجود می آید که مقدار اسید اوریک خون زیاد شود.
اسید اوریک یکی از فرآورده های طبیعی متابولیسم در بدن است و چنانچه غلظت آن در خون بالا رود ، کریستال های اسیداوریک در قسمتهای مختلف بدن بویژه در مفاصل پا (بیشتر اوقات در انگشت بزرگ پا) ، زانو و دست تشکیل می شوند و درد و التهاب شدید موسوم به آرتریت نقرس ایجاد می کنند. کریستال ها ممکن است توده های سفید در بافت های نرم و یا در کلیه ها به صورت سنگ باشند.
داروهای مورد استفاده در مداوای نقرس به طور معمول شامل آلوپورنیول ، سولفین پیرازون و پروبنید هستند. این مواد علاوه بر پاسخ کند می توانند سیستم گوارشی را مختل کنند و موجب دل درد و اسهال ، سنگ کلیه و... شوند. هنگام مصرف داروهای ضد نقرس حتما مایعات فراوان بنوشید تا از تشکیل کریستال های اسیداوریک در کلیه ها جلوگیری شود. آزمایش های منظم خون برای نظارت بر مقدار اسید اوریک موجود در خون ضرورت دارد.
درمان های طبیعی
برای کم کردن درد نقرس ، با ۳۰میلی لیتر روغن زیتون و پنج قطره روغن اسانس ارس روزی چند بار مفصل را ماساژ دهید. برای تسکین درد نقرس پاها ۱۰قطره از هریک از روغن اسانس های ارس و اکلیل کوهی را به ۲لیتر آب خنک اضافه کرده و پاها را در آن ماساژ دهید. از لحاظ مواد غذایی نیز بهتر است تمشک ، گیلاس و آلبالو زیاد بخورید. چون این میوه ها دارای مواد خنثی کننده اثر پورین در بیماری نقرس هستند. در بسیاری از مبتلایان به این بیماری ، با خوردن روزانه یک مشت از این میوه ها درد از بین رفته است.
همچنین این بیماران باید از خوردن مواد حاوی پورین همچون گوشت قرمز ، جگر ، قلوه ، ماهی کولی ، مارچوبه و قارچ خودداری کنند. یخ و آب سرد نیز برای رفع درد حمله نقرس بسیار خوب است.
به مدت ۲۰دقیقه مفصل مبتلا را کمپرس سرد و مرطوب کنید یا کیسه ای یخ را در حوله ای پیچیده و روی ناحیه دردناک بگذارید. یک بار درمان با آب سرد معمولا درد را تسکین می دهد. در غیر این صورت نزد پزشک بروید. اگر نقرس زود تشخیص داده شود، درمان آن هم آسان خواهد بود. هر چه بیشتر در مراجعه به پزشک اهمال کنید درمان هم مشکل تر می شود.

## چند دانستنی پزشکی

چه عاملی باعث کک و مک شدن پوست انسان می گردد؟
ماده ای که در پوست انسان کک ومک ایجاد میکند با مواد رنگی ملانین که موجب قهوه ای شدن پوست می گردد ، تفاوت دارد . کک ومک مولد وجود یک ماده زرد رنگ می باشد که در نقاط کوچکی از سطح پوست خود نمایی میکنند و هرگز به سراسر پوست بدن گسترش نمی یابند . در پوست بعضی از اشخاص ممکن است ترکیبی از کک ومک به اضافه قهوه ای شدن مشاهده گردد . ماده رنگی تولید کننده کک ومک مشابه با همان ماده ایست که موجب سرخی موها می گردد و یا در چشمان بعضی از اشخاص به صورت لکه های مایل به قرمز یا زرد دیده می شود.
چرا پیاز باعث ریزش آب چشم می شود؟
پیاز شامل نوعی ماده شیمیایی روغنی است که بخار شده در هوا پراکنده می گردد . این بخار برای غشا لطیف وحساس جلو چشم بسیار تحریک کننده و سوزش آور است . ریزش آب چشم یک تدبیر یا عکس العمل طبیعی برای شستن چشم و دور کردن بخار سوزش آور مذکور است .
چرا هنگام چیدن مو یا ناخن احساس درد نمی شود ؟
علت عدم احساس درد هنگام چیدن مو یا ناخن این است که آنها در محل بریده شدن زنده نیستند و اعصابی به آنها منتهی نمی شود تا موجب احساس درد گردد . لیکن اگر ناخن را از قسمت عمیقتری ببریم که با ریشه ناخن در تماس است و یا مو را از ریشه ای بیرون بکشیم فورا متوجه می شویم که هر دو قسمت زنده ای دارند که در آن قسمت بطور جدی درد احساس می شود .
چه چیزی باعث خواب رفتن پا می شود؟
ممکن است انسان طوری بنشیند که روی عصب اصلی کنترل کننده ماهیچه های پایش فشار وارد آید ، چنین وضعی ممکن است موجب خواب رفتن پا گردد ، بطوری که وقتی بکوشد روی آن پا بایستد متوجه می شود که کنترل روی آن ندارد و پایش بی حس یا به اصطلاح کرخت شده است . بازگشت مجدد حس پا معمولا با تحریک توام با مختصری احساس ناراحتی همراه خواهد بود . در حقیقت علت پدیده مورد بحث این است که خون مورد تغذیه پا که کم و بیش قطع شده بود بار دیگر به جریان افتاده و با پا باز می گردد و همه اعصاب کوچک حسی ماهیچه ها مجددا بیدار می شوند . این موضوع در مورد خواب رفتن دستها نیز صادق است .
مغز انسان در چه درجه حرارت هوا بهترمی تواند کار کند ؟
تجربیات متعدد در شرایط گوناگون نشان داده اند که مناسبترین درجه حرارت هوا برای فعالیت مغز ، در مورد سفید پوستان بطور متوسط حدود ۵/۱۸ درجه سانتیگراد می باشد . البته این درجه حرارت یک حد متوسط برای اشخاص محسوب می شود ، لذا در افراد مختلف به میزان قابل توجهی ممکن است متفاوت باشد.

## بالا بردن سطح کلسترول خوب

سطح کلسترول خوب یا HDL لیپوپروتئین با چگالی بالا در بدن نباید بیش از حد پایین باشد زیرا این ذرات به از میان بردن چربی اضافه خون کمک کرده و متعاقبا از اکسیده شدن و رسوب چربی بر دیواره رگها جلوگیری خواهد کرد.
هنگامی که میشنویم شخصی درباره" پایین آوردن" سطح کلسترول بدن خود صحبت میکند، باید توجه داشته باشیم که کلسترول مورد نظر او کلسترول بد یا LDL لیپو پروتئین کم چگالی است نه HDL.
اتفاقا سطح کلسترول خوب یا HDL لیپوپروتئین با چگالی بالا در بدن نباید بیش از حد پایین باشد زیرا این ذرات به از میان بردن چربی اضافه خون کمک کرده و متعاقبا از اکسیده شدن و رسوب چربی بر دیواره رگها جلوگیری خواهد کرد.

اگر میزان HDL خون کمتر از ?? میلی گرم بر دسی لیتر (mg/dL) باشد، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی به شدت افزایش خواهد یافت. میزان متوسط و قابل قبول این نسبت باید بین ?? تا ?? mg/dL باشد و بالا رفتن این عدد از، ?? بسیار عالی است زیرا خطر ابتلا به نارساییهای قلبی-عروقی باز هم کمتر خواهد شد.

دو عامل ژنتیک و شیوه زندگی هر فرد، نقش مهمی در سطح کلسترول خون وی بر عهده دارند. ممکن است عده ای به طور طبیعی مستعد داشتن HDL کم یا زیاد باشند. چنین افرادی برای بالا بردن میزان کم کلسترول خوب بدن خود با روشهای طبیعی چون رژیم غذایی و ورزش، با مشکل بیشتری مواجه خواهند شد و باید طبق دستور پزشک از داروهای کمکی نظیر نیاسین niacin (ویتامین B) ?استفاده کنند.

بعضی عادات خاص در زندگی افراد نیز میتواند کلسترول خوب را کاهش دهد. سیگار کشیدن، مصرف غذاهایی با چربی ترنس (trans fats)، اضافه وزن شدید و بی تحرکی همه

میتوانند به کاهش HDL منتج شوند. (استفاده از قرصهای ضدبارداری که حاوی مقدار زیادی پروژسترون باشند نیز سطح کلسترول خوب را پایین میبرد).

ما میدانیم که مواد غذایی مانند میوه جات، سبزیها، خشکبار و مواد غذایی دیگری که دارای مقدار زیادی فیبر محلول باشند، بر کاهش LDL موثرند. حالا با توجه به اینکه بیشتر تحقیقات و راهکارها بر کاهش کلسترول بد متمرکز شده اند، سوال اینجاست که چگونه میزان HDL خون را افزایش دهیم؟

روشها و راهکارهای زیر میتوانند علاوه بر محسنات دیگر، میزان کلسترول خوب بدن شما را هم افزایش دهند:

•چربی اضافه بدن خود را کم کنید

اگر شاخص چربی بدن یا BMIشما بالای ?? باشد، کاهش وزن میتواند در کنترل کلسترول به خصوص نوع بد آن، بسیار موثر باشد. اما اگر کاهش وزن تنها از طریق رژیم غذایی انجام شود میتواند علاوه بر کاهش کلسترول ناخواسته، به افت میزان HDL نیز منجر شود. اگر رژیم غذایی مناسب همراه با ورزش ایروبیک به طور منظم اجرا شود، کاهش HDL متوقف خواهد شد.

•از چربی های ترنس بپرهیزید

هرچند بهبود بخشیدن وضعیت کلسترول با غذا کار مشکلتری است، اما مصرف زیاد چربیهای ترنس که در غذاهای فرآوری شده ای که با روغن هیدروژنه تولید میشوند وجود دارد، میزان HDL را بسیار کاهش میدهد. پس کاستن یا حذف غذاهای آماده و فرآوری شده و غذاهای فوری یا fast food که دارای چنین چربیهایی هستند، کاری عاقلانه است.

•به مصرف غذاهای گیاهی و چربیهای خوب روی بیاورید

مصرف مواد غذایی حاوی چربیهای اشباع نشده مانند روغن زیتون و انواع فندقه ها و همچنین میوه، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل میتواند بسیار مفید باشد.

•بیشتر روزهای هفته ورزش کنید

ورزش تاثیری قوی، اما کوتاه مدت بر افزایش کلسترول خوب بدن دارد. هر جلسه ورزش منجر به افزایشی اندک در HDL میشود و به همین دلیل برای گرفتن نتیجه مثبت باید به کاری مداوم تبدیل شود. ورزشکاران و افرادی که به طور مداوم در تحرک هستند، از ذخیره کلسترول مفید بیشتری برخورداند.

•در هفته ??? تا ???? کالری اضافه بسوزانید

تحقیقات نشان داده است که HDL با انجام منظم ورزش ایروبیکی که در هفته ??? تا ???? کالری بسوزاند، تا ?? درصد افزایش میابد. برای مثال پیاده روی با سرعت ? کیلومتر در ساعت میتواند حدود ??? کالری بسوزاند. به این ترتیب شخص باید در هفته حدود ?? تا ?? کیلومتر پیاده روی کرده یا ? روز هفته به مدت هربار ?? دقیقه به انجام ورزشهایی مشابه بپردازد.

افراد بی تحرک، برای رسیدن به نتیجه مناسب باید طوری به فعالیت بپردازند که هر هفته از طریق ایروبیک، پیاده روی، شنا یا دوچرخه سواری ????، تا ???? کالری بسوزانند. البته این افراد برای رسیدن به وضعیت مناسب بدنی، باید ورزش را از مراحل ساده و کند شروع کرده و به تدریج بر شدت و زمان آن بیافزایند.

## نقش مغز در فشارخون بالا

محققین بریتانیایی بنابر نتایج دقیق یک تحقیق جدید اعلام نمودند که فشار خون بالا نتیجه عملیات مغزی است و قلب در این زمینه نقشی ندارد.

به گفته این دانشمندان، بیماری فشار خون که میتواند به حمله قلبی، سکته و ضایعات کلیوی منجر شود، نوعی بیماری التهاب وریدی است که برخلاف آنچه تصور میشد، در مغز روی میدهد نه در قلب.آنها نوعی پروتئین به نام JAM-۱ در مغز کشف کردند که گلبولهای سفید خون را به دام انداخته و همین موجب التهاب رگ و مسدود شدن جریان خون شده و به کمبود اکسیژن در مغز می انجامد.

پروفسور جولین پاتن (Julian Paton) از دانشگاه بریستول میگوید که این کشف میتواند روشهای تازه ای برای درمان این بیماری در اختیار پزشکان قرار دهد.

او در ادامه گفت": بیمارانی وجود دارند که نسبت به درمانهای رایج التهاب وریدی با داروهای ضد التهاب که موجب افزایش مقدار خون جریان یافته در رگ شده و اکسیژن مغز را تامین میکند، واکنش نشان نمیدهند. اکنون ما میتوانیم به روشهای تازه درمان برای این دسته بیماران بیاندیشیم."

"در آینده ما باید نوع التهاب موجود در رگهای مغز را شناسایی کنیم تا بتوانیم نوع دارویی که بر این مشکل چیره خواهد شد را تعیین نماییم. پروتئین JAM-۱ سرنخهای تازه ای به ما داده است تا به کمک آن بتوانیم با این بیماری مبارزه کنیم."

روشهای مرسوم برای کاهش فشار خون شامل استفاده از غذاهای کم چرب، کاهش نمک مصرفی و ورزش منظم هستند.

پروفسور جرمی پیرسون (Jeremy Pearson)، متخصص قلب و عروق میگوید": این تحقیق هیجان انگیز به این دلیل حائز اهمیت است که دلایل غیرمنتظره دیگری را برای وجود فشار خون بالا-عنوان میکند و آنرا به موجودی خون مغز مرتبط دانسته است."

"این تحقیق افقهای جدیدی در امکان وجود روشهایی تازه برای درمان این بیماری در برابر ما گسترده است."

در بریتانیا از یک تن از هر سه نفر و بیش از ۶۰۰میلیون تن در سراسر جهان از بیماری فشار خون رنج میبرند.

## با لاغری به جنگ سرطان بروید

تازه ترین تحقیقات نشان می دهند که لاغری ریسک ابتلا به سرطان را کاهش میدهد زیرا لایه های چربی از مرگ سلولهای مخرب بدن جلوگیری میکنند.

مطالعات انجام شده بر روی موشها به دانشمندان نشان داد که کاهش وزن سبب جلوگیری از تکثیر سلولهای سرطانی در این حیوان گردیده است.

در این تحقیقات که توسط آلن کانی (Allan Conney) و همکارانش در دانشگاه راجرز (Rutgers) ایالت نیوجرسی انجام گرفت بوسیله عمل لایپو ساکشن مقداری از چربی موشها برداشته شده و سپس آنها را در معرض اشعه ماوراء بنفش قرار دادند و در نتیجه این تابشهای مستقیم موشها مبتلا به سرطان پوست شدند.

کاهش مقدار چربی در بدن موشهایی که به سرطان پوست مبتلا بودند سبب شد که میزان خودکشی سلولها به میزان قابل توجهی بالا برود تا جائیکه مقدار مرگ سلولهای سرطانی در موشهای لاغر دو برابر موشهای چاق افزایش پیدا کرد.

موشها با ورزش لاغر نگهداشته شدند و آزمایشات نشان داد که سلولهای مخرب دیگر تاثیری بر سلولهای سالم نداشتند. به نظر دکتر کانی به احتمال زیاد سلولهای چربی مانع از بین رفتن سلولهای آسیب دیده و سرطانی در بدن میشوند.

این دانشمند و همکارانش بیان میدارند که سلولهای چربی پروتئین مخصوصی بنام سیتوکینز (cytokines) را که به عنوان پیام رسان های سلولی عمل می کند به صورت پنهان در درون خود نگهداری میکنند.

نقش پروتئین های پیام رسان این است که به سلولهای سرطانی پیغام های ضد خودکشی میدهند و سلولها هم این پیام را گرفته و مطابق آن عمل میکنند.

دانشمندان دریافته اند که علاوه بر پروتئین ها سلولهای چربی دارای مولوکولی شبیه به انسولین هستند که نقشی همانند این پروتئین ها در جلوگیری از مرگ سلولهای مخرب ایفا میکنند و در نتیجه افراد چاق را در معرض خطر بیشتری برای انتشار سلول های سرطانی قرار می دهند.

البته برای اثبات این تحقیقات زمان بیشتری لازم است تا نمونه های انسانی به طور دقیق مورد مطالعه قرار بگیرند.

## سلول های سرطانی نرم تر از سلول های سالم هستند

دانشمندان اعلام کردند سلول های سرطانی مانند یک میوه رسیده، بسیار نرم تر از سلول های سالم هستند. این یافته می تواند به پزشکان در تشخیص تومورها و اینکه کدام تومورها مهلک تر هستند کمک کند.

به گزارش ایرنا و به نقل از رویترز از واشنگتن، محققان با استفاده از یک وسیله نانو فناوری موسوم به «میکروسکوپ نیروی اتمی» توانستند ضربه کوچکی به سلول های سالم و سلول های سرطانی بزنند که از محل اصلی خود به سایر نقاط بدن منتقل شده بودند.

محققان در نشریه نانوفناوری نیچر اعلام کردند سلول های سرطانی گرفته شده از افراد مبتلا به سرطان لوزالمعده، سینه و ریه بیش از ۷۰ درصد، نرم تر از سلول های سالم بود.

«جیانیو رائو» از مرکز سرطان جانسون در دانشگاه کالیفرنیا و یکی از محققان این پروژه گفت، نتیجه نهایی آنست که با فناوری جدید، اکنون علاوه بر مشاهده و تحلیل سلول های سرطانی، می توانیم آنها را حس کنیم.

سلول های سرطانی مختلفی که در این مطالعه موردبررسی قرار گرفتند، نرمی مشابهی داشتند که این یافته می تواند به تشخیص واضح سلول های سرطانی از سلول های سالم کمک کند.

این شیوه می تواند روش جدیدی برای ردیابی سرطان باشد به ویژه برای سلول های بدست آمده از مایعات حفرات بدن که کاربرد شیوه های کنونی تشخیص برای آن ها دشوار است.

روش های تشخیصی معمولی درحدود ۳۰درصد از موارد وجود سلول های سرطانی در این مایعات را نشان نمی دهد.

میکروسکوپی که در این تحقیق بکار رفت، مجهز به فنر بسیار کوچکی است که نوک کوچکی روی آن قرار دارد و به وسیله آن می توان روی سطح یک سلول فشار آورد و میزان نرمی یا سختی آن را سنجید.

زمانی که سرطان از ناحیه اصلی خود به دیگر بخش های بدن شیوع می یابد تومورهای سرطانی موجب تجمع مایع در حفره های بدن مانند سینه و شکم می شوند.

به گفته محققان، اگر این مایع به منظور بررسی وجود سلول های سرطانی به سرعت آزمایش شود، پزشکان می توانند درباره درمان سریع و یا عدم ضرورت درمان بیمار تصمیم گیری کنند.
رائو ابراز امیدواری کرد تعیین میزان نرمی سلول ها بتواند در آینده به تشخیص میزان احتمال کشنده بودن تومورها کمک کند.
به گفته وی، به ویژه در بیماری هایی مانند سرطان پروستات، تشخیص یک تومور کشنده از تومور کم خطر، دشوار است.

### توصیه محققان به شیمی درمانی در سرطان سینه

تحقیقات جدید دانشمندان نشان می دهد می توان هزاران بیمار مبتلا به سرطان سینه را همه ساله تحت عمل شیمی درمانی قرار داد بدون آنکه خطری متوجه آنان شود.
به گزارش خبرگزاری رویترز از نیویورک مطالعه محققان علوم پزشکی نشان می دهد بسیاری از زنان مبتلا به سرطان سینه از این شیوه درمانی بهره می برند و شمار مرگ و میر ناشی از سرطان در این گروه کاهش چشمگیری داشته است.
محققان همچنین در بررسی دیگری دریافتند می توان با استفاده از یک تست ژنتیکی به برخی زنان مبتلا به سرطان سینه گفت که اصلا نیازی به شیمی درمانی دارند یا خیر.
این یافته ها نشان می دهد سرعت دادن به درمان این بیماران سبب کنترل بیماری آنان و نجات جانشان خواهد شد.
پزشکان مؤسسه دانا فاربر در بوستون تحت نظر دکتر اریک وینر در گردهمایی متخصصان سرطان شناسی در سن انتونیو اعلام کردند می توان از شیمی درمانی به صورت انتخابی استفاده کرد.
دکتر پیتر راودین از دانشگاه تگزاس نیز اعلام کرد این تست ژنتیکی به طور عمده سبب تغییر سریع در روش های درمانی و پیش بینی ابتلای زنان به بیماری سرطان سینه خواهد شد.
سرطان سینه شایع ترین سرطان در بین زنان آمریکایی است و بیش از یکصد و هفتاد و هشت هزار مورد جدید امسال در این کشور تشخیص داده شده اند.
بیشتر این مبتلایان به سبب مصرف استروژن دچار تسریع رشد سرطان می شوند و می توان با استفاده از داروهای مهارکننده هورمون ها همچون تاموکسی فن این بیماری را درمان کرد.
شیمی درمانی اغلب هنگامی برای بیمار تجویز می شود که گره های لنفاوی بیمار درگیر باشند که این مشکل همه ساله در بیش از چهل و پنج هزار زن مبتلا در آمریکا روی می دهد.
تست ژنتیکی محققان اونکو تایپ دی ایکس نام دارد که فعالیت بیست و یک ژن را ارزیابی می کند و خطر عود سرطان سینه را در زنان مبتلا پیش بینی می کند.
پزشکان سالهاست که این روش را برای تعیین چارچوب درمانی زنان مبتلا به مراحل اولیه سرطان سینه به خصوص در شرایطی که گسترش نیافته باشد مورد استفاده قرار می دهند.
از آنجا که چهل درصد از زنان مبتلا از نظر سرطان در مراحل نخستین و معمولی ارزیابی می شوند می توان گفت که در آمریکا سالانه هجده هزار زن سرطانی به سمت استفاده از شیمی درمانی نخواهند رفت.
مؤسسه ملی سرطان آمریکا و سازندگان تست ژنتیکی یاد شده در کالیفرنیا از این دسته از مطالعات حمایت مالی می کنند.
همچنین محققان مرکز سرطان بیلور سامونز اعلام کردند داروی تاکسوتر را برای حل مشکل بیش از یک هزار زن مبتلا به مراحل اولیه سرطان سینه مورد آزمایش قرار داده اند.
بعد از هفت سال آزمایش هشتاد و هفت درصد از بیماران زنده ماندند که در مقایسه با آمار هشتاد و دو درصدی ناشی از مصرف داروی ادریامایسین موفقیت آمیزتر است.

### افت شنوایی در کودکان

نویسنده:معصومه غفاری
شنوایی طبیعی برای رشد گفتار و زبان، حداقل در ۶ ماهأ اول زندگی، حیاتی است، چرا که این دوران، برای فراگیری گفتار و زبان بسیار حساس و مهم است. کودک شنوا، اصوات محیطی خصوصاً اصوات گفتاری را به بهترین نحو دریافت کرده و با بهره گیری از این توانایی، در او مهارت های گفتاری و زبانی به طرز مناسبی شکل می گیرد، او اشتباهات تلفظی و گفتاری خود را بواسطأ شنیدن کامل و مناسب، اصلاح می کند و با افزایش سن، مهارت های زبانی، گفتاری، تلفظی و دامنأ واژگان، برقراری ارتباط با محیط و سازگاری با آن و... گسترده می شود. لذا، شناسایی بموقع افت شنوایی در کودک مانع از عدم رشد گفتار، زبان شفاهی، مشکلات اجتماعی، عاطفی، هیجانی، شغلی، ارتباطی و اقتصادی می شود.
عواملی که شنوایی کودک شما را به خطر می اندازد؟
بدو تولد تا ۸۲ روزگی:
¤وجود فرد مبتلا به افت شنوایی در خانواده.
- عفونت های مادرزادی که ایجاد آسیب شنوایی می کنند، مانند سرخچه.
¤شکلهای غیرطبیعی سر و صورت، مانند: شکل های غیرطبیعی لاله و مجرای گوش، نداشتن شیار عمودی در قسمت میانی لب بالا.
¤وزن کمتر از ۰۰۵۱ گرم در بدو تولد.
¤یرقان شدید نوزادی که نیاز به تعویض خون باشد.
¤داروهایی که بر گوش اثر سمی دارند (اتوتوکسیک) مانند: جنتامایسین، استرپتومایسین
¤مننژیت باکتریایی
¤آپگار ۴- در دقیقأ اول، یا ۶-۰ در دقیقأ پنجم بعد از تولد.
¤استفاده از تنفس مصنوعی به مدت ۰۱ روز یا بیشتر
¤ابتلاء کودک به سندرم هایی که همراه با افت شنوایی هستند. مانند: سندرم واردنبرگ، سندرم آشر
۹۲ روزگی تا ۲ سالگی
¤هرگونه شک والدین در ارتباط با وضعیت شنوایی، گفتاری، زبان و یا تأخیر رشد کودک.
مننژیت باکتریایی
¤عوامل خطرزای دورأ نوزادی که می تواند همراه با افت شنوایی باشد. مانند: ابتلاء مادر به عفونت، سرخچه، نیاز نوزاد به تنفس مصنوعی طولانی مدت
¤ضربه سر، خصوصاً استخوان گیجگاهی، توأم با بیهوشی.
¤ابتلاء کودک به سندرمهایی که همراه با افت شنوایی هستند. مانند: سندرم واردنبرگ و...
¤داروهایی که بر گوش اثر سمی دارند. مانند: جنتامایسین، استرپتومایسین.
¤ابتلاء نوزاد به اختلالات تحلیل برندأ عصبی، مانند: صرع و...
¤بیماریهای عفونی دوران کودکی که همراه با افت شنوایی می باشند، مانند: اوریون، سرخک و...
¤عفونت های پایدار یا عودکننده گوش میانی همراه با ترشح که ۳ ماه یا بیشتر طول بکشد.
وقتی کودک شما مشکل شنوایی دارد در این صورت شنوایی شناس مجرب این توانایی را دارد که نوع مشکل شنوایی کودک شما را تشخیص داده، او را برای انجام اقدامات درمانی به پزشک متخصص ارجاع دهد و یا دربارأ اقدامات توانبخشی شامل مشاوره، انتخاب، ارزیابی، تنظیم و کنترل سمعک ها، آموزش های ویژه مانند، تربیت شنوایی، گفتارخوانی، زبان آموزی، خدمات متخصصین گفتار درمانی، استفاده از کلاسهای مخصوص ناشنوایان، بعنوان مدیر و هماهنگ کنندأ تیم توانبخشی شنوایی، راهنمایی های لازم را بنماید.
توانبخشی شنوایی
توانبخشی شنوایی یکی از شاخه های تخصصی شنوایی شناسی است که پس از اقدامات پزشکی لازم و ارزیابی های ادیولوژیکی آغاز می شود.
کوشش های لازم در این حیطأ آموزشی بستگی به نیازهای فردی است که دچار آسیب شنوایی شده است که در مجموع شامل ارزیابی و انتخاب سمعک مناسب و مراقبتهای پیگیر، آموزش های مفاهیم زبان، تربیت شنوایی، گفتارخوانی، زبان اشاره، اصلاح تلفظ و... می باشد.افت شنوایی در کودکان
نویسنده:معصومه غفاری
شنوایی طبیعی برای رشد گفتار و زبان، حداقل در ۶ ماهأ اول زندگی، حیاتی است، چرا که این دوران، برای فراگیری گفتار و زبان بسیار حساس و مهم است. کودک شنوا، اصوات محیطی خصوصاً اصوات گفتاری را به بهترین نحو دریافت کرده و با بهره گیری از این توانایی، در او مهارت های گفتاری و زبانی به طرز مناسبی شکل می گیرد، او اشتباهات تلفظی و گفتاری خود را بواسطأ شنیدن کامل و مناسب، اصلاح می کند و با افزایش سن، مهارت های زبانی، گفتاری، تلفظی و دامنأ واژگان، برقراری ارتباط با محیط و سازگاری با آن و... گسترده می شود. لذا، شناسایی بموقع افت شنوایی در کودک مانع از عدم رشد گفتار، زبان شفاهی، مشکلات اجتماعی، عاطفی، هیجانی، شغلی، ارتباطی و اقتصادی می شود.
عواملی که شنوایی کودک شما را به خطر می اندازد؟
بدو تولد تا ۸۲ روزگی:
¤وجود فرد مبتلا به افت شنوایی در خانواده.
- عفونت های مادرزادی که ایجاد آسیب شنوایی می کنند، مانند سرخچه.
¤شکلهای غیرطبیعی سر و صورت، مانند: شکل های غیرطبیعی لاله و مجرای گوش، نداشتن شیار عمودی در قسمت میانی لب بالا.
¤وزن کمتر از ۰۰۵۱ گرم در بدو تولد.
¤یرقان شدید نوزادی که نیاز به تعویض خون باشد.
¤داروهایی که بر گوش اثر سمی دارند (اتوتوکسیک) مانند: جنتامایسین، استرپتومایسین
¤مننژیت باکتریایی
¤آپگار ۴- در دقیقأ اول، یا ۶-۰ در دقیقأ پنجم بعد از تولد.
¤استفاده از تنفس مصنوعی به مدت ۰۱ روز یا بیشتر
¤ابتلاء کودک به سندرم هایی که همراه با افت شنوایی هستند. مانند: سندرم واردنبرگ، سندرم آشر
۹۲ روزگی تا ۲ سالگی
¤هرگونه شک والدین در ارتباط با وضعیت شنوایی، گفتاری، زبان و یا تأخیر رشد کودک.

منتژیت باکتریایی

¤عوامل خطرزای دوراً نوزادی که می توانـد همراه با افت شـنوایی باشد. مانند: ابتلاء مادر به عفونت، سـرخچه، نیاز نوزاد به تنفس مصنوعی طولانی مدت

¤ضربه سر، خصوصاً استخوان گیجگاهی، توأم با بیهوشی.

¤ابتلاء کودک به سندرمهایی که همراه با افت شنوایی هستند. مانند: سندرم واردنبرگ و...

¤داروهایی که بر گوش اثر سمی دارند. مانند: جنتامایسین، استرپتومایسین.

¤ابتلاء نوزاد به اختلالات تحلیل برنداً عصبی، مانند: صرع و...

¤بیماریهای عفونی دوران کودکی که همراه با افت شنوایی می باشند، مانند: اوریون، سرخک و...

¤عفونت های پایدار یا عودکننده گوش میانی همراه با ترشح که ۳ ماه یا بیشتر طول بکشد.

وقتی کودک شما مشکل شنوایی دارد در این صورت شنوایی شناس مجرب این توانایی را دارد که نوع مشکل شنوایی کودک شما را تشـخیص داده، او را برای انجام اقـدامات درمانی به پزشک متخصـص ارجاع دهـد و یا دربارأ اقدامات توانبخشـی شامل مشاوره، انتخـاب، ارزیـابی، تنظیـم و کنـترل سـمعک هـا، آمـوزش هـای ویژه ماننـد، تربیت شـنوایی، گفتـارخوانی، زبـان آمـوزی، خـدمات متخصصین گفتار درمانی، استفاده از کلاسهای مخصوص ناشنوایان، بعنوان مدیر و هماهنگ کننداً تیم توانبخشی شنوایی، راهنمایی های لازم را بنماید.

توانبخشی شنوایی

توانبخشـی شـنوایی یکی از شاخه های تخصصـی شنوایی شناسی است که پس از اقدامات پزشکی لازم و ارزیابی های ادیولوژیکی آغاز می شود.

کوشـش های لازم در این حیطأ آموزشـی بسـتگی به نیازهای فردی است که دچار آسیب شـنوایی شـده است که در مجموع شامل ارزیـابی و انتخاب سـمعک مناسب و مراقبتهای پیگیر، آموزش های مفاهیم زبان، تربیت شـنوایی، گفتارخوانی، زبان اشاره، اصـلاح تلفظ و... می باشد.

## حساسیت فصلی اغلب با سرماخوردگی اشتباه می‌شود

نشانه های حساسـیت بینی مشابه سـرماخورد گی است ، بنابراین در بیشتر موارد حساسیت های فصلی یا دائمی با سرماخورد گی های مکرر یا طولانی مدت اشتباه می شود.

دکتر عبدالحمیـد حسـین نیـا، متخصـص گوش و حلق و بینی بـا بیان این مطلب و با اشاره به تفاوت میان سـرماخورد گی و آلرژی به ایسـنا گفت: علت سـرماخورد گی ، ویروسـی و دوره بهبود آن کوتـاه است و در صورت درمـان یـا درمان نکردن آن، پس از سه تا چهـار روز بهبود می یابـد ، بنـابراین بروز نشـانه هـای سـرماخورد گی همچون آبریزش، عطسه، خارش بینی، چشم و گلو در طولانی مـدت، حساسیت فصـلی یـا دائمی خواهـد بـود. وی تب و کوفتگی بـدن را از نشـانه هـای بـارز سـرماخورد گی دانست و افزود: در حساسـیت بینی، تب و علائـم عمومی مثـل کوفتگی بـدن بروز پیـدا نمی کنـد امـا سـرماخورد گی با تب خفیف، کوفتگی عمومی و گرفتگی عضلات همراه است.

حسین نیا با بیان این که حساسیت بینی معمولاً به فصل خاصی محدود می شود، گفت: در فصل بهار، حساسیت به گرده گل ها، در تابسـتان به چمنزارهـا و در پـائیز به کپـک ها و ذرات قارچ معلق در هوا مربوط می شود. وی با اشاره به چگونگی درمان حساسـیت های فصـلی یا دائمی بینی تصـریح کرد: درمان حساسیت های بینی به طور کامل امکانپـذیر نیست اما از طریق اقدامات دارویی قابل کنترل است. حساسیت های فصلی نیز با پایان یافتن آن فصل کاهش یافته و خود به خود برطرف می شود.

حسـین نیـا بـا اشـاره به ارتبـاط زنجیره ای میـان حساسـیت بینی، سـینوزیت و آسم گفت: کنـترل و درمـان نکردن حساسـیت بینی به سینوزیت های چرکی طولانی مدت و آسم منجر می شود.

منبع: روزنامه ایران

## توصیه‌های پزشکان برای بیماران مبتلا به آلرژی

نویسنده: سمیه شرافتی

منبع: سایت همشهری آنلاین

بهـار هر سـال با هشـدار کارشـناسان نسـبت به افزایش شـیوع آلرژی‌های فصـلی بخصوص هنگام مواجهه با گرده گیاهان و درختان شروع می‌شود.

در این فصل ناراحتی‌های تنفسی و حملات آسم بیشتر خودشان را نشان می‌دهند.

به گفته کارشـناسان هم‌اکنون ?? درصـد مردم کشور از آلرژی فصـلی رنـج می‌برند. همچنین آمارها نشان می‌دهد که از هر?? فرد مبتلا به آسم ? نفر مبتلا به آلرژی فصلی هستند.

التهـاب بینی ناشـی از آلرژی یکی از شـایع‌ترین انواع آلرژی‌هـا است. به گفته کارشـناسان این بیماری ناشـی از اسـتنشاق گرده‌های گیاهی و نیز وارد شدن آن‌ها به چشم است.

البته متخصـصان می‌گوینـد زمان بروز علائم این بیماری ممکن است از اوایل بهار تا اواخر تابسـتان بر حسب گرده گیاهی که به آن حساسیت وجود دارد و زمان معین گرده افشانی آن گیاه متفاوت باشد.

دکتر مصـطفی قانعی، فوق تخصص ریه و معاون پژوهشی دانشکده علوم پزشکی بقیه‌الله در مورد علت حساسیت نسبت به گرده این گیاهان توضـیح می‌دهد: این گیاهان از جنس مواد زنده و آلی هسـتند و وقتی فرد با این مواد آلی تماس پیدا می‌کند، سیستم ایمنی بدن نسـبت به آن‌ها واکنش نشان می‌دهد. به عقیده این متخصص، این واکنش در افراد سالم طبیعی است ولی در مبتلایان به آلرژی فصلی بیش از حد است.

دکتر قـانعی ضـمن اشـاره به علائـم این بیماری می‌گویـد: علایم اصـلی این بیماری حملات مکرر عطسه، آب‌ریزش بینی، خارش و آب ریزش چشم‌ها، احساس خارش در گلو، سقف دهان و گوش‌ها، کاهش تمرکز و احساس ناخوشی کلی است .

?با سرماخوردگی اشتباه نگیرید!

دکتر قـانعی با تاکیـد بر این که افراد مبتلا به این بیماری برای جلوگیری از شـروع علائم آن بایـد در تمام شـرایط درها و پنجره‌های خـانه و اتومبیـل خود را ببندنـد، می‌گویـد: همچنین اگر افراد در محیطی باشـند که احتمـال نفوذ گرده‌ها در لابه‌لای موها و لباس‌ها وجود دارد، قبـل از رفتن به رختخواب حمـام کرده، لباس‌هـای خود را عوض کننـد و از حیوانـات کوچـک اهلی نیز دوری کننـد. هرچند با وجود تمام این مراقبت‌ها شاید باز هم دوری کامل از مواد آلرژی‌زا غیرممکن باشد.

در عین حال به عقیده معاون پژوهشـی دانشـکده علوم پزشـکی بقیه‌الله مهمترین نکته در مورد این بیماری تمایز آن با سرماخوردگی است: افراد مبتلاـ به آلرژی بایـد کلاـ این بیماری را از سـرماخوردگی افتراق دهنـد و سـعی نکننـد با آنتی‌بیوتیک یا دیگر داروهای سرماخوردگی علائم آلرژی را از بین ببرند.

دکتر حمید سـهراب‌پور، متخصـص بیماری‌های داخلی، فوق تخصـص بیماری‌های ریوی و رئیس بیمارستان لبافی‌نژاد نیز در توضیح نحوه پیشـگیری و درمان آلرژی فصـلی هشـدار می‌دهد: افراد مبتلا برای کنترل بیماری خود باید از داروهای اسـتنشاقی داخل بینی و آنتی‌هیستامین‌ها و گشادکننده‌های برونش استفاده کنند.

وی ادامه می‌دهـد: اسـتفاده از کورتیزون اسـتنشاقی (بکلومتـازون) نیز می‌توانـد التهاب مجاری بینی و برونشیت‌ها را کاهش دهـد و درمان موثری باشد .

دکتر سهراب پور تاکید می‌کند: بهتر است برای جلوگیری از حساسیت، داخل بینی را با سرم نمکی (نرمال سالین) شستشو دهیم و یا با اندکی وازلین داخل بینی را چرب کنیم .

وی بـا اشاره به این که اسپری‌ها یا قطره‌های بینی ضـد آلرژی مانع اثر عامل آلرژی‌زا می‌شونـد، توضـیح می‌دهـد: همچنین در موارد مقـاوم از اسپری‌هـای بینی کرومولین سـدیم اسـتفاده می‌شود که با جلوگیری از آزاد شـدن هیسـتامین در بـدن از بروز علایم آلرژی ممانعت می‌کند؛ ولی اگر گرفتگی بینی باعث ناراحتی چندانی نشود، قرص یا اسپری‌ها خیلی مفید نیستند.

توصـیه این متخصص به کسانی که علاوه بر آلرژی از بیماری‌های دیگری نیز رنج می‌برند، این است: بیماران چشمی، زنان باردار و یا شیرده، بیماران تشنجی، بیماران تیروئیدی، بیماران قلبی-عروقی و بیماران دچار فشارخون بالا، دیابت و آسم باید به دقت مراقب مصـرف این داروهـا باشـند و بـدون تجویز پزشـک معالـج هرگز اقـدام به مصـرف آن نکننـد. اما افراد مبتلا به آسم بایـد همیشه این داروها را به همراه داشته باشند تا هنگام شروع علائم دچار تنگی نفس شدید نشوند. کسانی هم که سابقه بیماری را دارند، باید در محل‌های سربسته از دستگاه تهویه استفاده کنند چون این دستگاه‌ها از طریق صافی ذرات معلق هوا را جذب می‌کنند.

?ماسک‌ها بی‌فایده‌اند

اسـتفاده از ماسـک هیـچ تـاثیری در بهبود علائـم آلرژی نـدارد. در حـالی‌که تصور اغلب مبتلایـان به آلرژی فصـلی این است که با اسـتفاده از ماسـک می‌تواننـد جلوی بروز علائـم این بیمـاری را بگیرنـد، دکتر قانعی اسـتفاده از این وسـیله را در بهبود علائم کاملا بی‌تاثیر می‌داند و معتقد است که نقش ماسک در این خصوص به هیچ وجه پایه علمی ندارد.

به گفته دکتر سـهراب‌پور نیز ماسک‌هـای معمولی که در بـازار و یـا داروخانه‌هـا هسـتند، در پیشـگیری از علائـم آلرژی تاثیر زیادی ندارنـد. وی توضـیح می‌دهـد: الاـن در بازارهای جهانی ماسک‌های مخصوص گرده گیاهان به فروش می‌رونـد که به صورت کلاه موتورسواران تمـام سـر و گردن را می‌پوشاننـد، داخـل این ماسک‌هـا هم موتورهـایی تعبیه شـده که هوای داخـل ماسـک را عوض می‌کند، این ماسک‌ها هنوز به ایران نیامده‌اند.

?درگیری سالانه

اما آیا مبتلایان به آلرژی فصلی فقط در بهار و تابستان باید منتظر این بیماری باشند؟

به عقیده دکتر سـهراب‌پور آلرژی فصـلی در تمام فصول وجود دارد چون در هر منطقه‌ای با توجه به شـرایط جغرافیایی ذرات آلرژن همیشه هستند منتها مقدار این ذرات بر حسب فصول مختلف فرق می‌کند.

در بعضـی از افراد هم این حساسیت‌ها دائمی است بخصوص در فصل زمستان و درگیر شدن با ویروس سرماخوردگی علائم آلرژی هم تشدیـد می‌شونـد. در این میـان تحقیقـات نشان می‌دهـد التهـاب مخاط بینی ناشـی از آلرژی‌های فصـلی می‌توانـد در طول همه ماه‌های سال ایجاد شود و افراد را با مشکل مواجه کند.

امـا به غیر از گرده گل‌ها و گیاهان که شایعترین علت ایجاد آلرژی فصـلی هسـتند، دود سـیگار و آلاینـده‌های زیسـت محیطی نیز از عواملی هسـتند که به عقیـده متخصـصان در بروز علائـم آلرژی بی‌تـاثیر نیسـتند؛ حتی مصـرف مواد خوراکی مثـل ادویه‌هـای تنـد و رنگ‌های مصنوعی و حتی غذاهای کنسروشده نیز در بزرگسالانی که سابقه این بیماری را دارند، توصیه نمی‌شود.

البته به عقیده دکتر سـهراب‌پور آلرژی فصلی همیشه علائم خود را به صورت حملات تنفسی و عطسه‌های مکرر نشان نمی‌دهد بلکه

بخصوص در کودکان به صورت حساسیت‌های پوستی و اگزما نیز خود را نشان خواهد داد.

?بهبود فقط تا ?? درصد!

بـا این وجود تـا به حـال برای رفع علائـم آلرژی به غیر از روش‌هـای پیشگیری و دارودرمـانی سـعی شـده از روش حساسیت‌زدایی (Allergy Shot) هم استفاده شود.

به عقیـده متخصـصان این کـار از نظر تئوری قابـل انجـام است ولی در عمـل مشکلاتی را به همراه دارد چون گیاهان انواع مختلف دارند که شناسایی آن‌ها کار آسانی نیست و میزان حساسیت‌زداییشان هم در افراد مختلف متفاوت است.

پس روش حساسیت‌زدایی در این شرایط برای هر فردی متفـاوت خواهـد بود و تنها در ? تا درصـد موارد موفقیت‌آمیز است. دکتر سهراب‌پور ضمن توضیح این روش می‌گوید: با انجام روش درمانی Allergy Shot سیستم ایمنی بدن را در مسیر صحیح قرار می دهند.

در این روش مقادیر کمی از ماده آلرژن را به طور هفتگی به بـدن تزریق می‌کننـد. کم‌کم سیسـتم ایمنی بـدن فرد با این ماده خاص سازش پیدا می‌کند و به طور تدریجی پاسخ دفاعی نسبت به آن متوقف می‌شود.

به گفته سـهراب‌پور پس از ? سال یا بیشتر فرد با انجام این روش بهبود می‌یابـد البته همه کسانی که از آلرژی فصـلی رنـج می‌برنـد، نیاز به انجام این روش ندارند.

با این حال کارشناسان معتقدند درمان عوارضـی که بر اثر آلرژی ایجاد می‌شود، به هزینه و وقت زیادی نیاز دارد و چه بسا که هیچ وقت هم درمـان نشود، پس بهبود موقت به معنـای ریشه‌کن شـدن بیماری نیست و سال بعـد هم ممکن است عوامل آلرژی‌زا دوباره سبب بروز اختلال شود.

### چشم ها آشکار کننده سلامتی انسان هستند

دانشـمندان به این نـتیجه رسـیده انـد که بـا دقت و تـوجه کـافی به حـالت چشم هـا میتوان وجود بیماریهـای خطرنـاک در انسـان را تشخیص داد.

به طور سـنتی با آزمایشاتی که از چشم به عمل میاید میتوان مشـکلات بینایی را تشخیص داده و به معالجه آنها پرداخت. اما پرفسور امانوئل روزن از کلینک بینائی در منچستر انگلسـتنان میگوید با استفاده از دستگاه بینایی سنجی کمتر از سه دقیقه میتوان علائم اولیه ابتلا به امراضی مانند بیماریهای قلبی ، سرطان و دیابت را تشخیص داده و به بیماران مبتلا کمک نمود.

وی میگویـد چشم انسـان هشـدار دهنـده اولیه قبـل از بروز بیمـاری میباشـد زیرا رگهـای خونی چشم ها بازتاب کوچکی از سیسـتم گردش خون در بدن است.

برای مثال گرفتگی شریانهای چشم به احتمال زیاد مشخص کننده گرفتگی شریانها در قسمتهای دیگری از بدن میباشد.

شروع سـرطان خون نیز میتواند با پارگی و خونریزی های سطحی رگهای خونی چشم آغاز شود که این مورد نیز یکی از علائم ابتلا به بیماری دیابت است که سبب کوری میگردد.

تورم اعصاب چشم و وجود لکه های خون در روی شـبکیه نیز از علائم اولیه تومور مغزی میباشـد . فشار خون بالا میتواند به رگهای خونی چشم آسیب رسانده و سبب پارگی و خونریزی آنها گردد.

پرفسور روزن توانست پس از معاینه چشمان یکی از بیمارانش ابتلا به سرطان سینه را در وی تشخیص دهد زیرا پشت چشم های این خانم تورم زیادی داشت که این علامت نشانه سرطان سینه از نوع درجه دو میباشد.

شبکیه قسمت حساس چشم است که تصاویر روی آن منعکس میگردد و اعصاب بینایی در این قسمت قرار دارد که به مغز و سیستم مرکزی اعصاب مرتبط است بنابراین هر گونه تغییر در شبکیه بیانگر تغییر در سایر قسمت های بدن نیز خواهد بود.

### ارتباط بین بیماری های مالاریا و ایدز

مطالعات اخیر انجام شده در آفریقا حاکی از ارتباطی مستقیم بین بیماری های مالاریا و ایدز است.

نتایـج تحقیقـاتی که بر روی ??? هزار انسان بالغ در کشور کنیا صورت گرفته، نشان می دهـد که ویروس HIV با تضعیف سیستم ایمنی بـدن، احتمال ابتلا به بیماری مالاریا را در افراد افزایش می دهد. در مقابل مالاریا نیز پیش آلودگی به ویروس HIV را شدت بخشیده و درجه احتمال سرایت این بیماری را بالا می برد.

در پی آزمایشـات انجام شـده بر روی گروه فوق دانشـمندان دریافتنـد که منشـاء اصـلی حـدود ? درصـد از آلودگی های HIV به مالاریا مربوط است و متقابلا در ?? درصد از مبتلایان مالاریا، وجود ویروس HIV تاثیر مستقیم داشته است.

از تحقیقات فوق چنین بر می آید که مالاریا می تواند از عوامل موثر در شیوع HIV/AIDS در افریقا باشد.

لیـت ابـو ردا (Leith Abu-Raddad) مـدیر گروه تحقیقـاتی فـوق از مرکز تحقیقـات سـرطان فرد هـاتچینسون (Fred Hutchinson) در سیاتل در این باره معتقد است :

"این دو بیماری سـلامت عمومی را در آفریقا به مخاطره انـداخته اند، وجود هر گونه ارتباط بین این دو برای ما بسیار مهم محسوب می شود، متاسفانه در حال حاضر هنوز نمی توانیم تعداد دقیق مبتلایان به HIV از طریق مالاریا را اعلام نماییم."

آمار بـدست آمـده میزان سـرایت این دو بیماری از طریق یکـدیگر از سال ???? تا کنون، را برابر ???? مورد HIV و یک میلیون مورد مالاریا اعلام نموده است.

ایدز بیماری است که منشاء آن HIV و مالاریا بیماری است که علائم آن شبیه به آنفلوآنزا می باشد و زمان ابتلا به آن بسته به نوع بیماری متفاوت است. موارد مطرح شده دو عامل اصلی و رایج مرگ و میر در آفریقا به شمار می روند که در مجموع سالیانه حدود ?میلیون نفر را به کام مرگ می کشند.

هر چند سالیان سال است که دانشـمندان از تاثیر HIV بر کاهش سیسـتم ایمنی بدن و افزایش ابتلا به مالاریا با اطلاع هسـتند، اما این واقعیت که مالاریا نیز انتقال بیماری ایدز را شدت می بخشد، به تازگی اثبات شده است.

یکی از محققین مرکز تحقیقات پزشـکی در لندن در این باره اظهار داشـته" : به طور قطع نمی توان مالاریا را تنها دلیل شـیوع HIV در آفریقا دانست، اما احتمال اینکه فاکتوری مهم در انتقال این بیماری مهلک به شمار رود به هیچ وجه دور از ذهن نیست."

مطالعات اخیر نشان داده در آن دسته از افرادی که به هر دو بیماری مبتلا هستند، میزان ویروس HIV در بدن به مقدار قابل توجهی افزایش می یابد و این افزایش به نوبه خود سبب بالا رفتن احتمال انتقال این بیماری می گردد.

به عقیـده دانشـمندان وجود این دو عامل در کنار هم می تواند باعث انتشار سریع HIV در منـاطقی که مالاریا شایع است، گردد و کشف ارتباط بین HIV و مالاریا دلیلی است بر نیاز مبرم به ریشه کن نمودن این دو بیماری.

جاناتان مرمین (Jonathan Mermin)، از پزشکان مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها در آمریکا که در هم اکنون در کشور کنیا به فعالیت مشغول است، در این باره اظهار داشته" : نتیجه تحقیقات اخیر،

تاکیـدی است بر نیاز به اجرای طرح های سـلامتی در جوامع، مبتلایان به HIV بایـد به روش هـای مختلف از قرار گیری در معرض آلودگی به مالاریا به شدت بپرهیزند. "

او می افزایـد" : لازم است تلاش هـایی که به منظور پیش گیری و کـاهش ابتلا به این دو بیماری صورت می گیرد، به میزان قابل توجهی افزایش یابند ."

### دلایل انتشار سرماخوردگی

مطالعات جدید نشان می دهد که علت اصـلی انتقال سرماخوردگی انتشار ویروس آن در فضا می باشد و نه وجود سرما و یا گرمای بیش از حد.

تا کنون تئوریهای بسـیار زیادی راجع به دلایل ابتلا به سرما خوردگی و راههای جلوگیری و درمان سریعتر آن مطرح شده است. در این مقاله بعضی از واقعییهای پذیرفته شده و متداول درباره سرماخوردگی ارائه میشود.

مطالعات جدید نشان می دهد علت اصلی انتقال سرماخوردگی انتشار ویروس آن در فضا است و نه وجود سرما و یا گرمای بیش از حـد و حتی در معرض هوای خنـک بودن نیز احتمـال ابتلا به سـرماخوردگی را افزایش نمیدهـد.در واقع قرار گرفتن در مکان های سربسته هست که انتقال ویروس را بین افراد گسترش می دهد.

از روشـهای متداول برای جلوگیری از انتشار این ویروس شسـتن دستها با آب و صابون و ضد عفونی کردن سطوح قابل دسترس را میتوان در این مکانها پیشنهاد کرد.

بعضـی از این ویروسـها به مـدت سه ساعت بر روی پوست و سـطوح ، زنـده میمانند و ضد عفونی کردن و شستشو با آب و صابون میتواند راه موثری برای از بین بردن آن باشد.

مطالعـات علمی بسـیاری برای یـافتن بهترین روش برای جلوگیری از مبتلا شـدن به این بیماری در طول سال و گسترش آن در میان مردم جوامع انجام شده است ، ولی مشکل اینجاست که روش یکسانی برای درمان و جلوگیری از این بیماری وجود ندارد و هر فرد بنا به خصوصیات جسمی خود باید از روش های خاص خود استفاده نماید.

بر ای مثال تعـداد زیادی از مطالعات از این ایـده حمایت میکننـد که مکمل های ویتامین ث روش مناسبی برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری است اما موسـسات بزرگ سلامتی درباره تاثیرویتامین ث در جلوگیری از مبتلا شدن به سرماخوردگی ابراز تردید کرده اند و زیرا ٪ ?? از مردم که مبتلا به این بیماری میگردند علایم و نشانه های یکسانی ندارند.

علت پدیـدار شدن علائم این بیماری در بعضـی از افراد و ظاهر نشدن آنها در افراد دیگر مطلب قابل بحثی است ولی تحقیقات اخیر بیانگر اینست که سیستم ایمنی هر فرد نقش تعیین کننده ای در این امر دارد.

به عنوان مثال فردی که مبتلابه بیماری آسم است در مقابل ویروس سرماخوردگی آسیب پذیرتر می باشد زیرا این فرد تولید پروتین ضد ویروس در بدنش کمتر از یک فرد عادی است.

این پروتئین که در گلبولهـای قرمز خـون تولیـد میشود به دیواره ویروس چسبیـده و به داخـل آن نفوذ کرده و از تکـثیر آن در بـدن جلوگیری میکند.

متخصصـین معتقدنـد افرادی که سیسـتم ایمنی مناسبی دارند کمتر علائم این بیماری در آنها بروز می کند و در مقابل اشخاصـی که دارای سیتم ایمنی ضعیفی هستند غالبا درگیر علائم و آثار این بیماری هستند.

بطور کلی برای درمان سرماخوردگی روش واحدی پیشنهاد نشده است اما میتوان بیان کرد که با بالا بردن سیستم دفاعی بدن میشود با این بیماری بهتر و سریعتر مقابله کرد.

### افزایش بیماری های قلبی با مصرف غذاهای آماده

یکی از پیامـدهای رشـد جمعیت شهرنشین افزایش غـذاهای خیابانی و مصـرف غـذاهای آماده با عنوان فست فود یا غذاهای سـریع

است.

تحقیقات نشان داده است که در مناطقی که تعداد مراکز عرضه غذاهای آماده کمتر است بیماری های قلبی و عروقی کاهش می یابد و بر عکس در مناطقی که مردم به مصرف این نوع غذاها عادت دارند شیوع عادت های غذایی نادرست مانند پرخوری کم تحرکی و سریع غذا خوردن نیز شایع تر است. علاوه بر این مطالعات متخصصان و کارشناسان مواد غذایی در مورد اثر مصرف مداوم برخی نوشیدنی های مضر و مقایسه میان افراد مصرف کننده این نوشیدنی ها با افرادی که از مواد غذایی سالم استفاده می کنند نشان می دهد که کاهش طول عمر و ابتلا به انواع بیماری های غیرواگیر در میان گروه اول بیشتر است چنانچه نتایج یک مطالعه موردی نشان داد که گروهی از کارگران کارخانه نوشابه سازی بیش از کارگران کارخانه لبنیات در معرض ابتلا به بیماری های غیرواگیردار به ویژه در زمینه قلبی و عروقی هستند.

سرطان ها چاقی بیماری های قلبی و عروقی پوکی استخوان و برخی از بیماری های دستگاه گوارش از جمله بیماری های شایع مرتبط با تغذیه نامناسب هستند و مصرف زیاد غذاهای آماده و نوشابه های گازدار در ایجاد این بیماری ها نقش دارند. دکترپریسا ترابی رییس اداره بهبود تغذیه جامعه معاونت سلامت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی تاکید کرد که مصرف بی رویه غذاهای آماده عامل مهمی در افزایش بیماری های قلبی وعروقی در جهان است چنانچه در حدود یک سوم از علل مرگ و میر در جهان ناشی از بیماری های قلبی و عروقی است. وی گفت: مواد غذایی آماده به علت دارا بودن اسید چرب اشباع و نمک بالا سبب ابتلا فرد به فشار خون بالا و بیماری های قلبی می شوند. ترابی یادآور شد: کاهش مصرف غذاهای سرخ کرده استفاده از روغن های مخصوص سرخ کردنی به جای سایر انواع روغن ها در تهیه همبرگرها سوسیس و همچنین کاهش مصرف غذاها و خوراکی های آماده می تواند در کاهش ابتلا به فشار خون بالا موثرباشد.

## نقش تغذیه در بیماریهای عفونی

نویسنده: دکتر غلامحسین امیری

نقش تغذیه در بیماریها عفونی را مجموعا به چهار گروه می توان تقسیم نمود:

۱- تغذیه در رابطه با ایجاد بیماریهای عفونی، شامل بیماریهای گوارشی و مسومیت های غذایی ( بوتولیسم)، بیماریهای روده ای مثل اسهال های میکروبی و بیماریهای عفونی سیستمیک ( بروسلوز و تیفوئید)

۲- تغذیه در بیماران عفونی ( محدودیتها و ممنوعیتها)

۳- درمان سوء تغذیه به عنوان عارضه بیماریهای عفونی

۴- تغذیه در بیماران با نقص دفاعی شدید

تغذیه در رابطه با ایجاد بیماریهای عفونی

قبل از اینکه وارد این بحث شویم مقدمتا به مسئله مقاومت بدن در رابطه با غذا اشاره می کنم که شاید در عامه مردم هم این مسئله شناخته شده باشد که اگر غذای کافی باشد، بیماری کمتر است یا به اصطلاح « دوایش ته دیگ است.»

در عصر قبل از آنتی بیوتیک ها، یکی از بیماریهای کشنده بشر، سل بود که متاسفانه هنور هم هست، وقتی کسی مسلول می شد او را به یک باشد.وش آب و هوا منتقل می کردند و غذاهای مقوی می دادند درمان تقریبا به همین صورت انجام می شد. شاید به همین جهت بیمارستان مسلولین و استراحتگاه آنها را جایی می ساختند که فضای کافی، هوای کافی، نور کافی و غذای کافی داشته باشد. در کشورهای فقیر یکی از علل شایع مرگ و میر کودکان بیماریهای روده ای و اسهال است فقر دانش، فقر اقتصادی و فقر بهداشتی در این کشورها از عوامل مهم بیماریهای جسمانی، روانی و اجتماعی است. یعنی فقر اقتصادی و غذایی و جهل ایجاد می کند که پایه و اساس خیلی از بیماریهای عفونی و واگیر دار در این کشورها هستند و مرگ و میر زیادی را به خصوص در اطفال به دنبال دارد.

اثر غذا در تکوین سیستم دفاعی انسان از دوره جنینی آغاز می شود. یعنی خانمی که حامله می شود در واقع همان موقع تغذیه جنین او باید جامع، کافی و حساب شده باشد. اگر در این دوره به مادر پروتئین کافی، ویتامنی کافی، املاح کافی از جمله آهن برسد بچه در همین دوره تکوینی که معولا سه ماهه اول حیات است رشد لازم را پیدا می کند. و اگر جنین رشد کافی کرده و جنین سالمی باشد وزن و اندازه طبیعی خواهد داشت. وزن طبیعی جنین معیار مهمی برای سلامتی اوست. و بعد از تولد تغذیه نوزاد با شیر مادر شروع می شود که هم ویتامین کافی و هم املاح کافی دارد و می تواند ضامن رشد کودک باشد.

بنابراین سوء تغذیه از دوره تکامل جنینی نسل بشر نقش خودش را برای تمام عمر ابقا می کند. اگر سیستم دفاعی کودکی در این دوره رشد نکرده باشد. در تمام مراحل بعدی رشد نمی تواند در مقابل عوامل بیماری زا نقش دفاعی کافی داشته باشد. به خصوص یاد آوری می کنم که دوره شیر خوارگی دومین مرحله مهم است. تغذیه مناسب با شیر مادر که دارای ویتامین و املاح کافی است رشد دفاعی کودک را تداوم می بخشد. کودکی که سوء تغذیه دارد و پروتئین و ویتامین کافی به او نمی رسد مستعد بیماریهای عفونی است و به واکسیناسیون ها هم جواب خوبی نمی دهد. بنابراین تغذیه مبنای مقاومت بشر در مقابل عوامل بیماری زای محیطی است که این عوامل محدود به بیماریهای عفونی نیست و می شود به سایر بیماریها هم تعمیم داده شود. گر چه در حال حاضر بشریت مرفه از سوی تغذیه به گونه پر خوری و مصرف بیش از حد لازم رنج می برد. بخش وسیع انسانهای محرومی هم هستند که از کمبود تغذیه مورد نیاز خود رنج می برند. در مورد نقش تغذیه در ایجاد مقاومت در مقابله با بیماریهای عفونی بررسی های زیادی انجام گرفته است مثلا دیده شده اگر به یک گروه غذای کافی برسانیم و به گروه دیگری واکسن سل بزنیم آنهایی که تغذیه کافی می شوند کمتر از آنهایی که واکسن زده اند به سل مبتلا می شوند.

احتمال بروز سل در آنها که تغذیه کافی داشته اند و واکسن سل هم زده اند بسیار کمتر می شود.

نقش تغذیه در ایجاد بیماریها

غذا به عنوان منبع انرژی زای بدن اگر دچار آلودگی های میکروبی باشد می تواند منشاء بیماریهای مختلف و در راس آنها بیماریهای گوارشی و مسمومیت های غذایی باشد. ما در فصول مختلف در معرض مسمومیت های مختلف غذایی هستیم. به خصوص زمانی که هوا گرم می شود ما شاهد بیماریهای روده ای بیشتری هستیم که خطرناک ترین آنها « وبا» است. چنانچه در همین تهران، زهدان و در خیلی از کشورهای جهان، به خصوص کشورهای مرسوم به جهان سوم به طور موضعی شاهد بروز بیماری « وبا» هستیم.

مسمومیت های غذایی هم در رابطه با غذاهای مانده و آلوده بروز می کنند. به دلیل آنکه غذاها به طور بهداشتی تهیه نمی شوند و ما در مراکز تولید غذا و رستوران ها کنترل واقعی نداریم. یعنی هر کس که بیکار مانده در زمینه تغذیه کار می کند و خیلی ها از اصول بهداشت غذا آگاهی ندارند و برخی از آنها که از جنبه بیماریهای انگلی که بررسی می شوند بیش از یک انگل دارند و می توانند آلودگی و بیماریهای انگلی را از طریق دست به دیگران انتقال دهند. به عبارت دیگر هم در تولید مواد غذایی و هم در توزیع آن رعایت نکات بهداشتی را نمی کنیم. بسیاری موارد مواد غذایی کنسور شده که خراب می شوند از رده خارج نمی شوند که بسیار خطرناکند. همین طور کشک هایی که در ظرفهای مخصوص نگهداری می شوند اگر دچار فساد و آلودگی شوند می توانند باعث بیماریهای مهلکی مثل بوتولیسم که یک بیماری خطرناک و کشنده است، بشوند. تب روده یا تیفویید یا حصبه هم یکی از بیماریهای خطرناک است که از طریق آب و غذای آلوده انتقال می یابد و با توجه به مقاومت نسبت به آنتی بیوتیک که طی سالهای اخیر تکوین یافته است مشکلات زیادی را برای مبتلایان به همراه دارد. که از طریق آب و غذا انتقال می یابد به ویژه نزد کودکان می توانند سبب ایجاد اسال های شدید و بیماریهای عفونی خطرناک شوند.

لازم به ذکر است حصبه به وسیله آب آلوده ایجاد می شود و معمولا از بیمار به فرد دیگر انتقال پیدا می کند و اگر چنین اتفاقی بیفتد مطلقا به دلیل رعایت بهداشت است. نکته دیگر اینکه دیده شده به دلیل باورهای غلط مردم و حتی برخی از پزشکان و پرستاران بیماران تیفوییدی را چنان از خوردن غذا محروم می کنند که منجر به سوء تغذیه شدید و مرگ آنها می شود. مثلا می گویند بیمار حصبه ای نباید نان بخورد.

یکی از بیماریهای مهمی که از طریق تغذیه مواد آلوده در ایران شیوع دارد تب مالت است. همان طور که مس دانید تب مالت یک بیماری مشترک بین انسان و دام است. میکرب تب مالت در گوسفند، بز، گاو، و در حیوانات دیگری مثل خوک و سگ می توان ایجاد بیماری کند و انسان به طور اتفاقی در تماس با این حیوانات و با مصرف مواد آلوده عمدتا غذایی که از شیر نجوشیده تهیه شده باشد. ( مثلا پنیر از شیر نجوشیده به عمل می آید.) مبتلا می شود.

معمولا پنیر را باید سه ماه در آب نمک نگه دارند و بعد توزیع کننده که این اصل رعایت نمی شود به هر حال مصرف پنیر آلوده سبب بیماری تب مالت در انسان می شود. یکی از بیماریهای مهمی که از طریق آب و مصرف غذای آلوده برای انسان ایجاد شود اسهال های آمیبی است که آن هم در تمام فصول وجود دارد و در غالب شهرها شیوع دارد. ولی در فصل تابستان شایع تر است. همین طور مصرف جگر نیم پز گوسفند منجر به بیماری « توکسوپلاسموز» می شود که کیست انگل وارد معده انسان می شود تحت تاثیر اسید معده باز می شود و انگل آزاد می شود و از طریق مخاط روده جذب و وارد کبد می شود و وارد غدد لنفاوی می شود. اگر خانم حامله ای فرضا دچار این بیماری شود این انگل خودش را به جنین می رساند و در جنین ایجاد بیماری مغز و اعصاب می کند و می تواند منجر به گرفتاری مرکز عصبی حساس چشم و مغز شود که یکی از بیماریهای ایجاد کننده سقط در زمان حاملگی است.

بیماری انگلی دیگری که از طریق تغذیه منتقل می شوند کرمک است که در تمام کشورهای متمدن و عقب مانده شیوع بسیار دارد و در بچه ها بیشتر از بالغین است.

بیماریهای انگلی از نوع کرمهای کدو و قلاب دار و نیز در رابطه با تغذیه ایجاد می شود.

نقش تغذیه در بیماریهای عفونی

جای تاسف است که بگویم نه تنها عامه مردم دچار سوء برداشتهائی در مورد بیماریهای تب دار می باشند که خیلی از پزشکان و پرستاران هم تحت تاثیر بد آموزیهای سنتی ما قرار دارند. یعنی می شود یک چیز کلی را در مورد بیماران تب دار مطرح کرد. آن، اینکه بیمار تب دار به علت سوزاندن بیشتر انرژی نیاز بیشتری به تامین انرژی دارد.

بیماری که تب دارد ممکن است به علت دردهای گلو و دستگاه گوارش نتواند تغذیه مناسب داشته باشد و یا ممکن است به علت اختلال در هوشیاری بیمار ما نتوانیم از راه دهان تغذیه مناسبی داشته باشیم.

متاسفانه یکی از نکاتی که همیشه فراموش می شود در درجه اول تغذیه این بیماران است. در حالی که از همان آب و الکترولیت که شروع می کنیم، باید فکر کنیم بیمار چقدر کالری احتیاج دارد و این کالری را محاسبه و تامین کنیم. و بعد به ازاء هر درجه تب حساب کنیم چقدر کالری و آب نیاز دارد.

آنچه در عامه مردم مطرح است و بایستی بدانند این است تفکرات غلط و نادرست گذشته درباره بیماریهای تب دار به خصوص در حصبه را یاد آوری کنیم. این طور رایج است که به بیمار حصبه ای نان نباید داد. در حالی که اگر می خواهیم بیمار بر بیماری غلبه کند باید او را تقویت کنیم که گار این کار را بکنیم حتی اگر دارو ندهیم بیمار بعد از یکی دو هفته خوب خواهد شد. پس می

توان گفت که چیزی که بیمار حصبه ای را از بین می برد سوء تغذیه است یعنی محروم کردن او از خوردن گوشت، نان ومیوه که ممنوع کردن آن اصلا کار درستی نیست. بلکه باید هر چه اشتهای بیمار طلب می کند در اختیارش بگذاریم. در سرماخوردگی ها هم یک چیز غیر عملی رایج است و متاسفانه اگر ما پزشکان بگوییم هر چه بیمار دوست دارد بخورد و خدایی نخواسته اتفاقی بیفتد می گویند طبیب مسئول است.

البته ما می دانیم بعضی از مواد غذایی و میوه های مثل خربزه و انگور محرک هستند و اگر بیماری حساسیت نشان بدهد و احیانا گلویش ناراحت بشود بهتر است نخورد. ولی به طور عام و از نظر علمی محدودیتی نداریم بیماری که سرماخورده باید سبزی بخورد. مواد پروتئینی بخورد و موادغذایی و هیدروکربن هم مصرف کند . مگر اینکه بیماری خاصی مثل دیابت و یا اوره داشته باشد که توصیه می کنیم مواد قندی و مواد گوشتی کمتر مصرف کند. یا در کودکان یا حتی بزرگسالان وقتی دچار اسهال می شوند شایسته است شیر مصرف نکنند. البته شیر مادر در کودکان در زمان اسهال هم بلامانع است.

در رابطه با بیماران مزمن عفونی، مثلا مسلولین و بیمارانی که دچار بیماری مزمن هستند و عفونت یک عارضه ثانویه در آنها است. مثلا بیماران سرطانی یا بیمارانی که فلج هستند. کاهش قدرت عضلانی و لاغری آنها قبل از آن که مربوط به بیماری آنها باشد. مربوط به سوء تغذیه است. یعنی باید در هر شرایط غذای کافی به آنها برسانیم.

درمان سوء تغذیه به عنوان بیماریهای عفونی

در بیماریهای عفونی دستگاههای مختلف بدن انسان ویا در نتیجه توکسین ( سم) تولید شده توسط میکروب در بدن و تاثیر آن بر سیستم مغز و اعصاب و مرکز اشتها بیمار دچار کم اشتهایی و در نتیجه سوء تغذیه می شود و یا عضو مبتلا به ویژه اگر دستگاه گوارش باشد منجر به سوء تغذیه می شود به علاوه در بیماریهای تب دار به علت مصرف بیش از حد کالری، ضعف و لاغری ایجاد می شود. برای درمان اینها هر چه هست وظیفه ما جبران انرژی تحلیل رفته و یا جبران کاهش وزن است. به همین منظور برای همه بیماران تغذیه را اصل قرار می دهیم خیلی از مردم فکر می کنند عامل بروز لاغری مصرف انواع آنتی بیوتیک هاست که کاملا نادرست است. آنتی بیوتیک برای درمان بیماری است. اگر فرضا برای ذات الریه آنتی بیوتیک مصرف نشود احتمالا به مرگ او می انجامد. واقعیت این است که هر بیماری عفونی کاهش وزن میدهد کاهش وزن باعث نقصان فعالیت سیستم دفاعی بیمار می شود و یکی از علل شایع مرگ بیماران بروز عفونتهای ثانویه ایست که در زمینه سوء تغذیه و کاهش مقاومت ایجاد می شود.

مثلا در درمان کزاز گاهی شاید بیمار ار ده روز زیر دستگاه تنفی مصنوعی بگذاریم تا فلج او از بین می رود. و هوشیار می شود به علت زیر دستگاه بودن عفونت های ریوی می کند که آن را هم درمان می کنیم در نتیجه بیمار حدود دو ماه در این شرایط زندگی می کند و در این مدت قوایش تحلیل رفته و غذای مناسب به او نرسیده اگر عفونت کند به علت سوء تغذیه شدید است و ممکن است نتوانیم کاری کنیم.

در بیماریهای مزمن تغذیه کلید درمان است و با ید به این شاه کلید توجه داشته باشیم و پروتئین راس همه غذاها است و بعد ویتامین کافی، املاح کافی، هیدروکربن کافی، برای اینکه بیمار مبتلا به بیماری مزمن را زودتر حرکت دهیم باید از نظر غذایی کمک کنیم و شاید لازم باشد به جای سه وعده غذا هر سه ساعت یکبار غذا بدهیم.

وقتی صحبت از نقص دفاعی شدید می کنیم. بیشتر عفونت پذیری مورد نظرمان است. ممکن است در حال عادی غذایی سمی کنسرو ( نیمه کنسرو) را بخوریم و دچار بیماری عفونی نشویم ولی در شرایطی که دچار نقص دفاعی شدیدی باشیم اگر از همین غذا بخوریم ممکن است دچار بیماری شویم. در بیماران با نقص دفاعی شدید به خصوص آنها که گلبول های سفیدشان زیر ۱۰۰۰ یا کمتر از آن است تاکید می کنیم از غذای خام استفاده نکنند و میوه جات را با آنکه ویتامین دارند به دلیل آنکه پخته نیستند و می توانند میکروب را انتقال بدهند توصیه می کنیم به صورت کمپوت مصرف کنند. و در دورانی که گلبول های سفید زیر ۱۰۰۰ است از مصرف خشکبار خودداری کنند. مصرف آب آشامیدنی هم در این موارد مهم است. البته به محض آنکه گلبولهای آنها به بالای ۲۰۰۰ و ۳۰۰۰ رسید می توانند از مواد خام هم به طور طبیعی استفاه کنند.

در پایان جا دارد که از بالانس مثبت انرژی، یعنی پرخوری هم که الآن یک بیماری شایع در جوامع بشری به خصوص در جوامع مرفه تمام کشورهای جهان است صحبتی داشته باشیم. متاسفانه چیزی که امروز به آن توجه نمی شود زیان های پرخوری و مصرف بیش از حد انرژی است.

واقعیت این است تمام افراد چاق بالقوه دیابتیک هستند و تمام افراد دیابتیک بالقوه عفونت پذیرند. بنابراین عفونت نزد افراد چاق خطرناک است یک ذات الریه نزدیک آدم چاق بیشتر باعث مرگ می شود تا یک آدم با وزن مناسب بنابراین تاکید می کنم پرخوری مازاد بر انرژی لازم و چاقی یکی از بلاهای مهمی است که بشر را تهدید می کند. در بیماریهای قلبی و عروقی نقش مهمی دارد.

## آفتاب و پیری زودرس

نویسنده:معصومه پیمانی

به‌طور طبیعی همه شما دهقانان را دیده‌اید. دهقانانی که از صبح تا شب جلوی آفتاب زحمت می‌کشند، گندم می‌کارند، می‌چینند ودرو می‌کنند، محصول بر می‌دارند و... خواه ناخواه از اشعه آفتاب به‌طور دائم برخوردارند. آنها بدنی سالم و بازوان قوی را دارا هستند. با اشتها غذا می‌خورند، خوب می‌خوابند و کمتر مریض می‌شوند اما اگر سن آنها را بپرسید، هرگزباورتان نخواهد شد که با صورت چین و چروک‌دار سن و سال آنها چقدر کمتر است! یک دهقان چهل ساله سالم از نظر چین و چروک‌هایی که در صورت و دست‌ها دارد، با یک شخص شصت ساله شهری به سختی تشخیص داده می‌شود زیرا پوست آنها تحت تاثیر مستقیم اشعه آفتاب به تدریج نرمی و لطافت خود را از دست داده و به اصطلاح " شاخی" شده است و در نتیجه علائم پیری زودرس در آنها آشکار گشته است.

دکتر مارشال ایتالیایی در مورد تاثیر زیان‌آور آفتاب روی پوست صورت به بررسی‌های دقیق پرداخته و با مطالعه در پوست صورت افراد مختلف و با کمک گرفتن از علم آمار نتیجه‌گیری کرده است که اگر اشعه آفتاب به‌طور مستقیم و مداوم به پوست صورت بتابد، به جای سالم کردن سبب چین و چروک آن شده و به زیبایی انسان لطمه وارد می‌کند.

پروفسور شوستر انگلیسی هم به یک آزمایش عجیب وغیرعادی در این مورد دست زده و به نتیجه جالبی رسیده است: وی موهای بدن چهارصد موش سفید را تراشید و مدت چندین هفته آنها را در معرض اشعه مستقیم آفتاب قرار داده است. در نتیجه پوست بدن آنها بزودی چروکیده شده و نصف موش‌ها در این مدت از بین رفته‌اند.

پروفسور شوستر انگلیسی و دکتر مارشال ایتالیایی پس از تجربه‌های متعدد و ممتد خود علیه برنزه شدن اعلام جنگ داده و آن را وسیله‌ای برای پیری زودرس پوست دانسته‌اند.

در عصر ما هدف از برنزه شدن تنها تامین سلامت جسم نیست. وقتی تابستان فرا می‌رسد، عده‌ای از مردم مخصوصا جوانان هوس می‌کنند به موازات تغییراتی که درلباس و آرایش خود می‌دهند، پوست خود را نیز برنزه کنند و آن را به رخ مردم ودوستان بکشند و به آشنا و بیگانه ثابت کنند که آنها مدتی در ساحل دریا و یا استخر روباز به سر برده‌اند! روی این اصل آنها مدتی در ساحل دریا و یا استخر روباز پا می گذارند، وظیفه خود می‌دانند که خود را بی‌دریغ به دست اشعه آفتاب بسپارند. بخصوص هنگامی که فقط یک روز یا چند ساعت به دریا و یا استخرهای چندساعته دسترسی پیدا می‌کنند. قسمت اعظم این مدت را روی دریا و یا روی تخت‌های کنار استخر دراز می‌کشند تا با پوستی برنزه به شهر و یا به منزل بازگردند. شاید اگر این اشخاص از تاثیر اشعه خورشید بر روی پوست و تغییراتی که در آن می‌دهد با اطلاع بودند، در روش خود تجدیدنظر نموده و با این آتش، بازی نمی‌کردند. ما با چشمان خودمان سوختگی پا و سرشانه را بارها دیده‌ایم و علت آن هم استفاده نکردن صحیح از تاثیر اشعه خورشید می‌باشد.

## شکم های بزرگ ؛سوغات تکنولوژی بی تحرکی

اگر از شکل بدن خود، به خصوص در ناحیه شکم ناراضی هستید، باید بدانید که تنها پرداختن به ورزشهایی که بر روی یک ناحیه از بدن متمرکز می شود کافی نیست و فایده چندانی هم ندارد. بلکه این ورزش برای تأثیر واضح و آشکار باید در کنار ورزشهایی برای تمام بدن انجام شود زیرا بدن نمی تواند چربی را تنها در یک ناحیه از بین ببرد و شما نمی توانید تنها به ورزش دادن یک نقطه از بدن خود و رها کردن باقی بدن به نتایج دلخواه دست یابید.

به این ترتیب اگر از داشتن شکمی بزرگ یا شل و افتاده رنج می برید، قبل از اینکه مخارج سنگینی برای خرید وسایل ورزش دراز و نشست و ابزارهای مخصوص کوچک کننده شکم بپردازید، کار تناسب اندام را با ساده ترین شکل ورزش که رایگان هم هست، شروع کنید: راه رفتن و دویدن!

البته فراموش نکنید که این ورزشها کل بدن را تحت تأثیر قرار می دهند و بعدها برای شکم هم باید حرکات مخصوصی انجام دهید. اگر شکم شما شلتر و برآمده تر از چیزی است که می خواهید، به احتمال زیاد در بدن شما نواحی دیگری هم وجود دارند که باید ورزیده و محکم شوند. برای دستیابی به شکمی صاف، تمام بدن شما باید لاغرتر، شود. دوباره بخوانید: تمام بدن باید لاغر شود!

کار را با انجام دادن ورزشهای سریعی که تعداد ضربان قلب را افزایش داده و سوخت و ساز بدن را بهبود می بخشند آغاز کنید. سه مرتبه پیاده روی سریع در هفته راه حل مناسبی برای دستیابی به این هدف است. این کار نه تنها کالری می سوزاند بلکه برای قلب هم بسیار مفید است.

یک نکته مهم اینکه به یاد داشته باشید انجام دادن تمرینهای ورزشی و داشتن رژیم غذایی موجب نمی شود که در مدت بسیار کوتاهی لاغر شده یا شکمی صاف پیدا کنید. همانطور که شما یک شبه این شکم را پیدا نکرده اید، نمی توانید آنرا یک شبه از بین ببرید. پس بردبار باشید و به تمرین ادامه دهید. اگر قصد دارید به منظور خاصی- ازدواج، شرکت در مراسمی مهم و... از وزن خود بکاهید، برای به دست آوردن نتیجه مطلوب، لااقل سه تا شش ماه قبل از این مراسم کار را شروع کنید چون بدون شک یک هفته کافی نخواهد بود!

چند نکته:

خوردن و ورزش کردن: ورزش پرس شکم (درازونشست) هرماه با رژیمی کم چربی، برای تناسب عضلات شکم بسیار خوب است. اما عده بسیاری تصور می کنند که می توانند در طول روز هر چه می خواهند بخورند و هنگام عصر ۱۰۰ پرس شکم انجام داده و تمام غذاهای چربی که در طول روز مصرف کرده اند را بسوزانند. اگر شما مصرف چربی خود را کاهش ندهید، هرچه ورزش کنید فایده ای نخواهد داشت و شما نه تنها هیچ نتیجه مثبتی نخواهید گرفت، بلکه ممکن است شکم بزرگتری هم پیدا کنید. چرا؟ چون به این ترتیب در حال شکل دهی و محکم کردن چربیهای روی عضلات خود خواهید بود.

لاغری موضعی: واقعیت این است که لاغری موضعی تقریبا وجود خارجی ندارد. شما نمی توانید از بدن خود انتظار داشته باشید که در اثر غذاخوردن صحیح و انجام حرکات ورزشی تنها در بعضی مواضع لاغر شود. بالارفتن سوخت و ساز بدن، چربیهای ذخیره شده در کل بدن مصرف می کند و اشخاصی که تصور می کنند با داشتن رژیم غذایی تنها صورتشان لاغر می شود یا تنها کمرشان

گود می شود، باید بدانند که چربی در تمام بدن آنها رو به کاهش است، اما این کاهش در بعضی مواضع سریعتر و در بعضی مواضع که چربی بیشتری داشته و متراکم تر است، دیرتر آشکار می شود. اما خبر وب اینکه شما می توانید با انجام دادن حرکات ورزشی صحیح این سوختن چربی در مواضع مذکور را سرعت بخشیده و زودتر به تنهاسب اندام دست یابید.
یک تمرین ساده برای افزایش سوخت و ساز بدن برای افزایش سریع متابولیسم که به سوزاندن کالری بیشتر و عملکرد منظمتر منجر میشود. تمرین ساده زیر را انجام دهید:
۳۰ثانیه یک حرکت ورزشی سریع- مانند دو ی درجا یا طناب زدن- انجام دهید.
یک دقیقه به انجام حرکتی متوسط- مانند دوی آهسته یا قدم رو سریع حتی درجا- بپردازید.
این مراحل را ده مرتبه تکرار کنید (مجموعا حدود ۱۵دقیقه)
به مدت ۳تا ۵دقیقه با انجام حرکات کششی آرام، بدن را خنک کنید.
به یاد داشته باشید که افزایش سوخت و ساز یا متابولیسم، کالریهای اضافه در کل بدن را از بین میبرد و در کنار رژیم غذایی صحیح تمام بدن، از جمله شکم را متناسب خواهد کرد.

### سکته های مغزی با لیزر درمان می شوند

منبع:خبرگزاری مهر
گروهی از محققان درصدد استفاده از لیزر برای درمان سکته های مغزی استفاده هستند.
به گزارش خبرگزاری مهر، محققان شرکتی در آمریکا اخیرا به تکنیک استفاده از سیستمهای لیزری آزمایشگاهی برای درمان بیماران متاثر از سکته های مغزی روی آورده اند و گفته می شود به ایجاد تحولی نوین در کمک به این بیماران منجر خواهد شد.
به گفته این محققان با استفاده از یک لیزر نزدیک به مادون قرمز این امکان فراهم شده است تا پس از عبور از پوسته جمجمه دسترسی کاملی به مغز داشت.
بر اساس گزارش "مدگجت "محققان آمریکایی بر این باورند که با کمک نور می توان به احیای سلولها در محیط ischemic مغز و در نتیجه کمک به بازگشت بیماران متاثر از سکته های مغزی به زندگی طبیعی امیدوار بود.
این تکنیک نوین تاکنون بر روی حیوانات آزمایشگاهی آزمایش شده و نتایج امیدوارکننده ای نیز ثبت شده است. با این حال این فناوری پزشکی هنوز در ابتدای راه است و باید آزمایشات بیشتری بر روی آن انجام شود

### راههای کنترل فشارخون بالا یا کشنده خاموش

فشارخون بالا عبارتست از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگ‌های خونی.
فشار خون بالا گاهی «کشنده بی سر و صدا» نامیده می‌شود، زیرا تا مراحل انتهایی اکثرا هیچ علامتی ندارد. توجه داشته باشید که فشار خون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بدنی بالا می‌رود.
اما فردی که دچار بیماری فشارخون بالاست، به هنگام استراحت نیز فشار خونش بالاتر از حد طبیعی قرار دارد.
علایم شایع:
معمولا علامتی وجود ندارد مگر این که بیماری شدید باشد.
علایم زیر مربوط به بالا رفتن فشار خون به طور بحرانی هستند.
سردرد، خواب آلودگی، گیجی
کرختی و مور مور شدن دستها و پاها
سرفه خونی، خونریزی از بینی
تنگی نفس شدید
علل:
معمولا ناشناخته است. تعداد کمی از موارد در اثر مشکلات زیر ایجاد می‌شوند:
بیماری مزمن کلیه
تنگ شدن سرخرگ آئورت
اختلال در بعضی از غدد درونریز
تصلب شرائین
عوامل تشدیدکننده بیماری
سن بالای ۶۰ سال
چاقی، سیگار کشیدن، استرس
وابستگی به الکل
رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد
پشت میزنشینی
عوامل ژنتیکی
سابقه خانوادگی فشار خون بالا، سکته مغزی، حمله قلبی یا نارسایی کلیه
مصرف قرص‌های تنظیم خانواده، استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها یا دکونژستان‌ها
پیشگیری:
در حال حاضر راه خاصی برای پیشگیری از فشارخون بدون علت مشخص وجود ندارد. اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد. فشار خون باید مرتبا کنترل شود.
اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود، همزمان با تغییر رژیم غذایی، ورزش، کنترل استرس، ترک دخانیات، ننوشیدن الکل و دارو معمولا باعث پیشگیری از بروز عوارض می‌شود.
عوارض احتمالی
سکته مغزی
حمله قلبی
نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه
نارسایی کلیه
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری طبیعی همراه با برنامه ورزشی حداقل ۳ بار در هفته
ورزش باعث کم شدن استرس و حفظ وزن بدن در حد ایده آل می‌شود. ورزش حتی ممکنست فشارخون را نیز پایین آورد. در مورد نوع و میزان ورزش با پزشک خود یا فیزیولوژیست ورزشی مشورت کنید.

### علائم هشدار دهنده سرطان

هرچند درمان بیماری سرطان در مواردی ممکن است با دشواری هایی همراه باشد اما درصورت تشخیص به موقع می تواند کمک زیادر به درمان باشد لذا در صورت مشاهده علائم هشدار دهنده خاص و مراجعه به موقع به پزشک متخصص می توان موجب شناسایی به هنگام بیماری سرطان شد.
این علائم عبارتند از:
- تغییر در عادت دفع مدفوع یا ادرار یا پیدا شدن خون در مدفوع یا ادرار
- بهبود نیافتن زخم های پوستی پس از دو هفته
- خونریزی یا ترشح غیرطبیعی از مجاری طبیعی بدن
- توده یا برآمدگی در پستان یا هر نقطه دیگر بدن
- اشکال در بلع غذا
- هر گونه تغییر در زگیل یا خال های موجود در بدن
- سرفه های مداوم یا خونی یا گرفتگی مزمن صدا

علائم یاد شده در بیماری های خوش خیم نیز دیده می‌شود اما برای تشخیص سرطان در صورت مشاهده این علائم ، فرد حتما باید با پزشک مشورت کند.

### نکاتی پیرامون بیماری آنفلوانزای پرندگان

بیماری آنفلوانزای پرندگان از طریق ترشحات بدن پرنده آلوده به ویروس این بیماری منتقل می شود بنابراین مهمترین اقدام برای پیشگیری از این بیماری خودداری از دست زدن به بدن پرنده آلوده به این بیماری است. بیماری آنفلوانزای پرندگان انواع مختلفی دارد که اکثر آنها فقط در میان پرندگان قابل انتقال است فقط نوع فوق حاد آنفلوانزای پرندگان با عنوان آنفلوانزای H۵N۱ بین انسان و پرندگان مشترک است و امکان انتقال این بیماری از پرندگان به انسان وجود دارد. ویروس آنفلوانزای پرندگان از طریق ترشحات بدن پرنده آلوده به ویروس این بیماری ممکن است به انسان منتقل شودبه همین علت پزشکان توصیه می کنند در صورتی که با جسد یک پرنده مرده مواجه شدید به هیچوجه به آن دست نزنید چون ممکن است علت مرگ آن آنفلوانزای فوق حاد پرندگان باشد و لمس آن موجب انتقال این بیماری می شود. ویروس آنفلوانزای پرندگان از طریق خوردن گوشت پرنده منتقل نمی شود به خصوص اگر گوشت پرنده در حرارت بالای ۷۰ درجه پخته شده باشد، بنابراین توصیه پزشکان این است که در هر صورت گوشت پرندگان به صورت کاملا پخته مصرف شود و برای کندن پوست و پر آنها حتما از دستکش استفاده شود. بیماری آنفلوانزای پرندگان به علت ماهیت آن بیشتر یک بیماری شغلی محسوب می شود و بیشتر شکارچیان و افرادی که در مرغداریها کار می کنند در معرض خطر این بیماری قرار دارند، این افراد باید حتما آموزشهای لازم را برای پیشگیری از این بیماری ببینند، حتما باید هنگام لمس پرندگان دستکش به دست داشته باشند و دهان و بینی خود را بپوشانند. مهمترین توصیه پزشکان به مردم عادی به خصوص کودکان برای پیشگیری از بیماری آنفلوانزای پرندگان این است که به هیچوجه به پرندگان مرده دست نزنند و در صورت لمس هر پرنده‌ای بلافاصله دستهای خود را آب و صابون بشویند.
در زمان حاضر هنوز هیچ موردی از بیماری آنفلوانزای پرندگان در داخل کشور گزارش نشده است و وزارت بهداشت با همکاری سازمان حفاظت محیط زیست و وزارت جهاد کشاورزی به شدت مناطق آلوده به این بیماری را تحت کنترل دارند و هر مورد مرگ و مشکوک پرندگان را بلافاصله نمونه گیری می کنند. از میان کشورهای همسایه ایران اکنون ترکیه بیش از بقیه با این بیماری

درگیر شده است و تاکنون حداقل ۴ نفر بر اثر این بیماری در ترکیه مرده اند که دو نفر آنها کودکانی بوده اند که به پرنده مرده دست زده بودند. اکنون نگرانی از ورود این بیماری به داخل کشور از مرزهای غربی افزایش یافته است به همین علت ترددهای یکروزه به ترکیه ممنوع شده و جوجه ها و مرغداریهای نزدیک مناطق مرزی تعطیل شده‌اند. دستگاههای مسئول با همکاری وزارت کشور همه ترددها در مرزهای غربی کشور را کنترل می کنند خودروهای عبوری از مرز بازرگان ضدعفونی می شوند. علاوه بر آن با توجه به وضعیت کشور عراق نگرانی از وجود این بیماری در این کشور نیز افزایش یافته است به همین علت به زائران و افرادی که به این کشور سفر می کنند نیز توصیه می شود اصول بهداشتی ذکر شده را با دقت بیشتری رعایت کنند و در صورتی که سفر آنها ضروری نیست آن را به تعویق بیندازند. با وجود این به علت مهاجرت پرندگان در فصل زمستان از مرزهای شمالی و امکان استقرار آنها در هر جای کشور، خطر آنفلوانزای پرندگان فقط به مناطق غربی و شمالی کشور منحصر نمی شود و در هر نقطه ای ممکن است پرنده آلوده به ویروس«H۵N۱» وجود داشته باشد بنابراین توصیه های پیشگیرانه ذکر شده از قبیل خودداری از لمس پرندگان مرده یا مشکوک و شستن بلافاصله دستها در صورت لمس آنها، استفاده از دستکش هنگام ذبح یا پرکندن پرندگان و نیز پختن کامل مرغ و پرندگانی که مصرف خوراکی دارند الزامی است. هنوز در مورد امکان انتقال ویروس آنفلوانزای پرندگان از انسان به انسان مطلب اثبات شده ای وجود ندارد و به نظر نمی رسد امکان انتقال این بیماری از انسان به انسان وجود داشته باشد با این حال با توجه به انتقال بیماری آنفلوانزای انسانی از انسان به انسان و این امکان که ممکن است فردی به طور همزمان آنفلوانزای انسانی و پرندگان را با هم بگیرد توصیه می شود، افرادی که در معرض خطر این بیماری هستند واکسن آنفلوانزای انسانی را تزریق کنند تا امکان جهش ژنتیکی ویروس این بیماری به نحوی که امکان انتقال انسان به انسان آن باشد، فراهم نشود. بیماری آنفلوانزای پرندگان هنوز واکسن ندارد البته پژوهشگران در سطح دنیا مشغول تلاش برای کشف واکسن این بیماری هستند و پیش بینی می شود به زودی واکسن این بیماری نیز کشف شود، در حال حاضر فقط واکسن آنفلوانزای انسانی در اختیار پزشکان است و علاوه بر آن داروی درمان این بیماری نیز با عنوان داروی «تامیفلو» به میزان کافی در کشور خریداری شده و مقادیر بیشتری نیز این دارو به زودی از خارج کشور خریداری و توسط وزارت بهداشت برای مواجهه با خطر این بیماری دپو می شود.

## از قند چه می دانید؟

از پوسیدگی دندان و افزایش اندازه دور کمر تا دیابت ، عاملی که به عنوان مقصر اصلی شناخته می شود قند است.

با این وجود اکنون قند در صف مقدم یک علم جدید به نام تغذیه قندی به عنوان ماده ای شفابخش در نظر گرفته می شود.بیش از ۲۰۰ ترکیب قندی که از لحاظ علمی ساکارید نام دارند به طور طبیعی در گیاهان هستند و ۸ مورد آنها برای سلامت انسان ضروری اند.

دو نوع از این ساکاریدها به نام گالاکتوز و گلوکز ، معمولا در غذاهایی که می خوریم یافت می شوند.گالاکتوز قند شیر است و گلوکز قندی است که روی میز می گذارید و همچنین از ترکیبات موجود در میوه ها و دانه هاست.

هر دو قند گالاکتوز و گلوکز در بدن شکسته شده و به عنوان سوخت مصرف می شوند.

در حالی که بدن از دیگر مواد مغذی ، عمدتا چربی ها ، می تواند به عنوان منبع انرژی مصرف کند ، مغز تقریبا منحصرا بر گلوکز برای تقویت فعالیت متابولیک روده تکیه دارد.

شش قند ضروری دیگر در دوره ای از تاریخ زندگی بشر بخشی از رژیم غذایی روزانه او محسوب می شده چرا که پیشینیان ما از گیاهان تغذیه می کردند.

۹۹ درصد رژیم غذایی نوع انسان متشکل از سبزیجات ، میوه ها ، جوانه ها ، دانه ها و لگوم ها بوده است.اما امروزه بسیاری از انواع قندها از غذای ما حذف شده که علت آن روی آوری ما به غذاهای فرآیند شده ای است که با قند تصفیه شده تولید می شوند (ماده ای که چای و قهوه را شیرین می کند و در نوشیدنی ها آب میوه ها ، کیک ها و نان موجود است).

مشکل تنها این نیست که این قند جایگزین دیگر قندهای ضروری شده بلکه از منبع گیاهی اش جدا شده و همراه با آن ارزش غذایی اش نیز گرفته شده است.

بدن نیازمند قندهایی است که بدن به قندهایی که از رژیم غذایی حذف می شوند برای کاربردهای خیلی استراتژیک مثلا پوشش تقریبا همه سلول های بدن نیازمند است.

این قندها در بدن به هم تبدیل نمی شوند. به محض هضم شدن با پروتئین ها و چربی ها ترکیب می شوند تا ترکیباتی را به وجود آورند که به سلول ها اجازه می دهند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند و هیچ یک از انواع سلول ها به اندازه سلول های مغز با یکدیگر ارتباط ندارند.

برای مثال گلیکوپروتئین ها گیرنده هایی را می سازند که نوروترنس میتورهایی مانند سروتونین را به سطح سلول های عصبی متصل می کنند.

مواد غذایی قندی نیز نقش مهمی در حالت های استرس زا دارند. بیش فعالی پاسخ استرس به نظر می رسد مکانیسم اصلی افسردگی باشد.گیرنده فاکتور رهاکننده هورمون کورتیکوتروپین که یک فعال کننده کلیدی پاسخ استرس در سراسر بدن است ، یک گلیکوپروتئین است.

عملکرد نامناسب گیرنده فوق به عقیده بسیاری از محققان نقص اصلی است که در افسردگی و اختلالات اضطرابی دخالت دارد.

گالاـکتوز به ویژه در آرایش گالاکتولیپیدها شرکت می کند و گالاکتولیپیدها اجزای اصلی غشای سلول های عصبی هستند.

همچنین بر سیاست غشا و تسهیل نقل و انتقالات غشایی نقش دارند.

پیشگامان علم پزشکی اکنون در حال آزمایش کاربردهای درمانی مواد غذایی قندی مختلف هستند که از رژیم غذایی روزانه ما حذف می شوند.

مطالعات اولیه نشان داده اند استفاده از مکمل های غذایی قندی در افزایش حافظه ، عملکرد بهتر مغز و کمک به کنترل پاسخ استرس مفیدند.این غذاها همچنین آلرژی ها را کاهش می دهند و علایم آرتریت ، دیابت ، لوپوس و بیماری کلیه (در حیوانات) را فرو می نشانند.

برخی آزمایشگاه ها در صددند روش هایی برای استفاده از ترکیبات قندی در بهبود تاثیر داروهای مورد مصرف بر علیه آنمی ، ایدز و سرطان بیابند.

منابع طبیعی مواد مغذی قندی در اطراف ما موجودند اما این قندهای مغذی ممکن است شیرین نباشند و اکثرا بی مزه هستند.

مانوز یکی از هشت ساکارید ضروری است و در کلم ، بروکلی و جوانه ها موجود است. به نظر می رسد این قند در ساختار سلول های عصبی نقش داشته باشد.

فوکوز قند دیگری است که به ویژه در اتصالات سیناپسی بین سلول های عصبی فعال است.

این ماده در قارچ و جوانه ها یافت می شود. گزیلوز نیز مخمر ، جو و گندم سیاه وجود دارد.تا زمانی که بهتر دریابیم چگونه خود را با انتخاب مناسب آنچه می خوریم درمان کنیم ، این داروهای شیرین را می توان در مکمل های پودری گرفته شده از منابع گیاهی یافت. به هر حال بهترین انتخاب شما همواره مصرف انواع غذاهای فرآیند نشده است.

http://www.greendecorations.com

## با بیماری فشار خون بالا آشنا شویم

فشار خون بالا اغلب هیچ نشانه و یا علائمی ندارد. تنها راه فهمیدن آن این است که اگر شما دارای فشار خون بالا باشید بهتر است مورد آزمایش قرار گیرید. چنانچه فشار شما بالا باشد، دکتر یا پرستار می تواند با دستگاه فشار خون، میزان فشار شما را بگوید.

چگونه فشار خون را آزمایش کنیم؟

آزمایش فشار خون بسیار راحت و آسان است. میزان فشار خون براساس میلی مترهای مرکوری (mmhg)سنجیده شده و بر پایه دو فشار انقباض قلب و شرایین و انبساط قلب توضیح داده شده است. برای مثال، زمانیکه دکتر یا پرستار فشار شما را می گیرد ممکن است بگوید فشار شما «۱۳۰ روی ۸۰» است.

هر دو فشار خون مهم هستند. همانگونه که ما پا به سن می گذاریم، فشار خون انقباض قلب و شرایین اهمیت بیشتری پیدا می کند. جهت آزمایش فشار خون دکترها از یک شیوه مانوس همراه با دستگاه اندازه گیری فشار خون (sfig-mo-ma-nom-e-ter) استفاده می کنند. برخی شیوه های فشار خون شامل دستگاههای الکترونیکی یا گویای دیجیتالی می باشد. شما از طریق این دستگاه می توانید بدون استفاده از گوشی میزان فشار خون را بر روی یک صفحه کوچک یا از طریق صدای بیب مشاهده کنید.

نکات مهم برای افراد مبتلا به فشار خون

۳۰ دقیقه پیش از گرفتن فشار خون قهوه ننوشید یا سیگار نکشید.

۵ دقیقه پیش از گرفتن فشار خون بنشینید و تکیه دهید، سپس پاهای خود را روی زمین گذاشته و دستان خود را روی یک میز هم تراز قلب خود قرار دهید.

-لباس آستین کوتاه بپوشید طوریکه دستان شما مشخص باشد.

-پیش از گرفتن فشار خون مثانه خود را خالی کنید، یک مثانه پر فشار خون را بالا می برد.

-حداقل با فواصل دو دقیقه دو مرتبه فشار خود را گرفته آنوقت میانگین فشار را بگیرید.

-از دکتر یا پرستار خود تقاضا کنید هر دو فشار خون شما را بگویند.

زمانیکه میزان فشار انبساط و انقباض قلب و شرایین در مرحله دیگری قرار می گیرند می بایست برای طبقه بندی فشار خون از مراحل دیگری استفاده کرد. مثل،

جلوگیری از فشار خون

برای جلوگیری از فشار خون بالاـ می توانید با تغییر سبک سالم زندگی قدم هایی را بردارید. این سبک ها شامل: حفظ وزن مناسب؛ فعالیت فیزیکی؛ خوردن سبزی سالم، از جمله میوه ها، سبزیجات، و غذاهای رژیمی کم چرب؛ غذاهای کم نمک و کم سدیم؛ نوشابه های ملایم.

خوردن غذاهای سالم

مطالعه نشان داده، استفاده ازغذاهای گیاهی سالم می تواند هم موجب کاهش خطر افزایش فشار خون بالا شود، و هم فشار خونی که قبلاً طبیعی بوده را کاهش دهد.

به تمامی غذاهای گیاهی، غذای گیاهی DASH گفته می شود. DASH برگرفته از Dietary Approaches to stop Hypcrtcnaion (روش های پرهیز جهت جلوگیری از فشار خون) یک مطالعه کلینیکی که تاثیرات نیتروژن در غذا را بر روی فشار خون آزمایش کرده، نتایج مطالعه را اینگونه مشخص کرده است، مصرف گیاه خوراکی از جمله میوه ها، سبزیجات، و غذاهای رژیمی کم چرب موجب کاهش فشار خون بالا شده و کاهش چربی اشباع شده، چربی ها و کلسترول را موجب می گردد.

گیاه خوراکی DASH شامل تمامی غلات، پرندگان، ماهی ها، و میوه های هسته دار می باشد و بهتر است مصرف چربی ها، گوشت های قرمز، شیرینی ها و نوشابه های شیرین را کاهش دهید.

همانگونه که مردم بدنبال گیاه خوراکی DASH و یا بدنبال یک غذای خاص آمریکایی هستند، گفته شده دومین تحقیق کلینیکی «DASH-Sodium» در مورد تاثیر تقلیل سدیم غذا بر روی فشار خون می باشد. نتایج نشان داد کاهش سدیم غذا هم در گیاه خوراکی DASH می باشد (۱،۵۰۰ میلی گرم هر روز).

با مطالعه سدیم DASH به اهمیت تقلیل سدیم در غذا پی می برید.

اما برای دسترسی به یک ترکیب درست، از گیاه خوراکی DASH استفاده کرده و کمتر از نمک و سدیم استفاده کنید.

## سرما بخورید، آنتی بیوتیک نخورید!

سرماخوردگی شایع ترین بیماری عفونی در انسان است. بچه های کوچک تر از ? سال مستعدترین گروه سنی برای ابتلا به این بیماری هستند.

استعداد ابتلاـ به این بیماری به تدریج از ? سالگی تا ?? سالگی کاهش می یابد و سپس ثابت می ماند. گفته می شود به طور متوسط، هر یک از افراد جامعه، در طول یک سال، بین ? تا ?بار دچار سرماخوردگی می شوند. سرماخوردگی نامی است که عموم مردم برای عفونت های حاد تنفسی فوقانی به کارمی برند. عفونت، می تواند ویروسی یا باکتریایی باشد یا با عوامل دیگری مانند قارچ ایجاد شود اما عفونتی که ما به آن سرماخوردگی می گوییم، عفونتی ویروسی است.

عوامل بیماری

عوامل زمینه ساز و مستعد کننده ابتلا به سرماخوردگی عبارتند:

– ضعف عمومی و خستگی ( قرار گرفتن در معرض سرمای شدید هم احتمالاـ باعث تغییراتی در بدن می شود که شبیه ضعف عمومی، فرد را مستعد ابتلا به این بیماری می کند).

– رعایت نکردن بهداشت به ویژه در محیط های پرجمعیت مانند مدارس، مهد های کودک و پادگان ها.

– وضع نامناسب تغذیه و ناهنجاری های ساختمانی قسمت های فوقانی دستگاه تنفس مانند انحراف بینی و بزرگ بودن لوزه ها.

سیر بیماری:

دوران نهفتگی (کمون) بیماری کوتاه است و از ? تا ?روز متغیر است. شروع بیماری ناگهانی و با احساس خارش یا سوزش در حلق، بینی یا گوش همراه است و به دنبال آن علائم واضح تر ظاهر می شوند. عطسه، آبریزش بینی، احساس خستگی و کوفتگی، تب خفیف که ندرتا با لرز همراه است، سردرد خفیف، اختلال حس بویایی و چشایی و دردهای مبهم کمر یا دست و پا. ترشح چرکی (زرد یا سبز) از بینی نشانه عفونت باکتریایی است و یعنی بیماری از یک سرماخوردگی ساده فراتر رفته است.

درمان:

از آنجا که سرماخوردگی یک بیماری ویروسی است برای درمان آن نیازی به آنتی بیوتیک وجود ندارد و در اصل آنتی بیوتیک در درمان آن تاثیری ندارد.

درمان سرماخوردگی، درمان علایم بیماری است یعنی دارویی برای خود بیماری وجود ندارد و داروها فقط علائم را تخفیف می دهند، تا دوره بیماری طی شود. استراحت، نوشیدن مایعات کافی و رژیم غذایی به اندازه داروهای شناخته شده، در درمان این بیماری موثر است.

تاکید می شود، هیچ نیازی به استفاده از آنتی بیوتیک در سرماخوردگی وجود ندارد. مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک ها گذشته از این که از نظر اقتصادی باعث خسارات زیادی به خانواده و کشور می شود، باعث ایجاد مقاومت دارویی باکتری ها هم می شود.

نمونه واضح آن دارویی مشهور به نام آمپی سیلین است که تا چند سال پیش بر اغلب عفونت های تنفسی فوقانی موثر بود، اما امروزه به علت مصرف خودسرانه و نابجای این آنتی بیوتیک، بسیاری از باکتری ها به آن مقاوم شده اند و این دارو دیگر تاثیر سابق را ندارد.

پیشگیری:

به علت تنوع در گونه های ویروس سرماخوردگی، هنوز هیچ واکسن موثری برای این بیماری ساخته نشده است و تنها راه پیشگیری، رعایت بهداشت فردی مانند شست و شوی مرتب دست ها و دوری کردن از فرد سرماخورده است.

## اختلالات سیاهرگ

اکثر مردها از اینکه می بینند آنها نیز می توانند به بیماری ها و اختلالات سیاهرگ که مخصوص خانم ها است مبتلا شوند بسیار تعجب می کنند. درست است که اختلالاتی مانند سیاهرگ های عنکبوتی (دسته ای از سیاهرگ ها که تغییر رنگ داده اند) بیشتر در خانم ها اتفاق می افتد، اما اختلالات دیگری هم وجود دارد—حتی انواع دردآور آن—که برای آقایان نیز اتفاق می افتد.

اختلالات سیاهرگ ها چیست؟

قبل از هر چیز خوب است بدانید که دستگاه گردش خون در بدنتان چگونه عمل می کند: قلب خون پر از اکسیژن را از ریه ها به همه ی نقاط بدن توسط شبکه ای از رگ های خونی که سرخرگ نامیده می شوند به گردش در می آورد. این قلب است که بیشترین کار تلمبه کردن خون را انجام می دهد.

بعد از رسیدن اکسیژن به سلول ها، خون دوباره توسط شبکه ی دیگری از رگ های خونی که سیاهرگ نامیده می شوند به قلب بازمی گردد. برای بازگرداندن دوباره ی خون به قلب نیازی به عمل تلمبه زدن نیست. اما برای برگشتن خون از پاها به سمت قلب که بالا قرار دارد، خون باید خلاف نیروی جاذبه عمل کند. پس خون چطور به سمت بالا حرکت می کند؟

هر سیاهرگ دارای دریچه هایی یکطرفه ی ویژه می باشد که باعث برگشت خون به سمت قلب می شود. با حرکت کردن و راه رفتن شما، انقباضات ماهیچه هایتان بر خون داخل سیاهرگ ها فشار وارد می کند تا در دریچه ها حرکت کند و به قلب برسد. بعد این دریچه ها به طور خودکار بسته می شوند تا فشار خون را در سیاهرگ ها برابر کنند و از رفتن خون به عقب و پاها جلوگیری کند.

بیشتر اختلالات سیاهرگ ها مربوط به اختلال در این دریچه ها می باشد. به طور مثال، اگر این دریچه ها به درستی بسته نشوند، جهت خون ممکن است برعکس شده و از قلب برگردند. این اختلالات به خصوص در افراد میانسال بسیار متداول است. آمار نشان می دهد که حدود ۶۰ درصد از آمریکایی ها از این اختلالات در عذاب هستند.

دو نوع مهم از اختلالات سیاهرگ، گشاد شدن سیاهرگ ها و نارسایی سیاهرگ ها می باشد.

گشاد شدن سیاهرگ ها

وقتی یکی از دریچه های سیاهرگ از کار می افتد، خون بیشتری در سیاهرگ جمع شده و باعث فشار آوردن به دیواره های سیاهرگ شده و آن را گشاد می کند. این مسئله می تواند زنجیره ای از واکنش ها را به همراه داشته باشد و باعث از کار افتادن تعداد دیگری از دریچه ها شود. از آنجا که سیاهرگ ها گشاد شده و از شکل افتاده اند، بزرگتر جلوه کرده و تغییر رنگ می دهند. به این حالت گشاد شدن سیاهرگ می گویند.

علائم این اختلال:

- باد کردن و بزرگ شدن سیاهرگ های نواحی پا
- احساس درد و سوزش
- انقباض عضلات و پیچش، گرفتگی عضلات و رگ به رگ شدن، ورم قوزک پا و ایجاد درد پس از نشستن یا ایستادن طولانی مدت

این اختلال بسیار متداول است. ۴۰ درصد مردهای بالای هفتاد سال به این بیماری مبتلا می شوند.

نارسایی سیاهرگ ها

بیشتر افرادی که با این بیماری دست به گریبان هستند، نمی دانند که آن را چه بنامند. در عوض آن را به گردن گردش خون ضعیف گذاشته و عذاب می کشند.

در این حالت، خون در سیاهرگ های پا جمع شده و باعث ایجاد درد در آن نواحی می شود، به خصوص پس از نشستن یا ایستادن به مدتی طولانی. بعضی از بیماران شکایت از موارد دیگری نیز دارند:

- احساس سنگینی یا خستگی در پا
- انقباض عضلات در شب
- احساس خارش
- ناتوانی گاه گاه در حرکت دادن پا

در انواع جدی و پیشرفته ی این اختلال، خون می تواند به بافت های مجاور نیز نفوذ کند و باعث تغییر رنگ این بافت ها شود.

درمان اختلالات سیاهرگ

حفظ سلامتی سیاهرگ ها بسیار مهم است. با انجام ورزش مداوم و پرهیز از نشستن ها و ایستادن های طولانی مدت می توانید از این اختلالات جلوگیری کنید.

برای بعضی افراد پوشیدن جوراب ها یا شلوارهای مخصوص می تواند کمک کننده باشد. این جوراب ها با فشار وارد آوردن به پا و سیاهرگ ها از برگشت خون جلوگیری می کنند.

مکمل ها و کرم های طبیعی وجود دارد که ونارین نامیده می شود و از عصاره ی خالص درخت پگودای ژاپنی، گیاه کوله خاس، شاه بلوط اسبی و دانه ی انگور ساخته می شود. تحقیقات نشان داده است که گیاهان موجود در ونارین می توانند باعث استحکام بیشتر دیواره های سیاهرگ شده، خاصیت کششی سیاهرگ را بالا برده و درد، ورم، سنگینی و ناراحتی را هم کاهش می دهد و از ابتلا به گشاد شدن سیاهرگ و نارسایی سیاهرگ ها نیز جلوگیری می کند.

علاوه بر این مواد گیاهی، ونارین حاوی ویتامین $K_1$ نیز می باشد که تغییر رنگ و کوفتگی سیاهرگ ها را نیز تقلیل می دهد.

مراقب سیاهرگ های خود باشید!

حال که این اطلاعات را در مورد بیماری ها و اختلالات سیاهرگ کسب کردید، دیگر بهانه ای برای مراقبت نکردن از سیاهرگ هایتان ندارید. اگر یکی از علائمی که اشاره شد را در خود می بینید، حتماً به پزشک مراجعه کنید. گردش خون صحیح به کسی صدمه نمی زند. و آقایون به یاد داشته باشید، این دیگر فقط بیماری مختص خانم ها نیست!

## پیری زودرس در انتظار افراد بی تحرک

یک مطالعه تازه حاکی از آن است که داشتن یک زندگی بی تحرک ممکن است انسان را از لحاظ ژنتیکی زودتر از موعد پیر

کند.

مطالعه بر روی دوقلوها نشان داد کسانی که در وقت آزاد خود فعالیت جسمانی دارند ظاهرا از لحاظ ژنتیکی از همزادان خود که زندگی بدون تحرکی داشتند جوان تر بودند. محققان دریافتند که قطعات مهم دی ان ا ی به نام تلومرس در افراد غیرفعال با سرعت بیشتری کوتاه شد. تصور می شود این پدیده نشانگر تسریع فرآیند پیری سلول ها باشد.

سبک زندگی فعال و پرتحرک در گذشته به نرخ پایین تر بیمارهای قلب و عروق دیابت نوع دو و سرطان ارتباط داده شده است. با این حال تازه ترین تحقیقات حاکی از آن است که بی تحرکی نه فقط فرد را در برابر بیماری آسیب پذیرتر می کند بلکه عملا می تواند فرآیند پیری را تسریع کند.

گروه محققان ? هزار و ??? دوقلوی سفیدپوست را تحت مطالعه قرار داد و از آنها خواست پرسشنامه هایی را درباره میزان فعالیت جسمانی پر کنند. همچنین دی ان ا ی آنها استخراج شد.

آنها به خصوص بر تلومرس تمرکز کردند قسمتی از سلسله تکراری دی ان ا ی در انتهای کروموزم ها قرار دارد و آنها را در برابر صدمات محافظت می کند. با گذر عمر تلومرس کوتاه تر شده و سلول ها را در برابر صدمات و مرگ آسیب پذیرتر می کند.

محققان با معاینه سلول های سفید خون به خصوص سلول های سفید سیستم دفاعی بدن دریافتند که تلومرس به طور متوسط در سال ??قسمت تشکیل دهنده خود را از دست داد. اما تلومرس مردان و زنانی که از لحاظ جسمانی در اوقات فراغت فعالیت کمتری داشتند از کسانی که فعال تر بودند کوتاه تر بود.

میانگین طول تلومرس در کسانی که کمترین فعالیت را داشتند ?? دقیقه فعالیت بدنی در هفته ??? نوکلیوتید از کسانی که بیشترین میزان فعالیت را داشتند ??? دقیقه فعالیت جسمانی در هفته مانند دویدن و تنیس کوتاه تر بود. متوسط طول تلومرس در فعال ترین افراد قابل مقایسه با طول آن در افراد غیرفعالی بود که تا ?? سال جوان تر بودند.

همچنین مقایسه مستقیم دوقلوهایی که میزان فعالیت جسمی آنها فرق می کرد به نتایج مشابهی منجر شد

## آلرژیهای بینی

آلرژیهای بینی در نتیجه برخورد ذرات آلرژی‌زا با سلولهای دیواره بینی بروز می‌کنند. در این حالت ابتدا ذرات آلرژی وارد بینی می‌شوند.

ذرات آلرژی‌زا عبارت از گروههای گیاهان، گرد و غبار، کپک‌ها و هاگ کپک‌ها و پشم حیوانات هستند. این ذرات با آنتی‌بادیهای موجود در سلولهای بینی موسوم به IGE واکنش نشان می‌دهد. این امر باعث آزاد شدن هیستامین می‌شود. هیستامین باعث عطسه، گرفتگی بینی و آب ریزش بینی می‌شود.

این سلولهای بینی مواد دیگری نیز ترشح می‌کنند. این مواد باعث نفوذ گروهی از سلولهای موسوم به ائوزینوفیل به دیواره بینی می‌شود. این سلولها طی یک دوره ۶ تا ۲۴ ساعته به دیواره بینی سفر می‌کنند.

این سلولها موادی آزاد می‌کنند که می‌توانند چندین ساعت پس از بروز علائم اولیه به این علائم بیافزایند.

واکنش اول «واکنش ابتدایی» نامیده می‌شود و علایمی که چندین ساعت بعد از واکنش ابتدایی بروز می‌کنند، واکنش مرحله آخر نامیده می‌شوند.

برای مثال فردی که نسبت به پشم گربه‌ها حساسیت دارد به محض برخورد با یک گربه واکنش آلرژیک فوری از خود نشان می‌دهد. این جلمه ابتدایی ممکن است تا زمانی که فرد با حیوان در تماس است ادامه پیدا کند. هنگامی که فرد محیط را ترک کند، علایم فروکش می‌کند. پس از آن حرکت سلولهای ائوزنیوفیل منجر به بروز موج دیگری از علایم می‌شود.

علایم و نشانه‌های آلرژی بینی شامل ترشحات بینی به صورت مایع سفید و آبکی، سرفه، خارش گوش، آب ریزش چشم و قرمز شدن آن، خارش بینی، خشک شدن بینی، سختی تنفس و عطسه هستند که واکنشهای مرحله دوم نیز بسیار شبیه هستند.

در مورد افرادی که مبتلا به آلرژی مزمن هستند علائم دیگری نیز ممکن است مشاهده شود که عبارت از خشکی مداوم بینی، کاهش حس بویایی، سردردهای سینوسی، معمولا در ناحیه پیشانی، چانه و بین چشمها هستند.

افرادی که مبتلا به آلرژی مزمن هستند حتی ممکن است با محرکهای غیر آلرژیک نیز علائم آنها آغاز شود. این محرک‌ها شامل هوای خشک، هوای سرد، دود سیگار و غبار موجود در هوا هستند.

عامل اصلی بروز آلرژی‌های بینی همانطور که در بالا ذکر شد واکنش میان سلولهای دیواره بینی و ذرات آلرژی‌زاست. برای پیشگیری از بروز این حالت باید توجه داشت که بسیاری از ذرات آلرژی، در هوا موجود هستند، بنابراین شاید برای برخی افراد پیشگیری امر دشواری باشد.

اما اگر عامل آلرژی فرد گربه‌ها و سایر حیوانات خاص باشد خارج کردن این حیوانات از منزل در امر پیشگیری بسیار اهمیت دارد. همچنین افرادی که از گرد و غبار موجود در فضا دچار حالت آلرژی می‌شوند، می‌توانند در آپارتمانهایی با سقف، کف و دیوارهای چوبی زندگی کنند.

افراد مبتلا به آلرژی شدید بینی باید از مجاورت با دود تنباکو و دخانیات خودداری کنند. آنتی‌هیستامین‌ها از جمله دیفن هیدرامین یا کلورفنیرامین می‌توانند علائم بیماری را متوقف کنند.

همچنین، استفاده از افشانه‌های استروئیدی مانند کرومولین به توقف آزاد شدن مواد سلولهای بینی به داخل مجرای بینی کمک می‌کند.

این افشانه‌ها مانع از ترشح سلولهای بینی و در نتیجه بروز علائم اولیه می‌شوند. تشخیص آلرژیها اغلب با یک آزمایش سابقه بیماری یا آزمایش جسمی صورت می‌گیرد.

فرد ممکن است در مورد بروز علایم پس از تماس با عوامل آلرژی‌زا مانند تماس با گربه گزارش دهد.

برخی افراد ممکن است این علائم را در فصلهای خاص داشته باشند.

برای افرادی که با علائم پیش‌رو مانند خشکی بینی مواجه می‌شوند آزمایشهای دیگری نیز تجویز می‌شود. آزمایش آلرژی معمولا برای تشخیص فاکتورهای ویژه که باعث بروز علائم به طور منحصرا در افراد می‌شود صورت می‌گیرد.

در خصوص تاثیرات بلندمدت این حالت باید خاطرنشان کرد که این تاثیرات اغلب در افرادی بروز می‌کند که در دوره‌های طولانی و پی در پی از بیماری آلرژی رنج می‌برند.

بروز حالت آلرژیک در درازمدت احتمال ابتلا به آسم را تا ۴ برابر افزایش می‌دهد. افرادی که مبتلا به آلرژی‌های مزمن هستند، مانند افراد حساس به گرد و غبار، نیز بیشتر در معرض علائم مزمن و بلند مدت این بیماری قرار دارند. هم چنین ابتدا به آلرژی برای دوره‌های طولانی مثلا از ابتدای فصل بهار تا آخر فصل پاییز دچار علائم مزمن و بلند مدت این بیماری می‌شوند.

این علائم مزمن شامل سرفه‌های مزمن، گرفتگی شدید و دائمی بینی، کاهش ضمانت موکوس ( مایع مخاطی) بینی، درد در صورت، خستگی، فقدان حس بویایی، سردردهای سینوسی و در حالتهای شدید عفونتهای سینوسی و آسم می‌باشد.

بهترین و مهمترین راه درمان جلوگیری از مواجهه با عوامل آلرژیک وحساسیت‌زا است. در موارد کوتاه مدت اغلب مصرف آنتی هیستامین به طور خوراکی توصیه می‌شود.

در موارد شدیدتر تجویز دارو بر عهده پزشک خواهد بود. همچنین هر نشان جدید یا شدیدتر حتما باید با درمانگر در میان گذاشته شود.

## علل تیرگی دور چشم

نویسنده: دکتر مهرداد اخوان بهبهائی

آقای دکتر زیر چشمانم همیشه تیره است شما نمی دانید علت این تیرگی چیست؟ آقای دکتر ممکن است گودی زیر چشمانم ارثی باشد؟ دکتر زیر چشمانم همیشه گود رفته است اما مدتی است این گودی تیره شده و روی چهره ام تاثیر خیلی بدی گذاشته است. آیا می شود کاری کرد؟

اینها پرسش هایی است که شما کمابیش با آنها آشنا هستید. سوالاتی که بیشتر از روی ناامیدی مطرح می شود و پاسخ چندان امیدوارکننده ای ندارد.

آیا واقعا برای چنین افرادی هیچ کاری نمی توان کرد؟

برای پاسخ به این سوال بد نیست کمی راجع به این بیماری بیشتر بدانیم. بیماری تیرگی زیر چشم یک بیماری ایدیوپاتیک است. به این معنا که علت بیشتر آنها ناشناخته است البته بسیاری از مبتلایان سابقه خانوادگی مثبتی دارند.

علل

از شایع ترین علل قابل توجه تیرگی زیر چشم ها می توان به انواع آلرژی ها اشاره کرد. آلرژی انواع گوناگونی دارد و از یک حساسیت ساده به بوی گل گوجه فرنگی و یا گردن آویز شروع می شود و آلرژی به پنی سیلین، دود سیگار و هوای آلوده و یا حتی به چهره رئیس اداره ختم می شود. بدیهی است درمان آن استفاده از یک آنتی هیستامین نیست و تنها باید از ماده حساسیت زا دوری جست.

دومین علت شایع کبودی زیر چشم اختلالات خواب است. خیلی ها عقیده دارند که یک خواب ?تا? ساعته طی شبانه روز جوابگوی نیاز آنها به خواب است اما در واقع این طور نیست و این افراد به خاطر داشتن نیروی جوانی از ذخیره انرژی خود برای سر حال بودن استفاده می کنند غافل از اینکه این ذخیره انرژی تمام شدنی نیست. کبودی زیر چشم ها می تواند اولین علامت تمام شدن این ذخیره محدود باشد. پس اگر رختخواب گرم و نرمی دارید حتما ?تا? ساعت در شبانه روز را به خوابیدن روی آن اختصاص دهید.

سایر عوامل

بیماری های هورمونی، عاطفی، روحی، روانی و تغذیه ای نیز نقش موثری در بروز تیرگی زیر چشم دارند اما شاید بتوان کاهش وزن های ناگهانی به علت رژیم های نامتعارف را نیز ازجمله علل مهم افتادگی چین و چروک صورت و تیرگی زیر چشم دانست.

راه حل

اولین و بهترین راه حل مشکلات یاد شده است. هرچند در موارد مادرزادی حل مشکل چندان آسان به نظر نمی رسد. استفاده از ماسک های شبانه علاوه بر فراهم آوردن محیطی مغذی و مرطوب برای پوست صورت باعث ایجاد آرامش مضاعف برای شما می شود. این امکان را برای پوست شما مهیا می کند که پس از یک روز خسته کننده کاری پوست خود را در بهشت میوه ها با گل و بلبل تنها بگذارید. زمانی این تاثیرات دوچندان می شود که در ماسک خود از مواد آنتی اکسیدان یا ضد پیری نیز کمک گرفته شود. پوست خیار یکی از این مواد معجزه آساست بنابراین لازم نیست تا شب صبر کنید.

همین حالا دست به کار شوید و اگر مشغول پوست کندن خیار هستید دست نگه دارید. به جای اینکه این پوست باارزش را از روی خیارتان بردارید آن را به صورت نوارهای پهنی برش دهید و زیر چشمانتان بگذارید. البته بهتر است به آنها نمک نزنید!

از ظهر گذشته و تنها پس از یک چرت کوتاه برای کار آماده می شوید. آیا تا به حال نوشیدن یک فنجان چای داغ را فراموش کرده اید از این به بعد گذاشتن چای کیسه ای نیمه گرم در زیر چشمانتان را هم فراموش نکنید چرا که چای با داشتن مقادیر زیادی تانن تاثیر خوبی بر کاهش ورم و بازشدن رنگ صورت شما دارد.

صبح که از خواب بیدار می شوید صورتتان را با آب خنک بشویید.

این باعث می شود رگ های خونی زیر چشمان شما به یک باره بر اثر سردی آب منقبض و پس از چند دقیقه به صورت واکنشی متورم شود. افزایش خون رسانی درمان اصلی کبودی زیر چشم است.

درمان دارویی

امروزه روش جدیدی به نام مزوتراپی با بهره گیری از جدید ترین و موثرترین داروهای موجود توانسته است در درمان کبودی و پف زیر چشم گام موثر بردارد. از بین این داروها می توان به ویتامین K، رتینول، ویتامین C ،داروهای بازکننده عروق خونی مثل آرتی شوک ،انواع اسیدهای میوه ای مثل گلیکولیک اسید و مواد مغذی برای سلول های پوستی شامل اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه ضروری برای فعالیت سلول های پوستی اشاره کرد.

البته این مواد پیش از این در انواع کرم ها و لوسیون های دور چشم به کار رفته و امتحان خود را پس داده اند اما از آنجایی که جذب این مواد از روی پوست با محدودیت هایی رو به رو است تزریق زیر پوستی آنها به روش مزوتراپی درمان را بسیار مطمئن تر کرده است.

یکی دیگر از داروهای پرمصرف در تیرگی زیر چشم مواد پرکننده و آب رسان است که قادر است خشکی و گودافتادگی پوست زیر چشم را به شکل قابل قبولی ترمیم کند.

علاوه بر مزوتراپی قطع یا حداقل کاهش مصرف سیگار ،کاهش مصرف نمک و مصرف سبزی ها و میوه های حاوی مواد آنتی اکسیدان مثل اسفناج نیز توصیه می شود.

استفاده از پدهای گرم و سرد به صورت متوالی برای تحریک عروق خونی زیر چشم نیز روش مناسبی است به شرط اینکه پدها خیلی داغ یا سرد نباشند.

## سل بیماری مشترک انسان و دام

رشد روزافزون جمعیت در بیشتر کشورهای جهان بویژه کشورهای جهان سوم باعث شده که توجه مردم و دولت‌ها به پیشگیری در برابر این بیماری و تامین بهداشت و سلامت عمومی افزایش یابد.

از این رو مبارزه همه‌جانبه با عوامل بیماری‌زا که سلامتی انسان‌ها را به خطر می‌اندازد باید از اهداف بزرگ ملی تلقی گردد و برای نیل به این هدف، سرمایه‌گذاری‌های فراوانی صورت گیرد زیرا استفاده کامل از حمایت‌های بهداشتی حق مسلم همه انسان‌هاست.

از جمله این بیماری‌ها می‌توان به بیماری" سل گاوی“ اشاره کرد. با تمام کنترل و پیشگیری‌هایی که در زمینه این بیماری به عمل آمده و با توجه به پیشرفت‌هایی که در امر تشخیص و درمان این بیماری صورت گرفته است و با توجه به اینکه عامل بیماری، راه ورود به بدن و انتقال آن، شناخته شده ولی باز هم در دنیای کنونی به صورت یک مشکل و آلودگی بین‌المللی و یک بیماری عفونی مسری و خطرناک در اغلب نقاط جهان محسوب می‌شود. این بیماری میان انسان و دام مشترک است. در توصیف بیماری سل همین بس که ۲۰ میلیون نفر مبتلا به آن در جهان وجود دارد و هر ساله ۵ میلیون نفر به این رقم افزوده می گردد و این مسئله خود تراژدی اسفباری است که دل هر انسان بشردوست را به درد می‌آورد. مردم مناطق محروم جهان بیشترین قربانیان سل به شمار می‌روند.

عامل ایجاد کننده بیماری از دسته" مایکوباکتریوم“ها به نام" مایکوباکتریوم بویس“ می‌باشد که مهمترین راه‌های ورود عامل بیماری به بدن عبارتند از:

۱- گوارشی: بخصوص از طریق خوردن شیر خام گاو مسلول یا شیرهای پاستوریزه نشده

۲- تنفسی: از راه استشمام هوای آلوده و...

عوامل بسیاری می‌توانند زمینه‌ساز شیوع و پیشرفت این بیماری باشند از جمله:

۱- فقر بهداشتی: عدم رعایت بهداشت، آگاه نبودن دامداران از اهمیت شیوع این بیماری و خطرات آن و امکان انتقال مستقیم یا غیرمستقیم آن به انسان

۲- فقر تغذیه‌ای: فقدان پروتئینی که مهمترین فاکتور غذایی است بیشتر حائز اهمیت است.

۳- فقر فرهنگی: عدم آگاهی و شناخت مردم از بیماری و راه انتقال، عدم پیگیری و مداومت در درمان

با وجود تلاش‌های دست‌اندرکاران مبارزه با سل، عواملی در عدم موفقیت، کنترل و ریشه‌کنی کامل بیماری موثرند که عبارتند از:

۱- ناآشنایی با مشکل سل و عدم دسترسی به اطلاعات دقیق و همه‌گیری‌شناسی بیماری

۲- عدم امکانات لازم در تشخیص قطعی بیماری (در شهرهای کوچک و روستاها)

۳- ضعف نیروی انسانی از لحاظ کمی و کیفی

۴- تاثیر عوامل اقتصادی و اجتماعی در انتشار بیماری

۵- عدم همکاری بعضی از دامداران

لازم به ذکر است که برای اجتناب از بیماری سل و کاهش عوارض آن نه تنها پیشگیری و کنترل بیماری سل در گاو بلکه همزمان با آن بالا بردن سطح بهداشت عمومی و اعتلای شرایط زندگی اجتماعی نیز نقش غیرقابل انکاری دارد.

برای محدود کردن بیماری و کنترل و ریشه‌کنی آن چند دستورالعمل وجود دارد:

۱- آشنا کردن مردم به اینکه بیماری سل، بیماری عفونی و یک مرض اجتماعی و قابل علاج است و تشخیص به موقع و معالجه بیماری به درمان آن کمک می‌کند.

۲- تشخیص گاوهای مبتلا و کشتار گاوهای مسلول و اجرای کامل مقررات بهداشتی و قرنطینه و دادن به موقع خسارات وارده به دامداران و تشویق دامدارانی که در این زمینه با سازمان‌های ذیربط همکاری می‌کنند.

۳- پاستوریزاسیون شیر و اجتناب از خوردن شیر خام

۴- بالا بردن سطح آگاهی مردم در ارتباط با همه‌گیری‌شناسی بیماری بدون ترساندن آنها .

## اختلالات رایج پوستی

برخلاف قفسه های خالی داروی آقایون، کابینت های مخصوص داروی خانم ها بیشتر شبیه به لابراتوارهای شیمی است. یکی از مواردی که می توانید به وفور در قفسه های آنها پیدا کنید، مربوط به محصولات پوستی می شود. در این خصوص می توان به پاک کننده ها، ضد عفونی کننده ها، روشن کننده ها، لوسیون، پاک کننده جوش، و در آخر ضد چروک ها اشاره کرد. بگذارید رو راست با قضیه برخورد کنیم: در مقایسه با خانم ها، آقایون اهمیت کمتری برای پوستشان قائل هستند و تا زمانی که مشکل حادی به وجود نیاید، هیچ توجهی به آن نمی کنند. زمانی که چنین مشکلی بروز میکند ناگهان حفظ سلامت پوست برایشان اهمیت پیدا می کند.

برخی از بیماری های پوستی که در این بخش به آنها اشاره می کنیم، رنجش آور و در برخی موارد کاملا جدی می شوند. خوشبختانه با کمک کوچکی از جانب پزشک خود می توانید آنها را به راحتی تحت کنترل در آورده و درمان نمایید.

روساکیا چه نوع بیماری است؟

علائم آن همراه با لکه های قرمز رنگ و متورم و برافروخته معمولا بر روی گونه ها و بینی نمایان می شود. این بیماری بیشتر در افرادی بروز می کند که دارای پوست های روشن هستند و سیر صعودی دارد، به این معنا که اگر مورد درمان قرار نگیرد ممکن است به طور فزاینده ای وخیم شود. همچنین می تواند دارای سیکل خاصی باشد، یعنی در یک زمان لکه ها محو شوند و در زمانی دیگر بدتر از گذشته شوند.

علت آن چیست؟

زمانی تصور می شد که این بیماری به دلیل مصرف الکل ایجاد می شود. مصرف الکل مستقیما باعث ایجاد این بیماری نمی شود، اما ممکن است گونه های شما را گلگون سازد. در حقیقت دانشمندان هم هیچ نوع نظر قطعی در مورد علت اصلی بروز آن ندارند. برخی معتقدند که بیماری ارثی است، اما عده ای دیگر معتقدند که به دلیل باکتری گرانرو و یا حتی کرم های ریز میکروسکوپیک ایجاد می شود.

راه درمان چیست؟

خوشبختانه این بیماری می تواند به طور موثر درمان شود. پزشکان معمولا آنتی بیوتیک های موضعی و یا بلعیدنی برای کاهش قرمزی و جلوگیری از عفونی شدن تجویز می کنند. در مواردی که بیماری حادتر می شود، می توان از" ایزوترتیون "هم استفاده کرد. به هر حال درمان هم از طریق آنتی بیوتیک ها و هم از طریق ایزوترتیون ثمر بخش خواهد بود. اگر دلیل بیماری تورم رگ های خونی باشد، یک درماتولوژیست می تواند با استفاده از جراحی لیزری یا الکتروسرجری میزان آنرا کاهش دهد.

اگزما چه نوع بیماری است؟

اگزما نام عمومی بیماری" آتوپیک درماتیتیس "می باشد که به زبان ساده به پوست ملتهب و قرمز اطلاق می شود.

اگزما انواع مختلفی دارد که در این قسمت به ۵ نوع از شایع ترین انواع آن اشاره کوتاهی داریم:

- اگزمای آلرژیک: معمولا به دلیل تماس پوست با مواد آلرژی زا و یا مواد شیمیایی به وجود می آید. عمدتا چیزی مانند اسیدها و یا مواد سفید کننده می توانند دلیل مناسبی برای بروز بیماری باشند.
- اگزمای دیسایدروتیک: تاول های بزرگ و عمیقی که بر روی کف دست و یا پا ایجاد می شوند.
- نورودرماتیس: پوست در قسمت کمر، بازو، ران، و ساق پا به اندازه گردی ها کوچکی در قطع سکه خراشیده می شود و معمولا با خارش، و پوسته شدن همراه است و احتمال گسترش آن نیز زیاد می باشد.
- اگزمای سابوریک: خود را با تکه های زرد رنگ، روغنی، و بزرگ نشان می دهد و معمولا بر روی پوست سر و صورت ظاهر می شوند. البته بیماری می تواند بر روی سایر قسمت های بدن نیز تاثیر بگذارد.
- درماتیس استاتیس: در قسمت پایینی پاها بروز می کند و معمولا به دلیل اختلات گردش خون ایجاد می شود.

علت آن چیست؟

پزشکان نظر واحدی بر روی بروز این بیماری ندارند؛ اما اعتقاد عام این است که ناراحتی به طور ارثی به فرد انتقال می یابد. همچنین می تواند در اثر پایین بودن توانایی سیستم دفاعی بدن به وقوع بپیوندد. در این حالت مهاجمان داخلی، نقاطی را که از کمترین میزان ایمنی برخوردار هستند، نشانه می گیرند.

اما برخی مواد برانگیزاننده و محرک وجود دارند که می توانند به خودی خود آلرژی زا باشند. از این دست مواد می توان به موارد

زیر اشاره کرد: پشم، نخ مصنوعی، صابون های سخت، پاک کننده و شوینده ها، انواع عطرها و لوازم آرایشی، کلر، روغن معدنی، و دست آخر حلال ها. همچنین هوای خاک آلوده و بادی و دود سیگار نیز می توانند در نقش آلرژی زا عمل کنند.

اگر احساس می کنید که مبتلا به اتوپیک درماتیس هستید، پزشک شما با بهره گیری از چند روش مختلف می تواند بیماری را شناسایی کند. اگر اگزما به دلیل حساسیت ایجاد شده باشد یک تست موضعی آلرژیک می تواند علت بیماری را آشکار سازد. همچنین با استناد به تاریخچه بیماری های خانوادگی و وضعیت پزشکی گذشته نیز می توان تشخیص را آسان تر نمود. به این دلیل که دلایل برزو اگزما بی شمار هستند ذکر یک مورد کار آسانی نیست. اما بازهم هزاران راه درمانی وجود دارد که از ناراحتی شما می کاهد.

روش درمان چیست؟

یک سری داروهای جدید با نام" ایمیون مادلیتر "می توانند تا حدود زیادی به شما کمک کرده و علائم بیماری را از بین ببرند. معمولا به صورت کرم و یا پماد به بازار عرضه میشوند. از انواع آن می توان به پی مکرولین، و تاکرولیموس اشاره کرد.

کورتیکواستروئید می تواند میزان مقاومت سیستم ایمنی بدن را در نقاط آسیب دیده بالا ببرد. معمولا پزشکان آنها را به صورت کرم تجویز می کنند، اما قرص آن نیز در بازار وجود دارد. برای از بین رفتن خارش نیز می توان از آنتی هیستامین ها کمک گرفت، اگر به دلیل خارش زیاد پوست عفونی شود، می توانید در این وضعیت از آنتی بیوتیک ها استفاده کنید.

پسوریازیس چه نوع بیماری است؟

پوست بدن همواره با آزاد کردن لایه های مرده و جایگزین کردن آن با سلول های جدید، خود را ترمیم می کند. دوره کامل این فرایند تقریبا قریب به یک ماه به طول می انجامد. زمانی که شما دچار بیماری پسوریازیس باشید این چرخه تنها در عرض چند روز اتفاق می افتد. سلول های جدید پیش از اینکه آمادگی لازم را پیدا کنند به سطح پوست انتقال داده می شوند. نتیجه آن چیزی جز زخم های قرمز که روی آن با پوسته ضخیم براقی پوشیده شده باشد، نخواهد بود، امکان بروز خارش نیز وجود دارد. متاسفانه بیماری در نقاط قابل رویت بدن مانند زانو، آرنج و سر ایجاد می شود. هر چند نمی توان بیماری را فقط به همین چند نقطه محدود کنیم.

علت آن چیست؟

دانشمندان معتقدند که این وضعیت به دلیل بالا بودن بیش از اندازه سیستم دفاعی بدن بروز می کند. به همین دلیل سلولهای جدید خیلی پیش از آنکه آمادگی لازم برای جانشینی سلول های مرده را پیدا کنند به سطح پوست رانده می شوند. همین امر باعث ایجاد قرمزی و التهاب پوست می شود. می تواند ارثی باشد (علت بیماری در هر ۱ نفر از ۳ نفر ارثی اعلام شده)، و یا به دلیل استرس، عفونت، و آب و هوای خشک بروز کند.

روش درمان چیست؟

پزشک متخصص شما به طور حتم از پمادهای موضعی شروع می کند تا اندکی از میزان علائم بیماری کاسته شود. این پماد ها می توانند شامل موارد زیر باشند: کورتیکوستروئد، کالسیپورترین، رتینوئید، کل تار، آنترالین، سالسیلیک، و کلوبستاسول. اکثر پماد های نامبرده شده قسمت های عفونی را تسکین داده و سیستم ایمنی بدن را متمرکز می نمایند.

اگر کرم های موضعی ثمر بخش نبودند و یا اثر آنها برای مدت زمان کوتاهی باقی ماند، می توانید از درمان ها خورشیدی و اشعه فرابنفش کمک بگیرید. این روش درمانی از فرایند رشد بیماری تا حد زیادی جلوگیری می کند. اما اگر باز هم تمام این درمان ها کمکی به بهبود شما نکردند، می توانید از داروهایی نظیر متودرکسات، رتینوئید، سایکلوسپرین، هایدرکسایوری استفاده کنید، این داروها قدرت سیستم ایمنی بدن را کاهش می دهند.

همچنین داروهای جدیدی به نام" تعدیل دهنده های واکنش بیولوژیکی "اخیرا به بازار عرضه شده اند که می توانند تا حد زیادی مفید واقع شوند. این دارو از سلول های پروتیینی زنده تشکیل شده و می تواند در پروسه ایمنی بدن نفوذ کند. داروها شامل الفاسپت، اتانرسپت، و افالیزاماب می شود. هر چند داروها بیماری را درمان می کنند، اما می توانند تاثیرات جانبی خطرناکی را نیز در بر داشته باشند. بیمارانی که از این داروها استفاده می کنند باید تحت نظر مستقیم پزشک باشند.

ناراحتی پوستی

اگر دچار ناراحتی وخیمی پوستی شده اید و از اینکه در مجامع عمومی ظاهر شوید، گریزان هستید، نباید امید خود را از دست بدهید. درمان ها و روش هایی وجود دارند که می توانند به راحتی تمام بیماری ها و اختلات پوستی را از بین ببرند.

### درمان سوختگی های ناشی از لیزر

یک متخصص پوست با اشاره به این که در لیزر درمانی پوست های تیره، نباید از انرژی بالا استفاده کرد، گفت: در لیزر درمانی با انرژی بالا ملانوسیت های پوست تیره یا رنگ خود را از دست می دهند و به لک های سفید تبدیل می شوند و یا برعکس فعال تر شده و لک تیره بر جای می گذارند که در هر دو صورت درمان این لک ها مشکل و وقت گیر است.

دکتر یزدان بخش نجفیان متخصص پوست، اظهار کرد: برای هر ضایعه پوستی از یک نوع لیزر با یک طول موج خاص استفاده می شود. به عنوان مثال در چین و چروک های عمیق از لیزرهای مهاجم برای لایه برداری پوست و تحریک بافت کلاژن استفاده می شود. همچنین در درمان ماه گرفتگی و از بین بردن موهای زاید، لیزرهای غیرمهاجم به کار گرفته می شوند که قدرت نفوذ آنها نسبت به لیزرهای مهاجم کمتر است اما با چند بار تکرار، همان نتیجه حاصل می شود.

وی درمان چین و چروک ها، خال ها و لک ها، ماه گرفتگی ها و از بین بردن موهای زاید را از کاربردهای روزمره و رایج لیزر برشمرد و گفت: به طور کلی با نظر پزشک معالج استفاده و یا عدم استفاده از لیزر برای درمان ضایعه پوستی تعیین می شود که مشخصات لیزر به کار گرفته شده برای پوست های مختلف، با یکدیگر تفاوت دارند.

این متخصص پوست در این باره ادامه داد: لیزر درمانی در پوست های تیره تاحدی ملایم تر و میزان انرژی مصرفی ضعیف تر است. ملانوسیت های پوست های تیره ممکن است در اثر لیزرهای قوی رنگ خود را از دست داده و به صورت لک های سفید ظاهر شوند و یا برعکس تحریک شده و لک های تیره ایجاد کند که در هر دو صورت درمان آن مشکل می شود.

دکتر نجفیان، سوختگی را از عوارض لیزر دانست و گفت: در لیزر درمانی به دلیل استفاده از انرژی زیاد و تولید حرارت، در صورت عدم استفاده صحیح و مناسب، ممکن است انواع سوختگی ها ایجاد شود. برای جلوگیری از سوختگی های ناشی از لیزر، پیش بینی های خاصی در نظر گرفته شده و وسایل سرد کننده مختلفی برای این منظور استفاده می شود.

این متخصص پوست در رابطه با درمان سوختگی های ناشی از لیزر گفت: این سوختگی نیز مانند سوختگی های دیگر بر حسب درجه سوختگی کم و بیش قابل درمان است.

دکتر نجفیان ادامه داد: به طور کلی در ضایعه های پوستی سطحی و همچنین از بین بردن خال های خوش خیم لیزر به کار برده می شود. اما، در خال هایی که خطر سرطانی شدن دارند و باید از ریشه در آیند، جراحی مورد استفاده قرار می گیرد.

وی، درباره فاصله زمانی بین هر دوره لیزر درمانی گفت: پزشک معالج تشخیص می دهد که درمان در چند جلسه و با چه فاصله زمانی انجام شود. اما به طور معمول در درمان موهای زاید لیزر درمانی بین ? تا ?جلسه و به فاصله هر دو ماه یک بار انجام می شود. در درمان لک ها و ماه گرفتگی ها به فاصله دو ماه یک بار لیزر درمانی تکرار می شود تا ضایعه به طور کامل از بین برود.

وی افزود: همچنین برای از بین بردن چین و چروک ها در صورت استفاده از لیزرهای مهاجم، درمان سالی یک بار و یا هر دو سال یک بار انجام می شود، این در حالی است که با به کاربردن لیزرهای ضعیف تر و از نوع غیر مهاجم، لیزر درمانی سه تا چهار بار به فاصله دو الی چهار هفته تکرار می شود.

این متخصص پوست با اشاره به اقدامات لازم قبل و بعد از لیزر درمانی گفت: قبل از لیزر درمانی لک ها، برای کمرنگ تر کردن آنها از کرم های ضد لک استفاده می شود. همچنین بعد از انجام هر عملی روی پوست از جمله لیزر درمانی بهتر است از آفتاب شدید دوری و حتی در فصل زمستان نیز از کرم های ضد آفتاب استفاده شود. دکتر نجفیان، درباره احتمال بازگشت ضایعه بعد از لیزر درمانی گفت: لک ها انواع مختلفی دارند و ممکن است با لیزر درمانی به طور کامل درمان شوند. اما بعضی از لک ها مانند لک های دوران بارداری ممکن است بعد از درمان دوباره عود کنند.

دکتر نجفیان در پایان، لیزر درمانی در هر رده سنی را مجاز دانست و گفت: با در نظر گرفتن نوع ضایعه در هر رده سنی از لیزر درمانی استفاده می شود. همچنین لیزر درمانی در زنان باردار مجاز است اما از آنجا که لیزر درمانی پوست جنبه اورژانسی ندارد، در این افراد توصیه نمی شود و بهتر است به بعد از زایمان موکول شود.

### بیماری آلزایمر را بهتر بشناسیم

مناطقی از مغز که بیماری آلزایمر عموماً بر آنها تاثیر می گذارد. آلزایمر که شایعترین حالت بیماری جنون است با از بین بردن حافظه کوتاه مدت آغاز شده و به ضعف بیشتر حافظه، از بین رفتن قدرت تکلم، ادراک، مهارتهای حرکتی، بی ثباتی احساسی و در موارد پیشرفته به بی واکنشی، از بین رفتن حرکت و توانایی کنترل واکنشهای جسمی می انجامد و میتواند در طی ? تا ?? سال به مرگ بیمار منجر شود.

این بیماری در دوران میان سالی یا کهن سالی رخ میدهد و با از بین بردن نورونها و اتصالات غشای مخ موجب بروز ضایعات عمده در توده مغز میشود.

درباره این بیماری باورهای غلطی وجود دارند که شناسایی آنها به شناخت بهتر آلزایمر منجر خواهد شد:

. ?از بین رفتن حافظه بخشی طبیعی از کهن سالی است.

در گذشته چنین تصور میشد که ضعف یا زوال حافظه از عوارض عادی پیری است و حتی گاهی آلزایمر را نیز به حساب ضعف پیری میگذاشتند. اما واقعیت این است که ضعف شدید حافظه نشانه یک بیماری وخیم است.

این مطلب که ضعف حافظه در اثر کهولت امری طبیعی است یا خیر، هنوز به طور یقین ثابت نشده است. عده بسیاری از افراد احساس میکنند که حافظه آنان به مرور زمان دقت خود را از دست داده است اما هنوز یک حکم قطعی علمی در این باره مشخص نشده است و تحقیق پیرامون این موضوع ادامه دارد.

. ?بیماری آلزایمر کشنده نیست.

واقعیت این است که آلزایمر کشنده است. این بیماری با ویرانی سلولها در بخشهایی از مغز که برای حافظه اهمیتی حیاتی دارند آغاز میشود. البته تخریب تدریجی سلولها در بخشهای مغز به نارسایی در سیستمهای حیاتی دیگر بدن نیز منجر خواهد شد. علاوه بر این، از آنجایی که افراد مبتلاـ به آلزایمر معمولا به بیماریهای دیگر مربوط به کهولت نیز مبتلا هستند، فوت آنها لزوما به یک دلیل به خصوص صورت نمیگیرد.

. ?نوشیدن نوشابه هایی که در قوطی آلومینیومی بسته بندی میشود و همچنین آشپزی در ظروف آلومینیومی موجب بروز آلزایمر میشود.

واقعیت این است که در طی سالهای ???? و، ???? آلومینیوم به عنوان یک مظنون اصلی در بروز آلزایمر مطرح شد. این شک و تردید به بروز نگرانیهایی در رابطه با قرار گرفتن در تماس روزانه با آلومینیوم که از طریق ظروف پخت و پز، قوطیهای نوشابه، داروهای ضد اسید معده و مواد ضد تعریق منجر شد.

از آن زمان به بعد، مطالعات در اثبات نقش آلومینیوم در ایجاد آلزایمر با شکست مواجه شده اند. امروزه متخصصین بیشتر بر زمینه های دیگر تحقیق متمرکز شده اند و عده اندکی آلومینیوم را تهدیدی بر سلامت میدانند.

. ?اسپراتام موجب ضعف حافظه میشود.

واقعیت این است که اسپراتام (aspartame) نوعی شیرین کننده مصنوعی است و تحت نامهای تجاری از جمله Nutrasweet و Equal در بازار موجود است و استفاده از آن در اوایل دهه ?? از طرف اداره نظارت بر دارو و مواد غذایی FDA برای شیرین کردن نوشیدنیهای رژیمی و مواد خوراکی دیگر تایید شده است. عده ای از دانشمندان عقیده دارند که تاثیر دراز مدت مصرف این ماده بر سلولهای مغز و در کل سلامت بدن مشخص نیست.

بنابر گزارش FDA، این سازمان به طور مرتب به بررسی اطلاعات جدید در اینباره پرداخته و هیچ نشانه ای از تاثیر مخرب اسپراتام بر سلامتی انسان مشاهده نکرده است.

. ?واکسن آنفلوانزا خطر ابتلا به الزایمر را افزایش میدهد

واقعیت این است که نظریه ای که واکسن آنفلوانزا را عامل افزایش خطر ابتلا به آلزایمر دانسته بود، توسط پزشکی آمریکایی مطرح شد که پروانه پزشکی او توسط هیات ممتحنین پزشکی رد شده بود. این فرد ادعا داشت که میتواند با دارویی که از مغز استخوان خود تهیه نموده، بیماری ژنتیکی اوتیسم را درمان کند.

در حقیقت، چندین آزمایش و مطالعه اساسی واکسن آنفلوانزا و واکسنهای دیگر را عامل کاهش دهنده آلزایمر و کسب سلامتی بیشتر دانسته اند.

. ?برای متوقف کردن روند آلزایمر درمانهایی وجود دارد.

واقعیت این است که در حال حاضر، هیچ روش درمانی برای معالجه یا متوقف کردن آلزایمر وجود ندارد. داروهای موجود با تایید FDA، تنها میتوانند در بعضی از بیماران موجب ثابت نگهداشتن موقتی وضعیت موجود یا کند نمودن روند زوال حافظه شوند.

## درمانهای یک غنگینی ساده

سندرم قبل از قاعدگی (PMS) چیست و چه کسانی به آن مبتلا می شوند؟

با اینکه علت «PMS» ناشناخته است، اما قابل درمان می باشد.توصیه های پیشنهادی برای درمان عبارتند از:

استراحت کافی؛ ورزش روزانه؛ حذف مصرف نمک، شکر، کافئین، الکل؛ مصرف ویتامینها به خصوص ویتامین ( B۶ )

بسیاری از مبتلایان به PMS پایین آمدن موقت قند خون خود را گزارش داده اند. خوردن شش وعده غذایی کوچک در روز بسیار مناسب تر و مفیدتر از صرف سه وعده غذایی می باشد. در این دوره مصرف کربوهیدراتهای مرکب مانند میوه های تازه، سبزیها، غلات و پروتئینها (بخصوص مرغ و ماهی) توصیه می شوند.

اقدامهای ضروری در سندرم پیش از قاعدگی:

* قبل از اقدام درمانی و یا مصرف دارو و یا به موازات این اقدامها به توصیه های زیر عمل نمایید:

در مورد مشکل «PMS» با همسر خود صحبت کنید؛ همچنین در صورت ضرورت و امکان با خانواده، دوستان و همکارانتان در میان بگذارید. شما به همدلی و حمایت این افراد نیاز دارید، تا اینکه شما را راهنمایی نمایند تا «احساساتتان را کنترل کنید» این دقیقاً چیزی است که ممکن است شخص مبتلا به «PMS» نتواند انجام دهد. فرزندان شما بویژه دختران نیز بهتر است بدانند «PMS» چیست، زیرا هم برای خودشان مفید است و هم مراعات شما را خواهند کرد.

صحیح و مرتب غذا بخورید. تغذیه مناسب همراه با کاهش چربیها و افزایش کربوهیدراتهای مرکب، در طول قاعدگی و حتی پس از تخمک گذاری ( ۱۴ روز قبل از شروع قاعدگی ) از اهمیت زیادی برخوردار است. این امر برای ایجاد تعادل در قند خون و جلوگیری از سرگیجه در شما بسیار حیاتی است. تغییر در وضع هورمونی، شما را مستعد واکنشهای مربوط به تأثیرهای پایین بودن قند خون، مانند زودرنجی، میگرن، وحشت، گریه و عصبانیت شدید می کند. بنابراین هرگز بیش از ۴ تا ۵ ساعت گرسنه نمانید. حتی ممکن است یک غذای سبک هنگام خواب ضروری باشد.

به طور منظم ورزش کنید. نیم ساعت فعالیت بدنی به طوری که با افزایش ضربان قلب و عرق کردن همراه باشد راه خوبی است تا احساس طراوت نمایید. به طور مرتب ۳ بار در هفته ( ۱۲ بار در ماه ) ورزش کنید.

نمک را از وعده های غذایی خود حذف کنید. از آنجا که نمک موجب نگهداشتن آب در بدن می شود با کاهش نمک، ورم کاهش می یابد، پس به غذای خود نمک نزنید و از مصرف غذاهای پرسدیم نیز بپرهیزید.

از ویتامینهای مکمل استفاده کنید. ویتامینهای گروه ب، بخصوص B۶، باعث کاهش ورم می شوند و نیز اثر ضدافسردگی دارند و به نظر می رسد میل شدید به مصرف کربوهیدراتها را کاهش می دهند، میزان پیشنهادی بدین منظور، مصرف روزانه یک عدد قرص Bکمپلکس ( حاوی ۵۰ میلی گرم B۶ ) است.

سبوس را به رژیم غذایی خود بیفزایید. بعضی خانمها در طول دوره قاعدگی و یا چند روز اول عادت ماهیانه دچار یبوست می شوند. سبوس آب را به خود جذب و به عمل دفع کمک می کند. برای تأمین آن می توانید از سبوس گندم یا برنج مثل نانهای سبوس دار استفاده نمایید.

مصرف کافئین را کاهش دهید. کافئین نه تنها در قهوه، بلکه در چای، کولاها، سوداهای رژیمی و شکلات نیز موجود است.

گروهی از این مواد در تشکیل کیست سینه مؤثرند. خانمهایی که مصرف این مواد را کاهش می دهند در این دوران درد کمتری در سینه خود حس می کنند.

در صورت امکان استرس ها را کاهش دهید. قبل از دوره عادت کارها را آسان بگیرید. اگر کار می کنید سعی نمایید ملاقاتهای مهم خود را برنامه ریزی نموده و آنها را برای زمان دیگری در ماه تنظیم نمایید. در منزل، میهمانی های بزرگ یا برنامه های آخر هفته سنگین ترتیب ندهید. برای دعا و عبادت، استراحت و چرت زدن، گوش دادن به موسیقی، مطالعه کردن یا قدم زدن، زمانهای لازم را پیش بینی نمایید. همچنین قابل ذکر است که برخورداری از روابط زناشویی مطلوب به کاهش میزان تنش های روحی کمک می نماید.

چند دستور برای رژیم غذایی:

روزانه شش وعده غذا بخورید. این برنامه شامل سه وعده غذای اصلی به علاوه غذای سبک ساعت ۱۰ صبح، عصرانه و غذای سبک قبل از خواب می شود. اگر تا کنون برنامه غذایی شما به جز این بوده است آن را ترک کنید و فقط وعده های غذایی کوچک بخورید.

پیشنهاد ما این است خانمهایی که نمی خواهند وزن خود را کاهش دهند نیاز به کاهش وزن ندارند کالری مصرفی خود را به ۱۵۰۰کالری (رژیم سبک) در روز کاهش دهند و خانمهایی که به کاهش وزن نیاز دارند کالری مصرفی خود را به ۱۰۰۰ کالری ( رژیم متوسط ) در روز محدود نمایند.

سایر توصیه های غذایی:

از مصرف چربیهای اشباع نشده خودداری نمایید.

نمک - هر چه کمتر بهتر - نوشیدنیهای آماده و گازدار درصد نمک بالایی دارند.

از مصرف کافئین، قهوه، چای، کولا، شکلات خودداری نمایید. ( مصرف قهوه بدون کافئین ضرری ندارد )

مصرف سبزیهای پهن برگ ( مانند کاهو ) و نیز غلات را افزایش دهید.

مصرف گوشت قرمز را به حدود ۱۰۰ گرم در روز و مجموع پروتئین مصرفی را به حدود ۱۲۰ گرم برای رژیمهای غذایی ۱۰۰۰ کالری یا ۲۰۰ گرم در رژیمهای غذایی ۱۵۰۰کالری کاهش دهید. برای تأمین پروتئین، ماهی، گوشت سفید و غلات مناسب هستند.

مصرف تخم مرغ، پنیر، شیر، ماست و کره باید محدود شود.

مصرف کربوهیدراتهای مرکب نظیر غلات و سبزیها را افزایش دهید.

تا آنجا ممکن است مصرف قند را کاهش دهید. از مصرف آب نبات، شکلات، شیرینی و بستنی خودداری نمایید و در عوض از میوه های تازه بیشتر استفاده کنید.

همچنین از مصرف غذاهای زیر پرهیز نمایید:

غذاهای آماده و کنسروی، چیپس، چوب شور، سوسیس، ماهی ساردین، حبوبات، چغندر، ژامبون و کالباس، شلغم، ترشی کلم، گوشتهای دودی، سس خردل، سس مایونز، سس گوجه فرنگی، سس سویا، انواع ترشی و زیتون.

مواد قابل مصرف:

لبنیات: فقط شیر بدون چربی

تمام میوه ها و سبزیجات مفید هستند و می توان از آنها به عنوان وعده های سبک غذایی استفاده کرد.

گوشت سفید، بوقلمون، گوشت گوساله، گوشت بره.

ماهیها: اکثر ماهیهای تازه قابل مصرف و مفید هستند.

اگر با وجود رعایت توصیه های فوق هنوز دچار ناراحتی بودید حتماً با پزشک خود مشورت کنید. این مشکل درمان دارویی مؤثری نیز دارد.

منبع: روزنامه قدس

## علل شایع سرفه

استعمال دخانیات یکی از مهمترین علل است. دلیلش آن است که دود سیگار مداوم ، معابر نایژه ای را تحریک می کند. بسیاری از افراد سیگاری صبحها بر اثر سرفه ای که با کمی خلط رنگی همراه است ، بیدار می شوند. مسلما درمان این حالت ، قطع سیگار است. برخی بیماران شکایت می کنند که با قطع سیگار، عملا سرفه آن ها بدتر می شود. علت این امر آن است که نیکوتین ( ماده موثر موجود در سیگار) مژه های ریه ها را شل می کند و به دود و سموم اجازه ورود می دهد. با قطع مصرف سیگار، مژه ها مجددا فعال می شوند وهر نوع افزایش سرفه ای بالطبع نشانه خوبی تلقی می شود، زیرا نشانه فعالیت مژه هایی است که ریه ها را از مواد زاید پاک می کنند.

بسیاری افراد به سرفه های مزمن صبحگاهی مبتلا هستند. اغلب این افراد سیگاری نیز هستند و گمان می کنند که این سرفه صبحگاهی ، طبیعی است. اما در صورتی که چند هفته ادامه یابد، به ویژه در زمستان و حداقل طی دو زمستان متوالی عود کند، ممکن است برونشیت مزمن تلقی شود و باید بیمار جهت تشخیص دقیق به پزشک مراجعه کند. در صورتی که به برونشیت مزمن

مبتلا هستید، اولین کاری که باید انجام دهید، ترک سیگار و پرهیز از محیط انباشته از دود سیگار است.

آسم ممکن است باعث سرفه مزمن شود. زمانی که آسم را مهارکنید، سرفه کاملا کاهش خواهد یافت یا قطع خواهد شد.

سینوزیت و ترشح مزمن پشت حلق، شبها به دلیل ریختن موکوس از سینوسها به سمت نایژه ها ، باعث تحریک سینه می شود. این امر باعث سرفه صبحگاهی می شود. البته ممکن است سرفه در تمام طول روز هم وجود داشته باشد، که با خلط روشن یا سفید همراه است.

بیمارانی وجود دارند که ماهها پس از سرماخوردگی دچار سرفه های مداوم هستند. با مشاهده این مطلب که سرفه دیگربا عفونت مرتبط نیست ، پزشک بیمار را از نظر آلرژیهای غذایی مورد آزمایش قرارمی دهد. اغلب این سرفه ها به دلیل حساسیت به برخی مواد غذایی است. چنین حساسیتی ، حتی درمواردی که قبلا نیز آن را تجربه نکرده اید، ممکن است خود به دنبال سرماخوردگی ، هنگامی که دستگاه ایمنی ضعیف است، بروز کند. درمان این حالت ، حذف غذایی است که باعث حساسیت شده است. در اغلب موارد، هر نوع غذای حساسیت زایی را می توان ظرف چند ماه ، پس از آنکه بدن مجددا ایمنی خود را به دست آورد، دوباره مصرف کرد.

برخی داروهای ضد فشار خون باعث سرفه مزمن می شوند. شایعترین این داروها کاپتوپریل (Captopril) و انالاپریل (Enalapril) هستند. در صورتی که تحت درمان با داروی کنترل فشارخون هستید و از سرفه مداوم رنج می برید، درباره تغییر داروی خود با پزشک مشورت کنید. درصورتی که سرفه بر اثر دارو باشد ، با قطع مصرف آن ظرف چند روز بهبود حاصل می شود. برخی افراد بر اثر بازگشت اسید معده دچار سرفه می شوند. این حالت زمانی رخ می دهد که محتویات معده به داخل مری باز گردد. این کسالت با سوء هاضمه و ترش کردن نیز همراه است. مراجعه به پزشک معالج و تهیه چند عکس رادیولوژی به تعیین دقیق این مشکل کمک می کند.

احتمال دارد سرفه پس از استنشاق مواد محرک ریه نظیر مایعاتی که حاوی آمونیاک هستند، رخ دهد. البته چنین سرفه ای به سرعت برطرف می شود و به شرط آن که مجددا در معرض عامل محرک قرار نگیرد حداکثر ظرف چند ساعت برطرف خواهد شد.

* نسخه طبیعی درمان سرفه – برونشیت

– منبع سرفه را مشخص کنید.

در صورتی که سرفه با خلط روشن همراه باشد و یک یا دو روز طول بکشد معمولا علت آن سرماخوردگی یا آنفلوآنزای ویروسی است. گلو درد خود را با غرغره آب نمک تسکین دهید. هرچند ساعت یک بار غرغره کنید و اجازه دهید سرفه ادامه یابد تا ریه های شما از شر ترشحات و خلط راحت شود.

در صورتی که سرفه خشک و بدون خلط باشد، به اطلاعات مطرح شده درباره علل زیر مراجعه کنید. سیگار، آسم ، سینوزیت ، آلرژی غذایی ، داروهای ضد فشارخون ، برگشت اسید معده یا استنشاق مواد محرک.

در صورتی که سرفه با خلط همراه باشد، اما خلط حاصل زرد یا سبز باشد، احتمالا در نتیجه عفونت رخ داده است و مستلزم درمان با آنتی بیوتیک ها ست. در این صورت بهتراست به پزشک مراجعه کنید.

### راهکارهای پیشگیری از آلرژی

عمده بیماری های آلرژی غیرفصلی هستند و تشخیص آنها دقت بیشتری طلب می کند.

دکتر اکبری مهم ترین رکن درمان آلرژی را پیشگیری دانست و تصریح کرد: مهم ترین رکن پیشگیری نیز آموزش است. وی بسته بودن پنجره های اتاق خواب در ساعات اولیه صبح و غروب وقرار دادن زیلو به جای قالی در اتاق خواب و عدم استعمال دخانیات در منزل را از مهم ترین موارد پیشگیری از آلرژی در منزل دانست و اضافه کرد: دود آشپزخانه نیز نباید وارد فضای سایر اتاق ها شود، جاهایی مثل حمام نیز که رطوبت گیر است می بایست نورگیر باشد تا قارچ رشد نکند چرا که قارچ و سوسک از عوامل مهم در ایجاد آلرژی هستند.

دکتر اکبری رعایت کردن اصول پیشگیری از آلرژی در محیط کار را نیز لازم دانست و اظهار کرد: در محیط کار سعی می شود که تماسی با مواد محرک یا آلرژن ایجاد نشود. این فوق تخصص آلرژی معتقد است: خروج از منزل این بیماران باید حساب شده باشد، چرا که اوایل صبح و غروب که هوا سنگین و ساعات گرده افشانی گیاهان است نباید از منزل خارج شوند.

رژیم مناسب

وی اضافه کرد: غذاهایی که بیشتر حساسیت ایجاد می کنند عمده در سنین کودکی و جوانی و آن هم معمولا در قالب کهیر است، هرچند که بسیاری از غذاها صرفا تشدیدکننده آلرژی هستند، نه ایجاد کننده آن. دکتر اکبری با اشاره به غذاهای تشدید کننده آلرژی گفت: عمده این غذاها شامل گوجه فرنگی، بادمجان، خربزه، خیار، انگور، انجیر، موز، کیوی و همچنین شکلات ( کاکائو) هستند.

وی تصریح کرد: در سنین کودکی ( زیر ? سال) شیر گاو و تخم مرغ و سویا، آجیل و ماهی ولی در سنین بزرگسالی آجیل و غذای دریایی بیشتر آلرژی ایجاد می کنند.

حساسیت بینی

این بیماری مزمن و اذیت کننده حتی شایع ترین بیماری مزمن بشر است، اما متاسفانه توسط بیماران و یا کادر پزشکی کمتر جدی گرفته می شود.

وی از آسم به عنوان مهم ترین بیماری آلرژی نام برد و خاطرنشان کرد: آسم هرچند در لغت به معنی تنگی نفس است اما باید توجه داشت هر تنگی نفسی آسم نیست.

دکتر اکبری تصریح کرد: شاید خیلی ساده بتوانیم بگوییم فرم هایی از حضور آلرژی در ریه را آسم می گویند که در این صورت بافت ریه علاوه بر پاسخ دهی بیش از حد، مبتلا به التهاب هم می شود و تنگی راه های هوایی ایجاد می کند که اوایل برگشت پذیر و بعد می تواند برگشت ناپذیر شود. حتی می تواند منجر به مرگ بیمار شود. خس خس سینه، سرفه و خلط همراه با تنگی نفس می تواند از دیگر علایم آسم باشد.

کهیر

وی از بیماران کهیر به عنوان یکی دیگر از بیماری های آلرژی نام برد و اظهار کرد: کهیر انواع زیادی دارد و در مواردی مزمن و از نظر درمانی سخت می شود.

دکتر اکبری اضافه کرد: اگزما یا سودایی حالت شایعه دیگری از آلرژی در پوست است اما باید توجه داشت که غیر از پوست و تنفس، بقیه اندام های بدن هم می توانند درگیر شوند که سیستم گوارشی از جمله آنها است و اما در خصوص اندام های دیگر باید گفت که آلرژی در سایر اندام ها به ندرت اتفاق می افتد. وی شوک آنافیلاکسی یا شوک آلرژی را نوع دیگری از بیماری دانست و افزود: این شوک به دنبال تزریق داروهایی مثل پنی سیلین یا گزش زنبور و در مواردی نیز مصرف بعضی از غذاها منجر به وحشتناک ترین اورژانس پزشکی می شود.

دکتر اکبری فرم واضحی از آلرژی ها را فصلی برشمرد و گفت: آلرژی های فصلی مثل گرده گیاهان می توانند در فصل خاصی زیادتر شود. این متخصص، گرده گیاهان را شایع ترین علت آلرژی فصلی دانست و اضافه کرد: در اوایل بهار درختان پارک موجب آلرژی می شوند و اواخر بهار و تابستان گرده چمن ها و در فصل پاییز علف های هرز و درختچه ها باعث بیماری حساسیت می شوند.

### سه نکته برای جلوگیری از رشد سنگ کلیه

سنگ کلیه از مواد مختلفی تشکیل می شود و اشکال و سایزهای متفاوتی دارد،می تواند به صورت یک رشته موی میکروسکوپی باشد و یا آنقدر بزرگ شود که تمام کلیه را فرا بگیرد.

در سه حال متفاوت شیمیایی موادی که در ادرار وجود دارند در هسته مرکزی کلیه جمع شده و باعث رشد سنگ می شوند.

و اما برای جلوگیری ازاین عارضه می توانیم این سه نکته ساده و مفید را رعایت کنیم:

– ?نوشیدن آب فراوان به ویژه در آب و هوای مرطوب. سعی کنید روزی ? لیوان آب بنوشید.

– ?اگر شما زندگی بی تحرکی دارید سعی کنید کمی ورزش کنید، از راه رفتن در حوالی خانه شروع کنید و رفته رفته میزان تحرک خود را افزایش دهید.

–?میزان مصرف روزانه خود را از لبنیات بیشتر کنید و مصرف غذاهای فلفلی را نیز کاهش دهید. همچنین از غذاهای حاوی کاری و چاشنی بیش از اندازه نیز خودداری کنید.

### تاثیر کاهش وزن در بهبود آسم

طبق یک مطالعه جدید ، ملکولی که در التهاب دخالت دارد موجب ارتباط بین چاقی و آسم می شود. پیش از این مشخص شده بود که آسم و چاقی در سراسر جهان رو به افزایش اند. و اینکه آسم اغلب در افراد چاق شدید تر است.

محققان آمریکایی می گویند احتمالا بین این دو وضعیت ارتباطی وجود دارد. آنها به بررسی ملکولی بنام ائو تاکسین پرداخته اند که در ایجاد التهاب نقش دارد و در ایجاد آسم نیز نقش اساسی ایفا می کند.

به نظر می رسد ائو تاکسین در بافت چربی اطراف شکم که مشخصه چاقی است تجمع می یابد. همچنین محققان در یافته اند که کاهش وزن در انسان منجر به کاهش سطوح ائوتاکسین می شود. شاید به همین دلیل است که کاهش وزن به ویژه در ناحیه شکم به بهبود بیماری آسم کمک می کند.

### مهار پارکینسون با تغذیه متناسب

نویسنده:آرزوحقیقیان

بیماری پارکینسون یا فلج رعشه ای اختلال مغزی است که موجب لرزش، سفتی و ضعف عضلات می شود. علائم زودرس بیماری پارکینسون شامل: سفتی عضلات، خستگی زودرس نسبت به حالت معمول، رعشه که به طور معمول با لرزش خفیف در یک دست، بازو و یا پا شروع می شود. این لرزش زمانی که بدن درحال استراحت است تشدید می شود، اما عموما وقتی که بدن درحال انجام فعالیت است، متوقف می گردد. به عنوان مثال زمانی که دو انگشت شست و سبابه به هم مالیده می شود، لرزش وجود ندارد.

با پیشرفت بیماری علائمی مانند: ریزش آب دهان، کاهش اشتها، سفتی عضلات در طرفین بدن، ضعف، لرزش ماهیچه ها، سخت ایستادن، حرکت آهسته، بیقراری، قدم های نامتعادل، لرزش مداوم دست ها و سر، به سختی خم شدن بروز می کند. در مراحل بعدی بیماری، شخص توانایی کنترل حرکات خود را از دست می دهد، فعالیت ها به سختی صورت می گیرد و بتدریج قوه ادراک نیز تحت تاثیر بیماری قرار می گیرد. حدود یک سوم از افراد مبتلا به پارکینسون از افسردگی رنج می برند. معمولا این بیماری

حدود ده سال ادامه دارد و سرانجام به مرگ منجر می شود که علت آن به طور عمده عفونت و یا پنومونی ناشی از آسپیراسیون است. شیوع این بیماری در مردان بیشتر از زنان است.

علت بیماری پارکینسون ناشناخته است، هرچند دراین مورد تئوری های زیادی وجود دارد. در مغز بیماران مبتلا به پارکینسون، دوپامین وجود ندارد (دوپامین نوروترانسمیتری است که پیام را از یک سلول عصبی به سلول دیگر می برد)، زیرا سلول هایی که این ناقل شیمیایی مهم را می سازند، از بین رفته اند. یکی از تئوری ها در مورد علت از بین رفتن این سلول ها این است که سلول های کبدی کارآیی خود را از دست داده و نمی توانند سموم را دفع کنند و این سموم روی سلول های مغز اثر می گذارند. نظریه دیگر این است که ژنتیک و سموم محیطی در بروز پارکینسون نقش دارند. رادیکال های آزاد نیز از علل ایجاد بیماری هستند، چون سبب اکسیداسیون دوپامین می شوند.

چه مواد مغذی دراین بیماری موثر هستند؟

¤ویتامین ها

ویتامینC: یک آنتی اکسیدان است که احتمالا پیشرفت بیماری را کند کرده و نیاز به دارو درمانی را به تعویق می اندازد.

ویتامین E: این آنتی اکسیدان به عنوان از بین برنده رادیکال آزاد، سلول های مغز را از آسیب حفظ می کند. مصرف مقادیر زیاد ویتامین C و E برای این بیماری پیشنهاد می شود. این مقادیر به طور معمول از طریق موادغذایی تامین نشده و باید مکمل یاری صورت گیرد.

ویتامین های گروه B: نقش بسیار مهمی در عملکرد مغز و فعالیت آنزیم ها دارند.

ویتامین B۵: در انتقال سریع پیام از یک سلول عصبی به سلول دیگر دخالت دارد.

ویتامینB۳: گردش خون را در مغز بهبود می بخشد، ولی در صورت ابتلا به اختلالات کبدی، نقرس یا فشار خون بالا نباید از این ویتامین استفاده کرد.

ویتامین B۶: تولید دوپامین در مغز بستگی به وجود این ویتامین دارد، اما در صورت مصرف لوودوپا نباید مکمل را مصرف کرد.

¤مواد معدنی

سلنیوم: یک آنتی اکسیدان قوی است.

کلسیم: همراه با منیزیم عمل می کند و برای انتقال تحریک عصبی موردنیاز است.

¤اسیدهای آمینه

¤تیروزین:

برای تنظیم و بهبود حالات و رفتار فرد مفید است.

¤فنیل آلانین:

علائم را کاهش داده و در بهبود افسردگی موثر می باشد. در افراد باردار و یا شیرده در موارد اضطراب بی مورد، دیابت، فشارخون بالا و یا فنیل کتونوری نباید مصرف شود.

¤گلوتامیک اسید:

برای انتقال تحریک عصبی مفید می باشد.

¤GinkgoBiloba:

این عصاره از برگ های خشک درخت ژینکو به دست می آید که بومی ایران نیز هست. اثرات بسیار مفیدی از این گیاه دیده شده، از جمله بهبود گردش خون و اکسیژن برای بهتر شدن عملکرد مغز؛ کاهش کرامپ پا، لرزش، رعشه و افزایش احساس بهبودی.

توصیه های تغذیه ای

تاکید بر مصرف منابع خام موادغذایی در رژیم غذایی: مطمئن شوید که سه چهارم دریافت غذایی شما از مواد غذایی خام مانند دانه ها و مغزها است.

تاکید بر مصرف موادغذایی حاوی فنیل آلانین: از آنجا که اسیدآمینه- L فنیل آلانین ممکن است به کاهش علائم بیماری پارکینسون کمک کند موادغذایی مانند بادام، مغزها، ماهی، گردو، کدوتنبل، کنجد، لوبیا، نخود و عدس را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

پروتئین رژیم غذایی باید محدود شود: مقدار پروتیین رژیم غذایی باید به هفت گرم در روز کاهش یابد. به جای مصرف گوشت و ماکیان، سایر منابع پروتئین مثل: جو، سویا، ماست، لوبیا ها و عدس استفاده شود. در بیمارانی که لوودوپا مصرف می کنند، پروتئین باید بعدازظهر مصرف شود زیرا اسیدهای آمینه در این موادغذایی ممکن است از رسیدن لوودوپا به مغز جلوگیری کنند.

در صورت مصرف لوودوپا باید دریافت ویتامین B۶ کنترل شود:

ویتامین B۶ ممکن است با اثرات این دارو تداخل پیدا کند. بنابراین درصورت استفاده از این داروها میزان دریافت موادغذایی حاوی ویتامین B۶ مانند: موز، ماهی، گوشت، جگر، جودوسر، بادام زمینی، سیب زمینی و غلات بطور کامل کنترل شود.

تاکید بر مصرف کربوهیدرات: میزان دریافت کربوهیدرات به پروتئین ۷ گرم به یک گرم است. از مصرف باقلا خودداری شود. باقلاـ حاوی دوپامین است و خوردن بیش از یک دوم لیوان آن به همراه دوز روزانه داروها می تواند سبب بروز علایم ناشی از مصرف زیاد دوپامین گردد. باقلا به طور عمده در رژیم غذایی مدیترانه ای مصرف می شود.

تغییر سبک زندگی

ورزش: فعالیت جسمانی و داشتن تمرینات متوسط روزانه می تواند به عملکرد طبیعی عضلات کمک کند. تمرینات انتخابی مثل قدم زدن، آهسته دویدن، شنا و حرکات کششی سبب حرکت عضلات و پمپ قلب می شود.

سموم: آفت کش ها، پاک کننده ها و سایر ترکیبات شیمیایی که به طور معمول در محیط زندگی استفاده می شوند، بابیماری پارکینسون ارتباط دارند. اگرچه ممکن است قرار گرفتن در معرض چنین موادی مکرر نباشد، ولی حتی مقادیر کم آن ها هم می تواند مشکلاتی را در بچه ها، کهن سالان و افراد بیمار ایجاد کنند.

## آنتی‌ژن اختصاصی پروستات

PSA، نوعی گلیکوپروتئین (ترکیبی از پروتئین و قند) است که در سلولهای پروستات در مردان وجود دارد. این آنتی‌ژن، به مقادیر کم در خون تمامی مردان یافت می‌شود ولی در بیماریهای پروستات، مقدار ان بالا می‌رود.

از آنجایی که این آزمون، ممکن است در مواردی بطور کاذب، منفی باشد، لازم است همواره همراه با معاینات بالینی انجام گردد. بهرحال انجام معاینه بالینی بهمراه اندازه‌گیری سطح PSA، در مردان میانسال و بعد از آن، در تشخیص زودهنگام بیماریهای پروستات، بخصوص سرطان پروستات، بسیار مفید است.

## آنفلوآنزای خوکی چیست؟

آنفلوآنزای خوکی (swine flu) یا آنفلوآنزای نوع آ یک بیماری تنفسی و ناشی از ویروس آنفلوآنزایی نوع A است که باعث شیوع آنفلوآنزا در میان خوک‌ها می‌شود.

ویروس آنفلوآنزای خوکی به طور طبیعی انسان‌ها را آلوده نمی‌کند. اما مواردی از عفونت انسان‌ها با ویروس‌های آنفلوآنزای خوکی و انتشار انسان به انسان آن‌ها گزارش شده است.

مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های آمریکا (CDC) می‌گوید از ماه مارس سال ۲۰۰۹ شماری از موارد ابتلای انسانی با گونه جدیدی از ویروس آنفلوآنزای A خوکی به نام H۱N۱ در مکزیک، و چند ایالت آمریکا از جمله کالیفرنیا و تگزاس گزارش شد.

به گفته کارشناسان CDC این نوع جدید ویروس قابلیت انتقال انسان به انسان را دارد، اما هنوز روشن نیست که آیا انتقال انسان به انسان این ویروس آن قدر ساده هست، که یک همه‌گیری جهانی )پاندمی( آنفلوآنزا به وجود آید یا نه. چنین همه‌گیری جهانی ممکن است به مرگ میلیون‌ها نفر بینجامد، چرا که بدن انسان‌ها ایمنی لازم برای مقابله با این ویروس جدید را ندارد.

احتمالا انتقال این ویروس از راه سرفه و عطسه افراد آلوده رخ می‌دهد.

این نوع جدید ویروس آنفلوآنزای خوکی، ترکیبی از ویروس‌های آنفلوآنزای خوکی، آنفلوآنزای انسانی و آنفلوآنزای حاد پرندگان است.

به نظر می رسد داروهای موجود ضدویروس آنفلوآنزا، تامیفلو و رلنزا، بر این گونه جدید ویروسی موثرند.

علائم انفلوانزای خوکی در میان انسان ها به آنفلوانزای انسانی یعنی تب، سرفه، گلودرد، سردرد ، احساس سرما و خستگی شباهت دارد. برخی از افراد نیز پس از مبتلا شدن به این بیماری دچار اسهال و استفراغ می‌شوند.

برای پیشگیری از انتقال این ویروس می‌توان این اقدامات را انجام داد:

- بینی و دهان‌تان را هنگام عطسه یا سرفه با دستمال کاغذی بپوشانید. دستمال کاغذی را پس از مصرف دور بیندازد.
- دست‌های‌تان را به خصوص پس از عطسه و سرفه با آب و صابون بشویید. ژل‌های ضدعفونی‌کننده دست که حاوی الکل هستند، نیز موثرند.
- از دست زدن چشم‌ها، بینی یا دهان پرهیز کنید. چرا ویروس‌ها به این طریق از دست آلوده شما به درون بدن‌تان منتقل می‌شود.
- سعی کنید با افراد مبتلا به آنفلوآنزا تماس نزدیک نداشته باشید.

منبع: همشهری آنلاین

## ۶ اشتباه رایج درباره آنفلوآنزای خوکی

نویسنده:دکتر محمد کیاسالار

۱) ما مسلمان‌ها چون گوشت خوک نمی‌خوریم آنفلوآنزای خوکی نمی‌گیریم؟

نه، ربطی ندارد! راه اصلی انتقال این بیماری، تنفسی است (نه خوراکی)؛ یعنی می‌تواند با سرفه و عطسه منتقل شود. این بیماری حتی راحت‌تر از این حرف‌ها هم منتقل می‌شود.

کافی است دستمان با چیزی تماس پیدا کند که ویروس روی آن نشسته باشد. آن‌وقت اگر دست آلوده‌مان را به دهان، بینی یا چشممان بزنیم، ویروس منتقل می‌شود.

۲) علائم آنفلوآنزای خوکی، وحشتناک است؟

اتفاقا علائمش خفیف است: تب، سردرد، سرفه، گلودرد، خستگی، کوفتگی بدن و آبریزش بینی. اما طول می‌کشد و به درمان‌های

رایج جواب نمی‌دهد.

۳) اگر واکسن آنفلوآنزا بزنیم، در مقابل آنفلوآنزای خوکی هم ایمن می‌شویم؟

این‌طور نیست. ویروس آنفلوآنزای خوکی، ویروس جدیدی است که از تلفیق سه نوع ویروس آنفلوآنزای انسانی، مرغی و خوکی به وجود آمده است. بنابراین واکسن‌های متداول آنفلوآنزا زورشان به این ویروس نمی‌رسد. تولید یک واکسن موثر برای این بیماری نیز طبیعتا چند ماه طول می‌کشد.

۴) تا وقتی خطر آلودگی به این ویروس وجود دارد، باید دور تمامی سفرهای خارجی را خط کشید؟

البته اگر می‌خواهید به مکزیک یا بقیه کشورهای مبتلا بروید، بهترین توصیه این است که نروید! ولی اگر مجبورید به کشوری در مجاورت یکی از این کشورها سفر کنید، این دو توصیه را فراموش نکنید: شستشوی مکرر دست‌ها و استفاده از ماسک‌های تنفسی.

۵) آنفلوآنزای خوکی از بیماری‌های پُر سر و صدای قبلی (ابولا و آنفلوآنزای مرغی و سارس) خطرناک‌تر است؟

نه! آنفلوآنزای خوکی آنقدرها مرگبار نیست، ولی بدی‌اش این است که از انسان به انسان سرایت می کند که سارس با همه وحشتی که ایجاد کرده بود، هرگز به آن نرسید.

با این حال، سارس در حد فاصل سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۳ بیش از ۷۷۰ نفر را کشت و بیش از ۱۰ برابر این تعداد را هم مبتلا کرد. آنفلوآنزای مرغی هم که لابد یادتان هست؛ میلیون‌ها مرغ را قربانی کرد و جان ۲۵۰ انسان را در ۱۲ کشور دنیا گرفت.

۶) خطر آنفلوآنزای خوکی از خطر یک آنفلوآنزای ساده هم کمتر است؟

این هم یعنی افتادن از آن طرف بام! میانگین سنی قربانیان آنفلوآنزای خوکی در مکزیک، بین ۲۵ تا ۴۵ سال است؛ در حالی که آنفلوآنزای ساده معمولا کودکان، سالمندان و بیمارانی را قربانی می‌کند که دارای سیستم ایمنی ضعیف باشند. ضمن این که این آنفلوآنزا جدید است، هنوز درمان قطعی و واکسن موثری ندارد و همه‌گیری‌اش در گوشه و کنار جهان رو به افزایش است. پس قطعا خطرناک‌تر از یک آنفلوآنزای ساده است.

منبع: روزنامه جام جم

### ۴ غلط مصطلح طبی

نویسنده : سمیه مقصود علی

حتما شنیده‌اید که می‌گویند استرس، موها را سفید می‌کند یا لکه‌های سفید زیر ناخن به دلیل کمبود کلسیم است یا اینکه اگر روغن روی محل سوختگی بمالید، درد آن را تسکین می دهد. بیشتر ما از قدیمی‌ها چیزهایی را شنیده‌ایم و آن را نسل به نسل به فرزندان‌مان یاد می‌دهیم اما خیلی از آنها چندان درست نیستند و پایه و اساس علمی ندارند. می‌خواهیم چند نمونه از این عقاید بی‌اساس را با هم مرور کنیم تا روایت صحیح آنها را بدانیم و به درستی، به فرزندان خودمان نیز بیاموزیم...

۱- استرس موها را سفید می‌کند؟

شاید شما همه کسانی را در نزدیکی خود دیده باشید که یک شبه موهای‌شان در پی یک استرس شدید سفید شده است. نمی خواهم بگویم اشتباه کرده‌اید، بهتر است بگویم کمی اغراق می‌کنید چون از نظر علمی چنین موضوعی غیرممکن است. امکان ندارد مویی که رشد کرده، ناگهان پیگمنت‌های رنگی خود را از دست بدهد و یک دفعه تمام موها سفید شود. شاید در عرض چند ماه که موها رشد می‌کنند و موهای قبلی می‌ریزند، چنین اتفاقی نمایان شود اما مطمئن باشید امکان ندارد که بخوابید و صبح موهای‌تان از شدت غم و غصه سفید شده باشد. استرس می‌تواند یک شبه سبب بروز اختلال در هورمون‌های بدن شده و ریزش مو را تسریع کند و از آنجا که موهای سفید در برابر ریزش مقاوم‌ترند، موهای مشکی‌تر ریخته و تنها موهای سفید باقی بمانند. شاید به همین دلیل است که قدیمی‌ها فکر می‌کردند موهای انسان در اثر استرس یک شبه سفید می‌شود.

۲- سفیدی زیر ناخن‌ها به دلیل کمبود کلسیم است؟

شاید زیر ناخن‌های شما هم این لکه‌های سفید پدیدار شده و به مرور با بلند شدن ناخن محو شده باشد. این اتفاق معمولا در کودکی رخ می‌دهد و وقتی بچه‌ها از مادران‌شان علت را جویا می‌شوند، مادرها می گویند چون شیر به اندازه کافی نمی‌خوری دچار کمبود کلسیم شده‌ای! اما این موضوع اصلا درست نیست و کلسیم ارتباطی به لکه‌های سفید زیر ناخن ندارد. حقیقت این است که ناخن نیز مانند هر اندام و عضو دیگری می تواند دچار بیماری شود. حتی گفته می‌شود ناراحتی‌های قلبی‌ریوی نیز روی ناخن‌ها اثر گذاشته و سبب بروز تغییر شکل یا عیوبی در آنها می‌شود. اما برگردیم به موضوع لکه‌های سفید زیر ناخن، ناخن‌ها از لایه‌هایی از کراتین که روی هم قرار گرفته تشکیل شده‌اند. گاهی این لایه‌ها درست روی هم قرار نمی‌گیرند و آن نقطه حالت متفاوتی با دیگر نقاط پیدا می‌کند. انگار که حباب هوا در آن قرار گرفته است. هیچ مشکلی در میان نیست. تنها کافی است صبر کنید تا ناخن بلند شده و آن را کوتاه کنید.

۳- آنتی‌بیوتیک‌ها خواب‌آورند؟

وقتی گلودرد می‌گیرید و به پزشک مراجعه می‌کنید، برایتان آنتی‌بیوتیک تجویز می‌شود. مصرف آنتی‌بیوتیک سبب می‌شود احساس خواب‌آلودگی و خستگی شدیدی کنید اما اشتباه نکنید. این آنتی‌بیوتیک نیست که شما را خسته و کسل می‌کند. برعکس آنتی‌بیوتیک‌ها به بدن شما کمک می‌کنند تا با میکروب‌ها بجنگد و در نتیجه بدن کمی آسوده‌تر شود. آنچه شما را خسته و خواب‌آلوده می‌کند، بیماری است. انرژی است که سیستم ایمنی شما برای مقابله با میکروب‌ها آن را از دست داده است.

۴- روی سوختگی باید روغن مالید یا خمیردندان؟

اگر آدم بی‌احتیاطی هستید و مدام دست‌تان را با اتو یا ماهی‌تابه می‌سوزانید، شاید شنیده باشید که می گویند گذاشتن کره روی جای سوختگی سوزش آن را برطرف می‌کند. برخلاف آنچه مادر یا مادربزرگ‌تان گفته این کار اصلا درست نیست. کره یا هر روغن دیگری بر سوختگی اثری نمی‌گذارد و اگر احساس سوزش کمی آرام می‌شود به خاطر خنکی است نه روغن. جالب است بدانید گذاشتن روغن روی سوختگی‌های شدید یا شیمیایی بسیار خطرناک است. روغن، سیب‌زمینی و خمیردندان هیچ یک برای سوختگی مناسب نیست. مثلا خمیردندان حاوی ترکیبات سایشی است که می‌تواند سبب تشدید سوختگی شود. تنها دارویی که ما به شما توصیه می‌کنیم، آب سرد است. کافی است وقتی دست‌تان سوخت، چند دقیقه‌ای آن را زیر آب خنک بگیرید.

منبع:www.salamatiran.com

### ایدز و دندانپزشکی

دندانپزشکان برای محافظت از خود ، همکاران و بیمارانشان در مقابل عفونت HIV مسئولند و باید مطمئن باشند که سرویس پزشکی آنها بیماران را مبتلا به عفونت نمیکند .

از آنجایی که گرفتن تاریخچه ومعاینات نشانگر ابتلا به عفونت HIV نمی باشد بایستی همواره در تماس با خون و دیگر مایعات بدن توجه لازم را به عمل آورد .

بنابراین دندانپزشکان بایستی همواره موارد زیر را مد نظر داشته باشند :

الف ) حفاظت شخصی

. ?استفاده از دستکش جراحی ، ماسک ، عینک و لباس محافظ و به حداقل رساندن خروج بزاق از دهان بیمار

. ?پوشیدن دستکش مناسب حین خروج خون و دیگر مایعات دهانی و در محل وسایل آلوده به خون

. ?هنگامی که دستکش حین کار سوراخ شد بلافاصله بایستی خارج شده ، دست ها با دقت شسته شوند و دستکش تعویض گردد . وسایل آلوده بایستی از ناحیه استریل خارج گردند .

. ?اجازه دهید خونریزی ناشی از نوک سوزن تداوم یابد و سپس محل را با آب و صابون بشویید .

. ?وسایل هر بیمار باید استریل گردد . وسایلی که قابل استریل کردن نیستند بایستی زیر آب با فشار زیاد گرفته شوند و سطح آنها تمیز گردد و با یک دزانفکتان مناسب سوآب شوند .

. ?خون و بزاق قبل از تهیه رادیوگرافی و قبل از پالیش بایستی از محیط دهان تمیز شوند .

. ?سردستگاه رادیوگرافی و دسته دستگاه لایت کیور بایستی با کاغذ غیرقابل نفوذ پوشیده شود . کاور بایستی برای هر بیمار تعویض گردد .

. ?محافظت در برابر صدمات تصادفات ناشی ازوسایل تیز مانند سوزن و بیستوری باید صورت گیرد . روی چنین سرسوزنی مجدداً پوشش نگذارید ویا آن را مجدداً استفاده نکنید و بلافاصله آن را از سر سرنگ خارج سازید .

پس از استفاده این وسایل بایستی در یک پوشش غیرقابل نفوذ قرار گرفته و حتی المقدور از حوالی منطقه کار دور شوند و عیناً مانند وسایل آلوده تمیز شوند .

. ?حوله و پارچه بلافاصله پس از استفاده در کیسه غیرقابل نفوذ قرار داده شود . این وسایل نبایستی مجدداً در همان روز مورد استفاده قرار گیرند .

. ??حوله ها و پارچه ها بایستی با یک دزانفکتان و آب ?? درجه سانتی گراد برای مدت ?? دقیقه شسته شوند . چنانچه درجه حرارت پایین تری استفاده گردد بایستی از شوینده های مناسب حرارت پایین استفاده شود .

. ??محل آلوده به خون و یا دیگر مایعات بدن بایستی در یک محلول دزانفکتان مناسب غوطه ور شود ( ترجیحاً هیپوکلریت سدیم نیم تا یک درصد) مخلوط دزانفکتان و خون بایستی شسته و مجدداً با دزانفکتان ضدعفونی گردد . ?? . دندانپزشک با پوست صدمه دیده نباید برای بیمار کار مستقیم دندانپزشکی انجام دهد . چنانچه مجبور به انجام کار شدید محل زخم را با یک پوشش مناسب بپوشانید . دست ها را با آب و صابون ، بلافاصله پس از تماس با خون یا مایعات دهان بشوئید .

ب ) دفع مواد زاید :

. ?کلیه سوزن ها و دیگر وسایل تیز یکبار مصرف را پس از استفاده در یک ظرف مقاوم در بسته ( مثل قوطی شیرخشک ) جمع آوری کنید و روی آن جمله وسایل آلوده خطرناک را قید نموده سپس دور بریزید .

. ?در حد امکان باید از تماس دست با آمالگام یا جیوه خودداری شود .

. ?در مدخل فاضلاب ساکشن – دستشویی وکراشوار صافی پلاستیکی گذاشته شود تا خرده های آمالگام جمع آوری گردد .

هر چند انتقال HIV از طریق بزاق به اثبات نرسیده است اما به منظور به حداقل رساندن موارد فوری احیاء دهان به دهان راه های هوایی ، کیسه های احیاء تنفسی و یا وسایل تنفس دیگر باید در محل هایی که احتمال عفونت وجود دارد در دسترس باشد .

مراقبین بهداشتی که ضایعات بازو یا درماتیت ترشحی دارند باید از هر گونه مراقبت مستقیم با بیمار و دست زدن به وسایل مراقبت بیمار تا رفع این وضعیت معاف باشند .

تظاهرات دهانی ایدز :

سندرم اکتسابی نقص ایمنی (AIDS) در سال ۱۹۸۱و ویروس HIV به عنوان انبولوژی آن سندرم در سال ۱۹۸۴ شناخته شد.

ویروس HIV تمایل زیادی به سلولهای ایمنی دارد . این ویروس به سلولهای T-helper که در سطح خون مولکول CD۴ را

دارند حمله می کند .

چنـد هفته تا چنـد ماه پس از تماس اولیه با ویروس HIV در بعضـی افراد علائمی از عفونت حاد ظاهر می شود . در بعضـی از افراد زخم های دهانی و در بعضی از بیماران ضایعات پوستی اریتماتوز ظاهر می شوند . این فاز حاد دو هفته طول می کشد . سه تا هشت هفته بعد از این فاز حاد تغییرات سرمی در بیماران ظاهر می شود .

حفره دهـان مکـان شـایعی جهت بروز علائم سـندرم ایـدز می باشـد . شایعترین این ضایعات کاندیـدیاز دهانی ، لکوپلاکیای مودار بیماری های پریودنتال غیرمعمول ، سارکوم کاپوزی و لنفوم غیرهوچکین می باشد .

شناخت و درمان به موقع ضایعات دهانی ایدز یکی از وظایف مهم دندانپزشک می باشد .

دنـدانپزشک باید به فرد آلوده به HIV کمـک نمایـد تـا حفره دهان خود را در طول دوره این بیماری سالم نگه دارد . معاینه کامل حفره دهان لازم می باشد . عفونت حاد دندانی و پریودنتالی باید درمان شوند .

اهـداف اولیه درمـان حفـظ یـک محیـط سالم ( حفره دهان ) به منظور راحتی و فانکشن بیمار میباشـد. آموزش چهره به چهره روش های بهداشت دهان و دندان و ویزیت های دوره ای الزامی است .

چه زمانی دندانپزشک به ایدز مشکوک شود ؟

. ?چنانچه بیمار جوانی از عفونت کاندیدایی رنج می برد و مبتلا به یکی از سمپتوم های نظیر Angular cheilities ) می باشد .

. ?چنانچه لکوپلاکی مویی در نواحی کناره زبان مشاهده شود .

. ?هنگامی که بیمار جوان پریودونتیت پیشرفته سریع داشته باشد

. ?زخم های پوستی مخاطی مزمن ایدیوپاتیک یا ناشی از هرپس سیمپلکس .

. ?سندرم کاپوسی که نخست در فضای باکال به شکل ضایعه هموراژیک تظاهر یابد

منبع:http://www.atwis.com

### آنفلوآنزای خوکی، نشانه ها و راه های پیشگیری

نخستین ساعـات روز شـنبه ? (اردیبهشت) بود که واژه" آنفلوانزای خوکی" به رسـانه ها راه پیـدا کرد، واژهای که در روزهای اخیر تبدیل به سرخط اصلی اخبار شده است. چه چیزی یک آنفلوانزای ساده را تا این حد خطرناک کرده است؟

ابتلا به آنفلوانزای خوکی در روزهای گذشـته، برای نخستین بار در مکزیک مشاهده شد و پس از آن نیز در ایالتهای جنوبی ایالات متحده، مواردی مشابه گزارش شد. تعداد کشـتهشدگان بر اثر این بیماری در مکزیک تا صبح دوشنبه ?? (آوریل ? / اردیبهشت)، بر اسـاس اعلام وزارت سـلامت این کشور ???، نفر و مبتلایـان احتمـالی به ویروس" H۱N۱ (?ویروس عامـل آنفلوانزای خوکی) حـدود هزار و ??? نفر بوده است. بانـک جهـانی برای مقـابله بـا این بیمـاری ???، میلیون دلار در اختیار دولت مکزیک قرار داده است.

"آنفلوانزای خوکی" یـک بیمـاری کاملاـ ساده و رایـج دسـتگاه تنفسـی است. آنفلوانزا در خوکها نیز همان قـدر رایـج است که در انسانها. این بیماری به راحتی و سرعت سرایت میکند اما به ندرت به مرگ منتهی میشود.

اما چه چیزی ویروس کنونی را تبدیل به ویروسی خطرناک کرده است؟ ویروس خوکی نیز مانند تمام ویروسهای دیگر خود را تغییر میدهـد. اگر خوکهای مبتلا به آنفلوانزای خوکی همزمان به آنفلوانزای انسانی یا پرنـدگان نیز مبتلا باشـند، این ویروسـها میتوانند در بدن حیوان ژنهای خود را تعویض کنند. بدین ترتیب نوعی جدید از ویروس به وجود میآید که هم ژنهای انسان و هم ژنهای حیوان را در خود دارد. این همان اتفاقی است که ظاهرا در مورد ویروس کنونی افتاده است.

ویروس جدیـد یکی از انواع H۱N۱ است. N و H مخفف واژههای " Neuraminidase" و "Hنmagglutinin " و نام دو قشاء سـلولی ویروس هسـتند. در مجموع ?? گونه از" Hنmagglutinin " و ? زیرمجمـوعه از " Neuraminidase" وجود دارنـد که میتوانند ترکیبهای مختلفی با هم تشـکیل دهند. گونههای" A H۱N۱ ?ویروس آنفلوانزا برای نخستین بـار در سال???? میلادی قرنطینه شدند.

ابتلای صدها تن به آنفلوآنزای خوکی در مکزیک و گسترش این بیمای به کشورهایی چون آمریکا، کانادا، بریتانیا، اسپانیا، اسرائیل و زلاندنو نگرانی بسـیاری از شهروندان را به همراه داشته است. مسوولان بهداشتی با جدی دانستن تهدید همه گیری این بیماری، از مردم خواسته اند دچار ترس نشوند و تمهیدات لازم را برای پیشگیری از ابتلای خود و خانواده هایشان به کار بندند.

در این مطلب کوتاه شده سعی به بعضی از سوال های شما درباره آنفلوآنزای خوکی پاسخ داده شود.

چگونه از خود و خانواده ام در برابر آنفلوآنزای خوکی محافظت کنم؟

احتیـاط هـای معمول را به کـار بندیـد. آنفلوآنزای خوکی ماننـد هر نوع سـرماخوردگی دیگر از راه تماس سـرفه و عطسه منتقل می شود. دست های خود را به طور مرتب بشوییـد. اگر آب و صابون در دسترس نیست، می توانید از ژل های تمیزکننده دست اسـتفاده کنید.

همان طور که هوشـیاری در برابر آلودگی برای پیشگیری از ابتلای شما و خانواده تان به بیماری ضروری است، در صورتی که خود مشـکوک به ابتلا به آنفلوآنزا هسـتیـد، حتما هنگام عطسه و سـرفه جلوی دهان و بینی خود را بگیرید. اگر دسـتمال به همراه ندارید، هنگام عطسه یا سرفه قسمت داخلی آرنج خود را در برابر دهان و بینی بگیرید تا دستانتان آلوده نشوند.

آنفلوآنزای خوکی چه نشانه هایی دارد؟

آنفلوآنزای خوکی هماننـد سـایر انواع سـرماخوردگی عمـل می کنـد. بیمـاران دچـار تب و لرز، سـردرد، سـرماخوردگی، گلودرد، کوفتگی و درد مفصل می شوند. این بیماری گاهی با تهوع و اسهال همراه است.

آیا انتقال ویروس آنفلوآنزای خوکی به سادگی انجام می شود؟

محققان هنوز اطلاعات کاملی را از نحوه انتقال ویروس آنفلوآنزای خوکی به دست نیاورده انـد. سازمان بهـداشت جهانی به تازگی برآورد خود مبنی به سهولت انتقال این ویروس میان انسان ها منتشر کرده است.

اگر با کسی در تماس هستید که سرماخوردگی دارد، با او دست ندهید و روبوسی نکنید. ویروس آنفلوآنزا در اماکن عمومی وجود دارد و تمـاس با سـطوحی ماننـد دسـتگیره اتوبوس و صـفحه کلیـد کامپیوتر به راحتی شـما را آلوده می کنـد. اگر دسـتان خود را به دستگیره در یا اتوبوس زده اید، آن را به دهان و بینی خود نزنید.

آیا آنفلوآنزای خوکی قابل درمان است؟

بله، داروهـایی که در سـال هـای گذشـته برای درمان انواع قوی آنفلوآنزا تولیـد شـده انـد، توانایی خوبی برای کمک به مبتلایان به آنفلـوآنزای خـوکی دارنـد. در حقیقت همه گیری جهـانی بیمـاری هـایی ماننـد آنفلوآنزای مرغی و سـارس در سـال هـای گذشـته آمادگی مراجع درمانی را برای مقابله با همه گیری های جدید افزایش داده است.

آیا واکسن سرماخوردگی که زمستان گذشته دریافت کردم، من را از ابتلا به آنفلوآنزای خوکی مصون می کند؟

احتمالا خیر. هر چنـد واکسن های سـرماخوردگی بدن افراد را در برابر سویه ویروس آنفلوآنزا که شامل ویروس آنفلوآنزای خوکی نیز هست، مقـاوم می کنـد ولی مسوولان مرکز کنترل و پیشـگیری از بیماری های آمریکا می گوینـد آزمایش های اولیه آنها بیانگر عدم ایجاد مصونیت در دریافت کنندگان واکسن سرماخوردگی است.

راه های انتشار ویروس آنفلوانزای خوکی و نشانههای ابتلا به آن

ویروس آنفلوانزای خوکی میتوانـد به طور مسـتقیم از خوک به انسان یا برعکس منتقل شوند. سـرایتهای تا کنونی به طور مسـتقیم از خوک به انسـان بودهانـد. بر اسـاس اخبـار منتشـر شـده، در مکزیک تا کنون احتمالا در ? مورد، انتقال از انسان به انسان بوده است. انتقـال انسـان به انسـان نیز دقیقـا شبیه سـرایتهای سـرماخوردگی معمولی، از راه قطرات بزاق به عنوان مثـال در هنگام عطسـه و سـرفه صورت میگیرد.

آنفلوآنزای خوکی از راه مواد غـذایی مانند گوشت خوک منتقل نمی شود اما از دهان و بینی منتقل می شود و یک بیماری مجاری تنفسی است.

"پانـدمی" یـا فراگیری گسـترده ایـن ویروس در سـطح جهـانی نیز از خطرهـای دیگری اسـت که در مـورد آن هشـدار داده میشـود. ویروس یادشـده میتوانـد از راه مسـافران به دیگر کشورهـا نیز منتقـل شود. به گفته مارگـارت چـان، رئیس سازمان بهـداشت جهانی (WHO) «مشاهـده بیماری خود میتواند خطر بالقوهای برای انتشار جهانی آن باشد.» این احتمال قوی است که بسـیاری از مردم در برابر نوع جدیـد ویروس ایمن نباشـند. امـا اینکه این نوع از سـرماخوردگی چقـدر خطرنـاک است، به گفته کارشـناسان در روزهای آینده مشخص خواهد شد.

بر اسـاس اعلـام مرکز پیشـگیری از بیماریهـای واگیر ایالـات متحـده، آنفلوانزای خوکی از راه مواد غـذایی منتقل نمیشود. البته برای اطمینان بیشتر میتوان گوشت خوک را تا دمای بیش از ?? درجه رساند. در این صورت ویروس بهطور حتم از بین خواهد رفت.

نشانه ها همچون نشانههای یک سـرماخورگی ساده است: تب، احساس خستگی، بیاشتهایی و سرفه. برخی بیماران همچنین آبریزش بینی، گلودرد و حالت تهوع نیز دارند. اسهال همزمان با تهوع در آنفلوانزای خوکی شدیدتر از انواع دیگر سرماخوردگی است.

چه داروهایی در برابر این بیماری مؤثرند؟

بر اسـاس اعلام" CDC"، اداره سـلامت ایالات متحده، دو داروی" Tamiflu" و" Relenza" که داروهای رایـج برای مقابله با آنفلوانزا هستند، برای مقابله با تمام گونههای کنونی آنفلوانزای خوکی نیز مؤثرند.

البته تا کنون هیچ واکسن مؤثری برای این نوع از آنفلوانزا یافت نشده است. سازمان بهداشت جهانی و مرکز پیشـگیری از بیماریهای واگیردار ایالات متحده ویروس" H۱N۱ ?را قرنطینه کردهاند تا آنها را برای ساخت واکسن در اختیار داروسازان قرار دهند.

پنج نکته مهم برای جلوگیری از ابتلا به آنفولانزای خوکی

۱–دستهای خود را بشویید:

ذرات و قطرات کوچک ناشـی از سـرفه و عطسه بیماری را منتقل می کنند. این ذرات به دستهای ما منتقل می شوند و بعد هر چیزی را که ما لمس کنیم آلوده کننده می شود.

راه صـحیح دست شسـتن : به غیر از پشت و روی دسـتها و انگشـتان ، زیر ناخنها ، بین انگشـتان و دور مچها را به مدت کافی با آب گرم یا داغ کف مالی کنیـد و بشوییـد و بعـد خوب با آب بشوییـد::: دسـتهای خود را نه تنها قبل از غذا خوردن و بعد از دسـتشویی رفتن بلکه بعـد از اسـتفاده کردن از حوله یا پوشانـدن دهان بعـد از سـرفه یا عطسه بشوییـد.درست است تعداد دفعات خیلی زیاد می شود درست مثل تعداد دفعاتی که اگر شما در اورژانش یا اتاق عمل مشغول به کارمی بودید این کار را انجام می دادید.

۲- وقتی عطسه یا سرفه می کنید دهان خود را بپوشانید:

اگر دسـتمال ندارید از شـانه یا گودی آرنـج خود اسـتفاده کنیـد.اگر این ذرات به لباس یا یقه شـما منتقل شونـد خیلی بهتر است از اینکه در هوا و بین افراد دیگر انتشار یابند.بعد دسـتهای خود را بشویید.ماسـکهای جراحی هم خوب هستند ولی در مورد استفاده هر روزه از آنها توافق نظر وجود ندارد و در ضمن دستها را هم پاک نگه نمی دارند

۳-در خانه بمانید

اگر بیمار هستید در خانه بمانید و همیشه دستهای خود را بشویید تا دیگران را آلوده نکنید

۴-صورت خود را لمس نکنید

دستهای خود را از غشاهای مخاطی ( چشم- دهان – بینی ) دور نگه دارید چون ویروس از این راه ها وارد بدن می شود.

۵- از افراد بیمار دوری کنید

در ضمن اجسام صاف مثل سکه بیشتر از اجسام زبر و منفذدار مثل کاغذ ویروس را منتقل می کنند. در مورد ایرانیها، از افراد برگشته از سفر حج و بطور کلی کشورهای عربستان، تایلند، آمریکا، کانادا و مکزیک به مدت یک هفته از برقراری هر گونه تماس از جمله دیده بوسی و دست دادن و... پرهیز گردد.

منبع:http://eng۵۵.blogfa.com

## خواب رفتگی

خواب رفتگی یا paresthesia احساس سوزش و خارشی ناخوشایند همراه با سوزن سوزن شدن عضو خواب رفته است که غالبا در دست و پا ایجاد میشود. دلیل معمول بروز چنین حالتی نشستن، تکیه کردن یا خوابیدن بر روی عضو است به طوریکه فشاری مداوم بر اعصاب این عضو وارد شده یا جریان خون در این منطقه مختل شود.

تغییر حالت دادن و خارج کردن عضو خواب رفته از حالت فشرده، معمولا این حالت را از بین میبرد. اما با برداشته شدن فشار و با برقرار شدن پیام رسانی اعصاب به مغز و نخاع، ابتدا حالت بی حسی جای خود را به درد و سوزش داده و سپس از بین میرود. در بعضی از موارد خواب رفتگی در اثر آسیب دیدگی عصب یا اختلالات خاصی در سیستم عصبی ایجاد میشود. اگر شما غالبا و یا به مدتهای طولانی دچار خواب رفتگی اعضا میشوید، حتما به پزشک مراجعه کنید.

علائم

علائم خواب رفتگی که معمولا در دست و پا رخ میدهد عبارتند از :

•در ابتدا عضو دچار بی حسی و سنگینی میشود

•پوست عضو خواب رفته سوزن سوزن شده و به خارش می افتد

•این عوارض پس از بازگشت بدن به حالت عادی، در عرض چند دقیقه برطرف میشود

تعدادی از دلایل عمده

•وارد شدن فشار بر روی عصب

•کاهش مقدار خون موجود در عضو

•آسیب دیدگی عصب

•تنفس سریع (نفس نفس زدن)

•متاثر شدن اعصاب از ماده ای سمی، مانند الکل یا سرب

•عارضه جانبی بعضی از داروها

•دیابت (بیماری قند)

•تصلب بافتهای عصبی یا multiple sclerosis

•کم کاری تیروئید

•سکته ناقص

•سکته

خواب رفتگی بر اثر فشار

اطلاعات دریافت شده از محیط، توسط اعصاب پیرامونی بدن به مغز و نخاع فرستاده میشود. هنگامی که یک عصب حسی به دلیل قرار گرفتن در یک حالت تنگ و ناراحت تحت فشار قرار گیرد، از کارایی آن کاسته میشود. اگر این فشار ادامه یابد، عضو درگیر دچار خواب رفتگی میشود، به این معنا که پیامهای حسی قطع میشوند.

به محض آنکه فشار از عصب برداشته شود، کار خود را از سر میگیرد. حالت ناخوشایند سوزن سوزن شدن، در اثر فرستاده شدن ناگهانی پیامهای متعدد درد از عصب به مغز است. اعصاب دیگری که در این وضعیت تحت فشار قرار گرفته بودند، از جمله عصبهای تشخیص دهنده دما، برای بازگشت به حالت اولیه به زمان بیشتری نیاز دارند.

فشردگی شدید عصب

رگهای عصبی نیز میتوانند در اثر گیر افتادن میان استخوانها یا بافتهای دیگر تحت فشار شدید قرار بگیرند. برای مثال :

•سندرم تونل مچ دست – عصب اصلی دست از میان حلقه ای متشکل از استخوانهای مچ میگذرد. وجود تاندونهایی که غشایی ملتهب و متورم داشته باشند، فضای این تونل را تنگ کرده و عصب را به شدت فشار میدهند. نشانه های این مشکل شامل حالت خواب رفتگی، درد و ضعف دست است.

•آسیب دیدگی ریشه عصب گردن- اعصاب گردن از درون سوراخهای کوچک موجود در میان مهره ها خارج میشوند.فضای این سوراخها میتواند در اثر التهاب، آسیب دیدگی یا رشد بیش از حد بافت استخوانی، کوچک شود و در نتیجه عصبی که از آن عبور میکند به شدت تحت فشار قرار میگیرد. در این حالت احساس خواب رفتگی در گردن ایجاد شده و موجب بروز درد جابجا شده در بازوها میشود.

•سیاتیک – عصب سیاتیک، عصب اصلی پا است که به صورت چهار شاخه عصبی از میان مهره های بخش پایینی ستون مهره ها خارج میشود. هر مهره توسط دیسک هایی غضروفی محافظت میشود. افتادگی یا جابجایی این دیسک موجب برآمدگی در مسیر عصب و فشردگی آن میشود، این حالت علاوه بر ایجاد احساس خواب رفتگی در محل، میتواند موجب بروز درد جابجا شده در پا شود.

التهاب عصبی

التهاب عصبی یا ورم رشته های عصبی، دلایل متعددی دارد که رایج ترین آنها از این قرارند :

•الکل – مصرف مداوم و بیش از حد الکل میتواند موجب مسمومیت اعصاب شده و وضعیتی را به وجود آورد که پریفرال نوروپاتی peripheral neuropathy (بیماری اعصاب پیرامونی) نام دارد و بارزترین نشانه آن خواب رفتگی در اعضا است.

•سندروم گیلین بری (Guillain-Barre) – حالتی که به احتمال فراوان در اثر عفونت ویروسی ایجاد میشود و اعصاب پیرامونی را تحت تاثیر قرار داده، موجب درد و بی حسی در عضو میشود.

•کم خونی خطرناک (Pernicious anemia) – کاهش یا عدم کارایی ویتامین B ??موجب کند شدن روند تولید گلبول قرمز شده و عملکرد نخاع را تحت الشعاع قرار میدهد.

بیماری عصب

علامت مشخصه بیماری عصب یا نوروپاتی، عدم وجود رابطه اطلاعاتی حسی بین عصب و مغز است که در اثر آسیب دیدگی عصب حسی ایجاد میشود.برای مثال، شخص دچار نوروپاتی ممکن است درد را در حد معمول آن حس نکند و یا اصلا احساس درد نداشته باشد. شرایطی که میتوانند موجب بروز چنین آسیبهایی شوند از این قرارند :

•قطع شدن نخاع

•بیماری قند

•نوروپاتی حسی ارثی

•قرار گرفتن در معرض داروهای خاص یا فلزات سنگینی چون سرب

•مصرف مداوم و بیش از حد الکل

پیگیری پزشکی

بروز هر از گاه حالت خواب رفتگی، مورد نگران کننده ای نیست. اما خواب رفتگی مزمن میتواند نشانه یک مشکل اساسی باشد. اگر بیش از حد یا در فواصل کوتاه دچار خواب رفتگی اعضا میشود، به پزشک مراجعه کرده و از او بخواهید تا از شما یک معاینه کامل به عمل آورد.

روشهای درمان

درمان خواب رفتگی ارتباط مستقیمی با دلیل بروز آن دارد و در هر مورد متفاوت است. برای مثال، سندرم تونل مچ دست، با مصرف داروهای ضد التهاب و ادرار آور، استراحت و بستن مچ با نوارهای کشی مخصوص بهبود میابد. مشکل عصبی که در میان استخوان یا بافتهای دیگر فشرده شده باشد ممکن است با فیزیوتراپی برطرف شود یا برای رفع آن به جراحی نیاز باشد. شرایط نامحسوسی چون بیماری قند، باید به طور جدی و با دقت کنترل شود تا مشکلات جانبی این بیماری کاهش یابند. نشانه های التهاب عصبی و آسیب دیدگی عصب که در اثر مصرف الکل بروز میکنند نیز، معمولا با عدم مصرف الکل، بهبود خواهد یافت.

منبع:http://www.academist.ir

## آنچه درمان آکنه را به تعویق می‌اندازد

نویسنده : دکتر پرویز طوسی

در مورد استفاده از مواد آرایشی و اینکه باید قبل از استفاده، از استاندارد بودن آن و تناسب‌اش با نوع پوست‌تان اطمینان حاصل کنید، بارها توصیه و تاکید داشته‌ام...

با اینکه امروزه در ساختن اکثر مواد آرایشی دقت می‌شود و اغلب آنها فاقد مواد کومدوژنیک (ایجادکننده جوش‌های سرسیاه و سرسفید) هستند اما باید باز هم در این مورد دقت کنید. مواد آرایشی که خاصیت کومدوژنیک دارند، موجب ایجاد جوش‌های سرسفید یا سرسیاه می‌شوند و یا حتی می‌توانند آنها را تشدید کنند. به خصوص افرادی که مبتلا به آکنه هستند، باید در مورد مواد آرایشی مصرفی خود حساس باشند.

مالیدن مواد آرایشی چرب، روی پوست دارای جوش، باعث تشدید آن می‌شود. اغلب کسانی که با جوش‌های صورت‌شان مشکل دارند همین نکات ریز را رعایت نمی‌کنند و درمان آکنه را به تعویق می‌اندازند. بهتر است علل اصلی جوش‌های صورت (علل جوش‌های بدن و پشت هم مثل صورت است) را بدانید و موجبات تشدید آنها را فراهم نکنید. مثلا باید بدانید که داشتن پوست چرب، تغییرات هورمونی مثل نزدیک شدن به زمان دوره ماهیانه در خانم‌ها، استرس و کم‌خوابی می‌تواند از جمله این عوامل باشد.

نور آفتاب اثر ثابتی ندارد و گاهی به ندرت موجب تشدید آکنه می‌شود ولی اکثرا موجب بهبود آن خواهد شد. با اینکه آکنه با مواد غذایی ارتباط ندارد اما در برخی از افراد رژیم‌های غذایی خاصی به باور خودشان موجب تشدید آکنه می‌شود که بهتر است

در این باره بررسی کنند و در صورت اثبات (به ندرت چنین امری تایید می‌شود) از آن مواد غذایی بپرهیزند، هر چند که ما به دلیل قرار داشتن در سنین رشد در افراد جوان مبتلا به آکنه،تاکید می‌کنیم خود را از ماده غذایی خاصی محروم نکنند. تحقیقات نشان داده هیچ رابطه مستقیمی بین مواد غذایی خاص و تشدید آکنه وجود ندارد.

منبع:www.salamat.com

### درمان طاسی سر با سلول‌های بنیادی

نویسنده : دکتر محمدعلی نیلفروش‌زاده

حدود ۴۰ درصد مردان و ۲۰ درصد زنان بالای ۵۰ سال دچار درجاتی از ریزش مو هستند. درمان‌هایی که در حال حاضر برای این مشکل وجود دارد، شامل درمان‌های دارویی و پیوندی است...

بعضی داروها به صورت گذرا باعث افزایش رشد مو می‌شود ولی این شیوه درمانی تنها جهت ریزش موی خفیف موثر است و در درمان ریزش موی شدید تاثیر قابل توجهی ندارد. به علاوه عوارض جانبی مصرف دراز مدت داروها را نیز باید مدنظر داشت.

پیوند مو با تکنیک‌های مختلف (از جمله با انتقال گرافت مو از پشت به جلوی سر) انجام می‌شود. روش درمانی دیگری هست که در آن، تعداد موهای موجود تغییری پیدا نمی‌کند ولی با تغییر در توزیع آنها نقش درمانی ایفا می‌شود.

عمل جراحی پیچیده و وقت‌گیر است و بسیاری بیماران به همین دلیل انجام آن را نمی‌پذیرند. بسیاری از افراد نمی‌توانند از این تکنیک استفاده کنند چون در این تکنیک به ۲۰۰۰ تا ۵۰۰۰ فولیکول مو احتیاج است که درصد بالایی از افراد با مشکل فقدان موی کافی برای پیوند مواجه هستند.

در این پروژه که از سلول‌های فولیکول مو برای کاشت استفاده می‌شود، مشکلات بسیار کمتری پیش راه است چراکه برداشت بافت از بیمار تنها با یک نمونه کوچک که شامل تقریبا ۱۲۰ فولیکول مو باشد، انجام می‌شود و بنابراین آسیب آزاردهنده پوست سر به شکل حیرت‌انگیزی کاهش می‌یابد بنابراین، این تکنیک بسیار ساده‌تر با مدت زمان کوتاه و درد کمتری همراه است. مزیت دیگر این روش استفاده مجدد از همان نمونه کوچک در صورت ناکافی بودن مقدار مو است که در پیوند مو چنین امری امکان‌پذیر نیست.

و اما کشف سلول‌های بنیادی فولیکول مو مژده‌ای بود برای بیمارانی که از ریزش مو رنج می‌برند. در این روش واکنش متقابل سلول‌های بنیادی فولیکول مو با سلول‌های فرانشینال درم در محیط آزمایشگاه با تکثیر قابل توجهی همراه بوده است. اما این روش مشکلات خود را نیز دارد؛ از جمله اینکه در این روش باید توانایی سلول‌های بنیادی در تولید مو حفظ شود و مطمئن باشیم که تعداد قابل توجهی از سلول در هر بیمار تولید شده و باعث رشد موی استاندارد قابل قبولی برای بیمار شود.

به علاوه این خطر وجود دارد که هیچ کدام از این موها دوام رشد نداشته باشد و موهای رشد نیافته باقی بماند و موهای رشد یافته نیز قطر و رشد و سلامت قابل قبولی داشته باشد.

هزینه بسیار بالای این روش و نگرانی در مورد مشکلات احتمالی بعدی و عدم ایجاد ظاهر دلخواه با توجه به اینکه کنترل ویژه‌ای در مورد تراکم یکنواخت و جهت موها وجود ندارد، از دیگر مشکلات این روش هستند.

منبع:www.salamat.com

### راههای انتقال و نشانه‌های ابتلا به سل

سل (توبرکلوز) بیماری ناشی از یک مایکو باکتری به اسم مایکو باکتریوم توبرکلوزیس می‌باشد.باکتری ممکن است هر قسمتی از بدن را مورد حمله قرار دهد ولی معمولا ریه‌ها محل معمول درگیری می‌باشد.سل از طریق هوا از شخصی به شخص دیگر منتقل می‌شود. وقتی که فرد مبتلا به سل ریه یا حلق، سرفه یا عطسه و یا حتی خنده بلند می‌کند میکروب در هوا پخش می‌شود و تنفس در مجاورت این فرد احتمال آلودگی مجاورین را بالاـ می‌برد. میکروب سل از طریق هوا از فرد بیمار به دیگران منتقل می‌شود.در صورت ورود میکروب به ریه در آنجا شروع به تکثیر می‌کند واز طریق خون به دیگر اعضای بدن مثل کلیه و مغز منتقل می‌شود.سل ریه وحلق ممکن است مسری باشد یعنی به اشخاص دیگر منتقل شود اما سل اعضای دیگر مثل کلیه معمولا مسری نیست.بیماری از فرد مسلول به کسانی که بیشتر به بیمار در ارتباطند مثل اعضای خانواده، دوستان و همکاران منتقل می‌شود.علائم سل با توجه به عضو گرفتار متفاوت است میکروب معمولا در ریه‌ها رشد می‌کند و در آنجا باعث علائمی همچون: سرفه به مدت بیش از ۲تا ۳ هفته طول می‌کشد، درد در قفسه صدری، خلط (خونی و غیرخونی) و یا سرفه همراه با خروج خون می‌شود.همچنین ممکن است ضعف یا خستگی، کاهش وزن، بی‌اشتهایی، لرز، تب و تعریق شبانه جزء علائم بیماری باشد.علاوه بر این ممکن است بیماری را به دیگران انتقال دهد، معمولا تست پوستی مثبت دارد و ممکن است عکس سینه غیرطبیعی و یا خلط آلوده به میکروب سل داشته باشد.وی درباره عفونت نهفته سل که ۳/۱ مردم جهان به آن آلوده هستند می‌گوید: این عفونت علائم ندارد، فرد مبتلا احساس ناخوشی نمی‌کند.مسری نیست و تست پوستی سل مثبت است اما عکس سینه و آزمایش خلط فرد مبتلا طبیعی است. اگر از همان ابتدای شروع عفونت سیستم ایمنی بدن نتواند میکروب را مهار کند میکروب شروع به تکثیر کرده و باعث ایجاد بیماری خواهد شد.بعضی افراد قبل از مبارزه سیستم ایمنی و بلافاصله بعد از پیدایش عفونت بیمار خواهند شد.بعضی دیگر هم دیرتر بیمار می‌شوند یعنی آن عده‌ای که سیستم ایمنی بدنشان به دلائلی ضعیف شود.شیرخواران، کودکان و بیمارانی از جمله مبتلایان به: دیابت شیرین، سیلیکوز، سرطان سر و گردن، خون، سوءتغذیه و مصرف‌کنندگان کورتون و پیوند اعضاء سیستم ایمنی ضعیفی دارند. در غالب افرادی که میکروب سل وارد بدنشان می‌شود ایمنی بدن قادر به مهار رشد میکروب می‌باشد.در این صورت میکروب غیرفعال ولی زنده است و بعدها در شرایط خاصی می‌تواند مجددا فعال گردد.به این حالت عفونت نهفته سلی می گویند این افراد علائمی از بیماری ندارند و احساس ناراحتی نمی‌کنند.به تست پوستی سل واکنش نشان می‌دهند (تست مثبت) ولی می‌توانند در آینده بیمار شوند.بسیاری از این افراد هم هرگز بیمار نخواهند شد یعنی میکروب در تمام طول عمر غیرفعال باقی خواهد ماند ولی در اشخاص دیگر از جمله افراد دچار ضعف سیستم ایمنی میکروب فعال شده و عفونت خفته به بیماری تبدیل خواهد شد. یکی از مهمترین راههای پیشگیری از انتشار این بیماری پوشاندن دهان و بینی به هنگام سرفه و عطسه می‌باشد. لازم به ذکر است که هم اکنون این بیماری در صورت مراجعه به پزشک علاج قطعی داشته و با مصرف داروی مناسب بهبودی کامل در بیمار پیدا می شود.

منبع:WWW.IRTEB.COM /س

### روت کانال تراپی چیست ؟

درمان ریشه یا روت کانال تراپی عبارت است از نجات یا درمان دندانی که به علت پوسیدگی وسیع مجاور اطاق عصب در معرض خطر از دست رفتن می باشد .

چرا دندان احتیاج به روت کانال تراپی دارد ؟

برای جواب به این سئوال ابتدا باید با ساختمان دندان آشنا شد .

قسمت اعظم ساختمان دندان را عاج تشکیل می دهد ، درون عاج فضائی وجود دارد که شامل عصب و شبکه مویرگی است که اصطلاحاً به آن پالپ گفته می شود . پالپ از شاخه های اصلی اعصاب و عروق در انتهای ریشه منشعب میشود و از درون کانالهائی که در ریشه وجود دارد به این فضا میرسد . این بافت نرم ممکن است تحت تأثیر میکربها عفونی شده و عفونت را در مسیر ذکر شده به استخوان اطراف ریشه منتقل کند ، در چنین مواردی تمام این بافت توسط دندانپزشک برداشته شده ، محفظه پالپ و کانالها تمیز و به نحو مطلوبی پر میشود .

پالپ چگونه بیمار میشود ؟

– ?نفود میکروبها از طریق پوسیدگیهای عیمق

– ?صدمه به پالپ از طریق ضربه های شدید به دندان یا استخوان فک

– ?بیماریهای شدید لثه میتوانند باعث صدمه به پالپ شوند که در چنین مواردی درمان ریشه همراه درمان لثه صورت میگیرد .

علائم یک پالپ بیمار چیست ؟

معمولاً دندان دردناک بوده و یا به غذاها و نوشیدنی های گرم و سرد حساسیت زیاد نشان میدهد .

آیا دندان یا پالپ بیمار میتواند بدون درد باشد ؟

بله ؛ گاهی نیز بیماری کند و بدون علامت است . معاینات پرتونگاری که حین مراجعات منظم شش ماهه صورت میگیرد موجب تشخیص زودرس میشود .

احتمال موفقیت روت کانال تراپی چقدر است ؟

تحقیقات نشان میدهد که حدود ??? درمانها همراه با موفقیت می باشد .

روت کانال تراپی شامل چه مراحلی است ؟

– ?شروع درمان معمولاً همراه یک بیحسی موضعی است که باعث میشود درمان بدون درد باشد . سپس دندانپزشک حفره هایی روی تاج دندان بوجود میآورد تا به پالپ دسترسی پیدا کند .

– ?در مراحل بعدی دیواره های داخلی فضای پالپ کاملاً تمیز میشوند و بسته به تشخیص دندانپزشک ممکن است پرتونگاری در دفعات انجام گیرد .

– ?هر گاه دندانپزشک به عدم وجود عفونت اطمینان پیدا کند کانالهای ریشه و فضای پالپ را با مواد خاصی پرمیکند .

تاج دندان چگونه پر میشود ؟

تاج دندان ممکن است با مواد مختلف پر شود ولی بهتر است که بخصوص در دندانهای خلفی دندان توسط روکش پوشانده شود تا در مقابل فشارهای جویدن مقاوم باشد .

روت کانال تراپی در چند جلسه انجام می شود ؟

این بستگی به عوامل مختلف از قبیل تعداد ریشه های دندان و نوع بیماری آن دارد . ولی بطور کلی این عمل در یک الی سه جلسه ??دقیقه تا یکساعت انجام میشود .

آیا روت کانال تراپی دردناک است ؟

در بسیاری از موارد این عمل بدون بی حسی انجام میشود ولی چنانچه دندانپزشک شما صلاح بداند تزریق جهت بی حسی انجام می شود .

آیا پس از روت کانال تراپی دندان دردناک خواهد بود ؟

گاهی اوقات تا ?? ساعت پس از روت کانال تراپی دندان مورد نظر در اثر فشار و جویدن دردناک خواهد بود . در این موارد بهتر است که از دهان شویه گرم استفاده نموده واز فشار آوردن بر روی دندان مزبور برای مدتی خودداری نمود .

آیا وقتی پالپ دندان بیرون آورده شود دندان می میرد ؟

خیر ، چون ریشه دندان توسط نسج دیگری که حاوی عروق و اعصاب بوده و قسمت خارجی ریشه دندان را به استخوان فک متصل می نماید پوشانده شده است .

دندان پس از روت کانال تراپی چقدر باقی خواهد ماند ؟

پس از اینکه معالجات روت کانال تمام شد و دندان توسط مواد ترمیمی مناسب محافظت شد . این دندان مثل سایر دندانها بایستی برای همیشه باقی بماند .

مراقبت ویژه توسط بیمار جهت بهداشت خوب و بازدید مرتب توسط دندانپزشک به این امر کمک شایانی می نماید . آیا دندانها متعاقب

درمان تیره رنگ می شوند ؟

گاهی این تغییر رنگ پیش می آید که توسط دندانپزشک قابل درمان است .

آیا بهتر نیست بجای روت کانال تراپی دندان بیمار کشیده شود ؟

خیر ؛ چون معمولاً یک روت کانال تراپی و پرکردگی تاج دندان مستلزم هزینه کمتری است تا کشیدن و جایگزین کردن دندان از دست رفته با هر نوع پروتز یا دندان مصنوعی.

منبع:http://www.atwis.com

### هرگز از آلــزایمــر نترسید

فراموش کردن اطلاعاتی که زمانی آنها را به خاطر سپرده بودیم، امروز بسیار معمول شده است تمامی خاطراتی که ما در ذهن خود نگه داشته‌ایم، آسیب پذیرند. بیشتر مردم در هراسند که روزی تمامی اطلاعات موجود در ذهن خود را از دست بدهند. اما آیا به راستی می‌توان از این اختلال جلوگیری کرد؟

آلزایمر می‌تواند به صورت کاملاً اتفاقی و ناگهانی صورت بگیرد. برای بیشتر مردم، این فرآیند بسیار کند صورت می گیرد و فراموشی در آنها بسیار با کندی رخ می‌دهد.

در برخی افراد ممکن است به خاطر بروز تغییر ساختار در مغز، حافظه، رو به زوال و کاستی برود. این تغییرات می‌تواند نشانه‌هایی را در برداشته باشد که کنار هم قرار دادن تمامی آنها می‌تواند فرد را با اضطراب های فراوان رو به رو کند و او را ناتوان سازد. این مسأله معمولاً در سنین پایانی عمر رخ می‌دهد، اما در بسیاری از مواقع دیده شده که جوانان هم به این عارضه دچار شده‌اند.

نشانه‌های فراموشی

اصلی‌ترین نشانه‌ای که هنگام ابتلا به این بیماری بروز می‌کند، از دست دادن حافظه است. در بیشتر مواقع افرادی که به آلزایمر مبتلا شده‌اند، چیزهایی را به خاطر می‌آورند که در سالیان بسیار دور اتفاق افتاده و تا چند سال پیش کاملاً فراموش شده بود.

زمانی که سن فرد کم کم افزایش می‌یابد و او وارد دوران کهنسالی می‌شود، بروز این بیماری پدیده‌ای عادی تلقی می‌شود و ممکن است در شرایط پیشرفته، باعث جنون بیمار شود. ممکن است از دست دادن حافظه برای مدت زمان کوتاه و به صورت موقت اتفاق بیفتد که در این صورت، پزشکان می‌توانند با به کار بردن روش‌های درمانی مناسبی که در اختیار دارند، از پیشروی این عارضه جلوگیری کنند و آن را در افراد کهنسال درمان کنند.

از دیگر نشانه‌های این بیماری می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

از دست دادن تمرکز، گیج شدن در مورد زمان و مکان، غفلت از انجام کار به صورت مستمر، بی‌قراری‌های همیشگی، رفتن به سوی مقصدهایی نامشخص، عصبانی شدن‌های بی مورد و بــه زبان آوردن واژه های خشن، مضطــرب و افسرده شدن، به کار بردن دلایل در و برهم و نامعقــول برای کارهای اشتباهی که صورت گرفته و خیال پردازی‌های زیاد و زندگی در توهّم.

نگران نشوید

اولین چیزی که یک بیمار مبتلا به آلزایمر باید به یاد داشته باشد، این است که هرگز نگران نشود. فراموشی و به خاطر نیاوردن چیزها هرگز به معنای جنون یا دیوانگی در شما نیست. اگر شما چیزی بدیهی را فراموش کرده‌اید، می‌توانید به حافظه خود کمک کنید تا آن را دوباره به خاطر بیاورید. در حالی که برخی می‌گویند هنوز برای این بیماری درمان خاصی ارائه نشده است ، بسیاری از کارشناسان می‌توانند با استفاده از روش‌های درمانی موجود این عارضه را در افراد از بین ببرند.

منبع: روزنامه اطلاعات

### بیماری هزاره سوم

نگاهی به بیماری" آلرژی"

آلرژی یکی از بیماریهای جوامع صنعتی و پیشرفته است که در دو دهه گذشته در سراسر جهان افزایش یافته است . این بیماری که در اوایل قرن بیستم بیماری نادری بود، از دهه ?? میلادی رو به افزایش گذاشت و در دهه های ??و ??نیز تلفات ناشی از این بیماری رشدقابل توجهی یافت . هم اکنون ?? میلیون نفر در جهان مبتلا به بیماری آسم هستند، و دو بیماری آسم و آلرژی اولین علت غیبت از مدرسه و محل کار و بستری شدن در بیمارستان های جهان است . از نقش دنیای نوین در افزایش آسم همین بس که ، در تحقیق جالبی که یک گروه از دانشمندان آلمانی به انجام رساندند این نکته مشاهده شد که میزان موارد ابتلا به آسم و آلرژی درمیان ساکنان برلین غربی بیش از ساکنان برلین شرقی بوده است ،اما پس از از بین رفتن دیوار حائل میان این دو قسمت ، این بیماریها به بخش شرقی نیز راه یافته است . تشخیص دیرهنگام ، تغییر زندگی از شرایط روستایی به شهری، آلودگی هوا و مواد افزودنی به غذاها، از عمده دلایل رشد شیوع این بیماری در ایران است . قرار گرفتن در معرض دود سیگار، سطح پایین بهداشت و تغذیه نامناسب از جمله عوامل تشدیدکننده ی بیماری آسم و آلرژی است . پژوهش های انجام شده در کشور نشان میدهد که هم اکنون ?? تا ??درصد از کودکان ایرانی مبتلا به آسم هستند. پنج تا ??درصد بزرگسالان ایرانی نیز به بیماری های آسم و آلرژی مبتلا هستند.

این پژوهشها حاکی است دو تاچهار دهم درصد از کودکانی که در خانواده هایسیگاری زندگی می کنند، به بیماریهای تنفسی و آسم مبتلا می شوند. براساس این پژوهش ها، به طور کل دو نوع آلینده بر افزایش آلرژی موثر است ، آلاینده های موجود در فضای بسته نظیر دود سیگار و بخار مواد غذایی که بر دستگاه تنفسی اثر می گذارند و دوم گوگرد و گرده غبار موجود در هوا که هر یک به نوعی موجب بروز آسم و اختلال بر دستگاه گردش خون ، قلب و عروق می شود. هر چند در ایران پژوهش های کامل و جامعی درباره این بیماری رو به رشد انجام نشده ، اما تحقیقات درکشورهای دیگر افزایش به صورت آمارهای مقایسه ای در یک دهه را نشان می دهد از جمله در آمریکا طی دو دهه آمار کودکان آسمی از ?تا ?درصد به ?? درصد رسیده است . در کشور ما نیز مطالعاتی برای پیداکردن درصد افزایش درحال انجام است .

در همین حال متخصصان محیط زیست پیش بینی کردند با تشدید روند گرم شدن کره زمین و آلودگی هوا، کودکان اقلیتهای قومی و نژادی و همچنین کودکان فقیر بیشتر در معرض ابتلا به آسم قرار گیرند. متخصصان آسم باانتشار گزارشی نشان دادند : با گرم شدن آب و هوا، مواد آلرژی زا مانند گرده و کپک در هوا شناور شده ، با آلاینده های شهری همچون ازون واکنش متقابل داشته و شیوع اپیدمی آسم را افزایش می دهند. دکتر" پال اپستین " از مرکز بهداشت و محیط زیست جهانی دانشکده پزشکی هاروارد در این باره می گوید : گرم شدن کره زمین بر درختان ، کپک ها و موجودات ریز تاثیر می گذارد. به گفته وی ترکیب آلاینده های هوا، مواد آلرژی زای موجود در فضا، امواج گرما و هوای غیرسالم مرتبط با تغییر شرایط آب و هوایی، سبب وارد آمدن آسیب به سیستم تنفسی بخصوص کودکان در حال رشد، کودکان متعلق به اقلیت های قومی و نژادی و کودکان فقیر ساکن شهرها میشود. اپستین میگوید که تحقیق ها نشان دهن ده رشد ???درصدی آسم در بین کودکان پیش دبستانی، بین سنین ? تا? سال، بین سالهای ????تا ، ????است . موارد دیگری نیز در دنیای صنعتی ما به رشد آلرژی از جمله آسم کمک می کند. دکتر "محمد قرگوزلو "فوق تخصص آسم و آلرژی دراین باره می گوید : لاتکس از مواد بشدت حساسیت زاست که به خاطر محکمی و شکل پذیری آن وارد زندگی شده است . لاتکس یک فراورده گیاهی است که به واسطه فرایندی که روی آن انجام می شود به صورت ترکیبی استفاده فزاینده ای در مواد مختلف از جمله دستکشهای ظرفشویی، دستکشهای مختلف جراحی، لوازم آرایش ، انواع کش ها، لباسهای کش دار، لباس استرچ ، جوراب دارد.

وی میگوید : لاتکس شایعترین ماده حساسیت زا در جامعه پزشکی است که مصارف پزشکی فراوانی از جمله انواع لوله های کاتتر، سرسرنگها، سرسوزنها و غیره دارد. در همین حال تحقیقات حاکی است حتی مواد دارویی که برای مبارزه با بیماریها ساخته میشود در افزایش آلرژی نقش دارد که از جمله آنها آنتی بیوتیک ها است . توجه دانشمندان در سالهای اخیر به این نکته جلب شده است که مصرف آنتی بیوتیک ها میتواند موجب تحریک سیستم ایمنی بدن و بکار افتادن آن علیه خود اعضا بدن شود و از این رهگذر عوارضی نظیر آسم و یا انواع آلرژی ها و حساسیتها برای اشخاص بوجود آید. در این ارتباط یک گروه از محققان دانشگاه میشیگان موفق شدند شواهد آزمایشگاهی قاطعی در این زمینه بدست آورند. رییس این گروه پژوهشی که گری هافنگیل نام دارد، می گوید مصرف آنتی بیوتیکها موجب از بین رفتن باکتری های مفیدی میشود که در معده وجود دارد که یکی از وظایفشان آن است که به سیستم ایمنی بدن اطلاع می دهند که کدامیک از مواد شیمیایی برای بدن مضر است و کدام یک بی ضرر است . با از بین رفتن این باکتریها، سیستم ایمنی بدن به اشتباه به اعضا خودی حمله ور می شود. آنچه که توجه دانشمندان را به رابطه میان مصرف آنتی بیوتیک و بروز بیماریهایی مانند آسم و آلرژی جلب کرد این امر بود که بر اساس برخی تحقیقات آماری مشاهده شده بود موارد ابتلا به بیماری آسم یا انواع آلرژیهادر سطح جهانی با ازدیاد مصرف آنتی بیوتیک ارتباط دارد. البته برخی از پژوهشگران معتقدند علل دیگری نظیر رژیم غذایی نامناسب ونیز استفاده زیاد از مواد پاک کننده و ضدعفونی کننده در خانه ها در ازدیاد چشمگیر موارد ابتلا به این بیماری ها نقش دارند. اما با این همه باید به دنبال مبارزه با آلرژی ا به ویژه آلرژیهای فصلی بود.

مهمترین علایم آلرژی فصلی شامل عطسه مکرر، آبریزش شدید از بینی، خارش یا آبریزش از چشمها، خارش گلو و گوش و کام ، از دست دادن قدرت تمرکز حواس ،احساس ناراحتی و بیماری عمومی است . مفیدترین درمان ها برای آلرژی را میتوان از جمله موارد زیر عنوان کرد : - قرصهای آنتی هیستامین و افشانه های بینی که به تسکین آبریزش بینی، عطسه ، خارش گلو و آبریزش و خارش چشمها کمک می کند. - افشانه های بینی ضدالتهابی و قطره های بینی که التهاب داخل بینی را کاهش می دهند. - افشانه های ضدآلرژی بینی و قطره های چشمی که بر روی بینی و چشمها موثر است و از ایجاد تحریک توسط ماده آلرژی زا جلوگیری کمک میکند. - درصورتی که انسداد و گرفتگی بینی وجود نداشته باشد، افشانه ها و قرصهای دکونژستان چندان کمکی نمی کنند. - یک قطره چشمی به نام olopatidine" اولوپاتیدین " ظاهرا در رفع علایم و کنترل آلرژی چشم بسیار موثر است . - چنانچه با وجود مصرف دارو علایم بیماری برطرف نشود، ایمنی درمانی گرده گیاهان می تواند موثر باشد. در این روش طی یک دوره سه ساله مقادیر اندکی از گرده گیاه به فرد تزریق میشود تا با ایجاد تحمل ایمنی، آلرژی درمان شود. در عین حال به خاطر داشته باشیم تجویز واکسن برای آلرژی ، تنها در شرایط بسیار خاص و استثنایی کاربرد علمی دارد. درحساسیت به نیش زنبور،

آلرژی بینی و موارد خاصی از آسم واکسن تجویز می شود و لذا در حال حاضر تجویز واکسنهای آلرژی برای انواع دیگر حساسیت مثل حساسیتهای غذایی، کهیر، اگزما و موارد آسم معمولی و حساسیت خفیف نسبت به گرده گیاهان توصیه نمی شود.
منبع:WWW.IRTEB.COM

## راه های درمان اگزما

اگزما که هم اکنون ۸/۵ میلیون نفر از انگلیسی ها به آن مبتلا هستند نوعی حساسیت پوستی است که سبب خشکی،خارش، سوزش و در نهایت قرمزی پوست می شود.
درمان این بیماری سخت بوده و حتی در مواردی سبب زبری بیش از حد پوست می گردد.
کودکانی که دچار نوع حاد اگزما شده اند بیشتر در معرض عفونت های پوستی قرار می گیرند.
بر طبق مطالعاتی که متخصصین بیماریهای کودکان ا نجام داده اند: ضد عفونی کردن محیط حمام می تواند خود یکی از راه های درمان اگزما و سایر عفونت های پوستی وابسته به آن محسوب شود اما این امر نیز باید تحت نظارت و رسیدگی متخصصین صورت پذیرد.
اینجا به چهار روش اشاره می کنیم که تمامی افراد در هر سنی میتوانند از آن استفاده کنند :
۱- استفاده از کرم مرطوب کننده:
استفاده از کرم، لوسیون، پماد،روغن و ژل خصوصا بعداز استحمام رطوبت از دست رفته را به پوست باز گردانده و سبب طراوت و شادابی دوباره آن می گردد.
تا به امروز لوسیون وکرم برای درمان اگزما و روغن و پماد برای درمان پوست های خشک و اسیب دیده بسیار موفق عمل کرده اند.
۲- استرس را از خود دور سازید:
استرس، عصبانیت، نا امیدی مواردی هستند که علایم اگزما را شدت می بخشند، با وجود این که هنوز به لحاظ علمی ثابت نشده که مصرف داروهای پیشنهادی وتمرین های آرامش بخش از بروز اگزما جلوگیری می کنند، اما بسیاری از بیماران راه های درمانی از قبیل: طب سوزنی و گیاهی را در پیش گرفته اند.
برای گرفتن نتیجه بهتر در این خصوص تمرین های ارامش بخش از جمله یوگا، هیپنوتیزم و ... می توانند جایگزین خوبی برای کرم و پماد به شمار رود.
۳- تغییر رژیم غذایی:
بر طبق مطا لعات جامعه ملی اگزما، تغذیه نامناسب یکی از عوامل اگزما در بین ۳۰ درصد از کودکان زیر ۵ سال است.
تخم مرغ، شیر گاو، ماهی، سویا و گندم از جمله مواد غذایی هستند که بیشترین واکنش را دراین افراد ایجاد می کنند. باید توجه داشت که تغییر در رژیم غذایی حتما باید تحت نظر متخصص تغذیه صورت پذیرد.
۴- استفاده از کرم های استروییدی :
در صورت حاد شدن اگزما کرمی که توسط پزشک مربوطه تجویز شده می تواند تا حدی التهاب، خارش و سوزش ناشی از اگزما را کاهش دهد.
منبع:www.hegmataneh.org

## چطور سرطان سینه را زود تشخیص دهیم؟

مترجم: زهرا جباری امیری
بهترین راه برای تشخیص توده در پستان به سه روش:
انجام ماموگرافی منظم(معمولا هر ۱تا۲ سال و شروع آن در۴۰ سالگی) معاینه و بررسی پستان بوسیله پزشک، بررسی سینه در هر ماه توسط خودتان است. با این اقدامات می توانید بخت بهتری برای تشخیص هرچه زودتر سرطان داشته باشید، تشخیص زودرس سرطان پستان درمان را راحت‌تر و موثرتر می‌کند.
ماموگرافی چیست؟
ماموگرافی از موثرترین راه‌های تشخیص اولیه سرطان پستان است.
حدود ۲ سال پیش از اینکه توده به اندازه‌ی کافی بزرگ شده باشد که بتوان آن را حس کرد، ماموگرافی می‌تواند آن را نشان دهد. میزان پرتوتابی اشعه ایکس که در ماموگرافی مورد استفاده قرار می‌گیرد، خیلی کم و بی ضرر است. در ماموگرافی به ابن دلیل توده سرطانی کشف می‌شود که بخش سرطانی نسبت به بخش عادی پستان، متراکم‌تر است.
ماموگرافی چگونه انجام می شود؟
دستگاه ماموگرافی به آرامی بر روی پستان فشار می‌آورد تا وقتی که شما فشار را احساس کنید. این فشردن برای این مورد نیاز است تا تصویر بهتری گرفته شود.
ماموگرافی می‌تواند ناراحت کننده باشد، اما مدت زیادی طول نمی‌کشد. بعد از دوره قاعده‌گی ممکن است ماموگرافی با درد کمتری همراه باشد.
زنان ۴۰ ساله و بالاتر باید هر ۱تا ۲سال ماموگرافی انجام دهند. اگر دارای عوامل خطرساز برای سرطان پستان باشید، مانند داشتن سابقه خانوادگی سرطان پستان، دکترتان ممکن است از شما بخواهد با فاصله زمان کمتر ماموگرافی انجام دهید یا ماموگرافی در سن پایین‌تری شروع کنید.
معاینه:
معاینه پستان بوسیله پزشک باید از ۲۰ سالگی به بعد هر یک تا دو سال یک بار انجام شود. با پزشک در مورد زمان معاینه پستان مشورت کنید.
از شروع ۲۰ سالگی نیز باید هر ماه خودتان را معاینه کنید. در این سنین پایین، هر توده‌ی کوچکی احتمالا تنها غدد و مجاری طبیعی پستان است. معمولا پس از مدتی درخواهید یافت که پستان‌ها در وضع طبیعی چه حالتی دارند، و بنابراین هنگامی که توده جدیدی ظاهر شود می‌توانید آن را تشخیص دهید. معاینه را چند روز بعد از اتمام قاعده‌گی انجام دهید.
تغییراتی که باید به آنها توجه داشت:
- هر توده جدید (که ممکن است دردناک و حساس باشد و یا نباشد)
- ضخیم‌شدن غیرعادی.
- ترشح چسبنده یا خونی از نوک پستان.
- هر تغییر در پوست نوک پستان یا خود پستان از قبیل جمع شدگی یا فرورفتگی
- افزایش غیر عادی اندازه یکی از پستان‌ها.
- یک پستان به صورت غیر عادی از دیگری پایین‌تر است

منبع:www.hamshahrionline.ir

## درمان با شوک الکتریکی ؛ کی ، کجا ، چگونه؟

نویسنده:دکتر مجید سلطانی
پزشکان به آن می‌گویند: «الکتروشوک»؛ مردم به آن می‌گویند: «برق گذاشتن». واقعیت این است که واژه برق‌گذاشتن مترادف درمانی موسوم به الکتروشوک است و نباید هیچ گونه ترس و نگرانی از این درمان روان‌پزشکی به دلمان راه بدهیم...
«الکتروشوک» درمانی که برای بسیاری از بیماران روانی نویدبخش بهبودی چشم‌گیر و فوری است، گاهی به دلیل نام خود ابهام و ترس‌های ناموجهی نیز در ذهن بیمار یا اطرافیان او پدید می‌آورد. اساس این درمان عبارت است از گذراندن جریان الکتریکی کوتاه مدتی بین دو ناحیه از جمجمه (معمولاـ دو سوی پیشانی) که در صورت تکرار برای شش تا دوازده بار در طول چند هفته (معمولا شش هفته)، می‌تواند تغییر مثبت و طولانی در برخی حالات شدید روانی ایجاد کند.
این نوع درمان در شکل اولیه خود سابقه‌ای شصت ساله دارد. در زمان‌های دور که به صورت ابتدایی انجام می‌گرفت، تشنجاتی شبیه به صرع پدید می‌آورد و برای بیمار خوشایند نبود اما اکنون ده‌ها سال است که با استفاده از داروهای بی‌هوشی کوتاه‌مدت و داروهای شل کننده ماهیچه‌ها، تشنجی در کار نیست و بیمار هیچ‌چیز ناخوشایندی از جریان درمان درنمی‌یابد. روش درمانی الکتروشوک در درجه نخست، درمان انتخابی برای بیماری افسردگی شدید، همراه با فکر خودکشی است. برخی از نشانه‌ها، پیش‌بینی کننده پاسخ خوب بیمار به الکتروشوک است، از جمله عزت نفس پایین، احساس بی‌ارزشی، احساس درماندگی، بی‌اشتهایی، یبوست، کاهش در تمایل و کارکرد جنسی، برخاستن زود هنگام در صبح و ناتوانی در به خواب رفتن مجدد. این نشانه‌ها که حاکی از شدت افسردگی است، درعین حال نماینده اثر مثبت این نوع درمان است.
در بیماری «مانیا» که با حالت سرخوشی و پرحرفی و پرتحرکی بیمارگونه و رفتارهای بی‌مهار همراه است، برای کنترل یا تعدیل رفتار بیش از حد هیجانی و بی‌قرار، می‌توان از الکتروشوک استفاده کرد. در «اسکیزوفرنیا» (روان- گسیختگی)، درمان با الکتروشوک در حالت‌های بهت یا هیجان‌زدگی که در نوع کاتاتونیک اسکیزوفرنیا ملاحظه می‌شود، توصیه می‌گردد و اثر سریع و نجات‌بخشی دارد. در دیگر انواع اسکیزوفرنیا هم در صورتی که بیمار فرد جوانی باشد که بیش از یک سال از آغاز بیماری او نمی‌گذرد، این درمان می‌تواند موجب بهبود سریعی گردد. باید دانست که الکتروشوک ضمن اینکه موارد استفاده دیگری نیز در درمان بیماری‌های روانی و مغز و اعصاب دارد اما چاره همه اختلالات روانی نیست. برای نمونه این نوع درمان در اختلالات شخصیتی، روان نژندی‌ها (بیماری‌های خفیف روانی)، اعتیاد، انحراف جنسی و بزهکاری ناشی از اختلالات شخصیتی مفید نیست. با وجود همه نتایج مثبت و عوارض بسیار ناچیز این درمان، به نظر می‌رسد که بسیاری از مردم به علل گوناگون از الکتروشوک می‌ترسند و اصولاـ واژه‌های شوک و الکتریسته ترس‌های نامعقولی را در ذهن عموم برمی‌انگیزد. به هر حال واقعیت این است که اگر بیمار روانی دچار افسردگی شدید، بی‌درنگ تحت درمان با الکتروشوک قرار نگیرد، ممکن است دست به خودکشی بزند و یا ممکن است به دیگران صدمه برساند. همچنین، بیمار کاتاتونیک دچار بهت ممکن است آن اندازه از خوردن غذا خودداری کند که بمیرد و یا بیمار کاتاتونیک هیجانی ممکن است در اثر تحرک بی‌وقفه دچار فرسودگی جسمی شود و از بین برود. البته دارو هم در این موارد مفید است اما تا زمانی که دارو تاثیر کند یکی دو هفته طول می‌کشد و این زمان خطرناکی است که اگر با الکتروشوک کوتاه شود، به نفع بیمار و اطرافیان او خواهد بود. تصمیم برای پیشنهاد الکتروشوک به یک بیمار یا بستگان او، همچون دیگر توصیه‌های درمانی باید بر پایه گزینش‌های درمانی و نیز سود و خطر احتمالی باشد. جایگزینی‌های اصلی الکتروشوک معمولا درمان دارویی و روان‌درمانی است که هریک از آنها خطرات و منافع خود را دارند.

ممنوعیت‌های شوک درمانی

ممنوعیت مطلق استفاده از الکتروشوک محدود می‌شود به موارد زیر:

افزایش فشار داخلی جمجمه یا هر ضایعه فضاگیر مغزی و انفارکتوس جدید میوکارد. البته الکتروشوک عوارضی هم دارد، اما در برابر منافع حاصل از استفاده به جا از آن، این عوارض وزنی ندارد. در رابطه با عوارض آن، از جمله باید اشاره کرد به حالت‌های فراموشی با گیجی و منگی موقت و خفیف که در معدودی از بیماران ملاحظه می‌شود اما تا حداکثر شش هفته رفع می‌گردد. برای درمان افسردگی معمولا به ۶ تا ۱۲ جلسه الکتروشوک نیاز هست. وضعیت‌های هیجان‌زدگی شدید از جمله مانیا و کاتاتونیا عموما به ۸ تا ۱۶ جلسه درمان پاسخ می‌دهند. درمورد بی‌خطر بودن الکتروشوک باید اشاره کرد به اینکه چندی پیش در یک مجله معتبر پزشکی به بانویی اشاره شده بود که به علت کیفیت مزمن بیماری خود که هیچ دارویی بر آن موثر نبود، در طول نزدیک به پنجاه سال، ۱۲۰۰ جلسه الکتروشوک برای او انجام شده بود و به خوبی به زندگی خویش به عنوان یک شهروند فعال و سودمند ادامه داده و در ۹۵ سالگی در اثر کهولت سن از دنیا رفته بود. درمان با الکتروشوک می‌تواند درمان برگزیده برای زنان افسرده بارداری باشد که نیازمند درمان هستند و در ضمن نمی‌توانند از دارو استفاده کنند. سرانجام به طور خلاصه می‌توان گفت که درمان با الکتروشوک، یک روش درمانی است که به صورت تجربی از شش دهه پیش به کار می‌رود. این روش از زمان معرفی، هدف تایید اغراقی یا تکذیب افراطی بوده است. در واقع الکتروشوک نه یک نوشداروست، نه یک روش شکنجه قرون وسطایی اما درصورت کاربرد منطقی، یک روش مهم درمان در روان‌پزشکی است که بسیاری از اوقات نجات‌بخش زندگی خواهد بود و عموما بهبود چشم‌گیر پدید می‌آورد.

منبع:www.salamatiran.com

## گل مژه نشانگر ضعف سیستم ایمنی بدن

گل مژه بیماری شایعی است که می تواند افراد را در سنین مختلف گرفتار کند. گل مژه به صورت یک توده متورم، حساس و دردناک و قرمز رنگ در نزدیکی لبه پلک تظاهر می کند. این توده در حقیقت یک آبسه کوچک است که در اثر عفونت یا التهاب ریشه مژه ها یا غدد ترشح کننده چربی پلک ایجاد می شود. تماس دست آلوده با چشم (به خصوص اگر با ترشحات بینی آلوده شده باشد) و التهاب لبه پلک (بلفاریت) از عوامل مهمی هستند که باعث بروز گل مژه می شوند.

علائم و نشانه ها

* احساس سنگینی و درد پلک
* ایجاد یک توده برجسته قرمز رنگ دردناک در لبه پلک
* سوزش و خارش و اشکریزش
* گاهی خروج ترشحات چرکی از گل مژه
* تاری دید: تاری دید از علائم معمول گل مژه نیست اما اگر گل مژه نسبتاً بزرگ باشد با فشار روی قرنیه باعث ایجاد آستیگماتیسم و تاری دید می شود.

درمان

اکثر گل مژه ها ظرف چند روز به تدریج بهبود می یابند و مشکل خاصی ایجاد نمی کنند. در چند روز اول، استفاده از کمپرس گرم باعث تسکین درد می شود و ممکن است به سرباز کردن گل مژه و تخلیه ترشحات چرکی کمک کند. برای این منظور یک حوله تمیز را با آب جوشیده گرم (نه داغ!) مرطوب کنید و برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی چشم مبتلا قرار دهید. ماساژ ملایم هم به تسکین درد و تخلیه ترشحات کمک می کند. ماساژ کمپرس گرم را می توان روزی ۴-۳ بار انجام داد تا ترشحات تخلیه شود و گل مژه بهبود پیدا کند. هرگز سعی نکنید گل مژه را بترکانید یا به زور تخلیه کنید، این کار می تواند باعث گسترش عفونت به بافت های مجاور و یا حتی ورود عفونت به مغز شود. اگر پس از چند روز گل مژه بهبود پیدا نکرد حتماً به چشم پزشک مراجعه کنید. چشم پزشک می تواند در صورت لزوم با یک جراحی کوچک گل مژه را تخلیه کند. تخلیه گل مژه با بی حسی موضعی با استفاده از قطره بی حس کننده انجام می شود و گل مژه از سمت پشت پلک تخلیه می شود.

در گل مژه های معمولی استفاده از قطره های آنتی بیوتیک یا آنتی بیوتیک خوراکی فایده ای ندارد. اما در بچه های کوچک یا افرادی که گل مژه های شدیداً ملتهب دارند ممکن است لازم باشد با نظر چشم پزشک آنتی بیوتیک خوراکی برای جلوگیری از گسترش عفونت به بقیه پلک و قسمت های مجاور استفاده شود.

پیشگیری

در برخی از افراد گل مژه مکرراً عود می کند. برای پیشگیری از عود گل مژه به نکته های زیر توجه کنید:

* از تماس دست آلوده با چشم جلوگیری کنید.
* بهداشت پلک را رعایت کنید. شستشوی منظم پلک ها با آب ولرم یا شستشوی لبه پلک با شامپو بچه رقیق شده می تواند به جلوگیری از عود گل مژه کمک کند.
* در صورت بروز گل مژه های مکرر حتماً به چشم پزشک مراجعه کنید. گاهی اوقات بیماری های چشمی دیگر مثل بلفاریت (التهاب لبه پلک) یا مشکلات غدد ترشح کننده چربی باعث بروز گل مژه مکرر می شود که تشخیص و درمان این بیماری ها توسط چشم پزشک باعث جلوگیری از عود گل مژه می شود. به علاوه گاهی اوقات بعضی از بیماری های جدی پلک ها (مثلاً تومورها) ممکن است به صورت گل مژه های مکرر تظاهر کند که در این موارد معاینه توسط چشم پزشک راهگشاست.

منبع:www.hegmataneh.org

## آلرژی به خورشید

نویسنده: دکتر محمدعلی نیلفروش‌زاده*

اگر مدت زیادی زیر نورآفتاب بمانید، آفتاب‌سوختگی تنها بلایی نیست که سرتان می‌آید. از جمله حساسیت‌های دیگری که آفتاب در پوست ما ایجاد می‌کند، می‌توان به کهیر آفتابی و لوسیت اشاره کرد که به عنوان آلرژی‌های آفتابی شناخته شده‌اند. پرسش‌هایی را که در این زمینه مطرح است، به اختصار پاسخ خواهم داد...

کهیر آفتابی یعنی چه؟

در برخی افراد هنگام مواجهه با آفتاب شدید در عرض چند دقیقه جوش‌های کوچک قرمز رنگی روی پوست نمایان می‌شود که مثل جای نیش حشرات است و خارش دارد. در صورتی که فرد وارد سایه شود، این دانه‌ها در عرض یک تا دو ساعت ناپدید می‌شوند. کهیر آفتابی گاهی بسیار شدید بروز می‌کند، به طوری که فرد را از خارج شدن از خانه بازمی‌دارد. این بیمای بیشتر در خانم‌های ۲۰ تا ۴۰ ساله دیده می‌شود و ممکن است چند سال پس از دیده شدن این بیماری در یک فرد مدام عود کند.

لوسیت تابستانی یعنی چه؟

این بیماری نیز از جمله ناراحتی‌های شایعی است که آفتاب مسبب آن است و مانند بسیاری دیگر از بیماری‌های پوستی، زنان بیشتر به آن مبتلا می‌شوند. جالب اینجاست که این بیماری در افرادی که در مواجهه طولانی‌مدت با نورخورشید نبوده‌اند هم دیده شده است. نشانه‌های بیماری بسیار شبیه به نشانه‌های بیماری کهیر آفتابی است: دانه‌های قرمز همراه با خارش. سرشانه‌ها، زیر بغل، جلوی سینه، روی دست‌ها و پاها از جمله نقاطی هستند که لوسیت بیشتر در آنها بروز می‌کند. در افراد دچار این نوع از آلرژی آفتابی، دانه‌ها پس از ۳۰ دقیقه ماندن در زیر آفتاب بیرون زده و ایجاد آنها تا چند ساعت و حتی تا چند روز پس از آن نیز ادامه می‌یابد و تقریبا یک هفته برای محو شدن آنها زمان لازم است.

برای درمان این دو آلرژی چه‌کار کنیم؟

جواب این سوال ساده است. همیشه در سایه بمانید و حتی در سایه نیز از یک ضدآفتاب خوب بهره بگیرید چون اشعه‌های مضر آفتاب حتی از ابرها هم گذشته و به پوست شما آسیب می‌رسانند. در صورتی که آلرژی‌های آفتابی در شما بسیار شدید بروز می‌کند، حتما به پزشک مراجعه کرده و موضوع را در میان بگذارید. برخی از افراد به دلایل موروثی به این نوع ناراحتی‌ها مبتلا هستند اما برخی بیماری‌ها نظیر لوپوس نیز می‌تواند سبب بروز حساسیت‌های پوستی در مواجهه با آفتاب شود.

* متخصص پوست و مو و رییس مرکز تحقیقات پوست و سالک

منبع:http://salamatiran.com

## از کمر درد مزمن تا دیسک کمر

نویسنده: دکتر بابک وحدت‌پور*

کمر درد به عنوان دومین درد شایع بدن پس از سر درد است به طوری که ۸۴٪ افراد در طول زندگی این بیماری را تجربه نموده‌اند. معمولاً کمر درد به عنوان یکی از علل مهم مرخصی‌های استعلاجی و از دست رفتن ساعات کاری محسوب شده که به واسطه آن هزینه‌های زیادی متوجه اجتماع می‌شود. مهمترین نکته چه در جهت جلوگیری از آسیب به دیسکهای کمری و چه در جهت پیشگیری از عود کمر درد، آموزش اصول صحیح زندگی شامل: سبک نشستن، ایستادن و حمل بار در همه سنین می‌باشد، ولی متاسفانه کمتر کسی حاضر به تمرین و مداومت نکات ساده‌ای است که می‌تواند از عارضه‌های مزمن عضله در آینده پیشگیری کند.

در بیشتر موارد کمر دردها حاد بوده و طی یک دوره گذرا بهبود می‌یابد که البته احتمال عود آن هم وجود دارد. با توجه به اینکه درصد کمتری از کمردردها مزمن می‌شوند اما بیشتر هزینه‌های بهداشتی درمانی که صرف درمان کمر درد می‌گردد متوجه کمردردهای مزمن است.

معمولاً سن شروع کمر درد از حوالی نوجوانی تا حدود ۴۰ سالگی است که شیوع آن تا سن ۶۰ سالگی در مردان و زنان مساوی بوده و پس از این زمان در خانمها به دلیل افزایش شیوع پوکی استخوان و شکستگیهای ناشی از آن شایعتر می‌باشد.

کمر درد نه به عنوان یک بیماری بلکه نشانه یک بیماری است و عوامل خطری که می‌توانند موجب افزایش ابتلا به کمر درد شوند را می توان به دو دسته شغلی و فاکتورهای شخصی دسته‌بندی کرد

شغلهایی که با کشیدن، جابجا کردن اجسام، نشستن طولانی مدت، یا کار کردن با دستگاههای لرزان مثل مته‌های سوراخ کننده همراه هستند با افزایش بروز کمردرد مواجه می‌باشند که مسلماً مستلزم رعایت نکات ایمنی مختص هر کدام است. همچنین در افرادی که انعطاف پذیری ستون فقرات آنها کمتر بوده و یا افراد چاق و قد بلند، کمر درد شایعتر می‌باشد.

ضعف عضلات شکم و کمر، استعمال دخانیات، فاکتورهای روحی و روانی مثل اضطراب و افسردگی از عوامل مرتبط با کمر درد هستند.

دیسکها بالشتک‌هایی هستند که بین مهره‌های کمری قرار دارند. در گروهی از این کمر دردها پاره شدن این دیسکها موجب آزاد

شدن مواد شیمیایی و تحریک کننده شده که این مواد موجب التهاب ریشه‌های عصبی ناحیه کمر می‌شوند. در گروهی دیگر عامل تحریک ریشه‌های کمری بیرون زدگی دیسک و فشار روی ریشه‌های کمری است بدین صورت که بیماری با درد شدید ناحیه پایین کمر تظاهر یافته و معمولاً این درد در ناحیه باسن پخش شده و بر اساس ریشه کمری مبتلا به ناحیه ران، ساق پا و انگشتان پا انتشار می‌یابد. این نوع درد، شدید و تیر کشنده بوده و با عطسه و سرفه بدتر می‌شود و در مورد علائم دیگر که گاه با استراحت، درد کاهش می‌یابد، به این دلیل است که احتمالاً در اوائل بیماری درد کمر شدید بوده و حالت انتشاری ندارد اما با پیشرفت درد کمر کاهش یافته ولی درد انتشاری و سایر علایم نظیر کاهش حس و خواب رفتگی پاها و ضعف ایجاد می‌شود. همچنین بیمار به علت درد محدودیت حرکات کمر داشته و حتی حالت خمیده به خود می‌گیرد و ممکن است علاوه بر کاهش حس و خواب رفتگی پاها، کاهش قدرت عضلات و حتی مشکلاتی در کنترل ادرار و مدفوع پیدا کرده و بر اساس ریشه درگیر، احتمال از دست دادن توانایی راه رفتن روی پنجه پا و یا پاشنه پا را از دست بدهد. در صورتی که فرد به حالت دراز کش خوابیده باشد بالا آوردن مستقیم پا موجب افزایش درد ناحیه کمر و انتشار آن به پای مبتلا می‌گردد.

چنانچه کمر درد همراه با تب، کاهش وزن و درد شبانه باشد عوامل ایجاد کننده دیگر کمر درد نظیر تومورها، عفونت و شکستگی مطرح می‌شود، که معمولاً با معاینه دقیق بیماری مشخص می‌گردد ولی ممکن است به استفاده از وسایل تشخیصی نیاز شود. MRI جهت تشخیص کمر دردهای ناشی از دیسکهای کمری حساسیت بالایی دارد اما حتماً باید بر اساس تظاهرات بیمار تفسیر شود. گفتنی است در یک بررسی از ۱۰۰ نفر افرادی که هیچ گونه کمر دردی نداشته‌اند در ۶۵ MRI نفر آنها تغییرات بیمارگونه دیسک کمری دیده شده است لذا با توجه به اینکه علل شایعتری نظیر عوامل مکانیکی برای کمر درد وجود دارد حتماً تشخیص می‌بایست بر اساس معاینه دقیق و نه فقط بر اساس ام آر ای داده شود.

انجام نوار عصب و عضله در صورتی که با دقت کافی و توسط شخص متبحر گرفته شود، در تشخیص این بیماری کمک می کند.

بهترین وسیله کمک تشخیصی، ترکیب یک تست تصویربرداری مثل MRI با نوار عصب است.

جراحی، تنها راه درمان کمر درد است، در اکثر مواقع دیسکهای کمری به درمان غیر جراحی پاسخ می‌دهد.

استراحت طولانی مدت بدون نظر پزشک حتی می‌تواند مضر هم باشد لذا در اقدامات اولیه و اساسی استراحت به مدت ۱ تا ۳ روز و پرهیز از حرکات تشدید کننده توصیه می گردد. از دیگر موارد پیشنهادی کمک کننده استفاده از داروهای ضد التهاب و ضد درد جهت کاهش التهاب و تسکین می‌باشد، در پاره‌ای از موارد تزریقهای درمانی، استفاده کوتاه مدت از ارتوزهای کمری (مثل کمربندهای میله‌دار)، به کارگیری روشهای گرمایی و الکتریکی برای کاهش درد و حرکات تقویتی عضلات کمر و شکم و ورزشهایی جهت انعطاف پذیری ستون فقرات و عضلات پاها بسیار موثر می‌باشد که حتماً می‌بایست بر اساس معاینه و صلاحدید پزشک و در زمان مناسب آن تجویز شود. (برنامه توانبخشی بر اساس معاینه وضعیت هر بیمار طرح‌ریزی می گردد). باید گفت استفاده از داروهای کدئین‌دار به علت ایجاد یبوست و تشدید درد توصیه نمی‌شود.

تعداد کمی از افراد دچار کمر دردهای ناشی از درگیری دیسکهای کمری نیازمند عمل جراحی هستند مانند بیمارانی که مبتلا به بی اختیاری ادرار و مدفوع شده‌اند، بیمارانی که درگیری پیش رونده سیستم عصبی داشته، یا کسانی که علیرغم درمان صحیح و همه جانبه غیر جراحی، به مدت ۶ تا ۸ هفته توسط پزشک متخصص و متبحر هنوز بهبودی نیافته‌اند. اعمال جراحی اغلب دردهای انتشاری به اندام تحتانی و سایر علایم در پاها را کاهش داده و ممکن است به میزان کمتری درد ناحیه کمر را کاهش دهد. چنانچه آسیب‌های عصبی جدی به عصب وارد شده باشد عمل جراحی جهت پیشگیری از آسیب بیشتر موثر است و شاید نتواند آسیب عصبی ایجاد شده را کاملاً بهبود ببخشد. نکته مهم انجام حرکات تقویتی عضلات اطراف ستون فقرات و عضلات شکم حتی بعد از عمل جراحی بوده که در تخفیف علائم بعد از عمل و بهبودی بیمار اهمیت بسزایی دارد.

پرهیز از چاقی، تحرک مناسب، استفاده از میوه و سبزیجات تازه، مصرف کافی فرآورده‌های لبنی (شیر، ماست کم چرب، کشک، دوغ و ...) همچنین ماهی تازه که حاوی ۳ Omega البته به صورت کبابی یا آب‌پز، در پیشگیری از بیماری توصیه می شود.

* متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

منبع:http://nasle-farda.ir

## تنبلی چشم چیست؟

تنبلی چشم خود یک بیماری نیست، بلکه زاییده بیماری های چشم است که در صورت درمان نکردن به موقع می تواند باعث کاهش بینایی تا آخر عمر شود. تشخیص تنبلی چشم توسط پزشک در صورت توجه به آن، آسان می باشد. به همین علت همه تلاش هایی که پزشکان امروزی انجام می دهند برای تشخیص به موقع و درمان مناسب آن است. طرح مبارزه با تنبلی چشم در سطح کشور چندین سال است که به صورت اجباری در برنامه معاینات پیش از دبستان برای کودکان قرار داده شده است.

«تنبلی چشم» یا آمبلیوپی (Amblyopia) عبارت است از دید کم در یک چشم یا هر دو چشم که با اختلالات عضوی و بیماری های ساختمانی چشم همراه نیست. این عیب معمولا- در دوران کودکی ایجاد می شود. هنگامی که بینایی یکی از چشم ها خوب باشد و دیگری خوب نباشد، چشمی که بینایی ضعیف تری دارد، چشم تنبل خوانده می شود. معمولا تنها یکی از چشم ها دچار تنبلی می شود.

شیوع تنبلی چشم در چه تعداد از افراد می باشد و بهترین زمان برای بهبود آن چه سنی است؟

از هر ۱۰۰ نفر، ۳ تا ۴ نفر به تنبلی چشم مبتلا هستند. بهترین زمان اصلاح تنبلی چشم، دوران شیرخوارگی یا اوایل کودکی است. نوزاد تازه متولد شده توانایی دیدن را دارد، ولی با استفاده مناسب از چشم ها، سیستم بینایی در سال های اولیه زندگی تکامل می یابد. اگر طی این سال ها به دلایلی مثل: کدورت های عدسی یا قرنیه و عیوب انکساری، چشم دید خوبی نداشته باشد، به تدریج توانایی بینایی کاهش می یابد. پس از دهه اول زندگی، رشد سیستم بینایی کامل و معمولا غیرقابل تغییر می شود، بنابراین تنبلی چشم باید در دوران کودکی هر چه زودتر تشخیص داده شود و درمان گردد.

چه سنی برای مراجعه به چشم پزشک جهت پیشگیری و کنترل این بیماری، مناسب است؟

باید چشم تمام کودکان، در چهار سالگی توسط چشم پزشک معاینه شود. روش های جدید، سنجش بینایی در کودکان را امکان پذیر ساخته است. در صورت وجود تاریخچه فامیلی از انحراف چشم، آب مروارید کودکی یا بیماری های جدی دیگر، لازم است چشم پزشک حتی پیش از سه سالگی، بینایی کودک را بررسی نماید.

علل تنبلی چشم چیست؟

تنبلی چشم ناشی از هر گونه علتی باشد، استفاده از چشم و رشد بینایی را تحت تاثیر قرار می دهد. در برخی از موارد، وضعیت هایی که با تنبلی چشم همراه است ارثی می باشد. کودکانی که در خانواده آن ها سابقه تنبلی یا انحراف چشم وجود دارد، باید در اوایل دوران کودکی توسط چشم پزشک معاینه شوند. تنبلی چشم سه علت عمده دارد که عبارت اند از:

۱- انحراف چشم (استرابیسم)

۲- ضعف بینایی (عیوب انکساری)

۳- کدورت در محیط های شفاف چشمی

استرابیسم (انحراف چشم): در این حالت معمولا تصاویر چشم منحرف، حذف می شوند و کودک فقط از چشم سالم استفاده می نماید که این مساله به مرور، سبب تنبلی چشم منحرف می شود.

عیوب انکساری (ضعف بینایی): تنبلی چشم در اثر عیوب انکساری هنگامی اتفاق می افتد که تصویر ایجاد شده از یک چشم یا هر دو چشم غیر واضح باشد. علت آن است که یک چشم بیشتر از دیگری و یا هر دو چشم دارای عیب انکساری نزدیک بینی، دوربینی و یا آستیگماتیسم است. معمولا- تصاویر چشم تار، حذف شده و آن چشم به مرور تنبل می شود. تنبلی چشم خود یک بیماری نیست، بلکه زاییده بیماری های چشم است که در صورت عدم درمان به موقع می تواند باعث کاهش بینایی تا آخر عمر شود.در تنبلی چشم ناشی از عیوب انکساری، ظاهر چشم ها طبیعی به نظر می رسد، اما بینایی یکی از آن ها و یا هر دو چشم ضعیف می شود. این حالت از لحاظ تشخیصی مشکل ترین نوع تنبلی چشم است، چرا که به سنجش دقیق بینایی نیاز دارد و اصلاح آن معمولا با عینک و یا لنزهای تماسی امکان پذیر است.

کدورت در مسیر بینایی: برخی بیماری های چشمی مانند آب مروارید (کدر شدن عدسی طبیعی چشم)، کدورت قرنیه یا زجاجیه و افتادگی پلک (که جلوی چشم را گرفته باشد) ممکن است به تنبلی چشم منجر شود. به طور کلی هر گونه عاملی که مانع از تشکیل تصویر واضح در چشم شود، می تواند منجر به تنبلی چشم در کودک گردد. غالبا این حالت شدیدترین نوع تنبلی چشم می باشد.

آیا والدین می توانند بدون مراجعه به پزشک، متوجه تنبلی چشم فرزند خود شوند؟

تشخیص تنبلی چشم آسان نیست. کودک و پدر و مادر وی ممکن است از ضعیف بودن چشم کودک مطلع نباشند، به جز در مواردی که چشم کودک انحراف یا ناهنجاری واضح دیگری داشته باشد.

تشخیص تنبلی چشم چگونه است؟

تنبلی چشم با بروز اختلاف بینایی بین دو چشم، یا کاهش بینایی در هر دو چشم تشخیص داده می شود. از آنجایی که سنجش بینایی در بچه های کوچک مشکل است، چشم پزشک غالبا با مشاهده نحوه دنبال کردن اشیا توسط هر یک از چشم های کودک، در حالی که چشم دیگر وی بسته می باشد، می تواند شدت بینایی او را برآورد بزند. چشم پزشک با استفاده از آزمایش های گوناگون پاسخ های کودک را هنگامی که یکی از چشم های وی بسته است، مشاهده می نماید. از نشانه های تشخیصی آن است که اگر یکی از چشم ها تنبل باشد و چشم سالم بسته شده باشد، ممکن است کودک تلاش نماید تا از اطراف چشم بند نگاه کند، یا سعی در برداشتن چشم بند نماید، و یا اینکه گریه کند. در سن ۳ تا ۴ سالگی معمولا- می توان بینایی را به درستی و با کمک تابلوهای دیواری سنجید، اگر چه تجربه ومهارت کافی پزشک جهت تشخیص تنبلی در این موارد هم لازم است.بینایی ضعیف در یکی از چشم ها همواره دال بر وجود تنبلی چشم نمی باشد و باید معاینه دقیق توسط چشم پزشک انجام شود تا وجود احتمالی بیماری هایی مثل تومورها، التهابات درون چشمی و ... که ممکن است در صورت عدم درمان باعث کاهش بینایی همیشگی و گاهی تهدید حیات بیمار شوند، مشخص گردد.

درمان تنبلی چشم چگونه است؟جهت درمان تنبلی چشم، بعد از رفع علت زمینه ساز تنبلی (مثل اصلاح عیب انکساری یا رفع کدورت مسیر بینایی)، باید کودک را به استفاده از چشم ضعیف وادار نمود. این کار معمولا با بستن چشم سالم برای هفته ها یا ماه ها صورت می گیرد. چشم پزشک ممکن است برای اصلاح عیب انکساری چشم (نزدیک بینی، دوربینی یا آستیگماتیسم)، عینک تجویز نماید. اگر عینک به تنهایی باعث بهبود بینایی نشود، بستن چشم سالم هم لازم خواهد بود. بطور استثنائی در مواردی که تنبلی چشم ناشی از انحراف چشم باشد، درمان تنبلی چشم معمولا پیش از جراحی برای اصلاح انحراف چشم صورت می گیرد و بستن چشم غالبا پس از جراحی نیز ادامه می یابد. اگر چشم پزشک متوجه آب مروارید (کاتاراکت) یا افتادگی پلک و یا ناهنجاری دیگری شود، اغلب انجام جراحی برای اصلاح مشکل زمینه ای قبل از درمان تنبلی لازم می باشد و پس از جراحی، بستن چشم سالم، برای بهبود بینایی لازم است.

عدم درمان تنبلی چشم چه عوارضی را به دنبال دارد؟

اگر تنبلی چشم درمان نگردد، کاهش بینایی جدی و دائمی در چشم تنبل رخ می دهد، دید سه بعدی از بین می رود و اگر چشم سالم بیمار شود یا به آن آسیبی برسد، ممکن است فرد تا آخر عمر از بینایی ضعیف رنج ببرد.

نقش والدین در درمان تنبلی چشم چیست؟

پدر و مادر نقش مهمی در تشخیص و درمان تنبلی چشم کودک خود دارند. چشم پزشک می تواند پدر و مادر را درباره نحوه درمان تنبلی راهنمایی نماید، اما مسئولیت انجام درمان اصلی بر عهده پدر و مادر است. هر کودکی از بستن چشم سالم خود امتناع می ورزد؛ زیرا برای دیدن اشیا به چشم سالم خود وابسته می باشد، اما پدر ومادر باید کودک خود را برای انجام آنچه که به نفع اوست، تشویق و حتی وادار نمایند. مدت زمان بستن از چند ساعت در روز تا تمام ساعات بیداری متفاوت است. درمان تنبلی چشم باید هر چه زودتر شروع شود. بهتر است هنگامی که برای اولین بار چشم کودک بسته می شود، علت این کار برای او توضیح داده شود. همچنین بهتر است که ابتدا با بستن چشم عروسک، نحوه بستن برای کودک به نمایش گذاشته شود. چناچه کودک دبستانی یا پیش دبستانی است، حتما درباره بستن چشم برای آموزگار وی توضیح لازم داده شود. برای تشویق کودک به انجام فعالیت های روزانه و توضیح درباره وضعیت وی به همکلاسی هایش، راهنمایی آموزگار مفید می باشد.

طول مدت درمان و میزان اثر بخشی آن چقدر است؟

مدت زمان بستن چشم کودکان متفاوت است. به عنوان یک اصل کلی: هر چه سن کودک کمتر و شدت تنبلی چشم وی کمتر باشد، درمان او سریع تر انجام خواهد شد. بهتر است بستن چشم تا زمانی که دید هر دو چشم یکسان شود ادامه یابد. معمولا بستن چشم، بینایی را بهبود می بخشد، اما انحراف چشم ها را تغییر نمی دهد .هنگامی که بینایی در هر دو چشم خوب شد و یا به سطح ثابت و قابل قبول رسید، چشم پزشک می تواند برای تصحیح انحراف چشم ها ، درمان مناسب را که اغلب جراحی است تجویز نماید.

با توجه به عدم همکاری گروهی از بچه ها، آیا روش دیگری جز بستن چشم ها وجود دارد؟

بیشتر محققین معتقدند که بستن چشم، روش برتر درمان تنبلی چشم است. ولی در مورد کودکانی که به هیچ عنوان راضی به بستن چشم نمی شوند، تنها راه حل تار کردن چشم سالم با استفاده از قطره آتروپین ۱- ۵/۰ درصد است که باید با تجویز چشم پزشک صورت گیرد.طی درمان تنبلی چشم، باید کودک مرتبا تحت نظارت چشم پزشک باشد و در هر جلسه دید هر دو چشم امتحان شود و پدر و مادر بدون توجه به پاسخ اولیه مثبت یا منفی، باید درمان تنبلی چشم را طبق دستور چشم پزشک ادامه دهند.

منبع:http://nasle-farda.ir

## شایع‌ترین علل ناباروری در مردان

نویسنده:دکتر مجید حقیقت*

این مقاله پاسخ های پاسخ به پرسش‌هایی درباره بیماری واریس عروق بیضه (واریکوسل) می باشد.

بیماری واریکوسل چیست؟

واریکوسل یا واریسی شدن عروق بیضه شایعترین بیماری مردان پس از بلوغ می‌باشد که ۱۰ درصد مردان بالغ به این عارضه مبتلا هستند همچنین این بیماری شایع‌ترین عامل ناباروری مردان است و تنها درمان قطعی آن جراحی است.

علت‌ها و نشانه‌های بیماری را توضیح بفرمایید:

این عارضه با واریسی شدن و گشاد شدن عروق وریدی (سیاهرگ‌های) بیضه ظاهر می گردد که در دو گروه اولیه و ثانویه تقسیم بندی می گردد در نوع اول هیچ عامل ایجاد کننده مشخصی وجود ندارد گرچه تئوری اشکال در دریچه‌های لانه کبوتری وریدهای بیضه، طولانی بودن مسیر این وریدها و احتمال اثر فشاری سایر عروق و احشاء شکمی مطرح می‌باشد اما هنوز علت مشخصی برای آن ثابت نشده است. نوع ثانویه که به دنبال وجود عامل مشخص ایجاد کننده بسته شدن رگ‌های داخل شکم ایجاد می گردد.

درصد کمی از واریکوسل‌ها را شامل شده و علت بروز آن اغلب توده‌های شکمی، به ویژه تومورهای بدخیم می‌باشد که تشخیص آن مهم و حیاتی است. و اما نشانه‌های بیماری: ممکن است بیمار با شکایت بزرگی یا عدم تقارن بیضه‌ها یا درد بیضه و یا پس از ازدواج با ناباروری مراجعه کند ولی شایع‌ترین فرم آن، بدون نشانه و به طور اتفاقی حین معاینه متوجه آن می گردند. در معاینه، بزرگی و تورم رگ‌های بیضه به خصوص در سمت چپ مشهود است و در حالت ایستاده، و یا افزایش فشار شکمی تشدید می‌یابد و در حالت خوابیده بر طرف می گردد (در صورتی که تورم عروق در حالت خوابیده از بین نرفت بایستی به نوع ثانویه آن شک کرد)

این عارضه از نظر شدت چگونه است؟

از این نظر به ۳ درجه تقسیم بندی می‌شود در نوع درجه ۱ گشاد شدن رگ‌ها فقط حین فشار شکمی در لمس توسط پزشک قابل لمس و تشخیص است نوع درجه ۲ با فشار شکمی گشاد شدن رگ‌ها قابل مشاهده می‌باشد و در نوع درجه ۳ حتی بدون فشار شکمی، گشاد شدن رگ‌ها در حال ایستاده قابل مشاهده است. گفتنی است: نوع درجه ۳ از نظر قانون خدمت سربازی در ایران معافیت دائم و انواع درجه ۱ و ۲ معافیت از رزم خواهد داشت.

عوارض واریکوسل چیست؟ درد، آتروفی (کوچک شدن سایز و نرم شدن قوام بیضه) و ناباروری است. درد ناشی از این عارضه احساس سنگینی است که با فعالیت تشدید یافته و با استراحت بهبود می‌یابد.

آیا بیمار مبتلا، بدون عارضه هم نیازمند پیگیری است؟

بله همانگونه که گفته شد اگر واریکوسل عارضه‌ای ایجاد نکند احتیاج به درمان ندارد ولی لازم است بیمار به صورت ماهانه خود را بررسی کند و در صورت کوچک شدن سایز بیضه و یا تغییر در قوام آن لازم است توسط پزشک معاینه گردد همچنین اگر بیمار مبتلا ازدواج نکرده و یا خواستار داشتن فرزند دیگری در آینده است باید هر ۶ ماه با آزمایش اسپرم، از نظر باروری بررسی شده و در صورت شروع تغییرات و ضعیف شدن نطفه درمان انجام شود.

آیا در این رابطه درمان دارویی وجود دارد توضیح بفرمایید:

خیر، درمان این بیماری تنها اقدامات مداخله گرانه (غیر درمان خوراکی یا دریافت دارو از طریق تجویز) است. در ساده‌ترین روش تزریق مواد ایجاد کننده بسته شدن رگ‌ها از طریق پوست به داخل وریدهای بیضه مبتلاست که این روش درصد موفقیت کمتر و عارضه درد مزمن و یا هیدروسل بیشتری می‌باشد.

لطفاً در خصوص روش‌های جراحی و واریکوسل (واریس عروق بیضه) همچنین روشهای جدید جراحی توضیحاتی بفرمائید.

در واریکوسلکتومی اقدام به بستن وریدهای بیضه مبتلا می‌باشد که پس از بسته شدن این وریدها به تدریج به دلیل عدم حرکت خون، وریدهای بسته شده کوچک شده و از بین می‌رود و بیماری بر طرف می گردد این اقدام از طریق برش کوچکی بر روی پوست شکم به طول ۴-۲ cm قابل انجام است. روش‌های جدید جراحی نیز یکی بسته شدن رگها از طریق کاتتریزاسیون وریدی است. بسته شدن رگ‌های مبتلا که هزینه بالایی را نیاز دارد و درصد موفقیت آن کم است ولی به شکل سرپایی و با کمترین درد انجام می‌شود. روش دیگر لاپاروسکوپی است و روش سوم میکروسرجری بوده که به عقیده بسیاری بهترین روش جراحی واریکوسلکتومی می باشد. امتیاز این روش بزرگنمایی حین جراحی و دسترسی به تمامی وریدهای فرعی است ولی مدت زمان عمل طولانی‌تر و از نظر تکنیکی نیز مشکل می‌باشد.

ضمن تشکر به عنوان آخری پرسش، آیا اریکوسلکتومی عارضه‌ای دارد؟ و آیا این عمل منجر به معلولیت یا ناباروری خواهد شد؟

خواهش می کنم، در جواب باید گفت هر اقدام پزشکی احتمال عارضه دارد همانطور که عدم درمان این بیماری نیز احتمال بروز عارضه خواهد داشت اما در مجموع عارضه‌های واریکوسلکتومی را می‌توان به ۳ دسته تقسیم نمود:

۱- احتمال عود بیماری که در روش معمولی و سنتی جراحی ۲۵٪ - ۵٪ ذکر شده و در روش میکرو سرجری (جراحی میکرو) نیم درصد می‌باشد

۲- ایجاد هیدروسل (آب آوردگی بیضه) که احتمال آن در روش معمولی جراحی ۱۵-۵ در صد و در روش میکروسرجری (جراحی میکرو) بسیار نادر گزارش شده است

۳- عارضه سوم احتمال آتروفی بیضه که در روش جراحی معمولی کمتر از ۳٪ و در روش میکروسرجری (جراحی میکرو) بسیار نادر گزارش شده است. و اما پاسخ به پرسش دوم شما که بسیاری از بیماران نیز قبل از جراحی از ما می‌پرسند و در جواب باید گفت عمل واریکوسلکتومی جهت درمان یا جلوگیری از ناباروری انجام می گردد و خودش منجر به ناباروری نمی‌شود و پس از جراحی فرد می‌تواند به فعالیت‌های عادی روزمره ورزش و کار معمول قبل از جراحی باز گردد لذا معلولیتی ایجاد نمی کند.

* جراح و متخصص کلیه و مجاری ادراری تناسبی

منبع:http://nasle-farda.ir

## آفت عود کننده دهانی

شاید شما هم تاکنون حتی برای یک بار احساس ناخوشایند و دردناک زخم‌هایی سفیدرنگ با حاشیه‌ای قرمز در دهان خود تجربه کرده‌اید به گونه‌ای که اگر زیاد اهل خورد و خوراک باشید یا زیاد صحبت می کنید چند روزی را با درد و محدودیت طی کرده‌اید.

اما واقعا آفت عود کننده دهانی چیست؟

علل ایجاد کننده آن کدامند؟

دوره آن چقدر طول می کشد؟

آیا درمان قطعی هم دارد؟

اگر شما در این موارد اطلاعاتی ندارید یا اطلاعات شما کامل نیست و می‌خواهید آگاهی بیشتری در خصوص این بیماری بدست آورید، بهتر است در این مقاله با ما همراه شوید.

معرفی بیماری:

به طور کلی زخم‌های آفتی را به ۴ گروه می‌توان تقسیم نمود:

۱- زخم آفتی کوچک (minor) که شایع ترین نوع بوده و در حدود ۸۰٪ از بیماران این نوع بروز می کند. در حقیقت این همان نوع آفت است که حالت عود کننده دارد و بحث ما بیشتر راجع به همین نوع خواهد بود.

۲- زخم آفتی بزرگ (major) که کمتر از ۱۰٪ از بیماران آفتی را تشکیل می‌دهد و اندازه ضایعات ممکن است به چند سانتیمتر هم برسد.

۳- زخم آفتی تبخالی شکل (Herpetiform) که حدود ۱۰٪ از بیماران را شامل می‌شود.

۴- زخم‌های وابسته به سندرم‌ها که از جمله علایم سندرم بهجت یا سندرم رایتر هستند.

زخم آفتی کوچک (minor) شایعترین و شاید دردناک‌ترین بیماری مخاط دهان در انسان است که به صورت زخم‌های عود کننده، دردناک و غیر قابل پیشگیری ظاهر می‌شود. بر اساس مطالعات مختلف شیوع آن از ۲۰ تا ۵۰٪ جمعیت ذکر شده است که معمولاـ تظاهرات آن در سنین ۱۰ تا ۴۰ سالگی مشاهده می‌شود. جالب این که در تحقیقی شیوع این بیماری در شهر اصفهان، ۱/۲۱٪ و بالاترین میزان شیوع آن در سنین ۳۰-۲۵ سالگی گزارش شده است. این زخم در زنان و همچنین در افرادی که از نظر وضعیت اقتصادی- اجتماعی سطح بالاتری دارند به میزان بیشتری بروز می‌کند، تقریبا اکثر مبتلایان به آفت را افراد غیر سیگاری تشکیل می‌هند.

زخم‌های آفتی بیشتر در مخاط یا پوشش متحرک دهان خصوصا مخاط گونه، مخاط داخلی لب و مخاط زبان مشاهده می‌شود و در مخاط کام و لثه بروز آن کمتر اتفاق می‌افتد.

علل یا عوامل بیماری:

اتیولوژی آفت عود کننده دهانی، دقیقا مشخص نیست اما بعضی از عوامل مهم به عنوان علل زمینه ساز برای این بیماری معرفی شده‌اند. این عوامل عبارتند از:

۱- زمینه ارثی:

همانند بسیاری از بیماری ها، استعداد ژنتیکی و تاریخچه فامیلی مثبت در بروز این بیماری موثر است. تحقیقات نشان می‌دهد که فرزندان والدین غیر مبتلا به آفت تا ۲۰٪ احتمال درگیری با ضایعات آفتی را دارند.

۲- استرس:

به نظر می‌رسد استرس و فشارهای روحی حداقل به عنوان یک عامل زمینه ساز در بروز آفت موثر است. تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که نسبت بروز آفت در افراد دارای مشکلات روحی نسبت به افراد سالم رابطه معنی داری دارد.

۳- اختلالات ایمنولوژیکی:

هر چند برخی از محققین این بیماری را به عنوان یک بیماری اتوایمون ذکر کرده‌اند اما واقعیت این است که هنوز به درستی مشخص نیست تا چه میزان عوامل ایمنی بدن در بروز این زخم‌ها موثر هستند.

۴- عوامل هورمونی:

بروز یا تشدید این بیماری در ایام قبل از قاعدگی و توقف یا کاهش آن در هنگام بارداری موجب شده است که عوامل تغییرات هورمونی خصوصا افزایش هورمون استروژن را در بروز ضایعات آفتی موثر بدانند.

۵- کمبودهای تغذیه‌ای و نقایص خونی:

کمبود ویتامین B۱۲، اسیدفولیک و آهن در ۱۵- ۵ درصد بیماران با آفت گزارش شده است که غالبا با برطرف نمودن کمبود آنها، می‌توان از شدت ضایعات کاست.

۶- حساسیت‌های غذایی:

آلرژی به بعضی از مواد غذایی همچون فندق، گردو، شکلات، عسل، گوجه فرنگی، توت فرنگی، آدامس و بعضی از خمیر دندان‌ها اگر نه بعنوان یک علت اولیه ولی حداقل به عنوان یک عامل مستعد کننده می‌توان در بروز ضایعات آفتی موثر باشند.

۷- سایر عوامل:

تروما، عوامل میکروبی، اختلالات گوارشی و سایر موارد مشابه نیز از جمله مواردی هستند که به عنوان زمینه ساز برای پیدایش آفت معرفی شده اند.

درمان:

اساسا باید گفت آفت هیچ گاه درمان قطعی ندارد واین شاید به نامشخص بودن علت واقعی بیماری است. البته با افزایش سن از دوره و شدت ضایعات کاسته می‌شود. به هر حال اغلب وقت پزشک یا دندانپزشک باید صرف اطمینان دادن به بیمار، مبنی بر اینکه یک طبیعت خودبخود محدود شونده‌ای دارد و درمان‌های موجود علامتی و تسکینی‌اند می‌شود.

اولین مرحله در درمان و کنترل آفت، بررسی ارتباط علایم با بیماری‌های سیستمیک می‌باشد که علایم چشمی، گوارشی، تناسلی و سابقه آلرژی بررسی می گردد. بعلاوه آزمایش خون جهت C.B.C، بررسی میزان آهن، اسیدفولیک و ویتامین B۱۲ لازم است انجام گیرد. به هر حال تعداد زیادی از مبتلایان به آفت واقعا سالم هستند و هیچ گونه مشکل سیستمیک ندارند. بنابراین درمان شامل کنترل بیماری به صورت موضعی است، تا درد کاهش یافته، فانکشن عضو برقرار شود و شدت عود نیز کاهش یابد.

رایج‌ترین درمان‌هایی که در این خصوص توصیه می‌شود شامل موارد زیر هستند:

۱- رعایت بهداشت دهان

۲- استفاده از مواد محافظ موضعی(Orabase) حاوی استروئیدهای موضعی همچون تریامسینولون یا Flucinolone یا Clobetasol.

۳- استفاده از آنتی بیوتیک موضعی همچون کلرهگزیدین، بنزیدآمین یا پرسیکا

۴- استفاده از آنتی بیوتیک موضعی همچون کپسول‌های ۲۵۰ میلی گرمی تتراسایکلین در CC۵ سرم فیزیو لوژی حل شده و به صورت دهان شویه به کار می‌رود.

۵- رفع کمبودهای ویتامینی و املاح سرمی همچون ویتامین B۱۲ ، آهن و اسید فولیک و پرهیز از غذاهای آلرژی زا.

۶- استفاده از داروهای بی حس کننده موضعی همچون لیدوکائین و یا دیفن هیدرامین

۷- استفاده از داروهای گیاهی

به هر حال بعنوان کلام آخر باید گفت اگر چه آفت دهانی یک واژه آشنا و البته ناخوشایند است لیکن می‌توان با رعایت نکات بهداشتی و غذایی و همچنین پرهیز از هیجانات و فشارهای روانی دوره‌های این بیماری را کوتاه و شدت آن را کمتر نمود.

منبع:http://forum.patoghu.com

## ۳۰ نکته برای پیشگیری از زخم دیابتی

۱ ـ اگر سیگاری هستید ، همین الان آن را کنار بگذارید . ترک سیگار ، یک اصل مهم و از ارکان پیشگیری و درمان عوارض عروقی دیابت می باشد . از دو بیمار دیابتیک که اولی سیگاری است و دومی سیگاری نیست ، احتمال قطع پا در اولی ، چند برابر دومی است . اگر سیگار را ترک نکنید ، پشیمان خواهید شد .

۲ ـ قند خون را همواره کنترل کنید و در محدوده ی طبیعی و یا نزدیک به طبیعی حفظ کنید . قند خون وقتی زیاد می شود ، عفونت ها شدید و شعله ور می شوند .

۳ ـ ناخن ها را طوری کوتاه کنید که بافت سالم و گوشت نرم ، زخمی شود .

۴ ـ برای معاینه کف پا از یک آینه استفاده کنید .

۵ ـ کفش شما ، نقش مهمی در سلامت پای شما دارد .

۶ ـ کفش باید از جنس مناسب ، اندازه مناسب و رویه نرم ( ترجیحاً چرمی ) باشد .

۷ـ پاشنه کفش باید نه بلند و نه خیلی کوتاه باشد ، به طوری که از ضربه های زمین به پا جلوگیری کند .

۸ ـ کفش باید جادار باشد ، نه گشاد و نه تنگ ، یک کفش تنگ می تواند به سادگی که زخم را کلید بزند .

۹ ـ پنجه کفش باید به اندازه و کمی جادار باشد تا انگشتان را تحت فشار قرار ندهد .

۱۰ ـ استفاده از پوتین ، دمپایی جلوباز ، صندل ، کفش پاشنه بلند یا نوک تیز ممنوع است .

۱۱ ـ هر نوع زخم یا خراش یا پوسته پوسته شدن یا تاول را نباید به کفش زدگی نسبت داد . چه بسا شروع یک گانگرن باشد .

۱۲ ـ پینه و میخچه را باید با احتیاط و با ملایمت برداشت ( توسط پزشک ). بریدن ، ممنوع است .

۱۳ ـ معاینه پا به طور روزانه ، الزامی است .

۱۴ ـ هر بیمار دیابتیک باید عادت کند ، به طور روزانه ، پاهای خود را از نظر وجود زخم ، خراش ، تغییر رنگ ، سردی یا گرمی پوست ، رویش موی روی انگشتان ( به خصوص در مردها ) و تاول یا بریدگی ، معاینه کند . کف پا بهتر است با استفاده از یک آینه دیده شود .

۱۵ ـ پاها باید روزانه تمیز و شستشو شود . بهترین مایع برای شستشو ، آب سالم یا سرم فیزیولوژیک است . خشک کردن باید با یک پارچه نرم ( نه زبر ) انجام شود .

۱۶ ـ برای پوست خشک ، می توانید از کرم های نرم کننده استفاده کنید ولی از استعمال کرم در بین انگشتان خودداری کنید .

۱۷ ـ جوراب شما باید نخی باشد نه از جنس الیاف مصنوعی .

۱۸ ـ پاها را همیشه از قرار گرفتن در معرض سرما یا گرمای مستقیم محفوظ نگه دارید .

۱۹ ـ از بستن بند ، کش یا حلقه های لاستیک که موجب فشار بر عروق و کاهش جریان خون می شود ، خودداری کنید .

۲۰ ـ از انداختن پا روی هم ( زانو به زانو ) احتراز کنید زیرا همین عادت ساده وقتی تکرار می شود ، بر عروق پا فشار آورده و آنها را مسدود می کند و به کم خونی بافت کمک می کند .

۲۱ ـ از گرم کردن پا با کیسه ی آب گرم و از هر طریق دیگر ، بدون دستور پزشک خودداری کنید .

۲۲ ـ هر نوع عفونت پوست ، خارش ، تغییر رنگ ناخن ها و بین انگشتان ( ضایعات قارچی ) را به پرستار مخصوص مراقبت از پای دیابتیک و مشکلات مربوط به کفش را به افزارمند مخصوص کفش دیابتیک ( فیتر ) اطلاع دهید .

۲۳ ـ استفاده از پتوی برقی ، کیف آب گرم و یا تماس پا با رادیاتور شوفاژ ممنوع است .

۲۴ ـ از راه رفتن روی ماسه ساحل یا سنگ فرش داغ مخصوصاً تابتان ها خودداری کنید .

۲۵ ـ هر گز ورزش کردن منظم و روزانه را فراموش نکنید .

۲۶ ـ هر گز با پای برهنه راه نروید ، حتی روی فرش یا موزائیک تمیز .

۲۷ ـ از محلول های ضد عفونی غلیظ برای برطرف کردن پینه یا میخچه استفاده نکنید .

۲۸ ـ هر گز بدون جوراب ، کفش نپوشید.

۲۹ ـ همیشه قبل از پوشیدن کفش ، داخل آن را از نظر اجسام خارجی ( خار و خاشاک ، شیشه ، ریگ و غیره ) با وسواس جستجو کنید .

۳۰ ـ فراموش نکنید که : دیابت ، فقط بالا رفتن قند خون نیست . دیابت مرضی است موذی و صعب العلاج که اگر در مراحل اول از آن جلوگیری شود ، به قطع پا ختم نخواهد شد . از حدود ۲۰۰ میلیون دیابتیک در جهان ، تعداد اندکی زخم پا پیدا می کنند و اکثریت بیماران عمری طبیعی و بدون عارضه دارند . اگر توصیه های فوق الذکر ا رعایت کنید ، شما هم جزو این اکثریت خواهید بود . همین توصیه های ساده را جدی بگیرید .

منبع: روزنامه ی سلامت شماره ی ۲۲۹ /س

### پای دیابتی ها گیر است !

نویسنده : دکتر مجید سلطانی

گفتگو با دکتر منوچهر جزایری درباره ی زخم پای دیابتی

چند سال پیش ، دوران دانشجویی ام را در بخش جراحی بیمارستان مدرس می گذراندم . از قضا با یک بیمار جوان روستایی آشنا شدم که برای قطع پایش به مرکز ما مراجعه کرده بود . هنگامی که شرح حال بیمار را گرفتم متوجه شدم که او دیابت داشته اما به دلیل نداشتن اطلاعات کافی از مصرف داروی مداوم خودداری کرده است . با خودش گفته بود که اگر به تهران بیاید امکان نگه داشتن پایش وجود دارد اما همه ی پزشکان مرکز متفق القول گفتند که امکان نگهداری این عضو زخمی وجود ندارد . با دکتر منوچهر جزایری ، فوق تخصص غدد و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره ی همین عارضه دیابت گفتگو کرده ام .

سلامت : یکی از عوارض دیابت ، قطع پا است . این عارضه در بین عوارض دیابت ، تا چه حد اهمیت دارد ؟

یکی از عوارض دل خراش در دیابت قطع عضو است . قطع پا ممکن است از انگشتان ، مچ و یا از زانو باشد . این عارضه ، دارای پیامدهای بهداشتی ، روانی ، روانی اجتماعی و مخصوصاً پیامدهای اقتصادی است و هر ساله بودجه هنگفتی را به بودجه دولت ها تحمیل می کند . قطع پا ، یعنی معلولیت و تبعات انسانی اقتصادی آن ( صندلی چرخدار ـ کاهش بهره وری و .. ) در انگلیس ، هزینه درمان پای دیابتیک ، حدود ۲۵ هزار پوند برای هر بیمار در سال است . در آمریکا ، هزینه های مستقیم برای دیابت ، در هر سال ۴۴ میلیارد دلار و هزینه های غیرمستقیم بالغ بر ۵۴ میلیارد دلار و هزینه های غیر مستقیم بالغ بر ۵۴ میلیارد دلار است . در کشور انگلیس ، سالی ۵ هزار بیمار دیابتیک دچار قطع پا می شوند ، یعنی هفته ای ۱۰۰ مورد ! از هر ۱۰ زخم پا ، یک مورد به قطع پا می انجامد . از این گروه در انگلیس تشکیلات مربوط به پای دیابتیک بسیار وسیع است و توسط سرویس بهداشت ملی ( بیمه ) حمایت همه جانبه می شود .

سلامت : زخم پای بیماران مبتلا به دیابت تا چه حد شایع است ؟

۵ تا ۱۰ درصد بیماران دیابتیک زخم پا پیدا می کنند که یک درصد آنها به قطع پا منجر می شود . این آمار در ایران بسیار بالاتر است و به بالای ۳۰ درصد ( قطع عضو ) می رسد . خطر ایجاد زخم پا در یک بیمار دیابتیک در طول زندگی ، تا ۲۵ درصد است . دیابت ، شایع ترین علت قطع پا محسوب می شود ( شایع ترین علت غیر تروماتیک ) . اما در عین حال ، زخم پای دیابتیک ، احتمالاً شایع ترین عارضه قابل پیشگیری در بین عوارض دیابت می باشد و این خبر امیدوار کننده ای است . به قول جوسلین : « زخم پای بیمار دیابتیک ، از آسمان نیامده ، روی زمین درست شده ! » یعنی این ما ( بیماران یا اطرافیان آنها ) هستیم که با عدم رعایت اصول پیشگیری و بهداشت ، برای این زخم زمینه سازی کرده ایم . از سال ها قبل در کشورهایی مانند انگلیس ، آمریکا، استرالیا ، کاناداد و غیره ... برای تربیت پرستاران مخصوص پای دیابتیک اقدام شده و افرادی تربیت شده اند که قادرند پای بیمار دیابتیک را تحت نظر گرفته و کلیه مراحل تشخیص زخم ، مراقبت از زخم و درمان را با مشورت با پزشک دیابت ، به خوبی به عهده بگیرند . به این پرستاران مخصوص مراقبت از پا ، پودیاتریست گفته می شود . همچنین افزارمند مخصوص کفش دیابتیک ، شوفیتر ، نام دارد که در زمینه تهیه و ساخت و طراحی کفش برای بیماران دیابتیک ، کارشناس است . در کشور ما ، از سال ۱۳۸۷ ، دوره های مخصوص برای تربیت پرستار مخصوص مراقبت از پای دیابتیک در دانشگاه علوم پزشکی دایر شده و دانش آموختگان این رشته ، نقش به سزایی در کاهش تعداد قطع پا به عهده خواهند داشت . اساساً درمان دیابت به به ویژه پای دیابتیک یک کار تیمی است و آموزش ، از ارکان درمان محسوب می شود . مرکز ثقل این تیم ، خود بیمار است که باید دارای علاقه و انگیزه و احساس مسئولیت باشد . مثلاًـ در کشور انگلیس تیم مراقبت از پای دیابتیک ، از اعضای زیر تشکیل شده است : ( جراح عروق ، متخصص دیابت ، پرستار مخصوص دیابت ، پرستار متخصص عروق ، پرستار مخصوص مراقبت از پا ، تکنسین مخصوص بهداشت پای دیابتیک ، پزشک متخصص ترمیم زخم و پرستار مخصوص برای التیام و بقای بافت ) . اعضای این تیم دایماً با هم در تماس اند تا از پیشرفت زخم و قطع عضو جلوگیری کنند .

سلامت : علت ایجاد زخم پا در دیابت چیست ؟

علت اصلی ایجاد زخم های پا در بیماران دیابتیک باز هم عدم کنترل دقیق قند خون است . اما مکانیسم ایجاد زخم ، ترکیب چند عامل است : گرفتاری اعصاب محیطی ، گرفتاری عروق پا و اضافه شدن عفونت . هیچ وقت یکی از این عوامل به تنهایی ، ایجاد زخم نمی کند بلکه غالباً این ۳ عامل متفقاً شرکت دارند . گرفتاری اعصاب محیطی به ۳ شکل است : حسی ، حرکتی و گرفتاری اعصاب خودکار .

سلامت : چند نوع زخم ، وجود دارد ؟

عمدتاً ۲ نوع زخم پا در بیماران دیابتیک مشاهده می شود :

زخم خشک ( گانگرن خشک ) و زخم تر ( گانگرن تر ) .

۱ ـ گانگرن خشک ( زخم خشک ) : به علت انسداد یک رگ خونی ایجاد شده و به مرگ ( نکروز ) بافت منجر می گردد . عامل محرک زخم خشک ، معمولاً یک ضربه یا فشار مکانیکی یا شیمیایی و یا حرارتی است . زخم غالباً از یک میخچه یا پنبه شروع می شود .

۲ ـ زخم تر ( گانگرن تر ) : زخم تر ، معلول عفونت است که به مرگ بافت منجر شده است . عفونت های شایع ، شامل عفونت های باکتریال هوازی ( استافیلوکوک و استرپتوکوک ) و بی هوازی است .

خطرناک ترین عفونت ها در پا ، عفونت ناشی از کلستریدیوم است که به سرعت توسعه پیدا می کند و قسمت های مجاور زخم را فرا می گیرد .

سلامت : آیا برای ایجاد زخم ، عوامل کمک کننده وجود دارد ؟

بله . برای ایجاد زخم عوامل خطر ( ریسک فاکتور ) وجود دارد که عبارت اند از : گرفتاری اعصاب محیطی ، گرفتاری عروق محیطی ، خیز ( ادم ) ، سابقه زخم پا در گذشته ، عوارض چشمی دیابت ( رتینوپاتی ) ، عوارض کلیوی دیابت که در چند مصاحبه قبل به تفصیل توضیح دادیم . فشار خون بالا ، سیگار ، که از تمام اینها مهم تر و خطرناک تر است و سرانجام اینکه مردها بیشتر از زن ها مستعد زخم اند .

سلامت : زخمی که به نام زخم تروفیک شناخته شده است ، چه خصوصیاتی دارد ؟

این زخم معمولاًـ ، در نقطه ای از پا ظاهر می شود که تحت فشار یا ضربه است . محل زخم ، معمولاً کف پا ، سر استخوان های کف پا ( محل اتصال به بند انگشت ) ، روی انگشت شست پا و یا بین انگشتان است . این زخم معمولاً با درد همراه نیست . زخم تروفیک ( عدم تغذیه بافت ) ، سابقاً تحت نام ( مال پرفوران ) بود که واژه ای فرانسوی است و مثل یک حفره گرد و عمیق و خشک و بدون درد در کف پا دیده می شود ( مثل اینکه با منگنه سوراخ کرده باشند ) .

سلامت : آیا قراین و شواهدی وجود دارد که از روی آنها بتوانیم شروع یک زخم پای دیابتیک را پیش بینی کنیم ؟

بله . بعضی نشانه ها وجود دارد که اگر پزشک معالج اندکی باهوش و کنجکاو باشد ، با سوال کردن از بیمار ، می تواند حدس بزند : سرد شدن پا ، احساس گزگز ، مورمور و سوزن سوزن شدن ، رنگ پریدگی روی پوست ( کم خونی ) ، ریزش مو روی انگشتان پا ( مردها ) ، احساس اینکه چوبی روی برف ، کاه یا اسفنج راه می رود ، سوزش یا بی حسی پا ، ضعیف شدن یا از بین رفتن نبض در پا و غیره ... اگر اعصاب بیشتر گرفتار شده باشند ، حس درد از بین می رود و اگر عروق گرفتار شده باشند ، درد وجود دارد ولی نبض وجود ندارد . غالباً این علایم و نشانه ها مخلوط شده است زیرا غالباً اختلال عصبی و عروقی تواماً وجود دارد . اساساً یکی از مشکلات تشخیص در بیماران دیابتیک این است که حس درد در آنها از بین رفته است به طوری که ممکن است سوزن ، پونز ، سنجاق ، خرده شیشه ، خار و خاشاک و این جور اجسام خارجی وارد پوست پا شده باشد ولی بیمار آن را حس نکند . گاهی دیده شده پای بیمار در کنار منقل یا کرسی یا رادیاتور شوفاژ سوخته است اما مریض متوجه نشده و با عفونت مراجعه کرده چون دردی احساس نکرده است . درد پدیده خوبی است و به منزله ی سگ نگهبان برای بدن است . بسیاری از بیماران دیابتیک ، درد قلبی را حس نمی کنند و انفارکتوس قلبی آنها ، پس از مرگ تشخیص داده می شود ( Silent MI ) . یکی از مشکلات عصبی در دیابت همین از بین رفتن حس درد است .

سلامت : برای معاینه یک زخم پا ، لطفاً یک راهنمایی کلی به بیماران بدهید تا بتوانند خودشان تا حدودی به شدت بیماری پی ببرند .

البته تشخیص شدت و درجه بیماری با پزشک مخصوص دابت است ولی بیماران علاقه مند می توانند از روی درجه بندی زیر تا حدودی ، شدت بیماری خود را حدس بزنند . این درجه بندی ها ۲ نوع اند : یکی درجه بندی واگنر و دیگری درجه بندی دانشگاه تگزاس .درجه بندی واگنر به ترتیب زیر است : با در نظر گرفتن همین درجه بندی ساده ، بیماران می توانند همه روزه پای خود را معاینه کنند . برای دیدن کف پا از یک آینه استفاده کنید .

منبع:روزنامه ی سلامت شماره ی ۲۲۹ /س

### چگونه از بیماری های لثه پیشگیری کنیم ؟

نویسنده : دکتر ندا مسلمی ( متخصص بیماری های لثه )

بیماری لثه ای از شایع ترین بیماری های دهان و دندان است ؛ به طوری که طبق برآورد اخیر ، بیش از ۹۰ درصد افراد جامعه دچار نوعی بیماری لثه ای هستند

نسوج اطراف دندان ( بافت های پریودنتال ) شامل لثه ، استخوان فک ، الیاف پریودنتال و سپتوم است . از علایم بالینی التهاب لثه می توان به تغییر رنگ لثه از صورتی کم رنگ به قرمز ، خونریزی از لثه ها حین مسواک زدن ، غذا خوردن یا حتی خونریزی خود به خود و بوی بد دهان اشاره کرد . در صورت عدم درمان التهاب لثه ، ممکن است تحلیل استخوان فک ( استخوان اطراف دندان ) ، بروز آبسه پریودنتال و خروج چرک از لثه ، لقی دندان و در نهایت افتادن خود به خود ایجاد شود . با این حال در بسیاری از موارد ، تشخیص اولیه بیماری پریودنتال تنها توسط دندانپزشک و با استفاده از وسایل مربوطه قابل انجام است

برای پیشگیری باید در درجه ی اول بدانید مهم ترین علت بروز التهاب لثه و بیماری پرودنتال ، تجمع پلاک میکروبی روی دندان ها است ، پلاک میکروبی یک لایه شیری رنگ و کدر می باشد که به خودی خود در عرض دو ساعت پس از انجام روش های مکانیکی بهداشت دهان و دندان ( شامل مسواک زدن و نخ دندان ) تشکیل خواهد شد و با گذشت زمان نوع میکروب ها به سمت انواع بیماری زا گرایش پیدا خواهد کرد . در صورتی که این لایه میکروبی بیش از ۱۲ ساعت روی دندان ها باقی بماند ، این قابلیت را خواهد داشت که موجب بیماری پریودنتال شود . بنابراین انجام درست روش های مکانیکی بهداشتی دهان و دندان ها ، در پیشگیری از بروز بیماری لثه بسیار موثر خواهد بود . لازم به ذکر است که وجود جرم های دندانی اگر چه به خودی خود نمی توانند موجب بیماری پرودنتال شوند اما با توجه به ماهیت فیزیکی آن همواره توسط پلاک میکروبی پوشانده شده اند . به این

ترتیب برداشته شدن جرم هایی که روی دندان ها تشکیل شده اند ، به طور غیر مستقیم در جلوگیری از بروز بیماری پریودنتال تاثیرگذار خواهد بود .

نکته ی مهم اینکه ، پلاک میکروبی که روی دندان ها تشکیل شده ، صرفاً به روش مکانیکی ( مسواک و نخ دندان ) قابل برداشتن است و دهان شویه کردن با آب هیچ گاه نمی تواند پلاک میکروبی را بردارد . حتی دهان شویه با آب نمک ، سرم فیزیولوژی و دهان شویه های ضدمیکروبی نیز نمی تواند به اندازه ی شیوه های مکانیکی در کاهش پلاک میکروبی موثر باشد و صرفاً می تواند تشکیل آن را تا حدی به تاخیر بیندازد .

در نهایت اینکه پیشگیری به موقع از بروز التهاب لثه می تواند از عواقب برگشت ناپذیر آن جلوگیری کند .

منبع:روزنامه ی سلامت شماره ی ۲۲۹ /س

## ۵ اورژانس تابستانی

آنچه باید برای ارتقای ایمنی و بهداشت فردی در برابر گرما بدانید .

قرار گرفتن در معرض گرمای زیاد و دمای بالا حتی به مدت کوتاه نیز می تواند مشکلات بهداشتی جدی ایجاد کند . انجام کار زیاد در یک روز گرم ، قرار گرفتن طولانی مدت زیر نور آفتاب یا ایستادن طولانی مدت در دمای بالا می تواند موجب بیماری ها و اختلالات ناشی از گرما شود . اگر می خواهید علایم اختلالات گرمایی و عوارض ناشی از قرار گرفتن در معرض نور خورشید را بشناسید و با کمک های اولیه مورد نیاز در صورت بروز مشکلات احتمالی آشنا شوید ، با ما همراه شوید .

شوک گرمایی :

زمانی که بدن نتواند دمای خودش را تنظیم کند ، شوک گرمایی اتفاق می افتد . دمای بدن به سرعت بالا می رود ، مکانیسم تعریق دچار اختلال می شود و بدن قادر نیست دمای خود را پایین بیاورد . ممکن است دمای بدن ظرف ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به ۷۱ درجه سانتیگراد یا بالاتر برسد . اگر اقدامات درمانی در زمان مناسب صورت نگیرد ، شوک گرمایی حتی ممکن است به مرگ منجر شود .

چطور شوک گرمایی را بشناسیم ؟

علایم هشدار دهنده شوک گرمایی متفاوت است اما ممکن است علایم زیر مشاهده شود :

ـ دمای بسیار بالای بدن ( بالای ۳۹/۵ درجه سانتیگراد )

ـ خشکی و قرمزی پوست بدون تعریق

ـ تپش قلب تند و شدید

ـ سردرد ضربان دار

ـ سرگیجه

ـ تهوع

ـ گیجی

ـ از دست دادن هوشیاری

کمک های اولیه :

در صورت مشاهده هر کدام از این علایم لازم است به مراکز درمانی مراجعه کرده و یا با اورژانس تماس بگیرید . تا رسیدن اورژانس سعی کنید دمای بدن فرد مصدوم را خنک کنید . اقدامات زیر را انجام دهید :

ـ مصدوم را به سایه و محل خنکی ببرید .

ـ با هر روشی که می توانید دمای بدن مصدوم را پایین بیاورید . برای مثال فرد را در وان آب سرد قرار دهید یا او را زیر آب سرد ببرید . آب خنک روی او بپاشید و یا مصدوم را در پارچه مرطوب و خنکی بپیچید و او را باد بزنید .

ـ دمای بدن را کنترل کنید و این کار را تا زمانی که دمای بدن فرد به ۳۸ درجه سانتیگراد نرسیده است ، ادامه دهید .

ـ در صورت تاخیر و دیر رسیدن اورژانس با مرکز اورژانس بیمارستان تماس بگیرید و طبق دستور العمل آنها اقدام کنید .

ـ به فرد مصدوم مایعات ندهید .

ـ او را در اولین زمان ممکن به مرکز درمانی برسانید .

گاهی وقت ها ممکن است در اثر شوک گرمایی ماهیچه های فرد مصدوم به طور غیر قابل کنترل منقبض شود . در این صورت مراقب باشید به خودش آسیب نرساند اما در دهان او چیزی قرار ندهید و به او مایعات نخورانید . در صورتی که فرد استفراغ کرده است با چرخاندن او به پهلو از باز بودن راه های هوایی اش مطمئن شوید .

انقباض گرمایی

انقباض گرمایی معمولاً در افرادی که در اثر فعالیت های سنگین به مقدار زیاد عرق می کند ، ایجاد می شود . بدن هنگام تعریق آب و املاح از دست می دهد . میزان کم املاح و نمک ممکن است علت گرفتگی و انقباض در عضلات باشد . انقباض گرمایی ممکن است علامت خستگی گرمایی هم باشد .

چه طور انقباض گرمایی را بشناسیم ؟

در صورتی که اقدامات درمانی لازم نیست ، این مراحل را انجام دهید :

ـ همه ی فعالیت ها را متوقف کنید و به سرعت در محل خنک تری قرار بگیرید .

ـ آب یا شربت ورزشی بنوشید .

ـ تا چند ساعت پس از گرفتگی عضلات فعالیت سنگین انجام ندهید . انجام فعالیت شدید ممکن است به خستگی یا شوک گرمایی منجر شود .

ـ اگر گرفتگی پس از یک ساعت بر طرف نشد ، از اقدامات درمانی استفاده کنید .

خستگی گرمایی

خستگی گرمایی شکل خفیف تر بیماری های ناشی از گرماست که بعد از چند روز تماس با دمای بالا و مصرف ناکافی مایعات ایجاد می شود . خستگی گرمایی در واقع پاسخ بدن به کاهش شدید آب و نمکی است که بدنط ی تعریق از دست داده است . سالمندان ، افراد مبتلا به فشار خون بالا یا افرادی که در هوای گرم فعالیت یا ورزش می کنند ، بیشتر مستعد خستگی گرمایی هستند .

چه طور خستگی گرمایی را بشناسیم ؟

علایم هشدار دهنده خستگی گرمایی شامل موارد زیر است :

ـ تعریق شدید

ـ رنگ پریدگی

ـ گرفتگی عضلات

ـ خستگی

ـ ضعف

ـ سرگیجه

ـ سردرد

ـ تهوع یا استفراغ

ـ غش

پوست مصدوم ممکن است سرد و مرطوب شود . ضربان قلب تند و ضعیف شده و تنفس سریع و کوتاه شود . اگر خستگی گرمایی درمان نشود ، ممکن است شوک گرمایی ایجاد شود . در صورتی که علایم شدیدتر شده و یا بیش از یک ساعت باقی بماند ، به سرعت با مراکز درمانی تماس بگیرید .

کمک های اولیه :

اقدامات زیر در کاهش دمای بدن مصدوم موثر است :

ـ نوشیدن مایعات خنک

ـ استراحت

ـ حمام و دوش گرفتن با آب سرد

ـ استفاده از سیستم های خنک کننده و تهویه مطبوع

ـ پوشیدن لباس های خنک و نازک

آفتاب سوختگی

بررسی ها نشان داده است که آفتاب سوختگی به پوست آسیب می رساند و به همین دلیل باید از بروز آن پیشگیری کرد . اگر چه بیشتر وقت ها ناراحتی ها خفیف است و اغلب طی یک هفته بر طرف می شود اما درمان آفتاب سوختگی شدید نیاز به مداخلات پزشکی دارد .

کمک های اولیه :

در صورتی که نوزاد یا کودک زیر یک سال دچار آفتاب سوختگی شده و یا علایمی مانند تب و تاول های آبدار و دردناک مشاهده شود ، لازم است با پزشک مشورت کنید . همچنین در طول درمان آفتاب سوختگی به این موارد توجه داشته باشید :

ـ از قرار گرفتن در معرض نور خورشید خودداری کنید .

ـ از کمپرس سرد استفاده کنید یا قسمت آفتاب سوخته را در آب سرد قرار دهید .

ـ منطقه آسیب دیده را با محلول ضد عفونی کننده شستشو دهید . از مرهم و روغن و کره استفاده نکنید .

جوش های گرمایی :

جوش های گرمایی در اثر تعریق زیاد پوست در هوای گرم و مرطوب ایجاد می شود . این مشکل می تواند در هر سنی ایجاد شود اما در کودکان شایع تر است .

چه طور جوش گرمایی را بشناسیم ؟

جوش های گرمایی شبیه مجموعه ای از جوش یا تاول های ریز قرمز رنگ هستند که به عرق سوز شدن هم معروف اند . بیشتر در گردن و قسمت بالای سینه ، کشاله ران ، زیر بغل و خط آرنج به وجود می آیند .

کمک های اولیه :

بهترین درمان جوش های گرمایی فراهم کردن محیطی با دمای پایین تر و رطوبت کمتر است . منطقه آسیب دیده را خشک نگه

دارید . استفاده از پودر بچه می تواند موثر باشد . درمان جوش های گرمایی آسان است و معمولاً به مداخلات پزشکی نیازی نیست .

WHO,CDC

منبع: روزنامه سلامت – شماره ۲۲۵

### حرفی از جنس زمان

۱۰ توصیه آسان و ارزان برای سالم ماندن در تابستان

تابستان برای خیلی ها فصل سفر و تفریح و سرگرمی است . ورزش های آبی هم در این فصل بیشتر طرفدار پیدا می کند اما گاهی گرمای زیاد و دمای بالا ممکن است مشکلاتی ایجاد کند که گرمازدگی ، آفتاب سوختگی ، مسمومیت های غذایی و انقباضات عضلانی چند نمونه از آنهاست . این مطلب به شما کمک می کند تا بتوانید مشکلات مرتبط با گرما را شناخته ، از بروز آنها پیشگیری کنید و با آگاهی و اطلاعات بیشتری با گرمای تابستان کنار بیایید .

اگر چه بیماری ها و مرگ و میر ناشی از گرما قابل پیشگیری هستند اما هر ساله تعداد زیادی به همین علت جان شان را از دست می دهند . طبق آمار در فاصله سال های ۱۹۷۹ تا ۲۰۰۳ تعداد ۸۰۱۵ مورد مرگ در اثر قرار گرفتن در معرض گرمای زیاد در آمریکا رخ داده که میزان بیش از کشته شدگان در اثر حوادث و بلایای طبیعی مانند توفان ، رعد و برق ، تند باد ، سیل و زلزله است . در سال ۲۰۰۱ هم ۳۰۰ مورد مرگ در اثر گرمای زیاد رخ داده است . وقتی بدن نتواند خودش را خنک نگه دارد و با دمای بالا- هماهنگ کند ، دچار بیماری های مرتبط با گرما می شود . بدن به طور طبیعی با تعریق ، خودش را خنک می کند و درجه حرارتش را پایین می آورد اما گاهی وقت ها تنها تعریق کافی نیست . در این موارد درجه حرارت بدن فرد به سرعت بالا می رود . بالا رفتن دمای بدن ممکن است به مغز و سایر اعضای حیاتی بدن آسیب برساند . عوامل مختلفی بر توانایی بدن در خنک کردن خودش در هوای خیلی گرم تاثیر دارد . وقتی رطوبت هوا بالا-ست ، عرق بدن به کندی تبخیر می شود و نمی تواند از بالا- رفتن دمای بدن پیشگیری کند . کودکی و سالمندی ، چاقی ، تب ، کم شدن آب بدن ، بیماری های قلبی ، بیماری های روانی ، تهویه نامناسب ، آفتاب سوختگی و مصرف دارو و الکل نیز از دیگر عوامل خطر هستند . مرگ و میر ناشی از گرما قابل پیشگیری می باشد و لازم است افراد درباره ی گروه های در معرض خطر و اقدامات پیشگیرانه از بیماری ها و مرگ و میر ناشی از گرما آگاهی داشته باشند . سالمندان ، کودکان و افراد مبتلا به بیماری های روانی و بیماری های مزمن بیشتر در معرض خطر هستند . جوان ها و افراد سالم نیز در صورتی که در آب و هوای گرم فعالیت بدنی شدید و سنگین انجام دهند ، ممکن است دچار مشکل شوند . تهویه هوا اولین اقدام حفاظتی در برابر مرگ و میر و بیماری های مرتبط با گرماست . فعالیت های فصل تابستان در فضاهای باز و بسته باید با اقداماتی که به مکانیسم خنک کردن بدن کمک می کند و از بیماری های مرتبط با گرما پیشگیری می کند ، هماهنگ باشد .

۱ ـ مایعات بیشتری بنوشید

در فصل تابستان صرف نظر از میزان فعالیتی که دارید ، لازم است میزان دریافت مایعات تان را بیشتر کنید . لازم نیست منتظر بمانید تا احساس تشنگی کنید . در طول ورزش های سنگین در هوای گرم در هر ساعت ۲ تا ۴ لیوان نوشیدنی خنک بنوشید . اگر پزشکتان میزان مصرف مایعات را برای شما محدود کرده است ، در این مورد حتما با پزشکتان مشورت کنید . از نوشیدن مایعاتی که حاوی مقدار زیادی شکر هستند ، پرهیز کنید چون این نوشیدنی ها موجب می شود بدن تان آب بیشتری از دست بدهد . همچنین از مصرف نوشیدنی های خیلی سرد خودداری کنید چون ممکن است موجب دل درد و مشکلات گوارشی شد .

۲ ـ نمک و املاح از دست رفته را جایگزین کنید .

تعریق زیاد موجب می شود نمک و مواد معدنی بدن دفع شود . این مواد برای بدن ضروری است و بای جایگزین شود . اگر ورزش می کنید ، هر ساعت دو تا چهار لیوان نوشیدنی خنک بنوشید . شربت ورزشی می تواند نمک و مواد معدنی که طی تعریق از دست داده اید ، جایگزین کند . اگر شما رژیم کم نمک دارید ، پیش از استفاده از نوشیدنی ورزشی و یا قرص نمک حتما با پزشکتان مشورت کنید .

۳ ـ لباس مناسب بپوشید و از ضد آفتاب استفاده کنید .

وقتی در خانه هستید ، لباس های سبک و نازک بپوشید . در فصل تابستان لباس های نازک با رنگ روشن و گشاد را انتخاب کنید . آفتاب سوختگی بر توانایی بدن در خنک کردن خودش تاثیر می گذارد و موجب می شود بدن مایعات مبیشتری از دست بدهد . آفتاب سوختگی همچنین موجب درد و آسیب پوست می شود . اگر لازم است بیرون بروید ، با پوشیدن کلاه لبه دار و عینک آفتابی و استفاده از ضد آفتاب با درجه حفاظت دهی یا SPF بالای ۱۵ ( با طیف وسیع که پوست را در برابر پرتوهای ماورای بنفش نوع A,B محافظت می کند ) نیم ساعت پیش از خارج شدن از خانه ، خودتان را در برابر پرتوهای مضر نور خورشید محافظت کنید .

۴ ـ فعالیت های خارج از خانه را کاهش دهید .

اگر باید خارج از خانه باشید ، سعی کنید ساعات بیرون بودن تان را در ساعات اولیه صبح و زمان عصر تنظیم کنید . توصیه می شود در صورت امکان بین ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعداز ظهر بیرون نروید و در معرض آفتاب قرار نگیرید .

۵ ـ وقتی ورزش می کنید ، بیشتر مراقب باشید

اگر با ورزش و فعالیت در هوای گرم تطابق ندارید ، آرام شروع کنید و به تدریج سرعت و شدت فعالیت تان را زیاد کنید . اگر فعالیت در هوای گرم موجب تپش قلب و نفس نفس زدن شما شد ، همه فعالیت ها را متوقف کنید . در صورت احساس سبکی در سر ، گیجی ، ضعف و غش به جایی خنک بروید و استراحت کنید .

۶ ـ فضاهای داخلی را خنک نگه دارید .

فضاهای داخلی را خنک نگه دارید و از دستگاههای خنک کننده و سیستم تهویه مطبوع استفاده کنید . حتی چند ساعت قرار گرفتن در دمای خنک بدن تان را برای تحمل هوای گرم بیرون آماده می کند . پنکه می تواند مفید باشد اما در دمای خیلی بالا پنکه از بیماری های ناشی از گرما پیشگیری نمی کند . دوش گرفتن با آب خنک هم در پایین آوردن دمای بدن موثر است . برای خنک تر ماندن هوای خانه از اجاق گاز و سایر وسایلی که گرما تولید می کنند ، کمتر استفاده کنید .

۷ ـ از همدیگر کمک بگیرید .

وقتی در گرما کار می کنید ، موقعیت همکارانتان را زیر نظر داشته باشید و از دیگران هم بخواهید شما را زیر نظر داشته باشند . گرمای زیاد ممکن است موجب شود افراد گیج شده و هوشیاری شان را از دست بدهند . اگر سنتان بیشتر از ۶۵ سال است ، مواقعی که هوا خیلی گرم می شود ، از یکی از دوستان یا اقوام تان بخواهید دو بار در روز با شما تماس بگیرد . اگر فردی در این سن و سال را می شناسید ، دو بار در روز احوالش را بپرسید و از وضعیتش با خبر شوید .

۸ ـ مراقب افرادی که بیشتر در معرض خطر هستند ، باشید .

هر چند هر فردی در هر زمانی ممکن است دچار بیماری های ناشی از گرما شود اما برخی افراد در مقایسه با دیگران بیشتر در معرض خطر هستند .

ـ نوزادان و کودکان زیر ۴ سال به دمای بالا- حساس ترند و برای تامین آب بدن و مناسب سازی دمای محیط به دیگران وابسته هستند .

ـ سالمندان و افراد بالای ۶۵ سال ممکن است نتوانند با گرما تطابق پیدا کنند و به تغییرات دما به طور مناسب پاسخ دهند .

ـ افراد چاق نیز به دلیل اینکه بدنشان نمی تواند گرمای زیادی را از دست بدهد ، ممکن است در معرض بیماری های ناشی از گرما قرار بگیرند .

ـ افرادی که در کار و ورزش بیش از حد فعالیت می کنند ، ممکن است از دست بدهد ، ممکن است در معرض بیماری های ناشی از گرما قرار بگیرند .

ـ افرادی که در کار و ورزش بیش از حد فعالیت می کنند ، ممکن است دچار کمبود آب بدن شده و مستعد ابتلا به بیماری های ناشی از گرما شوند .

ـ افرادی که دچار بیماری ها و مشکلات جسمی به ویژه ناراحتی قلبی یا فشار خون بالا هستند و یا داروهای خاص ( داروهایی که برای درمان افسردگی و بی خوابی مصرف می شود ) ، استفاده می کنند ، ممکن است در گرمای زیاد دچار مشکل شوند .

۹ ـ یادتان باشد برای تطابق با دمای محیط زمان لازم است .

هر تغییر ناگهانی در دمای هوا مانند گرمای ابتدای تابستان می تواند به بدن تان فشار وارد کند . اگر فعالیت بدنی تان را در این زمان محدود کنید ، بهتر می توانید گرما را تحمل کنید . اگر به منطقه ای با آب و هوای گرم سفر می کنید ، در روزهای اول که هنوز بدن تان با شرایط جدید هماهنگ نشده است ، فعالیت سنگین انجام ندهید و سپس به تدریج فعالیت تان را بیشتر کنید .

۱۰ ـ کودکان را تنها در ماشین رها نکنید .

حتی در هوای خنک ، دمای هوای داخل خودرو می تواند در زمان کوتاهی به مقدار زیاد بالا برود . حتی در صورت باز بودن پنجره ها دمای داخل خودرو طی ۱۰ دقیقه اول می تواند تا ۲۰ درجه سانتیگراد افزایش پیدا کند . کودکانی که بدون نظارت و مراقبت در خودروهای پارک شده قرار می گیرند ، در معرض خطر شوک گرمایی و حتی مرگ هستند . وقتی با بچه ها سفر می کنید هرگز نوزادان و کودکان را در خودروی پارک شده ، حتی اگر پنجره خودرو پایین باشد ، ترک نکنید . وقتی خودرو را ترک می کنید ، مطمئن شوید کسی در داخل خودرو نیست .

منبع: روزنامه سلامت – شماره ۲۲۵

### اگر پاهایتان سوزن سوزن می شود

نویسنده: دکتر محمدرضا مهاجری تهرانی

اگر دیابت دارید و گاهی پاهایتان و به خصوص انگشتان پا ضعف می رود ، گزگز می کند یا به قول خودتان سوزن سوزن می شود ، این یادداشت را با دقت بخوانید و حتما نسبت به این حالت به وجود آمده اقدامی کنید .

مبادا آن را پشت گوش بیندازید ، به خصوص اگر پس از مدتی این درد و احساس گزگز کردن در پاهای شما کم و کمتر شود و حس کنید مشکل کاملا رفع شده و بهبود یافته اید ، در حالی که این علامت بهبودی نیست و نشانگر تخریب اعصاب محیطی شما در اثر بیماری دیابت است . ما در بدن خود یک سری اعصاب حرکتی ، یک سری اعصاب حسی و نیز گروه اعصاب دیگری به نام اتونوم داریم . درگیری هر یک از این گروه های عصبی می تواند نشانه هایی داشته باشد که بیانگر تخریب آنهاست .

اگر اعصاب حرکتی پاها درگیر شود آترونی ( تحلیل رفتن عضلانی و تغییر شکل ) عضلات پا به وجود می آید . در صورت درگیری اعصاب حسی مشکل سوزن سوزن شدن انگشتان و یا ساق پا پدید می آید . اگر هم حالت خشکی در پایتان حس می

کنید ، نشان دهنده ی درگیری اعصاب اتونوم ( خودکار ) است که به علت کاهش تعریق در پاها ایجاد می شود . بنابراین در صورت به وجود آمدن این نشانه ها حتما به پزشک خود مراجعه کنید تا برای این نوروپاتی به وجود آمده ( درگیری اعصاب محیطی ) تحت درمان و مراقبت باشید . یکی از عوارض دیابت که به دنبال درگیری اعصاب محیطی و کاهش حس پا و تغییر شکل آن به وجود می آید ، زخم دیابتی است و در صورت عدم درمان به قطع پا منجر می شود . به عبارت دیگر ۱۵ درصد بیماران دیابتی به علت کاهش حس پا و جریان خون آن دچار زخم شده و از این تعداد ۱۵ درصد با قطع پا مواجه می شوند . در حالی که با اقدامات پیشگیرانه و توجه های ساده به راحتی می توان از آن پیشگیری کرد . دارو و درمانی و کنترل منظم قند خون و کنترل دیگر ریسک فاکتورها از جمله ممنوعیت کشیدن سیگار و غیره بسیار کمک کننده است و پزشک در این راه توصیه ها و اقدامات مختلفی خواهد داشت . مثلا به شما توصیه می شود هر روز پاهایتان را وارسی کنید . در هنگام شستشوی پاها حتماً درجه حرارت آب را با دست چک کنید تا مبادا بسیار داغ باشد .

دقت کنید حس شما تا حدی کاهش یافته و حتما باید این موضوع را مدنظر قرار دهید . هرگز پا برهنه در خانه راه نروید چون در صورت تماس پا با یک جسم نوک تیز و یا حتی خشن و آسیب وارده متوجه آن نشده و دچار عوارض بعدی می شوید .

اگر پایتان خشک شده ، حتماً هر روز با کرم مخصوص پیشگیری از خشکی پا آن را مرطوب کنید و اجازه ندهید پای خشک شده شما وارد مرحله ی ترک خوردن شود . برای کوتاه کردن ناخن هایتان دقت لازم را به کار ببندید و آنها را از ته نگیرید . در خرید کفش دقت کنید و از کفش هایی که جلوی آن پهن و نرم است ، استفاده کنید . کفش های تنگ و جلو باز یا پاشنه بلند نپوشید .

اگر شب ها پاهایتان سرد می شود ، جوراب بپوشید که بهتر است نخی باشد و هر دو روز عوض شود .

منبع: روزنامه سلامت – شماره ۲۲۵

/خ

## چاره ی خون دماغ

نویسنده: دکتر کامران کامروا

خونریزی حاد و ناگهانی از بینی که شامل سوراخ های بینی ، حفره بینی و خلف بینی است یک عارضه ی ساده همه گیر است که ظاهری بسیار نگران کننده دارد . بیمار با دیدن خون که از ناحیه بینی و حلق سرازیر است ، بسیار وحشت زده به کلینیک یا بیمارستان مراجعه می کند . با این وجود بیش از ۹۰ درصد از بیماران که با علامت خونریزی از بینی یا خون دماغ مراجعه می کنند به سادگی توسط پزشکان درمان می شوند و واقعاً جای نگرانی وجود ندارد . علت بروز خون دماغ که معمولاً به دو دسته قدامی و خلفی تقسیم می شود بسیار متفاوت است . در بسیاری از موارد خونریزی از قسمت قدامی و سوراخ های بینی و از تیغه ی بینی منشأ می گردد و خون در این مواقع در قسمت جلوی بینی و از سوراخ های بینی خارج می شود . در این نواحی شبکه عروقی بسیار گسترده و در عین حال نازکی وجود دارد که خون دماغ از این ناحیه منشأ می گیرد ولی در خون دماغ های با منشأ خلفی بیشتر خون در ناحیه ی حلق ظاهر و از دهان خارج می شود . به طور متوسط از هر ۷ نفر یک نفر دچار خون دماغ می شود و مرگ و میر ناشی از خون دماغ بسیار نادر است و تنها به دلیل شدت خونریزی و از دست دادن حجم زیاد خون احتمال خطر وجود دارد .

چگونه می توانیم قبل از مراجعه به پزشک خون دماغ را کنترل کنیم ؟

۱ ـ ابتدا تمام قسمت نرم بینی را بین دو انگشت شست و اشاره می فشاریم .

۲ ـ در حالی که فرد به آرامی به سمت جلو متمایل است ، سر را به سمت جلو خم می کنیم تا از ورود خون به سینوس ها و دستگاه تنفسی فوقانی جلوگیری نموده مانع از خطر اسپاسم راه های تنفسی شویم ( این موضوع بر خلاف ایده عمومی مبنی بر خم کردن سر به عقب است ) .

۳ ـ حداقل ۵ دقیقه این کار را ادامه می دهیم و اگر لازم باشد می توان چند بار این کار را انجام داد .

۴ ـ آرام می نشینیم و حتما سر را بالاتر از قفسه سینه قرار می دهیم . هرگز نمی خوابیم و یا طاق باز دراز نمی کشیم و یا سر را بین پاهای خود قرار نمی دهیم و خم نمی شویم .

۵ ـ روی بینی و گونه ها کمپرس سرد قرار می دهیم .

پس از کنترل خونریزی و جهت جلوگیری از عود مجدد آن موارد زیر را رعایت می کنیم : در خانه استراحت نموده و هنگام استراحت زاویه سر نسبت به تنه حدود ۴۵ درجه باشد ، فین نمی کنیم و فشار به ناحیه ی سر و صورت نمی آوریم . اگر عطسه داریم ، با دهان باز انجام می دهیم ، غذاهای ملین و در صورت لزوم داروهای ملین مصرف می کنیم ، هیچ وسیله ی سنگین و بزرگی را حمل نمی کنیم . هرگز سیگار نمی کشیم . غذاهای کم حجم ، نرم و سرد مصرف می کنیم و ۲۴ ساعت هیچ گونه مایعات گرم مصرف نمی کنیم ، هیچ گونه دارویی که به اختلال انعقادی منجر می شود ، مصرف نمی کنیم . شامل آسپیرین ، بروفن ، پلاویکس و غیره ، در صورت بروز خونریزی از فین کردن تمام خون و یا لخته ها را خارج کرده و سپس کمپرس را انجام می دهیم و به پزشک مراجعه می کنیم .

منبع: روزنامه سلامت – شماره ۲۲۵

## آنفلوآنزا از پیشگیری تا درمان

نویسنده: دکتر مجید سلطانی

تب و لرز، گلودرد، سرفه، ضعف، درد عضلانی و احتقان بین از علایم شایع آنفلوآنزاست

بیماری آنفلوآنزا یکی از مشهورترین بیماری هایی است که اغلب مردم آن را می شناسند و تلاش می کنند تا از راه های مختلف به دام آن نیفتند. همین چند سال پیش بود که آنفلوآنزا پرندگان شیوع پیدا کرد و دنیا را وحشت زده کرد و این روزها هم آنفلوآنزای خوکی است که خبر اول رسانه ها شده است. برای آشنایی بیشتر با این بیماری توصیه می کنیم مطلب زیر را بخوانید.

تب و لرز، گلودرد، سرفه، درد عضلانی، خستگی و ضعف، احتقان بینی و برافروختگی صورت از علایم شایع آنفلوآنزا است. این بیماری همانند سرماخوردگی معمولی، عموماً در میان افرادی که در محیط های سرپوشیده هستند، به خصوص در مدارس، پرورشگاه ها و دیگر اماکنی که گروه زیادی را آنجا گرد هم می آیند، منتشر می شد. همه گیری آنفلوآنزا معمولاً در زمستان و اوایل بهار اتفاق می افتد ولی اینکه در فصل گرما به این بیماری دچار نمی شویم یک باور نادرست است. متأسفانه بسیاری از بیماری های ویروسی که آنفلوآنزا نیستند نیز آنفلوآنزا گفته می شود که باعث سردرگمی زیادی می شود. آنفلوآنزای واقعی سه نوع است. A و B و C که همگی از راه تماس مستقیم فرد به فرد منتقل می شوند مثل دست دادن با شخصی که در دست خود عطسه یا سرفه کرده است یا با استنشاق قطرات تنفسی آلوه به ویروس در هوای محیط.

نوع A، معمولاً مسوول همه گیری های وسیع آنفلوآنزا است. انواع B و C عموماً خیلی گسترده نیستند. نوع B باعث همه گیر های محدوتر و کوچک تر می شود. نوع C نسبت به بقیه شیوع کمتری داشته و تنها، بیماری خفیفی ایجاد می کند. انواع B و C، ویروس های نسبتاً پایداری هستند اما نوع B مرتب تغییر کرده و دچار جهش می شود و با اشکال جدیدی تظاهر می کند، این موضوع عموماً به ظهور اپیدمی یا همه گیری های جدید این بیماری در هر چند سال منجر می شود. هر ۱۰ تا ۴۰سال، آنفلوآنزا نوعی جهان گیری پیدا کرده و مردم سراسر دنیا را مبتلا می سازد.

طرز تشخیص آنفلوآنزا

آنفلوآنزا معمولاً ـ دارای شروعی ناگهانی با تب، لرز، درد عضلانی بی امان، ضعف عضلانی، ناخوشی و کسالت، احتقان بینی، برافروختگی صورت، سرفه های خشک و گلودرد می باشد. همه علایم و نشانه ها شبیه سرماخوردگی معمولی بوده اما معمولاً شدیدترند. آنفلوآنزا به طور معمول ۱ تا ۴ روز پس از تماس با ویروس تظاهر می کند. تب ممکن است سه تا پنج روز به طول بینجامد، هر چند در مواردی می تواند حتی یک روز یا یک هفته هم طول بکشد. تشخیص آنفلوآنزا با اطمینان کامل، نیاز به کشت آزمایشگاهی دارد. آنچه تشخیص را با مشکل رو به رو می سازد، شباهت آنفلوآنزا با بسیاری از بیماری های دیگر است. اگر پزشک به آنفلوآنزا شک کند، شاید بتواند ویروس را از ترشحات حلق جدا کند یا با آزمایش خون به جستجوی آنتی بادی های ساخته شده علیه ویروس بپردازد. این آزمایش ها عمدتاً برای کارکنان مراکز بهداشت عمومی حایز اهمیت هستند زیرا آنها با شناسایی ماهیت و وسعت بیماری در حال انتشار در جامعه، بهتر می توانند مردم را راهنمایی کنند.

عوارض آنفلوآنزا

موارد مجزای آنفلوآنزا، عموماً چند روز بیشتر طول نمی کشند و بدون برجا گذاشتن عوارض برطرف می شوند اما همه گیری های این بیماری هنوز هم هر ساله، مسوول مرگ تعداد زیادی در جهان است. این بیماری می تواند به عوارضی همچون برونشیت (التهاب نایژه ها)، پنومونی (سینه پهلو) و تشدید بیماری های مزمن موجود در فرد مثل بیماری قلبی یا آسم منجر شود. عوارض آنفلوآنزا در سالمندان و افراد دچار ضعف دستگاه ایمنی یا اختلالات مزمن شایع تر است.

توصیه هایی برای پیشگیری از آنفلوآنزا

یکی از راه های اصلی پیشگیری از آنفلوآنزا، تزریق واکسن آنفلوآنزا است که هر ساله در شهریور و یا آغاز فصل پاییز صورت می گیرد. از آنجایی که آنفلوآنزا می تواند عوارضی را به دنبال داشته باشد، تزریق واکسن آن در افرادی که بسیار در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند، قویاً توصیه می شود. داروهای آمانتادین و ریمانتادین در ۷۵ تا ۹۰ درصد موارد در پیشگیری از آنفلوآنزای نوع A مؤثر بوده و از آنها می توان در کنار واکسن استفاده کرد.

الفبای درمان

استراحت اصلی ترین راه درمان آنفلوآنزا است. در برخی از موارد، دارو در کاهش سیر بیماری مؤثر است. در کشور آمریکا چهار داروی ضد ویروس برای درمان آنفلوآنزا به تأیید رسیده است. آمانتادین، رمانتادین، زانامیویر تامی فلو.

آمانتادین و ریمانتادین که هر دو به صورت خواکی مصرف می شوند نه تنها در برابر آنفلوآنزای A مؤثرند بلکه می توانند نشانه ها را برطرف و دوره بیماری را کوتاه کنند. اثرات جانبی این داروها ممکن است شامل بی خوابی، سرگیجه یا اختلال در تمرکز حواس، به ویژه در سالمندان باشند. زانامبویر و تامی فلو برای درمان هر دو آنفلوآنزای A و B استفاده می شوند و می توانند دوره بیماری را تا یکی دور روز کوتاه کنند. این دو دارو جزو دسته جدید از ترکیبات ضدویروسی موسوم به مهار کنده های نورامینیداز هستند. این داروها فعالیت آنزمی به نام نورامینیداز که نقش مهمی در انتشار و رشد ویروس ها از سلول های مبتلا بر عهده دارد را مهار می کنند. زانامیویر که دارویی استنشاقی است برای افراد ۱۳ ساله و بزرگ تر در دسترس است. تامی فلو دارویی خوراکی است و تنها در افراد بالای ۱۸ سال تجویز می شود.

... و اما آنفلوآنزای خوکی

آنفلوآنزای خوکی یک بیماری حاد تنفسی و به شدت واگیر در خوک ها است اما علت اصلی شیوع فعلی این بیماری در انسان ها تماس مستقیم انسان با انسان است.

آنفلوآنزای خوکی یکی بیماری حاد تنفسی به شدت واگیردار در خوک ها است که به وسیله چند نوع ویروس آنفلوآنزای خوکی

ایجاد می شود. میزان مرگ و میر آن در خوک ها نسبتاً بالا است (یک تا ۴ درصد). این ویروس در میان خوک ها از طریق ذرات آلوده معلق در هوا، تماس مستقیم و غیرمستقیم (تماس با سطح آلوده به ترشحات تنفسی) و توسط خوک های ناقل بدون علامت منتشر می شود. طغیان این بیماری در خوک ها در تمام طول سال رخ می دهد اما بیماری در مناطق معتدل بروز بیشتری در پاییز و زمستان دارد. بسیاری از کشورها به صورت معمول خوک های خود را در مقابل آنفلوآنزای خوکی واکسینه می کنند. ویروس های آنفلوآنزای خوی بیشتر از زیرگونه H۱N۱ است اما زیرگونه های دیگر هم می توانند در خوک ها در چرخش باشند مثل (H۳N۲-H۳N۱-H۱N۲). خوک ها می توانند توسط ویروس های آنفلوآنزای پرندگان و ویروس های آنفلوآنزای انسانی نیز آلوده شوند. گاهی اوقات خوک ها می توانند با بیش از یک گونه ویروس در یک زمان آلوده شوند که این مسأله می تواند باعث امتزاج و نوترکیبی این ویروس ها در بدن خوک را یکدیگر شود.

آنفلوآنزای خوکی با ما چه می کند؟

گاهی آلودگی انسان به آنفلوآنزای خوکی به صورت انفرادی و به صورت گروهی (طغیان) گزارش می شود. به طور کلی علایم بالینی مشابه آنفلوآنزای فصلی انسانی است اما طیف علایم بالینی از حالات بدون علامت تا علایم پنومونی شدیدی که منجر به مرگ می شود، متغیر است.

علایم بالینی آنفلوآنزای خوکی با آنفلوآنزای فصلی انسانی و سایر بیماری های عفونی حاد دستگاه تنفسی فوقانی مشابهت دارد و همچنین موارد خفیف یا بدون علامت بیماری ممکن است شناسایی نشود بنابراین، میزان گسترش واقعی این بیماری در انسان ها تاکنون ناشناخته است. در حال حاضر بیماری آنفلوآنزای خوکی جزء سیستم گزارش دهی بین المللی براساس مقررارت سازمان OIE نیست بنابراین انتشار آن در حیوانات به خوبی شناخته نشده است. به نظر می رسد این بیماری در آمریکا بومی است و طغیان های بیماری در آمریکای شمالی، آمریکای جنوبی؛ اروپا (انگلیس، سوئد، ایتالیا، آفریقا (کنیا و قسمت هایی از آسیای شرقی (چین و ژاپن) رخ داده است.

مردم به طور معمول آنفلوآنزای خوکی را از خوک های آلوده می گیرند اما تعدادی از مبتلایان که تاکنون شناسایی شده اند در سابقه بیماری خود تماس با خوک یا محل های نگهداری خوک را نداشته اند. اکثریت قریب به اتفاق موارد این بیماری بر اثر تماس مستقیم انسان به انسان رخ داده است. این بیماری از طریق خوردن قابل انتقال نیست، به شرط آنکه لاشه یا گوشت خوک به طریق بهداشتی و صحیح حمل و نقل و به طور کامل طبخ شود. ویروس آنفلوآنزای خوکی از طریق پختن در دمای ۷۰ درجه سانتی گراد از بین می رود.

به نظر می رسد اکثر مردم بالاخص افرادی که به طور مداوم در تماس با خوک نیستند نسبت به ویروس های آنفلوآنزای خوکی ایمنی ندارند و اگر ویروس آنفلوآنزای خوکی به اندازه کافی قدرت انتقال انسان به انسان را پیدا کند، می تواند باعث ایجاد پاندمی آنفلوآنزا شود. پیشگویی این موضوع مشکل است چون بستگی به شدت بیماری زایی ویروس، حساسیت سیستم ایمنی نسبت به آن، واکنش ایمنی متقاطع ناشی از آنفلوآنزای فصلی و فاکتورهای میزبان دارد.

آنفلوآنزای خوکی واکسن ندارد!

در حال حاضر واکسنی برای این بیماری وجود ندارد و مشخص نیست که آیا واکسن آنفلوآنزای فصلی انسانی می تواند محافظتی در مقابل آنفلوآنزای خوکی ایجاد کند یا خیر؟

دو دسته دارویی وجود دارد، گروه آمانتادین (آمانتادین و رمانتادین) و گروه ممانعت کننده های نوراآمینیداز آنفلوآنزا (اسلتامیویر و زانامیویر) که گروه دوم در حال حاضر در درمان بیماران مصرف می شود. بسیار از موارد آنفلوآنزای خوکی گزارش شده قبلی در انسان ها بدون مداخلات طبی و مصرف داروهای ضد ویروسی به طور کامل بهبود یافته اند اما در تعدادی از ویروس های آنفلوآنزا مقاومت به داروهای ضد ویروسی در حال گسترش است و این مسأله تأثیر درمان را محدود می سازد. در حال حاضر به افرادی که در سایر مناطق دنیا زندگی می کنند و به مناطق آلوده مسافرت می کنند، توصیه می شود تماس با خوک ها به خصوص خوک های بیمار را به حداقل رسانده و موارد بیماری در حیوانات را به سرعت به مسوولان بهداشتی گزارش کنند. بسیاری از مردم که به این بیماری مبتلا شده اند تماس طولانی مدت و نزدیک با خوک های آلوده داشته اند. انجام اقدامات مناسب بهداشتی در تمام تماس هایی که با حیوانات برقرار می شود بالاخص در افرادی که در ذبح و مشاغل وابسته به آن اشتغال دارند، ضروری است. حیوانات بیمار یا تلف شده نباید در چرخه ذبح و استفاده انسان قرار گیرند.

اجتناب از تماس نزدیک با افرادی که ناخوش هستند یا تب و سرفه دارند، شستن دست ها با آب و صابون به طور مکرر در طی روز، رعایت عادات بهداشتی خوب شامل خواب و استراحت کافی، مصرف مواد غذایی مناسب و انجام فعالیت های ورزشی ضروری است. بنابراین اگر تب بالا- یا سرفه و ناراحتی گلو داشتید، باید در منزل بمانید و حتی المقدور از حضور در محل کار- مدرسه و اجتماعات خودداری کنید. استراحت کنید و مایعات فراوان بخورید، دست های خود را همواره با آب و صابون بشویید و با پزشک یا مرکز بهداشتی درمانی تماس بگیرید.

منبع: روزنامه سلامت – شماره ۲۲۵

### عوارض مهلک بیماری‌های لثه‌ای

عوارض مهلک بیماری‌های لثه‌ای امروزه عفونت حفره دهان و بیماری‌های لثه‌ای را نه تنها به عنوان عامل از دست رفتن دندان‌ها و کاهش کیفیت زندگی، بلکه نقش آن را در وضعیت سیستمیک بیماران نیز لحاظ می‌کنند.

امروزه عفونت حفره دهان و بیماری‌های لثه‌ای را نه تنها به عنوان عامل از دست رفتن دندان‌ها و کاهش کیفیت زندگی، بلکه نقش آن را در وضعیت سیستمیک بیماران نیز لحاظ می‌کنند.

فرضیه کانون عفونت در سال ۱۸۹۱ بر این پایه ارایه شد که عفونت‌های حفره دهان نقش زیادی در بروز و پیشرفت انواع بیماری سیستمیکی دارند که تا آن موقع ناشناخته بود. بر پایه این فرضیه بسیاری از دندان‌های بیماران کشیده شدند و تعداد افراد بی‌دندان به شکل غیرضروری افزایش یافت.

سال‌ها بعد در ۱۹۵۲ میلادی خط بطلان بر این فرضیه کشیده شد و اجرای آن متوقف گردید، اما امروزه شکل علمی و بازسازی شده این فرضیه مطرح شده است که بر پایه اطلاعات علمی حاصل از تحقیقات مستند است.

آثار بیماری‌های لثه‌ای

احتمال آن که عفونت‌های موضعی همچون بیماری‌های لثه‌ای روی وضعیت عمومی بیمار اثر گذراند همیشه مورد توجه بوده است. این مسأله برای بسیاری از دندانپزشکان بسیار مهم است، چرا که بسیاری از بیماران‌شان مجبور به رعایت بیشتر بهداشت دهان و مراجعه‌های منظم‌تر خواهند شد.

این موضوع برای برنامه‌های بهداشت عمومی کشور نیز حائز اهمیت است، چرا که در آن صورت درمان و کنترل بیماری‌های التهابی لثه برای کاهش شیوع بسیاری از بیماری‌های کشنده و مزمن مطرح خواهد شد. رابطه بین بیماری‌های لثه‌ای و مشکلاتی همچون آترو اسکلروزیس، سکته قلبی، سکته مغزی، پنومونی، دیابت ملیتوس و وقوع مشکلات مختلف در حاملگی مورد توجه فراوان قرار گرفته است.

اما آیا واقعاً با درمان مشکلات لثه‌ای می‌توان از خطر بیماری‌های سیستمیک کاست؟ هدف از این مقاله بررسی مطالعات صورت گرفته و ارایه جمع‌بندی جهت افزایش دانش عمومی است.

زایمان‌های غیرطبیعی

تولد نوزادان نارس و کم وزن علت مهم مرگ و میر در نوزادان است. این نوع تولدها باعث افزایش خطر مرگ نوزادان در سال اول و ایجاد مشکلات فراوان در دوران کودکی و بزرگسالی می‌شود.

اکثر مرگ و میر نوزادان در کودکانی رخ می‌دهد که قبل از هفته ۳۲ بارداری متولد می‌شوند. شیوع این پدیده در جوامع انسانی مختلف، متنوع و از ۱۵ – ۶٪ کل تولدها را شامل می‌گردد که در سال‌های اخیر در حال فزونی است. عواملی که در این ناهنجاری دخالت دارند شامل ضعف فرهنگی و اقتصادی، نژاد، زایمان‌های متعدد، سن مادر، وجود سابقه تولد نوزادان نارس و کم‌وزن، مصرف الکل و داروها و عفونت‌های مادرزادی است.

آلودگی واژن با عفونت‌های باکتریایی حاصل از رشد زیاده از حد باکتری‌های هوازی و بی‌هوازی باعث کوتاه شدن مدت بارداری می‌گردد. امکان دارد که وجود هر نوع عفونت در هر نقطه‌ای از بدن ما در عامل این مشکل باشد که بیماری لثه‌ای یک نوع از این عفونت‌ها است.

اولین گزارش در مورد امکان وجود یک رابطه معنادار بین بیماری‌های لثه‌ای و تولد نوزادان نارس در سال ۱۹۹۶ منتشر شد. در این مطالعه وضعیت لثه‌ای مادر با زایمان زودهنگام و کودکان نارس با ۳۱ مادر با زایمان‌های طبیعی مقایسه شد. نوزادان نارس به مواردی گفته می‌شود که کودک متولد شده دارای وزنی کم‌تر از ۲۵۰۰ گرم باشد یا به شکل اجباری دوران بارداری در قبل از هفته ۳۶ قطع شود.

نتایج این مطالعه نشان داد که خطر وقوع زایمان‌های غیرطبیعی در مادران دارای بیماری‌های شدید لثه‌ای ۵/۷ برابر مادران سالم است. از آن زمان تاکنون مطالعات متعددی بر وجود این رابطه معنادار تاکید کرده‌اند هر چند یک مورد نیز وجود دارد که چنین مسأله‌ای را تایید نکرده است.

وجود نتایج گوناگون از مطالعات مختلف نیاز به انجام تحقیقات گسترده‌تر را مطرح می‌سازد. در سال‌های اخیر تحقیقاتی درباره اثر درمان‌های لثه‌ای روی وقوع زایمان‌های نارس انجام شده است، در یک مطالعه، خانم باردار را قبل از هفته ۲۸ بارداری تحت درمان‌های لثه‌ای قرار دادند و آنها را با ۲۰۰ مادر که ۲۰۰ درمان لثه را پس از پایان بارداری انجام داده بودند مقایسه کردند.

درمان شامل برداشت پلاک دندانی، جرم‌گیری و کاربرد دهان شویه به شکل یک بار در هر روز بود. نتایج حاکی از آن بود که درمان قبل از هفته ۲۸ بارداری باعث کاهش معناداری در بروز زایمان‌های زودرس در مادران مبتلا به بیماری لثه‌ای می‌شود.

تولد نوزاد نارس با وزن پایین و ۶۳/۱ درصد از ۱۶۳ مادر درمان شده رخ داد، در حالی که این درصد برای مادر گروه شاهد تا ۱۱/۱۰ گزارش شد.

دیابت

دیابت یک ناهنجاری متابولیکی است که در آن روند استفاده از قند (گلوکز) دچار اشکال می‌شود. دیابت در دو شکل کلی نوع یک و دو رخ می‌دهد. در دیابت نوع یک کاهش یا فقدان تولید انسولین توسط سلول‌های بتا در پانکراس عامل بیماری است.

عملکرد انسولین تنظیم متابولیسم گلوکز از طریق اثر روی سلول‌های عضلانی و کبد است. کاهش تولید انسولین اغلب بخاطر تخریب سلول‌های بتا بر اثر بیماری‌های ویروسی یا خودایمنی است.

بیماران با دیابت نوع یک نیازمند تزریق روزانه انسولین برای تنظیم گلوکز خون هستند. در دیابت نوع دو پاسخ سلول هدف به انسولین دچار مشکل می‌شود اگر چه تولید آن طبیعی یا حتی بیشتر از لزوم است.

این ناهنجاری به خاطر تغییر ساختاری یا کاهش تعداد گیرنده‌های انسولینی رخ می‌دهد. این مشکل در ۹۰ –۸۵ درصد کل بیماران

دیابتیک وجود دارد. بیماران مبتلا به دیابت هر سال در حال افزایش هستند که با افزایش نسبت افراد چاق در جوامع مدرن توجیه می‌گردد.

عوارض دیابت شامل بروز بیماری‌های قلبی، بیماری‌های عروقی مغز و عروق محیطی می‌شود. مشکلاتی نیز در سطح عروق ریز رخ می‌دهد که باعث ایجاد ناهنجاری در ساختار چشم، کلیه و سیستم عصبی خواهد شد.

دیابت روی متابولیسم سلول‌های بافت همبندی (فیبر و بلاست‌ها) و اصلی‌ترین ماده زمینه‌ای آن (کلاژن) نیز اثر می‌گذارد و رشد سلول‌ها و تشکیل کلاژن را با اشکال مواجه می‌سازد. افزایش گلوکز هیپرکلیسمی (باعث روند ترمیم بافت می‌شود که در نتایج درمان‌های لثه‌ای نیز اثرگذار خواهد بود.)

سال‌ها ست که اثبات شده افراد دیابتیک نسبت به افراد سالم دچار بیماری‌های لثه‌ای شدیدتری می‌شوند. در این افراد بافت لثه از دندان جدا شده و پاکت‌های پریودنتال، تحلیل استخوان، آبسه و تأخیر در ترمیم بافت رخ می‌دهد.

مطالعات اخیر رابطه‌ای را بین بیماری‌های لثه‌ای و آستانه تحمل گلوکز نشان داده‌اند. در بیمارانی که پلاکت‌های پریودنتال در آنها بیش از ۲ میلی‌متر باشد مشکل تحمل گلوکز و بروز دیابت به شکل مشهودی از افرادی که پلاک‌های پریودنتال کم عمق و در حد کمتر از ۳/۱ میلی‌متر دارند بیشتر است. مکانیسم بروز بیماری لثه‌ای شدیدتر در افراد دیابتیک مشابه مکانیسم سایر مشکلات مزمن این بیماری است.

در سال‌های اخیر این رابطه را به شکل یک ارتباط دو طرفه مطرح کرده‌اند؛ یعنی بیماران با مشکلات پریودنتال شدیدتر کنترل گلوکز ضعیف‌تری نسبت به دیابتیک‌هایی با لثه سالم خواهند داشت.

عفونت‌های مزمنی همچون بیماری‌های لثه‌ای احتمالاً باعث تحریک واسطه‌های پیش‌التهابی و ساخته شدن محصولات نهایی بیشتر حاصل از اکسیداسیون گلوکز اضافی می‌شوند. از این‌رو احتمالاً درمان بیماری‌های لثه‌ای باعث کنترل راحت‌تر سطح گلوکز خون خواهد شد. یک مطالعه روی ۱۱۳ بیمار مبتلا به بیماری لثه‌ای و دیابت نوع دو نشان داده است که درمان بیماری لثه‌ای با جرم‌گیری و تجویز آنتی‌بیوتیک داکسی سایکلین باعث کاهش عوارض بیماران می‌شود.

مطالعات متعددی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری‌های پریودنتال می‌تواند باعث اثرات سیستمیکی همچون آترواسکلروزیس، بیماری‌های ریوی مانند پنومونی و ناهنجاری‌های انسدادی مزمن شود.

در هر حال وارد کردن معاینات و درمان‌های لثه‌ای در برنامه‌های پیشگیرانه و بهداشتی عمومی لازم به نظر می‌رسد و افراد جامعه نه تنها برای حفظ دندان‌های طبیعی خود بلکه جهت بهبود سلامت کلی باید مراقبت‌های بهداشت دهان و دندان را جدی بگیرند.

انجام مطالعات گسترده‌تر، آینده‌نگر و مداخله‌گر برای تعیین میزان این رابطه ضروری است.

منبع: http://forum.patoghu.com

## تفاوت آنفلوآنزای خوکی و فصلی

نویسنده : مولی ادموندز

مترجم : محمود کریمی

منبع : اختصاصی راسخون

حدوداً یک سال است که هیچ جایی ایمن به نظر نمی رسد. شماوارد یک اتوبوس شلوغ یا مترو می شوید که بینی های آبریزش کننده و چهره های مریض را می بینید. شما تو دماغی صحبت کردن و عطسه ها را در فروشگاه خوار و بار یا سالن ورزشی می شنوید. یک روز کامل کاری شما درحالی طی می شود که سرفه های سخت و فشار همکارتان به ریه هایش را می شنوید و می بینید. همه جا با بچه هایی که شبیه میدان مین هستند روبرو می شوید، درحالی که این مغزهای جوان در حال جمع آوری دانش درمدرسه هایشان هستند، بدن های آنها همه گونه میکروب را به خود جذب می کنند. هیچ شکی در این مورد وجود ندارد: سرماخوردگی و آنفلوآنزا زمانی ما را وحشت زده کرده اند.

اما احتمالاً خیلی زود آرزوی روزهای خوبی را پیدا می کنیم که آنفلوآنزا و سرماخوردگی تنها چیزی بودند که باید نسبت به آنها نگران می بودیم دقیقاً یک سال پیش خوک ها بیشتر به شخصیت هایی در کتاب های کودکان شبیه بودند تا ستاره های اصلی برنامه های آخر شب تلویزیون. قبل از بهار سال ۲۰۰۹ بود که اولین مورد از آنفلوآنزای خوکی به ثبت رسید. جنون آنفلوآنزای خوکی به دنیا چسبید و فروش ماسک های صورت و مایع های دست شویی آنتی باکتریال مثل موشک بالا رفت.

ویروس سال ۲۰۰۹ دقیقاً آنفلوآنزای خوکی نیست بلکه ترکیبی از آنفلوآنزای خوکی، پرندگان و انسانی است که قبلاً هرگز در انسان ها دیده نشده است. سازمان های سلامت عمومی ترجیح می دهند که وقتی می خواهند از این بیماری نام ببرند، ترکیبی از آنفلوآنزای $H_1N_1$، آنفلوآنزای سال ۲۰۰۹ یا آنفلوآنزای نوع A بنامد. اما اصطلاح آنفلوآنزای خوکی در زبان عمومی مردم جا خوش کرده است. مقامات رسمی هشدار می دهند که با آغاز فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزای سال ۲۰۰۹ ممکن است ما در مورد این بیماری بیشتر بشنویم.

درماه های پیش رو ما با فصل آنفلوآنزای فصلی و احتمالاً موج دوم آنفلوآنزای خوکی روبرو خواهیم گشت. اما تفاوت آنفلوآنزای فصلی و آنفلوآنزای خوکی چیست؟

تفاوت آنفلوآنزای خوکی و آنفلوآنزای فصلی:

همین الان برخی از افراد برای تشخیص اینکه آیا سرما خورده اند یا دچار آنفلوآنزا شده اند، به اندازه ی کافی مشکل دارند. نشانه های هر دو بیماری یکسان است اما نشانه ها آنفلوآنزا کمی شدیدتر هستند. اما این واقعاً ممکن است سخت باشد که بفهمید آنفلوآنزای خوکی دارید یا آنفلوآنزای فصلی، اما این بار هم نشانه ها بی نهایت شبیه به هم دیگر هستند. نشانه ها شامل تب، سرفه، گلودرد، بینی آبریزش کننده و گرفته، درد بدن، سردرد، لرزکردن و خستگی است. بیماران مبتلا به آنفلوآنزای خوکی از داشتن اسهال و استفراغ هم سخن می گویند، چیزی که در آنفلوآنزای فصلی دیده نمی شود.

یک معاینه آزمایشگاهی تنها راه تأیید کردن ابتلای به آنفلوآنزای خوکی است. اما چند آزمایشی که تا الان در بیشتر موارد ابتلا به آنفلوآنزای خوکی انجام شده است، در یک دوره شبیه آنفلوآنزای فصلی بوده است. خیلی از افراد بدون نیاز به درمان های پزشکی یا بستری شدن در بیمارستان، بهبود می یابند و برخی شاید اصلاً ندانند که مریض هستند. طبیعت ملایم آنفلوآنزای خوکی سبب شده است این سؤال پدیدار شود که چرا اصلاً باید نگران بود درحالی که آمار مرگ و میر این بیماری از آمار بالقوه یک فصل آنفلوآنزای فصلی کمتر است. تنها در ایالات متحده آمریکا، یک فصل آنفلوآنزا می تواند ۲۰۰ هزار مورد بستری شدن در بیمارستان و ۳۶ هزار مورد مرگ را سبب شود. (طبق آمار مرکز کنترل بیماری ها و پیشگیری cdc.gov).همچنین آنفلوآنزای فصلی می تواند خطر ویژه ای برای بچه های کمتر از ۷ سال، سال خوردگان و افراد دارای سیستم ایمنی بدن ضعیف شده باشد.

اما از آنجا که آنفلوآنزای فعلی $H_1N_1$ کاملاً جدید است و مصونیت ندارد، مقامات رسمی بهداشت عمومی هشدار می دهند که آنفلوآنزای خوکی سرانجام ممکن است بتواند از آنفلوآنزای فصلی پیچیده تر شود. (طبق اظهارات مقامات جهانی بهداشت این بیماری ۲ میلیارد نفر را مبتلا خواهد کرد).

نه تنها آنفلوآنزای خوکی می تواند پیچیده تر شود بلکه احتمالاً می تواند جدی تر هم باشد. تاکنون پزشکان گزارش داده اند که آنفلوآنزای خوکی نتایجی بیشتر شبیه به التهاب ریه ویروسی دارد، در مقابل آنفلوآنزای فصلی شبیه به التهاب ریه باکتریایی است و حال آن که نوع باکتریایی برای درمان راحت تر از نوع ویروسی است.

کارهای اخیر انجام شده بر روی راسوها که خیلی بیشتر از انسان ها به آنفلوآنزا مبتلا می شوند، نشان می دهد که چرا پیچیدگی آنفلوآنزای خوکی می تواند خیلی بدتر باشد. در تحقیقات سال ۲۰۰۹، محققان فهمیدند که ویروس آنفلوآنزای فصلی خودش را در بینی راسوها محصور می کند اما آنفلوآنزای خوکی عمیق تر عمل کرد و خودش را به نای، نایچه و نایژه های درون شش ها رساند. ویروس هم چنین خود را به روده های راسو رساند، چیزی که می تواند اسهال و استفراغ را که نشانگر تفاوت آنفلوآنزای خوکی و آنفلوآنزای معمولی است توجیه کند. ویروس آنفلوآنزای خوکی در راسوها بیشتر تکثیر شد که می تواند موجب آسیب های شدیدتر شود.

اگر شما نمی دانید که آنفلوآنزای خوکی دارید یا آنفلوآنزای فصلی و نشانه هایی که جزء نشانه های معمولی آنفلوآنزا نیستند در خود دیدید، به پزشک مراجعه کنید. اینها می تواند نشان های هشدار دهنده مبنی بر عوارض آنفلوآنزای خوکی جدی باشد. به نظر می آید زنان باردار و افراد بین ۵ تا ۲۴ سال در معرض خطر بیشتری از جانب عواقب آنفلوآنزای خوکی هستند. پس اگر در این گروه ها هستید باید به طور ویژه ای هوشیار باشید. از طرف دیگرعواقب آنفلوآنزای فصلی معمولاً به سراغ افراد سالخورده و کودکان زیر ۵ سال می آید و این بدان معناست که در ماه های پیش رو همه باید مراقب سلامتی خود باشند. از آنجا که آنفلوانزای فصلی و خوکی هر دو از راه های مشابه منتقل می شوند، وقتی صحبت از پیشگیری می شود، همه باید مراقب باشند. وقتی که عطسه یا سرفه می کنید جلوی صورت تان را با یک دستمال بگیرید، دست هایتان را بیشتر بشوئید و وقتی مریض هستید در خانه بمانید. خواه شما آنفلوآنزای خوکی یا آنفلوآنزای فصلی داشته باشید، با انجام دستورهای بهداشتی به اطرافیان خود لطف می کنید.

منبع:Howstuffworks.com

## روشهای تشخیصی سرطان سینه در زنان

در کشورهای غربی سرطان پستان، بیشتر در سنین بالای ۵۰ سال دیده می‌شود ولی در کشور ما بیماران جوانتر هستند و در بسیاری از موارد به علت عدم آگاهی از علائم بیماری در مراحل پیشرفته‌تری مراجعه می‌کنند. هر چقدر سرطان پستان زودتر تشخیص داده شود، درمان آن آسانتر و موفقیت‌آمیزترست. به همین دلیل لازم است بانوان جهت حفظ سلامت خود، حقایقی را در مورد این بیماری بدانند. هنوز علت اصلی ایجاد کننده سرطان پستان شناخته نشده و در واقع همه زنان در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند، ولی مهمترین عواملی که باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان می‌شوند عبارتند از: - سابقه فامیلی ابتلا به سرطان پستان، به خصوص در مادر، خواهر یا دختر - سابقه سرطان پستان در خود فرد - سن اولین زایمان بیشتر از ۳۵ سال - نازایی - بلوغ زودرس - یائسگی دیررس - چاقی پس از یائسگی - مصرف زیاد چربی حیوانی در رژیم غذایی - سابقه تابش اشعه زیاد به قفسه سینه - برخی از بیماریهای خوش‌خیم پستان البته باید تاکید کرد که وجود یک یا تمام این شرایط در هر فرد به معنای ابتلای قطعی وی به این بیماری نیست و این عوامل صرفا احتمال ابتلا را افزایش می‌دهند. به عبارت دیگر افرادی که هر یک از این شرایط را دارند باید بیشتر از سایرین به سلامت پستان خود توجه کنند.

همچنین، بسیاری از بیماران سرطان پستان هیچ یک از عوامل فوق را ندارند لذا همه زنان در معرض خطر ابتلا هستند. این بیماری با علایم زیر امکان بروز دارد:

۱- توده یا تومور پستان: شایعترین علامت سرطان پستان، وجود یک توده سفت، منفرد و بدون درد در پستان است.

۲- ترشح از نوک پستان: ترشحات نوک پستان بویژه اگر خونی، خونابه‌ای یا آبکی باشند و خروج آنها خودبخود و بدون فشار باشد، احتیاج به بررسی از نظر وجود سرطان دارند.

۳- تغییرات پوست پستان: هر گونه تغییر شامل فرورفتگی، برآمدگی، تغییر رنگ یا زخم باید مورد توجه قرار گیرد.
۴- تغییرات نوک پستان: توجه به فرورفتگی، قرمزی، پوسته پوسته شدن همراه با خارش، انحراف یا هر تغییری در نوک پستان مهم است.
۵- تغییر اندازه در پستان: غیر قرینه شدن اندازه پستانها که اخیراً ایجاد شده باشد، باید بررسی شود.
۶- بزرگی غدد لنفاوی زیر بغل با وجود آنکه نمی‌توان از ایجاد سرطان پستان جلوگیری کرد ولی با تشخیص زودرس و به موقع آن، شانس بیشتری برای درمان موفقیت‌آمیز این بیماری وجود دارد.
سه روش شناخته شده برای تشخیص زودرس سرطان پستان وجود دارد که عبارتند از: - خودآزمایی پستان - معاینه پستان توسط پزشک - ماموگرافی خودآزمایی پستان بهترین زمان برای انجام معاینه ماهیانه، ۲ الی ۳ روز پس از قطع خونریزی ماهیانه است. در دوران یائسگی، حاملگی و شیردهی معاینه را در روز اول هر ماه یا هر روز دلخواه دیگر می توانید انجام دهید. خودآزمایی پستان شامل دو مرحله است: نگاه کردن نگاه کردن در مقابل آینه طی مراحل زیر صورت می گیرد: الف- دستها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید و پستانها را از نظر تغییرات غیر طبیعی بررسی کنید. ب- دستها را در دوطرف سر بصورت صاف بالا ببرید و به پستانها خصوصاً از نظر فرو رفتگی پوست و توکشیدگی نوک پستانها و سایر علائم غیرطبیعی نگاه کنید. ج- دستها را به روی کمر فشار داده و شانه ها را به عقب بکشید و در این حالت پستانهای خود رامانند حالتهای قبل بدقت بررسی کنید. د- خم شوید و دستها را به صورت آویزان در دو طرف تنه قرار دهید و در آینه، به دقت به ظاهر پستانها نگاه کنید. در هر یک از این ۵ حالت، پستانها را هم از روبه رو و هم از کنار نگاه کنید و آنها را از نظر علائم سرطان پستان که قبلاً گفته شد، بررسی کنید. لمس برای لمس پستان ابتدا به پشت دراز بکشید. برای معاینه پستان چپ، یک بالش کوچک در زیر شانه چپ بگذارید و دست چپ را نیز در زیر سرتان قرار دهید، بطوریکه پستان چپ کاملاً در وسط قفسه سینه قرار بگیرد. در مورد پستان راست، بر عکس عمل کنید. برای معاینه از نرمه انگشتان (بند آخر انگشت) استفاده کنید. هیچگاه بافت پستان را بین انگشت شست و سایر انگشتان فشار ندهید. زیرا ممکن است اشتباهاً احساس کنید که یک توده را لمس کرده اید. از انتهای بالایی پستان (حدود استخوان ترقوه) تا پایین پستان (لبه پایینی دنده ها) و از جناغ سینه تا تمام زیر بغل باید معاینه شود. برای این کار می‌توانید از اطراف پستان به طرف نوک پستان در دایره‌های فرضی هم جهت با عقربه‌های ساعت، لمس را انجام دهید. صورت لمس توده در پستان و یا سفت شدن بافت قسمتی از پستان به پزشک مراجعه کنید. پس از لمس هر پستان، لمس زیر بغل همان طرف را انجام دهید. در انتهای معاینه، پستانها را در جهات مختلف مانند حالت دوشیدن فشار مختصری دهید و به ترشحات نوک پستان توجه کنید. لمس پستانها را می‌توان در زیر دوش هنگام حمام کردن انجام داد. در این حالت که پستان و انگشتان خیس و لغزنده هستند، ممکن است توده ها بهتر لمس شوند. معاینه پستان توسط پزشک معاینه پستان از سن ۲۰ سالگی به بعد توصیه می شود. این معاینه باید در فواصل ۱۲-۶ ماه انجام شود. توجه داشته باشید که تنها پزشک است که می‌تواند ماهیت و نوع یک ضایعه را تشخیص دهد. ماموگرافی: ماموگرافی، عکس‌برداری از پستان بوسیله اشعه ایکس است. در صورتی که خانمی مشکلی در پستان نداشته باشد، جهت تشخیص زودرس اولین ماموگرافی در سنین ۳۹-۳۵ سالگی انجام می‌شود.
منبع:WWW.IRTEB.COM
/خ

## سندرم قبل از قاعدگی ( PMS )

PMS چیست و چه کسانی به آن مبتلا می شوند ؟
PMS مخفف ( premenstrual Syndrom ) یا سندرم قبل از قاعدگی ( عادت ماهانه ) می باشد . به نحوی که شخص مبتلا به PMS ممکن است انواع وسیعی از علائم را که ظاهراً مرتبط با هم نیستند احساس کند . به همین دلیل تشخیص آن مشکل است . علیرغم وجود علائم بسیار ، هر خانم مبتلا به PMS معمولاً علائمی خاص خود به صورت دوره ای دارد . محققین اظهار می کنند که ?? درصد زنان در سن باروری به PMS مبتلا می شوند . در مورد بسیاری PMS دلیل مشخصی ندارد اما ممکن است پس از تولد فرزند ، بستن لوله های رحم ، برداشتن رحم ، شروع و یا قطع مصرف قرصهای ضدبارداری یا درپی یک استرس به عنوان شوکی برای سیستم غدد درون ریز ظاهر شود . PMS ارثی است . ممکن است با بالا رفتن سن شدت آن بیشتر شود . از آنجا که در این دوران بانوان به درک و همدلی همسران و اطرافیان نیاز دارند و این نیاز می تواند در روابط بین فردی و شغلی افراد تأثیر گذار باشد ، از این رو پرداختن به این موضوع از اهمیت ویژه ای برخوردار است .
علائم PMS کدامند ؟
علائم از خانمی به خانم دیگر متفاوت است و به صورتهای مختلف ظاهر می شود . از خفیف به متوسط و تا حد ناتوانی گسترش می یابند . از مهمترین علائم مرتبط به PMS می توان به موارد زیر اشاره نمود : افسردگی ، کسالت ، خستگی ، زودرنجی ، عصبانیت ناگهانی و احساس خارج از کنترل بودن ، علائم دیگر شامل میگرن یا انواع سردرد ، مشکلات سینوسی ، ورم ، آکنه ، احساس اجبار برای غذاخوردن ، ویار به خوردن شیرینی یا غذاهای پرنمک و شور ، درد مفاصل ، احساس بی عرضگی ، کمردرد ، مشکلات چشمی ، افزایش وزن ، اختلالات روده ای و غش . به علاوه فکر یا اقدام به خودکشی ، ضعف تمرکز ، بدگمانی ، گریه و خشونت را نیز می توان به این علائم اضافه نمود .با لحاظ نمودن گزارش های خانمها از وضعیت منحصر به فرد خود بیش از??? نشانه PMS مشاهده شده است . کلید تشخیص PMS مشاهده تعدادی از علائم مشخص فوق نمی باشد ، بلکه ظاهر شدن ادواری علائم بطور ماهانه ملاک تشخیص PMS می باشد . بهر حال تحقیقات انجام شده علائم گسترده سندرم قبل از قاعدگی ( PMS ) را شناسایی نموده است . این نشانه ها در طبقه بندیهای زیر مشاهده شده اند : سیستم عصبی : سردرد ، میگرن ، صرع ، سرگیجه ، غش ارتوپدی : کمردرد ، دردمفاصل ، خشکی مفاصل . عضلانی : کشیدگی عضلات ، ورم ، درد شکمی ، گرفتگی عضلات ( گرفتگی ماهیچه پا ) روانشناختی : بی حوصلگی ، گریه ، تنش ، احساس ناامیدی ، وحشت ، خستگی ، پرخاشگری ، عصبانیت ، کسلی و بیحالی ، افسردگی ، اقدام به خودکشی ، سوءرفتار با فرزند ، خودزنی ، اعتیاد و یا سوء مصرف مواد . بینایی : ورم ملتحمه ، آب ریزش چشم ، سیاهی دور چشم ، تاری دید . شنوایی : گرفتگی صدا ، ( بیماریهای گوش و بینی و حلق ) خارش گلو التهاب لوزه . دستگاه ادرار : التهاب مجاری ادرار ، التهاب مثانه ، تکرر ادرار ، ورم ( جمع شدن آب ) معدی روده ای : میل شدید به غذا ، درد شدید ، ورم شکمی ، سینه ها : درد سینه ها ، بزرگی سینه ها ، فیبروکیستیک ( کیست سینه ) . دستگاه تنفس : آب ریزش بینی و سرماخوردگی ، برونشیت ، آسم ، تورم مجاری تنفسی . خون شناسی بیماریهای پوستی ، دانه های پوستی ، کورک ، کهیر ، تبخال . شیوه های مقابله با این سندرم : برای خانمهایی که احساس ابتلا به سندرم قبل از قاعدگی دارند ، یا فکر می کنند که ممکن است روزی این مشکل را پیدا کنند ، اطلاعات و اقدامات زیر پیشنهاد می گردد : زمان PMS : گر چه علائم این مشکل از هر فردی به فرد دیگر متفاوت است ولی بطور کلی چهارالگوی رایج به شرح زیر وجود دارد : علائم ? تا ? روز قبل از عادت ماهیانه آغاز و با آغاز خونریزی پایان می یابد . علائم ?? روز قبل از عادت ماهیانه ( زمان تخمک گذاری ) شروع می شود و تقریباً دو هفته و یا تا زمان شروع خونریزی به طول می انجامد . علائم ?? روز قبل از عادت ماهیانه آغاز می شود و تا ? هفته بعد ادامه می یابد و در واقع تا پایان زمان خونریزی خاتمه پیدا می کند . علائم به مدت چند روز هنگام تخمک گذاری ( دو هفته قبل از عادت ) آغاز می شود ، سپس از شدت آن کاسته می شود و چند روز قبل از شروع خونریزی دوباره ظاهر می شود . خانم مبتلا به PMS حداقل ? روز در ماه از علائم بیماری راحت است و این بیماری همیشگی نیست . اکثر خانمها فقط حدود ?-? روز در ماه از این مشکل رنج می برند .بهترین راه برای تشخیص PMS جدول بندی علائم خاص خود شما بر روی تقویم به مدت ? ماه است . جهت کنترل این که آیا علائم ثبت شده با زمان عادت شما ارتباط دارد یا خیر ، لازم است شما علائم و نشانه هایی که در خود تجربه می کنید جدول بندی نمائید . دانستن اینکه شما مبتلا به PMS هستید یا خیر ، احساس بهتری در شما ایجاد می کند . اگر شما نیز مبتلا به PMS می باشید اینکه شما تنها فردی نیستید که به PMS مبتلا شده است و این که PMS یک اختلال زیست شناختی است و نه جسمی ، می تواند موجب آرامش شما شود . درمان PMS چیست ؟
با وجود اینکه علت PMS ناشناخته است ، اما قابل درمان میباشد .توصیه های پیشنهادی برای درمان عبارتند از : استراحت کافی ورزش روزانه حذف مصرف نمک ، شکر ، کافئین ، الکل مصرف ویتامین ها بخصوص ویتامین ب( ? - B۶ ) بسیاری از مبتلایان به PMS پایین آمدن موقت قند خون خود را گزارش داده اند . خوردن شش وعده غذایی کوچک در روز بسیار مناسب تر و مفیدتر از صرف سه وعده غذایی می باشد . در این دوره مصرف کربوهیدراتهای مرکب مانند میوه جات تازه ، سبزیجات ، غلات و پروتئینها ( بخصوص مرغ و ماهی ) توصیه می شوند .

## دانستنی هایی درباره هپاتیت C

هپاتیت به انواع مختلفی تقسیم می‌شود که علت آن تفاوت در نوع ویروس این بیماری است. ویروس‌های هپاتیتی که با حمله به بافت کبد منجر به تخریب این بافت و موجب بیماری هپاتیت می‌شوند از نظر ژنتیکی بسیار به یکدیگرشبیه هستند.
تعداد زیادی از بیماریها از دسته بیماریهای ویروسی هستند یعنی حضور یک ویروس در بدن منجر به بیماری می‌شود. این گروه از بیماریها درمان خاص و قطعی ندارند. هنوز دارویی ساخته نشده است که بتواند ویروس را از بین ببرد. در این حالت تنها سیستم ایمنی بدن باید با بیماری مبارزه کند. در نتیجه اگر دارویی برای بیماری ویروسی تجویز شود تنها برای بالا بردن مقاومت بدن و حمایت از سیستم دفاعی درونی است.
بیشتر بیماریهای دشوار و طولانی مدت، بیماریهای ویروسی هستند. از جمله این بیماریها، بیماری هپاتیت است. بیماری هپاتیت به انواع مختلفی تقسیم می‌شود که علت آن تفاوت در نوع ویروس این بیماری است. ویروس‌های هپاتیتی که با حمله به بافت کبد منجر به تخریب این بافت و موجب بیماری هپاتیت می‌شوند از نظر ژنتیکی بسیار به یکدیگرشبیه هستند. آنچه که این ویروس‌ها را از هم متمایز می‌کند تفاوت کوچکی در ساختار اطلاعاتی آنهاست. هر ویروس ذره کوچکی است که ذخیره اطلاعاتی ژنتیکی خاص خود را به همراه دارد. بر پایه همین تفاوت کوچک ویروس‌های هپاتیتی به انواع مختلفی تقسیم و نامگذاری می‌شوند. با آنکه نشانه‌های اولیه بیماری هپاتیت در تمامی انواع این بیماری مشابه است اما نوع و شدت آسیب‌های کبدی در هر یک متفاوت است. ویروس هپاتیت نوع C که موجب بیماری هپاتیت C می‌شود یکی از این ویروس‌های این گروه است.
بیماری هپاتیت C که طبق آمارهای موجود بیش از ۱۷۰ میلیون نفر در سراسر جهان به آن مبتلا هستند با نشانه‌های عمومی بیماری هپاتیت همراه است. علائمی مثل تهوع، اسهال و ضعف عمومی. اما زردی پوست یا زردی سفیدی چشم در بیماری هپاتیت C دیده نمی‌شود. این مسئله یکی از تفاوت‌های بارز این نوع هپاتیت با سایر انواع هپاتیت است.
دوره خفتگی بیماری، یعنی از هنگام ورود ویروس تا شروع فعالیت آن ممکن است بین دو تا ۲۰ ماه به طول انجامد. این امکان هست که پس از ورود ویروس بیماری هپاتیت C سیستم دفاعی بدن بتواند تا مدتی مقاومت کند. گلبولهای سفید که در خون شناورند می‌توانند ویروس‌ها و باکتری‌ها را ببلعند و آنها را در خود هضم کنند. ویروس بیماری هپاتیت C ممکن است تا مدتی در گلبولهای سفید به صورت خفته باقی بماند اما این ویروس می‌تواند به دلایل نامعلومی فعال شود. شروع فعالیت ویروس گاه به یک

سرماخوردگی ساده شبیه است. از آنجا که بیماری هپاتیت C با زردی همراه نیست غالبا فرد متوجه ابتلا خود به بیماری نمی‌شود. اما فاکتورهای کبدی خون که میزان فعالیت آنزیم‌های کبدی را نشان می‌دهند به شدت بالا می‌رود که نشان‌دهنده بر هم خوردن تعادل در کبد و آغاز بیماری است.

روند بیماری در بیماری هپاتیت C سریع‌تر و آسیب‌های حاصل از آن شدیدتر است. از جمله آسیب‌های جانبی این بیماری دردهای مفصلی و از بین رفتگی بافت کلیه است. متأسفانه بیماری هپاتیت C بیش از ۸۰ درصد موارد به سیروز کبدی می‌انجامد. با تشخیص سریع بیماری و بهره‌گیری از داروهای کمکی و بازدارنده می‌توان از تخریب بیشتر بافت کبد جلوگیری کرد و بیماری را تا حدی کنترل کرد.

هپاتیت‌ها به شدت مسری هستند. مهمترین راه انتقال بیماری هپاتیت C از طریق تماس مستقیم با خون فرد بیمار و آلوده است. متأسفانه این بیماری در زندانها و در معتادان تزریقی آمار بالایی نشان می‌دهد. درمان بیماری بسیار پرهزینه و مشکل است. مهمترین راه مقابله جلوگیری از انتقال ویروس است.

واکسن بیماری هپاتیت C تا به امروز کشف نشده است. اما واکسیناسیون علیه هپاتیت نوع B بدن را بیش از ۷۵ درصد نسبت به هپاتیت نوع C نیز ایمن می‌کند.

### دانستنی هایی درباره سرگیجه

سرگیجه واژه‌ای است که برای شرح طیف وسیعی از علایم به کار می‌رود که این علایم شامل احساس منگی، بیهوشی، گیجی، تاب خوردن و احساس بی ثباتی می‌شوند.

سرگیجه واژه خیلی صریحی نیست. وقتی فردی از سرگیجه شکایت می‌کند، درمانگر باید بداند که دقیقا منظور وی چیست. بسیاری افراد از این واژه برای توضیح احساسی که دقیقا بعد از ضعف کردن بروز کند، استفاده می‌کنند.

برخی دیگر زمانی از این واژه استفاده می‌کنند که احساس کنند خود آنها یا اتاق در حال تاب خوردن است. دلایل به مرز این حالت از خفیف تا فاکتورهای بسیار جدی‌تر طبقه‌بندی می‌شوند.

سوالاتی که درمانگر در این زمینه از بیمار می‌پرسد او را به تشخیص دلیل بروز سرگیجه کمک می‌کند.

برای مثال سوالاتی از این قبیل که چه مدت سر گیجه داشته‌اید؟ این حالت چند وقت به چند وقت بروز می‌کند؟ آیا با حالت منگی، تهوع، استفراغ، یا گیجی همراه است؟ آیا سرگیجه به فعالیتها یا موقعیتهای خاص فیزیکی مربوط است؟ آیا فرد احساس می‌کند که خودش یا اتاق در حال تاب خوردن است؟ آیا فرد از داروی خاص یا حتی داروهای غیر قانونی مصرف می‌کند؟ آیا فرد هیچ مشکل طبی دیگری نیز دارد؟ آیا در حرکت و یا هماهنگ‌سازی با مشکل مواجه است؟ آیا در هنگام سرگیجه حالت اضطراب نیز وجود دارد؟

از این‌رو بیمار باید درباره هر یک از این علائم یا احتمال علائم دیگر با درمانگر مشورت کند چرا که این امر در تشخیص علت سرگیجه بسیار حائز اهمیت است.

شایعترین شرایطی که می‌تواند موجب بروز حالت سرگیجه شوند، شامل؛ بالا رفتن سن، که می‌تواند احساس خفیف از سرگیجه در صورت وجود کم خونی بروز کند، کاهش گلبولهای قرمز خون، گرمای زیادی بدن که ممکن است منجر به غش کردن فرد شود، مشکلات قلبی که در این حالت قلب ضعیف شده و نمی‌تواند خون کافی به مغز پمپاژ کند، مصرف مواد مخدر و الکلی، ترس، اضطراب یا فشارهای احساسی، مشکلات گوش داخلی، کاهش فشار خون، کاهش قند خون، کاهش اکسیژن و کاهش جریان خون به مغز به ویژه در بیمارانی با سابقه سکته، مصرف داروهای مخوصص درمان فشار خون بالا- یا بیماریهای کرونری – عروقی ، عفونت‌ها و اختلالات سیستم اعصاب، پارکیسنون، ام اس یا تومورهای مغزی، حالت خاص روانی مانند افسردگی و اضطراب هستند. در برخی موارد هم ممکن است هیچ علتی نداشته باشد.

پیشگیری از بروز سرگیجه مربوط به علت بروز آن می‌شود. برای مثال اگر این حالت در اثر مصرف داروی خاصی صورت می‌گیرد حتما باید از آن پرهیز کرد. در مورد پایین بودن قند خون افزودن این ماده به وعده‌های غذایی اغلب مشکل را برطرف می‌کند. با این حال بسیاری از دلایل قابل پیشگیری نیستند.

تشخیص علائم با سرگیجه مملو در با مراجعه به سابقه پزشکی فرد و نیز آزمایشهای جسمی صورت می‌گیرد، این ۲ مرحله کل اقداماتی است که برای تشخیص کامل سرگیجه ضروری است. در موارد دیگر آزمایشهای بیشتری مانند تست قند خون و تست ویژه اشعه ایکس موسوم به الکتروانسفالوگرام صورت می‌گیرد.

در صورت طولانی شدن علائم این اختلال ممکن است افراد مبتلا به خود و یا دیگران به دلیل عدم مراقبت و دقت آسیب برسانند. اما از سویی اکثر اثرات سوء بلند مدت سرگیجه بستگی به عامل مولد آن دارد که به طور مثال سرگیجه مربوط به یک تومور مغزی ممکن است منجر به فوت بیمار شود.

سرگیجه مسری نیست و معمولا- اطرافیان بیمار را خطری تهدید نمی‌کند، اما بی دقت بودن آنها ممکن است به دیگران آسیب برساند برای مثال اگر فردی که دچار این حالت شده رانندگی کند خطر تصادف بسیار افزایش می‌یابد.

درمان این اختلال ارتباط مستقیم با تشخیص عامل مولد آن دارد. گاهی اوقات مصرف دارو این اختلال را کاهش می‌دهد.

منبع: WWW.IRTEB.COM

### علل تشکیل سنگ های ادراری و راههای درمان آن

نویسنده: دکتر محسن طاهری محمودی، ارولوژیست و جراح پیوند کلیه

سنگ‌های ادراری با شیوع بیشتر در مردان، در رده سنی ۲۰ تا ۵۰ سال بروز که سبب علایمی چون دردپهلو، تکرر و سوزش ادرار می‌شود عوامل مختلفی چون ارث، آب وهوا، نوع تغذیه و فعالیت، جنس در میزان بروز وشیوع آن موثر است. سنگ‌های ادراری را میتوان جزو بیماریهای شایع جوامع بشری دانست ، سنگ‌های ادراری می‌توانند با و یا بدون درد و عفونت ادراری بروز کند. علل ایجاد سنگ‌های ادراری متفاوت و فاکتور فیزیولوژیکی و محیطی دو عامل موثر در ایجاد سنگ‌های ادراریست. ارث، جنس و سن سه عامل موثر در ایجاد سنگ‌های ادراری ارث به عنوان یکی از عوامل فیزیولوژیک موثر در بروز سنگ است، این عامل، علت ۴۰ تا ۵۰ درصد تشکیل سنگ‌های ادراریست و شیوع سنگ‌های ادراری در زنان به علت هورمونهای زنانه کمتر از مردان است.

سنگ‌های ادراری در کودکان و سالمندان کمتر دیده می‌شود سنگ‌های ادراری در افراد جوان و میانسال شایعتر است، سنگ‌های ادراری در رده سنی ۲۰ تا ۵۰ سالگی شایعتر است و منطقه جغرافیایی از عوامل محیطی موثر در ایجاد سنگ‌های ادراری است به نحوی که در کشورهای شمال اروپا، منطقه مدیترانه و خاورمیانه سنگ‌های ادراری شایعتر است. آب و هوا را از دیگر از عوامل محیطی موثر در ایجاد سنگ‌های ادراری عنوان است و سنگ‌های ادراری معمولا در فصول گرم سال بیشتر دیده می‌شود. نوع آب در تشکیل سنگ بی‌تاثیر است نوع آب در تشکیل سنگ اهمیتی ندارد، میزان آبی که فرد در طول شبانه روز مصرف می‌کند نقش مهمی در ایجاد سنگ‌های ادراری دارد به نحوی که مصرف کمتر آب احتمال بروز سنگ را بیشتر می‌کند. رژیم غذایی را در تشکیل سنگ‌های ادراری مهم ارزیابی میشود ودر افرادی که زمینه تشکیل سنگ وجود دارد رژیم غذایی نامناسب می‌تواند زمینه ساز ایجاد سنگ باشد. همچنین مصرف زیاد مواد غذایی حاوی اگزالات کلسیم و اسید اوریک در افراد سنگ ساز، تشکیل سنگ را تسریع می‌کند. تشکیل سنگ‌های ادراری در افراد با محیط‌های کاری گرم و کم تحرک شایع تر است. نحوه تشکیل سنگ دو علت موثر در تشکیل سنگ‌های ادراری،موثراست : در ادرار عوامل مهارکننده‌ای (فیتات) وجود دارد که در صورت کاهش این عوامل، منجر به تشکیل سنگ می‌شود و ادرار غلیظ علت دوم تشکیل سنگ در افراد است (مواد تشکیل دهنده سنگ بیش از اندازه می‌شود مانند اگزالات کلسیم).

از عوامل موثر در کاهش بروز سنگ‌های ادراری در زنان، وجود فیتات بیشتر در ادرار آنان است، اگزالات کلسیم، فسفات کلسیم، عفونی، اسید اوریکی، شایع ترین سنگ‌های دستگاه ادراری هستند. علایمی چون وجود خون در ادرار، تکرر و سوزش ادرار از علائم سنگهای ادراری است و بعضی از سنگ‌های ادراری هیچ علامتی نداشته و به صورت اتفاقی در یک سونوگرافی، برای وی تشخیص سنگ گذاشته می‌شود. درد یکی از علایم سنگ‌های کلیه و دستگاه ادراری است، به نحوی که عبورسنگ از کلیه و ورود آن به لوله حالب و یا حرکت سنگ از کلیه به سمت مثانه با دردهای شدیدی همراه است. سنگ‌های مثانه،ممکن است بی درد باشدو خون در ادرار و علایمی چون تکرر و سوزش ادرار از علایم این نوع سنگهاست این در حالیست که مصرف مایعات می‌تواند از ایجاد سنگ پیشگیری کند. به تمامی افرادی که در خانواده خود سابقه سنگ دارند توصیه می شود که در هر ساعت یک لیوان مایعات مانند آب، چای کم رنگ، میوه‌های آب‌دار استفاده و در زمان خواب دو لیوان آب بنوشند و در افرادی با سنگ‌های اگزالات کلسیمی مصرف مواد غذایی حاوی اگزالات باید کم شود مواد حاوی اگزالات شامل گوجه‌فرنگی، نوشابه، پسته، آجیل، فلفل، کاکائو، شکلات و اسفناج است. محدودشدن مصرف گوشت قرمز، حبوبات و کله پاچه، در ایت بیماران ضروری است: در افرادی که سنگ‌های کلسیمی دارند هیچ نوع محدودیتی در مصرف مواد کلسیمی وجود ندارد. عفونت ادراری در تشکیل سنگ‌های ادراری تاثیر بسزایی دارد کنترل عفونت مهمترین عامل در پیشگیری از سنگ‌های عفونی است و برای جلوگیری از تشکیل مجدد سنگ عفونت ادراری باید درمان شود و در افراد مبتلا به عفونت های مزمن دستگاه ادراری ، احتمال وجود سنگ بالا- است. پیاده روی مهمترین ورزش برای مبتلایان به سنگهای ادراری ورزش و تحرک در بیماران مبتلا به هر نوع سنگ توصیه می‌شود. به تمامی افرادی که در خانواده آنها سابقه سنگ وجود دارد توصیه میشود که حداقل سالی دو بار از نظر کلیه بررسی شوند. افرادی که به هر علتی بیماریهای مادرزادی دستگاه ادراری دارند باید از نظر سنگ‌های ادراری مورد بررسی قرار گیرند زیرا این افراد استعداد بیشتری برای تشکیل سنگ‌های ادراری دارند.

منبع: WWW.IRTEB.COM

### راههای کنترل فشارخون بالا

فشارخون بالا عبارتست از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگ‌های خونی.

فشار خون بالا گاهی «کشنده بی سر و صدا» نامیده می‌شود، زیرا تا مراحل انتهایی اکثرا هیچ علامتی ندارد. توجه داشته باشید که فشار خون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بدنی بالا می‌رود.

اما فردی که دچار بیماری فشارخون بالاست، به هنگام استراحت نیز فشار خونش بالاتر از حد طبیعی قرار دارد.

علایم شایع:

معمولا علامتی وجود ندارد مگر این که بیماری شدید باشد.

علایم زیر مربوط به بالا رفتن فشار خون به طور بحرانی هستند.

*سردرد، خواب آلودگی، گیجی

*کرختی و مور مور شدن دستها و پاها

*سرفه خونی، خونریزی از بینی

*تنگی نفس شدید

علل:

معمولا ناشناخته است. تعداد کمی از موارد در اثر مشکلات زیر ایجاد می‌شوند:

*بیماری مزمن کلیه

*تنگ شدن سرخرگ آئورت

*اختلال در بعضی از غدد درونریز

*تصلب شرائین

عوامل تشدیدکننده بیماری

*سن بالای ۶۰ سال

*چاقی، سیگار کشیدن، استرس

*وابستگی به الکل

*رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد

*پشت میزنشینی

*عوامل ژنتیکی

*سابقه خانوادگی فشار خون بالا، سکته مغزی، حمله قلبی یا نارسایی کلیه

*مصرف قرص‌های تنظیم خانواده، استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها یا دکونژستان‌ها

پیشگیری:

در حال حاضر راه خاصی برای پیشگیری از فشارخون بدون علت مشخص وجود ندارد. اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد. فشار خون باید مرتبا کنترل شود.

اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود، همزمان با تغییر رژیم غذایی، ورزش، کنترل استرس، ترک دخانیات، ننوشیدن الکل و دارو معمولا باعث پیشگیری از بروز عوارض می‌شود.

عوارض احتمالی

*سکته مغزی

*حمله قلبی

*نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه

*نارسایی کلیه

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری طبیعی همراه با برنامه ورزشی حداقل ۳ بار در هفته

ورزش باعث کم شدن استرس و حفظ وزن بدن در حد ایده آل می‌شود. ورزش حتی ممکنست فشارخون را نیز پایین آورد. در مورد نوع و میزان ورزش با پزشک خود یا فیزیولوژیست ورزشی مشورت کنید.

## عوامل موثر بر اندازه گیری فشار خون در مطب

نویسنده:دکتر سعید ناظم

۱ ـ عوامل بالا برنده ی فشار خون شامل :

الف ) معاینه شونده ( واکنش به روپوش سفید ـ فلج بودن بازو ناشی از سکته ی مغزی ـ درد ـ اضطراب ـ استعمال سیگار قبل از معاینه ـ مصرف کافئین اخیر ـ مصرف اخیر الکل ـ پر بودن مثانه ـ گفتگو و آواز خواندن و ... ) .

ب ) محیط سرد مطب یا سرد بودن دستگاه فشار سنج

ج ) روش معاینه ( بازوبند باریک ـ قرار داشتن بازو در سطحی پایین تر از قلب ـ زمان استراحت کوتاه ـ فقدان تکیه گاه برای بازو و پشت ـ خطای دید و ... )

۲ ـ عوامل پایین آورنده ی فشارخون شامل :

الف )معاینه شونده ( مصرف اخیر غذا ـ عدم توجه به وقفه ی سمعی و ... )

ب )محیط مطب و دستگاه ( محیط پر سر و صدا ـ اشکال در بازوبند ـ میزان پایین جیوه دستگاه فشار سنج ـ نشت از کیسه ی باد دستگاه فشار سنج و ... )

ج ) معاینه کننده ( خواندن پایین تر یا پیش داوری ـ کاهش شنوایی )

د ) روش معاینه ( استراحت به مدت طولانی ـ قرار داشتن بازو بالاتر از سطح قلب ـ خالی نمودن سریع کیسه ی باد ـ فشار زیاد بر گوشی ـ خطای دید و ... )

علائم فشارخون بالا :

فشارخون بالا اکثراً در حین معاینه فرد به علل دیگر ( همانند مراجعه بیماران به علت سرماخوردگی و ... به پزشک و اندازه گیری فشارخون توسط پزشک ) کشف می شود زیرا اکثر علائم فشارخون بالا ـ در افراد به ظاهر طبیعی یا دارای بیماری های دیگر هم وجود دارد که فرد آنها را به گونه ای توجیه نموده و یا به بیماری دیگر خود نسبت می دهد . عمده ترین علائم فشار خون بالا عبارتند از :

سردرد ( شایع ترین علامت ) ـ خونریزی از بینی ـ وزوز گوش ـ گیجی ـ منگی ـ خستگی ـ طپش قلب ـ ضعف ـ غش و ... یا علائم دیگر که ناشی از عوارض فشارخون بالاست و در ذیل ذکر آن خواهد آمد :

عوارض فشار خون بالا :

۱ ـ سکته ی قلبی

۲ ـ سکته ی مغزی یا خونریزی مغزی

۳ ـ حملات گذرای ایسکمی مغزی ( TIA )

۴ ـ نارسایی احتقانی قلب

۵ ـ بزرگی قلب

۶ ـ افزایش احتمال انفارکتوس های مغزی ـ قلبی ـ کلیه ـ اندام های دیگر ، گشادی عروق ( همانند آنوریسم آئورت و پارگی آنها )

۷ ـ اختلالات بینایی ( رتینوپاتی یا ضایعه ی ته چشم )

۸ ـ اختلال ضربان قلب

۹ ـ اختلال درک و دمانس ( هم در فشارخون بالا و پایین اتفاق می افتد ) و ...

درمان فشار خون بالا :

با توجه به شناخت فشارخون و عوارض ناشی از آن و هزینه های مادی و معنوی مرتبط با آن ، جنبه های عملی کاهش فشارخون بالا را طلب می کند . درمان فشار خون بالا :

ابتدا بر تعدیل شیوه ی زندگی استوار است . همانند :

a ـ اجتناب از دخانیات

b – کاهش وزن ( حفظ وزن طبیعی بزرگسالان = شاخص توده ی بدنی ۲۴/۹ ـ ۱۸/۵ کیلوگرم بر متر مربع )

c –کاهش مصرف سدیم در رژیم غذایی ( به کمتر از ۱۰۰ میلی مول روزانه یا تقریباً شش گرم کلراید سدیم یا ۲/۴ گرم سدیم روزانه )

d– حفظ مصرف کافی پتاسیم ( بیش از ۹۰ میلی مول یا ۳۵۰۰ میلی گرم روزانه )

e – پیروی از رژیم غذایی غنی از میوه ـ سبزی های خام ـ و لبنیات کم چرب همراه با کاهش میزان چربی اشباع )

f – محدود نمودن مصرف الکل

g – شرکت در فعالیت بدنی منظم هوازی ( مانند قدم زدن سریع حداقل ۳۰ دقیقه روزانه )

h – پرهیز از اضطراب ، هیجان و استرس و فشارهای روحی

۲ ـ درمان های طبی :همان طوری که قبلاً بیان شد ۱۰ درصد علت فشارخون های بالا دارای علت قابل تشخیص بوده که پس از شناخت باید علت اصلی درمان شود ، همانند درمان بیماری های کلیوی و غددی و عمل تومورهای فوق کلیوی و تنگی شریان آئورت و ... اما علت ۹۰ درصد فشارخون های بالا شناخته بوده که در صورتی که با اجرای روش تعدیل شیوه ی زندگی ( که در بالاـ ذکر آن رفت ) فشار خون بالا درمان نشد به طور معمول به مصرف و تجویز داروهای ضد فشارخون نیاز است که این داروها شامل سه گروه عمده می باشند .

الف )دیورتیک ها ( که باعث خروج نمک و مایع اضافی از گردش خون شده )

ب )بتابلوکرها ( که سرعت و توان انقباض قلب را کاهش می دهد )

ج )گشاد کننده های عروقی ( که عروق خونی را باز می کنند )

که از ذکر انواع داروهای این سه گروه اجتناب نموده تا مبادا بدون تجویز پزشک به مصرف آن مبادرت گردد .

منبع:مجله راه کمال ،شماره ۲۴

## راهکارهای مبارزه با آنفلوانزای خوکی

در روزهای گذشته خبر انتشار و همه گیر شدن بیماری آنفلوانزای خوکی در دنیا و سرعت انتقال آن از دغدغه های مهم جهانی گردیده است . با توجه به این امر نظر شما عزیزان را به موارد زیر جلب کرده و از شما خواهان پیگیری آن در سطوح مختلف علمی و اجتماعی هستیم .

چگونه از خود و خانواده ام در برابر انفلوانزای خوکی محافظت کنم ؟

احتیاط های معمول را به کار بندید . آنفلوانزای خوکی مانند هر نوع سرماخوردگی دیگر از راه تماس سرفه و عطسه منتقل می شود . دست های خود را به طور مرتب بشویید . اگر آب و صابون در دسترس نیست ، می توانید از ژل های تمیز کننده دست استفاده کنید . همان گونه که هوشیاری در برابر آلودگی برای پیشگیری از ابتلای شما و خانواده تان به بیماری ضروری است ، در صورتی که خود مشکوک به ابتلا به آنفلوانزا هستید ، حتماً هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را بگیرید . اگر دستمال به همراه ندارید ، هنگام عطسه یا سرفه قسمت داخلی آرنج خود را در برابر دهان و بینی بگیرید تا دستانتان آلوده نشوند .

آنفلوانزای خوکی چه نشانه هایی دارد ؟

آنفلوانزای خوکی همانند سایر انواع سرماخوردگی عمل می کند . بیماران دچار تب و لرز ، سردرد ، سرماخوردگی ، گلودرد ، کوفتگی و درد مفصل می شوند . این بیماری گاهی با تهوع و اسهال همراه است .

آیا انتقال ویروس آنفلوانزای خوکی به سادگی انجام می شود ؟

محققان هنوز اطلاعات کاملی از نحوه ی انتقال ویروس انفلوانزای خوکی به دست نیاورده اند . سازمان بهداشت جهانی به تازگی برآورد خود مبنی به سهولت انتقال این ویروس میان انسان ها منتشر کرده است .

اگر با کسی در تماس هستید که سرماخوردگی دارد ، با او دست ندهید و روبوسی نکنید . ویروس آنفلوانزا در اماکن عمومی وجود دارد و تماس با سطوحی مانند دستگیره اتوبوس و صفحه کامپیوتر به راحتی شما را آلوده می کند . اگر دستان خود را به دستگیره در یا اتوبوس زده اید ، آن را به دهان و بینی خود نزنید .

آیا آنفلوانزای خوکی قابل درمان است ؟

بله .داروهایی که در سال های گذشته برای درمان انواع قوی آنفلوانزا تولید شده اند ، توانایی خوبی برای کمک به مبتلایان به آنفلوانزای خوکی دارند . در حقیقت همه گیری جهانی بیماری هایی مانند آنفلوانزای مرغی و سارس در سال های گذشته آمادگی مراجع درمانی را برای مقابله با همه گیری های جدید افزایش داده است .

آیا واکسن سرماخوردگی که زمستان گذشته دریافت کردم ، من را از ابتلا به آنفلوانزای خوکی مصون می کند ؟

احتمالاً ـ خیر . هر چند واکسن های سرماخوردگی بدن افراد را در برابر ویروس آنفلوانزا که شامل ویروس آنفلوانزای خوکی نیز هست ، مقاوم می کند ولی مسئولان مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا می گویند آزمایش های اولیه آنها بیانگر عدم ایجاد مصونیت در دریافت کنندگان واکسن سرماخوردگی است .

آیا آنفلوانزای خوکی از راه مواد غذایی مانند گوشت خوک منتقل می شود ؟

خیر . آنفلوانزای خوکی از دهان و بینی منتقل می شود و یک بیماری مجاری تنفسی است .

منبع:مجله راه کمال ،شماره ۲۴

## بیماری مقاربتی سیفلیس

سیفلیس یک عفونت باکتریایی است که عمدتا جزو بیماریهایی که از طریق جنسی منتقل می‌شوند به حساب می‌آید. هر فردی که تماس جنسی داشته باشد مستعد ابتلا به عفونت سیفلیس است. اگر چه احتمال بروز آن در قشر جوان و در فاصله سنی ۱۵ تا ۳۰ سال به نسبت بیشتر است. همچنین، این بیماری در مناطق شهری رایج‌تر از مناطق روستایی است. سیفلیس به استثنای نوع مادرزادی که از مادر به جنین منتقل می‌شود از راه تماس جنسی با یک فرد مبتلا منتقل می‌گردد. علائم این بیماری در ۴ مرحله بروز می‌کند مرحله اول بدون درد بوده و معمولا ۱۰ روز تا ۳ ماه پس از تماس اولیه بروز می‌کند در این مرحله هیچ علایم دیگری مشاهده نمی‌شود.البته در گاهی موارد مرحله اول با تورم غدد همراه است که ظرف یک هفته بروز می‌کند و ممکن است یک تا ۵ هفته ادامه پیدا کند و پس از آن بدون نیاز به هیچ اقدام درمانی برطرف می‌شود. تقریبا ۳ تا ۶ هفته پس از این مرحله فرد وارد مرحله دوم بیماری می‌شود.

متداولترین و شایع‌ترین علامت این دوره بروز بثورات جلدی است که ممکن است در هر نقطه از بدن از جمله بازوها، پاها، کف دست و کف پا و تن ایجاد شود. سایر علائم نیز مانند خستگی، تب، گلودرد، سردرد، بی اشتهایی، ریزش مو، گرفتگی صدا، تورم غدد است. این علائم ۲ تا ۶ هفته ادامه یافته و به تدریج حتی در صورت عدم وجود درمان مناسب از بین می‌روند اما ممکن است ظرف یک یا ۲ سال آینده دوباره بروز کند. مرحله سوم که سیفلیس مزمن نام دارد (بیماری پس از یک دوره ۴ ساله ممکن است به بروز بیماری در پوست، استخوان‌ها، سیستم اعصاب مرکزی و قلب منجر شود).سیفلیس مزمن می‌تواند منجر به بیماری روحی، کوری و آسیب شدید قلب و سرخرگ آئورت و در نهایت مرگ فرد شود. مرحله چهارم که اغلب در نتیجه عدم درمان بیماری در مراحل ابتدایی بروز می‌کند سیفلیس عصبی یا همان عفونت سیستم عصبی است. این مرحله ممکن است بدون علامت باشد یا با سردردهای خفیف و یا پیامدهای شدیدتر مانند سکته مغزی همراه باشد. درمان این مرحله به اندازه درمان بیماری ایدز مشکل و پیچیده می‌شود. در کل علائم بیماری بین ۱۰ تا ۹۰ روز پس از این که فرد به باکتری آلوده شود بروز می‌کند اما معمولا بین ۳ تا ۴ هفته است.

علائم ابتدایی اغلب جدی گرفته نمی‌شوند و فرد مبتلا نیز درصدد درمانهای پزشکی بر نمی‌آید. خود بیمار می‌تواند برای یک دوره ۲ سال یا احتمالاـ بیشتر ناقل بیماری باشد. میزان انتقال‌پذیری بیماری بستگی به میزان گسترش زخم‌های عفونی در فرد دارد که ممکن است مرئی یا نامرئی باشند. هیچ سیستم ایمنی طبیعی در بدن برای مقابله با این بیماری وجود ندارد و ابتلا به آن درگذشته نمی‌تواند در بدن فرد مصونیت ایجاد کند. این بیماری اغلب به کمک پنی‌سیلین یا تتراسیکلین درمان می‌شود. میزان درمان بستگی به مرحله‌ای است که بیمار در آن مرحله قرار دارد در زنان باردار که سابقه واکنش‌های آلرژیک به پنی‌سیلین دارند باید از روش کاهش حساسیت استفاده شود. همچنین نوزادی که با ابتلا به این بیماری متولد شود باید روزانه به مدت ۱۰ روز تحت درمان با پنی‌سیلین قرار گیرد. اگر این بیماری درمان نشود به تخریب بافت‌های نرم، استخوانها، مشکلات قلبی، نابینایی و سایر مشکلات منجر خواهد شد. از همه مهمتر این که زنی که به این بیماری مبتلاست و درمان نشده می‌تواند بیماری را به جنین خود منتقل کند که این امر می‌تواند موجب مرگ و یا معلول شدن نوزاد گردد. از اینرو پزشکان و بیمارستانها باید برای زنان باردار از تست‌های سیفلیس استفاده کنند.از چندین روش می‌توان مانع از گسترش این بیماری شد:استفاده از وسایل بهداشتی مناسب در هنگام تماس جنسی مانند کاندوم، خودداری از برقراری از تماس جنسی در هنگام ابتلا به این عفونت و مراجعه به پزشک متخصص، آگاه کردن فوری شریک جنسی از بیماری خود و تست سیفلیس برای مادران باردار از مهمترین این راهها به حساب می‌آیند. باید توجه داشت که کاندوم می‌تواند مانع از انتقال عفونت از زخم‌های این بیماری در مراحل اولیه شود اما در صورتی که زخم‌ها در محل‌هایی بیرون از قسمت‌های پوشیده شده با کاندوم باشد احتمال انتقال بیماری وجود دارد.

## ویروس ایدز و پرسش های پیرامون آن

ویروس اچ آی وی در خون، مایعات تناسلی افراد و همینطور شیر مادر آلوده یافت می شود. این ویروس همراه با این مایعات وارد بدن دیگران می شود.

راه های سرایت اچ آی وی:

- ?راه خونی

استفاده اشتراکی از سرنگ آلوده یا ابزاری که برای سوراخ کردن اعضای بدن استفاده می شود و آلوده هستند.

زخم یا بریدگی در بدن و تماس با مایعات آلوده به اچ آی وی

راه پیشگیری :خودداری از مصرف سرنگ های مشترک (بویژه معتادان تزریقی) (به همین علت چندین سال است که در کشور سرنگ استریل حتی بدون مجوز پزشک در داروخانه ها به فروش می رسد(

- ?تماس جنسی

آمیزش جنسی با فرد آلوده بدون رعایت اقدامات پیشگیرانه

برای پیشگیری از انتقال اچ آی وی، بهترین راه خودداری از برقراری رابطه جنسی با فرد آلوده به ایدز و یا استفاده از کاندوم های جنس" لاتکس" (نوعی پلاستیک) است. ذرات با ابعاد اچ آی وی نمی توانند از کاندوم لاتکس عبور کنند و اگر به درستی و به طور منظم استفاده شوند شیوه کاملا موثری در کاهش خطر انتقال بیماری محسوب می شوند.

هرچند تنها شیوه صد در صد موثر، خودداری کامل از آمیزش جنسی با شخص آلوده است.

- ?راه مادر به فرزند

نوزادان مادران آلوده ممکن است در دوران جنینی، هنگام تولد یا از طریق تغذیه از شیر مادرآلوده شوند.(این مورد بیشتر در کشورهای آفریقایی دیده شده است)

توجه

ویروس اچ آی وی در بزاق دهان شخص آلوده وجود دارد، اما میزان آن کم تر از حدی است که بتواند بیماری را منتقل کند.

توهمات پیرامون اچ آی وی

HIV به طرق زیر قابل سرایت نیست:

- از طریق هوا، سرفه و عطسه
- از طریق بوسیدن، تماس پوستی یا دست دادن
- از طریق استفاده مشترک از لوازم آشپزی مانند ظروف و چاقو
- از طریق تماس با صندلی توالت
- از طریق حشرات، نیش یا گاز حیوانات
- از طریق شنا در استخرهای عمومی
- از طریق خوردن غذایی که توسط فرد آلوده به اچ آی وی تهیه شده باشد

در حال حاضر در ایران بیشترین راه انتقال ویروس ایدز همان استفاده از سرنگ های مشترک معتادان تزریقی می باشد، در عین حال انتقال از راه تماس جنسی بیشتر در زنان خیابانی و برخی همجنس بازان (بویژه معتاد)دیده می شود.

آخرین تحقیقات بدست آمده در مورد درمان ایدز

BBC - دانشمندان به تازگی مولکولی را شناسایی کرده اند که قادر است از به هم پیوستن ذرات ویروس HIV و تولید یک ذره عفونی کامل جلوگیری کند. آنها امیدوارند از این طریق به تولید دارویی جدید علیه ایدز دست یابند.

درمانهای فعلی علیه ایدز شامل ترکیبی از چند داروست که فعالیت پروتیینهای حیاتی ویروس را متوقف کرده و از ورود ویروس به درون سلولها جلوگیری می کند.

اما اخیرا دانشمندان دانشگاه " هایدلبرگ " آلمان، مولکولی موسوم به " C.I.A " را کشف کرده اند که به ذرات پوشش خارجی ویروس می چسبد و از تجمع آنها و تولید یک ویروس کامل و بدون نقص جلوگیری می کند.

محققان معتقدند : این یافته آنها، می تواند به عنوان یک راه فرعی برای متوقف کردن ویروس HIV باشد.

گرچه هنوز تنها راه برای درمان ایدز، جلوگیری از آلودگی با این ویروس است و پیشگیری از آن است ، اما دانشمندان امیدوارند : این کشف جدید آنها منجر به تولید یک داروی نو برای درمان ایدز باشد.

گفتنی است در حال حاضر ?? میلیون نفر در سراسر دنیا آلوده به ویروس HIV هستند.

بعضی پرسش های رایج در مورد HIV

ایدز چیست؟

کلمه ایدز (AIDS) از حروف ابتدایی عبارت Acquired Immune Deficiency Syndrome ساخته شده است که به معنی «نشانگان نقص ایمنی اکتسابی»است. هر کسی با ویروس انسانی نقص ایمنی (Human Immune deficiency Virus) HIV آلوده شد و تست HIV مثبت پیدا کرد مبتلا به ایدز محسوب نمی شود.هنگامی تشخیص ایدز در یک فرد آلوده به HIV داده می شود که یا تعداد مطلق سلول های CD (?گروهی از سلول های دفاعی بدن) به کمتر از ??? عدد در هر میلی متر مکعب خون رسیده باشد یا عفونت های فرصت طلب ناشی از عواملی که نمی توانند در افراد سالم بیماری ایجاد کنند در فرد به وجود آمده باشد.

چه مدت طول می کشد تا آلودگی با HIV باعث بروز ایدز شود؟

در حال حاضر زمان متوسط بین عفونت با HIV و ظهور علایم ایدز بین ? تا ?? سال است. این زمان به مقدار زیاد از فردی به فرد دیگر متفاوت است و به عوامل بسیار از جمله وضعیت سلامتی و رفتارهای فرد بستگی دارد. در حال حاضر با تجویز درمان های موجود که تکثیر ویروس را مهار می کنند، می توان سرعت ضعیف شدن دستگاه ایمنی را کند کرد. همچنین می توان از بعضی از بیماری های همراه با ایدز پیشگیری یا آنها را درمان کرد. بنابراین تشخیص زودرس آلودگی به HIV امکان انتخاب های بیشتر درمانی و پیشگیری را فراهم می آورد.

آیا بین ایدز و سایر بیماری های مقاربتی ارتباط وجود دارد؟

ابتلاـ به یک بیماری مقاربتی خطر عفونت فرد با HIV را افزایش می دهد، چه این بیماری مقاربتی باعث ضایعه پوستی یا مخاطی شده باشد چه نه. بیماری های مقاربتی با ایجاد التهاب و تحریک پوستی و ایجاد زخم می توانند ورود HIV به بدن را ضمن مقاربت تسهیل کنند. اما اگر چنین زخم یا رخنه ای هم به وجود نیامده باشد تحریک التهاب و پاسخ ایمنی در ناحیه تناسلی به علت این بیماری ها انتقال HIV را محتمل تر می کند.

چگونه می توان فهمید فردی به HIV آلوده شده است؟

تنها راه تعیین کردن اینکه فردی به HIV آلوده شده است، انجام آزمون تشخیص مخصوص آن است. بسیاری از افرادی که به HIV آلوده می شوند تا سال ها علامتی ندارند و از طرف دیگر بسیاری از علایمی که برای ایدز ذکر می شود با بیماری های دیگر مشترک است.

HIV چگونه منتقل می شود؟

HIV از راه تبادل این مایعات بدنی منتقل می شود:

- خون (از جمله خون قاعدگی)
- منی
- ترشحات واژن
- شیر پستان
- خون بیشترین غلظت ویروس را دارا است و در مراتب بعد منی، ترشحات واژنی و شیر قرار می گیرند.
- فعالیت هایی که امکان انتقال HIV را فراهم می کنند شامل اینها هستند:
- مقاربت جنسی بدون پوشش
- تماس مستقیم با خون از جمله سرنگ های مشترک در معتادان تزریقی، انتقال خون یا برخی فرآورده های خونی، انتقال اتفاقی در تسهیلات بهداشتی و درمانی.
- مادر به نوزاد (در هنگام زایمان یا از طریق شیر مادر)
- این مایعات بدنی عفونت زا نیستند:
- بزاق
- اشک
- عرق
- مدفوع
- ادرار

آیا بوسیدن باعث انتقال HIV می شود؟

تماس اتفاقی از طریق بوسه با دهان بسته یا بوسه «اجتماعی» خطری از لحاظ انتقال HIV ندارد. اما از آنجایی که در بوسه با دهان باز (بوسه فرانسوی) امکان تماس با خون فرد وجود دارد، انجام این عمل با فردی که عفونت او با HIV مسجل است، توصیه نمی شود هر چند احتمال انتقال ویروس ایدز از این طریق بسیار کم است. آیا تماس های اتفاقی (مثل دست دادن، در آغوش گرفتن، نوشیدن آب از لیوان فرد مبتلا و) ...باعث انتقال HIV می شود.نه HIV از طریق تماس های روزمره در خانه، محل کار، مدرسه و مواردی از این قبیل منتقل نمی شود. HIV از طریق دست دادن، در آغوش گرفتن یا بوسه اتفاقی منتقل نمی شود. همچنین نشیمنگاه توالت فرنگی، آبخوری ها، ظرف غذاخوری، لیوان آبخوری، غذا یا حیوانات خانگی عامل انتقال عفونت نیستند.HIV ویروس آسیب پذیر و شکننده ای است که نمی تواند مدت درازی خارج از بدن زنده بماند، بنابراین امکان انتقال آن از طریق غذا یا هوا وجود ندارد. HIV در خون، منی و ترشحات واژنی افراد مبتلاـ موجود است و تنها تماس های نزدیک در آمیزش جنسی یا استفاده از سرنگ مشترک باعث انتقال آن می شود.

آیا زن آلوده می تواند HIV را ضمن مقاربت جنسی به مرد منتقل کند؟

بله. اگر زنی به HIV آلوده باشد، ویروس در ترشحات واژنی و گردنه رحم او وجود دارد و ضمن مقاربت ویروس از طریق پیشابراه مرد یا بریدگی ها و خراشیدگی های آلت تناسلی وارد بدن او می شود. وجود سایر بیماری های مقاربتی احتمال انتقال را بیشتر می کند.

آیا کاندوم در پیشگیری از انتقال HIV موثر است؟

مطالعات متعدد نشان داده است که کاندوم های ساخته شده از لاتکس در صورتی که به طور صحیح و مداوم استفاده شود در پیشگیری از انتقال HIV بسیار موثر است. این مطالعات نشان داده است که حتی با تماس های جنسی مکرر ??، تا ??? درصد افرادی که به طور صحیح و مداوم استفاده کرده اند از آلودگی مصون مانده اند.

چه مدت پس از در معرض قرارگیری احتمالی باید تست HIV انجام داد؟

مدت زمانی که طول می کشد تا در فردی که ویروس ایدز وارد بدنش شده است، آنتی بادی تولید و تست HIV او مثبت شود را «دوره پنجره ای» (Window period) می نامند. این مدت معمولاً حدود ?? هفته تا سه ماه طول می کشد اما در موارد نادری ممکن است تا شش ماه هم به طول انجامد.

معنی یک تست مثبت و یک تست منفی چیست؟

یک تست مثبت به این معناست که:

—شما ویروس عامل ایدز را در بدن خود دارید.

- شما می توانید دیگران را نیز آلوده کنید و باید اقدامات احتیاطی را رعایت کنید.

تست منفی به این معناست که شما آنتی بادی های ناشی از ویروس ایدز را در خون خود ندارید.

تست منفی به این معنا نیست که:

- شما با HIV آلوده نیستید (ممکن است در دوره پنجره ای باشید)
- شما نسبت به ایدز مصون هستید
- شما نسبت به عفونت مقاومت دارید
- - شما هرگز ایدز نخواهید گرفت

اگر تست HIV من مثبت باشد، به این معناست که خواهم مرد؟

مثبت بودن تست HIV به این معناست که شما ویروس عامل ایدز را در بدن خود حمل می کنید. مثبت بودن این تست به این معنا نیست که در حال حاضر ایدز دارید و نیز این به این معنا نیست که شما خواهید مرد. گرچه علاجی برای ایدز وجود ندارد، بسیاری از عفونت های فرصت طلبی که در بیماران مبتلا به ایدز به وجود می آید را می توان کنترل یا برطرف کرد و یا از آنها پیشگیری کرد. از طرف درمان های موجود می تواند تکثیر ویروس را مهار کند. در حال حاضر به طول عمر و کیفیت زندگی مبتلایان به ایدز به میزان قابل توجهی افزوده شده است.

منبع:http://www.academist.ir/س

### سایتوکاین در سرطان درمانی

سایتوکاین ها پروتیین هایی هستند که مستقیما به سلول های سرطانی حمله میکنند.در ضمن نقش بسیار مهم دیگر انها ارتباط برقرار کردن بین سایر سلول های ایمنی است. روش های متعددی در درمان سرطان ها مورد استفاده قرار می گیرد از ان جمله:

-?nonspecific immunomodulating agents: روشی است که در ان با استفاده از داروهای خاصی سیستم ایمنی را در جهت تولید هر چه بیشتر سایتوکاین و انتی بادی تحریک می کنند که این امر باعث سرکوبی ها چه زودتر سرطان و بهبودی عفونت می شود. سرکوب عفونت در بیماران سرطانی امری مهم است.

-?biological response modifiers(BRMs: در این روش با استفاده از داروهای سنتز شده در ازمایشگاه ها سعی میشود تا روش مبارزه بدن در مقابل سلول های سرطانی را تغییر دهند.

این عمل به سه منظور انجام می شود:

*ارتقا توانایی دستگاه ایمنی در جهت مبارزه با سلول های سرطانی

*افزایش حساسیت سلول های ایمنی به طوری که انواع بیشتری از سلول های ایمنی و با تعداد بیشتری درگیر مبارزه با سلول های سرطانی شوند.

*کمک به سلول های ایمنی در مبارزه با سلول های سرطانی

در این روش از اینترفرون ها-اینترلوکین ها-فاکتور های محرک کلونی"CSFs" - انتی بادی-سایتوکاین و واکسن استفاده می شود.

-?اینترفرون ها:این مواد به طور طبیعی در بدن ساخته میشوند ولی امروزه به طور مصنوعی ساخته شده و به بیماران سرطانی تجویز می شود.ان ها به سیستم ایمنی در روشی که با ان با سلول های سرطانی مبارزه می کند یاری می رسانند. ان ها یا به طور مستقیم روی سلول های سرطانی اثر گذاشته و باعث کاهش سرعت رشد انها میشوند یا طی مکانیسم هایی تا حدودی منجر به تغییر عملکرد سلول سرطانی و بازگشت ان به حالت اولیه میشوند.بعضی از انها نیز باعث تحریک NK cells-T cells و ماکروفازها میشوند.

اینترلوکین ها:موادی هستند که به طور عمده باعث تحریک رشد و فعالیت انواع متنوعی از سلول های ایمنی میشوند. این مواد به طور طبیعی در بدن ساخته شده ولی در درمان سرطان ها به طور سنتزی به بیماران داده میشوند. تجویز انها در جهت فعال کردن سلول هایی مثل لنفوسیت ها میشود که نقش بسیار مهمی در جهت مبارزه با سرطان دارند.

CSFs: پروتیین هایی هستند که به منظور تحریک مغز قرمز استخوان برای ساختن هر چه بیشتر سلول های خونی به بیماران داده میشود.بدن در این شرایط بیش از هر موقع دیگر به گلبول های سفید و قرمز نیاز دارد. این مواد در کنار شیمی درمانی به بیماران داده میشود تا هم توانایی سیستم ایمنی بالا-رود و هم از عوارض جانبی شیمی درمانی مثل کم خونی تا حدی کاسته شود.وقتی بیماری تحت شیمی درمانی قرار می گیرد به خاطر عوارض داروها و سموم از توانایی بدن برای ساختن سلول های خونی کاسته شده و فرد در معرض عفونت و کم خونی قرار میگیرد. تجویز انها تا حد بسیار زیادی توانایی بدن را برای دریافت دزهای بالاتر دارو طی شیمی درمانی بالا میبرد چراکه مغز استخوان قادر به جایکزین کردن سلول های خونی از بین رفته می باشد

MONOCLONAL ANTIBODIES : موادی هستند که در ازمایشگاه ها ساخته شده و از طریق اتصال به سلول های سرطانی مانند انتی بادی ها منجر به مرگ سلول های سرطانی میشوند.انها اسیبی به سلول های خودی وارد نمی کنند. یکسری سایتوکاین ها به طور مصنوعی در ازمایشگاه ها ساخته می شوند که به طور کلی یا در شناسایی سلول های سرطانی به سیستم ایمنی کمک می کنند

یا در نابود سازی انها.سایتوکاین ها پس از تزریق در سراسر بدن پخش شده و میارزه خود را علیه سلول های سرطانی اغاز می کنند در درمان سرطان ها از انواع خاصی از سایتوکاین ها که مورد

تایید FDA می باشند استفاده می شود از جمله:

interferon alpha-interleukin ?-interleukin ??-GM,CSF

البته شایان ذکر است که سایر سایتوکاین ها نیز در درمان سرطان ها نقش دارند ولی به دلیل عوارض جانبی یا سایر عوامل دیگر (خنثی کردن عمل سایتوکاین های دیگر-سمی و آسیب رسان بودن دزهای بالا)...-هم اکنون مورد استفاده قرار نمی گیرند و یا کمتر قرار می گیرند. در حال حاضر تحقیقات وسیعی روی انها در حال انجام است.

منبع:http://www.academist.ir /س

## وقتی استخوان ها پوک می شوند

نویسنده:ویدا پوریگانه

همه ما با این بیماری کم و بیش آشنا هستیم و نام این بیماری را بارها و بارها شنیده ایم. با افزایش سن، خمیدگی پشت و کوتاه شدن قد برای همه افراد ایجاد می شود که خود نشانه هایی از پوکی استخوان است. بیماری پوکی استخوان بنا به گفته پزشکان، یک سری عوامل تشدیدکننده دارد که با پیشگیری از آن ها می توان از بروز پوکی استخوان در بدن جلوگیری کرد. همانطور که در اسم این بیماری دیده می شود، پوکی استخوان به پوک شدن یا نازک شدن استخوان ها می گویند که با افزایش سن رابطه مستقیم داشته و در افراد پیر بیشتر دیده می شود. یکی از مشکلات شایع در افراد کهنسال ابتلا به پوکی استخوان است.

طبق آمار عنوان شده در زمینه پوکی استخوان، درصد بروز عوارض استخوانی در خانم ها چهار برابر آقایان است و این مشکل بدون علامت بوده و زمانی تشخیص داده می شود که فرد به هر دلیلی دچار شکستگی استخوان می شود. بر همین اساس به تمام افراد بالای ?? سال به خصوص خانم ها و افرادی که پس از سن ?? سالگی، خود به خود دچار شکستگی استخوان شده اند توصیه می شود که حتماً به پزشک متخصص مراجعه کرده و آزمایش تراکم استخوان را انجام دهند تا بدین وسیله درصورت ابتلا به این بیماری، درمان زودرس کرده و از حاد شدن آن پیشگیری کنند. محققان معتقدند که بروز پوکی استخوان در زنان با شاخص?? درصد شایع تر از مردان با شاخص ?? درصد است که با چنین آماری می توان گفت که از هر ? زن یک نفر به این بیماری مبتلاست. این درحالی است که آمار این بیماری در مردان شامل ابتلای یک نفر از هر ?? مرد است. این آمارها نشان از آن دارد که زنان نسبت به آقایان در خطر بیشتر ابتلا- به پوکی استخوان قرار دارند که این امر توجه زنان را برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری در سنین بالا جلب می کند. به دنبال پوکی استخوان و به عبارتی پوک شدن استخوان ها، خطر شکستگی استخوان ها نیز در افراد بیشتر می شود، به خصوص در استخوان های مچ دست، ستون فقرات و گردن و استخوان ران بیشتر دیده می شود. پوکی استخوان بستگی به عواملی چون سن، جنس و نژاد دارد. عوامل ژنتیکی نیز در تعیین حداکثر توده استخوانی مهم هستند. همچنین می توان گفت که برخی از بیماری ها و درمان دارویی نیز باعث بروز پوکی استخوان می شوند. برخی از این عوامل و بیماری ها عبارت از: درمان با داروهای استروئیدی (کورتن)، یائسگی زود هنگام، فقدان پریودهای ماهانه، کم تحرکی، مصرف سیگار و الکل، رژیم های غذایی نادرست و. . . است.

بر همین اساس پزشکان توصیه می کنند که برای پیشگیری از ابتلا- به پوکی استخوان از گروه غذایی لبنیات و حاوی کلسیم و ویتامین ها در رژیم غذایی خود به وفور استفاده کرده و از همان سنین کودکی به انجام تمرینات ورزشی بپردازند. همچنین عدم استعمال سیگار و الکل نیز در پیشگیری از بروز این بیماری موثر است.

تغذیه و پیشگیری

سوزان اثباتی، کارشناس ورزش در این باره به خبرنگار سلامت روزنامه جوان می گوید: تغذیه در جلوگیری از بیماری پوکی استخوان نقش اول را ایفا می کند. این بیماری که در دهه های ششم و هفتم زندگی ظاهر می شود، نیاز به توجه بیشتر به کفایت تغذیه ای دارد. اگر مصرف کلسیم و ویتامین D در رژیم غذایی در طول دوران بلوغ و بزرگسالی کافی باشد، پوکی استخوان تا حد زیادی قابل پیشگیری است. حدود سن ?? سالگی زمانی است که از نظر حجم استخوان، فرد در بالاترین میزان خود قرار دارد، بنابراین تا رسیدن به این سن میزان مصرف کلسیم و ویتامین D باید به حد مورد نیاز باشد، بعد از این سن احتمالاً کلسیم و ویتامین D نقش کمتری در سلامت استخوان ها دارند. با این وجود هنوز مصرف آن ها به منظور حفظ استخوان ضروری و حیاتی است.

تغذیه درمانی چگونه انجام پذیر است؟

اگر تامین مواد مورد نیاز از طریق رژیم غذایی ممکن است، باید ضمن آموزش به بیماران، مکمل کلسیم و ویتامینD نیز برای آنان تجویز شود

و یادآوری اینکه زنان به ???? الی ???? میلی گرم و ??? واحد بین الملل ویتامین D به طور روزانه احتیاج دارند. اثباتی در ادامه به اقداماتی که باعث کاهش وزن می شود، اشاره می کند و می افزاید: اقداماتی همچون پیاده روی، تغییر رژیم غذایی در مراحل اول و تاثیرات مثبت بعدی آن، تعدیل در مصرف کافئین (چای یا قهوه) و پروتئین مصرفی، افزایش میزان کفایت کلسیم و ویتامین D رژیم غذایی، افزایش میزان کلسیم مصرفی به میزان ??? میلی گرم در روز برای مردان و ???? الی ???? میلی گرم در روز برای زنان، روزانه ?? دقیقه در معرض آفتاب قرار گرفتن به مقادیر زیادی در پیشگیری از پوکی استخوان کمک می کند. بیماران با شکستگی احتیاج به ورزش هایی دارند که باید خیلی زود و در اولین فرصت ممکن بعد از آسیب دیدگی شروع شود.

گام اول، تغذیه صحیح

استفاده از شیر در سوپ یا مخلوط های غلات: در صورت عدم تحمل شیر از شیر کم لاکتوز استفاده کنید. اگر علاقه به نوشیدن شیر ندارید به جای آن از آب پرتقال استفاده کنید، پنیر کم چرب یا ماست را به عنوان ناهار استفاده کنید، به سبزیجات پنیر اضافه کنید، مصرف روزانه کافئین را به دو نوبت یا کمتر از نوشیدنی کافئین دار محدود کنید، هر روز به طور مرتب ورزش کنید ??، الی ??دقیقه پیاده روی مفید خواهد بود.

منابع خوب کلسیم

کلم بروکلی (کلم قمری)، ماهی، انواع پنیر، بستنی، شیر، دوغ، ماست، مغز بادام، خردل، کلم، ذرت منابع خوب کلیسم هستند. این کارشناس ورزش در ادامه می گوید: برخی از عوامل باعث کاهش جذب کلسیم در بدن می شود از آن جمله می توان به مصرف کاکائو، قهوه، چای غلیظ، غذاهای چرب، بی تحرکی، وجود فیبر غذایی زیاد، داروهای ضد تشنج، تیروکسین، کورتیزول، نوشابه به همراه ماست و عدم مصرف مرکبات اشاره کرد. به عنوان مثال یکی از خوراکی هایی که در بروز پوکی استخوان بسیار موثر است مصرف نوشابه های گازدار است. نوشابه های گازدار حاوی مقادیر زیادی از فسفات هستند که این ماده در جذب کلسیم مواد غذایی خورده شده در روده ها وقفه ای به وجود آورده که در درازمدت باعث تغییراتی در استخوان های بدن و پوکی و شکنندگی آن ها می شود. یکی از علائم مهم پوکی استخوان همانطور که گفته شد ایجاد شکستگی است. شکستگی های مچ دست در خانم های -?? ۵۰ ساله بسیار شایع است که معمولاً- به دنبال زمین خوردن این افراد به وجود می آید. این نوع شکستگی مربوط به استخوان ساعد است.

بر همین اساس حدود یک سوم زنان به همین دلیل دچار آلگو دیستروفی می شوند که باعث ایجاد درد، حساسیت و تورم دست می شود. یکی دیگر از شکستگی های شایع در افراد مبتلا به پوکی استخوان همانطور که گفته شد شکستگی ستون فقرات است. این نوع شکستگی باعث ایجاد فشردگی در مهره های ستون فقرات می شود که به دنبال آن بیمار احساس درد در قسمت پشت و در محدوده مهره های خود می کند که بهبودی آن به طور تدریجی است. هنوز هیچ درمانی برای بازگرداندن اثرات پوکی استخوان وجود ندارد اما می توان با انجام برخی اقدامات جلوی پیشرفته شدن آن و آسیب بیشتر به استخوان ها را در بدن گرفت. به طور معمول افراد مبتلا به پوکی استخوان به علت شکستگی های مکرر، در نواحی شکسته شده با درد فراوان روبه رو بوده و از آن رنج می برند که این افراد برای کاهش و تسکین درد می توانند از فیزیوتراپی و هیدروتراپی (تمرین آرام در آب گرم) استفاده کنند. راه های دیگر درمان پوکی استخوان شامل؛ هورمون درمانی، مصرف ویتامین D، کلسترول و کلسیتوتین، فلوراید سدیم و کلسیم است.

منبع:www.javannewspaper.com

## مشکلی به نام نفخ

شما هم از داشتن نفخ دائم شکم شاکی هستید! به شما توصیه می‌کنیم که این مقاله را مطالعه کنید. در زیر از چند غذا نام برده می‌شود که باید برای پیشگیری از ایجاد نفخ از خوردن آنها اجتناب کنید. نکته قابل توجه دیگر این است که متخصصان تغذیه به افرادی که می‌خواهند شکمی صاف داشته باشند نیز توصیه کردند که اگر از ایجاد نفخ جلوگیری کنند تا حدود ۵/۳ کیلوگرم از وزن خود را کاهش می دهند و شکم متناسب‌تری نیز خواهند داشت.

نمک

از خوردن بیش از اندازه نمک خودداری کنید. همچنین غذاهایی که به صورت کنسروی با نمک فراوان فرآوری شده‌اند را کمتر بخورید چرا که نمک موجود سبب جذب بیشتر آب می شود و در نتیجه میزان احتباس آب در بدن شما افزایش می‌یابد و حالت خمودی و کسالت به همراه پف‌کردگی و افزایش وزن را به همراه دارد.

کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات (برنج، نشاسته‌ها، نان قندها...) منبع اصلی تولید انرژی در بدن هستند و نباید شما بیش از اندازه مصرف کنید چرا که در صورت نداشتن فعالیت مناسب و یا ورزش، این مواد به صورت گلیکوژن در عضلات ذخیره می‌شوند. هر گرم گلیکوژن حدود ۳ گرم آب را جذب می‌کند و در نتیجه شما دچار افزایش وزن خواهید شد.

سبزی خام

نصف پیمانه هویج پخته شده برابر یک پیمانه هویج خام مواد غذایی لازم را دارد اما هویج پخته میزان حجم کمتری را در معده اشغال و هضم آن را آسان‌تر می‌کند و در نتیجه از ایجاد نفخ زیاد در دستگاه گوارش شما پیشگیری می‌کند. اگر شما از آن دسته کسانی هستید که با خوردن سبزی‌های خام دچار نفخ شدید می‌شوید، توصیه می‌کنیم که حتماً از سبزی‌های پخته یا بخارپز استفاده کنید.

غذاهای نفاخ

بعضی از غذاها هستند که به خودی خود در دستگاه گوارش ایجاد گاز می‌کنند که می‌توان از میان آنها موارد ذیل را نام برد: گل کلم، کلم، کلم بروکلی، کلم فندقی، بروکلی، پیاز، فلفل و مرکبات.

آدامس جویدن

زمانی که آدامس می‌جوید، هوای زیادی را می‌بلعید که در روده‌های شما به دام می‌افتد و به تدریج سبب نفخ بیشتری می‌شود.

غذاهای سرخ کردنی

غذاهای خیلی چرب و سرخ کردنی خیلی دیرتر هضم می‌شوند لذا سبب ایجاد احساس سنگینی و دم در شما می‌شوند.

البته منظور ما این نیست که اصلاً غذاهای چرب یا سرخ کرده نخورید، بلکه باید به نوع روغنی که استفاده می‌کنید، توجه بیشتری داشته باشید برای مثال سعی کنید از روغن‌هایی مثل روغن زیتون و روغن آوکادو، و همچنین از مواد چرب موجود در آجیل‌ها و حتی شکلات تلخ استفاده کنید.

غذاهای تند و تیز

ادویه‌های افزودنی مانند فلفل، جوز، میخک، پیاز و سیر، خردل و... سبب تحریک معده و در نهایت تشدید نفخ می‌شوند از مصرف بیش از اندازه آنها بپرهیزید.

نوشابه‌های کربوهیدراتی و اسیدی

از نوشیدن نوشابه‌هایی که قند فراوان دارند و یا نوشیدنی‌هایی مثل قهوه، چای و آب میوه‌های مرکبات به مقدار فراوان خودداری کنید.

بهتر است یک رژیم مناسب را انتخاب و از موادی که در بالا ذکر شد در حد تعادل و کم، مصرف کنید تا مشکل شما که نفخ و افزایش وزن است به راحتی حل شود.

منبع:گروه سلامت سیمرغ /س

## پیشگیری و درمان گردن درد

نشستن متمادی بر پشت میز کار آن هم حدود هفت الی هشت ساعت کاری بس دشوار است که اغلب کارمندان به آن مشغول هستند. حال تصور کنید که اگر شرایط محیطی به خصوص میز و صندلی با وضعیت جسمانی فرد مطابقت نداشته و اساسا استاندارد نباشد، چه میزان می تواند در ایجاد دردهای ستون فقراتی نقش داشته و در نتیجه بر کارایی فرد نیز تاثیرگذار باشد در میان دردهای ستون فقرات یکی از شایع ترین دردهایی که در میان کارمندان و اصولا ـ افرادی که به جهت شرایط شغلی شان مدت زیادی با گردن خمیده کار می کنند بسیار دیده می شود، گردن درد است.

شاید برایتان جالب باشد که بدانید سر هر انسانی حدود چهار الی پنج کیلوگرم وزن دارد. وظیفه تحمل این وزن نسبتا سنگین را مهره های قسمت فوقانی ستون فقرات و ماهیچه های اطراف آن بر عهده دارند. هنگامی که این بار سنگین به حالت عمودی قرار گیرد این وزن بین ماهیچه ها و مهره ها به میزان مساوی تقسیم می شود ولی در صورتی که به مدت طولانی وضعیتی متفاوت و خمیده به جلو داشته باشد، این فشار وزن بر روی ساختار نسبتا ظریف و کوچک گردن افزایش یافته و در نتیجه دردهای گردنی حادث می شود. در حالی که حتی با وجود شرایط شغلی نامناسب و فشارهای ناشی از آن نیز شما می توانید با تغییر در عادت های بد نشستن و انجام تمرین های بسیار ساده، در طول مدت کار از بروز مشکلات گردن خود تا حد زیادی جلوگیری کنید. در ضمن لازم به ذکر است بسیاری از سردردهای تنشی نیز از وضعیت نامطلوب گردن و شانه ها نشات می گیرد. با بهبود این وضعیت سردردهای به ظاهر بدون دلیل شما نیز درمان می شود. در همین راستا به پیشنهادات و نکات زیر توجه کنید:

?انتخاب میز و صندلی مناسب برای انجام کار: میز و صندلی ای که قرار است یک کارمند و یا هر فرد دیگری مدت طولانی بر روی آن نشسته و به کار مشغول شود، می بایست از استانداردهای لازم به لحاظ ارتفاع سطح میز نسبت به زمین و نسبت به کف صندلی برخوردار باشد. این ارتفاع استاندارد با توجه به قد کاربر نسبت به زمین ?? الی ?? سانتی متر است. در ضمن صندلی انتخابی برای کار کردن طولانی مدت باید دارای شرایط زیر باشد:

الف کف و پشتی آن متحرک باشد تا با توجه به قد فرد ارتفاع آن نسبت به میز تنظیم شود.

ب از پشتی بلند و در واقع تکیه گاه مناسبی برای حمایت از ستون فقرات و گردن برخوردار باشد.

نکته: برای حمایت بیشتر گردن در صورت ابتلا ـ به دردهای آن ناحیه، از بالشتک های مخصوص و یا تکه حوله ای که به صورت لوله ای درآمده استفاده کنید. این بالشتک و یا حوله حمایت مضاعفی برای گردن خواهد بود.

این کار را در هنگام مسافرت های طولانی مدت در ماشین و هواپیما نیز انجام دهید.

?به خودتان استراحت دهید: همچنان که پاهای شما پس از ایستادن در مدت زیاد به استراحت نیاز دارد، در نشستن طولانی مدت و پی درپی نیز ستون فقرات به طور کلی از ناحیه گردن گرفته تا کمر به استراحت و تجدید قوا نیازمند است.

بنابراین پس از حداکثر یک ساعت نشستن پیاپی پشت میز و یا حتی پشت فرمان اتومبیل، محل خود را ترک کرده و با انجام تمرینات مناسب، عضلات را تقویت کنید.

پیش از این همه افراد برای ورزش دادن گردنشان حرکاتی چرخشی و خم کردن هایی ناگهانی و سریع به طرفین را انجام می دادند و انتظار نیز داشتند با این حرکات، عضلات به اصطلاح خشک شده آنها نرم شده و درد آرام شود. حال آن که امروزه ثابت شده است این قبیل تمرین های سریع نه تنها از دردهای گردن نمی کاهد بلکه می تواند صدمات جدی به مهره های آن وارد کند. لذا متخصصین مربوطه تمرینات خاصی را به عنوان ورزش های گردن به افراد عادی و حتی مبتلایان به گردن درد توصیه می کنند که به مهم ترین آنها در زیر خواهیم پرداخت:

الف صورت خود رابه سمت شانه راست برگردانده و به آرامی حرکت نیم دایره ای را به سمت شانه چپ ادامه دهید.

این کار را در مدت زمان ?? الی ?? ثانیه و ?? بار در روز انجام دهید.

ب حرکات کششی گردن: ابتدا سر را به طرف پایین خم کرده به صورتی که چانه به قفسه سینه برسد. در این حالت تا شماره?? بشمارید سپس سر را به طرف بالا خم کرده و سقف را نظاره کنید. در این حالت نیز تا ?? شماره کنید.

حال سر را به طرف یک شانه برگردانده و با دست طرف مقابل با فشار بر روی چانه، سر را به طرف شانه هل دهید تا در واقع چانه به موازات قرار گیرد. این کار را با طرف دیگر نیز تکرار کنید. فقط به خاطر داشته باشد به هنگام قرار گرفتن در هر یک از این وضعیت ها شمردن تا عدد ?? الزامی است.

در حرکت دیگر کششی سر را به طرف یک شانه خم کرده به صورتی که گوش به شانه نزدیک شود. حال دست همان سمت را بر روی گیجگاه سمت مقابل قرار داده و با فشار اندک، به خم شدن و نزدیک تر شدن گوش به شانه کمک کنید.

??ثانیه صبر کنید سپس نوبت به خمیده شدن سر بر روی شانه دیگر است. برای این منظور نیز همان روش قبلی را با دست مقابل انجام دهید.

ج حرکات مقاومتی: دست را بر روی پیشانی قرار داده و آن را به سمت عقب برده و همزمان سر را به سمت جلو فشار دهید. بدون آن که سر حرکتی کرده و تغییر وضعیت پیدا کند. سپس دست را در ناحیه پشت سر قرار داده و آن را به جلو و سر را به عقب هل دهید.در حرکت بعد دست را در یک طرف ناحیه گیجگاهی قرار داده و دست و سر را به طرف یکدیگر فشار دهید.این کار را در دو طرف سر انجام دهید. لازم به ذکر است قرار گرفتن در هر یک از وضعیت های فوق به مدت ?? ثانیه ضروری است. این حرکات را روزی سه بار و هر بار شش دفعه انجام دهید.

نکته: در کلیه تمرین های فوق هدف انقباض و کشش و در نهایت تقویت عضلات ناحیه گردن است و مزیت اصلی آنها این است که برای انجام دادنشان به هیچ فضای خاصی نیاز نبوده و در هر شرایطی حتی پشت میز کار نیز انجا م پذیر است.

همزمان با انجام تمرین های پیشنهادی ارایه شده در شماره قبل برای جلوگیری از بروز گردن درد در هنگام کار، پس از مراجعت به خانه و پیش از خواب نیز به چند تمرین تکمیلی زیر در همان وضعیت خوابیده به پشت بپردازید:

سرتان را کمی به طرف جلو خم کرده و چانه هایتان را به قفسه سینه نزدیک کنید. مدتی صبر کنید و سپس سر را به حالت اولیه برگردانید.

در همان حالت خوابیده، سرتان را به عقب و در واقع به سطح بالش و یا تشک فشار داده و چند ثانیه ای نگه دارید.

شانه ها را به سمت گوش ها کشیده و انقباض را مدتی کوتاه نگه دارید.

هر یک از سه تمرین فوق را دو و یا سه بار پیش از خواب انجام داده و در هر کدام پس از حفظ وضعیت تنش عضلانی به مدت چند ثانیه، نفس عمیقی کشیده و سپس به حالت اولیه برگردید. به این ترتیب عضلات آرام شده و تنش موجود در آنها از بین می رود. مضاف بر اینکه تنفس های عمیق سبب ایجاد آرامش هنگام خواب می شود.

?بر روی تشک سفت بخوابید: بسیاری از دردهای ناحیه گردن با عادت های نامناسب خوابیدن بر روی تشک های ناصاف و کهنه ایجاد و یا تشدید می شود.

?بالش را کنار بگذارید: درد گردن در برخی از مبتلایان، پس از خوابیدن بر روی تشکی سفت، صاف و بدون بالش کاهش می یابد. این کار را امتحان کرده و یا اینکه از بالش های طبی که دارای برآمدگی در قسمت گودی گردن هستند استفاده کنید.

?بر روی شکم نخوابید: این روش خوابیدن نه تنها برای پشت شما نامناسب است، بلکه گردن شما را نیز ناراحت می کند. به جای آن براساس ادعای یکی از متخصصین خوابیده به پهلو به صورتی که زانوها کمی به داخل شکم حالت خمیده داشته باشند، بهترین روش خوابیدن است.

?گردن خود را گرم کنید: شمایی که گردنی حساس داشته و از دردهای ناشی از آن در عذاب هستید مراقب باشید گردن شما در مجاورت مستقیم با باد و سرما قرار نگیرد زیرا سرما سبب اسپاسم عضلات آن می شود.

?آرام باشید: تنش های روحی به تنش های عضلانی منجر می شوند. لذا در شرایطی که در زیر فشارهای روحی زیادی قرار دارید، به تکنیک های آرام سازی و تمرکز پناه ببرید.

نکته: حال که با عدم رعایت موارد فوق به گردن درد مبتلا شده اید به نکات و پیشنهادات زیر توجه کنید:

?از کمپرس یخ استفاده کنید: یخ به کاهش تورم کمک کرده و برای رفع گرفتگی عضلات بسیار مناسب است.

لذا کیسه ای حاوی یخ را در لابه لای پارچه ای پیچیده و به مدت ?? دقیقه بر روی گردن خود قرار دهید. این کار را هر چند ساعت یک بار تکرار کنید.

?موضع را گرم کنید: پس از آنکه یخ هرگونه التهاب و تورمی را کاهش داد، گرما نرم کننده فوق العاده ای برای عضلات است بنابراین با یک دوش داغ و یک کیسه آب گرم کار را تمام کنید.

??نواحی دردناک را ماساژ دهید: با ماساژ دادن هر یک از قسمت های دردناک به مدت ? دقیقه، تنش ماهیچه ها را آزاد کنید. توجه داشته باشید این کار را با فشار زیاد انجام ندهید.

??از قرص های مسکن استفاده کنید: در داروخانه ها قرص های ضدالتهابی مختلفی همچون ایبوبروفن بدون نسخه به فروش می رسند. اگرچه مصرف بدون تجویز پزشک این قرص ها برای خوددرمانی ممنوع است ولی برای رهایی سریع و هرچند موقتی می توانید از این قرص ها استفاده کنید.

??ویتامین ها را فراموش نکنید: ویتامین های آنتی اکسیدانت مانند ویتامین C و E نیز می توانند از ایجاد دردهای مفاصل گردن و دیگر قسمت های بدن و همچنین افزایش دردهای موجود جلوگیری کنند.

روغن های گیاهی اصلی ترین منابع غذایی برای ویتامین E و میوه ها و سبزیجات تازه بهترین منبع غذایی برای ویتامین C به حساب می آیند. اگر در رژیم و عادت غذایی روزانه شما منابع کافی از ویتامین C و E وجود ندارد، می توانید از محصولات دارویی حاوی این ویتامین ها استفاده کنید. میزان مصرف لازم روزانه از ویتامین C هزار میلی گرم و ویتامین E ??? میلی گرم است.

??امگا ? مصرف کنید: روغن ماهی هایی همچون سمون، ساردین، شاه ماهی، قزل آلا و چند ماهی دیگر حاوی چربی امگا? است. این چربی ها به طور طبیعی دارای مواد ضدالتهابی بوده و برای تخفیف دردهای آرتروزی و جلوگیری از پیشرفت آنها موثر است. میزان مصرف مورد نیاز قرص های حاوی این روغن ??? میلی گرم در روز است.

??گلوکزامین Glucosamine مصرف کنید: بسیاری از محققین بر این عقیده اند که این شکر طبیعی می تواند برای رهایی از دردهای آرتروزی موثر بوده و به حفظ سلامت ساختار مفاصل کمک کند ولی آنها تاکنون هیچ مدرکی مبنی بر کسب نتیجه مطلوب بر روی ترمیم صدمات بافت نرم در دست ندارند. پزشکان مصرف ???? میلی گرم از این شکر طبیعی را که در قالب قرص عرضه می شود، به صورت روزانه تجویز می کنند.کوندروییتین chondroitin نیز محصول دیگری شبیه به گلوکزامین است که از غضروف برخی از آبزیان نشات گرفته و علاوه بر کمک به حرکت مفاصل، حمایتی نیز برای آنها بوده و همچنین بر کاهش دردهای مفصلی موثر است.میزان مصرف مورد نیاز روزانه از کوندروییتین ??? میلی گرم و یا حتی بیشتر است. امروزه کارخانجات تولید دارو قرص هایی را تولید کرده اند که هر دو مواد فوق گلوکزامین و کوندروییتین را در قالب یک قرص ارایه می کنند.

??از اسیدهای چرب گیاهی استفاده کنید: این قبیل اسیدها در روغن بعضی گیاهان یافت شده و بدن را در مقابل التهابات مقاوم کرده و همچنین برای کاهش دردهای گردن مفید است.روغن برزک از جمله اینها است که دارای اسید لینولییک آلفا است. این ماده شبیه به امگا ? بوده و به همین منظور برخی از متخصصین مصرف روزانه دو قاشق چایخوری از این روغن گیاهی را پیشنهاد می کنند.

روغن های پامچال، گل گاوزبان و شاهدانه نیز از این گروه هستند.

منبع:http://www.academist.ir

## راه‌های پیشگیری از بیماری اسهال

۱ـ شیر مادر از مبتلا شدن کودک به اسهال و بیماری‌های دیگر جلوگیری می‌کند. به نوزاد باید تا ۶ ماه اوّل زندگی، فقط شیر مادر داد.

۲ـ بعد از ۶ ماهگی علاوه بر شیر مادر، باید به کودک غذای تمیز و بهداشتی نیز داد.

۳ـ معمولاً شیشه شیر، خوب تمیز نمی‌شود و بهداشتی نیست. به همین دلیل شیر خشک یا شیر گاو را باید با لیوان به کودک داد. اگر از شیشه شیر استفاده می‌کنید، باید بعد از هر بار استفاده، آن را با شیشه‌شوی، خوب بشویید. سپس شیشه را در آب‌جوش قرار دهید و چند دقیقه بجوشانید.

۴ـ باید از تمیزترین آبی که در دسترس است، برای آشامیدن، استفاده کرد. آب چشمه، قنات و رودخانه را قبل از مصرف، باید بجوشانید.

۵ـ توالت باید کاملاً تمیز و بهداشتی باشد.

۶ـ بعد از رفتن به توالت، حتماً باید دست‌ها را با آب و صابون بشویید.

۷ـ بهتر است ناخن‌ها را همیشه کوتاه نگه دارید.

۸ـ باید روی غذا و آب را بپوشانیم تا میکروب وارد آن نشود.

۹ـ غذا باید به اندازه لازم تهیه شود. غذای پخته اگر بماند، سبب جمع شدن میکروب می‌شود.

۱۰ـ زباله‌ها را باید از محلّ زندگی خود دور کنیم. آنها را باید به موقع و در ساعت مقرر در بیرون از خانه بگذاریم. زباله محلّ رشد حشره‌ها و به‌خصوص مگس است. میکروب‌ها به پاهای این حشره‌ها می‌چسبند. وقتی این حشره‌ها روی غذا می‌نشینند، آن را آلوده می‌کنند.

۱۱ـ اگر بیماری سرخک طولانی شود، کودک اسهال می‌گیرد. بنابراین واکسن سرخک، کودک را از اسهال حفظ می‌کند. باید بدانید که برای پیش‌گیری از بیماری اسهال، واکسنی وجود ندارد. بنابراین باید دقّت بیشتری بکنیم تا کودک به بیماری اسهال مبتلا نشود.

۱۲ـ نباید بدون اجازه پزشک متخصص به کودکی که اسهال دارد، دارو بدهیم.

منبع: روزنامه اطلاعات

## درمان کم‌خونی ، با تغذیه صحیح

بسیاری از دختران جوان و نوجوان، کمترین فعالیت را دارند و از نیازهای تغذیه‌ای خود غافل هستند. این امر ضایعات جبران‌ناپذیری را برای آنان به بار می‌آورد. اغلب دختران جوان دچار کمبود آهن و کلسیم هستند؛ به همین دلیل، کم‌خونی و نرمی مفاصل و استخوان‌ها در آنها شایع است.

براساس آمار ارائه شده از سوی اداره آموزش و پرورش، تنها ۲۰ درصد دختران دبیرستانی، در روز میوه و سبزیجات مصرف می‌کنند. مطالعات انجام شده بیانگر این امر است که فقر آهن حتی در مقادیر کم، می‌تواند به کسب نمرات پایین در دروس تحلیلی مانند ریاضیات منجر شود. این عامل یکی از علل برتری پسران در دروس ریاضی است.

کم‌خونی و کمبود آهن ناشی از آن در سنین بلوغ موجب کاهش سرعت رشد، ضریب هوشی، قدرت یادگیری و کاهش ظرفیت کاری می‌شود.

وزارت بهداشت در گزارشی تغییرات رفتاری مثل خستگی و بی‌تفاوتی، افزایش ابتلا به بیماریها، افزایش غیبت از مدرسه، افزایش شیوع کم‌خونی در دوران بارداری و به دنبال آن افزایش مرگ و میر مادران و افزایش تولد نوزادان کم‌وزن و نارس را از دیگر عوارض فقر آهن اعلام کرده است. بنا به این گزارش، مصرف قرص آهن و غنی‌سازی مواد غذایی در پیشگیری از کمبود آهن و کم‌خونی ناشی از آن مؤثر است. همچنین ویتامین۱۲ B به تولید گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند و تأثیر عمیقی بر هر نوع فعالیت سلولی به‌ویژه سلول عضلانی دارد.

جگر، پنیر، تخم‌مرغ و موز دارای این ویتامین هستند.

فقر آهن چیست؟

اگر برای ساختن گلبولهای قرمز خون، آهن به مقدار کافی در دسترس نباشد، ابتدا فرد از ذخایر آهن بدن خود استفاده می‌کند، سپس در صورت ادامه کمبود، ذخایر آهن بدن کاهش می‌یابد.

اگر کمبود آهن ادامه پیدا کند ذخایر آهن بدن تخلیه می‌شود و کم‌خونی فقر آهن بروز می‌کند. آهن اساسی‌ترین ماده اولیه برای ساختن گلبولهای قرمز خون است. البته علاوه بر آهن مواد مغذی دیگر هم مثل اسید فولیک، ویتامین۶ B، ویتامین۱۲ B، ویتامین C و پروتئین برای خونسازی لازم است که باید از طریق رژیم غذایی روزانه تأمین شود.

عواملی که موجب افزایش جذب آهن در بدن می‌شوند، عبارتند از:

ویتامین ث که در مرکبات ترش، سبزی‌های برگی نظیر شاهی و جعفری و در گوجه‌فرنگی و فلفل سبز به میزان فراوان یافت می‌شود. گوشت قرمز و گوشت حیوانات دریایی، حبوبات، غلات، خشکبار، سبزیجات، ماست و تخم‌مرغ. بسیاری از ترکیبات نیز به عنوان بازدارنده جذب آهن شناخته شده‌اند که در این میان می‌توان به پروتئین سویا، نان سبوس‌دار و چای و قهوه اشاره کرد.

علائم کم‌خونی فقر آهن

کم‌خونی ناشی از فقر آهن دارای علائمی به شرح زیر است:

خستگی و ضعف، رنگ پریدگی به خصوص در دست‌ها و سطح داخلی پلک‌ها. علایم با شیوع کمتر عبارتند از التهاب زبان، غش، حالت تنگی نفس، تند شدن ضربان قلب، احساس ناراحتی در شکم، علاقه شدید به خوردن یخ، رنگ یا خاک، استعداد ابتلا به عفونت، بی‌اشتهایی، موارد کم‌خونی فقر آهن شدید با تنگی نفس و تپش قلب و ورم قوزک پا همراه است.

منبع:روزنامه اطلاعات

نویسنده: ثریا لطف‌الهی شبستری

## نشانه های بیماریهای قلبی و اصول پیشگیری از آنها

بیماریهای قلب و عروق علت اصلی مرگ و میر و از عوامل مهم ناتوانی های افراد دیابتی است . مهمترین علت پیدایش بیماریهای – قلبی –عروقی ،تصلب شراین می باشد . تصلب شراین باعث می شود که سرخرگ های گوناگونی که به قسمتهای مختلف بدن خون می رسانند ، بتدریج سخت و تنگ گردند و توانایی آنها برای انتقال اکسیژن و مواد غذایی به سلول های بدن کاهش یابد .عواملی هستند که موجب سریعتر شدن تصلب شراین میگردند.و در صورت وجود آنها احتمال پیدایش بیماریهای قلبی و عروقی افزایش پیدا می کند . برای پیشگیری از پیدایش بیماریهای قلبی –عروقی و مرگ و میر و ناتوانی ناشی از آنها ، باید این عوامل خطر را بشناسید و به توصیه های پزشکی لازم توجه نمایید . عوامل خطر برای بیماریهای قلب و عروق عبارتند از : سن بالا ، جنس مذکر ، سابقه خانوادگی سکته قلبی زودرس ، فشار خون بالا ، افزایش چربی های خون (بویژه کلسترول ) ، بیماری قندی ، سیگار

کشیدن ، چاقی ، کم تحرکی و اختلال در انعقاد خون .

با توجه به اینکه دیابت از عوامل خطر بیماریهای قلبی عروقی است و معمولا با عوامل خطر دیگر همراهی دارد (وگاهی شاید ایجاد کننده آنها باشد مبتلایان به دیابت باید بیش از دیگران مراقب سلامت قلب و عروق خود باشند . پژوهشهای فراوان پزشکی نیز نشان داده اند که عوامل خطر قلبی –عروقی در مبتلایان به دیابت نوع ۲ شایعتر است .

بیماریهای قلبی عروقی را می توان به سه گروه عمده تقسیم کرد :

بیماریهای عروق کرونر قلب

حوادث عروقی مغز

بیماریهای رگهای محیطی بزرگ

بیماریهای عروق کرونر قلب

قلب یک پمپ عضلانی به اندازه مشت گره کرده انسان است که در هر دقیقه بطور متوسط ۶۰ تا ۱۰۰ بار می تپد و خون را در بدن به گردش در می آورد . گردش خون سبب می شود که اکسیژن و مواد غذایی به اعضای بدن برسد و مواد زاید ناشی از فعالیت سلولهل نیز دفع گردد .عضله قلب هم از این قاعده مستثنی نیست . وباید خون رسانی مناسبی داشته باشد . تا عمل حیاتی خود را بدرستی انجام دهد . خونرسانی به عضله قلب توسط رگهایی موسوم به سرخرگهای کرونر صورت می گیرد رسیدن خون به قلب و میزان فعالیت عضله قلب تا حدی مشابه وضعیت عرضه و تقاضا است ؛هر چه قلب فعالیت بیشتری داشته باشد به خون بیشتری احتیاج خواهد بود . سرخرگهای کرونر باید بتوانند این افزایش نیاز را تامین کنند و گرنه سلولهای عضله قلب با مشکل کم خونی روبرو خواهند شد.

تصلب شراین و همچنین پیدایش لخته ها درون رگهای کرونر سبب می شود که خونرسانی به سلولهای عضله قلب کاهش یابد .در نتجه کمبود اکسیژن و مواد غذایی و انباشت مواد زائد در عضله قلب ، دردی پدید می آید که به درد قلبی یا آنژطن صدری معروف است اگر سرخرگ کرونر بطور کامل بسته شود ، سلولهای قلبی مربوط به آن حوزه خواهند مرد که به این وضعیت انفاکتوس یا سکته قلبی می گویند . گاهی نیز در اثر اختلال شدید و گسترده در کارکرد عضله قلب ،مرگ ناگهانی رخ میدهد.

نشانه های مهم بیماریهای قلبی

۱- درد قفسه سینه : این درد فشارنده در ناحیه پشت جناغ سینه احساس می شود و ممکن است به گردن ، دستها ، پشت ویا شکم هم انتشار یابد . آنژین صدری اغلب هنگام کارهای بدنی یا فشارهای روحی و روانی که فعالیت قلب افزایش پیدا می کند ، بروز می نماید و معمولاـ با استراحت ی نیتروگلسیرین زیرزبانی تسکین می یابد اگر درد با استراحت یا چندین دقیقه پس از مصرف قرص زیر زبان بهبود نیافت و ویزه اگر همراه با تنگی نفس ، تهوع و تعرق شدید بود ، ممکن است نشانه سکته قلبی باشد . بدلیل اختلال در اعصاب محیطی ، شدت نشانه های بیماری قلبی در افراد دیلبتی ممکن است کمتر از میزان مورد انتظار باشد . از این رو شما که به دیابت مبتلا هستید باید بطشتر مراقب باشید و بموقع به پزشک مراجعه کنید البته درد های سینه فقط نشانه بیماری قلبی نیست و ممکن است در اثر بیماری گوارشی یا ریوی نیز پدید آید .

۲- تنگی نفس : احساس تنگی نفس می تواند از نشانه های بیماری عروق کرونر قلب باشد گرچه در بسیاری از بیماریهای تنفسی و ... نیز این حالت پدید می آید.

۳- تپش قلب : در این وضعیت ، فرد بطور ناراحت کننده ای ضربان قلب خود را احساس می کند . تپش قلب در حالتهای اضطراب و برخی بیماریهای دیگر قلبی نیز ممکن است پدیدار شود.

۴ - خیز یا ادم :در مراحل پیشرفته تر بیماری قلبی که کارکرد پمپ قلب اشکال پیدا می کند ، مایع موجود در بافتهای بدن بطور کامل تخلیه نمی شود و در زیر جلد انباشته می گردد. البته خیز یا آدم در نتجه بطماریهای وتریسی پاها ، بیماری کبد ، اختلالات کلیوی و ... نیز ممکن است پدید آید .

حوادث عروقی مغز ( سکته مغزی )

هنگامی که رگهای تغذیه کننده مغز بشدت آسیب ببیند ، خون به سلولهای مغزی نمی رسد و آنها دچار مرگ خواهند شد . که به این حالت سکته مغزی می گویند . سکته مغزی هم در اثر تنگی و بسته شدن رگهای مغز پدید می آید و هم بدنبال پاره شدن و خونریزی رگهای مغز . مهمترین عامل خطر برای حوادث عروقی مغز افزایش فشار خون است . خطر سکته مغزی در مبتلایان به دیابت که فشار خون بالا هم دارند ، دو برابرافرادی است که تنها به پرفشاری خون دچار هستند . این همسئله اهمیت کنترل فشار خون در بیماری دیابت را آشکار تر می سازد . نشانه های حوادث عروقی مغز بسته به اینکه کدام قسمت مغز اختلال خونرسانی پیدا کند ، بسیار گوناگون هستند . کرختی یا ضعف حرکتی شدید در یک نیمه بدن و نابینایط یا تاری دید زودگذر یک چشم از جمله نشانه های حوادث عروقی مغز می باشند .

بیماریهای رگهای محیطی

منظور از بیماریهای رگهای محیطی بیماریهایی است که عروق غیر رگهای قلب و مغز را گرفتار می کنند . این بیماریها معمولا در نتیجه تنگ شدن رگهایی که خون را به پاها و دستها می رسانند ، پدید می آیند.کاهش خونرسانی به پاها به سبب دو نوع عارضه می شود .

۱- قانقاریا یا گانگرن : مرگ بافتی در اثر رسیدن خون به اندامها که در نهایت به قطع آن اندام می انجامد.

۲ - لنگش متناوب : بعلت تصلب رگهایی که خون را به اندامهای تحتانی برسانند ، پس از مدتی راه رفتن درد شدیدی معمولا در عضلات پشت ساق پا بوجود می آید که باعث لنگیدن می شود .

بطور کلی احتمال اینکه مبتلایان به دیابت نیاز به قطع قسمتی از پاهایشان پیدا کنند ، ۱۵ تا ۴۰ برابر افراد غیر مبتلا به دیابت است . بنابراین پایبندی به توصیه های مربوط به پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی و نیز رعایت اصول مراقبت از پاها ، برای افراد دیابتی بسیار اهمیت دارد .

اصول پیشگیری از بیماریهای قلب و عروق در افراد دیابتی

۱- چربی بویژه کلسترول خون خود را کاهش دهید .

کلسترول که نوعی چربی است ، در پیدایش و گسترش تصلب شراین نقش مهمی دارد زیرا می تواند در دیواره رگها رسوب کند و همراه با عوامل دیگر به تنگی و بسته شدن سرخرگها بیانجامد . کلسترول دو نوع مهم دارد - کلسترول بد LDL که موجب بسته شدن رگها و بیماری قلبی –عروقی می شود ۲-کلسترول خوب (LDH) که کلسترول اضافی بدن را از بافتها خارج می کند و خطر بیماری قلبی را می کاهد .نوعی از کلسترول که باید غلظت کمی در خون داشته باشد ، همان نوع بد یا LDL است . شما می توانید با مصرف غذاهای پرچربی و رعایت توصیه های پزشکتان ، چربی خون خود را در سطح مناسب نگه دارید .

۲- فشار خون خود را کنترل کنید .

فشار خون بالا افزون براینکه فشار بیشتری برقلب وارد می سازد و نیاز آن بخون را افزایش می دهد ، روند تصلب شراین را تسریع می کند. و سبب آسیب اعضای گوناگون بدن هم می شود .

۳ - وزن خود را در حد مطلوب نگه دارید .

چاقی عامل خطر مهمی برای افزایش فشار خون است .همچنین چاقی یا اضافه وزن موجب افزایش مقاومت سلولهای بدن نسبت به انسولین می شود.شما باید زیر نظر یک پزشک یا متخصص تغذیه وزن بدنتان را به میزان متناسب با قد ، جنس وسن خود برسانید

۴ - سیگار نکشید

استعمال دخانیات سبب افزایش ضربان قلب و در نتیجه کار قلب می شود و فشار خون را هم بالا می برد . همچنین سیگار با اثر روی عوامل انعقادی و نیز تغلیظ خون ، احتمال تشکیل لخته و بسته شدن سرخرگها را افزایش می دهد . افزون بر این ، سیگار با اثر بر روی رگهای کوچک ،خونرسانی به بخشهای انتهایی اندام ها را مختل می کند و این عارضه در افراد دیابتی که گرفتاری اعصاب محیطی نیز دارند ، بسیار مهم است و خطر قطع عضو را باز هم افزایش می دهد این آثار جدی از آثار سرطان زایی سیگار است .که موجب ناتوانی و مرگ خواهد شد . امروزه سیگار مهمترین علت قابل پیشگیری سرطان بشمار می رود .

۵- قند خون خود را کنترل کنید .

کنترل دقیق قند خون ، هم بطور مستقیم و هم بطور غیر مستقیم ، نقش مهمی در پیشگیری از بیماریهای عروقی می تواند داشته باشد .

۶ - فعالیت ورزشی منظم داشته باشید .

پژوهشهای پزشکی نشان داده اند که داشتن یک زندگی کم تحرک ، صرف نظر از عوامل خطر دیگر ، احتمال دیابت ، چاقی و بیماری کرونر قلب را افزایش می دهد . پیاده روی ، دوچرخه سواری ، تنیس روی میز ، باغبانی و دویدن آرام فعالیتهای بدنی هستند که اثر مفیدی بر تندرستی شما خواهند داشت . توصیه می شود که روزانه ۳۰ دقیقه به فعالیتهای بدنی بپردازید این میزان فعالیت را می توانید در سه دوره ۱۰ دقیقه ای نیز انجام دهید .

### نقرسی ها بخوانند

مترجم:فخری موبد

۱۲ توصیه غذایی برای پایین آوردن اسید اوریک خون

اگر اسید اوریک خون تان بالا باشد، با رعایت توصیه های متخصصان تغذیه، هم می توانید به درمان های طبی پزشک تان برای کاهش اسید اوریک خون تان کمک کنید، هم می توانید خیلی از غذاهایی را که خیال می کردید برای شما غذای ممنوعه محسوب می شود، به اندازه به رژیم غذایی تان اضافه کنید. توصیه های زیر، مشت نمونه خروار است:

۱-تخم مرغ حاوی مقدار کمی پورین است؛ یعنی اسیداوریک خون را خیلی افزایش نمی دهد، ولی به طور گیج کننده ای باعث افزایش دردهای ناشی از نقرس می شود.

۲-بررسی ها نشان داده است که میزان درد ایجاد شده در بیماری نقرس، با اسیدیته غذا رابطه مستقیم دارد. به عبارتی هر چه میزان اسیدیته غذا بیشتر باشد، درد بیشتری در بیماران ایجاد می شود.در این تحقیقات چگونگی مصرف تخم مرغ و تخم انواع ماکیان نیز مورد بررسی قرار گرفت ومشخص شد که زرده تخم مرغ اسیدی تراز سفیده آن است. بنابراین به بیماران توصیه می شود که مصرف تخم مرغ را محدود کرده و فقط از سفیده آن استفاده کنند. همچنین تخم اردک، بلدرچین، بوقلمون و غاز اسیدی تر از تخم مرغ هستند، بنابراین در صورت لزوم، برای بیماران نقرسی، مصرف تخم مرغ بهتر از تخم سایر ماکیان بوده و خوردنش توصیه می شود.

۳-از مصرف غذاهای سرشار از پورین پرهیز کنید. این غذاها سبب تولید اسید اوریک بسیار زیادی در بدن می شوند و تشدید کننده بیماری نقرس هستند .معمولاً غذاهایی که پروتئین بالایی دارند، حاوی پورین زیادی نیز هستند.مانند گوشت قرمز، غذاهای دریایی (ماهی، میگو...)، احشای داخلی نظیر کله پاچه، مغز، جگر ،دنبلان و ماکیان.

۴-مصرف غذاهایی را که سطح متوسطی از پورین دارند (مثل مارچوبه، گل کلم، اسفناج، ریواس، لوبیاها، قارچ و عدس) محدود کنید.

۵-از مصرف زیاد چربی ها خود داری کنید (بیشتر از ۳۰ درصد انرژی روزانه از چربی ها نباشد)؛ زیرا چربی زیاد مانع دفع اسید اوریک می شود و به این ترتیب حملات و درد نقرس افزایش می یابد.

۶-مصرف گوجه فرنگی، محصولات تهیه شده از گوجه فرنگی، توت فرنگی وزرده تخم مرغ را محدود کنید؛ زیرا این مواد سبب اسیدی شدن خون می شوند. این عامل به تشکیل کریستال های اورات کمک کرده و افزایش حملات نقرس را به دنبال خواهد داشت.

۷-روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید؛ چون آب به خروج اسید اوریک در بدن کمک می کند، مانع تشکیل سنگ های کلیوی می شود، حملات نقرس را کاهش می دهد، سبب جلوگیری از خشکی مفاصل می شود و به کاهش وزن کمک می کند.

۸-ورزش کنید. برای بیماران نقرسی ورزش مستمر و ملایم توصیه می شود. سه بار در هفته به مدت نیم ساعت ورزش یا پیاه روی بسیار مناسب است. ورزش های سنگین و شدید می توانند باعث افزایش اسیداوریک شوند بنابراین نباید بیماران مبتلا به نقرس ورزش سنگین انجام دهند. شنا یکی از بهترین ورزش ها برای این بیماران است.

۹-فراموش نکنید که الکل علاوه بر مضرات فراوانش برای کبد و مغز و کلیه، مانع دفع اسیداوریک ازطریق کلیه ها نیز می شود و به این ترتیب، نقرس را تشدید می کند.

۱۰-اگر اضافه وزن دارید و یا چاق هستید، سعی کنید تحت نظر متخصص تغذیه به آرامی وزن خود را کاهش دهید زیرا رژیم های سخت و شدید می توانند سبب افزایش اسیداوریک در خون شوند. توجه داشته باشید که چاقی به تنهایی بالا برنده اسید اوریک خون است. بنابراین به جرأت می توان گفت که ورزش و تغذیه صحیح می توانند از عوارض وخیم نقرس جلوگیری کنند.

۱۱-روزانه مقداری گیلاس بخورید. این میوه نقش مهمی در برطرف کردن درد و حملات نقرس دارد، به طوری که مصرف روزانه ۲۵۰ گرم از این میوه می تواند سطح اسیداوریک را درخون پایین آورده و حملات نقرس را کم کند. در ضمن، انواع گیلاس منبع خوبی از آنتوسیانین ها و فلاونوییدها هستند که ازعوامل کمک کننده به مفاصل به حساب می آیند.

۱۲-محلول بسیار رقیق شده سرکه سیب، یک محلول کمک کننده به شماست،به طوری که پس از دو روز استفاده از این محلول، کاهش درد و سوزش را احساس خواهید کرد. به این منظور مقدار دو قاشق چای خوری سرکه سیب را به ۴۵۰ سی سی آب اضافه کرده و این محلول را سه بار در روز همراه با غذا میل کنید. در ضمن در صورت دلخواه، به این محلول، می توانید دو قاشق چای خوری عسل بیفزایید که البته در افراد دیابتی اضافه کردن عسل توصیه نمی شود.

منبع: ۲۰۰۹.Gout Aware

منبع :روزنامه سلامت شماره ۲۲۸.

## نسخه یبوست را بپیچید

نویسنده: مژگان کریمی

توصیه های تغذیه ای دکتر ضیاءالدین مظهری به آنهایی که یبوست امانشان را بریده

خیلی ازما مشکل یبوست را تجربه کرده ایم؛ مشکلی که اگر چه عارضه ای چندان جدی ایجاد نمی کند اما می تواند سبب ناراحتی و کم اشتهایی شده و احیاناً ماندگار و دردسرساز شود. اگرچه این مشکل معمولاً با مصرف مایعات و میوه و سبزی کافی، قابل درمان است اما در صورتی که مداومت پیدا کند؛ نباید خودسرانه به داروهای ملین روی آورد، بلکه حتماً باید با پزشک مشورت کرد.برای آشنایی بیشتر با این بیماری و توصیه های تغذیه ای برای رفع آن، پای صحبت های دکتر ضیاءالدین مظهری، متخصص تغذیه و رژیم درمانی ، نشسته ایم.

سلامت:آقای دکتر!چه جور تغذیه ای باعث بروز یبوست می شود؟

معمولاً- یبوست با تغذیه فرد در ارتباط است. به طور مثال، عدم بهره مندی از مواد غذایی حاوی فیبرمثل نان های سبوس دار، حبوبات، میوه و سبزیجات این مشکل را به دنبال دارد. اما از جمله عوامل دیگر می توان به اختلالات رفتاری و عصبی، عدم تحرک، عدم پاسخگویی به موقع به احساس دفع و سرکوبی مداوم آن، مسافرت، زیاده روی در مصرف مواد ملین و مسهل، عوارض جانبی داروها، بیماری های جسمی و روحی اشاره کرد.

سلامت:چند جور یبوست داریم؟

سه نوع:اول، یبوست آتونیک یا تنبلی روده که با کاهش حساسیت در راست روده همراه است. افراد چاق و کودکان یا افراد مبتلا به بیماری های تبدار شدید به این نوع یبوست مبتلا می شوند. عدم دریافت مایعات کافی به هر دلیلی و همچنین عدم رعایت نظم در دفع و سرکوبی آن به دفعات متوالی، کمبود فیبر در رژیم غذایی و انواع رژیم های بسیار کم کالری و کم حجم و بی نظم در ساعات صرف غذا از عوامل بروز این نوع یبوست به حساب می آیند.

نوع دوم این بیماری، یبوست های اسپاستیک است؛ به طوری که تحرک بی اندازه و انقباضات نامنظم روده ها، توده مواد زاید و دفعی در روده بزرگ که توام با دردهای شکمی، تهوع یا یبوست و اسهال همراه است ازعلایم این نوع یبوست اند . عوامل ایجاد کننده آن عبارتند از ناراحتی و فشارهای احساسی، فشار روحی، مصرف مکرر مسهل و ملین ها، دخانیات، مصرف زیاد چای یا قهوه، الکل، ناراحتی های عصبی، بیماری های گوارشی مختلف و مزمن و استفاده طولانی مدتی از آنتی بیوتیک ها. برای درمان این حالت باید آرامش کلی، وقت کافی برای اجابت مزاج، استفاده از غذاهای حاوی فیبر بیشتر، استفاده تدریجی از شیر، تخم مرغ، نان و غلات و گوشت یا افزایش تدریجی آنها را به یاد داشته باشید. اما آخرین نوع یبوست، یبوست های انسدادی است که تنگ شدن مجرای عبور به دلیل سرطان و چسبندگی ازعلایم آن بوده و درمانش با جراحی و رفع عامل بازدارنده ازعبور مدفوع فراهم خواهد شد.

سلامت:یبوست اگر درمان نشود، چه خطری دارد؟

یبوست فقط به دفع دردناک منجر نمی شود بلکه با آسیب رسانی به اسفنگتر مقعدی یا مجرای دفع، ایجاد خراش و ترک می کند و عفونی شدن ترک های ایجاد شده، زمینه بروز هموروییید (بواسیر) و فیستول را فراهم کرده و ممکن است موجب آغاز مجموعه ناراحتی های دایمی برای فرد مبتلا و تبدیل آن به مشکلات جدی شود.

سلامت:نقش و اثر تغذیه را در یبوست های غیر مرضی، چگونه توصیف می کنید؟

تغذیه در انواع و اقسام یبوست های غیر مرضی نقش بسیار مهمی دارد و رعایت اصول آن سبب پیشگیری از این مشکل می شود. اما عزیزانی که هر از چند گاهی به علل مختلف روحی روانی، جا به جایی، تغییرات فیزیولوژیک و مسافرت و عادت غذایی خاص به این عارضه دچار می شوند، نباید بلافاصله و خودسرانه از انواع داروهای گیاهی یا غیرگیاهی استفاده کنند چرا که استفاده نابه جا و مرتب اغلب این داروها موجب می شود بعد از مدتی خواص خود را از دست داده و با وجود افزایش دارو اثر درمانی از خود نشان نداده و در پاره ای از موارد حتی ضرر هم دارند. از طرف دیگر با مصرف مرتب و خودسرانه داروهای ملین و مسهل ها عوارض متعددی گریبان بیمار را می گیرد که ساده ترین آن بی حس شدن اعصاب دستگاه گوارش و کاهش میزان و دفعات حرکات دودی روده ها برای جلو راندن و تخلیه مواد زاید است.

سلامت:چه توصیه هایی تغذیه ای را به این افراد پیشنهاد می کنید؟

توصیه می کنم به جای رفتن به داروخانه ها و عطاری ها به سراغ مواد غذایی پرخاصیت و فاقد عوارض جانبی بروید. تا وقتی که انواع سبزی، میوه، دانه و مغزها در دسترس هستند، کفران نعمت است که انسان از طبیعت و خالق بریده رو به سوی مخلوق آورد.

اولین توصیه ام، مصرف بیشتر غذاهای غنی از فیبر مثل سبزی، میوه، نان و غلات حاوی سبوس است. روزانه ۸۰۰گرم میوه و سبزی برای حرکت طبیعی روده ها کافی بوده و مصرف انواع خام و پخته شان همراه با نان کامل ، فیبر مورد نیاز برای عمل طبیعی روده ها را فراهم می آورد زیرا اگر مقدار ذکر شده به ۶۰۰ گرم کاهش داده شود، مجدداً یبوست بر می گردد. بر اساس تجربیات فارماکولوژی، آلو و عصاره آن محرک خوبی برای حرکات روده است و عامل این اثر وجود ماده ای به نام دی هیدروکسی متیل ایزاتین است.

از آنجایی که آب در کولون جذب می شود بنابراین دریافت روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان از آن نیز ضروری است، به خصوص اگر ناشتا در صبح باشد و به دلیل وارد آوردن شوک ترمیک بهتر است آب ولرم رو به سرد نوشیده شود. بیمارانی که به دلایلی نمی توانند میوه و سبزی زیاد مصرف کنند، باید رژیم غنی از چربی بگیرند و به طورکلی با توجه به شرایط بیماری شان درمان شوند. برای مثال یک بیمار چاق مبتلا به یبوست را باید با مصرف بیشتر میوه و سبزی و یک فرد لاغر را با مصرف مقدار چربی بالاتر تحت درمان قرار داد. اما در کل، استفاه، از رژیم غذایی پرفیبر در اغلب موارد کارساز است. علاوه بر آن انجام تمرین های بدنی و پیاده روی برای درمان این بیماری پیشنهاد می شود.

۴نسخه آسان

۱-یک سوم لیوان آلوی خیسانده +یک سوم لیوان انجیر خیسانده+ یک سوم لیوان سبوس گندم را با هم کاملاً مخلوط کرده ودر یخچال نگهداری کنید. ابتدا روزانه یک قاشق غذاخوری از این مخلوط را میل کرده و سپس هر ۴ روز یک بار یک قاشق به مصرف آن بیفزایید تا جایی که مصرف آن به ۳ قاشق غذا خوری در روز برسد.

۲-ابتدا روزانه یک قاشق مربا خوری سبوس گندم را به انواع آب میوه، شیر و یا غذاهای مایع بیفزایید و سپس هر ۴ روز یک بار یک قاشق مصرف آن را افزایش دهید تا جایی که مصرفش به سه قاشق مرباخوری سبوس در روز برسد.

۳-روزی سه بار یک لیوان آب به همراه یک قاشق غذا خوری خاکشیر میل کنید یعنی صبح، ظهر و شب.

۴-شب ها قبل از خوابیدن وصبح ها ناشتا یک یا دو عدد پرتقال بخورید.

منبع:روزنامه سلامت شماره ۲۲۸

## بیماری ها را بشناسیم

نویسنده: زهرا مهدیان

تب

دمای طبیعی بدن را می توان در محدوده ۵/۳۷ - ۹/۳۶ درجه سانتی گراد در نظر گرفت که به نوع تغذیه و فعالیت فرد و دمای محیط بستگی دارد. درجه حرارت بدن با دماسنج پزشکی (لوله ای نازک و مدرج محتوی جیوه) اندازه گیری می شود. البته اندازه گیری دمای بدن نباید بعد از فعالیت شدید و یا نوشیدن مایعات داغ صورت گیرد.

به افزایش بیش از حد دمای بدن" تب "گفته می شود که با اختلال در عملکرد سیستم بدن همراه است.

تب به سه دسته حاد، مزمن و متناوب تقسیم می شود.

علایم تب

-افزایش دمای بدن
-لرز
-احساس درد دربدن
-سردرد
-کاهش حجم ادرار
-احساس تشنگی
-در بعضی مواقع تهوع، استفراغ، یبوست، تعریق، افزایش ضربان قلب
در صورت افزایش بیش از حد دمای بدن، فرد ممکن است هذیان بگوید. در این شرایط کاهش دمای بدن فرد ضروری است.
توجه داشته باشید که دمای بین ۴۱ تا ۴۲ درجه سانتی گراد خطرناک است.
علت بیماری
"تب "یکی از شایع ترین تظاهرات برخی از بیماری هاست. در واقع تب اغلب به علت واکنش بدن به عوامل عفونی ایجاد می شود و یک تظاهر طبیعی برای رهایی بدن از عوامل عفونی به شمار می رود. به همین دلیل متخصصان همواره توصیه می کنند در صورت ایجاد تب به دلیل نامعلوم، حتماً با پزشک مشورت شود تا در صورت بروز بیماری، درمان به موقع صورت گیرد.
گاستریت چیست؟
گاستریت یا التهاب معده به التهاب لایه پوشاننده معده اطلاق می شود و در صورت عدم درمان منجر به زخم معده می گردد.
علایم
-درد وناراحتی در ناحیه معده
-احساس پری شکم پس از صرف غذا
-سوزش سردل
-کاهش اشتها
-کاهش وزن
-و...
علت بیماری
متخصصان عدم تغذیه مطلوب را دلیل اصلی گاستریت می دانند؛ مصرف غذاهای نامناسب، مواد غذایی خام که باید به صورت کاملاً پخته مصرف شوند، مصرف ادویه جات به مقدار زیاد، نوشیدن بیش از حد چای و قهوه غلیظ از جمله عوامل مؤثر در بروز گاستریت به شمار می روند.
تحقیقات نشان می دهد بروز برخی بیماری ها مانند کم خونی، آنفلوآنزا، اضطراب، مصرف برخی از داروها از جمله عوامل مؤثر دیگر در بروز این بیماری به شمار می روند.
هیپوترمی به کاهش دمای بدن به کمتر از ۳۷درجه سانتی گراد گفته می شود که افراد لاغر، گرسنه و خسته و اشخاص سالمند مستعد درگیری با آن می باشند. در این شرایط دمای بدن کاهش یافته و فرد دچار لرز می شود و نبض او کند می زند. فرد با پوست سرد و خشک مواجه بوده و تعداد تنفس او از حالت طبیعی کمتر می شود.
رفع حالت فوق ضروری است؛ چه ممکن است به خواب آلودگی و نهایتاً کما بینجامد.
در این شرایط بدن فرد باید بدون تأخیر به صورت تدریجی گرم شود. در صورت برخورد با فردی که به هیپوترمی دچار شده است، او را در پتوی گرم قرار دهید. سپس به او نوشیدنی گرم بدهید.
هرگز بدن فرد را با مالش دادن گرم نکنید. هم چنین او را در آب گرم قرار ندهید زیرا در این صورت خون به جای حرکت به سمت اعضای اصلی بدن، به سوی عروق سطحی پوست می رود.
در صورت نیاز فرد را به درمانگاه برسانید.
منبع: ماهنامه تغذیه و سلامت شماره ۷۲ /س

### سنگ های دستگاه ادراری

سنگ های دستگاه ادراری از جمله بیماری های شایع است و احتمال ایجاد آن ها در هر قسمت دستگاه ادراری وجود دارد.
افزایش غلظت موادی مانند کلسیم، فسفر، اسید اگزالیک و اسید اوریک از یک غلظت خاص موجب ایجاد سنگ می شود که می تواند رشد کرده و اندازه آن بزرگ شود. گاهی سنگ دفع می شود ولی گاهی اندازه آن بیشتر شده و موجب بروز علایمی در بدن می گردد.
علایم
-درد شدید
-دفع ادرار دردناک
-خون در ادرار
-تعریق
-حالت تهوع و استفراغ
عوامل مؤثر در بروز سنگ های ادراری
زمانی که ادرار غلیظ می شود احتمال ایجاد سنگ افزایش می یابد.
نوع رژیم غذایی (مصرف مواد غذایی اسیدی، نوشیدن چای و قهوه غلیظ، مصرف گوشت به مقدار زیاد، شکر سفید، آرد سفید، ترشی و ادویه جات و...) و بی تحرکی از جمله علل مهم ایجاد سنگ های ادراری به شمار می روند.
کمبود برخی از ویتامین ها مانند «آ» و «ب» نیز در بروز این بیماری تأثیر دارند. هم چنین عفونت های مکرر، پرکاری تیروئید ازدیگر عوامل محسوب می شوند.
نوع درمان این بیماری بسته به نوع سنگ متفاوت است؛ از جمله شایع ترین انواع سنگ می توان کلسیم اگزالات و کلسیم فسفات، سنگ های اسید اوریکی و عفونی را نام برد.
درمان
افراد مبتلا باید از تغذیه مناسبی برخوردار باشند؛ همان طور که گفته شد درمان بسته به نوع سنگ متفاوت است.
در مورد سنگ های اگزالات یا اسید اوریک مصرف میوه جات و سبزی جات توصیه می شود. در مقابل مصرف مواد غذایی اسیدی، مصرف قهوه، چای، انگور، سبزی جات برگدار سبز، سیب زمینی، شکلات، سویا، ترب، آلو و بادام باید محدود گردد. این افراد باید از مقادیر کم پروتئین استفاده نمایند.
برای درمان سنگ های کلسیم فسفات، باید مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم و فسفر کاهش یابد. مانند شیر و لبنیات، سیب زمینی، مواد نشاسته ای، زرده تخم مرغ، پیاز، عدس، زنجبیل و گل کلم. پرهیز از مصرف چغندر، شلغم، بادام، هویج، سویا، نارگیل و آرد گندم کامل نیز لازم است.
بیمار باید به مقدار زیاد آب بنوشد و از نوشیدن بیش از حد قهوه و چای خودداری کند.
تنقیه آب گرم، پیاده روی روزانه (صبح و عصر) و انجام یوگا از جمله سایر اقداماتی است که فرد می تواند انجام دهد.
توجه
امروزه داروهای زیادی در خصوص سنگ های ادراری قابل دسترس است. توصیه می شود قبل از مصرف هردارویی، حتماً با پزشک مشورت نمائید.
منبع: ماهنامه و تغذیه سلامتی شماره ۷۲ /س

### شایع ترین بیماری های مردان

در حال حاضر آسیب های ناشی از کار مانند آسیب های اسکلتی - عضلانی بر حسب نوع کار، بیماری های تنفسی مانند آسم، بیماری های پوستی در اثر تماس با مواد شیمیایی و صنعتی و در نهایت کاهش شنوایی و بینایی از جمله شایع ترین بیماری های مردان در کشور محسوب می شوند.
معمولاً آقایان بیش از نیمی از عمر خود را در محیط کاری می گذرانند. از این رو بحث سلامت در محیط کار برای مردان از اهمیت قابل توجهی برخورداراست.
در حال حاضر برخی مردان در مشاغلی که معمولاً با عوامل زیان آور و مواد شیمیایی سرو کار دارند، مشغول فعالیت هستند. از این رو موضوع سلامت روانی، مسایل و آسیب های جسمانی ناشی از این مشاغل باید بسیار مورد توجه و اهمیت قرار گیرد که از آن جمله می توان به بیماری های اسکلتی-عضلانی، بیماری های تنفسی، بیماری های پوستی و در نهایت کاهش بینایی و شنوایی اشاره کرد.
آموزش کارفرمایان و مسؤولان کارگاه ها در مورد اصول بهداشتی و درمانی به هنگام فعالیت به طور قطع می تواند در کنترل بیماری های ناشی از کار و گسترش سوانح غیر مترقبه ناشی از کار بسیار مؤثر باشد.
ضرورت توجه به محیط های کار
بیماری های شغلی که در واقع مواجهات شغلی است، به گروه های مختلف مانند مواجهات فیزیکی (صدا، گرما، سرما)، شیمیایی(گازها و حلال ها)، بیولوژیک (باکتری و ویروس)، ارگونومیک (مطابق نبودن شرایط محیط کار با ویژگی های جسمی و روانی) و مواجهات روانی مانند استرس و فشارهای شغلی تقسیم می شود و از آن جا که مردان بیشتر به مشاغل سخت و زیان آور که می پردازند، بروز بیماری های خطرناک در آن ها بیشتر است.
-آسم شغلی از جمله مهم ترین بیماری های شغلی مردان است که در اثر تماس با محرک ها و آلرژی های محیط کار ایجاد می شود. البته دو بیماری مهم و با شیوع .کمتر سیلیکوزیس و آزبستوزیس هم جزو این دسته بیماری ها به شمار می روند که قابل پیش گیری است.
-بیماری های اسکلتی و عضلانی مانند کمردرد و انواع تاندونیت ها هم از شایع ترین بیماری های شغلی مردان و زنان به شمار می رود. کمردرد شایع ترین علت از کارافتادگی در افراد زیر ۴۵سال و شایع ترین علت شکایت غرامتی کارگران و دومین علت غیبت از کار است و همه این مشکلات با بی توجهی به رعایت ارگونومی در محیط های کاری، نحوه نشستن و ایستادن های طولانی مدت در حین کار مرتبط است.
-مشکلات پوستی یکی دیگر از شایع ترین بیماری های ناشی از شغل به ویژه در مردان است. ۳۵درصد مجموع بیماری های مرتبط

با شغل را بیماری های پوستی تشکیل می دهند که شامل درماتیک های تحریکی و آلرژیک هستند و بر اثر محرک ها و آلرژن ها ایجاد می شود. در این زمینه سرطان پوست به شکل شایع در افرادی که کار آن ها در محیط خارج از ساختمان و مواجهه طولانی با نور آفتاب و اشعه(UV) است، رخ می دهد.

کارشناسان طب کار دفتر سلامت محیط و کار وزارت بهداشت و درمان با اشاره به کاهش شنوایی در افرادی که در طول هشت ساعت شیفت کاری با سرو صدای بیش از ۸۵ تا۹۰دسی بل موجه هستند، اظهار می دارد در این زمینه مردانی که با اشعه اتیلن اکسید و فلزاتی مانند سرب در تماس هستند، در معرض تهدید بیماری های سیستم تولید مثل قرار دارند و به علاوه احتمال بروز انواع سرطان مانند سرطان ریه در مردان به علت مواجهه با آزبست بیشتر است. هم چنین سیگار کشیدن، میزان شیوع سرطان مثانه در مردان را پنج برابر زنان کرده است.

راه کارهای ضروری کدام اند؟

-سنجش سلامت جسمی و روانی افراد متقاضی استخدام متناسب با کاری که متقاضی آن هستند لازم است. چنان چه فردی مشکلی داشته باشد که برای سلامتش مضر بوده یا در کار خلل ایجاد کند، طبق آیین نامه ابلاغی تصمیم گرفته می شود.

-اجرای طرح سلامت کارکنان دولت و کارگران به ویژه آنان که در بخش صنایع، سالانه زیر پوشش معاینه های لازم بر اساس نوع کار با دیدگاه طب کار قرار می گیرند و در این زمینه طرحی برای کارکنان دولت هم تصویب شده است.

-نسبت به رعایت اصول ایمنی کار، مهارت آموزی و آشنایی با قوانین محیط کار، استفاده از کفش های ایمنی، ماسک، کلاه، دستکش، پیش بندهای ایمنی و در مجموع وسایل حفاظت فردی توجه بیشتری شود تا سلامت مردان حین کار کمتر به خطر افتد.

-توجه به برچسب های روی مواد مورد استفاده و رعایت موارد تأکید شده ضروری است.

منبع:ماهنامه تغذیه و سلامتی شماره ۷۲ /س

### فلج خواب، یک تجربه دلهره‌آور

فلج خواب به حالت ناتوانی در انجام حرکات ارادی حین خواب اطلاق می‌شود. فلج خواب یک تجربه دلهره‌آور و هراس انگیز است. فلج خواب اغلب اوقات هنگام بیدار شدن از خواب یا در موارد نادر هنگام به خواب رفتن رخ می‌دهد.

فلج خواب از چند ثانیه تا چند دقیقه به طول می‌انجامد. ۲۵ تا ۳۰ درصد جمعیت، حداقل یک بار در طول زندگی خود اختلال فلج خواب را تجربه کرده‌اند.

فلج خواب می‌تواند در هر سنی رخ دهد.

علائم

فلج خواب علائمی به شرح زیر دارد:

۱) ناتوانی در حرکت دادن تنه، دست‌ها و پاها و صحبت کردن (فرد از فرط ترس می‌خواهد فریاد بکشد و برای بیدار شدن تقلا می‌کند، اما گویی تلاش وی بی‌نتیجه است)

۲) فلج تمام یا بخشی از عضلات بدن

۳) احساس خفگی و مرگ (گویی، چیزی روی قفسه سینه شما قرار گرفته است) ۴) وحشت‌زدگی و اضطراب.

۵) توهمات خواب: به توهمات شنیداری، دیداری و لمسی رویا مانند اطلاق می‌شود، مانند احساس حضور یک انسان دیگر در اتاق، احساس فشار روی قفسه سینه، دیدن سایه افراد، دیدن منبع نورانی، شنیدن صدای افراد، شنیدن صدای قدم‌هایی که نزدیک می‌شوند، دیدن شبح، احساس خروج روح از بدن، احساس شناور شدن در هوا، شنیدن صدای باز و بسته شدن درها.

علل ایجاد فلج خواب

عوامل ژنتیکی، اضطراب و استرس، اختلال هراس و اختلال در نظم خواب از علل اصلی ایجاد فلج خواب به شمار می‌آید.

مکانیسم ایجاد فلج خواب

در طی خواب در مرحله حرکات سریع چشم REM ، یعنی مرحله‌ای که فرد خواب (رویا) می‌بیند، مغز انتقال پیام‌های عصبی به سوی عضلات اسکلتی (به استثنای عضله دیافراگم و عضلات چشم) را متوقف می‌سازد تا شما رویاهای خود را برون ریزی نکنید(یعنی مثلا وقتی در خواب می‌بینید که در حال دویدن هستید، از رختخواب بلند نشوید و شروع به دویدن نکنید).

هنگامی که شما قصد دارید از خواب بیدار شوید، مغز مجدداً کنترل عضلات را به دست می‌گیرد. اما گاهی اوقات، قبل از اینکه مغز کنترل عضلات اسکلتی را به دست گیرد و عضلات از حالت فلج بودن خارج شوند، شما هوشیاری خود را باز می‌یابید که نتیجه آن احساس ترس آور فلج بودن بدنتان خواهد بود.

نقطه مقابل این عارضه زمانی است که برخی افراد هنگام دیدن رویا، دست‌ها و پاهای خود را تکان می‌دهند و یا در موارد شدیدتر دچار خوابگردی (راه رفتن در حین خواب) می‌شوند.

موارد زیر احتمال تکرار فلج خواب را افزایش می‌دهند:

۱) کسانی که به طور طاق باز و به پشت می‌خوابند، بیشتر به فلج خواب دچار می‌شوند.

۲) برنامه خواب نامنظم و محرومیت از خواب

۳) افزایش استرس و اضطراب

۴) تغییرات ناگهانی در سبک یا محیط زندگی

۵) مصرف قرص‌های خواب‌آور و آنتی هیستامین‌ها

چگونه هنگام احساس فلج شدن بدن، خود را از این وضعیت هراس آور خلاصی بخشید:

۱) سعی کنید انگشتان دست یا پای خود را تکان دهید.

۲) چشم‌ها و به دنبال آن پلک‌ها و سر خود را تکان دهید. ۳) سعی کنید وضعیت خروج از بدن را در خودتان القا کنید.

درمان

فلج خواب یک اختلال خواب بی‌خطر است. تنها با رعایت اصول بهداشت خواب، خودداری از طاق باز خوابیدن و کاهش استرس‌ها و ترس‌ها می‌توان تکرار آن را به حداقل رساند.

افرادی که هفته‌ای یک بار به فلج خواب دچار می‌شوند، لازم است تحت درمان دارویی (مصرف ضدافسردگی‌ها) قرار بگیرند.

منبع: سایت آفتاب

### ویروسی که کبد را می‌بلعد

نویسنده: دکتر علیرضا آشوری

هپاتیت B وC مثل ایدز یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های سازمان‌های فعال در عرصه سلامت جهانی هستند. این بیماری‌های ویروسی خطرناک سالانه میلیون‌ها نفر را مبتلا کرده و همین تعداد را به کام مرگ می‌کشانند. درباره ایدز و هپاتیت B صحبت‌های زیادی صورت گرفته اما به‌نظر می‌رسد هنوز بسیاری از مردم آشنایی چندانی با خطرناک‌ترین نوع بیماری هپاتیت ندارند.

هپاتیت C یک بیماری ویروسی است که آرام‌آرام و بی‌سرو صدا کبد را مورد هجوم قرار می‌دهد. اغلب بیمارانی که با ویروس هپاتیت C آلوده شده‌اند کاملا بدون علامت هستند؛ در واقع اغلب بیماران اصلا نمی‌دانند که مبتلا به چنین بیماری هستند و زمانی متوجه وجود این بیماری می‌شوند که چند دهه بعد علایم آسیب کبدی بروز کرده، یا در خلال آزمایشات رایج پزشکی کشف شود.

هپاتیتC یکی از انواع ۶ گانه ویروس‌های هپاتیت است. سایر موارد عبارتند از AوBوE وDو G. تمام این ویروس‌ها باعث التهاب و عفونت کبد شده و در عملکرد کبد ایجاد اختلال می کند.

هپاتیت C خطرناک‌ترین و جدی‌ترین نوع بیماری هپاتیت است. بد نیست به انواع دیگر هپاتیت نیز اشاره‌ای داشته باشیم. هپاتیت A و E از طریق آب و غذای‌آلوده انتقال می‌یابند، درست مثل انواع بیماری‌های گوارشی ویروسی و باکتریایی.

این ۲نوع هپاتیت بدون مشکل و حتی گاهی بدون درمان بهبود یافته و هرگز بیمار به‌صورت ناقل مزمن در نمی‌آید. اما سایر انواع هپاتیت به واسطه خون منتقل شده و می‌توانند باعث ایجاد بیماری مزمن و ازکارافتادن کبد شوند.

اگر کسی مبتلا به هپاتیت C باشد با گذشت زمان ممکن است دچار سرطان کبد، ازکارافتادن کبد یا سیروز(یک بیماری برگشت‌ناپذیر و بالقوه کشنده کبدی) شود.

برخلاف ویروس ایدز، ویروس هپاتیت C معمولا از طریق تماس جنسی انتقال نمی‌یابد. در عوض اگر کسی در معرض خون آلوده قرار داشته باشد به‌شدت در خطر ابتلا به بیماری خواهد بود. این وضعیت در معتادان تزریقی که از سرنگ مشترک استفاده می‌کنند یا کسانی که خون دریافت می‌کنند بیشتر دیده می‌شود.

اگرچه برای هپاتیت A و B واکسن مؤثری وجود دارد ولی هپاتیت C کماکان واکسن ندارد. محققان امیداوارند دارویی بیابند که تکثیر و رشد ویروس را کند کرده یا به‌طور کامل جلوی آن‌را بگیرد و از عوارض بلندمدت بیماری نیز جلوگیری کند؛ عوارضی نظیر سیروز و سرطان کبد.

علائم بیماری

همانطور که اشاره شد بیماری هپاتیت C در مراحل اولیه معمولا علامت خاصی ندارد. این علایم اگر هم وجود داشته باشند چیزی شبیه علایم یک آنفلوانزای خفیف هستند نظیر خستگی، کاهش اشتها و گیجی، درد عضلات و مفاصل و احساس درد و حساسیت در محل کبد(زیر دنده‌ها سمت راست).

حتی با پیشرفت بیماری نیز علائم تا چند دهه ظاهر نمی‌شوند. گاهی امکان دارد بیمار علاوه بر علائمی که در بالا ذکر شد تب خفیف هم داشته باشد و پوست بدن و سفیدی چشم‌ها به تناوب زردرنگ شوند.

توجه به این علامت می‌تواند کمکی برای تشخیص زودتر بیماری باشد. از دیگر علائم بیماری در مراحل پیشرفته می‌توان به خواب‌آلودگی یا گیجی فزاینده، استفراغ، اسهال و درد ناحیه‌شکم اشاره کرد.

متأسفانه بی‌علامت بودن این بیماری باعث بی‌توجهی بیمار شده و زمینه انتقال آن‌را به سایرین فراهم می‌کند. هپاتیتC حتی بدون وجود هرگونه علامتی می‌تواند کبد را از کار بیندازد.

بنابراین اگر کسی احساس می‌کند به نوعی در مجاورت این ویروس قرار گرفته یا رفتاری داشته باشد که شانس ابتلای او به هپاتیت C را افزایش می‌دهد حتما باید به پزشک مراجعه کند.

چطور مبتلا می‌شویم؟

به‌طور کلی هپاتیت C از تماس با خون آلوده به ویروس منتقل می‌شود. اغلب مبتلایان به هپاتیت C افرادی بودند که پیش از سال ۱۹۹۲ فراورده‌های خونی دریافت کرده بودند اما از سال ۱۹۹۲ به بعد تکنیک‌های غربالگری خون پیشرفت قابل توجهی داشت و این احتمال بسیار کاهش پیدا کرد.

راه دیگر ابتلاـ به بیماری استفاده از سوزن مشترک در معتادان تزریقی است. این احتمال در خالکوبی‌های غیربهداشتی و سوراخ کردن بدن (مثلاـ برای کارگذاشتن حلقه در بینی) نیز به میزان کمتری وجود دارد.تعداد اندکی از نوزادان مادران مبتلاـ به این بیماری نیز با ویروس هپاتیت C آلوده می‌شوند. البته احتمال انتقال بیماری از مادر به جنین در مادرانی که همزمان به هپاتیتC و ایدز مبتلا هستند بیشتر است.

احتمال انتقال این بیماری از طریق رابطه جنسی نیز وجود دارد گرچه این احتمال بالا نیست.

عوارض

متأسفانه درصورت عدم‌مداخله درمانی به موقع تعداد محدودی از بیماران مبتلا به هپاتیت C بدون عوارض دائمی بهبود می‌یابند. در اغلب موارد بیماری به‌صورت مزمن تثبیت شده و به آرامی به کبد حمله می‌کند. البته در این مراحل نیز علایم و شدت بیماری از هر فرد به فرد دیگر متغیر خواهد بود.

اغلب مبتلایان به هپاتیت C درصورت عدم‌درمان به موقع دچار هپاتیت مزمن می‌شوند. برخی از مبتلایان به هپاتیتC۲۰تا ۳۰ سال پس از ابتلا دچار سیروز کبدی می‌شوند. اگر بیمار همزمان مبتلا به ایدز هم باشد روند سیروز کبدی تسریع می‌شود. ازکار افتادگی کبد در این بیماران ۴درصد است و ۱ تا ۵ درصد هم در معرض خطر ابتلا به سرطان کبد قرار می‌گیرند.

بیماران مبتلا به هپاتیت سی ۲۰ تا ۳۰ درصد در معرض خطر ابتلا به سرطان دستگاه لنفاوی(لنفوما) قرار دارند. در این بیماران خطر عوارض پوستی و کلیوی نیز وجود دارد.

درمان

اگر شدت بیماری خفیف و خطر بروز سیروز کبدی در آینده پایین باشد، شاید پزشک، دارویی تجویز نکند چون داروهایی که برای درمان هپاتیت C وجود دارد عوارض جانبی متعددی دارند. هدف اصلی از دارو درمانی، حذف ویروس از جریان خون است تا بدین ترتیب با کاهش تعداد ویروس، بیمار به سمت بهبودی پیش برود.

داروهایی که در حال حاضر برای درمان هپاتیتC در دسترس است به‌صورت ترکیبی و در یک یا چند دوره برحسب نتیجه درمان تجویز می‌شوند. در آمریکا این داروها ۴۰ تا ۸۰ درصد باعث بهبودی بیماران مبتلا به هپاتیتC می‌شوند.

درصورت ابتلای بیمار به سیروزکبدی پیوند کبد نیز مدنظر قرار می‌گیرد.

پیشگیری و الگوی زندگی

چون واکسنی برای پیشگیری از هپاتیت C وجود ندارد رعایت نکات مربوط به پیشگیری در این بیماری مثل ایدز اهمیت فراوانی دارد. مهم‌ترین مواردی که باید از آنها اجتناب کرد مشابه بیماری ایدز است؛ یعنی عدم‌استفاده از سرنگ مشترک، پرهیز از خالکوبی غیربهداشتی و پرهیز از روابط جنسی پرخطر.

برخی توصیه‌ها برای داشتن یک زندگی سالم برای همه مردم مشترک است مواردی نظیر پایبندی به اصول اخلاقی و خانوادگی، عدم‌مصرف مشروبات الکلی، پرهیز از موادمخدر، پرهیز از مصرف داروهایی که برای کبد مضر هستند، ورزش منظم و رژیم‌غذایی سالم حاوی میوه و سبزیجات. اما رعایت این توصیه‌ها برای بیماران مبتلا به هپاتیتC اهمیتی صدچندان دارد.

منبع: همشهری انلاین

## سکسکه

سکسکه عبارت است از انقباضات ناخودآگاه و مکرر عضله دیافراگم سکسکه یک علامت است و نه یک بیماری در ایجاد سکسکه دیافراگم (عضله بزرگ و نازکی که قفسه سینه را از شکم جدا می‌سازد) و عصب فرنیک (عصبی که دیافراگم را به مغز وصل می‌کند) نقش دارند. تقریباً همه ممکن است دچار سکسکه شوند، حتی جنینی که در رحم مادر است

علایم

یک صدای تند و سریع که در اثر گرفتگی دیافراگم از دهان خارج می‌شود. این گرفتگی عضلات ته گلو را به هنگام دم می‌بندد.

علل

تحریک اعصابی که عضلات تنفسی خصوصاً دیافراگم را تحریک می‌کنند. علت سکسکه کوتاه‌مدت معمولاً ناشناخته است در صورتی که سکسکه طولانی‌مدت باشد یا به‌طور مکرر رخ دهد، امکان دارد به علل زیر ایجاد شده باشد:

خوردن یا آشامیدن غذا یا نوشیدنی داغ یا مواد تحریک‌کننده

بیماری‌های پرده جنب (پرده نازکی که روی ریه‌ها را می‌پوشاند).

ذات‌الریه

اورمی (جمع شدن مواد زاید سمی در اثر نارسایی کلیه

الکلی بودن

مصرف بعضی از داروها

اختلالات معده مری روده یا لوزالعمده

حاملگی

تحریک مثانه

هپاتیت

گسترش سرطان از یک قسمت از بدن به کبد یا قسمتی از پرده جنب

سابقه عمل جراحی اخیر، خصوصاً جراحی روی شکم

درمان

روش‌هایی که در این جا ذکر می‌شوند برای دوره‌های کوتاه‌مدت سکسکه هستند. سکسکه طولانی‌مدت باید تحت بررسی پزشکی قرار گیرد. یک یا تعداد بیشتری از روش‌های زیر را به کار بندید تا بهترین آنها برای شما معلوم شود.

نفس خود را نگاه دارید و تا ?? بشمارید.

داخل یک کیسه کاغذی تنفس کنید. از کیسه پلاستیکی استفاده نکنید زیرا ممکن است به سوراخ بینی بچسبد.

انگشت شست خود را بین دندان‌ها و لب بالا قرار دهید. سپس لب بالا را با انگشت سبابه خود، درست در زیر سوراخ بینی سمت راست فشار دهید.

انگشتان سبابه خود را حدود ?? ثانیه داخل هر دو گوش فشاردهید.

یک لیوان آب را به سرعت بنوشید.

نان خشک یا یخ خرد شده قورت دهید.

زبان خود را به ملایمت بکشید.

بازی " پول من رو تو برداشتی ؟ " با طرف (حواس پرت کردن)

چشمان خود را ببندید و فشار ملایمی را به کره‌های چشم وارد کنید.

یک قاشق چایخوری شکر خشک بخورید.

منبع:http://www.academist.ir

## گرمازدگی و روشهای مقابله با آن

بیماریهای مربوط به گرما هنگامی روی می دهند که دمای بدن فرد از حد طبیعی خود افزایش می یابد. بدن انسان بطور عمده توسط منبسط ساختن عروق سطحی پوست و تعریق دمای افزایش یافته بدن را کاسته و سبب تنظیم و کنترل گرمای بدن می گردد. اما در آب و هوای مرطوب عملکرد تعریق مختل و کندشده و بدن دیگر قادر به خنک ساختن خود نمیباشد. دو عامل فعالیت بدنی شدید و طولانی مدت و آب و هوای گرم مسبب بیماریهای مربوط به گرما هستند. همچنین زمانی که فرد دچار کم آبی در بدن خود میگردد در معرض عوارض گرمای زیاد قرار خواهد داشت زیرا در این حالت غلظت خون بدن افزایش یافته و جریان خون کند میگردد که سبب اختلال در عملکرد ارگانهای بدن می شود.

عوارض ناشی از گرما به قرار زیر است:

۱. گرمازدگی خفیف

در این حالت بدن بشدت عرق کرده و حجم خون کاهش می یابد.

علایم:

تعریق شدید، ضعف، سرگیجه، سردرد، حالت تهوع، استفراغ، افزایش ضربان قلب، کاهش فشار خون، پوست مرطوب، سرد و رنگ پریده، افزایش درجه حرات مرکزی بدن تا ۳۹- ۳۸ درجه سلسیوس.

درمان:

انتقال بیمار به یک مکان خنک و سایه،دادن مایعات به بیمار برای جبران کم آبی بدن. برای جبران نمک بدن نیز باید اندکی نمک (به نسبت یک قاشق چای خوری نمک در یک لیتر آب) به آب اضافه کرد، لباسهای فرد گرمازده را در آورده و یک ملحفه مرطوب دور بدن وی بپیچید و یا توسط باد بزن مصدوم را باد بزنید.

۲. گرمازدگی شدید

این حالت بسیار خطرناک بوده و خطر مرگ را نیز میتواند در پی داشته باشد. در این حالت حرارت مرکزی بدن از ۴۰.۵ درجه سلسیوس فراتر میرود. در این وضعیت اغلب ارگانهای بدن در معرض آسیب بافتی قرار میگیرند. گرمازدگی شدید یک وضعیت اورژانس بوده و دمای بدن فرد گرمازده باید سریعا کاهش یابد. عدم درمان گرمازدگی شدید به تشنج، کما و مرگ منجر خواهد شد. گرمازدگی شدید علاوه بر اثرات سوء آن بروی سیستم عصبی همچنین کبد، کلیه ها، قلب و عضلات را نیز در معرض آسیب قرار میدهد.

علایم:

پوست قرمز رنگ، داغ، رنگ پریده و خشک، ضربان تند و قوی، سردرد ضربانی، پریشانی و سرگیجه، تنفس کم عمق، مردمک چشم ممکن است متسع شده و به نور واکنش نشان ندهد.

عوامل ایجاد کننده

قرار گرفتن در زیر آفتاب به مدت طولانی ،فعالیت شدید بدن، کم آب شدن بدن.

درمان:

تلاش برای کاهش حرارت بدن باید بسرعت انجام گیرد: بیمار را به مکان خنک و سایه انتقال داده و لباسهایش را از تن جدا کنید. روی دستها و پاها آب خنک ریخته و یا یک ملحفه خیس را دور بدن مصدوم بپیچید، بیمار را در معرض باد قرار داده و یا توسط

پنکه و یـا باد بزن اقـدام به خنک کردن وی کنیـد. هنگامی که روی دسـتها و پاها آب میریزیـد حتما دسـتها و پاها را شدیـدا ماساژ دهید تا خون خنک شده به سمت نواحی مرکزی بدن رانده گردد.

۳. گرفتگی عضلات

همان گرفتگی عضـلات میباشد که عامل آن گرما میباشد. این حالت پس از فعالیت شدید بدنی ایجاد میگردد. درمان آن خوراندن مایعات کافی همراه با انـدکی نمک (به نسـبت ۴/۱ قـاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب) به مصـدوم و انجام حرکات کششـی پس از آن میباشد.

۴. سنکوب گرما

این حالت نوعی غش خفیف میباشـد که به علت فعالیت شدیـد در آب و هوای گرم ایجاد میگردد. بدن در تلاش برای افزایش دفع گرما از بـدن اقـدام به منبسط ساختن عروق سـطحی پوست میکنـد اما هنگامی که این مکانیسم بسـرعت انجام میگیرد سـبب کاهش جریان خون به مغز گشته و حالت غش را ایجاد میکند.

علایم:

سر گیجه، سردرد، افزایش ضربان قلب، حالت تهوع، استفراغ، غش و بی هوشی.

درمان آن مانند درمان گرمازدگی خفیف میباشد.

۵، عرق سوز

در این حـالت نواحی خاصـی در بـدن (معمولا نواحی پوشیـده شـده توسط لباس) دچار خارش و سوزش شدیـد میگردد. این حالت بیشـتر در آب و هـوای گرم و مرطـوب و در افراد خردسـال، دارای فعـالیت شدیـد، بیمـاران بسـتری و تب دار مشاهـده میگردد. این عـارضه معمولاـ پس از چنـد روز بخـودی خود بر طرف میگردد. هنگـامی که تعریق بـدن افزایش می یابـد عرق به سـلولهای سـطح پوست آسـیب وارد ساخته و یک سـد در مقابل خروج عرق ایجاد میکند. بنابراین عرق در زیر پوست به دام افتاده و تجمع می یابد. در این حالت برآمـدگیهای ریزی روی پوست ایجاد میگردد. هنگامی که این برآمـدگیهای جوش مانند ریز میترکند محتویات عرق تخلیه گشته و فرد احساس سوزش میکند.

درمان:

هیچگـاه از مواد کـاهش دهنـده تعریق و یا پودر بچه اسـتفاده نکنیـد این عمل تنها علایم را تشدیـد میکنـد. تنها از لوسـیون کالامین (CALAMIN) و یا کرم هیدروکورتیزون (۱٪ HYDROCORTISON) استفاده کنید.

اقدامات پیشگیرانه :

۱، در تابستان و هوای گرم لباسهای سبک، گشاد و با رنگ روشن به تن کنید.

۲، در طول روز آب کافی بنوشید. ۸ لیوان آب.

۳، در حین هر نوع فعالیت بدنی در فواصل زمانی معین به استراحت بپردازید.

۴، خود را در برابر گرمای آفتاب با به سر گذاشتن کلاه و یا استفاده از چتر محافظت کنید.

۵، فعالیتهـای شدیـد خـارج از منزل را در ساعـاتی که هوا خنک تر میباشـد یعنی پیش از ۱۰ صـبح و یا پس از ۶ بعـد از ظهر برنامه ریزی کنید.

منبع:www.nasimerezvan.com /س

## پیشگیری از سکته مغزی

- کم کردن مقدار هموسیستئن:

این مـاده بعنوان یکی از فاکتورهـای خطرنـاک در سـخت کردن عروق خونی است. اما تاکنون به این فاکتور خطرناک توجه جـدی نشـده است. مقـدار این مـاده براحتی با انجام تست خون قابل انـدازه گیری می باشـد. مقـدار این ماده را می توان به کمک ضـمیمه کردن ویتامین ها با نام اسید فولیک، B۶و B۱۲ کم کرد.

- حفظ لثه های سالم:

این حقیقت ممکن است برای خیلی از افراد تعجب آور باشـد امـا مطالعـات نشـان می دهـد که بین بیمـاری هـای لثه و ناراحتی های عروق خونی از جمله سـکته مغزی ارتباط وجود دارد. و این شاید به دلیل فعالیت مزمن سیسـتم التهابی بدن برای مقابله با بیماری لثه باشد. افزایش فاکتورهای التهابی در گردش خون نیز باعث آسیب رسیدن به جدار داخلی رگ ها می شود و همین امر باعث شکل گرفتن زنجیره ای از فرآینـد هـا و در نتیجه افزایش و توسـعه پلاک دنـدانی می شود. بهترین روش برای مبارزه با پلاک دنـدانی نیز رعـایت بهـداشت است. بنابراین هر ۶ماه یک بار برای تمیز کردن دنـدان ها بصورت اساسـی اقـدام کنیـد. اسـتفاده از مسواک برقی توصـیه می شود زیرا بطور موثر تر و ملایم تری به تمیز کردن دنـدان ها کمک می کنـد. نخ کشـیدن به دندان ها یک عادت خوب است که اغلب افراد از آن خوششان نمی آید.

- خوردن مکمل روغن ماهی:

در یـک مطالعه ثابت شـده که خوردن ماهی، حـداقل ۵بـار در هفته به میزان ۵۲درصـد باعث کاهش خطر ابتلا به سـکته مغزی می شود. البته خیلی از افراد از خوردن ماهی متنفر هستند اما مصرف مکمل روغن ماهی را ترجیح می دهند.

- خوردن آسپرین با دوز پایین:

پلاکت های خونی اولین پاسـخ دهنـده های بـدن به بریـدگی عروق می باشـد. در این مواقع انبوهی از پلاکت ها در محل بریـدگی جمع شـده و بـاعث مسـدود شـدن بریـدگی و قطع خونریزی می شونـد. امـا متاسـفانه تجمع پلاکت ها در عروق داخلی باعث ایجاد گرفتگی در عروق می شود. برای از بین بردن این خطر پزشکان اصولا مصرف ۸۱میلی گرم آسپرین(آسپرین بچه) را در روز توصیه می کننـد. آسپرین مانع توده شدن پلاکت ها می شود و در نتیجه احتمال گرفتگی عروق کاهش می یابد. تاثیر آسپرین تا ۲هفته بعد از مصرف بـاقی می مانـد بنـابراین اگر شـما نیـاز به عمـل جراحی داریـد قبـل از انجـام عمل جراحی حتما به پزشک جراح راجع به مصرف آسپرین اطلاع دهید.

منبع: بانک مقالات فارسی

## مقابله با درد مفاصل

«آرتریت» یا التهاب و درد مفاصل، بخش طبیعی فرآینـد پیری است که با بالا رفتن سن بروز می کنـد. درباره این بیماری و راه های مقابله با درد مفاصل، توصـیه هایی را برای شـما در این مطلب عنوان می کنیم که با عمل به آنها می توانیـد از موهبت سـلامتی بهره مند شده و در سـنین بالا نیز از زندگی لذت ببرید. البته بعد از ۵۵سـالگی میزان بروز آرتریت در خانم ها بیشتر از آقایان است. لازم به ذکر است که «؛درد» شایع ترین علامت «آرتریت» است که در همه مبتلایان دیـده می شود. با وجود این قرار نیست با ابتلا به این بیماری تمام زندگی تان را وقف آن کرده و آن قدر درگیر آن شوید که از کار و فعالیت باز بمانید.

۱) قبل از هر اقدامی، نخست وزنتان را کم کنید:

اگر اضافه وزن داشـته و چاق هسـتیـد فشار بیشتری به مفصل هایتان وارد می شود. با کاهش وزن، خطر صدمه بیشتر به مفصل از بین می رود و میزان حرکت شـما بیشتر می شود. اگر قرار است وزن کم کنیـد، بایـد بـا پزشـک و یـا متخصـص تغـذیه مشورت کنیـد و بصورت جدی پیگیر آن باشـید. مصـرف آنتی اکسـیدان و کلسـیم، استخوان هایتان را تقویت می کند. مصرف ویتامین D و E و C هم در حفاظت از استخوان ها موثرند.

۲) فعال بمانید و ورزش کنید:

ورزش، بهترین درمـان آرتریت است و به کـاهش وزن کمـک می کنـد. زیرا انعطاف پـذیری بـدن را افزایش می دهـد، از درد می کاهد، قلب را تقویت می کند و جریان خونتان افزایش پیدا می کند. پیاده روی، شـنا و ورزش های ایروبیک آبی، بسـیار توصیه می شود چون انجام آن برای مفاصل راحت است. اگر در ابتدا ورزش دردناک است صبر داشته باشید چون با گذر زمان درد کمتر می شود، البته قبل از انجام هر نوع ورزش با پزشک معالجتان مشورت کنیـد. در حالیکه ورزش برای التهاب مفاصل نقش کمک کننده دارد، ورزش بیش از حد نیز موجب افزایش درد می شود. در مواقعی که نیاز به استراحت دارید بهتر است سرعت ورزش تان را کم کنیـد یا حتی آن را متوقف کنیـد. وقتی «آرتریت» دارید عضـلات شـما ضـعیف می شود، همین مسـئله دردتان را تشدید می کند با انجـام ورزش هـایی برای تقویت عضـلات، درد تسـکین یافته و پایـداری مفاصل بیشتر می شود، بنابراین خطر افتادن کمتر می شود. ضمنا بعضـی ورزش های خاص دامنه حرکت مفاصل را بالا می برد، برای اینکه حرکت های ورزشی را درست انجام بدهید حتما با فیزیوتراپ خود مشورت کنید.

۳) سر گرمی را فراموش نکنید:

نگذارید درد مفاصل تمام زندگی شـما را تصاحب کند از منزل بیرون بروید اوقات خوشی را برای خودتان برنامه ریزی کنید. وقتی حواس تان از درد و ناراحتی متمرکز نباشـد، شادی به خانه دلتان برمی گردد. ورزش، تفریح و سـر گرم شدن به کار، سـبب تخفیف درد و تغییر فکر شما از موضوعی به موضوعات دیگر می شود.

۴) شرایط را تعدیل و تنظیم کنید:

تغییرات محسوس، کشـش مفاصل و عضلات را کم می کند و از اسپاسم و گرفتگی دردناک جلوگیری می کند. اگر آرتریت کمر داریـد به هنگـام نشسـتن، حمـایت منـاسبی برای پشت و کمر فراهم کنیـد، بطور مثـال هنگـام مطـالعه دراز نکشـیده و روی صـندلی بنشینید.

۵) از گرما و سرما استفاده کنید:

بالشـتک های گرم، کیسه آب گرم، دوش گرم و ماساژ با پارافین ولرم موجب افزایش جریان خون شده و درد و سـفتی عضـلات را کم می کند. بالشتک های سرد هم التهاب ناحیه متورم را کم می کند، بسیاری از مبتلایان، کیف های کوچک یخ را در دست نگه می دارند و یا روی زانو می گذارند و بااین روش درد خود را تخفیف می دهند.

۶) خوب بخوابید:

اگر خواب شب کافی و خوب باشـد وضـعیت شـما در روز بسـیار بهتر می شود. درد شـما در روز کاهش می یابد و بطور کلی حال بهتری پیـدا می کنیـد. اگر در خوابیـدن مشـکل داریـد با پزشک معالـج خود مشورت کنید، اگر زمان مصـرف داروها را تغییر دهید ممکن است درد شـبانه شـما کمتر شود. بهتر است قبـل از خواب برای آرامش عضـلات و کـاهش دردتـان دوش آب گرم بگیریـد. پزشکان تاثیر ماساژ را بر تسکین درد کمتر از دارو نمی دانند. ماساژ با افزایش جریان خون و گرمی مفصل مبتلا، باعث تسکین درد می شود.

۷) به درمان های جایگزین فکر کنید:

وقتی درمان های معمول کارآیی نداشـته باشد درمان های مکمل یا جایگزین توصیه می شود. طب سوزنی با تحریک مواد شیمیایی

طبیعی تسکین دهنده درد، موجب بهبود آن می شود. بنا بر تحقیقات انجام شده «گلوکوزامین» و «کندراتین» مکمل های خوبی برای درمان به حساب می آیند. این دو ماده بطور طبیعی در مایع مفصل وجود دارد. هر دوی آنها سبب تحریک تولید مفصل شده و التهاب را کم می کنند. نتایج تحقیقات درباره این دو مکمل کمی پیچیده است، در یکی از آنها مشخص شده این دو مکمل روی آرتریت خفیف اثر ندارند اما روی نوع متوسط تا شدید موثر است. مطالعه دیگری نیز نشان می دهد که «گلوکوزامین» سبب کاهش روند پیشرفت آرتریت در زانو می شود. در ضمن، متخصصان معتقدند که مصرف این دو مکمل ضرر ندارد.

۸) از وسایل کمکی استفاده کنید:

اگر در پاهایتان احساس ثبات نمی کنید و احتمال افتادن شما وجود دارد بهتر است از عصا، واکر یا انواع وسایل کمکی دیگر استفاده کنید. چون وزن را از روی مفصل برداشته دردتان را کاهش می دهد و احتمال افتادن شماکم می شود. دراین موارد مواظب باشید این وسایل مناسب حال شما باشند و شیوه استفاده صحیح از انها را یاد بگیرید. بطور مثال استفاده از عصا در همان طرف که درد دارد، صحیح نیست. هرچه راه کارهای کنترل بیماری و درد را بهتریاد بگیرید، زندگی تان راحت تر می شود پس نگذارید این بیماری زندگی شما را تحت تاثیر قرار دهد.

منبع:www.aftab.ir

## درد مفاصل ومحدودیت حرکتی

نویسنده: دکتر مهتاب قائم

اغلب افراد بالای ۵۰ تا ۶۰ سال از درد مفاصل شکایت دارند. این شکایت به صورت سفتی مفاصل یا درد و محدودیت حرکتی و خشکی مفاصل و بیشتر صبح‌ها پس از بیدار شدن از خواب بروز می‌کند.

در چنین شرایطی درد هنگام حرکت دادن مفاصل شدیدتر می‌شود.این مشکلات به ویژه در خانم‌ها پس از یائسگی تشدید می‌شود. گاهی وزن زیاد و چاقی مفرط به مساله دامن می‌زند، درحالی که با کاهش وزن، درد کمتر خواهد شد.

از سوی دیگر فعالیت نداشتن، افسردگی، چاقی و در نهایت، بروز درد در مفاصل را به دنبال خواهد داشت.غذای ناکافی و نامناسب نیز به تغییرات جدی در اندام، خستگی مزمن و درد عضلات می‌انجامد.

وضع خوابیدن و نوع رختخواب هم مهم است. رختخواب خیلی نرم یا حتی خیلی سفت، موجب درد عضلات پشت، گردن و شانه‌ها می‌شود.

عامل دیگر، کار و زندگی در محیط سرد و مرطوب است، پس با داشتن یک رختخواب راحت، خواب خوب و آرام، رژیم و وزن ایده‌آل، غذایی سرشار از فیبر و سبزی به همراه ورزش می‌توان از دردهای مفصلی رهایی یافت.

این دردها، در مفاصل ران‌ها به خصوص در سراستخوان ران بیشتر است که به دلیل تغییرات متابولیک و سیرکولاسیون (گردش خون) ایجاد می‌شود.سن آرتروز بیشتر بین ۵۰ تا ۶۰ سالگی است. آرتروز اغلب هر دو مفصل و گاهی یک طرف را درگیر می‌کند و در خانم‌ها بیشتر از آقایان است.

در افرادی که نقرس دارند، کریستال‌های اسیداوریک در غضروف مفصل رسوب می‌کند و موجب تخریب آن و در نتیجه آرتروز می‌شود.نشانه‌های این بیماری که شاید مزمن شود و چند سال همراه بیمار باشد، سفتی صبحگاهی مفصل به همراه درد عضلات، درد به دنبال حرکت کردن، دویدن و ایستادن به مدت طولانی است.

تشخیص بیماری

راه تشخیص بیماری، تنها معاینه پزشک و احتمالاً سونوگرافی، MRI یا C.TSCAN و بررسی برخی آزمایش‌های کلینیکی است. تعویض مفصل با پروتز یا سراستخوان ران مصنوعی از درمان‌های شناخته شده‌ای است که درحال حاضر به کار گرفته می‌شود.

این کار حرکت را بهبود می‌بخشد و محدودیت حرکتی را برطرف می‌کند.گاهی به دستور پزشک و تشخیص او فقط فیزیوتراپی یا درمان‌های دارویی و تزریق دارو تجویز می‌شود. گرم نگاه داشتن، هیدروتراپی (آب‌درمانی)، کشش عضلات و در نهایت در صورت لزوم و صلاح‌دید پزشک عمل جراحی، از دیگر راه‌های درمان به شمار می‌رود.

پیشگیری

برای پیشگیری از بروز این عارضه لازم است:

وزن در حد متعادل نگه داشته شود.

ورزش به خصوص راه‌پیمایی فراموش نشود.

از مصرف غذاهای فیبردار، میوه و سبزی‌ها به خصوص شب‌ها به جای شام غفلت نشود.

از رختخواب کاملاً راحت استفاده شود.

منبع: روزنامه اطلاعات

## سردرد میگرنی

مقدمه

میگرن یکی از شایع‌ترین علل سر درد می‌باشد. سردردمیگرنی سردردی است دوره‌ای، ضربان‌دار و دل زننده و همراه با رنگ پریدگی، تهوع و استفراغ که از ? تا ?? ساعت ممکن است به طول بیانجامد. درطی سردرد بیمار از نور و صدا گریزان است، پس از اتمام سردرد بیمار خسته به نظر می‌رسد، بد خلق و کم تحمل می‌شود. حمله میگرن به دو صورت رخ می‌دهد- ?: میگرن بدون Aura )اورا یا پیش درآمد)، یا میگرن کلاسیک- ? میگرن معمولی یا میگرن common. در میگرن همرا «اورا»، چند دقیقه قبل از شروع سردرد بیمار از یک سری علایم خاص شاکی است که شایع‌ترین آن علایم، بینایی است که به صورت مشاهده جرقه‌های نورانی، خطوط زیگزاک و یا لکه‌های تاریک در جلوی میدان بینایی می‌باشد. از اوراهای دیگر حس سوزن سوزنی شدن نیمی از بدن، احساس سرگیجه و لکنت زبان می‌باشد. میگرن بدون «اورا٪ ??»، موارد میگرن را تشکیل می‌دهد. متعاقب اورا که مدت آن ?-??دقیقه است، سردرد خفیف تا شدیدی بروز می‌کند که اغلب ? تا ?? ساعت طول می‌کشد، گاه شدت سردرد به اندازه‌ای است که بیمار باید کارهای خود را کنار بگذارد. سردرد میگرنی معمولاً یکطرفه است.

همه گیر شناسی:

میگرن بیشترین نوع سردرد در تمام جوامع بشری است. میگرن سردردی است با زمینه ارثی و خانوادگی که از هنگام کودکی، نوجوانی یا اوایل میانسالی آغاز می‌شود. میگرن کلاسیک در خانم‌ها شایع‌تر است و جنبه ارثی و فامیلی آن٪ ??-?? می‌باشد.

سبب شناسی و بیماری زایی میگرن:

دو عملکرد عصبی- عروقی در ایجاد میگرن دخالت دارند: پیدایش «اورا» ناشی از انقباض عروق در سیستم عروقی اعصاب مرکزی است، به طوری که پیدایش علایم عصبی در رابطه با انقباض عروقی و ایجاد کم خونی است. متعاقب انقباض عروق، گشادی عروق سبب ایجاد سردرد ضربان‌دار می‌شود. در میگرن یک فعالیت الکتریکی مهاری به صورت آهسته در سرتاسر قشر مغز منتشر می‌شود و سپس فعالیت هسته‌های واقع در ساقه‌ی مغز از طریق رفلکس عروقی تری ژمینال، برانگیزنده سردرد می‌شوند که این کار از طریق ایجاد التهاب نوروژنیک از طریق عصب‌تری ژمو(سه قلو) و آزادسازی ماده‌ی p و از طریق تاثیر سروتونین بر روی گیرنده‌های عصبی انجام می‌شود. سروتونین یک میانجی عصبی است که موجب انقباض عروق می‌شود.

عوامل تشدید کننده و تخفیف دهنده میگرن:

عواملی که میگرن را ظاهر یا تشدید می‌نمایند شامل موارد زیر می‌باشد: استرس و نگرانی‌های زندگی، قاعدگی در خانم‌ها، مصرف قرص‌های ضد بارداری، نور زیاد، کم خوابی، گرسنگی، مصرف بعضی از غذاها مثل پنیر، شکلات‌های حاوی کاکایو، نوشابه‌های الکلی، مرکبات، پیاز خام و تغییرات آب و هوا. خواب در ایجاد و تشدید سردرد میگرنی نقش مهمی ایفا میکند. در بعضی افراد میگرنی خواب سبب توقف درد می‌شود و برعکس گاه افراد میگرنی با خواب طولانی دچار سردرد می‌شوند.

معیارهای تشخیص سردرد میگرنی:

هر سردردی، میگرن نبوده و در سردرد میگرنی بایستی حداقل بیمار ? حمله سردرد که بین ? الی ? ساعت طول بکشد، با حداقل دو خصوصیت از ? خصوصیت زیر همراه باشد- ?: یکطرفه- ? ضربان‌دار بودن- ? شدت متوسط یا زیاد- ? تشدید سردرد با فعالیت بدنی و به علاوه سردرد همراه با تهوع، استفراغ، گریز از نور و صدا باشد و هیچ گونه اختلال ساختمانی در مغز بیمار مشاهده نشود.

آیا فرد مبتلا به میگرن نیاز به تصویرنگاری(CT scan, MRI) دارد؟

هرگاه بیمار دچار سردرد میگرنی تمام معیارهای تشخیص میگرن را دارا باشد ومعاینه عصبی نیز طبیعی باشد نیاز به تست‌های آزمایشگاهی و تصویر نگاری مغز نمی‌باشد.

درمان میگرن:

اولین اقدام در درمان میگرن، آگاه نمودن بیمار از اینکه دچار ضایعه عضوی مغز نظیر تومور مغزی نمی‌باشد است، زیرا بیماران پیوسته از این که مبادا تومور مغزی داشته باشند اضطراب دارند، گام بعدی در درمان میگرن، تفهیم این نکته به بیمار است که بهبودی فقط با تجویز دارو توسط پزشک امکانپذیر نمی‌باشد و بایستی اقدامات زیر را نیز رعایت نماید- ?: پرهیز از خستگی زیاد? - خواب منظم داشته باشد و در روزهای تعطیل بیش از روزهای دیگر هفته نخوابد- ? پرهیز از مصرف غذاهایی که بر حسب تجربیات قبلی باعث بروز سردرد شده‌اند- ? پرهیز از محیط‌های پراسترس و سر و صدا و نور زیاد- ? پرهیز از نگهداشتن سر و گردن در یک وضعیت ثابت برای مدت طولانی

درمان دارویی میگرن:

درمان میگرن شامل دو قسمت است- ?: تسکین سردرد در زمان حمله حاد- ? پیشگیری از حملات بعدی درمان مرحله حاد سردرد شامل مصرف ارگوتامین و تریپتان‌ها می‌باشد، این داروها بایستی در مرحله «اورا» یا در ابتدای سردرد مصرف شود.

داروهای پیشگیری کننده از میگرن عبارتند از:

پروپرانولول، آمی تریپتیلین، سدیم والپرات و چندین داروی دیگر.

طول مدت زمان مصرف دارو به عنوان پیشگیری ? تا ? ماه می‌باشد

منبع:http://www.academist.ir

## عیوب انکساری چشم و اصلاح آن با لیزر

کلیات :

بینایی مهمترین راه ارتباطی بشر با جهان پیرامونی و چشم ابزار اصلی این ارتباط است. کار اصلی چشم آن است که نورهایی را که از خارج دریافت می‌کند طوری روی پرده شبکیه متمرکز کند که تصویر دقیقی از شیء مورد نظر روی این پرده ایجاد شود. شبکیه این تصاویر را به صورت پیام‌های عصبی به مغز ارسال می‌کند و این پیام‌ها در مغز تفسیر می‌شوند. بنابراین برای واضح دیدن، قبل از هرچیز لازم است که نور به طور دقیق روی پرده شبکیه متمرکز شود.ساختمان چشم شبیه یک کره با طول قدامی- خلفی حدود ??میلیمتر در افراد بالغ می‌باشد. در قسمت جلوی چشم یک پنجره شفاف به نام قرنیه با انحنایی خاص وبه شکل مقطعی ازیک کره وجود دارد که ازپشت آن ساختمانهای داخلی چشم مثل عنبیه و مردمک دیده می‌شوند (تصویر). ? نور از محیط خارج وارد قرنیه شده پس از عبور از مردمک به عدسی می‌رسد. عدسی نور را به صورت دقیق روی شبکیه متمرکز می‌کند تا تصویر واضحی بر روی شبکیه ایجاد شود. برای آنکه اشیاء به صورت دقیق و واضح دیده شوند لازم است مسیری که نور در چشم طی می‌کند شفاف باشد و قرنیه و عدسی نور را درست روی شبکیه متمرکزکنند. ساختمان کروی قرنیه باعث می‌شود که قرنیه چشم مثل یک ذره بین عمل کند و نورهایی را که از محیط خارج وارد کره چشم می‌شوند به صورت پرتوهای همگرا درآورد که تصویر واضحی روی شبکیه ایجاد کنند. البته در همه افراد این امر به صورت دقیق اتفاقی نمی‌افتد. مثلاً اگر انحنای قرنیه کسی بیشتر از حد طبیعی بوده و یا طول چشم وی بیش ازحدطبیعی باشد، تصاویر به جای آنکه روی پرده شبکیه بیفتد در جلوی پرده شبکیه تشکیل می‌شود. چنین فردی نزدیک بین (میوپ) است. همچنین اگر انحنای قرنیه کسی کمتر از حد طبیعی و یا طول چشم وی کمتر از حد طبیعی باشد، تصاویر به جای آنکه روی پرده شبکیه بیفتند در پشت آن تشکیل می‌شوند. چنین فردی دوربین (هیپروپ) است. در صورتیکه انحنای قرنیه در شعاعهای مختلف آن یکسان نباشد (مثل انحنای سطح تخم مرغ) دراین صورت فرد دچار نوعی ازعیب انکساری به نام آستیگماتیسم می‌باشد. به طوری که می‌بینیم قرنیه افراد نقش مهمی در تعیین دوربینی یا نزدیک بینی یا شماره چشم افراد دارد. به همین علت اکثر روش‌های جراحی برای اصلاح دید و شماره عینک روی این بخش از چشم انجام می‌گیرد. مثلاً در روش‌های لیزر،(PRK) لیزیک(LASIK) و جراحی با تیغه الماس (RK) مقدار انحنای قرنیه تغییر می‌کند و شماره چشم فرد اصلاح می‌شود. همچنین استفاده از لنز تماسی (کنتاکت لنز) کمک می‌کند که انحنای قرنیه فرد موقتاً به اندازه مطلوب برسد و دید فرد اصلاح شود.

تاریخچه :

چشم پزشکان برای کاهش یا حذف نیاز به عینک از سالها قبل اقدام به اعمال جراحی برروی سطح قرنیه می‌نمودند. در این روش‌ها انحنای قرنیه تغییر داده می‌شود در نتیجه برای اصلاح نزدیک بینی انحنای قرنیه کمتر می‌شود (تصویر) ?وبرای اصلاح دوربینی انحنای قرنیه افزایش می‌یابد. در دو دهه گذشته با پیشرفت سریع و بهبود روش های جراحی و بخصوص استفاده از لیزر شاهد تحولی شگرف در اصلاح عیوب انکساری بوده‌ایم.

در یک دسته ازاعمال جراحی که کراتوتومی شعاعی(RK) خوانده می‌شود با استفاده از تیغه الماس برشهایی شعاعی به تعداد ? تا ??برش در سطح قرنیه داده می‌شودکه موجب کاهش انحنای قرنیه وکاهش میزان نزدیک بینی می‌گردد. نمونه دیگر جراحی کراتومیلیوزیس نامیده می‌شودکه در سال ???? روی انسان انجام شد.در این روش جراحی لایه‌ای نازک ازسطح قرنیه برداشته شده و پس از تغییر شکل به جای خود برگردانده می‌شود که با تغییر انحنای قرنیه میزان عیب انکساری چشم تغییر می‌کند. با ابداع لیزر اکسایمراین روشها به تدریج جایگاه خود را از دست دادند بطوریکه درسال????اولین مورد عمل جراحی عیوب انکساری با استفاده از لیزر تحت عنوان فتورفرکتیوکراتکتومی(PRK) درچشم انسان انجام شد. این دو روش (برداشتن یک لایه نازک و انجام لیزر زیر آن) در سال ???? با هم ترکیب شده و یک شکل جدیدی از عمل جراحی انکساری به نام لیزیک(LASIK) پدید آمد.

تکنیک عمل:

در عمل پی.آر.کی (PRK) ابتدا با استفاده از قطره‌های موضعی چشم بیحس شده و پس از برداشتن لایه سطحی قرنیه (اپیتلیوم) اشعه لیزرروی سطح قرنیه تابا نده میشود. تابش اشعه موجب تخریب و برداشته شدن قسمتی از قرنیه به اندازه چنده میکرون شده که موجب تغییر میزان انحنای قرنیه و در نتیجه کاهش عیب انکساری می‌گردد. در پایان عمل سطح قرنیه بامحلول میتومایسین رقیق شده که نوعی داروی آنتی متابولیت می‌باشد به مدت چند ثانیه آغشته میشود. این اقدام موجب کاهش کدورت قرنیه (که ازعوارض شایع این نوع لیزر بخصوص در عیوب انکساری با میزان بالا- است) و نیز بهبود نتیجه عمل میگردد. در خاتمه به منظورکاهش درد متعاقب عمل و تسریع ترمیم لایه اپیتلیوم معمولاً از یک لنز تماسی برای پوشانیدن سطح قرنیه تا چند روز بعد از عمل که لایه سطحی آن مجدداً ترمیم شود، استفاده می‌گردد. سپس از قطره‌های آنتی بیوتیک و کورتیکوستروییدبمدت یک تاچند هفته استفاده می‌شود.

در عمل لیزیک (LASIK) بعد از بی‌حس کردن قرنیه با استفاده از وسیله‌ای بنام میکروکراتوم لایه نازکی از قرنیه (فلاپ) به ضخامت ???تا ???میکرون برداشته می‌شود، سپس با استفاده از لیزر اکسایمر و با کنترل کامپیوتر قرنیه تراش داده میشود و بعد از اتمام لیزر لایه جدا شده از سطح قرنیه به محل خود باز گردانده می‌شود. این لایه پس از چند دقیقه محکم به قرنیه چسبیده و بنابراین نیاز به پانسمان ندارد. بعد از اتمام عمل از قطره‌های آنتی بیوتیک و کورتیکوستروئید بمدت یک هفته استفاده می‌شود.

کل زمان عمل برای هر چشم کمتر از ?? دقیقه میباشد که درعمل پی.آ.کی به علت برنداشتن فلاپ زمان عمل مختصری کمتراست. معمولاً- هر دو چشم همزمان عمل می‌شوند. بیمار درحین عمل احساس درد نمی‌کند اما چند دقیقه بعد از اتمام عمل بیمار دچار درد، سوزش، اشک ریزش مختصرو احساس جسم خارجی در چشم میگردد که درعمل پی.آر.کی بیشتر بوده وگاه نیازبه مصرف مسکن به مدت یک تا دو روز بعد از عمل دارد. بیمار در روزهای نخست باید از مالش پلکها با دست خودداری نماید. استحمام از روز دوم بعد از عمل مانعی ندارد.

معمولا- بعد از ?? ساعت دید مفیدی ایجاد می‌شود و اغلب بیماران پس از یک یا دو روز می‌توانند به فعالیت‌های روزمره باز گردند. نمره چشم در عرض ?-? ماه ثابت می‌شود، چرا که پس از این مدت تغییر ناچیزی در ساختمان قرنیه و ترمیم متعاقب آن ایجاد می‌شود. درهردوروش جراحی فوق ازلیزر اکسایمراستفاده می‌شود.لیزر اکسایمر ازانواع لیزرآرگون-فلورید و از جنس نور ماورای بنفش می‌باشد.میزان تابش اشعه لیزر و نیز نحوه پخش اشعه در سطح قرنیه توسط کامپیوتر و براساس میزان ونوع عیب انکساری چشم صورت می‌گیرد. تابش اشعه موجب تخریب بافت قرنیه متناسب با میزان و نوع عیب انکساری چشم گردیده و در نهایت موجب تغییر انحنای قرنیه و اصلاح عیب انکساری یا نمره عینک می‌شود.

معیارهای عمل جراحی:

لیزیک را در طیف وسیعی از نزدیک بینی (از شماره- ? تا- ?? دیوپتر) و آستیگماتیسم همراه آن (تا ? دیوپتر) می‌توان انجام داد. اغلب نزدیک‌بینی ها در این طیف قرار دارند. همچنین این عمل در دوربینی با شماره های پایین (کمتر از+ ? دیوپتر) قابل انجام است. حداقل سن مناسب برای جراحی هیجده سال تمام میباشد.سن حداکثری برای عمل وجود ندارد اما بسیاری از جراحان به علت شیوع بیماریهای سنی چشم بخصوص کاتاراکت (آب مروارید) تمایل کمتری به عمل افراد مسن دارند. همچنین باید توجه داشت که این گونه اعمال جراحی نیاز به عینک برای مطالعه درسنین بالای چهل سال را برطرف نکرده و تنها موجب بر طرف شدن نیاز به عینک جهت دید دور می‌شوند. نمره عینک فردی که تمایل به جراحی دارد باید ظرف یک سال گذشته ثابت باقیمانده باشد و هیچگونه تغییری دراین مدت نداشته باشد.

قرنیه فرد کاندید عمل باید دارای ضخامت مناسب بوده و مخصوصاً دچار کراتوکونوس (قوز قرنیه) نباشد. بیمار نباید دچار بیماریهای چشمی پیشرونده مثل گلوکوم (آب سیاه) و التهابات چشمی باشد. همچنین در صورت ابتلا به بیماریهای سیستمیک مثل اختلالات سیستم ایمنی و بیماریهای روماتیسمی و نیز در زمان حاملگی این جراحی‌ها بهتر است انجام نشوند.

بیمار باید از عوارض جراحی آگاه بوده و انتظارات معقولی از عمل داشته باشد و با دید باز و آگاهی کامل اقدام به جراحی نماید.

نتایج :

بسیاری ازکسانی که تحت عمل لیزیک قرار می‌گیرند انتظار دارند نمره چشمشان صفرگردد، درحالیکه در اغلب بیماران درجاتی از نمره عینک بخصوص در مواقعی که نمره عینک بیمار بالا است، باقی می‌ماند. مطالعات انجام شده نشان داده است که تقریباً?? تا ?? درصدکسانی که تحت عمل لیزیک قرارگرفته‌اند، دید ??/??داشته و ?? تا ?? درصد نیز دید ?/??داشته‌اند. در نزدیک بینی بیشتر از منهای شش دیوپتر، شانس اصلاح دید کمتر می‌باشد. این آمار بیانگر این مطلب است که این دسته از اعمال جراحی موجب می‌شوند وابستگی افراد تا حد زیادی به عینک کم شود، بطوریکه این افراد بدون استفاده از عینک به راحتی قادر به انجام فعالیتهای روزمره خود باشند، اما ممکن است برای انجام کارهای دقیق ترچشمی مانند رانندگی بخصوص در موقع شب، به عینکی باشماره کم نیازداشته باشند.

عوارض:

از آنجاییکه درعمل لیزیک قرنیه چشم دستکاری میگردد، لذا همانند هر روش جراحی عوارضی ممکن است ایجاد شود. در هنگام برداشتن لایه نازک از قرنیه توسط میکروکراتوم ممکن است مشکلاتی ایجاد شود که شامل عدم توانایی در ایجاد لایه به اندازه، ضخامت و یا شکل مناسب، جابجایی لایه پس از عمل، عفونت و التهاب می‌باشد. به جز عفونت سایر عوارض لایه معمولا بدون اینکه برای دید بیمار مشکلی ایجاد کنند درمان می‌شوند. احتمال عفونت یک در ? هزار است و احتمال وقوع آن محدود به ? تا? هفته نخست بعد از عمل می‌گردد و در اغلب موارد با دارو کنترل می‌شود. التهاب قرنیه ممکن است درعده کمی از بیماران در چند روز اول بعد از عمل اتفاق بیفتد که به خوبی با مصرف دارو بهبود می‌یابد. عده‌ای از بیماران از وجود هاله و سایه درکنار تصاویر بخصوص در موقع شب و نیز ازخشکی چشمها شاکی هستند. این عوارض در چند ماه اول بدنبال عمل ممکن است دیده شوند اما بندرت در فعالیتهای روزمره فرد ایجاد اختلال می‌کنند و اغلب بتدریج خود بخود از بین میروند. از عوارض دیگر جراحی بخصوص درعمل پی.آر.کی ایجاد کدورت در قرنیه می‌باشد که درچند هفته اول ایجادمی شود. این عارضه هر چند در اغلب موارد از نظر دید مشکلی برای بیمار ایجاد نمی‌کند، لیکن در عده‌ای از بیماران آزاردهنده می‌باشد. خوشبختانه با استفاده از داروی میتومایسین موقع عمل میزان و شدت این عارضه کاهش چشمگیری داشته است. عارضه دیگری که در عده‌ای از بیماران بخصوص مبتلایان به عیوب انکساری با شماره‌های بالا دیده می‌شود تاری دید موقع مطالعه می‌باشد. این اختلال نیز بتدریج خود بخود ظرف چندماه برطرف می‌گردد.

دسته مهمی از عوارض به عدم اصلاح دقیق عیب انکساری مربوط می‌شود که شامل تصحیح کمتر از حد، تصحیح بیش از حد و ایجاد آستیگماتیسم می‌باشند. همچنین ممکن است باگذشت زمان درجاتی از عیب انکساری چشم برگردد. خوشبختانه اغلب این عوارض را می‌توان با انجام عمل مجدد تا حدود زیادی برطرف نمود.

منبع:http://www.academist.ir

## بیماری فقرا

سرطان معده از جمله سرطان‌هایی است که اگر در مراحل اولیه کشف و درمان شود، قابلیت بهبود دارد. بیشتر مبتلایان به سرطان

معده مرد بوده و سن آنها معمولاً بالای ۵۵ سال است. سرطان معده در بین افرادی که از جنبه اقتصادی وضعیت مناسبی ندارند، بیشتر مشاهده می‌شود. مطلب زیر، علل و علایم سرطان معده و درمان جاری آن را شرح می‌دهد.

معده چیست؟

معده انسان یک کیسه عضلانی و قابل ارتجاع است که در حفره شکم قرار گرفته و غذاهای خورده شده را از مری به روده باریک می‌رساند. عمل هضم از دهان یعنی زمانی که بزاق غذا را مرطوب و دندانها آن را قطعه‌قطعه می کنند، شروع می‌شود. وقتی که عمل بلع انجام می‌شود، غذا از مری پایین رفته و به معده می‌رسد. معده وظیفه خود را به صورت تغییر غذا و تبدیل آن به شکلهای قابل هضم‌تر انجام می‌دهد.

مانند سایر قسمتهای دستگاه گوارش، معده براساس میزان غذای موجود توانایی تغییرات وسیع در اندازه و شکل خود را دارد. در انسان طول معده حدود ۳۰سانتیمتر و عرض آن حدود ۱۵ سانتیمتر است. جداره معده از سه لایه ساخته شده است. لایه خارجی یک غشای فیبرو است. بعد از آن لایه عضلانی قرار دارد. لایه داخلی ۳۵ هزار غده را شامل می‌شود، به‌طوری که فضای داخلی معده را به صورت لانه زنبور می‌نمایاند. این غده‌ها اسید و شیر معده را ترشح می کنند.

غذای خورده شده، توسط این ترشحات به صورت نیمه مایع درمی‌آید. لایه عضلانی با مخلوط کردن غذا با شیر معده، به این عمل کمک می کند. این مخلوط نیمه مایع، «کیموس» نامیده می‌شود. تعداد کمی از مواد غذایی مانند قندهای ساده از طریق جداره معده جذب می‌شوند ولی بیشتر مواد غذایی از طریق معده جذب نشده، بلکه این مواد به روده باریک وارد شده و در آنجا عمل جذب صورت می گیرد.

سرطان معده

سرطان معده همه خصوصیات کلی سرطانها را داراست. تقریباً در تمامی موارد، سرطان از لایه داخلی دیواره معده سرچشمه می گیرد و با رشد بیشتر، لایه‌های مجاور را درگیر می کند و به خارج معده گسترش می‌یابد.

بعد از چند ماه و گاه چند سال، سلولهای سرطانی از محل تومور اولیه خارج شده، به جریان خون راه یافته و به کبد و ریه‌ها می‌رسند یا از طریق عروق لنفاوی به غدد لنفی منطقه‌ای دسترسی پیدا می کنند که به این حالت متاستاز می گویند. با گسترش مستقیم سرطان از جداره معده، اندامهای مجاور مثل لوزالمعده و طحال نیز ممکن است درگیر شوند. وقتی که تومور فقط لایه داخلی یا دو لایه داخلی جداره معده را درگیر کرده باشد، آن را سرطان اولیه و زمانی که سرطان به لایه خارجی جداره معده رسید یا اعضای دیگر را درگیر کرد، به آن سرطان پیشرفته معده می گویند.

پیشگیری

رژیم غذایی می‌تواند در ایجاد سرطان معده نقش عمده‌ای داشته باشد. سرطان معده در اقشار کم‌درآمد جامعه که غذای آنها را به طور عمده مواد نشاسته‌ای تشکیل می‌دهد و میوه و سبزیهای تازه در رژیم غذایی آنها کم است، بیشتر دیده می‌شود.

همچنین روشهای آماده‌سازی و نگهداری موادغذایی نیز می‌تواند در ایجاد سرطان معده نقش داشته باشد. سرطان معده در افرادی که غذاهای دودی بیشتر می‌خورند، شایعتر است.

افرادی که از آنمی بدخیم یا آکلریدری (فقدان اسید در شیرمعده) رنج می‌برند، بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به سرطان معده قرار دارند. بیشتر محققان عقیده دارند که ارتباطی بین زخم معده و سرطان معده وجود ندارد. همچنین نشان داده شده است کسانی که جراحی معده داشته‌اند نیز بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان معده قرار دارند.

تشخیص

اگر سرطان معده در مراحل اولیه کشف و درمان شود، قابلیت بهبود آن بسیار بیش از مواردی است که در مراحل پیشرفته‌تر کشف شود.

قابل ذکر است شیوع سرطان معده در ژاپن بیشتر بوده، از این رو برای تشخیص زودرس سرطان معده کارهای وسیعی در آن کشور انجام گرفته است. در بعضی از مطالعات میزان بهبودی بیماری در مراحل اولیه که توسط جراحی برداشته می‌شود تا ۹۵ درصد گزارش شده است. در کشور کانادا، بیماری در کمتر از ۱۰ درصد بیماران در مراحل اولیه تشخیص داده می‌شود.

اولین علامت قابل توجه در سرطان معده، ناراحتی گوارشی مبهم یا درد خفیف شکم، تهوع مختصر ولی دائم یا سوزش سردل است. اگر این علایم در عرض چند هفته بهبود نیافت یا چنانچه مرتباً تکرار شوند، باید با پزشک مشورت کرد.

علائم دیگر مثل وجود خون در مدفوع، استفراغ، خستگی و ضعف شدید یا کاهش وزن شدید نیز باید توسط پزشک بررسی شود.

وقتیکه وجود سرطان معده مورد تردید قرار بگیرد، دو روش کلی گاستروسکوپی و استفاده از اشعه X برای تشخیص آن وجود دارد.

گاستروسکوپی روش ساده‌ای است که حدود ۱۵دقیقه طول می کشد و با ایجاد ناراحتی کمی، بدون بیهوشی عمومی قابل انجام است. در اینگونه موارد معمولاً آرام‌بخش ملایمی برای بهتر کردن وضعیت بیمار تزریق می‌شود. گاستروسکوپی با استفاده از یک وسیله نازک، قابل ارتجاع، توخالی و بلند که به آن گاستروسکوپ می گویند، انجام می‌شوند.

گاستروسکوپ از طریق دهان بیمار به سمت معده رانده می‌شود و پزشک به وسیله آن می‌تواند قسمتهای مختلف را مشاهده کند. چون گاستروسکوپ توخالی است، می‌توان برس ظریفی را از طریق آن به داخل معده فرستاده و از هر کجای معده که غیرطبیعی به نظر می‌رسد، نمونه‌برداری کرد و برای انجام آزمایش به آزمایشگاه فرستاد.

روش دیگری که برای تشخیص سرطان معده به کار می‌رود، استفاده از اشعه X است. معده بیمار با باریم مایع خوراکی پر شده و اجازه عبور اشعه X را نمی‌دهد. رادیولوژیست با استفاده از وسیله‌ای به نام فلوروسکوپ می‌تواند جریان باریم را در معده بیمار مشاهده کند. با زاویه دادن به بیمار در جهت‌های مختلف از معده بیمار عکسبرداری می‌شود تا بر مبنای آن رادیولوژیست، وضعیت موجود در معده را تشخیص دهد.

درمان

اگر نتایج روشهای تشخیصی بیان‌کننده وجود سرطان در معده باشد، درمان آن انجام عمل جراحی است. برای برداشتن تومور تمام یا قسمتی از معده برداشته می‌شود.

گاه دیگر اعضای داخل شکم مانند طحال یا لوزالمعده هم که در نزدیکی تومور قرار دارند، برداشته می‌شوند. ممکن است درمان دارویی (شیمی‌درمانی) یا پرتودرمانی به تنهایی یا به موازات هم مورد استفاده قرار گیرد.

حتی اگر تمام معده برداشته شود، بیشتر بیماران توانایی ادامه زندگی نسبتاً طبیعی را خواهند داشت و مشکلات گوارشی بعد از عمل با افزایش دفعات خوردن غذا قابل درمان است. برای بعضی از بیماران رژیم غذایی با مواد قندی کم و چربی و پروتئین زیاد توصیه می‌شود و غالباً ویتامین B۱۲ تزریق می کنند.

نکته

برای کاهش احتمال ابتلا به سرطان معده موارد زیر توصیه می‌شود:

* غذاهای متنوع بخورید.
* غلات، نان، میوه و سبزی مصرف کنید.
* غذاهای کم‌چربی و گوشت‌های کم‌چربی مصرف کنید و غذا را با حرارت کم بپزید.
* وضعیت بدنی خود را با تغذیه مناسب و ورزش به حالت ایده‌آل برسانید.
* نمک و قهوه زیاد و الکل مصرف نکنید.

برای کاهش ابتلا به سرطان، وضعیت بدنی خود را با تغذیه مناسب و ورزش به حالت ایده‌آل برسانید

بنیاد امور بیماری‌های خاص

منبع:روزنامه اطلاعات

## علل درد های زانو

آرتریت روماتویید زانو:

زانوها جزء شایعترین مفاصلی هستند که در آرتریت رو ماتویید درگیر میشوند.این بیماری اغلب منجر به ناتوانی دایمی شدید میگردد.

اغلب هر دو زانو بطور همزمان و همراه با سایر مفاصل درگیر میشود. زانو های درگیر دردناک هستند, گاهی متورم و در لمس گرمتر از سایر نقاط پوست هستند. پای پرانتزی یا خم شدن دایمی ممکن است رخ بدهد. حرکات زانو مختل است و اعمال فشار منجر به احساس درد میشود. التهاب ایجاد شده, پس از گذشت ماه ها و یا سالها فروکش میکند ولی زانوی بیمار بندرت به وضعیت طبیعی خود برمیگردد.سطوح مفصلی معمولا آسیب میبینند و زودتر از مفاصل طبیعی فرسوده میشوند. بنابر این در مراحل انتهایی بیماری احتمال اضافه شدن آرتروز به آرتریت روماتویید وجود دارد.

نرمی غضروف زانو(کندرو مالاسی استخوان کشکک)

در این بیماری , غضروف مفصلی ( مخصوصا قسمت داخلی آن) به دلایلی که مشخص نیست خشن و رشته رشته میشود. تصور میگردد که سایش ایجاد شده بین ناحیه آسیب دیده وقسمت داخلی زایده انتهای پایینی استخوان ران , مسول بروز درد است. این بیماری با آرتروز تفاوت دارد ولی ممکن است آرتروز سالهای بعد اضافه گردد.بیمار اغلب دختر ??-?? سالهای است که درد آزار دهنده ای در عمق زانو و پشت استخوان کشکک خود احساس میکند .

درد بیمار با بالارفتن از پله ها یا پایین آمدن از پله ها تشدید میگردد. اغلب تجمع مایعی در درون مفصل وجود دارد و ممکن است پس از جابجا کردن استخوان کشکک به یک طرف در لمس عمقی آن حساسیت موضعی یافت گردد.

همچنین ممکن است نقطه ای از حساسیت موضعی شدید بر روی قسمت قدامی زایده استخوان ران وجود داشته باشد. حرکات مفصل ممکن است همراه با کریپیتاسیون(صدا) باشند که از روی استخوان کشکک به دست فرد معاینه کننده منتقل میشود.( مخصوصا وقتی که بیمار از حالت ایستاده زانوهای خود را خم میکند و مینشیند)

سل زانو:

در کشور های غربی بسیار نادر است اما در کشور های درحال توسعه کم و بیش دیده میشود. زانوی درگیر دردناک است. بطور منتشر در تمام محیط زانو تورم دیده میشود. حرکات زانو محدود است, عضلات ران تحلیل میروند و گاهی اوقات آبسه یا سینوسی آشکار میشود.

آرتروز زانو:

زانو بیش از هر مفصل دیگری در اثر آرتروز درگیر میشود.آرتروز زانو مخصوصا در زنان چاق مسن شایع است. بیمار بطور شایع زنان مسن و سنگین وزنی هستند که ممکن است هر دو زانوی آنها درگیر شده باشند. در گروه دیگر که عمدتا مرد هستند سابقه ای از به هم خوردگی مکانیکی قبلی( در اثر آسیب های ناشی ار ورزش) وجود دارد.

درد آزار دهنده, و به آهستگی افزایش یابنده ای در مفصل درگیر وجود دارد که پس از فعالیتهای غیر معمول تشدید میشود. همچنین در هنگام حرکت دادن به مفصل میتوان صدای سایدگی آن را لمس یا سمع کرد.
علایم بیمار اغلب با کشش یا پیچ خوردگی تشدید می یابند. معمولا شواهدی از وجود یکی از عوارض زمینه ساز ذکر شده وجود دارد.
درد مفصلی هموفیلی ها:
ارتریت هموفیلیک زانو مفصل را بیش ار هر مفصل دیگری درگیر میکند. آرتریت هموفیلیک زانو نادر است زیرا خود هموفیلی نیز بسیار بندرت دیده میشود. یافته های بدست آمده بر اساس مر حله بیماری و مدت زمان استقرار آن متغیر است. پس از هر بار حمله جدید خونریزی , زانوی درگیر متورم می شود. تورم مفصل تا حدودی ناشی از تجمع خون و تا حدودی در اثر ضخیم شدگی سینویال است که به علت تراوش خون از عروق به فضای بینا بینی ایجاد میشود. پوست پوشاننده مفصل درگیر, بطور غیر طبیعی گرم است. حرکات مفصل محدود هستند و فشار اوردن به مفصل درگیر منجر به درد می شود.
منبع:http://www.academist.ir

## رینیت آلرژیک

رینیت آلرژیک، ترشحات آبکی است و حاوی اتوزینوفیل (در آلرژی استثنایی) یا ماست‌سل (در آلرژی غذایی) است که شایع‌ترین تظاهر آلرژی مجرای تنفسی فوقانی است که ممکن است فصلی یا دایمی باشد. رینیت آلرژیک فصلی اغلب ناشی از گرده درختان، علف‌های هرز و چمن است در حالی که در نوع دایمی ناشی از مایت گرد و خاک و زواید حیوانات است. قارچ‌ها هر دو نوع رینیت آلرژیک را می‌توانند تولید کنند. در نوع فصلی بین اواخر بهار و اوایل پاییز رخ می‌دهد.
علایم رینیت آلرژیک: احتقان بینی، آب‌ریزش آبکی بینی، عطسه، خارش بینی، التهاب ملتحمه، اشک ریزش، خارش کام و ترشحات پشت بینی است. علایم همراه آن گاهی احساس ضعف و بی‌حالی در بیمار، تیره شدن زیر چشم‌ها است که در بچه‌ها به صورت چین‌های افقی و در قسمت تحتانی بینی بدلیل مالش مداوم و پیدایش اسکار متعاقب آن در این ناحیه است که سرانجام منجر به تنفس دهانی می‌شود.
تشخیص افتراقی: شامل رینیت وازوموتور، رینیت دارویی، رینیت هورمونی، سرماخوردگی و سینوزیت و بعضی از ضایعات ساختمانی بینی مثل انحراف سپتوم بینی، بزرگی لوزه سوم، جسم خارجی بینی، تومورهای بینی و نازوفارنکس است.
عوارض رینیت آلرژیک: تجمع مایع در گوش میانی که منجر به کاهش شنوایی می‌شود، پولیپ‌های بینی و سینوس وقتی مشخص شد بیماری علایم آلرژی دارد باید تلاش کرد تا منشاء اصل آلرژی وی مشخص شود.
آزمایش‌های تشخیص آلرژی: از آزمایش‌های انجام شده غیر موجود زنده اندازه‌گیری سطح کل IgE است و در آزمایشات انجام شده در محیط زنده مقداری معین از آلرژن مشکوک به داخل پوست وارد می‌شود و از روی واکنش مثبت که موجب کهیر و قرمزی می‌شود واکنش آلرژیک مشخص می‌شود.
درمان:
بالاترین درمان اجتناب از آلرژن محرک است، درمان دارویی و ایمونوتراپی، اجتناب از زواید حیوانات، شستن مرتب ملحفه، کنار گذاشتن وسایل و مبلمان کهنه، وسایل پرزدار و گلدان‌های خانگی است.
درمان دارویی: شامل استفاده از آنتی‌هیستامین‌ها، ضداحتقان، کورتیکوستروییدها، کرومولین و داروهای آنتی‌کولینرژیک است.
ایمونوتراپی: با تزریق مقدار مشخصی آلرژن سبب افزایش تولید خاص آنتی‌ژن می‌شود که بطور رقابتی سبب مهار یا مسدود کردن گیرنده‌های IgE ماست‌سل می‌شود. آنتی‌ژن‌های فوق رقیق شده و هر هفته یا دو هفته یکبار تزریق می‌شود و پس از گذشت?-? ماه، بیمار کاهش چشمگیری را در علایم نشان می‌دهد.
منبع:http://www.academist.ir

## پرفشاری خون، قاتلی خاموش و بی‌هیاهو

بیماری پرفشاری خون قاتل خاموش نامیده می‌شود، زیرا بی‌سروصدا و بدون علامت شخص مبتلا را به مرگ و پایان زندگی نزدیک می‌کند. قلب فرد مبتلا به پرفشاری خون به‌سختی فعالیت می‌کند و اگر پرفشاری خون در مراحل اولیه کنترل نشود، نه تنها فعالیت دستگاه قلب و عروق، بلکه تمام اعضای بدن دچار مشکل می‌شود.
بیش از نیمی از زنان بالای ?? سال به پرفشاری خون مبتلا هستند، به‌طوری‌که از هر ?? نفر در امریکا ?، نفر دچار پرفشاری خون است. این بیماری در زنان سیاهپوست به‌مراتب شایع‌تر و شدیدتر است.
طبق آمارهای جهانی، از هر ? مورد نارسایی قلبی در زنان ?، مورد به‌دلیل کنترل نکردن پرفشاری خون ایجاد می‌شود. پرفشاری خون به کلیه‌ها آسیب می‌رساند و موجب نارسایی کلیوی، سکتهٔ مغزی، حملهٔ قلبی و بیماری‌های مرگ‌آفرین دیگری می‌شود. همچنین، زنانی که علاوه بر پرفشاری خون به بیماری دیابت مبتلا هستند به‌مراتب بیشتر از سایرین به نارسایی کلیوی و سکتهٔ مغزی دچار می‌شوند.
علل پرفشاری خون
در اغلب موارد، علت دقیق ابتلا به پرفشاری خون مشخص نیست، اما برخی عوامل ممکن است فرد را در معرض خطر قرار دهد.
عوامل خطرزای مهارنشدنی
برخی از عوامل مؤثر بر فشار خون را نمی‌توان تغییر داد. ارث یکی از این عوامل است. فشار خون بالا جزء مواردی است که به ارث می‌رسد. نژاد عامل دیگر است. سیاهپوستان نسبت به سفیدپوستان بیشتر مستعد ابتلا به پرفشاری خون‌اند. جنس نیز تأثیرگذار است؛ تا ?? سالگی، مردان بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند، بعد از ?? سال، نسبت در هر دو جنس یکسان می‌شود و از ?? سال به بعد زنان بیشتر در معرض خطر ابتلا قرار می‌گیرند؛ بنابراین افراد مسن بیشتر به پرفشاری خون مبتلا می‌شوند.
برخی از بیماری‌ها نظیر دیابت و بیماری‌های کلیوی باعث پرفشاری خون می‌شوند. این قبیل بیماری‌ها را نیز باید از عوامل مهارنشدنی دانست.
عوامل خطرزای مهارشدنی
اگر فشار خون بالایی دارید، با درمان مناسب آن را پایین بیاورید و کنترل کنید و اگر درحال‌حاضر مشکل فشار خون ندارید، با رعایت موارد زیر، از بروز آن جلوگیری کنید:
ـ وزنتان را کنترل کنید. اگر اضافه وزن دارید، رژیم بگیرید. کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزنتان هم مفید است.
ـ مرتب ورزش کنید ??. دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است.
ـ مصرف روزانهٔ نمک را کم کنید (حدود ? قاشق چای‌خوری). سدیم علاوه بر نمک در بسیاری از غذاهای بسته‌بندی‌شده، نوشابه‌های گازدار، جوش‌شیرین و بعضی شربت معده‌ها وجود دارد. برای اطلاع یافتن از مقدار سدیم به‌کار رفته در مواد غذایی برچسب آنها را قبل از مصرف به‌دقت مطالعه کنید.
اگر می‌خواهید از مواد جایگزین سدیم استفاده کنید، حتماً با پزشک مشورت کنید؛ زیرا برخی از این مواد برای همهٔ افراد مناسب نیستند.
ـ از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات فراوان، لبنیات کم‌چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه‌های سبوس‌دار و خشکبار استفاده کنید. به‌نظر می‌رسد پتاسیم از پرفشاری خون جلوگیری می‌کند. مصرف ???? میلی‌گرم پتاسیم در روز توصیه می‌شود.
ـ از مصرف مشروبات الکلی بپرهیزید.
ـ اگر از داروهای پایین‌آورندهٔ فشار خون استفاده می‌کنید، طبق دستور پزشک عمل کنید تا بهترین نتیجه به‌دست آید. اگر از داروهای بدون نسخه (مثلاً مسکّن‌ها) استفاده می‌کنید، پزشک را در جریان قرار دهید، چون ممکن است با داروهای فشار خون تداخل ایجاد کند. پزشکتان داروهای بی‌خطر را به شما معرفی می‌کند.
ـ اگر باردار هستید، مرتب برای معاینهٔ پیش از زایمان به مراکز درمانی مراجعه کنید تا مراقب بهداشت بتواند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرد و به‌موقع کنترل کند.
ـ اگر از قرص‌های ضدبارداری حاوی استروژن استفاده می‌کنید یا تحت هورمون‌درمانی هستید، فشار خونتان را مرتب کنترل کنید.
عارضهٔ هراس از روپوش‌سفید: بعضی از افراد فقط هنگامی که برای کنترل فشار خون نزد پزشک یا مراقب بهداشت می‌روند دچار پرفشاری خون می‌شوند. این عارضه هراس از روپوش‌سفید (white coat hypertension) نامیده می‌شود. اگر مراقب بهداشت یا پزشک شما متوجه این وضعیت در شما شد، باید از دستگاه فشار خون سیار برای کنترل صحیح فشار خونتان استفاده کنید. این دستگاه به مدت ?? ساعت به شما وصل است و فشار خون صحیح را نشان می‌دهد.
دستگاه‌های اندازه‌گیری فشار خون انواع متفاوتی دارد که می‌توانید آن را از داروخانه‌ها و فروشگاه‌های تجهیزات پزشکی تهیه کنید. پزشک یا مراقب بهداشت نحوهٔ استفاده از این دستگاه‌ها را به شما آموزش می‌دهد. می‌توانید دربارهٔ نوع دستگاه فشار خون مناسب نیز با او مشورت کنید. اگر فشار خونتان را در خانه کنترل می‌کنید، نتیجه را به‌خاطر بسپارید تا در صورت لزوم به پزشک یا مراقب بهداشت اطلاع دهید.
اثر هورمون‌های زنانه بر فشار خون: استروژن موجود در قرص‌های ضد بارداری یا مقداری از این هورمون که در روند هورمون‌درمانی وارد بدن می‌شود ممکن است بر فشار خون تأثیر بگذارد. گاه در افرادی که از قرص‌های ضد بارداری استفاده می‌کنند مقدار مختصری پرفشاری خون مشاهده می‌شود. اگر این اتفاق افتاد می‌توان از پزشک کسب تکلیف کرد. سن ?? سال و بالاتر، مدت مصرف طولانی داروی هورمونی، و کشیدن سیگار خطر ابتلا به پرفشاری خون را در زنانی که قرص‌های ضد بارداری مصرف می‌کنند افزایش می‌دهد.
در صورت استفاده از این قرص‌ها، فشار خونتان را مرتب اندازه بگیرید و اگر به پرفشاری خون مبتلایید، با پزشکتان مشورت کنید تا روش دیگری را برای جلوگیری از بارداری (به‌غیر از قرص) به شما پیشنهاد کند.
پرفشاری خون در دوران بارداری: بعضی از زنان در دوران بارداری دچار پرفشاری خون می‌شوند که ممکن است پس از تولد کودکشان باقی بماند.
این وضعیت «فشار خون بارداری» (gestational hypertension) نامیده می‌شود. زنانی که قبل از بارداری پرفشاری خون داشته‌اند بیشتر مستعد ابتلاـ به بیماری‌هایی نظیر مسمومیت بارداری، شامل پره‌اکلامپسی (Preeclampsia) و توکسمی (Toxemia)، هستند که ممکن است جان مادر و جنین، هر دو، را به‌خطر بیندازد. اگر قصد دارید بچه‌دار شوید و مبتلاـ به پرفشاری خون هستید، حتماً با پزشک یا مراقب بهداشت خود مشورت کنید. مراقبت‌های قبل از زایمان برای شما بسیار مفید است.
متأسفانه هیچ آزمون اولیه‌ای برای پیش‌بینی یا تشخیص مسمومیت بارداری وجود ندارد. علایم مهم مسمومیت بارداری پرفشاری خون و دفع پروتیین از ادرار است. سایر علایم عبارت‌اند از: سردردهای مکرر، تاری دید، حساسیت به نور، و درد شکم. این علایم

ممکن است در اختلالاتی دیگر و حتی یک بارداری طبیعی نیز ظاهر شود. مراجعهٔ مرتب به پزشک کمک می‌کند تا با اندازه‌گیری فشار خون و سطح پروتیین ادرار مسمومیت بارداری به‌سرعت تشخیص داده شود. زنانی که پیش از بارداری پرفشاری خون مزمن داشته‌اند؛ زنانی که در بارداری قبلی دچار پرفشاری خون یا مسمومیت بارداری شده‌اند؛ زنان چاق؛ زنان باردار بالای ?? سال و زیر ??سال؛ و زنان مبتلا به دیابت، بیماری‌های کلیوی، آرتریت روماتویید، لوپوس و اسکلرودرمی (بیماری‌های مزمن و عودکنندهٔ اتوایمیون) در مقایسه با سایر زنان بیشتر در معرض خطر ابتلا به مسمومیت بارداری هستند. بنابراین، قبل از باردار شدن:

. ?مطمین شوید فشار خونتان تحت کنترل است. تغییر شیوهٔ زندگی با کاهش دادن نمک مصرفی، انجام دادن مرتب تمرینات ورزشی و کاهش وزن، درصورتی‌که اضافه وزن دارید، مفید است.

. ?پرفشاری خون برای شما و کودکتان خطرناک است. از پزشک خود بپرسید برای پیشگیری از این عارضه یا رفع آن چه می‌توانید بکنید.

. ?اگر از داروهای پایین‌آورندهٔ فشار خون استفاده می‌کنید، از پزشکتان بپرسید که آیا باید مقدار دارو را در دوران بارداری کم کنید یا قطع کامل دارو ضروری است.

و اگر باردار هستید:

. ?به‌طور مرتب برای کنترل و مراقبت‌های پیش از زایمان به متخصص زنان یا ماما مراجعه کنید.

. ?از مصرف الکل و سیگار بپرهیزید.

. ?درصورتی‌که قصد استفاده از هر نوع دارویی را به هر منظور دارید، با پزشک مشورت کنید.

منبع:http://www.academist.ir

## زمستان و سرماخوردگی

نویسنده: محمدرضا انصاری

سرماخوردگی شایع ترین بیماری عفونی در انسان است. بچه های کوچک تر از ۵ سال مستعدترین گروه سنی برای ابتلا به این بیماری هستند. استعداد ابتلا به طور تدریجی از ۵ سالگی تا ۲۰ سالگی کاهش می یابد و سپس ثابت می ماند. گفته می شود به طور متوسط، هر کدام از افراد جامعه، در طول یک سال بین ۳ تا ۵ بار دچار سرماخوردگی می شوند.

عوامل زمینه ساز در ابتلا به سرماخوردگی عبارتند از:

ضعف عمومی و خستگی (در معرض سرمای شدید قرار گرفتن هم احتمالا باعث تغییراتی در بدن می شود که شبیه ضعف عمومی فرد را به این بیماری مبتلا می کند.) رعایت نکردن بهداشت مخصوصا در محیط های پرجمعیت در ماه هایی از سال که ویروس سرماخوردگی یا آنفلوانزا در آن فراوان تر است. وضعیت نامناسب تغذیه و ناهنجاری های ساختمانی قسمت های فوقانی دستگاه تنفس مثل انحراف بینی و بزرگ بودن لوزه ها.

دوران نهفتگی (کمون) بیماری کوتاه و از ۲ تا ۴ روز متغیر است. شروع بیماری ناگهانی و با احساس خارش یا سوزش در حلق، بینی یا گوش همراه است و به دنبال آن علایم واضح تر ظاهر می شوند. عطسه، آبریزش از بینی، احساس خستگی و کوفتگی، تب خفیف که ندرتا با لرز همراه است، سردرد خفیف، اختلال حس بویایی و چشایی، دردهای مبهم کمر یا دست و پا و... ترشح چرکی (زرد یا سبز) از بینی نشانه عفونت باکتریایی است و یعنی بیماری از یک سرماخوردگی ساده فراتر رفته است.

علایمی مثل گلودرد ،آب ریزش از بینی و چشم ، تب و لرز ، سرفه ، درد مفاصل و بی حوصلگی همگی نشانه بیماری سرماخوردگی و آنفلوانزاست . با سرد شدن هوا در پاییز و زمستان ، شرایط لازم برای ابتلای انسان ها به ویروس های سرماخوردگی و آنفلوانزا ( که تاکنون صد نمونه از ویروس های آن شناخته شده است ) فراهم می شود . بنا به گفته متخصصان انتقال ویروس های سرماخوردگی بیشتر از طریق تماس مستقیم و غیر مستقیم ، ترشحات بینی و دهان ( سرفه یا عطسه ) صورت می گیرد .

چرا سرما باعث سرماخوردگی می شود ؟

وقتی بدن در معرض وزش باد سرد یا هوای خیلی سرد قرار گیرد، به ویژه زمانی که خیس است رگ های خونی مخاط دستگاه تنفسی فوقانی انقباض پیدا می کند. جریان خون در آن کاهش می یابد و مقاومت مخاط که بستگی به جریان خون کافی در آن دارد، در مقابل هجوم ویروس ها کم می شود و بدین صورت ویروس ها، سلول های مخاطی را مورد حمله قرار می دهند و باعث سرماخوردگی می شوند ؛ بنابراین دو عامل در ایجاد سرماخوردگی مؤثرند؛ اول ویروس بیماری و دوم کاهش مقاومت در اثر قرار گرفتن در شرایط نامساعد .

ویتامین C

مصرف مواد غذایی و میوه های سرشار از ویتامین C در این فصول توصیه می شود. ویتامین C در بیماری های برونشیت مزمن، نقش مهمی در حفظ ریه ها دارد. بطوری که طبق بررسی های محققین افرادی که روزانه ۳۰۰ میلی گرم ویتامین C مصرف می کنند احتمال ابتلا به این بیماری در آنها ۳۰ درصد کاهش پیدا می کند. ویتامین C را می توان از مرکبات بویژه لیمو شیرین ، پرتقال ، گریپ فروت و همچنین در سیر ، میخک ، لیمو ، فلفل و مواد غذایی چون فلفل تند قرمز و سوپ مرغ و ماست دریافت نمود .

سیر و شلغم ؛ طبیبان گیاهی

سیر این طبیب گیاهی علاوه بر خواص دارویی و تغذیه ای به واسطه داشتن ماده ضد ویروسی گزینه خوبی برای مصرف چه در هنگام سلامت و چه در زمان سرماخوردگی است. و برای رفع بوی آن نیز می توان سیب یا عسل مصرف نمود و یا به شکل نیم پز و خرد کرده استفاده کرد. شلغم نیز مانند سیر دارای خواص مفید زیادی است و استفاده ازشلغم نیز در فصل سرد توصیه می شود . که می توان به شکل خام در سالاد یا به صورت پخته با نمک و شکر مصرف نمود.

ماست

اگر جزء افرادی هستید که به سرماخوردگی ناشی از آلرژی و حساسیت فصلی دچار هستید توصیه می شود برای پیشگیری ، از سه ماه قبل ماست مصرف نمایید . ماست باعث افزایش ایمنی و تقویت سیستم دفاعی بدن می شود و بدن را در مقابله با عوامل عفونی و آلرژی آماده می کند. اگر به خوردن ماست علاقه چندانی ندارید، می توانید مصرف پیاز را در برنامه غذایی خود افزایش دهید. چون پیاز نیز از بالا برنده های کارآیی سیستم دفاعی بدن است .

بخورها و دم کرده های گیاهی

استفاده از دم کرده ها و بخورهای گیاهی از دیرباز مورد استفاده بوده و اثرات مثبتی داشته و در صورت آگاهی از مصرف صحیح آن بهترین پیشگیری کننده از سرماخوردگی است.

بخور گیاهانی مثل تخم گشنیز ، مخلوط گیاه آویشن با گیاه بنفشه ، ریحان با پونه خشک برای سرماخوردگی بویژه در خروج ترشحات سینوسی در مبتلایان به سینوزیت بسیار مفید است.

معجون عسل به اضافه لیمو ترش به همراه یک لیوان آبجوش در سرماخوردگی با منشا سرما مفید واقع می شود.

آب آناناس در تسکین التهاب گلو مفید است. مصرف ریشه شیرین بیان و مریم گلی در بهبود سرماخوردگی مؤثر است . البته افرادی که دچار اختلالات فشار خون هستند ، در مصرف شیرین بیان احتیاط کنند.

درمان دارویی

درمان سرماخوردگی ، درمان علایم بیماری است ؛ یعنی دارویی برای خود بیماری وجود ندارد و داروها فقط علایم را تخفیف می دهند تا دوره بیماری طی شود. تاثیر استراحت ، نوشیدن مایعات کافی و رژیم غذایی به همان اندازه داروهای شناخته شده است .

هیچ ضرورتی برای استفاده از آنتی بیوتیک ها در یک سرماخوردگی وجود ندارد. مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک ها گذشته از این که از نظر اقتصادی باعث خسارات زیادی به کشور می شود، باعث ایجاد مقاومت دارویی باکتری ها هم می شود.

برای شروع درمان آلرژی یا سرماخوردگی ، حتما به علایم اولیه و تفاوت های آنها توجه کنید تا راه درستی را برای درمان در پیش بگیرید . چرا که درمان های غلط مضر خواهد بود. در کل ، افرادی که مبتلا به فشار خون هستند نباید دکونژستان ( ضد حساسیت ) مصرف کنند و افرادی که مشکلات پروستات دارند نیز باید از مصرف آنتی هیستامین پرهیز نمایند. سعی کنید دارویی را انتخاب کنید که تنها به درمان عارضه موجود در شما بپردازد و چند منظوره نباشد.

نمی توان طول مدت بیماری را با درمان کوتاه کرد. در صورت وجود تب، سرفه، سردرد و غیره ، داروها فقط در تسکین ناراحتی ها مؤثرند.

سرماخوردگی و نکاتی را که باید به خاطر بسپاریم

حداقل سی سانتی متر از افرادی که سرفه یا عطسه می کنند فاصله بگیرید .

قطره های ریز عطسه یا سرفه حدودا تا مسافت ۳۰ سانتی متری پراکنده می شوند. دکتر « دنیس موری » ، پزشک اطفال از دانشکده پزشکی ایالات میشیگان خاطرنشان می کند که اگر یکی از این قطره ها روی چشم یا بینی شما قرار بگیرد، چند روز بعد به بیماری سرماخوردگی مبتلا می شوید . هر گاه در آسانسور با فردی که سرفه می کند مواجه شدید ، روی خود را برگردانید.

شستشوی دست ها یادتان نرود

اکثر میکروب های سرماخوردگی از طریق تماس فیزیکی غیر مستقیم منتقل می شوند . به طور مثال ، فرد بیماری که ویروس سرماخوردگی از بینی به دست هایش منتقل شده به هر چیزی که دست بزند آن را آلوده می کند. ( ویروس های سرماخوردگی به مدت ۳ ساعت بر روی اشیاء زنده می مانند). بنابراین دست هایتان را در هر فرصتی بشویید.

وجود دستگاه های تهویه در ساختمان ها موجب کاهش ابتلا به سرماخوردگی می شود

ساختمان های اداری که از تهویه هوای مناسب برخوردار نیستند، یکی از محیط هایی محسوب می شوند که خطر ابتلا به سرماخوردگی را افزایش می دهند. در این مکان ها ویروس سرماخوردگی راه خروج ندارد. بدتر از آن رطوبت کم است که باعث خشکی مخاط بینی می شود و در نتیجه ، مخاط را برای شکار ویروس ها مستعد می کند. به همین دلیل هواپیماها هم محیط های مشابه دیگری برای ابتلا به سرماخوردگی محسوب می شوند. دکتر « مارگارت گرادیسون » از انجمن پزشکی دانشگاه دوک می گوید : « بهترین پادتن ، مرطوب کردن سوراخ های بینی با اسپری محتوی آب نمک مخصوص است.»

نوشیدن مایعات زیاد ضروری است

نوشیدن مایعات گوناگون ، میکروب های فعال سرماخوردگی را از بین می برند و همین طور از کمبود آب بدن که معمولا با بیماری سرماخوردگی همراه است جلوگیری می کنند. دکتر « ترادیسون » اگر یکی از اعضای خانواده بیمار است ، برای احتیاط بیشتر بهتر است تمام لوازم منزل را که بیشتر با آنها در تماس هستید ، ضد عفونی کنید.

می گوید : « تنفس از راه دهان ، دمیدن به داخل بینی و مصرف داروهای آبریزش بینی ، کمبود آب بدن را افزایش می دهد. برای مقابله با این کمبود ، حداقل روزی هشت لیوان آب ، آب میوه یا مایعات بدون کافئین بنوشید . »

بهترین راه برای جلوگیری از سرماخوردگی رعایت بهداشت فردی است

با توجه به بررسی های انجام شده ، افراد در هنگام سرماخوردگی اعضای صورت خود را سه بار در ساعت می مالند . اگر احساس می کنید که باید این کار را انجام دهید ، بهتر است به جای نوک انگشت از بند انگشتانتان استفاده کنید. چون این قسمت کمتر به میکروب سرماخوردگی آلوده می شود.

آشپزخانه مهم است!

اکثر میکروب های سرماخوردگی در آشپزخانه منتقل می شوند. مهمترین عامل اسکاچ های ظرفشویی هستند که برای رشد و نمو میکروب های سرماخوردگی محیطی گرم و مرطوب را فراهم می کنند.

بهتر است برای جلوگیر ی از ابتلا به سرماخوردگی ، روزی دو تا سه مرتبه این اشیا را در جریان آب جوش قرار دهید . اگر یکی از اعضای خانواده بیمار است ، برای احتیاط بیشتر بهتر است تمام لوازم منزل را که بیشتر با آنها در تماس هستید ، ضد عفونی کنید.

خواب شبانه آرامی داشته باشید

با توجه به تحقیقات انجام شده ، خواب خوب و آرام موجب تقویت سلول های سیستم ایمنی بدن می شود . در یک بررسی ، ۴۳ نفر ( افرادی که به سرماخوردگی مبتلا نبوده اند ) به طور داوطلبانه تنها نیمی از شب را در خواب سپری کردند، فردای آن روز ۳۰٪ از سلول های مدافع بدن آنها از بین رفتند . اما شب بعد ، زمانی که این افراد ، حداقل هشت ساعت را در خواب سپری کردند، سلول های نابود کننده بدن آنها کاملا مقاوم شدند.

منابع :

.msnhealth simle home HERBAL remediesmsn.com

روزنامه همشهری مورخ ۲۲ مهر ۸۲ دکتر شهاب الدین

اینترنت : سایت های سلامت و تندرستی

بر گرفته از مجله آشنا خانواده ۱۳۵

### سردرد و علائم چشمی

اگر مکررا دچار سردرد می شوید حتما دوستان و اطرافیان به شما توصیه می کنند که برای معاینه چشم و کنترل شماره عینک به چشم پزشک مراجعه کنید. اما آیا واقعا مشکلات چشمی می توانند باعث ایجاد سردرد شوند؟

یک عقیده عمومی شایع ولی نادرست این است که خستگی چشم ناشی از عیوب انکساری یا انحراف چشم مخفی از علل شایع سردرد است. گرچه عیوب انکساری و انحراف چشم مخفی باید در صورت وجود تصحیح شوند و گاهی تصحیح آنها به بهبود سردرد کمک می کند . اما در اغلب موارد سردرد ربطی به شماره عینک فرد ندارد. البته برخی از بیماری های چشمی می توانند سردرد ایجاد کنند و برخی از انواع سردرد نیز با علائم چشمی همراه هستند، اما در اکثر افراد مبتلا به سردرد نتیجه معاینه چشم کاملا طبیعی است.

به هر حال اگر به علت ابتلا به سردرد در صدد مراجعه به پزشک هستید بهتر است به خصوصیات سردرد خود دقت کنید، چون این خصوصیات می توانند در جهت یافتن علت بیماری به پزشک کمک کنند:

نوع و شدت سردرد: آیا درد خفیف است یا شدید؟ آیا درد حالت ضربان دار دارد؟ شبیه برق گرفتگی است؟ با احساس سنگینی سر توام است؟

زمان درد: آیا درد زمان خاصی از روز بدتر یا بهتر می شود؟

محل درد: آیا سردرد به صورت منتشر در تمام سر احساس می شود یا آنکه فقط در منطقه خاصی (مثلا پیشانی یا پشت چشم ها) متمرکز است. آیا سردرد دو طرفه است یا فقط در یک طرف سر احساس می شود؟

مشکلات همراه: آیا در زمان بروز سر درد مشکلات دیگری هم ایجاد می شود؟ مثلا آیا تغییری در بینایی شما به وجود می آید؟ آیا لکه های تیره یا جرقه هی روشن می بینید؟ احساس تهوع و استفراغ، سرگیجه، اشکریزش یا افتادگی پلک در زمان سردرد وجود دارد؟

عوامل تشدید کننده: آیا اقدام خاصی (مثلا خم شدن، سرفه کردن) باعث بدتر شدن یا ایجاد سردرد می شود؟ آیا مصرف غذای خاصی با ایجاد سر درد همراه است؟ آیا عوامل خاصی مثلا نور شدید، بوهای خاص یا عوامل دیگر باعث شروع سردرد می شود؟

الگوی کلی درد: سر درد معمولا کی شروع می شود؟ حاد است یا مزمن؟ آیا جدیدا تغییری در الگوی خاص سردرد ایجاد شده است؟

سابقه خانوادگی: آیا در نزدیکان شما کسی مبتلا به سردرد می باشد؟

علاوه بر بررسی خصوصیات درد، برای تشخیص علت سردرد معمولاـ یک معاینه بالینی کامل شامل بررسی نبض و فشار خون، بررسی کامل دستگاه عصبی مرکزی و معاینه چشم انجام می شود. به علاوه گاهی لازم است علاوه بر اقدامات فوق از روش های تصویربرداری (سی تی اسکن یا MRI) و بررسی میدان بینایی نیز برای تشخیص علت سردرد استفاده شود. البته همانطور که قبلا ذکر شد در اکثر موارد سردرد، نتیجه معاینات چشم طبیعی است اما سردردهای مرتبط با مشکلات چشمی را می توان در سه گروه تقسیم بندی کرد:

-سردردهایی که ناشی از بیماری های چشمی هستند

-سردردهایی که باعث ایجاد علائم چشمی می شوند

-حالات متفرقه

سردردهای ناشی از بیماری های چشمی

همانطور که قبلاـ ذکر شد بر خلاف تصور عموم مردم، عیوب انکساری معمولا باعث ایجاد سردرد نمی شود؛ اما گروهی دیگر از بیماری های چشمی می توانند باعث بروز سر درد و بخصوص درد اطراف چشم شوند.

خشکی چشم

خشکی چشم یکی از علت های بسیار شایع احساس درد و ناراحتی در اطراف چشم ها است که معمولا صبح ها بهتر است و در اواخر روز بدتر می شود. به علاوه انجام کارهای چشمی مثل مطالعه یا کار با کامپیوتر می تواند باعث بدتر شدن درد و ناراحتی در مبتلایان به این بیماری شود.

بیماری های قرنیه

قرنیه بافت بسیار حساسی است که تعداد زیادی اعصاب حسی در آن وجود دارد و به همین علت به درد و تحریک واکنش زیادی نشان می دهد. (حتما تجربه کرده اید که حتی ورود یک ذره بسیار ریز گرد و غبار به داخل چشم چقدر باعث درد و ناراحتی می شود، در حالی که با یک قلوه سنگ در داخل کفشتان ممکن است چند ساعت پیاده روی کنید و عین خیالتان نباشد!) طبیعی است که تحریکات وارد شده به این بافت حساس، می تواند درد شدیدی در چشم و اطراف چشم و گاهی در تمام سر ایجاد کند.

ورود هر نوع جسم خارجی به داخل چشم – چه مستقیما به قرنیه بچسبد و چه در پشت پلک گیر بیفتد و باعث خراشیده شدن قرنیه شود – علاوه بر ایجاد درد و قرمزی و اشک ریزش معمولا باعث سردرد نیز می شود. همچنین در افرادی که به علت جوشکاری یا نگاه کردن طولانی مدت به برف (مثلا در ورزش اسکی دچار برق زدگی چشم ها می شوند) پوشش خارجی (اپی تلیوم) قرنیه آسیب می بیند و فرد علاوه بر اشکریزش و درد چشم ها دچار سردرد شدید نیز می شود. (این نوع سردرد را جوشکاران محترمی که استفاده از عینک مناسب را مایه کسر شأن خود می دانند خیلی زیاد تجربه می کنند!)

از دیگر بیماری های قرنیه که باعث ایجاد سردرد می شود زخم قرنیه است. همچنین التهاب قرنیه یا کراتیت نیز می تواند باعث سردرد گردد.

یکی از بیماری های قرنیه که عمدتا باعث سردرد صبحگاهی مکرر می شود خراش راجعه قرنیه (Recurrent Corneal Erosion) است. در این بیماری اپی تلیوم قرنیه چسبندگی سستی به بافت های زیرین دارد و مستعد کنده شدن است. در این حالت وقتی فرد مبتلاـ به هنگام صبح چشم هایش را باز می کند خیلی اوقات بخشی از اپی تلیوم قرنیه کنده می شود و علاوه بر سوزش و اشکریزش و درد چشم، سردرد نیز در همان سمت ایجاد می شود.

بیماری آب سیاه (گلوکوم) نیز باعث ایجاد تاری دید، قرمزی و درد چشم، اشکریزش و سردرد شدید می شود. تشخیص این بیماری با معاینه کامل چشمی (شامل اندازه گیری فشار داخل چشم و بررسی ساختمان زاویه اتاق قدامی) امکانپذیر است. تشخیص این بیماری اهمیت زیادی دارد چون می تواند منجر به کاهش دید دائمی شود.

التهاب داخل چشمی (Uveitis)

التهاب داخل چشمی (یوئیت) می تواند علاوه بر درد چشم، سردرد نیز ایجاد کند. البته در مواردی که یوئیت قسمت های قدامی چشم مثلا عنبیه را درگیر کرده باشد احتمال ایجاد سردرد بیشتر است.

التهاب صلبیه (scleritis)

التهاب صلبیه می تواند باعث درد شدید چشم و سردرد شود. نکته قابل توجه آن است که اگر التهاب صلبیه در بخش های خلفی کره چشم اتفاق بیفتد ممکن است در ظاهر چشم تغییر خاصی ایجاد نکند اما باعث ایجاد سردرد شدید در ناحیه پشت چشم شود. تشخیص این بیماری از دو جهت مهم است:

اول آنکه این بیماری در خیلی از موارد با بیماری های جدی تر همراه است که در صورت عدم درمان مناسب می تواند حتی حیات فرد را تهدید کند. دوم آنکه این بیماری می تواند منجر به آسیب جدی و حتی سوراخ شدن چشم گردد.

بیماری های حدقه چشم

وجود التهاب یا تومور در ناحیه پشت چشم و در داخل حدقه چشم می تواند باعث بروز سردرد شود.

التهاب عصب بینایی

التهاب عصب بینایی (نوریت) علاوه بر آنکه باعث تاری دید می شود می تواند با درد چشم و سردرد (بویژه در ناحیه پشت چشم) همراه باشد. در افراد مبتلا به التهاب عصب بینایی معمولا حرکت دادن چشم باعث بدتر شدن درد می گردد.

زونای چشمی

این عارضه یکی بیماری ویروسی است که بر اثر فعال شدن دوباره ی ویروس آبله مرغان در اعصاب حسی چشم اتفاق می افتد. علامت مشخصه زونا بروز بثورات ریز پوستی به صورت آبدانه های کوچک در یک زمینه ارغوانی و بنفش است که با درد شدید همراه است. معمولا درد یکی دو روز قبل از ظاهر شدن بثورات جلدی شروع می شود و تا مدتی پس از بروز دانه ها ادامه پیدا می کند. البته در بعضی افراد ممکن است درد ناشی از زونا حالت مزمن پیدا کند و تا ماه ها پس از بیماری فرد احساس درد داشته باشد در صورتی که زونای چشمی علاوه بر درگیری پوست اطراف چشم، بافت های داخل چشم را نیز درگیر کرده باشد. التهاب داخل چشمی (یووئیت) نیز باعث بدتر شدن سردرد فرد مبتلا می گردد.

منبع:ماهنامه دنیای سلامت شماره ۳۳

### پوکی سر زده می آید، برای استخوانهایتان سرمایه گذار

نویسنده: دکتر سودابه علیدادی

نقش کلسیم در بدن

کلسیم مهم ترین ماده معدنی در هر گروه صنعتی است که به میزان زیادی در بافت های عضلانی و اسکلتی وجود دارد. نمک های کلسیم مسئول سفتی و مقاومت استخوان های بدن هستند. همچنین در تشکیل بافت های غضروفی و دندانی نقش عمده ای دارند. کلسیم به همراه منیزیم از عمده ترین یون های موثر در عملکرد عضلانی است. همچنین در انتقال پیام های عصبی در سلول های عصبی، انعقاد خون و پایداری غشاء سلولی نقش عمده ای دارد. کلسیم بخصوص همراه ویتامین۳ D نقش موثری در پیشگیری و درمان استئوپورز (پوکی استخوان) در افراد مسن دارد. ساخت ویتامین D توسط پوست با افزایش سن کاهش می یابد و در نتیجه جذب کلسیم دچار اختلال می شود. مطالعات مختلف نشان داده که مصرف کلسیم به همراه ویتامین ۳ D سبب افزایش جذب کلسیم از روده ها و افزایش تراکم استخوان ها می شود. کلسیم در بسیاری از غذاها موجود است و به دست آوردن مقادیر کافی آن بسیار مهم است؛ زیرا بدن انسان قادر به ساخت آن نمی باشد. حتی زمانی که شما رشد نموده و بالغ شدید، دریافت کلسیم به مقدار کافی بسیار مهم است زیرا هر روز مقادیری از کلسیم از طریق پوست، ناخن، مو، تعریق و نیز ادرار و مدفوع از بدن خارج می شود. این مقادیر از دست رفته کلسیم باید از طریق رژیم غذایی جایگزین شود.

پوکی استخوان (استئوپورز)

پوکی استخوان (استئوپورز) بیماری است که با تخریب بافت استخوانی مشخص می شود و شکنندگی استخوان ها را بیشتر می کند. شایع ترین استخوانهای درگیر؛ استخوان ساعد، گردن، استخوان ران و مهره ها هستند. بعد از دهه سوم عمر، بافت استخوانی بتدریج تحلیل می رود و در واقع گذشت عمر مهم ترین علت پوکی استخوان اولیه است. پوکی استخوان هم مردان و هم زنان را درگیر می کند ولی درگیری خانم ها بخصوص پس از یائسگی بیشتر از آقایان است. پوکی استخوان ثانویه می تواند ناشی از برخی بیماری ها و یا ناشی از مصرف برخی داروهای کورتونی باشد. در افراد جوان نیز در اثر تحرک کم احتمال بروز پوکی استخوان وجود دارد. عواملی مانند سیگار کشیدن، مصرف زیاد مشروبات الکلی، تحرک کم، لاغری، یائسگی زودرس و سابقه خانوادگی، به عنوان فاکتورهای خطر در این بیماری شناسایی شده اند. تا زمانی که شکستگی رخ نداده، معمولا علامتی از بیماری دیده نمی شود. حتی گفته می شود نیمی از شکستگی هایی که در اثر پوکی استخوان در مهره ها رخ می دهد، بدون علامتند. پوکی استخوان بیماری خاموش نامیده می شود زیرا هیچ علامتی ندارد. افراد متوجه پوکی استخوان خود نخواهند شد تا آن زمان که فشار، افتادن و یا ضربه باعث شکستگی استخوان شود.

پیشگیری

مهمترین نحوه برخورد با پوکی استخوان پیشگیری از آن است. چون وقتی بیماری بوجود آید و توده استخوانی کم شد، درمان آن مشکل است.

اقدامات زیر نقش مهمی در جلوگیری از پوکی استخوان دارند: ورزش و دریافت میزان کافی کلسیم در زمان رشد، پرهیز از مصرف سیگار و مشروبات الکلی، مصرف غذاهای حاوی کلسیم و ویتامین D، مصرف داروهایی که باعث افزایش تراکم استخوان ها می شوند، مصرف داروهای حاوی کلسیم به علاوه ویتامین ها. کلسیم باعث افزایش اثر هورمون استروژن و کلسی تونین بر استخوان می شود. مصرف کلسیم به همراه ویتامین ۳ D خطر شکستگی را در افراد مسن به میزان قابل توجهی کم کرده است.

درمان

۱- در صورت بروز شکستگی، درمان آن توسط ارتوپدی و برای کاهش درد، فیزیوتراپی لازم است.

۲- تمامی مواردی که در قسمت پیشگیری گفته شد، از جمله تجویز داروهای پیشگیری کننده (مانند کلسیم و ویتامین ۳ D) در درمان پوکی استخوان نیز باید استفاده شود تا از تحلیل بیشتر استخوان جلوگیری شود.

۳- در خانم های یائسه علاوه بر درمان های فوق، درمان هورمونی زیر نظر متخصص مفید است.

راهنمای تغذیه اعلام کرده است که خانم ها باید از: غذاهای مختلف استفاده کنند، برای حبوبات، نان و سایر فراورده های غلات، گیاهان و میوه ها اهمیت بیشتری قائل شوند، مواد لبنی کم چرب، گوشت کمتر، و غذاهایی که دارای چربی پایین و یا بدون چربی هستند را انتخاب کنند، وزن بدنشان را همیشه ثابت و پایین نگه دارند و حرکات ورزشی انجام دهند و با شیوه صحیح تغذیه آشنا شوند.

مصرف الکل را قطع نمایند و همچنین نمک، کافئین و نوشابه های گازدار را در رژیم غذایی خود محدود کنند. سازمان بهداشت و سلامت کانادا به همراه سازمان مجاز مواد غذایی امریکا، مجمعی به نام مرجع رژیم غذایی را تشکیل دادند. پژوهش های این انجمن بر روی مصرف مواد غذایی دیرینه و بیماری های ایجاد شده از طریق این نوع عادات غذایی مثل بیماری های مزمن نظیر پوکی استخوان بود.

ورزش های زیر را برای کاهش خطر بروز پوکی استخوان انجام دهید:

- روی دو پنجه پا بایستید، بدنتان را صاف نگه دارید، یک دست را تا حد امکان بالا برده، سپس دست دوم را بالا ببرید، این حرکت را ۲۰ مرتبه تکرار کنید.
- به پشت دراز بکشید، نفس عمیق بکشید و دستتان را به تناوب در کنار سرتان بالا برده بکشید، سعی کنید همه بدنتان را تا حد امکان بکشید و برای مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه در این حالت باقی بمانید. این حرکت را ۲۰ مرتبه تکرار کنید.
- به جلو دراز بکشید، دو عدد بالش کوچک زیر شکمتان قرار دهید، دست چپ و پای راست را همزمان بالا ببرید، سپس دست راست و پای چپ تان را بالا ببرید. این حرکت را ۲۰ مرتبه تکرار کنید.

منبع: ماهنامه دنیای سلامت شماره ی ۲۹

### ۸ توصیه مهم برای پیشگیری از پوکی استخوان

نویسنده: امید صالحیان

متخصصان می گویند؛ با وجودی که ما نمی توانیم تمام عواملی را که منجر به بروز پوکی استخوان و شکستگی های ناشی از آن می شوند را کنترل کنیم، اما می توانیم با رعایت برخی نکات به تقویت استخوان ها و حفاظت از آنها کمک کنیم به گزارش ایسنا، برای این منظور متخصصان در گزارش ۲۰۰۸ مرکز سلامت زنان هاروارد، ۸ توصیه زیر را ارائه کرده اند.

نخست این که بهتر است از مواد مغذی و مهم استفاده شود . برای این منظور باید رژیم های غذایی سالم که تامین کننده مواد مغذی چون پتاسیم، منیزیم، فسفر، کلسیم و ویتامین D هستند، به کار گرفته شوند.

توصیه دوم ورزش کردن است. در اکثر روزها حداقل ۳۰ دقیقه را به انجام فعالیت های ورزشی تقویت استخوان اختصاص دهید . این فعالیت ها شامل ورزش های تحمل وزن همانند دویدن یا پیاده روی سریع و ورزش های استقامتی هستند.

نکته سوم این است که به هیچ وجه سیگار نکشید. فرآیند تخریب استخوان در افراد سیگاری بسیار سریع تر صورت می گیرد و میزان شکستگی در این افراد بالاتر است.

چهارمین توصیه متخصصان این است که انجام آزمایشات و کنترل های دوره ای را فراموش نکنید. یکی از این آزمایش ها سنجش تراکم ماده معدنی استخوان (BMD) در آغاز سن ۶۵ سالگی است. این تست برای افرادی که دارای سابقه بیماری های خاص یا مصرف کننده داروهایی هستند که خطر شکستگی را افزایش می دهند. باید در سنین پایین تر انجام شود.

راه کار پنجم این است که از داروهای محافظت کننده استخوان استفاده کنید . زنانی که در سنین پس از یائسگی قرار دارند و در گذشته دارای شکستگی استخوان بوده اند باید از داروهای پیشگیری کننده پوکی استخوان استفاده کنند.

به عنوان نکته ششم که از اهمیت خاصی نیز برخوردار است توصیه می شود که از افسردگی خود غافل نشوید.

پژوهشگران به تازگی به ارتباط بین افسردگی و کاهش تراکم استخوانی دست یافته اند.

هفتمین توصیه نگهداشتن وزن در حالت سلامتی است. وزن پایین تر از ۱۲۷ پوند با داشتن توده بدنی زیر ۲۱ عامل خطرساز برای پوکی استخوان محسوب می شود. از دست دادن وزن در دوران یائسگی احتمال کاهش توده استخوان را افزایش می دهد از مصرف غذاهایی که از نظر کالری در حد بسیار پایینی هستند یا از غذاهایی که فاقد همه گروه های غذایی است، اجتناب کنید.

توصیه آخر اینکه حتی الامکان از زمین خوردن اجتناب کنید. با احتیاط و به آرامی گام بردارید. از روشنایی راه پله ها و مدخل ورودی ساختمان ها اطمینان حاصل کنید. به منظور تعادل و جلوگیری از سر خوردن در حمام از دستگیره هایی که در وان یا در کنار دوش نصب شده اند، استفاده کنید.

منبع:ماهنامه تخصصی دنیای سلامت شماره ۳۲

### آنژیوگرافی

مقدمه: اگر بر اساس توصیه پزشک، آنژیوگرافی قلبی یا کاتتریسم در برنامه تشخیصی شما قرار گرفته است؛ بدون شک اولین سوال برای شما این است که چه فعالیتی بر روی بدن شما انجام می گیرد، آیا واقعا این کار لازم است؟ و عوارض آن چیست؟ بدون شک سوالات متعددی در ذهن شما ایجاد شده است که دانستن پاسخ آنها حق طبیعی شما است. اگر چه پزشک یا کادر درمانی به طور معمول قسمتی از سوالات را پاسخ می دهند، اما احتمالا سوالاتی در ذهن شما باقی می ماند که دوست دارید در مورد آنها بیشتر بدانید. در این مقاله به تعدادی از این سوالات پاسخ گو خواهیم بود.

چه اتفاقی در طی یک آنژیوگرافی یا کاتتریسم قلب صورت می گیرد؟

- قبل از شروع آنژیوگرافی برای بیمار یک آرام بخش خفیف تجویز می گردد که در بعضی موارد تزریقی و گاه خوراکی می باشد.
- اکثر بیماران در مدت انجام کار، بیدار یا حداکثر کمی خواب آلود هستند که مربوط به داروی آرام بخش است.
- هیچ بیماری جهت آنژیوگرافی بیهوش نمی گردد (مگر بچه های خیلی کوچک که بی قراری می کنند).
- پس از ورود به اتاق کاتتریسم قلبی، به روی تخت منتقل می شوید. در بیشتر مواقع کاتتریسم قلبی از ناحیه کشاله ران انجام می شود. بعضی از بیماران از طریق شریان جلوی آرنج تا مچ دست آنژیو می شوند. کشاله ران شما باید از قبل تمیز و موهایش تراشیده شده باشد.
- روی شما به وسیله پارچه های استریل پوشانده می شود. آن گاه پزشک ناحیه مربوط را با تزریق ماده بی حسی مثل لیدوکایین (که ممکن است در دندانپزشکی مصرف کرده باشید) بی حس می کند. سپس لوله کوچکی که شیت نامیده می شود، داخل شریان کشاله ران یا بازو گذاشته می شود. گاهی اوقات لوله دیگری در ورید ناحیه ران برای اندازه گیری فشار و اکسیژن خون و به دست آوردن نمونه های اندازه گیری شده اکسیژن خون قلب، گذاشته می شود. درد ملایم حین تزریق بی حسی و کارگذاری

شیت به طول معمول حداکثر دردی است که بیمار حین آنژیوگرافی احساس می کند. در شروع کار کاتترهای ویژه لوله های پلاستیکی و نازک ممکن است به داخل حفره های قلب فرستاده شود. همچنین ممکن است بر حسب نوع کار کاتترهای دیگری که به اشکال متفاوت هستند به داخل حفرات قلب و ابتدای شریان اصلی کرونری چپ فرستاده شوند.

– یک ماده رادیولوژیک مخصوص ( اروگرافین یا مواد مشابه) به داخل شریان اصلی کرونری قلب و شاخه های آن تزریق می شود. همان طور که به تدریج به مریض ماده رنگی تزریق می گردد، عکس های رادیولوژیکی نیز گرفته می شود. دوربین عکسبرداری با اشعه ایکس به دور شما می چرخد تا از نماهای مختلف از شریان های کرونری عکس بگیرد.

– یک کانتر مخصوص دیگر از کشاله ران به ابتدای شریان کرونری راست فرستاده می شود. تصاویر مربوط به شریان کرونری راست هم گرفته می شود. اکثر بیماران در موقع تزریق درون شریان کرونر، هیچ احساسی ندارند. بعضی از افراد ممکن است احساس یک ناراحتی خفیف داشته باشند که این مساله چند ثانیه بعد از تزریق ماده رنگی برطرف می گردد.

این ناراحتی ممکن است به شکل گرم شدن، حالت تهوع خفیف یا احساس سنگینی یا تنگی نفس ملایم روی سینه باشد.

– بعد از اینکه تصاویر شریان های کرونری گرفته می شود (یا گاهی قبل از آن)، یک کاتتر ویژه به داخل بطن چپ فرستاده می شود. سپس ماده حاجب رنگی به داخل بطن چپ تزریق می گردد، انجام این کار به پزشک اجازه می دهد که چگونگی پمپاژ قلب را ارزیابی کند. این تصاویر، ونتریکولوگرافی نامیده می شود، همچنین می تواند وضعیت دریچه های قلب و نارسایی احتمالی آنها را نشان دهد.

– اکثر بیماران در مدت عکسبرداری از حفره بطن چپ احساس گر گرفتگی را در مدت ۱۵ ثانیه حس می کنند. پزشکان تصاویر رادیوگرافی را در طی مدت کاتتریزاسیون روی صفحه نمایش مخصوص مشاهده می کنند.

– مدت زمان کاتتریزاسیون ممکن است ۲۰ دقیقه و حتی بعضی اوقات یک ساعت طول بکشد. مدت زمان انجام کار بستگی به این دارد که چه اقدامی در مدت کاتتریزاسیون مورد نیاز است و این مساله ممکن است بر اثر آناتومی خاص قلب شخص مورد نظر متفاوت باشد.

در حین آنژیوگرافی چه نکاتی را رعایت کنید؟

۱– اکنون که آنژیوگرافی را پذیرفته اید به پزشک و بیمارستان خود اطمینان کامل داشته باشید و در کمال آرامش نظاره گر کار خود باشید.

۲– سعی کنید که بیدار مانده و با تیم پزشکی و در خواست های ایشان همکاری لازم را داشته باشید.

۳– ممکن است از شما خواسته شود سرفه کنید، نفس عمیق بکشید یا اعمال مشابه را انجام دهید، نگران نباشید.

۴– گاهی اوقات عوارض مختصری مثل حالت تهوع گذرا، سنگینی خفیف سینه، گر گرفتگی، خارش، ضعف و ... ممکن است روی دهد که همگی در عرض چند ثانیه از بین رفته و گذرا بوده و هیچ جای نگرانی ندارد.

۵– حتی المقدور تا پایان آنژیوگرافی از وضعیت و مسائل پزشکی سوال نکنید. چون ممکن است تمرکز تیم پزشکی به هم خورده و نظم کار رعایت نشود.

۶– در صورت بروز هرگونه علامت که تحمل آن برای شما امکان پذیر نمی باشد یادآوری کنید.

۷– در طول مدت آنژیوگرافی سعی کنید که با دوره کردن خاطرات خوب خود، آرامش را حفظ کنید و به نتیجه کار اصلا فکر نکنید. پزشک در پایان کار کلیاتی از یافته ها را به شما خواهد گفت.

و اما بعد از کاتتریزاسیون ...

بعد از آنژیوگرافی شیت ها و لوله هایی که در ناحیه ران یا بازوی شما گذاشته شده بود، برداشته می شود. یک پرستار یا یکی از اعضای تیم کت لب (Cat Lab)، محل تزریق یا محل سوراخ شدگی را برای مدتی فشار می دهد که شریان بسته شود. پس از آن شما باید برای چند ساعت روی پشت بخوابید. یک پانسمان یا کیسه شن ممکن است در این مدت روی محل کشاله ران شما قرار داده شود. بعضی از پزشکان از وسایل خاص مسدود کننده عروقی در محل سوراخ شدگی شریان استفاده می کنند. شما باید به توصیه های پزشک تان در این مورد توجه کنید. بیمارانی که به وسیله یکی از این دستگاه ها درمان می شوند، به طور معمول بعد از یک ساعت می توانند راه بروند. اکثر بیماران سرپایی چند ساعت ( به طور معمول ۱۵–۱۲ ساعت) بعد از عمل به خانه می روند. با توجه به اینکه عمل مهمی داشته اید و داروهایی برای آرام کردن به شما تزریق شده است، بهتر است شخص دیگری در مسیر خانه رانندگی کند. بعد از آنژیوگرافی ممکن است ناحیه کشاله ران کمی دردناک و همچنین ممکن است به مدت یک روز این ناحیه کمی متورم باشد.

این مسائل طبیعی است، اما اگر شما متوجه حساسیت، درد یا تورم بیش از حد در این ناحیه شدید با پزشک خود تماس بگیرید. مساله مهم این است که آیا شما به ارزیابی بیشتر احتیاج دارید یا خیر. در موارد نادر ممکن است سوراخ به طور کامل بسته نشده باشد یا اینکه عفونتی ایجاد شده باشد که نیاز به درمان مناسب دارد.

نکاتی که باید پس از آنژیوگرافی تا زمان ترخیص رعایت کنید:

۱– با پرستاری که شیت را از پای شما خارج می کند کمال همکاری را بنمایید.

۲– وجود کیسه شن بر روی پای شما برای بسته شدن کامل محل سوراخ است اگر این چند ساعت را خوب تحمل نکنید، ممکن است بعد دچار مشکل تورم و حساسیت کشاله ران گردید. ۳– در صورت احساس دستشویی به همان حالت درازکش به پشت امور خود را انجام دهید و از وسواس شست و شو پرهیز کنید. ۴– از حدود نیم ساعت پس از آنژیوگرافی می توانید به تدریج مایعات شیرین و سپس به تدریج غذا میل کنید، اما آهسته آهسته و نه ناگهانی. ۵– در این دوره گاه با تغییر وضعیت یا احساس درد در کشاله ران احساس ضعف یا طپش ممکن است ایجاد شود که طبیعی است.

۶– سعی کنید که به مسائل و مشکلات محیط با سایر بیماران توجه نکنید تا آرامش شما سلب نگردد. ۷– انجام ملاقات با همراهان و گفت و گو در این زمان بلامانع است. ۸– در زمان ترخیص به تدریج پایین آمده، کمی آهسته قدم بزنید و از فعالیت های شدید و نشستن و برخاستن ناگهانی تا چند روز پرهیز کنید. ۹– در صورت درد یا تورم خفیف محل آنژیوگرافی استفاده از مسکن یا کمپرس گرم بلامانع است. ۱۰– در صورت احساس درد یا تورم شدید یا درد غیر قابل تحمل به بیمارستان مراجعه کنید. ۱۱– بروز کبودی سطح پوست ران بدون درد و تورم، یافته ای عادی است و علی رغم ظاهر پر هیاهو هیچ عارضه ای ندارد و به تدریج برطرف می گردد.

منبع:ماهنامه ی دنیای سلامت ۳۱

## ورم ملتحمه

نویسنده:دکتر محمد کریم نعمت الهی

ملتحمه از یک بافت نازک، شفاف و نرم تشکیل شده که روی سفیدی چشم (صلبیه) و پشت پلک ها را پوشش می دهد. ورم ملتحمه بهاره یک عارضه التهابی حساسیتی ملتحمه است با تظاهرات فصلی عود کننده. این بیماری معمولا در فصل بهار آغاز می شود و با فصل گرما افزایش و در زمستان فروکش می کند. شیوع این بیماری بین ۲ الی ۱۵ سالگی است و شدت حملات بیماری بین ۳ تا ۱۵ سال و از مواردی بیشتر طول می کشد این بیماری دو طرفه است و اکثر پسرها را گرفتار می کند.

این بیماری به صورت های زیر خودش را نشان می دهد:

۱–گرفتای می تواند مختص به ملتحمه اطراف قرنیه به صورت برجستگی های ژله مانند باشد که ایجاد چشمی قرمز و ناآرام می کند.

۲–گرفتاری می تواند مختص به ملتحمه پشت پلکی باشد که به صورت برجستگی های کوچک یا بزرگ سنگفرش پشت پلک خودش را نشان می دهد بدنبال باز و بسته کردن چشم باعث خراش و زخم روی قرنیه می شود و ایجاد چشمی ناآرام می کند.

علت بیماری: علت دقیق بیماری هنوز مشخص نشده با این حال امروزه همه متفق القولند که این بیماری در افرادی که زمینه آلرژی دارند وجود دارد. گرده گل و گیاهان که در فصل بهار زیاد است عامل پیدایش این بیماری است.

علائم بیماری: علائم بیماری در افراد مختلف متغیر است اما شایعترین علامت بیماری خارش است و در بعضی افراد خارش به حدی است که باعث سلب آسایش می شود علامت های دیگر بیماری شامل قرمزی، سوزش، اشک ریزی، ترشحات رشته ای کشدار، تورم پلک ها و خارش سطح قرنیه می باشد. این افراد بدنبال دستکاری چشم و برداشتن ترشحات از داخل چشم باعث عفونت چشم می شوند و به این افراد توصیه می شود که از دستکاری چشم خودشان دوری کنند.

پیشگیری: با توجه به اینکه گرد گل و گرد گیاهان و گرما در علت آن دخالت دارند لذا دور کردن بیمار از محیط، مواد آلوده و گرما شانس بیماری و علائم بیماری را کاهش می دهد.

درمان: بر اساس کم کردن ناراحتی های علامتی بیمار که بتواند زندگی روزمره خود را انجام بدهد و جلوگیری از عوارض چشمی کند، انجام می گیرد. درمان بیماری در موارد خفیف شامل شستشوی چشم با آب سرد و استفاده از داروهای ضد آلرژی است اما در موارد شدید بیماری برای کاهش عوارض چشمی لازم است تحت نظر پزشک داروها را مرتب و منظم استفاده بکند تا از عوارض شدید چشمی جلوگیری به عمل آید. در مواردی مشاهده می شود که بعضی از بیماران سر خود داروهایی را از داروخانه بدون تجویز پزشک به مدت طولانی استفاده می کنند بدون اینکه متوجه عوارض این قطره ها باشند. بطور کلی بعضی از داروهای چشمی بخصوص قطره های کورتون دار اگر به مدت طولانی استفاده بشوند ایجاد عوارض جبران ناپذیر می کند بخاطر همین است که هیچ داروخانه ای مجاز نیست قطره های کورتون چشمی را بدون نسخه در اختیار افراد قرار بدهند چون بیماران متوجه عوارض این قطره ها نیستند.

منبع: ماهنامه دنیای سلامت شماره ۳۳

## ملاحظات دندانپزشکی در بیماران دیابتیک

نویسنده:دکتر سارا کاشانچی

جراح دندان پزشک

دیابت ملیتوس یا مرض قند یک بیماری پیچیده است که در سوخت و ساز گلوکز یا قند خون، چربی و پروتئین تاثیر می گذارد و علت نقص در میزان ترشح انسولین از لوزالمعده درجات گوناگونی از مقاومت به انسولین یا هر دو است. مهمترین اختلال حاصل از دیابت که راهکار اصلی تشخیص آن خواهد بود افزایش سطح قند خون یا هیپرگلیسمی است. شناخت و کنترل بیماران دیابتیک در زمان درمان های دندانپزشکی یک ضرورت است که باعث جلوگیری از بروز حوادث ناخواسته و یا بهبود شرایط بیمار خواهد شد؛ مرض قند یا دیابت ملیتوس به دو نوع یک (یا وابسته به انسولین) و دو (غیر وابسته به انسولین) تقسیم می شود. تشخیص شکل ثانویه دیابت ملیتوس اهمیت زیادی دارد چرا که حذف مشکل اصلی باعث بهبود وضعیت بیمار خواهد شد. دیابت حاملگی نیز که در طی دوران بارداری رخ می دهد بر اثر تولید کم انسولین برای غلبه بر مقاومت انسولین حاصل از هورمون های جنینی مانند

پرولاکتین و استروژن که اثر ضدانسولینی دارند ، است. این هورمون ها باعث مقاومت به انسولین می شوند و لوزالمعده وقتی با عدم کارایی انسولین روبه رو می شود، تولید آن را کاهش می دهد.

روش تشخیص:

تشخیص دیابت بر پایه ی اندازه گیری قند خون ناشتا (Fasting Blood Suger یا FBS ) یا گلوکز خون پس از گذشت ۲ ساعت از مصرف خوراکی ۷۵ گرم قند ( OGTT: Oral glucose Tolerance) انجام می گیرد. انجمن دیابت ایالات متحده گلوکز ناشتا پلاسما را در حالت طبیعی در حد ۱۰۰mg / dl تعیین کرده است. تظاهرات شایع بیماری در صورت پرادراری، پرخوری، پرنوشی، خستگی و ... است. در دیابت نوع اول اغلب افزایش سطح گلوکز پلاسما با تظاهرات بالینی همراه و مشهود است. در حالی که دیابت نوع دوم معمولا تا زمانی که مشکلات بعدی آن بروز نکند تشخیص داده نخواهد شد. از این رو انجام غربالگری (Screening) جامعه برای تشخیص بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم ضروری است.

کنترل بیماران دیابتیک:

کنترل دقیق قند خون به منظور نزدیک کردن سطح آن به حالت طبیعی اثرات مفیدی در جلوگیری از آغاز و پیشرفت مشکلات چشمی، کلیوی حاصل از دیابت دارد. برای کاهش خطر بروز مشکلات قلبی، عروقی، علاوه بر کنترل دقیق قند خون بایستی عوامل جلوگیری همچون فشار خون، چربی بالا ، چاقی ، سیگار کشیدن و عادات نابه جا نیز کنترل گردد. کنترل فشار خون در بیماران دیابتیک علاوه بر کاهش خطر عوارض قلبی عروقی منجر به کاهش یا به تاخیر افتادن پیشرفت مشکلات چشمی و کلیوی ناشی از دیابت در این افراد می شود.

دیابت نوع یک

ارزیابی دقیق قند خون و تجویز انسولین برای نزدیک کردن سطح آن به حالت طبیعی، اساس درمان این بیماران می باشد. ارزیابی هموگلوبین حامل قند (H۱c) برای بررسی وضعیت کنترل قندن خون ۲ ماه گذشته یک شیوه ی بسیار مناسب است. آزمایشات عادی قند خون را باید قبل از مصرف غذا انجام داد تا میزان انسولین لازم برای مصرف در زمان تغذیه را محاسبه نمود. بالا بودن زیاده از حد و طولانی مدت قند خون در دیابت نوع یک باعث اختلالات متابولیکی و بروز کتوز اسیدوز و در نهایت مرگ بیمار می شود.

دیابت نوع دوم

به دلیل همراهی دیابت نوع دوم با چاقی، تغییر رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی از مهمترین راهکارهای کنترل این بیماری است. کاهش یا قطع مصرف سیگار اثر مهمی در کم شدن خطر بیماری های قلبی – عروقی و عروق کوچک دارد. کنترل فشار خون بالا (بالاتر از ۱۴۰/۹۰mmHg ) که اغلب همراه با دیابت رخ می دهد یکی از مراحل مهم در درمان این بیماران است . برای کاهش فشار خون تجویز داروهای پایین آورنده ی فشار، کاهش وزن و رژیم غذایی مناسب و محدود کردن مصرف نمک و چربی لازم خواهد بود. دیابت نوع دوم باعث تغییر سوخت و ساز چربی ها هم می شود که نیاز به تغییر رژیم غذایی، ترک سیگار، ورزش و تجویز داروهای پایین آورنده ی چربی را ضروری می سازد.

تظاهرات دهانی دیابت:

التهاب لثه، ژنژیویت، پریودنتیت و تحلیل استخوان فک (به صورت غیر وابسته به میزان پلاک دندانی) در افراد دیابتیک به خصوص افرادی که کنترل قند خون ضعیفی دارند مشاهده می شود. نقص در ایمنی و تغییر در فلور باکتریایی دهان عامل ایجاد بیماری های لثه در افراد دیابتی می باشد. شواهدی نیز وجود دارد که از تاثیر باکتریمی حاصل از پریودنتیت بر افزایش مقاومت به انسولین و تخریب سلول های لوزالمعده حکایت دارد. بیماران دیابتیک همچنین ممکن است از خشکی دهان شکایت داشته باشند.

کنترل بیماران دیابتیک در دندانپزشکی:

جمع آوری اطلاعات از جزئیات از قبیل نوع بیماری، رژیم دارویی و وضعیت کنترل قند خون از ملزومات کار است. ارزیابی وضعیت قند خون، چاقی، فشار خون، نابسامانی چربی، مصرف سیگار و میزان مشکلات حاصل از دیابت بر روی اندام های گوناگون کمک فراوانی در ارزیابی موفقیت پزشکی بیمار خواهد کرد. به عنوان مثال، در مواردی که عوامل خطرساز فوق باعث بروز بالای مشکلات قلبی، عروقی می شوند، استفاده از روش های آرام بخش، کاستن از استرس و کاهش تجویز کاته کولامین ها ضروری است. به خاطر خطر بالای درگیری بافت های اطراف دندان در بیماران دیابتیک درمان های پیشگیرانه پریودنتال شامل آموزش بهداشت، پیشگیری دوره ای و ارزیابی سلامت، از موارد لازم در طرح درمان کلی مشکلات دندانی افراد دیابتیک می باشد در دهه ی گذشته توجه فراوانی به اثر متقابل عفونت های پریودیتال و کنترل قند خون افراد دیابتیک شده است. گفته می شود که پرودنتیت به عنوان یک عامل منفی در کنترل قند خون تلقی می شود . از این رو درمان های فاز یک شامل جرم گیری و Root

planning برای کمک به بهبود سلامت پریودنشیم و کنترل سطح قند خون پیشنهاد شده است . از آنجا که رژیم غذایی در این افراد از اهمیت فراوان برخوردار است . عدم تداخل وقت های ملاقات با زمان غذا خوردن بیمار از جزئیاتی است که عدم مراعات آن می تواند مساله ساز گردد.

این موضوع در مورد بیمارانی که از انسولین، داروهای سولفونیل اوره یا Meylitinide استفاده می کنند و در معرض خطر بروز افت قند خون (هیپوگلیسمی) قرار دارند ، حیاتی تر است. در صورت تداخل درمان با ساعات مصرف غذا، باید رژیم دارویی پس از مشاوره با پزشک اصلاح گردد. درمان های جراحی انتخابی را باید با احتیاطات لازم انجام داد و این نه تنها به دلیل ملاحظات خاص کاربرد داروهای بی حسی در این افراد، بلکه به خاطر تداخل جراحی با رژیم غذایی بیمار نیز هست. بیماران دیابتیک با کنترل قند مناسب، احتمالا از نظر بروز عفونت پس از درمان، تفاوتی با افراد معمولی ندارند . بنابراین درمان جراحی های دهان با کنترل قند خون در حد ۸ درصد H۱c نیازی به پیشگیری آنتی بیوتیکی ندارد.

جمع بندی:

دیابت یک اختلال متابولیکی شایع است که در آن آستانه ی تحمل گلوکز دچار اشکال شده و مشکلات دراز مدتی در اندام های گوناگون بر جای می گذارد . کنترل این بیماری شامل ارزیابی دقیق گلوکز پلاسما است که در حیطه ی دندانپزشکی شامل معاینات دقیق روی انساج پریودنشیسم یا حداقل تداخل در تعالم متابولیکی بدن خواهد بود .

منبع: ماهنامه ی تخصصی دنیای سلامت

## پیشگیری از اگزمای دست!

نویسنده:دکتر منصور نصیری کاشانی

خشکی و التهاب پوست دست که پزشکان به آن «درماتیت» یا «اگزما» و قدیمی ها به آن «سودا» می گویند، می تواند دلایل زیادی داشته باشد ولی بیشتر این علل را می توان در یکی از دو گروه زیر طبقه بندی نمود.

الف-آسیب های پوستی ناشی از تماس با مواد خارجی

ب-آسیب های پوستی ناشی از مسایل داخلی

اگزمای دست بسیار شایع است. این بیماری در اکثر مردم ابتدا به صورت زبری و خشکی دست ها شروع شده و بعدا تبدیل به ضایعات قرمز رنگ، ملتهب و پوسته پوسته می شود که با خارش همراه است. عوامل زیادی می توانند به پوست دست آسیب برسانند. تماس زیاد با آب و هوای خیلی خشک، صابون ها، مواد پاک کننده، پودرهای رختشویی، حلال ها، مواد شیمیایی، دستکش های لاستیکی و حتی مواد بکار رفته در کرم ها و فرآورده های بهداشتی می توانند اگزمای دست ایجاد نمایند.

وقتی پوست قرمز و خشک شد، حتی مواد بی ضرری مانند آب و محصولات بهداشتی نوزادان (کرم و شامپوهای بچه) هم می توانند موجب تحریک بیشتر پوست و بدتر شدن ضایعه شوند. مشاوره با پزشک و پیدا کردن اینکه کدام ماده مورد مصرف در زندگی روزانه شما باعث پیدایش این مشکلات شده است بسیار اهمیت دارد. اغلب، تغییر دادن مواد مصرفی یا خودداری از تماس با ماده حساس کننده، موجب کمتر شدن مشکل پوست می شود.

زمینه پیدایش واکنش های حساسیت پوستی، معمولا از پدر و مادر به فرزندان به ارث می رسد. افرادی که استعداد ابتلا به این واکنش ها را دارند، ممکن است سابقه ابتلا به تب یونجه (حساسیت فصلی به گرده گیاهان) و یا آسم را هم داشته باشند. این افراد حتی ممکن است به بعضی از مواد غذایی هم حساسیت داشته باشند و یا دچار حالتی باشند که اصطلاحا «درماتیت آتوپیک» یا «اگزمای سرشتی» نامیده می شود. پوست این افراد پس از تماس با بسیاری از مواد که در حالت عادی برای سایر مردم آزار دهنده نیست؛ دچار قرمزی، خارش و سایر علایم حساسیت می شود.

چگونه علت اصلی اگزما را بیابیم؟

وظیفه متخصص پوست، بررسی و جستجوی علل احتمالی ایجاد کننده بیماری در پوست دست است. وی باید بفهمد که این مشکل به دلیل تحریک پوست است ویا به دلیل آلرژی؟ او از شما سوالات بسیاری درمورد هر گونه مشکل پوستی قبلی، تاریخچه حساسیت های احتمالی، آسم و هر گونه مشکل پزشکی دیگر خواهد پرسید. او باید بداند که شما چه کرم ها و لوسیون هایی را به پوست خود می مالید؟ آیا از دستکش استفاده می کنید یا خیر؟ و در طول روز دست های شما با چه موادی در تماس هستند؟ وی دست ها، پاها و بقیه پوست شما را برای یافتن علایم بیماری بررسی خواهد کرد.

ممکن است برای رسیدن به تشخیص دقیق، بررسی بیشتر پوست و انجام آزمایش های میکروسکوپی هم لازم باشد. اگر پزشک به این نتیجه برسد که ضایعه پوستی شما به خاطر حساسیت به بعضی مواد موجود در محیط است، ممکن است آزمایشی را برای شما تجویز کند که اصطلاحا آزمایش برچسب (« Patch Test») نامیده می شود. در این آزمایش بعضی از مواد حساسیت زا را بر روی پوست می چسبانند تا به وجود آلرژی نسبت به آن ها پی ببرند. با استفاده از این روش ها، متخصص پوست خواهد توانست علت یا مجموعه علل ایجاد کننده اگزمای دست را پیدا و ضایعه را درمان کند.

اگزمای دست را چگونه درمان می کنند؟

ممکن است پزشک برای درمان و ترمیم پوست شما از مجموعه ای از روش ها استفاده کند. گاهی برای درمان مشکل پوستتان باید آنتی بیوتیک های خوراکی هم مصرف کنید. یک کرم یا پماد مرطوب کننده نیز ممکن است برایتان تجویز شود.

توجه داشته باشید که این کرم باید به تنهایی مصرف شود و آن را نباید همراه با سایر کرم های دست به پوست بمالید. گاهی لازم می شود که از پمادهای حاوی داروهای کورتونی جهت درمان اگزمای دست استفاده شود.

اگر به نظر می رسد که کرم تجویز شده فایده ای نداشته است، این موضوع را به طور صریح با پزشک خود در میان بگذارید. با جلوگیری از تماس دست ها با مواد شیمیایی قوی و سایر مواد حساس کننده می توانید بر سرعت بهبود پوست دست هایتان بیفزایید.

برای پشیگیری از اگزمای دست چه باید کرد؟

برای جلوگیری از آسیب رسیدن به پوست دست ها کارهای زیادی می توان انجام داد:

-با پوشیدن دستکش می توان از دست ها در برابر صابون ها، پاک کننده ها و سایر مواد شیمیایی مراقبت کرد. همیشه در آشپزخانه

و حمام یک جفت دستکش داشته باشید و در موقع شستشوی ظرف ها و لباس ها از آن ها استفاده کنید. از آنجا که خیلی از مردم نسبت به دستکش های لاستیکی حساسیت دارند، بهتر است زیر دستکش های لاستیکی دستکش نخی بپوشند. به محض سوراخ و پاره شدن دستکش، آن را به دور بیندازید. در فواصلی که از دستکش استفاده نمی کنید، آن ها را در هوای آزاد آویزان کنید تا خشک شوند.

-همیشه حتی وقتی لباس های شسته را تا می کنید، سبزی پاک می کنید، آب لیمو می گیرید و یا رب گوجه فرنگی تهیه می کنید، دستکش نخی بر دست داشته باشید.

-در صورت امکان حتما برای شستشوی لباس ها از ماشین لباسشویی و از شستشوی لباس ها و ظرف ها با دست اجتناب کنید.

-در موقع شستن دست ها از آب ولرم استفاده کنید و مقدار کمی صابون بکار ببرید. در هر بار شستشوی دست و یا کار با آن ها، حلقه و انگشتری را از دست خارج کنید. حلقه و انگشتر، صابون و رطوبت را در زیر خود جمع کرده و موجب آزرده شدن پوست می شوند. بلافاصله پس از شستن دست ها، از کرم مرطوب کننده به منظور حفظ آب موجود در پوست استفاده نمایید.

-زمستان ها از دستکش چرمی استفاده کنید تا مانع از خشکی و پوسته شدن دست هایتان شود. همیشه برای نرم و مرطوب نگهداشتن پوست دست هایتان از یک فرآورده مناسب که توسط پزشک متخصص پوست تجویز شده استفاده کنید. اینگونه فرآورده ها را باید چندین بار در روز بسته به نیاز، به دست ها بمالید. زمانی که ضایعات پوستی دست ها در حال ترمیم هستند، گاهی منظره ناخوشایندی (بخاطر دلمه بستن) پیدا می کنند که به تدریج برطرف می شود. گاهی هم این ضایعات پس از بهبودی دوباره عود می کنند. سعی کنید به خاطر بسپارید که تماس با کدام فرآورده یا انجام کدام فعالیت سبب عود عارضه شده است. حتما پزشک خود را از عود مجدد ضایعه پوستی دست ها مطلع کنید. از آنجا که ضایعات پوست دست ها عموما مقاوم به درمان هستند، ادامه درمان و رعایت دقیق دستورات پزشک و نیز حفظ ارتباط با طبیب در مدت درمان، بسیار اهمیت دارد. بخاطر داشته باشید، اگزمای دست ها به شرط رعایت نکات فوق، درمان شدنی است. پس نا امید نشوید و به پزشک خود اعتماد داشته باشید. از سوی دیگر به یاد داشته باشید که حتی پس از بهبودی کامل اگزمای دست، در صورت عدم رعایت موارد فوق، احتمال عود اگزما زیاد می باشد. لذا سعی کنید موارد فوق را به صورت عادت روزمره درآورده و همیشه آن ها را رعایت نمایید.

منبع: ماهنامه دنیای سلامت

## تکنیک های درمان جوشگاه های آکنه

نویسنده: سیمین ابراهیم زاده

آکنه یا جوش غرور جوانی شایع ترین علت مراجعه بیمار به متخصص پوست می باشد که بیشتر در نوجوانی و جوانی به علت تغییرات هورمونی و چربی پوست در پوست صورت، سینه و پشت ظاهر می شود و در ۹۸ درصد موارد صورت گرفتار است. اغلب بیماران دارای آکنه، پوست چربی دارند، شدت آکنه به میزان ترشح غدد سباسه (غدد ترشحه چربی) بستگی دارد. آکنه علاوه بر داشتن ظاهری ناخوشایند، احتمال گذاشتن جوشگاه یا اسکار آکنه دارد که به صورت تیرگی در محل آکنه یا فرورفتگی پوست در محل ابتلا به آکنه و در برخی موارد به صورت برجستگی قرمز رنگ (گوشت اضافه) یا کلوئید در ناحیه مبتلا می باشد.

متاسفانه درمان جوشگاه یا اسکار آکنه هزینه بر و طولانی مدت است و در اکثر موارد پوست به حالت اول بر نمی گردد. پس بهترین راه، درمان آکنه در مراحل اولیه است که آکنه ها زیاد نشده و اسکار به جا نگذاشته اند. معمولا برای فردی که آکنه دارد حین درمان پزشک متخصص پوست درمان هایی جهت بهبودی و پیشگیری از اسکار هم شروع می کند. رعایت یکسری اصول توسط بیمار از ایجاد اسکار آکنه جلوگیری می کند. ۱)بیمار باید هر روز صورت خود را با صابون مناسب پوست چرب بشوید که میزان ترشح چربی را کم کند، ۲)از فشار دادن جوش ها پرهیز کند. ۳)حتما از ضد آفتاب های مخصوص پوست چرب استفاده شود، ۴)از مالیدن مواد و کرم های آرایشی به پوست خودداری شود ۵)درمان های کنترل آکنه را دقیقا پیگیری کند و مراجعه های مکرر به پزشک متخصص خود داشته باشد زیرا درمان آکنه درمان طولانی مدت است و نیاز به پیگیری دارد.

در برخی افراد با وجودی که به آکنه ها دست نمی زنند ولی چون آکنه بسیار عمیق است با این وجود، اسکار اجتناب ناپذیر است برای درمان اسکار ابتدا باید آکنه ها کنترل شود چون درمان هایی از قبیل لیزر می تواند باعث برانگیخته شدن مجدد آکنه شود و آکنه های موجود در آینده اسکار ایجاد می کند. از به کار بردن مواد آرایشی و انواع کرم های چرب روی صورت خودداری شود چون باعث افزایش جوش های صورت می شود.

در بیمارانی که داروی خوراکی ایزوترتینوئین (اکوتان) مصرف می نمایند باید بین چهار تا شش ماه پس از قطع درمان خوراکی اقدام به درمان اسکار کنند چون این دارو ترمیم پوست را در حین مصرف و تا مدتی پس از قطع آن مختل می نماید.

در حین درمان آکنه می توان از لایه بردارهای خفیف تا متوسط استفاده کرد این مواد هم طول دوره آکنه ها را کوتاه تر کند و هم تا حدودی اسکارها را بهبود بخشد.

این ترکیبات از مشتقات اسیدهای میوه یا ترکیبات ویتامین A می باشد و می بایست با تجویز متخصص پوست از این داروها استفاده شود چون انتخاب نوع و درصد ماده موثره بسته به پوست افراد مختلف، متفاوت است. این ترکیبات از تعداد دفعات کم شروع شده و می بایست لزوما شب ها استفاده شود در روز از کرم های ضد آفتاب فاقد چربی استفاده شود.

روش دیگر برای از بین بردن اسکارها، میکرودرم ابرشن و درم ابرشن است که تفاوت این دو در عمق تراشی است که روی پوست انجام می شود که در مقالات قبل به طور مفصل بحث شده است.

میکرو درم ابرشن توسط سایش پوست باعث لایه برداری و کم کردن لکه های حاصل از جوش ها شده و عمق اسکارها را کم می کند. جلسات بالای میکرودرم ابریشن از نظر عمق مشابه درم ابریشن و لیزر است با این تفاوت که پس از میکرودرم ابرشن چون خونریزی ندراد، نیاز به پانسمان نیست و درد آن بسیار کمتر از درم ابرشن و لیزر است و در این حالت نیاز به بی حسی هم ندارد.

لیزر: برای لیزر اسکارها، انتخاب بیمار بسیار مهم است اولا باید به بیمار توضیح داده شود که لیزر یک درمان قطعی و صد در صد نیست چون بسیاری بیماران، تصوری که از لیزر دارند به صورت وسیله ای بدون درد، خونریزی و زخم و با نتیجه صد در صد است در حالی که جهت درمان اسکار با لیزرها می توان حداکثر ۴۰-۵۰ درصد به بیمار قول داد که ضایعات بهتر می شود.

همچنین بیماران با پوست تیره و افراد با اسکارهای خیلی عمیق، کاندید مناسبی برای لیزر نیستند و افرادی که در حال حاضر داروی خوراکی ایزوترتینوئین مصرف می کنند یا کمتر ز ۴-۶ ماه از قطع آن می گذرد کاندید مناسبی جهت لیزر نمی باشند.

قبل از لیزر سابقه تب خال باید از بیمار سوال شود و حتما در صورت وجود، برای پیشگیری داروی ضد تب خال به بیمار داده می شود. و همچنین پس از لیزر، آنتی بیوتیک داده و پانسمان می شود که ۴۸ ساعت بعد توسط متخصص پوست پانسمان باز شده و پانسمان مجدد می شود. مراقبت شدید از آفتاب تا ۶ ماه پس از لیزر لازم است. قرمزی حاصل از لیزر گاهی ۴ تا ۶ ماه پس از لیزر باقی می ماند و حتی گاهی لیزر نیاز به تکرار دارد و با یک جلسه شاید به حد ۴۰-۵۰ درصد نتیجه هم نرسیم. حتما قبل از شروع درمان با لیزر و سایر درمان های اسکار بهتر است از بیمار عکس گرفته شود و بعد عکس ها با هم مقایسه شوند. لذا بیمارانی که انتظار بالایی از لیزر دارند، برای این درمان مناسب نیستند.

روش دیگر برای اسکارهای خیلی عمیق برداشتن اسکار و بخیه زدن محل است که به جای یک اسکار پهن و عمیق یک خط ظریف باقی می ماند که سپس می توان خط محل بخیه را نیز با لیزر صاف تر کرد. روش دیگر به آن Punch elevation می گویند که به جای برداشتن اسکار اطراف آن را باز کرده و از کف محل اسکار را جدا کرده و در سطح پوست قرار داده می شود که این روش بدون بخیه می باشد. البته باید توجه داشت اگر پوست کف محل اسکار پوست سالمی نباشد نمای بسیار مطلوبی نمی دهد.

منبع: ماهنامه دنیای سلامت شماره ۳۳

## درباره ی خون و بیماری های کم خونی بیشتر بدانیم

نویسنده: زهرا خان اف

خون ۷ الی ۸ درصد وزن بدن را تشکیل می دهد و حجم آن در یک فرد بالغ به طور متوسط ۵ لیتر می باشد. خون به واسطه گردش در داخل رگ های خونی عامل اصلی توزیع مواد غذایی، اکسیژن و حرارت در بدن و انتقال دی اکسید کربن و مواد زاید حاصل از فعالیت سلول ها از بافت ها به ارگان های دفعی است.

پلاسما، که ۵۵ درصد خون را تشکیل می دهد، مایعی است که ۹۱ درصد آن را آب، ۷ درصد آن را پروتئین ها، یک درصد آن را املاح معدنی و یک درصد بقیه را ویتامین ها، مواد قندی و مواد لیپیدی، هورمون ها و اسیدهای آمینه تشکیل می دهند.

گلبول های قرمز (Erthrocytes)

تعداد گویچه های قرمز در حالت طبیعی در خون زنان ۳/۶ تا ۵/۵ میلیون در هر میکرولیتر و در خون مردان ۴/۱ تا ۶ میلیون در هر میکرولیتر می باشد. نسبت حجم سلول های خون به کل خون در زنان سالم و بالغ ۴۵-۳۵ درصد و در مردان سالم و بالغ ۵۰-۴۰ درصد می باشد.

گویچه های قرمز خون حاوی مولکول پیچیده ای به نام هموگلوبین می باشد که از یک قسمت پروتئینی به نام گلوبین و یک رنگ دانه آهن دار به نام «هم» تشکیل شده است.

هموگلوبین به علت داشتن آهن که در حالت احیا شده می باشد. می تواند با اکسیژن و دی اکسید کربن ترکیب شده و به ترتیب آهن، هموگلوبین و کربامینو هموگلوبین تشکیل دهد.

با توجه به بالا بودن فشار اکسیژن در ریه ها، اکسی هموگلوبین در ریه ها تشکیل شده و پس از رسیدن به بافت ها، اکسیژن جدا شده و دی اکسید کربن به آن متصل می گردد. بدین ترتیب امکان حمل اکسیژن از ریه به بافت ها و دی اکسید کربن از بافت ها به ریه امکان پذیر می گردد. عمر گلبول های قرمز ۱۲۰ روز می باشد.

گویچه های سفید خون

لکوسیت ها یا گویچه های سفید خون نقش عمده ای در دستگاه ایمنی بدن دارند. تحت شرایط بالینی از جمله التهابات عفونی و غیر عفونی، بیماری سل و بیماری های قارچی و برخی از سرطان ها تعداد مونوسیت های خون افزایش می یابد.

پلاکت ها (placlets)

اجسام کروی یا بیضوی کوچکی به قطر ۴ - ۲ میکرون هستند که از قطعه قطعه شدن سیتوپلاسم سلول های بزرگی به نام مگا کاریوسیت (mega karyoytes) در مغز استخوان حاصل می شود و فاقد هسته اند.

پلاکت ها را ترومبوسیت نیز می نامند. تعداد پلاکت ها ۴۰۰ - ۲۰۰ هزار در هر میکرولیتر خون می باشد. و عمر آنها ۱۱ - ۸ روز می باشد.

کار اصلی پلاکت جلوگیری از خونریزی است. که این عمل با چسبیدن پلاکت ها به همدیگر و محل آسیب دیده رگ و تشرح مواد دخیل در انعقاد انجام می گیرد. تحریک پلاکت ها در محل آسیب عروقی باعث ترشح ADP می گردد که ADP چسبیده به

سطح پلاکت موجب چسبیدن پلاکت ها به هم و تشکیل توده پلاکتی را می کند که به صورت درزگیر عمل کرده و از ادامه خونریزی جلوگیری می کند.

بیماری کم خونی

کم خونی یا آنمی (Anemia) به معنی کمبود تعداد گویچه های قرمز خون است. کم خونی دارای انواع مختلف است که می تواند به علت عدم سنتز هموگلوبین، کمبود آهن در ساختار هموگلوبین، دفع بسیار سریع یا تولید بسیار آهسته گلبول های قرمز باشد.

تقریبا تمامی اکسیژنی که در خون حمل می گردد، به هموگلوبین موجود در گلبول های قرمز خون متصل می باشد. فعالیت اصلی گلبول قرمز، حمل هموگلوبین است که با غلظت بالا به صورت محلول در سیتوزول وجود دارد.

از لحاظ ژنتیکی، بیش از ۳۰۰ نوع هموگلوبین شناخته شده در جمعیت های انسانی وجود دارد. بیشتر این انواع ناشی از تفاوت هایی در یک ریشه اسیدآمینه می باشند.در اغلب موارد این اثرات بر روی ساختمان و عملکرد جزئی بوده، ولی گاهی می تواند وخیم بوده و به بیماری های خونی و کم خونی منجر شود.

در تمام هموگلوبین ها قسمت «هم » یکسان است و تغییرات ژنتیکی فقط محدود به قسمت گلوبین می گردد.

آنمی ناشی از دفع خون

بعد از خونریزی سریع، بدن پلاسما را در ظرف ۳-۱ روز جایگزین می کند اما این امر یک غلظت پایین گویچه های سرخ خون را به جای می گذارد. اگر خونریزی دومی به وجود نیاید، غلظت گویچه های سرخ خون معمولا در ظرف ۶ - ۳ هفته به حد طبیعی باز می گردد، در خونریزی مزمن، شخص به کرات نمی تواند مقدار کافی آهن از روده جزب کند تا هموگلوبین را به همان سرعتی که از دست می دهد، تشکیل دهد. در این حال گویچه های سرخ یا هموگلوبین بسیار کم در داخل شان تولید می شوند و منجر به بروز آنمی هیپوکرومیک میکروسیتی می شوند.

آنمی آپلاستیک

آپلازی مغز استخوان به آن معنی است که مغز استخوان فاقد عمل طبیعی خود است. به عنوان مثال، شخصی که در معرض تشعشع گاما از یک انفجار هسته ای قرار می گیرد ممکن است دچار تخریب کامل مغز استخوان و متعاقب آن در ظرف چند هفته مبتلا به آنمی کشنده شود. به همین ترتیب گاهی درمان بیش از حد با اشعه ایکس، بعضی مواد شیمیایی صنعتی و حتی داروهایی که شخص ممکن است نسبت به آنها حساس باشد می توانند همین اثر را ایجاد کنند.

بسیاری از ناهنجاری های مختلف گویچه هایی سرخ که بیشترشان ارثی هستند، گویچه های سرخ را شکننده می سازند، به طوری که هنگام عبور از مویرگ ها و بخصوص هنگام عبور از طحال به آسانی پاره می شوند و منجر به آنمی شدید می شوند.

آنمی داسی شکل

این نوع کم خونی در حدود ۰/۳ درصد تا یک درصد در سیاهپوستان غرب آفریقا و آمریکا وجود دارد. گویچه ها محتوی یک نوع غیر طبیعی هموگلوبین به نام هموگلوبین S هستند که به علت زنجیره های بتای غیر طبیعی هموگلوبین ایجاد می شود. هنگامی که این هموگلوبین در معرض فشارهای کم اکسیژن قرار می گیرد، به صورت بلورهای درازی در داخل گویچه سرخ رسوب می کند. هموگلوبین رسوب کرده به شکل داس، به غشا گویچه آسیب می رساند و غشا شکننده شده و آنمی شدید ایجاد می گردد.

تالاسمی

تالاسمی یک گروه متجانس از اختلالات سنتز هموگلوبین هستند که نقص پایه ای آنها در ساختمان مولکول نبوده بلکه کاهش در سنتز زنجیره های آلفا یا بتا می باشد. این اختلال باعث به هم خوردن توازن سنتز زنجیره گلوبین شده، و لذا زنجیره های گلوبین اضافی ته نشین می شوند، نتیجتا رشد و بقای گلبول های قرمز به خطر می افتد. دو گروه اصلی تالاسمی شناخته شده است: تالاسمی آلفا که در آن سنتز زنجیره آلفا کاهش یا قطع می شود و تالاسمی بتا که در آن سنتز زنجیره بتا با مشکل روبه رو می شود.

اختلالات مادرزادی انعقاد خون

هموفیلی A

هموفیلی A، شایع ترین اختلال مادرزادی مربوط به فاکتورهای انعقادی است که در اکثر کمبود فاکتور انعقادی VIII ایجاد می شود. ژن سازنده این پروتئین بر روی کروموزوم X فرد مبتلا قرار دارد و بنابراین، در درجه اول، مردان همی زیگوت را گرفتار می کند. با آنکه به طور معمول در ناقلین زن، تمایل به خونریزی دیده نمی شود اما مواردی هم وجود دارد که در زنان ناقل هم کمبود بالینی فاکتور VIII دیده می شود.

تقریبا در ۱/۳ هموفیلی ها نمی توان سابقه خانوادگی هموفیلی را پیدا کرد و به نظر می رسد این به دلیل وجود چندین نسل ناقل خاموش یا وقوع یک جهش جدید است.

هموفیلی B

کمبود مادرزادی فاکتور IX یا هموفیلی B نیز، اختلالی وابسته به کروموزوم X است و میزان آن حدودا ۱/۵ برابر شیوع هموفیلی A است و از نظر تظاهرات بالینی، قطعا نمی توان بین هموفیلی A و B فرقی قائل شده در هر دو، خونریزی های داخل مفصلی یا عضلانی، خونریزی وسیع به دنبال عمل جراحی و عموما کبودشدگی آسان پوست می باشد. در هموفیلی ها از علل عمده فوت، وقوع خونریزی داخل جمجه ای است. هموفیلی B نیز اختلال وابسته کروموزوم X است.

درمان اختلالات مربوط به انعقاد خون

هم اکنون با به کار بردن روش RELP یکی از روش های قوی از مهندسی ژنتیک به بودن یا نبودن این بیماری ها می توان در نسل بعد پی برد. همچنین روش PCR، توانسته است با تولید پروتئین های عامل انواع هموفیلی بعد جایگزینی این پروتئین ها در گردش خون، کمک شایانی به درمان این بیماری ها بکند.

درمان کم خونی

مهم ترین داروی کم خونی، آهن و ترکیبات آهن است. آهن از طریق معده و روده جذب بدن شده و در کبد ذخیره می شود تا در ساختمان هموگلوبین بکار رود. آهن و ترکیبات آن مغز استخوان را وادار به ساختن گلبول سرخ می کند.

ویتامین k؛ ضروری برای انعقاد خون

کشف ویتامین ها و آشنایی با خواص آنها، دانشمندان را بر آن داشت که در جستجوی تعداد بیشتری از ویتامین ها باشند.

در سال ۱۹۳۵ یک دانشمند دانمارکی طی یک سری تحقیقات، متوجه وجود یک نوع ویتامین در بدن مرغ شد که ضد خونریزی بود این دانشمند آن را ویتامین k نامید.

تا کنون دو نوع ویتامین به نام k۱ و k۲ که فرمول ساده آنها تفاوت جزئی با هم دارد، شناخته شده اند.

مقدار کمی از این ویتامین در کبد ذخیره می شود که این مقدار فقط نیاز یک هفته بدن را تأمین می کند و هر چه هوا گرم تر باشد نیاز بدن به ویتامین مزبور بیشتر می شود. بعضی از اشخاص در تابستان و در هوای گرم دچار خونریزی مانند خونریزی بینی می شوند این علایم نشانه کمبود ویتامین k در بدن است؛ زیرا این ویتامین برای انعقاد خون لازم است و بدون وجود این ویتامین کبد نمی تواند پروترومبین (عامل انعقاد خون) بسازد.

منابع غذایی ویتامین k شامل: جعفری، کلم، اسفناج، گل کلم، کاهو، گوجه فرنگی، کرفس، لوبیا سبز، شاهی، شلغم و نخود سبز پخته است. همچنین در شیر، گوشت و میوه جات به مقدار کم وجود دارد.

ویتامین k غیر از منابع غذایی، توسط باکتری های روده نیز ساخته می شود به همین دلیل کمبود آن در انسان نادر است.

اشخاص سالم که تغذیه صحیح و مناسبی دارند نیازی به دریافت اضافی ویتامین k ندارند؛ زیرا مواد غذایی مصرفی آنها می تواند کمبود این ویتامین را جبران کند ولی در افرادی که دچار بیماری های روده هستند، چون ممکن است میکروب های روده نتوانند ویتامین k بسازند و یا اینکه ویتامین مزبور به اندازه کافی جذب نشود، لازم است مصرف غذاهای حاوی این ویتامین را افزایش دهند.

تحقیقات پژوهشگران نشان می دهد کاهش میزان ویتامین k در خون، احتمال ابتلا به آرتروز دست و زانو را در سنین پیری افزایش می دهد.

ویتامین k بیشتر در سبزیجاتی که برگ سبز دارند، پنیر، جگر و چای سبز یافت می شود.

منبع: ماهنامه ی پیام زن شماره ی ۱۹۴

## زخم بستر

نویسنده: محسن بغلانی

تعریف زخم بستر

زخم بستر دارای تعاریفی است که یکی از آنان عارضه ی ناشی از سهل انگاری در مراقبت می باشد. ولی عوامل ایجاد زخم بستر عبارتست از:

۱) نوع شدت و وسعت بیماری

۲) طول مدت بستری شدن

۳) اختلال حس در بیمار

۴) سن

۵) شرایط عمومی، فیزیکی و روانی بیمار

۶) سایر ضایعات و بیماری ها

۷) سهل انگاری در مراقبت

توجه کنید که زخم بستر برخلاف تصور مخصوص بیماران قطع نخاع نبوده و به بیماری که نتواند خود را در بستر جابجا کند یا به هر عللی از جابجایی منع شده باشد در معرض ابتلاء به بیماری قرار می گیرد. زخم بستر قبل از بروز در سطح پوست در لایه های زیرین آن صدمه ایجاد کرده و با قرمز شدن پوست از بروز آن آگاه می شویم. این عارضه در نقاط خاصی از بدن که فاصله کمتری بین پوست و استخوان وجود دارد، اتفاق می افتد. در این نقاط با فشار ممتد پوست در استخوان زیرین آن در منطقه کم خونی موضعی ایجاد شده و زخم بستر را به وجود می آورد. گاهی زخم بعد از طی مراحل اولیه و گسترش عفونت و تخریب پوست زخم با یک رویه سخت و خشک سیاه رنگ پوشیده می شود. اگر عفونت در این لایه گسترش پیدا کند در مدت کوتاهی تبدیل به یک زخم عفونی و وسیع می گردد. گاهی زخم بستری هم در سطح و هم در عمق وسیع تر می شود و در درون آن لایه های عفونی تخریب شده و لبه های زخم ضخیم تر و سفید رنگ می شود. در این حالت زخم در تمام سیستم درونی بدن بیمار تأثیر گذاشته و به توجه و درمان بیشتری نیاز دارد.

روش های درمان

روش های درمانی زخم بستر دارای روش های متفاوتی است که بعضی از آن ها عبارتند از:

- روغن های گیاهی، حیوانی و شیمیایی
- پمادهای گوناگون مانند زینک اکساید
- انواع داروها و عصاره ها
- عسل
- میوه ها مثل کیوی
- اشعه ماوراء بنفش
- یونیزاسیون بافت
- جریان های تحریکی الکتریکی
- لیزر درمانی
- تشک امواج

روش اختصاصی در درمان

در این روش اولویت اول با محیط اطراف زخم و سپس خود زخم می باشد. مراحل آن عبارتند از:

۱) زخم را ابتدا باید شستشو داده و ضدعفونی نمود. در این مرحله باید توجه داشت که منطقه مورد نظر را باید با مواد ضدعفونی تمیز کرده و بافت های اضافی و آزاد شده را برداشت. غلظت ماده باید به اندازه مورد نیاز بوده و تمام سطح یکسان باشد. باید توجه داشت که منطقه ای از زخم که دارای علائم بهبودی است را نباید هیچگونه دستکاری نمود.

۲) در این مرحله سطح اطراف زخم را باید با حوله ای که دارای ضخامت زیادی است در آب گرم به حدی که ایجاد سوختگی نکند خیس کرده و بعد از گرفتن آب اضافی بر روی زخم قرار داد. اندازه حوله حدود ۱۵*۱۵ می باشد. این عمل باید چند بار صورت پذیرد و برای آن که حوله سرمای خود را از دست ندهد می توان از قرار دادن پلاستیک بر روی حوله استفاده کرد.

۳) در این مرحله باید با دست های خیس و صابون زخم را از خارج به طرف مرکز زخم ماساژ داد. مدت این ماساژ ۱۵- ۱۰ دقیقه می باشد. در پایان متوجه نرم شدن ناحیه زخم می شوید.

۴) گاهی پس از این مراحل بین زخم و پوست سالم غشاء نازکی به وجود می آید که می توان آن را با پنس برداشت و پس از آن محل را با گاز خشک نمود. در این روش توصیه می شود زخم در پایان کار خشک باشد و از هیچ پمادی استفاده نشود.

در صورت امکان حمام و شستشوی روزانه محل زخم در بهبود آن بسیار مؤثر است.

این مقاله با استفاده از تألیفات آقای محسن هاشمی عضو انجمن فیزیوتراپی ایران تهیه شده است.

منبع: ماهنامه ی یادگاران ماندگار شماره ۹

## آنفلوانزای خوکی

نخستین ساعات روز شنبه ? (اردیبهشت) بود که واژه" آنفلوانزای خوکی" به رسانهها راه پیدا کرد، واژهای که در روزهای اخیر تبدیل به سرخط اصلی اخبار شده است. چه چیزی یک آنفلوانزای ساده را تا این حد خطرناک کرده است؟

ابتلا به آنفلوانزای خوکی در روزهای گذشته، برای نخستین بار در مکزیک مشاهده شد و پس از آن نیز در ایالتهای جنوبی ایالات متحده، مواردی مشابه گزارش شد. تعداد کشتهشدگان بر اثر این بیماری در مکزیک تا صبح دوشنبه ?? (آوریل ? / اردیبهشت)، بر اساس اعلام وزارت سلامت این کشور ???، نفر و مبتلایان احتمالی به ویروس" H۱N۱ (?ویروس عامل آنفلوانزای خوکی) حدود هزار و ??? نفر بوده است. بانک جهانی برای مقابله با این بیماری ???، میلیون دلار در اختیار دولت مکزیک قرار داده است.

"آنفلوانزای خوکی" یک بیماری کاملا ساده و رایج دستگاه تنفسی است. آنفلوانزا در خوکها نیز همان قدر رایج است که در انسانها. این بیماری به راحتی و سرعت سرایت میکند اما به ندرت به مرگ منتهی میشود.

تأئیدشده ابتلا

منجر به مرگ موارد تأئیدشده ابتلا

موارد تأئیدنشده و نامطمئن

آنفلوآنزای خوکی بیماری تنفسی خوک‌ها است که از ویروس آنفلوانزا نوع" A "نشأت می‌گیرد. ویروس آنفلوآنزای خوکی (SIV) به بیماری آنفلوانزایی اشاره دارد که توسط اورتومیکوویروس‌هایی ایجاد می‌شود که در میان خوک‌ها بوم‌گیر هستند.

آنفلوآنزای خوکی یک بیماری ویروسی است که معمولا خوک را مبتلا می‌کند اما هرساله مواردی از ابتلای انسان به این بیماری، به ویژه از راه تماس با این حیوان، گزارش می‌شود.

این بیماری در انسان از طریق تماس با فرد مبتلا نیز سرایت می‌کند و نشانه‌های معمول آن تب، سرگیجه، خشکی مفصل‌ها، حالت تهوع و در موارد پیشرفته، بیهوشی و مرگ است.

موارد انسانی آنفلوآنزای خوکی بیشتر در افرادی رخ می‌دهد که در فاصله نه چندان دوری در نزدیکی خوک‌ها به‌سر می‌برند اما امکان دارد ویروس از انسان به انسان دیگری منتقل شود.

همه‌گیری

ویروس آنفلوآنزای A مشاهده‌شده باا میکروسکوپ الکترونی عبوری بیماری آنفلوانزای خوکی از نوع اچ?ان ?است که قبلاً هم وجود داشته و شناخته شده‌است و همه‌گیری جهانی آنفلوانزا در سال‌های ???? و ???? نیز به علت شیوع همین نوع آنفلوانزا بوده‌است. با این وجود بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد که تغییراتی در ساختار این ویروس در آنفلوانزای خوکی به وجود آمده‌است.

به همین علت از ? آوریل ???? موارد مرگ و میر ناشی از این بیماری در مکزیک و آمریکا روی داد.

نوع جدید آنفلوآنزا که در سال ???? در مکزیک و آمریکا کشف شد ترکیبی از ویروس‌های آنفلوآنزای خوکی، انسانی و حاد پرندگان است.

پیش از شیوع آنفلوآنزای خوکی در مکزیک در سال، ???? مواردی از ابتلای گسترده دامی و انسانی به این بیماری در آمریکا در سال ???? و در فیلیپین در سال ???? گزارش شده بود.

علائم آنفلوآنزای خوکی در میان انسان‌ها به آنفلوانزای انسانی یعنی تب، سرفه، گلودرد، سردرد، احساس سرما و خستگی شباهت دارد. برخی از افراد نیز پس از مبتلا شدن به این بیماری دچار اسهال و استفراغ می‌شوند.

بر اساس اعلام اداره سلامت ایالات متحده (CDC)، دو داروی تامیفلو و رلنزا که داروهای رایج برای مقابله با آنفلوآنزا هستند، برای مقابله با تمام گونه‌های کنونی آنفلوآنزای خوکی نیز مؤثرند.

واحد مرکزی خبر ۰۷/۰۲/۱۳۸۸: به گزارش شبکه تلویزیونی بی بی سی، سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد: ویروس آنفلونزای خوکی در حال تغییر سریع ژنتیکی است و به احتمال زیاد به نوعی ویروس مرگبارتر جهش خواهد یافت.

"پاندمی" یا فراگیری گسترده این ویروس در سطح جهانی نیز از خطرهای دیگری است که در مورد آن هشدار داده میشود. ویروس یادشده میتواند از راه مسافران به دیگر کشورها نیز منتقل شود. به گفته مارگارت چان، رئیس سازمان بهداشت جهانی (WHO) «مشاهده بیماری خود میتواند خطر بالقوهای برای انتشار جهانی آن باشد.» این احتمال قوی است که بسیاری از مردم در برابر نوع جدید ویروس ایمن نباشند. اما اینکه این نوع از سرماخوردگی چقدر خطرناک است، به گفته کارشناسان در روزهای آینده مشخص خواهد شد.

شیوع آنفلوآنزای خوکی

شیوع آنفلوآنزای خوکی ???? اپیدمی می‌باشد که در آوریل سال ???? با ظهور سویه جدیدی از ویروس آنفلوآنزای خوکی به وجود آمد.این اپیدمی ابتدا در مکزیک آغاز گشت ولی پس از آن در مناطق مختلف جهان گسترش یافت. سازمان‌های بین‌المللی بهداشت با اعلام مرحله ? وضعیت هشدار اعلام کردند که شیوع جهانی آنفلوانزای خوکی امری حتمی خواهد بود. این اولین بار بود که سازمان بهداشت جهانی وضعیت هشدار خود را به مرحله ? ارتقا می‌داد که یک مرحله مانده تا وضعیت قرمز است و نشان دهنده اینکه اپیدمی جهانی این بیماری حتمی است.ولی با این وجود سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده‌است که کشورها بهتر از هر زمانی از تاریخ در مقابل شیوع بیماری آماده شدند.

مکزیک

مقامات بهداشت مکزیک تعداد قربانیان آنفلوانزای خوکی در این کشور را تصحیح کردند. بنا به گفته مقامات مکزیکی در مجموع ?? نفر به عنوان مبتلا به ویروس آنفلوانزای خوکی ثبت شده‌اند، که در این میان هفت نفر جان خود را از دست داده‌اند. آزمایش‌ها در مورد ?? مرگ مشکوک بیماران، هنوز به پایان نرسیده‌است.

ایالت متحده آمریکا

در ایالت متحده آمریکا، بطور رسمی تاکنون ?? مورد ابتلا به آنفلوانزای خوکی تایید شده‌است. بنا به گفته مقامات دولتی در نیویورک، بیم آن می‌رود، که بیش از چند صد دانش‌آموز، مبتلا به آنفلوانزای خوکی شده باشند. دانش‌آموزان همه از مدرسه‌ای خصوصی در منطقه" کویینز "در نیوریورک هستند. اوباما، رییس‌جمهور آمریکا، از کنگره این کشور خواست که بودجه‌ای بالغ بر یک ونیم میلیارد دلار برای مقابله با این بیماری را تصویب کند.

ایران

۰۷/۰۲/۸۸ معاون سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: «آنفلوآنزای خوکی در کشور وجود ندارد و شایع نیست»

ویروس

ویروس عامل آنفلوانزای خوکی ویروس" H?N ?"است.

ویروس جدید همه‌گیرشده در سال ???? میلادی، یکی از انواع H?N ?است. N و H مخفف واژه‌های « نورامینیداز» و «هماگلوتینین» و نام دو قشاء سلولی ویروس هستند. در مجموع ?? گونه از «هماگلوتینین» و ? زیرمجموعه از «نورامینیداز» وجود دارند که می‌توانند ترکیب‌های مختلفی با هم تشکیل دهند. گونه‌های «A H?N» ?ویروس آنفلوانزا برای نخستین بار در سال???? میلادی قرنطینه شدند.

اما چه چیزی ویروس کنونی را تبدیل به ویروسی خطرناک کرده است؟ ویروس خوکی نیز مانند تمام ویروسهای دیگر خود را تغییر میدهد. اگر خوکهای مبتلا به آنفلوانزای خوکی همزمان به آنفلوانزای انسانی یا پرندگان نیز مبتلا باشند، این ویروسها میتوانند در بدن حیوان ژنهای خود را تعویض کنند. بدین ترتیب نوعی جدید از ویروس به وجود میآید که هم ژنهای انسان و هم ژنهای حیوان را در خود دارد. این همان اتفاقی است که ظاهرا در مورد ویروس کنونی افتاده است.

کارشناسان در پاسخ به این پرسش که ایا نوع جدید ویروس انفلوانزای خوکی واگیر است یا خیر افزودند مرکز کنترل و پیشگیری

بیماری ها در امریکا به این نتیجه رسیده است که این نوع جدید واگیر از انسانی به انسان دیگر منتقل می شود اما تاکنون مشخص نشده است که ایا این نوع ویروس به آسانی در میان انسان ها شایع می‌شود یا خیر.

علائم

علائم انفلوانزای خوکی در میان انسان‌ها به آنفلوانزای انسانی شباهت دارد. این علائم شامل تب، سرفه، گلودرد، سردرد، احساس سرما و خستگی میباشد. برخی از افراد نیز پس از مبتلا شدن به این بیماری دچار اسهال و استفراغ می‌شوند. به علت این شباهت?ها پزشکان قادر به تشخیص قطعی آنفلوانزای خوکی نیستند، و تشخیص قطعی آن فقط با انجام تست لابراتواری ممکن است.

پیشگیری

آنفلوآنزای خوکی مانند هر نوع سرماخوردگی دیگر از راه تماس سرفه، عطسه منتقل می‌شود. بد نیست به دستورات زیر برای پیشگیری عمل کنید. البته در کشور ما چندان مشکلی وجود ندارد.

بینی و دهان تان را هنگام عطسه یا سرفه با دستمال کاغذی بپوشانید. دستمال کاغذی را پس از مصرف، دور بیندازید.

دستان خود را به طور مرتب با آب و صابون بشویید، مخصوصا زمانی که عطسه یا سرفه می‌کنید و یا وقتی که از بیرون به خانه باز می‌گردید. و اگر آب و صابون در دسترس نیست، می‌توانید از ژل‌های تمیزکننده دست استفاده کنید.

از تماس نزدیک با خوک‌ها و یا انسان‌هایی که آلوده هستند بپرهیزید.

از دست زدن به اشیا و سطوحی که ممکن است آلوده باشند،مخصوصا در اماکن عمومی بپرهیزید.(مانند میزهای کافی شاپ‌ها و رستوران‌ها، دستگیره درب وسائل حمل و نقل عمومی، نرده‌ها و) ...

از دست زدن به دهان، بینی و چشمان خود بپرهیزید.

در صورتی که خود مشکوک به ابتلا به آنفلوآنزا هستید، حتما هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را بگیرید. اگر دستمال به همراه ندارید، هنگام عطسه یا سرفه قسمت داخلی آرنج خود را در برابر دهان و بینی بگیرید تا دستانتان آلوده نشوند]??. [

چگونه از خود و خانواده‌ام در برابر آنفلوآنزای خوکی محافظت کنم؟

کارشناسان پزشکی توصیه‌های زیر را به عنوان راه مقابله با آنفلوآنزای خوکی اعلام کرده‌اند: احتیاط‌های معمول را به کار بندید.

آنفلوآنزای خوکی مانند هر نوع سرماخوردگی دیگر از راه تماس سرفه و عطسه منتقل می‌شود.

دست‌های خود را به طور مرتب بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نیست، می‌توانید از ژل‌های تمیزکننده دست استفاده کنید.

همان طور که هوشیاری در برابر آلودگی برای پیشگیری از ابتلای شما و خانواده‌تان به بیماری ضروری است، در صورتی که خود مشکوک به ابتلا به آنفلوآنزا هستید، حتما هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را بگیرید. اگر دستمال به همراه ندارید، هنگام عطسه یا سرفه قسمت داخلی آرنج خود را در برابر دهان و بینی بگیرید تا دستانتان آلوده نشوند.

درمان

چهار داروی آنتی ویروس آمانتدین ،ریمانتدین و oseltamivir و zanamivir برای درمان آنفلونزای خوکی در آمریکا دارای مجوز میباشند. در مورد آنفلونزای خوکی که درسال ???? در مکزیک شیوع پیداکرد، دونوع oseltamivir و zanamivir توسط «مرکز درمان و پیشگیری از بیماری‌ها» در آمریکا توصیه شده‌است.

واحد مرکزی خبر ۰۷/۰۲/۱۳۸۸: وزیران بهداشت کشورهای عضو اتحادیه اروپا هم در کنفرانسی مطبوعاتی از تدابیر جدید خود برای مبارزه با آنفلوانزای خوکی خبر دادند.

به گزارش شبکه تلویزیونی بی بی سی، رئیس این همایش اعلام کرد: کشورهای عضو اتحادیه اروپا سرگرم تضمین موجودی داروهای ضد ویروس و تهیه هرچه سریعتر واکسن های جدید برای مقابله با ویروس آنفلونزای خوکی هستند.

وی گفت: تهیه واکسن های جدید ممکن است حدود ۶ ماه طول بکشد چون دانشمندان از یکسانی ویروس آنفلونزای خوکی در بیماران آمریکایی و مکزیکی مطمئن نیستند و به همین علت ناچاریم تا مدتی از همان واکسن H۱N۱، واکسن عمومی برای آنفلونزای فصلی استفاده کنیم تا از نوع ویروس جدید آنفلونزای خوکی و تغییرات ژنتیکی آن کاملا آگاه شویم.

البته تا کنون هیچ واکسن مؤثری برای این نوع از آنفلوانزا یافت نشده است. سازمان بهداشت جهانی و مرکز پیشگیری از بیماریهای واگیردار ایالات متحده ویروس" H۱N۱ ?را قرنطینه کردهاند تا آنها را برای ساخت واکسن در اختیار داروسازان قرار دهند.

حقایق ناگفته‌ای از ویروس آنفلونزای خوکی

در حالی که رسانه‌های غربی بطور وسیعی سعی در بزرگ جلوه دادن خطرات ویروس آنفلونزای خوکی دارند، در این گزارش حقایق ناگفته‌ای را از چگونگی و دلایل انتشار این ویروس می‌خوانید.

به گزارش شبکه ایران، نشریه امریکن فری پرس در آخرین شماره خود با درج گزارشی از موضوع آنفلونزای خوکی این جریان را در راستای بهره‌گیری اقتصادی سردمداران آمریکا دانست و نوشت: دکتر " ران پل، "تاجری که برنامه‌های عظیمی را برای بخش سرویس انسانی و بهداشتی آمریکا اجرا کرده است، در مصاحبه با امریکن فری پرس گفت: ترس از آنفلونزای خوکی که توسط واشنگتن و سازمان جهانی بهداشت به آن دامن زده می‌شود تلاشی است برای ترساندن مردم و ایجاد این ضرورت که سیستم سلامت نیاز به یک کنترل جهانی دارد.

پل با اشاره به بی‌دلیل بودن جنجال آنفلونزای خوکی، افزود: از بین ۳۰۰ هزار تا ۵۰۰ هزار مورد آنفلونزایی که سالانه در آمریکا گزارش می‌شود، ۳۰۰ هزار الی ۴۰۰ هزار مورد مرگ وجود دارد. این در حالی است که تا لحظه تنظیم این گزارش تنها ۴۰۰ مورد مرگ بر اثر آنفلونزای خوکی در آمریکا گزارش شده است. اما تمامی رسانه‌های بزرگ جهانی با جهانی نامیدن آنفلونزای خوکی، سعی در بزرگ جلوه دادن آن دارند.

سوال‌های بی جواب آنفلونزای خوکی

امریکن فری پرس در ادامه با بیان این نکته که اخبار واقعی آنهایی هستند که رسانه‌ها از پوششان خودداری می‌کنند و حتی اگر این اخبار به طریقی به بیرون درز کنند، رسانه‌های خبری سریعا آن را از بین می‌برند، از قول " راسل هانرو "ژنرال سابق ارتش آمریکا نوشت: آنفلونزای خوکی چگونه در مکزیک آغاز شد؟ از کجا نشئت گرفت؟ ما می‌توانستیم تمامی بیماری‌های فراگیر پیشین را ردیابی کنیم و محل انتشار آن را پیدا کنیم. اما اکنون سوال این است که آیا این ویروس جدید از ترکیب چند ویروس دیگر بوجود آمده و یا اینکه از یک آزمایشگاه بیرون آمده است؟

این نشریه در ادامه به نکات مبهم انتشار این ویروس اشاره کرده و می‌نویسد: چرا محل ابتدایی انتشار این ویروس مکزیک آفتابی بوده است؟ آن هم مدت‌ها پس از آنکه فصل سرما و آنفلونزا به پایان رسیده است؟ چطور ممکن است که چهار ویروس مختلف از چهار نفطه مختلف از آمریکای شمالی، آسیا و اروپا به مکزیک آمده و یک ویروس اسرارآمیز را تشکیل داده‌اند؟

آنفلونزای خوکی یک پروژه قدیمی است

از سوی دیگر دکتر " جان کارلو، "مدیر درمانی منطقه دالاس آمریکا نیز با اشاره به احتمال تولید آزمایشگاهی ویروس آنفلونزای خوکی می‌گوید: ساختار وصفاتی که در آنفلونزای خوکی دیده می‌شود به نظر می‌رسد که در یک آزمایشگاه تولید شده است زیرا چنین ساختار و صفاتی در هیچ‌جای آمریکا و حتی جهان دیده نشده است و در واقع این یک ویروس کاملا جدید است که در آزمایشگاه رشد یافته است.

امریکن فری پرس در ادامه می‌نویسد: مسئله رشد در آزمایشگاه، نظری است که مسایل اسرارآمیز زیادی را حل می‌کند و یکی از این مسایل مسله ویروس اسپانیایی است: چرا ویروس اچ۵ان۱ که یک ویروس بی‌خطر برای انسان‌هاست ناگهان تبدیل به یک ویروس کشنده می‌شود؟ در واقع ویروسی که به اشتباه ویروس " آنفلونزای اسپانیایی "نامیده می‌شود، ویروسی است که بطور مصنوعی با تغییر ویروس اچ۱ان۱ بوجود آمد و موجب کشته شدن ۵۰ الی ۱۰۰ میلیون نفر در فاصله سال‌های ۱۹۱۸ تا ۱۹۱۹ شد.

این نشریه آمریکایی در ادامه به مقایسه ماجرای بوجود آمدن آنفلونزای خوکی با آنفلونزای اسپانیایی پرداخته و می‌نویسد: چرا ویروس آنفلونزای خوکی همانند آنفلونزای اسپانیایی سال ۱۹۱۸ از همان ابتدا جوانان و بزرگسالان سلامت را می‌کشد؟ این در حالی است که ساختار و صفات ویرس‌های آنفلونزای طبیعی تنها کودکان و کهنسالان و کسانی را که دارای سیستم‌های مقاومتی ضعیف‌تری هستند، می‌کشد.

سوء استفاده تجاری از آنفلونزای خوکی

امریکن فری پرس همچنین در گزارش خود به مسئله منافع مالی آنفلونزای خوکی برای شرکت‌های آمریکایی اشاره می‌کند و می‌نویسد: چرا شرکت بین‌المللی باکستر به عنوان سردمدار تلاش‌ها با هدف تولید واکسن آنفلونزای خوکی انتخاب شد؟ باید به این نکته توجه کرد که این شرکت در دسامبر ۲۰۰۸ بدلیل ارسال واکسن‌های آلوده به ویروس‌های زنده آنفلونزای پرندگان، به تولید کنندگان دارو در ۱۸ کشور، مورد بازخواست قرار گرفت.

در مورد دیگری از این سوءاستفاده‌ها باید پرسید که برای چه افرادی همچون دونالد رامسفلد، وزیر خارجه سابق آمریکا با اطمینان به موفقیت در شرکت " روش "که تولید کننده واکسن " تامی‌فلو "است، سرمایه‌گذاری کرده‌اند؟ باید توجه کرد که رسانه‌های خبری نیز همواره تبلیغ می‌کنند که استفاده از واکسن تامی‌فلو راهی برای نجات از آلودگی ویروس آنفلونزای خوکی است.

امریکن فری پرس در انتهای گزارش خود به نکته مبهم و مهم دیگری اشاره می‌کند: دلیل کشته شدن اسرارآمیز ۸۰ میکروبیولوژیست برجسته از جمله " دیوید کلی "که مخالف آغاز جنگ با عراق بود، چیست؟

"دیوید واتسون ،" تحلیلگر، در مقاله‌ای که در پایگاه خبری،پریزن پلنت (PrisonPlanet) به چاپ رسانده است، با اشاره به آنفلونزای خوکی در جهان نوشت: شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه آنفلونزای خوکی مکزیک نوعی سلاح بیولوژیکی است.

به گزارش خبرگزاری انتخاب به نقل از فارس، در مقاله‌ای که در پایگاه خبری پریزن پلنت (PrisonPlanet) منتشر شده است با اشاره به آنفلونزای خوکی در جهان آمده است: شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه آنفلونزای خوکی مکزیک نوعی سلاح بیولوژیکی است. البته هنوز زود است که در این مورد به نتیجه قطعی دست یافت. سازمان بهداشت جهانی و دولت آمریکا این ادعاها را سریعا تکذیب کرده‌اند.

وی با تاکید بر اینکه" آنفلونزای خوکی " نوع جدیدی از ویروس می‌باشد که از ادغام ویروس انسانی، مرغی و خوکی بدست آمده است" نوشت: تاکنون هیچ موردی از ابتلای خوک‌ها به ویروس آنفلونزای نوع A گزارش نشده است.

بر اساس گفته‌های یکی از منابع" وین مدسن، " از مقامات سابق سازمان امنیت ملی"، یکی از دانشمندان ارشد سازمان ملل، که شیوع ویروس مهلک" ابولا- " در آفریقا، و قربانیان ویروس ایدز را بررسی کرده است، اعلام کرده که ویروس آنفلونزای نوع A (H۱N۱) دارای برخی" بردارهای " تبدیلی است که نشان می دهد این نوع از آنفلونزا در تأسیسات نظامی و بعنوان نوعی اسلحه بیولوژیکی تولید شده اند.

مدسن ادعا می‌کند که منبع وی، و منبعی دیگر در اندونزی"، متقاعد شده‌اند که تولید نوع انسانی این ویروس منجر به شیوع این بیماری در مکزیک و بخش‌هایی از آمریکا شده است. این امر می تواند منجر به شیوع جهانی این ویروس شود و تأثیرات فاجعه باری را برای مسافرت‌ها و تجارت داخلی و بین المللی در پی داشته باشد ".

در این گزارش آمده است: هنوز خیلی زود است که این فرضیه را بپذیریم. باید در نظر داشته باشیم که تلفات این بیماری در

مقایسه با بیماری هایی چون مالاریا و سل که بر اثر فقر در مکزیک بوجود آمده اند و همه ساله صدها و هزاران نفر را مبتلا می کنند، پایین‌تر است.

در این گزارش با تاکید بر اینکه" تأسیسات فرماندهی پزشکی ارتش آمریکا که در پادگان دریک قرار دارند، منبع شیوع ویروس سیاه زخم در سال ۲۰۰۱ بودند ". می افزاید: هم اکنون بازرسی هایی در مورد احتمال ناپدید شدن برخی نمونه‌های ویروسی از آزمایشگاه این تأسیسات صورت می پذیرد، و همین امر منجر شده که در مورد آنفلونزای خوکی نیز با دیده شک و تردید به این آزمایشگاه های نظامی نگریسته شود.

به گزارش وب سایت FrederickNewsPost.Com"، سخنگوی تأسیسات نظامی" مید " اعلام کرده است که اداره تحقیقات جنایی در حال بررسی احتمال ناپدید شدن برخی از نمونه های ویروسی از" مؤسسه تحقیقات پزشکی بیماری های واگیردار ارتش آمریکا، " است ".

در ماه فوریه این مأسسه مجبور شد که کار خود را بعلت ثبت نشدن برخی نمونه های ویروسی در لیست موجودی آزمایشگاه ها، متوقف کند.

بنابر این گزارش، بازرسین اداره تحقیقات جنایی ارتش آمریکا در تأسیسات" مید " در حال بررسی احتمال ناپدید شد نمونه های ویروسی از آزمایشگاه های ارتش هستند، آزمایشگاه هایی که در آنها بر روی عوامل بیماری زایی چون ابولا، سیاه زخم و طاعون مطالعه انجام می گرفت.

در این گزارش تاکید شده که با توجه به ترس و وحشتی که آنفلوانزای خوکی پدید آورده و همچنین منشأ آزمایشگاهی نوع جدید بسیار ناراحت کننده خواهد بود که بفهمیم نمونه های ویروسی ممکن است از همان آزمایشگاه نظامی که در سال ۲۰۰۱ منشأ سیاه زخم شد، ناپدید شده باشند. تحقیقات اف.بی.آی و وزارت دادگستری در سال ۲۰۰۸ آشکار کرد که بروس ادوارد اروینز، میکرب شناس، واکسن شناس، و محقق ارشد دفاع بیولوژیکی در" مؤسسه تحقیقاتی بیماری های واگیردار ارتش آمریکا " در پادگان دتریک در مریلند مسئول ارسال پاکت های حاوی سیاه زخم به برخی از نمایندگان کنگره بود.

بعد از اعلام این موضوع ایروینز دست به خودکشی زد. این واقعه باعث شد برخی معتقد شوند که خود اروینز نیز قربانی شده است. علی رغم وجود برخی شرایط مشکوک، جسد وی مورد کالبد شکافی قرار نگرفت. وکیل اروینز معتقد بود که وی، با شش سال سابقه تحقیقاتی، در مورد پنج مرگ ناشی از ویروس سیاه زخم کاملا بی گناه است.

در ابتدا وزارت دادگستری به دکتر" استیون جی هاتفیل " مشکوک شد اما وی از دولت شکایت کرد و مبلغ ۵.۸ میلیون دلار غرامت دریافت نمود.

مقاله‌ای در نشریه" نیویورک تایمز " در مورد مرگ اروینز این سؤال را مطرح کرد که اگر دکتر هاتفیل در سال ۲۰۰۲ خودکشی می کرد، چه می‌شد؟ آیا بازرسین تحقیقات خود را رها می‌کردند و اعلام می‌داشتند که فرد مجرم مرده است "؟

بعد از واقعه ۱۱ سپتامبر همیشه این ترس وجود داشته است که بر اثر حملات بیولوژیکی بیماری‌های واگیردار در همه جا شیوع یابند. بازرسین نسبت به میزان بالای مرگ و میر در میان میکرب‌شناسان هشدار داده‌اند، این امر می‌تواند بیانگر این باشد که افراد آگاه در مورد موضوع یکی پس از دیگری حذف می شوند.

پی نوشت :


۱. ویکی پدیا

۲. http://medicine.tums.ac.ir

۳. www.iribnews.ir

۴. zistenahie۲.blogfa.comگروه زیست شناسی ناحیه ۲ همدان

۵. iran-iran.ir

۶. WWW.INN.IR

۷. خبرگزاری انتخاب


## آنفلوانزا

مقدمه

آنفلوانزا یک بیماری حاد تنفسی است که توسط ویروسهایی به همین نام بوجود میآید. یک بیماری شدیداً واگیردار است که از شخصی به شخص دیگر توسط سرفه یا عطسه منتقل میگردد. علائم بیماری ? تا ? روز پس از ورود ویروس به بدن فرد ظاهر میشود.

این ویروس مجاری تنفسی فوقانی و تحتانی را درگیر میکند و در هر سنی می تواند افراد را گرفتار سازد.

همه گیریهای این بیماری با وسعت و شدت متغیر تقریباً در هر زمستان رخ میدهد. علائم بیماری و میزان ابتلا و میزان تلفات متغیر است. اغلب با علائمی مثل تب، عرق، لرز، سردرد، آبریزش از بینی، سرفه خشک، گلودرد، ضعف و درد عضلانی همراه میباشد. سرفه اغلب شدید است و برای مدتی ادامه می یابد ولی سایر نشانه های بیماری بعد از ۴ تا ۶ روز خود به خود بهبودی پیدا می کند. شناسایی بیماران معمولا براساس مشخصات اپیدمیولوژیک آن صورت می گیرد و موارد تک گیر آن را فقط با کمک روش های آزمایشگاهی می توان تشخیص داد.

انفلوانزا ممکن است از سایر بیماریهای ویروسی دستگاه تنفس قابل تشخیص نباشد. اشکال بالینی بیماری متفاوت بوده و ممکن است نشانه هایی مثل سرماخوردگی، برونشیت، پنومونی ویروسی و بیماریهای حاد غیر قابل افتراق دستگاه تنفسی را نشان دهد. اختلالات دستگاه گوارش (تهوع و استفراغ و اسهال) نیز بروز می کند ولی در کودکان ممکن است همراه با نشانه های ریوی باشد. در همه گیری انفلوانزا با سوش های A(H?N) ?و B در حدود ?? درصد کودکان در مدرسه ها مبتلا به عوارض گوارشی می شوند.

این بیماری را باید به خاطر عواقب وخیم آن به ویژه نزد سالخوردگان و افراد مبتلا به ناراحتیهای مزمن، جدی تلقی کرد .

خطرات ناشی از بیماری انفلوانزا

انفلوانزا میتواند مشکلات حاد و جدی را برای سلامت فرد ایجاد کند. این مسئله زمانی رخ میدهد که سیستم دفاعی بدن در مقابل عفونتهای دیگر، بویژه عفونت ریوی، توسط ویروس انفلوانزا ضعیف شده باشد. شایعترین عارضه، ذاتالریه میباشد.

اگر شخصی علیرغم بیماریهای ریوی مانند آسم، برونشیت مزمن و برونشکتازی، به انفلوانزا نیز مبتلا شود، بیماریهای زمینهای تشدید میابند. سالخوردگان بیش از همه در معرض خطر این عوارض هستند. معمولا ?? درصد مرگ و میرها به علت بیماریهای ریوی و بقیه بر اثر بیماریهای قلبی، سکته و دیابت میباشد.

تاریخچه :

اپیدمی انفلوانزا در سال ??? قبل از میلاد بوسیله بقراط ثبت شدهاست

اپیدمی در هنگ کنگ در سال ???? توسط A/Equine/Miami ??/?/اتفاق افتاد

پاندمی انفلوانزای اسپانیولی در ???? تا ???? منجر به تلفات شدید در ارتشهای اروپایی شد ویروس انفلوانزای خوکی H?N? عامل آن بود.

در سال ???? زیرگروه H?N ?جایگزین زیرگروه H?N ?گردید.

در سال ???? ویروس هنگ کنگ H?N ?ظاهر شد.

در سال ???? عود دوباره H?N ?اتفاق افتاد.

اپیدمی دیگری در سالهای ???? تا ???? توسط H?N ?در آسیا اتفاق افتاد

طبقه بندی

ویروسهای انفلوانزا در خانواده اورتومیکسوویریده قرار دارند. اورتو به معنی صحیح و میکسو به معنی موکوس یا همان مخاط میباشد(چون ویروس به مخاط گرایش دارد). ویروسهای این خانواده بر اساس اختلاف آنتیژنیکی نوکلئوپروتئین (NP) و پروتئین ماتریکس (M) به سه تیپ A و B و C تقسیم میشوند.

در نامگذاری سویههای ویروسی، تایپ ویروس و حیوان میزبانی که ویروس از آن جدا شده و موقعیت جغرافیایی که برای اولین بار از آن ناحیه جدا شده، شماره و سال جداسازی ویروس در نظر گرفته میشوند.

میزبان های ویروس

ویروس انفلوانزای تیپ A در میزبانهای مختلفی مثل انسان، خوک، اسب و گونههای وسیعی از پرندگان قادر به ایجاد بیماری بوده و در نتیجه تنوع آنتیژنیکی ویروسهای جدا شده زیاد بوده و سویههای بیشتری را شامل میشود. عفونت انسانی با ویروس انفلوانزای A باعث التهاب حاد منتشر در حنجره، نای و برونشها بهمراه التهاب مخاطی و ادم میگردد.

ویروس انفلوانزای تیپ B فقط در انسان بیماریزا است.

ویروس انفلوانزای تیپ C فقط از بیماران انسانی جدا شده است.

ساختمان ویروس

در انفلوانزای A و B دو نوع گلیکوپروتئین سطحی NA, HA وجود دارند اما انفلوانزای C فقط یک نوع گلیکوپروتئین در سطح خود دارد (که کار دو نوع گلیکوپروتئین را یکجا انجام میدهد)

ژنوم ویروس انفلوانزای B و A هریک از هشت قطعه RNA تشکیل میشود اما انفلوانزای تایپ C فقط هفت قطعه RNA دارد.

ژنوم ویروس قطعه قطعه میباشد و عفونت همزمان سویههای انسانی و پرندگان طی پدیده نوترکیبی (Genetic Reassortment) میتواند باعث ظهور سویههای جدید ویروس گردد.

ترکیب ساختمانی ویروس حاوی٪ ?/?: تا٪ ? RNA و٪ ?? پروتئین٪ ?? ، لیپید و ?/? تا٪ ? کربوهیدرات میباشد

سطح بیرونی ویروس از غشاء لیپیدی دولایه تشکیل شده که منشاء اصلی آن از غشاء سلول میزبان است بر روی این غشاء دو لایه برجستگیهایی (Spike) به تعداد ??? عدد از جنس گلیکوپروتئین وجود دارد که آنتیژنهای اصلی و در معرض ویروس هستند و بنامهای هماگلوتینین (Haemaglutinin=HA) و نورآمینیداز (Neuraminidase=NA) نامیده میشوند. HA به شکل میلهای بوده و از سه زنجیر پلیپپتیدی ساخته میشود و NA با سر برجسته خود شکلی شبیه قارچ دارد و از چهار زنجیر پلیپپتید ساخته شده است. اندازه spike ها ?? الی ?? نانومتر بوده و نسبت HA به NA تقریباً ? به ? میباشد.

نورآمینیداز چنانچه از نامش پیدا است یک آنزیم است و برای آزاد شدن ویروس از سلول میزبان لازم و ضروری است.

ویروس انفلوانزا تایپ C (بجای دو نوع معمول در تیپ های A و B) فقط یک نوع گلیکوپروتئین سطحی بنام haemaglutinin Esterase Fusion=HEF دارد که نقش دوگانه ایفا میکند.

پروتئین M?=Matrix ?به تعداد کم در داخل غشاء قرار گرفته که به عنوان کانال انتقال یون عمل میکند.

بیشترین مقدار پروتئین ویروسی مربوط به پروتئین M?=Matrix ?است که در زیر غشای لیپیدی اسکلت ویروسی (Nucleucapside) را میسازد که ریبونوکلئوپروتئین ویروسی را احاطه کردهاست.

مقایسه ویروسهای انفلوانزای A و B و C

Type C Type B Type A

+ ++ ++++ شدت بیماریزایی

– – + میزبان حیوانی

– – + پاندمیهای انسانی

– – + اپیدمیهای انسانی

drift drift Shift & drift تغییرات آنتیژنی

?قطعه ? قطعه ? قطعه تعداد قطعات ژنوم

– – + حساسیت به آمانتادین و ریمانتادین

+ + ?حساسیت به زانامیویر (Relenza)

? ? ?گلیکوپروتئینهای سطحی

اپیدمیولوژی بیماری

اهمیت انفلوانزا در سرعت انتشار همه گیریها، وسعت و تعداد مبتلایان و شدت عوارض آن به خصوص ذات الریه ویروسی و باکتریایی می باشد. در همه گیری های بزرگ شکل شدید یا کشنده بیماری بیشتر نزد سالمندان و افرادی که به دلیل عوارض مزمن قلبی، ریوی، کلیوی، بیماریهای متابولیک، کم خونی و یا نارسایی ایمنی ناتوان شده اند مشاهده می شود.

انفلوانزا به شکل جهانگیر: در گذشته جهانگیریهای بیماری در سال ???? و ???? و ???? اتفاق افتاده است. میزان حمله در همه گیریهایی که در اجتماعات بزرگ اتفاق می افتد معمولا بین ?? تا ?? درصد است در حالی که دراجتماعات بسته مثل مدرسه های شبانه روزی و یا خانه سالمندان به ?? درصد و بیشتر می رسد همه گیریها در مناطق معتدل بیشتر در زمستان و در نواحی گرمسیر بیشتر در ماههای بارانی سال اتفاق می افتد ولی این روند فصلی بروز همه گیریها همواره ثابت نبوده و ممکن است موارد تک گیر و یا همه گیر بیماری در هر مکانی بدون ارتباط با فصل اتفاق افتد. نوترکیبی ویروسی بین سروتیپ های مختلف ویروس A خوک و انسان پرندگان وحشی و اهلی اردک و بوقلمون گزارش داده شده است. ویروسهای انفلوانزایی که جهانگیریهای سالهای ???? و ????و ???? را به وجود آورده بودند دارای ژنهای بسیار نزدیک به ژن ویروس انفلوانزای پرندگان بوده اند

پیشگیری

استفاده از واکسنهای تریوالان ویروس شامل سوشهایv(?H?N?), A(H?N?), A(H?N?), B میتوانند باعث ایجاد ایمنی فعال در مقابل ویروس گردد.

واکسن انفلوانزا

به دلیل تغییرات مداومی که از نظر آنتیژنی در ویروس پدید میآید هر ساله واکسنهای سه گانه ویروس انفلوانزا مطابق با سویههای جدید و شایع شده همان سال تهیه و تولید میشود نقش اصلی در این مورد به سازمان بهداشت جهانی سپرده شده است و سویههای جدید اعلام شده از طرف آن برای تهیه واکسن مصرفی در نظر گرفته میشود.

واکسن انفلوانزا از ویروس زنده ضعیف شده که در تخم مرغ جنیندار (فاقد عوامل بیماریزا) تکثیر یافتهاست تهیه میگردد. واکسیناسیون از طریق تزریق به قسمت بالایی بازو انجام میگیرد. بزرگسالان تنها سالی یک بار به واکسیناسیون نیاز دارند که از زمان تزریق دو هفته طول میکشد تا شخص را در مقابل انفلوانزا حفاظت نماید. کودکان زیر ?? سال که برای اولین بار واکسینه میشوند نیاز به دو بار تزریق، در فواصل ? تا ? هفته دارند.

موقع مناسب برای تزریق واکسن: چون فصل ابتلا بیشتر از اواخر پاییز شروع می شود لذا پزشکان واکسیناسیون را در اوایل پاییز توصیه میکنند.

چه افرادی باید در مقابل انفلوانزا واکسینه شوند؟

واکسن انفلوانزا برای تمام افراد به ویژه سالخوردگان مبتلا به بیماریهای دیگر قویا توصیه میشود زیرا اینگونه افراد در صورت ابتلا به انفلوانزا بیشتر در معرض خطرات جدی هستند. واکسیناسیون افرادی که در آسایشگاه سالمندان و در مکان هایی به مدت طولانی اقامت دارند نیز توصیه میگردد.

آیا تزریق واکسن انفلوانزا عوارضی دارد؟

واکسن انفلوانزا کاملا بی خطر میباشد. اما در افرادی که حساسیت به پروتئینهای تخم مرغ دارند میتواند حساسیت ایجاد نماید. فردی که میداند به تخم مرغ آلرژی دارد، نباید این واکسن را دریافت کند. گاهی اوقات محل تزریق دردناک میشود و گاهی عارضه شبیه انفلوانزا خفیف ?? ساعت پس از تزریق شروع میشود و تا ?? ساعت به طول میانجامد.

اگر شخصی از سلامتی مناسبی برخوردار باشد واکسیناسیون، امکان ابتلا به بیماری انفلوانزا را تا حدود ?? درصد کاهش میدهد. در افراد ضعیف تر درجه حفاظت واکسن کمتر است ولی اگر تزریق صورت گیرد، شدت انفلوانزا کمتر میشود. با توجه به اینکه ویروس آنفلوانزا هر ساله شکل ژنتیکی خود را تغییر میدهد، اثرات مثبت واکسیناسیون تنها برای یک فصل زمستان) باقی میماند. سازمان بهداشت جهانی سعی دارد تا خصایص ژنتیکی ویروس را که هر ساله تغییر میکند تشخیص دهد. تا بدین وسیله واکسن جدید، هر ساله بر پایه همین پیش بینی ها، تهیه شود.

روش های مراقبت از بیمار

برای مقابله با بیماری انفلوانزا نوشیدن مایعات گرم به مقدار زیاد، استراحت و تغذیه خوب بسیار موثر است. از داروهای مسکن مانند استامینوفن میتوان استفاده نمود البته از مصرف بیش از حد آن نیز باید پرهیز نمود. اگر شخص مبتلا از نظر سنی جوان و از نظر سیستم ایمنی بدن در سلامت کامل باشد بیماری خطرناک نبوده و پس از طی دوره، بیماری خودبخود بهبود یافته و شخص سلامتی خود را باز می یابد. اما اگر فرد مبتلا از قبل دچار برخی بیماریهای زمینه ای دیگر باشد، باید فورا پزشک معالج خود را در جریان قرار دهد. در این مواقع ممکن است انجام آزمایش و یا در صورت لزوم، عکس برداری از قفسه سینه نیاز باشد. این بیماریهای زمینه ای عبارتند از: بیماریهای ریوی از قبیل آسم، برونشیت مزمن، آمفیزم، برونشکتازی و تنگی نفس، بیماریهای قلبی، بیماریهای کلیوی، دیابت (مرض قند) و نارساییهای هورمونی، نقص سیستم ایمنی که ممکن است ناشی از بیماریهای اولیه یا به علت درمان دارویی خاص باشد.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

### شوک چیست ؟

تعریف :

ناتوانی دستگاه گردش خون در رساندن خون کافی به تمام اعضای بدن را شوک گویند . در این حالت چون خون کافی به اعضای بدن نمی رسد بدن شروع به مقابله باوضع موجود (کاهش خون رسانی ) می کند .

دفاع بدن دراین حالت بصورتی است که باید حداکثرخون به اعضای حیاتی مثل مغز و قلب رسیده و در مقابل به اعضا کم اهمیت تر مثل پوست , روده و عضلات خون کمتری برسد زیرا سلامت قلب و مغز ضروری تر است ؛ و در حقیقت شوک دفاع بدن در برابر این کاهش خون رسانی است .شوک به سه دلیل می تواند بروز یا پیشرفت کند :

) ?کاهش قدرت قلب) ? کشادشدن رگها) ? کاهش حجم خون

انواع شوکها

انواع شوک را بر اساس علت آن تقسیم بندی می کنند که عبارتند از :

-?شوکهای فلبی مثل موارد سکته قلبی۱

-?شوکهای ناشی از کاهش خون مثل موارد خونریزی شدید یا سوختگی شدید

-?شوکهای عصبی مثل قطع نخاع

-?شوکهای روانی مثل شنیدن خبرهای بد

-?شوکهای حساسیتی , مثل تزریق داروئیکه فرد به آن حساسیت دارد

-?شوکهای عفونی و غیره

علائم

شوک و علائم آن به تدریج به تدریج پیشرفت میکنند . علائم آن را به سه مرحله تقسیم میکنند که عبارتند از :

مرحله اول : افزایش تعداد نبض و تنفس , اضطراب و ترس .

مرحله دوم : رنگ پریدگی , نبض سریع و ضعیف , تنفس مشکل , ضعف و تشنگی و گاهی تهوع .

مرحله سوم : کاهش سطح هوشیاری , کاهش فشار خون , نبض و تنفس ضعیف .

مصدوم اغلب قدرت سر پا ایستادن نداشته و روی زمین می افتد . مردمکهای چشمهایش گشاد شده و چشمهایش حالت خماری دارد .

کمکهای اولیه :

بهترین درمان شوک پیشگیری از آن است . بنا براین اگر برای کسی حادثه ای اتفاق افتاده (مثلاً تصادف کرده ) که احتمال می دهید دچار شوک شود ولی هنمز علائم شوک را نشان نمی دهد ، با این اقدامات عبارتند از :

– ?کنترل راههای هوایی مصدوم و جلوگیری و آسپیره کردن مواد استفراغی .

– ?دادن اکسیژن

– ?کنترل خون ریزی

– ?آتل بندی محل شکستگی

– ?مریض را به پشت دراز کرده و پاهایش را حدود??-?? سانتی متر بلند کنید.نکته مهم اینکه اگر با این کار تنفس مصدوم مشکل شد فوراً پاهایش را پایین آورده و یا اگر احتمال شکستگی پا یا ستون فقرات می رود پا ها را بلند نکنید.

– ?جلو گیری از دفع حرارت بدن مصدوم به به وسیله پیچیدن وی درون پتو یا کحاف یا چیز مشابه آن ، توجه داشته باشید که با حرارت خارجی (بخاری ) مصدوم را گرم کنید.

– ?در صورتیکه کصدوم بیهوش یا استفراغ ندارد به او مایعات بدهید.

– ?کنترل علائم حیاتی را هر ?دقیقه یکبار به عمل آورید.

وضعیت اغماء – بهبودی

مصدوم که زخمهای وسیع در پائین صورت یا فک دارد، یا آنها که بیهوش هستند به پهلو خوابیده و سر وی را به پائین خم کنید تا مایعات استفراغ شده و خونیکه از صورت خارج می شوند باعث انسداد مجازی تنفس و خفگی نشود . در اینگونه مصدومین باید توجه این وضعیت را وضعیت بهبودی می گویند .

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

### جهت جلوگیری از سوختگی با مایعات داغ چه نکاتی را با

سوختگی با مایعات داغ ممکن‌است برای اعضای خانواده شماهم خطری جدی باشد. سوختگی یک عارضه غالبا جبران‌ناپذیر است بی احتیاطی و عدم آگاهی از ایمنی عامل اصلی آتش سوزی‌ها و سوختگی‌هاست

نزدیک به ?? درصد سوختگی‌ها درمنازل اتفاق می‌افتد. بیشترین تعدادآسیب دیدگان مربوط به افراد گروه‌زیر ? سال می‌باشد و گروه سنی ?? تا ??ساله در ردیف بعدی قرارمی گیرند.

علت ایجاد سوختگی درجوامع روستایی و شهری با هم متفاوت‌است اما سرآمد همه این موارد روستاو چه در شهر به علت استفاده ازسماور، کتری و قوری است بیشترین‌حادثه در آشپزخانه و محل پخت و پزغذا اتفاق می‌افتد.

زمینه سوختگی بر اثر مایعات‌داغ آمار موجود بیانگر آن است‌که ?? درصد کل سوختگیها،ناشی از آب جوش و چای و? درصد ناشی از روغن و غذا بوده‌است برای پیشگیری از سوختگی‌ناشی از مایعات داغ رعایت نکات‌ایمنی که به آن اشاره می‌شود ضروری‌است

عوامل خطر آفرین درسماور:

ـ قاعده باریکتر سماور نسبت به‌بدنه آن

ـ لوله نسبتا دراز سماور

ـ وجود تصاویر و اشیای تزئینی ولامپ قرمز رنگ که به طور اتوماتیک‌روش و خاموش می‌شود، کودکان‌کنجکاو را به طرف خود می‌کشد.

ـ دراز بودن سیم برق و دور از پریزقرار گرفتن سماور احتمال گیرکردن پارا افزایش می‌دهد.

ـ ارتفاع کم میز سماور

ـ لغزنده بودن فرش زیر چهارپایه یامیز

ـ چیدن استکانهای چای روی سینی‌و گذاشتن آنها روی فرش و یا میزپذیرایی کنجکاوی کودکان را برمی‌انگیزد. و آنها را به طرف خودمی‌کشد.

ـ احتمال ریختن استکانهای چای‌روی دست کودکان و یا افتادن باصورت در درون آنها خیلی زیاد است

پیشگیری

سماوری انتخاب کنید که

قاعده آن حداقل هم سطح بدنه آن‌باشد.

تصاویر و اشیای تزئینی و لامپ‌روشن و خاموش اتوماتیک نداشته‌باشد.

شیر آب آن کوتاه باشد.

سیم برق کوتاه‌ترین فاصله ممکن راتا پریز برق داشته باشد.

سماور را بر روی کابینت بلند وانتهای چسبیده به دیوار قرار دهید.

فرش زیر چهارپایه یا میز سماورمحکم و چسبیده به کف اتاق باشد.

هنگام پذیرایی کنترل کردن کودکان‌و دور از دسترس قراردادن چای یک‌ضرورت می‌باشد.

عوامل خطر آفرین درپخت و پز:

ـ قرار دادن چراغ خوراک پزی دروسط اتاق به دو منظور گرم کردن اتاق‌و پخت وپز و یا قراردادن آن در راهرواز خطرات جدی به ویژه به هنگام‌بازی کودکان است

ـ استفاده از کپسول گاز پیک نیک‌در فضاهای بسته منزل مثل آشپزخانه‌یا راهرو و خطر جدی برای رفت و آمدکودکان و بزرگسالان می‌باشد.

ـ قراردادن چراغهای خوراک پزی‌که به منظور گرم کردن آب برای‌استحمام کودکان از آنها استفاده‌می‌شود در نزدیکی تشت یا محل‌استحمام

ـ محکم و ثابت نبودن یا کج بودن‌پایه میز یا اجاق گاز از عوامل عمده‌خطر در منزل محسوب می‌شود واحتمال سقوط وافتادن دیگ و قابلمه یاکتری و سماور از روی آنها زیاد است

ـ کودکان برای ارضای حس‌کنجکاوی و کشف محتویات قابلمه یاماهیتابه روی اجاق گاز، از وسایل‌دیگر آشپزخانه مثل صندلی جعبه دیگ و ...استفاده می‌کنند و به وسیله‌آنها خود را به دسته ماهیتابه یا قابلمه‌می‌رسانند ;در این حال احتمال ریختن‌آب جوش یا روغن بر روی آنها بسیارزیاد است

پیشگیری

در شرایطی که نمی‌توان ازآشپزخانه مجزا استفاده کرد، بهتر است‌به هر طریقی مثلا با چند تکه تخته وچوب و یا هر شکل صحیح دیگری‌اطراف چراغ خوراک پزی و بخاری ویا اجاق را از بقیه قسمتهای اتاق یاراهرو جدا کرد.

ث از کپسول گاز پیک نیک همانطورکه از نامش پیداست در محیط بازاستفاده شود و تا حد مقدور درآشپزخانه استفاده نگردد.

برای پیشگیری از واژگون شدن‌چراغ و افتادن ظرف آب جوش رعایت‌فاصله حداقل یک ونیم‌متری و استفاده‌از ظرف دوم برای تهیه آب ولرم‌ضروری است

پایه اجاق گاز یا کابینت و میز بایدمحکم باشد و دور از دسترس کودکان‌قرار گیرد.

قابلمه و دیگ همیشه در انتهای‌پشتی سطح اجاق گاز قرار گیرد.

از قابلمه و ماهیتابه دسته کوتاه‌استفاده شود.

دسته قابلمه و ماهیتابه به طرف‌داخل اجاق گاز باشد.

عوامل خطر آفرین درپذیرایی

ـ سفره‌های چیده شده با وجودغذاهای آبکی و داغ بسیار خطرناک‌می‌باشند و احتمال افتادن کودک بادست و صورت در ظرفهای بزرگ غذاخیلی زیاد است

پیشگیری

به هنگام چیدن سفره کودکان خودرا کاملا کنترل کنید.

کمکهای اولیه در سوختگیها

در صورت وقوع سوختگی بامایعات داغ خونسردی خود را حفظ کنید و سریعا محل سوختگی را زیرجریان ملایم آب سرد قرار دهید.

از دادن هر نوع مایعات و موادخوراکی به مصدومین سوختگی‌خودداری فرمایید چون به علت‌فلج‌روده‌ای مصدوم ممکن است دچارتهوع و استفراغ گردد.

با پوشاندن مصدومین توسط پتو وملحفه‌های تمیز به حفظ درجه حرارت‌بدن آنان کمک کنید.

هر نوع دندان مصنوعی یا جسم‌خارجی را از دهان مصدومین خارج‌نمایید تا باعث مسدود شدن راه هوایی‌او نگردد.

هر نوع اشیای اضافی از قبیل‌ساعت گردنبند، انگشتر و گوشواره رااز بدن مصدومین خارج کنید.

در صورت سوختگی وسیع سریعابه مرکز فوریتهای پزشکی اطلاع ومصدومین را با آمبولانس به مرکزدرمانی انتقال دهید.

استفاده از هر نوع ماده اضافی برروی موضع سوختگی (مانند سیب‌زمینی رنده شده خمیردندان و هر ماده‌دیگر) ممکن است باعث ایجاد عفونت‌در زخم سوختگی شود و تمیز کردن‌موضع را برای بیمار و پزشک مشکل‌سازد.

منبع:سایت پزشکان بدون مرز

### آسیبهایی که باعث خفگی کودکان می شوند

پیشگیری از خفگی در کودکان

برخلاف تصور ، آسیبهایی که باعث خفگی کودکان می شوند خیلی ساده اتفاق می افتد و عواملی که به خفگی منجر می شوند به وفور در محیط زندگی کودکان وجود دارند و در زمانی که کودک با چنین عواملی تنها بماند ، از روی کنجکاوی و بی تجربگی خود را در معرض خطر قرار می دهد . بنابراین بزرگترها به ویژه والدین واجب است که راههای پیشگیری از خفگی را شناخته و کودکان را از تهدیدکننده های مربوط دور نگهدارند .

خفگی مهمترین و فوری ترین عامل تهدیدکننده سلامت انسان است که اگر در ظرف چند دقیقه عامل خفگی از بین نرود ، فرد می میرد و آن زمانی است که بنا به عللی ( مثل بسته شدن راههای تنفسی ، داروها و بیماری های فلج کننده مراکز تنفسی ، قرار گرفتن در محیطی با گازهای سمی و ) ... اکسیژن کافی به بدن انسان نرسد و مراکز حیاتی مهم واقع در مغز از اکسیژن محروم بمانند و به این ترتیب علائم خفگی از قبیل تنگی نفس کبودی لبها و نوک انگشتان ، کندی و نامنظمی نبض و از دست دادن حواس ظاهر می شود .

پیشگیری :

هر گونه طناب ( طناب بازی ، بند پردها و ) ... و حتی کمربند لباس را از دسترس کودکان دور نگه دارید. مواردی مشاهده شده است که کودکان ضمن بازی کردن با طناب و پیچاندن آن به دور گردن موجبات خفگی خود و یا هم بازی خود را فراهم کرده اند .

پاکتهای پلاستیکی بزرگ را در دسترس کودکان قرار ندهید . کودکان می توانند با فرو بردن پاکت در سر ( و گیرکردن آن در دور گردن ) که در بعضی مواقع ، قادر به بیرون آوردن آن نمی باشند ، زمینه خفگی را فراهم ساخته و با این کار باعث خفگی کامل یا اختلالات مغزی خود شوند ( به علت نرسیدن اکسیژن به سلولهای مغزی ) .

از خواباندن کودک در بالشهای خیلی نرم ( مثل بالش های تهیه شده از پر ) و بزرگ اجتناب کنید. بالشهای تهیه شده از پر در بعضی از کودکان موجب حساسیتهای تنفس می شوند . گیرکردن راههای تنفسی کودک در لای بالش ، ممکن است موجب خفگی یا مشکل تنفسی برای کودک شود .

قنداق فرنگی نوزاد نباید آنقدر بزرگ باشد که نوزاد بتواند سر خود را در آن فرو کند ؛ در اینصورت ، می توان یک حوله تا کرده و در انتهای آن جاد داد تا از بروز حادثه جلوگیری شود .

از بندهای خیلی بلند برای پستانک کودک استفاده نشود بهتر است بند آن کوتاه باشد . ممکن است بندهای خیلی بلند با پیچ خوردن در دور گردن کودک ، موجب خفگی وی شوند .

پیشنهاد می شود پستانک فقط در مواقع ضروری با رعایت موازین بهداشتی زیرنظر والدین در اختیار کودک قرار گیرد .

در زمان شیرخوردن کودک با شیشه ( شیرخشک ) او را تنها نگذارید .

تکیه دادن شیشه شیرکودک بر بالش یا هر وسیله دیگر و رهاکردن او به حال خود ، می تواند باعث خفگی شود ؛ زیرا یک عطسه یا سرفه یا ... می تواند در چنین حالتی موجب اختلال در عمل بلع و تنفس کودک شده و برای او خطرناک باشد .

پوشاندن لباسهای کشی و یا بنددار به کودک که ممکن است به کالسکه یا جاهای دیگر گیرکند و باعث خفگی شود ، خطرناک است .

مراقب باشید که کودکان از مدادهای کوتاه ( کمتر از ?? سانتی متر ) استفاده نکنند . برخی از کودکان عادت دارند که مداد را هنگام نوشتن به دهان گذاشته و آن را بمکند که با این عمل نادرست ممکن است موجب خفگی خود شوند ، در ضمن خطر چنین کاری را به آنان تفهیم نمایید.

مادران شیرده باید در زمان خواب آلودگی از شیردادن به کودک خودداری کنند . ممکن است مادر خواب آلوده در هنگام شیردادن کودک به خواب رود و در این وضعیت قرار گرفتن پستان مادر در ورودی راههای تنفسی کودک موجب مسدود شدن راههای تنفسی و خفگی وی شود .

از غذا دادن به کودک در حالت درازکش خودداری کنید . احتمال لیزخوردن غذا و گیرکردن آن در گلو در حالت درازکش بیشتر است .

از قرار دادن اشیاء کوچک مثل سکه ، دکمه در دسترس کودک خودداری کنید . برخی از کودکان عادت دارند که چنین اشیایی را در دهان بگذارند و با این کار بویژه در حال بازی ، خطر خفگی را برای خود فراهم می کنند .

در هنگام غذاخوردن ، کودکان را تنها نگذارید . ممکن است به دلایل مختلف غذا در گلوی کودک گیر کند و به کمک احتیاج داشته باشد .

استفاده کودکان از شکلاتهای مکیدنی سفت و آجیل با پوست بسیار خطرناک است . توصیه می شود ( ابتدا شکلات ها را خرد و آجیل را مغزکرده و سپس به کودک بدهید . )

به بچه ها تفهیم نمایید که استفاده از آدامس ، شکلات ( یا هر نوع ماده غذایی ) در هنگام بازی بسیار خطرناک است . هنگام بازی به علت دم و بازدم های قوی و حرکت سر به سمتهای مختلف ( فاصله گرفتن چانه از سینه ) ، احتمال حرکت مواد غذایی به طرف حلق به صورت غیرارادی زیاد بوده و ممکن است موجب خفگی شود .

از خنداندن بچه ها در حین خوردن و آشامیدن بپرهیزید .

صحبت کردن ، گریه کردن ، خندیدن ، سرفه و ... عواملی هستند که در حین غذاخوردن ، ممکن است زمینه ساز گیرکردن غذا در حلق و خفگی کودک شوند .

کمک های فوری :

اگر شیئی راه تنفسی کودک را بسته باشد ، باید فوری آن را با انگشت درآورید .

اگر شیئی در گلو گیر کرده است ، پاهای کودک را گرفته و کودک را به شکل آویزان نگه دارید . با دست دیگر ضربه هایی آرام بین دو کتف کودک وارد کنید ، و یا کودک را از شکم روی استخوان ران خود قرار دهید ، به نحوی که سر و پاهای کودک آویزان باشد و به همان ترتیب ضربه هایی آرام بین دوکتف وارد کنید .

اگر باز هم موفق به نجات کودک نشدید ، یک ضربه محکم بین ناف و نوک جناغ سینه کودک وارد کنید تا شی ء از گلوی کودک به بیرون پرت شود .

اگر تنفس کودک قطع شده ، به او تنفس دهان به دهان بدهید .

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

### آیا داروی ایرانی " آنژی پارس" ?–ANGIPARS/TM ?زخم پ

با کشف و تولید داروی ایرانی" آنژی پارس" ?-ANGIPARS/TM?به عنوان یگانه دارویی که تاکنون تاثیر گسترده آن روی زخم پای بیماران دیابتی به تایید نهادهای علمی رسیده، امید در دل دیابتی‌های جهان برای بهبود تقویت شده‌است.

داروی ایرانی درمان زخم پای دیابتی در بیش از هشتاد ?? درصد موارد اثربخشی دارد . اثر گذاری آنژی پارس در مقایسه با روش های پیشرفته درمان پای دیابتی مانند کاشت سلول های بنیادی که اثربخشی آن با صرف هزینه های بالا تا حدود?? درصد اعلام شده، بسیار چشمگیر است.

دیابت شامل گروهی از بیماری‌های متابولیک است که در اثراختلال عملکرد و ترشح انسولین ایجاد می‌شود. زخم پای دیابتی یکی از مهمترین عوارض دیابت است و اثر چشمگیری در وضعیت سلامت افراد مبتلا دارد.

دیابت??? درصد جمعیت دنیا را تحت تاثیر قرار داده و سازمان بهداشت جهانی (? (WHO?سال????? ? در گزارشی برآورد کرد که در سال????? ? میلادی ، عده مبتلایان به این بیماری به???? ? میلیون نفر در سطح جهان خواهد رسید.

مطالعات و تحقیقات پزشکی نشان می‌دهد که زخم پا در??? ? درصد بیماران دیابتی در طول عمرشان رخ می‌دهد. شیوع زخم پای دیابتی در نقاط مختلف جهان از??/? ? درصد تا??/? ? درصد متفاوت است و در جمعیت بیماران دیابتی با عارضه نوریاتی ، به??/? ? درصد می‌رسد.

اطلس دیابت فدراسیون بین‌المللی دیابت به عنوان یک مرجع معتبرعلمی نشان می دهد در منطقه مدیترانه شرقی که ایران نیز در آن واقع است ، دیابت بیش از هر نقطه‌ای در کشورهای حوزه خلیج فارس و در صدر آنها امارات عربی با??/?? ? درصد شیوع دارد و پس از آن کشورهای بحرین با??/?? ? درصد و قطر با??/?? ? درصد قرار دارند .

براساس اطلاعات منتشره توسط فدراسیون بین‌المللی دیابت ،(? (IDF?در ایران دو میلیون و???? ? هزار نفر (حدود?? ? درصد جمعیت کشور) به دیابت مبتلا هستند و پیش بینی می‌شود که تا سال????? ? میلادی این رقم به?? ? میلیون و???? ? هزار و? ????نفر ، یعنی??/?? ? درصد کشور برسد.

در مطالعه‌ای که وزارت بهداشت روی جمعیت بالای??? ? سال شهر تهران صورت داده است ، شیوع دیابت در آقایان? ??/?درصد و درخانم‌ها??/?? ? درصد و شیوع کلی آن??/?? ? درصد بوده است.

براساس تحقیقات صورت گرفته، شیوع دیابت در مناطق مختلف ایران از ??/?? درصد تا??/?? ? درصد و شیوع زخم پای دیابتی بین??/? ? درصد تا??/?? درصد برآورد شده که??? ? تا??? ? درصد از این بیماران در نهایت نیاز به قطع عضو پیدا می‌کنند و این درحالی است که‌می‌توان از??? ? درصد موارد زخم پای دیابتی پیشگیری کرد.

زخم پای دیابتی یک عارضه هزینه‌بر و ناتوان‌کننده بوده که می‌تواند قطع اندام تحتانی را به دنبال داشته باشد. در سال? ????میلادی و در سطح جهانی به ازاء هر یک هزار بیمار دیابتی?? ? ، نفر به علت زخم پای دیابتی بستری شده‌اند .

بهبود زخم پای دیابتی حتی در موارد ترمیم پذیر به تدریج و طی?? ? تا ??? ماه به طول می‌انجامد و نیاز به مراقبت ویژه داشته و منابع وهزینه‌های قابل توجهی را به خود اختصاص می‌دهد.

تقریبا??? ? درصد قطع اندام تحتانی ( بدون احتساب حوادث ) در آمریکا در بیماران دچار زخم پای دیابتی انجام می‌شود. طبق اطلاعات منتشره توسط انجمن دیابت آمریکا ، به دلیل کنترل نامناسب قند خون در بین مردان و بیماران دیابتی که‌بیماری آنها بیش از??? ?سال طول کشیده، خطر زخم پای دیابتی افزایش یافته است .

براساس مطالعات متعدد ، بین??? ? تا??? ? درصد از بیماران دیابتی در طول زندگی ، نیاز به قطع عضو پیدا می کنند. در مجموع زخم پای دیابتی ، عامل??? ? درصد موارد قطع عضو در بیماران دیابتی است.

هزینه مراقبت زخم پای دیابتی در ایالات متحده آمریکا به ازای هر بیمار درمرحله‌ابتدایی زخم‌پا، حدود?? ? هزار و???? ? دلار بوده و دوسال پس از پیگیری، به??? ? هزار دلار می‌رسد.

در مطالعه‌ای که بر روی???? ? هزار بیمار دیابتی در آمریکا صورت گرفت، هزینه سالانه مراقبت از زخم پای دیابتی برای هر بیمار???هزار و?????دلار محاسبه گردید که در کل این رقم بالغ بر?? ? میلیارد دلار در سال برآورد شده است .

هزینه‌های مستقیم و غیرمستقیم قطع اندام تحتانی به عوامل مختلفی همچون سن بیمار ، زمان قطع عضو و عوارض همراه بستگی داشته و بین??? ? تا??? ? هزار دلارتخمین زده شده است.

درایران براساس مطالعه‌ای که در سال????? ? میلادی صورت گرفت ، هزینه مراقبت به ازای هر بیمار زخم پای دیابتی?? ? هزار و???? ? دلار و به ازای هر قطع عضو?? ? هزار و???? ? دلار محاسبه شده است.

روش‌های متداول درمان زخم پای دیابتی متفاوت و در عین حال دردآور و هزینه‌بر است و به‌علاوه اثرات منفی بسیاری روی بیمار دارند، حال آنکه درمان زخم پای بیماران دیابتی با" آنژی پارس" درمقایسه با هزینه روش‌های دیگر ، نه تنها رقمی نیست ، بلکه آزمایش‌های صورت گرفته فراوان ، تایید کرده که این داروی ایرانی هیچ گونه اثر منفی (عارضه جانبی) نیز روی بیمار نخواهد داشت .

"آنژی پارس" در سه شکل تزریقی ، موضعی و خوراکی به زودی در داروخانه‌های جهان عرضه می‌شود.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

### افراد دیابتی چگونه از پای خود مراقبت کنند ؟

پای دیابتی و مشکلات پوستی

پای دیابتی و مشکلات پوستی عفونت های پوستی ، خصوصاً در پا، در بیماران دیابتی شایع تر از افراد غیردیابتی هستند. پای یک فرد دیابتی حساسیت زیادی به تمام انواع ضربه دارد، به طوری که احتمال عفونت در پای افراد دیابتی به مراتب بیشتر است .

علایم شایع

بیماران دیابتی به هنگام عفونت یا ضربه به پا غالباً دردی احساس نمی کنند.

پدید آمدن زخم های جدیدی که بسیار دیر خوب می شوند.

بی حسی یا ضعف عضلانی

علل

استعداد ابتلا به عفونت پا و نیز سایر مشکلات پا، به علت مشکلات در گردش خون ، آسیب به رشته های عصبی ، و اختلال در دستگاه ایمنی بیماران دیابتی به وجود می آیند.

عوامل افزایش دهنده خطر

ناخن فرو رفته در گوشت انگشت پا

وجود میخچه یا پینه در کف پا؛ وجود تاول در پا

پوشیدن کفش هایی که برای پا نامناسب هستند.

پیشگیری

– پاهای خود را به طور روزانه با صابون و آب گرم (نه داغ ) بشویید. پوست پا را با ملایمت و به طور کامل خشک کنید، خصوصاً بین انگشتان پا را یک بار در هفته روی پا خود پودر تالک بریزید.

– هنگامی که پاها کاملاً خشک شدنـد، ماده ای به نام لانولین را به پوست پا بمالید تا پوست پا نرم بماند و خشـکی یا پوسـته ریزی نداشـته باشد. لانولین را به آن شدت نمالید که موجب درد شود. به هیچ عنوان سعی نکنید میخچه یا پینه را باتیغ درآورید یا آنها را با داروهای مختلف محو کنید.

– با انجام بعضـی حرکات از تشـکیل پینه در قسـمت گوشتی کف پا در جلو، پیشـگیری کنیـد: انگشـتان پا را ?? بار در روز نرمش دهید؛ هنگام قدم زدن پایتان را از ناحیه انگشتان پا روی زمین بگذارید و نه قسمت گوشتی کف پا

– اگر نـاخن انگشـتان پـا خشک و شـکننده هسـتند، به مـدت چنـد شب ، پس از خیس کردن ، در زیر و اطراف ناخن ها لانولین به مقـدار کافی بمالیـد. زیر ناخن ها را مرتباً با ملایمت پاک کنید. ناخن ها را با احتیاط کوتاه کنید و از کوتاه کردن کناره های ناخن خودداری کنید. هرگاه به متخصص پا یا برای پدیکور مراجعه می کنید، حتماً بیماری دیابت خود را بگویید.

– اگر انگشتان پای شما روی هم افتاده اند یا به همدیگر فشرده شده اند، با استفاده از پنبه آنها را از هم جدا کنید.

– حتی المقدور کفش خود را چندین بار هر چند به مدت کوتاه از پای خود در آورید.

– هرگاه نیاز به پوشیدن کفش وجود دارد، دمپایی استفاده نکنید. دمپایی محافظت چندانی از پا نمی کند.

– با پای برهنه در کف پوش خانه یا در بیرون از خانه راه نروید.

– کفش ساخته شـده از چرم نرم که پا در آن خوب جفت وجور می شود ولی پا را نمی زنـد بپوشـید. کفشـی را که تازه خریده اید روزانه یک ساعت بپوشید تا تدریجاً نرم شود.

– برای گرم کردن پـای خـود بـه هنگـام خـوب ، جـوراب نخی بپوشـید. بـه هیـچ عنـوان از شـیشه آب داغ یـا صـفحات گرم کننـده الکتریکی استفاده نکنید. به هیچ عنوان اجازه ندهید پا دچار سوختگی شود. استفاده از پتوی برقی نیز مناسب است .

– از جوراب های کفش دار استفاده نکنید و هنگام نشستن ؛ پا را روی پای دیگر نیاندازید. این موارد باعث کاهش گردش خون پا می شوند، گردش خونی که ممکن است به علت اثرات دیابت روی رگ های خونی قبلاً کمتر از میزان طبیعی شده باشد.

– جوراب نخی (نه پشـمی ) نـازک بپوشـید تـا از تجمع رطوبت جلوگیری شود. رطوبت بـاعث تحریک رشـد عوامل بیماریزایی می شود که بیماری قارچی پای ورزشـکاران یا سایر عفونت های پوست را ایجاد می کننـد. همیشه جوراب تمیز بپوشـید و جوراب خود را حداقل یک بار در روز عوض کنید. جوراب گشاد یا دارای درزهای برجسته به پا نکنید.

عواقب مورد انتظار

با رعایت اقدامات پیشگیرانه و مراجعه زودهنگام در صورت بروز عفونت ، می توان از بروز عوارض جدی جلوگیری به عمل آورد.

عوارض احتمالی

عفونت های جدی پا، گانگرن (قانقاریا)، قطع پا یا قسمتی از آن .

داروها

امکان دارد داروهای اختصاصی برای عفونت تجویز شوند.

فعالیت

فعالیت های عادی خود را ادامه دهید مگر این که مشکلات پا باعث ناتوانی در انجام آنها شوند.

رژیم غذایی

رژیم تجویز شده را به دقت رعایت کنید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

–اگر عفونت پا خوب نمی شود.

–اگر پاها دائماً سرد هستند.

–اگر علی رغم اقدامات پیشگیرانه ، پا میخچه یا پینه زده است .

–اگر درد یا گرفتگی عضله در پا رخ دهد.

–اگر خارش دارید.

افراد دیابتی چگونه از پای خود مراقبت کنند ؟

افرادی کـه دارای دیـابت هسـتند به دلیـل اختلال در عروقی محیطی خـود و مخصوصـا پـا بـا کوچکـترین آسـیب می تواننـد دچـار بزرگترین مشکلات در پای خود بشوند .

هدف ما در کمک به این افراد شامل موارد زیر است:

– ?بهبود خونرسانی پا

– ?برقراری بهداشت در پاها

– ?جلوگیری از بروز هرگونه آسیب در پا می باشد.

– ?درمان زخمهای موجود در پاها

ازنظر درمعرض خطر بودن بیماران دیابتی را به گروههای مختلفی تقسیم می‌کنیم:

– ?گروهی که در معرض خطر نیسـتند. این افراد بیمـاری دیابت ( و یا سایر انواع بیماریهایی که می‌تواننـد سـبب کاهش حس در پا شونـد) دارنـد ولی حس محـافظتی در پا از بین نرفته است. این افراد بایـد سالیانه توسط پزشک ویزیت شونـد و پزشک حس پاهای آنها را معاینه نماید. آموزش بیمار بر کنترل دیابت، توقف سیگارکشیدن و تهیه کفش مناسب متمرکز می‌شود.

– ?گروهی که در معرض خطر کمی‌هسـتند. در این افراد حس محـافظتی پاهـا از دست نرفته است ولی هنوز زخمی‌در پاها ندارنـد. اینها هر ? ماه یکبار باید توسط پزشک ویزیت شوند. آموزش به بیمار جهت مشاهده روزانه پاها، مراقبت از پاها و پوشیدن تدریجی کفش نو، معاینه کفش از نظر مناسب بودن، از اهمیت زیادی برخوردار است. یک کفی ظریف جهت محافظت کف پا ممکن است توصیه شود.

– ?گروهی که در معرض خطر متوسـط هسـتند. در این افراد حس محافظتی از دست رفته است. بعلاوه دفورمیتی (تغییر شـکل دادن پا) و یا محـدودیت تحرک در مفاصل پا وجود دارد که آنها را در معرض خطر بالاتر تخریب بافتی در اثر تحمل وزن قرار می‌دهـد. اینها هر سه ماه یکبار باید توسط پزشک معاینه شوند. این افراد باید از کفشـهای طبی که با دفورمیتی پای آنها تطبیق داده شده است و نیز اتاقک کفش فضای کافی برای انگشتان داشته باشد، استفاده نمایند.

در افرادیکه دفورمیتی پای آنها حـداقل است، ممکن است کفش ورزشـی مناسب باشـد. طول کفش این افراد بایـد ?/? تا ?/? اینچ بزرگتر از طول پا( یا فاصـله نوک کفش تا نوک انگشـتان ?/? تا ?/? اینچ ) باشد. پهن‌ترین قسمت کفش منطبق بر سر استخوانهای کف پا است.

ورزش‌هـای خـاص جهت ایجـاد تحرک در مفاصـل پـا مهـم است. اصـلاح جراحی دفورمیتی‌هـا در بیمـاران انتخـابی ممکن است ضرورت یابد تا از تشکیل کابوس و نهایتاً ایجاد زخم ممانعت شود.

– ?گروهی که در معرض خطر شدید هسـتند: این افراد حس محافظتی در پا ندارند. سابقه زخم قبلی در پا دارند و در بیشترین خطر عود زخم هسـتند. این افراد هر ? تا ? ماه باید به کلینیک پای دیابتی مراجعه نمایند تا مطمئن شویم که زخم در حال تشـکیل نیست. بیمار بایـد در تمام اوقات به پوشـیدن کفش مناسب ادامه دهـد. این افراد سالی یکبار کفش طبی با اتاقک مناسب جهت انگشـتان و سه جفت کفی منـاسب دریـافت می‌کننـد. برنامه‌درمـانی جـامع توسط کلینیک چنـد تخصصـی پای دیابتی جهت این افراد ضـروری است.

درمان زخمهای دیابتی:

علیرغم تمامی‌احتیاطات دیابتیها ممکن است دچار زخم پا شوند.

بر اسـاس عمق و وسـعت زخمهـا را به ? گروه تقسـیم می‌کنیم( از سـطحی تـا عمقی). که گروه ? تـا ? زخمهایی هسـتند که فقط با کاهش حس و درگیری اعصاب مرتبط هستند و زخمهای گروه ? و ? با کاهش خونرسانی هم ارتباط دارند.

گروه: ? زخم سطحی فقط در پوست

گروه: ? زخم عمقی که به تاندون، استخوان، رباط یا مفصل هم دست‌اندازی کرده است.

گروه: ? آبسه یا عفونت استخوان وجود دارد.

گروه: ? گانگرن ( سیاه شدن) یک یا بیشتر انگشتان یا جلوی پا وجود دارد.

گروه: ? گانگرن کل پا

زخمهـای گروه ? و ? نیـاز به قطع پا دارنـد. زخمهای گروه ? نیاز به بستری در بیمارسـتان، جراحی و دریافت آنتی‌بیوتیک وریـدی دارند. زخمهای ? و ? ممکن است عفونی باشند یا نباشند و ممکن است به صورت سرپایی درمان شوند.

برای این زخمها: بالا نگه داشـتن انـدام، (اگر علائم کاهش خونرسانی وجود ندارد)، تجویز آنتی بیوتیک وسـیع الطیف، راه رفتن با وسیله کمکی (جهت عدم تحمل وزن روی اندام مبتلاء) یا استفاده از گچ‌گیری اندام توصیه می‌شود.

آب درمـانی و برداشـتن نسوج مرده از اطراف زخم و نیز اسـتفاده از پوشـش‌های منـاسب زخم نیز در این زخمهـا مفیـد است. زمـان متوسـط اسـتفاده از پوشـشهای گـچ گیری انـدام جهت زخم ?? تا ?? روز است. در ? ماه اول پس از بهبود زخم، شانس عود زخم بالاست. اسـتفاده از بتادین و پراکسیدهیدروژن مستقیماً روی زخم ممنوع است و در صورت صلاحدید پزشک به صورت رقیق شده جهت ضدعفونی اطراف زخم بکار می‌روند.

سایر درمانهای جدید جهت بهبود زخمهای دیابتی اسـتفاده از اکسیژن پر فشار می‌باشد. آب درمانی در مخزنهای خاص که آب آن حرارت ?? تا ?? درجه فارانهایت دارد به مدت ?? ـ ?? دقیقه جهت تمیز کردن مکانیکی زخم بکار می‌رود. ( در مراکز درمانی).

مهمترین مسئله ممانعت از عود زخم می‌باشد. زیرا شانس عود حدود ?? ـ ?? درصد است. علل شایع عود زخم عبارتند از : استفاده نکردن از پوشش مناسب پا(مثل کفش مناسب)، وجود دفورمیتی در پا، عفونت استخوان و کاهش حس شدید در پا.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

## قفل شدن زانو نشانه چیست ؟

قفل شدن زانو

روی زمین چهارزانو نشسته اید و ناگهان می بینید نمی توانید بلند شوید . یا در حال ورزش ناگهان زانویتان را نمی توانید خم کنید . انگار گیره ای پایتان را نگاه داشته و نمی گذارد آن را حرکت بدهید .

در وضعیت عادی ، زانو مانند یک لولای در عمل می کند و اگر چیزی در لولای در بگذارید دیگر کار نمی کند و در جای خود متوقف می شود .

همین طور وقتی چیزی جلو حرکت زانو را بگیرد و آن را متوقف کند ، می گویند زانو قفل شده است . این حالت اغلب دردناک است و چون اغلب هنگام بالا رفتن از پله ها ، نشستن روی زمین ، یا در حالات حساس دیگر روی می دهد ، باعث وحشت می شود .

قفل شدن زانو معمولاً ناشی از شکستن قطعه ای غضروف ، یا احتمالاً قطعه ای استخوان جدا شده در نوعی التهاب استخوانی غضروفی است . این قطعه استخوان یا غضروف در حفره زانو معلق است تا زمانی که بین دو سطح مفصلی گیر افتد و توانایی حرکت را از زانو بگیرد .

گاهی این انسداد ناشی از نابه جایی استخوان ها و ماهیچه های اطراف زانوست . ضعف ماهیچه های طرف داخل ران یا سفتی ماهیچه های طرف خارج آن می تواند به نابه جایی کشکک زانو بینجامد . کشکک همراه با استخوان ران از صف خود خارج شده و خم کردن یا بازکردن زانو را مانع می شود . با برگشت ماهیچه ها به حالت عادی ، کشکک نیز به جای خود باز می گردد و حرکات زانو عادی می شود .

قفل شدن واقعی زانو نادر است . بسیاری اوقات ، مثلاً به دنبال یک ضربه یا جراحت ، فرد نمی تواند زانویش را حرکت بدهد و فکر می کند زانویش قفل شده است . اما چیزی مانع حرکت زانو نشده است . این حالت را قفل شدن کاذب زانو می گویند .

قفل شدن کاذب زانو فقط واکنشی نسبت به درد است . ساز و کار درد نمی گذارد مفصل کاملاً باز یا خم شود . گاهی درد ناشی از پیچ خوردن یا ضربه زانو را قفل می کند ؛ گاهی نیز خشک شدن ناشی از نشستن طولانی به یک حالت باعث آن می شود .

درمان قفل شدن زانو

گر چه قفل شدن زانو ممکن است با کمی استراحت برطرف شود ، اما فکر نکنید درمان شده است . اگر قطعه ای استخوان یا غضروف آن را به وجود آورده باشد ، آسیب جدی زانو ممکن است به دنبال آن بیاید . بنابراین ، هر گونه محدودیت حرکات زانو باید توسط پزشک درمان شود . گاهی ممکن است این اشکال با عمل جراحی برطرف شود .

چه وقت به پزشک مراجعه کنیم ؟

زانو در حالت خمیده یاکشیده قفل شده است .

زانو کاملاً کشیده یا خم نمی شود .

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

## چند نکته درباره بیماری تالاسمی

۱) ماهیت بیماری تالاسمی

تالاسمی یک بیماری ارثی است که بدلیل نقص در ساخت زنجیره هموگلوبین حادث می شود. برای جبران کمبود یا فقدان هموگلوبین سالم بیماران مبتلا به تالاسمی مکرراً خون تزریق می نمایند. در اثر تزریق خون های مداوم ، آهن در بدن این بیماران تجمع نموده و موجب تخریب بافت ها وارگان های داخلی آنها می شود. قلب ، کبد، لوزالمعده و غدد جنسی در این بیماران بیشترین آسیب ناشی از تجمع آهن را تحمل می نمایند. به منظور جلوگیری از تخریب بافت ها این بیماران از داروهای چنگک کننده آهن استفاده می کنند. در دسترس ترین داروی این بیماران دفروکسامین با نام تجاری دسفرال است. این دارو واجد طول عمر کوتاهی در بدن می باشد. به همین دلیل بیماران تالاسمی ناچارند دارو را به وسیله پمپ های مخصوص به آهستگی تزریق نمایند. این روش درمان بسیار رنج آور است به همین سبب تلاش برای یافتن یک داروی خوراکی جایگزین که فاقد عوارض جانبی شدید باشد همچنان ادامه دارد . یکی از دیگر مشکلات بیماران تالاسمی خطر ابتلاء آنها به عفونتهایی است که از طریق خون منتقل می شود. روش های غربالگری داوطلبین اهداء خون و کیسه های خون اهدایی این خطر را به میزان چشمگیری کاهش داده است ولی هنوز راه درازی درپیش می باشد. یکی از راههای کاهش این خطر استفاده از خون داوطلبان شناخته شده و مستمر برای درمان بیماران تالاسمی است . نیل به این مطلوب جز در سایه یک عزم ملی و تلاش همگانی میسر نیست .

۲) چگونه می توان از تولد فرزند مبتلا به تالاسمی جلوگیری کرد ؟

اگر شما تصمیم دارید صاحب فرزند شوید به یکی از مراکز بهداشتی- درمانی که به این منظور وجود دارد، مراجعه نموده و در خواست انجام یک آزمایش خون کنید. توجه داشته باشید که هزینه انجام این آزمایش بسیار ناچیز است و تنها حدود ۳۰ دقیقه وقت شما را می گیرد.

اگر شما ناقل تالاسمی نیستید هیچ اقدام خاصی نیاز نیست.

اگر شما ناقل تالاسمی هستید سعی کنید با فردی که ناقل است ازدواج نکنید.

اگر شما ناقل تالاسمی هستید و قبلاً ازدواج کرده اید برای همسر خود نیز این آزمایش را انجام دهید.

مجدداً اگر همسر شما ناقل نیست. هیچ اقدام خاصی نیاز نیست.

اما اگر هم شما و هم همسرتان ناقل هستید قبل از اقدام به بارداری برای انجام مشاوره به یکی از مراکز مشاوره و یا درمان تالاسمی مراجعه کنید.

امروزه تشخیص قبل از تولد این بیماری، زمانی که جنین تنها ۸ هفته سن دارد امکان پذیر است اما فراموش نکنید که هزینه این آزمایشات در مقابل آزمایش مربوط به تشخیص ناقلان بسیار گران خواهد بود.

۳) شیوع و پراکندگی

این بیماری تقریباً در همه نژادها دیده می شود ولی شیوع آن در اطراف مدیترانه، نواحی استوایی و مناطق نزدیک استوا در آفریقا وآسیا زیادتر است.

به این ترتیب کمربند تالاسمی دربر گیرنده مدیترانه، شبه جزیره عربستان، قسمتهایی از آفریقا، ترکیه، ایران، هند وآسیای جنوب شرقی می باشد. بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی، ۴درصد از جمعیت کشور ما ، ناقل تالاسمی(تالاسمی مینور)هستند.

در حال حاضر حدود ۳-۲ میلیون نفر ناقل تالاسمی و بیش از ۲۰ هزار نفر بیمار تالاسمی ماژور در ایران وجود دارد و سالانه حدود ۸۰۰ نفر به جمعیت بیماران تالاسمی ماژور کشور ما، اضافه می گردد.

شیوع تالاسمی در ایران برحسب منطقه جغرافیایی متفاوت است و بالاترین شیوع در کرانه دریای خزر و خلیج فارس وجود دارد استانهای مازندران، گیلان، هرمزگان، خوزستان، کهکیلویه و بویراحمد، فارس، بوشهر، سیستان و بلوچستان، کرمان و اصفهان ۱۰ استان پر شیوع کشور می باشند.

۴ ) پراکندگی بیماران تالاسمی در ایران

در ایران تعداد ۱۸۶۱۶ بیمار تالاسمی زندگی می کنند. استانهای مازندران و فارس بیشترین از لحاظ تعداد بیماران درصدر قرار دارند. با آغاز طرح پیشگیری از تالاسمی در سال ۱۳۷۵ تعداد تولدهای جدید این بیماران کاهش یافته است ، بطوری که تعداد موارد جدید از ۸۴۶ مورد در سال ۱۳۷۵ به ۳۱۲ مورد در سال ۱۳۸۳ رسیده است . با این همه هنوز تا رسیدن به استانداردهای لازم جهت پیشگیری از تالاسمی راه طولانی در پیش داریم. آموزش عمومی به ویژه در استانهایی مانند سیستان و بلوچستان و هرمزگان یکی از مهمترین وظایف متولیان بهداشت است . این آموزش ها باید به نحوی باشد که کلیه افراد جامعه از چگونگی انتقال این بیماری از نسلی به نسل دیگر آگاهی یابند. ایجاد تسهیلات لازم جهت انجام PND و توقف بارداری در مواردی که جنین به تالاسمی مبتلا است باید در کلیه استانهای کشور در دستورکار قرار گیرد.

۵) عوارض

عوارض شامل عوارض خود بیماری و عوارض ناشی از درمان است.از عوارض بیماری می توان به کاهش رشد، بزرگی و پرکاری طحال و کبد، رشد غیر طبیعی استخوان ها، کمبود اسید فولیک و عنصر روی در بدن، کم کاری تیروئید و ... اشاره کرد.

عوارض درمانی شامل عوارض ناشی از تزریق مکرر خون و عوارض ناسی از تزریق داروی دسفرال.

از جمله عوارض عمده ناشی از تزریق مکرر خون می توان افزایش آهن بدن و رسوب آن در بافتها و ابتلا به عفونت های قابل انتقال از طریق خون مثل هپاتیت BوC ایدز و... را ذکر کرد. عوارض ناشی از افزایش آهن بدن شامل تاخیر رشد، اختلال در بلوغ، کم کاری تیروئید و پاراتیروئید، دیابت، مشکلات قلبی، کبدی و عصبی و ... است.

ازعوارض مصرف دسفرال می توان به واکنشهای موضعی(خارش، پرخونی)، مشکلات چشمی، (آب مروارید، شب کوری، کاهش میزان دید)، کاهش شنوایی، کاهش سرعت رشد و ضایعات اسکلتی اشاره کرد.

منابع :

سایت انجمن تالاسمی ایران

وبلاگ دانستنی های تالاسمی

## تصوّر مردم از بیماری تالاسمی

همه می دانیم که تالاسمی یک نوع بیماری و مسئله ای می باشد که در سراسر جهان وجود دارد و نسبت برداشتها و تصورات در هر نقطه ای از جهان متفاوت است واین متفاوت بودن باعث نگرشها و دیدگاههای گوناگونی نسبت به تالاسمی می گردد و البته شناخت تالاسمی می تواند عاملی بر موقعیت علمی یک جامعه مربوط باشد چرا که اگر جامعه ای به لحاظ علمی پیشرفته تر از دیگری باشد طبعاَ تالاسمی می تواند قابل فهمتر و شناخته شده تر گردد ودر جامعه ای که به دلایلی از لحاظ علمی – آموزشی در سطح پائینی قرار دارد نمی تواند در شناساندن و در نهایت پیشگیری از تالاسمی مثمر ثمر تر باشد.

برای شفاف سازی و تجزیه و تحلیل تالاسمی, باید ذهن فرد تالاسمی و جامعه را در نظر بگیریم ودر نهایت در شناساندن تالاسمی به مردم و دور ساختن آنها از تصورات غلط و نادرست به ? روش ممکن می گردد.

اول اینکه :

در جامعه ای که ارگانهای مربوط اهدای سلامت سازمانهای بهداشتی و) ...می خواهند راه مقابله با تالاسمی را به صورت صحیح و واقعی به مردم بشناسانند بیشترین نقش در این مسئله ایفا می کنند .

چرا که گاهی مواقع ارگانهای مربوط برای اینکه بخواهند آمار تالاسمی را کاهش دهند و یا ثابت نگه دارند تعاریف های نادرست و غلطی را اختیار مردم قرار می دهند که خود تصور می کنند بهترین اطلاعات را درباره ی تالاسمی و پیشگیری از آن را ارائه می دهند.( به عنوان مثال وقتی که یک مسئول پیشگیری از تالاسمی کتابچه یا جزوه ای را در اختیار مردم می گذارد و تالاسمی را با تعاریفی چون تالاسمی ها بیشتر از ?? سال عمر نمی کنند و. ... و صدها تعاریف نادرست باعث واکنش منفی از سوی فرد نا

آگاهی می شود ) که این روش خود باعث به وحشت انداختن افراد جامعه از تالاسمی می شود و در نهایت مردم با دید منفی به تالاسمی ها می نگرند

ارگانهای مربوط می توانند با آموزشهای همگانی حداقل از طریق رسانه های جمعی در جهت تحقق اهداف اطلاع رسانی و گسترش آگاهی و پیشگیری از تالاسمی , سهیم باشند و با تعاریف مناسب مردم را با تالاسمی آشنا سازند چرا که تعاریف نادرست در کنار برداشتهای مردم باعث نا امیدی و دلسردی تالاسمی از زندگی و ادامه ی درمان می گردد. آموزش مردم در ارتباط با مسئله ی تالاسمی باید فرهنگ سازی شود و با راه های منطقی وصحیح تالاسمی را به گوش مردم برسانند و با روشها و تعاریف غیر منطقی جهت کاهش تالاسمی آینده ی او را تاریک نکنیم که چنین تعاریفی باعث و به مشت اندازی مردم و در نهایت بیگانگی تالاسمی از جامعه آشنای خود می گردد و نیز باعث سکوت بیشتر تالاسمی .

بهتر است جهت تحقق اهداف پیشگیری در کنار تعاریف علمی آموزشی مردم را از توانایی ها , استعداد ها , پیشرفتهای آنها آگاه سازیم و در کنار گسترش آگاهی در میان مردم تالاسمی را به آینده امیدوار کنیم .

دوم :

گاهی وقتها این خود تالاسمی است که باعث تعاریفی نادرست از تالاسمی می باشند. قبلا گفته ایم که تالاسمی بدون میل خود قدم در دنیای درد و رنج نهاده است . ولی با میل خود می تواند زندگی کند .با میل خود می تواند تالاسمی را باور کند. زمانی که تالاسمی خودش را باور کند همگان باورش خواهند کرد . وقتی که کسی می خواهد از تالاسمی اطلاعی بدست آورد با غرور و سربلندی تالاسمی را تعریف نماید. تالاسمی را در کنار تواناییها و استعدادها و استقامتش و ... به مردم بشناساند. با تعاریف نادرست از خودش باعث به وحشت انداختن مردم نگردد که البته این تصور نادرست تالاسمی خود منشا تعاریف و نگرشهای ارگانهای سلامت می باشد . درست است که گاهی تعاریف نادرست ارگانها باعث ناراحتی و نا امیدی تالاسمی می باشد ولی می تواند با غرور و سر بلندی خودش و تالاسمی را به گوش افلاکیان برساند که من تالاسمی هستم و میتوانم

با تعاریف منطقی خود و تالاسمی , استقامت را به همگان یاد دهد و به همگان ثابت کند که تالاسمی تواناست و خواهد بود , تالاسمی در کنار درد و رنجها هیچوقت خودش را گم نمی کند و همیشه ثابت قدم بوده و درد و رنجها را در میان استقامت و صبوری خود گم می کند .

و نباید تالاسمی خودش را تافته جدا بافته احساس کند و همیشه در مقابل مشکلات و مسائل همچون کوه استوار و سر افراز باشد.

در نتیجه ارگانهای دولتی و غیر دولتی درعرصه ی اطلاع رسانی و پیشگیری از تالاسمی با روشهای منطقی و درست می توانند هم در کاهش بیماران تالاسمی سهیم باشند و هم امید را در تالاسمی بیشتر نمایند تا انها در دیار آشنای خود احساس بیگانگی ننمایند.

منبع:http://www.pezeshk.us

### زردی رخ من از جهالت است

گویی تمام غم عالم یک مرتبه بر سرش خراب شده بود. توان بیرون رفتن از بیمارستان را نداشت. چطور ممکن بود؟ زن که زجر کشیدن ۲ فرزند مبتلا به تالاسمی خود را با تمام وجود حس کرده بود و بارها به سرنوشت خود و آنان گریسته بود ، اکنون جنین ۸ ماهه ای را حمل می کرد که پزشکان برای او نیز تشخیص تالاسمی داده بودند

شنیده بود احتمال تولد فرزند مبتلا تنها ۲۵ درصد است و از هر ۴ بچه ، یکی ممکن است مبتلا به تالاسمی باشد و باز شنیده بود او که ۲ فرزند مبتلا به تالاسمی دارد در بار سوم حتما صاحب کودک سالم خواهد شد اما افسوس و صد افسوس که شنیده ها غلط بود و زن که امید داشت با داشتن فرزندی سالم تا حدودی از تلخی زندگی خانواده اش بکاهد ، حال در بن بست تولد یک فرزند تالاسمی دیگر قرار گرفته بود...

تالاسمی به ۲ شکل مینور و ماژور وجود دارد. در فرد مینور هیچ علامتی از بیماری تالاسمی بروز نمی کند و تنها ناقل تالاسمی محسوب می شود. فرد مبتلا به تالاسمی ماژور نیز که از پدر و مادر ناقل یا همان تالاسمی های مینور متولد می شود بیمار تالاسمی است و محکوم به دارو درمانی تا آخر عمر است.

تالاسمی ماژور یک کم خونی ارثی است که به دلیل نقص در ساختمان هموگلوبین ، گلوبول های قرمز حاصله در جریان خون عمر طبیعی نداشته و به سرعت از بین می روند و حاصل آن کم خونی شدید است که رشد و تکامل و فعالیت اعضای حیاتی را مختل می کند.

تزریق خون در بیماری تالاسمی یک پایه مهم درمانی محسوب می شود. با تزریق خون و وارد شدن گلبولهای قرمز سالم ، اثرات درمان مناسب نمایان می شود ولی تزریق مداوم خون باعث تجمع آهن در بدن بیماران تالاسمی می گردد و بیمار باید برای جلوگیری از عوارض آن ضمن تزریق مادام العمر ماهانه خون ، تقریباً هرروز داروی دفع کننده آهن مصرف کند و به این ترتیب زجر تزریق و دغدغه تهیه دارو همواره همراه بیمار است.

با توجه به ارثی بودن بیماری تالاسمی ، آموزش و اطلاع رسانی مهمترین رکن در پیشگیری و تحت کنترل در آوردن آن است. از سوی دیگر مادام العمر بودن بیماری و هزینه سنگین درمان ، لزوم حمایت اجتماعی از این بیماران را موجب شده است. به همین دلیل فدارسیون جهانی تالاسمی برای جلب افکار عمومی از سال ۱۹۹۴ میلادی (۱۳۷۲ شمسی) روز هیجدهم اردیبهشت را به عنوان روز جهانی تالاسمی نامگذاری کرد.

نخستین علائم تالاسمی در ایران ۶۰ سال پیش توسط مرحوم پرفسور یحیی پویا طالقانی بنیانگذار خون شناسی ایران ، در شهرهای شمالی و در میان ساکنان نواحی ساحلی دریای خزر شناسایی شد.

در آن زمان گزارش وی با بی توجهی مسئولان وقت کشور مواجه شد و دیری نپایید که صدها بیمار مبتلا به تالاسمی در نقاط دیگر نیز مشاهده شدند.

طرح غربالگری پیش از ازدواج کم خونی تالاسمی از سال ۱۳۷۶ در کشور به صورت جدی اجرایی شد و از سوی دیگر سقط جنین مبتلا به تالاسمی قبل از ۴ ماهگی نیز با تلاش فراوان متولیان امر از حدود سال ۸۲ قانونی شد و در واقع این ۲ گام اساسی در کنترل بیماری تالاسمی برداشته شد.

نکته فوق العاده مهم در رابطه با تالاسمی ، ارثی بودن آن است که می توان با آگاه سازی عمومی نسبت به این موضوع به خوبی گسترش این بیماری را مهار کرد. بررسی تالاسمی های متولد شده در سال گذشته نشان می دهد که ازدواج های شرعی که ثبت رسمی نمی شوند و در نتیجه آزمایش پیش از ازدواج را انجام نمی دهند ، اتباع بیگانه و ازدواج های قبل از سال ۷۶بیشترین عوامل تولد این بیماران هستند. به همین دلیل اهمیت فرهنگ سازی و آموزش جامعه بسیار حائز اهمیت است و جا دارد متولیان امور فرهنگی نسبت به این موضوع حساسیت بیشتری به خرج دهند.

منبع:http://www.khschool.ir

### توصیه های غذایی برای تالاسمی ها

اگر چه افزایش مقدار آهن در بدن بیماران تالاسمی، به دلیل تزریق خون است، با این حال افزایش جذب آهن از غذا نیز باعث افزایش میزان آهن بدن می شود. در افراد سالم فقط مقدار کمی از آهن مواد غذایی جذب بدن می شود، اما در افراد کم خون جذب آهن افزایش می یابد. در بیماران تالاسمی نیز به علت کم خونی، جذب آهن مواد غذایی بیشتر است. بنابراین بیماران عزیز، بهتر است رژیم غذایی خود را طوری تنظیم کنند که آهن کمتری از غذا جذب بدن شود.

چگونه می توان جذب آهن مواد غذایی را کاهش داد؟

انواع آهن

در رژیم غذایی روزانه دو نوع آهن وجود دارد:

- آهن هِم یا HEME IRON (آهن موجود در گوشت)

- آهن غیرهِم یا NON-HEME IRON (آهن موجود در مواد غیرگوشتی)

آهن هِم (HEME IRON )

این نوع آهن در انواع گوشت قرمز، ماهی و قسمت های تیره ی گوشت مرغ و بوقلمون وجود دارد. جگر و قلوه نیز منابع غنی از آهن نوع هِم هستند. آهن هِم به آسانی مورد استفاده ی بدن قرار می گیرد و جذب آن در بدن زیاد است (به طور متوسط ۳۵ درصد آهن گوشت، جذب بدن می شود). بنابراین بهتر است بیماران تالاسمی مصرف این مواد غذایی را محدود کرده و به جای گوشت قرمز از پروتئین های گیاهی یا از قسمت های سفید مرغ که حاوی آهن کمتری است، استفاده کنند.

جذب آهن هِم کمتر تحت تاثیر ترکیب رژیم غذایی قرار می گیرد. با این حال کلسیم موجود در شیر، ماست، پنیر و خامه، جذب "آهن هِم "را تا حدی کاهش می دهد. پس بهتر است در طبخ غذا از شیر یا پنیر استفاده شود یا غذای خود را همراه با مقداری ماست مصرف کنید.

آهن غیرهِم (NON-HEME IRON)

این نوع آهن در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد، از جمله در زرده ی تخم مرغ، شکلات، غلات، حبوبات، سبزی ها، میوه ها، ریشه های غده ای (مثل سیب زمینی و هویج)، میوه های خشک مثل کشمش، برگه ی هلو و آلو و انجیر خشک. جذب"آهن غیرهِم "بسیار کمتر از جذب" آهن هِم "است. (به طور متوسط حدود ۳ تا ۸ درصد).

جذب" آهن غیرهِم "به راحتی تحت تاثیر سایر غذاها قرار می گیرد؛ بدین معنا که بعضی از غذاها اگر همراه با غذاهای حاوی "آهن غیرهِم "مصرف شوند، باعث افزایش جذب این نوع آهن و بعضی باعث کاهش جذب این نوع آهن می شوند. به دلیل وجود" آهن غیر هِم "در بسیاری از غذاها، خودداری از مصرف غذاهای حاوی این نوع آهن مشکل است.بنابراین بهتر است بیماران تالاسمی رژیم غذایی خود را با دریافت بیشتر غذاهایی که جذب آهن غیرهِم را کاهش می دهند و مصرف کمتر غذاهایی که جذب این نوع آهن را افزایش می دهند، متعادل کنند. حال می خواهیم بدانیم چه غذاهایی جذب" آهن غیر هِم "را افزایش و چه غذاهایی آن را کاهش می دهند؟

غذاهایی که جذب آهن غیرهِم را افزایش می دهند:

* مواد غذایی حاوی ویتامینC

ویتامینC عامل افزایش دهنده ی جذب آهن است. ویتامینC در میوه ها (به ویژه در مرکبات و گوجه فرنگی) و سبزی ها (جعفری، شاهی، شنبلیله، تره، شبت، گل کلم، فلفل دلمه ای و...) یافت می شود.

سبزی ها ی پخته شده حاوی ویتامینC کمتری می باشند. برای مثال مصرف یک عدد پرتقال یا ۱۰۰ گرم سبزی خوردن همراه با غذا جذب آهن را دو برابر خواهد کرد.

بنابراین بیماران تالاسمی عزیز بهتر است از مصرف میوه ها و سبزی ها به همراه وعده ی غذایی یا بلافاصله پس از آن خودداری کنند. اما از آنجایی که میوه ها و سبزی ها، حاوی انواع ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها می باشند و مصرف آن ها ضروری است،

بهتر است در بین دو وعده ی اصلی غذا (به عنوان میان وعده) مصرف شوند.

* گوشت قرمز، گوشت پرندگان، ماهی و سایر غذاهایی دریایی

این گروه از مواد غذایی نه تنها حاوی مقدار زیادی آهن از نوع هِم می باشند، بلکه باعث افزایش جذب آهن غیرهِم از سایر غذاها نیز می شوند.

* ترشی ها مثل سرکه

غذاهایی که جذب آهن غیرهِم را کاهش می دهند:

* غلات سبوس دار

سبوس گندم، ذرت ، جو دو سر، برنج و حبوباتی مثل سویا ، لوبیا، عدس و نخود باعث کاهش جذب آهن غیرهِم می شوند. البته باید به خاطر داشت که ویتامین C می تواند این اثر را خنثی کند. بنابراین خوب است که مقدار زیادی غلات در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود.

*چای و قهوه

چای و قهوه جذب آهن غیرهِم را کاهش می دهند. بنابراین خوب است بیماران تالاسمی عزیز به همراه وعده های غذایی یک فنجان چای پررنگ یا قهوه بنوشند.

* محصولات لبنی

شیر، پنیر و ماست جذب آهن را کاهش می دهند. همچنین کلسیم موجود در این مواد غذایی برای پیشگیری از پوکی استخوان نیز اهمیت دارد. بنابراین تا جایی که ممکن است مصرف لبنیات را در رژیم غذایی بگنجانید. به خصوص ترکیباتی مانند: شیر قهوه، شیر چای، ساندویچ پنیر، ماکارونی پنیر، شیر برنج و آش ماست برای بیماران عزیز بسیار مناسب است.

منبع: معاونت آموزش و پژوهش سازمان انتقال خون ایران

## بررسی بیماریهای تیروئید در نوزادان و کودکان

غده تیروئید:

تیروئید، غده کوچکی است که جلوی گردن قرار گرفته و هورمونهای تیروئید را تولید و ترشح می‌کند. این غده به شکل پروانه‌ای است که بالهای آن در طرفین نای گسترش یافته است.

اگر این غده دچار اختلال شود نمی‌تواند عملکرد مناسبی داشته باشد.

بیماری کم کاری تیروئید یعنی زمانی که غده تیروئید قادر به تولید هورمون کافی نیست و در بیماری پرکاری تیروئید این غده بسیار فعال است و بیش از حد هورمون ترشح می‌کند.

آگاهی معلمان، والدین، مربیان بهداشت از اختلالات غده تیروئید بسیار اهمیت دارد.

خصوصاً والدینی که دارای سابقه خانوادگی مشکلات تیروئید هستند، باید نسبت به این مسائل هوشیارتر باشند زیرا برخی از این اختلالات ارثی هستند.

مشکلات تیروئید در کودکان و نوزادان

زمانی که غده تیروئید به درستی کار نکند. علائم و نشانه‌های مختلفی در کودکان همانند بزرگسالان بروز می‌کند. این اختلال از رشد کودکان تأثیر می‌پذیرد بطوری که رشد آنها سبب فعالیت بیش از حد و یا کاهش فعالیت غده تیروئید می‌شود.

مشکلات تیروئید در کودکان سخت‌تر از بزرگسالان شناخته می‌شود، زیرا کودکان قادر به تشخیص علائم بیماری و بیان شکایات خود نیستند، حتی در کودکان بزرگتر هم علائم جسمی و روانی ناشی از بیماری، طبیعی بنظر می‌رسد.

علائم آشکار بیماری تیروئید زمانی بروز می‌کند که غده تیروئید رشد بیش از حد و قابل مشاهده‌ای داشته باشد، که اصطلاحاً گواتر خوانده می‌شود. گواتر در هر سنی دیده می‌شود. اما در دختران سنین بلوغ شایعتر است.

البته ممکن است بزرگ شدن غده تیروئید در جلوی گردن مشخص نباشد. اگر کودک نشانه‌هایی از اختلال غده تیروئید را دارد باید بدانید که در رابطه با این علائم چه حس‌هایی را تجربه می‌کند؟ و باید چه علائمی را در او جستجو کرد؟

علائمی را که باید در کودکتان جستجو کرد بستگی به افزایش یا کاهش عملکرد غده تیروئید دارد. همینطور یکی از عوامل مربوطه رشد کودک شماست که عملکرد تیروئید را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

کم کاری تیروئید مادرزادی

وقتی نوزادی با کم کاری تیروئید متولد می‌شود، ممکن است در بدو تولد طبیعی به نظر برسد. اغلب این نوزادان زردی یا یرقان پیدا می‌کنند اما این تغییر به آهستگی صورت می‌گیرد. در روزها و هفته‌های بعد، این نوزادان ممکن است علائمی مثل کسالت، خواب‌آلودگی، صدای گریه خشن و گرفته، یبوست، گرفتگی بینی، صورت پف‌آلود داشته باشند که ناشی از نوعی کم‌کاری تیروئید بنام کرتینیسم می‌باشد.

اگر این کودکان در نخستین روزهای پس از تولد درمان نشوند، آسیب‌های مغزی و عقب‌ماندگی‌های ذهنی ماندگاری ایجاد می‌شود. خوشبختانه، در صورت تشخیص و درمان به موقع می‌توان از آسیب‌های جدی جلوگیری نمود.

بنابراین مسئله مهم، تشخیص هرچه سریعتر این اختلال است که با یک آزمایش خون در بدو تولد مشخص می‌شود.

کم کاری تیروئید اکتسابی

اگر غده تیروئید کودک کم‌کار باشد (گاه به دلیل التهاب مزمن تیروئید) علائمی مثل کسالت و خستگی با وجود خواب کافی در آنها مشاهده می‌شود.

یکی از اولین علائم کم‌کاری، کند شدن عملکرد تیروئید و کندی قابل توجه الگوی رشد این کودکان می‌باشد. در هر فرد یکی و یا بیشتر از این علائم از قبیل: عقب ماندگی رشد، ضعف، فراموشی، موهای خشک و خشن، صورت و چشمهای پف‌آلود، یبوست، کندی ضربان، پوست خشک، عدم تحمل سرما، افزایش وزن و گواتر مورد توجه قرار می‌گیرد.

پرکاری غده تیروئید در نوزادان

یکی از نادرترین اختلالات غده تیروئید پرکاری آن در نوزادان می‌باشد. این وضعیت در نوزادانی که مادران آنها در طول دوران بارداری پرکاری تیروئید داشته‌اند، بندرت رخ می‌دهد.

علائم و نشانه‌های پرکاری تیروئید در نوزادان شامل: گواتر (بزرگی غده تیروئید)، تولد زودرس، تب، قرمزی صورت، تپش قلب، فعالیت و بیقراری می‌باشد.

اگر بیماری خفیف باشد ممکن است نیاز به درمان خاصی پیدا نکند و خود به خود به حالت طبیعی بازگردد. اما اگر اختلال، کودک را به واقع بیمار کرده باشد درمان باید صورت گیرد و یا داروهای ضد تیروییدی مورد نیاز است.

بنابراین برای هر خانم بارداری که سابقه پرکاری تیروئید دارد، مشاوره با پزشک مربوطه در طول دوران بارداری بسیار ضروری است.

پرکاری غده تیروئید در کودکان

با افزایش فعالیت غده تیروئید، علائم و نشانه‌هایی در کودکان همانند بزرگسالان بروز می‌کند.

می توان تپش قلب کودکان را حتی زمانی که او در حال استراحت است حس کرد و همین طور می‌توان به میزان فعالیت او (بی قراری و پرتحرکی، عدم توانایی در بخواب رفتن) توجه نمود.

نشانه رشد سریع این کودکان، کوچک شدن لباسهای آنان است که باید مورد توجه والدینشان قرار گیرد. والدین و معلمان مدارس معمولاً توجه و دقت بسیار کمی در این موارد بر روی کودکان دارند.

اما علائمی چون لرزش دست که سبب بدخط نوشتن می‌شود و یا ضعف عضلات شانه و ران در هنگام بازی و ورزش بسیار قابل اهمیت است.

در هنگام پرکاری غده تیروئید یک و یا بیش از یکی از علائم عصبانیت، کج خلقی و زودرنجی، اختلال خواب، افزایش تعریق، عدم تحمل گرما، کاهش وزن غیر منتظره، چشمان بیرون زده، خیره نگاه کردن، گواتر، تپش قلب سریع، افزایش اشتها، افزایش حرکات دودی روده، دستان گرم و مرطوب و لرزش انگشتان در این افراد دیده می‌شود.

درمان کم‌کاری غده تیروئید

اگر اختلال غده تیروئید به دلیل کاهش هورمونهای آن باشد به سادگی با جایگزینی داروهای حاوی هورمونهای تیروئید قابل درمان است.

عملکرد غده تیروئید باید مکرراً در طی دوران رشد آزمایش شود و بسته به نتیجه آن دوز دارو ممکن است تغییر کند.

درمان پرکاری غده تیروئید

اگر گواتر (بزرگ شدگی غده تیروئید) سبب پرکاری غده تیروئید شده باشد، سه راه درمانی وجود دارد:

درمان دارویی

این داروها از ساخته شدن هورمونهای تیروئید جلوگیری می‌کنند که نهایتاً سبب از بین رفتن علائم بیماری ظرف ? تا ? هفته می‌شوند.

درمان باید رادیواکتیو

این ماده وارد غده تیروئید می‌شود و سبب عدم فعالیت آن در جهت تولید بیش از اندازه هورمونهای تیروئید می گردد. با این روش علائم ظرف ?-? ماه برطرف می‌شوند.

در بیشتر بیماران مصرف داروهای جایگزین هورمونهای تیروئید پس از این شیوه لازم می‌باشد.

جراحی

برداشتن غده تیروئید توسط جراحی سبب متوقف شدن تولید بیش از اندازه هورمونای تیروئید می‌شود، در بیشتر بیماران، مصرف داروهای جایگزین هورمونهای تیروئید پس از این شیوه لازم می‌باشد.

منبع:پزشکان بدون مرز

## اثرمستقیم آفتاب و رابطه آن با سرطان پوست

نویسنده: حسین نصیری – مهندس غلامرضا کهن ـ ملکی درفان ـ سیده معصومه کاظمی ـ پرویز احمدی

اهداف آموزشی :

درپایان مطالعه این مقاله انتظار می رود خوانندگان محترم بتوانند :

۱ ـ اهمیت شناخت سرطان پوست را توضیح دهند .

۲ ـ اهمیت و شناخت عوامل محیطی در بروز و گسترش سرطان پوست را بیان کنند .

۳ ـ راههای پیشگیری از اثرات نور خورشید بر پوست را شرح دهند .
۴ ـ مشخصات افراد درمعرض خطر را توضیح دهند .

یکی ازاصول مهم بهداشت پوست ،مراقبت و محافظت از آن دربرابرعوامل محیطی به ویژه نورخورشید می باشد.نورخورشید مهمترین عامل ایجاد کننده سرطان پوست به خصوص درمناطقی می باشد که تابش نورخورشید مستقیم و شدید است .کاهش ضخامت لایه ی اوزن جو به دنبال مصرف بیش ازحد آلاینده های صنعتی و نیزگازها و بخارات متصاعد شده ازآتشفشانها عواملی هستند که امروزه به مشکلات ،مسایل و بیماریهای ناشی ازتشعشات اشعه ی ماورای بنفش نورخورشید بیش ازهرزمان تأثیرمی گذارند ،به طوری که علاوه برشواهد تجربی دال برتغییرات بارزی دراکوسیستم ،ارقام پیش بینی شده مبتلایان به انواع سرطانهای پوست متعاقب کاهش پیشرونده ضخامت لایه اوزن ، نگران کننده می باشد.بنابراین شناخت لازم و آگاهی کافی ازاثرات طبیعی و سودمند نورخورشید برپوست ،زیربنای مهم و راهنمایی مؤثر برای تأمین سلامت انسانها است .

علل ایجاد سرطان پوست

مهمترین عامل شناخته شده سرطان پوست تماس های مکرر با اشعه ماورای بنفش درطی سالهای طولانی است ،به طورکلی احتمال وقوع سرطان پوست در افرادی که درنزدیکی خط استوا زندگی می کنند بیشتر است ،چون دراین مناطق تابش خورشید بیشتراست به همین دلیل هرچه به قسمتهای جنوبی آمریکا نزدیک می شویم میزان مبتلایان به سرطان پوست بیشترمشاهده می شود .تحقیقات متعددی نشان می دهد که ابتلا به آفتاب سوختگی شدید دردوران کودکی احتمال وقوع سرطان پوست دردوره ی بزرگسالی را به شدت افزایش می دهد .

افراد درمعرض خطر:

ـ افرادی که دارای پوست سفید ،موی روشن و چشمانی با رنگهای روشن هستند درمعرض خطر بیشتری درابتلا به سرطان پوست می باشند .

رنگدانه ها درافرادی که به طورطبیعی دارای پوست تیره تری هستند ،بیشتر است و همین می تواند از ورود بیشتر اشعه فرابنفش به درون بدن جلوگیری کند .

ـ افرادی که مدت زمان طولانی را در آفتاب سپری می کنند مانند کشاورزان و فروشندگان دوره گرد .

تشخیص :

برای تشخیص زودرس سرطانهای پوست هرکسی باید به طور مرتب خودش را معاینه کند .

تغییرات هشداردهنده سرطان پوست که باید به آن توجه کنیم عبارتند از :

ـ رنگ ضایعات خوش خیم اغلب یکنواخت و یکپارچه است .اما ضایعات سرطانی معمولاً به طورناگهانی تغییررنگ می دهند و ازحالت یکپارچگی بیرون می آیند .

ـ حاشیه و لبه ضایعات سرطانی معمولاً نامنظم است .

ـ شکل هندسی ضایعات خوش خیم معمولاً متقارن است و به صورت گرد یا بیضی دیده می شود ، اما درضایعات شکل نامتقارن و بی نظمی ایجاد می شود.

ـ بزرگ بودن خال با قطر بیش از ۶ میلیمتر احتمال سرطانی بودن ضایعه را افزایش می دهد .

راههای محافظت ازپوست درمقابل نور خورشید :

ـ تماس با نورخورشید باید به حداقل برسد مخصوصاً در کودکان که به نور آفتاب حساس ترند .

ـ فعالیتهای خارج از منزل را باید درساعات اولیه صبح یا آخر بعدازظهرانجام داد ، زیرا دروسط روز پرتوهای نورانی قوی تر می باشند (بین ساعت ۱۱ تا ۴ بعدازظهر درمعرض نورخورشید قرار نگیرند ).

ـ باید حداقل ۲۰ دقیقه قبل از تماس با نورخورشید ، از کرم ضد آفتاب مناسب استفاده کرد.ضد آفتابها را باید پس از تعریق زیاد و یا شستن صورت ،دوباره استفاده کرد.برای تأثیربیشتر کرمهای ضد آفتاب ،باید استفاده از آنها هر ۲ ساعت یک بار درطول روز تکرار شود .

ضد آفتابها دوگونه هستند :

۱ ـ ضد آفتابهای فیزیکی :با انعکاس اشعه ازرسیدن آن به پوست جلوگیری می کنند ،هرمانع فیزیکی که این عمل را انجام دهد از این گروه می باشد،مانند پمادهای حاوی اکسید زینک که از نفوذ اشعه به روش انعکاس آن جلوگیری می کند .استفاده از کلاه لبه دار و حتی نقاب را که مانع رسیدن اشعه به پوست می شوند ،جزو این گروه به حساب می آورند .

۲ ـ ضد آفتابهای شیمیایی :این گروه از ضد آفتابها از طریق جذب اشعه از رسیدن آن به لایه های عمقی پوست جلوگیری می کنند
.

عیارمحافظتی ضد آفتابها :به مقدارجذب اشعه توسط ضد آفتاب ، عیار محافظتی ضد آفتاب می گویند.هرچه این عیار بالاتر باشد مقدارجذب اشعه نیز بیشتر می شود .درآب و هوای ایران عیارمحافظتی بالاتر از ۲۰ نیازمی باشد ، اما هرچه میزان تابش نورخورشید بیشترباشد باید عیار بالاتری را انتخاب کرد .

ـ افرادی که جوش صورت دارند باید ازضد آفتابهای محلول و یا لوسیون استفاده کنند ،چون چربی کرمها و پمادها باعث بدترشدن جوش صورت آنها می شود .

توجه داشته باشید استفاده ازضد آفتابها به معنی ایمنی صد درصد نیست و باید سایر موارد محافظتی را نیز رعایت کرد .استفاده ازضد آفتاب برای پوست نه تنها هیچگونه عوارضی ندارد بلکه مفید نیزمی باشد،اما انتخاب نوع و مارک ضد آفتاب باید با توجه به نوع پوست و منطقه ای که درآن قرار داریم صورت گیرد.

ـ باید ازکلاه یا پوشش مناسب دیگری درروزهای آفتابی استفاده کرد،همچنین لباسها ساده ترین و اغلب بیشترین وسایل قابل استفاده درمحافظت از نور خورشید هستند.لباسهای مرطوب ،شل و باز و جوراب های نایلونی بیشتر از ۲۰ تا ۳۰ درصد تشعشات ماورای بنفش را از خود عبور می دهند .

ـ در زمستان هم باید از تماس زیاد با نور آفتاب پیشگیری کرد .وجود ابر در آسمان ازاشعه های مضرخورشید جلوگیری نمی کند ،درنتیجه در روزهای ابری نیزباید از تماس نورخورشید جلوگیری کرد .

منابع :

ـ اثرات آفتاب بر پوست انسان ـ محافظت و درمان ، دکتر داریوش دائر
ـ دائره المعارف پزشکی خانواده ، دکتر فرهاد همت خواه
ـ اینترنت ـ سایت سلامت ایران
ـ انجمن درمانگران ایران

## از هموفیلی بیشتر بدانیم

هموفیلی نوعی بیماری ارثی اختلال در سیستم انعقاد خونی است . در حالت طبیعی بدن به کمک مواد مختلفی از جمله « فاکتورهای انعقادی » در مواقع خونریزی با منعقد کردن خون مانع ادامه خونریزی می شود .

همچنین این فاکتورها باعث جلوگیری از خونریزی در مفاصل و عضلات در طی فعالیتهای روزمره می شوند . در بیماریهای هموفیلی به علت کمبود نوعی از این فاکتورهای انعقادی ، خونریزی دیرتر بند آمده و بیشتر از حد طبیعی به طول می انجامد .

به طور کلی دو نوع هموفیلی وجود دارد که نوع اول یا هموفیلی A ، کمبود فاکتور ? و نوع دوم آن هموفیلی B ، کمبود فاکتور? انعقادی می باشد .

چه کسی به هموفیلی مبتلاست ؟

به طور کلی هموفیلی تقریباً همیشه در مردان دیده می شود . در یک سوم افراد هموفیلی سابقه خانوادگی هموفیلی وجود ندارد .

از هر ???? نوزاد پسر که متولد می شوند یک نفر به هموفیلی مبتلاست . در حال حاضر حدود ???? بیمار هموفیلی در کشورمان شناسائی شده اند .

به طور کلی علائم هموفیلی بیشتر پس از راه افتادن در کودکان بروز می کند . در این موارد به دنبال زمین خوردن کودک ، خونمردگی در پوست یا خونریزی از لب یا زبان ایجاد می شود .

از سن ?-? سالگی ممکن است خونریزیهای عضلانی و یا مفصلی و به دنبال آن بی حرکتی اندام کودک بروز کند .

تزریق های داخل عضلانی نیز در این سن می تواند باعث خونریزی شود .

هموفیلی چگونه به ارث می رسد ؟

ژن سازنده فاکتورهای ? و ? بر روی کروموزوم X یعنی همان کروموزوم تعیین جنسیت وجود دارد .

در خانم ها به علت اینکه ژن دوم X معمولاً ـ سالم است ، لذا دخترها اکثراً در صورت انتقال ژن معیوب ناقل ژن هموفیلی خواهند شد . اما در پسرها به علت اینکه تنها یک کروموزم X وجود دارد در صورت انتقال ژن معیوب حتماً پسر مبتلا خواهد شد .

آیا آزمایشی برای یافتن ناقلین وجود دارد ؟

در آزمایشگاههای تخصصی در صورت اندازه گیری سطح فاکتور انعقادی و کمبود آن و نیز بررسی سوابق شخصی و خانوادگی فرد تا حدود ??? افراد ناقل را می توان یافت . امروزه با روش های بررسی مستقیم کرموزومومی افراد ناقل بیشتری را می توان یافت . نرمال بودن سطح فاکتور انعقادی لزوماً ناقل بودن را رد نمی کند .

شدت هموفیلی :

بر اساس میزان فاکتور انعقادی و کمبود آن هموفیلی را به ? نوع شدید ، متوسط و خفیف تقسیم می کنند .

هموفیلی شدید :

- میزان فاکتور انعقادی کمتر از ??
- با هر ضربه مختصر و ضعیف خونریزی رخ می دهد .
- گاهی خونریزی خودبخود نیز ایجاد می شود .

متوسط :

- میزان فاکتور انعقادی بین ? تا ??
- به دنبال آسیبهای جزئی و نیز اعمال جراحی خونریزی شدید ایجاد می شود .

خفیف :

- میزان فاکتور انعقادی بیشتر از ??
- معمولاً فقط به دنبال آسیب های جدی ، خونریزی شدید ایجاد می شود .

عوارض هموفیلی :

از محل هـای خونریزی می توان از مفاصـل ، عضـلات ، مغز ، گردن و حلق و نیز لثه هـا و بینی نام برد . خونمردگی در پوست این بیماران با شیوع نسبتاً بالائی دیده می شود.

در افراد مبتلا به هموفیلی چه نکاتی را رعایت کنیم ؟

•برای کودک اسباب بازی های نرم و بدون لبه های تیز بخرید .

•به خود کودک و اطرافیان او در مورد بیماری او توضیح دهید .

•واکسیناسیون را طبق برنامه انجام دهید ولی واکسن های عضلانی باید زیرپوست تزریق شود .

•واکسن هپاتیت را حتماً تزریق کنید زیرا خطرات احتمالی ناشی از تزریق خون آلوده کاهش می یابد .

•از لحاظ بدنی فعال باشید . فعالیت هائی همچون شنا و پیاده روی بسیار مفید است .

•انجام ورزش هائی همچون بوکس و راگبی و ورزش های رزمی ممنوع است .

•به علت ایجاد اختلال در انعقاد خون پس از مصـرف آسپیرین افراد هموفیلی نباید مسکن هایی همچون آسپیرین را مصرف کنند . مصرف استامینوفن در مواقع درد مؤثر خواهد بود .

در مواقع زیر باید به بیمارستان مراجعه کنید :

•هنگام بروز درد در مفاصل و عضلات تا بروز تورم صبر نکنید .

•به هنگام بند نیامدن خونریزی زخم

•دیدن خون در ادرار یا مدفوع

•پس از ضربه شدید به سر و یا زمانی که سردرد با تهوع و استفراغ همراه است .

•خونریزی یا تورم درگردن

•درد شکم بدون علت واضح

درمان :

در حال حاضر درمان مشخصی به جز تزریق فاکتور دچار کمبود جهت بیماران هموفیلی وجود ندارد .

گاهاً از برخی داروهای دیگر همچون دسموپرسـین ( جهت آزاد شـدن ذخائر فاکتور ? در هموفیلی A ) و یا عوامل ضد فیبرینولیز ( ضد تخریب لخته خون ) نیز استفاده می شود .

## علت هموفیلی

هر فردی از والـدین خود دو کروموزوم جنیست به نام های X و Y می گیرد. جنس مونث دارای دو کروموزوم X است که یکی را از مادر و دیگری را از پدر دریافت می کند. در جنس مذکر یک کروموزوم X از مادر و یک کروموزوم Y از پدر وجود دارد.

هموفیلی بیمـاری است که روی کروموزوم X حمـل می شود. در بعضـی موارد، هموفیلی در بین نسـل هـا به صورت نهفته باقی می مانـد و ظهـور نمی کنـد، یعنی فرد حامـل ژن هموفیلی به شـکل نهفته است. در این موارد، ژن هموفیلی به وسـیله ی جنس مونث از نسلی به نسـل دیگر منتقـل می شود و بیمـاری پنهـان می مانـد، زیرا جنس مونث جفت درگیر کروموزوم را دارد که سالم و طبیعی است و دستور ساخت فاکتورهای انعقادی را صادر می کند.

تصویر اول نشان می دهد که اگر پدر هموفیلی و مادر سالم باشد، دو پسر سالم و دو دختر حامل ژن نهفته ی هموفیلی به وجود می آیند.

تصویر دوم نشان می دهـد که اگر پـدر سالم و مادر حامل ژن نهفته هموفیلی باشـد، یک پسـر سالم، یک پسـر هموفیلی، یک دختر سالم و یک دختر حامل ژن نهفته ی هموفیلی به وجود می آیند .

موارد دیگری نیز وجود دارد که سابقه ی هموفیلی در بین شجره نامه ی فامیلی وجود ندارد و بروز بیماری هموفیلی به دلیل تغییرات و جهشی است که در کروموزوم X به وقوع پیوسته است.

علایم و درمان خون ریزی های حاصل از هموفیلی کدامند؟

۱. کبودی ها

اکثر نوزادان هموفیل حین زایمان مشـکل خاصـی ندارنـد و به نـدرت علایم خون ریزی بروز می دهند، به جز عمل ختنه که موجب خون ریزی طولانی می شود.

کودک هموفیل در ماه های اول زندگیش، چون توانایی کمی در حرکت دارد، با مشکلات چندانی رو به رو نیست. اما هنگامی که راه رفتن را می آموزد، برآمـدگی هـای کوچـک و کبودی هـای سـطحی بسیار روی بـدنش ظاهر می شود. خون ریزی های داخل بـافت هـای نرم مـاهیچه هـا، بازوها و پاها مسـتمر رخ می دهنـد که به طور معمول شدیـد نیسـتند. کبودی، برجسـته و به آسانی قابل رویت است و احتمالاً گرمای بیش تری نسبت به بافت های مجاور دارد. کبودی های ظاهری و کوچک نیازی به درمان ندارند، اگر چه باید طی یکی دو روز آن را به دقت زیر نظر گرفت تا معلوم شود که آیا توسعه یافته است یا خیر؟

در صورتی که توده بزرگ شده باشد، کودک را به درمانگاه ببرید.

والدینی که تجربه ی کافی در تشخیص صحیح خون ریزی ندارند، باید خیلی سریع به درمانگاه هموفیلی مراجعه کنند و هرگز نباید فکر کننـد که خون ریزی بـدون درمـان و خود به خود بهبود می یابـد یـا در صورت مراجعه به درمانگـاه هـای عـادی، وقت خود و پرسنل درمانگاه را تلف می کنند.

۲. خون ریزی های ماهیچه ای

اولین علامت خون ریزی ماهیچه ای، ناتوانی در حرکت دادن عضو خون ریزی کننـده است. با ادامه ی خون ریزی، کودک نا آرام و بی تاب می شود. با مشاهـده ی این علایم در کودک، عضوی را که حرکت نمی کنـد، بررسـی کنید. اگر کودک نا آرامی کرد، آن را حرکت ندهیـد، بلکه هم زمـان بـا عضو مقابـل آن از لحـاظ میزان گرمی پوست و تورم ظاهری مقایسه کنیـد. برای تشـخیص صحیح، همیشه کودک را به درمانگاه هموفیلی ببرید.

شکایت از درد گرفتگی عضـلات در کودکان بزرگ تر را باید به دقت بررسـی کنید، زیرا این درد اغلب با درد خون ریزی ماهیچه ای اشـتباه می شود. همیشه درد گرفتگی عضـلات را باید به منزله ی خون ریزی ماهیچه ای در نظر گرفت، تا زمانی که خلافش ثابت شود.

ممکن است خون ریزی ماهیچه ای بـدون این که توجه والدین را به خود جلب کند، در طول ماهیچه پخش شود. بر اثر خون ریزی، در مـاهیچه هـای ساعـد، سـاق پـا و کشاله ی ران تورم ایجاد می شود. در نتیجه، به اعصاب آن نواحی فشار می آورد، به طوری که باعث بی حسـی، درد و ناتوانی در حرکت دادن عضو می شود. بنابراین، والدینی که تجربه ی کافی در تشخیص صحیح خون ریزی ندارند، باید خیلی سریع به درمانگاه هموفیلی مراجعه کنند و هرگز نباید فکر کنند که خون ریزی بدون درمان و خود به خود بهبود می یابد یا در صورت مراجعه به درمانگاه های عادی، وقت خود و پرسنل درمانگاه را تلف می کنند.

اکثر خون ریزی های ماهیچه ای به تزریق اضافی و معاینه ی پزشک نیاز دارنـد. گاهی نیز استفاده از نوارهای مخصوص نگهـداری عضو آسیب دیده، چوب زیربغل یا آتل تا چند روز بعد از خون ریزی مفید خواهد بود.

منبع: ylym.wordpress.com

## مهار سرطان پروستات با رژیم غذایی

نویسنده:مسعود نصیری

چرا بایستی با نگرشی بهتر به رژیم غذایی خود بنگریم؟

در واقع چندین عامل در افزایش خطر سرطان پروستات همیشه موجودند. از بین این فاکتورها افزایش سن و سابقه فامیلی (ژنتیک) و رژیم غذایی بسیار مشهورترند.

در هر حـال یکی از عوامل قابل کنترل از موارد مـذکور رژیم غـذایی است. شـما با بهبود کیفیت رژیم غـذایی سالم خود می توانید ضمن به دور ماندن از خطرات بیماریهای قلبی عروق و دیابت از ریسک سرطان نیز دوری کنید.

اما تحقیقات امروز ثابت کرده انـد که بعضـی غـذاها نه تنها کمک به پیش گیری از سـرطان پروسـتات کرده بلکه ممکن است حتی روند رشد و پیدایش این سرطان را نیز در مردانی که در حال ابتلاء هستند کند نماید.

رژیم غذایی معروف به The western diet

به صورت واضح در آمار و ارقام ارائه شده غربی ها نسـبت به مردم مشرق زمین مثل چین و ژاپن از سـرعت رشد سـرطان پروستات بالاتری برخوردارنـد و دیـده شده که این رشد در مردانی که از ژاپن به آمریکا مهاجرت کرده اند نیز افزایش یافته است. و محققین فکر می کننـد که این رشد به خاطر رژیم غذایی غربی است. این یافته ها زمانی تأیید بیشتری گرفت که دیده شد در مردمان شـرقی که رژیم غذایی غربی را در برنامه غذایی خود پیاده نموده اند سرعت رشد سرطان بالا گرفت.

رژیم غذایی انگلیسی، بیش از ۵۰ سال متمادی میوه جات و سبزیجات کم و گوشت قرمز به همراه چربی های اشباع شده فراوان بود و در نتیجه این عوامل در طی این سال ها خطر سرطان پروستات را بالا برد.

وزن سلامتی

شایـد هنوز به طور کامـل و دقیق نتوان گفت چـاقی چطور روی سـرطان پروسـتات به عنوان یک عامل خطر تأثیرگـذار است اما این مطلب ممکن است مربوط به افزایش خطر چـاقی بر بیماری هایی دیگر باشـد اما به هر حال داشـتن وزن سـلامتی هم کاهش دهنـده بیماری های مثل دیابت و قلبی عروقی بوده و هم می تواند تأثیرگذار بر وقوع سرطان پروستات باشد.

انـدازه گیری اینـدکس توده بدن (BMI) از یـک طرف و انـدازه گیری دور کمر بیش از ۱۰۲ سـانتیمتر (در مردان) به عنوان خطر سلامتی مطرح بوده و از طرف دیگر نشان می دهد که عواملی هستند که نقش اثرگذار در مشکلات سلامتی دارند.

به دنبال یک رژیم کم چرب و اجرای یک ورزش منظم شـما به تدریج به سمت کاهش وزن مطلوب و سلامتی پیش خواهید رفت.

به کارگیری وعده های غذایی منظم و گنجاندن ۵ واحد میوه و سبزی در رژیم غذایی روزانه در این مورد بسیار مؤثر است.

غذاهای مؤثر در پیشگیری خطر سرطان پروستات

میوه جات و سبزیجات

گفته شد که مصرف ۵ بخش میوه و سبزی در برنـامه غـذایی روزانه خطر بیماری های قلبی عروقی و دیگر گرفتاری های مربوط به سرطان ها را کاهش می دهـد. منظور از واحد، به طور تقریبی مقدار ۸۰ گرم از یـک نوع از میوه یا سبزیجات است. به طبع با توجه به اینکه دانشـمندان شایـد همگی مواد مغذی موجود در این ترکیبات و نقش محافظتی آنها را کشف نکرده اند به هر حال مصرف خود میوه و سبزیحات نسبت به مصرف مکمل های حاوی این ویتامین ها ارجحیت دارد.

پیش گیری از سرطان پروستات

چنـدین بررسـی نشـان داد. که خوردن برخی غـذاهای خـاص خطر توسـعه این بیمـاری را کاسـته از برگشت مجـدد این بیمـاری در

افرادی که تحت درمان قرار گرفته اند پیشگیری کرده و نیز سرعت پیشرفت این بیماری را کاهش می دهد.

نحوه ی تغییر در رژیم غذایی

سعی کنید بخشی از غذاهای غیر سالم را از رژیم غذایی خود حذف کنید. به طور تقریبی رعایت رژیم مطلوب جهت جلوگیری از بیماری های قلبی - عروقی می تواند برای پیش گیری از پروستات هم مناسب باشد.

رژیم غذایی سالم

مطالب موجود در این مقاله برای شما روشن خواهد کرد که تغییر در رژیم غذایی می تواند شما را از خطر سرطان پروستات دور کرده و روند رشد آن را نیز کند نماید.

به طور معمول طراحی این نوع رژیم مربوط به رعایت برخی دستورالعمل هاست.

۱- بخش اعظم رژیم را کربوهیدرات های مشتمل بر سیب زمینی، برنج و نان تشکیل می دهد.

۲- مصرف روزانه حداقل ۵ سرونیگ میوه و سبزیجات

۳- مصرف پروتئین در حد نیاز از ماهی و مرغ (بدون پوست) و حبوبات

۴- خوراک غذاهای کم چرب

۵- قطع مصرف شکر و قند به شکل مستقیم یا مخفی شده در نوشابه ها و آب میوه های صنعتی.

۶- قطع مصرف نمک یا محدودیت در حد (یک حبه قند) روزانه که همین طور شامل دوری از نمک مخفی در برخی غذاهای فرآوری شده است.

۷- نوشیدن ۸-۶ لیوان آب هر روز و بدور از نوشابه های قندی و گازدار.

چه غذاهایی خطر سرطان پروستات را کاهش می دهند؟

میوه جات و سبزیجات

مصرف ۵ واحد میوه و سبزی روزانه کاهش دهنده ی اغلب خطرات سلامتی همچون بیماری های قلبی عروقی و دیابت است. البته دانشمندان هنوز همگی موادی را که نقش محافظتی بدن انسان را در مقابل بیماری ها بازگو می کنند شناسایی نکرده اند اما به هر حال بخش اعظم فواید این گونه مواد با چنین نقش مشاهده شده است.

رعد و برقی در رنگها

میوه جات و سبزیجات گوناگون حاوی ویتامین ها و مواد معدنی مختلف نیز می باشند، مصرف دامنه ی وسیعی از میوه جات و سبزیجات رنگ دار راه خوبی در افزایش مصرف و ورود این گونه مواد به بدن انسان است.

قرمز ـ زرشکی ـ نارنجی ـ زرد ـ سبز

گوجه فرنگی، تمشک، هندوانه، لوبیا قرمز، توت فرنگی، پیاز قرمز، فلفل قرمز، تربچه ها ، انگورها، زغال اخته، آلو برقانی، کلم قرمز، هویج ها، پرتقال، مانگو، زردآلو، کدو تنبل، فلفل نارنجی

آناناس، ذرت شیرین، هلو، کاسنی، موز، فلفل زرد، اسفناج، کلم بروکلی، آوکادو، نخود سبز، گلابی، کیوی، کاهو، شاهی

سبزیجات Cruciferous

این گونه سبزیجات به خانواده کلم ها اطلاق میشود. این خانواده حاوی یک عامل شیمیایی (سولفورافان Sulforaphan) بوده که کمک به تعمیر بافتها و نابود کردن عوامل سرطان زا در بدن می نمایند. مثالهایی از آنها را می توان در قالب کلم بروکلی، گل کلم، کلم و کلم پیچ اشاره نمود. مصرف حداقل ۵ مورد در هفته از این مواد (جدول فوق) در کاهش خطر سرطان پروستات مؤثر دانسته اند.

اگر کسی مبتلا به سرطان پروستات باشد به طور قطع سبزیجات این خانواده خطر توسعه ی سرطان را کاهش نمی دهد اما به عنوان یک عامل پیش گیری کننده از نوع سرطان و بیماری های قلبی عروقی نقش دارند.

آنتی اکسیدانها

بدن را در مقابل مهاجمین خارجی مثل باکتری ها با کمک کاستن از مولکول هایی که رادیکال های آزاد نامیده می شوند محافظت می کند. اگر این رادیکال ها از کنترل خارج شوند سلول ها و بافت ها را آسیب رسانی می کنند.

منابع آنتی اکسیدانی مؤثر در محافظت بدن در مقابل سرطان پروستات مثل سلنیوم، ویتامین E و ترکیباتی مثل لیکوپن (گوجه فرنگی) مواد غذایی از قبیل آب انار و چای سبز را می توان نام برد.

سلنیوم

این ماده در دانه ها، به ویژه دانه ی کدو تنبل، آفتابگردان و دانه های کنجد یافت می شود.

همچنین از دیگر منابع آن می توان به نان و غلات و مرغ و ماهی اشاره کرد. البته مقدار این ماده ی مصرفی به کیفیت خاک محصولات کشاورزی مربوطه نیز ارتباط دارد به طور مثال سطوح خیلی پایین آن در خاک زمین های کشاورزی در انگلیس مقدار اندک سلنیوم در محصولات غذایی رشد یافته را بدنبال داشت. در یک بررسی نشان داده شده که مردانی که روزانه ۲۰۰ میکروگرم سلنیوم مصرف کرده بودند از نظر ابتلا به سرطان پروستات نسبت به آنهایی که مصرف نکرده بودند کمتر مبتلا شدند.

همچنین در یک بررسی (Select study) به طور آزمایشی این تحقیق روی ۳۲۰۰۰ مرد صورت گرفته که نتیجه آن به عنوان یک مطالعه طولانی مدت تا سال ۲۰۱۳ اعلام خواهد شد.

ویتامین E

در ارتباط با نقش ویتامین E در پیش گیری از سرطان پروستات توافقی وجود ندارد.

برخی تحقیقات این ارتباط را بین ویتامین E و سرطان پروستات نشان داده اند برخی دیگر این رابطه را رد کرده اند. و البته در تحقیق Select study که قرار است نتایج آن تا سال ۲۰۱۳ مشخص شود به پاسخ های دقیق تری در این باره دست خواهیم یافت.

منابع خوب ویتامین E

- دانه های آفتاب گردان
- فندق و بادام زمینی
- سبزیجات سبز برگ
- روغن های سبزیجات (سویا ذرت)

دریافت این ویتامین از طریق منابع طبیعی بهتر از دریافت آن از ناحیه مکمل ها (سافت ژل ها) است.

به طور معمول مکمل ژل نرم این ویتامین به شکل ۴۰۰ واحدی (IU) در داروخانه موجود است که اگر به طور روزانه مصرف شود به طور قطع مشکلاتی برای سلامتی شما به وجود خواهد آورد.

اگر دیابت یا بیماری قلبی ـ عروقی دارید بایستی از دریافت مکمل های ویتامین E خودداری کنید. چرا که می تواند خطر نارسایی قلبی را افزایش دهد.

لیکوپن

بهترین منبع شناخته شده لیکوپن گوجه فرنگی است، اما می توان آن را در هندوانه و گریپ فروت صورتی رنگ و پاپایا نیز یافت. البته در صورتی که فردی دسته ای از داروها موسوم به استاتین ها را که به طور معمول جهت پایین آوردن کلسترول خون مصرف می شوند، دریافت نماید ممکن است نیاز به اجتناب در مصرف گریپ فروت داشته باشد، بنابراین بایستی با پزشک مشورت کنید.

درباره ی مصرف مکمل های دارویی لیکوپن بایستی گفت که متأسفانه این مکمل ها به تنهایی قادر به محافظت بدن در مقابل سرطان پروستات نیستند، بنابراین غذاهای غنی از لیکوپن به همراه مواد مغذی دیگر در بدن برای محافظت آن همکاری می کنند.

گوجه فرنگی های پخته شده و فرآیند شده (در صنایع غذایی) حاوی منابع بهتری از لیکوپن نسبت به گوجه فرنگی های تازه محسوب می شوند. می توان گفت مردانی که هر هفته حداقل ۲ بار سس گوجه فرنگی در برنامه غذایی خود دارند خطر سرطان پروستات را تا یک سوم کاهش می دهند.

البته هنوز به طور کامل مشخص نیست که چرا محصولات فرعی گوجه فرنگی مثل سس گوجه نسبت به خود گوجه فرنگی بهتر است اما این وضعیت ممکن است به خاطر فرآیند آزاد شدن لیکوپن و آسانی دسترسی آن برای بدن باشد.

در این باره می توان اظهار نظر کرد که ممکن است لیکوپن حتی سرعت توسعه سرطان پروستات را در مردانی که در این باره پیش آگهی شده اند را با کشتن سلول های سرطانی کاهش دهد.

آب انار

نوشیدن آب انار یک لیوان روزانه در مردانی که همچنین احتمال پیش آگهی آنها در سرطان پروستات زیاد است سودمند است یک بررسی نشان داد که نوشیدن آب انار، سرعت رشد (PSA (Prostate Specific Antigen یا آنتی ژن خاص پروستات را در مردانی که پس از رادیوتراپی یا جراحی، سطح PSA آنها بالا رفته است، کاهش می دهد.

چای سبز

چای سبز شامل آنتی اکسیدان های قدرتمندی به نام پلی فنل ها است. بنابراین نوشیدن چای سبز ممکن است مردان را در مقابل سرطان پروستات محافظت کند. اما در هر حال برای اینکه اثرات عمده محافظت کننده را بتواند از خود نشان دهد شما نیازمند نوشیدن روزانه ۶ فنجان می باشید.

چربی

زمانی که شما در برنامه ی غذایی خود چربی مصرف می کنید بدن شما آن را به قطعات کوچک تر شکسته و آنچه مورد نیازش باشد استفاده کرده سپس مابقی را ذخیره می کند. البته ما نمی توانیم بگوییم حذف چربی از رژیم غذایی می تواند خطر سرطان پروستات را پایین آورد، اما به طور قطع نوع خاصی از چربی ها ارتباط مثبتی را با سرطان پروستات دارند.

به طور مثال چربی های یافت شده در لبنیات و گوشت قرمز و محصولات آنها نیز افزایش دهنده خطر سرطان پروستات است.

از طرف دیگر اسیدهای چرب موجود در چربی های روغن ماهی ممکن است شانس ابتلا را به سرطان کاهش دهد. البته مصرف مکمل های روغن ماهی به شکل قرص ژل نسبت به خوردن ماهی تازه یا حتی یخ زده به مقدار ۲ تا ۳ بار در هر هفته سودمندی کمتری را در این باره نشان داده است.

کلسیم

بدون شک شما بطور منظم لازم است که همه ی نیازمندی های خود را از کلسیم در رژیم غذایی روزانه ی خود دریافت نمایید. اگر شما حتی با احتساب کلسیم دریافتی خود به شکل قرص و محاسبه ی کلسیم دریافتی خود از رژیم غذایی بیشتر از حداکثر ۷۰۰ میلی گرم روزانه کلسیم را به بدن وارد می کنید بایستی از مصرف مازاد آن جلوگیری کنید. (البته قرص های کلسیم به شکل کپسول به طور معمول ۵۰۰ میلی گرم می باشند). مطالعات نشان می دهند که مردانی که بیش از روزانه ۲۰۰۰ میلی گرم کلسیم در برنامه ی غذایی خود دارند ریسک بالاتری در ابتلا به سرطان پروستات خواهند داشت.

روی

عنصر مصرفی به نام روی (Zn) که معمولاً کو آنزیم بیش از ۳۰۰ آنزیم در واکنش های بیوشیمیایی است و به طور طبیعی در گوشت قرمز، مرغ، غذاهای دریایی، دانه ها (بادام گردو فندق) و محصولات لبنی یافت می شود در تقویت سیستم ایمنی بدن نیز بسیار مؤثر است.

مقادیر پیشنهادی آن حداکثر تا ۲۵ میلی گرم روزانه پیشنهاد می شود. مصرف دراز مدت آن به شکل مکمل برای چندین سال ممکن است احتمال خطر سرطان پروستات را بالا ببرد.

سویا

گفته می شود که رشد کم سرطان پروستات در مردان آسیایی مربوط به رژیم غذایی غنی از سویا است. در هر حال اینکه آیا اگر سویا مصرف کنیم خطر سرطان پروستات را در خود کاسته ایم بایستی گفت که در یک مطالعه ی وسیع این موضوع نشان داده شده است. اگر تصمیم گرفتید سویا را به رژیم غذایی خود اضافه کنید سعی کنید اشکال متداول مثل tempeh, miso, tofu را بیشتر از اشکال فرآیند شده مثل برگرها که ممکن است پر از چربی باشند امتحان کنید.

حبوبات و غذاهای حاوی آن

بررسی های فراوان نشان داده است که خوردن حبوبات از قبیل لوبیاها، و عدس ها ممکن است در پیش گیری از سرطان پروستات مؤثر باشد.

## چه کسی سل می‌گیرد؟

سل یک عفونت باکتریایی است که معمولاً ریه‌ها را درگیر می‌کند که در این صورت به آن" سل ریوی "گفته می‌شود. ممکن است سایر نقاط بدن نیز توسط باکتری سل درگیر شوند.

از جمله گره‌های لنفاوی، کلیه‌ها، مغز، استخوانها، مفاصل و سایر نقاط بدن که در این صورت به آن" سل خارج ریوی "گفته می‌شود. هر ساله تعدادی از افراد به این بیماری دچار می‌شوند.

چه کسانی به سل مبتلا می‌شوند؟

سل می‌تواند هر کسی در هر سنی را مبتلا کند. افرادی که سطح ایمنی بدنشان کاهش یافته است بیشتر در معرض خطر هستند.

سل چگونه منتقل می‌شود؟

هنگامی که فرد مبتلا به سل ریوی یا سل حنجره‌ی درمان نشده، سرفه یا عطسه می‌کند، بیماری از طریق تنفس هوای آلوده به ترشحات ریز تنفسی که با چشم قابل دیدن نیستند، منتقل می‌شود. اما در صورتی که ریه‌ها و حنجره درگیر نباشند سل خارج ریوی معمولا مسری نیست. مواجهه‌ی طولانی مدت با فرد درمان نشده، برای ابتلا به سل ضروری است. افراد مبتلا می‌توانند کسانی را که هر روز با آنها ارتباط دارند آلوده کنند. احتمال ابتلای اعضای خانواده، دوستان و همکاران زیاد است.

چگونه سل ایجاد می‌شود؟

وقتی فرد سالمی هوای آلوده به باکتری را تنفس می‌کند باکتری وارد ریه‌ها می‌شود، در ریه می‌ماند و تکثیر می‌شود. ممکن است باکتری وارد جریان خون شود و به سایر قسمتهای بدن مانند کلیه‌ها، ستون مهره‌ها و مغز برود و تخریب ایجاد کند.

تفاوت بین عفونت نهفته‌ی سل با بیماری سل چیست؟

بیشتر افرادی که باکتری را تنفس می‌کنند آلوده می‌شوند اما بدن قادر است با باکتری مبارزه کند و از تکثیر آن جلوگیری کند. باکتری، غیر فعال می‌شود اما در بدن زنده می‌ماند و می‌تواند هر زمان که سیستم ایمنی ضعیف گردد فعال شود. عفونت نهفته‌ی سل به این معنی است که فرد آلوده شده و باکتری سل در بدن فرد و معمولا در ریه‌ها وجود دارد، اما هنوز علائم آشکار ایجاد نشده است. در عفونت نهفته‌ی سل:

فرد علامت بالینی ندارد، احساس بیمار بودن نمی‌کند، نمی‌تواند بیماری را به دیگران منتقل کند، تست پوستی سل در آنها مثبت است، باکتری سل در خلط پیدا نمی‌شود، اگر درمان نشوند ممکن است به سل فعال دچار شوند.

ممکن است عفونت نهفته برای تمام عمر در بدن فرد باقی بماند و هرگز تبدیل به بیماری نشود. اما اگر سیستم ایمنی نتواند جلوی رشد باکتری را بگیرد، باکتری سل در بدن تکثیر می‌شود و موجب فعال شدن بیماری می‌شود. باکتری به بدن حمله می‌کند و بافتها راتخریب می‌کند. اگر در ریه چنین اتفاقی بیفتد منجر به ایجاد حفره در ریه می‌شود.

برخی افراد پس از مواجهه دچار بیماری می‌شوند اما در برخی دیگر سیستم ایمنی آن را مهار می‌کند و زمانی که سیستم ایمنی دچار نقص گردد بیماری فعال می‌شود. بچه‌های کوچک و افراد مبتلا به ایدز سیستم ایمنی ضعیفی دارند.

سایر شراطی که سیستم ایمنی ضعیف می‌شود و فرد را در معرض خطر قرار می‌دهد شامل این موارد هستند:

سوء مصرف مواد، دیابت شیرین، سیلیکوزیس (نوعی بیماری ریوی)، سرطان سر و گردن، سرطان خون و بیماری هوچکین، برخی داروها مانند کورتیکوستروئیدها یا داروهای پیوند اعضا و برخی داروهای دیگر.

در فرد مبتلا به بیماری سل علائم بالینی وجود دارد. و واکنش واضح به تست پوستی ایجاد می‌شود و باکتری در خلط یافت می‌شود. فردی که بیماری فعال دارد باکتری را نیز منتشر می‌کند.

بیماری سل چه علائمی دارد؟

علائم سل فعال شامل:

بی علامتی به این معنی که برخی از افراد مبتلا علامتی ندارند، سرفه به مدت سه هفته یا بیشتر، درد قفسه سینه، سرفه خون آلود یا خلط خونی، خستگی یا ضعف، کاهش وزن، کاهش اشتها، تب خفیف، لرز و تعریق شبانه، هستند.

علائم چه زمانی پدیدار می‌شوند؟

بیشتر افرادی که به باکتری سل آلوده می‌شوند مبتلا به سل فعال نمی‌شوند. اما ممکن است سل فعال، ۳-۲ ماه تا حداکثر یکسال پس از آلودگی ایجاد شود. خطر ایجاد بیماری فعال با گذشت زمان کمتر می‌شود.

چه زمانی و تا کی فرد بیمار ناقل سل است؟

سل فعال، تا زمانی که فرد درمان مناسب را برای چند هفته دریافت نکند، مسری و واگیردار است. اما فرد مبتلا به سل نهفته تا زمانی که بیماری در وی آشکار نشود و باکتری در خلط وجود نداشته باشد ناقل بیماری نیست.

درمان سل چیست؟

افراد مبتلا به سل نهفته بهتر است برای درمان پیشگیرانه ارزیابی شوند. این درمان معمولا شامل مصرف داروهای ضد سل برای چند ماه است. اما افرادی که سل فعال دارند باید حتما دوره درمانی شش ماهه یا بیشتر را داشته باشند و حداقل چهار داروی ضد سل دریافت کنند و داروها بر اساس بررسیهای آزمایشگاهی تغییر داده شوند. طرح دقیق درمانی توسط پزشک تنظیم می‌شود و فرد بیمار باید مستقیما تحت نظر مراقبین بهداشتی داروها را مصرف کند تا کاملا درمان شود.

اگر سل درمان نشود چه اتفاقی می‌افتد؟

اگر سل درمان نشود بیماری به افراد زیادی منتقل می‌شود. به علاوه فرد درمان نشده ممکن است شدیدا بیمار شود و یا بمیرد.

برای جلوگیری از انتقال سل چه می‌توان کرد؟

نکته‌ی اساسی برای جلوگیری از انتقال سل این است که بیماران دهان و بینی را هنگام سرفه و عطسه بپوشانند و داروهای درمان کننده‌ی سل را دقیق مصرف کنند و دوره‌ی درمان را حتما کامل کنند.

تهیه و ترجمه: گروه سلامت سیمرغ – دکتر حانیه ترکمان

منبع:www.seemorgh.com الف

## سل

سل بیماری عفونی است که توسط باسیل سل ایجاد می شود.این بیماری معمولا ریه ها را درگیر و از فرد بیمار به افراد سالم سرایت می کند. میکروب از طریق استنشاق وارد بدن می شود.میکروب سل گاهی اوقات بلافاصله باعث بیماری نمی شود و سال ها به حالت کمون در بدن باقی می ماند. بدون آن که منجر به بیماری شود. در شرایط ضعف سیستم ایمنی بدن و مخصوصا همراهی بیماریهای دیگر میکروب خاموش مجددا فعال گشته و ایجاد بیماری می کند.

افرادی که بیش از همه در خطر ابتلا هستند کسانی می باشند که سیستم ایمنی آنها مشکلاتی دارد. افراد مبتلا به اشکالات سیستم ایمنی می باشند. تقریبا تمام کودکان در هفته های اول پس از تولد باید در مقابل این میکروب با واکسنی بنام ب.ث.ژ مصونیت کامل در مقابل سل ایجاد نمی کند اما از بیماریهای کشنده سلی مثل مننژیت و سل منتشر جلوگیری می کند. قابل ذکر است که بیماری سل با درمان های دارویی کاملا معالجه پذیر است .

علائم بیماری

سل می تواند هر قسمتی از بدن را درگیر کند اما عمدتا بر ریه ها و گره های لنفاوی اثر می گذارد. سرفه شایعترین علامت این بیماری است که اغلب با خلط سینه همراه است که گاهی ممکن است خونی باشد. درد ناحیه سینه کم اشتهایی کاهش وزن تب و تعریق شبانه از علائم دیگر سل می باشد. هنگامی که این میکروب بر غده های لنفاوی اثر بگذارد توده هایی در ناحیه گردن زیر بغل و کشاله ران ظاهر می شود. تشخیص سل معمولا پس از عکسبرداری از قفسه سینه و آزمایش نمونه خلط ثابت می شود.

نحوه انقال بیمااری به دیگران

اگر خلط حاوی مقدار زیادی میکروب سل باشد این بیماری می تواند به دیگران منتقل شود. به این موارد (( سل باز)) یا بیمار با (( خلط مثبت )) می گویند. بیمار می تواند به وسیله پوشاندن بینی و دهان با یک دستمال هنگام سرفه از پراکنده شدن عفونت جلوگیری کند. البته باید دستمال از بین برد و دست های خود را با آب و صابون بشوید. دسته ای از بیماران سلی هیچگاه خلط مثبت ندارند و تشخیص آنها براساس وضیعت بالینی عکسبرداری و آزمایشات داده می شود. اغلب اوقات دو هفته بعد از شروع درمان خطر انتشار بیماری به دیگران از بین می رود.

در صورتی که خلط عاری از میکروب سل می باشد و همچنین در مورد سل غدد لنفاوی یا سایر نواحی بدن خطر انتفال بیماری به دیگران وجود ندارد. افرادی که با فرد مبتلا در یکجا زندگی می کنند و یا با او همکارند باید یک بررسی کامل از نظر احتمالات ابتلای به بیماری انجام دهند. البته بررسی کامل افراد بزرگسال معمولا با عکسبرداری از قفسه سینه و تست جلدی و در صورت لزوم انجام آزمایش خلط صورت می گیرد. در کودکان نیز علاوه بر عکسبرداری تست پوستی انجام می شود. اگر تست جلدی منفی باشد نشانگر آن است که فرد مبتلا نشده است. لذا برای او واکسیناسیون ب.ث.ژ است که یا فرد قبلا با ب.ث.ژ واکسینه شده و یا اینکه آلوده به میکروب سل شده است. در اغلب این موارد معالجه لازم نیست ولی بررسی کامل مرتبا باید انجام گیرد. گاهی اوقات یک دوره پیشگیری دارویی به بعضی از این افراد که ظاهرا سالم به نظر می رسند اما خطر ابتلا به بیماری سل در آینده در آنان قویا وجود دارد تجویز می شود.

درمان سل با تجویز داروهای خاص و برای همه افراد ۶ تا ۹ ماه می باشد. معمولا معالجه بسیاری از بیماران در منزل صورت می گیرد اما اگر پزشکان تشخیص دهند که فرد شدیدا بیمار است و یا خلط نامبرده چنان آلوده است که می تواند برای افراد سالم خطر آفرین باشد او را در بیمارستان برای یک هفته و یا بیشتر بستری می کنند. هنگامی که شخص در منزل درمان می شود نیاز به اقداماتی همچون جدا کردن ظروف و وسایل دیگر از بقیه خانواده ندارد و تنها جلوگیری از روبوسی و تماس نزدیک با افراد خصوصا بچه ها کافی است . رژیم غذایی خاصی برای بیماران توصیه نمی شود ولی تغذیه خوب و مناسب به بهبود آنها کمک می کند اشتهای بسیاری از بیماران با مصرف داروها افزایش می یابد .

یاد آوری مهم

هرگز خوردن داروهایتان را فراموش نکنید اگر فراموش کردید که داروهایتان را به موقع بخورید در زمانی دیگر از همان روز میل کنید. هرگز نگذارید داروهایتان تمام شود و قبل از مصرف کامل دوباره راجعه نمایید. در صورتی که نگران بیماری یا درمانتان هستید حتما با پزشک خوش مشورت کنید.بیماری سل کاملا قابل درمان است به شرطی که داروهایتان را به طور منظم مصرف کنید حتی اگر احساس می کنید که بهبود یافته اید قرص را ترک نکنید. تنها زمانی مصرف داروها را متوقف کنید که پزشک معالج پایان درمان را اعلام کند. در صورتی که قبل از موقع مقتضی داروها را قطع کنید ممکن است میکروب سل به داروها مقاوم شود که در آن صورت درمان بسیار مشکل یا غیر ممکن خواهد بود.

عوارض جانبی

تغییر رنگ ادرار به قرمز نارنجی توسط داروی ضد سل ایجاد می شود که هیچ گونه اشکالی ندارد. همچنین لنزهای طبی نیز در اثر همین دارو به طور دائمی تغییر رنگ می دهند. قرص های مصرفی ضد بیماری سل معمولا هیچ گونه مشکل خاصی را به دنبال ندارند اما اگر متوجه یرقان زردی چشم و پوست قرمزی پوستی احساس کسالت خارش سرگیجه یا اختلال دید و یا گزگز در اندامها شدید فورا با پزشک مشورت کنید. ممکن است یکی از قرصها شما را ناراحت کند وپزشک آن را تغییر دهد ولی در هر حال باید تا پایان دوره درمانی زیر نظر پزشک درمان ادامه یابد. یکی از داروهای ضد سلی اثر قرص های ضد بارداری را کاهش می دهد لذا بیمار باید متوجه آن باشد و از روش های دیگر جلوگیری از بارداری استفاده نماید .

بازگشت به کار

گاهی اوفات بیماری سل آنقدر خفیف است که فرد نیازی به ترک کارش ندارد ولی گروه دیگری از بیماران تا زمانی به ترک کارش ندارد ولی گروه دیگری از بیماران تا زمانی که آلوده کننده هستند و یا به علت ضعف ناشی از بیماری قادر به انجام کامل فعالیت های روزانه نیستند ممکن است از رفتن به سرکار منع شوند.

در صورت ادامه کار به شرط مصرف منظم قرص ها بهبودی کامل بدست خواهد آمد. ضمنا کار فرمایتان هم باید از این بیماری و درمان شما مطلع باشد . پس از اتمام دوره درمان تا ۲ سال هر ۳ ماه یکبار مراجعه به پزشک توصیه می شود تا نشانه های عود احتمالی بیماری بررسی گردد.

منبع : www.professorsoltanzadeh.com الف

## سل و شیوه های درمان آن

نویسنده: دکتر رامین علاسوند*، افسانه طاعتی**

همه در معرض خطرند

سل یا توبرکولوز (TB) بیماری عفونی ناشی از میکروبی به نام میکوباکتریوم توبرکولوز است که عمدتاً ریه ها را درگیر می کند، ولی گاهی به سایر قسمت های بدن نیز حمله و آنها را نیز درگیر می کند که به آن سل خارج ریوی می گویند. سل به راحتی قابل تشخیص و درمان است، ولی در صورت عدم تشخیص و درمان به موقع می تواند نتایج مصیبت باری به وجود بیاورد.

این بیماری مشابه سرماخوردگی از راه هوا منتقل می شود. فقط افرادی که مبتلا ـ به سل ریوی هستند، قابلیت انتقال بیماری به دیگران را دارند. این افراد از طریق سرفه، عطسه، صحبت، بزاق، خندیدن یا آواز خواندن، میکروب بیماری را (که تحت عنوان باسیل شناخته می شود) در هوا پخش می کنند. زمانی که فرد سالم، هوای حاوی میکروب را استنشاق می کند، آلوده می شود، ولی بیمار نمی شود.

خوشبختانه این بیماری تنها به واسطه تماس طولانی مدت و نزدیک فرد سالم با فرد بیمار منتقل می شود. مهم ترین عامل خطر انتقال بیماری، خانه های کوچک و پرجمعیت و همه مکان های پرازدحام است.

فهم تفاوت میان آلوده شدن با باسیل سل و بیماری ناشی از آن بسیار مهم است. فرد آلوده (به باسیل سل)، میکروب بیماری را در بدن دارد، اما سیستم دفاعی بدنش از وی در مقابل گسترش بیماری محافظت می کند. این فرد قابلیت انتقال بیماری به دیگران را ندارد. در مقابل فرد مبتلا به بیماری سل (فعال)، رنجور، نزار و دارای علائم است و اگر درمان مناسب صورت نگیرد، بیماری را به دیگران انتقال می دهد و در عرض چند ماه تا چند سال می میرد.

چه کسی در معرض خطر ابتلا به بیماری است

هر فردی ممکن است به سل مبتلا شود. این بیماری تمامی افراد از نژادهای مختلف، سنین و سطوح درآمدی متفاوت را درگیر می کند. عوامل ذیل با خطر بالاتری برای ابتلا به بیماری همراه هستند.

- تماس نزدیک با فرد مبتلا به بیماری سل فعال
- عفونت اچ آی وی
- فقر
- سوءتغذیه
- بی خانمانی

خطر بروز بیماری فعال کاملاً وابسته به سیستم دفاعی میزبان است. بعضی وضعیت ها مانند ابتلا به ایدز، دیابت، اعتیاد تزریقی و درمان طولانی مدت با کورتیکواستروئیدها (کورتون) به دلیل اختلال در سیستم دفاعی بدن، فرد را مستعد ابتلا به بیماری سل می کنند.

علائم بیماری

۱- فرد آلوده و بدون بیماری فعال، بی علامت است.

۲- فرد مبتلا به سل ریوی تعدادی یا همه علائم زیر را خواهد داشت، گرچه ممکن است بدون علامت نیز باشد

- سرفه مداوم
- کاهش وزن
- تب
- کاهش اشتها
- خستگی
- عرق شبانه
- تنگی نفس
- خلط خونی

۳- فرد با سل خارج ریوی بسته به عضو درگیر علائم متفاوتی را بروز خواهد داد.

- کاهش وزن
- تب
- عرق شبانه
- در صورت درگیری غدد لنفاوی؛ ورم همراه خروج چرک
- در صورت گرفتاری مفاصل؛ درد و تورم
- در منتژیت سلی؛ سردرد، تب، سفتی گردن و خواب آلودگی

تست پوستی سل چیست

این آزمایش آلودگی فرد با باسیل سل را مشخص می کند. معروف ترین آزمایش پوستی سل تست مانتو است. در این روش مقدار بسیار کمی ماده (حاوی آنتی ژن تخلیص شده سل) به پوست ساعد تلقیح می شود. سه روز بعد محل تلقیح از نظر برجستگی و اندازه آن بررسی می شود. اگر برجستگی از حد مشخصی بیشتر باشد فرد آلوده به باسیل در نظر گرفته می شود. تفسیر این آزمایش در افرادی که واکسن سل دریافت کرده اند، باید توسط پزشک معالج صورت گیرد.

بیماریابی و تشخیص

بررسی نمونه خلط زیر میکروسکوپ موثرترین روش کم هزینه در بیماریابی سل ریوی افراد مشکوک است. سل براساس شرح حال، معاینه های بالینی و تست های آزمایشگاهی و رادیولوژیک تشخیص داده می شود.

واکسن سل

هنوز واکسنی که به طور موثر از سل ریوی پیشگیری کند، وجود ندارد. واکسن BCG (باسیل کالمت گورین) در سال ۱۹۲۱ (۱۳۰۰هجری شمسی) ارائه شد. همان طوری که پیش از این نیز اشاره شد، این واکسن از دو فرم بسیار کشنده سل در سال های اولیه زندگی جلوگیری کرد، ولی در پیشگیری از سل ریوی در بالغان ناتوان است. BCG،۸۰ سال پیش عرضه شد و از آن زمان تاکنون در سراسر دنیا استفاده می شود. واکسن از راه ضعیف سازی میکروب سل گاوی (مایکوبکتریوم بویس) به دست می آید و از راه تلقیح داخل جلدی تجویز می شود. شدیدترین اشکال سل موسوم به سل ارزنی و منتژیت سلی با این واکسن قابل پیشگیری است و پزشکان این واکسن را در دوران کودکی (بدو تولد) توصیه می کنند. BCG، بی خطرترین واکسن شناخته شده است.

داروهای سل

درمان موثر بیماری از دهه ۱۹۴۰ در اختیار است. در حال حاضر بیماران به آسانی با درمان کوتاه مدت تحت نظارت مستقیم (موسوم به DOTS) بهبود می یابند. داروهای شایع مورد استفاده ریفامپین، ایزونیازید، استرپتومایسین، اتامبوتول و تعدادی داروی دیگر است.

DOTS چیست

این روش خط مشی سازمان بهداشت جهانی برای درمان بیماری سل است. در روش DOTS، وقتی بیمار با وجود باسیل در نمونه خلط شناخته شد کارکنان بهداشتی در تمام مدت درمان (شش ماه)، ضمن دادن دارو به بیمار، خوردن آن را مشاهده و ثبت می کنند. باید اضافه کرد DOTS موثرترین استراتژی شناخته شده در درمان بیماری سل است، زیرا؛

- DOTS حتی در فقیرترین کشورها تا ۹۵ درصد موفقیت درمان را بالا می برد.

DOTS- به دلیل درمان افراد آلوده از پیدایش موارد جدید جلوگیری می کند.

DOTS- از بروز سل مقاوم به درمان

(MDR-TB) به واسطه اطمینان از تکمیل درمان بیماران جلوگیری می کند.

- هزینه درمان به روش DOTS بسیار پایین است و بانک جهانی این روش را به صرفه ترین روش درمان در تمامی مداخلات درمانی اعلام کرده است.

به دلیل اجرای DOTS در مقیاس جهانی، میلیون ها نفر از بیماران در سراسر دنیا این درمان موثر را دریافت می کنند.

سل و ایدز

به واسطه بروز اختلال در سیستم دفاعی افراد مبتلا به ایدز، سل به اولین قاتل این افراد تبدیل شده است. خوشبختانه سل در برابر دیگر عوارض ایدز، قابلیت شناسایی و درمان بهتر، موثرتر و ارزان تری دارد. حدود یک سوم افراد مبتلا به ایدز همزمان به باسیل سل نیز آلوده هستند. ویروس اچ آی وی مهم ترین عامل شناخته شده تبدیل عفونت نهفته سل به بیماری سل فعال است، در مقابل افراد آلوده به ایدز که به میکروب سل آلوده شده اند نیز سریعاً به سمت سل فعال پیشروی می کنند. از طرفی برخی بررسی ها نشان داده اند واکنش سیستم دفاعی بدن به میکروب سل، تکثیر ویروس اچ آی وی را تشدید کرده و ممکن است سیر طبیعی بیماری ایدز را تسریع کند.

سل و کودکان

تفسیر اشتباه و شایعی علی الخصوص در کشورهای صنعتی وجود دارد که سل بیماری دنیای قدیم است. در این کشورها، ۵۰ سال پیش عمده بخش های کودکان به موارد بستری سل در کودکان اختصاص داشت. وقتی سل در این مناطق طی قرن نوزدهم شایع شد، افراد کم سن و سال زیادی مبتلا شدند. در کشورهای در حال توسعه و حتی در کشورهای توسعه یافته در میان برخی جوامع بسیار مستعد، میزان سل در کودکان کم سن و سال زیاد است. در کشورهای در حال توسعه قسمت عمده یی از جمعیت عمومی زیر ۱۵ سال است، لذا تا ۴۰ درصد مبتلایان ممکن است از کودکان باشند. سل سبب ۱۰ درصد یا بیشتر موارد بستری در بیمارستان ها و به همین میزان مرگ و میر در بیمارستان است. علاوه براین با توجه به میزان خطر بروز سالانه ۲ تا ۳ درصدی ابتلا به سل، تا ۴۰ درصد جمعیت زیر ۱۵ سال ممکن است به این باسیل آلوده شوند. کودکان آلوده به اچ آی وی نیز مانند بالغان، به سل مستعدتر هستند. مشکل تشخیص سل در کودکان به این دلیل است که تایید تشخیص (حتی به رغم وجود تسهیلات آزمایشگاهی خوب) به واسطه عدم توانایی کودکان در دفع خلط به سختی صورت می گیرد. استراتژی رایج بین المللی در درمان سل، تمرکز روی درمان بالغان مبتلا به سل فعال ریوی (مهم ترین منبع آلودگی کودکان) است. شایان ذکر است واکسیناسیون نوزادان با BCG از بروز سل در زمان بزرگسالی جلوگیری نخواهد کرد، بلکه کودکان را از ابتلا به اشکال خطرناک و کشنده منتزیت سلی و سل ارزنی محافظت می کند. کودکان به طور مستقیم یا غیرمستقیم تحت نفوذ دیگر افراد مبتلا به سل در خانواده هستند.

مقاومت دارویی

چگونه سل حساس به دارو به سل مقاوم به دارو تبدیل می شود؟ مقاومت دارویی (MDR-TB) به دلیل استفاده نامناسب از آنتی بیوتیک ها در درمان بیماران مبتلا به سل حساس به داروست و از تجویز نامناسب رژیم درمانی توسط پزشک و فقدان نظارت بر نحوه مصرف دارو توسط بیمار به وجود می آید. اساساً مقاومت دارویی در نواحی که برنامه های کنترل سل خوب نباشد، به وجود خواهد آمد و اغلب بازتابی از فقدان اجرای DOTS در این مناطق است.

سل مقاوم به چند دارو

سل مقاوم به چند دارو (MDR-TB) نوع اختصاصی از سل مقاوم به داروست که باسیل سل به حداقل دو داروی قوی ضدسل (موسوم به ایزونیازید و ریفامپین) مقاوم است. در نواحی با حداقل یا بدون مقاومت دارویی، اجرای DOTS میزان بهبودی را تا ۹۵ درصد بالا می برد که این میزان آنقدر کافی است که از بروز سل مقاوم به دارو جلوگیری کند. برخلاف سل حساس به دارو که استراتژی درمانی مشخص و موثری دارد، درمان این نوع سل هنوز یک معضل است. در حالی که سل حساس به دارو طی شش ماه بهبود می یابد، MDR-TB نیاز به درمان با داروهای جدیدتر، گران تر و دارای عوارض بیشتر از دو سال دارد. در حال حاضر سل دومین علت مهم مرگ ومیر ناشی از بیماری های عفونی و مسوول مرگ ومیر نزدیک به دو میلیون نفر در سال در سرتاسر دنیاست. سازمان بهداشت جهانی تخمین می زند یک سوم جمعیت دنیا به «میکوباکتریوم توبرکولوز» آلوده هستند. مدل سازی ریاضی پیشنهاد می کند که MDR-TB باید قاطعانه درمان شود، زیرا استراتژی DOTS سازمان بهداشت جهانی برای کنترل سل حساس به درمان، برای کنترل این نوع کشنده سل کافی نخواهد بود. با افزایش جهانی سازی، مهاجرت و توریسم همه کشورها در معرض خطر خواهند بود.

*متخصص اطفال و نوزادان

**کارشناس مامایی

منبع:اعتماد الف

### سل در کودکان

نویسنده : فرزین نجفی پور

بیماری سل یکی از قدیمی ترین بیماریهای شناخته شده بشر می باشد که سابقه آن به مصر باستان برمی گردداین بیماری عفونی ناشی از میکروب سل است که اکثرا ریه ها را مبتلا می سازد که به اصطلاحا سل ریوی )می گویند. همچنین بیماری سل می تواند به جز ریه ها ستون مهره ها غدد لنفاوی دستگاه گوارش و کلیه ها و سایر قسمتهای بدن را نیز درگیر نماید که در اینصورت ( سل خارج ریوی ) نامیده می شود.

بیماری سل چگونه به کودکان منتقل می شود؟

میکروب سل به صورت ذرات ریز از طریق سرفه، عطسه ، صحبت و یا خنده، توسط فردی که مبتلا به سل ریوی است در هوا پخش می شود. این ذرات میکروبی بسیار کوچک هستند و در هوای موجود در فضای بسته برای مدت طولانی به طور معلق باقی می مانند. کودکانی که در تماس نزدیک با فرد مبتلا به سل ریوی هستند توسط میکروب سل آلوده می شوند .

انتقال بیماری سل به عوامل مختلفی از قبیل : مدت زمان تماس ، تعداد میکروب سل و وضیعت تغذیه ای کودک بستگی دارد. سو تغذیه کودک در سنین پایین کودکی ، مکانهای پر از ازدحام و کوچک ، بهترین شرابط برای تسهیل انتفال عفونت به کودکان می باشد .

آیا تمامی کودکانی که با میکروب سل آلوده شده اند به این بیماری مبتلا می شوند؟

ورود میکروب سل به ریه ها مساوی با ابتلا به سل نیست. در این حالت سیستم ایمنی کودک در برابر میکروب دفاع کرده و میکروب را غیر فعال می سازد. کودک آلوده به میکروب سل کاملا سالم می باشد و بدون علائم بیماری است . رادیوگرافی ریه ها طبیعی است و تنها یافته ، مثبت شدن تست پوستی سل ( تست توبرکولین ) می باشد.

آیا سل کودکان مسری است ؟

خیر، کودکان در اثر موارد به سل ریوی خلط منفی هستند که قابل سرایت نمی باشد. میزان میکروب سل در خلط کودکان کم بوده و اصطلاحا سل کودکان را سل کم باسیل می نامند . از طرفی کودکان به میزان بیشتر از بالغین مبتلا به خارج ریوی می شوند که این نوع سل در اغلب موارد مسری نمی باشد.

علائم و نشانه های سل کودکان

بیماری سل در کودکان معمولا بدون علامت است . گاهی علائم غیر اختصاصی از قبیل تب ، کاهش وزن و تعریق وجود دارد . هرچند سن کودک کمتر باشد علائم بیماری سل خفیف تر و غیر اختصاصی تر می باشد .

در سنین نوجوانی علائم بیماری سل مشابه بالغین به صورت سرفه های مزمن خلط دار، کاهش وزن و تب است .

نشانه های سل خارج ریوی بستگی به عضو درگیر دارد که در اکثر موارد در کودکان به صورت بزرگتر شدن غدد لنفاوی گردنی است.

تشخیص سل در کودکان

با توجه به اینکه کودکان مبتلا به سل اکثرا بدون علامت می باشند و سل ریوی در آنها از نوع کم باسیل است و از طرفی جدا کزدن میکروب سل در کودکان بسیار مشکل می باشد، تشخیص سل در کودکان مشکل است .گرفتن سابقه خانوادگی ابتلا به سل در خانواده اهمیت زیادی دارد. با توجه به اینکه منبع انتقال میکروب سل به کودکان ، ابتلا به سل ریوی خلط مثبت می باشند ، بررسی کلیه کودکانی که در تماس نزدیک با بیماران قرار دارند ضروری است.

بررسیهای دیگر شامل : رادیوگرافی ریه ها، تست پوستی سل ، آزمایش خلط یا شیره معده در سه نوبت از نظر میکروب سل و معاینه بالینی دقیق توسط پزشک است .

درمان سل کودکان چگونه است ؟

درمان سل کودکان مشابه سل بالغین است. درمان شامل استفاده از چهار داروی خوراکی ضد سل است که این روش درمانی را درمان دارویی کوتاه مدت سل می نامند. داروها شامل : قرص ایزونیازید ، قطره یا کپسول ریفامپین ، قرص اتامبوتول و قرص پیرازینامید است. داروها روزانه و صبح ناشتا توسط کودک مصرف می شود.طول مدت درمان به طور معمول ۶ ماه است و معاینه بالینی کودکان ماهیانه توسط پزشک باید صورت گیرد.

نحوه پیشگیری سل در کودکان

مودکانی که در تماس نزدیک با فرد مبتلا به سل ریوی قرار دارند بایستی از قرص ایزونیازید به مدت ۶ ماه به عنوان پیشگیری استفاده نمایند. تزریق واکسن ب .ث.ژ در دوره نوزادی از فرمهای پیشرفته سل از قبیل سل مغزی و سل منتشر جلوگیری می کند. در نهایت موثرترین برنامه جهت پیشگیری از بیماری سل در کودکان، درمان کوتاه مدت و نظارت مستقیم بالغین مبتلا به بیماری سل می باشد.

منبع : www.maximumtechnic.com الف

### قارچ ناخن

قارچ ناخن یک موجود زنده بسیار ریز است که می تواند ناخن انگشتان دست و پا را عفونی کنند.این موجودات زنده موسوم به درماتوفیت ها هستند.

قارچ ناخن خیلی شایع است بیش از ?? میلیون نفر در ایالات متحده در زیر ناخنهای خود دارند ، عفونت قارچ ناخن همچنین موسوم به انیکومیکوزیس Onychomycosis است.

قارچ ناخن در زیر ناخن حرکت می کند. ناخن یک مکان امن برای آن است در زمانی که در حال رشد است وناخن آنقدر سخت

است که چیزی نمی تواند به آن برسد و جلو رشد قارچ را بگیرد.

اغلب اوقات قارچ ناخن در ناخن های انگشت شصت ظاهر می شود، این به خاطر این است که جورابها و کفشها ناخن های شصت ها را تاریک و گرم و مرطوب نگه می دارند. این مکانی ایده آل برای قارچ است که رشد کند.

موجود زنده ای که موجب قارچ ناخن می شود می تواند اغلب اوقات از فردی به فرد دیگر منتقل شود ، چون این موجودات زنده می توانند ، در جاهایی که هوا مرطوب باشد و مردم با پای برهنه هستند، بهتر زندگی کنند.

این قارچها می توانـد در مکان هایی مانند محل دوش گرفتن و حمام ها و رخت کن ها باشند و در افرادی که از فایل های ناخن و ناخن گیر مشترک استفاده می کنند و افرادی از آنها عفونت قارچی ناخن دارند می توانند موجب گسترش آن شوند. عفونت قارچی ناخن ها همچنین می تواند از یک ناخن به ناخن های دیگر افراد منتقل شود.

علل ایجاد عفونت

-کوبیدن شصت و ضربه به ناخن

-ایجاد رخنه و ترک در ناخن ها هنگام پیرایش آن

-پای برهنه شما در تماس با محل هایی باشد که قبلاً فرد آلوده ای در آنجا ایستاده باشد مانند رختکن ها ،دوش و محل استخر.

-اگر شما از سوهان ناخن ،تخته سوهان ،ناخن گیر اشتراکی با فردی که عفونت دارد استفاده می کنید ، عفونت ممکن است زیر ناخن های شما برود.

به هر طریق که شما به ناخن صدمه بزنید یک راه ورود برای قارچ باز شده که زیر ناخنها رفته و رشد کند. هرچه سریعتر با پزشک ملاقات کنید تا تشخیص و درمان مناسب برای شما صورت گیرد،شما می توانید عفونت را از بدتر شدن متوقف کنید و با درمان اجازه دهید که ناخن سالم دوباره رشد کند.

هرچه زمان بگذرد ، عفونت بدتر شده و ممکن است موجب درد و سفتی همراه با درد شود.

علائم و نشانه ها

-ناخنها ممکن است قهوه ای ،زرد ،همراه با لکه های لکه های سفید کوچک به نظر آید.

بعضی از آنها ممکن است حتی قهوه ای و سیاه باشند.

-ناخنها ممکن است پوسته پوسته،ترد و شکننده شوند.

-تکه هایی از ماده کثیف و چسبناک در زیر ناخنها تجمع یابند.

-ناخن های شما ممکن است بوی بد بدهد.

-ناخن شصت ها ممکن است آنقدر بزرگ شود که پوشیدن کفشها موجب درد شود.

-ناراحتی از عفونت ممکن است راه رفتن،کار کردن یا انجام دیگر فعالیتها را سخت کند.

-حتی پوشیدن جوراب نیز ممکن است مشکل شود.

درمان

قارچ در زیر ناخن های شما جذب کراتین می شود، یکی از مواد در ناخنها و پوست شما. قارچ از کرتین در عمق بستر ناخنهای شما تغذیه می کند.

ماده موثره در قرص های لامیسیلLamisil تربینافین Terbinafine است. تربینافین همچنین جذب کراتین می شود،و آنجاست که می تواند به عفونت حمله ببرد.

برعکس درمان های سطحی ، دارو در قرص های لامیسیل در خون حرکت کرده و به هدف عفونی جایی که در زیر و عمق بستر ناخن مشغول به رشد است می رسد.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

## ناشنوایی

شرح بیماری

ناشنوایی و اختلال در شنوایی عبارت است از کاهش توانایی یا ناتوانی کامل در شنیدن ناشنوایی می‌تواند به علت مشکل در استخوان‌های کوچک موجود در گوش میانی که صدا را انتقال می‌دهند یا مشکل در شاخه‌های عصب هشتم مغزی که صدا را به مغز انتقال می‌دهند باشد. بنابراین دو نوع ناشنوایی وجود دارد:

ناشنوایی انتقالی که در آن استخوان‌های کوچک موجود در گوش میانی تخریب می‌نوشند و صدا را انتقال نمی‌دهند (اتواسکلروز).

ناشنوایی حسی ـ عصبی که در آن عصب هشتم مغزی (عصب شنوایی اغلب به دلایل ناشناخته آسیب می‌بینید. ناشنوایی مختلط شامل هر دو نوع ناشنوایی انتقالی و حسی ـ عصبی

علایم شایع

در شیرخوار:

پاسخ ندادن به صداهای محیط خصوصاً صداهایی که قاعدتاً باید شیرخوار را از جا بپرانند.

در افراد مسن

مشکل داشتن در افتراق (گوش دادن انتخابی به صداهای محیط اطراف

وزوز گوش سرگیجه درد

بلند کردن صدای رادیو یا تلویزیون

علل

مادرزادی در اثر توارث ژنتیکی غالب یا مغلوب

عفونت‌های مزمن گوش میانی یا گسترش عفونت به گوش داخلی

تولید موم گوش به مقدار زیاد

اختلالات رگ‌های خونی از جمله بالا بودن فشارخون

صدمه به سر

تومور

لخته‌های خونی که به رگ‌های کوچک تغذیه‌کننده عصب شنوایی می‌روند.

مولتیپل اسکلروز (ام اس

سیفلیس

اختلالات انعقاد خون

عفونت ویروسی مثل اوریون

قرار گرفتن طولانی مدت در معرض صداهای ۸۵ دسی‌بل یا قوی‌تر

بالا رفتن سن اکثر افراد بالای ۶۵ سال در شنیدن صداهای زیر (با فرکانس بالا) مشکل دارند.

عوامل افزایش دهنده خطر

سابقه خانوادگی ناشنوایی مادرزادی یا اکتسابی

مصرف داروهایی مثل ضد التهاب‌های غیراستروییدی سیس پلاتین اریترومایسین‌ها، جنتامایسین استرپتومایسین توبرامایسین کینین فوروسماید، اسید اتاکرینیک یا دوزهای بالای آسپیرین و سایر€ داروها

افرادی که در مشاغلی مشغول به کار هستند یا تفریحاتی دارند که سطح صدا در آنها بالا است مثل نواختن موسیقی‌های سنگین یا کارگرانی که با مته‌های بادی قوی آسفالت خیابان را می‌کنند.

پیشگیری

از مصرف طولانی‌مدت یا مصرف مقادیر بالاتر از دوزهای طبیعی داروهایی که باعث ناشنوایی می‌شوند خودداری کنید.

در صورت وجود بیماری‌های زمینه‌ساز ناشنوایی خصوصاً عفونت‌های گوش و مشکلات آلرژیک و تنفسی به پزشک مراجعه کنید.

از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض صدای بلند خودداری کنید. اگر چاره‌ای نیست از محافظ‌های مناسب گوش استفاده نمایید.

عواقب مورد انتظار

بعضی از موارد ناشنوایی انتقالی را می‌توان با جراحی درمان کرد. ناشنوایی ناشی از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض صدای بلند نیز گاهی با حذف صدا برطرف می‌شود. اما سایر انواع ناشنوایی معمولاً دایمی هستند.

عوارض احتمالی

ناشنوایی دایمی

تأخیر در کسب توانایی‌ها و مهارت‌های زبانی در کودکان

تأثیرات عاطفی ناشنوایی

درمان

اصول کلی

شنوایی سنجی و آزمون‌های شنوایی با یک دیاپازون (آزمون رینه برای تشخیص اختلالات شنوایی با کمک این بررسی‌ها می‌توان شدت و الگوی هرگونه مشکل شنوایی و نوع ناشنوایی (انتقالی یا حسی ـ عصبی را تعیین کرد.

با انجام کارهای نسبتاً ساده مثل در آوردن موم گوش یا ترمیم پارگی پرده گوش ممکن است مشکل شنوایی برطرف شود.

اگر ناشنوایی به داروها مربوط باشد، تغییر در دوزاژ یا قطع مصرف دارو ممکن است کمک‌کننده باشد.

گاهی جراحی برای ناشنوایی از نوع انتقالی اگر ناشنوایی دایمی یا ناتوان‌کننده باشد:

زبان علامتی با دست و مهارت‌های لب خوانی را فرا بگیرید.

در صورت توصیه از سمعک استفاده کنید و کار با آن را یاد بگیرید.

در صورت لزوم گفتار درمانی و بازتوانی گفتاری

در صورت امکان از وسایل مخصوص برای تلفن خود استفاده کنید.

وسوسه گوشه‌گیری اجتماعی به خاطر مشکل شنوایی را از خود دور کنید. انزوا باعث بیشتر شدن مشکلات ارتباطی و سَرخوردگی می‌شود، و سازگاری را نیز مشکل‌تر می‌کند.

داروها

آنتی‌بیوتیک‌ها، اگر عفونت وجود داشته باشد.

داروهای دکونژستان برای سایر عفونت‌های گوش

درمان استرویید برای ناشنوایی حسی ـ عصبی ناگهانی و بدون علت مشخص
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
محدودیتی برای آن وجود ندارد.
€رژیم غذایی
رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر احتمال می‌دهید که دچار مشکل در شنوایی شده‌اید، خصوصاً اگر تازگی‌ها مجبور شده‌اید مرتباً از دیگران بخواهید که گفته‌های خود را تکرار کنند یا اعضای خانواده‌تان مرتباً از شما می‌پرسند که آیا خوب می‌شوید یا خیر.
اگر یکی از اعضای خانواده‌تان علایم ناشنوایی را پیدا کرده باشد.
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## درمان مارگزیدگی

مرور کلی
تخمین زده می شود که سالانه ? میلیون مارگزیدگی در سراسر جهان اتفاق می افتد که مسؤل ۱۲۵/۰۰۰ مرگ در طول سال می باشد، مارگزیدگی خصوصاً در مناطق گرمسیری و نواحی که قطب کشاورزی است بوفور دیده می شود، زیرا در این مناطق تعداد زیادی مار در همزیستی با انسان بسر می برند.
برخلاف شهرت بدی که مارها در حمله به انسان دارند، باید دانست که اکثریت مارها بیش از آنچه شما از آنها می ترسید آنها از شما می ترسند و فقط چند گونه مثل شاه کبری
(King Cobra) و (Black mambas که نوعی مار افریقایی است ) بدون اینکه تحریک شوند گاهی به سمت انسان حمله می کنند.
مارها جانورانی گوشتخوار و خونسرد هستند و در دمای ??-?? درجه در فعالترین حالت خود بسر می برند و در هوای سرد نمی توانند خود را فعال نگه دارند. غذای مارها، حشرات، پرندگان، پستانداران کوچک، سایر خزندگان و حتی سایر مارها می باشند. از حدود ???? گونه مار در سطح جهان فقط ??? گونه آنها سمی بوده ولی فقط اینها برای انسان خطرناک نیستند چون بعضی از مارهای غیرسمی شکار خود را با پیچیدن به دور قفسه سینه جاندار و اعمال فشار و انقباض و شکستن قفسه سینه حیوان که باعث جلوگیری از تنفس جاندار و یا ایجاد ایست قلبی می شود، در دام می اندازند. بعضی از مارها هم پس از بدام انداختن شکار و بدندان گرفتن آنها، شکار را بطور کامل می بلعند. سم مار در حقیقت نوع تغییر یافته بزاق دهان مار است که از غدد بزاقی تغییر یافته برای این کار تولید می شود و از طریق دندانهای توخالی جلوی دهان مار به بدن جاندار تزریق می گردند. سم مار احتمالاً کمک به هضم شیمیائی بدن شکار نیز می کند.. در سم مار تعداد زیادی مواد شیمیایی وجود دارد که هر کدام به قسمتی از بدن جاندار آسیب می رساند و بطور خلاصه این مواد شیمیائی به ? دسته تقسیم می شوند.
-?سموم سلولی (Cytotoxins ) : که باعث آسیب موضعی بافت در محل گزش می شوند.
-?سموم خونی ( Hemotoxins ) : باعث خونریزی داخلی می شوند.
-?سموم عصبی ( Neurotoxins ) : روی سیستم عصبی اثر می گذارند.
-?سموم قلبی (Cardiotoxins ) : مستقیماً قلب را تحت تأثیر قرار می دهند.
دو خانواده بزرگ مارها مسوؤل اکثر موارد مارگزیدگی می باشند.
.?خانواده الاپیده( Elapidae ) که شامل مار کبری (Cobra) و mambas (نوعی مار افریقایی) و مار مرجانی (snake Coral) می باشند.
. ?خانواده کروتالیده( Crotalidae) که شامل انواع افعی ها مثل: مار زنگی(Rattle snake ) و افعی های سر خنجری (Lance-headed viper ) و غیره می باشند.
•علائم و نشانه های بیمار مار گزیده:
گزش توسط مار می تواند از یک زخم سوراخ مانند کوچک و ساده تا بیماری تهدید کننده حیات و مرگ را باعث شود. همیشه باید این نکته را مد نظر داشت که علائم اولیه متعاقب گزش
می توانند گمراه کننده باشند و گاهی قربانی در حالیکه علائم قابل توجه اولیه ندارد،ناگهان بطرف شوک و مشکلات تنفسی سوق پیدا می کند.
€علائم مارگزیدگی را می توان به ? دسته تقسیم کرد:
.?اثرات موضعی: گزش توسط افعی ها و بعضی مارهای خانواد کبری می تواند دردناک باشد که اکثراً با تورم شدید و ایجاد خونریزی های موضعی در ناحیه گزش همراه است. البته در مورد بعضی از مارهای کبری این اثر موضعی آنقدر شدید است که بافت اطراف محل گزش دچار مرگ و نابودی می شود.
.?خونریزی: خصوصاً افعی ها و بعضی از مارهای خانواده الاپیده می توانند باعث ایجاد خونریزی در اعضای داخلی مثل روده ها و حتی خونریزی مغزی شوند. گاهی خونریزی از محل گزش بوده و یا فرد از دهان و زخمهای قدیمی خود دچار خونریزی خودبخود می شود که اگر به این موضوع توجه نشود بیمار بطرف شوک و حتی مرگ می رود.
.?اثرات سیستم عصبی: خصوصاً مارهای گروه الاپیده و بعضی مارهای دریائی
می توانند مستقیماً روی سیستم عصبی اثر کنند. خصوصاً مارهای Cobra و mamba که از طریق عصبی باعث فلج عظلات تنفسی شده که اگر درمان نشود می تواند سریعاً کشنده باشد. علاوه بر آن مارها با اثر روی سیستم عصبی می تواند باعث مشکلات بینائی، اختلالات گفتاری و مشکلات حسی مثل حالت گز گز و مورمور( Numbness) شود.
.?مرگ عضلانی : سم بعضی از مارها مثل افعی راسل ( Russell's viper ) ، مارهای دریائی و بعضی مارهای خانواده الاپیده استرالیائی می توانند مستقیماً باعث مرگ عضلات در چندین نقطه بدن شوند. قطعات مرده سلولی نیز می توانند وارد جریان خون شده و به کلیه رسیده و باعث مسدود شدن سیستم کلیوی شوند، که بعنوان صافی و تصفیه کننده خون عمل می کنند، که این خود می تواند باعث نارسائی کلیوی شود.
.?اثر روی چشم : بعضی از مارها مثل مار کبری می توانند زهر خود را بطرف چشمان قربانی پرتاب کرده با پاشیده شدن سم روی چشم باعث درد و آسیب به این اندام حساس شوند.
باید بدنبال مراقبتهای پزشکی بود.
هر قربانی مار گزیدگی باید در بخش اورژانس بیمارستان بستری شود، مگر اینکه مار از نوع غیر سمی تشخیص داده شود. اشتباه در شناسائی مار بعنوان غیرسمی می تواند یک خطای بزرگ و غیر قابل جبران باشد. البته اگر نوع مار غیرسمی تشخیص داده شد بیمار احتیاج به مراقبت از ناحیه زخم خود داشته و علاوه بر آن اگر در طول ? سال گذشته واکسن یادآور کزاز تزریق نکرده، باید این واکسن را نیز تزریق کند، ولی با توجه به اینکه مارها باعث بیماری هاری نمی شوند، گزش توسط مار نیازی به انجام اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از هاری ندارد.
•درمان مارگزیدگی
الف : اقدامات اولیه در محل حادثه یا منزل
.?پس از گزش توسط مار ، اولین اقدام جلوگیری از گزش ثانویه همان فرد یا گزش افراد دیگر است . بیاد داشته باشید که مارها می توانند تا چندین قربانی خود را پیاپی نیش بزنند ( تا زمانی که سم آنها به اتمام برسد).
.?سعی کنید مار را شناسائی و یا حداقل خصوصیات کلی ظاهری آنرا بخاطر بسپارید که این کار می تواند در کمک به پزشک برای تشخیص نوع مار مفید باشد. البته این کار باید به شرطی انجام پذیرد که فرد در معرض گزش ثانویه قرار نگیرد.
.?سعی کنید قربانی را سریعاً به یک مرکز اورژانس پزشکی برسانید مگر اینکه کاملاً مطمئن هستید که مار غیرسمی بوده است.
.?مراقبتهای پزشکی و کمکهای اولیه را در حد توان برای قربانی انجام دهید این اقدامات شامل :
-هرگونه وسیله ای که می تواند باعث فشار روی اندام متورم گزیده شده شود مثل انگشتر، حلقه و ... باید بیرون آورده شود چون اگر تورم اندام پیشرونده باشد این وسائل باعث قطع جریان خون به منطقه گزیده شده می شوند.
- اگر شما در ناحیه دور افتاده بوده که انتقال قربانی به مرکز اورژانس بطول خواهد انجامید شما باید از یک آتل (Splint ) برای بی حرکت کردن اندام گزیده شده استفاده کنید ولی هرگاه که از آتل استفاده می کنید باید بخاطر داشته باشید که اگر ورم اندام خیلی شدید شود، آتل خودش بعنوان یک وسیله فشارنده عمل کرده می تواند باعث قطع جریان خون اندام شود، پس مکرراً انگشتان اندام مورد نظر، معاینه شود و از گرم بودن و رنگ صورتی آنها که نشانه های وجود جریان خون است اطمینان حاصل نمائید، ولی اگر اندام حالت گز گز و مورمور داشت و حالت دردناک پیدا کرد و بی رنگ شد یعنی جریان خون دچار اختلال شده است باید آتل سریعاً باز شود.
-اگر شما توسط یک آلاپید خطرناک گزیده شده و مشکلات موضعی زخم خیلی شدید نیست، می توانید از یک بی حرکت کننده فشاری (Pressure Immobilzer) استفاده کنید. این تکنیک که خصوصاً برای مارهای دریائی و الاپیدهای استرالیائی استفاده می شود، با پیچیدن یک باند بر روی محل گزش و قسمتهای بالاتر آن انجام می شود و سفتی این باند مثل بانداژی است که بدور مچ پای پیچ خورده استفاده می گردد. پس از انجام این کار عضو گزیده شده توسط یک آتل بی حرکت می شود.
این تکنیک می تواند از اثرات تهدید کننده حیات سم بر روی ارگانهای مختلف بدن کم کرده و یا آنرا به تأخیر بیندازد ولی ممکن است آسیب موضعی محل زخم را شدیدتر کند.
.?دو اصل کلی را دربرخورد با بیمار مارگزیده را بخاطر داشته باشید:
-اول اینکه بیمار مار گزیده باید هرچه سریعتر به مرکز اورژانس رسانده شود تا بتواند از سرم ضد مار (Antivenom Serum ) استفاده کند، زیرا این ترکیب می تواند حافظ جان فرد مارگزیده شود.
-اندام گزیده شده باید تا آنجا که ممکن است حرکت نداشته باشد از آن استفاده نشود تا جذب سم در اندام به تأخیر افتد.
•چه اقداماتی در برخورد با بیمار مارگزیده نباید انجام داد.
-هرگز محل گزش را شکاف نداده و از مکنده نیز استفاده نکنید، زیرا هیچ کدام از این دو کار ( گرچه قبلاً توصیه می شدند) اثر قابل توجهی بر خروج سم نداشته و فقط باعث افزایش آسیب موضعی محل زخم می شود.
.?هرگز از یخ استفاده نکنید زیرا یخ قادر به غیر فعال کردن سم مار نبوده و فقط می تواند باعث سرما زدگی عضو شود.
.?هرگز از الکل و مشروبات الکلی در بیمار مار گزیده نباید استفاده کرد، گر چه الکل درد را کاهش می دهد ولی بخاطر اثر گشاد کنندگی عروق باعث افزایش جذب سم از محل گزش می شود.

.?هرگز از باندهائی که محکم و بسیار سفت(تورنیکه)در بالای زخم بسته می شود استفاده نکنید، زیرا اولاً سود ثابت شده ای ندارد و ثانیاً می توانند باعث افزایش آسیب موضعی به اندام شده و به قیمت از دست دادن اندام بیمار تمام شود.

اقدامات درمانی در مرکز اورژانس

-پزشکان ابتدا بر روی علائمی که می توانند جان بیمار را به خطر بیندازند، تمرکزمی کنند. هرگونه مشکل تنفسی باید جدی گرفته شود و اگر لازم شد لوله تنفسی در گلوی بیمار کار گذاشته شده و حتی به دستگاه تنفس مصنوعی (ونتیلاتور) وصل می شود تا به تنفس بیمار کمک شود و اگر بیمار دچار شوک شد، باید برای بیمار مایعات داخل عروقی و سایر درمانهای لازم تجویز شود تا خونرسانی به اندمهای حیاتی ادامه یابد.

-پزشکان در بیمار گزیده شده ای که علائم قابل توجهی دارد، سرم ضد مار(Antivenom ) را تجویز می کنند، که می تواند درمان نجات دهنده جان بیمار باشد ولی چون بعضی افراد به این سرم حساسیت دارند، احتمال ایجاد واکنشهای حساسیتی و حتی شوک نیز وجود دارد که باید درمانهای اورژانسی برای مقابله با این حالت نیز در دسترس باشد (مثل وجود اپی نفرین که داروی اصلی برخورد با بیمار دچار شوک حساسیتی است و سایر داروهای لازم ).

-البته سرم ضد مار یک عارضه جانبی دیگر هم دارد که بنام « بیماری سرم » معروف است و ?- ?? روز بعد از تجویز سرم اتفاق می افتد و علائم آن شامل : تب، درد مفاصل، خارش، بزرگی غدد لنفاوی، خستگی و ... می باشد که گرچه این حالت نوعی از واکنشهایی حساسیتی است ولی هرگز تهدید کننده حیات نیست.

-حتی مارگزیدگانی که علائم قابل توجهی ندارد گرچه نیاز به سرم ضد مار ندارند ولی باید برای چندین ساعت تحت نظر باشند و حتی بعضی از آنها احتیاج به بستری شدن در بیمارستان پیدا می کنند.

-باید زخم بیمار تمیز شده و بدنبال دندان شکسته و یا سایر مواد آلوده کننده زخم بود. بعضی از زخمها نیاز به آنتی بیوتیک برای جلوگیری از عفونت زخم دارند و اگر در ? سال گذشته بیمار واکسن کزاز نزده باشد باید واکسن دریافت کند.

– در موارد نادر بیمار مار گزیده احتیاج به مشاوره با جراح پیدا می کند. گاهی در اثر مارگزیدگی اندام بیمار آنچنان ورم می کند که عضلات، سرخرگها و اعصابی که در داخل آن محدوده از اندام وجود دارند، تحت فشار قرار گرفته و سرانجام خونرسانی عضو دچار اختلال می شود و با قطع خونرسانی، عضو دچار اختلال می شود، بیمار احساس درد شدیدی در اندام خود و همچنین احساس گزگز و مورمور می کند و در نهایت اندام سفید رنگ شده و سرد می شود که اگر سریعاً این حالت درمان نشود و اندام بیمار از دست خواهد رفت و باید قطع شود.

مراحل ابتدائی این حالت اگر با بالا نگه داشتن اندام و سایر درمانها کنترل نگردد،نیاز است جراح پوست و بافت زیر آن را شکاف دهد تا فشار از روی عضلات، اعصاب و سرخرگها برداشته شده و این کار می تواند از نابود شدن عضو جلوگیری کند.

اقدامات بعدی

• پیگیری :

هر بیمار مار گزیده ای که از بیمارستان مرخص می شود باید بداند که به محض اینکه علائم بدتری پیدا کرد، باید سریعاً به بیمارستان آورده شود این علائم شامل : اختلال تنفس ، اختلال در وضعیت ذهنی، شواهد خونریزی بدتر شدن درد و بدتر شدن ورم عضو است.

همانطور که پیشتر گفته شد بعضی از افرادی که سرم ضد مار دریافت می کنند ?- ?? ،روز بعد دچار تب، درد مفاصل، کهیر... ، می شوند که به « بیماری سرم » معروف است و تهید کننده حیات نیست ولی احتیاج به مراقبتهای پزشکی دارد.

همچنین بیماران مارگزیده (خصوصاً قربانیان مار زنگی) در چند هفته اول پس از گزش باید پزشک خود را قبل از اقدامات جراحی (چه اورژانسی و چه اعمال جراحی با وقت قبلی) مطلع کنند زیرا گزش بعضی از مارها، اختلالات انعقادی خون را تا چند هفته بعد نیز بدنبال دارد.

• پیشگیری :

. ?هرگز قصد آزار، دستکاری و یا گرفتن مارها خصوصاً مارهای با ظاهر سمی را نداشته باشید و به این ترتیب آنها را در حمله به خود تحریک نکنید.

. ?بیاد داشته باشید که مارها از شما بیشتر می ترسند تا شما از مارها. پس در صورت مواجهه با مار بجای حمله بطرف مار به او شانس فرار از محل را بدهید و به این ترتیب از گزش خود جلوگیری کنید.

. ?در هنگام کار در محلهائی که احتمال وجود مار هست، پوشیدن پوتینهای بلند و یا استفاده از دستکش در هنگام کارهائی مثل جمع کردن هیزم و ... استفاده از شلوار بجای شلوراک و مراقبت از اینکه دست یا پای خود را در چه محلی می گذارید می تواند تا حدی از شدت گزشها کم کند.

• عاقبت بیمار مار گزیده:

همانطور که قبلاً نیز ذکر شد اکثریت گزشها توسط مارهای غیر سمی می باشد که این گروه فقط نیاز به مراقبت از زخم و تزریق واکسن کزاز دارند و خطر جدی برای حیات به حساب نمی آ یند.

اما در گروه گزشهای مارهای سمی نیز باید دانست که تمام گزشها با تزریق سم همراه نیست حدود٪ ?? گزش توسط مار زنگی و سایر افعی ها و حتی در صد بیشتری از گزشها در خانواده الاپیده بدون تزریق سم بوده که این نوع گزش که « گزش خشک » نامیده می شود نیز اساساً مانند گزش مار غیر سمی درمان می شوند.

در مورد سایر گزشهای مارهای سمی که همراه با تزریق سم است، در صورتی که سریعاً به مرکز اورژانس رسانده شوند نیز خطر بر طرف خواهد شد برای مثال در کشور آمریکا حدود ???? گزش با مار سمی در طول سال رخ می دهد که ?? مورد مرگ در سال را باعث می شوند که موارد مرگ هم بخاطر تأخیر در مراجعه به مراکز اورژانس بوده است. در مورد مارهای سمی خصوصاً خفیف بودن علائم اولیه نباید فرد را فریب دهد و خود را بی نیاز از اقدامات درمانی ببیند و باید بدون توجه به شدت علائم و بدون تأخیر در جستجوی مراقبتهای پزشکی برآید .

و سرانجام در سالمندان و در کودکان و کسانیکه بیماری طبی همزمان دیگری نیز دارند، مار گزیدگی علائم بیشتری را باعث شده و خطر بیشتری دارد.

منبع : سایت پزشکان بدون مرز

## درمان عقرب گزیدگی

از حدود ??? گونه متفاوت عقرب که د رسراسر دنیا پراکنده می باشند فقط حدود ?? گونه آنها سمی هستند در بین آنها گونه Mesobuthus Tamulus ( که نوعی عقرب قرمز هندی است) کشنده ترین گونه می باشد. که میزان کشندگی آن در ایالتهای هند بین ??-?? درصد گزارش شده است.

این جانور رنگهای مختلفی مثل زرد مایل به قهوه ای، قهوه ای، خاکستری و سیاه دارد و اندازه بین ?/?-?? سانتی متر دارد ولی بواسطه شکل بدنی خود که حالت تخت و صاف است،

می تواند از شکافهائی به عرض ? میلی متر نیز عبور کند و خود را وارد خانه سازند.

در محیط خارج از خانه در شکاف و درز بین سنگها، زیر پوست درخت، بین هیزمها و ... یافت شده و در محیط داخل خانه حمام، دستشوئی، آشپزخانه و محیطهای مرطوب یافت می شوند. این جانوران در طول روز در گوشه ای بی حرکت و پنهان بوده و در طی شب فعالیت خود را آغاز می کنند و بدنبال شکار خود می روند و سم خود را از طریق نیش که در انتهای دم آنها وجود دارد به شکار خود تزریق می کنند.

• سم عقرب و علائم آن :

زهر اکثر عقربهای سمی باعث نابودی گلبولهای قرمز خون می شود و در محل گزش نیز تغییر رنگ موضعی و تورم دردناک ایجاد می کند، گر چه بطور متناقص سم بعضی از انواع کشنده مثلCentruroids باعث علائم موضعی و تورم زیاد نمی شود ولی حتماً باید توسط پزشک معاینه شده و با تزریق سرم ضد عقرب درمان شود، کودکان و افراد سالمند نیز نسبت به سم عقرب آسیب پذیرتر بوده و نیازمند توجه بیشتری می باشند .

علاوه بر آسیب به گلوبولهای قرمز، زهر عقرب علائم عصبی نیز ایجاد می کند که شامل:

بی قراری، تشنج، راه رفتن نامتعادل، تکلم منقطع، آبریزش از دهان، حساسیت شدید پوست به لمس، انقباضات ماهیچه ای، درد شکم و کاهش کارکرد سیستم تنفسی است.

البته در اکثر موارد این علائم در عرض ?? ساعت فروکش می کنند.

• درمان عقرب گزیدگی:

در اکثر موارد درمان عقرب گزیدگی مشتمل بر اقداماتی است که باعث تخفیف درد می شوند و فقط در مواردی که به گونه های خطرناک مشکوک می شویم ( توصیف بیمار از ظاهر عقرب و یا بدام افتادن عقرب توسط افراد دیگر و شناسائی گونه آن ) در صورت موجود بودن سرم عقرب از آن استفاده می کنیم. در هر صورت اقدامات زیر باید در مورد عقرب گزیدگی مد نظر قرار گیرد:

. ?شستشوی محل زخم با آب و صابون و بیرون آوردن وسائل زینتی و جواهرات (مثل انگشتر و )...

. ?استفاده از کمپرس سرد برای کاهش درد و تورم

برای این کار می توان از یک تکه یخ استفاده کرد ولی هرگز نباید اندام گرفتار را در آب یخ غوطه ور ساخت.

. ?برش محل زخم نیز فایده ای در بر ندارد و باید از آن پرهیز شود و همچنانکه استفاده از مکنده ( Suction ) نیز بی مورد است.

. ?برای کاهش درد نیز از قرص استامینوفن ?-? ( قرص هر ? ساعت )می توان استفاده کرد ولی از آسپرین و ایبوبروفن باید پرهیز شود.

. ?آنتی بیوتیک نیز کمک کننده نمی باشد.

. ?فرد عقرب گزیده باید به آرامش و خونسردی دعوت شده و اضطراب را از وی دور کرد.

. ?فرد مصدوم به هیچ وجه در طول مدتی که تحت نظر است نباید از مشروبات الکلی و یا داروهائی که فرد را گیج می کند ( مثل انواع خواب آورها) استفاده کند.

. ?در صورت امکان عقرب مسوؤل گزش فرد، باید بدام انداخته شود تا گونه آن مشخص گردد.

.?تمام افراد عقرب گزیده حتی خفیف ترین انواع آن باید حداقل ?? ساعت در بیمارستان تحت نظر باشند.

• اقدامات پیشگیرانه برای کنترل عقرب در محیط زندگی:

-?هیزم ، الوار ، سنگ و هر گونه زباله از مجاورت محل زندگی باید زدوده شود.

-?در هنگام تمیز کردن این مکانها باید از دستکش و وسائل حفاظتی دیگر استفاده کرد.

-?درز درها و پنجره ها و هرگونه شکافی در ساختمان باید مسدود شده تا از ورود عقرب به داخل خانه جلوگیری شود.
- ?در آب و هوای خشک استفاده از کیسه و یا گونی های کرباسی خیس در اطراف خانه باعث بدام افتادن عقربها می شوند.
-?استفاده از آفت کشها و حشره کشها که با نابود کردن جاندارانی که غذای عقرب محسوب می شوند. می تواند بصورت غیرمستقیم باعث کاهش تعداد عقربها در محل زندگی شود.
-?استفاده از مواد شیمیائی عقرب کش نیز مستقیماً باعث نابود کردن عقربها می شود.
منبع: سایت پزشکان بدون مرز

**بررسی سقط جنین : انواع سقط جنین ، اهمیت ، خطرات ،**

چرا سقط جنین اهمیت دارد؟
حاملگی موفق به بارداری اطلاق می شود که طی آن جنین رشد و تکامل خود را پیدا کرده و ضمن حفظ سلامت مادر منجر به تولد نوزادی سالم شود.
در خلال حاملگی ، سه ماهه اول ، دوم و سوم هر کدام خصوصیات مهم و خاص خود را دارا هستند . هر مرحله دارای عوامل خاص برای مادر و جنین است که می تواند تهدید کننده سلامت آنها باشد.
سقط جنین شایعترین عارضه حاملگی در سه ماهه اول حاملگی می باشد که موجب استرس روحی شدید در زوجهای مشتاق فرزند می شود.
٪ ??-??حاملگی ها به مرحله حیات نمی رسد و براورد می شود٪ ?? بارداری ها قبل از تاخیر در اولین قاعدگی دفع می شوند.
حدود٪ ??-?? بارداری های شناخته شده به سقط جنین منتهی می شوند.
سقط جنین یعنی به مقصد نرسیدن حاملگی و در واقع یکی از فوریتهای زنان و مامایی می باشد.
عوارض جدی سقط جنین شامل خونریزی ، عفونت ، شوك باکتریال( شوکی که در اثر عفونت ایجاد می شود) می باشند. همچنین خطر مرگ و میر مادر به دنبال سقط جنین وجود دارد .
در بیمارانی که سابقه یک بار سقط جنین داشته اند احتمال سقط جنین در حاملگی بعدی انها حدود٪ ?? است.
پیامدهای سقط جنین برای یک زن چیست؟
به دلیل اینکه در اکثر موارد سقط جنین به هر شکل همراه با خونریزی می باشد ادامه خونریزی به دنبال سقط جنین و یا خونریزی در طی آن می تواند برای سلامت مادر زیان بار بوده و منجر به کمخونی و مشکلات جسمی و روحی حتی به مرگ مادر منجر شود.
بروز عفونت و زخمهای عفونی در خارج و داخل رحم به دلیل دستکاری های انجام شده در حین ختم حاملگی می تواند منجر به عفونت لوله و چسبندگی داخل رحمی و عقیمی دائم زن شود.
زنانی که دچار سقط می شوند گرفتار واکنش سوگواری فوق العاده شدیدی می شوند. مهمترین پاسخ با احساس گناه مشخص می شود . کاملا" منطقی است که اگر فرض کنیم این ناراحتی عاطفی با از دست دادن بارداری های مکرر پیچیده تر خواهد شد.
پدیده سقط جنین چگونه اتفاق می افتد؟
بیش از٪ ?? سقط ها در سه ماهه اول حاملگی رخ می دهد و پس از آن این میزان به سرعت کاهش می یابد. علت بروز سقط جنین همیشه مشخص نیست ولی در ماههای اول حاملگی تقریبا" در همه موارد مرگ جنین ، قبل از سقط جنین صورت می گیرد.
به این دلیل بررسی علل سقط جنین شامل تعیین علت مرگ جنین در صورت امکان می باشد.
€عوامل ایجاد کننده سقط جنین در زنان به دو دسته عمده تقسیم می شود که عبارتند از :
. ?عوامل جنینی شامل :
الف- نمو غیر طبیعی تخم که در٪ ?? موارد اختلال رشد منجر به سقط جنین خود به خود می شود.
ب- ناهنجاریهای ارثی و ژنتیکی جنین: آمار به دست آمده نشان میدهد حدود٪ ??-?? حاملگی ها منجر به سقط جنین می شود که٪ ??-?? موارد سقط جنین به دلیل ناهنجاری های ارثی و ژنتیکی جنین می باشند.
.?عوامل مربوط به مادر :
الف- بیماریهای عفونی مادر: عفونتهای مادری به ویژه سرخچه ، تب مالت و عفونتهای مقاربتی می تواند منجر به سقط جنین شود.
ب- بیماری های مزمن ناتوان کننده در مادر: بیماری هایی نظیر سل ، سرطان ، افزایش فشار خون ، بیماری کلیوی می تواند منجر به مرگ جنین و سقط جنین شود.
ج - بیماریهای غدد: بیماری های غدد نظیر کم کاری تیروئید ، دیابت قندی می تواند منجر به سقط جنین شود.
د- مصرف دارو و عوامل محیطی: مصرف سیگار ، الکل ، داروهای ضد بارداری و سموم محیطی نظیر سرب ، آرسنیک در مادر می تواند منجر به سقط جنین شود.
ه - عدم پذیرش ایمنی بدن: جنین از لحاظ ژنتیک یک عامل خارجی برای مادر است و بدن مادر بر علیه آن آنتی بادی ساخته و جنین را دفع می نماید. در یک بارداری طبیعی جفت آنتی بادی های متوقف کننده می سازد که مانع دفع جنین می شود
و - ناهنجاری های رحمی: در بعضی زنان نقص تکاملی رحم در دوران جنینی منجر به ایجاد رحم دو شاخ یا یک شاخ و یا انواع ناهنجاری های شکلی رحم می شود که این نقایص می تواند منجر به سقط جنین شود همچنین وجود فیبروم یا چسبندگی رحم نیز می تواند باعث سقط جنین در زن باردار شود.
ز - نارسایی دهانه رحم: باز بودن بیش از حد دهانه رحم به دلیل مادرزادی یا کشش بیش از حد در باز کردن آن در هنگام سقط یا زایمان قبلی منجر به نارسایی و ضعف دهانه رحم شده و می تواند ایجاد سقط خود به خودی نماید. سقط در این موارد معمولا" پس از سه ماهه اول حاملگی اتفاق می افتد .
خطر سقط جنین با تعداد زایمانها و نیز سن مادر زیاد می شود به طوریکه مطالعات انجام شده نشان می دهد که سقط جنین در زنان باردار زیر ?? سال و بالای ?? سال بیشتر است . همچنین در پدران خیلی جوان یا پیر نیز افزایش سقط جنین مشاهده شده است.
بالاخره میزان بروز سقط با حامله شدن خانمها در عرض سه ماه پس از زایمان افزایش می یابد.
انواع سقط جنین چیست؟
بروز سقط جنین در زنان اکثرا" به صورت خود به خودی اتفاق می افتد .مگر اینکه سقط به طور عمدی انجام شود
زمانی که سقط خود به خودی بدون استفاده از راههای دارویی یا مکانیکی برای تخلیه رحم صورت می گیرد به آن سقط خود به خودی اطلاق می شود. در این حالت پس از مرگ جنین در داخل رحم خونریزی در داخل بافت رحم اتفاق می افتد و تخم از دیواره رحم جدا می شود و انقباضات رحم را تحریک کرده که در نهایت منجر به دفع محصولات حاملگی می شود.
در زنان باردار همه این مراحل ذکر شده در بالاـ به دنبال هم اتفاق نمی افتد و ممکن است هر زن در یکی از این مراحل متوقف شده و دچار خونریزی شود به همین دلیل سقط خود به خودی به موارد ذیل تقسیم بندی می شود.
.?تهدید به سقط
.?سقط غیر قابل اجتناب
.?سقط ناقص
.?سقط کامل
.?سقط فراموش شده
.?سقط مکرر
در موارد تهدید به سقط مقدار خونریزی زنانه و درد شکمی بسیار کم ، علائم بارداری پابرجا و حاملگی ممکن است ادامه یابد.
در سقط غیر قابل اجتناب، بیمار آبریزش داشته و دهانه رحم باز می شود . بنابر این سقط جنین غیر قابل اجتناب است.
در سقط جنین ناقص دهانه رحم کاملاـ" باز بوده و خونریزی زیاد و دردهای انقباضی در زیر شکم وجود دارد در این حالت مقداری از محصولات حاملگی دفع شده اما چون مقدار زیادی از این محصولات در رحم باقی می ماند سقط ناقص است.
در سقط کامل به دنبال خونریزی قبلی که رخ داده است محتویات رحم به طور کامل خارج شده است.
در سقط فراموش شده جنین مرده است ولی برای مدتی (حتی ماهها) در رحم باقی مانده و هنوز دفع نشده است در این حالت علائم حاملگی نیز ناپدید شده اند.
سقط مکرر یا عادتی :
بیشتر از سه سقط جنین پشت سر هم را که احتمالا" در اثر یک علت مشترك رخ داده سقط مکرر گویند.
سقط عمدی در چه مواردی اتفاق می افتد؟
سقط جنین عمدی به معنای ختم حاملگی با دارو یا عمل جراحی قبل از زمانی است که جنین بتواند زنده متولد شود این سقط به دو دسته تقسیم می شود:
-?سقط غیر قانونی
-?سقط درمانی
از آنجایی که سقط جنین در بعضی موارد جهت پیشگیری از صدمات جدی یا دائمی به مادر یا جهت حفظ زندگی یا سلامت مادر قابل اجرا می باشد لذا سقط جنین عمدی از سال ???? تاکنون مرجعیت پیدا کرده است.
سقط درمانی یکی از انواع سقط جنین عمدی بوده که به منظور حفظ سلامت مادر در موارد ذیل انجام می شود:
-"?زمانی که ادامه حاملگی زندگی مادر را به مخاطره می اندازد یا شدیدا" به سلامت او صدمه وارد می کند.
-?زمانی که ادامه حاملگی منجر به تولد نوزادی با ناهنجاریهای فیزیکی شدید یا کند ذهنی می گردد.
سقط جنین غیر قانونی در واقع سقط جنین هایی است که توسط پزشکان غیر مسئول ، افراد غیر پزشك و با استفاده از امکانات غیر قانونی صورت می گیرد و اکثرا" توسط شخصی انجام می گیرد که مورد تایید قانون کشور نمی باشد . این گونه سقط های غیر قانونی اغلب با خونریزی شدید ، عفونت ، شوك عفونی و نارسایی حاد کلیه همراه هستند و در اکثر موارد منجر به مرگ مادر می شوند.
در هر کشور مباحث مذهبی و قومی قابل توجهی درباره سقط جنین غیر قانونی یا عمدی وجود دارد و در اکثر قوم ها و مذاهب از جمله دین اسلام انجام سقط جنین عمدی حرام می باشد.
روشهای تشخیص سقط جنین چیست؟
شایعترین علامت و نشانه سقط جنین وجود خونریزی واژینال می باشد.
خونریزی واژینال در زنان باردار در اوایل حاملگی ? علت شناخته شده دارد که عبارتند از :
-?بچه انداختن یا سقط جنین

-?حاملگی خارج رحمی

-?بیماری جفت ( بچه خوره یا مول)

-?ضایعه بافت دهانه رحم یا مهبل

بروز هرگونه خونریزی واژینال در زنان باردار غیر طبیعی است و بایستی علت خونریزی واژینال توسط پزشک یا ماما بررسی شود ولی در اکثر موارد خونریزی در سه ماهه اول حاملگی نشان دهنده سقط جنین می باشد .

بر حسب نوع سقط جنین علائم ایجاد شده متفاوت است بطوریکه :

در تهدید به سقط مقدار خونریزی واژینال بسیار کم و حتی در حد لکه بینی می باشد .

در سقط ناقص یا غیر قابل اجتناب خونریزی واژینال اغلب زیاد و دردهای انقباضی در زیر شکم همراه با انقباضات رحمی وجود دارد . ممکن است مقداری از محصولات حاملگی دفع شوند.

در سقط کامل خونریزی واژینال زن باردار زیاد و محتویات رحم کاملا“ خارج می شود.

در سقط عفونی که اغلب بعد از سقط جنین ناقص یا دستکاری رحم تحت شرایط غیر بهداشتی رخ می دهد علاوه بر درد و خونریزی بسیار شدید ، تب و ترشح بدبو نیز وجود داشته و ممکن است علائم شوک عفونی نیز بروز کند.

در سقط فراموش شده به دلیل مرگ جنین ، جفت فعالیت خود را از دست داده و بنابر این علائم حاملگی نظیر ویار حاملگی ، تغییر رنگ نوک پستان ها و ... از بین می رود. علاوه بر این زن باردار احساس سنگینی در لگن کرده و رشد رحم او متوقف می شود. ترشحات مهبلی در این نوع سقط جنین اکثرا“ آبکی و قهوه ای رنگ ( به رنگ خون مانده ) می باشد.

در سقط مکرر مهمترین علامت وجود خونریزی و خارج شدن محصولات حاملگی سه بار یا بیشتر در سه بارداری می باشد.

برای زن بارداری که دچار علائم سقط جنین شده است چه کار می توان کرد؟

در صورت وجود هر گونه خونریزی واژینال در دوران بارداری فورا“ زن باردار را نزد پزشک ببرید.

در صورت وجود لکه بینی بدون درد با پزشک وی مشورت کنید .

در صورت توصیه پزشک به استراحت در منزل به محض افزایش میزان خونریزی یا ادامه خونریزی پس از استراحت ، زن باردار را به بیمارستان ببرید.

در صورت وجود خونریزی همراه با درد و حساسیت شکمی حتما“ زن باردار را به بیمارستان ببرید.

خانمی که علائم بروز سقط جنین را دارد پس از مراجعه به پزشک بهتر است استراحت در بستر داشته و با آنها مشاوره انجام شود.

در صورتیکه گروه خون مادر منفی است بایستی پس از سقط جهت تزریق آمپول روگام با پزشک مشورت شده و اقدام لازم انجام شود.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

### بهبود سائیدگی و درد مفاصل (آرتروز)

سائیدگی مفاصل شایع ترین علت درد و ناتوانی در افراد مسن وشایع ترین بیماری مفصلی است.در خانم ها سائیدگی مفاصل زانو و دست و در مردان سائیدگی مفصل لگن شایع تر است.

علایم ساییدگی مفصل در خانم ها شایع تر است.افراد چاق بیشتر از سایرین دچار سائیدگی مفصل زانو می‌شوند.

دیابت ، فشار خون بالا و افزایش اسیداوریک خون نیز باعث افزایش احتمال سائیدگی مفصلی می‌گردند. سائیدگی مفصلی معمولاً خود را با درد نشان می‌دهد که با افزایش میزان سائیدگی، مقدار درد بیشتر می‌شود.سپس درد مفاصل باعث ضعف عضلانی و درد در عضلات مربوط به آن مفصل می‌شود. در صورت تقویت عضلات، این درد کاهش می‌یابد. برخی از بیماران از خشک بودن بدن و مفاصل بعد از بیدار شدن از خواب شکایت می‌کنند، اما معمولاً خشکی بدن کمتر از نیم ساعت طول می‌کشد.

توصیه‌ها :

۱- وزن بدن باید کم شود.

۲- استفاده از گرما باعث کاهش درد می‌شود. برای این کار می‌توان از کیسه آب گرم استفاده کرد. اگر استفاده از گرما ممنوعیت خاصی نداشته باشد، می توان از روش های زیر استفاده کرد:

الف) قرار دادن مفصل مبتلا در آب گرم ۴۰- ۳۸ درجه سانتیگراد و ماساژ آرام آن .

ب) استفاده از دوش آب گرم.

ج) قرار دادن کیسه آب گرم درون یک حوله واستفاده از آن بر روی اندام مبتلا به درد.

باید توجه کرد که در برخی از بیماری ها استفاده از کیسه ی آب گرم بسیار مضر است و قبل از استفاده از آن حتما باید با پزشک مشورت کرد. همچنین کیسه آب گرم نباید بر روی اندام مبتلا قرار داده شود. از گذاشتن آن در زیر اندام یا خوابیدن بر روی آن نیز باید خودداری شود.

۳- از کفش مناسب استفاده شود.

۴- از دو زانو و چهار زانو زدن و ایستادن طولانی مدت خودداری گردد.

۵- از بالا و پائین رفتن از پله‌ها تا حد ممکن اجتناب شود.

۶- به جای نشستن روی زمین، از صندلی استفاده شود.

۷- ورزش: انجام برنامه ورزشی و تقویت عضلات می‌تواند به اندازه داروهای ضد درد در درمان سائیدگی مفصلی مؤثر باشند. بی‌حرکتی می‌تواند باعث بدتر شدن سائیدگی مفصلی گردد. لذا نباید نگران سائیدگی مفصل در اثر انجام فعالیت های توصیه شده توسط پزشک بود. انجام اشتباه حرکات ورزشی باعث بدتر شدن علائم و درد می گردد. اگر انجام ورزش باعث تشدید درد شد، به این معنی است که باید مقدار فعالیت کمتر گردد و بطور تدریجی میزان فعالیت افزایش داده شود.

برخی ورزش های مفید در سائیدگی مفصل :

الف) قدم زدن روزانه به مدت ۳۰ دقیقه که می‌توان آن را به ۳ برنامه ی ۱۰ دقیقه ای تبدیل کرد) یا قدم زدن به مدت ۴۵ دقیقه، سه بار در هفته.

ب) شنا

ج) تقویت عضلات اندام پائینی بخصوص عضله چهار سر ران.

به عنوان مثال می توان دو دست را به یک صندلی تکیه داد و دو زانو را تا زاویه ۳۰ درجه به آرامی خم کرد.سپس مجدداً به حالت اول برگشت و زانوها را صاف کرد. هرچه این حرکت آرام تر انجام شود بهتر است.

ه) کشش عضلات منتهی مفصل

در صورتی که درد زیاد است، استفاده از عصا یا واکر توصیه می‌شود. طول عصا باید مناسب باشد.

استفاده از تحریک الکتریکی در کاهش درد و تقویت عضلات :

معمولاً در کلینیک های فیزیوتراپی برای کاهش درد از دستگاه خاصی جهت تحریک الکتریکی استفاده می‌شود. در حال حاضر وسایل تحریک الکتریکی جهت استفاده در منزل ساخته شده که به راحتی قابل استفاده بوده و باعث کمتر شدن درد مفصل و کاهش نیاز به دارو می‌شود.

استفاده از باند کشی یا زانوبند می‌تواند تا حدودی در کاهش درد مؤثر باشد.

منبع: هسته پژوهشی زنان دانشگاه ازاد اسلامی واحد تبریز

### قلب انسان

تهیه کننده : مجید مکاری

منبع : راسخون

قلب چیست و چگونه کار می کند؟

قلب اساسا یک پمپ عضلانی توخالی است که بدون توقف خون را به سراسر بدن پمپ می کند اگرچه قلب بزرگتر از مشت دست نیست ؛ ولی در طول دوران عمر در حدود ۳۰۰ میلیون لیتر خون را پمپ می کند. رگ های بزرگ خون که به قلب متصل اند خون را به ریه ها و سراسر بدن می برند و باز می گردانند.

قلب در موجودات مختلف است.

برای مثال قلب ماهی دو حفره ای است ولی قلب انسان چهار حفره دارد که در ادامه به آن بحث خواهیم کرد.

قلب انسان

قلب انسان همان طوری که قبلا اشاره شد چهار حفره دارد و دارای ۲ دهلیز و ۲ بطن است.خون در قلب انسان به دو مسیر پمپاژ می شود مسیر اول که مسیر گردش خون کوتاه است، در سمت راست قلب خون از سیاهرگ های زیرین و زبرین وارد دهلیز راست می شود و سپس از طریق دریچه سه لختی که دربین دهلیز و بطن راست قرار دارد وارد بطن شده و بر اثر انقباض بطن از طریق سرخرگ ششی (تنه ریوی) به شش ها برده می شود و خون در شش ها به تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن با هوای داخل شش ها می پردازد و سپس خون تصفیه شده دوباره توسط سیاهرگی وارد قلب می شود ولی این بار به قسمت چپ قلب وارد می شود یعنی ابتدا وارد دهلیز چپ و سپس توسط دریچه میترال وارد بطن چپ می شود و با نقباض بطن خون وارد آئورت (بزرگترین سرخرگ بدن) می شود و در تمام قسمت های بدن خون در رگ ها و مویرگ ها حرکت می کند و در مویرگ ها در میان سلول های بدن جریان می یابد و مواد و اکسیژن و دی اکسید کربن و سایر مواد را با سلول ها مبادله می کند.(به وسیله فشار تراوشی و اسمزی)

قلب از سه نوع ماهیچه به نامهای ماهیچه آندوکارد میوکارد و پریکارد تشکیل شده است که میوکارد ماهیچه قابل انقباض قلب را تشکیل می دهد.آندوکارد لایه پوششی حفره های دهلیز و بطن است و پریکارد پوشش آبشامه قلب را می سازد. علاوه بر ماهیچه های فوق نوع دیگری از بافت به نام بافت گرهی در قلب وجود دارد.

بافت گرهی محل اصلی زایش تحرکات و انقباض های قلب است.

دو نوع بافت گرهی در قلب وجود دارد: بافت گرهی پیشاهنگ و بافت گرهی دهلیزی بطنی. گره پیشاهنگ در دهلیز راست و زیر بزرگ سیاهرگ زبرین قرار دارد و محل اصلی زایش انقباض های قلب می باشد و با تولید پیام هایی، این پیام ها به سمت گره دهلیزی بطنی که در بین بطن و دهلیز قرار دارد می روند و به ایت ترتیب در تمام قسمت های قلب پخش شده و باعث انقباض آن می شود و به این ترتیب می شود که قلب انقباض یافته و خون را به داخل سرخرگ ها انتقال می دهد.

انقباض دهلیز و انقباض بطن و استراحت قلب به ترتیب ۱/۰ ۳/۰ و ۴/۰ ثانیه طول می کشد.جالب است بدانید قلب ما با هر انقباض ۱۴۰ میلی لیتر خون را وارد سرخرگها می کند.

نکته قابل توجه این است که با وجود اینکه سلولهای قلب دائما با خون موجود در قلب ارتباط دارند اما با این حال از آن برای تامین

نیازهای خود استفاده نمی کنند و به جای آن از خون رگهای خاصی که در بین سلولهای قلب منشعب می شوند استفاده می کنند .

آناتومی قلب

این عضو مخروطی شکل بصورت کیسه‌ای عضلانی تقریبا در وسط فضای قفسه سینه (کمی متمایل به جلو و طرف چپ) ابتدا در دل اسفنج متراکم و وسیعی مملو از هوا یعنی ریه‌ها پنهان شده و سپس توسط یک قفس استخوانی بسیار سخت اما قابل انعطاف مورد محافظت قرار گرفته است. ابعاد قلب در یک فرد بزرگسال حدود ۶X۹X۱۲ سانتیمتر و وزن آن در آقایان حدود ۳۰۰ و در خانمها حدود ۲۵۰ گرم (یعنی حدود ۰.۴ درصد وزن کل بدن) می‌باشد.

قلب توسط یک دیواره عضلانی عمودی به دو نیمه راست و چپ تقسیم می‌شود. نیمه راست مربوط به خون سیاهرگی و نیمه چپ مربوط به خون سرخرگی است. هر یک از دو نیمه راست و چپ نیز مجددا بوسیله یک تیغه عضلانی افقی نازکتر به دو حفره فرعی تقسیم می‌شوند. حفره های بالایی که کوچکتر و نازکتر هستند بنام دهلیز موسوم بوده و دریافت کننده خون می‌باشند. حفره‌های پایینی که بزرگتر و ضخیم‌ترند بطن های قلبی هستند و خون دریافتی را به سایر اعضاء بدن پمپ می‌کنند. پس قلب متشکل از چهار حفره است: دو حفره کوچک در بالا (دهلیزهای راست و چپ ) و دو حفره بزرگ در پایین (بطنهای راست و چپ).

شریانهای کرونری

شریانهای کرونری از آئورت بیرون می‌آیند. آئورت ، شریان یا سرخرگ اصلی بدن می‌باشد که از بطن چپ ، خون را خارج می‌سازند. شریانهای کرونری از ابتدای آئورت منشا گرفته و بنابراین اولین شریانهایی هستند که خون حاوی اکسیژن زیاد را دریافت می‌دارند. دو شریان کرونری (چپ وراست ) نسبتا کوچک بوده و هر کدام فقط ۳ یا ۴ میلیمتر قطر دارند.

این شریانهای کرونری از روی سطح قلب عبور کرده و در پشت قلب به یکدیگر متصل می‌شوند و تقریبا یک مسیر دایره‌ای را ایجاد می‌کنند. وقتی چنین الگویی از رگهای خونی قلب توسط پزشکان قدیم دیده شد، آنها فکر کردند که این شبیه تاج می‌باشد به همین دلیل کلمه لاتین شریانهای کرونری (Coronary یعنی تاج) را به آنها دادند که امروزه نیز از این کلمه استفاده می‌شود. از آنجایی که شریانهای کرونری قلب از اهمیت زیادی برخوردار هستند، پزشکان تمام شاخه‌ها و تغییراتی که می‌تواند در افراد مختلف داشته باشد را شناسایی کرده‌اند. شریانهای کرونری چپ دارای دو شاخه اصلی می‌باشد که به آنها اصطلاحا نزولی قدامی و شریان سیرکومفلکس یا چرخشی می گویند و این شریانها نیز به نوبه خود به شاخه‌های دیگری تقسیم می‌شوند.

این شریانها ، باعث خونرسانی به قسمت بیشتر عضله بطن چپ می‌شوند. بطن چپ دارای عضلات بیشتری نسبت به بطن راست می‌باشد زیرا وظیفه آن ، تلمبه کردن خون به تمام قسمتهای بدن است. شریانهای کرونری راست ، معمولا کوچکتر بوده و قسمت زیرین قلب و بطن راست را خونرسانی می کند . وظیفه بطن راست تلمبه کردن خون به ریه‌ها می‌باشد. شریانهای کرونری دارای ساختمانی مشابه تمام شریانهای بدن هستند اما فقط در یک چیز با آنها تفاوت دارند که فقط در زمان بین ضربانهای قلب که قلب در حالت ریلکس و استراحت قرار دارد، خون دراین شریانها جریان می‌یابد.

وقتی عضله قلب منقبض می‌شود، فشار آن به قدری زیاد می‌شود که اجازه عبور خون به عضله قلب را نمی‌دهد، به همین دلیل قلب دارای شبکه موثری از رگهای باریک خونی است که تمام نیازهای غذایی و اکسیژن رسانی آن را به خوبی برآورده می کند. در بیماران کرونری قلب ، شریانهای کرونری تنگ و باریک می‌شوند و عضلات قلب از رسیدن خون و اکسیژن به اندازه کافی محروم می گردند. (مانند هنگامی که که یک لوله آب به دلایل مختلفی تنگ شود و نتواند به خوبی آبرسانی کند).

در این صورت ، در حالت استراحت ممکن است اشکالی برای فرد ایجاد نشود ،, اما وقتی که قلب مجبور باشد کار بیشتری انجام دهد و مثلا شخص بخواهد چند پله را بالا برود، شریانهای کرونری نمی‌توانند بر اساس نیاز اکسیژن این عضلات ، به آنها خون و اکسیژن برسانند و در نتیجه شخص در هنگام بالا- رفتن از پله‌ها دچار درد سینه و آنژین قلبی می گردد. در چنین مواقعی اگر فرد کمی استراحت کند، درد معمولا از بین خواهد رفت. اگر یک شریان کرونری به علت مسدود شدن آن توسط یک لخته خون ، به طور کامل جلوی خونرسانی‌اش گرفته شود، قسمتی از عضله قلب که دیگر خون به آن نمی‌رسد، خواهد مرد و این یعنی سکته قلبی.

ضربان قلب

همان‌گونه که می‌دانید قلب نوعی تلمبه است. خون به وسیله آن در بدن جریان می‌یابد و زندگی را برای جاندار مسیر می‌سازد. اما چه تلمبه حیرت‌زایی! قلب در هر تپش تقریبا صد سانتی‌متر مکعب خون را در بدن پخش می کند. روزانه حدود ۱۰ هزار لیتر خون به وسیله این تلمبه در درون رگ‌های هدایت می‌شود. در مدت عمر متوسط یک انسان شاید ۲۵۰ میلیون لیتر خون به وسیله قلب، تلمبه زده شود. طول مدت هر تپش قلب انسان، کمی بیش از هشت‌دهم ثانیه است. بنابراین، قلب روزی صدهزار بار می تپد و در فاصله هر یک تپش به مدتی برابر زمان یک تپش، به استراحت می‌پردازد. پس قلب روزانه حدود ۶ ساعت آرامش دارد. این که می گوییم «تپش» قلب، مقصودمان بسته و باز شدن آن است؛ یعنی انقباض و انبساط آن. تلمبه قلب در حالت انقباض (بسته شدن) خون را بیرون می‌راند؛ اما در حالت انبساط (باز شدن) خون را به درون قلب می کشد. البته گمان نکنید که این کار به سادگی مثلا باز و بسته شدن مچ دست صورت می گیرد. خیر؛ بلکه انقباض قلب به‌صورت نوعی موج از پایین قلب شروع شده، تا به بالای آن حرکت می کند. اکنون باید دید عامل این تپش چیست؟ به سخن دیگر، چه چیز سبب ادامه تپیدن قلب است؟ آیا انقباض و انبساط آن یک عامل خارجی دارد، یا از درون خود قلب برمی‌آید؟ این مساله یکی از جالب‌ترین پرسش‌ها در زیست‌شناسی است که در پاسخ آن هنوز بسی ابهام وجود دارد. با این وصف، اکنون برایتان آزمایشی را تعریف می کنم که از صدها سال پیش، دانشمندان با آن آشنا بوده‌اند. فرض کنید تخم مرغی را حدود ۲۴ ساعت در ماشین جوجه‌کشی حرارت دهیم، حال اگر آن را بشکنیم و با ذره‌بین به درون آن بنگریم، خواهیم دید که سلول‌هایی که قرار است بعدا قلب جوجه را تشکیل دهند، از هم‌اکنون می‌تپند. آری، این یاخته‌ها از هم‌اکنون که هنوز قلبی درست نشده است، تپش را آغاز کرده‌اند! باز فرض کنید این سلول‌ها را برداریم و در یک مدیوم ـ یعنی «ماده کشت مخصوص» ـ پرورش دهیم. خواهیم دید که قلب رشد می کند و سپس اگر آن را به شش قسمت برش دهیم، باز خواهیم دید که هر قسمت آن تا مدتی عمل «انقباض» را انجام می‌دهد. دلیلش چیست؟ ما نمی‌دانیم؛ فقط این را می‌توانیم بگوییم که قلب دارای این ویژگی است که به‌طور خودکار می‌تواند عمل باز و بسته شدن را انجام دهد. نتیجه آنکه تپیدن دایمی قلب هنوز از معماهای زندگی است!

غذاهای مفید و مضر برای قلب

بیماری کرونر(۱) قلبی به صورت مشکلاتی از قبیل دردهای آنژینی و انفارکتوس ( حمله قلبی) بروز می کند. آنچه که سبب بروز بیماری قلبی می شود، تشکیل تدریجی رسوب های چربی یا پلاک ها در لایه داخلی دیواره سرخرگ ها می باشد. این رسوب ها سبب محدود کردن عبور جریان خون می شوند که این پدیده را تصلب شرایین یا سخت شدن رگ ها (آترواسکلروز) می نامند.

دراین بیماری هیچ علامت واضحی وجود ندارد، اما زمانی که آسیب به سرخرگ ها جدی شده و جریان خون به قلب محدود شود، سبب بروز درد خواهد شد .

مسدود شدن کامل یک سرخرگ خون رسان به قلب، منجر به حمله قلبی ناگهانی و کشنده می شود

. روش های متداول جهت پیشگیری از تصلب شرایین، شامل کاهش فشار خون ، دریافت رژیم غذایی کم چربی ، کاهش وزن اضافی و ترک سیگار می باشد. به برخی افراد نیزجهت کاهش کلسترول خون ، دارو داده می شود.

تحقیقات نشان می دهند که ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی و بیماری قلبی وجود دارد و با دریافت یک رژیم غذایی سالم می توان سلامتی قلب و دستگاه گردش خون را حفظ کرد.

چه غذاهایی برای قلب مفید هستند؟

– کلم برگ، کلم قرمز، گل کلم، کلم بروکسل، کلم بروکلی، شلغم، چغندر، اسفناج، مارچوبه ، لوبیا سبز، نخود سبز، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی ، نخود خشک وعصاره مخمر دارای ویتامین های گروه ب خصوصا "اسید فولیک هستند. تحقیقات متعددی نشان داده اند که اسید فولیکی که به طورطبیعی درموادغذایی یافت می شود، می تواند سبب کاهش ماده ای درخون به نام" هموسیستئین(" ۲) شود و به این ترتیب از ابتلا به تصلب شرایین پیشگیری می کند.

دانشمندان براین باورند که این ماده مستقیما به دیواره رگ ها آسیب می رساند و سبب تشکیل رسوب های چربی می شود. تخمین زده شده است که افزایش دریافت روزانه اسید فو لیک به میزان۱۰۰ میکروگرم، سبب کاهش مرگ های مرتبط با بیماری کرونر قلبی به میزان ۷ درصد در مردان و ۵ درصد در زنان می شود.

– درجوامعی که مقادیر فراوانی از ماهی های روغنی را مصرف می کنند ، مشاهده شده است که شیوع بیماری های کرونر قلبی کمتر از جوامعی است که مقدار کمی ماهی مصرف می کنند. ماهی های روغنی از قبیل : ماهی خالمخالی، آزاد و سایر ماهی ها از قبیل قباد، حلوا، شیر، کیلکا و اوزون برون دارای اسیدهای چرب مفیدی می باشند.

دانشمندان معتقدند که این مواد باعث کاهش خطر انعقاد خون و همچنین ممانعت از افزایش چربی های مضر خون می شوند.

مصرف ماهی حداقل ۳ بار درهفته ، برای افرادی که دارای سابقه بیماری قلبی و همچنین افرادی که مایل به پیشگیری از ابتلا به این بیماری هستند، توصیه می شود.

– جو دو سر، حبوبات ، سیب وگلابی؛ غنی از فیبر محلول(۳) هستند که به کاهش سطوح کلسترول خون کمک می کنند. سیر نیز اثر مشابهی دارد. افزایش کلسترول خون ، به خصوصLDL کلسترول ( کلسترول بد )، یکی ازعوامل عمده بروز تصلب شرایین است . مصرف منظم چنین غذاهایی به کاهشLDL( کلسترول ) کمک می کند.

– روغن زیتون ، روغن کانولا، مغزها و دانه ها حاوی نوعی از اسیدهای چرب به نامMUFA( اسیدهای چرب غیر اشباع ) هستند که به کاهش سطوحLDL –کلسترول کمک می کنند.

– میوه ها و سبزی ها ، حاوی ویتامین های آنتی اکسیدان ( ضد سرطان ) ، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب ناشی از عمل مواد سرطان زا به دیواره سرخرگ ها می شوند.

مصرف حداقل روزانه ۳ واحد از این غذاها توصیه می شود. سه چهارم لیوان آب میوه یا سبزی ها به عنوان یک واحد محسوب می شود که معادل یک عدد میوه متوسط یا یک لیوان سبزی خرد شده خام یا نصف لیوان پخته است.

سیر

براساس تحقیقات با وجود آن که سیر بوی مطلوبی ندارد و بسیاری از افراد از آن فرار می کنند ، اما تحقیقات جدید دانشمندان انگلیسی نشان می دهد ، بوی سیر برای سلامت قلب خوب است و عملکرد قلب را بهبود می بخشد.

براساس تحقیقات دانشمندان دانشگاه آلابامای بیرمنگام انگلیس علت تاثیر مثبت سیر بر قلب انسان ، آن است که سیر ماده ای به نام الوسین داردکه تکثیر می شود و از ترکیبات آن سولفور تولید می شود و سولفور نیز بوی دهان را تغییر می دهد.

بر اثرکنش و واکنش این ماده با سلول های قرمز خون ، دی اکسید سولفور تولید می شود و دی اکسید سولفور نیز به روانسازی جریان خون در قلب کمک می کند.

میوه ها

میوه هایی مانند طالبی، موز و پرتقال برای سلامت قلب موثرند

به عقیده دانشمندان اغلب بیماران قلبی روزانه چندین دارو مصرف می کنند که موجب دفع پتاسیم از بدنشان می شود و چون کمبود این ماده مغذی می تواند با حملات قلبی همراه باشد، خوردن مواد غذایی که منبع پتاسیم هستند، بسیار ضروری است.

از آنجایی که کلسترول ، فشار خون و هموسیستین بالا، زمینه ساز بروز بیماری های قلبی هستند، مصرف طالبی به دلیل دارا بودن مواد مغذی که برای کنترل این سه عامل مورد نیاز است، مفید بوده و در حفظ سلامت قلب موثر شناخته شده است.

مطالعات نشان داده است مصرف یک فنجان آب طالبی در روز به میزان ۲۵ درصد احتمال بروز فشار خون را کاهش می دهد. طالبی یکی از بهترین میوه ها برای حفظ سلامت قلب است.

همچنین بررسی ها نشان داده است افرادی که ویتامین C، بتا کاروتن و اسید فولیک را در مقادیر مورد نیاز دریافت می کنند، سطح این ترکیب در خونشان پایین تر است. بطوری که خوردن مواد غذایی که منابع این مواد مغذی محسوب می شوند، در مدت ۴ هفته به میزان ۱۱درصد، سطح این فاکتور را کاهش داده است.

گفتنی است ویتامین C بالایی که در طالبی وجود دارد به همراه بتا کاروتن، احتمال بروز سرطان هایی نظیر سرطان ریه، سینه، مثانه، روده بزرگ، معده و لوزالمعده را در افراد مستعد کاهش می دهد. این دو ماده مغذی (ویتامین C و بتاکاروتن) با فعالیت آنتی اکسیدانی که دارند، از فعالیت تخریبی رادیکال های آزاد جلوگیری کرده و مانع تشکیل غدد سرطانی می شوند.

لبنیات

اگر از آن آدم‌هایی هستید که شیر و پنیرتان هرگز ترک نمی شود، از شنیدن این خبر خوشحال خواهید شد، این که محققان متوجه شده‌اند افرادی مثل شما، نسبت به سایر افراد، چند قدم از سکته قلبی و مجموعه علائم هشداردهنده آن دور هستند.

اگر بخواهید دقیق‌تر بدانید، قضیه از این قرار است که سندرمی وجود دارد به نام" سندرم متابولیک. "

این سندرم، مجموعه علائمی است که اگر فرد چند تای آن را داشته باشد، باید فکری به حال خودش بکند و بیشتر مراقب باشد، چون می تواند نشان دهنده خطر قریب الوقوع بیماری قلبی و سکته در او باشد.

علائم سندرم متابولیک

علائم سندرم متابولیک،عبارتند از: فشار خون بالا ، تری‌گلیسیرید بالا ، کلسترول خوب یا همان HDL پایین، قند خون بالا و همین طور چاقی شکمی.

حالا- می توانیم اصل خبر را، به گزارش رویترز، دوباره مرور کنیم: کسانی که روزانه شیر می خورَند، به نسبت کسانی که" به ندرت "به آن رغبت نشان می دادند، ۶۲ درصد کمتر احتمال دارد که به سندرم متابولیک دچار شوند. این نتایج، از بررسی ۲ هزار و ۴۰۰ مرد میانسال بریتانیایی، به مدت حدود ۲۰ سال به دست آمده است.

نتایج مشابهی هم در مورد مصرف پنیر و ماست به دست آمده و این خوراکی‌ها هم همین فایده را داشته‌اند.

جالب است از سرنوشت افرادی که در این مطالعه دچار سندرم متابولیک شده‌اند، خبر داشته باشیم. این افراد ۷۹ درصد بیشتر از سایرین دچار حمله قلبی شدند، ۴ برابر جمعیت نرمال جامعه دچار دیابت یا بیماری قند شدند و احتمال فوتشان در عرض این ۲۰ سال،۴۶ درصد بیشتر از سایرین بود.

این بررسی‌ها، در دانشگاه" کاردیف "انگلستان انجام شده و نتایج آن در نشریه " اپیدمیولوژی بهداشت جامعه" چاپ شده است.

البته این مطالعه ثابت نمی کند که با مصرف لبنیات، قطعاً به علائم سندرم متابولیک دچار نمی شوید.

این نتایج تنها نشان دهنده نوعی رابطه بین این دو موضوع است که برای اثبات قطعی نوع این رابطه، باید مطالعات بالینی و مداخله‌ای بیشتری صورت گیرد. با این حال، از آنجا که به دلایل گوناگون، مصرف لبنیات مفید شناخته شده است، می توانیم از همین الان آن را به عنوان یک توصیه جدی برای همه مطرح کنیم.

در مطالعات قبلی هم نقش لبنیات در پیشگیری از انواع بیماری‌ها بررسی شده و نتایج مشابهی به دست آمده است. به عنوان مثال چندی پیش، محققان آمریکایی گزارش دادند که افرادی که روزانه مقادیر بالایی از مواد حاوی کلسیم و ویتامین D استفاده می کنند، ۱۸ درصد کمتر از بقیه احتمال دارد که دچار دیابت نوع ۲ شوند و همان طور که می دانیم، لبنیات گوناگون سرشار از این دو ماده حیاتی هستند.

اما شیر و لبنیات، از چاقی هم تا حدی پیشگیری می کنند. همان طور که می دانیم، اکثر آنها حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای کلسترول هم هستند. پس چطور است که افرادی که از این خوراکی‌ها می خورند، کمتر چاق می شوند و حتی چربی خون‌شان هم بیشتر از بقیه تحت کنترل است؟ هنوز راز این معما گشوده نشده، حتی جالب است اگر به این نکته دقت کنیم که حذف چربی لبنیات هم تأثیری در کاهش وزن افراد نداشته است.

مطالعات انجام شده نشان می دهد که اگر فرد چاق بخواهد با کم کردن چربی لبنیات مصرفی‌اش، مقدار کالری دریافتی‌اش را کم کند، فایده چندانی نخواهد برد و این موضوع کمکی در کاهش وزن او نمی کند. بنابراین بهتر است از حجم غذاهای سرخ‌شده و آماده‌اش کم کند تا از چربی لبنیات مصرفی‌اش.

شاید همه این تأثیرات را بتوان به ترکیب مواد مغذی موجود در لبنیات نسبت داد. شاید همین ترکیب اسرارآمیز باشد که از لبنیات معجونی ساخته که بتواند بیشترین فایده و کمترین ضرر را برای ما داشته باشد.

از چه غذاهایی باید پرهیز کنیم ؟

گوشت و فرآورده های آن، لبنیات پرچربی و کره ، دارای مقادیر زیادی نوعی چربی هستند که باعث افزایش سطوحLDL ( کلسترول ) درخون می شوند. در بیماریهای قلبی مصرف این غذاها را باید به حداقل رساند.

همچنین مصرف کیک و بیسکویت به علت نوع چربی به کار رفته در آنها، سبب افزایش سطحLDL (کلسترول ) می شود .

انواع غذاها و سوپ های آماده ی مصرف و یا کنسرو شده ، غذاهای بیرون از منزل ، سوسیس و کالباس و گوشت های نمک سود شده و کلا "گوشت و فرآورده های آن و همچنین تنقلات شور سرشار از نمک ( سدیم کلراید) هستند. دریافت زیاد سدیم با فشار خون بالا ارتباط دارد که از عوامل خطر موثر در بروز بیماری قلبی است. کاهش مصرف این نوع غذاها و نمک طعام سر سفره به کاهش فشار خون کمک می کند.

بیماری های قلبی

گرفتگی رگهای قلب

بیماری سرخرگهای قلب(آترواسکلروز سرخرگ های قلب عبارت است از تصلب و باریک شدن فضای داخل سرخرگهای قلب. قلب ? سرخرگ اصلی دارد. زمانی که هر کدام یا همگی تنگ شوند، آنها دیگر نمیتوانند اکسیژن کافی به سلولهای قلب برسانند. این بیماری مردان و زنان بالای ?? سال را متأثر میسازد، اما پیش از یائسگی در زنان کمتر شایع است.

علایم شایع

مراحل اولیه:

ـ اغلب بدون علامت است.

مراحل بعدی:

ـ آنژین صدری (احساس سوزش، فشردگی، سنگینی، یا گرفتگی در قفسه سینه که ممکن است به بازوی چپ، گردن، فک، یا کتف گسترش پیدا کند).

علل بیماری

سیگار کشیدن

بالا بودن فشارخون

سابقه خانوادگی بیماری سرخرگهای قلب، دیابت، فشار خون بالا، یا آترواسکلروز

تغذیه نامناسب، خصوصاً وجود چربی زیاد در رژیم غذایی

سابقه حمله قلبی یا سکته مغزی

ورزش نکردن

شخصیت تهاجمی یا ناشکیبا

اضافه وزن

استفاده مداوم از روغنهای نباتی مایع و جامد که چربیهای مضر در بدن تولید کرده و باعث گرفتگی رگها میشوند.

مصرف نکردن روغنهای طبیعی مانند روغن گاوی، روغن زیتون و مواد طبیعی

استفاده از شیرینیجات، خوراکیها و مواد غیر طبیعی مانند پیتزا، شیرینی، شکلات و ...

افزایش کلسترول یا LDL (لیپوپروتیئن با چگالی کم ـ کلسترول بد) و یا کاهش HDL (لیپوپروتئین با چگالی زیاد ـ کلسترول خوب) در خون

عوارض احتمالی

انفارکتوس قلب (مرگ سلولهای عضله قلب در اثر نرسیدن خون به حد کافی) که زندگی را در معرض تهدید قرار میدهد.

فعالیت

یک برنامه ورزشی روزانه و در حد متوسط داشته باشید. از فعالیتهای جنسی مستمر و پشت سز هم پرهیز کنید. .

رژیم غذایی

ـ رژیم غذایی دارای چربی کم (اما با روغنهای طبیعی)

سکته قلبی ( MI )

تعریف

یک حمله قلبی (سکته قلبی) زمانی رخ می دهد که یک منطقه از عضله قلب به علت نرسیدن اکسیژن کافی به آن محل دچار صدمه دائمی یا مرگ شود.

علل،شیوع ،و عوامل خطر

بیشتر حملات قلبی توسط یک لخته که یکی از رگهای کرونر را مسدود می کند (رگهای خونی که خون و اکسیژن را به عضله قلب می رسانند) ایجاد می شوند.لخته معمولاًـدر یک رگ کرونر که قبلاً بعلت تغییرات آترواسکلروز باریک شده ،تشکیل می شود.پلاـک آترواسکلروزی داخل دیواره رگ گاهی ترک بر می دارد و این امر تشکیل لخته را ،که ترومبوز نیز نامیده می شود،شروع می کند.

لخته درون رگ کرونری جریان خون و اکسیژنرسانی به عضله قلبی را مختل می کند،که سبب مرگ سلولهای قلبی در آن ناحیه می شود.ماهیچه قلبی آسیب دیده توانایی خود برای انقباض را از دست می دهد،و عضله قلبی باقیمانده برای جبران منطقه آسیب دیده واردعمل خواهد شد.

گاهی ،استرس شدید ناگهانی می تواند یک حمله قلبی را شروع کند.

تخمین دقیق شیوع حملات قلبی دشوار است زیرا حدود ۲۰۰,۰۰۰ تا ۳۰۰,۰۰۰ بیمار هر ساله در آمریکا قبل از رسیدن به خدمات پزشکی می میرند.تخمین زده می شود که تقریباً ۱ میلیون بیمار هر ساله با حمله قلبی به بیمارستان مراجعه می کنند.

عوامل خطر برای بیماری عروق کرونرو حمله قلبی شامل:

•سیگار

•فشار خون بالا

•چربی زیاد رژیم غذایی

•کنترل نامناسب کلسترول خون ،بویژه LDL" (کلسترول بد) "بالا و HDL" (کلسترول خوب)"پایین

•بیماری قند خون

•جنس مذکر

•سن

•وراثت

بسیاری فاکتورهای خطر نامبرده به اضافه وزن مربوط است.

عوامل خطر جدید تری برای بیماری عروق کرونر در چند سال گذشته مشخص شده اند.این عوامل شامل هموسیستئین بالا ،CRP C-reactive protein))،و سطح فیبرینوژن است. هموسیستئین یک اسید آمینه است. CRP با واکنشهای التهابی مرتبط است،و فیبرینوژن یک جزء سیستم انعقادی خون است. هموسیستئین بالاـ با مشتقات اسید فولیک قابل درمان است.تحقیقات همچنان در مورد ارزش عملی این فاکتورهای جدید ادامه دارد.

حملات قلبی مسئول ۱ از هر ۵ مرگ می باشد.این بیماری یک علت عمده مرگ ناگهانی در بالغین است.

علائم

درد سینه پشت جناق(استخوان وسط سینه) یک علامت عمد ?حمل ?قلبی است،ولی در بسیاری افراد ،بخصوص در افراد مسن و بیماران دیابتی درد ممکن است ناچیز یا حتی اصلاً وجود نداشته باشد(بنام" حمل ?قلبی خاموش)."اغلب درد از ناحیه سین ?شما به بازوها یا شانه؛گردن؛دندانها؛ فک؛ شکم یا پشت انتشار می یابد.گاهی اوقات درد تنها در یکی از این نواحی احساس می شود .

درد بطور معمول بیش از ۲۰ دقیقه طول می کشد و کاملاًـ با استراحت یا نیتروگلیسرین برطرف نمی شود،در حالیکه درد آنژین با هردو برطرف می شود.

درد ممکن است شدید و زیاد یا خفیف و نامشخص باشد.درد به صورتهای زیر احساس می شود:

•حالت فشاری یا چیز سنگین

•نوار محکم دور سینه

" •یک فیل روی سینه [ شما] نشسته است"

•حالت سوء هاضمه

سایر علائم که ممکن است به تنهایی یا همراه درد سینه باشند عبارتند از:

•نفس تنگی

•سرفه

•احساس سبکی سر-سرگیجه

•غش کردن

•تهوع یا استفراغ

•تعریق،که ممکن است شدید باشد

•احساس" نزدیک شدن به مرگ"

•اضطراب

نشانه ها و آزمایشات

در حین یک آزمایش بالینی ،پزشک معمولاً متوجه پالس سریع می شود.فشار خون ممکن است طبیعی ،بالا یا پایین باشد.در زمان سمع قفسه سینه با گوشی پزشکی،پزشک ممکن است کراکل های ریوی،سوفل قلبی ،یا سایر صداهای غیر طبیعی را بشنود.

تستهای زیر می توانند حمله قلبی و میزان صدمه قلبی را نشان دهند:

•تست نوار قلب(ECG —)یک عدد یا مکرر در عرض چند ساعت

•اکو کاردیوگرافی

•آنژیوگرافی قلب

•ونتریکولوگرافی هسته ای

تستهای زیر فرآورده های ناشی از آسیب قلب و فاکتورهای مبین خطر بالای حمله قلبی را نشان دهند:

•تروپونین آی و تروپونین تی(پروتئین های درگیر در انقباض عضلانی)

•CPK و CPK-MB

•میوگلوبین سرم

درمان

حمله قلبی یک اورژانس پزشکی است!بستری و احتمالاًـ مراقبتهای ویژه مورد نیاز است.پایش مداوم نوار قلب سریعاًآغاز می شود،زیرا آریتمی های کشنده (ضربانات نامنظم قلبی) مهمترین علت مرگ در چند ساعت اول پس از حمله قلبی هستند.

اهداف درمان شامل توقف پیشرفت حمله قلبی ،کاهش بار قلب و پیشگیری از عوارض می باشد .

داروها و مایعات مستقیماً از راه یک کاتتر داخل وریدی به درون یک سیاهرگ تزریق می شوند.وسایل پایش متعددی ممکن است لازم باشد.یک سوند ادراری برای پایش دقیق وضع مایعات گذاشته می شود.

معمولاً اکسیژن تجویز می شود،حتی اگر اکسیژن خون طبیعی باشد.این امر اکسیژن کافی در اختیار بافتهای بدن می گذارد و کار قلب را کم میکند.

داروهای ضد درد

نیترو گلیسرین وریدی یا سایر داروها برای کنترل درد و کاهش نیازقلب به اکسیژن بکار می روند.مورفین و داروهای مشابه ضد دردهای قوی هستند که ممکن است برای یک حمله قلبی تجویز شوند.

داروهای ضد انعقادی

اگر EKG ثبت شده حین درد قلبی بصورت"بالا رفتن قطعه ST " باشد،داروهای ترومبولیتیک(داروهای حل کننده لخته) در عرض ۱۲ ساعت پس از شروع درد سینه ممکن است شروع شوند.این درمان ترومبولیتیک در ابتدا به صورت تزریق آرام استرپتوکیناز یا فعال کنند ?پلاسمینوژن بافتی شروع و با تزریق وریدی هپارین دنبال می شود.

درمان با هپارین به منظور پیشگیری از تشکیل لخته های جدید،برای ۴۸ تا ۷۲ ساعت ادامه می یابد.علاوه بر این وارفارین (کومادین )که خوراکی مصرف می شود ،ممکن است جهت پیشگیری از تشکیل لخته های بیشتر تجویز شود.

درمان ترومبولیتیک برای بیمارانی که دارای خصوصیات زیر باشند مناسب نیست:

•خونریزیهای داخل سر مثل خونریزی داخل جمجمه ای

•اشکالات مغزی مثل تومورها یا ناهنجاریهای رگهای خونی

•سکته مغزی در ۳ ماه گذشته(یا احتمالاً بیشتر)

•ضربه مغزی در ۳ ماه گذشته

علاوه بر این،درمان ترومبولیتیک در افرادی که شرایط زیر را داشته باشند بسیار خطرناک است:

•پرفشاری خون شدید

•جراحی عمده یا تصادف شدید در ۳ هفته گذشته

•خونریزی داخلی در ۲-۴ هفته اخیر

•بیماری زخم پپتیک

این درمان در خانمهای حامله و افرادی که داروهای ضد انعقادی مثل کومادین مصرف می کنند بسیار خطرناک است.

مصرف داروهای ترومبولیتیک ممکن است با خونریزی شدید همراه شود.پزشکتان می تواند در انتخاب درمان مناسب به شما کمک کند.

اساس معالجه یک حمله قلبی درمان ضد پلاکتی است.این درمان می تواند از تجمع پلاکتها در محل آسیب وارده به دیواره رگ خونی -- مثل پارگی در پلاک آترواسکلروزی-- جلوگیری کند.تجمع پلاکتی و انباشته شدن آنها اولین پدیده ای است که منجر به تشکیل لخته می شود.یک داروی ضد پلاکتی پر مصرف آسپرین است.دو داروی ضد پلاکتی مهم دیگر تیکلوپیدین(تیکلید) و کلوپیدوگرل(پلاویکس)هستند.

سایر داروها

•مسدود کننده های بتا(مثل متوپرولول،آتنولول و پروپرانولول)به منظور کاهش بار قلب و پایین آوردن فشار خون استفاده می شوند.

•مهارکننده های آنزیم مبدل آنژیوتنسین(مانند رامیپریل،لیزینوپریل،انالاپریل، یا کاپتوپریل) برای پیشگیری از نارسایی قلب و کاهش فشار خون مصرف می شوند.

جراحی و سایر اقدامات

آنژیوپلاستی اورژانس کرونر ممکن است برای باز کردن شریانهای کرونر مسدود لازم باشد.این روش درمانی را می توان بجای درمان ترومبولیتیک استفاده کرد؛یا در بیمارانی که داروهای ترومبولیتیک نباید استفاده شوند ممکن است بکار رود.وسیله ای بنام استنت اغلب حین آنژیوپلاستی داخل شریان گذاشته می شود.این امر برای اطمینان بیشتر است که شریان کرونری تازه باز شد ?بعد از جراحی همچنان باز بماند.پیوند بای‌پس عروق کرونری بصورت اورژانس ممکن است در برخی بیماران نیاز باشد.

شواهد اخیر حاکی از آن است که استفاده از آنژیوپلاستی و استنت گذاری می تواند اولین قدم درمانی برای باز کردن شریان قلبی مسدود باشد، به شرطی که این روش در زمان مشخص در مرکز مجهز صورت گیرد.اگر این روش در دسترس نباشد،استفاده از درمان ترومبولیتیک پیشنهاد می شود.

پیش آگهی

پی آمد بیماری بسته به وسعت و حجم بافت آسیب دیده متفاوت است.پی آمد بیماری در صورت آسیب به سیستم هدایت

الکتریکی قلب (سیستم الکتریکی که انقباض قلب را کنترل می کنند) وخیم خواهد بود.
تقریباًیـک سوم موارد منجر به مرگ می شود.اگر بیمار ۲ ساعت پس از حمله زنده بماند،احتمال زنده ماندن زیاد است،ولی ممکن است با عوارض همراه باشد.
بیماران بـدون عارضه ممکن است کامل خوب شونـد؛حملات قلبی لزوماً فرد را زمین گیر نمی کنـد.معمولاً فرد به تدریج فعالیتهای طبیعی و روزمره،از جمله فعالیت جنسی را بدست می آورد.
عوارض
آریتمی ها مثل تاکی کاردی بطنی،فیبریلاسیون بطنی، بلاک قلبی • نارسایی احتقانی قلب
•شوک کاردیوژنیک
•گسترش انفارکتوس:گسترش مقدار بافت قلبی آسیب دیده
•پریکاردیت(التهاب پرده اطراف قلب)
•آمبولی ریوی(لخته خون در ریه ها)
•عوارض درمان (برای مثال،داروهای ترومبولیتیک شانس خونریزی را زیاد می کنند.)
پیشگیری
برای پیشگیری از حمله قلبی
•فشار خونتان را کنترل کنید
•سـطح کلسـترول تـام را کنـترل کنیـد.جهت کنترل سـطح کلسترول ،پزشـکتان ممکن است دارویی از خـانواده اسـتاتین هـا تجویز کند(آتورواستاتین،سیمواستاتین).
•اگر سیگاری هستید سیگار را ترک کنید.
•غذای کم چربی حاوی میوه و سبزیجات فراوان و فاقد روغن حیوانی مصرف کنید.
•بیماری قند را کنترل کنید.
•اگر چاق هستید وزنتان را کم کنید.
•روزانه یـا چنـد بـار در هفته پیاده روی یا سایر ورزشـهایی که کارآیی قلب را بهبود می بخشـد انجام دهیـد.(ابتـدا با پزشک خود مشورت کنید.)
اگر دارای یک یا چنـد فاکتورخطر بیماریهای قلبی هستیـد ،با پزشـکتان در مورد تجویز آسپرین برای پیشـگیری از حمله قلبی تماس بگیرید.
بعـد از یـک حمله قلبی ، پیگیری بیمـار برای کاهش خطر بروز یک حمله دیگر ضـروری است.اغلب یک برنامه بازتوانی قلبی برای بازگشت به زندگی روزمره توصیه می شود.برنامه ورزش،تغذیه، و داروها را مطابق تجویز پزشکتان ادامه دهید.
دیابت یکی از عوامل سکته قلبی
دیابت یک عامل خطر مهم و بزرگ برای بیماری های قلبی و سـکته است. حـدود ۶۵ درصـد افرادی که دیابت دارند به علت انواع مختلفی از بیماری‌های قلبی عروقی می میرند.
متن کل خبر : دیابت یک عامل خطر مهم و بزرگ برای بیماری های قلبی و سـکته است. حدود ۶۵ درصد افرادی که دیابت دارند به علت انواع مختلفی از بیماری‌هـای قلبی عروقی می میرنـد. به ویژه زنان دیابتی خطر بالایی برای مردن از بیماری‌های قلبی-عروقی و سکته ی قلبی دارند.
حدود ۱۵۰ میلیون نفر در جهان و ۳ میلیون نفر در ایران به بیماری دیابت مبتلا هسـتند. مطالعه‌ای در شهر بوشهر که توسط دکتر نبی پور و همکارانش انجام گرفت نشان داد که ۹/۱۲درصد از زنان بوشهری دیابت دارند.
آن نوع دیـابتی که به طور شایع در بزرگسالان وجود دارد، دیابت نوع ۲ است. در دیابت نوع ۲، لوزالمعده انسولین تولید می کند، اما بدن نمی تواند به طور مناسب از آن استفاده کند و به تدریج توانایی تولید آن را از دست می دهد.
دیابت نوع ۲ یـک بیمـاری جـدی است که علاـوه بر افزایش خطر بیماری‌های قلبی، باعث نارسایی کلیه، کوری چشم و قطع انـدام تحتانی در بزرگسالان می شود.
دیابت همچنین می تواند منجر به آسیب اعصاب و ایجاد اختلال در مبارزه با عفونت شود.
خطر دیابت نوع ۲ بعد از ۴۵ سالگی افزایش می یابد. اگر اضافه وزن دارید، به ویژه اگر افزایش وزن شـما بیشتر در ناحیه ی قسمت میانی بدن است به احتمال زیاد، در معرض ابتلا به این بیماری هستید.
عوامـل خطر دیگر شامـل نداشـتن تحرک بـدنی و سـابقه ی خانوادگی دیابت است. زنانی که طی حاملگی دیابت داشـته‌اند (دیابت حاملگی) یا نوزادانی که با وزن بیش از ۴ کیلوگرم متولد شده اند، در معرض خطر بالای ابتلا به دیابت نوع ۲هستند.
علایم دیابت ممکن است شامل خستگی، تهوع، تکرر ادرار، تشنگی غیر معمول، کاهش وزن، تاری دید، عفونت‌های مکرر و تاخیر در بهبود زخم‌های بدن باشد.
دیابت نوع ۲ به تدریج پیشرفت می کند و گاهی اوقات هیچ علامتی ندارد. حتی اگر هیچ علامتی از دیابت ندارید، در صورتی که اضافه وزن و هر یک از عوامل خطر دیابت نوع ۲ را دارید، از پزشک خود بخواهید تا برای شما آزمایش قند خون بنویسد.
اگر شما دیابت دارید، کنترل سطح قند خون به پیشگیری از مشکلات احتمالی کمک می کند. به علت این که دیابت با بیماری‌های قلبی مرتبط است، کنترل و ارزیابی دیابت بایستی شامل کنترل یک سری عوامل معین باشد.
کسانی که دیابت دارند، باید فشار خون و کلسترول خود را پایین‌تر از سطح توصیه شده نگه دارند. نکشیدن سیگار، داشتن تحرک بدنی و مصرف روزانه ی آسپرین (در صورت توصیه ی پزشک) برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی مهم هستند.
برخی از افراد دیـابت ندارنـد، اما در معرض خطر زیادی برای ابتلا به این بیماری هسـتند. این افراد" مسـتعد دیابت "هسـتند. در این افراد سطوح قند خون بیشتر از میزان طبیعی است، اما هنوز وارد محدوده ی دیابت نشده است.
تحقیقات جدیـد نشان داده‌انـد که بسـیاری از افراد مسـتعد دیابت می تواننـد با ایجاد تغییر در رژیم غـذایی و فعالیت بـدنی از ایجاد دیابت پیشگیری کنند یا آن را به تأخیر اندازند.
احتمـال سـکته ی قلبی یـا مغزی در افراد دیابتی ۵۰ درصـد بیشتر از کسـانی است که قنـد خون طبیعی دارنـد. بنابراین بایستی توجه زیادی به کنترل یا پیشگیری فشار خون، کلسترول خون و دیگر عوامل خطر بیماری های قلبی داشته باشند.
کنترل دیابت در سه گام:
اگر دیابت دارید، برداشتن سه گام ضروری به شما کمک می کند تا آن را بهتر کنترل کنید:
گام اول: انجام آزمایش A۱C
این آزمایش می‌توانـد نشان دهـد که در سه ماه گذشـته به طور متوسط چه قـدر موفق به کنترل قنـد خون خود شده‌ایـد. مطلوب آن است که مقدار این آزمایش کمتر از ۷ باشد. حداقل هر شش ماه یک بار این آزمایش را انجام دهید.
گام دوم: فشار خون
توجه داشـته باشـید که هر چه قـدر فشـار خونتـان بالاتر باشـد، قلب برای پمپاژ خون به داخل عروق به تقلای بیشتری نیاز دارد. بهتر است هر بار که به پزشک مراجعه می کنیـد، از او بخواهید تا فشار شـما را اندازه‌گیری کند. سـعی کنید فشارخون‌تان را کمتر از ۱۳ بر روی ۸ نگه دارید.
گام سوم: کلسترول
کنترل کلسترول بـد یا LDL که باعث انسـداد عروق شـما می شود. حـداقل سالی یک بار آن را انـدازه بگیرید و سـعی کنید آن را کمتر از ۱۰۰نگه دارید.
برای کاهش کلسترول و فشار خون می‌توانید:
به فعالیت فیزیکی روزانه بپردازید.
میزان نمک ، چربی و کلسترول خصوصاً چربی اشباع شده غذایتان را تا حد امکان کاهش دهید.
غذاهای فیبردار بیشتری بخورید؛ مثل میوه ، سبزیجات ، حبوبات ، نان و غلات سبوس دار(مثل سنگک و بربری).
وزن خود را کنترل کنید.
اگر سیگاری هستید، سیگار را ترک کنید.
داروهای خود را به طور مرتب مصرف کنید.
از پزشک خود بخواهید تا در صورت نیاز برای شما آسپرین تجویز کند.
برای کنترل دیابت خود از دیگران هم کمک بخواهید.
پیشگیری از دیابت
اگر قند خون شما بیشتر از حد طبیعی است، بیشتر احتمال دارد که به دیابت نوع ۲مبتلا شوید. اما می توانید کارهایی انجام دهید که سلامتی تان را بهبود ببخشید و شروع دیابت را به تأخیر بیندازید یا از آن پیشگیری کنید.
مطالعه ی اخیر نشان داده است که بسـیاری افراد مستعد دیابت که اضافه وزن دارنـد، به طور قابل توجهی می تواننـد خطر پیشـرفت بیماری دیابت را با داشـتن رژیم غـذایی مناسب(کم چربی و کم انرژی) و انجام فعالیت بـدنی (حـداقل ۵ روز در هفته و هر بـار ۳۰ دقیقه) کاهش دهند.
نتایج تعدادی تحقیق:
به طور کلی افرادی که با استفاده از رژیم لاغری و افزایش تحرک بدنی (معمولاً پیاده روی سریع) حدود ۵ تا ۷ درصد کاهش وزن (۷-۵ کیلوگرم) پیدا می کنند، خطر بیماری دیابت تا سه سال آینده در آنها ۵۸ درصد کاهش می یابد.
در افراد بالای ۶۰ سال این تغییرات در شیوه ی زندگی خطر پیشرفت بیماری دیابت را حدود ۷۱ درصد کاهش می دهد.
افرادی که داروهـای دیـابت (متفورمین) مصرف می کننـد، خطر پیشـرفت بیمـاری را تـا ۳۱ درصـد کـاهش می دهنـد. این یافته‌ها مشخص می کند که شما می توانید اقداماتی انجام دهید که از دیابت پیش گیری کنید یا آن را به تأخیر بیندازید.
ضعف قلب (نارسایی قلب، Heart Failure)
این بیمـاری جـدا بـد و آزار دهنـده و نـاتوان کننـده میباشـد.اعتـدال روح بسـته به یک جزء حرارت و یک جزء برودت و یک جزء یبوست و یـک جزء رطوبت است ، بنـا براین اگر در یکی از این اجزاء کمی یا افزونی پیـدا شود از کار خودش باز میمانـد و قلب را ناتوان میکنـد. به هر حال این بیماری ناشـی از غلبه یکی از اخلاط چهار گانه (صـفرا ، سودا ، بلغم ، خون) است که در هر نوع باید مزاج را به تعادل رساند. گاهی سبب بیرونی دارد ناراحتی های فکری و روانی و گاهی از ضعف خود قلب است
علائم بیماری : سکته های قلبی (خفیف یا قوی)و ناراحتی های قلبی که مربوط به نارسایی قلب میشوند
خفقان قلب ( Asphyxiation ، Suffocation )

این بیماری به علت امتلاء رگهای قلب از خون پیدا میشود و نیز ممکن است از زیادی رطوبت پرده ای که قلب را در بر میگیرد باشد و گاهی از چیرگی حرارت صفرایی و گاهی نیز از بخار هایی است که بسوی قلب میروند. و در بعضی اوقات ممکن است سبب چیرگی خون در مزاج باشد و علامتش همان علامات عمومی غلبه خون است و سرخی چهره بیمار ، شدت یافتن تپش سرخ رگها و نفس نفس زدن بیمار است

علائم بیماری : نگرانی واسترس بی مورد، تب

منابع :
قلب چیست و چگونه کار می کند؟ http://rtp.ir
غذاهای مفید و مضر برای قلب http://drkhorsandi.parsiblog.com
قلب http://daneshnameh.roshd.ir
علتها و علایم گرفتگی رگهای قلب http://www.parsiteb.com
دیابت یکی از عوامل سکته قلبی http://www.parsiteb.com
بوی سیر برای قلب مفید است http://www.parsiteb.com
سکته قلبی ( MI ) http://irancliniconline.com
میوه های مفید برای قلب http://www.parsiteb.com
لبنیات http://www.parsiteb.com
ضربان قلب http://daneshnameh.roshd.ir
ضعف قلب (نارسایی قلب، Heart Failure) http://www.parsiteb.com
خفقان قلب ( Asphyxiation ، Suffocation ) http://www.parsiteb.com

## ویروس های عطسه و سرفه فریبکارند!

نویسنده:اشرف پورمند

مراقب دست هایمان باشیم

در نیمه ماه نخست فصل سرد قرار داریم و این روزها شاهد سرفه و عطسه بسیاری از اطرافیان هستیم که با وجود بهبود، سرماخوردگی، همچنان از این عوارض رنج می برند.کارشناسان بهداشتی دلیل سرفه و عطسه زیاد در زمان سرماخوردگی را جمع شدن مخاط ترشح شده در اطراف راه هوایی تنفسی بدن می دانند.ویروس های ناشی از سرفه و عطسه که از جمله عوارض سرماخوردگی هستند، می توانند چندین روز در خارج از بدن و حتی در محیط بی جان زنده بمانند.سیستم ایمنی افراد در برخورد با این ویروس ها متفاوت عمل می کند به طوری که برخی افراد مقاوم در برابر بیماری هستند و برخی دیگر حتی باکوچکترین هم نشینی با فرد بیمار، ممکن است دچار بیماری شوند.«ابراهیم بنی حبیب» پزشک عمومی در این باره گفت: بیشتر ویروس های سرماخوردگی از طریق تماس مستقیم منتشر می شوند. به عنوان مثال کسی که سرماخورده است و در صورتی که به داخل دست های خود عطسه و سپس اشیایی مثل تلفن، صفحه کلید کامپیوتر یا لیوان را لمس کند، از این طریق ویروس را منتقل کرده است.به اعتقاد وی، میکروب ها می توانند برای ساعت ها و در بعضی موارد هفته ها زنده باقی بمانند و سپس به فرد بعدی که آن اشیا را لمس می کند، منتقل شود.بنی حبیب با اشاره به این که بهتر است افراد دست های خود را در زمان سرماخوردگی و مرتب بشویند، تاکید کرد: در صورتی که امکان شستن دست ها وجود ندارد باید دست ها را بسیار محکم برای مدت یک دقیقه به هم مالش داد زیرا با این کار بیشتر ویروس های سرماخوردگی از پوست جدا می شوند.

وی افزود: هنگام سرفه و عطسه نباید از دست ها استفاده کرد با این استدلال که ویروس ها و میکروب ها به پوست دست می چسبند و جلوگیری از سرفه و عطسه با استفاده از دست سبب انتقال میکروب ها به دیگران می شود.این پزشک عمومی توصیه کرد زمانی که بیمار سرفه یا عطسه می کند باید از یک دستمال استفاده کرده و آن را پس از استفاده بلافاصله دور بیندازد.

بیماران مایعات زیاد مصرف کنند

بنی حبیب همچنین نوشیدن مایعات زیاد را برای افراد سرما خورده بسیار مفید دانست و افزود: آب سیستم بدن را شست وشو می دهد و سبب خروج سموم از بدن می شود استفاده منظم از هوای آزاد توصیه دیگر این پزشک است.به گفته وی بیشتر افراد زمانی که هوا سرد است در خانه و محوطه های بسته می مانند این در حالی است که میکروب های بیشتری در اتاق های خشک و شلوغ در حال گردش هستند. بنابراین استفاده از هوای آزاد برای افراد سرماخورده مفید است.وی همچنین به استفاده بیشتر از سبزیجات در زمان سرماخوردگی تاکید کرد و یادآور شد: مواد شیمیای طبیعی موجود در گیاهان سبب افزایش ویتامین های بدن می شود، بنابراین میوه ها و سبزی های سبز تیره، قرمز و زرد مانند اسفناج، کاهو، هویج، گوجه فرنگی و موارد دیگر در زمان سرماخوردگی بسیار مفید هستند

## بهار که میاد،دماغ من سرخ و بزرگ میشه!

مترجم:زهرا السادات خوشحالی

با نزدیک شدن بهار ایا فکری برای ایمنی بدنتان در مقابل آلرژی بهاره کرده اید؟درست است !!روزها شروع به بلند شدن و گرمتر شدن کرده اند و باد بهاری با ملایمت میوزد و بیشتر پرندگان دور هم جمع شده اند. درختان شکوفه داده اند و چمن ها شروع به رشد کرده اند.این زمانیست که ممکن است شما شروع به خاراندن چشمانتان کنید تا جائی که متورم و قرمز شوند.

اگر آب ریزش پیدا کرده اید و احساس خفگی میکنید...

اگر مدام عطسه میکنید و در تمام طول روز چرت میزنین و شبها هم با دهان نفس میکشید

ممکن است که شما به رایج ترین نوع آلرژی که اغلب به ان تب یونجه میگویند دچار شده باشید و علت ان اصولا گرد و خاک و گرده افشانی گیاهان میباشد .

به هر حال تب یونجه فقط یکی از فعل و انفعالاتی است که توسط فاکتور شرایط محیطی یا غذا مردمی را که سیستم ایمنی حساسی دارند مبتلا میکندو ممکن است که برای فرد مبتلا سوزش های شدید و دردناک به بار بیاورد .

این آلرژی در درجه نخست میتواند از شرایط محیطی باشد که در آن زندگی میکنید به طوری که شما در یک مکان دیگر این احساس را ندارید.

دلیل حدود ۴۰ درصد از آسم ها آلرژیست و عوامل اصلی تحریک آن عبارتند از : غذا ، گرد و خاک و گرده افشانی گیاهان بعلاوه نیش و یا گزیدن حشرات و اثرات به جا مانده از آن و فضولاتی که از سوسکها در حمام باقی میماند.

غذاهای آلرژی زا عبارتند از :

شیر گاو،تخم مرغ،بادام زمینی،گندم ،سبوس،میگو،خرچنگ،صدف

که در افراد مختلف ممکن است متفاوت باشدو فرد به یک دو یا همه این غذاها حساسیت نشان دهد

مواد حساسیت زا برای سیستم ایمنی بدن بسیار خطرناکند و ممکن است به صورت تورم و خارش و یا ممکن است به صورت گرفتگی و دل درد شدید بروز کند که این درد به حد زیادی میتواند وحشتناک و دردناک باشد.

بسیاری از مردم در درمان آلرژی ناموفق هستند و درد و رنج زیادی را متحمل میشوند تا جائی که در موارد اورژانسی حتی مرگ هم دیده شده است در صورتیکه میتوانستند با یک تزریق ساده از تمام این عوارض جلوگیری کنند.

مواردی که در آلرژی باید مد نظر داشت این است که

۱. آلرژی میتواند تغییر کند

۲. آلرژی میتواند به بقیه موادی هم که حساس نبودیم نفوذ کند و بدن حساسیت نشان بدهد مثل عطر ، سیگار کشیدن و یا حتی ممکن است همین مواد باعث کمتر شدنشان بشود .

۳. آلرژی ممکن است که موروثی باشد.

۴. هیچ دونفری راههای درمان یکسانی ندارند چرا؟ چون پیدایش آلرژی نیاز به دوعامل زمینه ژنتیکی و در معرض عوامل محیطی آلرژی زا به طور مکرر قرار گرفتن است.

علائمی که آلرژی از خودشان به شما نشان میدهند خود یه دکتر واقعی هستند که سه ابزار مهم به ما نشا میدهند :

جلوگیری ،پرهیز و در نهایت دارو درمانی

جلوگیری از الرژی واقعا سخت است و کار میبرد و حتی ممکن است شما نتوانید آلرژی و حساسیت خود را به طور کامل تحت کنترل در آورید.

اما راههایی وجود دارند که به شما کمک می کنند تا با آنها کنار بیایید و با آن زندگی کنید. از هر چیزی که موجب بروز حساسیت در شما می شود ،دوری کنید به عنوان مثال اگر نسبت به موی حیوانات حساسیت دارید، از ورود حیوانات به اتاق خوابتان جلوگیری کنید. همچنین می توانید از رو تختی ها مخصوص ضد حساسیت استفاده کرده، ملحفه ها و پتو را در آب داغ شستشو بدهید تا مواد حساسیت زا از بین بروند.

همچنین می توانید از یک دستگاه تصفیه هوا در داخل اتاق استفاده کنید . پاکیزه نگه داشتن اتاق کودک و کل منزل، قراردادن اسباب بازی ها و عروسک های پشمالو در جعبه و تمیز کردن و گردگیری مستمر اتاق نیز می توانند مواد حساسیت زا را از کودک مبتلا به آلرژی دور نگه دارند. اگر شما یا فرزندتان نسبت به یک ماده غذایی حساسیت دارید، همیشه برچسب مواد غذایی را چک کنید تا از مواد و اجزای تشکیل دهنده آن ماده غذایی آگاه باشید. به خاطر داشته باشید که علائم آلرژی نباید موجب عجز و درماندگی شما بشود. پزشک معالج به شما خواهد آموخت تا با آلرژی ها ارتباط برقرار کرده، از بروز آن ها جلوگیری کنید. ممکن است نوزادانی با زمینه مساعد ژنتیکی برای ابتلا به آلرژِی به دنیا بیایند. بسیاری از آلرژی ها،به صورت ارثی، توسط ژن ها از پدر و مادر به کودک انتقال یابد. علائم آلرژی می توانند در سنین خرد سالی،کودکی،نوجوانی یا بزرگسالی بروز کنند و این در حالیست که اغلب آلرژی ها در سنین بزرگسالی بهتر شده و کاهش پیدا می کنند. بسیاری از افراد آلرژی های غذایی را پشت سر می گذارند، اماآلرژی های دیگر می توانند در تمام عمر انسان را همراهی کنند.

بسیاری از اوقات تشخیص سرماخوردگی از آلرژی بسیار سخت است، زیرا علائم هردو می توانند شبیه به هم باشند. اگر علائم سرما خوردگی شما بیش از دو هفته طول کشید به احتمال زیاد شما دچار آلرژی شدید.

بین سرماخوردگی و آلرژی تفاوت هایی وجود دارد که شما می توانید در هنگام بروز علائم به دنبال آن ها باشید. در هنگام بروز علائم حساسیتی بینی و چشمان شما دچار خارش می شود. در صورتی که در سرماخوردگی چنین حالتی بوجود نمی آید. همچنین خلط فرد در هنگام بروز آلرژی مانند آب شفاف است، اما در سرما خوردگی مایل به زرد بوده، غلیظ و تیره تر است. اگر شما عطسه می کنید،خارش دارید و به خس خس سینه دچار شده اید یا اغلب بعد از خوردن یک ماده غذایی خاص دچار بیماری می

شوید، به احتمال زیاد دچار آلرژی هستید و باید از مصرف آن ماده غذایی خودداری کنید.
گروه ترجمه سلامت نیوز

### کمبود ویتامین A با مصرف شیرخشک های کم چرب

شیرخوارانی که به هر دلیل از شیرخشک های بدون چربی یا کم چرب تغذیه می شوند، معمولا زمینه کمبود ویتامین A را دارند.
دکتر انصاری، متخصص تغذیه اظهار داشت: سوپ های سبزی باید در رژیم غذایی چنین شیرخوارانی بعد از ? ماهگی گنجانیده شود.
وی افزود: کاروتنوئید پیش ساز ویتامین A شامل دو ویتامین A متصل به هم است. این ماده در سبزیجات و میوه های زرد رنگ و سبز (مانند اسفناج و هویج) وجود دارد. همچنین در تشکیل ماده رنگی سلول های چشم که وظیفه دید در شب را برعهده دارد، نقش دارد.
انصاری یادآور شد: ویتامین A وظایف فیزیولوژیک مهم دیگری نظیر افزایش مقاومت بدن، تقویت سیستم ایمنی، نرمی پوست، رشد طبیعی مو، اسپرماتوژنز (تولید و تکامل اسپرم در مردان) را برعهده دارد. این متخصص تغذیه تصریح کرد: فرم گیاهی این ویتامین در سبزیها و برخی از میوه ها به فراوانی یافت می شود و غالبا در جوامع در حال پیشرفت و خانواده های کم درآمد تامین این ویتامین از طریق دریافت صنایع گیاهی است.
وی یادآور شد: این خانوارها به دلایل گران بودن منابع حیوانی تامین کننده ویتامین A نیز چربی غیراشباع و کلسترول موجود در این منابع از مصرف این گونه مواد غذایی پرهیز یا کمتر از آنها مصرف می کنند. در نهایت احتمال کمبود این ویتامین در آنها وجود دارد.

### تاثیر طب سوزنی در درمان صداهای داخل گوش

یک مطالعه نشان می دهد طب سوزنی در درمان صداهایی مانند وزوز و سوت در داخل گوش می تواند موثر باشد.
سوزان شور، محقق دانشگاه میشیگان آمریکا، در این خصوص اظهار کرد: از جمله نشانه های شنیدن صدای وزوز و سوت در گوش این است که فرد حس می کند چیزی یا کسی روی صورت و گردن او حرکت می کند و یا دست می کشد.
برپایه این پژوهش که در نشریه اروپایی Neuroscience درج شده، سلول های عصبی احساس لمس شدن پس از به وجود آمدن صدای سوت و وزوز در مغز فعال می شوند و آسیب هایی را ایجاد می کنند.
همچنین خاطرنشان شده است که فعالیت بالای نرون های احساس لمس شدن به احتمال زیاد نقشی مهم در ایجاد صدا و وزوز در گوش ایفا می کند.
با انجام این پژوهش بر روی حیوانات، دانشمندان شیوه هایی از قبیل اجرای طب سوزنی بر نواحی سر و گردن را در درمان صدای وزوز داخل گوش موثر می دانند.

### همه بیماری ها قابل پیشگیری اند حتی آنفلوآنزای مرغی

توصیه های ? گانه وزارت بهداشت
پیشگیری همواره بهتر از درمان است خاصه آن که پای آنفلوآنزای پرندگان ( مرغی) در میان باشد. این بیماری از طریق استنشاق ترشحات آلوده، تماس مستقیم با پرندگان آلوده و حتی تماس غیرمستقیم با اشیای آلوده ایجاد می شود.
نشانه های بیماری آنفلوآنزای پرندگان: علامت ویژه این بیماری تب بیش از ?? درجه است که در مرحله حاد با دشواری های تنفسی همراه می شود و روند فزاینده بیماری، فرد مبتلا را با وجود حمایت های تنفسی از پای درمی آورد.
چه کسانی در معرض خطرند: گفته می شود این بیماری در وهله نخست در کمین کارگران مرغداری ها، سلاخی ها، پرنده بازها، اعم از کفتربازها، دوستداران خروس جنگی، همه کسانی که مرغ ها را ذبح می کنند و یا حتی بچه هایی که عاشق جوجه های یک روزه اند، می نشیند. فروشندگان پرنده، پزشکان و پرستاران مراقبت کننده از بیماران مبتلا به آنفلوآنزای مرغی نیز از خطر ابتلا مصون نیستند. به اعتقاد پزشکان این بیماری کاملا قابل پیشگیری است.
دکتر آرش قلیان چی لنگرودی توصیه های ? گانه وزارت بهداشت برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری را اینگونه برمی شمرد:
- ?از تماس با پرندگان اهلی و وحشی تا حد امکان خودداری کنید
- ?پس از تماس با پرندگان و محصولات آنها مانند سر بریدن و پر کردن و خالی کردن شکم و حتی دست زدن به تخم پرندگان دست های خود را با آب و صابون بشویید
- ?اگر پرنده ای در محل زندگی شما تلف شد بلافاصله موضوع را به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی یا خانه بهداشت اطلاع دهید
- ?برای پیشگیری از آنفلوآنزای پرندگان به توصیه های مسوولان بهداشتی و کارکنان سازمان دامپزشکی توجه کنید
- ?پرندگان اهلی را درون قفس نگهداری کنید
- ?به کودکان خود بیاموزید از آغوش گرفتن و نوازش کردن پرندگان به طور جدی خودداری کنند
- ?چنانچه به تب، سردرد، گلو درد، سرفه یا اسهال دچار شدید از خود درمانی پرهیز و به پزشک و مراکز بهداشت و درمان مراجعه کنید
- ?برای دفع جود احتمالی ویروس آنفلوآنزای پرندگان غذاهایی که با گوشت ماکیان مانند جوجه کباب و همبرگرها تهیه می شوند را با درجه حرارت ?? درجه سانتی گراد دست کم به مدت ?? دقیقه بپزید
- ?از مصرف تخم مرغ نیم پز خام یا شل پرهیز کنید. همچنین مطمئن ترین راه برای از بین بردن هرگونه احتمال ابتلا به این بیماری خوردن تخم مرغ کاملا پخته است.

### سکته قلبی و توصیه‌های پرستارانه

تعریف بیماری
زمانی که یکی از عروق شریانی قلب کاملا مسدود شود به قسمتی از عضله قلب خون کافی نمی‌رسد، طولانی شدن این حالت منجر به مرگ سلولی بخشی از عضله قلب و تظاهر سکته قلبی می‌شود.
علائم
مهمترین علامت سکته قلبی درد شدید، سنگین و فشارنده قفسه سینه است.
درد قلبی ممکن است به گردن، چانه و بازوی چپ انتشار یابد.
درد اپی گاستر که می‌تواند منجر به تهوع و استفراغ شود.
عوامل مستعدکننده سکته قلبی عروقی
- بالا بودن میزان چربی خون
- استعمال دخانیات
- سابقه بیماری در خانواده
- فشار خون بالا
- بالا رفتن سن
- ابتلا به بیماری قند
- فشارهای روحی- روانی
- عدم فعالیت (کاهش میزان تحرک)
- مصرف قرص‌های ضدبارداری
- وقوع سکته قلبی در مردان ۳ برابر بیشتر از زنان است.
درمان و نوتوانی
-۱ در مرحله حاد:
اقدامات درمانی شامل بستری نمودن بیمار در بیمارستان، استراحت مطلق، مصرف داروهای مسکن و استفاده از اکسیژن تحت نظر پزشک متخصص است.
مرحله نوتوانی سکته قلبی عروقی معمولا ۶ تا ۸ هفته بعد از وقوع عارضه شروع می‌شود.
-۲ در دوره نوتوانی:
- از رژیم غذایی کم‌چربی و کم‌نمک استفاده نمایید.
- غذا را در تعداد دفعات بیشتر و حجم کمتر میل نمایید.
- بعد از صرف غذا حتما استراحت نمایید.
- بلافاصله پس از صرف غذا ورزش نکنید.
- در صورتی که اضافه وزن دارید، از وزن خود طبق تجویز پزشک بکاهید.
- استعمال دخانیات را ترک کنید.
- از انجام فعالیت‌هایی که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا خستگی زودرس می‌شوند، اجتناب نمایید.
- از قرار گرفتن در محیط بسیار گرم و یا سرد و راه رفتن در مقابل باد شدید خودداری ورزید.
- از مصرف مواد غذایی محرک نظیر: چای، قهوه و شکلات کاکائویی بپرهیزید.
- از مصرف نوشیدنی‌های بسیار سرد یا گرم اجتناب نمایید.
- میزان فعالیت خود را طی انجام کارهای روزمره زندگی نظیر: چگونگی اشتغال، راه رفتن، روابط زناشویی و غیره به مرور افزایش دهید.
- هر روز راه بروید و زمان و مسافت پیاده‌روی را طبق دستور پزشک افزایش دهید.
- از فعالیت‌هایی که باعث سفتی عضلات می‌شوند نظیر: گردگیری، رختشویی، پاک کردن شیشه و بلند کردن اجسام سنگین خودداری نمایید.
- سعی نمایید که هیچ‌گاه دچار یبوست نشوید.
- قبل، مابین و بعد از انجام فعالیت‌های بدنی استراحت نمایید.
- رژیم دارویی خود را طبق دستور تجویز شده مصرف نمایید.

- در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید.

۱) فشار یا درد قفسه سینه که ۱۵ دقیقه پس از مصرف داروی نیتروگلیسیرین باقی بماند.

۲) تنگی نفس شدید در حین انجام فعالیت بدنی

۳) تورم مچ پاها

۴) ضربان قلب تند یا کند

- نهایتا با مراجعه به موقع به پزشک خود از بروز هرگونه عارضه پیشگیری نمایید.

### افزایش احتمال باروری با کنترل عفونت

نتایج تحقیقی در پژوهشکده فنآوری نوین علوم پزشکی جهاد دانشگاهی ابن سینا نشان می دهد:کنترل بیماری های عفونی در زوج های نابارو ، احتمال باروری آنها را افزایش می دهد.

به گزارش سلامت نیوز،در این بررسی که دکتر فرهاد یغمایی متخصص بیماری های عفونی و گرمسیری آن را انجام داده است ، بر ضرورت آگاهی بخشی به زوج های مبتلا به بیماری های عفونی تاکید شده است .

وی گفت : به نظر نمی رسد ابتلا به هپاتیت C احتمال موفقیت درمان های IVF یا لقاح خارج رحمی را کاهش دهد و احتمال انتقال مادر به جنین نیز کم است و علتی وجود ندارد این دسته از بیماران را از این درمان محروم کرد.

دکتر یغمایی با اشاره به این که مراکز ارایه کننده خدمات درمان ناباروری باید مراقبت های لازم را درباره انتقال این ویروس به عمل آورند ، گفت: برخورد با مردانی که به ویروس عامل هپاتیت سی آلوده اند و مایل به استفاده از روش های درمان ناباروری هستند بسته به شیوه های درمان و پیشگیری آن مرکز درمانی است .

وی گفت : آگاهی دادن منطقی به زوج های نابارورکه دارای نوعی بیماری عفونی هستند ، لازم و ضروری است و آنان حق دارند از بهترین تکنیک های موجود درمانی استفاده کنند

http://www.salamatnews.com

### هر از گاهی نزد چشم پزشک برویم.

منبع:سایت بیمارستان چشم پزشکی نور

گلوکوم یا آب سیاه کور می کند

گلوکوم یا آب سیاه، بیماری است که می تواند با آسیب رساندن به عصب بینایی سبب نابینایی در فرد شود. این بیماری در آغاز هیچ نشانه خاصی ندارد اما می تواند طی چند سال باعث کاهش دید و سرانجام کوری گردد اما درمان زودرس آن مانع پیشرفت بیماری و گاه سبب دید بهتر هم می شود.

در بسیاری از افراد افزایش فشار درون چشم سبب گلوکوم می شود این افزایش به عصب بینایی آسیب می رساند مگر آن که فشار چشم پایین آورده شود.

چه کسانی در خطرند؟

- ?به طور کلی افراد بالای ?? سال

- ?کسانی که در خانواده شان سابقه این بیماری وجود دارد.

علایم بیماری آب سیاه در ابتدا به وضوح دیده نمی شود. دید طبیعی بوده و دردی هم وجود ندارد اما با ادامه بیماری، فرد مبتلا متوجه می شود که هرچند اشیایی را که جلویش قرار دارند خوب می بیند اما اشیایی را که در کنار قرار داشته و باید از گوشه چشم به آنها نگاه کند به خوبی نمی بیند. بیمار مبتلا به گلوکوم در صورت عدم درمان ممکن است ناگهان متوجه شود که دید کناری ندارد. درست مانند این است که از درون یک لوله به اطراف نگاه می کند و با پیشرفت روند بیماری، ممکن است باقیمانده دید حتی در مرکز هم از بین رفته و فرد مبتلا نابینا شود. برخلاف تصور بسیاری، بالا بودن فشار چشم الزاما به معنای ابتلا به گلوکوم نیست، ابتلا یا عدم ابتلا به آب سیاه در پی بالا بودن فشار چشم بستگی به میزان تحمل عصب بینایی در برابر فشار بالای چشم دارد و این میزان در افراد مختلف، متفاوت است. هرچند فشار طبیعی معمولا بین?? تا ?? میلی متر جیوه است ولی حتی در این فشار هم ممکن است به گلوکوم مبتلا باشد و این نشان می دهد که معاینه دوره ای چشم اهمیت بسیار بالایی دارد.

درمان آب سیاه:

هرچند گلوکوم علاج قطعی ندارد ولی درمان های رایج بیماری را کنترل می کنند و این تاکید بر اهمیت تشخیص و درمان زودرس است. بیشتر چشم پزشکان گلوکومی را که تازه تشخیص داده اند با دارو درمان می کنند ولی تحقیقات جدید نشان داده است که جراحی با لیزر جایگزینی مطمئن و موثر است.

درمان دارویی: شایع ترین نوع درمان زودرس گلوکوم، درمان دارویی است، داروهای گلوکوم به صورت قطره های چشمی و قرص تجویز می شوند. این داروها به دو شکل سبب کاهش فشار داخل چشم می شوند. بعضی سبب کاهش تولید مایع در چشم شده و برخی به تخلیه بیشتر مایع از درون چشم کمک می کنند. داروهای ضدگلوکومی ممکن است تا چند بار در روز تجویز شوند. بیشتر بیماران عوارضی نشان نمی دهند ولی بعضی از این داروها ممکن است سبب سردرد شده و یا بر روی اعضا دیگر بدن عوارضی داشته باشند. قطره ها ممکن است سبب سوزش و قرمزی چشم شوند. داروهای ضدگلوکوم باید تا زمانی که به کنترل فشار داخل چشم کمک می کنند مصرف شوند. از آنجا که گلوکوم معمولا علامتی ندارد، گاهی بیماران داروی خود را قطع کرده و یا مصرف آنها را فراموش می کنند.

جراحی با لیزر: جراحی با لیزر به تخلیه مایع از درون چشم کمک می کند. هرچند از این روش می توان هر زمانی استفاده کرد ولی معمولا بعد از آزمایش درمان دارویی به کار می رود. در بسیاری موارد بیمار باید بعد از جراحی لیزری نیز دارو مصرف کند.

روش های جراحی رایج: در جراحی گلوکوم، هدف ایجاد محل خروج جدیدی برای مایع داخل چشم است. هر چند چشم پزشک هر زمانی ممکن است تصمیم به جراحی بگیرد ولی معمولا این کار را پس از شکست درمان دارویی و جراحی لیزری انجام می دهد. جراحی در کلینیک یا بیمارستان صورت می گیرد . قبل از جراحی به بیمار داروهایی جهت آرام و شل شدن داده شده و سپس چشم توسط تزریق مواد بی حس کننده در اطراف آن بی حس می شود.

جراح قطعه کوچکی از بافت سفیدچشم (صلبیه) را بر می دارد و این سبب به وجود آمدن کانال کوچکی برای عبور مایع درون چشم می شود.

جراحی گلوکوم نیز مانند هر جراحی دیگری ممکن است با عوارضی همراه باشد. این عوارض عبارتند از: کاتاراکت، مشکلات قرنیه، التهاب یا عفونت داخل چشم و تورم عروق خونی پشت چشم. البته برای هر یک از موارد گفته شده درمان های موثری وجود دارد.

### ۲۰ پرسش شایع در مورد جراحی بینی

نویسنده:دکتر محسن نراقی

مفهوم راینولوژی چیست ؟

راینولوژی از کلمه لاتین راینو به معنای بینی منشا گرفته است. راینولوژی یک شاخه فوق تخصصی در دانش پزشکی است که به جراحی ها و درمان بیماری های بینی و ساختمان های اطراف بینی در سر و صورت می پردازد. هنر راینولوژیست حفظ آمیزه ای از زیبایی و عملکرد بینی است چرا که توجه به عملکردهای حیاتی بینی از مهمترین اهداف دانش راینولوژی به شمار می آید.

منظور از عملکردهای بینی چیست؟

بینی یکی از مهمترین اعضای بدن در نگهداری سلامت فرد و حفظ سایر اعضاء است. بینی دارای فیزیولوژی بسیار پیچیده ای است. وظایف اساسی بینی شامل ایجاد راه هوایی، حس بویایی، تنظیم دما، تنظیم رطوبت، تصفیه ذرات هوا و نقش در تکلم است. مهمترین عملکرد بینی ایجاد راه هوایی برای تنفس طبیعی است.

بی توجهی به این عملکردهای ارزشمند حیاتی چه علائم و عواقبی را در پی خواهد داشت؟

اختلال در عملکردهای حیاتی بینی عواقب ناگواری در سلامت و زندگی افراد و جامعه برجا خواهد گذاشت. تنفس حیاتی ترین عملکرد زندگی است که نتیجه آن رسیدن اکسیژن به بافت های بدن است. بی حالی، خواب آلودگی، کسالت، بی حوصلگی و عصبی بودن ممکن است در اثر اختلال تنفسی بینی پدید آید. محرومیت از تنفس بینی، خشکی مجاری تنفسی و ضعف سیستم دفاعی آن را در پی خواهد داشت. گرفتگی بینی اغلب سبب بروز مشکلاتی در سایر ساختمان های وابسته مانند درد سینوسی، سردرد یا احساس پری، سنگینی و فشار در ناحیه سر و صورت می شود. اختلال بویایی، احساس سرما خوردگی طولانی، خرخر و مشکلات تنفسی حین خواب از علائم دیگر اختلال عملکرد بینی است.

جراحی های بینی با چه اهدافی انجام می گیرد؟

باید گفت جراحی های بینی با اهداف متعددی انجام می شود که می توان آنها را به دو دسته کلی تقسیم کرد:

-دسته اول جراحی هایی هستند که در جهت اصلاح عملکرد بینی انجام می شوند و بطور عمده اصلاح انحراف تیغه میانی بینی را شامل می شود. مشکلات دیگری مانند پولیپ و تورم بافت های داخل بینی نیز ممکن است نیازمند جراحی های پیچیده تری باشد که در بسیاری از موارد مستلزم استفاده از روش های اندوسکوپیک است.

-دسته دوم جراحی هایی با هدف تغییر شکل خارجی بینی و زیبایی است که به جراحی پلاستیک بینی یا راینو پلاستی معروف است.

آیا در صورت وجود مشکلات تنفسی می توان اقدام به جراحی های بینی نمود؟

در صورتی که پیش از جراحی، در حین عمل و پس از جراحی، تمامی شرایط لازم برای حفظ سلامت بینی از نظر تنفسی مورد توجه قرار گیرد، می توان در این حالات اقدام به جراحی بینی نمود. البته در این حالت جراح با مشکلات زیادی در عمل مواجه است که با تسلط خود بر مشکلات داخل بینی باید بتواند بر آنها فائق آید. از سه علت شایع مشکلات تنفسی در بیماران داوطلب جراحی پلاستیک بینی، دو علت آن، یعنی انحراف تیغه بینی و رشد بیش از اندازه شاخک های بینی، هم زمان با جراحی پلاستیک بینی قابل اصلاح اند. اما علت سوم که شامل پولیپ های بینی و سینوزیت مزمن است، بهتر است در مرحله جداگانه ای، پیش از انجام جراحی پلاستیک بینی، تحت درمان مناسب قرار گیرد. در صورت تشخیص صحیح و دقیق هر کدام از این مشکلات تنفسی، با درمان مناسب، بیمار داوطلب جراحی پلاستیک بینی می تواند از رفع مشکل تنفسی و سلامت بینی بعد از جراحی اطمینان داشته باشد. در این راستا، انجام اندوسکوپی تشخیصی بینی قبل از جراحی، کمک مهمی در تشخیص علت و یا علل ایجاد کننده مشکلات تنفسی بینی می کند.

آیا وضعیت روحی و روانی فرد در انجام عمل جراحی بینی تاثیر دارد؟

برخی از بیماران پس از عمل، با وجود نتیجه رضایت بخش، به دلیل مشکلات روحی-روانی، وسواس فکری یا شخصیت های متزلزل و بیش از اندازه تأثیر پذیر از دیگران، از نتیجه عمل خود ناراضی اند. داوطلب مناسب جراحی پلاستیک بینی فردی است که از عمل انتظار واقع بینانه ای دارد و برای انجام عمل تحت فشار دیگران نیست و مهمتر آنکه انتظار تغییرات بزرگی را در بهبود روابط فردی و اجتماعی پس از عمل خود ندارد و قوی ترین دلیلش برای انجام جراحی بینی، خشنودی شخص خود باشد.

رابطه بینی با سایر اجزاء صورت چه تأثیری بر شیوه جراحی دارد؟

هدف جراحی زیبایی بینی زیباتر به نظر رسیدن چهره است نه صرفا کوچک کردن بینی. چه بسیار بینی هایی که با وجود اندازه های بسیار کوچک نه تنها بر زیبایی چهره نیافزوده اند بلکه تناسب قبلی را هم از بین برده اند!!! جراحی پلاستیک بینی، افزون بر ایجاد تناسب در خود بینی، باید ارتباط خوشایندتری را بین بینی و دیگر اجزای صورت برقرار کند.

سوالی که اغلب افراد می پرسند که چه سنی برای عمل جراحی پلاستیک بینی مناسب است؟

معمولاـ در دختران از سن ۱۵ سالگی و در پسران از سن ۱۷ سالگی به شرط رشد کامل جسمی، فکری و داشتن انگیزه کافی فرد امکان پذیر است.

آیا جای برش ها یا آثار عمل بر روی بینی باقی خواهند ماند؟

در صورت مهارت جراح هیچگونه ردپایی از عمل بر جای نخواهد ماند.

نقش اندوسکوپی در جراحی زیبایی بینی چیست؟

اندوسکوپی بینی با فراهم کردن دید عالی، دسترسی به قسمت های عمقی تر جهت رفع مشکلات داخلی بینی را تسهیل می کند.

نقش لیزر در جراحی زیبایی بینی چیست؟

در بسیاری از جراحی های ظریف داخل بینی استفاده از لیزر این مزیت را دارد که با خونریزی کمتری همراه است اما در جراحی زیبایی بینی، لیزر نقش عمده ای در نتیجه نهایی ندارد و آنچه تعیین کننده نتیجه عمل است در دستان هنرمند جراح نفهته است.

آیا جراحی بینی های گوشتی امکان پذیر است؟

در جراحی بینی گوشتی استفاده از روش های تقویت اسکلت بینی برای افزایش حمایت بافت های نرم بینی ضروری است و حتی جراحی این نوع بینی ها با استفاده از تکنیک های جدید با نتایج مطلوب همراه است.

پیش از عمل به چه نکاتی باید توجه داشت؟

-آسپرین و داروهای مشابه آن مانند پروفن دست کم دو هفته بیش از عمل نباید مصرف شوند زیرا تمایل به خونریزی را افزایش می دهند.

-در صورت سرماخوردگی ویروسی لازم است عمل جراحی به مدت چند هفته به تعویق بیافتد.

برای جراحی بینی بیهوشی بهتر است یا بی حسی موضعی؟

امروزه با پیشرفت های بسیار زیادی که در بیهوشی صورت گرفته، در صورت رعایت تمام استانداردهای لازم، یک بیهوشی کامل و مدرن ضمن فراهم آوردن حداکثر راحتی برای بیمار دارای خطر کمتری نسبت به یک مسافرت است.

آیا پس از عمل درد وجود دارد؟

گاهی به علت پانسمان داخل بینی احساس سنگینی و درد خفیف در ناحیه صورت و پیشانی وجود دارد که این مشکلات با مسکن های ساده ای مانند استامینوفن قابل رفع است.

آیا در جراحی بینی حد و مرزی برای کوچک نمودن بینی وجود دارد؟

بطور قطع این حد و مرز وجود دارد. زیرا اولاـ زیبایی لزوما به معنای کوچکی نیست بلکه زیبایی بینی در گروه تناسب قسمت های مختلف بینی با هم و نیز تناسب کل بینی با قسمت های مختلف بینی با هم و نیز تناسب کل بینی با قسمت های مختلف چهره است. ثانیا کوچک شدن بینی تا حدی مطلوب است که عملکرد تنفسی بینی به مخاطره نیفتد.

چه مدت پس از عمل می توان درمورد نتیجه آن قضاوت کرد؟

دست کم دو سال برای اظهار نظر نهایی درمورد نتیجه عمل باید صبر کرد. بسیاری از بیماران چند هفته پس از عمل در حالیکه هنوز ورم بینی بطور کامل فروکش نکرده است با نگاهی موشکافانه در جلوی آینه ساعتها به نظاره بینی خود می نشینند. این نگاه موشکافانه که تنها به بینی معطوف بوده و به سایر اعضا صورت توجهی ندارد، موجب می شود که از یک سو بسیاری از عدم تقارنهای طبیعی، به صورت عیب جلوه کند و از سویی دیگر زیبایی و تناسب ایجاد شده بینی با دیگر اجزای صورت، تحت الشعاع نگاه محدود به بینی قرار گیرد.

در صورت عدم انجام دقیق و صحیح جراحی پلاستیک بینی چه عوارضی ممکن است ایجاد شود؟

جراحی پلاستیک بینی به مانند هر جراحی دیگری ممکن است با عوارض همراه شود. در صورت دقت و مهارت جراح و رعایت نکات و دستورات توسط بیمار احتمال این عوارض به حداقل می رسد. عوارض جراحی بینی را به دو دسته می توان تقسیم کرد:

عوارض تنفسی ممکن است از مشکلات مختلفی ناشی شود که عبارتند از:

-چسبندگی های داخل بینی، -باقی ماندن انحراف تیغه بینی، -تنگی سوراخ های بینی (کاهش قطر مجرای عبور هوا به میزان نصف موجب افزایش مقاومت در مقابل عبور هوا نه به میزان دو، چهار یا هشت برابر بلکه به میزان شانزده برابر می شود. حائز اهمیت است که بیماران به هیچ وجه به جراح خود برای کوچک کردن پره ها و یا سوراخ های بینی اصرار نکنند. )

-تنگی دریچه داخلی بینی از وخیم ترین عوارض تنفسی جراحی های بینی است و معمولاـ در اثر برداشتن بیش از حد بافت ها و غضروف های بینی ایجاد می شود. در حین جراحی پلاستیک بینی باید دقت زیادی از جانب جراح اعمال شود تا حمایت ایجاد شده توسط این غضروف ها تضعیف نشود.

دسته دوم عوارض جراحی پلاستیک بینی یعنی عوراض زیبایی شامل: -بینی زینی شکل در اثر برداشته شدن بیش از حد قوز استخوانی و یا غضروفی، -انحراف قسمت استخوانی یا غضروفی بینی به علت اصلاح نشدن کامل تیغه داخلی بینی، - جداشدگی قسمت استخوانی و غضروفی، -فرو رفتگی های پره های بینی به دنبال برداشته شدن غضروف های پره های بینی برای جمع کردن نوک بینی - برداشته شدن بیش از حد پوست پره های بینی، بالا رفتن بیش از حد نوک بینی، -باریک شدن بیش از حد نوک بینی و افتادگی نوک بینی.

تشخیص دقیق، ارزیابی های کامل پیش از عمل، انتخاب صحیح بیمار داوطلب جراحی پلاستیک توسط جراح و انتخاب دقیق جراح توسط بیمار از عواملی هستند که با اتکا به آنها می توان احتمال بروز پیشامدهای نامطلوب جراحی پلاستیک بینی را تا حد زیادی کاست.

پس از عمل جراحی پلاستیک بینی رعایت چه نکاتی ضروری است؟

-در ۲۴ ساعت اول پس از عمل بهتر است در جهت کاهش تورم دور چشم از کیسه یخ بر روی چشم ها استفاده شود. - در طی چند هفته پس از عمل برای بهتر شدن تنفس می توان روزانه در چند نوبت با محلول سرم نمکی، داخل بینی را شستشو داد. -تا دو هفته پس از عمل سعی شود از تخلیه ترشحات بینی با فشار خودداری شود. - رفتن به مسافرت بعد از ۵ تا ۷ روز بعد از عمل بلا مانع است. - در هفته های اول پس از عمل لازم است از قرار گرفتن در معرض آفتاب خودداری شود. - در طی روزهای اول پس از عمل از هر گونه ضربه به بینی باید پرهیز شود. به عنوان مثال در هنگام خواب باید طاق باز خوابید. -در هنگام خوابیدن سعی شود نیم تنه بالاتر از پاها قرار گیرد تا ورم کمتری در ناحیه صورت ایجاد شود. - در هفته های اول پس از عمل لازم است از فعالیت های بدنی شدید و ورزش های سنگین اجتناب شود. -از خوردن غذاهایی که به جویدن طولانی نیاز دارند در هفته های اول باید پرهیز شود. - در هفته اول پس از عمل سعی شود عطسه با دهان باز انجام شود و از حرکات شدید صورت در هنگام خنده و نیز از گریه اجتناب شود. - می توان با استفاده از مسواک نرم دندان ها را مسواک کرد به شرطی که از دستکاری لب بالا اجتناب شود. -شستن صورت یا حمام کردن به شرطی که پانسمان روی بینی خیس نشود بلامانع است. -در صورتی که با استفاده از چسب ضد حساسیت عینک به پیشانی متصل شود، از همان روز اول می توان از عینک استفاده نمود. -استفاده از لنزهای تماسی چشم و مواد آرایشی روز بعد از عمل بلامانع است.

منبع: ماهنامه دنیای سلامت

## دندان و پزشکی

### دندان درد

درد ممکن است در دندان‌ها و یا در لثه ایجاد شود. دندان درد پایدار معمولاً در اثر یک دندان فاسد ایجاد می‌شود و ممکن است با غذاها یا نوشیدنی‌های گرم یا سرد بدتر شود . دندان درد ضربان‌دار نشانه وجود عفونت در ریشه یک دندان است عفونت همچنین می‌تواند سبب تورم لثه در منطقه دردناک و نیز بوی بد دهان شود . درد دندان گاهی می‌تواند ناشی از اختلالات گرفتار کننده اعصاب صورتی (مثل سینوزیت یا عفونت گوش باشد. - اهداف تسکین درد - اطمینان حاصل کنید که بیمار به یک دندانپزشک مراجعه خواهد کرد. ۱) به یک بیمار بزرگسال می‌توان ۲ عدد قرص استامینوفن یا ضددردهای خودش را داد. در مورد کودکان دوز توصیه شده از شربت استامینوفن (نه آسپیرین را می‌توان تجویز کرد. ۲) بیمار را آرام کنید. دراز کشیدن دندان درد را بدتر می‌کند، از بیمار بخواهید که به چند بالش تکیه دهد. ۳) به منظور تسکین درد، یک کیسه آب گرم پیچیده در یک حوله به بیمار بدهید تا روی صورت خود نگه دارد و یا یک گلوله پنبه‌ای لوله شده آغشته به روغن سیر به او بدهید تا روی دندان مبتلا نگه دارد. ۴) به بیمار توصیه کنید تا در اسرع وقت به دندانپزشک خود مراجعه کند.

### روشهای سفید کردن دندانها

آیا میدانستید که سفید کردن دندانها اولین خدمات بهداشتی و آرایشی است که امروزه افراد به دنبال آنند و این محبوبیت روز به روی هم بیشتر و بیشتر می شود؟یک تحقیق جدید نشان داده است که ٪۸۰ از امریکایی های بین ۱۸ تا ۴۹ سال به دنبال سفید کردن دندان هایشان هستند و این آمار برای خانم ها حتی به ٪۸۵ نیز میرسد.

۶ نفر از هر ۱۰ نفر، به ویژه افراد بین ۱۸ تا ۲۴ سال، عقیده دارند که اگر هنگام لبخند زدن دندانهایشان سفیدتر و زیباتر باشد، اعتماد به نفس آنها تاحد زیادی بالا خواد رفت. طبق آکادمی آرایش دندان در امریکا، امریکایی ها بیش از ۱.۴ بیلیون دلار را سال گذشته صرف خرید محصولات سفید کننده دندان موجود در بازار کرده اند. یکی از اولین چیزهایی که افراد در ملاقات با افراد جدید به آن دقت می کنند، لبخند آنهاست. سفید کردن دندان یکی از ساده ترین و در دسترس ترین راه ها برای بهبود ظاهر، ایجاد تاثیر مثبت و به دست آوردن ظاهری جوانتر و زیباتر می باشد. دندان به مرور زمان تغییر رنگ داده و زرد می شوند. سفید کننده دندان، عملیاتی پزشکی نیست که روی دندانهایتان انجام شود، و باعث بالا بردن سلامت دندانهایتان نمی شود اما می تواند آنها را سفیدتر کند. علت تغییر رنگ دندانها چیست؟عوامل مختلفی می تواند در تغییر رنگ دندانها تاثیر داشته باشد که از جمله آن

میتوان به بالا- رفتن سن، کشیدن سیگار، عوامل وراثتی، مصرف غذاها و نوشیدنی های رنگدار، رنگ باقی مانده از داروها، و تخریب های شیمیایی دندان اشاره کرد. برخی از متداولترین دلایل عوض شدن رنگ دندان مصرف دارو، قهوه، چای، و سیگار است. افرادی هم که عادت به مصرف بیش از اندازه نوشابه دارند هم با چنین مشکلی مواجه خواهند شد. جدا از رنگ گرفتن دندانها، سه عامل مهم وجود دارد که می تواند بر رنگ دندان هر فرد تاثیر داشته باشد. ژنتیک در این زمینه نقش موثری دارد. بعضی افراد به طور طبیعی نسبت به بقیه دندانهای سفیدتری دارند. بیماری ها هم می توانند عامل موثری در این رابطه باشند و برخی داروها ممکن است باعث تغییر رنگ دندانها شود. اگر احتمال میدهید که تغییر رنگ دندانهایتان به خاطر مصرف یک داروی خاص است، می توانید این مسئله را با دندانپزشکتان مطرح کنید.سیگار کشیدن هم می تواند باعث زرد شدن دندانها شود. از بین رفتن این لکه ها زمان بیشتری می برد. لکه های ناشی از نیکوتین ۱ تا ۳ ماه طول می کشد تا با مصرف مواد سفیدکننده، به حالت اول برگردند. استفاده از تنباکو نیز از دست رفتن سفیدی دندانها و تغییر رنگ آنها را تسریع می کند. بالا رفتن سن نیز با زرد شدن دندانها در ارتباط است. مینای دندان، که بخش سخت خارجی دندان است، به مرور زمان نازک تر شده و باعث می شود لایه زرد داخلی نمودار شود. اکثر این موارد، لکه های زرد و قهوه ای هستند که ممکن است از جمع شدن پلاک دندان، لکه های ناشی از غذا، و بهداشت ضعیف دندانها، ناشی شود. تغییر رنگ دندان مربوط به بالا رفتن سن و وراثت معمولاً در هر ۹ نفر از ۱۰ نفر ایجاد میشود. از بین بردن این نوع لکه ها با جرم گیری خیلی راحت و سریع انجام می گیرد و بین ۱ تا ۶ هفته صورت می گیرد. قانون کلی این است که هر چیزی که ممکن است لباس شما، دستمال سفره تان یا فرشتان را لکه دار کند، می تواند روی دندانهایتان هم لکه بیندازد. مثلاً سس گوجه فرنگی، کیک زغال اخته، شراب قرمز و ....سفیدکننده های دندان سه دسته هستند: ۱. جرم گیری دندانها برای تغییر دادن رنگ آنها. دندانپزشک شما می تواند کار جرم گیری دندانهایتان را در مطب خود انجام دهد. محلولی که برای اینکار مورد استفاده قرار می گیرد پروکسیدی غلیظ درحدود ٪۳۵ دارد. طی یک جلسه، رنگ دندانها را می توان ۱۲ تا ۱۴ درجه سفیدتر کرد. ۲. خودتان هم می توانید با استفاده از ابزاری که از دندانپزشکتان خریداری می کنید، اینکار را انجام دهید. دندانپزشک ژلی برایتان تهیه می کند که باید به مدت دو هفته هر شب چهار ساعت روی دندانهایتان بمالید. این ژل ها بین ۱۰ تا ۱۵ درصد پروکسید در خود دارند و می توانند رنگ دندانها را تا ۸ درجه سفیدتر کنند. ۳. استفاده از خمیردندانهای ارزان که در بازار موجود است. این خمیردندانها که حاوی ۴ درصد پروکسید هستند می تواند ۲ تا ۳ درجه رنگ دندانهایتان را سفیدتر کنند. جرم گیری همیشه هم جواب نمی دهد اگر در دندانهای جلویی خود، پر کردگی همرنگ یا معمولی داشته باشید، جرم گیری جواب نخواهد دارد. محلول جرم گیری نمی تواند رنگ این مواد را تغییر دهد. به این ترتیب با جرم گیری فقط زردی این قسمت را نمایانتر می کنید. بنابراین بهتر است قبل ازاستفاده از هر روش سفید کردن دندان حتماً با دندانپزشکتان مشورت کنید. عوارض جانبی جرم گیری دندانجرم گیری کردن دندانها می تواند تاثیرات حانبی هم داشته باشد. دندانها ممکن است حساس شوند (حساسیت گرم و سرد) و همچنین وقتی از محلول جرم گیری استفاده می کنید، ممکن است لثه هایتان اسیب ببینند. از جمله سایر عوارض می توان به گلو درد، درد دندانها، سوزش یا خارش بافت ها و سردرد اشاره کرد.مردم دندان آبی در مورد سفید کردن دندانها هم نباید افراط کرد. رنگ ناشی از بسیاری از درمان ها غیرطبیعی است. باید اجازه دهید دندانهایتان مرواریدگونه سفید شوند. متاسفانه بعضی افراد بیش از اندازه از جرم گیری استفاده می کنند. من این دسته از افراد را مردم دندان آبی نامیده ام. همه شما حتماً آنها را دیده اید. دندانهای آنها یک سایه آبی رنگ دارد. این افراد باید درحدی جرم گیری کنند که سفیدی دندانهایشان با سفیدی چشم هایشان هماهنگی داشته باشد. تاثیر جرم گیری چه مدت زمان باقی می ماند؟ یادتان باشد سفید کردن دندانها همیشگی نیست، چون دندانهایتان دوباره به مرور زمان تغییر رنگ خواهند داد. افرادیکه بیش از اندازه از موادغذایی و نوشیدنی هایی استفاده می کنند که باعث تغییر رنگ دندانها می شود، در کمتر از یک ماه، دندانهایشان دوباره تغییر رنگ می دهد. اما آندسته از افرادیکه سعی می کنند کمتر از این موادغذایی و نوشیدنی ها استفاده کنند، ممکن است بتوانند آن سفیدی را تا یک سال یا بیشتر هم نگه دارند. مسئله ای که باید به خاطر داشته باشید این است که پس از استفاده از اینگونه مواد، سریعاً دندانهایتان را شستشو داده و مسواک بزنید. بهداشت دندانهایتان باید در راس مسائل بهداشتی شما قرار گیرد. حداقل روزی دو مرتبه دندانهایتان را مسواک کنید و یکبار در روز از نخ دندان استفاده کنید. برای از بین بردن لکه ها روی سطح دندان و زردی دندانها از خمیردندانهای سفید کننده (یک یا دو بار در هفته) استفاده کنید. در سایر زمانها از خمیردندان معمولی استفاده کنید. برحسب روشی که برای سفید کردن دندانهایتان به کار می گیرید، ممکن است هر ۶ ماه یکبار بعد از یک تا دو سال، نیاز به بازبینی دوباره دندانهایتان باشد. اگر سیگار می کشید یا بیش از حد از نوشیدنی هایی که ممکن است باعث تغییر رنگ دندانها شود استفاده می کنید، احتمالاً این بازبینی باید زودتر انجام گیرد.

## آدامس های اکس نشان

نویسنده:سیما فراهانی

هنوز داستان مصائب و مشکلات اکستازی که هزاران معتاد بر روی دست خانواده ها گذاشت به آخر نرسیده بود که چند ماه قبل، سر و کله یک مخدر توهم زای دیگر در بازار ایران و خصوصا در مناطق شرقی پیدا شد، مخدری که این بار در بسته های شکیل و با عکس های هنر پیشه های خوش تیپ هندی و پاکستانی به عنوان آدامس، پاستیل و پودرهایی با طعم نعنا و خوشبو کننده دهان وارد شده است. داروهای روانگردان، دسته ای از داروها هستند که در درمان برخی از بیماری های روانی کاربرد دارند. اکس هم به لحاظ ترکیب شیمیایی شبیه این دسته داروها است اما آیا از خود این داروها که به طور رسمی در داروخانه ها عرضه می شوند، سوء استفاده نمی شود؟

اکس با همه مخدرهای دیگر تفاوتی از زمین تا آسمان دارد. قرص در بسته های شیک و خوشرنگ بسته بندی شده؛ منقل و دود و بوی گند و کثافت هم ندارد. بنابراین مثل تریاک و حشیش هم ترسناک نیست. تفاوت اساسی آن با مخدرهای دیگر هم این است که خانواده ها نمی توانند آن را از استامینوفن تشخیص دهند. اما حالا- جالب است بدانید که اکس یا بهتر بگویم قرص های روانگردان شیک تری در بازار عرضه شده که شاید از اکس ویرانگرتر و سنگین تر باشد. قصد دارم شما را با مخدر توهم زایی آشنا کنم که شبیه به آدامس خوشبو و خوشرنگ است. آدامس ها و خوشبو کننده های «پان پراگ» ترکیبی شبیه مخدر ناس دارند. مخدر کثیفی که مرزنشینان شرق ایران و خراسانی ها و ساکنان قسمت هایی از آذربایجان آن را به خوبی می شناسند. «ناس» یکی از کثیف ترین و تهوع آورترین موادی است که آن را مخدری مانند سیگار محسوب می کند و داشتن آن جرم محسوب نمی شود اما این ماده به خاطر نوع استفاده آن، مواد سازنده اش و نوع مصرف کنندگانش، در ایران یکی از بدترین مخدرها به حساب می آید.

این ماده که تا همین چند سال قبل در بسته های پلاستیکی شبیه به حنا وارد ایران می شد، از برگ درختی به نام تبل به دست می آید که در اندونزی، مالزی، فیلیپین، چین، تایوان، کامبوج، ویتنام، لائوس، هند و پاکستان می روید. برگ های آن را اگر تازه باشد می جوند ولی معمول ترین شیوه مصرف آن استفاده از خشک شده آن است. پان پراگ که چند وقتی است آدامس ها و خوشبو کننده های آن از مرزهای شرقی کشور وارد شده و با قیمتی بین ۵۰ تا ۳۰۰ تا تک تومانی به فروش می رسد، در اصل از خانواده همان ناس کثیف است که لباس زیبایی به تن کرده و به عنوان خوشبو کننده های دهان به فروش می رسد. برای تهیه آدامس ها و پاستیل های پان، دانه های قرمز و درشت درخت تبل را در برگ درخت پیچیده و تنباکو، آهک، خاکستر، ادویه جات معطر، ساخارین و مقدار زیادی اسانس و افزودنی های غیر مجاز را داخل این مخلوط می ریزند و پان پراک را تهیه می کنند. دلیلی که پان، مصرف کنندگان را به سمت خود می کشد احساس گرمی، سرخوشی موقت، سبکی سر، گیجی و شادی کاذبی است که پس از مصرف آن دست می دهد، اما این ماده توهم زا، آن قدر ویران کننده است که مضراتش را نمی شود شمرد.

دکتر مهدوی، کارشناس و جامعه شناس و استاد دانشگاه در مورد این آدامس های مخرب می گوید: پان پراگ که حالا به صورت آدامس جویدنی و پاستیل مکیدنی وارد کشور می شود، لثه ها را از بین می برد، چرا که نیکوتین آن به سرعت از طریق مخاط دهان جذب شده و باعث بدرنگی دندان ها می شود. علاوه بر آن مصرف این ماده، زمینه ساز بروز سرطان های دهان، حنجره و لثه می شود.

مهدوی افزود: پان پراگ علاوه بر اینها، دستگاه تنفسی و قلب و عروق مصرف کننده را از بین می برد. وی این قرص های شبیه به آدامس را بعد از مواد مخدر سنتی، آمپول های مخدر و قرص های روانگردان، نسل چهارم مواد مخدر دانست و گفت: این قرص ها عوارضی شبیه به اکستازی دارند و با نام آدامس های شادی بخش و یا آرام بخش به فروش می رسند، همچنین این آدامس ها پس از مدتی فرد را دچار خستگی و افسردگی می کنند و عوارض بعدی آنها روی پوست، مو، لثه، دندان، دستگاه تنفسی و کبد است.

بنابراین می بینیم که مصرف این آدامس ها عوارضی حتی چند برابر از قرص های اکستازی دارند، چرا که اکستازی با همه بدی هایش یک حسن داشت، آن هم این که وقتی اولین بار وارد کشور شد، آن قدر گران بود که هر کسی قدرت خرید آن را نداشت اما آدامس های پان پراگ مواد مخدری هستند که قیمت بهترین نوعشان هم به اندازه یک آب نبات چوبی نیست؛ ۵۰ تا ۵۰۰ تومان. علاوه بر این، با توجه به اینکه قاچاقچیان آن را به عنوان خوشبو کننده دهان یا آدامس و پاستیل خوشمزه وارد مرزهای شرقی کشور کرده اند، خیلی راحت می شود آن را از دستفروشی ها و حتی دکه های روزنامه فروشی آن مناطق خرید.

اگر چه پان پراگ به طرز نامطلوبی وضعیت دهان و دندان و مغز را به هم می ریزد اما مهمترین هراسی که از این ماده وجود دارد، وابستگی است که این ماده به مخدرهای سنگین تر و قوی تر ایجاد می کند. پان همان کاری را می کند که هم اکنون اکس و حتی سیگار در حال انجام آن هستند؛ معرفی مصرف کنندگان به دنیای مخدرهای قوی تر، و بسیار وحشتناک تر. دلیلش هم آن است که اگر اکس و سیگار از دوران جوانی و نوجوانی افراد را آلوده می کنند، پان پراگ که به عنوان خوشبو کننده دهان یا آدامس با طعم نعنا وارد بازار شده، حتی کودکان دبستانی و خردسال را هم به حوزه بزرگ اعتیاد می کشاند و آنها را به سمت وابستگی و اعتیاد به مواد مخدر قوی تر راهنمایی می کند. استفاده از پان، ریشه در فرهنگ هندی دارد. هندی ها معمولا این ماده را به عنوان نشانه ای از مهمان نوازی برای مهمانان خود می آورند. تحقیقات صورت گرفته در هند، پاکستان و نپال نشان می دهد که در حال حاضر بین ۲۰ تا ۴۰درصد از جمعیت جوان این کشور ها از این مواد استفاده می کنند. اکنون این آدامس های مخدر را خیلی راحت می توان مثل سیگار از مغازه ها خرید به طوری که حتی خانواده هایی که تفاوت اکس و استامینوفن را نمی دانند، مسلما نمی توانند تشخیص دهند این آدامس ها و خوشبو کننده ها ی دهان چیست؟

بنابراین این ماده توهم زا و اعتیاد آور در میان جوانان نفوذ پیدا کرده و آثار تخریبی شدیدی در سیستم عصبی فرد به وجود می آورد و معمولا- هنگامی این آثار نمایان می شود که دیگر کار از کار گذشته و امکان بازگشت به حالت طبیعی و درمان وجود ندارد، چرا که فردی که اکس و انواع آن را مصرف می کند باید به صورت مادام العمر دارو مصرف کند و تحت درمان باشد چون احتمال بازگشت مجدد به این مخدر وجود دارد.

منبع:ماهنامه دنیای سلامت شماره ی ۲۹

### دندان درد

دندان درد به علل زیر اتفاق می افتد: فساد دندان همراه با عفونت پولپ آن و شکستگی دندان.

طریقه تسکین درد دندان:

۱. اگر دندان درد به علت تماس دندان با ترشی ها، میوه ها یا بستنی ایجاد شده، می توان با قرار دادن خمیر دندان بر روی آن، موجب تسکین آن شویم.

۲. بر روی قسمتی از صورت که درد می کند، می توان کیسه آب گرم قرار داد.

۳. از داروهای مسکن مثل آسپرین و استامینوفن استفاده کنید.

منبع: کتاب مهارتهای زندگی

### فلوراید، شمشیر دولبه

بدون شک استفاده منظم از فلوراید اهمیت حیاتی در کنترل و پیشگیری از پوسیدگی دندانی در کودکان و بزرگسالان دارد، گرچه عمده تأثیر آن مربوط به دوران کودکی و قبل از رویش کامل دندان‌های دایمی است.

فلوراید از چند راه باعث افزایش مقاومت دندان می‌شود: فلوراید جذب شده وارد عاج و مینای دندان‌های رویش نیافته می‌شود، با ساختمان عاج و مینای دندان ترکیب می‌شود و ترکیب جدیدی که حاصل می‌شود نسبت به اسید تولید شده توسط باکتری‌ها مقاوم‌تر است.

به علاوه فلوراید جذب شده به داخل بزاق ترشح می‌شود و اگر چه غلظت آن کم است اما در توده باکتری‌ها انباشته می‌شود و سبب کاهش تولید اسیدمیکروبی و افزایش معدنی شدن مینا می‌شود. در عین حال فلوراید بزاق، وارد مینای دندان‌های تازه روئیده شده و باعث افزایش آهکی شدن مینا و کاهش آسیب‌پذیری نسبت به پوسیدگی می‌گردد.

همان‌گونه که کاربرد موضعی فلوراید در پیشگیری از ایجاد پوسیدگی‌های جدید مؤثر است در توقف یا دست‌کم کند کردن روند پیشروی پوسیدگی‌های فعال اولیه نیز تأثیر دارد. همچنین فلوراید موضعی قدری خواص ضد میکروبی هم دارد.

در حال حاضر دهان‌شویه‌های فلورایددار (مثل همان دهان‌شویه‌هایی که در حال حاضر در مدارس استفاده می‌شود) در کنار ژل‌ها و خمیر دندان‌های فلورایددار و چند محصول دیگر در دسترس قرار دارد و به صورت موضعی باعث عملکرد فلوراید می‌شود، اما مطالعات نشان می‌دهد که افزودن فلوراید به آب همگانی مؤثرترین روش کاهش مشکل پوسیدگی به خصوص در سطح وسیع و در جامعه است چرا که جدا از تأثیر وسیع آن برخلاف روش‌های انفرادی موضعی در بدن نیز جذب عمومی داشته و همان‌طور که گفته شد می‌تواند وارد ساختار دندان‌های رویش نیافته شود.

این تأثیر فلوراید آب بیشتر در دندان‌های دایمی محسوس است. به نظر می‌رسد در اغلب مناطق ایران میزان فلوراید آب در حد لازم و حتی بعضاً بالاتر از حد مجاز باشد گرچه متأسفانه تحقیقات جامع و کاملی در مورد میزان فلوراید آب مناطق مختلف ایران در دسترس نیست.

اما به هرحال کاربرد موضعی فلوراید به خصوص توسط دندانپزشک به شکل اثبات شده‌ای باعث کاهش بیشتر میزان پوسیدگی به خصوص در کودکان می‌شود.

در نتیجه کاربرد موضعی فلوراید برای کودکان و نوجوانان در مطب‌های دندانپزشکی اکیداً توصیه می‌شود. دندانپزشک بعد از تعیین میزان استعداد ابتلای بیمار به پوسیدگی و احیاناً انجام درمان‌های لازم اولیه مثل حذف پوسیدگی‌ها، درمان با فلوراید را انجام می‌دهد.

دهان‌شویه‌های فلورایددار یکی از روش‌های موضعی استفاده از فلوراید است که هم‌اکنون نیز طرح همگانی استفاده از آن در مدارس کشور در حال اجراست. این طرح به صورت استفاده یک روز در هفته دهان‌شویه توسط دانش‌آموزان با نظارت مسئولان مدارس انجام می‌شود، اما در مورد روش استفاده صحیح آن حرف و حدیث‌های زیادی وجود دارد که پرداختن به آنها در این مجال مختصر نمی‌گنجد. اما یک نکته فرعی این که با استفاده از هرگونه دهان‌شویه فلورایددار برای کودکان زیر ? سال ممنوع است مگر این که توسط دندانپزشک تجویز شده باشد.

یکی از چالش‌های مهم تجویز مکمل‌های فلوراید مربوط به خانم‌های باردار است. در منابع علمی مدرک معتبری در زمینه ارزش تجویز مکمل خوراکی فلوراید برای مادران باردار حتی در مناطقی که آب فاقد فلوراید است وجود ندارد.

گرچه مصرف این مکمل‌ها توسط اداره غذا و داروی آمریکا برای مادران باردار ممنوع اعلام شده اما این مکمل‌ها برای جنین به هیچ وجه خطرناک نیستند. گرچه در سال‌های اخیر برخی محققان ثابت کرده‌اند که فلوراید از راه جفت به جنین منتقل می‌شود اما مقدار این فلوراید منتقل شده نامشخص است.

در عین حال محققان توافق دارند که وقتی جنین در معرض فلوراید قرار می‌گیرد قدری فایده پیشگیری از پوسیدگی به دندان‌های شیری می‌رسد گرچه این تأثیر بسیار اندک است. به‌طور کلی توافق صاحب‌نظران علم دندانپزشکی براین است که مصرف فلوراید توسط زنان باردار فایده‌ای برای دندان‌های نوزاد دست کم در مورد دندان‌های دایمی در بر نخواهد داشت.

از سوی دیگر جذب بیش از حد فلوراید توسط بدن که به خصوص در مناطقی با فلوراید آب بالا رخ می‌دهد می‌تواند منجر به فلوروزیس دندانی (دندان‌های خالدار) شود. در این حالت مینای دندان رنگ سفید گچی یا قهوه‌ای مات و یا حالتی مغره‌دار به خود می‌گیرد. این وضعیت بیشتر در دندان‌های دایمی دیده می‌شود. این مشکل در صورت تأیید توسط دندانپزشک به راحتی با روش‌های ترمیم همرنگ دندان قابل تصحیح است.

### ایمپلنت ها، مانند دندان های طبیعی

نویسنده:فرانک فراهانی جم

بیماری های دهان و دندان مانند پوسیدگی، بیماری های لثه و استخوان و همچنین سایش های وسیع در سطح دندان ها از مهمترین عوامل از دست دادن دندان ها و ساختار نگهدارنده آنها به شمار می آیند همچنین ضربات وارد شده به دندان ها در نتیجه تصادفات رانندگی و درمان های نادرست در دندانپزشکی نیز در بسیاری از موارد سبب از دست دادن دندان ها می شوند. همه ما می دانیم که از دست دادن دندان ها تاثیر قابل توجهی بر وضعیت ظاهری چهره افراد و مهمتر از آن بر روحیه و اعتماد به نفس آنها دارد و اگر خود چنین تجربه ای نداشته ایم حتما با چنین اشخاصی مواجه شده ایم؛ اما با ورود ایمپلنت های دندانی به دنیای دندانپزشکی، دیگر کسی مجبور نخواهد بود به دلیل از دست دادن دندان هایش شیوه تکلم، غذاخوردن، خندیدن و بالاخره زندگی خود را تغییر دهد.

ایمپلنت های دندانی فرصت را برای همه فراهم کرده است تا از یک تا تمامی دندان های از دست رفته را به بهترین شکل ممکن جایگزین کنند. زمانی که دندانی کشیده می شود، بیمار نه تنها دندان خود را از دست می دهد، بلکه استخوان نگهدارنده دندان و استخوان فک و لثه پوشاننده آن نیز با گذشت زمان تحلیل خواهد رفت. علت تحلیل استخوان این است که سلول های استخوانی برای زنده ماندن باید تحت فشار موضعی قرار گیرند. با کشیده شدن دندان، تحریک استخوان نیز متوقف خواهد شد، اگرچه ممکن است این مساله در کوتاه مدت اهمیتی نداشته باشد، اما در دراز مدت تحلیل استخوان هنگام لبخند کاملا مشهود خواهد بود. علاوه بر این، زمانی که بیمار دارای دست دندان شود، وجود استخوان های نگهدارنده دندان برای ثبات دست دندان بسیار اهمیت خواهد داشت. اگر فضای بی دندانی پر نشود، حرکت طبیعی دندان ها سعی می کند فضای ایجاد شده را پر کند؛ بنابراین دندان های مجاور کج شده و دندان های مقابل نیز به طور عمودی حرکت کرده تا فضای بی دندان را پر کنند. در نتیجه دندان های مجاور و مقابل منحرف می شوند و زیبایی خود را از دست می دهند؛ همچنین دیده شده است که سطوح دندان های مجاور فضای بی دندانی بسرعت پوسیده می شوند و در نتیجه خالی نگاه داشتن این فضا صحیح نخواهد بود.

روش های درمان دندان از دست رفته

به گفته دکتر امین یمنی، متخصص جراحی دهان، فک و صورت و عضو کمیته لیزر دانشکده دندانپزشکی شهید بهشتی، با توجه به تعداد و موقعیت دندان های از دست رفته، از روش های مختلفی برای جایگزینی دندان یا دندان ها استفاده می شود. در روش استفاده از بریج های دندانی (پل های دندانی) دو طرف ناحیه بی دندانی تراشیده می شوند تا پس از مراحل قالب گیری و ساخت پروتز همانند پایه های پلی برای جایگزینی دندان های از دست رفته عمل کنند. این نوع درمان، از درمان های ثابت و دائمی با طول عمر مشخص است. خطراتی مانند پوسیدگی در لبه های روکش ها یا ایجاد بیماری هایی در لثه نیز سلامت دندان هایی که پایه پل های دندانی هستند را در معرض خطر قرار می دهد؛ همچنین بار دندان های از دست رفته نیز روی دندان های پایه منتقل خواهد شد. با توجه به این که عمر متوسط بریج های دندانی در ایده آل ترین شرایط ۷ تا ۱۰ سال برآورد شده است، بیمار پس از گذشت این مدت ملزم به تعویض آنها خواهد بود که منجر به تخریب بیشتر دندان های پایه و در نتیجه از دست دادن آنها خواهد شد. اگر چه هزینه این روش درمانی نسبت به دیگر روش ها کمی بیشتر است، اما در کشور ما این روش متداول ترین روش درمانی برای درمان دندان از دست رفته است. پروتزهای متحرک از نوعی پلاستیک ساخته شده و به وسیله قلاب هایی به دور دهان نگاه داشته می شوند.

آخر خط!

در حالی که سن از دست دادن دندان در کشورهای پیشرفته بالای ۷۰ سال است، در کشور ما به دلیل بی توجهی به بهداشت دهان و دندان بیش از ۹۰ درصد مردم در سنین بالای ۳۰ دست کم یک دندان خود را از دست می دهند. بیش از ۳۰درصد از افراد بالای ۴۰ سال نیز دچار بی دندانی کامل در یک فک یا هر دو فک هستند. هزینه رعایت بهداشت دهان، تنها ۵ درصد هزینه درمان است؛ اما ناآگاهی افراد نسبت به اهمیت بهداشت دهان و دندان موجب می شود آنها به جای استقبال از روش های درمانی نگهدارنده، به دنبال کشیدن دندان ها بروند، بنابراین ما ایرانی ها بسرعت مرزهای پیشگیری و درمان را پشت سر می گذاریم و به آخر خط یعنی جایگزینی دندان ها با ایمپلنت می رسیم.

قلاب های متصل به دندان ها و محل تماس پروتز به دندان ها، امکان گسترش پوسیدگی های وسیع ناشی از تجمع پلاک های میکروبی و مواد غذایی در اطراف خود و دندان های پایه را افزایش می دهند. استفاده از دست دندان کامل علی رغم هزینه پایین تر هیچ گاه انتظارات پزشک و بیمار را تامین نخواهد کرد. بی ثباتی دندان در حین جویدن غذا، بلع و تکلم همواره سبب آزار و اذیت بیمار می شود. باگذشت زمان ارتفاع استخوان به قدری تحلیل می رود که دست دندان نمی تواند در دهان ثابت بماند که خود، بی ثباتی دست دندان و تحلیل لثه و استخوان فک را تشدید می کند.

ایمپلنت چیست؟

به گفته دکتر مهرنوش مومنی، متخصص جراحی دهان، فک و صورت و استادیار دانشگاه تهران ایمپلنت های دندانی در حقیقت توسط یک ارتوپدسوئدی به دنیای دندانپزشکی عرضه شد.به عبارت دیگر، پروفسور برانمارک برای نخستین بار در تحقیقات خود

نشان داد که ایمپلنت هایی که از جنس فلز تیتانیوم ساخته شده اند از قابلیت پیوند به استخوان های فک برخوردارند. این پدیده جوش خوردن به استخوان یا استیوانیتگریشن نام دارد. در این فرآیند پس از جاگذاری ایملپنت در استخوان فک، سلول های استخوان ساز به طرف آن مهاجرت می کنند و با استخوان سازی در سطح بدنه ایمپلنت سبب جوش خوردن استخوان فک به ایمپلنت می شوند. به همین دلیل درمان های مبتنی بر قراردادن ایمپلنت در استخوان فک برای جایگزینی دندان های از دست رفته، یکی از بهترین روش های درمانی محسوب می شود. به این ترتیب بدون این که به دندان های کناری صدمه ای وارد شود، فضای بی دندانی پر خواهد شد؛ همچنین با انتقال فشار موضعی به درون استخوان، از تحلیل استخوان نیز جلوگیری می شود. با توجه به استفاده از فناوری پیچیده در این روش، هزینه این درمان بیش از درمان های دیگر است؛ در حالی که در روش های درمانی دیگر تعویض های مکرر و درمان های تکمیلی در بیشتر موارد هزینه ای بیش از ایمپلنت های دندانی را به بیمار تحمیل خواهد کرد. به گفته دکتر سینا نواب، متخصص پروتزهای دندانی، ایمپلنت های دندانی نوعی از درمان های دندانپزشکی محسوب می شوند که طی آن دندان یا دندان های از دست رفته بیمار به گونه ای جایگزین می شوند که از نظر ظاهری و کارآیی همانند دندان های طبیعی خواهند بود. ایمپلنت یک ریشه فلزی از جنس تیتانیوم است که در استخوان فک کاشته شده و سپس لثه روی آن را می پوشاند. در حقیقت ایمپلنت دندانی مانند یک ریشه مصنوعی طی مراحل خاص و دقیقی در استخوان فک قرار داده شده و سپس روی آن، دندان از دست رفته جایگزین خواهد شد. طول درمان در فک بالا ۴ ماهه است و در صورت نیاز به انجام جراحی های بیشتر طول درمان به ۶ ماه افزایش خواهد یافت. درمان های سریع نیز مستلزم وجود شرایطی خاص برای بیمار است و باید شرایط مناسب برای تسریع دوره درمان وجود داشته باشد.این روش درمانی حدود ۱۵ سال است که به عنوان یکی از موثرترین روش درمان دندان های از دست رفته مورد توجه قرار گرفته است و آموزش آن در خارج از کشور از سال ۱۳۶۲آغاز شده است.

با توجه به آگاهی بیماران از چگونگی انجام این درمان و همچنین مزایای آن در مقایسه با دیگر روش های درمانی متداول، استفاده از این روش در ۵سال اخیر نسبت به سال های گذشته با افزایش قابل توجهی همراه بوده است.

ایمپلنت های دندانی بدون اغراق، آینده دندانپزشکی محسوب می شوند و در سال های آینده هر چه بیشتر به وسیله دندانپزشکان در سراسر دنیا مورد استفاده قرار خواهند گرفت. میزان موفقیت درمان توسط ایمپلنت های دندانی با سرعت غیرقابل تصوری طی چند سال گذشته افزایش یافته است که آن را به درمانی تقریبا مادام العمر تبدیل کرده است.

بسیاری از بیماران راحتی و اعتماد به نفس خود را پس از، از دست دادن دندان ها توسط این نوع درمان بازیافته اند.

### بیماری بی‌درد بد رنگ

نویسنده:دکتر رکن

منبع:سایت نیوز

دیده شدن لثه‌هایی سالم و خوش رنگ هم یکی دیگر از شاخص‌های یک لبخند زیباست؛ شاخصی که دکتر رکن، رئیس‌هیأت‌مدیره انجمن پریودونتیست‌های ایران درباره آن صحبت می‌کند. با این متخصص در حاشیه هفتمین کنگره انجمن علمی پریودونتولوژی ایران، درباره پیشگیری از بیماری‌های لثه‌ای به گفت‌وگو نشستیم.

* می‌گویند بیماری‌های لثه، بیماری‌هایی خاموشند، چرا ؟

بیماری های لثه بی‌سروصدا و به آرامی پیشرفت می‌کنند و چون دردی ایجاد نمی‌کنند بیشتر افراد فکر می‌کنند چنین بیماری ای ندارند و تا کار از کار نگذرد به دندانپزشک مراجعه نمی‌کنند، در حالی‌که در سنین بالا یعنی ۶۰-۵۰ سالگی چیزی حدود ۷۰ درصد افراد به نوعی از بیماری‌های لثه‌ای مبتلاـ هستند. از نوع خفیف این بیماری‌ها گرفته تا مراحل پیشرفته که در نهایت به لقی دندان می‌انجامد و دندانپزشک مجبور می‌شود دندان را از دهان خارج کند.

* شایع‌ترین نوع بیماری لثه‌ای که افراد به آن مبتلا می‌شوند، کدام است؟

شایع‌ترین بیماری لثه‌ای همان التهاب لثه است که با خونریزی از لثه آشکار می‌شود. خونریزی لثه در بین بسیاری از بیمارانی که به مطب دندانپزشکی مراجعه می‌کنند بسیار شایع است.

* حالا از کجا بفهمیم که به این بیماری خاموش مبتلا شده‌ایم؟ بیماری‌های لثه‌ای علامت مشخصه‌ای هم دارند؟

خونریزی از لثه یکی از اولین نشانه‌های بیماری‌های لثه‌ای است. این خونریزی می‌تواند به صورت خودبه‌خود اتفاق بیفتد یا هنگام مسواک زدن یا حتی گاز زدن یک سیب. دومین نشانه بیماری‌های لثه، تغییر رنگ لثه است، بوی بد دهان هم از دیگر علایم وجود بیماری‌های لثه‌ای به شمار می‌آید.

* تغییر رنگ لثه که به آن اشاره کردید به گونه‌ای هست که به سادگی مشاهده شود؟

بله. کافی است شما جلوی آیینه بروید و نگاهی به رنگ لثه‌هایتان بیاندازید؛ رنگ لثه سالم صورتی صدفی است. در شروع بیماری‌های لثه‌ای، رنگ لثه قرمز رنگ به‌نظر می‌آید و به تدریج به سمت خاکستری متمایل به سفید و مات در می‌آید.

علاوه بر این لثه طبیعی نباید تحلیل داشته باشد و در گردن دندان‌ها به حالت هلالی (دالبوری) به دندان متصل شده باشد، تورم و تغییر قوام لثه‌ها نیز علائمی هشدار دهنده هستند که باید افراد را به فکر رسیدگی به وضعیت لثه‌هایشان بیاندازند.

* آقای دکتر، اصلاً چرا لثه‌ها بیمار می‌شوند؟

بیماری‌های لثه‌ای منشأ عفونی دارند. یعنی مجموعه‌ای از میکروب‌ها می‌توانند لثه‌ها را بیمار کنند. شاید این میکروب‌ها در حالت عادی در دهان همه ما وجود داشته باشند ولی وقتی تعدادشان از میزان مشخصی بالاـتر رفت، قدرت تخریب لثه و بافت‌های نگهدارنده دندان را پیدا کرده و بیماری‌های لثه‌ای آغاز می‌شوند.

بنابراین افراد باید تلاش کنند با مسواک زدن مرتب و نخ‌کشیدن منظم تعداد میکروب‌های بیماری‌زا برای لثه و بافت‌های نگهدارنده دندان را پایین نگه دارند.

* شاید تشخیص این‌که لثه‌ها بیمار شده‌اند برای خیلی‌ها دشوار باشد، به‌نظر شما چند وقت به چند وقت برای چکاپ و معاینه لثه‌ها باید به متخصص لثه مراجعه کرد؟

توصیه ما این است که افراد نه فقط به متخصص لثه، بلکه هر ۶ ماه یکبار به دندانپزشک عمومی مراجعه کنند تا سلامت دندان‌ها و لثه‌ها را دندانپزشک عمومی بررسی کند. در این صورت بیماری‌های لثه‌ای نیز تشخیص داده می‌شوند.

* آیا دندانپزشکان عمومی می‌توانند درمان‌های اولیه برای بهبود بیماری‌های لثه‌ای را برای بیماران انجام دهند؟

در بسیاری موارد این‌گونه است، مثلاً التهاب لثه ناشی از وجود جرم که منجر به خونریزی از لثه‌ها یا تحلیل لثه شده است را می‌توان در مطب یک دندانپزشک عمومی با یک جرم‌گیری درمان کرد و لثه‌ها پس از چند هفته به حالت طبیعی خود باز خواهند گشت.

ولی اگر بیماری لثه در مراحل پیشرفته باشد و نیاز به درمان‌های پیچیده‌تری مثل پیوند لثه، جراحی‌های وسیع در لثه‌ها و... باشد، همین دندانپزشک عمومی بیمار را به یک متخصص لثه ارجاع می‌دهد تا اقدامات درمانی مناسب برای او انجام گیرد.

* به طور کلی متخصص لثه، چه اقدمات درمانی به بیماران ارائه می‌کند؟

لازمه داشتن سلامت دهان و دندان، داشتن لثه‌ها و بافت‌های نگهدارنده دندان سالم است که از دندان‌های درون خود به خوبی حمایت کنند.

متخصصان لثه به بیماران کمک می‌کنند که از بیماری‌های لثه و بافت‌های نگهدارنده دندان پیشگیری کرده و بیماری‌های این بافت‌ها را درمان می‌کنند.

جرم‌گیری زیر لثه، جرم‌گیری بالای لثه، پیوند لثه، جراحی‌های لثه، محکم کردن دندان‌هایی که اندکی لقی دارند (اسپلینت کردن)، تقسیم دندان‌هایی که دچار مشکلاتی شده‌اند به چند بخش و استفاده از آن‌ها پس از روکش کردن به‌عنوان واحدهایی مستقل، کار گذاشتن ایمپلنت‌های دندانی به جای دندان‌های از دست رفته و... از جمله درمان‌هایی است که متخصصین لثه برای بیماران انجام می‌دهند.

* چه کنیم که از بیماری‌های لثه‌ای پیشگیری کنیم تا نیازی نباشد برای چنین درمان‌های پیشرفته‌ای به متخصصان لثه مراجعه کنیم؟

کلید اصلی برای پیشگیری از بیماری‌های لثه‌ای مسواک زدن و نخ کشیدن مرتب و منظم دندان‌هاست. آنچه باید به آن توجه کرد مدت زمان نخ کشیدن و مسواک زدن است.

۳۰ ثانیه قبل از رفتن به رختخواب، تندتند

مسواک زدن و نخ کشیدن را هم به صورت نامنظم انجام دادن یا اصلاً از نخ دندان استفاده نکردن، نمی‌تواند از بیماری‌های لثه‌ها و بافت‌های نگهدارنده دندان پیشگیری کند.

مسواک زدن به طریقه صحیح و نخ کشیدن باید حداقل ۵-۴ دقیقه طول بکشد.

۵ دقیقه در طول شبانه‌روز برای سلامت دهان و دندان وقت گذاشتن، زمان بسیار اندکی است ولی سلامت دندان‌ها و لثه‌ها را به بهترین صورت ممکن تضمین می‌کند.

نکته دیگر آموختن روش مسواک زدن و نخ کشیدن صحیح است، افراد می‌توانند این تکنیک‌ها را از دندانپزشکان عمومی در جلساتی که برای چکاپ و معاینه دندان‌هایشان مراجعه می‌کنند، بیاموزند.

* ممکن است بیماری‌های لثه‌ای موجب بیماری سایر اندام‌ها شوند؟

بله، امروزه ثابت شده است که بیماری‌های لثه می‌توانند موجب بروز بیماری در بافت‌های دیگر بدن شوند. مثلاًـ اگر خانم‌های باردار مبتلا به بیماری‌های لثه‌ای پیشرفته باشند، ممکن است دچار زایمان زودرس شوند و نوزاد نارس به دنیا آورند.

به همین دلیل است که از بانوان باردار خواسته می‌شود در طول بارداری، چندین بار برای معاینه لثه‌ها و دندان‌هایشان به دندانپزشک مراجعه کنند تا با یک جرم‌گیری ساده از تبدیل یک بیماری لثه‌ای خفیف به بیماری‌های پیشرفته پیشگیری شود.

همچنین وجود بیماری لثه می‌تواند موجب تشدید بیماری مبتلایان به بیماری قلبی شود.

* آیا عکس این قضیه هم صادق است؟

بله، مطالعات نشان می‌دهد میزان بروز بیماری‌های لثه‌ای در افرادی که بیماری قلبی دارند بیش از سایر افرادی است که شرایط مشابه با آن‌ها را دارند. چون منشأ بیماری‌های لثه‌ای و برخی از بیماری‌های قلبی هر دو عفونی است.

مثلاـ بیماری دریچه‌های قلب یکی از بیماری‌ها قلبی است که در اثر عفونت دریچه‌ها با میکروب‌های بیماری‌زا ایجاد می‌شود. حالا اگر کسی بیماری لثه‌ای داشته باشد، میکروب‌ها می‌توانند خود را از طریق خون به قلب رسانده و آغازگر بیماری‌های عفونی بافت‌های قلب باشند.

* آیا روش زندگی، می‌تواندشانس ابتلا افراد به بیماری‌های لثه‌ای را بالا ببرد؟

صد درصد همین گونه است. برای ابتلا به بیماری‌های لثه‌ای یک سری عوامل خطر ساز (Risk Factor) وجود دارد که اگر در زندگی روزمره افراد وجود داشته باشند بیش از دیگران در خطر ابتلا به بیماری‌های لثه‌ای قرار می‌گیرند.

یکی از عوامل سیگار کشیدن است که چون مانع از فعالیت مؤثر عوامل دفاعی در محیط دهان علیه میکروب ها می‌شود، سرعت تکثیر و بیماری‌زایی میکروب‌ها را افزایش می‌دهد. همچنین تغییرات هورمونی که در دوران بلوغ، حاملگی و شیردهی در بدن روی

می‌دهند نیز شانس ابتلا به بیماری‌های لثه‌ای را افزایش می‌دهند.

* لثه‌های بسیاری از افراد مسن، به ویژه در بخش جلویی تحلیل می‌رود، چه درمانی برای آن پیشنهاد می‌کنید؟

در درجه اول باید علت تحلیل لثه مشخص و بر اساس آن درمان صحیح استفاده شود. یکی از علت‌های تحلیل لثه روش غلط مسواک زدن و وارد کردن نیروی سنگین به لثه‌ها و استفاده از مسواک سخت (Hard) است. در این موارد تعویض مسواک و تصحیح روش مسواک زدن از تحلیل بیشتر لثه پیشگیری می‌کند.

در موارد پیشرفته نیاز به جراحی لثه و پیوند لثه است که در یک جراحی کوتاه حدود نیم ساعت، مقداری لثه معمولاً از کام (سقف دهان) برداشته شده و به محلی که لثه‌ها تحلیل رفته است پیوند زده می‌شود. این پیوند لثه لقی دندان‌ها را نیز کاهش می‌دهد.

### دندان هم نیاز به مراقبت دارد

نویسنده:فاطمه فرازنده خالدی

منبع:روزنامه جوان

دوران دبستان برای کودکان دوران پر جنب و جوشی به شمار می رود. به همین اندازه صدمه های وارده به سر وصورت کودکان به ویژه دندان ها زیاد است. عواملی چون زمین خوردن، ورزش، سقوط از پله، ضربه به دهان هنگام آب خوردن از شیر آب و... سبب وارد شدن آسیب به سر و صورت می شود. در تمام سنین ضربه در پسر ها شایع تر از دختران است. این گونه آسیب ها را نظیر سایر آسیب های بدن، باید جدی گرفت.

شکستن اجسام سخت: از شمار آسیب های موجود، وارد آمدن فشار زیاد به دندان، هنگام شکستگی پسته، فندق و یا پاره کردن نخ و یا جدا کردن چیزی سخت است. اگر دندان شکسته شد حتما اورا برای معالجه نزد دندانپزشک ببرید.

وارد آمدن ضربه: گاهی در اثر ضربه های خارجی، لبه دندان دچار شکستگی می شود. این شکستگی ها را جدی بگیرید زیرا به دنبال بازشدن عاج دندان بتدریج مواد آلوده کننده وارد مغز دندان شده و حیات دندان را به خطر می اندازد.

بیرون افتادن دندان: یکی از مسایلی که به هنگام ضربه به دندان ها روی می دهد بیرون افتادن دندان از دهان است. اگر دندان کودکتان بر اثر ضربه به بیرون افتاد، ابتدا دندان را پیدا کنید و آن را از ناحیه تاج بگیرید و به ریشه دست نزنید سپس دندان را با فشار ملایم آب ولرم بشویید و چناچه قادرید آن را دوباره در محل خارج شده قرار دهید در غیر این صورت دندان را در یک لیوان شیر یا آب جوشیده خنک قرار دهید. در صورت عدم دسترسی از آب معمولی استفاده کنید. اگر آب در اختیار نداشتید می توان دندان را در دستمال تمیز و مرطوب گذاشت. مهم این است که دندان در محیط خشک (تازمان بردن نزد دندانپزشک) نگهداری شود. کودک را هر چه سریع تر نزد دندانپزشک ببرید (کمتر از نیم ساعت) تا دندان را پس از جاگذاری به دندانهای دیگر ثابت کند. هر چه زمان بیرون بودن دندان از دهان کمتر باشد و دندان در این مدت مرطوب بماند، در نتیجه درمان رضایت بخش تر است.

### عاج و تغییر رنگ های دندان

منبع:روزنامه جوان

– تغییر رنگ های دندانی و تیرگی دندان ها که به علت های گوناگون ظاهر زیبای دندان های طبیعی را به هم می زند و اثر ناخوشایندی در روحیه فرد به جا می گذارد، از اوایل قرن بیستم مورد توجه خاص دندانپزشکان قرار گرفت و یکی از شایع ترین دلایل نیاز به درمان دندانپزشکی محسوب می شود و حتی افراد دارای دندان های با رنگ طبیعی، غالباً متقاضی سفیدتر کردن دندان های شان هستند. – رنگ طبیعی دندان های دایمی زرد مایل به خاکستری، سفید مایل به خاکستری یا سفید مایل به زرد می باشد. رنگ دندان ها به وسیله شفافیت و ضخامت مینا، ضخامت و رنگ عاج زیرین و رنگ پالپ (بافت زنده دندان) مشخص می شود. تنوع رنگ دندان ممکن است جنبه فیزیولوژیک، پاتولوژیک، داخلی و یا خارجی داشته باشد. با افزایش سن، مینا به علت سایش ((Abrasionو فرسایش (Erosion) نازکتر می شود و بر عکس، عاج به دلیل رسوبات عاج ثانویه و عاج ترمیمی ضخیم تر گردیده و این مساله خود تغییراتی در رنگ دندان در طول زندگی ایجاد می کند. دندان های اشخاص میانسال معمولاً زردتر یا زرد مایل به خاکستری تر نسبت به اشخاص جوان می باشد. تغییر رنگ ها تحت عنوان خارجی یا داخلی طبقه بندی می شوند. رنگدانه های خارجی روی سطوح خارجی دندان ها قرار می گیرد، حال آن که رنگدانه های داخلی در داخل دندان است.

تغییر رنگ های خارجی

– رنگدانه های روی سطوح خارجی دندان ها یا ترمیم ها که با عنوان تغییررنگ های خارجی شناسایی می شود، بسیار شایع است که عامل این پدیده ها به دلیل عوامل چندی، ممکن است پیچیده شود.

– در بیماران جوان رنگدانه ها به رنگ های مختلف قابل مشاهده است و بیشتر در نواحی طوق دندان ها یافت می شود. این رنگدانه ها ممکن است مربوط به بهداشت ضعیف دهان، ترمیم های موجود، خون ریزی لثه ها، تجمع پلاک، عادات تغذیه ای یا حضور باکتری ها یا قارچ های رنگزا باشد.

– در بیماران پیرتر، رنگدانه های روی سطوح دندانها، به احتمال بیشتر قهوه ای، سیاه و خاکستری بوده و روی نواحی مجاور بافت های لثه یافت می شود. بهداشت ضعیف دهان عامل سهیم در این مشکل است، ولی قهوه ، چای، سیگار کشیدن و جویدن تنباکو، رنگهای مصنوعی غذایی، میوه های رنگین (آلبالو، توت فرنگی و ...) داروها و رژلب و مواد آرایشی در خانم ها می توانند حتی روی سطوح عاری از پلاک نیز تولید رنگدانه نمایند.

-لازم به ذکر است که باکتری های دهانی، فرآورده های آهن، اسیدی شیرین شده که رسوبات سیاه سولفید آهن به جا می گذارند و پوسیدگی های دندانی نیز می توانند تغییر رنگ ایجاد کنند.

– یک مثال بسیار جالب و غیرعادی از رنگدانه های خارجی در جنوب شرقی آسیاست که برخی از زنان به شکل مرسوم دندان های خود را با عصاره Beetle -nutمی آلایند تا همرنگ موها و چشم هایشان شود، چرا که این کار را نوعی علامت زیبایی می شمارند. ابتدا برش هایی از لیمو روی سطح دندان قرار داده شده، سپس عصاره Beetle -nutروی دندان گذاشته می شود تا عمل رنگ کردن موثرتر انجام شود.

تغییر رنگ های داخلی

– این تغییر رنگ ها، رنگ های غیرعادی و درونی عاج و مینا هستند که به وسیله رسوب مواد یا اتصال آن ها با منسوج دندانی ایجاد شده است. این تغییر رنگ ها ممکن است در زمان رشد دندانی تشکیل شوند یا این که بعد از کامل شدن رشد دندانی به وجود آیند. تغییر رنگ های داخلی که ناشی از نقایص رشدی مینا و عاج می باشند حذف کردن آن تقریباً غیرممکن می باشد. تغییر رنگ های داخلی از پیچیدگی خاصی برخوردارند، زیرا ممکن است عاج یا مینا را درگیر کنند. فاکتورهای مسبب ممکن است مادرزادی، سیستمیک، متابولیک، دارویی (خصوصاً ترکیبات تتراسایکلین)، ضربه ای، فلوریداضافی، تب بالا همراه با بیماری های سال های اول کودکی و ناشی از کار خود پزشک باشند. به عبارت دیگر تغییررنگ ها می تواند منشأ موضعی یا سیستمیک داشته باشد.

### راه های مقابله با درد دندان، به عنوان یک هواکش

نویسنده:دکتر سیامک شایان امین

منبع:روزنامه قدس

کافی است که برای یک لحظه غفلت کنید و لیوان آبی را سر بکشید که دمای آن کمی از دمای اتاق پایین تر باشد، یا جرعه چای را پیش از اینکه کاملاً سرد شود، بنوشید؛ دردی گنگ اما تیر کشنده از میان دندانهایتان جان می گیرد و تا مغزتان امتداد می یابد. این درد همان کابوسی است که بسیاری از مردم را از انجام جرم گیری ساده باز می دارد یا همدم همیشگی افراد پیر یا میان سالی است که دچار سایش شدید دندانها شده اند". هوا کشیدن دندان "اصطلاح عامیانه ای است که بسیاری از افراد، برای توصیف وضعیتی که دندانهایشان به آن دچارند، به کار می برند. ریشه این عبارت در جان گرفتن درد دندانها حین تنفس عمیق در هوای سرد است که تمام وجود آدمی را سرشار می کند. اگرچه این درد می تواند ریشه های مختلفی داشته باشد، اما یکی از عوامل ایجاد کننده آن" حساسیت دندانها "است.

چگونه می توان حساسیت دندانها را تشخیص داد؟

اگر حین خوردن نوشیدنی های گرم؛ مانند چای یا قهوه یا غذاهای سرد مانند بستنی، درد کوتاه و تیر کشنده ای در دندانهایتان احساس می کنید و بعد درد به صورت مبهمی ادامه می یابد، احتمالاً دندانهای حساسی دارید. کسانی که دندانهای حساس دارند، ممکن است در هنگام لمس دندانهایشان، خوردن غذاهای شیرین یا قرار گرفتن در هوای سرد، درد را تجربه کنند.

چه چیزی دندانها را حساس می کند؟

قسمت بزرگی از ساختمان دندان را عاج تشکیل می دهد که بافت حساسی است. بافت سخت و بدون حسی به نام مینا، عاج دندان را می پوشاند. مینای دندان کمک می کند که دندانها در مقابل محرکهایی که بالقوه ایجاد درد می کنند، مانند سرما یا گرما، ایمن شوند.اگر پوشش مینای دندان از روی عاج برداشته شود و این بافت حساس، مستقیماً در معرض محرکهای وارده قرار گیرد، دندان حساس می شود. عاج ممکن است بر اثر پوسیدگی دندان(کرم خوردگی)، ترک خوردن مینا یا تحلیل لثه در معرض آسیب قرار گیرد. همچنین ممکن است عاج بر اثر ساییدگی و خوردگی مینا آسیب ببیند که این خود گاهی به علت مصرف مکرر نوشیدنی های اسیدی (مانند نوشابه) در فواصل میان وعده های غذایی و حتی استفاده از سفیدکننده هایی است که موجب ساییدگی دندانها می شوند. مسأله شایع دیگر، تحلیل لثه هاست که بر اثر مسواک زدن مکرر (بیش از دفعات لازم) یا طولانی ایجاد می شود؛ بخصوص زمانی که دندانها با مسواکی زبر و با فشار زیاد و در جهت افقی مسواک شوند.

چگونه می توان درد دندانها را تسکین داد؟

اگر مدتی است که دندانهای شما در مقابل سرما یا گرما حساسیت بیشتری نشان می دهند و این حساسیت بیش از چند روز طول کشیده است، لازم است به دندان پزشک خود مراجعه کنید و مشکلتان را با او در میان بگذارید؛ زیرا درد علامت بسیاری از بیماریهای دندان است و ممکن است به اشتباه تصور کنید دندانهایتان حساس است؛ در حالی که شایعترین علت درد دندان را می توان پوسیدگی دندان و التهاب بافت مرکزی دندان یا پالپ(که در اصطلاح عامه از آن" به عصب رسیدن دندان "یاد می کنند) دانست که نیازمند انجام درمان ریشه(عصب کشی) برای دندان مذکور است.

دندان پزشک چگونه می تواند به شما کمک کند؟

دندان پزشک شما ممکن است با درمانهای داخل مطب یا تجویز مصرف بعضی از محصولات اقدام به درمان حساسیت دندانهای شما کند. اگر دندان پزشک تشخیص دهد که عاج دندان شما بسیار حساس است، یک ماده ضد حساسیت یا یک پوشش محافظ به کار می برد که از ژل فلوراید حاوی قلع تشکیل شده یا توصیه می کند که از خمیر دندان مخصوص دندانهای حساس، که بدون

نسخه پزشک قابل تهیه است، استفاده کنید.

## پوسیدگی دندان ها ریشه ای است

قرار است گروه های آزمایشی با هدف عرضه خدمات پیشگیری از بیماری های دهان و دندان و کمک به رشد فرهنگ رعایت بهداشت دهان و دندان، به مناطق محروم فاقد دسترسی به مراکز بهداشتی و درمانی اعزام شوند. از ۱۸فروردین این گروه های آزمایشی به صورت اقماری در سطح شهر تهران توانسته اند ۳ هزار و ۵۰۰ دانش آموز را زیر پوشش خدمات دندانپزشکی قرار دهند. این طرح تا آخر امسال، ۷ استان محروم کشور را نیز دربرخواهد گرفت. وجود آمار ۲ برابری پوسیدگی دندان در کودکان زیر ۱۲سال در ایران در مقایسه با کشورهای دیگر، فعالیت هایی را در این قالب برای کاهش صدمه های ناشی از آمار بالای بیماری های دهان و دندان در کشور ضروری می کندبیماری ها و عفونت دهان و دندان از جمله عوامل مهم در ایجاد بیماری های دریچه ای قلب، ناراحتی های گوارشی و روماتیسم قلبی به شمار می روند، بنابراین صرف هزینه و وقت و ارائه آموزش های لازم برای پیشگیری از آنها، به کلی منطقی و مقرون به صرفه به نظر می رسد.در حال حاضر پوسیدگی دندان و التهاب و ناراحتی لثه، دو بیماری شایع دهان و دندان در کشور است. الگوی مصرف مواد غذایی و سطح فرهنگ و دانش مردم در رابطه با رعایت بهداشت دهان و دندان ارتباط مستقیمی با بالا بودن آمار پوسیدگی دندان و دیگر بیماری های دهان و دندان در کشور دارد.

رتبه چهارم در مصرف نوشابه های گازدار

قرار گرفتن مواد قندی و شیرینی و تنقلاتی مانند چیپس، پفک و انواع شکلات ها در سبد خرید خانواده ها و دارا بودن رتبه چهارم مصرف نوشابه های گازدار در جهان، حاکی از غلط بودن فرهنگ تغذیه مردم و تأثیر مستقیم آن بر سلامت دهان و دندان است.

حذف یا کنترل مواد قندی از نظر دکتر آرمان ملک زاده، متخصص بیماری های دهان و دندان، یکی از راه های جلوگیری از پوسیدگی دندان است. او می گوید: «از نظر تحقیقات علمی ثابت شده که مصرف مداوم مواد قندی در میان وعده های غذایی روزانه تا حد زیادی به ایجاد زمینه مناسب برای پوسیدگی دندان ها کمک می کند. بویژه اگر مواد قندی مصرف شده سفت و چسبنده باشند. در واقع ۴ عامل میکروب ها، مواد قندی، جنس دندان و مقاومت شخص و زمان در ایجاد پوسیدگی دندان نقش عمده دارند. حذف هر کدام از این عوامل، درصد ابتلا به پوسیدگی دندان را کاهش خواهد داد. اما سهم مواد قندی از همه بیشتر است. به عبارت دیگر اگر میکروب ها در دهان باشند ولی مواد قندی نباشند، شدت وقوع پوسیدگی کمتر خواهد شد. علت ایجاد پوسیدگی تخمیر مواد قندی به وسیله میکروب های موجود در دهان و تولید شدن اسید با این هم نشینی است. چرا که بعد از مصرف هر وعده غذایی، مواد غذایی باقی مانده لای دندان ها که تنها از طریق استفاده از نخ دندان قابل برطرف شدن هستند، در دهان تولید اسید می کنند. این اسید هرچه مصرف مواد قندی بیشتر شود و با این حال نظافت و پاکیزه کردن دهان عقب تر بیفتد، در پوسیده شدن دندان ها سهم بیشتری خواهد داشت».

عادت های بد غذایی، نه تنها در ابتلا مردم به بیماری های دهان و دندان مؤثرند، بلکه عامل ۳۱ درصد بیماری های قلبی، ۲۳ درصد سرطان ها، ۱۱ درصد سکته ها و به طور کلی مرگ حدود ? میلیون نفر در سال به شمار می روند.

به اعتقاد کارشناسان اصلاح سبک زندگی و تغییر عادت های غذایی نامناسب و رعایت الگوی تغذیه ای مورد تأیید کارشناسان علوم تغذیه می تواند تا حد زیادی از بروز بیماری های دهان و دندان جلوگیری کند.

استاندارد، هر ۶ ماه یک بار

در حالی که در بسیاری از کشورهای پیشرفته استاندارد زمان مراجعه به دندانپزشک هر ۶ ماه یک بار است، در کشور ما مردم به طور متوسط هر ۳ سال یک بار به دندانپزشکی مراجعه می کنند. از طرفی این اعتقاد وجود دارد که شرکت های بیمه، هزینه خدمات دندانپزشکی را پوشش نمی دهند، مردم تنها برای کارهایی مانند کشیدن دندان و پر کردن ساده به دندانپزشکی می روند و همین مسأله موجب درمان نشدن به موقع، شدت گرفتن بیماری های دهان و دندان و به همین ترتیب افزایش هزینه های ناشی از معاینه و درمان می شود.

با وجود سال ها بحث میان مسئولان بهداشتی کشور با شرکت های بیمه، برای توجیه آنها در قرار دادن هزینه های دندانپزشکی در زمره خدمات بیمه، همچنان همه هزینه های مربوط به استفاده از خدمات دندانپزشکی از سوی مردم پرداخت می شود و شرکت های بیمه ای به گفته محمدمهدی وردی، مدیر کل سلامت بهداشت دهان و دندان با این استدلال که بسیاری از جراحی ها و درمان های دندان فقط به دلیل زیبایی است، حاضر به ارائه خدمات نیستند. تنها خدمات بیمه ای که از سال ۸۴ زمینه اجرای آن فراهم شده و می توان از آن به عنوان بیمه دندانپزشکی یاد کرد، بیمه مربوط به کودکان زیر ۱۲ سال است. محمد مهدی وردی در این باره می گوید: «این بیمه به شکل قانونی و با همکاری سازمان بیمه های خدمات درمانی در هر دو سال طرح«دندان شش» کودکان زیر ۱۲ سال را زیر پوشش قرار می دهد. به گونه ای که کودکان کلاس اول تا پنجم دبستان با داشتن دفترچه بیمه خدمات درمانی و معرفینامه از مدرسه می توانند به همه مراکز دولتی و خصوصی که با سازمان بیمه قرارداد دارند، مراجعه کرده و درمان مربوط به «دندان شش» را با پوشش بیمه انجام دهند.»

نخستین دندان دائمی که در سن ۶ سالگی درمی آید، به «دندان شش» اطلاق می شود. دکتر آرمان ملک زاده می گوید: «این دندان عمر چندانی ندارد و در یک سال بر اثر پوسیدگی از بین می رود ولی اهمیت آن به این دلیل است که دندان موسوم به «شش» به نوعی الگوی سایر دندان ها در رویش محسوب می شود و در هورمون رشد سایر دندان ها تأثیر می گذارد. درنتیجه پوسیدگی آن در الگوی رویش سایر دندان ها هم ایجاد اشکال کرده و موجب رویش نامتناسب دندان ها شده که بعدها جویدن غذا و حتی حرف زدن را با مشکل مواجه خواهد کرد. بنابراین درمان به موقع دندان شش هم می تواند از ایجاد الگوی نامناسب در رشد سایر دندان ها جلوگیری کرده و هم در آینده مانع تحمیل هزینه های اضافی ناشی از ارتودنسی دندان ها به خانواده ها شود.»

با توجه به تأثیر مستقیم پوسیدگی و عفونت دندان ها و درمان نشدن آنها بر روی سایر اندام های داخلی بدن، بدیهی است که سرمایه گذاری در بخش سلامت دهان و دندان می تواند قدم مهمی در افزایش کیفیت سلامت و در نتیجه زندگی مردم باشد.

مسواک زدن بلد نیستیم

نه تنها ۹۰ درصد مردم به اعتقاد کارشناسان طرز صحیح مسواک زدن را بلد نیستند و کمتر از ۵ درصد آنها نیز به طور مرتب دندانهایشان را مسواک زده و از نخ دندان استفاده می کنند. به گفته یک بهداشت کار دهان و دندان، به طور تقریبی بیشتر مردم از سن ۳۰ سالگی به بعد سعی می کنند به نحوی با مشکل پوسیدگی دندان خود کنار بیایند و به جای برطرف کردن ریشه ای مشکل، با مصرف قرص های مسکن به هنگام درد، درمان آن را به عقب می اندازند.

مریم نوروزی بهداشت کار دهان و دندان می گوید: «این موضوع صرف نظر از مسائل مالی و هزینه های بالای درمان بیماری های دندان است. چرا که حتی در برخی خانواده ها با سطح درآمد مناسب نیز، هزینه و وقت زیادی برای رفع مشکلات مربوط به دهان و دندان صرف نمی شود.» این موضوع از دید مریم نوروزی، بیش از همه یک معضل فرهنگی و ناشی از نگرش مردم به مقوله سلامتی است: «این مسأله از بی تفاوتی مردم سرچشمه می گیرد و این که یاد گرفته اند با مصرف قرص های مسکن، حل دائمی مشکل را به عقب بیندازند. چه بسا در شروع پوسیدگی دندان، رسیدگی به آن و اقدام برای درمان وجلوگیری از پیشرفت پوسیدگی با هزینه ای به مراتب کمتر از زمان گسترش آن امکانپذیر است.»

و شاید تحت تأثیر همین نگرش به مقوله مهمی چون بهداشت دهان و دندان، به گفته دکتر بهزاد هوشمند، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان آمار افراد مبتلا به بیماری های دهان و دندان روز به روز در حال افزایش است.»

۲ دندان پوسیده در ۴ سالگی

هر کودک ایرانی، در پایان ۳ سالگی، ۲ دندان پوسیده دارد، در حالی که دندان های شیری نه تنها در عمل جویدن و تسهیل کار دستگاه هاضمه، زیبایی و حرف زدن در دوران کودکی تأثیر می گذارند، بلکه تا حد زیادی تضمین کننده سلامتی، نظم و زیبایی دندان های دائمی نیز هستند.

دکتر آرمان ملک زاده معتقد است: «پوسیدگی دندان های شیری به اندازه دندان های دائمی مهم هستند. درواقع بعد از رویش نخستین دندان شیری، وظیفه والدین برای حفظ بهداشت و سلامتی دهان و دندان وارد مرحله مهم و جدی می شود. تمیز نگه داشتن دندان کودک بعد از هر بار تغذیه با کمک گاز مرطوب یا پنبه نم دار ابتدا وظیفه پدر و مادر است. به تدریج عادت دادن کودک به استفاده درست از مسواک باید به کودک آموخته شود. باید به والدین این آگاهی داده شود که دندان های شیری هم به همان اندازه دندان های دائمی مهم هستند وفکر نکنند که تازه بعد از ? سالگی و با رویش دندان های دائمی باید بهداشت دندان ها را به فرزندان خود یاد بدهند.»

بیماری های دهان و دندان در میان کودکان شایع تر از دیگر گروه هاست. اما به عقیده کارشناسان بهداشت دهان و دندان، والدین نباید به جای اقدام به درمان صحیح و اصولی این گونه بیماری ها و به دلیل بالا بودن هزینه های درمان، اقدام به کشیدن زودهنگام دندان فرزندشان کنند. آموزش بهداشت دهان و دندان به کودکان می تواند از خانواده ها شروع شده و سپس با اجرای برنامه های آموزشی در مدارس ادامه پیدا کند.

محمد مهدی وردی، مدیر کل دفتر دهان و دندان وزارت بهداشت می گوید: «از اولویت های برنامه های ما پیشگیری است و نخستین قدم نیز در راه پیشگیری بیماری های دهان و دندان از دوران بارداری مادر و شیرخوارگی نوزاد شروع می شود.» اما کمک والدین به پیشگیری از ابتلای فرزندان خود به بیماری های دهان و دندان وقتی امکانپذیر است که خود آنها از آگاهی های لازم در این رابطه برخوردار باشند. به اطمینان پدر و مادری که در مسواک زدن کوتاهی می کنند و به عقیده دکتر ملک پور «درآن جدیت ندارند» نمی توانند الگوی مناسبی برای کودکان باشند. او می گوید:«آموزش استفاده از مواد غذایی سالم و مفید مانند میوه و سبزی ها به جای مواد قندی و شیرینی، آموزش استفاده از مسواک و طرز صحیح مسواک زدن، استفاده از نخ دندان و دهانشویه ها می تواند سطح آگاهی خانواده ها را در رابطه با بهداشت دهان و دندان افزایش دهد. رسانه های جمعی نیز سهم مهمی در ارائه این آموزش ها دارند.»

بیماری ها و عفونت دهان و دندان از جمله عوامل مهم در ایجاد بیماری های دریچه ای قلب، ناراحتی های گوارشی و روماتیسم قلبی به شمار می روند، بنابراین صرف هزینه و وقت و ارائه آموزش های لازم برای پیشگیری از آنها، به کلی منطقی و مقرون به صرفه به نظر می رسد.

## مشکلات پالپ دندان

داشتن دندان های سالم و عاری از هر نوع ضایعه از آرزوهای دیرینه انسان بوده است. پوسیدگی دندان ها از قدیمی ترین و در عین حال از شایع ترین ضایعات شناخته شده انسان است چرا که وقتی قسمتی از ساختمان سطح دندان خراب شود می گوییم دندان فاسد و پوسیده شده است. در سالهای قبل از میلاد، بقراط و ارسطو امراض دهان و دندان را درآثار خود به بحث گذاشته بودند و دستوراتی را برای مقابله با آنها ارایه داده بودند. بیش از هزار و سیصد سال قبل هم پیامبر عالیقدر اسلام حضرت محمد مصطفی (ص) در اهمیت رعایت بهداشت دهان فرمودند: آنقدر جبرئیل از طرف خداوند مرا به مسواک زدن سفارش کرد که گمان بردم به

زودی مسواک زدن از واجبات دینی خواهد شد.

ضرورت مسواک زدن

همان طور که می دانیم دندان ها بزرگترین وسیله برای کمک به عمل گوارش هستند و غذایی که خوب جویده نشود می تواند مشکلاتی در هضم غذا ایجاد کند. دندان ها در حفره دهان قرار دارند. در این حفره بیش از ۱۷ نوع میکروب به صورت دایم مشغول فعالیت هستند. امروزه کاملا مشخص شده است که پلاک دندانی در بروز پوسیدگی دندان و بیماری های لثه نقش مهمی را ایفا می کند. پلاک میکروبی یک توده بی رنگ چسبیده و غیرقابل رویت است که از تجمع انواع میکروب ها و سلولهای موجود در دهان تشکیل می شود. این پلاک روی سطوح مختلف دندان ها مانند طوق دندان، فواصل دندان ها و شیارهای سطح جونده تشکیل می شود. چنانچه این پلاک از سطوح دندان ها برداشته نشود می تواند باعث ایجاد پوسیدگی و بیماری لثه شود. در واقع بعضی از میکروب های دهان به سهولت و با سرعت مواد قندی ناشی از مصرف موادغذایی را به اسید تبدیل می کنند.

عملکرد اسید دندان

مطالعات نشان می دهند که پس از مصرف هر وعده غذا در اثر تخمیر باقیمانده موادغذایی در سطوح مختلف دندان برای مدتی حدود ۲۰دقیقه در دهان اسید تولید می شود. چنانچه یک فرد طی شبانه روز ۳ وعده غذا مصرف کند حدود یک ساعت دردهان او اسید به وجود می آید و اگر فردی در بین ۳ وعده غذایی از مواد غذایی دیگر استفاده کند در ۲۴ساعت نزدیک به ۲ ساعت بزاق دهانش حالت اسیدی خواهد داشت. حال اگر شخص در رعایت بهداشت و مسواک زدن کوتاهی کند پلاک دندانی کاملتر می شود و مواد اسیدی تولید شده برای مدت طولانی تری در تماس با دندان باقی خواهد ماند. این اسیدها به تدریج ابتدا ضعیف ترین و نازکترین نقاط مینای دندان را حل می کنند و خود را به عاج دندان که بافتی حساس است می رسانند. از آن به بعد پیشرفت پوسیدگی دندان با سرعت بیشتری ادامه می یابد. بنابراین در صورت ایجاد پوسیدگی دندان بیمار باید برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کند. عدم توجه بیمار به این مساله باعث می شود تا پوسیدگی به تدریج پیشرفت کند و میکروب های موجود در آن پالپ دندان (عصب دندان) را تحریک و آن را ملتهب و عفونی می کنند.

علل پوسیدگی دندان

به طور کلی برای پوسیدگی دندان علل مختلفی ذکر شده است. مانند میکروب ها، مواد قندی، اسیدها، پلاک دندانی، جنس و شکل و قرارگیری دندان ها، کمیت و کیفیت بزاق، انواع غذاهای مورد استفاده، عوامل عمومی و ارث. اما به طور کلی می توان گفت چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان نقش موثر دارد؛ پلاک میکروبی و فعالیت میکروبی پلاک روی سطح دندان، مواد قندی موجود در غذا که در اختیار پلاک میکروبی قرار می گیرند مستعد بودن سطوح دندان وضعیت بودن آنها در برابر اسید و در نهایت مقاومت مشخص و زمان کافی برای ایجاد پوسیدگی.

جلوگیری از پوسیدگی دندان ها

بدیهی است که حذف هر یک از عوامل فوق امکان بروز پوسیدگی را کاهش می دهد یا از بین می برد. در این میان برای جلوگیری از ایجاد پوسیدگی دندان باید اقداماتی انجام شود:

۱) مسواک کردن دندان ها توسط مسواک مناسب با روش صحیح در زمان مناسب برای حذف پلاک میکروبی

۲)استفاده از انواع نخ دندان و دهان شویه هایی که توسط پزشک تجویز می شوند.

۳) کم کردن و کنترل مواد قندی در برنامه غذایی

۴) عدم استفاده از دخانیات

۵) استفاده از فلوراید با روشهای مختلف و زیر نظر پزشک

۶) پوشاندن شیارهای سطح دندان (فیشور سیلانت) برای جلوگیری از گسترش پوسیدگی) ? پر کردن پوسیدگی های مختصر.

جلوگیری از پیشرفت پوسیدگی

در ضمن اگر قسمت پالپ دندان (مغز دندان) در اثر پیشرفت پوسیدگی دچار آماس یا عفونت شود بیمار ممکن است دردهای شدیدی را تجربه کند. در این صورت برای این دندان بایستی معالجه ریشه دندان انجام شود. نوع درمان بافتهای آماسی پالپ دندان در ناحیه تاج و ریشه دندان خارج و پس از تمیز کردن و ضدعفونی کردن آن توسط مواد مناسبی این فضاها پر می شوند. سپس ناحیه تاج دندان توسط مواد ترمیمی مناسب یا روکش ترمیم می شوند و خلاصه این که «بهداشت دهان به اقداماتی اطلاق می شود که اجرای آن بیماری های دهان و دندان را به حداقل می رساند.» پس باید سعی کنیم حفظ بهداشت دهان دندان را برای خود و اطرافیان به صورت یک عادت درآوریم تا امکان ابتلا به پوسیدگی دندان و بیماری های لثه و درگیری پالپ دندان را به حداقل برسانیم.

### ۱۰ نکته جالب درباره بدن انسان

بدن انسان ماشینی عظیم، پر تراوش و سرشار از مایعات است که مواد شیمیایی را با دقت و هماهنگی بسیار جابجا و مخلوط میکند تا همه چیز، از حافظه گرفته تا مواد مخاطی را بسازد. در اینجا، ما به کند و کاو در تعدادی از رازهای پیچیده، زیبا و حتی عاری از ظرافتی میپردازیم که به اشکال مختلف، بدن ما را به حرکت وامیدارند.

---

اسید قوی موجود در معده:

یک ماده بسیار خطرناک که هیچ فرودگاهی نمیتواند شما را به خاطر همراه داشتن آن متوقف کند، اسید هیدروکلریک یا جوهر نمک است. این اسید بسیار خطرناک که ماده ای مرکب و بسیار خورنده و سمی است، در معده ما یافت شده و در واقع توسط سلولهای جداره معده ترشح میشود. این اسید که برای شستشوی فلزات به کار میرود، به خاطر وجود مواد لزج مخاطی که دیواره معده را میپوشانند، نمیتواند به بافت آن آسیب وارد کند، بدون هیچ خطری در سیستم گوارش باقی مانده و غذای ما را تجزیه میکند.

---

تاثیر حالت بدن بر حافظه

اگر تاریخ خواستگاری خود از همسرتان را فراموش کرده اید، بد نیست چند دقیقه با زانوی خمیده و در حالت تقدیم حلقه، بر زمین بنشینید. حافظه و خاطرات تا حد زیادی در حواس شما تجسم میابند. یک بو یا صدای خاص میتواند بخشی از یک خاطره مربوط به سالیان دور کودکی را در ذهن ما زنده کندو این ارتباط میتواند واضح باشد، مثلا زنگ دوچرخه میتواند شما را به یاد دوچرخ سواری در کوچه باغهای محل قدیمیتان بیاندازد، و از طرفی ممکن است دلیل این یادآوری واقعا برایتان چندان واضح نباشد.اما تحقیقات جدید نشان میدهد که اگر بدن ما در موقعیتی مشابه با حالتی که در زمان وقوع یک امر داشته قرار بگیرد، میتوانیم ماجرا را بسیار بهتر و دقیقتر به یاد آوریم.

---

استخوانها به خاطر تامین مواد معدنی تجزیه میشوند

استخوانها، علاوه بر اینکه تکیه گاه و حامل اعضا و جوارح و عضلات بدن هستند، به تعدیل و تنظیم میزان کلسیم بدن نیز کمک میکنند. استخوان حاوی فسفر و کلسیم است که این دومی از عناصر مهم تشکیل دهنده ماهیچه ها و اعصاب به شمار میرود. اگر ذخیره کلسیم بدن کاهش یابد، هورمونهای خاصی ترشح شده و موجب میشوند که لایه های استخوانی تجزیه شده و مقدار این عنصر حیاتی در بدن را افزایش میدهند تا میزان کلسیم سلولی به حد اشباع برسد.

---

بیشتر غذایی که میخوریم برای ذهن است

هرچند وزن مغز تنها ۲ درصد از کل وزن بدن انسان را تشکیل میدهد، اما با وجود کوچکی به ۲۰ درصد از کل اکسیژن و کالری دریافتی بدن نیاز دارد. سه شریان مغزی مهم برای رساندن مواد لازم به سر میروند و مدام در حال پمپ کردن اکسیژن به مغز هستند. انسداد یا پارگی یکی از این رگها میتواند سلولهای مغز را به شدت گرسنه کرده و انرژی لازم برای عملکرد صحیح را از آنان گرفته و کارایی بخشی را که با آن رگ در ارتباط است را خراب و یا قطع کند. چنین حالتی را سکته مینامیم.

---

هزاران تخمک بدون استفاده

هنگامی زنان به اواخر ۴۰ سالگی یا اوایل ۵۰ سالگی میرسند، قاعدگی یا عادت ماهیانه که کنترل کننده میزان هورمون بدن او و آماده کننده تخمکها برای باروری احتمالی است، متوقف میشود. میزان استروژن تولید شده توسط تخمدانها کمتر و کمتر شده و تغییرات فیزیکی و احساسی بسیاری در وجود آنان رخ میدهد و فولیکلهای تکامل نیافته تخمک به اندازه گذشته تخمک آزاد نمیکنند. یک دختر بالغ معمولی دارای ۳۴ هزار فولیکل تکامل نیافته تخمک است که با میانگین یک تخمک در ماه، تنها حدود ۳۵۰ عدد از آنها در طی زندگی وی به مرحله تکامل میرسند. به این ترتیب، فولیکلهای تخمک استفاده نشده رو به زوال گذاشته و از بین میروند و بدون امکان بارداری، مغز از برنامه ریزی برای آزاد ساختن تخمک دست میکشد.

با رشد و تکامل بخشهای قدامی مغز، باید منتظر احساسات غیر قابل کنترل، بی عاطفگی و بر هم ریختن تواناییهای تصمیم گیری باشیم .

---

بلوغ غم انگیز و دیوانه کننده

ما میدانیم که تغییرات هورمونی در زمان بلوغ، برای رشد و آماده ساختن بدن برای تولید مثل بسیار ضروری است. اما چرا عبور از این مرحله و بالغ شدن از نظر احساسی تا این حد ناگوار است؟ هورمونهایی چون تستوسترون در اصل بر رشد و توسعه نورونهای مغز تاثیر میگذارند و تغییراتی که در ساختار مغز ایجاد میشود، پیامدهای رفتاری بسیاری دارد. به این ترتیب با رشد و تکامل بخشهای قدامی مغز، باید منتظر احساسات غیر قابل کنترل، بی عاطفگی و بر هم ریختن تواناییهای تصمیم گیری باشیم تا اینکه روند این رشد پایان یافته و مشکل حل شود.

---

مژکهای سلولی مخاط را حرکت میدهند

اکثر سلولهای بدن ما مجهز به بخشهای ویژه مو مانندی به نام مژک هستند که در موارد بسیاری-از گوارش گرفته تا شنوایی- مفید واقع میشود. مژکها در بینی به تخلیه مخاط از درون مجرای تنفسی به داخل گلو کمک میکند. هوای سرد، روند تخلیه مجرا راکند کرده و موجب میشود این مخاط بر روی هم انباشته شده و شخص دچار آبریزش بینی شود. غشاء متورم بینی یا غلیظ شدن این مخاط نیز میتواند موجب پر شدن مجرای تنفسی از مخاط و آبریزش بینی شود.

---

مغز بزرگ جای دندان عقل را میگیرد

تکامل چندان بی عیب و نقص و عاری از مشکلات خاص خود نبوده است. گاهی اعضا یا خصوصیاتی خاص تنها به این دلیل در یک گونه باقی میمانند که آزار چندانی ندارند. برای مثال دندان عقل، در ابتدا تنها به عنوان وسیله درآمد دندانپزشکان وجود نداشته است، بلکه مدتها پیش، این دندانها به عنوان گروه سوم دندانهای آسیا و برای جویدن گوشت وجود داشته اند. اما با رشد مغز انسان، ساختار فک او نیز تغییر یافته و اکنون ما دهانی داریم که با دندانهایی گران قیمت و بی استفاده پر شده است.

---------------------

دنیا با تو میخندد

شواهد علمی نشان میدهد که درست همانطور که مشاهده خمیازه یک شخص میتواند رفتاری مشابه را در دیگران ایجاد کند، خنده نیز به دیگران سرات میکند. در واقع شنیدن صدای خنده بخشی از مغز را که عامل حرکات چهره استف تحریک میکند. تقلید نقش بسیار مهمی در کنشهای متقابل اجتماعی بازی میکند و کنشهایی چون عطسه، خنده، گریه و دهان دره همه میتوانند راههایی برای ایجاد همبستگی اجتماعی در میان گروه تلقی شوند.

---------------------

پوست چهار رنگ دارد

پوست، بدون وجود رنگها سفید شیری است. رگهای خونی در نزدیکی سطح پوست، آنرا تا حدی سرخ میکنند. رنگ دانه های زرد نیز در تمام انواع پوست وجود دارند و در نهایت، ملانین– لکه های تیره رنگ- به رنگ قهوه ای تیره، در اثر تابش اشعه واورا بنفش به وجود آمده و در مقادیر زیاد سیاه دیده میشوند. این چهار رنگمایه در مقادیر متفاوت با یکدیگر ترکیب شده و پوستهایی بارنگهای مختلف را برای افراد جهان به همراه می آورند.

## پوسیدگی دندان چرا و چگونه؟

پوسیدگی دندان بیماری عفونی قابل انتقالی است که با فعالیت میکروب ها در سطح دندان آغاز می شود و در ساختمان آن پیشرفت می کند. برای ایجاد پوسیدگی، مواد قندی هم باید در دسترس باشند تا عامل خراب کننده ساختمان معدنی یعنی اسید تولید گردد. در واقع پوسیدگی دندان تخریب بافت های سخت دندان است وقتی یک بیماری در اثر فعالیت میکروب ها ایجاد شود آن را بیماری عفونی می نامند و اگر بیماری بتواند از محلی به محل دیگرانتقال یابد آن را قابل انتقال گویند. پس پوسیدگی می تواند از یک دندان به سایر دندان ها سرایت کند.

نشانه های پوسیدگی

وقتی دندانی دچار پوسیدگی می شود ممکن است یک یا چند مورد از علامت های زیر را داشته باشد- ?: تغییر رنگ مینای دندان. در محل پوسیدگی مینا قهوه ای یا سیاه رنگ می شود- ? سوراخ شدن دندان در محل پوسیدگی- ? حساس بودن با درد گرفتن دندان در موقع خوردن غذاهای سرد، گرم، ترش و شیرین- ? حساس بودن یا درد گرفتن دندان وقتی که دندان ها را روی هم فشار می دهیم- ? بوی بد دهان- ? گیرکردن مواد غذایی بین دندان ها و پاره شدن نخ دندان.

علل پوسیدگی

علل مختلفی برای ایجاد پیشگیری مطرح شده است اما به طور کلی چهارعامل کلی میکروب ها، موادقندی، مقاومت شخصی و دندان و زمان در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند.

میکروب های ایجاد کننده پوسیدگی

در دهان هر فرد به طور طبیعی انواع و اقسام میکروب ها وجود دارد ولی همه میکروب های موجود در دهان، پوسیدگی را به وجود نمی آورند. وقتی مدتی دندان تمیز نمی شود میکروب ها روی دندان لایه ای به نام پلاک میکروبی را تشکیل می دهند.

پلاک میکروبی لایه نرم و غلیظی است که از مقدار زیادی باکتری های مختلف و سلول های موجود در دهان تشکیل می شوند و چنان بر سطح دندان می چسبد که به آسانی با آب شسته نمی شود.هر چه زمان بیشتر می گذرد، انواع مختلفی از میکروب ها وارد پلاک میکروبی می شوند و بیماری زایی آن را بیشتر می کنند.ذکر این نکته لازم است که پلاک میکروبی قابل دیدن نیست و بی رنگ است برای از بین بردن پلاک میکروبی باید با دقت و حوصله دندان را مسواک کرد.

مواد قندی

تقریبا همه مردم می دانند که مواد قندی دندان ها را خراب می کند. میکروب های موجود در پلاک میکروبی از قند موجود در غذاها استفاده کرده و آن را به اسید تبدیل می کند این اسید مینای دندان را حل کرده و پوسیدگی آغاز می شود. مصرف مواد قندی برای سلامت دندان ها ضرر دارد هر چه این مواد بیشتر مصرف شوند تعداد دفعات مصرف آن ها زیادتر شود، چسبنده تر باشند و از نوع قند ساکاروز (قند معمولی) باشند، پوسیدگی بیشتر ایجاد می کنند گرچه نمی توان مواد قندی را به طور کلی از غذای روزانه حذف کرد اما می توان با استفاده از راه های گوناگون اثر زیان آور آن را کاهش داد.

زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی

پوسیدگی دندان در یک لحظه و یک روز انجام نمی شود، بلکه مدت زمانی لازم است تا مینا حل شده و بافت نرم مینا از بین برود. تحقیقات نشان داده است که بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب های پلاک ? تا ? دقیقه طول می کشد تا اسید ایجاد شود در طی مدت ?? دقیقه میزان اسید به حداکثر مقدار خود می رسد سپس ?? تا ?? دقیقه در همان حال باقی می ماند و بعد از آن به تدریج به حال عادی برمی گردد .با هر بار خوردن، محیط پلاک میکروبی، اسیدی می شود و تا این محیط اسیدی به حالت عادی برگردد، با خوردن مجدد محیط دهان دوباره اسیدی می گردد. به این ترتیب دندان ها دچار پوسیدگی می شود.اگر کودکی ? مرتبه در روز آشامیدنی شیرین مصرف کند پس از مدتی لکه هایی روی دندان هایش پیدا می شود که نشانه شروع پوسیدگی است.

مقاومت شخص و دندان

مجموعه ای از عوامل دفاعی در دهان هر شخص وجود دارد که در برابر ایجاد پوسیدگی مقاومت می کند. وضعیت بزاق دهان و سلول های موجود در آن، شکل و فرم دندان، طرز قرارگیری دندان ها، جنس و نظایر این ها تا حدودی در میزان پوسیدگی تاثیر دارند، علاوه بر این برخی از مردم در برابر عوامل مخرب مقاومت بیشتری نشان می دهند. مقاومت شخص ممکن است ارثی، مادرزادی یا اکتسابی باشد. همچنین مقاومت ممکن است همیشگی یا موقتی باشد. با این وجود از نظر محققین دو عامل اصلی یعنی میکروب ها و مواد قندی مهمترین عوامل ایجاد کننده پوسیدگی است البته راه هایی برای مقاوم کردن ساختمان دندان وجود دارد یکی از این راه ها رساندن فلوراید به دندان ها است. فلوراید مقاومت دندان در برابر پوسیدگی را افزایش می دهد.

## فرهنگ مسواک و خلال کردن

نویسنده: علامه سید جعفر مرتضی عاملی

یک اشاره

سؤ الی که در اینجا مطرح می شود و هر مبتدی به آن می رسد این است که : چرا شارع مقدس این قدر به نظافت دندانها اهمیت می دهد؟ با آنکه بسیاری از واجبات را می یابیم که شارع به اندازه مسواک زدن و نظافت دهان با آنکه مستحب هستند اهمّیت نداده ؟ جواب این سؤ ال جداً واضح است .

به درستی که ضروری بودن دندان برای انسان را ممکن نیست کسی تجاهل کند و یا احدی آن را انکار کند در حالی که دندانها نعمتی است که انسان عادتاً به این نعمت توجه ندارد یا به اهمیت آن پی نمی برد، مگر زمانی که این نعمت را از دست بدهد، در حالی که انسان از این نعمت در هر روزی بیشتر از یک مرتبه ، استفاده می کند و هر زیانی که به دندانها می رسد انسان را بدون شک در تنگنای سختی واقع می سازد و موجب اختلال احوال انسان به طور جزئی می شود و آشکارا برای انسان تاءثیر نامطلوب دارد.

چنانچه آشکار است دندانهای مصنوعی حتی در بهترین حالت نمی تواند جایگزین خوبی برای دندانهای طبیعی باشد و بگونه ای نیست که صاحب دندان احساس آرامش نماید.

و روشن است چنانکه دندانها غذا را برای معده آماده می سازند و در وضعیتی قرار می دهند که قابل هضم باشد یا لااقل هضم آن نسبت به پیش از جویدن آسان تر باشد؛ همینطور در سخن گفتن انسان را یاری می دهند و اگر نباشند تاءثیر نامطلوب قابل ملاحظه ای در سخن گفتن برجای می گذارند.

و ما مطلب فوق را با توجه به وضعیت کسانی که دندانهای خود را از دست داده و کوشش می نمایند تا غذایی را انتخاب کنند که معده هضم نماید و سعی می کنند بگونه ای سخن بگویند که مفهوم باشد. ثابت می نمائیم .

و سوای این موارد، اختلال وضع طبیعی دندانها و مرض و بیماری دندانها در بسیاری از مواقع به امراض و حالتهای بد در بسیاری از قسمتهای جسم ، منجر می شود. و به زودی بعضی از آن امراض را توضیح می دهیم ؛ ان شاء اللّه .

از این جهت و از جهت امور مهم دیگری که ما اشاره می کنیم به آنها، اسلام به دندانها اهمیت می دهد. و دعوت اسلام که خیلی آسان است عنایت به دندانها و محافظت کردن بر سلامت دندانها دارد، پس امر کردن به هر آنچه شأ نش حفظ و نگهداشتن دندانهاست و نهی و باز داشتن از هر چه ضرر به دندانها و سلامتی آنها می زند، آرامشی است از اسلام که سلامت دندانهای طبیعی در سلامت انسان اثر دارد و خراب بودن و فاسد بودن دندانها در بیماری انسان نیز تأ ثیر دارد و بخاطر همین ، اسلام مهم شمرده است که انسان دندانهایش را محافظت کند تا استفاده کند بالاترین اندازه ای که ممکن است در زندگیش داشته باشد و محافظت کند که دندانها سالم باشد چون معنای این عبارت این است که آنها را حفظ کند .

مسواک کردن

از جمله اموری که اسلام در دایره اهمّیت دادن به دندانها به آن اهتمام می ورزد و اثرقابل ملاحظه ای در سلامتی آنها دارد مسواک نمودن می باشد. یعنی : شستن و پاک کردن دندانها.

تمامی فقها اجماع دارند که مسواک زدن مستحب است بویژه برای وضو و نماز و پیشتر گفتیم : روایات وارده در فضیلت مسواک ، کیفیت ، حالات و بقیه مسائل وابسته به مسواک از صد روایت بیشتر است ، بنابر این باید بگونه ای بحث کنیم که هماهنگ با روایات باشد.

دیدگاه ائمه معصومین در مورد مسواک

نبی گرامی اسلام حضرت محمَّد صلی الله علیه و آله وائمه : از فرزندانش روشهای مختلف در دعوت کردن به التزام به مسواک فرموده اند و ما در اینجا اشاره می کنیم به اینکه پیامبر و اهل بیت معصومین : عملاً به مسواک التزام داشتند و عمل آنان برای ما سنّت است و ما باید از ایشان پیروی کرده و به وسیله آنان راهنمایی شویم چه از نظر اعمال و چه از نظر گفتار.

و چونکه ممکن است بسیاری از مردم به این موضوع توجه نکنند یا برای آنان میسر نباشد که براین موضوع اطلاع پیدا کنند بخاطر

مشقت و سختی ، از این رو ائمه : مردم را به این امر توجه داده و از آن سخن گفته اند و برای مردم از این موضوع حدیث کرده اند و ثابت کرده اند که این موضوع حقیقت محکمی است که مردم باید آنها را نقل کنند و با دیده عبرت به آن بنگرند.

از امام صادق علیه السلام نقل شده در حالی که حضرت از روش پیامبر صلی الله علیه و آله خبر می دهند پیامبر هربار که از خواب بر می خاستند، مسواک می زدند۱ و همچنین حضرت وقتی که می خواستند بخوابند، مسواک می زدند.۲ و آن حضرت برای هر نمازی مسواک می کردند.۳ و روایت شده که مسواک هنگام سحر سنّت است ۴.

و از امام باقر علیه السلام روایت شده که فرمودند : پیامبر صلی الله علیه و آله زیاد مسواک می زدند در حالی که مسواک کردن واجب نیست.۵

و آن حضرت در هر شب سه مرتبه مسواک می کردند. قبل از خواب ، قبل از برخاستن برای نماز شب و قبل از خروج از خانه برای فریضه صبح .۶

و از امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمود : من برای هر مردی دوست می دارم هنگامی که قیام کند در شب برای نماز شب ، مسواک بزند.۷ بلکه پیامبرصلی الله علیه و آله هنگامی که مسافرت می کردند همراه خودشان شانه ، مسواک می بردند.۸

بلکه ائمه : آنچنان به مسواک التزام داشتند که فرموده اند : اگر یکی از شما مسواک را ترک کند از نظر ما می افتد و برای ترک مسواک ، سؤ ال می شود.

روایات از آن بزرگواران در باره مسواک زدن بسیار زیاد است و ممکن است روایاتی را که در این موضوع وارد شده به چند گروه تقسیم کرد.

گروه اوّل :

روایاتی است که بطور کلّی و بدون بیان نمودن هیچ خصوصیتی در لزوم مسواک زدن وارد شده و به کسی که آن را ترک کند هشدار داده است تا جایی که امام علیه السلام ترک کننده مسواک را از مردم ندانسته است جزء مردم نیست .

به امام صادق علیه السلام گفته شد آیا این خلق را که می بینی همه شان از مردم هستند؟ فرمود: رها کن آن مردمی که مسواک را ترک می کنند.۱۰

و از پیامبر صلی الله علیه و آله روایت شده که فرمودند : طریق و راه قرآن را پاک کنید. گفته شد ای پیامبر خدا! طریق و راه قرآن چیست ؟ فرمودند : دهانهایتان . گفته شد به چه چیز پاک کنیم ؟ فرمودند : با مسواک کردن . و هم معنای این روایت ، روایت دیگری هم هست .۱۱

و در بعضی از روایاتی که از پیغمبر نقل شده از اسباب عدم نزول ملائکه بر مردم این طور دلیل آورده شده که آنان مسواک نمی زنند به علاوه مردم با آب ، استنجا نمی کنند و گره های پشت انگشتان دستشان را نمی شویند.۱۲

و از امام صادق علیه السلام نقل شده که : از روشهای پیامبران مسواک کردن می باشد و هم معنای این روایت روایات دیگری هم وجود دارد.۱۳

از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل شده که : پیوسته جبرئیل مرا به مسواک کردن سفارش کرد تا اینکه ترسیدم تمام دندانهایم در اثر این سفارش و عمل به آن ساقط شود و بریزد. و در بعضی از روایات آمده : تا اینکه ترسیدم مسواک کردن را یک فریضه و واجب قرار بدهد. و هم معنای این روایت روایت دیگری هم هست .۱۴

از امام صادق علیه السلام روایت شده که جبرئیل نازل شد و به مسواک ، خلال و حجامت سفارش نمود.۱۵

پس وقتی مسواک از سنن و روشهای پیامبران است ، پس یک امر عادی نیست تا چشم پوشی از آن به سهولت و آسانی ممکن باشد بویژه اینکه جبرئیل پیوسته در رابطه با مسواک به پیامبر سفارش می کرد حتی پیامبر ترسید اینکه مسواک به عنوان یک فریضه قرار داده شود. پس سزاوار است که اقتدا کنیم به پیامبران از جهت هدایت ، و هدایت می شویم به هدایتهای آنان چونکه خداوند پیامبران را فقط بخاطر ما ارسال داشته است و برای مصلحت و خیر ما فرستاده و شاید تعبیر به مرسلین به جای واژه انبیا به همین خاطر باشد .

تا آنجا که شارع چشم پوشی کرده و فرموده : برای شخص روزه دار جایز است مسواک کند با وجود اینکه احتمال دارد چیزی به درون شکمش برود، چنانکه اجازه داده شده که : انسان محرم می تواند مسواک بزند اگر چه لثه ها خون بیاید .

از حسین بن ابی علاء نقل شده که گفت : از امام صادق علیه السلام در مورد مسواک زدن شخص روزه دار سؤ ال کردم . حضرت فرمود : بله جایز است هر روز که بخواهد.۱۶

و از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل شده که فرمود : وقتی که روزه گرفتید پس صبح مسواک بزنید و هنگام عشا مسواک نکنید که هیچ روزه داری نیست که دو لبش را هنگام شب ، خشک کند، مگر اینکه نوری بین دو چشمش روز قیامت به وجود می آید.۱۷

و در اینجا روایات دیگری می باشد. و ابن ابی عمیر از معاویه از امام صادق علیه السلام نقل می کند که می گوید به امام صادق گفتم : آیا محرم می تواند مسواک بزند؟ فرمود : بله .گفتم : اگر خون بیاید چطور؟ فرمود : بلی جایز است ، مسواک کردن از سنّت پیغبمراست.۱۸

ازامام باقر علیه السلام روایت شده که : شخص روزه دار درماه مبارک رمضان هرموقعی از روز که بخواهد مسواک کند می تواند و مسواک کردن محرم نیز جایز است .۱۹

در اینجا روایات دیگری است که به مسواک زدن رو کرده و ترغیب می نماید که برای بررسی کامل آنها در این کتاب فرصتی نیست . پس هر کس زیادتر از این را می خواهد مراجعه کند به جوامع حدیث و روایت مثل بحارالا نوار، وسائل الشیعهٔ ، مستدرک وسائل و غیر از اینها .

طایفه دوّم : مسواک کردن برای وضو و نماز

در اینجا روایاتی است که بر استحباب مسواک دلالت می کند خصوصاً هنگام وضو ۲۰ و نماز۲۱ و اینکه فرمودند : اگر مسواک کردن بر امّت من مشقت نداشت ، هرآینه من امر می کردم به مسواک کردن هنگام وضوی هرنماز یا هنگام هرنمازی .۲۲

ظاهر این است که مراد از امر، امر وجوبی است ؛ چون امر استحبابی که ثابت است . همچنانکه ظاهر این است که منافاتی بین وضو و نماز هم وجود ندارد؛ چونکه مسواک کردن برای وضو معنایش این است که نماز هم با مسواک باشد، پس به کار بردن هر تعبیر به جای دیگری به خاطر آن است که فرقی در نتیجه بین مسواک کردن موقع وضو و مسواک کردن هنگام نماز وجود ندارد .

همچنین وارد شده که دو رکعت نماز با مسواک کردن بهتر از چهل رکعت ۲۳ یاهفتاد رکعت۲۴ یا ۷۵ رکعت ۲۵ بدون مسواک می باشد یا اینکه نماز با مسواک کردن بهتر است از نمازی که انسان چهل روز بدون مسواک زدن بخواند، بعد فرمودند: برتو باد به مسواک کردن و اگر توانستی که کم نکنی از مسواک کردن این کار را انجام بده .۲۶

و مسواک کردن حسنات را تا هفتاد برابر زیاد می کند و اینکه مسواک کردن از سنت های پنجگانه ای است که در رأ س دین است .۲۷ و خدای رحمان راضی می شود۲۸ و از سنتهای پیامبران می باشد چنانکه گذشت .

امام صادق علیه السلام فرمودند : هرگاه خواستی به نماز شب بایستی پس مسواک کن ، فرشته الهی نزد تو می آید و دهانش را بر دهان تو می گذارد. پس از هر حرفی که تلاوت و نطق می کنی نیست مگر اینکه به سوی آسمان بالا می رود، پس باید دهان تو بوی خوش بدهد و هم معنای این روایت روایت دیگری هم هست . ۲۹ و روایات در این موضوع زیاد است که فرصتی برای بررسی آنها در اینجا نیست .

قابل توجه : چاره ای نیست اشاره کنیم به اینکه اختلافی که در روایات بین چهل رکعت یا هفتاد، یا ۷۵ رکعت یا چهل روز در مقام اثبات اجر و فضیلت نماز با مسواک بر نماز بدون مسواک وجود داشت ، باعث شک در این روایات نمی شود. شاید آن مسواکی که در آن منافع دنیایی مقصود است ، آن چیزی است که دو رکعت نماز با مسواک ، چهل رکعت است ، اما آنچه مقصود از آن ثواب اخروی است ، پس به درستی که دو رکعت نماز با مسواک ، معادل هفتاد رکعت یا ۷۵ رکعت یا چهل روز می باشد، البته بنابراختلاف درجات اخلاص در نیّت .

منافع مسواک و اوقات و کیفیت آن

پیغمبر و ائمه : فقط به مداومت بر مسواک زدن به طور عملی کفایت نکرده اند و همچنین بر اوامر مطلقه به مسواک هم اکتفا نکرده اند یا اشاره به آنچه استحباب و عبادت بودنش ثابت است و انسان برآن چیز به ثواب زیاد و اجر زیبا می رسد، اکتفا نکرده اند، امری که از شأ ن آن امر این است که به انسان مؤ من یک قوه دافعه ای بر ممارست و مواظبت بر مسواک و التزام و مداومت بر مسواک کردن عطا شده است .

بله ائمه معصومین : به این مقدار اکتفا نکرده اند و براین مقدار نیز افزوده اند و اهمیت آنان به مسواک ظاهر شد به اینکه بیان کردند منافعی که بر مسواک کردن هست و آن ضررهایی که بر ترک مسواک کردن می باشد .

روشن است که شارع مقدس به حفاظت بر سالم بودن انسانها و اینکه انسان در بهترین حالات محفوظ بماند، اهمیت زیادی می دهد و چونکه مسواک اثر بزرگی در حفظ سلامتی انسان دارد، پس ذاتاً مسواک کردن مرغوب و مطلوب خدای تعالی است ، حتی اگر مسواک کردن بدون قصد قربت باشد و بخاطر اجر و ثوابی که دارد انسان انجام ندهد. و وقتی مردم منافع مسواک کردن را بشناسند و هنگامی که در اینجا کسی باشد که نخواهد به پیامبران تأ سی و اقتدا کند و او به مسأ له ثواب مسواک رغبتی نداشته باشد، چنین شخصی به این امید که فواید و منافع مسواک کردن را به دست بیاورد و از ضررهای ترک مسواک ، دوری کند، به این کار مهم می پردازد، پس به درستی که انسان ذاتاً خودش را دوست دارد پس مهم می شمارد هر بلایی که احتمال آن می رود از خودش دفع کند و هر نفع و سودی که قادر برآن است ، می خواهد به طرف خودش جلب کند و در مسواک کردن خیلی زیاد جویندگان به آن رغبت دارند و مطلعین برآن اطلاع دارند چه نسبت به خودش و ذات خودش و چه نسبت به علاقه و ارتباطی که با دیگران از همنوعانش دارد .

اگر مردم منافع مسواک را می دانستند

در اینجا اشاره می کنیم به اینکه در مسواک کردن ، منافع بزرگی است که می بینیم امام باقر علیه السلام می فرمایند : اگر مردم منافعی که در مسواک است بدانند، مسواک را همراه خودشان در رختخواب می برند.۳۰ و مقدم شد قول پیغمبر به حضرت علی که فرمودند: بر تو باد به مسواک کردن و اگر می توانی از مسواک کردن کم نکنی این کار را بکن . پس این احادیث به ما این را می فهمانند که فواید مسواک ، فوق حد تصور است و ضررهای ترک مسواک کمتر از اهمیتی که از نظر اسلام به فواید همیشگی مسواک است ، نیست .

به درستی که منافع مسواک مدهوش کننده است و این قدر زیاد است که امام باقرعلیه السلام فرمودند : مسواک همراه ما در رختخواب باشد در حالی که احدی از ما حتی اگر بیمار باشد دوا و دارو را با خودش در رختخواب نمی برد، پس چگونه اسلام به مسواکی که عملش تطهیر و پاکیزگی دهان و دندان است اهمیت می دهد و با این عمل ، از بیماریهای محتمل جلوگیری می کند .

پس اگر نبود که ترک مسواک به دنبالش مرضهای بزرگی بیاید حتی حیات و وجود انسان را تهدید کند، معنایی برای قول حضرت باقر علیه السلام که فرمودند: همراه خود مسواک را به رختخواب ببرند، وجود نداشت و شاید امام می خواهند اشاره کنند که خراب بودن دندانها از اسباب بیماری سل یا از سببهای دیگری است که به بوی بد دهان و جاری شدن خون منجر می شود و از

این جهت به تمام بدن ضرر می رساند یا غیر از اینها از چیزهایی که به آن اشاره می شود .

فواید مسواک در روایات اهلبیت :

در روایات پیش مقدم شد آنچه دلالت می کرد بر اینکه مسواک زدن ، دهان را خوشبو می کند چونکه امام صادق علیه السلام فرمودند : دهانت خوشبو می شود و مقدم شد اینکه دهان راپاک می کندبخاطرفرمایش پیغمبرکه فرمودند: نظافت کنیدطریق قرآن را.

اضافه می کنیم قول امیر مؤ منان علیه السلام را که فرمودند : دهانهای شما راههای قرآن است پس راههای قرآن را با مسواک کردن پاک کنید روایتی هم معنا با این روایت هم وجود دارد.۳۱

و وارد شده که : نظافت کنید دندانهای خودتان را.۳۲

و از امام باقر علیه السلام روایت شده که : برای هر چیزی پاک کننده ای است و پاک کننده دهان مسواک است ۳۳ و مثل این روایت روایت دیگری هم هست که مسواک پاک کننده دهان است .۳۴

از امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمودند : وقتی مردم فوج فوج در دین داخل شدند، قبیله ازد به سوی آنان آمدند که قلوبشان نرم و دهانهایشان خوشبو بود. گفته شد ای پیامبر خدا! این قبیله قلوبشان نرم بود که ما شناختیم آن را، پس به چه جهت دهانهایشان خوشبو بود؟ حضرت فرمودند : چونکه این قبیله در زمان جاهلیت مسواک می کردند. و روایتی هم معنا با این روایت هم وجود دارد. ۳۵

و از حضرت علی علیه السلام نقل شده که : مسواک ، خشنودی پروردگار و سنّت پیامبر و پاک کننده دهان است .... روایت هم معنایی غیر از این هم وجود دارد. ۳۶

و از امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمودند : در مسواک دوازده خصلت وجود دارد که از سنّت پیغمبر است . دهان را پاک می کند، چشم را روشن می نماید، باعث خشنودی پروردگار است ، دندانها را سفید و فساد دندان را از بین می برد، لثه را محکم می سازد، اشتها به طعام می آورد، بلغم را می برد، قوه حافظه را زیاد می کند، در حسنات هفتاد برابر اضافه می کند و فرشتگان را شاد می نماید. و در روایت دیگر هست که : غم را از بین می برد۳۷ و زیاد کرده در روایتی که شهید پاک نژاد آن را ذکر کرده : و معده را سالم می گرداند بهداشت معده .۳۸

و از امام باقر علیه السلام نقل شده که : مسواک ، بلغم را از بین می برد و عقل را زیاد می کند. و در روایت دیگر دارد که : قوه حافظه را زیاد می کند.۳۹

و از امام صادق علیه السلام نقل شده که : مسواک ، ریزش اشک را از بین می برد و چشم را جلا و روشنی می بخشد. ۴۰ و در روایت دیگری از امام رضا علیه السلام نقل شده که : مسواک ، روشنی می دهد چشم را و مو را در بدن می رویاند.

و از ائمه : روایت شده که : مسواک کردن ، پرده چشم را از بین می برد نور چشم را زیاد می کند.

و در روایت دیگری آمده است که : مسواک جلا دهنده چشم است . و روایات به این معنا بسیار است .۴۱

و از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل شده که فرمودند : مسواک کردن ، فصاحت انسان را زیاد می کند.۴۲

و از امام صادق علیه السلام نقل شده که : مسواک و قرائت قرآن ، قطع کننده مرض بلغم است . و در روایت دیگری آمده : سه چیز است که نسیان و فراموشی را از بین می برد و باعث به وجود آمدن ذکر می شود : ۱- قراءت قرآن . ۲ - مسواک . ۳ - روزه یا خوردن کندر.

و در روایت دیگر آمده که : مسواک کردن ، حافظه انسان را زیاد می کند و سقم و بیماری را از بین می برد. و در غیر این روایت آمده است که : مسواک ، بلغم را از بین می برد و قوه حافظه را زیاد می کند. ۴۳

و از امام صادق علیه السلام نقل شده که : نشاط در ده چیز است و مسواک از آن ده چیز شمرده شده .۴۴

و از امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمودند : بر شما باد به مسواک کردن چونکه مسواک کردن وسوسه قلب را از بین می برد.۴۵

و در حدیثی از امیر مؤ منان علیه السلام نقل شده که فرمودند : مسواک کردن ، موجب شدت فهم می شود و طعام را خوشگوار می سازد و دردهای دندانها را از بین می برد و مرض و بیماری را از انسان دفع می کند و فقر را از بین می برد. و حدیث ، طولانی است ، آنچه ما از این حدیث ذکر کردیم نقل به معنا می باشد.۴۶

و احادیث و روایات در این باب زیاد و متنوع است و آنچه ما ذکر کردیم اشاره دارد به بیشتر آنچه از اخبار متضمن است ان شاءاللّه تعالی .

خلاصه مطالب قبل

قبل از اینکه از روایاتی که گذشت مفصلاً بحث و گفتگو کنیم خلاصه آنچه در روایات آمده به صورت زیر می آوریم :

۱- مسواک کردن ، پاک کننده است و دهان را از آلودگیها خالی می کند.

۲- پاک کننده دهان می باشد.

۳- دهان را سرد و خنک قرار می دهد.

۴- بوی بد دهان را از بین می برد و دهان خوش بو می شود.

۵- غم و غصه را از بین می برد.

۶- عقل را زیاد می کند.

۷- بلغم را از بین می برد.

۸- ریزش اشک را از بین می برد.

۹- قوه حافظه را زیاد می کند.

۱۰- به چشم و قوه باصره جلا و روشنی می دهد.

۱۱- دندانها را سفید می کند.

۱۲- فساد دندان را از بین می برد.

۱۳- لثه ها را محکم می کند.

۱۴- اشتهای به طعام می آورد.

۱۵- و اگر به چوب اراک باشد همچنین لثه ها را چاق می کند.

۱۶- مو را در بدن می رویاند.

۱۷- موجب نسیم یا اینکه موجب نشاط دهان می شود بر مبنای بعضی از نسخه ها که نشوه دارد.

۱۸- شخصی که مسواک می زند باعث زیادی فصاحتش می شود.

۱۹- فراموشی را از بین می برد.

۲۰- وسوسه قلب را از بین می برد.

۲۱- فهم افزایش می یابد.

۲۲- طعام را در دهان حرکت می دهد.

۲۳- دردهای دندانها را از بین می برد.

۲۴- ازانسان بیماری دفع می شودوبه سبب مسواک کردن ، بیماری از بین می رود.

۲۵- فقر را از بین می برد.

۲۶- معده را صحیح و سالم می کند.

آنچه از روایات در بالا خلاصه کردیم نسبت به فواید مسواک زدن بود و ممکن است بسیاری از فوایدی که برای مسواک گفته شد در مورد خلال نیز گفته شود.

و نباید گمان شود که آنچه ذکر شد تکرار است ؛ چرا که دقّت در مطالب خلاف آن را برای اندیشمند ظاهر می سازد. بلکه آشکار می شود که ما با زحمت فراوان برخی از موضوعات را در برخی دیگر گنجانده ایم .

اینک مناسب است ما یک توقف کوتاهی برای تأ مل و فکر کردن در فوایدی که ذکر شد، داشته باشیم ، البته به اندازه ای که بحث ما اقتضا می کند و به اندازه آن معلومات و شناختهای طبی محدودی که نزد ما وجود دارد.

البته با ژرف نگری در مطالب ارزشمندی که روایات اهل بیت : بیان کرده اند تا بخوبی راه یابیم و هدایت شویم و گفته درست و محکم را دریابیم .

بنابراین با استمداد از خداوند و یاری او بحث را آغاز می کنیم .

مسواک کردن ، دندانها را سفید می کند

بی شک ، بسیاری از فواید گفته شده در باره مسواک زدن و پیوند تنگاتنگ و فراگیرشان با آن ، مساءله ای نیست که علم ، عاجز از فهم آن باشد و بدون تردید ما می توانیم از بیان کلیه این مطالب اوج اهتمام اسلام به ابعاد وجودی انسان را بطور گسترده دریابیم . تا جایی که اسلام حتی از اثر مسواک کردن که در ظاهر خارجی انسان می گذارد غافل نیست بخاطر اینکه اسلام حرص شدید و علاقه زیادی دارد که انسان در بهترین منظر و پرافتخارترین حلّه و زیور باشد؛ چونکه زیبایی ظاهر در جذب شدن دیگران به انسان بسیار مؤ ثر می باشد و دیگران نسبت به انسان محبت می ورزند، بلکه علاوه براینکه در غیر از خود انسان تأ ثیر دارد حتی در روح و نفس انسان نیز تأ ثیر دارد. و از این جهت هست که در روایات وارد شده که مسواک دندانها را سفید می کند. ۴۷

و همچنین قول پیامبر صلی الله علیه و آله که فرمودند : چرا من شما را می بینم در حالی که دندانهایتان تغییر کرده ؟ چرا شما مسواک نمی زنید؟!. ۴۸

قلح ، یعنی زردی دندانها ... شکی نیست که سفید بودن دندانها از زرد بودن آنها یا سبز بودن آنها بهتر است و نزد دیگران بیشتر قابل قبول است چونکه سفید بودن دندانها رنگ طبیعی دندانها می باشد .

مسواک کردن ، بوی دهان را خوش می گرداند

شکی نیست کسی که دهانش بدبو است ، مردم از او متنفر و بیزارند، بلکه حتی ملائکه از او متنفرند و انسان برای خودش می خواهد و خدا هم برای انسان می خواهد اینکه نزد مردم محبوب باشد و در قلب و نفس مردم جای بگیرد. و از این جهت وارد شده که مسواک کردن ، بوی دهان را خوب می کند .

مسواک کردن ، جرم دندان را از بین می برد

همچنین مسواک کردن جرم را از بین می برد؛ یعنی چیزهایی که بر دیوار دندان چسبیده را می کند و قطع می کند، آن چیزهایی جرم هایی که منجر به زخم شدن لثه ها و از بین رفتن آنها می شود و لثه در معرض امراض و بیماریها قرار می دهد. به علاوه مسواک کردن از پدید آمدن مرضهای جدید، جلوگیری می کند.

مسواک کردن ، لثه را تقویت می کند

مسواک کردن عامل مهمی از عوامل تقویت و چاق شدن لثه می باشد؛ چونکه مسواک ریاضت دایمی برای لثه هاست و عضلات لثه را حرکت می دهد و بیدار می سازد همچنانکه مسواک کردن موجب جریان مناسب خون در لثه ها می شود.

مسواک ، چشم ها را روشنی می بخشد

و مناسب است بدانیم که بیماری دندانها در بیماری چشم تاءثیر دارد و سلامتی آن نیز در سلامتی چشم اثر گذار می باشد، بطوری که مشاهده شده برخی از نابینائیهای غیرمادرزادی بر اثر بیماری دندانها بوجود آمده و چون بیماری برطرف گردیده بینایی هم باز گشته است . و می شود گفت این مساءله مورد اتفاق پزشکان است .

از این رو، در سخنان معصومین مشاهده می شود که بر این ارتباط تاءکید ورزیده و بیان نموده اند که مسواک چشم را روشنی می بخشد و بیماری اشک ریزی و واضح ندیدن را برطرف می سازد .

مسواک ، مو را می رویاند

دندانها رابطه محکمی با موی انسان دارند و بسیار ملاحظه شده که بعضی از کسانی که مبتلا به برخی از مرض های دندان شده اند، موی قسمتی از جایی که با دندانهای خراب هم سمت شده است ، می ریزد، حتی وقتی که معالجه می شود، و دندانهای آنان خوب و سالم می شود، آن موی ریخته شده دوباره شروع به رشد و نمو می کند و این چیزی است که ما به آسانی درک می کنیم مسواکی که در سلامتی دندانها اثر دارد، همچنین در روییدن مو هم اثر دارد، مطابق آنچه در روایت وارد شده است .

رابطه مسواک با حالت روحی و عقلی و غیر از اینها

همچنین شکی نیست که نظافت کردن هر عضوی از اعضای انسان خصوصاً دهان از سببهای برانگیختن زندگی و نشاط و شادابی در اجزای مختلف می شود، حتی در اجزای تناسلی . و از اسباب برانگیختن سرور، ابتهاج و شادمانی در نفس انسان است ... و وقتی که نفس انسان شاداب و مسرور باشد و از زندگی و نشاط جسم استفاده کند این مسأ له را بنا برمقتضای حال به نشاط فکری و عقلی منعکس می کند تا جایی که گفته شده عقل سالم در بدن سالم است .

بلکه ما می توانیم تأ کید کنیم بر اینکه دندانها با سلامت نفس انسان رابطه دارد و از این جهت ما ملاحظه می کنیم همانا پیدا شدن دندانی که به نام دندان عقل است در زمانهای زیادی ، بعضی از اختلالات نفسی را در انسان به همراه دارد همانطوری که می گویند... این مسأ له تأ کید می کند به اینکه غلوّ و بیهوده گویی در گفتار نیست ، تأ کید بر اینکه مسواک کردن دندانها تأ ثیر عمیقی در صفا و صمیمیت نفس انسان دارد و بسیاری از وسوسه ها و اوهام را که به نفس روی می آورد از بین می برد. بلکه مسواک کردن در از بین بردن حالات غم و اندوهی که گاهی به انسان روی می آورد و مسبّب معقولی هم برای آن شناخته نشده ، تأ ثیر دارد.

در حالی که این حالات گاهی از خرابی دهان و دندانها سرچشمه می گیرد تا آنجا که وقتی دهان و دندان پاک و نظیف شد، این حالات از بین می رود و به جای آن حالات بد، حالت نشاط و شادابی و زندگی جایگزین می شود .

هنگامی که دانستیم غم و غصه از اسباب اصلی فراموشی می باشد و نمی توانیم قوه حافظه را حفظ کنیم به خاطر اختلال حالت غم و غصه و مشغول بودن ذهن و قادر نبودن بر ثابت بودن بر یک نقطه معینی . و دانستیم که همانا صفا و شاداب بودن فکر از اسباب سرعت حفظ است و موجب می شود که قوه حافظه زیاد و قوی شود، ما وقتی این مطالب را شناختیم درک می کنیم که چقدر مسواک کردن با حافظه انسان ارتباط داشته و در نابودی حالت نسیان تأثیر دارد.

از آنچه ما ذکر کردیم ، شناخت پیدا می کنیم که چگونه مسواک کردن بنا بر قول ائمه : غم و نسیان را از بین می برد و قوه حافظه و عقل را زیاد می کند و اشتها به غذا می آورد و از اسباب نشاط و شادی یا انتشار عضو تناسلی می باشد و فصاحت انسان را زیاد می کند و وسوسه قلب دل را از بین می برد و موجب شدت فهم می شود و فواید دیگری که در روایات اهل بیت عصمت و طهارت - که درود و سلام خدا بر آنان بادوارد شده است .

آثار کثیف بودن دهان

از آنجا که تمام اجزای بدن انسان با هم در ارتباط هستند بنابر این ، بیماری و سلامتی ، قوت و ضعف دندانها در بیماری ، سلامتی ، قوت و ضعف مکانیسم کاری بدن تاءثیر دارد و طبیعتا این مساءله خود، انسان را وادار می سازد تا در حفاظت دندانهایش کوشا بوده و به سلامتی آنها اهمّیت دهد، چرا که سلامتی دندانها تقریباً سلامتی همه اجزای بدن است .

پزشکان می گویند:

آلودگیها و میکروبهای موجود باقیمانده از غذاها در لابلای دندانها، از دهان به معده سرایت کرده و کندی هضم ، خرابی معده و ترش کردن را به دنبال می آورد که خود سبب امراض کلیوی و ریوی می گردد. بلکه گاهی این میکروبها و آلودگیها ممکن است به لوزتین برسد و همچنین بر بینی نیز تأ ثیر بگذارد به طوری که موجب درد و بیماری در موهای بینی می گردد. و نیز بیماریهای دندانها که از پاکیزه نبودن و خراب بودن آنها نشأ ت می گیرد، گاهی موجب بیماریها و دردهایی در گوشها می شود و همینطور سبب می شود که بعضی از بیماریهای چشم هم به وجود بیاید و این مطلب به این خاطر است که هر یک از گوش و چشم از طریق اعصاب به دندانها متصل هست . همانطوری که بعضی از بیماریهای دهان در رماتیسم مفاصل اثر می گذارد و سنگینی کبد را زیاد می کند، بلکه دندانهای مریض ، اوّلین جزء بدن است که طبیب توجه می کند در معالجه کردن مرض سل و بیماریهای شمرده شده دیگری که وجود دارد .

و گاهی شکل می گیرد از پوشیده شدن زیادیهای غذا در دهان یک ترشی به نام کتیک که در سطح خارجی دندان تأ ثیر می گذارد و این سطح خارجی دندان را از بین می برد و به صورت خشن و ناخوشایندی می گرداند و این امری است که کمک می کند بسیاری از زیادیهای غذا بماند و از این جهت بسیاری از میکروبها پدید می آیند و از این جهت می باشد که بسیاری از دردها و ناراحتی ها به انسان روی می آورد .

همانطوری که این ترشیدگی که به آن اشاره شد در حقیقت از اسباب خرابی دندانها می باشد و از این جهت است که دندانها صلاحیت خود را از دست می دهد و چاره ای نیست که از احماض و ترشیدگی دهان فرار کنیم . چنانچه این حالاتی که غالباً سرچشمه می گیرد از پنهان شدن زیادیهای طعامی که در بین دندانها وجود دارد و مانع از تعفن دندان هم نیست و یک بوی بد و زشتی در دهان ایجاد می گردد، به هر کسی می فهماند که دندانهایش را پاک و نظیف کند بعد از مدت زمانی که مسواک زدن دندانهایش را ترک کرده باشد. سپس این زیادیهای غذا، اندک اندک تبدیل به میکروبهایی می شود که به میلیونها عدد می رسد و سبب پیدا شدن بسیاری از بیماریهای دهان می گردد و همانطور که گفتیم این میکروبها با طعام وارد معده می شود و سبب می گردد که از این جهت انسان دچار بسیاری از امراض ، دردها، بیماریها و خطرها بشود.

افزون براین ، زیادیهای غذا گاهی سبب زخم لثه ها می شود و این پلیدیها و میکروبهای حاضر در دهان به اثر گذاشتن و خراب شدن لثه ها از طریق آن زخمها تأ ثیر می کند و هرگاه آن زخمها به کشف و ظاهر شدن دندانهایش منجر شود نتیجه آن ضعف و سستی دندانها و اطراف آن می شود و از این جهت دندانها بی فایده می گردد و باید آن دندانها کنده شود.۴۹

مسواک کردن ، نجات دهنده می باشد

بعد از این حرفها نتیجه این شد که همانا اولاً برای دهان یک نظافت کننده و همچنین یک مطهر و عقیم کننده ای لازم است تا این میکروبهایی را که در دهان وجود دارد از بین ببرد و آنها را زایل کند و از بروز میکروبهایی در جای این میکروبها مانع شود. شارع مقدس ثابت کرده که این منظف ، مطهر و معقم ، تنها مسواک کردن است که در این وقت معالجه می کند، همانطور که مسواک کردن عملی است که بسیاری از امراضی که ممکن است متعرض انسان شود و این امراض نتیجه خراب بودن دندانها می باشد، باز می دارد که از جمله این امراض و بیماریها، بیماریهای معده می باشد؛ چونکه مسواک کردن ، معده را سالم می کند همانطور که گذشت . این اثر به استثنای آثار زیادی بود که اشاره کردیم و در آینده نیز به خواست خدا اشاره خواهیم کرد. همانطور که ملاحظه می شود شارع ، مسواک کردن را مطهر و پاکیزه کننده تمام دهان قرار داده نه تنها پاک کننده دندانها، ولی شرط مسواک کردن این است که به صورتی استعمال شود که شارع آن را می پسندد و در اوقات و با وسایلی مسواک کردن صورت گیرد که شارع آنها را ثابت کرده است .

از این جهت ما فلسفه قول ائمه را در مورد مسواک کردن می شناسیم که فرمودند: مسواک ، پاک کننده و منظف دهان است و مسواک از انسان ، بیماری را دور می کند و دردهای دندانها را از بین می برد و غیر از این منافع که قبلاً گفته شد و در آینده هم با خواست خدا گفته خواهد شد .

مسواک کردن ، اشتها به طعام می آورد

واضح است که کثیف بودن دهان و زیاد بودن میکروبها در دهان از اشتها و میل انسان به طعام می کاهد، بخصوص هنگامی که در اینجا مشکل هضم یا ترش کردن غذا در معده باشد. بلکه همانا از اموری که از نظر علمی ثابت شده ، این است که نظافت کردن دندانها انسان را به طرف طعام می کشاند و از نظر کمیات نیز شامل کمیاتی می شود که مورد توجه قرار می گیرد. و این ذاتاً چیزی است که تفسیر می کند برای ما آن روایاتی را که از ائمه : صادر شده که همانا مسواک اشتها به طعام را زیاد می کند و انسان را به سوی طعام می کشاند .

خوشبو شدن دهان و فصاحت

چونکه مسواک کردن موجب خنک شدن دهان و پاک شدن لعاب می شود و لثه ها را محکم و تقویت و دندانها را محافظت می کند و موجب تقویت عضلات دهان می شود تا آخر آنچه مقدم شد، پس طبیعی است اینکه مسواک کردن سبب باشد که انسان فصاحتش بیشتر شود؛ چون عضلات دهان قدرتشان بر حرکت بیشتر می شود و تارهای صوتی محکمتر می شود و نشاط و شادابی بیشتری پیدا می کند و دقت بیشتری در ادای کلمات و اصوات پیدا می کند .

مسواک کردن با ریشه نی و ریحان و غیر از این دو

ما نسبتاً کلام را در موضوع مسواک طولانی کردیم و این موضوع بخاطر این است که این موضوع جزء جزء می شود و قسمتها و اطراف مختلفی دارد که واجب بود بر ما که بیان کنیم در حالی که ما به عجز و ناتوانی اعتراف می کنیم و ما عاجز بودیم از درک بسیاری از آنچه پیامبر و ائمه - که درود و سلام خدا بر آنان باد - به آن پرداخته اند یا به آنها اشاره می کنند .

و بخاطر این مسایل چاره ای نیست که اشاره گذرایی داشته باشیم در آنچه متعلق احوال و کیفیتهای مسواک و اوقات مسواک می باشد پس ما می گوییم :

بدیهی است که خارج کردن زیادیها از بین دندانها اگر چه به خودی خود مفید می باشد، ولی هنگامی که این خارج کردن زیادیها از طریق صحیح نباشد، چه بسا منشأ ضررهای زیادی باشد که ممکن است از منافع و سودهای آن بیشتر و بالاتر باشد و این مساءله است که نیاز به انتخاب راه بهتر را شدید می سازد تا سلامتی دندانها حفظ شده و بیماریهای احتمالی دفع شوند.

و بدیهی است که خارج کردن زیادیهای غذا از بین دندانها به وسیله جسم سخت مثل سنجاق یا سوزن یا هر آلت معدنی دیگری ، سبب جراحت دیواره محافظ دندان خواهد شد همانطور که منجر به زخم شدن بافت لثه ها نیز می شود و امری که از این مسأ له نتیجه گرفته می شود این است که دندانها در معرض خرابی و لثه ها در معرض بیماری قرار می گیرد بخاطر میکروبهایی که در دهان به وجود آمده است و چه بسا این میکروبها به میلیونها عدد برسد .

بنابر این مسواک زدن و خلال کردن باید به وسیله ای نرم انجام گیرد که از زخم شدن و از بین رفتن دیواره های دندان و نوک دندان و از زخم شدن لثه ها در امان باشیم .

از این رو، اسلام از مسواک و خلال کردن با نی و چوب درخت انار، منع کرده چونکه مسواک با این چیزها لثه ها را مجروح می کند و در خود دندانها نیز تأ ثیر می گذارد. همانطور که اسلام از مسواک کردن به وسیله چوب ریحان نیز منع کرده است و شاید وجه آن این باشد که اینها سبب زیان به دندانها می شوند و همچنین در آنها موادی هست که به لثه ها و به طور مساوی به دندانها و لثه ها ضرر می زنند. و آن روایاتی که دلالت می کند بر منع از مسواک کردن به غیر از چوب اراک و زیتون ، و آنچه روایت شده از پیامبرصلی الله علیه و آله از خلال کردن به وسیله ریشه درخت و همینطور مسواک کردن به وسیله آن را نهی کرده اند.۵۰

و از پیامبرصلی الله علیه و آله روایت شده که از مسواک کردن به ریشه درخت ، ریحان و انار، نهی کرده اند.۵۱

مسواک کردن با چوب اراک و مثل آن

اسلام فرمان داده و ترغیب نموده است که با چوب اراک مسواک بزنیم چرا که رشته های داخلی چوب اراک بعد از برخورد با آب یا لعاب ، یک حالت ملایم و بسیار نرمی برای عمل مسواک پیدا می کند و از این رو حالت نرم و لیّنی پیدا می کند که شبیه مسواکی است که در این روزها تا حد زیادی استعمال می شود و با چوب اراک دیواره های دندانها و ریشه های لثه هم خراب نمی شود و به هر حالتی که ممکن باشد از آن حالت ، ضرری متوجه لثه هاشود، درنمی آید همانطور که چوب زیتون نیز چنین است .

باید توجه داشت مسواک زدن با مسواک و خمیردندان که امروزه شایع است مورد نظر اسلام نیست چرا که در آن زمان وجود خارجی نداشت و به مخیّله کسی هم خطور نمی کرد و اگر پیامبرصلی الله علیه و آله می خواست چنین مسواکی ساخته شود فرمان می داد. امّا چنین نسبتهائی ناروا است و کسی آن را بیان نکرده است .

پیامبرصلی الله علیه و آله به مردم فرمان داد در مسواک زدن از چوب اراک و زیتون استفاده کنند که در روایات منافع فراوانی برایشان ذکر شده و ائمه : بر آن تاءکید کرده اند.

از امام باقر علیه السلام روایت شده که فرمودند : خانه خدا کعبه شکایت کرد به خدا از اینکه نفسهای مشرکین به آنجا می رسد. خداوند وحی کرد به کعبه که من عوض این مشرکین ، قومی را می آورم که با چوبهای درختان نظافت می کنند دندانهایشان را مسواک می کنند وقتی که خدا محمَّد صلی الله علیه و آله را مبعوث کرد، خداوند به پیامبر وحی کرد به وسیله جبرئیل و امر کرد به خلال و مسواک کردن . و این روایت از چند طریق روایت شده است .۵۲

و از پیامبر روایت شده که پیامبر با چوب اراک مسواک می کردند و جبرئیل امر کرده بود که با این وسیله مسواک کنند.۵۳

و در آن نامه ای که امام رضا علیه السلام به مأمون نوشتند، فرمودند: و بدان ای امیرالمؤ منین ! بهترین وسیله ای که به وسیله آن مسواک می زنی لیف اراک است چوب اراک چون چوب اراک دندانها را جلا می دهد و دهان را خوشبو می سازد و لثه ها را محکم و چاق می کند گوشت لثه را می رویاند و مسواک کردن ، دندانها را از خراب شدن حفظ می کند البته مسواک کردنی به دندان خدمت می کند که به اعتدال باشد، زیاده روی در آن ، عاج دندان را می برد و موجب لغزش و ضعف ریشه های آن می گردد.۵۴

در مورد نسبت مسواک به زیتون از پیامبر روایت شده که فرمودند : چقدر مسواکی که از چوب زیتون است نیکو می باشد. زیتون درخت مبارکی است و دهان را پاکیزه می گرداند و فساد دندان را از بین می برد و مسواک زیتون مسواک من و مسواک انبیای قبل از من می باشد.۵۵

و اما نسبت به چوب زیتون ما سفارشی پیدا نکردیم مگر در این روایت آخری ، پس ما معلومات یقین آوری از چوب زیتون که بشود اعتماد بر آن کرد پیدا نکردیم و آنچه در اینجا بحثش مهم است بحث از چوب اراک است . وقتی ما ملاحظه کردیم منافعی که در چوب اراک هست به زودی درک می کنیم که عدول و برگشت کردن از چوب اراک به مسواک لازم نیست ، بلکه برتری هم ندارد که بازگشت کنیم از چوب اراک به خمیردندانهایی که ادعا می شود آنها بر تنظیف دندانها و تطهیر و نابودی میکروب ها کمک می کند، بلکه چاره ای نیست که فقط بر چوب اراک اکتفا کنیم چون که آزمایش های جدید، افضلیت و برتری چوب اراک را بر مسواک ثابت کرده است ؛ زیرا همانا برای چوب اراک بوی خوشی هست دهان را خوشبو می کند و دارای بزاق می باشد و در چوب اراک موادی هست که دندانها را سفید کرده و جلا می دهد.۵۶

وجدی می گوید : برای چوب اراک فایده ای است نسبت به دندانها و آن این است که صلاحیت دارد با شاخ چوب اراک مسواک بکنیم و دهان را خوشبو و نیکو می گرداند و استعداد و آمادگی تمام دارد برای خارج کردن زیادیهای غذاها از بین دندانها و استعمال چوب اراک بهتر از مسواک می باشد.۵۷

بله ، یکی از کارکنان داروخانه در آلمان ماده مخصوصی را در مسواکی که از درخت اراک گرفته شده ، یافت که دندانها به وسیله آن مقاوم و پایدار می شود و این ماده شبیه به ماده فلور است که کشنده میکروبها می باشد .

و ملاحظه شده است که خراب شدن دندانها نزد کسانی که مسواک استعمال می کنند کمتر است نسبت به بسیاری از کسانی که با مسواک معمولی دندانها را مسواک می کنند و پیوسته این داروسازی بررسی و کنکاش کرده و از این ماده به دست آمده در خمیردندانها استفاده می کند .

اما در مسواک ، این ماده که کشنده میکروبها و کثافتها می باشد نیست و بخاطر همین ، اطبا و پزشکان سفارش می کنند که مسواک را بعد از اینکه دندانها را با آن پاک کردیم ، در آب نمک قرار دهیم تا به وسیله آب نمک بر پلیدیها و میکروبهایی که همراه آن است از بین برود یا میکروبهایی که بعداً به آن می رسد تا اینکه این میکروبها بار دیگر به دهان باز نگردد. اما هر چه به چوب اراک برسد یا رسیده باشد به واسطه آن ماده ای که در چوب اراک وجود دارد از بین می رود بدون اینکه نیاز باشد که آن را در آب نمک قرار بدهیم یا غیر از آب نمک .

وقتی آب نمک توانایی دارد که بر جمیع انواع میکروبها پیروز شود در حالی که در چوب اراک اصلاً این میکروبها وجود ندارد و وجود داشتن میکروب در چوب اراک از چیزهایی است که تا کنون ثابت نشده است .

مسواک باید به طور عرضی زده شود نه طولی

برای چگونگی مسواک کردن و تنظیف کامل و عدم تنظیف کامل یک راه وجود دارد، چون گاهی مسواک را بر روی دندانها به صورت ظاهری می کشند و این طریق طبیعتاً در رسیدن به آن هدفی که بخاطر آن مسواک قرار داده شده کفایت نمی کند و یک بار مسواک به تمام بین دندانها می رسد و زیادیهای غذا را از بین دندانها بیرون می آورد که این مطلوب و مورد پسند است ؛ زیرا وقتی دندانها را به طور نزولی و صعودی پایین و بالا مسواک زدی پس ریشه های مسواک به تمام جاهای دندان و بین دندانها داخل می شود تا اینکه باقی نمی ماند هیچ شی ء از زیادیهایی که ممکن است باعث ضرر بر دندانها بشود، یا ضرر بر هیچ جزئی از اجزای جسم . بر هیچ جزئی از اجزای بدن غیر از دندانها و این دستور از ائمه وارد شده بدین طریق و روش ، دوازده قرن پیش و علمای طب بر این روش آگاه نشدند، مگر در همین چند سال و علمای طب سفارش می کنند به اینکه از این روش تبعیت و پیروی کنیم .۵۸

از پیامبر روایتی وارد شده که فرمودند : دندانها را به طور عرضی مسواک کنید، نه بطور طولی .۵۹

از پیامبر نقل شده که فرمودند : سرمه را از طول و مسواک را از طرف عرض انجام دهید۶۰ و حضرت پیامبر هر وقت مسواک می زدند از طرف عرض مسواک می کردند.۶۱ و حضرت امیرالمؤ منین مسواک را از طرف عرض می زدند و با تمام انگشتان دست غذا می خوردند.۶۲

بعد از مسواک کردن ، مضمضه لازم است

روشن است که تنها مسواک زدن برای نظافت دهان کافی نیست - با آنکه به تصریح روایات یکی از اهداف مهمّ مسواک همین است - بلکه چاره ای نیست انسان به عمل دیگری نیز دست بزند برای اینکه این زیادیها را از دهان خارج کند تا اینکه دهان از این جهت پاک شود و بوی خوشی داشته باشد؛ از این رو اهل بیت حکم کرده اند که پس از مسواک کردن لازم است آب را در دهان مضمضه کنیم و چون این غرض نظافت دهان به یک دفعه مضمضه کردن حاصل نمی شود سه بار مضمضه وارد شده است .

از امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمودند : هر کس مسواک کند بعد از آن باید مضمضه نماید آب را مضمضه نماید.۶۳

ودر روایت دیگری این طور آمده که معلی بن خنیس از مسواک کردن بعد از وضو سؤ ال کرد. حضرت فرمود: باید مسواک کند پس مضمضه نماید با آب سه مرتبه

کمترین و معمولی ترین مسواک

ما ملاحظه می کنیم که اهمیت اسلام به مسواک به حدی می باشد که برای بسیاری از انسانها تفسیر و توضیح و یا درک نتایج آن مشکل است ، حتی در اسلام به دست می آوریم که با انگشت کشیدن بر روی دندانها کفایت از مسواک می کند. از پیامبر نقل شده که فرمودند: مسواک کردن یا کشیدن با انگشت ابهام یا انگشت ابهام هنگام وضو، مسواک می باشد.۶۴

و از ائمه : نقل شده که : کمترین نوع مسواک این است که با انگشت بر دندانهایت بکشی .۶۵ بلکه در کشیدن به دندانها با یک مرتبه داخل کردن دست و سه بار دست بکشد کفایت می کند. از امام باقر علیه السلام نقل شده که : مسواک کردن در سه بار ترک نشود، اگر چه به این صورت باشد که یک مرتبه دست داخل دهان گردد ولو یک مرتبه به دندانها کشیده شود۶۶.

و این تعبیری رسا از مقدار توجه و اهمیت ائمه به مسواک کردن می باشد همانطوری که وحی شده است به آن فایده های بزرگ و اثر بخشی که برای مسواک است پس به درستی دست کشیدن با انگشتان ، اگر چه تحقق دهنده تمام فواید مسواک نیست ، مگر اینکه میسور بخاطر معسور ترک گردیده نمی شود چیزی که آسان است به واسطه چیز سخت ترک نمی شود چون که دست کشیدن با انگشتان حد اقل در تقویت و تحریک عضلات لثه ها مفید است ، همانطوری که جرم بوجود آمده بر روی دندانها و لثه را از بین می برد. همان جرمی که از باقیمانده خوردنیها به وجود آمده که ممکن است به وجود آورنده بسیاری از میکروبها باشد و این مسأ له ذاتاً تفسیر و توضیح می دهد برای ما قول ائمه را که فرمودند : ترک نکنید مسواک را در سه بار اگر چه به این صورت باشد که یک دفعه دست داخل دهان شود و سه مرتبه بر دندانها کشیده شود چنانچه این مسأ له ظاهر است و مخفی نیست .

مسواک کردن با گلاب

بلی از جهت اینکه بوی دهان بهتر شود و دهان خوشبو گردد چون مسواک کردن باعث خوشبو شدن دهان هم می شود، می یابیم که امام حسن علیه السلام با گلاب مسواک می کردند.۶۷

مسواک کردن در حمام

شاید یکی از اموری که احتیاج به بیان کردن ندارد، این است که مسواک کردن در حمام صحیح نیست ؛ چون مسواک کردن عبارت است از نظافت کردن و بیرون کردن باقیمانده ها از میان آنها پس هنگامی که این کار در هوای حمام که پر از میکروب است انجام گیرد بعضی از میکروبها به انسان سرایت می کند و برای او ممکن نیست که به راحتی و به سهولت از دست این میکروبها خلاص شود، خصوصاً در آن جو حمام که هر چه از میکروبها دسته دسته خارج می شود در جای آنها دسته دیگری وارد می شود و جای آنها را پر می کنند و در اینجا چیزی که مانع از رسیدن این میکروبها به مکانهای حساس باشد وجود ندارد بخاطر اینکه در جوّ حمام میکروبها مستقیماً اثرگذار هستند.

اما در خارج از حمّام ، بزاق موجود تا اندازه ای از نفوذ آنها به جاهای حساس جلوگیری می نماید چرا که در غیر جوّ حمام میکروب به مانع برخورد می کند و به راحتی نمی تواند نفوذ نماید. افزون بر این ، بزاق همواره در تغییر است و هر چند اندکی از این آلودگیها باقی بماند در نوبت دوّمی که مسواک زده می شود این میکروبها زایل می گردد، امّا در مورد مسواک زدن در حمام ، آب دهان و بزاق به مناطق و اطرافی که مسواک زده می شود، نمی رسد، بلکه به صورت باز باقی می ماند و به سرعت در معرض هلاکت قرار می گیرد در حالی که جوّ حمام پر است از این میکروبها و زندگی این میکروبها در جوّ حمام بیشتر است .

روایتی که از امام صادق علیه السلام نقل شده این مطالب را برای ما تفسیر می کند که فرمودند : بپرهیزید از مسواک کردن در حمام چونکه مسواک کردن در حمام موجب وبای دندانها می شود و هم معنای این روایت ، روایات دیگری نیز نقل شده است .۶۸

مسواک در مستراح

و همانند آنچه گذشت نسبت به مسواک نمودن در مستراح هم جریان دارد زیرا بوی ناخوشایند خود، آلودگی و میکروب است ؛ با فرود آن به دهان بویژه در مناطق حساس و نسبتاً گرم ، فوراً تولید و تکثیر می شود و بدن شروع می کند به راندن آنها به خارج در نتیجه سبب آزار دیگران می گردد. و از این جهت می بینیم ائمه : را که از مسواک کردن در مستراح نهی می کردند .

در حدیثی از امام صادق علیه السلام روایت شده که فرمودند: مسواک کردن در مستراح موجب این می شود که از دهان بوی کریه و بد بیرون آید.۶۹

و از امام صادق علیه السلام روایت شده که : مسواک کردن در حال تخلی ، موجب بدبو شدن دهان می شود.۷۰

اوقات مسواک کردن و مسواک کردن روزه دار

به تحقیق گذشت ادله ای که دلالت می کرد بر اینکه مسواک کردن هنگام وضو و نماز و هنگام خواب و سحرگاه و وقت برخاستن از خواب و هنگام طلوع خورشید، مستحب است .

اما روزه دار می تواند هر موقعی از روز که بخواهد مسواک کند۷۱ و می تواند در اوّل و آخر روز در ماه مبارک رمضان مسواک نماید۷۲ لکن ترجیح ندارد برای روزه دار که با مسواک مرطوب مسواک نماید۷۳ و شاید این موضوع بخاطر این باشد که شخص روزه دار بخاطر روزه بودنش به حرج و سختی نیفتد، در حالی که طمع دارد براینکه به مسواک کردن حتی در حال روزه اقدام شود.

و ما در اینجا اشاره می کنیم به اینکه : زیاد بودن میکروبها در دهان منحصر در پوشانیدن زیادیهای طعام در دهان نیست ؛ زیرا ممکن است این زیادیهای طعام به دهان از طریق ارتباط با اجسام دیگری غیر از طعام باشد، بلکه ممکن است از خود طعام باشد هنگامی که طعام به چیز دیگری آلوده باشد، چنانچه ممکن است از راه هوای دهان آلوده شود و آن آلودگی به سایر قسمتهای بدن از راه تنفس برسد .

بخاطر همین ، میکروبهایی که در دهان در اجزا و انواع مختلفی می باشد، جا به جا می شود و در این جا به جایی و جزء جزء شدن میکروبها هیچ عضوی در انسان مطلقا شبیه دهان نیست و دهان مناسب ترین اعضایی است که قابلیت دریافت این میکروبها را دارد و دهان مکانی خوب برای رشد و نمو و زیاد شدن میکروبها می باشد چون بزاق دهان که همیشه در دهان است – گر چه در حال سالم بودن بدن انسان باشد – ممکن است بسیاری از انواع میکروبها را به وجود بیاورد.۷۴ امّا در غیر این حالت بسیاری از عوارض را درست کند، بلکه ممکن است غذا را برای میکروبها درست کند و هنگامی که ملاحظه کردیم مقدار حساسیت این عضو دهان نسبت به سایر اجزای بدن انسان ، می شناسیم و پی می بریم به سرّ اینکه اسلام تجویز کرده و اجازه داده که شخص روزه دار مسواک بکند و دعوت کرده در اوقات مختلفی که قبلاً ذکر شد، انسان مسواک کند.

اضافه می شودبه مطالب بالا، اینکه محیط دهان برای چند ساعت که غیر فعال گردید، باقیمانده های غذا به آسانی تخمیر می شود. همانطوری که بعضی از میکروبهایی که در دهان جای گرفته اند می توانند بی هیچ محدودیتی و بدون مانعی به زندگی خود ادامه دهند. پس وقتی که قبل از خواب ، انسان مسواک کرد به درستی که این زیادیهای غذا از بین می رود و در اینجا فرصت و وقت برای نشاط و شادابی آلودگیها و میکروبها و فرصت تخمیر زیادیهای غذا هم باقی نمی ماند .

چنانچه مسواک کردن بعد از خواب ، میکروبهایی را که در دهان از طریق تنفس و غیر تنفس رسیده است از بین می برد. بعضی از دانشمندان می گویند : همانا جریان آزاد و فراوان بزاق در دهان ، عامل مهمی است که دندانها را از کرم خوردگی و خرابی حفظ می کند؛ زیرا بزاق دهان در تمیز شدن مکانیکی دندانها مؤ ثر است و چون جریان بزاق در شب کم می شود، استعداد و قابلیت خراب شدن دندانها طبعاً زیاد می گردد و این مسأ له چیزی است که تأ کید می کند انسان بعد از خواب نیاز به مسواک دارد چنانکه گفتیم.۷۵ همانطور که مسواک کردن بر میکروبهایی که ممکن است هنگام خواب پدید بیایند غلبه می کند و همینطور بر بعضی از زیادیهای غذا اگر فرض کنیم که در بین دهان مانده باشد در آنجایی که اگر مسواک قبل از خواب نباشد سبب می شود در جدیت کردن در مسواک کوتاهی شود و شاید آنچه قبلاً ذکر کردیم القا می شود بعضی از این روشها بنابرقول ائمه : که قبلاً گفته شد : اگر مردم آن منافعی که در مسواک هست می دانستند، همراه خودشان مسواک را در رختخواب می بردند. و این موضوع برای ما تأ کید می کند عظمت اسلام را و اینکه اسلام با نیازهای طبیعی انسانها منسجم است آن نیازهای طبیعی که وجود این طبیعت را در بر دارد .

زخم شدن لثه

و باید در نظر داشت که زخم شدن لثه به وسیله مسواک و سپس تعفن و خراب شدن آن نسبت به انسان سالم در اینجا وجود ندارد چرا که دهان از ماده ضد عفونت زخم برخوردار است و شاید سرّ اینکه اسلام دهان را طاهر و مطهر قرار داده همین باشد به طوری که اگر در دهان یک خونی ظاهر شود به مجرد از بین رفتن آثار خون ، دهان خود به خود پاک می شود چنانچه آب دهان نزد مردم عادی و سالم ، کشنده میکروبها می باشد همانطور که قبلاً گفتیم .۷۶

ولی این مطالب معنایش این نیست که به واسطه تخمیر باقیمانده های خوراکی و غیره در دهان و در نتیجه ، ایجاد جرم بر روی دندانها از رسیدن بزاق به آنها جلوگیری کرده و سبب ایجاد میلیونها میکروب نگردد.

مسواکهای مختلف و متعدد

می بینیم که امام رضا علیه السلام هر بار با بیش از یک مسواک ، مسواک می نمودند و شاید به این خاطر بوده که امام از مسواک آلوده استفاده نکرده باشند. و سپس امام رضا علیه السلام بعد از مسواک کردن مقداری کندر می جویدند.

و وارد شده که حضرت رضا علیه السلام بعد از نماز صبح در مصلای نماز می نشستند تا آفتاب طلوع کند، سپس ظرف مسواکها را برای حضرت می آوردند و آن بزرگوار یکی یکی از آن مسواکها استفاده می کردند و بعد کندر می آوردند و ایشان آن را می جویدند.۷۷ و شاید جویدن کندر بخاطر این باشد که بوی دهانشان خوب گردد دهانشان خوشبو گردد صلوات و سلام خدا بر ایشان و بر آبای گرامیشان باد!

مسواک کردن و آلودگیهای خارجی

روایت شده از امام صادق علیه السلام که فرمودند : پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله هرگاه نماز عشا رامی خواند، دستور می دادند که اسباب وضو و مسواکشان را نزدشان می گذاشتند و رویش را می پوشانیدند و قدری می خوابیدند، سپس بر می خاستند، نخست مسواک می کردند و ....۷۸

و قبلاً گذشت که حضرت امام رضا علیه السلام در خراسان که بودند وقتی نماز صبح را می خواند در مصلای نمازش می نشست تا اینکه خورشید طلوع می کرد سپس همه مسواکها را در ظرفی قرار می دادند و بعد هر یک از مسواک را بر می داشتند و دندانشان را مسواک می کردند و بعد برای ایشان کندر می آوردند .....

این روایتها منعکس می کند که پیامبر صلی الله علیه و آله و امام علیه السلام به محافظت کردن از مسواکها رغبت زیادی داشتند، اگر چه محافظت کردن از مسواکها به واسطه این باشد که در ظرفی جای دهند یا روپوشی روی آن بیندازند و موقع نیاز از آن استفاده کنند، تا اینکه مسواکها به هیچ نوعی از میکروبها، آلوده نشوند، اگر چه آن میکروبها از هوا باشد چه رسد به اینکه با چیز دیگری غیر از هوا ارتباط پیدا کند و این نهایت دقت در محافظت کردن در مورد سلامت بدن می باشد. بخصوص وقتی ملاحظه می کنیم که امام رضاعلیه السلام خودشان برای هر نمازی یک مسواک مخصوصی را قرار می دادند به این خاطر که باقی نماند در مسواک موقعی که از مسواک در دفعه دوّم استفاده می کردند هیچ اثری از رطوبتی که در نتیجه مسواک کردن قبلی مانده است ؛ چون که رطوبت ممکن است سبب به وجود آمدن و زنده ماندن بعضی از میکروبهایی شود که مربوط به رطوبت است ۷۹ و رطوبتهای باقیمانده در مسواک مانع از این می شود که موادی که در مسواک است در هلاک شدن میکروبها تأ ثیر کند.

مستحب بودن وضو هنگام طعام

در احادیث وارد شده ، روایاتی که از آنها استفاده می شود وضو قبل از طعام مستحب است و قبلاً گذشت اینکه مسواک کردن هنگام وضو مستحب است و این دو دسته روایات معنایش این است که مسواک کردن قبل از طعام و قبل از وضو انجام می شود. اینجاست که زمینه ای باقی نمی ماند تا طعام آلوده به میکروب وارد معده گردد و به آن زیان برساند همانطور که مقدم شد، اما مسواک کردن بعد از طعام ، اسلام خود را مستغنی و بی نیاز می داند که بر این مطلب تصریح کند؛ زیرا اسلام به مسواک زدن در زمانهای مختلف دستور داده ؛ در اوّل روز و شب ، به طوری که تخمیر زیادیها نامعقول و غیرممکن گردد .

خلال کردن بعد از طعام

خیلی از مواقع بعضی از زیادیهای غذایی که در بین دندانها وجود دارد با مضمضه کردن خارج نمی شود، بلکه به وسیله مسواک کردن نیز مشکل است که آنها را خارج کنیم پس احتیاج به استعمال وسیله دیگری داریم که آن زیادیهای غذا را مجبور کنیم خارج شوند تا این زیادیهای غذا تغییر نکند و سطح دندان را نپوشاند و در نتیجه میکروبها آماده شوند و در از بین بردن لثه ها و خراب شدن دندانها و غیر از اینها از چیزهایی که در بحث مسواک اشاره به آن شد، مؤ ثر باشند و امر و دستور به خلال در اسلام به صورتهای مختلف و گوناگون وارد شده همانطوری که پیامبر و ائمه : آن فوایدی که دارد ذکر کرده اند با اضافه کردن ذکر وسایلی که استعمال آن وسایل در این موضوع صحیح نیست و غیر از این روایات از روایاتی که در آینده به زودی توضیح داده می شود و باید گوش نکنیم به حرف کسانی که می گویند خلال آماده می کند فرصت را برای ابتلاـ به دردها و زخمهای لثه ها و خارج کردن دندان که موجب کندن آن می شود ۸۰ خلالی که موجب کندن دندان می شود آن خلال مخصوصی است که در آن وسایل بسیار حاد و سخت به کار می رود که موجب زخم لثه و خراب شدن دندان می شود. این امری بود که نشأ ت گرفته بود از آنچه ذکر شده بود و پیامبر و ائمه : به این جهت مردم را آگاهی دادند و به آنچه مانع از ظهور این جهت است مردم را ارشاد کردند و می بینیم در موقعی که بحث در وسایل خلال باشد بعضی از آن روایاتی که از ائمه : در این مورد وارد شده همانطوری که با تعدد عمل خلال و مسواک و مضمضه در هر روز فرصت برای ظاهر شدن مرض به هیچ وجه باقی نمی ماند.۸۱

خلال کردن از نظر شرعی

از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل شده که فرمودند: خداوند خلال کنندگان از امتم را که در بعد از وضو و طعام ، خلال می کنند، رحمت کند.۸۲

و فرمودند : خلال کننده از امت من چه نیکو می باشد.

موسی بن جعفر علیه السلام از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل فرمودند : خداوند خلال کنندگان را رحمت کند. گفته شد یا رسول اللّه ! خلال کنندگان چه کسانی هستند؟ فرمودند : کسانی که بعد از طعام ، خلال می کنند پس وقتی که در دهان چیزی و غذایی باقی ماند، تغییر می کند و بوی آن ، فرشته را اذیت می نماید.۸۳

و باید مراجعه شود به آنچه از سعد بن معاذ از پیامبر نقل شد.۸۴

و به همین معناست آنچه امام باقر علیه السلام از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل کردند و در این حدیث ، این طور وارد شده که سنگین تر بر فرشته ای که موکل انسان مؤ من است ، نیست از اینکه چیزی از طعام در دهان مؤ من ببیند در حالی که ایستاده و مشغول نماز باشد.۸۵

و از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل شده : و خلال کردن باعث می شود که ملائکه تو را دوست بدارند پس ملائکه اذیت می شوند از بوی دهان کسی که بعد از غذا خوردن ، خلال نمی کند.۸۶

از پیامبر صلی الله علیه و آله روایت شده که فرمودند : جبرئیل بر من نازل شد و به خلال سفارش نمود۸۷

و از امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمودند : جبرئیل نازل شده و سفارش به مسواک کردن و خلال و حجامت نموده است ۸۸.

و این معنا در جایی که کلام در مسواک کردن بود گذشت در حدیث شکایت کردن خانه خدابه خدا از نَفَس های مشرکین که به خانه خدا می رسد، پس به آنجا مراجعه کنید.

و از امام کاظم علیه السلام نقل شده که فرمودند : یک منادی در آسمان ندا می کند خدایا! بر خلال کنندگان برکت عنایت فرما. تا اینکه فرمودند : و کسانی که خلال می کنند پس به درستی که خلال توسط جبرئیل نازل شد در حالی که جبرئیل قسم خورد و شهادت داد بر خلال از آسمان .۸۹

و خلال از آن ده چیزی می باشد که آنها از امور حنیفیه ای قرار داده شده ، که خداوند به ابراهیم نازل کرد.۹۰

و مطالب دیگری که جای بررسی آنها نیست ۹۱.

اقتدا کردن به پیامبر اسلام صلی الله علیه واله

قابل توجه است که ائمه : برای اثبات اهمیت خلال نزد شارع تنها به روایات اکتفا نکردند بلکه خلال را جبرئیل آورد و ائمه افزون بر اخبار، مردم را به پیروی از رسول خداصلی الله علیه و آله متوجه ساختند چنانچه وهب بن عبداللّه گفت : امام صادق علیه السلام را دیدم خلال می کند به آن نگریستم امام فرمود: پیامبر خداصلی الله علیه و آله خلال می نمود.۹۲

به حرج و سختی افتادن در ترک خلال

اینک به آثار سوئی که بر ترک خلال مترتب است می پردازیم ؛ روایت شده از امام صادق علیه السلام که فرمودند : هر کس طعامی را بخورد، پس از آن باید خلال نماید و هر کس که این کار را نکند، پس دچار حرج و سختی می شود.۹۳

خلال کردن برای مُحرِم

در روایات وارد شده اجازه داده اند که انسان محرم خلال کند در حالی که احتمال دارد از لثه ها خون جاری شود. از عمار بن موسی از امام صادق علیه السلام روایت شده که از خدمت امام سؤ ال کردم مُحرِم می تواند خلال کند؟ فرمودند : اشکالی ندارد.۹۴

فایده های خلال

اینک فواید خلال و ضررهای ترک خلال را، که در روایات مطرح شده به صورت زیر خلاصه کنیم :

۱- دهان را خوشبو می سازد .

۲- موجب سلامتی یا اصلاح دهان و دندانها می گردد .

۳- دهان را پاکیزه می گرداند .

۴- صحیح و سالم کننده اصلاح کننده لثه ها و دندانها می باشد .

۵- خلال کردن موجب جلب روزی می شود .

۶- خلال کردن نظافت است .

۷- باد جنام بادشنام : باد دژنام ۹۵ را از بین می برد که یک قرمزی ناشناخته ای است بر صورت و اعضا همچنانکه می آید .

۸- از پدید آمدن بوهای بد و کریه در دهان جلوگیری می کند .

و وارد شده این فواید در تعدادی از روایات مثل آنچه از امام صادق علیه السلام روایت شده که خلال ، بوی دهان را خوش می گرداند.۹۶ و از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل شده که : خلال کنید به دنبال طعام ، پس به درستی که خلال کردن ، سالم کننده دهان و دندانها می باشد و موجب جلب روزی می شود.

و در روایت دیگراین است که پیامبر صلی الله علیه و آله به جعفر، خلالی را داد و امر کرد جعفر راکه خلال کند و به آنچه گفته شد دلیل آورد.۹۷

و از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل شده که : خلال کنید پس به درستی که خلال کردن از نظافت و پاکیزگی است و نظافت از ایمان است و ایمان همراه صاحبش در بهشت خواهد بود۹۸ و گذشت روایتی که کعبه شکایت کرد به خدا از اینکه نفسهای مشرکین به کعبه می رسید، پس خداوند به کعبه وحی کرد که عوض این مشرکین ، قومی می آیند که نظافت می کنند با چوب های درخت .

شهید؛ گفته است : خلال کردن لثه را سالم می گرداند و بوی دهان را خوش می کند.۹۹

روایت شد که پیامبرصلی الله علیه و آله به حضرت علی علیه السلام فرمودند: بر تو باد به خلال کردن ؛ چون خلال باد جنام را از بین می برد ....۱۰۰

مرحوم مجلسی گفته است که باد جنام مثل اینکه عربی باد شنام است و باد شنام برآنچه حکما ذکر کرده اند یک قرمزی ناشناخته ای است شبیه قرمزی کسی که مبتلا به مرض جذام می باشد و بر صورت و اعضا خصوصاً در زمستان و سرما ظاهر می شود و چه بسا با آن دانه هایی هم بیرون بیاید۱۰۱.

در روایتی است از وجود پیامبر صلی الله علیه و آله که فرمودند : هر کس دو چوب استعمال کند از سختی انبر از کشیدن دندان بر اثر خرابی و درد ایمن می شود۱۰۲.

و ما نیازی نداریم فوایدی که برای خلال ذکر شده در اینجا بیاوریم پس در بحث مسواک گذشت و آنچه ذکر شد خیلی واضح است و احتیاجی به تکرار آن نداریم .

ذکر شده که خلال موجب جلب رزق و روزی می باشد و شاید این نظر داشته باشد به اینکه هرگاه بر بنده بسیاری از رنجها و دردهای جسمی برسد به اضافه اینکه خلال کردن جای را برای ملائکه باز می کند تا ملائکه به عبد نزدیک شوند، در این صورت بدون شک بر بنده بسیاری از نفقات عطا می شود همانطوری که خلال کردن به انسان نشاط می دهد، بلکه یک روحیه جدیدی می دهد که همراه آن روحیه لطفهای خدا و عنایات او بر وی جاری می شود و از جمله آن الطاف خدا، تهیه کردن موارد روزی برای بنده می باشد .

و اما نسبت به آن قرمزی که در صورت پیدا می شود و اشاره به آن شد، ما قدرت و استطاعت پیدا نکردیم تا به حال که سرّ این موضوع را بفهمیم و شاید با پیشرفت دانش پزشکی در آینده بتوانیم بسیاری از قضایایی که تا به حال مبهم و مشکل و پیچیده بوده است بشناسیم اگر خدا بخواهد .

لازم است آنچه به وسیله خلال خارج می شود، به بیرون ریخته شود

وارد شده در احادیث بسیاری که لازم است بیرون ریختن آنچه به واسطه خلال از بین شیار دندانها خارج می شود، اما آن غذاهایی که بر لثه هست یا در اطراف دهان و دنباله زبان هست ، اسلام خوردن آن را اجازه داده است .۱۰۳

و در روایت وارد شده که : حرجی نیست برای کسی که آنچه به واسطه خلال خارج شده ، بخورد۱۰۴ این نظر دارد به حرج از جهت عقاب اخروی امّا حرج و ضرر دنیوی موجود است و به خاطر اینکه حرج دنیوی موجود است دراین روایت ذاتاً امر کرده به بیرون انداختن آنچه با خلال خارج می شود چه برسد به غیر آن .

و سرّ این موضوع واضح است ، همانا چیزی که در خلال کردن مستکره می باشد آن است که در بین دندانها از آن استفاده شود آنچه در خلال مستکره می باشد این است که از گیاهی که خیلی سفت و سخت است در خلال کردن بین دندانها استفاده شود و دندانها را در معرض آلوده کردن به میکروبهایی بکند که در آن مکانها پیدا می شوند که رسیدن به آن میکروبها با وسایل تنظیف مشکل است و شاید مطلقا نشود دسترسی به آنها پیدا کرد. امّا آنچه در جلو دهان و یا در باطن دهان و کنج دهان و اطراف آن یا در جایی است برای زبان ممکن است که خارج کند آنها را از اطراف دهان ، اینها در جاهایی واقع شده اند که اصلاً ممکن نیست که چیزی در آنها ثابت بماند و چونکه بزاق و آب دهان دایماً در دهان به وجود می آید هیچ فرصتی برای پوشیده شدن و زیادشدن هیچ نوع از انواع میکروبها پدید نمی آید .

دکتر پاک نژاد ذکر کرده است هر کس چیزی که به وسیله خلال کردن خارج می شود دایماً بخورد بر چنین شخصی ترس آن داریم که به زخم اثنی عشر و یا زخم معده مبتلا شود۱۰۵ و بخاطر همین ما تعجب می کنیم وقتی که روایت امام صادق علیه السلام را می بینیم که می فرمایند : هیچ یک از شما انسانها غذایی که به وسیله خلال کردن از دهان خارج می کنید نخورید چون که مبتلا به دبیله می شوید۱۰۶

دبیله یعنی آن سختی و جراحت و دمل بزرگی که در شکم به وجود می آید که غالباً منجر به کشته شدن شخصی که آن جراحت در او پیدا شده ، می شود۱۰۷ و همین جراحت چیزی است که اکنون به زخم اثنی عشر یا زخم معده تعبیر می شود چنانچه معلوم است .

مضمضه کردن بعد از خلال

مستغفری در طب النبی روایت کرده که حضرت فرمودند : بعد از طعام ، خلال و با آب مضمضه کنید چونکه مضمضه کردن با آب ، باعث صحت و سلامت دندانها می شود. ۱۰۸

و از امام حسین علیه السلام نقل شده که حضرت امیرالمؤ منین به ما امر می فرمودند که هرگاه خلال کردیم ، آب ننوشیم تا اینکه سه مرتبه مضمضه کنیم .۱۰۹ این عمل بخاطر این است که خلال کردن به تنهایی کفایت نمی کند برای خارج کردن زیادیهای غذا از دهان و با مضمضه در بار اول ودوم تمام زیادیهاخارج نمی شود،پس احتیاج به مضمضه کردن در دفعه سوم دارد و این موضوع بخاطر این است که اگر زیادی غذا باقی بماند سیل میکروبهابا آن به معده داخل می شود که سبب بیماری فراوانی می گرددکه پیشتر گذشت .

وسایلی که استعمال آنها در خلال صحیح نیست

در روایات می یابیم که از استعمال بعضی از وسایل در هنگام خلال منع کرده است و روشن است که منع از استعمال بعضی از این وسایل بخاطر این است که ممکن است این وسایل ، موجب زخم شدن لثه بشود و اما بعضی دیگر از وسایل ممکن است که بخاطر

وجود مواد شیمیایی معین باشد که امکان دارد به سلامتی انسان به طور عموم ضرر بزنند و ما اشاره می کنیم در این قسمت به روایات زیر :

از امام رضا علیه السلام نقل شده که : با چوب درخت انار خلال نکنید با چوب ریحان هم خلال نکنید؛ چون این دو عرق جذام را به حرکت در می آورند.

و در بعضی از روایات دیگر وارد شده که : به حرکت در می آورد خوره را۱۱۰

و از دعائم و غیر آن روایت شده که پیامبر صلی الله علیه و آله از خلال کردن به ریشه ها و ساقه ها و چوب انار و ریحان نهی کردند و فرمودند : همانا اینها عرق جذام را به حرکت در می آورد یا عرق خوره را۱۱۱

از حضرت علی علیه السلام نقل شده که : خلال کردن با ریشه های درخت ، موجب فقرمی شود۱۱۲

شهید گفته است : مکروه است انسان با نی خلال کند یا چوب ریحان یا برگ درخت خرما یا برگ درخت انار۱۱۳

پیغمبر صلی الله علیه و آله به هر چیزی که به ایشان می رسید خلال می کردند به استثنای برگ خرما و ساقه درخت .۱۱۴

و در روایت است که : هر کس با ساقه درخت خلال کند تا هفت روز یا شش روز حاجتش برآورده نمی شود۱۱۵.

امام صادق علیه السلام فرمودند : با ساقه درخت خلال نکنید پس اگر چاره ای نداشتید پس لیطه آن را بکنید.۱۱۶ لیطه پوست قصبه را می گویند.۱۱۷

از امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمودند : پیامبر صلی الله علیه و آله نهی فرمودند از اینکه با ساقه درخت و ریحان و انار خلال کنند. و در روایت دیگر اضافه شده اس و فرمودند: این چند چیز عرق خوره را به حرکت در می آورد.۱۱۸

محافظت کردن از لثه

چنانکه ذکر شد خلاـ کردن به نی نهی شده است و اگر چاره ای از آن نبود، فرمودند پوست نی را کنده و خلال کنید چنانکه روایت شده از امام کاظم علیه السلام از آن بزرگوار سؤ ال شد که حدود و اندازه خلال چقدر باید باشد؟ حضرت فرمودند: اینکه سر خلال را نوک خلال را بشکنی چون که لثه ها را خون می آورد.۱۱۹

خلال برای مهمان

و در آخر، ... برای مهمان ممکن نیست که خلال مناسبی تهیه کند از این جهت از پیامبر صلی الله علیه و آله روایت شده که فرمودند: حق میهمان بر صاحبخانه این است که برای او یک خلالی آماده کند.۱۲۰

و بعضی از فقها و مراجع تقلید حکم کرده اند به اینکه از مستحبات میزبان برای مهمان آماده کردن خلال است.۱۲۱

سخن آخر

در آخر بحث روشن شد که مسواک و خلال کردن در ظاهر و در سلامت جسمی انسان تأ ثیر می گذارد، بلکه حتی در سلامت نفس و عقل و روح انسان تأ ثیر می گذارد تا آخر آنچه مقدم شد .

پس سزاوار است مستلزم آن شویم و زیاد از آن استفاده کنیم از آنچه شناختیم و از آنچه تا به حال نشناختیم در جایی که ما ذکر و معرفی کردیم ممکن است اینکه نسبت به آنچه ذکر نکردیم و نشناختیم مثل اندکی از بسیار باشد. همچنانکه بحث های این کتاب فقط مثل قدم اوّل در راه شناختن همه حقایقی است که مرتبط به این موضوع است این موضوعی که یکی از آن تعالیم اسلامی سالمی است که آن را ما اهمال کردیم و متوجه آنها نبودیم و زود است که آنها را بیاوریم در آنچه طالب ورود آنها هستیم هر جا که مسخ و از بین رفته باشد - از اروپا و غیر اروپا از مناطق عالم .

مجالی نیست در اینجا مگر اینکه ذکر کنیم قول خداوند تعالی را که اگر اهل شهرها ایمان بیاورند و تقوا پیشه کنند ما بر آنان برکات آسمان و زمین را فرود می آوریم .

پی نوشت :

۱- من لایحضره الفقیه ، ج ۲، ص ۱۹۳. مکارم الاخلاق ، ص ۲۶۷ و ۲۶۵. بحارالانوار، ج ۷۶، ص ۲۶۵ به نقل از مزارکبیر. وسائل الشیعهٔ ، ج ۸، ص ۳۱۶ و ۳۱۷ به نقل از محاسن برقی ، ص ۳۶۴. قصارالجمل ، ج ۱، ص ۳۱۶ .

۲- بحارالا نوار، ج ۷۶، ص ۲۷۷ به نقل از دعوات راوندی .

۳- برخی که دلالت بر آن دارند را خواهیم آورد .

۴- از حضرت علی (علیه السلام ) نقل شده که فرمود : ((و پناه می برم از تو ای خداوندگارا! از بد منظرها در خانواده و مال )). ر . ك : شرح نهج البلاغه عبده ، ج ۱، ص ۹۲. مستدرک وسائل ، ج ۲، ص ۲۶ و ۲۷. بحارالاـ نوار، ج ۷۶، ص ۲۹۳، ۲۳۷، ۲۴۲ و پاورقی آن به نقل از امان الاخطار، ص ۳۰ وغیره .

۵- بحارالا نوار، ج ۶۶، ص ۴۱۲ به نقل از نهایه .

۶- بحارالا نوار، ج ۷۶، ص ۱۴۱ و۱۷۶ و ج ۷۹، ص ۳۰۰. امالی شیخ طوسی ، ج ۱، ص ۲۸۱.

۷- خصال ، ج ۱، ص ۱۰۰. معانی اخبار، ص ۱۴۹. بحارالا نوار، ج ۷۶، ص ۱۵۰ و در پاورقی به نقل از امالی شیخ صدوق ، ص ۱۴۵ .

۸- کافی ، ج ۶، ص ۵۲۶ و ۵۲۵. مکارم الاخلاق ، ص ۱۲۵، ۱۲۶ و ۴۳۸. برقی ، محاسن ، ص ۶۱۰ و ۶۱۱. ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه ، ج ۲۰، ص ۳۴۱ و ۲۷۶. قرب الاسناد، ص ۳۷. معانی الاخبار، ص ۱۴۹. خصال ، ج ۱، ص ۱۰۰، ۱۲۶ و ۱۵۹. مستدرک وسائل ، ج ۲، ص ۵۰. وسائل الشیعهٔ ، ج ۳، ص ۵۵۷ و ۵۶۰ و ج ۱۴، ص ۲۴. بحارالا نوار، ج ۷۶، ص ۱۵۴، ۲۸۸ ۱۴۸ و ۱۵۵ و ج ۷۹، ص ۳۰۳ و ۲۸۹ و ج ۷۷، ص ۴۶ و ۵۳ به نقل از نوادر راوندی . صدوق ، امالی ، ص ۴۵. فقه الرضا، ص ۴۸. اوّلین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۲، ص ۱۸۶. تراتیب الاداریهٔ ، ج ۱، ص ۲۸۲ و ۲۹۱. قصارالجمل ، ج ۱، ص ۱۹۴ و ۲۳۸ .

۹- بحارالا نوار، ج ۷۶، ص ۱۵۹. محاسن ، ص ۶۱۲ - ۶۲۱. کافی ، ج ۶، ص ۵۲۶ - ۵۲۸. وسائل الشیعهٔ ، ج ۳، ص ۵۶۰ - ۵۶۳. مصابیح السنهٔ ، ج ۲، ص ۹۳ و ۹۴ .

۱۰- به منابع گذشته رجوع کنید .

۱۱- ر . ك : بسیاری از منابع گذشته که دال بر پناه بردن آن حضرت از بد منظره ها در اهل و مال و... بود. مصنف ، ج ۱۱، ص ۴۳۳ و ج ۵، ص ۱۵۴، ۱۵۵ و ۱۵۹ و در پاورقی آن به نقل از منابع فراوانی و از نهج البلاغه ، ج ۱، ص ۹۲ .

۱۲- برقی ، محاسن ، ص ۶۱۲. بحارالا نوار، ج ۷۶، ص ۱۶۱ و ۱۶۲. تراتیب الاداریهٔ ، ج ۱، ص ۸۷ به نقل از سنن ابی داوود .

۱۳- عبدالرزاق ، مصنف ، ج ۱، ص ۵۰۹ و ۵۱۰ از علی (علیه السلام ) و پاورقی آن به نقل از ابن ابی شیبهٔ ، ج ۱، ص ۱۴۷ خطی .

۱۴- کافی ، ج ۶، ص ۵۲۹. وسائل الشیعهٔ ، ج ۳، ص ۵۶۶. برقی ، محاسن ، ص ۶۰۹. بحارالا نوار، ج ۷۶، ص ۱۵۱. مکارم الاخلاق ، ص ۱۲۸.

۱۵- توحید مفضل ، چاپ شده همراه امالی صدوق ، ج ۱، ص ۲۰۵. بحارالا نوار، ج ۳، ص ۷۶ وج ۸۰، ص ۱۹۴ .

۱۶- بحارالا نوار، ج ۸۰، ص ۱۶۹ به نقل از امالی صدوق ، ص ۲۵۳ و ۲۵۴ .

۱۷ - در این مورد منابع زیادی وجود دارد. رجوع کنید به کتابهای حدیث .

۱۸- زیرا تنها خوابیدن انسان نهی شده است . مشکاهٔ الانوار، ص ۳۱۹. کافی ، ج ۶، ص ۵۳۳ و ۵۳۴. محاسن ، ص ۳۸۹. وسائل الشیعهٔ ، ج ۱، ص ۲۳۲ و ج ۳، ص ۵۸۱ - ۵۸۴ و ج ۱۶، ص ۵۲۸. مکارم الاخلاق ، ص ۴۳۶ و ۴۳۷. بحارالا نوار، ج ۷۴، ص ۲۱ و ج ۷۶، ص ۳۳۸ و ۱۸۷ و ج ۷۷، ص ۵۱ و ۴۶ و ج ۸۰، ص ۱۷۰، ۱۸۲ و ۱۷۳. خصال ، ج ۱، ص ۱۲۵ و ۹۳. چاپ سال ۱۳۸۹ به نقل از ج ۲، ص ۱۰۲ در چاپ دیگری و قصار الجمل ، ج ۱، ص ۸۳ و ۱۹ و ج ۲، ص ۱۲۰. فقه الرضا، ص ۴۸. فقیه ، ج ۲، ص ۳۳۶ .

۱۹- کافی ، ج ۶، ص ۵۳۳. وسائل الشیعهٔ ، ج ۳، ص ۵۷۷. بحارالا نوار، ج ۷۹، ص ۳۰۳ و ۳۰۴ و ج ۷۶، ص ۱۵۷ و در پاورقی آن به نقل از قرب الاسناد، ص ۹۰ و از فقه الرضا، ص ۴۸.

۲۰- برقی ، محاسن ، ص ۵۱۰ - ۶۰۸. مکارم الاخلاق ، ص ۱۲۶ و ۱۲۷. کافی ، ج ۶، ص ۵۲۹. وسائل الشیعهٔ ، ج ۳، ص ۵۶۵ - ۵۶۷ .

۲۱- شیخ مفید، ارشاد، ص ۴۱۲. وسائل الشیعهٔ ، ج ۱۷، ص ۳۴۷. اوّلین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۲، ص ۱۹۳. بحارالا نوار، ج ۵۲، ص ۳۳۳ و ۳۳۹. شیخ طوسی ، غیبت ، ص ۲۸۳.

۲۲- عبدالرزاق ، مصنف ، ج ۱۰، ص ۷۲ .

۲۳- مکارم الاخلاق ، ص ۱۲۶ .

۲۴- قرب الاسناد، ص ۳۴. طوسی ، امالی ، ج ۱، ص ۲۸۱. کنز کراجکی ، ص ۲۸۳. وسائل الشیعهٔ ، ج ۱، ص ۴۱۷ و در پاورقی به نقل از فروع ، ج ۲، ص ۱۵. بحارالا نوار، ج ۷۶، ص ۲۲، ۸۴، ۸۵، ۱۴۱ و ۱۷۶ و ج ۷۸، ص ۹۳ و ج ۷۹، ص ۲۹۷ و ۳۰۰ .

۲۵- وسائل الشیعهٔ ، ج ۳، ص ۵۷۱، ۵۷۴ و ۵۷۵. کافی ، ج ۶، ص ۵۳۱ و ۵۳۲. ممقانی ، مراءهٔ الکمال ، ص ۴۱. محاسن ، ص ۶۲۴. بحارالا نوار، ج ۷۶، ص ۳۱۴، ۳۱۵، ۳۱۶، ۱۷۵، ۱۷۷ و ج ۶۶، ص ۱۷۶ و در پاورقیها به نقل از : قرب الاسناد، ص ۳۵ و خصال ، ج ۲، ص ۹۳ و جامع الاخبار و دعوات راوندی و تراتیب الاداریه ، ج ۱، ص ۸۷.

۲۶- کافی ، ج ۶، ص ۵۳۱. محاسن ، ص ۶۲۴. وسائل الشیعهٔ ، ج ۳، ص ۵۷۲ و ۵۷۳ . بحارالا نوار، ج ۷۶، ص ۱۷۵ و ۱۷۷ . صدوق ، امالی ، ص ۲۵۴ .

۲۷- طوسی ، امالی ، ج ۱، ص ۲۸۱. مکارم الاخلاق ، ص ۱۲۶ و ۱۲۷. کافی ، ج ۶، ص ۵۳۱. وسائل الشیعهٔ ، ج ۳، ص ۵۷۱. محاسن ، ص ۶۲۴. طب صادق ، ص ۷۶ به نقل از اثنی عشریه . محقق طوسی ، رساله آداب المتعلمین با پاورقی جامع المقدمات ، ص ۱۹۸. بحارالا نوار، ج ۶۶، ص ۴۰۴ و ج ۷۹، ص ۳۰۰، ۳۰۳ و ۳۰۴ و ج ۷۶، ص ۱۴۱، ۱۷۶، ۳۱۵، ۳۱۶ و ۳۱۸ و در پاورقی آن به نقل از فقه الرضا، ص ۴۸ و از دعوات راوندی و خصال ، ج ۱، ص ۲۸ و ۵۴ و ج ۲، ص ۹۳. جامع الاخبار و غیره . اوّلین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۲، ص ۱۸۷، ۱۹۵، ۱۹۷. ابن القیم ، طب نبوی ، ص ۲۱۶ به نقل از مسند البزار، و نیز نهایه ، ج ۴، ص ۱۴۷.

۲۸- بحارالا نوار، ج ۷۹، ص ۲۹۹ و ج ۷۶، ص ۱۴۱ و ج ۷۲، ص ۱۹۰ و ج ۶۲، ص ۲۶۱ و ۲۹۵ و در پاورقیها به نقل از فقه الرضا، ص ۴۶ و خصال ، ج ۱، ص ۷۴ و ج ۲، ص ۳۹. طب مستغفری .

۲۹- قرب الاسناد، ص ۱۳، طوسی ، امالی ، ج ۱، ص ۲۸۱. خصال ، ج ۲، ص ۶۲۰. ك بحارالا نوار، ج ۷۶، ص ۸۴، ۱۱۹، ۱۷۶ و ۱۴۱ و ج ۷۹، ص ۳۰۰ به نقل از امان الاخطار و غیره . وسائل الشیعهٔ ، ج ۱، ص ۴۳۴. کافی ، ج ۶، ص ۴۹۲ .

۳۰- مشکاهٔ الانوار، ص ۲۰۴. مستدرك الوسائل ، ج ۲، ص ۷۶، و به نقل از لب اللباب و کتاب الغایات . بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۴۶۹ و ج ۷۷، ص ۱۳۰. تحف العقول ، ص ۲۰. قصارالجمل ، ج ۱، ص ۱۰۶ .

۳۱- حضرت امیر (علیه السلام ) پارچه ای داشت که هرگاه وضو می گرفت صورت خود را با آن خشک می کرد و پس از آن ، آن را بر میخی آویزان می نمود و شخص دیگری از آن استفاده نمی کرد. ر . ك : برقی ، محاسن ، ص ۴۲۹. بحارالا نوار، ج ۸۰، ص ۳۳۰.

۳۲- مکارم الاخلاق ، ص ۱۲۸. وسائل الشیعهٔ ، ج ۳، ص ۵۷۷ . المصنف ، ج ۱۱، ص ۴۶ که در پاورقی اش آمده : ترمذی نیز آن را نقل کرده است ، ج ۳، ص ۸۵ .

۳۳- اصول کافی ، چاپ کتابفروشی اسلامیه ، ج ۲، ص ۳۶۹. بحارالاـ نوار، ج ۸۱، ص ۲۲۵ ك به نقل از عدهٔ الداعی . وسائل

الشیعهٔ ، ج ۲، ص ۶۳۷ و ج ۴، ص ۱۱۶۲ به نقل از اصول کافی .

۳۴- لقمان / ۱۹ .

۳۵- اوّلین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۱۵، ص ۱۶۲ .

۳۶- اوّلین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۲، ص ۱۸۴ .

۳۷- همان مدرک ، ص ۱۸۲ .

۳۸- برقی ، محاسن ، ص ۶۰۸. وسائل الشیعهٔ ، ج ۳، ص ۵۶۵ و ۵۶۶ .

۳۹- طب الصادق ، ص ۷۷ به نقل از امالی صدوق .

۴۰- بحارالا نوار، ج ۷۶، ص ۸۴ و ۲۲ در پاورقی به نقل از خصال ، ج ۲، ص ۱۵۶ و ۱۶۰ .

۴۱- کنزالفوائد کراجکی ، ص ۲۸۳. بحارالا نوار، ج ۷۸، ص ۹۳ .

۴۲- کراجکی ، کنزالفوائد، ص ۲۸۷. خصال ، ج ۲، ص ۶۲۰. بحارالا نوار، ج ۷۸، ص ۹۳ .

۴۳- طوسی ، امالی ، ج ۲، ص ۱۲۵. بحارالانوار، ج ۷۷، ص ۱۲۶ .

۴۴- تحف العقول ، ص ۳۰۱، بحارالانوار ج ۷۸، ص ۳۲۶ .

۴۵- اهتمام ورزیدن اسلام به اماکن سر سبز و دارای درخت ، بسیار واضح و روشن است . تاجایی که حجاج را از قطع درختان حرم منع کرده و برای این کار کفاره قرار داده است . همچنانکه نبی اکرم (صلی الله علیه و آله ) پیکارگران جنگ را پیوسته سفارش می فرمود که درختها را قطع نکنید و سبزه را نابود نسازید. در وصیت حضرت علی (علیه السلام ) به فرزندش فرمود : ((و از نهالهای نخل چیزی نفروشد تا همه این سرزمین یک پارچه زیر پوشش نخل قرار گیرد و آباد شود)) . ر . ک : محمد عبده ، شرح نهج البلاغه ، ج ۳، ص ۲۲. سید رضی می گوید: ((و منظور این است که زمین پر از نخل شود که جز نخل چیز دیگری به چشم نیابد)) خداوند متعال می فرماید : ((برای قوم سبأ در محل سکونتشان نشانه ای از قدرت الهی بود، دو باغ بزرگ از راست و چپ (رودخانه ). به آنان گفته شد: از روزی پروردگارتان بخورید و شکر او را بجا آورید، شهری است پاک و پاکیزه و پروردگاری آمرزنده ))، (سبأ / ۱۵). ک

این متون ، حقیقت ارزشی را که اسلام به فضای سبز می دهد نشان می دهد و حتی اهمیت می دهد تا مردم از فضای سبز محافظت نمایند حتی در حال جنگ با دشمنان .

۴۶- بحارالا نوار، ج ۷۴، ص ۳۸۸. ثواب الاعمال ، ص ۱۶۸ .

۴۷- البیان و التبیین ، ج ۳، ص ۱۵۸ و ۲۸۰ . عیون الاخبار، ج ۲، ص ۲۰۸ .

۴۸- مشکاهٔ الا نوار، ص ۲۸ و ۱۰۶. بحارالا نوار، ج ۷۵، ص ۱۶. طب الا ئمه ، ص ۱۰۶. ک قصار الجمل ، ج ۱، ص ۱۶۴.

۴۹- طب الائمه ، ص ۱۰۶. بحارالا نوار، ج ۷۵، ص ۱۵ و ج ۶۲، ص ۲۱۳ .

۵۰- ابن قیم جوزی ، طب النبوی ، ص ۱۱۶ به نقل از ابن ماجه در پاورقی آن به نقل از احمد و طیالسی ، طبرانی ، بیهقی و ابن جریر. تراتیب الاداریهٔ ، ج ۲، ص ۳۴۲ .

۵۱- عقاب الاعمال ، ص ۳۴۱. وسائل الشیعهٔ ، ج ۱۱، ص ۵۶۵. مستدرک الوسائل ، ج ۱، ص ۸۶ به نقل از اعلام دیلمی و بحارالانوار، ج ۸۱، ص ۲۲۵ و ج ۷۶، ص ۳۶۸ .

۵۲- مستدرک الوسائل ، ج ۲، ص ۶۱ .

۵۳- صدوق ، امالی ، ص ۳۸۷. من لایحضره الفقیه ، ج ۴، ص ۱۰. عقاب الاعمال ، ص ۳۴۱. وسائل الشیعهٔ ، ج ۲، ص ۶۴۳ و ج ۱۱، ص ۵۶۵. بحارالانوار، ج ۸۱، ص ۲۱۷ و ج ۷۶، ص ۳۳۶ و ۳۶۸.

۵۴- صدوق ؛، امالی ، ص ۳۸۶ و ۳۸۷. من لایحضره الفقیه ، ج ۴، ص ۹. عقاب الاعمال ، ص ۳۴۰. وسائل الشیعهٔ ، ج ۲، ص ۶۴۳. بحارالا نوار، ج ۷۴، ص ۳۸۸ و ج ۷۶، ص ۳۳۵ و ۳۳۶ .

۵۵- تحف العقول ، ص ۲۲۵. بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۲۸۴. دعوات راوندی ، ص ۱۷۳ .

۳۵۶- تحف العقول ، ص ۲۲۶. بحارالا نوار، ج ۷۸، ص ۲۸۵ .

۵۷- کافی ، ج ۳، ص ۱۳۸. بحارالا نوار، ج ۸۱، ص ۲۳۰. وسائل الشیعهٔ ، ج ۲، ص ۵۹۵ و ۶۷۱ در حاشیه آن به نقل از تهذیب ، ج ۱، ص ۱۲۱. قرب الاسناد، ص ۱۲۹ .

۵۸- قرب الاسناد، ص ۱۰۱ و ۱۰۲. بحارالا نوار، ج ۱۰۴، ص ۳۴. وسائل الشیعهٔ ، ج ۱۴، ص ۱۷۳.

۵۹- مصادر و منابع این روایت در پایان عنوان پرستار در بیمارستان نقل شده است .

۶۰- ابن هشام ، سیره ، ج ۳، ص ۲۵۰. الاصابه ، ج ۴، ص ۳۰۲ و ۳۰۳. از ابن اسحاق و از بخاری در الادب المفرد. و در التاریخ به سند صحیح . و مستغفری از طریق بخاری نقل کرده و ابوموسی از طریق مستغفری ، التراتیب الاداریهٔ ، ج ۲، ص ۱۱۳ و ج ۱، ص ۴۵۳ و ۴۵۴ و ۴۶۲ از افراد فوق الذکر نقل کرده است . الاستیعاب حاشیه الاصابهٔ ، ج ۴، ص ۳۱۱. المفصل فی تاریخ العرب قبل الاسلام ، ج ۸، ص ۳۸۷ به نقل از الاصابهٔ .

۶۱- المفصل فی تاریخ العرب قبل الاسلام ، ج ۸، ص ۳۸۷ از نهایهٔ الارب ، ج ۱۷، ص ۱۹۱ .

۶۲- الاصابه ، ج ۴، ص ۳۹۶. التراتیب الاداریهٔ ، ج ۲، ص ۱۱۳ و ج ۱، ص ۴۵۴ .

۶۳- التراتیب الاداریهٔ ، ج ۲، ص ۱۱۳ - ۱۱۶. احمد، مسند، ج ۵، ص ۸۴ و ۲۷۱ و ج ۶، ص ۴۰۷ و در ج ۶، ص ۳۵۸ از امراهٔ غفاریه نقل شده که برای مداوا به همراه رسول اللّه (صلی الله علیه و آله ) رفت . قاموس الرجال ، ج ۱۱، ص ۳۳ و ۴۸. بیهقی ، سنن ، ج ۹، ص ۳۰. الاصابهٔ ، ج ۴، ص ۴۰۲، ۳۰۱، ۴۳۳، ۴۵۴ و ۴۸۷. و در آن از ابی داوود نسایی و ابن ابی عاصم نقل شده . استیعاب ، حاشیه الاصابهٔ ، ج ۴، ص ۳۱۱، ۴۰۴ و ۴۷۲. اسدالغابهٔ ، ج ۵، ص ۴۵۱ و ۵۴۳. ابن سعد، طبقات ، ج ۸ ترجمه ام سنان سلمیه . بخاری ، صحیح ، ج ۲، ص ۹۷، چاپ سال ۱۳۰۹. دارمی ، سنن ، ج ۲، ص ۲۱۰ و سایر مآخذی که در آینده خواهد آمد .

۶۴- مسلم ، صحیح ، ج ۵، ص ۱۹۹ و احمد، مسند، ج ۵، ص ۸۴ .

۶۵- حمیدی ، مسند، ج ۱، ص ۱۷۵. بخاری ، ج ۱، ص ۱۱۵، چاپ سال ۱۳۰۹. احمد، مسند، ج ۵، ص ۸۴ .

۶۶- ابن تیمیه ، المنتقی ، ج ۲، ص ۷۶۸ از مستدرک الحاکم و احمد و مسلم نقل کرده . بیهقی ، سنن ، ج ۹، ص ۳۰ .

۶۷- بخاری ، صحیح ، حاشیه فتح الباری ، ج ۶، ص ۶۰. فتح الباری ، ج ۱۰، ص ۱۵. اسدالغابهٔ ، ج ۵، ص ۴۵۱. الاصابهٔ ، ج ۴، ص ۳۰۱ .

۶۸- احمد، مسند، ج ۵، ص ۲۷۱. التراتیب الاداریهٔ ، ج ۲، ص ۱۱۵، از ابی داوود و در آن حنین به جای خیبر است چون نوشته هادرقدیم بدون نقطه بوده که همین سبب اشتباه شده است .

۶۹- التراتیب الاداریهٔ ، ج ۲، ص ۱۱۵. از السیرهٔ الشامیهٔ ، از طبرانی .

۷۰- التراتیب الاداریهٔ ، ج ۲، ص ۱۱۵، به نقل از عبدالرزاق .

۷۱- همان مدرک ، ص ۱۱۶ .

۷۲- عبدالرزاق ، مصنف ، ج ۵، ص ۲۹۸ و در حاشیه آن از شیخین ، از انس و مسلم از ابن عباس ، المنتقی ، ج ۲، ص ۷۶۸. ابن ماجه ، سنن ، ج ۲، ص ۹۵۲ .

۷۳- شافعی ، الام ، ج ۴، ص ۸۸. مسلم ، صحیح ، ج ۵، ص ۱۹۷. بیهقی ، سنن ، ج ۹، ص ۳۰. احمد،مسند، ج ۱، ص ۲۲۴ و ۳۰۸. المنتقی ، ج ۲، ص ۷۶۸ از احمد، مسلم و ابن ماجه . الترمذی ، ج ۴، ص ۱۲۶ .

۷۴- مروج الذهب ، ج ۲، ص ۳۱۷. دحلان ، الفتوحات الاسلامیهٔ ، ج ۱، ص ۱۱۴. طبری ، ک تاریخ ، ج ۳، ص ۵۸. ابن اثیر، کامل ، ج ۲، ص ۴۷۷ .

۷۵- مجمع الزوائد، ج ۵، ص ۳۲۳. طبرانی در الکبیر والاوسط روایت کرده آن را و رجال سند هم صحیح هستند. حیاهٔ الصحابهٔ ، ج ۱، ص ۶۱۸ از المجمع ...

۷۶- الاصابهٔ ، ج ۴، ص ۴۸۷. التراتیب الاداریهٔ ، ج ۲، ص ۱۱۵ .

۷۷- الاصابهٔ ، ج ۴، ص ۵۰۵. الاستیعاب ، ج ۴، ص ۵۰۵. التراتیب الاداریهٔ ، ج ۱، ص ۴۷. از طبقات ابن سعد و از سیوطی در الجمع و عزاه برای ابن راهویه و ابی نعیم فی الحلیهٔ وبیهقی گفتند: وابوداوود بعضی را روایت کرده است . احمد، مسند، ج ۶، ص ۴۰۵. ابی داوود، سنن ، کتاب الصلاهٔ ، ص ۶۱ .

۷۸- بعضی روایات متقدمه از صحابه را بر این حمل کرده اند. مراجعه کنید به التراتیب الاداریهٔ ، ج ۲، ص ۱۱۶ و از ابن ذکری و قرطبی نقل شده است .

۷۹- اگر چه در داستان نسبت به نگاه مستقیم تصریحی نیست ، لکن ظاهر آن این است . ر . ک : طب الصادق ، ص ۱۸ و ۱۹. بحارالا نوار، ج ۶۲، ص ۱۶۷ و ۱۶۸ .

۸۰- عیون اخبار الرضا، ج ۲، ص ۳۹ .

۸۱- بحارالا نوار، ج ۱۰۴، ص ۳۲۱، باب شهادت زنان .

۸۲- قرب الاسناد، ص ۱۰۱. وسایل الشیعهٔ ، ج ۱۴، ص ۱۷۳. بحارالا نوار، ج ۱۰۴، ص ۳۴ .

۸۳- قرب الاسناد، ص ۱۰۱. بحارالا نوار، ج ۱۰۴، ص ۳۳ و ۳۴ .

۸۴- وسائل الشیعهٔ ، ج ۱۴، ص ۱۷۲. کافی ، ج ۵، ص ۵۳۴ .

۸۵- بحارالا نوار، ج ۸۲، ص ۱۲ و ج ۱۰۴، ص ۳۶. قرب الاسناد، ص ۶۴. فروع کافی ، ج ۱، ص ۱۵۵. وسائل الشیعهٔ ، ج ۲، ص ۶۷۳ و در حاشیه وسائل از فروع کافی و قرب الاسناد نقل کرده و از تهذیب ، ج ۱، ص ۹۸ نقل کرده است .

۸۶- بحارالا نوار، ج ۶۲، ص ۷۴ به نقل از دعائم .

۸۷- وسائل الشیعهٔ ، ج ۱۴، ص ۱۷۲. کافی ، ج ۵، ص ۵۳۴ .

۸۸- الاصابهٔ ، ج ۲، ص ۱۵۶ .

۸۹- بحارالا نوار، ج ۶۲، ص ۶۵ .

۹۰- العروهٔ الوثقی ، ص ۶۲۶ .

۹۱- همان مدرک ، ص ۶۲۷ .

۹۲- تحریرالوسیله ، ج ۲، ص ۲۴۳ .

۹۳- بحارالا نوار، ج ۱۰۴، ص ۴۲ و ج ۷۶، ص ۸۰. وسائل الشیعهٔ ، ج ۱، ص ۳۶۵ و ۳۶۶. فروع ، ج ۶، ص ۵۰۱. من لا یحضره الفقیه ، ج ۱، ص ۶۳. مکارم الاخلاق ، ص ۵۶ .

۹۴- بحارالا نوار، ج ۱۰۴، ص ۳۵۸ و۳۵۹ و ج ۶۱، ص ۲۵۴. تحف العقول ، سؤ ال در صفحه ۳۵۶ وجواب در صفحه ۳۵۹. قضاء امیرالمؤ منین ، ص ۱۵۷و۱۵۸. مناقب آل ابی طالب ، ج ۲، ص ۳۷۶.

۹۵- ر . ک : آنچه مقدم شد، تهذیب ، ج ۱۰، ص ۲۷۱ - ۲۷۴ و ج ۱، ص ۴۱۹. استبصار، ج ۴، ص ۲۷۵ - ۲۷۹. محاسن ، ص ۳۰۵. علل الشرایع ، ص ۵۴۳، باب ۳۳۰. کافی ، ج ۷، ص ۳۴۸ و ۳۴۹ و نقل کرده ج ۱، ص ۳۰۲. من لا یحضره الفقیه ، ج ۴، ص

۱۱۷ و ۱۱۸ و ر . ك : وسائل الشيعهٔ ، ج ۲، ص ۸۷۵ و ج ۱۹، ص ۲۴۷ - ۲۵۱. مسالك ، اواخر جزء دوّم اواخر كتاب ديات و بحارالا نوار، ج ۸۱، ص ۳۲۸ كه از قرب الاسناد، ص ۱۷۰، چاپ نجف ، ص ۱۳۰، چاپ سنگی وغير اينها.

۹۶- مسالك ، آخر كتاب ديات . تهذيب ، ج ۱۰، ص ۲۷۴. استبصار، ج ۴، ص ۲۹۹. كافی ، ج ۷، ص ۳۴۹. من لا يحضره الفقيه ، ج ۴، ص ۱۱۷. صدوق ، علل الشرايع ، ص ۵۳۴. محاسن ، ص ۳۰۶. جواهر، ج ۴۳، ص ۳۸۴ و ۳۸۵. مبانی تكملهٔ المنهاج ، ج ۲، ص ۴۲۳ .

۹۷- تهذيب ، ج ۱۰، ص ۲۷۲ و ج ۱، ص ۴۱۹. استبصار، ج ۴، ص ۲۹۷. وسائل الشيعهٔ ، ج ۱۹، ص ۲۵۱ و درحاشيه وسائل از تهذيب و استبصار و از كافی ، ج ۱، ص ۳۰۲ نقل كرده است .

۹۸- وسائل الشيعهٔ ، ج ۱۹، ص ۱۶۳ و در حاشيه وسائل از تهذيب ، ج ۱۰، ص ۱۸۸ نقل كرده و استبصار، ج ۲، ص ۲۷۰ .

۹۹- جواهر، ج ۴۳، ص ۳۸۹ و در حاشيه جواهر از ايضاح الفوائد در شرح قواعد، ج ۴، ص ۷۲۹ نقل كرده و در حاشيه جواهر به جای الحر الذمی ، الذمی الحی قرار داده شده .

۱۰۰- كافی ، ج ۳، ص ۱۱۷. سرائر، ص ۴۸۲. بحارالا نوار، ج ۸۱، ص ۲۱۸ كه از سرائر نقل كرده . وسائل الشيعهٔ ، ج ۲، ص ۶۳۲. مكارم الاخلاق ، ص ۲۳۵ .

۱۰۱- طب الائمه ، ص ۱۶. كافی ، ج ۳، ص ۱۱۷. وسائل الشيعهٔ ، ج ۲، ص ۶۳۳. بحار الا نوار، ج ۸۱، ص ۲۱۸.

۱۰۲- وسائل الشيعهٔ ، ج ۲، ص ۶۳۴. فروع كافی ، ج ۱، ص ۱۲۰ .

۱۰۳- مستدرک الوسايل ، ج ۱، ص ۹۶ و ۹۷. خصال ، ج ۲، ص ۵۸۵ . بحارالا نوار، ج ۸۱، ص ۲۲۴، ۲۱۵ و ۲۲۸ و ج ۸۲، ص ۷۹ و ج ۷۷، ص ۵۴ و در حاشيه بحار از خصال ، ج ۱، ص ۹۷ و ۲۱۸ و ج ۲، ص ۱۴۵ و از مكارم الاخلاق ، ص ۵۰۰ و از دعوات الراوندی و از دعائم نقل كرده .

۱۰۴- كافی ، ج ۳، ص ۱۱۷. وسائل الشيعهٔ ، ج ۲، ص ۶۳۸. سفينهٔ البحار، ج ۲، ص ۲۸۵. مستدرك الوسائل ، ج ۱، ص ۸۴. بحارالا نوار، ج ۸۱، ص ۲۲۶ و در حاشيه بحار از مكارم ك الاخلاق ، ص ۴۱۴ نقل كرده است . و بعضی احتمال داده اند كه مقصود اين است كه عيادت در مرضی كه سه روز به طول نمی انجامد، جايزنيست ولی اين احتمال درست نيست بخصوص با ملاحظه كردن آخر روايت : ((يک روز عيادت كنيد و يک روز عيادت نكنيد)). اين روايت ظهور دارد بر آنچه ما ذكر كرديم .

۱۰۵- طوسی ، امالی ، ج ۲، ص ۲۵۳. مستدرك الوسائل ، ج ۱، ص ۸۴. سفينهٔ البحار، ج ۲، ص ۲۸۵. بحارالا نوار، ج ۸۱، ص ۲۲۲ از امالی ، جوهری و نهايه نقل كرده است .

۱۰۶- بحارالا نوار، ج ۸۱، ص ۲۲۳ .

۱۰۷- بحارالا نوار، ج ۸۱، ص ۲۲۶. مستدرك الوسائل ، ج ۱، ص ۸۴ ازعلامه مجلسی نقل كرده است .

۱۰۸- سفينهٔ البحار، ج ۲، ص ۲۸۵. بحارالا نوار، ج ۸۱، ص ۲۲۸ و در حاشيه بحار از دعائم الاسلام ، ج ۱، ص ۲۱۸ نقل شده و مستدرك الوسائل ، ج ۱، ص ۸۴ و ۹۶ كه از دعائم و جعفريات نقل كرده بر همين معنا. همچنين از پيامبر روايت شده ، پس مراجعه كن به مجمع الزوائد، ك ج ۲، ص ۲۹۵ به نقل از طبرانی در الاوسط. ابن ماجه ، سنن ، ج ۱، ص ۴۶۲. المنتقی ، ج ۲، ص ۶۷.

۱۰۹- بحارالا نوار، ج ۸۱، ص ۲۲۷ و در حاشيه بحار از مكارم الاخلاق ، ص ۴۱۵ .

۱۱۰- كافی ، ج ۳، ص ۱۲۰. شيخ صدوق ، امالی ، ج ۲، ص ۲۴۸. مستدرك الوسائل ، ج ۱، ص ۸۴. مكارم الاخلاق ، ص ۲۳۶. وسائل الشيعهٔ ، ج ۲، ص ۶۳۶. بحارالا نوار، ج ۸۱، ص ۲۲۱، ۲۲۴ و ۲۲۵ به نقل از دعوات الراوندی و غير از او . ابن ماجه ، سنن ، ج ۱، ص ۴۶۴. المنتقی ، ج ۲، ص ۶۶ و در حاشيه آن و مصابيح السنهٔ ، ج ۲، ص ۷۷. جواهر الاخبار و الا ثار المطبوعك مع البحر الزخار، ج ۳، ص ۸۶.

۱۱۱- بحار الا نوار، ج ۸۱، ص ۲۲۱ .

۱۱۲- ر . ك : تمام مآخذ مقدم و غير از آنها در صفحه های ذكر شده و قبل از آن و بعد از آن صفحه ها. مجمع الزوائد، ج ۲، ص ۲۹۶ از ابی يعلی نقل كرده است .

۱۱۳- شيخ طوسی ، امالی ، ج ۲، ص ۱۷. سفينهٔ البحار، ج ۲، ص ۲۸۵. وسائل الشيعهٔ ، ج ۲، ص ۶۳۷. بحارالا نوار، ج ۸۱، ص ۲۱۵ و ۲۱۶ .

۱۱۴- شيخ طوسی ، امالی ، ج ۲، ص ۲۴۹. بحارالا نوار، ج ۸۱، ص ۲۲۱ و ۲۲۸.دعائم الاسلام ، ج ۱، ص ۲۱۸. مستدرك الوسائل ، ج ۱، ص ۸۳ كه از اوّل و از دعائم نقل كرده . سفينهٔ البحار، ك ج ۲، ص ۲۸۵ و ۵۳۴ . بيهقی ، سنن ، ج ۳، ص ۳۸۰ و ۳۸۱. حاكم ، مستدرك ، ج ۱، ص ۳۴۹ و ۳۵۰ و خلاصه مستدرك ذهبی در حاشيه همان صفحه و ترمذی ، صحيح ، ج ۳، ص ۳۰۰ و ۳۰۱ و ابی داوود، سنن ، ج ۳، ص ۱۸۵ و ۱۸۶. ابن ماجه ، سنن ، ج ۱، ص ۴۶۲. الترغيب و الترهيب ، ج ۴، ص ۳۲۰ به نقل از عده ای . عبدالرزاق ، المصنف ، ج ۳، ص ۵۹۴. ابن تيميه ، المنتقی ، ج ۲، ص ۶۶.

۱۱۵- صدوق ، امالی ، ص ۳۷۴. بحارالا نوار، ج ۸۱، ص ۲۶۷ از دعوات راوندی نقل نموده است . مستدرك الوسائل ، ج ۱، ص ۹۶. وسائل الشيعهٔ ، ج ۱۴، ص ۵۳ و در حاشيه از الفروع ، ج ۲، ص ۱۹۰ و غير از اينها .

۱۱۶- بحارالا نوار، ج ۸۱، ص ۲۲۴ به نقل از دعوات راوندی . مستدرك الوسائل ، ج ۱، ص ۹۵.

۱۱۷- مستدرك الوسائل ، ج ۱، ص ۸۳ .

۱۱۸- ابی داوود، سنن ، ج ۳، ص ۱۸۵. بيهقی ، سنن ، ج ۳، ص ۳۸۳. التراتيب الاداريهٔ ، ج ۱، ص ۳۰ و ۳۹۱ كه از تعدادی نقل نموده . بحارالا نوار، ج ۸۱، ص ۲۳۴ و در حاشيه بحار از امالی صدوق ، ص ۲۳۹. امّا در جايی كه مصلحتی وجود ندارد، پس عيادت كردن از آنان جايز نيست ، همچنانكه ظاهر روايت اولی می باشد و اما نسبت به عيادت كردن از غير شيعه ، به درستی كه در روايات امر به عيادت كردن از غير شيعه شده چونكه اين موجب می شود بين مسلمانان مودّت و دوستی محكم شود و از دشمنی با آنان كمتر و قلبها نسبت به هم نزديك و مهربان می شود و برعكس ، موجب اخلاق بلند و انسانيت شايسته می گردد .

۱۱۹- وسائل الشيعهٔ ، ج ۱۱، ص ۴۷۱ و در حاشيه از الاصول ، ص ۴۱۹. بحارالا نوار، ج ۷۸، ص ۳۷۲ به نقل از تحف العقول ، ص ۴۸۶. مستدرك الوسائل ، ج ۲، ص ۳۷۴ به نقل از دعائم الاسلام . بحارالا نوار، ج ۷۵، ص ۴۲۰ و۴۳۱ و ج ۷۴، ص ۱۶۱ و ۱۶۷. شيخ صدوق ، امالی ، ج ۲، ص ۲۸۰. وازكافی ومحاسن ، ص ۱۸.عياشی ، ج ۱،ص ۴۸.صفات الشيعهٔ .قصارالجمل ،ج ۱،ص ۷۳.

۱۲۰- بحارالا نوار، ج ۸۱، ص ۲۲۴ به نقل از جواهر كراجكی . مستدرك الوسائل ، ج ۱، ص ۸۴. مجمع الزوائد، ج ۲، ص ۳۰۰ به نقل از طبرانی در الاوسط .

۱۲۱- ر . ك : پاورقی حديث اولی كه تحت عنوان (عيادت هر سه روز يک مرتبه ) بيان شد .

منبع:آداب طب و پزشكی در اسلام

## دندان های شیری

تغذيه مادر و انتخاب صحيح مواد غذايی در دوران بارداری، از اهميت فوق العاده ای برخوردار است و اين امر نه تنها بر رشد همه ارگان های جنين مؤثر است بلكه نقش تعيين كننده ای به ويژه در سلامت و رشد استخوان ها، دندان ها، و همچنين ساير اعضای بدن كودك پس از تولد او نيز دارد.

دندان های شيری قبل از تولد و در دوران بارداری مادر، زير لثه های كودك به خوبی شكل يافته اند. نتايج تحقيقات به عمل آمده در اين زمينه، نشان می دهد كه بين تغذيه و داشتن دندان های سالم رابطه ای مستقيم وجود دارد. مواد غذايی مناسب در سلامت دندانها به شرح زير می باشد :

- كلسيم و فسفر : كه منابع اصلی تأمين آنها شير و پنير و ساير فرآورده های لبنی می باشد.
- ويتامين D : روغن كبد ماهی و آفتاب از مهمترين منابع اين ويتامين محسوب می شوند.
- ويتامين C :در پرتقال، گريپ فروت، و ساير مركبات و همچنين گوجه فرنگی خام به فراوانی يافت می شود.
- احتمالاً ويتامين A و نيز ويتامين گروه B در اين امر بی تأثير نيستند.

دندان های دائمی كه پس از شش سالگی ظاهر می شوند، چند روز پس از تولد نوزاد شروع به شكل گيری می كنند. البته در اين سن كه نوزاد تنها از طريق شير مادر تغذيه می شود، به اندازه كافی از كلسيم و فسفر موجود در شير بهره می گيرد. در مورد ويتامين های C ,D نيز لازم به يادآوری است كه با تجويز پزشك، اين دو ويتامين را كه به صورت قطره در داروخانه ها موجود می باشد، می توان مستقيماً به داخل شير درون شيشه نوزاد افزود و يا پس از افزودن مقدار كمی آب به او داد.

فلوئور نيز از عوامل مؤثر در استحكام دندان ها است كه معمولا در برخی از كشورها به آب آشاميدنی افزوده می شود. مادران در دوران بارداری خود می توانند از خمير دندان های حاوی فلوئور برای شستوی دندان های خود راستفاده نمايند. اما اگر مطمئن شديدكه در آب شهری محلی كه در آن زندگی می كنيد، فلوئور وجود ندارد، پس از مشورت با دندانپزشك می توان مقدار كمی از آن را بر سطح لثه های كودك ( پس از يك سالگی )، ماليد.

ظاهر شدن اولين دندان های كودك

هيچ قاعده و قانون مشخصی در اين مورد وجود ندارد. در برخی از نوزادان اولين دندان ها كه دو دندان ثنای پيشين می باشند، در سن ۴ ماهگی ظاهر می شود و در بعضی ديگر، اين امر ممكن است تا يك سالگی به تعويق افتد. زمان دندان در آوردن هيچ نقشی در تعيين سلامتی و يا استحكام آنها ندارد. در اغلب كودكان، در سن ۷ ماهگی اولين دندان ها شروع به ظاهر شدن می كند و در سن ۳/۵ سالگی، دندان های شيری او كامل می شوند.

در بيشتر اطفال، نيش زدن دندان ها با ناراحتی هايی نظير بی اشتهايی، ريزش شديد آب دهان، برقراری و حتی بيخوابی شبانه همراه است.

از آنجائی كه كودك احساس خارش شديدی در محل لثه ها می كند، اشياء مختلف را به دهان برده و با شدت بر روی لثه های خود می كشد. وظيفه مادر دور كردن اشياء از دسترس كودك نيست، بلكه ضدعفونی كردن آنها و شستشوی مرتب دستهای اوست. توجه داشته باشيدكه به دهان بردن اشياءتا سن يكسال و نيمه گی امری كاملاً طبيعی و حتی ضروری است. زيرا اين تنها راه شناخت و لمس دنيای خارج توسط كودك است. برخی از مادران با اين امر طبيعی با حساسيت زياد و غير منطقی برخورد می كنند و اين در حالی است كه ممانعت كودك از اين لمس ها، در كاهش قوه ادراك و هوشی او تأثير مستقيم دارد.

گروهی از كودكان برای تسكين خارش لثه هايشان، گوشه ای از ملحفه، روتختی و يا رومتكايی و حتی لباس خود را به دهان برده و برروی لثه می كشند. دليلی برای بازداشتن آنها از اين عمل وجود ندارد. فقط كافی است پارچه مورد نظر را مرتباً شسته و هر چند روز يك بار در آب جوش بجوشانيد. بسيار شنيده می شود كه بيماريهای عفونی نظير اسهال، برونشيت و تب را به دندان درآوردن طفل ربط می دهند. در حالی كه اين نظرات هيچ گونه پايه و اساس علمی ندارد. بيماريهای فوق در اثر ورود ميكروب به داخل بدن كودك ظاهر می شوند. اما به اين دليل كه طفل از دو تا سه هفته قبل از نيش زدن دندان ها، به علت احساس خارش زياد لثه ها، بيش از هر زمان ديگری اشياء را به داخل دهان خود می برد، بيش از مواقع ديگر در معرض ابتلا به اين ناراحتی ها قرار دارد. مطمئناً رعايت نكات بهداشتی، راهی مطمئن در پيشگيری و مبارزه با بيماری های عفونی است.

چند توصیه مفید

– به هنگام دندان درآوردن از دادن غذاهای گرم به کودک، که موجب سوزش لثه ها می شود، خودداری نمایید. غذا را بیشتر به صورت آبکی، له شده و نسبتاً سرد همراه با ماست به کودک بدهید

– دادن وسیله ای به دست کودک از جنس نه چندان نرم و نه چندان سخت که در داروخانه ها موجود می باشد ؛ گاه درتسکین خارش لثه ها مؤثر است. البته بهتر آن است که نیم ساعت قبل از دادن آن به کودک، آن را در داخل یخچال بگذارید تا کمی سرد شود. این وسیله اگر مرتباً شسته نشود و با زنجیره های مخصوص به گردن طفل آویزان نشود، در اثر تماس با فرش و یا موکت، میکروب را به خود می گیرد و از این طریق کودک در معرض ابتلا به بیماریهای عفونی قرار می گیرد.

– به هنگام دندان درآوردن، مکیدن پستانک نه تنها موجب تکسین و دلداری

کودک نمی شود، بلکه علاوه بر تشدید درد لثه ها، خود وسیله ای جهت انتقال انواع میکروب ها به دهان طفل می باشد.

– گاه احساس ناراحتی در ناحیه لثه ها آن قدر شدید است که کودک ازمکیدن سر پستانک شیشه شیر خودداری می کند. در این صورت، می توانید شیر را توسط لیوان و یا قاشق به او بدهید.

– میوه ها را کاملاً له کرده و یا آب آنها را به کودک بدهید.

– بیماریهایی از قبیل اسهال، تب و غیره را طبیعی و در رابطه با دندان در آوردن طفل قلمداد نکنید و جهت مداوای کودک سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.

– پس از این که کودک بزرگتر شد، به او نحوه درست مسواک زدن را بیاموزید و تا قبل ازآن این وظیفه را خودتان برعهده بگیرید. البته باید برای جلوگیری از تحریک لثه های کودک از مسواک های مویی نرم استفاده شود.

منبع: کتاب کودک من

## بیماری لثه

دکتر سولماز اکبری متخصص بیماری های لثه در گفت و گو با ایسنا گفت: عفونت های ناشی از لثه به دنبال ترشح پاره ای از مواد در بدن موجب تغییر در شرایط و سیستم نظم بدن می گردد که این امر می تواند شرایط بروز بیماری های قلبی عروقی را مهیا سازد. وی افزود: نتایج مطالعات طولانی مدت بر روی حجم نمونه بالایی از مبتلایان به بیماری های قلبی عروقی نشان می دهد که این افراد صرف نظر از سایر فاکتورهای به وجود آورنده بیماری های قلبی عروقی از قبیل: اضافه وزن، دیابت، فشار خون و رژیم غذایی نامناسب به عفونت های لثه نیز دچار بوده اند. (۱)

پی نوشت ها:

۱. روزنامه اطلاعات، ضمیمه، ۱۳۸۶/۶/۲۵.

منبع: مجله نامه ی جامعه

## چرا دندان عقل را باید کشید؟

پزشکان می‌گویند بهترین سن برای جراحی دندان عقل زیر سن ۲۰ سالگی است، چرا که عوارض و درد کمتری دارد. دندان عقل به سومین دندان آسیاب بزرگ اطلاق می‌شود. این دندان کمی دیرتر از دندان‌های دیگر رشد می‌کند و در سنین ۱۷ تا ۲۱ سالگی می‌روید. با رشد انسان و کوچک شدن فک، فضا برای رشد دندان عقل محدود شده و در نتیجه دندان عقل خود را به شکل نهفته و نیمه نهفته نشان می‌دهد.

تحقیقات انجام شده در زمینه دندان‌های عقل نشان می‌دهد که این دندان‌ها در بسیاری از موارد، مشکل‌ساز بوده و به جراحی ختم شده‌اند. دندان‌های عقل بعد از پوسیدگی، موجب پوسیدگی دندان‌های مجاور و عفونت در اطراف می‌شود و گاهی نیز با بستری شدن در بیمارستان و جراحی همراه است.

از طرفی دندان عقل با توجه به اینکه در آخرین ردیف دندان‌ها رشد می‌کند و جای کمی برای رشد آن وجود دارد، به دندان‌های مجاور فشار آورده و سبب کج قرار گرفتن دندان‌های دیگر می‌شود. همچنین این دندان‌ها باعث بروز دردهایی در ناحیه مفصل فک، گوش، چشم و سر می‌شود و برای مقابله با پیدایش چنین دردهایی، بهتر است که دندان‌های عقل توسط پزشک متخصص کشیده شود.

درآوردن دندان‌های عقل در سنین سالمندی ممکن است این مشکلات را به همراه داشته باشد:

با افزایش سن ریشه‌ها قطورتر شده و ممکن است کشیدن دندان را سخت‌تر کند، التیام ضعیف‌تر بعد از کشیدن دندان، پوسیدگی دندان‌های مجاور، احتمال فک جوش شدن دندان، احتمال شکسته شدن استخوان در افراد پیر در حین جراحی و درآوردن دندان، کاهش تحمل بیمار به دلیل شرایط سنی و درمان‌های پزشکی از قبیل مصرف داروهای قلبی، ریوی و ... .

توجه کنید که اگر این دندان تصمیم به رویش و قرار گرفتن در محیط دهان را داشته باشد، پیش از این‌که شما تولد ۲۰ سالگی را جشن بگیرید، سر و کله‌اش در دهانتان پیدا می‌شود. بنابراین اگر تا این سن خبری از دندان عقلتان نشده است، باید به فکر جراحی آن و خارج کردنش باشید.

اگر سن شما از ۴۰ سالگی گذشته است و هیچ مشکلی با دندان عقل‌تان ندارید، بهتر است دیگر به فکر خارج کردن آن نباشید، چون بعید به نظر می‌رسد بعد از این نیز دچار بیماری‌های لثه، پوسیدگی و یا تغییرات کیستیک در اطراف این دندان شوید. فقط کافی است هر ۱ یا ۲ سال یک‌بار، یک عکس رادیوگرافی از دندانتان تهیه کنید تا مطمئن شوید هیچ عارضه جانبی وجود ندارد.

ردپای عفونت دور دندان عقل

گاهی در پشت دندان عقل‌تان، یک تکه از مخاط قرار دارد که گاهی روی سطح دندان عقل را می‌پوشاند که با فشار دندان‌های بالا زخمی می‌شود. گاهی هم مواد غذایی زیر این گوشت اضافی گیر می‌کند و میکروب‌ها هم به این محل هجوم می‌برند، بنابراین چیزی نمی‌گذرد که در اطراف دندان عقل‌تان یک عفونت دردناک و بدبو ایجاد می‌شود.

در این شرایط شما باید به دندان پزشک مراجعه کنید تا زیر این بافت اضافی را شستشو داده و باقیمانده مواد غذایی را پاک کند، ولی برای این‌که پس از این دیگر با این مشکل روبه‌رو نشوید، باید با جراحی دندان عقل و خارج کردن آن، این محل تجمع خرده‌های غذایی و میکروب‌ها را برای همیشه از بین ببرید.

وقتی عقل راهش را گم می‌کند

گاهی دندان عقل شما کاملا به صورت افقی در استخوان فک قرار گرفته است و به‌جای این‌که عمودی بالا بیاید به سمت جلو، حرکت می‌کند. در این شرایط ریشه دندان آسیای دوم را قربانی حرکت نادرست خود می‌کند.

اگر شما در این شرایط برای جراحی دندان عقل‌تان اقدام نکنید، پس از مدتی ریشه دندان آسیای دومتان تحلیل می‌رود و باید ریشه این دندانتان را نیز درمان کنید. بنابراین با گرفتن یک عکس رادیوگرافی، از رویش صحیح دندان عقلتان مطمئن شوید.

عقل فدای ارتودنسی

گاهی ممکن است شما فضای کمی برای حرکت دادن دندان‌ها و مرتب کردنشان داشته باشید. در این شرایط گاهی متخصص ارتودنسی قبل از شروع درمان ارتودنسی به شما توصیه می‌کند دندان عقل‌تان را با جراحی از دهان خارج کنید؛ به‌ویژه هنگامی که لازم است برای مرتب کردن دندان‌هایتان، دندان‌های آسیاب را عقب بکشید.

همچنین گاهی شما دندان‌هایتان را ارتودنسی می‌کنید و همه دندان‌ها پس از خاتمه مدت درمان مرتب می‌شوند، ولی هنوز مقداری شلوغی در دندان‌های جلوی فک پایین باقی است. در این مورد نیز ممکن است دندان پزشکتان به شما توصیه کند که دندان عقلتان را جراحی کنید تا این بی‌نظمی اندک باقی‌مانده نیز برطرف شود.

## آدامس و سلامت دهان و دندان

نویسنده:فاطمه کبیری

سالها بود که دندانپزشکان از جویدن آدامس توسط بیماران انتقاد می کردند، مثلاً در سال ۱۸۶۹ یک پزشک آمریکایی نوشت که جویدن آدامس غدد بزاقی را خسته می کند و باعث چسبندگی روده ها می شود امروزه می دانیم که آدامس آن مشکلات را ایجاد نمی کند و باعث خستگی TMG هم نمی شود.

سالانه در دنیا بیش از پنج میلیارد دلار آدامس فروخته می شود و امروزه در پژوهشهای مختلف به این نتیجه رسیده اند که جویدن آدامس برای سلامت دهان فوایدی دارد که عمده آن تحریک بزاق، کنترل PH دهان و دی مینرالیزاسیون مینا می باشد و در کنار سایر روشهای حفظ سلامت دهان و دندان وسیله ای کمکی برای مراقبت دهان و دندان می باشد.

نقش تحریکی آدامس باعث می شود که مقدار ترشح بزاق زیادی شده و دی مینرالیزاسیون دندانها توسط مواد معدنی یونی موجود در بزاق بیشتر شود و علاوه بر آن به دلیل وجود ایمونوگلوبینها و پروتئینها، بزاق نقش ضدمیکروبی نیز دارد و افزایش بزاق به هضم، رقیق سازی و پاک کردن کربوهیدراتهای غذا نیز کمک می کند و در عین حال اسید ناشی از متابولیسم قند را خنثی می کند.

علاوه بر این بزاق به حفظ یکپارچگی مخاط کمک می کند و به دلیل وجود آنزیمها در هضم غذا تأثیر مثبت دارد. بزاق برای تشکیل پلیکل که پس از رویش دندان روی آن ایجاد شده و باعث حفاظت دندان می شود نیز ضروری است، بر عکس کاهش بزاق باعث می شود که خرده های غذایی در لابه لای دندانها باقیمانده و در نتیجه سرعت ایجاد پوسیدگی بیشتر شود. وجود بزاق برای حفظ یکپارچگی هر دو بافت نرم و سخت دهان ضروری است. بنابراین باید روشهایی را به کار بست که جریان بزاق را افزایش دهد و این موضوع به ویژه در مورد بیمارانی که داروهای آگونیست کولیژیک مصرف می کنند یا تحت درمان با رادیوتراپی در ناحیه سر و گردن هستند، ضروری می باشد و حفظ روند طبیعی جریان بزاق در طی ساعتهای بیداری ضروری است. از آن جا که پس از مصرف قند PH دهان به شدت کاهش می یابد و پس از پایان مصرف آن جریان بزاق هم کاهش یافته و به حد استراحت می رسد، باید روشهایی به کار بست که تأثیر منفی کاهش PH را تقلیل داده و یا تعدیل کند، بنابراین تحریک ترشح بزاق به واسطه محصولات غیرقندی مانند آدامس بدون قند می تواند جریان بزاق را افزایش دهد، تحریک عمل جویدن به کمک آدامس موجب می شود که غده های بزاقی بیشتر فعالیت کنند و بزاق حاصل از این تحریک یونهای بیشتری دارد که شامل بیکربنات خنثی کننده اسید، کلسیم و فسفر است. وقتی به آدامس، مواد شیرین کننده یا طعم دهنده اضافه می کنند تحریک بزاقی آن ۱۰ برابر می شود و حتی پس از ۱۰ دقیقه جویدن آدامس هم باز میزان ترشح بزاق سه برابر حالت عادی است. در پژوهشهای متعدد به این نتیجه رسیده اند که جویدن آدامسهای بدون قند و حاوی سوربیتول یا زایلیتول جریان بزاق را افزایش می دهد و تولید میزان بیکربنات آن را افزایش داده و در نتیجه توانایی بافری بزاق را بیشتر می کند که به بالا رفتن PH پس از مصرف کربوهیدراتها منجر می گردد. افزایش بیکربنات اثر مخرب اسیدهای آلی را بر بلورهای هیدروکسی آپاتیت مینا کاهش خواهد داد و در نتیجه پوسیدگی دندان کمتر اتفاق می افتد.

هر چند جویدن آدامس بر پلاک تشکیل شده روی سطوح صاف دندان تأثیری ندارد، اما تا حد ۴۴ درصد کاهش در میزان کلی پلاک دهان بر اثر جویدن آدامس گزارش شده است. حرکت طبیعی دهان به هنگام جویدن آدامس و بلع بزاق سطوح با کال، اکلوزال و لینگوال دندان را تمیز کرده، اما بر مارجین لثه تأثیری ندارد، بنابراین باید در ناحیه مارژین لثه مراقبتهای بهداشتی بیشتر و دقیق تر اعمال شود.

امروزه در ترکیبات بعضی آدامسها سدیم فلوراید، کلروهگزیدین، فسفات کلسیم و روی اضافه شده است که اثر ضد پوسیدگی آن را بیشتر می کند.

## نقش تغذیه در سلامت دهان و دندان(۳)

نویسنده: دکتر رضا آمری نیا

بخش پایانی:

پروسه پوسیدگی با تولید اسید شروع می شود و ناشی از متابولیسم باکتری ها در پلاک دندانی است. پلاک یک توده بی رنگ و چسبناک از میکروارگانیسم ها و پلی ساکاریدها است که در اطراف دندان تشکیل می شود و به دندان ها و لثه ها می چسبد و این خود باکتری تولید کننده اسید را می پرورد و محصولات آلی ناشی از سوخت و ساز آنها را در تماس با سطح دندان نگه می دارد. چندین دسته از نوشیدنی ها شامل نوشیدنی های سبک، نوشابه های انرژی زا، آب میوه و نوشابه های حاوی مکمل های حاوی ویتامین C دارای میزان بالایی از اسید است. بنابراین می تواند یک PH اسیدی ایجاد کند.

•انواع پوسیدگی

اگر چه در کل شیوع پوسیدگی در ایالات متحده کاهش یافته ولی با این حال بیش از ?? درصد بچه های سنین ? تا ? سال پوسیدگی دندان دارند. مطابق بررسی های تغذیه ای و معاینات ادواری بیش از ?? درصد کودکان تا ? سالگی پوسیدگی داشتند. از پوسیدگی های ریشه روی سطح ریشه دندان های دائمی به دنبال عقب نشینی لثه رخ می دهند که این مسئله در معاینات افراد مسن به چشم می خورد. فاکتور اولیه در ایجاد پوسیدگی ریشه عقب نشینی لثه است که اغلب ناشی از بیماری لثه است که در این حالت ریشه های عریان بسیار مستعد به پوسیدگی هستند. فاکتور های دیگری که به افزایش شیوع این پوسیدگی ارتباط دارد، سن، فقدان فلوراید موجود در آب، بهداشت ضعیف دهان و خوردن مکرر کربوهیدرات های قابل تخمیر است. درمان پوسیدگی ریشه شامل ترمیم دندان و مشاوره تغذیه است. پوسیدگی ریشه یک بیماری عفونی دندان است که در بالغین مسن تر بیشتر مشاهده می شود زیرا این جمعیت دندان های طبیعی خود را در مدت بیشتری نگه داشته اند.

•فلوراید

فلوراید ماده اولیه ضد پوسیدگی است که به صورت سیستمیک و موضعی به کار می رود و به عنوان یک معیار مطمئن و موثر جوامع بشربرای کاهش شیوع و وقوع پوسیدگی های دندان است. در سال???? تا ???? افزودن فلوراید به آب به تنهایی?? درصد تا ?? درصد موجب کاهش شیوع پوسیدگی در افرادی که از این آب استفاده کرده اند، شد. افزودن فلوراید به آب از سال ????تا،?? ???? درصد شیوع پوسیدگی را کاسته است. به کارگیری فلوراید روی پیشگیری از پوسیدگی به صورت افزودن فلوراید به آب، خمیر دندان ها و دهانشویه ها همچنین استفاده ازنوشیدنی هایی با آب دارای فلورید انجام می شود.

سه مکانیسم اولیه عمل فلوراید روی دندان ها به این قرار است. اولاً وقتی با مینا و عاج تماس می یابد با کلسیم و فسفر موجود در آنها فلوروآپاتیت را تشکیل می دهد و این ترکیبی است که نسبت به هیدروکسی آپاتیت به اسید مقاوم تراست. فلوراید همچنین ترمیم و معدنی شدن مجدد سطح دندان های پوسیده را تسریع می کند و کمک می کند که روندتخریب معکوس شود و موجب افزایش مقاومت سطح دندان در برابر پوسیدگی شود. در نهایت، فلوراید موجب کاهش اثر تخریبی باکتری ها در حفره دهان از طریق تداخل در تشکیل و عملکرد میکرو ارگانیسم ها می شود. فلوراید ممکن است به صورت موضعی و سیستمیک به کار رود. وقتی در غذا و نوشیدنی مصرف می شود فلوراید وارد جریان خون سیستمیک می شود و در استخوان ها و دندان ها تجمع می کند. گردش خون سیستمیک با فراهم کردن فلوراید در بزاق اثر موضعی هم دارند. مقدار کمی از فلوراید وارد بافت نرم می شود و باقی مانده آن در بزاق ترشح می شود. منبع اولیه فلوراید سیستمیک آب فلوریده شده است. غذا و نوشیدنی ها مقدار کمتری فلوراید دارند. منابع فلوراید موضعی شامل خمیر دندان، ژل ها، دهانشویه که روزانه توسط مصرف کننده ها استفاده می شود و فلوراید غلیظ شده توسط متخصصان دندان بیشتر به صورت های ژل ها _ خمیرهابه کار می رود.

•افزودن فلوراید به آب

افزودن فلوراید به عنوان یک اقدام بهداشت عمومی توسط انجمن دندان پزشکان آمریکا و انجمن تغذیه آمریکا مورد تائید قرار گرفته است. این انجمن ها بهداشت دهان و دندان و نیز ارزش افزودن فلوراید به آب را در زمینه پیشگیری از بیماری های دندانی و حفاظت از دندان ها مورد تاکید قرار می دهند. اما به رغم این حمایت، استفاده گسترده از فلوراید مورد مخالفت ضدفلورایدافزاها، واقع شده است که آنها مدعی اند فلوراید افزایی آزادی انتخاب هر فرد را محدود کرده و خطر ابتلا به ایدز و سرطان را افزایش می دهد. خطر های مربوط به بیماری ناشی از فلوراید بی پایه و اساس است.

•مراقبت های پیشگیرانه

در برنامه های پیشگیری از پوسیدگی دندان، رژیم غذایی متعادل، اصلاح منابع و مقادیر کربوهیدرات های قابل تخمیر و تلفیق اعمال بهداشت دهان و دندان با شیوه های زندگی افراد مورد توجه قرار می گیرند. بعد از وعده های غذایی و غذای سبک باید مسواک زد، دهان را با آب شست یا آدامس(بدون قند) را به مدت ??- ?? دقیقه جوید. عادات مثبت شامل خوردن خوراک های سبک، جویدن آدامس بدون قند بعد از خوردن یا آشامیدن موادی که موجب پوسیدگی می شوند.

با برنامه ریزی مناسب و بهداشت مناسب دهان و دندان و یک رژیم غذایی متعادل، خطر پوسیدگی زایی به شدت کاهش می یابد. اعمالی که باید از آنها پرهیز کرد عبارتند از استفاده از نوشیدنی های گازدار طی دوره های ممتد، خوردن متناوب غذا های سبک و نگه داشتن مقادیر زیادی از مواد قندی یا آب نبات های خوشبو کننده دهان طی دوره های ممتد. دارو های جویدنی یا مایع بدون نسخه پزشک و ترکیبات ویتامینه هم ممکن است مواد قندی داشته باشند مانند ویتامین C که قند موجود در اسید آن موجب پوسیدگی دندان می شود و خواندن دقیق برچسب به منظور جلوگیری یا کاهش استفاده از چنین محصولاتی مهم است. کربوهیدرات های قابل تخمیر مانند آب نبات، بیسکویت ها، کلوچه، چوب شور و چیپس بایستی همراه وعده های غذایی خاصی خورده شود. یک تکه پنیر در یک وعده غذایی نمونه ای از تدبیر های کاهش پوسیدگی دندان است. چیپس ها و بیسکویت های سبک، میوه ها و آب میوه ها احتمالاً نسبت به همتا های چربی دار خود از تراکم قندی بیش تری برخوردارند. اعمال مربوط به بهداشت دهان و دندان از قبیل مسواک زدن و دهان شویی و جویدن آدامس بدون قند بعد از خوردن غذا می تواند خطر پوسیدگی دندان را کاهش دهد. ترکیب کردن میوه ها و پنیر در وعده های غذایی موجب کاهش پوسیدگی زایی غذا های مذکور می شود.

## نقش تغذیه در سلامت دهان و دندان(۱)

نویسنده: دکتر رضا آمری نیا

بخش اول : مواد غذایی

آشامیدنی ها و تعداد وعده های غذایی با تاثیری که بر روی میکروب های موجود در محیط دهان و دندان می گذارند، نقش مهمی را درتکامل دندان و لثه و همین طور نسوج و ساختار استخوانی محیط دهان و همچنین پیشگیری از انواع بیماری های دهان و دندان دارند که عمدتاً این تاثیرات به شکل سیستمیک است. کمبود ویتامین های C ،B۱۲، B، ریبوفلاوین، فولات ها و مواد معدنی چون روی، آهن و در کاهش روند ترمیم نسوج دهانی موثرند. به همان نسبت که کمبود مواد یادشده در شکل گیری و سلامت دهان و دندان موثر است متقابلاً شکل و سلامت حفره دهان نیز در دریافت مواد فوق و استفاده از آنها نقش دارند یا به عبارتی می توان گفت این دو وضعیت به گونه ای به هم وابسته اند. بیماری های دهان عمدتاً در پی پوسیدگی دندان ها ایجاد می شود. فقدان یک یا چند دندان و یا بی دندانی کامل در بیماران بالای ?? سال رایج است که این خود تاثیر بسزایی در تغذیه این دسته از افراد دارد که علاوه برآن باعث اخلال در رشد، تکامل، بقا و ساختار حفره دهانی می شود. جزئیات اشاره شده در ذیل بخشی از این مشکلات را مطرح می سازد. بیماری های پریودنتال به صورت یک بیماری موضعی و سیستمیک محسوب می شود. کمبود موادی مانند ویتامین های E ،C، A، فولات ها و بتاکاروتن و املاح معدنی چون کلسیم، فسفر و روی در ایجاد بیماری یادشده نقش موثری دارند. سرطان های دهان که اغلب در اثر استفاده بیش از حد در مصرف تنباکو و الکل رخ می دهد با اینکه از سویی باعث افزایش نیاز به کسب انرژی و مصرف مواد غذایی در بیمار می شود از طرف دیگر مشکل توانایی در خوردن و تغذیه را برای وی به ارمغان می آورد که این عمدتاً می تواند ناشی از روش های درمانی مانند جراحی ها، رادیوتراپی، شیمی درمانی و سایر موارد درمانی باشد. از بیماری های حاد و مزمن دیگری که می توانند در توانایی خوردن تاثیر منفی داشته باشند می توان به دیابت کنترل نشده اشاره کرد که توام با سندرم سوزش زبان، برفک و خشکی دهان است همچنین مشکلات دهانی ناشی از نقص سیستم ایمنی از قبیل سندرم اکتسابی نقص ایمنی (ایدز) است.

•نقش تغذیه در تکامل دندان

تکامل دندان های شیری در ماه دوم و سوم جنینی آغاز می شود و معدنی شدن آنها در ماه چهارم جنینی تا دهه اول زندگی فرد ادامه دارد. مواد غذایی که جنین از مادر دریافت می نماید نقش موثری در تشکیل و تکامل ساختار دندان ها در مرحله قبل از رویش آنها دارد. تشکیل دندان ها با معدنی شدن ماتریکس پروتئینی آنها همراه است. در عاج، پروتئین به صورت الیاف کلاژن هستند که برای ساخت آنها وجود ویتامین C ضروری است و یتامین D جزء اساسی جهت تشکیل بلور های هیدروکسی آپاتیت از کلسیم و فسفر است، فلوراید نیز با اضافه شدن روی بلور های هیدروکسی آپاتیتیک لایه مقاوم به پوسیدگی را روی دندان ها ایجاد می کند. تغذیه و رژیم غذایی در تمام مراحل تکامل، رویش و بقای دندان موثر است. پس از رویش تغذیه نقش موثر و مداومی در تکامل و تقویت و معدنی شدن مینا و بقیه اجزای دندان دارد. نقش موضعی مواد غذایی مصرفی به ویژه از طریق کربوهیدرات های تخمیرشدنی و تعداد دفعات مصرف غذا که در پی آن تولید اکسید های آلی توسط باکتری های دهان از این مواد موجب پوسیدگی می شود را نباید فراموش کرد که در طول زندگی فرد رژیم غذایی نقش موثری را در دندان ها، استخوان ها، پایداری نسوج دهان و مقاومت در مقابل عفونت و افزایش عمر دندان ها دارد.

•پوسیدگی دندانی

پوسیدگی دندان یکی از رایج ترین بیماری های عفونی است و براساس گزارشات پنج برابر رایج تر از آسم است. در نتیجه تقریباً ??درصد تا?? درصد بچه های ایالات متحده?? درصد دندان هایشان پوسیده است. بررسی پوسیدگی دندان ها نشان می دهد که بچه هایی که والدین آنها حداقل تا لیسانس تحصیل کرده اند کمتر از بچه هایی که والدین آنها کمتر از لیسانس هستند به پوسیدگی دندان ها مبتلا هستند. ایجاد پوسیدگی به عواملی چون ترکیبات مینا و عاج، محل قرارگیری دندان ها، نوع و میزان بزاق، وجود شیارها و حفرات در تاج دندان بستگی دارد و ترکیبات بزاق را هم باید به آن اضافه کرد. بزاق های الکالوئیدی اثر پیشگیرانه

دارند به همان میزان که بزاق اسیدی موجب افزایش خطر پوسیدگی می شود روش زندگی نیز در این پدیده موثر است. اینکه نقش جداگانه ای برای عوامل تغذیه خانوادگی، الگوی تغذیه با عوامل ژنتیکی در عین مطرح بودن قائل باشیم کار دشواری است. باکتری ها عامل اساسی در ایجاد پوسیدگی هستند.

●عوامل تغذیه ای موثر بر ایجاد پوسیدگی

تعداد دفعات مصرف کربوهیدرات های قابل تخمیر، نوع تغذیه، تعداد دفعات غذا خوردن، ترکیبات مواد غذایی و آشامیدنی، مدت زمان تماس دندان با مواد غذایی و آشامیدنی. کربوهیدرات های قابل تخمیر ماده ایده آل برای باکتری ها هستند و فرآورده های اسیدی ناشی از آنها موجب کاهش PH بزاق به پایین تر از ?/? می شوند که زمینه مناسب را برای تولید پوسیدگی فراهم می آورند. مواد قندی تخمیر شونده در چهار گروه از شش گروه مواد غذایی موجود هستند- ?. حبوبات- ?میوه ها - ?فرآورده های لبنی - ?مواد قندی. با وجود اینکه بعضی سبزیجات نیز شامل مواد قندی تخمیر شدنی هستند ولی گزارشی مبنی بر پوسیدگی زایی آنها ارائه نشده است. موادی چون نشاسته که بالقوه دارای قابلیت تخمیر هستند موجب کاهشPH بزاق به کمتر از ?/? می شود. بیسکویت، کراکر، چیپس، نان و انواع میوه ها (تازه، خشک و کمپوت) و همچنین آب میوه ها نیز پوسیدگی زا هستند.

## نقش تغذیه در سلامت دهان و دندان(۲)

نویسنده:دکتر رضا آمری نیا

بخش دوم:

تمایز بین مواد پوسیدگی زا، متوقف کننده پوسیدگی و ضدپوسیدگی بسیار بااهمیت است. نتایج مطالعات نشان داده است که میزان اسیدی که از تخمیر مواد غذایی توسط باکتری ها ایجاد می شود به اندازه قندی که در آن ماده وجود دارد بستگی دارد. پوسیدگی زایی همچنین می تواند تحت تاثیر عوامل دیگری مانند حجم و میزان بزاق تولید شده در فرد، تعداد وعده های مصرف غذا، ترکیبات مواد غذایی مورد استفاده، میزان تشکیل پلاک میکروبی و میزان استعداد ژنتیکی فرد قرار گیرد. مواد غذایی متوقف کننده پوسیدگی یا آن دسته که توسط میکروب های پلاک قابل سوخت و ساز نیستند PH بزاق را به پایین تر از ?/? کاهش نمی دهند این مواد شامل پروتئین هایی چون تخم مرغ، ماهی، گوشت، بعضی سبزیجات و آدامس های بدون قند هستند. شیرین کننده های غیرکربوهیدراتی از قبیل ساخارین، سیکلامات ها و اسپارتام نیز جزء این گروه هستند. بعضی از شواهد دال بر این است که گروه اخیر به علت اینکه مواد مورد نیاز را در اختیار استرپتوکوک قرار نمی دهند متوقف کننده پوسیدگی هستند.مواد غذایی ضدپوسیدگی، موادی هستند که هنگام استفاده از آنها جذب غذا های اسید و ژنتیک توسط باکتری ها مختل می شود. الکل های پنج قندی جزء این دسته محسوب می شوندزیرا توسط آمیلاز بزاق تجزیه نمی شوند. مکانیسم عمل آنها شامل فعالیت های ضدمیکروبی علیه استرپتوکوک موتان است. تاثیر آدامس از طریق ترشح بزاق است که منجر به افزایش فعالیت خنثی سازی بزاق و در پی آن افزایش زدودن کربوهیدرات های تخمیر شونده از سطح دندان می شود. آدامس های بدون قند از طریق افزایش جریان بزاق در کاهش پوسیدگی موثر هستند. توصیه می شود پس از غذا های حاضری یا وعده های غذایی مورد استفاده قرار گیرند تا احتمال پوسیدگی را کاهش دهند در عین حال امکان معدنی شدن مجدد بخش های تخریب شده دندان نیز افزایش می یابد. در واقع مکانیسم ضدپوسیدگی گزیلیتول موجود در آدامس جایگزین شدن آن به جای کربو هیدرات های تخمیرشونده رژیم غذایی است. استرپتوکوک موتان قادر به متابولیزه کردن گزیلیتول نیست. از دیگر مواد ضدپوسیدگی پنیرها می توان از پنیرچدار و سوئیسی نام برد.

●عوامل موثر بر پوسیدگی زایی مواد غذایی

مواد حاوی کربوهیدرات های تخمیر شونده نقش عمده ای در عملیات تخریبی باکتری ها در تولید پوسیدگی دارند. پوسیدگی زایی به اجزای تشکیل دهنده ماده غذایی وابسته است به عبارتی به شکل ترکیبات ماده غذایی و اینکه همراه با چه ماده دیگری مورد استفاده قرارگیرد و مدت زمان تماس آن با دندان و تعداد دفعات مورد استفاده بستگی دارد.

شکل و فرم ماده غذایی و پایداری آن نقش مهمی در میزان پوسیدگی و کاهش PH دارد. شکل و فرم ماده غذایی مشخص کننده مدت زمان تماس آن در دهان با دندان ها است که تاثیرگذار بر مدت کاهش PH یا روند تولید اسید است. مایعات به سرعت از دهان شسته می شوند و قابلیت چسبندگی کمتری دارند و بالعکس مواد غذایی جامد مانند کراکر، چیپس، شیرینی ها و دانه های خوشبو کننده دهان که حاوی قند هستند موجب افزایش زمان تماس دهان با قند می شود. قوام ماده غذایی بر چسبندگی آن موثر است. مواد جویدنی مانند آدامس گرچه حاوی میران قند بالایی است ولی تحریک تولید بزاق، چسبندگی کم نسبت به مواد جامد یا غذا های چسبنده مثل اسنک ها و کراکرها و چیپس ها که ساکاروز کمی دارند، از ضرر کمتری برخوردارند. مواد غذایی حاوی درصد فیبر بالا به علت اینکه کربوهیدرات تخمیر شونده کمی دارند نیز متوقف کننده پوسیدگی هستند مانند پاپ کورن (ذرت بوداده) و سبزیجات خام.

مواد نشاسته ای که توسط آمیلاز بزاق قابل تخمیر هستند هرچه مدت ماندگاریشان در دهان بیشتر شود میزان پوسیدگی زایی آنها افزایش می یابد. هنگامی که این مواد بین دندان ها گیر می کنند فرصت بیشتری دارند تا توسط آمیلاز بزاق هیدرولیز شوند. تکنیک های بررسی شده بیانگر آن است که برخی از باکتری ها نشاسته ها را سریعاً تخمیر می کنند و از طریق هیدرولیز ناقص یا با کوچک کردن اندازه قطعات آنها باعث ایجاد پوسیدگی می شوند. اگر چه آب نبات های حاوی قند باعث افزایش سریع در میزان قند حفره دهانی می شود که توسط باکتری ها هیدرولیز می شود، ولی اثر اینها کوتاه مدت است. مواد غذایی حاوی کربوهیدرات ساده و دسرها (مانند چیپس سیب زمینی، نان خشک، شیرینی، کیک، نان روغنی شیرین )برای مدت طولانی غلظت قند دهان را به مرور افزایش می دهند زیرا این غذاها اغلب به سطوح دندان ها می چسبند و نسبت به آب نبات ها مدت طولانی تری دردهان باقی می مانند.

در ترکیبات غذایی محصولات لبنی به خاطر کلسیم، فسفر، قابلیت پوسیدگی پایینی دارند. مطالعات نشان داده است که پنیر و شیر وقتی با موادپوسیدگی زا مصرف می شود به بافر کردن PH اسید کمک می کند. پنیر بخصوص پنیر چدار خصوصیات ضد پوسیدگی زایی دارد و ترشح بزاق را تحریک می کند که پلاک راکم کند. خوردن پنیر با کربوهیدرات های قابل تخمیر مثل دسر در انتهای یک وعده غذا ممکن است پوسیدگی زایی غذا را کم کند. حبوبات که مقدار قابل ملاحظه ای کربوهیدرات قابل تخمیر ندارند و چربی و فیبر آنها زیاد است پوسیدگی را متوقف می کنند. غذا های پروتئینی مثل غذا های دریایی ماهی، گوشت و تخم مرغ و مرغ، همچنین چربی هایی مثل روغن مارگارین و کره نباتی پوسیدگی را متوقف می کنند.

ترتیب خوردن و ترکیبات غذایی روی پتانسیل ایجاد پوسیدگی موثر است. موز به علت اینکه حاوی کربوهیدرات قابل تخمیر است با توجه به چسبنده بودن آن پوسیدگی زا است ولی وقتی با غلات و شیر خورده می شود کمتر ایجاد پوسیدگی می کند. شیر قابلیت چسبندگی میوه را کمتر می کند. کلوچه خشک وقتی با پنیر خورده می شود کمتر پوسیدگی زا است تا زمانی که به تنهایی خورده می شود. مصرف پنیر و شیر در انتهای وعده غذایی و یا چنانچه توام باکربوهیدرات استفاده شود به علت قابلیت بافری آنها ضمن مطبوع کردن غذا موجب کاهش پوسیدگی می شود. مصرف مواد غذایی پوسیدگی زا توام با نوشابه احتمال تولید اسید را افزایش می دهد. زمانی که یک کربوهیدرات قابل تخمیر مصرف می شود کاهش PH باعث تسریع در فعالیت تخریبی می شود که در ظرف ?-?? دقیقه شروع شده و تا?? دقیقه اثر آن باقی می ماند. وعده های خوراکی بین غذایی عمدتاً حاوی کربوهیدرات های قابل تخمیر بالایی است که این امر احتمال میزان پوسیدگی زایی آنها را به مراتب بیشتر از وعده های اصلی غذا در بردارد. خوردن چندین شیرینی در یک زمان که به دنبالش مسواک بزنید و دهان را با آب شست وشو دهید کمتر پوسیدگی زاست تا این که در طول روز چندین بار و هر بار یک شیرینی بخورید.

## الگوی درست تغذیه ، راهی به سوی سلامت

تغییرالگوی غذای مصرفی خانوارهای شهری و روستایی و افزایش مصرف قند و شکر،روغن و چربی و کاهش مصرف میوه و سبزی، شیر، لبنیات و گوشت ،موجب بروز آسیب‌های جدی در سلامت جامعه شده است.

به عقیده کارشناسان پزشکی و تغذیه،برای حل اساسی این مشکل همه‌مردم باید الگوی درست تغذیه را در تمامی مراحل سنی جدی بگیرند.

به اعتقاد آنان، افزایش شیوع چاقی و بیماری‌های مرتبط با تغذیه، مانند بیماری‌های غدد،فشار خون بالا،قلب و عروق و مشکلات ناشی‌از فقر آهن و سایر ریزمغذی‌ها و عدم دریافت کافی پروتئین و انرژی، نشان‌دهنده نامتعادل بودن الگوی غذای مصرفی در جامعه است.

به گزارش ایرنا و به نقل از گزارش دفتر بهبود تغذیه که در سایت وزارت بهداشت درج شده است، در زمان حاضر??? ? درصد افراد جامعه دچار فقر کلسیم هستند و??? ? درصد از کمبود شدید آن رنج می‌برند.

همین گزارش اضافه می‌کند: در کشور ایران عارضه پوکی استخوان که یکی از چهار عامل مرگ و میر در جوامع بشری است ، سالانه بیش از??? ? میلیارد تومان هزینه بر عهده بخش بهداشت و درمان کشور می‌گذارد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در این‌باره گفت:تعیین یک سبد غذایی مطلوب وابسته به عواملی همچون درآمدها و قیمت اقلام خوراکی، دسترسی فیزیکی و اقتصادی به غذا، آگاهی‌های تغذیه‌ای و عادت‌های غذایی و ذائقه می‌باشد.

دکتر" مهدی سالک "متخصص غدد در آستانه??? ? دی ماه روز تغذیه و سلامتی در گفت و گو با ایرنا افزود: سلامت افراد فقط با جذب مواد مغذی و لازم برای سلول‌های زنده فرد که به آن سیری سلولی می‌گویند، ممکن است.

وی افزود: امروزه ثابت شده که بسیاری از بیماری‌های متابولیک ، ناشی از گرسنگی سلولی یا همان گرسنگی پنهان است که ارتباط مستقیمی با نوع تغذیه و غذا دارد.

وی با اشاره به اینکه در سال‌های اخیر بیماری‌هایی از جمله چاقی، دیابت و تیروئید که در گذشته جزو بیماری‌های رده آخر بود جزو بیماری‌های رده اول شده است، گفت : افزایش این بیماریها به تغییر الگوی تغذیه که ناشی از زندگی صنعتی و ماشینی است ، بر می‌گردد.

این استاد دانشگاه افزود: ایرانیان بیش از استانداردهای جهانی، قند، روغن و نوشابه مصرف می‌کنند، به طوری که مصرف نوشابه در ایران چهار برابر میانگین مصرف جهانی است.

سالک، گفت: با انکه مصرف نوشابه در ادارات دولتی ممنوع است و توصیه به جایگزینی توت و کشمش به جای قند و شکر شده،اما این ممنوعیت‌ها و توصیه ها در بسیاری از ادارات هنوز به اجرا در نیامده است.

وی افزود :رعایت این موارد در ادارات، باعث کاهش و کنترل بیماری‌های غدد و ترویج الگوی درست تغذیه در منازل و مدارس می‌شود.

دکتر" طالب آزرم " متخصص بیماری‌های خونی نیز گفت: مصرف مداوم غذاهای آماده و بدون مواد مغذی باعث شده است که بسیاری از اقشار جامعه حتی نوزادان به دلیل نبود مواد مغذی و یا اشباع مصرف انرژی، حداقل به یک نوع بیماری قلب و عروق و

غدد مبتلا شوند.

وی با بیان اینکه اشباع در مصرف انرژی یکی‌دیگر از دلایل بروز بیماری‌های وابسته به تغذیه است، افزود: ایرانی‌ها??? ? درصد بیشتر از میانگین جهانی روغن مصرف می‌کنند و حدود??? ? درصد آن را روغن‌های نباتی جامد تشکیل می‌دهد که حاوی مقدار زیادی اسیدهای چرب اشباع شده‌است که از عوامل اصلی افزایش کلسترول و بروز بیماری‌های قلبی عروقی به شمار می‌رود.

وی بااشاره به اینکه با افزایش??? ? درصدی تولید روغن مایع،اینک حدود ???? درصد روغن‌های تولید داخل مایع‌است، افزود: با توجه به صدرنشینی بیماری‌های قلبی عروقی در زمینه عوامل مرگ و میر در کشور و هزینه گزافی که بر سیستم بهداشت و درمان تحمیل می‌شود، باید گام‌های بلندتر و البته سریع تری برای تغییر فرهنگ وباور مردم و نیز آموزش وترویج تغذیه صحیح برداشته شود.

دکتر" مسعود اعتمادی فر "متخصص مغز و اعصاب نیز با اشاره به‌اینکه تغذیه نادرست????، درصد مغز کودکان را بامشکل تکاملی و رشد روبرومی‌کند به خبرنگار ایرنا گفت: کمبود مواد مغزی ، تغذیه ناسالم و نادرست از عواملی است که می‌تواند برسلولها، رشد رگ‌ها و عملکرد مغز تاثیر گذار باشد.

وی این‌مشکل را ناشی از تغذیه‌نامناسب از سوی بزرگسالان خواند وتصریح کرد:

بی‌توجهی والدین به تغذیه خود و کودکان، فقر فرهنگی و اقتصادی ، زندگی ماشینی، استفاده از غذاهای آماده و فانتزی ، پخت غذا در دستگاههای برقی نظیر" ماکروفر "از دلایل‌اصلی بروز و گسترش این دسته از بیماری‌هاو نیز آسیب رسانی به رشته‌های عصبی مغز است.

اعتمادی فر، با این‌هشدار که??? ? درصد کودکان کشورمان دچار سوء تغذیه‌اند، گفت: غفلت از نقش تغذیه کودکان، بخصوص صبحانه انها، در آینده نزدیک کشور را با مجموعه‌ای ازکودکان با بیماری‌هایی ذهنی، خونی، قلبی، کلیوی و مغزی که بر عملکرد یکدیگرتاثیر می گذارند روبرو می‌کند و علاوه بر مشکلات معنوی ، مشکلات مالی بسیار سنگینی را برای خانواده و دولت به بار می‌آورد.

وی با تاکیدبراینکه"افزایش وزن" و "کاهش قد " یکی‌ازمعضلات بهداشتی جامعه ما بشمار می‌رود، گفت: تغذیه نادرست و ناکافی در سالهای اخیر در زنان باردار نیز نمود پیدا کرده است ، که این مشکل به جنین منتقل و موجب تولد نوزادی فقیر از پروتئین و ویتامین لازم برای رشد می‌شود.

وی تصریح کرد: کودک باید از دوران جنینی تا شش سالگی از نظر تغذیه مورد حمایت و مراقب قرار گیرد ، تا دچار کمبودها نشود.

این متخصص مغز و اعصاب نیز چون دیگر متخصصان،دستیابی به امنیت غذایی و برخورداری از تغذیه سالم را درد مشترکی می‌داند که تنها با هماهنگی و همراهی تمام ارگان‌های دست‌اندرکار بهداشت، سلامت و تغذیه و مردم امکان‌پذیر است.

http://www.salamatnews.com

## فلوراید برای دندانهای افراد مسن نیز مفید است

تازه ترین تحقیقات نشان می دهد افزودن فلوراید به آب آشامیدنی نه تنها از پوسیدگی دندان کودکان، بلکه از بروز این مشکل در دندانهای افراد مسن نیز پیشگیری می کند.

به گزارش خبرگزاری رویترز از نیویورک، اغلب گمان می رود تاثیر آب آشامیدنی حاوی فلوراید در کاهش پوسیدگی دندانها منحصر به کودکان است در حالی که این کار برای افراد مسن نیز مفید است.

محققان هزینه های دندان پزشکی ۵۲ هزار عضو یک طرح بیمه را بررسی کردند و دریافتند ساکنان مناطقی که آب آشامیدنی آنها حاوی فلوراید است کمتر از ساکنان مناطقی که آب آشامیدنی مصرف آنها بدون فلوراید است برای ترمیم پوسیدگی دندانها هزینه می کنند.

محققان پس ازدرنظرگرفتن سن افراد بیمه شده دریافتند این فواید علاوه بر کودکان، در بزرگسالان بالای ۵۸ سال نیز دیده می شود.

دکتر «جراردو موپوم» می گوید نتایج این مطالعه در مورد تاثیر آب حاوی فلوراید در کاهش تعداد دندانهای پرکرده، تحقیقات قبلی برروی کودکان را تایید می کند و بیانگر تاثیر مفید آن در افراد مسن تر نیز هست.

موپوم ازدانشکده دندان پزشکی دانشگاه ایندیانا در میناپلیس می گوید افراد مورد مطالعه در این تحقیق بیمه دندان پزشکی داشتند درحالی که بسیاری از افراد مسن که اغلب بازنشسته هستند فاقد بیمه دندان پزشکی هستند و پیشگیری از پوسیدگی دندان برای آنها بسیار مهم است.

بیشتر تحقیقات انجام شده در این زمینه بر کودکان متمرکز بوده است درحالی که فواید بالقوه افزودن فلوراید به آب آشامیدنی در بزرگسالان باید مورد توجه بیشتری قرار گیرد.

موپوم می افزاید افزودن فلوراید به آب آشامیدنی سرمایه گذاری بهداشت عمومی معقولی برای تمام گروههای سنی است.

نتایج این مطالعه در شماره فصل پاییز مجله دندان پزشکی بهداشت عمومی منتشر شده است.

## نخ دندان

هدف از بکارگیری مسواک و نخ دندان، کاستن از تعداد باکتریهاییست که دهان را خانه خود میدانند و در باقیمانده مواد غذایی در میان دندانها زندگی میکنند.

دندانپزشکان معمولاـ با پرسشهایی نظیر اینها مواجه میشوند؛ هر چند وقت کبار باید از نخ دندان استفاده نمود؟ آیا این کار ضروریست؟ کدام دندان را باید با نخ تمیز کرد؟ پاسخ آنها عموماً جمله ای تکراری اما واقعی است" : شما تنها باید دندانی را با نخ تمیز کنید که میخواهید نگهش دارید“! باید دانست که در کنار مسواک کردن، استفاده از نخ دندان یکی از مهمترین روشهای حفظ سلامت دهان و دندان است.

هدف از بکارگیری مسواک و نخ دندان، کاستن از تعداد باکتریهاییست که دهان را خانه خود میدانند و با ذره های مواد غذایی باقیمانده در میان دندانها زندگی میکنند.

این مهمانهای ناخوانده با تولید اسیدی که نتیجه تغذیه آنهاست، موجب از بین رفتن مینای دندان و پوسیدگی تدریجی آن میشوند و بدتر از آن اینکه با ترشح ترکیبات فرار گوگردی، موجب بدبویی دهان میشوند.

فواید استفاده از نخ دندان

نخ دندان یا Dental floss نواری ساخته شده از تارهای بسیار نازک نایلون یا پلاستیک (تفلون یا پلی اتیلن) است که برای خارج کردن ذره های مواد غذایی و غشاهایی نازک و مضر ساخته شده از میکرو ارگانیسمها (یا پلاک plaque)، از بین دندانها به کار میروند. با عبور دادن نخ دندان از میان دندانها، کناره های دندان به خصوص در نواحی نزدیک به لثه از مواد فاسد کننده پاک میشود.

تاریخچه نخ دندان

اختراع نوعی از نخ دندان عالی، به لوی اسپیر پارملی (Levi Spear Parmly)، دندانپزشکی اهل نیواورلئان نسبت داده میشود. او از سال ???? استفاده از ابریشم خام (که floss نامیده میشود) را برای تمیز کردن دندانها توصیه میکرد.

با این حال نخ دندان تا سال، ???? زمانی که کمپانی کدمن و شارتلفت (Codman and Shurtleft) تولید نخ ابریشم خام موم کشی نشده و قابل استفاده برای انسان را تولید نکرده بودند، در دسترس همه نبود.در سال، ???? شرکت جانسون و جانسون (Johnson & Johnson) اولین حق امتیاز تولید نخ دندان را به دست آوردند. از دیگر تولید کنندگان اولیه این محصول میتوان به صلیب سرخ، کمپانی سالتر سیل (Salter Sill) و برانزویک (Brunswick) اشاره نمود.

تا قبل از جنگ جهانی دوم، استفاده از نخ دندان ابریشمی چندان متداول نشده بود. در حدود همین دوران بود که دکتر چارلز سی. بیس (Charles C. Bass)نخ دندان نایلونی را تولید کرد که بسیار بهتر از نخ ابریشم بود زیرا در برابر ساییده شدن مقاوم تر و از قابلیت ارتجاعی بیشتری برخوردار بود. از طرفی نایلون میتواند در متراژهای بلند با قطر یکسان تولید شود.

نخ دندانهای موم کشی شده در دهه ???? و نخ دندان به شکل نواری بلند و یک سره– به جای رشته- در دهه ???? به عموم معرفی شد. این روند تولید تا جایی پیش رفت که نخ دندانهای طعم دار نیز تولید شد و همچنین مواد مصنوعی دیگری چون تفلون نیز برای تولید نخ دندان مورد استفاده قرار گرفت.

مزایا و روش استفاده به کار بردن نخ دندان به همراه مسواک، از به وجود آمدن بیماریهای لثه، بوی بد دهان و پوسیدگی دندانها جلوگیری میکند و به گفته دندانپزشکان باید لا اقل یک بار در روز دندانها را با نخ مخصوص تمیز نمود.

باید توجه داشت که استفاده نادرست از نخ دندان موجب آسیب دیدگی بافت لثه میشود. شیوه صحیح به کار بردن نخ، قلاب کردن آن به شکل" C“ به دور دندان و کشیدن آهسته آن از قسمت خط لثه به سمت بالاست. با تکرار این عمل رویه دندان تمیز شده و باقیمانده مواد غذایی از میان آنها خارج خواهد شد.

عوارض ناشی از عدم استفاده از نخ دندان

عدم استفاده از نخ دندان موجب میشود که پلاک (لایه های نازک باکتری و میکروارگانیسمها) در میان دندانها باقی بماند و به تدریج سخت شده و به رسوب یا tartarتبدیل شود. برخلاف پلاکها که به سادگی با نخ برداشته میشوند، رسوبها تنها به کمک ابزار دندانپزشکی از دندان جدا میشوند.

در طی زمان، انواع خطرناک تری از باکتریها در رسوبات مذکور لانه میکنند و با ترشح مواد سمی موجب خارش و سوزش لثه ها میشوند. این حالت آماس لثه یا gingivitis نام دارد. اگر آماس لثه درمان نشود میتواند به بیماری بسیار وخیم تری تبدیل شود که پیوره (Pyorrhea) نام دارد. در این بیماری باکتریها و سموم آنها نه تنها لثه ها، که استخوانها و بافتهای نگهدارنده دندان را هم مورد حمله قرار داده و در نهایت به از دست دادن استخوانها، دندانهای لق و یا افتادن دندانها منجر میشوند.

بهترین نخ دندان برای هر شخص، نخی است که میان فاصله دندانهای وی عبور کرده، رشته رشته و پاره نشود. در سالهای اخیر انواع نخهای دسته دار که به راحتی قابل استفاده هستند، نخهای رشته ای با سر پرز دار برای دندانهای روکش دار و دندانهای ارتودونسی شده و حتی دستگاههای الکتریکی تمیز کننده بین دندان به بازار آمده اند.

اگر مدتی است از نخ دندان استفاده نکرده اید، ممکن است با استفاده مجدد از نخ دندان لثه های شما دچار اندکی خونریزی شوند که نشانه مراحل ابتدایی آماس لثه و نیاز شدید دندانهایتان به تمیز شدن با نخ است. با رعایت برنامه منظم نظافت دندانها با مسواک و نخ، به زودی این مشکل برطرف خواهد شد.

## بیماری لثه، بیماری خاموش

دیده شدن لثه هایی سالم و خوش رنگ هم یکی دیگر از شاخص های یک لبخند زیباست شاخصی که دکتر رکن، رئیس هیات مدیره انجمن پریودونتیست های ایران درباره آن صحبت می کند. با این متخصص در حاشیه هفتمین کنگره انجمن علمی پریودونتولوژی ایران، درباره پیشگیری از بیماری های لثه ای به گفت وگو نشستیم.

* می گویند بیماری های لثه، بیماری هایی خاموشند، چرا؟

بیماری های لثه بی سروصدا و به آرامی پیشرفت می کنند و چون دردی ایجاد نمی کنند بیشتر افراد فکر می کنند چنین بیماری ای ندارند و تا کار از کار نگذرد به دندانپزشک مراجعه نمی کنند، در حالی که در سنین بالا یعنی ??-?? سالگی چیزی حدود?? درصد افراد به نوعی از بیماری های لثه ای مبتلا هستند. از نوع خفیف این بیماری ها گرفته تا مراحل پیشرفته که در نهایت به لقی دندان می انجامد و دندانپزشک مجبور می شود دندان را از دهان خارج کند.

* شایع ترین نوع بیماری لثه ای که افراد به آن مبتلا می شوند، کدام است؟

شایع ترین بیماری لثه ای همان التهاب لثه است که با خونریزی از لثه آشکار می شود. خونریزی لثه در بین بسیاری از بیمارانی که به مطب دندانپزشکی مراجعه می کنند بسیار شایع است.

* حالا از کجا بفهمیم که به این بیماری خاموش مبتلا شده ایم؟ بیماری های لثه ای علامت مشخصه ای هم دارند؟

خونریزی از لثه یکی از اولین نشانه های بیماری های لثه ای است. این خونریزی می تواند به صورت خودبه خود اتفاق بیفتد یا هنگام مسواک زدن یا حتی گاز زدن یک سیب. دومین نشانه بیماری های لثه، تغییر رنگ لثه است، بوی بد دهان هم از دیگر علایم وجود بیماری های لثه ای به شمار می آید.

* تغییر رنگ لثه که به آن اشاره کردید به گونه ای هست که به سادگی مشاهده شود؟

بله. کافی است شما جلوی آیینه بروید و نگاهی به رنگ لثه هایتان بیندازید. رنگ لثه سالم صورتی صدفی است. در شروع بیماری های لثه ای، رنگ لثه قرمز رنگ به نظر می آید و به تدریج به سمت خاکستری متمایل به سفید و مات در می آید.

علاوه بر این لثه طبیعی نباید تحلیل داشته باشد و در گردن دندان ها به حالت هلالی (دالبوری) به دندان متصل شده باشد، تورم و تغییر قوام لثه ها نیز علائمی هشدار دهنده هستند که باید افراد را به فکر رسیدگی به وضعیت لثه هایشان بیاندازند.

* آقای دکتر، اصلا چرا لثه ها بیمار می شوند؟

بیماری های لثه ای منشا عفونی دارند. یعنی مجموعه ای از میکروب ها می توانند لثه ها را بیمار کنند. شاید این میکروب ها در حالت عادی در دهان همه ما وجود داشته باشند ولی وقتی تعدادشان از میزان مشخصی بالاتر رفت، قدرت تخریب لثه و بافت های نگهدارنده دندان را پیدا کرده و بیماری های لثه ای آغاز می شوند.

بنابراین افراد باید تلاش کنند با مسواک زدن مرتب و نخ کشیدن منظم تعداد میکروب های بیماری زا برای لثه و بافت های نگهدارنده دندان را پایین نگه دارند.

* شاید تشخیص این که لثه ها بیمار شده اند برای خیلی ها دشوار باشد، به نظر شما چند وقت به چند وقت برای چکاپ و معاینه لثه ها باید به متخصص لثه مراجعه کرد؟

توصیه ما این است که افراد نه فقط به متخصص لثه، بلکه هر ? ماه یکبار به دندانپزشک عمومی مراجعه کنند تا سلامت دندان ها و لثه ها را دندانپزشک عمومی بررسی کند. در این صورت بیماری های لثه ای نیز تشخیص داده می شوند.

* آیا دندانپزشکان عمومی می توانند درمان های اولیه برای بهبود بیماری های لثه ای را برای بیماران انجام دهند؟

در بسیاری موارد این گونه است، مثلا ـ التهاب لثه ناشی از وجود جرم که منجر به خونریزی از لثه ها یا تحلیل لثه شده است را می توان در مطب یک دندانپزشک عمومی با یک جرم گیری درمان کرد و لثه ها پس از چند هفته به حالت طبیعی خود باز خواهند گشت.

ولی اگر بیماری لثه در مراحل پیشرفته باشد و نیاز به درمان های پیچیده تری مثل پیوند لثه، جراحی های وسیع در لثه ها و. . . باشد، همین دندانپزشک عمومی بیمار را به یک متخصص لثه ارجاع می دهد تا اقدامات درمانی مناسب برای او انجام گیرد.

* به طور کلی متخصص لثه، چه اقدامات درمانی به بیماران ارائه می کند؟

لازمه داشتن سلامت دهان و دندان، داشتن لثه ها و بافت های نگهدارنده دندان سالم است که از دندان های درون خود به خوبی حمایت کنند.

متخصصان لثه به بیماران کمک می کنند که از بیماری های لثه و بافت های نگهدارنده دندان پیشگیری کرده و بیماری های این بافت ها را درمان می کنند.

جرم گیری زیر لثه، جرم گیری بالای لثه، پیوند لثه، جراحی های لثه، محکم کردن دندان هایی که اندکی لقی دارند (اسپلینت کردن)، تقسیم دندان هایی که دچار مشکلاتی شده اند به چند بخش و استفاده از آن ها پس از روکش کردن به عنوان واحدهایی مستقل، کار گذاشتن ایمپلنت های دندانی به جای دندان های از دست رفته و. . . از جمله درمان هایی است که متخصصین لثه برای بیماران انجام می دهند.

* چه کنیم که از بیماری های لثه ای پیشگیری کنیم تا نیازی نباشد برای چنین درمان های پیشرفته ای به متخصصان لثه مراجعه کنیم؟

کلید اصلی برای پیشگیری از بیماری های لثه ای مسواک زدن و نخ کشیدن مرتب و منظم دندان هاست. آنچه باید به آن توجه کرد مدت زمان نخ کشیدن و مسواک زدن است.

??ثانیه قبل از رفتن به رختخواب، تندتند مسواک زدن و نخ کشیدن را هم به صورت نامنظم انجام دادن یا اصلا از نخ دندان استفاده نکردن، نمی تواند از بیماری های لثه ها و بافت های نگهدارنده دندان پیشگیری کند.

مسواک زدن به طریقه صحیح و نخ کشیدن باید حداقل-? ۴ دقیقه طول بکشد.

?دقیقه در طول شبانه روز برای سلامت دهان و دندان وقت گذاشتن، زمان بسیار اندکی است ولی سلامت دندان ها و لثه ها را به بهترین صورت ممکن تضمین می کند.

نکته دیگر آموختن روش مسواک زدن و نخ کشیدن صحیح است، افراد می توانند این تکنیک ها را از دندانپزشکان عمومی در جلساتی که برای چکاپ و معاینه دندان هایشان مراجعه می کنند، بیاموزند.

* ممکن است بیماری های لثه ای موجب بیماری سایر اندام ها شوند؟

بله، امروزه ثابت شده است که بیماری های لثه می توانند موجب بروز بیماری در بافت های دیگر بدن شوند. مثلا اگر خانم های باردار مبتلا به بیماری های لثه ای پیشرفته باشند، ممکن است دچار زایمان زودرس شوند و نوزاد نارس به دنیا آورند.

به همین دلیل است که از بانوان باردار خواسته می شود در طول بارداری، چندین بار برای معاینه لثه ها و دندان هایشان به دندانپزشک مراجعه کنند تا با یک جرم گیری ساده از تبدیل یک بیماری لثه ای خفیف به بیماری های پیشرفته پیشگیری شود.

همچنین وجود بیماری لثه می تواند موجب تشدید بیماری مبتلایان به بیماری قلبی شود.

* آیا عکس این قضیه هم صادق است؟

بله، مطالعات نشان می دهد میزان بروز بیماری های لثه ای در افرادی که بیماری قلبی دارند بیش از سایر افرادی است که شرایط مشابه با آن ها را دارند. چون منشا بیماری های لثه ای و برخی از بیماری های قلبی هر دو عفونی است.

مثلا ـ بیماری دریچه های قلب یکی از بیماری ها قلبی است که در اثر عفونت دریچه ها با میکروب های بیماری زا ایجاد می شود. حالا ـ اگر کسی بیماری لثه ای داشته باشد، میکروب ها می توانند خود را از طریق خون به قلب رسانده و آغازگر بیماری های عفونی بافت های قلب باشند.

* آیا روش زندگی، می تواند شانس ابتلا افراد به بیماری های لثه ای را بالا ببرد؟

صد درصد همین گونه است. برای ابتلا به بیماری های لثه ای یک سری عوامل خطر ساز

(Risk Factor) وجود دارد که اگر در زندگی روزمره افراد وجود داشته باشند بیش از دیگران در خطر ابتلا به بیماری های لثه ای قرار می گیرند.

یکی از عوامل سیگار کشیدن است که چون مانع از فعالیت موثر عوامل دفاعی در محیط دهان علیه میکروب ها می شود، سرعت تکثیر و بیماری زایی میکروب ها را افزایش می دهد. همچنین تغییرات هورمونی که در دوران بلوغ، حاملگی و شیر دهی در بدن روی می دهند نیز شانس ابتلا به بیماری های لثه ای را افزایش می دهند.

* لثه های بسیاری از افراد مسن، به ویژه در بخش جلویی تحلیل می رود، چه درمانی برای آن پیشنهاد می کنید؟

در درجه اول باید علت تحلیل لثه مشخص و بر اساس آن درمان صحیح استفاده شود. یکی از علت های تحلیل لثه روش غلط مسواک زدن و وارد کردن نیروی سنگین به لثه ها و استفاده از مسواک سخت (Hard) است. در این موارد تعویض مسواک و تصحیح روش مسواک زدن از تحلیل بیشتر لثه پیشگیری می کند. در موارد پیشرفته نیاز به جراحی لثه و پیوند لثه است که در یک جراحی کوتاه حدود نیم ساعت، مقداری لثه معمولا از کام (سقف دهان) برداشته شده و به محلی که لثه ها تحلیل رفته است پیوند زده می شود. این پیوند لثه لقی دندان ها را نیز کاهش می دهد.

## چطور مسواک بزنیم؟

مسواک زدن را شاید به‌توان یکی از تثبیت‌شده ترین عادات بهداشتی دانست. اما منظم مسواک زدن به معنای آن نیست که آن را درست انجام می‌دهید.

مسواک زدن ناکافی پلاک‌های مملو از میکروب – ماده سفیدی که میان دندان‌ها و نزدیک لبه لثه‌ها جمع می‌شود – را به جای می‌گذارد که باعث پوسیدگی دندان و بیماری لثه می‌شوند.

مسواک زدن خیلی محکم هم مشکل آفرین است، زیرا دندان را خراش می‌دهد و به بافت لثه آسیب می‌رساند، به طوری که اتصال محکم و درست لثه با دندان از دست می‌رود و راه برای عفونت و آسیب جدی‌تر لثه باز می شود.

این هفت توصیه می‌تواند به تمیز کردن درست دندان‌ها کمک کند:

۱- دندان‌های‌تان را برای مدتی درازتر از آنکه فکر می‌کنید لازم است، مسواک کنید

تحقیقات نشان داده است که اغلب افرادی که مدعی هستند، دندان‌هایشان را دو تا سه دقیقه مسواک می‌کنند، در واقع نیمی از این زمان را صرف این کارمی‌کنند. یک مسواک زدن خوب و کامل دست کم دو دقیقه وقت می‌گیرد، چه از مسواک دستی استفاده کنید، چه از مسواک برقی.

۲- به طور نظام‌دار مسواک کنید

افراد اغلب زمان بیشتری را صرف مسواک کردن دندان‌های جلویی‌شان می‌کنند، و معلوم شده است که افراد راست‌دست طرف راست دهان‌شان و افراد چپ‌دست، طرف چپ دهان‌شان را نادیده می‌گیرند.

برخی از دندانپزشکان توصیه می‌کنند که دهان را به چهار ربع تقسیم کنید و به طور روشمند از بخش بالایی راست به بخش بالای

چپ و بعد به بخش پایینی راست و در نهایت به بخش پایینی چپ دهان بروید.

البته مهمتر از رعایت این ترتیب پیشنهادی، مسواک کردن کامل هر بخش دهان است.

۳ – از مسواکی استفاده کنید که موهای نرم با بلندی‌های متغیر دارد

مسواک های نرم برای لثه و دندان مناسب‌ترند و معمولا کار تمیزکردن میان دندان‌ها را بهتر انجام می دهند.

در تبلیغات شرکت‌ها در مورد مسواک‌های تولیدی‌شان اغلب گفته می‌شود که این مسواک‌ها موهای نرمی دارند، اما تعریف آنها از نرمی متفاوت است، بنابراین لازم است مسواک را امتحان کنید.

در گذشته مسواک‌ها طوری ساخته می‌شدند که موهای آنها ارتفاع یکسان داشته باشد. اما اکنون مسواک‌ها معمولا دارای موهایی با ارتفاع‌های متفاوت هستند. این طراحی جدید تمیزکردن میان دندان‌ها و شیار میان دندان‌ها و لثه‌ها را بهبود می‌بخشد.

۴- مسواک‌تان را دست کم هر سه ماه یک بار عوض کنید

هنگامی که موهای مسواک خمیده می‌شوند، کارایی آنها کاهش پیدا می‌کند و مسواک‌های فرسوده با احتمال بیشتری حاوی باکتری‌های دهانی‌اند و هر بار که مسواک می‌کنید، دوباره آنها را به دهان شما باز می‌گردانند. شما باید مسواک‌تان را تقریبا هر سه ماه یک بار عوض کنید.

۵- مسواک دستی به همان اندازه مسواک برقی خوب است

بسیاری از تحقیقات نشان داده است که مسواک‌های معمولی دستی به همان اندازه مسواک‌های برقی موثرند. اما ممکن است مسواک‌های برقی در تمیز کردن بین دندان‌ها بهتر عمل کنند.

افراد سالمندتر ممکن است تمایل داشته باشند از مسواک برقی استفاده کنند، چرا که قدرت و مهارت دستی شان کاهش پیدا کرده است. محل دستگیره مسواک‌های برقی بزرگتر است و راحت‌تر می‌توان آن را در دست گرفت و حرکت خودکار مسواک هم مسواک زدن را ساده‌تر می‌کند.

لازم هم نیست که از مدل‌های لوکس و گران‌قیمت مسواک برقی استفاده کنید، یک مسواک باتری دار ارزان قیمت هم کفایت می‌کند.

در عین حال اگر درست مسواک کنید، همان مسواک قدیمی دستی‌تان هم سلامت دندان‌های‌تان را حفظ کند.

۶- اگر شیوه مسواک زدن‌تان موثر است، به همان شیوه ادامه دهید

اگر وارد دنیای پژوهش‌ها در مورد مسواک زدن شوید، در خواهید یافت که شیوه های مختلفی وجود دارد.

روش باس (Bass) (مسواک زدن با زاویه ۴۵ درجه، با حرکت نوسانی کوتاه مسواک)، روش باس اصلاح‌شده ، روش Fone (حرکت چرخشی مسواک)، روش Charter (مسواک زدن با زاویه ۹۰ درجه و فشردن مسواک میان دندان‌ها) و روش Leonard (مسواک زدن با حرکت ساده به بالا و پایین که اکثر ما از کودکی همین روش را یاد گرفته ایم).

اما مسواک زدن کاری است که در آن هدف، وسیله را توجیه می‌کند. اگر شما نتایج خوبی از یک روش مسواک زدن به دست می آورید، بهتر است همان شیوه را ادامه دهید. وگر نه، شاید دندانپزشک‌تان بتواند در این مورد شما را راهنمایی کند.

۷- و بالاخره نخ دندان کشیدن را فراموش نکنید!

دومین فرمان در بهداشت دندان پس از" مرتب مسواک کنید، "نخ دندان کشیدن است. مسواک زدن به خصوص از نوع دستی نمی‌تواند به طور کامل بین دندان‌ها را تمیز کند. مسواک‌های برقی ممکن است از این لحاظ بهترعمل کنند، اما حتی آنها نیز نیاز به نخ دندان کشیدن را برطرف نمی‌کنند.

عادت کردن به نخ دندان کشیدن ممکن است مشکل باشد، به خصوص برای آنهایی که تنها به مسواک زدن عادت کرده اند.

اما باید با خودتان قرار بگذارید که زمان کافی به مسواک زدن " و نخ دندان کشیدن "اختصاص دهید.

منبع:www.hamshahrionline.ir

## خصوصیات یک مسواک استاندارد

•موهای مسواک بهتر است از جنس نایلون و از نوع معمولی باشند. به طور کلی ? نوع مسواک وجود دارد: سفت، نرم، معمولی. این درجه بندی بر اساس سختی موهای مسواک است. بر خلاف تصور عموم، مسواک های سخت دندان ها را بهتر تمیز نمی کنند بلکه باعث سایش و ایجاد حساسیت های بعدی در دندان ها و همچنین تحلیل لثه ها خواهند شد. مسواک های نرم نیز مناسب افرادی است که دارای بیماری لثه هستند و یا به تازگی بر روی آن ها جراحی لثه انجام شده است. همچنین مسواک بچه ها بهتر است از نوع نرم باشد. در کل مناسب ترین مسواک برای اکثر افراد مسواک های معمولی می باشند.

•ابعاد یک مسواک باید استاندارد باشد. یک مسواک استاندارد باید دارای ? تا ? دسته مو در عرض و ?? تا ?? دسته مو در طول باشند. هر دسته از این موها نیز باید دارای ? تا ?? عدد مو باشد. این اندازه ها و اعداد روی کارایی مسواک اثر بسیار خوبی دارد. مسواک های با اندازه های بسیار بزرگ امکان تمیز کردن دندان های انتهایی هر فک را از بین می برند و به راحتی در دهان جای نمی گیرند. این نکته به خصوص در مورد انتخاب مسواک بچه ها باید در نظر گرفته شود.

•دسته مسواک بهتر است مستقیم و ضخیم باشد تا به راحتی در دست جای گیرد و کنترل بیشتری بر روی مسواک ایجاد گردد. طول مسواک نیز باید بین ۱۳تا ۶۳سانتی متر باشد.

•بهتر است مسواک هر ? ماه یک بار عوض شود. تغییر شکل و کج و معوج شدن موهای مسواک نشانه خوبی برای فرا رسیدن زمان تعویض مسواک است. چنانچه موهای مسواک شما زود از شکل می افتند، نشان دهنده این است که شما با نیروی زیادی مسواک می زنید، بنابراین باید از این به بعد ملایم تر مسواک بزنید تا از ایجاد سایش دندان ها و تحلیل لثه ها جلوگیری شود.

طول سطح مسواک بین ۵/۲ تا۵/۳ سانتی متر و عرض آن ۸ تا ۱۰ میلیمتر باشد.

-از ۳ تا ۴ ردیف بسته های موئی تشکیل شده و هر ردیف بین ۵ تا ۱۲ دسته موئی داشته باشد.

-جنس موهای مسواک ممکن است طبیعی یا نایلونی باشد پاک کنندگی هر دو نوع تقریبا یکسان است, ولی موهای نایلونی به علت یکنواختی جنس , قابلیت ارتجاع , مقاومت در برابر شکستگی وعدم جذب آب و ذرات مواد غذائی نسبت به موهای طبیعی برتری دارند.

-موهای مسواک ممکن است نرم ، سفت و یا حد وسط باشند، موهای حد وسط قدرت پاک کنندگی بیشتری نسبت به موهای دیگر دارند.

-مهمترین نکته در نگهداری از مسواک، روش صحیح مسواک کردن دندانهاست. مسواک کردن غلط و وارد آوردن فشار بیش از حد, علاوه بر خطرهائی که برای لثه ودندان دارد, باعث خمیدگی وسائیدگی موهای مسواک وغیر قابل استفاده شدن آن خواهد شد.

-پس از هر بار مسواک کردن , با گرفتن مسواک زیر آب سرد آن را به دقّت تمیز کنید.

-از قرار دادن مسواک, درون محفظه های سربسته خودداری کنید,زیرا مانع خشک شدن موهای مسواک می شودو در نتیجه موهای مسواک برای نوبت بعد بیش از حدّ نرم خواهند بود.

## مراقبت در حین درمان ارتودنسی متحرک

۱. لازمه موفقیت درمان با این دستگاهها، استفاده مداوم از آنها با توجه به زمانی است که ارتودنتیست توصیه می کند.

۲. از دستکاری اجزاء سیمی جداً خودداری نمائید، بدیهی است در صورت شکسته شدن آن علاوه بر این که درمان طولانی تر شده و نتایج بدست آمده قبلی از دست می رود، هزینه قالب گیری و ساخت دوباره آن مجدداً دریافت خواهد شد.

۳. دستگاههای پیچ داری را که برای رفع تنگی فک تجویز شده اند، ۲۴ ساعته استفاده نمائید.

۴. استفاده متناوب و نامرتب از این دستگاهها باعث درد و ناراحتی و لقی دندانهای پایه می گردد.

۵. نتایج بدست آمده در طی چند ماه، در صورت کنار گذاشتن بی موقع و خود سرانه، ظرف چند ساعت تا چند روز سریعاً از دست خواهد رفت. لذا اکیداً توصیه می گردد، زمان تجویز شده را دقیقاً رعایت نمائید.

۶. برای حفظ و سلامتی دندانها و لثه بعد از هر بار غذا خوردن، دندانها و پلاک را مسواک زده و مجدداً پلاک در دهان گذاشته شود.

۷. در صورت شکسته شدن و یا هرگونه اتفاقی در کوتاهترین زمان با کلینیک تماس بگیرید.

۸. از کم و زیاد نمودن نیروی فنرهای فعال شده خودداری نمائید.

۹. جهت برداشتن پلاک از ناخن انگشت اشاره هر دو دست کمک گرفته و گیره های روی دندانهای کرسی را آزاد نمائید و از گرفتن اجزاء سیمی دیگر اجتناب کنید.

۱۰. طراحی، ساخت و دستور استفاده ازدستگاههای ارتودنسی متحرک برای هر بیماری متفاوت است، لذا فقط دستورات توصیه شده از جانب ارتودنتیست برای شخص شما را بکار ببرید.

۱۱. در مواقعی که از پلاک استفاده نمی شود، ان را در یک ظرف در بسته نگهداری کنید و جهت جلوگیری از شکسته شدن، از گذاشتن آنها در گوشه و کنار و جیب لباس اجتناب نمائید.

۱۲. مقدار نیرو، زمان و نحوه استفاده از دستگاههای خارج دهانی (چانه بند- هدگیر - فیس بو - فیس ماسک) در موفقیت درمان تأثیر بسزائی دارد. لطفاً به دستورات داده شده در این خصوص نیز توجه فرمائید.

منبع: http://www.boali.com

## آمالگام

آمالگام قدیمی ترین ماده پرکننده دندان می باشد که هنوز هم مورد استفاده بوده و کارآیی زیادی دارد. اولین آمالگام در اوائل قرن نوزدهم (سال ۱۸۱۹) به دندانپزشکی عرضه شد. آمالگام های اولیه را از سوهان نمودن سکه های نقره و مخلوط کردن آنها با جیوه بدست می آوردند.

ترکیب آمالگام چیست؟

پودر آمالگام آلیاژی عمدتاً متشکل از نقره، مس و قلع می باشد که بیشترین درصد مواد متشکله آن نقره می باشد. در مطب های دندانپزشکی این پودر با جیوه مخلوط شده و بصورت آلیاژ آمالگام مورد استفاده قرار می گیرد.

مزایای آمالگام چیست؟

با توجه به حدود دو قرن استفاده از این مواد، آمالگام به عنوان یکی از بهترین مواد ترمیمی شناخته شده می باشد. مقاومت آمالگام در برابر فشارهای سنگین جویدن زیاد می باشد. بعد از اختلاط پودر آمالگام با جیوه، بصورت خمیری درآمده که براحتی در حفرات دندان تراش خورده گذاشته شده و سپس سخت می گردد. بنابراین کاربرد راحت آن یک امتیاز محسوب می گردد و با

توجه به کوتاهی زمان کار، هزینه آن از کامپوزیت ها (مواد ترمیمی همرنگ دندان) کمتر می باشد.

آیا جیوه موجود در آمالگام سمی است؟

فلز جیوه و بخار جیوه و ترکیبات آلی آن دارای سمیت زیادی بوده و برای انسان ضرر دارد، ولی جیوه موجود در آمالگام بصورت ترکیب معدنی آن می باشد که دارای سمیت بسیار کمتری نسبت به بقیه حالات جیوه می باشد و تحقیقات نشان داده است که مقدار جیوه ای که از اشخاصی که متوسط ۸ عدد پرکردگی آمالگام داشته اند متصاعد می شود کمتر از حد مجاز جیوه ای است که کارگران معادن جیوه می توانند دریافت کنند.

معایب آمالگام چیست؟

آمالگام همرنگ دندان نبوده و به رنگ فلز می باشد، ضمناً نیاز به زمانی نسبتاً طولانی (تا چند ساعت) برای سخت شدن دارد و به دلیل ماهیت فلزی عایق حرارتی و الکتریکی نمی باشد.

علت تغییر رنگ بعضی از پرکردگی های آمالگام چیست؟

ترکیبات نقره موجود در آمالگام مستعد تغییر رنگ بوده، بخصوص در تماس با مواد غذایی سولفوردار مانند تخم مرغ، رنگ آن مقداری تیره می گردد که با توجه به اینکه دندانهای خلفی با آن پر می شوند و دیده نمی شوند جای نگرانی وجود ندارد.

علت اینکه گاهی با کشیدن زرورق پوشش شکلات و سیگار بر پرکردگی آمالگام، دندان تحریک می گردد چیست؟

تماس دو فلز نا متجانس در دهان در مجاورت بزاق ایجاد یک جریان الکتریکی گذرا می کند که گالوانیک نام دارد. تماس قاشق مسی یا زرورق آلومینیومی با پرکردگی آمالگام ممکن است این جریان الکتریکی را بوجود آورد ولی با قاشق های استیل این حالت یا اتفاق نمی افتد و یا کمتراست و در کل نباید نگران بود.

چرا بعضی از پرکردگی ها می شکنند و یا خالی می شوند؟

دندانی که ترمیم می گردد مسلماً مثل حالت اولی که سالم و دست نخورده و بدون پوسیدگی بوده مقاومت ندارد و همانند چینی بند زده شده است و احتیاج به مراقبت بیشتری دارد. ضمناً به دلیل اینکه آمالگام به دندان نمی چسبند نیاز به حفره گیردار دارد. رعایت بهداشت دهان ودندان و دستوراتی که دندانپزشک می دهداز موارد شکست می کاهد. عدم رعایت موازین بهداشتی و توصیه های مراقبتی باعث عود پوسیدگی در نسج دندانی باقیمانده می شود. علاوه بر این فشارهای زیاد سیستم جونده، رفتن یک جسم سخت مثل سنگ روی پرکردگی به هنگام غذا خوردن و ضعیف بودن دیواره های حفره سبب ساز می باشند. مقدار نسج باقیمانده، وسعت و عمق حفره، محل آن و دندان درگیر نیز از مواردی هستند که در دوام و عمر دندان ترمیم شده دخالت دارند.

از پرکردگی های آمالگام چگونه باید مراقبت کرد؟

عمده سختی آمالگام در ساعت اول بعد از ترمیم ایجاد می گردد. بعد از پر کردن دندان با آمالگام بهتر است تا چند ساعت غذایی خورده نشود. روز اول با سمتی از دهان که دندان پر شده، عمل جویدن غذا صورت نگیرد. در صورت احساس بلند بودن پر کردگی در اولین فرصت برای کوتاه کردن آن به مطب مراجعه شود. در روز اول پر کردن دندان با آمالگام بهتر است از غذاهای نرم استفاده شود. از روز بعد جویدن عادی موردی ندارد.

آیا آمالگام دندانی بی خطر است؟

بله، آمالگام به مدت بیش ازصد سال است که در سراسر دنیا برای ترمیم دندان استفاده می شود و مطالعات هرگونه ارتباط بین ترمیم های آمالگام و مشکلات پزشکی را رد کرده اند. به همین دلیل آمالگام هنوز یک ماده بی خطر برای بیماران دندانپزشکی محسوب می شود.

آیا ممکن است کسی نسبت به آمالگام، واکنش آلرژیک نشان دهد؟

تعداد بسیار کمی از افراد نسبت به ترمیم های آمالگام آلرژیک هستند و تا به حال کمتر از ۱۰۰ مورد گزارش شده است. در این موارد نادر، جیوه، پاسخ آلرژیک را برانگیخته است و علائم آلرژی به آمالگام مشابه سایر آلرژیهای پوستی بوده است. اغلب بیماران آلرژیک نسبت به آمالگام، تاریخچه پزشکی یا فامیلی آلرژی به فلزات را دارند. اگر وجود آلرژی قطعی باشد، ترمیمهای دیگری باید استفاده شود.

آیا درست است که در سایر کشورها، استفاده از آمالگام ممنوع شده است؟

خیر- گزارشات نادرست محدودیت استفاده از آمالگام را در تعدادی کشورها با ممنوعیت کلی آن اشتباه کرده اند. در حال حاضر، دندانپزشکان در سراسر دنیا از آمالگامهای دندانی استفاده می کنند تا دندانهای پوسیده را ترمیم کنند. مطالعات نیز هیچ ارتباطی بین ترمیمهای آمالگام و مشکلات پزشکی نیافته اند.

آیا ترمیمی وجود دارد که همرنگ دندان باشد؟

بله، رزین های کامپوزیت مواد پلاستیکی همرنگ دندان(ساخته شده از شیشه و رزین) هستند که هم برای پرکردن دندان و هم برای ترمیم نقایص دندانی بکار می روندو به دلیل اینکه همرنگ دندان می باشند، تشخیص آنها از دندان طبیعی مشکل است. کامپوزیتها معمولاً در دندانهای قدامی که ظاهر طبیعی فرد اهمیت دارد، بکار می روند. در دندانهای خلفی نیز بسته به محل و وسعت پوسیدگی از مواد همرنگ دندان استفاده می شود. رزین های کامپوزیت معمولاً گرانتر از آمالگام هستند.

اگر دندان من آسیب ندیده باشد و ترمیم آن سرجای خود باشد، چرا نیاز به تعویض آن می باشد؟

فشارهای مداوم جویدن، سائیدن و فشردن دندانها باعث سایندگی، شکستن یا ترک خوردن ترمیم می شود که ممکن است شما متوجه آن نباشید، ولی دندانپزشک در طی معاینات روتین دندانپزشکی، ضعیف شدن ترمیم را تشخیص داده و تصمیم به تعویض آن می گیرد. اگر حدفاصل مینای دندان و ترمیم شکسته شود، ذرات غذا و باکتریهای مولد پوسیدگی به زیر ترمیم راه می یابند و باعث بروز پوسیدگی در آن دندان می شوند. پوسیدگی درمان نشده، باعث عفونی نمودن پالپ دندان و بروز آبسه می شود. اگر ترمیم وسیع باشد یا پوسیدگی مجدد ایجاد شده، گسترده باشد، ممکن است میزان کافی از نسج دندان باقی نمانده باشد، تا بتوان آن را مجدداً ترمیم نمود. در اینگونه موارد دندانپزشک، دندان را بازسازی و روکش می نماید.

بعضی تصورات غلط در مورد آمالگام

- •آمالگام دندانی، برای سلامتی مضر می باشد. صحیح: درست نیست. شما باید از این نظر کاملاً مطمئن باشید. سازمانهای متعدد بین المللی که مسئول مراقبت از سلامت عموم مردم هستند. بارها اعلام داشته اند که ترمیم های آمالگام بی خطر هستند.این سازمانها عبارتنداز: سازمان بهداشت جهانی،انستیتوی ملی سلامت، سازمان غذا و دارو و ...
- •برداشتن ترمیمهای آمالگام، بعضی بیماریها را درمان می کند. صحیح: این تصور کاملاً غلط است و نامعقول است که با این باور افراد را متحمل انجام درمانهای دندانپزشکی غیر ضروری بنمائیم. بسیاری از سازمانهای معتبر پزشکی این مسئله را تائید کرده اند.
- •هیچ مدرک علمی دال بر پیشرفت MS یا سایر بیماریهای عصبی با ترمیمهای دندانی حاوی جیوه وجود ندارد(انجمن ملی مالتیپل اسکلروزیس)
- •بر اساس مستدل ترین مدارک علمی، هیچ رابطه ای بین ترمیمهای دندانی نقره ای و آلزایمر وجود ندارد.(انجمن آلزایمر)
- •هیچ مدرک علمی در مورد اثرات سمی کلینیکی قابل اندازه گیری و بررسی در مورد آمالگام دندانی وجود ندارد.(آکادمی پزشکان اطفال آمریکا)
- •ترمیمهای آمالگام، بخارات جیوه آزاد می سازند که برای سلامتی بدن مضراست. صحیح: تحت فشار جویدن یا سائیدن، مقادیر بسیار اندکی بخار جیوه ( بین ۳-۱ میکروگرم در روز ) ممکن است از آمالگام آزاد شود، اما مدارک علمی دال بر مضر بودن این سطح پائین تماس با بخار جیوه وجود ندارد. متخصصین مواد دندانپزشکی اظهار میدارند که در یک فرد بسیار حساس، باید حدود ۵۰۰ ترمیم آمالگام وجود داشته باشد تا حداقل علائم تماس با بخار جیوه بروز نماید.
- •دندانپزشکان نمی توانند به بیمارانشان بگویند که آمالگام، حاوی جیوه است. صحیح: دندانپزشکان باید در مورد کلیه مواد ترمیمی با بیمارانشان صحبت کنند و با کمک هم، مناسبترین درمان را انتخاب نمایند. افرادی که در مورد خطر آمالگام سؤال می کنند، نهایتاً بیشتر احتمال دارد که این نوع ترمیم را برای خود انتخاب کنند، زیرا اطلاعات نادرست آنها توسط دندانپزشک تصحیح شده و متوجه اشتباه خود می گردند.

منبع: http://www.boali.com

## همه چیز درباره دهان شویه

دهانشویه‌ها از جمله فرآورده‌هایی هستند که مظلوم و بی‌سروصدا، در گوشه‌ای رها شده‌اند و توجه کمی به سمت آن معطوف است.

در میان گروه انبوهی از محصولات که برای بهداشت دهان و دندان پیشنهاد می‌شوند، در میان خیل عظیم مسواک‌ها و انواع و اقسام نخ‌دندان‌ها و گروه‌های مختلف خمیردندان‌ها، دهانشویه‌ها از جمله فرآورده‌هایی هستند که مظلوم و بی‌سروصدا، در گوشه‌ای رها شده‌اند و توجه کمی به سمت آن معطوف است. شاید تعداد کمی از اطرافیان خود را بشناسیم که در طول برنامه‌های بهداشتی روزانه که برای دهان و دندان خود ترتیب داده‌اند، جایی برای دهانشویه‌ها هم بازگذاشته باشند. و البته شاید اگر از بعضی‌ها بپرسیم: این‌طور جواب دهند<: ای بابا، برای مسواک زدن و نخ‌دندان کشیدن هم فرصت نداریم چه برسد به دهانشویه ..

دهانشویه‌ها، هر چند نقش اصلی را در بهداشت و نظافت دهان و دندان بازی نمی‌کنند، اما استفاده از آنها به بهبود سلامت دهان و دندان کمک زیادی می‌کند.

اغلب دهانشویه‌ها به دهان حس تازگی و طراوت می‌بخشند، گروهی از آنها به برطرف شدن بوی بد دهان کمک می‌کنند و بسیاری از آنها که به منظورهای خاص درمانی تهیه می‌شوند، در بهبود بیماری‌های لثه و جلوگیری از پوسیدگی‌های دندانی موثرند.

با تمام تاثیرات مثبتی که دهانشویه‌ها در سلامت دهان و دندان دارند، به یاد داشته باشید که استفاده از دهانشویه‌ها هیچگاه جای مسواک و نخ‌دندان را نخواهد گرفت و مسواک و نخ‌دندان همچنان سربازان ردیف اول مبارزه با بیماری‌های دهان و دندان هستند.

انتخاب کدام یک از هزاران دهانشویه ؟

گونه‌های مختلف دهانشویه‌هایی که در بازار وجود دارند به دو گروه تقسیم می‌شوند: دهانشویه‌های خوشبو کننده و دهانشویه‌های درمانی

دهانشویه‌های خوشبو کننده:

این دهانشویه‌ها که بدون نسخه از داروخانه قابل خریداری هستند، برای خوشبو کردن دهان و ایجاد حس تازگی و رفع بوی بد دهان استفاده می‌شود. انواعی از این دهانشویه‌ها هم وجود دارند که باکتری‌های دهان را کاهش می‌دهند. اثر این دهانشویه‌ها کوتاه‌مدت است و بیش از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه باقی نمی‌ماند.

دهانشویه‌های درمانی:

این دهانشویه‌ها، علاوه بر آثاری که دهانشویه‌های خوشبو کننده در دهان ایجاد می‌کنند، اجزائی دارند که در درمان بیماری‌های

دهان و دندان موثر هستند. این دهانشویه‌ها باید توسط پزشک تجویز شوند و استفاده بیش از حد و بی‌موقع این نوع دهانشویه‌ها ممکن است خطرناک باشند. دهانشویه‌های درمانی معمولاـ به دو گروه تقسیم می‌شوند. یک گروه از این دهانشویه‌ها که ضدباکتری است، برای درمان بیماری‌های لثه و پس از جراحی‌های دهان تجویز می‌شود.گروه دوم از این دهانشویه‌ها که به منظور پیشگیری استفاده می‌شوند، دهانشویه‌های فلوراید هستند. فلوراید یک ماده معدنی است که با نفوذ در ساختمان دندان به استحکام آن کمک می‌کند. دهانشویه‌های فلوراید با قرار دادن موضعی فلوراید بر روی دندان‌ها باعث استحکام دندان‌ها می‌شوند، استفاده مرتب از فلوراید، همچنین می‌تواند پوسیدگی‌های بسیار کوچکی را که هنوز در دندان حفره ایجاد نکرده است، متوقف کند.

از آنجا که استفاده از دهانشویه قرار نیست جای مسواک زدن و نخ دندان کشیدن را بگیرد، باید این ترتیب برای مراحل بهداشتی دهان و دندان رعایت شود:

۱. مسواک زدن

۲. استفاده از نخ دندان

۳. استفاده از دهانشویه

دهانشویه خانگی بسازیم

اگر توانایی مالی خریدن دهانشویه‌های کارخانه‌ای را ندارید و یا از آن گروه افرادی هستید که محصولات خانگی را بیشتر از کارخانه‌ای‌ها می‌پسندید، چند جور دهانشویه خانگی را به شما پیشنهاد می‌کنیم:

۱. دهانشویه آب نمک:

مخلوط یک قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب ولرم، یکی از ایده‌آل‌ترین دهانشویه‌ها برای ضدعفونی کردن محیط دهان است.

البته مراقب باشید که اگر فشارخون بالا دارید این دهانشویه را رقیق‌تر تهیه کنید یا آن‌را با نوعی دیگر از دهانشویه جایگزین کنید.

۲. دهانشویه جوش‌شیرین:

این دهان‌شویه که به خنثی کردن محیط دهان کمک می‌کند، برای ایجاد حس تازگی و طراوت در دهان و رفع بوی بدن دهان هم بسیار موثر است .برای تهیه این دهان شویه کافی است یک‌چهارم قاشق چایخوری جوش‌شیرین را در یک لیوان آب حل کرده و چند قطره عصاره نعنا یا مقداری عرق نعنا را به آن اضافه کنید. عصاره نعنا برای رفع بوی بد دهان و شاداب کردن دهان موثر است.

۳. دهانشویه رزماری و نعنا:

برای تهیه این دهانشویه به موارد زیر نیاز دارید: ۲/۵ لیوان آب ، ۱ قاشق چایخوری برگ نعنای خرد شده، ۱ قاشق چایخوری برگ رزماری خرد شده ، ۱ قاشق چایخوری رازیانه.

روش تهیه این دهانشویه به این ترتیب است که باید تمام مواد را پس از آنکه آب به جوش آمد، به مدت ۲۰ دقیقه با شعله کم حرارت دهید. سپس مایع باقی مانده را صاف کنید و از آن به عنوان یک دهانشویه عالی استفاده کنید.

۱۰ نکته درباره دهان‌شویه‌ها

۱. معمول‌ترین عوامل جرم‌زدای موجود در دهان شویه، شامل این موارد است: فنل، آمونیاک، الکل، روغن‌های فرار و ترکیبات ید.

۲. از مهم‌ترین نکات درباره دهان‌شویه‌ها این است که استفاده نابجا از آنها ممکن است موجب پنهان‌سازی و در نتیجه تاخیر در درمان بیماری‌های حاوی مانند التهابات شدید لثه و عفونت‌های چرکی دهان و لثه شود.

۳. در صورتی که پس از مسواک کردن کامل، بوی بد از دهان خارج شود، تشخیص بیماری‌های لثه ارزش دارد. در این شرایط نباید آن را با دهان‌شویه‌های معطر پوشاند و باید به دندانپزشک مراجعه کرد.

۴. در برخی دهان‌شویه‌ها، فلوراید، ماده اصلی و در برخی دیگر جزیی از فرمولاسیون دارویی برای پیشگیری از پوسیدگی دندان است.

۵. برخی دندانپزشکان برای درمان کمکی انواعی از بیماری‌های دهان و دندان یا پاک‌سازی و بهبود پس از جراحی‌های دهان و دندان، دهان‌شویه‌های حاوی آب اکسیژنه یا سرم شستشو تجویز می‌کنند.

۶. مصرف درازمدت دهان‌شویه‌های اکسیژنه موجب تحریک بافت نرم، از دست رفتن کلسیم سطوح دندان‌ها و رویش موهای سیاه روی زبان می‌شود.

۷. ستیل پیریدینیوم از محلول‌های دهان‌شویه است که برای ضدعفونی یا خوش‌بو کردن دهان، می‌توانید ۲۰ قطره از محلول را در نصف فنجان آب حل کنید و هر سه ساعت، دهان را با آن بشویید.

۸. کلرهگزیدین از محلول‌های دهان‌شویه است که می‌توانید روزی دو بار صبح و شب پس از مسواک‌زدن مقداری از آن را به مدت ۳۰ ثانیه در دهان بگردانید. این محلول برای ضدعفونی‌کردن و التیام بخشیدن به التهاب‌های لثه و زخم‌های مخاطی دهان مانند آفت به کار می‌رود.

۹. برای تاثیر بهتر دهان‌شویه‌ها، پس از استفاده‌کردن تا پنج دقیقه از شستن دهان و نوشیدن مایعات پرهیز کنید.

۱۰. تهوع، استفراغ، دردهای شکمی، تنگی‌نفس و اختلال هوشیاری از عوارض بلع اتفاقی کلرهگزیدین و ستیل پیریدینیوم است که باید بلافاصله با مرکز فوریت‌ها تماس گرفت.

دهان‌شویه‌ها برای استفاده خارجی هستند و بلعیدن آنها برای بدن مضر است. دهان‌شویه‌ها را از دسترس اطفال زیر ۶ سال دور نگه دارید و به کودکان بالای ۶ سال هم استفاده صحیح از آن را آموزش دهید و مطمئن شوید که آن را نمی‌بلعند. مصرف دهانشویه برای کودکان زیر ۶ سال ممنوع است.

گروهی از دهان‌شویه‌ها در استفاده طولانی‌مدت ممکن است اثرات جانبی مثل تغییر رنگ دندان‌ها و زبان و تغییر حس چشایی را ایجاد کنند، بنابراین دهانشویه‌ها را بدون تایید پزشک، طولانی‌مدت مصرف نکنید.

اگر بعد از مصرف نوع خاصی از دهانشویه، حالت‌هایی مثل جوش‌های کوچک، کهیر و خارش و قرمزی در دهان و لب‌های شما به وجود آمد، استفاده از دهانشویه را قطع کرده و با پزشکتان مشورت کنید زیرا ممکن است به این نوع از دهانشویه آلرژی داشته باشید.

منبع:http://www.atwis.com

### سفید کردن دندانهای زنده

بسیاری از مردم از بدرنگی دندانهایشان رنج می برند و بسیاری نیز مایلند که دندانهای سفیدتری داشته باشند. رنگ دندان متناسب با رنگ پوست می باشد. دندانهای سیاهپوستان بسیار سفید بنظر می آیند که در واقع اینطور نیست و زمینه تیره و سیاه پوست آنها ایجاد خطای دید نموده و باعث می شود که دندانهایشان سفیدتر دیده شوند. معذالک بسیاری از مردم دندانهای تیره تری دارند که با رنگ پوستشان متناسب نمی باشد و ممکن است این تیرگی ژنی بوده و یا بطور اکتسابی بوجود آمده باشد. عوامل متعددی در بروز بدرنگی دندان موثرند. با پیشرفت سن رنگ دندانها تیره تر می گردد. مصرف بعضی از داروها مثل تتراسایکلین ها در زمان حاملگی و در کودکی رنگ دندانها را تغییر می دهد، زیرا که این داروها تمایل به ترکیب با انساج سخت بدن دارد. مصرف دخانیات و مواد غذایی رنگی باعث تغییر رنگ خارجی دندان می گردد. بیماریهایی مثل اریتروبلاستوز، هماتوپورفیریا و آلکاپتونوری از عوامل بدرنگی دندان می باشند. مسمومیت با فلوراید (فلوروزیس) و برخی از اختلالات و نواقص تکاملی و اکتسابی در مینا و عاج نیز در تغییر رنگ دندان مؤثرند. از دیگر موارد تغییر دهنده رنگ دندانها می توان از ضربه به دندان و خونریزی داخلی آن و برخی از معالجه عصب ها نام برد.

از چه موادی برای سفید کردن دندان زنده استفاده می شود؟

بطور معمول از دو ماده هیدروژن پراکساید(آب اکسیژنه) و کاربامایدپراکساید استفاده می شود که بصورت ژل تهیه شده و در سرنگ هایی پلاستیکی به بازار عرضه میشوند.

آیا برای استفاده از این مواد به وسایل خاصی احتیاج هست؟

بله، دندانپزشک از دندانها قالب گیری بعمل آورده و یک قاشقک نرم از جنس پلاستیک های نرم و شفاف که دندانها را در بر می گیرد می سازد. ماده سفیدکننده فقط بر روی سطوح و دندانهایی در قاشقک مالیده می شود که در معرض دید بوده و احتیاج به سفیدتر شدن دارند.

چه مراقبت هایی در طول درمان لازم است؟

هرکارخانه سازنده ای بروشور حاوی اطلاعات و دستورات را ضمیمه کرده است. مراقبت هایی که عمومیت داشته و بیماران باید رعایت کنند عبارتند از:

۱. از قاشقک سفید کننده برای هر دو فک همزمان استفاده نشود، چونکه این عمل برای بیمار مزاحمت ایجاد نموده و بهتر است نیز بیمار دندانهای یک فک را در ابتدا سفید نموده و مؤثر بودن آن را در قیاس با دندانهای فک مقابل مشاهده کند.

۲. از ژل سفید کننده فقط برای سطوح بیرونی و یا دندانهایی که در صحبت کردن و یا خندیدن به چشم می آیند استفاده شود.

۳. از مقدار تجویز شده تجاوز نشود و اینطور نیست که با مصرف بیشتر، دندانها بیشتر و یا زودتر سفید شوند.

۴. در مواقعی که قاشقک حاوی ژل سفیدکننده در دهان قرار دارد از مصرف مایعات و یا غذاها خودداری شود.

۵. زمان تجویز شده، دقیقاً رعایت شود.

۶. از فشردن قاشقک حاوی ژل با فشار دندانهای فک مقابل و یا با دست اجتناب شود.

۷. در طول دوره درمان از خوردن و آشامیدن مواد غذایی رنگی مثل قهوه، چای، انواع کولاها، سبزی و انواع سس های رنگی امتناع شود.

۸. سیگار نکشید و از خوردن و آشامیدن میوه های ترش و اسیدی مثل مرکبات و تنقلاتی مثل لواشک، تمرهندی، قره قوروت و ... خودداری شود.

۹. از همه مهمتر قبل از استفاده دندانها را بخوبی مسواک زده و با نخ نیز تمیز نمائید.

آیا استفاده از مواد سفید کننده دندان ضرر دارد؟

دو ماده ای که بطور رایج استفاده می شوندموادی هستند که سالهاست به عنوان دهانشویه استفاده شده و مورد تأئید جوامع دندانپزشکی می باشند. ولی مصرف آنها، گاهاً ممکن است عوارضی چون حساسیت به دارو و یا حساس شدن دندانها را بدنبال داشته باشد. در مورد حساسیت به دارو مصرف آن به کلی قطع می گردد ولی در صورت حساس شدن دندان، باید اطلاع داشت که این حساس شدن گذرا بوده و با تمهیداتی که دندانپزشک بکار می برد، برطرف می گردد. معمولاً یکی دو روز فاصله انداختن بین جلسات استفاده، حساسیت دندان را بهبود می بخشد.

مواد سفیدکننده در چه تغییر رنگهایی تجویز می گردد؟

برخی از ضایعات و نواقص دندانی مثل بد ساخته شدن مینا و عاج به آن جواب نداده و نیاز به درمانهای تکمیلی مثل لامینیت دارند.

دندانهایی که بسیار حساس می باشند نیز کاندید خوبی نمی باشند و در زنان باردار و شیرده نیز توصیه نمی گردند. از نظر نوع رنگ دندانهایی که رنگشان در گزوه زرد و نارنجی و قهوه ای است، به درمان بهتر پاسخ داده و دندانهایی که رنگ زمینه ای آنها خاکستری یا آبی است در برابر درمان مقاومت داشته و نیاز به درمانهای تکمیلی مثل لامینیت و روکش های چینی دارند.

آیا استفاده از مواد سفیدکننده بدون تجویز پزشک مجاز است؟

استفاده از این مواد بدون نظر و تجویز دندانپزشک توصیه نمی گردد و ترکیب شیمیایی و درصد مواد متشکله فعال آنها متفاوت است و برای هر بیماری نحوه مصرف و مقدار مواد مورد نیاز فرق می کند.

قبل از درمان چه مواردی باید رعایت شود؟

دندانپزشک با معاینه دندانها پرکردگی هایی را که ترک و نشتی دارند شناسایی و مجدداً ترمیم می نماید. ضمناً دندانهای پوسیده نیز باید ترمیم شوند. اگر قرار است ترمیمی زیبایی و یا روکش چینی و همرنگ با دندان صورت گیرد، این درمانها در جهت هماهنگی رنگ آنها با دندانهای دیگر به بعد از درمان سفید کردن موکول شوند.

چه مدت طول می کشد تا دندانها سفیدتر شوند؟

مدت درمان بستگی به چند عامل دارد:

- رنگ زمینه ای دندان و میزان تیرگی آن
- همکاری بیمار و زمان استفاده
- نسبت و درصد ماده فعال ژل سفیدکننده

منبع: http://www.boali.com

## بافت نگهدارنده دندان چیست ؟

دندانها در حفره های استخوانی مخصوص قرار گرفته اند که به استخوان آلوئل معروفند که آنها نیز از استخوانهای فکین منشعب شده اند . الیافی بنام لیگامانهای پریودنتال دندان را به استخوان آلوئل متصل می کند . یک سر این الیاف به سمان دندان ( یا لایه پوشش سطح ریشه دندان ) و سر دیگر ان به استخوان آلوئل اتصال دارد . لثه روی استخوان را میپوشاند و در حالت عادی به استخوان و سمان دندان می چسبد .

به مجموعه این واحد ساختمانی متشکل از لثه – استخوان آلوئل الیاف ارتباط دهنده و بالاخره سمان دندان بافت نگهدارنده دندان می گویند .

وظیفه بافت نگهدارنده دندان نگهداری و استقرار دندان در حفره استخوانی است . این بافت مستقل از دندان عمل می کند . بطوریکه ممکن است دندانی کاملاً سالم باشد اما در اثر بیماری بافتهای نگهدارنده لق شود و دیگر قابل استفاده نباشد ، پس سلامتی بافتهای نگهدارنده دندان به اندازه خود دندان مهم است ، بنابراین دندان خوب و سالم بدون بافت نگهدارنده سالم ارزش ندارد .

چگونه به وجود بیماری لثه پی ببریم ؟

رنگ لثه سالم صورتی روشن و جنس آن نسبتاً سخت است . به آسانی خونریزی نمی کند و بجز ? تا ? میلی متر آن که در طوق دندان و آزاد و غیر چسبنده میباشد بقیه به دندان و استخوان زیرین چسبیده است .

در مراحل اولیه فقط لثه ها مریض می شوند و علائم التهاب را از خود نشان می دهند . بمروز زمان بیماری به انساج عمیق تر نیز سرایت می کند و در نتیجه یک یا چند علامت ازعلائم زیر به ظهور می رسند :

– ?تغییر رنگ لثه از صورتی به قرمز

– ?خونریزی از لثه و بوی بد دهان

– ?تحلیل رفتن لثه و ایجاد فاصله بین لثه و دندان که به پاکت پریودنتال معروف است .

– ?لق شدن دندانها و ترشح چرک و پیدایش آبسه های چرکی و حرکت دندانها از جای خود .

از آنجا که بیماریهای لثه ( بجز در مرحله پیدایش آبسه ) غالباً بدون درد میباشد ، باعث می شود که بیمار درصدد معالجه برنیاید و درنتیجه مجبور میشود دندان سالم خود را در اثر بیماری لثه از دست بدهد .

پلاک میکروبی

علت اصلی و شروع کننده بیماریهای لثه و بافتهای نگهدارنده دندان پلاک میکروبی یا یک مجموعه بیرنگ ، چسبنده و غیرقابل رؤیت است که از تجمع میکروبهای موجود در حفره دهان بوجود میاید . میکروبها بر روی لایه های چسبنده ای که از براق دهان ترشح می شود جمع می شوند و پلاک را می سازند که بر روی سطوح مختلف دندانها مانند طوق دندان فواصل بین دندانی و شیارهای سطح جونده دندانها تشکیل می گردند ، چنانچه حداقل ? بار در ?? ساعت این مجموعه چسبنده میکروبی را از سطوح مختلف دندان خارج کنیم فرصت فعل انفعالات بیماری زا که منجر به تخریب نسوج میشوند به آن داده نخواهد شد . در صورت تمیز نکردن این پلاکهای میکروبی ، همراه با مواد معدنی موجود در بزاق به رسوبات سنگی سختی تبدیل می شوند که دیگر تمیز کردن آن با مسواک امکان پذیر نیست و به آن جرم دندان می گویند . در این حال با جرم گیری دقیق میتوان دندانها را تمیز و از آسیب بیشتر به لثه ها جلوگیری کرد . عوامل دیگری مانند وراثت ، کاهش مقاومت بدن و کاهش سیستم دفاعی دهان و لثه ، دوران بارداری و بعضی از بیماریها مانند بیماری قند ، کمبود ویتامین ها و سوء تغذیه می توانند به اثرات بیماری زائی پلاک میکروبی کمک کنند .

فشارهای عصبی ، ضربات ناهماهنگ دندانها به یکدیگر و پاره ای عادات دهانی نظیر دندان قروچه و غیره می توانند از عوامل تشدید کننده بیماریهای لثه باشند .

باید متذکر شد هر عاملی که موجبات تجمع بیشتر پلاک میکروبی را بر روی دندانها فراهم سازد مانند نوع مواد غذائی و پرکردگیهای ناصحیح دندانی ، نقش مؤثری در بیماریهای انساج نگهدارنده دندان بعهده خواهد داشت .

منبع: http://www.atwis.com

## التهاب لثه ها ( ژنژیویت )

ژنژیویت یکی از بیماریهای بافت اطراف دندان ( Periodontal ) است . این دسته از بیماریها زمانی که التهاب و عفونت بافت اطراف دندان را تخریب می کنند بوجود می آیند . از علائم شایع این بیماری تورم ، حساس بودن ، قرمزی و نرمی لثه ها در اطراف دندانها است . از دیگر علائم آن خونریزی لثه ها با تحریک کم یا به صورت خودبخودی ، بد بو شدن دهان و نفس ( Halitosis ) ، ندرتاً تب و در مواردی بدون درد می باشد .

از علل اصلی آن وجود پلاک روی دندانها ( حاوی ذرات غذائی ، میکروب ها و مخاط ) است .

تغذیه نامناسب ، خصوصاً کمبود ویتامین ها که باعث بیماریهائی مثل اسکوربوت یا پلاگر می شوند . بیماریهای خونی مثل سرطان خون ، واکنش های نامطلوب داروئی مثل واکنش به داروهائی مثل فنی توئین و باربیتال و در معرض سرب و بیسموت قرار گرفتن از دیگر علل آن است.

آسیب یا تروما به لثه ها به هر علتی ، مثل مسواک زدن شدید یا آب کشیدن شدید می تواند باعث ژنژیویت شود . دیابت کنترل نشده ، تغذیه نامناسب ، عفونت ها ، حاملگی و بهداشت نامناسب دهان و دندان از عوامل افزاینده خطر ژنژیویت هستند .

بسیاری از افراد نیز در دوران بلوغ یا اوائل بزرگسالی به علت تغییرات هورمونی دچار ژنژیویت می شوند ، که ممکن است دائمی شده یا دچار عودهای مکرر شود . این بستگی به وضعیت سلامت و بهداشت دندانها و لثه شما دارد .

درمان :

هدف اصلی کاهش التهاب لثه هاست . دندانها به صورت دقیق توسط دندانپزشک یا عوامل دخیل در بهداشت دهان ودندان پاک و تمیز می شود . دندانهای خود را خوب مسواک بزنید . روزانه با مسواک نرم پلاک های چسبیده را از دندان بزدائید . احتمال آسیب با مسواک نرم کمتر است .

روزانه حداقل یک بار از نخ دندانهای موم دار یا بدون موم استفاده کنید . از خمیردندان فلوئوردار استفاده کنید و مراجعات منظم به دندانپزشک داشته باشید . در موارد خاص دندانپزشک با روشهای جراحی بافت ملتهب لثه را خارج می کند .

آنتی بیوتیک در موارد عفونی و دهان شویه فلوئوردار نیز از موارد درمانی هستند .

در صورتی که کمبود ویتامین عامل آن باشد باید جبران شود . رژیم غذائی خاصی توصیه نمی شود .

ازمصرف شیرینی و نوشیدنیهای شیرین خودداری کنید . شکر باعث تولید اسید در دهان و تخریب مینای دندان می شود . دندانهائی را که ردیف نیستند با مراجعه به پزشک ترمیم کنید و ابزار و وسایل ارتودنسی یا دندانپزشکی را بردارید . البته این با مشورت دندانپزشک باید صورت پذیرد .

پیش آگهی ( Prognosis )

برداشتن پلاک از لثه ملتهب ممکن است راحت نباشد ، خونریزی و حساسیت لثه ها در عرض ? تا ? هفته بعد از شستشوی حرفه ای و مراقبت بهداشتی دقیق باید کاهش یابد . آب نمک گرم یا شستشوی با آنتی باکتریال ها تورم آن را کم می کند . از عوارض آن می توان عود ژنژیویت ، پریودونتیت ، عفونت یا آبسه لثه ها یا استخوانهای فک باشد . ژنژیویت حاد و زخم دهنده از عوارض بسیار نادر آن است .

منبع: http://www.atwis.com

## جلوگیری از تجمع پلاک‌های دندانی

پیشگیری از تشکیل پلاک روی دندان‌ها کار پیچیده‌ای نیست تنها لازم است عادات بهداشتی سالم را رعایت کنیم که چندان هم کار سختی نیست،بیایید اول بدانیم که اصلا پلاک چیست؟

پلاک‌های دندانی :

پلاک‌ها ترکیبی از باکتری‌ها و مواد چسبناکی است که آنها ترشح می‌کنند.این باکتری‌ها موادشیمیایی چسبنده‌ای به نام موکوپلی‌ساکارید تولید می‌کنند.

در ابتدا،لایه نازکی که به راحتی با مسواک زدن از روی دندان برداشته می‌شود ایجاد می‌شود.اما اگر مدتی بگذرد و به طولانی مسواک زده نشود باکتری‌ها در پلاک‌های دندانی اسیدی ترشح می‌کنند که سبب تخریب مینای دندان می‌شود.آسیب مینای دندان هم باعث ایجاد حفره در دندان می‌شود.پلاک‌ها به تدریج سفت و محکم شده و سبب بروز لکه‌هایی در دهان ما می‌شوند که دیگر به راحتی از دندان جدا نمی‌شوند در این زمان است که باید برای برداشتن این پلاک‌ها به دندانپزشک مراجعه کنید.

با پرهیز از این ۵ عادت ناسالم دندانی مانع از ایجاد پلاک‌های دندانی شوید:

۱) مسواک بزنید آن هم از نوع بانظم‌اش:

ممکن است هیچ‌کس متوجه نشود که شما دو بار در روز مسواک نزدید اما دندان‌های شما این را کاملا می‌فهمند.پلاک‌ها کمی شبیه زنبور هستند در فصل تابستان یکی دو تای آنها شاید نتوانند باعث آزارتان شوند اما اگر به آنها اجازه بدهید در میان خانه‌تان خانه کنند حتما برایتان مشکل‌ساز می‌شوند. پس روزانه دو بار مسواک بزنید،و از خمیردندانی استفاده کنید که حاوی فلوراید است.لازم نیست که حتما شیوه صحیح مسواک زدن را به خوبی اجرا کنید. اما سعی کنید همه سطوح دندان‌هایتان را کاملا با مسواک برس بکشید.

۲) نخ دندان، نخی همراه شانه‌های مسواک:

مسواک کاملا در میان دندان‌ها نفوذ نمی‌کنند.اما نخ دندان می‌تواند باقیمانده غذاها که در تشکیل پلاک‌ها موثر هستند را خارج کند.نخ دندان همچنین می‌تواند پلاک‌های ایجاد شده در خطوط لثه را نیز خارج کند.جایی که مسواک به آن قسمت نمی‌رسد. اگر این پلاک‌ها از بین نروند می‌توانند به لثه نفوذ کرده و سبب بروز بیماری‌های لثه شوند.

۳) دندانپزشک دوست شماست:

اگر به طور منظم مسواک بزنید و از نخ دندان استفاده کنید،ممکن است برخی از پلاک‌ها از دیدتان بیفتند.بنابراین لازم است برای برداشتن این پلاک‌ها همیشه به دندانپزشک مراجعه کنید یک سوم از افراد حتی سالی یک بار به دندانپزشک مراجعه نمی‌کنند.تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که از مراجعه منظم به دندانپزشک غفلت می‌کنند بیشتر دچار پلاک‌های دندانی شده و شانس از دست دادن دندان‌ها در این افراد بیشتر است.مراجعه سالی یک بار برای تمیز کردن دندان‌ها حداقل مراجعه به دندانپزشک است.دندانپزشکان توصیه می‌کنند که حداقل دو بار در سال برای معاینه دندان‌ها مراجعه شود.

۴) از مسواک‌های طبیعی غافل نشوید:

مدت‌ها قبل از اینکه مسواک و خمیردندان‌های حاوی فلوراید موجود باشند،برخی غذاهای خاص نقش مهمی در پاک کردن این پلاک‌های دندانی داشتند.خوردن برخی سبزی‌ها یا میوه‌ها با پوست می‌تواند پلاک‌ها را از روی دندان‌ها بردارد. میوه‌هایی مثل هویج، سیب، خیار و خیلی از میوه‌ها و سبزیجات خام دوست دندان‌ها هستند.بنابراین خوردن این دسته موادغذایی نه تنها به کاهش وزن و بیماری‌های قلب و سرطان کمک می‌کنند در حفظ سلامت دندان‌ها هم موثرند.

۵) شیرینی‌ها دوستدار دندان‌های‌تان هستند:

باکتری‌ها عاشق کربوهیدرات‌های ساده مثل قند هستند.خوردن آبنبات یا نوشیدنی‌های شیرین باعث چسبیده شدن آنها به دندان می‌شوند،وقتی باکتری‌ها پلاک‌ها را ایجاد می‌کنند قند را به اسید تبدیل کرده و سبب تخریب دندان‌ها می‌شوند.همه آبنبات‌ها و بسیاری از غذاهای آماده در تشکیل پلاک‌ها نقش دارند.غذاهایی که دارای قند بالایی هستند بدترین چیزها برای دندان هستند.پرهیز از این ۵ عادت می‌تواند از تشکیل پلاک‌ها جلوگیری کند. اما شستشوی مرتب دهانهم بسیار مفید است. خیلی از افراد علاوه بر مسواک زدن و استفاده از نخ دندان دهان و زبان‌شان را به خوبی می‌شویند.

منبع: www.seemorgh.com

## ۹ مرحله مسواک زدن

در آخرین لحظات شب که حسابی خوابتان می‌آید، تازه یاد مسواک زدن می‌افتید. خیلی هول هولکی سراغ مسواک می‌روید و در عرض یک دقیقه دندان‌هایتان را مسواک می‌زنید ولی آیا روش درست مسواک زدن همین است؟ در این شماره ما پوستر این هفته، روش صحیح مسواک زدن را قدم به قدم به شما آموزش می‌دهد...

۱.مسواک و خمیردندان را آماده کنید

اول دندان‌هایتان را نخ بکشید. سپس سر مسواک‌تان را خیس کنید و کمی خمیردندان حاوی فلوراید روی آن بمالید.

۲.از آخرین دندان سمت چپ فک بالایتان شروع کنید

در جهت عقربه‌های ساعت مسواک زدن دندان‌ها را ادامه دهید. نوک موهای مسواک را در خط رویش دندان‌ها قرار دهید و به سر مسواک یک زاویه ۴۵ درجه بدهید. سپس برای ۲۰ ثانیه به سر مسواک حرکت لرزشی با دامنه کوتاه بدهید.

۳.مسواک‌تان را بچرخانید

پس از ۲۰ ثانیه به سر مسواک‌تان یک حرکت چرخشی بدهید تا مواد غذای از سطح لثه و دندان جدا شده و داخل دهان بیفتند. حالا نوبت سه دندان بعدی است.

۴.سطح بیرونی دندان‌ها را با حرکت در جهت عقربه ساعت مسواک بزنید

مسواک‌تان را روی سطح بیرونی دندان‌ها قرار دهید و یک زاویه ۴۵ به سر مسواک‌تان بدهید. سپس با حرکت آرام در جهت عقربه‌های ساعت دندان‌ها را سه تا سه مسواک بزنید. سطح بیرونی دندان‌های بالا و پایین را با این روش مسواک بزنید.

۵.سطح پشتی (زبانی) دندان‌های جلوی فک بالا را مسواک بزنید

مسواک‌تان را به صورت عمودی نگه دارید و با حرکت آرام و با دامنه کوتاه به صورت جلو و عقب سطح پشتی دندان‌های قدامی بالا را مسواک کنید. دو تا سه بار این حرکت را تکرار کنید.

۶.پشت دندان‌های قدامی پایین را مسواک بزنید

مسواک‌تان را به صورت عمودی نگه دارید و با حرکت آرام و با دامنه کوتاه به صورت جلو و عقب پشت دندان‌های قدامی پایین را مسواک بزنید. دو تا سه بار این حرکت را تکرار کنید.

۷.سطح جونده دندان ها را مسواک بزنید

سطح جونده دندان های آسیای کوچک و بزرگ را با یک حرکت رفت و برگشت با دامنه کوتاه مسواک بزنید.

۸.سطح داخلی گونه و سطح زبان‌تان را مسواک بزنید

۳۰ ثانیه برای سطح داخلی گونه و ۳۰ ثانیه برای زبان‌تان وقت بگذارید. حرکت سر مسواک شما باید بسیار آرام و چرخشی باشد.

۹.شستن دهان در مرحله آخر فراموش نشود

در مرحله آخر یک لیوان آب کنید و با آن دهان‌تان را بشویید. می‌توانید پس از آن از دهان‌شویه هم استفاده کنید.

## دندان‌هایی که بدموقع درمی‌آیند

نویسنده:دکتر شیرین معماران

گاهی در شرایطی که هنوز دندان شیری کودک نیفتاده، یکی از دندان‌های دایمی او کج درمی‌آید و والدین را نگران می‌کند. این یکی از مشکلات نسبتا شایعی است که کودکان موقع رویش دندان‌ها با آن مواجه می‌شوند...

این پدیده ممکن است در مورد سایر دندان‌ها نیز اتفاق بیفتد؛ مثلا دندان آسیای کوچک دندانی دایمی که به جای دندان شیری درمی‌آید؛ بنا به عللی کج درمی‌آید، بدون اینکه دندان شیری افتاده باشد. در این صورت هم چنین اتفاقی می‌افتد و در یک محل، دندان دایمی و دندان شیری را هم‌زمان و به صورت رویش نابه‌جا خواهیم داشت.

وقتی دندان‌های شیری مرخص می‌شوند

یک کودک ۶ ساله ۲۰ عدد دندان شیری دارد که همه این دندان‌ها تا ۱۲ سالگی می‌افتد و به جای آنها دندان دایمی رویش پیدا می‌کند. مکانیسم افتادن دندان شیری به این صورت است که وقتی موعد رشد دندان دایمی فرامی‌رسد هم‌زمان با رویش دندان دایمی به مرور به دندان شیری که دقیقا بالای دندان دایمی قرار گرفته فشار می‌آید و این فشار رفته رفته باعث خورده شدن ریشه دندان شیری شده و این اتفاق تا حدی صورت می گیرد که دیگر دندان شیری فاقد ریشه باشد. در این حالت دندان شیری لق شده و درنهایت لقی آن‌قدر زیاد می‌شود که دندان بیفتد.

دندان‌های تنبل، دندان‌های عجول

این پدیده در تمام دندان‌های شیری اتفاق می‌افتد و این روند در رویش تمامی دندان‌ها در بچه‌ها اتفاق می‌افتد، بدون اینکه مساله‌ای باشد که ما را متوجه این روند بکند. حال اگر اختلالی در این روند اتفاق بیفتد در این صورت است که ما متوجه ناهنجاری‌های رویشی می‌شویم؛ از جمله این اختلالات، نبودن دندان دایمی به صورت مادرزادی است که باعث می‌شود ریشه دندان شیری مرتبط با آن خورده نشود و دندان شیری تا سالیان سال دست نخورده باقی بماند.

در برخی از این موارد، مشکل به این صورت است که دندان دایمی که شروع به رشد کرده، بنا به عللی در مسیر اصلی خود نبوده و رشد دندان دایمی مسیر انحرافی را طی کرده است. در دندان‌های دایمی قدامی پایین این انحراف معمولا- به سمت داخل دهان اتفاق می‌افتد.

این انحراف در رویش دندان دایمی باعث می‌شود که ریشه دندان شیری خورده نشود و یا به صورت ناقص خورده شود به طوری که بعضی مواقع که به کشیدن دندان شیری اقدام می‌شود می‌بینیم ریشه دندان شیری به صورت نصفه خورده شده و نیمه دیگر ریشه آن‌قدر نازک شده که احتمال شکستن موقع کشیدن‌اش زیاد است.

توصیه‌هایی برای والدین

۱ دندان شیری موقع افتادن اصلا ریشه ندارد. ولی دندان دایمی از ریشه کامل برخوردار است. دوم اینکه ریشه دندان شیری باریک شده و در ناحیه‌ای که در مجاورت دندان دایمی بوده خورده شده و نازک می‌باشد.

۲ مرتبا دندان‌های فرزندتان را کنترل کنید، و لازمه این کار این است که اطلاعات کاملی از سن رشد و افتادن دندان‌ها در فرزندتان داشته باشید.

۳ در صورتی که متوجه رویش دندان دایمی شدید بدون اینکه دندان شیری بیفتد سریعا به دندانپزشک مراجعه فرمایید تا نسبت به کشیدن دندان‌های شیری اقدام گردد.

۴ دندانی که کج درآمده معمولا جای نگرانی ندارد و در صورتی که به موقع تشخیص داده شود و نسبت به کشیدن دندان شیری اقدام گردد به مرور به جای اصلی خود برمی‌گردد. به فرزندتان تذکر بدهید که به مرور با زبانش به دندان دایمی که کج درآمده از پشت فشار بیاورد تا به اصلاح رویش دندان کمک کند و این اتفاق واقعا می‌افتد.

۵ در صورتی که این اختلال رویشی دیر تشخیص داده شود به صورتی که دندان دایمی در مسیر انحرافی کاملا رشد کرده و به سطح دندان مقابل برسد و تثبیت شود دیگر این انحراف خودبه‌خود اصلاح نخواهد شد و حتما نیازمند ارتودنسی است. این حالت را کراس‌بایت می‌گویند و جزو اختلال‌هایی است که درمان‌های ارتودنسی را لازم خواهد داشت. تشخیص به موقع شما را از درمان‌های گران‌قیمت ارتودنسی راحت خواهد کرد.

۶ در صورتی که کار از کار گذشته باشد و دندان دایمی کودک شما در داخل کراس و ریش پیدا کرده باشد در این صورت باید از متخصص ارتودنسی کمک بگیرید. اگر شما در سنین مناسب کودک خود را برای معاینه نزد متخصص ارتودنسی ببرید ممکن است او بتواند با استفاده از دستگاه‌های متحرک ارتودنسی یا همان پلاک مشکل کودک شما را حل کند و دندان را از داخل

کراس خارج کند ولی اگر کار از کار گذشته باشد و سن کودک شما از سنین بلوغ گذشته باشد لازم است با دستگاه‌های ثابت ارتودنسی و براکت و سیم دندان‌ها را مرتب کرد. البته همه این مشکلات با تشخیص به موقع تاخیر در رویش دندان دایمی و دیر افتادن دندان شیری قابل پیشگیری است.

منبع: http://salamatiran.com

## انبردست ممنوع !

نویسنده: نویسنده : دکتر گلرخ ثریا

آداب کشیدن دندان شیری

« کوچولو ! دندانت لق شده ؟ بدو ، یک نخ بیار ، ببندم به دندانت ، آن سرش را هم ببند به در اتاق ، دندان شیری است دیگر . با یک حرکت از دستش خلاص می شوی ! » . بعدش هم داد و بیداد است و یک دندان شیری آویزان به یک نخ .

همه ی ما در کودکی ، دندان های شیری لق داشته ایم ؛ دندان هایی که به مویی در دهانمان بند بودند و تا هر بزرگ تری از راه می رسید ، نسخه ای برای خارج کردن آن از دهان مان می پیچید ؛ از نخ بستن به آن و کشیدنش گرفته تا گاز زدن یک سیب و کندن آن با یک دستمال کاغذی ... ولی کشیدن دندان شیری هم قلق های خاص خودش را دارد . ۱۰

نکته زیر را برای کشیدن یک دندان شیری به یاد داشته باشید :

۱ ـ صبر کنید تا لق شود :

دندان های شیری اصولاً ریشه ندارند بنابراین وقتی به اندازه ی کافی لق شده باشند به آسانی از دهان جدا می شوند . وقتی دندان دایمی زیرین شروع به رویش می کند ، ریشه دندان شیری هم تحلیل می رود تا جایی که تقریباً چیزی از آن باقی نمی ماند . این دندان ها به خودی خود لق شده و یا با یک حرکت دندانپزشک از دهان خارج می شوند .

۲ ـ در کشیدن دندان شیری عجله نکنید :

تلاش نکنید دندان شیری را قبل از موعد از دهان کودک خارج کنید . این دندان ها فضای دندان های دایمی جایگزین را در فک کودک شما نگه می دارند . بنابراین اگر زودتر از موعد مقرر از دهان خارج شوند ، احتمال اینکه دندان های دایمی کودک شما نامنظم رویش پیدا کنند ، وجود دارد .

۳ ـ اگر دندان شیری ، پوسیده بود :

گاهی دندان های شیری ، بسیار پوسیده می شوند و یا در اثر ضربه می شکنند و یا کارشان به درد و آبسه می رسد . در این موارد لازم است که دندان شیری قبل از موعد یعنی قبل از لق شدن طبیعی آن از دهان خارج شود . این کار را دندانپزشک اطفال برای شما انجام خواهد داد ولی فراموش نکنید ، کار همین جا خاتمه پیدا نمی کند . شما باید به فکر یک فضا نگه دارنده باشید تا فضای دندان شیری برای رویش دندان دایمی جایگزین آن حفظ شود . فضا نگه دارنده ها سیم های مخصوصی هستند که به شکل حلقه درآورده می شوند و در فضای بی دندانی قرار می گیرند و فضای خالی را برای رویش دندان دایمی جایگزین حفظ می کنند . وقتی دندان دایمی زیرین شروع به جوانه زدن کرد ، وقت آن است کوچولویتان را نزد دندانپزشک ببرید تا فضا نگه دارنده را از دهانش خارج کند .

۴ ـ دندان شیری جلویی ، فضا نگه دارنده نمی خواهد :

وقتی دندان های شیری جلویی در اثر ضربه و زمین خوردن هنگام بازی و ورزش می شکنند و یا در اثر پوسیدگی های ناشی از مصرف شیر ، محکوم به کشیدن می شوند ، جای این دندان ها در دهان کودک شما خالی می ماند ولی برای این دندان ها به فکر فضا نگه دارنده نباشید . دندان های شیری جلویی وقتی از دهان خارج می شوند ، نیازی به جایگزینی فضا نگه دارنده ندارند . نگران نباشید حتی اگر جای این دندان ها خالی بماند ، دندان های دایمی جایگزین مرتب در دهان کودک شما ظاهر می شوند .

۵ ـ ضد درد بعد از کشیدن دندان شیری :

توصیه پنجم ما به شما این است که پس از کشیدن دندان شیری ، از داورخانه برای فرزندتان یک شربت مسکن و ضد درد تهیه کنید . دندانپزشک بر اساس سن کودک شما ، مناسب ترین داروی ضد درد را تجویز خواهد کرد تا هنگامی که بافت های اطراف دندان کشیده شده ترمیم شوند ، کودک شما درد خواهد داشت و این مسکن به کاهش این درد کمک شایانی خواهد کرد .

۶ ـ جلوی خونریزی را بگیرید :

پس از کشیدن دندان شیری محل آن خونریزی خواهد داشت و تا یک شبانه روز خارج شدن خون از محل زخم دیدن خونابه در دهان کودک طبیعی است بنابراین اصلاً نگران نباشد . برای کنترل خونریزی باید گاز استریلی را که دندانپزشک در محل کشیدن دندان گذاشته است تا حداقل نیم ساعت در دهانش نگه دارید و از او بخواهید که این گاز را گاز بگیرید . گاز گرفتن گاز استریل و فشار آن به محل زخم ، به لخته شدن سریع تر خون و کنترل خونریزی کمک می کند .

۷ ـ شش ماه دیر و زود ، اشکالی ندارد :

گاهی دندان شیری خیلی زودتر از موعد لق می شود و می افتد و گاهی هم آنقدر دیر می کند که سر و کله دندان دایمی جایگزین از جای دیگر فک پیدا می شود ولی نکته ی اصلی این است که ۶ ماه دیر یا زود شدن افتادن دندان شیری طبیعی است بنابراین اگر چنین اتفاقی برای کودک شما افتاد ، اصلاً نگران نشوید ولی اگر ۶ ماه از افتادن دندان شیری گذشت و خبری از رویش دندان دایمی جایگزین آن نشد ، باید با دندانپزشک مشورت کنید . گاهی دندان دایمی جایگزین وجود ندارد و یا لثه و استخوان آنقدر محکم است که جلوی رویش دندان دایمی را گرفته است . در این شرایط به جراحی و باز کردن راه دندان دایمی نیاز است .

۸ ـ از روش های عجیب و غریب استفاده نکنید :

توصیه هشتم ما این است که با انبردست یا نخ و دستمال کاغذی به جان دندان شیری کودک تان نیفتید . کشیدن دندان های شیری هم درست مثل دندان های دایمی اصولی دارد که اگر به وسیله ی دندانپزشک انجام شود ، بدون درد و ناراحتی از دهان کودک خارج می شوند . کشیدن خودسرانه دندان شیری و درد و ناراحتی ناشی از آن ممکن است خاطره بدی از دندانپزشک در ذهن کودک شما ایجاد کند که او را برای همیشه از دندانپزشکی گریزان می کند بنابراین حتماً کودک خودتان را برای کشیدن دندان شیری نزد دندانپزشک ببرید .

۹ ـ کشیدن دندان شیری با بی حسی :

شاید شما نگران درد ناشی از کشیدن دندان شیری باشید ولی بد نیست بدانید که دندانپزشک با تزریق داروی بی حسی دندان شیری را قبل از کشیدن کاملاً بی حس می کند حتی برای اینکه کودک شما متوجه درد کشیدن دندان شیری نشود ، اسپری بی حسی در محل تزرق می پاشد تا درد ناشی از ورود سر سوزن نیز احساس نشود .

۱۰ ـ دندان شیری را بی دلیل نکشید :

هیچ وقت دندان شیری را با این توجیه که دندان دایمی جایگزینش جای آن را می گیرد ، بی دلیل نکشید .

منبع:روزنامه ی سلامت شماره ی ۲۲۹ /س

## وقتی دندان به استخوان می چسبد

نویسنده: دکتر گلرخ ثریا

با دندان های فک جوش چه کار کنیم ؟

حتما برای شما هم پیش آمده است که برای خارج کردن یکی از دندان هایتان به مطب دندانپزشکی رفته باشید ولی پس از تحمل درد تزریق آمپول و آن همه کلنجار رفتن دندانپزشک با دندانتان سرانجام آن دندان محکم تر از قبل سر جایش چسبیده باشد . در این مواقع دندانپزشکان می گویند « دندان شما فک جوش است و باید با جراحی آن را از دهانتان خارج کنید » .

ولی قصه این دندان « دندان فک جوش » چیست ؟

چرا برخی از دندان ها فک جوش می شوند و چطور می توان از شر چنین دندان هایی خلاص شد ؟

استخوان ، دست و پای دندان را می بندد .

دندان های « فک جوش » را به اسامی متفاوتی در مطب دندانپزشکی صدا می کنند ، « دندان غرق شده » ، « دندان فرو رفته » و یا دندان « انکلیوز » . این اسامی به خاطر این است که دندان فک جوش ، چون ریشه اش به استخوان چسبیده و درگیر است ، ایستا است و در حالی که رویش و رشد استخوان و دندان های دیگر ادامه دارد ، دندان فک جوش نمی تواند همراه سایر دندان ها رشد کند و بالا بیاید . به همین دلیل گاهی تاج آن را پایین تر از تاج سایر دندان ها خواهید دید . دندان های فک جوش معمولا از ریشه به استخوان زیرین چسبندگی دارند و همین چسبندگی مانع رویش و حرکت دندان می شود .

آسیاهای شیری ، بیشترین دندان فک جوش

شاید دوست داشته باشید بدانید کدام دندان ها بیش از دیگران امکان چسبیدن به استخوان زیرین را دارند ؟ پاسخ این است که دندان های آسیای شیری رتبه اول را در این امر به خود اختصاص داده اند . معمولا دندان های جلویی شیری به فک نمی چسند مگر اینکه کودک شما در طی ورزش و بازی زمین بخورد و به این دندان ها ضربه وارد شود . در این صورت ممکن است ریشه دندان های شیری به استخوان فک بچسبد . معمولا فک جوش شدن دندان شیری در طی تحلیل ریشه آن به وجود می آید . وقتی ریشه دندان شیری شروع به تحلیل می کند ، این فرآیند یک باره اتفاق نمی افتد بلکه در دوره های متناوب تحلیل و توقف پیش می رود . در طی این زمان ممکن است استخوان جدید ساخته شده و به دندان متصل شود و باعث چسبیدن ریشه دندان به استخوان شود . به همین دلیل است که دندان فک جوش حتی اگر ریشه اش تحلیل رفته باشد ، لق نخواهد بود .

صدای دندان فک جوش

تشخیص دندان فک جوش برای دندانپزشک شما آسان است . معمولاً این دندان ها را در سطحی پایین تر از دندان های مجاور خود قرار گرفته اند و همچنین اگر مثلا با دسته آیینه دندانپزشکی به چنین دندانی ضربه بزنید ، صدای توپری را خواهید شنید که صدای ضربه به دندان طبیعی ، نرم است چون به وسیله ی الیاف لثه ای به استخوان متصل است و مقداری از ضربه را جذب می کند

.

راه حل

شما فکر می کنید چگونه می توانید از شر یک دندان فک جوش خلاص شوید ؟ درمان نهایی در آوردن دندان فک جوش به وسیله جراحی است . البته اگر دندان فک جوش در دهان یک کودک باشد که خارج کردن آن از دهان کودک باعث از دست رفتن فضای فک و دندان های کودک شود ، گاهی دندانپزشکان خارج کردن این دندان را به تاخیر می اندازند و این دندان را مد نظر قرار می دهند . فراموش نکنید ممکن است دندانی که صدر صد فک جوش است ، در آینده نزدیک به دلیل تحلیل ریشه ، به طور طبیعی بیفتد . وقتی همکاری شما با دندانپزشکتان خوب باشد ، بهترین روش انتظار همراه با پیدایش دندان فک جوش است که هر زمان دردسر ساز شد ، دندان را از دهان خارج کرد .

وقتی دندان فک جوش ، جایگزین ندارد .

بسیاری از اوقات پیش می آید که دندان فک جوش شیری ، دندان دایمی جایگزینی ندارد . در این شرایط با کشیدن و خارج کردن آن از دهان ، جای آن برای همیشه در دهان خالی خواهد ماند . در این شرایط درمان اصلی برای این دندان ها ، ساختن روکش های فولادی زنگ نزن برای آنها و حفظ آنها در دهان است . گاهی هم می توان برای دندان ها ترمیم های باند شونده را ساخت .

وقتی دندان دایمی فک جوش می شود .

همیشه فک جوش بودن در مورد دندان های شیری رخ نمی دهد . گاهی هم ممکن است دندان دایمی به استخوان چسبیده باشد . در این موارد معمولا فقط بخش کوچکی از ریشه دندان دایمی به استخوان چسبندگی دارد . در این شرایط ابتدا باید سعی شود بافت نرم و پوشش استخوانی ناحیه فوقانی تاج برداشته شود و دندان در مسیر دندان دایم در حال رویش پر شود . نکته ی اصلی این است که اگر ریشه دندان شیری در مجاورت تاج دندان دایمی زیرین عفونی باشد ، می تواند باعث چسبیدن دندان دایمی به استخوان شود . درمان دندان دایمی فک جوش هم خارج کردن آن با جراحی است . دقت کنید که تکان دادن دندان و خارج کردن آن به روش معمولی فقط باعث ناراحتی بیشتر شما خواهد شد ولی با جراحی این دندان ، شما می توانید به راحتی و بدون احساس درد ، استخوان را از دندان جدا کرده و سپس این دندان به آسانی از دهان شما خارج خواهد شد .

منبع:روزنامه سلامت شماره ۲۲۵

### دندان های مصنوعی و توصیه های تغذیه ای

نویسنده:دکتر فرهنگ محبوب

امروزه با افزایش آگاهی در مورد اهمیت بهداشت دهان و دندان و همچنین گسترش و پیشرفت معالجات دندانپزشکی ، اکثر افراد جوان و میانسال جامعه سعی در حفظ دندان های طبیعی خود دارند ؛ از طرف دیگر با افزایش امید به زندگی و کنترل بسیاری از بیماری ها ، تعداد افراد سالمند رو به افزایش امید به زندگی و کنترل بسیاری از بیماری ها ، تعداد افراد سالمند رو به افزایش است و سالمندانی که تمام دندان های طبیعی خود را از دست داده اند و از دست دندان مصنوعی استفاده می کنند یا متقاضی این درمان هستند نیز تعداد قابل توجهی را تشکیل می دهند .

مطالعات نشان داده اند که کارایی جویدن با دست دندان مصنوعی یا پروتز کامل یک پنجم تا یک ششم دندان های طبیعی است ؛ ازطرف دیگر اکثر افراد دارای پروتز کامل ، سن بالایی دارند و با بیماری های گوناگونی مواجه هستند و احتمالاً داروهای مختلفی نیز دریافت می کنند ، لذا این افراد در معرض خطر سوء تغذیه ناشی از عدم دریافت مواد غذایی کافی و مناسب قرار دارند .

برای حفظ کارایی و کیفیت پروتز کامل توصیه می شود افراد پس از دریافت دست دندان مصنوعی ، به طور منظم در فواصل ۶ تا۱۲ ماه برای معاینات دوره ای به دندانپزشک مراجعه نمایند . در این معاینات ، دندانپزشک با ارزیابی وضعیت بافت های دهانی و نیز بررسی وضعیت پروتز ممکن است تصمیم به بهبود تطابق پروتز نماید . توجه داشته باشید که دست دندان مصنوعی مادام العمر نیست و بسته به شرایط هر فرد ، پس از چند سال باید تعویض شود .

پس از اطمینان از اینکه دست دندان مصنوعی وضعیت مطلوبی دارد ، با رعایت چند توصیه تغذیه ای ساده می توان از بروز سوء تغذیه پیشگیری کرد :

۱ ـ غذاهای متنوع بخورید .

۲ ـ با توجه به اینکه نیاز به انرژی با افزایش سن کاهش می یابد ( به علت کاهش متابولیسم پایه و کاهش فعالیت فیزیکی ) ، لذا برای کاهش دریافت کالری ، به جای غذاهای حاوی شکر و چربی زیاد ( مانند شیرینی جات و کیک ها ) از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات های پیچیده و فیبرها ( مانند میوه ها ، سبزیجات و غلات ) استفاده کنید . این مواد غذایی عمل کرد روده را بهبود می بخشند و باعث کاهش کلسترول خون می شوند .

۳ ـ روزانه حداقل ۵ سهم میوه و سبزی بخورید ( توصیه ای برای همه افراد اعم از سالخورده و جوان ، بی دندان و با دندان ) طبیعی است که گاز گرفتن میوه ها با پروتز کامل آسان نیست ، لذا میوه ها را به قطعات کوچکتر قاچ کنید .

۴ ـ مرغ ، ماهی ، گوشت بدون چربی و حبوبات را در برنامه ی غذایی روزانه خود قرار دهید و اگر جویدن گوشت برایتان دشوار است ، از گوشت چرخ کرده استفاده کنید .

۵ ـ از غذاهای غنی از کلسیم ( مانند لبنیات ) به مقدار کافی مصرف کنید .

۶ ـ از غذاهای پر نمک و پر چرب اجتناب کنید .

۷ ـ روزانه ۸ لیوان آب ، شیر یا آب میوه بنوشید . با افزایش سن حس تشنگی کاهش می یابد و احتمال دهیدراتاسیون یا کاهش آب بدن وجود دارد .

۸ ـ استفاده از مکمل های مولتی ویتامین و مینرال در صورت تجویز پزشک یا مشاور تغذیه مجاز است ، البته فراموش نکنید که مصرف خودسرانه و افراطی این مکمل ها می تواند عوارض نامطلوبی به دنبال داشته باشد .

۹ ـ از متخصص تغذیه کمک بگیرید ، زیرا وی می تواند با ارزیابی وضعیت تغذیه ای و شرایط خاص شما ، رژیم غذایی ایده آلی را برایتان تجویز نماید .

منبع:دنیای تغذیه شماره ی ۸۷

### صحبتی در باب پوسیدگی دندان

نویسنده:دکتر پریسا بیات

به راستی که پوسیدگی دندان یک اپیدمی همه گیر و جهانی می باشد که حاصل پیشرفت تمدن و توسعه و صنعتی شدن جوامع بشری است در این میان کارخانجات صنایع تولید کننده فرآورده های غذایی سهم به سزایی دارند . پوسیدگی دندان در رده دوم بیماری های همه گیر بعد از سرماخوردگی قرار دارد از این جهت حائز اهمیت و در خور تعمق است گاهی اوقات از سوی عوام به نام های عامیانه اش که همانا کرم خوردگی و سرش خوردگی خطاب می شود . پوسیدگی دندان در اصل یک بیماری عفونی است که در اثر تهاجم ، تجمع و همچنین تکثیر باکتری های به خصوص منجر به حل شدن و از بین رفتن بافت های سخت دندان که همان عاج دندان است می شود . نحوه ی عملکرد این باکتریها بسیار ابتدایی و دارای مکانیسم بسیار ساده ای است و با کمی توجه ، دقت و خودآگاهی می توان نه تنها از یورش این باکتری های مهاجم جلوگیری کرد بلکه آنها را تحت سلطه ی خود قرار داد . مسئله ای که قابل تعمق است این است که دهان تک تک ما در بدو تولد استریل و یا به عبارتی عاری از هر گونه باکتری مولد و پوسیدگی دندان می باشد . به مرور زمان باکتری های گوناگون از طریق تماس با پدر و مادر و یا پرستار به نوزاد منتقل شده و ایجاد مشکلات عدیده ای از قبیل همین پوسیدگی دندان را می کند . در این بین تغذیه نادرست کودک دلیل فقدان آگاهی پدر و مادر مازاد بر علت است . و تنها راه پیشگیری این بیماری اطلاع رسانی صحیح به افراد است . قبل از آنکه به بررسی بیماری پوسیدگی بپردازیم . لازم است نگاهی به مکانیسم و عملکردهای عفونی در بدن بیندازیم در واقع برای اینکه بیمار شویم نیاز به بدنی داریم که میزبان موجودات ذره بینی بیماری زا باشد که در محیط بیماری پوسیدگی دندان این میزبان همان بدن و دندان های ما می باشد برای تولید بیماری در درجه دوم نیاز موجودات ذره بینی مضر و یا همان باکتری های تولید کننده ( Caries ) داری که مهمترین آنها استرپتوکوک های موتاسن می باشد . دو بازیگر دیگر داستان ما سیستم ایمنی و دفاعی بدن ما و به عبارت دیگر سپر بلای بدن ما در قبال یورش این موجودات ذره بینی با خاصیت تولید بیماری پوسیدگی دندان است . دیگر غذایی است که ما در دسترس این موجودات ذره بینی مضر یا همان باکتری ها قرار می دهیم . ترازویی را در ذهن خود مجسم کنید که در یک کفه ی آن دندان های ما و در کفه ی دیگر باکتری های پوسیدگی زا قرار دارند .

عواملی که تعادل و بالانس بین این دو کفه را حفظ می کنند :

۱ ـ قدرت بدن ما و مقابله با یورش باکتری های بیماری زا .

۲ ـ قدرت بیماری زایی یا ( VIRULENS ) این باکتری هاست .

۳ ـ تغذیه ما که به دلیل اینکه به مثال یک عامل فعال دو جانبه عمل می کند می تواند باعث تقویت سیستم دفاعی و مصونیت بدن شود و یا اینکه آن را تضعیف و در عوض به تقویت باکتری ها بپردازد . هر چه این باکتری های قوی و سیستم دفاعی بدن ضعیف تر شود بدن ما بیمارتر و در این خصوص دندان های ما پوسیده تر می گردد . چرا که با از بین رفتن دندان ها به غیر از آنکه دچار مشکلات زیادی در زمینه ی غذا خوردن ، هضم و گوارش غذا می شویم و به علاوه در نحوه ی تکلم ما نیز اشکال پیش می آید ، چهره ی ما پیر ، شکسته و در هم فرو ریخته به نظر می آید و قسمت های مختلف بدن در معرض خطر ابتلا به بیماری های فاسد کننده و عفونی عدیده قرار می گیرد . دندان های ما متشکل از دو قسمت تاج و ریشه می باشد . تاج دندان قسمتی از دندان است که در دهان قابل رویت است و در خارج از استخوان فک در دهان قرار دارد . از دو لایه مینا و عاج تشکیل شده . ریشه دندان قسمتی را گویند که مانند چنگک در استخوان فک قرار گرفته و با کمک الیافی به استخوان فک و لثه متصل است .

و اما مینای دندان متشکل از مواد معدنی ( آهکی و مواد غیر مغذی ) یا آلی کلاژن و آب می باشد ) مواد معدنی مینای دندان به صورت کریستال ها و منثورها به همراه مواد غیر معدنی که بیشتر آن از کلاژن تشکیل شده و شکل دهنده ی تاج دندان می باشد . مواد معدنی که در مینای دندان وجود دارد به صورت کریستال های آپاتیت و متشکل از فسفات کلسیم می باشد . دندان تازه شکل گرفته دارای مقادیر زیادی کربنات و مقادیر کمی فلوراید است که این خود باعث می شود که دندان دوباره از سختی نسبتاً کمی نسبت به دندان های نوجوان ، جوان و بزرگسال برخوردار باشد . به مرور زمان و در اثر جا به جایی یون های کربنات با فلوراید موجود در بزاق دندان ها از سختی بیشتری برخوردار خواهند بود . ریشه ی دندان پوششی از ماده ی آهکی دارد که توسط لثه ها از آن حفاظت می شود . مشهورترین سارق مواد معدنی مینای دندان ما همان باکتری ها و عوامل بیماری زا هستند که مانند صخره نوردی ماهر به سطح مینای دندان که بسیار لغزنده است چنگک ویژه ی خود را می اندازند و با ایجاد اسید و حمله های اسیدی پی درپی به ربودن مواد معدنی مینای دندان می پردازند . استرپتوکوک موتانس در این سرقت مواد معدنی مینای دندان شریک جرم و هم دستان دیگری هم دارد که به ترتیب اجرا و ایفای نقش لاکتوباسیل ها و التینوهایس می باشند که بعدها به تفصیل آن خواهیم پرداخت .

به درستی که مثل معروف از ماست که بر ماست در جریان پوسیدگی دندان صدق می کند . این خود ما هستیم که با دستان ما غذای مورد علاقه باکتری های مضر را در اختیارشان قرار می دهیم و باعث از بین رفتن دندان های خود می شویم .

داستان از این قرار است :

هر بار که مقداری شکر و هیدرات های کربن ساده تصفیه شده نوش جان که چه عرض کنم ! این مواد بیشتر زهر جان هستند تا نوش جان . هر بار که مقداری شکر وارد دهان خود می کنیم جشنی توسط این باکتری ها در دهان ما برپا می شود . دسته های باکتری های استرپتوکوک موتانس که از شوق رسیدن به غذای مورد علاقه شان سر از پا نمی شناسند به هیاهو ، رقص و پایکوبی

پرداخته و در این بزم بزرگ ، شکر مورد علاقه شان را روی طبق های زرین به هم تعارف و نوش جان می کننـد . همان طور که ما برای رفع نیازهای بـدن خود احتیاج به اغذیه و سوخت مناسب داریم . این باکتری ها هم که از این قاعده مستثنی نیستند از شکری که به دهانمان رفته در رتق و فتق امور زندگی و سوخت و ساز بدن خود استفاده کرده و حاصل این فعالیت های متابولیسمی است که از بـدن این باکتری ها به محیط دهان ما دفع می شود . باقی داستان را هم که می دانیم حاصـلش ربوده شدن مواد معدنی و حل شدن آنها در اسید ـ تولید باکتری هاست .

منبع:مجله راه کمال ،شماره ۲۴

## روش هایی ساده برای سفید ماندن دندانها

سال‌های پیش و شاید همین امروزه روز در بسیاری از فرهنگ‌ها و مجامع شکل خاصی از دندان‌ها علامت زیبایی بوده است.رنگ کردن دنـدان‌ها بـه رنگ‌هـای سـیاه و تیره،تراشـیدن دنـدان‌ها بـه شکل‌های مختلـف و یـا روکش‌هـای طلایـ دنـدان‌ها،همگی در فرهنگ‌های مختلف جهان ممکن است علامت زیبایی شناخته شود اما در کشور ما و بسیاری از جوامعی که فرهنگ و رفتاری شبیه به ما دارند،داشتن دندان‌هایی مرتب،خوش شکل و از همه مهم‌تر سفید،علامت خاص زیبایی دندان‌ها شناخته می‌شود.

چرا رنگ دندان‌ها عوض می‌شود

در گویش عام،دندان‌ها به رنگ سفید شناخته می‌شوند اما اگر همین رنگ سفید را خوب نگاه کنید و رنگ دندان‌های چند نفر از نزدیکانتان را با هم مقایسه کنید،می‌بینید که در همین رنگ سفید،درجات متفاوتی از تیرگی و روشنی وجود دارد.در واقع دندان‌ها در ذات خود و از شروع رویش ممکن است به صورت طبیعی سفیدتر و یا زردتر باشند.پس اگر دوست دارید دندان‌های سفیدی داشته باشید باید با انصاف به دندان‌های خود نگاه کنید و اگر دندان‌های شما سالم‌اند و به دلیل بیماری یا مشکل خاصی دچار تغییر رنگ نشده‌اند،همان رنگ واقعی دندان‌هایتان را (هر چند کمی هم زرد باشد) بپذیرید و با آن کنار بیایید.

از طرفی دنـدان‌ها ممکـن است به دلایـل مختلفی در طی سال‌هـای بعـد از رویش تغییر رنـگ بدهنـد.این دلایـل ممکن است شـامل مصرف داروهای مختلف، بیماری‌های مختلف در دوران کودکی و جنینی،ضربه خوردن به دنـدان‌ها،بیماری‌های خاص ساختمانی در دندان‌ها و نیز درمان‌های مختلف دندانپزشکی باشد.

هر کـدام از ایـن علت‌هـا می‌تواننـد شـناسایی شونـد و بسـته بـه نـوع علت،تغییر رنـگ دنـدان،درمـان شـود.امـا در کنـار همـه این دلایل،رنگدانه‌ها یکی از اصلی‌ترین علل برای تغییر رنگ دندان‌ها هستند.

رنگـدانه‌های موجود در مواد غـذایی،موادرنگی موجود در رژ لب‌هـا و حتی ذرات معلق رنگی موجود در هوا می‌تواننـد در خلـل و فرج موجود روی دندان‌ها بنشینند و در طول زمان و با تکرار، روی دندان‌ها ثابت شده و تغییر رنگ دندان‌ها و تا حدی تیرگی آنها را مـوجب شونـد. در خوراکی‌هـایی مثـل چـای،قهوه،شـکلات،میوه‌هـای رنگی مثل آلبـالو و گیلاس،آب‌میوه‌هـای رنگی و... رنگـدانه‌های زیادی وجود دارد و کسانی که عادت دارنـد مقدار زیادی از این مواد را به صورت مرتب و روزانه مصرف کنند،باید منتظر دندان‌های تیره‌تری باشند.

بـه تـازگی در بسیاری از کشورهـا،آگهی‌هـایی برای فروش مـواد سـفید کننـده دنـدان بـه چشـم می‌خـورد.این مـواد بـا روش‌هـای شیمیایی،دندان‌ها را سفید می‌کنند.

اگر دوست دارید دندان‌های سـفیدتری داشـته باشـید و در عین حال از عوارض جانبی این سفیدکننده های شیمیایی نگران هستید،با ما همراه شویـد تا برای اجرای چند روش ساده و خانگی،دندان‌هایتان را سـفیدتر کنید و از لبخندتان احساس رضایت بیشتری داشـته باشید:

چای کم رنگ

مصرف مواد غذایی رنگی،دندان‌ها را تیره می‌کنند،پس از مصرف مرتب و مداوم چای و قهوه و نوشابه خودداری کنید.چای‌تان را کم‌رنگ بنوشـید.قهوه‌تان را رقیق تهیه کنیـد تا رنگدانه کمتری روی دندان‌هایتان بنشـیند.نوشـیدنی‌های رنگی را حتی‌الامکان با نی بنوشید تا تماس آنها با دندان‌هایتان کم شود و بلافاصله پس از مصرف خوراکی‌های رنگی،دندان‌هایتان را با آب شستشو دهید.

ماسک توت‌فرنگی

توت فرنگی دارای آنزیمی است که درست مثل یک سفیدکننده عمل کرده و دندان‌ها را سفید می‌کند!بنابراین توت‌فرنگی را پوره کنیـد و بـا آن روی دنـدان‌هایتان را ماسـاژ دهیـد و بگذاریـد ایـن سـفیدکننده طبیعی چنـد دقیقـه‌ای روی دنـدان‌هایتان بمانـد.بعد دندان‌هایتان را شستشو دهید و مطمئن شوید که تمام ذرات توت‌فرنگی از روی دندان‌تان پاک شود چون باقی ماندن قند موجود در توت فرنگی روی دندان‌ها ممکن است موجب پوسیدگی شود.

هویج و بروکلی خام

می‌توانیـد رنگدانه‌ها را به روش فیزیکی و با کمک سایش هم از روی دندان‌ها پاک کنید.برای این کار، سبزی‌ها و میوه‌های سـفت را گاز بزنید. هویج،سیب،خیار،بروکلی و حتی سیب‌زمینی خام از این گروه خوراکی‌ها هستند.با مصرف این مواد با یک تیر دونشان می‌زنید:هم دندان‌های سفیدتری دارید و هم مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی و... به بدنتان می‌رسانید.

مسواک را فراموش نکنید

بـاز هم همـان یـار قـدیمی! لااقـل روزی دو بـار مسواک بزنیـد و هفته‌ای یکی دو بار (نه بیشتر) از خمیردنـدان سـفیدکننده اسـتفاده کنید.هر از گاهی هم سری به دندانپزشک بزنید تا اگر لازم است به کمک جرم‌گیری و برس دندان‌های شما را تمیز کند.

آدامس بجوید البته از نوع بدون قند

جویـدن آدامس بـدون قنـد بین وعـده‌های غـذایی،کمـک می‌کنـد تـا بزاق بیشتری در دهـان شـما ترشـح شـده و به صورت طبیعی دندان‌های شما شسته شده و رنگدانه‌ها تا حدی از روی دندان‌ها پاک شوند.

منبع:salamat.ir

## ناگهان دندان درد

نویسنده: دکتر شکوفه شجاعی

دندان درد از آن دردهایی است که واقعاً تحملش سخت است

دنـدان درد از آن دردهـایی است که واقعاً تحملش سـخت است؛ به خصوص که شب ها تشدیـد شـده و خواب و آرامش را از آدم سلب می کنـد.ساده ترین راه حلش هم این است که به مسکن و آرامش بخش پناه ببریم تا دردمان قابل تحمل تر شود و بتوانیم در اسـرع وقت، خودمان را به دنـدانپزشک برسانیم. ولی درباره علل دندان درد، حرف های دیگری هم هست که دانسـتنش کمک تان می کند با انواع این مشکل، بیشتر آشنا شوید و سریع تر برای درمان آن اقدام کنید.

اتاق پالپ محفظه ای است که عروق و اعصاب دندان در آن واقع شده و یک محیط بسته و استریل هست که به بیرون از بدن راهی نـدارد و فقـط از طریق نوک ریشه بـا بـدن در ارتبـاط است. حـال به علت پوسیدگی یا هر علت دیگری این محفظه بسته، آلوده به میکروارگانیسم شود باعث ایجاد التهاب در این ناحیه می شود چون این محفظه بسته است، افزایش حجم ناشی از ایجاد التهاب را با افزایش فشار داخلی دندان پاسخ می دهد به این صورت که فشار داخلی این حفره اتاق پالپ به صورت وحشتناکی افزایش پیدا می کنـد و این امر باعث ایجاد فشار شدیـد به پایانه های عصبی که در این اتاق پالپ واقع هسـتند شـده و ایجاد دنـدان درد شدیدی می کنـد و تا این فشار هست، ما دندان درد را خواهیم داشت.مسکن هایی مانند ایبوبروفن و یا مفنامیک اسید که از دسته داروها ضـد التهابی هست معمولاً با کاهش التهاب داخل اتاق پالپ و متعاقب آن کاهش فشار داخلی موجب کاهش دندان درد می شود و برای همین هست که برای دنـدان درد اسـتفاده می شود. حـال ما به هر وسیله ای بتوانیم این فشار دنـدان افزایش یافته داخل اتاق پالپ را کم کرده و یـا از بین ببریم می توانیم درد دنـدان را کـاهش دهیم . دندانپزشـکان هم دقیق همین کـار را می کننـد و بـا تراش و بـاز کردن اتاق پالپ موجب کاهش درد دنـدان می شونـد. دندانپزشـکان معمولاً جلسه اول که بیمار درد شدیـد دارد در حـد باز کردن این حفره و پانسمان دندان کار می کند تا فقط درد بیمار کاهش یافته ودر جلسات بعدی اقدام به درمان ریشه دندان می کنند.

چرا دندان درد در شب ها بیشتر است؟

شب هـا بـا توجه به این که معمولاًـ در حـالت دراز کش هستیم، فشار کل ناحیه سـرمان افزایش پیـدا می کنـد. یعنی وقتی در حالت ایسـتاده هستیم فشاری در رگ ها وجود دارد و وقتی که دراز می کشـیم فشار رگ ها مقداری افزایش پیدا می کند همین امر باعث می شود که عروقی هم که در ناحیه اتاق پالپ وجود دارد فشارشان افزایش پیدا کرده و فشار داخلی پالپ دندان باز هم افزایش پیدا کرده و دنـدان درد هم به همان نسبت افزایش پیـدا کنـد. برای همین هست که بیماری که دنـدان درد دارد شب ها بلنـد می شود و برای خودش قـدم می زند تاصـبح بشود.چون تا بخوابد دردها تشدید می شود و وقتی قدم می زند چون سـرپا هست دردش کاهش پیدا می کند.

دندان درد؛ انواع و اقسام

مهم ترین دندان دردهایی که به علت پوسیدگی به وجود می آیند بر سه نوع اند:

*دنـدان دردهـای موقت و زودگـذر:دنـدانی که دارای پوسـیدگی عمیقی است ولی هنوز پـالپ آن چنـدان آزرده نشـده است و به اصـطلاح، پوسـیدگی به عصب نرسـیده است. جـالب است بـدانیم که این گونه پوسـیدگی هـا در حالت عادی هیـچ گونه دردی به وجـود نمی آورنـد، لیکـن بـا مصـرف مـواد شـیرین یـا نوشـیدنی هـای سـرد و یـا گرم، دنـدان برای لحظه ای شدیـداً درد می گیرد (اصـطلاحاً دنـدان تیر می کشد.) به عبارت دیگر، درد فقط به هنگام تماس دندان با مواد ذکر شده به وجود می آید و با نبودن آنها از بین می رود.

*دندان دردهای شبانه:پیشـرفت بیشتر پوسـیدگی و رسیدن آن به پالپ دندان (در اصطلاح پوسیدگی به عصب رسیده است) باعث دردهایی می شود که گاه خود به خود، گاه به دنبال مصـرف مواد ترش و شیرین و گاه بر اثر گرما پدید می آیند. برخلاف نوع قبل درد با حـذف عوامل ذکر شـده فوراً متوقف نشـده بلکه تا مدتی باقی می ماند. همچنین شدت درد بسـیار متغیر است به گونه ای که گاه خفیف، گاه شدید و گاه حالت ضـربانی دارد. درد ممکن است به طور مداوم ادامه پیدا کند یا آنکه مدتی ساکت شده، دوباره شروع می شود. در مواردی نیز شب هـا شـدت زیادتری دارد، به طوری که بیمار تا صـبح نمی خوابـد. قابل توجه است که این گونه دندان دردها با سرما تسکین می یابد.

*دندان دردهای ریشه ای: این دندان دردها در اثر عدم درمان در مراحل قبل به وجود می آید. هرگاه در مراحل قبل درمان اساسـی صـورت نگیرد ممکن است درد برای مـدتی ادامه یـافته، آنگـاه خـود به خود متوقف گردد. به طوری که دنـدان برای مـدتی کـاملاً

بـدون درد باشـد. امـا این بهبودی به منزله پایـان مـاجرا نیست زیرا میکروب هـایی که در مرحله قبـل از طریق پوسـیدگی وارد پالپ قسـمت تـاج شـده انـد. به تدریـج پـالپ موجود در ریشه را آلوده می کننـد. این میکروب هـا یـا سم آنها در نهایت به انتهای ریشـه رسـیده، از این طریق وارد اسـتخوان فـک شـده، در آنجـا شـروع به تخریب و ایجـاد عفونت می کننـد. در این حـال به علت التهـاب وعفونت بافت های انتهای ریشه مجـدداً دنـدان درد به وجود می آیـد. این درد گاه خفیف و گاه بسـیار شدید است. در مواردی نیز بیمار احساس می کنـد دنـدان دردناک بلنـدتر از سایر دندان هاست و معمولاً کوچکترین ضـربه به دندان باعث درد و به هوا پریدن وی می شود. به این جهت بیمار سـعی می نمایـد به هنگام غـذا خوردن از سـمتی که دندان دردناک وجود دارد اسـتفاده نکند. این حالت در اصطلاح عموم به چرکی شدن دندان موسوم است.

منبع:روزنامه سلامت شماره ۲۲۸ /س

### نوشیدنی‌های اسیدی و فرسایش مینای دندان

افرادی که نوشـیدنی‌های اسـیدی می خورنـد، ممکن است با سـرعت بیشتری در معرض فرسایش مینای دنـدان قرار گیرند. فرسایش دندانی(erosion) هنگامی رخ می‌دهد که مینای دندان بوسیله اسیدهایی که در دهان تشکیل می‌شوند، خورده می‌شود و به این ترتیب دندان‌ها آسیب‌پذیر می‌شوند، ترک می‌خورند و تغییر رنگ می‌دهند.

فرسـایش دنـدانی یـک فرآینـد شـیمیایی است که به تخریب دنـدان می‌انجامـد، و نبایـد آن را بـا سایش دنـدان (abrasion) که فرآیندی مکانیکی است که دندان را تخریب می کند، اشتباه کرد.

فرسـایش دنـدانی عـارضه‌ای است که به خصوص در میان کودکان و نوجوانان شایع شـده است. اما چرا اینگونه است؟ کارشـناسان معتقدند تا حدی زیادی نوشیدن نوشابه‌های اسیدی در این امر دخیل است.

نوشابه‌های گازدار، نوشابه‌های انرژی‌بخش ورزشـی، آب میوه‌ها و چای‌ها مختلف حاوی مقدار زیادی اسـید هسـتند. در نوشابه‌های گازدار، به خصوص در نوشابه‌های گازدار کولا، یکی از طعم‌دهنده‌های اصـلی اسـید فسـفریک است. همین اسـید در دندانپزشـکی برای نـاهموار کردن مینـای دنـدان پیش نصب بریـج به کـار می‌رود. دندانپزشـکان به اصـطلاح ماننـد کاغـذ سـمباده از آن استفاده می کنند.

قندی که در اکثر نوشابه‌ها به کار می‌رود هم ممکن است نقشـی در این مورد ایفا کند. هنگامی که پلاک میکروبی روی دندان قند نوشابه‌ها و غذاها را جذب می کند، اسیدی را تراوش می‌دهد که مینای دندان را خراب می کند.

بـه عبـارت دیگر هنگـام خـوردن غـذاهای شـیرین، میزان اسـیدی‌بودن پلاـک دنـدان بـه شـدت افزایش می‌یابـد. مردم بـا در دهـان نگهداشـتن نوشابه‌های گازدار و آب میوه‌ها برای لـذت‌بردن از رایحه یا گاز آن قرارگیری دنـدان‌ها به اسـیدها و قندهای موجود در این نوشیدنی‌ها افزایش می‌دهند.

چیزهای دیگری هم ممکن است در فرسایش دندانی نقش داشته باشند. داروهایی مانند آسپیرین نیز می‌توانند باعث فرسایش دندان شونـد. همچنین که بیماری‌هـای ماننـد بازگشت اسیـد معـده به مری یا اختلال خورد وخوراک که با اسـتفراغ مزمن همراهنـد (مانند جوع عصبی) ممکن است دندان‌ها را در معرض اسید معده قرار دهند.

از طرف دیگر ممکن است کمبود دریافت فلورایـد هم یکی از دلایل شـیوع یافتن فرسایش دنـدانی باشـد. مردم به طور فزاینده‌ای به جـای آب شیر فلوریـددار به مصـرف آب بطری روی آورده‌انـد، که ممکن است حـاوی فلورایـد نباشـد. آنهـا همچنین نوشابه‌هـای گازدار و آب میوه‌ها را جایگزین آب می کنند.

فلورایـد بـاعث اسـتحکام مینا و مقاومت آن در برابر فرسایش می‌شود. بنابراین کارشـناسان توصـیه می‌کننـد که افرادی که آب شیر نمی‌نوشند، از خمیردندان‌های و دهان‌شویه‌های فلورایددار استفاده کنند.

راه دیگر جلوگیری از فرسایش دندانی این است که حدود نیم ساعت بعد از نوشـیدن نوشابه‌های گازدارد یا آب میوه دندان‌های‌تان را مسـواک بزنید. اما اگر مسـواک زدن را بلافاصله انجام دهید، ممکن است با ساییدن مینایی که از قبل به علت حمله اسید، نرم شده است، آسیب وارد بر آن را تشدید کنید.

به این ترتیب شـما یـک لاـیه میکروسـکوپی از مینا را که می‌توانـد با مواد معـدنی موجود در بزاق تقویت شود، برمی‌داریـد. بزاق با ایجاد اسیدیته دهان را متعادل می کند و مواد معدنی که بوسیله غذاهای اسیدی از آن بیرون کشیده شده است، به آن بازمی‌گرداند.

و البته افرادی که در مورد فرسـایش دنـدان‌های‌شان نگراننـد، بایـد در حین یک یا دوبار ویزیت دندانپزشـکی که در سال دارنـد، از دندانپزشک‌شان بخواهد دندان‌های‌شان را از این لحاظ مورد معاینه قرار دهد.

منبع: همشهری آنلاین /س

### اثرات لیزر در دندانپزشکی

لیزر در دندانپزشـکی می‌تواند بر طرف کننده بسیاری از مشکلات روتین دندانپزشکی امروزی شود. سیستم لیزر می‌تواند جایگزین منـاسبی برای وسایـل چرخشـی (rotary) باشـد، بطـور منـاسب قابـل اسـتفاده در انـواع جراحی‌هـای دندانپزشـکی است و نیز در bleaching و سـفید کردن دندان‌ها نیز بکار گرفته می‌شود و تنها نیاز آن به عینک‌های محافظ جهت حفاظت از چشمان در برابر اشعه‌ی لیزر می‌باشد.

سیسـتم لیزر بدون هرگونه سر و صدا بوده و بودن نیاز به هرگونه برقراری تماس فیزیکی با سطح دندان انجام می‌شود، به آب (پوار آب و) ... نیاز ندارد ولی به ساکشن هوا نیاز دارد جهت خنک نگه داشتن محیط کار.

مدت زمان اسـتفاده از لیزر در درمان‌های دندانپزشـکی وابسـته به نوع استفاده از آن (در محل‌های مختلف) است. بعضی درمان‌های دندانپزشکی با لیزر حتی کمتر از دقیقه به طول می‌انجامد ولی بعضی در چندین دقیقه انجام می‌شوند و ....

در جراحی‌های دندانپزشکی، استفاده از سیستم لیزر، نتایج بسیار مطلوب و مناسبی را ایجاد کرده است.

- ?نیاز به بی‌حسی عمیق و زیاد ندارد.
- ?خونریزی و تورم را به حداقل می‌رساند.
- ?ناراحتی بیمار پس از انجام اعمال دندانپزشکی به حداقل می‌رسد.
- ?در سفید کردن دندان‌ها (Bleaching)، استفاده از لیزر سریعترین روش است و کارآیی عوامل سفیدکننده را افزایش می‌دهد.
- ?در ترمیم‌هـای همرنـگ دنـدان‌ها که در حفره‌هـای ترمیمی (cavity) قرار داده می‌شونـد در کوتـاهترین زمان، سـفت (cure) می‌شوند و بیمار می‌تواند بلافاصله با دندان هایش غذا بخورد، آدامس بجود و. ..

(Natural-Looking-Fillings)

فواید لیزر در دندانپزشکی بسیار زیاد و جالب می‌باشند!

امواج لیزر می‌توانـد برای نواحی مختلف دهـان تنظیم شود مثلاً برای مینای دنـدان، لثه، عوامل bleaching و. .. بـا طول موج‌های مختلفی از لیزر تحت تاثیر قرار می گیرند.

و می‌توانیم بـا تنظیم امواج لیزر برای مصرف خاصـی که یـک نـاحیه می‌توان اثرات امواج را فقـط بر نـاحیه هـدف متمرکز کرده به شکلی که بر نواحی اطراف اثر سویی نداشته باشد.

لیزر در دندانپزشـکی می‌توانـد روش منـاسبی برای بیمـارانی کـه دچـار اسـترس از وسایـل چرخشـی (rotary) و دریل‌هـای دندانپزشکی‌اند، باشد.

توسط سیسـتم لیزر می‌توان لثه‌های ملتهب را به راحتی و با حداقل خونریزی، در سریعترین زمان مشکلات لثه‌ی آنها را برطرف کرد و بهبودی در نسج حاصل نمود.

در افرادی که خط لثه‌ی آنها در هنگام لبخند دیده می‌شود و به بیانی

gummy smile هسـتند می‌توان بـا لیزر، لثه‌هـا ر ابرداشت بـدون هیـچ درد و خونریزی و اینکـار را در کمـتر از ? دقیقه می‌توان انجام داد و لبخندی طبیعی را به بیمار داد.

Dr.Ge ldart از اولین دندانپزشـکانی بود در شمال Virginia که از laser filling برای بیمارانش استفاده می‌کرد و از سیستم Delight Dental اسـتفاده می‌کرد و او اغلب پوسیدگی‌ها را بدون نیاز به بی‌حسی برطرف می‌کرد و این یعنی اینکه بودن نیاز به استفاده از وسایل Drill و rotary و. .. پوسیدگی‌ها را برطرف می‌کرد.

بـا روش Delight laser، می‌تـوان ترمیم‌هـای همرنـگ دنـدان را به راحـتی انجـام داد به طـوری که فرد در همـان لحظه قـادر به آدامس جویدن بدون هیچگونه مشکلی است.

مصـرف دیگر لیزر در bleaching است. روش‌های محـدوی از سـفید کردن دنـدان‌ها موجود است که می‌تواننـد تغییر رنگ‌های دندان‌ها را با برداشت stainهای زرد و قهوه‌ای، برطرف کنند. هر چند که هر کدام از این روش‌ها می‌توانند موثر باشـند ولی مزایا و معایبی دارند که وابسته به نوع هر روش است که بسته به نظر فرد تعیین می‌شود.

Laser bleaching با استفاده از لیزر، ژل سفید کننده، که یک روش کار در مطب (In-Office) است انجام می گیرد.

فواید لیزر:

- ?درد کم
- ?کاهش ریسک ابتلا به عفونت
- ?درمان با حداقل یا بدون هیچگونه بی‌حسی
- ?بدون صدا

( بدون drill کردن)

- ?بهبود سریع‌تر بافت Healing ترمیم نسج
- ?ایجاد محیط استرلیزه در آن ناحیه و بافت اطراف (چون لیزر می‌تواند میکروب‌ها را از بین ببرد)
- ?درمان مناسب دردها و ...

ژل شفاف bleaching را روی دندان‌ها اسـتفاده می‌کنیم ( قرار می‌دهیم) و نور لیزر را برای فعال کردن کریسـتال‌های موجود در ژل بکـار می‌بریم که امکـان جـذب انرژی را از نور لیزر فراهم می‌کنیم و نفوذ ژل به درون مینـای دنـدان‌ها را ممکن می‌سازد که با افزایش نور لیزر، اثرات آن نیز در فعال شدن ژل بیشتر می‌شود.

طول مدت زمان در استفاده از لیزر در مطب دندانپزشکی برای Bleaching به بیمار بسته به میزان تغییر رنگ دندان‌ها دارد.

مزایا

- تنها در یک جلسه می‌توان لبخند شفاف و براقی ایجاد نمود.

معایب

- تغییر رنگ ناگهانی در دید اطرافیان فرد محسوس می‌باشد. و نیز این یکی از گران‌ترین روش هاست ولی در عین حال سـریعترین

روش است.

سوالی که اغلب مطرح می‌شود این است که آیا لیزرهای دندانپزشکی ایمن هستند؟ تحقیقات نشان داده که لیزرهای دندانپزشکی هم برای اطفال و هم برای بزرگسالان ایمن و مطمین هستند. و FDA انواع مختلف لیزرهای دندانپزشکی را در این مصارف تایید کرده است.

اگرچه لیزر می‌تواند جانشین بزرگی برای وسایل drill و rotary و.. امروزی باشد، ولی برای هر روشی و هر case و بیماری مناسب نیست و باید در هر مورد از خودمان بپرسیم که آیا لیزر می‌تواند نقشی در درمان این بیمار داشته باشد

منبع:http://www.academist.ir

## سلامت دندان ها و تغذیه

نویسنده:دکتر سارا کاشانچی

یک رژیم غذائی متعادل برای سلامتی بدن و متعاقبا برای سلامتی دهان و دندان اهمیت دارد. تغذیه همچنین یک نقش کلیدی در شکل گیری و نگهداری دندان ها و لثه ها دارد. تکامل دندان ها معمولا بین هفته های ششم و هشتم بارداری است و در طول حاملگی ادامه می یابد. به نظر می رسد سوء تغذیه ی شدید در مادر باعث تغییرات قابل توجهی در تکامل دندان ها در جنین می شود. کمبودهای جزئی هم می تواند تغییراتی در ساختار دندانی به وجود آورد که باعث شود یک دندان در خط بالاتری از پوسیدگی در طول عمر قرار گیرد. یک رژیم غذائی خوب در طول حاملگی بسیار مهم است. به هر حال کارشناسان تغذیه تاکید دارند که سوء تغذیه ممکن است نقش مهمی در عوارض مادرزادی دهان داشته باشد. استفاده از مکمل ها در طول بارداری فقط می تواند طبق دستور پزشک باشد. تغذیه ی خوب در طول نوزادی، کودکی و بزرگسالی باید ادامه یابد. معدنی شدن (Mineralization) دندان های شیری و دائمی معمولا قبل از رویش در محیط دهان است. جذب فلوراید از زمان تولد نشان داده است که پوسیدگی دندانی را کاهش می دهد که این میزان حدود ۶۰ درصد است. در طول تکامل دندانی فلوراید به عنوان یک عنصر در ساختار دندان دخالت می کند تا دندان را قوی تر و نسبت به پوسیدگی مقاوم تر کند. در بسیاری از جوامع ذخایر آب، فلوراید دار شده است. یک واحد در میلیون (۱part per milion=۱p. p. m)، مقدار موثر و مطمئن در کاهش پوسیدگی دندانی است. جذب روزانه ی نرمال از آب فلوراید دار در حدود ۱ میلی گرم در روز است.

روند پوسیدگی

مسواک زدن پس از غذاها و اسنک ها یکی از بهترین روش های برداشتن ذرات غذائی و قندها از روی سطوح دندانی است. پوسیدگی زمانی شروع می شود که باکتری هایی که همیشه در محیط دهان حضور دارند محتویات بزاق را می شکنند. این اجزاء به مینای دندان می چسبند و این شروع ایجاد پلاک دندانی است. پلاک دندانی یک ماده ی شفاف و ژلاتینی است که اجازه می دهد باکتری ها روی دندان ها باقی بمانند. اگر پلاک دندانی به طور مرتب برداشته نشود محکم به دندان می چسبد و فقط تمیز کردن مکانیکی می تواند آن را جدا کند به همین دلیل ویزیت مرتب توسط دندانپزشک و تمیز کردن دندان ها (Cleaning & Scaling) توصیه می شود. درون این پلاک دندانی، باکتری با عمل تخمیر، از کربوهیدرات ها به عنوان منبع غذائی استفاده می کند. این تخمیر، اسید لاکتیک و سایر اسیدها را تولید می نماید. این اسیدها مینای دندان را دمینرالیزه (Demineralized) می نمایند. همانطور که دندان ها تهی از مواد معدنی می شوند باکتری ها به آنها حمله می کنند و این سرآغاز پوسیدگی و ایجاد حفره (Cavity) است. پوسیدگی های دندانی که درمان نشوند خیلی دردناک هستند و منجر به از دست رفتن دندان می شوند.

درد دندان یا فقدان دندان می تواند منجر به سوء تغذیه شود. این وضعیت اغلب مانع از جویدن صحیح و خوردن مواد غذائی مختلف توسط فرد می شود و محدودیت هائی را برای او به وجود می آورد.

قندهای ساده در بسیاری از مواد غذائی یافت می شوند مانند عسل و شربت ذرت. با خواندن برچسب روی مواد غذائی می توانید استفاده از غذاهای دارای مقادیر بالای شکر را محدود کنید و بدین ترتیب خطر پوسیدگی دندانی را کاهش دهید.

میوه ها و سبزیجات تازه می توانند به پاک کردن دندان ها از ذرات غذائی و مواد قندی در طول پروسه ی جویدن کمک نمایند. این مواد غذائی، جریان بزاق را افزایش می دهند و این امر به شسته شدن دندان ها از ذرات غذائی کمک می کند. همچنین بزاق اسید را خنثی می کند. گرچه میوه ها و سبزیجات تازه هم دارای کربوهیدرات هایی هستند که می توانند توسط باکتری ها تخمیر شوند اما فیبر داخل این مواد این عملکرد را خنثی می کند و به تمیز کردن دندان ها کمک می نماید.

خوردن سه وعده غذا در روز برای داشتن انرژی کافی و جذب مواد لازم ضروری است. اما بهتر است از خوردن اسنک ها (Snack) خودداری و یا مصرف آن را محدود کنید. اغلب مردم اسنک هائی با مقادیر بالای قند را دوست دارند. سعی کنید اسنک هائی را انتخاب کنید که به دندان ها آسیب نمی رسانند. میان وعده های خوب شامل پنیر، ماست، مغز گردو و بادام، کره ی بادام زمینی، میوه ی تازه و نان بدون شکر هستند. در اینجا مواد غذائی با درجه ی پوسیدگی زائی متفاوت را نام می بریم.

مواد غذائی با پوسیدگی زائی بالا:

-میوه های خشک

-آبنبات های نرم

-کیک، انواع کلوچه (cookie)، انواع پای (Pie)

-چیپس

مواد غذائی با پوسیدگی زائی متوسط:

-آبمیوه

-میوه های شیرین

-نان

مواد غذائی با پوسیدگی زائی کم:

-سبزیجات خام

-میوه های خام

-شیر

مواد غذائی که پوسیدگی دندانی ایجاد نمی کنند:

-گوشت

-ماهی

-روغن

مهمتر از همه مواد غذائی که توانائی توقف پوسیدگی را دارند:

-پنیر

-مغز گردو و بادام

در پایان، توصیه هائی در رابطه با داشتن دندان های سالم تر ارائه می شود:

-حداقل ۶ ماه یک بار به دندانپزشکی مراجعه نمائید.

-دندان ها را بعد از هر وعده ی غذا مسواک بزنید و نخ بکشید.

-در محیط های با فلوراید پائین در آب آشامیدنی، از خمیر دندان یا دهان شویه های حاوی فلوراید استفاده کنید.

-مصرف غذاهای حاوی مقادیر بالای کربوهیدارت های ساده و یا خیلی چسبناک را محدود کنید.

منبع:ماهنامه دنیای سلامت شماره ۳۳

## آشنایی با انواع روکش دندان

چیزهایی که باید درباره روکش دندان بدانیم

دندان‌ها در طول گذر زمان ممکن است در اثر پوسیدگی یا ضربه تخریب شوند. درصورتیکه این تخریب حجم کمی از دندان را شامل شود، نسج تخریب‌شده دندان توسط مواد ترمیمی جایگزین می‌شود.

اما درصورتیکه دندان مقدار زیادی از نسج خود را از دست داده باشد ممکن است ساختار باقی مانده دندان نیازمند حمایت باشد. در چنین حالتی دندانپزشک راهکاری جز ترمیم دندان را به شما پیشنهاد می‌کند و آن استفاده از پروتز دندانی است.هرگونه عضو مصنوعی که در بدن قرار گیرد پروتز نامیده می‌شود و نوع خاصی از پروتز که در دهان قرار می‌گیرد را پروتز دندانی می‌گویند.

پروتزهای دندانی انواع مختلفی دارند. برخی از آنها در دهان ثابت هستند و برخی دیگر قابلیت خروج از دهان را دارند که اصطلاحا به آنها پروتز متحرک می‌گویند.

پروتزهای ثابت که در اصطلاح عامه به آن روکش یا قاب می‌گویند، علاوه بر تامین استحکام برای ساختار از دست رفته دندان، زیبایی یک دندان سالم را نیز تامین می‌کند و حتی در صورتی که مراحل ساخت آن با دقت انجام شود ممکن است با دندان‌های طبیعی فرد قابل تفکیک نباشد.

دندان‌های دچار شکستگی‌های مادرزادی مثل دندان‌های میخی‌شکل یا دندان‌هایی که اندازه‌های کوچک‌تر یا نامتناسب با دندان‌های دیگر دارند و نیز بدرنگی‌های دندان‌ها، موارد دیگری هستند که به کمک روکش قابل اصلاح می‌باشند.

قابی که دندان‌ها را دربر می‌گیرد

روکش‌ها از جنس‌های مختلفی ساخته می‌شوند. ماده‌ای که روکش یا هر گونه پروتز دندانی از آن ساخته می‌شود باید با خصوصیات و شرایط دهان سازگاری داشته باشد مثلا به راحتی زنگ نزند و مواد سمی برای بدن در آن به‌کار نرفته باشد. طلا یکی از سازگارترین مواد با بدن انسان است و انتخاب خیلی مناسبی برای ساخت روکش‌های دندانی محسوب می‌شود. طلا خصوصیات تطابق‌پذیری خیلی خوبی در هنگام ذوب و ساخت روکش دارد بنابراین یک تکنسین دندانپزشکی خواهد توانست به کمک طلا روکش بسیار دقیق و کاملی را در لابراتوار تهیه کند.

علاوه بر این، لایه نازکی از طلا، استحکام خوبی خواهد داشت بنابراین برای ساخت روکشی از جنس طلا برای دندان‌ها لازم نیست مقدار زیادی از نسج دندان تراشیده‌شده و فضا برای قرارگیری روکش ایجاد شود.

اما امروزه با افزایش نرخ طلا در بازارهای جهانی، روکش‌های طلا با هزینه بسیار سنگین ساخته می‌شوند و گرانقیمت هستند. از طرفی بسیاری از مردم ترجیح می‌دهند در عوض به‌رخ کشیدن دندان‌های طلایی، دندانی داشته باشند که کاملا طبیعی به چشم بیاید و از دیگر دندان‌های فرد قابل تفکیک نباشد.

بنابراین استفاده از طلا- در ساخت روکش‌های دندانی، کم‌کم جای خودش را به موادی از جنس چینی و پرسلن و فلزهای ارزانقیمت‌تر داده است. روکش‌ها می‌توانند از جنس فلز (طلا، نیکل، کروم)، سرامیک و یا ترکیبی از فلز و سرامیک (چینی) باشند.

روکش‌های تمام فلز خصوصیات فیزیکی و قدرت بیشتری دارند اما از دیدگاه زیبایی روکش‌های چینی مناسب‌ترند. اگر روکش‌ها مناسب و بر اساس اصول علمی ساخته شوند، می‌توانند عمری طولانی را برای خود و دندان روکش‌شده تضمین کنند.

سیر تا پیاز ساخت روکش

برای ساخت روکش دندان جزئیات بسیاری باید توسط دندانپزشک بررسی شود. موقعیت دندان در فک، وجود فضای کافی در فک مقابل، وضعیت سلامت لثه، میزان نسج باقی مانده از دندان، طول مناسب ریشه دندان، عدم وجود ضایعه یا کیست در اطراف ریشه دندان از جمله مواردی است که هنگام اقدام به ساخت روکش دندان باید مدنظر قرار گیرند. در صورتی‌که یک دندان از نظر تمامی این موارد مورد تایید باشد مراحل ساخت روکش دندان آغاز می‌شود.

ـ دندانپزشک در ابتدا با بررسی وضعیت ریشه دندان، در صورت نیاز، اقدام به درمان ریشه (عصب‌کشی) دندان می‌کند.

ـ درصورتی‌که میزان نسج تخریب شده از تاج زیاد باشد و پوسیدگی تاج دندان را تا نزدیک لثه و حتی زیر آن تخریب کرده باشد، دندان مورد جراحی لثه قرار می‌گیرد. طی این درمان (که به اندازه نامش پیچیده و دلهره‌آور نیست) مقداری در نسج لثه و استخوان اطراف دندان حذف می‌شود تا حجم کافی از تاج دندان برای گذاشتن روکش در دسترس باشد. دندانپزشک در ادامه تمام پوسیدگی‌های دندان را برمی‌دارد، سپس دندان را به کمک یک ماده ترمیم‌کننده مناسب مثل آمالگام یا کامپوزیت به‌صورت کامل ترمیم می‌کند تا آماده تراش و قالب‌گیری شود.

اغلب دندان‌هایی که به علت پوسیدگی‌های وسیع نیاز به درمان ریشه دندان پیدا می‌کنند، پس از درمان ریشه و برداشت پوسیدگی‌ها، نسج زیادی از دست می‌دهند و این‌گونه دندان‌ها نیازمند نوعی حمایت داخل ریشه‌ای هستند که به آن پست (Post) گفته می‌شود. پست میله‌ای از جنس فلز است که داخل کانال دندان قرار می‌گیرد و باعث گیر روکش به دندان می‌شود. در قسمت بالای میله هم قسمتی شبیه تاج بازسازی می‌شود که به کلاهک (core) معروف است. این دو قسمت به دندان چسبانده می‌شود و سپس مراحل بعدی ساخت روکش مانند دندان عادی ادامه پیدا می‌کند.

ـ فرم خاصی از تراش برای دندانی که قرار است زیر روکش برود لازم است. برای قرار گرفتن دندانی که زیر روکش می‌رود لازم است دندان در اطراف و سطح جونده به فرمی تراش بخورد و از نسج‌دندانی آن حذف شود که فضای کافی برای قرارگیری روی دندان ایجاد شود. بعد از آنکه تراش دندان کامل شد، از ناحیه دندان تراش خورده و همچنین فک مقابل آن قالب‌گیری می‌شود و قالب تهیه شده برای ساخت روکش به لابراتوار دندانپزشکی (محلی که دندان‌های ساختنی در آنجا تهیه می‌شوند) ارسال می‌شود تا روکش موردنظر ساخته شود. روی دندان تراش خورده معمولا روکش موقتی قرار می‌گیرد.

ـ در جلسه ملاقات بعدی، پایه فلزی روکش ساخته شده روی دندان موردنظر امتحان می‌شود. در این جلسه باید مسائلی مثل تطابق کامل روکش با دندان و وضعیت آن نسبت به لثه بررسی شود و رنگ روکش انتخاب شود و بیمار برای جلسه بعدی فراخوانده شود.

ـ در این جلسه روکش ساخته شده‌ای که روی آن لایه چینی (پرسلن) هم قرار گرفته روی دندان امتحان می‌شود و رنگ آن بررسی می‌شود. در مورد رنگ روکش ساخته شده از بیمار هم نظرخواهی می‌شود و اگر مورد رضایت بود، روکش روی دندان چسبانده می‌شود.

بریج، پلی به‌سمت با دندان شدن

اگر دندان یا دندان‌هایی از دهان ما کشیده شود و دوست داشته باشیم که آنها را به نوعی جایگزین کنیم، بریج یکی از راه‌حل‌های جایگزینی دندان‌های از دست رفته است. برای قرار دادن بریج باید دندان‌های دو طرف منطقه بی‌دندان، به همان شکلی که برای قرار دادن روکش ذکر شد، تراش بخورند (حتی اگر این دندان‌ها سالم باشند) و سپس چند روکش به هم پیوسته به شکل یک پل از یک سمت ناحیه بی‌دندان تا سمت دیگر دندان‌ها را به هم وصل کنند و ناحیه بی‌دندان هم به کمک روکش‌های میانی پر شود.

بعد از دریافت روکش

اگر به تازگی روکشی دریافت کردید و احساس کردید برای دندان شما بلند است، حتما به دندانپزشک مراجعه کنید تا آن را اصلاح کند در غیر این صورت به مفصل فکی شما فشار وارد خواهد شد.

روکش‌هایی که از دو لایه فلز و چینی ساخته شده باشند (لایه زیرین از فلز و پوشش رویی از چینی) ممکن است در کنار لثه حلقه سیاه رنگی ایجاد کنند که به‌علت لایه فلزی زیر روکش است و این امری طبیعی است. روکش دندان نه تنها به عنوان محافظی برای دندان از پوسیدگی یا بیماری‌های لثه عمل نمی‌کند، بلکه یک دندان روکش شده نیاز به بهداشت و مراقبت منظم و خاص دارد.

اگر احساس کردید روکش دندان شما لق شده است، ممکن است نیاز به معاینه دندانپزشک و درمان داشته باشد. در این صورت حتما برای اصلاح وضعیت روکش خود به دندانپزشک مراجعه کنید تا از تخریب دندان زیر روکش خود پیشگیری کنید.

انتخابی نه برای همیشه

استفاده از پروتز ثابت (روکش یا بریج) انتخاب اول برای جایگزینی دندان‌های پوسیده و از دست‌رفته در تمامی بیماران نیست. دندانپزشک گاه مجبور است بسته به شرایط دهان و دندان بیمار، برای جایگزینی دندان‌ها از پروتز متحرک یا ایمپلنت استفاده کند. از پروتز ثابت تنها در مواردی می‌توان استفاده کرد که قسمتی از تاج دندان یا تمام آن از بین رفته باشد اما ریشه دندان سالم باشد یا به وسیله عصب‌کشی ریشه دندان سالم شده باشد و در واقع پزشک تشخیص دهد که ریشه دندان تحمل روکش را دارد.

منبع:سایت پزشکان بدون مرز

## سایش شیمیایی دندان‌ها (DENTAL EROSION)

فرآیندی است که طی آن مینا و یا عاج دندان توسط تماس مستقیم و مداوم اسید دچار انحلال و تخریب می‌گردد. سایش شیمیایی دندان‌ها با آسیب ناشی از اسید تولید شده به‌وسیله باکتری‌های پوسیدگی‌زا متفاوت است.

برخلاف پوسیدگی دندان‌ها، سایش شیمیایی می‌تواند تمام سطوح دندان را تحت‌تاثیر خود قرار دهد. تماس مستقیم و مداوم اسید به از دست رفتن تدریجی مینای دندان خواهد انجامید. سرانجام عاج دندان بدون پوشش محافظ باقی?مانده و به دندان درد، حساسیت دندان‌ها به غذاهای سرد یا گرم و یا تخریب دندان منجر خواهد شد. به خاطر داشته باشید که روند سایش شیمیایی دندان‌ها برگشت‌ناپذیر است.

نقش حفاظتی بزاق دهان

) ?رقیق ساختن و یا شستن عوامل ساینده و پوسیدگی‌زا.

) ?به عنوان یک بافر در برابر اسیدهای غذایی و اسید معده عمل می‌کند.

) ?بزاق از کلسیم و فسفات اشباع است. هر بار که مینای دندان با مواد اسیدی تماس می‌یابد، عمل برداشته شدن مواد معدنی از مینا (دمینرالیزاسیون) روی می‌دهد که باعث نرم‌شدن مینای دندان می‌شود اما نمک‌های کلسیم موجود در بزاق با جایگزین شدن مواد معدنی برداشته شده، مجددا باعث محکم‌شدن و دمینرالیزه‌شدن مینا می‌شوند اما چنانچه مصرف مواد اسیدی مداوم باشد، بزاق فرصت کافی برای جایگزین کردن مواد معدنی را در اختیار نداشته و تخریب و سایش دندان‌ها تسریع می‌شود.

) ?برخی پروتئین‌های بزاق (گلیکوپروتئین‌ها) توسط سطوح دندانی جذب می‌شوند. بزاق با ایجاد یک لایه نازک میکروسکوپی و شفاف روی دندان‌ها موسوم به

PELLICLE، از برداشته شدن مواد معدنی از مینای دندان جلوگیری می‌کند. احساس لغزنده بودن سطح دندان‌ها پس از مسواک زدن به خاطر تشکیل همین لایه می‌باشد. البته این لایه در تشکیل پلاک دندانی نیز نقش دارد.

?نکته:

کاهش ترشح و جریان بزاق در برخی افراد باعث افزایش ریسک سایش و پوسیدگی دندان‌ها می‌شود.

عوامل ساینده دندان

ـ عامل اسیدی می‌تواند درونزاد (از داخل بدن) و یا برونزاد (از خارج بدن) باشد:

) ?عوامل درونزاد:

?تماس اسید معده که به شکل استفراغ و یا ریفلاکس معده تکرار شونده با دندان‌ها تماس می‌یابد.

?اختلالات تغذیه‌ای نظیر بی‌اشتهایی عصبی و یا پرخوری عصبی (بولیمیا) که با استفراغ توأم است.

?استفراغ در خانم‌های باردار.

) ?عوامل برونزاد:

?مصرف زیاد غذاهای اسیدی نظیر میوه‌های تازه (به?ویژه مرکبات )، آب میوه‌ها (به ویژه مرکبات، آب انگور و آب سیب)، نوشابه‌های گازدار، نوشابه‌های انرژی‌زا و ورزشی، سرکه، ترشی‌جات، آب‌نبات‌ها، ماست (و سایر فرآورده‌های تخمیری)، ویتامین C جوشان.

?اسکوربیک اسید (ویتامین C) موجود در آب‌نبات‌ها، آب میوه‌ها و نوشابه‌های گازدار.

?مصرف داروهای اسیدی.

?آب اسیدی در استخرهای شنا که اثر جانبی کلردار کردن آب است.

?استفاده از مسواک با موهای زبر و سفت و یا مسواک زدن خشن (عامل تشدیدکننده اثر اسیدها)

?عوامل اسیدی در محیط کاری.

ـ نکته:

اسید فسفریک، اسید مالیک، اسید سیتریک، اسید لاکتیک و اسید تارتاریک، از جمله اسیدهایی هستند که عامل ایجاد سایش دندان‌ها هستند.

چگونه سایش دندان‌ها را به حداقل برسانیم

) ?بیش از یک لیوان نوشیدنی اسیدی در طی روز مصرف نکنید.

) ?پس از مصرف نوشیدنی‌های اسیدی و یا استفراغ بلافاصله اقدام به مسواک زدن دندان‌ها نکنید. چراکه پس از تماس اسید با دندان‌ها، مینا نرم می‌شود و بایستی صبر کرد تا مینا مجددا توسط بزاق محکم شود. بنابراین مسواک‌زدن بلافاصله پس از مصرف نوشیدنی‌های اسیدی و یا استفراغ، روند فرسایش مینای دندان را سرعت می‌بخشد. حداقل بایستی ?? دقیقه بین تماس اسید با دندان و مسواک‌زدن فاصله زمانی وجود داشته باشد.

) ?هنگام مسواک‌زدن، از مسواک نرم و خمیردندان حاوی فلوراید استفاده کنید.

) ?پس از هر بار مصرف غذاهای اسیدی دهان خود را به مدت ?? ثانیه با آب بشویید.

) ?آب‌میوه‌ها و نوشابه‌های گازدار را با نی مصرف کنید.

) ?آدامس بدون قند بجوید تا ترشح بزاق در دهان تحریک شود.

) ?چنانچه از خشکی دهان رنج می‌برید حتما به پزشک مراجعه کرده و آن را برطرف کنید.

منبع:سایت پزشکان بدون مرز

## همه چیز در مورد دندانپزشکی

تهیه کننده : مجید مکاری

منبع : راسخون

مقدمه

از روزگار کهن ، بیماری دهان مشکل انسانها بوده است. جمجمه افراد Cro-Magnon که ۲۵۰۰۰ سال پیش در زمین ساکن بودند، شواهدی از پوسیدگی دندان را نشان می‌دهد. قدیمیترین منبع ثبت شده بیماری دهان از یک متن سومری است. (Circa ۵۰۰۰ سال قبل از میلاد) که کرمهای دندان را بعنوان دلیل پوسیدگی دندان شرح می‌دهد. هیچ کس نمی‌تواند انکار کند که در طی سالها دندانپزشکی گامهای عظیمی برداشته و گذشته ، حال و آینده دندانپزشکی یکی از عنوانهای مورد بحث پیشکسوتان دندانپزشکی در چهل و هفتمین گردهمایی سالیانه آکادمی دندانپزشکان عمومی می‌باشد.

Eric Curtis دندانپزشک، مورخ نامدار دندانپزشکی و سخنگوی آکادمی دندانپزشکان عمومی می گوید: مطمئناً چیزهای زیادی از قرون وسطی تا ابتدای سالهای ۱۷۰۰ ، زمانی که اغلب درمانهای دندانپزشکی توسط افرادی بنام جراحان آرایشگر انجام می‌شد، تغییر کرده است. این افراد همه کاره، دندانها را می کشیدند و جراحیهای کوچک را انجام می‌دادند، بعلاوه مو کوتاه می کردند، زالو می‌انداختند و مومیایی می کردند.

دندانپزشکی باستانی

در زمان باستان، مایاها مردمانی با فرهنگ سطح بالا بودند که در گواتمالا و هندوراس فعلی می زیستند. آنها که از مردم بابل باستانی نیز قدیمی تر بودند، به دلایل مذهبی اقدام به قرار دادن اینله روی دندانها و یا سوراخ کردن صورت و گوش می‌نمودند. آنها در قرار دادن اینله‌های سنگی زیبا روی حفرات تراش داده شده دندانهای قدامی بالا و پایین و گاهی دندانهای پرمولر، مهارت داشتند. بدون شک، این اینله‌ها روی دندانهای زنده قرار داده می‌شد و آنچنان دقیق این کار انجام می گرفت که حتی تا هزار سال بعد این اینله‌ها، در جای خود باقی می‌ماندند. اینله‌ها با سمان‌های خاص به حفره چسبانده می‌شد که جنس عمده آنها با اسپکتروگرافی، کلسیم، فسفات تشخیص داده شده است.

دندانپزشکی در گذر زمان

• در اوان کودکی، دختران فرقه Vanomami در ونزوئلا ، باریکه‌های تیز شده از چوب سخت و بامبو را به لبها و گونه‌هایشان فرو می‌نمودند که جنبه زیبایی داشته است.

• پونتیک یا دندان مصنوعی در این دنچر پارسیل ثابت، جایگزین ثنایای میانی سمت راست بالا که از دست رفته، شده است. احتمالاً دندانی از یک گاو نر است که به نواری از طلا پرچ شده است (متعلق به سرزمین Etruria Musee de l Ecole Dentaire de paris)

• مسواک اولیه، مسواک خاورمیانه به نام Siwak و Misswak یک شاخه کوچک از درخت سالوادورا پرسیکا به نظر نیم اینچ است که آن را برای یک روز در آب غوطه‌ور می‌سازند تا الیاف آن از هم جدا شود. چوب این درخت حاوی بی کربنات سدیم و اسید تانیک و سایر موادی است که تأثیر مثبتی روی لثه‌ها دارد.

• دندانپزشکان در سالهای ۱۷۰۰ به جوامع آمریکایی مهاجرت کردند و خود را ابتدا وقف حذف دندانهای بیمار و قرار دادن دنچرهای مصنوعی نمودند. مواد ترمیمی استفاده شده قلع، ورق طلا، سرب و نقره بود. دنچرها از عاج تراشیده می‌شد و یا از دندانهای گاو نر فرم داده می‌شد.

• در سالهای ۱۸۰۰ حرفه دندانپزشکی شامل کارهایی نظیر کشیدن دندانها با Turnkay (یک وسیله ابتدایی شبیه به آچار چرخ ضامن‌دار که برای کشیدن دندانها استفاده می‌شد)، تمیز کردن دندانها با کاغذ تراش (Seraper) و برداشت پوسیدگیها با وسایل دستی بود.

• Watter Hermann Ryff رساله جراحی بزرگ Gross chirurgey را در سال ۱۵۴۵منتشر ساخت و بنظر می‌رسد چندین بار آن را تجدید (Great Surgery) چاپ نمود، از جمله یکی در سال ۱۵۵۹ که در آن تصاویری از قلمهای جرم گیری Scaler دیده می شود. تصاویر Ryff دقیق و درست بود. متأسفانه عمر او کفاف نداد و کتاب دندانپزشکی که او تصمیم داشت بنویسد، هرگز چاپ نشد.

• صندلی دندانپزشکی James Beall Morrison در سال ۱۸۶۸ یک مکانیسم منحصر به فرد داشت که به دندانپزشک اجازه می‌داد آن را در هر جهتی کج نماید. با وجود مزایای واضح آن، فقط چهار نمونه از این صندلی ساخته شد (موزه دانشکده کپنهاک) صندلی دندانپزشکی توسط کمپانی سازنده وسایل دندانپزشکی در ۱۸۷۵ معرفی گردید که بر اساس بروشور تبلیغاتی آن می‌توانست به اندازه کافی به عقب خم شود تا به دندانپزشک اجازه دهد، نشسته کارکند، ولی اغلب دندانپزشکان تا حدود سال ۱۹۵۰ ترجیح می‌دادند که حین کار ایستاده باشند.

• در ۶ مارس ۱۸۴۰ اولین کالج دندانپزشکی دنیا در ایالت مریلند به نام کالج بالتیمور، در نتیجه تلاشهای Hayden,Harris تأسیس گردید.

• کشف مهم بی‌حس کننده در علم پزشکی توسط یک دندانپزشک آمریکایی به نام Hartford در سال ۱۸۴۴ انجام شد و آن گاز خنده آور نیتروزاکساید بود. وی پس از انجام بی‌حسی (بیهوشی)، دندان فردی را بدون احساس درد، کشید. در پایان دهه اول قرن بیستم، بی‌حسی موضعی جایگزین بیهوشی عمومی در مطب دندانپزشکی گردید. معرفی توسط شیمیدان آلمانی Alfred Einharn در ۱۹۰۴ ، دندانپزشکی را با حذف درد از اعمال دندانپزشکی متحول ساخت. در اوایل دهه ۱۹۲۰ اغلب دندانپزشکان، دستگاه اشعه ایکس و استریلیزاتور داشتند.

• جامعه پرستاران دندانپزشکی (دستیاران دندانپزشکی) در اوایل سال ۱۹۲۳ تشکیل گردید و دندانپزشکی چهار دستی به تدریج فراگیر شد. دکتر آلفرد فونس Bridgeport در ایالت آمریکا، اولین فردی بود که به نقش مهم بهداشت دهان و دندان در حرفه دندانپزشکی یقین پیدا کرده و تربیت بهداشتکار دهان و دندان را پایه گذاری نمود. او در نوامبر ۱۹۱۳ اولین کلینیک بهداشتکاران دهان و دندان را به نام کلینیک در گاراژ خانه خود افتتاح نمود.

• دندانپزشکان در سال ۱۸۴۷ به نقش پیشگیری کننده فلوراید در پیشرفت پوسیدگیهای دندانی پی بردند. در سال ۱۹۰۸ دکتر Mckay که در چشمه‌های کلرادو زندگی می کرد، متوجه ایجاد لکه‌های قهوه‌ای رنگی در روی دندان کودکان شهرش شد که امروزه می‌دانیم در اثر مصرف بیش از حد فلوراید می‌باشد. او فهمید که ماده‌ای در منبع آب شهر عامل بروز آن است و اینکه این کودکان پوسیدگی بسیار پایینی دارند. ولی آن عامل را شناسایی نکرد.

• اولین کلینیک دندانپزشکی رایگان در دنیا در سال ۱۹۰۲ توسط Jessen از استراسبورگ آلمان افتتاح گردید و اولین ژورنال تخصصی، ژورنال پریودنتولوژی بود که در سال ۱۹۳۰ چاپ شد.

• در طی قرن بیستم، هشت تخصص در دندانپزشکی تکامل یافت که امروزه هریک ژورنالهای اختصاصی خود را داراست. انجام امتحانات بورد در هر رشته به ترتیب زیر انجام شد:

- ارتودنسی ۱۹۳۰
- جراحی دهان ۱۹۴۶
- پاتولوژی دهان ۱۹۴۸
- پروتز ثابت|پروتز ۱۹۴۸
- دندانپزشکی اطفال ۱۹۴۹
- دندانپزشکی اجتماعی ۱۹۵۱
- اندودانتیکس ۱۹۶۴

چشم انداز

در قرن گذشته، امید به زندگی افراد تقریباً دو برابر شده است و تغییرات بسیار زیادی در کیفیت زندگی رخ داده است. بعضی از این تغییرات که تأثیر مثبتی بر دندانپزشکی داشته‌اند شامل موارد زیر می‌باشند: تأکید بیشتر بر بهداشت فردی ، دسترس بودن آنتی‌بیوتیکها، واکسنها، فلوریداسیون، رژیم های غذایی بهبود یافته، الکتریسیته و گرما، اشعه ایکس، تلفن، رایانه‌ها و اینترنت. دانش دندانپزشکی امروزی شامل استفاده از ترمیم‌های نقره و سفید، فلوریداسیون، روشهای air abrasion برای ترمیم حفرات و غیره می‌باشد.

افزایش تعداد افراد بالای ۶۵ سال که دندانهایشان را حفظ کرده‌اند نیز دندانپزشکی را تحت تأثیر قرار داده است و توجه بیشتری به نیازهای پیچیده افراد مسن تر معطوف گشته است. افزایش جمعیت آگاهتر و فرهیخته تر در آمریکا بطور نسبی، تعداد ملاقاتهای دندانپزشکی برای داشتن لبخندی زیبا را افزایش داده است که کاملاً در تضاد با دلایل ویزیتهای دندانپزشکی در صد سال گذشته است: تسکین درد و بازیابی عملکرد در قرن آینده، با افزایش تعداد افرادی که دندانهایشان را در طول زندگی سالم نگهداشته‌اند، این تمایل در مشتریان افزایش خواهد یافت.

دکتر Curtis می گوید: بطور حتم هیچ کس نمی‌داند که آینده دندانپزشکی چه چیزی را در خود خواهد داشت. من تصور می کنم با ورود به قرن بیست و یکم ما شاهد ترکیبی از دندانپزشکی با مراقبتهای جامع سلامتی باشیم و تمرکز بیشتری بر ارتباط بین سلامت دهان و سلامت عمومی خواهد بود. تکنولوژی همراه با رایانه برای تشخیص و درمان و درمانهای با واسطه ژن که ساختار ژنی دندانها را به منظور مقاوم ساختن آنها به پوسیدگی تغییر می‌دهد نیز بنا به اظهارات دکتر Cutis در آینده مهم خواهدبود.

تاریخچه دندانپزشکی در ایران

عده معدودی از سلمانی‌ها، شاگرد زرگرها و عطارها را میتوان اولین افرادی دانست که با استفاده از روش‌های گوناگون، مبادرت به کشیدن دندان، گذاشتن روکش، ساختن دندان مصنوعی و یا برای تسکین دردها و اورام دهانی آنهم با وسایل بسیار اولیه مبادرت به انجام امور دندانپزشکی میکردند.

بعدها مسئله آموزش دندانپزشکی مطرح شد که پیشگامان این حرکت را میتوان کتر میلچارسکی، دکتر سیاح و برخی دیگر از دندانپزشکان آن زمان دانست. ذکر این نکته لازم است که دندانپزشکی شاخه‌ای ازطب میباشد و تنها کلاس طب تا سال ???? در مدرسه دارالفنون بود.

درآبان ماه آن سال کلاس طب به مدرسه طب تغییر کرد و در نتیجه این مدرسه دارای اتاق و رییس جداگانه‌ای گشت که محل آن در حیاط بزرگ دارالفنون قرارداشت. با گذشت زمان وبا جدا شدن مدرسه طب از دارالفنون چنداتاق درحیاط وزارت معارف به آن اختصاص داده شد.

در سال ???? که دکتر سیاح تحصیلات خود را دراروپا به پایان رسانید، به ایران مراجعت و با افرادی نظیردکترمیلچارسکی،

دکتراشتومپ و دکتر استپانیان آشنا شد. اکثرآنها پزشکان مخصوص دربار بودند. در آن زمان به پیشنهاد دکترمیلچارسکی و دکتر سیاح وتصویب مسؤلین وقت دستور راه‌اندازی مدرسه دندانسازی داده شد.این مدرسه در سال تحصیلی ????-???? وابسته به مدرسه عالی طب و مدیریت آن به عهده دکتر میلچارسکی و بعد به دکتر سیاح واگذار گردید. در آن زمان مدرسه دندانسازی دارای دو اتاق و یک زیر زمین بود که امور درمانی، لابراتوری و اداری در آن انجام می گرفت.

تجهیزات و برخی از مواد عبارت بودند از چند صندلی با سلفدان‌های حلبی، چهار عدد چرخ پائی دندانپزشکی جهت کلینیک، یک میز چوبی، سه عدد چهارپایه، یک ولکانیزاتور و گچ ساختمانی که توسط محمدخان اولین مستخدم مدرسه دندانسازی کوبیده میشد و الک میگردید.

آموزش‌های نظری و عملی در این مقطع توسط دکتر آشوت هاروطونیان و شهریار سلامت انجام می شد.

پایه دانشگاه به سبک دانشگاه‌های اروپایی در سال ???? ریخته شد. در مهرماه آن سال دکتر سیاح رئیس دانشکده ودکترمحسن لک عهده دار تدریس کلینیکی شدند. دوره آن پنج سال بود که چهارسال آن صرف آموزش‌های عملی ونظری میگردیدو یکسال جهت تهیه وتدوین پایان نامه.

رشته‌های تخصصی دندانپزشکی که در ادامه به صورت کلی در مورد آنها بحث خواهد شد :

اندودنتیکس (تخصص درمان ریشه دندان)

تخصصی از دندانپزشکی است که علوم پایه و کلینیکی آن شامل تشخیص، پیشگیری و درمان بیماریها وصدمات پالپ و بافتهای اطراف ریشه مرتبط با پالپ می باشد. درمان پالپ دندان با نامهای روت کانال، اندو ، عصب کشی و ... شناخته می‌شود که این معمولترین درمانی است که توسط متخصصین این رشته انجام می‌شود. بیان اینکه دندانی احتیاج به معالجه ریشه دارد و یا به اصطلاح عامیانه عصب کُشی یا عصب کِشی شود در بسیاری از بیماران ایجاد هراس و اضطراب می‌کند و اغلب ترس آنها ناشی از مطالب نادرستی است که در این زمینه شنیده‌اند. بسیاری از بیمارانی که جهت خلاصی از درد فوراً اقدام به کشیدن آن نموده اند، بعداً پشیمان شده و آرزو می‌کنند که ای کاش با معالجه ریشه، دندان را نجات داده بودند. خصوصاً آنهایی که جهت جایگزینی آن دندانها با پروتزهای ثابت از هزینه گران این خدمات آگاهی می‌یابند.

پاتولوژی فک و دهان و صورت (آسیب شناسی)

علمی است که علت، ویژگیها، نحوه عملکرد و تأثیربیماریهای مرتبط با ناحیه فک و دهان و صورت را کشف و بررسی می‌نماید. کار در این رشته شامل تحقیق وتشخیص بیماریها با استفاده از معاینات کلینیکی، رادیوگرافی، میکروسکوپی، بیوشیمیایی و ... می‌باشد.

رادیولوژی فک و دهان وصورت

تخصصی از دندانپزشکی است که با تهیه و تفسیر تصاویر و اطلاعات بااستفاده از اشعه‌های تابان به تشخیص و کنترل بیماریها و ناهنجاریهای فک و دهان و صورت می‌پردازد.

جراحی فک و دهان و صورت

تخصصی در دندانپزشکی است که شامل تشخیص، جراحی و درمانهای کمکی بیماریها، صدمات و نقایص عملکردی و زیبایی بافتهای نرم و سخت ناحیه دهان و فک و صورت می‌باشد.

ارتودنتیکس (متخصص ارتودنسی)

این تخصص بخشی از دندانپزشکی است که در ارتباط با کنترل، هدایت و تصحیح بافتهای دهانی صورتی در حال رویش یا بالغ می‌باشد مثل وضعیتهایی که نیاز به جابجایی دندانها دارد، تصحیح روابط نامناسب فکی و دندانی، تنظیم و تصحیح روابط بین دندانها و استخوانهای سر و صورت. مسئولیت اصلی ارتودنتیست، تشخیص، پیشگیری، تفسیر و درمان انواع جفت شدن غلط دندانها و تغییرات بافتهای مجاور آنها می‌باشد.

دندانپزشکی کودکان

یک تخصص دندانپزشکی است که محدوده آن را سن فرد تعیین می کند. پیشگیری و درمان بیماریهای دهان و دندان از دوران نوزادی و کودکی تا بلوغ به عهده متخصص این رشته است. کودکان نیازمند مراقبتهای ویژه سلامتی نیز توسط متخصص این رشته درمان می‌شوند. همچنین دندانهای شیری، عادت مکیدن انگشت و پستانک، سیلانت (مواد مسدودکننده شیارهای دندان)، فضانگهدار و روکش دندان شیری (SSC) جزو این بخش است.

پریودنتیکس (تخصص بیماریهای لثه و بافتهای نگه دارنده دندان)

این تخصص به پیشگیری و درمان بیماریهای بافتهای حمایت کننده مجاور دندانها و حفظ سلامت، عملکرد و زیبایی این ساختارها (لثه، استخوان فک و ...) می‌پردازد. مراقبتهای لازم بعد از جراحی لثه و کشیدن دندان، پریودونتیت (پیوره)، لثه سالم , ژنژیویت (آماس لثه) و جرم گیری و همچنین بیماریهای لثه در اینتخصص دنبال می‌شود.

پرستودنتیکس (تخصص پروتزهای دندانی)

شاخه‌ای از دندانپزشکی است که به بازسازی و حفظ عملکرد دهان، راحتی، سلامتی و زیبایی بیمار می‌پردازد. بازسازی و ترمیم دندانهای طبیعی و یا جایگزینی دندانها و بافتهای فکی- صورتی از دست رفته با جایگزینهای مصنوعی، در حیطه عملکرد این رشته است. این تخصص در دو بخش پروتز ثابت و پروتز متحرک است.

دندانپزشکی ترمیمی و زیبایی

تخصصی در دندانپزشکی است که به امر ترمیم و بازسازی دندانهای طبیعی و تأمین زیبایی ظاهری دندانهای فرد می‌پردازد. ارتودنسی، انواع ترمیم‌های دندانی، ترمیم همرنگ دندان، سفید کردن دندانهای زنده، آمالگام و بعضی تصورات غلط در مورد آمالگام در این تخصص انجام می‌شود.

تشخیص و بیماریهای دهان

تخصصی در دندانپزشکی است که به امر تشخیص ناهنجاریها و بیماریهای بافتهای نرم و سخت دهان می‌پردازد. این بیماریها ممکن است ویژه حفره دهان باشد و یا بخشی از یک بیماری عمومی که علایم آن در ناحیه دهان بروز کرده است. آفت کوچک، گازگرفتگی گونه، بوی بد دهان، خشکی دهان، تغییرات دهانی همراه با افزایش سن، فلوروزیس، دندان قروچه (براکسیزم)، سرطان دهان و ... در این شاخه مورد رسیدگی قرار می گیرد.

جرم گیری دندان

بعد از جرم گیری

قبل از بهبودی

آیا جرم گیری به دندان صدمه می‌زند؟

خیر، جرم دندان علاوه بر اینکه برای لثه و بافتهای نگهدارنده دندان مضر می‌باشد محلی نیز برای تجمع و تکثیر میکروبهای پوسیدگی‌زا است. با عمل جرم گیری تعداد این میکروبها در دهان به مراتب کمتر می‌شود. با برداشته شدن جرم، بیمار ممکن است با زبانش حس کند که دندانش خالی شده است. این احساس همراه با مقداری حساسیت به سرما یا گرما (بعد از جرم گیری) این تصور غلط را تقویت نموده است که شاید دندانهایش در حین جرم گیری تراش خورده باشند، در صورتی که مکانیزم دستگاه جرم گیری لرزشی بوده و قادر به تراش نمی‌باشد.

علت حساسیت دندان به سرما بعد از جرم گیری چیست؟

دندان دارای حس بوده و در ناحیه طوق بسیار حساستر می‌باشد. وجود جرم بر طوق دندان به علت ضخامتی که دارد به عنوان یک عایق حرارتی عمل می کند و یا به عبارت دیگر جلوی حس دندان را می گیرد. با برداشته شدن آن بدیهی است که دندان بهتر متوجه تغییرات حرارتی می گردد، ضمناً بر اثر وجود جرم لثه پرخون و متورم شده و با عمل جرم گیری التهاب آن فروکش می کند لذا مقدار بیشتری از دندان نسبت به حالتی که قبلاً آماس لثه وجود داشته در دهان دیده می‌شود و این خود باعث احساس بیشتر تغییرات حرارتی می گردد. حساس شدن به سرما را می‌توان به احساسی که بدن انسان بعد از استحمام دارد، تشبیه نمود. حساسیت به سرما همیشه و غالباً بوجود نیامده و در صورت ایجاد، گذرا و موقتی بوده و جای هیچگونه نگرانی ندارد.

آیا دندان بعد از جرم گیری لق می‌شود؟

خیر، با تجمع تدریجی جرم بر دندان، لثه و به دنبال آن مقداری از استخوان نگهدارنده دندان تحلیل می‌رود. در حقیقت دندان به این دلیل قبلاً لق شده ولی به علت انباشتگی و یکپارچگی جرم و چسبیده شدن دندانها به هم توسط آن، این حالت درک نشده و یا برداشته شدن جرم کشف می گردد و بیمار آن را منتسب به عمل جرم گیری می‌داند. یک ضرب المثل می گوید « جلوی ضرر را از هرکجا بگیری، منفعت است». لق شدن دندان منوط به تحلیل استخوان و انساج نگهدارنده دندان در اثر جرم و پلاک میکروبی است و در همه موارد بخصوص در مراحل اولیه بیماریهای لثه و بافتهای اطراف دندان دیده نمی‌شود.

آیا جرم گیری درد دارد؟

خیر، موردی برای بی‌حس کردن دندان به هنگام جرم گیری وجود ندارد. جرم گیری یا توسط قلمهای دستی و یا با دستگاه صورت می‌گیرد. نوک قلم دستگاه جرم گیری دارای لرزش و نوساناتی می‌باشد که با زدن ضربه‌های بسیار کوتاه بر جرم، آن را پاک می‌کند و دندان را نمی‌تراشد، آب دستگاه علاوه بر تمیز کردن و شستشو، دندان را نیز خنک می کند.

جرم گیری را هر چند وقت باید انجام داد؟

بسیاری از اشخاص با یکبار جرم گیری و رعایت همیشگی بهداشت دهان و دندان ممکن است تا مدتها نیازی به جرم گیری مجدد نداشته باشند. بدیهی است که هرگونه کوتاهی در رعایت اصول بهداشت دهان منجر به تجمع دوباره جرم خواهد شد. ضمناً بعضی از بیماران به علت دارا بودن بزاقی با ویژگیهای خاص از نظر میزان ترشح و ترکیب، بسیار مستعد به تشکیل جرم هستند، ضمناً استعداد به بیماریهای لثه در خانواده‌هایی بیشتر می‌باشد. در این گروه از بیماران توصیه می گردد جرم گیری در تناوب زمانی کوتاهتری انجام شود.

آیا استفاده از خمیر دندانهای ضد جرم مفید می‌باشد؟

خیر، اگر جرم با مسواک و خمیر دندان پاک نشد برای پاک کردن آن بایستی از دندانپزشکان کمک گرفت، ضمناً خمیر دندانهایی که به عنوان ضد جرم معرفی شده‌اند دارای مقادیر زیادی از مواد ساینده بوده و فقط رنگ و لکه‌های رسوب نموده بر دندان را که Stain (زنگ) نام دارد، تمیز می‌کنند و استفاده همیشگی از آنها توصیه نمی گردد. این خمیر دندانها، به علت دارا بودن مواد ساینده زیاد، ایجاد خراشهای بسیار ظریف بر سطح دندانها نموده و زمینه را برای تجمع و چسبندگی بیشتر پلاک میکروبی فراهم می‌آورند.

پروتز ثابت دندان

چرا دندانهای از دست رفته باید جایگزین شوند؟

بد نیست که بدانید محل قرار گرفتن دندانها را فشارهای وارده از طرف لب، زبان و گونه تعیین می‌کنند. به عبارت دیگر دندانها در

محلی قرار گرفته‌اند که برآیند نیروهای وارده به آنها صفر است. از نظر سطوح قدامی – خلفی و جونده نیز وجود دندانهای دیگر دندان را محدود می‌سازد. یک دندان تا هنگامی به رویش و حرکت فعال خود ادامه می‌دهد تا به دندان مقابل برسد. ضمناً دندانهای خلفی تر تمایل به حرکت به سمت جلو دارند. حال تجسم کنید که اگر یک دندان مثلاً اولین آسیای بزرگ فک پایین از دست برود چه اتفاقاتی ممکن است بیفتد؟ با از دست رفتن این دندان، مقداری از فضای حاصل از کشیده شدن آن با حرکت دندانهای مجاور (نه بطور کامل) اشغال می‌گردد. نتیجتاً فاصله‌ای بین دندانهای مجاور با دندان کناری شان ایجاد می‌گردد که علاوه بر گیر غذایی و احتمال بروز پوسیدگی، باعث آزردگی و بیماری لثه نیز می‌شود. ضمناً حرکت دندانهای مجاور بصورت کامل و بدنه‌ای نبوده و با خم شدن و انحراف محوری آنها همراه است. ماحصل این خم شدن و ضرر حاصله، ایجاد بیماری لثه با بوجود آمدن پاکت لثه‌ای (عمیق شدن شیار لثه‌ای) در ناحیه زیر خم شدگی است. دیگر اینکه در صورت خم شدن، موقع جویدن غذا، نیرو در امتداد محور طولی دندان به آن وارد نشده و نیروی وارده مخرب خواهد شد. با کشیدن یک دندان تغییرات احتمالی فقط منحصر به فک مربوطه نبوده و نظم و آرایش دندانهای فک مقابل را نیز برهم می‌زند.

همانطوری که گفته شد دندانها تا هنگامی به رویش خود ادامه می‌دهند تا به دندان مقابل برسند. نتیجتاً دندان مقابل به سمت ناحیه کشیده شده شروع به رویش می‌نماید. این رویش اضافی علاوه بر اینکه از نظر زیبایی ناخوشایند است به علت مزاحمتی که در موقع حرکات طرفی فک ایجاد می‌کند، برای مفصل گیجگاهی فکی نیز مضر می‌باشد. باز هم مسئله به اینجا ختم نمی‌شود. اگر شکل یک دندان را در نظر بگیرید از قطر آن به سمت نوک ریشه کاسته می‌شود. بدیهی است با رویش بیشتر یک دندان، قسمتی از آن که مجاور دندانهای کناری قرار می‌گیرد اینک باریکتر بوده و ایجاد فضا و فاصله‌ای را می‌نماید که محل گیر غذایی بوده و عوارضی چون پوسیدگی و بیماری لثه را بدنبال دارد. باید بدانید که با کشیدن دندان، استخوان نیز دستخوش تغییرات می‌گردد. استخوان هر فک از دو قسمت ساختمانی تشکیل شده است. یک قسمت آن استخوان اصلی بوده و بدنه اصلی فک می‌باشد، قسمت دیگر آن لانه دندانی بوده و دندانها را در بر می‌گیرد و وجود آن بسته به وجود دندانهاست.

اگر دندانی از دست برود و جایگزین نگردد این قسمت از استخوان تحلیل رفته و اگر در آینده نیازی به استفاده از دندانهای مصنوعی بصورت دست دندان باشد، به علت تحلیل شدید استخوان گیر آن کم شده، بیمار را اذیت نموده و یا غیر قابل استفاده می‌شود. در حالت طبیعی و سلامت، عمل جویدن غذا متناوباً با استفاده از دندانهای هر دو طرف فک صورت می‌گیرد. در صورت از دست دادن دندان یا دندانهایی در یک طرف دهان، یا بیمار از آن طرف فک کمتر استفاده نموده و یا اصلاً استفاده نمی‌کند. اگر از یک طرف فک استفاده نشود دندانها تمیز نشده و جرم می‌بندند و علاوه بر اینکه مستعد به پوسیدگی می‌شوند ناراحتی لثه هم افزوده می‌گردد؛ زیرا که غذا خوردن در تمیز شدن دندانها و حفظ سلامتی لثه مؤثر است. با عادت یک طرفه غذا خوردن تغییراتی بصورت سایش در سطح جونده ایجاد می‌گردد که در صورت شدت، ممکن است ایجاد ناقرینه گی در سطح جونده نموده و در شکل و قیافه شخص نیز تأثیر بگذارد. صورتهای مختلف پروتز ثابت عبارتند از:

ونیرها (veneer)

امروزه دیگر دلیلی ندارد که فاصله بین دندانها یا دندانهای رنگ گرفته، بدشکل و کج خود را تحمل کنید. یک ونیر که روی دندانهای شما قرار داده می‌شود، اشتباه طبیعت و یا آسیب ناشی از یک صدمه را تصحیح کرده و به شما کمک می‌کند تا لبخندی زیبا داشته باشید. ونیرها نازک بوده و پوسته‌هایی هستند که با مواد همرنگ دندان برای هرفرد، بطور خاص ساخته می‌شوند تا سطح جلویی دندانها را پوشش دهند. آنها معمولاً در لابراتوار و توسط تکنسین دندانساز، از روی مدلی که توسط دندانپزشک شما تهیه شده، ساخته می‌شوند. این یک درمان غیر قابل برگشت است، زیرا برای تطبیق پوسته ونیر روی دندان، لازم است مقدار کمی از مینای دندان برداشته شود. دندانپزشک ممکن است به شما توصیه کند که از بعضی غذاها و نوشیدنیها که ونیر شما را بدرنگ می‌کند،مثل چای و قهوه پرهیز کنید. گاهی ممکن است ونیر ترک بردارد یا دچار شکستگی شود ولی برای اغلب افراد، زیبایی حاصل از کاربرد آن بیشتر ارزش دارد.

روکش (Crown)

شما ممکن است برای پوشاندن یک دندان و بازگرداندن شکل و اندازه طبیعی آن، نیازمند روکش باشید. یک روکش دندان، دندان شما را قویتر ساخته و ظاهر آن را بهبود می‌بخشد. وقتی میزان کافی از نسج دندان برای نگهداری یک پرکردگی وسیع باقی نمانده باشد، روکش می‌تواند آن دندان را بپوشاند. روکشها ممکن است برای اتصال یک بریج، محافظت از یک دندان ضعیف و یا ترمیم دندانی که قبلاً شکسته است، بکار روند. روکش درمان خوبی برای دندانهای بدرنگ و یا بدشکل است. همچنین برای پوشاندن یک ایمپلنت دندانی نیز استفاده می‌شود. اگر دندانپزشک شما روکش شدن دندان را توصیه می‌کند، احتمالاً به یکی از دلایل فوق می‌باشد تا به شما کمک کند دندانهایی سالم و لبخندی زیبا داشته باشید.

روکش کردن دندان در چه مواردی تجویز می‌گردد؟

•دندانهایی که دارای پرکردگیهای وسیع بوده، قادر به تحمل فشارهای جویدن نبوده و بسیار شکننده می‌باشند، پس ناچاراً باید روکش شوند.

•دندانهایی که تاج آنها شکسته و یا مقدار نسج باقیمانده دندان گیر کافی برای پرکردگی نداشته باشد.

•دندانهای معالجه عصب شده؛ دندانی که به معالجه عصب نیاز پیدا می‌کند معمولاً دارای پوسیدگی وسیع و پیشرفته‌ای بوده و ابتدا به ساکن مقدار زیادی از نسج سالم مینا و عاج را از دست داده است، ثانیاً دندانپزشک برای دسترسی به عصب داخل ریشه ناچاراً مقداری از نسج سالم دندان را بر می‌دارد، ثالثاً دندان تغذیه داخلی خود را از دست داده و قدری خشک می‌گردد. رابعاً، دندان ممکن است بر اثر خونریزی داخلی و یا بیماری پالپ (عصب و بافت داخل دندان) تغییر رنگ داده باشد.

•زیبایی: دندانهای تیره، بدرنگ و با شکلهای غیر طبیعی نیز نیاز به ترمیم توسط روکش دارند.

•ترکهای دندانی

•بازسازی سطوح جونده

آیا دندانی که تاج آن کاملاً از بین رفته باشد امکان ترمیم آن میسر است؟

بله، در این موارد دندانپزشک از داخل ریشه دندان (بعد از معالجه عصب) قالب گیری بعمل آورده و وسیله‌ای را که پُست نامیده می‌شود، می‌سازد. پست بعداً به داخل ریشه دندان چسب خورده و قسمتی از آن به عنوان تاج بیرون می‌ماند که بر روی آن روکش دندان سوار می‌گردد.

روکش دندان شیری «SSC»

این روکشهای فولادی زنگ نزن به رنگ فلزی بوده و در موارد خاص با توجه به نظر دندانپزشک تجویز می‌شوند: ترمیم دندانهای شیری یا دائمی جوان با ضایعات پوسیدگی وسیع، ترمیم دندانهای با ناهنجاری ارثی، ترمیم پس از درمان ریشه دندان شیری یا دائمی که خطر شکستگی ساختمان تاج باقیمانده زیاد است، ترمیم دندان شکسته و ترمیم دندانها در افراد ناتوان یا کسانی که بهداشت دهان فوق‌العاده ضعیفی دارند و احتمال دارد سایر مواد در دهان آنها با شکست روبرو شود. روکش با مواد سمانی خاص به دندان چسبانده می‌شود و وجود آن هیچ مشکلی در لق شدن دندان شیری و رویش جانشین دائمی آن ایجاد نمی‌کند. در صورتی که روکش لق شده بود، بلافاصله به دندانپزشک مراجعه نمائید تا مجدداً آن را با دندان تطابق داده و سمان کند. لازم به ذکر است که بلع احتمالی روکش بسیار نادر بوده و در صورت وقوع معمولاً بدون هیچ مشکلی در عرض ۱۰-۷ روز دفع می‌گردد.

بریج (Bridge)

اگر شما یک یا چند دندان را از دست بدهید، دچار مشکل در جویدن و صحبت کردن می‌شوید. در این صورت بریج یکی از درمانهایی است که با جایگزینی دندانهای از دست رفته به حفظ شکل صورت و کاهش مشکلات جویدن کمک می‌کند. بریج ثابت، دندانهای از دست رفته را که بین دندانهای دیگر هستند، جایگزین می‌سازد و نمای زیبایی دارد. این نوع ترمیم ممکن است از طلا، آلیاژها، پرسلن (چینی) یا ترکیبی از این مواد باشد و به منظور ساپورت، به دندانهای مجاور که به آنها دندانهای پایه اطلاق می‌شود، باند شده یا به روکش روی آنها متصل می‌شود. برخلاف بریجهای متحرک که می‌توانید آنها را بیرون آورده و تمیز نمائید، یک بریج ثابت فقط توسط دندانپزشک می‌تواند برداشته شود. یک بریج ایمپلنت، دندانهای مصنوعی را مستقیماً به استخوان فک یا زیر لثه، بسته به نوع بریجی که دندانپزشک تجویز کند، متصل می‌نماید. بنابراین بسیار مهم است که دندانهای باقیمانده خود را تمیز و سالم نگهدارید. بریج؛ دندان جایگزین شونده به دندانهای کناری با استفاده از تراش آنها چسبانده می‌شود و غالباً از یک اسکلت فلزی روکش شده توسط چینی ساخته می‌شود.

بریج در چه مواردی توصیه می‌گردد؟

اگر دندان یا دندانهایی از دست بروند و دندانهای کناری قادر به تحمل فشار باشند، بریج توصیه می‌شود. برای روکشهای فلزی میزان تراش کمتر بوده و برای روکش های چینی با اسکلت فلزی مقدار تراش بیشتر بوده و برای روکشهای تمام چینی اندکی بیشتر است. ضمناً سطح جونده در صورتی که قرار باشد با چینی پوشانده شود نیاز به تراش بیشتری دارد. مقداری از فضای حاصل از تراش دندان صرف اسکلت فلزی و مقداری صرف پوشاندن سیاهی رنگ فلز توسط مواد اوپک و بقیه آن صرف اضافه نمودن چینی مخصوص عاج و مینای دندان می‌گردد.

ایمپلنت

هیچ چیز جانشین دندانهای سالم نمی‌شود. ولی وقتی شما دندانی را به دلیل بیماری یا حادثه از دست داده‌اید، بهتر است بدانید که راهی برای بازگرداندن لبخند زیبای شما وجود دارد. یک ایمپلنت دندانی ظاهر و احساسی شبیه دندان از دست رفته‌تان به شما می‌دهد. دندانپزشک یک پایه یا فریم فلزی را زیر لثه شما قرار می‌دهد که درست شبیه ریشه یک دندان به استخوان فک متصل می‌شود. سپس دندانپزشک یک دندان جایگزین را روی ایمپلنت قرار می‌دهد به نحوی که شبیه وضعیت دندان اصلی خود شما به نظر آید. اغلب بیماران معتقدند، ایمپلنت مطمئن و با ثبات است و آن را جایگزین خوبی برای دندان از دست رفته‌شان می‌دانند. ایمپلنتها می‌توانند جایگزین یک یا چند دندان از دست رفته شوند. لازم به ذکر است که ایمپلنت نیاز به جراحی دارد، بنابراین بیماران باید از نظر کلی در سلامت بسر برند، لثه‌های سالم داشته و استخوان کافی جهت ساپورت ایمپلنت داشته باشند. در ضمن باید مقید به رعایت دقیق بهداشت دهان و ملاقاتهای مرتب با دندانپزشک باشند. ایمپلنت یا دندان کاشتنی تشکیل شده است از پایه‌ای که عمدتاً از جنس فلز تیتانیوم بوده و توسط جراح در استخوان فک کار گذاشته شده و سپس بر روی آن دندان قرار می‌گیرد.

مراحل جایگزینی ایمپلنت

ابتدا جراحی جهت قرار دادن پایه ایمپلنت انجام می‌شود. جراحی تا چندین ساعت ممکن است طول بکشد و سپس حداکثر ۶ ماه وقت لازم است تا استخوان حول این پایه رشد کرده و آن را محکم در برگیرد. بعضی ایمپلنتها نیاز به یک جراحی ثانویه دارند تا یک رابط (Post)، پایه را به دندان جایگزین متصل کند. در سایر انواع ایمپلنتها، پایه و رابط بهم متصل هستند و همزمان قرار داده می‌شوند. پس ازچندین هفته که لثه‌ها بهبود یافتند، مرحله بعد شروع می‌شود. دندانهای مصنوعی ساخته شده و به قسمت رابط پایه متصل می‌شوند. چون چندین بار امتحان دندانهای مصنوعی جهت تنظیم دقیق وضعیت آنها لازم است، این مرحله ممکن است یک

یا دو ماه بطول بیانجامد. جراحی ایمپلنت ممکن است در مطب دندانپزشک (تحت بی‌حسی موضعی) و یا بیمارستان (تحت بیهوشی عمومی) انجام شود. داروهای ضد درد معمول و گاهی آنتی بیوتیک تجویز می‌شود. دندانپزشک دستورات لازم جهت نحوه رعایت بهداشت دهان و نوع رژیم غذایی را به شما خواهد داد.

مواد مورد استفاده در روکش و بریج

پرسلن (سرامیک/چینی)

این ماده بصورت اینله، انله، روکش و ونیرهای زیبایی استفاده می‌شود. ونیر پوسته بسیار نازکی از پرسلن است که می‌تواند جایگزین مینای دندان شود و یا بخشی از آن را می‌پوشاند. ترمیمهای پرسلن بطور خاصی مورد قبول و پسند عامه مردم هستند، زیرا رنگ و شفافیت آنها مشابه مینای دندان طبیعی است. این نوع ترمیم حداقل دو جلسه و گاهی بیشتر وقت نیاز دارد. ترمیم با پرسلن تحت کشش یا فشار مستعد شکستن است. مقاومت آنها بستگی به ضخامت کافی پرسلن و قدرت باند آن با دندان زیرین دارد. آنها نسبت به سایش بسیار مقاومند، اما اگر سطح پرسلن خشن باشد، به سرعت سبب سایش دندانهای مقابل می‌شود.

پرسلن وفلز

نوع دیگری از ترمیم غیر مستقیم است که بسیار قوی و با دوام بوده و در روکش یا بریج بکار می‌رود. این نوع ترمیم قویتر از پرسلن به تنهایی است. قسمت زیادی از دندان باید تراش داده شود تا این نوع ترمیم روی آن تطابق یابد. گرچه بسیار مقاوم به سایش می‌باشند، ترمیمهای پرسلن اگر سطح خشن داشته باشند، سبب سایش دندانهای طبیعی مقابل می گردند. ممکن است در ابتدای جایگذاری ترمیم کمی حساسیت به سرما یا گرما وجود داشته باشد. اغلب بیماران مشکلی با این نوع ترمیم ندارند، گرچه تعداد کمی نسبت به بعضی انواع فلز استفاده شده در ترمیم، حساسیت و آلرژی نشان داده‌اند.

آلیاژ طلا

آلیاژ طلا، حاوی طلا، مس و سایر فلزاتی است که ترمیمی قوی بصورت روکش یا بریج را بدست می‌دهد. آنها معمولاً برای اینله، انله، روکش و بریجهای ثابت استفاده می‌شوند. بسیار مقاوم به خوردگی و تیرگی رنگ هستند. مقاومت بالایی به شکستن و سائیدگی دارند و این امر موجب می گردد که دندانپزشک، حداقل میزان ساختمان دندان را حین تراش بردارد. آلیاژهای طلا مشکلی برای دندانهای مقابل ایجاد نکرده و بخوبی توسط بیماران تحمل می‌شوند. گرچه رنگ فلزی آنها شبیه نمای دندان طبیعی نیست.

آلیاژ فلزی

آلیاژهای فلزی غیر قیمتی به رنگ نقره هستند و در روکش، بریج ثابت و دنچر پارسیل استفاده می‌شوند. آنها نسبت به خوردگی و تیرگی رنگ بسیار مقاومند و مقاومت بالایی به شکستگی و سایش دارند. رنگ فلزی آنها نمای دندان طبیعی را ندارد. بعضی بیماران ممکن است نسبت به فلزات، واکنش آلرژیک نشان دهند و در صورت کاربرد آنها ممکن است ابتدائاً حساسیت به سرما و گرما وجود داشته باشد.

تشخیص و بیماریهای دهان

تخصصی در دندانپزشکی است که به امر تشخیص ناهنجاریها و بیماریهای بافتهای نرم و سخت دهان می پردازد. این بیماریها ممکن است ویژه حفره دهان باشد و یا بخشی از یک بیماری عمومی که علایم آن در ناحیه دهان بروز کرده است.

•آفت کوچک

•گازگرفتگی گونه

•بوی بد دهان

•خشکی دهان

•تغییرات دهانی همراه با افزایش سن

•فلوروزیس

•دندان قروچه (براکسیزم)

•سرطان دهان

آفت کوچک

آفت چیست؟

به زخم های عود کننده و دردناک مخاط دهان آفت گفته می شود. زخم آفتی در چند نوع بزرگ، کوچک و تبخالی شکل وجود دارند و شایع ترین آنها آفت کوچکی می باشد که به تعداد ۵-۱ عدد و به قطر کمتر از یک سانتی متر و معمولاً ۵-۳ میلی متر دیده می شوند. این زخمها گرد یا بیضی بوده و به رنگ زرد خاکستری با حاشیه قرمز و تا حدی برجسته دیده می شوند. از نظر محل، بیشتر قسمت قدامی حفره دهان مبتلا- می شود و محل شایع آن پشت لبها - مخاط گونه، کف دهان، زیر و کناره های زبان می باشد. این زخم ها کمتر به کام، حلق، لثه چسبیده و روی زبان را مبتلا می سازند. غالب افراد در زیر سن ۴۰ سالگی حداقل یک یا چند بار به آن مبتلا شده، ولی سن شیوع آن، دهه دوم زندگی می باشد و زن ها بیشتر از مردان به آن دچار می شوند. زخم های آفتی اغلب دردناک بوده و با تماس با غذا و نوشیدن مایعات محرک (ترشی و ادویه دار) درد آن تشدید می گردد. بخصوص اگر زبان گرفتار شده باشد که در این صورت علاوه بر غذا خوردن، ممکن است صحبت کردن نیز مشکل شود. بیمارانی که مرتباً آفت می زنند احساسی شبیه به سوزن سوزن شدن و یا سوزش قبل از ایجاد زخم(معمولاً ۲۴ ساعت قبل) در محل دارند. زخم سریعاً بوجود آمده و خود بخود بعد از ۱۰-۷ روز التیام می یابد و از خود اثری برجا نمی گذارد. بهبودی زخم ها ممکن است همزمان صورت نگیرد. معمولاً بعد از بهبودی تا مدتی (گاهاً ۴-۳ هفته) زخمی ایجاد نمی گردد ولی در افراد بسیار حساس و مستعد ممکن است زخم های اولی هنوز خوب نشده، زخم های دیگری در دهان(معمولاً در جای دیگر) دیده شوند.

عامل ایجاد کننده آفت کوچک چیست؟

بدلیل شباهت این زخم ها به زخم های تبخالی و همچنین عود آنها سابقاً فکر می کردند که ممکن است ویروسی باشند. با نمونه برداری از این زخم ها و دیدن نوع ال فرم استرپتوکوک، احتمال میکروبی بودن، آن بالا- گرفت ولی مشاهده گردید که این میکروبها در مخاط سالم و دیگر زخم های دهان نیز دیده می شوند. امروزه اعتقاد بر این است که آفت جزء بیماریهای سیستم ایمنی است. در بیماریهای سیستم ایمنی شناخت بافتهای آشنا از بیگانه مختل می گردد. درآفت سلولهای دفاعی بدن به قسمتی از مخاط دهان حمله ور شده و باعث زخمی شدن آن ناحیه می شوندکه گذرا بوده و خود بخود بهبود می یابد.

بعضی از بیماران بعد از مراجعه به دندانپزشکی آفت می زنند. آیا از وسایل غیر استریل استفاده شده است؟

خیر، همانطوری که گفته شد عامل ایجاد کنندهآفت میکروب و ویروس نمی باشد. عوامل مستعد کننده ای برای ایجاد آفت وجود دارند که در ارتباط با دندانپزشکی می توان به استرس و تروما(فشار مختصر ناشی از کنار کشیدن گونه، لب و یا زبان توسط آینه و رول پنبه و حتی تماس مخاط با ابزار دندانپزشکی) اشاره نمود.

عوامل مستعد کننده آفت کدامند؟

در درجه اول استرس و هیجانات روحی می باشد. دیده شده که در دانش آموزان و دانشجویان به هنگام امتحانات ابتلای آفت بیشتر است و همچنین بسیاری از بیماران نیز از درمانهای دندانپزشکی، ترس و استرس دارند. بعد از ضربه و تروما که قبلاً ذکر گردید، اختلالات هورمونی نیز در بروز آفت نقش دارند. در خانم ها ۵-۳ روز مانده به قاعدگی، آفت بیشتر دیده می ود و در زمان حاملگی معمولاً زخم های آفتی مشاهده نمی شوند. آفت در افراد حساس و آلرژیک نیز بیشتر دیده می شود. در افرادی که حاسیت به بعضی از مواد دارند ابتلای آفت بیشتر است. بعضی از مواد غذایی مثل گردو، فندق، پسته، پنیر و بادنجان میزان شیوع آفت را بالا می برند. کمبود آهن و اسید فولیک و ویتامین B۲ نیز از عوامل مستعد کننده می باشد.

درمان آفت چیست؟

آفت خودبخود التیام می یابد و معمولاً نیازی به درمان ندارد. درآفت اگر درمانی لازم شود معمولاً علامتی بوده و به دو منظور زیر خواهد بود:

۱ - کاستن از درد و التهاب و استرس

۲ - جلوگیری از اضافه شدن عفونت ثانویه به آن توصیه می گردد، افرادی که مرتباً و به تعداد زیاد آفت می زنند و یا آفت آنها بزرگ بوده و التیام در مدتی بسیار طولانی صورت می پذیرد، جهت شناسایی عامل و بیماریهای زمینه ای مستعد کننده تحت معاینات و آزمایشات کامل تری قرار گیرند.

گازگرفتگی گونه

یک عادت شایع در بین افراد است که در هرسنی دیده می‌شود. گاز گرفتن گونه در مخاط داخل دهان در ناحیه تحت آسیب، ایجاد تغییراتی می‌نماید و پلاکهای سفید رنگ کمی برجسته‌ای بطور گسترده و منتشر ناحیه را می‌پوشاند. تداوم عمل گاز گرفتن گونه ممکن است منجر به مرکزی و نهایتاً ایجاد زخم در ناحیه شود. ضایعه ممکن است یکطرفه یا دو طرفه باشد. هم در زنان و هم در مردان بطور یکسان دیده می‌شود و معمولاً- حاکی از یک عادت عصبی است. گرچه تمایلی به بدخیمی در این ضایعه وجود ندارد، بیمار باید از تغییرات داخل دهان خود آگاه باشد و احتمال وجود عفونت قارچی در این ناحیه رد شود. درمان خاصی احتیاج ندارد، ولی بهر حال بهتر است بیمار تشویق شود تااین عادت را ترک کند..

گاز گرفتگی زبان و گونه در کودکان پس از انجام درمانهای دندانپزشکی توام با بی‌حسی.

والدین کودکانی که در مطب دندانپزشکی بی‌حسی موضعی دریافت می‌دارند، باید آگاه باشند که بافت نرم در ناحیه تزریق، برای یک ساعت یا بیشتر بی‌حس خواهد بود. این کودکان باید به دقت تحت نظر باشند تا نتوانند سهواً و عمداً این بافت را گاز بگیرند. کودکانی که بی‌حسی فک پایین را برای اعمال ترمیمی معمولی دریافت می دارند، ممکن است لب، زبان یا سطح داخل گونه را گاز بگیرند. گاهی اوقات والدین یک یا دو ساعت بعد از ملاقات دندانپزشکی به مطب تلفن می‌کنند تا آسیب وارده به مخاط دهان کودکشان را اظهار دارند. اگر این حادثه در طی ملاقات دندانپزشکی روی داده باشد، والدین ممکن است شگفت زده شوند. در تمام موارد کودک ناحیه را جویده است و در نتیجه ۲۴ ساعت بعد در محل زخمی وجود خواهد داشت. معمولاً والدین تصور می‌کنند که علت این زخم، بروز عفونت ناشی از کار دندانپزشک و یا وسایل غیر استریل مطب است که کاملاً اشتباه است و فقط نتیجه عدم مراقبت از کودک در زمان بی‌حس بودن لب و زبان، پس از درمان دندانپزشکی می‌باشد. با این حال، کودک باید در ۲۴ ساعت اول دیده شود. دهانشویه آب نمک وسرم در تمیز نگهداشتن ناحیه کمک خواهدکرد.

بوی بد دهان

بسیاری از افراد از بوی بد دهان رنج برده و از نظر روحی و اجتماعی دارای مشکلاتی می‌باشند. عوامل متعددی در ایجاد بوی بد دهان نقش دارند که به علت کثرت این عوامل پیدا کردن علت واقعی بوی بد دهان مشکل و گاهاً غیر عملی می‌باشد.

علت بوی بد دهان یا خارج دهانی و یا داخل دهانی.

عمده‌ترین علل غیردهانی عبارتند از:

- بیماریهای دستگاه تنفسی شامل: بیماریهای سینوس ـ مخاط بینی، نای و ریه‌ها.
- بیماریهای دستگاه گوارش، گرسنگی و معده خالی و بوی ناشی از خوراکی‌ها، داروها و مشروبات.
- اختلالات غدد مترشحه داخلی در مواقع حاملگی، قاعدگی، یائسگی، بلوغ و دیابت.
- مسمومیت ها و کمبود بعضی از ویتامین‌ها.
- سن و جنس.

بوی دهان در نوزادان معمولاً مطبوع بوده و با درآمدن دندانها و استفاده از مواد غذایی متنوع گاهاً نامطبوع می گردد. با پیشرفت سن و بخصوص در هنگام پیری بوی دهان نامطبوع‌تر میگردد که شدت آن در زنان بیشتر است. در هنگام گرسنگی و خالی ماندن معده، گازهای بد بوی روده از دهان متصاعد شده و باعث بوی بدی می گردد که با شستن دهان از بین نمی‌رود. همچنین نوع میکروبهایی که در معده بطور طبیعی وجود دارند در ایجاد بو، مؤثرند. در بیماری دیابت بوی استن از دهان استشمام می گردد. در مواقع بالاـ رفتن اسید اوریک و اورمی نیز بوی بد احساس می گردد. به علت افسردگی عوامل ایجاد کننده بوی بد دهان بطور اختصار علل داخل دهانی آن توضیح داده می‌شود. عدم رعایت بهداشت دهان باعث می‌شودکه باقیمانده مواد غذایی بین دندانها گیر کرده و بر اثر فعالیت میکروبی تخمیر و تجزیه شده و سبب بوی بد دهان گردد. در ایجاد گیر غذایی علاوه بر عدم رعایت بهداشت دهان و وجود حفرات پوسیدگی، مرتب نبودن دندانها نیز نقش دارد. پوسیدگی اگر متوقف و یا معالجه نشود به پالپ دندان ( نسج نرم وسط دندان و در اصطلاح عامیانه عصب دندان) رسیده و باعث عفونت آنجا توسط میکروبها شده و بوی بد و متعفنی استشمام می گردد. بین لبه آزاد لثه و دندان شیاری به عمق ۱-۰/۵ میلی‌متر بنام شیار لثه‌ای وجود دارد. در مواقع ابتلاـ به بیماریهای لثه (پیوره)عمق این شیار زیاد شده و به آن پاکت (Pocket) گفته می‌شود. این پاکت محل مناسبی برای رشد و فعالیت میکروبی بوده و ایجاد چرک و بوی بد می کند. جرم دندانی به علت خلل و فرجی که دارد نیز، محل مناسبی برای تجمع و فعالیت میکروبی بوده و ممکن است بوی بد دهان را باعث شود و یا تشدید نماید. نوع میکروبهایی که بطور طبیعی در حفره دهان زندگی می‌کنند و همچنین کاهش ترشح بزاق و غلیظ بودن آن در ایجاد بوی بد دهان ممکن است دخیل باشند. ترمیم‌ها و پروتزهای قدیمی و غلط نیز به علت گیر غذایی می‌توانند ایجاد بوی نامطبوع نمایند. علاوه بر عفونت‌های دندان و مخاط دهان عفونتهای لوزه در ایجاد بوی بد دهان نقش دارند. درمان بوی بد دهان شناسائی عامل بوجود آورنده و حذف آن می‌باشد. در دندانپزشکی رعایت موارد بهداشت دهان و دندان و حذف عامل ایجاد کننده بسیار مورد توجه می‌باشد.

هرچه شما می خورید، برهوای بازدم شما تأثیر می گذارد. غذاهای خاصی مثل سیر و پیاز باعث بوی بد مشخصی در تنفس شخص می شود. وقتی غذا جذب سیستم گردش خون گردید، به ریه ها منتقل می شود، جایی که دفع تنفسی انجام می شود. مسواک زدن – نخ کشیدن و استفاده از دهانشویه فقط بطور موقت بو را از بین می برد. بوها تا خذف کامل غذا از بدن وجود دارند. افراد تحت رژیم های غذایی ممکن است به دلیل دفعات کمتر تغذیه دچار بوی بد دهان شوند. اگر شما بطور روزانه مسواک و نخ دندان استفاده نمی کنید، ذرات غذایی باقیمانده در دهان باعث تجمع باکتریها شده و موجب بوی بد دهان می شود. غذایی که بین دندانها، روی زبان یا اطراف لثه جمع می شود، فاسد شده و بوی بدی از خود به جا می گذارد. دندانهای مصنوعی که بخوبی تمیز نشده باشند نیز به دلیل تجمع ذرات غذا و باکتریها ایجاد بوی نامطبوع می نمایند. یکی از علائم هشدار دهنده بیماری پریودنتال(لثه) بوی بد دهان بطور مداوم و یا احساس مزه بد در دهان می باشد. بیماری پریودنتال توسط پلاک دندانی ایجاد میشود.پلاک دندانی لایه بیرنگ چسبنده ای است که باکتریها بطور مداوم روی دندانها تشکیل می دهند. باکتریها، سمومی ایجاد می کنند که باعث تحریک لثه ها می شود. در مرحله پیشرفته بیماری، لثه ها، استخوان و سایر ساختارهایی که از دندانها حمایت می کنند، آسیب می بینند. با چک آپ و معاینات مرتب دندانپزشکی، دندانپزشک می تواند سریعاً بیماری پریودنتال را تشخیص داده و درمان نماید. بوی بد دهان بواسطهٔ خشکی دهان(گزروستومی) نیز ایجاد میشود که حالتی است که جریان بزاق در دهان کاهش یافته است. بزاق برای تمیز کردن دهان و برداشت ذرات مولد بوی بد ضروری است.خشکی دهان به دلایل مختلفی ایجاد می شود. مصرف بعضی داروها، مشکلات غدد بزاقی و تنفس مداوم از دهان. اگر شما از خشکی دهان رنج می برید، دندانپزشک ممکن است برای شما بزاق مصنوعی تجویز کند یا پیشنهاد کند که از شکلاتهای بدون قند استفاده کنید و میزان مایعات مصرفی تان را افزایش دهید. محصولات تنباکو نیز باعث بوی بد دهان، رنگ گرفتن دندانها، کاهش قدرت چشایی و تحریک بافتهای لثه، میشود. مصرف کنندگان تنباکو اغلب از بیماری پریودنتال رنج می برند و بیشتر از سایرین در معرض خطر سرطان دهان می باشند. اگر شما تنباکو مصرف می کنید، از دندانپزشکتان بخواهید که برای ترک این عادت به شما کمک کند.

بوی بد دهان ممکن است نشانهٔ یک اختلال پزشکی مثل یک عفونت موضعی در دستگاه تنفس(بینی، گلو، ریه و راههای هوایی)، سینوزیت مزمن، ترشحات پشت بینی، برونشیت مزمن، دیابت، اختلالات دستگاه گوارش، بیماری کبد و یا کلیه باشد. اگر از نظر دندانپزشکتان دهان شما سالم است، شما ممکن است برای تعیین علت بوی بد دهان به یک متخصص یا پزشک خانوادگی ارجاع داده شوید.

حذف بیماری پریودنتال و حفظ و تأمین سلامت دهان به نحواحسن جهت کاهش بوی بد دهان ضروری است. به منظور معاینه و تمیز کردن دندانها بطور حرفه ای، ملاقاتهای مرتب با دندانپزشک داشته باشید. اگر تصور می کنید که دائماً دچار بوی بد دهان هستید، لیستی از غذاها و داروهایی که مصرف می کنید، تهیه نمائید. بعضی داروها ممکن است در ایجاد بوهای دهان نقش داشته باشند. اگر بعد از آخرین ویزیت دندانپزشکی قبلی خود تا به حال، بیماری یا جراحی داشته اید، به دندانپزشکتان اطلاع دهید. روزی دو بار با یک خمیر دندان فلورایددار دندانهایتان را مسواک کنید تا ذرات غذا و پلاک حذف شود. زبانتان را نیز مسواک کنید. روزی یکبار با استفاده از نخ دندان یا یک تمیز کننده بین دندانی، بین دندانها را تمیز کنید. اگر پروتز متحرک دارید، شبها آنها را از دهان خارج سازید و قبل از استفاده مجدد در صبح روز بعد، آنها را کاملاً تمیز نمائید. دهانشویه ها معمولاً اثر طولانی مدتی بر بوی بد دهان ندارند. اگر شما مجبور به استفاده مداوم از یک خوشبو کننده دهان هستید تا بوی بد دهانتان را پنهان سازید، حتماً نزد دندانپزشک بروید. اگر شما نیاز بیشتری به کنترل پلاک داشته باشید، دندانپزشک ممکن است به شما توصیه کند که از یک دهانشویه ضد میکروبی خاص استفاده کنید. یک دهانشویه فلوراید همراه با مسواک و نخ دندان، می تواند مانع پوسیدگی دندان گردد. اگر بوی دهان مربوط به بیماری لثه باشد، دندانپزشک تان ممکن است شما را نزدیک متخصص بیماری های لثه، ارجاع دهد. بیماری لثه موجب می شودکه بافت لثه از دندان جدا شده و پاکت ایجاد شود. وقتی این پاکتها عمیق باشد، فقط یک تمیز کردن حرفه ای میتواند باکتریها و پلاک تجمع یافته را حذف نماید. گاهی درمانهای وسیع تری نیز ضروری می باشد.

خشکی دهان

کاهش جریان بزاق که منجر به خشکی دهان می شود، یک مشکل شایع سالمندان است. این مشکل معمولاًـ در اثر اختلالات پزشکی خاص و اغلب بعنوان اثر جانبی داروهایی مثل آنتی هیستامین ها، ضد احتقان ها، ضد دردها و داروهای مدر بروز می کند. بعضی مشکلات شایع همراه با خشکی دهان عبارتند از : گلو درد دائمی، احساس سوزش، مشکلات صحبت کردن ، مشکل در بلع، گرفتگی و خشکی راههای هوایی بینی. در صورت عدم درمان، خشکی دهان می تواند دندانهای شما را دچار آسیب نماید. در صورت عدم وجود بزاق کافی برای نرم و لزج نمودن سطوح دهان، شستن غذا از دهان و خنثی نمودن اسیدهای حاصل از پلاک ، میزان پوسیدگی دندانها افزایش می یابد. به منظور حفظ رطوبت دهان، روشهای مختلفی را دندانپزشک به شما توصیه خواهد کرد. آدامسها و آب نباتهای بدون قند جریان بزاق را تحریک نمی نمایند و خشکی دهان را با استفاده از بزاق مصنوعی و یا دهانشویه ها می توان بهبود بخشید.

چرا من احساس خشکی در دهان می نمایم؟

کاهش جریان بزاق سبب خشکی دهان می شود و این یک مشکل شایع بین افراد مسن است. این مسأله به دلیل اختلالات پزشکی خاص و گاهی به دلیل اثر جانبی داروهایی مثل آنتی هیستامین ها، ضداحتقان ها، ضد دردها و داروهای مدر ایجاد می شود. مشکلات معمولی همراه با خشکی دهان عبارتند از: گلودرد دائمی، احساس سوزش، مشکلات صحبت کردن، سختی بلع، خشکی راههای هوایی بینی. دندانپزشک روشهای مختلفی برای غلبه بر این وضعیت به شما پیشنهاد خواهد کرد: آب نبات یا آدامسهای بدون قند که جریان بزاق را تحریک می کنند واستفاده از بزاق مصنوعی و دهانشویه ها برای تأمین رطوبت دهان.

تغییرات دهانی همراه با افزایش سن

- آیا از دست رفتن دندانها با گذشت زمان و افزایش سن امری حتمی و غیر قابل پرهیز است؟

خیر، امروزه به دلیل پیشرفتهای علمی و تأکید بر پیشگیری در دندانپزشکی، سالمندان دندانهای طبیعی خود را به مدت بیشتری حفظ می کنند. بهداشت دهان خوب و مراقبتهای دندانپزشکی مرتب در طول زندگی، در هر سنی اهمیت دارد. با انجام صحیح روشهای بهداشت دهان در خانه و ملاقات مرتب با دندانپزشک تان شما از مشکلات دندانی جلوگیری نموده و پول و وقت خود را نیز حفظ کرده اید. در ضمن دندانها و لثه تان نیز تا سنین بالا سلامت می مانند.

- در سن من، آیا لازم است با مسواک زدن و نخ کشیدن خود را اذیت کنم؟

مسواک زدن و نخ کشیدن روزانه برای حفظ دندانهای طبیعی تان در وضعیت مطلوب ضروری است. به ویژه وقتی سن افزایش می یابد، پلاک ، لایه باکتریایی بیرنگ، چسبنده ای که باعث پوسیدگی دندان و بیماری لثه (بیماری پریودنتال) می شود. روی دندانهای افراد مسن، سریعتر تشکیل می شود و همین امر احتمال بروز پوسیدگی دندان و بیماری پریودنتال را افزایش می بخشد. دندانهایتان را روزی دوبار با یک خمیر دندان فلورایددار مسواک بزنید و بین دندانهایتان را روزانه با نخ دندان و یا تمیز کننده های بین دندانی تمیز کنید. جهت معاینات مرتب و تمیز کردن دندانهایتان بطور حرفه ای، ملاقات با دندانپزشکتان را فراموش نکنید.

- آیا افراد بالغ هم باید نگران پوسیدگی باشند؟

پوسیدگی دندانها تنها مشکل کودکان نیست. بالغین در همه سنین مکن است دچار پوسیدگی دندان شوند. دلیل بروز پوسیدگی در همه سنین یکسان است. وقتی باکتریهای پلاک از کربوهیدرات (شکر و نشاسته) غذایی استفاده می کنند، تولید اسید کرده و باعث بروز پوسیدگی می شوند. البته وضعیت پوسیدگی با افزایش سن کمی تغییر می کند. در افراد بالغ، پوسیدگی اغلب در اطراف پرکردگی های قدیمی رخ می دهد. پوسیدگی ریشه دندان نیز در بین افراد مسن شایع تر است. وقتی لثه ها تحلیل می رود، سطوح نرم تر ریشه به فضای دهان راه می یابند و پوسیدگی روی آن بسیار راحت تر از مینای دندان ایجاد می شود. پوسیدگی دندان در سنین بالاـ به دلیل خشکی دهان نیز تشدید می شود. وقتی میزان بزاق بطور چشمگیری کاهش یابد، این وضعیت رخ می دهد و اغلب ناشی از مصرف داروهایی مثل: آنتی هیستامین ها، داروهای ضد فشار خون و داروهای ضدافسردگی و یا ناشی از درمان با اشعه(رادیوتراپی) در ناحیه سر یا گردن می باشد. اگر این مشکل تداوم یابد، باعث بروز پوسیدگی های وسیعی در دندانها می شود که سریعاً پیشرونده هستند. اگر شما چنین مشکلی دارید، با دندانپزشکتان مشورت کنید تا برای شما بزاق مصنوعی و یا محصولات حاوی فلوراید را برای پیشگیری از پوسیدگی تجویز نماید.

- بیماری لثه دلیل عمده از دست رفتن دندان در بالغین است. من در این مورد چه می توانم انجام دهم؟

بیماری لثه(بیماری پریودنتال) اغلب به آهستگی پیشرفت می نماید و بدون درد است و به همین دلیل در بین افراد مسن شایع تر

است. هرچه به مدت بیشتری بیماری تشخیص داده نشده و کنترل نشده باقی بماند، ضرر بیشتری به لثه ها و سایر بافتهای نگهدارنده دندانها وارد می سازد. گرچه عامل بیماری پریودنتال، پلاک است ولی سایر عوامل می توانند شدت آن را افزایش بخشند. غذای باقیمانده بین دندانها، سیگار کشیدن، استفاده از تنباکوی بدون دود، دندانهای نامنظم، بریج ها و پروتزهای پارسیل نا مناسب، رژیم های غذایی نا صحیح و حاوی مواد مغذی کم و بیماری سیستمیک مثل کم خونی از جمله این عوامل هستند. بیماری لثه در مراحل اولیه، برگشت پذیر است. در موارد پیشرفته ممکن است نیاز به جراحی وجود داشته باشد. در صورت مشاهده هریک از علائم زیر سریعاً به دندانپزشک تان مراجعه کنید: خونریزی از لثه هنگام مسواک زدن، لثه های قرمز، حساس و متورم، جدا شدن لثه از دندانها، خروج چرک از حدفاصل لثه و دندانها وقتی که لثه فشار داده می شود، دندان لق یا ایجاد فاصله بین دندانها، هرگونه تغییر در وضعیت جفت شدن دندانها با هم، هرگونه تغییر در وضعیت پروتز پارسیل شما، بوی بد و مزه بد دهان بطور دائمی.

پروتزهای من به راحتی قبل نیستند، قبل از مراجعه به دندانپزشک، آیا می توانم مواد مختلفی را آزمایش کنم تا وضعیت آنها بهتر شود؟

اگر پروتزها به درستی نگهداری شوند، شکل آنها تغییر نمی کند. آنها ممکن است به دلیل تغییرات طبیعی لثه ها و استخوان لق شوند که این به دلیل تحلیل رفتن و جمع شدن استخوان فک و لثه ها می باشد. اگر پروتز شما به درستی در دهانتان قرار نمی گیرد، هرچه سریعتر به دندانپزشک تان مراجعه کنید تا تنظیم های لازم انجام شود. دستکاری شما به پروتز آسیب رسانده و آن را غیر قابل تعمیر می سازد. پروتزهای نا مناسب که در خانه تعمیر می شوند، لثه، زبان و گونه ها را تحریک می کند. در موارد اورژانس، چسب های پروتز، آنها را تا مراجعه شما به دندانپزشک، سرجای خود نگهمیدارد. اگر پروتز شما لق شده است از دندانپزشک تان بخواهید آن را بررسی کند.

– در حال حاضر که من از پروتز کامل استفاده می کنم، آیا واقعاً لازم است مثل قبل بطور مرتب نزد دندانپزشک بروم؟

بله، دندانپزشک دهان شما را معاینه می کند تا هرگونه مشکلی را در لثه ها، زبان و مفصل فک تشخیص دهد. در ضمن از لحاظ سرطان دهان، وضعیت دهان را بررسی می کند. به دلایل بسیاری، افراد مسن بیشتر در معرض بیماریهای دهان و از جمله سرطان دهان هستند. ۹۵ درصد سرطانها در افراد بالای ۴۰ سال دیده می شود. البته تعداد بسیاری از این سرطانها اگر زود تشخیص داده شوند،قابل درمان می باشند. بافتهای دهان نیز به منظور تشخیص علائم سایر بیماریها که اولین علامت بروز آن می تواند در دهان باشد، معاینه و بررسی شوند.

– من در جویدن و بلع بعضی غذاها مشکل دارم، آیا واقعاً لازم است من همان غذاها را و با همان تنوعی که قبلاً مصرف می کردم(در سنین جوان تر)، حالا نیز مصرف نمایم؟

حفظ یک رژیم غذایی صحیح برای هر شخصی اعم از پیر یا جوان ضروری است. بعضی افراد مسن به دلیل مشکل در جویدن یا بلع از مصرف بعضی غذاها مثل گوشتها، سبزیجات خام و میوه های تازه خودداری می کنند. این مشکلات ممکن است به دلیل دندانهای دردناک، پروتزهای نا مناسب، خشکبی دهان و یا بروز تغییراتی در عضلات صورت باشد. بعضی دیگر از افراد به دلیل بیماری خاص و یا مصرف داروهای خاصی، احساس تغییر در حس چشایی خود می نمایند. به دلایل فوق رژیم غذایی افراد مسن اغلب دچار کمبود کلسیم، پروتئین و سایر مواد غذایی ضروری برای سلامت کلی بدن و سلامت دندانها است. شما لازم است رژیم غذایی متعادلی شامل هر ۵ گروه غذایی- شیر و محصولات لبنی، نان و غلات، گوشت ها و حبوبات، میوه ها و سبزیجات داشته باشید. شما ممکن است نیاز به یک مکمل مولتی ویتامین یا مواد معدنی داشته باشید، ولی پزشک خودتان نباشید. این مکمل ها را پس از مشورت با پزشکتان استفاده نمائید.

من برای رفتن نزد دندانپزشک اضطراب دارم، میدانم که لازم است بروم، ولی نمی دانم در این مورد چه میتوانم انجام دهم؟

اضطراب در مورد درمانهای دندانپزشکی غیر معمول نیست. افراد در هر سنی آن را تجربه می کنند. بیماران مسن تر ممکن است کمتر قادر باشند براسترس خود غلبه کنند که ممکن است این امر به دلیل وضعیتهای خاص جسمی آنان مثل کاهش بینایی یا شنوایی باشد. صحبت با دندانپزشک یک جنبه مهم داشتن یک ملاقات دندانپزشکی راحت می باشد. شما باید احساساتتان را با دندانپزشک و پرسنل مطب در میان بگذارید. اجازه دهید آنها بدانند که شما مضطرب هستید تا درمان شما را مطابق با وضعیت روحی شما به انجام برسانند. تکنیکهای درمانی رفتاری جدید و مرتبط با روانشناسی سبب پیشرفت در زمینه کنترل اضطراب و درد بیماران دندانپزشکی گردیده است.

– من در حال حاضر دارویی مصرف می کنم که پزشکم برای من تجویز کرده است. آیا مصرف این دارو بر درمان دندانپزشکی من تأثیری می گذارد؟

وقتی دندانپزشک راجع به تاریخچهٔ پزشکی شما سؤال می کند، سعی کنید کاملترین اطلاعات را در مورد وضعیت سلامتی خود به او بدهید. اگر شما اخیراً در بیمارستان بستری شده اید و یا عمل جراحی داشته اید، یا اخیراً مریض بوده اید، دندانپزشک را در جریان قرار دهید. به دندانپزشک نام دارو و میزان مصرف و دفعات مصرف آن را بگوئید و نام پزشکی که آن دارو را برای شما تجویز کرده نیز ذکر کنید. اگر دارو را خودتان از داروخانه تهیه کرده و مصرف می کنید به دندانپزشک اطلاع دهید. هرگونه تغییر در وضعیت سلامتی و یا مصرف داروهای خود را به دندانپزشک تان اطلاع دهید. این اطلاعات به وی کمک می کند تا بی خطرترین و مؤثرترین درمان را برای شما انتخاب نماید.

– من شنیده ام که ایمپلنت می تواند جایگزین دنچر(دندان مصنوعی) شود. چه چیزی لازم است در مورد آن بدانم؟

ایمپلنت های دندانی راه حل مناسبی برای بیمارانی است که با دنچرهای معمولی، نیازشان برطرف نمی شود و از نظر کارکردی مشکل دارند. گرچه هر بیماری کاندیدای خوبی برای ایمپلنت نمی باشد،تصمیم گیری در این مورد، باید به بعد از معاینه کامل توسط دندانپزشک و بحث در مورد مزایای نسبی و خطرات احتمالی عمل قرار دادن ایمپلنت موکول شود. در مورد مناسب بودن یا نبودن ایمپلنت برای شما، با دندانپزشکتان مشورت کنید.

– شنیده ام روشهای زیبایی جدیدی هستند که لبخند و نمای دندانها را زیباتر می سازد. آیا آنها برای افراد مسن مناسبند؟

افراد مسن از بسیاری از این روشها برای زیبایی لبخند و دندانهای خود می توانند بهره ببرند. دندانپزشک روشهای درمانی مناسب شما را برایتان شرح خواهد داد. بخشی از مرحله مسن شدن قبول افزایش سن و داشتن انتظارات منطقی در مورد بهبود ظاهر می باشد. درمان دندانپزشکی برای افراد مسن می تواند راهی مناسب برای تأمین سلامت و داشتن احساسی بهتر نسبت به خود باشد. دهان و دندان ما نقش بسیار مهمی در تکامل روانی و احساس ما در طول زندگی دارند. دندانپزشکی مدرن، روشهای گسترده و متعددی را برای تأمین زیبایی افراد در کلیه سنین ارائه داده است. روشهای زیبایی همراه با بهداشت دهان خوب و ملاقاتهای مرتب با دندانپزشک می تواند به بهبود ظاهر لبخند شما کمک کند.

– چرا دندانهای من تیره تر بنظر می رسند؟

این امر به دلیل تشکیل سریع تر و با مقادیر بالاتر پلاک، لایه باکتریایی چسبنده و بیرنگ می باشد. تغییر در عاج، بافت شبه استخوانی زیر مینای دندان نیز ممکن است باعث شود، دندانهای شما تیره تر بنظر آیند.

– چرا من به تدریج حس چشایی ام را از دست می دهم؟

شما ممکن است دریابید که به دلیل تغییر در حس چشایی، اشتهایتان کاهش یافته است. عوامل متعددی باعث این امر می شود. علاوه بر کاهش حس چشایی و بویایی به دلیل افزایش سن، بیماریهای خاص، داروها و دنچرها می توانند در کاهش حس چشایی شما دخیل باشند.

فلوروزیس

یک کودک در طی سالیانی که دندانها تشکیل می شوند و تکامل می یابند اگر فلوراید زیادی دریافت کرده باشد ممکن است دچار نقصی در مینای دندان شود که فلوروزیس نامیده می شود. مصرف مقدار زیاد فلوراید خوراکی می تواند روی مینای دندان ایجاد نقص و آسیب نماید.

چگونه فلوروزیس مینا می تواند ایجاد نگرانی کند؟

نمای فلوروزیس در افراد مختلف متفاوت است و ممکن است بصورت تغییر رنگ و یا لکه های قهوه ای رنگ و نواقص مینایی ظاهر شود. مینا ممکن است حفره حفره، خشن و ناصاف شود و تمیز کردنش مشکل شود. در موارد خفیف یکسری لکه های سفید رنگ کوچک که اغلب قابل توجه نمی باشد دیده می شود.

چگونه کودکی مبتلا به فلوروزیس مینای می شود؟

با خوردن مقادیر زیاد از حد فلوراید با توجه به سن و وزن کودک در طی سالیانی که دندانها تشکیل و تکامل می یابند ممکن است فلوروزیس ایجاد شود. مصرف اضافی فلوراید ممکن است به طرق مختلف اتفاق بیفتد: نخست اینکه، آب شرب شهر دارای فلوراید باشد یعنی فلوراید به آن افزوده شده باشد و کودک نیز فرآورده فلورایدی استفاده کند. سوم اینکه، کودکان ممکن است مقدار زیادی خمیر دندان فلورایدی استفاده کرده و آن را به هنگام مسواک زدن ببلعند.

چگونه می توان از فلوروزیس جلوگیری کرد؟

قدم اول، مشاوره با دندانپزشک اطفال می باشد. وی از مقدار فلوراید آب آشامیدنی مطلع بوده و در صورتیکه بچه ای نیاز به فلوراید اضافی داشته باشد مقدار و نحوه مصرف را تعیین می کند. قدم دوم، مشاهده مقدار مصرف خمیر دندان می باشد. کلاً مقدار کمی خمیر دندان باید بر مسواک گذاشته شود. به بچه یاد بدهید که خمیر دندان را نخورد و بعد از شستن دندانها آب دهان را بیرون بریزد.

با این اوصاف آیا باید مصرف فلوراید را کنار گذاشت؟

خیر، فلوراید از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند و نقش مهمی برای داشتن دندانهای سالم و بالتبع داشتن لبخندی پر نشاط برای تمام لحظات عمر ایفا می کند. کودک بایدفلوراید را مصرف کند،اما نه به مقدار خیلی زیاد. با کمک دندانپزشکان فلوراید را می توان به قدر کافی و با خیال راحت مصرف کرد.

آیا فلوروزیس قابل معالجه می باشد؟

فلوراید جزئی از ترکیب دندان می باشد و نمی توان آن را برداشت ولی اگر اثر فلورویس بر دندانهابزرگ و چشمگیر باشد میتوان درمانهای خاص دندانپزشکی ترمیمی و زیبایی آنها را اصلاح نمود. اگر کودک شما از فلوروزیس رنج می برد دندانپزشک اطفال میتواند در مورد روشهای دندانپزشکی که به کمک آن شانس اینکه لبخند و اعتماد بنفس از دست رفته، به کودک شما بازگردانیده شود را به شما توضیح داده و یا اقدام نماید.

دندان قروچه (براکسیزم)

اگر شما دندانهایتان را بهم بسائید و یا فکهایتان را بهم فشار دهید، این کار دندان قروچه نامیده می شود که اغلب هنگام خواب رخ می دهد و علاوه بر استرس و اضطراب بواسطه خواب، جفت شدن غیر طبیعی دندانها و شکستن یا از دست رفتن دندانها را بدنبال دارد.

علائم آن عبارتند از: درد در فک و یا داشتن سردردهای مبهم می باشد و حتی ممکن است به علت سایش شدید، دندانها دردناک

و یا لق باشند، در حدی که حتی منجر به بروز شکستگی آنها گردد.

برای محافظت دندانهای شما در طول خواب، دندانپزشک می تواند برای شما یک محافظ دهانی بسازد.

اگر استرس علت اصلی آن می باشد، لازم است تا راهی برای ریلکس شدن خود بیابید. درمانهای فیزیکی، شل کننده های عضلانی، مشاوره و حتی ورزش ممکن است به شما کمک کند تا از این فشارهای روانی رهایی یابید. گاهی نیز علت دندان قروچه جفت شدن ناصحیح دندانها و وجود نقاط تماس مخرب می باشد، در این خصوص متخصصین پروتز با ساخت پلاکهای خاص، قادر به درمان شما می باشند.

سرطان دهان

اهمیت تشخیص زودرس:

امروزه تشخیص اولیه و زودرس سرطان دهان خیلی آسان تر از گذشته است. از طرفی تشخیص سرطان در مراحل اولیه یعنی زمانیکه شانس بهبودی بیمار بالاست. میزان مرگ و میر در اثر سرطانهای دهانی بیش از سایر سرطانهای ناحیه سر و گردن و یا سرطانهای پوست این ناحیه می باشد، بطوریکه تقریباً فقط نیمی از بیماران دچار سرطان دهان بیش از ۵ سال عمر می کنند.

آنچه شما باید در مورد سرطان بدانید:

- شروع آن اغلب به صورت بروز یک ضایعه و یا یک قسمت سفید یا قرمز رنگ است که در هر نقطه دهان ممکن است دیده شود.

- اغلب در افرادی اتفاق می افتد که از اشکال مختلف تنباکو استفاده می کنند. استفاده توأم از الکل و سیگار خطر ابتلا را به شدت افزایش می دهد.

- در حال حاضر بیش از ۲۵٪ موارد ابتلا در افرادی دیده می شود که فقط سیگار می کشند و سایر عوامل مستعد کننده در آنها دیده نمی شود.

معاینه منظم بسیار حائز اهمیت است:

معاینه منظم و پریودیک دهان و دندان برای تشخیص زودرس ضایعات سرطانی و پیش سرطانی بسیار ضروری است. زیرا ممکن است این ضایعات در مراحل اولیه بسیار کوچک و غیر قابل توجه باشند، اما فوق العاده خطرناکند.

در طی معاینات اولیه چه مواردی مشاهده می شود؟

دندانپزشک شما ابتدا باید دهان شما را به دقت معاینه کند. در حدود ۱۰٪ از معاینات دهانی ضایعات کوچک، کسطح، سفید و بدون درد دیده میشود. البته اغلب این ضایعات خطرساز نیستند اما به هر حال بعضی از آنها ممکن است ضایعه سرطانی باشند. معمولاً ـ ضایعات خطرناک در هنگام معاینه از ضایعات بی ضرر تشخیص داده می شوند، هرچند بهترین روش انجام آزمایش بر روی این ضایعات است. در صورتیکه شما یک زخم بر روی مخاط دهان خود (به همراه یکی از عوامل مستعد کننده) داشته باشید، دندانپزشک آنرا درمان می کند و از شما می خواهد برای معاینه مجدد مراجعه کنید. معمولاً چنانچه دندانپزشک به یک ضایعه برخورد کند که به نظر بی ضرر می رسد و علت واضح و مشخصی ندارد، از لحاظ سطحی آن زخم یک نمونه بافتی تهیه میکند که تهیه آن دردناک نیست. در صورتیکه این نمونه حاوی سلولهای مشکوک باشد، باید سایر مراحل تشخیص طی شود. اما در صورتیکه ضایعه از نظر دندانپزشک مشکوک به ضایعه سرطانی باشد، تحت بی حسی موضعی نمونه بافتی از مناطق عمقی تر ضایعه تهیه می شود تا بررسی دقیق تری انجام شود.

از خود محافظت کنید ؛ علائم اولیه و زودرس را بشناسید و بطور منظم به دندانپزشک خود مراجعه کنید؛

* « سرطانهای دندان ابتدا اغلب به صورت لکه های قرمز یا سفید کوچک و یا بصورت زخم در هر ناحیه از دهان ظاهر می شوند».

سایر علائم سرطانهای دهان عبارتند از:

- زخمی که به آسانی دچار خونریزی می شود و بهبود پیدا نمی کند.

- تغییر رنگ بافت مخاطی دهان.

- وجود یک لکه ضخیم و برجسته با سطح زبر که شبیه به دمل است.

- درد، حساسیت یا بی حسی در هر ناحیه از دهان و یا در ناحیه لبها. بیاد داشته باشید که بایدبطور منظم به دندانپزشک خود مراجعه کنید، زیرا در بسیاری از مناطق دهان خودتان قادر به مشاهده این ضایعات نیستند. چنانچه یکی از علائم فوق را در خود مشاهده کردید، بدون معطلی به دندانپزشک مراجعه کنید. دندانپزشک شما مهارت و ابزار لازم را دارد تا وجود ضایعات سرطانی و پیش سرطانی را در دهان شما تشخیص دهد. شما با کمک دندانپزشک خود می توانید با سرطان دهان بجنگید و در برابر آن پیروز شوید.

آنچه لازم است درباره درمان سرطان دهان بدانید:

بطور متوسط در حدود یک سوم بیماران مبتلا به سرطان متعاقب درمان بیماری خود دچار عوارض دهانی می شوند. به همین دلیل بیماران سرطانی باید قبل و در حین درمان سرطان خود تحت معاینه دندانپزشکی قرار گیرند تا از سلامت دندانها و مخاط دهان خود مطمئن شوند تا به این ترتیب میزان عوارض دندانی و دهانی در آنها به حداقل برسد. بعنوان مثال اغلب افرادیکه تحت رادیوتراپی در ناحیه سر و گردن قرار می گیرند، دچار عوارضی از قبیل خشکی دهان، حساسیت مخاطی، حساسیت دندانها، پوسیدگی وسیع دندانی و مشکل در حین بلع می شوند.

شیمی درمانی نیز تأثیرات مشخص و واضح بر روی مخاط دهان و دندانها دارد. به دلیل جلوگیری از بروز این مشکلات و یا حداقل کاهش میزان صدمات وارد به دهان و دندان دندانپزشک و سرطان شناس باید قبل و در حین درمان با یکدیگر همکاری نزدیک داشته باشند. در طی مدت زمانی که شما تحت درمان سرطان ناحیه سر و گردن می باشید، باید دندانهای خود را حداقل دوبار در روز با احتیاط مسواک بزنید، مگر اینکه دندانپزشک به شما روش دیگری پیشنهاد کند. ممکن است دندانپزشک علاوه بر مسواک روزانه استفاده از دهانشویه را هم تجویز کند. در صورتیکه شما دچار عارضه خشکی دهان بشوید، دندانپزشک بادی جایگزینی برای بزاق دهان به شما معرفی کند مانند بزاق مصنوعی.

استفاده از فلوراید هم روشی است که برای کم کردن پوسیدگی دندانها مورد استفاده قرار می گیرد. به دلیل اینکه بروز عفونتهای دهانی ممکن است سبب ایجاد گرفتاری جدی برای شما شود. در صورت بروز این عفونتها باید بلافاصله به دندانپزشک و یا پزشک خود مراجعه نمائید.

حقایقی در مورد سرطانهای دهانی

* مصرف سیگار همراه با مصرف زیاد الکل از مهمترین عوامل مستعد کننده سرطانهای دهان می باشند.

* بروز سرطانهای دهانی در افراد بالای ۴۰ سال به مراتب بیش از افراد زیر ۴۰ سال می باشد.

* مطالعات نشان می دهند مصرف میوه و سبزیجات به مقدار زیاد احتمالاً از رشد و نمو ضایعات سرطانی جلوگیری میکند.

* سرطانهای دهان ممکن است بر روی هر کدام از نواحی دهان مشاهده شوند، از جمله: لثه ها، مخاط گونه، زبان، کام نرم و سخت.

اندودنتیکس«تخصص درمان ریشه دندان»

دندان مرکب از یک ساختمان سختی است که بافت نرم زنده ای را احاطه کرده است. این قسمت نرم مرکزی، پالپ (دراصطلاح عامیانه، عصب) نام دارد که شامل سلولها، عروق خونی و اعصاب می باشد.

?تعریف اندو یا اندودونتیکس؟

دندان مرکب از یک ساختمان سختی است که بافت نرم زنده ای را احاطه کرده است. این قسمت نرم مرکزی، پالپ (دراصطلاح عامیانه، عصب) نام دارد که شامل سلولها، عروق خونی و اعصاب می باشد. اندودونتیکس شاخه ای از علم دندانپزشکی است که وظیفه تشخیص و درمان پالپهای آماسی و بیمار شده را به عهده دارد.

?چه عواملی سبب آماس و بیماری پالپ می گردند؟

پوسیدگیهای دندانی اگر درمان نشوند، بعد از تخریب مینا و عاج به پالپ رسیده و باعث التهاب و ناراحتی آن می گردند. علاوه بر پوسیدگی، عوامل دیگری چون سابقه ضربه ناگهانی به دندان، پرکردگی های عمیق، شکستگی و ترک دندان، تحلیل و سایش شدید دندانها و بیماریهای پیشرفته لثه در ایجاد آماس و بیماری پالپ نقش دارند.

?علائم بیماری پالپ چیست؟

برخی از علائم پالپ آماسی شامل درد ادامه داربه هنگام نوشیدن مایعات سرد و یا گرم، درد خود بخودی، درد هنگام جویدن و یا حتی موقع دراز کشیدن می باشد. گاهی نیز با توجه به سیر بیماری پالپ، ممکن است بیمار درد نداشته باشد. علائم ظاهری پالپ بیمار ممکن است وجود پوسیدگی عمیق و یا وجود ضایعه در انتهای ریشه، تورم و یا تخلیه چرک از دندان و یا انتهای آن باشد.

?فوائد معالجه عصب چیست؟

?دندان حفظ می شود.

?وجود دندان باعث حفظ استخوان نگهدارنده آن می گردد.

?عوارض عدم درمان چیست؟

?آبسه

?درد

?عفونت شدید

?نهایتاً از دست دادن دندان خواهد بود.

?درمان جایگزین چیست؟

در بعضی موارد و شرایط می توان معالجه ریشه را به اندکی بعد موکول کرد. در مواردی که دندان کشیده می شود درمان ، جایگزینی آنها با دندانهای مصنوعی (پروتز ثابت و یا ایمپلنت) می باشد که به مراتب گرانتر است.

?چند جلسه وقت برای درمان ریشه دندان لازم است؟

معالجه ریشه اکثر دندانها را می توان در یک جلسه انجام داد ولی بعضی از دندانها ممکن است به دو یا چند جلسه زمانی نیاز داشته باشند که در این موارد دندانها در پایان جلسات معمولاً پانسمان موقت می گردند.

?موفقیت درمان چقدر است؟

در صورتی که درمان ریشه بطور کامل و استاندارد انجام شود از موفقیت بالائی برخوردار است.

?چه عواملی باعث عدم موفقیت در درمان ریشه می گردد؟

علاوه بر اشکالات تکنیکی و اتفاقات حین کار، انحنای زیاد ریشه ها، وجود کانالهای جانبی، دفاع بدن و ... ممکن است معالجه ریشه دندان را بخطر اندازد.

?آیا اگر عصب درآورده شود، دندان می میرد؟

خیر، دندان بعد از معالجه ریشه(عصب) هنوز زنده می ماند چونکه تغذیه خارجی آن از سمت بافتهای در برگیرنده هنوز ادامه دارد. البته این زنده ماندن به معنای آن نیست که دندان مثل دیگر دندانها به تحریکات حرارتی و الکتریکی پاسخ مثبت دهد.

?آیا پس از معالجه ریشه درد وجود دارد؟

معمولاً مقداری درد و ناراحتی گذرای خفیف تا متوسط به دنبال از بین رفتن بیحسی تا چند روز وجود داشته که با تجویز مسکن های ضد التهاب تسکین می یابد. غالباً، ناراحتی و درد آنچنان نیست که مانع فعالیت های روزانه شود. در مواردی که درد زیاد است میتوانید با دندانپزشک معالج تماس بگیرید.

?آیا دندان بعد از معالجه ریشه تیره می شود؟

سابقاً دندانهایی که درمان ریشه می شدند به مرور تیره تر می گشتند، ولی امروزه با پیشرفت های تکنیکی احتمال این تغییر رنگ ناچیز بوده و اگر اتفاق افتاد، نیز با استفاده از روشهای سفید کردن و یا روکش های چینی و لامینت می توان با آن مقابله کرد.

?بعد از درمان ریشه، تاج دندان چگونه و با چه موادی باید ترمیم شود؟

نحوه ترمیم تاج دندان بستگی به نسج باقیمانده و دندان مبتلا دارد. در دندانهایی که متحمل نیروهای سنگین جویدن هستند و یا پوسیدگی آنها شدید بوده توصیه می گردد که با ترمیم های مطمئن تری چون روکش های فلزی و چینی بازسازی شوند.

?جراحی اندودونتیک یعنی چه؟

در مواردی که درمان معالجه ریشه دندان به شکست می انجامد. هنوز می توان دندان را نجات داد. در این موارد بعد از انجام بیحسی، دندانپزشک بافت لثه را به آرامی کنار زده و بافتهای آماسی انتهای ریشه را خارج نموده و یک پرکردگی نیز در ته ریشه جهت ممانعت از عود ضایعه قرار می دهد.

?بعد از انجام درمان ریشه و ترمیم نهایی آن، آیا اقدام دیگری لازم است؟

ضروری است جهت ارزیابی موفقیت درمان در طولانی مدت، ظرف ? ماه تا یکسال آینده مجدداً ویزیت بعمل آید. در این ویزیت دندانپزشک موفقیت درمان، سلامت انساج لثه و ترمیم نهایی را ارزیابی می کند.

?مراحل درمان چگونه است؟

بعد از انجام بیحسی(در مواردیکه نیاز باشد)، درمان شامل مراحل زیر است:

?مرحله یک: دستیابی به کانال

?مرحله دوم: تعیین طول ریشه

?مرحله سوم: تمیز کردن و شکل دادن کانال ها

?مرحله چهارم: پرکردن کانال

?مرحله پنجم: ترمیم موقت

?مرحله ششم: ترمیم دائم

?معالجه ریشه دندان (Root canal Therapy )

لابد همه این ضرب المثل که می گوید:دندانی را که درد می کند باید کشید را شنیده اید. ما هم بسیار شنیده ایم، ولی باید توجه داشت که سابقه این ضرب المثل مربوط به زمانی است که علم دندانپزشکی وجود نداشته و افرادی مثل سلمانی ها عهده دار امور دندانپزشکی بودند. دندانپزشکان امروزی نه تنها درد را از بین برده،بلکه باعث نگهداری دندانها در دهان می شوند. از گذشته ای نه چندان دور تا بحال، عامه مردم لفظ عصب کُشی یا عصب کِشی را بجای معالجه ریشه دندان بکار می برند که چندان صحیح نبوده و آنچه که باعث رواج و شایع شدن این اصطلاحات شده، تصور مردم با توجه به از بین رفتن درد دندان بدنبال معالجه ریشه می باشد. قسمت سخت دندان تشکیل شده از مینا ـ عاج و سمان ، که بافت نرمی را در داخل و وسط دندان بنام پالپ، احاطه کرده اند.

?تعریف Root canal Therapy:

این عنوان از سه کلمه Root به معنای ریشه، و Canal به معنای مجرا و Therapy به معنی معالجه تشکیل شده که مفهوم کلی آن معالجه مجرای ریشه دندان می باشد و شاخه ای از دندانپزشکی است که شامل دانش و اعمالی است که به معالجه و حفظ ریشه دندان می پردازد.

?پالپ چیست؟

پالپ دندان بافت نرمی است که در داخل دندان قرار گرفته و شامل عروق و اعصاب و سلولهایی می باشد. حس، تغذیه، عاج سازی و دفاع میکروبی از اعمال پالپ بشمار می آیند.

?چه عواملی باعث آسیب و صدمه با پالپ دندان می شوند؟

عوامل متعددی سبب آسیب به پالپ می گردند که عمده ترین آن تأخیر در ترمیم پوسیدگی ها و نتیجتاً گسترش آنها به پالپ دندان است که سبب آلودگی پالپ به میکروبهای دهان می شود. پالپ دندان همچنین ممکن است بر اثر ضربه ای ناگهانی حتی در مواردی چون ضربه قاشق و یا شکستن تخمه، پسته و بادام دچار التهاب و مرگ شود. ترکهای دندان، پرکردگی های وسیع و بعضی از مواد ترمیمی نیز سبب ساز هستند.

?نحوه معالجه ریشه دندان چگونه است؟

دندانپزشک بعد از بی حس نمودن دندان ( در مواردیکه لازم است) اقدام به برداشتن پوسیدگی و تراش حفره دسترسی به پالپ دندان نموده و پالپ عفونی و بیمار را از ریشه خارج می کند و بعد از تمیز نمودن و خشک کردن مجرای ریشه و دندان جای خالی پالپ را با موادی که به همین منظور ساخته شده اند پر می کند و سپس ترمیم قسمت تاجی دندان صورت میگیرد.

?آیا همه دندانها به یک تعداد ریشه دارند؟

خیر، تعداد ریشه دندانها بطور معمول و طبیعی بین یک تا سه عدد می باشد ولی دندانهایی نیز وجود دارند که دارای یک یا چند ریشه اضافی هستند و در حین کار و با گرفتن رادیوگرافی کشف می گردند. بطور طبیعی دندانهای قدامی دارای یک ریشه، دندانهای آسیای کوچک دارای یک یا دو ریشه و دندانهای آسیای بزرگ سه و چهار ریشه ای هستند.

?اگر پالپی که آلوده شده و ملتهب و دردناک است خارج نشود و به عبارتی معالجه انجام نگردد، چه اتفاقی می افتد؟

معمولاً درد آن بیشتر شده و بیمار را اذیت می کند، ولی مواردی وجود دارد که درد فروکش می کند. باید توجه داشت که از بین رفتن درد دندان نشانه ?بهبودی پالپ دندان نیست و عفونت به سیر خود ادامه می دهد. سرایت عفونت به استخوان انتهای ریشه باعث ایجاد گرانوم ، کیست و یا آبسه می گردد که خود درد و ناراحتی ثانویه ای را به دنبال دارد. در صورت عدم معالجه ریشه دندان سیر بیماری نهایتاً منجر به کشیدن و یا از دست دادن دندان خواهد شد.

?چه مراقبت هایی لازم است تا دندان نیاز به معالجه عصب نداشته باشد؟

با مراجعه و معاینات منظم دندانپزشکی و رعایت اصول بهداشت دهان ودندان و ترمیم پوسیدگی ها در مراحل اولیه موردی برای معالجه ریشه دندان بوجود نمی آید.

?آیا صحیح است دندانی که معالجه ریشه شده، شکننده می گردد؟

دندانی که پالپ آن درگیر می شود، معمولاً دارای پوسیدگی وسیع بوده که مقدار زیادی از مینا و عاج را از بین برده است و گاهی دندانپزشک ناچار می گردد که مقداری از نسج سالم دندان را نیز برای دسترسی به پالپ بتراشد که مجموعه این عوامل بعلاوه خشک شدن دندان بر اثر از دست دادن تغذیه داخلی سبب میگردد که دندان ضعیف و شکننده گردد که جای نگرانی ندارد، چونکه با ترمیم های خاص و یا روکش نمودن دندان می توان بر این نقیصه، چیره شد.

?چه عواملی در موفقیت معالجه ریشه دندان نقش دارند؟

مهارت دندانپزشک ، تعداد ریشه ها قطر و انحنای آنها، وجود ریشه ها و کانالهای اضافی و جانبی، نوع و قدرت بیماری زایی میکروبها، دفاع بدن و نوع بیماری پالپ در پیش آگهی درمان مؤثرند.

?آیا دندانی که معالجه ریشه دندان شده و هنوز درد دارد را باید کشید؟

معمولاً ـ به دنبال معالجه ریشه دندان، از چند ساعت تا چند روز به درجاتی ممکن است دندان، درد داشته باشد که با تجویز داروهای مسکن برطرف میگردد و جای نگرانی ندارد.

?اگر درمان ریشه دندان شکست خورد، درمان بعدی چیست؟

اکثر دندانهایی که معالجه ریشه آنها با عدم موفقیت همراه شده را می توان با جراحی های اندودونتیکس نجات داد. دندانپزشک بعد از بیحس نمودن، لثه دندان را به آرامی کنار زده و اقدام به قطع انتهای ریشه نموده و آن را از انتها نیز ترمیم میکند و دوباره لثه را می دوزد. آیا فقط ممکن است پوسیدگی بسیار وسیع بوده و قسمت اعظم آن نیز از بین رفته باشد و درد نداشته باشد و یا در اثر ضربه حتی در سالهای دور، پالپ آن مرده، ولی دردی نداشته باشد. عدم وجود درد دال بر نفی بیماری پالپ و یا عدم نیاز به درمان نمی باشد.

پاتولوژی فک و دهان و صورت(آسیب شناسی)-

علمی است که علت، ویژگیها، نحوه عملکرد و تأثیربیماریهای مرتبط با ناحیه فک و دهان و صورت را کشف و بررسی می نماید. کاردراین رشته شامل تحقیق وتشخیص بیماریها با استفاده از معاینات کلینیکی، رادیوگرافی، میکروسکوپی، بیوشیمیایی و...می باشد.

رادیولوژی فک و دهان وصورت

تخصصی از دندانپزشکی است که با تهیه و تفسیر تصاویر واطلاعات بااستفاده ازاشعه های تابان به تشخیص و کنترل بیماریها و ناهنجاریهای فک و دهان و صورت می پردازد.

اشعه X

- مزایای یک معاینه رادیوگرافیک دندانپزشکی (با اشعه X) چیست؟

بسیاری از بیماریهای دندانها و بافتهای احاطه کننده آنها هنگام معاینه معمول دندانپزشکی دیده نمی شوند. از جمله مواردی که یک معاینه رادیوگرافیک آنها را آشکار می کند عبارتند از: نواحی کوچک پوسیدگی بین دندانها، عفونت استخوان آبسه یا کیست، آبنورمالیتی های تکاملی، بعضی انواع تومورها. کشف و درمان زود هنگام مشکلات دندانی از هدر رفتن پول و زمان جلوگیری کرده و باعث ممانعت از بروز ناراحتی های غیر ضروری می گردد. معاینه رادیوگرافیک، مشکلاتی از ساختار دهان را که در طی معاینه معمولی دیده نمی شود، آشکار می سازد. اگر شما تومور پنهانی داشته باشید، رادیوگرافی ها ممکن است به شما کمک کند که زودتر آن را کشف و درمان کنید.

- میزان اشعهX در رادیوگرافی دندانپزشکی

ما هرروز از طرق مختلف در معرض تشعشع اشعه X می باشیم مثل لایه خارجی جو، مواد معدنی خاک، وسایل موجود در خانه(مثل مانیتور کامپیوتر و صفحات تلویزیونی)

نحوهٔ عمل اشعه X

وقتی اشعه X در یک معاینه دندانپزشکی از دهان شما می گذرد، قبل از رسیدن به فیلم، بخش عمده ای از آن توسط قسمتهای متراکم تر (مثل دندانها و استخوان) و مقدار کمتری توسط بافتهای نرم ( مثل گونه ها و لثه ها) جذب می شود. حاصل این کار، ایجاد تصویری روی رادیوگراف است. دندانها روشن تر بنظر می رسند. زیرا اشعه X کمتری از دندان عبور کرده و به فیلم می رسد. حفرات پوسیدگی و نواحی بیماری لثه تیره تر می باشند، زیرا اشعه ایکس بیشتری نفوذ کرده است. تفسیر این گرافی ها به دندانپزشک اجازه می دهد تا با اطمینان و صحت کامل مشکلات پنهان را کشف کند.

– فواصل زمانی در رادیوگرافی

دفعات و فواصل زمانی تهیه رادیوگرافی در هر بیمار، بستگی به نیازهای شخصی وی دارد. از آنجائیکه وضعیت هر بیماری متفاوت از دیگری است. برنامه معاینات رادیوگرافیک باید برای هر بیمار بطور جداگانه طرح ریزی شود. دندانپزشک، تاریخچه شما را مرور می کند. دهان شما را معاینه می کند و سپس تصمیم می گیرد که آیا شما به رادیوگرافی احتیاج دارید یا نه، و اگر احتیاج دارید چه نوعی برای شما مناسب است؟ اگر شما یک بیمار جدید باشید، دندانپزشک ممکن است رادیوگرافیهایی توصیه کند تا وضعیت کنونی پنهان دهان شما را مشخص کند و بتواند تغییرات آتی را آنالیز نماید. برنامه رادیوگرافی های لازم در مراجعات پیگیری بر حسب سن شما، احتمال بروز بیماری و علائم و نشانه های آن متفاوت است. ممکن است فیلمهای جدید لازم باشد تا پوسیدگیهای جدید کشف شود یا وضعیت بیماری لثه مشخص شود یا وضعیت رشد و تکامل ارزیابی گردد. کودکان ممکن است رادیوگرافیهای بیشتری نسبت به بزرکسالان احتیاج داشته باشند. این امر بدین دلیل است که دندانها و فک آنها در حال تکامل است و دندانهایشان بیشتر از بزرگسالان در معرض پوسیدگی است.

جراحی فک و دهان و صورت

تخصصی دردندانپزشکی است که شامل تشخیص، جراحی و درمانهای کمکی بیماریها، صدمات و نقایص عملکردی و زیبایی بافتهای نرم و سخت ناحیه دهان و فک و صورت می باشد.

- کشیدن دندان
- مراقبتهای بعد از کشیدن دندان
- مراقبتهای لازم بعد از عمل جراحی دندان

کشیدن دندان

وقتی شما دندانی داریدکه باید کشیده شود، دندانپزشک ابتدا ناحیه را کاملاً بی حس می نماید تا شما احساس ناراحتی ننمائید. پس از کشیدن دندان، دندانپزشک به شما می گوید که چه رژیم غذایی را باید رعایت کنید. در اغلب موارد میزان خونریزی نرمال است. از هر چیزی که ممکن است مانع بهبودی طبیعی شود، خودداری کنید. معمولاً بهتر است تا ۲۴ ساعت، سیگار نکشید.دهانتان را به شدت با آب نشوئید و از نی برای نوشیدن مایعات استفاده نکنید. این کارها باعث جابجا شدن لخته و تأخیر در بهبود می شود. در چند روز اول، اگر شما باید دهانتان را با آب بشوئید، این کار را به آرامی انجام دهید. برای پیشگیری از بروز تورم در ناحیه، یک پارچه سرد یا کیف یخ را در روی ناحیه قرار دهید. در مورد داروهایی که برای کنترل درد می توانیداستفاده نمائید، از دندانپزشکتان سؤال کنید. شما می توانیدسایر دندانها را مطابق معمول مسواک زده و نخ بکشید، ولی دندان مجاور دندان کشیده شده را تمیز نکنید.

مراقبت های بعد از کشیدن دندان

۱ – تکه گاز گذاشته شده بر محل دندان کشیده شده را به مدت حداقل نیم ساعت با فشار ملایم فک در دهان نگهدارید.

۲ – از مک زدن و خالی نمودن مکررآب دهان خودداری کنید.

۳ – از خوردن اغذیه سفت و نوشیدنی های داغ در روز اول اجتناب نمائید.

۴ – از کشیدن سیگار و پیپ و استفاده از نی برای نوشیدن مایعات تا چند روز خودداری نمائید.

۵ – شب اول آن ناحیه مسواک نشود.

۶ – از روز دوم باآب و نمک رقیق ولرم و یا محلول شستشوی نمکی روزانه چند بار دهان را به آرامی و بدون پمپاژ نمودن شستشو دهید.

۷ – خروج و نشست مقداری خونابه از محل دندان کشیده شده به مدت ۲-۱ روز طبیعی بوده ونیازی به ویزیت دندانپزشکی ندارد.

۸ – در صورت عارض شدن خونریزی در منزل، یک تکه گاز استریل مرطوب شده را بر روی محل دندان کشیده شده گذاشته و با فشار ملایم دهان را ببندید و ضمناً از بیرون دهان، کمپرس سرد (کیسه یخ) نمائید.

۹ – در صورتی که خونریزی شدید و غیر قابل کنترل باشد به کلینیک مراجعه نموده و از گذاشتن داروها و مواد محتلف بر موضع اجتناب نمائید.

۱۰ – در صورت عارض شدن درد از استامینوفن استفاده نمائید و از مصرف داروهای مسکن ضد التهابی مثل آسپرین و بروفن به علت اینکه خاصیت ضدانعقادی دارند، خودداری نمائید.

۱۱ – در صورت بروز تورم و عفونت با کلینیک تماس بگیرید.

۱۲ – توجه داشته باشید به علت طولانی بودن زمان بیحسی( معمولاً ۴-۳ ساعت) و بیحس بودن بافتهای نرم اطراف دندان، لب، گونه یا زبان گاز گرفته نشود.

۱۳ – گاهی اوقات به علت درآمدن لخته خون از حفره دندان کشیده شده، عارضه ای بوجود می آید که اصطلاحاً درای ساکت (حفره خشک) نامیده میشود. این عارضه درد نسبتاً شدیدی داشته و بعد از ۳-۲ روز بوجود می آید. در صورت بروز آن به کلینیک مراجعه نمائید.

۱۴ – دهان تا چند روز بعد از کشیدن دندان بد طعم بوده و بوی نامطبوعی دارد که طبیعی بوده و نشانه وجود عفونت نمی باشد.

مراقبت های لازم بعد از عمل جراحی دندان

۱ – تکه گاز گذاشته شده بر محل دندان کشیده شده را به مدت حداقل نیم ساعت با فشار ملایم فک در دهان نگهدارید.

۲ – به علت طولانی بودن زمان بیحسی (معمولاً ۴-۳ ساعت) و بیحس بودن بافتهای نرم اطراف دندان، مواظب باشید لب، گونه یا زبان گاز گرفته نشود.

۳ – از شستشوی دهان در روز جراحی خودداری نمائید و از مک زدن و خالی کردن مکرر آب دهان اجتناب نمائید.

۴ – از روز دوم دهان را به آرامی با سرم نمکی شستشو یا آب نمک رقیق شده و یا محلول ضد عفونی تجویز شده، بعد از هر وعده غذا و در ساعات بیداری، هر سه ساعت شستشو دهید.

۵ – مقداری نشت خونابه به مدت چندین ساعت بعد از جراحی دهان طبیعی است. در صورت بروز خونریزی تکه ای گاز استریل بر موضع قرار داده و با فشار ملایم دندانهای مقابل بر روی آن به مدت ۳۰ دقیقه نگهدارید. در صورت ادامه خونریزی این عمل را تکرار نموده و از تعویض گاز با فاصله های زمانی کمتراز ۳۰ دقیقه خودداری نمائید.

۶ – بعد از انجام جراحی بر روی جراحت داخل دهان قشر خاکستری رنگی ممکن است دیده شود و دهان تا چند روز بدطعم و بوی نامطبوعی دارد. این حالات طبیعی بوده و نشانگر وجود عفونت نمی باشد.

۷ – روز اول رژیم غذایی مایع یا نرم ولرم یا سرد داشته باشید و از روز بعد در صورت عدم ناراحتی از غذاهای معمولی می توانید استفاده کنید (با طرف دیگر فک غذا جویده شود). صرف مایعات و غذاهای کافی و مقوی بعد از جراحی ضروری بوده و در التیام و بهبودی شما تأثیر بسزایی دارد. مراقب باشید از فشار مستقیم لقمه غذایی بر روی ناحیه بخیه زده شده تا یک هفته اجتناب شود.

۸ – تورم و درد بعد از جراحی قابل انتظار است. کاربرد کمپرس سرد(کیسه یخ) از خارج دهان، بعد از جراحی و ادامه آن در روز اول (متناوباً) در کاهش تورم مؤثر است.

۹ – حداکثر تورم در مدت ۴۸-۲۴ ساعت بعد از جراحی بوجود می آید که سپس تدریجاً کاهش یافته و طی ۱۰-۷ روز از بین می رود.

۱۰ – گاهی اوقات بعد از کشیده شدن دندان، لخته خونی از حفره دندان کشیده شده جدا شده و عارضه ای بوجود می آید که اصطلاحاً درای ساکت (حفره خشک) نامیده می شود. این عارضه چند روز بعد از درآمدن لخته ایجاد شده و درد نسبتاً شدیدی دارد. در صورت حادث شدن این عارضه با کلینیک تماس بگیرید.

۱۱ – بعد از جراحی تا چند روز از کشیدن سیگار و پیپ و استفاده از نی برای نوشیدن مایعات خودداری نمائید.

۱۲ – قرار دادن دو بالش در زیر سر به هنگام استراحت توصیه می گردد.

۱۳ – مسواک زدن دندانها از روز بعد از جراحی بدون اشکال بوده و دقت نمائید به مدت یک هفته از مسواک زدن مستقیم بخیه ها خودداری شود.

۱۴ – یک هفته بعد از عمل جراحی جهت کشیدن نخ های بخیه به کلینیک مراجعه نمائید.

ارتودنتیکس(متخصص ارتودنسی)

این تخصص بخشی از دندانپزشکی است که درارتباط با کنترل، هدایت وتصحیح بافتهای دهانی صورتی در حال رویش یا بالغ می باشد مثل وضعیت هایی که نیاز به جابجایی دندانها دارد، تصحیح روابط نامناسب فکی و دندانی، تنظیم و تصحیح روابط بین دندانها و استخوانهای سر و صورت. مسئولیت اصلی ارتودنتیست، تشخیص، پیشگیری، تفسیر و درمان انواع جفت شدن غلط دندانها و تغییرات بافتهای مجاور آنها می باشد.

مال اکلوژن

مال اکلوژن چیست؟

مال اکلوژن، به وضعیت قرارگیری غیر طبیعی دندانها و یا فکین گفته می شود و انحرافی از رشد و تکامل می باشد که بر جفت گیری دندانها، توانائی در تمیزکردن دندانها، سلامت لثه، رشد فکری و در یادگیری تکلم، تأثیر می گذارد.

علت مال اکلوژن چیست؟

هم ارث و هم محیط نقش مهمی را در ایجاد مال اکلوژن دارند. شکل و اندازهٔ صورت، فکین و دندانها غالباً بوسیله توارث انتقال می یابند. عوامل محیطی ایجاد کننده مال اکلوژن زیاد بوده و اغلب آنها توسط دندانپزشک کودکان قابل کنترل می باشند و عمده ترین آن پوسیدگی دندانهای شیری و یا زود از دست دادن آنها می باشد.

دندانپزشک به چه اطلاعاتی نیاز دارد تا شکل گیری و پیشرفت مال اکلوژن را ارزیابی کند؟

چگونگی و ترکیب مشکلات اختصاصی هر بیمار، محدوده و مراحل معاینه و تشخیص را معین می کند. حین معاینات کلینیکی، دندانپزشک تاریخچه ای از سوابق پزشکی و دندانپزشکی می گیرد، از دندانها قالب گیری بعمل آورده و آنها را با گچ دندانپزشکی می ریزد. این قالب های مطالعه علاوه بر اینکه روابط دندانها را نشان داده و در طرح درمان کمک کننده می باشد، ماخذی نیز برای بررسی پیشرفت درمان می باشند. تهیه عکس های معمولی از صورت و دندانها نیز یک رکورد و ثبت قبل از

درمان است. تعدادی رادیوگرافی نیز ممکن است برای تشخیص پیشرفت مال اکلوژن نیاز باشد. رادیو گرافی رایج در این زمینه پانورامیک می باشد که همه دندانها را در یک کلیشه نشان می دهد. رادیوگرافی دیگر سفالومتری جانبی می باشد که بصورت نیم رخ رابطه دندانها و فکین را نسبت به صورت و جمجمه نشان می دهد.

از چه دستگاههایی برای تصحیح مال اکلوژن استفاده می شود؟

بطور کلی از ۲ نوع دستگاه برای این منظور استفاده می شود: ۱- دستگاههای متحرک ۲- دستگاههای ثابت. دستگاه متحرک از سیم و مواد پلاستیکی (اکریل) ساخته می شود و توسط بیمار در دهان گذاشته و برداشته میشود. بعضی از انواع آن بطور همزمان دندانهای بالاـ و پایین را در بر می گیرد. کلاًـ گرفتن نتیجه مطلوب درمانی با این دستگاهها منوط به همکاری، پذیرش و استفاده صحیح بیمار از آن و آموزش کامل از طرف دندانپزشک به بیمار، میباشد. مزیت عمده دستگاههای متحرک این است که به راحتی برداشته شده و تمیز می شوند. دستگاههای ثابت عبارتند از قطعاتی بنام براکت که مستقیماً به دندانها چسبانده می شوند و سیم در داخل آنها گذاشته می شود، این دستگاهها کنترل بهتری بر حرکات دندانی دارند. به علت گیر غذایی در اطراف این دستگاهها، همکاری بیمار در تمیز کردن دندانها و رعایت بهداشت دهان به منظور جلوگیری از پوسیدگی الزامی است.

چه مدت زمانی طول می کشد تا مال اکلوژن درمان شود؟

دوره درمان برای هر ناهنجاری بستگی به نوع مال اکلوژن، شدت و پیشرفت آن و رشد کودک و همکاری وی دارد. دندانپزشک مدت زمان لازم برای انجام درمان اولیه را بطور تقریبی تخمین می زند.

آیا کشیدن دندانهای سالم بمنظور تصحیح مال اکلوژن صحیح است؟

انتخاب دقیق یک دندان شیری برای کشیده شدن ممکن است جهت هدایت رویش دندان دائمی لازم باشد. در این مواقع نیاز به کنترل بیمار در یک دوره زمانی بوده و گاهاً ممکن است از بعضی دستگاههای ارتودنسی استفاده شود ولی کشیدن دندان دائمی بستگی به چگونگی وضعیت دندانها ، میزان کمبود فضا و صورت بیمار دارد و در هر بیماری متفاوت است. بسیاری از مال اکلوژن ها بدون کشیدن درمان نمی شوند ولی مواردی وجود دارد که نیاز به کشیدن دندان نیست.

مراقبت های اولیه ارتودنسی(ارتودنسی پیشگیری)

هرگز آنقدر زود نیست تا نگاهی به رشد و تکامل دهان بچه شما بیفتد. یک دندانپزشک ضمن اینکه می تواند دندانها را بعد از ظاهر شدن به داخل حفره دهان تا جایگاه خود هدایت کند، می تواند مال اکلوژن، شلوغی و بهم ریختگی دندانها یا مشکلات مربوط به روابط آنها و جویدن را تشخیص دهد. معالجات ارتودنسی بموقع می توانداز پیشرفت و وسعت عارضه بوجود آمده جلوگیری کند.

علت شلوغی دندانها و دیگر مشکلات ارتودنسی چه می باشد؟

مال اکلوژن ممکن است ارثی بوده و یا در اثر عوامل محیطی ایجاد شده باشد. مشکلات ارتودنسی می تواند در اثر پوسیدگی و آسیب به دندانها ایجاد شده باشد و یا در اثر زود از دست دادن دندانهای شیری، و یا اینکه از عاداتی چون تنفس دهانی، مکیدن انگشت و یا جویدن ناخن و لب، بوجود آمده باشد. دندانپزشک می تواند در ترک این عادات به شما کمک کند.

شلوغی دندانها

ردیف شدن دندانها پس از درمان

چرا انجام مراقبت های ارتودنسی اولیه و بموقع با اهمیت می باشد؟

ارتودنسی بموقع به فرزند شما اعتماد به نفس می دهد و لبخند را بر لبان او می کار د، ولی سود حاصل از انجام ارتودنسی پیشگیری و اولیه به مراتب از اینها بیشتر است. دندانپزشک کودکان می تواند دندانهای کج شده را راست کند و آنها را به جایگاه صحیح شان هدایت نماید. مشکلات مربوط به جفت گیری و در هم رفتن دندانهای دو فک را اصلاح نموده و حتی از کشیدن دندان در معالجات ارتودنسی آینده جلوگیری نماید. بدیهی است که دندانهای ردیف شده و منظم را بهتر می توان تمیز کرد و این امر باعث کاهش استعداد به پوسیدگی و ناراحتی لثه می شود.

نحوه درمان ارتودنسی پیشگیری چگونه است؟

بدین منظور از وسایل و دستگاههای ارتودنسی استفاده می شود. بعضی از این دستگاهها ثابت بوده و به دندان چسبانیده می شود و برخی متحرک بوده و قابل درآوردن می باشند. دندانپزشک اطفال تشخیص می دهد که از چه وسیله ای با توجه به نیاز کودک استفاده کنید، و به شما توضیح می دهد که چه معالجه ای می توان انجام داد و زمان تقریبی آن چقدر است.

چه مراقبت هایی در طول درمان ارتودنسی توصیه می گردند؟

اول: مانند بسیاری از معالجات دندانپزشکی، همکاری بیمار بسیار مورد توجه بوده و او بیشترین نقش را بر عهده دارد تمیز کردن دندانها با استفاده از نخ و مسواک و نگهداری دستگاه ارتودنسی در دهان و مراقبت از آن در رأس قرار دارند. دوم: معاینات منظم دندانپزشکی در کنار ویزیت های ارتودنسی کودک شما را از پوسیدگی و بیماریهای لثه محافظت میکند. سوم: تماس فوری با دندانپزشک در زمانیکه قسمتی از دستگاه ارتودنسی شکسته شود باعث می شود که درمان ارتودنسی به روال صحیح از نظر زمانی و کارایی ادامه یابد.

آیا بچه ها، با داشتن دستگاه ارتودنسی، بطور طبیعی می توانند صحبت کنند، بخورند و یا بازی کنند؟

فرزند شما می تواند رژیم غذایی عادی را داشته باشد ولی از خوردن مواد غذایی چسبنده مثل آدامس و شکلات و غذاهای سخت و زیاد سفت مثل پسته – فندق – بادام – یخ و ... با هدف جلوگیری ازشکسته شدن و کج شدن قطعات دستگاههای ارتودنسی باید خودداری کند. ممکن است بعضی از دستگاهها نحوه صحبت کردن کودکان را موقتاً تغییر دهند، ولی اغلب خود را با آن وفق داده و بعد از طی یک الی چند روز بطور عادی صحبت می کنند. عموماً بچه ها می توانند با داشتن دستگاههای ارتودنسی در دهان براحتی بدوند، جست بزنند، شنا کرده و یا بازی نمایند، ولی بایستی توجه داشت که در مواردی این فعالیتها عدم تجویز دارند. بهتر است با توجه به نوع دستگاه از دندانپزشک معالج دستورات ویژه را دریافت نمائید.

مراقبت های لازم در حین درمان ارتودنسی متحرک

۱ – لازمه موفقیت درمان با این دستگاهها، استفاده مداوم از آنها با توجه به زمانی است که ارتودنتیست توصیه می کند.

۲ – از دستکاری اجزاء سیمی جداً خودداری نمائید، بدیهی است در صورت شکسته شدن آن علاوه بر این که درمان طولانی تر شده و نتایج بدست آمده قبلی از دست می رود، هزینه قالب گیری و ساخت دوباره آن مجدداً دریافت خواهد شد.

۳ – دستگاههای پیچ داری را که برای رفع تنگی فک تجویز شده اند، ۲۴ ساعته استفاده نمائید.

۴ – استفاده متناوب و نامرتب از این دستگاهها باعث درد و ناراحتی و لقی دندانهای پایه می گردد.

۵ – نتایج بدست آمده در طی چند ماه، در صورت کنار گذاشتن بی موقع و خود سرانه، ظرف چند ساعت تا چند روز سریعاً از دست خواهد رفت. لذا اکیداً توصیه می گردد، زمان تجویز شده را دقیقاً رعایت نمائید.

۶ – برای حفظ و سلامتی دندانها و لثه بعد از هر بار غذا خوردن، دندانها و پلاک را مسواک زده و مجدداً پلاک در دهان گذاشته شود.

۷ – در صورت شکسته شدن و یا هرگونه اتفاقی در کوتاهترین زمان با کلینیک تماس بگیرید.

۸ – از کم و زیاد نمودن نیروی فنرهای فعال شده خودداری نمائید.

۹ – جهت برداشتن پلاک از ناخن انگشت اشاره هر دو دست کمک گرفته و گیره های روی دندانهای کرسی را آزاد نمائید و از گرفتن اجزاء سیمی دیگر اجتناب کنید.

۱۰ – طراحی، ساخت و دستور استفاده ازدستگاههای ارتودنسی متحرک برای هر بیماری متفاوت است، لذا فقط دستورات توصیه شده از جانب ارتودنتیست برای شخص شما را بکار ببرید.

۱۱ – در مواقعی که از پلاک استفاده نمی شود، ان را در یک ظرف در بسته نگهداری کنید و جهت جلوگیری از شکسته شدن، از گذاشتن آنها در گوشه و کنار و جیب لباس اجتناب نمائید.

۱۲ – مقدار نیرو، زمان و نحوه استفاده از دستگاههای خارج دهانی (چانه بندـ هدگیر ـ فیس بو ـ فیس ماسک) در موفقیت درمان تأثیر بسزائی دارد. لطفاً به دستورات داده شده در این خصوص نیز توجه فرمائید.

مراقبت های لازم در حین درمان ارتودنسی ثابت

دستگاههای ارتودنسی وسائلی هستند که هزینه زیادی بابت آنها پرداخت می شود، همچنین قرار دادن آنها به دقت و نیز صرف وقت نیاز دارد. در صورت بی احتیاطی و شکسته شدن آنها نه تنها طول درمان طولانی می گردد، بلکه مشکلات خاصی چون پوسیدگی دندانها، بیماری لثه و از دست دادن فضای دندان کشیده شده و ... ایجاد می شود. لذا مراقبت از آنها و بهداشت دهان ضروری بوده و اکیداً توصیه می شود به موارد ذیل توجه نمائید:

۱ – روز اول بعد از نصب براکتها بر دندانها از خوردن و آشامیدن مواد خوراکی رنگی مثل: چای، نوشابه، سس، رب، سبزی، شکلات، پاستیل و ... خودداری نمائید.

۲ – در روزهای اولی که دستگاه ارتودنسی در دهان شما قرار می گیرد ممکن است دندانها حساس شده و یا احیاناً کمی درد و ناراحتی داشته باشید. اگر درد روی دندانها و لثه شدید بود با کلینیک تماس بگیرید.

۳ – در طول درمان از خوردن غذاهای چسبنده مانند شکلات ، آدامس و مواد مشابه اجتناب کنید.

۴ – غذاهای سخت مانند: ته دیگ، نان خشک و برگه میوه جات خورده نشود.

۵ – گاز زدن به مواد غذایی سفت مانند: ساندویچ، سیب، هویج و میوه های مشابه انجام نگیرد.

۶ – شکستن تنقلات مثل: تخمه، پسته، فندق، بادام و ... به هیچ وجه صورت نگیرد.

۷ – هسته میوه های هسته دار مثل: هلو، شلیل، زردآلو و ... قبل از خوردن جدا شود.

۸ – در مواردداورژانس مثل: شکستن، خم شدن، باز و جدا شدن قسمتی از دستگاه و سیم بلافاصله با کلینیک تماس بگیرید و اصلاح آن را به وقت آینده یا روزهای بعد موکول نکنید.

۹ – میزان نیرو و زمان استفاده ازدستگاهها کمکی خارج دهانی (فیس بو ، هدگیر، چانه بند) و کش های داخل دهانی در پیشرفت درمان نقش بسزایی دارد. لطفاً نیروی آنرا کم و زیاد ننموده و زمان تجویز شده را دقیقاً رعایت کنید.

۱۰ – در صورت تجویز کش های داخل دهانی قبل از تمام شدن کش ها جهت دریافت آن به کلینیک مراجعه نمائید.

۱۱ – مهم ترین نکته در خلال درمان ارتودنسی تمیز کردن مرتب دندانها و دستگاههای ارتودنسی می باشد. دستگاههای ارتودنسی به علتِ گیر غذایی، دندانها را مستعد پوسیدگی می کند. لذا بعد از هر وعده غذایی بطور صحیح و کامل دندانهای خود را مسواک زده و هنگامی که در خانه نیستید حتماً مسواک ارتودنسی خود را به همراه داشته باشید. هر دندانی بایستی ده مرتبه مسواک زده شود و یک مسواک زدن صحیح برای دو فک حدوداً ۱۵ دقیقه زمان نیاز دارد. مطمئن شوید که موهای مسواک در ناحیه مجاور و زیر لثه ها را تمیز نماید. میکروب ها تمایل زیادی دارند که در این ناحیه مخفی گردند.

پرستودنتیکس(تخصص پروتزهای دندانی)

شاخه ای از دندانپزشکی است که به بازسازی و حفظ عملکرد دهان، راحتی، سلامتی و زیبایی بیمار می پردازد. بازسازی و ترمیم دندانهای طبیعی و یا جایگزینی دندانها و بافتهای فکی- صورتی از دست رفته با جایگزین های مصنوعی، در حیطه عملکرد این رشته است.

- پروتز ثابت
- پروتز متحرک

پروتز ثابت:

تعریف: به اعضای مصنوعی بدن پروتز گفته می شود، منظور از پروتز در دندانپزشکی، دندانهای مصنوعی می باشند و پروتز ثابت به پروتزی اطلاق می گردد که بر روی دندان یا دندانهای پایه چسب خورده و ثابت می گردد. پروتز ثابت شامل روکش و بریج (پل) می باشد. روکش بر روی یک دندان تراش خورده سوار می شود, بریج نیز بر روی دندانهای پایه کناری قرار می گیرد و شامل دندانهای جایگزین شده نیز می باشد.

- ونیرها (veneer)

امروزه دیگر دلیلی ندارد که فاصله بین دندانها یا دندانهای رنگ گرفته، بدشکل و کج خود را تحمل کنید. یک ونیر که روی دندانهای شما قرار داده می شود، اشتباه طبیعت و یا آسیب ناشی از یک صدمه را تصحیح کرده و به شما کمک می کند تا لبخندی زیبا داشته باشید. ونیرها نازک بوده و پوسته هایی هستند که با مواد همرنگ دندان برای هرفرد، بطور خاص ساخته می شوند تا سطح جلویی دندانها را پوشش دهند. آنها معمولاً در لابراتوار و توسط تکنسین دندانساز، از روی مدلی که توسط دندانپزشک شما تهیه شده ، ساخته می شوند.

شما باید بدانید که این، یک درمان غیر قابل برگشت است، زیرا برای تطبیق پوسته ونیر روی دندان، لازم است مقدار کمی از مینای دندان برداشته شود.

دندانپزشک ممکن است به شما توصیه کند که از بعضی غذاها و نوشیدنی ها که ونیر شما را بدرنگ می کند،مثل چای و قهوه پرهیز کنید. گاهی ممکن است ونیر ترک بردارد یا دچار شکستگی شود ولی برای اغلب افراد، زیبایی حاصل از کاربرد آن بیشتر ارزش دارد.

- روکش(Crown)

شما ممکن است برای پوشاندن یک دندان و بازگرداندن شکل و اندازه طبیعی آن، نیازمند روکش باشید. یک روکش دندان، دندان شما را قویتر ساخته و ظاهر آن را بهبود می بخشد. وقتی میزان کافی از نسج دندان برای نگهداری یک پرکردگی وسیع باقی نمانده باشد، روکش می تواندآن دندان را پوشانده و ساپورت کند.

روکش ها ممکن است برای اتصال یک بریج، محافظت از یک دندان ضعیف و یا ترمیم دندانی که قبلاً شکسته است، بکار روند.

روکش درمان خوبی برای دندانهای بدرنگ و یا بدشکل است. همچنین برای پوشاندن یک ایمپلنت دندانی نیز استفاده می شود.

اگر دندانپزشک شما روکش شدن دندان را توصیه می کند، احتمالاً به یکی از دلایل فوق می باشدتا به شما کمک کند دندانهایی سالم و لبخندی زیبا داشته باشید.

- بریج (Bridge)

اگر شما یک یا چند دندان را از دست بدهید، دچار مشکل در جویدن و صحبت کردن می شوید.دراین صورت بریج یکی از درمان هایی است که با جایگزینی دندانهای از دست رفته به حفظ شکل صورت و کاهش مشکلات جویدن کمک می کند. بریج ثابت، دندانهای از دست رفته را که بین دندانهای دیگر هستند، جایگزین می سازد و نمای زیبایی دارد.

این نوع ترمیم ممکن است از طلا، آلیاژها، پرسلن(چینی) یا ترکیبی از این مواد باشد و به منظور ساپورت، به دندانهای مجاور که به آنها دندانهای پایه اطلاق می شود، باند شده یا به روکش روی آنها متصل می شود. برخلاف بریجهای متحرک که میتوانیدآنها را بیرون آورده وتمیز نمائید، یک بریج ثابت فقط توسط دندانپزشک می تواند برداشته شود. یک بریج ایمپلنت، دندانهای مصنوعی را مستقیماً به استخوان فک یا زیر لثه، بسته به نوع بریجی که دندانپزشک تجویز کند، متصل می نماید. بنابراین بسیار مهم است که دندانهای باقیمانده خود را تمیز و سالم نگهدارید.

مواد مورد استفاده در روکش و بریج

پرسلن (سرامیک/چینی)

این ماده بصورت اینله، انله، روکش و ونیرهای زیبایی استفاده می شود. ونیر پوسته بسیار نازکی از پرسلن است که میتواند جایگزین مینای دندان شود و یا بخشی از آن را می پوشاند. ترمیم های پرسلن بطور خاصی مورد قبول و پسند عامه مردم هستند، زیرا رنگ و شفافیت آنها مشابه مینای دندان طبیعی است. این نوع ترمیم حداقل دو جلسه و گاهی بیشتر وقت نیاز دارد. ترمیم با پرسلن تحت کشش یا فشار مستعد شکستن است. مقاومت آنها بستگی به ضخامت کافی پرسلن و قدرت باند آن با دندان زیرین دارد. آنها نسبت به سایش بسیار مقاومند، اما اگر سطح پرسلن خشن باشد، به سرعت سبب سایش دندانهای مقابل می شود.

پرسلن وفلز

نوع دیگری از ترمیم غیر مستقیم است که بسیار قوی و با دوام بوده و در روکش یا بریج بکار می رود. این نوع ترمیم قوی تر از پرسلن به تنهایی است. قسمت زیادی از دندان باید تراش داده شود تا این نوع ترمیم روی آن تطابق یابد. گرچه بسیار مقاوم به سایش می باشند، ترمیم های پرسلن اگر سطح خشن داشته باشند، سبب سایش دندانهای طبیعی مقابل می گردند. ممکن است در ابتدای جایگذاری ترمیم کمی حساسیت به سرما یا گرما وجود داشته باشد. اغلب بیماران مشکلی با این نوع ترمیم ندارند، گرچه تعداد کمی نسبت به بعضی انواع فلز استفاده شده در ترمیم، حساسیت و آلرژی نشان داده اند.

آلیاژ طلا

آلیاژ طلا، حاوی طلا، مس و سایر فلزاتی است که ترمیمی قوی بصورت روکش یا بریج را بدست می دهد. آنها معمولاً برای اینله، انله، روکش و بریجهای ثابت استفاده می شوند. بسیار مقاوم به خوردگی و تیرگی رنگ هستند. مقاومت بالایی به شکستن و سائیدگی دارند و این امر موجب می گردد که دندانپزشک، حداقل میزان ساختمان دندان را حین تراش بردارد. آلیاژهای طلا مشکلی برای دندانهای مقابل ایجاد نکرده و بخوبی توسط بیماران تحمل می شوند. گرچه رنگ فلزی آنها شبیه نمای دندان طبیعی نیست.

آلیاژ فلزی

آلیاژ های فلزی غیر قیمتی به رنگ نقره هستند و در روکش، بریج ثابت و دنچر پارسیل استفاده می شوند. آنها نسبت به خوردگی و تیرگی رنگ بسیار مقاومند و مقاومت بالایی به شکستگی و سایش دارند. رنگ فلزی آنها نمای دندان طبیعی را ندارد. بعضی بیماران ممکن است نسبت به فلزات، واکنش آلرژیک نشان دهند و در صورت کاربرد آنها ممکن است ابتدائاً حساسیت به سرما و گرما وجود داشته باشد.

ایمپلنت

هیچ چیز جانشین دندانهای سالم نمی شود. ولی وقتی شما دندانی را به دلیل بیماری یا حادثه از دست داده اید، بهتر است بدانید که راهی برای بازگرداندن لبخند زیبای شما وجود دارد.یک ایمپلنت دندانی ظاهرواحساسی شبیه دندان از دست رفته تان به شما می دهد. دندانپزشک یک پایه یا فریم فلزی را زیر لثه شماقرار می دهد که درست شبیه ریشه یک دندان به استخوان فک متصل می شود. سپس دندانپزشک یک دندان جایگزین را روی ایمپلنت قرار می دهد به نحوی که شبیه وضعیت دندان اصلی خود شما به نظر آید.

اغلب بیماران معتقدند، ایمپلنت مطمئن و با ثبات است و آن را جایگزین خوبی برای دندان از دست رفته شان می دانند. ایمپلنت ها می توانند جایگزین یک یا چند دندان از دست رفته شوند.

لازم به ذکر است که ایمپلنت نیاز به جراحی دارد، بنابراین بیماران باید از نظر کلی در سلامت بسر برند، لثه های سالم داشته و استخوان کافی جهت ساپورت ایمپلنت داشته باشند. در ضمن باید مقید به رعایت دقیق بهداشت دهان و ملاقاتهای مرتب با دندانپزشک باشند.

مراحل جایگزینی ایمپلنت

ابتدا جراحی جهت قرار دادن پایه ایمپلنت انجام می شود. جراحی تا چندین ساعت ممکن است طول بکشد و سپس حداکثر ۶ ماه وقت لازم است تا استخوان حول این پایه رشد کرده و آن را محکم در برگیرد. بعضی ایمپلنت ها نیاز به یک جراحی ثانویه دارند تا یک رابط(Post)، پایه را به دندان جایگزین متصل کند. در سایر انواع ایمپلنت ها، پایه و رابط بهم متصل هستند و همزمان قرار داده می شوند.

پس ازچندین هفته که لثه ها بهبود یافتند، مرحله بعد شروع می شود. دندانهای مصنوعی ساخته شده و به قسمت رابط پایه متصل می شوند. چون چندین بارامتحان دندانهای مصنوعی جهت تنظیم دقیق وضعیت آنها لازم است،این مرحله ممکن است یک یا دو ماه بطول بیانجامد.

جراحی ایمپلنت ممکن است در مطب دندانپزشک (تحت بی حسی موضعی) و یا بیمارستان (تحت بیهوشی عمومی)انجام شود. داروهای ضد درد معمول و گاهی آنتی بیوتیک تجویز می شود. دندانپزشک دستورات لازم جهت نحوه رعایت بهداشت دهان و نوع رژیم غذایی را به شما خواهد داد.

روکش کردن دندان در چه مواردی تجویز می گردد؟

۱ - دندانهایی که دارای پرکردگیهای وسیع بوده، قادر به تحمل فشارهای جویدن نبوده و بسیار شکننده می باشند، پس ناچاراً باید روکش شوند.

۲ - دندانهایی که تاج آنها شکسته ویا مقدار نسج باقیمانده دندان گیر کافی برای پرکردگی نداشته باشد.

۳ - دندانهای معالجه عصب شده؛ دندانی که به معالجه عصب نیاز پیدا می کند معمولاً دارای پوسیدگی وسیع و پیشرفته ای بوده و ابتدا به ساکن مقدار زیادی از نسج سالم مینا و عاج را از دست داده است، ثانیاً دندانپزشک برای دسترسی به عصب داخل ریشه ناچاراً مقداری از نسج سالم دندان را بر می دارد، ثالثاً دندان تغذیه داخلی خود را از دست داده و قدری خشک می گردد. رابعاً، دندان ممکن است بر اثر خونریزی داخلی و یا بیماری پالپ(عصب و بافت داخل دندان)تغییر رنگ داده باشد.

۴ - زیبایی: دندانهای تیره، بد رنگ، بد تشکیل شده و با شکل های غیر طبیعی نیز نیاز به ترمیم توسط روکش دارند.

۵ - ترکهای دندانی

۶ - بازسازی سطوح جونده

بریج در چه مواردی توصیه می گردد؟

اگر دندان یا دندان هایی از دست بروند و دندانهای کناری قادر به تحمل فشار باشند , بریج توصیه می شود. برای روکش های فلزی میزان تراش کمتر بوده و برای روکش های چینی با اسکلت فلزی مقدار تراش بیشتر بوده و برای روکش های تمام چینی

انـدکی بیشتر است. ضـمناً سـطح جونده در صورتی که قرار باشد با چینی پوشانده شود نیاز به تراش بیشتری دارد. مقداری از فضای حاصل از تراش دندان صـرف اسـکلت فلزی و مقداری صـرف پوشاندن سیاهی رنگ فلز توسط مواد اوپک و بقیه آن صرف اضافه نمودن چینی مخصوص عاج و مینای دندان می گردد.

آیا دندانی که تاج آن کاملاً از بین رفته باشد امکان ترمیم آن میسر است؟

بله، در این موارد دنـدانپزشک از داخل ریشه دنـدان (بعـدازمعالجه عصب) قالب گیری بعمل آورده و وسیله ای را که پُست نامیـده می شـود، می سـازد. پست بعـداً به داخل ریشه دنـدان چسب خورده و قسـمتی از آن به عنوان تـاج بیرون می مانـد که بر روی آن روکش دندان سوار می گردد.

چرا دندانهای خلفی از دست رفته باید جایگزین شوند؟

بـد نیست که بدانیـد محل قرار گرفتن دنـدانها را فشارهای وارده از طرف لب، زبان و گونه تعیین می کننـد. به عبارت دیگر دندانها در محلی قرار گرفته انـد که برآینـد نیروهای وارده به آنها صـفر است. از نظر سـطوح قـدامی - خلفی و جونـده نیز وجود دنـدانهای دیگر دندان را محدود می سازد.

یـک دنـدان تـا هنگـامی به رویش و حرکت فعال خود ادامه می دهـد تا به دنـدان مقابل برسـد. ضـمناً دنـدانهای خلفی تر تمایل به حرکت به سمت جلو دارند.

حال تجسم کنید که اگر یک دندان مثلاً اولین آسیای بزرگ فک پایین از دست برود چه اتفاقاتی ممکن است بیفتد؟

سعـدی می فرمایـد: «.... چو عضوی به درد آورد روزگـار دگرعضوها را نمانـدقرار» با از دست رفتن این دنـدان، مقـداری از فضای حاصل از کشیده شدن آن با حرکت دندانهای مجاور(نه بطور کامل)اشغال می گردد. نتیجتاً فاصله ای بین دندانهای مجاور با دندان کنـاری شـان ایجـاد می گردد که علاوه بر گیر غـذایی و احتمال بروز پوسیـدگی، باعث آزردگی و بیماری لثه نیز می شود. ضـمناً حرکت دنـدانهای مجاور بصورت کامل و بـدنه ای نبوده و با خم شدن و انحراف محوری آنها همراه است. ماحصل این خم شدن و ضرر حاصله، ایجاد بیماری لثه با بوجود آمدن پاکت لثه ای (عمیق شدن شیار لثه ای) در ناحیه زیر خم شدگی است. دیگر اینکه در صـورت خم شـدن، موقع جویـدن غـذا، نیرو در امتـداد محور طولی دنـدان به آن وارد نشـده و نیروی وارده مخرب خواهـد شـد. با کشیـدن یک دنـدان تغییرات احتمالی فقط منحصـر به فک مربوطه نبوده و نظم و آرایش دنـدانهای فک مقابل را نیز برهم می زنـد. همانطوری که گفته شد دندانها تا هنگامی به رویش خود ادامه می دهند تا به دندان مقابل برسند. نتیجتاً دندان مقابل به سمت ناحیه کشیده شـده شـروع به رویش می نمایـد. این رویش اضـافی علاوه بر اینکه از نظر زیبایی ناخوشاینـد است به علت مزاحمتی که در موقع حرکات طرفی فک ایجاد می کنـد، برای مفصل گیجگاهی فکی نیز مضـر می باشد. باز هم مسئله به اینجا ختم نمی شود. اگر شکل یک دندان را در نظر بگیرید از قطر آن به سـمت نوک ریشه کاسته می شود. بدیهی است با رویش بیشتر یک دندان، قسمتی از آن که مجـاور دنـدانهای کنـاری قرار می گیرد اینک باریک تر بوده و ایجاد فضا و فاصـله ای را می نمایـد که محل گیر غـذایی بوده و عوارضـی چون پوسیـدگی و بیماری لثه را بـدنبال دارد. بایـد بدانیـد که با کشیـدن دنـدان، اسـتخوان نیز دسـتخوش تغییرات میگردد. اسـتخوان هر فک از دو قسـمت ساختمانی تشـکیل شده است. یک قسـمت آن اسـتخوان اصـلی بوده و بدنه اصلی فک می باشـد، قسـمت دیگر آن لانه دنـدانی بوده و دنـدانها را در بر می گیرد و وجود آن بسته به وجود دندانهاست. اگر دندانی از دست برود و جایگزین نگردد این قسـمت از اسـتخوان تحلیل رفته و اگر در آینده نیازی به اسـتفاده از دندانهای مصـنوعی بصورت دسـت دندان باشد، به علت تحلیل شدید اسـتخوان گیر آن کم شده، بیمار را اذیت نموده و یا غیر قابل استفاده می شود. در حالت طبیعی و سلامت، عمـل جویـدن غـذا متناوباً با استفاده از دنـدانهای هر دو طرف فک صورت می گیرد. در صورت از دست دادن دنـدان یا دنـدانهایی در یک طرف دهان، یا بیمار از آن طرف فک کمتر اسـتفاده نموده و یا اصـلاً اسـتفاده نمی کنـد. اگر از یک طرف فک اسـتفاده نشود دنـدانها تمیز نشده و جرم می بندند و علاوه بر اینکه مستعد به پوسـیدگی می شوند ناراحتی لثه هم افزوده می گردد؛ زیرا که غـذا خوردن در تمیز شـدن دندانها و حفظ سـلامتی لثه مؤثر است. با عادت یک طرفه غذا خوردن تغییراتی بصورت سایش در سـطح جونده طرف کارگرایجاد میگردد که در صورت شدت، ممکن است ایجاد ناقرینه گی در سـطح جونده نموده و در شکل و قیافه شخص نیز تأثیر بگذارد.

دندان از دست رفته را چگونه می توان جایگزین کرد؟

روشهای متعددی رایج می باشند:

۱ - ایمپلنت یا دندان کاشـتنی، که تشکیل شده است از پایه ای که عمدتاً از جنس فلز تیتانیوم بوده و توسط جراح در استخوان فک کار گذاشته شده و سپس بر روی آن دندان قرار می گیرد.

۲ - پروتز ثـابت یا بریـج، که دنـدان جایگزین شونـده به دنـدانهای کناری با اسـتفاده از تراش آنها چسـبانده می شود و غالباً از یک اسکلت فلزی روکش شده توسط چینی ساخته می شود.

۳ - پروتز متحرک، که قابل گذاشته شدن و برداشته شدن است و از فلز کرم کبالت و یا آکریل (نوعی پلاستیک) ساخته می شود.

دو مورد اول بعلت کارآیی بالا اهمیت خاصی داشته و بیمار احساس می کند که دندان از دست رفته اش را بازیافته است ولی مورد سوم به علت گیر غـذایی، خطر بلعیـده شـدن و عوارض دیگر رضـایت منـد نبوده و فقـط به عنوان موقـتی توصـیه می گردد و مورد استفاده و تجویز اصلی آن جایگزین نمودن تعداد زیادی دندان و فقدان دندانهای پایه مناسب برای پروتز ثابت می باشد.

پروتز متحرک:

- پروتز پارسیل

- پروتز کامل

پروتز پارسیل:

این پروتز شامل چندین دندان جایگزین متصل به یک پایه پلاستیک به رنگ لثه است که توسط یک اسکلت فلزی بهم متصل شده اند. پروتز پارسـیل با گیره های فلزی یا وسایلی که به آنها اتصالات دقیق اطلاق می شود به دندانهای طبیعی شما متصل می شود.این اتصالات دقیق تقریباً دیـده نمی شونـد و معمولاً از گیره های فلزی زیباتر هسـتند. ممکن است برای تطابق بهتر یک پروتز پارسـیل با دندانهای طبیعی، لازم باشد که آنها روکش شوند. بویژه وقتی از اتصالات دقیق استفاده می شود.

چه مدت طول می کشد تا به استفاده از پروتز پارسیل عادت کنیم؟

در چند هفته اول، پروتز پارسیل جدید شما ممکن است حجیم و ناراحت بنظر آید، ولی دهان بالاخره عادت کرده و آن را قبول می کنـد. قرار دادن و برداشـتن پروتز مقداری تمرین می خواهد. کلیه دسـتورات دندانپزشـکتان را رعایت کنید. پروتز باید به راحتی در جای خود قرار گیرد. هرگز با گاز گرفتن پروتز آن را با فشار به سر جای خود نرانید. این کار باعث خم شدن یا شکسـتن کلاسـپها می شود.

چه مدت باید از پروتز استفاده کنیم؟

دندانپزشک دسـتورات لازم را دراین زمینه به شـما خواهد داد. ابتدا ممکن است از شـما خواسـته شود که تمام مدت از آن اسـتفاده کنید. گرچه این امر ممکن است کمی ناراحت کننده باشد، ولی این سـریع ترین راه برای نشان داده شدن قسـمتهایی از پروتز اسـت که ممکن است نیاز به تنظیم داشته باشد. اگر پروتز فشار زیادی به یک ناحیه خاص وارد کند، آن نقطه زخم می شود. دندانپزشک پروتز شما را تنظیم می کند تا راحت تر تطابق یابد. بعد از انجام تنظیم های لازم، معمولاً دندانپزشک توصیه می کندکه قبل از رفتن به رختخواب، آن را از دهان درآورده و صبح دوباره ازآن استفاده کنید.

آیا غذا خوردن با پروتز پارسیل مشکل است؟

غذا خوردن را با غذاهای نرم و بریدن آن به قطعات کوچک شـروع کنید. با هر دو طرف دهان بجوید تا فشار یکنواختی روی پروتز وارد شود.از مصرف غذاهای چسبنده و سفت پرهیز کنید.

آیا پروتز پارسیل نحوه صحبت کردن را تغییر می دهد؟

اگر تلفظ بعضـی کلمات با پروتز جدید برای شـما مشـکل است، با صدای بلند تمرین کنید، کلماتی که در تلفظ آنها مشکل دارید، تکرار کنید. به مرور زمان، شما به صحبت کردن صحیح با پروتز خود عادت خواهید کرد.

نحوه مراقبت از پروتز پارسیل چگونه است؟

بهتر است جلوی یک سـینک پر از آب بایستیـد تااگر بطور اتفاقی پروتز از دست شـماافتاد، مشـکلی پیش نیایـد. برای حـذف خرده های مواد غـذایی و پلاک از سـطح پروتز، هر روز آن را مسواک کنید. این کار مانع تغییر رنگ یافتن پروتز نیز می شود. بهتر اسـت از مسواکهای مخصوص پروتز که موهای آن مناسب این کار است،اسـتفاده کنید. البته یک مسواک با اندازه متوسط (regular) و موهای نرم هم قابل قبول است. سایر شوینـده های خانگی واغلب خمیر دنـدانها سایندگی زیاد داشـته و نباید برای تمیز کردن پروتز بکار رونـد. کلیه سـطوح پروتز بایـد کاملاً تمیز شود و به آرامی مسواک زده شود تا صـدمه ای به اتصالات پلاستیکی و یا خم شده وارد نشود.

اگر پروتز مرطوب نگهداشـته نشود، شکل صحیح خود را از دست می دهد. بنابراین شبها پروتز باید درآب یا محلول مخصوص این کـار قرار داده شـود.البتـه اتصالاـت فلزی در محلولهـای ویژه پروتز ممکـن اسـت دچـار تیرگی شونــد. دنـدانپزشک روش صــحیح نگهداری از پروتز را به شما توصیه خواهد کرد.

آیا پروتز پارسیل نیاز به تنظیم مجدد دارد؟

بـا گـذشت زمـان و افزایش سن، دهان بطور طبیعی تغییر می کنـد و ممکن است نیاز به تنظیم مجـدد پروتز باشـد. اسـتخوان و لثه ها تحلیل رفته و پروتز لق می شود. پروتز لق مشـکلات متعـددی مثل زخم و عفونت را ایجاد می کنـد. بنابراین اگر پروتز شـما لق شده است، فوراً به دندانپزشک خود مراجعه کنید تا مجدداً تنظیم شود.

آیا من خود می توانم تنظیم های جزیی یا ترمیم پروتز پارسیل را انجام دهم؟

با این کار شـما ضـرر جدی به پروتز و سـلامتی خود وارد می سازید. این کار به پروتز صدمه وارد کرده و باعث عدم تطابق صحیح آن در دهان و بروزالتهاب و زخم می شود. چسب هایی که در بازار فروخته می شونـد، اغلب مواد شـیمیایی مضـری دارنـد که نباید روی پروتز اسـتفاده شونـد. اگر پروتز شـما تطابق خوبی نـداشت، دچار شکسـتگی یا ترک خوردگی شـد یا یکی از دندانها لق شد، بلافاصـله به ملاقات دنـدانپزشک بروید. اغلب در همان روز، دندانپزشک می تواند تغییرات و تعمیرات لازم را انجام دهد. در موارد پیچیده تر ممکن است لازم باشد، پروتز به لابراتوار فرستاده شده و ترمیم گردد.

آیا کار خاصی برای مراقبت از دهان باید انجام شود؟

دوبار مسواک زدن و تمیز کردن بین دنـدانها بطور روزانه، مانع بسـیاری پوسـیدگیها و بیماریهای لثه می گردد که منجر به از دسـت رفتن دنـدانها می گردنـد. توجه خاص به تمیز کردن دندانهایی که زیر گیره های فلزی پروتز قرار می گیرند، معطوف دارید. پلاک دنـدانی که زیر این گیره هـا جمع می شود،احتمال بروز پوسیـدگی را در این دنـدانها افزایش می دهـد. دنـدانپزشک روش صـحیح مسـواک زدن و تمیزکردن بین دنـدانها را به شـما نشـان خواهـد داد. انتخـاب یـک رژیم غـذایی صـحیح و متعـادل نیز اهمیت دارد. ملاقات دندانپزشک در فواصل مشخص وبطور مرتب جهت چک آپ وضعیت دهان و دندانها امری حیاتی است.

پروتز کامل(دست دندان)

– تفاوت پروتز کامل معمولی و فوری

پروتزهای کامل بر اساس زمان گذاشتن آنها در دهان به دو نوع معمولی وفوری تقسیم می شوند. پروتزهای فوری بلافاصله بعد از کشیدن دندانهای باقیمانده در دهان گذاشته می شوند. بدین منظور، قبلاً‌ـ دندانپزشک قالب فکین بیمار را تهیه کرده و اندازه گیریهای لازم را انجام داده است. مزیت این نوع پروتز این است که بیمار در طی دوره بهبودی، بی دندانی کامل را تجربه نمی کند.از آنجا که استخوانها و لثه ها ممکن است در طی دوره بهبودی بویژه شش ماه اول بعد از کشیدن دندانها تحلیل یافته و جمع شوند، پروتز فوری ممکن است به منظور تطابق صحیح، نیاز به ترمیم(reline/rebase) داشته باشد. پروتز کامل معمولی، معمولاً پس از بهبودی بافتها که حداقل ۸–۶ هفته بطول می انجامد، ساخته می شود.

–اوردنچر

یک پروتز متحرک است که روی تعداد کمی دندان طبیعی باقیمانده تطابق می یابد. دندانهای باقیمانده برای تأمین ثبات پروتز باید آماده شده و تراش داده شوند. دندانپزشک تشخیص می دهد که آیا اوردنچر مناسب شما می باشد یا خیر.

استفاده از پروتز کامل چگونه است؟

پروتز جدید برای چند هفته ممکن است ناراحت بنظر آید تا اینکه به آن عادت کنید. حتی قبل از اینکه عضلات گونه و زبان یاد بگیرند تا آن را در جای خود نگهدارند. ممکن است احساس کنید پروتز لق می باشد. ممکن است دهان کمی دچار التهاب یا زخم شود و یا بطور موقت کمی افزایش جریان بزاق را حس کنید. بتدریج که دهان به پروتز عادت می کند، این مشکلات کاهش می یابد.معمولاً‌ـ بعداز تحویل پروتز یک یا چند جلسه پیگیری لازم است اگر مشکلی بویژه التهاب و زخم ادامه یافت، حتماً با دندانپزشک خود مشورت نمائید.

آیا قادر به جویدن با پروتز کامل خواهم بود؟

جویدن با پروتز نیاز به کمی تمرین دارد. با غذاهای نرم و یا ترد و شکننده و بریدن آن به تکه های کوچک شروع کنید. همزمان با هر دو سمت دهان و به آرامی بجوید تا مانع کج شدن پروتز شوید. به مرور به پروتز خودعادت خواهید کردو به رژیم غذایی نرمال خود برمی گردید.(تقریباً دو تا دو و نیم ماه بعد) در مورد غذاهای سفت و داغ و یا استخوانهای لبه تیز محتاط باشید.

آیا قادر به صحبت کردن با پروتز کامل خواهم بود؟

تلفظ بعضی لغات نیاز به تمرین دارد. کلماتی که با آنها مشکل دارید، بلند بلند تکرار کنید.اگر هنگام صحبت کردن، پروتز صدا می دهد، آهسته تر صحبت کنید. گاهی هنگام سرفه، خنده یا حتی لبخند زدن، پروتز از جای خود حرکت می کند. آن را با جویدن آرام و قورت دادن آب دهان به سر جای خود برگردانید. اگر مشکل صحبت کردن شما ادامه یافت، با دندانپزشک خود آن را در میان بگذارید.

چه مدت باید از پروتز کامل استفاده کنم؟

دندانپزشک راهنمائیهای لازم را در این زمینه خواهد نمود. در طی چند روز اول، ممکن است به شما بگوید که اغلب اوقات حتی هنگام خواب از آن استفاده کنید. پس از دوره تنظیم اولیه، پروتزها را قبل از خوابیدن خارج سازید. این کار به لثه ها اجازه می دهد که استراحت کنند و به نفع سلامت دهان است. معمولاً‌ـ پوشش مداوم بافت با مواد دندانپزشکی مطلوب نیست. تحت فشار قرار گرفتن ۲۴ ساعته مخاط، باعث تورم آن شده و منجر به تحلیل استخوان فک می گردد. در ضمن میکروارگانیسمهای حفره دهان در هنگام خواب فعالیت بیشتری داشته و منجر به التهاب بافتهای دهان و گاهی ضایعات قارچی می گردد. اگر افرادی اصرار به استفاده از پروتز هنگام شب را دارند، باید در موقعی دیگر ۸–۶ ساعت در ۲۴ ساعت پروتز را از دهان خارج سازند.

نحوه مراقبت از پروتز کامل چگونه است؟

پروتزها معمولاً‌ـ بسیار ظریف هستند و اگر حتی از چند سانتیمتری بیفتند، ممکن است بشکنند. بنابراین هنگام تمیز کردن آنها روبروی یک سینک پراز آب بایستید. وقتی از آن استفاده نمی کنید، پروتزها را دور از دید و دسترس کودکان نگهداری نمائید.

مثل دندانهای طبیعی، پروتزها هم باید روزانه مسواک زده شوند تا پروتز تمیز و عاری از مواد غذایی و پلاک و رنگدانه ها باقی بماند و دهان نیز سلامت باشد. بهتر است از مسواکهای مخصوص پروتز و یا یک مسواک با موهای نرم استفاده شود. مسواکهای با موهای سخت به پروتز آسیب می رساند.

بعضی افراد از صابون دستشویی یا مایع ظرفشویی ملایم برای تمیز کردن پروتزها استفاده می کنند که هر دو مطلوب است ولی از کاربرد سایر پودرهای شوینده با قدرت سایندگی بالا خودداری کنید. از کاربرد مواد سفیدکننده قوی هم پرهیز کنید، زیرا ممکن است نواحی صورتی رنگ پروتز را سفید نماید. ممکن است دندانپزشک شما یک تمیز کننده پروتز را به شما توصیه نماید.هفته ای یکبار پروتزها را در محلول یک قاشق چایخوری ماده تمیز کننده مثل وایتکس در یک لیوان آب، ۸–۶ ساعت قرار داده و سپس با آب سرد بشوئید. وقتی از پروتزها استفاده نمی شود باید در آب یا محلول نگهداری ویژه پروتز در یک ظرف دربسته قرار داده شوند، زیرا خشک شدن به شکل آنها آسیب می رساند. هرگز پروتزها را در آب داغ قرار ندهید، زیرا باعث تاب برداشتن پروتز می شود. تمیز کننده های اولتراسونیک نیز برای مراقبت از پروتز بکارمی روند، گرچه استفاده از آن، جایگزین مسواک زدن روزانه نمی شود، هر روز صبح قبل از قراردادن پروتز، لثه ها، زبان و کام را با یک مسواک نرم مسواک بزنید، تا هم تمیز شوندو هم جریان خون در دهان تحریک شود. استفاده از دهانشویه آب و نمک ولرم(یک قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب ولرم) هم بسیار کمک کننده است. استفاده از یک رژیم غذایی معتدل و صحیح برای تأمین سلامتی مهم است.

آیا من می توانم تعمیرات جزئی پروتزم را انجام دهم؟

شما با سعی در تطابق و یا تعمیر پروتز جداً به پروتز وسلامت خودتان آسیب می رسانید. پروتزی که به درستی تطابق نیافته باشد، باعث التهاب و زخم می شود. اگر پروتز شکست یا ترک خورد یا یکی از دندانها لق شد، به دندانپزشک خود مراجعه کنید. او اغلب در همان جلسه، تنظیم لازم را انجام خواهد داد. فردی که به درستی آموزش ندیده است، قادر به بازسازی پروتز نیست، آسیب بیشتری به پروتز رسانده و باعث بروزمشکلاتی در دهان می شود. چسب هایی که در بازار فروخته می شوند، مواد شیمیایی مضری دارند که نبایستی روی پروتز مصرف شوند.

آیا پروتز نیاز به جایگزین شدن خواهد داشت؟

در طول زمان با توجه به سایش طبیعی، پروتز نیاز به ترمیم یا تعویض خواهد داشت که برای این کار دندانپزشک از همین پروتز فعلی استفاده خواهد کرد. وضعیت دهان نیز با افزایش سن بطور طبیعی تغییر می کند و باعث لقی پروتز خواهد شد.استخوان و لثه ها تحلیل رفته و روابط فکی تغییر خواهد کرد. پروتز لق سبب بروز زخم و عفونت شده، جویدن با آن مشکل است و نمای صورت را تغییر خواهد داد. پس مهم است که به موقع نسبت به تعویض پروتز اقدام شود. ملاقاتهای مرتب با دندانپزشک برای تأمین سلامت دهان و کنترل وضعیت پروتز ضروری است.

پریودنتیکس(تخصص بیماریهای لثه)

این تخصص به پیشگیری و درمان بیماریهای بافتهای حمایت کننده مجاور دندانها و حفظ سلامت، عملکرد و زیبایی این ساختارها(لثه، استخوان فک و ...) می پردازد.

- مراقبتهای لازم بعد از جراحی لثه
- پریودونتیت(پیوره)
- لثه سالم , ژنژیویت(آماس لثه)و جرم گیری
- بیماری های لثه

مراقبت های لازم بعد از جراحی لثه

۱ – بعد از جراحی لثه، دندانپزشک لثه را بخیه نموده و بمنظور حفاظت موضع از تحریکات با استفاده از خمیر پانسمان آنجا را می پوشاند. خمیر پانسمان در عرض چند ساعت سفت می گردد. لذا از برداشتن و دستکاری آن با دست و زبان و یا از مکیدن آن خودداری کنید. جدا شدن تکه ای از آن مهم نبوده ، ولی اگر تیز و ناراحت کننده بود و احیاناً درد داشتید، به کلینیک مراجعه کنید.

۲ – بعد از رفتن بیحسی ممکن است درد مختصری داشته باشید که می توانید از مسکن های تجویز شده استفاده کنید.

۳ – فعالیت های روزمره خود را می توانید داشته باشید، ولی توصیه می گردد از انجام فعالیت های شدید بدنی و حمام گرم تا چند روز اجتناب کنید.

۴ – ممکن است بعداز عمل مقداری تورم در صورت دیده شود که طی ۴–۳ روز از بین می رود پیشنهاد می گردد بمنظور پیشگیری و یا کاستن تورم یا خونریزی بعد از عمل از بیرون دهان، با استفاده از کیسه آب یخ کمپرس سرد گردد(ده دقیقه یکبار و بمدت چند دقیقه)اگر تورم شدید و توأم با تب و علائم دیگر بود به جراح لثه اطلاع دهید.

۵ – ممکن است مقداری ضعف، تب و لرز خفیفی در ۲۴ ساعت اول داشته باشید در صورت شدید شدن با پزشک معالج خود تماس بگیرید.

۶ – خروج مقداری خونابه در روز اول (معمولاً ۵–۴ ساعت اولیه) طبیعی بوده و مهم نمی باشد. ولی در صورت عارض شدن خونریزی، یک تکه گاز استریل خیس شده را در محل روی پانسمان قرار داده و با فشار انگشتان با مدت ۱۵–۱۰ دقیقه نگهدارید. اگر خونریزی از بین نرفت و یا تشدید گردید، لازم است با کلینیک تماس بگیرید.

۷ – بهتر است روز اول از غذاهای مایع و سرد استفاده کنید. از روز بعد از غذاهای نرم استفاده نموده و جویدن را با طرف دیگر فک که پانسمان ندارد انجام دهید.

– در روز اول بعد از جراحی از دهانشویه استفاده نکرده و مسواک نزنید. از روز بعد مسواک زدن را آغاز نموده و می توانید از دهانشویه (در صورت تجویز) استفاده کنید، در صورت تجویز دهانشویه از آن به ملایمت و بدون فشار پمپی استفاده نمائید.

۸ – از خوردن و آشامیدن میوه های ترش، آب میوه و نوشیدنی های ترش مزه که باعث تحریک لثه و دندان و یا بروز درد می گردد پرهیز نموده و ضمناً سیگار نکشید.

۹ – پس از برداشته شدن پانسمان و کشیدن بخیه ها می توانید دندانهای ناحیه عمل شده را با مسواک و به آرامی و با ملاحظه زیاد تمیز کنید و دقت نمائید که از وارد شدن ضربه و فشار به لثه جلوگیری شود. ممکن است در روزهای اول و شروع مسواک زدن ناحیه عمل شده، مقداری لثه خونریزی داشته باشد که عادی بوده و تمیز کردن را بخاطر آن متوقف نکنید.

۱۰ – به علت لخت شدن طوق دندان به دنبال جراحی لثه، ممکن است دندان مقداری به تحریکات حرارتی مثل سرما و گرما حساس شود که به مرور کم شده و از بین می رود. از خمیر دندانهایی که بدین منظور ساخته شده اند(در صورت تجویز) می توانید استفاده کنید.

پریودونتیت(پیوره)

دندانها مستقیماً به استخوان نچسبیده اند بلکه توسط الیافی به نام پریودونتال لیگامنت و یا الیاف نگهدارنده دندان به استخوان وصل

می باشند. به مجموعه این الیاف، لثه – استخوان لانه دندانی و سمان پوشاننده ریشه دندان – انساج نگهدارنده دندان و بافتهای اطراف دندان (Periodontal tissue ) اطلاق می گردد. وظیفه این بافتها تغذیه، حفظ و نگهداری دندان در استخوان به نحوی است که بتوانند وظیفه شان را بخوبی انجام دهند. دندانها ممکن است کاملاً سالم باشند ولی در اثر بیماری بافتهای نگهدارنده نه تنها لق شده، بلکه عفونت ناشی از آن به سایر دندانها و اعضای دیگر بدن نیز آسیب برساند. به بیماری بافتهای نگهدارنده دندان پریودونتیت (پیوره) گفته می شود. بیماریهای آماسی و پیوره بسیارشایع بوده و یکی از دلایل عمده از دست دادن دندان می باشد. از اینرو حفظ سلامت انساج نگهدارنده دندان بسیار حائط اهمیت می باشد.

علائم بیماری پریودنتیت چیست؟

مهم ترین علائم پیوره عبارتند از: قرمزی و تورم لثه، خونریزی و یا خرونریزی و یا خروج چرک، بوی بد، لق شدن و یا افزایش لقی یک یا چند دندان، ایجاد فاصله بین دندانها، جدا شدن لثه از دندان و عمیق شدن شیار بین لثه و دندان، تحلیل لثه(گاهاً) و درد مبهم و یا خارش دار بین دندانها. معمولاً بیماریهای لثه در مراحل اولیه بدون درد بوده و به همین دلیل ممکن است بیمار متوجه پیشرفت تدریجی آن نگردد و یا توجهی به خونریزی گهگاه آن به هنگام مسواک زدن و یا غذا خوردن نداشته باشد. لذا برای حفظ و سلامت لثه و دندانها لازم است معاینات منظم دندانپزشکی صورت گیرد. در بعضی موارد علیرغم جدا و عمیق شدن شیار لثه ای، لبه لثه در محل طبیعی خود به نظر می آید و پیشرفت بیماری ممکن است از دید بیمار پنهان بماند.

عامل ایجاد کننده پیوره چیست؟

عامل ایجاد کننده پیوره، میکروبهایی هستند که در محیط دهان وجود داشته و بصورت یک لایه بیرنگ و چسبنده به هم بر روی سطح دندان و لثه تجمع می یابند. به این لایه بیرنگ که حاوی خرده های غذایی و بزاق بوده و به دندان چسبندگی دارد، پلاک میکروبی، با کشیدن ناخن بر دندان به زیر ناخن جمع شده و به راحتی با مسواک زدن پاک می شود.

سیر بیمار پریودونتیت چگونه است؟

اگر التهاب لثه با عدم رعایت بهداشت دهان ودندان ماندگار شود عفونت به بافتهای عمقی تر چون استخوان لانه دندانی و الیاف نگهدارنده دندان سرایت نموده و باعث تحلیل استخوان و اضمحلال الیاف نگهدارنده شده و نهایتاً منجر به لقی و از دست دادن دندان می گردد.

نحوه پیشگیری از بیماری پریودونتیت چگونه است؟

تمیز کردن دندانها توسط مسواک، نخ و خمیر دندان در جلوگیری از بروز بیماریهای لثه بسیار مؤثر است. ضمناً مراجعات منظم هر ۶ ماه یکبار به دندانپزشک توصیه می گردد.

آیا بیماری پریودونتیت مسری است؟

خیر، ابتلای این بیماری از طریق سرایت صورت نمی گیرد. علاوه بر استعداد شخصی وجود عامل بوجود آورنده آن که پلاک میکروبی می باشد، لازم است. توصیه می گردد علیرغم غیر مسری بودن بیماری، همیشه از وسایل بهداشتی شخصی استفاده گردد.

درمان چیست؟

درمان بستگی به شدت بیماری لثه دارد. در مراحل اولیه با یک جرم گیری کامل و تمیز کردن سطح دندان بیماری از بین می رود. در مراحل پیشرفته تر درمان شامل کورتاژ و یا جراحی لثه می باشد. در جراحی لثه، دندانپزشک بعد از بیحس نمودن لثه به آرامی اقدام به برش لثه نموده و آن را کنار میزند و سپس اقدام به برداشتن بافتهای بیمار شده و تمیز و صاف نمودن سطح ریشه دندان نموده، ضمناً فرم لثه و استخوان راتصحیح می کند. در خاتمه عمل لثه به جای خود برگردانده شده و بخیه زده می شود و نهایتاً خمیری که پک جراحی نامیده می شود بمنظور محافظت، به مدت حداکثر یک هفته بر روی ناحیه عمل گذاشته شده می شود. در پیوره عمق شیاربین لثه و دندان که در مواقع طبیعی بین ۰/۵ تا ۱ میلیمتر میباشد، عمیق شده و پاکت(Pocket) نامیده می شود. پاکت مکان مناسبی برای رشد و فعالیت میکروبهاست. بدیهی است از شرایط بیماری بعلت عمق پاکت، امکان پاک کردن کامل آن با مسواک و نخ و دیگر روشهای بهداشتی میسر نمی باشد. لذا، هدف از عمل جراحی لثه، فراهم آوردن شرایطی است که بیمار بتواند دندانها را به راحتی تمیز نماید. بنابراین عمل جراحی لثه یک عمل بازدارنده و ممانعت کننده از پیشرفت بیماری است.

آیا عود بیماری لثه حقیقت دارد؟

در درمان پریودنتیت کنترل و حذف بیماری زمینه ای اصل بوده و ضمناً بیمار باید رعایت کامل بهداشت دهان و دندان را بنماید. بدیهی است که اگر دستورات داده شده در این خصوص عمل نشود، پلاک میکروبی بر دندانها تجمع یافته و ممکن است بیماری عود نماید. بنابراین رعایت کامل بهداشت دهان و دندان در پیشگیری از بروز پریودونتیت مجدد نقش بسیار مؤثری دارد.

لثه سالم، ژنژیویت(آماس لثه) و جرم گیری

مخاط پوشاننده دهان در نواحی دندانی لثه نام دارد. لثه سالم به رنگ صورتی بوده، سفت و چسبیده به استخوان و دندان با نمایی شبیه پوست پرتقال می باشد. ضمناً لثه سالم فاقد تورم، قرمزی و آماس می باشد. دندانها مستقیماً به استخوان نچسبیده اند و توسط الیافی که پریودونتال لیگامنت نامیده می شود به استخوان وصل شده و نگهداشته می شوند. به مجموعه ساختمانی متشکل از لثه، استخوان ناحیه دندانی، الیاف نگهدارنده و سمان که سطح ریشه را پوشانیده است، بافتهای اطراف دندان (Periodontal tissue ) گفته می شود. وظیفه این بافتها تغذیه و نگهداری دندانها در حفره های استخوان فک به نحوی است که بتوانند وظیفه شان را انجام دهند.

علائم بیماری آماس لثه چیست؟

- خونریزی لثه به هنگام مسواک زدن و در اثر معاینات دندانپزشکی
- تغییر رنگ لثه به سمت قرمز و یاقرمز مایل به آبی
- جدا شدن لثه از دندان،تورم و زیاد شدن عمق شیار بین لثه و دندان
- احتمال بو و طعم بد دهان
- درد معمولاً وجود نداشته و در معاینه رادیوگرافیک تحلیل استخوان نیز دیده نمی شود.

عامل ایجاد کننده بیماری لثه چیست؟

عامل ایجاد کننده بیماریهای لثه میکروبهایی است که در محیط دهان وجود دارند. میکروبها بر روی دندانها تجمع یافته و بصورت یک لایه بیرنگ و چسبنده ای به دندان و لثه چسبیده و باعث آماس لثه می شوند.

پلاک میکروبی چیست؟

به لایه مذکور که بیرنگ و چسبنده بوده و از تجمع میکروبهای دهان بر روی زمینه و لایه چسبنده ای از بزاق تشکیل می شود، پلاک میکروبی گفته می شود که حاوی مقادیری از خرده های غذایی نیز می باشد. این لایه ، با کشیدن ناخن بر دندان به زیر ناخن جمع شده و به راحتی با مسواک زدن پاک می شود ولی با شستشوی فقط با آب و یا دهانشویه های معمولی پاک نمی گردند. لذا بایستی برای پاک کردن آن از وسایلی چون مسواک و خمیر دندان و نخ دندان استفاده کرد.

جرم چیست؟

اگر پلاک میکروبی هر روز و یا در مراحل اولیه از سطح دندان تمیز نشود، املاح موجود در بزاق و مواد غذایی برآن رسوب نموده و منجر به ایجاد جرم دندان که سخت می باشد، میگردد. جرم با مسواک زدن پاک نشده و با عمل جرم گیری توسط دندانپزشک برداشته می شود.

چگونه می توان از آماس لثه جلوگیری کرد؟

با رعایت بهداشت دهان ودندان به کمک وسایلی چون مسواک، خمیر دندان و نخ دندان و برداشتن پلاک میکروبی آماس لثه بوجود نمی آید. در صورتیکه پلاک تبدیل به جرم شده باشد، جرمگیری توسط دندانپزشک توصیه می گردد.

آیا جرم گیری به دندان صدمه می زند؟

خیر، جرم دندان علاوه بر اینکه برای لثه و بافتهای نگهدارنده دندان مضر می باشد محلی نیز برای تجمع و تکثیر میکروبهای پوسیدگی زا است. با عمل جرم گیری تعداد این میکروبها دردهان به مراتب کمتر می شود. با برداشته شدن جرم، بیمار ممکن است با زبانش حس کند که دندانش خالی شده است. این احساس همراه با مقداری حساسیت به سرما یا گرما (بعد از جرم گیری) این تصور غلط را تقویت نموده است که شاید دندانهایش در حین جرم گیری تراش خورده باشند، در صورتیکه مکانیزم دستگاه جرم گیری لرزشی بوده و قادر به تراش نمی باشد.

علت حساسیت دندان به سرما بعد از جرم گیری چیست؟

دندان دارای حس بوده و در ناحیه طوق بسیار حساس تر می باشد. وجود جرم بر طوق دندان به علت ضخامتی که دارد به عنوان یک عایق حرارتی عمل می کند و یا به عبارت دیگر جلوی حس دندان را می گیرد. با برداشته شدن آن بدیهی است که دندان بهتر متوجه تغییرات حرارتی می گردد، ضمناً بر اثر وجود جرم لثه پرخون و متورم شده و با عمل جرم گیری التهاب آن فروکش می کند لذا مقدار بیشتری از دندان نسبت به حالتی که قبلاً آماس لثه وجود داشته در دهان دیده می شود و این خود باعث احساس بیشتر تغییرات حرارتی می گردد. حساس شدن به سرما را می توان به احساسی که بدن انسان بعد از استحمام دارد، تشبیه نمود. حساسیت به سرما همیشه و غالباً بوجود نیامده و در صورت ایجاد، گذرا و موقتی بوده و جای هیچگونه نگرانی ندارد.

آیا دندان بعد از جرم گیری لق می شود؟

خیر، با تجمع تدریجی جرم بر دندان، لثه و به دنبال آن مقداری از استخوان نگهدارنده دندان تحلیل می رود. در حقیقت دندان به این دلیل قبلاً لق شده ولی به علت انباشتگی و یکپارچگی جرم و چسبیده شدن دندانها به هم توسط آن، این حالت درک نشده و یا برداشته شدن جرم کشف می گردد و بیمار آن را منتسب به عمل جرم گیری می داند. یک ضرب المثل می گوید « جلوی ضرر را از هرکجا بگیری، منفعت است». لق شدن دندان منوط به تحلیل استخوان و انساج نگهدارنده دندان در اثر جرم و پلاک میکروبی است و در همه موارد بخصوص در مراحل اولیه بیماریهای لثه و بافتهای اطراف دندان دیده نمی شود.

آیا جرم گیری درد دارد؟

خیر، موردی برای بیحس کردن دندان به هنگام جرم گیری وجود ندارد. جرم گیری یا توسط قلم های دستی و یا با دستگاه صورت می گیرد. نوک قلم دستگاه جرم گیری دارای لرزش و نوساناتی می باشد که با زدن ضربه های بسیار کوتاه بر جرم، آن را پاک می کند و دندان را نمی تراشد، آب دستگاه علاوه بر تمیز کردن و شستشو، دندان را نیز خنک می کند.

جرم گیری را هر چند وقت باید انجام داد؟

بسیاری از اشخاص با یکبار جرم گیری و رعایت همیشگی بهداشت دهان و دندان ممکن است تا مدت ها نیازی به جرم گیری مجدد نداشته باشند. بدیهی است که هرگونه کوتاهی در رعایت اصول بهداشت دهان منجر به تجمع دوباره جرم خواهد شد. ضمناً بعضی از بیماران به علت دارا بودن بزاقی با ویژگی های خاص از نظر میزان ترشح و ترکیب، بسیار مستعد به تشکیل جرم هستند، ضمناً استعداد به بیماریهای لثه در خانواده هایی بیشتر می باشد. در این گروه از بیماران توصیه می گردد جرم گیری در تناوب زمانی کوتاهتری انجام شود.

آیا استفاده از خمیر دندانهای ضد جرم مفید می باشد؟

خیر، جرم با مسواک و خمیر دندان پاک نشده و برای این منظور از دندانپزشکان باید کمک گرفت، ضمناً خمیر دندانهایی که به عنوان ضد جرم معرفی شده اند دارای مقادیر زیادی از مواد ساینده بوده و فقط رنگ و لکه های رسوب نموده بر دندان را که Stain (زنگ) نام دارد، تمیز می کنند و استفاده همیشگی از آنها توصیه نمی گردد. این خمیردندانها، بعلت دارا بودن مواد ساینده زیاد،ایجاد خراش های بسیار ظریف بر سطح دندانها نموده و زمینه را برای تجمع و چسبندگی بیشتر پلاک میکروبی فراهم می آورند.

بیماریهای لثه

<لثه سالم چه خصوصیاتی دارد؟

لثه سالم دارای قوای محکمی بوده و کاملاً بر روی استخوان چسبیده است. همچنین در محل تماس با دندان کاملاً صاف و دارای لبه تیز می باشد. رنگ لثه سالم صورتی است ولی در برخی افراد که رنگ چهره تیره دارند، روی لثه آنها هم لکه های قهوه ای رنگ دیده می شود. اگر سایر علایم لثه سالم مشاهده می گردد و فقط رنگ آن قهوه ای است این لثه هم سالم می باشد.

علت ایجاد بیماری لثه چیست؟

وقتی پلاک میکروبی در کنار لثه باقی بماند با ترشح مواد سمی به لثه آسیب می رساند. هرچه پلاک مدت طولانی تری بر روی دندانها بماند، مواد سمی بیشتری ترشح شده و آسیب به لثه بیشتر خواهد شد. بتدریج با رسوب مواد معدنی در پلاک، جنس پلاک سخت تر شده و به صورت لایه آهکی سختی به دندان می چسبد. به این لایه آهکی که به رنگ سفید، زرد یا قهوه ای رنگ می باشد جرم گویند. جرم پس از تشکیل به دلیل سطح خشن و ناصافی که دارد باعث تجمع بیشتر پلاک بر روی دندانها شده و بیماری لثه را شدید تر می کند.

نشانه های بیماری لثه

در آغاز بیماری، لثه قرمز رنگ و پرخون شده و همچنین لبه های تیز لثه حالت تورم پیدا کرده و برجسته می شود. قوام لثه نیز شل می گردد و در هنگام خوردن میوه های سفت و یا مسواک زدن خونریزی میکند. معمولاً ـ در این مواقع فرد از مسواک زدن خودداری می کند که این مسأله باعث شدیدتر شدن بیماری لثه می گردد. در این حالت به بیماری لثه، التهاب لثه یا ژنژیویت می گویند. وقتی بیماری ادامه پیدا کند، لثه شروع به تحلیل رفتن می کند. منظور از تحلیل رفتن لثه این است که لثه به طرف ریشه دندان کشیده می شود. به تدریج بیماری از لثه عبور کرده و به نواحی زیرین یعنی استخوانهای دور دندان سرایت می کند و باعث تحلیل رفتن استخوان نیز می شود. با شروع تحلیل استخوان، دندانها بتدریج لق شده تا زمانی که با کوچکترین فشاری دندان کنده می شود.

پیشگیری و درمان بیماری لثه

مسواک کردن مرتب و به روش صحیح همانگونه که باعث سلامت دندانها می شود سلامت لثه ها را نیز تأمین می کند. برخلاف تصور برخی از مردم که با شروع بیماری لثه و خون ریزی از آن در هنگام مسواک کردن استفاده از مسواک را ترک می کنند باید گفت در این هنگام مسواک کردن را بایستی بادقت و توجه بیشتری انجام داد. حتی لازم است تعداد دفعات مسواک کردن را بیشتر کرد. معمولا ـ در خیلی ار موارد مسواک کردن صحیح باعث بهبود بیماری لثه می شود همینطور استفاده از نخ دندان در سلامت لثه ها بسیار مفید است زیرا پلاک میکروبی در نواحی بین دندانی تجمع بیشتری دارد و برداشتن آنها توسط نخ دندان به سالم ماندن لثه ها کمک می کند. استفاده از دهان شویه آب نمک ( نصف قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب جوشیده سرد شده ) همراه با ماساژ لثه ها نیز مؤثر می باشد، اگر بر روی دندانها جرم تشکیل شده باشد، لازم است حتماً دندانها جرم گیری شوند. برخی از مردم جرم گیری را برای مینای دندان مضر می دانند . ولی برخلاف تصور آنها جرم گیری نه تنها برای دندان ضرری ندارد، بلکه با برداشتن مواد خشن و پلک میکروبی از سطح دندان ، به سلامت لثه ها نیز کمک می کند.

دندانپزشکی کودکان

یک تخصص دندانپزشکی است که محدوده آن را سن فرد تعیین می کند. پیشگیری ودرمان بیماریهای دهان و دندان از دوران نوزادی و کودکی تا بلوغ به عهده متخصص این رشته است. کودکان نیازمند مراقبتهای ویژه سلامتی نیز توسط متخصص این رشته درمان می شوند.

- عادت مکیدن انگشت و پستانک
- سیلانت (مواد مسدودکننده شیارهای دندان)
- فضانگهدار
- روکش دندان شیری (SSC)

عادت مکیدن انگشت و پستانک

چرا کودکان انگشت، پستانک و سایر اشیاء را می مکند؟

یک نوع از مکیدن کاملاً ـ در مورد نوزادان و کودکان طبیعی می باشد و برای آنها ایجاد امنیت و اطمینان می کند و راهی است برای ایجاد ارتباط کودک همراه با فراگیری با جهان پیرامون خود و در واقع نوزادان قبل از اینکه بدنیا بیایندااین عمل را در کیسه جنینی تجربه می کنند.

آیا همه این عادات برای دندانها و فکین مضر می باشند؟

بیشتر کودکان مکیدن انگشت و پستانک و دیگر اشیاء را خود بخود در سنین ۲تا ۴ سالگی ترک می کنند و همین باعث می شود که دندانها و فکین دچار آسیب نشوند ولی بعضی از آنها این عادات را بمدت طولانی تکرار کرده که ممکن است باعث بی نظمی در قوسهای دندانی شده و ضمناً دندانهای جلو بیرون زده شده و بهم نیایند.

روابط ناصحیح دندانها در اثر مکیدن انگشت

چه زمانی باید نگران عدم ترک عادات مکیدنی شد؟

درتمام اوقات این عادات را مد نظر داشته باشید. در مورد بیشتر کودکان مادامی که تغییری از نظر بیرون زدگی دندانهای قدامی بالا بوجود نیامده باشد، جای نگرانی ندارد. دندانپزشک کودک شما با دقت راهی را برای رویش صحیح دندانها و روند رشد و تکامل طبیعی فکین پیدا خواهد کرد.

چگونه می توان این عادات را متوقف کرد؟

برخی از کودکان خودبخود این عادات را کنار می نهند ولی برخی از آنان نیاز به کمک والدین و یا دندانپزشک اطفال دارند. وقتی کودک شما از نظر سنی، آماده فهم و درک اثرات ناشی از عادات مکیدن گردید دندانپزشک اطفال با روشن کردن موضوع و بیان اینکه چه اتفاقی ممکن است برای دندانها بیفتد، فرزند شما را می تواند ترغیب نماید که این عادات را ترک کند. این توصیه ها همراه با پشتیبانی و تقویت و تشویق از سوی والدین بیشتر موثر بوده و اگر کارآیی داشت دندانپزشک کودکان از وسایلی استفاده می کند که مؤثر واقع شود.

Habit Breaker یا عادت شکن جهت جلوگیری از مکیدن انگشت

آیا عادت مکیدن پستانک گول زن بی خطرتر از مکیدن انگشت می باشد؟

خیر، مکیدن انگشت شست و پستانک دارای اثراتی مشابه برروی دندانها می باشند.

سیلانت(مواد مسدود کننده شیارهای دندان)

سیلانت چیست؟

سیلانت ها از مواد پلاستیکی بی رنگ و یا به رنگ سفید ساخته شده اند و برای محافظت سطوح دندانهایی که دارای شیارهای عمیق و منافذ می باشند، بخصوص برای سطح جونده دندانهای خلفی که بیشترین پوسیدگیها در آنها یافت می شوند، بکار می روند. بعبارت دیگر سیلانت ها از پوسیدگی دندان جلوگیری می کنند.

نحوه عمل کردن سیلانت چیست؟

فرزند شما، حتی اگر بسیار با دقت مسواک زده و به دندانها نخ بکشد مشکل بتواند عمق شیارها و منافذ دندانی را کاملاً تمیز نماید. در این شیارها مانده های غذا تخمیر شده و میکروبها تکثیر می یابند و ایجاد پوسیدگی می کنند. سیلانت ها شیارها و منافذ سطوح دندانها را مهر و موم نموده و ریسک و استعداد ایجاد پوسیدگی را کاهش می دهند. این عمل را می توان به دوغاب نمودن موزائیک و کاشی ها توسط بناها بمنظور پر کردن فاصله بین آنها تشبیه نمود.

سیلانت ها چه مدتی در دهان دوام می آورند؟

تحقیقات نشان داده که سیلانتها می توانند سالیان متمادی دوام بیاورند، بنابراین کودک شما سالهای زیادی از پوسیدگی دندانی محافظت می گردد. اگر فرزند شما بهداشت دهان خوبی داشته باشد و از نظر جویدن نیز مشکل خاصی نداشته باشد، سیلانتها دوام زیادی خواهند داشت. دندانپزشک با معاینات منظم آنهایی را که از بین رفته و یا به آنها آسیب وارد شده ، مجدداً ترمیم می نماید.

نحوهٔ درمان چگونه است؟

کاربرد عملی سیلانتها بسیار سریع و راحت بوده و در یک جلسه انجام می شود. دندانپزشک در ابتدا دندانها را تمیز، و با موادی آماده نموده و سپس خشک می کند. و نهایتاً به آنها سیلانت زده و با نور سخت می کند.

هزینه سیلانت تراپی چقدر است؟

طرز درمان طوری است که خیلی راحت می توان از عهدهٔ آن برآمد. باید توجه داشت که اینکار از پوسیدگی دندان و بالتبع از هزینه زیاد پرکردن آنها جلوگیری کرده و در قیاس با پرکردن دندانهای پوسیده، هزینه آن بسیار کمتر است.

به کدام دندانها باید سیلانت زده شود؟

دندانهایی که بیشترین ریسک پوسیدگی را دارند باید سیلانت زده شود. بنابراین، دندانهای آسیای بزرگ اول دائمی که در سن ۶ سالگی به دهان رویش می یابند و دندانهای آسیای بزرگ دوم که در ۱۲ سالگی در دهان ظاهر می گردند باید سیلانت زده شوند. علاوه بر اینها دندانهایی که دارای شیارها و حفرات عمیق و زیاد بوده به سودشان می باشد که سیلانت زده شوند.

آیا کودکی که سیلانت تراپی شده است، باز هم نیاز به استفاده از مسواک و نخ دندان دارد؟

بله. سیلانتها جزئی از یک طرح و نقشه در جهت مبارزه با پوسیدگی دندان می باشند. بنابراین، استفاده از نخ و مسواک و معاینات منظم دندانپزشکی هنوز برای داشتن لبخندی سالم، زیبا و پر نشاط یک اصل بشمار می آید.

فضا نگهدار

چگونه ممکن است کودکی دندانهای شیری را زودتر از دست بدهد؟

یک دندان شیری معمولاً تا زمانی در جای خود می‌ماند که دندان دائمی جانشین آن شروع به رویش نموده و آن را به طرف خارج هل داده و جایش را بگیرد. متأسفانه برخی از کودکان به دلائلی چون ضربه، شکستگی و پوسیدگی دندانهایشان را زود از دست می دهند. در این مواقع کاربرد وسایلی بنام فضا نگهدار بجای آن توصیه می‌گردد تا از دست دادن فضا برای رویش دندانهای

دائمی واقع در زیر آنها و نهایتاً مشکلات ارتودنسی در آینده جلوگیری شود. توصیه می گردد دندانهای شیری تا حدامکان ترمیم و نگهداری شوند.

چرا؟ دندانهای شیری که نهایتاً خودشان می‌افتند؟!

برای حفظ سلامتی کودکان در حال و آینده، وجود دندانهای شیری بسیاراهمیت دارد. آنها در تکامل طبیعی فک و عضلات نقش دارند. علاوه بر جویدن و صحبت کردن، فضا را برای رویش دندانهای زیرین حفظ نموده و آنها را به جایگاه اصلی شان هدایت می کنند. از یاد نبرید برخی از دندانهای شیری نباید تا سن ۱۳–۱۱ سالگی بیفتند.

چگونه دندان شیری از دست رفته می‌تواند موجب بروز مشکلات در دندانهای دائمی شود؟

اگر یک یا چند دندان شیری زود از دست داده شوند دندانهای کناری آنها ممکن است خم شده و یا به داخل فضای حاصله حرکت کنند. ضمناً دندانهای موجود در فک مقابل هم ممکن است به سمت آن فضای خالی حرکت نمایند. وقتی که دندانها فضای حاصل از کشیده شدن دندان شیری را پر و اشغال نمودند، دیگر جایی برای رویش دندان دائمی جانشین آن که قرار است چند سال بعد رویش نماید باقی نمی‌ماند و ناچاراً یا نهفته باقی مانده و یا کج درآمده و ردیف دندانها را بهم می‌زند و نیاز به درمان ارتودنسی پیش می‌آید.

فضا نگهدار چیست؟

فضا نگهدارنده‌ها اسباب‌های کوچکی هستند که از فلز یا مواد پلاستیکی ساخته شده و بخوبی با دهان بیمار تطابق می‌یابند. بیشتر کودکان ظرف چند روز اول با آن خود را وفق داده و به آن عادت می کنند.

فضا نگهدار متحرک

فضا نگهدار چگونه به این کودکان کمک می کند؟

فضا نگهدارنده‌ها باعث نگهداری و حفظ فضای حاصل از کشیدن دندانهای شیری، با ممانعت از حرکت دندانهای کناری به داخل آن می‌شوند و نهایتاً دندان دائمی جانشین شونده در سن مناسب و در جای خود رویش می کند. استفاده از این دستگاهها به منظور حفظ فضا، برای کودکان بسیار راحت‌تر و قابل قبول‌تر خواهد بود تا اینکه بعداً مجبور باشند با استفاده از دستگاههای ارتودنسی دندانها بجای خود هدایت شوند.

چه مراقبت‌های ویژه‌ای برای فضا نگهدارنده‌ها لازم است؟

دندانپزشکان اطفال چهار توصیه و قانون برای مراقبت از این دستگاهها دارند:

۱ – عدم استفاده از شیرینی‌جات چسبنده و کشدار و جویدن آدامس

۲ – فشار وارد نکردن و یا عدم تکان دادن آن با انگشت یا زبان

۳ – تمیز نگهداشتن آنها با مسواک

۴ – معاینات منظم دندانپزشکی

(SSC)روکش دندان شیری

این روکشهای فولادی زنگ نزن به رنگ فلزی بوده و در موارد خاص با توجه به نظر دندانپزشک تجویز می‌شوند:ترمیم دندانهای شیری یا دائمی جوان با ضایعات پوسیدگی وسیع، ترمیم دندانهای با ناهنجاری ارثی، ترمیم پس از درمان ریشه دندان شیری یا دائمی که خطر شکستگی ساختمان تاج باقیمانده زیاد است، ترمیم دندان شکسته و ترمیم دندانها در افراد ناتوان یا کسانی که بهداشت دهانی فوق‌العاده ضعیفی دارند واحتمال دارد سایر مواد در دهان آنها با شکست روبرو شود. روکش با مواد سمانی خاص به دندان چسبانده می‌شود و وجود آن هیچ مشکلی در لق شدن دندان شیری و رویش جانشین دائمی آن ایجاد نمی کند. در صورتی که روکش لق شده بود، بلافاصله به دندانپزشک مراجعه نمائید تا مجدداً آن را با دندان تطابق داده و سمان کند. لازم به ذکر است که بلع احتمالی روکش بسیار نادر بوده و در صورت وقوع معمولاً بدون هیچ مشکلی در عرض ۱۰–۷ روز دفع می گردد.

منابع :

دندانپزشکی http://daneshnameh.roshd.ir

دندانپزشکی http://fa.wikipedia.org

علم دندانپزشکی http://www.boali.com

تاریخچه دندانپزشکی http://daneshnameh.roshd.ir

دندانپزشک عمومی http://www.boali.com/dentist

دندانپزشکی http://danesh.bizhat.com

اندودنتیکس«تخصص درمان ریشه دندان» http://aftab.ir

دندانپزشک http://www.drkhalilollah.com

## دندانپزشکی در ایران

مقدمه

در دوره قاجاریه طب ایران به تدریج از سنتی به اروپایی تبدیل گشت و بنظر می‌رسد طب مدرن ایران نیز از مدرسه دارالفنون آغاز شده است. قبل از تأسیس دارالفنون، طب بطور کلی سنتی بوده و درمانها بطور تجربی و بدون پایه علمی با وسایل بسیار ابتدایی و توسط افراد فاقد صلاحیت انجام می‌شد و شاید در حال حاضر هم در برخی نقاط دور افتاده انجام شود.

برای درد دندان، عطارها از داروهای گیاهی) مانند روغن نخود، آب پیاز، شیره انجیر، تریاک و برای رفع آبسه‌های دندانی از صمغ کتیرا و باقلا و آرد گندم سرخ شده در روغن استفاده می کردند. کشیدن دندانها توسط دلاکهای حمام و سلمانیها و بدون بی‌حسی به نحوی بسیار دردناک و وحشت آور انجام می‌شده و گاهی سلمانیها این کار را بصورت دوره گرد در محلات انجام می‌دادند. پوسیدگیهای دندانی، دندانهای تغییر رنگ یافته بر اثر ضربه، دندانهای شکسته و فضاهای بی‌دندانی (ناشی از کشیدن دندان) همه توسط روکشهای طلا- که توسط زرگرهای ماهر ساخته می‌شد ترمیم می گشت. این روکشها را استامپ یا استامپه و یا شارپی می‌نامیدند. شارپی از نام دستگاهی به نام شارپ گرفته شده که این روکشها توسط آن ساخته می‌شد.

دندانپزشکی در دانشگاه تهران

تأسیس و افتتاح رسمی دارالفنون تهران در سال ۱۲۲۸ ه.ش توسط امیر کبیر صدر اعظم ناصرالدین شاه انجام شد و سرآغاز معرفی نظام جدید آموزش و از اقدامات مهم فرهنگی کشور می‌باشد. دارالفنون اولین مدرسه دولتی ایران بوده و به کمک استادان اروپایی آموزش رشته‌های مختلف در آن آغاز گشت. رشته پزشکی دارالفنون قبل از تأسیس دانشگاه تهران تنها مرکز آموزش طبابت در ایران بود. در آبانماه سال ۱۲۹۷ شمسی مدرسه طب از مدرسه دارالفنون جدا شد و مرحوم دکتر لقمان الدوله به ریاست آن منصوب گردید.

دانشگاه تهران در عهد رضا شاه تأسیس گردید و نخستین قسمت آن که ساخته شد، تالار تشریح بود که در سال ۱۳۱۳شمسی افتتاح گردید. در سال ۱۳۱۶ کلیه قسمتهای دانشکده طب به ساختمان جدید دانشگاه تهران منتقل شد و شروع بکار نمود. در سال ۱۳۳۵ دو رشته داروسازی و دندانپزشکی که از شعب دانشکده پزشکی بود، بصورت مستقل درآمد. بیمارستان امیر اعلم علاوه بر بخشهای متعدد پزشکی، دارای بخش دندانپزشکی و جراحی فک و صورت ، شامل پرتونگاری و دو درمانگاه عمومی، آموزشی و اطاق عمل بود.

سیر تحولی و رشد دندانپزشکی ایران

•از سال ۱۲۹۰ شمسی پرداختن به حرفه‌های طبابت، داروسازی و دندانسازی موکول به تحصیل و دریافت اجازه نامه رسمی از وزارت معارف شد.

•در سال ۱۳۰۰ در تهران تنها ۳ نفر دندانپزشک بودند؛ دکتر فالک کوش میلچارسکی (اهل لهستان، دندانپزشک مخصوص رضا شاه) و از تکنسینهای فوق العاده پروتز دندانی دکتر اتکیناشتومپ (تبعه سوئیس، دندانپزشک مخصوص اتابک)، دکتر هارطیون استپانیان (اهل ترکیه و از زمره پزشکان دربار).

•در سال ۱۳۰۷ رضا شاه طی فرمانی دستور تأسیس مدرسه دندانسازی را صادر کرد و دو سال بعد این مدرسه شروع بکار نمود. محل اولیه این مدرسه، در دارالفنون بود و مدیریت فنی آن را دکتر میلچارسکی به عهده داشت.

•در سال ۱۳۱۶ با تاسیس دانشگاه تهران در محل فعلی، مدرسه طب و شعب مربوط به آن به این مکان نقل مکان کردند و شرط ورود به این دانشکده‌ها دارا بودن دیپلم کامل متوسطه تعیین گشت.

•در ادامه شکل گیری دندانپزشکی کشور، در سال ۱۳۲۲ شورای دانشگاه، اطلاق کلمه دندانپزشک بجای طبیب دندانساز و دندانساز بجای مکانیسین دندان را پذیرفت و از سال ۱۳۲۴ گواهینامه رسمی و پروانه اشتغال به کار فارغ التحصیلان دندانپزشکی با عنوان دندانپزشک صادر شد. دوره دانشکده دانشگاه تهران تا سال ۱۳۳۰، ۴ سال، از آنسال تا ۱۳۴۸، ۵ سال و بعد از آن تاکنون ۶ سال بوده است.

•در سال ۱۳۵۵ مدرسه دندانسازی از دانشکده پزشکی مجزا گردید و دانشکده دندانپزشکی نامیده شد. گروههای آموزشی اولیه عبارت بودند از: ارتودنسی، بیماریهای دهان، پروتز، جراحی و دندانپزشکی عملی.

•از سال ۱۳۳۹ عضویت پزشکان و دندانپزشکان در سازمان نظام پزشکی اجباری شد و این سازمان مرجع رسیدگی به تخلفات و شکایات در رابطه با امور پزشکی و دندانپزشکی قرار گرفت. در رأس آن هیأت مدیره سازمان قرار دارد که تعداد دندانپزشکان آن دو نفر است.

•در سال تحصیلی ۳۹–۱۳۳۸ آموزشگاه پرستاری دندانپزشکی در مقطع فوق دیپلم با هدف آموزش دستیار دندانپزشک آغاز به کار نمود. اولین نشریه دندانپزشکی کشور «نشریه دانشکده دندانپزشکی دانشگاه تهران» در سال ۱۳۳۶ منتشر شد و بعدها به مجله دانشکده دندانپزشکی تغییر نام یافت.

•در سال ۱۳۴۰ ، چهار کرسی جدید تشخیص پروتز ثابت، جراحی فک و صورت و کالبد شناسی دندان ایجاد شد و در سال ۱۳۴۴ آموزشگاه بهداشت دهان و دندان تأسیس گردید که مدرک آن فوق دیپلم می‌باشد. سرانجام بهره برداری از ساختمان جدید دانشکده در سال ۱۳۴۵ با ظرفیت ۲۰۰ دانشجو انجام گرفت که دکتر محسن سیاح اولین رئیس آن و این دانشکده، اولین دانشکده دندانپزشکی کشور می‌باشد.

•در سال ۱۳۴۴ در پی احداث دانشگاه ملی ایران، دانشکده دندانپزشکی این دانشگاه بعنوان دومین دانشکده دندانپزشکی کشور کار خود را با ۱۲۰ دانشجو آغاز کرد. در سال ۱۳۴۶ آموزشگاه تربیت تکنسینهای پروتز دندانی در این دانشکده تأسیس یافت و در سال ۱۳۴۷ آموزشگاه عالی بهداشت دهان و دندان دانشکده شروع به فعالیت کرد. در سال ۱۳۶۱ نام دانشگاه ملی ایران به دانشگاه شهید بهشتی تغییر یافت.

•در سال ۱۳۲۹ کانون دندانپزشکان ایران بوجود آمد که خود بخود بدون اعلام انحلال در سال ۱۳۳۵ منحل شد. سومین مجمع

علمی صنفی دندانپزشکی در ۲۴ دیماه ۱۳۴۱ با نام جامعه دندانپزشکان ایران بنیان نهاده شد که چون مبانی مستحکمی داشت، دندانپزشکان ایرانی آن را خانه انگاشتند و در حفظ و بقا و اعتلای آن کوشیدند. این جامعه بعدها به نام جامعه دندانپزشکی ایران تغییر نام داد تا فراگیر همه حرف وابسته به دندانپزشکی باشد.

•پس از دانشکده دندانپزشکی دانشگاه ملی تا سال ۱۳۵۷، تعداد دانشکده‌های دندانپزشکی به ۵ عدد افزایش یافت: مشهد ۱۳۴۴ شیراز ۱۳۴۸ اصفهان ۱۳۵۲ .

•در سال ۱۳۶۱ جامعه اسلامی دندانپزشکان تشکیل شد و در سال ۱۳۶۹ انجمن دندانپزشکی جمهوری اسلامی ایران را به ثبت رسانده و فعالیت خود را آغاز کردند.

•بالاخره در سال ۱۳۷۵ بین هیأت مدیره انجمن دندانپزشکی ایران و جامعه دندانپزشکی ایران ادغام صورت گرفت و هم اکنون به نام انجمن دندانپزشکی ایران، خانه دندانپزشکان ایرانی می‌باشد.

وضعیت کنونی دندانپزشکی ایران

تا قبل از انقلاب اسلامی، تنها دو دانشکده دندانپزشکی تهران و ملی ایران فقط در ۵ رشته ارتودنسی، پریودنتولوژی، بیماریهای دهان و تشخیص، پروتز و جراحی فک و دهان و صورت دوره‌های تخصصی ایجاد گردیده بود و پس از انقلاب تعداد رشته‌های تخصصی به ۱۱ رشته رسید که هر ساله از طریق آزمون پذیرش دستیاری، تعدادی دستیار تخصصی می‌پذیرند. وظیفه تربیت و آموزش کادر درمانی دندانپزشکی (دندانپزشک، بهداشتکار دهان و دندان و تکنسین پروتز دندان) تا سال ۱۳۶۴ به عهده وزارت فرهنگ و آموزش عالی و از آن پس به عهده وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گذاشته شد. پس از پیروزی انقلاب تاکنون دوره‌های مختلفی توسط دبیرخانه شورای آموزش دندانپزشکی و تخصصی کشور برای گزینش دانشجوی دوره دستیاری انجام گرفته است. همچنین به منظور رسمی شدن درجه تخصصی دانشجویان فارغ التحصیل رشته‌های مختلف تخصصی تا کنون امتحانات بورد تخصصی بصورت متمرکز نیز برگزار گردیده است. اولین فعالیت صنفی دندانپزشکی تأسیس سندیکای دندانسازان ایران در سال ۱۳۲۲ می‌باشد. فعالیتهای محدود علمی و فنی حاصل تلاش این سندیکا بود.

هم اکنون مراکز آموزش دندانپزشکی شامل ۱۶ دانشکده دندانپزشکی زیر نظر وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی و دو دانشکده دندانپزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران و واحد خوراسگان اصفهان می‌باشد. در سالهای اخیر مراکز آموزش بهداشتکاران دهان و دندان به دانشکده‌های دندانپزشکی تبدیل شده است. آموزش دندانپزشکی عمومی در سالهای قبل از انقلاب، تنها در ۴ دانشکده تهران، ملی، مشهد و شیراز بصورت سالی ترمی و واحدی با گذراندن ۲۴۰ واحد درسی شامل علوم پایه، پره کلینیک و کلینیک انجام می‌شد. اولین امتحان تخصصی در سال ۱۳۵۳ در دانشگاه تهران بطور داخلی انجام گرفت. اولین امتحان سراسری در دانشگاه ملی در سال ۱۳۵۴ انجام شد و سپس یک دوره دیگر امتحان در سال ۵۶-۱۳۵۵ برگزار گردید.

در حال حاضر برنامه شامل ۲۰۵-۲۰۲ واحد درسی و طول دوره ۶ سال است. پس از دو سال و گذراندن ۶۸ واحد دروس عمومی و علوم پایه، دانشجویان وارد دوره بالینی (پره کلینیک و کلینیک) می شوند و آموزش خود را با حضور بیماران ادامه می‌دهند. در انتهای دوره ۶ ساله و پایان یافتن واحدها و ارائه پایاننامه به ارزش ۶ واحد، فارغ التحصیل می‌شوند. در مورخ ۲۱/۷/۱۳۷۲ امتحان جامع علوم پایه دندانپزشکی و داروسازی تصویب شد و از آن زمان به بعد لازم الاجرا گردیده است. رشته‌های وابسته به دندانپزشکی، دوره دو ساله (کاردانی) بهداشت دهان و دندان (پرستاری دندانپزشکی) و تکنسین ساخت پروتز دندانی می‌باشد. ادامه تحصیل و دریافت درجه تخصصی پس از فارغ التحصیل شدن در رشته دندانپزشکی عمومی در ۱۰ رشته (ارتودنسی، اطفال، اندودنتیکس، پاتولوژی، پروتز، پریودنتیکس، ترمیمی، تشخیص بیماریهای دهان، جراحی دهان و فک و صورت و رادیولوژی دهان) در داخل کشور امکان پذیر است.

منبع: دانشنامه رشد

## تاریخچه دندانپزشکی

مقدمه

از روزگار کهن ، بیماری دهان مشکل انسانها بوده است. جمجمه افراد Cro-Magnon که ۲۵۰۰۰ سال پیش در زمین ساکن بودند، شواهدی از پوسیدگی دندان را نشان می‌دهد. قدیمیترین منبع ثبت شده بیماری دهان از یک متن سومری است. (Circa ۵۰۰۰ سال قبل از میلاد) که کرمهای دندان را بعنوان دلیل پوسیدگی دندان شرح می‌دهد. هیچ کس نمی‌تواند انکار کند که در طی سالها دندانپزشکی گامهای عظیمی برداشته و گذشته ، حال و آینده دندانپزشکی یکی از عنوانهای مورد بحث پیشکسوتان دندانپزشکی در چهل و هفتمین گردهمایی سالیانه آکادمی دندانپزشکان عمومی می‌باشد.

Eric Curtis دندانپزشک، مورخ نامدار دندانپزشکی و سخنگوی آکادمی دندانپزشکان عمومی می گوید: مطمئناً چیزهای زیادی از قرون وسطی تا ابتدای سالهای ۱۷۰۰ ، زمانی که اغلب درمانهای دندانپزشکی توسط افرادی بنام جراحان آرایشگر انجام می‌شد، تغییر کرده است. این افراد همه کاره، دندانها را می‌کشیدند و جراحیهای کوچک را انجام می‌دادند، بعلاوه مو کوتاه می‌کردند، زالو می‌انداختند و مومیایی می‌کردند.

دندانپزشکی باستانی

در زمان باستان، مایاها مردمانی با فرهنگ سطح بالا بودند که در گواتمالا و هندوراس فعلی می زیستند. آنها که از مردم بابل باستانی نیز قدیمی تر بودند، به دلایل مذهبی اقدام به قرار دادن اینله روی دندانها و یا سوراخ کردن صورت و گوش می‌نمودند. آنها در قرار دادن اینله‌های سنگی زیبا روی حفرات تراش داده شده دندانهای قدامی بالا و پایین و گاهی دندانهای پرمولر، مهارت داشتند. بدون شک، این اینله‌ها روی دندانهای زنده قرار داده می‌شد و آنچنان دقیق این کار انجام می‌گرفت که حتی تا هزار سال بعد این اینله‌ها، در جای خود باقی می‌ماندند. اینله‌ها با سمان‌های خاص به حفره چسبانده می‌شد که جنس عمده آنها با اسپکتروگرافی، کلسیم، فسفات تشخیص داده شده است.

دندانپزشکی در گذر زمان

•در اوان کودکی، دختران فرقه Vanomami در ونزوئلا ، باریکه‌های تیز شده از چوب سخت و بامبو را به لبها و گونه‌هایشان فرو می‌نمودند که جنبه زیبایی داشته است.

•پونتیک یا دندان مصنوعی در این دنچر پارسیل ثابت، جایگزین ثنایای میانی سمت راست بالا که از دست رفته، شده است. احتمالاً دندانی از یک گاو نر است که به نواری از طلا پرچ شده است (متعلق به سرزمین Etruria Musee de l Ecole Dentaire de paris)

•مسواک اولیه، مسواک خاورمیانه به نام Siwak و Misswak یک شاخه کوچک از درخت سالوادورا پرسیکا به نظر نیم اینچ است که آن را برای یک روز در آب غوطه‌ور می‌سازند تا الیاف آن از هم جدا شود. چوب این درخت حاوی بی‌کربنات سدیم و اسید تانیک و سایر موادی است که تأثیر مثبتی روی لثه‌ها دارد.

•دندانپزشکان در سالهای ۱۷۰۰ به جوامع آمریکایی مهاجرت کردند و خود را ابتدا وقف حذف دندانهای بیمار و قرار دادن دنچرهای مصنوعی نمودند. مواد ترمیمی استفاده شده قلع، ورق طلا، سرب و نقره بود. دنچرها از عاج تراشیده می‌شد و یا از دندانهای گاو نر فرم داده می‌شد •. در سالهای ۱۸۰۰ حرفه دندانپزشکی شامل کارهایی نظیر کشیدن دندانها با Turnkay (یک وسیله ابتدایی شبیه به آچار چرخ ضامن‌دار که برای کشیدن دندانها استفاده می‌شد)، تمیز کردن دندانها با کاغذ تراش (Seraper) و برداشت پوسیدگیها با وسایل دستی بود.

• Watter Hermann Ryff رساله جراحی بزرگ Gross chirurgey را در سال ۱۵۴۵منتشر ساخت و بنظر می‌رسد چندین بار آن را تجدید (Great Surgery) چاپ نمود، از جمله یکی در سال ۱۵۵۹ که در آن تصاویری از قلمهای جرم گیری Scaler دیده می شود. تصاویر Ryff دقیق و درست بود. متأسفانه عمر او کفاف نداد و کتاب دندانپزشکی که او تصمیم داشت بنویسد، هرگز چاپ نشد.

•صندلی دندانپزشکی James Beall Morrison در سال ۱۸۶۸ یک مکانیسم منحصر به فرد داشت که به دندانپزشک اجازه می‌داد آن را در هر جهتی کج نماید. با وجود مزایای واضح آن، فقط چهار نمونه از این صندلی ساخته شد (موزه دانشکده کپنهاک) صندلی دندانپزشکی توسط کمپانی سازنده وسایل دندانپزشکی در ۱۸۷۵ معرفی گردید که بر اساس بروشور تبلیغاتی آن می‌توانست به اندازه کافی به عقب خم شود تا به دندانپزشک اجازه دهد، نشسته کارکند، ولی اغلب دندانپزشکان تا حدود سال ۱۹۵۰ ترجیح می‌دادند که حین کار ایستاده باشند.

•در ۶ مارس ۱۸۴۰ اولین کالج دندانپزشکی دنیا در ایالت مریلند به نام کالج بالتیمور، در نتیجه تلاشهای Hayden,Harris تأسیس گردید.

•کشف مهم بی‌حس کننده در علم پزشکی توسط یک دندانپزشک آمریکایی به نام Hartford در سال ۱۸۴۴ انجام شد و آن گاز خنده آور نیتروزاکساید بود. وی پس از انجام بی‌حسی (بیهوشی)، دندان فردی را بدون احساس درد، کشید. در پایان دهه اول قرن بیستم، بی‌حسی موضعی جایگزین بیهوشی عمومی در مطب دندانپزشکی گردید. معرفی توسط شیمیدان آلمانی Alfred Einharn در ۱۹۰۴ ، دندانپزشکی را با حذف درد از اعمال دندانپزشکی متحول ساخت. در اوایل دهه ۱۹۲۰ اغلب دندانپزشکان، دستگاه اشعه ایکس و استریلیزاتور داشتند.

•جامعه پرستاران دندانپزشکی (دستیاران دندانپزشکی) در اوایل سال ۱۹۲۳ تشکیل گردید و دندانپزشکی چهار دستی به تدریج فراگیر شد. دکتر آلفرد فونس Bridgeport در ایالت آمریکا، اولین فردی بود که به نقش مهم بهداشت دهان و دندان در حرفه دندانپزشکی یقین پیدا کرده و تربیت بهداشتکار دهان و دندان را پایه گذاری نمود. او در نوامبر ۱۹۱۳ اولین کلینیک بهداشتکاران دهان و دندان را به نام کلینیک در گاراژ خانه خود افتتاح نمود.

•دندانپزشکان در سال ۱۸۴۷ به نقش پیشگیری کننده فلوراید در پیشرفت پوسیدگیهای دندانی پی بردند. در سال ۱۹۰۸ دکتر Mckay که در چشمه‌های کلرادو زندگی می‌کرد، متوجه ایجاد لکه‌های قهوه‌ای رنگی در روی دندان کودکان شهرش شد که امروزه می‌دانیم در اثر مصرف بیش از حد فلوراید می‌باشد. او فهمید که ماده‌ای در منبع آب شهر عامل بروز آن است و اینکه این کودکان پوسیدگی بسیار پایینی دارند. ولی آن عامل را شناسایی نکرد.

•اولین کلینیک دندانپزشکی رایگان در دنیا در سال ۱۹۰۲ توسط Jessen از استراسبورگ آلمان افتتاح گردید و اولین ژورنال تخصصی، ژورنال پریودنتولوژی بود که در سال ۱۹۳۰ چاپ شد.

•در طی قرن بیستم، هشت تخصص در دندانپزشکی تکامل یافت که امروزه هریک ژورنالهای اختصاصی خود را داراست. انجام امتحانات بورد در هر رشته به ترتیب زیر انجام شد:

O ارتودنسی ۱۹۳۰

O جراحی دهان ۱۹۴۶

O پاتولوژی دهان ۱۹۴۸

o| پروتز ثابت|پروتز ۱۹۴۸

o دندانپزشکی اطفال ۱۹۴۹

o دندانپزشکی اجتماعی ۱۹۵۱

o اندودانتیکس ۱۹۶۴

چشم انداز

در قرن گذشته، امید به زندگی افراد تقریباً دو برابر شده است و تغییرات بسیار زیادی در کیفیت زندگی رخ داده است. بعضی از این تغییرات که تأثیر مثبتی بر دندانپزشکی داشته‌اند شامل موارد زیر می‌باشند: تأکید بیشتر بر بهداشت فردی ، دسترس بودن آنتی‌بیوتیکها، واکسنها، فلوریداسیون، رژیم های غذایی بهبود یافته، الکتریسیته و گرما، اشعه ایکس، تلفن، رایانه‌ها و اینترنت. دانش دندانپزشکی امروزی شامل استفاده از ترمیم‌های نقره و سفید، فلوریداسیون، روشهای air abrasion برای ترمیم حفرات و غیره می‌باشد.

افزایش تعداد افراد بالای ۶۵ سال که دندانهایشان را حفظ کرده‌اند نیز دندانپزشکی را تحت تأثیر قرار داده است و توجه بیشتری به نیازهای پیچیده افراد مسن تر معطوف گشته است. افزایش جمعیت آگاهتر و فرهیخته تر در آمریکا بطور نسبی، تعداد ملاقاتهای دندانپزشکی برای داشتن لبخندی زیبا را افزایش داده است که کاملاً در تضاد با دلایل ویزیتهای دندانپزشکی در صد سال گذشته است: تسکین درد و بازیابی عملکرد در قرن آینده، با افزایش تعداد افرادی که دندانهایشان را در طول زندگی سالم نگهداشته‌اند، این تمایل در مشتریان افزایش خواهد یافت. دکتر Curtis می‌گوید: بطور حتم هیچ کس نمی‌داند که آینده دندانپزشکی چه چیزی را در خود خواهد داشت. من تصور می‌کنم با ورود به قرن بیست و یکم ما شاهد ترکیبی از دندانپزشکی با مراقبتهای جامع سلامتی باشیم و تمرکز بیشتری بر ارتباط بین سلامت دهان و سلامت عمومی خواهد بود. تکنولوژی همراه با رایانه برای تشخیص و درمان و درمانهای با واسطه ژن که ساختار ژنی دندانها را به منظور مقاوم ساختن آنها به پوسیدگی تغییر می‌دهد نیز بنا به اظهارات دکتر Cutis در آینده مهم خواهدبود.

منبع : دانشنامه رشد

### نکاتی در مورد تمیز کننده های دندان

بطور کلی می توان گفت خمیر دندان فرآورده ای است که برای تمیز کردن سطوح دندان از باقیمانده های مواد غذایی و سایر مواد چسبنده به انها ،براق و سفید کردن مینای دندان ،کاستن بوی دهان ،حفظ سلامت لثه ها و دندانها همچنین ایجاد حالت تمیزی و تازگی در دهان بکار میرود.

انواع خمیر دندان ها :

خمیر دندان ها از لحاظ شکل ظاهری فرآورده می توانند به اشکال مختلفی مانند انواع ژله ای،مایع ، خمیری وغیره وجود داشته باشند.امروزه با پیشرفت تکنولوژی انواع مختلف خمیر دندان از لحاظ فرمولاسیون و کارایی در بازار موجود است که به چند مورد از آنهادر ذیل اشاره می گردد.

۱. خمیر دندان ضد پوسیدگی:

در این خمیر دندان ها از ترکیبات فلوراید به عنوان ماده ضد پوسیدگی استفاده می شود این ماده با اضافه شدن به مینای دندان باعث استحکام دندان ها ، کند یا متوقف شدن فرآیند پوسیدگی دندانها و افزایش مقاومت آنها در برابرمواد تولید شده از باکتری های مضر درون دهان می گردند.

۲. خمیر دندان های ضد جرم:

در این نوع خمیر دندان ها که بهتر است آن را خمیر دندان مخصوص پیشگیری از تشکیل جرم نامیده می شود از موادی(مانند انواع پیروفسفاتها)استفاده می شودکه قادر هستند فرآیند تشکیل رسوبات و چسبیدن آنها بر روی دندان ها کندتر نماید.

۳. خمیر دندان های ضد پلاک:

در این نوع خمیر دندان ها از مواد ضد میکروبی (مانند تری کلوزان)به منظور به تاخیر انداختن ایجاد پلاک استفاده می گردد

۴. خمیر دندان های ضد حساسیت:

در بعضی از افراد دندانهای حساس وجود دارد که با خوردن غذاهای شیرین یا ترش و یا مواد سرد و گرم احساس درد ایجاد می شود. این نوع خمیر دندان ها این حساسیت را کاهش می دهد.

۵. خمیر دندان های بچه:

این نوع خمیر دندانها مناسب استفاده کودکان بوده که دارای فرمولاسیون خاص و واجد ویژگیهای ظاهری مانند طعم و رنگ مورد علاقه آنها میباشد و جهت استفاده کودکان پیشنهاد میگردد.

شرایط نگه داری:

این فرآورده باید در دمای ۱۸ تا ۲۷ درجه سانتی گراد(جای خشک و خنک و دور از نور مستقیم آفتاب) نگه داری شود.

خصوصیات یک خمیردندان خوب

۱.دارای قدرت پاک کنندگی مناسب بوده و هیچ گونه آسیبی برای مینای دندان ،لثه،لایه های مخاطی و یا دهان ایجاد ننموده و با پوست و مخاط دهان سازگار باشد.

۲. دارای بافت نرم و یکنواخت بوده ودر اثر فشار معمولی و در دمای اتاق به راحتی از تیوپ خارج شده و برروی مسواک پخش شود.

۳. دارای بسته بندی مناسب و سالم باشد.

۴. در مدت زمان مصرف از لحاظ فیزیکی و شیمیای پایدار بوده و تغییری در شکل ظاهری آن پدیدار نگردد.

توصیه ها:

۱.بعد ازهر بار استفاده از خمیر دندان حتماً در آن را بسته تامانع خشک شدن و آلودگی فرآورده گردد.

۲.بعد از هر وعده غذایی با کمک مسواک و خمیر دندان مناسب وبه میزان کافی دندانهاتمیز شود.

۳.کودکان باید روش صحیح استفاده از خمیر دندان را فرا گرفته به نحوی که بعد از استفاده آن را از دهان خود بیرون بریزندتا بلعیدن آن به حداقل برسد.

۴. در کودکان به منظور پیشگیری ازعوارض نامطلوب حتما از خمیر دندان مخصوص این گروه سنی استفاده گردد.

۵.به منظور دستیابی نتایج بهتر در استفاده از خمیر دندانهایی مانند ضد جرم ،ضد پلاک ، ضد حساسیت و غیره با دندانپزشک مشورت نمایید.

۶.در هنگام مصرف خمیر دندان به اطلاعات مندرج در روی فرآورده و چگونگی مصرف صحیح آن توجه نمایید و از بلعیدن خمیر دندان خودداری نمایید.

## رژیم غذایی

### تاثیر رژیمهای غذایی بر زیبایی پوست و مو

قدیمی ها همیشه روی تغذیه سالم تاکید خاصی داشتند و هنوز هم پدربزرگ ها و مادربزرگ ها اعتقاد عجیبی به تاثیر غذاهای مختلف در درمان بسیاری از بیماری ها و حتی مشکلات پوست و مو دارند. بعضی از این حرف ها شاید بیشتر شبیه خرافات باشد ولی امروزه علم ثابت کرده که یک تغذیه سالم در زیبایی افراد، بسیار موثر است. متخصصین تغذیه می گویند در افرادی که دچار کمبود تغذیه ای هستند، به سرعت این کمبودها در اعضایی که در ظاهر و زیبایی نقش دارند، نمود پیدا می کنند، مثلا، ناخن هایشان به سرعت می شکند، موهایشان خشک و کدر می شود، پوستی خشک و چروکیده پیدا می کنند و.... دکتر کالمن، متخصص تغذیه، از مرکز تحقیقات میامی با تاکید بر اینکه خوردن و یا نخوردن بعضی مواد غذایی، می تواند بر مو و پوست افراد تاثیر داشته باشد، می گوید<: تحقیقات ما روی افرادی که دچار ریزش مو شده اند، نشان داده است که فقر غذایی و عدم رعایت تعادل و تنوع در رژیم غذایی آنها، موجب شده است که چنین ظاهری پیدا کنند >.به گفته وی، اغلب افرادی که دچار بی اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی هستند، علاوه بر سایر علائم فیزیولوژیکی، دچار ریزش مو نیز می گردند. دکتر کارملی عضو انجمن متخصصین تغذیه آمریکا هم می گوید<: کمبود روی یکی از عواملی است که به شدت با سلامت مو در ارتباط است. این کمبود اغلب در افرادی دیده می شود که یا به دلیل چاقی و یا به دلیل ابتلا به بیماری های خاص (مثل دیابت، چربی خون، فشارخون و...) از رژیم های کم کالری استفاده می کنند. این کمبود در خانم های جوان بیشتر دیده می شود و موجب خشکی، کدورت و ریزش مو می گردد >.این ماده مغذی یعنی روی، در گوشت قرمز، تخم مرغ و انواع فرآورده های دریایی یافت می شود.شاید به همین دلیل قدیمی ها می گویند برای تقویت موهایتان، پس از شستشوی آنها در حمام، تخم مرغ روی سرتان بگذارید و بعد از یک ربع آنها را آبکشی کنید! به عقیده دکتر کالمن، افرادی که از رژیم کم چربی و یا بدون چربی استفاده می کنند، به شدت در معرض ریزش مو قرار دارند، زیرا موها نیاز جدی به اسیدهای چرب ضروری دارند. کمبود این نوع چربی ها در رژیم غذایی موجب خشکی موها و پوست می گردد، در حالی که دریافت منظم آنها از طریق غذا، سلامت فولیکول های مو را به دنبال دارد.در میان اسیدهای چرب ضروری، اسیدهای چرب امگا ۳ از اهمیت بسیاری برای پوست و مو برخوردارند. مصرف ۲ تا ۳ بار در هفته منابع غذایی این اسید چرب، بسیار حائز اهمیت است. اسیدهای چرب امگا ۳ اغلب در ماهی های چرب نظیر ماهی آزاد، روغن و گردو به وفور یافت می شود. علاوه بر چربی های ضروری، نقش پروتئین ها و ویتامین ها در سلامت پوست نیز نباید فراموش شود. دکتر کالمن می گوید<: افرادی که از منابع غذایی پر پروتئین کمتر استفاده می کنند و یا دچار کمبود ویتامین های گروه B به ویژه بیوتین هستند، بیشتر در معرض ریزش مو قرار دارند. این وضعیت در گیاه خوارانی که به هیچ عنوان حاضر به مصرف منابع غذایی حیوانی نیستند، بیشتر دیده می شود >.دکتر کالمن به این افراد توصیه می کند که تخم مرغ، جگر و سویا را حتما در رژیم غذایی خود قرار دهند. به گفته او، هنوز ثابت نشده که بیوتین موجود در شامپوها می تواند از ریشه و یا ساقه مو جذب شود و بنابراین واقعا معلوم نیست که شامپوهای حاوی این ویتامین، واقعا بتوانند به افرادی که دچار ریزش موی شدید و یا طاسی هستند، کمکی بکنند. دکتر کالمن توصیه می کند که مردم به شدت مراقب تغذیه خود باشند، چون رژیم غذایی مناسب، سلامت کل بدن و حتی پوست و مو را به همراه دارد.

### رژیم لاغری و ماسکهای مفید برای استفاده در این زمان

o ماسک جوانه گندم با ماست یک قاشق غذاخوری از پودر جوانه گندم را با یک قاشق غذاخوری ماست مخلوط کنید و سپس آن را روی صورت و گردن خود بمالید. پس از ۱۵ دقیقه صورت خود را با آب سرد بشویید. o ماسک ماست یک لایه ماست

چکیده روی صورت بگذارید . پس از ۵ دقیقه آنرا با آب بشویید.O ماسک سفیده تخم مرغ سفیده تخم مرغ را روی صورت گذاشته و منتظر بمانید تا کاملا خشک شود. بعد آن را با آب بشویید. O ماسک هلونصف هلو رسیده را له کرده بعد از پوست کندن روی صورت بمالید. ۱۰ دقیقه بعد آنرا بشویید. O ماسک موز نصف موز رسیده را له کنید، آنرا به صورت بمالید . پس از ۵ دقیقه آن را با آب بشویید.O ماسک گوجه فرنگیگوجه فرنگی را پوست کنید، آنرا به صورت مالیده ، ۱۰ دقیقه منتظر باشید. سپس آنرا با آب بشویید. توجه داشته باشید که بعضی افراد به گوجه فرنگی حساسیت دارند ، بهتر است از ماسکهای دیگری استفاده کنند.

### موهای شما نیازمند یک رژیم غذایی سرشار از پروتئین ا

بعد از استفاده از نرم کننده ، موهایتان را با آب سرد آبکشی کنید تا باقیمانده آن از سرتان پاک شود، در عین حال موهایتان نرم و براق باقی بماند .

برای درخشندگی موها، متخصصین، آبکشی مو با سرکه سیب به طور هفتگی را توصیه می کنند. بدین صورت که هفته ای یک بار موهایتان را پس از شستشو با شامپو با سرکه سیب آبکشی کنید، و سپس دوباره با شامپو بشویید .

موهای وز و خشک را با شامپوها و نرم کننده هایی که دارای ویتامین E ، گیاه آلو و راوپانتول هستند، بشویید تا رطوبت آنها حفظ شود.

برای باز کردن گره های مو از شانه هایی با دندانه های درشت استفاده کنید. ابتدا قسمت پایینی مو را کمی شانه کنید و به تدریج به ریشه مو برسید. بدین شکل علاوه بر باز شدن گره ها به مو آسیبی نمی رسد.

قبل از استفاده از بیگودی یا دستگاه های صاف کننده مو، حتماً مو را کاملاً خشک کنید تا به مو آسیب نرسد.

هرگز از درجه تند و گرم سشوار برای حالت دادن به مو استفاده نکنید. همیشه از درجه متوسط آن استفاده کنید و در انتها مقداری باد سرد به موهایتان بدهید تا درخشندگی و حالت مو حفظ شود.

اگر موهایتان چرب است، می توانید با گذاشتن کف شامپو به مدت چند دقیقه روی موها این عارضه را در مدت زمان طولانی برطرف کنید، استفاده از شامپوهای مخصوص موی چرب نیز مناسب است. به یاد داشته باشید موی چرب را نباید بیشتر از دوبار در هفته بشویید و در ضمن آب ولرم برای شستشوی موی چرب استفاده کنید، نه آب داغ. .

استفاده از سشوار به طور مداوم به موها آسیب جدی می رساند، شما می توانید با اصلاح و کوتاه کردن نوک موها، هر ? تا ? هفته به موهایتان تازگی و شادابی را هدیه کنید.

اغلب موهای صاف و لخت زود چرب شده و حالت خود را از دست می دهند. برای این که بتوانید به طور موقت و تا حمام بعدی این حالت را از بین ببرید، مقداری پودر بچه روی موها بپاشید و سریع موها را شانه کنید.

از برس مویی برای شانه کردن موهایتان استفاده کنید، چون نه به موهای شما آسیب می رساند و نه باعث تجمع چربی در ریشه می شود و با استفاده از این برس چربی به طور متوازن در تمام طول ساقه مو پخش می شود.

برای صاف کردن موها و جلوگیری از وز کردن مو هنگام سشوار، حتماً از دهانه سشوار استفاده کنید، چون باعث می شود که باد گرم حقیقی به قسمت مورد نظر بخورد و دیگر قسمت ها را وز نکند.

برای موهای بسیار فر و وز، فرآورده های ضد وز به شکل لوسیون موسوم در بازار موجود است. می توانید قبل و بعد از سشوار، از این لوسیون به موهایتان بمالید تا وز نکند.

اشعه مضر آفتاب، رنگ موها را تغییر می دهد. بدین منظور بدون سرپوش مثل روسری یا کلاه زیر نور آفتاب قرار نگیرند در کنار دریا یا استخر هم از کلاه شنا استفاده کنید. همچنین می توانید در تابستان از شامپوهایی که در مقابل اشعه نور آفتاب مقاوم هستند، استفاده کنید.

مو مثل اسفنج می ماند و هر چیز خارجی که با سر تماس پیدا کند مثل کلر را به خود می کشد. پس قبل از شیرجه زدن در آب استخر، موهایتان را خیس کنید و کمی نرم کننده برای محافظت به ساقه مو بمالید.

همیشه بعد از شنا موهایتان را بشویید تا باقیمانده کلر یا نمک از موهایتان پاک شود.

فرو صاف کردن مو به صورت متناوب به مو صدمه می زند سبکی را که می پسندید (مثل صاف یا فر) انتخاب کنید و دست کم شش ماه در یک سبک باقی بمانید .

برای کاهش مضرات رنگ و فر مش قبل از رفتن به آرایشگاه، به حمام بروید و موهایتان را با مقدار زیادی نرم کننده برای محافظت مو بشویید.

برای موهای فر و وز، استفاده از شامپوهای تهیه شده از روغن های طبیعی مثل روغن زیتون و نارگیل بسیار مناسب است.

اگر موهایتان نازک و کم شده باشد، هر شب با یک برس مویی با دندانه های درشت به آرامی شانه کنید. با این کار جریان خون در اطراف پیاز مو جریان پیدا می کند و رشد مو تحریک و تسریع می شود. -اگر موهایتان کم پشت است، با شانه کردن آن به روش عکس یعنی از ریشه به ساقه، می توانید حجم مو را زیاد کنید.

برای حجم بخشیدن به موهای نازک، می توانید از شامپوهای حجم دهنده استفاده کنید.

به موهایتان کمی استراحت دهید. مرتب آن را سشوار نکشید یا فرآورده هایی مثل ژل یا موس سنگین نکنید.

همیشه هنگام استفاده از ژل یا کرم مو از مقدار کم شروع کنید و موهایتان را بیش از اندازه لازم به این مواد آغشته نکنید. اگر کم بود، باز جای اضافه کردن هست.

از نگرانی بپرهیزید، استرس و نگرانی باعث ریزش مو می شود، پس به خاطر موهایتان هم شده آرام باشید.

برای جلوگیری از وز کردن و خشک شدن موها که در اثر سرمای زمستان و استفاده بیش از حد از سشوار ایجاد می شود، هر هفته از ماسک رطوبت دهنده مو استفاده کنید و از نرم کننده های قوی تر پس از شامپو مصرف کنید.

حتماً قبل از گذاشتن روسری یا کلاه، موهایتان را کاملاً خشک کنید چون اگر موی شما زیر روسری یا کلاه خشک شود، بسیار بد حالت خواهد شد.

استفاده از ژل یا کرم حاوی سیلیکون، باعث درخشندگی موهای شما قبل از حالت دادن به آن می شود.

اگر از کوتاه کردن موهایتان می ترسید و نگرانید که به شما نیاید، آن را در چند مرحله کوتاه کنید.

موهای صاف یا لخت را به شکل لایه لایه یا لیر بزنید تا کمی پف کند و حالت بگیرد.

هر چقدر موهای بلند شما زیبا باشد، باید که آن را کوتاه تر از حد کمرتان نگه دارید تا علاوه بر سلامت مو، سلامت جسم شما نیز تأمین شود.

هرگز رنگ موهایتان را ناگهان و چند درجه تغییر ندهید. شاید باور نکنید، اما این کار باعث سردرد شما خواهد شد. قبلاً اگر می خواهید موهایتان را بور کنید، در چند مرحله این کار را بکنید. در این صورت هم موهای خوش رنگ تری خواهید داشت و هم به موهایتان آسیب نمی رسد.

اگر موهایتان تغییر کرده و زود چرب می شود و خارش دارد، احتمالاً به خاطر نوع شامپویی است که مصرف می کنید، باید نوع شامپوی خود را عوض کنید. گاهی تعویض و انتخاب شامپوی مناسب، عارضه را به کلی از بین می برد. .

زیاد موها را هنگام شامپو چنگ نزنید، چون غدد چربی را فعال کرده و باعث چرب شدن مو خواهد شد.

### اسراری در مورد چربی و اضافه وزن

چربی کلمه ای است که اکثر ما نمی خواهیم حتی اسمش را بشنویم، به خصوص وقتی صحبت از بدن خودمان به میان می آید. چربی ما را یاد هیکلی چاق، لباسهای تنگ و زندگی نا متوازن می اندازد. با وجود اینکه چربی نقش بسیار مهمی در بعضی از عملیات روزانه بدن دارد و هم جنبه های مثبت و هم منفی دارد.

این کلمه ی چهار حرفی رازهایی در خود پنهان دارد که شما نمی دانید...

۱- سلول های چربی می توانند شش برابر خود بزرگ شوند

وقتی بیش از مقداری که می سوزانید کالری مصرف می کنید، سلول های چربی شش برابر اندازه ی خود بزرگ می شوند و شروع به زیاد شدن می کنند—از ۴۰ بیلیون گرفته و در بزرگسالان به ۱۰۰ بیلیون نیز می رسد. همه سلول های چربی را در خود دارند. این سلول ها قبل از تولد شروع به شکل گیری می کنند. تقریباً در ۱۶ سالگی، سلول های چربی بدن بالغ می شوند و بعد از این زمان شیوه ی زندگی و ژن ها در کاهش یا افزایش وزن تاثیر می گذارند.

سلول های چربی برای زنده ماندن ضروری هستند و به سیستم انرژی ذخیره ی بدن کمک می کنند. چربی که فوراً به منظور سوخت استفاده نشود، برای استفاده های آتی ذخیره می شود. به همین دلیل، وقتی هر روز غذاهای پر کالری می خورید، سلول های چربیتان بزرگتر و بیشتر می شوند و باعث افزایش وزنتان می شود.

۲- سلول های چربی استروژن اضافی در خود پنهان می کنند

حتی مقدار کمی اضافه وزن روی تعادل هورمون هایتان تاثیر می گذارد و به بیماریهای مختلفی منجر می شود. استروژن که هورمونی مخصوص خانم هاست در خود چربی ذخیره می کند و به میزان بسیار کم این هورمون در آقایان هم دیده شده است. اما زمانی که وزن اضافه می کنید، میزان استروزن در بدن بالا رفته و منجر به سایر بیماری ها می شود.

اگر چه وجود هورمون استروژن در مردها نیز ضروری است چون تمایلات جنسی را کنترل کرده، عملکرد مغز را بالا می برد و از قلب محافظت می کند. زمانی که میزان این هورمون در بدن بالا می رود، میزان تستوسترون کاهش می یابد و بسیاری از مردها در این شرایط احساس خستگی کرده، عملکرد جنسیشان پایین می آید و در بعضی موارد باعث بزرگ تر شدن پروستات نیز می شود. به عبارت دیگر باید بگویم که افزایش میزان استروژن در مردها هیچ عوارض جانبی خوبی ندارد.

۳- اگر وزن زیادی کم کنید، سلول های چربی در بدنتان کوچک و جمع می شوند، اما از بین نمی روند

داشتن ۱۰۰ بیلیون سلول چربی به خاطر وزن زیاد ترسناک به نظر می رسد. خبر خوبی که می توانم بدهم این است که شما حتی بعد از اینکه سلول های چربی در بدنتان بزرگتر و بیشتر شده اند هنوز می توانید وزن کم کنید. در واقع، وقتی وزن کم می کنید، سلول های چربیتان منقبض و کوچک می شوند. اگرچه تعداد کلیشان کم کم کاهش می یابد، این سلول ها از نظر متابولیسمی فعالیت کمتری پیدا می کنند و در بدن باقی می مانند و منتظر می مانند تا شما دوباره به سمت غذاهی پر کالری بروید تا دوباره متورم شوند.

به این معنی است که بهتر است همیشه در وزنی نرمال باقی بمانید تا مداوماً کاهش یا افزایش وزن داشته باشید. کسی که همیشه وزن نرمال خود را حفظ کرده است خیلی راحت تر می تواند برای همیشه در آن وزن باقی بماند نسبت به کسی که سلول های چربیش بزرگتر و بیشتر شده است.

۴- بافت های عصبی سلول هایی را جذب می کنند که قابلیت تورم داشته باشند

به غیر از احساس بدی که خودتان وقتی اضافه وزن دارید حس می کنید، از نظر درونی نیز دچار مشکلات زیادی خواهید شد.

بافت های چربی سلول های سیستم دفاعی بدن را که قابلیت تورم دارند را جذب می کند. بنابراین اگر اضافه وزن دارید، بدنتان شروع به واکنش دفاعی می کند همانطور که در هنگام ابتلا به سرماخوردگی یا بیماری های دیگر این کار را می کند.

دلیل تورم این سلول ها مقابله با بیماری است. به همین دلیل بدن شما به کالری های اضافه ی مصرفیتان به چشم یک تهدید و بیماری نگاه می کند.

اما نگران نباشید. نیازی نیست که خوردن غذاهای مورد علاقه تان را به کل کنار بگذارید. تحقیقات نشان می دهد که کم کردن اضافه وزن حتی ۱۰ درصد هم می تواند به بهبود سلامتیتان و محدود کردن واکنش های سیستم دفاعی بدنتان کمک کند.

۵. سلول های چربی در قسمت های مختلف بدن، متفاوت عمل می کنند

مردها معمولاً در قسمت های میانی بدن وزن اضافه می کنند. به همین دلیل اگر وزن اضافه کنید، بیشتر آن به سمت شکمتان خواهد رفت.

چاقی شکم توازن کلسترول را بر هم خواهد زد، چربی خون، قند خون و فشار خون را نیز بالا خواهد برد.

چربی های موجود در قسمت شکم معمولاً فعالیت بیشتری نسبت به چربی های سایر نقاط بدن دارند. اسید چربی بیشتری تولید می کنند که به دیابت، بیماری های قلبی و سرطان های بخصوص منجر می شود. چربی های شکمی همچنین عملکرد کبد را نیز به خطر می اندازند.

متاسفانه، هیچ راه طبیعی برای کاهش وزن موضعی نیست. بنابراین برای این منظور باید کل بدن را ورزش دهید. معمولاً وزن اضافی در قسمت های میانی بدن بسیار سریعتر کاهش می یابد.

۶- اگر اصلاً چربی مصرف نکنید، عملکرد بدنتان را مختل خواهید کرد

اگر از مصرف چربی به طور کلی پرهیز کنید، عملکرد طبیعی بدنتان را برای انتقال ویتامین ها و تنظیم میزان کلسترول بدن مختل خواهید کرد.

همانطور که قبلاً ذکر شد، وجود چربی ها برای حفظ عملکرد طبیعی بدن مثل جذب ویتامین ها و تولید انرژی مورد نیاز و ضروری است. بدون ویتامین های محلول در چربی (A، D، E و K) بدن نمی تواند به راحتی کلسیم جذب کند، تولید هورمون ها مختل می شود و مشکلات خونی نیز ایجاد می شود.

کمبود ویتامین های محلول در چربی سلامتی بدن را دچار مشکلات جدی مثل شب کوری، نرمی استخوان، کم خونی و خونریزی داخلی خواهد کرد. و زمانی که بدن نتواند به خوبی کلسیم جذب کند، استخوانها نیز ضعیف و شکننده خواهند شد.

۷- کالری های چربی باید ۳۰ درصد کل کالری های مصرفی روزانه باشند

برخلاف همه ی مشکلاتی که گفته شد، چربی دشمن سلامتی شما نیست. مقدار معینی از چربی برای حفظ عملکرد طبیعی بدن مورد نیاز است. چربی به جذب ویتامین هایی بخصوص کمک می کند و بالاتر از همه انرژی مورد نیاز روزانه بدن را تامین می کند.

در هر برنامه ی غذایی خوب باید حداکثر ۳۰ درصد نیز چربی وجود داشته باشد. اما به یاد داشته باشید که چربی دو برابر کربوهیدرات ها و پروتئین ها در خود کالری دارد. و چربی ها انواع مختلفی دارند که بعضی از آنها سالمتر هستند.

چربی اشباع شده که از گوشت قرمز و محصولات لبنی به دست می آید، کلسترول را بالا می برد و نسبت به چربی های اشباع نشده که از خشکبار، روغن زیتون و ماهی به دست می آید پرخطرتر است.

با چربی ها کنار بیایید

با وجود شهرت بدی که دارد، شما باز می توانید با چربی ها رابطه ی سالمی برقرار کرده و همیشه در وزنی مناسب بمانید. در اینجا به چند نکته اشاره می کنیم:

- سعی کنید از چربی های سالم (روغن زیتون، خشکبار و روغن ماهی) استفاده کنید و از استفاده ی چربی های زیان آور دوری کنید.
- سعی کنید از محصولات حیوانی (گوشت و لبنیات) به تعادل استفاده کنید.
- اگر دیدید که به خاطر زیاد پشت میز یا ماشین نشستن شکم آورده اید، به باشگاه های ورزشی بروید.

## رژیم غذایی برای بیماران دیابتی

به طور کلی، دو نوع دیابت وجود دارد، دیابت نوع ۱ و ۲. شیوع دیابت نوع ۱ کمتر از دیابت نوع ۲ است و قبل از سن ۴۰ سالگی اتفاق می افتد.

دیابت نوع ۱ با کمبود انسولین همراه است و بدون انسولین کافی فرد قادر نخواهد بود میزان نرمال از گلوکز خون را حفظ کند. این مسئله باعث بالا رفتن قند خون می شود که موقعیتی بسیار خطرناک است.

دیابت نوه ۲ شیوع بیشتری دارد و دیرتر اتفاق می افتد، معمولاً زمانیکه فرد اضافه وزن زیادی داشته باشد و وضعیت غذایی و فیزیکی او نیز جالب نباشد. در دیابت نوع ۲، مشکل مقاومت دربرابر انسولین است نه کمبود انسولین. البته نتیجه آن یکسان است و این مورد نیز باعث بالا رفتن قند خون می شود.

رژیم غذایی و توصیه هایی که در زیر ارائه می شود صرفاً برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ داده شده است. ۴ قانون کلی وجود دارد:

۱. رسیدن به وزن ایدآل

۲. دنبال کردن یک رژیم غذایی مخصوص دیابت

۳. ورزش منظم و روزانه

۴. استفاده از دروهای دیابت در صورت لزوم

پزشکتان وزن ایدآل شما را می داند. وزن ایدآل برحسب نوع استخوان بندی و عوامل ژنتیکی در هر فرد متفاوت است. از اینرو بهتر است پزشک وزن ایدآلتان را به شما بگوید و بعد شما برای رسیدن به آن وزن باید تلاش کنید.

رژیم غذایی دیابتی در زیر معرفی شده است.

ورزش روزانه، به ویژه پیاده روی، برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ بسیار عالی است.

پزشکتان ممکن است داروهایی نیز برایتان تجویز کند؛ شما نیز باید مطابق با دستورالعمل تجویز آنها را مصرف کنید.

رژیم غذایی

به طور کلی برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ رژیم های غذایی ۱۸۰۰-۱۵۰۰ کالری برای کاهش وزن و حفظ آن توصیه می شود. این مسئله برحسب سن، جنسیت، میزان فعالیت، وزن کنونی و نوع و ساختار بدن متفاوت است. افراد چاق تر ابتدا باید کالری بیشتری مصرف کنند تا زمانیکه وزنشان کمتر شود.

این به آن دلیل است که جثه بزرگتر به میزان بیشتری کالری نیاز دارد و یک رژیم غذایی ۱۶۰۰ کالری کاهش وزنی را ایجاد می کند که بسیار سریع بوده و مشکلاتی را نیز به دنبال خواهد داشت. همچنین، افرادیکه میزان فعالیتشان پایین است، باید مقدار کمتری کالری در روز مصرف کنند.

در این رژیم، ٪۵۰ از کالری های روزانه را کربوهیدرات تشکیل خواهد داد. قانون کلی این است که هرچه میزان کربویدرات مصرفی کمتر باشد، قند خون نیز پایین تر خواهد آمد. فواید رژیم های غذایی کم کالری با مشکلات ناشی از رژیم های غذایی با چربی بالا که جایگزین میزان کم کربوهیدرات شده است، از بین می رود. برای مقابله با این وضعیت می توانید چربی های اشباع را با چربی های غیراشباع مونو و پلی جایگزین کنید.

کربوهیدرات های مصرفی خود ر ا شمارش کنید

می توانید فرض کنید که هر گرم کربوهیدرات معادل چهار کالری است. فرد دیابتی که از رژیم غذایی ۱۶۰۰ کالری استفاده می کند، باید ٪۵۰ از کالری های مصرفی روزانه خود را از کربوهیدرات ها تامین نماید که می شود چیزی درحدود ۸۰۰ کالری یا ۲۰۰ گرم کربوهیدرات (۴ کالری به ازای هر گرم). می توانید از جدول های موادغذایی که معمولاً در کتاب های رژیم وجود دراد استفاده کنید.

برخی موادغذایی هستند که می توانید بدون شمارش کالری های آن، آزادانه از آن مصرف کنید. برخی از این موادغذایی عبارتند از:

- آبگوشت
- آب معدنی
- سودا
- چای یا قهوه
- نوشابه های رژیمی
- نوشابه های انرژی زا رژیمی
- آنبات بدون قند
- ژله بدون قند
- آدامس بدون قند
- مرباهای کم شیرین (۲ قاشق غذاخوری)
- شربت بدون قند

می توانید از موادغذایی که کمی شکر دارند هم استفاده کنید اما این مواد هم مقدار کالری ها و هم کربوهیدرات های مصرفی شما را با ارزش غذایی بسیار پایینی که دارند کم می کند. می توانید از میوه ها استفاده کنید. افراد مبتلا به دیابت می توانند از هر نو میوه ای، صرفنظر از میزان قند آن استفاده کنند.

برای همه افراد خوب است که در روز حداقل ۵ وعده از میوه ها و سبزیجات استفاده کنند. مصرف پراکنده آنها در طول روز از بالا رفتن ناگهانی قند خونتان هم جلوگیری میکند.

گرچه برخی میوه ها شاخص گلیکوژن پایینی دارند که نشان می دهد چطور بر سطح قند خون بدن تاثیر می کند، مسئله مهم این است که مقدار مصرف میوه خود را افزایش دهید و از انواع مختلف میوه استفاده کنید. خوردن مقدار زیادی میوه علاوه بر تضمین سلامتیتان، به کاهش وزنتان هم کمک میکند.

همچنین می توانید به هر مقدار که می خواهید از سبزیجات استفاده کنید. مصرف هیچیک از سبزیجات برای شما ممنوع نیست،

مگر اینکه سیب زمینی را هم جزء سبزیجات به حساب آورید. سیب زمینی جزء سبزیجات نیست. هدف این است که از باکیفیت ترین موادغذایی استفاده کنید، ٪۵۰ از کالری های مصرفی روزانه تان را از کربوهیدرات ها تامین کنید و آنقدر وزن کم کنید تا به وزن ایدآلتان برسید. به همراه این توصیه های رژیمی و داروهای مصرفیتان، باید به دنبال یک شیوه سالم و طبیعی برای زندگی کردن باشید.

### ۱۰ باور نادرست درمورد رژیم غذایی

باور ۱: رژیم های غذایی کم چربی یا بدون چربی برایتان خوب است.

واقعیت: مردم تصور می کنند که برای کم کردن وزن باید یک رژیم غذایی کم چربی داشته باشند، اما با این وجود هنوز هم باید سومین منبع غذایی شما برای کالری های مصرفیتان چربی ها باشد.

بدن برای تولید انرژی، بازسازی بافت ها و انتقال ویتامین های A، D، E و K در سراسر بدن، به چربی نیاز دارد.

مقدار چربی مورد نیاز برای خانمها در روز ۷۰ گرم می باشد (برای آقایون ۹۵ گرم) که مینیمم آن ۳۰ گرم است (برای آقایون ۴۰ گرم).

نیازی نیست که یک رژیم بدون چربی را پیش بگیرید. خودداری از مصرف چربی های اشباع و مصرف چربی های غیراشباع مثل روغن زیتون و آوکادو، برای شما مفید خواهد بود.

باور ۲: رژیم های کم کالری یا غذا نخوردن به کاهش وزن کمک می کند.

واقعیت: شاید این در کوتاه مدت صادق باشد اما با گذشت زمان متوقف می شود. کاهش وزن در زمانی طولانی، چربی های بدن را از بین می برد. درحالیکه رژیم های کم کالری یا روزه گرفتن نه تنها چربی ها بلکه عضلات و بافت های بدن را نیز تخریب می کند.

از دست رفتن عضلات باعث پایین آوردن متابولیسم بدن می شود—مقدار کالری که روزانه بدنتان به آن نیاز دارد. این یعنی بدن شما درمقایسه با قبل به کالری های کمتری نیاز دارد و با متوقف کردن رژیم، وزنتان بالا خواهد رفت.

به همین خاطر است که در هر برنامه کاهش وزنی، ورزش برای عضله سازی و حفظ متابولیسم بدن توصیه می شود.

باور ۳: غذاهایی که آخر شب خورده شود، بیشتر چاق کننده هستند.

واقعیت: در خیلی از رژیم ها گفته می شود که از یک ساعتی از شب به بعد دیگر چیزی نخورید. می گویند در این زمانها چون بدن فعالیتی برای سوزاندن چربی ندارد، چربی بیشتری ذخیره می کند.

اما تحقیقی که در مرکز تغذیه دانشگاه کمبریج انجام گرفت، خلاف آنرا ثابت می کند.

دراین تحقیق، شرکت کننده ها را در دستگاه های کالری متر قرار دادند که مقدار کالری های سوخته شده و مقدار کالری های ذخیره شده را اندازه گیری می کند. در یک دوره آزمایشی، یک وعده ناهار حجیم و یک وعده شام سبک به آنها داده شد، و در دوره دوم آزمایش، یک وعده ناهار سبک و یک وعده شام حجیم به آنها داده شد.

نتایج تحقیق نشان داد که وعده حجیمی که قبل از خواب به آنها داده شده بود، به هیچ عنوان باعث نشده بود که بدن چربی بیشتری ذخیره کند.

زمانیکه غذا می خورید اهمیت زیادی ندارد، مقدار کلی کالری هایی که در ۲۴ ساعت مصرف می کنید مهم است.

این واقعیت دارد که افرادیکه برخی وعده های غذایی را در طول روز نادیده می گیرند، و در شب مقدار خیلی زیادی غذا مصرف می کنند، نسبت به کسانیکه کالری های مصرفیشان را در طول روز پراکنده مصرف می کنند، چاقتر هستند. این ممکن است به این خاطر باشد که منظم غذا خوردن به ما کمک میکند اشتها و مقدار غذای مصرفیمان را کنترل کنیم.

باور ۴: کند بودن متابولیسم، از کاهش وزن جلوگیری می کند.

واقعیت: این عقیده بین رژیم گیرنده هایی که با کاهش وزن سر و کار دارند بسیار متداول است. تحقیقات نشان داده است که متابولیسم در حال استراحت—مقدار کالری که توسط بدن در زمان استراحت مصرف می شود—با چاق شدن افراد افزایش می یابد. به عبارت دیگر، هرچه چاقتر باشید، بدن شما برای دنبال کردن عملکردهای خود به کالری بیشتری نیاز دارد و متابولیسمتان هم بالاتر خواهد بود.

افزایش وزن زمانی اتفاق می افتد که تعداد کالری هایی که مصرف می کنید بیشتر از مقداری که می سوزانید باشد. متاسفانه مردم این روزها بیشتر به کارهای نشستنی اشتغال دارند و این باعث می شود مقدار کمتری کالری بسوزانند.

باور ۵: غذاهای چاق کننده برابر است با بالا رفتن سریع وزن.

واقعیت: باور کنید یا نه، افزایش وزن حقیقی، روندی بسیار کند است. شما باید ۳۵۰۰ کالری بیشتر مصرف کنید تا نیم کیلو وزنتان بالا برود.

اگر بعد از خوردن یک غذا ترازو به شما می گوید که چند کیلو وزنتان بالا رفته است، میتواند به خاطر آب بدنتان باشد. خیلی از افراد احساس گناه می کنند و فکر می کنند اگر غذاهایی با چربی یا شیرینی زیاد بخورند، رژیمشان را شکسته اند. اما چطور ممکن است که یک شکلات ۵۰ گرمی وزن شما را چند کیلو بالا ببرد؟

برای کنترل وزنتان در طولانی مدت، باید مصرف غذاهای پرچربی را با غذاهای سالم و فعالیت بدنی متوازن کنید.

باور ۶: شیر کم چرب نسبت به شیر پرچرب، کلسیم کمتری دارد.

واقعیت: درواقع شیر های بی چربی و کم چرب کلسیم بیشتری دارند چون کلسیم در قسمت آبکی شیر است نه در خامه و چربی آن. اگر می خواهید وزنتان را پایین بیاورید و چربی را از رژیمتان خارج کنید، شیر کم چرب بهترین انتخاب برای شماست، چون علاوه بر پایین بودن محتوی چربی، هر ۲۰۰ میلیگرم آن نسبت به شیر پرچرب ۱۰ میلیگرم کلسیم بیشتری در خود دارد.

حتی اگر در رژیم نباشید، شیر کم چرب راه بسیار خوبی برای سالم کردن شیوه زندگیتان است. شیر و لبنیات پرچرب بیشتر برای بچه ها و بزرگسالانی که وزنشان از حد نرمال پایین تر است خوب است.

باور ۷: خوردن غذاهای کم چرب به کاهش وزن کمک می کند.

واقعیت: کم چرب یا بدون چربی لزوماً به معنای کم کالری و بدون کالری نیست. قبل از استفاده محتوی کالری غذاهای مختلف مثل کیک ها، بیسکویت ها، چیپس و پفک، بستنی و اینجور تنقلات را نگاه کنید. در اینگونه مواد معمولاً برای افزودن طعم، قند اضافی استفاده می شود، از اینرو محتوی کالری آنها ممکن است کمی بیشتر یا مشابه محصولات استاندارد باشد.

موادغذایی که برچسب کم چرب روی آنها خورده شده است، نباید به ازای هر ۱۰۰ گرم، بیشتر از ۳ گرم چربی داشته باشد. دقت به مقدار اهمیت زیادی دارد. خیلی ها از موادغذایی کم چرب استفاده می کنند اما آن را دوبرابر مصرف می کنند. و چیزهایی مثل پاستیل های میوه ای ممکن است کم چربی باشد اما قند بسیار زیادی در خود دارد که به چربی تبدیل خواهد شد.

باور ۸: کلسترول برای شما مضر است.

واقعیت: کلسترول ماده ای چرب است که عمدتاً توسط کبد ساخته می شود. این ماده می تواند برای ما مضر باشد چون رسوب هایی می سازد که رگ های بدن را مسدود می سازد. انسداد عروق نیز منجر به بیماری های قلبی خواهد شد. اما همه ما به مقداری کلسترول خون نیاز داریم چون از این ماده برای ساخت سلول ها و هورمون های حیاتی بدن استفاده می شود.

به طور کلی دو نوع کلسترول وجود دارد: کلسترول خوب و کلسترول بد و مضر.

چربی های استانداردی که در گوشت، پنیر، خامه، کره و شیرینی یافت می شود کلسترول LDL که همان کلسترول بد و مضر است را بالا می برد. کلسترول های خوب نیز، کلسترول بد را از رگ های خونی بیرون کرده و به کبد برمی گرداند. از اینرو بهتر تا آنجا که می توانید از چربی های غیر اشباع مثل روغن های سبزیجات و آجیل استفاده کنید.

باور ۹: گیاهخوارها نمی توانند عضله سازی کنند.

واقعیت: گیاهخوارها هم می توانند با تامین پروتئین مورد نیازشان از منابع گیاهی مثل پنیر، آجیل، و حبوبات، به اندازه گوشتخوران بدنی عضلانی داشته باشند.

شما برای عضله سازی به پروتئین نیاز دارید اما مصرف زیاد پروتئین هم ممکن است در دراز مدت عوارضی در بر داشته باشد. بدن فقط می تواند مقدار محدودی پروتئین را ذخیره کند، ازاینرو پروتئین بیش از حد می تواند به کلیه ها آسیب برساند. انجمن سلامتی توصیه می کند که ۵۰ درصد از انرژی روزانه باید از کربوهیدرات ها، ۳۵ درصد آن از چربی ها و فقط ۱۵ درصد آن از پروتئین ها تامین شود.

باور ۱۰: وقتی سیگار را ترک کنید، چاق می شوید.

واقعیت: بعضی افراد وقتی سیگار را کنار می گذارند چاق می شوند، بعضی وزنشان پایین می آید و بعضی هیچ تفاوتی نمی کنند. بااینکه نیکوتین متابولیسم را بالا میبرد، تاثیر آن خیلی کم است. بهتر است یک فرد چاق سالم باشید تااینکه از ترس اینکه وزنتان بالا رود، به ترک سیگار اقدام نکنید. خیلی از افراد به خاطر روی آوردن به غذا بعد از ترک سیگار چاق می شوند. جویدن آدامس بدون قند یا خوردن سبزیجات بعنوان تنقلات در طول روز به جای بیسکویت وبستنی، ایده خیلی خوبی برای ترک سیگار است.

### رژیم غذایی درسرما خوردگی و آنفلوآنزا

سلامتی مجاری تنفسی وابسته به دریافت هوای فاقد میکروب و آلودگی است. بیش از ۲۰۰ نوع ویروس شناخته شده است که به دستگاه تنفسی فوقانی اثر گذاشته و باعث سرماخوردگی می‌شوند. در اغلب موارد سرماخوردگی‌ها خفیف بوده و به طور معمول برای حدود یک هفته باقی می‌مانند. آنفلوانزا نامی‌است که به عفونت ویروسی بسیار شدید نسبت داده می‌شود و این عفونت نیز بر دستگاه تنفسی فوقانی تاثیر می‌گذارند. نام آنفلوانزا از این باور قدیمی منشاء می‌گیرد که این بیماری را ناشی از تاثیرات ماوراالطبیعه می‌دانسته‌اند.

علایم سرماخوردگی به طور معمول دو تا سه روز پس از ورود ویروس به بدن ظاهر می‌شود. شایع‌ترین علایم شامل: گلودرد، گرفتگی و یا ریزش آب بینی، سرفه، عطسه و درد قسمت‌های دست و پاست. خستگی، ریزش آب از چشم‌ها و مشکلات خوابیدن نیز ممکن است رخ دهند. در صورتی که علائم، بیش از یک هفته باقی بمانند و به همراه سردرد شدید، ضعف، از دست دادن اشتها و تهوع نیز باشند احتمال این که بیماری به علت ویروس آنفلوانزا باشد بیشتر است. بروز تب نیز به طور معمول شایع است. باید توجه کرد که در موارد عفونت‌های ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی، علت بیماری را نمی‌توان برطرف کرد و فقط درمان علائم امکان پذیر است.

به هنگام سرماخوردگی استراحت زیاد، مصرف فراوان مایعات و قرقره کردن آب نمک ولرم به بهبود علائم کمک می‌کند. مصرف قرص‌های مسکن به رفع سردرد و کاهش تب کمک می‌کنند. تنها در مواردی که به دنبال عفونت ویروسی، عفونت باکتریایی نیز بروز می‌کند، آنتی‌بیوتیک‌ها مفید واقع می‌شوند. کودکان، سالمندان، زنان باردار و افرا د دچار مشکلاتی از قبیل دیابت و بیماری‌های کلیوی به توصیه‌های پزشکی بیشتری نیاز دارند. گاهی اوقات، برای گروه سالمندان (در خطر) به منظور

پیشگیری از ابتلا به عفونت، استفاده از واکسن توصیه می‌شود.

چه غذاهایی برای سرماخوردگی مفید هستند؟

برای این که سیستم ایمنی بدن به بهترین نحو به وظیفه‌اش که مبارزه علیه ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوانزا است، عمل کند باید مواد مغذی حیاتی را دریافت کند.

از جمله منابع اصلی طبیعی تامین‌کننده ویتامین ث که در درمان سرماخوردگی موثرند عبارت اند از:

ـ پرتقال، گریپ فروت، انواع توت، فلفل دلمه‌ای، توت فرنگی، سیب زمینی و سبزیجات برگ سبز از قبیل انواع کلم. دریافت زیاد و منظم ویتامین ث به کاهش بروز، شدت و طول مدت سرماخوردگی کمک می‌کند.

ـ غلات سبوس‌دار و حبوبات، منابع غذایی خوب یکی از ویتامین‌های گروه ب به نام پانتوتنیک اسید هستند. کمبود پانتوتنیک اسید، سبب بروز عفونت‌های مکرر دستگاه تنفسی فوقانی می‌شود.

ـ سیر دارای آهن، روی و آلیسین است که سبب تقویت سیستم ایمنی و کمک به کاهش خطر عفونت‌های ویروسی می‌شود.

ـ ماهی قباد، قزل‌آلا، ساردین و ماهی‌های روغنی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. همچنین تخم کتان، دانه کدو حلوایی و روغن شاه‌دانه نیز از دیگر منابع خوب امگا ۳ هستند.

ـ دانه کنجد، تخمه کدو حلوایی و آفتاب‌گردان منابع غنی اسیدهای چرب امگا ۶ هستند. این اسیدهای چرب در مبارزه علیه عفونت‌های سرماخوردگی به سلول‌های دستگاه تنفسی کمک می‌کنند.

ـ جگر، انواع ماهی از جمله قزل‌آلا، قباد و شاه ماهی، کره و تخم‌مرغ منابع ویتامین آ هستند. هویج، انبه، سیب‌زمینی، زردآلو، کدو حلوایی و سبزیجات سبز تیره نیز تامین‌کننده بتاکاروتن هستند که در بدن به ویتامین آ تبدیل می‌شوند. عفونت‌های مکرر تنفسی در کودکان با کاهش ذخایر ویتامین آ مرتبط است. یک رژیم غذایی متنوع و مخلوط حاوی این غذاها، مواد کافی برای یک کودک در حال رشد را تامین می‌کند.

ـ ماهی، مرغ، گوشت قرمز بدون چربی، لبنیات و مخلوطی از حبوبات مغزها، دانه‌ها و غلات سبوس‌دار، تامین کننده پروتئین هستند. کمبود دریافت پروتئین خطر ابتلا به عفونت را افزایش می‌دهد.

ـ گوشت، شیر، غلات و حبوبات تامین کننده ویتامین‌های ب۶ و پانتوتنیک اسید هستند که برای تامین سلامتی سیستم ایمنی از اهمیت بسیاری برخوردارند.

ـ غلات صبحانه (برشتوک)، نان و عصاره مخمر، تامین کننده اسیدفولیک هستند که برای سلامتی و تقویت سیستم ایمنی ضروری است. به علاوه چغندر، لوبیا چشم بلبلی و انواع کلم منابع خوب فولات (فرم طبیعی اسید فولیک) هستند.

ـ انواع صدف، گوشت‌های قرمز بدون چربی و غلات سبوس‌دار حاوی روی هستند. روی یک ماده معدنی مورد نیاز برای سیستم ایمنی است.

از چه غذاهایی پرهیز کنیم؟

غذاهای آماده بسته بندی شده و کنسروها از لحاظ ویتامین‌ها و مواد معدنی فقیر هستند. بنابراین به جای مصرف این نوع غذاها از انواع میوه و سبزیجات تازه، گوشت، ماهی، غلات، مغزها و دانه‌ها استفاده کنید.

نکته:

استفاده از بخور برای رفع گرفتگی بینی کمک می‌کند. برای این کار، به مدت ۱۰ دقیقه سر را بر روی بخارات یک ظرف آب در حال جوشیدن بگیرید. بهتر است دستمال یا حوله‌ای را روی سر بگذارید و این عمل را سه بار در روز تکرار کنید. می‌توان مقداری روغن منتول یا اوکالیپتوس به آب در حال تبخیر اضافه کنید تا عمل تنفس را تسهیل کند.

ـ مقدار زیادی مایعات مصرف کنید. در طول حملات شدید آنفلوانزا، بهتر است از مایعات مقوی و مغذی مثل انواع سوپ‌ها و آش‌ها به عنوان جایگزین وعده اصلی استفاده کنید. البته به شرطی که تعادل صحیحی از انواع مواد مغذی را دارا باشد.

ـ تا جایی که می‌توانید استراحت کنید. سیستم ایمنی برای تجدید قوا به استراحت نیاز دارد. عدم توجه به علائم یک عفونت ویروسی و سعی در ادامه کار و فعالیت در حین بیماری، مدت ابتلا را طولانی می‌سازد

## رژیم غذائی تلویزیونی!

افزایش میزان تبلیغات تلویزیونی در حوزه مواد غذایی و عمدتا هله هوله ها، نه تنها به چاقی نسل جدید کودکان و نوجوانان دامن زده است بلکه بر پایه مطالعات متعدد، نسبت مستقیمی با شیوع رفتارهای مجرمانه، غیراجتماعی و پرخاشگرانه آنها دارد. افزایش مصرف اینگونه موادغذایی، نه تنها تامین کننده نیازهای روزانه غذایی کودکان نمی باشد، بلکه تاثیرات جسمی و ذهنی متعددی هم بر آنها وارد می کند. این نظر که مردم خشونتی را که در تلویزیون مشاهده می کنند، در عالم بیرون تقلید می کنند، موضوعی است که سالیان سال به موضوع بحث جرم شناسان تبدیل شده است.

درصورتی که بپذیریم، خشونت محصول این جعبه جادویی است، باید بگوییم که بخشی از آن نه محصول برنامه های آن، که بیشتر در نتیجه تصاویری است که در قالب تبلیغات در خلال این برنامه ها پخش می شود. اجازه دهید مبنای این بحث عجیب را بر پایه مقاله ای که در آخرین شماره نشریه «پزشکی کودکان و بزرگسالان» منتشر شد، آغاز نماییم. در این مقاله می خوانیم که بر اساس شواهدی تجربی، کودکانی که زمان بیشتری صرف تماشای تلویزیون می کنند، به خوردن محصولات خوراکی بیشتر هنگام تماشای برنامه ها، روی می آورند. بر اساس یافته های این مقاله، به ازای هر ساعت تماشای تلویزیون ???، کیلوکالری اضافی در عرض یک روز به مصرف کودکان می رسد که بیشتر این کالاها را هله هوله هایی چون نوشیدنی های گازدار، چیپس، بیسکویت، شکلات، همبرگر و... تشکیل می دهد. بر اساس این مقاله، تماشای تلویزیون نسبت معکوسی با مصرف میوه و سبزیجات دارد.

امروزه کمتر شاهد طرح بحث های جدی درباره تاثیر تلویزیون بر نحوه غذا خوردن و رژیم غذایی هستیم. بررسی یکی از نهادهای دولتی در آوریل ???? نشان داد که در طی ده سال گذشته، میزان چاقی در دبیرستانی ها دو برابر شده است. هم اکنون ?? درصد دختران و ?? درصد پسران ?? تا ?? ساله به مشکل چاقی گرفتارند که همین آمار بیانگر آن است که این افراد در معرض ابتلای بیشتر به رژیم غذایی چه بر سر قوای فکری آنها می آورد. هم اکنون مطالعات متعددی بیانگر آن است که میزان آسیب های مغزی این محصولات، همپای آسیب های قلبی و تاثیرات آنها بر لوزالمعده این کودکان است. همچنین امروزه شواهد متعددی مبنی بر ارتباط بین نوع و نحوه غذا خوردن کودکان و نوجوانان، با خشونت و رفتارهای غیراجتماعی آنها وجود دارد.

شاید بتوان جالب ترین و برجسته ترین نتایج این پدیده را در گزارش نشریه پزشکی «تغذیه و محیط زیست» در سال ???? یافت. در این مطالعه، محققین به بررسی تبهکاران ?? تا ?? ساله در یکی از زندان های آمریکا پرداختند. نتایج این مطالعه حاکی از آن بود که بسیاری از پسربچه ها با کمبود برخی مواد غذایی خاص روبرو بود ه اند. به طور متوسط، آنها تنها ?? درصد آهن??، درصد منیزیم ??، درصد روی و ?? درصد ویتامین B ?? مورد نیاز خود را مصرف کرده بودند. آنها سپس به مشاوره با زندانیان درباره نحوه بهبود رژیم غذایی شان پرداختند. نتایج این مشاوره حکایت از آن داشت که میزان جرم در گروه شاهد ?? درصد و در گروه آزمایشی ?? درصد کاهش داشته است.

همچنین مشخص شد که زندانیان گروه شاهد که از بهبود رژیم غذایی خود امتناع ورزیدند، هیچ کاهشی در میزان جرایمشان مشاهده نشد. به گزارش فارس، مقاله مشابه دیگری در سال ???? در نشریه روانپزشکی بریتانیا منتشر شد که بیانگر آن بود که زندانیان جوانی که ویتامین های مکمل، مواد معدنی و اسیدهای چرب مصرف می کنند، با کاهش ?? درصدی جرایم روبرو هستند. تحقیقی دیگر در فنلاند نشان داد که ?? درصد مجرمین مورد آزمایش، از نوعی ناهنجاری گلوکزی که نتیجه مصرف بیش از حد شکر، کربوهیدرات ها و محرک هایی چون قهوه است، رنج میبرند. به راستی رابطه بین رژیم غذایی و رفتارهای مجرمانه، چرا باید تا این حد شگفت آور باشد؟ مثلا در نتیجه مصرف زیاد شکر، عملکرد مغز که بستگی به فرایندهای زیستی شیمیایی و وابسته به مواد خاص چون اسیدهای چرب و به ویژه امگا، ?روی، منیزیم، آهن، ویتامین B و... دارد، با اختلال مواجه می شود.

اساسا هرچه که به حجم مصرف هله هوله ها افزوده شود، جای کمتری برای استفاده از غذاهای حاوی مواد شیمیایی که مورد نیاز مغز می باشد، باقی می ماند. از این روست که می توان ادعا نمود، فعالیت مبلغان عرصه مواد غذایی، نتیجه ای جز کاهش دریافت مواد مغذی مورد نیاز ما ندارد. هاروی در کتاب خود با عنوان «ما خواهان غذاهای واقعی هستیم» می نویسد که کشاورزی صنعتی به واسطه وابستگی اش به کودهای شیمیایی، به شدت با کاهش میزان مواد معدنی و همچنین شیر و گوشت همراه شده است. البته این تحقیقات بدین معنا نیست که رژیم غذایی نامطلوب، تنها عامل جرم و رفتارهای غیراجتماعی است، اما بی شک می تواند بیانگر این مطلب باشد که هر دولتی باید برای مقابله با این مساله به مبارزه با این تبلیغات برخیزد.

با وجود این تحقیقات، ما شاهدیم که مثلا شبکه آفلام در خصوص کنترل مصرف هله هوله ها در بریتانیا، اقدام به برگزاری?? جلسه با تولید کنندگان و مبلغان این صنعت نمود و تنها ? جلسه به گروه های مصرف کننده و کارشناسان بهداشتی اختصاص داد. نتیجه این جلسات هم که بعدها منتشر شد آن بود که لزومی به برخورد با تبلیغات برای کودکان بالای ? سال وجود ندارد!

## رژیم غذایی و تنقلات ؛یک رژیم غذایی سالم برای کودکا

رژیم غذایی سلامتی بخش شامل یک برنامه غذایی طبیعی بوده که همه مواد مغذی لازم برای رشد کودکان را به همراه داشته باشد و شامل چند گروه عمده مواد غذایی است که باید روزانه مصرف شوند و عبارتند از:

۱ – میوه و سبزیجات

۲ – نان و حبوبات

۳ – شیر و لبنیات

۴ – گوشت و ماهی و تخم مرغ

چگونه یک رژیم غذایی بر دندانها تأثیر می گذارد؟

کودک نیاز دارد که یک رژیم غذایی متعادل برای شکل گیری و تکامل دندانها داشته باشد. کودک همچنین برای این که لثه ای سالم که دندانها را در برمی گیرد داشته باشد، نیازمند به داشتن یک رژیم غذایی کامل است. یک برنامه غذایی با مقادیر بالای کربوهیدرات مانند مواد قندی و نشاسته ای می تواند برای کودک شما ایجاد ریسک بالایی از نظر ابتلای به پوسیدگی دندانی نماید.

چگونه می توان یک برنامه غذایی مطمئن برای کودکان در نظر گرفت

ابتدا مطمئن شوید که برنامه غذایی او متعادل و کامل می باشد. سپس ببینید که چند مرتبه در روز از غذاهای حاوی مواد قندی و نشاسته ای مصرف نموده است. غذاهای نشاسته ای شامل نان، برنج، شیرینی و چیپس و سیب زمینی می باشد. هنگامی که او را از نظر مصرف این مواد کنترل می کنید، بهتر است نگاهی نیز به ظرف محتوی این مواد و همچنین شیرینی و شکلاتها داشته باشید. بعضی از مواد غذایی شامل یک یا چند نوع قند می باشند و باید بدانید که همه انواع قندها می توانند باعث پوسیدگی شوند. میوه ها و برخی سبزیجات و محصولات لبنی دست کم دارای یک نوع قند می باشند. قند را می توان در تجزیه بسیاری از مواد غذایی

پیدا کرد، حتی در برخی از مواد غذایی که طعم شیرین ندارند؛ برای مثال در کره، بادام زمینی و بسیاری از سسها و ژله ها.

آیا کودک باید غذاهای حاوی نشاسته و قند را کنار بگذارد؟

قطعاً خیر، مقادیر بالایی از این مواد مورد نیاز کودکان می باشند. شما باید به سادگی آن را انتخاب نموده و مصرف را در حد طبیعی و منطقی نگهدارید. یک غذای حاوی قند و نشاسته اگر با مواد غذایی دیگری چون گوشت همراه شده و در برنامه غذایی روزانه (ناهار- شام - صبحانه) قرار گیرد، برای رشد و تکامل دندانها بسیار مفید است، ولی اگر به صورت تنقلاتی چون چیپس، پفک و ... باشد خیر. غذاهای چسبنده و کشدار مانند میوه های خشک و انواع تافیها و شکلاتها به راحتی توسط بزاق دهان و آب و شیر از سطح دندان شسته نمی شوند، بنابراین آنها می توانند نقش بیشتری را در ایجاد پوسیدگی داشته باشند تا غذاهای فیبردار و سلولزی که دندانها را نیز تمیز می کنند. با دندانپزشک اطفالتان در مورد انتخاب، نگهداری و طرز مصرف مواد غذایی که سلامت دندانهای کودک شما را تضمین می کند، مشورت نمایید.

آیا در یک برنامه غذایی متعادل میزان فلوراید کافی است؟

خیر. یک رژیم غذایی متعادل متضمن فراهم کردن مقدار کافی فلورایدی که برای رشد و نگهداری دندانهای کودکان لازم است، نمی باشد. اگر شما در جامعه ای زندگی می کنید که فلورایده کردن مواد غذایی در برنامه آنها وجود ندارد و یا میزان فلوراید موجود در آب آشامیدنی کافی نمی باشد کودک شما در طی سالیانی که دندانهایش تشکیل می شوند، نیاز به یک فرآورده دارویی فلورایددار دارد. دندانپزشک کودکان با توجه به میزان فلوراید آب آشامیدنی، سن و وزن کودک مقدار مصرف این فرآورده ها را مشخص می سازد.

### رژیم لاغری بسیاری را چاق می کند

منبع:روزنامه جوان

تحقیقی در امریکا نشان داده که رژیم لاغری نمی تواند در درازمدت وزن فرد را پایین نگه دارد و همچنین ممکن است سلامت او را با خطر روبه رو کند.محققان امریکایی در جریان مطالعات خود دریافته اند که افراد در شش ماه اول رژیم لاغری بین پنج تا ده درصد وزن خود را از دست می دهند. اما محققان دانشگاه کالیفرنیا در بازنگری سی و یک تحقیق در زمینه رژیم های غذایی برای لاغری متوجه شده اند که بالغ بر دو سوم این افراد بعد از پنج سال نه تنها به وزن قبلی خود باز می گردند بلکه وزنشان بیشتر هم شده است.

مجله روانشناسان امریکایی American Psychologists) (Journal در گزارشی آورده که کم و زیاد شدن سریع وزن بدن می تواند در ابتلا به بیماری های قلبی و سکته مغزی مؤثر باشد.

تریسی مان، که سرپرستی گروه محققان دانشگاه کالیفرنیا را برعهده داشته است، می گوید: «رژیم غذایی باعث نمی شود وزن برای همیشه پایین بماند.» پرفسور «مان» نتیجه می گیرد که برای بیشتر افراد بهتر است که اصلاً رژیم غذایی نگیرند چون وزن آن ها همان میزان باقی می ماند و در ضمن با بالا و پایین رفتن وزن بدن صدمه می خورند.این محقق در ادامه هشدار داد که برخی از تحقیقات صرفاً به گفته های داوطلبین و نه اندازه گیری مستقیم توسط کارشناسان مستقل تکیه می کنند و بقیه هم فقط برای مدت کمی داوطلبینی که لاغر شده اند را تحت نظر دارند. بنابراین نتایج این تحقیقات ملاکی برای همه افراد نیست. پرفسور تریسی مان، رییس این گروه تحقیق در دانشگاه کالیفرنیا می گوید: «برخی تحقیقات با استناد به گفته داوطلبین و نه نظر کارشناسی، یک رژیم لاغری را موفق اعلام می کنند.و این در حالی است که افرادی که دوباره چاق شده اند هم معمولاً در این گونه نظرسنجی ها شرکت نمی کنند. بنابراین مردم اغلب برداشت غلطی از رژیم های لاغری دارند.» در یکی از تحقیقات، پنجاه درصد از افرادی که رژیم لاغری گرفته بودند پنج سال بعد از لاغر شدن نه تنها دوباره به همان وزن اولیه خود بازگشته بودند بلکه پنج کیلوگرم چاق تر هم شده بودند. این تحقیق از رژیم لاغری خاصی نام نبرده بلکه انواع رژیم ها را در نظر گرفته است. پرفسورمان گفت: به نظر او خوردن در حد اعتدال و ورزش روشی خوب برای همه افراد است. دکتر ایان کمپبل، مدیر گروه پزشکی سازمان «ویت کانسرن» (Weightconcern) گفت: بسیاری از مردم به رژیم لاغری نگاهی کوتاه مدت دارند، جلوگیری از اضافه وزن چالشی است برای همه عمر، درست مثل بیماری قلب یا بیماری روانی که اگر دارو را قطع کنید ممکن است حالتان بدتر شود. وی گفت: افرادی که اضافه وزن دارند اغلب عادات متوازنی ندارند و بعد از این که وزنشان کم شد ورزش و رژیم غذایی سالم را کنار می گذارند. وی در خاتمه خاطر نشان کرد، نتایج این تحقیقات ملاکی برای همه افراد نیست و خوردن در حد اعتدال و ورزش، روشی مناسب برای همه افراد است.

### ۵ دلیل برای افزودن سویا به رژیم غذایی روزانه

منبع:روزنامه قدس

مشکل ترین نکته در برنامه ریزی برای یک رژیم غذایی مناسب، کنار آمدن با تغییر عادت غذایی است. چیزهایی از قبیل، خوردن سبزیجات آب پز به جای سیب زمینی سرخ کرده، رد کردن یک پیتزای پر از پنیر کشدار یا کنار گذاشتن غذاهای خوشمزه ای که برای سلامت چندان مفید نیستند! البته ایجاد این تغییرات هم چندان مشکل نیست، مثلاً استفاده از سویا به جای گوشت در لازانیا، سسها، کوفته قلقلی و خیلی غذاهای دیگر هم برایتان ممکن است، در این جا پنج دلیل مهم برای استفاده از سویا وجود دارد:

۱- مواد مغذی موجود در سویا

سویا شامل مواد مغذی بسیاری است که بدن برای سالم ماندن به آن احتیاج دارد. پروتئین، کربوهیدرات، چربیها (اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶) فیبرهای غذایی، ویتامینها و موادمعدنی از جمله کلسیم، اسید فولیک و آهن، از جمله موادی است که در این ماده غذایی وجود دارد. اسیدهای آمینه موجود در سویا با اسیدهای آمینه موجود در گوشت، شیر و تخم مرغ برابری می کند. تحقیقات نشان می دهد که پروتئین موجود در سویا ۵/۱ برابر پنیر، دو برابر گوشت قرمز و ماهی سه برابر تخم مرغ و یازده برابر شیر گاو است.

۲- مناسب برای کنترل وزن:

فرآورده های سویا، کم چرب و عاری از هورمونها و مواد سمی است که باعث احتباس آب، ناراحتیهای گوارشی می شوند. مشکلاتی از این قبیل باعث می شود که یک رژیم غذایی نامطلوب و مشکل، شخص را از ادامه رژیم منصرف کند. سویا در عین حال که بسیار مغذی است کم کالری بوده و به بدن توانایی طبیعی برای کنترل وزن را می دهد.

۳- کاهش کلسترول:

تحقیقات نشان داده که اگر سویا به جای فرآورده های دامی خورده شود، کلسترول بد بدن کاهش می یابد از آن جایی که رابطه مستقیم میان کلسترول بالا و ناراحتیهای قلبی وجود دارد. بعد از تحقیقات گسترده، اعلام کرد که استفاده از سویا در رژیم غذایی با پایین آوردن چربی اشباع و کلسترول منجر به کاهش بیماریهای مربوط به کرونر قلب می شود.

۴- استخوان های محکم

مطالعات نشان داده که سویا جلوی پوکی استخوان را گرفته و مانع از شکستن استخوانهایی است که بر اثر این بیماری پوک و شکننده شده است. ممکن است شما با مشورت با دکتر خود از شیوه ورود سویا به برنامه غذایی خود آگاه شوید تا از بروز این بیماری ناتوان کننده جلوگیری کنید.

۵- کاهش امکان ابتلا به سرطان:

ایزوفلاوینها و پروتئینهای موجود در سویا دارای آنتی اکسیدانهایی است که رادیکالهای آزاد، سموم و مولکولهایی را که به غشای سلولی و صدمه می زنند، از کار می اندازند.آنتی اکسیدانها تأثیرات مخرب رادیکالهای آزادی را که باعث سرطان و بروز آثار پیری می شوند، کاهش می دهد. سویا خطر ابتلا به بسیاری سرطانها از جمله معده، روده، مثانه، پروستات و سینه را کاهش داده و در جلوگیری از بروز آلزایمر، ناراحتیهای عصبی، عوارض یائسگی، هپاتیت، آسم و فشار خون بسیار مؤثر است.

### رژیم بگیرید تا سرطان نگیرید

نویسنده: الهام اسمعیلی

منبع: sharghnewspaper.ir

براساس تحقیقات به عمل آمده بر روی عوامل سرطان زا، دانشمندان به دو عامل اصلی پی برده اند:

۱) عوامل ژنتیکی و وراثتی که در فرد مساعد پدید می آید.

۲) عوامل محیطی که روزانه همه ما با آنها مواجه هستیم مانند هوایی که تنفس می کنیم، آبی که می نوشیم، غذایی که می خوریم و به طور کلی نحوه زندگی ای که انتخاب کرده ایم. همگی می توانند دارای عامل سرطان زا باشند.همان طور که در بخش پیشین نیز به آن اشاره شد، از میان موارد یاد شده در فوق، محققان بر روی بررسی رژیم غذایی و رابطه آن با سرطان تمرکز بیشتری داشته اند. نتایج آمارها و تحقیقات به دست آمده نیز نشانگر این موضوع است که میزان شیوع این بیماری و حتی نوع آن در میان کشورها با عادت های غذایی مختلف، به عنوان یکی از عوامل تاثیرگذار، متفاوت است. به عنوان مثال در بین کشورها بیماری سرطان سینه در ژاپن از کمترین آمار و برعکس در ایالات متحده آمریکا بیشترین آمار را دارا است. جالب تر آنکه این عوامل محیطی به قدری تاثیرگذار هستند که حتی افراد مهاجر نیز فارغ از موضوع ژنتیک و وراثت همراه خویش، همانند دیگر مردم آن کشور در معرض عوامل سرطان زای موجود در محیط زندگی جدید قرار گرفته و امکان به خطر افتادن سلامتی آنها نیز مانند بقیه وجود دارد.از آنجا که سرطان یک بیماری غیرقابل پیش بینی است، حتی با بررسی بیماران مبتلا به سرطان و رژیم غذایی آنها نیز هنوز عوامل مشخص سرطان زای خوراکی شناخته نشده است زیرا از آنجا که هر فرد روزانه از مواد غذایی گوناگون استفاده می کند، به خاطر آوردن لیستی از مواد مصرفی در حداقل چند ماه گذشته که می تواند تاثیری در بیماری سرطان وی گذاشته باشد کاری غیرممکن بوده و در نتیجه یافتن عامل غذایی سرطان نیز به راحتی امکان پذیر نیست. ولی با تمام این تفاسیر تحقیقات نشان داده است مصرف برخی از مواد غذایی در شرایط خاص می تواند در بروز این بیماری و حتی پیشرفت آن تاثیرگذار باشد لذا در همین راستا به پیشنهاداتی در زیر پیرامون انتخاب رژیم غذایی مناسب جهت جلوگیری از سرطان می پردازیم:

۱-در وعده های غذایی از مواد گیاهی استفاده کنید. هر روز چند وعده میوه و سبزی بخورید. به این ترتیب شما می توانید ادعا کنید که در رژیم غذایی روزانه تان منابع غنی از ویتامین Aو C، مواد معدنی و مواد شیمیایی گیاهی وجود دارد که از خطر ابتلا به سرطان می کاهد. مصرف چند وعده از دیگر منابع گیاهی مانند حبوبات و غلات نیز همین نتیجه را خواهد داشت. در ضمن در یک رژیم غذایی مناسب مقدار فیبر مورد نیاز بدن شما می بایست ۲۵تا ۳۵ گرم در روز باشد.

۲ -اعتدال در مصرف غذاهای پرچرب به خصوص گوشت های قرمز و مواد فرآوری شده. کاهش مصرف گوشت به خصوص گوشت های چرب مانند گوشت گوسفند یکی از اقدامات مهم جهت جلوگیری از سرطان است. حال در صورتی که به خوردن پروتئین حیوانی علاقه مند هستید، از گوشت های سفید پرندگان و یا ماهی استفاده کنید. در ضمن با هدف تامین پروتئین حیوانی

مورد نیاز بدن از لبنیات نیز می توان استفاده کرد به شرط آنکه از کم چرب بودن آن اطمینان حاصل شود. غذاهای فرآوری شده نیز دارای چربی هایی هستند که اگرچه با سرطان رابطه مستقیمی ندارند ولی میزان LDL و یا کلسترول بد خون را افزایش داده و سبب کاهش HDL و یا کلسترول خوب خون می شوند.

۳ -مصرف مواد سرطان زای بالقوه carcinogen را کاهش دهید. این مواد عبارتند از:

غذاهای دودی که در مراحل دودی شدن به طور مستقیم دود را به خود جذب کرده و حاوی بسیاری مواد سرطان زا هستند به عنوان مثال به ماهی های دودی و برنج دودی می توان اشاره کرد که در رژیم غذایی اهالی شمال کشور نیز از جایگاه ویژه ای برخوردارند.مواد غذایی که حاوی مواد نگهدارنده نیتریت دار هستند. مانند انواع سوسیس ها، کالباس ها، همبرگرها و دیگر گوشت های فرآوری شده.نیتریت ها می توانند با پروتئین موجود در معده شما ترکیب شده و مواد شیمیایی سرطان زا را تشکیل دهند.حال از آنجا که مواد غذایی حاوی ویتامین C فراوان می تواند از این محصول ترکیبی جلوگیری کند، اگر قصد دارید گهگاه از این قبیل مواد غذایی نیتر یت دار استفاده کنید، مصرف مقدار زیادی میوه و سبزی حاوی ویتامین C را به همراه آنها فراموش نکنید.

غذاهای شور و پرنمک

غذاهای گریل شده: با توجه به اینکه مرحله پخت این قبیل غذاها در مجاورت مستقیم با آتش صورت می گیرد، به طور قطع سطوحی از آنها سوخته و زغالی می شود و از آنجا که این قسمت های سوخته می توانند عاملی برای سرطان باشند از انتخاب این روش غذایی نیز بپرهیزید.

نوشیدنی های الکل دار: الکل خود عاملی شناخته شده برای افزایش سرطان ها به خصوص سرطان کبد است.

۴ -به لحاظ فیزیکی فعال بوده و از همین طریق وزن مناسب خود را بیابید.

داشتن وزنی متعادل با انجام ورزش و انتخاب رژیم غذایی مناسب بدن شما را در ابتلا به انواع بیماری ها همچنین سرطان مقاوم می سازد. بنابراین در برنامه ریزی روزانه خود حداقل نیم ساعت در روز را برای ورزش به خصوص پیاده روی اختصاص دهید.

۵ -در وعده های غذایی روزانه خود از تنوع مواد غذایی استفاده کنید. گوناگونی مواد غذایی مصرفی سبب می شود همواره طیف وسیعی از ویتامین ها، مواد معدنی و به طور کلی مواد حافظ بدن در مقابل بیماری ها در بدن وجود داشته باشد.

۶- در مصرف قند تعادل را رعایت کنید. اگرچه تاکنون هیچ مدرکی مبنی بر وجود ارتباط مستقیم بین قند و سرطان وجود ندارد ولی به جهت کالری بالای حاصل از قند و رابطه آن با وزن زیاد و چاقی محیط برای رشد سلول های سرطانی مناسب می شود

## اصول اساسی رژیم در دوران شیردهی

منبع:sharghnewspaper.ir

چاقی پس از بارداری :یکی از مهمترین مشکلاتی است که خانم های شیرده با آن مواجهند. اغلب خانم ها به تصور اینکه رژیم گرفتن باعث به خطر افتادن سلامت خود و فرزندشان می شود از انجام آن پرهیز می کنند. گرچه این تفکر درست است ولی رژیم هایی وجود دارند که کاملاً علمی و سالم بوده و قادر است بدون وارد کردن هیچ گونه آسیبی به سلامت نوزاد اندام مادر را به تناسب برساند. در اینجا به ذکر توصیه هایی می پردازیم که کمک بزرگی به شما در جهت کاهش وزن می کند.صبر کنید تا کودکتان دوماهه شود بعد رژیم خود را شروع کنید. این کار به بدن شما زمان کافی برای تولید شیر را خواهد داد تا هنگام شروع رژیم لاغری و محدود شدن کالری دریافتی شما شیر مورد نیاز کودک شیرخوارتان کم نشود. شیر دادن به طور متوسط بین ۵۰۰-۲۰۰ کالری در روز می سوزاند. پس به یاد داشته باشید بدون یک رژیم لاغری نیز شما در حال سوزاندن کالری های اضافی خود هستید.

۱- بدون محدودیت شیر بدهید. تحقیقات مشخص کرده که شیر دادن مرتب و طولانی تر از ۶ماه کاهش وزن را در مادر افزایش می دهد.

۲- روزانه بین ۱۸۰۰- ۱۵۰۰کالری مصرف کنید. هنگام دوران شیردهی شما نباید کمتر از ۱۸۰۰-۱۵۰۰ کالری مصرف نمایید و اکثر خانم های شیرده باید حداکثر این میزان را دریافت نمایند. حتی بعضی از مادران به مقداری بیش از این نیاز دارند. اما مطالعات در این زمینه نشان داده که دریافت کالری کمتر از ۱۵۰۰برای مادر و کودک شیرخوار خطرآفرین خواهد بود.

۳- کاهش وزن را کمتر از ۱/۵کیلو در هفته یا هرماه حدود ۳ کیلو حفظ کنید.

۴- دریافت کالری را به تدریج کم کنید. افت ناگهانی در کالری ها می تواند در تولید شیر مادر تاثیر بگذارد. بعضی از مادران در دوران بیماری حتی با از دست دادن آب بدن و یا مصرف دارو متوجه کم شدن میزان تولید شیر در خود می شوند. فرضیه ای در اینجا وجود دارد که کاهش ناگهانی دریافت کالری در بدن می تواند در بدن مادر حالت قحطی ایجاد کرده و منابع غیرضروری مانند تولید شیر را خشک کرده و از کار بیندازد.

۵- از محلول های لاغری سریع جداً پرهیز کنید.رژیم های مایعات، رژیم های کم قند، رژیم های تفریحی، کاهش وزن با روش مصرف دارو و غیره طی دوران شیردهی به هیچ وجه توصیه نمی شوند.

## ترازوی بدن را به کار اندازیم

نویسنده:والنتینا آردیا

ترجمه: بهاره مهرنژاد

دیگر رژیم گرفتن فایده ندارد. با گیاهخواری ، آب درمانی و رژیم شیر کار به جایی نمی رسد. لاغر که نمی شویم هیچ تعادل انرژی های بدنمان را نیز برهم می زنیم. این را من نمی گویم، طرفداران طب کل نگر بر این عقیده اند.این که طب کل نگر چرا و چگونه از آسیا به اروپا و آمریکا راه پیدا کرد معلوم نیست و چندان اهمیتی ندارد. آنچه مهم است افزایش تعداد آدم هایی است که به پیروان طب کل نگر در هند و چین پیوسته اند و سعی می کنند با تعالیم آیورودا، ماکروبیوتیک و یوبیوتیک زندگی را بگذرانند و به طریقه ASL آشپزی کنند

آیورودا:

محصول هزاران سال مراقبه فکری و درون نگری سالکان هندی است که امروز به صورت شاخه ای از طب کل نگر درآمده است. آیورودا علم شناخت زندگی است که از ترکیب کلمات آیوس به معنی زندگی و ودا به معنی شناخت تشکیل شده است. طبیبان آیورودایی بر این باورند که بدن تنها به یک جسم محدود نمی شود که نوعی انرژی کیهانی است که هوشمند بوده و همه چیز را می فهمد و به همه چیز محیط حتی کوچک ترین افکار وعواطف دیگران واکنش نشان می دهد.هدف طب آیورودا تطبیق انرژی های درونی بدن با انرژی های محیطی و حفظ تعادل انرژی های طبیعی کلیت وجود انسان است. در تعالیم آیورودا بدن انسان متشکل از چهار عنصر باد، آتش، آب و خاک است که به ترتیب واتا، پیتا و کافا نامیده می شود.واتا مسئول سلامت دستگاه گردش خون و استخوان ها و دستگاه گوارش بوده و بر هم خوردن تعادل آن با دیگر عناصر بدن تقریبا ۸۰نوع مرض را باعث می شود. پیتا مسئول تنظیم ترشح هورمون ها بوده و تنظیم کننده درجه حرارت بدن است.بر هم خوردن تعادل کافا نیز به بروز اختلالات متابولیسم منجر می شود.متخصصان آیورودا همچنین افراد را براساس ظاهر و نوع خلق و خو به باد، آتش، آب و خاک واتا، پیتا و کافا تقسیم بندی می کنند.

واتاها لاغر و قدبلند بوده و استخوان های برآمده، چشمان ریز، تیره و پوست خشک دارند. حرکت و گفتارشان سریع است، مطالب را سریع به خاطر می سپارند و البته سریع هم از خاطر می برند.ترسو، عصبی و افسرده اند و بیشتر از ناحیه سیستم عصبی و اسکلتی دچار بیماری می شوند.پیتاها هیکلی هستند، قد متوسط دارند و چشمانشان روشن و ریز است. مطالب را سریع یاد می گیرند و حافظه قوی دارند. بیشتر از همه گرفتار تب و بیماری های التهابی می شوند.کافاها اما کوتاه، چاق، پرخور بوده و چشمان درشت و حافظه قوی دارند. اختلالات متابولیسم شایع ترین عارضه ای است که گریبان کافاها را می گیرد.

پزشکان آیورودا مواد غذایی را در سه طبقه می گنجانند:

۱-حبوبات، برنج، گردو، جوانه گندم، عسل، میوه و سبزیجات که وزن بدن را در حالت استاندارد نگه داشته و بدن را به فعالیت و تحرک وامی دارد.

۲-غلات، شیرینی و شکلات و شکر و فرآورده های لبنی که جزء غذاهای انرژی بخش بوده و برای فعالیت سلول ها ضروری اند.

۳-گوشت، ماهی، تخم مرغ ، الکل، قارچ، پیاز و سیر که به عقیده پیروان آیورودا باعث کدورت و از بین رفتن شفافیت و کارایی سلول های مغز می شود و به همین دلیل نیز در طب آیورودا خوردن آنها منع شده است.

ماکروبیوتیک:

زیرشاخه ای از آیورودهاها هستند.ماکروبیوتیک از دو واژه Makros و Bios حاصل شده و زندگی طولانی معنی می دهد. در باور پیروان ماکروبیوتیک انرژی در بدن به اشکال یین و یانگ یافت می شود. مواد غذایی نیز یا اسیدی هستند یا قلیایی.اسیدی یین حاوی شیر، ماست، چای و میوه بوده و گوشت مرغ و ماهی و قرمز، نمک و تخم مرغ در رده قلیایی ها یانگقرار دارد که مضر بوده و مصرف آنها زیاد در این طب توصیه نمی شود.رژیم غذایی ماکروبیوتیک ها شامل غلات، چربی ها، حبوبات و جلبک ها و گیاهان دریایی است که خاصیت پاک کنندگی داشته و به عنوان سم زدا به کار می رود.کاهش مصرف شکر، کارامل و عسل، حذف سیب زمینی، گوجه فرنگی و بادمجان، جایگزین کردن ماهی با گوشت قرمز، منع مصرف قهوه، کاهش مصرف شیر و فرآورده های لبنی از دیگر قوانین رژیم ماکروبیوتیک است که از طرف هوادارانش اجرا می شود. بیشترین سهم مواد غذایی در رژیم ماکروبیوتیک مربوط به غلات است، پروتئین ها و سبزیجات و چربی ها در رده های بعدی قرار می گیرند.

وعده های غذایی که درمانگران ماکروبیوتیک پیشنهاد می کنند به شرح زیر است:

۱۵۰ گرم سالاد سبزیجات، ۱۵۰ گرم سبزیجات پخته، ۵۰ گرم پاستا یا برنج، ۲۰ گرم پنیر پارمزان و ۱۵ گرم روغن زیتون یا کره که در مجموع ۴۶۰کیلو کالری می شود.

۱۵۰ گرم سالاد سبزیجات، ۸۰ گرم ماکارونی، ۴۰ گرم لوبیا سبز پخته و ۱۵ گرم روغن زیتون که قادر است ۵۵۵ کیلوکالری از انرژی روزانه را تامین کند.

و در نهایت ۱۰۰گرم گوشت بره یا ۶۰ گرم گوشت ماهی، ۱۵۰ گرم سالاد سبزیجات و ۵۰ گرم تخم مرغ و ۱۵ گرم روغن زیتون که تامین کننده ۴۴۰ تا ۴۷۰ کیلوکالری انرژی روزانه است.

یوبیوتیک

یعنی علم خوب زیستن. در رژیم یوبیوتیک ها غذاهای گیاهی به حیوانی ارجحیت دارد. خوردن غذاهای سم زدا آنتی اکسیدان و انجام ورزش هایی که به جوان ماندن عقل کمک می کند دو رکن اساسی در رژیم بیوتیک هستند. رژیمی که در سال های ۱۹۵۰ در آمریکای شمالی باب شد و تفکر اولیه اش بر پایه حذف تولیدات حیوانی از رژیم غذایی بود.برنج، پاستا، سبزیجات، حبوبات بیشترین سهم را در وعده های غذایی طرفداران یوبیوتیک دارد.خوردن فرآورده های حیوانی نیز در این رژیم تنها در یک وعده

باید انجام گیرد.آخرین گروه از پیروان آیورودا آنهایی هستند که به طریق ASL آشپزی می کنند.
Appetite , Satiate, Lowcalorie ASL شیوه ای است که در آن غذاها بسیار اشتهابرانگیز و سیرکننده و البته کم کالری هستند. افرادی که سعی می کنند به طریق ASL وزن کم کنند باید هر وعده ۵۴۰ کالری به بدن برسانند مجموعا ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ کالری در شبانه روز که معمولا درمانگران خوردن ۱۵۰ گرم سوپ، ۵۰ گرم سالاد سبزیجات، ۱۰۰ گرم نان و ۱۰۰ گرم کلوچه را در هر وعده غذایی پیشنهاد می کنند.

## چه رژیمی نیازهای روزانه بدن را تامین می کند؟

منبع:sharghnewspaper.ir

روش جالبی که متخصصین تغذیه آلمانی در مورد تغذیه سالم توصیه می کنند روشی است که در آن هر فرد شخصاً رژیم غذایی مطلوب خود را پیدا می کند. در این روش توصیه می شود ابتدا سبزی یا میوه مورد علاقه تان را پیدا کنید، سپس سعی کنید...
تغذیه سالم موضوعی است که زیاد در مورد آن بحث می شود. هر کدام از ما دوست داریم بدانیم چه رژیم غذایی ای سالم تر است و یا چه مواد خوراکی ای می توانند احتیاجات بدن را تامین کنند.با آنکه همه می دانند مصرف مواد خوراکی ای که به روش صنعتی تهیه شده است ناسالم است اما به خوردن آنها علاقه نشان می دهند. این علاقه به علت آن است که خوردن غذا و مواد خوراکی مفهوم سنتی خود را از دست داده است. غذا خوردن دیگر تنها به معنای تامین انرژی مورد نیاز بدن و سیر شدن نیست بلکه به نوعی لذت نیز تبدیل شده است. به همین دلیل ما دوست داریم آنچه می خوریم خوشمزه تر باشد حتی اگر بدانیم به سلامتمان آسیب می زند. نتیجه مفهوم جدید غذا خوردن اضافه وزن، افزایش آمار بیماری هایی مانند سکته های قلبی، دیابت نوع دوم و کلسترول بالا است. سلیقه هرکس در مورد مزه و بوی غذا شخصی است به همین علت هیچ رژیم غذایی نمی تواند همگانی باشد. اما عادات غذایی ما تا حد زیادی به فرهنگ جامعه مان نیز مربوط می شود. به طور مثال صبحانه محبوب انگلیسی ها چای سیاه، کره مربا و نان تست سفید است اما در آلمان، نان و کالباس و قهوه جایگاه اول را دارد.

---

زمانی در ایران صبحانه کله پاچه یا حلیم بود، اما اکنون چای شیرین و نان و پنیر محبوب تر است. آنچه که ما به خوردن آن عادت می کنیم ذائقه مان را نیز تغییر می دهد. در اکثر کشورهای آفریقایی تنها در کودکی شیر مصرف می شود و از آنجا که افراد پس از سنین کودکی عادت به نوشیدن شیر ندارند معده شان نیز به این تغییر عادت می کند. نوشیدن شیر پس از سال ها و در بزرگسالی در این افراد گاه منجر به حالت تهوع می شود.روش جالبی که متخصصین تغذیه آلمانی برای تغذیه سالم توصیه می کنند روشی است که در آن هر فرد شخصاً رژیم غذایی مطلوب خود را پیدا می کند. در این روش توصیه می شود ابتدا سبزی یا میوه مورد علاقه تان را پیدا کنید. سپس سعی کنید آن را با استفاده از دستورهای غذایی متفاوت مثل کوکو، سوپ یا پوره در برنامه غذایی روزانه تان بگنجانید. نکته بعدی خوردن سالاد به عنوان یک وعده غذایی است. استفاده از میوه و سبزیجات مختلف و اضافه کردن حبوبات، تخم مرغ، کمی تن ماهی یا گوشت مرغ به آن سالاد را تبدیل به وعده غذایی سالم و سیرکننده می کند که می توان هر بار با کمی تغییر آن را متنوع کرد. تخم مرغ و حبوبات به خصوص عدس حاوی سلنیوم هستند. سلنیوم قدرت دفاعی بدن را بالا می برد. مصرف روزانه ??? تا ??? گرم گوشت برای یک انسان بالغ کافی است. این میزان گوشت حدود ?? میلی گرم آهن و یک ونیم میلی گرم مس مورد نیاز روزانه بدن را تامین می کند. انواع مختلف ماهی را امتحان کنید.

---

ماهی ها نیز طعم های متفاوتی دارند. ماهی سرشار از ید است و بدن یک انسان بالغ روزانه ?? میکروگرم ید نیاز دارد. فرآورده های لبنی به خصوص شیر حاوی کلسیم، نیاسین و روی هستند. نیاسین عنصری است که در ساختمان دستگاه عصبی به کار می رود و روی، بهبود زخم ها را سرعت می بخشد. روزانه نوشیدن یک لیوان شیر این مواد را تامین می کند. از پنیر به خصوص پنیر پر چرب به راحتی نمی توان صرف نظر کرد، اما می توان کمتر خورد. خوردن روزانه یک لقمه کوچک نان و پنیر پرچربی یا خامه هم مزه می دهد و هم ضرری ندارد. به نوشیدنی ها بیشتر فکر کنید. آبمیوه رقیق و تازه بدون افزودنی ها به خصوص بدون شکر اضافه به تامین آب مورد نیاز بدن کمک می کند. مصرف چای و قهوه تشنگی را به صورت کاذب برطرف می کند و مانع از احساس عطش می شود. بدین ترتیب آب مورد نیاز بدن تامین نمی شود. در حالی که بدن یک انسان بالغ روزانه دست کم یک لیتر و نیم آب نیاز دارد.

## علل شکست رژیم های غذایی

نویسنده: دکتر رضا آمری نیا

شاید شما هم از زمره افراد چاقی باشید که بارها رژیم های مختلف درمانی را امتحان کرده ولی در حین دوره رژیم لاغری از ادامه آن صرف نظر کرده اید. بسیاری هم پس از کاهش وزن و با گذشت مدت زمانی کوتاه دوباره شروع به پرخوری کرده و به وزن قبلی و یا حتی به بیشتر از آن می رسند. این مسئله باعث سرخوردگی شده و معمولاً تمایل به ادامه رعایت رژیم غذایی یا شروع مجدد آن از بین می رود. در مطلب زیر به بررسی علل شکست در رژیم های غذایی مختلف پرداخته می شود. اولین و مهمترین انگیزه لازم برای رعایت یک رژیم غذایی علمی و خوب این است که شما هدف خود را از کاهش وزن دقیقاً مشخص کرده و همیشه در طول دوره رژیم غذایی به آن فکر کنید. بسیاری از بیماران چاق که برای کاهش وزن مراجعه می کنند اولین خواسته شان این است که سریعاًوزن کم کنند. تبلیغات وسیعی هم در این زمینه صورت گرفته و این باعث شده تا بیماران از مسیر اصلی خود منحرف شوند اما باید گفت صرفاً «نخوردن» باعث تحقق آمال و آرزوها نخواهد بود بلکه فرد باید خود را تغییر دهد یعنی عادات غلط غذایی و فعالیت های تغذیه ای خود را عوض کنید و این ترک عادت مستلزم گذر زمان مناسبی است. مطمئن باشید اگر در رفتارهای تغذیه ای خود تغییر ندهید نمی توانید وزن خود را کم کنید. معده یک بافت عضلانی است و مثل همه عضلات دیگر بدن در صورت کار زیاد بزرگتر می شود. باید سعی کنید با رعایت رژیم غذایی مناسب و تغییر در رفتارهای غلط تغذیه ای برای یک دوره زمانی کاملاً مشخص کار کمتری از معده خود بکشید و حجم معده خود را کوچک نمایید.

•رعایت رژیم های غذایی غیراستاندارد

امروزه کتب مختلفی در زمینه رژیم نوشته شده است در این کتب روش های آب درمانی، رژیم های گیاه خواری، رژیم های میوه خواری، رژیم بستنی و هزاران مورد دیگر توصیه شده است. علم تغذیه رژیم های تک خواری را نفی می کند و پیشنهادش این است که رژیم غذایی مفید و موثر رژیمی است که از هر پنج گروه مواد غذایی تشکیل شده باشد یعنی در ترکیبات آن پروتئین، کربوهیدرات (قند و شیرینی)، چربی، ویتامین ها و املاح به طور مشخص و دقیق لحاظ شده باشد. گروه های غذایی مختلف حاوی مواد مورد نیاز برای بدن است که مکمل هم هستند. همه چیز در یک نوع ماده غذایی وجود ندارد بنابراین عدم رعایت رژیم صحیح غذایی سبب کمبودهای جبران ناپذیری می شود که ممکن است عوارض مهلکی را به دنبال داشته باشد. افرادی که از رژیم های گیاهخواری استفاده می کنند باید بدانند که آهن موجود در گیاهانی مثل اسفناج از نوع غیرقابل جذب برای بدن است و درصد کمی از آن جذب می شود. آهن قابل جذب برای بدن آهنی است که منشاء پروتئینی داشته باشد (گوشت قرمز). بنابراین کمبودهای ناشی از رژیم های گیاه خواری مثل کمبود آهن عوارض خطرناکی چون کم خونی، ریزش مو و موارد دیگری را که مربوط به آهن بدن است به دنبال خواهد داشت که همین مسئله خود باعث ترس از رژیم به خاطر عوارض بد آن و بالاخره شکست در برنامه های مذکور می شود.

•رژیم غذایی تنها راه حل نیست

طی تحقیقات به عمل آمده اگر روزانه ???? کیلوکالری از میزان غذایی که می خورید کم کنید در عرض یک هفته یک کیلوگرم از وزن بدن شما کاسته خواهد شد. در تحقیق دیگری همین مقدار کالری کاسته شده است با این تفاوت که??? کیلوکالری از مواد غذایی روزانه کم شده و ??? کیلوکالری فعالیت بدنی جهت به اصطلاح سوزاندن مواد غذایی و در حقیقت دفع انرژی مصرفی تجویز شده است ولی جالب است که در حالت دوم بیش از یک کیلوگرم در هفته کاهش وزن مشاهده شده است. حال اگر ?? کیلوگرم هستید حدود ???? کیلوکالری نیاز روزانه شما به مواد غذایی است در حالت اول شما بایستی غذایتان را تقریباً نصف کنید چرا که بایستی ???? کیلوکالری روزانه کمتر بخورید و بتوانید هفته ای یک کیلوگرم وزن کم کنید ولی در حالت دوم شما فقط یک چهارم غذای خود را کم می کنید و با افزودن فعالیت بدنی بیش از یک کیلوگرم در هفته کاهش وزن مشاهده می کنید. در حقیقت در حالت دوم شما گرسنگی کمتری احساس خواهید کرد چرا که غذای بیشتری را مصرف می کنید بنابراین توصیه می شود رژیم غذایی را تنها راه حل برای کاهش وزن در نظر نگرفته و وزن خود را توام با رژیم غذایی و فعالیت بدنی کم کنید.

•تکیه بر داروهای لاغری

اگر به دنبال میانبرهایی برای کم کردن وزن خود می گردید بدانید که داروهای لاغری میانبر صحیحی برای شما نیستند. استفاده از این گروه از داروها صرفاً در موارد خاصی کاربرد دارد که بایستی با تجویز پزشک و تحت نظر آن صورت گیرد. داروهای مورد تایید کتب مرجع تغذیه انگشت شمار بوده که لازم است اطلاعاتی از آنها داشته باشید. گروهی از آنها باعث کاهش اشتها می شوند (مثل سیبوترامین) که با توجه به اینکه روی آزاد شدن هورمون های خاصی مثل سروتونین و کاته کولامین ها اثر می کند عوارض خطرناکی از جمله افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب، اضطراب، تعریق و عصبانیت دارد. گروه دیگر روی جذب مواد غذایی چرب تاثیر کرده (مثل اورلی استات) که فقط ?? درصد از چربی های خورده شده را دفع می کند و این در حالی است که روی جذب سایر مواد غذایی مثل شکلات و شیرینی هیچ تاثیری ندارند بنابراین تصور نکنید که با مصرف این داروها شما هر اندازه که دلتان بخواهد می توانید از مواد غذایی گوناگون استفاده کنید. بدانید که این داروها از ??? گرم چربی مصرف شده تا حدود ??گرم را دفع می کند و البته عوارضی چون اسهال چرب، کاهش ویتامین های محلول در چربی مثل A، D، E، K را شاهد خواهید بود.

انگیزه لازم برای رژیم گرفتن را برای خود مشخص کرده و دائماً به فکر آن باشید. رژیم غذایی مناسب دریافت کنید، از ورزش غافل نشوید و در کارتان جدیت و پشتکار به خرج دهید. عادات غذایی بد خود را شناسایی کرده و آنها را تغییر دهید. هیچ دارویی نیست که بتوانید با آن یک شبه ره صدساله بپیمایید.

## اسرار رژیم های پرچرب

منبع:روزنامه جام جم

چربی ها نیز مانند مواد قندی و نشاسته ای در بدن تولید حرارت می کنند. این چربی ها در حرارت معمولی جامد هستند و آن دسته که مایع هستند، روغن نامیده می شود.
چربی ها خاصیت انرژی زایی فراوانی دارند و هر کدام از آنها ۹ کالری انرژی ایجاد می کنند. از این رو مصرف چربی ها برای

ایجاد حرارت ضروری است.

چربی ها اسیدهای چرب لازم برای بدن دارند و ناقل ویتامین های محلول در چربی نیز هستند. بعلاوه وجود چربی در رژیم غذایی کودکان در حال رشد حائز اهمیت است.

همچنین جوانان و کسانی که کارهای بدنی سنگین انجام می دهند نیاز بیشتری به چربی دارند. چربی های خون به صورت اسیدهای چرب آزاد، تری گلسیریدها، فسفولیپیدها، لیپوتروئتین و کلسترول است.

کلسترول که در رژیم غذایی وجود دارد فراوان ترین نوع استرول در بافت حیوانی است غذاهای حیوانی مانند انواع گوشت ، کره ، خامه ، شیر، تخم مرغ و روغن های حیوانی منبع اصلی چربی هستند. علاوه بر اینها دانه های روغنی مانند گردو، فندق ، بادام زیتون ، لوبیا، سویا و کاکائو نیز مقادیر زیادی چربی دارند.در این میان چربی ها منبع انرژی هستند و در بدن تولید گرما می کنند بعلاوه اسیدهای چرب ضروری را تامین می کنند. سه نوع اسید چرب ضروری وجود دارد که در ساختمان سلول ها و رشد و نمو بدن نقش مهمی دارند و از آنجا که در بدن ساخته نمی شوند، باید از طریق غذا به بدن برسند. چربی ها ویتامین های محلول در چربی را تامین می کنند ویتامین های A، D، E، K نیز محلول در چربی هستند. حذف چربی از غذا سبب کاهش این نوع ویتامین ها در بدن می شود، ضمن این که اثر سیرکنندگی دارند، غذاهای چرب به علت آن که دیرهضم می شوند در ایجاد سیری موثرند.اما چربی کلمه ای است که اکثرا از آن فرار می کنیم بخصوص وقتی صحبت از بدن خودمان به میان می آید ما را یاد چاقی می اندازد. خوب است بدانید سلول های چربی از ابتدا تا انتهای زندگی در بدن به یک اندازه وجود دارند و تنها بزرگ می شوند و همین باعث رشد و گاهی هم چاقی می شود.بتازگی دانشمندان دریافته اند که با انجام حرکات ورزشی بعد از مصرف یک وعده غذایی حاوی چربی ، مقدار چربی در بدن رو به کاهش می رود و به صورت اکسید شده در ماهیچه های دور استخوان ها استفاده می شود و نیز به سلامت بیشتر افراد کمک می کند. این رژیم باعث تعدیل چربی در بدن می شود. چربی ها در سلول های چربی طی عملی به نام لیپولایسیس (تجزیه و تحلیل چربی) برای تولید انرژی در بدن شکسته می شوند، بنابراین مقدار آنها کاهش می یابد. اسیدهای چرب نیز توسط رگهای گردش خون این چربی ها را به بافتهایی که نیاز به انرژی دارند، می رسانند.در افراد چاق مقدار زیاد چربی انباشته شده توسط لیپولایسیس تسویه می شود، اما جزییات این روند هنوز به طور کامل شناخته نشده است.

بعلاوه هورمون های آدرنالین در این افراد هنگام استرس و اضطراب و... واکنش هایی انجام می دهند که باعث تاثیر در چربی های زیرپوستی می شوند. همان طور که می دانید آدرنالین (گلوکان اپی نفرین) و نورآدرنالین همگام با تحریک اعصاب سمپاتیک از غدد فوق کلیه ترشح می شود و نوعی حالت آماده باش برای بدن است.

دانشمندان در طول این تحقیق دریافتند که نه تنها از حجم چربی در هر دو مورد افراد چاق و لاغر هنگام ورزش کاسته می شود بلکه در افراد چاق این میزان نسبت به افراد لاغر بیشتر است.همچنین غذاهای پرچرب ، عملیات لیپولایسیس را در افراد چاق بالاتر نیز می برد. دانشمندان به مطالعه زنجیره طویل اسیدهای چرب در رژیم های درمانی پرچرب در سلول های چربی پرداختند و متوجه شدند این اسیدهای چرب نیز عملیات لیپولایسیس را افزایش داده و درنتیجه باعث کاهش چربی می شود. این برای اولین بار است که دانشمندان به چنین نتایجی در مورد چربی ها رسیده اند و این نتایج راه نوینی برای بررسی نقش اسیدهای چرب موثر بر سوخت وساز ماهیچه ها و رگهای خونی باز می کند.

## رژیم غذایی برای بیماران دیابتی

نویسنده:رامین مصطفوی

منبع:روزنامه ایران

بیمار دیابتی باید به طور دایم به عادت های غذایی، علم تغذیه و مقدار قند خونش توجه داشته باشد. همچنین در صورت بروز هر گونه تغییری در شرایط بدن باید با پزشک خود تماس بگیرد. علاوه بر تمام این موارد، خواندن و به کار بستن این توصیه ها بسیار مفید است.

۱- همیشه از غذاهای کم چرب و رژیم های سالم کربوهیدرات دار با پروتئین کم استفاده کنید.

۲- در رژیم غذایی تان همیشه از کربوهیدرات های مرکب استفاده کنید.

کربوهیدرات ها به دو گونه تقسیم می شوند:

- ?کربوهیدرات های ساده که شامل ساکاروز، گلوکز یا فروکتوز و خوراکی هایی مانند شیرینی، آبنبات، کیک، نوشیدنی های شیرین و مرباهاست.

کربوهیدرات های ساده به سرعت جذب و هضم می شوند.

توجه: مصرف کربوهیدرات های ساده باعث بالارفتن ناگهانی قند خون می شود که این قضیه می تواند مشکل آفرین باشد. پس بهتر است به طور کلی از آنها چشم پوشید، یا به مقدار کم مصرف کرد.

- ?کربوهیدرات های مرکب شامل تمام محصولات تهیه شده از گندم (مثل نان گندم یا پاستای تهیه شده از آرد گندم)، برنج قهوه ای (بوجاری نشده)، لوبیا، جو دوسر، میوه ها و بیشتر سبزیجات است.

توجه: اگر مقدار کمی از کربوهیدرات های ساده مانند مربا یا کمپوت، به همراه مقداری کربوهیدرات های مرکب از جمله نان گندم خورده شود، قند موجود در کربوهیدرات های ساده آهسته تر جذب می شود.

- ?در مورد تغذیه صحیح بیشتر بیاموزید. کنترل دیابت نیازمند یک انضباط مداوم است. با دنبال کردن یک رژیم غذایی مناسب بسیاری از مسائل را برای خودساده ترکنید. برای حفظ سلامتی طولانی مدت، نباید برنامه ریزی رژیم خود را به کس دیگری محول کنید بلکه باید خودتان آن را تنظیم و اجرا کنید. تا حدی که می توانید در مورد عادت های غذایی سالم برای بیماران دیابتی اطلاعات جمع آوری کنید. با دکتر یا متخصص علم تغذیه مشورت کنید. برای به دست آوردن اطلاعات بیشتر به کتابخانه، کتابفروشی یا اینترنت مراجعه کنید.

- ?یک برنامه منظم و مداوم ورزشی داشته باشید. ورزش اهمیت بسزایی بویژه برای بیماران دیابتی دارد. به این خاطر که مقدار قند خون را تنظیم می کند. اگر به طور دائم ورزش نمی کنیم، حتماً از پزشک خود در مورد میزان ورزش مورد نیاز و زمان انجام آن بپرسید.

- ?یک برنامه روزانه تنظیم کنید. این برنامه روزانه مرتب غذایی و ورزشی کمک زیادی به شما خواهد کرد. هر روز در یک زمان مشخص غذا یا میان وعده بخورید. داشتن این قبیل برنامه ها به ثابت ماندن قند خون کمک می کند.

## رژیم غذایی در بیماران قلبی

منبع:روزنامه جوان

گاه تصلب شرایین یا سخت شدن رگ ها سبب بروز حمله های قلبی می شود و متاسفانه هیچ نشانه خاصی برای آن وجود ندارد اما می توان از روش های رایج پیشگیری که بسیار ارزان نیز هستند کمک گرفت از آن شمار: کم خوردن نمک، دریافت رژیم غذایی کم چربی، کاهش وزن اضافه و صد البته جدی گرفتن ترک سیگار! وانگهی با داشتن یک رژیم غذایی سالم می توان سلامتی قلب و دستگاه گوارش خون را حفظ کرد.

* چه موادی برای قلب مفید هستند؟

کلم برگ، کلم قرمز، گل کلم، کلم بروکسل، بروکلی، شلغم، چغندر، اسفناج، مارچوبه، لوبیا سبز، نخود سبز، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی و نخود خشک، تحقیقات بسیاری نشان داده اند که اسید فولیکی که به طور طبیعی در مواد غذایی یافت می شود می تواند سبب کاهش ماده ای در خون به نام هموسیستین شود و به این ترتیب از ابتلا به سختی دیواره رگ ها، پیشگیری کند. امروزه دیگر رابطه میان خوردن انواع آبزیان و کاهش شیوع بیماری های قلبی اظهر من شمس شده است. ماهی های روغنی مانند ماهی آزاد، قباد، حلوا، شیر، کیلکا و اوزون برون دارای اسیدهای چرب مفید هستند. محققان تغذیه خوردن هفته ای ? بار ماهی را به افرادی که دارای پیشینه بیماری قلبی هستند توصیه می کنند.روغن زیتون، روغن کانولا، مغزها و دانه ها نیز توصیه درمانی دیگر متخصصان است. همچنین خوردن میوه ها و سبزی های حاوی ویتامین های ضدسرطان دست کم ? واحد در روز باید در فهرست غذایی مبتلایان به بیماری قلبی باشد.

* از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

گوشت و فرآورده های آن، لبنیات چرب و کره سرشار از چربی اند و سبب افزایش سطح ال دی ال در خون می شوند. مصرف کیک و بیسکویت نیز به همین دلیل باید کمتر شود.خوردن انواع غذاها و سوپ های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از خانه، سوسیس و کالباس و گوشت های نمک سود شده و تنقلات شور ضمن دریافت زیاد سدیم و افزایش فشار خون، از عوامل خطرآفرین در تشدید بیماری قلبی به شمار می روند.

* نیکوتین سیگار

سیگاری های مبتلا به بیماری قلبی بهتر است هرچه زودتر سیگار را ترک کنند زیرا نیکوتین سبب افزایش ضربان قلب، فشار خون و همچنین افزایش نیاز بافت قلب به اکسیژن می شود. با مصرف سیگار، توانایی خون در حمل اکسیژن کاهش می یابد و عوامل سرطانزای دود سیگار به دیواره سرخرگ ها آسیب می رسانند.

## رژیم غذایی و تنقلات

یک رژیم غذایی سالم برای کودکان چگونه است؟ رژیم غذایی سلامتی بخش، شامل یک برنامه غذایی طبیعی بوده که همه مواد مغذی لازم برای رشد کودکان را بهمراه داشته باشد و شامل چند گروه عمده مواد غذایی است که باید روزانه مصرف شوند و عبارتند از:

۱ – میوه و سبزیجات ۲ – نان و حبوبات ۳ – شیر و لبنیات ۴ – گوشت و ماهی و تخم‌مرغ

* چگونه رژیم غذایی بر سلامت دندانها تاثیر میگذارد؟

کودک نیاز دارد که یک رژیم غذایی متعادل برای شکل‌گیری و تکامل دندانها داشته باشد، وی همچنین برای اینکه لثه‌ای سالم که دندانها را در بر می‌گیرد داشته باشد، نیازمند به داشتن یک رژیم غذایی کامل است. یک برنامه غذایی با مقادیر بالای کربوهیدرات مانند مواد قندی و نشاسته‌ای می‌تواند برای کودک شما، ایجاد ریسک بالایی از نظر ابتلای به پوسیدگی دندانی نماید.

*چگونه میتوان یک برنامه غذایی مناسب برای کودکان در نظر گرفت؟

ابتدا، مطمئن شوید که برنامه غذایی او متعادل و کامل می‌باشد. سپس ببینید که چند مرتبه در روز از غذاهای حاوی مواد قندی و نشاسته‌ای مصرف نموده است. غذاهای نشاسته‌ای شامل نان، برنج، شیرینی و چیپس و سیب‌زمینی می‌باشد. هنگامی که او را از نظر مصرف این مواد کنترل می‌کنید، بهتر است نگاهی نیز به ظرف محتوی این مواد و همچنین شیرینی و شکلات‌ها داشته باشید. بعضی از مواد غذایی شامل یک یا چند نوع قند می‌باشند و باید بدانید که همه انواع قندها می‌توانند باعث پوسیدگی شوند. میوه‌ها

و برخی سبزیجات و محصولات لبنی دست کم دارای یک نوع قند می‌باشند. قند را می‌توان در تجزیه بسیاری از مواد غذایی پیدا کرد، حتی در برخی از مواد غذایی که طعم شیرین ندارند برای مثال در کره ، بادام زمینی و بسیاری از سس‌ها و ژله‌ها.

*آیاکودک باید همه غذاهای قندی و دارای نشاسته را کنار بگذارد؟

قطعاً خیر. مقادیر بالایی از این مواد مورد نیاز کودکان می باشند. شما باید به سادگی آن را انتخاب نموده و مصرف را در حد طبیعی و منطقی نگهدارید. یک غذای حاوی قند و نشاسته اگر با مواد غذایی دیگری چون گوشت همراه شده و در برنامه غذایی روزانه (نهار– شام – صبحانه) قرار گیرد، برای رشد و تکامل دندانها بسیار مفید است ولی اگر بصورت تنقلاتی چون چیپس، پفک و اسنک باشد خیر. غذاهای چسبنده و کشدار مانند میوه‌های خشک و انواع تافی‌ها و شکلات‌ها به راحتی توسط بزاق دهان و آب و شیر از سطح دندان شسته نمی‌شوند، بنابراین آنها می‌توانند نقش بیشتری را در ایجاد پوسیدگی داشته باشند تا غذاهای فیبردار و سلولزی که دندانها را نیز تمیز می‌کنند. با دندانپزشک اطفالتان در مورد انتخاب، نگهداری و طرز مصرف مواد غذایی که سلامت دندانهای کودک شما را تضمین می‌کند، مشورت نمائید.

* آیا با داشتن یک برنامه غذایی مناسب میتوان مطمئن شد که کودک فلوراید کافی دریافت میکند ؟

خیر. یک رژیم غذایی متعادل متضمن فراهم نمودن مقدار کافی فلورایدی که برای رشد و نگهداری دندانهای کودکان لازم است، نمی‌باشد. اگر شما در جامعه‌ای زندگی می‌کنید که فلورایده کردن مواد غذایی در برنامه آنها وجود ندارد و یا میزان فلوراید موجود در آب آشامیدنی کافی نمی‌باشد کودک شما در طی سالیانی که دندانها تشکیل می شوند، نیاز به یک فرآورده داروئی فلورایددار دارد. دندانپزشک کودکان با توجه به میزان فلوراید آب آشامیدنی، سن و وزن کودک مقدار مصرف این فرآورده‌ها را مشخص می‌سازد

*توصیه در مورد کودکانی که قادر به خوردن غذای جامد نیستند :

هنگام خواب و یا برای خواباندن نوزاد به وی شیر، آب میوه و آب قند ندهید. هنگامی که نوزاد به خواب می‌رود وجود مقداری از این مواد در دهان زمینه را برای رشد میکروبها فراهم می نماید. میکروبها با تجزیه مواد قندی، تولید موادی اسیدی کرده و باعث پوسیدگی دندانها می‌شوند. با عدم در دسترس نهادن بطری شیر و دیگر مواد قندی در موقع خواب از دندانهای کودکان خود مراقبت نمائید. در صورت نیاز برای خواباندن آنها توصیه می‌شود از پستانک‌های گول‌زن و بطری محتوی آب استفاده کنید.

۱ – از دندانپزشک کودکان برای ایجاد برنامه غذایی مناسب کمک بخواهید.

۲ – از خرید و به منزل آوردن تنقلات شیرین خودداری نمائید و خرید آنها را مختص به اوقاتی خاص نمائید.

۳ – تعداد دفعات خوردن تنقلات را محدود نمائید و از تنقلات مغذی و طبیعی استفاده کنید.

۴ – از خواباندن بچه‌ها با بطری و شیردادن شبانه خودداری کنید.

۵ – یک برنامه غذایی متعادل در نظر گرفته و خوردن مواد قندی و نشاسته‌ای را در برنامه غذایی روزانه (صبحانه – نهار– شام) بگنجانید.

۶ – در صورت درخواست و پافشاری کودکان برای آدامس و نوشابه از انواع بدون قند آنها خریداری نمائید.

## رژیم غذایی مناسب کودکان پیش دبستانی و راه کارهای م

در رژیم غذایی کودکان پیش دبستانی باید از همه گروه های غذایی استفاده شود و انواع مختلف مواد غذایی را برای کودک فراهم کنند که اطمینان دارند کودک به آسانی آنها را می پذیرد. مثلا چون علاقه ذاتی کودک نسبت به مزه شیرین و غذاهای شیرین، نسبت به سایر غذاها شود در نتیجه کودک از پذیرش سایر مزه ها و طعم ها امتناع ورزد. بنابراین والدین باید کودک را به خوردن مواد غذایی با طعم ها و مزه های مختلف تشویق نمایند تا مصرف غذاهای متنوع توسط کودک افزایش یابد. در ضمن بهتر است مواد غذایی مختلف با درجات سفتی و نرمی متفاوت و انواع رنگ ها به کودک عرضه گردد تا جذابیت غذاها برای کودک بیشتر باشد. گروه های غذایی عبارتند از:

۱) شیر و فراوردهای لبنی مانند: شیر کامل، پنیر، ماست، بستنی و ... به طور متوسط شیر و فراورده های آن، حدود دو سوم کلسیم و یک سوم پروتئین دریافتی کودک را تشکیل می دهند. کودک باید تشویق شود حداقل ۳۰۰ س سی در روز شیر پاستوریزه شده گاو بنوشد. حداکثر میزان مصرف شیر ۷۰۰ سی سی در روز است. تا ۲ سالگی از شیر کامل پاستوریزه شده که چربی آن گرفته نشده باشد استفاده می شود اما بعد از این سن می توان از شیرهای پاستوریزه شده با چربی کمتر استفاده کرد به شرط آن که انواع مختلف مواد غذایی توسط کودک مصرف شود.

۲) گوشت وجانشینهای آن شامل: گوشت گوساله، گوشت گوسفند، ماهی، مرغ، حبوبات (عدس، لوبیا)، تخم مرغ و آجیل (مغزها) هستند. گوشت و فراورده های آن حدود یک چهارم کل پروتئین دریافتی کودک را تشکیل می دهند. کودک را به خوردن گوشت های کم چربی باید عادت داد. در زمان طبخ گوشت نیز بهتر است از اضافه کردن روغن خودداری نمود یا به مقدار کم استفاده نمود. گوشت قرمز یکی از منابع خوب آهن هم است.

۳) نان، غلات و سیب زمینی: سیب زمینی، ماکارونی، برنج و سرال های صبحانه برای کودکان این گروه سنی، مناسب هستند. باید تلاش کرد حداقل یک سهم (Serving ) از این گروه غذایی در هر وعده غذایی کودک گنجانده شود. از غلات سبوس دار می توان استفاده نمود سبوس غلات از پیوست کودک نیز جلوگیری می کند. مصرف سیب زمینی سرخ شده و شیرینی ها باید محدود باشد.

۴) میوه ها و سبزی ها : میوه های مناسب شامل گلابی، موز، سیب، پرتغال، کیوی (از دو سالگی به بعد)، توت فرنگی، تمشک، هندوانه، خربزه، کشمش و ... هستند و سبزی های مناسب نیز شامل هویج پخته، نخود، گل کلم، خیار، انواع فلفل سبز یا قرمز و ... می باشند. بهتر است سبزی ها را خرد کرد و یا به صورت نیم پز به کودکان کم سن عرضه نمود. میوه ها و سبزی هایی که زیاد سفت هستند و می توانند سبب خفگی شوند نباید به کودکان زیر ۳ سال داده شوند. کلم منبع خوب آهن است اما کودکان اغلب به آن علاقه ای ندارند. سبزی ها را می توان به سوپ کودک اضافه کرد و یا برای ایجاد تنوع و سرگرمی او به کار برد: مثلا از سبزی هایی مانند هویج و فلفل برای ایجاد شکل صورت، روی پیتزا استفاده نمود

۵) چربی ها و مواد قندی : گرچه این مواد کالری لازم را به بدن می رساند ولی مواد مغذی دیگر را یا ندارند یا بسیار کم دارند این مسئله در مورد نوشیدنی هایی مانند نوشابه های گازدار، شربت هایی که از آب مرکبات تهیه می شوند و نیز در مورد آب نبات ها، شکر و قند صدق می کند. مصرف مواد شیرین باید محدود شود و در صورت امکان بعد از وعده های غذا باشد. مصزف نوشابه های گازدار، آب میوه ها، مواد غذایی چرب مانند چیپس، خامه، شکلات و بستنی باید محدود شوند.

## رژیم غذایی مناسب از ابتلا به سرطان ها جلوگیری می ک

پژوهشهای جدید نشان می دهد، زنانی که در رژیمهای غذایی خود گوشت، فرآورده های لبنی، انواع سبزیها و میوه ها را مصرف می کنند، از ابتلا به سرطان سینه و رحم مصون هستند.

به نقل از نشریه لانسر، طی مطالعاتی بر روی سه هزار و ۶۰۰ زن مبتلا به سرطان سینه و رحم و سه هزار و ۴۱۳ زن سالم که پرسشنامه هایی را در مورد رژیم غذایی خود پر کردند، مشخص شد زنانی که رژیمهای غذایی آنان سرشار از ویتامینها و فیبر است حدود ۲۳درصد کمتر مبتلا به سرطان رحم می شوند.

در این بررسی همچنین زنانی که در رژیمهای غذایی خود فراورده های دامی را استفاده می کردند کمتر در خطر ابتلا به سرطان سینه قرار داشتند. البته متخصصان معمولاً توصیه می کنند، زنان خوردن گوشت قرمز و چربیهای اشباع شده را محدود کنند و به خوردن میوه ها، انواع سبزیها، حبوبات و چربیهای غیراشباع شده مانند روغن زیتون، روغن ماهی و آجیل متمایل شوند.

## اسرار کاهش و افزایش وزن بدن

روند چاقی و افزایش وزن به میزان هشداردهنده ای در دو دهه گذشته افزایش یافته است. حدود ۶۱ درصد مردم آمریکا اضافه وزن دارند! و ۲۶ درصد آنها چاق هستند که البته این آمار، ورزشکاران حرفه ای را شامل نمی شود. با مطالعه این مطلب از تلفیق روشهای قدیمی و اطلاعات جدید دراین مورد آگاه خواهید شد.

طی سالیان، متخصصان با ارائه برنامه های کنترل وزن، سعی در بهبود وضعیت وزنی افراد جامعه داشتند. این برنامه ها شامل برنامه هایی برای تغییر رفتار تغذیه ای، آموزشهای تغذیه ای و توصیه های ورزشی بود ولی با این وجود روند افزایش تعداد افراد چاق سیرصعودی دارد. دلیل عدم موفقیت برنامه های کلی، عدم توجه به نیازهای بدن هر فرد به طور خصوصی است. اساس هر برنامه ی موفق کنترل وزن، توجه به سوخت و ساز انرژی در بدن آن شخص و تعادل انرژی در بدن او برای مدت طولانی رژیم است. از این رو به توضیح چگونگی تعادل انرژی در بدن می پردازیم.

تعادل انرژی

تعادل انرژی در بدن بدین صورت است که اگر بخواهید وزنتان کاسته شود باید در تعادل منفی انرژی باشید؛ بدین معنی که مصرف انرژی( غذای مصرفی) کمترازسوخت انرژی در بدن شما باشد، از این رو بدن از ذخائرش برای حیات و انجام فعالیت های روزانه استفاده می کند. اگر بخواهید وزن شما افزایش یابد شما باید در تعادل مثبت انرژی باشید یعنی انرژی مصرفی شما بیشتر از نیاز بدنتان باشد که این انرژی اضافی صرف ساخت اندام یا ذخیره به صورت چربی در بدن شود و اگر بخواهید وزن شما ثابت بماند، مصرف و سوخت انرژی باید برابر باشند. درک این مفاهیم بسیار ساده است ولی مشکل، محاسبه ی این تعادل ها است.

با نگاه عمیق تری به مطالب ذکر شده درخواهیم یافت که تعادل انرژی در بدن دو کفه دارد. یک کفه ی آن کالری وارد شده به بدن است که از طریق کربوهیدرات، چربی و پروتئین موجود در غذاها به وجود می آید. پس با محاسبه ی انرژی غذای مصرف شده کنترل آن آسان است و کفه دیگر سوخت انرژی در بدن است. زیرا با توجه به شرایط فیزیولوژیک بدن هر فرد متفاوت است. سوخت انرژی در بدن شامل انرژی پایه مورد نیاز برای حیات( RMR ) و انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت و انرژی مورد نیاز برای هضم غذای خورده شده است.

اول راجع به انرژی لازم برای هضم غذا توضیح می دهیم که ۱۰ درصد از کل انرژی مورد نیاز بدن را تشکیل می دهد. این انرژی بسیار متغیر است وبستگی به حجم و نوع غذا دارد، مثلاً مصرف ادویه زیاد با غذا موجب افزایش چشمگیری در این انرژی می شود و یا خوردن کرفس خام، هویج خام و سبزی خوردن به همراه غذا و سبزی هایی که هضم آن در دستگاه گوارش نیاز به انرژی بیشتری دارد و به صورت محدود موجب کاهش جذب چربی می شوند، بسیار مفید است و یا اینکه برنامه های غذایی تنظیم شده را در وعده های متعدد با میزان کم(بجای یک وعده حجیم) تنظیم می کنند، اثر آن افزایش انرژی مورد نیاز برای هضم غذاست. البته روی این بخش از انرژی مورد نیاز بدن خیلی سرمایه گذاری نمی شود چون درصد کمی از کل انرژی مصرفی بدن را شامل می شود.

قسمت دوم انرژی سوخته شده در بدن، انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت های فیزیکی است که ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی سوخته

شده در بدن را در برمی گیرد. این انرژی شامل کلیه فعالیت ها از جمله فعالیت های شغلی در طول روز، رفت و آمدها و ورزش های حرفه ای است . این بخش از انرژی سوخته شده در بدن متغیرترین جزء است، که موجب افزایش و یا کاهش وزن می شود.« فعالیت بیشتر= سوختن انرژی بیشتر بدن= از دست دادن وزن بیشتر ( در صورت کنترل مواد غذایی خورده شده)». از اینرو است که رژیم درمانها تأکید بسیاری در انجام ورزش و نرمش در طول رژیم دارند. با ورزش کردن علاوه بر افزایش انرژی سوخته شدن، میزان انرژی مورد نیاز برای فعالیت های حیاتی( انرژی پایه یا RMR) افزایش می یابد که در مورد آن توضیح خواهیم داد.

در نهایت مهمترین و اصلی ترین بخش سوخت انرژی در بدن،RMR می باشد که شامل کلیه فعالیت های نیازمند انرژی برای حیات است؛ مثل انرژی موردنیاز برای تنفس عادی، ضربان قلب، گردش خون، ورود مواد غذایی به سلولها، دفع مواد زائد و... این بخش ۶۰ تا ۷۵ درصد کل انرژی مصرفی را شامل می شود.

ولی آیا RMR یا انرژی پایه تغییر پذیر است؟

دوستان ، با توجه به مطلب گذشته و مطلب ذیل و با شرح نکات ظریفی از رژیم درمانی ، برای شما روشن خواهد شد که یک رژیم ، چگونه می تواند تا بهترین و سالم ترین راه برای کاهش وزن باشد ، یا چرا بعضی افراد به سختی وزن کم می کنند؟ و یا دلیل مصرف قرصهای لاغری چیست؟ به همین صورت پاسخ بسیاری از سئوالات دیگر را که برای افراد چاق مطرح می شود ، خواهید یافت .

در مطلب شماره یک ، در مورد بخشهای تشکیل دهنده انرژی سوخته شده در بدن صحبت کردیم. دیدید که بخش کوچکی از انرژی ، مربوط به هضم غذا و بخش بزرگتر مربوط به فعالیت بدنی است . ولی عمده ترین بخش تشکیل دهنده ، انرژی لازم برای انجام فعالیت های حیاتی پایه ، (RMR* ) است .RMR ، مقدار ۶۰ تا ۷۵ در صد کل انرژی بدن را شامل می شود که شامل انرژی مورد نیاز برای فعالیت های بیداری ، فعالیت های خواب و کلیه فعالیت های حیاتی ، مثل تپیدن قلب یا عملیات مغزی مورد نیاز برای زنده ماندن ، است .

این بخش از انرژی ، تقریباً ثابت است و بستگی به خصوصیات بدن فرد دارد ، مثلاً در فردی که نسبت عضلات بدنش بیشتر است این انرژی بیشتر است ؛ از اینرو دیرتر چاق می شود ، هر چه درصد چربی کل بدن بالاتر باشد میزان (RMR ) کمتر است .

اما چه چیزهایی (RMR ) را تحت تأثیر قرار می دهد ؟

حجم بدن یکی از عوامل تأثیر گذار بر (RMR ) است و با کاهش وزن بدن (RMR ) نیز کاهش می یابد . از اینرو زمانی که فرد برای مدت کوتاهی ، وزنش با سرعت زیاد ، کم شده و دوباره زیاده روی می کند ، (RMR ) همچنان باقی پایین می ماند و دفعه بعد خیلی سخت تر وزنش کم می شود ، خصوصا زمانی که رژیم غذای روزانه فرد کمتر از ۱۰۰۰ کالری باشد .

با انجام تمرینات ورزشی سخت و افزایش حجم عضلات بدن ، میزان (RMR ) بالا می رود و این دلیلِ دیر چاق شدن ورزشکاران است .

نکته کلیدی تضمین کننده موفقیت در برنامه کنترل وزن ، اندازه گیری انرژی پایه Resting metabolic Rate در دفعات متعدد است ، برای اینکه میزان دقیق کالری مورد نیاز شما و میزان فعالیت مورد احتیاج برای رسیدن به وزن ایده آل ، تعیین شود . پس از مدتی از گذشت رژیم ، باید (RMR ) مجدداً محاسبه شود تا تعیین گردد برای وزن جدید ، انرژی کمتری مورد نیاز است یا انرژی بیشتری ؟

محاسبه (RMR ) ، نیازمند استفاده از دستگاه های خاصی است که با اندازه گیری میزان اکسیژن مصرف شده یا اندازه گیری کالری یا حرارت تولیده شده توسط بدن به وسیله کالریمتر و به صورت غیر مستقیم ، ممکن است . با این وسیله که در بیمارستان ها ، مراکز پزشکی و بعضی کلینیک های رژیم درمانی موجود است ، به طور دقیق (RMR ) تعیین می شود ولی به طور تقریبی (RMR ) را توسط فورمول های محاسبه انرژی به دست می آورند .

انجام موارد زیر موجب افزایشRMR می شود :

از رژیم های بسیار کم کالری و محدود پیروی نکنید . زمانی که روزانه کمتر از ۱۰۰۰۰ کالری انرژی مصرف کنید ، انرژی پایه (RMR ) کاهش می یابد .

فعالیت های ورزشی استقامتی را در برنامه ورزشی تان افزایش دهید ، بدین وسیله توده عضلات بدن شما افزایش می یابد و میزان (RMR ) نیز بیشتر می شود .

شدت فعالیت های ورزشی تان را به مرور افزایش دهید . با افزایش شدت فعالیت ها ، انرژی سوخته شده در اثر ورزش افزایش می یابد ، حتی می توانید شدت فعالیت های روزانه تان را هم افزایش دهید . مثلاً تندتر از گذشته راه بروید ، به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید و به مرور سریع تر از پله ها بالا بروید .جمعه ها به کوه بروید ، دوچرخه سواری کنید یا هر فعالیت بدنی دیگری را که دوست دارید به برنامه ی رهفتگی خود بیافزایید .

در دفعات بیشتر غذا بخورید ، ولی مطمئن شوید که حجم کل غذای روزانه بیشتر نشود . از اینرو انرژی بیشتری برای تبدیل این میزان غذا به مواد مغذی مورد نیاز ، صرف می شود و مواد مغذی ، بهتر در دسترس بدن قرار می گیرد پس در طول رژیم بدن کمتر مبتلا به کمبود می شود .

فکر نکنید که فقط با ورزش خاصی فعالیت بدنی شما زیاد می شود حتی با انجام کارهای روزانه به صورت فیزیکی نیز می توانید انرژی بیشتری صرف کنید . مثلاً پیاده به خرید بروید و با سرعت بیشتر پیاده روی کنید .

با انجام کارهای ذکر شده می توانید انرژی بیشتری بسوزانید و راحت تر وزنتان کاهش یابد ، ولی موادی هم هستند که متابولیسم بدن یا سوخت انرژی در بدن را افزایش می دهند ، مثل زیره ، عرق زیره یا چای سبز و بعضی گیاهان دیگر که البته در صد و میزان دقیق اثر گذاری آنها ، مشخص نیست .

### باورهای غلط در رژیم غذایی

آیا رژیم آب میوه روش مناسبی برای سم زدایی و لاغری سریع است!

اگر از آن دسته افرادی هستید که هر رژیمی را – از خوردن گریپ فروت گرفته تا حذف کربوهیدراتها – لااقل یک مرتبه امتحان کرده اید، با تعدادی از باورهای غلط در مورد تغذیه نیز آشنا شده یا آنها را آزموده اید و یا اگر جزو تازه واردین به عالم رژیم و تغذیه صحیح هستید، دانستن این که چه دستورات و توصیه هایی نادرست و کدامها صحیح هستند، میتواند بسیار مفید باشد.

در اینجا به بررسی تعدادی از مهمترین این باورهای غلط پرداخته ایم:

اگر شب دیروقت غذا بخورید، تمام آن مستقیما به چربی تبدیل میشود

این گفته صحت ندارد. تحقیقات تایید کرده است که اگر کالری دریافتی روزانه شما، متناسب با وزن و سوخت وساز بدنتان باشد، از خوردن شام دیروقت یا یک وعده خوراکی قبل از خواب، اضافه وزن پیدا نمیکنید.

برای اطمینان بهتر است مواد غذایی را در طی وعده های متعدد در روز به بدن برسانید و هر ? یا ? ساعت چیزی بخورید تا بدن و مغز را تغذیه کرده و اشتهای خود را کنترل نمایید.

اگر دیر شام میل میکنید، مراقب مقدار غذایی که میخورید و تناسب آن با آنچه در طی روز مصرف کرده اید باشید. اگرهم به خوردن یک خوراکی کوچک قبل از خواب یا همراه با برنامه تلویزیونی علاقه دارید، بهتر است مقدار و نوع این خوراکی طوری باشد که کمتر از ??? کالری داشته باشد مانند ذرت بوداده ساده، یک مشت بادام، یک موز و یا یک بستنی رژیمی کوچک و...

میوه و سبزی تازه مغذی تر از انواع فریز شده آن است.

لزوما خیر، گاهی پیش می آید که مواد مغذی میوه و سبزی فریز شده بیشتر هم هست. به این دلیل که گاهی محصولات" تازه“ ای که از میوه فروشی تهیه میکنید، ممکن است بسیار کهنه تر از آنچه تصور میکنید باشند.

در واقع مگر در مواقعی که شخص در محلی مانند مزرعه، باغ و یا شهری با محصولات کشاورزی و یا بازار تره بار اصلی شهر زندگی کند، میوه و سبزیجاتی که به دست مردم میرسد معمولا راه طولانی و حتی بین کشوری را طی کرده و زمان درازی از چیده شدن آنها گذشته و در این مدت تغییرات نور و دما، مقداری از مواد غذایی مهم آنها، مانند ویتامین ث و فولیک اسید را از بین برده است. در ضمن فراموش نکنید که این محصولات چند روزی را هم در یخچال خانه شما میگذرانند!

در چنین مواقعی، مواد غذایی گیاهی فریز یا کنسرو شده، دارای مواد مغذی بیشتری هستند زیرا فاصله زمانی چیده شدن تا فراوری شدن آنها بسیار کمتر از مدت زمانی است که محصولات تازه بر سر میز خانه شما میرسند. بعضی مواد غذایی گیاهی نیز با فراوری شدن بهتر میشوند، برای مثال گوجه فرنگی، برای تبدیل شدن گوجه فرنگی به رب وسس و یا کنسرو گوجه فرنگی، ابتدا میوه ها پخته میشوند و این مرحله موجب آزاد شدن لیکوپین (lycopene) که یک آنتی اکسیدان موثر در پیشگیری از بسیار سرطانهاست، میشود.

البته شکی نیست که مواد غذایی فراوری شده دارای موارد منفی نیز هستند که به سه دسته اصلی تقسیم میشوند: مزه، بافت و افزودنیها. مزه مواد غذایی فریز یا کنسرو شده کمتر به خوبی مواد تازه است، به خصوص که تولید کنندگان آنها معمولا عادت دارند به مقابله با طبیعت پرداخته و به این مواد نمک، شکر یا روغن اضافه کنند.

سبزیجات کنسرو شده شهرت بدی به شور بودن دارند و میوه ها و سبزیجات فریز شده هم گاهی حاوی شکر یا چربی اضافه هستند. البته در سالهای اخیر انواع بدون نمک این مواد نیز تولید میشود. پس، اگر مواد تازه واقعا تازه در اختیار دارید، در مصرف آن تردید نکنید و در صورت اجبار به تهیه مواد فریز و کنسرو شده ای بپردازید که بی نمک بودن آن روی بسته بندی ذکر شده باشد.

تمایل به خوردن یک غذای خاص به معنای کمبود یک یا چند ماده غذایی در بدن است.

واقعیت این امر هنوز مشخص نیست. دانشمندان هنوز نتوانسته اند ارتباط مستقیمی میان تمایل یا هوس خوردن یک غذای خاص را به نیاز بدن نسبت به مواد مغذی تشکیل دهنده آن پیدا کنند. در یک آزمایش، افرادی که تمایل دائمی به خوردن شکلات داشتند داوطلب شده و به نیمی از آنان نوشیدنیی ساخته شده از مواد شیمیایی موجود در شکلات و به نیم دیگر قطعه شکلاتی قلابی داده شد. این قطعه شکلات از نظر شکل، طعم و بو مانند شکلات واقعی، اما فاقد مواد مغذی شکلات واقعی بود. نتیجه این که هوس شکلات در افراد گروه دوم برطرف شد اما گروه اول چنین احساسی نداشتند. به این ترتیب، نقطه رضایت مندی از خوردن یک ماده غذایی، با بو، طعم و جنس این ماده هم ارتباط مستقیم دارد.

گاهی هوس خوردن چیزی، به داشتن خاطره و یا احساس خوب نسبت به این خوراکی مربوط است، شما غذایی را که در محیطی دوستانه و دلچسب میل کرده اید، دوست دارید، چون آن فضا را به خاطرتان می آورد، نه به این دلیل که مثلا آهن بدنتان کم شده باشد.

رژیم آب میوه روش مناسبی برای سم زدایی و لاغری سریع است.

خیر! دلیل آن هم واضح است، بدن ما برای پاک شدن و" سم زدایی!“ نیازی به کمک ندارد و کلیه ها، کبد و مثانه این کار را به خوبی انجام میدهند. رژیم آب و آب میوه، نه تنها موجب لاغری سریع نمیشود، بلکه شخص را به پرخوری مبتلا میکند.

نوشیدنیها دارای مقدار زیادی شکر هستند که این شکر موجب به کار افتادن روند گوارش شده و با ایجاد اوج و فرودهایی در

میزان قند خون، شما را گرسنه خواهد کرد. آب میوه فاقد پروتئین است. این ماده که در دوران کاهش وزن برای بدن بسیار ضروری است، از بافت عضلانی محافظت کرده، سوخت و ساز بدن را افزایش داده و قند خون را کنترل میکند.

برای سریع لاغر شدن بهتر است بر مصرف مواد پروتئینی بدون چربی مانند مرغ، ماهی یا سویا همراه با مقدار زیادی سبزیجات و مقدار متعادلی میوه تازه و غلات کامل متمرکز شوید مقدار زیادی آب بنوشید.

مواد غذایی خاصی مانند گریپ فروت، کرفس یا سوپ کلم، چربی را میسوزانند و موجب کاهش وزن میشوند.

داستانهای زیادی در این باره وجود دارد که هیچ پایه و اساس علمی ندارند. درست است که چنین غذاهایی کم کالری و سرشار از مواد مغذی دیگر هستند، اما چربی را نمیسوزانند. اگر با افزودن گریپ فروت یا کرفس به برنامه غذایی خود وزن کم کرده اید، میتواند به این علت باشد که آنرا جانشین ماده پرکالری دیگری نموده اید.

هنگام رژیم، باید تنها هفته ای یک مرتبه خود را وزن کنیم.

این گفته واقعیت ندارد. بررسی و کنترل روند کاهش وزن میتواند بسیار تشویق کننده باشد و بنابر تحقیقات جدید، اشخاصی که علاقمند به کاهش وزن یا حفظ وزن فعلی خود هستند، با روزانه وزن کردن خود، به موفقیت بیشتری دست میابند.

البته ... اگر از دسته افراد وسواسی هستید و با هر روز وزن کردن خود دچار پریشانی میشوید، اصولا از وزنه استفاده نکنید و برای بررسی روند کاهش وزن خود از اندازه گیری سایز و یا حتی مقایسه عکسهای خود استفاده کنید.

### رژیم های غذایی بلند مدت راه سالم تری برای کاهش وزن

رژیم های موقتی سبب پایین آمدن وزن در مدت کوتاه میشود، اما این رژیم ها غالبا نتیجه ی ماندگاری نخواهند داشت.

اگر خواستار از دست دادن وزنتان هستید از گرفتن رژیم های موقتی پرهیز کنید چرا که این رژیم ها در بلند مدت کار ساز نخواهد بود.

رژیم های موقتی سبب پایین آمدن وزن در مدت کوتاه میشود، اما این رژیم ها غالبا نتیجه ی ماندگاری نخواهند داشت. اغلب اوقات رژیم گیرندگان عادت غذایی گذشته خود را دوباره از سر می گیرند و دوباره اضافه وزن پیدا می کنند.

میدانیم که انواع متفاوتی از رژیم های لاغری وجود دارد که هر کدام نیز هزینه هایی را برای استفاده کنندگان در پی دارند و اغلب موقتی بوده و در مدت کوتاهی اثراتشان کمرنگ می شود.

این رژیم های موقتی لزوما سالم و متعادل نیستند. دستورالعمل برخی از این رژیم ها به گونه ایست که در زمان کوتاهی موجب کاهش وزن استفاده کننده می شود و هدف اصلی آنها از دست دادن سریع وزن می باشد. زمانیکه وزن در مدت زمان کوتاهی پایین می آید اثر آن به سرعت نیز از بین می رود ، و به همین دلیل استفاده کنندگان از ادامه آن در بلند مدت دلسرد می شوند.

مشکل این رژیم های موقتی اغلب این است که وزن از دست رفته استفاده کنندگان به علت از دست رفتن آب بدن آنها است و در آنها تمرینات ورزشی معمولا نقش چندانی ایفا نمی کند.

نکته جالب توجهی که اکثر مردم از آن آگاهی ندارند اینست که چون در بیشتر این برنامه های غذایی کالری بسیار کمی گنجانده شده است، استفاده کنندگان غالبا با احساس گرسنگی در طول رژیم غذایی خود مواجه هستند و این مساله بدن آنها را آماده ذخیره کردن چربی و افزایش وزن می کند.

در ابتدا فرد استفاده کننده ممکن است مقداری کاهش وزن داشته باشد اما در دراز مدت چون اغلب این رژیم ها با تمرینات ورزشی همراه نیستند بدن ناخودآگاه آماده ذخیره چربی می شود.

اگر در طول رژیم غذایی خود از خوردن هرگونه چربی خودداری کنید و مدام احساس گرسنگی داشته باشید بدن شما در ابتدا کاملا گیج شده و برای ذخیره انرژی شروع به ذخیره سازی چربی می کند. ولی اگر همچنان این احساس گرسنگی وجود داشته باشد بدن برای کسب انرژی مجبور به سوزاندن چربی های ذخیره شده در خود شود، در طی این روند اغلب افراد دچار رخوت و بی حالی مفرط می شوند زیرا برای بدن مشکل است که از چربی برای تولید انرژی استفاده کند و در نتیجه افراد توان انجام کارهای روزانه خود را نیز از دست می دهند.

در ابتدای دوره رژیم افراد از اینکه در مدت کوتاهی وزن زیادی از دست می دهند خوشحال می باشند اما اگر دوره رژیم آنها پایان یابد وزن از دست رفته دوباره به سرعت جایگزین میشود زیرا بدن پس از دوره رژیم قادر به استدلال نیست که چربی ذخیره کند و یا آن را بسوزاند.

کالری به بیان ساده همان انرژی مصرفی ماست و با مواد غذائی که مصرف میکنیم تامین شده و با فعالیتهای بدنی آن را می سوزانیم . کالری مصرفی مورد نیاز هر فرد بنا به جنسیت ، سن ، قد و وزن سنجیده میشود . غذای مصرفی هر فرد باید حاوی مواد مغذی شامل پروتئین ، کربوهیدراتها ، چربیها ، ویتامین ها و مواد معدنی باشد.

یک رژیم غذائی سالم باید شامل برنامه دراز مدت و مواد غذائی مناسب باشد و برعکس رژیم های کم کالری و کوتاه مدت ممکن است که کاهش وزن در زمان طولانی تری اتفاق بیفتد اما سالم و پایدار خواهد بود.

### اصول رژیم غذائی صحیح

در هر رژیم غذایی صحیح باید این گروههای غذایی وجود داشته باشد: شیر و لبنیات، حبوبات و غلات، میوه و سبزیجات، گوشت

رژیم غذایی باید:

ـ •تأمین کننده ?انرژی مورد نیاز روزانه باشد.

ـ •تأمین کننده ?ریزمغذیها باشد(موادی که به مقدار بسیار کم باید در غذا وجود داشته باشد)

ـ •بر اساس فرهنگ غذایی ایرانی باشد.

ـ •تنوع لازم را داشته باشد.

ـ •در یک رژیم غذایی اصولی کاهش وزن تدریجی است. بطوریکه حداکثر یک کیلوگرم در هفته مجاز به کاهش وزن می‌باشیم.

به همین دلیل باید حوصله داشته و با دقت برنامه ?خود را اجرا کنید. ضمناً اگر قبل از رژیم عکسی از خود داشته باشید بهتر خواهد بود. توجه داشته باشید با کاهش وزن (درحقیقت رسیدن به وزن ایده‌آل) جوانتر هم به نظر خواهید رسید.(قابل توجه خانمها)

آیا می دانید چگونه وزن کم کنید

چاقی مسئله ای است که در سرتاسر جهان میلیونها انسان را رنج می دهد . همه ساله مقادیر زیادی پول صرف مبارزه با چاقی می شود و برای لاغر شدن تاکنون صدها روش و متد پیشنهاد شده است . مشکل مهم این است که چاق ها هم زمان با فکر لاغر شدن حاضر نیستند از لذت خوردن دست بکشند . حقیقت این است که متاسفانه هنوز یک فرمول کاملا عملی ابداع نشده که انسان بتواند با استفاده از آن بطور قطع وزن خود را از دست بدهد یا چیزی بخورد که باعث کاهش وزن شود ؛ ولی غذاهایی وجود دارد که در آنها عواملی است که ما را در لاغر شدن ؛ تناسب اندام و حفظ سلامتی یاری می دهند .

خطر لاغر شدن سریع

بعضی اوقات متاسفانه افراد اصرار دارند که با هر وسیله ای که شده در مدت کوتاهی مقدار زیادی از وزنشان را کم کنند . متاسفانه این روشها با خطرات بسیار زیادی و حتی احتمال مرگ همراه است . لاغر شدن باید تدریجی ؛ آرام و کند باشد . لاغر شدن سریع کلیه اعمال حیاتی بدن را مختل نموده ؛ تعادل بدن را بر هم می زند و ممکن است عوارضی پیش آورد که در سراسر عمر همراه انسان باشد .

از مهمترین این عوارض پیدایش افسردگی روانی است . شخصی که سریع وزن کم کرده است از هیچ چیز لذت نمی برد و نسبت به اتفاقات محیط اطرافش بی تفاوت می شود . عارضه دیگر سریع لاغر کردن ؛ چین و چروک خوردن پوست است زیرا به پوست فرصتی داده نمی شود که بتدریج منقبض شود و پوست آویزان ؛ شل و بد منظره می گردد .

چگونه وزن از دست می دهید

معمولا افراد از لحاظ از دست دادن وزن به سه گروه تقسیم می شوند

( ?گروهی که سریع وزن از دست می دهند .

( ?گروهی که بطور متوسط و بدون رنج زیاد وزن از دست می دهند .

( ?آنهایی که کند وزن کم می کنند .

گروه اول با کوچکترین تغییری در روال زندگی یا مصرف مواد غذایی چاق و لاغر می شوند . گروه دوم معمولا قادر به کنترل وزن خود بوده و بیشتر از ?? کیلو اضافه وزن ندارند . گروه سوم برای لاغر کردن خود باید خیلی تلاش کنند . البته معمولا افراد این گروه رژیم را کاملا رعایت نمی کنند ؛ بین غذاها چیزی نمی خورند و کارهای بدنیشان بسیار کم است .

پس قبل از پیروی از هر نوع رژیم ؛ با تجربه ای که از وضعیت بدنتان بدست آورده اید باید تعیین کنید که جزو کدام دسته می باشید و در این مورد از پزشک معالج یا مشاور تغذیه خود راهنماییهای لازم را درخواست کنید .

چاقی فقط در اثر زیاد خوردن عارض نمی شود راههای دیگری نیز وجود دارد که آنها هم منجر به چاقی می شوند که اکثرا ناشی از یک بیماری در بدن است .

?چاقی در اثر افزایش سن: با افزایش سن سوخت و ساز بدن کاهش می یابد و در نتیجه به غذای کمتری نیاز خواهد داشت . غذا خوردن به روال همیشگی منجر به چاقی خواهد شد .

?چاقی در اثر کم کاری غده تیروئید: هورمون مترشحه از این غده ضمن انجام کارهای مختلف در سوخت و ساز بدن نیز نقش مهمی دارد . اگر کسی به بیماری گواتر سمی ( بزرگ شدن غده تیروئید ) دچار شود بتدریج لاغر شده و بر عکس اگر غده کم کار باشد ؛ کاهش هورمون منجر به اختلال در کار سوخت و ساز شده و بدن به تدریج چاقتر می شود .

?بیماری قند: این بیماری مزمن معمولاـ با چاقی همراه است . البته در برخی موارد معتقدند که چاقی زیاد منجر به ابتلاـ به این بیماری می شود .

?چاقی در اثر بدی کار غدد داخلی: اکثر اعمال بدن تحت کنترل یک سیستم هورمونی است که توسط قسمتی از مغز بنام هیپوتالاموس و غده هیپوفیز کنترل می شوند . اگر به هر علتی عمل این اندامها مختل شود ؛ مرضی بنام کوشینگ ظاهر می شودکه منجر به چاقی بیش از حد می شود .

?بد کار کردن کلیه ها و قلب: کلیه ها وظیفه دفع آب را دارند و هر دقیقه در حدود یک سانتیمتر مکعب ادرار از کلیه ترشح می شود که همراه خود سموم بدن را دفع می کند . اگر کار کلیه به هر ترتیب بهم بخورد آب در نسوج باقی می ماند ؛ بدن ورم می کند و وزن زیاد می شود . همینطور وقتی قلب خوب کار نکند و عمل پمپاژ خود را درست انجام ندهد آب در بدن جمع می شود و باعث چاقی می گردد .

?چاقی در زنان یائسه و مردان مسن: در خانمها بدنبال کاهش ترشح هورمونهای زنانگی بتدریج وزن افزایش می یابد . در نتیجه

این افراد باید متوجه این خطر بوده و در خوردن مواد غذایی امساک کنند .

چگونه با چاقی برخورد کنیم

اولا تعیین میزان و درجه چاقی براساس جداول و ضرایبی صورت می گیرد که برای همین منظور با توجه به حد نرمال و استاندارد هر جامعه ای تعیین شده است . اگر می دانید که اضافه وزن دارید در درجه اول باید بدنبال علت آن باشید .

-آیا بیماری خاصی از انواعی که در بالا ذکر شد دلیل آن است ؟

ـ آیا تغییری در برنامه غذایی خود داده اید ؟

ـ آیا روشهای تهیه و طبخ غذایی شما بهداشتی است ؟

ـ آیا زمینه ارثی برای چاق شدن دارید ؟

ـ آیا به اندازه کافی فعالیت می کنید ؟

معمولا اضافه وزن تا یک پنجم وزن طبیعی را می توان به آسانی با افزایش میزان فعالیت و نظارتی صحیح بر مقدار غذایی دریافتی روزانه متعادل نمود . در موارد دیگر به کمک آزمایشات کلینیکی ؛ چاقی علت یابی شده و به طبع با درمان مناسب وزن نیز کنترل می شود .

محققین هفت سازمان بزرگ بهداشتی دنیا معتقدند که شما می توانید بیماریهایی مانند مرض قند ؛ سرطان ؛ بیماریهای قلبی ؛ عروقی ؛ بیماریهای خونی و بیماریهای ریوی را به شرط رعایت نکات زیر کنترل کرده و از شر آنها در امان بمانید :

ـ غذایی که می خورید از همه مواد غذایی بوده و متنوع باشد .

ـ از چربیها بخصوص چربیهای اشباع شده ( جامد ) پرهیز کنید .

ـ از مصرف نمک اضافه به همراه غذا دوری کنید .

ـ مصرف الکل را قطع کنید زیرا که به شما آسیب های جبران ناپذیری وارد می نماید .

ـ روزانه بین ?-? لیوان آب بنوشید .

ـ در برنامه غذایی خود بیشتر از انواع منابع پروتئینی گیاهی استفاده کنید .

ـ مصرف میوه ها و سبزیجات را کم کم بالا ببرید و سعی کنید این مواد را بیشتر بصورت خام میل کنید

ـ برای دوری از چاقی از مشکلات فکری بپرهیزید .

ـ در شبانه روز حداقل ? ساعت خواب آرام و راحت داشته باشید

## زنان

### سقط جنین

از دست رفتن کودک متولد نشده (جنین یا رویان قبل از هفته ۲۴ بارداری را سقط جنین می‌نامند. علایم اصلی آن عبارتند از: درد زیر شکم و خونریزی از مهبل خطر خونریزی شدید و شوک وجود دارد. بعضی از زنان باردار، حالت" تهدید به سقط را تجربه می‌کنند که در آن خونریزی از مهبل وجود دارد ولی بچه از دست نمی‌رود؛ با این حال هر زنی که به نظر می‌رسد در حال سقط است باید توسط یک پزشک ویزیت شود. زنی که دچار این حالت می‌شود، ممکن است بسیار نگران و وحشت‌زده باشد. در حد توانایی خود و بدون ایجاد مزاحمت به بیمار کمک برسانید. زنی که تصور می‌کند که در حال سقط کردن است امکان دارد از اعتماد کردن به یک غریبه (خصوصاً یک مرد) سر باز بزند، بنابراین یک مرد ارایه‌کننده کمک‌های اولیه باید از کمک یک ناظر خانم استفاده کند. - تشخیص ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:دردهایی شبیه به گرفتگی عضلانی در زیر شکم یا ناحیه گردن خونریزی از مهبل که می‌تواند ناگهانی و شدید باشد. نشانه‌های شوک . خروج جنین یا رویان و سایر بافت‌ها از رحم - اهداف اطمینان و آرامش خاطر دادن به بیمار - درخواست‌های کمک پزشکی۱) به بیمار اطمینان بدهید. به او کمک کنید تا در یک وضعیت راحت دراز کشیده یا نشسته قرار گیرد و پاهایش تا شده باشد. بدن و پاهای او را به چند بالش تکیه دهید. ۲) یک نوار بهداشتی یا حوله تمیز به او بدهید تا محل خونریزی را پاک کند. حتی اگر خونریزی یا درد ناچیز هستند، با یک پزشک تماس بگیرید.۳) علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی نبض و تنفس را کنترل و ثبت کنید . ۴) در صورت خروج هر ماده‌ای از مهبل آن را در یک کیسه پلاستیکی بگذارید و به گروه خدمات پزشکی تحویل دهید تا یک پزشک بتواند آن را مورد آزمایش قرار دهد. در صورت امکان این ماده را از دید بیمار دور نگه دارید مگر آنکه او به‌طور خاص بخواهد که این ماده را ببیند. - هشدار! اگر خونریزی یا درد شدید است با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. تا رسیدن نیروهای امداد پزشکی در صورت بروز شوک، به درمان آن بپردازید.

### موهای زاید صورت در زنان

موهای زاید در زنان مشکل نسبتا شایعی است که گهگاه عوارض روانی هم به دنبال دارد .حتماً شما نیز در میان اطرافیانتان با خانم‌هائی که در صورتشان موهای ضخیم وسیاه رنگ وجود دارد، رو به رو شده‌اید .اصلا شاید خود شما یکی از کسانی باشید که با این مشکل مواجه هستند.اگر این طور است باید به اطلاعتان برسانم که شما تنها نیستید، چون خانم‌های زیادی وجود دارند که با این مشکل مواجهند و تعداد آنها به طور شگفت انگیزی رو به افزایش است . اکثرخانم‌هائی که با این مشکل مواجهند، چون از ظاهرشان ناراضی هستند، قبل از اینکه علت اصلی ایجاد این وضعیت را پیدا کنند، به انواع و اقسام داروها و روش‌های درمانی دردناک و غیر دردناک متوسل می‌شوند. اما چون در بسیاری از موارد علت اصلی برطرف نشده، پس از مدت کوتاهی همه چیز به حالت اول باز می‌گردد. هیرسوتیسم چیست؟ به رشد بیش از اندازه مو در مکان‌های خاصی از صورت و بدن خانم‌ها هیرسوتیسم یا پر مویی گفته می شود. موهای صورت یک خانم به طور طبیعی باید کمرنگ و نازک بوده و به آسانی قابل دیدن نباشند. اگر در صورتتان موهای ضخیم و سیاه با الگوی مردانه (خصوصاً در محل ریش و سبیل) رشد کرده، یا اگر در مدت زمان کوتاهی رشد سریع مو در بدنتان داشتید حتماً به پزشک مراجعه کنید و توجه داشته باشید که این مشکل علاوه براینکه روی ظاهرتان اثر می‌گذارد، ممکن است مشکلات درونی فراوانی را برایتان ایجاد کند، پس آن را دست کم نگیرید. قبل از گذاشتن تشخیص هیرسوتیسم باید به این نکته توجه داشته باشید که الگوی طبیعی رشد مو بر اساس زمینه نژادی بسیار متفاوت است.مثلاً سفید پوستان موهای صورتی بیشتری نسبت به سیاه پوستان و نژاد زرد دارند و زنان مدیترانه ای به طور طبیعی موهای بیشتری نسبت به زنان شمال اروپا دارند. علت ایجاد این بیماری در خانم‌ها این است که پیازهای مو توسط تستوسترون یا سایر آندروژن‌ها (هورمون‌های مردانه) دچار تحریک بیش از حد می شوند. آندروژن‌ها برجسته‌ترین هورمون جنسی در مردان هستندو درخانم‌ها به طور طبیعی معمولاً سطح کمی از این هورمون‌های مردانه وجوددارد اما گاهی به عللی این هورمون‌ها به طور غیر طبیعی افزایش می‌یابند و منجر به ازدیاد رشد مو می‌شوند. هیرسوتیسم گاهی در حضور سطح طبیعیِ هورمون‌ها نیز رخ می دهد که در این مورد معمولاًحساسیت گیرنده‌های پوست آن نواحی، نسبت به تستوسترون افزایش یافته است. کی به بالا رفتن هورمون‌های مردانه شک کنیم؟ در صورت ایجاد هر یک از علائم زیر حتی در صورت عدم وجود هیرسوتیسم به بالا رفتن هورمونهای مردانه در بدنتان شک کرده و با پزشک مشورت کنید: قاعدگی های کم، نامنظم یا قطع شده جوش‌های مقاوم به درمانخشونت صدا عقب رفتن خط رویش موهای سر کاهش اندازه پستان‌ها یا بزرگ شدن کلیتوریس نشانه‌های زیر ممکن است مطرح کننده علت زمینه‌ای برای هیرسوتیسم در تخمدان‌ها، غدد فوق کلیوی یا هیپوفیز باشند : چاقی به طور شایعی در نشانگان تخمدان پر کیست که یک علت شایع برای افزایش هورمون مردانه است دیده می شود. پوست تیره و ضخیم شده در چاله آرنج، کشاله ران یا گردنکبودی سریع، اضافه وزن در ناحیه میانی یا ضعفترشح شیر یا سایر مایعات از پستان در زمانی که کودک شیرخوار نداریدفشار خون بالا،قند خون بالا و مشکلات کلسترول هیرسوتیسم پیش از بلوغ یا هیرسوتیسمی که به طور ناگهانی رخ می‌دهد.از آنجا که برخی مشکلات پزشکی که باعث پر مویی می شوند، شکل خانوادگی دارند حتی اگر پرمویی در بین اعضای خانواده شما رایج است، با پزشک مشورت کنید. هورمون های مردانه چگونه ایجاد می‌شوند؟ محل اصلی تولید هورمون‌های مردانه در بیضه است.اما همانطور که می‌دانید خانم‌ها بیضه ندارند، پس منشأ این هورمون‌ها در خانم‌ها کجاست؟ افزایش تولید هورمون مردانه در یک خانم می‌تواند از اختلالی در تخمدان‌ها، غدد فوق کلیوی یا غده هیپوفیز در مغز ناشی شود. مثلاً نشانگان< تخمدان پر کیست >یکی از بیماری‌های تخمدان است که می‌تواند باعث پرموئی شود (در مورد این نشانگان در همین صفحه صحبت خواهیم کرد.)علت دیگر داروها هستند. برخی داروها مانند پروژسترون‌های استفاده شده در بعضی مدل‌های قرص‌های پیشگیری از بارداری یا داروهای فشار خون یا استروییدهای تسکینی که حاوی هورمون مردانه هستند و اثراتی مشابه هورمون‌های مردانه دارندنیز باعث ایجاد هورمون‌های اضافی می‌شوند.داروهای دیگری نیز وجود دارند که به طور غیرمستقیم باعث ساخته شدن تستوسترون می شوند.از این دسته می‌توان به داروهایی برای درمان تهوع، اسکیزوفرنی، پرخاشگری، صرع، سردردهای میگرنی، و داروهای درمان اختلالات دو قطبی اشاره کرد. گاهی بعضی از موارد رشد زیاد مو با رشد موی مردانه تناسب ندارد (مانند رشد مو در میان چشم‌ها، پیشانی، شقیقه‌ها، بالای چانه و صورت.) این نحوه رشد مو می تواند از مشکلات تیروییدی یا بیماری بی‌اشتهایی عصبی ناشی شود. همچنین این مشکل می‌تواند از استفاده طولانی مدت از داروهای خاص مانند داروهای استروییدی سیکلوسپورین فنی‌تویین، مینوکسیدیل، پنی‌سیلامین و داروهای پوستی که با درمان‌های ضدآفتاب‌ترکیب می‌شوند، ناشی شده باشد. نشانه ها و تشخیص برای پیدا کردن علت هیرسوتیسم باید به سن ایجاد، سرعت پیشرفت رشد مو و نشانه همراه آن توجه کنیم.اگر چرخه های قاعدگی به هم خورده باشد به احتمال زیاد مشکل از تخمدان است (مثلاً تخمدان پر کیست) وربطی به غده فوق کلیه ندارد، اما اگر ترشح شیر از پستان، فشار خون بالا، سهولت کبود شدن، افزایش وزن قسمت‌های مرکزی مثل شکم و ضعف وجود داشته باشد به مشکلات غده فوق کلیه فکر می کنیم. اگر قاعدگی شکل طبیعی دارد، ممکن است هیرسوتیسم ژنتیکی باشد. هیرسوتیسم دارای درجات مختلفی است.زنی با هیرسوتیسم خفیف ممکن است علائم رویش موی تیره در روی لب فوقانی، چانه، اطراف پستان‌ها یا روی شکم داشته باشد. هیرسوتیسم پیشرفته تر منجر به رشد مو در پشت، شانه ها، جناغ سینه و بالای شکم می شود. این نوع هیرسوتیسم بیشتر اوقات در هنگام بلوغ ایجاد می‌شود وعلت آن تغییرات هورمونی شدیدی است که در این دوران ایجاد می شود. برای تشخیص حتماً به یک پزشک مراجعه کنید. پزشک شما ممکن است سوالاتی در مورد تاریخچه پزشکی با توجه خاص به چرخه‌های قاعدگی‌تان بپرسد و ممکن است معاینه تان کند.

در مورد کسانی که هیرسوتیسم و به هم خوردن چرخه های قاعدگی جدیداً اتفاق افتاده ، ممکن است نیاز به بررسی در مورد مشکلات بالقوه خطرناکتری مانند تومور تخمدان‌ها، غدد فوق کلیوی یا هیپوفیز باشد.نشانگان تخمدان پرکیست نشانگان تخمدان پر کیست وضعیتی است که اغلب با قاعدگی نامنظم (که شایع‌ترین یافته است)، افزایش رشد موهای زائد ( هیرسوتیسم) و چاقی مشخص می‌شود. اما می‌تواند زنان را به اشکال متفاوت مبتلا کند. قاعدگی نامنظم به معنای داشتن چرخه های قاعدگی است که در فواصل طولانی تر از ۵۳ روز یا کمتر از ۸ بار در سال اتفاق می‌افتد. نشانگان تخمدان پرکیست امکان دارد در زمانی که خانمی برای باردار شدن مشکل دارد بارز شود.علائم و نشانه‌های نشانگان تخمدان پر کیست از اختلال در چرخه تولید مثل منشاء

می گیرد. که بصورت طبیعی هر ماه با آزاد شدن یک تخمک از تخمدان ( تخمک گذاری ) تکمیل می‌شود. نام این وضعیت از ظاهر تخمدان‌ها، در زنانی که این اختلال را دارند گرفته شده است. ( تخمدان بزرگ و پر از کیست است) این کیست‌ها فولیکول‌هایی هستند که از کیسه مایع حاوی تخمک‌های نابالغ پر شده‌اند. تشخیص زود هنگام و درمان تخمدان پرکیست می‌تواند خطر عوارض طولانی مدت مانند دیابت و بیماری قلبی را کم کند . راه تشخیص حضور کیست‌های تخمدانی که در سونوگرافی توسط پزشک تشخیص داده می‌شود، می‌توانند علامت نشانگان تخمدان پرکیست باشند. زنی ممکن است تخمدان پرکیستی داشته باشد ولی نشانگان تخمدان پر کیست نداشته باشد . از سوی دیگر زنی با نشانگان تخمدان پر کیست ممکن است تخمدان‌هائی با ظاهر طبیعی داشته باشد. بسیاری از زنان مبتلا به نشانگان تخمدان پر کیست چاق هستند. به نظر می رسد توزیع چربی بر شدت علائم اثر می گذارد. یک مطالعه نشان داد زنانی که چاقی مرکزی دارند ( وجود چربی در قسمت میانی بدن یا تنه ) هورمون مردانه و سطح قند و چربی بالاتری نسبت به زنانی که چاقی آنها در اندم‌ها ست دارند.

درمان هیرسوتیسم بسیاری از علل هیرسوتیسم تمایل به رشد زیاد مو در کل دوره زندگی دارند. اما بیشتر زنان به درمان پزشکی در صورتی‌که چند ماه یا بیشتر ادامه یابد، پاسخ می دهند.برای همه زنان درمان زیبایی و داروهائی که اثر هورمون‌های مردانه را بر پیازهای مو کم می‌کنند کمک کننده است، اما باید توجه داشته باشید که از بین بردن ظاهری موها، علت اصلی ودرونی هیرسوتیسم را از بین نخواهد برد.پس تاکید می‌کنیم که حتما با مراجعه به پزشک علت را پیدا کنید. در صورتی‌که علت مشخصی برای هیرسوتیسم شناسایی شود، پزشک درمان مناسب آن مورد را پیشنهاد می کند و در این صورت است که بیشتر موارد هیرسوتیسم می تواند با موفقیت، با درمان دارویی و زیبایی برطرف شود. در زنانی که اضافه وزن دارند، از دست دادن وزن می‌تواند سطوح آندروژن را کم کرده و هیرسوتیسم را بهبود ببخشد. برخی علل هیرسوتیسم مانند تومورهایی که آندروژن تولید می کنند یا تومورهای غده هیپوفیز می‌توانند از طریق جراحی، اشعه درمانی یا هردو درمان شوند. پزشک ممکن است برای تعدیل اثرات ناشی از افزایش هورمون، داروهایی را تجویز کند. اسپیرنولاکتون اثر هورمون مردانه را از بین برده و تولید هورمون جدید مردانه را متوقف می‌کند. اسپیرنولا-کتون یکی از داروهای دفع کننده آب است و ممکن است باعث شود بیش از روزهای دیگر ادرار کنید. عوارض جانبی دیگر آن خشکی پوست، سوزش سردل سردرد و خستگی است. دیگر داروهای ضدهورمون مردانه فیناستراید و فلوتامید هستند اما این داروها گرانتر از اسپیرنولاکتون هستند و عوارض جانبی بیشتری دارند.داروی دیگر (دیان) است. اصول مصرف قرص دیان به این ترتیب است که یک قرص در روز به مدت ۱۲ روز تجویز می‌شود. توجه کنید که این دارو باید زیر نظر پزشک مصرف شود.الکترولیز برای برداشتن دائمی موهای زائد ، بعضی از زنان علاوه بر درمان طبی تحت الکترولیز هم قرار می گیرند. در این روش سوزن نازکی داخل فولیکول مو قرار داده می‌شود و از جریان الکتریکی برای از بین بردن فولیکول مو استفاده می‌شود.این روش دردناک است و از آنجا که تنها یک فولیکول در هر مرتبه درمان می‌شود ، برای نواحی بزرگ بدن مفید نیست . اپیلاتورها این موبرها مانند تیغ هستند اما در این روش مو از زیر پوست کنده می شود. فایده این روش در این است که بدن مدت طولانی بدون مو خواهد بود و زمان بیشتری برای رشد نیاز دارند و اگر این روش در قسمتی از بدن بطور مرتب و مکرر انجام شود تعداد موهای آن منطقه به مرور کاهش خواهد یافت. این روش قدری دردناک است. در این روش مو باید تا اندازه ی بلند شده باشد تا دستگاه اپیلیتور کار کند. این دستگاه را روی پوست های خیلی حساس بدن مانند پوست صورت، دستگاه تناسلی و زیر بغل نباید استفاده کرد. این دستگاه و این روش برای از بین بردن موهای زائد مناطق بازوها و پاها مناسب است.در ضمن پس از استفاده از این دستگاه حتما قسمت‌های مختلف آن را با مواد ضد عفونی کننده(مانند الکل) تمیز کنید تا هنگام استفاده مجدد در پوست شما ایجاد عفونت نکند.لیزر لیزر مطمئن‌ترین روش در برطرف کردن موهای زائد بدن است چرا که فقط جهت نفوذ در ریشه مو طراحی شده است. بنابراین برای بقیه قسمت‌های بدن شما، عامل مخربی محسوب نمی‌شود.

در عملیات درمانی لیزر مراقبت‌های لازم انجام می‌شود تا پوست اطراف صدمه ای نبیند. ماده ای که به مو رنگ می دهد، ملانین نام دارد. این ماده نور را از لیزر جذب کرده و آن را تبدیل به حرارت می کند این حرارت به اندازه ای است که مکانیسم رشد مو را غیر فعال کرده و از کار می اندازد و به این ترتیب باعث از بین رفتن فولیکول مو می شود.درست است که در این روش نیاز به چندین مرحله درمان است اما مطمئناً بیشترین اثر را برروی موهایی که در مرحله رشد هستند دارد .از طرفی لیزرها سریعتر عمل می کنند و در مقایسه با تکنیک‌ها و روش‌های دیگر مانند مومک انداختن، بی رنگ کردن ،کندن، اصلاح کردن با تیغ و الکترولیز در کاهش تعداد موها تقریبا نتیجه کار دائمی است. لیزر درمانی بیش از همه در افرادی با موهای تیره و پوست روشن قابل استفاده است. علاوه بر مو، پوست هم رنگ خود را از ملانین می‌گیرد و پوست تیره با ملانین بیشتر می تواند، انرژی لیزر بیشتری را جذب کند که منجر به آسیب پوست و بی‌رنگ شدن آن می شود. به هرحال پزشکان شروع کرده‌اند به استفاده از وسایل و تکنیک‌های لیزری که نتایج بهتری را برای افراد تیره پوست دارند. تنها محدودیت برای استفاده از این روش درمانی قیمت و هزینه آن است که بسیار گران است. معمولا دو هفته پس از انجام لیزر موها ریزش پیدا می‌کند و در فواصل ۵/۱ تا ۲ ماه موها دوباره رشد می‌کند، هنگامی که حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد موهای بار قبل رشد کرد، زمان مناسب برای انجام مجدد لیزر است، این فاصله می‌تواند بین ۵/۱ تا ۳ ماه باشد. معمولا با انجام ۴ تا ۷ بار عمل لیزر بیمار به نتایج مطلوب می‌رسد. موهای ضخیم و مشکی بهترین هدف برای هر لیزر هستند و به راحتی معدوم می‌شوند، ولی موهای سفید تاکنون جواب مطلوبی به لیزر نداده‌اند.

اگر قصد استفاده از لیزر را دارید یک ماه قبل از عمل لیزر و در طول درمان موها را از ریشه نکنید زیرا که نور لیزر در پیاز موی در حال رشد و فعال جذب می‌شود. با قطع کردن ساقه‌های مو از سطح پوست و تراشیدن، می‌توانید موها را در این وضعیت فعال و پاسخگو به نور لیزر نگاه دارید.

هیرسوتیسم و بارداری بیشتر زنان در زمان بارداری به درجاتی از پر موئی دچار می‌شوند که در صورت واضح تر از نواحی دیگر است این پرموئی در نتیجه اثرات هورمونی دوران بارداری است و در فواصلی بعد از زایمان از بین می‌روند. در سر هم موها پر پشت تر می‌شوند و ریزش طبیعی مو هم کم می‌شود. بعد از زایمان بدلیل برگشت وضعیت هورمونی به قبل از بارداری ؛ نسبت موهای در حال رشد نیز به حالت طبیعی بر می گردد و ۳ تا ۵ ماه بعد از زایمان یک ریزش نسبتا زیاد مو را خواهیم داشت که علاوه بر اثرات افت هورمون‌های دوران بارداری؛ اثرات تغذیه ای و کاهش املاح خونی بخصوص آهن و همچنین مسائل روحی و روانی بعد از زایمان نیز در این ریزش سهیم هستند.شیر دادن جدا از مسائل تغذیه‌ای هیچ نقشی در ریزش مو ندارد و اگر مادری بطور صحیح تغذیه شود و کالری و ویتامین و آهن کافی به بدنش برسد با شیر دادن هیچ نوع اثری در بدن وی بوجود نمی آید. این ریزش بعد از زایمان با برگرداندن کمبود مواد خونی و تغذیه کافی معمولا بعد از چندین ماه بر طرف شده و تراکم موها به حد قبل از بارداری میرسد. در موارد نادری کمبود موهای ریزش کرده به حد قبل از بارداری نمی رسد که نیاز به بررسی بیشتر دارد. در صورتی که تا یک سال بعد از زایمان کمبود مو در سر و یا وجود موهای ضخیم در صورت و نواحی دیگر بدن که در دوره بارداری بوجود آمده از بین نرود باید بیمار از نظر هورمون آندروژن و وجود کیست و علل دیگر بررسی گردد توصیه‌های برای خانم‌های باردار‌به خانم‌های باردار در دوران بارداری توصیه می شود که تا بعد از وضع حمل صبر کنند. اگر وجود این موهای زائد برایشان خیلی آزار دهنده بود می توانند در صورت تمایل آنها را اصلاح کرده یا با موچین آنها را بکنند. اگر از قبل از شروع دوران بارداری موهای زائد در صورت دارید بهترین زمان برای از بین بردن موهای زائد صورت الان است. الکترولیز عمری بیش از ۱۲۰ سال دارد و در تمام این سال‌ها هیچ نمونه یا خبری از اثرات و عوارض مخرب یا سوء دوران بارداری وجود نداشته است. اما احتیاطا می‌توانند پس از وضع حمل بقیه قسمت های بدن مانند خطوط مایو، شکم و یا سینه را الکترولیز کرده و از شر موهای زائد بدن خلاص شوند.در چند هفته آخر دوران بارداری روی سینه ها و مخصوصا نوک سینه ها را نباید الکترولیز کرد .بالاخص اگر قصد دارید که فرزندتان را با شیر خودتان تغذیه کنید باید حتماً به این نکته توجه کنید. طی ۳ ماهه آخر این دوران نیز الکترولیز شکم توصیه نمی‌شود. سینه‌ها و شکم در دوران بارداری می توانند بسیار پر مو شده باشند. هم چنین از آنجائیکه کودک در آخرین ماه‌های بارداری فعال و پرتحرک می‌باشد، الکترولیز بر روی شکم می‌تواند باعث شود که کودک در شکم مادر شروع به لگد زدن کرده و مادر را ناراحت کند.

### نکات بهداشت ویژه دختران و زنان

با رعایت برخی نکات بهداشتی می توانید به میزان زیادی از بروز عفونت های مجاری ادراری و مهبلی جلوگیری بعمل آورید. نکته: ترشحات طبیعی مهبل برای سلامت مهبل ضروری می باشد. در مهبل باکتریهای غیر بیماری زای طبیعی وجود دارند که وجودشان از بروز عفونتهای باکتریایی و قارچی ممانعت بعمل می آورد. نکته: ترشحات طبیعی مهبل شفاف و یا سفید ، رقیق و یا غلیظ بوده اما بی بو و ایجاد سوزش و خارش نمیکند.نکته: عفونتهای باکتریایی، قارچی، انگلی و عفونتهای ادراری معمولا در زنان شایع است بطور مختصر با با علایم این بیماریها آشنا شوید: ۱- عفونت قارچی(کلامیدیا): ترشحات سفید و پنیری شکل مهبل-تورم و درد در نواحی تناسلی-خارش شدید-مقاربت دردناک. ۲- عفونت باکتریایی:ترشحات سفید، خاکستری و زرد-بوی نامطبوع ماهی-خارش و سوزش-التهاب و تورم خفیف مهبل. ۳- عفونت انگلی(تریکومونا): خارش، سوزش و تورم شدید مهبل-ترشحات کف آلود خاکستری، زرد و یا سبز-بوی نامطبوع ماهی-درد حین ادرار و یا مقاربت جنسی.۴- عفونت مجاری ادرار: احساس سوزش حین ادرار-وجود خون در ادرار-ادرار با بوی تند و تیره رنگ-اضطرار فراوان برای ادرار کردن حتی زمانی که مثانه نیمه پر باشد-قطره قطره آمدن ادرار-تکرار ادرار.نکات بهداشتی ویژه دختران و زنان: ۱- پس از ادرار کردن و اجابت مزاج همیشه از سمت جلو بطرف عقب خود را بشویید. این کار از رانده شدن باکتریهای نواحی مقعد به مهبل جلوگیری میکند. ۲- در طی روز لباسهای زیر با جنس الیاف نخی بتن کنید. از پوشیدن لباسهای بدون تهویه مانند لباسهای نایلونی و ساخته شده ازسایر الیاف مصنوعی خودداری کنید. تا آنجا که ممکن است شبها بدون لباس زیر بخوابید تا مهبل با جریان هوا در تماس باشد. ۳- از پوشیدن لباسهای تنگ مانند شلوار جین، جوراب شلواری و مایو به مدت طولانی اجتناب کنید. لباسهای گشاد و راحت بتن کنید. ۴-برای شستشوی لباسهای زیر خود از شوینده های غیر معطر و ملایم استفاده کنید. ۵-از وان آب داغ و جکوزی استفاده نکنید.۶-کاندومها و دیافراگمهای از جنس لاتکس و ژلهای اسپرم کش در برخی از زنان ایجاد تحریک میکنند که باید از سایر روشهای جلوگیری از باردار استفاده گردد. ۷- حین مقاربت جنسی از لغزنده کننده های (لوبریکیشن) پایه آب (محلول در آب) و غیر معطر استفاده کنید. از وازلین و لوبریکیشنهای حاوی سیلیکون استفاده نکنید. ۸-لباسهای زیر خود را حداقل هر دو روز در میان عوض کنید. ۹- حتما قبل و پس از آمیزش جنسی ادرار کنید. ۱۰-از پودر تالک در اطراف مهبل استفاده نکنید زیرا که پودر تالک رطوبت را در خود نگه میدارد. ۱۱- در صورتی که از تامپون در دوران قاعدگی استفاده میکنید حداکثر آن را هر ۴-۳ ساعت یکبار عوض کنید. پیش از گذاشتن تامپون دستهای خود را کاملا بشویید. در طی خواب شبانه هیچگاه از تامپون استفاده نکنید و جای آن از پد های بهداشتی استفاده کنید. ۱۲- نوار بهداشتی (پد) را میبایست هر ۶-۴ ساعت یکبار (حداکثر ۸ ساعت) عوض کرد. پیش از گذاشتن پد نیز دستهای خود را با آب و صابون بشویید. ۱۳-از تامپون، نوارهای بهداشتی و دستمال توالت معطر استفاده نکنید.۱۴- همیشه مهبل و اطراف آن را خشک و تمیز نگه دارید. رطوبت رشد میکروبها و قارچها را سرعت میبخشد. ۱۵- بطور منظم سطح خارجی مهبل را با آب ولرم شستشو دهید. برای شستن مهبل نیازی به استفاده از صابون نمیباشد.۱۶- حین استحمام از صابون و شامپوهای غیر معطر و ملایم استقاده کنید. از وان کف صابون نیز استفاده نکنید. ۱۷- هیچگاه لباسهای خیس و مرطوب را بتن نکنید. چنانچه

لباسهایتان خیس شد فورا آن را عوض کنید.۱۸-هنگام شامپو کردن و آب کشیدن موها حین استحمام سر خود را بسمت جلو خم کنید تا شامپو با مهبل و ناحیه تناسلی تماس نیابد.۱۹- پس از استحمام با یک حوله نرم ناحیه تناسلی را به ملایمت خشک کنید. برای این کار میتوانید از سشوار (با درجه باد سرد ) نیز استفاده کنید. ۲۰-هیچگاه ادرار خود را نگه ندارید. ۲۱- از دوش مهبل استفاده نکنید. چراکه این عمل ترشحات و باکتریهای طبیعی و محافظ مهبل را میشوید.۲۲- پس از استحمام ادرار کنید.۲۳-از روابط جنسی پر خطر اجتناب کنید.۲۴- در طی روز آب فراوان بنوشید. استرس و وزن خود را نیز کاهش دهید. ۲۵-مصرف روزانه ماست از بروز عفونتهای قارچی مهبل جلوگیری میکند.۲۶-مصرف بی رویه و سر خود آنتی بیوتیکها میکروبهای مفید و طبیعی مهبل را از میان برده و زمینه ابتلا به عفونتهای قارچی را افزایش میدهد. ۲۷- خانمهای که در دوران حاملگی، شیر دهی ویائسگی میباشند و همچنین خانمهایی که از قرصهای ضد بارداری استفاده میکنند از آنجایی که سطوح هورمونهای بدن آنها دستخوش تغییر میشود میبایست بیشتر بهداشت فردی خود را رعایت کنند.

### توصیه هایی برای سلامت قلب زنان

بیماری های قلبی عروقی در زنان یکی از مهم ترین عوامل مرگ و میر است. زیرا تنها در ایالات متحده ۴۶۰/۰۰۰ زن در سال ۲۰۰۴ جان خود را بر اثر این بیماری ها از دست دادند . موسسه قلب آمریکا اظهار داشت . هر دقیقه ای که می گذرد، زنی جان خود را بر اثر بیماری قلبی عروقی از دست می دهد این بیماری ها شامل: بیماری های عروق قلب، سکته، فشار خون بالا، نارسایی قلبی، بیماری شریان های قلب و نامنظم بودن ضربان قلب می باشد. به همین علت توصیه می شود تمام زنان، حتی آنهایی که سابقه این بیماری ها در خانواده ی آنها وجود نداشته حتما مراجعه ی منظم به پزشک داشته باشد.

اگر چه ژنتیک نقش مهمی را در ابتلای به این بیماری ها دارا می باشد، اما یک زن می تواند قدم هایی را در جهت کاهش احتمال ابتلای به این بیماری های قلبی عروقی بردارد. موسسه قلب آمریکا این موارد را توصیه می کند:

به سیگار بگوئید «نه» !

اگر شما فردی سیگاری هستید همین حالا آن را خاموش کنید . مرگ شما را ۳ برابر می کند زیرا با بالا بردن فشار خون زمینه را برای لخته شدن خون فراهم کرده و سبب بروز حملات قلبی و سکته می گردد. با کنار گذاشتن سیگار، در طی یک سال احتمال حمله قلبی در شما به ۵۰ درصد کاهش پیدا می کند.

مراقب دور کمر خود باشید

با داشتن فعالیت مناسب مانند: ورزش کردن ، همواره میزان کالری را که از مواد غذایی دریافت می کنید با میزان کالریی که می سوزانید برابر باشد. همیشه مراقب سایز قسمت میانی بدن خود باشید. اگر شکم بزرگی دارید احتمال وجود چربی در درون و اطراف اندام های شکمی شما خیلی زیاد می باشد و از آنجایی که این چربی ها می توانند آزاد شده و به عنوان اسیدهای چرب خطرناک وارد جریان خود گردند و سبب گرفتگی شریان ها گردند برای شما بسیار خطرناکند . اگر سایز دور کمر شما از ۷۵ سانتی متر بیشتر این یک چراغ خطر است. (برای نژادهای مختلف مانند آسیایی و آسیای جنوبی این رقم باید پایین تر باشد) .

فعالیت فیزیکی داشته باشید

در روز حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید؛ ورزش کردن به هر شکلی سبب کاهش فشار خون، کاهش استرس شده و چربی خوب خون (HDL) را افزایش می دهد.

از فلفل به جای نمک استفاده کنید

همواره فشار خون خود را در حالت ۸ / ۱۲ یا پایین تر از آن نگه دارید. برای رسیدن به این هدف، نمک را از رژیم غذایی خود کم کنید؛ خوردن نمک زیاد همزمان با بالا رفتن سن سبب افزایش فشار خون در زنان می گردد. زنانی که بالای ۵۰ سال می باشند باید میزان مصرف نمک را به ۱۵۰ میلی گرم در روز کاهش دهند. اگر شما دارای سابقه فشار خون بالا ۹ / ۱۴ می باشید حتما داروهایی را که پزشک برایتان تجویز کرده، مصرف کنید.

مصرف چربی های ترانس و اشباع را کاهش دهید

این نوع چربی ها در غذاهای آماده و انواع شیرینی جات و چیپس ها وجود دارد؛ این چربی ها با افزایش دادن چربی بد خون (LDL) سبب مسدود شدن شریان ها و یا پارگی شریان و تشکیل لخته می شود که در این صورت با بسته شدن شریان حمله قلبی رخ می دهد. مراقب باشید که چربی خون شما زیر ۲۰۰ باشد.

سبزیجات و میوه جات زیاد مصرف کنید

میوه ها و سبزیجاتی مانند: اسفناج، هویج، هلو و توت ها دارای مقادیر زیادی آنتی اکسیدان و همچنین فیبر بالایی می باشند.

ماهی بخورید؛ حداقل هفته ای دو بار

ماهی تون، سالمون، و قزل آلا- سرشار از اسیدهای چرب امگا می باشند که سبب افزایش چربی خون (HDL) می گردند، اگر گوشت می خورید سعی کنید گوشت با استخوان و بدون چربی باشد.

مراقب زمان باشید!

زمان در ابتلای به بیماری های قلبی عروقی در زنان بسیار مهم است زیرا زنان به علت ترشح هورمون استروژن در بدن خود که به طور طبیعی صورت می گیرد یک عامل حفاظتی در برابر بیماری های قلبی عروقی دارند اما زمانی که به سن یائسگی می رسند با از دست دادن این عامل و عدم ترشح هورمون استروژن باید شدیدا مراقب باشند تا در این زمان احتمال بروز این بیماری ها را کاهش دهند.

منبع: ماهنامه ی تخصصی دنیای سلامت شماره ۳۲

/خ

### اگزما در کمین دست شماست!

نویسنده:اکرم خواجوند

هشدار به زنان خانه دار

بسیاری از خانم های خانه دار، جراحان و کارگران صنایع عادت کرده اند که پوست دست شان را همیشه خشک و ملتهب ببینند. آنها به اقتضای شغل شان مجبورند همیشه با آب و مواد شیمیای سرو کار داشته باشند و مجبورند با چنین مشکلات پوستی دست و پنجه نرم کنند. آیا آنها نیز می توانند با به کار بستن توصیه هایی از دست این مشکل خلاص شوند؟

پوست دست بسیاری از خانم های خانه دار در اثر کارهای خانگی روزمره، ملتهب و قرمز است. این نوعی اگزمای دست است که به نام «درماتیت خانم های خانه دار» معروف است و اکثر خانم ها (و آقایانی که در کارهای خانه کمک می کنند) گرفتارش هستند.

لیست سیاه خانه داری

لیست موادی که پوست دست را تحریک می کنند و در طول کارهای روزمره خانگی و تهیه غذاها مورد استفاده قرار می گیرند، تقریباً بی شمار است و شامل مواد شیمیایی موجود در اکثر پاک کننده ها ازصابون گرفته تا پاک کننده های اجاق گاز، تمیز کننده ها، آمونیاک، سفید کننده، پولیش، شیشه پاک کن و حتی غذاها می باشد. اگر شما باغبانی می کنید، باید با مواد تندتری مثل کودها، اسپری و خود گیاهان نیز سرو کار داشته باشید. ممکن است سابقه وجود ناراحتی های پوستی و خراش کوچک به علاوه عفونت های قارچی و باکتریایی نیز نقش داشته باشند.

آب هم پوست دست را تحریک می کند؟

اغلب فعالیت های خانه داری توام با استفاده از آب است و آب در زمینه سازی تحریک، نقش مهمی بازی می کند و تماس مکرر با آب، پوست را به مواد معمولی که در شرایط عادی تاثیری ندارند، حساس تر می کند. ترو خشک کردن های مکرردفاع طبیعی خارجی ترین لایه پوست را مختل می کند و لذا مواد موجود در کارهای روزمره خانگی یا تفننی می توانند در پوست به آسانی نفود نموده و ایجاد تحریک کنند.

به این ترتیب پرهیز یا کم کردن تماس با آب برای کنترل درماتیت خانم های خانه دار اهمیت خاصی دارد. سعی کنید از خیس کردن مکرر دست اجتناب کنید و وقتی با آب سر و کار دارید دستکش لاستیکی با الیاف نخی بپوشید. دستکش با الیاف نخی مهم است زیرا دستکش لاستیکی باعث عرق کردن و خیس شدن دست ها می گردد ونیز دستکش لاستیکی دارای مواد تحریک کننده است. سعی کنید دستکش رابیش از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در دست نکنید و در صورت امکان قبلا از پودر دست یا پودر دستکش استفاده کنید. مواظب باشید دستکش های با الیاف نخی را وقتی ازعرق خیس شده باشند، بشویید و خشک کنید.

۳توصیه به خانم های خانه دار

۱-هر وقت دست هایتان در معرض مواد شیمیایی تحریک کننده قرار گرفت، آنها را با آب ولرم آبکشی کنید و بعد کاملاً خشک نموده، کرم نرم کننده به کار ببرید.

۲-موقع خواب، کرم دست را به مقدار زیاد به دست ها بزنید و دستکش نخی یا ابریشمی به دست کنید تا باعث بالا بردن رطوبت دست گردیده، اثر کرم را افزایش دهد.

۳-منتظرنباشید مشکلی پیش بیاید تا کاری برای آن انجام دهید. احتیاطات لازم را از قبل به عمل آورید. اگر ناراحتی بر طرف نشد، با متخصص پوست مشورت نمایید.

اگزمای دست

اگزمای دست یک اصطلاح عمومی برای هرگونه درماتیت دست است. اگزمای خانه داری دست جراح یا دست نانوا تنها نمونه هایی از درماتیت دست در حرفه های گوناگون هستند. اگزمای دست در حقیقت شایع ترین نوع درماتیت کارکنان صنایع است.

علل اگزمای دست زیاد است زیرا دست در معرض انواع زیادی از مواد مختلف است.اگزمای دست می تواند ناشی از خواص خود ترکیبات یا از پاسخ آلرژیک بدن به این ترکیبات باشد. به عنوان مثال عکس العمل به صابون از طبیعت تحریک کنندگی صابون است ولی در سم گیاهی پیچک از پاسخ آلرژیک بدن نسبت به سم گیاه پیچک است. اشخاص با سابقه اگزمای اتوپیک که مثل آسم، رینیت (گرفتگی بینی) و اگزمای کودکان، یک نوع آلرژی است، برای ابتلا به اگزمای دست مساعدتر هستند. ممکن است این افراد به مواد تحریک کننده حساس تر بوده یا اگزمای دست داشته باشند که بخشی از مساله سرشتی و زمینه ای آنها است. عوامل محیطی در منزل و محیط کار نیز مهم است. این عوامل عبارتند از رطوبت پایین، تماس مکرر با مواد شیمیایی، تحریک کمننده ملایم و کثرت شستشوی دست.

آقایان هم مراقب باشند

مردها اغلب در مورد مراقبت اصولی دست که برای کم کردن عوارضی ناشی از محیط اطراف اهمیت دارد، کوتاهی می کنند. آنها هیچ وقت مواد تحریک کننده را بلافاصله از دستشان دور نمی کنند و هرگز برای کنترل خشکی پوست شان به صورت روتین از

کرم دست استفاده نمی کنند و علاوه بر اینها مردان تماس بیشتری با مواد صنعتی دارند.

خوددرمانی نکنید

مردم اغلب سعی می کنند اگزمای دست را خودشان معالجه کنند و این امر ناراحتی را بدتر می کند. بعضی اوقات فرآورده های نا مناسب، ممکن است به ایجاد جوش های آلرژیک، روی اگزمای معمولی دست منجر گردند و عفونت ثانوی نیز ایجاد گردد و بالاخره وقتی بیمار به مطب پزشک می رود، ممکن است دو سه ناراحتی جداگانه داشته باشد اما هنگامی که این ناراحتی ها تشخیص داده شدند، متخصص پوست می تواند علت اصلی اگزمای دست را مشخص نموده با موفقیت آن را معالجه نماید.

منبع:روزنامه سلامت شماره ۲۲۸

## زنان و بلای چاقی!

مترجم: ا.امیردیوانی

یکی از همین روزها که تصویر تمام‌قدتان را در آینه می‌بینید، از خود می‌پرسید: «چه شد که به این حال و روز افتادم؟!» فعالیت نامرتب و اشتهای زیادتان را مقصر نمی‌شمارید بلکه آن را به حساب افزایش سن می گذارید. گمان می کنید که در هر صورت پس از ۳۰ سالگی سوخت و ساز بدن به شیوه شگفت‌آوری کاهش می‌یابد. ولی پژوهشها ثابت کرده‌اند که زنان در فاصله ۳۰ تا ۴۰ سالگی به طور متوسط نزدیک به نیم کیلوگرم به وزنشان افزوده می‌شود. لکن این مسأله به تقلیل سوخت و ساز بدن مربوط نیست. بی‌تردید امکان دارد که از میزان سوخت و ساز اندکی کاسته شود، لیکن بیشتر مربوط به پیامد یک زندگی بی‌تحرک و از کار افتادن بافتهای عضلانی است. دکتر جیمز رایپ، سرپرست مرکز درمانگاه تخصصی و پژوهشی پیرامون راه‌کار زندگی در شروزبری می گوید: «سی چهل سالگی، چیز ویژه‌ای را که به چاقی زنان بیانجامد، در پی ندارد. ولی جریاناتی هستند که به فربهی آنان در این فاصله زمانی منتهی می گردد.» در اینجا به بیشترین مواردی که سبب شناخت و پیشگیری از اسارت در دام چاقی می گردند، اشاره می کنیم:

دام یک

خوردن، فزون‌تر از اندازه ظرفیت یک زن

ممکن است پس از ازدواج، شما هم به همان اندازه و مقدار غذا بخورید که همسرتان می‌خورد. جان فوریت، سرپرست مرکز پژوهشهای تغذیه در دانشگاه پزشکی بیلور واقع در هوستون اظهار می‌دارد: «مردان به علت جثه بزرگتری که دارند، بیشتر غذا می‌خورند.» و طبعا زنان هم در همراهی با آنان پرخوری می کنند. زندگی مشترک، با مصرف متعادل مواد غذایی تناقضی ندارد. چنانچه زیاد می‌خورید، عوض یک وعده کامل و سنگین غذایی، تنها غذایی سبک و سالاد بخورید. مواقعی که در منزل غذا صرف می کنید، بشقابتان را به حدی که همسرتان کشیده است، پر نکنید و صرفا به علت اینکه وی دوباره بشقابش را پر می کند، شما دو بار نخورید! خانمی ۳۶ ساله، در دو سال اولی که با شوهرش می‌زیست، با آنکه نسبت به قبل خوراک بیشتری می‌خورد، نزدیک به ۴ کیلو از وزنش کاسته شد. وی خاطرنشان می‌سازد: «در دوره‌ای که تنها زندگی می کردم، اغلب اوقات از خوردن شام خودداری می‌ورزیدم و تنها ذرت بوداده می‌خوردم. لکن الان هر شب با همدیگر یک شام درست و حسابی می‌خوریم. موقعی که پخت و پز، نوبت اوست، خیلی مواظب سهم خودم هستم. چون وی ترجیح می‌دهد که با استفاده از گوشت و سیب‌زمینی، خوراکیهای سنگین و دیرهضم درست کند. اما وقتی نوبت من می‌شود، با پختن غذاهای حاوی سبزی تازه و سالاد، تلافی می کنم.»

دام دوم

نادیده گرفتن دمبلهای ورزشی!

اگر صرفا ۲۰ دقیقه برای ورزش کردن فرصت داشته باشید، کدام را برمی گزینید؟ یک راهپیمایی تند، دوی استقامت، حرکات تقویتی ماهیچه‌ها، شنای قدرتی یا کار با دمبل؟ به قول وینی اسکات، سرپرست یک مرکز پژوهشی تناسب اندام در کوئینی مردم بدون استثناء، به علت مصرف فزون‌تر کالری، ورزشهای هوازی را بر ورزشهای سنگین و قدرتی ترجیح می‌دهند و حال آنکه این مسأله در مورد طول تمرین مصداق دارد. پرورش ماهیچه‌ها از طریق تمرینات قدرتی پیاپی سبب می گردد که شما در هر روز حتی هنگام استراحت، مقدار کالری فزون‌تری بسوزانید. چرا؟ ۴۵۰ گرم ماهیچه در قیاس با دو کالری ناچیز از هر ۴۵۰ گرم چربی، ۳۵ تا ۵۰ کالری روزانه به مصرف می‌رساند. در نتیجه قربانی ساختن عضله‌ها بدین شیوه به مفهوم کم کردن ماهیچه‌هاست، در حالی که شما همچنان وزن اضافه می کنید. در قیاس با این موضوع، کار با وزنه آن هم هفته‌ای سه دفعه و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه، سبب می گردد که سوخت و ساز بدن به نحو مؤثری فعال باقی بماند. دو سال پیش، پرستار سی و چهار ساله‌ای، یک برنامه ورزشی سنگین را آغاز کرد. برنامه ۲۰ دقیقه‌ای او، مشتمل بر حرکات تقویتی پا، شنای قدرتی، در سرازیری رفتن و سرانجام نشستهای قدرتی بود. کولبای وزن ۲۰ سالگی‌اش را حفظ کرده و چربی بدنش تقریبا ۱۸ درصد تقلیل یافته است، (میانگین چربی برای زنی هم‌سن و سال وی ۳۰ درصد می‌باشد). وی اظهار می‌دارد: «تمرینات دشوار و سنگین تا حدی به من آزادی عمل می‌بخشد: مواقعی که احساس می کنم مایلم بیشتر غذا بخورم، می‌توانم دست به این کار زنم. شکمم صاف و کمرم باریک‌تر شده است و بازوها، شانه‌ها و پاهایم متناسب‌تر گردیده‌اند.»

دام سوم

اضافه وزن در دوران بارداری

هرچند قدری اضافه وزن در دوره حاملگی امری طبیعی است، ولی توجه داشته باشید که زیاده از حد فربه نشوید. گفتنی است که کارشناسان، برنامه غذایی را تأکید نمی کنند، اما اکثر خانمها پس از سه ماه صرفا به مصرف روزانه ۳۰۰ کالری نیاز دارند. در خلال ۱۹ هفته نخست بارداری، یک آدم معمولی نباید بیش از ۳ تا ۵ / ۴ کیلوگرم اضافه وزن داشته باشد. متخصصان بر این باورند که بعد از آن هم این شخص به طور طبیعی نباید افزون بر هفته‌ای ۴۵۰ گرم، وزن اضافه بیابد. در باره اینکه چه چیزی برایتان مناسب است، با پزشک متخصص خود به رایزنی بپردازید. به دنبال تولد یک بچه، خانمها غالبا به سختی می‌توانند به وزن اولشان برگردند. جهت رویارویی با این معضل، ورزش راهکاری درخور است. همان طوری که در مورد خستگی که معمولاً به غذاهای مفید و ساده و فراز و فرودهای احساسی خاتمه می‌یابند، می‌توان گفت که ورزش هم از این لحاظ کاربرد نیکویی را داراست. در وضعیت اضطراری، چنانچه در دوران بارداری و بعد از آن تحرک داشته باشید، به سوخت و ساز (متابولیسم) بدن و همین طور مهار غذایی که می‌خورید، یاری کرده‌اید. چندین جلسه شرکت در کلاسهای ورزشی در سراسر هفته، به اسیتسی روبرتز سی و چهار ساله، مادر دو بچه، مدد کرد که ۵/۱۳ کیلوگرم اضافه وزنی را که در پی دومین زایمانش ایجاد شده بود، کم کند. وی می گوید: «بهتر می‌دانم ورزش کنم تا بتوانم هرچه مایلم، بخورم.»زمانی که او داشت چاق می‌شد، از ترازو خودداری می‌ورزید. او در این باره می گوید: «به جای آن مدام خودم را وزن می کردم، به این ترتیب انگیزه‌ام نیز بالا می‌رفت.»

دام چهارم

تنگی مجال و کمی وقت!

در مواقعی که تلاشهای مثبت دیگری همانند ازدواجی سرورانگیز، به دنیا آمدن کودک، ارتباطات صمیمانه و شاید پیشه‌ای ممتاز، جای سایر فعالیتها را در زندگی می گیرند. فربهی به سهولت انجام می‌یابد. چه کسی فرصت می‌یابد هم رضایت رییسش را جلب کند، هم ورزش کند و هم یک زندگی خصوصی داشته باشد؟ رایپ بر این باور است: «مشکل اینجاست که چنانچه شما به همان اندازه‌ای که کالری مصرف می کنید، فعالیت نداشته باشید، چاق می‌شوید. اگر حتی روزانه صد کالری کمتر بسوزانید، در یک سال، ۵/۴ کیلوگرم به وزنتان اضافه می گردد.». گنا دورنمن، عکاسی ۳۴ ساله، ورزش را به زور در برنامه روزانه‌اش گنجانده است، وی عوض دعوت از دوستان برای صرف ناهار، ترجیح می‌داد با آنها قدم بزند یا دوچرخه‌سواری کند. او معتقد است: «در روز برای ورزش و در کنار آن فعالیتهای اجتماعی، فرصت بسنده ندارم.

منبع: ماهنامه پیام زن

## تمام آن‌چه خانم‌ها باید درباره فصل گرم بدانند

اگر این شبهه برای شما پیش آمده که تابستان، زن و مرد نمی‌شناسد، بهتر است از همین حالا رک و راست بگوییم که شما آدم نکته‌سنجی نیستید. خانم‌ها نه تنها از آقایان گرمایی‌ترند و از تابستان بیشتر عذاب می کشند (با این توضیح که این معمولاً آقایان هستند که وسط ظهر تابستان و در اوج گرما، در حال دویدن دنبال یک لقمه نان رؤیت می‌شوند)، بلکه تابستان اساساً فرصت خوبی برای آن‌ها است تا لذت‌هایی را تجربه کنند که آقایان معمولاً از آن‌ها بی‌بهره‌اند؛ لذتی مثل خرید کردن. ما در این پرونده قرار است از تعامل زنان و تابستان حرف بزنیم؛ از شیوه‌هایی نظیر کنار آمدن با گرما گرفته تا نحوه خرید عطر سرد و حتی سلاح سرد!

واقعیت این است که این تابستان داغ لعنتی، اگرچه اسمش جز گرمی و تشنگی و عرق ریختن و سردرد و ... چیزی را یاد آدم نمی‌آورد، ولی خودش خوبی‌هایی دارد که الحق و الانصاف در هیچ فصل دیگری پیدا نمی‌شود. مثلاًـ همین تعطیلات درست و حسابی و شب‌های خنک و باحالش را در کدام فصل دیگری می‌توانید تجربه کنید؟ اگر کمی صادق باشید، حتماً اعتراف می کنید که تابستان برخلاف اسمش، فصل خیلی خوبی است؛ فقط باید بدانید که اولاً چگونه با آن کنار بیایید و ثانیاً چگونه از آن لذت ببرید. این مطلب هم به همین جور چیزها اختصاص دارد، منتها مخاطبش فقط خانم‌ها هستند.

خانم‌ها و جوان ماندن با ضد آفتاب

از آن‌جا که خانم‌ها به صورتشان خیلی اهمیت می‌دهند و از آن‌جایی که برای اغلبشان پوست، مهم‌ترین قسمت صورت است (فعلاً بحث درباره بینی را کنار می گذاریم) و هرگونه تغییر و تحولی در آن تأثیر مستقیم روی یک مسأله حیاتی یعنی سن ظاهری خانم‌ها دارد؛ مراقبت از پوست و به ویژه مراقبت از پوست صورت، یکی از مهم‌ترین وظایف خانم‌ها تلقی می‌شود. این مسأله از این جهت در تابستان اهمیت دارد که دشمن شماره یک پوست، به عقیده دانشمندان، نور آفتاب است؛ به ویژه اشعه ماوراء بنفش که هیچ چیزی قادر نیست به اندازه آن، پدر پوست را درآورد. البته خطرات آفتاب منحصر به پیر و چروک شدن پوست نیست و تماس زیاد با آفتاب شدید می‌تواند منجر به سرطان‌های خطرناک پوستی شود (قابل توجه آن‌هایی که علاقه خاصی به حمام آفتاب دارند).

برا ی محافظت از پوست در مقابل آفتاب، اولین کاری که می‌توانید انجام بدهید این است که در ساعات اوج تابش خورشید، یعنی از حدود ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد ازظهر، از خانه خارج نشوید.

توصیه دوم این است که از لباس‌هایی استفاده کنید که بدن را بیشتر می‌پوشانند. هیچ چیزی به اندازه لباس‌های آستین‌بلند و شلوار و دامن بلند، جلوی نور خورشید را نمی گیرد. البته هر چقدر لباس‌ها تیره‌تر و بافت متراکم‌تری داشته باشد، بیشتر جلوی نور خورشید را می گیرد ولی معمولاً کسی دلش نمی‌خواهد در تابستان لباس کلفت و تیره بپوشد و ما هم چنین پیشنهادی نمی‌کنیم. توصیه سوم، استفاده از کلاه‌های لبه‌دار است که در سال‌های اخیر کم‌کم دارد جا می‌افتد. این کلاه‌ها به خوبی از پوست صورت در مقابل نور خورشید محافظت می کنند؛ و اما توصیه چهارم چیزی نیست جز سفارش اکید به مصرف ضد آفتاب.

ضد آفتاب‌ها معمولاًـ بر اساس SPF معرفی می‌شوند. SPF مخفف عبارت Sun Protection Factor، به معنای «فاکتور محافظت‌کننده در برابر خورشید» است. در مورد معنایش خیلی وارد جزئیات نمی‌شویم؛ فقط در این حد بدانید که ضد آفتاب‌هایی

با SPF مساوی ۱۵، نزدیک به ۹۳ درصد از پرتوهای ماوراءبنفش خورشید را جذب می‌کنند و ضد آفتاب‌هایی با SPF معادل ۳۰، بیش از ۹۷ درصد. بنابراین سعی کنید ضد آفتابی را انتخاب کنید که SPF آن، حداقل ۱۵ باشد. ضد آفتاب‌هایی با SPF بیشتر از ۳۰ هم معمولاً فایده چندانی ندارند. در مورد استفاده از ضد آفتاب به این چند نکته هم توجه کنید:

ضد آفتاب را نیم تا یک ساعت قبل از خروج از منزل استفاده کنید.

در استفاده از ضد آفتاب خسیس نباشید. ضد آفتاب باید به صورت یک لایه نسبتا ضخیم روی پوست شما را بپوشاند.

هر ۲ ساعت یک‌بار ضد آفتاب را تجدید کنید. در صورت شستن دست و صورت، شنا یا استفاده از حوله، دوباره از ضد آفتاب استفاده کنید. اگر روی محصول مورد استفاده شما نوشته شدهAll day ، به این معنا است که استفاده از این محصول برای یک‌بار در روز کافی است. اما توصیه می‌کنیم به صداقت شرکت تولیدکننده دارو شک کنید؛ چراکه هیچ ضد آفتابی نمی‌تواند در تمام طول روز دوام بیاورد.

ضدآفتاب‌ها به شکل‌های گوناگونی در بازار وجود دارند. برخی از آن‌ها به صورت کرم هستند که برای افراد دارای پوست خشک، مناسب‌ترند ولی کسانی که پوست چرب دارند، بهتر است از انواع ژل یا لوسیون ضد آفتاب استفاده کنند.

ضد آفتاب‌ها مانند هر وسیله آرایشی دیگری ممکن است برای بعضی‌ها حساسیت‌زا باشند، به ویژه ضد آفتاب‌هایی که دارای مواد معطر یا رنگی هستند. مثل هر وسیله آرایشی دیگری توصیه می‌کنیم پیش از استفاده از یک ضد آفتاب جدید، ابتدا مقداری از آن را روی بازویتان بمالید و ۲۴ ساعت صبر کنید تا ببینید بدنتان به آن حساسیت نشان می‌دهد یا نه. اگر اتفاقی نیفتاد، می‌توانید از آن برای پوست صورتتان استفاده کنید.

چشم خانم ها و عینک‌های آفتابی

عینک آفتابی برای خانم‌ها (و همچنین برای آقایان) چیزی فراتر از عینک است. در واقع عینک آفتابی جزئی از تیپ ظاهری خیلی از خانم‌ها محسوب می‌شود و برای همین نمی‌شود از رابطه خانم‌ها و تابستان سخن گفت، ولی اشاره‌ای به عینک آفتابی نکرد. اگر از کاربردهایی مثل تیپ زدن، مراسم سوگواری و غیره بگذریم، استفاده از عینک‌های آفتابی، هرجا و هروقت که آفتاب شدیدی باشد، از چله تابستان گرفته تا وسط برف و یخ زمستان، یک ضرورت است.

نور خورشید (شامل نور مرئی و اشعه‌های فرابنفش) همان‌طور که به شدت به پوست بدن آسیب می‌رساند، می‌تواند به لایه‌های مختلف چشم هم صدمه بزند و مشکلات جدی ایجاد کند. بنابراین به همان اندازه که محافظت از پوست در مقابل نور خورشید اهمیت دارد، حفاظت از چشم‌ها هم در مقابل این اشعه‌ها یک امر حیاتی است. پس می‌بینید که برخلاف جار و جنجال‌های کژاندیشان(!)، زدن عینک آفتابی نه تنها مطلقاً به معنای قرتی‌بازی نیست، بلکه یک ضرورت است.

یک عینک آفتابی برای این‌که صرفاً وسیله‌ای برای تیپ ظاهری نباشد و بتواند از چشم شما در برابر نور خورشید مراقبت کند، باید دارای ویژگی‌هایی باشد که خیلی بعید است شما بتوانید این ویژگی‌ها را در عینک‌هایی که دست‌فروش‌ها می‌فروشند، پیدا کنید. هرچند اطمینان صد در صدی هم وجود ندارد که عینک‌هایی که از عینک‌فروشی‌های معتبر خریداری می‌کنید، قطعاً این ویژگی‌های مطلوب را داشته باشند. با این حال، اگر به چشمتان اهمیت می‌دهید، عقل حکم می‌کند که کمی بیشتر خرج کنید و عینک آفتابی را از عینک‌فروشی‌های معتبر و با دریافت برگه ضمانت خریداری نمایید. پیش از خرید عینک آفتابی، این چند نکته را به خاطر بسپارید:

عدسی‌های عینک آفتابی، یا شیشه‌ای هستند یا پلاستیکی. عدسی‌های پلاستیکی سبک‌ترند و بر اثر ضربه خرد نمی‌شوند و در نتیجه خطر آسیب به چشم در صورت وقوع حادثه، کمتر می‌شود. اما در مقابل، عدسی‌های شیشه‌ای وضوح بیشتری دارند، کمتر خش می‌افتند و البته گران‌تر هم هستند.

لازم نیست عینک آفتابی آن‌قدر تیره باشد که چشمان شما از پشت آن دیده نشود. چنین عینک‌هایی دید شما را هم کم می‌کنند.

یک عینک آفتابی استاندارد باید با یک روکش جاذب اشعه ماوراء بنفش به ضخامت ۴۰۰ نانومتر پوشیده شده باشد. این روکش بین ۹۹ تا ۱۰۰ درصد پرتوهای فرابنفش نوع B خورشید را جذب می‌کند و مانع رسیدن آن به چشم می‌شود. روی چنین عینک‌هایی واژه۴۰۰ - UV یا ۱۰۰ UV Protection درصد حک شده است. البته عینک‌فروشی‌های معتبر، دستگاه‌هایی دارند که می‌تواند میزان واقعی محافظت عدسی عینک را در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید (UV) اندازه‌گیری کند.

اگر در مورد میزان محافظت عدسی عینک در مقابل اشعه فرابنفش خورشید شک دارید، راه ساده‌ای برای امتحان کردن این موضوع وجود دارد. یک عینک فتوکرومیک را بردارید و عدسی عینک آفتابی را جلوی آن در مقابل نور خورشید بگیرید. اگر عدسی عینک آفتابی استاندارد باشد، اشعه فرابنفش خورشید را جذب می‌کند و در نتیجه، عینک فتوکرومیک تغییر رنگ نمی‌دهد. عدسی‌های غیراستاندارد معمولاً سطح ناهموار و غیر یکنواختی دارند. برای اطمینان از عدم وجود انحراف در عدسی می‌توانید عینک را به چشم بزنید و به یک سطح منظم مثل لبه میز یا خطوط بین کاشی‌ها نگاه کنید و در همین حال سرتان را به بالا و پایین و چپ و راست حرکت دهید. اگر عدسی استاندارد باشد، این خطوط با حرکت چشم شما همچنان صاف باقی می‌مانند؛ و در غیر این صورت، کج و معوج می‌شوند.

یکی از نگرانی‌های بزرگ خانم‌های جوان در زندگی، چروک شدن گوشه چشم‌ها است! عینک‌های آفتابی بزرگ، نه تنها از چشم شما محافظت می‌کنند، بلکه با ممانعت از رسیدن نور خورشید به پوست اطراف چشم، مانع چروک شدن دور چشمتان هم می‌شوند.

تابستان و شیوع کک‌ومک در خانم‌ها

نور خورشید و پوست بدن، ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. اگر از قضیه پیر و چروک شدن پوست در اثر برخورد با نور خورشید بگذریم، به این بحث می‌رسیم که نور خورشید ممکن است بسیاری از بیماری‌های پوستی، از جمله سرطان پوست را ایجاد کند و همچنین ممکن است باعث تشدید بسیاری دیگر از بیماری‌های پوستی شود. یکی از شایع‌ترین مشکلات پوستی که در تابستان تشدید می‌شود، کک‌ومک است. کک‌ومک که در اصطلاح پزشکی به آن فرکل (freckle) می‌گویند، یک مشکل ژنتیکی است که بیشتر در خانم‌های بور و بلوند دیده می‌شود. در این گروه از خانم‌ها میزان رنگ‌دانه‌های پوست (ملانین) در بعضی قسمت‌ها و به ویژه در قسمت‌های غیر پوشیده بدن که در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرد، بیشتر از افراد عادی است. در نتیجه، در این نقاط، یک‌سری لک‌های قهوه‌ای روشن ایجاد می‌شود. این لک‌ها در زمستان کم‌رنگ‌ترند و در تابستان پررنگ‌تر می‌شوند. بنابراین فرا رسیدن تابستان برای این خانم‌ها چیزی معادل رسیدن سونامی به ساحل است! با این وجود، بد نیست بدانید که کک‌ومک هیچ خطری ندارد اما درمان مؤثری هم ندارد. اگر شما با این مشکل دست به گریبانید، بهتر است آن قسمتی را که در همین پرونده درباره ضد آفتاب حرف زده‌ایم، دوباره مطالعه کنید. خوب پوشاندن بدن، استفاده از کلاه‌های لبه‌دار و نیز کرم‌های ضد آفتاب به شما کمک می‌کند که تابستان را به سلامت بگذرانید. اگر ته ذهنتان یک جورهایی به لیزر هم امید بسته‌اید، این خبر خوش را به شما می‌دهیم که امیدتان چندان هم بی‌راه نیست. این روزها متخصصان پوست در مورد درمان کک‌ومک با لیزر اظهار نظرهایی کرده‌اند. البته از آن‌جایی که لیزر خودش می‌تواند باعث ایجاد لکه‌های پوستی شود (به ویژه در افرادی که پوستشان تیره است)، بهتر است در این مورد با یک متخصص پوست مجرب مشورت کنید. یکی دیگر از مشکلات شایع پوستی که در تابستان تشدید می‌شود، ملاسما یا کلوآسما است. ملاسما یک لک قهوه‌ای برجسته است که معمولاً در صورت خانم‌های باردار دیده می‌شود، ولی مصرف قرص‌های ضد بارداری، نور آفتاب و برخی عوامل هورمونی هم می‌توانند باعث ایجاد آن شود. در این مورد هم استفاده از کرم‌های ضد آفتاب و مواد بی‌رنگ‌کننده مخصوص، وضع را بهتر می‌کند.

خانم‌ها و خرید تابستانه

اگر ایام نزدیک به عید را که انگار همه مجبورند در حداقل زمان بیشترین خرید را داشته باشند، کنار بگذاریم؛ بهترین زمان برای خرید بادقت و سر فرصت، همین تابستان است. اهمیت پرداختن به مسأله خرید در تابستان وقتی روشن‌تر می‌شود که این چند نکته را در کنار هم بگذاریم: بیشتر جمعیت کشور ما جوان هستند، بسیاری از این جوان‌ها دانش‌آموز یا دانشجو هستند، بیشتر از نیمی از این دانش‌آموزان و دانشجویان، دختر هستند، این خانم‌ها در طول ۳ ماه تابستان تعطیل هستند، به نظر می‌رسد که این گروه بزرگ، بیش از هر چیز دیگری از خرید کردن لذت می‌برند! در این قسمت، برای خانم‌هایی که بخش بزرگی از اوقات فراغت تابستانی خود را در فروشگاه‌ها سپری می‌کنند، چند نکته کاربردی در هنگام خرید را توضیح می‌دهیم:

الف) خرید لباس:

یکی از اساسی‌ترین نکات در خرید لباس، توجه به رنگ آن است. رنگ لباس، گذشته از ویژگی‌های شخصی هر فرد، می‌تواند ارتباط مستقیمی با فصل سال داشته باشد. به عنوان مثال، رنگ‌های تیره میزان بیشتری از نور خورشید را جذب می‌کنند و در نتیجه در فصل تابستان باعث می‌شوند شما بیشتر احساس گرما کنید. از سوی دیگر، رنگ قرمز به خودی خود یک رنگ گرم محسوب می‌شود و پوشیدن آن، احساس گرما را به شما و اطرافیانتان منتقل می‌کند. بنابراین استفاده از رنگ‌های سرد، مثل آبی که حس سرما را القا می‌کند، در تابستان خوشایندتر است. و حالا که صحبت به این‌جا رسید، اجازه بدهید کمی از تابستان فاصله بگیریم و چند نکته کلی در مورد خرید لباس را هم یادآوری کنیم:خانم‌هایی که پوستی تیره و چشم و ابرویی مشکی دارند، بهتر است سمت رنگ‌های گرم و تیره (مثل مشکی، قهوه‌ای و قرمز تیره) نروند و از لباس‌های صورتی، سفید و آبی ملایم استفاده کنند. برای خانم‌های بلوند، رنگ‌های خشن که متضاد رنگ پوستشان است و گاهی رنگ‌های روشن، مناسب‌ترند ولی رنگ‌های گرم چندان مناسب نیستند. به طور کلی، رنگ‌های مناسب این گروه عبارتند از: آبی ملایم، آبی سیر، سبز و قهوه‌ای. برای خانم‌هایی با رنگ پوست معمولی می‌توان هم از رنگ‌های تیره استفاده کرد، هم از رنگ‌های روشن؛ ولی رنگ‌های نزدیک به رنگ پوست آن‌ها معمولاً مناسب نیست. رنگ‌های مناسب این گروه از خانم‌ها هم به طور کلی عبارتند از: آبی، سورمه‌ای، مشکی و صورتی. توصیه آخر درباره ارتباط لباس با قد شما است. اگر شما قد کوتاهی دارید، نباید از لباس‌هایی با طرح افقی و شلوارهای بگی و جلیقه‌های دولایه استفاده کنید. استفاده از لباس‌های همرنگ که گل و گشاد نباشند، قد شما را بلندتر جلوه می‌دهند. در مقابل، اگر شما قد بلندی دارید، بهتر است از لباس‌هایی با طرح عمودی و سر تا پا یک‌رنگ اجتناب کنید. بحث انتخاب لباس را در همین جا متوقف می‌کنیم، چون اگر قرار باشد به طور مبسوط در این زمینه حرف بزنیم، معلوم نیست چند شماره مجله را باید پر کنیم.

ب) خرید کفش:

دیگر کسی نیست که نداند کفش بد یا پاشنه‌بلند باعث کمردرد و هزار جور درد و بلا می‌شود. ما هم حوصله شما را با این حرف‌های تکراری سر نمی‌بریم و فقط چند نکته را که هنگام خرید کفش باید به آن توجه داشته باشید، یادآوری می‌کنیم: پاها معمولاً در انتهای روز کمی حجیم‌تر و متورم‌تر می‌شوند. بنابراین برای این‌که کفش مناسبی بخرید، بهتر است در انتهای روز به خرید کفش بروید. هنگام خرید کفش، هر دو لنگه آن را به پا کنید. در ضمن، قبل از خرید کفش، پاشنه‌های دو لنگه را با هم مقایسه کنید تا مطمئن شوید اندازه آن‌ها یکی است. بین بلندترین انگشت پا و نوک کفش حداقل باید ۱ سانتی‌متر فاصله وجود داشته باشد. هیچ‌گاه کفشی را که هنگام خم کردن، چروک می‌خورد؛ نخرید. در کفش‌های تابستانی معمولاً جلو یا پشت کفش، باز است. این مسأله، خطر آسیب پا در برخورد با اجسام سخت را بیشتر می‌کند. در ضمن، اغلب این کفش‌ها در پشت پا تنها یک بند باریک دارند که این بند سبب وارد آمدن فشار بر تاندون آشیل (که پشت مچ پا قرار دارد) می‌شود که این امر التهاب آن را در

پی دارد. اگر قصد خرید صندل دارید، توجه داشته باشید که کفه صندل باید محکم و در عین حال نرم باشد. در ضمن، هنگام خرید صندل‌های بنددار باید حواستان به این نکته باشد که بندها نباید وسیله نگه داشتن صندل در پایتان باشند.

ج) خرید لوازم آرایش:

در این قسمت، با اجازه‌تان، می‌خواهیم به ۲ تذکر مهم اکتفا کنیم: اول این‌که، با توجه به وفور لوازم آرایش تقلبی در بازار، حتماً این لوازم را از مغازه‌های معتبر تهیه کنید و خودتان هم تا می‌توانید، اطلاعات مناسب را در زمینه تفاوت محصول اصل و تقلبی به دست بیاورید. و دوم این‌که، در مورد استفاده از کرم‌هایی که برای بار اول خریداری کرده‌اید، محتاط باشید. بسیاری از کرم‌های آرایشی، به ویژه آن‌هایی که دارای بوی خاص یا نگهدارنده‌های ویژه‌ای هستند، ممکن است حساسیت‌زا باشند. در این زمینه توصیه می‌کنیم که حتی به محصولاتی که روی آن‌ها عنوان هیپوآلرژیک (کم‌حساسیت‌زا) ثبت شده هم اطمینان کامل نداشته باشید و حتماً قبل از استفاده وسیع از این محصولات، به ویژه کرم‌هایی که برای پوست صورت مصرف می‌شوند، ابتدا به اندازه یک بند انگشت از کرم را روی بازویتان بمالید و بگذارید ۲۴ ساعت باقی بماند. اگر بدن شما به آن حساسیتی نشان نداد، می‌توانید با خیال راحت از آن استفاده کنید.

د) خرید عطر:

خرید عطر یک مسأله سلیقه‌ای است و نکات آن‌چنانی هم ندارد. فقط حواستان باشد که استفاده از عطرهای حاوی ۵ متوکسی پسورالن و برگاموت روی پوست، در صورتی که در معرض نور آفتاب قرار بگیرید، می‌تواند باعث ایجاد لک‌های پوستی شود.غیر از این، تنها نکته‌ای که در مورد خرید عطر در تابستان مهم به نظر می‌رسد، انتخاب بوی مناسب است. اگر خودتان کلاهتان را قاضی کنید، به این نتیجه می‌رسید که در گرمای تابستان، استفاده از عطرهای خنک، هم برای شما و هم برای اطرافیانتان خیلی دلچسب‌تر خواهد بود. در حالی که انتخاب عطرهای گرم، باعث می‌شود در ایام تابستان هیچ‌کس به شما نزدیک نشود. دیگر خود دانید.

تمایل به حداکثر برنزه شدن در فصل گرم

در زمان‌های قدیم، وقتی تابستان می‌شد، مردم دنیا خودبه‌خود برنزه می‌شدند. بعد از مدتی، کم‌کم مردم حوصله‌شان از این وضع سر رفت و سعی کردند کاری بکنند که پوستشان در تابستان‌ها هم سفید بماند. این وضع تا مدت‌ها ادامه داشت تا این‌که دوباره مثل همه چیزهای دیگر، که هر چندوقت یک‌بار مد می‌شوند، برنزه شدن هم دوباره مد شد. با این تفاوت که این بار دانشمندان فهمیده بودند که آفتاب چه بلاهایی بر سر پوست می‌آورد و شروع کردند به ترساندن مردم از آفتاب. این وسط یک عده آدم کاسب آمدند و دور هم جمع شدند و گفتند حالا- که هم مردم دوست دارند برنزه شوند، هم آفتاب خطر دارد؛ ما بیاییم و یک دستگاهی درست کنیم که بدون نور آفتاب، آن‌ها را برنزه کند. آن‌ها این کار را هم کردند و اسم دستگاهشان را هم گذاشتند: سولاریوم. منتها مشکل این‌جا است که این دستگاه، درست با همان مکانیسمی آدم را برنزه می‌کند که آفتاب؛ یعنی با استفاده از امواج فرابنفش. بنابراین تعجبی ندارد که امروزه دانشمندان اعلام کرده‌اند که خطر ابتلا به سرطان پوست در کسانی که از سولاریوم استفاده می‌کنند، ۲ برابر افراد عادی است. تازه خبر جدید را نشنیده‌اید. آخرین تحقیقات نشان داده است که سولاریوم، آدم را معتاد هم می‌کند. با این وضع تعجبی ندارد که اواخر شهریور یک عده آدم خمار را ببینیم که پشت در سالن‌های سولاریوم صف کشیده‌اند تا در باز شود!

از ما می‌شنوید، این جور چیزها را بی‌خیال شوید و اگر خیلی هم اصرار دارید که خودتان را برنزه کنید، از همین کرم‌های برنزه کننده کمک بگیرید؛ که هم موقتی است، هم شما را به سرطان مبتلا نمی‌کند و هم معتاد نمی‌شوید

خانم‌های گرمایی و خطر گرمازدگی

خانم‌ها معمولاً نسبت به آقایان گرمایی‌ترند. این مسأله فقط به پوشش بیشتر خانم‌ها مربوط نمی‌شود، بلکه سیستم بدنی و هورمونی خانم‌ها در این میان نیز نقش مهمی را ایفا می‌کند. از یک سو، احساس گرگرفتگی یکی از شایع‌ترین مشکلات خانم‌هایی است که به سن یائسگی رسیده‌اند و از سوی دیگر، دمای بدن خانم‌های جوان هم در روزهای اواسط دوره ماهیانه افزایش می‌یابد. همه این‌ها وقتی در تابستان رخ می‌دهند، گرمای هوا را از آن‌چه واقعاً هست، غیر قابل تحمل‌تر می‌کنند. همه این مطالب را گفتیم تا به این نتیجه برسیم که خانم‌ها باید بیشتر مراقب گرمازدگی باشند.

در طی گرمازدگی، آب بدن در اثر گرمای زیاد محیط به صورت تعریق یا تبخیر از دست می‌رود و از آن‌جایی که ۵۰ درصد وزن خانم‌ها را آب تشکیل می‌دهد، این وضعیت باعث علایم مختلفی (از احساس آشفتگی و تهوع گرفته تا تنگی نفس و کاهش سطح هوشیاری و حتی کما و مرگ) می‌شود. به همین دلیل، جبران آبِ از دست رفته بدن در گرمای تابستان اهمیت حیاتی دارد و برای این منظور، هرچند مصرف بستنی و میوه‌های آبدار و... مفید است، اما هیچ چیز جای خود آب را نمی‌گیرد. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که در روزهای گرم تابستان، همه افراد باید روزانه حداقل ۸ لیوان آب (خود آب، نه چیز دیگر) مصرف کنند.

اما برای خانم‌های پا به سن گذاشته‌ای که گاه و بیگاه دچار حملات گرگرفتگی می‌شوند هم یک‌سری توصیه‌های ویژه داریم:

با لباس کمتری به رختخواب بروید و از پنکه و کولر برای خنک کردن محیط استفاده کنید. البته سعی کنید در مقابل باد مستقیم کولر قرار نگیرید.

اضافه‌وزن، یک عامل زمینه‌ساز قطعی برای گرگرفتگی است. پس وزن خود را کاهش دهید.

خانم‌هایی که فعالیت جسمی بیشتری دارند، کمتر دچار گرگرفتگی می‌شوند. البته انجام ورزش‌های سنگینی که عرق آدم را درمی‌آورند، قطعاً باعث احساس گرمای شدید می‌شوند.

هرچند نیازی به گفتن ندارد ولی از مصرف نوشیدنی‌های داغ خودداری کنید.

## زنان خانه دار پیاده روی را در برنامه روزانه خود قر

کارشناس تغذیه انجمن بهبود تغذیه ایران گفت: برای رفع چاقی پیاده روی بسیار موثر است و زنان خانه دار باید پیاده روی را در برنامه روزانه خود قرار دهند تا به اضافه وزن مبتلا نشوند.الیزا رفوآ افزود: علت اضافه وزن در زنان، عدم تحرک است که با ورزش رفع می شود. وی خاطر نشان کرد: رژیم درمانی نیز سبب کاهش وزن و در نتیجه سلامت جسم و روح فرد می شود. این کارشناس تندخوری و ریزه خوری در طول روز را یکی دیگر از عوامل افزایش وزن ذکر کرد. وی گفت: بسیاری از افراد گمان می کنند ریزه خواری در سیری آن ها موثر است در حالی که فرد نه تنها سیر نمی شود، بلکه دچار اضافه وزن نیز خواهد شد.رفو ادامه داد: زنان برای پیشگیری از ریزه خواری در هنگام طبخ غذا و یا دادن غذای کودک، باید از خوردن خودداری کنند.وی با تاکید بر استفاده از غذاهای کم چرب، افزود: مصرف غذاهای خانگی سرخ نشده در کاهش وزن و سلامتی نقش موثری دارد.

## قرص های لاغری واقعا در زندگی خانمها چقدر کارآیی دا

قرصهای لاغری و به طور کلی انواع قرص های رژیم غذایی مباحث و سئوالات فراوانی را در محافل پزشکی و تخصصی موجب شده اند. مهمترین اینگونه سئوالها چنین است: آیا براستی همانگونه که تبلیغات و اطلاعیه ها ادعا می کنند، این قرص ها نتایج تضمین شده و مطمئن دارند؟ آیا واقعا با خوردن چند قرص کوچک می توان به همین راحتی بر چاقی و اضافی وزن غلبه کرد؟ و آیا مصرف اینگونه قرصها عوارضی را در پی داشته اند و موجب خطرات جسمی هم شده اند؟ بعد از اینکه قرص های لاغری و انواع مختلف قرص های رژیم غذایی در قفسه های داروخانه ها و عطاری ها به صورت یک کالای تجاری درآمد که غالبا هم بدون نسخه و اساسا بدون تجویز پزشک در اختیار مصرف کنندگان و مشتریان قرار داده شد این سئوالات هم صورت جدی تری به خود گرفت.

قرص های لاغری از ترکیباتی تشکیل شده اند که سیراتونین مغز که مسئولیت احساس گرسنگی و سیری را بر عهده دارد تاثیر می گذارد. یعنی این ترکیبات احساس گرسنگی و میل غذا را در شخص تا حدود بسیاری از بین می برند. پزشکان امریکایی در ۱۸ مورد بررسی بر روی کسانی که اضافه وزن و چاقی مفرط داشتند و از قرص های لاغر کننده استفاده می کردند انجام دادند. اغلب این افراد از قرص های DEXFENFIURANINJI)) و خوراکیهایی که کالری حرارتی آنها را کاهش می داد استفاده می کردند که این مواد وزن آنها را حدود ۳ تا ۱۱ کیلو گرم پایین می آورد. علی رغم اینکه این قرص ار کم خطرترین انواع قرصهای لاغری به شمار می آمد اما یک رشته تاثیرات جانبی بر مصرف کنندگان عارض شد به طوریکه ۱۵ درصد از مصرف کنندگان دچار اسهال شده، ۳ درصد دچار خشکی دهان و عده ای نیز از سر دردهای شدید و بی خوابی و در موارد نادری از فراموشی موقت شکایت داشتند. حالا در این گزارش می خواهیم این قرص ها را بشناسیم.

هر سه ماه ۱۵ کیلو کاهش وزن اما ....

فنوگلرامین و فنوترمین: از جمله قرصهای لاغر کننده ترکیبی از دو قرص فنوترمین و فنوگلرامین است که این قرص ها می توانند در طول سه ماه تا ۱۵ کیلو وزن مصرف کننده را کاهش دهند. اما عوارض جانبی که در سه چهارم یا ۷۵٪ مصرف کنندگان مشاهده شده است؛ خشکی حلق، احساس سستی و کسالت، سرگیجه و اسهال همراه با آشفتگی های عصبی و خستگی و بی خوابی بوده است. تمامی قرصهای رژیم چاقی و لاغری از جمله فنوگلرامین باعث بروز التهابات ریوی می شود لذا پزشکان توصیه می کنند که خوردن قرص های فنوگلرامین بسیار کم باشد و یا بهتر است که کلا- از آن اجتناب شود. اما در مورد فنوترومین پزشکان احتمال داده اند که این قرص در بروز بیماریهای قلبی نقش داشته باشد به همین دلیل اغلب پزشکان از تجویز این دارو و یا استفاده از آن را به مدت بیش از سه ماه اجتناب می کنند.

فقط سه ماه فقط سه کیلو!

PPA-Phenylpropanolamine: از جله قرص های لاغری است که در ترکیب آن موادی چون اکوتریم و دیکساتریم وجود دارندکه این ترکیبات تا حدود زیادی احساس گرسنگی را کنترل می کنند. مصرف این قرص باعث می شود که مصرف کننده هر هفته نیم کیلو یعنی ماهی ۲ کیلو و در یک فصل ۶ کیلو کاهش وزن داشته باشد. در مقابل باعث بروز عصبانیت سریع و سرگیجه شخص مصرف کننده می شود. این قرص برای مدت کوتاهی کارایی دارد زیرا مدت استفاده از این قرص ها محدود به سه ماه است و استفاده از این قرص بیشتر از سه ماه برای بیشتر از همان ۶ کیلو کاهش وزن تاثیری در کنترل گرسنگی و غلبه بر میل شدید به غذا نخواهد داشت. بنابراین بعد از مدتی روند افزایش وزن آغاز خواهد شد و دوبار به میزان اولیه خواهد رسید.

۱۵مورد مرگ در مورد یک قرص آمریکایی!

افیورا: این قرص با وجود اینکه مدت زیادی است که به بازار آمده ولی همچنان تحت آزمایش ها و بررسی های کارشناسان قرار دارد. طبق گزارش های دقیق مصرف این قرص در امریکا ۴۰۰ مورد نتایج عکس داشته و در ۱۵ مورد موجب مرگ مصرف کننده شده است. مصرف این قرص در حین اینکه میل به غذا را کم می کند باعث تند شدن ضربان قلب نیز می شود و مصرف کننده را عصبی مزاج کرده و حتی باعث سکته مغزی نیز می شود. در حال حاضر مصرف این قرص و یا حتی داروهایی که شامل «افیدرمین» هستند در برخی ایالت های آمریکا از جمله نیویورک ممنوع شده است. «کرومیوم بیکولینات» این قرص از دسته قرص هایی است که می توان آن را در اغلب عطاری ها یافت که بیشتر هم به صورت یک ماده غذایی و بدون نسخه پزشک در اختیار متقاضی قرار

میگیرد. این قرص احتمال ابتلاء به انواع سرطان را در شخص افزایش داده و قند خون را افزایش می دهد. FDA)) یا سازمان بهداشت و تغذیه آمریکا بعد از مدتی تحقیق و بررسی بر روی انواع قرص های لاغری اعلام کرد که حتی جدیدترین و پیشرفته ترین قرص های لاغری هم می تواند دارای عوارض جانبی باشد به همین خاطر تاکید کرد نباید خودسرانه و بدون تجویز پزشک از این نوع قرص ها استفاده کرد و بلکه این قرص ها لازم است حتما تحت نظارت پزشک مصرف شود.

نتایج استفاده از قرص های لاغری

کسانی که وزن آنها ۳۰٪ بیشتر از حد طبیعی باشد اگر به پزشک مراجعه کنند به احتمال بسیار زیاد پزشک به آنها قرص های لاغر کننده را تجویز می کند. البته پزشکان بر خطرات قرصهای لاغری واقفند و در صورتی این قرص های را تجویز می کنند که خطرات ناشی از افزایش وزن بیشتر از عوارض مصرف این قرص ها باشد. در صورتی که چاقی و اضافه وزن مشکل خاصی را برای شخصی ایجاد نکرده باشد، بهتر است از قرص های لاغر کننده استفاده نشود. به طور کلی تحقیقاتی که بر روی این قرص ها انجام شده است نشان می دهد که کارکرد این قرص ها بسیار محدود است و اغلب پزشکان معتقدند که استفاده از قرص های لاغری زمانی کارآمد خواهد بود که در کنار آن رژیم غذایی مناسب و تمرینات ورزشی هم وجود داشته باشد، چرا که اگر فقط به قرص های لاغری اکتفا شود بعد از مدتی این قرص ها کنار گذاشته می شود و مصرف آنها قطع می شود و وزن اولیه انسان دوباره به میزان قبلی خود بازخواهد گشت. در برخی موارد هم این قرص ها با ترکیبات شیمیایی آمیخته شده اند که به نوبه خود خطرات دیگری را هم در پی خواهند داشت. برخی چنین تصور می کنند که خوردن قرص های لاغر کننده به سرعت وزن آنها را از بین خواهد برد و وزن آنها را به حد عادی خواهد رساند، به همین خاطر با تمایل تام و کامل به مصرف این قرص ها روی می آورند و حتی با فواصل بسیار کمی و بدون زمان بندی خاصی این قرص ها را می بلعند. همین میل به مصرف قرص مقدمه یی برای خطرات جسمی بزرگ خواهد بود.در هر صورت اگر می خواهید اضافه وزن خود را از بین ببرید و دچار مشکلات جسمی و ناراحتی های ناشی از مصرف قرص های لاغر کننده نشوید بهترین طریق این است که با استفاده از رژیم غذایی مناسب و انجام تمرین های ورزشی منظم و با برنامه وزن خود را کاهش دهید. تجربه نشان داده است کسانیکه اضافه وزن داشته و برنامه غذایی و ورزشی مناسبی را برای خود اتخاذ کرده اند بدون استفاده از هیچ قرص و یا داروی شیمیایی توانسته اند وزن خود را در مدت کوتاهی از ۵ تا ۱۰ کیلو کاهش دهند.

یک جدول استثنایی برای اینکه خطرات افزایش وزن و بیماری های ناشی از آن را بشناسیم

آیا شما هم در معرض خطر ناشی از افزایش وزن و بیماریهای ناشی از آن قرار دارید؟ برای اینکه به ارتباط قد و میزان چربی موجود در بدن خود پی ببرید کافی است نگاهی به ستون جدول زیر بیاندازید. در ستون اول از سمت راست میزان طول قد به سانتیمتر و در ستونهای بعدی میزان احتمالی وزن و در بالای هر کدام از ستونها درصد چربی موجود در آن وزن، درج شده است. به عنوان مثال اگر قد ۱.۷۶و وزن ۶۵ باشد میزان چربی موجود در بدن ۲۳٪ خواهد بود. اگر شاخص میزان چربی موجود در بدن از ۲۷٪ گذشت نسبت ابتلاء به مرض قند و بیماریهای قلبی و سرطان بالا خواهد بود و لازم است کسانی که وزن و میزان چربی در منطقه خطر قرار دارد نسبت به کاهش وزن و میزان چربی بدن آنها در منطقه خطر قرار دارد نسبت به کاهش وزن و کنترل برنامه غذایی خود اهتمام بیشتری بورزند.

منبع: مجله آهنگ زندگی

## دختران آینه زندگی مادران

نویسنده:روشنک مراحمی

پایه های اساسی سلامتی را از دوران جوانی باید ساخت .اگر به هنگام جوانی خوب غذا بخورید و ورزش کنید بدن و ذهن خود را با عادتهایی آشنا ساخته اید که برای همیشه در شما باقی میماند .

کیسی هاروود ( Cassie Harwood ) نمونه کامل یک دختر سالم است .او یک دختر ۱۳ ساله و بسیار علاقمند به فوتبال است. او مانند یک پسر سریع می دود و مانند یک پسر به خوبی بازی میکند .سه برادر او همیشه با او شوخی کرده و می گویند او بیش از همه اعضای خانواده غذا می خورد .

این شادابی و سلامتی کیسی بر اساس تصادف و اتفاق به وجود نیامده است .مادر او نقش بسیار مهمی در سلامتی جسمی او داشته است . لیزا هاروود ( Lisa Harwood ) که یک بازاریاب اجرایی است نقش مهمی را در زندگی او ایفا می کند .اگر چه لیزا به شدت مراقب وزن خود است اما به هیچ وجه از لغت رژیم غذایی در خانه خود استفاده نمی کند .در عوض او سعی می کند تا غذاهایی پرانرژی و سالم برای خانواده تهیه کند .لیزا که سابقاً قهرمان مدرسه بوده است هر روز ورزش می کند و به ورزشهایی مانند دوچرخه سواری و والیبال که همه اعضای خانواده در آن شرکت دارند علاقمند است .دوست و همراه مطلوب ورزش او کیسی است .لیزا که اکنون ۴۱ سال سن دارد معتقد است که انجام ورزش به همراه دخترش باعث می شود دختر وی به راههای مختلف استقرار یک زندگی خوب پی ببرد .

نخستین دانه های رشد و سلامتی کامل در آغاز دوران نوجوان کاشته می شوند .مهم ترین و اساسی ترین پیام برای مادران و دختران این است که : برای داشتن سلامتی کامل و بدن قوی ورزش را از سنین نوجوانی آغاز کنید و آن را بدرستی انجام دهید .

برای دستیابی به یک رژیم غذایی درست هر روز یک لیوان شیر برای دختر خود آماده کنید .علاوه بر مواد غذایی چون منیزیم، ویتامین D و پتاسیم ،شیر دارای کلسیم است که عامل اساسی برای جلوگیری از ابتلا به نرمی استخوان است .این بیماری فلج کننده که حدود ۸ میلیون زن آمریکایی بدان دچار هستند بدلیل کمبود توده های استخوانی شخص را مبتلا می کند .و اغلب بعد از دوران یائسگی روی می دهد .مطالعات نشان می دهد که ۸۵ درصد از دختران نوجوان در هفته ۴ یا ۵ لیوان شیر مورد نیاز بدن را صرف نمی کنند چون بر این باورند که شیر باعث چاق شدن آنها می شود .آنها ورزش هم نمی کنند .تا سن نه سالگی دختران از قدرتی به میزان مساوی با پسران برخوردار هستند اما هنگامی که به دوران بلوغ نزدیک می شوند ،بدنهای چابک و فرز آنها به تدریج به صورت خمیره در می آید .نتیجه عدم توجه به ورزش و سلامتی این است که دختران بیشتر بر روی ظاهر خود تمرکز می کنند تا بر روی احساس خود .

در نتیجه بسیاری از دختران نوجوان عادت منفی بسیار بدی چون عدم فعالیت جسمانی و رژیم های غذایی مخرب پیدا می کنند .تنها دو سوم از دختران دبیرستانی سه بار در هفته به ورزش می پردازند .بیش از نیمی از آنها به طور مکرر رژیم می گیرند .دخترانی که از نظر جسمانی فعال هستند به عادات خطرناکی چون سیگار کشیدن، نوشیدن مشروبات الکلی و استفاده از مواد مخدر دچار نمی شوند .

یکی از راههایی که میتوان از آن استفاده کرد مشغول ساختن دختران به ورزش و هنر است.اگر دختری بعد از نرمش به تمرین دروس موسیقی بپردازد وقت کمتری را صرف ظاهر خود میکند .دخترانی که در مسابقات رقابتی شرکت می کنند یا به موسیقی می پردازند از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار هستند .

دکتر رنی جنکینز ( Dr Renee Jenkins )برای دختر خود برنامه ای تنظیم کرد .بدین ترتیب که در ساعت شش کریستینزا ( Kristinza ) به کلاس ویولون می رفت و در ساعت ۹ به ورزش می پرداخت . در دوران دبیرستان کریس در کنسرت جوانان و تورنومنت های تنیس شرکت جست. کریس درباره خود می گوید : این تمرین ها و کلاسها باعث می شود که احساس بهتری نسبت به خودم پیدا کنم .

در حقیقت مادران از هنگامی شروع به پایه ریزی سلامت کودک خود می کنند که کودک آنها هنوز متولد نشده است .امروز بر این باورند که احتمال ابتلا به بیماریهایی چون دیابت و بیماریهای قلبی در طول دوران بارداری پایه ریزی می شود .

اگر زنی که قرار است مادر شود ،به خوبی غذا بخورد و ورزش کند و از نگرانیهای زیاد بپرهیزد احتمال ابتلا فرزند خود را به فشار خون و یا کلسترول بالا در سنین پیری کاهش می دهد .این بدین دلیل است که جنین در محیط اطراف خود پیامهایی دریافت می کند و خود را با آن پیامها تطبیق می دهد .جنینی که از اکسیژن کافی و غذای کافی محروم شده است جریان خون خود را به گونه ای تنظیم میکند که خون بیشتری به قسمتهای حیاتی چون مغز برسد .در نتیجه به سایر قسمتها چون شکم خون کمتری می رسد .نوزاد متولد شده دارای سر بزرگ و قسمتهای شکمی کوچکی خواهد بود .چنین نوزادانی در سنین پیری گرایش بیشتری به ابتلا به کلسترول و فشارخون و دیابت دارند .خطر ابتلا به بیماریها با رژیم ها و عادتهای غذایی درست و جدید کاهش می یابد .بنابراین حتی اگر مادر شما مشکلات وزنی و فشارخون خود را به شما انتقال داده باشد شما میتوانید با عادتهای غذایی درست و موثر زندگی دختران و نوه های خود را تغییر دهید .

این همان چیزی است که مری کیم ( Mary Kimm ) به آن معتقد است .در سن ۴۴ سالگی او با مشکلات ناشی از اضافه وزن دست و پنجه نرم می کرد .سه سال قبل وزن دختر دختر وی اما (Emma ) نیز رو به افزایش گذاشت هنگامی که اما هشت سال داشت توسط همکلاسیهایش مورد تمسخر قرار می گرفت و با چشمان اشک بار به خانه می آمد .مری می گوید اینجا بود که به فکر افتادم تا مشکل خود و دخترم را به طریقی حل کنم .سال قبل با کمک یک پزشک مری و اما سبک زندگی خود را عوض کردند .از غذاهایی استفاده می کردند که چربی کم داشت و روزانه ورزش می کردند .با این روش آنها توانستند ۶۰ پوند وزن کم کنند .البته انجام این کار آسان نبود زیرا باید از خوردن غذاهای پرچرب مورد علاقه خود می گذشتند اما مطمئناً اما در ۵۰ سالگی برای نوه خود تعریف خواهد کرد که داشتن سلامتی کامل ارزش آن همه سختی را داشته است

منبع :روزنامه فتح

## میزتحریر خانمها محل تجمع باکتریها

تحقیقات نشان می دهد که میز کار زنان بطور متوسط ? تا ? برابر مردان میزبان باکتری ها است.

بنا بر یک تحقیق تازه، میز کار خانمها مستعد داشتن میکربهای بیشتری از میز آقایان همکارشان است!

علاوه بر این، آنها متوجه شدند که زنان به طور متوسط میزبان ? تا ? برابر باکتری بیشتری بر روی میز و محیط کار خود هستند.

کیف پول آقایان نیز پر برکت ترین زمین برای زاد و ولد موجودات میکروسکوپی و میکربها شناخته شده است.

محققین چنین توضیح دادند که عادت قرار دادن خوراکی در کشوی میز کار میتواند وجود میکرب و باکتری بیشتر در میز کار خانمها را توجیه کند. از طرفی مواد آرایشی، کرمها و لوسیونها هم در جابجایی باکتریها موثرند.

پروفسور چارلز جربا (Charles Gerba) سرپرست این تیم تحقیقاتی متوجه شد که٪ ?? از کارمندان خانم عادت دارند در محوطه کار خود - اعم از میز تحریر، کشوها یا کازیه و- ...خوراکی نگهدارند.

او میگوید": من شک ندارم که مردان ’میکربی تر‘ هستند، اما زنان به خاطر تماس بیشتر با کودکان و نگهداری غذا در میز تحریرشان، در معرض فعل و انفعالات میکربی بیشتری هستند.

یک مشکل دیگر هم لوازم آرایش است.“

او افزود": من واقعا از دیدن مقدار خوراکیهای موجود در کشوهای میز خانمها متعجب شدم و اگر قحطی شود، این کشوها اولین

جایی خواهند بود که در آن به دنبال غذا خواهم گشت.“

پروفسور جربا اضافه کرد که کیف پول آقایان میزبانی بسیار جذاب برای انواع میکربها و حشرات بسیار ریز است". وقتی کیف را در جیب شلوارتان میگذارید، محلی راحت، گرم و تاریک برای زاد و ولد باکتریها ایجاد میکنید.“

پروفسور سالی بلومفیلد (Sally Bloomfield) مدیر مجمع بین المللی بهداشت منزل در اینباره میگوید که مردم نباید بیش از حد نگران این یافته های جدید باشند چرا که بیشتر این باکتریها بی آزار بوده و حامل بیماری نیستند.

او افزود": مهم این نیست که در جایی باکتری باشد و یا تعداد این باکتریها چقدر است، آنچه بسیار اهمیت دارد این است که این باکتریها از چه نوعی هستند.“

"البته اگر شما آن دسته از مواد خوراکی را که معمولا در یخچال نگهداری میکنید را روی میز یا داخل کشو بگذارید، معلوم است که دنبال دردسر میگردید.“

گروه تحقیقاتی دانشگاه آریزونا، نمونه هایی از ??? دفتر کار واقع در دانشگاه خود و همچنین دفاتر کار نیویورک، لوس آنجلس، سن فرانسیسکو، اورگون و واشنگتن تهیه کردند.

آنها در هر میز کار از ? منطقه نمونه برداری کردند؛ تلفن، ماوس کامپیوتر، صفحه کلید کامپیوتر، کلید علامت تعجب در صفحه کلید، قلم، ته کشوی میز و دستگیره کشوی میز. آنها نمونه هایی از وسایل شخصی افراد نیز تهیه کردند.

بنابر نتیجه این گزارش، پر باکتری ترین محل، ته کشوی میز تحری – جایی که افراد بسیاری در آن خوراکی میگذارند – بود.

### رابطه فرسودگی شغلی با سلامت روان زنان

منبع:روزنامه جوان

نتایج یک پژوهش نشان داده است که فرسودگی شغلی اثرات مخربی بر سلامت روان زنان شاغل برجای می گذارد در این پژوهش به بررسی ارتباط فرسودگی شغلی و وضعیت سلامت روانی در زنان شاغل پرداخته شده است. آن ها مخاطرات شغلی را از مهمترین مسایلی می دانند که در حیطه سلامتی خانم های شاغل باید به آن توجه جدی شود. از جمله این مخاطرات، فرسودگی شغلی است که امروزه به یکی از مهمترین مسایل در سیستم های بهداشتی و درمانی تبدیل شده است و خانم های شاغل به دلیل وضعیت خاص روحی و روانی خود بیشتر در معرض ابتلا به آن قرار دارند. این پژوهش توسط ?? نفر از خانم های ماما و پرستار شاغل در دانشگاه علوم پزشکی انجام شد. در این پژوهش سه فرم پرسشنامه مشخصات فردی، پرسشنامه فرسودگی شغلی و مقیاس روانی به روش طبقه ای- تصادفی مبتنی بر حجم نمونه انتخاب شده بودند، تکمیل شده و اطلاعات آن مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. نتایج تحقیق نشان داد که ?/?? درصد واحدهای پژوهشی در طبقه متوسطه فرسودگی شغلی جای داشتند همچنین ??/??درصد افراد تحت مطالعه مشکوک به اختلالات روانشناختی بودند. دیگر یافته ها بیانگر آن بود که فرسودگی شغلی و ثمرات جسمانی، اضطراب و افسردگی در سطح مختلف فرسودگی شغلی اختلاف آماری معنا داری را نشان می دهد.

### سلیولیت در زنان و راههای درمان آن

نویسنده:آمنه اسفندیاری

منبع:روزنامه قدس

سلیولیت یا چاقی قسمت رانها در دخترها از سن ۱۴ سالگی شروع می شود و با بالا رفتن سن افزایش یافته و لایه های پوست نازک تر می شوند. چاقی ران یا سلیولیت بیشتر در خانم ها بعد از زایمان و همچنین در افرادی که از قرصهای ضد حاملگی استفاده می کنند ایجاد می شود. همچنین این عارضه می تواند بعد از به وجود آمدن جراحت در بدن که سیستم گردش خون را مختل می کند ایجاد شود. در افرادی که پیوسته در حالت نشسته هستند نیز بافتهای پیوندی سخت تر شده و در پوست فرورفتگی ایجاد می کند.

مردها کم تر دچار این عارضه می شوند، به این علت که شبکه سلولهای چربی آنها در عمق پوست وجود دارد. در حالی که در زنان این سلولها شکل بسیار صافی دارند و بسیار به سطح پوست نزدیک هستند. این مسأله باعث گود رفتگی در پوست می شود. اما سلولهای بدن مرد شکل تیزتری داشته و با فاصله بیشتری از پوست واقع شده اند که باعث می شود به ندرت به این عارضه مبتلا شوند.

بعضی عوامل که ابتلا به سلیولیت یا چاقی ران را تشدید می کنند:

وراثت: برخلاف استحکام ناخنها و رنگ و بافت مو که نمی توان کاری در موردشان کرد، برای مبارزه با چاقی ران راههای بسیاری وجود دارد.

کمبود جذب آب: آب کمک می کند که سیستم دفعی به خوبی عمل کند و تمامی سموم و مواد زائد را از بدن خارج کند. سعی کنید روزی ۷ لیوان آب بنوشید. رژیمهای غذایی نامناسب و نیز عادتهای بد غذایی (الکل، کافئین،...): این موارد به ایجاد چاقی ران کمک می نمایند چون مواد دفعی و سمومی که تولید می کنند در بافتهای چربی باقی مانده و خارج نمی شوند. برخلاف آنچه که شنیده اید، رژیمهای غذایی هرگز با این عارضه مقابله نمی کنند. در واقع، رژیمهای غذایی حتی خطر ابتلا به آن را نیز افزایش می دهند چون فکر می کنیم که بدن بی غذا مانده است و در صدد جبران آن برمی آییم که این به چاقی ران کمک می کند. همه چربیهای اشباع شده به ایجاد سلیولیت یا چاقی ران کمک می کنند. این چربیها راه شاهرگ ها را می بندند و در بافتها باقی می مانند و باعث اختلال در سیستم دفعی بدن می شوند.

سیگار کشیدن: سیگار نه فقط برای پوست و ریه ها ضرر دارد، بلکه با منقبض کردن مویرگها باعث ضعیف تر شدن پوست می شوند. همچنین باعث خراب کردن بافتهای پیوندی شده و به ایجاد فرورفتگی و چاقی ران کمک می کند.

استرس و فشار: فشارهای عصبی باعث دردهای عضلانی و همچنین مسدود شدن بافتها شده و سیستم دفعی بدن را مختل می کند.

معالجات و درمانهای مختلف: گاهی درمانها نیز باعث مختل شدن عملیات طبیعی بدن می شود و به سیستم دفعی بدن آسیب می رساند. قرصهای رژیمی، قرصهای خواب آور و قرصهای ادرارآور، همه می توانند باعث چاقی رانها شوند.

ورزش نکردن: یک جا نشستن نیز همیشه به این عارضه کمک می کند. ورزش، بسیاری از خطرات را برای سلامتی شما کاهش می دهد و باعث می شود که کمتر به آن عارضه دچار شوید. ورزش قدرت عضله ها را بالاتر برده و سیستم گردش خون را تنظیم می کند و سلامتی عمومی بدن را بالاتر می برد. گروهی از خانمها فکر می کنند بعضی مکملهای رژیمی برای مبارزه با چاقی رانها مؤثر هستند. در حالی که این مسأله به تنهایی کارساز نیست.

منبع

com.iranmania.www//:http/

asp.cellutite/fat/dietrecipes/nutrition

### یائسگی: هورمون ها، میل جنسی و شما

تعداد زنانی که یائسه میشوند، روز به روز در حال افزایش است. طول عمر ما بیشتر شده است اما بین زمانی که در زندگی متکی به خود هستیم و زمانی که به دیگران وابسته می شویم، ۱۰ سال فاصله است.

هنوز سر در گم هستیم که واقعاً یائسگی چیست و چطور باید با آن کنار آمد. در این مقاله این موضوع را از دیدگاه دکتر جنیفر بلیک، استاد دانشگاه تورنتو و رئیس انجمن بیماری های زنان و زایمان بررسی می کنیم.

زنان هنگام تولد همه ی تخمک هایی را که در طول عمر آزاد می کنند در خود دارند، در حالیکه مردها در طی عمر خود همواره اسپرم های جدید تولید می کنند. در طی دوران پیش از یائسگی هورمون هایی که باعث قاعدگی می شوند در زنان رو به کاهش میرود. دوران پیش-قاعدگی معمولاً در حدود سن ۴۷ سالگی آغاز می شود و حدود ۴ سال طول می کشد تا به یائسگی بینجامد— که ۱۲ ماه قاعده نشدن به طور متوالی است. برای بیشتر زنان انتقال به یائسگی تدریجاً انجام می گیرد. اما در ۱۰ درصد زنان این عمل آنی و ناگهانی است.

کاهش استروژن روی وضعیت رحم، سینه ها، استخوان ها، کبد، مغز و روده ها تاثیر می گذارد. ۷۵ درصد از زنان در این دوره دچار گر گرفتگی شده و برای ۱۰ درصد این زنان این مسئله حتی بیش از ۵ سال طول می کشد. علاوه بر گر گرفتگی علائم دیگری نیز برای یائسگی وجود دارد که شامل درد مفصل ها، سختی در تمرکز کردن، عرق کردن بیش از حد، خشکی مهبل، تغییرات خلق و خو، بی خوابی یا کم خوابی، احساس تعرق در شب، تکرر ادرار و در ۵۰ درصد خانم ها، کاهش میل جنسی می باشد.

از آنجا که سطح پروژسترون نیز در بدن کاهش می یابد، عادات ماهانه نامنظم شده و حاملگی دشوارتر می شود. همچنین میزان تولید تستوسترون که میل جنسی ما را باعث می شود، کاهش می یابد. برای اکثر خانم ها HRT درمانی مناسب شناخته شده است چون هم به آسان تر کردن این علائم کمک می کند و هم احساس سلامتی را در فرد بالا می برد. درمان تستوسترون نیز کمک کننده بوده است اما هنوز بی نتیجه و غیر قطعی است. درمان آندروگن برخلاف کانادا، در امریکا بسیار مورد استفاده قرار می گیرد و در مورد یائسگی های ناگهانی نتیجه بخش بوده است.

کمبود میل جنسی شکایتی است که بیشتر زنان یائسه دارند ولی ما نمی توانیم آن را فقط به گردن تغییرات هورمونی بیندازیم. میل جنسی علاوه بر هورمون ها، تحت تاثیر خستگی، وضعیت سلامتی و جسمی، انتظارات اجتماعی، تجربه های جنسی قبلی، سلامتی همسر، استرس و مسائل زمانی نیز می باشد. مسئله ی بغرنجی است...

برای کنار آمدن با یائسگی و حفظ صمیمیت جنسی بعد از بالا رفتن سن چه باید کرد؟ دکتر بلیک توصیه هایی در این زمینه دارد:

- بدنتان را روی فرم نگاه دارید.
- در مورد یائسگی اطلاعات لازم کسب کنید.
- زندگی خود را بازسازی کنید.
- به تفریح فکر کنید.
- از فعالیت های غیر جنسی نیز لذت ببرید.
- به یاد داشته باشید که مهمترین آلت جنسی مغز شماست.

دکتر بلیک همچنین در مورد درمان HRT نیز صحبت می کند. در جولای ۲۰۰۳ انجمن سلامتی زنان به این نتیجه رسید که این درمان هیچ تاثیری در کاهش بیماری های قلبی نداشته و درصد ابتلا به سرطان سینه و سکته را افزایش داده و احتمال وقوع سرطان روده و پوکی استخوان را کاهش داده و کلسترول را نیز بالا می برد.

جالب است بدانید که در همه ی گروه های مورد آزمایش، ورزش نقش بسیار مهمی در پایین آوردن احتمال سکته داشته است. درصد ابتلا به سرطان سینه از ۳۰ تا ۳۸ مورد افزایش داشته است، در حالیکه برای خانم هایی که این درمان را کمتر از ۴ سال استفاده می کردند، این درصد افزایشی نداشته است. خوب است که بدانید با علم امروزی حداقل ۱۰ سال زمان لازم است که هر

نوع سرطانی شناخته شود. پس بهترین راه برای پایین آوردن احتمال ابتلا به سرطان سینه در خانم ها این است که وزن خود را کنترل کنند و به وضعیت جسمی خود رسیدگی لازم را داشته باشند و از مصرف الکل هم جداً خودداری کنند.
ورزش بهترین راه برای پایین آوردن خطر ابتلا به سرطان، بالا بردن میل جنسی و سرزندگی است. دکتر بلیک همواره به خانم ها یادآور می شود که دنبال کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه باشند و سطح دانش خود را بالاتر ببرند و همواره در راه حفظ سلامتیشان تلاش کنند

### نقش هورمون های زنانه در پیشگیری از ساییدگی م

نتایج یک بررسی جدید نشان می دهد برای انکه مفصل های مختلف در زنان دچار اسیب نشود وجود مقادیر کافی از هورمون های زنانه در انان ضرورت دارد به نوشته تازه ترین شماره نشریه بیماری های مفاصل ساییدگی مفاصل مختلف بدن بیماری بسیار شایعی است که به ویژه در سنین بالا موجب بروز ناتوانی حرکتی زیادی می شود و اشخاص بیمار را به دیگران وابسته می کند محققان برای بررسی نقش عوامل هورمونی در ایجاد ساییدگی مفصل تعدادی از زنان را که مقادیر هورمون های زنانه در خون انان با یکدیگر متفاوت بود مورد بررسی قرار دادند.
نتایج این بررسی نشان داد رابطه واضحی بین کم بودن مقادیر هورمون در خون و بروز ساییدگی مفصل وجود دارد.
به طور معمول مقادیر هورمونهای زنان و به ویژه هورمون استروژن خون با اغاز دروان یائسگی در زنان شروع به کاهش می کند و انان را در معرض اسیب های مختلف و از جمله پوکی استخوان قرار می دهد که می تواند موجب بروز شکستگی های ناتوان کننده ای در آنان شود. کم بودن مقادیر هورمون خون هم چنین در شدت علائم ناشی از ساییدگی مفاصل در زنان موثر است و با کاهش مقادیر هورمون شدت علائم افزایش پیدا می کند.
درد ناشی از ساییدگی مفاصل به علت انکه در مواردی موجب زمین گیر شدن بیماران می‌شود در بروز بیماری های ریوی و قلبی موثر است از سوی دیگر مصرف کلیه هورمونها در دوران های مختلف زندگی زنان باید با نظر پزشک انجام بگیرد.

### وجود ارتباط بین انواع بیماری های سرطانی در زن

محققان می گویند برخی ویژگی های خاص مربوط به سرطانهای زنان موجب شده است تا ارتباط زیادی بین انواع سرطان های زنان با یکدیگر وجود داشته باشد.
بر اساس بررسی هایی که به تازگی انجام شده ضروری است همه زنانی که به تومور بدخیم رحم مبتلا می شوند از نظر وجود سایر اختلالات ژنی نیز مورد بررسی قرار گیرند .
در مطالعه ای که به تازگی انجام شد محققان دریافتند حدود دو درصد از زنانی که به تازگی تومور بدخیم رحم در انان تشخیص داده شده است مبتلا به نوعی جهش ژنی هستند که انان را در معرض ابتلا به سرطان لوله گوارشی نیز قرار می دهد.
در واقع این اختلال ژنی در ژنی اتفاق می افتد که موجب بروز سرطان های متعددی از جمله سرطان های دیگر زنان و گوارشی نیز می شود با این حال تومور بدخیم رحم رایج ترین مورد سرطان از این گونه است که در زنان اتفاق می افتد و وقوع سایر موارد سرطان کمتر است .
در صورتی که سرطان لوله گوارش در این گروه از زنان اتفاق بیافتد به علت انکه به طور معمول دیر تشخیص داده می شود به خوبی قابل درمان نیست و خطر مرگ و میر بیماران مبتلا افزایش قابل ملاحظه ای پیدا خواهد کردبه همین علت محققان توصیه می کنند در این گروه از بیماران پیشگیری از بروز سایر سرطان ها به عنوان یک اصل مهم در نظر گرفته شود.

### چاقی در زنان خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد

برای دومین بار طی ۱۰ روز یک مطالعه علمی نسبت به وجود ارتباطی میان چاقی و بیماری سرطان هشدار داده است.
براساس مطالعه تازه هر ساله حدود شش هزار زن میانسال یا مسن تر در بریتانیا به خاطر چاقی مفرط یا داشتن اضافه وزن به سرطان مبتلا می شوند.
این مطالعه که با بررسی ۴۵ هزار مورد سرطان در یک میلیون زن طی دوره ای هفت ساله انجام شد، می گوید که حدود پنج درصد از کل موارد سرطان به چاقی مربوط می شود.
این مطالعه که نتیجه آن در نشریه" بریتیش مدیکال ژورنال "چاپ شده است، چربی زائد بدن را عامل ۵۰ درصد موارد سرطان رحم و نوعی سرطان مری می داند.
هفته گذشته یک مطالعه بین المللی به ارتباط میان سرطان و چاقی اشاره کرده بود.
"صندوق جهانی تحقیقات سرطان "اخطار داد که داشتن اضافه وزن خطر سرطان را به طور محسوسی افزایش می دهد.
ارقام حاکی از آن است که حدود ۲۳ درصد کل زنان در انگلستان چاقی مفرط و ۳۴ درصد اضافه وزن دارند.
مطالعه تازه تعداد موارد سرطان در میان ۲/۱ میلیون زن بریتانیایی ۵۰ تا ۶۴ ساله را طی دوره ای هفت ساله بررسی کرد.
در این دوره بیش از ۴۵ هزار مورد سرطان و ۱۷ هزار مورد مرگ ناشی از سرطان ثبت شد.
دکتر گیلیان ریوز، از دانشگاه آکسفورد، گفت": ما تخمین می زنیم که اضافه وزن داشتن یا چاقی مفرط عامل بروز حدود ۶ هزار از مجموع سالانه ۱۲۰ هزار مورد تازه سرطان در میان زنان میانسال و مسن تر در بریتانیاست".
"تحقیقات ما همچنین نشان می دهد که داشتن اضافه وزن تاثیر بسیار بزرگتری بر خطر برخی سرطان ها از سایر سرطان ها دارد".
"از ۶ هزار مورد سرطان اضافی که هر ساله در اثر اضافه وزن یا چاقی مفرط روی می دهد، دو سوم آنها به سرطان های رحم یا سینه مربوط می شود".
این تحقیقات دریافت که ارتباط میان وزن و خطر سرطان به مقطعی از زندگی که زن در آن است بستگی دارد.
برای مثال، اضافه وزن داشتن خطر سرطان سینه را تنها پس از یائسگی افزایش می دهد و خطر سرطان روده را تنها پیش از یائسگی.
سارا هیوم از مرکز تحقیقات سرطان بریتانیا گفت": درحالی که اکثر مردم داشتن اضافه وزن را یک خطر عمومی برای سلامتی می دانند، اما آنها هیچ ارتباط مشخصی میان اضافه وزن و خطر سرطان قائل نیستند".
دکتر ایان کمپبل مدیر پزشکی موسسه خیریه" نگرانی وزن "گفت": زمانی تصور می شد که کار زیادی نیست که فرد بتواند برای جلوگیری از سرطان بکند، اما اکنون روشن است که سبک زندگی به شدت بر خطر کلی سرطان تاثیر می گذارد".
"پیام روشن است: امروز روی یک سبک زندگی سالم تر سرمایه گزاری کنید و فردا می توانید فواید آن را در قالب کاهش خطر بیماری و زندگی طولانی تر درو کنید".

### جمجمه زنان ضخیمتر از جمجمه مردان است

دانشمندان چینی و آمریکایی در مطالعات تازه ای دریافته اند که جمجمه زنان ضخیمتر از جمجمه مردان است.
به گزارش سرویس بهداشت و درمان ایسنا، در این تحقیقات، پژوهشگران شرکت فورد موتور و دانشگاه علوم و فن‌آوری تیانجین، یک روش غیرمهاجم برای اندازه گیری ویژگی های هندسی جمجمه انسان ها ابداع کرده اند.
این پژوهشگران با این روش، تصاویر اسکن مغزی ۳۰۰۰ بیمار را در بیمارستان مرکزی تیانجین در چین مورد بررسی و مطالعه قرار دادند.
این دانشمندان دریافتند که متوسط ضخامت جمجمه زنان ۱/۷ میلی‌متر است و ۹ درصد از متوسط ضخامت جمجمه مردان که ۵/۶ میلی متر تخمین زده شده، بیشتر است اما در عین حال جمجمه مردان در فاصله جلو به عقب سه درصد بزرگتر و چهار درصد عریض تر از جمجمه زنان است.
پژوهشگران همچنین تعیین کرده اند که جمجمه هر دو جنس پس از رسیدن به سن بزرگسالی به آرامی رو به کوچکتر شدن می‌رود.
دانشمندان خاطر نشان می‌کنند که یافته های آنها در طراحی ابزار موثرترو کارآمدتر برای حفاظت از مغز در حین تصادفات رانندگی و سایر حوادث، سودمند خواهد بود.
نتایج این پژوهش در مجله بین‌المللی" ایمنی خودرو "منتشر شده است

### میزان و تعداد شیردهی در طول شبانه روز

شیرمادر هضم آسانی دارد و زمان و برنامه مشخصی برای تغذیه شیرخوار نمی توان ارائه کرد . این واقعیت طبیعی است که وقتی شکم شیرخوار بطور مرتب پر باشد و پستان ها پی در پی تخلیه شوند از بسیاری مشکلات شیردهی پیشگیری می شود . هیچ جدول زمانی نمی تواند مشخص کننده زمان شیردهی باشد . برخی کودکان زودتر از ۲ ساعت یکبار و برخی دیگر فواصل زمانی طولانی تر نیاز به تغذیه دارند .
آنچه مسلم است اگر کودک از نظر افزایش وزن مشکلی نداشته باشد می تواند بعد از حدود ۲۰ دقیقه عمل شیردادن را قطع کنید و مطمئن باشید که کودک گرسنه نخواهد ماند .
در مورد کودکانی که بعد از خوردن چند دقیقه شیر تمایل به خوابیدن پیدا می کنند و مادر مطمئن است که هنوز کودک سیر نشده است توصیه می شود که با عوض کردن پستان و یا گرفتن آروغ و نیز تعویض پوشک کودک را بیدار نگه داشته تا به شیرخوردن ادامه دهد . البته میزان خیس و کثیف شدن پوشک کودک معیار خوبی برای میزان سیرشدن کودک خواهد بود .
در مورد بچه ای که فقط مدت کوتاهی شیرمی خورد بهتر است سعی کنید در فواصل زمانی کوتاهتر یا بطور مکرر و پی درپی به او شیر بدهید .
یکی از معیارهای مهم در میزان کافی بودن شیرمادر جدول رشد کودک است هر کودک شیرخوار ماهانه حدوداً بین ۶۰۰- ۵۰۰ گرم وزن اضافه می کنند که نشان دهنده سلامت کودک و کافی بودن شیرمادر است . البته کودک در ۲ هفته اول تولد وزن کم می کند .
معیار دیگر در کافی بودن شیرمادر تعداد پوشک خیلی خیس کودک در شبانه روز است که بین ۶ تا ۸ عدد مناسب است . کودک برای ? هفته اول معمولاً ۲ تا ۵ بار مدفوع در طول روز خواهد داشت .

### حقایقی در مورد حاملگی و ناباروری

۱- باردار شدن سهل است. خیر اینطور نیست شانس حاملگی در یک زوج بارور تنها ۲۵٪ در هر ماه است.
۲- اگر بطور مرتب مقاربت داشته باشیم حاملگی رخ میدهد. خیر برنامه ریزی زمانی در امر بارداری بسیار مهم است. اسپرم قادر است ۵-۳ روز درون بدن زن زنده باقی بماند. بهترین زمان مقاربت هنگام تخمک گذاری زن میباشد (معمولا ۱۲ تا ۱۵ روز پیش

از آغاز قاعدگی بعدی). توصیه میشود که این آمیزش جنسی یک روز درمیان صورت گیرد.

۳- ناباروری مشکل زنان است. ثابت گردیده ۳۵٪ زنان ، ۳۵٪ مردان،۲۰٪ هر دو و ۱۰٪ عوامل ناشناخته، عامل ناباروری میباشند.

۴- ناباروری به مرور زمان رفع میگردد. خیر ناباروری یک نارسایی سیستم تولید مثلی بوده و نیاز به درمان پزشکی دارد.

۵- ناباروری یک اختلال روانشناختی است. خیر اینگونه نیست که با القاء ذهنی بتوان ناباروری را درمان کرد.

۶- ناباروری یک اختلال نادر است. خیر از هر ۷ زوج یکی مشکل ناباروری دارند. اما با پیشرفت علم درمان ۸۰ تا ۹۰ درصد این زوجها موفقیت آمیز بوده و میتوانند صاحب فرزند شوند.

۷- سن و ناباروری ارتباط چندانی با هم ندارند. خیر اوج قدرت باروری زن در سن ۲۰ سالگی میباشد که این وضعیت تا سن ۳۰ سالگی تقریبا ثابت می ماند. اما از ۳۵ سالگی به بعد قدرت باروری زن با سرعت بیشتری کاهش می یابد. یک زن ۲۵ ساله که رابطه جنسی غیر محافظت شده دارد در ظرف یک سال ۸۶٪ شانس حاملگی دارد. این شانس در سن ۳۵ سالگی به ۵۲٪ و در سنین ۴۰ تا ۴۵ سال به ۵۰ تا ۱۰ درصد کاهش می یابد. احتمال ناباروری، افزایش نواقص ژنتیکی در نوزاد و عوارض بارداری پس از سن ۳۵ سالگی در زنان و سن ۵۰ سالگی در مردان افزایش می یابد.

۸- بلافاصله پس از قطع قرصهای ضد بارداری حاملگی روی میدهد. خیر پس از قطع مصرف اینگونه قرصها ۱ تا ۶ ماه (بطور متوسط ۳ ماه) طول میکشد تا زن قدرت باروری خود را باز یابد.

۹- چنانچه زوجی پس از چند ماه موفق نشدند بچه دار شوند نابارور تلقی میگردند. خیر زوجی نابارور تلقی میگردند که پس از یک سال تلاش زن باردار نشده باشد.بنابراین چنانچه تا یکسال نزدیکی جنسی (بدون پیشگیری و به قصد تولید مثل) موفق به بچه دار شدن نشدید نگران نشوید اما پس از یکسال به پزشک مراجعه کنید.

۱۰- اگر نخستین فرزند براحتی متولد شده باشد احتمال ناباروری در زوج منتفی میگردد. خیر بسیاری از زوجین پس از متولد شدن نخستین فرزندشان دچار مشکلات ناباروری میگردند.

چند نکته مهم در رابطه با حاملگی:

۱- اگر تصمیم دارید صاحب فرزند شوید حین مقاربت از مواد لغزنده کننده (حتی محلول در آب) و یا بزاق دهان استفاده نکنید. زیرا که این دو موجب کشته شدن اسپرم میشوند.

۲- برای باردار شدن زن، رسیدن به مرحله ارگاسم (اوج لذت جنسی) در مردان ضروری اما برای زنان غیر ضروری ست.

۳-کشیدن سیگار جنبندگی و تحرک اسپرمها را کاهش میدهد-مصرف الکل از کیفیت و کمیت اسپرم میکاهد-مصرف مواد مخدر شمار و کیفیت اسپرمها را تا ۵۰ درصد کاهش میدهد-بنابراین مردانی که قصد دارند پدر شوند حداقل از ۶ ماه قبل از حاملگی همسرشان می بایست از استعمال سیگار، الکل، هر گونه مواد مخدر و کافئین جدا خودداری کنند. همچنین مردان باید رژیم غذایی و تناسب اندام خود را بهبود بخشیده و از مصرف هر گونه دارو (مگر به تجویز پزشک) خودداری کنند. همچنین مردان باید سعی کنند کمتر در معرض محیطهای آلوده به مواد سمی قرار گیرند. وان آب داغ، جکوزی و سونایی که بیش از ۳۰ دقیقه بطول انجامد بطور موقت تولید اسپرم را کاهش میدهد. مصرف ویتامین E و روی تولید اسپرم را افزایش میدهد.

۴- زنان نیز میبایست شدیدا از سیگار، مشروبات الکلی، کافئین و هر گونه مواد مخدر حداقل از ۶ ماه پیش از باردار شدن اجتناب کنند. تناسب اندام در زنان از اهمیت بیشتری برخوردار است اضافه وزن و یا کاهش وزن در کیفیت زایمان تاثیر گذار است. زنان می بایست در رژیم غذایی خود حتما کلسیم، فولیک اسید، روی، آهن و ویتامینها را بگنجانند و از مصرف غذاهای دریایی خودداری کنند (به علت تجمع جیوه در بدن آبزیان). زنان پیش از حاملگی میبایست تست پاپ اسمیر و معاینات لگنی را انجام دهند. همچنین باید از سلامتی دندانهای خود اطمینان یابند.

۵- پیش از بارداری زن و مرد هر دو می بایست از سلامتی جسمی و روانی برخوردار باشند. نباید به هیچ یک از بیماریهای منتقله از راه جنسی مبتلا باشند. و حتما مشاوره ژنتیکی را انجام داده باشند.

۶- توصیه میگردد زنان پیش از بارداری واکسن سرخک وسرخجه، آبله مرغان، یادآور کزاز-دیفتری و هپاتیت B را بزنند. فاصله واکسیناسیون و حاملگی باید حداقل ۳ ماه باشد.

۷-با آزمایش ادرار و تعیین سطح hCG خون میتوانید از باردار بودن خود مطمئن گردید. تست حاملگی ادرار پس از دو هفته (۱۰ تا ۱۴ روز) از لقاح قابل انجام است. تست حاملگی از طریق خون نیز میسر است. تست خون دقیق تر بوده و پس از گذشت ۷ تا ۱۲ روز حاملگی قابل تشخیص است.

۸- زنانی که از فشار خون بالا، دیابت و صرع رنج میبرند میبایست زیر نظر پزشک اقدام به بارداری کنند.

۹-فاصله زمانی میان دو زایمان حداقل باید ۳ سال باشد.

۱۰-چنانچه قصد دارید صاحب فرزند شوید حداقل از ۶ ماه قبل خود را آماده کرده و برای این امر سرنوشت ساز برنامه ریزی کنید. حتما از ۶ ماه قبل و تا بدنیا آمدن فرزندتان تحت نظر یک متخصص زنان و زایمان قرار گیرید

### مزیتهای زایمان طبیعی

منبع: http://ninisite.com

اگر می‌خواهید که حداکثر کنترل ممکن را بر بدن خود داشته باشید، فعالانه در فرآیند زایمان شرکت کنید و کمترین میزان مداخل ?غیر طبیعی در فرآیند تولد کودک تان صورت پذیرد، استفاده از یک روش طبیعی و بدون استفاده از دارو جهت کنترل درد زایمان بهترین گزینه برای شما خواهد بود. اگر این روش را انتخاب کنید، درد و ناراحتی را به عنوان بخشی از فرآیند تولد کودک می‌پذیرید: تجربه‌ای که شامل همکاری فعالان ?شما در هر یک از مراحل زایمان می‌شود. اما در صورتی که با آمادگی و حمایت مناسب به این مرحله برسید می‌توانید احساس قدرت و رضایتی عمیق از زایمان طبیعی به دست آورید.

مزایای زایمان طبیعی عبارتند از:

- اکثر روشهای زایمان طبیعی تهاجمی نیستند و در نتیجه احتمال خطر یا آسیبهای جانبی برای شما یا کودکتان کم است.
- بسیاری از خانمها در هنگام زایمان طبیعی و بعد از آن احساس قدرت می‌کنند و علی‌رغم اینکه مجبورند درد را تحمل کنند بسیاری از آنها می‌گویند که برای زایمان بعدی خود نیز همین روش را انتخاب خواهند کرد. در برخی از خانمها احساس اینکه مسوولیت این امر بر دوش آنهاست موجب می‌شود تصور آنها از درد کاهش یابد.
- در این روش بیهوشی یا بی‌حسی در کار نخواهد بود. شما در هنگام زایمان و تولد کودک، بیدار و هوشیار خواهید بود؛ پس می‌توانید وضعیت بدن خود را تغییر داده و در حالتی قرار بگیرید که بیشتر احساس راحتی کرده و هنگامی که زمان بیرون آمدن کودک فرا می‌رسد به انجام این کار کمک کنید.
- در برخی از بیمارستانها همسر شما نیز می‌تواند همراه شما بوده و به شما کمک کند و موجب کاهش احساس درد در شما شود.
- در صورت انجام زایمان به روش طبیعی احتیاجی به تزریق سرم یا وصل کردن دستگاههای مانیتورینگ الکترونیکی به شما نیست؛ بنابراین حرکت برای شما آسان‌تر خواهد بود، می‌توانید راه بروید، دوش بگیرید و در صورت امکان، از توالت فرنگی (به جای لگن بیمار) استفاده کنید.
- در مقایسه با زنانی که از بی‌حسی موضعی (اپی دورال) استفاده می‌کنند، احتمال کمتری وجود دارد که به استفاده از روشهای کمکی برای القاء یا تسریع زایمان از قبیل پیتوسین ((Pitocin، واکیوم(vacuum) یا فورسپس(forceps ) ) یا سونداژ مثانه نیاز داشته باشید.
- تمرینهای تنفسی و سایر روشهای خودهیپنوتیزمی را می‌توانید پیش از فرا رسیدن زمان زایمان تمرین کنید و آنها را بعدا نیز تکرار نمایید. برخی از خانمهایی که به تازگی مادر شده‌اند، در اولین روزهای شیر دادن به نوزاد هنگامی که کنار آمدن با مشکلات پس از زایمان یا مراقبت از نوزاد واقعا استرس‌زا می‌شود، از تکنیکهای آرامش بخشی و تمدد اعصاب (Relaxation) استفاده می‌کنند.

### رویه صحیح شیردهی روزانه به کودک

آیا در مورد مدت زمان و چگونگی شیردادن به نوزاد خود سردرگم هستید؟ نمیدانید چه برنامه ای را باید اجرا کنید؟

آیا باید منتظر شوید تا گریه کند و یا این که هنگامی که خوابیده او را بیدار کنید و به او شیر دهید؟ اگر تازه به جمع مادرهای شیرده اضافه شده اید، مطمئنا این یکی از سوالاتی است که اخیرا به ذهنتان خطور کرده.

چند وقت یکبار باید به کودک خود شیر بدهم؟

بیشتر نوزادان باید ۸ تا ۱۲ بار در یک شبانه روز از شیر مادر تغذیه کنند. این روند باید از دو سه روزگی کودک شروع شود و تا ۳-۶ ماهگی نیز ادامه پیدا داشته باشد. شیر دهی به نوزاد را نباید بر اساس فاصله های زمانی معین و از روی ساعت تنظیم کنید.

فاصله زمانی بین وعده های غذایی و مدت زمانی که کودک از شیر مادر استفاده میکند، در نوزادان مختلف متفاوت است. هر دفعه شیردهی می تواند در حدود ۱۰ تا ۴۵ دقیقه با دفعه بعدی فاصله داشته باشد.

آیا باید برای شیردهی، کودک را از خواب بیدار کرد؟

برای چند هفته اولیه من معمولا به مادرها توصیه می کنم که فرزندان خود را برای شیردهی حداقل هر دو سه ساعت یکبار از خواب بیدار کنند. این فاصله از شروع اولین شیردهی تا آغاز تغذیه مجدد حساب می شود. (در طول روز و شب هیچ تفاوتی نمیکند) اگر کودک شما می تواند شب ها قدری طولانی تر بخوابد هیچ اشکالی ندارد، می توانید در این فاصله به او شیر ندهید.

اگر کودک زودتر از زمان مقرر برای شیردهی بیدار شد، چه کار باید کرد؟

اگر کودک شما به شیر خوردن تمایل نشان دهد و به عنوان مثال شروع کند به گریه کردن و مکیدن انگشتانش شما به هیچ وجه نباید او را دو سه ساعت منتظر نگه دارید تا زمان شیر دادن فرا برسد. اگر کودک نیاز به شیر خوردن داشت لازم نیست صبر کنید و می توانید همان موقع به او شیر دهید، حتی اگر زمان کوتاهی از تغذیه شدن قبلی گذشته باشد. اصلا نگران نباشید که شیر موجود در سینه ها" تخلیه "می شود. شیر به طور مکرر در سینه ها درست شده و همیشه به اندازه کافی برای سیر شدن کودک شیر در آنها وجود دارد.

آیا کودک باید مدت زمان معینی از هر سینه شیر بخورد؟

اگر کودک در حال شیر خوردن است، نباید سینه را از دهان او جدا کنید. اجازه دهید تا او خودش سینه را رها کند. او یا سر خود را به سمت عقب می کشد و یا برای مدت زمان نسبت طولانی مکیدن را متوقف می کند. هیچ مدت زمان مشخصی برای تغذیه کودک از هر سینه وجود ندارد. اگر خواست از سینه دیگر هم استفاده کند، به او اجازه دهید. اگر هم نخواست باز هم هیچ اشکالی ندارد. باید به کودک اجازه دهید که خودش شیر خوردن را متوقف کند. در مراحل آخر شیر چرب تر و خامه ای تر می شود؛ اگر شما کودک را از مکیدن بازدارید او نمی تواند از شیر پر چرب و خامه ای استفاده کند.

چه موقع می توانم کودک را برای شیر دادن بیدار نکنم؟

زمانی که امر شیر دهی برای شما جا افتاد، باید کودک را یکی دو مرتبه نزد متخصص اطفال ببرید تا مطمئن شوید که به اندازه کافی رشد کرد. از این زمان به بعد می توانید هر زمان که خودش درخواست کرد او را تغذیه کنید. زمانی که رشد کودک کافی باشد، پوشک خود را مکررا خیس و کثیف کند، آنگاه دیگر مجبور نیستید که او را برای تغذیه شدن از خواب بیدار کنید.

چگونه می توان تشخیص داد که کودک درخواست شیر می کند؟

کودک با" قار و قور "کردن، مکیدن انگشت های دست، حرکت دادن لب ها، باز کردن دهان، تولید صداهای خفیف و یا گریه کردن شما را صدا می زند. خیلی بهتر است که در همان مراحل اولیه و با مشاهده علائم ابتدایی، شیر دادن را شروع کنید و منتظر شروع گریه او نباشید. زمانی که شروع به گریه کند، شیر دادن سخت تر می شود، چرا که ابتدا باید او را آرام کنید و بعد شروع کنید به تغذیه کردن او.

چرا کودک من علاقه زیادی به شیر خوردن در شب دارد؟

این مسئله کاملا طبیعی و قابل پیش بینی می باشد. نوزادان یک زمان مشخصی را برای تغذیه کلی انتخاب می کنند که نام " تغذیه زنجیره ای "بر روی آن گذاشته اند. در این حالت کودک تمایل دارد تا در فواصل زمانی متعدد از شیر مادر تغذیه کرده و در بین آنها استراحت کوتاهی نیز داشته باشد. امکان دارد که برای چندین ساعت بخواهد بدون توقف شیر بخورد. متاسفانه بسیاری از خانواده ها در مورد این نوع رفتار نظر مساعدی ندارند و تصور می کنند که این امر به دلیل مغذی نبودن شیر مادر اتفاق می افتد. باید به خاطر داشته باشید که تنها از روی واکنش های کودک نمی توانید تشخیص دهید که او چه میزان از شیر مادرش را مصرف می نماید.

چگونه می توانم تشخیص دهم که کودک به اندازه کافی شیر خورده؟

یکی از معتبرترین راهها از روی نمودار رشد کودک و ادرار و مدفوع او می باشد. اگر وزن او به اندازه کافی اضافه شود، بدون توجه به داد و بیدادهایی که راه می اندازد و درخواست های شبانه اش برای شیر، می توان تشخیص داد که به اندازه کافی تغذیه شده است.

اما اگر بخواهید به طور روزانه از این مسئله آگاهی پیدا کنید، بهترین راه توجه به ادرار و مدفوع او می باشد. از ۵ روزگی تا ۶-۸ هفتگی باید حداقل ۵ تا ۶ مرتبه خود را خیس کند و در هر ۲۴ ساعت ۳-۴ تکه مدفوع زرد رنگ به اندازه کف دست، دفع کند. پس از ۶ تا ۸ ماهگی میزان مدفوع اغلب کودکان کمتر شده، اما همان ۵-۶ بار ادرار را دارند. به علاوه نمودار رشد نیز به خوبی بالا می رود.

چرا کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، دائما عادات غذایی خود را تغییر میدهند؟

دلیل قطعی این مسئله مشخص نیست، اما تا آنجایی که ما می دانیم به دلیل سطح چربی شیر مادر است. میزان چربی موجود در شیر در هر زمان تغییر می کند. اگر مدت زمان زیادی از آخرین مرحله شیر دهی سپری شده باشد، شیری که در ابتدا از سینه می اید کم چرب بوده و حالت سر شیر دارد، سپس کمی غلظ تر شده و مثل شیر طبیعی می شود و پس از مدتی چرب تر شده و حالت خامه ای پیدا می کند. زمانی که فواصل زمانی بین شیردهی ها کمتر باشد ( مثل تغذیه زنجیره ای) شیری که می آید غلیظ و پر چرب تر می باشد. کودک برای رشد جسمی و ذهنی باید حتما از این شیر پرچرب خامه ای استفاده کند. خوشبختانه زمانی که کودک این شیر را مصرف کند مدت زمان بیشتری به خواب فرو می رود، چرا که هضم آن روند آرامی دارد و به کودک احساس سیری می دهد. پس از اینکه کودک از " تغذیه زنجیره ای "بهره برد، اشکالی ندارد به او اجازه دهید تا مدت زمان بیشتری استراحت کند. می توانید تا دو، سه ساعت او را از خواب بیدار نکنید - از این وقفه نهایت استفاده را ببرید!

آیا باید برنامه زمانبندی شده را به کودک تحمیل کنیم؟

تحقیقات نشان می دهد که دخالت در روند تغذیه طبیعی کودک (به ویژه منتظر گذاشتن او برای تغذیه) مشکلات زیادی از قبیل ذخیره شدن شیر رقیق در سینه ها و ناتوانی در افزایش وزن نوزاد را به همراه دارد. هر چه مدت زمان بین شیردهی بیشتر باشد، شیر کمتری در سینه ها درست می شود. شیر دهی مکرر، هم منبع شیر شما را افزایش می دهد و هم سلامت کودک را تضمین می کند. زمانی که نوبت به برنامه ریزی برای شیر دهی به کودک می رسد، باید به خاطر داشته باشید که تغییر و تنوع نمک زندگی است! فرزند شما آواها و عکس العمل های طبیعی از خود بروز می دهد و شما بدون اینکه نیازی به ساعت داشته باشید و تنها با توجه داشتن به خود او به راحتی می توانید تشخیص دهید که چه موقه گرسنه است.

## مصرف بیش از حد گوشت قرمز در دوران بارداری کودک را

منبع:http://www.nioc.org

تحقیقات نشان می دهد مصرف بیش از اندازه پروتئین به ویژه گوشت قرمز در مادران باردار عاملی برای بروز طیفی از اخلالات عصبی و اضطراب کودک در آینده است.

دکتر ملیحه حقیقی، متخصص زنان به باشگاه خبرنگاران گفت: مصرف فراوان پروتئین و به دنبال آن کاهش مصرف کربوهیدرات ها باعث افزایش هورمون مسبب استرس" کورتیزول "در زنان باردار و متعاقب آن بر روی جنین می شود.

وی افزود: استفاده محدود از گوشت قرمز به تمام زنان باردار توصیه می شود و تاثیر کورتیزول بیش از حد موجود در خون مادر، بیشترین تاثیر خود را حدود ۲۰ سال بعد از تولد کودک ایجاد کرده و باعث عصبی شن فرد می شود.

حقیقی خاطر نشان کرد: پیگیری وضعیت این مادران ما را به این نتیجه رساند که بروز وضعیت خطرناکی موسوم به پره اکلامپسی فشار خون حاملگی در مادران باردار نیز علاوه بر مصرف گوشت قرمز می تواند عاملی برای عصبی شدن فرد باشد.

## خانمها: افزایش سن و هورمونها

هورمون ها فرستنده های شیمیایی بسیار نیرومندی هستند که توسط بدن تولید میشوند و به سلول ها فرمان می دهند که چه کاری باید انجام دهند. از دیگر وظایف هورمون ها، تعدیل و تنظیم عملکرد کلیه اندام های بدن، و کنترل سایر سیستم های پیچیده بدن می باشد. هورمون ها در تمام عرصه ها از خوابیدن گرفته تا هماهنگ کردن حالات درونی، توانایی تفکر، میزان کلسترول، واکنش نشان دادن نسبت به استرس، و حتی سرعت فرایند سالخوردگی شما نقش مهمی را ایفا می کنند.

به موازات افزایش سن، سطح هورمون های داخلی بدن کاهش پیدا می کند. این امر سبب می شود بیماری بیشماری از جمله: افسردگی، پوکی استخوان، انسداد شرائین و از دست دادن میل جنسی سراغ فرد بیاید.

خطرات ناشی از کاهش هورمونها

زمانی که خانم ها به دوران یائسگی می رسند تا آن زمان دو دهه عدم تعادل هورمون ها را پشت سر گذاشته اند. پس از دوران یاسئگی زمانیکه کلیه سطوح هورمون های فرد به طور فاحش کاهش پیدا کرد، ریسک ابتلا به بیماری های جدی تر به شدت افزایش پیدا می کند. از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد.

بیماری های قلبی – میزان ناراحتی های قلبی در دوران پس از یائسگی آنقدر افزایش پیدا می کند که تقریباً با مردها هم تراز می شود. براساس اطلاعات انجمن ملی قلب امریکا یکی از علت های مرگ و میر خانم ها در امریکا بیماری های قلبی است. (انجمن ملی قلب امریکا ۲۰۰۴)

پوکی استخوان – کمبود هورمون ها به طور مستقیم با از دست دادن استخوان ها و پوکی استخوان در ارتباط است. این امکان وجود دارد که این بیماری در سه دهه اول زندگی خانم ها نیز روی دهد. زمانی که یک خانم به سن ۵۰ سالگی می رسد، ریسک ابتلا به پوکی و شکستگی استخوان به طور قابل ملاحظه ای در او افزایش پیدا می کند.

آلزایمر و زوال عقل – زوال عقل ارتباط مستقیمی با تخریب سلول های عصبی و افزایش ریسک از دست دادن حافظه و حتی در برخی موارد پارکینسون دارد.

فواید ضد سالخوردگی مکمل های هورمونی

تعداد بسیار زیادی از پزشکان پذیرفته اند که کاهش سطح هورمون ها به هر حال یک فرایند غیر قابل اجتناب است و تحت هر شرایطی با بالا رفتن سن در همه افراد رخ می دهد. از جمله این هورمون ها می توان به هورمون های ضد سالخوردگی اشاره کرد. پژوهشگران معتقدند که با مشاهده علائم یائسگی باید میزان هورمون های مورد نیاز بدن را به طور مصنوعی به حدی رساند که شخص دچار اختلالاتی نظیر: پوکی استخوان، افسردگی، چاقی، افزایش وزن، و یا بیماری قلبی نشود.

در میان مهم ترین هورمونهایی که خانم ها می بایست برای آنها اهمیت فراوانی قائل باشند، می توان به استروژن، تستوسترون، و DHEA اشاره کرد.

استروژن مهمترین عامل جلوگیری از پوکی استخوان

استخوان های سالم و محکم در حالی ایجاد می شوند که بافت های کهنه استخوان ها به وسیله بافت های جدید جایگزین شوند. می توان اظهار داشت که استروژن در این فرایند نقش حائز اهمیتی دارد. البته میزان کافی پروژسترون و تستوسترون نیز در این روند مورد نیاز می باشد. ریسک ابتلا به شکستگی استخوان و پوکی آن در خانم ها پس از یائسگی چند برابر می شود چرا که میزان استروژن و پروژستون در آنها به شدت کاهش پیدا می کند. اولین راه حل برای پیشگیری از چنین عارضه ای، هورمون درمانی است. تحقیقات آماری حاکی از این امر هستند که این راه حل درمانی میتواند تا ۸۰٪ از شکستگی استخوان های مهره ها و تا ۵۰٪ از شکستگی استخوان لگن جلوگری کند.

استروژن می تواند شفافیت ذهنی را ارتقا بخشیده و از آلزایمر جلوگیری کند

تحقیقات متعدد اثبات کرده اند که خانم هایی که پس از یائسگی از استروژن استفاده نموده اند تا میزان بسیار زیادی از ابتلا به آلزایمر در امان مانده اند. حتی خانم هایی که به آلزایمر مبتلا شده بودند به هنگام استفاده از استروژن علائم کمتری را نشان داده و تشدید بیماری در آنها روند کند تری را دنبال کرده.

سایر تحقیقات نیز اثبات کرده اند که خانم هایی که از شیوه درمانی هورمونی بهره می برند، نمره بهتری را در تست های حافظه کسب کرده و عملکرد کلی ذهن آنها با سرعت کمتری رو زوال رفته.

تستوسترون می تواند میزان میل جنسی و سلامت کلی بدن را ارتقا بخشد

هر چند خانم ها تنها به میزان کمی تستوسترون نیاز دارند، اما همان مقدار ناچیز از این هورمون مهم به آنها کمک می کند تا از قوت ماهیچه ای، توده استخوانی، و عملکرد جنسی سالمی برخوردار شوند. میزان تستوسترون یک خانم در سنین میانسالی به مرور کاهش پیدا می کند و پس از یائسگی تقریباً ۵۰ درصد نسبت به سن ۲۰ سالگی کمتر شده.

در نتیجه پژوهش هایی که در ژورنال پزشکی نیوانگلند در سپتامبر سال ۲۰۰۰ به چاپ رسید، مقداری تستوسترون به ۷۵ زنی که بر اثر جراحی یائسه شده بودند و میل جنسی خود را از دست داده بودند تزریق شد. میل جنسی افراد مورد آزمایش ۲ تا ۳ مرتبه بیش از قبل شد، و در مقایسه با افرادیکه این کار را انجام نداده بودند نیز از تحریک جنسی بالاتری برخوردار شدند.

هورمون درمانی می تواند سبب زیبایی پوست و از بین بردن چین و چروکها شود

در زمان یائسگی میزان هورمون های موجود در تخمدان ها کاهش پیدا می کند و به جایی می رسد که به طور کلی متوقف می شود. تعجبی ندارد که بیشتر خانم ها پس از یائسگی تغییرات اساسی را در پوست خود مشاهده می کنند؛ به ویژه خشکی و چین و چروک. تحقیقات نشان می دهند که پوست به مرور زمان قابلیت ارتجاعی خود را از دست می دهد به همین دلیل چین و چروک ها عمیق تر می شوند و پروسه تجدید سلول های پوست با سرعت کمتری پیش می رود. آمار و ارقام نشان می دهند که پوست تقریباً ۳۹٪ از کلاژن های سطحی خود را در همان ۵ سال اول یائسگی از دست می دهد و وضعیت پوست همچنان رو به وخیم تر شدن می رود.

دارا بودن بهترین میزان استروژن تاثیر شدیدی بر روی جلوگیری از سالخورگی پوست دارد. خانم هایی که پس از یائسگی از استروژن استفاده می کنند، پوست ضخیم تر و سالم تری خواهند داشت. دانشمندان طی تحقیقات خود که در یک ژورنال پزشکی انگلیسی به چاپ رسیده به این نتیجه دست پیدا کردند که کلاژن سطحی پوست خانم هایی که پس از یائسگی از استروژن استفاده می کنند ۴۸٪ بیش از خانم هایی است که چنین کاری را انجام نمی دهند؛ و به نظر می رسد که استروژن در خانم های سالخورده همانطور که می تواند از استخوان ها محافظت کند می تواند در سلامت پوست نیز نقش مهمی را ایفا کند. همچنین استروژن بر روی میزان کلاژن و قابلیت ارتجاعی پوست نیز بی تاثیر نیست. همچنین دانشمندان به این نتیجه دست پیدا کردند که خانمهایی که علاوه بر استروژن از پروژستون نیز استفاده میکنند ۴۸٪ پوست محکم تر، ضخیم تر و سالم تری نسبت به خانم هایی که از این شیوه درمانی بی بهره اند، دارا هستند.

استروژن به بقای بافت سالم واژن کمک کرده و از ادرار ناخودآگاه جلوگیری می کند.

خشکی واژن و تحلیل رفتن آن، تکرر ادرار، ناخودادراری، و عفونت های مکرر ادراری از جمله مشکلاتی هستند که تعداد بسیار زیادی از خانم ها اندکی قبل، و بعد از یائسگی با آن مواجه می شوند. زمانیکه سطح استروژن کاهش پیدا می کند، ماهیچه های درونی واژن نیز به مثانه آن ضعیف می شوند.

مکمل های استرویل تاثیر شگرف موضعی بر روی بسیاری از گیرنده های استروژن در بافت های ذکر شده دارند و می توانند در کاهش خشکی واژن و تحلیل غشای مخاطی نقش پیشگیرانه داشته باشد و ظرف چند روز آن را به حالت اولیه خود بازگردانند.

تحقیقات نشان می دهند که استرویل میزان PH واژن را کاهش می دهد، محیط را برای رشد فلور محافظ مهیا می کند و همین امر خود سبب کاهش عفونت های ادراری میشود.

DHEA – سردسته هورمون های جوانی

DHEA هورمونی که توسط غدد ادرنالین ترشح می شود، به نام" سرچشمه جوانی "شناخته می شود، چراکه تاثیرات مثبت همه جانبه آن در نگه داشتن شادابی و جوانی، از دامنه وسیعی برخوردار است. میزان این هورمون در سن ۲۰ سالگی به بالاترین حد خود می رسد، سپس کاهش چشمگیری پیدا می کند که سبب ضعف دستگاه ایمنی بدن، کاهش تحریک جنسی، حافظه و انرژی می شود. همچنین مقاوت بدن در ابتلا به بیماری های وابسته به افزایش سن را نیز تقلیل می دهد. DHEA همچنین نقش مهمی در میزان استرس و تراکم مواد معدنی در استخوان ها دارد.

در حالیکه قرص های مکمل DHEA به وفور یافت می شوند و مصرف آن به افراد مسن توصیه می شود، اما استعمال بیش از اندازه آن می تواند میزان هورمون های دیگری را در بدن افزایش دهد و منجر به ایجاد نوعی عدم تعادل در هورمون ها شود. البته باید توجه داشته باشید که اگر میزان DHEA را کاهش دهید میزان هورمون های وابسته به آن نیز خود به خود پایین می آید. در آخر باید این نکته را هم ذکر کنیم که پیش از استفاده از هر گونه هورمون مکمل، باید ابتدا میزان هورمون های بدن خود را اندازه بگیرید.

## زنان چپ دست عمر کوتاه تری از زنان راست دست دارند

نتایج یک تحقیق نشان داد زنان چپ دست در مقایسه با زنان راست دست از عمر کوتاه تری برخوردار هستند.

بر اساس یک تحقیق که توسط دانشمندان هلندی در اخرین شماره نشریه اپیدمیولژی به چاپ رسید زنان چپ دست به میزان بیشتری در معرض امراضی همچون سرطان و انسداد عروق مغزی قرار دارند. اگرچه در این گزارش امده است هنوز هیچ قطعیتی درباره نتیجه این تحقیقات وجود ندارد اما تحقیقلات مشابه دیگر نیز نشان می دهد زنان چپ دست با اختلالات و بی نظمی های فیزیولوژیک بیشتری مواجه هستند. در این تحقیق که طی ۱۳ سال بر روی دوازده هزارو یکصدو هفتاد و هشت زن چپ دست در هلند انجام شده است / مشخص شد دویست و پنجاه و دو نفر از انها به دلیل سرطان و یا اختلال در سیستم گردش خون جان خود را از دست داده اند که در مقایسه با زنان راست دست با همان میزان پراکندگی/ ۴۰ درصد بشتر بوده است. بر این اساس هفتاد درصد این زنان چپ دست بر اثر سرطان و ۳۰ درصد دیگر بدلیل اختلال درسیستم گردش خون جان خود را از دست داده اند. همچنین زنان چپ دست دو برابر بیشتر از زنان راست دست در معرض سرطان سینه قرار دارند و خطر ابتلا ی انها به سرطان روده بزرگ ۵ برابر بیشتر از هم جنسان راست دستشان است. اگرچه دلایل این موضوع هنوز مشخص نشده است اما این گزارش می افزاید عوامل ژنتیک و محیطی می تواند موثر باشد.

## عوارض دوران بارداری

بهبود شرایط تغذیه در بارداری علاوه بر اینکه بر سلامت مادر و جنین تاثیر می گذارد از بروز برخی عوارض بارداری که از تغییرات هورمونی حاصل می شوند پیشگیری می کند.یکی از عوارض شایع دوران بارداری، تهوع و استفراغ است. نخستین اقدام برای رفع آن مصرف یک تکه نان و پنیر یا بیسکویت پیش از خارج شدن از بستر و سپس خوردن صبحانه سبک و زودهضم شامل نان، مربا، سیب زمینی پخته و غلات پخته است. کاهش تعداد وعده های غذایی از دیگر اقدامات رفع تهوع و استفراغ حاملگی به شمار می رود. یکی دیگر از عوارض دوران بارداری سوزش پشت جناغ یا اصطلاحاً ترش کردن است که به علت برگشت غذا از معده به مری به علت بزرگ شدن رحم و فشار بر روی معده رخ می دهد.برای درمان این عارضه توصیه می شود وعده غذا را زیاد و حجم آن را کم کرده و از غذاهای نفاخ و گازدار و پرچرب کمتر استفاده کنید. توصیه های زیر را نیز فراموش نکنید.

بلافاصله بعد از صرف غذا، نخوابید .

طی روز زیاد دولا و راست نشوید.

در موقع خوابیدن نیز به پهلوی راست و کمی خمیده بخوابید و سر را نسبت به تنه بالا قرار دهید.

برای پیشگیری از یبوست که یکی از شایع ترین عوارض بارداری است از مصرف غذاهای پرفیبر مثل سبزیجات، میوه جات و ملین های طبیعی مثل آب آلو و انجیر غافل نشوید. مصرف غلات و نان های سبوس دار و انجام روزانه پیاده روی نیز در رفع این عارضه بسیار مفید است.

## سرطانهای شایع در زنان و راههای پیشگیری

نویسنده:منور میرشجاعان

منبع:روزنامه قدس

با پیشرفت جوامع بشری، صنعتی شدن و گذار از زندگی سنتی به سمت مدرنیته، مسایل و مشکلات انسانی نیز تحت تأثیر این تغییرات متحول شده است. زمانی" وبا "و" طاعون "در کمین جمعیتهای انسانی بود و امروز بیماریهای دیگری چون ناراحتیهای قلبی و اعصاب، ایدز، سرطانها و... گریبانگیر انسانهاست.سرطانها از جمله بیماریهایی هستند که دانش و تحقیقات پیشرفته پزشکی هنوز نتوانسته است راهکارهایی اساسی برای پیشگیری از آنها بیابد.سرطانهایی چون ریه، خون، معده، روده، پوست، پروستات، استخوان و مری از شایعترین این نوع بیماری هستند که عموم مردم، در معرض ابتلای به آن قرار دارند، ولی در این میان چند نوع سرطان به طور اختصاصی سلامت زنان را تهدید می کند.سرطانهای تخمدان، دهانه رحم، رحم و سینه مواردی هستند که در کمین سلامت زنان بوده و مراقبت و تشخیص به موقع آن، می تواند گامی بزرگ در حفظ سلامت آنان باشد.

سرطان سینه

سرطان سینه در بسیاری از کشورهای جهان، شایعترین علت مرگ و میر زنان است. به طوری که در برخی از کشورها، مرگ و میر زنان بر اثر سرطان سینه پس از سرطان ریه در رتبه دوم قرار دارد. این نوع سرطان در کشورهای پیشرفته و صنعتی بیشتر بروز می کند و با بالا رفتن سن، خطر شیوع آن افزایش می یابد.سازمان جهانی بهداشت نیز سرطان سینه را شایعترین سرطان در بین زنان در سراسر جهان اعلام کرده است.آمارها نشان می دهد که در حال حاضر بیش از ۲۲ میلیون نفر در دنیا به سرطان سینه مبتلا هستند و سالیانه حدود یک میلیون زن در جهان به این بیماری مبتلا می شوند.

دکتر فاطمه قائم مقامی، متخصص زنان و زایمان و فلوشیپ سرطانهای زنان درباره این سرطان به خبرنگار ما می گوید: معاینه توسط خود بیمار، معاینه توسط پزشک و ماموگرافی ۳ مرحله تشخیص این سرطان در بین زنان است. آمارها نشان می دهد که در تمام دنیا ۷۰ درصد موارد سرطان سینه را خود بیمار تشخیص داده و به پزشک مراجعه کرده است. بنابراین توصیه می شود خانمها درباره هر حالت غیر طبیعی در سینه ها با پزشک مشورت کنند.

وی می افزاید: علاوه بر این معاینه سینه باید هر ۶ ماه یک بار توسط پزشک انجام شود. چون این سرطان معمولاً در سنین بالای ۵۰ سال پیش می آید، پزشکان خیلی زودتر توده های بیماری زا را تشخیص می دهند.

دکتر قائم مقامی خاطرنشان می کند: زنان ۴۰ تا ۵۰ ساله هر یک تا دو سال و بالای ۵۰ سال به صورت سالیانه ماموگرافی انجام دهند و البته در افرادی که ریسک فامیلی این سرطان را دارند لازم است در سن ۳۵ سالگی یک بار ماموگرافی انجام دهند و بعد به فاصله ۲ تا ۳ سال یک بار ماموگرافی را تکرار کنند.

وی اظهار می دارد: دیده شده که برخی از بیماران برای تشخیص این بیماری تقاضای سونوگرافی می کنند در حالی که سونوگرافی برای غربالگری سرطان سینه انجام نمی شود، سونوگرافی فقط توده ها را می تواند مشخص کند که سفت یا دارای کیست هستند.

این متخصص زنان و زایمان با اشاره به اینکه بسیاری از افراد از ماموگرافی به خاطر استفاده اشعه ای می ترسند، می گوید: اشعه ای که در ماموگرافی استفاده می شود خیلی جزیی است، ولی به خانمهای جوان زیر ۳۵ سال انجام ماموگرافی توصیه نمی شود و به طور کلی این سرطان در سنین زیر ۲۵ سال اصلاً دیده نشده و خیلی بعید است.

براساس نتایج یک پژوهش دانشگاهی، اقتصاد و زندگی ۲۴ ساعته جامعه امروز، زنان را بیشتر در خطر ابتلا به سرطان سینه قرار داده است.طبق نظر پژوهشگران دانشگاه هاروارد، کار کردن مستمر در شیفت شب، خطر ابتلا به سرطان سینه را به مقدار ۵۰ درصد افزایش می دهد. هر چه زنان بیشتر در شیفت شبانه به کار مشغول باشند، به همان میزان خطر بیماری بیشتر است و این پژوهش نور مصنوعی محل کار را عامل اصلی می داند.

سرطان دهانه رحم

سرطان دهانه رحم تنها سرطان قابل پیشگیری زنان است، غربالگری منظم و مرتب در کشورهای پیشرفته دنیا باعث شده این نوع سرطان به طور کلی ریشه کن شود. ولی در کشور ما براساس آمار بیماران بستری شده، تعداد مبتلایان به این نوع سرطان بالاست.

دکتر قائم مقامی درباره این نوع سرطان نیز اظهار می دارد: سرطان دهانه رحم صد در صد قابل پیشگیری است، چون عامل ایجاد کننده آن نوعی ویروس است که قبل از ایجاد سرطان، باعث تغییراتی در دهانه رحم می شود که برای تبدیل این ضایعات پیش سرطانی به سرطان دهانه رحم ۱۰ تا ۱۵ سال وقت نیاز است.

وی می گوید: بنابراین اگر ضایعات پیش سرطانی به موقع تشخیص داده شود، قطعاً با درمانهای ساده ای چون برداشتن مخاط دهانه رحم یا با لیزر درمانی می توان از این سرطان پیشگیری کرد. ولی متأسفانه در کشور ما زمانی خانمها به پزشک مراجعه می کنند که بیماری در وضعیت پیشرفته خود است.

این متخصص زنان و زایمان درباره پیشگیری از این سرطان، خاطرنشان می کند: به تمامی خانمهایی که ازدواج کرده اند و بالای ۱۸ سال سن دارند، توصیه می شود سالیانه تست" پاپ اسمیر "انجام دهند که در صورت منفی بودن نتایج، بعد از ۳ بار می توانند با فاصله های طولانی تر این آزمایش را انجام دهند.

به گفته وی یکی از عوامل شیوع بالای این بیماری در کشور ما، بی توجهی و ناآگاهی زنان به انجام این تست است به خصوص در مناطق دور افتاده و روستاها که افراد زمانی به پزشک مراجعه می کنند که سرطان در مراحل پیشرفته قرار گرفته است.

سرطان رحم

سرطان رحم در بسیاری از کشورهای جهان از بیماریهای رایج و خطرناک زنان است و هر ساله دهها هزار نفر مبتلای جدید دارد که بیش از ۳۰ درصد آن به مرگ می انجامد.

هر چند که به تازگی پزشکان چندین مرکز تحقیقاتی اروپا در کاری مشترک، موفق به کشف واکسن جدیدی برای جلوگیری از سرطان رحم شده اند و آن را گامی مثبت برای استفاده در کشورهایی که از امکانات پزشکی کمتری برخوردارند، عنوان کرده اند. اما تا فراگیر شدن آن، راه درازی پیش روست. دکتر فاطمه قائم مقامی درباره علایم این سرطان می گوید: سرطان رحم چون با خونریزی غیر طبیعی بروز پیدا می کند، در مرحله اولیه تشخیص داده می شود. بنابراین پیش آگهی خوبی داشته و علاج پذیر است.

وی می افزاید: به طور کلی به خانمهایی که در وضعیت طبیعی قرار دارند، غربالگری سرطان رحم توصیه نمی شود، و غربالگری تنها در بیماران چاق با سابقه فامیلی سرطان رحم، سینه و تخمدان و بیماران با سابقه سیکل های بدون تخمک گذاری توصیه می شود.

به گفته این استاد دانشگاه، در صورت بروز هر گونه خونریزی بعد از یائسگی و خونریزی غیر طبیعی بعد از ۳۵ سالگی، نمونه برداری از رحم به طور سرپایی و یا کورتاژ تشخیصی توصیه می شود.

نتایج تحقیقات دانشمندان مرکز تحقیقات سرطان لندن حاکی است، احتمال ابتلا به سرطان رحم در زنان بالای ۶۰ سال بیشتر شده است.

این تحقیقات نشان می دهد که افزایش وزن بدن، بلوغ زودرس، یائسگی دیر هنگام، هورمون درمانی جایگزین تنها با استروژن، موجب افزایش خطر ابتلا به سرطان رحم می شود و این سرطان در زنان چاق ۲ تا ۳ برابر افزایش می یابد. گفتنی است، ۶۰ درصد مرگ ناشی از سرطان رحم در کشورهای توسعه یافته رخ می دهد.

سرطان تخمدان

پس از سرطان سینه، سرطان تخمدان، از مرگبارترین نوع سرطان در زنان است. هر چند که سرطان تخمدان، ۵ درصد از سرطانهای زنان را تشکیل می دهد ولی بیش از نیمی از مرگ و میر سرطانهای ویژه زنان را در برمی گیرد. چون در ۷۵ درصد موارد، علایم آن با پیشرفت بیماری ظاهر می شود.

آمارها نشان می دهد، سالانه ۱۴ هزار زن مبتلا به سرطان تخمدان در جهان جان خود را از دست می دهند.

دکتر قائم مقامی عوامل اصلی چون عوامل ارثی و غیر ارثی را در بروز این بیماری مؤثر می داند و می گوید: عوامل فرعی چون محیط صنعتی و غیرصنعتی اجتماع، فرهنگ و تغذیه همچون غذاهای چرب نیز زمینه ساز شیوع سرطان تخمک هستند.

وی با اشاره به اینکه روش غربالگری مناسبی مانند سرطان دهانه رحم برای تشخیص سرطان تخمدان وجود ندارد، می افزاید: معاینه ۶ ماه یک بار، سونوگرافی و آزمایش خون می تواند در تشخیص این بیماری کمک کند ولی انجام معاینه ۶ ماه یک بار درست است که ساده ترین و منطقی ترین راه تشخیص سرطان تخمدان در مراحل اولیه است، ولی ۱۰ هزار مورد آزمایش باید انجام شود تا یک مورد سرطان تخمدان کشف شود.

این متخصص زنان و زایمان تصریح می کند: روشهای پاراکلینیکی مثل سونوگرافی واژینال و آزمایش خون می تواند در تشخیص مراحل اولیه سرطان تخمدان مؤثر باشد، اما مطالعات انجام شده نشان می دهد، انجام این روشها برای همه مقرون به صرفه نیست.

وی اظهار می دارد: بنابراین توصیه می شود از آزمایش خون و سونوگرافی واژینال برای کسانی که در خطر ابتلای بالا- به این سرطان هستند و سابقه خانوادگی این سرطان را در فامیل درجه یک خود دارند، بین سن ۲۵ تا ۳۵ سالگی هر۶ ماه یک بار برای تشخیص وضعیت تخمدانها و اندازه گیری آنتی ژنها استفاده شود.

دکتر قائم مقامی می افزاید: افراد بالای ۳۵ سال که سابقه فامیلی مثبت دارند، بعد از تکمیل خانواده، تحت جراحی برداشتن تخمدان قرار می گیرند تا از بروز این بیماری پیشگیری شود. البته کمبود هورمون با مصرف جانشینی هورمون تأمین می شود و برداشتن تخمدانها منجر به پوکی استخوان و عوارض ناشی از آن نمی شود.

وی اظهار می دارد: با اولین بارداری خطر ابتلا به سرطان تخمدان تا ۴۰ درصد کاهش می یابد و در هر یک از بارداریهای بعد نیز ۱۴ درصد کاهش خطر وجود دارد. مشاهده شده که زنان با سابقه نازایی ۱۵ سال به بالا، بیشتر در معرض سرطان تخمدان هستند.

این استاد دانشگاه خاطرنشان می کند: نوعی دیگر سرطان تخمدان وجود دارد که در زنان جوان پیش می آید که متفاوت از نوع اخیر است و این سرطان از نظر آسیب شناسی حدود ۵ تا ۱۰ درصد کل سرطانهای تخمدان را تشکیل می دهد.

وی می افزاید: این نوع سرطان تخمدان پیش آگهی خوبی دارد و نیاز به عمل جراحی وسیع نیست زیرا با برداشتن همان تخمدان مبتلا، باروری فرد حفظ می شود و بعد در صورت لزوم اگر اعضای دیگر نیز گرفتار شده باشند با شیمی درمانی می توان سلولهای سرطانی را ریشه کن کرد. افراد مبتلا به این نوع سرطان تخمدان حتی بقای عمر صد در صد داشته اند.

شایان ذکر است، براساس تحقیقات جهانی، زنان آمریکایی ۳ برابر بیشتر از زنان آسیایی به سرطان تخمدان مبتلا می شوند.

بقای عمر در سرطانهای زنان

دکتر قائم مقامی درباره بقای عمر در انواع مختلف سرطان زنان تصریح می کند: همان طور که گفته شد، سرطانهای زنان شایعترین علت مرگ و میر آنان را تشکیل می دهد. کسی که به سرطان تخمدان دچار می شود، چون بیماری در مراحل پیشرفته تشخیص داده می شود، بقای عمر زیادی ندارد و ممکن است ۳۰ تا ۴۰ درصد بقای عمر ۵۵ سال داشته باشند.

وی می افزاید: در سرطان دهانه رحم، اگر بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود، افراد تا ۸۵ درصد بقای عمر دارند.

به گفته این متخصص زنان و زایمان، در میان سرطانهای زنان، خوش خیم ترین آن سرطان رحم است که چون در مرحله اولیه تشخیص داده می شود، بقای عمر در این مورد خیلی بیشتر از موارد دیگر یعنی در حدود ۹۰ درصد است.

## کم خونی تهدیدی برای سلامت زنان

نویسنده:الهام آرمان

از شدت خستگی چشم هایش را به هم می فشرد.نفس های کوتاه امانش را بریده بود.درد در قفسه سینه اش فریاد می زد. با نگاهی گیج و کرخت به ضربان کوتاه قلبش گوش می داد.از خیلی وقت پیش حال و حوصله دیدن هیچ موجود زنده ای را نداشت. بی دلیل از کوره در می رفت و فکر می کرد این جا آخر دنیاست.وسوسه یک لحظه آرامش در دستان ناتوانش جا می ماند.به قول مادر، خوب می خورد اما انگار همیشه گرسنه بود و دست و پایش پی در پی خواب می رفت!بوی خاک را دوست داشت و دور از چشم همه حتی خاک هم می خورد.

بر اساس آخرین تحقیقات پزشکی از هر ۵ زن ایرانی یک نفر مبتلا- به کم خونی است و عوامل ذکر شده مربوط به یکی از همین بیماران خاموش است.بیماری ای که از جانب بسیاری از افراد ساده گرفته می شود اما سلامت نیمی از زنان باردار کشور و انسان های پیر و جوان را نشانه رفته است.بدن برای خون سازی نیازمند مواد اولیه مانند آهن و ویتامین ها، بخصوص اسید فولیک است، اما اکثر مردم در سراسر جهان دسترسی کمی به منابع غذایی آهن (ویتامین B۱۲ مانند گوشت) دارند. بنابراین کم خونی ناشی از فقر آهن شایع ترین و مهم ترین کم خونی مردمان دنیا به شمار می رود.بخش اصلی خون سازی بدن از طریق مغز استخوان صورت می گیرد. به همین خاطر عواملی که موجب صدمه به مغز استخوان می شود، می توانند سبب کم خونی شوند.

ریشه کم خونی در سوء تغذیه

مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران ۵۰درصد کم خونی ایرانیان به ویژه زنان را ریشه در سوء تغذیه می داند.

دکتر سیدعلی کشاورز می گوید: «دو سوم مشکلات تغذیه ای ایرانیان ناشی از کمبود و مشکل دریافت آهن است.کم خونی در کودکان از دوران پس از ۶ ماهگی شروع می شود و بر ضریب هوشی افراد تأثیر منفی می گذارد.قدرت یادگیری و تمرکز دختران بویژه در دوره بلوغ تحت الشعاع عوارض ناشی از کم خونی قرار می گیرد.

این امر بازدهی کاری افراد را دچار افت کرده و دقت آنان را به شدت پایین می آورد.این در حالی است که عوامل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی در کم خونی آدمیان تأثیر مستقیم و غیر مستقیم دارد.عادات غذایی نادرست نیز در ایجاد بیماری کم خونی نقش عمده ای ایفا می کند.»

به گفته دکتر کشاورز، بیشتر ایرانیان بلافاصله پس از مصرف وعده های غذایی روزانه و شبانه چای مصرف می کنند و این در حالی است که مصرف یک فنجان چای پس از غذا بیش از ?? درصد جذب آهن را کاهش می دهد و مصرف یک پرتقال یا دو عدد نارنگی بلافاصله پس از غذا درصد جذب آهن مواد خوراکی را افزایش خواهد داد.

فقر، فقر می آورد

بر اساس اظهارات این متخصص تغذیه، رعایت نکردن نکات بهداشتی معمولاً در اثر فقر فرهنگی و اقتصادی افراد پدید می آید وکمبود بهداشت انسان ها با عادات غذایی نادرست آنان دست به دست هم می دهد تا افراد گرفتار این بیماری خطرناک شوند.

به اعتقاد پزشکان، بی حالی، ضعف، بی حوصلگی و عصبانیت، سرگیجه، ترک گوشه لبها، قاشقی شدن ناخن ها، درد دهان، تمایل به خوردن خاک در کودکان، اختلال رشد و افت تحصیلی می توانند زنگ های خطر ابتلا- به این بیماری را برای انسان ها به صدادر آورد.

گوشت، مهم ترین و راحت ترین منبع قابل جذب آهن است اما آهن موجود در گیاهان (حتی عدس و اسفناج) کمتر جذب بدن می شود.تعدادی از غذاها موجب جذب بیشتر آهن از روده می شود در حالی که خوردن خوراکی های مردم پسندی مانند چای و

قهوه و بعضی داروها مانع جذب آهن شده و فرد را مستعد کم خونی می کند.به اعتقاد پزشکان، بدن کودکان در سن رشد و خانم های باردار به آهن نیاز بیشتری دارد.ناراحتی های گوارشی مانند زخم معده و اثنی عشر و سنگ کلیه دفع خون همراه با ادرار و... کم خونی های شایع پدید می آورد.

رئیس هیأت مدیره انجمن تالاسمی ایران نیز با ابراز نگرانی از فقر آهن و شیوع کم خونی و چاقی در کشور انباشته شدن شکم را از انواع پلوها، نان، پفک و چیپس های مختلف فاقد خاصیت غذایی، دغدغه ای ملی می داند.

دکتر مینا ایزدیار با نگاهی به نوع شدیدی از کم خونی (تالاسمی) دستپاچگی جوانان را در هنگام ازدواج دلیل عمده تکثیر این بیماری در نسل های آینده معرفی می کند.

متخصص خون و سرطان کودکان با تأکید بر انجام آزمایش های ژنتیک قبل از ازدواج تصریح می کند : اگر دختران و پسران جوان مبتلا به کم خونی قبل از اقدام به ازدواج با یکدیگر پای درد و دل های بیماران تالاسمی بنشینند به طور حتم از ازدواجی با حاصل فرزند تالاسمی پرهیز می کنند.

تفاوت کم خونی و کاهش فشار خون

شمار زیادی از مردم هنوز از تفاوت های میان کم خونی و کاهش فشار خون آگاهی چندانی ندارند و نمی دانند که این دو موضوع با یکدیگر ارتباط زیادی ندارند.

به اعتقاد دکتر ایزدیار، کم خونی با کاهش هموگلوبین های خون همراه است و افراد دچار خون ریزی به دلیل از کار افتادگی مغز استخوان به آن مبتلا می شوند و بیماری های ارثی نظیر تالاسمی سیستم خون سازی بدن را دچار اختلال می کنند.خستگی، زود رنجی، اختلال خواب و پرخوابی، ضعف حافظه و فراموشی، بالابودن تپش قلب پس از طی مسافت های کوتاه مدت، تمایل به خاک خوری، یخ جوی، تمایل زیاد به خوردن کشک و برنج خام از دیگر نشانه های این بیماری به شمار می روند.

در این میان بسیاری از افراد به توصیه بزرگتر های فامیل به مصرف داروهای گیاهی روی می آورند.

این در حالی است که متخصص خون و سرطان کودکان با مصرف داروهای گیاهی (در زمینه رفع کم خونی) موافقتی ندارد. وی معتقد است در این مورد، کمبود آهن، پروتئین و ویتأمین (ب ۱۲) باید از طریق منابع گوشتی و حیوانی تأمین شود.

با این حال ایزدیار بر مصرف کاهو، انگور، کشمش، توت فرنگی و هلو تأکید می کند.

وی شیوع این بیماری را از ۶ ماهگی تا ۲ سالگی می داند و با اظهار تأسف مشکلات گوارشی و روده ای افراد (بویژه مردان) را دلیل عمده افت آهن می داند.

رئیس هیأت مدیره انجمن بیماران تالاسمی از زنان ایرانی می خواهد با رعایت نکات تغذیه ای ورزش را فراموش نکنند.

ایزدیار با اشاره به بیمارانی که تحمل مصرف قرص های آهن را ندارند، می گوید : مقاومت در برابرخوردن این قرص به معنای تکمیل نشدن درمان است و باید افراد به هر ترتیب ممکن درمان خود را به پایان برسانند.

به نظر متخصصان تغذیه برای درمان کم خونی فقر آهن می توان از قرص های آهن یا آهن تزریقی استفاده کرد.

در فرد مبتلا به کم خونی ذخایر آهن بدن تقریباً تمام می شود. بنا براین هنگام درمان کم خونی باید این ذخایر جایگزین شوند به همین علت است که معمولاً درمان کم خونی فقر آهن ۴الی ۶ ماه طول می کشد.

تحقیقات نشان می دهد کار اصلی خون رساندن مواد تغذیه کننده (اکسیژن، گلوکز) و سازنده به بافت ها و برطرف کردن مواد اضافی وزباله ای (همچون دی اکسید کربن و اسید لاکتیک) از بافت های بدن است.

خون، بافت پیوندی تخصص یافته ای است که سلول های آن در داخل ماده زمینه ای مایعی به نام پلاسما شناورند. حجم خون در یک فرد بالغ بطور متوسط ۵ لیتر است. خون به واسطه گردش در داخل رگ های خونی اصلی، مواد غذایی و حرارت را در بدن توزیع کرده و اکسیژن و دی اکسید کربن را بین سلول ها و ریه ها انتقال می دهد و مواد زاید حاصل از فعالیت سلول ها را به ارگان های دفعی می رساند. خون در محیط خارج از بدن منعقد شده و به صورت لخته در می آید و قسمت محلول آن به صورت مایعی زرد و روشن به نام پلاسما، از آن جدا می شود.

همچنین انجام آزمایش C.B.C در تشخیص دقیق کم خونی و شدت آن بسیار مؤثراست و در این آزمایش تعداد کل سلول های خونی توسط دستگاه مخصوصی شمارش می شود و میزان هموگلوبین و یک سری ایندکس های دیگر ارزیابی می شود.

در هر حال حال اگر زود رنجی بی دلیل و هزار و یک عامل ناشناخته برای بیرون رفتن از کوره احساسات خود دارید حتماً یک آزمایش کم خونی را در برنامه های کاری خود قرار دهید.سبزیجات با برگ سبز، آجیل، میوه جات خشک شده و لوبیای سرشار از آهن و آب انواع مرکبات، انواع سبزیجاتی که برگ های پهن و سبز دارند و حبوبات، سرشار از ویتامین ها و اسید فولیک را فراموش نکنید.یادتان باشد افزایش بیش از حد آهن نیز می تواند عواقب وخیمی برای بدن به همراه داشته باشد به همین لحاظ مصرف مکمل های حاوی آهن بدون نظر و تجویز پزشک می تواند برای افراد خطرناک باشد.نوشیدن چای پررنگ و زیاد موجب بروز و شیوع کم خونی در افراد می شود، نوشیدن چای موجب جذب آهن بدن شده و چنانچه افراد تمایل به نوشیدن «چای» دارند، بهتر است آن را کم رنگ بخورند و ریزش موی خود را نیز در ارتباط مستقیم با کم خونی ببینند.

## بهترین مواد غذایی برای خانم ها

نویسنده:دکتر الهه مهاجرین

منبع:sharghnewspaper.ir

اگرچه خانم ها نیز بر سر همان میز غذایی می نشینند که سایر افراد خانواده می نشینند ولی اکثراً کمترین اهمیت را به نیاز های تغذیه ای خود می دهند.براساس تحقیقات متخصصین تغذیه در کانادا خانم ها به طور اخص در برابر خطر احتمال ابتلا به بیماری ها و موقعیت های مربوط به تغذیه هستند. سهمی از آن بدین علت است که بدن خانم ها نیاز های تغذیه ای مخصوص دارند به دلیل هورمون های زنانه و سیستم بارداری و باروری خاص. ولی دیده شده که خانم ها بیشتر تمایل دارند مواظب سلامت سایر افراد خانواده باشند و نیاز های تغذیه ای آنها را برآورده کنند تا به خود برسند.

می دانیم که سلامتی بدون تغذیه مناسب ناممکن است.

چه موادی را خانم ها باید مصرف کنند؟

روغن زیتون و روغن کانولا ـ که اصطلاحاً به نام چربی های خوب معروفند می توانند کلسترول خون را پایین نگاه دارند و دارای ماده ای به نام پولی فنول هستند که احتمال خطر بیماری قلبی و سکته مغزی را پایین می آورد. روغن زیتون های به اصطلاح Extra Virgiu به خصوص شامل انواعی از عوامل هستند که خطر سکته را می کاهند.

ماهی هفته ای سه بار: اسید های چرب امگا ? -در غذا های دریایی نیز ریسک مرگ در اثر بیماری های قلبی ــ عروقی با پایین آوردن تری گلیسرید ها و فشار خون و نیز جلوگیری از لخته شدن خون پایین می آورند. بسیاری از خانم ها هنوز نمی دانند که بیماری های قلبی- عروقی (مثل حمله قلبی و مغزی) بیشترین تهدید و خطر را برای سلامت آنها دارند و خانم های بسیاری در اثر این بیماری ها هرساله از بین می روند. آمار این مرگ و میر ها بیشتر از سرطان ها است. اسید های چرب ضروری همچنین مانع از افسردگی می شوند که در بین خانم ها بسیار رایج است.

بادام و تخمه آفتابگردان

ویتامین E که عمل آنتی اکسیدان را به عهده دارد باعث پیشگیری از سکته های مغزی می شود ولی فقط زمانی که منبع آن مواد غذایی باشند یعنی به طور طبیعی. خوردن مکمل های ویتامین E به نظر نمی رسد که همان تاثیر را داشته باشند. ویتامین E موجود در مواد غذایی ممکن است ریسک سرطان به خصوص سرطان کولون را در افراد مسن پایین بیاورد و نیز کمک به پیشگیری از آب مروارید می کند.

??گرم بادام یا دانه آفتابگردان هفت واحد بین المللی ویتامین E را دارا است که یک سوم نیاز روزانه است. سبوس و فیبر= مصرف فراوان سبوس و فیبر نشان داده که خطر بیماری های قلبی و سرطان های کولون و روده را پائین می آورد. ویتامین Bq یا Folate نیز خطر حمله قلبی و بعضی نارسایی های جنینی را پایین می آورد .مصرف یک قاشق روغن گندم نود درصد نیاز ویتامین E و چهل درصد Folate روزانه بدن را تامین می کند. خانم ها بعد از یائسگی چنانچه بیش از یک وعده از حبوبات کامل (سبوس دار) در طول روز مصرف کنند خطر بیماری های قلبی را تا یک سوم در خود می کاهند.

حبوبات کامل مانند نان های سبوس دار یا نان جوی دو سر ــ برنج قهوه ای و پاستا های سبوس دار بهترین غذا ها هستند.

محصولات سویا

پروتئین سویا (چه به صورت شیر سویا و یا توفو که نوعی غذای چینی است) می توانند کلسترول بد خون را کاسته و کلسترول خوب را بالا ببرند (به خصوص در خانم های یائسه) که خطر ابتلا به سرطان را پایین می آورد و نیز عوارض ناراحت کننده یائسگی را نیز می کاهد. توفو که نوعی غذای چینی قابل عرضه در فروشگاه ها است و شیر سویای غنی شده منابع خاص کلسیم قابل جذب هستند که برای جلوگیری از پوکی استخوان اساسی هستند.استفاده از سویا در غذای روزانه به نظر می رسد که موثرتر باشد تا به صورت مکملی به نام ایزوفلوون مصرف شود. استفاده از ایزوفلوون در زنانی که تاریخچه سرطان های حساس به استروژن مثل سرطان سینه دارند و یا زمانی که دارو های بلوک کننده هورمون مصرف می کنند توصیه نمی شود.

دانه کتان ریسک ابتلا به سرطان های مربوط به هورمون مثل سرطان سینه ، رحم و تخمدان ها با افزودن فرآورده های دانه کتان به غذا کاسته شده است زیرا حامل لینین و آنتی اکسیدان هستند و روی سندرم روده تحریک پذیر نیز اثر مثبت دارند. البته جذب دانه کتان مشکل است زیرا به سرعت پس از آسیاب شدن اکسیده می شود.باید دانه کامل را فراهم کرده و آن را قبل از مصرف آسیاب کرد و یا در یخچال تا مدت ? ماه قابل نگهداری است. مصرف روزانه حدود ? قاشق غذاخوری آردکتان خام است.

سبزیجات و میوه های رنگین

فیتوکمیکال ها مانند کاروتن در سبزیجات زرد، قرمز و نارنجی در جلوگیری از سرطان به خصوص سرطان سینه موثرند. لیکوپن ها که در گوجه فرنگی فراوانند نیز اثرات محافظتی دارند.

سبزیجات سبز تیره یکی از منابع فیبر بسیار مهم هستند و همان تاثیر لوتئین و سلنیوم Lutein & Selenium را در مبارزه با سرطان دارند.

محصولات لبنی کم چربی

کلسیم قابل جذب را می توان با مصرف مواد لبنی، سبزیجات و انواعی از سویا به استخوان ها رساند. محصولات لبنی می توانند حاوی چربی های اشباع شده باشند. برای بالا بردن میزان کلسیم بدن باید از شیر و ماست و سایر محصولات لبنی کم چرب استفاده کرد.

از چه موادی باید اجتناب کرد؟

چربی های سازنده کلسترول

چربی های اشباع شده (گوشت خوک، کره گوشت های چرب، روغن های تردکننده شیرینی) و چربی های هیدروژنه که برای

آماده کردن چیپس و کراکر و غیره به کار می روند، می توانند کلسترول بد خون را بسیار بالا ببرند. همان کلسترولی که باعث حمله قلبی و مغزی می شود.

کربوهیدرات های تصفیه شده

کربوهیدرات هایی مانند شیرینی ها، بیسکویت ها، چیپس، سیب زمینی و نان سفید سطح انسولین خون را نامتعادل می سازند که نه تنها اشتهای غذایی ما را می افزایند که باعث پرخوری نیز می شوند و ریسک ابتلا به بیماری دیابت نوع ? را بالا می برند که آن هم به نوبه خود خطر بیماری قلبی را بالا می برد.

نوشابه های گازدار: کولاها و نوشابه های گازدار محتوی اسیدفسفریک زیاد هستند که باعث دفع کلسیم از طریق ادرار می شوند.

### کم خوابی زنان ممکن است موجب افزایش فشار خون در آنه

منبع:isna.ir

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد: زنانی که کمتر از هفت ساعت در شب می‌خوابند، بیشتر از سایرین در معرض خطر افزایش فشار خون قرار دارند. در یک مطالعه پنج ساله که توسط پژوهشگران انگلیسی بر روی بیشتر از ۱۰ هزار زن نجام شد، نشان داد: زنانی که شش ساعت یا کمتر می‌خوابند نسبت به زنانی که ساعت خواب کافی دارند، علائم بیشتری از افزایش فشار خون در آنها وجود دارد.

در این گزارش آمده است که هیچ ارتباطی بین میزان خواب و تاثیر آن بر فشار خون مردان یافت نشده است.

دکتر « فرانسیسکو » با بیان این که علت اصلی این موضوع هنوز کاملاـ مشخص نشده است، گفت: تعدادی از مطالعات ارتباط کیفیت خواب با خطر افزایش فشار خون، دیابت و بیماری‌های قلبی را نشان می دهد. بخش اعظم این مطالعات بر روی افرادی با اختلالات تنفسی در هنگام خواب انجام شده است؛ اما شواهد حاکی از آن است که هر گونه اختلال در خواب می‌تواند عوارضی را بر روی سلامتی داشته باشد.

متخصصان بر این باورند که کم خوابی می تواند به پرکاری سیستم عصبی منجر شده و به این ترتیب موجب افزایش فشار خون شود، زیرا این پرکاری می تواند مستقیما بر قلب و عروق خونی اثر داشته باشد.

به گفته دکتر فرانسیسکو، مطالعات بیشتری برای تایید ارتباط مدت زمان خواب و تاثیر مستقیم آن بر سطح فشار خون و همچنین علت متفاوت بودن این اثر در مردان و زنان لازم است

### دختران خردسال امروز – مادران نابارور فردا

منبع:روزنامه قدس

محققان می گویند احتمال سقط جنین در زنانی که هنگام خردسالی در معرض دود سیگار والدینشان بوده اند، بسیار زیادتر از دیگران است. در مطالعه ای که بر روی ۲۲۰۰ نفر از زنان باردار غیر سیگاری صورت گرفته است، محققان دریافتند خطر سقط جنین در آنان که در هنگام خردسالی در معرض دود سیگار والدینشان بوده اند، ۸۰ درصد بیشتر از کسانی است که والدینشان سیگاری نبوده اند. سیگار کشیدن والدین باعث صدمه دیدن کودکان در خردسالی شان نیز می شود؛ صدماتی از قبیل به دنیا آمدن کودک با وزن کم و یا تنگی نفس.

بنابر گزارش دکتر «جان میکر» از دانشگاه میشیگان و همکارانش این تحقیق اولین پژوهشی است که نشان می دهد رابطه ای میان کودکان در معرض دود سیگار و توانایی باروری آنان در بزرگسالی وجود دارد. این آزمایش همچنین نشان می دهد محرکهای محیطی از قبیل دود سیگار برای خردسالان ممکن است در بزرگسالی آنها را دچار امراض مختلف کند. این یافته ها براساس آزمایشهایی است که بر روی ۲۱۶۲ زن باردار در یکی از کلینیکهای باروری بوستون صورت گرفته است. با توجه به نتایج این بررسی زنان بارداری که در کودکی هر دو والدینشان سیگاری بوده اند بیشتر در معرض خطر سقط جنین می باشند. دکتر میکر و همکارانش معتقدند دود سیگار شامل هزاران ماده شیمیایی است که برخی مانند سرب، بنزن و کادمیوم برای بارداری مضرند. وی می گوید: یافته های ما نشان می دهد سیگار کشیدن نه تنها بر سلامت کودکانمان تأثیر می گذارد، بلکه سلامتی نوه هایمان را نیز تهدید می کند.

### خطرات زخمهای پیش سرطانی در بانوان

منبع:روزنامه رسالت

پژوهشگران سوئدی می‌گویند زنانی که در سنین جوانی به دلیل نشانه‌های سرطان گردن رحم تحت درمان قرار گرفته‌اند، در معرض خطر بالایی از ابتلا به بیماری سرطان در دهه‌های بعدی قرار دارند.آنان انجام منظم «آزمون گستره» یا Pap smear test برای چنین افرادی که با زخم های پیش سرطان مشاهده می‌گردند، دستکم به مدت ۲۵ سال ضروری می‌دانند.رهنمودهای جاری در بریتانیا به زنانی که تحت درمان آماس سرطانی در وضعیت عادی»(۱) قرار گرفته‌اند، آزمون‌های غربالگری سالیانه را به مدت ده سال توصیه می‌نماید.

این مطالعه بر روی ۱۳۳۰۰۰ تن از زنان انجام پذیرفته که نتایج آن در مجلات پزشکی به چاپ رسیده است. روش غربالگری پیشنهادی به زنان بریتانیایی میان سنین ۲۵ تا ۴۹ سال هر ۳ سال و پس از آن تا سن ۶۴ سالگی، هر ۵ سال یک بار انجام باید پذیرد. این عمل برای آن انجام می گیرد تا جلوی تغییراتی که در سلول‌های لایه سطحی گردن رحم روی می‌دهد و ممکن است موجب پدیداری و گسترش سرطان گردد، گرفته شود. در این حالت اگر سلول‌های غیر طبیعی آشکار شوند، می‌توانند کنترل شده و تخریب و یا بیرون آورده شوند.

پژوهشگران سوئدی سوابق زنانی را که با شدیدترین زخم های پیش سرطانی تشخیص داده شده بودند، در میان سال‌های ۱۹۵۸ تا ۲۰۰۲ مورد مشاهده و بررسی قرار دادند. این زخم‌ها مشترکا آماس سرطانی در وضعیت عادی» نامیده می‌شود. محققان دریافتند که این زنان دو برابر بیش از جمعیت عمومی زنان تمایل به رشد سرطان گردن رحم داشته و همچنین به میزان ۷ برابر بیشتر، تمایل به گسترش سرطان را در ناحیه مجرای تناسلی از خود نشان می‌دهند.

نتایج پژوهش نشان می‌دهد که این خطر تا ۲۰ سال و یا بیشتر در این زنان باقی می‌ماند. پژوهشگران همچنین دریافتند که خطر فزاینده‌ای از سرطان گردن رحم در زنانی که در زمان تشخیص مسن تر بوده‌اند نیز، با میزان خطرات بسیار بالاتری برای زنان بالای ۵۰ سال وجود دارد.

پژوهشگران می گویند، این موضوع باید مورد بررسی قرار گیرد که خطای مراقبت‌های پزشکی کجاست، هنگامی که زنان درآزمون‌های غربالگری مشارکت می‌نمایند، زخم‌های پیش سرطانی آنان مشخص شده و آنان خود را به منظور درمان این زخم‌ها موضوع آزمایش‌های متعدد قرار داده و با دقت در تعقیب برنامه‌ها مشارکت می‌نمایند، اما چرا هنوز در معرض گسترش سرطان مهاجم قرار دارند.آنان می‌افزایند که مراقبت پیگیری شده تا این تاریخ کفایت لازم را نداشته و زنان موکدا باید دستکم برای ۲۵ سال پس از درمان، تحت آزمون‌های غربالگری با فواصل منظم قرار گیرند. این محققان معتقدند، درمان‌های‌های کم تهاجمی‌تری برای درمان ناهنجاری‌های گردن رحم در طی ۲۰ سال گذشته مورد استفاده قرار گرفته‌اند که به همین دلیل نیز زنان را در دراز مدت،بیشتر در معرض خطر گسترش سرطان قرار داده‌اند. آنان می گویند این خطر ضمن استفاده از آزمون‌های غربالگری، باید برای زنان بسیاری که از عمل برداشتن رحم یا Hysterectomy می‌پرهیزند و نیز سایر درمان‌هایی که به باروری آنان آسیب می‌رساند، در برابر شانس عظیم استفاده از روش‌های اخیر تعدیل شود.

باید یاد آور شد که اکثریت زنان درجات بالایی از ناهنجاری‌های گردن رحم را در سنین ۳۰ و ابتدای ۴۰ سالگی‌شان از خود نشان می‌دهند. سنینی که ممکن است هنوز خانواده خود را به لحاظ فرزند تکمیل نکرده و یا حتی ازدواج ننموده باشند. پیگیری درمان در این زنان و در دراز مدت، یقینا باید مورد بررسی قرار گیرد. از این رواین موضوع اهمیت بسیار دارد که زنان برای استفاده از روش غربالگری اطمینان لازم را برای درمان بیابند و بدانند که به منظور حصول نتیجه قطعی تا چه سنی باید تحت آزمون‌های غربالگری قرار گیرند.

پی نوشت مترجم:

(Carcinoma-in- situ۱) یا آماس سرطانی در وضعیت عادی که در آن کارسینوم عبارت است از یک توده رشد یابنده جدید و بد خیم، متشکل از یاخته‌های پوششی که گرایش به ترشح نمودن در بافت‌های اطراف و فرستادن متاستاز دارند.

منابع پی‌نوشت:

فرهنگ جدید پزشکی دورلند – دکتر فرید مدرس موسوی، دکتر محسن ارجمند

### مراقبت های قبل و بعد از بارداری

منبع:روزنامه کیهان

زمانی که قصد باردار شدن دارند، باید حداقل یک بار به پزشک مراجعه کنند تا از نظر احتمال ابتلا به هرگونه بیماری مورد معاینه قرار بگیرند.

این امر در تشخیص امراض مختلفی که ممکن است سلامت جنین را در طی بارداری به خطر اندازد، بسیار موثر است. در روند مراقبت های قبل از بارداری، احتمال دارد که یک فرد به انجام یک بار معاینه نیاز داشته باشد و فرد دیگر در کنار این معاینات، به برخی آزمایشات تکمیلی هم نیازمند باشد که در هر صورت انجام اقدامات مراقبتی لازم از سوی مادر در دوران بارداری از اهمیت بسیار بالایی در پیشگیری از بیماریهای گوناگون در جنین دارد.انجام معاینات پزشکی، کمبود ویتامین ها، مواد معدنی و بسیاری مواد موثر دیگر در آماده سازی بدن برای باردار شدن را مشخص می کند. علاوه بر این که زنان باید سه ماه قبل از اقدام به بارداری مصرف روزانه اسیدفولیک را آغاز کنند، رعایت مراقبت های پزشکی، تاثیر به سزایی در تشخیص کمبود سایر مواد مورد نیاز بدن که تنها با مصرف دارو تامین می شوند نیز دارد.

معاینات پزشکی با نزدیک شدن به زمان زایمان بیشتر می شود.زنان باید پس از ازدواج، حتی در صورتی که هیچ مشکل خاصی نداشته باشند، حداقل سالی یک بار به متخصص مراجعه کنند. اگرچه انجام معاینات پزشکی پس از ازدواج و قبل از بارداری در تامین سلامت زنان بسیار موثر است با این وجود این مراقبت ها در طی دوران بارداری اهمیت بیشتری پیدا می کند.

علاوه بر این که پزشک، مراقبت های لازم در این دوران را از نظر استراحت، تغذیه، بسیاری مواد دیگر مشخص می کند، الزامیست زنان باردار حداقل تا ماه هفتم، ماهی یک بار به پزشک مراجعه کنند.این معاینات در ماه هفتم و هشتم به دو بار در ماه و در ماه نهم به هفته ای یکبار می رسد که الزامیست همه زنان باردار انجام این معاینات را جدی بگیرند.

یک هفته پس از زایمان حتما به پزشک مراجعه کنید.

در کنار مراقبت های دوران بارداری که هم شامل مراقبت های شخصی و هم معاینات پزشکی است برنامه ریزی برای معاینات

پزشکی پس از زایمان نیز اهمیت دارد.

مادران بایـد یک هفته پس از زایمان حتما به پزشک مراجعه کننـد تا احتمال وقوع هرگونه عارضه برای مادر و نوزاد تشخیص داده شود.

معاینات پزشکی پس از زایمان، در ادامه به شش هفته بعد از اولین معاینه می رسد.توجه و دقت به این مراقبت ها علاوه بر تشخیص امراض احتمالی، در تعیین روش های پیشگیری از بارداری طبق شرایط جسمی مادر نیز مهم است.

## شما هم تصمیم به بارداری دارید؟

منبع:روزنامه کیهان

وضـعیت سـلامتی و تغذیه شما قبل از بارداری نه تنها توانایی شما را برای بارداری تحت تأثیر قرار می دهد بلکه روی سلامتی نوزاد و سـلامتی خودتان بعد از بارداری نیز مؤثر می باشد. برای آنکه دوران بارداری و زایمان مطمئنی داشـته باشـید و سلامت خودتان و کودکتان حفظ شود، شـما بایـد وزنتان را همیشه در محـدوده نرمال نگه داریـد، حتی زمانی که قصد دارید باردار شوید. اگر خوب تغذیه نکنید و دچار کمبود وزن باشـید، ممکن است عادت ماهیانه تان قطع شده و توانایی بارداری را از دست بدهید. اگر در زمانی که دچار سوء تغـذیه هستیـد باردار شوید ذخایر مواد مغذی تان برای شـما و فرزندتان کافی نخواهد بود. برای آنکه کودکتان دچار ناهنجاری های مادرزادی، وزن کم درحین تولـد و نارس بودن نشود لازم است که قبل از بارداری وضع تغذیه تان را اصـلاح کنید. زنانی که اضافه وزن دارنـد نیز در طی بارداری با مشـکلات زیادی مواجهند و باید بدانند که بیشتر از زنانی که وزنشان در محدوده نرمـال است، اضـافه وزن خواهنـد داشت. اگر شـما چاق هستیـد. در معرض خطر بیشتری از نظر ابتلا به فشار خون یا دیابت بارداری (یکی از انواع دیـابت که در طی بـارداری ایجـاد می شود و معمولاً بعـد از آن از بین می رود و خطراتی را برای مادر و فرزنـدش به همراه دارد) قرار داریـد. همچنین ممکن است که یـک فرزنـد چـاق به دنیـا آوریـد. برای آنکه وزنتان در حین بارداری بیش از حد طبیعی افزایش نیابد لازم است که بیشتر فعالیت کنید.

وزن:

به زنان بارداری که در محدوده وزن طبیعی قرار دارند، توصیه می شود که ۲۵تا ۳۵پوند (۱۱تا ۱۶کیلوگرم) اضافه وزن داشته باشند. زنـانی که وزنشـان کمـتر از مقـدار طبیعی است تـا ۴۰پوند (۱۸کیلوگرم) اضـافه وزن داشـته باشـند و زنـان چـاق تنها ۱۵ پونـد (۶تا ۷کیلوگرم) زمـانی که باردار می شویـد پزشـکتان بر مبنای سن، قـد و وزنتان اضافه وزن مجازتان را درحین بارداری به شـما خواهد گفت.

انرژی مورد نیاز:

برای آنکه بدون پرخوری تمام مواد مغذی موردنیازتان را در حین بارداری به دست آورید لازم است که در انتخاب غذا بسیار دقت کنیـد. به هرم راهنمای غـذایی توجه کنید. لازم است که ۲وعده از شیر و فرآورده های لبنی (گوشت و جانشـین های آن) به غذای روزانه تان اضافه کنید. به علاوه شـما به ۳۰۰کیلو کالری انرژی اضافی در طی روز نیاز داریـد که لازم است آن را از ۴گروه غذایی دیگر تأمین کنیـد. کفایت انرژی دریافتی برای رشـد و نمو جنین و تقویت قدرت مقابله با استرس هایی مثل عفونتها و خونریزی بعد از زایمـان در مـادر ضـروری است. انرژی اضـافی در طی بـارداری صـرف رشـد و نمو جنین و سوخت و ساز اضافی بافتهای جـدید میشود. بـدن یـک زن باردار در حـدود ۲۰درصـد افزایش حجـم یـافته اسـت و بـه حرکـت درآوردن بـدن در این حـالت به بیش از ۲۰درصد افزایش انرژی نیاز دارد. بر مبنای آنچه گفته شد در حدود ۸۰۰۰۰کیلو کالری در کل دوران بارداری و یا ۳۰۰کیلوکالری اضـافه بر نیـاز طبیعی در هر روز، انرژی لازم است. دریـافت کالری بیش از این مقـدار به فعالیت جسـمی فرد بسـتگی دارد. به دلیل آنکه مصـرف انرژی در افراد مختلف بسیار متفـاوت است، بهترین شـاخص برای تشـخیص کفایت تغـذیه ای، افزایش وزن به میزان رضایتبخش می باشـد. به دلیل نیاز بدن به پروتئین، ویتامین های B، ویتامینD و مواد معدنی نظیر کلسیم، فسفر، آهن و روی اضافه بر نیـاز طبیعی لازم است که ۳۰۰کـالری انرژی اضافی در دوران بارداری از شیر و فرآورده های لبنی بـدون چربی، گوشـتهای کم چرب، حبوبات، نانهای کامل و غلات، مرکبات، سبزیجات برگ سبز و سایر غـذاهای غنی شـده با مواد مغذی تأمین شود. اگر شـما گیـاهخوار هستیـد بایـد در دریافت کافی پروتئین، آهن و ویتامینB۱۲ بسیار توجه کنید. در این موارد معمولاً پزشـکتان برای شـما مکمل مولتی ویتامین- مینرال و آهن تجویز می کند تا از دریافت تمام مواد مغذی موردنیازتان مطمئن شوید.

پروتئین مورد نیاز:

ساخت ترکیبات جدیـد و بافتها در بارداری بیش از هر زمان دیگر از زندگی یک زن، صورت می گیرد. برای رسیـدن به این هدف مصـرف پروتئین ضـروری است اما در دوران بارداری نمی توان نیاز به پروتئین را از نیاز به کالری و مواد معـدنی دیگر جدا نمود به دلیل آنکه در دوران بارداری دریافت کافی انرژی ارجحیت دارد، در صورت عـدم کفایت کربوهیدراتها و چربی، پروتئین به عنوان منبع انرژی مصـرف خواهد شد. افزایش انرژی دریافتی، اسـتفاده از پروتئین ها را بهبود می بخشد. توصـیه شده است که زنان باردار در روز ۱۰گرم اضافه بر نیاز طبیعی خود پروتئین دریافت کننـد که این مقدار معادل است با ۵/۱اونس گوشت، ماهی، ماکیان یا دو فنجان شیر کم چرب.

ویتامین ها و مواد معدنی:

مهمترین ویتامین ها و مواد معدنی که در طول بارداری مصرفشان به میزان کافی ضروری است، فولات، آهن و کلسیم است. درباره نقش فولات در صـفحه های قبل توضـیحاتی داده شد اگر درباره فولات در رژیـم غذایی سؤالی دارید، می توانید با پزشکتان درباره غنی سازی رژیم غذایی با فولات صحبت کنید. آهن برای تأمین نیازهای خونی مادر و جنین ضروری است. برای تأمین آهن، مقدار کمی گوشت قرمز کم چرب بهترین منبع می باشـد و یا ترکیبی از حبوبات، سبزیجات برگ سبز و غلات غنی شـده با آهن به همراه ویتامینC که جذب آهن را بهبود می بخشد، می توان مصرف نمود.

مصـرف چای و قهوه را در زمان صـرف غـذا محـدود کنیـد چون ممکن است در جذب آهن تداخل ایجاد کنند.به دلیل اهمیتی که کلسیم در ساخت استخوانهای مادر و کودکش دارد، مصرف غذاهای غنی از کلسیم باید حتماً در رژیم غذایی گنجانده شود.

## نان و پنیر و سبزی غذایی سبک ولی کامل

منبع:روزنامه کیهان

تعطیلات نوروز در پیش است و خانواده ها کماکان خود را برای استقبال بهار و انجام دید و بازدیدها آماده می کنند. اکثر ما بعد از تعطیلات نسبتاً طولانی نوروزی از وضعیت جسمانی خود و گهگاه ناراحتی هایی که بر اثر بدخوری پیدا می کنیم، ناراضی و دلخور هستیم. رعایت اصول تغذیه و شـیوه های صحیح تهیه غذا در ایام تعطیلات سوژه اصلی ما برای انجام مصاحبه با دکتر کشاورز استاد و مدیر گروه تغذیه و بیوشیمی دانشگاه علوم پزشکی تهران می باشد.

دکتر سیـدعلی کشاورز در پاسـخ به نخستین سوال ما مبنی بر اینکه در طول تعطیلات عید الگوی رفتاری بیشتر مردم تغییر می کند و کار روزانه جای خود را به استراحت، دید و بازدید و شب زنده داری می دهد، آیا اصولا لازم است که رژیم غذایی خاص از سوی هموطنان رعایت شود؟

- بله! در هر شـرایطی باید تعادل تغذیه ای را رعایت کنیم، باید اشاره کنم که مواد خوراکی براساس ارزش غذایی به ۴ دسته تقسیم می شونـد، اگر ما بخواهیم نیازهای بـدن خود را مرتفع کنیم، ایـده آل آن است که در هر وعـده غـذایی حـداقل سه ماده غـذایی از گروه های چهارگانه را در برنامه غذایی خود بگنجانیم

این گروه های غذایی کدامند؟

-گروه اول شامل: نان، برنـج، سـیب زمینی و به طور کلی غلات است که ترکیب عمده اینها، نشاسـته است و البته همه آنها مقداری پروتئین و ویتامین و املاح دارند.

گروه دوم شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و به طور کلی لبنیات که منبع پروتئین کلسیم دار محسوب می شود. متهسـفانه ، مصـرف لبنیـات در کشور ما بسـیار انـدک است آمارها حاکی از آن است که ۸۰درصـد خانم های ایرانی از ۳۵ سالگی مشکلات استخوانی پیدا می کنند علتش همین مصرف اندک لبنیات است.

معمولا- به طور روزانه خانم ها بایـد ۳ واحـد لبنیات و آقایان ۲ واحـد لبنیات مصـرف کنند تا نیاز ضـروری بدنشان تهمین شود، هر واحـد لبنیات شامل یک لیوان شـیر یا به انـدازه یک قوطی کبریت پنیر که حدود ۳۰ تا ۴۵ گرم می شود و یـا دو پیـاله ماست که به اندازه یک لیوان سرخالی است.

گروه سوم مواد غذایی ماهی، مرغ، گوشت قرمز، حبوبات و تخم مرغ را شامل می شود که منبع غذایی پروتئینی آهن دار را تشـکیل می دهند.

و گروه چهارم مواد غذایی شامل سبزی ها و میوه ها یا منبع ویتامین و عناصر نمکهای معدنی، الیاف، فیبرها و رنگدانه هاست.

بنابراین اگر ما می خواهیم رویه درست غذایی را در پیش بگیریم باید هر روز یکی از گروه های چهارگانه غذایی را مصرف کنیم.

بپردازیم به سوال اصلی در تعطیلات نوروزی رعایت چه نوعی رژیم غذایی را توصیه می کنید؟

به طور طبیعی در ایـام عیـد دیـد و بازدیـدها و مهمـانی هـا بیشتر از سـایر روزها انجام می شود در این دیـد و بازدیـدها غـذا مفصـل تـدارک دیـده می شود به خصوص با توجه به فرهنگ ما ایرانیها که تدارک مفصل به منزله احترام به میهمان تلقی می شود مثلاً در روزهـای عـادی مهمـانی ها به یک روز خاص مثلاً جمعه منحصـر می شود ولی در ایام نوروز هر روز مهمانی است، هر روز دیـد و بازدید و شب زنده داری برقرار است، در چنین اوضاعی توجه به چند نکته ضـروری است، در وهله اول باید سعی کنیم سالاد بدون سس و همراه آب لیمو و نیز سبزی خوردن حتماً در سفره های رنگارنگ ما جایی داشته باشند.

نکته مهم دیگر که متهسـفانه کمتر به آن توجه می شود اسـتفاده از سبزی هـای آب پز مثل کـدو، بادمجان، لوبیا سبز، نخود فرنگی، قارچ، کرفس و کلم است.

سبزی های آب پز اگر در کنار بشقاب ما وجود داشته باشد و سهمی از معده ما را به خود اختصاص دهد، ولع ما به خوردن غذاهای دیگر کم می شود، باید سـعی کنیم غذاها را خیلی پرچرب و پرسـس تدارک نبینیم، خانم های با سلیقه ایرانی می توانند غذاها را به صورت فریز، بخارپز و یا کباب به سیخ تهیه کننـد و در مورد کباب، گوشت کمتر کوبیده شده باشد، بهتر است. نکته مهم اینکه از غذای سـرخ کرده کمتر اسـتفاده شود. معمولا در ایام عید نوروز دید و بازدیدها زیاد است و غذای زیادی در این مجالس تناول می شود و پس از فراغت از غذا خوردن هم صـرف آجیل و شیرینی امری عادی است، خوب است یک برنامه فعالیت بدنی روزانه را به طور منظم برای خودمـان پیش بینی کنیم، پیـاده روی مثـال خوبی است، در غیر این صورت غـذا که هر روز در مهمانی ها به انـدازه زیاد مصـرف می شود، اگر قرار باشـد در کنار غذا، آجیل و شـیرینی هم مصـرف شود، تحرک هم کمتر از سابق باشد خوب طبیعی است که در مدت این تعطیلات دو سه هفته ای، ۵ تا ۶ کیلوگرم اضافه وزن گریبان ما را بگیرد.

¤علاوه بر رعایت رژیم غذایی خاص و گنجاندن فعالیت بدنی روزانه آیا امساک غذایی خاصی را هم به عزیزان توصیه می کنید

بله- توصـیه می شود در دیـد و بازدیـدها حتی الامکـان میوه مصـرف شود، و در میـان میوه ها خیار مثال خوبی است که جزو سبزی

میوه هاست، زیرا مقدار انرژی آن که جذب می شود تقریباً برابر است با مقدار انرژی که هضم می شود یعنی این میوه سبزی، عملاً خاصیت چاق کنندگی ندارد، بعد از آن، سیب میوه بسیار خوبی است و به هر حال تا جایی که می شود بهتر است از میوه ها و سبزیجات استفاده شود و در کنار آن مصرف آجیل شامل پسته و تخمه کاهش یابد، یعنی که ننشینیم ساعتها پای تلویزیون و وقت خود را به تخمه شکاندن و خوردن آجیل سپری کنیم.

¤در مورد آجیل، انواع مختلفی وجود دارد، آجیل شور، شیرین، شما به عنوان یک متخصص تغذیه مصرف کدام نوع را توصیه می کنید؟

سؤال خوبی است، عموماً آجیل هایی که بو داده و یا شور هستند از تنقلاتی تشکیل می شود که مانده و کهنه هستند بنابراین بهتر است حتی الامکان از آجیل های خام استفاده شود در مورد آجیل شور، همین نمک سود کردن باعث چاقی می شود و افرادی را که دچار فشارخون هستند، مشکل دار می کند حتی اگر فرد فشار خون هم ندارد به عنوان یک کار احتیاطی و پیش گیری بهتر است هموطنان آجیل شور مصرف نکنند.همه می دانیم که مصرف مغز گردو مفید است، چون چربی آن چربی مفیدی است اما سؤال این است که چه مقدار باید مصرف کرد؟ آیا مصرف گردو همراه پنیر صبحانه مفید است؟ جواب مثبت است اما به شرطی که ۱۰ تا ۲۰ گرم باشد (آنگاه روی چربی خون اثر مفید دارد) نه اینکه فکر کنیم یک پیاله ۱۰۰ گرمی مغز گردو مصرف کنیم در این صورت نه تنها چربی گردو مفید نیست که مضر هم هست.

¤آقای دکتر آیا اصولاً آجیل و شیرینی ارزش غذایی دارد؟

- ببینید، هر خوردنی ارزش غذایی دارد ولی ارزش غذایی به معنای سلامت تغذیه ای شاید نداشته باشد، مصرف آجیل به مقدار کم بد نیست چون چربی اقلام آجیل مایع است به شرط آنکه آجیل مانده نباشد، آجیل اگر مانده باشد بوی خاک می دهد در چنین وضعیتی خطر رشد قارچ «آسپرژیلوس فلاووس» بر روی آن زیاد است، این قارچ ، سمی تولید می کند به نام «آفلا توکسین» که بسیار سرطان زاست، پس توصیه می شود آجیل مانده و کهنه مصرف نکنیم، آجیل را اصولاً به همین دلیل کم بخوریم حتی آجیلی که ظاهری آراسته داشته باشد ممکن است کهنه باشد و فقط شسته شده باشد و یا ظاهر آن بزک شده باشد، بنابراین آجیل ضمن اینکه چاق کنندگی بالایی دارد این خطرات هم در موردش صدق می کند.

¤و در مورد شیرینی.

شیرینی ارزش غذایی دارد، اما چاق کننده بالقوه است، چربی شیرینی، چربی خون را بالا می برد، قند آن چربی خون را بالا می برد، رنگهای شیرینی هم مضر است.

¤یعنی مصرف شیرینی را توصیه نمی کنید

- ببینید خود من شیرینی استفاده می کنم ولی شیرینی منزل را از مغازه ای تهیه می کنم که برای پختن شیرینی از قالبهای بسیار ریزی استفاده می کنند، شیرینی در حد یک تا دو گرم، این شیرینی مناسب تغذیه است، حتی اگر پنج شش عدد مصرف شود، کالری آن بیشتر از یک شکلات ۵ گرمی کاکائوی نیست یا حتی ۱۰ عدد آن کالری یک عدد قطاب یا باقلوای یزدی را ندارد.بنابراین حتی اگر به تعداد استفاده شود با توجه به اینکه افراد در مهمانی ها بالاخره رعایت بعضی مسائل را می کنند، باعث چاقی نمی شود، مصرف این شیرین هم کام آدم را در عید شیرین می کند هم باعث چاقی نمی شود.

¤آقای دکتر تعطیلات نوروز فرصت مناسبی برای مسافرت است بسیاری از هموطنان در این روزها به اتفاق خانواده سفر می کنند چه توصیه های غذایی را به این هموطنان می کنید تا در طول سفر دچار مشکل نشوند

اگر در طول سفر غذا زیاد مصرف شود خب طبیعی است این آدم اگر پشت فرمان ماشین بنشیند خوابش می برد بنابراین در طول سفر حتی الامکان غذا باید سبک و ساده مصرف شود. مثلاً نان و پنیر و سبزی در عین اینکه ساده و سبک است یک وعده غذایی کامل و مفید محسوب می شود تا اینکه غذای سنگین بخوری و پشت فرمان خوابت ببرد و در این ایام شاد و مفرح خدای ناکرده حوادث ناخوشایندی اتفاق بیفتد.

### زایمان در آب

منبع:روزنامه جوان

فرآیند زایمان در آب به دو صورت انجام می شود. در یک روش، مادر قبل از زایمان در آب قرار می گیرد و در زمان خروج جنین از آب خارج می شود. در شیوه دیگر، مادر از زمان شروع درد زایمان در آب قرار می گیرد و تا زمان خروج جنین در آب می ماند. در واقع، مادر تحت نظر عامل زایمان، زمانی که دهانه رحم به اندازه چهار تا پنج سانتی متر باز شد (مرحله فعال زایمان)، وارد آب می شود. ورود به آب قبل از این زمان به دلیل اثر تسکین دهنده زیاد آب ممکن است به تاخیر در مراحل بعدی زایمان منجر شود.

مزایای زایمان در آب برای مادر

افزایش ترشح اکسی توسین درون ساز:

در زایمان طبیعی، برای اینکه فرآیند زایمان زودتر به پایان برسد و مادر درد کمتری تحمل کند، به او آمپول فشار تزریق می شود، اما در زایمان در آب به تزریق آمپول فشار نیازی نیست، زیرا آب به دلیل خاصیتی که دارد موجب تنظیم انقباضات می شود. نیاز کمتر به اپیزیوتومی (برش ناحیه پرینه) هنگام زایمان، گاهی برای اینکه نوزاد راحت تر به دنیا بیاید، لازم است برش کوچکی در ناحیه پرینه ایجاد شود. اما در زایمان در آب به این برش نیازی نیست. آب حالت ارتجاعی و انقباضی بیشتری به عضلات دهانه رحم می دهد و در برخی موارد که لازم است دهانه رحم حدود چند میلی متر دیگر باز شود، نیازی به اپیزیوتومی نیست.

کاهش مداخلات پزشکی:

در زایمان طبیعی، بسیار پیش می آید که فرآیند زایمان کند و گاه حتی متوقف می شود. در این مواقع، عامل زایمان مجبور به مداخلات پزشکی و گاهی نیز انجام سزارین می شود. ازجمله مداخلات پزشکی می توان به تزریق اکسی توسین (آمپول فشار)، داروهای تسکین دهنده و مخدر، ضداسپاسم ها، انجام جراحی، استفاده از دستگاه مکنده برای بیرون کشیدن نوزاد، استفاده از فورسپس (چنگک)، یا انجام سزارین نام برد. اما حین زایمان در آب، در اکثر موارد، به این گونه مداخلات پزشکی نیازی نیست. کاهش نیاز به مسکن ها: ازجمله خواص دیگر آب خاصیت آرامش بخشی آن است. آب تا حد قابل توجهی موجب آرام شدن عضلات می شود و بنابراین به استفاده از مسکن ها نیازی نیست.

کاهش قابل توجه زمان زایمان:

از آنجا که دهانه رحم باید حدود ?? سانتی متر باز شود تا نوزاد قادر به متولد شدن باشد، هرچه این زمان طولانی تر شود، مادر درد بیشتری را متحمل خواهد شد. در زایمان طبیعی، این زمان به حدود ?? ساعت می رسد اما در زایمان در آب مدت زمان زایمان حدود یک ونیم تا دو ساعت کاهش می یابد. کاهش فشار بر بزرگ سیاهرگ زیرین: بزرگ سیاهرگ زیرین وظیفه خون رسانی به قسمت های پایین بدن مادر را برعهده دارد و از پشت رحم عبور می کند. هنگام زایمان در آب، با توجه به اینکه بدن مادر و جنین در آب سبک تر می شود، این رگ که در واقع از زیر جنین عبور می کند تحت فشار جنین نخواهد بود و خون رسانی به قسمت های تحتانی راحت تر انجام می شود. ضمن اینکه جریان خون جفت نیز افزایش می یابد و باعث بهبود اکسیژن رسانی به جنین می شود. از دیگر مزایای زایمان در آب عبارت اند از: افزایش انقباضات موثر رحم، افزایش گردش خون در رحم، افزایش ترشح آندروفین ها، کاهش تحریکات حسی، کاهش خفیف فشار خون، و افزایش قطر لگن. مزایای روان شناختی زایمان در آب نیز عبارت اند از: احساس بی وزنی و شناوری، توانایی تحرک بیشتر و قرار گرفتن در وضعیت های مختلف، احساس رضایتمندی از زایمان، مشارکت فعال در روند زایمان، کاهش ترس و خشم و اضطراب، افزایش میزان خودآگاهی و هوشیاری هنگام زایمان. افزایش حس پذیرش نوزاد، احساس آرامش و اطمینان و لذت به دلیل ویژگی آرامش بخشی آب، و افزایش ارتباط متقابل مادر و کودک (رابطه سمبلیک). مزایای زایمان در آب برای نوزاد درد زایمان همواره موجب ترس مادران از زایمان بوده و در بسیاری مواقع نیز آنها را از تولد فرزند دوم ترسانده است. گاه اتفاق می افتد که مادر به دلیل درد زایمان رغبتی به بغل کردن نوزاد خود ندارد. این در حالی است که هرچه فاصله بین به دنیا آمدن و شیر خوردن نوزاد کمتر باشد، احتمال بروز عفونت در نوزاد نیز کمتر خواهد بود. از سوی دیگر، نوزاد پس از تولد به شدت به قند نیاز دارد که این ماده در شیر مادر به وفور یافت می شود. بنابراین، زایمان در آب، به دلیل کاهش چشمگیر درد، مادر را قادر می سازد به محض تولد نوزاد او را در آغوش بکشد و شیر بدهد. مساله دیگری که گهگاه هنگام زایمان طبیعی رخ می دهد خطر افتادن نوزاد و برخورد او با اجسام است که ممکن است به آسیب دیدن نوزاد منجر شود. علاوه بر این، عامل زایمان باید برای شروع تنفس نوزاد اقداماتی انجام دهد که این مسایل در زایمان در آب لزومی ندارد. در زایمان طبیعی، عامل زایمان به محض به دنیا آمدن نوزاد از روش هایی مانند مالش کف پا و کمر نوزاد برای تحریک شروع تنفس استفاده می کند که در زایمان در آب این کارها لزومی ندارد. بنابراین، نوزاد احساس آرامش بیشتری خواهد کرد. زایمان در آب موجب بهبود جریان خون مادر می شود و جریان خون نوزاد را نیز افزایش می دهد. این وضعیت، هوشیاری نوزاد و افزایش تحرک وی را به همراه خواهد داشت. زایمان در آب یکی از راه های کاهش درد زایمان است. در سایت انجمن درد ایران آمده است که، در صورت تشخیص طبیعی بودن زایمان، روش های بسیاری برای کاهش درد زایمان و احساس رضایتمندی از فرآیند آن وجود دارد.

ازجمله این روش ها می توان به استفاده از تکنیک های تنفسی، تن آرامی و تمرکز، انتخاب وضعیت های مختلف زایمانی، استفاده از ماساژ، استفاده از گرما یا سرمای موضعی، گذراندن مراحل قبل از زایمان در وان آب گرم، و زایمان در آب اشاره کرد. همچنین استفاده از رایحه های طبیعی چون عطر گل شمعدانی، اسطوخودوس و رز، استفاده از آواهای مذهبی، آوای قرآن و موسیقی، برخورداری از حمایت همراه در هنگام زایمان، استفاده از طب فشاری، استفاده از طب سوزنی، تزریق زیرجلدی آب مقطر در ناحیه ساکروم، یوگاتراپی، و استفاده از هیپنوتیزم از دیگر روش های موثر برای کاهش درد زایمان هستند. سخن آخر اینکه شناخت و انتخاب هر کدام از این روش ها به مادران کمک می کند که درد کمتری را طی فرآیند زایمان تحمل کنند. برای اثربخشی برخی از روش های فوق نیاز است که دردوران بارداری اقدام شود. مادران عزیز برای انتخاب و استفاده از هریک از این روش ها می توانند با پزشک یا مامای خود مشورت کنند.

### فنیل کتونوری – در ماههای اولیه حاملگی قابل تشخیص ۱

نویسنده:پروین محمدی

منبع:روزنامه قدس

آمارها نشان می دهد تنها در یکی از کشورهای جهان (آمریکا) سالانه هزینه ای معادل ۵/۲ میلیارد دلار صرف تشخیص و درمان مشکلات کودکان مبتلا به نقصهای مادرزادی می شود که برخی از این بیماریها کشنده و مرگبار هستند به عقیده پژوهشگران، مشکلات و دردسرهای اقتصادی ناشی از ناهنجاریهای مادرزادی تنها بخشی از آسیبهایی است که این بیماریها به خانواده ها و جوامع وارد می کنند، در حالی که بخش مهم دیگر، مشکلات روانی و اجتماعی و عاطفی حاصل از آنهاست. در ضمن وجود این

بیماران باعث می شود بخش مهمی از نیروهای بهداشتی و بودجه و اعتبارات درمانی جوامع صرف آنان شود و به دیگر بخشهای جامعه کمتر اختصاص یابد، به همین دلیل هرگونه تلاش برای کاستن از میزان این نقایص در نهایت به نفع کل جامعه خواهد بود.

به اعتقاد دکتر «گرین» محقق طرح بررسی نقایص مادرزادی در آمریکا این آمارها به معنای آن نیست که زنان باردار باید درباره وضعیت جنین خود و یا بارداری نگران باشند اما در هر صورت این موارد از واقعیتهایی است که باید قبول کنیم و درصدد چاره آن برآییم.وی معتقد است: اگر درباره این بیماریها اطلاع رسانی کافی شود می توان با آگاه سازی مردم درباره علل ایجاد کننده آنها، راههای پیشگیری، تشخیص و درمان به موقع و... تا حدود زیادی از مشکلات و دردسرهای عاطفی، اجتماعی و اقتصادی ناشی از ناهنجاریهای مادرزادی و آسیبهایی که به خانواده ها و جامعه وارد می شود جلوگیری کرد. «فنیل کتونوری» یکی از این نوع بیماریهاست که بد نیست درباره آن بیشتر بدانیم.

* خانم دکتر اشرف زاده «فنیل آلانین» چیست و چه نقشی در بدن دارد؟

** مواد گوشتی (پروتئین ها)، لبنیات و حبوبات دارای اسید آمینه ای هستند که «فنیل آلانین» نام دارد. این ماده پس از ورود به بدن توسط آنزیمی به نام «فنیل آلانین هیدروکسیلاز» شکسته و به تیروزین تبدیل می شود. تیروزین نیز سپس شکسته شده و مواد متعددی از جمله رنگ دانه پوست و مو از آن ساخته شده و متابولیت های نهایی آن از بدن دفع می شود.پس چنانچه آنزیم «فنیل آلانین هیدروکسیلاز» که فقط در کبد ساخته می شود به دلیل اختلالات ژنی وجود نداشته باشد «فنیل آلانین» وارد شده به بدن، در بافتهای مختلف از جمله مغز تجمع یافته و سبب آسیبهای متعددی به این بافت (مغز) می شود این بیماری که «فنیل کتونوریا» نام دارد به صورت اتوزومال مغلوب به ارث می رسد.

* در چه کسانی این بیماری مشاهده می شود و شیوه انتقال بیماری چگونه است؟

** ژن این بیماری بر روی کروموزم ۱۲ قرار گرفته است. چنانچه والدین هر دو حامل این ژن باشند (که معمولاً در ازدواجهای خویشاوندی این احتمال بالاتر است) ۲۵ درصد فرزندانشان احتمال دارد که به فنیل کتونوریا مبتلا باشند. شیوع این بیماری یک در ۱۰ تا پانزده هزار است.

* علایم بیماری «فنیل کتونوریا» چیست؟

** کودک مبتلا به بیماری «فنیل کتونوری» در ابتدای تولد بدون علامت است، اما بتدریج در پایان چند ماه اول دچار تأخیر در تکامل، استفراغ، کاهش رشد، روشن شدن رنگ موهای سر و چشم و تشنج می شود. سپس با افزایش سن، کوچکی دور سر، بیقراری، کاهش توجه، حرکات تکراری دستها و اندام ها و عقب ماندگی ذهنی بروز می کند.

* آیا قبل از اینکه علایم بروز کند می توان تشخیص داد کودک به «فنیل کتونوری» مبتلا است؟

** در روز دوم یا سوم تولد با آزمایش تشخیصی که هم از طریق ادرار و هم از طریق دو قطره خون میسر است می توان بیماری را تشخیص داد، البته اگر از طریق خون آزمایش انجام شود بهتر است. برای اندازه گیری سطح «فنیل آلانین» خون باید ۴۸ تا ۷۲ ساعت بعد از تولد کودک تست انجام پذیرد. اگر سطح «فنیل آلانین» بالاتر از ۲۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد و سطح تیروزین نرمال و متابولیت های ادراری «فنیل آلانین» بالا باشد و از طرفی غلظت فاکتور تتراهیدروبیوپترین هم نرمال باشد، تشخیص «فنیل کتونوریا» مسجل است.

* آیا این بیماری درمان شدنی است؟

** این بیماری درمان دارویی ندارد، ولی از طریق رژیم مناسب غذایی می توان سطح «فنیل آلانین» را در حد نرمال نگه داشت و از این رو با تشخیص زودرس بیماری (از روز سوم تولد) و شروع تغذیه کودک با شیرهای مخصوص تحت عنوان phenylalanine یا Lofenalae و... سطح «فنیل آلانین» در حد ۳ تا ۱۵ میلی گرم در دسی لیتر نگه داشته می شود، ولی باید به موازات آن ویتامین ها، کلسیم و کالری کافی به کودک برسد. بعد از ۶ ماهگی نیز غذاهای مخصوص بتدریج شروع می شود.

* کودک بعد از شیرخوارگی با توجه به مشکلی که در تغذیه با مواد پروتئینی دارد باید از چه موادغذایی استفاده کند؟

** با افزایش سن چون کودک به تغذیه نیاز بیشتری دارد می تواند از سیب زمینی، سبزیها، انواع میوه، نشاسته، چربی، برنج و نان ها و به مقدار کمتر از حبوبات و شیر مخصوص استفاده نماید. البته در فواصل منظم باید سطح «فنیل آلانین» سرم اندازه گیری شود.

* با توجه به نیاز انسان به تمام مواد غذایی و به خصوص سن رشد کودک و دوران بلوغ آیا در زمینه سایر مواد غذایی کمبودی پیدا نمی کند؟

** ادامه رژیم غذایی مخصوص ۱۰ تا ۱۲ سالگی پیشنهاد می شود و بعد از این سن (۱۰ سال به بالا) می توان یک روز تعطیل برای رژیم غذایی در نظر گرفت تا کودک از رژیم غذایی آزاد استفاده نماید و در واقع هر چه دلش می خواهد بخورد. در بیشتر مجامع علمی پیشنهاد می شود رژیم غذایی تا دوران بلوغ ادامه یابد.

* در خصوص درمان بیماران مبتلا به «فنیل کتونوری» زمان چقدر نقش دارد؟ یعنی بهتر است هر چه سریعتر در اندیشه درمان باشند یا تأخیر در درمان، تأثیری در بهبود ندارد؟

** در صورت تشخیص زودرس و شروع شیر مخصوص «فنیل کتونوری» از ابتدای نوزادی پیش آگهی خوب خواهد بود و کودک مبتلا می تواند از هوش خوب و رفتار مناسب برخوردار شود، ولی تأخیر در درمان به بروز عقب ماندگی ذهنی، کوچکی دور سر و اختلالات رفتاری منجر خواهد شد.

* آیا تشخیص قبل از تولد امکان پذیر است؟

** خوشبختانه با شناخت ژن این بیماری امروزه تشخیص آن در ماههای اول حاملگی امکان پذیر است.در بسیاری از کشورها و حتی در بعضی از شهرهای ایران غربالگری برای فنیل کتونور یا از طریق دو قطره خون به صورت روتین برای تمامی نوزادان پس از تولد انجام می شود (مانند هیپوتیروئیدی)

* آیا دخترانی که به فنیل کتونوری مبتلا هستند می توانند ازدواج کنند و حامله شوند؟

** دختران مبتلا به فنیل کتونوری که به موقع تشخیص داده شده و بزرگ شدند و از عقل نرمال برخوردارند می توانند ازدواج کنند، اما در هنگام حاملگی باید تحت اندازه گیری سرمی فنیل آلانین سرم قرار گیرند، چون اگر سطح فنیل آلانین سرم در این افراد بالا باشد. ممکن است فرزندشان با دور سر کوچک و عقب مانده به دنیا بیاید.

## تشخیص کافی یا کم بودن شیر مادر

بهترین راه برای تشخیص آن،کنترل هفته ای وزن کودک و روند طبیعی افزایش آن می باشد. توجه به رضایت خاطر و آرامش کودک نیز از فاکتورهای مهم دیگر در این زمینه محسوب می گردد.

کودکی که شیر مادر او را سیر نمی کند، دائماً بیقراری می کند و با این که چند لحظه ای از شیر خوردن او نگذشته است، از خواب بیدار می شود و گریه می کند. البته تنها گریه ملاک تشخیص نیست، زیرا ممکن است گریه او ناشی از دل درد باشد و همان طور که در بالا نیز اشاره شد، کنترل وزن او راهنمای مناسبی است. در صورتی که روند افزایش وزن طبیعی کودک کندتر ازحد معمول بوده و طفل مرتباً بیقراری می کند، با نظر متخصص اطفال می توان نوع و مقدار شیر کمکی را مشخص نمود.

منبع: کتاب کودک من

## چگونه ویار را کنترل کنیم؟

نویسنده:مهرنوش نصوری

ویار یا بیماری صبحگاهی با حالت تهوع و استفراغ مشخص می شود و معمولاً در ۵۰تا ۹۰ درصد از زنان حامله بوجود می‌آید.

ویار صبحگاهی بدلیل تغییرات هورمونی بدن در دوران حاملگی صورت می‌گیرد.

موارد زیر می‌تواند در بهبود این حالت کمک نماید:

* از خوردن غذاهای پر ادویه خودداری نمایید.

* بالای سر خود مقداری شیرینی خشک قرار دهید تا قبل از اینکه از تخت پایین بیایید میل نمایید.

* غذا را در وعده های کوچک تر تقسیم نمایید و بین آنها آب بنوشید.

* از خوردن غذاهای چرب خودداری کنید.

* قبل از رفتن به رختخواب از غذاهای ساده و پر کالری استفاده کنید مانند کره بادام زمینی و شیرینی.

منبع: گروه سلامت سیمرغ

## هشت روش طلائی درمان دردهای پیش از قاعدگی

نویسنده:دکتر سمیرا سرخوش

دردهای پیش از پریود(قاعد گی) یکی از شایعترین شکایات خانمها درطول این دوره می باشد ، همچنین تغییرات خلق و یا احساس فقدان انرژی گاهی به حدی است که فرد را از انجام زندگی روزمره عاجز مینماید. البته از جمله راههای درمانی توصیه شده توسط پزشکان مصرف قرصهای ضدبارداری و ضدافسردگی است که شاید خیلی از شما مصرف کرده باشید اما در این مقاله ما به چند توصیه غیر دارویی که توسط دکتر مائو پزشک مشهور طب چین نوشته شده است جلب می نماییم.

۱- اسیدهای چرب اساسی بیشتری مصرف نمایید :

مطالعات زیادی نشان داده، که مصرف این اسید های چرب که عمدتا در غذاهایی مانند ماهی های آبهای سرد مثل سالمون و همچنین آجیل ها مثل گردو ، بادام و یا دانه هایی مانند کنجد و قلوس وجود دارد،سبب کاهش علائم دیسمنوره (علائم قبل از قاعدگی)می گردد.

۲-غذاهایی که باید یک هفته قبل از شروع قاعدگی مصرف نمایید:

یک هفته قبل از شروع پریود بهتر است ازاسفناج(می توانید آنرا بخارپز کرده وبا ماست میل نمایید که بسیار هم خوشمزه است) ،تمشک وگردواستفاده کنیدوهمچنین از زعفران ،رازیانه ، ترخون ،تره فرنگی، موسیر،فلفل سیاه ،دارچین و پوست پرتقال بیشتری در موقع طبخ غذاها استفاده نمایید.

۳-از چای های زیر استفاده نمایید :

چایی بابونه ، سنبل الطیب و گل گاوزبان، تمشک وسرخ ولیک در کاهش درد وایجاد آرامش در شما بسیار موثرند.هریک از این دم کرده ها را می توانید بطور مجزا تهیه وبه دلخواه خود مصرف نمایید. لازم به ذکر است که این چای های گیاهی در واقع گنجینه های علم پزشکی شرق است که به ما به ارث رسیده وبا مصرف بجا می توانید از آنها بسیار بهره ببرید.

۴- مکملهای منیزیوم مصرف نمایید :

در بعضی از خانمها به دلیل کاهش سطح منیزیوم خون ، دچار دردهای پیش ازقاعدگی می گردند ، لذا توصیه می گردد، یک هفته قبل از پریود، شروع به مصرف روزانه ۵۰۰ میلی گرم به علاوه ۵۰ میلی گرم ویتامین B6 نمایید که بسیار در کاهش دردو

گرفتگی های زیر شکم بسیار مفید است.

۵- یک لیست تهیه کنید:

حتما تا حالا متوجه شدید که یک هفته قبل از پریود به بعضی غذاها حساسیت و واکنش نشان می دهید و گاهی سبب تشدید ناراحتی

شما در طول دوره قاعدگی می گردد، لذا به شما توصیه می کنیم تا لیستی از این غذاها تهیه نموده ودر دوره های بعد از مصرف آنها خودداری نمایید

۶-تمرینات ورزشی وفکری انجام دهید:

برخلاف گذشته که توصیه به استراحت می شد اما در طب چینی توصیه به انجام ورزشهای فیزیکی و فکری آرام و در حد متوسط می گردد(مانند ورزشهای تایی چی ، یوگا ). این سبب می گردد تا شمادر آرامش و تعادل بیشتری به سر ببرید.

۷-از خوردن نمک، الکل، کافئین، و.......خودداری نمایید :

ممکن است شما نسبت به خوردن این مواد اشتیاق زیادی داشته باشد اما باید بدانید که بسیار در تشدید مشکلات شما موثرند واگر واقعا نمی توانید در برابر آنها مقاومت کنید، حداقل مصرف متوسط و کمی از آنها داشته باشیدویاشکلات بخورید!

۸- نفس عمیق :

در مواقعی که بسیار کلافه و مضطربید، پنج باراز راه بینی نفس عمیق بکشید و بیرون دهید ، خواهید دید که در تخفیف درد وعلائم شما بسیار موثراست.

منبع: گروه سلامت سیمرغ

### نقش تغذیه در کاهش عوارض دوران بارداری

حالت تهوع

بعضی از افراد حالت تهوع خفیفی در دوران بارداری دارند و برخی دیگر دچار استفراغ مداوم می‌شوند. علت آن احتمالاً ناشی از تغییرات عدیده ای است که در بدن فرد رخ می‌دهد، مانند افزایش میزان برخی هورمون ها. در صورت بروز این مشکل مادر باید صبور باشد و بداند که این دوران زودگذر است.

چه باید کرد :

* در برنامه غذایی خود از مواد غذایی کم چرب و کم آب مانند پنیر، نان برشته، مربا، تخم مرغ پخته شده و سیب زمینی استفاده کنید.
* از خوردن غذاهای سرخ کرده بپرهیزید.
* قبل از بلندشدن از رختخواب مقداری نان خشک یا بیسکوییت مصرف کنید.
* از بوهای مشمئز کننده و نامطبوع دوری نمایید.
* غذاها و نوشیدنی های کاهش دهنده تهوع را بیابید و آنها را مصرف نمایید. حتی اگر این مواد غذایی، نوشابه های گازدار و چیپس هم باشد، خوردن آن بهتر از هیچ نخوردن است.
* تهوع و استفراغ موجب کاهش حجم مایعات بدن می‌گردد. برای جبران آن، به اندازه کافی مایعات بنوشید.
* بیش از حد گرسنه نمانید. بسیاری از خانم ها اگر معده خود را با خوراکی‌های سبک پر نگه دارند تا حدودی از حالت تهوع جلوگیری می‌کنند.

سوزش سردل

این عارضه هیچ ارتباطی با قلب شما ندارد، بلکه مربوط به مری و معده است. این حالت ناخوشایند و ترش کردن ناشی از افزایش اسید معده و برگشت آن به مری است.همچنان که حاملگی پیش می‌رود، اندازه بچه و حجم رحم افزایش پیدا می‌کند . با افزایش حجم رحم به معده مادر فشار وارد می‌شود و باعث رانده شدن اسید معده به مری می‌گردد.

چه باید کرد :

* بلافاصله بعد از خوردن غذا دراز نکشید؛ چرا که این کار می‌تواند ترش کردگی یا سوزش سردل را بدتر کند.
* طوری بخوابید که سر شما بالاتر از تنه قرار گیرد تا برگشت اسید معده کاهش یابد.
* سعی کنید مکرراً غذا، آن هم غذاهای سبک میل نمایید، مخصوصاً در سه ماهه دوم بارداری .
* از مصرف تحریک کننده هایی مانند (قهوه و کافئین )، شکلات و غذاهای پرادویه و هر غذای دیگری که شما را اذیت می‌کند، بپرهیزید.
* نظر پزشک خود را در خصوص مصرف داروهای آنتی اسید معده جویا شوید.
* غذا را به آرامی‌و در محیط آرام ( ۶ بار در روز ) مصرف کنید.
* از خوردن غذاهای نفخ آور خودداری کنید.
* از خوردن غذاهای حجیم قبل از خواب خودداری نمایید.
* از خوابیدن به پشت خودداری کنید.

یبوست

از دیگر عارضه های دوران بارداری، یبوست است . حاملگی، حرکت موادغذایی را در طول دستگاه گوارش شما آهسته می‌سازد .علاوه بر این، یبوست یکی از عوارض جانبی مصرف مکمل های آهن می‌باشد. مصرف ناکافی فیبر و مایعات و انجام ناکافی تمرینات بدنی نیز می‌تواند از علل دیگر یبوست باشد.

چه باید کرد:

* به مصرف مکمل های تجویز شده ادامه دهید.
* غذاهایی که فیبر زیادی دارند را مصرف کنید.
* روزانه حداقل ۸ لیوان مایعات فاقد کافئین بنوشید تا اثرات ملین فیبر را افزایش دهد.
* انجام فعالیت منظم ورزشی باعث تحریک دستگاه گوارش می‌شود و حرکات منظم روده را افزایش می‌دهد.
* از گلابی، آلو ، انجیر ، انگور ، زردآلو و ... استفاده نمایید.
* نان سبوس دار مثل( نان سنگک ) مصرف کنید.
* از روغن زیتون در سالاد استفاده کنید.
* استراحت و خواب کافی داشته باشید.
* میوه ها مخصوصاً میوه های خشک مانند انجیر خشک، قیسی، آلوی خیسانده و ... و سبزیجاتی مانند کاهو، خیار و نخود سبز پخته را بیشتر مصرف نمایید.

بواسیر

بواسیر به گشاد شدن و تورم سیاهرگ های اطراف راست روده اطلاق می‌گردد که موجب خارش و گاهی درد شدید می‌شود.هنگامی‌که یبوست دارید و برای اجابت مزاج به خود فشار می‌آورید و یا موقع زایمان، متحمل فشار می‌شوید بواسیر ایجاد می‌شود.

چه باید کرد :

* موارد مربوط به یبوست را رعایت نمایید.
* مقدار زیادی فیبر و مایعات را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا مدفوع نرم بماند.
* در صورتی که دچار مشکل شدید، با پزشک خود مشورت کنید.

خانم های باردار در شرایط طبیعی باید از ماه اول بارداری تا پایان ماه ششم هر ماه یک بار و در ماه های هفتم و هشتم ۱۵ روز یک بار و در ماه نهم هفته ای یک بار به مرکز بهداشت، ماما یا پزشک جهت معاینه مراجعه نمایند.

ورم کردن

آب اضافه ای است که در داخل و اطراف سلول های بدن نگه داشته شده است. در دوران بارداری حجم خون شما زیاد می‌شود و آب سلول ها نیز افزایش می‌یابد. البته برخی از ورم ها طبیعی هستند و برخی نیستند.

چه باید کرد :

* از ایستادن به مدت طولانی اجتناب کنید و گاهی پاهای خود را بالا نگه دارید.
* مصرف سدیم ( نمک ) را محدود کنید.

تنفر از غذا

به طور کاملاً ناگهانی، مزه و بوی غذاهای خاصی را نمی‌توانید تحمل کنید. حتی ممکن است غذایی باشد که قبلاً آن را دوست داشتید و دائماً مصرف می‌کردید. علت این امر هنوز مشخص نشده و ممکن است به همان سرعتی که ایجاد شده از بین برود.

چه باید کرد :

* نگران نباشید. شما می‌توانید در یک گروه از مواد غذایی مثل لبنیات، بعضی را به جای بعضی دیگر مصرف کنید. مگر این که نتوانید کل یک گروه مواد غذایی را تحمل کنید.
* در صورت امکان به جاهایی که غذا را طبخ می‌کنند نزدیک نشوید.
* سعی کنید غذاهایی را که می‌خورید سرد و یا در حد درجه حرارت اتاق باشد؛ چرا که در این حالت بوی آن ها به حداقل می‌رسد.
* اگر پی بردید که نمی‌توانید انواع غذاها را مصرف نمایید با یک متخصص رژیم درمانی مشورت نمایید تا برای شما برنامه غذایی مناسب تنظیم کند.

فشار خون

فشار خون از اختلالات شایع دوران بارداری است که پیشرفت آن منجر به علائم مسمومیت حاملگی و مسمومیت های شدید حاملگی می‌شود. مسمومیت حاملگی پس از هفته بیستم بارداری بروز می‌کند و علامت آن افزایش فشار خون همراه با دفع پروتئین از ادرار ( به میزان ۳۰۰ میلی گرم یا بیشتر در ۲۴ ساعت ) و ورم دست و صورت است.در مسمومیت شدید حاملگی، فشار خون به ۱۶ روی ۱۰ یا بالاتر می‌رسد و میزان دفع پروتئین از ادرار در ۲۴ ساعت به ۵ گرم یا بیشتر می‌رسد. در این حالت زن باردار دچار تاری دید، سردرد و در حالت شدیدتر حملات غش در نزدیک زایمان می‌شود.

چه باید کرد :

* معمولاً استراحت مطلق در وضعیت خوابیده به پشت توصیه می‌شود.

* رژیم بدون نمک یا حداقل ۴ تا ۵ گرم سدیم در روز می‌تواند مفید باشد.

* کنترل دقیق فشار خون در طی بارداری و مراجعه منظم به پزشک لازم است.

توصیه های کلی :

•به محض این که از حاملگی خود مطلع شدید به یکی از مراکز بهداشتی- درمانی یا پزشک مراجعه نمایید.

•افزایش وزن در دوران بارداری باید کم کم صورت گیرد، چون افزایش ناگهانی وزن خطرناک است.

•در صورتی که در دوران بارداری به خصوص سه ماه آخر به اندازه کافی وزن اضافه نکردید، می‌توانید از نان، برنج، ماکارونی، سیب‌زمینی و چربی ها استفاده نمایید.

•همه زنان باردار با هر شرایطی اعم از لاغری و چاقی، در دوران بارداری باید افزایش وزن داشته باشند، ولی میزان افزایش وزن آنان باید زیرنظر ماما یا پزشک باشد.

منبع: گروه سلامت سیمرغ

## چگونه از بوجود آمدن کم خونی در ورزشکاران زن جلوگیر

نویسنده:مهرنوش نصوری

فقر آهن مشکلی عادی در ورزشکاران زن محسوب می‌شود. محققان به این نتیجه رسیده اند که اکثر ورزشکاران، خصوصاً ورزشکاران زن دچار فقر آهن می‌باشند. بنابراین ورزشکاران (خصوصاً ورزشکاران حرفه ای) به آهن نیاز دارند.یکی از کارهای مهمی که آهن در بدن انجام می‌دهد حمل اکسیژن و دی اکسید کربن از همه سلولهای بدن می‌باشد. مغز انسان همواره نیازمند اکسیژن است پس در صورت فقر آهن، اکسیژن کافی به مغز نمی‌رسد و فرد احساس خستگی می کند و بسیار عصبی و زود رنج می گردد. همچنین سیستم ایمنی بدن نیازمند آهن است زیرا اگر به اندازه کافی آهن به بدن نرسد، بدن مستعد ابتلا به عفونت می گردد.

ورزشکاران و کمبود آهن

ترکیب فاکتورهای زیر با یکدیگر در ورزشکاران مبتلا شدن به کم‌خونی را افزایش می‌دهد.

۱.نخوردن مواد حاوی آهن: ورزشکارانی که از خوردن گوشت قرمز امتناء می کنند همواره با کمبود آهن مواجهند.

۲.افزایش نیاز بدن به آهن: ورزشهای سخت باعث افزایش گلبولهای قرمز خون در رگها می‌شود و این عمل نیاز به آهن را افزایش می‌دهد.

۳.از دست دادن آهن به مقدار زیاد: از دست دادن خون از طریق زخمها ، قاعدگی، ضربه هایی که به پا وارد می‌شود و دویدن بر روی سطوح سخت با کفشهایی که کیفیت پایینی دارند، به سلولهای قرمز خون صدمه می‌زند و باعث کمبود آهن می‌شوند و در آخر به این دلیل که آهن خون از طریق عرق کردن نیز از بین می‌رود، وقتی در اثر ورزش، به شدت عرق می کنیم به فقر آهن شدیدی دچار می‌شویم.

علائم بیماری:

علائم فقر آهن عبارتند از پایین آمدن تحمل، خستگی های مفرط، کم شدن انرژی، عود بیماریها، صدمات مکرر، کاهش علاقه به ورزش و عصبی شدن. باقی علائم نظیر کاهش اشتها و افزایش بیماریها و طولانی شدن مدت زمان سرماخوردگی و عفونتها می‌باشد. بهترین راه برای مطمئن شدن از وجود فقر آهن، انجام تست خون است اگر یکی از علائم گفته شده را در خود مشاهده می کنید و از این موضوع به شدت رنج می‌برید، بهتر است یک آزمایش خون بدهید.

درصورتیکه پزشک شما کمبود آهن را تشخیص دهد، مطمئناً، راههای افزایش آهن از طریق غذا را به شما خواهد گفت و اگر فقر آهن شما بسیار شدید باشد نیاز به مکملهایی برای جبران آن خواهید داشت. هیچ گاه بدون تجویز پزشک از مکملها استفاده نکنید زیرا آهن بیش از اندازه باعث خسارتهای جبران ناپذیری می‌شود و ریسک ابتلا به سرطان و بیماریهای قلبی ـ عروقی را افزایش می‌دهد.

منابع خوب برای تهیه آهن

شما می‌توانید آهن مورد نیاز بدن را از طریق گوشت حیوانات و غذاهای گیاهی بدست آورید، اما بدن می‌تواند تنها ۱۵ ?آهن موجود در گوشت و ۵ ?آهن موجود در غذاهای گیاهی را جذب کند.

بنابراین بهترین راه برای کسب آهن استفاده از فرآورده های گوشتی مانند گوشت کم چرب، گوشت مرغ ماهی یا جگر می‌باشد. اگر چه استفاده از مرکبات بعد غذا جذب آهن را بالا می‌برد. بهترین منابع برای جذب آهن، گوشت کم چرب، آجیل و حبوبات می‌باشد.( این مواد را همراه با موادی که ویتامین C بالایی دارند مصرف نمایید. )

منبع:گروه سلامت سیمرغ

## مامان جون لطفا ماست بخور

رشد و نمو کامل جنین، رابطه تنگاتنگی با تغذیه مادر دارد و تغذیه درست مادر تنها راه برآوردن نیازهای کودکی است که در حال شکل گیری است.

وقتی جواب آزمایش را از آزمایشگاه گرفت و مطمئن شد باردار است خیلی خوشحال شد. با خودش فکر کرد از این پس باید بیشتر به خودش و کودکی که او را می‌پروراند، توجه کند. درست است که سعی کرده بود وزنش را به حد طبیعی بر گرداند و به خاطر اضافه وزنی که داشت مجبور بود رژیم غذایی اش را تعدیل کند و کمتر غذا بخورد اما حالا که دیگر وزنش نسبتا طبیعی بود و مخصوصا اینکه باردار هم شده بود، دیگر نباید رژیم می گرفت. این را دکتر به او گفته بود و تاکید هم کرده بود که در دوران بارداری بدنش به غذاهای مقوی نیاز دارد تا هم خودش سالم باشد و هم نوزاد سالمی به دنیا بیاورد.

داشتن تغذیه صحیح و مناسب در دوران باروری یکی از مهمترین نکات برای داشتن یک بارداری سالم و بالطبع یک نوزاد سالم است. همان‌طور که ابتلای مادر به برخی بیماری‌ها ممکن است بر جنین تاثیر بگذارد، در صورتی که مادر غذای کامل و مناسب مصرف نکند نیز ممکن است نوزادی کوچک، کم‌وزن و ضعیف به دنیا بیاورد. البته تعدادی از زنان تصور می کنند اگر در این دوران غذای زیاد و پرحجم و به اصطلاح مقوی بخورند نوزادی تپل و سالم خواهند داشت، درصورتی که این ایده غلط است. غذا در دوران بارداری به دلیل رشد و شکل گیری بدن نوزاد باید کمی بیشتر از معمول باشد.

عده‌ای هم تصور می کنند نباید زیاد غذا بخورند چون ممکن است جنین بیش از حد بزرگ شده، زایمان را سخت و دشوار کند. در صورتی که اگر تغذیه مادر خوب و کافی باشد مادر و نوزاد هر دو سالم و قوی خواهند بود و زایمان هم راحت انجام می‌شود.

?چه بخورم؟

برای ساخته شدن بافت‌ها و قسمت‌های مختلف بدن جنین مانند استخوان‌ها، خون، ماهیچه‌ها و... نیاز به غذاهای خاصی است. بنابراین چنانچه زن باردار غذای کافی مصرف نکند، نوزادش ضعیف و کم وزن می‌شود. زن باردار باید به غذای خود توجه داشته باشد و از رژیم گرفتن بپرهیزد. او به یک رژیم غذایی پرکالری و در عین حال متنوع نیاز دارد و باید غذا را به دفعات بیشتر ولی با حجم کمتر مصرف کند. انرژی مورد نیاز زن باردار بیش از دوران قبل از بارداری است و در دوران شیردهی نیز مقدار آن نسبت به دوران بارداری افزایش می‌یابد.

رشد و نمو کامل جنین رابطه تنگاتنگی با تغذیه مادر دارد و تامین نیازهای مادر تنها راه برآوردن نیازهای کودکی است که در حال شکل گیری است. زیرا موادمغذی به واسطه جفت به جنین می‌رسد. برای تامین کالری مورد نیاز بدن می‌توان از حبوبات (لوبیا و نخود) و غلات (گندم و جو) و سیب زمینی استفاده کرد.

الف) سبزیجات و ویتامین‌ها

یک خانم باردار باید روزانه حدود ??? گرم میوه و سبزی در انواع مختلف مصرف کند و بهتر است میوه و سبزی طبیعی باشد و دارای اسانس و یا به صورت آب‌میوه، همراه شکر نباشد. میوه و سبزیجات، سرشار از ویتامین‌های ضروری برای رشد و نمو جنین است.

سبزیجات می‌توانند ویتامین A و C و مواد معدنی و فیبر بدن را فراهم کنند. از آنجایی که یکی از مشکلات خانم‌های باردار یبوست است، خوردن سبزی می‌تواند مانع آن شود. نیاز به مصرف ویتامین C در بارداری بیشتر است. رژیم معمولی ای‌که خانم‌ها قبل از بارداری دارند، نمی‌تواند نیاز به ویتامین C را برطرف کند.

کلم، گل کلم، کلم قرمز و لوبیا، اسفناج و گوجه‌فرنگی و کاهو همگی منابع خوبی برای تامین ویتامین B ، ?منگنز و ویتامینC هستند. گندم و جو نیز سرشار از ویتامین‌های گروه B و روی است.

ویتامین B ??در غذاهای حیوانی و فراورده‌های سویا یافت می‌شود. این ویتامین در تخم‌مرغ بیشتر بوده و در شیر، پنیر، ماهی و جگر و قلوه هم یافت می‌شود.

سبزیجات سبز تیره و زرد مانند هویج و سیب‌زمینی، فلفل سبز و کلم بروکلی سرشار از ویتامین A هستند که برای رشد جنین لازم است.

میوه‌هایی مانند پرتقال، نارنگی و لیمو و انگور نیز منبع خوبی از ویتامین C هستند.

ب) دانه‌ها و آجیل

آجیل‌ها و دانه‌ها مانند بادام زمینی و بادام و گردو و پسته سرشار از ویتامین و برای زن باردار لازم است. حدود ?? گرم کشمش دارای ? گرم فیبر است و می‌تواند تا ? درصد میزان آهن توصیه شده و یک گرم پروتئین را در بارداری فراهم کند.

ج) شیر و لبنیات

ماست و لبنیات و شیر، مواد بسیار مهم و مغذی برای دوران بارداری است. لبنیات و ماست ?? درصد از نیاز به کلسیم و پروتئین و فیبر و موادمعدنی و ویتامین‌ها را تامین می کند.

محصولات لبنی میزان زیادی از احتیاجات غذایی را برآورده می کند، به خصوص کلسیم و پروتئین که در بدن مادر ذخیره می‌شود، برای استخوان سازی بدن جنین لازم است. کلسیم ماده اصلی تشکیل دهنده استخوان و دندان است و در صورتی که کلسیم مادر کافی نباشد جنین از کلسیم استخوان‌های مادر استفاده می کند که باعث می‌شود مادر در آینده دچار پوکی استخوان شود.

هر زن باردار حداقل روزانه باید یک لیوان شیر بخورد و در صورتی که از مزه شیر راضی نیست می‌تواند به صورت شیر کاکائو و یا با ریختن در سوپ یا هر روش دیگر آن را مصرف کند.

آن دسته از مادرانی که مشکل گوارشی دارند و شیر برایشان قابل تحمل نیست، می‌توانند معادل آن یعنی یک فنجان، ماست یا پنیر مصرف کنند.

بستنی هم به علت داشتن شیر منبع خوبی از کلسیم است اما از آنجایی که زن باردار باید معادل یک فنجان و نیم از آن را مصرف کند و بستنی سرشار از شکر است برای سلامت مادر ضرر دارد و باید توجه داشت زیاد از اندازه مصرف نشود.

د) شکر

زنان باردار باید سعی کنند میزان شکر و قند مصرفی را در چای و قهوه و کیک کم کرده، به جای قهوه یا چای شیرین از آب‌میوه استفاده کنند. میوه‌های تازه، آجیل و بیسکویت به عنوان نیز وعده‌های غذایی خوبی به جای چای و شکر هستند.

و) چربی و روغن ممنوع

یکی از مهمترین تغییرات رژیم غذایی دوران بارداری تغییر در نوع چربی مصرفی است. در غذاهایی مانند پنیر، ماهی، آجیل و گوشت مقدار زیادی چربی وجود دارد. بنابراین اگر از روغن استفاده می‌کنید لازم است میزان این ماده در برنامه غذایی کاهش یابد.

بهتر است از خوردن کنسرو و غذاهای آماده پر از سس و سرخ شده پرهیز کنید. زیرا این غذاها اکثرا مواد معدنی و مغذی خود را از دست داده‌اند. از آب سبزیجات برای پختن سوپ استفاده کنید.

هـ) پروتئین

حداکثر رشد و نمو اعصاب در دوران بارداری و در سال اول زندگی صورت می‌گیرد و کمبود پروتئین در این دوره سبب ایجاد ضایعاتی در مغز می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد کمبود پروتئین در دوران بارداری موجب اختلال رشد مغزی جنین می‌شود. مغز جنین موش‌هایی که مادران آنها در دوران بارداری تحت رژیم کم پروتئین بوده‌اند از نظر کمی و کیفی با مغز جنین موش‌هایی که مادرانشان در این دوران از پروتئین کافی بهره‌مند بوده‌اند متفاوت است و سلول‌های مغز آنها کاهش می‌یابد.

پروتئین را می‌توان از منابع حیوانی و گیاهی تامین کرد. پروتئین گیاهی در غلات و حبوبات و پروتئین حیوانی در شیر، پنیر، تخم‌مرغ، ماهی، مغز، جگر، گوشت و مرغ یافت می‌شود.

مادران باردار باید حداقل هفته‌ای یک بار ماهی، جگر و تخم‌مرغ و جوجه مصرف کنند.

پروتئین مورد نیاز زنان باردار از لبنیات و پنیر نیز تامین می‌شود.

ی) مواد معدنی و ویتامین‌ها

مواد معدنی مهم مورد نیاز بدن عبارتند از: کلسیم، سدیم، پتاسیم، آهن، روی، مس، منگنز، کبالت، فسفر، فلوئورویید. در دوران بارداری با توجه به اینکه استخوان‌های جنین در حال شکل‌گیری است نیاز مادر به کلسیم بیشتر است و در انتهای بارداری، حداکثر کلسیم مصرفی مادر، صرف جنین می‌شود.

در دوران بارداری نیاز به آهن به دلیل رشد جنین و جفت و افزایش گلبول‌های قرمز بیشتر می‌شود. همچنین در بارداری دوقلویی، اواخر دوران بارداری و در زن بارداری جثه درشت و کم خونی ناشی از کمبود آهن دارد، نیاز به این مواد بیشتر می‌شود. همانطور که گفتیم کمبود ویتامین‌ها در رژیم غذایی مادر سبب بروز ناهنجاری‌هایی چون نارس بودن جنین، سقط جنین و نرمی استخوان می‌شود. ویتامین C برای رشد جنین ضروری است.

?چه مقدار آب لازم است؟

لازم است زنان باردار ? تا ? لیوان آب روزانه بنوشند و در صورتی که فعالیت فیزیکی دارند باید مقداری بیشتر آب بنوشند – آب میوه‌ها هم می‌توانند جایگزین آب شوند اما باید به خاطر داشت که آب میوه دارای کالری بیشتری است.

آب نقش مهمی در بارداری سالم دارد. آب عاملی است که در هضم و جذب غذا و رساندن موادمغذی و دفع سموم از بدن نقش اساسی دارد – همچنین نوشیدن آب مانع از عفونت مثانه می‌شود. عفونتی که می‌تواند در حاملگی بسیار خطرناک باشد. همچنین نوشیدن آب و مایعات می‌تواند از یبوست و کم‌آبی بدن زن باردار جلوگیری کند.

?پرهیزهای بارداری

در دوران بارداری لازم است برخی غذاها از برنامه غذایی زن باردار حذف شود، مانند:

?غذاهایی که حاوی مواد افزودنی باشد.

?از نوشیدن الکل، کافئین و شکر در صورتی که زیاد مصرف شود باید اجتناب کرد.

?انواع گوشت‌های ادویه زده شده، همبرگر، سس، کالباس و سوسیس بهتر است از رژیم غذایی حذف شود.

?غذاهایی که حاوی مواد رنگی است نباید خورده شود.

?بهتر است شیرینی‌های مصنوعی نوشابه حذف شود و به جای آن خرما و عسل که دارای کالری فراوانی است مصرف شود.

?خوردن نمک به مقدار زیاد برای زنان باردار مضر است همچنین بهتر است مواد نشاسته‌ای مانند چیپس، که دارای نمک فراوان است مصرف نشود.

?رژیم پر نمک منجر به تجمع مایعات در بافت‌های بدن شده و منجر به افزایش فشارخون می‌گردد.

?گوشت‌های پرچربی، سرخ‌کردنی‌ها، خامه، پیراشکی نیز بهتر است مصرف نشود.

منبع: http://www.koodakaneh.com

## توصیه به زنان باردار در مورد مصرف سیب زمینی

نتایج تحقیقات دانشمندان استرالیایی نشان داده است که مصرف زیاد و بیش از حد سیب زمینی توسط زنان باردار خطر ابتلا به دیابت نوع اول را در فرزندانشان افزایش می دهد.

پژوهشگران موسسه بین المللی دیابت در ملبورن معتقدند که ماده سمی " بافیلومایسین "که در سیب زمینی و دیگر سبزیجات ریشه ای یافت می‌شود، می تواند درکودکانی که زمینه ابتلا به دیابت نوع اول را دارند باعث بروز این بیماری شود. میتلایان به دیابت نوع اول با این بیماری متولد می شوند، در حالی که دیابت نوع دوم با چاقی و شیوه زندگی مرتبط است.

مبتلایان به دیابت نوع اول باید از نظر قند خون و انسولین تحت نظر قرار بگیرند. این افراد بیشتر در معرض خطر نابینایی، قطع عضو، بیماری کلیوی و قلبی قرار دارند. محققان دریافتند موشهای بارداری که مقادیر اندکی بافیلومایسین دریافت کردند، احتمال اینکه نوزادان آنها بعدها به دیابت نوع اول دچار شوند بیشتر است.

بین ۵ تا ۱۰ درصد از مردم حامل ژنی هستند که آنها را مستعد ابتلا به دیابت نوع اول یا دیابت وابسته به انسولین می کند. ۱۵ درصد از استرالیایی ها به این بیماری مبتلا هستند و معمولا در کودکان ۵ تا۷ سال یا در دوران بلوغ تشخیص داده می شود. البته نتایج این مطالعه در مورد تمام زنان باردار صادق نیست.تنها کسانی که از نظر ژنتیکی در برابر این عامل محیطی آسیب پذیر هستند، به دیابت نوع اول دچار می شوند.بنابراین بیشتر مردم می توانند بدون نگرانی سیب زمینی بخورند.

۱۳ درصد از سیب زمینی های عرضه شده در بازار استرالیا حاوی ریشه است که نشانه وجود بافیلومایسین است. این ماده سمی با پختن نابود نمی شود. به زنان بارداری که سابقه ابتلا به دیابت نوع اول در خانواده خود را دارند توصیه می شود سیب زمینی را کاملا پوست بکنند. در کشورهایی که میزان مصرف سبزیجات ریشه ای بالا است میزان ابتلا به دیابت نوع اول هم بالا است. بالاترین میزان ابتلا به دیابت در جهان، متعلق به کشور فنلاند و ایالت ساردنی در ایتالیا است. فنلاندی ها خیلی سیب زمینی می خورند و ساردنی ها هم چغندر زیاد مصرف می کنند که معمولا این دو نوع سبزی این نوع آلودگی را دارند.

منبع: http://www.koodakaneh.com

## مادران شیرده روزانه ۳ لیوان شیر مصرف کنند

یک متخصص کودکان و نوزادان گفت: دفعات تغذیه از پستان مادر باید بر مبنای خواست نوزاد حدود ۸ تا ۱۲ بار در طول ۲۴ ساعت باشد.

دکتر بهروز محمدی در گفت‌وگو با خبرنگار «بهداشت و درمان» خبرگزاری دانشجویان ایران، با اشاره به این که در روزهای اول تولد شیر تمام مادران کم است، اظهار داشت: در این مدت نوزاد نیز احتیاج کمتری به شیر دارد، اما تداوم شیر دادن از پستان با فواصل کوتاه، مهمترین عامل ترشح و افزایش شیر مادر است.

وی تاکید کرد: در روزهای نخست تولد به هیچ وجه نباید به نوزاد شیرخشک داده شود مگر در موارد استثنایی به علت بیماری نوزاد که باید حتما توسط پزشک معالج توصیه شده باشد.

این متخصص خاطرنشان کرد: تجویز چند نوبت شیرخشک در روز به نوزاد به تصور کم بودن شیر مادر و یا بهانه‌های غیرمعقول دیگر موجب کاهش تدریجی و قطع شیر مادر می‌شود.

وی به مادران توصیه کرد که از تجویز آب قند، داروهای خانگی مثل ترنجبین، شیرخشت و غیره به نوزاد باید خودداری کنند.

محمدی در ادامه با تاکید بر این که رعایت بهداشت برای پیشگیری از عفونت در نوزاد که در برابر عفونت بسیار آسیب‌پذیرست، الزامیست، اظهار داشت: قبل از شیر دادن دستها را باید با آب و صابون و نوک سینه را با آب ولرم تمیز کرد.

این متخصص به مادران توصیه کرد که آنها روزانه سه لیوان شیر یا مشتقات شیر مانند ماست و دوغ مصرف کنند و در طول شبانه روز استراحت کافی داشته باشند.

محمدی در پایان تاکید کرد: تمام نوزادان باید هنگام تولد، هفته اول و پایان ماه اول تولد، توسط متخصص کودکان معاینه شوند تا در صورت وجود بیماری مادرزادی و اکتسابی مداوا شوند.

## زنان باردار از مصرف اسیدفولیک غافل نشوند

به رغم توصیه های مداوم پزشکان ، بسیاری از زنان در سن باروری مکمل اسید فولیک مصرف نمی کنند.

به گزارش خبرگزاری ایسنا، واحد علوم پزشکی ایران به نقل از health day ، تازه ترین تحقیقات پژوهشگران آمریکایی نشان می دهد، تعداد کمی از زنان از فواید مصرف اسید فولیک در سن باروری اطلاع دارند و به مصرف آن علاقه نشان می دهند.

اسید فولیک یکی از عناصر حیاتی است که مصرف آن طی بارداری جهت جلوگیری از بروز نقایص جنینی، خصوصا نقص در لوله عصبی الزامی است.

پزشکان معتقدند مصرف ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک به طور روزانه برای یک زن باردار جهت رشد کامل سلولهای جنین خصوصا سلولهای عصبی ضروری بوده و با در پیش گرفتن روش مزبور می توان شمار کودکان عقب مانده ذهنی و جسمی را به طور قابل توجهی کاهش داد.

## گرسنگی و پرخوری باعث افزایش تهوع در زنان باردار می

بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف غذاهای چرب و سنگین نیز مانند عدم مصرف غذا باعث افزایش شدت تهوع در دوران بارداری می شود .

به گزارش مهر به نقل از هرالدنیوز چنان چه زنان باردار از ترس تهوع چیزی نخورند این حالت در آنها تشدید شده و دلیل آن نیز افزایش اسید معده است بنابراین بهتر است تعداد وعده‌های غذایی را افزایش و حجم آن را کاهش دهند.بنابر همین گزارش رعایت

مواردی همچون پرهیز از مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده ،عدم نوشیدن مایعات همراه با غذا، اجتناب از مصرف غذاهای سرخ شده و بوهای تند مواد غذایی و ادویه جات تهوع صبحگاهی را تشدید می‌کند.در ضمن از آنجایی که بلند شدن ناگهانی از رختخواب نیز می‌تواند ایجاد حالت تهوع را تشدید کند لذا توصیه می‌شود افراد در حالت خوابیده مقداری نان خشک ، نان برشته یا بیسکویت شور میل کنند وپس از گذشت لحظاتی به آرامی از رختخواب بلند شوند.

## مکمل‌های ویتامینی دوران بارداری

اگر برنامه غذائی شما کامل است و همه مواد غذائی مثل گوشت، لبنیات، میوه‌ها، سبزیجات و غلات را می‌خورید، پس تمام مواد مورد نیاز خود و فرزندتان را دریافت می‌کنید. اما واقعیت این است که اغلب خانمها به دلیل ویارهای صبحگاهی بهتر است از مکمل‌های ویتامینی و مواد معدنی استفاده کنند و ترجیحا قبل از دوران حاملگی استفاده از این مواد را شروع نمایند. بنابراین استفاده از این مواد یک راهکار مطمئن و تضمین‌شده برای دریافت مقدار مورد نیاز ویتامینها و مواد معدنی است. خانم هائی که مشکلات خاص و یا محدودیت‌های غذائی داشته و یا از عوارض مختلف حاملگی رنج می برند، حتما باید ویتامین‌های مختلف را در دوران حاملگی دریافت کنند؛ مثلا گیاهخواران، افرادی با عدم تحمل نسبت به برخی مواد غذایی مانند لاکتوز، بارداری دوقلویی یا تعداد قل‌های بیشتر، مبتلایان به انواع مشکلات خونی یا بیماریهای مزمن جزو این دسته از افراد می‌باشند.

چه موادی درمکمل‌ها وجود دارد که من از طریق غذاها نمی‌توانم آنها را دریافت کنم؟

اگر شما همواره تغذیه خوبی دارید و قوانین تغذیه ای را رعایت می کنید، معمولا همه مواد مورد نیاز خود را از طریق غذا دریافت می‌کنید به جز دو مورد بسیار مهم:

۱- اسید فولیک: خوردن یک داروی مکمل تنها راه مطمئن دریافت مقدار کافی اسید فولیک در روز است. تمام مقالات پزشکی پیشنهاد می‌کنند اقلا "یک ماه قبل از حاملگی خوردن ۴۰۰ میکروگرم از این ماده را آغاز کنید و با شروع حاملگی میزان آن را به ۶۰۰ میکروگرم در روز افزایش دهید (البته این مقدار علاوه بر مقداری است که شما از طریق غذاها اسید فولیک دریافت می‌کنید و البته جذب این نوع نیز به سادگی قرص‌های تکمیلی نخواهد بود). تحقیقات نشان داده‌اند که دریافت این مقدار اسید فولیک می‌تواند تا ۷۰٪ سبب کاهش اختلالات لوله عصبی شود. اغلب داروهای تکمیلی برای دوران حاملگی حاوی ۶۰۰ تا ۱۰۰۰ میکروگرم اسید فولیک هستند. اگر شما یک قرص کامل از این مکمل‌ها را نمی‌خورید، قرص جداگانه اسید فولیک استفاده کنید. اگر شما سابقه به دنیا آوردن نوزادی با اختلالات لوله عصبی دارید باید روزانه ۴۰۰۰ میکروگرم یا ۴ میلی‌گرم اسید فولیک دریافت کنید. در مورد انتخاب داروی تکمیلی مناسب با پزشک خود مشورت کنید.

۲- آهن: داروی‌های تکمیلی دوران حاملگی می تواند ضامن دریافت مقدار کافی آهن در این دوران باشد. معمولا اغلب خانم‌ها نمی‌توانند آهن مورد نیاز بدن خود و جنین را تنها از مواد غذائی مصرفی روزانه تامین کنند. چرا این اتفاق می افتد؟ چون بدن در دوران حاملگی مقدار بیشتری خونسازی می‌کند تا بتواند از جنین در حال رشد حمایت کند. بنابراین ذخائر آهن بدن شما کاهش می یابد و برای جلوگیری از ایجاد کم خونی فقر آهن در دوران حاملگی اغلب خانم‌ها باید آهن تکمیلی دریافت کنند. مقدار تجویز شده برای دوران حاملگی ۲۷ میلی‌گرم است، ۵۰٪ بیشتر از زمانی که شما حامله نیستید. متخصصین توصیه می¬کنند که در اولین ویزیت حاملگی به خانم ها آهن با دوز ۳۰ میلی‌گرم در روز داده شود، چه در یک قرص جداگانه چه به همراه سایر مواد مورد نیاز. اغلب مکمل‌های دوران حاملگی حاوی ۲۷ تا ۶۰ میلی گرم آهن هستند. (مطمئن شوید که این داروها را دور از دسترس بچه ها قرار می دهید چون برای آنها بسیار خطرناک است.) بعضی از خانم‌ها نیاز دارند که مقدار بیشتری آهن دریافت کنند. بعد از آزمایش خون اولیه پزشک شما تشخیص می‌دهد که آیا به آهن بیشتری نیاز دارید یا خیر؟ به خانم هائی که کم خونی فقر آهن دارند توصیه می شود که روزانه علاوه بر مکمل دوران حاملگی، ۶۰ تا ۱۲۰ میلی‌گرم آهن اضافه دریافت کنند. اگر شما هنوز حامله نشده‌اید اما کم خونی فقر آهن دارید معمولا پزشکتان توصیه می کند که از هم اکنون قرص آهن دریافت کنید.

آیا موادی هستند که در قرصهای مکمل دوران حاملگی وجود ندارند؟

کلسیم یکی از مواد معدنی است که ممکن است مقدار مورد نیاز روزانه در قرصهای مکمل وجود نداشته باشد. اغلب قرص‌های مکمل دوران حاملگی حاوی ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم از کلسیم هستد اما بعضی از آنها هیچ کلسیمی ندارند. دلیل این مسئله این است که کلسیم خیلی حجیم است و خود این قرص‌ها به حد کافی بزرگ هستند. مقدار مورد نیاز کلسیم شما در این دوران ۱۰۰۰ میلی گرم است یعنی همان مقداری که در دوران قبل از حاملگی به آن نیاز داشته‌اید.

(اگر شما ۱۸ ساله یا جوانتر هستید روزانه به ۱۳۰۰ میلی گرم کلسیم احتیاج دارید). اما حتما باید میزان مورد نیاز کلسیم روزانه خود را دریافت کنید زیرا بدن شما با مصرف جنین‌تان احتیاج به کلسیم بیشتری دارد در غیر این صورت در دورانهای بعدی زندگیتان مستعد پوکی استخوان خواهید بود. خوشبختانه شما از روش های مختلفی می‌توانید این ماده را دریافت کنید. به عنوان مثال هر لیوان شیر یا ماست حاوی ۳۰۰ تا ۳۵۰ میلی‌گرم کلسیم است. اما اگر معده شما نمی‌تواند مواد لبنی را تحمل کند می‌توانید از قرص‌های تکمیلی دیگری برای دریافت کلسیم استفاده کنید. بعضی از انواع جویدنی این قرص‌ها طعم خوبی دارند.

قرص‌های مکمل همچنین حاوی اسیدهای چرب مورد نیاز بدن نیستند. DHA که یکی از انواع اسیدهای چرب امگا-۳ است، برای رشد بافت عصبی، مغز و چشم جنین شما بسیار مهم است. میزان مناسب DHA روزانه ۳۰۰ میلی‌گرم است، مقداری که با خوردن ۱۵۰ تا ۳۰۰ گرم ماهی‌های آب سرد مثل قزل آلا- تامین می شود. در رژیم غذائی اغلب مردم این مقدار ماهی خورده نمی شود بنابراین در مورد دریافت مکمل‌های حاوی امگا-۳ یا DHA با پزشک خود مشورت کنید.

از کجا متوجه شوم که کدام داروی تکمیلی برای من مناسب است؟

این مسئله کاملا وابسته به نظر شما و پزشک‌تان است. در اولین ویزیت دوران حاملگی یا در ویزیت‌های قبل از آن به احتمال زیاد پزشک‌تان یک مکمل ویتامینی مناسب را برای شما تجویز خواهد کرد. توجه داشته باشید که از مکمل ویتامینی دیگری غیر از آن که پزشک‌تان تجویز کرده استفاده نکنید مگر این که او دستور داده باشد. شما الان به خوبی می دانید که داروی تکمیلی‌تان باید حاوی بعضی از مواد مغذی مانند اسید فولیک و آهن باشد که احتمالا مقدار مورد نیاز آن را با غذا دریافت نخواهید کرد و به همان اندازه مهم است که بدانید بعضی از مواد مانند ویتامین آ در صورت زیاد بودن در دارو برای جنین شما خطرناک است. برای همین است که اغلب قرص‌های تکمیلی دارای بتا کاروتن (ماده ایکه در سبزی‌ها و میوه جات وجود دارد) هستند که در بدن تبدیل به ویتامین آ می‌شود. بر خلاف ویتامین آ با منبع حیوانی که می تواند با دوزهای بالا ایجاد نقص در جنین کند، بتا کاروتن ماده‌ای است که حتی در دوزهای بالا اثرات سمی ندارد.

چه اتفاقی می افتد اگر من در یک روز اشتباها دو تا از مکمل‌های ویتامینی را بخورم؟

نگران نباشید. این مورد اگر فقط یک روز باشد خطری برای شما و جنین‌تان ندارد. اما اگر به طور مرتب این کار را بکنید برای شما و جنین‌تان مسئله ساز می شود. اگر پزشک‌تان گفته است که بنا به دلایلی شما به بعضی از مواد بیشتر احتیاج دارید سعی کنید که آن را به صورت یک قرص جداگانه دریافت کنید. قرص های مولتی ویتامین طوری ساخته شده‌اند که مواد مورد نیاز روزانه شما را تامین کنند.

چه کار می‌توانم بکنم اگر در بلعیدن این قرص‌ها مشکل داشته باشم؟

اغلب مکمل‌های ویتامینی که برای دوران حاملگی ساخته شده‌اند اندازه بزرگی دارند و بلع آنها برای بعضی از خانم‌ها به خصوص آنهائی که حالت تهوع دارند مشکل است. اگر این مشکل شما نیز هست پزشکتان می‌تواند قرص‌های کوچکتر یا با پوشش لیزتر تجویز کند. (قرص‌هائی که کلسیم ندارند معمولا اندازه‌های کوچکتری دارند و شما می توانید کلسیم را از روش‌های دیگری دریافت کنید.) انواع جویدنی مکمل‌های ویتامینی هم وجود دارد که اغلب چندان طعم خوبی ندارند.

چه کار می‌توانم بکنم اگر با خوردن قرص‌ها دل بهم خوردگی پیدا کنم؟

اگر شما یک مکمل با دوز بالای آهن دریافت می‌کنید امکان دارد که دچار دل بهم خوردگی شوید. (اگر مکمل‌ها دوز آهن شان بیشتر از میزان مورد نیاز یعنی ۳۰ میلی‌گرم نباشد معمولا مشکل خاصی ایجاد نمی‌کنند.). در ضمن دریافت آهن زیاد می‌تواند باعث یبوست- یکی از مشکلات جدی اغلب خانم‌ها در دوران بارداری- و همچنین تهوع و در موارد نادری باعث اسهال شود.

اگر آهن برای شما مشکل آفرین است با پزشک خود مشورت کنید. اگر شما کم خون نباشید او می‌تواند دوز آهن شما را کاهش دهد. اما اگر این ممکن نباشد شاید به شما توصیه کند که دارو را با آب آلو یا شب و هنگام خوابیدن بخورید که مانع تهوع شود. یا ممکن است از شما بخواهد که دارو را بعد از غذا بخورید چون با معده پر بهتر می توانید آن را تحمل کنید.

## توصیه‌های غذائی به زنان باردار

در رژیم غذایی زن باردار، قد، وزن، سن، فعالیت جسمی، سلامتی و درگیریهای روحی وروانی زن باردار باید در نظر گرفته شود رساندن وعده‌های غذایی به۴ تا۶ نوبت در روز و کم‌کردن حجم غذا در هر وعده، در ساعات معین غذا خوردن،آهسته خوردن و جویدن کامل غذا، استراحت کردن چند دقیقه قبل و بعد از خوردن غذا توصیه میشود

کلیه زنان باردار باید روزانه حتما از شیر و یا از جایگزین‌های آن مانند: ماست، و دوغ به میزان مناسب استفاده نمایند.

زنان باردار باید روزانه چند واحد از میوه‌ها و سبزی‌های خام و پخته سبزتیره و زرد که حاوی ویتامینC و ویتامینA هستند استفاده کنند.

از گوشت قرمز یا ماکیان و یا ماهی و تخم‌مرغ استفاده نمایند. ویااز جانشین آنها مانند: انواع حبوبات استفاده کنند.

از نان و غلات استفاده نمایند. که ترجیحاً حاوی سبوس و یا از دانه‌های کامل باشد.

مادران باردار باید روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب سالم بنوشند.

نخوردن غذاهای سنگین و پرچرب و غذاهای ناسازگار با مزاج، خواب کافی در شب و مراجعه منظم به دندانپزشک از سوءهاضمه تا حدزیادی می‌کاهد.

مصرف غلات سبوس‌دار و غلات همراه با حبوبات(مانند عدس پلو،لوبیاپلو) مفیدتر است.

خانمهای باردار باید توجه داشته باشند که افزایش ناگهانی وزن خطرناک است و به محض مشاهده افزایش وزن ناگهانی و ورم دست و صورت به پزشک مراجعه کنند.

مادران باردار که به شیر عدم تحمل دارند و یا گیاهخوار هستند می‌توانند از منابع گیاهی کلسیم مانند: بادام، فندق ، سبزیهای برگ سبز مانند: پونه خشک، برگ مو، کلم، لوبیا، سویا ونخود بدست آورند.

در زنان باردار که مبتلا به فشار خون نیستند عدم مصرف نمک توصیه نمی‌شود.

مادر باردار باید روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب سالم بنوشند.

داشتن رژیم غذایی مخصوص و جداگانه برای زمان بارداری لازم نیست.تغذیه زن باردار در دوران بارداری باید متعادل باشد و از کم‌خوری و پرخوری پرهیز کند.آنچه مهم است اینست که زن باردار باید بیشتر از زمانی که باردار نبوده غذا بخورد.

## نشانه های حاملگی

نشانه های حاملگی: ۱۰ نشانه اصلی که بیانگر بارداری احتمالی است.

آیا حامله شده اید؟ به احتمال زیاد تا موعد اولین پریود بعدی یا حتی یکی دو هفته بعد از آن، نشانه خاصی را مشاهده نخواهید کرد.

در صورتی که در چند ماه اخیر وضعیت قاعدگی خود را به دقت زیر نظر نداشته اید، یا اگر پریود شما نامنظم بوده و هر ماه تغییر می کرده است، ممکن است نتوانید موعد دقیق قاعدگی بعدی خود را مشخص نمایید. اما اگر برخی از نشانه های زیر در شما ظاهر شدند و تا مدتی هم پریود نشدید، ممکن است باردار شده باشید. دقت کنید که همه خانمهای حامله این نشانه ها را مشاهده نخواهند کرد. در این حالت می توانید از تستهای حاملگی خانگی استفاده کنید تا مطمئن شوید!

توجه کنید که این نشانه ها به ترتیب عکس اهمیت چیده شده اند و شماره ۱۰ کم اهمیت ترین و شماره ۱ مهمترین علامت هستند.

۱- تورم و حساسیت در پستانه

یکی از نشانه های اولیه حاملگی، حساس و دردناک شدن پستانها به علت افزایش سطح هورمونها است. درد پستانها ممکن است شبیه به درد آنها در هنگام پریود، یا کمی شدیدتر باشد. این عارضه پس از سه ماهه اول حاملگی و با عادت کردن بدن به تغییرات هورمونی، تا حد زیادی از بین می رود.

۲- خستگی

ناگهان احساس خستگی می کنید؟ یا نه، احساس کوفتگی و ضعف عمومی شدید دارید؟ هیچ کس به درستی نمی داند که علت بروز این خستگی های ناگهانی در اوائل حاملگی چیست، اما احتمالا افزایش ناگهانی سطح هورمون پروژسترون می تواند یکی از عوامل بروز خواب آلودگی باشد.

با ورود به سه ماهه دوم حاملگی احتمالا سرحال تر شده و احساس انرژی بیشتری خواهید کرد، اما احساس ضعف و خستگی در اواخر دوران حاملگی دوباره باز خواهد گشت، زیرا در آن دوران وزن نسبتا زیادتری را باید حمل کرده و همچنین به علل مختلف ممکن است خواب کافی نداشته باشید.

۳- خونریزی ناشی از لانه گزینی

برخی از خانمها در حدود روزهای یازدهم یا دوازدهم پس از باردار شدن (یعنی تقریبا همزمان با زمان پریود بعدی)، مقدار کمی خونریزی یا لکه بینی مشاهده می کنند. این خونریزی ممکن است ناشی از ورود تخمکِ بارور شده به بافت پر خونِ رحم شما باشد، اما کسی دلیل قطعی آن را نمی داند. حرکت تخم لقاح یافته به سمت رحم، ۶ روز پس از بارور شدن آغاز می شود و هنگامی که می خواهد در دیواره رحم، محلی را برای استقرار خود برگزیند، مختصر خونریزی اتفاق می افتد.

این خونریزی بسیار کم و اغلب به صورت لکه های قرمز یا قهوه ای مایل به قرمز خواهد بود و تنها یک یا دو روز طول خواهد کشید. در صورت مشاهده خونریزی یا لکه بینی، خصوصا اگر همراه با درد باشد، پزشک خود را در جریان بگذارید؛ زیرا این موارد ممکن است نشانه های حاملگی خارج رحمی باشند.

۴- تهوع یا استفراغ

در اکثر خانمها، تهوع صبحگاهی تا حدودا یک ماه پس از باردار شدن رخ نمی دهد. حتی برخی از خانمها آنقدر خوش شانس هستند که هیچ گاه این عارضه را تجربه نمی کنند. اما احساس تهوع در تعدادی از خانمهای حامله، بسیار زودتر آغاز می شود؛ همچنین این تهوع ممکن است فقط در صبحگاه رخ ندهد. عارضه ویار بارداری ممکن است صبح، ظهر یا حتی شب هنگام بروز کند.

تقریبا نیمی از خانمهایی که به این عارضه دچار می شوند، با آغاز سه ماهه دوم حاملگی، به کلی بهبود پیدا می کنند. شدت این عارضه در بقیه خانمها نیز غالبا در ماه چهارم یا پنجم حاملگی کاهش می یابد.

۵- افزایش حساسیت نسبت به بوه

اگر در اوائل دوران حاملگی به سر می برید، ممکن است احساس خوشایندی نسبت به برخی بوها، مثلا بوی ساندویچ یا حتی یک فنجان قهوه نداشته باشید؛ و حتی ممکن است برخی بوهای خاص موجب بروز حالت تهوع در شما شوند. این امر ممکن است ناشی از افزایش سریع میزان هورمون استروژن در بدن شما باشد، اما این صرفا یک احتمال است و کسی از علت قطعی آن خبر ندارد. همچنین ممکن است مشاهده کنید برخی از غذاهایی که قبلا بسیار دوست داشته اید، اکنون حال شما را به هم می زنند؛ این هم کاملا طبیعی است!

۶- نفخ شکم

تغییرات هورمونی در اوائل حاملگی ممکن است موجب بروز حالت نفخ در شما بشوند؛ که این حالت مشابه با همان وضعیتی است که برخی از خانمها پیش از آغاز پریود ماهانه خود تجربه می کنند. به همین دلیل، حتی در اوائل حاملگی که رحم شما هنوز هم بسیار کوچک است، ممکن است احساس کنید که اندازه دور کمر لباسها برای شما کوچک شده است!

۷- تکرر ادرار

اندکی پس از باردار شدن، ممکن است احساس کنید که به طور مرتب نیاز به ادرار کردن دارید. چرا؟ علت عمده این مطلب آن است که در دوران حاملگی، حجم خون و مایعات در بدن شما افزایش پیدا می کند، که در نتیجه حجم بیشتری از مایعات به کلیه ها و در نتیجه مثانه شما وارد می شود.

این عارضه ممکن است از هفته ششم حاملگی آغاز شده و در طول دوران حاملگی ادامه پیدا کرده یا حتی وخیم تر شود، البته رحم در حال رشد شما نیز فشار بیشتری بر مثانه وارد خواهد کرد.

۸- تاخیر پریود

اگر پریود شما معمولا- منظم بوده اما این بار به موقع شروع نشده است، می توانید پیش از آنکه سایر نشانه های فوق را مشاهده کنید، از تست حاملگی استفاده نمایید. اما اگر قاعدگی شما منظم نبوده یا اینکه زمان پریودهای قبلی خود را یادداشت نکرده اید، تهوع، حساسیت پستانها یا افزایش دفعات استفاده از دستشویی می توانند نشانه های حاملگی باشند.

۹- دمای پایه بدن شما بالا مانده است

اگر دمای پایه بدن خود را یادداشت می کرده اید و اکنون مشاهده می کنید که این دما به مدت ۱۸ روز در مقدار بالاتر از معمول باقی مانده است، احتمالا حامله شده اید.

و نهایتا:

۱۰- تست حاملگی خانگی که نتیجه مثبت بدهد

علی رغم تبلیغاتی که روی جعبه های این تستها دیده می شود، اکثر آنها تنها یک هفته پس از موعد پریود بعدی می توانند حاملگی را تشخیص دهند. پس اگر زودتر از این موعد از این تستها استفاده کرده و نتیجه منفی گرفتید، بهتر است چند روز بعد دوباره تست را تکرار نمایید. البته اگر هنوز پریود نشده باشید!

پس از اینکه یکی از این تستها نتیجه مثبت داد، با پزشک خود قرار ملاقات بگذارید. هنوز هم قطعی ترین روش اثبات بارداری، حداقل در ایران، انجام آزمایش خون و اندازه گیری -hCG ?است. شاید هم پزشک شما ترجیح دهد برای پیگیری های آینده، از حالا مقدار آنرا اندازه گیری کند.

## ناگفته های دوران بارداری

وقتی قبل از بارداری نزد پزشک متخصص می روید نکاتی را به شما یادآوری می کند که در دوران بارداری به یاد داشته باشید. اما این یک تجربه عجیب است که ممکن است در هر فردی با فرد دیگر تفاوت داشته باشد بنابر این همه چیز را نمی توان در چند صفحه یا چند کتاب گفت. اما در این قسمت قصد داریم شما را با نکاتی در این زمینه آشنا کنیم:

¤آنچه ممکن است پزشک نگوید

پزشکان موارد مهم را یادآوری می کنند اما احساسات مختلف مادر در این دوره ۹ ماهه ممکن است از قلم بیفتد. برای مثال احساس حالت تهوع مادران که عموما صبح اتفاق می افتد. در برخی ها عصر و در برخی افراد نیز هرگز اتفاق نمی افتد.

از دیگر مواردی که اصولا- در این دوران اتفاق می افتد نیز می توان به ورم در ناحیه پاها و بزرگ شدن حجم سینه ها اشاره نمود که می توان این موارد را با استفاده از کفش و لباس زیر مناسب و راحت برطرف نمود.

¤تغییرات غیرجسمی

لازم به یادآوری است که تغییرات دوران بارداری به تغییرات جسمی و وزنی مادر محدود نمی شود و جنبه های گوناگونی از وجود فرد تحت تأثیر قرار می گیرد تا او را مبدل به یک مادر کند:

¤حس مادری: بسیاری از خانم ها در دوران بارداری به واسطه تغییرات روحی درصدد آماده کردن محیط و عوامل به منظور تولد و رشد فرزند جدیدشان هستند. آنها به نظافت و تغییر دکوراسیون منزل می پردازند تا جایی که احساس کنند حالا دیگر خانه آماده پذیرایی از عضو جدید می باشد. و هر چه زمان زایمان نزدیک تر شد این احساس نیز در مادران قوت می گیرد.

¤عدم تمرکز نیز از دیگر مواردی است که مادران در دوران بارداری کم و بیش با آن مواجه هستند و امری طبیعی است. مادران عموما در هنگام صبح به دلیل حالت تهوع و یا در مواردی سرگیجه و ضعف و بی حالی و خستگی به ویژه در سه ماهه اول توانایی تمرکز کمتری دارند و در مواردی هم دچار فراموشی های موقت می شوند که جای نگرانی نیست و ناشی از تغییرات هورمونی می باشد.

¤نوسانات خلق و خو در نتیجه تغییرات بدنی و هورمونی نیز عادی تلقی می شود. مادران در زمان بارداری به ویژه در ماههای اول ممکن است یک دقیقه خوشحال و راضی باشند و لحظه ای دیگر احساس کنند تمایل به گریه کردن دارند. حتی ممکن است بدون دلیل خاصی از دست همسرشان عصبانی شوند. در ضمن این حالت در سه ماهه اول و سه ماهه آخر بارداری شدت می گیرد و در اواسط این خفیف تر می شود.

در ضمن در حدود ۱۰ درصد از خانم ها نیز در دوران بارداری دچار افسردگی می شوند که اگر این افسردگی در عادات غذایی و خواب آنها اختلال ایجاد کند و حالتهای ناراحت کننده را بیشتر از ۲ ماه تجربه کنند باید حتما موضوع را با پزشک متخصص در میان بگذارند.

¤پوست شما نیز ممکن است در دوران بارداری تغییر کند که این مورد هم به واسطه تغییرات هورمونی است. ممکن است به دلیل افزایش چربی و رطوبت پوست از شفافیت بیشتری برخوردار شود و یا دچار خشکی بیشتر شود.

در ضمن در مواردی نیز به واسطه تغییرات رگهای خونی ممکن است رنگ پریده تر یا قرمزتر به نظر برسید.

در عین حال در برخی از قسمتها به ویژه شکم و اطراف ناف و برخی مناطق دیگر ممکن است خطوط و حلقه های قهوه ای رنگی

دیده شود که دلیل آن نیز تغییر در رنگدانه هاست. البته این موارد قابل پیشگیری نیست اما می توان از طریق استفاده از عینک آفتابی و کرمهای ضدآفتاب حساسیت پوست را کاهش داد.

هم چنین در برخی از مناطق نیز ممکن است پوست نازک تر و یا اندکی کلفت تر از قبل شود.

¤تغییرات بافت در ناحیه مو و ناخن در بارداری ایجاد می شود. این تغییرات ممکن است موجب رشد کندتر یا تندتر موها یا ناخنها شود. در ضمن به دلیل کاهش ریزش مو در بارداری موها پرپشت تر شده و پس از یکی دو ماه بعد از شیردهی نیز دچار ریزش موی شدید می شوند که باز هم طبیعی است.

در برخی افراد رویش موهای زائد در دوران بارداری افزایش می یابد و مدتی بعد از زایمان عموما تنظیم می شود.

ناخنها نیز در دوران بارداری قوی تر و محکم تر می شوند و پس از زایمان مانند موها شکننده تر و ضعیف تر می شوند. پس بهتر است پس از زایمان ناخنها کوتاه نگاه داشته شوند و از مواد شیمیایی نیز روی آنهااستفاده نشود.

¤در دوران بارداری ممکن است نتوانید برخی از کفشهایی را که قبلا می پوشیده اند استفاده کنید اما جای نگرانی نیست. زیرا حجم مایعات درون بدن افزایش یافته و بخشی از این تجمع زیر پوست می باشد و موجب ورم به ویژه در ماههای آخر بارداری می شود. پس بهتر است در این زمان از کفشهای نرم و گشاد استفاده شود.

¤با توجه به اینکه بدن در دوران بارداری هورمونی به نام ریلاکسین ترشح می کند که موجب آماده سازی و نرم شدن مفاصل لازم به ویژه در ناحیه اتصال لگن می باشد ممکن است بدن در این دوران ثبات و استحکام قبل را نداشته باشد. از این رو باید بیشتر مراقب بود زیرا ممکن است به واسطه لغزش پا یا لیز خوردن شخص تعادل خود را از دست بدهد و به زمین بیفتد. در ضمن بد نیست در هنگامی که نشسته اید با انقباض و انبساط مفاصل زانوی خود را تقویت سازید.

¤مشکلات گوارشی از جمله مسائلی هستند که بسیاری افراد در دوران بارداری با آن رو به رو هستند. ممکن است افراد در این دوران بیشتر دچار نفخ و یبوست شوند.

¤مشخص شدن رگهای خونی از روی پوست به دلیل فشاری که به آنها می آید طبیعی است به ویژه در ناحیه پاها رگها به دلیل فشار منسبط می شوند و قابل مشاهده می شوند. به این عارضه واریس بارداری نیز گفته می شود.

### استخوان مادر شیرده پوک می شود مگر اینکه...

تراکم استخوانی در مادران شیرده کم می شود ولی این وضعیت دائمی نیست و با تکمیل دوران شیردهی استخوان ترمیم می شود. در مرکز تحقیقات تغذیه کودکان در دانشکده پزشکی هاستون به بررسی این مسأله پرداخته شده است. در یک بررسی تغییرات استخوانی ۷۶ مادر تازه زایمان کرده در طول ۲ سال ثبت شده است، که نیمی از آنها تغذیه با شیر مادر و بقیه تغذیه با شیر خشک را انتخاب کردند.

تحقیقات قبلی نشان داده بودند که شیردهی موجب کاهش تراکم استخوانی می شود که خطر بروز پوکی استخوان را افزایش می دهد. در حقیقت ۴ تا ۶ درصد کاهش تراکم استخوانی در مهره های کمر حاصل می شود زیرا مادر شیرده هر روز حدود ۲۱۰ میلی گرم کلسیم از طریق شیر از دست می دهد. تحقیق اخیر هم همین مطلب را تأیید می کند و لیکن ادامه تحقیقات نشان داد، مادرانی که شیردهی را تا ۹ ماهگی ادامه داده اند، تراکم استخوانی آنها نسبت به زمانی که تازه زایمان کرده بودند ۳ درصد بیشتر شده و با ۲ سال شیردهی کامل ، تراکم استخوانها به مرور افزایش یافته و به حالت اولیه باز می گردد.

اگرچه تراکم استخوانی در مادرانی که با شیر خشک کود کشان را تغذیه کرده بودند تغییری نداشت و کاسته نشد ولیکن عقیده محققین بر این است که این کاهش خفیف و افزایش مجدد تراکم استخوان با شیردهی موجب محکم ترشدن استخوان مادرمی شود. البته باید توجه داشت مادر شیرده ، روزانه به ۳ لیوان لبنیات مقداری بادام و سبزیجاتی چون اسفناج و جعفری و نعناع و کرفس و کلم نیاز دارد تا ۱۰۰۰ میلی گرم نیاز کلسیم او تأمین شود.

### افزایش وزن در بارداری

مهمترین نکته ای که باید مورد توجه قرار دهید این است که شما بپذیرید که در این دوران به تدریج وزن اضافه خواهید کرد! این افزایش وزن برای شما ضروری است چرا که بدن شما باید تغییر کند تا پذیرای فرزندتان برای شروع زندگی باشد. اگر در گذشته با انواع رژیمهای لاغری دست و پنجه نرم کرده اید یا حتی اگر تاکنون هیچ رژیمی را امتحان نکرده اید، شاید برایتان مشکل باشد که بپذیرید افزایش وزن در طول حاملگی امری طبیعی است و باید رخ دهد. شاید وقتی روی ترازو می روید و می بینید که عقربه آن هر بار وزن بیشتری را نشان می دهد احساس نارضایتی کنید. بهتر است بدانید بخش عمده ای از اضافه وزن شما مربوط به موارد زیر خواهد بود:

- هنگام تولد، نوزاد شما حدود ۳۰۰۰ تا ۳۵۰۰ گرم وزن خواهد داشت.
- در طول بارداری، لایه عضلانی رحم شما بطور قابل ملاحظه ای رشد کرده و حدود ۹۰۰ گرم به وزن آن اضافه خواهد شد.
- جفت و ضمائم آن، که مواد غذایی را به جنین شما می رساند حدود ۶۰۰ گرم وزن دارد.
- سینه های شما حداقل ۴۰۰ گرم اضافه وزن پیدا می کند.
- حجم خون در بدن شما بالغ بر ۱۲۰۰ گرم افزایش می یابد.
- مقادیری مایع در لابلای بافتهای بدن شما و بصورت مایع آمنیوتیک در اطراف جنین ایجاد می شود که حدود ۲۶۰۰ گرم وزن خواهد داشت.
- بعلاوه ممکن است مقادیری بافت چربی در طول بارداری در بدن شما تجمع یابد که بعنوان ذخیره انرژی برای دوران شیردهی کاربرد خواهد داشت و می تواند حدود ۲۵۰۰ گرم در نظر گرفته شود.

به این ترتیب در پایان دوران حاملگی شما بیش از ۱۱ کیلوگرم نسبت به زمان قبل از حاملگی اضافه وزن خواهید داشت و بسیار مهم است که به یاد داشته باشید افزایش وزن حین بارداری برای سلامت شما و جنین ضروری است و بخش عمده ای از این اضافه وزن با تولد نوزادتان و بخش دیگر با گذشت زمان کوتاهی پس از زایمان از بین خواهد رفت. بهتر است بیش از آنکه به فکر اضافه وزن باشید، به آنچه می خورید توجه نشان دهید. حذف غذاهای آماده و بی ارزش و نیز انجام منظم فعالیت و ورزشهای دوران بارداری (بهتر است در اولین جلسه مراقبتهای بارداری در مورد ورزشهایی که می توانید انجام دهید سوال نمائید) می تواند تاثیر مثبتی در احساس شما نسبت به افزایش وزن بارداری ایجاد کند.

چقدر افزایش وزن برای من مناسب است؟

مقدار افزایش وزن برای خانمهای باردار متفاوت است و بستگی به قد و وزن پیش از بارداری آنها دارد. معمولا این مقدار بصورت یک محدوده و نه یک عدد ثابت در نظر گرفته می شود و بر اساس شاخص توده بدنی یا BMI محاسبه می شود. شما نیز می توانید با استفاده از محاسبگر نی نی سایت و با وارد کردن قد و وزن قبل از حاملگی BMI خود را محاسبه کرده و مقدار افزایش وزن مطلوب خود را در دوران بارداری بدست آورید.

آیا لازم است که در دوران بارداری وزن خود را اندازه گیری کنم؟

در گذشته نه چندان دور، خانمهای باردار در هر ویزیت مراقبتهای دوران بارداری باید وزن کشی می شدند. این موضوع بسیاری از خانمها را دلخور می کرد و با توجه به اینکه در بسیاری از موارد پزشک یا ماما از وزن پیش از حاملگی خانم حامله آگاهی نداشتند، نمی توانستند در مورد سلامت و افزایش وزن مورد انتظار وی نظر قطعی داشته باشند. امروزه توصیه می شود که در اولین قرار ملاقات (و حتی قبل از آن) اندازه گیری وزن انجام شود و با محاسبه BMI افزایش وزن مطلوب در دوران بارداری محاسبه شود.

اندازه گیری هفتگی وزن به شما کمک خواهد کرد که کنترل بیشتری بر اضافه وزنتان داشته باشید و ممکن است در برخی مواقع لازم باشد قبل از اینکه میزان افزایش وزن از کنترل شما خارج شود، مقدار یا نوع خوراک خود را تعدیل کنید.

افزایش وزن بیش از حد چه عواقبی خواهد داشت؟

بعضی از دردها و ناراحتی های دوران بارداری با افزایش وزن ارتباط دارند. کمر درد و احساس زمختی و بیقوارگی از موارد شایع این عوارض هستند. البته باید شکرگزار باشیم که مرکز حفظ تعادل به هر حال با این افزایش وزن سریع تطابق کرده و مرکز ثقل بدن ما را مجددا تنظیم می کند. بسیاری از خانمها از تورم پاها و بخصوص در قسمت مچ و قوزک پا شکایت دارند، البته این تورم ناشی از افزایش مقدار خون و آب بین بافتهای بدن است و بطور طبیعی در طول بارداری رخ می دهد و با افزایش وزن ناشی از چاق شدن در حاملگی تفاوت دارد.

نکته بسیار مهم: در صورت مشاهده تورم ناگهانی در دستها و صورت بلافاصله با پزشک یا مامای خود تماس بگیرید، ممکن است دچار یکی از عوارض خطرناک دوران بارداری به نام پره اکلامپسی شده باشید.

چگونه از شر این همه اضافه وزن خلاص خواهم شد؟

قبل از هر چیز، داشتن یک رژیم غذایی سالم در طول حاملگی بسیار کمک کننده خواهد بود، بعلاوه می توانید انواعی از فعالیتهای ورزشی مناسب در دوران بارداری را با نظر پزشک معالجتان انجام دهید. بخش عمده ای از اضافه وزن بارداری شما همچنانکه پیشتر ذکر شد، پس از زایمان از بین می رود. معمولا بیشتر مادران از در طول ۶ هفته پس از زایمان کاهش وزن قابل ملاحظه ای پیدا می کنند. بعد از زایمان نیز همان تغذیه سالم را ادامه دهید با این تفاوت که بهتر است با یک متخصص تغذیه نیز مشورت کنید تا بخصوص در صورت شیردهی رژیم مشخصی را برای شما در نظر بگیرد. به این ترتیب مقادیر زیادی از اضافه وزن دوران بارداری را در مذت زمان مناسب از دست خواهید داد. با این حال نباید انتظار داشته باشید که اضافه وزنی که طی ۹ ماه ایجاد شده بسرعت کاهش یابد، گاهی به همان مدت زمان یا بیشتر نیاز دارید تا به وزن اولیه خود باز گردید.

### اسید فولیک: پیشگیری از نقصهای عصبی در جنین

مصرف فولیک اسید که به آن فولات یا ویتامین B۹ نیز گفته می شود، یکی از موادی است که سبب پیشگیری از بروز اختلالات در تکامل لوله عصبی در جنین می شود؛ اتفاقی که سالانه از هر ۱۰۰۰ بارداری ممکن است یکی را درگیر کند. مطالعات نشان می دهند که مصرف فولیک اسید طی بارداری موجب کاهش یا پیشگیری از بروز اختلالات عصبی در جنین می شود که ناشی از بسته شدن نامناسب لوله عصبی در اوایل بارداری است. برخی از این اختلالات عبارتند از : اسپینا بیفیدا ( باز باقی ماندن قاعده مهره ها که سبب نمایان شدن نخاع و اعصاب می شود)؛ انانسفالی (عدم وجود مغز و نخاع به صورت مادرزادی)؛ و انسفالوسل (بیرون زدگی مغز داخل حفره ای در جدار جمجمه). در مادرانی که یک ماه پیش از باردار شدن مقدار دوز پیشنهاد شده (۴۰۰ میکروگرم روزانه) اسید فولیک را مصرف کرده و آنرا تا پایان سه ماهه اول ادامه داده اند وقوع این بیماریها در جنین کمتر گزارش شده است. همین یک دلیل کافیست تا هر خانم باردار حتی پیش از بارداری مصرف این ماده را آغاز کند. به علاوه برخی از مطالعات نیز افزایش احتمال وقوع سقط، شکاف لب یا کام، اختلالات اندامها و انواع خاصی از اختلالات قلبی را در نوزادان مادرانی که به نظر

می رسیده در طول بارداری به اندازه کافی فولیک اسید مصرف نکرده اند، نشان داده است.

بدن شما برای ساختن، ترمیم و عملکرد مناسب DNA به این ماده غذایی نیاز دارد. DNA نقشه ژنتیک ما را تشکیل می دهد و سنگ بنای اولیه سلولهاست، بنابراین در وضعیت بارداری که سلولها بشدت در حال تکثیر و رشد هستند به مقدار زیادی اسید فولیک نیاز خواهد بود. از سوی دیگر اسید فولیک در یک روند متابولیک پیچیده دیگر نیز نقش دارد که در آن یک اسید آمینه به نوع دیگری تبدیل می شود و در صورت کمبود فولات در بدن ممکن است ازدیاد آن منجر به اختلالاتی در لخته شدن خون، جدا شدن جفت، سقط های مکرر و مرده زایی شود. در آخر اینکه فولیک اسید در ساخته شدن گلبولهای قرمز خون هم نقش دارد و کمبود فولیک اسید موجب بروز کم خونی در مادر نیز می شود. ممکن است در چند قلویی ها و یا هنگامی که مادر نیاز بیشتری به این ماده دارد (مانند بیماری کرون یا اعتیاد به الکل)، مصرف فولیک اسید اضافی ضرورت پیدا کند.

علائم کمبود این ماده چیست؟

علائم ناشی از کمبود اسید فولیک ممکن است بصورت مخفی باشد و علائم اختصاصی برای تشخیص آن وجود نداشته باشد. ممکن است فرد دچار اسهال، کاهش اشتها، از دست دادن وزن، ضعف، زخم در دهان و زبان، سردرد، تپش قلب و تحریک پذیری شود. اگر مقدار کمبود اسید فولیک در بدن شما در حد خفیف باشد حتی ممکن است هیچ علامت بارزی نداشته باشید، در حالیکه تاثیر نامناسب بر جنین در حال رشد و تکامل بسیار قابل توجه و وخیم خواهد بود. به همین دلیل است که همه زنان در سنین باروری باید اسید فولیک مصرف کنند حتی اگر به نظر می رسد از نظر سلامتی مشکلی ندارند.

به چه مقدار اسید فولیک نیاز دارم؟

یک ماه قبل از اینکه اقدام به شروع بارداری کنید، باید روزانه ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک را برای کاهش خطر اختلالات لوله عصبی در جنین مصرف کنید. تکامل لوله عصبی از حدود هفته سوم پس از لقاح آغاز می شود و این ممکن است همزمان با وقتی باشد که شما تازه از بارداری خود با خبر شده اید. از آنجا که نسبت زیادی از بارداری ها ممکن است بدون برنامه ریزی قبلی اتفاق افتد صاحب نظران بهداشت عمومی معتقدند که کلیه زنان در سنین باروری بهتر است بطور روزانه اسید فولیک مصرف کنند.

از زمانی که شما باردار می شوید این مقدار حتی افزایش می یابد و شما باید روزانه ۶۰۰ میکروگرم تا ۱ میلی گرم اسید فولیک مصرف کنید. از آنجا که اسید فولیک یک ویتامین محلول در آب است، بدن مقادیر بیشتر از نیاز را دفع می کند و به همین دلیل نیز برای مدت زیادی در بدن ذخیره نمی شود و باید هر روز آن را جایگزین کرد.

یک مطالعه نشان داده است که میزان فولات در خون زنان باردار چاق کمتر از زنان لاغر و کوچک جثه است و همچنین احتمال بروز اختلالات لوله عصبی در نوزادان مادران چاق بیشتر است. اما هنوز رابطه قطعی میان این دو موضوع کاملا مشخص نشده است. خانمهایی که دارای فرزندی با اختلال لوله عصبی هستند ریسک بالاتری دارند تا در بارداری بعدی نیز این مساله برای جنین بوجود آید. بنابراین به این گروه از زنان باردار توصیه می شود که حدود ده برابر افراد عادی یعنی روزانه ۴ میلیگرم اسید فولیک مصرف کنند و مانند سایرین مصرف آنرا از یک ماه قبل از بارداری شروع کرده و تا حداقل پایان سه ماهه اول بارداری ادامه دهند.

آیا لازم است که قرصهای مکمل ویتامینی مصرف کنم؟

قطعا شما به مصرف روزانه اسید فولیک بصورت قرص مکمل نیاز دارید. حتی اگر فردی باشید که از میوه ها و سبزیجات تازه به اندازه کافی مصرف می کنید بهتر است این ماده را بصورت قرص نیز به تغذیه روزانه خود اضافه کنید. اگر تهوع اوایل بارداری مانع از مصرف مرتب ویتامینهای مخصوص این دوره می شود حداقل می توانید قرص اسید فولیک را بطور جداگانه تهیه کرده و با توجه به کوچک بودن آن به سادگی میل نمائید.

بهترین منابع غذایی آن کدامند؟

برخی فرآورده های غلات مانند برخی انواع آرد، غلات مورد مصرف در صبحانه و پاستاها با فولیک اسید غنی می شوند. اتخاذ یک رژیم غذایی متعادل می تواند به شما در رفع نیاز به اسید فولیک کمک کند. مصرف روزانه یک فنجان غلات غنی شده با صبحانه همراه شیر و نوشیدن یک لیوان آب پرتقال می تواند نیمی از نیاز روزانه شما به فولیک اسید را برآورده کند. برخی مواد دیگر که به صورت طبیعی حاوی اسید فولیک هستند عبارتند از : میوه ها مانند پرتقال و توت فرنگی، بنشن مانند عدس، مخمر آبجو، سویا، فرآورده های غلات و سبزیجات با برگ های سبز تیره مانند کلم بروکلی، نخود فرنگی و مارچوبه.

## افزایش وزن در دوران بارداری

تغییرات وزن در دوران بارداری متغیر است و نژاد، سن، وزن قبلی، قد و عوامل دیگر در آن دخالت مستقیم دارند.

به طور طبیعی، در سه ماهه اول بارداری، ۲-۱ کیلوگرم افزایش وزن وجود دارد. در شش ماههٔ بعد، هفته ای ۴۰۰ گرم یا ماهی ۵/۱ کیلو گرم به وزن باردار افزوده می شود.

بنابراین افزایش وزن در دوران حاملگی به میزان ۱۲-۱۰ کیلوگرم طبیعی است.

کار و استراحت

اغلب زنان باردار حداقل به ۸ ساعت خواب شبانه و همچنین به استراحت بعدازظهر احتیاج دارند. فعالیت برای حاملگی زیان آور نیست، اما باید از انجام کارهای سنگین و جابه جا کردن وسایل سنگین خودداری کرد.

آرامش روحی

وضعیت روحی و روانی مادر در دوران بارداری به طور مستقیم روی سلامت جنین تأثیر می گذارد.

ورزش

ورزش در دوران بارداری برای مادر و جنین مفید است. به طور کلی لازم نیست زن حامله تمرینات ورزشی خود را محدود کند به شرطی که خود را خسته نکند. بنابراین باید از انجام ورزش های سنگین که خطر افتادن، زمین خوردن و ضربه دیدن دارد پرهیز شود.

استحمام

دوش گرفتن در طول حاملگی مشکلی ایجاد نمی کند. معمولاًخانم های حامله بیشتر عرق می کنند و ترشحات مهبلی بیشتری دارند. بنابراین حمام روزانه نه تنها آرام بخش است، بلکه از عفونت های مختلف نیز جلوگیری می کند. ولی باید توجه داشت که از حمام کردن در وان یا حمام های لغزنده و پوشیدن دمپایی های ابری در حمام خودداری شود زیرا احتمال بهم خوردن تعادل و لغزیدن زیاد است.

لباس پوشیدن

لباس دوره بارداری باید آزاد و راحت باشد. باید از پوشیدن جوراب های تنگ و کشدار و استفاده از کمربند و سینه بند تنگ خودداری کرد. بهتر است در این دوران خانم باردار از کفش های پاشنه کوتاه استفاده کند و روزانه لباس های زیر خود را عوض کند.

مراقبت از دهان و دندان

باید از خوردن شیرینی ها و آب نبات های سفت و نوشابه های رنگی خودداری کرد. در ضمن باید بعد از خوردن هر ماده غذایی، دهان خود را شست و دندان ها را مسواک زد و در صورت لزوم دندانپزشک مراجعه کرد.

مسافرت

معمولاًدر دوران بارداری مسافرت های طولانی توصیه نمی شود. قبل از سفر باید با پزشک مشورت کرد. خانم هایی که سابقه سقط یا زایمان زودرس دارند، باید از مسافرت در ماه های اول و آخر بارداری خودداری کنند.

اجابت مزاج

معمولاًدر دوران بارداری به علت تغییرات دستگاه گوارش، یبوست ایجاد می شود. برای بهبود این حالت، خانم باردار باید از مایعات، سبزیجات و میوه جات استفاده کند. حرکت و فعالیت نیز بهبود وضع اجابت مزاج مؤثر است. در دوران بارداری نباید داروی مسهل مصرف شود.

روابط زناشویی

یک خانم باردار سالم می تواند روابط جنسی خود را ادامه دهد. در مواردی که خطر سقط، زایمان زودرس وپارگی کیسهٔ آب وجود دارد، مقاربت نباید انجام گیرد. توصیه می شود در ماه آخر حاملگی روابط زناشویی محدود شود.

واکسیناسیون

تزریق هر نوع واکسن در دوران بارداری حتماًباید با نظر پزشک باشد. تنها واکسنی که معمولاًدر دوران بارداری تزریق می شود واکسن کزاز است.

مصرف سیگار

مادرانی که در طول بارداری سیگار می کشند در مقایسه با غیر سیگاری ها، نوزادان کوچکتری به دنیا می آورند. مصرف سیگار و مواد مخدر برای جنین مضرّ است و خانم های باردار باید به طور کامل از کشیدن سیگار پرهیز کنند.

مصرف الکل و داروها

مصرف الکل توسط خانم باردار در جنین ایجاد ناهنجاری می کند. زایمان زودرس در خانم هایی که الکل مصرف می کنند بیشتر مشاهده می شود.

خانم های باردار باید قبل از مصرف هر نوع دارو با پزشک مشورت کنند زیرا برخی از داروها بر روی سیر طبیعی حاملگی و رشد جنین تأثیر می گذارند.

پرتو نگاری

دریافت هر نوع اشعه (مثل عکسبرداری با اشعه ایکس) در حاملگی ممنوع است زیرا احتمال ایجاد ناهنجاری در جنین را افزایش می دهد.

تماس با حیوانات اهلی

برخی از حیوانات اهلی مانند گربه منتقل کنندهٔ بیماری هایی هستند که بر روی بارداری و جنین اثر می گذارند. انتقال عفونت از گربه به خانم باردار معمولاًمنجر به از بین رفتن جنین می شود. در صورت باقی ماندن جنین نیز، ناهنجاری هایی از قبیل اشکالات مغزی، عقب ماندگی ذهنی و غیره ایجاد خواهد شد. بنابراین خانم باردار باید از تماس با حیوانات اهلی جداًخودداری کند.

تماس با عوامل بیماری زا

خانم باردار باید از تماس با افراد مبتلاـ به بیماری های عفونی، رفت وآمد در اماکن عمومی و شلوغ و سربسته و مکانهایی که احتمال آلودگی وجود دارد و استفاده از مواد غذایی تهیه شده در خارج از منزل، جداًخودداری کند.

علائم خطر

خانم باردار باید به محض مشاهده هر یک از علائم زیر به مراکز بهداشتی – درمانی یا پزشک یا ماما مراجعه کند:

•خونریزی از دستگاه تناسلی
•افزایش ناگهانی وزن بدن
•اختلالات بینایی و تاری دید
•تهوع و استفراغ مداوم و شدید
•احساس تغییر حرکات جنین
•مشکل ادراری
•درد زیر دل
•لاغری و چاقی بیش از حد
•ورم به خصوص در دستها و صورت
•سردردهای شدید
•درد سردل
•تب و لرز
•تنگی نفس و طپش قلب
•سرفه مداوم و شدید
•دردهای منظم شکم
•آبریزش و هر نوع ترشح بدبو و چرکی از ناحیه تناسلی

### بارداری درزنان دیابتی

محققان دانمارکی می گویندزنان مبتلابه دیابت نوع اول که در دوران بارداری وقبل ازآن میزان قندخون خودرابه طورروزانه کنترلمی کنندبارداری ووضع حمل بهتری خواهندداشت .
ةبه گزارش پایگاه اینترنتی رویترزازنیویورک ,دکتر"دورت جنسن " ازبیمارستان دانشگاهی اودنس وهمکارانش دربزرگترین تحقیقی که تاکنون برروی زنان بارداردیابتی انجام شده است دریافتندفقط یک سوم ازاین زنان میزان قندخون راکنترل می کنند کنترل منظم وروزانه میزان گلوکزخون خطربروزنقایص مادرزادی ومرگ نوزادان راکاهش می دهد
محققان میزان بروزعوارض بارداری درکل جمعیت رابا۱۲۱۸ بارداری پی درپی در۹۹۹ زن مبتلابه دیابت نوع اول مقایسه کردند
۳/۱ درصدنوزادان مادران دیابتی بلافاصله بعدازتولدجان سپردند
که این میزان درکل جمعیت ۰/۷۵ درصدبود میزان مرده زایی درگروه اول
۲/۱درصدودرکل جمعیت ۰/۴۵ درصدبود نقایص مادرزادی نیزدرگروه
اول ۵ درصدودرکل جمعیت ۲/۸ درصدمشاهده شد
دربین ۹۳ زن دیابتی که نوزادآنهامرده یاباناهنجاری متولدشد
۲۲درصددرزمان لقاح قندخون خودراکنترل می کردند اما۳۵ درصدازنانی
که زایمانی بدون مشکل داشتندقندخودخودراکنترل می کردند
نتایج این مطالعه بیانگرلزوم کنترل قندخون ,مراقبت وآموزش بیماران است .

### نکاتی مفید در مورد سلامت دندان زنان باردار

حالا- دیگر این روایت تبدیل به ضرب‌المثل شده است که مادران می‌گویند: هر کدام از دندان‌هایم را به خاطر تولد یکی از فرزندانم از دست دادم!اگرچه کاملا- واضح است که سرنوشت تلخ این دندان‌های ناکام را باید در تنبلی و بی مبالاتی مادران جست‌وجو کرد تا تولد یک نوزاد تازه، اما دغدغه دندان و درد دندان، سایه شومی است که با توجه به شرایط دوران بارداری، همیشه بالای سر مادران ایستاده است؟
?مراجعه به دندانپزشک در دوران بارداری و شیردهی
بر خلاف تصور بسیاری از خانم‌ها، انجام درمان‌های دندانپزشکی در طول دوران بارداری و شیردهی برای کودک آنها هیچ خطری ندارد، اگرچه در مورد نوع درمان و زمان انجام آنها، اولویت‌ها و الزاماتی وجود دارد که باید به آنها توجه کرد.
اگر دوره ? ماهه بارداری را به ? قسمت تقسیم کنیم، بهترین زمان برای انجام درمان‌های دندانپزشکی ? ماهه دوم حاملگی است.
درمان‌های دندانپزشکی در طول مدت بارداری شامل درمان‌های ساده و پیشگیرانه، مانند جرم‌گیری و ترمیم پوسیدگی‌هاست. انجام درمان‌های پیچیده‌تر معمولا- به بعد از این دوران موکول می‌شود، مگر آنکه به دلیل ابتلای مادر به درد دندان، گریزی از آنها نباشد. در ? ماهه اول بارداری جنین در رحم مادر، در حال شکل‌گیری است و از آنجا که مصرف برخی داروها (از جمله داروهای مسکن) و احتمال بروز عفونت‌های دندانی می‌تواند روی روند رشد و تکامل جنین اثر بگذارد، ترجیح بر آن است که مادران درمان‌های دندانپزشکی را به ? ماهه دوم موکول کنند. در این دوران خانم‌ها باید احتمال حاملگی خود را با دندانپزشک در میان بگذارند چراکه طرح درمان انتخابی و نوع داروهای تجویزی توسط دندانپزشک ممکن است روی سلامت جنین اثر مستقیم یا غیرمستقیم داشته باشد.
در ? ماهه سوم بارداری، تحمل مادر برای نشستن روی یونیت (صندلی) دندانپزشکی کاهش می‌یابد؛ چراکه بزرگ شدن جنین، روی مثانه مادر و ورید اجوف تحتانی او فشار وارد می‌کند. در این حالت ممکن است نیاز باشد مادر هر از گاهی از حالت خوابیده به حالت نشسته به پهلو، در آید و یا با فواصل زمانی کوتاه به دستشویی برود.
?نکات مورد توجه هنگام مراجعه به دندانپزشک؟
از شایع‌ترین داروهایی که در دوران بارداری یا شیردهی منع مصرف دارند می‌توان به مسکن‌ها (بروفن و استامینوفن کدئین) اشاره کرد که بسیاری از خانم‌ها به مصرف روزانه آنها اعتیاد پیدا کرده‌اند!حتی پنی‌سیلین نیز برای مادران شیرده منع مصرف دارد. سفالکسین، جایگزینی است که معمولا پزشکان و دندانپزشکان در صورت نیاز به آنتی بیوتیک آن را تجویز می‌کنند.
دغدغه خاطر دیگر مادران در این موارد، اثر تابش اشعه ایکس حین تهیه کلیشه رادیوگرافی است که ممکن است برای جنین خطرناک باشد اما تحقیقات نشان می‌دهند که در صورت استفاده مادر از روپوش سربی که حین انجام رادیوگرافی از آن استفاده می‌شود، هیچ خطری متوجه جنینی که در شکم دارد نیست؛ مخصوصا اگر مادر در سه ماهه میانی بارداری باشد. با این وجود اغلب دندانپزشکان، تا حد امکان، از انجام رادیوگرافی برای مادران حامله اجتناب می‌کنند.
?بهداشت دهان برای مادران
در دوران بارداری، تغییرات هورمونی بدن مادر، او را مستعد ابتلا به بیماری و التهاب لثه می‌کند. روی همین اصل دندانپزشکان به زنان حامله توصیه می‌کنند بیش از سایر دوران زندگی به رعایت بهداشت دهان و دندان خود بپردازند.
این توصیه زمانی جدی‌تر می‌شود که مادران جوان به دلیل دغدغه‌های تازه‌ای که در جریان زندگی مشمول آن شده اند، از انجام بسیاری از وظایف روزانه خود، نظیر مسواک زدن و شست‌وشوی دهان، غفلت می‌ورزند. مراجعه دوره‌ای به دندانپزشک برای بررسی وضعیت سلامت دندان‌ها توصیه دیگر دندانپزشکان به زنان حامله و شیرده است، تا پوسیدگی و بیماری‌های احتمالی دهان و دندان ایشان در همان مراحل ابتدایی متوقف یا درمان شوند و نیاز به درمان‌های پیچیده و پر هزینه در این دوران مرتفع گردد.

### نیاز مبرم زنان به ذخیره کلسیم و آهن

«زنان نیاز مبرمی به ذخیره کلسیم، دریافت آهن و بسیاری از مواد غذایی دارند و این ذخیره‌سازی باید از سنین خیلی کم و حتی نوزادی شکل بگیرد.» این را دکتر سید ضیاءالدین مظهری رئیس انجمن تغذیه ایران می گوید که معتقد است زنان در سنین مختلف و به خصوص در دوران کودکی، دوران پیش از بلوغ و دوران بلوغ باید برنامه غذایی‌شان متنوع باشد و تمامی مواد لازم از جمله اسیدهای چرب، انواع ویتامین‌ها، پروتئین‌ها، سبزیجات و میوه‌ها در آن قرار بگیرد. متخصصان تغذیه معتقدند لازمه تأمین چنین موادی استفاده از یک تغذیه متعادل، متناسب و متنوع است. اما تغذیه متعادل و متناسب یعنی چه؟ دکتر مظهری در پاسخ به این سؤال می گوید منظور از تغذیه متناسب، تأمین انرژی لازم بدن هر شخص با توجه به سن و سال، وزن و فعالیت اوست و همچنین وضعیت غذایی متعادل از آن جهت مورد بحث قرار می گیرد که بتواند ۵۰ ماده حیاتی مورد نیاز میلیاردها سلول بدنی را در اختیارش بگذارد و با توجه به این‌که هیچ گروه غذایی دربردارنده همه این عناصر حیاتی نیست لازم است برنامه‌ریزی صحیح غذایی شامل تأمین غذا از ۴ گروه اصلی شیر و لبنیات، غلات و فرآورده‌های گوشتی یا حبوبات جایگزین و مغزها و دانه‌ها باشد.
متخصصان بر این باورند که عدم استفاده از این مواد لازم در سنین جوانی باعث عدم مقابله مناسب بدن در برابر بیماری‌های جسمی و روحی و کنش‌های عصبی می‌شود و با گذشت زمان به دردهای استخوانی و مفاصل می‌انجامد. در چنین شرایطی وقتی فرد ازدواج می‌کند و لازم می‌شود که از ذخایر بدن خود در اختیار جنین بگذارد، مشکلات بیشتری در وی ظاهر می‌شود. دکتر مظهری تقسیم سلولی در دوران بلوغ را شبیه به دوران نوزادی می‌داند و می‌گوید همان‌طور که بعد از تولد تقسیم سلولی بسیار سریع است و نیاز به مواد مغذی را در بدن افزایش می‌دهد، در دوران بلوغ نیز درست همین اتفاق می‌افتد و چون دختر خانم‌ها زودتر به این دوران می‌رسند تأمین نیاز مواد مغذی برایشان ضروری‌تر است ولی چون توجه به تناسب اندام نیز در این سنین بیشتر می‌باشد گاهی افراد اقدام به گرفتن رژیم‌هایی می‌کنند که جهش رشدی آنان را کاهش می‌دهد؛ برای مثال قد آن‌ها کوتاه‌تر می‌ماند و به رشد کافی خود نمی‌رسد یا استخوان‌های نازک‌تر و کم‌توان‌تری برایشان شکل می‌گیرد و این مشکلات وقتی بیشتر ظاهر می‌شوند که نسلی از آن‌ها به وجود آید. این متخصص تغذیه و استاد دانشگاه در پایان تأکید می‌کند که تأمین تغذیه‌ای مناسب زنان بسیار مهم‌تر از مردان است، زیرا اگرچه نیمی از جمعیت فعلی را زنان تشکیل می‌دهند ولی صد درصد نسل آینده از آنان به وجود می‌آید و شرایط نامناسب جسمی آن‌ها می‌تواند هم در مشکلات جسمی و هم روحی فرزندانشان مؤثر واقع شود.
http://www.persianv.com

### لکه بینی در دوران حاملگی

حتی اگر به نظر برسد که خونریزی قطع شده است بلافاصله با دکتر یا مامای خود تماس بگیرید. اگر چه ممکن است که خونریزی واژینال یا لکه بینی به دلیل یک مسئله جزئی باشد، اما احتمال مسائل جدی نیز وجود دارد. احتمالا برای رد هر گونه عوارض و اطمینان یافتن از سلامت شما و فرزندتان، انجام معاینه ضروری است. (اگر خونریزی شما ادامه دارد و یا درد شدید به هر شکلی دارید و دسترسی فوری به پزشک خود ندارید، سریعا "به بخش مراقبتهای فوری (اورژانس) مراجعه کنید.)
فرق بین لکه بینی و خونریزی چیست؟
لکه بینی خونریزی خفیفی است مشابه آن چیزی که احتمالا- در اوایل یا اواخر قاعدگی مشاهده می کنید. رنگ آن می تواند از

صورتی تا قرمز مایل به قهوه ای تغییر کند (رنگ خون خشک شده).

علل لکه بینی چیست؟

به دلیل افزایش میزان جریان خون دهانه رحم و بافت های اطراف، شما ممکن است بعد از پاپ اسمیر (آزمایش سرطان دهانه رحم)، معاینه داخلی و یا رابطه جنسی لکه بینی داشته باشید. علل دیگر شامل:

۱. خونریزی مربوط به لانه گزینی: ممکن است شما خونریزی کم و خفیفی مربوط به لانه گزینی که احتمالا ۱۱ تا ۱۲ روز بعد از باروری اتفاق می افتد داشته باشید (نزدیک به زمانی که شما متوجه رخ ندادن سیکل قاعدگی می شوید). ممکن است که علت آن لانه گزینی تخم بارور شده در دیواره رحم باشد، پدیده ای که معمولا ۶ روز بعد از قاعدگی اتفاق می افتد اما نمی توان به طور قطع مطمئن بود که خونریزی ناشی از لانه گزینی است. خونریزی خیلی خفیف بوده، در عرض ۱ تا ۲ روز تمام شده، و فقط تعداد کمی از زنان حامله این نوع از لکه بینی را دارند.

۲. سقط خود به خودی یا حاملگی نابجا: لکه بینی می تواند جز علائم اولیه یک سقط خود به خودی یا حاملگی نابجا باشد به خصوص اگر با درد یا انقباضات ( کرامپ) شکمی همراه باشد. در حدود یک چهارم زنان حامله در اوایل حاملگی خونریزی یا لکه بینی دارند و در حدود نیمی از این افراد دچار سقط خود به خودی می شوند. اما اگر سونوگرافی که از جنین شما در حدود هفته های ۷ تا ۱۱ انجام می شود نشان دهنده ضربان قلب باشد، شانس ادامه حاملگی شما بیشتر از ۹۰٪ است.

۳. عفونتها: لکه بینی ممکن است به دلایل غیر مرتبط با حاملگی باشد. عفونتهای واژینال ( مانند عفونتهای قارچی یا باکتریال) یا عفونتهای منتقله از راه مقاربت ( مانند تریکومونا، گنوره ، کلامیدیا و یا هرپس) ممکن است باعث تحریک و یا التهاب دهانه رحم شوند. دهانه ملتهب رحم، مستعد خونریزی بعد از پاپ اسمیر یا رابطه جنسی است. همچنین ممکن است به دلیل وجود پولیپ (یک نوع توده خوش خیم)، شما بعد از پاپ اسمیر یا نزدیکی جنسی خونریزی یا لکه بینی داشته باشید.

۴. مشکلات جفت یا زایمان زود رس: در سه ماهه دوم و سوم حاملگی، خونریزی یا لکه بینی می تواند نشانه یک مشکل جدی مثل جفت سر راهی، جداشدن جفت (که در این پدیده جفت از رحم جدا می شود) و سقط خود به خودی دیررس (بین ۱۳ هفتگی و اواسط حاملگی) یا زایمان زودرس (بین نیمه حاملگی و ۳۷ هفتگی) باشد.

۵. زایمان طبیعی: ترشح موکوسی که بر اثر وجود خون تغییر رنگ یافته بعد از ۳۷ هفتگی به احتمال زیاد نشانه جدا شدن یک پلاک موکوسی در اثر نرم و گشاد شدن دهانه رحم و آماده شدن آن برای مراحل زایمان می باشد.در این مرحله نیز شما هر لکه بینی و یا خونریزی را باید به پزشک خود اطلاع دهید.

۶. علل ناشناخته: در بعضی از موارد علت لکه بینی در نهایت نیز مشخص نمی شود. تنها کاری که پزشک در این موقع می کند تجویز دستورات احتیاطی شامل ورزش نکردن، خودداری از نزدیکی و خودداری از بلند کردن اشیاء سنگین و موارد دیگر است.

توجه: اگر گروه خونی شما Rh منفی است، هر زمانی که شما دچار لکه بینی یا خونریزی از مهبل می شوید احتیاج به تزریق ایمونو گلوبولین Rh دارید (مگر اینکه مطمئن باشید که گروه خونی پدر بچه نیز Rh منفی است).

### گرفتگی (کرامپ یا اسپاسم) عضلات پا در زمان حاملگی

گرفتگی یا کرامپ عضلات پا در زمان حاملگی به احتمال زیاد ناشی از اضافه وزن حاملگی است. این گرفتگی ها معمولاً در سه ماهه دوم شروع شده و در ادامه حاملگی بدتر می شود. فشار رحم بر روی عروق خونی که خون را از پاها به سمت قلب بر می گردانند و نیز بر روی اعصابی که از تنه به سمت پاها می روند ممکن است کرامپ عضلانی را تشدید کند. کرامپ ها ممکن است در روز هم اتفاق بیفتند ولی بیشتر شبها رخ می دهند.

ممکن است جایی خوانده باشید که مصرف کم کلسیم و پتاسیم می تواند سبب گرفتگی عضلات پا شود و یا اینکه مصرف بیش از حد فسفر (که در گوشت خوابانده شده، تنقلات، و سودا یافت می شود) بدلیل اینکه مانع جذب کلسیم به مقدار کافی می شود می تواند در کرامپ نقش داشته باشد؛ ولی باید گفت که مطالعات معتبر این مسایل را تأیید نمی کنند. با این حال بهتر است در زمان حاملگی کلسیم کافی مصرف شود. در صورتیکه کلسیم کافی مصرف نشود کلسیم مورد نیاز جنین از استخوان های مادر تأمین می شود و این مسئله سبب افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان در سنین بالاتر می شود. از مصرف قرص های کلسیم حاوی آرد استخوان یا دولومیت (ترکیبی از کلسیم و منگنز که در سنگ یافت می شود) خودداری کنید زیرا ممکن است مقادیر خطرناکی از سرب در آن ها باشد. در واقع، بهتر است از مصرف هر گونه ویتامین یا داروی گیاهی بدون مشورت با پزشک خودداری کنید.

برای بهبود گرفتگی عضله چه باید کرد؟

- از ایستادن طولانی مدت و یا نشستن طولانی مدت بصورتی که پاهایتان را روی هم انداخته اید خودداری کنید.
- در طول روز و چند بار قبل از خواب عضلات پشت ساق پا را بکشید (روش آن در زیر آمده است).
- در حالیکه نشسته اید، یا در حال تماشای تلویزیون هستید، و یا دارید شام می خورید مچ پا را بچرخانید و انگشتان پاهایتان را تکان دهید.
- هر روز کمی قدم بزنید مگر آنکه پزشک شما را از فعالیت منع کرده باشد.
- سعی کنید خیلی خود را خسته نکنید. به پهلوی چپ دراز بکشید تا جریان خون پاها بهتر باشد.
- مایعات به اندازه کافی مصرف کنید.
- قبل از خواب یک وان آب گرم بگیرید چون به شل شدن عضلات کمک می کند.
- شواهدی دال بر این مسئله وجود دارد که مصرف قرص های کمکی حاوی منیزیم بعلاوه ویتامین های زمان حاملگی ممکن است سودمند باشند. به هر حال قبل از مصرف هر داروی تکمیلی با پزشک خود مشورت کنید.

اگر عضله پایتان گرفت بلافاصله عضلات پشت ساق پا را بکشید: برای این کار پایتان را صاف کنید و آرام انگشتان را به طرف ساق پا خم کنید. این کار ممکن است ابتدا کمی دردناک باشد ولی اسپاسم را برطرف می کند و درد کم کم از بین می رود. ماساژ عضلات دچار اسپاسم و همچنین گرم کردن با کیسه آب گرم هم می تواند به از بین رفتن اسپاسم عضلانی کمک کند. چند دقیقه قدم زدن هم می تواند کمک کننده باشد.

اگر درد باقی ماند چه باید کرد؟

اگر درد برطرف نمی شود و گرفتگی ایجاد شده مثل همیشه نیست و یا متوجه تورم یا حساسیت پا شدید به پزشک مراجعه کنید. در بعضی موارد نادر این مسئله ممکن است ناشی از گیر کردن لخته خون در عروق باشد که مسئله ای بسیار مهم بوده و می تواند جان مادر را به خطر اندازد. بنابراین سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

### شکایات شایع دوران بارداری

ویار؛ تهوع و استفراغ حاملگی

ویار عبارت است از حساس شدن خانم باردار نسبت به برخی بوها و یا تمایل به خوردن بعضی از مواد غذایی. علت آن در بارداری کاملاًمشخص نیست. ویار در زنانی که رژیم غذایی مناسبی دارند و از نظر وضع روحی در شرایط خوبی هستند، کمتر دیده می شود. تهوع و استفراغ ویار در نیمه اول حاملگی شایع است که بتدریج با پیشرفت بارداری از شدت آن کم می شود و بهبود می یابد. این حالت صبح ها شدیدتر است ولی ممکن است در طول روز ادامه داشته باشد. برای پیشگیری و بهبود، بهتر است خانم باردار نیم ساعت قبل از بلند شدن از رختخواب، یک تکه نان برشته مصرف کند و به آهستگی فعالیت خود را آغاز کند. غذاهای روزانه را در وعده های بیشتر و با حجم کمتر بخورد. از خوردن غذاهای چرب، سرخ کرده و پرادویه پرهیز کند. نوشیدن مایعات خنک بین وعده های غذا (ونه همراه غذا) توصیه می شود.

ترش کردن و سوزش سردل

این حالت اغلب به علت فشار رحم بزرگ شده بر روی معده و برگشت محتویات معده ایجاد می شود. مصرف غذای کم حجم، در وعده های بیشتر موجب بهبود این حالت می شود. بهتر است خانم باردار در موقع خواب چند بالش زیر سر بگذارد تا سر و سینه بالاتر از معده قرار گیرد.

ضعف، سرگیجه و غش

این حالت غالباًبه دلیل افت فشارخون اتفاق می افتد. در مواردی که خانم باردار به طور ناگهانی از حالت خوابیده به پشت به حالت نشسته و یا حالت ایستاده تغییر وضعیت می دهد، این عارضه بیشتر مشاهده می شود. در صورت شدید بودن باید به پزشک مراجعه شود.

سردرد

بروز سردرد در اوایل بارداری شایع است و اکثراً علت مشخصی ندارد. این حالت معمولاًدر اواسط بارداری از بین می رود. چون سردرد می تواند در بسیاری از بیماری های جدی و خطرناک (مثل مسمومیت بارداری) بروز کند، بنابراین در صورت وجود سردرد شدید و مداوم، باید به پزشک مراجعه کرد.

تنگی نفس

تنگی نفس در اوایل بارداری به دلیل تغییرات هورمونی و در آخر بارداری به علت بزرگی شکم تشدید می شود. تنگی نفس با فعالیت و بالا رفتن از پله ها شدیدتر می شود. تنگی نفس همراه با طپش قلب و درد ناحیه سینه و گردن باشد و یا در حالت استراحت نیز ادامه داشته باشد، حتماًباید به پزشک مراجعه کرد.

تغییرات پوست

طی بارداری خطوط صورتی رنگی بر روی شکم و رانها و پستانها ظاهر می شود و علت آن کشیدگی بافت های زیر پوست است. این امر طبیعی است و قابل پیشگیری نیست. این خطوط معمولاًبعد از زایمان به رنگ نقره ای درمی آیند و به درمان خاصی نیاز ندارند.

ورم

ورم در بارداری بیشتر در ناحیه پاها (به خصوص قوزک پا) ایجاد می شود. اما ورم کل بدن به خصوص دست ها و صورت و ورم صبحگاهی پاها می تواند علامت بیماری مسمومیت بارداری باشد.

پس خانم باردار در صورت مشاهده چنین علائمی باید فوراًبه پزشک مراجعه کند.

گرفتگی پاها

این حالت بیشتر در ماه های آخر حاملگی شایع است و معمولاً ناشی از فشار رحم بزرگ شده بر روی رگ ها و اعصاب لگنی است. گرفتگی پاها معمولاًهنگام دراز کشیدن اتفاق می افتد. گرم کردن و ماساژ دادن به بهبود این عارضه کمک می کند.

کمردرد

کمردرد در بعضی از خانم های باردار رخ می دهد. علت آن خستگی، خم شدن زیاد، بلند کردن اشیا یا قدم زدن است. معمولاًدر

ماه های آخر حاملگی به دلیل بزرگی شکم، گودی کمر بیشتر می شود و شانه ها و پشت به سمت عقب متمایل می شوند. در این موارد استفاده از کیسه آب گرم، انجام برخی از حرکات ورزشی، استفاده از کفش های پاشنه کوتاه، ماساژ ملایم، استفاده از تشک محکم و بدون فنر و جلوگیری از افزایش بیش از حد وزن توصیه می شود. خوابیدن به پشت مناسب نیست، زیرا رحم بزرگ شده بر روی رگ هایی که به جفت و رحم خون می رسانند، فشار می آورد. لذا توصیه می شود که خانم باردار به پهلوها بخوابد.

دردهای قسمت پایینی شکم

در دوران حاملگی رحم بزرگ می شود و روی تاندون های نگهدارنده رحم فشار می آورد. در نتیجه، خانم باردار در دو طرف شکم احساس درد می کند. در این حالت خانم باردار باید وضع نشستن و یا خوابیدن خود را تغییر بدهد. یکی دیگر از علل این دردها، شل شدن مفاصل لگن در اثر هورمون های بارداری است.

تکرر ادرار

تکرر ادرار یکی از علائم اولیه بارداری است. این ناراحتی پس از سه ماهه اول بارداری کاهش می یابد ولی در ماه آخر حاملگی به علت بزرگی رحم و فشار آن بر روی مثانه مجدداًبروز می کند. خانم باردار هرگز نباید ادرار خود را نگه دارد چون این عمل باعث افزایش احتمال عفونت ادراری می شود.

اگر تکرر ادرار همراه با درد، سوزش و یا وجود خون در ادرار باشد، باید حتماًبه پزشک مراجعه شود.

یبوست

یبوست به دلیل تغییرات هورمونی و کاهش حرکات معده و روده ایجاد می شود و در اواخر حاملگی می تواند ناشی از فشار رحم بزرگ شده روی روده ها باشد. پیاده روی، استفاده از غذاهای گیاهی، میوه جات، سبزیجات و نان سبوس دار، نوشیدن ۸-۶ لیوان مایعات در روز مخصوصاً یک لیوان آب سرد قبل از صبحانه، در بهبود آن مؤثر است. ملین های دارویی و روغنی نباید در بارداری مصرف شوند.

بواسیر

پرخونی رگ های اطراف مقعد را بواسیر می گویند. یبوست می تواند در ایجاد بواسیر مؤثر باشد. در این حالت اجابت مزاج دردناک است و با سوزش و خارش همراه است. ایم مشکل را می توان با مصرف غذاهای ملین (نه دارو) و اصلاح رژیم غذایی تسکین بخشید.

برای کم کردن درد بواسیر می توان از کمپرس آب سرد استفاده کرد. استراحت کافی در پایان روز باعث می شود فشار رحم به قسمت پایین روده کاهش بیابد و در نتیجه، بهبود سریعتر اتفاق بیفتد.

افزایش ترشحات ناحیه تناسلی

خانم های باردار معمولاًاز این حالت شاکی هستند که در بسیاری از موارد علت مرضی ندارد. برای کاهش ترشحات، استفاده از لباس های زیرنخی، خشک نگه داشتن ناحیه تناسلی پس از هر بار شستشو و عوض کردن مرتب لباس زیر توصیه می شود.

اگر ترشحات، به مقدار زیاد، بدبو، رنگی (سبز یا زرد) و همراه علامت هایی چون سوزش و خارش باشد، خانم باردار باید به مرکز بهداشتی درمانی یا پزشک یا ماما مراجعه کند.

واریس

علت واریس در بارداری، تغییرات هورمونی و در ضمن فشار رحم بزرگ شده بر روی منشا رگ های خونی پاها است. در اغلب موارد، واریس چند هفته بعد از زایمان به تدریج از بین می رود. معمولاًپیشگیری از واریس آسانتر و مؤثرتر از درمان آن است. به خانم های باردار توصیه می شود از پوشیدن جوراب های کش دار و سفت و لباس های تنگ پرهیز کنند. در ضمن ایستادن برای مدت طولانی در یک محل برای خانم های باردار مناسب نیست. بهتر است در هر ساعت برای چند دقیقه قدم بزنند تا خون در پاهایشان به گردش درآید و در صورت امکان برای چند دقیقه بنشینند و یا دراز بکشند و پاهای خود را بالاتر از سطح بدن قرار دهند. در صورت ایجاد واریس، پوشیدن جوراب های واریس مفید است.

منبع: کتاب مراقبتهای دوران بارداری-مجموعه آموزش عمومی بهداشت باروری انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران

## عوامل کاهش دهنده شیر مادر

استرس در شرایط بسیار متفاوتی از لحاظ جسمی یا روحی ایجاد می شود. این پدیده ممکن است در اثر اتفاقاتی ناخوشایند، خوشایند و یا تغییر در شرایط زندگی مثل بچه دار شدن به وجود آید. تأثیر استرس بر تولید شیر الزاماً مستقیم نیست، بلکه ممکن است در اثر آن، تداخل بسیار کمی بین رفتار و توجهات مادر و نیازهای کودک ایجاد شود. برای مثال ممکن است مادر به دلیل محدودیت های زمانی یا عدم آگاهی از نیازهای کودکش به میزان کافی به کودک شیر ندهد که باعث گرسنه ماندن و بی قراری کودک و نیز کاهش میزان تولید شیر مادر می شود.

مهم ترین نکته برای ادامه ی شیردهی بدون مشکل، در نظر گرفتن نیازهای کودک است. ادامه ی شیردهی حتی در شرایط پرتنش نیز ضروری است.

بسیاری از مادران حتی در هنگام مرگ ناگهانی همسر و یا یکی از افراد فامیل موفق به ادامه ی شیردهی شده اند و مادرانی که کودک خود را در دوران شیردهی از دست داده اند به دلیل ادامه ی ترشح شیر دچار مشکلاتی مثل احتقان و التهاب پستان ها شده اند.

عملکرد بدن

یک بررسی دقیق در مورد مشکلات روحی در دوران بعد از زایمان نشان می دهد که ادامه ی شیردهی تأثیر بسزایی در ایجاد ارتباط روحی بین مادر و کودک و بهبودی حال مادر دارد.

علائم

افسردگی و عصبانیت غالباً همراه با کاهش اعتماد به نفس و ناتوانی در سازگاری با دیگران است و قطع شیردهی، بیشتر اوقات به دنبال این مسائل ایجاد می شود. مادرانی که یک مشکل روحی را تجربه می کنند ، برای ادامه ی شیردهی احتیاج به حمایت دارند که این حمایت باید تا زمان از شیر گرفتن کودک ادامه یابد.

شوک، ترس، نگرانی و استرس های مشابه

حتی در مواقعی که جریان شیردهی به خوبی پیش می رود، بروز وقایع خارجی ممکن است سبب تنش شود و تولید شیر را تحت تأثیر قرار دهد. از دست دادن یکی از افراد فامیل به ویژه همسر و یا یکی از فرزندان ، تنش بسیار بزرگی است. مشکلات مالی و زناشویی، مسافرت های کاری یا تغییر محل زندگی و یا بیماری فرزند دیگر ممکن است شرایطی را ایجاد کند که تولید شیر را کاهش دهد. برای مثال مراجعات متعدد به بیمارستان جهت عیادت یا مراقبت از یکی از افراد خانواده یا یکی از نزدیکان و داشتن مسئولیت مراقبت از خانواده، بیش از خودِ استرس سبب اختلال در شیردهی می شود. داروهایی که برای درمان بی خوابی در طی دوره ی سوگواری داده می شود می تواند شیوه مکیدن کودک را تحت تأثیر قرار دهد.

همچنین ترس و نگرانی دائمی واکنش خروج شیر را متوقف می کند. در مواقعی که تحمل استرس اجتناب ناپذیر است، باید راه حلی برای ادامه ی شیردهی پیدا کرد ؛ از جمله :

- بهتر است مادر با یک نفر در مورد احساساتش صحبت کند.
- افراد خانواده مادر را حمایت کنند.
- لازم است مادر با یک مشاور مناسب ذی صلاح و خبره مانند کارکنان بهداشتی، پزشک، انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر و سایر صاحب نظران مشورات کند.
- با پزشک خود در مورد نوع داروی مصرفی (در صورت استفاده) مشورت نماید.
- از مشاور بخواهد که فنون ایجاد آرامش را به او آموزش دهد و او نیز از این روش ها به خوبی استفاده کند.

با برخورداری از این امکانات، مادر از عهده ی شیردهی فرزند خود بر می آید.

استرس های فیزیکی

شیردهی موفق مادرانی که تغذیه ی ناکافی داشته اند نشان می دهد که کیفیت شیردهی تحت تأثیر تغذیه ی نامناسب قرار نمی گیرد. تحقیقات اخیر نشان می دهد، تنها زمانی که مادر دچار سوء تغذیه ی شدید باشد کیفیت شیرش کاهش می یابد، اگر چه ضعف در نتیجه ی تغذیه ی ناکافی ممکن است کودک را تحت تأثیر قرار دهد؛ زیرا وقتی مادر خسته است دفعات کمتری به کودک خود شیر می دهد، از طرف دیگر اگر از پستانک، شیشه و شیر مصنوعی استفاده کند، چون مکیدن پستان و تحریک آن برای تولید شیر کم می شود، میزان تولید و ترشح شیر نیز کاهش می یابد.

کشیدن سیگار

به نظر می رسد که رابطه ی مستقیمی بین

سیگار کشیدن و زود از شیر گرفتن شیرخوار وجود دارد. میزان هورمونی که در بدن سبب تولید شیر می شود (پرولاکتین) در زنانی که سیگار می کشند پایین تر است. در نتیجه سبب کاهش تولید و ذخیره ی شیر می شود. در اثر سیگار کشیدن ماده ای در بدن مادر آزاد می شود (هورمون آدرنالین) که واکنش خروج شیر را تحت تأثیر قرار می دهد؛ هم چنین نیکوتین در شیر ترشح می شود. کودکان زنان سیگاری در هنگام تولد، کم وزن تر هستند و شیوع دردهای قولنجی در آنها بیشتر است. ممکن است دلیل ناراحتی و توجیه کننده ی بی قراری کودک، شیر ناکافی باشد.

مصرف الکل

مصرف الکل می تواند بر روی واکنش خروج شیر مؤثر باشد. بیشتر اوقات خروج شیر در مادران معتاد به الکل، دچار اختلال است. این مادران، کمتر کودک را به پستان می گذارند . کودک نیز بر اثر الکل دچار خواب آلودگی ، استرس و دردهای قولنجی می شود. مادر الکلی که با پستانک و شیشه، کودک خود را تغذیه می کند، برای انجام موفق مسئولیت مادری احتیاج به کمک دارد.

کافئین

کافئین از طریق شیر مادر دفع شده و در بدن نوزاد تجمع می یابد. مصرف ۶ تا ۷ فنجان

قهوه در روز سبب پیدایش علائمی در کودک مانند بیداری و فعالیت بیش از حد او می شود.

نوشابه های کولادار (سیاه ) و چای نیز دارای کافئین هستند که مصرف بیش از حد آنها موجب بی قراری در شیرخوار می گردد.

سیگار کشیدن هم سبب تشدید تأثیر کافئین می شود.

مصرف داروهای انرژی زا

این داروها ممکن است تأثیرات بسیار اندکی بر کودک داشته باشند، ولی همین میزان نیز ممکن است موجب بروز مشکلاتی در تولید شیر شود. مصرف داروهایی که سبب کاهش مکیدن پستان ها می شوند، با تأثیر بر مادر، کودک یا هر دو، بر روی تولید شیر تأثیر منفی دارند. کمک کردن به مادر برای پرهیز یا کاهش مصرف این داروها در حین ادامه ی شیردهی نتیجه ی بهتری برای مادر

و کودک دارد و در شرایط بسیار خاصی ممکن است (با نظر پزشک) نیاز به قطع موقت شیردهی باشد.

بیماری

بعضی از مادران با وجود بیماری شدید و یا بستری شدن در بیمارستان به خوبی به تغذیه ی کودک با شیر خود می پردازند. اگر مادر بسیار ضعیف باشد یا از لحاظ جسمی در شرایطی نباشد که بتواند کودک خود را بغل کند ( مثلاً پس از عمل جراحی ) ، پرسنل پرستاری باید به وی کمک کنند تا شیرخوار، درست به پستان مادر گذاشته شود. مراقبت از کودک نیز باید بر اساس نوع ، میزان دارو و زمان مصرف آن باشد تا تأثیر دارو بر نوزاد به حداقل برسد. مادری که میزان زیادی خون از دست داده و یا بدنش کم آب باشد، میزان ذخیره ی شیرش کاهش می یابد. اگر مادر و کودک از ادامه شیردهی مطمئن شوند ، بهبودی سریع تر صورت می گیرد.

کارکنان بیمارستان باید روش های معمولی خود را با مادر شیرده و کودک تطبیق دهند. بسیاری از مادران اذعان دارند که در زمان هایی که فرزندشان دچار بیماری خفیفی بوده، به دفعات بیشتر شیردهی احتیاج داشته است.

منبع: http://www.koodakaneh.com

### متوقف کردن روشهای جلوگیری از بارداری

احتمال دارد شما نیز مانند بسیاری دیگر زمان زیادی از بزرگسالی خود را صرف این کرده باشید که برای باردار نشدن چه باید کرد! حال وقت آن رسیده که فارغ از هر روش جلوگیری از بارداری باشید. ممکن است لازم باشید نکاتی را در مورد ترک روش جلوگیری که اتخاذ کرده بودید بدانید؛ بعضی از افراد دوست دارند بدانند بعد از ترک یک روش چه مدت نباید یا نمی توانند باردار شوند. در اینجا به برخی از این موارد بر حسب شیوه جلوگیری از حاملگی اشاره می کنیم:

روشهای طبیعی جلوگیری از بارداری برای باردار شدن بعد از استفاده از هر یک از روشهای طبیعی و سنتی جلوگیری از بارداری مانند خروج قبل از انزال یا امتناع دوره ای از مقاربت با استفاده از تقویم قاعدگی یا درجه حرارت بدن، تنها کاری که باید انجام دهید این است که دیگر آنرا انجام ندهید؛ بدن شما آماده بارداری است. بخصوص اگر از یکی از روشهای امتناع دوره ای استفاده می کنید و یا قاعدگی کاملا منظمی دارید با توجه به شناختی که از سیکل قاعدگی و زمان تخمک گذاری خود دارید شانس بارداری شما افزایش خواهد یافت. روشهای ایجاد مانع (Barrier) در این نوع روشهای جلوگیری از بارداری از یک مانع یا سد مکانیکی جهت جلوگیری از تلاقی اسپرم و تخمک استفاده می شود؛ مانند کاندوم مردانه، کاندوم زنانه، دیافراگم و اسفنج های واژن و کلاهک دهانه رحم (Cervical Cap). کلیه این وسایل تاثیری بر باروری شما نخواهند داشت؛ بنابراین اگر شما از یکی از این روشها استفاده می کنید و تصمیم به باردار شدن دارید کافیست استفاده از آن را متوقف کنید.

حتی برخی از مواد اسپرم کش (مانند کف و ژل واژینال) که بطور همراه با برخی از این لوازم استفاده می شوند در صورت بارداری هیچ تاثیری نامطلوبی بر جنین نخواهند داشت. روشهای هورمونی ترکیبی مانند قرص های خوراکی و چسب های ضد بارداری در این موارد نیز کاری که باید بکنید عدم استفاده از آنهاست. مثلا اگر قرص می خورید و تصمیم گرفته اید که باردار شوید، می توانید تا انتهای سیکل صبر نکنید و بسته قرصتان را کامل نخورید. معمولا چند روز پس از قطع مصرف پریود می شوید. در بسیاری از خانمها تخمک گذاری و باروری بلافاصله پس از قطع دارو باز می گردد. البته در برخی نیز ممکن است چند ماه طول بکشد تا تخمک گذاری اتفاق بیافتد. در واقع تخمک گذاری زمانی اتفاق می افتد که عادات ماهیانه شما به وضعیت منظم مانند گذشته بازگردد.

با این حال اغلب پزشکان پیشنهاد می کنند که پس از قطع مصرف قرص ها یا چسب های ضد بارداری، ابتدا صبر کنید و حتی از یک روش غیر هورمونی (مانند طبیعی یا کاندوم) استفاده کنید تا دو یا سه عادت ماهانه طبیعی پیدا کنید و سپس باردار شوید. اگر بلافاصله پس از قطع این فرآورده های ضد بارداری باردار شوید، تعیین زمان لقاح و نیز زمان زایمان دشوار خواهد بود. ممکن است این امر در ابتدا مهم به نظر نرسد ولی در طول بارداری و بخصوص در انتهای آن، اهمیت خاصی پیدا می کند. قرصهای پروژستین یا Minipill این قرصها حاوی مقدار کمی پروژسترون صناعی هستند که بسرعت از بدن دفع می شوند و اثر ضد بارداری آنها بیش از ۲۴ ساعت پس از مصرف آخرین قرص باقی نخواهد ماند (به همین دلیل است که استفاده کنندگان باید در دوران جلوگیری در مورد زمان مصرف آن نیز دقت کنند). نورپلانت اگر از نورپلانت استفاده می کنید باید پس از برداشتن آن حداقل دو یا سه قاعدگی طبیعی داشته باشید و سپس باردار شوید. ممکن است پس از برداشت نورپلانت چند ماهی طول بکشد تا قاعدگی شما به حالت طبیعی برگردد اما این احتمال کمتر از روشهای تزریقی ضد بارداری است. اگر بلافاصله پس از برداشت نورپلانت باردار شوید، تعیین زمانی که باردار شده اید و نیز زمان زایمان دشوار خواهد شد. دپو پروورا نوعی هورمون پروژسترون است که جهت جلوگیری از بارداری هر ۱۲ هفته تزریق می شود. مصرف آن را باید ۳ تا ۶ ماه پیش از تلاش برای بارداری قطع کرد زیرا حداقل ۱۳ هفته طول می کشد تا تخمک گذاری اتفاق بیافتد. در بعضی موارد نیز تاخیر در باروری یک سال یا بیشتر به طول می انجامد اما بطور متوسط ۱۰ ماه بعد از آخرین تزریق فرد تخمک گذاری می کند. بهتر است تا زمانی که حداقل دو یا سه قاعدگی طبیعی داشته باشد، صبر کنید. اگر بعد از یکسال هنوز پریود رخ نداد با پزشک خود تماس بگیرید. وسایل داخل رحمی یا IUD اگر از آی. یو. دی استفاده می کنید، باید آن را پیش از اقدام به بارداری بردارید.. این کار را می توانید در هر زمان از سیکل قاعدگی انجام دهید، با این حال متخصصین معتقدند بهترین زمان برای خارج کردن آی. یو. دی هنگام عادت ماهانه است و در سیکل بعد وضعیت قاعدگی و تخمک گذاری شما مانند قبل خواهد بود. اگر هر گونه علامتی دال بر وجود عفونت ناشی از آی .یو. دی دارید، پیش از تلاش برای بارداری حتما به مداوای آن بپردازید

منبع: http://www.koodakaneh.com

### علائم و نشانه های بارداری

۱- قطع قاعدگی: معمولاً اولین و شایع ترین علامت بارداری، قطع قاعدگی است. بنابراین کلیه خانم ها باید در صورت عقب افتادن قاعدگی به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنند.

۲- تهوع با یا بدون استفراغ: بیشتر در اوایل صبح رخ می دهد و پس از چند ساعت رفع می شود. این حالت در ماه های اول بارداری وجود دارد و معمولاًخودبخود تا اواخر ماه سوم از بین می رود.

۳- تکرر ادرار: زن باردار ممکن است در سه ماهۀ اول بارداری، تکرر ادرار داشته باشد. این حالت با افزایش سن بارداری کاهش می یابد و دوباره در اواخر بارداری ظاهر می شود. ولی در صورت اضافه شدن هر نوع ناراحتی دیگری، باید به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کرد.

۴- خستگی: معمولاًخانم باردار در اوائل بارداری احساس خستگی می کند. این مورد نیاز به درمان خاصی ندارد.

۵- احساس حرکت جنین: معمولاًمادران باردار از ماه چهارم حاملگی حرکت جنین خود را حس می کنند. در اواخر بارداری جنین بزرگترشده، حرکاتش شدیدتر می شود و به همین علت برای مادر درد ایجاد می کند.

۶- بزرگ شدن شکم: در اواخر ماه سوم بارداری، مادر احساس می کند که شکمش بزرگ شده است. البته بزرگی شکم همیشه دلیل بر حاملگی نیست. مادر در این دوران باید از پوشیدن لباس های تنگ و کمربند خودداری کند.

۷- حساس شدن پستان ها: پستان ها معمولاًدر خانمی که برای بار اول باردار شده است، حساس تر هستند. با پیشرفت بارداری پستان ها بزرگ می شوند تا برای شیردهی آماده شوند. از ماه پنجم بارداری ممکن است مایع زرد و شفافی از پستان ها ترشح شود.

۸- تغییر رنگ پوست: در دوران بارداری، هاله و نوک پستان بزرگ تر و پررنگ تر می شود. بر روی صورت بعضی از زنان (بیشتر در ناحیه گونه ها و پیشانی)، لکه های قهوه ای رنگ ظاهر می شود که نسبت به نور آفتاب حساس هستند و در معرض نور آفتاب پررنگ تر می شوند. همچنین در برخی از افراد خطوطی بر روی پوست شکم، پستان ها و رانها ظاهر می شوند که معمولاً به رنگ صورتی هستند. این خطوط پس از زایمان به صورت خطوط نقره ای رنگی باقی می مانند.

### خارش پوست در دوران بارداری

وجود خارش در دوران بارداری در بعضی از نواحی بدن بخصوص دور شکم و پستانها که در حال بزرگ شدن هستند نادر نیست زیرا پوست باید برای هماهنگی با رشد این نواحی کشیده شود. هورمون های دوران بارداری نیز تا حدی در این امر مؤثرند.

در حدود دوسوم از خانم های باردار در طول دوران بارداری دچار قرمزی و گاهی خارش کف دست ها و پاها می شوند. کارشناسان براین باورند که علت این اختلالات که بلافاصله پس از زایمان از بین می رود افزایش سطح استروژن خون است. خانم های سیاهپوست نسبت به سفید پوستان کمتر دچار این حالت می شوند. گاهی ممکن است بیماریهای پوستی که بطور طبیعی با خارش همراه است نظیر خشکی پوست، اگزما، یا آلرژی غذایی در دوران بارداری، با خارش شدیدی بروز کند.

چگونه میتوان خارش را تسکین داد؟

از گرفتن دوش و حمام داغ بپرهیزید زیرا می تواند پوست را خشک تر کرده و خارش را تشدید کند. از صابون های ملایم استفاده کنید و دقت کنید که آنرا بخوبی آب کشی کنید و سپس به آرامی پوست را خشک کنید. پس از استحمام از کرم های مرطوب کننده استفاده کنید و ترجیحاً انواعی را که معطر نیستند انتخاب کنید زیرا بعضی از انواع عطریات می توانند پوست را تحریک کنند. گاهی از وان شاه بلوط استفاده کنید (فرآورده های شاه بلوط مخصوص استحمام را می توانید از داروخانه ها تهیه کنید). لباسهای نخی و گشاد بپوشید و هنگام گرمای روز از خانه خارج نشوید زیرا حرارت خارش را تشدید می کند.

آیا بروز بثورات برآمده و خارش دار بر روی شکم امری شایع است؟

در حدود ۱ درصداز خانم ها به چنین عارضه ای دچار می شوند. این بثورات بصورت لکه های قرمز رنگ، برآمده و خارش دار شبیه به کهیر در طول ماه آخر یا دو ماه آخر سه ماهه دوم بارداری بر روی شکم ظاهر می شوند. این بثورات که پاپول ها یا کهیرهای خارش دار دوران بارداری (PUPPP) یا بثورات چند شکلی دوران بارداری نامیده می شوند، ابتدا در محل خطوط کشیدگی پوست شکم ظاهر می شوند و بعد به ران ها، باسن و گاهی بازوها کشیده می شوند. این بثورات خطری برای شما یا جنین ندارند ولی ممکن است خارش شدیدی داشته باشند.

پزشک یا ماما پوست شما را معاینه می کند و احتمالاً یک پماد تجویز می کنند تا خارش تسکین یابد. در موارد شدید باید یک دوره استروئید خوراکی به شما تجویز شود. PUPPP در اکثر خانم ها در عرض چند روز پس از زایمان از بین می رود و ناپدید می شود و خوشبختانه بندرت در بارداری های بعدی ظاهر میگردد.

بیماری پوستی که با شیوع کمتری خانم های باردار را گرفتار می کند خارش بارداری (prurigo gestationalis) نام دارد که با برآمدگی های کوچک و متعدد شبیه گزش حشره تظاهر می کند. این بثورات ممکن است هر یک از نواحی بدن را گرفتار سازد ولی احتمال بروز آنها در روی دست ها، پاها، بازوها، و ساق پاها بیشتر است. این بثورات با وجود اینکه آزاردهنده و خارش دار هستند خطری برای جنین ندارند. خارش بارداری در هر زمانی در طول بارداری ممکن است بوجود آید ولی احتمال بروز آن در

سه ماهه دوم بارداری بیشتر است.

در موارد بسیار نادر بثورات بسیار خارش داری بوجود می آیند که ابتدا به شکل کهیر هستند و بعد تبدیل به تاول های بزرگی می شوند. این بثورات که به نام pemphigoid gestationalis نامیده می شوند (علیرغم آنکه این بیماری هیچ ارتباطی با ویروس تبخال (هرپس) ندارد herpes gestationalis نیز نامیده می شود)، معمولاً از ناحیه شکم و اغلب دور ناف شروع می شوند و گاهی به بازوها و ساق پاها کشیده می شوند. این بیماری جدی تر از PUPPP است زیرا احتمال زایمان زودرس و نیز احتمال اختلال رشد جنین در آن بیشتر است. این بیماری معمولاً- در سه ماهه سوم بارداری شروع می شود ولی ممکن است در هر زمان دیگری حتی در هفته اول پس از زایمان نیز شروع شود. این بثورات در طول دوران بارداری ممکن است چند بار ظاهر شوند و سپس فروکش کنند و اغلب بعد از زایمان نیز شعله ور می شوند. بروز این بثورات در بارداری های بعدی امری شایع است و معمولاً در بارداری های بعدی شدیدتر خواهد بود.

در صورت وجود هر گونه بثورات آن را به اطلاع پزشک خود برسانید. حتما اگر بثورات به بارداری مربوط نباشد بازهم بهتر است که پزشک آن را بررسی کند و در این زمینه توصیه های لازم را به شما بدهد و یا شما را به متخصص پوست ارجاع دهد.

آیا می توان خارش شدید را نشانه ای از یک اختلال شدید تلقی نمود؟

خارش شدید در سه ماهه دوم و یا از آن شایعتر، در سه ماهه سوم می تواند نشانه ای از کلستاز داخل کبدی در دوران بارداری محسوب شود که اختلالی کبدی است که ۲٪ خانم های باردار به آن مبتلا می شوند و جنین را در معرض خطر قرار میدهد. این اختلال هنگامی بوجود می آید که صفرا بطور عادی در داخل مجاری صفرا به جریان در نمی آید و در نتیجه املاح صفراوی در پوست تجمع می یابند و به خارش کلی بدن می انجامد.

خارش ممکن است خیلی شدید باشد. این حالت بخودی خود بثوراتی ندارد ولی ممکن است بعلت خاراندن، پوست قرمز و ملتهب شود و خراشیدگی هایی در آن دیده شود. اگر تصور می کنید که کلستاز دارید، باید خیلی سریع به پزشک یا ماما خبر دهید و تحت آزمایشات کبدی برای بررسی کار کبد و سونوگرافی برای کنترل وضعیت جنین قرار گیرید. درمان بستگی به جواب آزمایش و وضعیت جنین دارد و ممکن است لازم باشد که زایمان زودتر از موقع انجام گیرد. بعد از زایمان مشکل از بین می رود و البته ممکن است در بارداری های بعدی مجدداً این مشکل بوجود آید.

### تیرگی پوست در زمان حاملگی

قطعاً. تیرگی پوست بصورت لکه های نامنظم در حدود ۷۰٪ از زنان حامله دیده می شود. زنانی که پوست تیره دارند بیشتر در معرض این لکه ها قرار دارند. این لکه ها بیشتر در نواحی دور لب بالا، بینی، بالای گونه ها، و پیشانی دیده می شوند و گاهی به صورت یک ماسک صورت را می پوشانند. این لکه ها که عموماً" ماسک حاملگی "خوانده می شوند (ولی نام علمی آنها کلوآسما یا ملاسما [chloasma or melasma] است ممکن است در نواحی ساعت و دیگر قسمت های بدن که در معرض نور آفتاب قرار دیده شوند و با هر حاملگی واضح تر می شوند.

علاوه بر این، نوک پستان، کک مک یا خال، محل زخم ها، پوست دور ناحیه تناسلی، و نواحی از پوست که در معرض اصطکاک قرار دارند (نظیر زیر بغل و کشاله ران) در زمان حاملگی تیره تر یا اصطلاحاً هیپرپیگمانته (Hypertigmanted) می شوند. تمام این تغییرات ناشی از افزایش موقتی (و بی ضرر) تولید ملانین در بدن است. ملانین ماده ای است که رنگ مو، پوست و چشم از آن ناشی می شود. تیرگی پوست ظرف چند ماه پس از حاملگی از بین می رود، هر چند در بعضی از زنان این تغییرات رنگدانه هیچگاه کاملاً برطرف نمی شوند.

خط تیره روی شکم چیست؟

این خط که" خط سیاه "یا Linea Nigra خوانده می شود در واقع همان" خط سفید "یا Linea Alba است که بطور طبیعی از بالای شکم و زیر آبگاه تا قسمت پایینی شکم و استخوان عانه ادامه دارد و در حالت طبیعی به رنگ پوست بوده و دیده نمی شود. افزایش تولید ملانین باعث سبب تیره شدن این خط می شود. این خط نیز در بیشتر موارد چند ماه پس از زایمان رنگ قبلی خود را باز می یابد.

برای جلوگیری از تیرگی پوست در زمان حاملگی چه می توان کرد؟

تیرگی پوست معمولاً بعد از زایمان برطرف می شود ولی برای به حداقل رساندن آن در زمان حاملگی می توان توصیه های زیر را بکار بست:

- دوری از آفتاب: این نکته بسیار مهم است زیر قرار گرفتن در معرض آفتاب تغییرات رنگدانه ها را تشدید می کند. سعی کنید از یک ضد آفتاب با طیف وسیع که در مقابل هر دو نوع اشعه های UVA و UVB محافظت ایجاد می کند و SPF آن ۳۰ یا بیشتر باشد بصورت روزانه استفاده کنید. (SPF خصوصیتی از کرم های ضد آفتاب است که قدرت آنها را در محافظت از پوست در مقابل اشعه نشان می دهد. این عدد معمولاً روی جعبه ضد آفتاب نوشته شده است و هر چه عدد آن بزرگتر باشد نشان دهنده قدرت محافظت بیشتر است.) اگر حتی هوا آفتابی هم نباشد باید از ضد آفتاب استفاده کرد و در صورتیکه ساعاتی را بیرون از منزل می گذرانید می توانید بیش از یک بار در روز هم استفاده کنید. در واقع، حتی اگر برنامه ندارید از خانه خارج شوید سعی کنید مالیدن ضد آفتاب را به برنامه روتین هر روز صبحتان تبدیل کنید. اگر بیرون می روید علاوه بر ضد آفتاب از کلاه لبه دار هم استفاده کنید. همچنین سعی کنید مدت قرار گرفتن در معرض نور آفتاب را بویژه بین ساعت ۱۰ صبح و ۲ بعد از ظهر کاهش دهید.
- از کرم ها و تمیز کننده های پوستی ملایم استفاده کنید. از بکار بردن کرم هایی که پوستتان را تحریک می کنند خودداری کنید زیرا باعث بدتر شدن تیرگی می شوند.

بعد از زایمان

بعد از زایمان هم به محافظت پوست خود از نور آفتاب ادامه دهید. در بیشتر موارد، تیرگی های بوجود آمده به آهستگی و بدون هیچگونه درمانی برطرف می شوند. اما باید توجه داشت که در تعداد کمی از زنان، داروهای ضد بارداری که حاوی استروژن هستند (نظیر قرص های ضد حاملگی) می توانند سبب ایجاد کلوآسما شوند. در صورتیکه تیرگی پوست در حد ناراحت کننده باشد بهتر است روش دیگری برای جلوگیری از بارداری بکار رود.

اگر بعد از گذشت چند ماه از زایمان، لکه های تیره همچنان وجود داشته باشند می توان از کرم های روشن کننده پوست نظیر هیدورکینون (که بعضی از انواع آن ضد آفتاب هم در خود دارند) و یا یک داروی موضعی حاوی ترتینوئین (Retin-A) و یا داروهای خوراکی نظیر گلوکولیک اسید استفاده کرد. اگر به متخصص پوست مراجعه کنید احتمالاً برای شما داروهای ترکیبی تحویز می کند. البته نباید انتظار داشته باشید بسرعت نتیجه بگیرید. درمان ممکن است چندین ماه طول بکشد. (در بعضی موارد نادر، متخصصین پوست برای از بین بردن لکه ها از لیزر استفاده می کنند ولی این درمان قدم اول نیست.) درمان هر چه باشد، محافظت در مقابل اشعه خورشید در طول درمان و بعد از آن نکته ای حیاتی است که باید به آن توجه داشت.

اگر شیر می دهید و یا برنامه دارید دوباره به فاصله کوتاهی حامله شوید حتماً قبل از مصرف هر گونه دارو و یا انجام درمان با پزشک مشورت کنید.

آیا این لکه ها نشانه ای از یک بیماری هستند؟

بعضی از تغییرات رنگ پوست ممکن است علائمی از بیماری های پوستی نظیر سرطان پوست یا دیگر مشکلات باشند، بنابراین در صورتیکه همراه با تغییر رنگ پوست درد، حساسیت، قرمزی و یا خونریزی وجود داشت و یا متوجه تغییر رنگ، شکل یا اندازه خالی که از قبل داشته اید شدید به متخصص پوست مراجعه کنید.

### تغییراتی که باید هنگام اقدام برای بارداری در رژیم

ژیم غذایی خود را بهبود ببخشید.

هرچه زودتر" بهتر غذا خوردن "را آغاز کنید، احتمال حامله شدن شما افزایش پیدا می کند. در مردان و زنان (هر دو)، باروری و غذا به هم مرتبط است. شما باید به استفاده از یک رژیم غذایی متعادل پایبند باشید تا احتمال حامله شدن و به دنیا آوردن یک فرزند سالم را افزایش دهید.

هر روزه چندین وعده میوه، سبزیجات، غلات (مانند نان گندم کامل)، و غذاهای سرشار از کلسیم (مانند ماست، پنیر و شیر) مصرف کنید. برخی مواد غذایی و ویتامین های خاص (مانند ویتامین های C و E، روی، و اسید فولیک)، برای تولید اسپرم سالم بسیار اهمیت دارند. دریافت نکردن مواد غذایی کافی ممکن است بر پریود شما تاثیر بگذارد و پیش بینی زمان تخمک گذاری را دشوار کند. همچنین اگر مقدار زیادی وزن از دست داده باشید یا بیش از حد چاق شده باشید، ممکن است اصلا باردار نشوید.

از چه چیزهایی باید اجتناب کنید؟

در صورتی که هنوز هم چیزهای زیادی را می توانید بخورید و عوارض ناشی از حاملگی موجب نشده اند که خوردن بسیاری از مواد غذایی را فراموش کنید، باید برخی تغییرات را در برنامه غذایی خود اعمال کنید. چند توصیه مهم این است که مصرف الکل را متوقف کرده یا به ندرت الکل بنوشید؛ استفاده از داروهای روانگردان را متوقف کنید و در صورتی که دخانیات مصرف می کنید، از مصرف آن نیز پرهیز نمایید. همه این مواد یا عادتها ممکن است اثرات سوئی بر جنین در حال رشد در شکم شما بگذارند. همچنین ممکن است مایل باشید که استفاده از چای و قهوه را نیز متوقف نمایید. نتایج تحقیقات در مورد اثرات کافئین و تئین بر باروری، یکدست و صریح نیست. متخصصان عموما بر این باورند که مصرف کم تا معتدل کافئین (یعنی کمتر از ۲۰۰ میلیگرم در روز، یا برابر با سه فنجان قهوه یا چای پررنگ)، بر قدرت باروری شما تاثیر نخواهد گذاشت؛ اما پزشک شما ممکن است توصیه کند که مصرف آنها را کاملا قطع کنید تا از سلامت خود و جنین خود مطمئن باشید.

انواع ماهی در حالت کلی یک غذای بسیار سالم است، اما میزان جیوه در برخی از آنها بسیار بالا است، که ممکن است برای کودکی که در شکم دارید خطرناک باشد. از آنجا که جیوه می تواند در بدن شما انباشته شده و تا یک سال از بدن خارج نشود، بهتر است استفاده از ماهیهایی که میزان زیادی جیوه در گوشت خود دارند (مانند کوسه ماهی، king ،swordfish mackerel و tilefish) را پیش از اقدام برای حامله شدن، متوقف کنید. در عوض، می توانید از ماهیهایی که سطح کمتری از جیوه در گوشت خود دارند (مانند ماهی آزاد یا قزل آلا) یا کنسرو ماهی تون، یک تا دو بار در هفته، استفاده نمایید.

در دوران حاملگی، از گوشتهای فرآوری شده مانند کالباس یا بوقلمون پروسس شده به میزان بسیار کم استفاده کنید و گوشتهای دودی یا خام را نیز کلا کنار بگذارید. در صورتی که حامله هستید، حتی هات داگ یا غذاهای آماده را نیز باید آنقدر گرم کنید تا بخار از آنها بلند شود.

از یک مکمل غذایی حاوی ویتامین و مواد معدنی استفاده نمایید

هرچند شما می توانید اکثر نیازهای غذایی خود را با استفاده از یک رژیم غذایی متعادل تامین کنید، اما بسیاری از متخصصین بر این باورند که حتی کسانی که سالمترین و مناسب ترین رژیم غذایی را دارند نیز می توانند از مکملها استفاده نمایند. شما ممکن

است به این نتیجه برسید که استفاده از یک رژیم غذایی خوب و مکفی خصوصا هنگامی که سر کار می روید یا از بقیه کودکانتان مراقبت می کنید، دشوار خواهد بود؛ در نتیجه با استفاده از ویتامین های مکمل دوران حاملگی می توانید اطمینان حاصل کنید که اسید فولیک و سایر مواد مغذی اساسی را به میزان کافی دریافت می کنید که در نتیجه شانس حاملگی سالم در شما افزایش پیدا می کند.

به خاطر داشته باشید که این مواد صرفا به عنوان مکمل مناسب هستند و نمی توانند جایگزینی برای یک رژیم غذایی مناسب باشند. همچنین از آنجایی که مولتی ویتامین هایی که بدون نسخه نیز به فروش می رسند ممکن است حاوی مقادیر بسیار زیادی از ویتامین ها و مواد معدنی باشند که احتمالا برای کودک در حال رشد شما مناسب نبوده یا حتی می تواند خطرناک نیز باشد، بهتر است از قرصهایی که ویژه خانمهای حامله تهیه شده اند استفاده کنید. کسانی که از رژیمهای غذایی گیاهی استفاده می کنند نیز ممکن است به مکملهای ویتامین های D و B۱۲، به همراه پروتئینهای اضافی، نیاز داشته باشند. بهتر است درباره مکملهای غذایی دوران حاملگی که برای شما مناسب یا ضروری است، با پزشک خود مشورت کنید.

حداقل ۴۰۰ میکروگرم در روز اسید فولیک مصرف کنید

ثابت شده است که استفاده از این ویتامین ، خطر بروز بیماریهای مادرزادی در مجاری عصبی کودک مانند Spina Bifida را کاهش می دهد؛ همچنین استفاده از این ویتامین به کاهش میزان بروز سکته های قلبی و مغزی، سرطان و دیابت، مربوط می باشد.

اکثر خانمهایی که حامله هستند باید حداقل روزانه ۴۰۰ میکروگرم (۰.۴ میلی گرم) از این ویتامین را مصرف کنند. اگر در خانواده شما سابقه بروز بیماریهای مادرزادی مجاری عصبی وجود دارد یا از داروهای مربوط به حملات صرعی استفاده می کنید، ممکن است پزشک به شما توصیه کند که مصرف روزانه خود از این ویتامین را تا ۴۰۰۰ میکروگرم (۴ میلی گرم) افزایش دهید، و مصرف آن را از یک ماه پیش از حاملگی آغاز کرده و تا انتهای سه ماهه اول حاملگی ادامه دهید.

ویتامین های دوران حاملگی که بدون نسخه فروخته می شوند در صورتی خوب هستند که مقدار اسید فولیک آنها بیشتر از حداقل توصیه شده (بین ۶۰۰ تا ۸۰۰ میکروگرم) باشد؛ شما در کل طول حاملگی به این مکملها نیاز خواهید داشت. بعلاوه می توانید از غذاهای سرشار از فولات (سبزیجاتی که رنگ برگهای آنها سبز تیره است مانند اسفناج یا کلم پیچ، مرکبات، حبوبات، سبزیجات، حبوبات کامل، و نانها یا غلات غنی شده) استفاده کنید. اسید فولیک از جمله اسیدهای محلول در آب است، در نتیجه اگر مقدار بیش از حدی از آن را استفاده کنید، بدن شما قادر است تا مقدار اضافی را دفع نماید. اما محلول بودن این اسید در آب، یک جنبه منفی نیز دارد: در حین پختن سبزیجات با آب، مقدار نسبت زیادی از این اسید در آب حل شده و به بدن شما نخواهد رسید؛ پس بهتر است سبزیجات را در مقدار کمی آب پخته یا بخارپز کنید تا فولات موجود در آنها حفظ شود.

برخی از خانمها از این قاعده کلی مستثنی هستند: استفاده از مقادیر زیاد از فولات، ممکن است موجب شود که کمبود B۱۲ به چشم نیاید، که این مشکل گاهی اوقات در کسانی که از رژیمهای غذایی سبزیجات استفاده می کنند، مشاهده می شود. در صورتی که گمان می کنید این خطر برای شما وجود دارد، با پزشک یا مامای خود مشورت نمایید.

وزن ایده آل برای بدن خود را مشخص نمایید

هنگامی که می خواهید حامله شوید، بهتر است در وزن ایده ال خود باشید ؛ در این صورت وزن بدن شما در زمان حامله شدن به وزن استاندارد و توصیه شده نزدیکتر خواهد بود. اگر اضافه وزن یا کمبود وزن داشته باشید، حامله شدن برای شما دشوارتر خواهد بود. همچنین خانمهایی که اضافه وزن دارند با عوارض بیشتری در دوران حاملگی یا زایمان مواجه خواهند شد؛ احتمال به دنیا آوردن کودک کم وزن نیز در خانمهایی که کمبود وزن دارند، بیشتر است.

شما می توانید از ابزار تعیین وزن یا BMI که برای این کار در سایت ما ارائه شده است استفاده کنید تا متوجه شوید که آیا به کاهش یا افزایش وزن نیاز دارید یا خیر.

مادامی که از یک برنامه غذایی مناسب (که چربی آن کم بوده و میزان غذاهای فیبردار در آن زیاد باشد) استفاده می کنید، یک برنامه ورزشی منظم نیز برای خود طراحی کنید. در صورتی که اضافه وزن دارید، سعی کنید هفته ای نیم تا یک کیلو گرم وزن کم کنید، که این سرعت کاهش وزن مناسب و ایمن است. در صورتی که از یک رژیم غذایی شدید استفاده کرده و سعی کنید وزن خود را به سرعت کاهش دهید، ممکن است ذخیره مواد مغذی بدن شما به سرعت تمام شود، که مسلما برای باردار شدن و آغاز حاملگی مناسب نخواهد بود.

## خستگی در زمان حاملگی

بیشترین چیزی که بسیاری از زنان از اوایل دوران حاملگی خود بیاد دارند احساس دائمی خستگی است. حاملگی فشار مضاعفی بر بدن وارد کرده و می تواند با خستگی بسیار همراه باشد. حتی زنان شب زنده دار نیز ممکن است از فرط خستگی بیشتر از ساعت ۸ شب نتوانند بیدار باشند.

این خستگی ناشی از تغییرات بدن بویژه تغییرات هورمونی بدلیل حاملگی است. بد خوابی شبانه بویژه در صورتیکه خانم حامله مجبور باشد چند بار برای ادرار کردن بیدار شود چندان غیر شایع نیست. تهوع و استفراغ هم می تواند مزید بر علت باشد. و نهایتاً اینکه خانم حامله ممکن است در رابطه با حاملگی، افسرده و یا مضطرب باشد و نتواند خوب بخوابد. اگر فعالیت روزانه هم زیاد باشد نیز خستگی بیشتر خواهد بود.

خستگی تا چه موقعی از حاملگی وجود خواهد داشت؟

این زمان در افراد مختلف متفاوت است ولی بطور کلی معمولاً تا سه ماهه دوم حاملگی ادامه می یابد. البته متأسفانه این وضعیت در حدود ماه هفتم مجدداً تکرار می شود. در آن زمان زن حامله بار سنگینی را با خود حمل می کند و ممکن است بدلایل متعدد از جمله کمردرد، سوزش سر دل، گرفتگی عضلات پا، حرکات جنین و بویژه تکرر ادرار نتواند در طول شب خوب بخوابد.

در صورتیکه چند هفته از سه ماهه دوم حاملگی بگذرد و هنوز احساس خستگی وجود داشته باشد بهتر است با پزشک خود مشورت کنید. بعضی زنان در تمام طول دوران حاملگی احساس خستگی دارند ولی برای مطمئن شدن از اینکه مشکل دیگری وجود ندارد بهتر است حتماً با پزشک خود مشورت کنند.

برای کنار آمدن با خستگی دوران حاملگی چه باید کرد؟

به هشدارهایی که بدنتان می دهد توجه کنید. برای شروع سعی کنید زودتر بخوابید و در طول شب خواب کافی داشته باشید (حداقل ۹ تا ۱۰ ساعت، البته در صورتیکه بتوانید بخوابید). همچنین سعی کنید در طول روز نیز چرتی بزنید. اگر سر کار می روید یک چرت ۱۵ دقیقه ای هم خیلی کمک کننده است. حتی اگر در محل کارتان امکان دراز کشیدن (مثلاً در نمازخانه) هم نیست سرتان را روی میز بگذارید و استراحت کنید. حتی می توانید اگر ماشین دارید صندلی آن را خوابانده و داخل ماشین استراحت کوتاهی بکنید.

سعی کنید برنامه هایتان را تنظیم کنید.در صورتیکه امکان داشته باشد سعی کنید از تعهدات کاریتان کم کنید و کارهایتان را برای آخر هفته به خانه ببرید. بدین صورت شاید بتوانید یکی دو ساعت زودتر به خانه بروید. اگر می توانید یک روز وسط هفته را هم مرخصی (استحقاقی و یا اگر حالتان خوب نیست استعلاجی) بگیرید. اگر خانه دار هستید هر از گاهی استراحتی بخود بدهید و نگهداری کودکان دیگرتان را به کس دیگری بسپرید تا بتوانید استراحت کنید.

مطمئن شوید تغذیه تان درست است. بدن شما به ۳۰۰ کالری اضافه در روز نیاز دارد که البته نباید از مواد غذایی نظیر چیپس و شکلات تأمین شود. یک رژیم غذایی سالم از سبزیجات، میوه جات، غلات (با سبوس)، شیر کم چربی و گوشت بدون چربی و لخم می تواند انرژی زا باشد. در مقابل، هله هوله در واقع انرژی شما را تحلیل می برد. تنقلات مناسب در یک رژیم غذایی سالم شامل میوه و ماست است. همچنین سعی کنید کافئین کمتری مصرف کنید (اگر قهوه خور هستید کمتر بخورید) و آب نیز زیاد بنوشید.

هر روز کمی ورزش سبک کنید. ممکن است حس کنید امکان ندارد که توانی برای ورزش کردن داشته باشید با این حال سعی خود را بکنید. توجه داشته باشید که یک ورزش سبک نظیر پیاده روی کوتاه می تواند حالتان را بهتر کند. سعی کنید در طول روز چندین بار حرکات کششی و تنفس عمیق انجام دهید.

## شنا در بارداری

شنا کردن جریان خون را بهبود می بخشد، کشیدگی طبیعی و توان ماهیچه ها را افزایش می دهد، و استقامت عضلات را به ارمغان می آورد. اما دلیل اصلی پیشنهاد شنا به عنوان ورزش برای دوران حاملگی آن است که در حین شنا، شما که افزایش وزن دوران بارداری را تحمل می کنید در هنگام ورزش احساس بی وزنی می کنید و از طرف دیگر می توان گفت که تقریبا احتمال صدمه و جراحت در این ورزش وجود ندارد. وقتی که در حالت شناور در آب قرار دارید، احساس می کنید که هیچ اضافه وزنی ندارید. بعلاوه، شنا موجب می شد که عضلات نیز قدرت و وضعیت بهتری پیدا کنند.

قبل از شروع این ورزش، ابتدا با پزشک یا مامای خود مشورت نمایید. اگر پیش از دوران حاملگی، یک شناگر دائمی بوده اید، احتمالاـ مشکلی برای ادامه برنامه ورزشی خود نخواهید داشت. حتی اگر شنا برای شما ورزشی جدید است، باز هم در صورت مراقبتهای لازم می توانید به آن بپردازید.

ورزش را به آرامی آغاز کنید، گرم کردن (پیش از ورزش) و خنک کردن (بعد از آن) را فراموش نکنید، و بیش از حد به خود فشار نیاورید. فقط به یاد داشته باشید: شما تنها می خواهید سالم و سرحال بمانید، پس فعالیتهای شدید ورزشی را کنار بگذارید و چند دور شنا در طول یا عرض استخر به طور مداوم را برای بعد از زایمان بگذارید، زیرا شما را بیش از حد خسته خواهد کرد.

نوعی از شنا را انتخاب کنید که برایتان راحت تر باشد. ترکیب متناوبی از شنای پروانه با شناور شدن بر سطح آب به روی پشت در حالی که با پا ضربات آرامی به آب می زنید، می تواند یک تمرین مناسب باشد. دقت کنید که اگر در ناحیه مفصل شرمگاهی خود (در جلوی لگن) احساس درد می کنید، از شنای پروانه خودداری کنید.

سه ماهه اول:

در صورتی که توان بدنی شما اجازه می دهد، به صورت یک روز در میان به مدت ۲۰ دقیقه شنا کنید تا بهترین بهره را از این ورزش ببرید. در صورتی که شنا، اولین فعالیت صبحگاهی شما باشد، می تواند حالت تهوع صبحگاهی (ویار) را از بین ببرد و انرژی کافی برای طول روز به شما بدهد.

سه ماهه دوم:

با افزایش دوران حاملگی، نیازی به متوقف کردن شنا نیست، زیرا این فعالیت ورزشی برای شما آسان است. آب در حین تمرین از مفاصل و رباطهای شما محافظت می کند و از بروز آسیب دیدگی یا گرم شدن بیش از حد بدن شما جلوگیری خواهد کرد.

سه ماهه سوم:

احتمالا شما نیازی به تغییر برنامه ورزشی خود نخواهید داشت، اما استفاده از مایو مخصوص یا لباس شنای دوران حاملگی می تواند

وضعیت بهتری را برای شما ایجاد کند. به دنبال کلاسهای ورزشهای سبک آبی بگردید که در اطراف محل سکونت شما برگزار شده و مربی لایقی داشته باشد. از دستورالعملهای کلی برای جلوگیری از گرم شدن بیش از حد بدن، استفاده کنید.

## درد شکمی در دوران حاملگی

درد گهگاهی شکم در حاملگی شکایت شایعی است. هر چند درد شکم در زمان حالگی می تواند مشکلی ایجاد نکند ولی ممکن است نشانه ای از یک عارضه جدی نیز باشد. (درد شدید یا مستمر هیچگاه طبیعی نیست.) در این مقاله شایعترین دلایل درد شکمی در زمان حاملگی توضیح داده می شود. در صورتیکه درد شکمی یا دل پیچه همراه با لکه بینی، خونریزی، تب، لرز، ترشحات مهبلی، احساس غش کردن، ناراحتی هنگام ادرار کردن، تهوع و استفراغ بوده و یا درد بعد از چند دقیقه استراحت از بین نرود باید به پزشک مراجعه کرد.

مشکلات مهمی که درد شکمی ایجاد می کنند

حاملگی خارج رحمی

حاملگی خارج رحمی زمانی اتفاق می افتد که تخمک لقاح یافته در جایی خارج از رحم لانه گزینی کند که این محل معمولاً یکی از لوله های رحمی (لوله های فالوپ) است. این عارضه معمولاً در سه ماه اول حاملگی یا قبل از آنکه حتی بیمار بداند حامله است رخ می دهد. این عارضه در صورتیکه درمان نشود می تواند موجب پارگی لوله رحمی شده و خطر مرگ بدنبال داشته باشد. در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر سریعاً به پزشک مراجعه کنید: درد یا حساسیت شکمی و/یا لگنی، لکه بینی یا خونریزی از مهبل (می تواند قرمز یا قهوه ای، کم یا زیاد، و یا مستمر یا متناوب باشد)، دردی که با حرکت یا سرفه کردن بدتر می شود، درد نوک شانه، یا هر علامتی مبنی بر شوک (نبض ضعیف، رنگ پریدگی، بی حالی یا غش).

سقط

خونریزی معمولاً اولین علامت سقط است و پس از آن به فاصله چند ساعت تا چند روز درد شکمی رخ می دهد. خونریزی ممکن است خفیف یا شدید باشد. درد ممکن است بصورت درد های کرامپی بگیرد و ول کند (شبیه به درد های قاعدگی یا اغلب شدیدتر) یا ریتمیک باشد. درد در بعضی از بیماران بصورت کمر درد و در بعضی دیگر بصورت درد مبهم شکمی و یا احساس فشار در لگن احساس می شود. در صورتیکه با این علائم مواجه شدید به پزشک مراجعه کنید. در صورت درد شدید یا خونریزی با حجم زیاد، در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید.

شروع زودرس درد های زایمانی

بروز انقباضات زایمانی که موجب باز شدن و اتساع گردن رحم شود قبل از هفته ۳۷ حاملگی شروع زودرس دردهای زایمان تلقی می شود. در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر در سه ماهه دوم یا سوم (قبل از هفته ۳۷ حاملگی) بلافاصله به پزشک مراجعه کنید: افزایش ترشحات مهبلی یا تغییر قوام آن (بویژه اگر آبکی، چسبناک، یا خونی باشد - یا حتی اگر صورتی باشد و کمی به خون آغشته شده باشد)؛ لکه بینی و خونریزی مهبلی، درد شکمی؛ دردهای شبیه به دردهای قاعدگی یا بیش از ۴ انقباض در یک ساعت؛ افزایش فشار در ناحیه لگن؛ یا کمر درد بویژه در صورتیکه بیمار سابقه کمر درد نداشته باشد.

پارگی جفت

پارگی جفت به جدا شدن نسبی یا کامل جفت از رحم قبل از بدنیا آمدن کودک اطلاق می شود. علائم پارگی جفت بسیار متغیرند. بعضی اوقات پارگی جفت می تواند سبب خونریزی ناگهانی و واضح شود ولی در بعضی موارد ممکن است در ابتدا خونریزی واضحی وجود نداشته باشد و یا در حد خونریزی خفیف یا لکه بینی باشد. بیمار ممکن است درد رحمی، کمر درد یا انقباضات متعدد داشته و یا رحم منقبض شده و در همان وضعیت بماند (شبیه گرفتگی یا انقباضی که برطرف نمی شود). تحرک جنین نیز ممکن است کم شود. این وضعیت نیازمند مراجعه فوری به پزشک است.

پره اکلامپسی

پره اکلامپسی عارضه ای است که سبب بروز اسپاسم و تغییرات دیگر در عروق خونی شده و می تواند قسمت های مختلفی از بدن از جمله کبد، کلیه، مغز و جفت را تحت تأثیر قرار دهد. تشخیص پره اکلامپسی بر اساس فشار خون بالا و وجود پروتئین در ادرار بعد از هفته ۲۰ حاملگی صورت می گیرد. بیمار همچنین ممکن است دچار تورم صورت و پف آلودگی دور چشم ها، تورم در دست ها و تورم شدید یا ناگهانی در پاها و قوزک پا شود. (احتباس آب می تواند سبب افزایش سریع وزن نیز بشود.) در پره اکلامپسی شدید، بیمار ممکن است درد و حساسیت شدید در قسمت فوقانی شکم، سردرد شدید، اختلال دید (نظیر تاری دید یا دیدن نقاط شناور) یا تهوع و استفراغ هم داشته باشد. در صورت بروز علائم پره اکلامپسی مراجعه فوری به پزشک ضروری است.

عفونت ادراری

حاملگی احتمال تمام انواع عفونت ادراری از جمله عفونت کلیه را افزایش می دهد. علائم عفونت مثانه عبارتند از: درد، ناراحتی، یا سوزش در هنگام ادرار کردن؛ ناراحتی لگنی یا درد ناحیه تحتانی شکم (اغلب درست بالای استخوان عانه)؛ احساس نیاز مکرر و غیر قابل کنترل به ادرار کردن، حتی هنگامیکه مقدار بسیار کمی ادرار در مثانه وجود دارد؛ و ادرار کدر یا بد بو. در صورت مشاهده هر یک از این علائم به پزشک مراجعه کنید زیر عفونت مثانه در صورتیکه درمان نشود می تواند سبب عفونت کلیه و زایمان زودرس شود. علائم انتشار عفونت به کلیه ها (که نیازمند مراجعه اورژانس است) عبارتند از: تب بالا (اغلب همراه با لرز و تعریق)؛ درد در ناحیه کمر یا پهلو، درست زیر دنده ها در یک طرف یا بصورت دو طرفه (و احتمالاً در شکم)؛ تهوع و استفراغ؛ و احتمالاً وجود خون در ادرار.

دلایل دیگر

عوامل متعدد دیگری نیز می توانند سبب درد شکمی شوند که ممکن است ارتباطی نیز به حاملگی نداشته باشند. از جمله شایعترین این بیماری ها که معمولاً پزشک ابتدا به آنها توجه می کند مسمومیت غذایی، آپاندیسیت، سنگ کلیه، هپاتیت، بیماری های کیسه صفرا و پانکراتیت (که هر دو معمولاً ناشی از سنگ کیسه صفرا هستند که در حاملگی شایعتر است)، و انسداد روده (که ممکن است ناشی از فشار رحم در حال رشد بر روی روده باشد و در سه ماهه سوم حاملگی محتمل تر است).

شایعترین مشکلات کم اهمیتی که درد شکمی ایجاد می کنند

درد شکمی در زمان حاملگی همیشه نشان دهنده یک مشکل جدی نیست. در زیر تعدادی از شایعترین مشکلاتی که سبب درد شکمی می شوند آورده شده است. توجه داشته باشید که در صورتیکه درد شکمی شدید و یا مستمر باشد باید به پزشک خود مراجعه کنید.

دل پیچه و نفخ

دل پیچه و نفخ در زمان حاملگی بیشتر دیده می شود زیرا هورمون ها و نیز فشار رحم بر روی معده و روده ها سبب کند شدن کار دستگاه هاضمه می شود.

یبوست

یبوست از دیگر عوامل شایع درد شکم در دوران حاملگی است که بر اثر کاهش حرکات روده ای و فشار رحم بر روی راست روده (رکتوم) ایجاد می شود.

درد لیگامان گرد

این درد معمولاً ـ دردی خفیف، ناگهانی و تیز یا مستمر و مبهم است که در هر دو طرف قسمت تحتانی شکم یا بصورت عمقی در کشاله ران احساس می شود و معمولاً در سه ماهه دوم شروع می شود. علت آن کشیده شدن و ضخیم شدن لیگامان هایی است که رحم را در لگن نگه می دارند. درد ممکن است مثل فرو رفتن یک چیز تیز به بدن بخصوص هنگام تغییر ناگهانی وضعیت نظیر بلد شدن از تخت یا از روی صندلی یا هنگام سرفه کردن و غلت زدن در رختخواب باشد. همچنین ممکن است بیمار درد را بصورت یک درد مبهم بعد از فعالیت بدنی روزانه یا راه رفتن زیاد احساس کند. در صورتیکه درد با استراحت باز هم ادامه پیدا کرد با پزشک خود تماس بگیرید.

## سوزش سر دل در حاملگی

به احتمال زیاد. بسیاری از زنان اولین بار در دوران حاملگی احساس سوزش سر دل دارند و اگر چه این سوزش شایع و بی خطر است اما احساس ناخوشایندی می باشد. سوزش سر دل (که همچنین برگشت اسید یا عدم هضم اسیدی نامیده می شود) احساس سوزشی است که معمولا از انتهای جناغ سینه شروع شده و تا قسمت پایین گلو کشیده می شود.علت این پدیده تغییرات هورمونی و فیزیکی، و یا هردو، می باشد.

در دوران حاملگی، جفت هورمون پروژسترون تولید می کند که باعث شل شدن عضلات صاف رحم می شود. این هورمون همچنین باعث شل شدن دریچه بین مری و معده شده که باعث برگشت اسید معده به داخل مری و احساس ناخوشایند سوزش می شود. همچنین در اواخر حاملگی جنین در حال رشد فضای شکمی را اشغال کرده، باعث کند شدن تخلیه معده و بالا رانده شدن اسید معده و احساس سوزش سر دل می شود. بسیاری از زنان احساس سوزش سر دل و عدم هضم غذا را در نیمه دوم حاملگی تجربه می کنند. متاسفانه این مشکل تا زمان تولد فرزندتان با شما خواهد بود.

در ارتباط با این مشکل چه می توانم بکنم؟

با وجود این که شما نمی توانید کاری کنید که سوزش سر دل کاملا از بین برود، اما راهکارهائی وجود دارد که این مشکل را کاهش می دهد:

- از خوردن غذاها و نوشیدنیهائی که باعث ایجاد ناراحتی در معده می شوند خودداری کنید. بیشترین احتمال مربوط به نوشیدنیهای گازدار، الکل (که در هر صورت شما باید از خوردن آن اجتناب کنید)، کافئین، شکلات، مواد ترش و اسیدی مانند مرکبات و آب میوه ها، گوجه فرنگی، خردل و سرکه، گوشتهای فر آوری شده، مواد حاوی نعنا، غذاهای ادویه دار، غذاهای تند و شور، غذاهای سرخ شده و غذاهای چرب می باشد.
- از خوردن زیاد در یک وعده غذائی بپرهیزید. به جای آن وعده های کوچک و متعدد را در طول روز جایگزین کنید. وقت کافی برای خوردن و جویدن غذا در نظر بگیرید.
- از آن جائی که نمی خواهید معده تان حجیم شود از خوردن مایعات زیاد در هنگام غذا خوردن بپرهیزید. (البته این مهم است که در دوران حاملگی روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید، اما در بین وعده های غذائی)
- بعد از غذا آدامس بجوید. این کار باعث تحریک غدد بزاقی شده و بزاق اسید را خنثی می کند.
- حداقل ۲ تا ۳ ساعت قبل از به خواب رفتن چیزی نخورید تا زمان کافی برای هضم غذا وجود داشته باشد.
- با گذاشتن چند بالش در زیر سر خود و بالا آوردن قسمت فوقانی بدن کمک کنید که اسید معده همان جائی بماند که باید باشد و با این کار به هضم غذا کمک کنید.

•وزن مناسب را در دوران حاملگی کسب کنید و به پیشنهاداتی که پزشکتان به شما می دهد توجه کنید.

•لباس راحت و گشاد بپوشید و از ایجاد هر نوع فشار در اطراف کمر و شکم خودداری کنید.

•به جای خم شدن از کمر، از زانو خم شوید.

•سیگار نکشید (سیگار کشیدن عادتی است که قبل از حامله شدن باید ترک کنید)

•داروهای ضد اسیدی که در داروخانه ها در دسترس هستند و حاوی منیزیم و کلسیم می باشند ممکن است که این مشکل را کاهش دهند، اما اول با پزشک خود مشورت کنید زیرا بعضی از انواع آنها دارای مقدار زیادی سدیم می باشند. اگر هیچیک از راهکارهای بالا موفقیت آمیز نبود باید به پزشک مراجعه کنید.

## استراحت مطلق در زمان بارداری

تقریباً از هر ۵ خانم باردار در آمریکا به یک نفر در طول دوران بارداری استراحت مطلق تجویز می شود. این بدان معناست که پزشک توصیه می‌کند که اکثر اوقات یا تمام اوقات روز را باید در بستر بماند. استراحت مطلق ممکن است از چند روز تا چند ماه طول بکشد. در صورتی که شما واقعاً خسته و بی انرژی باشید استراحت مطلق توصیه خوبی است ولی اکثر خانم های باردار بعد از چند روز از این کار ناراحت و ناراضی می شوند و اگر چند روز استراحت تبدیل به چند هفته شود بیش از آنکه جنبه استراحت داشته باشد حالت شکنجه خواهد داشت.

آیا استراحت مطلق بدین معناست که شما باید تمام مدت در رختخواب باشید؟

این مسئله بستگی به عوامل زیادی دارد. برای استراحت مطلق تعریف استانداردی وجود ندارد بنابراین به تشخیص پزشک بستگی خواهد داشت. به طور کلی، استراحت مطلق یعنی اینکه شما ۲۴ ساعت شبانه روز را در رختخواب بمانید و فقط برای رفتن به دستشوئی از جا برخیزید (و حتی بعضی از خانمها از پوشکهای مخصوص استفاده می کنند). پزشک به شما توصیه خواهد کرد که اکثر ساعات بر یک پهلو بخوابید زیرا فشار رحم از روی ورید اجوف تحتانی که خون را از قسمت پائین بدن به قلب می رساند برداشته می شود.

بعضی از پزشکان انواع دیگری از استراحت را که تا این اندازه شدید نیست توصیه می کنند. مثلاً شما می توانید در منزل بمانید و در رختخواب استراحت کنید و گاهی نیز بیرون رفته و البته با اتومبیل به گردش بپردازید (معمولاً فقط برای مراجعه به پزشک) و در منزل نیز غذا بپزید و دوش بگیرید. حتی ممکن است به شما توصیه شود که کمی از فعالیتهای خود بکاهید و فقط چند ساعت در روز در رختخواب بمانید.

چرا استراحت مطلق توصیه می شود؟

از چندین دهه قبل تا کنون، استراحت مطلق در بسیاری از عوارض بارداری توصیه می شود. بارداریهای دو یا چند قلوئی و مواردی که در آن احتمال زایمان زودرس می رود (نظیر نارسایی دهانه رحم)، شایعترین مواردی هستند که استراحت مطلق در آنها تجویز می شود. همچنین اگر پزشک به عدم رشد صحیح جنین مشکوک باشد (محدودیت رشد در داخل رحم) و یا جفت سرراهی (قرار گرفتن جفت در قسمت پائین رحم و یا در دهانه رحم) وجود داشته باشد، استراحت مطلق تجویز خواهد کرد. و بالاخره اگر افزایش فشار خون بارداری یا پره اکلامپسی خفیف وجود داشته باشد به شما توصیه می شود که در منزل در رختخواب بمانید تا فشار خون تحت کنترل درآید.

در رابطه با مفید بودن استراحت مطلق مطالعات بسیار کمی انجام گرفته است بنابراین مشخص نیست که استراحت مطلق در بسیاری از موارد فایده ای داشته باشد. تا امروز اطلاعات کافی جهت تایید یا رد مزایای استراحت در جفت سرراهی، افزایش خفیف فشار خون بارداری یا پره اکلامپسی، نارسائی دهانه رحم، و یا احتمال زایمان زودرس در بارداری های تک قلو در دست نیست. از طرف دیگر، بسیاری از مطالعات مزایای استراحت مطلق در بیمارستان را درمورد بارداریهای دوقلو مورد بررسی قرار داده اند و هیچکدام به این نتیجه نرسیده اند که این عمل خطر زایمان زودرس را می کاهد. در حقیقت در یک مطالعه حتی نشان داده شد که استراحت مطلق در بیمارستان خطر زایمان زودرس را افزایش می دهد. (متاسفانه تاکنون مطالعه خوبی در مورد استراحت مطلق در منزل برای بارداری‌های دوقلو انجام نگرفته است). تنها یک مطالعه کوچک تا به امروز تاثیر استراحت مطلق را در محدودیت رشد در داخل رحم مورد بررسی قرار داده است و به این نتیجه رسیده است که به نظر نمی رسد استراحت مطلق کمکی به این امر بکند.

در این زمینه مطالعات علمی بیشتری لازم است. در عین حال کارشناسان در مورد زنان و چگونگی استراحت مطلق اختلاف نظر دارند. بسیاری از پزشکان معتقدند که تا زمانی که شواهد کافی بر علیه استراحت مطلق وجود ندارد، امتحان آن ارزشمند است. بعضی دیگر معتقدند که استراحت مطلق خود می تواند دارای آثار منفی باشد و نباید آن را به خانمها توصیه نمود مگر آنکه مطمئن باشید فواید آن بیش از ضررش است. این پزشکان بر این عقیده اند که استراحت مطلق باید در موارد بسیار محدودی تجویز شود ودر بسیاری از موارد تنها کافی است خانم ها از فعالیت خود بکاهند، شغل خود را رها کنند، از بلند کردن اشیاء سنگین و یا ایستادن به مدت طولانی بپرهیزند، و فقط روزی چند ساعت در رختخواب استراحت کنند.

درچه مواردی استراحت مطلق مضر است؟

استراحت در رختخواب ممکن است به سلامت شما لطمه وارد کند. استراحت مطلق به مدت طولانی خطر تشکیل لخته را افزایش می‌دهد. (در بعضی شرایط ممکن است حتی هپارین برای پیشگیری از تشکیل لخته تجویز شود. به علاوه، از آنجایی که شما از عضلات، قلب و ریه هایتان به اندازه کافی استفاده نمی کنید، توان و نیروی خود را تا حد زیادی از دست می دهید وخیلی زود خسته می شوید.

بی خوابی از دیگر عوارض استراحت مطلق است. تغییرات متابولیسم، از دست رفتن توده استخوانی، به وجود آمدن انواع دردها، احساس بی حوصلگی و تنهایی به سلامت روانی شما آسیب وارد می کند. وقتی رفته رفته دوران استراحت مطلق به سر می رسد هفته ها طول می کشد تا نیروی شما بازگردد و این امر نگهداری از نوزاد را مشکل می سازد.

زندگی محدود به بستر می تواند کابوس و خسران مالی به شما و خانواده تان وارد سازد. ممکن است شما مجبور شوید قبل از زمانی که پیش بینی کرده بودید شغلتان را ترک کنید و یا کسی را استخدام کنید که از کودکانتان مراقبت کند. هنگام استراحت مطلق باید یک نفر ۲۴ ساعته در خدمت شما باشد تا غذا و سایر مایحتاج را به شما برساند.

## افزایش ترشح بزاق در دوران بارداری

ترشح بیش از حد بزاق هنگام بارداری بخصوص در افرادی که دچار حالت تهوع هستند امر نادری نیست. بعضی از خانم ها ممکن است بزاقشان در حدی زیاد شود که مجبور شوند آب دهان را در لیوان یا دستمال خالی کنند. این حالت شدید پتیالیسم ptyalism یا سیالوره sialorrhea نامیده می شود و در خانم هایی که دچار استفراغ های شدید دوران بارداری یا hyperemesis gravidarum هستند، شایعتر است.

کارشناسان بدرستی نمی دانند که علت افزایش ترشح بزاق در اوائل بارداری چیست ولی ممکن است تغییرات هورمونی یکی از علل آن باشد. ممکن است تهوع باعث شود که بعضی از خانم ها نتوانند عمل بلع را براحتی انجام دهند که در نتیجه موجب افزایش بزاق خواهد شد. بطور طبیعی غدد بزاقی درحدود یک لیتر بزاق در روز ترشح می کنند ولی بعلت انجام عمل ناخودآگاهِ بلع بطور مداوم، ما متوجه آن نمی شویم. بنابراین اگر میزان بزاق بطور ناگهانی زیاد شود، ممکن است دلیل آن افزایش ترشح و یا کاهش بلع و یا ترکیبی از هر دو باشد.

ممکن است افزایش ترشح بزاق به سوزش سردل که در دوران بارداری علامتی شایع است نیز مربوط باشد. از آنجائیکه محتویات معده اسیدی است، ورود آن بداخل مری باعث تحریک گیرنده های اسید موجود در مری می شود که خود غدد بزاقی را تحریک می کند. بزاق حاوی مقادیر زیادی بیکربنات است و قلیائ است. بزاق با هر نوبت عمل بلع، جدار مری را شستشو میدهد و به خنثی شدن اسید معده کمک می کند. این دلیل ممکن است توجیه کننده علت افزایش ترشح بزاق در خانم هایی که دچار استفراغ بارداری هستند نیز باشد.

ممکن است افزایش ترشح بزاق تا حدی ناراحت کننده باشد اما بزاق دارای عملکردهای مهم دیگری نیز هست که مرطوب نگه داشتن محیط دهان، تولید آنزیم های کمک کننده به هضم، و وجود پروتئین های دارای خواص ضد ویروسی، ضد قارچی و ضد باکتریائی برای محافظت از دهان و دندان ها از آن جمله اند.

چگونه میتوان این حالت را برطرف کرد؟

به غیر از درمان تهوع، استفراغ یا سوزش سردل، درمان دیگری برای افزایش ترشح بزاق وجود ندارد. با اینحال در بعضی از خانم ها روش های زیر سودمند بوده است:

•چندین نوبت در روز دندانها را مسواک بزنید و از دهانشویه استفاده کنید.

•مقدار دفعات صرف غذا را بیشتر و حجم هر وعده را کمتر کنید.

•آب بیشتری بنوشید. یک شیشهٔ آب کنار دست خود بگذارید و مکرراً جرعه ای کوچک بنوشید.

•آب نبات سفت بمکید یا آدامس بدون قند بجوید. این عمل از میزان ترشح بزاق نمی کاهد ولی بلع آن را آسانتر می سازد. از مصرف آدامس و آب نبات های ترش خودداری کنید زیرا ترشح بزاق را افزایش میدهد.

در اغلب موارد باید بزاق اضافی را بلع نمود ولی اگر حجم بزاق خیلی زیاد باشد و بلع آن حالت تهوع را افزایش دهد میتوان آن را درون یک دستمال یا یک لیوان ریخت که در اینصورت باید برای پیشگیری از کاهش آب بدن مصرف آب را افزایش داد. در بسیاری از خانم ها، این مشکلِ بی خطر ولی ناراحت کننده- و در موارد بسیار شدید، استرس زا- با فروکش کردن حالت تهوع در پایان سه ماههٔ اول از بین می رود و یا بسیار کاهش می یابد. با اینحال افزایش ترشح بزاق نیز مانند استفراغ بارداری ممکن است در تعداد کمی از خانم ها تا پیان دوران بارداری باقی بماند.

## زنان و پوکی استخوان

نویسنده: ماندانا سلحشور

پوکی استخوان یا استئوپروز (Osteoporosis) بیماری خاموشی است که استحکام استخوان ها را به تدریج از بین می برد. استخوان دارای بافت زنده ای است که مرتب بازسازی می شود. بافت های استخوانی قدیمی از بین می روند و بافت های جدید استخوانی جایگزین آنها می شوند. روند استخوان سازی در بدن از هنگام تولد آغاز می شود و به طور متوسط تا حدود-??
??سالگی ادامه دارد و از آن پس رو به کاهش می گذارد و در نتیجه بافت استخوانی نازک تر و ضعیف تر می شود.

این بیماری را از آن جهت بیماری خاموش می نامند زیرا تا زمانی که فرد دچار شکستگی استخوان و یا مجبور به سنجش تراکم بافت استخوانی نشده باشد، هیچ علامت و نشانه به خصوصی ندارد. استئوپروز در لغت به معنای استخوان سوراخ و یا استخوانی است که دارای منافذ ریز است، و به دلیل همین کاهش بافت استخوانی است که شکستن آن آسان تر و جوش خوردن

آن دیرتر صورت می گیرد. فردی که پوکی استخوان دارد، ممکن است با کمترین ضربه، افتادن و یا فشار شدیدی دچار شکستگی و آسیب استخوانی شود. اغلب این آسیب ها در ناحیه لگن، ستون فقرات (مهره های پشتی و کمری)، استخوان ران، مهره های گردن و مچ دست است که معمولاً با درد فراوان توام است.

●فرآیند استخوان سازی

استخوان ها ستون و نگهدارنده بدن هستند. استخوان مواد معدنی لازم برای حفظ حیات آدمی را در خود انبار می کند. استخوان از دو نوع سلول ساخته شده است. گروه اول، بافت استخوانی را می سازد تا کلسیم و سایر مواد معدنی را از جریان خون جذب کند و گروه دوم کلسیم را آزاد می کند تا امکان مصرف آن را برای سایر اعمال اساسی بدن ممکن سازد. به عبارت دیگر زمانی که در برنامه غذایی روزانه فرد به اندازه کافی از این مواد نباشد، بدن این مواد را از ذخیره استخوان ها برداشت می کند. در نتیجه ضعیف شدن استخوان ها، بیماری های خاص استخوانی نیز عارض می شوند. تحقیقات نشان می دهند که در مردان آسیب های استخوانی از سن ?? سالگی شروع می شود و هر سال به نسبت ? درصد ادامه می یابد. به همین دلیل آنان تا سن ?? سالگی ناتوان و ضعیف نمی شوند. اما در زنان این مسئله کمی فرق می کند زیرا شروع این آسیب ها زودتر است (حدود ?? سالگی) و بعد از یائسگی?? ( سالگی) نیز شدت می یابد. تا حدی که اگر جلوی آن گرفته نشود می تواند هرساله? درصد پیشرفت داشته باشد. به عبارت دیگر، زنان در?? سالگی ??، درصد اندوخته استخوانی خود را از دست می دهند. همچنین شکل هندسی استخوان ها در زنان و مردان متفاوت است و همین امر سبب می شود که تراکم استخوانی در آنان کاهش یابد و تغییراتی در بافت استخوانی آنها پدید آید. پژوهش های مختلف نشان می دهند که از هر سه نفر زن، یک نفر و از هر ?? مرد، یک نفر به پوکی استخوان مبتلا می شوند.

●عوامل موثر در بروز پوکی استخوان

عوامل گوناگونی می توانند موجب گسترش بیماری پوکی استخوان و بیماری های ناشی از آن در افراد شوند. خوشبختانه با برخی از این عوامل خطرزا می توان به راحتی مقابله کرد و روند پوکی را کاهش داد. مهمترین عوامل موثر در بروز پوکی استخوان عبارتند از :

- افزایش سن (شروع از سال های میانه ?? و بعد از ??سالگی)
- ساختار ضعیف استخوان بندی
- داشتن سابقه خانوادگی در پوکی استخوان (بین خواهر و برادر ها و یا والدین)
- کاهش هورمون های جنسی در زنان و مردان (به ویژه هورمون استروژن در زنان یائسه)
- بی اشتهایی عصبی
- سیگار کشیدن
- نوشیدن الکل
- فقر غذایی (کاهش مصرف کلسیم و ویتامین D )
- شیوه زندگی کم تحرک
- مصرف داروهای خاص

علاوه بر عوامل فوق، عوامل دیگری در زنان وجود دارند که موجب شدت روند پوکی در آنان می شوند. این عوامل عبارتند از :

- لاغری مفرط و کوچک اندامی
- ذخیره استخوانی ناچیز
- فرسودگی ناشی از حاملگی
- تحلیل رفتن ذخیره کلسیم بدن در اثر شیر دادن
- رژیم های سخت غذایی و نرسیدن مواد معدنی لازم به بدن
- یائسگی های زودهنگام (برداشتن تخمدان ها)

●روش های تشخیص پوکی استخوان

برای تشخیص میزان پوکی استخوان روش های گوناگونی وجود دارد، از جمله عکسبرداری با اشعه ایکس که تا زمانی که این بیماری ?? جرم استخوان را تحلیل نبرده است، چیزی نشان نمی دهد. اما آزمون های تخصصی تری نیز در این زمینه وجود دارند که می توانند جرم استخوانی را تعیین کنند. بهترین، ساده ترین و راحت ترین آنها سنجش تراکم استخوان یا دنسیتومتری (Densitometery) است. در این روش نیازی به آمادگی قبلی و یا خوردن داروی به خصوصی نیست و پزشک را قادر می سازد میزان پوکی را با دقت تشخیص دهد و درمان لازم را برای بیمار تجویز کند. علاوه بر آن، دستگاه تراکم سنج استخوان فقط یک صدم تابش اشعه ایکس استاندارد را به کار می برد و می توان به وسیله آن کمترین تغییر در ذخیره استخوانی بدن را تشخیص داد. با استفاده از این روش، همچنین می توان از مصرف بی مورد هورمون استروژن نیز پرهیز کرد .

●پیشگیری از پوکی استخوان

پیشگیری از این بیماری باید در تمام طول زندگی انجام گیرد و هدف از آن نیز افزایش تراکم بافت استخوان در سنین کودکی و نوجوانی و کاهش روند پوکی استخوان است. نکات مهمی که برای پیشگیری از پوکی استخوان باید در نظر داشت، عبارتند از:

- ?مصرف کلسیم لازم: مصرف روزانه ???? میلی گرم کلسیم در روز برای زنان ضروری است. این میزان برای زنان ?? سال به بالا به ???? میلی گرم باید افزایش یابد. همچنین زنان حامله و شیرده باید حداقل ???? میلی گرم کلسیم در روز مصرف کنند. مواد غذایی غنی از کلسیم شیر، ماست، پنیر و ماهی هستند. یک لیوان شیر کم چرب ??? میلی گرم و یک لیوان ماست کم چرب ???میلی گرم کلسیم دارد. درصورت عدم دسترسی به مواد حاوی کلسیم، می توان از مکمل های غذایی به همراه ویتامین D استفاده کرد. این مکمل ها را بهتر است به همراه وعده های غذایی و یا هنگام خواب خورد تا بیشتر جذب بدن شوند. در نظر داشته باشید، موادی مثل قهوه، سیگار، گوشت قرمز و نوشیدنی های کافئین دار مانع از جذب کامل کلسیم دریافتی می شوند.

- ?مصرف ویتامینD : مصرف این ویتامین همراه با کلسیم موجب جذب بهتر کلسیم در بدن می شود. افرادی که دچار فقر ویتامین D هستند، به نرمی و یا پوکی استخوان دچار می شوند. بیماری نرمی استخوان یا راشیتیسم (Rashitism) نیز شبیه پوکی استخوان است با این تفاوت که کمبود کلسیم منجر به نرم شدن استخوان ها و انحنای شدید آنها می شود. بدین منظور پزشکان توصیه می کنند که برای جذب بهتر کلسیم مصرفی بدن ویتامین D تجویز شود. به ویژه برای افرادی که کمتر از نور آفتاب بهره می گیرند و مجبور به استراحت در خانه هستند.

- ?انجام تمرینات ورزشی: داشتن تحرک و فعالیت های جسمانی می تواند موجب استخوان سازی و افزایش نیروی عضلانی فرد شود. شنا کردن موجب سفت شدن مفاصل می شود و از دردهای استخوانی می کاهد. پیاده روی ورزش ساده ای است که باید حداقل روزی ?? دقیقه انجام شود تا اثر خود را بر بافت های استخوانی فرد بگذارد. برای پیاده روی توجه به چند اصل می تواند مفید باشد:

- مسافتی را انتخاب کنید که متناسب با توان جسمانی شما باشد.
- مسیر خود را ابتدا با قدم های آهسته طی و به تدریج گام های خود را تند کنید.
- چنانچه آمادگی بدنی کافی پیدا کردید، مسافت خود را بیشتر کنید.
- سعی کنید از راهپیمایی خود لذت ببرید، مسیرهای متنوع انتخاب کنید، به خودتان فشار نیاورید و دوست و همراهی خوب برای خود برگزینید.
- سعی کنید مسافتی معین- و نه زمانی معین- را برای پیاده روی انتخاب کنید.

پیاده روی موجب رسیدن اکسیژن کافی به تمام سلول های بدن و ساختن مویرگ های جدید و به دنبال آن گردش خون بهتر در بدن می شود.

- ?نشستن، ایستادن و خوابیدن صحیح: از جمله نکاتی است که می تواند موجب حفظ قامت و استخوان بندی بدن شود. هنگام نشستن، باسن خود را به سمت عقب بکشید و صاف بنشینید. هنگام ایستادن قوز نکنید تا ستون مهره ها انحنا پیدا نکند، و هنگام خوابیدن سعی کنید بالش، زیر سر خود نگذارید تا ستون مهره ها شکل خود را حفظ کنند.

- ?انجام ورزش های خاص پیشگیری از پوکی: سعی کنید این ورزش ها را به طور مستمر انجام دهید. این ورزش ها همگی برای استحکام بیشتر استخوان ها، تقویت عضلات، حفظ تعادل بدن، گوارش بهتر و جلوگیری از بیماری های قلبی- عروقی و ماهیچه ای- مفصلی هستند.

- ?دارودرمانی: دارودرمانی با تجویز پزشک معالج نیز می تواند روند پوکی استخوان را در افراد- حتی سالخوردگان- کاهش دهد. برای مقابله با پوکی استخوان و پیامدهای ناشی از آن هیچگاه دیر نیست. زمانی پوکی استخوان را بیماری ای درمان ناپذیر می دانستند، ولی امروزه با استفاده از روش های نوین پزشکی، تشخیص زودهنگام، رژیم غذایی مناسب و فعالیت های بدنی گوناگون نه تنها می توانند روند بیماری را کاهش دهند، بلکه موجب تقویت بافت های استخوانی و ترمیم آنها نیز می شوند.

منبع:روزنامه شرق

## فعالیت زیاد زنان باردار منجر به کم وزنی غیر عادی ن

زنان بارداری که در فعالیت‌های پرتحرک شرکت دارند و یا بارهای سنگین را بلند می‌کنند و یا مدت‌های طولانی به حالت ایستاده به کار می‌پردازند ممکن است هنگام زایمان کودک آنان دچار کم وزنی غیر طبیعی باشد.پس از سه سال مطالعه بر روی پانصد زن باردار نتیجه گیری شده است که مهم ترین عاملی که منجر به کم وزنی غیر طبیعی نوزاد در هنگام تولد می‌شود فعالیت بیش از حد مادر است. پس از مطالعه بر روی کلیه عواملی که ممکن است به کم وزنی نوزاد منجر شوند از جمله سیگار، مواد مخدر و ...، ایستادن بیش از حد مادر، برداشتن بارهای سنگین عامل اصلی کم وزنی غیر طبیعی در نوزادان است.

خطر این عوامل در سه ماهه دوم بارداری بیشتر متوجه نوزاد است چرا که در این مدت جنین بیشترین میزان رشد را دارد و در سه ماه دوم باردای، بهداشت و سلامت مادر بیش از هر زمانی حایز اهیمت است و در این مدت مادران باردار باید مرتبا دست از کار کشیده و در خوردن به موقع غذا سستی نکنند.

منبع: http://www.taamasrar.com

## قرص پیشگیری از بارداری

مقدمه

قرص پیشگیری از بارداری که به نام" قرص "مشهور است، روشی مؤثر، متداول و مطمئن در پیشگیری از بارداری است. قرص روزانه توسط خانمها مصرف می‌شود و دارای هورمونهای استروژن و پروژسترون (هورمونهای زنانه) است. هورمونها مواد شیمیایی

هستند که کنترل کارکرد اعضای مختلف بدن را بر عهده دارند. هورمونهای زنانه فعالیت تخمدانها و رحم را در زنان کنترل می کنند. قرص پیشگیری از بارداری به نحوی این هورمونها را به بدن می رساند که کنترل تخمدان و رحم را از هورمونهای بدن می گیرد و با نظم جدیدی که با هورمونهای خود ایجاد می کند مانع بارداری می گردد.

قرص چگونه کار می‌کند؟

تخمک گذاری آزاد شدن تخمک در حدود اواسط هر دورهٔ یک ماههٔ قاعدگی در خانمهاست. در صورتیکه بدنبال مقاربت تخمک با اسپرم ترکیب شود، تخم جنین بوجود می‌آید. اگر تخمک آزاد نشود حاملگی نیز امکان پذیر نیست. قرص پیشگیری از بارداری با در دست گرفتن نظم هورمونهای زنانه در بدن خانم، علاوه بر جلوگیری از تخمک گذاری، مخاط دهانه رحم را ضخیم می‌کنند که خود از وارد شدن اسپرم به رحم جلوگیری می‌کند.

انواع قرص های پیشگیری از بارداری

قرص های ترکیبی: اکثر قرص‌های پیشگیری از بارداری" قرص‌های ترکیبی "هستند که از ترکیب هر دو هورمون استروژن و پروژسترون ساخته شده اند. این قرصها بسته به میزان هورمون موجود، به انواع کم هورمون (LD) ، نوع با هورمون زیاد (HD) و نوع چند مرحله ای با میزان هورمون متغیر تقسیم بندی می شوند.

-امروزه مصرف نوع LD که بدلیل میزان هورمون کم دارای عوارض کمی است، متداولتر است.

-قرص HD به دلیل میزان هورمون زیاد عوارضی را برای بیمار بوجود می آورد و غیر از موارد خاصی که توسط پزشک تجویز می شود، به هیچ کس توصیه نمی شود.

-در نوع چند مرحله ای میزان هورمون موجود در هر قرص با قرص روز بعد متفاوت است و میزان هورمون استروژن و پروژسترون شبیه به یک دوره قاعدگی یک ماهه طبیعی تعیین شده است. مصرف این قرصها بدلیل عوارض کم بویژه در کشورهای پیشرفته رو به افزایش است.

اکثر قرص‌های ترکیبی در بسته‌بندی‌های ۲۱- روزه یا ۲۸- روزه در بازار موجودند. در نوع ۲۱- روزه، روزانه برای ۲۱ روز، در زمان ثابتی از هر روز، یک قرص مصرف می‌شود. در نوع ۲۸ – روزه، ۲۱ قرص اول حاوی هورمون است که مانند بسته‌بندی قبلی است و ۷ قرص بعدی فاقد هورمون است که ممکن است حاوی آهن و بعضی مواد مفید دیگر باشد. در هر حال پس از اتمام ۲۱ قرص حاوی هورمون، قاعدگی اتفاق می‌افتد. مصرف بسته‌های ۲۸ روزه کمک می‌کند که فرد عادت مصرف روزانه قرص را همیشه داشته باشد و ریزمغزیها را نیز دائما دریافت کند.

قرص های تک هورمونی (پروژسترونی): نوع دیگر قرص که به قرص پروژسترونی شهرت دارد با قرص‌های ترکیبی این فرق را دارد که فقط حاوی هورمون پروژسترون است. روش کار آن مشابه قرصهای ترکیبی است اما ممکن است کارآیی آن از نوع قبلی کمتر باشد. مزیت آن کمتر کردن تعداد قاعدگی‌هاست که ممکن است با مصرف این قرصها، قاعدگی هر چند ماه یک بار اتفاق بیفتد. با این حال، قرصهای پروژسترونی به دلیل لکه بینی مکرر چندان مورد علاقه خانمها نیست. این قرص‌ها روزانه بدون توقف مصرف می‌شوند. همانگونه که گفته شد خانمی که از این روش استفاده کند ممکن است ماهها قاعده نشود که خود به معنی عدم تخمک گذاری است. در صورتیکه علی‌رغم مصرف این قرص‌ها، فرد همانند گذشته قاعده شود به معنی تخمک گذاری و در نتیجه خطر حاملگی است و بنابراین می‌بایست با مشورت پزشک یا ماما از نوع دیگر قرص و یا روش دیگر استفاده نماید.

نحوه مصرف قرص و مسائل مرتبط با آن

روز آغاز خونریزی قاعدگی روز اول محسوب می شود و روز پنجم -چه خونریزی تمام شده و یا هنوز ادامه داشته باشد- اولین قرص را بخورید. پس از آن، هر شب در ساعت معینی که ترجیحا پس از شام و قبل از خواب است، یک قرص مصرف کنید تا ۲۱ قرص هورمون دار موجود در بسته تمام شود. پس از پایان ۲۱ قرص حاوی هورمون، هفت روز کامل هیچ قرصی نخورید (در بسته بندی ۲۱ روزه) و یا تنها قرص های تقویتی فاقد هورمون مصرف کنید (در بسته بندی ۲۸ روزه) .

توجه: در طی این هفت روز که هورمون به بدن نمی رسد بایستی قاعدگی اتفاق بیفتد. در غیر اینصورت باید مصرف قرص را قطع کرده و به پزشک مراجعه کنید.

پس از گذشت ۷ روز کامل، مصرف قرص های بسته بعدی را آغاز کنید. برای مصرف قرص پس از این ۷ روز، تنها شرط اتفاق افتادن قاعدگی است. زمان خونریزی و اینکه آیا هنوز خونریزی ادامه دارد یا خیر تأثیری در زمان شروع مصرف دوره بعدی قرص ندارد.

نکته مهم در مصرف قرصهای پیشگیری از بارداری آن است که قرص‌های ضد بارداری باید هر روز در ساعت معینی بدون توجه به اینکه آیا فرد رابطهٔ جنسی دارد یا خیر مصرف شوند تا بهترین کارآیی را داشته باشند.

هرگز نباید از قرص‌های خواهر یا دوست خود استفاده کنید زیرا بسته‌بندی‌ها به نحوی آماده شده‌اند که مطابق برنامهٔ مشخصی به صورت روزانه مقدار مناسبی هورمون را به بدن برسانند و بنابراین قرصهای مربوط به یک روز با قرص روز بعد ممکن است ترکیب مختلفی داشته باشد. پس همیشه قرص هر روز را در همان روز مصرف کنید.

اگر خانمی فراموش کرد که یک قرص را مصرف نماید ممکن است خطر حاملگی وجود داشته باشد.

در مورد فراموشی قرصهای LD یا HD:

۱. در صورت فراموش شدن قرص یک شب، بایستی تا نوبت بعدی هر موقع به یاد آمد، قرص فراموش شده را بخورید. چنانچه تا شب بعد به یاد نیامد، شب بعد دو قرص با هم مصرف کنید.

۲. در صورتی که خوردن قرص دو شب فراموش شود، تا دو شب متوالی هر شب دو قرص بخورید و تا آخر بسته، همزمان از روش جلوگیری دیگری مانند کاندوم هم استفاده کنید.

۳. در صورت فراموشی قرص ۳ شب متوالی یا بیشتر، از خوردن بقیه قرصها خودداری کنید و تا شروع خونریزی و آغاز دوره قاعدگی جدید از روش جلوگیری دیگری استفاده کنید. از روز پنجم قاعدگی بسته جدید را شروع کنید

در مورد فراموشی قرصهای چند مرحله ای:

در صورتیکه در فاصله ۱۲ ساعت پس از زمان همیشگی مصرف به خاطر آمد، قرص فراموش شده را مصرف کنید. اگر پس از ۱۲ ساعت بخاطر آمد، نیازی به مصرف قرص فراموش شده نیست. ولی باید تا پایان بسته، بقیه قرصها را همراه با استفاده از یک روش دیگر مانند کاندوم مصرف کنید.

قرص نباید به صورت ناپیوسته، مثلا یک ماه درمیان و یا دوماه درمیان و یا چند روز در میان مصرف شود.

وجود لکه بینی همزمان با مصرف مرتب قرص برای ۲ تا ۳ ماه اهمیتی ندارد. در صورت تداوم بیشتر باید به پزشک مراجعه کرد.

علائمی مانند تهوع، استفراغ و سردرد همراه با مصرف قرص به تدریج پس از ۲ تا ۳ ماه برطرف می شود. برای پیشگیری از این عارضه بهتر است قرصها را پس از شام و قبل از خواب مصرف کنید.

کم شدن حجم خونریزی قاعدگی پس از قطع قرص در مقایسه با حالت قبل از مصرف قرص طبیعی است. اما در صورت کم شدن بیش از حد و لکه بینی یک روز درمیان و یا قطع کامل باید به پزشک مراجعه نمود.

برای مصرف قرص LD محدودیت سنی وجود ندارد و می توان آن را تا سن ۴۵ سالگی و حتی بیشتر تحت نظارت پزشک مصرف کرد. لیکن در مواردی نظیر فشارخون کنترل نشده و مصرف سیگار توصیه می شود که مصرف قرص به سن کمتر از ۳۵سال محدود گردد.

زنان شیرده بهتر است از قرصهای پروژسترونی که ترشح شیر را کم نمی کند، استفاده کنند.

بیماریهای قلبی-عروقی، بیماریهای عروقی مغز، بیماریهای حاد کبد، سرطان پستان و سرطان رحم، خونریزی رحمی با علت ناشناخته، احتمال حاملگی یا حاملگی ثابت شده موارد منع مصرف قرصهای ضد بارداری است که پزشک پیش از تجویز این قرصها آنها را مد نظر دارد.

قرص تا چه میزان مؤثر است؟

در طی یک سال، ممکن است ۸-۵ زوج از ۱۰۰ زوجی که تنها از قرص برای پیشگیری از بارداری ناخواسته استفاده می‌کنند، حامله شوند. البته علت اکثر این موارد مصرف نادرست قرص است. حتی فراموش کردن قرص برای ۱ روز می‌تواند احتمال حاملگی داشته باشد. به هر حال قرص یک روش مؤثر پیشگیری از بارداری است. توجه داشته باشید که بعضی مسائل دیگر نیز ممکن است در کارآیی قرص تأثیر گذار باشد. بعضی از داروهایی که فرد مصرف می‌کند و یا حتی بعضی از ترکیبات گیاهی و مکمل‌ها ممکن است با قرص تداخل داشته باشند و اثر آنرا کم کنند. مثلاً بعضی از آنتی بیوتیک ها با قرص تداخل دارند. بهتر است در صورت مصرف اینگونه مواد حتماً با پزشک خود مشورت نمایید.

فراموش نکنیم که اصل اساس در کارآیی روش‌های پیشگیری از بارداری ناخواسته، انتخاب روش مناسب جهت هر فرد و استفاده دائمی و مناسب از آن روش مطابق دستورالعمل آن است.

## کم خونی و بارداری

کم خونی فقر آهن شایع ترین علت کم خونی زنان باردار است که در ۱۵ تا ۲۵درصد حاملگی ها رخ می دهد. اثرات کم خونی فقر آهن بر جنین ناچیز است چرا که آهن به صورت فعال از جفت انتقال می یابد. بنابراین سطح آهن و فریتین جنین سه بار بیشتر از سطح آن در مادر می شود. به سه دلیل جذب مناسب آهن مهم است اول اینکه آهن برای ایجاد هموگلوبین در مادر و جنین مورد نیاز است و با توجه به اینکه حجم خون مادر حدود ۲۵تا ۴۰ درصد طی حاملگی افزایش می یابد، نیاز به آهن، مادر را در معرض کم خونی قرار می دهد.

دومین مورد این است که در سه ماهه آخر بارداری نوزاد قسمتی از ذخایر آهن مادر را جذب می کند و سوم اینکه افزایش حجم خون و ذخایر آهن کمک می کند که بدن از دست دادن خون را طی دوره زایمان جبران کند. بنابر اظهارات دکتر رباب بهدانی متخصص زنان و زایمان و نازایی و عضو هیات علمی دانشگاه تهران میزان کل آهن مورد نیاز دوران حاملگی یک میلی گرم است که از این مقدار ۵۰۰ میلی گرم برای افزایش حجم گلبو ل های قرمز مادر مصرف و ۳۰۰ میلی گرم به جنین و جفت منتقل می شود. ضمن اینکه ۲۰۰میلی گرم برای جبران خون از دست رفته در هنگام وضع حمل مورد استفاده قرار می گیرد.

میزان مورد نیاز آهن در دوران حاملگی به طور متوسط ۵۳ میلی گرم در روز است. میزان آهن تکمیلی توصیه شده برای زنان حامله غیرکم خون ۳۰۰میلی گرم قرص فروس سولفات در روز است که ۶۰میلی گرم حالت عنصری دارد. زنان حامله با کم خونی فقر آهن باید روزانه دو تا سه بار فروس سولفات به میزان ۳۰۰ میلی گرم مصرف کنند. که البته در رابطه با زنانی که عدم تحمل به قرص های معمولی دارند قرص های روکش دار یا محلول سوسپانسیون به کار می رود. سه هفته پس از شروع درمان می توان منتظر شروع نتایج بود، که البته بیمار با کم خونی شدید ممکن است به درمان تزریقی به شکل آهن دکستران داخل عضلانی یا داخل رگی نیاز داشته باشد. از آنجا که ۲۰ تا ۳۰ درصد بیماران حساسیت به صورت شوک حساسیتی آنافیلماکسی به آهن دکستران دارند، تمام بیماران باید یک ساعت قبل از آغاز درمان میزان کمی از این آهن را به صورت آزمایشی دریافت کنند.

علائم

خانم حامله با کم خونی ممکن است علامت مشخصی نداشته باشد به جز اینکه تعداد گلبول قرمز خون وی کاهش یافته است اما به طور کلی شایع ترین علائم کم خونی را دکتر بهدانی متخصص زنان و زایمان موارد زیر ذکر می کند:لب، پوست و ناخن رنگ پریده، پلک های فرورفته، خستگی، سرگیجه، ضربان بالای قلب، تنگی نفس که این علائم می توانند شبیه علائم بیماری های دیگر باشند.

افراد در معرض خطر

به گفته های این عضو هیات علمی دانشگاه تهران خانم هایی با استفراغ های مکرر، دو یا چند حاملگی نزدیک به هم مادرانی با بیش از یک فرزند و یا خانم هایی که خونریزی زیاد طی دوره های قاعدگی پیش از حاملگی داشته اند طی حاملگی در معرض خطر بالای کم خونی فقر آهن قرار دارند.

عوارض کم خونی فقر آهن

کم خونی فقر آهن در مادر با افزایش بروز کم خونی کودک طی سال اول زندگی همراه است. همچنین کم خونی فقر آهن به ویژه در سه ماهه اول و دوم بارداری با افزایش زایمان زودرس و زایمان نوزادی با وزن کم همراه است. دکتر بهدانی افزود: «رابطه بین کم خونی و وزن تولد مورد بررسی قرار گرفته است. در چند مطالعه، هموگلوبین بالا معمولا نشانگر کمبود افزایش در حجم پلاسما است که خطر وزن کم نوزاد هنگام تولد را افزایش می دهد. همچنین در چندین مطالعه رابطه کم خونی فقر آهن مادر با زایمان زودرس مشخص شده است و نشان داده شده است آنمی در هفته ۱۳ تا ۲۴ حاملگی خطر احتمالی زایمان زودرس و وزن کم نوزاد هنگام تولد را ۱۸۱ تا ۷۵۱ بار افزایش می دهد. در تعدادی از مطالعات رابطه ای بین کم خونی مادری و نمره سلامتی نمره آپگار پایین نوزادی نشان داده شده است. مشخص شده نوزاد مادری که آهن کمکی دریافت نکرده حدود ۵۰درصد شانس بالاتر مرگ و میر را در سال اول زندگی دارد.

توصیه ها

اگر آهن کمکی با غذای حاوی ویتامین ث مصرف شود بهترین جذب را دارد ولی اگر با آنتی اسید یا غذاهای حاوی کلسیم مصرف شد جذب آهن مختل می شود. آهن کمکی گاهی سبب تورم معده، یبوست و تهوع می شود. اگر این موارد سبب مشکل برای مادری شد وی به یاد داشته باشد که می تواند بیشتر آهن مورد نیاز خود را از غذاهای غنی از آهن مثل جگر، گوشت قرمز، زرده تخم مرغ، حبوبات و مغزهای گیاهی خشک شده دریافت کند.

منبع: http://www.koodakaneh.com

## مزایای فعال ماندن در دوران حاملگی

اگر احساس نفخ یا تهوع صبحگاهی داشته باشید، احتمالا لباس پوشیدن روزانه هم برای شما به اندازه کافی سخت خواهد بود! اما باید بدانید که کمی ورزش و فعالیت، می تواند انرژی بیشتری به شما ببخشد و احتمالا موجب شود که احساسی همانند دوران پیش از حاملگی خود داشته باشید.

از آنجا که ورزش موجب بهبود کشیدگی طبیعی عضلات، قدرت و استقامت آنها می شود، به شما در تحمل اضافه وزن دوران حاملگی کمک می کند. شما را برای فشار زایمان آماده کرده و بازگشت بدن شما را پس از زایمان به حالت طبیعی بسیار آسانتر خواهد کرد. قبل از آغاز هرگونه برنامه ورزشی، اطمینان حاصل کنید که دستورالعملهای مربوط به سلامتی و ایمنی را رعایت کرده اید، خصوصا حالا که حامله هستید!

ورزش کردن در این دوره، مزایای زیر را به ارمغان خواهد آورد:

به شما انرژی بیشتری خواهد داد.

حاملگی موجب از دست دادن انرژی بدن شما می شود، اما تمرینهای منظم ورزشی، مانند پیاده روی سریع، شما را قادر خواهد ساخت که فعالیتهای روزانه خود را انجام دهید. ورزش، سیستم قلبی- عروقی شما را تقویت خواهد کرد، در نتیجه شما به سادگی خسته نخواهید شد. با عضلات قوی و کشیده، شما به تلاش کمتری برای انجام فعالیتهای روزمره خود از قبیل خرید یا ملاقاتهای کاری نیاز خواهید داشت.

به شما کمک می کند تا برای مرحله دشوار زایمان آماده شوید.

این نتیجه را به خوبی خواهید دید، هر چه وضعیت بدنی بهتری داشته باشید، قویتر خواهید بود و بهتر از عهده زایمان برخواهید آمد. زایمان مشابه با دویدن در دوی ماراتن است؛ به استقامت، اراده و توجه نیاز دارد. فعالیت فیزیکی در دوران حاملگی، آمادگی خوبی برای مرحله سخت زایمان است. بعلاوه، برخی محققان نشان داده اند که جنین خانمهایی که در دوران حاملگی ورزش می کرده اند، مراحل دشوار زایمان را بهتر از سایر خانمها تحمل می کنند.

ناراحتیهای حاملگی را کاهش می دهد.

ورزش و تمرین موجب تقویت و کشیده شدن عضلات شما می شود، که به شما کمک خواهد کرد تا بهتر از عهده دردها و ناراحتیهای دوران حاملگی برآیید. حرکتهای کششی دردهای پشت و کمر را کاهش می دهد، پیاده روی موجب بهبود گردش خون و شنا موجب تقویت عضلات شکمی می شوند.

افسردگیهای دوران حاملگی را از بین می برد.

حاملگی را می توان یک تمرین ۹ ماهه برای یک واقعه بزرگ (زایمان و تولد کودک) دانست؛ پس از آنکه هیجان اولیه اطلاع دادن حاملگی به اطرافیان از بین برود، شما می مانید و انتظار! در ماههای ششم یا هفتم، بارداری می تواند ملالت آور یا حتی کسل کننده شود و افزایش وزن و خستگی (که فعالیتهای اجتماعی شما را محدود می کند) ممکن است موجب بی حوصلگی مضاعف گردد. پیدا کردن یک فعالیت سازگار وضعیت بارداری، می تواند راه حلی برای این مشکلات باشد.

به شما کمک می کند تا خواب بهتری داشته باشید.

وقتی در تما روز وزنه ای را در جلوی شکم خود حمل می کنید، پیدا کردن وضعیت مناسبی که بتوانید در شب، خواب راحتی داشته باشید، یک مشکل اساسی خواهد بود. ورزش به شما کمک می کند تا تمام انرژی اضافی خود را بسوزانید، و آنقدر شما را خسته خواهد کرد تا بتوانید به یک خواب آرام و راحت بروید.

استرس را کاهش داده و توان روحی شما را افزایش می دهد.

بارداری و به دنیا آوردن یک کودک، واقعه مهمی است که زندگی شما را تغییر خواهد داد و می تواند موجب هیجان و در عین حال دستپاچگی شما شود. یک مطالعه نشان داده است که ورزش می تواند میزان هورمون سرتونین را افزایش دهد. این هورمون، یک ماده شیمیایی است که در مغز ترشح می شود و به خلق و خو و اخلاق ربط دارد. در نتیجه ورزش می تواند روح تازه ای به شما ببخشد. هنگامی که احساس افسردگی می کنید، موسیقی مورد علاقه خود را بگذارید و یک رقص آرام را در اطاق نشیمن آغاز کنید یا در یک کلاس رقص آرام ثبت نام کنید. همچنان به تمرینهای سبک آیروبیک ادامه دهید و به مربی خود اطلاع دهید که حامله هستید.

تصورتان را از خودتان و شخصیتتان بهبود می بخشد.

تصور کنید اندام شما به ظریفی و نازکی گذشته نیست و هرچند که می دانید این اتفاق دلیلی کاملا دلچسب و شیرین دارد، اما مشاهده اینکه سایز اندامهای بدن شما مرتبا افزایش می یابد و به اندازه ای می رسد که قبلا هرگز نبوده است، می تواند شما را دلسرد یا افسرده کند! ورزش و فعالیت به شما کمک می کند که کمتر احساس افسردگی کنید. همچنین، ورزش به بدن شما کمک خواهد کرد تا پس از زایمان، به سرعت به وزن و شکل طبیعی خود بازگردد.

به شما کمک خواهد کرد تا پس از زایمان، اندام خود را سریعتر به حالت طبیعی برگردانید.

همین انگیزه می تواند برای بسیاری از خانمها کافی باشد تا برنامه ورزشی منظمی را در طول دوران حاملگی خود پیگیری کنند. اگر به گونه ای برنامه ریزی کرده باشید که ماهیچه های بدنتان در تمام دوران حاملگی، قدرت و کشیدگی مناسبی داشته باشند، پس از زایمان، بدن شما راحت تر می تواند به حالت طبیعی خود باز گردد

## در دوران بارداری خواب کافی فراموش نشود

نتایج مطالعات نشان می دهد، بسیاری از زنان در دوران بارداری با مشکلات خواب مواجه می شوند، در صورتی که خواب کافی در این دوران بسیار حایز اهمیت است.

به نقل از مجله ساینس سازمان ملی خواب برای اینکه زنان در دوران بارداری خواب راحتی داشته باشند، موارد زیر را توصیه می کند:

در دوران بارداری برای بهتر جریان داشتن خون بیشتر، به سمت پهلوها بخوابند. در طول روز بیشتر مایعات بنوشند و در غروب و قبل از خواب کمتر مایعات بنوشند.

از خوردن غذاهایی که فعالیت قلب را افزایش می دهد، خودداری کنند.

خواب نیم روزی در هنگام عصر فراموش نشود. قبل از خواب با دوش گرفتن و کشیدن نفس عمیق با آرامش به رختخواب بروند.

## توصیه های دوران بارداری

چگونگی مراجعه به پزشک در دوران حاملگی

اولین مراجعه باید بلافاصله پس از مثبت شدن جواب آزمایش بارداری صورت گرفته تا اقدامات اولیه از قبیل تشکیل پرونده، آزمایش روتین بارداری، معاینات لازم واکسیناسیون و...انجام می شود.اگر خانم باردار جزء گروه در معرض خطر نباشد، ملاقاتهای بعدی در طی شش ماه اول هر ماه یک بار، طی ماههای هفتم و هشتم هر دو هفته یک بار و پس از آن تا زمان زایمان هرهفته باید صورت پذیرد.چنانچه خانم باردارجزء گروه های درمعرض خطر باشد، این ملاقاتها در فواصل کمتری انجام خواهد شد.

خانمهای در معرض خطر عبارتند از:

– ?دارای سن کمتر از ?? سال یا بیشتر از ?? سال

– ?خانمهایی که بارداری اولشان است

–?خانمی که اولین مراجعه آنها درماه هفتم صورت بگیرد

– ?خانمهای بسیار چاق و یا لاغر

– ?خانمهایی که سیگار یا الکل یا مواد مخدر مصرف می کنند

– ?دارای مشکلات اقتصادی و اجتماعی

– ?دارای فقر آهن یا کم خونی یا شواهد دال بر تغذیه ناکافی مادر

- ?دارای مشکلات عصبی

- ?دارای فـاکتور مامـائی از قبیـل: نـازائی بیشتراز دوسال، سابقه سـقط، سابقه مرده زائی، سابقه زایمان نارس، سابقه سـزارین، سابقه عقب افتـادگی ذر فرزنـدان دیگر، زایمـان جنین کم وزن ( تـاخیر در رشـد جنین)، حـوادث جفـتی یـا خونریزی مـادر و نارسـایی یا مشکلات دهانه رحم.

علائم هشداردهنده مهم طی دوران حاملگی

غیر از دسـتورات لازم در مورد حـاملگی و مسـائل مربوط به تغـذیه، استراحت، خواب، اجـابت مزاج، حمام کردن، لباس پوشـیدن، سیگارکشـیدن، مصـرف دارو و الکـل و مقـاربت، به بیمار گوشـزد می شود در صورت مشاهـده موارد زیر سـریعا به پزشک مراجعه نماید:

۱-هرگونه خونریزی از واژن یا لکه بینی

- ?تورم صورت یاانگشتان (ورم قسمت فوقانی بدن)

- ?سردرد شدید یا مداوم

- ?تاری دید

- ?دردشکم استفراغ مداوم

- ?تب یا لرز

- ?دفع ادرار دردناک

- ?خروج مایع از واژن

- ?تغییر محسوس در شدت یا تناوب حرکات جنین

## روزه‌داری زنان شیرده با تغذیه مناسب اشکال ندارد

یک عضو هیات علمی دانشگاه‌علوم پزشکی قزوین گفت: روزه‌داری زنان شیرده درصورت رعایت برنامه تغذیه‌ای مناسب، در رشد کودکان اختلالی ایجاد نمی‌کند.

اما وی توصـیه کرد که زنان در شـش ماه‌اول شـیردهی روزه نگیرند زیرا کودک وابسته به شیر مادر است و گرسنگی طولانی مدت مادرشیرده در رشد کودکان اختلال ایجاد می‌کند.

"مریم جوادی "روز چهارشنبه در گفت وگو با ایرنا گفت اگر حجم غذایی مورد نیاز بدن مادر شیرده به خوبی در وعده‌های افطار، سحر و میان این دو وعده تقسیم شود، آرامش خاطر ایجاد شده در مادران اثر مفیدی برای کودک خواهد داشت.

به گفته وی رژیم غـذایی مادران شـیرده بایـد از پروتئین، کلسـیم، آهن و ویتامین‌ها غنی باشـد که درصورت لحاظ نکردن این مواد غذایی دچار کمبود شدید مواد مغذی شده و رشد کودک و سلامتی مادر را به‌خطر می‌اندازد.

جوادی ادامه داد البته در صورتی که مادران احساس کردند روزه‌داری موجب کاهش شیر آنها شده نباید روزه بگیرند.

عضو هیات علمی دانشـگاه‌علوم پزشـکی قزوین گفت: زنان شیرده باید هنگام افطار و سحری از مواد غذایی سرشار از آهن(گوشت و حبوبات) و کلسیم(شیر و لبنیات) استفاده کنند و از مصرف ادویه و سیر در سحری به علت بدبو کردن شیر خودداری نمایند.

جوادی با اشاره به اینکه" زنان شـیرده روزه‌دار بایـد غذای باکیفیت بخورند، "گفت: مصـرف سبزی، لبنیات کم‌چرب، آجیل خام و انواع گوشت در افزایش ترشح شیر موثر خواهد بود

## مراقبت های پیش از بارداری

وجود پیشـرفت چشمگیر مراقبت های بارداری طی دو دهه اخیر، هنوز هم پیامدهای ناگوار حاملگی یک مشکل جدی محسوب می شود.

عادت‌های خوب مادر، پیش از باردار شدنش می‌تواند به سـلامت مادر و جنین کمک کند. معمولا اولین مراجعه خانم‌های باردار به پزشک حداقل ۸ هفته بعد از انعقاد نطفه جنین صورت می‌گیرد. تا این زمان ممکن است بسـیاری از مشکلات برگشت ناپذیر، برای جنین پیش آمده باشد، چون اغلب اعضای حیاتی جنین در چند هفته اول حاملگی شکل می‌گیرند و بیشترین ناهنجاری‌های جنینی و نقـایص فیزیکی هم بین‌هفته دوم تـا هشـتم حـاملگی به‌وجود می‌آینـد. به همین علت اغلب زمانی که خانم باردار به پزشک مراجعه می‌کند، به قول معروف کار از کار گذشته است!

برنـامه‌ریزی برای بارداری و مراقبت‌های آن بایـد از ماه‌ها قبل از اقـدام برای حامله شـدن انجام شود. بر اساس بعضـی تحقیقات، این زمان حداقل ۳ ماه است. یعنی زوج‌های جوان بایـد حداقل ۳ ماه قبل از اقـدام به بچه‌دار شـدن، فعالانه خود را برای این منظورآماده کنند.

بسیاری از متخصـصان معتقدنـد، همین تـاخیر در شروع مراقبت‌هـا باعث شـده است که با وجود پیشـرفت بسـیار سـریع مراقبت‌های بارداری در دو دهه اخیر، هنوز پیامدهای ناگوار حاملگی، یک مشکل عمده به حساب آید. در آمریکا هر سال نزدیک به ۵۰۰ هزار کودک نارس و ۱۲۰ هزار کودک با نقایص مهم حین تولد به‌دنیا می‌آیند. این آمار متخصـصان را بر آن داشته تا براهمیت حاملگی برنامه‌ریزی شـده تاکیـد کننـد و طرح‌ها و مجامعی برای رواج آن در بین مردم و جامعه پزشـکی برگزار کننـد. گفته می‌شود حـدود نیمی از حاملگی‌هـا ناخواسـته و پیش‌بینی نشـده اسـت و ایـن بـاعث می‌شـود کـه زوج مـورد نظر فرصـتی برای مراقبت‌هـای پیش از بارداری نداشته باشند.

متخصـصان بر این باورند که هر بارداری، باید لزوما برنامه‌ریزی شده باشد و با یک پزشک یا ماما در مورد آن هماهنگی شده باشد تا مراقبت‌های لازم پیش از بارداری انجام گیرد. بسیاری از مشکلات با بررسـی سـلامت زوجین پیش از حاملگی و توصـیه آنها به داشـتن روش زندگی مناسب، قابل پیشـگیری هسـتند. برای رسـیدن به سـلامت پیش از تصـمیم به بارداری، یکسری نکات منطقی و علمی باید رعایت شود.

سیگار کشیدن مادر باردار

از نظر علمی ثـابت شـده است که سـیگار کشـیدن مـادر بـاردار، رشـد جنین را کنـد کرده و احتمال تولـد نوزاد با وزن کم را تقریبا دوبرابر می‌کنـد. همچنین سـیگاری بودن زن بـاردار تـاثیر زیـادی در سـقط خودبه‌خودی، زایمـان زودرس و تولـد نوزاد مرده دارد. سرویس سـلامت عمومی آمریکـا تخمین زده است که اگر همه زنـان حـامله در این کشور دست از سـیگار کشـیدن بردارنـد، میزان مرده زایی تا ۱۱ درصد و میزان مرگ نوزادان تا ۵ درصد کاهش می‌یابد. با این وجود فقط یک پنجم زنان سیگاری در ترک این عادت خود در طول بارداری موفق می‌شوند. به همین علت متخصـصان توصـیه می‌کنند، اگر تصـمیم به بارداری دارید حتما پیش از اقدام به آن، اعتیاد به سیگار و سایر مواد را ترک کنید و گرنه بهتر است تا ترک کامل، بچه‌دار نشوید.

مصرف ویتامین‌ها، در دوران بارداری عامل سلامت جنین است

بر اساس تحقیقات انجام شده، کودکان زنانی که میزان کافی اسید فولیک در دوران پیش از بارداری استفاده کرده‌اند، کمتر دچار نقـایص طنـاب نخـاعی و نوعی ناهنجـاری مـادرزادی سـتون فقرات و نخاع) شده‌انـد. بنابراین هر خانمی قبل از حاملگی بایـد مولتی ویتـامین حـاوی اسـید فولیـک و ویتـامین B مصـرف کنـد تـا از ناهنجاری‌های بالقوه‌ای که مغز و نخاع را تهدیـد می‌کنـد، پیشـگیری به‌عمـل آورد. مطالعـات نشـان داده در صورت مصـرف کافی اسـیدفولیک در همه زنان در دوران قبل از بارداری و اوایل حاملگی، حدود ۷۰ درصد این نقایص دیگر رخ نخواهند داد.

واکسیناسیون مادر پیش از بارداری

همه خانم‌ها قبل از حاملگی باید از نظر ایمنی نسبت به سرخجه آزمایش شدند. سرخجه یک بیماری ویروسی واگیردار است که در صورت ابتلای مـادر در حاملگی، تهدیـدی جـدی برای جنین او در برخواهـد داشت. بنابراین بایـد حـداقل سه ماه پیش از بارداری واکسن سـرخجه برای زنانی که ایمنی ندارنـد، تجویز شود. واکسن دیگری که معمولا از آن غفلت می‌شود یادآوری دیفتری- کزاز است که باید هر ۱۰ سال یک بار تزریق شود.

در برخی کشورها ایمنی نسبت به ویروس آبله‌مرغان هم بررسی می‌شود و در صورت نیاز، به زنان مستعد واکسن تزریق خواهد شد. این بیمـاری نیز در صورت ابتلای مادر در اوایل حاملگی، می‌توانـد نقایص جـدی در نوزاد ایجاد کنـد و در اواخر حاملگی موجب ابتلای نوزاد به آبله مرغـان کشـنده شود. زنانی که آسم، مشکلات قلبی، ایـدز و شـرایط دیگری دارنـد که آنها را مستعد عفونت می‌کند، نیز لازم است واکسن هپاتیت B بزنند و حتی برای آنها واکسن ضدآنفلوآنزا نیز توصیه می‌شود.

تست غربالگری ژنتیکی

تست غربـالگری ژنـتیکی در ایران معمـول نیست امـا در شـرایط نـادر مثـل خانواده‌هـایی که سـابقه نقص لـوله عصـبی و یـا نقـایص مادرزادی قلب دارند، توصـیه می‌شود. علاوه بر این، خانواده‌هایی که در آنها نشانگان داون، تی‌ساکس، بیماری خونی سـلول داسی شکـل و تالاسـمی، هموفیلی، دیستروفی عضـلانی و فیبروزکیستیـک وجود دارد، نیز بایـد آزمایش ژنتیکی بدهنـد. افرادی که سابقه عقب‌افتادگی ذهنی و اختلالات نادر کروموزومی و ژنتیکی داشـته‌اند نیز برای اطمینان از سـلامت جنین و نوزاد آینده، لازم است از نظر ژنتیکی بررسی شوند.

بیماری مادر قبل از بارداری

ممکن است هر زنی قبل از حاملگی دچار نوعی بیماری باشـد که با شـروع بارداری، بیماری‌اش تشدید شود و بر سـلامت او و جنین اثر سوء بگـذارد. بنابراین هر زن بیماری که تصـمیم به بارداری دارد، نبایـد صبر کند تا بعد از حاملگی به پزشک مراجعه کند، بلکه بایـد از قبـل بـا پزشـک مشورت کنـد تا بیماری‌اش قبل از حاملگی مهار شود. مثلا اگر دیابت مادر در بارداری کنترل نشـده باشـد، سطح بالای گلوکز در خون می‌تواند منجربه ناهنجاری جنینی شود.

زنانی که آلوده به ویروس ایـدز هستند اگر در طول بارداری به طور مناسب درمان شونـد، می‌تواننـد احتمال انتقال ویروس به جنین خود را کاهش دهند. علاوه بر این، زنانی که آسم، صرع، لوپوس، بیماری کلیوی، قلبی و فشارخون بالا دارند نیز باید قبل از تصمیم به بارداری با پزشک خود مشورت کنند.

قطع داروهای مضر برای جنین در مادران باردار

خانم‌هـا بایـد پیش از بارداری، مصـرف داروهایی را که ممکن است برای رشـد و تکامل جنین مشـکل ایجاد کنـد، قطع کننـد. مثلا داروی رآکوتان که برای درمان جوش صورت اسـتفاده می‌شود، می‌توانـد منجر به نقایص شدیـد در جنین شود وحتما بایـد حـداقل یک‌ماه قبل از شروع بارداری قطع شود.

داروهایی (ماننـد لووسـتاتین) که برای کاهش کلسترول خون به‌کار می‌رونـد و برخی داروهای فشار خون هم بالقوه خطرناکند. اگر نمی‌شود دارویی را کاملا قطع کرد، لازم است آن را با انواع بی‌خطرتر (طبق توصیه پزشک جایگزین کرد. درخانم‌هایی که به دلیل بیماری‌هـای اعصـاب و روان، داروهـای ثبـات دهنـده روان مصـرف می‌کننـد، تصـمیم نهایی برای قطع یا ادامه مصـرف دارو نیاز به بررسی دقیق وضع بیمار و شرایط او دارد.

حتی داروهای بدون نسخه هم ممکن است خطرآفرین باشند. بنابراین، به‌خصوص پیش از بسته شدن نطفه جنین، هیچ دارویی را بدون مشورت پزشک مصرف نکنید.

مادران باردار باید از وزن خود بکاهند

خانم‌های چاق باید قبل از حامله شدن وزن خود را کم کنند ، زیرا چاقی خطر زایمان زودرس و عوارض زایمان را افزایش می‌دهد. طبق تحقیقات، نوزادان زنان چاق، بیشتر در معرض خطر نقایص هنگام تولد مثل ناهنجاری‌های طناب نخاعی و قلب هستند. در ضمن چاقی می‌تواند عارضه فشارخون بالا در حاملگی را هم افزایش دهد. بنابراین به زنان چاق توصیه می‌شود، خود را به وزن مناسبی برسانند و این‌کار حتما باید زیر نظر پزشک باشد تا رژیم غذایی مناسب و حاوی پروتئین و ویتامین کافی برای آنها در نظر گرفته شود. برای اطمینان از سلامت حاملگی باید از یک رژیم غذایی سالم، متعادل و سرشار از انواع مواد مغذی استفاده کنید. مصرف میزان کافی غذاهای حاوی کلسیم، فولیک اسید، آهن، ویتامین C و A اهمیت نیز دارد. ورزش و تحرک همیشه برای سلامت توصیه شده است و افرادی که قبل از حاملگی فعالیت و تحرک بیشتری داشته باشند به دلیل قوی بودن عضلات دور مفصل، کمتر دچار درد و مشکلات مفصلی شایع در دوران بارداری می‌شوند.

البته معمولا به زنان ورزشکار توصیه نمی‌شود که هنگام بارداری ورزش را کنار بگذارند، بلکه فقط لازم است ورزش‌های سنگین را قطع کرده و به نرمش‌های سبک ادامه دهند. برعکس، زنانی که تا قبل از بارداری ورزش نمی‌کردند، لازم نیست در زمان بارداری ورزش کنند چون به این گونه فعالیت‌ها عادت ندارند و این کار، بالقوه برای آنها و جنینشان خطرناک است.

سهم پدران در دوران بارداری

علاوه بر تاثیر رفتار مرد در سلامت روان و جسم زن حامله، روابط شغلی مرد، مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر، بیماری‌های ژنتیکی، ایدز و بیماری‌های عفونی مقاربتی در مرد می‌تواند در سلامت مادر و جنین نقش داشته باشد. بنابراین لازم است پدران آینده هم خود را برای بارداری و مراقبت‌های آن آماده کنند.

## پیشگیری از بارداری بصورت اضطراری

روش جلوگیری از بارداری بصورت اضطراری به مجموعه ای از روشها و تکنیکهایی اطلاق می شود که در صورتی که نزدیکی بدون استفاده از یکی از راههای مطمئن پیشگیری از بارداری انجام شود و یا علیرغم استفاده از یک روش مشخص، اتفاقی مانند پاره شدن کاندوم و یا نظیر آن رخ دهد، می توان از آن استفاده کرد. البته باید در نظر داشت که این روش به هیچ وجه از انتقال بیماریهای مقاربتی جلوگیری نمی کند.

رایجترین روش پیشگیری بصورت اضطراری، مصرف قرصهای معمولی خوراکی ضد بارداری HD است که به نام" قرص صبح روز بعد "مشهور شده اند. البته این نام مناسبی نیست چون نیازی به صبر کردن تا صبح روز بعد نیست و بهتر است در اولین فرصت بعد از نزدیکی بدون محافظت، از این روش استفاده شود.

در چه مواقعی می توان یا باید از این روش استفاده کرد؟

موارد استفاده از این روش زمانی است که نزدیکی از طریق واژن صورت گیرد در حالیکه هیچ روش پیشگیری از بارداری استفاده نشده یا بطور ناصحیح و غیر کارآمد استفاده شده باشد. این موقعیت ها می تواند شامل موارد زیر باشد:

- زمانی که علیرغم استفاده از کاندوم مردانه، در زمان نامناسبی خارج شود یا پاره شود.
- زمانی که علیرغم استفاده از دیافراگم یا کلاهک دهانه رحم، بطور زودهنگام بیرون آید و یا بعد از نزدیکی بلافاصله خارج شود.
- مقاربت بعد از فراموش کردن اتفاقی یک قرص از دوره قرصهای جلوگیری از بارداری انجام شود.
- در صورت استفاده از روش تقویمی، محاسبه زمان تخمک گذاری بطور ناصحیح انجام شود و نزدیکی کامل در زمان باروری زن انجام شده باشد.
- برنامه استفاده از روش طبیعی یا انقطاع در نزدیکی با شکست مواجه شود.
- نزدیکی بدون استفاده از هیچ روش پیشگیری در حالیکه تصمیم برای بارداری وجود ندارد.

روش اضطراری پیشگیری از بارداری چقدر موثر است؟

اثربخشی این روش به نحوه صحیح استفاده و بخصوص زمان مصرف قرصها بستگی دارد. این روش صد درصد موثر نیست، اما تقریبا در ۹۸٪ موارد از حاملگی پیشگیری می کند. یعنی از هر ۱۰۰ خانمی که از این روش برای پیشگیری از بارداری استفاده می کنند حدود ۲ نفر در طول یکسال حامله می شوند. اگرچند بار از این روش استفاده شود، تاثیر آن کمتر شده و احتمال بارداری بیشترمی شود. بنابراین این روش فقط برای مواردا‌ضطراری بکار می رود و نباید بطور مداوم، بعنوان یک روش پیشگیری بکار رود. بلکه پس از استفاده از این روش، فرد باید به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کرده و پس از مشاوره، یکی از روشها را بصورت دائمی انتخاب کند.

زمان و نحوه مصرف آن چگونه است؟

باید در دو نوبت با فاصله ۱۲ ساعت هر بار ۲ قرص HD خورده شود.

در واقع بعد از مقاربتی که احتمال بارداری دارد در اولین فرصت ۲ قرص خوراکی HD همراه با شیر یآب زیاد مصرف می شود. باید دقت کرد که قرص نوبت اول در زمانی خورده شود که نوبت دوم را بتوان ۱۲ ساعت پس از آن مصرف کرد. مصرف نوبت اول را نباید بی دلیل به تاخیر انداخت، زیرا میزان تاثیر ممکن است با گذشت زمان کاهش یابد.

اگر قرص نوع LD در دسترس باشد، باید در هرنوبت ۴ قرص مصرف کرد.

نکته مهم: اگر بیش از ۷۲ ساعت (۳ روز) از مقاربت گذشته باشد، استفاده از روش اضطراری توصیه نمی شود و باید در این موارد با پزشک مشورت کرد.

عملکرد آن بر بدن به منظور پیشگیری از بارداری چیست؟

مصرف این قرصهای هورمونی با متوقف کردن تخمک گذاری یا تداخل در جایگزینی تخمک لقاح یافته در رحم می تواند مانع حاملگی شود. از آنجا که تخمک لقاح یافته ظرف مدت کوتاهی در قسمتی از رحم جایگزین می شود، زمان استفاده از این روش بسیار حائز اهمیت است. در واقع اگر عمل جایگزینی اتفاق افتاده باشد استفاده از این روش مانع از پیشرفت روند بارداری نشده و موجب بروز سقط نخواهد شد.

عوارض جانبی آن چه خواهد بود؟

قرصهای خوراکی اگر به روش اضطراری ذکر شده در بالا- مصرف شوند، معمولا- عارضه جانبی خطرناکی ندارند. با این حال ممکن است باعث عوارض جانبی موقتی شوند که رایج ترین آنها تهوع است و می توان برای پیشگیری یا برطرف کردن آن از یک داروی ضد تهوع نیز استفاده کرد. تقریبا در نیمی از مصرف کنندگان از این روش تهوع دیده می شود و ممکن است در تعدای از مصرف کنندگان استفراغ هم وجود داشته باشد. گاهی ممکن است سردرد، سرگیجه، گرفتگی شکم و یا احساس پری و درد در سینه ها نیز رخ دهد که البته همه عوارض جانبی گذرا بوده و معمولا پس از یک تا دو روز رفع می شوند. بعلاوه استفاده از این روش تاثیر در میزان باروری فرد در آینده نخواهد داشت.

اگر بلافاصله بعد از خوردن قرصها، استفراغ کردم چه باید بکنم؟

اگر فرد در طول دو ساعت پس از مصرف قرصها در نوبت اول یا دوم، دچار استفراغ شد، در اولین فرصت باید ۲ قرص دیگر HDمصرف کند. اگر این اتفاق بعد از خوردن قرصها در نوبت اول رخ دهد، قرصهای نوبت دوم کماکان باید ۱۲ ساعت بعد از نوبت اول مصرف شوند. تزریق یک آمپول ب ۶ بصورت عضلانی میتواند در کاهش تهوع موثر باشد. استفراغ اگر بیش از دو ساعت بعد از مصرف قرصها رخ دهد، اهمیتی ندارد زیرا دارو جذب شده است.

آیا مصرف بعضی از داروها ممکن است کارآیی این روش را کاهش دهد؟

بعضی از داروهایی که بطور کلی اثربخشی قرصهای ضدبارداری را کاهش می دهند ممکن است در کارآیی این روش نیز اختلال ایجاد کنند. برخی از این داروها عبارتند از ریفامپین (نوعی آنتی بیوتیک)، گریزوفولوین (داروی ضد قارچ خوراکی)، باربیتوراتها و برخی از داروهای ضد صرع.

چه مدت بعد از این روش باید پریود شوم؟

پس از مصرف هیچ علامت فوری که نشان دهد قرصها اثر کرده یا نکرده اند، وجود ندارد و فقط قاعدگی باید به موقع، چند روز زودتر یا دیرتر رخ دهد. اگر شروع قاعدگی، بیش از یک هفته به تاخیر افتد و یا هر مورد خاص دیگر وجود داشته باشد، باید به پزشک مراجعه کرد. نکته مهم این است که اگر بعد از مصرف قرصها، دوباره مقاربتی انجام شود که احتمال بارداری در آن وجود داشته باشد، قرصهای قبلی خورده شده از بارداری مجدد جلوگیری نمی کنند.

آیا استفاده از این روش در دوران شیردهی بی خطر است؟

مقدار استروژن موجود در قرصهای ترکیبی ضد بارداری می تواند در مقدار و کیفیت شیر مادر تاثیر منفی داشته باشد. اما بنظر نمی رسد که استفاده کوتاه مدت آن این تاثیر را بگذارد. بعلاوه هورمون ترشح شده در شیر آثار نامطلوبی در شیرخوار نخواهد داشت.

در صورت استفاده از این روش چه زمانی نیاز به مراجعه به پزشک خواهم داشت؟

- تاخیر در قاعدگی بیش از یک هفته.
- ادامه خونریزی نامنظم یا وجود دردهای کرامپی شکم بطور مداوم.
- درد شدید در ناحیه شکم یا لگن.
- احتمال بارداری.
- احتمال ابتلا به بیماریهای مقاربتی

## تغییرات پستان در دوران بارداری

درد پستان بیشتر به علت تولید بیش از حد هورمون های استروژن و پروژسترون است. افزایش ترشح این هورمون ها موجب افزایش جریان خون و تغییرات نسج پستان می شوند و در نتیجه ممکن است شما در پستان هایتان احساس تورم، درد، سوزش و گز گز، و حساسیت غیرعادی در لمس داشته باشید. بعضی از خانم ها معتقدند که این ناراحتی مانند حالت تشدید شده درد پستان ها درست قبل از شروع قاعدگی است. حساسیت پستان در لمس یکی از علائم اولیه بارداری است و معمولاً حدود هفته ۴ تا ۶ بارداری شروع شده و در تمام طول سه ماهه اول باقی می ماند.

چه تغییرات دیگری ممکن است رخ دهد؟

در حدود ۸ هفتگی پستان ها شروع به بزرگ شدن می کنند و در تمام دوران بارداری مرتب بزرگتر می شوند. ممکن است پستان هایتان یک یا دو سایز بزرگتر شود. بخصوص اگر اولین بار است که باردار شده اید. ممکن است پستان هایتان خارش داشته باشد زیرا پوست روی آن مرتباً در حال کش آمدن است. حتی ممکن است خطوطی نیز روی آن ها بوجود آید. ولی اگر پستان هایتان

خیلی بزرگ نشد نگران نشوید. این حالت نیز طبیعی است و به هیچ وجه به معنای آن نیست که شما قادر به شیر دادن نخواهید بود. ممکن است وریدها از زیر پوست قابل رویت باشند و نوک پستان نیز پر رنگ تر و بزرگتر شود (رنگدانه هایش بیشتر شود). بعد از اولین ماه ها، آرئول ها- یعنی قسمت دایره ای رنگدانه دار دور نوک پستان- نیز پر رنگ تر و بزرگتر می شود. ممکن است پیش از این متوجه برآمدگی های کوچک در آرئول نشده باشید ولی در دوران بارداری این برآمدگی ها که نوعی تجمع چربی هستند و توبرکول های مونت گومری خوانده می شوند، خیلی بزرگتر می شوند. این تغییرات، پستان های شما را آماده شیردهی می کند.

در طول آخرین ماههای بارداری ممکن است ماده زرد رنگ غلیظی از سینه شما نشت کند. این ماده کولوستروم یا آغوز (Colostrum) خوانده می شود و نوعی شیر مخصوص است که در روزهای اول شیردهی ترشح میشود. با اینحال اگر چنین نشتی بوجود نیامد نگران نشوید. پستان های شما درحال تولید کولوستروم است حتی اگر شما آثاری از آن مشاهده نکنید.

چگونه میتوان درد را کاهش داد؟

بهترین راه، استفاده از سینه بندهای مناسب است. ممکن است در دوران بارداری استفاده از سینه بندهای فنردار برای شما ناراحت کننده باشد. سینه بندهای نخی بهتر و راحت تر از انواعی هستند که از الیاف مصنوعی تهیه شده اند. برای پیشگیری از سائیدگی، سینه بندی را انتخاب کنید که از پارچه نرمی تهیه شده و نزدیک نوک پستان درز ندارد. سینه بندی که در طول روز استفاده می کنید باید به نگهداشتن پستان ها کمک کند بنابراین از یک سینه بند مخصوص بارداری استفاده کنید. (در طول سه ماهه سوم میتوانید یک سینه بند مخصوص شیردهی تهیه کنید چون در صورتیکه بخواهید فرزندتان را شیر بدهید بزودی به آن نیاز خواهید داشت.) در طول شب از سینه بندهای مخصوص خواب در دوران بارداری استفاده کنید که از الیاف نخی و نرم تهیه شده و در فروشگاه لوازم بارداری موجود است. هنگام انجام حرکات ورزشی بخصوص لازم است که از یک سینه بند کاملاً اندازه و نگهدارنده استفاده کنید زیرا پستان های شما سنگین تر شده اند. سینه بندی که مخصوص حرکات ورزشی تهیه شده باشد به نگهداشتن پستان ها کمک بیشتری کرده و ناراحتی شما را به حداقل می رساند. هنگام خرید سینه بند دقت کنید که آنها را کمی بزرگتر از اندازه خود تهیه کنید تا جای اضافی برای رشد پستان ها و بزرگتر شدن شکم در حد یک یا دو سایز (هم در سطح cup سینه بند و هم در سطح دوره آن) را داشته باشد. بهترین کار آنست که سینه بندی را بخرید که اگر قزن قفلی آن را در حد تنگترین اندازه ببندید کاملاً مناسب و اندازه باشد. بنابراین جای کافی برای گشاد کردن خواهد داشت. بهتراست درست قبل از زایمان یک سینه بند مخصوص شیردهی بخرید.

### تغییرات مو و ناخن هنگام بارداری

بسیاری از خانم های باردار متوجه پرپشت شدن موها می شوند. ولی در واقع تعداد موها اضافه نمی شود بلکه کمتر از دوران غیربارداری می ریزد. آنچه رخ میدهد در حقیقت این است که بطور طبیعی همواره ۸۵ تا ۹۵٪ موهای شما در حال رشد است و ۵ تا ۱۵ درصد بقیه در مرحله استراحت قرار دارد. موهای در حال استراحت پس از طی این دوره می ریزند (اغلب هنگام برس کشیدن یا شستن) و به جای آن ها موهای جدید می روید. در خانم ها بطور متوسط روزی ۱۰۰ تار مو می ریزد.

هنگام بارداری مقادیر زیاد استروژن موجب طولانی شدن دوران رشد مو می شود و بنابراین مقدار کمتری از موها وارد مرحله استراحت می شوند. در نتیجه تعداد کمتری از موها می ریزد و آنها پرپشت تر و در عین حال خوش حالت تر به نظر می رسند. (بعد از زایمان سطح استروژن در خون پائین می آید و تعداد بیشتری از موها وارد مرحله استراحت شده سپس می ریزند). بعضی از خانمها متوجه تغییراتی در بافت مو و یا براق شدن آنها نیز می شوند.

البته در تمام خانم ها قبل و بعد از زایمان تغییرات چشمگیری در موها بوجود نمی آید. تغییرات عمده اغلب در خانم هایی دیده میشود که دارای موهای بلند هستند.

آیا افزایش موهای صورت و بدن امری طبیعی است؟

متأسفانه در دوران بارداری ممکن است رشد موهای بدن زیاد شود که احتمالاً ـ به علت افزایش ترشح هورمون هایی است که آندروژن خوانده می شوند. علاوه بر موهای جدیدی که بر صورت می روید ممکن است شما شاهد رویش موهایی در روی پستان ها، شکم و یا پشت نیز باشید. برای رهایی از شر این موها می توانید آن ها را از ریشه بیرون بکشید یا با تیغ و یا موم آنها را از بین ببرید. استفاده از روش هایی که موها را برای همیشه از بین می برد نظیر لیزر و الکترولیز در دوران بارداری خطری ندارد ولی دردناک است و می تواند به ناراحتی شما که به علت بارداری تحمل بعضی شرایط تا حدی برایتان دشوار است، بیفزاید. در اغلب موارد ۳ تا ۶ هفته پس از تولد نوزاد، این موها از بین می روند.

آیا رشد ناخن ها تسریع می شود؟

بله ولی ممکن است شما متوجه این تغییر نشوید. در بعضی خانم های باردار ناخن ها محکم تر نیز می شوند ولی در بعضی دیگر نرم تر و شکننده تر می شوند. این تغییرات موقتی است و مدتی پس از زایمان به حالت قبل باز می گردد. میتوان با استفاده از دستکش های پلاستیکی هنگام شستن ظروف و نظافت منزل و مصرف کرم های مرطوب کننده، از ناخن ها مراقبت کرد، بخصوص اگر شکننده هستند.

### فشار خون بالا در دوران بارداری

مطالعات نشان داده است، ۵ درصد زنان با فشارخون بالا مواجه اند؛اما این مشکل پس از بارداری در ۱۰ درصد زنان مشاهده می شود.

دکتر زهره شاهوردی، متخصص زنان و زایمان در این باره به خبرنگار ایسنا علوم پزشکی ایران گفت: فشار خون زنان باردار باید کمتر از ۱۳ بر روی ۵/۸ باشد که اگر این رقم به ۱۴ بر روی ۹ یا بیشتر افزایش یابد، فشارخون بالا محسوب می شود.وی افزود: هر چند این مشکل بعد از زایمان برطرف می شود، اما ممکن است خطر فشارخون بالای مزمن را در آینده افزایش دهد، به همین دلیل کنترل بیماری در دوران بارداری توسط پزشک ضروری است.وی به علائم فشارخون بالا در زنان باردار اشاره و اظهار کرد: ورم دست و صورت و افزایش وزن ناگهانی از عمده ترین پیامدهای فشارخون بالاست که با مراجعه مداوم به پزشک و در نتیجه شناسایی علل ایجاد فشارخون و تجویز داروهای کم خطر، از روند بیماری کاسته می شود.گفتنی است، با رعایت رژیم غذایی سالم و کم نمک، استراحت کافی، اجتناب از حضور در هوای آلوده و عدم استعمال سیگار، میتوان از افزایش فشارخون در دوران حاملگی جلوگیری کرد.

### چگونگی بر خورد با مشکلات شایع دوران حاملگی

تهوع و استفراغ:

این شکایت در نیمه اول حاملگی یعنی ? یا ? هفته بعد از قطع قاعدگی ظاهر می شود و تا حدود هفته ?? تا ?? حاملگی ادامه می یابد و شدت آن متفاوت است. برای کاهش آن رعایت نکات زیر موثر است:

- ?قبل از بلند شدن ازرختخواب یک ماده غذائی جامد مثل بیسکویت یا کمی نان و پنیر بخورید و بعد از۱ تا ۲۰ دقیقه از رختخواب بلند شوید.

۲- هنگام صرف صبحانه مایعات مثل چای شیرین میل نکنید.

- ?مایعات را در بین دو وعده غذائی مصرف کنید.

- ?بعد از صرف غذا تا یک ساعت درازنکشید.

- ?تعداد وعده های غذائی را زیاد و حجم غذاها را کم کنید.

۶- خوردن غلات، سیب زمینی نپخته، نان برشته وبیسکویت ارجح است.

- ?در موقع صرف غذا روی صندلی نشسته تا فشاررا از روی شکم ومعده کم کنید. کمربند لباس را شل کنید و یا لباس راحت بپوشید.

- ?اگر بوی بعضی از غذاها موجب تشدید علائمتان می شود از مصرف چنین غذاهایی تاحد امکان خودداری کنید

- ?بخاطر داشته باشید عوامل روانی در تشدید آن بسیار موثر است.

ویار و مشکلات آن: گاهی در دوران بارداری تمایل شدید به خوردن غذاهای عجیب و گاه مواردی چون پودر لباسشویی، خاک، یخ یا برفک یخچال، نشاسته یا موارد مشابه آن در زنان بارادر پیدا می شود. عده ای از محققین معتقدند خوردن نشاسته، خاک،تکه های یخ و ...ناشی ازفقرآهن می باشد. البته تمامی خانمهای بارداری که ویار دارند، الزاما دچار فقر آهن نیستند.

سوزش پشت جناغ یا ترش کردن: یکی دیگر از عوارض حاملگی سوزش پشت جناغ سینه یا در اصطلاح عامیانه ترش کردن در ماههای بالاتر است که به علت برگشت غذا از معده به مری به علت بزرگ شدن رحم وفشار بر روی معده تشدید می شود.

توصیه های لازم:

- ?بعد از غذا تاق باز نخوابید.

- ?تعداد دفعات وعده غذا را زیاد و حجم آنرا کم کرده که معده زیاد پر نشود.

- ?بعد ازغذا در وضعیت زانو در بغل ننشینید.

- ?در طی روز زیاد دولا و راست نشود.

- ?به پهلوی راست و کمی خمیده بخوابید.

۶- غذای زیاد چرب مصرف نکنید.

- ?در موقع خوابیدن سر را نسبت به تنه بالاتر قرار بدهید.

در صورت شدت آن نیاز به داروهای آنتی اسید است.

یبوست دوران حاملگی: برای پیشگیری ازیبوست، مصرف غذاهای پرفیبر مثل سبزیجات، میوه جات و ملین های طبیعی (مانند آب آلو یا آب انجیر یا روغن زیتون) بسیار موثر است. مصرف مایعات و پیاده روی و تجویز مسهل ها در خانمهایی که سابقه مصرف زیاد مسهل را داشته اند نیز موثراست. همچنین کاهش مصرف موادغذائی یبوست زا(مانند برنج، کاچی، سیب زمینی و...) نیز در کاهش یبوست تاثیر گذار می باشد.

### تکرر ادرار در زمان حاملگی

تکرر ادرار جزو شایعترین علائم اولیه حاملگی است که در حدود هفته ششم حاملگی شروع می شود. عمده ترین دلیل تکرر ادرار افزایش حجم خون در حاملگی است که سبب افزایش ادرار می شود. بزرگ شدن رحم در ادامه حاملگی نیز ممکن است سبب فشار بر روی مثانه و تکرر ادرار شود.

بعضی عقیده دارند که در سه ماهه دوم با رشد رحم به خارج از لگن تکرر ادرار کمتر می شود ولی تحقیقات شواهدی در این زمینه نشان نداده اند. واقعیت این است که تکرر ادرار در سه ماهه دوم ممکن است اصلاً کم نشود. در یک مطالعه که در آن زنان حامله دفعات و حجم ادرار خود را اندازه می گرفتند، محققین دریافتند که هم تعداد دفعات و هم حجم ادرار در طول حاملگی افزایش می یابد و کاهشی در سه ماهه دوم دیده نمی شود.

چگونه می شود دفعات ادرار کردن را کم کرد؟

سعی کنید چای و قهوه کمتر مصرف کنید زیرا این مواد تا حدی مدر (زیاد کننده ادرار) هستند. همچنین برای اینکه تعداد دفعات دستشویی رفتن در شب را کم کنید روزها مقدار زیادی آب بنوشید ولی در ساعات قبل از خواب آب ننوشید. یک راه دیگر این است که هنگام ادرار کردن کمی به جلو خم شوید تا مثانه کاملاً تخلیه شود. بیشتر از اینها کار دیگری نمی توان کرد. به قول یکی از مادران" طبیعت به این شکل دارد مادر را به بیدار شدن های شبانه بعد از بدنیا آمدن کودکش عادت می دهد"!

چه زمانی تکرر ادرار مشکلی جدی محسوب می شود؟

در صورت وجود درد و سوزش هنگام ادرار کردن و یا در صورتیکه بعد از ادرار کردن همچنان احساس نیاز به دستشویی رفتن دارید به پزشک مراجعه کنید. اینها ممکن است علائمی از عفونت ادراری باشند. عفونت های ادراری شایعترین عفونت های باکتریال در زنان حامله هستند و در صورتیکه درمان نشوند می توانند سبب عفونت کلیه و زایمان زودرس شوند.

آیا" نگه داشتن "ادرار سبب بی اختیاری می شود؟

بسیاری از زنان در طول حامگی دچار" بی اختیاری فشاری "می شوند. در این نوع بی اختیاری، هنگام سرفه، خنده، عطسه و بلند کردن اجسام سنگین مقداری ادرار از مثانه خارج می شود. این عارضه در سه ماهه سوم شایعتر است. برای جلوگیری از این عارضه بهتر است قبل از پر شدن بیش از حد مثانه، به دستشویی بروید.

انجام ورزش های کگل که سبب تقویت عضلات کف لگن می شود نیز می تواند به کاهش بی اختیاری فشاری کمک کند. بهتر است ورزش های کگل را در اویل حامگل شروع کنید و تا بعد از زایمان ادامه دهید . (در واقع اگر غیر از زمان حامگلی نیز این ورزش ها را انجام دهید بسیار مفید خواهد بود.) به خاطر داشته باشید که قبل از شروع ورزش مثانه خود را تخلیه کنید. در صورت نیاز می توانید از پد نیز استفاده کنید.

تکرر ادرار تا چه زمانی ادامه می یابد؟

تکرر ادرار به فاصلی کوتاهی پس از زایمان برطرف می شود. چند روز اول بعد از زایمان حجم و دفعات ادرار زیاد می شود زیرا بدن در حال دفع مایعات اضافی است که در طول حاملگی در بدن جمع شده است. ولی بعد از چند روز وضعیت به حالت زمان قبل از حاملگی بر می گردد.

### تکان خوردن جنین در رحم (لگد زدن)

هر چند جنین از هفته هفتم یا هشتم شروع به تکان خوردن می کند و در سونوگرافی می توان این مسئله را مشاهده کرد ولی تکان خوردن جنین در داخل رحم معمولاً قبل از هفته های ۱۶ تا ۲۲ احساس نمی شود. مادرانی که قبلاً حامله بوده اند زودتر از مادران شکم اول این تکان های کوچک را که اصطلاحاً" لگد زدن "خوانده می شوند حس می کنند. وضعیت فیزیکی هم در احساس کردن این تکان ها نقش دارد؛ زنان لاغر تکان ها را راحت تر از زنان چاق حس می کنند.

تکان ها چه حسی دارند؟

زنان حامله حس خود از تکان خوردن جنین را به این صورت توصیف کرده اند: حس ترکیدن پاپ کورن، شنا کردن ماهی در شکم، و یا پر زدن پروانه. احتمال دارد که در اولین تکان ها مادر خیال کند که این احساس ناشی از حابجایی گاز های روده و یا ناشی از گرسنگی است ولی با زیاد شدن تکان ها مادر بهتر می تواند تفاوت را تشخیص دهد. در صورتیکه مادر آرام در جایی بنشیند یا دراز بکشد بهتر می تواند تکان ها را حس کند.

تکان ها چند وقت یک بار احساس می شوند؟

در ابتدا تعداد تکان ها کم و فاصله آنها زیاد است و ممکن است در حد چند تکان در روز باشد. در واقع جنین مرتب تکان خورده و ضربه می زند ولی بیشتر ضربه ها قدرت کافی برای حس شدن توسط مادر را ندارند. ولی در سه ماهه دوم ضربات شدید تر و بیشتر می شوند. نکته ای که باید به آن توجه داشت این است که الگوی تکان خوردن همه جنین ها یکسان نیست بنابراین تجارب مادران در این زمینه ممکن است متفاوت باشد. تا زمانیکه حرکات جنین یک الگوی ثابت داشته و چندان تغییر نکند می توان گفت که مشکلی وجود ندارد.

آیا کنترل مرتب ضربه زدن جنین لازم است؟

تا زمانیکه ضربه زدن جنین بطور منظم اتفاق می افتد باید به آن توجه کرد. به محض اینکه مادر متوجه کاهش حرکات جنین شد باید به پزشک خود اطلاع دهد. کاهش حرکات جنین ممکن است نشانه بروز مشکل باشد و ممکن است برای اطمینان از سلامت جنین نیاز به انجام non-stress test و بیوفیزیکال پروفایل باشد. در سه ماهه سوم بعضی پزشکان توصیه می کنند که مادر هر روز تعداد ضربه زدن های جنین را بشمارد. برای شمارش تعداد ضربه زدن ها چندین راه وجود دارد که می توان آنها را از پزشک معالج پرسید.

یکی از روش های رایج به این شکل است: زمانی از روز را که جنین فعال است انتخاب کنید. (بهتر است که شمارش روزانه در زمان مشخصی از هر روز انجام شود.) آرام بنشینید و یا به پلو دراز بکشید. مدت زمانی را که طول می کشد تا ۱۰ ضربه مجزا را احساس کنید اندازه بگیرید. (ضربه، تکان ناگهانی، و حرکت تمام بدن جنین همگی محاسبه می شوند.) در صورتیکه در عرض ۲ ساعت حداقل ۱۰ تکان را حس نکردید بهتر است با پزشک خود تماس بگیرید.

وضیعت حرکات جنین در رحم مادر یکی از شاخص های سلامت جنین در دوران حاملگی است. در این مقاله اطلاعاتی راجع به این موضوع و نکاتی که باید زنان حامله به آنها توجه داشته باشند آمده است.

### مراقبت های پس از زایمان

پس از زایمان

مراقبت های معمول پس از زایمان، طی ? ملاقات انجام می شود که ملاقات اول در روزهای ? تا، ? ملاقات دوم در روزهای ?? تا ??و ملاقات سوم در روزهای ?? تا ?? پس از زایمان انجام می شود. مراقبت های نوزاد نیز در ?نوبت شامل مراقبت بدو تولد، مراقبت روزهای ? تا ? و مراقبت روز ?? انجام می شود.

برای مادری که در بیمارستان زایمان می کند، مراقبت پس از زایمان در بیمارستان را می توان مراقبت بار اول پس از زایمان محسوب کرد.

نوزاد مادری که به هر دلیل تحت درمان داروهای روان گردان است، باید تحت مراقبت متخصص اطفال قرار بگیرد.

آموزش و توصیه:

طی ملاقات های پس از زایمان در مورد بهداشت فردی و روان و جنسی، علائم خطر، شکایت شایع، تغذیه و مکمل های دارویی، نحوه شیردهی و مشکلات و تداوم آن، مراقبت از نوزاد و علائم خطر نوزاد، مشاوره تنظیم خانواده، مراجعه برای انجام پاپ اسمیر در صورت نیاز و مراجعه برای دریافت خدمات تنظیم خانواده، بهداشت دهان و دندان به مادر آموزش دهید.

نکته: در هر ملاقات، علائم خطر را به مادر گوشزد کنید و مطمئن شوید که این علائم را فراگرفته است.

اختلال هوشیاری:

عدم پاسخگویی مادر به تحریکات وارده (نیشگون، ضربه، نور و) ...یا عدم درک زمان و مکان

ارزیابی علائم خطر فوری:

در ملاقات اول و دوم، ابتدا مادر را از نظر وجود علائم خطر فوری بررسی کنید.

التهاب لثه: متورم، پرخون و قرمز شدن لثه

بررسی پرونده و آشنایی با وضعیت مادر:

در ملاقات دوم و سوم، فرم مراقبت را مرور کرده و نقایصی مانند تکمیل نبودن قسمتهای مختلف را رفع کنید.

بیماری زمینه ای:

منظور بیماری های قلبی، کلیوی، دیابت، فشارخون بالا، صرع ...،است.

پاپ اسمیر:

در ملاقات سوم طبق راهنما و با تأکید به این نکته که مادر لکه بینی نداشته باشد، از دهانه رحم نمونه بگیرید.

پوسیدگی دندان:

تخریب ساختمان دندان به دنبال فعالیت میکروب های پوسیدگی زای دهان که علائم آن عبارتند از:

تغییر رنگ مینای دندان به رنگ قهوه ای یا سیاه

سوراخ شدن دندان

حساس بودن یا درد گرفتن دندان هنگام مصرف غذاهای سرد و گرم یا ترش و شیرین

حساس بودن یا درد گرفتن دندان هنگام فشردن دندانها بر همدیگر

تاریخ مراجعه بعدی:

تاریخ مراجعه بعدی مادر را تعیین و یادآوری کنید.

ترشحات مهبل:

خروج ترشحات چرکی و بد بو را از مهبل سئوال کنید.

تزریق رگام:

آمپول رگام را در مادر ارهاش منفی با همسر ارهاش مثبت درصورتی که هنگام زایمان دریافت نکرده باشد، طی ?? ساعت اول پس از زایمان به صورت عضلانی تزریق کنید.

تجویز مکمل های دارویی: مکمل های دارویی را طبق راهنما برای مادر تجویز کنید.

نکته: توجه داشته باشید که مادر باید تا ? ماه پس از زایمان مکمل مصرف کند. بنابراین مطمئن شوید که مادر به میزان مورد نیاز قرص آهن و مولتی ویتامین دارد.

تشکیل پرونده:

برای تشکیل پرونده، «فرم مراقبت پس از زایمان» را تکمیل کنید.

تشنج:

انقباضات تونیک و کلونیک تمام یا قسمتی از بدن

تنفس مشکل:

مادر به هر دلیلی نمی تواند به راحتی نفس بکشد.

جرم دندانی:

چنانچه پلاک میکروبی به وسیله مسواک زدن و یا نخ کشیدن از سطح دندانها پاک نگردد و مدت طولانی روی دندان باقی بماند، به لایه ای سفت به رنگ زرد یا قهوه ای تبدیل می گردد.

خونریزی:

معمولاً در روزهای پس از زایمان به تدریج از مقدار ترشحات خونی مهبل کاسته شده و کم رنگ می شود. در ملاقات سوم خروج ترشحات خونی از مهبل را سئوال کنید.

درد شکم و یا پهلوها:

هر نوع درد خفیف یا شدید، متناوب یا متوالی در هر ناحیه از شکم و پهلوها

سرگیجه:

حالتی از دوران و یا گیج رفتن سر است. در صورت شکایت مادر از سرگیجه، فشارخون و تعداد نبض او را ابتدا در حالت خوابیده و سپس در حالت نشسته اندازه گیری کنید. اگر میزان فشارخون سیستولیک ازحالت خوابیده به نشسته به میزان ?? میلیمتر جیوه کاهش یابد و تعداد نبض ازحالت خوابیده به نشسته ?? بار افزایش یابد، نیاز به بررسی دارد.

شرح حال:

شرح حال شامل موارد زیر است:

- تاریخچه پزشکی:

سابقه یا ابتلا فعلی به بیماری های زمینه ای(دیابت، فشارخون بالا، صرع، کلیوی، آسم، قلبی، سل و)، ... اختلالات روانی

- تاریخچه زایمان:

تاریخ، نوع و محل زایمان

- تاریخچه اجتماعی:

سن، همسرآزاری، مصرف داروها در شیردهی، مصرف الکل، کشیدن سیگار و دخانیات، اعتیاد به مواد مخدر و داروهای مخدر

شکایت های شایع:

این شکایت ها شامل خستگی، سردرد، کمردرد و یبوست است.

شوک:

اختلالی در گردش خون بدن که با علائم حیاتی غیر طبیعی مشخص می شود. (علائم اصلی شامل نبض تند و ضعیف ??? بار دردقیقه یا بیشتر و فشارخون سیستولیک کمتر از ??میلیمتر جیوه می باشد که ممکن است با رنگ پریدگی، عرق سرد و سردی پوست، تنفس تند ?? بار در دقیقه یا بیشتر و بی قراری و گیجی همراه باشد.)

عفونت دندانی، آبسه و درد شدید:

از فوریت های شایع دندان پزشکی است. پیشرفت شدید پوسیدگی و عفونت دندان معمولاً با دردهای شبانه، شدید، مداوم و خود به خودی همراه است که می تواند باعث تورم صورت و لثه ها(آبسه) شده و گاهی با فیستول(دهانه خروجی چرک آبسه دندان) همراه شود.

علائم حیاتی:

در هر ملاقات، علائم حیاتی مادر را اندازه گیری کنید

فشارخون را در یک وضعیت ثابت (نشسته یا خوابیده) و از یک دست ثابت (راست یا چپ) اندازه گیری کنید. فشارخون???/??میلیمتر جیوه و بالاتر «فشارخون بالا» است.

درجه حرارت بدن را از راه دهان اندازه گیری کنید. دمای بدن به میزان ?? درجه سانتیگراد یا بالاتر ( بجز ?? ساعت اول پس از زایمان ) «تب» است.

تعداد نبض را به مدت یک دقیقه کامل اندازه گیری کنید. تعداد طبیعی نبض ??،تا ??? بار در دقیقه است.

تعداد تنفس را به مدت یک دقیقه کامل اندازه گیری کنید. تعداد طبیعی تنفس ??، تا ?? بار در دقیقه است.

علائم روانی:

وضعیت روانی مادر را با ارزیابی علائم به شرح زیر تعیین کنید:

علائم خطر فوری روانی:

افکار یا اقدام به خودکشی، تحریک پذیری و پرخاشگری شدید، فرار از منزل، امتناع از خوردن، پرفعالیتی، توهم و هذیان با محتوای آسیب رساندن به خود و دیگران

علائم در معرض خطر روانی:

روحیه افسرده، انرژی کم، کم حوصلگی، عصبانیت، بی قراری، اختلال در خواب و اشتها (پرخوابی، کم خوابی، پراشتهایی، کم اشتهایی)، توهم و هذیان با محتوای غیر آسیب رسان به خود و دیگران

محل بخیه ها:

در هر ملاقات، محل بخیه ها (برش اپی زیاتومی یا سزارین) را بررسی کنید. ناحیه برش معمولا بدون درد، التهاب و کشش می باشد. محل برش اپی زیاتومی معمولاً پس از ? هفته ترمیم می شود و نخ بخیه محل برش سزارین پس از ? تا?? روز نیاز به کشیدن دارد.

مشاوره تنظیم خانواده:

در ملاقات دوم، با مادر طبق راهنما مشاوره کنید. در صورتی که در ملاقات دوم با مادر در مورد انتخاب روش پیشگیری از بارداری مشاوره نکرده اید، در ملاقات سوم انجام دهید.

نکته: مراجعه برای دریافت خدمات تنظیم خانواده را تأکید کنید.

مشکلات شیردهی:

در صورت وجود مشکلاتی چون نوک فرورفته، صاف، دراز و مجاری بسته و شقاق به مادر آموزش دهید.

مصرف مکمل ها:

در هر ملاقات، مصرف منظم مکمل های دارویی را از مادر سئوال کنید.

معاینه اندام ها:

در هر ملاقات، پاها (ساق و ران) را از نظر وجود ورم یک طرفه بررسی کنید.

معاینه پستان:

پستان ها را از نظر تورم و درد بررسی کنید.

معاینه چشم:

در هر ملاقات، رنگ ملتحمه را بررسی کنید.

نکته: کم رنگ بودن مخاط ملتحمه چشم به همراه کم رنگ بودن زبان، بستر ناخنها و یا کف دست «رنگ پریدگی شدید» است.

معاینه دهان و دندان:

در ملاقات سوم، دهان و دندان مادر را از نظر وجود جرم، پوسیدگی، التهاب لثه، عفونت دندانی و آبسه معاینه کنید.

معاینه شکم(رحم):

در هر ملاقات، وضعیت رحم را از روی شکم بررسی کنید. پس از زایمان، رحم به تدریج به داخل لگن باز می گردد. در هفته اول رحم پایین تر از ناف، سفت و جمع است و از هفته سوم به بعد، رحم از روی شکم قابل لمس نیست.

نکته: در برخی از مادران ممکن است انقباضات رحم در دوره پس از زایمان ادامه داشته باشد که به آن «پس درد» می گویند.

ملاقات اول: ملاقات با مادر در یکی از روزهای ? تا ? پس از زایمان

ملاقات دوم: ملاقات با مادر در یکی از روزهای ?? تا ?? پس از زایمان

ملاقات سوم: ملاقات با مادر در یکی از روزهای ?? تا ?? پس از زایمان

وضعیت ادراری- تناسلی و اجابت مزاج:

از مادر در مورد وضعیت دفع ادرار(سوزش، درد، فشار، تکرر، احساس دفع سریع، بی اختیاری) و اجابت مزاج(یبوست، خونی بودن مدفوع، درد مقعد، بواسیر، بی اختیاری) و سوزش و خارش ناحیه تناسلی سئوال کنید.

وضعیت روانی(خلق و خوی):

در مورد وضعیت روحی و روانی یا سابقه بیماری روانی مادر سئوال کنید. برخی مادران ممکن است در روزهای ? تا ? و حداکثر تا روز ?? پس از زایمان دچار افسردگی خفیف و گذرا (اندوه پس از زایمان) شوند که علائم آن به صورت گریه و بی قراری، اختلال در خواب و اشتها و احساس غمگینی تظاهر می کند. دوره پس از زایمان، دوره پرخطری از نظر عود بیماری روانی قبلی و یا بروز بیماری روانی جدید است. بنابراین چنانچه فاکتورهای خطر بیماری روانی مثل سابقه بیماری روانی در مادر وجود دارد و در حال حاضر با علائم اندوه پس از زایمان مراجعه کرده است، او را تحت نظر بگیرید. اگر علائم طولانی و شدیدتر شود مانند تمایل به خودکشی و آزار به نوزاد «سایکوز یا جنون پس از زایمان» مطرح است. در مراحل اولیه بروز سایکوز بعد از زایمان، علائم مانند «اندوه و یا افسردگی پس از زایمان» است و بیماری به صورت بی خوابی، بی قراری، تغییرات سریع خلق و خو خود را نشان می دهد. بنابراین اگر « سابقه جنون پس از زایمان» در مادر و یا خانواده او و یا سایر عوامل خطر وجود دارد، ویزیت روان پزشکی الزامی است و مادر باید ارجاع شود.

وضعیت شیردهی:

در هر ملاقات، از مادر در مورد تداوم شیردهی سؤال کنید.

همسرآزاری:

هر رفتار خشن وابسته به جنسیتی است که موجب آسیب شده یا با احتمال آسیب جسمی، جنسی یا روانی و یا رنجش زن همراه گردد. چنین رفتاری می تواند با تهدید، اجبار یا سلب مطلق آزادی و اختیار صورت گرفته و در جمع یا در خفا رخ دهد.

خشونت جسمی:

هر گونه اقدام عمدی از سوی شوهر که منجر به وارد شدن آسیب بدنی به همسرش گردد مانند مشت زدن، سیلی زدن و لگد زدن، هل دادن، کشیدن موها، اقدام به خفه کردن، ضربه زدن با چاقو

خشونت جنسی:

هر گونه عمل جنسی یا اقدام برای به دست آوردن یک عمل جنسی، هر گونه پیشنهاد برای انجام عمل جنسی ناخواسته و یا اعمالی که در راستای تجارت جنسی از فرد باشد، استفاده از زورگویی و تهدید به آسیب رساندن برای تعرض جنسی بدون توجه به این که فرد معارض همسر وی یا فرد دیگری است و در هر محلی که فقط محدود به خانه و محل کار نمی شود.

خشونت روانی:

رفتار خشونت آمیزی است که شرافت، آبرو و اعتماد به نفس زن را خدشه دار می کند. این رفتار به صورت انتقاد ناروا، تحقیر، بد دهانی، تمسخر، توهین، فحاشی، متلک و تهدیدهای مداوم اعمال می شود.

http://www.pezeshk.us

### خونریزی پس از زایمان

خونریزی بعد از زایمان امری طبیعی است. ترشحات بعد از زایمان (نفاس یا lochia) سبب خروج خون باقیمانده، موکوس، و بافت جفت از رحم می شود. منبع این ترشحات محل اتصال جفت به دیوراه رحم است و ممکن است با حجم زیاد و ناگهانی بیرون آید و یا جریانی آهسته مثل خون قاعدگی داشته باشد. بعد از آهسته شدن خونریزی اولیه و با ادامه ترمیم، ترشحات خارج شده از قرمز روشن به صورتی و تدریجاً به زرد تغییر رنگ می دهند.

خونریزی بعد از زایمان چه مدت طول می کشد؟

خونریزی بعد از زایمان ممکن است ۲ تا ۳ هفته و یا تا ۶ هفته ادامه پیدا کند. میزان ترشحات بسیار تدریجی کم می شود. ترشحات قرمز رنگ نباید بیش از ۲ هفته باقی بمانند هر چند اگر استراحت کافی نبوده و فعالیت بدنی زود شروع شود و زیاد باشد خونریزی ممکن است دوباره شروع شود.

چه کاری باید برای این خونریزی انجام داد؟

کار خاصی لازم نیست. اگر زایمان در بیمارستان انجام شده باشد بیمار احتمالاً با پد های بهداشتی بسیار ضخیم که قدرت جذب بالایی دارند به خانه فرستاده می شود. وقتی به خانه می روید مقدار زیادی پد بهداشتی تهیه کنید. در شش هفته اول نباید از تامپون استفاده کرد زیرا ممکن است سبب عفونت شود. (تامپون: توده پنبه و غیره که در سوراخ بدن یا زخم می گذارند تا خون و غیره را جذب کند.)

در موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

•خیس شدن کامل بیش از یک پد در هر ساعت

•ادامه خونریزی شدید و قرمز روشن بعد از هفته اول

•تغییر رنگ مجدد خونریزی به قرمز روشن بعد از روز چهارم پس از زایمان و برطرف نشدن آن با استراحت

•خونریزی همراه با تکه های بزرگ لخته با اندازه ای بزرگتر از یک سکه

•بوی بد ترشحات، تب و/یا لرز

در بعضی موارد نادر بعضی زنان دچار خونریزی تأخیری پس از زایمان می شوند. در صورت وجود خونریزی شدید (در حدی که پد بهداشتی ظرف یک ساعت کاملاً از ترشحات اشباع شود) باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد زیرا ممکن است علائمی از باقی ماندن تکه ای از جفت در درون رحم و یا انقباض ناکافی رحم باشد. در صورتیکه خونریزی خیلی شدید باشد و احساس ضعف بوجود آید بلافاصله باید به اورژانس مراجعه کرد.

### علائم هشدار دهنده پس از زایمان

درصورت بروز هر یک از موارد زیر بلافاصله به پزشک خود اطلاع دهید:

•احساس غم و اندوه فراوان و یا توهم و یا افکار صدمه به خود یا نوزاد.

•ادامه خونریزی بصورت خون روشن بعد از ۴ روز و یا شروع مجدد آن پس از بند آمدن و یا خونریزی حاوی لخته های بزرگتر از یک بند انگشت و یا خونریزی با بوی بسیار بد.

•تب حتی خیلی خفیف. تب خفیف ممکن است خوش خیم باشد ولی ممکن است علامتی از یک عفونت جدی باشد بنابراین عاقلانه تر آنست که به پزشک اطلاع دهید.

•درد شدید یا مداوم در شکم یا لگن و یا پس دردهایی که به جای بهتر شدن بدتر شوند.

•دردهای تشدید شونده که بیش از چند هفته طول بکشد و یا قرمزی و تورم و ترشح در محل سزارین.

•درد شدید در واژن یا پرینه، ترشح و تورم محل اپی زیوتومی و یا پارگی.

•درد یا حساسیت در یک منطقه از پستان که با کمپرس گرم یا شیردادن بهبود نیابد و یا تورم و قرمزی در یک منطقه که احتمالا با علائم آنفلونزا یا تب همراه باشد.

•درد و سوزش هنگام دفع ادرار و یا تکرر ادرار. ممکن است ادرار تیره، کدر و خون آلود باشد (اگر سوزش در اثر تماس ادرار با محل خراشیدگی یا زخم پیش آید، طبیعی است).

•درد شدید یا مداوم همراه با تورم و قرمزی در یک ناحیه از ساق پا و یا اینکه یک پا از پای مقابل ورم بیشتری داشته باشد.

•سردرد شدید یا مقاوم.

•محل تزریق وریدی دردناک، حساس و متورم.

چه موقع باید با اورژانس تماس گرفت؟

درصورت بروز هریک از موارد زیر به اورژانس اطلاع دهید:

•تنگی نفس یا درد قفسه سینه و یا خونریزی همراه سرفه کردن

•خونریزی شدید

•وجود علائم شوک نظیر سرگیجه، ضعف، تندی نبض یا طپش قلب، تنفس کم دامنه، سردی پوست، بیقراری یا گیجی و منگی

### گرسنگی مادر در دوران بارداری موجب بروز بیماری در ف

بررسی ها نشان می دهد عدم مصرف کافی مواد غذایی توسط مادران باردار موجب تولد فرزندانی می شود که در سالهای بعدی بیشتر در معرض اعتیاد و بیماریهای قلبی و روحی می باشند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ساینس دیلی ، بسیاری از مادران به دلیل حالت تهوع ناشی از بارداری و یا نگرانی از افزایش زیاد وزن در ماههای اول بارداری غذای کافی نمی خورند و همین امر فرزندانشان را مستعد انواع مشکلات جسمی و روحی در سالهای بعد زندگی می کند.

بنا برهمین گزارش ، این گرسنگی مادران موجب بروز عوارض زیادی از جمله بیماریهای قلبی و عروقی و مشکلات روحی مانند افسردگی و حتی اعتیاد و انواع توهم در فرزندان می شود.

لازم به ذکر است که مادران باردار باید روزانه در حدود ۲۳۰۰ کالری مصرف کنند و چنانچه این میزان به ۱۰۰۰کاهش یابد خطرات فوق فرزندان را تهدید می کند.

مطالعات اخیر بر روی مغز جنین نشان می دهد چنانچه مادران در ماههای اول بارداری غذای کافی مصرف نکنند انرژی کافی جهت فعالیتهای مناسب مغزی تامین نمی شود و همین امر تاثیراتی دارد که میتواند احتمال بروز مواردی از جمله اعتیاد را در سالهای آینده برای فرد افزایش دهد.

http://www.salamatnews.com

### رحم مصنوعی برای نگهداری تخمک‌های بارورشده

منبع: همشهری آنلاین

دانشمندان ژاپنی" رحمی "را برای نگهدای تخمک های به طور مصنوعی بارورشده در روزهای اول اختراع کرده‌اند.

این" رحم مصنوعی به این تخمک‌ها امکان می‌دهد با همان سرعتی رشد کنند که در رحم طبیعی رشد می‌کنند.

در حال حاضر رویان‌های به وجود آمده در آزمایشگاه در" مایکرودراپلت هایی نگهداری می‌شوند که متشکل از مخلوطی از روغن معدنی و مایع کشت است تا از خشک‌شدن محافظت شوند.

اما در این شرایط تخمک‌های بارورشده نسبت به محیط طبیعی رحم بسیار کندتر رشد می‌کنند. چنین وضعیتی مطلوب نیست زیرا عقیده بر آن است که رویان‌های بزرگتر و با رشد سریع‌تر از بخت بیشتری برای بقا پس از کاشته‌شدن مجدد درون رحم مادر برخوردارند.

بر اساس گزارشی که در آخرین شماره مجله نیوساینتیست به چاپ رسیده است، پژوهشگران در ژاپن می‌گویند" تراشه ای به قطر ۲ میلی‌متر و ارتفاع نیم میلی‌متر طراحی کرده‌اند که کاملا شرایط رحم طبیعی را تقلید می‌کند.

رویان‌های تازه تولید شده با باروری آزمایشگاهی (IVF) به درون این تراشه‌ها وارد می‌شوند و بر روی غشایی از سلول‌های رحمی کشت‌داده شده قرار می گیرند. هنگامی که این رویان‌ها آماده کاشته‌شدن در رحم مادر شدند، به آنجا منتقل می‌شوند.

تورو فوجی سرپرست این پژوهش از موسسه علوم مهندسی دانشگاه توکیو می‌گوید ": ایده این است که محیط زیست مناسب‌تری برای این رویان‌ها فراهم شود ... این تراشه مانند بستری برای این رویان‌ها عمل می‌کند".

گروه فوجی رویان‌های موش را مورد آزمایش قرار دادند و دریافتند که رویان‌ها در این تراشه‌ها نسبت به" مایکرودراپلت ها سریع‌تر رشد می‌کنند و آماده جایگزینی در رحم مادر می‌شوند.

این پژوهشگران امیدوارند نهایتا از این تراشه برای رویان‌های انسانی هم استفاده کنند.

### تورم اندام ها در زمان حاملگی

آن چیزی که شما تجربه می کنید ادم نامیده می شود که یک واژه متداول در پزشکی و به معنای تجمع مایع در بافتها می باشد. این طبیعی است که شمادرجاتی از این تورم را در دوران حاملگی تجربه کنید زیرا در این دوران بدن شما آب بیشتری را در خود نگه داشته و بعضی از تغییرات شیمیائی اتفاق افتاده در خون باعث حرکت مایعات به داخل بافتها می شود.

چرا این مایع در پاها تجمع پیدا می کند؟ وقتی شما حامله هستید رحم که به تدریج بزرگ می شود باعث ایجاد فشار بر روی وریدهای لگنی و ورید ونا کاوا ( ورید بزرگی در قسمت راست بدن که خون اندام تحتانی را دریافت و آن را به سمت قلب هدایت می کند) می شود. این فشار باعث کند شدن جریان خون و تجمع آن در اندام تحتانی شده و باعث رانده شدن مایعات از

داخل وریدها به داخل بافت های پا و مچ پا می شود. این افزایش فشار با دراز کشیدن به پهلو بهبود می یابد و از آن جائی که ورید ونا کاوا در سمت راست بدن است، استراحت به پهلوی چپ بهتر است.

ادم بخصوص در سه ماهه سوم و به ویژه در پایان روز توجه شما را جلب می کند و احتمالا در تابستان بدتر میشود. بعد از تولد فرزندتان، ادم تقریبا به سرعت با دفع مایعات اضافی از بین میرود در نتیجه ممکن است شما متوجه افزایش ادرار یا تعریق زیاد خود در روزهای اول بعد از زایمان شوید.

چه زمانی باید نگران وجود ادم شد؟

مقداری ادم در اطراف مچ پاها و پاها در دوران حاملگی طبیعی است. شما ممکن است که ادم خفیفی در دستها داشته باشید. اما هر زمان که متوجه ورم صورت یا پف کردن اطراف چشمها شدید یا اگر ادم دستهای شما بیشتر شد یا اگر متوجه ادم بیش از حد یا ناگهانی در پاها و مچ پاهای خود شدید با پزشک خود تماس بگیرید. اینها ممکن است علامتی از پرهاکلامپسی باشد که یک مشکل جدی پزشکی است. از طرفی هر گاه متوجه شدید که یکی از پاهای شما بیشتر از دیگری ورم کرده، یا اگر درد یا حساسیتی را در رانها یا ساق پاهای خود احساس کردید با پزشک خود تماس بگیرید.

چه کار می توانم بکنم تا ادم را کاهش دهم؟

•هر وقت که می توانید پاها را بالا بگذارید. سر کار در زیر میز یک چهارپایه کوچک یا چند تا کتاب که روی هم چیده شده اند می تواند کمک کننده باشد. در خانه هر زمان که می توانید به پهلوی چپ دراز بکشید. همچنین در هنگام نشستن پاها و مچ پاها را روی هم نیاندازید.

•گه گاه در هنگام نشستن پاهای خود را بکشید. برای این کار پایتان را صاف کنید، پاشنه پا را کشیده و انگشتان پا را به طرف ساق پا خم کنید تا عضلات ساق پا کشیده شوند. مچ پاها را بچرخانید و انگشتان پاهایتان را تکان دهید.

•بین نشستن ها و ایستادن های خود استراحت کنید. قدم زدن حتی یک مسافت کوتاه باعث به جریان افتادن خون می شود.

•کفشهای راحتی بپوشید که فضای کافی برای پاهای متورم شما دارند. از پوشیدن جورابهائی که بندهای سفت در اطراف رانها و مچ پاها دارند اجتناب کنید.

•جوراب های ساپورت حاملگی که تا کمر بالا می آیند بپوشید. قبل از اینکه صبح از تخت بلند شوید آنها را بپوشید تا تورم اصلاً اتفاق نیفتد.

•به مقدار کافی آب بنوشید. در کمال تعجب، این کار باعث کاهش تجمع آب در بدن می شود.

•به طور مرتب ورزش کنید، به خصوص راه رفتن، شنا کردن و یا دوچرخه سواری. یا در یک کلاس تمرینهای اروبیک (هوازی) در آب شرکت کنید. بودن در آب باعث کاهش تورم در شما می شود، به خصوص اگر سطح آب تا حدود شانه های شما باشد.

•خوب غذا بخورید و از خوردن غذاهای با ارزش غذائی پایین بپرهیزید.

سعی کنید که روحیه شما پایین نیاید. اگر چه مچ های ورم کرده پا باعث می شود که احساس زیبا نبودن تشدید شود، اما به یاد داشته باشید که ادم یک وضعیت موقتی است که بعد از تولد فرزندتان خیلی زود از بین می رود.

## مصرف ویتامین B۶ از بروز افسردگی در دوران بارداری

مصرف ویتامین B۶ در متابولیسم پروتئین و سنتز نقش مهمی دارد و از افسردگی‌های دوران بارداری نیز جلوگیری کرده، همچنین تهوع و استفراغ این دوران را از بین می برد.

« نیلوفر تیموری » کارشناس تغذیه و عضو مرکز مطالعات رشد و سلامت کودک جهاد دانشگاهی علوم پزشکی ایران در گفت وگو با ایسنا در خصوص نقش تغذیه در دوران بارداری گفت: توجه و اهمیت دادن به تغذیه مادر در دوران بارداری نه تنها منجر به تولد نوزادی سالم از نظر وزن و قد و فاکتورهای تغذیه‌ای می‌شود بلکه باعث سالم ماندن و حفظ سلامت بافت‌های بدن مادر باردار نیز می‌شود.

تیموری در ادامه افزود: تغذیه سالم همچنین باعث وزن گیری مناسب مادر باردار و نوزاد شده و از کمبودهای تغذیه‌ای که شایع‌ترین آنها کمبود آهن است، جلوگیری به عمل می‌آورد.

وی با تاکید بر اهمیت افزایش وزن مادر در این دوران گفت: وزن مادر با توجه به BMI (نمایه توده بدنی) قبل از بارداری سنجیده می‌شود. به طور کلی باید افزایش وزن مادر بین ۵/۱۱ تا ۱۷ کیلوگرم باشد.

این کارشناس تغذیه در خصوص ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن در دوران بارداری مادران گفت: ویتامین‌های مورد نیاز در دوران بارداری ویتامین‌های گروه B به خصوص B۶ و B۱۲ هستند.

وی با اشاره به خواص ویتامین B۶ در خصوص میزان مصرف آن گفت: میزان مورد نیاز این ویتامین، ۲/۲ میلی گرم در روز است. همچنین ویتامین B۱۲ در خون سازی نقش مهمی داشته و میزان مورد نیاز آن ۴ میکرو گرم در روز برآورد می شود.

عضو مرکز مطالعات رشد و سلامت کودک جهاد دانشگاهی علوم پزشکی ایران در ادامه افزود: ویتامین D در جذب کلسیم مادر نقش موثر داشته و مورد نیاز آن ۱۰ میکروگرم در روز است. از سوی دیگر، ویتامین A نیز در رشد سلولی و حفظ استحکام بافت اپیتلیان و رشد و تشکیل استخوان‌ها بسیار موثر بوده و میزان موردنیاز آن ۸۰۰ میکروگرم در روز است.

وی در پایان در خصوص کلسیم به عنوان ماده معدنی مورد نیاز بدن به خصوص در زنان باردار افزود: کلسیم در تشکیل و حفظ دندان‌ها و استخوان‌ها، همچنین فعالیت ماهیچه‌ها نقش مهمی دارد.

http://www.salamatnews.com

## سقط جنین و زایمان زودهنگام کاربران زن رایانه را ته

سقط جنین در زنانی که در معرض میدان‌های مغناطیسی حاصل از رایانه با قدرت بیش از ۹/۰ میکروتسلا قرار دارند، شایع‌تر است. بنابراین هنگام خرید یا استفاده از رایانه باید دقت کنید که رایانه شدت میدان مغناطیسی زیادی نداشته باشد.

استفاده از رایانه این روزها یکی از الزامات زندگی شده است. استفاده از این دستگاه نه فقط در محیط‌های کاری بلکه در خانه‌ها هم به شدت افزایش پیدا کرده است. رایانه با تمام کارگشایی که برای بشر داشته ضررهای جبران ناپذیری هم به جسم او وارد می‌کند.

کارشناسان بهداشت حرفه‌ای و ارگونومی معتقدند کار با رایانه عوارضی به همراه دارد. از جمله مهم‌ترین آنها، به مشکلات بینایی برای کاربر، عوارض مفصلی و عضلانی، مشکلات زایمانی در دوران بارداری، عوارض پوستی، استرس و تنفس گازهای مضر متصاعد شده از رایانه اشاره می‌کنیم.

مشکلات بینایی

مشکلات بینایی، از شایع‌ترین مشکلاتی است که در اثر کار زیاد با رایانه بروز می‌کند. درد، سرخی و سوزش چشم و آب‌ریزش آن، دوبینی، احساس تاری دید که به کاهش قدرت بینایی، خستگی و درد چشم و سردرد منجر می‌شود، از جمله این عوارض است.

چشم‌های انسان عادت دارند تا بسیار راحت روی اشیای دور و نزدیک متمرکز شوند، به همین دلیل احتمال خستگی ماهیچه چشمی که روی کاغذ و صفحه مانیتور متمرکز شده وجود دارد. همچنین ماهیچه‌های دیگر چشم، از تغییرات نور یا درخشندگی یا از تغییر مسیر دید بین صفحه نمایشگر و نوشته‌های در حال تایپ خسته می‌شوند و به دلیل جابه‌جایی زیاد کلمات، چشم قدرت تطابق خود را به مرور از دست می‌دهد. افرادی که دارای اختلالات انکساری اصلاح نشده هستند، بیشتر در معرض خطرند.

عوارض مفصلی و عضلانی

یکی دیگر از شایع‌ترین عوارض کار با رایانه، دردهای عضلانی و درد مچ دست و بازوها است. درد گردن و کمر در طولانی مدت، خمیدگی پشت از عوارض دیگر کار زیاد و طولانی با رایانه است. به طور معمول، کاربران رایانه، ساعدها، دست‌ها، بازوان، پشت و گردن خود را در یک حالت ثابت قرار می‌دهند و این عمل سبب وارد شدن فشار زیاد در زمان طولانی، روی ماهیچه‌ها و تاندون‌های فرد می‌شود و در نهایت می‌تواند به مشکلات عضلانی و مفصلی نیز منجر شود.

در این رابطه، عوامل ارگونومیکی مانند بار کاری، حرکات تکراری، طرز نشستن، زاویه دید، وضعیت میز و صندلی، ارتفاع صفحه کلید و مانیتور، وضعیت نوری، سرعت تایپ و نداشتن آرامش روانی می‌تواند از مشکلات جدی به شمار رود.

مشکلات دوران بارداری و زایمان

برخی پژوهشگران بر این باورند که زایمان‌ها و بارداری‌های غیرعادی و تولد نارس و ناقص به استفاده از صفحه نمایش رایانه و وجود تشعشات آن مربوط است. برخی تحقیقات نشان دهنده این مطلب است که سقط جنین در زمانی که در معرض میدان‌های مغناطیسی حاصل از رایانه با قدرت بیش از ۹/۰ میکروتسلا قرار دارند، شایع‌تر است. بنابراین هنگام خرید یا استفاده از رایانه باید دقت کنید که رایانه شدت میدان مغناطیسی زیادی نداشته باشد.

مشکلات پوستی

ولتاژ زیاد لامپ تصویر در انواع نمایشگرهای قدیمی موجب تولید میدان الکترواستاتیک و بارهای الکتریکی مثبت در سطح خارجی صفحه نمایش می‌شود. در میدان بین بارهای مثبت و صورت کاربر، گرد و خاک و ذرات در تمامی جهات حرکت می‌کنند. اگرچه میزان گرد و خاک و ذرات بسته به نوع تهویه اتاق، کف‌پوش و عوامل دیگر تغییر می‌کند، همیشه وجود دارند. جریان بارهای مثبت حاصل در این میدان ممکن است در افرادی که حساسیت پوستی دارند، موجب خشک شدن پوست دست و صورت و ترک خوردن آن شود.

همچنین بررسی‌ها نشان داده‌اند افرادی که از حساسیت‌های پوستی شکایت دارند و هنگام کار بیشتر تحت فشارهای فکری و عصبی قرار می‌گیرند، فشارها و استرس‌ها موجب تغییرات هورمونی مانند تیروکسین و پرولا-کتین و همچنین ضایعات پوستی در آنها می‌شود. در یک مطالعه دیگر نیز ارتباط میان ضایعات پوست صورت و کار با رایانه را به عوامل روانی اجتماعی و مسایل محیط کار نسبت داده‌اند. البته عوامل شخصی هم در بروز این ضایعات دخالت دارند.

استرس و مشکلات عصبی، روانی

حجم کار زیاد و دوری از همکاران در محیط کار می‌تواند به بروز مشکلات روانی منجر شود. البته کار با رایانه افسردگی‌زا به شمار نمی‌رود بلکه حجم زیاد کار است که در ایجاد استرس روانی نقش دارد.

تنفس گازهای رایانه

بدنه رایانه‌ها و نمایشگرها بر اثر گرم شدن، بوی مخصوصی از خود متصاعد می‌کنند. از جمله این بوها، گاز دیوکسین است که به وسیله بدنه رایانه و صفحه نمایشگر تولید می‌شود. این مواد به‌عنوان مواد ضدحریق در بدنه نمایشگر و بردهای رایانه به کار می‌روند. همچنین گاز اوزن به هنگام کار چاپگر لیزری تولید می‌شود که به بافت مخاطی بینی، چشم و گلو آسیب می‌رساند. بنابراین رعایت استانداردهای مربوط در این خصوص از سوی واردکنندگان یا تولیدکنندگان رایانه ضروری است.

http://www.salamatnews.com

### زنانی که دوران بارداری سالمتری دارند

زنانی که امگا ۳ مصرف می کنند دوران بارداری سالمتری دارند.
به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از خبرگزاری آلمان، متخصصان به زنان باردار و شیرده توصیه می کنند که دوبار در هفته ماهی های چرب حاوی امگا ۳ فراوان مصرف کنند.
بنابراین گزارش،متخصصان کلینیک کودکان دانشگاه مونیخ آلمان دریافتند، زنانی که در دوران بارداری شان تغذیه سرشار از اسید چرب امگا ۳ DHA دارند موارد بروز زایمان زودرس بسیار کم بوده و نوزاد آنها هنگام تولد وزن بالایی دارد.
این گزارش می افزاید،توجه به مصرف DHA در دوران شیردهی نیز تاثیر مثبتی بر رشد کودک بخصوص برقراری ارتباط بین چشم ها و مغز کودکان دارد.
براساس این گزارش، متخصصان کلینیک کودکان دانشگاه مونیخ آلمان مصرف به طور متوسط حداقل ۲۰۰ میلی گرم DHA در روز را به زنان باردار و شیرده توصیه می کنند.
یادآور می شود، DHA یا اسید چرب امگا۳ جزو چربی های خوب محسوب می شود که در بدن وجود دارد و یکی از مهمترین سازه های مغزی و شبکیه چشم است.

### بارداری و ۹ ماه انتظار

نویسنده: محمدحسین جاجبی
شما در انتظار یک کودک، یک شیرینی زندگی هستید. این انتظار شما طولانی است، شروع نه ماه انتظار شما از وقتی است که احساس حاملگی در شما پیدا می شود. شما که می خواهید به سلامتی این دوران را طی کنید و فرزند آینده شما از سلامت کامل برخوردار باشد، ضرورت دارد به این دستورات و نکات توجه خاصی مبذول دارید.
۱. داروها
در طی ماههای بارداری، مخصوصاً چهار ماه اول آن، خانم حامله باید از خوردن هر نوع دارویی، حتی قرص ها و داروهای مسکن خودداری کند.
اگر زنی به علت ابتلاـ به بیماری مجبور است مرتباً دارویی را مصرف نماید، به محض آن که احساس کرد حامله شده است، باید فوراً مصرف دارو را متوقف کند و با پزشک خود مشورت نماید. راه صحیح تر این است که زن از دو هفته قبل از آنکه بخواهد حامله شود، مصرف هر نوع دارویی را از جمله داروهای مسکن و یا خواب آور قطع کند.
در ماههای بارداری فقط مصرف داروهایی که پزشک تجویز کرده باشد، مجاز است. اگر پزشک نمی داند شما حامله هستید، باید به او بگویید.
۲. عکسبرداری داخلی
در دوران حاملگی از هر نوع عکسبرداری با اشعه ایکس هم باید خودداری شود. اما عکسبرداری با اشعه ایکس از دندان و یا از ریه ها توسط پزشکی که بداند شماحامله هستید اشکالی ندارد. در اینگونه مواقع پزشک باید پوشش مخصوص روی شکم زن حامله بیندازد که مانع رسیدن اشعه ایکس به جنین بشود. عکسبرداری از شکم و لگن خاصره به هر صورت نباید انجام گیرد.
اکنون از زنان حامله و جنین داخل رحم او با امواج مافوق صوت عکسبرداری می شود که بی ضرر است. (سونوگرافی)
۳. واکسیناسیون
به طور کلی باید از هر نوع واکسیناسیونی هم در دوران حاملگی خودداری شود و این امر مخصوصاً در مورد کوبیدن آبله و واکسن وبا باید مراعات گردد.
خطرناکترین بیماری که یک زن ممکن است در دوران حاملگی به آن مبتلا بشود، سرخجه است (با سرخک اشتباه نشود) اگرچه ابتلا به سرخک هم خطرناک است. به این دلیل حتماً باید قبل از ازدواج واکسن سرخک و سرخجه زده شود. در غیر این صورت زن باید شش ماه قبل از حامله شدن، علیه این دو بیماری واکسینه شود.
۴. غذا
خوردن غذاهای مناسب در دوران حاملگی موجب تأمین سلامت طفل می شود. این فکر قدیمی که توجیه می کند زن حامله به جای دو نفر غذا بخورد، درست نیست؛ زیرا در این صورت زن به قدری چاق می شود که نه تنها موجب ناراحتی های فراوان او در دوران حاملگی می گردد، بلکه بعداً زایمان را نیز با مشکلاتی مواجه می سازد.
زن حامله باید کاری کند که در سراسر دوران بارداری بیش از هفت یا هشت یا ده کیلو به وزنش اضافه نشود.
۵. مراقبت از دندان ها
بدن جنین برای رشد، مقدار زیادی از کلسیم بدن مادر را جذب می کند و احتمال اینکه مادر با کمبود کلسیم مواجه شود، وجود دارد. کمبود کلسیم هم به نوبه خود می تواند روی سلامت دندان ها اثر سوء بگذارد.
به طور کلی زن حامله باید در دوران بارداری بیشتر از حد معمول مراقب سلامت دندان ها و دهان خود باشد، لااقل سه بار مراجعه به دندان پزشک در ماههای حاملگی ضروری است.
۶. ویار
در برخی از زنها طی چهارده هفته اول حاملگی عادت عجیبی پیدا می کند. به این ترتیب که زن حامله در خود علاقه غیر قابل مقاومتی برای خوردن موادی احساس می کند که در حالت عادی اصلاً علاقه ای به خوردن آنها ندارد. این علاقه حتی نسبت به موادی نظیر گچ، زغال، صابون و این جور چیزهاست.
اگر ماده ای که زن به خوردن آن علاقه نشان می دهد، خوراکی نیست، اطرافیانش باید مراقبت کنند که حتی المقدور آن ماده کمتر در دسترس یا دید او قرار گیرد.
۷. ورزش
برای ورزش در ایام بارداری قاعده و قانون مشخصی وجود ندارد، برخی از متخصصین زنان معتقدند که زن می تواند پس از حامله شدن به همان ورزش های قبل از بارداری خود ادامه بدهد. اما گروهی هم معتقدند که ورزش های شدید برای زن حامله خیلی مناسب نیست و او را خسته می کند. اما هر دو دسته متفق القول هستند که ورزش هایی مانند اسکی، اسب سواری و مانند آنها که انرژی زیادی لازم دارند باید کنار گذاشته شوند.
به هر حال روزی یکی دو ساعت پیاده روی بهترین ورزشی است که هر زن حامله ای می تواند انجام دهد.
۸. مراقبت از پستان ها
در دوران حاملگی، پستان ها نیازمند مراقبت مخصوص هستند. در بافت پستان ها هیچ نوع عضله ای وجود ندارد؛ در نتیجه وقتی در اثر حاملگی بزرگ و سنگین شوند، کش می آیند و آویخته می شوند. برای جلوگیری از این حالات باید از همان ابتدا از پستان بند مناسبی استفاده کنید.بندهای این پستان بند نباید کشی باشند. البته اگر بتوانید شب ها هم با پستان بند بخوابید بهتر است. در غیر این صورت، بستن پستان بند در شب ها الزامی نخواهد بود.
در اوایل بارداری نوک پستان ها خیلی حساس می شوند ولی این حالت احتیاجی به مراقبت مخصوص ندارد. شاید بعداً لازم شود که آنها را با روغن لانولین ماساژ بدهید.
۹. یبوست
یکی از مسائل دوران بارداری که در اغلب زن ها دیده می شود، ابتلاـ به یبوست است و علت هم این است که تولید یکی از هورمون هایی که توسط تخمدانها ساخته می شود، کاهش می یابد و موجب یبوست می گردد. مناسبترین راه برای از بین بردن این یبوست، خوردن غذاهای ملین است. مقدار زیادی میوه، سالاد و یا یکی دو قاشق روغن زیتون و انواع سبزی ها می تواند خیلی مفید باشد.
۱۰. سیگار و الکل
لازم به تذکر این واقعیت نیست که سیگار و مخصوصاً مشروب های الکلی در هر دوره ای از زندگی بد هستند و این بدی و نامناسبی مخصوصاً در دوران حاملگی بیشتر است؛ زیرا هر دو به سلامت جنین لطمه وارد می کنند. اصولاًـ هر چیزی که برای سلامتی مادر مضر باشد، برای سلامت جنین هم مضر است.
۱۱. روابط زناشویی
در سه چهار ماه اول حاملگی روابط زناشویی می تواند بی خطر باشد. ولی پس از آن باید از مقاربت جلوگیری کرد. به علاوه اگر پس از هم بستری خون یا لک دیده شد، باید فوری به پزشک مراجعه شود. در برخی از زنان در دوران حاملگی نوعی سرد مزاجی خاص پیدا می شود که بی خطر است و پس از زایمان رفع خواهد شد.

### چاقی پس از زایمان

نویسنده:طیبه فرقانی
امروز کمتر کسی است که تناسب اندام برایش اهمیت نداشته باشد. از سوی دیگر، چاقی، بداندامی و به هم خوردن این تناسب مورد اهمیت به عنوان یک همراه همیشگی، بسیاری از افراد را آزار می دهد. خارج شدن اندام از حالت طبیعی خود، علاوه بر پرخوری و پیری دلایل دیگری هم دارد که در خانم ها یکی از انواع شایع آن، بزرگ شدن شکم پس از زایمان است. اما بزرگی شکم، آن قدرها نگران کننده نیست که بخواهد به عنوان یک دغدغه آزاردهنده، ذهن بانوان را مشغول نماید.
اما چرا پس از زایمان، شکم بزرگ می شود؟ پس از زایمان ماهیچه های شکم کاملاً شل می شوند و پوست اضافی زیادی باقی می ماند. برخی زنان با این که وزنشان متناسب می شود و تقریباً به وزن پیش از حاملگی و زایمانشان برمی گردند ولی تناسب بدنشان به هم می خورد و شکمشان تو نمی رود.
زمان حاملگی پوست شکم درست مثل بادکنکی که کاملاً پر از باد شده، کشیده می شود و با به دنیا آمدن بچه، این بادکنک پر از باد، یکباره خالی می شود و نسبت به حالت اول و پیش از بارداری، پوست شل و کشیده ای پیدا می کند که برای بیشتر خانم ها ناخوشایند است. در برخی زنان خاصیت الاستیسیته پوست کم است و پوست هنگام حاملگی خیلی زود دچار کشیدگی و خطوطی به نام استریا می شود که در آن پوست شکم حالت خط خطی پیدا می کند درحالی که در برخی زنان خوش شانس، این خطوط اصلاً ایجاد نمی شود، علاوه بر این سایز شکم و وزن بچه هم در حین حاملگی بسیار مهم است.
در مادرانی که زمان حاملگی اضافه وزن زیادی پیدا می کنند و بچه های درشت تری دارند یا مثلاً حاملگی دو قلو را پشت سر گذاشته اند، مسلماً شکم بیشتر بزرگ می شود و پوست هم تحت کشش بیشتری قرار می گیرد ولی این به معنای غیرقابل برگشت

بودن فرم طبیعی شکم نیست و فقط به سعی و تلاش بیشتر نیاز دارد.

چه باید کرد؟

ورزش کردن و رژیم غذایی برای بانوانی که نوزاد خود را شیر می دهند، بی خطر است. خانم هایی که از مشکل اضافه وزن رنج می برند، می توانند در دوران شیردهی نیز برای کاهش وزن خود برنامه ریزی کنند.

البته شیردهی، خود در کاهش وزن خانم ها و رسیدن به تناسب اندام مؤثر است و معمولاً خانم ها پس از ۶ماه شیردهی می توانند به وزن خود در زمان قبل از بارداری برسند. البته در صورتی که در غذا خوردن زیاده روی نکنند.

زنانی که دوران شیردهی خود را سپری می کنند چه باید بکنند که نه در شیردهی آنها خللی وارد شود و نه دچار اضافه وزن شوند و تناسب اندام خود را از دست بدهند؟ پاسخ این سؤال این است که این دسته از خانم ها، نباید رژیم غذایی سفت و سخت بگیرند تنها کاری که زنان شیرده بر داشتن یک رژیم غذایی مناسب باید انجام بدهند تا نه در شیردهی آنها اختلال ایجاد شود و نه وزن و تناسب اندامشان به هم بخورد این است که از رژیم غذایی کم چرب استفاده کنند و از مصرف چیپس و نوشابه و شیرینی و گوشت پر چرب و لبنیات پر چرب پرهیز کنند و سعی کنند در رژیم روزمره خود میوه و سبزی فراوان، غلات سبوس دار و گوشت کم چرب و لبنیات کم چرب بگنجانند.

جالب است بدانید که نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد خانم های چاق می توانند در این دوران با کاهش مصرف شیرینی، شکلات و غذاهای حاضری به کاهش وزنشان کمک کنند. در عین حال ۴۵ دقیقه پیاده روی روزانه، ۴روز در هفته، گام مؤثری برای رهایی از اضافه وزن خانم های شیرده است. برای این که ماهیچه های شل شده و کشیده شکم محکم و سفت شوند باید برخی ورزش های خاص و تکرار شونده را انجام داد.

پیشنهادهایی برای حرکت های ورزشی:

ابتدا می توانید از ۱۰ حرکت در هر نوبت شروع کنید و سپس تعداد حرکات را به سه سری ۲۰تایی برسانید. حرکت های مختلفی می توانند برای رسیدن به این هدف صورت گیرند. مثلاً می توانید آرنج دست چپ را بلند کنید و بکشید و به زانوی پای راست مقابل برسانید و سپس این کار را با دست مقابل انجام دهید. این کار به خصوص در تقویت نواحی جانبی شکم بسیار کمک کننده است. ورزشهایی چون شنا، حرکات موزون، کوه پیمایی و دویدن آرام، می تواند علاوه بر تأثیر در کاهش وزن به ایجاد روحیه خوب و سلامت روان مادران در دوران شیردهی کمک کند.

تحقیقات نشان داده است، زنانی که در عرض شش ماه بعد از زایمان نتوانند بر اضافه وزن خود غلبه کنند، تقریباً در ۱۰ تا ۱۵ سال بعد هم، اضافه وزن آنها را همراهی می کند. بنابراین بهتر است فرصت هفته های اول پس از زایمان را از دست نداد و با تصحیح رژیم غذایی، ورزش کردن و از همه مهم تر شیردهی صحیح، از شر این اضافه وزن خلاص شد.

## دو برابر شدن احتمال سقط جنین با مصرف روزانه دو فنج

پزشکان خطرات مصرف کافئین در دوران بارداری را به شاخه های متعددی تقسیم کرده اند.

مدت ها بود که نوشیدن دو فنجان قهوه در روز در دوران بارداری، بی خطر تلقی می شد، اما تحقیقات جدید نشان می دهد که کافئین، حتی به میزان نسبتا کم، ممکن است خطر سقط جنین در زنان باردار را دو برابر نماید.

به طور کلی پزشکان در مورد مصرف کافئین در زنان باردار اختلاف نظر دارند، دسته ای بر پرهیز از مصرف آن به شدت تاکید دارند و دسته ای دیگر مصرف نوشیدنی های محرک به میزان متوسط را بی خطر تلقی می کنند.

هر چند مطالعاتی که پیش از این انجام شده، ارتباط بین مصرف کافئین با افزایش احتمال سقط جنین را به اثبات رسانده است ، اما این مطالعات تنها بر روی مصارف بالاـ متمرکز بوده اند؛ از آنجاکه در این ارتباط، علل بروز حالت تهوع در ساعات اولیه صبح عنوان نشده بود، متخصصان آن را بحث برانگیز و دارای شبهه برشمردند.

دل آشوبگی و حالت تهوع در ساعات اولیه صبح که دلیل اصلی اش افزایش میزان هورمونهاست، نه تنها به عنوان یکی از نشانه های کاهش خطر سقط جنین به شمار می رود، بلکه ممکن است منجر به ترک عادت نوشیدن قهوه یا دیگر نوشیدنی های حاوی کافئین در زنان باردار گردد. نکته جالب توجه این است که کاهش یا قطع مصرف کافئین در زنان باردار می تواند به روشنی بیانگر ارتباط بین سقط جنین و مصرف کافئین باشد.

به منظور حل این معما، یک تیم تحقیقاتی به رهبری دکتر لی (De-Kun Li)، یکی از محققین مرکز Kais Permanente واقع در اوکلند کالیفرنیا، برای اولین بار مطالعه در زمینه یافت و بررسی علل تهوع صبحگاهی را آغاز نمود. نتیجه نشان داد که روزانه نوشیدن ??? میلی گرم کافئین – ¬¬¬مقدار کافئین موجود در دو فنجان قهوه - به میزان قابل توجهی خطر سقط جنین را افزایش می دهد.

دکتر لی در این باره معتقد است :" زنان باردار یا آن دسته از زنانی که قصد باردار شدن دارند، لازم است به طور جدی به ترک مصرف کافئین بیندیشند - حداقل در سه ماهه اول بارداری - زمانیکه بیشترین سقط جنین اتفاق می افتد."

او می افزاید": زنانی که به طور جدی عادت به قهوه دارند و ناچار به نوشیدن آن هستند، باید میزان مصرفشان را به یک فنجان قهوه در روز محدود نمایند."

قهوه، چای و لیموناد از خطرات یکسانی برخوردارند

منبع کافئین مصرفی چه قهوه یا چای باشد چه لیموناد، تفاوت چندانی نمی کند. مسئله ای که باید در نظر گرفته شود این است که یک فنجان قهوه بسته به نحوه دم کردن آن، ممکن است مقادیر مختلفی کافئین دارا باشد. برخی از مارک های قهوه حاوی مواد اعتیادآور بیشتری هستند. به عنوان مثال یک لیوان متوسط قهوه دم کرده استارباکس، محتوی ??? میلی گرم کافئین است در صورتیکه یک لیوان شیر قهوه با همان سایز ، تنها شامل ?? میلی گرم کافئین است.

گزارشی از تحقیقات فوق در نشریه زنان و زایمان امریکن ژورنال (American Journal) به چاپ رسیده است که طی آن تیم تحقیقاتی دکتر لی تعداد ???? زن ساکن سانفرانسیسکو را که مابین سالهای بین ???? تا ???? باردار شده بودند، برای مصاحبه در مورد میزان کافئین مصرفی در نظر گرفتند. تعداد ??? نفر از این زنان روزانه حداقل ??? میلی گرم کافئین مصرف کرده اند، ???نفر، کمتر از ??? میلی گرم کافئین در روز نوشیده اند و نهایتا ??? نفر باقیمانده، هیچ کافئینی مصرف نکرده اند.

آمار نشان داد که در مجموع ??? نفر از این زنان سقط جنین داشته اند؛ خطر سقط جنین در زنانی که روزانه حداقل ??? میلی گرم کافئین مصرف کرده اند به بیش از دو برابر افزایش یافته است. در این دسته از زنان باردار، احتمال سقط جنین ?? درصد است درحالیکه در زنان بارداری که کافئین مصرف نکرده اند این احتمال به ?? درصد کاهش یافته است.

## روشهای آگاهی از زمان بارداری

به گزارش سامانه خبری سلامت نیوز : در روش آگاهی از زمان باروری ، مجموعه ای از اطلاعات به خانمها داده می شود تا آنها بدانند که در چه روزهایی از ماه به احتمال زیاد می توانند در صورت انجام مقاربت حامله شوند ودر چه روزهایی این احتمال کم می باشد .

خانمها می توانند با مشاهده تغییراتی که در بدنشان ایجاد می شود بفهمند که زمان تخمک گذاری (آزاد شدن تخمک از تخمدانها ) چه موقعی می باشد . سپس آنها می توانند با استفاده از این اطلاعات از بروز حاملگی جلوگیری نمایند .

موثر ترین راه برای کشف این موضوع که زمان باروری هر شخصی در چه روزهایی از ماه می باشد ، استفاده از هر سه روشی است که در اینجا توضیح داده می شود .

آگاهی از زمان باروری ، میزان درک خانمها را در مورد بدن و سیکل (چرخه) قاعدگی شان افزایش می دهد . برای اینکه این روش بعنوان یک روش جلوگیری از بارداری موثر واقع شود ، باید خانمها در روزهایی که احتمال باروری زیادی وجود دارد از انجام مقاربت خودداری نمایند و یا اینکه از سایر روشهای جلوگیری از بارداری (مثل کاندوم) استفاده کنند . بطور کلی تقریبا یک سوم از روزهای هر ماه را روزهای باروری تشکیل می دهد .

روش آگاهی از زمان باروری متکی به اطلاعات زیر می باشد :

* چهار ده روز قبل از اینکه خونریزی عادت ماهانه بعدی شروع شود ، یک تخمک از تخمدان رها می شود ( به این وضعیت اصطلاحا تخمک گذاری گفته می شود ).

* بعد از انجام مقاربت ، اسپرمهای آقایان می توانند تا پنج روز نیز در دستگاه تناسلی خانمها زنده بمانند ( اگر چه اکثر آنها بعد از دو روز از بین می روند ) .

* در صورتی که از سه روز قبل تا سه روز بعد از زمان تخمک گذاری مقاربت انجام شود احتمال وقوع حاملگی زیاد می باشد.

* از آنجایی که زمان دقیق تخمک گذاری (آزاد شدن تخمک از تخمدان) را نمی توان دقیقا پیش بینی نمود ، بنابراین ۲ تا ۳ روز نیز به شروع و انتهای این دوره باید اضافه نمود . روش آگاهی از زمان باروری برای خانمهایی که دارای زمانهای قاعدگی منظم در هر ماه می باشند بسیار موثر می باشد.

روش تقویمی (روش ریتم)

در روش تقویمی ، خانمها می توانند از سوابق قاعدگی های قبلی خود به عنوان یک راهنما استفاده نمایند. در این روش هر خانمی می تواند میانگین روزها را در سیکل قاعدگی خود حساب نموده و زمانهای باروری آینده خود را تخمین بزند.

شروع به نوشتن دوره های قاعدگی خود به مدت ۸ تا ۱۲ ماه نمایید . اولین روز قاعدگی (اولین روز خونریزی) را بعنوان" روز یک "دوره قاعده گی در نظر بگیرید.

کوتاهترین و بلند ترین چرخه قاعدگی را در نظر بگیرید . عدد ۱۸ را از کوتاهترین چرخه قاعدگی خود کم نمایید و آن را بعنوان اولین روز باروری یادداشت نمایید . عدد ۱۱ را از بلند ترین چرخه قاعدگی کم نموده و آن را بعنوان آخرین روز بارداری در نظر بگیرید.

مثال: تعداد روزهای بین" روز یک "یک چرخه قاعدگی تا" روز یک "چرخه قاعدگی بعدی در یک خانم عبارتند از :

فروردین ۲۹ روز- ازدیبهشت ۲۶ روز(کوتاه ترین چرخه)- خرداد ۳۰ روز – تیر ۳۱ روز(بلند ترین چرخه )- مرداد ۳۰ روز

در این مثال می بینیم که کوتاهترین چرخه قاعدگی در این خانم ۲۶ روز و بلند ترین آن ، ۳۱ روز می باشد .

عدد ۱۸ را از۲۶ کم می کنیم تا اولین روز باروری بدست آید (روزهشت) . عدد ۱۱ را هم از ۳۱ کم می کنیم تا آخرین روز باروری بدست آید ( روز بیست) . بنابراین در این خانم روزهای ۸ تا ۲۰ هر چرخه قاعدگی روزهای باروری هستند یعنی احتمال حاملگی در این روزها زیاد می باشد و باید در این روزها یا از مقاربت خود داری نماید و یا اینکه از سایر روشهای جلوگیری از بارداری استفاده نماید.

ارزیابی ترشحات دهانه رحم

در طی یک دوره قاعدگی ، قوام یا غلظت ترشحات دهانه رحم در روز های قبل از تخمک گذاری ، ترشحات دهانه رحم به بالا

کشیدن و بالا بردن اسپرمها به داخل رحم و از آنجا به لوله ای فالوپ یعنی جایی که معمولا لقاح انجام می شود کمک می نماید . ترشحات گردن رحم همچنین به بقای اسپرمها در داخل رحم کمک می کند .

در یک چرخه قاعدگی طبیعی معمولا- بعد از پنج روز خونریزی قاعدگی ، سه یا چهار روزمهبل خشک می باشد ، سپس با ترشحات مایعی سفید یا زرد رنگ و چسبناک روزهای خیس بودن آغاز می گردد . این خیس بودن به تدریج افزایش یافته تا به روزی می رسیم که خیس ترین روز می باشد . در این روز ترشحات فراوان ، صاف ، لیز و لغزنده و خیلی کش می آید ( مثل سفیده تخم مرغ ) . معمولا تخمک گذاری از دو روز قبل تا دو روز بعد از پیدا شدن چنین حالتی رخ میدهد . با یادداشت نمودن میزان ترشحات و پیدا کردن خیس ترین روز هر دوره قاعدگی می توانید روزهای تخمک گذاری را مشخص نمایید .

با استفاده از یک اسپکولوم (speculum) پلاستیکی می توانید خودتان ترشحات دهانه رحم را از نظر قوام و غلظت آن ارزیابی نمایید .

روش اندازه گیری دمای پایه ای بدن

هنگامی که یک خانم هر روز دمای بدن خود را اندازه می گیرد متوجه می شود که وقتی تخمک گذاری انجام میشود تغییراتی در دمای بدنش ایجاد می گردد . درست قبل از زمان تخمک گذاری ، دمای بدن بطور موقتی به مدت کوتاهی پایین می آید .

در عرض ۱۲ ساعت که تخمک گذاری انجام می شود دمای بدن چند دهم درجه بالا می رود و تا هنگام قاعدگی بعدی به همان حالت بالا باقی می ماند . وقتی درجه حرارت به مدت سه روز در همان حد بالا باق بماند ، روزهای باروری پایان یافته و روزهایی که می توان بدون هیچگونه وسیله جلوگیری از بارداری مقاربت انجام داده و حامله نشد شروع می گردد .

همانند روش تقویمی ، در روش اندازه گیری دمای پایه ای بدن ، شما باید به مدت ۸ تا ۱۲ ماه دمای بدن خود را اندازه گیری و یادداشت نمایید تا بتوانید از آن بعنوان یک روش نسبتا مطمئن جلوگیری از بارداری استفاده نمائید .

یکی از اشکالات این روش آن است که دمای بدن افراد ممکن است بر اثر بیماریهای مختلف ، کم خوابی یا مصرف داروها نیز تغییر یابد .

سایر علائمی که در هنگام تخمک گذاری در بدن تغییر می یابند عبارتند از :

* تغییراتی در وضعیت قرار گیری رحم
* درد خفیف یا انقباضات خفیفی در یک طرف قسمت تحتانی شکم ( در محل یکی از تخمدانها)
* نرم شدن دهانه رحم
* حساس شدن دهانه رحم
* حساس شدن پستانها

بنابراین برای جلوگیری از بارداری به روش" آگاهی از زمان باروری "باید در زمانهای باروری یعنی از ۵ روز قبل تا ۳ روز بعد از تخمک گذاری از مقاربت نمودن پرهیز نمود و یا اینکه از سایر روشهای جلوگیری از بارداری مثل کاندوم در طی این روزها استفاده نمود .

مزایای جلوگیری از بارداری به روش" آگاهی از زمان باروری"

* هیچگونه عوارض جانبی ندارد
* در خانمهایی که دارای دوره های قاعدگی منظمی هستند بسیار موثر می باشد
* اطلاعات خانمها را نسبت به بدن خود افزایش می دهد

معایب جلوگیری از بارداری به روش " آگاهی از زمان باروری"

* آموختن این روش زمان نسبتا زیادی می خواهد
* این روش نیاز به محاسبه و همکاری طرفین دارد
* شکست این روش نسبت به سایر روشها بیشتر می باشد.

### کیست های تخمدانی و تأثیر آن بر بارداری

مترجم: مریم سادات کاظمی

کیست های تخمدان یکی از مشکلات رایج خانمهای جوان است، به طوری که ۵ تا ۱۰ درصد آنها گرفتار آن هستند.

یکی از نشانه های این مشکل، کاهش یا قطع کامل تخمک گذاری است. از جمله تأثیرات مختلف این کیست ها، می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- ترشح هورمون های مردانه و در نتیجه بروز ویژگی ها و علایم مردانه؛

۲- عدم تخمک گذاری یا در سطح پایین؛

۳- فقدان قاعدگی در این افراد بسیار رایج است که نتیجه مستقیم وجود کیست ها محسوب می شود؛

۴- تأثیر بر متابولیسم عمومی بدن و بخصوص بر ترشح انسولین که ممکن است به چاقی و دیابت مربوط باشد.

از نظر فیزیولوژیک، پزشک با انجام اکوگرافی، مشکل را تشخیص می دهد که تخمدان ها از اندازه عادی بزرگتر و پر از کیست است. او باید احتمال دیگر بیماریها با علایم مشابه (تومور، مشکلات ترشح کورتیکوستروئید و...) را کنار بگذارد.

راه درمان

اولین نکته در درمان کیستهای تخمدانی در اغلب موارد، کاهش اضافه وزن است. در واقع چاقی تأثیر مستقیمی در کاهش ترشح آندروژن دارد و در اکثر موارد موجب بروز اختلال در سیکل قاعدگی و تأخیر در تخمک گذاری می شود.

برای برقراری تعادل هورمونی، اگر خانم قصد بارداری نداشته باشد، قرص ضدبارداری استروپروژسترونی تجویز می شود. داروهای مخصوص ضد هورمون های مردانه نیز ممکن است توصیه شود. قرص های خوراکی دیابت نیز برای مشکلات مقاومت انسولین نیز در بعضی موارد تجویز می شود.

باروری

کاهش وزن در این باره بسیار مهم است، زیرا در اکثر موارد موجب تخمک گذاری مجدد می شود. به نظر می رسد مصرف قرصهای دیابت؛ متفورمین این امر را تسهیل می کند. پس از آن، قرص های القاکننده تخمک گذاری که در رأس آنها «سیترات کلومیفن» قرار دارد، تجویز می شود.

موضوع مهم درباره مصرف این دارو، مقدار دوز آن است که در هر خانم متفاوت است. معمولاً دوز ۵۰ میلی گرم در روز دوم و ششم قاعدگی، در ۵۰ درصد بیماران باعث آزاد شدن تخمک ها می شود. در مورد دیگر نیز دوز دارو بتدریج تا مقدار حداکثر ۱۵۰ میلی گرم افزایش می یابد. تنها در ۳۰ درصد بیماران، درمان مؤثر نمی شود. کسانی که به دارو جواب داده اند، پس از شش دوره قاعدگی، در ۶۰ درصد موارد باردار می شوند.

### زنان باردار از مصرف زیاد شکر و مواد نشاسته‌ای پرهی

مصرف زیاد شکر و مواد نشاسته‌ای در دوران بارداری باعث بروز نقایص دستگاه عصبی در جنین می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، مصرف بیش از اندازه مواد قندی و نشاسته‌یی به ویژه در سه ماهه نخست بارداری، خطر بروز نقص لوله عصبی و نخاعی را در فرزندان آنها افزایش می‌دهد.

بر اساس این تحقیق، پزشکان اکنون فرضیه ارتباط بیماری دیابت و افزایش قند خون در ابتدای دوران بارداری را با ناهنجاری‌ها و نقایص عصبی جنینی تایید می‌کنند.

افزایش قند خون و اختلال تحمل گلوکز در دوران بارداری خطر آسیب‌های جنینی را بیشتر می‌کند؛ از این‌رو کنترل و آزمایش قند خون در این دوران از اهمیت ویژه‌ای برخوردارست.

http://www.salamatnews.com

### عوارض افزایش کلسترول خون در بانوان

کلسترول نوعی چربی است که در بدن همه ما وجود دارد و وجود آن برای بدن اهمیت فراوان دارد از جمله اینکه بعضی هورمون‌ها از کلسترول، ساخته می‌شوند و در ساختمان برخی از سلول‌های بدن ما کلسترول به کار می‌رود. اما زیادی کلسترول در خون بسیار خطرناک است چون این ماده می‌تواند درون رگ‌ها رسوب کرده، رگ‌ها را سخت کند، عبور خون را با دشواری روبرو ساخته، یا آن را بند بیاورد. بسته شدن رگ‌هایی که به قلب یا مغز خون می‌رسانند، باعث سکته قلبی یا سکته مغزی می‌شود.

کلسترول خون از کجا می‌آید؟

بیشتر کلسترولی که در بدن ما وجود دارد، به وسیله کبد (جگر سیاه) ساخته می‌شود. خوردن غذاهای کلسترول‌دار، مانند گوشت چربی‌دار، لبنیات (کره، پنیر، شیر، ماست) و تخم‌مرغ به مقدار کلسترول بدن می‌افزاید.

ممکن است زیاد بودن کلسترول بدن ما ارثی باشد چون بعضی اشخاص با اینکه بسیار کم از غذاهای کلسترول‌دار مصرف می‌کنند اما به افزایش کلسترول خون مبتلا هستند.

کلسترول در بدن بانوان

زیادی کلسترول هم برای زنان و هم برای مردان خطرناک است، اما هورمون زنانه استروژن از زنان در برابر اثرهای بد کلسترول محافظت می‌کند پس از یائسگی میزان استروژن خون کاهش و برعکس‌اثرهای بد کلسترول افزایش می‌یابد بنابراین زنان باید بویژه پس از یائسگی، مواظب مقدار کلسترول خون خود باشند.

پیشگیری

خانم‌ها، باید همیشه مقدار کلسترول خون را به طور منظم تحت آزمایش قرار دهند. آنهایی که مقدار کلسترول خون آنها عادی است، هر ۵ سال یکبار و خانم‌هایی که هریک از ویژگی‌های زیر را نشان می‌دهند، هر سال یا حداکثر هر دو سال یکبار باید تحت آزمایش خون قرار گیرند:

۱- خانم‌هایی که مقدار کلسترول خون آنها زیاد است، یا سابقه خانوادگی کلسترول بالای خون دارند۲- خانم‌هایی که به بیماری‌های قلبی، عروقی مبتلا- هستند یا سابقه خانوادگی بیماری‌های قلبی، عروقی دارند۳- خانم هایی که سیگار می‌کشند ۴- خانم‌هایی که بیماری دیابت (بیماری قند) دارند

عوامل خطرساز:

اگر شما حداقل یکی از ویژگی‌های زیر را دارید خطر افزایش کلسترول در خون شما وجود دارد؛

۱- سن شما ۵۵ سال یا بیشتر از آن است۲- مادر، پدر، برادر یا خواهر شما قبل از ۵۰ سالگی دچار حمله قلبی یا مرگ ناگهانی شده است۳- دخانیات مصرف می‌کنید۴- فشار خون بالا دارید ۵- مقدار کلسترول پرتراکم شما کمتر از ۳۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر

است۶- دیابت دارید۷- تحرک کافی ندارید۸- چاق هستید

راه‌های کاهش کلسترول خون:

۱- ورزش کنید۲- اگر چاق هستید وزن بدن خود را کاهش دهید۳- سیگار نکشید۴- غذاهای بدون کلسترول یا کم کلسترول مصرف کنید یعنی در واقع رژیم غذایی‌تان را تغییر دهید

مواردی که باید بیشتر مصرف کنید؛

مرکبات (پرتقال، گریپ‌فوروت و ...) سیب، گلابی، زردآلو، گیلاس، توت، توت‌فرنگی

سبزی‌هایی که پربرگ هستند و برگ‌های آنها سبز تیره است، مانند اسفناج، کلم، کاهو و سبزی‌هایی که رنگ زرد، نارنجی دارند مانند ریشه هویج و سیب‌زمینی

گندم، جو، نان‌های سبوس دار، انواع ماکارونی، شیر بدون چربی یا کم‌چربی و مشتقات آنها،

مرغ یخ‌زده، کنسرو، گوشت بدون چربی و سفیده تخم‌مرغ، زرده تخم‌مرغ

نخود، حبوبات پخته شده

موادی که باید کمتر مصرف کنید؛

نارگیل، سبزی‌هایی که با کره یا روغن یا با سس‌های کرم مانند تهیه شده‌اند

بیسکویت، کیک، شیرینی، چیپس، کلوچه، شیرپرچربی و مشتقات آنها

گوشت گوساله و گوسفند پرچربی، مرغابی و غاز و مرغ پرچربی، جگر، دل و قلوه، سوسیس سرخ شده کنسرو ماهی پر روغن و زرده تخم‌مرغ،بادام زمینی

درمان با دارو:

اگر چند ماه ورزش، رعایت رژیم غذایی مناسب و ترک سیگار اثری در کاهش کلسترول خون شما نداشت، آن گاه ممکن است پزشک برای کاهش آن داروهایی برای شما تجویز کند. فراموش نکنید همراه با مصرف دارو باید رژیم غذایی کم‌چربی و کم‌کلسترول خود را ادامه دهید.

## اسمیر دهانه رحم

در آزمایش پاپ اسمیر، با نمونه‌برداری از سلولهای سرویکس، احتمال بروز ناهنجاری یا بیماری در این بخش از دستگاه تناسلی زنانه بررسی می‌گردد. سرویکس، به محل اتصال رحم به واژن گفته می‌شود و ازجمله شایعترین مکانهای بروز سرطان در زنان است.

- پاپ اسمیر، راهی مناسب جهت تشخیص زودهنگام یا جلوگیری از بروز سرطان سرویکس است.
- در روش پاپ اسمیر، به کمک یک برس ظریف و کوچک، از سلولهای مخاط سرویکس نمونه‌برداری می‌شود و بررسی لازم بعمل می‌آید.
- توصیه می‌شود تمامی بانوان متأهل بین ?? تا ?? سالگی، هر ? تا ? سال تحت آزمایش پاپ اسمیر قرار گیرند.
- چنانچه آزمایش پاپ اسمیر، دچار درجاتی از تغییرات باشد، ممکن است بنا به صلاحدید پزشک، نیاز به دفعات بیشتری از پاپ اسمیر، یا آزمایشهای دیگر باشد.
- چنانچه آزمایش پاپ اسمیر به موقع انجام شده باشد، بیش از٪ ?? از تغییرات گزارش شده در پاپ اسمیر، به حالت طبیعی برمی‌گردند و سایر موارد نیز بخوبی قابل درمان می‌باشند.

## هورمونهای جنسی زنانه:

غدد هیپوتالاموس و هیپوفیز در مغز، با کنترل عملکرد تخمدان، سطح هورمونهای جنسی زنان را تنظیم می‌نمایند.

- با توجه به شیوع بالای نازایی در زوجهای سراسر جهان، یکی از آزمایشهای اولیه در بررسی نازایی، سنجش هورمونهای جنسی زنانه است.
- مقادیر غیرطبیعی هورمونهای جنسی بطور شایع دیده می شود و لزوماً به معنی نازا بودن نمی‌باشد.
- در طی هر دوره قاعدگی، سطح هورمونهای جنسی زنانه بشدت تغییر پیدا می‌کند بهمین دلیل، هنگام بررسی پاسخ آزمایش، دانستن زمان چرخه قاعدگی اهمیت بسیاری دارد.
- هنگام نزدیک شدن به سن یائسگی، مقادیر برخی از این هورمونها (FSH LH,) بالا- می‌رود. از این آزمایشها می توان جهت تایید تشخیص فرارسیدن سن یائسگی استفاده کرد.
- توجه داشته باشید که مقادیر طبیعی ذکر شده در ذیل، تقریبی هستند و در آزمایشگاههای مختلف، متفاوت می‌باشند.

## مراقبتهای دندانی در دوران حاملگی

ملاحظات کلی

بعضی خانمها معتقدند که با هر حاملگی و با تولد هر بچه تعدادی از دندانهایشان پوسیده و از بین رفته است . زیرا جنین کلسیم خود را از دندانهای مادر تأمین می کند ! این عقیده اعتبار علمی ندارد و تحقیقات نشان داده است که حاملگی بطور مستقیم در ایجاد پوسیدگی دندانهای مادر نقش ندارد

پوسیدگی و از دست دادن دندانها در دوران حاملگی به دلیل رعایت نکردن اصول بهداشت دهان اتفاق می .افتد

خانمهای باردار باید توجه داشته باشند که در دوران حاملگی باید بیشتر بهداشت دهان را رعایت کنند . زیرا در این دوران شرایطی بوجود می آید که احتمال پوسیدگی و بیماری لثه افزایش می یابد . بعضی از این شرایط عبارتست از

حساسیت و تورم لثه

به دلیل تغییرات هورمونی دوران بارداری لثه حساس می شود و ممکن است یک تورم و برجستگی در قسمتی از بافت لثه از ماه سوم حاملگی به بعد ایجاد شود و روی بعضی از دندانها را بپوشاند که به آن تومور حاملگی می گویند . حساسیت لثه و تومور حاملگی ممکن است باعث شود خانم حامله بخوبی از مسواک یا نخ دندان استفاده نکند . در نتیجه پلاک میکروبی که عامل پوسیدگی است مدت زیادی روی سطح دندانها باقی می ماند

بیماری صبحگاهی

در سه ماهه اول بارداری ممکن است صبحها نوعی حالت کسالت ، تهوع و استفراغ وجود داشته باشد که به آن « بیماری صبحگاهی » می گویند . این حالت در اثر استشمام بوی بعضی مواد یا غذاها تشدید می شود . استفراغ مکرر باعث می شود سطح دندان بطور متناوب در معرض اسید معده قرار گیرد

مصرف مواد شیرین یا ترش به مقدار زیاد

خانم حامله ممکن است نوعی عادت غیرطبیعی داشته باشد که عامه مردم به آن « ویار » می گویند . بدین ترتیب که از مواد ترش یا شیرین بطور مکرر و زیاد استفاده کند . این مواد می تواند باعث پوسیدگی دندانها شود

کاهش ظرفیت معده

در دوران بارداری ، بخصوص در ماههای آخر ظرفیت معده کاهش می یابد . خانم حامله مقادیر کمتر ولی در دفعات بیشتری غذا می خورد وکمتر هم مسواک می زند . بنابراین امکان تشکیل پلاک میکروبی که عامل پوسیدگی است افزایش می یابد

چگونه می توانیم از پوسیدگی دندان و بیماری لثه در دوران بارداری جلوگیری کنیم ؟

بهتر است در همان ماههای اول بارداری جهت معاینه دندانها به دندانپزشک مراجعه کنید تا دندانپزشک روشهای بهداشتی لازم جهت پیشگیری از پوسیدگی و بیماری لثه را به شما آموزش دهد

بعد از هر بار مصرف مواد غذایی ، بخصوص مواد قندی دندانهایتان را مسواک کنید –

بعد از هر بار استفراغ دندانها را مسواک کنید و یا حداقل دهان را بطور کامل با آب بشویید –

زمان مناسب جهت درمان دندانپزشکی خانم باردار

بطور کلی دوران حاملگی را که تقریباً نه ماه است به سه دوره سه ماهه تقسیم می کنند که به نامهای سه ماهه اول ، دوم و سوم موسوم است . زمانهای مناسب مراجعه به دندانپزشک شامل دو بار در سه ماهه اول ، حداقل یکبار در سه ماهه دوم و یکبار در سه ماهه سوم است

در طول این دوره تغییرات مختلفی در بدن مادر و جنین ایجاد می شود

سه ماهه اول : بافتهای مختلف بدن جنین در این دوره تشکیل می شود و جنین به مواد و تحریکات مختلف بسیار حساس است و احتمال سقط جنین زیاد است

همچنین در این دوره مادر از کسالتهایی چون تهوع و استفراغ صبحگاهی ، بی میلی به غذا و تغییرات قلبی عروقی رنج می برد . بنابراین بهتر است درمانهای دندانپزشکی طولانی مدت در این دوره انجام نشود

در ملاقات اول ، دندانهای مادر معاینه و رادیوگرافی های دندانی که قبل از بارداری گرفته شده اند بررسی می شود و دندانهایی که قبل از زایمان ممکن است برای مادر مشکل ایجاد کند معین می شود و جهت ترمیم آنها در سه ماهه دوم حاملگی به بیمار نوبت داده می شود . همچنین چگونگی مسواک زدن صحیح و استفاده از نخ دندان به خانم حامله آموزش داده می شود . ملاقات دوم سه ماهه اول جهت ارزیابی رعایت بهداشت دهان توسط خانم حامله است . تغییرات بافتهای لثه در اثر هورمونها بررسی می شود و دستورات بهداشتی لازم داده می شود

سه ماهه دوم : این دوره بهترین زمان جهت انجام درمانهای دندانپزشکی است چون بافتهای مختلف بدن جنین تشکیل شده اند و در حال رشد و تکامل هستند . هم چنین حالت کسالت و تهوع ابتدای حاملگی تا حدودی برطرف شده است . خانم حامله معمولاً راحت تر از سه ماهه اول می تواند در وضعیت مناسب روی صندلی دندانپزشکی قرار گیرد . در این دوره می توان تمام درمانهای دندانی لازم را انجام داد

استفاده از بی حس کننده موضعی مانعی ندارد . همچنین در صورت لزوم دندانپزشک ممکن است بعد از درمان ، آنتی بیوتیک یا مسکن تجویز کند که استفاده از آنها بلامانع است.

باید توجه داشت که درمان دندانهایی که قبل از زایمان برای خانم حامله مشکلی ایجاد نمی کنند ، باید به بعد از زایمان موکول

شود

سه ماهه سوم : در این دوره رشد و تکامل جنین ادامه دارد و سرعت آن بیشتر از شش ماهه اول حاملگی است . خانم حامله به دلیل افزایش وزن جنین نمی تواند مدت زیادی در حالت خوابیده به پشت روی صندلی دندانپزشکی قرار گیرد

بنابراین بهتر است فقط درمانهای کوتاه مدت و اورژانسی در این دوره انجام شود . همچنین در ملاقات دندانپزشکی این دوره نکات لازم در مورد چگونگی رویش دندانهای نوزاد ، مراقبتهای منزل و زمان مراجعه جهت معاینه دندانپزشکی نوزاد توصیه خواهد شد.

خانمهای حامله بایـد توجه داشته باشند که درمانهای اورژانس دندانپزشکی در هر دوره و زمانی از حاملگی می تواند انجام شود .

بنابراین به هیچ وجه نباید برای تسکین درد دندان خود به مدت طولانی از مسکن ها استفاده کنند ، بلکه باید سریعاً به دندانپزشک مراجعه نمایند . همچنین باید توجه داشته باشند که مصرف خودسرانه هر دارویی ممکن است برای مادر و جنین خطرناک باشد .

بنابراین لازم است هیچ دارویی را بدون اجازه پزشک یا دندانپزشک استفاده نکنند

در مواردیکه پزشک یـا دنـدانپزشک معالـج بـا اطلاع از حاملگی بیمار دارویی را تجویز می کننـد مصـرف آن دارو بلامانع و حتی ضروری است و اجتناب از مصرف آن ممکن است برای بیمار و جنین زیان داشته باشد

منبع:http://www.atwis.com

### مشکل ۱۰ درصد زنان ۱۵ تا ۴۵ ساله

پرمویی در گفتگو با دکتر سید محسن خوش نیت فوق تخصص بیماری های غدد

پرمویی ( به قول پزشکان : هیرسوتیسم ) عارضه ای است که در میان زنان ایرانی نسبتاً شایع است و از دو جنبه ی زیبایی و درمانی قابل بررسی است . در گفتگو با دکتر سید محسن خوش نیت ، فوق تخصص بیماری های غدد و عضو هیات علمی مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران ، کوشیده ایم جنبه های طبی این مشکل را بیشتر بشکافیم . با ما همراه شوید .

سلامت : آقای دکتر ! چه اتفاقی می افتد که یک فرد دچار پرمویی می شود ؟

اجازه بدهیـد اول ، صورت مساله را تعریف کنیم . افزایش موهـای زایـد زبر و خشن در بـدن خانم ها ( در جاهایی که نبایـد چنین موهایی ایجاد شود ماننـد پشت لب ، چانه ، ناحیه جلوی گوش در زاویه ی فک تحتانی ، گردن ، سینه ، شکم ، بالای پشت بـدن ، ناحیه کمر ، بازوها و ران ) را پرمویی می گویند . در ناحیه ی ساق پا و ساعد به طور طبیعی ممکن است موها کمی ضـخیم و خشن باشند که مهم نیست یا بعضـی از خانم ها می گوینـد در پیشانی شان موهای خشن دارند که اینها موی زاید محسوب نمی شود . در هر زمان در نواحی فوق موهای زایـد ایجاد شود ، دلیل بر این است که هورمون های مردانه در بـدن زنان زیاد شـده انـد یا تاثیرشان روی گیرنـده های فولیکول های مو در پوست افزایش پیدا کرده است ، یعنی حتما یک اختلال هورمونی وجود دارد . گاهی سـطح هورمون در خون طبیعی است ولی به دلایل ژنتیکی ، گیرنـده ی هورمون ، حساسیت بیش از حـد به هورمون نشان می دهـد و مثل این است که هورمون زیـاد ترشح می شود . بنـابراین موهـای نرم و کرکی به موهای زبر و خشن تبـدیل می شونـد و شـروع به زیاد شدن می کنند .

سلامت : این درست است که می گویند پرمویی در زنان ایرانی بیشتر دیده می شود ؟

ببینیـد ؛ در بعضـی از نژادها ممکن است که موهای بـدن خانم ها به طور طبیعی بیشتر باشد و در بعضـی از نژادها کمتر و حساسیت روانی خـانم هـا در نژادهای مختلف نسبت به این موها متفاوت است . مثلاً در بعضـی از قومیت ها دیـده شـده است که این موهای زایـد در صورت ، خیلی برایشـان مهم نیست . در نژاد ایرانی موهای زایـد در ناحیه ی زاویه فک و گردن بیشتر از سایر نژادها دیـده می شود . در کل ، شیوع موهای زاید در خانمها حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد جمعیت شان در سنین باروری یعنی سنین بین ۱۵ تا ۴۵ سال است . در ایران در چند مطالعه انجام شده در بعضی نواحی تا ۱۵ درصد هم گزارش شده است .

سلامت : چه عواملی موجب افزایش تولید هورمون مردانه در زنان می شود ؟

شایع ترین علت ایجاد موهای زاید ، نشانگان تخمدان پلی کیستیک است که حدود ۶/۵ تا ۸ درصد خانم ها به آن مبتلا هستند . در این بیماری به علت اختلالی که در تخمدان ها ایجاد می شود تخمدان شروع به تولید هورمون های مردانه و به خصوص تستوسترون می کنـد که قوی ترین هورمون مردانه است . بایـد بدانید که هورمون های مردانه به مقادیر کمی در بدن تمام زنان تولید می شود ، چنـان که هورمون هـای زنـانه هم به مقـادیر کم در بـدن تمام مردان ترشح می شود ولی وقتی میزان این هورمون ها از یک حـدی بیشتر شود ، عوارضی همچون موی زاید ، ریزش موی هورمونی در ناحیه ی جلو تا فرق سر ، ایجاد آکنه در ناحیه صورت ، بازوها ، سینه و پشت ایجاد می کنـد . در نشانگان تخمدان پلی کیستیک با افزایش تولید تسـتوسترون و هورمون های مردانه دیگر ، هورمون هـای جنسـی زنـانه و به خصوص پروژسترون نـامنظم سـاخته می شونـد و به همین جهت علاوه بر پرموی ، عادت ماهیانه نامنظم و با فواصل طولانی می شود . گاهاً چاقی و ناباروی از علایم دیگر این نشانگان هستند .

سلامت : اینکه می گویند کندن مو و بند انداختن و تراشیدن مو بر افزایش موها و زبری آنها تاثیر دارد ، درست است ؟

نه . با روش های مختلف اصـلاح که امروزه رایـج است ، تعـداد موها و ضـخامت آنها افزایش پیـدا نمی کند . ممکن است به مرور زمـان این موها زیاد شود . علت این امر اختلال هورمونی زمینه ای است که در بـدن وجود دارد و سـبب می شود تعـداد این موها به تدریج زیاد ، خشن و زبر شود . در چنین حالتی فرد اگر اصلاح هم نکند ، این اتفاق می افتد چون در هر حال این اختلال هورمونی در بدن شروع شده و در حال پیشرفت است ولی چون اصلاح می کند ، فکر می کند به خاطر آن است .

سلامت : در بعضـی از آرایشـگاه ها تبلیغ می کنند که با برخی مواد خاص می توانند اپیلاسیون دایمی انجام بدهند و موهای زاید را برای همیشه از بین ببرند . نظر شما در این باره چیست ؟

ما اصـلاً اپیلاسیون دایمی نداریم ، مگر اینکه با روش خاصی مثل الکترولیز یا لیزر ریشه مو را بسوزانیم ولی حتی وقتی ریشه موهای زایـد را به دلیـل اینکه اختلاـل هورمونی در بـدن وجود دارد و موها در حال زیاد شـدن هسـتند ، می سوزانیم از کنار آن یک موی جدیـد دیگر می رویـد بنـابراین تـا اختلاـل هورمونی درمـان نشود حتی الکـترولیز و لیزر هم جواب نمی دهـد . اپیلاسـیون دایم هم نداریم چون اپیلاسیون ریشه مو را از بین نمی برد .

سلامت : یک باور دیگر هم در بین خیلی ها هست که خوردن پوست مرغ موجب افزایش موهای زاید می شود . این باور ، درست است ؟

نه ! این مساله اثبات نشده . امروزه در طیور ، از هورمون های مشابه تستوسترون کمتر استفاده می شود .

سلامت : به نظر شما دو قلو بودن یک دختر با پسر در ایجاد موهای زاید در بدن وی نقشی دارد ؟

در بعضـی از خـانواده ها پـدر یا مادر دچار ریزش موهای هورمونی هسـتند . در افراد مونث این خانواده ها ممکن است این تغییرات هورمونی به صورت افزایش موهـای زایـد یـا ریزش موی هورمونی وجود داشـته باشـد . ولی اینکه دختری با پسـری دو قلو بوده اند ارتباطی با پرمویی در بدن ندارد .

سلامت : مصرف کورتون ها می تواند سبب ایجاد موی زاید شود ؟

مصرف کورتون بیشتر موجب افزایش موهای نرم و کرکی می شود ولی گاهی ممکن است همین موهای کرکی را هم زبر کند .

سلامت : آقای دکتر ! لطفاً در مورد ارزیابی های تشخیصی پرمویی هم برایمان بگویید .

مـا معمولاًـ یک بررسـی هورمونی ، به خصوص در مورد هورمون های مردانه در زنان انجام می دهیم . اگر اختلالات عادت ماهیانه هم وجود داشـته باشـد ، بررسـی های هورمونی دیگر از جمله بررسـی تیروئیـد و انـدازه گیری پرولاکتین خون برای بیمار انجام می دهیم و از نظر کارایی غـده هیپوفیز هم بررسـی کنیم ، به خصوص اگر فاصـله عادت ماهیانه خیلی طولانی شـده باشد . در بعضـی از موارد ممکن است سونوگرافی از رحم و تخمدان ها هم لازم باشد . ما با این بررسـی ها بیشتر سعی داریم که تومورها و بدخیمی ها و بیماری های غده فوق کلیوی را که سبب افزایش ترشح هورمون های مردانه می شود را کنار بگذاریم و بعد به تشخیص تخمدان پلی کیستیـک بر اسـاس علاـیم موجود می پردازیم . البته الزامی برای وجود اختلالاـت هورمونی واضـح در آزمایش یا سونوگرافی نیست و ممکن است اصـلاً سونوگرافی یا آزمایش این اختلال هورمونی را نشان ندهد . اصل تشخیص بر اساس علایم بالینی است .

پس از طی این مراحل ، درمان را شـروع می کنیم . در زمینه ی درمان این نکته را باید بگوییم که قدم اول درمان ، استفاده از برخی از انواع قرص هـای ضـدبارداری یـا ترکیبات حاوی استروژن است . این قرص ها سـبب کاهش هورمون های مردانه در خانم ها می شوند . این قرص ها را خانم ها می توانند در تمام سـنین ، مجرد یا متاهل استفاده کنند . فقط در خانم های بالای ۳۵ سال که سیگار می کشند، نباید مصرف شود . مهم این است که این قرص های ضدبارداری سبب نازایی و سرطان پستان نمی شوند . البته داروهای دیگری هم هست که بـا کاهش هورمون های مردانه در درمان کمک می کننـد ولی آنچه مهم است ، این است که این داروها باید به صورت طولانی مـدت اسـتفاده شده و توسط بیمار به طور ناگهانی قطع نشود . پس از اینکه دوره ی درمان کامل شد و اختلالات هورمونی تصحیح شد موهای زاید هم از بین می روند . طول مدت درمان حداقل ۵ سال است . توجه داشته باشید موهایی که ریشه های خیلی سفت دارند در کنار درمان دارویی باید لیزر هم بشوند .

منبع:روزنامه ی سلامت شماره ی ۲۲۹ /س

### شیوع سکته مغزی در زنان میانسال دو برابر مردان است

سکته مغزی در زنان میانسال دو برابر شایع تر از مردان است.

تقریباً ?? درصد از سکته های مغزی در زنان در سنین زیر ?? سال رخ می دهد که این رقم در مردان بسیار کمتر است.

یک مطالعه اخیر روی ????? نفر نشان می دهد که برخلاف انتظار ما که تصور می کنیم سکته مغزی باید در تمام گروههای سنی در مردان شایع تر باشد، در افراد میانسال (یعنی ?? تا ?? ساله) میزان بروز سکته مغزی در زنان دو برابر مردان است.

یک تفاوت جالب دیگر بین سـکته مغزی زنان میانسال با مردان آن است که سابقه سـیگار کشـیدن در این گروه جنسـیتی، به عنوان یک عامل پیش بینی کننده مسـتقل سـکته مغزی مطرح نیست، در حالیکه سابقه بیماری عروق قلبی و اندازه دور کمر نقش مهمی را ایفا می کند.

یـک عامـل خطر جـالب توجه دیگر در سـکته مغزی زنـان میانسـال سابقه اخیر میگرن (به خصوص میگرن های همراه با علائم پیش درآمدی مثل جرقه های بینائی و– ... aura–) یا سایر سردردهای شدید است.

نتایـج این مطالعه به ما هشـدار می دهد که با تغییر روندهای همه گیر شناسـی (اپیدمیولوژیک) و برخلاف باورهای قدیمی ما، زنان میانسال دیگر جزو گروههای کم خطر از نظر بیماری های عروقی محسوب نمی شونـد و باید به طور جدی از نظر بروز بیماری های عروقی به خصوص سکته مغزی تحت نظر باشند.

علائـم سـکته مغزی می توانـد به صورت اختلاـل حسـی یـا حرکتی یا هر دو در انـدام (دست و پا) یا صورت و یا اختلال در گفتار، حواس پنجگانه و حتی صرع و علائم مشابه آن بروز کند.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

**مصرف «شیشه»در بین زنان رو به افزایش است .**

رئیس مرکز مشاوره و مددکاری نیروی انتظامی از افزایش گرایش به مصرف شیشه در زنان خبر داد و گفت: تبلیغات نادرست و اشتباه، مصرف شیشه را در زنان کشور رواج داده است.

محمدرضا حاجی‌لو در گفتگو با فارس با اشاره به مصرف رو به افزایش زنان به مواد مخدر گفت: گرایش به شیشه در بین زنان به دلیل تبلیغات سوء و نادرستی است که از سوی موادفروشان صورت می‌گیرد.

رئیس مرکز مشاوره و مددکاری نیروی انتظامی با بیان اینکه در محیط‌های زنانه بیشترین تبلیغات برای استفاده از شیشه است، افزود: در اماکن زنانه همچون آرایشگاه‌ها و باشگاه های ورزشی به منظور رفع امراضی همچون افسردگی، لاغری و.. .... استفاده از این مواد توصیه می‌شود.

حاجی‌لو اظهار داشت: شیشه از خانواده قرص‌های روانگران است و مصرف آن رفتارهایی همچون پرخاشگری و هنجارشکنی را در پی دارد.

وی با بیان اینکه مصرف شیشه بیشتر در افراد مناطق پایین شهر شیوع دارد گفت: استفاده از شیشه در ملاء عام و در سطح جامعه در مناطق بالای شهر کمتر مشهود است و بیشتر حالت پنهانی و مخفی دارد.

حاجی‌لو تصریح کرد: قیمت هر سوت شیشه در حدود ?? هزار تومان است و این مبلغ شاید برای اوایل مصرف خیلی زیاد نباشد ولی به تدریج که شخص به شیشه وابسته شد مجبور است برای مصرف روزی چندین سوت شیشه خریداری کند.

رئیس مرکز مشاوره و مددکاری نیروی انتظامی تأکید کرد: مصرف شیشه در شهرستان‌های کوچک به نسبت کلان شهرها کمتر است ولی با روند روبه افزایش گرایش به شیشه نمی‌توان خیلی به این آمار تکیه کرد.

وی روانگردی و عدم تعادل را بارزترین نوع رفتار در معتادان شیشه بیان کرد و گفت: بسیاری از معتادان به شیشه خود را معتاد ندانسته و هنگامی که برای مشاوره ارجاع داده می‌شوند در صدد تکذیب این حقیقت هستند.

رئیس مرکز مشاوره و مددکاری نیروی انتظامی خاطرنشان کرد: متوسط سن معتادان زن به شیشه?? تا ?? سال است که متأسفانه بیشتر این معتادان به منظور حفظ اندام و جلوگیری از چاقی به شیشه روی آورده ولی بعد از مدت کمی کاملاً به آن وابسته می‌شوند.

بر اساس گزارش ناجا به نقل از موسسه داریوش که در سال ?? صورت گرفته است، حدود یک میلیون و ??? هزار معتاد در کشور وجود دارد که? درصد آنان را زنان تشکیل می‌دهد??، درصد معتادان به روش دودی استعمال می‌کنند?? درصد تزریقی هستند??، درصد هروئین تزریق نمی‌کنند و ?? درصد مصرف‌کنندگان کراک ایرانی یا هروئین فشرده هستند. حتی?? درصد مصرف کنندگان شیشه نیز این ماده شیمیایی را تزریق می‌کنند.

بر اساس این گزارش میانگین مصرف و مبلغ هزینه کرد هر معتاد به طور متوسط هر ماه ??? هزار تومان است اما این میزان از هزار تومان تا ? میلیون تومان متغیر است .

سونامی «شیشه»شروع شده است

مسئول سازمان مردم نهاد کنگره ?? گفت: سونامی اعتیاد به «شیشه»در کشور شروع شده است، پیش قراول‌های این سونامی همه جا هستند، شیشه یک دیوانه‌خانه سیار است که عامل همسرکشی، قتل، جنایت و متلاشی شدن خانواده‌هاست.

حسین دژاکام، مسئول و نگهبان کنگره ?? که در زمینه بهبود و اصلاح معتادان فعالیت می‌کند ، افزود: متاسفانه درچند سال اخیر شاهد گرایش و رواج مصرف شیشه در کشور هستیم اما هنوز عمق این فاجعه به درستی درک نشده است، ما با یک سونامی مواجه هستیم، که اصلاً قابل مقایسه به تریاک یا حتی هروئین نیست.

وی گفت: کسی که مصرف کننده شیشه شد، دیگر هیچ چیز جلودارش نیست، نه گرانی این ماده و نه روشهای ترک و درمان اعتیاد، قیمت هر گرم شیشه ?? تا ??? هزار تومان است اما مصرف کننده برای هر بار مصرف نیم سوت شیشه که معادل ? هزار تومان است تهیه می‌کند، اولین بار حتی این مبلغ را هم نمی‌پردازد، چون به دعوت رفقا مصرف می‌کند.

وی افزود: دفعه بعد ? هزار تومان را برای نیم سوت شیشه می‌پردازد، بعد که معتاد شد، برای تامین مخارج اعتیادش به هر کاری دست می‌زند، به این ترتیب به وادی خرید و فروش و معامله شیشه می‌افتد و به فروشنده تبدیل می‌شود، این طوری هم خرج خودش را تامین می‌کند و هم مشتری جور می‌کند به این ترتیب گرانی شیشه هیچ مانعی برای اعتیاد به آن نیست.

وی گفت: مصرف کننده شیشه خود را معتاد هم نمی داند، می‌گوید من که تریاکی نیستم، درحالی که تخریب آن اصلاً با تریاک قابل مقایسه نیست، حالا ما چسبیده‌ایم به اینکه ورود شربت تریاک قبح مصرف را از بین می‌برد، البته دسترسی به شربت تریاک نباید آسان باشد اما باید در مراکز خاصی با تجویز پزشک در اختیار معتادان قرار گیرد، این کار نیازمند طراحی یک ساز و کار مشخص و آموزش به مردم و معتادان است و متخصصان هم باید در این زمینه آموزش کافی ببینند و بر اساس یک پروتکل مشخص کار کنند.

پیش از این محمد اسماعیل علیپور، رئیس مرکز ترک اعتیاد تهران به خبرنگار فارس گفته بود: مصرف ماده «شیشه» به شدت در جامعه در حال افزایش است، برخلاف تصور، شیشه به شدت اعتیاد آور است، اعتیاد به این ماده محرک هیچ راه درمانی ندارد و فرد را به مرز خودکشی و همسرکشی می‌کشاند.

وی افزود: شیشه یک ماده محرک و از خانواده آمفتامین‌هاست، متاسفانه بسیاری از مصرف کنندگان این ماده تصور می‌کنند، شیشه اعتیاد آور نیست اما این ماده به شدت اعتیاد آور است و حتی مصرف تفننی آن نیز فرد را معتاد می‌کنند.

وی گفت: شیشه علاوه بر اینکه اعتیاد آور است به شدت فرد مصرف‌کننده را دچار وابستگی فکری و روانی می‌کند و شواهدی که در معتادان به این ماده مشاهده شده است، نشان داده است که عوارض مصرف این ماده بسیار بیشتر از هروئین و کراک است.

وی افزود: اعتیاد به شیشه هیچ‌گونه روش درمانی ندارد و در هیچ جای دنیا نیز تاکنون روش درمان دارویی برای اعتیاد به این ماده خطرناک پیدا نشده است، نه متادون و نه بوپرنورفین که داروهای شناخته شده درمان جایگزین برای هروئین، کراک و تریاک شناخته شده‌اند، در درمان اعتیاد به شیشه تاثیری ندارند،فقط می‌توان از درمان های غیر دارویی مانند روان درمانی و مشاوره برای این افراد استفاده کرد که تاثیر این روش‌ها نیز در درمان اعتیاد به شیشه بسیار کم است.

علیپور گفت: ماده شیشه که امروزه در ایران تولید می‌شود، معمولاً به صورت دست ساز در خانه‌ها تولید می‌شود و متاسفانه شدت توهم و هذیان در مصرف کنندگان شیشه ایرانی به مراتب بیش از آن چیزی است که در گزارش‌های بین‌المللی اعلام شده است.

وی ادامه داد: مهمترین اثر ناشی از مصرف شیشه این است که معتادان به این ماده را دچار بدبینی نسبت به اطرافیان و به خصوص همسر می کند و در مواد متعدد... فرد اقدام به همسرکشی کرده و بعد از این کار اعلام کرده که من می‌دانستم که زنم خطایی مرتکب نشده اما بعد از مصرف شیشه انگار فردی در ذهن من می‌گفت همسرت را بکش.

این روانپزشک اضافه کرد: متاسفانه شاهد این هستیم که تعداد زیادی از معتادان به تریاک، هروئین و کراک که تحت درمان با متادون بودند، به مصرف شیشه رو آورده‌اند و به این ترتیب روند درمان آنها نیز شکست خورده است.

وی گفت: مصرف شیشه باعث اختلال در عملکرد شغلی، خانوادگی و اجتماعی فرد می‌شود، به شدت عملکرد مغز و روان فرد را تخریب می‌کند، پرخاشگری و عصبیت از جمله عوارض حتمی مصرف این ماده است.

وی افزود: برخی به اشتباه تصور می‌کنند که مصرف شیشه باعث بی اشتهایی و لاغری می‌شود، درحالی که مصرف این ماده تا?? ساعت فرد را دچار بی اشتهایی، بی خوابی و عصبیت می‌کند و بعد از آن به شدت فرد دچار پرخوری، پرخوابی و اشتهای زیاد می‌شود و افسردگی و حتی تمایل به خودکشی نیز به دنبال آن بروز می‌کند.

وی گفت: برای لاغری داروهای خاصی که مجوز وزارت بهداشت و FDA را دارند در بازار وجود دارد که آن هم باید پس از مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه و در کنار رژیم غذایی مناسب استفاده شود و گر نه مصرف سم چون باعث ضعف بدن و لاغری می‌شود روش مناسبی برای این کار نیست.

وی تاکید کرد: اعتیاد به شیشه هیچ روش درمانی ندارد.

تغییر الگوی مصرف مواد مخدر از سنتی به مواد صنعتی و شیمیایی و استفاده از قرصهای روانگردان تهدیدی جدی است که کشور ایران را با بحران مواجه کرده است.

شناسایی بیش از ??? هزار انواع قرص روانگردان طی سال جاری در کشور ، نشان از گرایش نسل امروز به مصرف مخدرهای شیمیایی و صنعتی دارد و این در حالی است که مضرات این گونه مخدرها ، به مراتب بیشتر و ناگوارتر از مخدرهای سنتی است. به عقیده پزشکان ، مصرف یک ماده که باعث شود فرد به مصرف دوباره آن روی بیاورد ، می تواند به عنوان ماده اعتیاد آور تلقی شود و از همین رو ، مخدرهای صنعتی نیز از این قاعده مستثنی نیستند.

امروزه مواد مخدر به عنوان یکی از پرسودترین تجارت های غیر قانونی در جهان مطرح است و گردش مالی سالانه آن بین???? تا ???? میلیارد دلار برآورد شده است.

مخدرهای صنعتی در واقع ترکیبی از مخدرهای سنتی با مواد شیمیایی هستند. برای نمونه مخدر سنتی مانند تریاک تنها سستی زا و یا ماده ای همچون حشیش توهم زاست اما مخدر صنعتی مانند شیشه ، اثری ترکیبی از توهم زایی و تحرک بخشی دارد ، این در حالی است که هریک از این تاثیرها در مخدرهای سنتی بر عهده یک ماده بوده که اکنون در نوع صنعتی با تجمیع خاصیت ها ، به شکل متقابل مشکل و ضررها نیز به یکباره بر روی فرد عارض می شوند.

مخدرهای جدید به علت ترکیب شیمیایی که دارند ، سیستم مرکزی اعصاب را تحریک کرده و باعث بروز نوعی تشنج و حرکات غیر قابل کنترل به همراه تعریق ، گشادی مردمک چشم و در مجموع ، کنش های شدید رفتاری می شوند.

بر خلاف مخدرهای افیونی مانند تریاک که عموما آرام بخش هستند و استعمال کننده را به سمت سکون و کندی حرکت می برند ، مخدرهای نوین با تحریک های مغزی که دارند ، به فرد انرژی مضاعف می دهند. این تحرک زایی و افزایش انرژی ها پس از استعمال ، سبب می شود تا جوانان نسبت به چنین موادی گرایش بیشتری پیدا کنند.

از دیگر تاثیرات مخدرهای صنعتی ، ایجاد اختلال در سیستم پردازش مغزی فرد است. این حالت به گونه ای است که مصرف کننده به دلیل توهمی که در آن به سر می برد ، صدای های گوشخراش ، حرکت های تند و ...را کاملا عادی می پندارد.

در کنار انواع مخدرهای صنعتی مثل کراک ، شیشه ، کریستال و ، ...می توان از مصرف" پان" به عنوان خوشبو کننده دهان و قرص نشاط آور در بین دانشجویان و دانش آموزان نگران بود که موجب سرطان لثه ، روده بزرگ و بیماری هپاتیت در مصرف کننده می شود.

مخدرهای شیمیایی با بیش فعال کردن بخشی از مغز ، به فرد توانایی کاذب و زودگذر اندیشیدن به چند موضوع را می دهند و شخص با انباشت فکرهای گوناگون به شکل همزمان ، دچار توهم می شود و در یک لحظه به نتیجه دارا بودن توانایی در پرواز از روی برجی بلند می رساند.

برخلاف مخدرهایی مانند تریاک که با تاثیر آرام کنندگی که بر مصرف کننده می گذارند ، وی را به سوی بی تفاوتی در برابر کنش های جامعه وا می دارند ، مخدرهای صنعتی باعث واکنش های شدید رفتاری فرد در برابر توهم های ذهنی می شوند.

در مخدرهای صنعتی که جدید هم هستند ، نیاز به داشتن اطلاعات دو چندان است. در این میان ، با توجه به نبود آشنایی کافی با مخدرهای نوین ، مسئله آموزش جایگاهی اساسی دارد. در صورت عدم تجهیز اطلاعاتی نیروهای درگیر با این مسئله ، ممکن است جلوی یک سری رفتار مجرمانه توسط مجریان قانون گرفته نشود و خسارت های جبران ناپذیری به جامعه وارد شود.

به گفته سرهنگ علی سماواتی ، رئیس مرکز آموزش پلیس مبارزه با مواد مخدر نیروی انتظامی ، یکی از بحث های مهم در مبارزه با مواد مخدر ، داشتن آگاهی لازم برای مواجه و از بین بردن آن است.

وی می گوید: هم اکنون علاوه بر آموزش دوره ای کارکنان ناجا ، در صورت نیاز ویژه برخی استانها که پس از کار کارشناسی مشخص شده ضعف هایی دارند ، آموزش های لازم با اعزام نیرو داده می شود.

این مقام آموزشی مواد مخدر ناجا ، با اشاره به اینکه اعتیاد چهارمین بحران بشریت به حساب می آید ، می افزاید: باید تمامی مسئولان و برنامه ریزان در زمینه کاهش تقاضای مواد به ویژه مخدرهای صنعتی تلاش ویژه ای کنند ؛ زیرا با برخورد فیزیکی نمی توان تمام حجم مقابله با این معضل را انجام داد.

همسایگی ایران با افغانستان و افزایش کشت خشخاش در این کشور تهدیدی جدی برای کشور است ، به طوری که افزایش تعداد معتادان و از سوی دیگر گسترش کشت خشخاش تا سطح ? هزار و ??? تن در افغانستان ، نشان از برنامه ریزی های خارجی برای افزایش سطح اعتیاد در این منطقه است. وجود مرزهای طولانی با کشورهای افغانستان و پاکستان ، کشور ما را در معرض خطرات بسیاری قرار داده و همه اینها مبیین این ضرورت است که باید راهکارهای نوینی برای مقابله با مواد مخدر پیش بینی شود.

دبیرکل ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور ایران ؛ تغییر الگوی مصرف مواد مخدر از مواد سنتی از قبیل تریاک ، حشیش و هروئین به مواد صنعتی و شیمیایی و استفاده از قرص های روان گردان را تهدیدی جدی می داند و می گوید: رشد روز افزون مواد مخدر شیمیایی جوامع امروز را با بحران مواجه کرده است.

دکتر فداحسین مالکی می افزاید: مسئولان برای مقابله و پیشگیری از گرایش جوانان به این مواد نیازمند استفاده از تمام توان علمی و فرهنگی کشور هستند.

وی با اشاره به اینکه ، جایگزینی مواد مخدر صنعتی و شیمیایی به جای مواد مخدر سنتی تهدیدات جدی را به دنبال دارد ، می گوید: استفاده از مواد مخدر سنتی در کشور با اقدامات مفیدی که انجام شده کاهش یافته اما گرایش به مواد شیمیایی رو به افزایش است.

مالکی با بیان این مطلب که رسانه ها و دستگاههای فرهنگی نقش به سزایی در پیشگیری و استفاده از این مواد برعهده دارند ، می افزاید: برای پیشگیری و مقابله با مصرف مواد مخدر باید خانواده ها و والدین را درگیر این موضوع کرد.

اعتیاد و مواد مخدر مرز نمی شناسد و در مبارزه با آنها نباید به مخدرهای سنتی اکتفا کرد ؛ زیرا هر فردی که در فرایند اعتیاد قرار بگیرد ، ممکن است آلوده به یکی از ماده های تخدیری (چه سنتی - چه نوین) شود. تبلیغات و آگاه سازی ، نقش بسیار مهمی در کاهش تقاضا دارند. باید اعتیاد را به همه شناساند. در این صورت ، بسیاری به علت عارضه های ناشی از این سم مهلک ، ممکن است مصرف این مخدرهای جدید را کنار بگذارند.

از آنجا که ترک استفاده ماده مخدر از سوی فرد استعمال کننده دارای ? مرحله تمایل برای ترک ، سم زدایی ، روان درمانی و ایجاد تغییر نگرش است و برخی مرحله های آن مانند سم زدایی ممکن است تا یک سال نیز طول بکشد ؛ ترک مخدر صنعتی در این مدت طولانی ، کار بسیار دشواری است و باید چاره بهتری برای رویارویی با آن اندیشید. تجربه نشان داده است که متاسفانه به رغم تلاش های فراوانی که برای بازگرداندن معتادان انجام می شود ، درصد بسیار ناچیزی از آنها از چرخه درمان سربلند بیرون می آیند.

لذا ، بهترین راه مقابله با مخدرهای نوین ، آشنا کردن شهروندان با خطرهای وحشتناک استفاده و آموزش نوجوانان برای روبرو شدن درست با آنها توسط آگاهی دهی همه جانبه است.

کارشناس ارشد آموزش مرکز آموزش پلیس مبارزه با مواد مخدر ناجا می گوید: در اطلاع رسانی مواد مخدر به ویژه نوع صنعتی آن ، نباید صرفا کارشناسان و دست اندرکاران را مورد توجه قرار داد و از قشر نوجوان و جوان جامعه غافل شد. از اینکه در مورد قرص اکس ، شیشه و ...در کتاب دانش آموزان صحبت شود ، نباید واهمه داشت ؛ زیرا اگر ما از عنوان شدن این موضوع بترسیم و آنها را بیان نکنیم ، قاچاقچی و مواد فروش محل بدون ترس و نگرانی اطلاعات غلطش را در اختیار نوجوانان قرار می دهد.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

## کنترل دیابت بارداری

دیابت بیماری است که در آن تنظیم قند خون با مشکل مواجه می شود . در این بیماری به دلیل اختلال در ترشح انسولین که هورمون تنظیم کننده قند خون است ، یا به دلیل اختلال در گیرنده های آن ، ورود قند به درون سلول ها با مشکل مواجه می شود . در این هنگام مولکول های قندی که نمی توانند وارد سلول ها شوند ، در درون خون تجمع پیدا کرده ، مشکلاتی را برای دستگاه های مختلف بدن ایجاد می کنند .

دیابت بارداری حالتی که که این اتفاق در دوران بارداری و به دلیل تغییرات هورمونی ناشی از آن بروز می کند . در واقع تولید برخی هورمون های خاص دوران بارداری موجب اختلال در کار انسولین می گردد. معمولا در چنین مواردی بدن زن باردار مقدار بیشتری انسولین تولید می‌کند تا مشکل را حل نماید ، اما در برخی از زنان نیز مقدار انسولین تولیدشده کافی نیست و پدیده ای با عنوان دیابت ناشی از بارداری یا به عبارت ساده تر دیابت بارداری رخ خواهد داد .

خوشبختانه با پایان دوران بارداری و طبیعی شدن فعالیت سیستم هورمونی بدن ، مشکل برطرف می‌شود. اما رعایت چند نکته کلیدی در دوران بارداری به مادران کمک خواهد کرد که از پس مشکلات ناشی از دیابت بارداری برآیند و از صدماتی که این بیماری ممکن است برای جنین شان ایجاد نماید جلوگیری کنند .

اگر با چنین پدیده ای مواجه هستید رعایت این نکات را به شما توصیه می کنیم .

با یک متخصص تغذیه برای تهیه یک طرح رژیم غذایی که هم برای شما و هم برای کودکتان مناسب باشد، مشورت کنید.

از خوردن مواد شیرین خودداری کنید، غذای روزانه‌تان را در وعده های کوچک و متعدد مصرف کنید.

مقدار کافی میوه، سبزی تازه و غلات کامل مصرف کنید.

دست کم ?? دقیقه در روز ورزش کنید. درباره مقدار و نوع ورزشی که برای شما مناسب است، با دکترتان مشورت کنید.

قند خون‌تان را به طور مکرر مطابق با توصیه دکتر اندازه بگیرد و نتایج آن را ثبت کنید، تا دکترتان بتواند میزان قند خون‌تان را زیر نظر داشته باشد.

داروهای تجویزشده برای دیابت را دقیقا مطابق با تجویز دکتر مصرف کنید.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

## اختلالات رحمی

نویسنده: دکتر فاطمه قائم مقامی

خونریزی های غیرطبیعی رحمی از دیدگاه متخصص زنان چه اهمیتی دارد؟

خونریزی های غیرطبیعی رحمی از شکایت های عمده ی بیماران مراجعه کننده به کلینیک های زنان است؛ به طوری که علت ۱۵درصد مراجعات پزشکی را به کلینیک های زنان و ۲۵درصد اعمال جراحی آنان را تشکیل می دهد.

خصوصیات پریود (قاعدگی) طبیعی چگونه است؟

میزان متوسط طول سیکل قاعدگی (پریود) ۲۸ روز با متوسط زمان خونریزی ۴ روز است . میزان از دست دادن خون حدود ۳۵ میلی لیتر است (یا حدود استفاده از یک بسته یا ۱۰ عدد نوار بهداشتی)

تعریف خونریزی غیرطبیعی رحمی چیست؟

خونریزی غیرطبیعی با خونریزی در زمان ها غیرقابل پیش بینی با خونریزی زیاد در زمان پریود قابل پیش بینی، مشخص می شود. تعاریفی که برای خونریزی های غیر طبیعی مختلف استفاده می شود در جدول زیر نشان داده شده است.

حجم خونریزی: متوسط: ۳۵ میلی لیتر، محدوده نرمال:۸۰ - ۲۰ میلی لیتر، میزان غیرطبیعی: بیشتر از ۸۰ میلی لیتر

مدت خونریزی: متوسط: ۴ روز، محدوده نرمال: ۸ - ۱ روز، میزان غیرطبیعی: بیشتر از ۸ روز

طول سیکل: متوسط: ۲۸ روز، محدوده نرمال: ۳۵ - ۲۱ روز، میزان غیرطبیعی: کمتر از ۲۱ روز بیشتر از ۳۵ روز

به این ترتیب خونریزی های زیاد در فواصل منظم، خونریزی در فواصل دو پریود، خونریزی های طولانی و نامنظم، خونریزی با فواصل کمتر از ۲۱ روز، خونریزی پس از یک سال از قطع پریود در اثر یائسگی یا بروز خونریزی غیرقابل پیش بینی در خانم های یائسه ای که تحت هورمون درمانی هستند ، انواع خونریزی های غیر طبیعی رحمی را شامل می شوند.

علت های خونریزی های غیرطبیعی رحمی چیست؟

خونریزی های غیرطبیعی رحمی به ۲ گروه تقسیم می شوند:

اول: به دلیل بیماری های ساختمانی رحم مثل پولیپ که به دلیل افزایش ضخامت مخاط داخل رحم ایجاد می شود یا فیبروم (میوم) رحمی که تومور خوش خیم عضله جسم رحم است یا مثلا به دلیل بزرگی رحم که در اثر زایمان های متعدد ایجاد می شود یا بروز سرطان رحم که بیشتر در خانمهای بالای ۵۰ سال و بعد از یائسگی بروز می کند.

دوم؛ خونریزی های غیرطبیعی به دلیل اختلالات هورمونی و عدم تخمک گذاری: به طوری که با وجود طبیعی بودن ساختمان رحم این خونریزی ها ایجاد می شوند و به آنها خونریزی های اختلال عملکرد رحم ( Disfunational Uterine Bleeding) می گویند.

آیا علت های خونریزی غیرطبیعی رحمی در سنین مختلف با هم فرق می کند؟ در گروه های سنی مختلف چگونه است؟ برای تشخیص و درمان چه باید کرد؟

علت های خونریزی غیرطبیعی رحمی در سنین مختلف زندگی متفاوت است. در هر دوره ی سنی از زمان تولد تا بعد از یائسگی علت ها ی مختلفی باعث خونریزی های غیرطبیعی در جنس مونث می شود. بهتر است در گروه های سنی قبل از بلوغ، دوران بلوغ، سنین باروری، سالهای قبل از یائسگی و بعد از آن این علت ها بررسی شوند.

علت های خونریزی های غیرطبیعی در دختران قبل از بلوغ:

در نوزاد دختر تازه متولد شده گاهی خونریزی کمی در روزهای اولیه بعد از تولد ممکن است وجود داشته باشد که این خونریزی به دلیل قطع سطوح بالای هورمون استروژن از جفت است که در خلا ل چند روز بعد از تولد ایجاد می شود. در صورت عدم وجود توده های لگنی یا ضربه باید به والدین اطمینان داد که این علامت در خلال چند روز بعد از بین می رود. خونریزی غیرطبیعی رحمی زیر ۱۰ سالگی در دختران نادر است. در صورت بروز چنین مواردی باید توجه داشت که آیا صفات ثانویه ی جنسی مثل

رشد و تکامل سینه ها و افزایش قد وجود دارد یا خیر؟

در صورتی که با علائم رشد و تکامل صفات ثانویه جنسی همراه نباشد، باید از نظر وجود جسم خارجی داخل واژن که گاهی دختربچه ممکن است حین بازی وارد بدن خود کرده باشد یا تومورهایی که باعث خونریزی غیرطبیعی می شوند کودک معاینه شده و از نظر پزشک زنان بررسی شود. در صورتی که خونریزی در این گروه سنی به همراه رشد صفات ثانویه ی جنسی، یعنی رشد سینه ها و افزایش قد و سایر علائم باشد بلوغ زودرس محسوب می شود که ممکن است سرشتی یا به دلیل بعضی از توده های ترشح کننده ی هورمون در تخمدان یا تومورها و بیماریهای مغزی باشد که فرمان ترشح هورمون های تحریک کننده تخمدان را صادر می کنند و به بررسی تخصصی با روش های تصویربرداری از قبیل سونوگرافی شکم و لگن یا استفاده از سی تی اسکن و ام . ار . آی نیاز است.

علت های خونریزی غیرطبیعی در سنین بلوغ:

در این گروه سنی خونریزی های غیرطبیعی رحمی در سالهای اولیه ی بعد از بلوغ به دلیل اختلال تخمک گذاری ناشی از عدم تکامل مغزی که تخمدان ها را تحت تأثیر قرار می دهند ایجاد می شود و سیکل های طبیعی تخمک گذاری در خلال دو تا سه سال بعد از بلوغ تثبیت می شوند . خونریزی های غیرطبیعی بعد از این زمان، یعنی دو تا سه سال بعد از بلوغ نیاز به بررسی دارند. خونریزی های غیرطبیعی رحمی به دلیل اختلالات انعقادی در این گروه سنی نادر نیست و سابقه ی خونریزی غیرطبیعی از لثه، زخم های سطحی و خونریزی طولانی بعد از بریدگی کوچک یا جراحی دندان به احتمال بروز این مساله کمک می کند که با بررسی آزمایش های خونی و انعقادی تشخیص قطعی داده می شود.

علت های خونریزی های غیرطبیعی رحمی در سنین باروری (۴۰ – ۱۸ سال) :

شایع ترین علت خونریزی های این دوران خونریزی های ناشی از عدم تخمک گذاری و هورمون هاست که به صورت خونریزی های طولانی یا شدید به دنبال قطع یک دوره عادت (پریود) تظاهر می کند. خونریزی های ناشی از عدم تخمک گذاری ممکن است در اثر استرس روانی یا فیزیکی، تغییر در تغذیه یا افزایش یا کاهش قابل توجه وزن ایجاد شود.

در بعضی مواقع اختلالات تخمک گذاری ممکن است به دلیل اختلالات تیروئید باشد ؛ به طوری که بیماران با افزایش وزن زیاد ، خستگی ، یبوست ، ورم و ریزش مو از نظر تستهای تیروئیدی باید بررسی شوند . در بعضی از بیماران سر درد و ترشحات پستان ممکن است با اختلالات پریود و خونریزی های غیرطبیعی رحمی همراه باشد که باید از نظر هورمون های ترشح کننده شیر و همچنین از نظر مشکلات مغزی بررسی شوند .

گاهی چاقی و پرمویی به همراه اختلال تخمک گذاری و خونریزی غیرطبیعی است که به دلیل اختلال عملکرد تخمدان ها و سندرم پلی کیستیک تخمدانی بررسی می شود و بررسی هورمونی و سونوگرافی از تخمدان ها آن را مشخص می کند . در بعضی مواقع در این گروه سنی علت خونریزی غیرطبیعی بروز عوارض و مشکلاتی به همراه حاملگی هایی است که ممکن است بیمار از آن آگاه نباشد مثلا سقط ناقص یا فراموش شده ، حاملگی خارج رحمی و سایر حاملگی های غیرطبیعی ممکن است به همراه خونریزی غیرطبیعی رحمی باشد که از این نظر بیمار و پزشک باید توجه کنند.

علت های دیگر خونریزی های غیرطبیعی در دوران و سنین باروری ، خونریزی به دلیل مصرف هورمون هاست . مثلا مصرف قرص های پیشگیری از بارداری که ترکیبات هورمونی دارند در ۳۰درصد موارد با بروز خونریزی های غیرطبیعی در اولین سیکل مصرف دارو همراه است که معمولا در بروشور قرص ها ذکر می شود .

گاهی ممکن است خونریزی به دلیل فراموش کردن یا قطع قرص به دلیل عدم تحمل آن باشد که باید خانم های مصرف کننده ی این قرص ها به آن توجه کنند ؛ علاوه بر این بعضی از روش های پیش گیری از بارداری هورمونال مثل آمپول های تزریقی سه ماه یک بار یا استفاده از کپسول های زیر پوستی هورمونی برای پیشگیری از بارداری ممکن است با خونریزی های غیرطبیعی رحمی همراه باشند . اختلالات انعقادی اگر چه بیشتر باعث خونریزی های غیرطبیعی در سنین بلوغ می شوند ؛ ولی به هر حال در این گروه سنی ممکن است در بعضی مواقع علت خونریزی باشند که البته نادر است . بعضی از عفونت های مقاربتی با التهاب دهانه ی رحم ممکن است باعث خونریزی بعد از مقاربت یا خونریزی های نامنظم شوند .

بالاخره اختلالات ساختمان رحم به دلیل میوم یا فیبروم رحمی علت دیگر خونریزی های غیرطبیعی است که معمولا در این موارد خونریزی که به صورت پریود شدید با فواصل نزدیک به هم است . اگر چه در ۵۰درصد خانم های بالاتر از ۳۵ سال فیبروم رحمی وجود دارد ولی معمولا ـ بدون علامت هستند و نیازی هم به درمان نیست ؛ ولی اگر باعث خونریزی های غیرطبیعی شود به درمان نیاز دارد .

بالاخره سرطان ، علت نادری از خونریزی های غیرطبیعی رحمی خانم ها در سنین باروری است ؛ به طوری که سرطان دهانه رحم در مرحله پیشرفته باعث خونریزی های غیرطبیعی می شود که خوشبختانه امروزه با انجام تست پاپ اسمیر سالیانه ، می توان قبل از بروز مرحله ی پیشرفته سرطان دهانه ی رحمی تشخیص داده و درمان شود . ۵درصد موارد سرطان جسم رحم در سنین قبل از ۴۰ سال بروز می کند ؛ ولی به هر حال در مواردی که حالت های غیرطبیعی در معاینه و سونوگرافی وجود ندارد که خونریزی غیرطبیعی رحمی را توجیه کند و به خصوص در مواردی که با سه ماه درمان هورمونی خونریزی غیرطبیعی رحمی کنترل نمی شود و بیمار بالای سن ۵۳ سال است انجام یک نمونه برداری ( بیوپسی ) سرپایی در کلینیک از رحم یا کورتاژ تشخیصی برای رد سرطان و یا موارد پیش سرطانی رحم توصیه می شود.

خونریزی های سنین قبل از یائسگی (۵۰ – ۴۰ سال) :

قبل از یائسگی مانند زمان بلوغ ، شیوع دوره های بدون تخمک گذاری بیشتر است و چگونگی خونریزی در این دوران به صورت خونریزی های با فواصل کوتاه و شدت کمتر است که با علائم کمبود هورمون استروژن از جمله گر گرفتگی، خشکی مخاط واژن و اختلالات خلق و خو همراه است . معاینات لگنی و آزمایشات هورمونی به تشخیص کمک می نماید ؛ اما علت های ساختمانی خونریزی غیرطبیعی رحمی مثل فیبروم و بزرگی یکنواخت رحمی علل دیگر خونریزی های غیرطبیعی را در این دوران تشکیل می دهد که با انجام سونوگرافی می توان به آن پی برد و با تایید و تشخیص پزشک اقدام به درمان جراحی کرد .

۲۰درصد موارد سرطان رحم در این گروه سنی دیده می شود ؛ به این دلیل هر نوع خونریزی غیرطبیعی در این گروه سنی به بررسی آسیب شناسی مخاط رحم به صورت نمونه برداری سرپایی از رحم یا کورتاژ تشخیصی در بیمارستان نیاز دارد .

خونریزی های بعد از یائسگی :

خونریزی های بعد از یائسگی به خونریزی های غیرطبیعی که یک سال بعد از توقف عادت ماهیانه (پریود) ایجاد شود می گویند . هر گونه خونریزی رحمی در این گروه سنی غیرطبیعی محسوب می شود . اگر چه حدود ۲۰درصد خونریزی های این دوران به دلیل بدخیمی دستگاه تناسلی است بیمار از این نظر باید بررسی شود . سایر علت های خونریزی های بعد از یائسگی عبارتند از : خونریزی به دلیل مصرف هورمون جانشینی در این دوران ، خونریزی ناشی از کمبود هورمون استروژن و خونریزی به دلیل افزایش مخاط رحم ( پولیپ رحم ) .

۷۵درصد سرطان های رحمی در سنین بعد از یائسگی بروز می کنند و از این رو در تمام موارد ، خونریزی های بعد از یائسگی به بررسی بافت شناسی مخاط رحمی با انجام نمونه برداری رحمی به صورت کورتاژ تشخیصی نیاز دارد تا بر حسب نوع بیماری ، درمان انجام شود .

منبع: ماهنامه ی تخصصی دنیای سلامت شماره ۳۲

### مادران شاغل سالم‌ترین زنان هستند .

مطالعه جدیدی نشان می‌دهد مادران شاغل که روابط زناشویی پایداری دارند سالم‌ترین زنان هستند و زنان خانه‌دار بیشتر از همه در معرض چاق شدن هستند، کارشناسان در این مطالعه ۱۲۰۰زن ۱۵ تا ۴۵ ساله را مورد مطالعه قرار دادند.

در این مطالعه دیده شد ۲۳ درصد زنانی که چند نقش بر عهده داشتند چاق بودند که این رقم با چاقی ۳۸ درصدی زنانی که مدت زمان طولانی را در خانه سپری می‌کردند، قابل مقایسه است.

محققان اطلاعات مربوط به زنانی را که در" مطالعه ملی بهداشت و توسعه شورای تحقیقات پزشکی" شرکت کرده بودند، بررسی کردند.

در این مطالعه با استفاده از پرسشنامه‌هایی که در آنها اطلاعاتی درباره سابقه اشتغال، وضع تاهل و تعداد فرزندان از حدود ۲۵ سالگی در هر دهه عمر پرسیده شده بود، سلامت زنان را سنین ۲۴ و ۵۴ سالگی ارزیابی کردند.

وزن و قد این افراد نیز در فواصل منظم اندازه‌گیری شد.

تحلیل این اطلاعات نشان داد احتمال بیمار شدن در زنانی که در سن ۵۴ سالگی همسر،مادر و شاغل بودند بسیار کمتر از زنانی است که هیچ یک از این سه نقش را بر عهده نداشتند.

این در حالی است که بیشترین احتمال بیماری و افت سلامتی در زنانی مشاهده شد که در تمامی مدت زندگی خود و یا قسمت اعظم آن خانه دار بودند پس از آن مادران تنها و زنان بدون بچه قرار داشتند.

همچنین در این مطالعه دیده شد ۳۸ درصد زنانی که مدت طولانی خانه‌دار بودند چاق هستند این رقم با چاقی ۲۳ درصدی در مادران شاغل که از روابط زناشویی پایداری برخوردار بودند، قابل مقایسه است

همچنین دیده شد زنان خانه دار سریعتر چاق می‌شوند.

این محققان به سرپرستی دکتر" آن مکمون" از بخش اپیدمیولوژی و بهداشت عمومی دانشگاه یونیورسیتی کالج لندن گفتند این نتایج نتیجه بر عهده گرفتن چند نقش در زندگی زنان است نه علت آن.

مکمون گفت: این مطالعه نشان می‌دهد احتمالا باید از زنان حمایت کنیم تا بتوانند بخشی از بازار کار باشند و هم زمان به وظایف مادری خود نیز برسند.

وی افزود: این مطالعه نشان می‌دهد زنانی که اشتغال را با وظایف مادری و همسری در زندگی تلفیق می‌کنند، سالم‌ترند.

این محقق گفت: احتمال افزایش وزن در زنان خانه‌دار بیشتر است زیرا این افراد تحرک کمتری دارند و مقدار غذای بیشتری مصرف می‌کنند که این امر احتمالا ناشی از آشپزی در خانه و خوردن باقی مانده غذای کودکان است.

منبع: اولین خبر

### در دوران بارداری آب بیشتری بنوشید

زنان باید در دوران بارداری بیشتر از سایر مواقع آب بنوشند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرگزاری آلمان؛ به گفته متخصصان اتحادیه متخصصان زنان آلمان در مونیخ نوشیدن حداقل دولیتر آب در روز به زنان باردا توصیه می شود.

بنابراین گزارش علت آن است که در زنان باردار میزان خون حدود یک لیتر افزایش می یابد تا بدین وسیله جنین از طریق جفت

بتواند موادغذایی و اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت کند.
این گزارش می افزاید؛ با نوشیدن آب بیشتر بدن مایعات بیشتری ذخیره می کند و در کنار آن زنان باردار اغلب تعریق بیشتری دارند.
متخصصان معتقدند نوشیدن بیشتر آب باعث می شود بدن مواد معدنی مهم و موردنیاز خود را بدست آورد.
براساس این گزارش زنان باردار با نوشیدن شیر می توانند بخش زیادی از نیاز به کلسیم بدن خود را تامین کنند که این کلسیم برای شکل گیری استخوان های جنین نیز از اهمیت زیادی برخوردار است.
همچنین نوشیدن آب معدنی سرشار از منیزیم به عملکرد و ساختار عضلات مادر کمک می کند و از بروز واریس در او پیشگیری می نماید. متخصصان برای رفع تشنگی نوشیدن آب میوه را به مادران باردار توصیه می کنند.

## آیا قرص ضدبارداری سرطان‌زاست

مترجم: جمشید سلمانیان
منبع": ساندی تایمز دهلی نو"
از حدود ۳۵ سال قبل، که قرص‌های ضدبارداری به بازار آمد تاکنون هزاران گزارش در مورد خطرات احتمالی ناشی از مصرف این قرص‌ها منتشر شده است در نتیجه میلیون‌ها نفر از زنان از خطرات احتمالی مربوط به استفاده از قرص‌های ضدبارداری برداشت غیرواقعی دارند و به منفعت‌های شناخته شده‌ای که این داروها در کنار توانایی مسلم در جلوگیری از بارداری دارند توجهی ندارند. اخیرا دانشمندان پس از انجام تحقیقات و تحلیل دقیقی در این باره متوجه شده‌اند که درباره وجود ارتباط میان قرص‌های ضدبارداری و سرطان سینه که تصور می‌شد از خطرناک‌ترین عوارض ناشی از استفاده از این قرص‌ها باشد، فوق‌العاده اغراق شده است و در واقع شاید بتوان گفت اصلا چنین ارتباطی وجود ندارد. این تحلیل ۵۴ تحقیق مختلف را که بر روی بیش از ۱۵۰ هزار زن از ۲۵ کشور صورت گرفته است در بر می‌گیرد و نشان داده است که خطر ابتلای زنانی که از قرص ضدبارداری استفاده می‌کنند، به سرطان سینه در دراز مدت افزایش نمی‌یابد.
افزایش خفیف در میزان ابتلاـ به این سرطان در میان زنانی که قرص ضدبارداری مصرف می‌کنند نتیجه افزایش آگاهی و مراقبت‌های پزشکی است که منجر شده است به اینکه نسبت به گذشته موارد بیشتری از ابتلا به سرطان سینه کشف شود.
پس این امر نشانگر وجود ارتباط مستقیم میان مصرف قرص‌های ضدبارداری و سرطان سینه نیست. در همین حال دانشمندان در تحقیقات خود شیوه‌های آزمایش خطرات ناشی از این قرص‌ها را اصلاح کرده‌اند. یکی از نتایج عمده این کار آن بود که معلوم شد ناراحتی قلبی که خانم‌ها آن را به استفاده از قرص ضدبارداری نسبت می‌دهند تنها گریبانگیر زنانی است که بالای ۳۵ سال بوده و سیگاری هستند. اکنون پزشکان می‌گویند خانم‌های سالم و تندرستی که سیگار نمی‌کشند می‌توانند با خیال راحت و بدون نگرانی از خطر بروز حمله یا سکته قلبی، تا فرا رسیدن دوره یائسگی از قرص ضدبارداری استفاده کنند.
اکنون با رفع این نگرانی‌ها وقت آن رسیده است که بانوان خواص مفید این قرص‌ها را مورد توجه قرار دهند. آنچه که در پی می‌آید، خلاصه‌ای از یافته‌های تحقیقات پزشکی اخیر در مورد منفعت‌های استفاده از قرص ضدبارداری است.
سرطان رحم و تخمدان
تحقیقات متعدد دانشمندان نشان داده است که استفاده از قرص‌های جلوگیری از بارداری، حتی به مدت فقط چند سال، خطر ابتلا به سرطان تخمدان را در زنان کاهش می‌دهد مهمتر اینکه خطر ابتلای زنانی که از این قرصها استفاده کرده‌اند، به سرطان تخمدان، نسبت به زنانی که هرگز از آن استفاده نکرده‌اند نصف و خطر ابتلای زنانی که به مدت ۱۰ سال یا بیشتر قرص جلوگیری از بارداری مصرف کرده‌اند یک سوم زنان دیگر است. به نظر می‌رسد خطر ابتلا به این سرطان در خانم‌هایی که همیشه از این قرص‌ها استفاده می‌کنند هر سال هشت درصد کاهش می‌یابد. استفاده از قرص‌های ضدبارداری، خانم‌ها را در مقابل ابتلا به سرطان دیواره رحم نیز مصون می‌کند.
التهاب ناحیه لگن
احتمال ابتلاـ به این ناراحتی که از عوامل عمده نازا شدن زنان است در زنانی که از قرص جلوگیری از بارداری استفاده می‌کنند کمتر است. استفاده از دستگاه آی یو.دی، احتمال ابتلا به التهابات و ناراحتی‌های ناحیه لگن را افزایش می‌دهد اما ظاهرا استفاده از قرص جلوگیری از حاملگی که باعث ضخیم‌تر شدن عضلات گردن رحم می‌شود حتی سرایت بیماری‌های ارگانیسمی مقاربتی به جوارح ناحیه لگن را نیز دشوارتر می‌کند.
حاملگی خارج از رحم
در مقایسه با زنانی که از شیوه‌های دیگر تنظیم خانواده استفاده می‌کنند احتمال آبستنی خارج از رحم در خانم‌هایی که از قرص استفاده می‌کنند ۹۰ درصد کمتر است (در این نوع حاملگی جنین در لوله‌های رحم تشکیل شده و رشد می‌کند و پس از شش هفته با پاره کردن لوله، فوریت جراحی به وجود می‌آورد – م)
کیست و تومورهای رشته‌ای
استفاده از قرص‌های ضدبارداری خطر ابتلا به کیست تخمدان را که معمولا باعث از بین رفتن تخمدان می‌شود، کاهش می‌دهد. همچنین ابتلا به کیست سینه در میان زنانی که برای جلوگیری از بارداری قرص مصرف می‌کنند، کمتر است. به علاوه احتمال اینکه در این عده از خانم‌ها تومورهای رشته ای تشکیل شود کمتر است. این تومورها که به" فیبروئید" معروف‌اند، تومورهای خوش‌خیمی هستند که گاهی پزشک را ناچار می‌سازند رحم را بردارد.
اندومتریوسیس
(این ناهنجاری حالتی است که در آن بافت‌های شبیه مخاط داخل رحم رشد کرده و به طور نابجا در کانون‌های مختلف در حفره لگن پدیدار می‌شوند – م.)
"اندومتریوسیس" یکی دیگر از دلایل عمده نازایی است، که در میان زنانی که از قرص ضدبارداری استفاده می‌کنند کمتر دیده می‌شود این ناهنجاری موجب مسدود شدن مجرای قاعدگی و درد شدید ناحیه لگن می‌شود.
عمل تخمک‌گذاری باعث رشد بافت‌های شبیه مخاط داخل رحم می‌شود و از آنجا که استفاده از قرص‌های ضدبارداری عمل تخمک‌گذاری را متوقف می‌کند با این کار احتمال بروز ناهنجای فوق کاهش می‌یابد.
درد عادت ماهانه
سلول‌های جداره داخلی رحم هرماه یکبار ریزش کرده و دفع می‌شود، اما وقتی عمل تخمک‌گذاری متوقف شود، سلول‌های کمتری در دیواره رحم تشکیل می‌شود، پس حجم دیواره‌ای که باید دفع شود کمتر خواهد بود. در نتیجه معمولا دوره عادت ماهانه کوتاهتر و سپری کردن آن راحت‌تر خواهد بود.
به عبارت دیگر استفاه از قرص ضدبارداری اغلب باعث کاهش یافتن ناراحتی در این دوره می‌شود.

## در دوران بارداری سیب بخورید

تحقیقات نشان داده است که کودکانی که مادرانشان در دوره بارداری مقادیر زیادی سیب مصرف کرده اند کمتر به آسم (تنگی نفس) مبتلا می شوند.
دانشگاه آبردین در بریتانیا از ۲۰۰۰ زن باردار در مورد رژیم غذایی آنها سؤال کرده و بعد از پنج سال میزان سلامتی فرزندان آنها را نیز مورد سنجش قرار داده است.
محققان این دانشگاه در جریان این مطالعه متوجه شده اند که میزان خطر بروز بیماری آسم در فرزندان زنانی که در زمان بارداری روزانه چهار سیب یا بیشتر مصرف کرده بودند، پنجاه درصد کمتر از کودکان زنانی بوده که کمتر سیب خورده اند.
این محققان همچنین رابطه ای مستقیم میان مصرف بیشتر ماهی در دوره بارداری و کاهش ابتلا به بیماری پوستی اگزما کشف کرده اند.
فرزندان زنانی که در حین بارداری یک وعده (یا بیشتر) ماهی در هفته مصرف کرده بودند تا پنجاه درصد کمتر به اگزما مبتلا شدند.
هنوز سرنخ محکمی در مورد این که مصرف سیب و ماهی چگونه می تواند مانع از بیماری های آسم و اگزما شود در دست نیست و ماده غذایی دیگری نیز چنین خاصیتی را از خود بروز نداده است.
با این حال، پیشتر ثابت شده بود که مصرف سیب در بزرگسالان به سلامت ریه ها کمک می کند که شاید دلیل آن عملکرد این میوه به عنوان یک آنتی اکسیدان باشد؛ ماهی روغنی به ویژه حاوی چربی ها مفید «اومگا-۳» است، که گفته می شود مزایای زیادی برای حفظ سلامتی بدن دارد.
اما هنوز هم باتوجه به عوامل عدیده ای که در بروز بیماری های آسم و اگزما دخیل هستند، یافتن ارتباط میان سلامت نوزاد و سلامت مادر بسیار دشوار است.

# ورزش

## حرکت کبری

نویسنده: مهرنوش نصوری
حرکت کبری برای افرادی که در قسمت پایین ستون فقرات خود احساس درد می‌کند مفید می‌باشد. این حرکت سفتی قسمت پایین ستون مهره ها را کاهش می‌دهد، قفسه سینه را باز می‌کند و در کاهش استرس موثر است.این وضعیت یوگا، انعطاف پذیری ستون فقرات را تقویت می کند و به ماهیچه‌های بازوها و کمر نیرو می بخشد. همچنین این حرکت برای قاعدگیهای نامنظم و یبوست موثر است .
۱. بر روی شکم بخوابید و سر خود را روی پشت دستانتان بگذارید.
۲. کف دستانتان را کنار سر قرار داده و سرتان را بالا بیاورید.(قبل از انجام این حرکت باسن خود را منقبض کنید.این حرکت بسیار مهم است و در صورت منقبض نکردن باسن در هنگام حرکت کبری، به کمر شما صدمه وارد می‌شود.)
۳. سعی کنید با فشار آوردن بر کف دستان قفسه سینه را تا لگن بالا بیاورید . (لگن حتماً باید منقبض باشد.)
۴. آرنج خود را صاف کنید و به بدن کشیدگی بیشتری دهید.(لازم نیست که این حرکت را بصورت کامل انجام دهید . سعی کنید به اندازه توانایی بدنتان به آن کشش دهید.)
۵. آرنج خود را خم کنید و به ترتیب لگن ،قفسه سینه و سر خود را به حالت اول بر گردانید.
این طبیعی است که در طول انجام این حرکت به علت سفتی ستون فقرات و پشت خود احساس درد در این دو ناحیه داشته باشید.با

انجام مکرر حرکات یوگا این مشکل بر طرف می‌شود.

فواید حرکت:

•قوی کردن ستون فقرات

•کشیدگی در قفسه سینه و ششها، شانه ها و ماهیچه های شکمی

•سفت کردن باسن

•تحریک ارگانهای شکمی

•کمک به از بین بردن خستگی و استرس

•باز کردن قلب و ششها

•تسکین عصب سیاتیک

•درمان آسم

•در متون قدیمی‌آمده است که حرکت کبری گرمای بدن را افزایش می‌دهد و بیماریها را از بین می‌برد.

موارد منع:

•صدمه دیدگی کمر

•سر درد

•حاملگی

### حرکت نیلوفر آبی

نویسنده: مهرنوش نصوری

حرکت نیلوفر آبی حرکتی مناسب برای مراقبه و افزایش تمرکز است.این حرکت ، فواید بسیاری نظیر آرامش ، افزایش آگاهی و تحریک اعضای مختلف بدن دارد.

۱. روی زمین بنشینید و پاهای خود را صاف بر روی زمین قرار دهید.

۲. پای راست خود را روی کشاله ران چپ قرار دهید.

۳. با دست راست زانوی راست خود را بگیرید در صورتی که دست چپتان پای راست را گرفته است.

۴. وقتی پای راستتان در جای درست خود روی ران چپ قرار گرفت پای چپ را با هر دو دست گرفته و روی ران پای راست قرار دهید.

۵.شما میتوانید کف دستان خود را برای انرژی گرفتن رو به بالاـ قرار دهید و یا برای اینکه راحتتر بنشینید آنها را روی زمین قرار دهید.

این حرکت یکی از معمولی ترین حرکات یوگا می باشد.جدا از تاثیرات فیزیولوژیکی که دارد به شما در پیشرفت کردن در بقیه وضعیتهای یوگا کمک می کند.

محل تاثیر حرکت:

•ستون فقرات

موارد درمانی:

•سیاتیک

فواید:

•

•آرامش ذهن

•تحریک لگن،ستون فقرات، شکم و مثانه

•کشش در زانوها و قوزک پا

•کم کردن درد در دوران قاعدگی و درد سیاتیک

•مقالات قدیمی گفته اند که این حرکت بیماریها را از بین می برد.

موارد منع:

•صدمه دیدگی قوزک پا

•صدمه دیدگی زانو

### تمرینهای مخصوص تقویت عضلات کف لگن

ماهیچه های کف لگن "گروهی از عضلات بین پاها هستند که از مقابل استخوان شرمگاهی (در جلوی بدن) تا انتهای ستون فقرات (در پشت) کشیده شده اند و به نگه داشته شدن مثانه، رحم و روده ها در جای خود و نیز به ماهیچه هایی که مقعد، مجاری ادراری و واژن را می بندند، کمک می کنند. ضعیف شدن یا آسیب دیدن این ماهیچه ها، مثلا در نتیجه زایمان، موجب می شود که دیگر نتوانند وظایف خود را به خوبی انجام دهند. این امر ممکن است منجر به بی اختیاری ادرار ، کاهش میزان لذت جنسی هنگام آمیزش و همچنین بروز عارضه پایین افتادگی رحم شود. بی اختیاری ادرار بدین معناست که ممکن است در زمان سرفه، عطسه، خنده یا حرکات ورزشی، مقدار کمی از ادرار فرد خارج شود. تخمین زده می شود که حدودا ۲۵٪ خانمهای حامله به این عارضه دچار می شوند.

این تمرینها چه کمکی به من می کنند؟

این تمرینها به تقویت عضلات کف لگن کمک می کنند و نهایتا منجر به بهبود فعالیت آنها می شود. مانند هر عضو عضلانی دیگر، این ماهیچه ها نیز هر چه بیشتر به کار گرفته شوند، قویتر خواهند شد.

اگر این عضلات به اندازه کافی قوی باشند، می توانند به تحمل اضافه وزن دوران حاملگی کمک کنند، در مرحله دوم زایمان سودمند باشند و با افزایش گردش خون، موجب بهبود سریعتر پرینه (ناحیه بین مقعد و واژن) پس از زایمان شوند. با انجام منظم این تمرینات از بروز بی اختیاری ادرار و افتادگی رحم پس از زایمان، به میزان زیادی جلوگیری می شود. یکی دیگر از مزایای این تمرینها آن است که قویتر بودن ماهیچه های کف لگن در خانمها موجب ارگاسمهای بهتر و زندگی جنسی رضایت بخش تر خواهد شد!

چگونه می توانم ماهیچه های کف لگنی خود را پیدا کنم؟

تصور کنید که می خواهید از خروج باد شکم خودداری کرده و همزمان، از خروج جریان معمولی ادرار نیز خودداری نمایید. در این حالت، احساسی مشابه با" فشردن و بالا کشیدن "به شما دست می دهد که حس خواهید کرد مقعد و محل خروج ادرار در حال بسته شدن و بالا کشیده شدن هستند. اگر برای مدتی این تمرین را تکرار کرده باشید، می توانید در زمان مقتضی همین عمل را برای واژن هم بکار برید!

مسلما این کار، ساده به نظر می رسد. اما نکته این است که شما باید حرکات" فشردن و بالا کشیدن "را بدون:

•فرو دادن شکم به سمت داخل

•فشار دادن شدید پاها به یکدیگر

•منقبض کردن کفلها

•نگه داشتن نفس

انجام دهید. به بیان دیگر، فقط باید ماهیچه های کف لگنی شما کار کنند و نه عضلات شکم، رانها یا باسن.

دقیقا همانطور که کودکان در ابتدا یاد می گیرند با حرکت دادن ماهیچه های صورت خود چشمک بزنند، استفاده از عضلات کف لگنی به صورت جداگانه از سایر ماهیچه های بدن نیز ممکن است در ابتدا کمی دشوار باشد، اما با تمرین و تکرار ساده تر می شود. ممکن است به این نتیجه برسید که قرار دادن یک دست بر روی شکم خود در هنگام تمرین (به منظور اطمینان از راحتی و آرام بودن وضعیت شکم)، برایتان مفید است.

اگر می خواهید مطمئن شوید که تمرین را به نحو صحیح انجام می دهید، این کار را امتحان کنید: در صورتی که نشانه ای مبنی بر مشکل در این زمینه وجود نداشته باشد، و با فرض اینکه شما دوران نقاهت پس از زایمان را گذرانده اید، یک یا دو انگشت خود را در حمام در واژن خود فرو کرده و همین تمرین را انجام دهید. در این صورت باید مختصری فشار (شبیه نشگون گرفتن) حس کنید.

چه زمانی باید این تمرینها را انجام دهم؟

شما می توانید این تمرین را هنگامی که نشسته، ایستاده یا دراز کشیده اید و یا هنگامی که مشغول فعالیتهای روزمره از قبیل جوشاندن آب در کتری، صحبت با تلفن و یا مشاهده تلویزیون می باشید، انجام دهید. این تمرینها را می توانید به این صورت انجام دهید:

•ماهیچه های مقعد و ماهیچه های اطراف واژن را در حالت فشرده نگاه دارید، به نحوی که گویا می خواهید از رفتن به توالت خودداری کنید.

•این ماهیچه ها را یک بار، دوبار و سه بار منقبض کنید.

•آنها را در همین حالت نگه دارید، اما به تنفس خود ادامه دهید.

•آنها را رها کنید.

•هنگامی که بدن شما به حالت طبیعی بازگشت، ماهیچه ها را به سمت بیرون فشار دهید (این آخرین حرکتی است که می تواند به شما در بیرون راندن کودک از مجرای واژن - در هنگام زایمان- کمک کند و از پاره شدن این قسمت جلوگیری نماید). آنگاه مجددا این عضلات را فشرده و منقبض کنید.

•این تمرین را هر روز چند مرتبه، هنگام انجام کارهای روزمره، تکرار کنید.

اکنون وقت آن است که تمرین" فشردن و بالا کشیدن "را به دو صورت" آرام "و" سریع "انجام دهید. می توانید در هر یک از حالات دراز کشیده، نشسته و ایستاده باشید فقط باید پاهای خود را کمی از هم جدا نمایید. آنگاه بصورت زیر عمل کنید:

" •فشردن و بالا کشیدن آرام : "ماهیچه های کف لگنی را به آرامی، تا جایی که می توانید، منقبض و فشرده کنید. سپس آنها را تا زمانی که می توانید در همین حالت نگه داشته و سپس به آرامی آنها را شل و رها کنید. برای درک بهتر کف لگن خود را مانند آسانسوری در نظر بگیرید که با بالا کشیدن باید ۵ طبقه را طی کند. به آرامی از یک تا ۵ بشمارید و آسانسور را در طبقه پنجم تا جایی که می توانید نگه دارید. سپس عضلات کف لگن را به آرامی شل کنید، گو اینکه آسانسور با هر شماره یک طبقه پایین می

رود تا به شماره ۱ برسید.

" ●فشردن و بالا کشیدن سریع : "مراحل کشش و رهاسازی را مانند حالت قبل ولی به سرعت انجام دهید. می توانید با شماره ۱ بالا بکشید و با شماره ۲ رها کنید. این عمل را مکررا و با سرعت انجام دهید.

هر دو تمرین فوق را ۵ بار یا تا زمانی که خسته شوید، انجام دهید.

با قویتر شدن عضلات، می توانید این تمرین را در دفعات بیشتر انجام داده و هر بار، عضلات را به مدت زمان بیشتری در حالت فشرده نگه دارید. پس از چند هفته، باید پیشرفت قابل توجهی داشته باشید؛ اما باید این تمرینها را به مدت چند ماه انجام دهید تا آنها به میزان حداکثر قدرت خود برسند.

چه تعداد دفعاتی باید تمرینهای مربوط به ماهیچه های کف لگن را انجام بدهم؟

بسته به میزان ضعیف بودن این ماهیچه ها در هنگام آغاز تمرینات، متفاوت است؛ اما تلاش کنید تا این تمرینها را با ۵۰ مرتبه در روز آغاز کرده و ظرف چند هفته به میزان ۱۲۰ بار در روز برسانید. اگر با مشکل ترشح ادرار مواجه هستید، این تمرینها را آنقدر انجام دهید تا مطمئن شوید که این عارضه مجددا بروز نمی کند.

گاهی قدرت ماهیچه های کف لگن خود را با جلوگیری از خروج ادرار و منقطع کردن جریان ادرار چک کنید؛ البته این کار را نباید در ابتدای صبح یا بعد از نزدیکی انجام دهید، چون احتمال ابتلا به عفونت مثانه را افزایش می دهد.

هنگامی که در آزمایش فوق کنترل مناسب را به دست آوردید، آنگاه می توانید ماهیچه های خود را به این ترتیب امتحان کنید:

●اول اطمینان حاصل کنید که مثانه شما تقریبا پر شده است،

●بعد چند بار روی یک خط در جا بپرید،

اگر ادرار از شما خارج نشد، تمرینها را برای حداقل یک ماه دیگر نیز ادامه دهید. هنگامی که ماهیچه های کف لگن شما به اندازه کافی تقویت شدند، باید این قدرت را در آنها تثبیت کنید؛ پس تمرینها را روزانه ۲ یا ۳ بار برای تمام عمر ادامه دهید.

چند نکته سودمند دیگر

●از این تمرینها در زمانی که نگران ترشح ادرار هستید (مثلا قبل از عطسه یا بلند کردن اشیاء سنگین)، استفاده کنید. به تدریج کنترل ترشح ادرار در شما بهتر خواهد شد.

●از انجام حرکت دراز و نشست با پاهای کاملا کشیده و همچنین از بالا آوردن و بالا نگه داشتن دو پا خودداری کنید، زیرا فشار شدیدی بر کف لگن و پشت شما وارد خواهد کرد.

●به مقدار معمول آب بنوشید، و به طور مرتب و دائم به توالت نروید؛ تنها هنگامی به توالت بروید که احساس می کنید مثانه شما کاملا پر شده است.

●وزن خود را تحت نظر داشته باشید: اضافه وزن، فشار اضافی بر ماهیچه های کف لگن شما وارد می کند.

اگر ظرف چند هفته پس از زایمان، وضعیت کف لگن شما به حالت طبیعی برنگشت، بهتر است آن را با پزشک خود در میان بگذارید. تمرینها را به مدت طولانی رها نکنید. هر چه مدت زمانی که شما این تمرینها را رها می کنید طولانی تر باشد، بازگشت کف لگن به حالت طبیعی نیز سخت تر خواهد شد. البته به یاد داشته باشید که اولین سوالی که پزشک از شما می پرسد، این خواهد بود که: آیا تمرینهای خود را انجام می دهید؟

اگر شما یکی از معدود مادرانی باشید که هنوز پس از گذشت ۳ ماه از زایمان نیز از عارضه بی اختیاری ادرار رنج می برید، از پزشک خود بخواهید تا شما را به یک فیزیوتراپیست که در زمینه عوارض پس از زایمان تخصص دارد، معرفی کند.

## ورزش و آسیب نخاعی

بیش‌تر مردم برای یکی از این موارد ورزش می‌کنند: افزایش انعطاف، بهبود وضعیت تنفسی، افزیش قدرت و با این اوصاف آسیب نخاعی، رسیدن به هر کدام یا تمام این اهداف را مشکل می‌سازد، البته نیازی نیست که یکی یا تمام اهداف به طور کامل به دست بیایند.

انعطاف

درد مراحل اولیه‌ی توانبخشی، شما دامه حرکتی یا کشش ها را تمرین می‌کنید. هر دوی این روش‌ها منجر به کاهش درد و خشکی و سفتی مفاصل، بهبود وضعیت و حالت بدن می‌شوند و به شما اجازه می‌دهند که بهتر از قدرت عضلات شما ( مثل عضله‌ی دو سر بازو که در جلوی بازو قرار دارد) در مقابل عضله‌ی مخالف آن ( مثل عضله‌ی سه سر که در پشت بازو قرار دارد) قوی‌تر می‌شود. وقتی این اتفاق می‌افتد، بدن شما دچار خشکی و سفتی مفاصل و کاهش دامنه حرکتی می‌شود.

باقی ماندن در کی وضعیت و انقباض عضلات وزن بدن همه باعث می‌شوند شما انعطاف بدنی خود را از دست بدهید. برای مثال، نشستن در طول روز موجب سفت‌تر شدن مفاصل لگن، وضعیت بدن و وزن باعث سفت‌تر شدن مفصل قوزک‌تان می‌شود. وضعیت بد بدن باعث تغییر درد انحنای ستون مهرها شده و تنفس را مشکل می‌سازد و متعاقب آن جابه‌جایی، دسترسی به اجسام و خم و راست شدن مشکل‌تر می‌شود.

چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

تمرینات کششی را در نظر داشته باشید. مراکز درمانی و کار درمانگرها می‌توانند روش‌های مناسبی را به شما آموزش دهند تا به این مهم دست پیدا کنید. دامنه‌ی حرکت غیر فعال که با کمک فرد دیگری انجام می‌شود، بسیار کمک کننده است. در این تمرین به جای این که شما اندام خود را حرکت دهید، همیار یا یکی از اعضای خانواده اندام شما را به حرکت در می‌آورند تمرین‌های یوگا که البته با وضعیت شما وبدن‌تان متناسب باشد، مفید است .

به چند نکته درباره‌ی تمرین‌های کششی توجه کنید . این که چه موقع و تا چه حد کار کنید، بسیار پر اهمیت است. این موضوع را از مربی یا درمانگر خود سؤال کنید. مراقب باشید که در هنگام کشش بیش از حد به خودتانه فشار نیاورید. زیرا در این زمان احساس درد نخواهید کرد و ممکن است کشش بیش از مقدار لازم باشد و عوارض ناخواسته‌ای مثل پارگی عضله یا تاندونرا به همراه بیاورد. به یاد داشته باشید عضله و تاندون ضعیف را نمی‌توان خیلی کشید .

افزایش قدرت

افزایش قدرت باعث می‌شود که فرد بهتر بتواند پاشنه‌های خود را بالا ببرد و یا در رختخواب جابه‌جا شود و نیز بهتر خود را از جایی به جای دیگر منتقل نماید. قدرت و توانایی بالا به شما کمک می‌کند اموری را که طولانی و سخت هستند، در زمان کم‌ت رو با ناراحتی کم‌تری انجام دهید. احساس بهتری دارید و مقاومت‌تان در مقابل بیماری‌ها بیش‌تر می‌شود.

با عضلات خود کار کنید و آن‌ها را به حرکت در آورید. برای این کار می‌توانید از وزنه یا وزن بدن استفاده کنید. برای برخی افراد جابه‌جایی و تحرک به وسیله‌ی صندلی چرخ دار کافی است. چه گونگی انجام صحیح آن را بیاموزید. با تکرار بالا بردن یک وزنه‌ی سبک هم می‌توان انقباض عضلانی و قطر عضله را افزایش داد. استفاده از وزنه‌های سنگین به دفعات کم ، عضلات را قوی‌تر، بزرگ‌تر و قدرتمند می‌سازد. اما نکته‌ی مهم این است که وزنه هر قدر سنگین‌تر شود، احتمال آسیب دیدگی بالاتر می‌رود. اگر تازه کار هستید حتما زیر نظر یک مربی پر سابقه و یک درمانگر (توانبخشی) تمرین کنید.

وقتی وزنه‌ای را بلند می‌کنید اطمینان داشته باشید که بر روی یک سطح مستقر، ثابت و محکم شده‌اید، زیرا در موقع تمرین امکان دارد جابه‌جا شوید و به خود آسیب برسانید. مراقب باشید روزهای متمادی تنها با یک عضله کار نکنید؛ زیرا این کار به مفاصل شما صدمه می‌رساند. در واقع عضلات قدرتمند یا مفاصل ناتوان کارآیی ندارند. درد و خستی نشانه‌ی این است که شما با عضله‌تان زیاد کار کرده‌اید..

بهبود ظاهری

ظاهر فردی شما ترکیبی از وزن، وضع بدن، فیزیک و موارد، بسیار دیگری است. شانس و ژن‌ها عوامل کلیدی در این مقوله هستند. اما شما با چیزهایی مثل تغذیه بهتر، انعطاف پذیری ،طرز قرار گرفتن بدن و قدرتمندی آن را می‌توانید بهبود بخشید.

چه کاری می توانید انجام دهید ؟

بزرگ شدن و باد کردن عضلات بازوا با بالا بردن وزنه بسیار زیبا وفریبنده است، اما اگر قصد دارید ظاهری متناسب داشته باشید، باورزش سنگین و افزایش حجم عضلات خود در حالی که شکم تان مثلا یک توپ بر آمده است، نمی‌توانید به خواست واقعی‌تان برسید. با کم خوردن و کاهش وزن نیز چیزی تغییر نمی‌کند . پس بهتر است برای شکل دهی عضلات شکم خود ورزش‌هایی را انجام دهید که آن را تغییر دهد. البته، نکته‌ی مهم دیگر وضعیت بدن شما در حالت‌های مختلف است که این نوع نشستن‌ها ممکن است ظاهری نامناسب را ایجاد کنند. در واقع به حالت و وضعیت بدن خودتان در طول روز توجه داشته باشید؛ زیرا علاوه بر این که در کارکرد اعما و احشای شما مؤثر است، خواهید دید معده‌ی شما بهتر عمل می‌کند. بانگاهی دیگر بر وضعیت صحیح نشستن، شما را قد بلندتر، سرحال و شاداب سالم و پر انرژی نشان می‌دهد. این امر در برقراری ارتباط با دیگران بسیار اهمیت دارد و اطرافیان به گونه‌ای دیگر به شم می‌نگرند.

آمادگ یسیستم قلبی- عروقی- و تنفسی

نرمش‌ها و تمرین‌های خاصی وجود دارند که با انجام آن‌ها ، البته زیر نظر مربی یا فیزیوتراپ، می‌توانید توان سیستم قلبی - عروقی و نیز تنفسی خود را بالا- ببرید. بزرگ‌ترین حسن و فایده‌ی این کار کاهش خطرات بیماری‌های قلبی است. برای این که بتوانید توانایی لازم را به سیستم‌های یاد شده ببخشید، باید باعضلات بزرگ خود به قدری ورزش و کار کنیدکه ضربان قلب و سرعت تنفس شما به اندازه‌ی کافی افزایش یابد. البته عضلات بزرگی چون عضلات ران و ساق پا نقش مهمی را در این امر ایفا می‌کنند .

با آسیب نخاعی این موقعیت از شما سلب شده و دست یابی به ضربان قلب و سرعت تنفس مناسب بسیار مشکل است. در کسانی که قطع نخاع یا ضایعه در رده ۶-T دارند، به علت اختلال در سیستم عصبی اتونومیک، بالا بردن ضربان قلب مشکل‌تر از کسانی می باشد که ضایعه‌شان زیر این رده است و علاوه بر این، تعریق‌شان نیز مشکل انجام می‌شود. این افراد نمی‌توانند به راحتی بدن‌شان را خنک کنند و دمای بدن‌شان بالا خواهد رفت، در این وضعیت باید مراقب حمله اتونومیک دیس رفلکسی باشند.

مطالعات نشان می‌دهند اگر ورزش و نرمش‌های شما در حد معمول و متوسط باشند، درتناسب و افزاش توان قلبی - عروقی بسیار تأثر گذار است. د رواقع نیازی نیست که به صورت حرفه‌ای و سخت ورزش کنید. بر اساس توانایی و وضعیت جسمی خود و با توصیه‌ی متخصص می‌توانید از چرخ دستی، ویلچر ورزش یا تمرینات تنفسی برای این منظور استفاده کنید.

در این جا مهم‌ترین مسأله حفظ سلامتی است. یعنی اگر تاکنون ورزش نکرده‌اید، باید با پزشک خود مشورت کنید و از او راهنمایی بخواهید و علاوه بر این مراقب نشانه‌هایی مثل سر درد، درد قفسه سینه، درد مفاصل، دل درد و دل پیچه و افزایش فشار خون باشید. این نشانه‌ها در افراد عادی نشانه‌ای از کم آبی یا سوی تغذیه هستند ولی در یک فرد با آسیب نخاعی نشانه‌ی وضعیت‌های خطرناکی مثل اتونومیک دیس رفلکسی می‌باشند. مراقب باشید زیاده روی نکنید، زیرا عضلات شما تا یک محدوده‌ی زمانی مشخصی تحمل دارند.در نهایت توجه کنیدکه در چه محلی ورزش می‌کنید. اگر در هوای آزاد و یک فضای باز تمرین می‌کنید، حتما لباس کافی و مناسب به تن داشته باشید. چه چیزهایی در اطراف شما وجود دارد؟ آیا اتومبیل رفت و آمد می‌کند؟ و

... در هر حال نکات ایمنی را کاملا رعایت کنید. مقداری آب آشامیدنی همراه داشته باشید.

با اندیشه

چه می‌خواهید بکنید؟ اگر نمی‌توانید، چرا می‌خواهید ورزش کنید و چه گونه باید این کار را انجان دهید. هرگز به تنهایی دست به این کار نزنید و از یک مربی دوره دیده ورزش‌های معلولان یا فیزیوتراپ راهنمایی و کمک بخواهید. ورزش برای شما هدف نیست، یک برنامه برای رسیدن به هدف است.

پی نوشت :

این مقاله توسط پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان تهیه شده است

## ورزش هایی جهت هماهنگی ماهیچه های چشم

ورزشهای بینایی که مطالعه می‌کنید تمریناتی است که معمولا به بیماران توصیه می‌شود. این ورزشها برای درمان اختلال خاصی نیستند، بلکه برای هماهنگ کردن و تصحیح دستگاه بینایی مفیدند. این ورزشها برای همه در هر سن و سالی مناسب و حتی برای کودکان قابل فهمند. شما نیز چه اختلال بینایی داشته باشید و چه نه از این ورزشها سود خواهید برد. این تمرینات با همه سادگی به علت افزایش هماهنگی ماهیچه‌های چشم بسیار موثر هستند. ابتدا تمرینهایی توصیه می‌شود که هرکس می‌تواند به تنهایی انجام دهد و سپس تمرینهای دیگری را که همه افراد خانواده می‌توانند باهم بکار بندند پیشنهاد می گردد.

برای انجام این ورزشها باید در حالت تعادل قرار گیرید. برای قرار گرفتن در حالت تعادل باید چنان بایستید که دو پایتان از هم اندکی فاصله داشته باشند و وزن بدنتان بطور مساوی به دو نیمه بدن وارد شود. یکی از انواع حالتهای تعادل این است که پاها را به فاصله ۲۰ تا ۳۰ سانتیمتر از هم باز کنید و سپس به روی انگشتان پا بلند شوید و بدنتان را به سوی سقف بکشید به نحوی که ماهیچه‌های ساق پا کاملا کشیده شوند. سپس پاشنه‌ها را به زمین برسانید. قانون کلی در این ورزشها این است که به محض احساس هرگونه ناراحتی مانند سرگیجه و یا تهوع، از ادامه ورزشها خودداری کنید. یادداشت کنید که تا چه اندازه قادر به انجام یک ورزش بوده‌اید و سپس به انجام ورزش بعدی بپردازید.

تنفس عمیق

به حالت تعادل و استراحت بایستید. از راه بینی در حالی که سر خود را بالا گرفته‌اید دم عمیقی به مدت سه ثانیه انجام دهید. سپس در حالی که سر را پایین می‌آورید عمل بازدم را از راه دهان انجام دهید. هدف نهایی انجام ده تنفس عمیق به طریق ذکر شده است، هرچند که در اوایل ممکن است فقط قادر به انجام دو یا سه تنفس باشید.

چرخش گردن

این یک ورزش قدیمی است که فوتبالیستها انجام می‌دهند. در حالی که ایستاده‌اید، چشمان خود را به آرامی ببندید و سر خود را سه بار در جهت گردش عقربه ساعت و سه بار برخلاف آن بچرخانید. سپس چشم خود را باز کنید و نگاه کنید اگر هیچگونه سرگیجه یا ناراحتی دیگر احساس نمی‌کنید، عمل گفته شده را سه بار تکرار کنید. پس جمعا نه گردش سر را در هر جهت، برای مرتبه اول انجام داده‌اید. وقتی که توانستید این تعداد چرخش را به سادگی انجام دهید، به چرخش چهارم بپردازید. پس چشمانتان را باز کنید و نگاه کنید و سپس تمامی چیزهای گفته شده را دوباره و سه‌باره تکرار کنید. هدف این است که در مجموع ۱۲ چرخش در هر جهت انجام دهید و هر بار پس از چهار بار چرخش چشمان را باز کنید. حرکات شما در ابتدا ممکن است کمی خشک باشد. حرکات را تا حد امکان نرم و کامل انجام دهید اما سعی کنید که فقط گردنتان بچرخد و تمام بدن خود را تاب ندهید.

چشمک منظم

قبل از انجام این ورزش باید یک نشانه برای خود درست کنید. برای این منظور روی یک کارت سفید به طول ۵ و عرض ۳ سانتیمتر یکی از حروف الفبا را بنویسید و آن را در هم‌سطح چشم خود به دیوار بچسبانید و خود ۱۵۰ سانتیمتر با آن فاصله بگیرید و به حالت تعادل بایستید. بی‌آنکه چشمتان را از نشانه بردارید، بطور متناوب (اول چشم راست و سپس چشم چپ) روی‌هم رفته ۴۰ بار چشمک بزنید. در طول این تمرین قصد عمده این است که هدف همواره روشن و ثابت دیده شود. هرگاه به نظر رسید که نشانه کمی از جای خود می‌پرد یعنی چشم شما در یافتن محل نشانه خطا می‌کند. آن‌چه در این تمرین مهم است منظم انجام دادن آن است.

چرخش چشمان بسته

همانطور که در حالت تعادل ایستاده‌اید، به آرامی چشمان خود را ببندید و صحنه گرد بزرگ دواری را در نظر آورید. سپس مجسم کنید که نقطه رنگینی در پیرامون صفحه وجود دارد که با دوران صفحه آن نیز به چرخش درمی‌آید. آنگاه چرخش این نقطه رنگین را بر روی صفحه دنبال کنید (گردش چشمان به دنبال این نقطه باید چنان باشد که اگر شخص دیگری به شما نگاه کند چرخش کره چشم را در پس پلک‌ها ببیند).

حالا در همین حال، شست و انگشت اشاره خود را به طرف نقطه رنگین نشانه کنید و نقطه رنگین خیالی را در حالی که دو انگشت را روی هم مالش می‌دهید دنبال کنید. مهم نیست که از دست راست خود استفاده کنید یا چپ، ولی از شما می‌خواهیم که جهت گردش دست خود را تغییر دهید. به این معنا که گاه چرخش نقطه رنگین خیالی را از راست به چپ و گاه از چپ به راست مجسم کنید. چرخش چشمان به دنبال نقطه رنگین در هر جهت باید یک دقیقه ادامه پیدا کند.

چرخش سر

به حالت تعادل بایستید و نشانه‌ای را که در تمرین قبل به روی آن حرف الفبا نوشته بودید دوباره به دیوار روبرو آویزان کنید و خود در ۱۵۰سانتیمتری آن بایستید. انگشتان دو دست را در پشت سرتان به هم جفت کنید. اینک درحالی که چشمانتان باز و نگاهتان به روی نشانه ثابت شده است، سرتان را در یک دایره کوچک بچرخانید. به تدریج در حالی که نشانه را همچنان به وضوح می‌بینید، می‌توانید دایره چرخش سر را بزرگتر کنید ولی ممکن است که مدت زیادی طول بکشد تا قادر به این کار باشید.

می‌توان این تمرین را به مدت یک دقیقه در هر جهت انجام داد.

حرکت چشم بسته در جهات چهارگانه

منظور از این تمرین تغییر وضعیت کره چشم است که باید با نظم مشخصی انجام شود. حرکت کره چشم باید چنان باشد که انگار با چشمان باز از یک جسم به جسم دیگر نگاه می‌کنیم. به حالت تعادل بایستید و چشمان خود را ببندید. سپس با نظم مشخص چشمان خود را تا آنجا که مقدور است به راست، چپ، بالا- و پایین حرکت دهید. اگر یکی از افراد خانواده جهت حرکت را با صدای بلند برایتان تکرار کند و مثلا بگوید راست، چپ، بالا، پایین سودمند است. می‌توانید نظم ورزش را روز به روز تغییر دهید ولی نظم کار خود را در هر روز معین ثابت نگه‌دارید.

این تمرین باید به مدت دو دقیقه ادامه یابد.

این ورزشها را می‌توانید تا دوبار در روز انجام دهید و همچنین حالا که با روش کار آشنا شده‌اید، خود می‌توانید راههای مشابهی را ابداع کنید و بطور دست جمعی انجام دهید. مثلا می‌توانید در یک گاراژ یا اتاقی که بازی با توپ در آن اشکال نداشته باشد، توپی پلاستیکی را آنچنان به بالا پرت کنید که به آرامی به سقف بخورد. برای این کار هماهنگی بین ماهیچه‌های دست و تشخیص دقیق فاصله سقف ضروری است و چون معمولا سقف بطور یکنواخت رنگ شده است تشخیص فاصله آسان نیست. می‌توانید طنابی از یک دیوار به دیوار مقابل وصل کنید و به‌جای زدن توپ به سقف، توپ را به طناب بزنید و قبل از این که توپ به زمین بخورد دوباره آن را بگیرید و با دقت چنان به بالا پرت کنید که فقط با سقف یا طناب به آرامی برخورد کند. اگر افرادی که در این تمرین شرکت می‌کنند برای حرکت موفقیت‌آمیز امتیاز کسب کنند، این تمرین به یک بازی مفرح تبدیل می‌شود.

اینک این پرسش پیش می‌آید که آیا این تمرینهای ساده، واقعا بینایی را بهبود می‌بخشند؟ پاسخ این پرسش مثبت است. البته این ورزشها هیچ اختلال یا بیماری خاصی را درمان نمی‌کنند ولی به ماهیچه‌های چشم هماهنگی می‌بخشند و اختلالهای ناشی از ناهماهنگی ماهیچه‌های چشم را ممکن است منجر به اختلال در تطابق شوند از بین می‌برند. در واقع همانگونه که شنا عضلات بدن را قوی می‌کند، این تمرینها نیز دستگاه بینایی را تقویت می‌کنند. البته این تمرینها زمانی واقعا اثر می‌بخشد که بطور مرتب و مداوم انجام شوند، در حالی که سادگی آنها اغلب افراد را فریب می‌دهد و به موثر بودن آنها مشکوک می‌سازد. من خود اثر مثبت این تمرینها را در بیماران متعدد دیده‌ام و از اینرو آنها را به همه توصیه می‌کنم.

نتیجه نهایی این ورزشها به صورت نمره‌های بهتر در درس، مطالعه راحت‌تر، برطرف شدن سردردها، و موفقیت در ورزش نمایان می‌شود.

## ورزش کنید حتی پشت میز کارتان

این روزها ما بیشتر وقتمان را پشت میز کار و خیره به صفحه مانیتور کامپیوتر میگذرانیم. در این ساعات مجبورید پشت تلفن با مشتری ها صحبت کنید، ایمیل ها را بخوانید، گزارش هایتان را تایپ کنید، یا یک پروژه را ارزیابی کنید. اینکه مجبورید اینهمه کار را باهم انجام دهید به این معنی نیست که نمی توانید چند دقیقه ای هم در روز برای خودتان وقت بگذارید.

ورزش های ساده ای هست که می توانید نشسته پشت میز کار یا ایستاده کنار آن انجام دهید. این ورزش ها به شما کمک میکند گردش خونتان را تقویت کنید تا ذهنتان هوشیارتر شود و هم بازده کاریتان و هم اعتماد به نفستان افزایش یابد.

این ورزش بخصوص یک حرکت اصلاحی از تمرینات پیلاتس است که قدرت عضلات شکم و کمر شما را تقویت می کند. صاف بنشینید، به صورتیکه شانه ها کاملاً ریلکس باشند. سپس روی نافتان تمرکز کنید، یک نفس عمیق داخل ریه بکشید و با تجسم اینکه نافتان را به سمت پایین یعنی به سمت کف صندلی هل می دهید، نفس را بیرون دهید. همانطور که آرام نفس می کشید شکم را به همان وضعیت نگه دارید. سعی کنید تا ?? ثانیه به همان وضعیت بمانید. اگر این حرکت را فقط روزی ? مرتبه انجام دهید مطمئن باشید که بعد از یک هفته تفاوت ایجاد شده را احساس می کنید.

تمرینات کِگِل (Kegel) را هم می توانید بدون اینکه همکارانتان متوجه شوند انجام دهید. می توانید با کشیدن عضلات لگن خاصره به سمت بالا در عین تو کشیدن و سفت کردن عضلات شکم این تمرینات را انجام دهید. این احساس باید به شما دست بدهد که انگار می خواهید ادرارتان را نگه دارید. سعی کنید تا ?? ثانیه این وضعیت را نگه دارید و این حرکت را نیز حداقل سه مرتبه در روز انجام دهید.

روی دستها و بازوهایتان هم کار کنید. این تمرین قدرتتان را بیشتر کرده، گردش خونتان را تقویت می کند و میزان هوشیاریتان را نیز ارتقاء می بخشد. توپ های فشاری هم برای تسکین استرس و هم برای قوی کردن دست ها تمرین بسیار خوبی است. وقتی مشغول صحبت با تلفن هستید، با مشتریانتان حرف می زنید، یا فکر میکنید، این تمرین را انجام دهید. همچنین می توانید از وزنه های سبک برای تقویت عضلات جلوبازوی خود استفاده کنید. این حرکت ها را فقط یک مرتبه در روز ? (ست ?? تکرار) و سه مرتبه در هفته انجام دهید.

از وزنه مخصوص پا هم می توان بعنوان یک حرکت اصلاحی دیگر برای عضلات جلوبازو استفاده کرد. می توانید از آن در حالت نشسته برای تقویت عضلات جلوپا و پشت پا استفاده کنید. در حالت نشسته یک پا را بالا بیاورید، آن را مستقیم بالا بیاورید و بعد پایین ببرید. این حرکت را در ? ست ?? تکرار برای هر پا انجام دهید. در تمرین دیگر، پایتان را بالا آورده و با تمام قدرت و فشار به عقب هل داده و بعد پایین ببرید.

از همه مهمتر، حرکات کششی را فراموش نکنید. ممکن است باعث شود همکارانتان متعجب به شما نگاه کنند اما وقتی بازده کارتان بالا رود و مثل بقیه پشت میز چرت نزنید، خیلی زود می بینید که آنها هم از روی شما تقلید می کنند. حرکت کششی هم فشار وارد بر عضلات را تسکین می دهد و هم گردش خون را در بدنتان تقویت میکند.

حرکت کششی مخصوص دونده ها را می توانید با ایستادن کنار دیوار انجام دهید. دست ها را روی دیوار قرار داده و پاها را عقب ببرید. پشتتان را کاملاً صاف نگه داشته، به سمت دیوار خم شوید و وزنتان را روی دست هایتان بیندازید.

برای انجام حرکات کششی مربوط به گردن، صاف روی صندلیتان بنشینید، به آرامی گردنتان را به هر چهار طرف اصلی بگردانید: اول به جلو، بعد به عقب، بعد به راست و بعد به چپ. در هر طرف حداقل ?? ثانیه مکث کنید.

حرکات کششی شانه ها و دست ها را با بلند کردن یک دست درست بالا سر و بعد مشت کردن آن به صورتیکه شست بیرون باشد، انجام دهید. مشت را رها کنید و دوباره مشت کنید. این حرکت را ? مرتبه برای همان دست انجام دهید و بعد دستتان را عوض کنید.

در محل کار از صندلی استفاده کنید که کاملاً استاندارد میز کامپیوتر باشد تا عضلات در حالت تعادل قرار گیرند و هیچ صدمه ای به کمر و گردتان وارد نشود.

## ورزش دست برای کاستن از دردهای آرتروز

ورزشهای زیر برای کاستن از دردهای آرتروز در کف و انگشتان دست طراحی شده اند. اگر این ورزشها، هر روز و ترجیحا چند مرتبه در روز انجام شوند، میتوانند تاثیر فراوانی در کم کردن درد ناشی از آرتروز داشته باشند.

انجام دادن این حرکات در حالتی که دست خود را در آب گرم غوطه ور کرده باشید بسیار ساده تر خواهد بود. با این حال مراقب باشید و در محدوده توانایی خود عمل کنید. ورزش دست نباید طوری انجام شود که در حین اجرا موجب درد شود.

خم کردن انگشتان

ورزشهای دست را با شل کردن عضلات دست آغاز کنید. سپس انگشتان را به صورت صاف و نزدیک به یکدیگر نگهدارید. حالا بند اول و وسط انگشتان خود را خم کنید. مچ و مفاصل دست را صاف و مستقیم نگهدارید. نرم و آهسته دست خود را به حالت اول برگردانید. همین حرکت را با دست دیگر تکرار کنید. اگر میتوانید حرکت را چند بار برای هر دست تکرار کنید.

مشت کردن دست

حرکت را با نگهداشتن انگشتان در حالت کشیده و دور از هم آغاز کنید. سپس انگشتان را به شکل مشتی نرم و آزاد مشت کرده و شست خود را بر روی باقی انگشتان قرار دهید. مراقب باشید که انگشتان را محکم به یکدیگر فشار ندهید. نرم و آهسته به حالت اولیه باز گردید. این تمرین را برای هر دو دست انجام دهید.

باز و بسته کردن انگشتان

انگشتان خود را تا جای ممکن (بدون درد گرفتن) از یکدیگر دور کرده و چند ثانیه به همین حالت نگه دارید. به نرمی انگشتان را شل کرده و به یکدیگر نزدیک کنید. دوباره به حالت باز برگردید. این حرکت را با هر دو دست انجام داده و به تدریج تعداد دفعات آنرا افزایش دهید.

لمس نوک انگشتان

انگشتان خود را صاف نگهدارید. شست خود را در عرض کف دست خم کرده و با نوک آن برآمدگی پایین انگشت کوچک را لمس کنید. اگر نمیتوانید شست را تا جایی که این محل را لمس کند بکشید، تنها آن را تا جای ممکن خم کنید. سپس شست را به حالت اولیه برگردانید. (تصویر). ?

سپس یک یک انگشتان را به نوک شست رسانده و شکلی مانند حرف O بسازید. این حرکات را نرم و آرام انجام دهید و پس از انجام حرکت با تمام انگشتان، کل تمرین را با دست دیگر انجام دهید.

راه بردن انگشتان

کف دست خود را بر روی سطح صافی مانند میز قرار دهید به طوری که انگشتان اندکی با هم فاصله داشته باشند. انگشتان را یک به یک به سمت شست حرکت دهید. حرکت را با بلند کردن و حرکت دادن انگشت اشاره آغاز کرده و به ترتیب با دیگر انگشتان ادامه دهید. در طی انجام این تمرین مچ دست و شست خود را ثابت نگهدارید.

حرکت را با دست دیگر خود انجام دهید.

## روشهایی برای ترک نکردن ورزش

چاق ماندن، لاغر و یا ضعیف باقی ماندن به خود شما بستگی دارد و حق انتخاب حق شماست، اما باید بدانید که هر جلسه ورزشی که از آن شانه خالی میکنید یا به هر دلیل از برنامه روزانه خود حذف میکنید، در راه بزرگ شدن شکم، کوچک و ضعیف شدن عضلات و کوتاه شدن زندگی خود قدمی دیگر برداشته اید. متاسفانه در سراسر جهان اکثر افراد ورزش نکردن را حق مسلم خود میدانند.

تحقیقات نشان میدهد در ایالات متحده مردانی که به طور منظم ورزش میکنند (سه جلسه ?? دقیقه ای ورزش پر تحرک و سخت در هفته)، تنها٪ ?? از کل جمعیت را تشکیل میدهند ??، درصد از جمعیت- که تقریبا جمعیت چاق آمریکا را تشکیل میدهند- اعتقاد دارند که ورزش آنها را سلامت تر، لاغرتر و کم تنش تر خواهد کرد، اما به یک دلیل اساسی که نبودن انگیزه است، ورزش نمیکنند.

میان تمایل داشتن به ورزش و پرداختن به آن تفاوت بسیاری وجود دارد. به همین دلیل توصیه هایی که در اینجا آمده واقعا ذیقیمت هستند. در اینجا ما به ارایه راه حلهایی برای ایجاد انگیزه پرداخته ایم که توسط بهترین مربیان ورزش پیشنهاد شده اند و نتیجه آنها نیز آزموده شده است. فراموش نکنید که زندگی حرفه ای مربیان به ارایه توصیه های کارامد بستگی دارد و این روشها واقعا جواب میدهند. شاید تعدادی از این توصیه ها برای جامعه ما کاربرد چندانی نداشته باشد یا در وهله اول به نظر انجام نشدنی برسد، اما با توجه به اینکه خوانندگان مجلات اینترنتی در همه جا هستند، تمام موارد را ذکر میکنیم:

. ?شرط بندی دوستانه

با کسی که دوستش ندارید- همکاری که ایده های شما را میدزدد یا همسایه ای پر سر و صدا و بهتر از آن با همکلاس ورزشی لاف زن خود- بر سر چیزی چون یک پیراهن ساده یا هر مورد ارزان دیگر-شرط بندی کنید. اولین کسی که ? کیلو کم کند?، دقیقه بدود یا ??? پرس سینه انجام دهد برنده خواهد بود.

به گفته مایکل (Michael Mejia) مشاور ورزش و سلامت، نکته اینجاست که شما باید کسی را به مبارزه دعوت کنید که از او بدتان میاید- البته اشکالی ندارد که او تصور کند دوستش دارید- تا مورد شرط بندی هرقدر کوچک باشد، باز هم میل شدیدی به برنده شدن داشته باشید.

. ?ورزش را به سلامت خود متصل کنید

کلسترول خون خود را چک کنید. سپس هدف خود را کاهش ?? درجه از کلسترول بد یا LDL و افزایش ? درجه کلسترول خوب یا HDL قرار دهید. به گفته جان تیفالت (John Thyfault) پزشک و محق ورزش در دانشگاه کالیفرنیا " شما خطر ابتلا به نارسایی قلبی را کاهش داده و در عین حال خود را با هدفی بسیار مهم و محکم مسلح کرده اید." پس از یک ماه ورزش، از پزشک خود بخواهید نسخه ای برای آزمایش مجدد خونتان بنویسد. بررسی تفاوت میزان کلسترول قبل و بعد از ورزش، انگیزه لازم برای ادامه دادن را به شما خواهد داد.

. ?همراه ورزشی خود را عوض کنید

پرداختن به تمرینهای ورزشی با همراهی که شما را وادار میکند هر جلسه سر ساعت در کلاس حاضر شوید تا مدتی مفید خواهد بود. اما هرچه شما با یار ورزشی خود رفاقت بیشتری پیدا کنید، غیبت از جلسات ورزشی برایتان آسانتر میشود. به گفته ژاکلین واگنر (Jacqueline Wagner)مربی ورزش اهل نیویورک " دوستان صمیمی و اعضای خانواده همیشه یار ورزشی خیلی خوبی نیستند زیرا به شما اجازه میدهند در انجام حرکات سستی کرده یا در جلساتی حاضر نشوید." برای احتراز از چنین وضعیتی، هر چند ماه با یار ورزشی جدی و جدیدی به تمرین بپردازید.

. ?رقابت کنید

در زمینه ورزش یا فعالیتی که دوست دارید و از آن لذت میبرید به طور جدی به تمرین پرداخته و در آن آموزش ببینید تا بتوانید در مسابقات شرکت کنید. مسابقات ورزشی در سطح آماتوری معمولا به نوعی در هر کشور، شهر و شهرستان اجرا میشود، با یک تحقیق از باشگاهها یا اداره تربیت بدنی شهر خود میتوانید از چنین مسابقاتی باخبر شده برای شرکت در آنها آماده شوید. بیشترین موارد رقابتی در زمینه شنا، فوتبال، والیبال، زیبایی اندام، ورزشهایی چون دو و در کل ورزشهایی هستند که امکان شرکت افراد آماتور در آنها وجود داشته باشد.

. ?به چربیها فکر کنید

بدن شما چربی را در یک زمان ذخیره کرده و میسوزاند، اما همواره یکی از این دو کار را سریعتر از دیگری انجام میدهد. درک این مطلب که در هر زمان به خصوص بدن شما در حال چاقتر شدن یا لاغرتر شدن است، موجب میشود که شما نسبت به بدن خود آگاه بوده و از پرخوری و کم تحرکی اجتناب کنید.

. ?هر روز شکم خود را معاینه کنید

انگشتان خود را روی شکم خود قرار داده و نفس عمیقی بکشید به طوری که شکم حجیم شود. در حالی که نفس را بیرون میدهید، عضلات شکم را منقبض کرده و انگشتان خود را به سمت عضلات منقبض شکم فشار دهید. حالا انگشتان را ببندید و شکم خود را بین انگشتان بگیرید، به گفته تام سیبورن (Tom Seabourne) پزشک و نویسنده، بخشی که در میان انگشتانتان گرفته اید، چربی خالص است. اگر هر بار ?? دقیقه قبل از ورزش این کار را انجام دهید و مقدار چربی شکم خود را" لمس" کنید، به ندرت از رفتن به جلسه ورزشی منصرف خواهید شد.

. ?با همسر و فرزندانتان قراردادی ببندید

قانون این است: شما روزی یک ساعت زمان آزاد داشته باشید، به شرط آنکه این زمان را به ورزش اختصاص دهید و در مقابل چنین فرصتی هم به همسر و فرزندتان بدهید. به این ترتیب شما میتوانید در این یک ساعت، بدون هیچ فشاری از جانب امور جاری

منزل به ورزش بپردازید یا این زمان را هدر داده و همچنان یک شوهر چاق و فرسوده باقی بمانید. دارن (Darren Steeves) مربی ورزش کانادایی میگوید:" از آنجایی که این برنامه در راه سلامتی شما عمل میکند، دلیلی برای رد آن وجود ندارد و شما علاوه بر اینکه میتوانید بدون احساس گناه ورزش کنید، الگوی مناسبی نیز برای فرزندان خود خواهید بود."

۸. برای ورزش خود از قبل برنامه ریزی کنید

در ابتدای هر ماه، تمام برنامه ورزش خود را به طور کامل مشخص کرده و یادداشت کنید و با انجام شدن هر یک، آن را در فهرست علامت بزنید. برای یک ماه عادی، شما میتوانید مجموعه ای از ?? جلسه ورزش را اجرا کنید. اگر هر یک از این برنامه ها اجرا نشد، آن را در ماه بعدی بگنجانید. از ابتدا حواستان به وضعیت هوا باشد و برای اتفاقات غیر منتظره نیز وقتی بگذارید. اگر بتوانید از قبل برای هر مورد احتمالی آمادگی داشته باشید، پرداختن شما به ورزش٪ ?? بیش از حالتی خواهد بود که ماه را بدون برنامه آغاز کنید.

۹. ورزش سنگین را برای اول کار بگذارید

اگر برای به پایان رساندن تمرینهای با وزنه خود مشکل دارید، برنامه ورزشی خود را از همین قسمت سخت آن آغاز کنید. به گفته جان ویلیامز (John Williams") به این ترتیب شما پس از انجام این بخش، به مرحله ای میرسید که تمرینهای آن را دوست دارید و برای زودتر رسیدن به این بخش سعی میکنید مرحله اول را حتما به پایان برسانید.

?۰. هر دو ماه یک تست چربی سنجی انجام دهید

این کار به شما امکان میدهد تا در زمانی مشخص از آخرین اطلاعات مربوط به وضعیت بدن خود مطلع شوید و ببینید که آیا چربی از دست داده و عضله آورده اید یا خیر. هنگامی که نتیجه کوششهای شما ملموس و مستند باشد، بهترین انگیزه را به دست آورده اید. معمولاـ باشگاهها این کار را به صورت رایگان یا با دریافت مبلغ مختصری انجام میدهند. فقط متوجه باشید که این تست هر مرتبه توسط همان شخص قبلی انجام شود.

?۱. کاری که دوست ندارید را انجام ندهید

دکتر جان راگلین (John Raglin)، روانشناس ورزشی میگوید" هرگاه احساس کردید که ورزش خود را دوست ندارید، ورزش دیگری را جایگزین آن کنید. اگر از رفتن به باشگاه بدتان میاید، به ورزش در منزل بپردازید، اگر از تردمیل خوشتان نمی آید، طناب بزنید، با دمبل ورزش کرده یا اصلا به سراغ ورزشی جدید چون بسکتبال بروید. در یک کلام: اگر از برنامه ورزشی خود خسته شده اید، یک برنامه جدید پیدا کنید.

?۲. حرکت کنید

در روزهایی که در حال و هوای ورزش کردن نیستید، به باشگاه بروید و تنها حرکات مورد علاقه خود را انجام داده یا با دستگاه محبوبتان مقداری کار کنید. احتمال اینکه با آغاز به حرکت، کل برنامه ورزشی را انجام بدهید هم وجود دارد. مهم این است که رو مبل ننشینید و تنبلی نکنید. حرکت کنید و اگر نمیتوانید به طور کامل ورزش کنید، مقداری جنب و جوش داشته باشید.

?۳. بدن خود را از دریچه چشم همسرتان ببینید

از همسر خود بخواهید که کمی بدجنس باشد و ناخوشایندترین مشخصات بدنی شما را عنوان کند. این قسمتهای غیر جذاب- شکم، بازوهای افتاده، چربی پهلو و- ...برای همسرتان را در دستور کار ورزش خود قرار دهید و ? هفته تنها به کار بر روی آن بپردازید. سپس مجددا نظر وی را جویا شوید. تغییر نظر همسرتان از منفی به مثبت، یکی از قویترین انگیزه هاست

## شش عادت بد ورزشی

فایده بعضی از تمرینها و برنامه های بسیار عادی و معمول در باشگاههای ورزشی میتوانند با عادتهای نادرستی که اتفاقا در میان اهالی ورزش باشگاهی بسیار رایج هستند، به باد برود. در حالی که هنگام حضور در باشگاه، باید از هر دقیقه به نفع خود استفاده کنید.

تنها رفتن به باشگاه تضمین کننده یک جلسه ورزش عالی و مفید نیست. مطالعه هنگام راه رفتن بر روی تردمیل، نخوردن صبحانه و انجام ندادن حرکات با وزنه، از جمله این عادات هستند. در اینجا شش مورد از شایعترین موارد را به شما یادآوری میکنیم تا حضورتان در باشگاه، بی نتیجه نماند:

اینجا کتابخانه نیست:

اگر هنگام کار با دستگاهها، توجه خود را بر روی مطلبی در مجله یا یک فصل کتاب متمرکز کنید، به احتمال فراوان به اندازه کافی به ورزش توجه نخواهید کرد. به گفته مربیان، مطالعه هنگام ورزش یکی از بدترین کارهای ممکن است. اگر برای ورزش امده اید باید بر روی کار کشیدن از بدن خود متمرکز شوید نه تقویت مغز! اگر میخواهید هنگام کار با تردمیل یا دوچرخه ثابت، سرتان گرم شود، با هدفون موسیقی بشنوید یا در صورت امکان تلویزیون تماشا کنید. این کارها به توجه کمتری نیاز دارند و میتوانید در حین تماشا، سرتان را بالا گرفته و فعالیت کنید.

مایعات بدن را حفظ کنید:

هرچند تعریق هنگام ورزش، به خصوص " خیس عرق شدن" حس بهتر ورزش کردن را در ما ایجاد میکند، اما از دست دادن آب بدن، به هیچ وجه سالم نیست. مربیان کارکشته و قدیمی میگویند که در طی تجربیات خود بارها با افرادی مواجه شده اند که بدون نوشیدن آب، در هوای گرم ورزش کرده و تصور میکنند این کار موجب آب شدن چربی و کاهش وزن میشود، در حالی که آنها تنها بدن خود را از مایعات حیاتی تخلیه میکنند. تعرق زیاد و کاهش شدید آب بدن میتواند به گرفتگی عضلات و آسیبهای ورزشی و غیر ورزشی شدید منجر شود. هنگام ورزش باید مدام یک بطری آب در دسترس داشته و در حد فاصل حرکات ورزشی، آب بنوشید.

ورزشهای استقامت را فراموش نکنید:

تنها پرداختن به رکاب زدن روی دوچرخه ثابت یا دویدن بر روی تردمیل، به این معناست که شما خود را از محسنات تمرینهای استقامت محروم میکنید. تمرینهای استقامت تاثیر بسیار بیشتری بر سوزاندن کالری و کاهش وزن دارند. ممکن است شما با?? دقیقه راه رفتن بر روی تردمیل ??? کالری بسوزانید، اما در همین مدت میتوانید با انجام حرکات استقامت با دستگاههای وزنه دار چندکاره، حدود ??? تا ??? کالری بسوزانید. تمرینهای استقامت عضلات را نیز تقویت کرده و بدن را برای فعالیتهای روزمره مانند بالا رفتن از پله، حمل ساکهای خرید و ...آماده کرده و بدن را در سنین بالا، متناسب نگه میدارند.

وزنه برداری:

آیا از این نگران هستید که کار با دمبل و دستگاههای سنگین عضلات شما را به آرنولد شبیه کند؟ اما این نگرانی هر چند بسیار شایع است، اما صحت ندارد. ورزش با دمبل و دستگاههای وزنه دار، موجب درشت شدن و برجسته شدن عضلات زنان نمیشود. به گفته متخصصین، ماهیچه های زنان تنها در صورتی به شکل قهرمانان زیبایی اندام درمی آید که از هورون رشد استفاده کنند. پس عضلات خود را بدون نگرانی تقویت کنید.

چیزی بخورید:

ورزش با معده خالی مانند راندن اتومویبلی با باک بنزین خالی است. بدن برای حرکت و فعالیت به انرژی نیاز دارد. یک خوراکی سالم مانند موز و مقداری برشتوک و شیر در فاصله رسیدن شما تا باشگاه و آماده شدنتان، هضم میشود و انرژی مورد نیاز بدن را تامین میکند. خوردن چنین غذایی، به خصوص هنگام صبح بسیار مهم است. زیرا بدن در طول شب بدون غذا بوده و شما باید سوخت صبحگاهی را به آن برسانید.

سؤال کنید:

کوشش برای وارد و ماهر به نظر رسیدن میتواند موجب بروز مشکلاتی شود. تازه واردین به باشگاه باید بدانند که بدترین کار ممکن، نگاه کردن به دیگران و سعی در تقلید کردن حرکات ورزشی آنان است. ممکن است شخصی با یک دستگاه اشتباه کار کند یا به خاطر شرایط بدنی خاص، شیوه تمرین مخصوص به خود داشته باشد. بهترین کار این است که برای استفاده از هر وسیله، از مربیانی که همیشه در باشگاه حضور دارند کمک بگیرید. در هنگام آغاز کار ورزشی با هر مربی، مشکلات بدن خود را با آنها درمیان بگذارید، اگر کمر درد دارید، اگر به تازگی جراحی کرده یا نمیتوانید به جهت خاصی خم شوید، مربی را آگاه کنید تا ناخواسته موجب آسیب دیدگی شما نشود.

## ۷ اشتباه در ورزشهای قلبی عروقی

اگر برای سوزاندن چربی ورزش های مربوط به قلب و عروق انجام می دهید، حتماً نظریه های بسیاری که در موردتکنیک های سوزاندن چربی وجود دارد مثل انجام تمرینات ورزشی با شدت کم یا انجام آن با شکم خالی را شنیده اید.

متخصصین مختلف، نظریه های متفاوتی دارند و این تناقض در اطلاعات می تواند باعث ایجاد سوء تفاهمات شود. ازاین رو، من سعی میکنم تا راه حل هایی برای اشتباهات متداول و استنباط های غلط در زمینه ورزش های سوزاندن چربی به شما معرفی کنم.

در اینجا به وضوح خواهیم دید که این تمرینات ورزشی چه تاثیری بر سوختن چربی دارند.

اشتباه اول: انجام این ورزش ها با شدت کم و به مدت طولانی

از آنجا که ضربان قلبتان به میزان کافی بالا نیست، بدن نتیجه ای از این تمرینات نخواهد گرفت.

راه حل: تمرینات ورزشی تند/کند (همراه با فاصله ی زمانی)، که در آن ۱ دقیقه میدوید و ۲ دقیقه راه می روید. ضربان قلب بالا بیشتر باعث سوزاندن چربی می شود. به طور مثال، شما دریک تمرین ورزشی با شدت کم در ۲۰ دقیقه، ۱۰۰ کالری میسوزانید در حالیکه در تمرینات ورزشی با شدت زیاد در ۱۰ دقیقه، ۱۶۰ کالری میسوزانید. در کل در تمرینات ورزشی شدت بالا در زمانی کم، چربی بسیاری خواهید سوزاند.

مانند ورزش های غیر هوازی (ورزش هایی که در آن بدون اکسیژن چربی می سوزانید، ترکیب دو با شدت زیاد (غیر هوازی) به مدت یک دقیقه با راه رفتن (ورزشی هوازی که در آن چربی با اکسیژن می سوزد) به مدت ۲ دقیقه، متابولیسم بدن شما را حتی بعد از انجام تمرینات افزایش داده و به همین دلیل حتی ساعت ها بعد از انجام تمرینات چربی و کالری می سوزانید.

اشتباه دوم: وارد نکردن قد و وزن دقیق خود را در دستگاه کاردیو

دستگاه نخواهد توانست خود را با اطلاعات مربوط به شما تنظیم کند و بنابراین پاسخ درستی هم نخواهد داد.

راه حل: وزن حقیقی شما باید اول صبح اندازه گیری شود، قبل از اینکه غذا یا نوشیدنی استفاده کنید. آن وزن را در دستگاه وارد کنید—و در صورت امکان قدتان را هم وارد کنید—اگر دستگاه پیغام داد که شما ۱۵۰ کالری سوزانده اید، اما وزن شما ۲۵۰ پوند می باشد و دستگاه با وزن ۱۸۰ پوند تنظیم شده است، این عدد مطمئناً اشتباه است.

اشتباه سوم: انجام تمرین ورزشی تند و تصور اینکه چربی سوزانده اید

اگر هدف شما سوزاندن چربی است، به خاطر داشته باشید که شما حداقل ۲۰ دقیقه بعد از انجام تمرینات شروع به سوزاندن چربی می کنید.

راه حل: بعد از گرم کردن خود با شدت کم روی دستگاه ترد میل یا دوچرخه به مدت ۲ دقیقه، سرعت خود را تا حد متوسط بالا برده و ۱۰ دقیقه ادامه دهید، بعد از آن ۲ دقیقه با سرعت پایین انجام داده، بعد ۵ دقیقه با شدت و سرعت بالا، و تمرینات را با ۵ دقیقه متوسط، ۲ دقیقه آرام به اتمام برسانید. کل زمان این تمرین ۲۶ دقیقه می باشد.

وب سایت www.fitstep.com راهنمایی های ساده ای برای این منظوردارد: اگر میخواهید وزن کم کنید، باید بسیار بیشتر از کسی که می خواهد وزن اضافه کند ورزش کنید. برای کاهش وزن ۳ تا ۵ مرتبه در هفته تمرینات ۲۰ تا ۴۰ دقیقه ای انجام دهید.

اشتباه چهارم: نوشیدن نوشابه های انرژی زا قبل از انجام تمرینات

با انجام این کار، سوزاندن آن کالری هایی را که قبل استفاده کرده اید متوقف می شود. بیاد داشته باشید که نوشابه های انرژی زا برای ورزشکاران استقامت ساخته شده اند و با توجه به کالری بالایی که دارند، مطمئناً قند و چربی اضافی دارند.

راه حل: به جای آن سعی کنید یک ساعت قبل از شروع تمرینات از خوراکی سرپایی با کالری پایین تر مثل سیب یانصف فنجان ماست کم چرب استفاده کنید. با این کار در طی انجام تمرینات با کمبود انرژی مواجه نخواهید شد و کالری پایینی که مصرف کرده اید خیلی زود در طی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ی اول ورزش می سوزد.

اشتباه پنجم: انجام تمرینات ورزشی با شکم خالی

افراد زیادی دچار این تصور نادرست هستند که با این کار، به طور خودکار شروع به سوزاندن بافت های چربی می کنند.

راه حل: تحقیقات بسیاری نشان داده است که شما نباید خود را از گرسنگی هلاک کنید، اما خوب است که ۴۵ دقیقه الی یک ساعت قبل از شروع تمرینات چیزی نخورید. حتی کربوهیدراتها هم حداقل یک ساعت طول می کشد تا هضم شوند. هضم چربی ها هم ۲ تا ۴ ساعت طول می کشد. زمانی که بدن شما برای هضم انرژی مصرف کند، قدرت و انرژی شما را برای انجام تمرینات کمتر کرده و از اینرو ورزش شما بی نتیجه خواهد بود. سعی نکنید که قبل از تمرین اصلاً چیزی نخورید. ورزش کردن با شکم خالی مثل این است که ماشینی بخواهد بدون بنزین حرکت کند.

اشتباه ششم: بالابردن درجه حرارت بدنتان

تصور نادرستی که وجود دارد این است که شما با بالا بردن درجه حرارت بدنتان و بیشتر عرق کردن، متابولیسم بدن را بالاتر می برید و کالری بیشتری می سوزانید. اما با این کار فقط آب بدن خود را از دست خواهید داد بدون اینکه هیچ کالری بسوزانید.

راه حل: بهترین را برای انجام تمرینات پوشیدن لباسهایی راحت (شرتک ورزشی، تی-شرت و کفش های پارچه ای) با دمای مناسب (۶۸ تا ۷۲ درجه ی فارنهایت) و انجام تمرینات ورزشی حداقل ۲۰ دقیقه می باشد. در این حالت شما عرق هم خواهید کرد و بنابراین هم کالری و هم چربی خواهید سوزاند و متابولیسم بدنتان نیز بالاتر خواهد رفت.

اشتباه هفتم: تصور اینکه انجام این تمرینات ورزشی می تواند جبرانی برای عادات بد زندگی باشد

خوردن غذاهای ناسالم و هله هوله، خوردن مشروبات الکلی و نداشتن خواب کافی از جمله عادات بدی هستند که بعضی حین انجام این تمرینات در نظر دارند.

راه حل: تغذیه متعادل، خواب کافی و ورزش مداوم برای داشتن اندامی مناسب و ایدآل و نگاه داشتن وزن دلخواه ضروری است و از جمع شدن چربی در بدن جلوگیری میکند.

در اینجا به چند نکته اساسی دیگر اشاره می کنیم:

•همانطور که در بالا اشاره شد، اگر می خواهید وزنتان را کاهش دهید، باید بسیار بیشتر از فردی که می خواهد وزن اضافه کند این تمرینات را انجام دهید. برای کاهش چربی، ۳ تا ۵ مرتبه در هفته به مدت ۲۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش کافی می باشد.

•اگر می خواهید وزن اضافه کنید، باید به سمت ورزش بخصوصی بروید. با انجام این تمرینات ورزشی قلبی و عروقی به نتیجه نخواهید رسید. اما هفته ای دو بار پیاده روی به مدت ۲۰ دقیقه ممکن است اثربخش باشد.

•به یاد داشته باشید که کیفیت کالری های مختلف (پروتئین ها، کربوهیدرات و چربی) و میزان کالری مصرفی و مقدار و نوع ورزش یا فعالیت بدنی همه در جسم شما تاثیر دارند. و محققین یافته اند که کمبود خواب باعث ذخیره ی چربی در بدن می شود چون سوخت چربی را پایین می آورد.بنابراین اگر ۷ تا ۸ ساعت خواب کافی ندارید، بسیار سخت تر چربی خواهید سوزاند. باید اضافه کنم که خواب کافی باعث می شود که برای انجام تمرینات انرژی بیشتری نیز داشته باشید.

در کل باید بگویم، انجام تمرینات با شدت بیشتر در مدت زمان کمتر، تغذیه ی مناسب، نوشیدن آب کافی و خواب کافی همه برای به دست آوردن نتیجه ی دلخواه شما ضروری هستند.

## ورزش و سلامتی قلب

مهم نیست که چقدر به رژیم غذاییتان توجه دارید، اگر ورزش نکنید حتماً در معرض ابتلا به بیماری های قلبی قرار می گیرید.

ورزش نکردن یکی از بدترین عوامل ابتلا به بیماری های قلبی هم در زنان و هم در مردان است، درحالیکه ۷ نفر از هر ۱۰ نفر از افراد بزرگسال ورزش نمی کنند.

برای ورزش کردن لازم نیست حتماً بروید و در باشگاه محل ثبت نام کنید: کمی هم فعالیت جسمیتان را بالا ببرید، کلی به نفعتان خواهد بود.

به ورزش باید به عنوان یک فعالیت روزانه نگاه کنید. هرچه بیشتر ورزش کنید، وضعیت تناسب اندامتان بهتر شده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی نیز در شما پایین می آید.

ورزش چطور به سلامت قلب کمک می کند؟

می توان گفت که فعالیت فیزیکی احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را در شما به نصف می رساند. دلیل آن این است:

•ورزش فشارخون را که یکی از بزرگترین عوامل در ابتلا به بیماری های قلبی است را پایین می آورد.

•ورزش میزان کلسترول HDL (کلسترول خوب) را که چربی های بدن را از درون رگ ها بیرون برده و برای فرایند دوباره به کبد برمی گرداند، بالا می برد.

•ورزش میزان کلسترول LDL (کلسترول بد) که که چربی ها را در رگ ها ته نشین می کند و منجر به بیماری های قلبی می شود را پایین می آورد.

•ورزش با جلوگیری از لخته شدن خون که یکی از عوامل ابتلا به بیماری های قلبی به شمار می رود، گردش خون را تقویت می کند.

•ورزش چربی سوزی را افزایش می دهد.

•ورزش به کاهش وزن کمک می کند.

•ورزش عضله سازی می کند.

همچنین ورزش با ترشح هورمون های اندورفین که در بدن حسی خوب ایجاد میکند، استرس را کاهش می دهد.

چقدر ورزش کافی است؟

۳۰-۴۰ دقیقه پیاده روی تند، سه بار در هفته برای ارتقاء سطح تناسب اندام و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی کافی است.

اگر در معرض ابتلا به بیماری های قلبی و سکته قرار دارید، باید حداقل هر روز هفته را (یا حداقل ۵ روز در هفته را) ۳۰ دقیقه به پیاده روی بروید.

هریک از موارد زیر خطر ابتلا به بیماری های قلبی را بالا می برد:

•کشیدن سیگار

•اضافه وزن

•دیابت

•بالا بودن کلسترول

•بالا بودن فشار خون

•سابقه خانوادگی از بیماری های قلبی

چطور میزان فعالیت فیزیکی خود را ارتقاء دهیم؟

چند راه ساده برای بالا بردن میزان فعالیت جسمی:

•برای لاغر کردن و شکل دادن به پاها و باسن به جای استفاده از آسانسور از پله ها استفاده کنید.

•به جای راندن اتومبیلتان به مراکز خرید، پیاده بروید تا هم پیاده روی کرده باشید و هم با حمل کردن کیسه های خرید به بازوان و دست هایتان کمی ورزش داده باشید.

•به جای استفاده از اتومبیل، با دوچرخه به محل کار بروید.

•یک ایستگاه جلوتر از اتوبوس یا تاکسی پیاده شوید.

•از استراحت ساعت ناهار استفاده کرده و کمی در محل پیاده روی کنید.

می توانید مقدار ۳۰ دقیقه توصیه شده برای پیاده روی را به چند قسمت تقسیم کنید—مثلاً ۱۰ دقیقه از ایستگاه اتوبوس تا محل کار و برگشت از آن، به اضافه ۵ دقیقه پیاده روی تا بازار و برگشت آن.

کارهای خانه که انرژی زیادی می گیرد، مثل جاروبرقی کردن، شستن پنجره ها، و باغبانی هم ورزش محسوب می شود.

آخر هفته ها هم وقت بسیار خوبی برای فعالیت بیشتر است. از پیاده روی و دوچرخه سواری گرفته تا سفرهای درون شهری برای خرید، همه و همه به افزایش میزان فعالیت بدنی شما کمک می کنند.

چطور شروع کنیم؟

اگر خیلی وقت باشد که فعالیت فیزیکی نداشته باشید، شروع یک برنامه ورزشی کمی برایتان دشوار خواهد بود.

اگر سنتان بالای ۴۰ سال است، و نمی دانید که چه مقدار فعالیت فیزیکی برایتان مناسب است حتماً با پزشکتان مشورت کنید.

افرادیکه فشارخون، آنژین (گلودرد) یا بیماری قلبی دارند حتماً باید قبل از شروع یک برنامه ورزشی با پزشک مشورت کنند.

اکثر افراد می توانند فعالیت فیزیکی را در سطحی که برایشان مناسب است شروع کنند. ممکن است اول کار این مقدار بیشتر از ۵ دقیقه پیاده روی نباشد اما کم کم مقدار آن بیشتر و بیشتر خواهد شد.

از کجا بفهمیم که موثر است؟

ورزش یعنی ضربان قلبتان باید بالا برود—این مسئله می تواند با یک پیاده روی تند یا حتی یک پیاده روی آرام ایجاد شود.

باید سختی تمرینات را در بدنتان احساس کنید، اما هنوز بتوانید موقع پیاده روی حرف بزنید.

یکنواخت راه نروید: سرعتتان را از کند شروع کرده، کم کم به ماکسیمم برسانید و در آخر باز کند کنید.

همیشه قبل از شروع بدنتان را گرم کنید و در آخر نیز کم کم دمای بدنتان را پایین بیاورید و حرکات کششی را در ابتدا و انتهای تمرین فراموش نکنید.

۵ راه برای تناسب اندام

۱. برای ورزش یک دوست و همراه پیدا کنید. این مسئله انگیزه شما را برای شرکت در کلاس های ورزشی و باشگاه بیشتر می کند.

۲. در یک کلاس ورزشی ثبت نام کنید. انواع و اقسام ورزش ها وجود دارد. می توانید برحسب علاقه خود در یکی از آنها شرکت کنید. دقت کنید که در انتخاب رشته ورزشی حتماً شرایط جسمانی خود را در نظر داشته باشید.

۳. در انجمن های سلامتی عضو شوید. در این انجمن ها می توانید از آموزش های لازم بهره مند شوید.

۴. یوگا و پیلاتس را امتحان کنید. این ورزش ها برای بالا بردن قدرت عضلانی، شکل دهی به بدن و بالا بردن قدرت انعطاف عالی هستند.

۵. از تخیلتان استفاده کنید. مثلاً کلاس های رقص هم به همان اندازه کلاس های ورزشی برای شما مفید است.

## توصیه هائی برای پیاده روی

منبع:افتاب

تعداد زیادی از پزشکان مشوق هر نوع پیاده روی هستند، پیاده روی امکان بیماریهای قلبی را کاهش میدهد و میتواند راه مطمئنی برای حفظ تناسب اندام و در نتیجه سلامتی بیشتر شود. بعلاوه پیاده روی کاری است آسان که میتوانید برایش به راحتی برنامه ریزی کنید و این برنامه را ادامه دهید. در اینجا به چند نکته که شما را در مسیر صحیح قرار میدهند اشاره میکنیم:

?چه بپوشیم

– ?از یک جفت کفش راحت و کاملا اندازه شروع میکنیم. یک فروشگاه مطمئن کفش ورزشی میتواند به شما در انتخاب کفش مناسب کمک کند.توجه کنید که کفش کف طبی متناسب با گودی کف پا و کنارههایی محکم داشته باشد. از آنجایی که معمولا یک پا کمی بزرگتر از پای دیگر است،کفش خود را متناسب با اندازه پای بزرگتر خود انتخاب کنید.

– ?جورابهایی را انتخاب کنید که بیشتر میپسندید،ممکن است شما جورابهایی با بافت متراکم و ضخیم انتخاب کنید که چسبان هستند و از میزان اصطکاک پا و کفش کم میکنند و یا نوع نازک که جاذب رطوبت هستند ویا نوع نخی را ترجیح دهید.

– ?لباسهای آزاد و راحت بپوشید و اگر هوا سرد است به جای یک پوشش ضخیم از چند پوشش نازک و سبک استفاده کنید تا بتوانید پس از گرم شدن از تعداد آنها کم کنید

?چگونه شروع کنیم تا بتوانیم ادامه دهیم

– ?با یک میزان متناسب و نسبتا کوتاه شروع کنید.برای مثال ?? تا ?? دقیقه با سرعت متوسط راه بروید.

– ?پیاده روی شما باید شامل سه بخش باشد: گرم کردن، طی کردن مسافت مورد نظر و حرکات پایانی برای خنک کردن بدن.

– ?برای گرم شدن ? دقیقه اول را با سرعت کم،در حدود نصف سرعت عادی خودتان راه بروید. بعد مکث کنید و مقداری حرکات کششی انجام دهید. تمرکز حرکاتتان روی مچ پا رانها و پشت ساق پا باشد.این کار موجب نرمی و انعطاف پذیری ماهیچه هایتان میشود.اما توجه کنید که این کار تنها در صورتی مفید است که بدنتان را گرم کرده باشید.کششها باید آرام و با مکث باشد و فشار بیش از حد بر ماهیچه ها وارد نکند.

– ?پس از حرکات کششی با سرعت عادی شروع به راه رفتن کنید.سرعت و مسافت پیاده روی باید متناسب با سن و شرایط عمومی بدنتان باشد.هرگز از حد تعادل خارج نشوید. زمانی که قادر باشید بدون تنگی نفس هنگام راه رفتن گفتگو کنید،از سرعت مناسب خارج نشده اید.

– ?شانه های خود را عقب نگه دارید و عضلات خود را آزاد کنید.بگذارید دستهایتان آزادانه در کنارتان تاب بخورند.

– ?قدمهای خود را به صورت پاشنه – پنجه بردارید. کف پا را بر زمین نکوبید.

– ?گامهای منظم بردارید تا سرعتتان یکنواخت باشد.

– ?در ? دقیقه آخر پیاده روی، به تدریج گامهایتان را کوتاه و سرعتتان را کم کنید تا به سرعت اولیه زمان گرم کردن برسید. پیاده روی خود را با تعدادی حرکت کششی تمام کنید. این کار ماهیچه ها را از انقباض خارج کرده و ضربان قلب را به حالت طبیعی برمیگرداند.

?انتخاب سرعت مناسب

?به تدریج، برای مثال در طول یک هفته ?، دقیقه به زمان پیاده روی خود اضافه کنید.حرکات کششی را هرگز حذف نکنید.

?هنگامی که زمان پیاده روی شما به ?? دقیقه یا بیشتر رسید، سعی کنید مسافت حرکت خود را در همین چهارچوب زمانی افزایش دهید .

?برای بدست آوردن بهترین نتیجه، حداقل ? مرتبه در هفته و هربار به مدت ?? دقیقه یا بیشتر پیاده روی کنید.

?از هر فرصتی برای بیشتر راه رفتن استفاده کنید، حتی اگر در این حد باشد که در مدت پخش تبلیغات از تلویزیون از جای خود بلند شوید و کاری انجام دهید.(یادتان باشد که این کار رفتن به سراغ یخچال نباشد!)

?چگونه از صدمات احتمالی پیشگیری کنیم

– ?عدم ثبات یکی از دلایل اصلی بروز صدمات بدنی در ورزش است. کلید موفقیت در افزایش تدریجی شدت و مقدار (زمان و مسافت) است. امکان اینکه در جلسه اول پیاده روی در ماهیچه های خود احساس کوفتگی کنید وجود دارد و کاملا طبیعی است و در عرض ??- ?? ساعت برطرف میشود.

– ?مراقب باشید که زودتر از زمان مناسب زمان،سرعت و مسافت پیاده روی خود را افزایش ندهید.

– ?اگربرای مدت چند هفته به دلیلی موفق به پیاده روی نشدید، انتظار نداشته باشید که بتوانید با همان سرعت و قدرت قبل ادامه دهید، طبعا مدتی زمان برای بازگشت به حالت قبل لازم است.

– ?در صورتی که پاشنه کفشهایتان ساییده شده است، بخصوص اگر این ساییدگی نا منظم است، باید به فکر تهیه کفش جدید باشید.

?پیاده روی مزایای بیشماری دارد

– ?قلب شما را سالم نگه میدارد. فعالیتهای بدنی موجب کاهش فشار خون بالا شده و میزان کلسترول" مفید "را در خون افزایش می دهد که خود عاملی برای جلوگیری از حمله قلبی است. داشتن اندام مناسب خطر ابتلا به دیابت، سکته قلبی و فشار خون بالا را کاهش میدهد.

– ?انرژی شما را افزایش میدهد. پیاده روی قابلیتهای شما را در انجام کارهای روزانه و مقابله با تنشهای روحی افزایش میدهد.

– ?به خوابیدن شما کمک میکند. اگر از بیخوابی رنج میبرید، پیاده روی کمک بزرگی برای داشتن یک خواب راحت و بدون تنش است.

– ?استخوانهای شما را سالم نگه میدارد. پیاده روی از پوکی استخوان جلوگیری میکند و اصولا هر ورزشی که موجب مقاومت بدن در برابر نیروی جاذبه شود، در استحکام استخوانها بسیار موثر است.

یک نکته مهم :اگر بالای ?? سال سن دارید و قبلا هرگز ورزش نکرده اید، حتما قبل از شروع پرزش با پزشک خود مشورت کنید.

## ورزش برای ورم مفاصل زنان مفید است

منبع:www.salamatiran.com

سلامتیران: اثرات مفید ورزش تنها به بهبود کارکرد قلب و جوان ماندن زنان محدود نمی‌شود بلکه ورزش کردن می‌تواند در جلوگیری از درد ورم مفاصل در زنان نیز مفید و موثر باشد.

سلامتیران: اثرات مفید ورزش تنها به بهبود کارکرد قلب و جوان ماندن زنان محدود نمی‌شود بلکه ورزش کردن می‌تواند در جلوگیری از درد ورم مفاصل در زنان نیز مفید و موثر باشد.

محققان استرالیایی در مطالعات خود به این نتیجه رسیدند که زنان سالمند هر چه بیشتر ورزش کنندشانس اینکه از شر درد ورم مفاصل، شایع‌ترین بیماری در کشورهای توسعه یافته، خلاص شوند بیشتر می‌شود. ورزش کردن حتی به مدت ۷۵ دقیقه در هفته می‌تواند در مدت زمان سه سال درد مفاصل زنان سالمند را به طرز حیرت‌آوری کاهش دهد.

## اثرات ورزش منظم بر سلامت سرخرگ ها

پژوهشگران اعلام کردند که ورزش منظم به سلامت سرخرگ ها و تسهیل گردش خون کمک می کند.

پژوهشگران با بررسی موش های آزمایشگاهی دریافتند ورزش با تحریک سلولهای مغز استخوان به ساخت سلول های جدیدی برای جدار داخلی سرخرگ ها، شریان های آسیب دیده را ترمیم می کنند. پژوهشگران اعلام کردند که افزایش سن برسلامت سرخرگ ها در افراد تاثیر می گذارد. با بالا رفتن سن، سرخرگ ها سخت تر، چسبنده تر و باریکتر می شوند. فقط دو تا چهار کیلومتر پیاده روی سریع در روز به حفظ جوانی سرخرگ ها کمک می کند. افزایش سن در افرادی که بطور منظم ورزش می کنند تاثیر بسیار کمتری بر سرخرگ ها می گذارد.

## خطرات مصرف زیاد مایعات برای ورزشکاران

دوندگان ماراتن و سایر ورزشکاران استقامتی که در حین ورزش مایعات زیادی مصرف می کنند، ممکن است دچار بیماری خطرناک شوند یا حتی جان خود را بر اثر عارضه ای موسوم به HYPONATRAEMIC ENCEPHALOPATHY از دست بدهند. این عارضه نادر تا به حال دست کم ۷ نفر را به کام مرگ فرستاده و باعث بیماری ۲۵۰ نفر دیگر شده است.

مطالعات نشان می دهد زنان ورزشکار، بیش از سایرین در برابر این بیماری آسیب پذیر هستند. عارضه یادشده نوعی" تورم مغز" است که از عدم تعادل" میزان سدیم "در گردش خون ناشی می شود. این عارضه زمانی مورد توجه قرار گرفت که یک دونده زن در ماراتن سل ۲۰۰۲ بوستن، پس از مصرف مقادیر زیادی مایع حاوی سدیم دچار ضعف شدید جسمانی شد و سپس جان خود را از دست داد. گروهی از کارشناسان بر این باورند توصیه های قبلی درمورد مصرف حداکثر مایعات در حین ورزش نادرست است. آنان توصیه می کنند هر کس بنابر نیازهای جسمی خود مایعات مصرف کند. این میزان حدود ۴۰۰ تا ۸۰۰ میلی لیتر در هر ساعت است.

## آیا دستگاه های لرزاننده بدن موثرند؟ Body vibrator

منبع: آفتاب

تبلیغات دستگاه‌های لرزاننده‌ای که برای تناسب اندام استفاده می‌شود، چقدر واقعی است؟

با شروع سفر انسان به فضا در قرن بیستم، دانشمندان متوجه شدند تراکم استخوان فضانوردان در فضا به‌طور واضحی کمتر می‌شود. درمان با لرزش روشی بود که برای بازگرداندن تراکم استخوان آنها در راه بازگشت به زمین به‌کار گرفته شد. از این‌جا بود که محققان به فکر افتادند از این روش برای درمان پوکی استخوان سالمندان استفاده کنند.

تحقیقات بیشتر در این زمینه نشان داد که ارتعاش می‌تواند با ایجاد یک کشش رفلکسی در عضله، انقباض مداومی ایجاد کند. متخصصان شوروی سابق، از این اصل برای بالا بردن قدرت عضلات در ورزشکاران استفاده کردند تا این‌که در ???? دانشمندان روسی دریافتند که این ارتعاش می‌تواند قدرت و انعطاف‌پذیری عضله را زیاد کرده و زمان بهبود درد پس از نرمش را کم کند.

سپس محققان غربی وارد گود شدند و از این وسیله برای ورزش، بازتوانی و کاهش درد استفاده کردند. این قصه ادامه یافت تا امروز که انواع مختلفی از دستگاه‌های لرزاننده ساخته شده که عمدتاً برای تناسب اندام و تقویت عضلات به‌کار می‌روند و تبلیغاتشان را در خیلی جاها می‌توان دید.

اما آیا این وسایل واقعاً تأثیری در تناسب اندام دارند؟

امروزه استفاده از دستگاه برای لاغر شدن، رواج بیشتری در جامعه پیدا کرده است. ورزشگاه‌ها هم برای جلب نظر مردم سعی می‌کنند روز به روز در تهیه وسایل جدید با هم رقابت کنند. شما طرفدار کدام‌یک از دستگاه‌های تناسب اندام هستید؟ تردمیل؟ دوچرخه؟ یا این‌که ترجیح می‌دهید از دستگاه لرزاننده استفاده کنید که جدیدترین مدل آن به‌تازگی شهرت زیادی در کشورهای غربی برهم زده است؟!

متأسفانه در عمل، هیچ معیار صحیحی برای استفاده از این وسایل و کاربرد آن برای افراد مختلف وجود ندارد و اگر هم دارد، در مراکز ورزشی اجرا نمی‌شود.

اگرچه مربیان در سالن‌های ورزشی حضور دارند و در مورد تعداد حرکات و کاربرد آن برای تناسب اندام راهنمایی لازم را ارائه می‌دهند، اما معمولاً کارشناسی وجود ندارد که با توجه به وضعیت جسمی و سوابق بیماری‌های شما، در انتخاب دستگاه مناسب و بی‌خطر برای سلامت‌تان، شما را راهنمایی کند.

شماری از محققان، می‌گویند هنوز اطلاعات دانشمندان در زمینه اثار لرزش با شدت‌های مختلف روی بدن انسان فاقد عمق کافی است و برای استفاده از این شیوه باید تامل کرد.

در نهایت این خود شما هستید که باید انتخاب کنید برای لاغر شدن از کدام وسیله استفاده کنید. پس بهتر است درباره جدیدترین دستگاه لرزاننده که موجب شگفتی خیلی از کاربران شده است، چیزهایی بدانید.

?دستگاه جدید چه می‌کند؟

دستگاه جدیدی که در آمریکا معرفی شده، صفحه‌ای مانند اسکیت برد (skateboard) است که در هر ثانیه ??، تا ?? بار در سه جهت می‌لرزد و بدن فردی را که روی آن ایستاده است، به این ترتیب می‌لرزاند.

شرکت سازنده این دستگاه می‌گوید این لرزش عملکرد ریه‌ها و پاها را بهتر می‌کند، ماهیچه می‌سازد، قابلیت انعطاف و قدرت بدن را بیشتر می‌کند، درد و اضطراب را کاهش می‌دهد و روند پوکی استخوان را متوقف و فعالیت استخوان‌سازی را تشدید می‌کند.

با این حال عده‌ای از محققان از خطرات احتمالی این دستگاه، از کمردرد گرفته تا تخریب غضروف‌ها، خبر می‌دهند و حتی معتقدند لرزش‌های شدید می‌تواند به مغز هم آسیب برساند. این گروه از محققان می‌گویند علم هنوز آن‌قدر در این‌باره بررسی نکرده که در مورد عواقب درازمدت استفاده از این دستگاه نظر بدهد.

با وجود این نگرانی‌ها، سازمان فضایی آمریکا(ناسا) استفاده از دستگاه لرزاننده را به عنوان ابزاری برای کاستن از آتروفی ماهیچه و از بین رفتن سلول های استخوانی در سفرهای طولانی فضانوردان در حالت بی‌وزنی، مورد بررسی قرار داد و متوجه شد استفاده از صفحه لرزان، باعث تشدید فعالیت ماهیچه‌ها می‌شود، اما در این مورد که آیا این کار می‌تواند باعث دویدن سریع تر یا پرش‌های بلندتر در ورزشکاران شود، تحقیقی صورت نگرفت.

این دستگاه مانند ورزش‌های هوازی (آئروبیک) عمل نمی‌کند، بلکه سیستم آن بیشتر مانند یک وزنه‌برداری بدون بلند کردن وزنه است.

عوارض این دستگاه ها شامل کمردرد، آسیب به غضروف‌ها، تاری دید، کاهش قدرت شنوایی و حتی آسیب مغزی است.

?طراحی مشتری‌پسند!

سازندگان این دستگاه، علاوه بر مدل‌هایی که در سالن‌های ورزشی به‌کار می‌رود، مدل‌هایی را هم برای استفاده در منزل طراحی کرده‌اند. البته با قیمت بالای آن (از ? هزار تا ?? هزار دلار) هرکسی از پس تهیه‌اش برنمی‌آید.

نکته دیگر این است که کسانی که از سر و صدا خوششان نمی‌آید بهتر است برای خرید این دستگاه عجله نکنند، چون موتور این دستگاه صدای همهمه خفیفی ایجاد می‌کند که ممکن است به تناسب اندامش هم نیارزد، ضمن این‌که کلی پول باید در گوشه خانه بخوابد.

جالب این‌جاست که مربیان تناسب اندام هم طرفدار این دستگاه‌ها هستند، چون احتمالاً زودتر می‌توانند از شر شاگردان تنبل خود خلاص شوند و پول بیشتری هم گیرشان می‌آید!

?فروشندگان ادعا می‌کنند!

بعضی از فروشندگان این دستگاه ادعا می‌کنند که این وسیله می‌تواند علاوه بر افزایش قدرت بدنی و بهبود خواب، باعث از بین رفتن دردهای افراد شده و مشکل بی‌اختیاری ادرار آنها را هم حل کند.

البته محققان معتقدند نباید تمام ادعاهای فروشندگان را به‌راحتی باور کرد، چون بیشتر این تبلیغات، تنها بازارگرمی بوده و الزاماً حقیقت ندارد. این محققان بر این باورند که لرزش‌های شدید و پر نوسان در درازمدت می‌تواند خطرناک باشد، زیرا این لرزش‌ها می‌توانند در سراسر بدن موج‌های شدید ایجاد کنند.

حتی سازندگان این دستگاه هم توصیه می‌کنند که روزانه حداکثر ?? دقیقه از این دستگاه استفاده شود، چون استفاده بیش از حد، برخلاف استاندارد صنعتی تعیین شده در مورد ایمنی لرزه‌ها در محل کار ست. این در حالی است که اداره ایمنی و سلامت در محل کار، برای تجهیزات تناسب اندام یا ? fitness سطح ایمنی تعیین نمی‌کند.

سازندگان این دستگاه ها می‌گویند ":زنان باردار، افراد دچار انفصال شبکیه (جداشدگی لایه‌های داخلی شبکیه از لایه رنگدانه)، لخته‌خون، تومور استخوان و برخی دیگر از مشکلات پزشکی، نباید از دستگاه‌های لرزاننده جدید استفاده کنند".همچنین توصیه می‌کنند که روزانه حداکثر ?? دقیقه از این دستگاه ها استفاده شود.

به اعتقاد کلینتون روبین، استاد مهندسی زیست پزشکی (بیومدیکال) در دانشگاه ایالتی نیویورک دستگاه‌های لرزاننده دیگری که در بازار هستند و تأیید اداره غذا و دارو (FDA) آمریکا را گرفته‌اند لرزش‌های بسیار خفیف‌تری ایجاد می‌کنند. اما میزان لرزش دستگاه‌های جدید ?? (تا ?? بار در ثانیه)، در حدی است که می‌تواند باعث کمردرد، آسیب به غضروف‌ها، تاری دید، کاهش قدرت شنوایی و حتی آسیب مغزی شود. او به عنوان یک دانشمند، نگران آن است که مردم بر پایه معرفی نادرست و غیر علمی یک دستگاه از آن استفاده کنند، بدون آنکه از خطرات احتمالی آن آگاه باشند.

به هر حال، اگر با همه این توضیحات هنوز تکلیف را متوجه نشده اید، باید گفت فقط خود شما می‌توانید مراقب سلامت‌تان باشید! فراموش نکنید حتی در دسترس‌ترین دارو- مانند آسپرین- هم برای همه مناسب نیست!

## آهسته دویدن و دویدن

این تمرینها را برای سه دوره بررسی می کنیم: سه ماهه اول، سه ماهه دوم و سه ماهه سوم.

دویدن آرام می تواند سریعترین و موثرترین راه برای به فعالیت درآوردن قلب و بدن باشد. همچنین، می توانید این فعالیت را در هر بخش از برنامه روزانه که وقت کافی دارید انجام دهید: یک روز که وقت کافی ندارید ۱۵ دقیقه بدوید، و روز دیگر که وقت کافی دارید حدودا نیم ساعت را به دویدن اختصاص دهید. با این حال، اگر پیش از حامله شدن تجربه این ورزش را نداشته اید، این فعالیت احتمالا نمی تواند گزینه مناسبی برای شما باشد. در دوران حاملگی، بدن شما میزان بیشتری از هورمون ریلکسین را ترشح می کند، که مفاصل شما را شل کرده و احتمال مصدومیت را در شما افزایش می دهد. پس اگر یک دونده حرفه ای نیستید، بهتر است حداقل تا زمان زایمان، از این کار صرف نظر کنید. بارداری دوران مناسبی برای شروع این فعالیت نیست و بهتر است به پیاده روی یا فعالیتهای دیگری که برای خانمهای حامله ایمن و بی خطر است بپردازید. دویدن فشار زیادی بر لگن شما وارد می کند، پس انجام تمرینهای لگنی را در حین دویدن فراموش نکنید: انجام این تمرینها تنها چند دقیقه قبل و بعد از دویدن، کافی نخواهد بود.

سه ماهه اول:

موارد احتیاطی و پیشگیری معمول را (از قبیل زیر نظر گرفتن ضربان قلب، و نوشیدن مقادیر زیاد آب قبل، بعد و در حین دویدن) مراعات نمایید. در غیر این صورت، ممکن است بدن شما مقادیر زیادی آب را از دست بدهد، که در نتیجه ممکن است خونرسانی به رحم کاهش یافته و حتی موجب بروز انقباضات زودرس زایمانی نیز شود. از دویدن در هوای گرم و مرطوب خودداری کنید. گرم شدن بیش از حد بدن، خصوصا در سه ماهه اول، ممکن است خطرات بالقوه ای برای کودک شما داشته باشد؛ شما باید از گرم شدن بیش از حد بدن خود جلوگیری نمایید. بعلاوه، کفشهای مناسبی را انتخاب کنید که پاهایتان را به میزان کافی حمایت کنند.

سه ماهه دوم:

محل مرکز ثقل بدن شما در حال تغییر است و شکم شما در حال بزرگ شدن می باشد؛ در نتیجه احتمال لیز خوردن و افتادن برای شما زیاد شده است. برای ایمنی بیشتر تنها در مسیر پیاده روهای صاف و مسطح به دویدن بپردازید. اگر تعادل خود را از دست دادید، سعی کنید که در جهت مناسبی بر روی زمین بیفتید: به پهلو، یا روی دستها و زانوها؛ از افتادن بر روی شکم به شدت جلوگیری کنید.

سه ماهه سوم:

همانند سه ماهه اول و دوم، مراقب خود باشید. به یاد داشته باشید که اگر خیلی خسته هستید، به سراغ این فعالیت نروید. هرچند عدم تحرک برای شما نامناسب است، تحرک بیش از حد نیز می تواند خطرناک باشد. خانمهایی که پیش از بارداری نیز دویدن یا آهسته دویدن را انجام می دادند، می توانند با لذت به این کار ادامه دهند. اگر چه با افزایش سن حاملگی بهتر است مسافت، زمان و شدت فعالیت خود را کاهش دهید. به بدن خود فشار نیاورید و مراقب علائم خطر احتمالی باشید.

---

سایت های مرتبط با این مقاله

## حداقل روزی ۲۰ دقیقه پیاده روی برای مبارزه با پوکی

سن بالا، رفتارهای ماشینی ، فعالیت بدنی کم و سابقه ژنتیکی از جمله علل ایجاد پوکی استخوان هستند.

دکتر عبدالرحمان رستمیان، فوق تخصص روماتولوژی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در مصاحبه با خبرگزاری دانشجویان ایران – واحد علوم پزشکی تهران گفت: چند سال پیش WHO از سال ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۰ را دهه بیماری های اسکلتی – عضلانی نامگذاری کرد. این نامگذاری به علت اهمیت موضوع باتوجه به تعداد بیماران روماتولوژی و اختلالاتی که در صورت عدم درمان پیش می آید و ممکن است منجر به ناتوانی فردی گردد، صورت گرفت.

وی گفت: حدودا تا سن ۳۵ سالگی استخوان ساخته می شود و دانسیته استخوان افزایش می یابد، ما باید بتوانیم دانسیته استخوانی را به بالاترین حد خود برسانیم تا از پوکی استخوان جلوگیری کنیم.

وی افزود: با تغذیه مناسب، یعنی غذاهایی که حاوی ویتامین D و کلسیم باشد و یا فعالیت بدنی مناسب می توان دانسیته استخوان را افزایش داد. از ۳۵ سالگی به بعد دانسیته استخوانی کاهش می یابد، در این سنین نیز ما باید کاری کنیم که سرعت کم شدن دانسیته استخوانی را تا حد ممکن کاهش دهیم، این نیز با فعالیت بدنی و تغذیه مناسب و پرهیز از رفتارهای مضر چون مصرف الکل، سیگار یا مصرف زیاد قهوه و یا بعضی داروها که منجر به پوکی استخوان می شوند، میسر می گردد.

ژنتیک نیز نقش مهمی در استئوپروز ( پوکی استخوان) دارد و کسانی که زمینه ارثی دارند باید بیشتر توجه داشته باشد. همچنین با توجه به این که این بیماری علامت ندارد، می تواند با شکستگی ستون فقرات و یا گردن فمور ( که با مرگ و میر و ناتوانی همراه است) ؛ شروع شود، از این رو ضرورت پیش گیری و درمان به موقع ، بیشتر آشکار می شود.

دکتر رستمیان خاطر نشان کرد: برای تشخیص می توانیم از رادیولوژی ساده (برای احتمال وجود پوکی استخوان) و BMD یا همان سنجش تراکم استخوان ( برای تشخیص نهایی) استفاده کنیم . مثلا یکی از موارد استفاده از اندیکاسیون سنجش تراکم استخوان زنانی هستند که عادت ماهیانه شان قبل از سن ۴۵ سالگی قطع شده است ( به خاطر کاهش استروژن، در معرض ابتلاـ به پوکی استخوان هستند) و هر کشوری می تواند با توجه به وضعیت خود خط مشی هایی را برای انجام این آزمایش داشته باشد.

وی با اشاره به این که پوکی استخوان در زنان شایع تر است، گفت: روزانه ۲۰ دقیقه پیاده روی یا ایستادن و مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین D و کلسیم مثل شیر می تواند در پیش گیری از این بیماری مناسب باشد.

وی در پایان گفت : پوکی استخوان با توجه به نژاد کشورها و میزان رعایت دستورالعمل های مناسب می توانـد در سنین مختلف روی دهد و ما امیدواریم در کشور ما در صورتی که از دانش پیش گیری استفاده شود سن ابتلا به این بیماری را بالاتر ببریم .(۱)

پی نوشت:

۱. روزنامه جمهوری اسلامی، ۱۳۸۵/۹/۲.

منبع:نشریه جامعه الزهرا (علیهاالسلام)، ماهنامه فرهنگی، اجتماعی نامه ی جامعه

## کنترل فشار خون با ورزش

نویسنده: امید صالحیان

مقدمه:

فشار خون بالا به فشار خون سیستولی که دائما بالاتر از ۱۴۰mmHg و فشار خون دیاستولی که دائما بالاتر از ۹۰mmHg باشد اطلاق می شود. شیوع فشار خون بالا با بالا رفتن سن افزایش می یابد و در بین سیاه پوستان شایع تر از سفیدپوستان است. تقریبا ۴۵ میلیون نفر از مردم آمریکا از فشار خون بالا رنج می برند و فقط ۲۵ درصد آنها فشار خون خطرناک خود را کنترل می کنند. به یاد داشته باشید حتی فشار خون خفیف باید درمان شود. فشار خون سیستولی ۱۵۰-۱۴۰mmHg می تواند باعث افزایش ۴۲ درصدی خطر سکته مغزی و افزایش ۵۶ درصدی بیماری قلبی شود. افزایش فشار خون (چه سیستولی و چه دیاستولی) باید درمان شود. بالا بودن فشار خون در یک نوبت اندازه گیری چندان مهم نیست بلکه تشخیص بالا بودن فشار خون زمانی مسجل می شود که در سه مورد جداگانه و در دوره ای چند ماهه کنترل شده و بالا بوده باشد (مگر آنکه فشار خون در همان موعد اول خیلی بالا باشد.) اگر فشار خون سیستولی در حدود ۱۵۰-۱۴۰mmHg و دیاستولی در حدود ۹۹ تا ۹۰ mmHg باشد لازم است در طی دو ماه، دو بار بررسی مجدد انجام شود و اگر فشار سیستولی بیشتر از ۱۶۰mmHg و فشار دیاستولی بیشتر از ۱۰mmHg باشد باید حداکثر بعد از یک هفته تا یک ماه فشار خون ارزیابی شود و چنانچه به طور مداوم بالا باشد بیمار باید تحت درمان و ارزیابی جدی قرار گیرد.

فشار خون بالاـ در جوامعی که کلرورسدیم (نمک) کمتر مصرف می کنند اصولاـ وجود ندارد. به نظر می رسد که مصرف کلرورسدیم تا حد مورد لزوم برای سلامتی فرد ضروری است اما مصرف زیاد آن به همراه وجود سایر عوامل می تواند در ایجاد این ضایعه مؤثر باشد. همان طور که گفته شد وجود عوامل خطر در ایجاد فشار خون بسیار مهم است، چون بیشتر ما می توانیم بدون ایجاد پرفشاری خون، رژیم غذایی پر نمک را مصرف نماییم. ژنتیک و چاقی نقش مهمی را در بروز فشار خون دارد و داشتن هر یک از افراد خانواده مبتلاـ به فشار خون بالا، خطر ابتلا به آن را افزایش می دهد. برای مثال کودکان مبتلا به فشار خون بالا به احتمال زیاد متعلق به خانواده هایی دارای سابقه چاقی و پرفشاری خون هستد. سایر عوامل مستعد کننده شامل سیگار کشیدن، مصرف مشروبات الکلی (بیشتر از ۳ بار در روز) و برخی داروها مانند قرص ضد بارداری و داروهای ضد التهابی غیر استروییدی است.

رابطه ورزش و فشار خون

دلایل حاکی از آن است که ورزش بروز و شدت عوامل خطرزای قلبی عروقی، همچنین پرفشاری خون را تقلیل می دهد و کاهش مصرف داروی ضد پرفشاری خون را امکان پذیر می کند و متعاقب آن از ریسک مرگ زودرس می کاهد. تصمیم به درمان یا عدم درمان بیمار با پرفشاری خون خفیف توسط ورزش می توانـد از طریق ارزشیابی نتایج خاص از یک برنامه ورزشی ارائه شده مشخص شود.

شواهد اخیر نشان می دهد که آمادگی جسمانی حد مطلوب با پایین بودن فشار خون سیستولی در حالت استراحت ارتباط دارد و کم شدن وزن و پرهیز از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی به کاهش بیشتر فشار خون کمک می کند. بررسی متون نشان داده است که کم شدن فشار خون با انجام ورزش با شدت متوسط میسر است و انجام فعالیت فیزیکی سبک مانند راه رفتن یا باغبانی کردن که مجموعا به سبک زندگی کم تحرک مرتبط است در کاهش آن نقش زیادی ندارد. در این مورد افراد سالمند استثنا هستند، برای مثال تمرین کردن با شدت متوسط برابر ۵۰ درصد مصرف اکسیژن بیشتر یا حد میزان آمادگی نهایی تقریبا به طور کامل فشار خون صبح هنگام را در فرد پایین می آورد و همچنین بر کیفیت تمرین فیزیکی تأثیر مفید دارد. کم شدن فشار خون صبح هنگام به طور خاص مهم است زیرا در این زمان به علت تغییر یافتن کنترل اعصاب سمپاتیک به پاراسمپاتیک احتمال خطر ناتوانی و مرگ ناشی از قلبی عروقی بیشتر است.

توصیه های ورزشی ارائه شده به بیماران با پرفشاری خون (تعداد جلسه ای ورزش در هفته، نوع، مدت و شدت آن) اختلاف قابل توجهی با افراد سالم ندارد.

از نتایج بررسی های انجام شده تاکنون چنین بر می آید که تجویز نسخه ورزشی به میزان ۷۰-۴۰درصد حد نهایت آمادگی جسمانی یا به میزان حد ۱۳-۱۱ درصد شدت تمرین (RPE) تأثیر زیادی در پایین آوردن فشار خون در مقایسه با ورزش با میزان شدت زیاد دارا می باشد. کاهش فشار خون ناشی از ورزش کردن معمولا در طی ۵-۴ هفته حاصل می شود و تا زمانی که برنامه ورزشی ادامه دارد حفظ می گردد. افرادی که به طور مشخص در حالت استراحت دارای فشار خون بالا هستند (سیستول ۲۰۹-۱۸۰ mmHg ، دیاستول ۱۱۹-۱۱۰ mmHg) نباید قبل از دارو درمانی اقدام به انجام ورزش کنند.

مکانیسم کاهش فشار خون به وسیله ورزش

شایع ترین مکانیسم توضیح داده شده اثر روی شبکه عصبی سمپاتیک است. چندین مطالعه بزرگ طولانی مدت نشان داد است که کاهش تون آدرنرژیک با کاهش فشار خون همراه است (از میزان کاتکولامین های سرم به عنوان نشانه تون آدرنرژیک در تعدادی از این مطالعات استفاده شده بود.) کاهش تون سمپاتیک که با مکانیسم های مختلف باعث افزایش فشار خون می شود احتمالا از مهمترین علل کاهش فشار خون به وسیله ورزش است. کاهش مقاومت محیطی نسبت به انسولین یکی دیگر از مکانیسم های احتمالی است. ورزش با کاهش مقاومت محیطی نسبت به انسولین باعث کاهش انسولین سرم می شود

کاهش وزن ایجاد شده به وسیله ورزش نیز یکی از مکانیسم های احتمالی مطرح شده است که احتمالا کاهش چربی بدن رکن مهم این کاهش وزن است. هر چند تعدادی از مطالعات نشان می دهد که کاهش فشار خون همراه با ۱۸ ماه برنامه تغذیه ای و پیاده روی وابسته به میزان کاهش وزن است اما ضرورتا کاهش درصد چربی بدن در آن مؤثر نیست.

ارتباط بین کاهش وزن و کاهش فشار خون قطعی نیست زیرا در بررسی های انجام شده تمامی بیمارانی که کاهش وزن داشته اند کاهش فشار خون را نشان ندادند و همچنین همه بیمارانی که به طور قطعی در آنها کاهش فشار خون ایجاد شده کاهش وزن نداشته اند.

پاسخ ریلاکسیشن که به صورت افت فشار خون بعد از ورزش مشخص می شود؛ مکانیسم احتمالی دیگری می باشد. مطالعات اخیر نشان داده اند که سیستم عصبی مرکزی و سرتونرژیک که با واسطه اپیوئیدهای درونزا پاسخ می دهند ممکن است نقش کلیوی در این پاسخ بازی کنند. یک مطالعه بزرگ نشان داد در افرادی که بعد از جلسات ورزش هوازی با شدت متوسط کاهش فشار خون داشته اند ۴۰ درصد کاهش در ترافیک عصب سمپاتیک ایجاد شده است. نتایج یک سری از مطالعات انجام شده به وسیله Hoffman نشان می دهد که هر دو مکانیسم محیطی و مرکزی درگیر در فعالیت راه های سرتونرژیک و اپیوئیدهای درونزا، به عنوان جلوگیری کننده سیستم عصبی سمپاتیک و در نتیجه به عنوان کاهنده فشار خون عمل می کنند.

در مورد نقش بارورسپتورهای شریانی در کنترل فشار خون اختلاف نظر وجود دارد. اینکه آیا ورزش طولانی مدت بر روی بارورسپتورها اثر دارند و عمل این رسپتورها در اثر این فعالیت ها افزایش یا کاهش می یابد اختلاف نظر است. اما مطالعات متعدد نشان داده است که ورزش مداوم کنترل بارو رفلکس را خفیف و ترافیک عصب سمپاتیک را کم کرده در نتیجه باعث کاهش فشار خون می گردد.

تغییرات ساختمانی و آنابولیک اولیه در عروق محیطی (افزایش نسبت دیواره به قطر داخلی شریانچه ها) در پاسخ به افزایش گذرای فشار خون، می تواند باعث افزایش مقاومت عروق محیطی گردد. که مکانیسم پاتوفیزیولوژیکی دیگری جهت افزایش فشار خون است. همچنین افزایش گذرا در مقاومت کل عروق محیطی باعث تغییرات مرکزی در برون ده قلب می گردد که در افزایش فشار خون مؤثرند. نشان داده شده است که طی ورزش با شدت پایین تا متوسط (۶۰-۵۰٪ حداکثر ضربان قلب) یک اثر کاهنده بر روی فشار خون دیاستولی ایجاد می شود. احتمالا در ورزشهای با شدت کم، قبل از آنکه فشار کاری بالا منجر به افزایش قابل ملاحظه

برونده قلبی شود، یک کاهش در مقاومت محیطی کل عروق رخ می دهد که باعث این فشار خون می شود.
یکی دیگر از اثرات ورزش در کاهش فشار خون تأثیر بر نسبت رشته های سمپاتیک است. ورزش های ایزوتونیک می تواند باعث کاهش نسبت به این رشته ها گردند که حساسیت نسبت به انسولین را افزایش داده در نتیجه فشار خون را کم می کند در مجموع مکانیسم های مختلفی اثر ورزش را در کاهش فشار خون حالت استراحت توضیح می دهند که شامل کاهش تون سمپاتیک، کاهش وزن، کاهش سطح انسولین سرم، ضعیف شدن بارورسپتورها، ترشح اپیوئیدهای درون زا و تغییرات در مقاومت عروق سیستمیک می باشند.
توصیه جهت شرکت مبتلایان به فشار خون بالا در فعالیت های ورزشی
قبل از آنکه در رابطه با توصیه های لازم برای شرکت افراد مبتلا به فشار خون بالا در فعالیت ورزشی بحث شود، لازم است توصیه های مربوط به حضور افراد طبیعی جامعه در ورزش بررسی گردد. توصیه های کالج پزشکی ورزشی آمریکا و مراکز کنترل بیماری را در زیر مشاهده نمایید.
نوع ورزش: ورزش هوازی
تعداد جلسات:۳-۴ بار در هفته
مدت: ۲۰-۳۰ دقیقه در هر جلسه
شدت: ۶۰-۸۵٪ حداکثر ضربان قلب
آیا این توصیه های پیشنهادی قابل اجرا برای افراد با فشار خون بالا است؟
نکته مهم در تغییر توصیه های ورزشی در مبتلایان به فشار خون بالا، این عقیده است که احتمالا شدت ورزش متوسط (۵۵-۶۰٪) و نه شدید (۷۰-۹۰٪) حداکثر اثر مطلوب را در کنترل فشار خون دارد. مطالعه بر روی رتها که به صورت ژنتیکی فشار خون بالا داشتند، نشان داده که فعالیت ورزشی با شدت متوسط، فشار خون در حال استراحت را کاهش و فعالیت ورزشی با شدت زیاد فشار خون در حال استراحت را افزایش می دهد.
در مطالعات بر روی بیماران با فشار خون خفیف، طی فعالیت حاد با ۵۵-۶۰٪ حداکثر ضربان قلب، فشار خون دیاستولیک ۱۵-۲۰ میلی متر در مقایسه با حال استراحت کاهش نشان می دهد و وقتی که شدت ورزش افزایش یابد بالای (۷۰٪) یک افزایش حاد در فشار خون دیاستولی ایجاد می گردد. فشار خون سیستولی تقریبا بصورت خطی با افزایش درجه شدت ورزش افزایش می یابد در حالی که فشار متوسط شریانی مانند فشار دیاستولی یک نزول و صعود را نشان می دهد.
مکانیسم احتمالی این گونه است که کاهش فشار خون در ورزش با شدت کم به علت کاهش حاد در مقاومت محیطی کل، قبل از آنکه برون ده قلب به طور مشخص افزایش یابد، ایجاد می شود و وقتی با افزایش شدت فعالیت برون ده قلب افزایش یافت، کاهش مقاومت محیطی جبران شده و سپس فشار خون افزایش می یابد. مطالعات تجربی نشان داده که اجرای جلسات منظم ورزشی با شدت متوسط نه فقط باعث کاهش حاد در فشار می شود، بلکه باعث کاهش پیوسته در فشار خون در حال استراحت نیز می گردد.

### پیاده روی

پیاده روی یکی از بهترین ورزشها برای خانمهای حامله است که بدون وارد آوردن فشار بیش از حد بر زانو و قوزک پا، وضعیت بدنی آنها را در حالت مناسبی نگه می دارد. این فعالیت برای تمام ۹ ماه حاملگی، سالم و ایمن ارزیابی می شود و در صورتی که شما قبلا به طور منظم ورزش نمی کردید، یکی از آسانترین راههای آغاز ورزش کردن است.
در صورتی که قبلا هم پیاده روی می کردید، برنامه خود را ادامه دهید. اگر پیش از حاملگی، برای مدتی طولانی فعالیت چندانی نداشته اید، از پیاده روی آرام آغاز کنید و به تدریج میزان آن را به ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی تند برسانید. می توانید هر چند دقیقه یکبار، پیاده روی خود را از حالت آرام به سریع و بالعکس تغییر دهید. بهتر است این تمرین را حداقل سه بار در هفته انجام دهید. در صورتی که به طور منظم و مداوم به ورزش نپردازید، خطر بروز آسیب دیدگی در شما افزایش می یابد؛ بعلاوه در صورتی که گهگاهی به ورزش بپردازید، از مزایا و منافع ورزش بهره نخواهید برد. انجام تمرینهای مربوط به ماهیچه های کف لگن خود را در حین پیاده روی فراموش نکنید.
هنگامی که عازم پیاده روی هستید، مقداری آب با خود ببرید تا بدن شما مقادیر زیادی آب از دست ندهد، زیرا این امر ممکن است موجب بروز برخی انقباضات عضلانی و همچنین افزایش دمای بدن شود، که این دو عارضه ممکن است به حدی برسند که برای شما و کودکتان خطرناک باشند.
سه ماهه اول: برای شما لازم نیست که عادتهای پیاده روی معمولی خود را خیلی تغییر دهید، فقط اطمینان حاصل کنید که کفشهای شما برای پیاده روی مناسب باشند و حمایت کافی را از پاهای شما به عمل می آورند. اگر هوای بیرون گرم و مرطوب است، از پیاده روی صرف نظر کنید. این وضعیت آب و هوایی، احتمال گرمازدگی شما را افزایش می دهد. هر چند مطالعه ای که خطرات گرم شدن بیش از حد بدن برای بارداری انسان را اثبات کند وجود ندارد، اما برخی مطالعات بر روی حیوانات نشان داده اند که این عامل می تواند منجر به بروز اختلالاتی شود. قبل از آغاز هر گونه برنامه ورزشی در دوران حاملگی، راهنمای مربوط به سلامتی و امنیت را مطالعه و رعایت کنید.
سه ماهه دوم: وضعیت بدنی شما ممکن است در این دوره تغییرات زیادی کرده و از حالت طبیعی خارج شده باشد، پس با توجه به وضعیت راه رفتن خود، از وارد آوردن فشار بیش از حد بر پشتتان جلوگیری کنید. سرتان را صاف بگیرید، چانه خود را به صورت افقی نگه دارید، باسن خود را دقیقا زیر شانه نگه دارید تا از خم شدن پشت خود جلوگیری کنید و مستقیم به مسیر روبروی خود نگاه کنید. دستهای خود را به طور هماهنگ با بدن و با ریتم پیاده روی خود، حرکت دهید تا هم تعادل بدن را حفظ کنید و هم سرعت پیاده روی را افزایش دهید.
سه ماهه سوم: برنامه ورزشی خود را در همان مدت زمان قدیمی که به آن عادت کرده اید، ادامه دهید. با توجه به اینکه به علت بزرگ شدن شکم، نمی توانید پاهای خود را ببینید، از پیاده روی دسته جمعی (پشت سر افراد دیگر) و یا پیاده روی در زمینهای ناسطح که می تواند شما را در خطر از دست دادن تعادل و زمین خوردن قرار دهد، خودداری کنید.

### چگونه در حالیکه پشت کامپیوتر خود نشسته ایم نرمش کن

کارکردن با رایانه در تمام طول روز برای بدن ما مناسب نیست.اگر مجبور هستید در تمام طول روز پشت میز بنشینید، انجام برخی نرمش های ساده باعث بهبود سلامتی و وضعیت جسمی شما می گردد.
نحوه نرمش:
) ?بصورت صحیح و درست پشت یک میز کار یا اداری بنشینید.کمر خود را صاف کرده، شانه ها را به عقب برده، قسمت فوقانی صفحه نمایشگر باید با چشمان شما در یک راستا قرار گیرد.اگر باید به بالا و پایین کنید، کافیست ارتفاع صفحه نمایش خود را تنظیم کنید.در اینحالت اگر مجبور هستید که به طرف جلو مایل شوید تا صفحه مانیتور را ببینید،ابتدا دید چشمانتان را امتحان کرده و سپس فاصله را تنظیم نمایید. بعد از مدتی این وضعیت نشستن در بدن شما جا افتاده و نیازی به تمرین و دقت همیشگی نیست.

---

) ?وقتی مشغول تایپ کردن هستید بدن خود را در یک وضعیت متعادل و مناسب نگه دارید.ااطمینان حاصل کنید که مچ دستان شما اندکی از آرنج شما پایین تر باشد.این عمل از ابتلا به نوعی سندرم تونلی درمچ دست شما جلوگیری می کند. پاهایتان را از زانو خم کرده، طوری که زانو از باسن اندکی بالاتر قرار گیرد.کف پا را صاف روی زمین قرار داده یا روی یک چارپایه یا وسیله دیگری قرار دهید.

---

) ?هر نیم ساعت یکبار از جای خود بلند شده و با حرکات کششی بدن خود را نرمش داده یا برای چند لحظه قدم بزنید.

---

) ?ساق پاهایتان را بکشید و در این حین برای چند لحظه از نگاه کردن و خیره شدن به صفحه نمایشگر بپرهیزید. این عمل باعث جلوگیری از پخش شدن لخته های خون در پاهای شما می گردد.بخاطر داشته باشید که لخته شدن خون در کاربران میانسال رایانه بسیار معمول است.

---

) ?یاد بگیرید که چگونه اعضای بدن خود را نرمش دهید.برای نرمش دادن گردن، سر خود را به جلو و عقب و چپ و راست و طرفین خم کنید. هرگز سر خود را در اطراف گردن به صورت دایره وار نچرخانید. این عمل باعث صدمه زدن به مفاصل گردن شما می شود.

---

) ?اگر مدت زیادی به تایپ کردن مشغول شدید برای چند لحظه مچ دستان خود را به صورت دایره وار چرخانده و ورزش دهید. اینکار باعث جلوگیری از ابتلا به سندرم تونلی مچ دست می شود.

---

) ?از قوز کردن به سمت جلو و روی صفحه کلید خودداری نمایید. اگر عادت به چنین کاری دارید این تمرین را انجام دهید: ابتدا دستان خود را باز کنید تا حدی که مثلا می خواهید کسی را در آغوش بگیرید. مچ دستان را چندین بار به طرف خارج بچرخانید، بصورتیکه انگشت شصت شما به طرف به طرف بالا و عقب بازی کند، و نیز شانه های خود را به عقب بدهید.این حرکت کششی اعضای بدن شما را در خلاف جهتی که قوز می کنید بازی می دهد.در این حین شما کشش خوبی را در قسمت بالای سینه خود احساس می کنید.

---

) ?ماهیچه های سرینی و بطنی خود را منقبض کنید و چند لحظه همانطور منقبض آنها را نگه داشته و سپس رها کنید. در طول روز هر چند دقیقه یکبار این کار را را تکرار کنید.

---

) ?با حرکات کششی بازوان و پاها و گردن خود را نرمش دهید و همانطور که نشسته اید آنها را بچرخانید. در زمان راه اندازی مجدد رایانه یا در زمان اخذ فایل های با حجم بالا از یک شبکه، از فرصت پیش آمده استفاده بهینه کرده و استراحت کنید.از جای خود بلند شوید و نرمشهای دیگری را امتحان کنید مثل بلند شدن و نشستن، جلو عقب رفتن، پریدن البته مواظب پوز خند همکاران خود نیز باشید .

---

) ??از ابزار ورزشی استفاده کنید .یک نوع ابزار ورزشی سبک و ارزان و کوچک هستند که برای تقویت عضلات ساعد و بازو

مناسب هستند . مواقعی که باید چیزی را هم از روی کاغذ و هم از روی صفحه نمایش بخوانید معمولا از دستان خود استفاده نمی کنید. در این هنگام می توانید از این ابزار استفاده کنید .

---

) ??باند های پلاستیکی ارزان و سبک و کوچکی هستند که میتوانند برای مواردی که در مرحله شماره ? گفته شد استفاده نمائید. برای مثال زمانی که حرکات کششی برای بازو انجام می دهید میتوانید از این باند پلاستیکی استفاده نمائید .

---

) ??هر چند لحظه یکبار چند نفس عمیق بکشید. اگر برایتان امکان دارد جایی این نفس ها را بکشید که مقداری هوای تازه وارد شش های شود.

---

) ??نوعی توپ وجود دارد که به عنوان صندلی و نشیمنگاه استفاده می شود و میز و صندلی هایی است که در محل نشیمنگاه خود دارای این توپ ها هستند . اگر از این نوع صندلی ها استفاده می کنید سایز بزرگ ان را تهیه نموده که فضای نشستن بیشتری داشته باشد. طوری روی صندلی بنشینیدکه کمرتان صاف و ثابت باشد. استفاده از خود این توپ ها موثر تر است هر چند صندلی که دارای این توپ ها می باشد برای محیط دفتر مناسبتر و کارامد تر است .
در زمانی که مشغول تماشای تلویزیون یا در حال حرف زدن با تلفن هستید بنشینید و با حرکت موزون و تمارین هماهنگ به سمت بالا و پائین بدن خود را بازی دهید. هنگامی که مشغول تایپ کردن هستید میتوانید از خود توپ استفاده کنید، البته باید بدانید که این روش بهترین روش نشستن جهت جلو گیری از ابتلا به سندرم تونلی مچ ها و زرد پی نیست.

### چگونه در حالیکه پشت کامپیوتر خود نشسته ایم نرمش کن

در این قسمت نیز، نرمش های ساده ای که باعث بهبود سلامتی و وضعیت جسمی شما هنگام کارکردن با رایانه می شود را پیش می گیریم .
) ??در زمانی که نشسته اید ، پاهای خود را به روی پنجه برده و دوباره به زمین بگذارید ,آن قدر این کار را انجام دهید که پاهایتان کمی خسته شود، ده دقیقه دیگر این کار را ادامه دهید و این کار را برای یک ساعت به صورت مدام انجام دهید . این حرکت باعث تقویت ساق پا های شما می شود .
) ??یک بطری آب در کنار خود داشته باشید و عادت کنید که هر نیم ساعت آب بنوشید . اگر این عمل را دائما انجام دهید احساس خواهید کرد که هوشیار تر هستید و در دراز مدت لاغر خواهید شد .
نکات
•صندلی خود را به عقب برده و به کمر خود زاویه بیشتری از نود درجه بدهید .
•از سلامت چشمان خود غافل نشوید . خیره شدن به یک چیز مثل یک صفحه نمایش برای یک مدت طولانی برای چشمان شما مضر است، پس به چشمان خود استراحت داده و از پنجره به بیرون نظاره کنید و به چیز هایی با مصافت های دور تر نگاه کنید تا سلامت چشمی خود را حفظ نمائید .اگر از نمایش گر های LCD استفاده کنید بهتر است . چون دیدن صفحه آنها برای چشم آسانتر است . اپتومتریست ها به شما پیشنهاد می کنند اگر زمان طولانی را به تماشای صفه نمایشگر مشغول هستید از قانون -?? ?? -??پیروی کنید،این قانون می گوید که پس از هر بیست دقیقه نگاه کردن به صفحه نمایش،باید بیست ثانیه به شیئی که بیست فوت از شما دور تر است نگاه کنید .
•تا زمانی که چیزی در حال حرکت است ،به شما کمک خواهد شد تا اندامتان در وضعیت بهتری نگه داشته شود . حرکات ثابت باعث سوختن کالری و کمک کردن به سلامت شما می شود . باید توجه داشت که انجام این تمارین در حین کار کردن با کامپیوتر با وجود موثر و کمک بخش بودن هیچ گاه جایگزین مناسبی به جای باشگاه رفتن و یک ورزش مستمر نیست .
•ثابت و بی حرکت ننشینید .تحرک و جا به جا شدن در زمان نشستن راه مناسبی برای حفظ سلامت حرکت بدن است و همینطور ضربه زدن به پا،زیاد سرو صدا نکنید چون سر وصدا دیگران را اذیت می کند .
•همیشه آب برای نوشیدن در کنار خود داشته باشید .
•اگر تنها هستید برای چند لحظه کامپیوتر را خاموش کنید و نرمش کنید . اگر با موبایل حرف میزنید بایستید و حرکات کششی انجام دهید , پاهای خود را بالا ببرید و یا هر کاری که موجب جنب و جوش خود در زمان استراحت می شود، ادامه دهید و حرکت کنید .
•از نرمش هایی استفاده کنیدکه ماهیچه های رو به روی هم و متضادرا ترکیب می کند ( عضله خم کننده و عضله منبسط کننده ها مثل عضله های دو سر و سه سر ) این یک تمرین خوب و مناسب است. دستان خود را به هم قلاب کنید طوری که کف دستهایتان رو به روی هم باشد. با کف یک دست به سمت پائین و با کف دست دیگر به سمت بالا فشار بیاورید .
•اگر یک دونده هستید میتوانید روی زمین بنشینید و همزمان حرکات کششی را در حین کار با کامپیوتر انجام دهید . با این کار در وقت خود نیز صرفه جویی کرده اید .
•گوش کردن به موسیقی در حین کار باعث تحریک شدن بدن به تکان خوردن و دور کردن استرس از ان است. یک دستگاه پخش موسیقی کوچک برای این کار مناسب تر است .
•توپ های تعادلی وجود دارند که با نشستن روی آنها در حین انجام کار و ثابت نگه داشتن بدن روی آن به سوختن کالری بدن کمک می کند . اگر امکان تعویض صندلی خود با این توپ ها را در محیط کار ندارید آن را با صندلی کامپیوتر خود در خانه عوض کنید .
•از نرمش های Kegel در حال نشستن و کار کردن با کامپیوتر استفاده کنید .
توجه :
•بدن شما به نرمش های بیشتر از آنچه که گفته شد نیاز دارد اما پیروی از مراحل مذکور باعث کمک کردن به سلامت و تعادل نحوه زندگی شما می شود .
•اگر این نرمش ها به صورت متعادل انجام نشود ممکن است باعث عرق کردن شود که چهره خوشی در محیط کاری ندارد . به خاطر داشته باشید که این نرمش ها برای جلو گیری از خشک شدن بیش از حد بدن است،پس جدیت خود را برای رفتن به باشگاه ورزشی از دست ندهید .

### دوساعت پس از تمرینات ورزشی باید از مواد قندی استفا

منبع: http://www.khodkar.ir/view/۶۳۲۲۱۰/
داخلی. ورزشی. علمی.
یک کارشناس:دوساعت پس از تمرینات ورزشی باید از مواد قندی استفاده کرد .
یک کارشناس ارشد تربیت بدنی استان قزوین گفت: حداکثر تا دو ساعت پس از تمرین سنگین ورزشی باید از مواد قندی و پروتئینی زود جذب استفاده کرد.
مینا شریفی روز چهارشنبه در گفت وگو با خبرنگار ایرنا افزود: مواد قندی مانند آب میوه‌های تازه، پودر سیب‌زمینی و مواد پروتئینی زودجذب مانند سفیده‌تخم‌مرغ ترشح هورمون رشد را افزایش می‌دهد ومحرک مفیدی برای فعالیت‌های ورزشی است.
وی خاطرنشان کرد: مصرف قند جامد مانند آب نبات و شکلات باید حداقل تا یک ساعت پیش از ورزش باشد، زیرا اگر نزدیک به زمان ورزش استفاده شود فشار خون کاهش یافته و این افت فشار باعث سستی در ورزش می‌شود.
این کارشناس ادامه داد: استفاده از سیب زمینی شیرین و حریره جو پیش از فعالیت ورزشی مفید است، زیرا به آرامی هضم شده و ترشح انسولین را که هورمونی برای جذب و کنترل قند خون است بتدریج افزایش می‌دهد.
شریفی افزود: نوشیدن قهوه نیز به عنوان محرکی مفید برای افزایش نیروی انقباض عضلات که باعث ترشح هورمون رشد می‌شود قبل از ورزش مفید است.
وی با اشاره به این که" کمبود آهن باعث احساس خستگی، ضعف و تنبلی در افراد می‌شود:، گفت: آهن ماده معدنی مهمی است که کمبود آن منجر به کم خونی شده و این ماده در انواع گوشت‌ها، سبزی‌های برگ‌دار، تخم‌مرغ و غلات سبوس‌دار وجود دارد.
کارشناس ارشد تربیت بدنی استان قزوینافزود: برای جذب آهن سایر مواد غذایی مصرف میوه و سبزی سرشار از ویتامین? c?همراه غذا بسیار مفید است.
وی گفت: آهن باعث می‌شود سلول‌های خونی اکسیژن کافی را به مغز و بافت‌های بدن برسانند و موجب افزایش هوشیاری ذهنی در فرد شود.
وی خاطرنشان کرد: نوشیدن آب هنگام ورزش و فعالیت‌های بدنی به‌خاطر اینکه تولید اسیدلاکتیک را در بدن کاهش می‌دهد از اهمیت خاصی برخوردار است.
شریفی گفت: مصرف گوشت قرمز، مرغ و حبوبات به علت داشتن پروتئین به تحرک فرد و بالا ـ رفتن انرژی او هنگام فعالیت بخصوص فعالیت ورزشی کمک می‌کند.
این کارشناس با اشاره به اهمیت تغذیه در همه رشته‌های ورزشی، افزود: با تغذیه مناسب و رساندن مواد غذایی مفید به بدن و ورزش مداوم جسم و روحی سالم و با نشاط خواهیم داشت. ک???/

### گرفتگی ناگهانی عضلات هنگام پیاده روی

اگر بعد از ۵ دقیقه پیاده روی یا بیشتر، عضلات ساق پای شما دچار گرفتگی و درد شد، ولی سایر اوقات اینگونه نبود، نشان می دهد شما دچار لنگی پا بصورت متناوب هستید که در اثر نرسیدن خون کافی به پاها اتفاق می افتد.
هنگام پیاده روی، اگر سرخرگ هایی که خون را به سمت پاها می برند، دچار گرفتگی شوند، دیگر نمی توانند مقدار زیادی خون را به سمت پاها عبور دهند و در نتیجه عضلات ساق پای شما دچار آسیب و درد می شود.
هنگام پیاده روی، عضلات پاهای شما نیاز به مقدار زیادی خون دارند. بنابراین اگر سرخرگ هایی که خون را به سمت پاهای شما می برند، دچار گرفتگی شوند، دیگر نمی توانند مقدار زیادی خون را به سمت پاها عبور دهند و در نتیجه عضلات ساق پای شما دچار آسیب و درد می شود.
برای بهبود گرفتگی عضلات پا، آنقدر پیاده روی کنید تا عضلات پای شما درد بگیرد، سپس استراحت کنید و بعد از برطرف شدن درد، مجددا" پیاده روی را شروع کنید. همچنین بایستی مصرف چربی را کاهش دهید.
اگر ? هفته بطور منظم و با برنامه ورزش کنید، می توانید بدون احساس هیچ دردی، سه برابر حالت عادی پیاده روی کنید. ولی

افرادی که علي رغم این ? هفته ورزش منظم، باز هم دچار گرفتگی و دردساق پا می شونـد، حتما" دچار گرفتگی سـرخرگ ها در سایر قسمتهای بدن خود هستند، بنابراین قبل از شروع برنامه ورزشی نزد پزشک بروید تا از سلامتی خود مطمئن شوید.

برای بهبود این حالت، آنقـدر پیاده روی کنیـد تا عضـلات پای شـما درد بگیرد، سـپس استراحت کنیـد و بعد از برطرف شدن درد، مجددا" پیاده روی را شـروع کنید. همچنین بایستی مصـرف چربی را کاهش دهید. حتی ممکن است برای کاهش کلسترول ( چربی ) خون نیاز به مصرف دارو داشته باشید.

آسـیب های عضـلات پشت ساق پا شایع است و می تواننـد هر فردی از جمله نوجوانان، ورزشـکاران و سالمنـدان را مبتلا کنند. این آسیبها اغلب افرادی را گرفتار می کنند که قبل از ورزش و فعالیت شدید بدنی، بدن خود را گرم و آماده نمی کنند.

جراحـان ارتوپـدی معتقدنـد بهترین راه برای محـافظت از عضـلات بـدن این است که قبـل و بعـد از ورزش، بتدریـج و بـا ملایـمت عضـلات را تحت کشـش قرار دهیم. تحت کشـش قراردادن عضـلات ساق پا و پا ، علاوه بر کمک در پیشـگیری از صـدمات آنها، خطر آسیبهای کمر را نیز کاهش می دهد. برای انجام این کار بر روی زمین بنشینید و یک ساق پایتان را به حالت کشیده قرار دهید کف پای دیگرتان را بر روی سـطح داخلی ساق پای کشیده قرار دهید اندکی به جلو خم شوید و در حالی که پنجه پای کشیده تان را به آرامی به طرف بالا نگه داشته اید آنر با انگشتان دست لمس کنید.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

## نقش ورزش در زندگی افراد هموفیل

نویسنده: رویا روانبد ـ فیزیوتراپیست

ورزش برای بیماران هموفیلی نقشـی اساسـی دارد. زندگی یک بیمار هموفیل بدون ورزش کردن شـکل و محتوایی متفاوت با زمان ورزش کردن دارد. یک بیمار هموفیل نمی‌توانـد ورزشـی را که بـدان علاقه‌مند است انتخاب کند، بلکه حجاب به پذیرفتن تعدادی خاص از ورزش‌هاست. این ورزش‌ها در واقع مفاصل هدف او را تقویت نموده و از تخریب بی‌رویه آنها جلوگیری می‌نماید.

هر زمـان که کودکی علاقه‌منـد به دویـدن باشـد، همـان زمـان برای اینکه او را به سـمت ورزش سوق دهنـد فرا رسـیده است. تمـام کودکـان عـاشق بـازی و تحرک هسـتند و از دویـدن به دنبـال توپ، حتی بی‌هـدف دچـار شعف و شادی می‌شونـد. هر گز نمیتوان کودکی را به خاطر اینکه والدین او نگران هسـتند از بابت سلامتی نسبی که می‌تواند در خطر بیفتد از بازی و شادی کردن منع کرد. به نظر می‌رسد اگر تحرک و فعالیت کودکان را جهت و پوشش صحیح ندهیم و آنها را در مجرای صحیح نوع ورزشی که می‌تواند برایشان مفید فایده باشد راهنمایی نکنیم، کودکانمان را از تحرک بازداشـته‌ایم و توجیه آن دور از خطر نگاه داشتن آنها است و این منصفانه نیست.

بایـد بپذیریم به عنوان والدین فرزندان هموفیلی که ورزش‌های ایمن را به آنها بشـناسانیم و آنها را در این سـمت و سو تشویق کنیم. یکی از ایمن‌ترین ورزش‌ها برای افراد هموفیلی، شـنا است. تمامی کودکان در سـنین خاصـی به آب و بازی با آن علاقه‌مند هسـتند، این علاقه‌منـدی را می‌توان بـا ورزش شـنا، کانالیز، کرد. شـنا ورزش مفرحی است که تمامی عضـلات بـدن فرد را درگیر کرده و با انجام آن، شادی و نشاط را نیز به شناگر منتقل می‌کند.

بسـیار سـخت است به جوانی بگوییم که فوتبال بازی نکن. فوتبال ورزشی پرهیجان برای جوانان و نوجوانان است. بدون تردید یک نوجوان علاقه‌مند به فوتبال، حاضـر است ?? فاکتور خونی را مصرف کند اما از فوتبال دوری نکند. با آموزش صحیح او می‌تواند با عضلاتی تقویت شده فوتبال بازی کند. اما باید از هیجانات، تنه زدن و تنه خوردن و بعضی دیگر از حرکات جانبی دوری کند.

ورزش، سـطح فعالیت فاکتور ? را بالا می‌آورد. در مورد افراد هموفیل شدیـد نمی‌توان بحث کرد. روی افراد هموفیل شدیـد جواب نمی دهـد. امـا در مورد افراد هموفیـل خفیف بسـیار مثبت است. برای مثال، زمانی که بیمار هموفیل ضـربه دیـده را برای فیزیوتراپی آوردنـد و به او پیشـنهاد شـنا دادم و او بعـد از مـدتی انجام این ورزش، بهبودی حاصل کرد، احساس کردم خسـتگی‌ام بیرون رفت. تزریق فاکتور، برای یک هموفیل شدید یک پروفیلاکسی است. یک پیشگیری است.

فوتبال و بوکس، ورزش‌های با ریسک بسـیار بالا برای بیمار هموفیل هسـتند. در ورزش‌هایی که سه مرحله دارد، مبتـدی بودن خطر خونریزی پیش رونده دارد. ورزشکاران حرفه‌ای معمولا دچار خونریزی زیاد می‌شوند. مثل آن فوتبالیستی که در زمین ورزش دچار حمله قلبی شـد. انعقـاد خون او به قـدری زیاد شـد که قلبش توان پلمپ کردن نـداشت و منجر به ایست قلبی شـد. مثال دیگر اینکه، دوچرخه سوار معمولی، ریسـک فاکتور نـدارد. اما دوچرخه سواری Race (مسابقه سـرعت) خطر خونریزی زیادی دارد. دوچرخه سواری معمولی خطر خونریزی کمتری دارد. کسـی هم که به طور نـامرتب دوچرخه سواری می‌کنـد، طبیعتـا خطر خونریزی کمتری دارد و در پایـان بایـد گفت برای بیمـار هموفیلی هر ورزشـی مناسب نیست، اما این معنا، نبایـد افراد هموفیل را از ورزش کردن دور نگه دارد و یـا آنهـا را از انجـام تحرکـاتی که برای عضـلات آنهـا مفیـد است مـبرا کنـد. ورزش‌هـایی بـا تحرک کمـتر که می‌تواند عضلات را تقویت نماید. برای جلوگیری از زوال عضلات در افراد هموفیل همواره مفید است.

منبع:زندگی / ارگان سراسری کانون هموفیلی ایران

## هموفیلی و ورزش

ورزش و فعـالیت بـدنی ، خـاصه اگر جنبه تفریحی و لـذت بخش هم داشـته باشـد ، برای حفـظ نشاط جسـمی و روحی همه انسانها ضروری است و این ضـرورت برای کسانی که در معرض استرس های شدید و مستمر روانی هستند ، اهمیتی دو چندان دارد بیماران هموفیل به دلیل اسـتعداد ارثی به خونریزی خودبه خود یا استمرار خونریزیهای ضربه ای ، وضعیت خاصی دارند . شایع ترین شمکل بیماران هموفیل ، خونریزی در داخل مفاصل انـدامها بخصوص زانو ، مچ پا و آرنج هاست ، خونریزی ممکن است خود به خود ، یا در اثر ضربات معمولی مانند بالا رفتن از پله یا رانندگی و یا ... اتفاق افتد .

خـونریزی مفصـل منجر به درد شدیـد و تورم در مفصـل مبتلاـ و اسـپاسم و بی حرکـتی در عضـلات دو طرف مفصـل می شود . بی حرکتی طولانی باعث آتروفی و لاغری عضلات می گردد .

مفصـلی که یـک بـار دچـار خونریزی شـد ، اسـتعداد بیشتری برای خونریزی دارد . لاغری و ضـعف در عضـلات و بافتهای حمایت کننـده مفصـل باعث افزایش آسـیب پـذیری در همان مفصل می گردد . چرخه معیوبی آغاز می شود تا در نهایت به ناتوانی و زمین گیر شـدن بیمار هموفیل منجر می گردد . تکرار حملات و خونریزی و حوادث دردناک و عـدم تحرک ، بیمار را از درس و مشق و مدرسه و تحصـیل بازداشـته و فردی ناتوان ، وابسته به ویلچر ، وامانده از تحصیل ، سرخورده از زندگی ، افسرده ، پرخاشگر و ناامید به خانواده و جامعه تحویل دهد .

این حلقه معیوب در شـرایط امروز طب و تمـدن بشـری دیگر پذیرفته نیست . وظیفه سیسـتم بهداشتی آن است که بیمار و خانواده را هدایت و کمک نمایند تا هر دو به سمت یک زندگی عادی پیش بروند .

با درک و رعایت محدودیتهای متوسطی که بیماری به طور ناگزیر به فرد تحمیل می کند ، دستیابی به این هدف کار مشکلی نیست . تفکر محروم سـازی بیمار از فعالیت و تحصـیل و تغـذیه و تفریـح و ممارست اجتماعی ، ازدواج ، کار و ... مربوط به زمانهایی بود که آلات و ابزارهای مؤثر درمانی در دست بشر نبود .

امروزه پزشک به عنوان مشاوره بیمار محسوب می گردد و بخصوص در زمینه امراض مزمن و مادام العمر مانند هموفیلی دیابت و ... ؟ ) موظف است روش « زندگی بهتر با بیماری » را به او بیاموزد .

اگر مـا مـدعی شویم که بیمـاران هموفیل می تواننـد به هر نوع ورزش و فعالیت جسـمانی که می خواهنـد ، بپردازنـد ، ادعای باطلی است امـا برای بخش عظیمی از بیمـاران هموفیـل ، پرداختن به نوعی از ورزش بـدنی هم ممکن و هم بسـیار مفیـد خواهـد بود . این حقیقت که پرداختن به نوعی از فعالیت ورزش در طولانی مدت باعث بهبود وضعیت جسمی و روحی بیماران هموفیلی می گردد را بیماران به ما آموختند .

چند دهه پیش ، بدلیل فقدان روش مؤثر درمانی کلیه بیماران هموفیل ، از هر گونه فعالیت بدنی و ورزشـی و حتی رفتن به مدرسه و مسـواک زدن و ... به بهانه اقدامات احتیاطی منع می شدند ، امروزه با توجه به وجود مواد و روشـهای درمانی مؤثر ، در پیشـگیری از خونریزی ها دلیلی برای اعمال محـدودیت های شدیـد بر بیماران هموفیلی وجود نـدارد . برعکس ، اگر نظام درمانی بتوانـدبه بیمار امکـان و اجـازه پرداختن به ورزشـها و تفریحـات مورد علاـقه اش را بدهـد ، در آن صورت علاقه و تمایل بیشتری برای همکاری با نظام و اصول درمانی در بیمار فراهم خواهد شد . شـنا ، پیاده روی ، تنیس ، تنیس روی میز ، دوچرخه سواری ، نرمشهای مختلف از جمله ورزشـهایی هسـتند که ضـمن برآوردن نیازهای جسـمی و روحی بیمار ، استرس چندانی بر سیسـتم انعقادی و مفاصل او ایجاد نمی کند . فوتبال ، بسـکتبال ، کشتی ، ورزشـهای رزمی ، سنگ نوردی و کوهنوردی خشن ، در شرایط امروز جامعه ما به نفع بیمار هموفیل نیست .

هـدف میـان مـدت و قابـل دسترس در شـرایط فعلی ، برای بیمـاران هموفیل بخصوص کودکان ، آن است که بیمار تعـدادی فاکتور انعقادی در دسترس داشـته باشـد و در اولین ساعات صـبح ، پس از انجام تزریقات پیشـگیرانه ، به ورزش مورد علاقه خود بپردازد و این ورزش کردن را لااقـل سه روز در هفته ، بطور منظم و مسـتمر ادامه دهـد . برای بیمـاران مبتلاـ به کمبود فاکتورهـای هشت و نه انعقادی ، تزریق پیشگیرانه مقدار ?? تا ?? واحد از فاکتور مورد نیاز به ازای هر کیلوگرم از وزن بیمار ، کفایت می کند.

بهتر است والدین با ایجاد جو تبلیغی مثبت به سـمت ورزشـهای غیرضربه ای ( که ذکر آنها در فوق آمده است ) توجه و تمایل بیمار را به آن نوع ورزش بخصوص ، جلب و از انواع خطرناک منحرف سازند . اگر تمرینات ورزشـی به صورت اردویی و دسـته جمعی انجام شود ، نتایج بهتری خواهد داشت . برای راه افتادن و انسجام اولیه ، بهتر است ابتدا پزشک یا پرستار آموزشی هموفیلی در اردو شرکت نماید تا شرایط آرام و اطمینان بخش برای بیمار و خانواده فراهم گردد .

بیمـارانی که علاـوه بر هموفیلی دچـار مهارکننـده انعقـادی هسـتند لاـزم است در انجام فعالیتهای بـدنی احتیاط بیشتری کرده و برای انتخاب ورزش قابل انجام و مفید با پزشک خود ، مشورت نمایند .

منبع: بخش سلامت صدا و سیما

## نکات بهداشتی در اسلام

### تأثیر نماز بر بهداشت خواب

مطالبی که در مورد فوایـد علمی نماز گفته می شود، همگی دربرگیرنـده بعـد کوچکی از ابعاد متعدد نماز است و پرداختن به فواید دنیوی و مزایـای مـادی نمـاز، هرگز نبایـد انسـان را از توجه به دریاهـای نور و معنویت همراه با نماز، غافل کنـد و بر این اساس باید مراقب بود که توجه به مزایای پزشـکی نماز و این قبیل مقولات، تنها به عنوان تأییـدات علمی و دنیایی بر این عبودیت محض شود و خدای نکرده، حدود فواید و مزایای این فرضیه نورانی، در حد خاک و دنیا باقی نماند و حکایت آن گروه گمراه که نماز را به یک نوع ورزش سوئیسی تشبیه کرده بودند و دل خوش داشتند که فلسفه نماز را دریافته اند، نشود.

هر انسان طبیعی در حدود ۳/۱ عمر خود را در خواب به سر می برد و تأثیر خواب بر روان و جسم انسان از دانسته های مسلم علم پزشکی است. به طوری که امروزه تغییرات خواب انسان از پیش آگهی های مهم و قابل توجه در زمینه ابتلا به بیماری ها، به حساب می آید.
به عنوان مثال، در اشخاص مبتلا به افسردگی، میزان خواب به نحو چشمگیری افزایش و یا به ندرت کاهش پیدا می کند. تغییرات خواب انسان در بیماری های جسمی نیز بسیار چشمگیر است، به خصوص اگر تأثیر ناراحتی های روان انسان بر جسم او را در نظر داشته باشیم و به یاد آوریم که بیش از ۶۰ درصد مراجعه کنندگان به بیمارستان های عمومی، در واقع از یک مشکل روانی رنج می برند.
به این ترتیب ایجاد بهداشت خواب، در واقع یک رکن مهم بهداشت روانی و جسمی به حساب می آید و هر عاملی که در تنظیم بهداشت خواب مؤثر باشد، پیشگیری کننده و حتی درمانگر بسیاری از بیماری های جسمی و روانی است.
امروزه نخستین اصلی که در ایجاد بهداشت خواب، توسط جدیدترین منابع علمی دنیا توصیه می شود" بیدار شدن هر صبح سر یک موقع مشخص از خواب است."
یک نگاه کلی به جدول اوقات شرعی نشان می دهد، که وقت نماز صبح، در تمام طول سال، با در نظر گرفتن تغییرات ناشی از حرکات وضعی و انتقالی زمین، زمان ثابتی است و اقامه کننده نماز صبح، با برخاستن پس از اذان، در واقع اساسی ترین گام را در جهت رعایت بهداشت خواب و در نتیجه آن، سلامت بدنی و تعادل روانی برداشته است .

### آثار بهداشتی و درمانی وضو

نویسنده:علی اکبر پناهی
یکی از مستحبات وضو، شست و شوی دست و صورت با آب خنک و خشک نکردن آن با حوله است. در بیان فایده های این سفارش دینی گفته شده است: صرف نظر از این که ممکن است، حوله عاری از باکتری نباشد، آب خنک که حاوی اکسیژن محلول درآن است، می تواند، نقش بسزایی در زدودن باکتری ها داشته باشد. بعضی دیگر از آثار «فیزیولوژیک» و جسمانی وضو این است که شستن قسمت هایی از بدن، آن هم روزی چندبار و با فاصله ی زمانی، سبب استراحت و آرام سازی «عضلات» و کم شدن «تشنجات» جسمی و روانی می شود.
منبع: کتاب بشارت

### خواب و استراحت در سیره ی نبوی صلی الله علیه و آله

نویسنده: محمدرضا جباری
چکیده
خواب و استراحت از بخش های اجتناب ناپذیر حیات هر موجود زنده است. بدین لحاظ، برای ما انسان ها شناخت چگونگی و آداب مربوط به خواب و استراحت بندگان برگزیده ی الهی، جالب، جذاب و درس آموز است. درباره ی چگونگی و آداب خواب و استراحت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله روایات متعدد و متنوعی از طریق اهل بیت علیهم السلام و غیر آنان نقل شده است. این روایات را می توان در شش محور دسته بندی کرد:
زمان، مقدار، مکان، چگونگی خواب و استراحت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و حالات قبل و بعد از آن. توجه بیش از پیش به سیره ی حضرات معصومان علیهم السلام در زندگی فردی و اجتماعی ایشانف که حاوی نکات بسیار آموزنده و تربیتی است، همواره برای رهپویان و انسان های تشنه و شیفته ی کمال و سعادت، جذاب و پررمز و راز بوده است. باشد که از این خوان تحفه ای برگیریم.
کلید واژه ها: خواب و استراحت، زمان خواب و استراحت، چگونگی خواب و استراحت، مسواک، تلاوت قرآن، وضو.
مقدمه
خواب و استراحت یکی از بخش های اصلی و ضروری برای استمرار حیات طبیعی هرموجود زنده است. به دلیل آنکه ما انسان ها به صورت روزمزه با چنین نیازی ارتباط داریم، شناخت چگونگی خواب و استراحت برترین شخصیت بشری، یعنی پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله هم جذاب و هم درس آموز و راه گشاست. آن حضرت در این زمینه نیز چون دیگر محورهای حیات فردی و جمعی اش دارای آداب و اصولی بوده است. کشف و استخراج این اصول نیازمند نگاه جامع و دقیق به روایات حاکی از سیره ی آن حضرت و نیز تحلیل و جمع بندی آنهاست.
سیره ی نبوی صلی الله علیه و آله در این خصوص را می توان در شش عنوان پی گرفت که در ذیل، به هر یک از آنها می پردازیم:
۱. زمان خواب و استراحت
تعیین زمان مناسب برای خواب، آثار جسمی و روحی فراوانی به دنبال دارد. آنان که - همچون پیامبر اعظم صلی الله علیه و اله - بخشی از شب را به عبادت و شب زنده داری اختصاص می دهند، می کوشند زمان خواب خود را به تأخیر نیندازند تا جسمشان قوت و نشاط لازم برای بیداری در بخشی از شب را داشته باشد. این مهم در سیره ی پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله نیز به چشم می خورد.
بنابر روایت نقل شده از برخی همسران پیامبر، آن حضرت اول شب را برای خواب و استراحت خود برمی گزید و بعد ازمقداری استراحت برمی خاست و به تهجد مشغول می شد.(۱) این رفتار، به ویژه با توجه به وجوب تهجد و شب زنده داری بر آن حضرت، بیشتر قابل فهم و تحلیل خواهد بود؛ چرا که توفیق تهجد در نیمه و انتهای شب در صورتی فراهم می آید که اوایل شب برای استراحت انتخاب شود.
۲. مقدار خواب و استراحت
بنابر آنچه از قرآن کریم و روایات قابل استنباط است، پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله به مقدار اندکی در شب استراحت کرده و بخش بیشتر شب را به عبادت و تهجد مشغول بود. اصولا خواب اندک، و پرهیز از پرخوابی جزء تعالیم اسلامی است. برای مثال، در روایتی از امام کاظم علیه السلام آمده که خداوند، فرد پرخواب و بی کار را دوست ندارد. (۲)
بنابر آیات اولیه سوره ی مزمل، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله مکلف به بیداری در بخش عمده ای از شب بود: (یا أیها المزمل قم اللیل الا قلیل نصفه أو انقص منه قلیلا أو زد علیه ورتل القرآن ترتیلا) (مزمل: ۱-۴)؛ ای جامه به خویشتن فرو پیچیده، به پا خیز شب را مگر اندکی، نیمی از شب یا اندکی از آن را بکاه، یا بر آن [نصف] بیفزای، و قرآن را شمرده شمرده بخوان.
از آیه ی آخر همین سوره نیز چنین برمی آید که پیامبر صلی الله علیه و آله و جمعی از مؤمنان خاص، بر اساس این دستورالعمل، بخش زیادی از شب را به تهجد و عبادت برمی خاستند: (ان ربک یعلم انک تقوم أدنی من ثلثی اللیل و نصفه و ثلثه و طائفه من الذین معک و الله یقدر اللیل و النهار... ) (مزمل: ۲۰)؛ در حقیقت، پروردگارت می داند که تو و گروهی از کسانی که با توانند، نزدیک به دو سوم از شب یا نصف آن یا یک سوم آن را [به نماز] برمی خیزند و خداست که شب و روز را اندازه گیری می کند...
.
البته بنابر بعضی روایات، پس از نزول این سوره، به مدت یک سال (یا ده سال)، (۳) پیامبر صلی الله علیه و آله و برخی از مؤمنان، گاه تمام شب را بیدار می ماندند تا به طور کامل به دستورالهی در ابتدای سوره ی مزمل عمل کرده باشند، (۴) به گونه ای که به خاطر ایستادن های طولانی در شب، پاهای آنان ورم کرد. (۵) از این رو، آخرین آیه این سوره نازل شد و به گونه ای، تخفیف در این تکلیف را صادر فرمود: قیام و عبادت در شب به قدر طاقت و میسور آن حضرت و مؤمنان نزدیک به ایشان. معنای آیه ی مزبور چنین است: «... خداوند می داند که [شما] هرگز حساب مقدار [شب را برای عبادت، به دقت] در دست ندارید، پس بر شما ببخشود، [اینک] هر چه از قرآن میسر شود بخوانید. [خدا] می داند که به زودی در میانتان بیمارانی خواهند بود و [عده ای] دیگر در زمین سفر می کنند [و] در پی کسب روزی خدا هستند و [گروهی] دیگر در راه خدا پیکار می کنند، پس هر چه از [قرآن] میسر شد تلاوت کنید و نماز را برپا دارید و زکات را بپردازید و وام نیکو به خدا دهید و هر کار خوبی برای خویش از پیش فرستید آن را نزد خدا بهتر و با پاداشی بیشتر باز خواهید یافت و از خدا طلب آمرزش کنید که خدا آمرزنده مهربان است.»
با توجه به آنچه از آیات آخر سوره ی مزمل برمی آید پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله موظف بوده در حد میسور و توان، شب ها را به تهجد و قرائت قرآن مشغول باشد و همین امر نیز موجب تقلیل خواب و استراحت آن حضرت بود.
به گفته ی قاضی عیاض، روایات صحیحه ای حکایت از اندکی خواب آن حضرت دارند. با وجود این، پیامبر صلی الله علیه و اله می فرمود: دو چشمم می خوابند ولی قلبم نمی خوابد. (۶) وی سپس با اشاره به چگونگی خواب حضرت و اینکه بر پهلوی راست می خوابیده، این گونه خوابیدن را وسیله ای برای تقلیل خواب دانسته است؛ چرا که خواب بر پهلوی چپ موجب آرامش قلب و اعضای باطنی، و در نتیجه، سنگینی و طول خواب می شود؛ اما خواب بر پهلوی راست موجب حالتی عکس حالت یاد شده و در نتیجه، سبک بودن و اندکی خواب می شود. (۷)
در روایت ابن عباس نیز آمده که پیامبر صلی الله علیه و آله در نیمه ی شب یا کمی قبل یا بعد از آن از خواب برخاست و پس از قرائت ده آیه آخر سوره آل عمران، وضو ساخته و مشغول نماز شد. (۸)
۳. مکان خواب و استراحت
پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله برای خواب و استراحت خویش از ساده ترین ابزاری ک در آن زمان رایج بود، استفاده می کرد. بنابر بعضی روایات ، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله بر روی حصیر استراحت می کرد و چیز دیگری بجز آن در زیر خود پهن نمی کرد. (۹) ازاین رو، گاه برآمدگی های حصیر بر جسم حضرت اثر می گذاشت. پیامبر صلی الله علیه و آله در برابر درخواست بعضی اصحاب مبنی بر تهیه ی زیر اندازی نرم تر، می فرمود: «مرا با دنیا چه کار؟ مثل من و دنیا مثل مسافری است که در روزی گرم، به زیر یک درخت، ساعتی استراحت کرده و راه خود را رد پیش گیرد و آنجا را ترک گوید. ) (۱۰)
بنابرروایتی دیگر، هنگامی که یکی از اصحاب، حضرت را در حال استراحت بر حصیر دید و اثر حصیر را بر جسم مبارک ایشان مشاهده کرد، عرضه داشت: شهادت می دهم که تو رسول خدایی و نزد خدا با کرامت تر از کسرا و قیصری؛ آنان از دنیا بهره مندند و شما اینچنین بر حصیر استراحت می کنید، به گونه ای که اثر آن بر جسمتان باقی می ماند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در پاسخ فرمود:
«آیا راضی به این نیستی که دنیا را برای ایشان و آخرت از برای ما باشد؟» (۱۱)
یکی از همسران پیامبر صلی الله علیه و آله نیز مکان خواب حضرت را قطعه پوستی انباشته از الیاف خرما، گزارش کرده است. (۱۲)
در برخی روایات، همین توصیف برای بالش آن حضرت ذکر شده است. (۱۳)
۴. حالات قبل از خواب واستراحت
پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله پیش از خواب و استراحت، آداب و مسائلی را رعایت می کرد که در ذیل، به برخی از آنها اشاره می شود:

الف. مسواک: بنا به نقل طبرسی، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هر شب سه بار مسواک می کرد: یک بار قبل از خواب، یک بار پس از خواب (و قبل از وضو برای تهجد) و یک بار نیز هنگام خروج برای نماز صبح. و چوب مسواک حضرت نیز بنا به توصیه ی جبرئیل، چوب «اراک» بود. (۱۴)

همچنین بنابر برخی روایات، آن حضرت در یک شب چندین بارمسواک می کرد، (۱۵) که از جمله، بین هر دو رکعت نماز شب بود (۱۶) و نیز پس از هر بار برخاستن از خواب. (۱۷)

ب. وضو: در روایت حسن بن علی از امام هادی علیه السلام، آن حضرت درباره ی آداب خواب اهل بیت علیهم السلام به ده خصلت اشاره فرمود که از جمله ی آنها طهارت پیش از خواب بود. (۱۸) خصلت های دیگر مربوط به چگونگی خواب و دعا و اذکار پیش از خواب است که در ادامه خواهد آمد. با توجه به اینکه پیامبر صلی الله علیه و آله این ویژگی ها را برای اهل بیت علیهم السلام معرفی کرد، شامل شخص خود آن حضرت نیز می شود.

ج. تهیه مقدمات عبادت شبانه: از برخی روایات برمی آید که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله پیش از خواب، مقدمات مربوط به عبادت شبانه را تهیه و در کنار خود می نهاد؛ از جمله: تهیه آب برای وضو ساختن پس از بیداری، و نیز مسواک. در روایت معاویه بن وهب ازامام صادق علیه السلام، آن حضرت ضمن توصیف حالات شبانه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، فرمود: «آب وضو نزد سر حضرت، و مسواک زیر تشک حضرت نهاده می شد، سپس می خوابید... . » (۱۹) در ادامه این روایت، به چگونگی عبادت شبانه ی پیامبر صلی الله علیه و آله و حالات حضرت پس از بیداری اشاره شده است.

د. دعا و اذکار قبل از خواب: بنابر روایت امام هادی علیه السلام - که پیش تر به آن اشارت رفت- اهل بیت علیهم السلام پیش از خواب، به قرائت فاتحه الکتاب، آیه الکرسی، آیه ی (شهد الله أنه لااله الا هو و الملائکه) (آل عمران: ۱۸) و تسبیح حضرت زهرا علیها السلام مقید بودند. (۲۰)

درباره قرائت آیه الکرسی نقل شده که پیامبر صلی الله علیه و آله هنگام خواب، آن را قرائت کرده و می فرمود: «جبرئیل به نزد من آمد و عرضه داشت که عفریتی از جن، در عالم رؤیا تو را در معرض کید خود قرار می دهد، از این رو، بر تو باد قرائت آیه الکرسی.» (۲۱) و بنا به نقل کلینی از امام صادق علیه السلام، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله پس از قرائت آیه الکرسی، می فرمود: « بسم الله، آمنت بالله و کفرت بالطاغوت اللهم احفظنی فی منامی و فی یقظنی»؛ (۲۲) به نام خدا، به حق ایمان آوردم و به طاغوت کافر شدم، خدایا در خواب و بیداری مرا حفظ فرما.

از دیگر آیاتی که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله پیش از خواب قرائت، می فرمود، سوره های توحید، فلق و ناس بود. آن حضرت، هنگام تلاوت این سوره ها، کف هر دو دست خود را مقابل دهان مبارکش می گرفت و به آنها می دمید و سپس به قسمت های مختلف جسم شریفش می مالید؛ از سر مبارک شروع کرده، به صورت و دیگر قسمت های بدن می کشید، و این کار را سه بار تکرار می کرد. (۲۳)

به جز اذکار، آیات و سوره های یاد شده در روایات سیره به دعاهایی نیز برمی خوریم که پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله پیش از خواب و به هنگام رفتن به محل خواب، آنها را قرائت می کرد. (۲۴) بخشی ازاین دعاها بدین قرار است:

«اللهم قنی عذابک یوم تبعث عبادک» ؛ (۲۵)خداوندا، در روزی که بندگانت را مبعوث می کنی، مرا از عذابت حفظ فرما.

«اللهم این أعوذ بمعافاتک من عقوبتک، أعوذ برضاک من سخطک، و أعوذ بک منک، اللهم انی لا استطیع أن أبلغ فی الثناء علیک و لو حرصت، أنت کما أثنیت علی نفسک»؛ (۲۶) خداوندا، از عقوبت به عفوت، و از غضبت به رضایت، و از تو به تو پناه می برم. خداوندا، مرا توان آن نیست که تا نهایت ثنای تو پیش روم. حتی اگر چنین تلاشی کنم. تو همان گونه ای که خود ثای خویش گفته ای.

«بسم الله أموت و أحیا و الی الله المصیر، اللهم آمن روعتی و استر عورتی و أد عنی أمانتی»؛ (۲۷) به نام خدا می میرم و زنده می شوم و بازگشت به سوی اوست. خداوندا، ترسم را به ایمنی تبدیل کن، و عورتم را بپوشان و امانتم ادا کن.

«الحمد لله الذی اطعمنا و سقانا و کفانا و آوانا فکم ممن لا کا فی له و له مؤوی»؛ (۲۸) حمد خدایی را که ما را سیر وسیراب و کفایت کرد و پناه داد. پس چه بسیارند که نه کفایت کننده دارند نه پناه دهنده.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله برای کسب توفیق تهجد، دعایی تعلیم می کرده که امام صادق علیه السلام آن را چنین نقل کرده است: «بسم الله اللهم لا ـ تؤمنی مکرک، و لا ـ تنسنی ذکرک، و لا ـ تعجعلنی من الغافلین، اقوم ساعه کذا و کذا»؛ (۲۹) به نام خدا. خداوندا، مرا از مکرت ایمن مساز و نسبت به یادت دچار فراموشی ام مکن، و از غافلان قرارم مده؛ [تا] در ساعت فلان بیدار شوم . سپس فرمود: در صورت قرائت این دعا، خداوند ملکی را برای بیدار کردنش موکل سازد.

۵- چگونگی خواب واستراحت

وضعیت خواب پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز دارای ویژگی هایی بوده که می توان آن را در امور ذیل خلاصه کرد:

الف. رو به قبله و بر پهلوی راست و با نهادن دست راست زیر گونه ی راست: حیات توحیدی انسان های الهی، اقتضای آن دارد که در همه لحظات رو به خداوند داشته باشند. آنان علاوه بر آنکه چهره ی قلب و جانشان همواره رو به خداست، (۳۰) سعی بر آن دارند که با توجه دادن جسم به سوی قبله در حالات مختلف، کمال توحید را در حرکات خود جلوه گر سازند. در روایات سیره، نقل شده که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به هنگام نشستن، رو به قبله می نشست، (۳۱) و بنابر روایت امام هادی علیه السلام - که پیش تر به آن اشاره شد- اهل بیت علیهم السلام به هنگام خواب رو به قبله می خوابیدند. (۳۲) با توجه به دیگر روایات نیز مشخص می شود که نوع خواب آنان، همچون خواباندن میت در قبر، بر پهلوی راست و رو به قبله بوده است، در حالی که دست راست را زیر گونه ی راست می نهادند. (۳۳)

ب. پرهیز از خواب مداوم و پیوسته: از برخی روایات چنین برمی آید که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از خواب مداوم و پیوسته در شب اجتناب داشت. این حالت، بی ارتباطی با جمله نقل شده ی معروف از آن حضرت نیست که فرمود:« دو چشمم می خوابند، اما قلبم نمی خوابد. » (۳۴) در روایت نقل شده توسط شیخ طوسی، امام صادق علیه السلام به معاویه بن وهب درباره ی حالات پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به وقت خواب و پس از بیداری، چنین فرمود: « آب وضو نزد سرش، و مسواکش زیر جای خوابش نهاده می شد. سپس به قدری که خدا می خواست می خوابید، و چون بر می خاست ابتدا می نشست و سپس نگاه به آسمان کرده و آیاتی از سوره ی آل عمران را تلاوت می کرد(آیه ی ۱۹۰ به بعد)، سپس مسواک کرده و وضو ساخته و به مسجد (محل عبادتش) می رفت و چهار رکعت نماز می گزارد که رکوع آنها به مقدار قرائتشان و سجود آنها نیز به قدر رکوعشان بود، و آن قدر رکوع و سجود را طول می داد که بیننده می پرسید چه وقت برمی خیزد؟ سپس بر می خاست و به جای خواب خویش رفته و به مقداری که خدا می خواست می خوابید. سپس برمی خاست و با نگاه به آسمان آیات سوره ی آل عمران را تلاوت می کرد و مسواک کرده و وضو ساخته و به مسجد (محل عبادتش) می رفت و همچون نوبت قبل، چهار رکعت نماز می گزارد، و سپس به محل خواب خویش رفته و به قدری که خدا می خواست می خوابید و سپس برمی خاست و می نشست و آیات سوره ی آل عمران را با نظر به آسمان تلاوت می کرد و پس از مسواک کردن و وضو ساختن به مسجد (محل عبادتش) رفته و نماز وتر و دو رکعت (شفع) را به جای آورده و برای اقامه نماز [صبح به سوی مسجد] خارج می شد. » (۳۵)

۶. حالات بعد ازخواب و استراحت

پس از بیداری از خواب شبانه، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آداب و حالاتی داشت که شاید بتوان آنها را به ترتیب ذیل بیان کرد:

الف. سجده: بنا به نقل طبرسی از امام باقر علیه السلام پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از هیچ خوابی برنمی خاست، جز آنکه در برابر خدای عزوجل به سجده می افتاد. (۳۶) شایان ذکر است که اطلاق کلام امام باقر علیه السلام و تصریح آن حضرت شامل خواب شبانه و نیز روزانه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می شود.

ب. حمد و سپاس الهی: آن حضرت پس از برخاستن از خواب نیز همچون قبل از خوابف زبان به حمد و سپاس الهی می گشود و خدای را به خاطر بازگرداندن روح به بدن، پس از حالت شبیه به مرگ در خواب، بدین گونه سپاس می گفت: (۳۷)

-«الحمد لله الذی أحیانی بعد موتی ان ربی لغفور شکور»؛ حمد خدایی را که مرا پس ازمرگ زنده کرد، همانا پروردگارم، بسیار بخشاینده و قدردان است.

- «اللهم انی أسألک خیر هذا الیوم و نوره و هداه و برکته و طهوره و معافاته، اللهم انی أسألک خیره وخیر ما فیه و أعوذبک من شرعه و شر ما بعد»؛ خداوندا، ازتو خیر این روز و نور و هدایت و برکت و پاکی و بخشودگی اش را خواستارم. خدایا، از تو خیر این روز و خیر آنچه در آن است می طلبم، و از شر این روز و شر آنچه در آن است به تو پناه می برم.

-«الحمد الله الذی أحیانا بعد ما أماتنا و الیه النشور» (۳۸) حمد خدایی را که را حیات بخشید بعد از آنکه ما را میراند، و بازگشت به سوی اوست.

ج. تلاوت آیاتی از سوره ی آل عمران: در روایات نقل شده توسط شیخ طوسی از امام صادق علیه السلام - که پیش از این گذشت - آمده که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله پس از بیدار شدن از خواب شبانه، نظر به آسمان کرده و ده آیه ی آخر سوره ی آل عمران « آیات ۱۹۰ تا ۲۰۰) را تلاوت می فرمود. (۳۹)

د. مسواک کردن: پیش از این، گفته شد که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در طول یک شب چندین بار مسواک می کرد؛ از جمله قبل از خواب. آن حضرت چوب مسواک را، که معمولا ـ چوب «أراک» بود، زیر جای خواب خویش می نهاد. ایشان در هر نوبت از شب که برمی خاست، اقدام به مسواک کردن می نمود، و سپس وضو می ساخت. و بنابر بعضی روایات، بین هر دو رکعت نماز و نیز پیش از خروج برای نماز صبح نیز اقدام به این کار می کرد. (۴۰)

ه. وضو و نماز: همان گونه که در حالات قبل از خواب گذشت، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آب وضو را بالای سر خود می گذاشت (۴۱) تا پس از برخاستن، وضو ساختن ممکن و آسان باشد،به ویژه آنکه آن حضرت به طور مکرر از خواب برمی خاست و نیاز به وضو ساختن پیدا می کرد. از این رو، آماده بودن آب وضو موجب تسهیل در این کار می شد. وضو ساختن نیز مقدمه نمازهای شبانه ی آن حضرت بود که متشکل از نمازهایی سنگین و طولانی و نمازهایی سبک تر و کوتاه تر بود.

بنابر یک روایت، پیامبر صلی الله علیه و اله می فرمود: «آن گاه که یکی از شما به هنگام شب از خواب برخاست، نمازش را با دو رکعت نماز سبک آغاز کند. »(۴۲) خود آن حضرت نیز چنین می کرد؛ ابتدا دو رکعت نماز سبک می خواند و سپس سه نماز دو رکعتی طولانی به جای می آورد، و رکعات بعدی را خفیف تر می خواند. (۴۳)

جمع بندی

سیره ی معصومان علیهم السلام- به ویژه سیره ی پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله - حاوی نکات ریز و درشت فراوانی است که پس از آن حضرت توسط اهل بیت او و نیز صحابه ای که شاهد رفتار آن حضرت در زمینه های گوناگون بودند برای دیگران نقل شد. انسان های تشنه و شیفته ی کمال همواره در صدد یافتن راه های درست و مناسب برای نیل به سرمنزل مقصود هستند. روشن است که سیره، یعنی عملکرد برترین انسان - یعنی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله- در صورتی که به درستی تحقیق و تبیین شود برای چنین کسانی هم جالب و هم راهگشاست.

چنانکه از مقاله ی حاضر بر می آید، پیامبر اعظم صلی الله علیه و اله در خواب و استراحت خویش - که نزد بسیاری از انسان ها

یک حرکت عادی روزمره است- دارای برنامه و نظم خاصی بوده است. نکته ی شایان توجه آنکه همچون دیگر بخش های زندگی آن حضرت، روح توحید و خدامحوری و خداگرایی بر این بخش از حیات طبیعی آن حضرت نیز حاکم بوده است. با توجه به ضعف ما مسلمانان در شناخت سیره ی معصومان علیهم السلام پژوهش هایی از این دست برای شیفتگان مسیر کمال همچنان ضروری به نظر می رسد.

پی نوشت :

۱-محمد بن عیسی بن سوره ترمذی، الشمائل المحمدیه، تحقیق سید عباس الجلیمی، بیروت، مؤسسه الکتب الثقافیه، ۱۴۱۲، ص ۲۲۳/ ابی داود الطیالسی، مسند ابی داود، بیروت، دارالحدیث، ص ۱۹۸.

۲- محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، تحقیق علی اکبر غفاری، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۷، ج ۵، ص ۸۴، ح ۲/ شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، تحقیق علی اکبر غفاری، قم، جامعه ی مدرسین، ۱۴۰۴، ج ۳، ص ۱۶۸، ح ۳۶۳۵.

۳- جلال الدین سیوطی، الدر المنثور، بیروت، دارالمعرفه للطباعه و النشر و التوزیع، ج ۶، ص ۲۷۶/ ابن حجر عسقلانی ، فتح الباری، بیروت، دارالمعرفه، ج ۳، ص ۱۸.

۴- علی بن ابراهیم قمی، تفسیر القمی، تحقیق سید طیب الموسوی الجزائری، قم، دارالکتاب، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۳۹۲.

۵- محمد بن جریر طبری، جامع البیان عن تأویل آی القران، تحقیق صدقی جمیل العطار، بیروت، دارالفکر، ۱۴۱۵، ج ۲۹، ص ۱۵۶.

۶- «ان عینی تنامان و لا ینام قلبی.»

۷- قاضی ابن الفضل عیاض، الشفاء بتعریف حقوق المصطفی صلی الله علیه و اله، بیروتف دارالفکر ، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۸۶-۸۷.

۸- احمد بن حنبل، مسند احمد، بیروت ، دار صادر، ج ۱، ص ۲۴۲.

۹- رضی الدین حسن بن فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۳۹۲ق، ص ۳۸.

۱۰- همان، ص ۲۵/ محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، بیروت، مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۳، ج ۱۶، ص ۲۵۳.

۱۱- رضی الدین حسن بن فضل طبرسی، پیشین، ص ۱۲۳.

۱۲- احمد بن حنبل، پیشین، ج ۶، ص ۴۸ ، ۵۶، ۲۰۷ و ۲۱۳/ مسلم بن حجاج نیشابوری، صحیح مسلم، بیروت دارالفکر، ج ۶، ص ۱۴۵ / محمد بن یزید القزوینی، سنن ابن ماجه، تحقیق محمد فؤاد عبدالباقی، بیروت، دارالفکر، ج ۲، ص ۱۳۹۰.

۱۳- احمد بن حنبل، پیشین، ج ۱، ص ۳۶۹.

۱۴- ابن ابی شیبه کوفی، المصنف، تحقیق سید محمد اللحام، بیروت، دارالفکر، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۱۹۵، ح ۷.

۱۵- همان، ج ۱، ص ۱۹۶، ح ۱۷.

۱۶- محمد عبدالرؤوف مناوی، فیض القدیر شرح الجامع الصغیر، تحقیق احمد عبدالسلام، بیروت، دارالکتب العلمیه، ج ۵، ص ۲۸۵.

۱۷- محمد بن یعقوب کلینی، پیشین، ج ۳، ص ۴۴۵، ح ۱۳.

۱۸- ابن طاووس، فلاح السائل، ص ۲۸۰.

۱۹- محمد بن حسن طوسی، تهذیب الاحکام، چ چهارم، تحقیق سید حسن خرسان و شیخ محمد آخوندی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۳۳۴، ح ۱۳۷۷.

۲۰- ابن طاووس، پیشین، ص ۲۸۰.

۲۱- رضی الدین حسن بن فضل طبرسی، پیشین، ص ۳۸.

۲۲- محمد بن یعقوب کلینی، پیشین، ج ۲، ص ۵۳۶، ح ۴.

۲۳- محمد بن عیسی بن سوره ترمذی، پیشین، ص ۲۱۸.

۲۴- بنگرید به: محمد بن یعقوب کلینی، پیشین، ج ۲، ص ۵۳۹-۵۴۰، ح۱۸-۱۶/ رضی الدین حسن بن فضل طبرسی، پیشین، ص۳۸.

۲۵- محمد بن عیسی بن سوره ی ترمذی، پیشین، ص ۲۱۶-۲۱۸.

۲۶- احمد بن شعیب نسائی، السنن الکبری، تحقیق عبدالغفار سلیمان بنداری و سید کسروی حسن، بیروت، دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۱، ج ۶، ص ۲۲۲/ رضی الدین فضل بن حسن طبرسی، پیشین، ص ۳۸.

۲۷- رضی الدین حسن بن فضل طبرسی، پیشین، ص ۳۸.

۲۸- محمد بن عیسی بن سوره ی ترمذی، پیشین، ص ۲۱۸.

۲۹- محمد بن یعقوب کلینی، پیشین، ج ۲، ص ۵۴۰، ح ۱۸. با توجه به اینکه پیامبر صلی الله علیه و آله به آنچه می گفت خود عمل می کرد، می توان این دعا را جزء سیره ی آن حضرت برشمرد.

۳۰- «وجهت وجهی للذی فطر السماوات و الارض حنیفا و ما انا من المشرکین. » (انام: ۷۹)

۳۱- ابن شهر آشوب، مناقب آل ابی طالب، تحقیق لجنه من اساتذه النجف الاشرف، نجف، مطبعه محمدکاظم حیدری، ۱۳۷۶ ق ، ج ۱، ص ۱۲۷.

۳۲- ابن طاووس، پیشین، ص ۲۸۰.

۳۳- محمد بن عیسی بن سوره ی ترمذی، پیشین، ص ۲۱۶ و ۲۲۰/ رضی الدین حسن بن فضل طبرسی، پیشین، ص ۳۸/ قاضی ابی الفضل عیاض، پیشین، ج ۱، ص ۸۶/ محمدباقر مجلسی ، پیشین، ج ۱۶، ص ۲۵۳/ میرزا حسین نوری طبرسی، مستدرک الوسائل، چ دوم، قم، مؤسسه آل البیت لاحیاء التراث، ۱۴۰۹، ج ۵، ص ۱۱۵.

۳۴- قاضی ابی الفضل عیاض، پیشین، ج ۱، ص ۸۶

۳۵- محمد بن حسن طوسی، پیشین، ج ۲، ص ۳۳۴، ح ۱۳۷۷.

۳۶- رضی الدین حسن بن فضل طبرسی، پیشین، ص ۳۹/ محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۱۶، ص ۲۵۳.

۳۷- رضی الدین حسن بن فضل طبرسی، پیشین، ص ۳۹.

۳۸- محمد بن عیسی بن سوره ی ترمذی ، پیشین، ص ۲۱۸.

۳۹- همان، ص ۲۲۵/ محمد بن حسن طوسی، پیشین، ج ۲، ص ۳۳۴.

۴۰- نک. به. محمد بن یعقوب کلینی، پیشین، ج ۳، ص ۴۴۵، ح ۱۳/ رضی الدین حسن بن فضل طبرسی، پیشین/ ص ۳۹/ ابن ابی شیبه، پیشین، ج ۱، ص ۷، ص ۵ و ۱۹۶، ح ۱۷/ محمدباقر مجلسی ، پیشین، ج ۱۶، ص ۲۵۳/ محمد عبدالرؤوف مناوی، پیشین، ج ۵، ص ۲۸۵.

۴۱- ابن طاووس، پیشین، ص ۲۸۰.

۴۲- محمد بن عیسی بن سوره ترمذی، پیشین، ص ۲۲۶.

۴۳- همان، ص ۲۲۶-۲۲۷.

منبع: مجله معرفت

## نظام بهداشتی اسلام

منبع:نگرشی به مفهوم طب اسلامی سال پنجم

امروزه، موضوع بهداشت و ضرورت حفظ آن، از چنان اهمیتی برخوردار گردیده است که سازمان ها و نهادهایی در سطح جهانی، منطقه ای و کشوری درباره این موضوع، مشغول فعالیت شده اند و تلاش وسیعی صورت گرفته است تا با بیان برنامه های مناسب، ارائه راه کارها و تشویق افراد، سطح بهداشت را در تمامی زمینه ها بالا ببرند. نگرش جدیدی که میزان بهداشت هر جامعه را یکی از شاخص های رشد آن می داند، ناشی از همین تلاش جهانی است.

در قرن اخیر، مسئله بهداشت از ابتدایی ترین موضوع؛ یعنی بهداشت فردی و جسمی آغاز گردید؛ اما به مرور زمان و با روشن شدن سایر ابعاد انسان و زندگی او، موضوعات بهداشتی و شعاع آن، گسترش یافته است. امروزه، اصطلاحات و موضوعاتی مانند بهداشت روانی، بهداشت خانوادگی، بهداشت اجتماعی، بهداشت اقتصادی، بهداشت تغذیه، بهداشت کار، بهداشت محیط و بهداشت مسکن و محیط زیست رایج گردیده و هریک، دارای حیطه تخصصی خود می باشند. اکنون باید دید که دین اسلام، به موضوع مهم بهداشت، چگونه نگریسته است.

دین اسلام در همه ابعاد، پیش رفته و فراگیر است. به انسان و اجتماع همه جانبه می نگرد و آموزه های آن شامل همه ضروریات زندگی می باشد. بنابراین، لازم است به امر بهداشت که یکی از امور مهم زندگی انسان به شمار می آید، نیز به طور ویژه، توجه داشته باشد. به همین جهت در آیات و روایات، احکام و راهنمایی های فراوانی پیرامون این موضوع وجود دارد که می توان با کنکاش در آنها نظام بهداشتی دین اسلام را به دست آورد.

در این نوشتار مختصر نمی توان تمامی جهت نظام بهداشتی دین اسلام را آورد؛ ولی می توان ویژگی های این نظام را برشمرد:

۱. ایجاد انگیزه قوی برای رعایت بهداشت:اسلام بر موضوع بهداشت و نظافت تأکید فراوان کرده و رساترین تعبیر ممکن را در این زمینه، به کار برده و نظافت را جزئی از ایمان و لازمه ایمان معرفی نموده است. در واقع یکی از ویژگی های دین اسلام، تشویق انسان به رعایت پاکی در ابعاد گوناگون زندگی است؛ زیرا خواسته ذاتی و فطری هر انسان، دوری از آلودگی های جسمی و روحی است. اسلام با قراردادن نظافت در برنامه عبادی فرد مسلمان، انگیزه لازم را در او ایجاد نموده است تا بهداشت و پاکیزگی را رعایت نماید.

پیامبر اسلام (صلی الله علیه واله) می فرمایند:

«تنظفوا بکل ما استطعتم فان الله تعالی بنی الاسلام علی النظافه و لن یدخل الجنه الا کل نظیف؛»

به هر مقدار که می توانید نظافت را رعایت کنید؛ زیرا خداوند متعال، اسلام را برپایه نظافت بنا نهاده و هرگز کسی وارد بهشت نمی گردد؛ مگر آنکه پاکیزه باشد.

بنابراین، نظافت و بهداشت در اسلام، ضابطه مند و تحت نظام خاصی است. به طوری که فرد مسلمان، خود را ملزم می داند بهداشت را امری شرعی و دینی بداند و آن را در هرحال و به طور مستمر رعایت نماید.

۲. جامعیت: نظام بهداشتی اسلام، برنامه ای فراگیر می باشد که از بهداشت فردی در بعد جسمی (شامل بهداشت اعضای بدن و ابزار و لوازم فردی) و روانی آغاز می گردد و آن گاه به ارتباط فرد با سایر افراد می پردازد که با عنوان بهداشت خانوادگی، بهداشت اجتماعی، بهداشت حرفه ای، بهداشت محیط، بهداشت مسکن، بهداشت تغذیه، بهداشت اقتصادی و ... می توان آموزه های فراوانی در دین اسلام یافت.

۳. دارای ضمانت اجرایی:در نگاهی گذرا به آموزه های دینی می توان دریافت که بسیاری از نظام آموزشی اسلام در قالب احکام شرعی (وجوب، استحباب، حرمت و کراهت) بیان گردیده است. این گونه بیان، می تواند برای فرد مسلمان به عنوان یک تکلیف مطرح باشد که خود را ملزم به رعایت آن بداند. به عبارتی دیگر، قرار دادن مسائل بهداشتی در برنامه عبادی فرد مسلمان، انگیزه لازم را در وی برای اجرای این امور ایجاد می نماید و در حقیقت نوعی ضمانت اجرا است.

۴. سازگاری با فطرت:قوانین بهداشتی در اسلام با ظرافتی خاص طراحی و بیان گردیده است تا با طبیعت و فطرت انسانی سازگار باشد. شاید قراردادن بهداشت و پاکیزگی در بطن دین به این جهت باشد که خداوند در فطرت آدمی، طلب پاکی و بیزاری از ناپاکی (اعم از جسمی، روانی، روحی و...) یا میل و گرایش به پاکیزگی و تنفر از ناپاکی ها را به ودیعت نهاده است. توصیه های مطرح در آموزه های دینی نیز بیانگر این امر فطری و یادآوری آن به انسان می باشد.

محیط زیست در اسلام

گستره رهنمودهای بهداشتی اسلام، آن چنان فراگیر است که شامل تعدادی ابعاد زندگی فردی و جمعی انسان ها می شود. از آنجا که این نوشتار مختصر، مجال بیان تمامی ابعاد بهداشتی در دین اسلام را نمی دهد، فقط به ذکر یک نمونه بسنده می گردد:

به مناسبت سمینار حفظ محیط زیست از دیدگاه ادیان، این سؤال مطرح شد که دین اسلام پیرامون موضوع محیط زیست، چه آموزه هایی دارد؟ در نگاه اولیه، فقط کاشت درخت و حفظ فضای سبز به ذهن می آمد؛ اما با مرور منابع دینی، موارد زیر به عنوان محیط زیست در اسلام، مطرح گردید:

۱. نعمت دانستن عوامل طبیعی

تاریخ بشر، فراز و فرودهای فراوانی را در برخورد با طبیعت به خود دیده است. دین اسلام با «نعمت دانستن» همه عوامل طبیعت (آب، هوا، خاک و...) توجه انسان را به اهمیت طبیعت جلب نموده و با سفارش به استفاده درست از نعمت های الهی، مسلمانان را از تخریب نعمت های طبیعی بر حذر داشته و با بیان دستورات دینی، آنان را به حفظ محیط زیست دعوت نموده است.

۲. ارائه راه کار

اسلام فقط به بیان مطالب کلی در زمینه محیط زیست اکتفا ننموده؛ بلکه راه کارهای فراوانی برای حفظ محیط زیست بیان نموده است که گاهی در قالب احکام پنج گانه شرعی قرار گرفته اند. هنر دین اسلام در همراه کردن رعایت نکات بهداشتی با احکام شرعی، موجب شده مسلمانان از زیر پا گذاشتن این اصول بهداشتی که اسلام به رعایت آن تأکید ورزیده و می توانند از راه کارهای حفظ محیط زیست نیز به شمارآید، به این شرح است:

الف) احیای اراضی موات: شاید به ذهن نیاید که باب فقهی «احیای اراضی موات» بتواند راه کاری برای حفظ محیط زیست باشد؛ اما در مباحث محیط زیست ثابت شده که زمین های موات و بایر که بدون استفاده رها شده اند، خود یک پدیده ضد طبیعت محسوب می گردند و باید آنها را به محیط طبیعی و قابل استفاده تبدیل نمود. جالب آن است که این امر نیز مورد توجه دین اسلام بوده و با گشودن راه کار مهم احیای اراضی موات و قوانین ویژه آن (از قبیل مالک دانستن فرد آباد کننده یا اجازه تصرف در آن زمین) افراد را به آباد کردن زمین های راکد تشویق نموده است.

امام باقر(علیه السلام) در این باره می فرماید:

«ایما قوم احیوا شیئاً من الارض و عمروها فهم احق بها و هی لهم؛»

هر گروهی که مقداری از زمین را زنده نمایند و آباد گردانند، آنان به [مالکیت] آن زمین سزاوارتر هستند و زمین مال ایشان است.

نکته بسیار جالب آن است که مالکیت فرد یا اولویت وی برای تصرف در این گونه زمین ها تا زمانی است که فرد در آباد نگه داشتن آن تلاش می کند و در صورت رهایی زمین و خارج شدن آن از حالت آبادانی، مالکیت آن نیز منتفی می گردد.

ب) حفظ انفال: باب دیگری که ممکن است در زمینه محیط زیست به کار آید، باب «انفال» است؛ یعنی اموال عمومی که در اختیار حکومت اسلامی است و از آنها باید به سود همگان بهره برداری نمود. برخی از مصادیق انفال عبارتند از: کوه ها، دریاها، جنگل ها و نیزارهای طبیعی، دریاها و سواحل آن و رودخانه های بزرگ، اسلام حفظ انفال را از هرگونه تجاوز و آفت و زیان طبیعی و غیرطبیعی وظیفه همه می داند و مردم را نیز با رعایت شرایط و قوانین ویژه، در بهره بردن و استفاده از این منابع طبیعی یکسان می داند.

ج) دفن مواد آلوده کننده: روایت های موجود، بر دفن موادی مانند مردار، جفت، خون و ناخن تأکید نموده است؛ از جمله این روایت:

«ان رسول الله(صلی الله علیه واله) کان یأمر بدفن سبعه اشیاء من الانسان: الشعر و الظفر و الدم و الحیض و المشیمه و السنّ و العلقه.»

پیامبر(صلی الله علیه واله) انسان را به دفن هفت چیز امر می فرمودند: مو، ناخن، خون، [خون] قاعدگی، جفت، دندان و جنین [در مرحله خون بسته شده].

د) رعایت فاصله مناسب بین چاه آشامیدنی و چاه فاضلاب:

نمونه ای از روایت های موجود در این باره، عبارت است از:

راوی از امام صادق(علیه السلام) پرسید: کم ادنی مایکون بین البئر بئر الماء و البالوعه؟ کمترین [فاصله] بین چاه آشامیدنی و فاضلاب چه مقدار باشد؟

حضرت فرمود:

ان کان سهلاً فسبعه اذرع و ان کان جبلاً فخمسه اذرع؛

اگر زمین نرم و هموار است [فاصله] هفت ذرع [هر ذرع ۵۰-۷۰ سانتی متر] باشد و اگر زمین کوهستانی و سفت است [فاصله] پنج ذرع باشد.

ه) بهداشت اماکن عمومی: آموزه های دینی بر رعایت بهداشت و پاکیزگی مکان ها و محیط های همگانی تأکید فراوان دارند که به نمونه ای از آنها اشاره می شود:

امام صادق(علیه السلام) فرمود:

قال رجل لعلی بن الحسین این یتوضأ الغرباء؟ قال: یتقی شطوط الانهار و الطرق النافذه و تحت الاشجار المثمره و مواضع اللعن؛ فقیل له: و این مواضع اللعن؟ قال: ابواب الدور؛

مردی به امام سجاد گفت: افراد غریب [ناآشنا به شهر و بدون داشتن محل سکونت در شهر] کجا دستشویی بروند؟ حضرت فرمود: از کرانه های رودها و راه های پررفت و آمد و زیر درختان میوه و مکان های لعن خودداری شود. به حضرت گفته شد: مکان های لعن کجا است؟ حضرت فرمود: درهای منازل.

و) اجتناب از آزار حیوانات (کشتن و صدمه زدن): در دین اسلام پیرامون رعایت حقوق حیوانات سفارش های فراوان وجود دارد که به یک نمونه بسنده می شود:

«نهی [رسول الله] ان یحرق شیء من الحیوان بالنار؛»

پیامبر(صلی الله علیه واله) نهی نمودند از اینکه جزئی از حیوان با آتش سوزانده شود.

بنابراین، براساس آموزه های دین اسلام فرد مسلمان نه تنها مخرب محیط زیست نیست؛ بلکه حافظ محیط زیست در مفهوم گسترده آن می باشد.

سلامتی

سلامتی تن و روان، شرط اول سعادت و خوش زیستن انسان است. بشر در این جهان، فقط با وجود سلامتی می تواند لذت زیستن را درک کند. در روایات اسلامی، از سلامتی به عنوان نعمتی مخفی یاد شده است که انسان تا زمان برخورداری از این نعمت، ارزش آن را نمی داند و تنها زمانی به ارزش آن پی می برد که سلامت خود را از دست داده باشد. برای همین، در متون دینی از انسان خواسته شده این نعمت را غنیمت شمارد، در حفظ آن بکوشد و در شکرگزاری این نعمت تلاش نماید.

تأمین سلامتی و حفظ آن، موجب پرورش انسان های سالم و رشد فکری آنان می شود تا کارآیی بیشتری در انجام وظیفه انسانی خویش داشته باشند. از سوی دیگر، دارابودن از نعمت سلامتی، می تواند فرصت مناسبی برای فرد ایجاد نماید تا با انجام تکالیف الهی، در مسیر تکامل حرکت کند و سعادت اخروی خویش را تأمین نماید. امیر مؤمنان(علیه السلام) در این زمینه می فرماید:

زکاه الصحه السعی فی طاعه الله؛

زکات سلامتی دنیوی، تلاش در راه اطاعت خداوند است.

اسلام، به دلیل آنکه سلامتی را یک نیاز اساسی دانسته که ضامن بقای نسل آدمی است. برای حفظ این نعمت و تأمین آن، راه کارهایی فراروی بشر قرار داده است. در آموزه های دینی به صدها رهنمود در زمینه تغذیه، خواب، آمیزش جنسی و... برمی خوریم که در صدد سوق دادن انسان به سمت سلامتی فردی می باشند. علاوه بر این، رهنمودهای فراوانی درباره سلامت روانی، روحی، خانوادگی، اجتماعی و... وجود دارد که بیان کننده جامع نگری اسلام به موضوع سلامت می باشد.

بیماری

امیر مؤمنان(علیه السلام) در بیان اهمیت پیشگیری از بیماری فرموده است:

لاوفایه امنع من السلامه .

این نکته حائز اهمیت است که اسلام با بیان قانون کلی «پیشگیری بهتر از درمان است.» همگان را به حفظ سلامتی دعوت نموده تا از بروز بیماری پیشگیری نماید؛ اما این حقیقت را نیز یادآور شده است که بیماری - با شدت و ضعف- برای همه انسان ها وجود دارد و همگان در معرض گرفتاری و بیماری هستند. در همین باره، امیر مؤمنان(علیه السلام) می فرماید:

لیس للاجسام نجاه من الاسقام .

نکته مهم، وجود نگرش های مختلف و گاهی متضاد پیرامون بیماری است که در فرهنگ ها و تمدن های گوناگون، هریک به گوشه ای از این موضوع پرداخته اند و بیماری را از یک جنبه مورد توجه قرار داده اند. در حالی که متون اسلامی، نگرش جامعی به موضوع بیماری شده است و با بیان حکمت های بیماری (ابتلا، اختبار، فنا) سعی گردیده به تمامی جوانب آن نظری افکنده شود.

در نگرش دینی، توجه خاصی نیز به خود بیمار شده است که با بیان یکسری وظایف مانند رعایت بیماری خویش و سرایت ندادن آن به دیگران، همکاری با پزشک در جهت تشخیص، ضرورت درمانت و تحمل دوره درمان، درصدد آن است که بهبودی هرچه سریع تر به بیمار بازگردد؛ زیرا بیماری زمانی به سرعت بهبود می یابد که بیمار وظایف خویش را به خوبی بداند و به آن عمل نماید.

جالب است بدانیم که اسلام برای ایجاد روحیه امیدواری - که امروزه به آن امیدوار درمانی می گویند- به موضوع مهم «عیادت بیمار» پرداخته است. در برنامه عیادت که در متون دینی وجود دارد، به سودمند بودن عیادت برای بیمار و عیادت کننده توجه فراوان شده است. علاوه بر این، به رهنمودهای ذیل در برنامه عیادت نیز توجه شده است:

الف) پاداش عیادت بیمار: در برخی روایات، مقدار پاداشی که برای عیادت بیمار در نظر گرفته شده است، قابل شمارش و تصور نمی باشد تا انگیزه قوی در افراد برای عیادت ایجاد گردد.

پیامبر(صلی الله علیه واله) می فرمایند:

عائد المریض یمشی فی طریق الجنه حتی یرجع؛

عیادت کننده بیمار در راه بهشت گام برمی دارد تا زمانی که از عیادت بازگردد.

امام صادق(علیه السلام) می فرمایند:

ای مؤمن عاد مؤمناً فی الله عزّ و جلّ فی مرضه، و کلّ الله به ملکا من العواد یعوده فی قبره و یستغفر له الی یوم القیامه؛
هر فرد مؤمنی که برای خداونـد - عزوجـل- مؤمن دیگری را در حـال بیماریش عیادت نمایـد، خداونـد برایش فرشـته ای از عیادت کنندگان را می گمارد که او را در قبرش عیادت نماید و برای او تا روز قیامت طلب آمرزش کند.
ب) کوتاه بودن مـدت عیادت: در صورتی که بیمار به طور واقعی خواسـتار طولانی شـدن عیادت باشـد، طول دادن عیادت اشـکالی نـدارد و در غیر این صورت، عیـادت طولانی ناشـی از حماقت دانسـته شـده که گاهی ضـرر آن برای بیمار بیش از خود بیماری می باشد.
پیامبر(صلی الله علیه واله) می فرمایند:
خیرالعیاده اخفها؛
بهترین عیادت، سبکت ترین آنها می باشد.
امیر مؤمنان(علیه السلام) می فرمایند:
انّ من اعظم العواد اجراً عندالله لمن إذا عادد اخاه خفف الجلوس، إلا ان یکون المریض یحب ذلک و یریده و یسأله ذلک؛
به راستی، از عیادت کنندگانی که پاداش بیش تری نزد خداوند دارند، کسی است که هرگاه برادرش را عیادت می نماید نشستن را کوتاه نماید. مگر آنکه بیمار، نشستن و ماندن عیادت کننده را دوست داشته باشد و آن را از عیادت کننده درخواست نماید.
ج) کیفیت عیـادت: آموزه هـای فراوانی دربـاره کیفیت عیـادت از بیمار در متون دینی وجود دارد. به عنوان نمونه، از عیادت کننـده خواسـته شـده است که در هنگـام عیادت، دست خود را بر روی دست بیمار یا پیشانی بیمار قرار دهـد که خود نوعی تفقـدجویی از بیمار است. امروزه این گونه عیادت از بیمار را به عنوان بخشی از «امیدوار درمانی» می دانند.
امام صادق(علیه السلام) می فرمایند:
تمام العیاده للمریض ان تضع یدک علی ذراعه؛
کامل بودن عیادت برای بیمار آن است که دست خودت را بر بازوی بیمار قرار دهی.
د) هـدیه برای بیمـار: در برنـامه عیادت از بیمار، سـفارش های فراوانی در متون دینی وجود دارد که عیادت کننـده با دست خالی به عیادت بیمار نرود و با بردن هدیه ای برای بیمار احساس آرامش در وی ایجاد نماید.
عن مولی الصادق(علیه السلام):
مرض بعض موالیه فخرجنـا الیه نعوده و نحن عـده من موالی الصـادق(علیه السـلام) فاسـتقبلنا الصـادق(علیه السـلام) فی بعض الطریق فقال(علیه السـلام) لنا: این تریـدون؟ فقلنا: نرید فلاناً نعوده. فقال لنا: قفوا. فوقفنا. فقال(علیه السـلام): مع احدکم تفاحه او سـفرجله او اترجه او من طیب او قطعه من عود بخور؟ فقلنا: ما معنا شـیء من هـذا. فقال(علیه السـلام): اما تعلمون ان المریض یستریح الی کل ما ادخل به علیه؛
فردی از یاران امام صادق(علیه السـلام) گفت: یکی از یاران امام صادق(علیه السـلام) بیمار شد و ما تعدادی از یاران آن حضرت از منزل خارج شـدیم تا وی را عیادت نماییم که با امام صادق(علیه السـلام) در راه مواجه شدیم. حضـرت به ما فرمود: کجا می روید؟ گفتیم: می خواهیم فلانی را عیادت کنیم. حضـرت به ما فرمود: بایستید و ماهم ایسـتادیم. حضـرت فرمود: [آیا] همراه یکی از شـما، سیب، به، ترنـج [بالنگ] یا انـدکی از مواد خوش بو کننـده (عطر) یا قطعه ای و جزئی از درخت عود بخور هست؟ گفتیم: هیچ یک از اینها همراه ما نیست. حضرت فرمود: آیا نمی دانید که بیمار با هرآنچه که بر او برآورده می شود، آرامش و آسایش می یابد.
ه) برآوردن نیاز بیمار: متون دینی، عیادت را یکی از حقوق مسـلمانان نسبت به یکدیگر برشـمرده و بر این نکته تأکید ورزیده است که در یاری رساندن به بیمار نباید کوتاهی صورت گیرد و باید نیازهای بیمار را در حد امکان تأمین نمود.
پیامبر(صلی الله علیه واله) می فرمایند:
من سعی لمریض فی حاجه فقضاها خرج من ذنوبه کیوم ولدته امه؛
هرکس که در [رفع] نیـاز فرد بیمار تلاش نمایـد و آن را برطرف سازد، از گناهان خویش به در می آیـدماننـد روزی که از مادرش زاده شد.
و) روحیه دادن به بیمـار: یکی از مهم ترین وظـایف شـخص عیـادت کننـده آن است که به بیمـار روحیه بدهـد و عمر او را طولانـی بشمارد و در به دست آوردن سلامتی، وی را امیدوار سازد.
پیامبر(صلی الله علیه واله) می فرماید:
اذا دخلتم علی المریض فنفسوا له فی الاجل فان ذلک لا یردّ شیئاً و هو یطّیب نفس المریض؛
هرگـاه بر بیماری وارد گشتیـد برای او در ادامه عمر، ترغیب ایجاد نماییـد؛ زیرا این کار، چیزی را بازنمی گردانـد [اگر قضا الهی بر مرگ او رقم خورده باشد تغییر نمی یابد] ولی بیمار را آرامش می دهد.
ز) ممنوعیت عیـادت: علی رغم تأکیـد فراوانی که بر عیادت بیماران در متون دینی آمـده، مواردی ماننـد بیماری های عفونی، چشـم درد، دنـدان درد و بیمـاری هـای طولانـی نیز مطرح گردیـده است که عیـادت را منع و بر ضـرورت عیـادت نکردن از بیماران تأکید دارد. در این موارد، حکمت های متعددی نهفته است؛ مانند استراحت بیمار و خانواده وی، عدم سرایت بیماری به عیادت کنندگان، آسیب رساندن عیادت به بیماری، طولانی شدن روند بیماری و... .
پیامبر(صلی الله علیه واله) می فرمایند:
ثلاثه لایعادون: صاحب الدمل و الرمد و الضرس؛
سه گروه عیادت نمی گردند: فرد دارای دمل، چشم درد و دندان درد.
نکته دیگری که در این بخش قابل ملاحظه می باشـد، این است که در متون دینی، اشاراتی ظریف به انواع کلی بیماری (جسـمی و روانی) شـده است. این اشاره ها، رابطه متقابل و تأثیر شدیـد هریک از ابعاد انسان را بر دیگری تأییـد کرده است؛ ماننـد «انـدوه» که یـک بیمـاری روانی است و چنـان سیسـتم جسم را تحت تأثیر قرار می دهـد که باعث پیری زودرس می گردد یا «حسادت» که یک بیماری روحی است و به رنجوری و لاغری بدن منجر می شود. دین اسـلام - قبل از اینکه امروزه ثابت شود بسـیاری از بیماری های جسـمی معلول اختلالات روانی هسـتند و اصطلاح بیماری های «روان تنی» طیف گسترده ای از این بیماری ها را شامل شود- به این ارتباط اشاره نموده است.

## فواید کم خوری از نظر اسلام

خلاصه : نزدیکترین حالت بنده به خدا زمانی است که شکمش سبک باشد
پیامبر اکرم (ص) : نزدیکترین حالت بنده به خدا زمانی است که شکمش سبک باشد
پیامبر اکرم (ص): هرکس خوراکش فراوان باشد تنش بیمار و دلش سخت می گردد .
امام علی (ع) : هر کس خوراکش کم باشد ،اندیشه اش صفا می یابد .
امـام علی (ع) :برشـما بـاد میـانه روی در خوردنی هـا چرا که اینکـاراز اسـراف دورتر است و مـایه سـلامت بیشـتر تن می گردد ودر پرستش بیشتر یاری می رساند .
امام علی (ع) :هر کس می خواهـد هیـچ غـذایی به او زیان نرسانـد تنها هنگامی غـذا بخورد که گرسـنه شـده و معـده او از خوراک پیشین پاک شده باشد .
لقمان حکیم :اگر خوراک انسان اندک باشد ،زیاد زنده می ماند .

## بیمارستانها در اسلام

نویسنده: علامه سید جعفر مرتضی عاملی
رازی و تأسیس بیمارستان
گوسـتاولوبون می گوید : بیمارسـتانهای اسلامی ، درست مطابق با اصول بهداشتی ساخته می شد و آنها بهترین بیمارستانهایی بودند که تا به امروز به وجود آمده اند. ماجرای رازی ، زمانی که بر آن بود تا مکانی را برای بنای بیمارسـتان برگزیند، معروف و مشـهور است . طریقی که وی از آن بهره جست ، مورد تأ ییـد متخصصـین امروزی بیماریهای گوارشـی است . وی ، تکه هایی گوشت را به دست پسر بچه هایی سپرد تا آن را در جاهای مختلف بغـداد بگذارند تا بتواند دریابد که در کدام جای است که گوشت دیرتر می پوسـد و می گنـدد و در نتیجه ، همانجا، مکانی مناسب برای ساخت بیمارسـتان باشـد .۱و گویند : این بیمارسـتان ، همان بیمارستان عضدی است .
لکن ، ابن ابی اصـیبعه می گویـد : رازی پیش از عضـد الدوله بوده است . ۲ بنابراین باید بیمارسـتانی که رازی تصـمیم داشته آن را بسازد، غیر از بیمارستان عضدالدوله باشد؛ زیرا رازی در سال ۳۲۰ هجری وفات یافته است .
حسن بن سوار بن بابا که نزدیک به دوره وی می زیسـته ، می گویـد : وی در سال دویست و نود و اندی و یا سال سیصد و اندی ۳ از دنیا رفته است و عضدالـدوله چنانکه معلوم است به سال ۳۷۲ هجری در گذشـته است . و لکن قفطی ذکر کرده است که رازی به سال ۳۶۴ از دنیا رفته و در زمان المکتفی و انـدکی نیز در زمان المقتـدر۴ زیسـته است . بنـابراین ، مانعی در کار نیست که رازی در انتخاب مکان بنای بیمارستان عضدی - چنانکه ذکر کرده اند- شرکت داشته باشد .
پاره ای از خصوصیات بیمارستانها
درباره چگونگی بیمارستانها در عهد اسلامی ، پیش از این گذشت که گوستاولوبون گفت: آنها با اصول بهداشتی مطابق بودند و از بیمارسـتانهای این روزگار ما نیز بهتر بودند؛ چنانکه آنان در هر شهری ، بیمارستانهایی عمومی بنا نمودند. ۵ و برای هرنوع بیماری ، بخش - و یا چنـد بخش - اختصاص داده شـده بود. اطبایی که دارای تخصـص در آن بیماری بودند، در بخش مربوطه به این سو و آن سو می رفتنـد. سرپرسـتها و کارکنان آن بخش نیز همراه با پزشک بودند و به بیماران خدمت می کردند. پزشک از حال بیماران با خبر می شد و برایشان داروی لازم را تجویز می نمود.۶
در بیمارسـتانها ، همه مردم کشور پذیرفته می شدند و تفاوتی نداشت که مسـلمان باشـند یا نه . بیماران را به کاملترین شـکل ممکن تأمین می کردند و برای آنان جیره غذایی ، پتو و ... اختصاص می دادند.۷
مقریزی در باره بیمارستان ابن طولون که به سال ۲۵۹ هجری در قاهره تأ سیس کرد، می گوید : در این بیمارستان شرط و مقرر کرد که نه نظامیان در آن معالجه شونـد و نه بردگان . دو حمام برای آن بنا کرد که یکی برای مردان می باشد و دیگری برای زنان و آن دو را برای بیمارستان و غیر آن وقف نمود. و شرط کرد که چون شخص بیماری را به بیمارستان می آورند، لباس و اثاثیه و لوازمش را از او بگیرند و در بیمارسـتان به امانت نگه دارند. سـپس لباسـی به تنش کنند و فرشـی برایش بگسترانند و صبح و شب به وسـیله دارو و غذا و پزشکان ، از وی پرستاری نمایند تا آنکه خوب شود و چون خوب شد، لباس را بدو بدهند و ترخیصش کنند. ۸
و در بـاره بیمارسـتان منصوری که در قاهره به سال ۶۸۳ هجری بنـا گشت ، می گویـد: ... و در آنجـا دارو و پزشک فراهم بود و نیز سایر نیازمنـدیهایی که یک بیمار بـدان نیاز دارد. سـلطان ، در بیمارسـتان دو نوع خـدمتکار به خدمت گماشت ؛ یکی زن و دیگری

مرد تـا به بیمـاران خـدمت کننـد و برای آنـان نشانهایی مقرر کرد و برای بیماران تخت تهیه نمود و تختها را به لوازمی که مورد نیاز بیمار است ، مجهز کرد .

و برای هر گروهی از بیمـاران ، مکـانی مشـخص کرد. ایوانهای چهارگانه بیمارسـتان را برای بیماران مبتلا به تب مختص گردانیـد و سـالنی را برای بیمـاران چشـمی و سـالنی دیگر را برای مجروحین و سـالنی را برای مبتلایان به اسـهال و سالن دیگر را برای زنان ، و مکانی را برای سـرماخورده ها اختصاص داد و هر سالن به دو بخش زنان ومردان تقسیم می شد. آب به تمام این بخشها می رسید و در آنها جاری بود .

و مکـانی را برای آشپزخـانه و تهیه دارو و نوشـیدنی مختص گردانیـد و مکـانی را برای ترکیب و به دست آوردن معجونها، سـرمه ، شیاف و مانند آن ، و مواضعی دیگر را نیز به ذخیره این مواد اختصاص داد .

مکـانی بود که نوشـیدنی ، شـربتها و داروهـا به طور جـداگانه نگهـداری می شدنـد و جایی نیز که رئیس الاطباء برای تـدریس طب جلوس می کرد .... و این بیمارستان ، وقف عام بود. ۹

بیمارستانهای صحرایی

نظامیان مسلمان ، دارای بیمارستانهایی سیّار بوده اند. ابن خلکان و نیز قفطی در باره ابی الحکم عبیداللّه بن مظفر مغربی متوفای ۵۴۹ هجری می گوینـد : و عماد اصـفهانی در خریده ذکر می کند که ابوالحکم مذکور، پزشک بیمارسـتانی بوده است که چهل شتر آن را حمل می کرده و همراه با سـپاه سـلطان محمود سلجوقی بوده و هر جا که او خیمه می زده ، برده می شده است . سپس از خدمت ابن مرخم در آنجا به عنوان پزشک و حجّام یاد می کند. ۱۰

و سـید امیر علی می گوید: در جنگها، گروهی از پزشـکان با بیمارسـتانی بسیار مجهّز سپاهیان را همراهی می کردند و با وسایلی که شتران جابجا می نمودند مجروحان را حمل می کردند.

بیمارسـتان صحرایی رشید و مأمون ، دارای شمار بسیاری شتر و قاطر بود تا خیمه ها، لوازم و داروها را حمل نمایند. و حتی در دوره های بعد که زمان حکومت ملوک ضـعیفی چون سـلطان محمود سـلجوقی فرا رسـید، لوازم بیمارسـتان نظامی بر چهل شتر حمل می گشت . ۱۱

بیمارستانهای اورژانسی

خـدمات پزشـکی مسـلمانان تنهـا برآنچـه ذکر گشت محـدود نمی گردد، بلکه خـدماتی دیگر نیز هسـت که شایـان ذکر است ؛ مثلاً ایجاد مراکزی برای حوادث غیر مترقبه ای که ممکن است برای اجتماعات عمومی انسانی پیش آید .

مؤلـف جـامع السـیرهٔ الطولیـهٔ در بـاره مسـجد ابـن طولـون می گویـد: در آخر آن مخزنی برای آشامیـدنیها و دواهـا ساختنـد که خدمتگزارانی داشت و دکتری روز جمعه در آنجا می نشست تا اگر حادثه ای برای نمازگزاران اتفاق افتاد درمان نماید. ۱۲

اولین بیمارستان در اسلام

مـا می توانیم بگوییم که نخسـتین محلی که برای نگاهـداری بیمـاران و درمان آنان پس از ظهور اسـلام ، مخصوص گشت ، مسـجد رسول اکرم صلی الله علیه و آله در مدینه بود .

دکتر جواد علی می گوید : در مسجد رسول ، مکانی بود که بیماران و مجروحان درمان می شدند و رسول و صحابه از بیمارانی که در آنجا بودند، تفقد به عمل می آوردند. ۱۳

از آنچه ذکر گشت ، بطلان قول بعضـی روشن می شود که گفته انـد : اوّلین بیمارسـتان اسـلامی ، بیمارسـتان ولیـد بن عبـدالملک بود.۱۴ البته شاید ولید نخستین کسی بود که به دلیل مناسب بودن وضع اقتصادی در زمانش ، به توسعه بیمارستانها اقدام ورزید .

جریمه اموی

ابن قتیبه می گوید: ابوالحسن گفته است : روزی سـلیمان بن عبدالملک در میان راه مکه به عده ای جذامی برخورد و دسـتور داد تا آنان را آتش بزنند! و گفت : اگر خداوند خیر این قوم را می خواست ، آنان را به چنین مرضی مبتلا نمی کرد. ۱۵ به راستی که این جریمه ای است بس سـخت و غیر عادلانه که بر پیشانی هر انسان آزاده ای عرق درد و شـرم می نشانـد . و شـکی نیست که اعمال و افعال حکام جائر اسـلام و شـجره ملعونه مذکور در قرآن ، بسـیار نزدیک به اعمال و افعال کسانی چون فراعنه مصر است . در حالی که رسول خـدا صـلی الله علیه و آله و ائمه اطهار : مردم را چنین امر می فرمودنـد که به چنین کسانی جـذامی به صورتی بنگرنـد که موجب ناراحتی آنان نشود . و علی علیه السـلام در عهـدنامه مالک اشتر می نویسد که او باید به امور دردمندان و ناتوانان رسیدگی کند و مواجب و رزق و روزی شان را متکفل شود چه آنان که نزدیکند و چه آنان که در نقاط دور دست می باشند . ۱۶

بیمارستانها در قرن اوّل و دوّم هجری

۱–ولید بن عبدالملک به سال ۸۸ هجری بیمارسـتانی در دمشق ساخت و اطبایی را در آن به خـدمت گرفت و برایشان مقرری تعیین نمود. وی دستور داد جذامیان را قرنطینه کنند و برای آنان و نیز نابینایان مقرری تعیین کرد. ۱۷

۲–در زمان رشید تیمارستان وجود داشته است .۱۸ و معلوم نیست که پیش از وی نیز تیمارستانی وجود داشته است و یا همو بوده که به تأ سیس آن اقدام نموده است ؟ بنابراین سـخن جرجی زیدان که می گوید : منصور یا کسی که پس از وی آمد، اقدام به تأسیس تیمارستان نمود، ۱۹سخنی نادرست است .

۳–سـپس ، رشـید بیمارسـتان بغداد را تأسیس کرد و زمانی که می خواست آن را افتتاح کند، بختیشوع را از جندی شاپور فراخواند. وی در آنجا رئیس بیمارستان بود. بدو پیشنهاد کرد تا این وظیفه مهم را بر عهده گیرد، ولی او با کمال شگفتی از قبول آن سرباز زد و به اشاره چنین گفت که برای این امر، کسی دیگر را برگزیند و او نیز چنین کرد. ۲۰

بعضـی بر این باورند که این بیمارسـتان را نخستین بیمارسـتان بدانند، البته اگر بیمارستانی را که عبدالملک بنا نمود اوّلین بیمارستان ندانیم . ۲۱

۴–برمکیان بیمارستانی به نام خود تأسیس کردند که ابن دهن هندی متولی آن بود. ۲۲

۵–طاهر بن حسـین خطاب به فرزندش ، عبداللّه می نویسد : برای بیماران مسلمان ، خانه ای بنا کن تا در آن محفوظ باشند و کسانی را برایشان به خدمت گمار که به امورشان برسند و پزشکانی که به درمان دردهایشان بپردازند.۲۳

۶–در بغداد، بیمارستانی بوده است مخصوص دیوانگان . این محل ، همان دیر هرقل قدیم بوده است .۲۴

بیمارستانها در قرن سوم و پس از آن

بعضـی می گویند : سپس یک قرن به تمام و کمال گذشت و کسی تا آن وقت نشنید که دوباره مؤ سسه ای این چنین در پایتخت – بغداد – ساخته شود. این قرن ، همان وقتی است که پزشکان معروف بیمارستانهای جندی شاپور به قصر خلیفه خوانده شدند. و شاید سبب ، توجهی باشد که به سامرا مبذول گشت ؛ شهری که در نظر خلفا، پس از پایتخت ، مقام دوّم را کسب کرد.۲۵

به هر حال ، مسـلمانان قرن سوم ، توجه فراوانی به ساخت بیمارسـتانهای بسیار در مناطق مختلف مبـذول می داشـتند. به عنوان نمونه می توان از موارد ذیل نام برد:

۱– بیمارستان ساخته شده به وسیله احمد بن طولون در مصر به سال ۲۵۹ یا ۲۶۱ هجری که پیش از این سخن درباره اش رفت .

۲– پیش از به پایان رسیدن قرن سوم ، در مکه و مدینه ، بیمارستانهایی ساخته شد.۲۶

۳– سپس بدر مولی المعتضد در بغداد بیمارستانی بنا نمود.۲۷

۴– در سـال ۳۰۲ هجری ، وزیر، علی بـن عیسـی ، بیمارسـتانی دیگر بنـا نمـود کـه سـعید بـن یعقـوب دمشـقی ریاسـتش را همراه با بیمارستانهای بغداد، مکه و مدینه برعهده گرفت .۲۸

۵– در سال ۳۰۶ هجری سـنان بن ثابت بیمارسـتان السیدهٔ را تأ سیس کرد و مقتدر، بیمارستانی دیگر بنا نمود. ۲۹ و گویند که همین سنان ، پنج بیمارستان را در سال ۳۰۴ هجری سرپرستی می کرده است . ۳۰

۶– در سال ۳۱۳ هجری ابن الفرات ، دشـمن سیاسـی علی بن عیسـی بیمارستانی ساخت و ریاستش را به ثابت بن سنان واگذار کرد. ۳۱

۷– سپس امیر الا مرای ترکی ، ابوالحسن ، پیش از مرگش به سال ۳۲۹ هجری بیمارستانی تأ سیس نمود و ریاستش را به دست سنان بن ثابت سپرد.۳۲

۸– در سال ۳۵۵ هجری معزّالدوله ، بیمارستانی در بغداد تأ سیس کرد.۳۳

۹– عضدالدوله در سال ۳۶۸ هجری بیمارستان مشهور بغداد را بنا نمود. در این بیمارستان ، ۲۴ پزشک خدمت می کردند که دارای تخصصهای مختلف بودند. ریاست بیمارستان را به ترتیب ، بیش از ۲۴ پزشک بر عهده گرفتند.۳۴

جهانگرد اندلسی ، ابن جبیر از این بیمارستان به سال ۵۸۰ هجری در بغداد دیدار کرده است . بیمارستان مذکور، همچنان به فعالیت می پرداخته و در زمـان یورش مغولان به سال ۶۵۶ هجری نیز خراب نشده است .۳۵ سپس بیمارستانهای بسیاری در شهرها و مناطق مختلف ساخته شد ....

پی نوشت :

۱– ر . ک : تمدن اسلام و عرب ، ص ۶۱۴ . عیون الانباء، ص ۴۱۵. موجز تاریخ الشرق الادنی ، ص ۱۹۲ .

۲– عیون الانباء، ص ۴۱۵ .

۳– عیون الانباء، ص ۴۲۰ .

۴– تاریخ الحکماء، ص ۲۷۲. تاریخ الاطباء والحکماء، ص ۱۵۳ (ترجمه فارسی)

۵– مختصر تاریخ العرب ، ص ۲۸۳ .

۶– تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۷ ، نقل از طبقات الاطباء، ج ۱، ص ۱۵۵ .

۷– تاریخ الحکماء، ص ۱۹۴. عیون الانباء، ص ۳۰۱ و ۳۰۲ .

۸– مقریزی ، الخطط، ج ۲، ص ۴۰۵ .

۹– همان مدرک ، ص ۴۰۶ .

۱۰– وفیات الاعیان ، ج ۱، ص ۲۷۴، چاپ ۱۳۰۹. تاریخ الحکماء، ص ۴۰۵. تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۷.

۱۱– مختصر تاریخ العرب ، ص ۳۶۹ .

۱۲– الخطط مقریزی ، ج ۲، ص ۴۰۵. الحضارهٔ الاسلامیهٔ فی القرن الرابع الهجری ، ج ۲، ص ۲۰۶.

۱۳– المفصل فی تاریخ العرب قبل الاسـلام ، ج ۸ ، ص ۴۱۲. التراتیب الاداریهٔ ، ج ۱، ص ۴۵۳ و ۴۵۴. تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۷۶۳ .

۱۴– مقریزی ، الخطط، ج ۲، ص ۴۰۵.

۱۵– ابن قتیبه ، عیون الاخبار، ج ۴، ص ۶۹ .

۱۶– نهج البلاغه فیض الاسلام ، نامه ها، عهد نامه مالک اشتر. بحارالا نوار، ج ۷۷، ص ۲۵۹ .

۱۷– همان مدرک .

۱۸– شیخ بهایی ، کشکول ، ص ۲۱۳. تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۶ .

۱۹- تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۶ .
۲۰- تاریخ الحکما، ص ۳۸۳ و ۳۸۴. عیون الانباء، ص ۲۴۵ .
۲۱- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۱۵۸ .
۲۲- ابن ندیم ، الفهرست ، ص ۳۵۶ .
۲۳- التراث الیونانی فی الحضارة الاسلامیة ، ص ۹۱ .
۲۴- ر . ک : حموی ، معجم البلدان ، ج ۲، ص ۵۴۰ .
۲۵- التراث الیونانی فی الحضارة الاسلامیة ، ص ۹۱ .
۲۶- عیون الانباء، ص ۳۱۶ .
۲۷- تاریخ البیمارستانات فی الاسلام ، ص ۱۸۰. التراث الیونانی فی الحضارة الاسلامیة ، ص ۹۱.
۲۸- عیون الانباء، ص ۳۱۶. تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۲۸۸ .
۲۹- همان مدرک .
۳۰- الحضارة الاسلامیة فی القرن الرابع الهجری ، ج ۲، ص ۲۰۶ .
۳۱- عیون الانباء، ص ۳۰۵ .
۳۲- التراث الیونانی فی الحضارة الاسلامیة ، ص ۹۲ .
۳۳- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۷۷۵. الحضارة الاسلامیة فی القرن الرابع ، ج ۲، ص ۲۰۷، المنتظم ، ج ۷، ص ۳۳.
۳۴- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۷۷۵ .
۳۵- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۷۷۵. تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۷. التراث الیونانی فی الحضارة الاسلامیة ، ص ۹۲ .
منبع: آداب طب و پزشکی در اسلام

## اخلاق پزشکی در اسلام

نویسنده:علامه سید جعفر مرتضی عاملی

احکام اسلام

بی تردید خداوند متعال آفریننده همه چیز است ، اوست که دانا و ناظر بر هرآنچه در جهان است . به بندگانش دانا و بصیر است ، فرموده: مالکیت و حاکمیت آسمانها و زمین از آن اوست ؛ زنده می کند و می میراند و او بر هر چیز تواناست ، اوّل و آخر و پیدا و پنهان آن است و او بر هر چیز داناست ، او کسی است که آسمانها و زمین را در شش روز شش دوران آفرید، سپس بر تخت قدرت قرار گرفت و به تدبیر جهان پرداخت ؛ آنچه را در زمین فرو می رود می داند و آنچه را که از آن خارج می شود و آنچه از آسمان نازل می گردد و آنچه به آسمان بالامی رود و هر جا باشید او با شماست و خداوند نسبت به آنچه انجام می دهید بیناست . ۱ که در این رابطه آیه های بسیاری نازل شده است .

خداوند متعال نسبت به بندگانش بخشنده و آمرزنده است و خیر و صلاح و سعادت آنان را می خواهد، خداوند متعال فرموده است : او کسی است که آیات روشنی بر بنده اش محمَّد] نازل می کند تا شما را از تاریکیها به سوی نور ببرد و خداوند نسبت به شما مهربان و رحیم است . ۲

و در سوره ای دیگر فرموده است : به نام خداوند بخشنده بخشایشگر، ستایش مخصوص خداوندی است که پروردگار جهانیان است خداوندی که بخشنده و بخشایشگر است و رحمت عام و خاصش همگان را فرا گرفته ۳ که در این مورد نیز آیه های بسیاری نازل شده است .

اگر خداوند متعال احکامی را که امور معاش و معاد از جمله احکام قصاص را برای بندگانش تشریح کرده است ، به وسیله این احکام سعادت و کمال و حفظ آنان را از لغزش یا سقوط در دره های سرکشی و گمراهی و ضلالت ، می خواهد، همانطوری که اوّلین آیه از سوره حدید به این مطلب اشاره کرده است .

هنگامی که از امام باقر علیه السلام در رابطه با علت تحریم میته ، خمر، گوشت خوک و خون سؤ ال شد، امام در جواب فرمودند: خداوند متعال آنها را بر بندگانش حرام نکرده است بلکه ماورای آنها را نیز از رغبات حلال کرده است و پرهیزی از آنچه حرام کرده است نیست ، ولی او خلق را آفرید و به آنان آنچه بدنهایشان انجام می دهند و آنچه به صلاح آنان است ، آموخت و آن را بر بندگانش حلال کرد و آن را مباح دانست و آنچه به زیانشان هست نیز آموخت و آنان را از انجام آن برحذر داشت ، سپس آن را بر کسی که ناچار و بدنش جز با آن نمی تواند دوام بیاورد، حلال کرد.۴

از امام رضا علیه السلام روایت شده است که فرموده اند : آنچه خداوند حلال کرده است صلاح و بقای بندگان در آن است و به آن نیازمندند، و چیزهایی را یافتیم که حرام هستند و بندگان از آنها بی نیازند گرچه در آنها فایده ای است .

حرّ عاملی فرموده : احادیثی که در این رابطه اند، بسیارند.۵

خداوند متعال ، اسلام را نعمتی دانست که او بر بندگانش نازل کرده است و این نعمت را با قرار دادن علی علیه السلام امام و رهبری بر مسلمانان در روز غدیر کامل کرده است ؛ چنانچه در آیه سوم از سوره مائده فرموده است : امروز، دین شما را کامل کردم و نعمت خود را بر شما تمام نمودم و اسلام را به عنوان آیین جاودان شما پذیرفتم .

حق تشریع از آن کیست ؟

اگر خداوند متعال تنها آفریننده و صاحب این جهان و انسان است و آگاه و دانا بر تمام روابطی که در آن هست و دانا بر آنچه به صلاح یا به زیان آنان باشد، پس تنها اوست که اختیار تام در وضع قانون و تشریع دارد و تنها اوست که سعادت و کمال انسان را تضمین می کند و بر تمام حالتها و رفتارهای انسان واقف است .

هر کس دیگری ، جز خداوند سبحان و متعال متصدی این امور گردد که چیز قابل ذکری از این جهان و انسان نمی داند، بیرون از جاده انصاف و مناسبات یا مقتضیات عقلی و فطری خواهد بود. بلکه ظالم و متجاوز است و نمی تواند نظام کامل و شاملی را وضع کند که با رفتار و کردار انسان مطابقت داشته باشد؛ البته اگر نگوییم که او در بیشتر موارد آنچه به ظلم و شقاوت انسان یا نابودی و هلاکت او می انجامد، وضع خواهدکرد.

در این مورد مثالی ذکر می کنیم : اگر شخصی وسیله ای را در کمال دقت و پیچیدگی بسازد که نسبت به اطرافش تأ ثیرات مختلفی از خود نشان بدهد، آیا کسی که از حقیقت ترکیب این وسیله اطلاعی ندارد، حق منع سازنده اش را در استفاده از آن دارد؟ و یا حق دارد نظم و قانونی ایجاد کند که سلامت و دوام آن را با تمام جزئیات و ویژگیهایش حفظ نماید؟! و در نتیجه این انسان ناآگاه به آن وسیله یا به برخی از اجزایش خود را قانون گذار بشمار آورد؟ آیا کسی او را به خاطر انجام این کار ستایش می کند؟ یا او را ملامت یا سرزنش خواهد کرد؟ آیا ممکن نیست که از هر عاقل یا منصفی درخواست شود تا او را از این کار باز دارند و به علت خسارتها و کمبودهایی که از سرکشی اش بروز می کند جریمه شود، اینها علاوه بر عقاب و جزای برابری است که در انتظارش خواهد بود۶ تا موعظه ای برای خود و پندی برای دیگران ، باشد .

نتیجه ای که می گیریم این است که خداوند متعال و سبحان حق تشریع و قانونگذاری را بر تمام جهان و بر هر چیز دارد و تنها اوست که بر تمام بندگانش شاهد است و احاطه دارد .

گسترد گی قوانین اسلام

قوانین الهی و تعالیم قرآنی ، علاوه بر تکامل انسان در انسانیتش و در قربش به ذات حق تعالی و پیروزی در رضای پروردگار، برای تحقق کمال و سلامت و سعادت کمال سعادت و خوشبختی برای انسان ، وضع شده اند .

بدیهی است هر چه نظامها دقیقتر و گسترده تر باشند، سعادت و سلامت انسان نیز کاملتر و رسیدنش به آن هدف والا، سریعتر و آسانتر خواهد بود. و برای همین ، تعالیم و قوانین اسلامی دقیق و گسترده برای تمام کارها و احوال و اوضاع انسان ؛ چه سیاسی ، اقتصادی ، رفتاری ، نفسی و یا غیره وضع شده اند، خلاصه هر آنچه به فرد یا جامعه تعلق داشته باشد از دایره قوانین اسلامی خارج نیست .

هر چیزی تابع قانونی است و نظامی بر آن حاکم است که آن نظام ، قانون را در خدمت و سعادت و خیر و صلاح انسان توجیه می کند. بله از هر چیزی که به انسان تعلق داشته باشد، از خوردن و نوشیدن و ایستادن و نشستن گرفته تا راه رفتن و تارهای صدایش نیز غافل نشده است . بلکه قوانین پروردگار در انتخاب و ابعاد خانه ای که انسان در آن زندگی می کند و لباسهایی که می پوشد و در رفتارهایش حتی در خواسته های قلبی انسان و کارهای پشت پرده اش نیز دخالت دارند .

اسلام هیچ قانونی را که به جایگاه اجتماعی انسان یا به سلیقه او و خواسته هایش یا به روح و حالت نفسانیش یا به سلامت بدنی اش لطمه ای بزند، تشریع نکرده است . برای مثال : به تعالیم اسلام که به گرفتن ناخن انسان و آرایش مو و دستوراتی که به پاکیزگی و طهارت داده شده اند، اشاره می کنیم .

مثلا: خداوند متعال از مرد کثیف متنفر است .۷

و نیز آمده است که : پاکیزگی نشانه ایمان است.۸

و از پیامبراسلام صلی الله علیه و آله روایت شده است که فرمودند : وای بر بنده کثیف !.۹

خداوند بعضی از لباسهایی که به جایگاه اجتماعی انسان لطمه ای می زنند و باعث خوار شدنش در چشم دیگران می شوند، حرام کرده است .

علاوه بر اینها بسیاری از موارد و حالتهایی که برانسان پیش می آید ذکر کرده است که غیر از قانونگذاری الهی هر قانونگذار دیگری از آنان غافل مانده است ؛ چون قانونگذاری الهی از ساحت مقدس حق سرچشمه می گیرد.

امام صادق علیه السلام فرمودند : جامعه نزد ماست ، پرسیدم : جامعه چیست ؟ گفت : صحیفه ای است که هر حرام و حلالی در آن است و هر چیزی که انسان نیازمند اوست حتی دیه خراش ، سپس دستهایش را به هم زد و گفت : ابامحمَّد! رخصت می دهید؟ گفتم : فدایت شوم در نزد شمایم ، پس هر چه می خواهید انجام بدهید، با دست مبارک ویشگونی گرفت و گفت : حتی دیه این اثر.۱۰

طبیعت قوانین اسلام

در اینجا نمی خواهیم ادعا کنیم که گستردگی قوانین اسلام بر اساس نص واضح و صریح بر هر امر کوچک و بزرگی ، استوار است ؛ چون آن کاری است بس دشوار، ولی کمال گستردگی دراینجا این است که او به انسان ، روحیّه وحالاتش نگاهی آگاهانه دارد. دیده می شود : اوّلاً : کارهای ثابتش که هیچ تغییر و تبدیلی در هیچ برهه ای از زمان و احوال در آن به وجود نمی آید، برای آنها قوانینی ثابت و نظامهای محدودی تعیین کرده است . از جمله قوانین میراث ، ازدواج و طلاق و غیره می توان نام برد. و ممکن است در آن ، تمام احکام ثابت در موضوعها با عنوانهای نخستین ، طبق اصطلاح اصولی ، وارد کرد .

دوم : کارهایی که قابل تغییر و تبدیل باشند که ممکن نیست دارای چهارچوبی معین و ثابت باشند، پس باید اصول و قوانین عامی قرار دهد که لسانشان تغییرپذیر باشد.

در نتیجه این قوانین و ضوابط ثابتند و تنها مصادیق و افراد آنها، متغیر است .

ممکن است دیگر موضوعاتی که در اصول به آنها عناوین ثانویه اطلاق می شود در این محدوده وارد ساخت . اینجاست که اسلام نسبت به فرهنگها و علومی که به سود جامعه اسلامی است و نسبت به امور داخلی و امنیتی کشورهای اسلامی که بر اثر ظرفیت های گوناگون مختلف می باشد نظری خاص دارد. و این امر به اسلام نیروی خاصی داده است تا هر چیز جدیدی را در بر بگیرد و گام به گام با پیشرفتهای مدرن و پیشرفت زمان همراه باشد . و همواره بتواند در حالتها در احوال مختلف تصمیمی مناسب اتخاذ کند . و در آینده نیز این نیرو را خواهد داشت . و اسلام تنها قانونی است که می تواند، انسانی و مدرن و جهانی و همیشگی باشد .

فقیه و غیر فقیه

۱- وظیفه فقیه کشف احکام ثابت الهی برای موضوعهایش و تطبیق قواعد و کلیات ثابت بر مصداقهای متحول و متغیرش می باشد. پس فقیه احکام شرعی را جعل و تشریع نمی کند، بلکه از آنها پرده بر می دارد وقاعده را بر مواردش تطبیق می دهد.

۲- شکی نیست که فطرت ، عقل و عقلا در جایی که احتیاط و عمل به آن ممکن نباشد۱۲ حکم می کنند به رجوع کردن به کسی که قدرت بر کشف و تطبیق دارد؛ زیرا اوست که در این زمینه تخصص دارد و آمادگی آن را دارد تا در آینده مرجعی برای کسانی که فاقد این تجربه هستند باشد. همانطور که شخص عادی به پزشک یا مهندس در آنچه به آنان تعلق دارد مراجعه می کند؛ چون او تجربه ای در این دو مورد به دست نیاورده است .

۳- همانطور که انسان طبق فطرت و سجیه و عقلش ، ماهرترین دکتر و متخصصان را برتر می داند و جز به آنان به کسی دیگر مراجعه نمی کند، مگر در مواردی که نمی تواند از آنان استفاده ای ببرد که خداوند متعال برای رهنمود این گونه افراد فرموده است : اگر نمی دانید، از آگاهان بپرسید۱۳.

همچنین خداوند متعال در اشاره به اینکه این امر در سرشت و ذات انسان وجود دارد، فرموده اند: آیا کسانی که می دانند با کسانی که نمی دانند یکسانند؟.۱۴

۴- از سوی دیگر : سرشت و ذات انسان او را در مراجعه به کسانی که به راستگویی و اخلاصشان از متخصصان اطمینان دارد، سوق می دهد و هر چه ، کاری که می خواهد انسان آن را به بهترین وجه و کاملترین شکل انجام دهد، مهمتر باشد، اهمیت کسی که دارای بیشترین شرایط مناسب باشد، مهمتر است .

۵- دین و شرع ، بزرگترین مسأ له ای است که ممکن است در پیش روی انسان باشد، چون دستورات آن تمام موارد اجتماعی ، حیاتی و فردی او را در بر می گیرد و آینده و سرنوشتش به آنها بستگی دارد دنیوی و اخروی ، هر خللی یا تجاوزی که حاصل شود به طور مستقیم بر زندگی انسان و آینده اش تأ ثیر می گذارد .

اگر این طور باشد - پس بر انسان است که سعی کند تا تمام شرایط و ضمانتهایی را که باعث می شود تا به آن درجات از اطمینان کامل در باره کسی برسد که او را رهبر و معلم و مرشدی برای خود دراین راه می بیند - چه از ناحیه علمی یا رفتاری یا غیره .

او جز شخص مجتهد و عادل نیست ، کسی که نخست نفسش را از درون تزکیه کرده است و سپس به بیرون پرداخته ؛ کسی که ظاهرش انعکاس باطنش باشد . کسی که والاترین و عظیمترین مهارتهای علمی را در این زمینه دارا باشد. علاوه بر آنچه فقها در کتابهایشان به آن اشاره کرده اند .

پزشکی و فقیه

اگر پزشکی یکی از موارد گسترده ای باشد که گاهی به احکام و قوانین اسلامی به طور مستقیم یا غیر مستقیم ، راجع است ، پس طبیعی است که دکتر یا مریض و کسانی دیگر که با این موارد رابطه ای دارند، باید پیوسته به کتابهایی که مرد اعلم در قانونگذاری اسلامی برای آشنایی با احکام شرعی ، نوشته است مراجعه کنند؛ چون این امر در بیشتر موارد بر نظرها و رفتارهایشان به طور قابل توجهی تأ ثیر می گذارد .

پزشکی در اعتبار شرعی

پزشکی یک وظیفه ای شرعی محسوب می شود و واجب کفایی است . همه از ترکش مجازات می شوند و با عمل بعضی به آن ، از دیگران ساقط می گردد که موارد زیر صحت این گفته را تأ یید می کنند :

۱-از امام صادق علیه السلام نقل شده است که فرمود: مردم هر سرزمینی از سه چیز بی نیاز نمی شوند که هم در دنیا و هم در آخرت نجات دهنده آنان است ، اگر از آنها روی برگردانند، نادانند: فقیه عالم و دانا و امیری نیکوکار و اطاعت شونده و طبیبی بینا و مطمئن .۱۵

۲-از ابی عبداللّه علیه السلام روایت شده است که فرمود : حضرت مسیح علیه السلام فرموده است : کسی که مداوای شخص زخمی را ترک کند بناچار شریک زخم زننده است و چون زخم زننده خواستار فساد مجروح شد، کسی که از درمان او دوری کند خوبی او را نمی خواهد پس اگر خوبی او را نمی خواهد به ناچار خواستار فسادش شده است .۱۶

علاوه بر اینها اسلام ، مؤ منین را برادر یکدیگر می داند و باید در امور آنان اهتمام ورزید و نیازشان را برآورد و به آنان غذا رساند و این که دست همدیگر را در موارد بلا بگیرند و مؤ من برادرش را سود برساند و از دلتنگی اش بکاهد، علاوه بر خیلی از چیزهای دیگر که گنجایش آنها در این چند خط ممکن نیست .

موارد پزشکی در هر حالت نمی تواند از این قاعده مستثنا باشد. اگر نگوییم که از والاترین و کاملترین مصداقها در بسیاری از موارد بالا می باشد.

اهمیت پزشکی در اسلام

علاوه بر اینکه پزشکی مسؤ ولیتی دینی است که به حد وجوب کفایی می رسد، کافی است بگوییم اهمیت دادن اسلام به این علم تا آن حد است که آن را با علم ادیان وغیره از علوم همانطور که در متنها آمده ، مقایسه کرده است . و این دو علم تنها علمهایی هستند که می بایست به آنها توجه خاصی کرد و برای رسیدن به آنها باید سعی و تلاش کرد. از امیر مؤ منان علی علیه السلام روایت شده است که فرموده اند : علم دو نوع است : علم ادیان و علم ابدان .۱۷

همچنین از آن حضرت روایت شده است که : علم سه نوع است ؛ فقه برای ادیان ، پزشکی برای ابدان و نحو برای زبانها می باشد.۱۸

و درعبارت کراجکی درجواهرش آمده است : علوم چهار نوعند: فقه برای ادیان ، پزشکی برای ابدان ، نحو برای زبانها و علم نجوم برای شناخت زمانها می باشد.۱۹

وظیفه پزشک

علاوه بر اینکه پزشکی یک مسؤولیت دینی است ، یک ضرورت اجتماعی و انسانی و رسالت اخلاقی و مسؤولیت عقلی نیز می باشد؛ چون:

۱- ضرورتی است انسانی و اجتماعی ؛ زیرا برانسان واجب است تا در پیشبرد روند انسانی به سوی تحقق اهداف و بینشهایش و آرزوی رسیدن به سعادت و خوشبختی ، سعی و تلاش کند تا به بالاترین درجات کمال انسانی برسد که با رسیدن به آنجا عوامل و نشانه های بدبختی و خستگی از بین خواهد رفت .

۲- مسؤ ولیتی عقلی است که به ناچار باید باشد تا انسانها باقی بمانند و برای کاهش بد بختی و بلا و دردها به آن نیازمندیم .

۳- بالا خره رسالتی است اخلاقی ؛ جای شک و بدگمانی در آن نیست ، چون از والایی و کمال نفسی صحبت می کند که نفوس دیگران را راضی کرده و به آنان آرامش و اطمینان می بخشد و برای همین است که هیچ کس پزشکی را، که از درمان مریض امتناع می ورزد؛ نمی بخشد. البته اگر توانایی آن را داشته باشد، یا به علت کمبود پول مریض امتناع کند، پس تمام مردم ، آن پزشک را فاقد اخلاق والا و پاک می دانند .

پزشک و تجارت

از نظر اسلام ، پزشکی حرفه ای نیست که به وسیله آن ثروت اندوزی کرد و به خاکستر دنیا دست یافت . بلکه رسالتی است انسانی و مسؤ ولیتی شرعی در درجه اوّل است ؛ چون هر حرفه ای که صاحبش قصد دارد از آن به پول برسد، مختار است که با این یا آن معامله کند، اگر قانع شود که این معامله اش او را به پول قانع کننده ای می رساند. و اگر دریافت که این معامله نمی تواند گرسنگی و احتیاجش را برآورده سازد، می تواند با او معامله نکند. قطعاً اینها شامل حال پزشک نمی شود؛ چون کسی که از درمان مجروحی دست بکشد - همانطور که قبلاً ذکر شد - قطعاً شریک زخم زننده است . و برای گرفتن مزد یا زیادی آن یا به هر علتی دیگر، حق آن را ندارد که در درمان تعلل کند. همچنین در درمان بیمار نمی تواند سهل انگاری یا سستی از خود نشان بدهد، همانطور که بعداً خواهیم دید .

اجرت پزشک

آنچه ذکر کردیم به معنای این نیست که پزشک اصلاً نباید مزد خود را بگیرد؛ چون در این صورت بیشتر پزشکان سربار دیگران خواهند بود و دیگر اینکه باعث می شود بیشتر مردم به فراگیری این علم روی نیاورند. جدای از نبوغ و ابداع که در آن به وجود نمی آورند، در نهایت انسانیت را از یک عنصری مهم ، بلکه می توان گفت از مهمترین عناصر آسایش و سعادتبخش انسانیت و پیش برنده آن به پله های مختلف کمال و عظمت ، محروم خواهد کرد. برای همین می بینیم امام حسن عسکری علیه السلام به پزشکی که حضرت نزد او حجامت کرده بود، یک کمد لباس و پنجاه دینار می دهد.۲۰

و بار دوّم - ظاهراً - به او سه دینار می دهد البته این پزشک نصرانی بوده است .۲۱

و از امام علی علیه السلام روایت شده است که فرمودند: مزد پزشک کمتر از ضخامت پوست سر کنایه از اینکه پزشک از بیمار خود حدّاقل اجرت را دریافت نماید است .۲۲

و از ابن عباس روایت شده است که : رسول اکرم صلی الله علیه و آله حجامت کردند و مزد حجّام را دادند.۲۳

و روایات زیادی از مزد حجامت کردن نقل شده است که در بسیاری از مصادر وجود دارند. مگر اینکه روایت سماعه مخالف آن است ، لذا شیخ طوسی آن را حمل بر کراهت کرده است .۲۴

علاّمه در پایان افزوده : دادن مزد برای ختنه کردن مجاز است ، و پانسمان و قطع اجزا و گرفتن مزد آنها، مجاز است و خلافی در آن نمی بینیم ؛ چون کاری که شرعاً مجاز است و شخص محتاج به آن است . و از انجام آن ناچار است پس مزد گرفتن در آن مانند سایر کارهای مباح ، مجاز است . همچنین عقد استیجار برای سرمه کردن چشم ، چه سرمه کردن از طرف پزشک یا دیگر افراد باشد، مجاز است . بعضی از اهل سنّت گفته اند شرط قرار دادن برای پزشک جایز نیست .۲۵

امّا نسبت به دوا، محمد بن مسلم از امام موسی کاظم علیه السلام نقل کرده است که : راوی گفت : از امام در رابطه با مردی که مردم را با دوا درمان می کند و به جای آن مزد می گیرد، پرسیدم ؟ امام فرمودند : مانعی ندارد.۲۶

پزشکی در دایره تجارت

اگر هدف از آموختن پزشکی به دست آوردن مال و منال باشد، در این صورت ، دوری از احساس انسانی و عاطفه ای و مسؤ ولیت های شرعی و اخلاقی را به دنبال خواهد داشت و علاوه بر آن ممکن است این علم و همچنین علوم بسیار دیگر وبالی بر انسان و انسانیت شود و بناچار، نسبت ابداع و ژرف نگری در آن جامعه با حجم عمل و عاملان آن در آنجا هماهنگ نیست در نتیجه برای

جامعه و نسلهای آینده از معارف دقیق و مهم چیزی باقی نمی ماند تا به آنان ارائه شود، و به روی جامعه آفاق جدیدی در زمینه های مختلف گشوده نخواهد شد.

همچنین مؤ سسه های پزشکی ، حرفه هایی خشک خواهند شد که به غارت ثروت و نابودی انسان اهمیت بیشتری می دهد تا به سعادت او که در این صورت بر گرفتاری و مصیبتهایش می افزاید. بله در این صورت شمارش معکوس رونق گیری علوم پزشکی شروع خواهد شد و بیشتر آموزش یافتگان ، بدون درک به روخوانی خواهند پرداخت ، سپس به جهل و نادانی که بیشتر، سستی و سهل انگاری را در پی دارد، خواهد انجامید. به دنبال آن ، انسان اخلاق و انسانی بودنش را از دست می دهد و به موجودی خسیس و خوار مبدّل می شود و به گفته امام علی علیه السلام : چون چارپایی بسته می شود که همّ و غمش علفش خواهد شد.

زندانی ساختن پزشکان نادان

به خاطر آنچه گفته شد اسلام ، با قدرت و دوراندیشی در مقابل این مساءله ایستاده است . از امام علی علیه السلام نقل شده است که فرمودند: بر امام واجب است دانشمندان فاسد و پزشکان نادان را زندانی نماید.۲۷

بله واجب است ؛ زیرا اشتغال نادان در امر پزشکی ، بیشتر به افزایش درد و رنج های مریض منجر می شود و آسایش و آینده اش را اگر نگوییم زندگی بسیاری را به خطرات زیادی می کشاند. و همان طور که علمای فاسد، دین را به فساد می کشانند، پزشکان نادان نیز بدن ها را فاسد می کنند و آسایش و سعادت انسان را در دنیا می ربایند، پس جلوگیری از آنان و ایستادگی در مقابل آنان با تمام قدرت ، واجب است .

ضمانت پزشک نادان

علاوه بر آنچه گفته شد، اگر نادانان به مداوای مریض بپردازند و آنچه را باید اصلاح کنند، فاسد نمایند؛ عقلاً، عرفاً و شرعاً مسؤ ولند بنا برقاعده ضمانت بر هر تلف شده ای که اگر این کار منجر به مرگ شد، همانطور که معلوم است ، باید دیه خطا را ضمانت کرد. و این امر بین فقها بدون خلاف در آن متداول است ، بلکه در تنقیح آمده است : پزشکی که دانش کمی دارد، به اجماع فقها ضامن فساد در درمان خود است . ۲۸ در این امر، علمای غیر شیعه اهل بیت : نیز به طور اجماع بر آن متفق القولند.۲۹

و از رسول خدا صلی الله علیه و آله روایت شده است که فرمودند: کسی که بدون اطلاع کافی از علم طبّ، پزشک شود، ضامن است .۳۰

و در نص دیگری آمده است : اگر کسی خود را پزشک جا بزند و حال آنکه به طبابت شهرتی ندارد و جان انسانی را بگیرد یا به او زیان برساند، ضامن است .۳۱

واژه تطبب نشانگر ورود به کاری است با سختی و مشقّت مانند واژه تشجّع و تصبر.

ضمانت پزشک دانا

اگر کسی به پزشکی آگاه باشد و در ادای کاری که بر عهده اوست کوتاهی کند، افزون بر مسؤ ولیت شرعی ، چه براءت از مریض یا ولیش گرفته باشد یا نگرفته باشد، ضامن است ؛ چنانچه از امام علی علیه السلام نقل شده است که حضرت ختنه کننده ای را در بریدن نوک آلت غلامی به علت کوتاهی در انجام وظیفه اش ، ضامن بشمار آورد.۳۲

ابن ادریس گفته : این روایت صحیح است و هیچ خلافی در آن نیست ۳۳ البته این روایت را بر مورد تفریط حمل نموده است .

و اگر پزشک در انجام وظیفه اش کوتاهی نکند و پزشک با هوش و ماهری باشد و به سبب او مریض تلف شود یا یکی از اعضای بدنش از کار بیفتد، اگر مریض کوچک یا دیوانه باشد و پزشک از ولی امرش اجازه گرفته باشد، یا مریض بالغ باشد و پزشک از او اجازه براءت از ضمانت گرفته باشد؛ در این صورت او ضامن نیست .

از ابی عبداللّه روایت شده است که فرمودند : امیر مؤ منان علیه السلام فرمود : کسی که به پزشکی یا دامپزشکی اشتغال یافت ، باید از ولی اجازه بگیرد و گر نه او ضامن است.۳۴ البته ضعف این روایت به خاطر عمل مشهور، جبران شده است ، بلکه ادعای اجماع بر این روایت شده است ۳۵ و این به معنای براءت قبل از اثبات حق نیست ، بلکه این به معنای اجازه گرفتن در چیزی تلقی می شود که اقتضا می کند عدم اثبات حق را، علاوه براین که اگر اجازه داده نشود، پزشک به درمان مریض اقدام نمی کند.۳۶

آیا اجازه مریض یا ولی اش در درمان بدون براءت از ضمانت ، کافی است ؟ شاید گفته شود که پزشک در این صورت ضامن نیست ؛ چون ضمانت با اجازه ولی یا مریض ساقط می شود. و این کاری است که شرعاً متداول است ، پس ضمانتی به دنبال ندارد.۳۷

ولی این حجت کافی نیست ؛ چون اگر شرعاً جایز باشد، به معنای ساقط شدن ضمانت نیست .۳۸ و آنچه جایز است معالجه کردن است نه تلف کردن که به آن اجازه داده نمی شود ... ولی از سخنش که ضمانت با اجازه ساقط می شود شاید تعبیر دیگری داشته باشد. و آن اینکه اگر بگوییم : اقدام مریض یا ولی اش بر تحمّل نتایج کار پزشک و رضایت بر انجام عمل داده باشند، در این صورت آن را از جمله براءتها به شمار می آوریم . ولی ظاهر امر این است که اجازه آنان دلیل بر عدم خواستن دیه و ضمانت در صورت اتلاف مریض نیست ، آنان اجازه درمان را به این علت می دهند که شارع ضمانت حقشان را در صورت اتلاف مریض یا عضوی از بدنش توسط پزشک داده است . پس قاعده ای می ماند و آن ، ضمانت است بر آنچه تلف شود. بنابر اینکه این امر در عرف پابرجاست می بینیم اگر کسی پسرش را به پزشک ببرد و درمانش کند، ولی به علت درمان بمیرد، از پزشک شکایت می کند واو را در تلف کردن پسرش مسؤ ول می داند.

امّا در اینجا استدلال بر ضمانت به اجماع ، بی جاست ؛ چون ظاهر امر، یا لااقلّ احتمال می رودکه اجماع برقاعده ضمانت برآنچه تلف شودباشد، درنتیجه حجت نیست .

همچنین استدلال بر روایتی که امام علی علیه السلام ختنه کننده ای را ضامن کرده است ، صحیح نیست ؛ چون این قضیه به طور مطلق نیست و به احتمال زیاد تضمین امام به این علت بوده که او در کارش بسیار کوتاهی کرده است ، همانطور که قبلاً اشاره کردیم . و در جواهر نیز به آن اشاره شده است ، پس مراجعه کنید .

اگر پزشک ماهری بر درمانی ، بدون کسب اجازه اقدام کند، بنابراینکه آن کار بر او واجب باشد و بنابراین روایتی که گفت : کسی که از درمان مجروحی دست بکشد، بدون شک شریک زخم زننده است که مقدمه ای است بر حفاظت از نفس محترم ، اگر مریض تلف شود، در این صورت نیز او ضامن خواهد بود، چون تلف شدن علتی است بر ضمانت . از جمله می توان از ادب کردن پسر یا غیره نام برد که اینها نیز ضمانت دارد.۳۹

دو روایتی که ربطی به ضمانت ندارند

در روایتی ، راوی می گوید : به امام صادق علیه السلام گفتم : ما زخم را می شکافیم و آن را با آتش می سوزانیم ؟

امام فرمود : اشکالی ندارد.

به حضرت گفتم : به او این اسمحیقون و غاریقون را می خورانیم .

امام فرمودند : اشکالی ندارد.

گفتم : شاید او بمیرد.

امام گفت : حتی اگر بمیرد.۴۰

حمدان بن اسحاق گوید : پسری داشتم که به سنگ مثانه مبتلا بود، به من گفتند وی درمانی ندارد، مگر اینکه او را عمل جراحی کنی . پس وی را جراحی نمودم که جان باخت . شیعیان گفتند تو در خون پسرت شریک هستی .

گفت : برای امام حسن عسکری علیه السلام جریان را نوشتم ، حضرت علیه السلام در پاسخ نوشتند: ای احمد! از کاری که کردی هیچ بر تو نیست ، تو می خواستی او را درمان کنی ، اجل وی در همان کاری بوده که انجام دادی.۴۱

روایت اوّل ناظر بر ضمانت یا عدم ضمانت نیست ، بلکه ناظر بر اجازه اقدام بر عمل یا عدم آن است ، حتی اگر منجر به مرگ مریض شود.

و در روایت دوّمی ، کسی که اقدام به شکافتن زخم کرد خود ولی بوده است . و اینکه امام علیه السلام فرمود : تو خواستار درمان بودی و اجلش در کاری که کردی ، بوده ، این سخن اثبات عدم ضمانت نیست تا به عموم آن استدلال کنیم بلکه ناظر بر نفی عقاب اخروی است ؛ چون شیعیان ، حمدان بن اسحاق را شریک خون پسرش می دانستند. افزون براین ، سند این روایت نیز واضح و روشن نیست .

خلاصه : بهتر است پزشک ماهر، اگر می خواهد به عملی اقدام کند که احتمال می دهد برای مریض خطری در برداشته باشد، از ولی مریض اگر کودک یا دیوانه باشد یا از خود مریض اگر بالغ و عاقل باشد، براءت بگیرد .

پی نوشت :

۱- حدید / ۱ - ۴ .

۲- حدید / ۹ .

۳- حمد / ۱ - ۳ .

۴- کافی ، ج ۶، ص ۲۴۲. محاسن ، ص ۳۳۴. تهذیب ، ج ۹، ص ۱۲۸. من لایحضره الفقیه ، ج ۳، ص ۲۱۸. وسائل ، ج ۱۷، ص ۲ .

۵- الفصول المهمهٔ ، ص ۵۴۱ از علل الشرایع . بحارالا نوار، ج ۶، ص ۹۳. علل الشرایع ، ج ۱، ص ۲۵۰ و ۲۵۲ .

۶- کسی که سنّت حسنه ای را پایه گذاری کند، اجرش و اجر هر کس که به آن عمل می کند تا روز قیامت ، به او بر می گردد و کسی که سنّت بدی را بنا نماید، گناه آن و گناه هر کسی که به آن عمل کند تا روز قیامت ، به او بر می گردد.

۷- بحارالا نوار، ج ۷۶، ص ۸۴ و ج ۸۰، ص ۱۰۶ از کنزالفوائد کراجکی و ج ۹۹، ص ۳۰۳. فقه الرضا، ص ۴۸، ۹۹ و ۸۴. خصال ، ج ۲، ص ۶۲۰. تحف العقول ، حدیث الاربع مائهٔ چهارصد حدیث ، ص ۷۳.

۸- بحارالا نوار، ج ۶۲، ص ۲۹۱ به نقل از طب نبی ، تأ لیف مستغفری .

۹- الفصول المهمهٔ ، ص ۴۴۱. طب صادق ، ص ۱۵ از دعائم .

۱۰- وسائل الشیعه ، ج ۱۹، ص ۲۷۲، حدیث ۱ .

۱۱- همچنان که در بیشتر موارد عام : سیاسی ، اجتماعی ، اداری ... و غیره چنین است .

۱۲- نحل / ۴۳ .

۱۳- زمر / ۹ .

۱۴- تحف العقول ، ص ۲۳۸. بحارالا نوار، ج ۷۸، ص ۲۳۵ . سفینهٔ البحار، ج ۲، ص ۷۸ .

۱۵- روضهٔ الکافی ، ص ۳۴۵. الفصول المهمهٔ ، ص ۴۰۴. الوسائل ، ج ۲، ص ۶۲۹ و ج ۱۱، ص ۴۰۱.

۱۶- طب امام صادق علیه السلام ، ص ۱۷ . تستری ، قضاء امیرالمؤ منین علیه السلام ، ص ۱۴۴ .

۱۷- تحف العقول ، ص ۱۴۴. طب امام صادق علیه السلام ، ص ۱۷. بحارالا نوار، ج ۷۸، ص ۴۵ .

۱۸- طب امام صادق علیه السلام ، ص ۱۷. کنزالفوائد کراجکی ، ص ۲۴۰. بحارالا نوار، ج ۲، ص ۲۱۸.

۱۹- وسائل الشیعه ، ج ۱۲، ص ۷۵ به نقل از الخرائج و الجرائح .

۲۰- وسائل الشیعه ، ج ۱۲، ص ۷۴. الخرائج و الجرائح ، ص ۲۱۳ و از اصول کافی ، ص ۲۸۵.

۲۱- تهذیب ، ج ۱۰، ص ۲۹۳. وسائل الشیعه ، ج ۱۹، ص ۲۹۴ و ۳۰۴ .

۲۲- موطاءمع تنویر الحوالک ، ج ۳، ص ۱۴۱. ابن قیم ، طب نبوی ، ص ۴۱. و در پایین صفحه اش از ترمذی و ابی داوود و ابن ماجهٔ ؛ عبدالرزاق ، المصنف ، ج ۱۱، ص ۳۰ و در پایین صفحه اش از بخاری ، کتاب اجاره ، ج ۴، ص ۳۰۸ و همچنین از مسلم .

۲۳- ر . ک : قرب الاسناد، ص ۵۲ و ۵۳ و استبصار، ج ۳، ص ۵۸، ۶۰ و ۶۴. وسائل الشیعه ، ج ۱۲، ص ۷۱ - ۷۴ . و در پایین صفحه اش از: تهذیب ، ج ۲، ص ۱۰۷ و ۱۰۹ و از فروع کافی ، ج ۱، ص ۳۶۰. فقیه ، ج ۲، ص ۵۲ و ۵۶. بحارالا نوار، ج ۱۰، ص ۲۶۷. علل و بسیاری دیگر ...

۲۴- بحارالا نوار، ج ۶۲، ص ۶۵ .

۲۵- من لا یحضره الفقیه ، ج ۳، ص ۱۰۷. بحارالا نوار، ج ۶۲، ص ۷۲ .

۲۶- من لایحضره الفقیه ، ج ۳، ص ۲۰. تهذیب ، ج ۶، ص ۳۱۹. النهایه ، ص ۶۲. وسائل الشیعه ، ج ۱۸، ص ۲۲۱. قصار الجمل ، ج ۱، ص ۲۹۹ .

۲۷- ر . ک : جواهر الکلام ، ج ۴۳، ص ۴۴ و ۴۵. مسالک ، کتاب دیات ، موجبات ضمانت . ریاض ، ج ۲، ص ۵۳۷. مبانی تکملهٔ المنهاج ، ج ۲، ص ۲۲۲. مجمع برهان ، کتاب دیات ، ص ۱. تمام اینها بر عدم خلاف در آن تأ کید کرده یا اجماع از تنقیح را نقل کرده اند.

۲۸- ابن القیم ، طب النبوی ، ص ۱۰۹ .

۲۹- کنزالعمال ، ج ۱۰، ص ۱۶. و رمزالی : حاکم ، مستدرک . ابی داوود، سنن ، ابن ماجهٔ ، بیهقی ، نسائی و طب النبوی ، ص ۱۰۷ از بعضی از ذکر کنندگان . تراتیب الاداریهٔ ، ج ۱، ص ۴۶۶ از دار قطنی وغیره ...

۳۰- تراتیب الاداریهٔ ، ج ۱، ص ۲۶۶. کنزالعمال ، ج ۱۰، ص ۱۷. از ابن عدی در الکامل و ابن سنی و بیهقی . ابن نعیم در الطب . عبدالرزاق ، المصنف ، ج ۹، ص ۴۷۰ .

۳۱- ر . ک : تهذیب ، ج ۱۰، ص ۲۳۴. سرائر، ص ۴۲۹. کافی ، ج ۷، ص ۳۶۴. وسائل الشیعه ، ج ۱۹، ص ۱۹۵. مسالک ، کتاب دیات ، یجب موجبات ضمانت . ریاض ، ج ۲، ص ۵۳۹. قصارالجمل ، ص ۴۰۴. مبانی تکملهٔ المنهاج ، ج ۲، ص ۲۳۳ .

۳۲- سرائر، ص ۴۲۹ .

۳۳- کافی ، ج ۸، ص ۳۶۴. تهذیب ، ج ۱۰، ص ۲۳۴. وسائل الشیعه ، ج ۱۹، ص ۱۹۵. النهایهٔ ، ص ۷۶۲. قصارالجمل ، ج ۱، ص ۴۰۴. مسالک ، کتاب دیات ، در موجبات ضمانت . شرایع ، ج ۴، ص ۲۴۹. ریاض ، ج ۲، ص ۵۳۷. مبانی تکملهٔ المنهاج ، ج ۲، ص ۲۲۲. و به این معنا از علی علیه السلام در کتاب مصنف عبدالرزاق ، ج ۹، ص ۴۷۱ نقل شده است .

۳۴- مسالک ، ج ۲، کتاب دیات ، باب موجبات ضمانت . جواهر، ج ۴۳، ص ۴۶ و ۴۷ .

۳۵- جواهرالکلام ، ج ۴۳، ص ۴۷و۴۸. وسائل الشیعهٔ ، ج ۱۹، ص ۱۹۵. شرایع ، ج ۴،ص ۲۴۹.

۳۶- شرایع ، ج ۴، ص ۲۴۹. جواهر، ج ۴۳، ص ۴۵ .

۳۷- جواهرالکلام ، ج ۴۳، ص ۴۶ .

۳۸- همان ، ص ۴۵ .

۳۹- روضه کافی ، ص ۱۹۳. فصول المهمه ، ص ۴۰۲. بحارالا نوار، ج ۶۲، ص ۶۷. وسائل الشیعه ، ج ۱۷، ص ۱۷۷. طب امام صادق علیه السلام ، ص ۵۹ .

۴۰- کافی ، ج ۶، ص ۵۳ . بحارالا نوار، ج ۶۲، ص ۶۸ .

۴۱- غررالحکم ، ج ۲، ص ۷۱۸

## آناتومی از دیدگاه فقه و پزشکی

«آناتومی Anatomy در اصل، کلمه‌ای است‌یونانی و همچون معادل لاتینش ,(desectio) به معنای «برش Cutting up بوده و اصولاـ به مطالعه وضعیت اجزای مختلف بدن اطلاق می‌گردد.» (۱) تکیه گاه اصلی در این تعریف، «کالبد شکافی برای کالبدشناسی است. برای آناتومی تعاریف دیگری نیز ذکر شده است که صرفا شامل مفهوم «کالبدشناسی است ;از جمله: «کالبدشناسی یا آناتومی، عبارت است از مطالعه و شناخت‌ساختمان بدن انسان و اندامهای مختلف تشکیل دهنده آن و بالاخره روابط فیمابین اندامها.» (۲)

مباحث آناتومیک و کالبد شناختی، در راستای بازشناسی جایگاه واقعی دستگاهها، فیزیولوژی و تن کارکردشناسی انسان، سابقه‌ای چند هزار ساله دارد ;از فلاسفه آناتومیست عهد باستان می‌توان «آلکمائیون کره تونایی (۵۳۵ق‌م) را نام برد. و هر چند به عنوان پزشک کاری انجام نداده ولی بخصوص برای تحقیق در فرآیند بینایی به تشریح کاسه چشم پرداخته است.

در عصر شکوفایی علمی مسلمانان، تشریح، جایگاه رفیعی یافت. افزون بر «قانون بوعلی و «حیات الحیوان دمیری، نمونه‌های شگفت آوری از جراحی بی حسی (انسترنی)، سوراخ کردن نای برای رهایی از خفگی (تراکئوتومی) و تغذیه بیمار از طریق لوله، در کارنامه طب مسلمانان در قرن دوم و سوم هجری ثبت گردیده است. آناتومی، برای خردمندان دین‌گرا و اندیشمندان خدا باور نیز ره آوردی دلپذیر داشته، و بیش از هر دانش تجربی دیگر، نقاب از چهره ناسوتی آیات انفسی برگرفته و گوشه‌ای از اسرار «تبارک الله احسن الخالقین را به نمایش گذارده، و برترین شواهد را در جهت استحکام پایه‌های برهان نظم و اتقان صنع، گرد آورده است. غزالی می‌گوید: «... و کمال معنی این آیه که" یا ایها الانسان ما غرک بربک الکریم. الذی خلقک فسویک فعدلک. فی ای صورهٔ ما شاء رکبک، "نداند مگر کسی که علم تشریح آدمی از روی ظاهر و باطن بداند، و عدد وی و انواع وی و حکمتها و منافع وی در قرآن بداند. و این از علمهای پیشینیان و پسینیان است.» (۳)

آناتومی دوران پیش از رنسانس را می‌توان آناتومی کلاسیک (classical Anatomy) نامید، که با مشخصه اصلی «کاوش عقلانی - تجربی در پیکرشناسی انسان و حیوان قابل معرفی است. از آن پس، آناتومی سه قرن اخیر را می‌توان «آناتومی تجربی (Empiriacal Anatom نام نهاد ;چه در آن ;تاکید فراوان بر پیکرشناسی تجربی بویژه از طریق کالبد شکافی می‌رود. در دنیای نو، آناتومی در عرصه پزشکی، گستره‌ای بس فراتر از گذشته یافته و بویژه در چند دهه اخیر، مکاتب و رویکردهای گوناگونی در باب چگونگی و قلمرو آن، تولد یافته است ;از جمله: مذاهب سنت گروی ,( Traditionlism پویایی گروی (Progressive و محافظه گرایی .(conservatism اینک در پایان قرن بیستم، دانش پزشکی به نقطه‌ای رسیده است که آناتومی، محور اصلی و پایه آن را تشکیل داده است ;به گونه‌ای که رویگردانی از آن، به منزله از گردونه خارج ساختن دانش پزشکی است. در این دوره، پزشکی در درمان بیماران موفقتر خواهد بود که از آناتومی هر اندام همچون سایر علوم پایه و بالینی بخوبی آگاهی داشته باشد.

کاربردهای آناتومی

در جهان کنونی، آناتومی در دو عرصه مهم کاربرد دارد:

الف - در عرصه پزشکی

در دانش پزشکی، سه نقش اساسی برای آناتومی ترسیم شده است که عبارتند از:

۱- آموزش ;در آناتومی آموزشی، اجزای بدن، کارکرد و جایگاه هر یک در جغرافیای کلی پیکر و نیز مناسبات هر عضو با دیگر اجزا، به دقت‌بازشناسی می گردد. این فرایند، در قالب مباحث تئوریک از طریق کتاب، تصویر، مولاژ و کامپیوتر انجام می‌پذیرد ;اما تقریبا همه متخصصان، برناکافی بودن این آموزشها و بر لزوم تماس عملی مستقیم دانشجو با جسد - از طریق کالبد شکافی - اتفاق نظر دارند. این دیدگاه، زمانی واقع بینی خود را نشان داد که کشورهای توسعه یافته صنعتی، راه تشریح بدن آدمی را برای محققان و دانشجویان باز نموده و به موفقیتهای چشمگیری در امر آموزش پزشکی، دست‌یافتند. در حال حاضر، دسترسی دانشجویان پزشکی به اجساد انسان و تشریح آنها در حد لزوم، ضرورتی انکارناپذیر در امر آموزش قلمداد می‌شود.

۲- کارورزی ;در قرن بیستم، چاقوی تشریح و جراحی، به کمک مهندسی و تکنولوژی پزشکی، انقلابی شگرف در این دانش پدید آورد. ثمربخشی آموزشهای پزشکی در گرو کارورزی با اجساد انسانی است ;زیرا بدین سان در مقام تشخیص، درمان و جراحی می‌توان کوتاهترین راه صحیح را برای سالم سازی بیمار پیمود. معمولاـ در مرحله کارورزی، دو هدف را مد نظر قرار می‌دهند:

الف - طرز صحیح برخورد دانشجو با جسم انسان ;مثلا ممکن است از دانشجو خواسته شود که یک رگ کرونر قلب را بدون باز کردن تمام سینه و رگها، نشان دهد ;و این فقط هنگامی ممکن است که وی جغرافیای بدن را چنان دقیق بداند که مستقیما در همان محل، نسج را باز نماید و در مقام جراحی، کارکردی صحیح ارائه کند.

ب - فراگیری تفاوتهای نژادی و ژنتیکی ارگانیسم انسان ;در ارگانهای بدن چه بسا تفاوتهای چشمگیری وجود داشته باشد. این دگرگونیها، در کشورها، قاره‌ها و نژادهای مختلف رخ می‌نماید. برای دانشجو، آشنایی با میزان این دگرگونیها لازم است، و کسب این آگاهی با تشریح یک جسد ممکن نیست ;بلکه تشریح پیکرهای متعدد و مقایسه آنها با یکدیگر را می‌طلبد. در میان آناتومیستهای فرانسوی، معروف است که: «هر جسد، کتابی مستقل است.»

در مرحله کارآموزی، هیچ چیز - حتی کارورزی بالینی - نمی‌تواند جایگزین کالبد شکافی مستقیم، که نقش حیاتی در آماده سازی پزشک دارد، بشود. زیرا کارورزی تشریحی، بیشترین مهارت، خونسردی و آمادگی روحی لازم را برای پزشک جراح به دنبال می‌آورد.

امروزه در برخی از کشورهای جهان سوم، معمولاـ کارورزی پزشکان جراح، بدون شناخت آناتومی (به سبب نداشتن امکانات تشریح) و فقط با کارورزی بیماران زنده به دست می‌آید، که بدون آگاهی از آناتومی - حتی با وجود استفاده از امکانات کمک آموزشی همچون فیلم، کتاب، مولاژ و... - روشی بسیار ناقص و خطرناک است. در کشور ما نیز، گاهی عدم کارورزی صحیح بریخ از پزشکان در زمینه کار عملی با جسم انسان، موجب شده است که در مواردی از جراحیهای فوری و ضروری، چاقوی جراحی به خطا رفته و مشکل آفرین است ;بویژه در بعضی از سزارینهای اضطراری در مراکز آموزشی، بر روی صورت کودک تازه تولد یافته، آثار برش چاقو باقی مانده است، و گاه به ناقص العضو شدن کودک یا مادر انجامیده است.

۳ - توسته دانش پزشکی و رسیدن به افقهای نو ;با توجه با نقش محوری تشریح، رشد داشتن پزشکی بدون تکیه اساسی بر آناتومی، ممکن نیست. مشعل این علم اکنون در دست کشورهایی است که به طور جدی و با برنامه‌ای دقیق و سازمان یافته در زمینه تشریح و اتوپسی بیماران فوت شده توسط بیماریهای شناخته نشده، فعالیت دارند و پژوهشگران خود را در تحقیق بر روی اجساد انسانها و کشف تازه‌های پزشکی، یاری می‌دهند. به عکس، کشورهایی که فاقد برنامه تشریح کافی هستند از گردونه پیشتازان این دانش، کنار مانده و صرفا به استفاده کنندگان یافته‌های نوین کشورهای پیش رو، تبدیل شده‌اند. وجود چنین ضعفی، کارکرد مثبت پزشکی آنها را به شدت تقلیل داده و در بسیاری از موارد، ناچارند بیماران خود را برای درمان به کشورهای پیشرفته انتقال دهند.

ب) در عرصه حقوق

در رابطه با مسائلحقوقی، دو کاربرد اساسی برای تشریح وجود دارد:

۱ - اتوپسی، که هدف از آن تعیین علت مرگ می‌باشد، برای تشخیص علمی جرم و مجرم به کار می‌آید. اتوپسی در همه موارد، وابسته به تشریح یکایک اعضا نیست، اما در عین حال، در موارد بسیاری نیز سخت‌بدان نیازمند است.

۲ - تعیین میزان دیه ;برای مثال، هرگاه کسی زن بارداری را با حملش به قتل رساند، در صورتی که جنین کامل گردیده و جنسیت‌یافته باشد، یکی از راههای تعیین دیه جنین، شکافتن بدن و بیرون آوردن حمل است.

آنچه بیان شد، صرفا کاربردهای علمی آناتومی، فارغ از هنجارهای دینی بود. از سوی دیگر، چنین فرایندی خالی از برخی محدودیتها نیست، محدودیتهای پزشکی، دینی و اخلاقی.

الف) محدودیت پزشکی ;هنگامی که در دانش پزشکی سخن از تشریح به میان می‌آید، نباید چنین تصور کرد که پژوهشگران، در سالنهای تشریح به انتظار نشسته تا هر جسدی را که از راه می‌رسد، به چاقوی تشریح سپارند. بلکه مقررات پزشکی، تشریح را فقط در صورتی مجاز می‌دارد که اغراض صحیح و عقلایی یاد شده، جز از این طریق، حاصل نشود. برخی از این مقررات عبارتند از:

۱ - تشریح جسد، موجب عواقب ناگوار برای اولیا و بازماندگان میت نشود ;و حتی الامکان، رضایت‌خود شخص قبل از فوت و یا رضایت‌بازماندگان وی جلب شده باشد.

۲ - جسد، سالم باشد و قبلا باز و متلاشی نشده باشد.

۳ - جسد، قبل از تشریح طی فرایندی، ثابت و ضد عفونی گردد.

۴ - تشریح اجساد، فقط به میزان مورد نیاز باشد.

ب) محدودیت اخلاقی ;فطرت آدمی پاره‌پاره ساختن پیکر انسان را - بدون دلیل - روا نمی‌دارد و همواره در طول حیات بشری، حفظ حرمت کالبد آدمی، مقبول همگانی بوده است.

البته در دنیای متجدد غرب، چندی است که ارزش اخلاقی، به سستی گراییده است، تا آنجا که افرادی برای دریافت مبلغی پول، جسد خود یا برخی از نزدیکان خویش را طی قراردادهایی به فروش رسانده تا پس از مرگ، مورد کالبد شکافی قرار گیرد.

ج) محدودیت دینی ;همه ادیان الهی بویژه دین مبین اسلام، در زمینه احترام به پیکر انسان، وحدت نظر دارند و در این رابطه، تعالیم و آیینهای خاصی دارند. در این نوشتار، برآنیم که حکم تشریح را با توجه به کاربردهای مختلف ذکر شده، از نظرگاه اسلام، مورد کاوش و بررسی قرار دهیم.

تشریح در اسلام

اصل اولی در چشم انداز اسلامی، به اجماع فقها و با استناد ادله قطعی، عدم جواز شکافتن پیکر میت مسلمان است، و مبادرت به چنین عملی موجب تعلق دیه می‌گردد. (۴) اما آنچه ما را به تحقیقی ژرف و تدقیقی بایسته فرا می‌خواند، شناخت‌حدود واقعی و قلمرو این حکم است ;چه بدون کشف آن، نمی‌توان پاسخ در خور و متناسب با نیازهای جهان کنونی به دست آورد. در راستای این پژوهش، نگرش کلی اسلام به نیازها و مقتضیات جوامع بشری در هر عصر، فلسفه و ماهیت‌حکم و نیز قیود و قرائن مقارن آن، هر یک نقش ویژه‌ای خواهند داشت.

فلسفه و ماهیت‌حرمت

اولین مساله در خور توجه، آن است که بدانیم عدم جواز تشریح پیکر مسلمان، چگونه حکمی است و دارای چه ویژگیهایی می‌باشد. در این زمینه، احتمالات و آرای گوناگونی وجود دارد که هر یک، ثمرات و نتایج ویژه‌ای در پی دارد:

الف) حرمت ذاتی

نگرش نخست آن است که واژه «حرمت به معنای «ممنوعیت است (۵) و استعمال آن در نصوص - در صورت فقدان قرینه بر استعمال در معنای دیگر - حرمت تکلیفی را افاده می‌کند و یکی از حدود مستقل الهی است. چنین فرضی، با قراینی که در دیدگاه بعدی بیان خواهد شد، بعید می‌نماید. به هر روی، پذیرش آن نتایج و پیامدهایی دارد که در ذیل اشاره می‌شود:

۱- بر این اساس، رضایت پیشین صاحب جسد یا اذن اولیا و وارثان، هیچ نقشی ندارد و وصیت‌بدان نافذ نیست. زیرا رضایت و اذن، فقط در قلمرو سلطه و مالکیت‌شخص، نافذ است، نه در دایره حدود الهی.

۲- در فرض فوق، آیا می‌توان از قاعده «اهم و مهم یا «اضطرار» برای جواز تشریح یا قطع عضو سود جست؟ برای مثال، چنانچه کسی گرفتار مرگ مغزی گردیده و قلبش تا لحظاتی دیگر، قطعا از کار خواهد افتاد، آیا می‌توان با پیوند زدن قلب او به دیگری جان شخص دوم را از خطر رهانید؟ در چنین موردی، آیا نسبت‌به حفظ جان یک مسلمان - افزون بر رعایت‌حرمت تکلیفی قطع اعضای دیگری، که در حال مرگ است‌یا تازه از دنیا رفته است - وظیفه‌ای نداریم؟ همچنین آیا رشد علم و دانش که برای جامعه نتایج‌سودمند بسیاری در پی دارد، دارای مصلحتی برتر از ملاک ممنوعیت‌شکافتن پیکر مسلمان نیست؟ در این رابطه دو دیدگاه متفاوت وجود دارد:

۲-۱- برخی از فقها می‌گویند در مواردی که حفظ جان مسلمان وابسته به تشریح یا قطع عضو پیکر مسلمانی دیگر است، در اصل تکلیف نسبت‌به حفظ جان او - با چنین مقدمه حرامی - شک داریم. از طرفی، دلیل خاصی در این زمینه وجود ندارد و اطلاقات موجود، از شمول آن قاصر است. لذا این مساله، مصداق «شک در ثبوت تکلیف است و قاعده اولیه در چنین مواردی «برائت است. با وجود چنین اصلی، ادله حرمت تشریح بلا-معارض می‌مانند و حرمت ثابت‌خواهد بود (۶;) و این عمل فقط در مواردی جایز خواهد بود که منتهی به شکافتن یا جداسازی سطحی و رویین شود، یعنی مقداری از پوست‌یا گوشت، در حدی که عرفا جنایت‌بر میت‌یا شخص زنده صدق نکند، از بدن جدا می‌شود.

۲-۲- نظر برخی دیگر آن است که بدون تردید، در اسلام مصالح اجتماعی و گسترش علم، ارزشی فراتر از احکام و مصالح فردی دارند. (۷) از سوی دیگر، بدیهی است که شارع مقدس، برای حفظ جان مسلمانان اهمیت والایی قائل است، تا آنجا که تقیه کردن برای حفظ جان خود یا دیگری را، به عنوان یکی از فرایض بزرگ معرفی کرده است (۸;) و مسؤولیت پذیری از ناحیه حاکم ستم پیشه را - که در شرایط عادی شدیدا محکوم می‌دارد - در راستای چنین هدفی، مجاز می‌شمارد. (۹) همچنین، بسیاری از محرمات را در صورت تزاحم با حفظ جان خود یا دیگری، جایز شمرده و واجباتی را حرام دانسته است. از مجموع این احکام و سایر مقررات اجتماعی اسلام، می‌توان دریافت که اگر رشد علمی جهان اسلام یا حفظ جان مسلمان، بر امر حرامی همچون تشریح یا قطع عضو میت متوقف گردد نه تنها جایز، بلکه در مواردی نیز واجب است. بهترین گواه آن در متون دینی، ادله مربوط به زنان باردار است که جنینشان دارای روح گردیده، و بدین لحاظ دستور به شکافتن پهلوی مادر و بیرون آوردن فرزند می‌دهد. (۱۰) این دیدگاه نتایجی چند در بر دارد، از جمله:

- در صورت وجوب و تعین تشریح یا قطع عضو، کسب اجازه و جلب رضایت لزومی ندارد، زیرا رضایت در زمانی لازم است که حقی برای صاحب جسد یا اولیا وجود داشته باشد، در صورتی که اگر عدم جواز تشریح از حدود الهی بوده و در موارد خاصی هم - بر اساس ضرورت یا اهمیت مورد - حکم وجوب صادر کند، پس در واقع، حقی برای دیگری نمی‌ماند مگر آنچه شارع وضع کرده باشد، مانند لزوم پرداخت دیه.

- با امکان رفع نیاز از طریق تشریح یا قطع عضو بدن کافر، تشریح مسلمان جایز نیست، زیرا بر این اساس، جواز تشریح مسلمان مبتنی است‌بر ضرورت و رعایت قاعده اهم و مهم ;و در صورت عدم تعین تشریح بدن مسلمان، ضرورت و اهمیت منتفی خواهد بود.

- تشریح و قطع عضو، لزوما باید در جهت استفاده مسلمانان باشد، زیرا در غیر این صورت، اهمیت آن در چشم انداز اسلامی ثابت نیست.

ب) حرمت عارضی

دیدگاه دیگر آن است که حرمت‌شکافتن جسد، به دلیل حفظ احترام پیکر مسلمان است ;زیرا احترام ویژه‌ای که در زمان حیات دارا بود، پس از مرگ نیز داراست. (۱۱)

از نظر لغوی نیز، یکی از معانی حرمت «احترام (۱۲) است و این کلمه در نصوص دینی مربوطه فقط به همین معنا قابل تفسیر است; زیرا در آنها، پرداخت دیه تشریع گردیده است (۱۳) و این نشان می‌دهد که شکافتن پیکر میت، پایمال ساختن حقی از اوست و باید با پرداخت «دیه جبران شود ;در صورتی که اگر حرمت آن، یک حکم تکلیفی مستقل و از حقوق و حدود خاص الهی بوده، می‌بایست‌به جای دیه، «حد» یا «تعزیر» وضع می‌شد و یا به عذاب اخروی اکتفا می‌گردید. این دیدگاه نیز نتایجی چند در پی دارد، از جمله:

۱- اگر حرمت کالبد شکافی به خاطر حفظ احترام شخص باشد، در نتیجه با احراز رضایت و میل او، حرمت‌برداشته می‌شود. پس، چون «شخص صاحب حق است، می‌تواند این حق را از خود سلب نماید و اگر چنین کرد، مانعی برای تشریح باقی نمی‌ماند. به بیان دیگر، حق شخص بر اعضای بدن خود پس از مرگ، مانند حق او در حال حیات است و همانگونه که در زمان حیات و بر اساس اغراض عقلایی، حق هر گونه تصرف در بدن خویش را دارد - مگر آنکه منع خاصی رسیده باشد - چنین حقی را پس از مرگ نیز داراست. ممکن است این توهم پیش آید که چنین تصرفاتی، از مصادیق «اضرار به نفس است و به حکم «لاضرر و لاضرار» ممنوع گردیده است. پاسخ این است که، قاعده «ضرر» در جایی مصداق دارد که غرض عقلایی اهمی در کار نباشد.

۲- بر مبنای فوق، تعلق دیه منوط است‌به نظر و خواست صاحب جسد. بنابراین، اگر شخص وصیت کند که پیکرش را مجانا و یا با قیمتی بیش از مقدار دیه در خدمت آموزشهای پزشکی یا معالجات و...قرار دهند، وصیتش نافذ است و تخطی از آن جایز نخواهد بود ;اما اگر وصیت مطلق باشد، اصل جواز تشریح ثابت می‌شود و لزوم دیه نفی نمی‌گردد.

۳- طبق این دیدگاه، تشریح جسد نه فقط پس از مرگ جایز می‌گردد، بلکه در زمان حیات نیز قطع برخی از اجزای بدن برای پیوند به دیگران در صورتی که موجب خطر جدی برای شخص نگردد، جایز می‌شود.

۴- جواز تشریح و قطع عضو مبتنی بر اضطرار و ضرورت نیست ;بنابراین، به صرف وجود غرض صحیح عقلایی و مصالح اهم عرفی - در صورت رضایت‌شخص - تشریح جایز می‌گردد، هر چند اضطراری در بین نباشد.

۵- حد مجاز تشریح و شرایط آن بستگی دارد به نظر و رضایت صاحب جسد ;بنابراین می‌تواند وصیت کند که قسمتهای خاصی از بدنش، با کیفیت و در شرایط خاصی تشریح می‌گردد. در این صورت تخلف از شرایط جایز نیست.

۶- حرمت تشریح بر اساس نگرش فوق دایر مدار صدق اهانت و بی‌احترامی است. بنابراین، اگر تشریح به گونه‌ای و یا در اعضایی انجام شود که بی‌احترامی به میت تلقی نشود، انجام آن جایز است، اگر چه صاحب جسد به آن وصیت نکرده و اجازه نداده باشد. این امر نسبت‌به جوامع و اشخاص مختلف، ممکن است تفاوت پیدا کند. مثلا نوعی تصرف خاص در بدن ممکن است نسبت‌به یک شخص اهانت تلقی شود اما نسبت‌به دیگری چنین نباشد ;و یا در جامعه‌ای آن را اهانت تلقی کنند و در جامعه‌ای دیگر، نه.

۷- بر این مبنا، جواز تشریح به موارد علاج و پیوند به بدن دیگری منحصر نمی‌شود بلکه سایر کاربردهای علمی، آموزشی و تحقیقاتی نیز مجاز خواهد بود.

۸- جواز تشریح پیکر مسلمان، در این صورت، منحصر به زمان عدم دسترسی به اجساد کفار نیست و در صورت اجازه شخص می‌توان بدن وی را تشریح نمود، اگر چه استفاده از اجساد غیر مسلمان به جای آن ممکن باشد.

البته هر یک از آثار فوق در صورتی مرتب است که برای کالبد شکافی، قید و محدودیتی از طریق ادله دیگر شرعی به دست نیاید;

اما اگر شارع، راههای دیگری برای این منظور وضع نموده و یا محدودیتهایی ایجاد کرده باشد، نمی‌توان از کالبد شکافی استفاده کرد. برای مثال، چنانچه کسی زن بارداری را به قتل رساند و موجب مرگ جنین نیز گردد، برای تعیین دیه جنین - با فرض امکان شکافتن کالبد مادر و تشخیص جنسیت فرزند - نصف دیه پسر و نصف دیه دختر تعیین گردیده است: «...و ان قتلت امرأة و هی حبلی متم فلم یسقط ولدها و لم یعلم اذکر هو او انثی و لم یعلم ابعدها مات ام قبلها فدیته نصفین: نصف دیةالذکر و نصف دیةالانثی، و دیةالمرأة کاملة...» (۱۴) چنین حکمی به ضمیمه ادله حرمت تشریح، مفید عدم جواز شکافتن کالبد است. (۱۵) در چنین مواردی که هدف، تامین عدالت است، در احکام نورانی اسلام، هم عدالت تامین شده است و هم از سوی دیگر، احترام صاحب جسد و نیز عواطف پاک انسانی، ملاحظه گردیده است.

ج) مثله کردن

احتمال دیگر آن است که شکافتن کالبد، همان «مثله است، چه آن نیز چیزی جز پیکر شکافی و قطع برخی از اعضای بدن نیست، چنین عمل نکوهیده‌ای شدیدا منع و تحریم شده‌است. (۱۶)

در نفی این احتمال، همین بس که صرف شباهت ظاهری، بدون ملاحظه خاستگاههای روانی و برآیندهای متفاوت اجتماعی، نمی‌تواند تشریح را تحت عنوان «مثله قرار دهد ;زیرا بر اساس شواهد تاریخی و تصریح ارباب لغت، مثله کردن عملی انتقام‌آمیز و کینه جویانه در برابر دشمنان و نوعی جنگ روانی بوده‌است. (۱۷) از همین رو، مکتب انسان ساز اسلام، با چنین روش خردناپسندی که ناشی از خصلت درنده خویی و کینه ورزی است، سخت‌به پیکار بر خاسته است ;در حالی که «تشریح عملی انسانی، خردپذیر و دور از هرگونه گرایشات منفی و ضد انسانی است. بنابراین می‌توان گفت که موضوعا از آن جداست و یا دست کم، صدق عنوان «مثله بر آن مشکوک است و افزون بر این، در حکم مثله فرقی بین مسلمان و کافر نیست و همه روایات و متون مربوط به آن، تعیین کننده چگونگی برخورد مسلمانان با دشمنان پیکارجو می‌باشد. از این رو اگر حرمت تشریح از باب مثله کردن باشد، تشریح سرسخت‌ترین معاندان نیز جایز نبود.

د) تاخیر دفن

وجوب دفن پیکر مرده مسلمان از ضروریات دین است (۱۸) و تاخیر در آن برای مدت طولانی، جایز نیست ;و چون تشریح موجب تاخیر یا عدم دفن است، حرام می‌باشد.

با اندک تاملی به دست می‌آید که مساله فوق هرگز نمی‌تواند دلیلی مستقل به حساب آید ;زیرا در این صورت، اگر بتوان کالبد شکافی را بدون صرف زمان طولانی انجام داد و سپس جسد را برای تدفین آماده ساخت، خالی از هرگونه اشکال خواهد بود. نیز اگر با صرف وقت اندک بتوان عضوی از بدن تازه گذشته را به بدن دیگری پیوند زد، کاملا بی‌اشکال خواهد بود ;زیرا اولا این عمل در فاصله زمانی‌ای انجام گرفته که تاخیر جایز است و حتی می‌توان برخی از این فعالیتها را در مسیر دفن انجام داد ;ثانیا، پس از پیوند با بدن شخص دیگری، دیگر عضو میت‌به حساب نمی‌آید و از موضوع لزوم دفن، خارج می‌گردد.

بنابراین، دلیل فوق فقط مواردی را شامل می‌شود که جسد برای مدتهای طولانی در سالن تشریح بماند و یا اصلا دفن نشود. در چنین مواردی نیز بسیار بعید است که در نظر شارع مقدس اسلام اهمیت دفن بیشتر از ثمرات ارزشمند و حیاتبخش تشریح باشد. علاوه بر این، مجموع عللی که در روایت فضل بن شاذان از امام رضا (ع) پیرامون وجوب دفن آمده است، به دو دسته تقسیم می‌شوند: ۱- آنکه زندگان از اثرات فساد و آلودگیهای جسد برکنار مانده و متاذی نگردند ;۲- حرمت صاحب جسد محفوظ بماند. (۱۹)

از تعلیل فوق که با لفظ «انما» آمده و مفید انحصار علت است می‌توان بخوبی نتیجه گرفت که حکم وجوب دفن فوری، شامل تشریح - در صورت رعایت‌شرایط - نمی‌شود ;زیرا اولا، چنانکه مذکور افتاد، هنگام کالبد شکافی، پیش از هر چیز نخست‌بدن طی فرایندی، ثابت و ضدعفونی می‌گردد و آنچه در روایت فوق بیان گردیده در آن رخ نخواهد داد ;و ثانیا، مساله حرمت صاحب جسد نیز بحث را وارد در دیدگاه «ب می‌کند، که بحث آن گذشت. بنابراین، با استناد به روایت فوق و ادله مشابه آن در جواز کالبد شکافی، دیگر نیازی به استناد به قاعده اهم و مهم نیز نخواهد بود ;زیرا تاخیر یا عدم دفن در روند تشریح به گونه‌ای است که علل و موجبات وجوب تسریع در دفن را منتفی می‌سازد.

تشریح در روند قضایی

شکافتن کالبد برای تشخیص جرم یا مجرم از دو جهت قابل بررسی است:

۱- از نظر حقوق فردی ;در نگرش فردگرایانه در صورتی می‌توان کالبد را برای تحقیقات قضایی تشریح نمود که برای اولیای صاحب جسد، همان حقی است که خود او داراست قائل باشیم و یا دست کم، پی گیریهای قضایی آنان را تامین حقوق میت قلمداد نماییم. بدین ترتیب و بر اساس مبنای «ب تشریح جسد بنا به درخواست اولیا مانعی ندارد. البته در این صورت نیز برخی بین صورت قطع به کشف و تردید نسبت‌به آن، تفصیل قائل شده‌اند. (۲۰) بر اساس دیگر مبانی ذکر شده، مشکل تزاحم حق اولیا (یا میت) با حرمت تکلیفی پدید می‌آید و تشریح در صورتی جایز خواهد بود که قائل به تقدم حق اولیای میت‌شویم.

۲- از نظر حقوق اجتماعی ;مساله حاکمیت عدالت و ریشه‌کن سازی فساد و بزه‌کاری، یکی از اهداف اسلام است و ادعای اقوا بودن ملاک آن نسبت‌به حرمت تشریح، بر اساس هر یک از مبانی پیشین، سخنی گزاف نیست ;بنابراین، هرگاه رسیدن به آرمان فوق، شکافتن کالبد را طلب کند، بلامانع خواهد بود، اگر چه مورد درخواست اولیای مقتول نباشد ;زیرا حاکم اسلامی، دادستان عموم است و موظف به ریشه‌کن سازی تبهکاری، تنبیه مجرمان و برقراری عدالت است.

تدوین مقاله حاضر، حاصل سعی و تلاش جمعی از پژوهشگران است. در بخش آناتومی، از مشورتها و راهنماییهای آقایان دکتر مسلم بهادری و دکتر اکبری از دانشگاه تهران و آقای دکتر ابراهیم اسفندیاری از دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و آقای دکتر محسن فاطمی از قم در جهت موضوع‌شناسی مساله استفاده شده و بخشهای فقهی، به مساعدت گروه فقه دفتر بویژه حجةالاسلام محمود عبداللهی، به انجام رسیده است. آنگاه مجموعه مطالب همراه با اضافاتی به قلم حجةالاسلام حمید رضا شاکرین به رشته تحریر درآمده است.

پی نوشت :

۱- ۲۶. Dr. Ali Esfandiair, An Education on study in learning andTeaching of anatomay p.

۲ - نورانی، مهدی ;کالبدشناسی ;ج ۱۴، شرکت‌سهامی چهر، ۱۳۶۸.

۳ - غزالی، امام محمد ;جواهر القرآن ;به کوشش حسین خدیو جم ;ص ۵۱.

۴ - ر.ك: وسایل الشیعه ;ج۱۹، ص ص ۲۴۷-۲۴۹، ۲۵۱.

۵ - در «مقاییس اللغة ذیل کلید واژه «حرم آمده است: «المنع الشدید، فالحرام ضدالحلال ; نیز در «مفردات راغب آمده است: «الحرام الممنوع منه...»

۶ - برگرفته از درسهای خارج فقه آیةالله تبریزی ;نیز: لمسائل المنتخبة ;ج۱، ص۴۲۴.

۷ - مطهری، مرتضی ;اسلام و مقتضیات زمان ;ص ۱۴۱.

۸ - وسایل الشیعه ;ج۱۱، ص ص ۴۷۳،۴۷۵.

۹ - همان ;ج ۱۲، ص ص ۵۵، ۱۳۵، ۱۳۹.

۱۰ - همان ;ج۲، ص ۶۷۳، ۱۱۶۷۴ - مانند «حرمة المسلم میتا کحرمته و هو حی . وسایل الشیعه ;ج ۱۹، ص ۲۵۱ «دیات الاعضاء».

۱۲ - المصباح المنیر: «الحرمة بالضم، اسم من الاحترام .

۱۳ - ر.ك: وسایل الشیعه ;ج۱۹، ص ص ۲۴۷-۲۵۱.

۱۴ - همان ;ج ۱۹ ;ص ص ۲۳۷-۲۳۸.

۱۵ - مؤمن، محمد «;بهره‌گیری از کالبد شکافی...» مجله فقه اهل بیت ;ش ۱ (بهار ۱۳۷۴)، ص ص ۱۱۱-۱۴۵.

۱۶ - وسایل الشیعه، ج۱۱، ص ۴۳، ح ۲ و ۳.

۱۷ - تفاوت این دیدگاه با دیدگاه «ب در همین است که انگیزه انتقامجویی را مقوم معنای مثله کردن بدانیم ;در غیر اینصورت، میان آنها تمایزی نیست.

۱۸ - ر.ك: وسایل الشیعه ;ج۲، ص ص ۸۱۵-۸۱۶ «ابواب صلوة الجنازه ، ح ۱، ۵ و ۶.

۱۹ - همان ;ج۲، ص ۸۱۹.

۲۰ - ر.ك: «بهره‌گیری از...» مجله فقه اهل بیت (;بهار ۱۳۷۴)، ص ۱۴۱.

منبع: گنجینه معرفت

## با بیماری چگونه برخورد کنیم؟

نویسنده: آیه الله حاج سید محمد تقی مدرسی

احادیث شریف:

۱ - امام صادق‌علیه السلام فرمود:

قال رسول اللَّه صلی الله علیه وآله: یقول اللَّه عزّوجلّ للملك الموكّل بالمؤمن إذامرض: اكتب له ما كنت تكتب له فی صحّته، فإنّی أنا الذی صیّرته فی‌حبالی("۱).

"پیامبر خداصلی الله علیه وآله فرمود: خداوند عزّوجلّ به فرشته‌ای كه موكل به‌شخص مؤمن است، در زمانی كه او مریض شود می‌گوید در پرونده‌اعمال او همان چیزی را بنویس كه در هنگام صحّت و سلامتی اومی‌نوشتی، زیرا این من هستم كه او را در دام خود كشیده‌ام به بندبیماری درآورده‌ام".

۲ - امام صادق‌علیه السلام فرمود:

قال رسول اللَّه‌صلی الله علیه وآله: الحمی رائد الموت، وسجن اللَّه فی الأرض ، وفورها من جهنم ، وهی حظّ كلّ مؤمن من النار("۲).

پیامبر اسلام‌صلی الله علیه وآله فرمود: تب، پیشاهنگ مرگ و زندان خدا درزمین است و فوران و غلیان آن از آتش جهنم است. نصیب و قسمت هر مؤمن از آتش، تب است".

۳ - زراره از امام صادق‌علیه السلام یا امام باقرعلیه السلام روایت می‌كند:

سهر لیلة من مرض أو وجع أفضل وأعظم أجراً من عبادة سنة("۳).

پاداش یک شب بی خوابی از جهت بیماری یا درد، بهتر وبیشتراز یک سال عبادت كردن است".

۴ - امام صادق‌علیه السلام از پدرانش‌علیهم السلام از وصیت پیامبر اسلام‌صلی الله علیه وآله به‌حضرت علی‌علیه السلام نقل می كند:

قال: یا علی ، أنین المؤمن تسبیح ، وصیاحه تهلیل ، ونومه علی‌الفراش عبادة ، وتقلّبه من جنب إلی جنب جهاد فی سبیل اللَّه ، فإن عوفی‌مشی فی الناس وما علیه من ذنب("۴).

"پیامبراسلام‌صلی الله علیه وآله فرمود: ای علی! ناله كردن مؤمن، تسبیح وفریادكردنش تهلیل و خوابیدن او در بستر بیماری، عبادت و پهلو به پهلوشدن او جهاد در راه خدا است. پس اگر عافیت و بهبودی پیدا كرد،در میان مردم به زندگی خود ادامه می‌دهد و هیچ

گناهی بر اونیست".

۵ - جابر از امام باقرعلیه السلام روایت می‌کند:

إذا أحبّ اللّه عبداً نظر إليه، فإذا نظر إليه أتحفه بواحدهْ من ثلاث : إمّا صداع ، وإمّا حمى ، وإمّا رمد("۵).

وقتی خدا بنده‌ای را دوست بدارد، به سوی او نگاه می‌کند ، ووقتی به سوی او نگاه کند، یکی از سه چیز را به عنوان هدیه به اومی بخشد: یا سردرد یا تب یا چشم درد".

۶ - رسول اللّه‌صلی الله علیه وآله فرمود:

حمى ليلهْ كفارهْ سنهْ("۶).

یک شب تب کردن، کفاره یک سال است".

۷ - حضرت علی‌علیه السلام درباره مریضی طفل گفت:

كفارهْ لوالديه("۷).

"بیماری کودک، کفاره پدر و مادر او است".

۸ - امام صادق‌علیه السلام فرمود:

قال اللّه عزّو جلّ: أيّما عبد ابتليته ببليّهْ فكتم ذلك عوّاده ثلاثاً أبدلته لحماً خيراً من لحمه، ودماً خيراً من دمه، وبشراً خيراً من بشره، فإن‌أبقيته أبقيته ولا ذنب له، وإن مات، مات إلى رحمتى("۸).

خداوند عزّ و جلّ فرمود: هر بنده‌ای که او را به بیماری مبتلا کنم و او این بیماری را از عیادت کنندگان خود تا سه روز پنهان کند ،گوشت بدن او را به گوشت بهتر و خون او را به خون بهتر و پوست بدن او را به پوست بهتر، تبدیل خواهم کرد. پس اگر او را در قیدحیات باقی بگذارم ، زنده می‌ماند در حالیکه هیچ گناهی ندارد. اگرهم بمیرد به جوار رحمتم منتقل خواهد شد".

۹ - حضرت علی‌علیه السلام فرمود:

من كتم وجعاً أصابه ثلاثهْ أيام من الناس وشكى إلى اللّه عزّ وجلّ‌كان حقّاً على اللّه أن يعافيه منه("۹).

"کسی که گرفتار دردی شده است و تا سه روز آن را از مردم کتمان‌کند و تنها به خداوند شکوه نماید ، بر خداوند لازم است که او را از آن بیماری بهبود بخشد".

۱۰ - امام ابوالحسن موسی بن جعفرعلیه السلام فرمود:

"ليس من دواء إلّا و يهيّج داء ، وليس شىء أنفع فى البدن من إمساك‌اليد إلّا عمّا يحتاج إليه("۱۰).

"هیچ دوایی نیست مگر اینکه دردی را تحریک و تهییج می‌کند و هیچ چیزی نافع‌تر به بدن از این نیست که انسان پرهیز کند مگر ازچیزی که واقعاً بدن به آن احتیاج دارد".

۱۱ - حسن بن فضل طبرسی در کتاب" مکارم الاخلاق "می‌گوید:امام علیه السلام فرمود:

تجنّب الدواء ما احتمل بدنك الداء فإذا لم يحتمل الداء فالدواء("۱۱).

تا زمانی که بدن تو تحمل درد را دارد از مصرف دوا و دارو پرهیزکن و اگر درد غیر قابل تحمل بود آنگاه باید دوا مصرف کرد".

۱۲ - امام صادق‌علیه السلام فرمود:

"إنّ نبياً من الأنبياء مرض فقال: لا أتداوى حتى يكون الذى‌أمرضنى هو الذى يشفينى، فأوحى اللّه إليه: لا أشفيك حتّى تتداوى ، فإن الشفاء منّى("۱۲).

"پیامبری از پیامبران الهی بیمار شد پس گفت: من مداوا نمی‌کنم تا اینکه آن کس که مرا بیمار ساخته ، شفایم دهد. خداوند به او وحی‌فرمود: ترا شفا نمی‌دهم مگر اینکه خود را مداوا کنی زیرا شفا دادن ازمن است".

۱۳ - امام صادق‌علیه السلام فرمود:

ليست الشكايهْ أن يقول الرجل: مرضت البارحهْ أو وعكت البارحهْ ولكن الشكايهْ أن يقول: بليت بما لم يبل به أحد("۱۳).

شکایت کردن این نیست که شخص بگوید: دیروز مریض یاکسل و ناخوش شدم بلکه شکایت این است که بگوید من به مرضی‌مبتلا شدم که هیچ کس به آن مبتلا نشده است".

۱۴ - امام صادق‌علیه السلام فرمود:

"يا حسن ، إذا نزلت بك نازلهْ فلا تشكها إلى أحد من أهل الخلاف ولكن اذكرها لبعض اخوانك فإنّك لن تعدم خصلهْ من خصال أربع: إمّاكفايهْ بمال ، وإمّا معونهْ بجاه ، أو دعوهْ تستجاب ، أو مشورهْ برأى("۱۴).

ای حسن! اگر گرفتاری و مصیبتی برای تو پیش آمد، به هیچ کس‌از مخالفین شکوه نکن، ولی به برخی از برادرانت یاد آوری کن حتماً با یکی از چهار چیز تو را کمک خواهد کرد: یا با مالش یا با جاه ومقامش یا با دعای مستجابش و یا با نظر و مشورتش".

۱۵ - امام صادق‌علیه السلام فرمود:

إنّ المشى للمريض نكس. إنّ أبى‌عليه السلام كان إذا اعتلّ جعل فى ثوب‌فحمل لحاجته -يعنى الوضوء- وذاك أنّه كان يقول: إنّ المشى للمريض‌نكس("۱۵).

"راه رفتن برای مریض موجب عودت مرض می‌شود. پدرم‌علیه السلام‌وقتی علیل و بیمار می‌شد، در جامه‌ای قرار داده می‌شد، و برای‌وضو گرفتن، کسی دیگر حضرت را بر دوش حمل می‌کرد، زیرا آن‌حضرت می‌فرمود: راه رفتن بیمار باعث بازگشت بیماری اومی‌شود".

۱۶ - امام ابوالحسن موسی کاظم‌علیه السلام فرمود:

إذا مرض أحدكم فليأذن للناس يدخلون عليه فإنّه ليس من أحد إلّاوله دعوهْ مستجابهْ("۱۶).

اگر کسی از شما بیمار شد باید به مردم اجازه دهد که به عیادت او بیایند، زیرا هیچ کسی نیست مگر اینکه یک دعای مستجابی‌دارد".

پی نوشت :

۱) وسائل الشیعه، ج۲، ص۶۲۱، حدیث۲.

۲) همان، ص۶۲۲، حدیث۵.

۳) همان، حدیث۶.

۴) همان، ص۶۲۳، حدیث۱۱.

۵) همان، حدیث۱۲.

۶) همان ص۶۲۵، حدیث۲۲.

۷) همان، ص۶۲۶، باب۲، حدیث۱.

۸) همان، ص۶۲۷، باب۳، حدیث۱.

۹) همان، ص۶۲۸، حدیث۹.

۱۰) همان، ص۶۲۹، باب۴، حدیث۱.

۱۱) همان، ص۶۳۰، حدیث۵.

۱۲) همان، حدیث۷.

۱۳) همان، ص۶۳۱، باب۵ حدیث۳.

۱۴) همان، باب۶، حدیث۲.

۱۵) همان، ص۶۳۲، باب۷، حدیث۱.

۱۶) همان، ص۶۳۳، باب۹، حدیث۱.

منبع: آداب بیماری و احکام وفات

## پزشکی در دوره اسلامی قرنهای اوّل و دوّم هجری

نویسنده: سید جعفر مرتضی عاملی

مترجم: لطیف راشدی و حسین برزگری

عرب صدر اسلام و پزشکی

اسلام زمانی ظهور یافت که دانش پزشکی ، مراحل طفولیت خود را طی می کرد، عرب بخصوص ، از ملتهای دیگر در این زمینه ضعیفتر بود؛ زیرا حکومتی مرکزی که در زیر سایه اش امنیت و آرامشی استقرار بیابد، وجود نداشت ؛ امنیتی که زمینه رقابت و کوشش در راه به دست آوردن خواسته ها و آرزوهایی باشد که ممکن است در دل بسیاری از مردم به علل و اسباب مختلف ، آشیانه کند.

جز حارث بن کلده که بهره ای از شهرت برده بود و البته اگر پزشکی را نزد جندی شاپوریان نمی آموخت ، از این شهرت نیز بی نصیب می ماند. و نیز جز ابن حذیم ، کسی دیگر را نمی توان یافت که ما را بر آن وادارد که آنان را دارای سهمی در پیشرفت این دانش بدانیم . بلکه سببی هم در بین نیست که بتوانیم آنان را دارای پزشکانی به معنای واقعی کلمه فرض نماییم . حتی ابن کلده و ابن حذیم نیز معلوم نیست که تا چه اندازه در این زمینه متبحّر و حاذق بوده اند. از آنان نه اثری علمی به جای مانده ، نه در تاریخ چیزی هست که در این باره ما را رهنما باشد.

پزشکی در صدر اسلام

پیشتر اشاره شد که اسلام ، پزشکی را وظیفه ای شرعی و یکی از واجباتی می داند که کوتاهی در آن به هیچ وجه روا نیست ؛ چنانکه در فرمایشهای پیامبرصلی الله علیه و آله و ائمه اطهار: که در باره پزشکی وارد شده است ، نیز مشهود است . این روایات ، حقیقتاً ثروتی عظیم است ، و به هیچ وجه تناسبی با حرکتی که علم پزشکی در قرن نخست و نیمه اوّل قرن دوّم هجری داشته است ، ندارد . البته کسی که بدین روایات مراجعه کند، به این حقیقت مهم خواهد رسید که آن بزرگواران برآن بوده اند که نهضتی شامل در این زمینه به راه اندازند؛ نهضتی همه جانبه ، عمیق و دقیق ؛ نهضتی که از حقیقت و واقعیتی که بر آن متکی است و نیز از معانی والای انسانی که بدان متوجه است مدد می گیرد.

ولی ظاهراً قوم عرب ، در سطح مناسبی نبود که از این حادثه جدید که همانا ظهور اسلام است ، بهره کافی ببرد. میل و توجه آنان بر زمینه های دیگری معطوف بود؛ زمینه هایی که با تأ ثرات و تغییرات ذهنی و فکری و غیره که پس از ظهور اسلام برآنان وارد گشته بود، مناسب می نمود .

زیاد دور نرفته ایم اگر این حقیقت را بیان کنیم که : گرایشها و توجهات جدیدی که در اثر آرزوها و خواسته های جدیدشان به وجود آمد، در این میان اثری بس بلیغ داشته است . و این خواسته ها و آمال ، در شرایط و اوضاع متعدد و معین پس از ظهور اسلام ، پای بر عرصه وجود نهاد.

بعضی از سیاستهای حکّام پس از رسول اکرم صلی الله علیه و آله جز امام علی علیه السلام نیز به شکل مؤ ثر، یاری بخش این جریان

بودنـد. این حکّام ، هیـچ نیازی نمی دیدنـد که از ملل غیر عرب مـدد جویند و از آنان اسـتفاده کنند جز به اندازه ای که ضـروری و لازم بود و هیچ توجهی به نیازهای ملت خویش نداشتند و اصلاً به آن فکر نمی کردند .

علاوه بر این ، آنان مردم و حکامی بودند که عقل و فکرشان چنان روشن نبود که به سطح مطلوب آن حادثه عظیم برسد؛ حادثه ای که به مثابه جهشی بس بزرگ بود که با ظهور اسلام در میان آنان خود را در صحنه زندگی و حیات آنان آشکار کرده بود.

در کنـار این عوامـل ، بایـد عـدم توجه و عنـایت آنـان را به اهـداف و تعالیم پیامبر و دینشان و بی همتی شان را در عمل به آن و به تحقق رسانیدنش را مدّ نظر داشت .

علوم بسیاری - که پزشکی نیز یکی از آنها بود - در میانشان به صورتی مهمل و مطرود، باقی ماند، اگر چه این علوم از میان نرفت . و این جریـان تـا آغـاز حکومت عباسـی ادامه داشت . این حکومت که پس از حکومت اموی روی کـار آمـد در بر انگیختن میل بر سلطه و حکمرانی سـهیم و شـریک بود. از اینجا، ثبات و رفاه در فراروی شان قرار گرفت و مظاهر و مقتضیات فرهنگ و تمدن روی به سوی آنـان نهـاد که این امر، باعث شـد تا ایشان این مقتضیـات و نیازها را با رویی باز پـذیرا شونـد؛ مقتضیـات و نیازهایی که بی توجهی و نادیده انگاشتن شان به هیچ وجه روا نبود .

پس بدینسان نهضت علمی آغاز گشت و عصر طلایی ظاهر شد و مسلمانان در اندک زمانی به شکلی جدّی و اساسی در میدان علم و معرفت به پیشرفتها و دستاوردهایی دست یافتند که رسیدن به آن برای هر ملتی در چنین زمانی ممکن نبود.

نقش ملل غیر مسلمان در نهضت علمی

طبیعی است که شکوفایی و ظهور دانش پزشکی و طبابت میان مسلمانان در چنین جوّی و در شروع حکومت عباسیان ، با همکاری متخصصین ملل دیگر همراه بوده است ؛ بخصوص کسانی که در این دوره ، معارف و علوم پزشکی بدانان رسیده و منتهی شده بود. اینان همان جندی شاپوریانند .

جندی شاپوریان و کسانی دیگر، بسیاری از کتابهای پزشکی را ترجمه کردند، در دربار خلفا و اعیان و اشراف به پزشکی پرداختند و به اموال کلان با ارقامی نجومی دست یافتند. و شگفت نیست که ببینیم حکام و خلفا اهتمام تام داشتند که پزشکانشان از ملل غیر مسـلمان باشـند؛ ماننـد یهودیـان ، مسـیحیان و زرتشتیـان . حتی پزشـکان متوکل همگی مسیحی بوده اند۱ ؛ چه اینـان جز بـه چنین پزشکانی اعتماد نداشتند و در تحقّق حوائج سیاسی خویش همچون حل مناقشات جز به غیر مسلمانان اعتماد نمی نمودند.

اگر چه پزشـکانی ماهر در میان مسـلمانان موجود بودنـد که مهارت کافی در ابـداع ، اختراع ، جامعیت و ژرف اندیشـی در این علم داشتند؛ کسانی چون احمد بن ابی الاشعث ، علی بن عیسای کحال ، احمد بن محمد طبری ، ابن صوری و دیگران که تعداد آنان به دهها و صدها نفر می رسد . عالمان مسـلمان نیز خلفا را به همین سـبب که مسیحیان را به دلیل طبابتشان بزرگ می شمردند، ملامت می کردند.۲

آری ، مسـلمانان در زمینه پزشـکی ، از ملل دیگر مـدد جسـتند، ولی هنوز مدتی کوتاه نگذشـته بود که خود، به پیشـرفتهای عظیمی نایل گشتند؛ و دستاوردهایی که نیل بدانها برای ملتی چون مسلمانان ، با آن شرایط و اوضاع ممکن می نمود .

آنـان برای نهضت پزشـکی که در قرن حاضـر - یعنی قرن چهـاردهم هجری - شـکل یـافته و ظـاهر گشـته است ، اساس و قواعـدی درست و محکم پی ریختند و بر همین قواعد، اصول و دسـتاوردهای عظیم است که اروپائیان و دیگران ، در نهضت پزشـکی حاضر تکیه نموده اند؛ چنانکه این حقیقت آشکار است و نیاز به بیان ندارد .

البته ما در اینجا، تنها می توانیم اشاره ای اجمالی به حرکت و جریان علمی پزشـکی اسلامی و آنچه با آن مرتبط است ، داشته باشیم و ناچاریم به مقتضای مقام ، بسیار مختصر سخن برانیم .

پزشکی در قرن اوّل هجری

پیش از این به برخی از پزشـکان معروف و نیز علوم و معارف آنان که در عصر پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله زندگی می کردند، اشارتی رفت . حال انـدکی دیگر در این باره بحث می کنیم . گروهی از انصار به پیامبر عرض کردند : ای رسول خدا! ما را همسایه ای است که از درد شکم شکایت دارد، آیا اجازه می فرمایی مداوایش کنیم ؟ .

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: چگونه مداوایش می کنید؟.

گفتند : شخصی یهودی هست که این بیماری را می تواند درمان کند .

حضرت فرمود : چگونه ؟ .

گفتند : شکمش را می درد و چیزی از آن بیرون می آورد .

پیامبر این عمل را ناخوش داشت و بـدانان پاسخ مثبت نداد. آنان چند بار دیگر نزد او آمدند تا به سه مرتبه رسـید . پیامبر فرمود: هر چه خواهید انجام دهید.

آنان یهودی را بر بالین وی خواندند. یهودی ، شکم او را درید و عفونت بسیاری از آن خارج کرد. سپس شکم را شست و بدوخت و بر آن دارو مالید. پس بیمار شـفا یافت و پیامبر را از او خبر دادند. حضـرت فرمود: همان کس که بیماریها را آفریده ، درمانشان را نیز آفریده است.۳

و ابن سـنان نقل می کند که از امام صادق علیه السـلام در باره مردی پرسید که دندانش شکسته بود، آیا می توان با تکه ای طلا آن را وصـل کرد؟ و اگر امکـانش نبود و دنـدان ساقط شـد آیامی توان به جایش دنـدان گوسـفند بکارنـد؟ حضـرت فرمود: آری ،اگر بخواهد می تواند دندان گوسفند را پس از آنکه به ذبح شرعی ، ذبح شود در دهانش جای دهند.

حلبی نیز روایتی مانند همین روایت را نقل کرده است.۴

زراره نیز از امام صادق علیه السـلام نقل می کنـد که پدرم در حالی که من نیز حاضـر بودم از امام صادق در باره مردی که دندانش بیفتد پرسید که آیا می توان دندان [حیوان ] مرده ای را به جایش نهند ؟

حضرت فرمود : باکی نیست.۵

و نیز گذشت که پیامبر صلی الله علیه و آله ضحاک را امر فرمود که بینی ای از طلا بسازد و...، همچنین بیان شد که حارث بن کلده - که در اسلامش اختلاف نموده اند - کتابی در علم پزشکی نگاشته است .

در غیر این موارد، چیز دیگری که حاکی از فعالیتهای پزشـکی مسلمانان در قرن اوّل هجری باشد نمی یابیم . بلکه حتی می توان در طلیعه حکومت عباسـیان نیز این وضـعیت را یافت . البته جز آنچه از پیامبر و ائمه معصوم نقل شـده است و نیز پزشکانی که در دوره جاهلیت می زیسـته انـد، ماننـد ابن ابی رمثه ، حارث بن کلـده ، نضـر بن حارث و چند نفر دیگر که ذکرشان گذشت . و یا ماجرای ضربت خوردن امیر مؤ منان که پزشـکانی برای مداوایش گرد آمدند و حاذقترین آنان ابن عمریا و اثیر بن عمر و السـکونی بود. وی در پزشـکی ، صاحب کرسی بوده است.۶ ؛ چنانکه برای درمان عمر هنگامی که بـدو زخم زدنـد، کسـی از انصار و بنی معاویه را بر بالینش آوردند.۷

ولی در عهـد بنی امیه ، حکامی را خواهیم یافت که بر بعضـی پزشـکان ادیان دیگر، مانند ابن اءثال نصـرانی ، ابی الحکم نصـرانی ، ثیاذوق و ابن أ بجر مسیحی۸ پزشک شخصـی عمر بن عبدالعزیز، اعتماد می کردند. اگر چه بعضـی ادعا کرده اند که خالد بن یزید نیز در پزشکی مـاهر بـوده است ،۹ ولی اعتمـادی بر این قـول نیست . البته -چنـانچه خواهـد آمـد می تـوان محتمـل دانست که وی مترجمان را در ترجمه بعضـی از کتابهای پزشکی تشویق کرده است ، البته اگر بتوان او را دارای دستی در این فن دانست . بی شک مهـارت او فقـط جنبه نظری داشـته و هیـچ گاه عملاً به طبابت نپرداخته است . ولی آنچه از او مشـهور می باشـد این است که وی به کیمیاگری تمایل داشته است و در باره مهارتش در علم پزشکی جز آنچه ابن خلکان بیان نموده ، چیزی یافت نشده است .

در میان کسانی که جزء عالمان دانش پزشکی ذکر گشـته انـد، می توان زنانی را نیز یافت که در دوره رسول خـدا صـلی الله علیه و آله می زیسـته اند. رفیده یکی از اینان است که در مسـجد پیامبر صلی الله علیه و آله برای مداوای بیماران و مجروحان ، خیمه داشته است . همچنین می توان زنی از قبیله عذره ؛ لیلای غفاریه ، ام سلیم ، ام عطیه ، ربیع بنت معوذ و کسانی دیگر را نام برد که در فصل پنجم از بخش دوّم کتاب حاضر در آنجا که سخن از معالجه و پرستاری مرد توسط زن می رود، نامشان را خواهیم آورد .

ام جمیله بیمـاری کلـف نوعی بیمـاری پوسـتی را درمـان می کرده است ؛ ازاین رو از عـایشه در این بـاره کسب تکلیف می کنـد و عایشه او را به ادامه کار امر می نمایـد.۱۰ و در عهـد بنی امیه ، زینب اودیه به طبابت مشـغول بوده و چشم و جراحت بـدن را درمان می کرده است .

کوتاه سـخن آنکه در تحقیقمان پیرامون فعالیتهای پزشـکی این دوره ، فایـده چنـدانی نمی توانیم عایـد خود کنیم ؛ زیرا این فعالیتها جدّاً ضعیف و بلکه می توان گفت در حدّ صفر بوده است .

البته در اینجا نکته ای را به عنوان استدراک باید یاد آور شد و آن اینکه مرهٔ بن شراحیل پزشک را در زمره پزشکان قرن اوّل دانسته اند؛ چنانکه بلاذری در کتاب اءنساب الاشـراف۱۱ براین رأ ی رفته است . همچنـان که روایـهٔ بن سـنان انفه را نیز در میان پزشـکان قرن دوّم یادکرده اند، ولی روایهٔ بن زرارهٔ ممکن است از پزشکان قرن اوّل یا دوّم باشد.

پزشکی در سخنان معصومین علیهم السلام

شایسـته و بایسـته است در احادیث و روایات پیامبر صـلی الله علیه و آله و اهل بیت گرامی اش که ثروتی عظیم از دانش پزشکی در دل آنان نهفته است ، تحقیق و تدبّر کنیم ؛ زیرا آن بزرگواران در شؤ ون مختلف و متعدد طب و طبابت به شکلی همه جانبه و کامل سخن گفته اند، حتی زمانی که رکود فکری و علمی - در عهد امویان - بر جامعه حاکم بود همچنان که قبلاً اشاره شد.

از این روست که باید این ثروت علمی را بررسی کرد تا گنجهای با ارزش و حقایق پربهایی که در آنها نهفته است ، ظاهر شود .

ما براین اعتقادیم که اگر توجه و اهتمامی که شایسـته این روایات است بر آنها معطوف شود، نتایج و ثمراتی که بسیار پر اهمیت اند - حتی برای دانش پزشکی امروزی - به دست خواهد آمد .

و بـا چه زبـانی می تـوانیم تـأ سـف خـود را ابراز نمـاییم ، هنگـامی که می بینیم مسـلمانان معاصـر پیـامبر صـلی الله علیه و آله وائمه معصومین : و حتی شیعیانشان جز به پاره ای از علوم دینی که کوشـش و جهد خویش را در تمام اوقات بر آن معطوف کرده بودند، به دانشـها و علوم دیگر نپرداخته اند. حتی می بینیم ائمه اطهار : برآنند تا توجه مسـلمانان را به سوی بحث و تدقیق در علل و اسـباب جلب فرمایند. امام باقر علیه السلام چون فتوایی برای اصحاب صادر می کند، بدانان امر می کند از او بپرسند که مأ خذ و مخرج این فتوا در کجای قرآن کریم است . ولی کوشـش امام در تشویق و ترغیب آنان آن طور که باید در آنان مؤ ثر نمی افتد؛ چرا که با این حال ، آنان فقط پاسخ مسأ له خویش را می ستانند و بس !!

شاید همین بی توجهی اصـحاب ، علت آن باشد که می بینیم روایات وارد شده در پزشکی ، خوردنیها، داروها و مانند آن - غالباً - از داشـتن سـند صـحیح محرومند و متخصصـین علم حدیث به نقد و تصحیح سندهایشان نپرداخته اند. به هر حال ، در باره طب قرن اوّل هجری ، به طور خلاصه باید گفت:

مسلمانان و طب

بعضـی برآنند تا - برای نیل به اهدافی که چندان پوشـیده نیست - ابداعات و پیشـرفتهای پزشکی و هرآنچه را که ذکر گشت دارای ویژگی قومی بدانند. بعضی بر یونانیان تأ کید می ورزند، برخی بر مصریان ، پاره ای بر ایرانیان ، بعضی بر عربها و...

جای آن است که بدانان بگوییم : چگونه است که این ملل در تاریخ چند هزار ساله شان که پیش از ظهور اسلام داشته اند، نتوانسته

اند به شکوفایی و پیشرفتی موازی و حتی نزدیک به آنچه در مدت بسیار اندک پس از ظهور اسلام نصیب این دانش شد، دست یابند؟! بلکه باید گفت : همه نتایج و پیشرفتهای طب ، بدون اسلام چیزی نیست که شایسته ذکر باشد. علاوه بر این ، ملتهای یاد شده - بنا به ادعای خودشان - پیش از اسلام از حکومتهایی توانا و امکانات مادی غنی و معنوی بسیار عالی و همت ها و آرزوهایی بلند برخوردار بوده اند و شاید هم این ادعا فقط، حربه ای باشد که به واسطه اش برآنند مردم ساده و زود باور را فریب دهند .

بنا براین ، باید دستاوردها و پیشرفتهایی را که ملتهای مسلمان - با ملیّتهای مختلفشان - به تحقیق رسانیدند، ارج نهاد و آن را عامل اساسی شکوفایی و ثمردهی نیروهـا و امکانات موجود و نیل به آرمانها و آرزوها دانست ، بلکه ملل دیگری که مسلمان نبودنـد - یعنی جندی شاپوریان و نیز معتقدین به ادیان دیگر - علی رغم اینکه اوّلین معلمین طب مسلمانان بودند، همچنانکه خورشید معارف طبی عالم اسلامی با سرعتی بسیار به میان آسمان می آمد، به تدریج سایه شان رو به کوتاهی و ستاره بختشان رو به افول نهاد .

آری ، سایه آنان رو به کوتاهی نهاده و ستاره بختشان افول نمود، اگر چه حکام و خلفای مسلمان عنایتی بسیار بدانان مبذول می داشتند و به صورتی بی نظیر به شأ ن و امورشان اهتمام می ورزیدند .

حال وقت آن است که بدانچه یاد آور شدیم اکتفا کرده ، به بحث از نهضت علمی مسلمانان بپردازیم ؛ بحثی که بایدبرچندنقطه که درذیل به آن اشاره می گردد، متمرکزشود:

۱-حرکت ترجمه در علوم پزشکی و غیره .

۲-حرکت تأ لیف و شکوفایی علم پزشکی در میان مسلمانان .

۳-پاره ای از پیشرفتهای مسلمانان و تأ ثیر مسلمانان در نهضت جدید طبی .

۴-تأ ثیر مسلمانان در داروسازی .

۵-اشاره به پاره ای از خدمات پزشکی مسلمانان از قبیل ساختن بیمارستانها و مانند آن و نیز اموری دیگر که شایسته بحث است و ندانستن آنها به هیچ وجه روا نیست .

حرکت ترجمه

ترجمه در واقع ، در قرن اوّل هجری آغاز گشت ، البته به شکلی بسیار محدود. این جریان در ابتدای حکومت عباسیان سال ۱۳۲ . ه نیرویی گرفت و در زمان هارون متوفای ۱۹۳ شدت گرفت و در دوره مأ مون متوفای ۲۱۸ به شکوفایی تمام رسید .

با شروع جریان تأ لیف و ابداع در میان مسلمانان ، جریان ترجمه رو به افول نهاد، به طوری که در اواسط قرن سوم و پس از آن ، این جریان چندان به چشم نمی آید - اگر نگوییم اصلاً به چشم نمی خورد - بلکه بعضی برآنند که بیشتر ترجمه ها در اواسط نیمه اوّل قرن دوّم و حتی نیمه اوّل قرن سوم شکل یافته است.۱۲

به هر حال ، غیر مسلمانان - یعنی یهودیان ، مسیحیان و ... - بودند که به شکلی عام به امر ترجمه پرداختند. پس طلایه داران این حرکت ، همینان بوده اند، ولی نباید نقش نوبختیان را نادیده انگاشت . نوبختیان ، طایفه ای ایرانی ، مسلمان و شیعه بوده اند که خدمات آشکاری در این زمینه ارائه کرده اند.

گوستاولوبون می گوید : نخستین کسی که کتابی در زمینه طب ترجمه کرد، هارون در سال ۶۸۵ بود. ولی به اعتقاد ما این رأ یی است غلط؛ زیرا اوّلاً: این کتاب عبارت است از کناش مجموعه ای از قواعد و فواید پزشکی تأ لیف اهرن . این کتاب را ماسرجویه در زمان عمر بن عبدالعزیز و یا مروان بن حکم ترجمه کرده است و ترجمه او در مخزنهای کتاب باقی مانده تا اینکه : عمر بن عبدالعزیز آن را بیرون آورده و در اختیار مردم نهاده است.۱۳

و ثانیاً : ما می بینیم که آنان می گویند : ابن اءثال ، پزشک معاویه - که در زمان همو به قتل رسید - پیشتر به ترجمه کتابی در باره داروها، از زبان یونانی به عربی ، اقدام نموده بود.۱۴ این اشکال برآن کس نیز که خالد بن یزید را اوّلین مترجم کتابهای طبی و نجومی می داند، وارد است.۱۵

وجدی گوید : ابن وحشیه ، کتابی را از زبان کلدانی در باره سموم به سال ۱۷۰ میلادی ترجمه کرد ۱۶.

این راءی نیز غلط است ؛ زیرا وی در اواخر قرن سوم و شروع قرن چهارم می زیسته است.۱۷ البته از آنچه ذکر کردیم نادرستی این سخنشان نیز آشکار می شود که می گویند: جورجس اوّلین کسی بود که بنا به درخواست منصور ترجمه کتابهای طبی را به عربی آغاز کرد.۱۸

به هر حال ، اینان می گویند: خلیفه عباسی هارون ، کسانی را برای یافتن کتابهای خطی طبی ، به سوی روم گسیل داشت ؛ چنانکه همو خود، کتابهای خطی بسیاری را از شهرهای روم - یعنی آنکارا و عموریه - به چنگ آورد و از یوحنا بن ماسویه درخواست کرد تا آنها را از یونانی به عربی ترجمه نماید.۱۹

در زمان هارون کار ترجمه رونق یافت ، به طوری که حتی ذکر کرده اند که وی به وزن کتاب ترجمه شده ، طلا اجرت می داده است۲۰ بلکه وجدی می گوید: مأ مون ، یکی از شروط صلحش با یونانیان این بود که کتابی نادر و کمیاب را بدو تقدیم کنند.۲۱ همین طور، وی گروهی را به بلاد روم گسیل داشت تا برایش کتابهایی خطی گرد آورند۲۲ او، دارالحکمه مشهور را تأ سیس کرد که در آن بخشی مخصوص ترجمه بود. البته بعضی تأ سیس دارالحکمه را به رشید نسبت می دهند.۲۳ لکن این مسلّم است که این مؤسسه در عهد مأ مون به اوج عظمت خود رسید.۲۴ همچنانکه اهتمام به جمع آوری نسخه های خطی را نمی توان تنها منحصر به خلفا دانست.۲۵

در این دوره به ترجمه کتابهای جالینوس ، بقراط و دیگران به عربی اقدام شد. از جمله مترجمین معروف عبارتند از: حنین بن اسحاق ، جیش الاعسم ،۲۶ اصطفان بن بسیل ، ثابت بن قرهْ ، اسحاق بن سلیمان ، ابن البطریق ، منکه الهندی ، قسطابن لوقابعلبکی ، ابن دهن و بسیاری دیگر که می توان برای اطلاع بیشتر به باب نهم عیون الانباء مراجعه کرد.

پزشکان عصر ترجمه

کسانی که در عصر ترجمه به طب اشتغال داشته اند، بیشتر غیر مسلمان بوده ، در ترجمه کتب به زبان عربی مهارت داشتند. در این دوره از میان اینان ، آل بختیشوع به شهرتی دست یافت . این اشتهار، از جرجیس که منصور، وی را از جندی شاپور فراخواند، شروع شد و سپس فرزندش بختیشوع که رشید، وی را بزرگ و رئیس اطبا کرد و پس از وی فرزندش جبرئیل و پس از او پسرش بختیشوع بود که واثق بر او غضب کرد وبه جندی شاپور گسیلش داشت وهمه اموالش رامصادره نمود، ولی او پس از مدتی بازگشت و اموال خویش را مطالبه کرد و زمانی که واثق درگذشت به اموال خویش دست یافت و متوکل از وی دلجویی نمود. پس از وی نوبت به عبیداللّه بن بختیشوع می رسد.

از مشاهیر اطبای آنان می توان از یوحنا بن ماسویه نام برد که مأ مون وی را به سال ۲۱۵ رئیس بیت الحکمه کرد. و نیز قسطا بن لوقا بعلبکی و ثابت بن قرهْ ، و سعید بن یعقوب و افراد بسیار دیگری .

شهرت یا واقعیت ؟

جندی شاپوریان در ابتدای امر، به شکلی بی سابقه ، به صناعت طب شهرت داشته اند. از این رو، در تأ یید حکام و سلاطین از سهمی بسیار برخوردار بودند. برای اینکه میزان توان و تسلّط غیر مسلمانان در میدان طب و طبابت و بهت زدگی و تبعیت مردم نسبت بدانان را بخصوص در جندی شاپور، روشن نماییم ، به ذکر ماجرایی می پردازیم که جاحظ، متوفای ۲۵۵ هجری آن را نقل کرده و یا آن را خود، ساخته است .

وی می گوید : اسد بن جانی ، مردی طبیب بود. در روزهایی که کار و بازارش در حال کساد و بی رونقی بود، کسی او را گفت : امسال ، بیماری فراوان است و مریضی های بسیاری در میان مردم شایع شده ، از طرفی تو مردی دانشمند و دارای صبر و شکیبایی ؛ چنانکه خدمتگزار مردم و سخنگویی خوب نیز هستی و به احوال مردمان آگاهی ، ولی با این حال نمی دانم چرا بازارت کساد است ؟

اسد بن جانی در پاسخ گفت : اوّلاً من مسلمانم و مردم پیش از آنکه من پزشک شوم و بلکه پیش از تولد من معتقد بوده اند که مسلمان نمی تواند پزشک خوبی شود. و ثانیاً نام من اسد است در حالی که باید چیزی مثل صلیب ، مرابل ، یوحنا، بیرا و مانند آن باشد. و کنیه ام ابوحارث است ، در حالی که باید چیزی چون ابوعیسی ، ابوزکریا یا ابوابراهیم باشد و من عبایی از کتان سبز۲۷ در بر دارم ، در حالی که می باید عبایی از حریر سیاه می پوشیدم .

آری ، این چنین مردم به غیر مسلمان معتقد بودند به خصوص جندی شاپوریان ؛ چنانکه چنین امری را آنان خود برای خود خواسته بودند و نیز حکام سلطه گرشان . و چنانکه گذشت علمای مسلمان ، خلفا را به جهت احترامی که برای پزشکان غیر مسلمان قایل بودند، ملامت می کردند .

لکن اگر به وقایع تاریخی مراجعه کنیم و بخواهیم به صورتی منصفانه و به دور از هوا و هوس در باره آنان حکم کنیم ، در خواهیم یافت که : پزشکان غیر مسلمان ، بدین صورت که شهرت یافته اند، دارای مهارت و نو آوریهای خارق العاده نبوده اند؛ اگر چه در انتقال آثار ملل دیگر به زبان اسلام ، مقام برتر را از آن خود کرده اند؛ مثلاً، سلمویه یوحنا بن ماسویه را -که مشهورترین پزشک عهد مأ مون است - از جاهلترین خلق نسبت به درد و دوا می دانست۲۸ ؛ چنانکه ابوقریش ۲۹ نزد مهدی ، در مرتبه ای چون جرجس بن جبرائیل بود و بلکه مرتبه ای بالاتر داشت و مهدی که مُرد، هارون الرشید به جایش نشست . و جرجس نیز بمرد و پسرش یعنی بختیشوع به پیروی از ابو قریش به خدمت رشید در آمد.۳۰ لکن تجلیل و تعظیم و آوازه بسیار، از آنِ بختیشوع گشت ، نه ابوقریش ؛ چنانکه می بینیم این آوازه و شهرت فراگیر طبیبان غیر مسلمان ، بر تاریخ نیز اثر گذاشته است و این حقیقت را می توان در دایرهْ المعارف ها و کتب شرح حال ها ملاحظه کرد . آنان در پرداختن به شرح حال پزشکان غیر مسلمان ، بسیار کوشیده و در آن زیاده گویی کرده اند. اما در باره پزشک بزرگ و حاذق مسلمان جز چند سطری ننوشته اند مگر درباره کسانی چون رازی و ابن سینا که نمی توان آنان را نادیده انگاشت .

برای اثبات این حقیقت ، کافی است ذکر نماییم این کتابها در باره زهراوی که اروپاییان در طب جراحی و غیر آن بر او اعتماد کرده و از او استفاده ها برده اند، جز سه سطر ننوشته اند. همچنین است وضعیت علی بن عباس .

پیش از این اشاره شد و ذکر کردیم که جندی شاپوریان بسیار بر خود می بالیدند و مغرور بودند. حتی توان خویش را بسی بالاتر از آنچه وجود داشت ، می پنداشتند، به طوری که قفطی می گوید : جندی شاپوریان ، معتقد بودند که تنها آنانند که شایسته این دانشند و آن را از فرزندان و همگنانشان به کسی دیگر انتقال نمی دادند.۳۱

هر چند وضعیت چنین بود امّا، بالا خره ستاره جندی شاپور با ظهور استادان و استوانه های مسلمان ، رو به افول رفت و نورش به تاریکی گرایید. آخرین کسی که به عنوان رئیس بیمارستان جندی شاپور نامش به میان آمده است ، سابور بن سهل متوفای سال ۲۵۵ است.۳۲

همچنین آخرین واقعه ای که نام جندی شاپور در آن برده شده است ، مربوط به سالهای میان ۲۶۲ تا ۲۶۵ است که یعقوب بن لیث صفار، این شهر را مقر خویش قرارداد تا از آنجا به خوزستان یورش برد.۳۳

سیر تأ لیف و شکوفایی طب در میان مسلمانان

علوم در دوره حرکت ترجمه ، اندک اندک در میان مسلمانان استحکام می یافت . در این میان ، نوشتارهای علمی نیز کم کم به راه افتاد و در نیمه دوّم قرن سوم ، نشاط بسیاری گرفت . حرکت ترجمه نیز با جان گرفتن جریان نوشته های علمی در مناطق

مختلف ، عقب نشینی کرد و رو به افول نهاد .

ظاهراً تأ لیف در میان مسلمانان ، از نیمه اوّل قرن سوّم شروع شده است ؛ زیرا آثاری از علی بن ربن طبری و بعضی دیگر ذکر شده است که در قرن دوّم و شروع قرن سوّم می زیسته اند. البته این احتمال در صورتی می تواند درست باشد که حارث بن کلده را اوّلین مؤ لف آثار پزشکی ندانیم که پیش از این سخن در این باره گفته شد.۳۴

آنچه در این مجال ، مهم است این است که مسلمانان عنایت و توجه بسیاری به علم پزشکی مبذول داشتند و دانشمندان بزرگی در این موضوع در میانشان به وجود آمد، به طوری که گذشتگانشان در هاله فراموشی ، ناپدید شدند. اینان راه را برای آیندگان باز کردند و براساس نظریه ها، ابتکارات و دستاوردهای همین افراد، نهضت بزرگ قرن بیستم شکل یافت ؛ یعنی قرن چهاردهم هجری . پس پدران دانش پزشکی ، همانانند چنانکه پدران علوم دیگر عصر جدید نیز همان بزرگان بوده اند.

بغداد، مقرّ خلافت عباسیان ، تنها مرکز پزشکی مسلمانان نبود. تقسیم کشور بزرگ اسلامی به ممالک مستقل کوچکتر، با خود پدیده ای به ارمغان آورد که مراکز بسیاری برای علوم پزشکی در مناطق مختلف جهان اسلام پای به عرصه وجود نهاد؛ مناطقی مانند غزنه ، قیروان ، مصر و غیر آن . این امر، جوّی مناسب را برای ظهور نوابغ دانش پزشکی در نواحی مختلف کشور اسلامی موجب گشت و راه را برای به وجود آمدن تعداد بسیار زیادی از پزشکان و دانشمندان علم پزشکی باز نمود. در نتیجه ، تأ لیفات فراوانی به نگارش در آمد؛ به طوری که کتابهای شرح حال و دایرهٔ المعارف علی رغم کوشش فراوان ، حتی از نوشتن و شمارش نام آنان ناتوان مانده اند. در حقیقت ، نهضت پزشکی معاصر، بر پایه تاءلیفات و مایه های علمی مسلمانان بنا شده است ؛ چنانکه براین حقیقت درآینده اشاره خواهیم کرد وموفق خواهیم گشت که از مظاهر تمدن اسلامی در مجال دانش پزشکی و تأ ثیر مسلمانان در نهضت بزرگ پزشکی به اجمال سخن برانیم .

تأ لیفات پزشکی و تأ ثیر آنها در نهضت اخیر

دکترفیلیپ می گوید: در قرن دهم میلادی پزشکان مسلمان درمرتبه ای عالی ظهور یافتند که میراث پزشکی شرق و غرب به واسطه تاءلیفات آنان ، غنا و ثروت بسیاری یافت .بیشتر این پزشکان ، ایرانی بودند که کتابهای خویش را به زبان عربی می نوشتند.۳۵

و در باره کتاب قانون ابن سینا می گوید : جرارد کرمونی در آغاز قرن دوازدهم آن را به زبان لاتینی ترجمه نمود و این کتاب ، جای کتابهای درسی پزشکی قدیم را اشغال کرد و قرنهای بسیاری همچنان به صورت کتابی درسی باقی ماند. امّا در شرق ، کتاب قانون ، یگانه مرجع دانش پزشکی بود تا اینکه کتابهای پزشکی عصر جدید که در قرن نوزدهم ظاهر گشتند و جای آن را گرفتند.۳۶

محمد خلیلی می گوید : در سال ۱۵۹۳ میلادی در روم و نیز در سال ۱۸۷۷ میلادی در بولاق مصر و به سال ۱۳۲۳ در هند، نسخه عربی کتاب قانون منتشر گشت .

در قاره اروپا، شرحهای متعددی بر آن نوشته ، بخشهایی از آن به زبانهای فرانسوی ، آلمانی ، انگلیسی و دیگر زبانهای اروپایی ترجمه شد؛ چنانکه به زبانهای ترکی و فارسی نیز ترجمه شده است .

خلاصه آنکه : کتاب قانون ، از بزرگترین کتابهایی است که در دانشگاه مون پلیه و لوفان در اواسط قرن هفدهم میلادی تدریس می شده است ؛ چنانکه برنامه های پزشکی قینا به سال ۱۵۲۰ میلادی و فرانکفورت به سال ۱۵۵۸ میلادی بیشتر بر کتاب قانون و منصوری مبتنی بوده است .

علاّمه سازبوری در کتابش تاریخ علم می گوید : کتاب قانون - این معلم عظیم دانش پزشکی - تورات دانش طب است ؛ یعنی دستور مقدس آن می باشد .

دکتر ماکس مایرهوت در کتابش تراث الاسلام ، می گوید: ابن سینا در کتاب قانون ، میراث علمی یونان را به تجربه عرب درآورد، این کتاب ، والاترین تأ لیف علمی عربی است .

سپس در جایی دیگر می گوید: قول مرجح آن است که در تاریخ پزشکی ، کتابی که مثل کتاب قانون ، مورد توجه و تدریس دانشمندان قرار گرفته باشد، موجود نیست . لکن در فاصله میان قرن هفدهم تا قرن نوزدهم کتابهایی به زبان فرانسوی نگاشته شد که نفوذ کتاب قانون را رو به زوال بُرد، اگر چه تأ ثیر این کتاب ، تماماً از میان نرفت ....۳۷

کوتاه سخن آنکه کتابهای شیخ الرئیس قرنهای متمادی تنها مرجع اروپاییان در تحقیقات طبی و فلسفی بود.۳۸ ابن سینا در اروپا ملقب به سلطان اطبا گشته است و کتابش همچنان تا سال ۱۶۵۰ میلادی در دانشگاه لوون بلژیک و مون پلیه فرانسه تدریس می شد.۳۹

فیلیپ درباره کتاب ملکی نوشته علی بن عباس می گوید: این اثر، یگانه کتابی است که صلیبیان آن را به زبان لاتینی ترجمه کردند و همچنان در شرق و غرب کتابی درسی بود تا اینکه کتاب ابن سینا جای آن را گرفت ؛ کتابی که شبیه به دائرهٔ المعارف طبی است.۴۰

گوستاولوبون می گوید : کتاب ملکی ، در سال ۱۱۲۷ میلادی ترجمه شد و به سال ۱۵۲۳ میلادی به چاپ رسید.۴۱

چنانکه کتاب الحاوی ، نوشته رازی به زبان لاتینی ترجمه شده و بارها به چاپ رسیده است . این کتاب ، در مجامع پزشکی اروپا، حکم کتاب درسی را داشته است . دانش و فضل رازی در علوم پزشکی منزلت وی را بسی والا برده و او را در ردیف متفکرین خلاّق بزرگ اروپای قرون وسطی قرار داده است.۴۲

به هر حال ، کتابهای رازی برای مدتهای مدیدی تا قرن هفدهم ، جزء کتابهای درسی بود و همچنین کتابهای ابن سینا.۴۳

درآن کتاب دستوری برای مدرسه دارالفنون به تاریخ سال ۱۶۱۷ . م دیده می شود.

تنها،کتاب الحاوی رازی نیست که چنین وضعیتی داشته است ،بلکه بیشترمصنفات وی ، از سال ۱۵۰۹ میلادی به زبان لاتینی ترجمه شده و مکرر به چاپ رسیده است.۴۴

گوستاولوبون از آنچه گفته شد به اجمال یاد کرده ، می گوید : کتابهای ابن سینا به زبانهای مختلف جهان ترجمه شده و حدود شش قرن ، همچنان به اصول و مبانی طب اعتبار بخشیده است ؛ چنانکه مدارس طب و خصوصاً دارالفنون فرانسه و ایتالیا تنها کتب او را تدریس می کرده اند و مدتی که آثار وی از گردونه تدریس در فرانسه خارج شده ، هنوز به پنجاه سال نرسیده است .

اروپاییان تنها به ترجمه و تدریس آثار رازی اهتمام نداشته اند، بلکه کتابهای طبی ابن رشد که بارها در اروپا به چاپ رسیده و نیز کتاب علی بن عباس نیز مورد توجه آنان بوده است ...

بالاتر از این ، تمام کسانی که پس از قرن دهم میلادی پای در میدان جراحی نهاده اند - چنانکه هالر می گوید - بر کتاب زهراوی اندلسی معروف بالبقاسس صاحب کتاب التصریف لمن عجز عن التأ لیف ، متوفای سال ۱۱۰۷ تکیه کرده اند. وی ، بسیاری از ابزار جراحی را خود اختراع کرده و از خُرد کردن سنگ کلیه به شکلی کامل بحث نموده است اگرچه انجام این عمل را امروزه درست نمی دانند. نخستین چاپ کتاب وی به زبان لاتینی در سال ۱۴۹۷ وآخرینش در سال ۱۸۶۱ میلادی بوده است.۴۵

فرانسویان از کتاب التیسیر، اثر ابن زهر اندلسی که در قرن ششم هجری می زیسته در نهضت جدیدشان بهره برده اند.۴۶

بورکلمان در باره کتاب زهراوی - که منسوب به الزهراء ناحیه ای در قرطبه است و در سال ۱۰۲۳ وفات یافته - می گوید : حقیقتاً نسلهای گذشته ، اهمیتی خاص برای بخشی از این کتاب که در باره جراحی است ، قایل بوده اند؛ زیرا در آن ، در باره ابزار جراحی ، توضیحی مفصّل آمده است . این کتاب در قرن پانزدهم به زبان لاتینی ترجمه و در چند نوبت به چاپ رسید۴۷.

اگر به اسامی تاءلیفات و آثار پزشکان مسلمان و رشته هایی که در آن ، کتاب نگاشته اند مراجعه کنیم ، آشکار خواهد گشت که در دانش پزشکی و رشته ها و فروع مختلفش در چه درجه والایی بوده اند. کافی است که یادآور شویم بعضی برآنند که پس از آنکه مسلمانان شروع به فعالیت به صورت مستقل نمودند، نتیجه و ثمره ابتکاری شان به شکلی خاص درزمینه پزشکی ، ریاضیات وجغرافی بارز گشت وخودراآشکارکرد.۴۸

ولی گویا گوینده این سخن ، از این نکته غافل مانده است که مسلمانان در علوم دیگری چون شیمی نیز دستی داشته اند و ابتکارات آنان در علوم مورد نظر، بیش از ابتکاراتی است که از آن غیر مسلمانان است .

وبالا خره ، گوستاولوبون می گوید : از آنجا که کتابهای طبی عربی ، به زبانهای اروپایی ترجمه شده اند، غالباً از تباهی و از میان رفتن ، در امان ماندند؛ چنانکه سایر کتب آنان نیز چنین بوده است. ۴۹

ولی حقیقت این است که هر کس به دائرهٔ المعارف ها و تراجم مراجعه کند نام هزاران کتاب پزشکی را در آنها خواهد یافت - که البته آنها هم جز بخش محدودی از این آثار را ذکر نکرده اند - ولی امروزه هیچ نام و اثری از آنها نیست . به عنوان نمونه ، باید به کتابهایی چون کشف الظنون ، عیون الانباء، تاریخ الحکماء، فهرست ابن الندیم و غیر آن مراجعه نمود تا دریافته شود که جز نام تعدادی محدود از بخش معظم کتابهای طبی اسلامی ، چیزی ثبت و ضبط نشده است.

پاره ای از نوآوریهای پزشکی مسلمانان

شکی نیست که علم پزشکی در شرق و غرب ممالک اسلامی از جمله علومی بوده است که برایش بالاترین شأ ن و مقام را قایل بوده اند، چنانکه بعضی بدان اشاره کرده اند.۵۰

همچنین شکی نیست که مسلمانان را در دانش پزشکی تحقیقات و بحثهایی عمیق است و آنان در این دانش به نتایجی بزرگ رسیده ۵۱ و دانش پزشکی و جراحی را به پیشرفت و درجاتی بالا و در خور، رسانیده اند.۵۲

اروپا همچنان تا همین اواخر در جراحی بر آثار مسلمانان تکیه داشت و نیز طریق بیهوشی ای که مسلمانان در جراحی به کار می بردند... مسلمانان ، بسیاری از روشهای معالجه را که تا به امروز از آنها استفاده می شود، کشف کرده اند۵۳ ؛ چنانکه رازی اولین کسی بود که از الکل و فتیله دو طرفه در درمان مجروحان بهره جست و نیز در درمان تب از آب سرد استفاده نمود ۵۴ محمد خلیلی در باره رازی می گوید : او نخستین کسی است که ماده شیمیایی $H_2SO_4$ که امروزه آن را حامض الکبریتیک می گویند و در عربی الزاج الاخضر نامیده می شود، کشف نمود و پیشتر آن را زیت الرازی می نامیدند. وی ، آن را از گوگرد آهن استخراج کرده بود و روش استفاده از این ماده همچنان به همان صورت باقی است .

همچنین ، رازی نخستین کسی است که به استخراج الکل موفق گشت و آن را از مواد نشاسته ای و قندی تخمیر شده به دست آورد. او اولین کسی است که بیماری آبله را شناخت و مبتلایان به آن را در بیمارستان قرنطینه کرد، دستور داد آنان را در خانه ها نگاه دارند و از دیگران جدا کنند . همچنین ، رازی نخستین کسی است که به شناخت بیماریهای مسری نایل شد و نیز همو اولین کسی است که روش خلال را که نزد اطبای عرب مشهور است اختراع نمود. در این روش ، پوست بیمار سوراخ می شود و نخی باریک را از آن می گذرانند تا عفونت از موضع تعفن خارج شود و یا هر گونه تورمی که در آن موجود است ، رفع گردد.۵۵

به هر حال ، کشف الکل و اسید سولفوریک به وسیله رازی ، خدمت بسیار ارزشمندی به دانش طب بوده است. ۵۶

فتیله های دو طرفه - که پیشتر بدان اشارت رفت - تا اواسط نیمه اول قرن چهاردهم هجری همچنان مورد استفاده بود.

همچنین رازی نخستین کسی بود که شبکه های اعصاب سر و گردن را به شکلی کافی و واضح شرح داد و نیز او اولین کسی بود که با پیوند شکنبه گوسفند، جراحت و زخم معده را درمان کرد؛ چنانکه همو اولین کسی بود که طب مفاصل را بنیان نهاد و در طب ، از پنبه کمک گرفت.۵۷ فیلیپ حتی در باره وی می گوید : رازی ، مؤ لف قدیمی ترین کتاب پزشکی است که در آن میان حصبه و بیماری آبله تفاوت قایل شده است و ما نمی دانیم که آیا یونانیان و یا ملل دیگر، پیش از رازی به چنین معرفتی نایل شده

بودند یا نه ؟ ۵۸

وی اضافه می کند : فضل و دانش رازی در علوم پزشکی مقام و ارج وی را بالا برده ، مرتبتی میان متفکرین بزرگ و خلاق اروپای قرون وسطی نصیبش کرده است. ۵۹

نمی دانم این بزرگان خلاق اروپای قرون وسطی کیانند؟ و آیا می توان کسی را در اروپای آن زمان ، بزرگ دانست ؟! و آیا چنین نیست که اروپا تا همین گذشته نزدیک بر دانش رازی و عالمان مسلمان دیگر تکیه داشته است ؟!

آیا همانان نیستند که می گویند : محمد بن احمد حتاتی که در قاهره متولد شد و در سال ۱۰۵۲ هجری وفات یافت ،به روم رفت ومدتی طولانی درآنجارحل اقامت افکند، ولی روزگار با او همراه نبود، از این رو از مدرسه ای به مدرسه ای دیگر منتقل می گشت تا اینکه عاقبت به مقام ریاست پزشکان اسکی سرایا رسید و سپس به قاهره بازگشت ؟!۶۰

و حتی فیلیپ مدعی است که یکی از ابتکارات کتاب الملکی ، اثر علی بن عباس این است که در این کتاب به وجود حرکت مویر گی اشارت رفته است و نیز بیان شده است که جنین به هنگام تولد، خود اقدام به خروج از رحم مادر نمی کند، بلکه حرکات عضلانی رحم مادر است که او را خارج می نماید۶۱.

ولی ، گویا نویسنده فوق الذکر از این حقیقت غافل است که اولین کسی که خبر از جریان گردش خون داد و به شرح و توضیح آن به شکلی کامل و کافی اقدام کرد امام صادق علیه السلام بود؛ چنانکه این حقیقت را محمد خلیلی در کتابش موسوم به طب الامام الصادق علیه السلام ۶۲ به اثبات رسانیده و بیان نموده است که آن حضرت در این امر، بر هارفی که بسیاری به تمجید و تجلیل وی پرداخته اند، مدام نامش را بر زبان می آورند که اوکاشف جریان گردش خون است وکسی پیش از وی برچنین کشفی نایل نشده است پیشی گرفته است .

نوآوریهای پزشکی ابن سینا

آنان در باره ابن سینا و کتاب قانونش در پزشکی می گویند: یکی از محسنات این کتاب ، آن است که میان التهاب میانه سینه حیزوم و التهاب پهلو تفاوت قایل شده است . همچنین تصریح می کنند که بیماری سخاق مسری است و امراض به واسطه آب و خاک به دیگران سرایت می کند.۶۳

استاد محمد خلیلی می گوید : ابن سینا به واسطه دقتش در حالات بیماری و مهارتش در تشخیص آن و مبحث علل بیماریها، از بقراط، ارسطو و جالینوس متمایز است . بنابر این ، وی اوّلین کسی است که التهاب سحائی - یعنی برسام حاد - را توصیف کرده و آن را از بیماریهای حاد دیگری که همراه با هذیانند، تمایز داده است و این مسأ له ای است که بر یونانیان مشتبه بوده است . همچنین وی نخستین کسی است که بیان نموده که التهاب بلورا - یعنی ذات الجنب - و التهاب ریه - یا ذات الریه - موجب عوارض سرسامی می شوند، و التهاب سحایا در این حالات خبر از مرگ می دهد .

و او نخستین کسی بود که به نیکی تمام ، بیماریهای دستگاه تنفسی را شرح کرده و به استواری کامل ، بیماریهای عصبی را به وصف آورده است . وی در بسیاری از روشهای درمان روانی ، دارای ابتکاراتی بوده است .

و همو اوّلین کسی است که گفت : بیماری حصبه ، بیشتر در بهار و پاییز قابل سرایت بوده ، بیشترین مواقعی که افراد بدان مبتلا می شوند در این دو فصل است و کودکان بیشتر از دیگران گرفتار آن می گردند. و او اوّلین کسی بود که درمان بیماری بواسیر به وسیله جراحی را توصیف نمود .

همچنین او نخستین کسی است که عارضه از میان رفتن عضلات چشم را کشف نمود و داروهای بسیاری را برای درمان ، وارد عالم پزشکی کرد که پیش از آن از آنها استفاده نمی شد .

او نخستین کسی است که انگلها یا میهمانان ناخوانده را کشف کرد؛ یعنی کرم های موجود در شکم انسان که در اصطلاح پزشکی جدید، بدان انگلستوما گویند و از این موضوع در فصل کرم های معده از کتاب قانون ، یاد کرده است . زوبینی ایتالیایی ، در قرن نوزدهم به کشف آنها نایل گشت ؛ یعنی پس از آنکه از کشف ابن سینا، مدت نُه قرن می گذشت . همه نویسندگان غربی در نوشته های جدیدشان ، این رأ ی را پذیرفته اند - بخصوص محققین مؤ سسه روکلفلر - و اعتراف کرده اند که ابن سینا پیش از او بدین کشف رسیده است .

و او نخستین کسی بود که ابزاری را اختراع کرد که امروزه آنها را وارینه می نامند. این وسیله ، برای اندازه گیری طول اجسام به کار می رود ودقتی بسیار دارد.

همچنین وی نخستین کسی بود که قلب جنین را تشریح و آن را به همان اقسامی که امروزه نزد ما شناخته شده است ، تقسیم نمود و روزنه موجود در جدار فاصل دو گوش را توصیف کرده و گفت : این روزنه هنگامی که انسان متولد می شود و برای اوّلین بار نفس می کشد، بسته می شود و در نتیجه ، جریان گردش ریوی خون آغاز می گردد. ۶۴

ابن سینا در تشریح چشم و توصیف عضلات حدقه ، سخنانی دارد که تماماً با آنچه امروزه در پزشکی ثابت شده ، منطبق است ؛ چنانکه او به خوبی اهمیت عصب چشم را دریافت و تا آنجا که می دانیم او نخستین کسی بود که از این مساءله آگاه شد. چنانکه هر چه ابن سینا در باره بیماری سل و آسم گفته است ، همان است که پزشکان امروز بدان رسیده اند.۶۵

جرجی زیدان و همچنین آنان می گویند : امّا آنچه آنان خود ابداع کردند، احاطه بدان به طور کامل ، بسیار مشکل است و تحقیقش بس مشکل می نماید، بنابراین ، به عنوان نمونه ، آنچه را که درستی اش نزد ما به تحقیق رسیده بیان می نماییم .

از جمله : آنان در دانش پزشکی ، نظریه های جدید ابداع کردند که با آرای قدما در درمان بیماریها مخالف است ، اگر چه از این نوآوری ، اطلاع و خبری جز اندک به ما نرسیده است ؛ مثلاً آنان بیشتر بیماریهایی را که قبلاً - به اصطلاح خودشان با داروهای گرم معالجه می شدند، با داروهای سرد معالجه نمودند؛ مانند یرقان ، لقوه فلج صورت ، سستی و بی حالی و مانند آن . عربها اوّلین کسانی بودند که افیون را در طب استعمال کردند و همچنین خلال را. محققان اروپایی دریافتند که عربها نخستین کسانی بودند که کاویات را به روش کاربرد امروزه استعمال کردند. و عربها اوّلین کسانی بودند در معاینه کسانی که به درد و بیماری سینه دچار بودند، به ناخن ها می نگریستند. آنان اوّلین کسانی بودند که روش درمان یرقان و باد زرد را شرح دادند و از ماده افیون جهت درمان بیماری جنون در شکلی وسیع استفاده کردند. و روش استفاده از آب سرد برای قطع خونریزی را کشف و وصف کردند و در رفتگی شانه را به طریق کشیدن ناگهانی که در جراحی معروف است درمان کردند و بیماری آب مروارید چشم را به توصیف آوردند و به عمل خرد کردن سنگ کلیه اشاره کردند. ۶۶

گوستاولوبون اضافه می کند که : مسلمانان با عملهای جراحی ، آب را از چشم خارج و لکه سفید آن را برطرف می کردند؛ چنانکه زهراوی شرحی وافی در عمل خرد کردن سنگ و استفاده از آب سرد برای جلوگیری از خونریزی و بهره بردن از اشیای داغ وفتیله وسوزاندن باآتش برای مداوای مجروحین ، به نگارش درآورده است .

مسلمانان ، به دستورهای بهداشتی بسیار اهمیت می دادند و به شکلی کامل از آنها آگاه بوده اند. آنان بیشتر از طبیعت بهره می جستند و مسأ له رژیم غذایی که یکی از آموزشهای اکید در پزشکی جدید است ، به عنوان یک اصل ، پذیرفته بودند. آنان در مقایسه با عصر حاضر، در پزشکی بسیار موفق بودند؛ بلکه می توان گفت آن قدر که بیماران آنان در قرن دهم میلادی قربانی می شدند، به مقداری که پزشکان امروزی قربانی می دهند، نبوده است . احکام قرآن ، مانند وضو، غسل ، تیمم ، تحریم مشروبات الکلی و ترجیح غذاهای گیاهی بر غذاهای حیوانی در مناطق حاره ، جدّاً که حکیمانه و سودمند بوده است ؛ چنانکه تعالیم بهداشتی ای که از خود پیامبر صلی الله علیه و آله صادر گشته ، در نهایت دقت و متانت است و وارد ساختن هرگونه اعتراض بدانها غیر ممکن می باشد. این سخنان ، به شکل جمله های کوتاه و مختصر وارد شده است به گونه ای که برای هر کس حفظ آنها به آسانی میّسر است. ۶۷

داروسازی

مسلمانان در داروسازی ، دارای نبوغ بوده و به گیاهان و شناخت خاصیت آنها اهتمام می ورزیده اند. از کسانی که در گیاه شناسی بهره ای وافر داشته اند، ابن صوری ، ابن بیطار، ابن ابی اصیبعه و غیر این افراد است . در این باره بعضی می گویند : اینان ، همانانند که دانش داروسازی را اختراع کرده ، مزارعی منظم در بغداد و شهرهای دیگر، برای تحقیقات گیاه شناسی ترتیب دادند. ۶۸

مسلمانان ، بسیاری از انواع گیاهان را که جز خود آنان کسی از آن گیاهان شناختی نداشت ، در زمره داروهای پزشکی وارد ساختند. ۶۹

رشیدالدین بن صوری متوفای سال ۶۳۹، کتابی دارد به نام الادویهٔ المفردهٔ که در آن داروها را به استقصا آورده است . در این کتاب ، از داروهایی یاد کرده که بر آنها و منافعشان معرفت داشته است و گذشتگان ذکری از آنها نکرده اند. ۷۰ همین رشید، برای تحقیق در باره گیاهان ، به محل رویش آنها می رفته و با او، مردی نقاش با رنگهای متعدد و متنوع همراه می شده است . وی به مناطقی در کوهستان لبنان و جاهای دیگر که رویشگاه گیاهان بوده ، می رفته و گیاهان را می جسته و مشاهده می کرده و به شخص نقاش نشان می داده است . بدینسان ، رنگ ، مقدار برگ ، شاخه و ساقه های گیاه ثبت و با دقت نقاشی می شده است .

او در کشیدن تصویر گیاهان ، سبکی سودمند داشته است . طبق روش وی ، ابتدا گیاه مورد نظر در ابتدای رشد و طراوت به نقاش نمایانده و تصویرش کشیده می شد و سپس هنگام رشد کامل و بذر دهی و پس از آن ، هنگام خشک شدنش ، در نتیجه ، خواننده کتاب ، به صورتهای مختلفی که گیاه می تواند در سطح زمین داشته باشد، آگاهی خواهد یافت و اطلاعاتش در باره گیاه مورد نظر کاملتر و واضحتر می شود. ۷۱ زیدان می گوید: و این ، نهایت کاری است که محققین در این علم تا به امروز به انجام رسانیده اند. ۷۲

و ابن ابی اصیبعه می گوید : رشیدالدین بن صوری ، بر بسیاری از خواص داروهای مفرده نیز دست یافت به طوری که بر بسیاری از داروشناسان برتری یافت و علم و دانش اش بر سایر کسانی که در این باره کوشش کرده اند و بدان اشتغال داشتند، فزونی یافت .

ظاهراً ابن صوری شیعه بوده است ؛ زیرا وی اهل صور جبل عامل می باشد که از قدیم الایام منطقه ای شیعه نشین است .

به هر حال ، مسلمانان سهم بسیاری در داروشناسی داشته اند. آنان از زمان یحیی بن خالد برمکی ، کوشش بسیاری در تهیه داروها از هند و مناطق دیگر مبذول داشته اند. مسلمانان ، اساس دانش داروشناسی را بنیان نهاده و همچنین نخستین کسانی بودند که به تهیه داروها و مضافا بر بدست آوردن داروهای جدید همت گماشتند. او نخستین کسی است که اءقرباذین را تاءلیف نمود.

آنان ابتدا بر اءقرباذین سابور بن سهل متوفای سال ۲۵۵ هجری متکی بودند تا اینکه اقرباذین امین الدولهٔ بن تلمیذ متوفای سال ۵۶۰ هجری در بغداد ظهور یافت .

در زمینه گیاهان ، لازم است از ابن بیطار ذکری به میان آوریم که برای تحقیقات گیاه شناسی ، به اسپانیا، شمال آفریقا، مصر، سوریه و آسیای میانه سفر کرد. وی در کتابش ۱۴۰۰ گونه گیاه نام برده است که دویست گونه از آنها را پیشتر مردم نمی شناختند. ۷۳

اروپاییان در دوره نهضت جدید علمی شان - چنانکه جرجی زیدان می گوید - بر کتاب طبی ابن بیطار مالقی اعتماد داشته اند؛ همان طور که همو می گوید: اسامی گیاهانی را که فرانسویان از عربها آموختند، همچنان با همان شکل عربی ، فارسی و یا هندی مورد استفاده قرار می گیرد. ۷۴

بلکه : بیشتر دانشمندان و گیاه شناسان لهستان ، در تأ لیفات خود، به طور کامل برآثار ابن سینا تکیه دارند؛ مانند شیمون لونج ، گیاه

شناس بزرگ هلندی ؛ چنانکه پرفسور آنانیاچ زایا چوفسکی ، استاد دانشگاه ورشو و رئیس اتحادیه خاورمیانه در لهستان ، دارای تحقیقاتی با ارزش در باره کتابهای ابن سینا و خصوصاً گیاهان طبی کتاب قانون است. ۷۵

همچنین ، گوستاولوبون می گوید: پیشرفت پزشکی عرب ، در زمینه های جراحی ، تشخیص علایم بیماری و دستورات دارویی ، بیشتر از زمینه های دیگر بوده است . آنان بسیاری از روشهای درمانی را که تا به امروز متداول می باشند، کشف کرده اند؛ چنانکه بیشتر داروهایی که ساخته اند، هنوز مورد استفاده است . همچنین آنان در چگونگی استفاده از داروها، اکتشافاتی داشته اند که بعضی از آنها امروزه نادرست تشخیص داده شده است...۷۶

و بالاـ خره آنان می گویند : مسلمانان اوّلین کسانی بودند که به تأ سیس داروخانه به صورت امروزی پرداخته اند؛ چنانکه شیخ الرئیس ، ابن سینا بسیاری از مواد پزشکی را ذکر کرده که برای قدما شناخته شده نبوده اند، بلکه از کشفیات خود او بوده است و بخشی از کتاب او که به گیاهان دارویی مورد استفاده در بیماریهای کبد مربوط می شود، جدّاً چشمگیر است . این بخش ، تماماً با طب جدید منطبق و همراه است. ۷۷

داروسازی ، شدیداً بر دانش شیمی متکی است و البته مسلمانان در این زمینه راه بسیاری را طی کرده بودند. این امر، همان است که آنان را در ساختن بسیاری از داروها که تا امروز مورد استفاده است ، توان و قدرت بخشید .

آزمایش داروسازان

در آن زمان ، تعداد داروسازان رو به فزونی نهاد و از این رو، بسیاری از آنان در ساختن داروها دست به غش و تقلب می زدند. بدین سبب بود که لازم شد از آنها آزمایش به عمل آید و بدانان مجوز و جواز کار داده شود تا کسانی که صلاحیت و درستکاری لازم را برای داروسازی دارند، به این کار مشغول شوند و اشخاص دیگر از پرداختن به این حرفه منع گردند .

مسلمانان از همان ابتدا بر اهمیت این امر واقف گشتند؛ یعنی از عهد مأ مون عباسی . وی نامی بی معنا را که نه کسی آن را می شناخت و نه شنیده بود بر کاغذی نوشته ، به سوی داروفروشان ارسال نمود تا از آنها خریداری کنند. همه داروفروشان اعلام کردند که این دارو، نزد ما موجود است . بعضی از آنان دانه هایی برای او فرستادند و بعضی تکه ای سنگ و بعضی دیگر مقداری پشم و موی .

در زمان معتصم عباسی ، افشین خطاب به زکریای طیفوری می گوید : ای زکریا! ضبط و ثبت اسامی این داروسازان برایم از کاری که تو بدان مشغولی مهمتر است . پس آنان را بیازمای تا بتوانیم خیرخواه آنان را از غیر خیرخواهشان و دیندارشان را از غیر دیندارشان تشخیص دهیم .

افشین نیز آزمونی چون آزمایش مأ مون بر آنان مقرر کرد و همانان که به اشتباه افتاده بودند، دوباره اشتباه کردند. نتیجه این شد که افشین هرآن کس را که بدین وسیله به تله انداخته بود، از سپاه خویش بیرون کرد. منادی نیز فریاد برآورد که آنان رانده شده اند، هر کس از آنان که در سپاه یافت شوند، خونش حلال است. ۷۸

پی نوشت:

۱- تاریخ تمدن اسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۰ .

۲- بحار، ج ۸۱ ، ص ۲۰۹ به نقل از الدعوات راوندی .

۳- بحارالا نوار، ج ۶۲، ص ۷۳ . طب الامام الصادق (علیه السلام ) ، ص ۱۶ .

۴- بحارالا نوار، ج ۶۶، ص ۵۱ و ۵۲ .

۵- برقی ، محاسن ، ص ۶۴۴. بحارالا نوار، ج ۶۶ ، ص ۵۰ و ۵۴ . مکارم الاخلاق ، ص ۱۰۹.

۶- معجم البلدان ، ج ۱، ص ۹۳. تلمسانی بری ، الجوهرة فی نسب علی بن ابی طالب وآله ، ص ۱۱۵ و۱۱۶.

۷- ابن جوزی ، تاریخ عمر، ص ۲۴۵ .

۸- ر . ک : به برخی از منابع گذشته پیرامون نقش این پزشکان در ترورهایی که حاکمان وقت به دست آنان بر ضد مخالفین سیاسی انجام می دادند .

۹- وفیات الاعیان ، ج ۱، ص ۱۶۸. التراتیب الاداریة ، ج ۲، ص ۲۶۳ .

۱۰- کنزالعمال ، ج ۱۰، ص ۴۵. التراتیب الاداریة ، ج ۱، ص ۴۶۳ .

۱۱- ج ۲، ص ۳۵۷ .

۱۲- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۱۹۴ .

۱۳- عیون الانباء، ص ۲۳۲، نقل از ابن جلجل . تاریخ الحکماء، ص ۳۲۴ و ۳۲۵. تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۱۹۴ و ۲۱۵. ابن جلجل ، تاریخ الحکماء (ترجمه فارسی و حواشی ). التراتیب الاداریة ، ج ۲، ص ۲۶۹ و ۲۷۰ از تاریخ آداب اللغة العربیة ، ج ۱، ص ۲۳۳ .

۱۴- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۱۴۱ .

۱۵- البیان و التبیین ، ج ۱۵، ص ۲۵۸. التراتیب الاداریة ، ج ۲، ص ۲۶۸ و ۲۶۹ .

۱۶- دائرة المعارف قرن العشرین ، ج ۵، ص ۶۶۵ .

۱۷- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۲۹۴ .

۱۸- عیون الانباء، ص ۲۷۹ .

۱۹- تاریخ الحکماء، ص ۳۸۰. عیون الانباء، ص ۲۴۶. تاریخ طب در ایران ، ج ۱، ص ۲۴۲ .

۲۰- عیون الانباء، ص ۲۶۰. تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۲۴۲ .

۲۱- دائرة المعارف القرن العشرین ، ج ۵، ص ۶۶۵ .

۲۲- الفهرست ابن ندیم ، ص ۳۵۳. عیون الانباء، ص ۲۶۰ .

۲۳- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۳۰۲ و ...

۲۴- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۳۰۲ و ...

۲۵- تاریخ تمدن اسلامی ، ج ۲، ص ۱۷۵. تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۲۰۷ - ۲۴۲ .

۲۶- شاید بعضی از ترجمه های وی را به حنین نسبت داده باشند، این اشتباه ممکن است به دلیل تشابه ظاهری نام آنان باشد .

۲۷- ر . ک : عیون الانباء، ص ۶۵۴ .

۲۸- تاریخ الحکماء، ص ۳۸۵. عیون الانباء، ص ۲۳۷ .

۲۹- گویند : مهدی با این کنیه که بدو داد، اشارت داشت به اینکه او چنان مرتبتی دارد که چون پدر عرب می ماند (ر . ک : تاریخ الحکماء، عیون الانباء) .

۳۰- همان مدرک .

۳۱- تاریخ الحکماء، ص ۱۴۷. محمد محمدی ، مجلّه الهادی ، سال ۲، ص ۶۲ ((دانشگاه جندی شاپور)) .

۳۲- ر . ک : ابن ندیم ، الفهرست ، ص ۴۱۳ .

۳۳- طبری ، تاریخ ، ج ۸، ص ۳۴. محمد محمدی ، مجله الهادی ، سال ۲، شماره ۶۲ . معجم البلدان ، ج ۲، ص ۱۷۰ و ۱۷۱ .

۳۴- اسحاق بن حنین ، کتابی تأ لیف کرده است (الفهرست ، ص ۴۲۹) و...

۳۵- موجز تاریخ الشرق الادنی ، ص ۱۹۲ .

۳۶- همان مدرک ، ص ۱۹۴ .

۳۷- ر . ک : معجم ادباء الاطباء، ج ۱، ص ۱۱۶ .

۳۸- همان مدرک ، ج ۱، ص ۱۱۵ .

۳۹- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۵۶۹ .

۴۰- موجز تاریخ الشرق الادنی ، ص ۱۹۳. ر . ک : تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۱۹۹ .

۴۱- تمدن اسلام و عرب ، ص ۶۱۱ .

۴۲- ر . ک : موجز تاریخ الشرق الادنی ، ص ۱۹۳ .

۴۳- ر . ک : تمدن اسلام و عرب ، ص ۶۱۰ .

۴۴- همان مدرک .

۴۵- تمدن اسلام و عرب ، ص ۶۰۹ - ۶۱۴ (با تغییر و تلخیص ) .

۴۶- تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۰ .

۴۷- تاریخ الشعوب الاسلامیة ، ص ۳۱۴ .

۴۸- موجز تاریخ الشرق الادنی ، ص ۱۹۱ .

۴۹- تاریخ اسلام و عرب ، ص ۶۰۸ .

۵۰- بروکلمان ، تاریخ الشعوب الاسلامیة ، ص ۳۱۴ .

۵۱- تمدن اسلام و عرب ، ص ۶۰۸ .

۵۲- مختصر تاریخ العرب ، ص ۲۸۳. تمدن اسلام و عرب ، ص ۶۱۶ .

۵۳- ر . ک : تمدن اسلام و عرب ، ص ۶۱۶ .

۵۴- تمدن اسلام و عرب ، ص ۶۰۹ .

۵۵- معجم ادباء الاطباء، ج ۲، ص ۷۴ .

۵۶- تاریخ طب در ایران .

۵۷- ر . ک : همان مدرک ، ج ۲، ص ۴۲۱ و ۴۲۸ .

۵۸- موجز تاریخ الشرق الادنی ، ص ۱۹۲. ر . ک : تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۳ .

۵۹- موجز تاریخ الشرق الادنی ، ص ۱۹۳ .

۶۰- معجم الادباء، ج ۲، ص ۵۵ .

۶۱- موجز تاریخ الشرق الادنی ، ص ۱۹۳ .

۶۲- طب الامام الصادق (علیه السلام ) ، ص ۳۰ و ۳۱ .

۶۳- موجز تاریخ الشرق الادنی ، ص ۱۹۴ .

۶۴- معجم الادبا الاطباء، ج ۱، ص ۱۱۷ و ۱۱۸ .

۶۵- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۵۸۹ و ۵۹۲ . و در صفحه های ۶۰۰ تا ۶۰۵ آمده است که بعضی از تحقیقات و نظریه های ابن سینا، همچنان تا به امروز معتبر است و تجربه های جدید، مؤ ید آنها می باشد .

۶۶- عرب ، پیش از اسلام ، اهل ابداع و علم نبود، بلکه این اسلام بود که آنان و غیر آنان را به کشف و نوآوری وادار نمود.

مسلمانان هم در علم پزشکی و هم در دیگر علوم اکتشافات بسیاری داشته اند و نوآوریهای فراوانی به بار آورده اند .

۶۷- ر . ک : تمدن اسلام و عرب ، ص ۶۱۴ - ۶۱۶ (باتصرف ) .

۶۸- مختصر تاریخ العرب ، ص ۲۸۳. ر . ک : تاریخ تمدن اسلام (مترجم )، ج ۲ ص ۶۰۷ .

۶۹- دائرهٔ المعارف القرن العشرین ، ج ۵، ص ۶۶۶ .

۷۰- عیون الانباء، ص ۷۰۳ .

۷۱- عیون الانباء، ص ۷۰۳. ر . ک : تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۵ .

۷۲- تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۵ .

۷۳- موجز تاریخ الشرق الادنی ، ص ۱۹۴ و ۱۹۵ .

۷۴- تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۳ .

۷۵- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۶۰۵ .

۷۶- تمدن اسلام و عرب ، ص ۶۱۶ (به اختصار) .

۷۷- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۵۷۱ - ۵۸۷ .

۷۸- ر . ک : عیون الانباء، ص ۲۲۴ و ۲۲۵. تاریخ الحکماء، ص ۱۸۸ و ۱۸۹. تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۱ . مختصر تاریخ الدول ، ص ۱۴۰ و ۱۴۱ .

منبع:کتاب آداب طب و پزشکی در اسلام

### توصیه های تغذیه ای در روایات

۱- امام صادق (ع) :

شستن دستها قبل از غذا و بعد از آن، عمر را طولانی، و بوی بد لباس را دفع کرده و چشم را جلا می بخشد.

۲- امام محمد باقر (ع) :

اگر دوست دارید غذا برای شما ضرر نداشته باشد، تا گرسنه نشده اید غذا نخورید. اول با بسم ا... شروع کنید و کاملا غذا را بجوید و قبل از آن که سیر شوید دست از غذا خوردن بردارید.

۳- امام صادق (ع) :

اگر کسی همراه اولین لقمه غذا نمک بخورد، لکه های سیاه و سفید صورت او برطرف می شود.

۴- امام علی (ع):

اول غذا نمک بخورید. اگر مردم می دانستند نمک چه خاصیتی دارد، به جای داروهای مجرب دیگر، آن را انتخاب می کردند.

۵- پیامبر اکرم (ص) :

دندان های خود را خلال کنید. چون سبب سلامتی لثه و دندان می شود.

۶- امام رضا (ع) :

آرد غذای خوبی است. اگر گرسنه باشی تو را سیر می کند و اگر سیر باشی غذا را هضم می کند.

۷- پیامبر اکرم (ص) :

بهترین آشامیدنی ها عسل است. زیرا محافظ قلب است و سردی سینه را از بین می برد.

۸- امام صادق (ع) :

هر کس ضعفی در قلب یا بدن احساس کرد، خوردن گوشت گوسفند و شیر را مداومت کند . زیرا هر بیماری و ضعفی را از درون جسمش بیرون می آورد و بدنش را نیرو می بخشد و قوی می سازد.

۹- امام صادق (ع) :

کاهو خون را صاف و پاکیزه می سازد.

۱۰- امام صادق (ع) :

سرکه لثه را محکم می کند. جانوران داخل شکم را می کشد و عقل را تقویت می کند.

۱۱- امام رضا (ع) :

نخود برای درد کمر، بسیار مفید است.

۱۲- امام صادق (ع) :

عدس باعث رقت قلب می شود.

۱۳- امام رضا (ع) :

خوردن باقلا موجب جلوگیری از پوکی استخوان ها می شود و خون ساز است.

۱۴- امام صادق (ع) :

به کودکان خود انار بخورانید، زیرا موجب رشد سریع آن ها می شود.

۱۵- امام صادق (ع) :

خربزه سنگ مثانه را می برد.

۱۶- امام علی (ع) :

سیب باعث تقویت معده می شود.

۱۷- پیامبر اکرم (ص) :

به باعث تقویت قلب می شود.

۱۸- امام رضا (ع) :

انجیر بوی بد دهان را می برد، استخوان ها را محکم می کند و موجب رویش مو می شود.

۱۹- امام صادق (ع) :

کاسنی، صورت را زیبا می کند.

۲۰- امام علی (ع) :

کاهو خواب آور است و غذا را هضم می کند.

۲۱- امام صادق (ع) :

اگر پنیر و گردو با هم خورده شوند، شفا دهنده اند و اگر جداگانه خورده شوند، هر کدام موجب بیماری و مرض می شوند.

۲۲- پیامبر اکرم (ص) :

کدو عقل را هوشمند و مغز را افزون می کند.

### توصیه های غذایی برای روزه داران

اگرچه برای روزه داران واقعی فواید روزه و آثاری که بر جسم آنها دارد هدف اصلی نیست ، اما به هرحال در روایات بر این نکته تاکید شده است که گذشته از آثار معنوی، روزه ماه رمضان در سلامت جسمی روزه داران هم مؤثر است. اما نباید فراموش کرد که تنها در شرایطی می توان انتظار داشت که روزه دار سلامت جسم و روح را به دست آورد که مطابق اصول صحیحی باشد. مثلاً روزه می تواند با کاهش وزن بدن، سبب کاهش فشار بر مفاصل استخوانی پا، کمر و سایر اندام شود؛ البته در صورتی که شخص روزه دار در خوردن افطاری و سحری طوری زیاده روی نکند که بعد از پایان ماه رمضان اضافه وزن پیدا کند. رعایت توصیه های زیر می تواند به یک روزه داری سالم کمک کند.

توصیه هایی برای افطار

۱ – بیشتر انرژی بدن باید با خوردن سحری تامین شود. پس افطار را سبک بخورید تا شکم سنگین نشود.

۲ – غذای افطار باید سبک و پرکالری بوده و سریع هضم شود. مثل: خرما ، شله زرد ، مقداری کمی شیر و چای کمرنگ. شما هم حتماً از غذاهای کم حجم استفاده کنید تا به معده فشاری وارد نشود.

۳ – بهتر است با چای شیرین و خرما روزه خود را باز کنید و حتی المقدور از نوشیدن آب زیاد بپرهیزید؛ چون این کار باعث بی حالی، ضعف و درد معده خواهد شد.

غذای افطار باید سبک و پرکالری بوده و سریع هضم شود. مثل: خرما ، شله زرد ، مقداری کمی شیر و چای کمرنگ.

۴ – موقع افطار مایعات زیادی مصرف نکنید؛ چرا که مصرف مایعات در این زمان، سبب سوء هاضمه می شود، اگرچه در ساعات بعد از افطار نوشیدن آب زیاد مفید است.

۵ – در زمان افطار و سحر از خوردن غذاهای پرچرب خودداری کنید.

توصیه هایی برای سحری

۱ – فراموش نکنید که پرخوری در هنگام سحر نه تنها از احساس گرسنگی در ساعات انتهایی روز جلوگیری نمی کند، بلکه در ساعات ابتدایی بعد از سحر، فشار زیادی را به معده و دستگاه گوارشی فرد وارد می کند که سبب بروز علائمی نظیر سوء هاضمه، درد و نفخ معده می شود.

۲ – در ماه رمضان سعی کنید شب ها زود بخوابید تا بتوانید سحر به موقع ( تقریباً ۵/۱ ساعت قبل از اذان صبح ) بیدار شوید. با این روش از ورود مقدار زیادی غذا و مایعات به معده و تجمع آنها جلوگیری می کنید و هضم غذا نیز راحت تر خواهد بود.

۳ – بیدار نشدن برای سحری کاملاً اشتباه است و در طولانی مدت سبب ضعف و بی حالی روزه داران خواهد شد.

۴ – در سحر از مواد غذایی پروتئین دار ( تخم مرغ ، حبوبات ، لبنیات و گوشت ) استفاده کنید و به جای نوشیدن آب زیاد، میوه های آب دار بخورید.

۵ – مایعات توصیه شده برای سحری باید به تدریج نوشیده شوند. یک لیوان آب میوه و یک لیوان شربت عسل یا قند اثر مفیدی خواهد داشت.

در سحر از مواد غذایی پروتئین دار ( تخم مرغ ،حبوبات ، لبنیات و گوشت ) استفاده کنید و به جای نوشیدن آب زیاد، میوه های آب دار بخورید.

۶ – رژیم غذایی سحر بهتراست شامل مواد غذایی متنوع باشد. این نکته برای نوجوانان اهمیت بیشتری دارد و باید از مواد غذایی قندی، پروتئین دار و پر انرژی استفاده کنند.

۷ – از مصرف نمک زیاد خودداری کنید، چون نمک زیاد سبب دفع مایعات از بدن و احساس تشنگی در ساعات روز خواهد شد. با یک رژیم غذایی معمولی، نمک کافی به بدنتان خواهد رسید و نیازی به مصرف نمک اضافی نیست.

۸ – بعد از خوردن سحری حتی الامکان نخوابید، چون وضعیت درازکش، سبب برگشت مواد به مری و ترش کردن می شود و گذشته از آن فردای آن روز احساس خوبی نخواهید داشت. این کار در دراز مدت باعث سوزش سردل و بیماری " رفلکس معده و مری " می شود. در این بیماری غذا از معده و مری بر می گردد و به اصطلاح احساس " ترش کردن "را گویند.

توصیه هایی دیگر برای روزه داران

۱– اول ساعات بعد از سحری و سپس ساعات بعد از افطار به ترتیب برای مطالعه دانش آموزان و دانشجویان وقت مناسبی است.

۲ – ورزشکاران در ماه رمضان نسبت به افراد عادی نیاز بیشتری به پروتئین ، قند و ویتامین ها دارند. باید حدود ۳ ساعت بعد از افطار ورزش را شروع کرد تا غذای مصرف شده فرصت هضم پیدا کند. بین خوردن غذا و شروع ورزش باید فاصله ای باشد که جریان خون بتواند به راحتی به عضلات بدن برسد.

۳ – درماه رمضان تمرینات ورزشی سبک تر باشد، زیرا بدن نمک و آب زیادی در جریان ورزش از دست می دهد و در ورزش های شدید منجر به ضعف شدید بدن می شود. ورزشکار باید تا سحر به تدریج مایعات زیادی مصرف کند که نیازهای بدنش تامین شود.

۴ – خرما ، سوپ، سبزیجات و شیر برای افطار ورزشکاران توصیه می شود.

۵ – در صورتی که فردی بعد از افطار قصد تمرین ورزش سنگین یا مسابقه ورزشی را دارد بهتر است قبل از شروع مسابقه، هنگام افطار از گوشت، زرده تخم مرغ و ماهی استفاده کند. مصرف مایعات فراوان از جمله آب میوه ها قبل از ورزش هم مناسب است.

۶ – میزان انرژی تامین شده از پروتئین در ورزشکاران باید حدود ۱۵ درصد و حداکثر ۲۰ درصد باشد؛ چون پروتئین زیاد، مناسب نیست و سبب تولید مواد زاید در خون و احساس خستگی در حین ورزش می شود.

خرما؛ میوه ای مغذی و پر انرژی

خرما میوه بسیاری مغذی و کامل می باشد که می توانید به همراه چای یا آب جوش در افطار آن را میل کنید. این میوه دارای قند زیادی است. حدود ۷۰ درصد آن را کربوهیدرات تشکیل می دهد که ۶۰ تا ۶۵ درصد آن قندهای گلوکز و فروکتوز و ۵/۲ درصد فیبر غذایی است. به همین دلیل برای افرادی که نمی توانند ساکاروز را تحمل کنند، مناسب است. گلوکز و فروکتوز از ساکاروز مشتق می شوند. این قندها به راحتی و فوراً توسط بدن جذب شده، بدون نیاز به هضم در بدن تولید انرژی کرده و یا ذخیره می شوند.

همچنین منبع مناسبی از املاح زیر است:

آهن- پتاسیم- منیزیم ( برای عمل ماهیچه های ارادی لازم است )- گوگرد- مس- کلسیم و فسفر ( برای ساخت عضله و بافت های عصبی لازم است ).

ویتامین های موجود در آن شامل: ویتامین های

A، B۲، B۱ ، بیوتین ، اسید فولیک و ویتامینC است.

۸/۱۳ درصد آن را آب و ۳درصد آن را پروتئین تشکیل می دهد.

بلافاصله بعد از خوردن یک کیلوگرم خرما، ۳۴۷۰ کالری انرژی در بدن تولید می شود. به همین دلیل مصرف خرما در افطار مناسب است، زیرا گرسنگی شما را فرو می نشاند..

این مقدار انرژی در مقایسه با سایر میوه ها بسیار بالاست. مقدار انرژی تولید شده در یک کیلو گرم از مواد غذایی زیر به شرح زیر است :

زرد آلو : ۵۲۰ کالری

پرتقال : ۴۸۰ کالری

برنج پخته : ۱۸۰۰ کالری

نان گندم : ۲۲۹۵ کالری

موز : ۹۷۰ کالری

گوشت بدون چربی : ۲۲۴۵ کالری

ولی همانطور که گفته شد یک کیلو خرما بیش از ۳۰۰۰ کالری انرژی تولید می کند.

۱۵ تا ۳۰ در صد آن را آب تشکیل می دهد . میوه خرما ۲ درصد پروتئین و کمتر از ۲ درصد چربی و املاح دارد. پروتئین و آب موجود در آن بسته به نوع خرما و مرحله رسیدن آن فرق می کند. سدیم کمی نیز دارد.

همچنین می توان گفت خرما به تنهایی یک منبع و معدن غنی است زیرا حاوی املاح معدنی فراوانی است.مقدار فسفر موجود در خرما به اندازه مجموع فسفر موجود در زردآلو، گلابی و انگور است.

حجم بالای منیزیوم موجود در خرما باعث کاهش انواع سرطان می شود.

به دلیل سدیم کم آن ( ۱میلی گرم در ۱۰۰گرم خرما )، برای افراد دچار فشار خون بالا که بایستی رژیم کم سدیم داشته باشند، مفید است. آهن موجود در آن ( ۳میلی گرم در ۱۰۰ گرم خرما ) یک سومRDA یا نیاز روزانه به آهن را برای مردان تامین می کند.

فیبر موجود در آن برای بهبود عملکرد سیستم گوارش و هضم و دفع مواد غذایی مفید است. مطالعات فراوان نشان می دهد برای بیشتر افراد رژیم پرفیبر بسیار بهتر و سالم تر از رژیم غذایی کم فیبر است.

مطلب کاملی نیز قبلاً در مورد ارزش غذایی خرما تهیه کرده بودیم که در سایت به نمایش درآمد. برای مشاهده این مطلب اینجا را

اهمیت افطار با خرما

افطار با شیرینی های طبیعی بدون آنکه باعث انباشته شدن چربی بدن گردد برای مواد سفیده ای بدن رل حفاظتی را داشته ، نیرودهنده خوبی برای بدن است، خستگی را به تاخیر می اندازد و بسرعت وسهولت هضم و جذب می شود.

نبی گرامی اسلام( ص ) خرما و کشمش و ... را انتخاب می فرمودند.

افطار با خرما یا کشمش شروع خام خوری است و باعث جلوگیری از زیاد شدن گلبول های سفید و ورم ... می گردد.

افطار با این دو آسان است. تهیه آنها دشواری ندارد، فقیر وغنی هر دو امکاناتی دراین باره دارند!

میوه جات را باید تازه خورد خرما در فصل خود تازه است و در غیر فصلش نیز کهنگی بر آن اثری نمی گذارد. کشمش هرچه کهنه تر شود اسید الکل های موجود در آن به شیرینی تبدیل شده برای افطار بهتراست لذا افطار با این دو برای همیشه یکنوع تازه خوری است.

هر دو سرشار از ویتامین ها و بسیاری مواد معدنی لازم می باشند. درهر دو مواد معدنی که کاتالیزور محسو بند و برای عمل هضم و جذب کمک می نمایند موجود است.

با آمارگیری از نقاطی که در سال اهالی آن مقداری خرما می خورند و سرطان دیده نمی شود، خرما را بعضی یک عامل ضد سرطانی می دانند. خرما و کشمش قند خود را زود ببدن می رسانند زیرا گلوکز درآنها بوده و در بدن هم سازگارترین نوع قند محسوب می شود.

بدن مواد قندی را زودتر از چربی و پروتئین بمصرف متابولیسم می رساند وچربی نیز زودتر ازپروتئین می سوزد و لذا روزه دار از قند خرما و کشمش زودتر بهره مند خواهد شد (بین دونماز از قند طبیعی به نحو احسن برخوردار شده تا آنکه بمائده افطاری برسد).

چربی ها تنها غذای مولد مواد ستونی نیستند بلکه مواد نیز ستوژن می باشند حتی در نزد مرض قندی ها گوشت و مواد سفیده ای استون را بالا می برند در صورتی که نشاسته ای ها (که خرما را می توان از آنها حساب کرد) از تولید این مواد جلوگیری می نمایند ولذا خرما یک نوع فریاد رسی برای بدنی است که حتی تصور شود استون در آن ایجاد شده است.

تا کنون عقیده داشتند که مواد سلولزی جذب بدن نمی شوند اما امروز می گویند درمحیط روده ها باکتری هایی یافت می شود که سلولزها را هم حل می کند لذا مقداری از مواد سلولز بوسیله روده ها جذب می شود و قسمت دیگر که قابل جذب نیست دو فایده دارد : یکی که مدفوع را از حالت مایعی در می آورد و با حجم خود روده ها را پاک می کند، دیگر آنکه مقدار زیادی ازسموم روده ها را جذب و با خود به خارج دفع می کند.

برای هضم و جذب مواد قندی باید ویتامین ث در محیط باشد تا گلولز در معیت ویتامین ث آنجا که فسفر نیز وجود دارد از جدار روده ها عبور نموده به جریان خون وارد شده ...رسیده آنچه لازم است (درحدود یک گرم در لیتر خون) به خون داده شده و بقیه در کبد ذخیره گردد.

دستگیری ویتامین ث از مواد قندی در محیط فسفردار بوسیله ترشحات غده هیپوفیزی نظارت و کنترل و تنظیم می گردد.

آیا کدام افطاری خواهید یافت که علاوه برداشتن – قند وویتامین ث – فسفر بتواند چون خرما به سرعت سه عنصر موجود در خود را برای تقویت روزه دار به هضم و جذب مقصود بدن رسانده، به علاوه وجود ویتامین هایA,B۱,B۲,C,D۲ و بعضی از عناصر فلزی بویژه وجود فولیکولین در آن از ضعف های گوناگون جلوگیری به عمل بیاورد ( فولیکولین ماده مخصوص زنانگی است که در ترشحات مردان نیز به مقدار ناچیزی یافت می شود) و وجود آهن که خود موجبات ترمیم دیگری را فراهم می سازد.

مواد آلبومینی " سفیده مانندی " به اندازه ای برای بدن ضرورت دارد که رشد و نمو و نگهداری بدن تامین گردد و این مقدار آلبومین حداقل لازم است و یکی از آنها بستگی به مواد غذایی دیگری دارد که انسان با آن خواهد خورد چنانچه هیدرات دو کربن این حداقل را پائین و چربی ها را بالا می برد و در نتیجه خرمای سرشار از هیدرات دو کربن سبب می شود اگر مواد بیاض البیضی خورده شود بدن بهتر از آن استفاده نماید.

می دانیم که چربی ها مولد اساسی و مهم اجسام ستونی هستند و این اجسام که سمیت دارند فقط در برابر هیدرات دو کربن می سوزند و تبدیل به آب و اسید کربونیک می شوند.

لذا همین دو سه دانه خرمای وسط دو نماز تا فاصله افطار کامل بعدی شاید بتواند سمیت اجسام ستونی را اگر بوجود آمده بر طرف سازد.

اسیدهای موجود در خرما (و سایر میوه جات) با فلزات ترکیب نشده که تشکیل املاح بدهند و اثرات خاص و مفیدی دارند از جمله اگر اجسام ستونی در خون بالا رود خوردن آن میوه جات به خصوص آنها که اسید سیتریک دارند نافع است. بعلاوه پنج درصد میوه جات را سلولز تشکیل می دهد و به همین علت طبیعی ترین و بهترین ملین ها بوده و جلوگیری از ابتلاء بیماری تمدن ( یبوست) می نماید.

یک کار دیگر خرما اینست که اگر موقع افطار غذایی پخته خورده شود چون تمام فرمان های در آن با حرارت ۶۰ درجه از بین رفته خرما مقداری فرمان مشابه دیاستازهای مترشحه بدن را به همراه آورده حل و هضم را آسان تر می سازد.

چرا نباید با قند مصنوعی افطار کرد ؟

با قند مصنوعی نباید افطار کرد،به دلیل آنکه این گونه شیرینی هابا داروهای شیمیایی سفید می شوند و زیان آنها بسیار واضح است

.

قند وشکر در همه خانه ها ی جهان مصرف می شود – هیچ طبیبی بیمار خودرا از خوردن شکر و قند منع نمی کند .

نشاسته که در نان و سیب زمینی و سبزیجات وجود دارد جزو گلوسیدها بوده و سپس از خوردن ابتدا به دکسترین Dexterrineو سپس به گلوکز تبدیل شده بمصرف بدن می رسد .

قند و شکری که از شیره چغندر درست می شود مانند قند طبیعی که در میوه جات بافت می شود نیست زیرا مواد معدنی مفید آن در قسمت کارخانه از بین می رود ( ترکیب با مواد دیگر و حرارتهای شدید و ...)

قند واقعی در میوه جات می باشد زیرا بهمراه آنها مواد دیگری که جذب قند میوه لازم است موجودیت دارد .

قند و شکر معمولی مواد لازم را بهمراه ندارد و چون به کودک داده شود از مواد معدنی ذخیره شده بدن کودک بر میدارد مثلا از کلسیم بدنش استفاده می نماید و بهمین جهت است که دندان کودکانی که زیاد شیرینی میخورند زود خراب می شود .

دکتر کارتن می گوید طبیعت قند و شکر را در میوه جات در اختیار بشر گذاشت زیرا بشر به آن احتیاج داشت و تهیه قند و شکر معمولی کاری است بر خلاف طبیعت .

جمعی از دانشمندان یک عده را که نسبت به قند صنعتی حساسیت داشتند و با خوردن ۱۵۰ گرم قند در ادرا شان قند پیدا میشد روزی ۱۵۰ گرم قند طبیعی بصورت میوه و عسل دادند و مشاهده کردند که پس از چندی قند ادارشان بکلی برطرف شده است .

در یک تحقیق معلوم گردیدکبد انسان از اسید استیک کلسترول می سازد و مستقیماً آنرا تحویل خون می دهد.

اسید استیک تقریباً در همه خوراکهای بشری کم و بیش وجود دارد و انسان هرچه کمتر غذا بخورد طبعاً میزان کلسترول خونش کم تر است و این قند و شکر تصفیه شده است که از هم اسید استیک ایجاد می کند و بطور غیر مستقیم کلسترول در جدار رگها رسوب می نمایند . پس اگر به عنوان ثواب و افطاری ، قند و شکر به معده خالی مسلمانان رسانیده شود ، گام موثری در راه پیشرفت آنها بسوی بیماریهای عروق و قلب برداشته شده است. !!

افطاربا شیرینی طبیعی

پس برای افطاری چه خوراکی انتخاب کنیم که مورد تائید دین و دانش باشد ؟

چرا حضرت صادق (ع ) فرمود : المومنون حلویون ، مومن شیرین پسند است؟

با توجه به اینکه در آن زمان قند و شکر مصنوعی وجود داشته و از قند میوه جات به ویژه خرما و کشمش استفاده می شد و چنانچه بزودی خواهید دید اسلام با پر خوری سخت مخالف است دیگر جای هیچ ایراد و اشکالی باقی نمی ماند حتی گفته نخواهد شد ازقند میوه جات کلسترول به قدر کافی ساخته می شود زیرا کم خوری و با اعتدال خوری اسلامی اجازه رسوب کلسترول را نخواهد داد .

در اینجا با ذکر فقط دو سه روایت نشان خواهیم داد :

در اسلام فرمول کلی این است که افطار با شیرینی به عمل آید و نبی گرامی به ترتیب خرما – کشمش-و... را انتخاب می فرمودند و تقریباً اصرار در خرما بعنوان افطار در اخبار مشاهده می گردد.

"عن رسول الله (ص) انه کان اذا قدم الیه الطعام و فیه التمر بدء بالتمرو و کان یفطر علی التمر زمن التمر و علی الرطب فی زمن الرطب "

"و قال صلی الله علیه وآله و سلم افضل ما یبد الصائم به الزبیب اوالتمرا وشی حلو "

قال (ص) من وجد التمر فلیفطر و من لم یجد فلیفطر علی المائده .

مطالب زیر از سه قسمت فوق نتیجه و معلوم می گردد:

۱- در هر صورت افطار به شیرینی توصیه شده است .

۲- نبی گرامی علاوه بر اینکه خرما را در ابتدای افطار انتخاب می فرمودند هر وقت بطعام دیگری می نشستند ابتدا بخوردن خرما مینمودند .

۳- اگر شیرینی وجود نداشت افطار بمائده جایز است .

۴- نامبردن از دو میوه ( خرما- کشمش ) و اثر تقریباً یکنواخت هر دو بر بدن بما اجازه می دهد نسبت به هریک آز آنها بچشم تساوی بنگریم ولی به هر صورت خرما را ترجیح دهیم زیرا در قرآن مجید به کرات از او یاد شده و چنانچه ملاحظه فرمودید نبی گرامی آنرا برای افطار بر بقیه ترجیح می دادند.

با آنکه انتخاب شیرینی برای افطار قصد و مقصود اولیه اسلامی تصور می شود ولی مزایا و

خصو صیات خرما برای افطار در ردیف نخست قرار دارد ( آزمایشهای مختلفی درباره تاثیر قند خرما نموده اند یکی از آنهاست موشهائی را که فقط با قند تغذیه نموده و در نتیجه به بیماریهای فقدان ویتامین ( آویتامینوز) و عوارض آن مبتلا شده بودند به آنها خرما دادند و عوارض بکلی رفع شد ).

در قرآن قند خرما و کشمش ، رزق حسن و سکر نامیده شده و از این لحاظ که علاوه بر رزق حلال و طیب ، رزق حسنی هم بطور خصوصی در قرآن هست آز آنها تعریف گردیده است " و من ثمرات النخیل و الاعناب تتخذون منه سکرا و رزقا حسنا( " سوره النحل) همچنین در تعریف آنها از پیشوایان دین مطالب دیگری نیز در کتابها دیده می شود که در جای خود گفته خواهد شد و مهمتر از همه ذکر این مطلب است : شاید موجب تعجب باشد با آنکه همه جا انتخاب میوه تازه سفارش شده است برای افطار و حتی در مواردی صبحانه با مویز توصیه شده است ولی باید متوجه بود همانطور که گفتیم چون نظر اصلی به قند و شیرینی موجود در خرما و انگور می باشد و خرما همیشه تازه است و مواد معدنی و مغذی برای جذب بهتر بهمراه دارد و انگور برعکس سایر میوه جات هرچه بماند و اسید الکل های موجود در آن به قند مبدل گردیده شیرین تر می شود لذا توصیه در باره خوردن ایندو ( خرما و انگور ) مشحون از اعجاز است .

با چنین توصیه از قند کشمش و خرما که مزیت قندی آنها را بر قند موجود در دیگر میوه جات مسلم است ، ما را با ین نکته متوجه می سازد که برای خرما و انگور مزایای دیگری است که انتخابش برای افطار ارجح و یکی از مزیت های آن سر شار از قند از همان روزهای اول تا زمانهای متمادی بعد می باشد که تقریباً همیشه پرو یکسان است .

چنانچه میدانیم مایعات بدن ما قلیایی است ( نسبت قلیائیت بدن به اسید ۸۰به ۲۰ می باشد )و اگراسیدی هم وارد بدن شود مازاد آن بوسیله املاح قلیائی که در بعضی غذاها ست خنثی می گردد ( این املاح قلیائی پتاسیم است و سدیم و کلسیم و منیزیم )تنها عضوی که می تواند اسید را تحمل کند معده است و سایر اعضاء طاقت تحمل اسیدها را ندارند و لذا برای خنثی کردن آن فعالیت بدن آغاز می شود بدین ترتیب باید کوشید در انتخاب غذا دقت نمود و غذاهایی که ایجاد اسید می کنند متعادل مصرف شود تا ذخیره قلیائی بدن هم متناسب مصرف گردد و اینک خرما یا کشمش یا ...خام خوری قبل از غذا بوده و تا حدی این قسمت را جبران می نماید .

## توصیه های سلامتی در ماه مبارک رمضان

برنامه غذایی ما در ماه مبارک رمضان نباید نسبت به قبل خیلی تغییر کند و در صورت امکان باید ساده باشد. دهمچنین باید طوری تنظیم شود که بر روی وزن طبیعی تأثیر زیادی نداشته باشد .

با توجه به ساعات طولانی گرسنگی در روز ، باید غذاهایی را مصرف کنیم که به کندی و دیر هضم می شوند مثل غذاهای حاوی فیبر زیاد . غذاهای دیرهضم معمولاً ۸ ساعت در دستگاه گوارش می مانند، در حالیکه غذاهای زود هضم فقط۳ تا۴ ساعت در معده باقی می مانند و فرد خیلی زود احساس گرسنگی خواهد کرد.

غذاهای دیر هضم عبارتند از : حبوبات و غلات مثل جو ، گندم ، جو دوسر ، لوبیا ، عدس ، آرد سبوس دار ، برنج با پوست و غیره ( که کربوهیدرات های پیچیده نامیده می شوند ) .

غذاهای زود هضم عبارتند از : غذاهایی که حاوی قند ، آرد سفید و غیره هستند ( که به این گروه کربوهیدرات های تصفیه شده گفته می شود ).

غذاهای حاوی فیبر غذایی عبارتند از : غذاهای حاوی سبوس ، گندم سبوس دار ، غلات و حبوبات ، انواع سبزی ها مانند لوبیای سبز ، نخود ، ذرت ، اسفناج ، برگ چغندر ، میوه های با پوست ، میوه خشک شده مثل برگه زردآلو ، انجیر ، آلو خشک ، بادام و غیره .

غذاهای مصرفی باید در حالت تعادل با یکدیگر باشند و از همه گروه های غذایی مثل میوه، سبزیجات گوشت و مرغ و ماهی ، نان و غلات و گروه شیر و لبنیات باید در برنامه غذایی ما وجود داشته باشد .

غذاهای سرخ شده باید به مقدار کم مصرف شوند، زیرا باعث عدم هضم ، سوزش سردل و اختلال در وزن مناسب می شوند .

از چه غذاهایی پرهیز کنیم ؟

۱ – غذاهای سرخ کردنی و چرب

۲– غذاهای حاوی قند زیاد

۳ – خوردن غذای زیاد بخصوص هنگام سحر

۴ – خوردن چای زیاد هنگام سحر. چای باعث افزایش ادرار شده و از این طریق نمک های معدنی که در طول روز بدن به آنها نیاز دارد، دفع می شوند .

۵ – سیگار : اگر شما نمی توانید کشیدن سیگار را یک دفعه قطع کنید از هفته های قبل از ماه رمضان مصرف آن را به تدریج کاهش دهید.

چه غذاهایی را مصرف کنیم ؟

۱ – مصرف کربوهیدرات های مرکب در سحر که مدت طولانی تری هضم می شوند و باعث می شوند که کمتر گرسنه شوید .

۲– حلیم یک منبع عالی پروتئین بوده و از غذاهائی است که دیر هضم می شود .

۳ – خرما منبع عالی قند ، فیبر ، کربوهیدرات ، پتاسیم و منیزیم می باشد .

۴ – مغز بادام غنی از املاح خصوصا کلسیم و فیبر می باشد .

۵ – موز منبع غنی پتاسیم ، منیزیم و کربوهیدرات می باشد .

۶– مصرف زیاد آب یا آب میوه در فاصله بین افطار و زمان خواب باعث تأمین آب مورد نیاز بدن می شود .

مشکلات سلامتی ، علل و درمان آن

یبوست

یبوست می تواند باعث ایجاد بواسیر ، شقاق های دردناک مقعد و سوء هاضمه به همراه نفخ شود .

علل : مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده ، مصرف کم آب و فیبر غذایی.

درمان : مصرف کم کربوهیدرات های تصفیه شده ، افزایش مصرف آب ، استفاده از سبوس در پخت نان ها ، استفاده از آردهای

قهوه ای و سبوس دار

سوء هاضمه و نفخ

علل : پرخوری ، مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده ، غذاهای تند و ادویه دار، غذاهایی که ایجاد نفخ می کنند مثل تخم مرغ ، کلم ، لوبیا، عدس و نوشابه های گازدار

درمان : پرخوری نکنید ، آب میوه یا آب بنوشید . از غذاهای سرخ کردنی اجتناب کنید .

ضعف ( افت فشار خون )

علائم : افزایش تعریق ، ضعف ، خستگی ، کم شدن انرژی ، سر گیجه بخصوص هنگام برخاستن ، ظاهر رنگ پریده و احساس افتادن که این علائم بیشتر هنگام بعد از ظهر اتفاق می افتند .

علل : مصرف کم مایعات و کاهش مصرف نمک

درمان :به مکان های گرم نروید . مصرف نمک و مایعات را افزایش دهید .

توجه : افت فشار خون باید با گرفتن فشار خون در هنگام بروز علائم تأیید شود . افراد دارای فشار خون بالا ممکن است در طول ماه رمضان نیاز به تنظیم مجدد داروهای خود توسط پزشک داشته باشند .

سردرد

علل : عدم مصرف کافئین و تنباکو انجام کار زیاد در طول روز ، کم خوابی ، گرسنگی که معمولاً در طول روز بیشتر شده و در انتهای روز بدتر می شود . سردرد وقتی با افت فشار خون همراه شود، می تواند منجر به سردرد شدید و حالت تهوع قبل از افطار شود .

درمان : در طول یک تا دو هفته قبل از ماه رمضان به تدریج مصرف کافئین و تنباکو را قطع کنید . چای سبز و بدون کافئین ممکن است جایگزین خوبی باشد . همچنین برنامه خود را در طول ماه رمضان طوری ترتیب دهید تا خواب کافی داشته باشید .

کاهش قند خون

علائم : ضعف ، سرگیجه ، خستگی کاهش تمرکز ، تعریق زیاد ، لرزش بدن ، عدم توانائی برای انجام فعالیت های بدنی ، سردرد و تپش قلب.

علل در افراد غیر دیابتی : مصرف زیاد قند مثل کربوهیدرات های تصفیه شده مخصوصاً در هنگام سحر باعث می شود که بدن مقدار زیادی انسولین تولید کرده و باعث افت قند خون شود .

درمان : خوردن غذا هنگام سحر و کاهش مصرف نوشیدنی ها و غذاهای حاوی قند .

توجه : افراد دیابتی ممکن است به تنظیم مجدد داروهای خود در ماه رمضان احتیاج داشته باشند و باید با پزشک خود مشورت کنند .

انقباضات عضلانی

علل : مصرف کم غذاهای حاوی کلسیم ، پتاسیم و منیزیم

درمان : خوردن غذاهای غنی از املاح بالا مثل : سبزیجات ، میوه جات ، شیر و لبنیات ، گوشت و خرما

توجه : افراد دارای فشار خون بالا که تحت درمان هستند و افراد دچار سنگ کلیه ، باید با پزشک خود مشورت کنند .

زخم معده ، سوزش سردل ، التهاب معده

افزایش سطح اسید در معده خالی در ماه رمضان باعث تشدید زخم و التهاب معده می شود که به صورت احساس سوزش در ناحیه معده و زیر دنده ها ظاهر شده و می تواند بطرف حلق گسترش یابد . غذاهای تند ، قهوه و نوشابه های سیاه این حالت را بدتر می کنند .

درمان های پزشکی برای کنترل سطح اسید معده وجود دارند وافراد مبتلا، قبل از روزه گرفتن باید با پزشک خود مشورت کنند .

سنگ کلیه

سنگ کلیه ممکن است در افرادی که به مقدار کم آب می نوشند ایجاد شود . بنابراین مصرف زیاد مایعات برای جلوگیری از تشکیل سنگ ضروری می باشد .

درد مفاصل

علل : در طول ماه رمضان که نمازهای بیشتری خوانده می شود، فشار روی مفاصل زانو افزایش می یابد . در افراد مسن و یا افراد دچار التهاب مفاصل این مسئله باعث درد ، سفتی ، تورم و احساس ناراحتی می شود.

درمان : وزن را کم کنید تا زانوها مجبور نباشند وزن زیادی را تحمل کنند . قبل از ماه رمضان اندام تحتانی را ورزش دهید تا برای فشار اضافی وارده، آماده باشند . آمادگی بدنی باعث می شود تا نماز راحت تر خوانده شود .

اثر روزه بر چربی های خون

مقایسهٔ اثرات روزه ماه مبارک رمضان باالگوی غذایی کم چرب و نسبتا "کم کالری برلیپیدهای پلاسمائی افراد هیپرلیپیدمیک ( چربی خون بالا )

درماه مبارک رمضان مسلمانان رژیم غذائی خود را از سه وعده صرف غذا (صبح، ظهر و شب ) به دو وعده (قبل از صبح وابتدای شب) تغییر می دهند.

برای بررسی تاثیرالگوی غذائی ماه مبارک رمضان (دو وعده) برروی پارامترهای بدن سنجی و مقادیر چربی های خون وارزیابی تاثیرات فوق تا یکماه بعد از رمضان، تعداد ۳۸ مرد دچار چربی خون بالا (هیپرلیپیدمیک) از افراد مختلف جامعه انتخاب شدند که از این تعداد ۲۸ نفر در گروه روزه دار و ۱۰ نفر دیگر در گروه غیر روزه دار قرار داشتند. به این افراد در مورد رعایت الگوی غذایی کم چرب و نسبتا "کم کالری آموزش داده شد. این بررسی ۲۰ روز قبل از رمضان شروع و تا یکماه بعد ازرمضان ادامه یافت. در ماه مبارک رمضان گروه روزه دار در طول شبانه روز از دو وعده غذا و گروه کنترل یا غیر روزه دار از سه وعده غذا استفاده می کردند . جهت ارزیابی های تغذیه ای و کنترل رعایت الگوی غذائی فوق از افراد تحت مطالعه ۱۲ بار یاد آمد ۲۴ ساعته خوراک در طول انجام طرح بعمل آمد. اندازه گیری های بدن سنجی و آزمایش های خونی شامل اندازه گیری مقادیر کلسترول -LDL ، کلسترول -HDL ، کلسترول تام و تری گلیسرید در چهار نوبت ( ۲۰ روز قبل از ماه رمضان ، اول ، آخر و یکماه بعد از رمضان) انجام گردید. هدف از این مطالعه مقایسه بین اثرات روزه ماه مبارک رمضان و الگوی غذایی کم چرب و نسبتا "کم کالری بر چربی های پلاسمایی افراد هیپرلیپیدمیک بود.

بررسی نتایج حاصل نشان داد که گروه روزه دار در طی ماه رمضان کاهش معنی داری در میزان انرژی و مواد مغذی دریافتی خود داشتند، ولی در گروه کنترل ( غیر روزه دار) تغییری در مقادیر فوق در طی بررسی مشاهده نگردید. همچنین در گروه روزه دار در پایان ماه رمضان مقادیر وزن، نمایه توده بدن ، کلسترول– LDL ، کلسترول تام و تری گلیسرید کاهش یافته بود، ولی مقدار کلسترول-HDL افزایش مختصری نشان داده بود و این تغییرات تا یکماه بعد از رمضان نیز ادامه داشت. در گروه غیر روزه دار تغییر معنی داری در مقادیر مذکور مشاهده نگردید.

بنابراین به نظر می رسد رعایت الگوی غذایی مناسب، همراه با کاهش انرژی دریافتی در ماه مبارک رمضان تاثیر معنی داری در کاهش مقادیر چربی خون و پارامترهای بدن سنجی در افراد هیپرلیپیدمیک می تواند داشته باشد.

نقش روزه در مبارزه با چاقی

برنامه معین و مشخص سالیانه ای که اسلام تحت عنوان « روزه و روزه داری » برای پیروان خود جزء اهم وظایف و افضل فرایض قرار داده است، بر خلاف آنچه که ظاهربینان از قضاوت های عامیانه خود، یک عبارت صوری و یک رژیم ساده و عادی نتیجه می گیرند، برنامه ای است کاملاً منظم و اصولی که از جهات مختلف برای تأمین سلامتی بشر مفید و ضروری است.

روزه داری با آن اصول و روشی که در اسلام مطرح شده و به موازات سایر تعالیم اسلامی به معرض اجرا گذارده می شود، نه تنها از نظر تأمین سلامت جسمی حائز اهمیت است، بلکه از نظر تأمین سلامت روحی نیز قابل توجه بوده و در حقیقت برنامه روزه داری عبارتست از اجرای یک برنامه بهداشتی کامل از نظر بهداشت روانی و جسمی و بدینوسیله است که امنیت فردی و اجتماعی خصوصاً اگر به موازات سایر تعالیم عالیه اسلامی اجرا شود، به معنی کاملی تأمین خواهد گردید.

مبارزه با چاقی در اسلام

در اسلام دو روش خاص برای مبارزه با چاقی وجود دارد که باصطلاح پزشکی یکی پیش گیری و دیگری درمانی است:

۱- در پیشگیری از ازدیاد چربی، روش اسلام یک مبارزه روزانه است که نه تنها روزی یک بار بلکه روزی دو سه بار انجام می شود؛ یعنی در هر وعده غذا یک بار میبایست مورد توجه پیروان این مکتب قرار گیرد و آن عبارتست از اینکه "مستحب است انسان نیمه سیر از سر سفره بلند شود "یعنی همانطوری که محافل پزشکی غرب امروزه پس از طی مراحل مختلف علمی و تجربی و پس از تحمل خسارت سنگین ناشی از مرگ و میرها و بیماریهای مختلفی مثل تصلب شرائین و ازدیاد کلسترول خون و چاقی و غیره به این نتیجه رسیده اند که تنها راه مبارزه با چاقی عبارتست ازکم خواری.

دستور دیگر اسلام از نظر پیشگیری عبارت است از "منع افراط در هر چیزی اعم از خواب و خوراک و غیره. "

همچنین در ردیف مکروهات و مستحبات آداب غذا خوردن در اسلام دستوراتی است که از لحاظ مبارزه با چاقی و بیماریهای وابسته اش حائزاهمیت بوده و کاملاً بر اصول علمی و موازین فطرت و طبیعت منطبق است که موارد چندی را ذیلاً اشاره می نمائیم:

از مستحبات آداب غذا خورن در اسلام یکی عبارتست از ": خوردن غذا بعد ازغالب شدن گرسنگی "یعنی مستحب است تا انسان گرسنه نشده است ، لب به غذا نگشاید.

اصولاـ میل و هوس بیش از عقل و منطق در تغذیه اعمال نفوذ می کند و لذا مراعات اصل اینکه عارضه گرسنگی، احتیاج طبیعی بدن را به غذا را اعلام کند نه میل و هوس به غذا، خود راه هر گونه افطار و تفریط را بسته و از ظهور هر نوع اختلالی جلوگیری می نماید، و به علاوه میزان غذای روزانه همواره متغیر بوده و بر حسب نوع کار و فعالیت، درجه حرارت محیط زندگی، حدود سن، حالات سلامتی و بیماری، اختلالات درونی و غیره فرق می کند که احساس گرسنگی سهل ترین و طبیعی ترین وسیله تشخیص احتیاجات بدن است. البته در دستور فوق غرض از گرسنگی و غلبه آن عبارتست از گرسنگی طبیعی و اشتهای حقیقی نه اشتهای کاذب حاصله از میل و هوس.

۲- روش دوم مبارزه اسلام با چاقی، یک مبارزه سالیانه تحت عنوان برنامه " روزه داری " است تا اگر انسان در عرض سال به علت طمع یا غفلت یا به هرعلتی از شکم پرستی و پرخوری خودداری نکند و ذخائر بدنی خود را انباشته کند، هنوز فرصت آن را دارد که سالی یک بار چربیهای ذخیره را در طول مدت یکماه روزه داری تدریجاً ، بدون کمترین عوارض و عواقب وخیمی هضم کرده و بار بدن را سبکتر کند، قبل از اینکه سالها چربی به دور اعضای بدن جمع شده و سال به سال کهنه و سفت و سخت شود.

نکته مهم و حساسی که در اینجا نباید فراموش کرد اینست که علی رغم تصورات ظاهر بینان اساساً برنامه روزه داری در اسلام انتخاب رژیم برای لاغری نیست یعنی روزه داری از نظر اسلام بمنظور طرح برنامه هائی برای لاغر شدن نیست، بلکه هدف اصلی و حقیقی اسلام از روزه داری طرح یک برنامه عالی تر است که برخورداری از اثرات مثبت روزه برای لاغر شدن، یک فایده ضمنی

از این فریضه است و برای اینکه بدانیم حذف چربی اضافی و مبارزه با چاقی، هنوز هدف اصلی روزه داری در اسلام نیست، کافی است یادآوری کنیم که صحت عمل در روزه داری تابع شرایط چندی است که پرهیز از خوردن یکی از آنها است، مثلا "نیت "قبل از اقدام به روزه گرفتن برای صحت روزه یک شرط اصلی است که بدون آن ، حتی اگر روزه داری از تمام جهات دیگر هم صحیح و مقبول باشد ، روزه باطل است.

اگر فرض کنیم دستورات محافل بهداشتی جهان در مورد مبارزه با چاقی کاملاً اصولی بوده و در این مورد مفید و موثر هم باشند، ولی تعلیم آنها به افکارعمومی و اجرای آن تعالیم خالی از اشکال نیست زیرا تنها تعلیم دستورات، برای اجرای آنها کافی نیست، یعنی حتی اگر برای مبارزه با چاقی و عوارض ناشی از آن، روش صحیح و اصولی هم پیدا شود، اما باید دید اجرا کننده کیست؟ و چگونه افراد از عهده امیال و هوسهای خود می توانند برآیند؟ و آیا واقعاً آنطور که می دانند، عمل می کنند؟ مگر تنها دانستن یک چیز برای اجرای آن کافی است؟

مگر خود اطباء اروپا و امریکا مضرات سیگار یا مشروبات الکی را نمی دانند؟ یا بیمارانی که با راهنمایی اطباء دلسوز باید از انجام بعضی کارها پرهیز کنند، چنین می کنند؟ پس علم به تنهائی برای اجتناب از ارتکاب کار کافی نیست و بیشتر افراد حتی با داشتن علم و اطلاع، در اثر غفلت وسهل انگاری های غیرقابل اجتناب، دائماً به خطا مرتکب می شوند.

اسلام در روزه داری ،موضوع هضم چربی زاید را هدف اصلی قرار نداده است. همچنین حتی اگر اجرا کنندگان این حکم آسمانی افرادی بیسواد و عامی بوده و از ساختمان شیمیایی چربی ها و از فرمول سوخت و ساز آنها بیخبر باشند، ولی دراجرای این دستور، به اتکاء ایمان راسخ خود همواره موفق می باشند.

ناگفته نماند که هنوز مسلمانان به علت غفلت و سهل انگاری ، اجرای مستحبات و اجتناب از مکروهات مانند مسئله " نیمه سیر برخاستن از سر سفره "را فراموش کرده و یا به طور غلط ، به خاطر دوری از لذتهای مضر و نا مشروع، در خوردن غذاهای حلال و مشروع افراط می کنند، ولی با این همه آمار مبتلایان به امراض ناشی از چاقی، در بین مسلمانان به مراتب کمتر از ملل غرب است.

روزه گرفتن عوارض بیماری ام. اس را کاهش می دهد

تحقیقات یک گروه از پژوهشگران ایتالیایی نشان داده است که روزه گرفتن عوارض بیماری ام. اس یا MS* را کاهش می دهد.

بررسی موش های مبتلا به نوعی بیماری نظیر بیماری MS نشان داد که گرسنه نگه داشتن آنها برای مدت ۴۸ ساعت، مقدار آسیب های مغزی را کاهش می دهد و این حیوانات می توانند به نحو بهتری تعادل خود را هنگام راه رفتن حفظ کنند. همچنین از شدت عوارضی نظیر فلج شدن یا ضعف عمومی در آنها کاسته می شود.

به گفته رئیس گروه پژوهش ، هر چند روزه گرفتن بیماری MS را درمان نمی کند، اما استفاده از این روش به همراه دارو می تواند عوارض بیماری را کاهش دهد. البته بیمارانی که قصد روزه گرفتن دارند، باید از یک رژیم غذایی مناسب تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه استفاده کنند تا همه مواد لازم به بدن آنها برسد.

بر اساس نظریه های موجود، بیماری MS زمانی بروز می کند که عوامل دفاعی سیستم ایمنی بدن به بافت های مغز و نخاع شخص حمله ور می شوند و باعث از بین رفتن آنها شوند. این بیماری به طور معمول در سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی دیده می شود.

سلول های سیستم ایمنی با حمله به سلول های عصبی و نابود کردن سد دفاعی آنها، انجام فعالیت هایی مثل راه رفتن را برای شخص دشوار می سازند. همچنین عوارضی نظیر خستگی، لرزش و فلج را باعث می شوند.

تحقیقات جدید، توجه دانشمندان را به هورمون لپتین ** که در کاهش اشتها نقش دارد، جلب کرده است. این هورمون می تواند نحوه فعالیت سیستم ایمنی را تغییر دهد.

محققان ایتالیایی در بررسی خود مشاهده کردند که قبل از بروز بیماری در موش ها، میزان هورمون لپتین در بدن آنها به دو برابر افزایش یافت، اما در موش هایی که ۴۸ ساعت گرسنگی کشیده بودند ( که معادل ۷ تا ۱۰ روز روزه گرفتن در انسان است ) مقدار هورمون لپتین کاهش یافت.

پی نوشت :

* M.S : MULTIPLE SCLEROSIS بیماری سیستم عصبی که با تحلیل تدریجی اعصاب همراه است.

** LEPTIN : لپتین پروتئینی که توسط سلول های چربی در بدن تولید می شود و در پلاسما وجود دارد.

## اصول تغذیه در سیره پیامبر اعظم ص» (۲)

نویسنده: محمد رضا جباری

۷ ـ ۱۰. عدم تقیّد به وجود لوازم اضافی

در برخی روایات آمده است که پیامبر اکرم ...تقیدی به وجود سفره و لوازم آن نداشت و غذا را روی‌زمین نهاده و تناول می‌کرد، ۷۵ به ویژه در صورتی که چیزی یافت نمی‌شد تا آن را به عنوان سفره یا در حکم‌سفره قرار دهد. به عنوان مثال روزی یکی از انصار مقداری خرما برای حضرت هدیه آورد و چون در خانه ظرفی‌نیافتند، حضرت با لباس خود زمین را جارو کرده و فرمود:

این‌جا بریز؛ به خدا قسم اگر دنیا نزد خدا به قدر بال مگسی ارزش داشت چیزی از آن را به کافر و منافق نمی‌داد. ۷۶

۷ ـ ۱۱. خوردن با دست

در راستای پرهیز پیامبر اکرم ...از هرگونه رفتاری که به گونه‌ای شائبه تشبّه به سلاطین و اهل کبر راتقویت می‌کرد، آن حضرت هنگام غذا خوردن نه هم‌چون آنان از دو انگشت بلکه ـ بسته به اقتضای مورد ـ از سه یاچهار انگشت و گاه از تمام دست یا هر دو دست برای تناول غذا بهره می‌جست ۷۷ امام صادق علیه السلام) دراین خصوص فرموده است

پیامبر اکرم ...هم‌چون عبد می‌نشست و دست بر زمین می‌نهاد و با سه انگشت غذا می‌خورد؛ او هم‌چون‌جبابره با دو انگشت نمی‌خورد. ۷۸

طبرسی نیز در توصیف این معنا گفته است

پیامبر اکرم ...با سه انگشت ابهام و دو انگشت کنار آن و گاه با کمک‌گیری از انگشت چهارمی و [گاه باتمام دست غذا می‌خورد، و با دو انگشت نمی‌خورد و می‌فرمود: خوردن با دو انگشت [هم‌چون خوردن شیطانی‌است ۷۹

۷ ـ ۱۲. اسراف گریزی

پیامبر اکرم ...پس از صرف غذا، انگشتانی را که با آن‌ها غذا خورده و باقی‌مانده غذا به آن‌ها چسبیده‌بود، و هم‌چنین باقی‌مانده غذای ظرف را مصرف کرده و دست خود را پس از خوردن غذا و پاک کردن تمام انگشتان با دستمال پاک می‌کرد و می‌فرمود: «معلوم نیست که برکت در کدام انگشت [نهاده شده است . ۸۰ آن حضرت‌درباره مصرف غذای مانده در ظرف نیز می‌فرمود: «بیشترین برکت در آخر غذاست . ۸۱ از امام صادق‌علیه‌السلام نیز نقل شده است که فرمود:

پیامبر اکرم ...ظرف غذا را می‌لیسید و می‌فرمود: کسی که چنین کند گویا به اندازهٔ غذای آن ظرف صدقه داده است ۸۲

بنا به روایت دیگری از امام صادق علیه السلام) پیامبر اکرم ...می‌فرمود:

آن گاه که یکی از شما پس از خوردن غذای باقی‌مانده در انگشتان را بلیسد خداوند خطاب به او می‌فرماید: برکت خداوند برتو باد. ۸۳

این‌که لیسیدن انگشتان یا ظرف غذا منشأ برکت دانسته شده می‌تواند ناشی از آن باشد که در این کار به نوعی شکرنعمت و پرهیز از اسراف و کفران نعمت نهفته است و از این رو، صاحب چنین عملی مشمول «لئن شکرتم‌لازیدنّکم ۸۴ می‌شود.

بنا بر روایتی دیگر، پیامبر اکرم ...ظرف غذا را می‌لیسید و می‌فرمود آخر غذا بیشترین برکت رادارد، و فرشتگان بر کسانی که چنین می‌کنند درود فرستاده برای وسعت روزی آنان دعا می‌کنند. و چنین کسی‌حسنه‌ای دوچندان دارد. ۸۵

از آن‌جا که حکمت لیسیدن انگشتان توسط پیامبر ...و دیگر معصومان ...پس ازصرف غذا، پرهیز از اسراف و ادای شکر نعمت‌های الهی بود، آنان قبل از پاک شدن کامل دستان از غذا، آن‌ها را بادستمال پاک نمی‌کردند. بنا به نقل عیاشی امام صادق علیه السلام) فرمود:

پدرم اکراه داشت از این‌که دستانش را در حالی که چیزی از غذا بر آن مانده بود، پاک کند مگر پس از مکیدن انگشتان توسط‌خود ایشان یا کودکی که حضور داشت و این به خاطر تعظیم [و رعایت حرمت غذا بود. ۸۶

روشن است که این گونه رفتارها برای تواضع در برابر خداوند، رعایت عظمت و حرمت رزق او، پرهیز از تشبّه به ملوک‌و رفتار جباران بوده است ۸۷

۷ ـ ۱۳. رعایت بهداشت غذایی

از جمله ویژگی‌های مهم پیامبر اکرم ...توجه به بهداشت در ابعاد مختلف بود. در همین راستا، درخوردن و آشامیدن نیز نمودهای این امر دیده می‌شود. به عنوان مثال ایشان بر شستن دست‌ها، هم قبل و هم بعد ازغذا، بسیار تأکید می‌کرد، به ویژه که در آن عصر، معمولاً غذا را با دست تناول می‌کردند. بنا بر روایتی آن حضرت‌فرموده است

شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا موجب از بین رفتن فقر و جلب روزی است ۸۸

و در برخی روایات نیز بر داشتن وضو قبل و بعد از غذا تأکید شده است ۸۹ بنا بر نقل امیرالمؤمنین علیه السلام) پیامبر اکرم... فرمود:

کسی که می‌خواهد فزونی در خیر یابد، هنگام حاضر شدن غذا وضو سازد. ۹۰

و در روایتی دیگر، فرمود:

وضو قبل از غذا موجب نفی فقر، و وضوی بعد از غذا موجب نفی جنون و موجب صحت بینایی است ۹۱

و نیز فرمود:

کسی که قبل از غذا وضو سازد با وسعت روزی زندگی کرده و از بیماری جسم رهایی می‌یابد. ۹۲

نمود دیگر بهداشت غذایی در سیره نبوی ...تأکید حضرت بر بهداشت ظرف آب و غذاست بنا برروایتی از امام صادق علیه السلام) پیامبر اکرم ...دوست داشت که از ظروف شامی که از شام برایش‌هدیه می‌آوردند، آب بنوشد۹۳ و می‌فرمود که «این نظیف‌ترین ظرف‌های شماست . ۹۴

هم‌چنین آن حضرت در ظروف چوبی پوستی و سفالی و هم در کف دو دست آب می‌نوشید و می‌فرمود: «هیچ‌ظرفی تمیزتر از کف دست نیست . ۹۵ پیش از این گذشت که توصیه و عمل حضرت بر نوشیدن با کف دودست باید در کنار توصیه و عمل حضرت بر شستن دستان قبل از خوردن و آشامیدن مورد توجه قرار گیرد.

بنا بر بعضی روایات پیامبر اکرم ...از این‌که کسی در مشک را خم کرده و آب بنوشد نهی می‌فرمودو خود نیز چنین نمی‌کرد و می‌فرمود: این عمل آن را بدبو و متعفن می‌کند. ۹۶ گفته شده که این نهی ممکن‌است ناشی از دو چیز باشد: نخست این‌که ممکن است در چنین حالتی حیوانی که داخل مشک رفته به این وسیله‌داخل دهان شود. دوم ـ چنان‌که ذیل روایت تصریح شده ـ ممکن است به سبب بدبو شدن آب مشک در نتیجه خم‌شدن و کثیفی و آلودگی تدریجی قسمت خم شده باشد، چرا که با وجود مرطوب بودن مشک و خم شدن یک قسمت‌و مرطوب ماندن طولانی و مکرر دهانهٔ آن امکان کثیفی و عفونت آن قسمت بیشتر است ۹۷ و

این نکته‌بهداشتی ظریفی است

پیش از این اشاره به روایتی شد که طبق آن پیامبر اکرم ...هنگام تنفس در اثنای نوشیدن آب ظرف آب را از مقابل دهان دور کرده و پس از تنفس آن را مجدداً به دهان نزدیک می‌کرد، ۹۸ و این می‌تواند ازتوجه آن حضرت به ظریف‌ترین اصول بهداشتی و تربیتی حکایت کند، زیرا تنفس در ظرف آب به ویژه اگر دیگری نیزبخواهد از آن بنوشد، با ادب و اصول بهداشتی هم‌خوان نیست

نتیجه

می‌توان با تأمل در آنچه گذشت به این حقیقت دست یافت که رفتار به ظاهر طبیعی و ساده‌ای که موجودات زنده چون‌انسان و حیوان در آن مشترکند، می‌تواند از آداب و قواعدی برخوردار باشد که انسان‌های برجسته‌ای چون انبیاء ـ ازجمله پیامبر خاتم ـ ...و نیز امامان معصوم(علیهم السلام) مقید به رعایت آن‌ها بوده‌اند. این رفتار طبیعی وساده نیز همچون دیگر نمودهای حیات این بزرگان جلوهٔ توحیدی داشته و مقدمهٔ حرکت و سلوک معنوی‌شان بوده‌است در نوع غذا، تنوع مقدار، زمان و چگونگی مصرف آب و غذا، آداب دقیق و قابل تأملی وجود داشته که برای‌بشر امروز از ضروری‌ترین دستورات زندگی دنیایی است بشر ناچار از تغذیه است و بسیاری از مشکلات بهداشتی ـ وحتی روانی ـ او به دنبال سوء رفتار او در تغذیه پدید می‌آید، و معصومان(علیهم السلام) در سیره و سخن خود تلاش‌داشته‌اند الگوهایی ثابت و ماندگار در این باره از خود برجای نهند.

کتاب‌نامه

. ابن حنبل احمد (م ۲۴۱ ق ، مسند احمد، بیروت دارصادر.

. ابن عساکر، علی بن حسن بن هبهٔ الله (م ۵۷۱ق ، تاریخ مدینهٔ دمشق تحقیق علی شیری بیروت دارالفکر، ۱۴۱۵ ق

. بخاری محمد بن اسماعیل (م ۲۵۶ ق ، صحیح البخاری بیروت دارالفکر، ۱۴۰۱ ق

. برقی احمد بن محمد بن خالد (م ۲۷۴ ق ، المحاسن تحقیق سید جلال‌الدین حسینی دارالکتب الاسلامیه

. بغدادی احمد بن علی خطیب (م ۴۶۳ ق ، تاریخ بغداد، تحقیق مصطفی عبدالقادر عطا، بیروت دارالکتب العلمیه ۱۴۱۷ ق

. بیهقی احمد بن حسین بن علی (م ۴۵۸ ق ، السنن الکبری بیروت دارالفکر، [بی‌تا].

. ترمذی محمد بن عیسی بن سوره (م ۲۷۹ ق ، الشمائل المحمدیّه ...تحقیق سید عباس جلیمی بیروت مؤسسهٔالکتب الثقافیه ۱۴۱۲ ق

. ترمذی محمد بن عیسی (م ۲۷۹ق ، سنن ترمذی تحقیق عبدالوهاب عبداللطیف بیروت دارالفکر، ۱۴۰۳ ق

. تمیمی مغربی نعمان بن محمد بن منصور بن احمد بن حیون (م ۳۶۳ ق ، دعائم الاسلام تحقیق آصف بن علی اصغر فیضی دارالمعارف ۱۳۸۳ ق / ۱۹۶۳م

. حرّ عاملی محمد بن حسن (م ۱۱۰۴ ق ، وسائل الشیعهٔ تحقیق محمد رازی تهران اسلامیه

. حسنی راوندی فضل الله بن علی (م ۵۷۱ ق ، النوادر، تحقیق سعیدرضا علی‌عسکری قم دارالحدیث ۱۳۷۷.

. حمیری بغدادی ابوالعباس عبدالله بن جعفر (م ۳۰۰ ق ، قرب الاسناد، تحقیق و نشر مؤسسهٔ آل البیت لاحیاء التراث قم ۱۴۱۳ ق

. راوندی قطب الدین (م ۵۷۳ ق ، الدعوات قم مدرسهٔ الامام المهدی علیه السلام) ۱۴۰۷ ق

. سرخسی شمس‌الدین (م ۴۸۳ ق ، المبسوط تحقیق جمعی از فضلا، بیروت دارالمعرفه ۱۴۰۶ ق

. سیدمرتضی علی بن حسین موسوی (م ۴۳۶ ق ، الانتصار، قم مؤسسهٔ النشر الاسلامی ۱۴۱۵ ق

. سید مرتضی علی بن حسین موسوی (م ۴۳۶ ق ، امالی المرتضی تحقیق احمد بن امین شنقیطی قم کتابخانه آیت الله مرعشی نجفی ۱۴۰۳ق

. شیخ صدوق محمد بن علی بن بابویه قمی (م ۳۸۱ق ، من لایحضره الفقیه تحقیق علی اکبر غفاری قم نشر جامعه مدرسین ۱۴۰۴ ق

. طبرسی حسن بن الفضل (قرن ششم ، مکارم الاخلاق بیروت مؤسسهٔ الاعلمی للمطبوعات ۱۳۹۲ ق / ۱۹۷۲م

. طبری محمد بن جریر بن رستم (قرن چهارم ، دلائل الامامه قم مؤسسهٔالبعثه ۱۴۱۳ ق

. طوسی محمد بن حسن (م ۴۶۰ ق ، الامالی تحقیق مؤسسهٔ البعثه قم دارالثقافهٔ للطباعهٔ و النشر و التوزیع ۱۴۱۴ ق

. قضاعی قاضی ابی عبدالله محمد بن سلامه (م ۴۵۴ ق ، مسند الشهاب تحقیق حمدی عبدالمجید سلفی بیروت مؤسسهٔ الرساله ۱۴۰۵ق

. کلینی محمد بن یعقوب (م ۳۲۹ ق ، الکافی تحقیق علی اکبر غفاری چاپ سوم تهران دارالکتب الاسلامیه ۱۳۶۷ ق

. کوفی ابن ابی شیبه (م ۲۳۵ ق ، المصنف تحقیق سید محمد لحام چاپ اول بیروت دارالفکر، ۱۴۰۹ ق

. کوفی اهوازی حسین بن سعید (قرن ۲ و ۳)، کتاب الزهد، تحقیق غلامرضا عرفانیان قم علمیه ۱۳۹۹ ق

. مجلسی محمد باقر (م ۱۱۱۰ق ، بحارالانوار، مؤسسهٔ الوفاء، چاپ دوم بیروت ۱۴۰۳ق

. نوری طبرسی میرزا حسین (م ۱۳۲۰ ق ، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل چاپ دوم قم مؤسسهٔ آل البیت لاحیاء التراث ۱۴۰۹ ق

. نیسابوری محمد بن فتال (شهید در ۵۰۸ ق ، روضهٔ الواعظین با مقدمهٔ سید حسن خرسان قم منشورات الرضی [بی‌تا].

. یحصبی قاضی ابی الفضل عیاض (م ۵۴۴ ق ، الشفاء، بتعریف حقوق المصطفی ...بیروت دارالفکر، ۱۴۰۹ ق

پی نوشتها:

۱ دکتری علوم قرآن و حدیث.

۲ قال رسول اللّه‌صلی الله علیه وآله: «بارک لنا فی الخبز و لاتفرّق بیننا و بینه، فلولا الخبز ما صلینا و لا صمنا و لا ادّینا فرائض ربنا» (کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۷۳، ح ۱۳ و ج ۶، ص ۲۸۷، ح ۶).

۳ «انما بنی الجسد علی الخبز»؛ (همان، ج ۶، ص ۲۸۶، ح ۳ و ۷).

۴ «قال ابوذر حین سأله رجل عن أفضل الأعمال بعد الایمان. فقال: الصلوهٔ و اکل الخبز. فنظر الیه الرجل کالمتعجب. فقال: لولا الخبز ما عبداللّه تعالی؛ یعنی بأکل الخبز یقیم صلبه فیتمکن من اقامهٔ الطاعهٔ» (شمس الدین سرخسی، المبسوط، ج ۳۰، ص ۲۵۸).

۵ «... و کان یأکل ما احلّ اللّه له مع أهله و خدمه أذا أکلوا... » (طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۲۶ و مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۶، ص ۲۴۱).

۶ «... کان یأکل کل الاصناف من الطعام... » (طبرسی، همان، ص ۲۶ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۴۱).

۷ و عن ابی الحسن الرضاعلیه‌السلام: «ما من نبی الاّ و قد دعی لأکل الشعیر و بارک علیه. و ما دخل جوفا الاّ اخرج کل داء فیه، و هو قوت الانبیاء و طعام الابرار، ابی اللّه ان یجعل قوت انبیائه الا شعیراً» (کلینی، همان، ج ۶، ص ۳۰۵، ح ۱).

۸ «عن قتادهٔ: کنّا نأتی الانس و خبازه قائم، فقال یوما: کلوا فما اعلم رسول اللّه رأی رغیفاً مرققا و لا شاهٔ سمیطا قطُّ» (مسند احمد، ج ۳، ص ۱۳۴ و صحیح البخاری، ج ۶، ص ۲۰۶).

۹ «دخل رسول اللّه‌صلی الله علیه وآله الی ام‌سلمه رضی اللّه عنها فقربت الیه کسرهٔ، فقال: هل عندک ادام؟ فقالت: لا یا رسول اللّه، ما عندی الّا خلّ، فقال: نِعْمَ الإدام الخلّ ما اقفر بیت فیه خل» (کلینی، همان، ج ۶، ص ۳۲۹، ح ۱ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۶۷، ح ۷۰).

۱۰ عن ابی عبداللّه‌علیه‌السلام قال: «قال امیرالمؤمنین‌علیه‌السلام: اقرّوا الحار حتی یبرد فان رسول اللّه قرب الیه طعام حارّ فقال: اقروه حتی یبرد ما کان اللّه عز و جل لیطعمنا النار و البرکهٔ فی البارد» (ر. ک: کلینی، همان، ج ۶، ص ۳۲۲، ح ۴-۱، باب الطعام الحارّ).

۱۱ مراد از مغافیر، بقایای گیاهان در شکم زنبور عسل است که آن را در عسل داخل می‌کند.

۱۲ «... و کان‌صلی الله علیه وآله لا- یأکل الثوم و لا- البصل و لا الکرات و لا العسل الذی فیه المغافیر، و هو ما یبقی من الشجر فی بطون النحل فیلقیه فی العسل فیبقی ریح فی الفم» (طبرسی، همان، ص ۳۰ و ر. ک: طبری، دلائل الامامه، ص ۱۱ و بیهقی، السنن الکبری، ج ۷، ص ۵۰ و خطیب بغدادی، تاریخ بغداد، ج ۲، ص ۲۶۲).

۱۳ کلینی، همان، ج ۶، ص ۳۰۵، ح ۱.

۱۴ عن خالد بن نجیح عن ابی عبداللّه‌علیه‌السلام قال: «اللبن من طعام المرسلین» (برقی، المحاسن، ج ۲، ص ۴۹۱)؛... عن خالد بن نجیح عن ابی عبداللّه‌علیه‌السلام قال: «الخلّ و الزیت من طعام المرسلین» (همان، ص ۴۸۲)؛... عن خالد بن نجیح عن ابی عبداللّه‌علیه‌السلام قال: «السویق طعام المرسلین» (کلینی، همان، ج ۶، ص ۳۰۶)؛ عن هشام بن سالم عن ابی عبداللّه‌علیه‌السلام قال: اللحم باللبن مرق الانبیاء» (برقی، همان، ج ۲، ص ۴۶۷).

۱۵ کان احبّ الطعام الیه اللحم، و کان یقول: «هو یزید فی السمع و البصر». و «اللحم سید الطعام فی الدنیا و الاخرهٔ، و لو سألت ربّی أن یطعمینه کلّ یوم لفعل» (طبرسی، همان، ص ۳۰).

۱۶ «وکان صلی الله علیه وآله یأکل اللحم طبیخاً بالخبز و یأکله مشویاً بالخبز» (همان).

۱۷ «و کان‌صلی الله علیه وآله یأکل البرد و یتفقد ذلک اصحابه فیلتقطونه له فیأکله و یقول انه یذهب بأکلهٔ الأسنان» (همان، ص ۳۱).

۱۸ عن الصادق‌علیه‌السلام: ان رسول اللّه‌صلی الله علیه وآله کان یفطر علی الحلو، فاذا لم یجده یفطر علی الماء الفاتر و کان یقول: «انه ینقی الکبد و المعده و یطیّب النکههٔ و الفم و یقوی الاخراس و الحدق، و یحدّ الناظر و یغسل الذنوب غسلا، و یسکن العروق الهائجهٔ و المرهٔ الغالبهٔ و یقطع البلغم، و یطفیء الحرارهٔ عن المعدهٔ و یذهب بالصداع» (نیسابوری، روضهٔ الواعظین، ص ۳۴۱؛ طبرسی، همان، ص ۲۷ و ۲۸ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۴۲). در برخی از آثار یاد شده برای افطار با آب ولرم در روایتی از امام صادق‌علیه‌السلام نیز آمده است:... عن ابن ابی عمیر عن رجل عن ابی عبداللّه‌علیه‌السلام «اذا افطر الرجل علی الماء الفاتر نقی کبده و غسل الذنوب من القلب و قوی البصر و الحدق» (کلینی، همان، ج ۴، ص ۱۵۲).

۱۹ عن ابی عبداللّه: «کان النبی‌صلی الله علیه وآله یأکل العسل و یقول: آیات من القرآن، و مضغ البان، یذیب البلغم» (همان، ج ۶، ص ۳۳۲). در روایتی مشابه، از امام صادق‌علیه‌السلام درباره امیرالمؤمنین‌علیه‌السلام چنین نقل شده است:... عن محمد بن مسلم عن ابی عبداللّه‌علیه‌السلام قال: «قال امیرالمؤمنین‌علیه‌السلام: لعق العسل شفاء من کل داء. قال اللّه عز و جل: یخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فیه شفاء للناس و هو مع قرائهٔ القرآن. مضغ اللبان یذهب البلغم» (همان).

۲۰ و لقد جاءه‌صلی الله علیه وآله بعض اصحابه یوماً بفالوذج فأکل منه و قال: ممّ هذا یا اباعبداللّه؟ فقال: بابی انت و امّی، نجع السَّمْن و العسل فی البُرْمهٔ و نضعها علی النار ثم نقلیه ثم نأخذ الحنطهٔ اذا طحنت فنلقیه علی السمن و العسل ثم نسوطه حتی ینضج فیأتی کما تری. فقال‌علیه‌السلام: «ان هذا الطعام طیّب» (طبرسی، همان، ص ۲۸).

۲۱ محمد بن یعقوب الکلینی، عن علی بن ابراهیم عن ابیه عن ابن ابی عمیر عن عبدالرحمن بن الحجاج عن ابی عبداللّه علیه‌السلام قال: «أفطر رسول اللّه‌صلی الله علیه وآله عشیّهٔ خمیس فی مسجد قبا فقال: هل من شراب؟ فأتاه أوس بن خولی الانصاری بُعسّ مخیض بعسل، فلما وضعه علی فیه نحّاه، ثم قال: شرابان یکتفی بأحدهما من صاحبه، لا أشربه و لا احرّمه، و لکن أتواضع للّه فان من تواضع للّه رفعه اللّه، و من تکبّر خفضه اللّه، و من اقتصد فی معیشهٔ رزقه اللّه، و من بذر حرمه اللّه، و من اکثر ذکر الموت احبّه اللّه» (کلینی، همان، ج ۲، ص ۱۲۲، ح ۳؛ شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۲۱۹، ح ۳۱ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۶۵ و ج ۷۵، ص ۱۲۶، ح ۲۵). این روایت را حسین بن سعید اهوازی نیز در کتاب الزهد، ص ۵۵، ح ۱۴۸، از ابن ابی عمیر و او از عبدالرحمان بن حجاج نقل کرده است و در بحارالانوار، ج ۱۶، ص ۲۶۵، ح ۶۴، ج ۷۵، ص ۱۲۶ در ادامه روایت ۲۵ آمده است.

۲۲ ولکن بعثنی بالحنیفهٔ السهلهٔ السمحهٔ» (کلینی، همان، ج ۵، ص ۴۹۴)؛ «جئتکم بالشریعهٔ السهلهٔ السمحاء» (سید مرتضی، الانتصار، ج ۹، ص ۴۰۷).

۲۳ قال ابوجعفرعلیه‌السلام: «ما من شیء ابغض الی اللَّه عز و جل من بطن مملوء» (الکافی، ج ۶، ص ۲۷۰، ح ۱۱).

۲۴ عن ابی جعفرعلیه‌السلام: «اذا شبع البطن طغی» (همان، ح ۱۰).

۲۵ قال بعض السلف: «لا تأکلوا کثیراً فتشربوا کثیراً فترقدوا کثیراً فتحسروا کثیراً» (یحصبی، الشفاء بتعریف حقوق المصطفی‌صلی الله علیه وآله، ج ۱، ص ۸۵).

۲۶ نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۲۲۱-۲۰۹.

۲۷ عن المقدام بن معدیکرب: قال سمعت رسول اللَّه صلی الله علیه وآله یقول: ما ملأ ابن آدم وعاء شرّاً من بطن، حسب ابن آدم أکلات یقمن صلبه، فان کان لا محالهٔ فثلث لطعامه و ثلث لشرابه و ثلث لنفسه» (احمد بن حنبل، مسند، ج ۴، ص ۱۳۳). روایت مشابهی با همین مضمون از امام صادق‌علیه‌السلام نقل شده است (ر. ک: برقی، همان، ج ۲، ص ۴۴۰ و کلینی، همان، ج ۶، ص ۲۶۹).

۲۸ و عن عایشه: لم یمتلیء جوف النبی‌علیه‌السلام شبعا قطّ» (یحصبی، همان، ج ۱، ص ۸۵).

۲۹ «و کان احبّ الطعام الیه ما کان علی ضفف، فلا یأکل مع الشبع» (طبرسی، همان، ص ۲۷ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۴۱). «ضفف» را گاه حاجت و نیاز معنا کرده‌اند و گاه به اجتماع چند نفر بر غذا، و بنا بر معنای دوم، این روایت به مبحث بعد مربوط خواهد بود (ر. ک: صحاح جوهری، ماده ضفف و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۵۴ و ۲۵۵).

۳۰ و قال‌صلی الله علیه وآله: «کل و أنت تشتهی، و أمسک. و أنت تشتهی» (نوری، همان، ج ۱۶، ص ۲۲۱).

۳۱ «عن انس: انه‌صلی الله علیه وآله لم یجتمع عنده غداء و لا عشاء من خبز و لحم الاعلی ضفف» (مسند احمد، ج ۳، ص ۲۷۰ و ترمذی، الشمائل المحمدیه، ص ۳۱۸).

۳۲... عن منصور بن زادان عن الحسن قال: «کان رسول اللَّه‌صلی الله علیه وآله یؤاسی الناس بنفسه حتی جعل ]یرقع ازاره بالأدم و ما جمع بین عشاء و غداء ثلاثهٔ ایام حتی قبضه اللَّه» (ابن ابی شیبه، المصنف، ج ۸، ص ۱۴۳، ح ۱۲۶).

۳۳ عن ابی اخی شهاب بن عبدربه، قال: شکوت الی ابی عبداللَّه‌علیه‌السلام ما القی من الاوجاع و التخم، فقال: تغد و تعش، و لا تأکل بینهما ]شیئا[ فان فیه فساد البدن. اما سمعت اللَّه عز و جل یقول: «لهم رزقهم فیها بکرهٔ و عشیّا» (کلینی، همان، ج ۶، ص ۲۸۸، ح ۲).

۳۴ عن الصادق‌علیه‌السلام: «لا تدع العشاء ولو بثلاث لقم بملح و من ترک العشاء لیلهٔ، مات عرق فی جسده لا یحیی ابداً» (طبرسی، همان، ص ۱۹۵).

۳۵... عن انس بن مالک عن النبی‌صلی الله علیه وآله، انه قال: «تعشوا ولو بکفّ من حشف، فان ترک العشاء مهرمهٔ» (سنن الترمذی، ج ۳، ص ۱۸۸ و مجلسی، همان، ج۶۶، ص ۳۴۶، ح ۲۲).

۳۶ عن ابی حمزهٔ عن ابی جعفرعلیه‌السلام قال: خطب رسول اللَّه صلی الله علیه وآله الناس فقال: «الا أخبرکم بشرارکم؟ قالوا بلی یا رسول اللَّه، قال: الذی یمنع روزه، یضرب عبده و یزود وحده... » (کلینی، همان، ج ۲، ص ۲۹۰).

۳۷ عن عبداللَّه بن مسکان عن ابی عبداللَّه‌علیه‌السلام قال: قال رسول اللَّه‌صلی الله علیه وآله: «الطعام اذا جمع أربعا فقد تمّ: إذا کان من حلال و کثرت الایدی علیه و سمّی اللَّه فی اوله و حمداللَّه فی آخره» (برقی، همان، ج ۲، ص ۳۹۸).

۳۸ قال صلی الله علیه وآله: «أحبّ الطعام الی اللَّه ما کثرت علیه الایدی» (نوری، همان، ج ۱۶، ص ۲۲۷، ح ۱۱، به نقل از: مستغفری سمرقندی، طب النبی‌صلی الله علیه وآله).

۳۹ الجعفریات باسناده عن جعفر بن محمد عن ابیه عن جده علی بن الحسین عن ابیه علی بن ابیطالب‌علیه‌السلام قال: قال رسول اللَّه‌صلی الله علیه وآله: «الجماعهٔ برکهٔ و طعام الواحد یکفی الاثنین، وطعام الاثنین یکفی الاربعهٔ» (نوری، همان، ج ۱۶، ص ۲۳۰، ح ۱، به نقل از: الجعفریات، ص ۱۵۹). هم‌چنین از امام صادق‌علیه‌السلام از پیامبر اکرم‌صلی الله علیه وآله روایتی مشابه بدین صورت نقل شده است:... عن غیاث بن ابراهیم عن ابی عبداللَّه‌علیه‌السلام قال: قال رسول اللَّه‌صلی الله علیه وآله: «طعام الواحد یکفی الاثنین و طعام الاثنین یکفی الثلاثهٔ و طعام الثلاثهٔ یکفی الاربعه» (برقی، همان، ج ۲، ص ۳۹۸ و کلینی، همان، ج ۶، ص ۲۷۳ باب اجتماع الایدی علی الطعام).

۴۰ قاضی نعمان ذیل روایتی مشابه از امام صادق‌علیه‌السلام، سخنی شبیه آن‌چه گفته شد، دارد. روایت و نیز سخن قاضی نعمان چنین است: و عن جعفر بن محمدعلیه‌السلام انه قال: «الثرید برکهٔ، و طعام الواحد یکفی الاثنین»، یعنی علیه السلام انه یقوتهم، لا علی الشبع و الاتساع (تمیمی مغربی، دعائم الاسلام، ج۲، ص ۱۱۱).

۴۱ «کان صلی الله علیه وآله یأکل کل الاصناف من الطعام، و کان یأکل ما احلّ اللَّه له مع اهله و خدمه إذا أکلوا، و مع من یدعوه من المسلمین علی الارض و علی ما أکلوا علیه و مما أکلوا، الاّ أن ینزل بهم ضیف فیأکل مع ضیفه... » (طبرسی، همان، ص ۲۶ و ۲۷ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۴۱).

۴۲ سأل رجل رسول اللَّه‌صلی الله علیه وآله، فقال: یا رسول اللَّه‌صلی الله علیه وآله، انا نأکل و لا نشبع! قال: «لعلکم تفترقون عن طعامکم، فاجتمعوا علیه، و اذکروا اسم اللَّه علیه، یبارک لکم ]فیه » (طبرسی، همان، ص ۱۴۹ و نیز ر. ک: ابن عساکر، تاریخ مدینهٔ دمشق، ج ۶۲، ص ۴۲۰).

۴۳ ابوالبختری، عن جعفر، عن أبیه علیه‌السلام، «أنّ المساکین کانوا یبیتون فی المسجد علی عهد رسول اللَّه صلی الله علیه وآله، فأفطر النبی‌صلی الله علیه وآله مع المساکین الذین فی المسجد ذات لیلهٔ عند المنبر فی بُرْمهٔ، فأکل منها ثلاثون رجلا، ثم ردّت الی ازواجه شبعهن» (حمیری بغدادی، قرب الاسناد، ص ۱۴۸ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۱۹، ح ۹).

۴۴ «کان‌صلی الله علیه وآله اذا أکل سمّی... » (طبرسی، همان، ص ۲۷).

۴۵ برقی، همان، ج ۲، ص ۳۹۸.

۴۶ «و کان‌صلی الله علیه وآله اذا وضعت المائدهٔ بین یدیه قال: بسم اللَّه، اللهم اجعلها نعمهٔ مشکورهٔ نصل بها نعمهٔ الجنهٔ»؛ «و کان‌صلی الله علیه وآله اذا وضع یده فی الطعام قال: بسم اللَّه، اللهم بارک لنا فی ما رزقتنا و علیک خلفه» (طبرسی، همان، ص ۲۷ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۴۲-۲۴۱).

۴۷ «و کان صلی الله علیه وآله اذا شرب بدء فسمّی و حساحسوهٔ و حسوتین ثم یقطع فیحمد اللَّه ثم یعود فیسمّی ثم یزید فی الثالثهٔ، ثم یقطع فیحمداللَّه فکان له فی شربه ثلاث تسمیات و ثلاث تحمیدات... » (طبرسی، همان، ص ۳۱ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۴۶).

۴۸ «الحمدللَّه منزل الماء من السماء و مصرف الامر کیف یشاء، بسم اللَّه خیر الاسماء» (طبرسی، همان، ص ۱۵۱ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۴۷۵).

۴۹ و عن علی‌علیه‌السلام: «تفقدت رسول اللَّه‌صلی الله علیه وآله غیر مرهٔ و هو یشرب الماء، تنفس ثلاثا، مع کل واحدهٔ منهنّ تسمیهٔ إذا شرب، و حمد اذا قطع» (تمیمی مغربی، همان، ج ۲، ص ۱۳۰، ح ۴۵۳).

۵۰ و عن رسول اللَّه‌صلی الله علیه وآله انه کان اذا شرب اللبن قال: اللهم بارک لنا فیه و زدنا منه، و إذا شرب الماء قال: الحمدللَّه الذی سقانا عذبا زلالاً برحمهٔ، و لم یسقنا ملحا أجاجا بذنوبنا» (همان، ح ۴۵۶).

۵۱ و عن ابی جعفر و ابی عبدالله‌علیهماالسلام انهما قالا: «ثلاث انفاس فی الشراب افضل من نفس واحدهٔ. » و کرها أن یتشبّه الشارب بشرب الهیم، یعنیان الابل الصادیهٔ، لاترفع رؤوسها من الماء حتی تروی» (تمیمی مغربی، همان، ج ۲، ص ۱۳۰، ح ۴۵۴).

۵۲ عن ابن عباس: «ان النبی‌صلی الله علیه وآله کان اذا شرب تنفّس مرّتین» (همان).

۵۳ «... و کان صلی الله علیه وآله ربّما شرب بنفس واحد حتی یفرغ» (طبرسی، همان، ص ۳۱).

۵۴. و عن رسول اللَّه‌صلی الله علیه وآله انه مرّ برجل یکرع فی الماء بفیه، یعنی بشربه من اناء أو غیره من وسطه، و قال: «أتکرع ککرع البهیمهٔ؟ ان لم تجداناء فاشرب بیدیک، فانهما من أطیب آنیتک» (تمیمی مغربی، همان، ج ۲، ص ۱۳۰، ح ۴۵۱).

۵۵. و عنه صلی الله علیه وآله انه قال: «مصوّا الماء مصّیاً و لا ـ تعبّوه عبّا، فان منه یکون الکباد» (همان، ح ۴۵۲ و طبرسی، همان، ص ۳۱).

۵۶. «و کان‌صلی الله علیه وآله لایتنفس فی الاناء اذا شرب، فان أراد أن یتنفس، أبعد الاناء عن فیه حتی یتنفس» (طبرسی، همان، ص ۳۱).

۵۷. «کان‌صلی الله علیه وآله اذا اکل سمّی و یأکل بثلاث اصابع و ممایلیه و لا یتناول من بین یدی غیره» (همان، ص ۲۳ و ۲۸).

۵۸. «و کان‌صلی الله علیه وآله إذا أکل مع القوم، کان أول من یبدء و آخر من یرفع یده» (همان، ص ۲۳).

۵۹. «و کان صلی الله علیه وآله إذا أکل اللحم لم یطأطیء رأسه الیه و یرفعه الی فیه ثم ینتهشه انتهاشاً» (همان، ص ۳۰).

۶۰. «فَأَصْحابُ الْمَیْمَنَهِٔ ما أَصْحابُ الْمَیْمَنَهِٔ... فِی جَنَّاتِ النَّعِیم... » (واقعه(۵۶) آیه ۸)؛ «وَ أَمَّا إِنْ کانَ مِنْ أَصْحابِ الْیَمِینِ فسلام لک من اصحاب الیمین... » (همان، آیه ۹۰)؛ «فَأَمَّا مَنْ أُوتِیَ کِتابَهُ بِیَمِینِهِ * فَسَوْفَ یُحاسَبُ حِساباً یَسِیراً... » (انشقاق (۸۴) آیه ۷).

۶۱. «... و کان یمینه‌صلی الله علیه وآله لطعامه و شرابه و اخذه و اعطائه، فکان لا یأخذ الا بیمینه، و لا یعطی الا بیمینه، و کان شماله لما سوی ذلک من بدنه، و کان یحبّ التیمّن فی کل اموره: فی لبسه و تنعّله و ترجّله... » (طبرسی، همان، ص ۲۳).

۶۲. روینا عن جعفر عن ابیه عن آبائه‌علیهم‌السلام: «ان رسول الله‌صلی الله علیه وآله نهی عن الشرب و الاکل بالشمال، و أمر أن یسمّی الشارب اذا شرب، و یحمده اذا فرغ، یفعل ذلک کلما تنفس فی الشراب أو ابتدء او قطع» (تمیمی مغربی، همان، ج ۲، ص ۱۳۰، ح ۴۴۷).

۶۳. و عن رسول اللَّه‌صلی الله علیه وآله: «انه نهی أن یأکل أحد بشماله او یشرب بمشاله، او یمشی فی نعل واحد. و کان یستحب الیمین فی کل شیء» (همان، ج ۲، ص ۱۱۹، ح ۳۹۹ و نیز ر. ک: نوری، همان، ج ۱۶، ص ۲۲۸، باب کراههٔ الاکل و الشرب و التناول بالشمال مع عدم العذر).

۶۴.... عن معاویهٔ بن وهب عن ابی عبداللَّه‌علیه‌السلام: «ما أکل رسول اللَّه‌صلی الله علیه وآله متّکئا منذ بعثه اللَّه عز و جل نبیّاً حتی قبضه اللَّه الیه متواضعاً للَّه تعالی.... » (کلینی، همان، ج ۶، ص ۱۶۴، ح ۱۷۵؛ طبرسی، همان، ص ۲۳ و ۲۷ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۴۲ و ج ۴۱، ص ۱۳۰، ح ۴۱).

۶۵.... عن محمد بن مسلم قال: دخلت علی ابی جعفرعلیه‌السلام ذات یوم، و هو یأکل متکئاً، و قد کان بلغنا أن ذلک یکره، فجعلت انظر الیه، فدعانی الی طعامه، فلما فرغ، قال: یا محمد، لعلک‌تری ان رسول اللَّه‌صلی الله علیه وآله ما رأته عین و هو یأکل متکئاً منذ بعثه اللَّه الی أن قبضه؟ ثم ردّ علی نفسه فقال: لا واللّه ما رأته عین و هو یأکل متکئاً منذ بعثهاللّه الی أن قبضه... فیختا را التواضع لربه عز و جل... » (کلینی، همان، ج ۸، ص ۱۲۹، ح ۱۰۰؛ شیخ طوسی، الامالی، ج ۲، ص ۶۲۹ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۷۷، ح ۱۱۶ و ج ۴۰، ص ۳۳۹، ح ۲۵).

۶۶.... عن ابی خدیجه قال: سأل بشیر الدهان ابا عبداللَّه‌علیه‌السلام و انا حاضر، فقال: هل کان رسول اللَّه صلی الله علیه وآله یأکل متکئاً علی یمینه و علی یساره؟ فقال: ما کان رسول اللَّه‌صلی الله علیه وآله‌یأکل متکئاً علی یمینه و لا علی یساره، ولکن کان یجلس جلسهٔ العبد. قلت: و لم ذلک؟ قال: تواضعاً للَّه عز و جل» (کلینی، همان، ج ۶، ص ۲۷۱، ح ۷ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۶۲، ح

۵۳).

۶۷.... عن المعلی بن خنیس قال: قال ابوعبداللّه‌علیه‌السلام: «ما أکل نبی اللّه و هو متکیء منذ بعثه اللّه عز و جل، و کان یکره أن یتشبه بالملوک، و نحن لا نستطیع ان نفعل» (کلینی، همان، ج ۶، ص ۲۷۲، ح ۸).

۶۸. و کان‌صلی الله علیه وآله یقول: «انما أنا عبد آکل کما یأکل العبد و أجلس کما یجلس العبد» (یحصبی، همان، ج ۱، ص ۸۶).

۶۹.... عن جابر عن ابی جعفرعلیه‌السلام قال: «کان رسول اللّه‌صلی الله علیه وآله یأکل أکل العبد، و یجلس جلسهٔ العبد، و کان یأکل علی الحضیض و ینام علی الحضیض» (کلینی، همان، ج ۶، ص ۲۷۱، ح ۶؛ برقی، همان، ج ۲، ص ۴۵۷، ح ۳۸۷ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۶۲، ح ۵۵).

۷۰.... عن ابی جعفرعلیه‌السلام، قال رسول اللّه‌صلی الله علیه وآله: «خمس لا أدعهنّ حتی الممات: الأکل علی الحضیض مع العبید، و رکوبی علی الحمار مؤکفا، و حلبی العنز بیدی، و لبس الصوف، و التسلیم علی الصبیان، لتکون سنّهٔ من بعدی» (شیخ صدوق، الأمالی، ص ۱۳۰ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۱۵، ح ۲).

۷۱.... عن ابن عباس: «کان صلی الله علیه وآله یجلس علی الارض و یأکل علی الارض ویعتقل الشاهٔ، و یجیب دعوهٔ المملوک علی خبز الشعیر» (طبرسی، همان، ص ۱۶ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۲۲، ح ۱۹).

۷۲.... عن ابی بصیر عن ابی عبداللّه‌علیه‌السلام قال: «کان رسول اللّه‌صلی الله علیه وآله یأکل اکل العبد، و یجلس جلوس العبد و یعلم انه عبد» (برقی، همان، ج ۲، ص ۴۵۶، ح ۳۸۶ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۲۵، ح ۲۹).

۷۳. «و کان صلی الله علیه وآله کثیراً اذا جلس لیأکل أکل ما بین یدیه و یجمع رکبتیه و قدمیه کما یجلس المصلّی فی اثنتین، الا أنّ الرکبهٔ فوق الرکبهٔ و القدم علی القدم، و یقول صلی الله علیه وآله: أنا عبد آکل کما یأکل العبد، و اجلس کما یجلس العبد» (طبرسی، همان، ص ۲۷).

۷۴. و عن رسول اللّه صلی الله علیه وآله انه نهی عن ثلاث أکلات: أن یأکل احد بشماله، او مستلقیاً علی قفاه، او منبطحاً علی بطنه» (تمیمی مغربی، همان، ج ۲، ص ۱۱۹، ح ۳۹۹).

۷۵. «و روی أن رسول اللّه صلی الله علیه وآله لم یأکل علی خوان قطّ حتی مات... » (همان، ص ۲۸).

۷۶. مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۸۴، ح ۱۳۳.

۷۷. «و یستعین بالیدین جمیعاً» (طبرسی، همان، ص ۲۹ و نیز ر. ک: تمیمی مغربی، همان، ج ۲، ص ۱۱۹، ح ۴۰۲).

۷۸.... عن ابی عبداللّه‌علیه‌السلام: «کان رسول‌اللّه صلی الله علیه وآله یجلس جلسهٔ العبد و یضع یده علی الارض و یأکل بثلاث اصابع، و ان رسول اللّه‌صلی الله علیه وآله کان یأکل هکذا، لیس کما یفعل الجبّارون، أحدهم یأکل باصبعیه» (کلینی، همان، ج ۶، ص ۲۹۷، ح ۶؛ برقی، همان، ج ۲، ص ۴۴۲ و مجلسی، همان، ج ۶۳، ص ۴۱۴).

۷۹. و کان‌صلی الله علیه وآله یأکل باصابعه الثلاث، الابهام و التی تلیها و الوسطی، و ربما استعان بالرابعهٔ، و کان‌صلی الله علیه وآله یأکل بکفّها کلها و لم یأکل باصبعین و یقول: ان الأکل باصبعین هو أکلهٔ الشیطان» (طبرسی، همان، ص ۲۸).

۸۰. «و کان‌صلی الله علیه وآله اذا فرغ من طعامه، لعق اصابعهٔ الثلاث التی اکل بها، فان بقی فیها شیء عاوده فلعقها حتی تنظف، و لا یمسح یده بالمندیل حتی یلعق اصابعه واحدهٔ واحدهٔ و یقول: انه لا یدری فی ای الاصابع البرکهٔ» (همان، ص ۳۰).

۸۱. «و کان‌صلی الله علیه وآله یلحس الصحفهٔ و یقول: آخر الصحفهٔ اعظم الطعام برکهٔ» (همان).

۸۲.... عن عمرو بن جمیع عن ابی عبداللّه‌علیه‌السلام قال: «کان رسول اللّه صلی الله علیه وآله یلطع القصعهٔ و یقول: من لطع قصعهٔ فکأنما تصدق بمثلها» (کلینی، همان، ج ۶، ص ۲۹۷، ح ۴؛ برقی، همان، ج ۲، ص ۴۴۳، ح ۳۱۸ و شیخ حر عاملی، همان، ج ۱۶، ص ۴۹۶، ح ۱).

۸۳.... عن ابی‌عبداللّه‌علیه‌السلام قال: قال رسول اللّه‌صلی الله علیه وآله: «إذا اکل احدکم طعاماً فمصّ اصابعه التی أکل بها، قال اللّه عز و جل: بارک اللّه فیک» (برقی، همان، ج ۲، ص۴۴۳، ح ۳۱۵).

۸۴. ابراهیم (۱۴) آیه ۷.

۸۵. و عنه‌صلی الله علیه وآله انه کان یلعق الصحفهٔ، و قال: «آخر الصحفهٔ اعظمها برکهٔ. و ان الذین یلعقون الصحاف تصلی علیهم الملائکهٔ و یدعون لهم بالسعهٔ فی الرزق، و للذی یلعق الصحفهٔ حسنهٔ مضاعفهٔ. » و کان‌صلی الله علیه وآله اذا أکل لعق اصابعه حتی یسمع لها مصیص (تمیمی مغربی، همان، ج ۲، ص ۱۲۰، ح ۴۰۵).

۸۶. عن جعفر بن محمدعلیه‌السلام قال: «کان أبی یکره أن یمسح بالمندیل و فیها شیء من الطعام تعظیماً له، الا أن یمصّها أو یکون الی جانبه صبّی فیعطیه انامله یمصّها» (همان، ج ۲، ص ۱۲۰، ح ۴۰۶).

۸۷. همان.

۸۸. ابوالقاسم الکوفی، فی کتاب الاخلاق، عن رسول اللّه‌صلی الله علیه وآله، انه قال: «غسل الیدین قبل الطعام و بعده ینفی الفقر و یجلب الرزق» (نوری، همان، ج ۱۶، ص ۲۶۹، ح ۱۱).

۸۹. گفتنی است که برخی اندیشمندان وضو در این روایات را به معنای لغوی آن، یعنی شستن دست‌ها دانسته‌اند (ر. ک: سید مرتضی، الأمالی، ج ۲، ص ۵۸).

۹۰.... ان علیّاعلیه‌السلام قال: قال رسول اللّه‌صلی الله علیه وآله: «من سرّه أن یکثر خیر بیته فلیتوضأ عند حضور طعامه» (الجعفریات، ص ۲۷؛ شیخ صدوق، من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۵۸ و نوری، همان، ج ۱۶، ص ۲۶۷). ]۹۰[

۹۱. سهل ابن ابراهیم مروزی عن موسی بن جعفرعلیه‌السلام عن ابیه عن جدّه متصلا قال: قال رسول اللّه‌صلی الله علیه وآله: «الوضوء قبل الطعام ینفی الفقر، و بعده ینفی اللمّ و یصح البصر» (قضاعی، مسند الشهاب، ج ۱، ص ۲۰۵ و ر. ک: قطب‌الدین راوندی، الدعوات، ص ۱۴۲).

۹۲. قال جعفرعلیه‌السلام عن ابیه عن آبائه عن علی‌علیه‌السلام قال: قال رسول اللّه‌صلی الله علیه وآله: «من توضأ قبل الطعام، عاش فی سعهٔ، و عوفی من بلوی فی جسده» (فضل اللّه راوندی، النوادر، ص ۲۲۲).

۹۳.... عن طلحهٔ بن زید عن ابی عبداللّه‌علیه‌السلام قال: «کان رسول اللّه‌صلی الله علیه وآله یشرب فی الاقداح الشامیهٔ یجاء بها من الشام و تهدی له‌صلی الله علیه وآله» (کلینی، همان، ج ۶، ص۳۸۵، ح ۱ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۶۸، ح ۷۹).

۹۴.... عن طلحهٔ بن زید عن ابی عبداللّه‌علیه‌السلام قال: «کان النبی‌صلی الله علیه وآله یعجبه ان یشرب فی الاناء الشامی، و کان یقول: هذا انظف آنیتکم» (کلینی، همان، ج ۶، ص ۳۸۶، ح ۸ و مجلسی، همان، ج ۱۶، ص ۲۸۶، ح ۸۰).

۹۵. «و کان‌صلی الله علیه وآله یشرب فی الاقداح التی یتخذ من الخشب، و فی الجلود، و یشرب فی الخزف، و یشرب بکفّیه، یصبّ فیهما الماء و یشرب و یقول: لیس اناء اطیب من الکف» (طبرسی، همان، ص ۳۱).

۹۶. «و کان‌صلی الله علیه وآله یشرب من افواه القرب و الاداوی و لا یختنثها اختناثاً و یقول: «ان اختناثها ینتنها» (همان).

۹۷. و عن رسول اللّه صلی الله علیه وآله: أنه نهی عن اختناث الاسقیهٔ، و هو أن یثّنی افواه القرب ثم یشرب منها. و قیل ان ذلک نهی عنه لوجهین: احدهما انه یخاف أن تکون فیها دابّهٔ أو حیّهٔ فتنساب فی فم الشارب، و الثانی ان ذلک ینتنها (و هو الاحسن) (تمیمی مغربی، همان، ج ۲، ص ۱۲۹، ح ۴۴۸).

۹۸. «و کان صلی الله علیه وآله لا یتنفّس فی الاناء اذا شرب، فان أراد أن یتنفس أبعد الاناء عن فیه حتی یتنفس» (طبرسی، همان، ص ۳۱).

## اصول تغذیه در سیره پیامبر اعظم صلی الله علیه و

نویسنده: محمد رضا - جباری

تغذیه از نیازهای اجتناب‌ناپذیر هر موجود زنده‌ای است و انسان نیز از این قانون مستثنا نیست از این روآگاهی از روش و شیوه بزرگان دین در این زمینه شایان توجه و تأمل است نوشتار حاضر درصدد پاسخ‌گویی‌به چند پرسش محوری و مهم دربارهٔ تغذیه بر اساس سیرهٔ پیامبر اعظم ...است پرسش‌هایی چون چرایی تغذیه نوع غذا، تنوع و مقدار آن زمان تغذیه همراهی با دیگران در تغذیه وبالاخره چگونگی انجام تغذیه

در سیرهٔ نبوی ...غذا خوردن با هدف کسب توان برای طاعت و عبادت بوده است غذاهای آن حضرت ویژگی‌هایی چون حلال بودن تنوع سادگی مضرّ نبودن و سودمندی را داشته است آن حضرت از صرف بیش از یک نوع غذا در یک وعده ـ به منظور زهد ـ پرهیز داشته مقدار غذای‌مصرفی‌اش نیز در حد نیاز بدن بوده است وقت غذای حضرت هنگام گرسنگی بوده و اصرار بر صرف غذا به‌همراه دیگران داشته است نیز آن حضرت در شروع و پایان صرف غذا نام خدا را بر زبان جاری و در این‌زمینه آداب خاص دیگری را رعایت می‌فرمود.

خوردن و آشامیدن از لوازم اصلی استمرار حیات مادی انسان است و بدون آن هیچ انسانی قادر به انجام تکالیف‌اساسی خویش و حرکت در مسیر کمال‌یابی نخواهد شد. جسم انسان هم‌چون مرکبی است که روح را حمل می‌کند واختلال در کار این مرکب اختلال در کار روح پدید می‌آورد. این حقیقت اقتضای آن داشته که حتی برترین موجودات‌نظام هستی یعنی انبیا و اولیای الهی نیز وجود را بی‌نیاز از خوردن و آشامیدن ندانند و با بهره‌گیری از شیوه‌های صحیح‌و در عین حال ضروری لوازم استمرار حیات و حرکت جسم خویش را فراهم کرده و آن را در خدمت روح بلندشان‌قرار دهند.

با توجه به آن‌چه گفته شد، در این نوشتار به بررسی روایات حاکی از سیره نبوی در این باره می‌پردازیم مجموع‌اطلاعات موجود در این زمینه در حقیقت پاسخ به این سؤال‌هاست که پیامبر اکرم ...چرا، چه نوع چند نوع به چه میزان چه هنگام تنها یا با دیگران و چگونه می‌خورد و می‌آشامید.

۱. چرا؟

سخن از چرایی خوردن و آشامیدن در سیره نبوی ...منطقاً باید پیش از دیگر مسائل مربوط به سیره‌آن حضرت در خوردن و آشامیدن مورد توجه قرار گیرد. این‌که چرا انسان به خوردن و آشامیدن رو آورده پرسشی‌است که پاسخ آن ابتدا بدیهی می‌نماید، زیرا به محض طرح چنین پرسشی این پاسخ به ذهن می‌رسد که خوردن وآشامیدن لازمه طبیعی زندگی بشر و زنده ماندن اوست این سخن در عین درستی تمام پاسخ نیست زیرا فلسفه‌خوردن و آشامیدن در نگاه اولیای دین صِرف تأمین نیازهای جسمانی نیست بلکه مسئله‌ای مهم‌تر و برتر مطرح‌است طبق این دیدگاه جسم نقش آلی و ابزاری برای حقیقت انسان یعنی روح او دارد، از این رو برای این‌که روح‌بتواند مسیر کمال‌یابی خود را طی کند باید نیازهای جسم به عنوان مرکب و ابزار روح تأمین شود. بر اساس دیدگاه‌اول انسان و حیوان مشترک و هم‌سان می‌شوند، اما در این نگاه انسان در تأمین نیازهای جسم در پی تأمین هدفی بس‌والاست در برخی روایات به نقش ابزاری خوردن در راستای عبادت و انجام فرائض و تکالیف اشاره شده است درروایتی از پیامبر اکرم ...چنین نقل شده است که به خداوند عرضه داشت

در نان به ما برکت عطا کن و بین ما و نان جدایی میفکن چرا که اگر نان نباشد قادر به ادای نماز و گرفتن روزه و انجام فرایض‌پروردگارمان نخواهیم بود. ۲

و در روایت امام صادق علیه السلام) نیز آمده است

بنیان جسم بر نان نهاده شده است ۳

بنا بر روایتی دیگر، هنگامی که مردی از ابوذر درباره برترین اعمال پس از ایمان پرسش کرد وی پاسخ داد: «نماز وخوردن نان » و هنگامی که آن مرد با شگفتی به ابوذر نگریست وی ادامه داد: «اگر نان نباشد خداوند عبادت نمی‌شود». و مراد ابوذر این بود که انسان برای کسب توانایی انجام عبادت باید از نان بهره ببرد. ۴

با توجه به این گونه روایات هدف انسان مؤمن از خوردن غذا، آماده‌سازی جسم برای انجام تکالیف عبادی وفرایض دینی است و ـ چنان که گذشت ـ این نوع نگاه به خوردن به مراتب والاتر از نگاه طبیعی به آن است

۲. چه نوع

پرسش دیگر درباره سیره نبوی ...در خوردن و آشامیدن مربوط به نوع غذای آن حضرت است بنابرروایات سیره می‌توان ویژگی‌هایی را در مورد غذای پیامبر اکرم ...استنباط کرد که عبارت‌اند از:

حلال بودن

از مهم‌ترین این ویژگی‌ها حلال بودن غذاست طبیعی است پیامبر اکرم ...با توجه به جایگاه‌هدایتی‌اش در میان انسان‌ها، بارزترین مصداق برای رعایت این اصل است در برخی روایات آمده است که آن‌حضرت آن‌چه را خداوند برایش حلال کرده بود به همراه خانواده و خدمتکار تناول می‌کرد. ۵

تنوع

ویژگی دیگر در غذاهای پیامبر اکرم ...آن بود که اصرار بر نوع خاص و برجسته‌ای از غذاها نداشت وغذایی هم‌چون غذای متعارف همه مردم را مصرف می‌کرد، و در این میان به ساده‌ترین نوع آن قناعت می‌کرد و بر آن‌شاکر بود. بنا به نقل طبرسی آن حضرت گونه‌های مختلف از غذاها را مصرف می‌کرد. ۶ معنای این سخن‌می‌تواند آن باشد که حضرت اصرار بر نوع خاصی از غذاها نداشت و در این زمینه تکلف نمی‌ورزید و در صورت‌دست‌رسی به غذاهای نافع برای تأمین نیاز جسم از آن‌ها بهره می‌برد.

سادگی

در بیشتر موارد، آن حضرت نان جو، با آرد سبوس‌دار، و در حدّ عدم سیری مصرف می‌کرد. در برخی روایات از نان‌جو به عنوان غذای انبیا یاد شده است به عنوان نمونه در روایتی به نقل از امام رضا(علیه السلام) چنین می‌خوانیم

هیچ پیامبری نبوده جز آن که مردم را به خوردن [نان جو فرا خوانده و برای آن برکت طلبیده است و [این غذا] در هیچ‌شکمی داخل نشده جز آن که بیماری را از میان برداشته است و این غذای پیامبران است و طعام نیکان و خداوند ابا کرده ازاین‌که غذای انبیا را چیزی غیر از جو قرار دهد. ۷

از دیگر روایات مربوط به سادگی غذای پیامبر ...روایت قتاده است وی گوید: ما گاه نزد انس بن‌مالک می‌رفتیم و می‌دیدیم که خدمتکار او مشغول پختن نان بود. روزی انس در همین حال رو به ما کرده گفت [از این‌نان‌ها] بخورید، اما نسبت به پیامبر، من سراغ ندارم که حضرت نان با آرد الک کرده و بدون سبوس و گوشت گوسفندکباب شده مصرف کرده باشد. ۸

خورشِ غذای پیامبر ...نیز معمولاً بسیار ساده بود. بنا به نقل کلینی از امام صادق علیه السلام) روزی‌پیامبر اکرم ...به حجره ام‌سلمه وارد شد. ام‌سلمه قطعه نانی نزد حضرت آورد. پیامبر فرمودند: آیاخورش نیز داری گفت خیر یا رسول الله، جز سرکه ندارم فرمود: سرکه خوب خورشی است و خانه‌ای که سرکه درآن هست بی‌چیز نیست ۹

مضرّ نبودن

ویژگی مهم دیگر در غذاهای مورد استفاده پیامبر اکرم ...مضرّ نبودن است از نظر آن حضرت گذشته از مفید و نافع بودن یک غذا ـ که در ادامه به آن خواهیم پرداخت ـ می‌بایست فاقد آثار منفی بر بدن باشد. به‌عنوان مثال بنا به نقل کلینی از امام صادق علیه السلام) و آن حضرت از امیرالمؤمنین علیه السلام) هنگامی که برای پیامبراکرم ...غذای داغی آوردند، فرمود:

آن را بگذارید تا سرد شود، خداوند آتش را غذای ما قرار نداده و برکت در غذای غیر داغ است ۱۰

بنا بر بعضی روایات آن حضرت از خوردن برخی غذاها یا گیاهان که بوی آن‌ها در دهان می‌ماند نیز اجتناب می‌کرد. البته این پرهیز، ناشی از آثار خانوادگی یا اجتماعی بقای بوی این غذاها در دهان بود و نه به سبب ضرر آن برای بدن بنا به نقل طبرسی پیامبر اکرم ...سیر، پیاز، تره و عسلی که مغافیر ۱۱ در آن بود تناول‌نمی‌کرد، زیرا بوی آن‌ها در دهان می‌ماند. ۱۲

سودمندی

ویژگی دیگر غذاهای مورد استفاده پیامبر اکرم ...میزان نافع بودن غذا برای بدن بود. بنا بر روایتی که‌پیش از این گذشت حضرت سادگی را در مجموع زندگی و از جمله تغذیه رعایت می‌کرد، اما این منافات با توجه به‌سودمندی غذاها ندارد و در مواردی که گشایش اقتصادی برای مسلمانان و خود حضرت پدید می‌آمد با تنوع‌بخشی‌به غذای خود و خانواده از غذاهای سودمند بهره می‌برد.

در برخی روایات ضمن اشاره به این موارد، از زبان‌پیامبر ...و دیگر معصومان(علیهم السلام) فوایدی برای برخی غذاها بیان شده است مجموع این‌روایات حکایت از آن دارند که پیامبر اکرم ... به علت اتصال به منبع علم الهی و آگاهی از خواص‌غذاها، نافع‌ترین آن‌ها را برای بدن ـ در صورت دست‌رسی به آن‌ها ـ بر می گزیده ضمن آن‌که در میزان مصرف نیزاصول سلامت را رعایت می‌کرد.

در روایتی که پیش از این از امام رضا(علیه السلام) نقل کردیم به خاصیت درمانی نان جو اشاره شد. ۱۳ به جزآن در برخی روایات امام صادق علیه السلام) شیر، سرکه روغن و سویق (نوعی حلیم از گندم یا جو، و شکر و خرما) راغذای پیامبران و گوشت و شیر را، شوربای (آبگوشت آنان معرفی کرده است ۱۴

هم‌چنین گفته شده است که محبوب‌ترین غذاها نزد پیامبر اکرم ...گوشت بود و می‌فرمود: «گوشت موجب افزونی قوه شنوایی و بینایی می‌شود». و در کلامی دیگر فرمود:

گوشت سرآمد غذاها در دنیا و آخرت است و اگر از خدایم می‌خواستم که هر روز مرا با آن اطعام کند چنین‌می‌کرد. ۱۵

آن حضرت گوشت را گاه به صورت پخته [با آب و گاه به صورت کباب همراه نان مصرف می‌کرد. ۱۶

بنا به نقل طبرسی پیامبر اکرم ... تگرگ را جمع کرده و تناول می‌کرد و می‌فرمود: این موجب‌نابودی عوامل فساد دندان‌ها می‌شود. ۱۷

نیز از امام صادق علیه السلام) نقل شده است که پیامبر اکرم ...در صورت دست‌رسی به شیرینی‌جات‌با آن افطار می‌کرد، و اگر بدان دست‌رسی نداشت با آب گرم افطار می‌کرد و می‌فرمود:

این باعث پاکسازی کبد و معده و موجب خوشبو شدن بوی دهان و سبب تقویت دندان‌ها و چشم و عامل تیزی بینایی‌می‌شود؛ و گناهان را می‌شوید و عروق تحریک شده را ساکن و تلخی غالب را از بین می‌برد و بلغم را قطع می‌کند و حرارت را ازمعده فرو نشانده و سردرد را زایل می‌کند. ۱۸

گفتنی است تأثیر افطار با آب ولرم در شسته شدن گناهان می‌تواند به لحاظ فضیلتی باشد که شخص روزه‌دار در اثرگرسنگی و سپس افطار با نوشیدنی ساده‌ای چون آب به دست می‌آورد.

پیامبر اکرم ...عسل را بسیار دوست داشت و خوردن آن را همراه با قرائت آیاتی از قرآن و جویدن کُندر موجب زوال بلغم می‌دانست ۱۹

پیامبر اکرم ...مطلوبیت بعضی غذاها را گاه با تعبیر «طیّب تأیید می‌کرد. به عنوان مثال هنگامی‌که یکی از اصحاب حضرت فالوده‌ای به ایشان هدیه کرد و حضرت قدری تناول کردند، پرسیدند: «ای ابا عبدالله، این‌را از چه چیزی فراهم کرده‌ای » عرض کرد: پدر و مادرم فدایت روغن و عسل را در ظرفی سنگی ریخته با آتش تفت‌می‌دهیم و سپس مغز گندم را آسیاب کرده و با آن مخلوط می‌کنیم تا به خوبی با هم عجین شوند و چنین چیزی فراهم‌آید. حضرت فرمود: «این غذایی نیکو و گواراست . ۲۰

۳. چن ـ د ن ـ وع

روح ساده‌زیستی در پیامبر اکرم ...مانع از آن بود که بر سر سفره غذای آن حضرت بیش از یک نوع‌غذا یافت شود. علت این امر در روایت صحیحهٔ کلینی از امام صادق علیه السلام) بیان شده است بنا بر این نقل پیامبراکرم ...در شام‌گاه پنجشنبه‌ای که در مسجد قبا حضور داشت برای افطار، نوشیدنی طلب کرد و اوس‌بن خولی انصاری کاسهٔ بزرگی حاوی شیر مخلوط با عسل آورد. حضرت چون آن را به لب‌های مبارک رسانید ناگاه آن‌را کنار نهاد و فرمود:

این دو نوع نوشیدنی است که به یکی از آن‌ها نیز می‌توان بسنده کرد. من آن دو را با هم نمی‌نوشم اما تحریم نیز نمی‌کنم لکن من برای تواضع در برابر خداوند چنین می‌کنم و هر کس برای خدا تواضع کند خداوند او را بلند مرتبه سازد، و هر کس‌تکبّر ورزد خداوند او را فرود آورد. و هر آن کس که در معیشت راه میانه برگزیند خداوند روزی‌اش دهد، و هر آن که اهل تبذیرباشد خداوند او را محروم سازد، و هر آن که فراوان یاد مرگ کند خداوند دوستش دارد. ۲۱

این روایت چندین پیام دارد:

. قناعت پیامبر اکرم ...بر یک نوع از نوشیدنی و غذا؛

. این قناعت بُعد استحباب و ترجیح داشته و ترک آن حرام نیست و این در حقیقت ناشی از شریعت سهله‌ای‌است که پیامبر ...خود را مروّج و آورنده آن معرفی کرد. ۲۲ و از این رو فرمود: من این دونوشیدنی را با هم نمی‌نوشم اما تحریم نیز نمی‌کنم

. زهد مثبت در سیره معصومان(علیهم السلام) و اولیای صالح خداوند عبارت از همین است که با وجود دست‌رسی به‌مواهب دنیوی جز در حد ضرورت از آن‌ها چشم‌پوشی می‌کردند؛

. پیامبر اکرم ...سرّ این اقدام خویش را تواضع در برابر خدا معرفی می‌کند، و این جلوه‌ای دیگر ازصفت تواضع است که عبارت از تواضع در برابر خداست افراد متکبّر و دنیازده با گردن کشی و روحیهٔ طلب کارانه دربرابر خداوند ظاهر شده و نعمت‌های الهی را بی‌توجه به مُنْعِم مصرف می‌کنند، در حالی که بندگان حقیقی خداوند بااظهار کوچکی و تواضع در برابر خداوند، خود را مستحق کوچک‌ترین نعمت‌ها نیز ندیده و نسبت به توان برشکرگزاری برای کمترین نعمت نیز اظهار عجز می‌کنند و درصدد افزون خواهیِ همراه با ناسپاسی نیستند؛

. توصیه کلی پیامبر اکرم ...در این حدیث به اعتدال و میانه‌روی در زندگی و ترک تبذیر است

. و نهایتاً در راستای اصول و سیره و شیوه تربیتی پیامبر اکرم ...مسئله یاد مرگ مطرح می‌شود که‌بهترین وسیله حفظ انسان‌ها از کژی است

۴. به چه میزان

اولیای دین و نیز حکیمان همواره به کم‌خوری و پرهیز از پرخوری سفارش اکید داشته‌اند. این مسئله امروزه نیز موردتأکید پژوهشگران علوم پزشکی است و به عنوان راز سلامت و پیش‌گیری از بیماری‌ها مطرح است در روایت کلینی ازامام باقر(علیه السلام) آمده است

چیزی نزد خداوند، مبغوض‌تر و ناپسندتر از شکم پر نیست ۲۳

در روایتی دیگر از آن حضرت آمده است

آن گاه که شکم پر شود، ره طغیان در پیش گیرد. ۲۴

و به گفته برخی حکما:

زیاد نخورید تا زیاد بنوشید تا زیاد بخوابید تا زیاد حسرت بخورید. ۲۵

در روایات نبوی ...نیز بر این امر تأکید شده است آن حضرت پرخوری را موجب فساد بدن بروزبیماری کسالت در عبادت قساوت و مردن قلب دوری از خدا، مبغوض خداوند واقع شدن ضـرر زدن به دین فرد واز ویژگی‌های افراد کافر و منافق معرفی فرموده است

۲۶ در بعضی روایات آن حضرت میزان مناسب برای‌خوردن را چنین تعیین کرده است

فرزنـد آدم هیـچ ظرفی بـدتر از شـکم را پر نکرده برای او تنها چند لقمه که سبب قوام وجودش شود کافی است و اگر ناچار ازغذا خوردن شد، پس ثلث [معده برای غذایش و ثلث آن برای نوشیدنی‌اش و ثلث دیگر را برای نفس بگذارد. ۲۷

در این زمینه از بعضی همسران پیامبر اکرم ...نقل شده است که «هیچ‌گاه شکم پیامبرصلی الله علیه و آله‌و سلم از غذا پر نشد». ۲۸

۵. چه هنگام

پرسـش دیگر دربـارهٔ سیره نبوی ...در تغـذیه این است که آن حضـرت در چه اوقـاتی غـذا صـرف‌می‌کرده است از برخی روایـات می‌توان اصـلی کلی در این باره اسـتنباط کرد و آن این‌که آن حضـرت جز به وقت‌گرسـنگی و احساس نیاز بدن اقدام به صرف غذا نمی‌کرده است ۲۹ در روایتی از آن حضرت نقل شده است‌که فرمود:

بخور در حالی که اشتها به خوردن داری و دست بکش در حالی که هنوز اشتها به خوردن داری ۳۰

و بنا به نقل انس بن مالك

هیچ گاه در روز یا شب آن حضرت گوشت یا نان مصرف نکرد مگر هنگامی که بدن نیاز به آن داشت ۳۱

بر این اساس نقل شده است که پیامبر اکرم ...شـخصاً با مردم مواسات و همراهی می‌کرد، به گونه‌ای‌که ازار (لنگ خود را با پوست وصله می‌کرد و هیچ گاه هم صبحانه (یانهار) و هم شام نخورد تا این‌که از دنیا رحلت‌فرمود. ۳۲

بنا بر بعضـی روایات معصومان(علیهم السـلام) دو وعده غذایی را در طول شـبانه روز سـفارش می‌کردند و از صـرف غذابین آن دو وعده نهی می‌کردند. ۳۳ و از برخی روایات بر می‌آید که معصومان(علیهم السـلام) تأکید بر آن داشـتند که‌افراد، شب هنگام چیزی خورده و بخوابند، ولو بسیار اندك باشد. امام صادق علیه السلام) در این زمینه فرموده است

خـوردن شـام را ترك نکـن حتی اگر سـه لقمـه به همراه نمـك باشـد. و کسـی که شـام خـوردن را [به کلی ترك گویـد رگی در بدنش‌می‌میرد که هرگز احیا نخواهد شد. ۳۴

پیامبر اکرم ...نیز می‌فرمود:

شام بخورید هر چند یك مشت خرمای غیرمرغوب باشد، چرا که ترك شام خوردن موجب پیری است ۳۵

۶. تنها یا با دیگران

بخش دیگری از روایات سیره نبوی ...در باب خوردن و آشامیدن از آن حکایت دارد که پیامبراکرم ...در حدّ امکان به تنهایی غذا نمی‌خورد و می‌فرمود: آیا شـما را از بـدترینتان خبر دهم کسـی که‌به تنهایی بخورد و برده‌اش را بزند و میهمانش را ردّ کند. ۳۶ آن حضـرت غـذا خوردن جمعی حلاـل بودن غـذا، و گفتن بسم الله در ابتـدا و حمـد خـدا در پایان را از اسـباب کمال در غـذا خوردن معرفی می‌فرمود. ۳۷ و نیزمی‌فرمود:

بهترین غذاها نزد خداوند آن است که دستان زیادی آن را بخورند. ۳۸

و بنا به نقل امام صادق علیه السلام) از امیرالمؤمنین علیه السلام) پیامبر اکرم ...می‌فرمود:

جماعت موجب برکت است و غذای یك نفر، دو نفر را، و غذای دو نفر، چهار نفر را کفایت می‌کند. ۳۹

گفتنی است که هر چند زیادتر شدن افراد ممکن است سـهم هر فرد از غذا را کاهش دهد، اما مراد پیامبر اکرم‌صـلی الله علیه‌و آله و سلم می‌توانـد آن باشـد که حتی با وجود عـدم سیری نیاز بدن همراه با کم خوری که مطلوب است تأمین می‌شودو این می‌تواند در نتیجه ایثـار افراد در اختصاص سـهم خود به دیگران باشـد. ۴۰ امروزه نیز ثابت شـده است که‌صـرف غـذا بادیگران همراه با نشاط و گوارایی می‌شود و این امر، در جذب نیکوی غذا و تعادل گوارش نقش مهمی‌دارد.

بنـا به نقـل طبرسـی پیـامبر اکرم ...آن‌چه را خوردنش بر وی حلال بود، همراه اهل و خادم یا همراه‌کسانی که حضـرت را دعوت به غـذا خوردن می‌کردنـد، روی زمین یا آن‌چه دعوت کننـد گان بر آن غـذا می‌خوردنـد، و ازآن‌چه آنان می‌خوردند تناول می‌فرمود، مگر آن که میهمانی بر حضـرت وارد می‌شـد که در این صورت به همراه میهمان‌غـذا می‌خورد. ۴۱ بنابه نقل دیگر طبرسـی هنگامی که کسی به پیامبراکرم ...عرض کرد: ماغذا می‌خوریم اما سیر نمی‌شویم حضرت فرمود:

شاید به صورت متفرق غذا می‌خورید؛ در حال غذا با هم جمع شوید و نام خدای بر زبان آرید تا موجب برکت برای شماشود. ۴۲

آن حضـرت گاه غذا را در میان مساکین و نیازمندان و همراه آنان میل می‌کرد و از برکت حضور حضرت آنان نیز سیرمی‌شدند، بنا به نقـل حمیری از امـام بـاقر(علیه السـلام) شبی پیـامبر اکرم ...همراه مساکینی که در مسجدمی‌خوابیدند در کنار منبر، روزه خود را افطار کرد و از غذایی که در دیگی سنگی نهاده شده بود میل فرمود، و به برکت‌حضور حضرت سی نفر از آنان از آن غذا خورده و سیر شدند، سـپس آن ظرف نزد همسـران حضرت باز گردانده شد وهمه آنان نیز سیر شدند. ۴۳ این‌گونه روایات هرچند از یکی از معجزات آن حضـرت حکایت دارد، اما پیش ازآن ـ با توجه به آن‌چه گـذشت ـ حاکی از اهتمام حضـرت بر ایثار و نیز توجه به غذا خوردن در جمع می‌باشد.

۷. چـگونه

دربـاره این‌که پیـامبر اکرم ...چگونه غـذا می‌خورد و چه آدابی را رعـایت می‌کرد روایـات زیـادی دردست است و طبیعی است که سیره نبوی ...در این زمینه نزد مسلمانان جذابیت بسیاری دارد، چراکه آنان مایلند در آداب و شیوه عمل به آن حضرت تأسّی کنند. ویژگی‌ها و آدابی که برای غذا خوردن یا نوشیدن حضرت نقل شده بدین قرار است

۷ـ ۱. شروع با نام خدا و دعا؛ و ختم با حمد خدا

پیامبر اکرم ... هم‌چون دیگر کارها، خوردن و آشامیدن را نیز با جاری کردن نام خدا بر زبان آغازمی‌کردند. ۴۴ پیش از این از آن حضـرت نقل شـد که می‌فرمودنـد: هنگامی که غـذا چهار ویژگی بیابد کامل شود: حلال باشد، و دسـتانی که از آن می‌خورند زیاد باشند، و با بسم الله آغاز شود، و با حمد ختم شود. ۴۵

هنگامی که مقابل حضرت غذا نهاده می‌شد می‌فرمود:

بسم الله، خدایا آن را نعمتی مورد سپاس قرار ده که به واسطه‌اش نعمت بهشت را دریابیم

و یا می‌فرمود:

بسم الله، خدایا در آن‌چه به ما روزی کرده‌ای برکت عطا کن وآن را استمرار بخش ۴۶

نکتهٔ قابل توجه در این روایت این است که برخلاف عادت رایج پیامبر اکرم ...پیش از شروع غذادست به دعا بر می‌داشته است که قابل حمل بر پیش‌دستی در شکر پیش از تنعم و در آستانه آن است

آن حضـرت به وقت نوشـیدن نیز نام خـدا و دعا را در ابتـدا، و حمـد خدا را در پایان بر زبان جاری می‌ساخت و چون‌آب را در سـه نفس می‌نوشید، لذا سه بسم الله و سه حمد اشت۴۷ و هنگام شروع به نوشیدن چنین دعامی‌کرد:

حمد خدایی را که نازل کننده آب از آسمان و تبدیل کننده امور است به هرگونه که بخواهد. به نام خدا که بهترین‌نام‌هاست ۴۸

در روایت امام صادق علیه السلام) از پدران گرامی‌اش از امیرالمؤمنین علیه السلام) نیز آمده است

بارها دیدم پیامبر اکرم ...هنگام نوشیدن سه بار نفس می‌کشید، و با شروع به نوشیدن بسم الله، و درپایان آن حمد خدا می‌گفت ۴۹

بنا به نقلی دیگر، پیامبر اکرم ...هنگام نوشیدن شیر می‌فرمود:

خدایا، برای ما در آن برکت ده و بیشتر از این روزی کن

و هنگام نوشیدن آب می‌فرمود:

حمد خدایی را که با رحمتش ما را از آب گوارا و زلال سیراب کرد و به واسطه گناهانمان آب شور و تلخ بر ماننوشانید. ۵۰

۷ـ ۲. نوشیدن در سه جرعه

آن سان که گذشت روش و سـیره پیامبر اکرم ...در نوشـیدن چنین بود که هر وعده نوشیدن را در سه‌جرعه تقسیم می‌کرد، و در هر جرعه نیز نام و حمـد الهی را بر زبان جاری می‌نمود. در روایات معصومان(علیهم السـلام)، تفاوت انسان و حیوانات در نوع نوشـیدن چنین معرفی شـده است که انسـان هم‌چون بهـائم به یـک بـاره آب ننوشـد. ازامـام باقر و امام صادق ‡نقل شـده است که فرمودنـد: نوشـیدن در سه نفس بهتر از یك نفس است و آن دوبزرگوار اکراه داشـتند از این‌که انسان هم‌چون شترِ بسیار تشنه سر در آب فرو بَرَد و سر بر ندارد تا سیراب‌شود. ۵۱ اما از ابن‌عباس نقل شده است که پیامبر اکرم ...هنگام نوشیدن دو بار نفس‌می‌کشید. ۵۲ نیز بنا به نقلی از طبرسـی آن حضرت گاه با یك نفس می‌نوشید. ۵۳ البته این دو روایت رامی‌توان بر مواردی حمل کرد که حضـرت آب اندکی می‌نوشیده و نوشیدن با سه نفس لزومی نداشته است

۷ـ ۳. پرهیز از نوشیدن از داخل ظرف

از دیگر آداب نوشـیدن که مورد تأکیـد پیامبر اکرم ...بود، پرهیز از نوشـیدن از داخل ظرف است آن‌حضـرت هنگامی که مردی را دیدند که دهان در آب کرده و هم‌چون حیوانات از وسط آب می‌نوشد به وی فرمودند:

آیا مثل بهائم سر در آب کرده و می‌نوشی اگر ظرف نداری با دستانت بنوش که از پاکیزه‌ترین ظروف تو به شمارمی‌روند. ۵۴

البته روشن است که توصیهٔ حضرت به نوشیدن با دست هنگام پاکیزگی دستان است که نکتهٔ بهداشتی مهمی است

از دیگر شیوه‌های پیامبر ...در نوشیدن این بود که آب را با حال مکیدن تناول می‌نمود ومی‌فرمود:

آب را با مکیدن بنوشید و به یك باره سر نکشید که موجب درد کبد می‌شود. ۵۵

امروزه نیز از نظر علمی ثابت شده که نوشیدن تدریجی آب در رفع تشنگی مؤثرتر است

۷– ۴. عدم تنفس در ظرف آب

پیـامبر اکرم ...هنگـام نوشـیدن برای نفس کشـیدن ظرف آب را از دهـانش دور می‌کرد. ۵۶ واین شـیوه به خوبی گویـای رعـایت دسـتورات بهداشتی توسط آن حضرت در شرایطی است که مردم عرب جاهلی درشرایط نامناسب بهداشتی می‌زیستند و با این گونه نکته‌های ظریف بهداشتی کاملاً بیگانه بودند.

۷ـ ۵. خوردن از غذای مقابل و نزدیك خود

ویژگی دیگر اخلاق نبوی در تغذیه این بود که در صورت حضور دیگران بر سر غذا، آن حضرت به غذای متقابل خودبسنده کرده و دست به سـمت غذایی که در مقابل دیگران بود، دراز نمی‌کرد. ۵۷ این نوعی ادب اجتماعی‌است که از ظرافت خاصـی برخوردار است و گرچه به اخلاق اجتماعی حضرت مربوط است اما به لحاظ ارتباط آن باسیره حضرت در تغذیه در این‌جا بدان اشارت رفت

۷ـ ۶. شروع قبل از دیگران و ختم بعد از دیگران

این ویژگی ـ به خصوص ـ در آن‌جا که دیگران میهمان حضرت بودند، بیشتر نمود می‌یافت ۵۸ روشن است که‌این اقدام حضرت نه برای پرخـوری بلکـه برای رفع حجب و حیـا در میهمـان و آسودگی وی در خـوردن بـود. این صـفت‌نیز از ظرافت خـاص اخلاـقی برخوردار است و همواره می‌تواند مورد توجه پیروان آن حضرت باشد.

۷ ـ ۷. رعایت ادب در خوردن

به عنوان نمونه در برخی روایات درباره چگونگی گوشت خوردن پیامبر ...آمده است که حضرت‌سر را به سوی غذا خم نمی‌کرد، بلکه گوشت را به دهان نزدیک کرده و با دندان آن را جدا می‌کرد. ۵۹ این‌می‌تواند ناشی از آن باشد که حضرت هم‌چون برخی افراد، حرص بر خوردن از خود نشان نمی‌داد و تأنّی و ادب را درخوردن رعایت می‌کرد.

۷ ـ ۸. خوردن و آشامیدن با دست راست

در فرهنگ دینی ما دست راست به عنوان نماد و سمبل یُمن و برکت مطرح است در قرآن کریم «اصحاب المیمنه یا«اصحاب الیمین به فلاح و رستگاری معرفی شده‌اند، و نیز آمده است که نامهٔ اعمال نیکان نیز به دست راست ایشان‌داده می‌شود. ۶۰ پیامبر اکرم... نیز کارها، از جمله خوردن و آشامیدن را با دست راست انجام‌می‌داد. طبرسی ضمن برشماری مکارم اخلاق حضرت چنین گفته است

... و دست راست حضرت برای خوردن و نوشیدن و گرفتن و دادن بود و جز به دست راست نمی‌گرفت و جز به دست راست عطانمی‌کرد، و دست چپ حضرت برای کارهای دیگر بود. و آن حضرت تیمّن (عمل با دست راست را در تمام کارهایش دوست‌داشت در لباس پوشیدن در کفش پوشیدن در حرکت کردن و.... ۶۱

هم‌چنین بنا بر روایت امام صادق علیه السلام) از پدران گرامی‌اش پیامبر اکرم ...از خوردن و آشامیدن بادست چپ نهی کردند. ۶۲ روایات دیگری نیز وجود دارد که حاکی از تأکید پیامبر اکرم ...دراین زمینه است ۶۳

۷ ـ ۹. تواضع در نشستن برای غذا

روایاتی حاکی از آن است که پیامبراکرم ...به وقت خوردن به حال تواضع و هم‌چون برده و بدون‌تکیه و بی‌شباهت به وضع نشستن ملوک و پادشاهان می‌نشستند. از امام صادق علیه السلام) در این باره چنین نقل شده‌است

پیامبراکرم ...از آن گاه که به نبوت مبعوث شد تا وقت مرگ هیچ گاه در حال تکیه کردن غذا نخورد، و این‌به سبب تواضع در برابر خداوند بود.... ۶۴

در روایت محمد بن مسلم از امام باقر(علیه السلام) نیز آن حضرت ضمن تأکید بر این‌که پیامبر ...هیچ گاه‌با حال تکیه کردن غذا نخورد، این گونه حالات را نتیجه تواضع خاص پیامبر ...در برابر خداونددانسته‌اند. ۶۵

در روایتی دیگر، بشیر دهّان از امام صادق علیه السلام) پرسید: آیا رسول الله ...با حال تکیه بر چپ یاراست غذا می‌خورد؟ آن حضرت در پاسخ فرمود:

رسول الله ...هیچ گاه چنین نبود که در حال تکیه کردن بر سمت راست یا چپ خویش غذا بخورد، بلکه اوهم‌چون عبد می‌نشست و این به سبب تواضع در برابر خدا بود. ۶۶

نیز امام صادق علیه السلام) به معلی بن خنیس فرمود:

پیامبر ...از وقتی که به پیامبری مبعوث شد با حال تکیه کردن غذا نخورد، و آن حضرت اکراه داشت که‌شبیه پادشاهان و ملوک رفتار کند. ۶۷

این‌که مراد از نخوردن در حال تکیه کردن چیست آن‌چه ابتدا از واژهٔ «متکیء» به ذهن می‌رسد، تکیه به پشت یا چپ وراست در حال خوردن است و دلیل پرهیز از این گونه خوردن نیز ـ چنان که از روایات یاد شده بر می‌آید ـ پرهیز از تشبّه‌به ملوک و اظهار تواضع در برابر حق است

نوع نشستن متواضعانه پیامبر اکرم ...بر سر سفرهٔ غذا، در روایتی از خود آن حضرت و دیگرمعصومان(علیهم السلام) به نشستن عبد تشبیه شده است یعنی همان گونه که بندگان نه با حال تبختر و غرور، بلکه با حال‌تذلل و خشوع بر سر سفرهٔ غذا حاضر می‌شوند، پیامبر ...نیز چنین بود. خود آن بزرگوار در این باره‌می‌فرمود:

من بنده‌ای هستم که هم‌چون بندگان می‌خورم و چون آنان می‌نشینم ۶۸

امام باقر(علیه السلام) نیز در این باره فرمود:

پیامبر اکرم ...هم‌چون بندگان می‌خورد و چون آنان می‌نشست و روی زمین غذا می‌خورد ومی‌خوابید. ۶۹

نیز از امام باقر(علیه السلام) از پیامبر اکرم ...چنین نقل شده است

پنج چیز است که تا هنگام مرگ آن‌ها را ترک نخواهم کرد: خوردن روی زمین همراه بردگان سواری بر چهارپای بی‌پالان دوشیدن شیر بز با دستانم پوشیدن لباس پشمینه و سلام کردن بر کودکان تا این‌ها پس از من سنّت شوند. ۷۰

روشن است که مرادِ حضرت از سنّت شدن این امور، پیامی است که در پس این رفتارهای ظاهری نهفته است که همان‌داشتن روحیه تواضع در برابر بندگان است چراکه امروزه زمینهٔ عمل به برخی از موارد یاد شده برای بسیاری از افراد‌ـ به ویژه شهرنشینان ـ وجود ندارد و طبعاً هر فردی باید به تناسب وضعیتی که در آن زندگی می کند تلاش کند خود رادر داشتن روحیهٔ تواضع با پیامبر اکرم ...منطبق سازد.

از ابن عباس نیز نقل شده است که

پیامبر اکرم ...بر زمین می‌نشست و روی زمین غذا تناول می‌کرد و شخصاً گوسفندان را می‌بست و دعوت‌بردگان را برای صرف نان جو می‌پذیرفت ۷۱

امام صادق علیه السلام) نیز فرمود:

پیامبر اکرم ...هم‌چون عبد غذا می‌خورد و هم‌چون عبد می‌نشست و می‌دانست که عبداست ۷۲

نشستن حضرت هم‌چون عبد را چنین تفسیر کرده‌اند که حضرت مثل بردگان به نشانه تذلل در پیشگاه الهی بر دو زانومی‌نشستند. این معنا در نقل طبرسی چنین آمده است

پیامبر اکرم ...در غالب اوقات هنگام غذا خوردن از غذای مقابل خود می‌خورد و دو زانو و دو پا را جمع‌می‌کرد همان گونه که نمازگزار هنگام تشهد می‌نشیند، جز آن که حضرت یک زانو را روی زانوی دگر، و یک پا را بر پای دیگرمی‌نهاد و می‌فرمود: من بنده‌ای هستم که چون عبد می‌خورم و چون عبد می‌نشینم ۷۳

به جز آن‌چه گذشت در بعضی روایات می‌خوانیم که پیامبر اکرم ...از خوردن در حال خوابیده بر قفایا بر شکم نیز نهی می‌فرمود، و این نیز علاوه بر جهت ادب و تواضع ناشی از رعایت مسائل طبّی در خوردن بوده‌است ۷۴

ادامه دارد ...

### مستحبات و مکروهات غذا خوردن از منظر اسلام

بخش اوّل: مواردی که باید هنگام خوردن غذا رعایت شوند و آنها عبارتند از:

الف. تدبّر در این که انواع خوراکی های مورد نیاز انسان، چگونه در نظام آفرینش پدید آمده اند؟ و چه عواملی دست به دست هم داده اند تا آنچه در سفره نهاده شده، آماده گردد که اکنون می توان با میل و اشتها از آن استفاده نمود.

ب. آغاز کردن خوردن غذا با نام و یاد آفریدگار مهربان که انواع غذاهای مفید را برای تامین نیازهای انسان، در نظام آفرینش قرار داد. نیز تکرار نام خدا به هنگام خوردن هر نوع غذا و تکرار آن هرگاه که در میان غذا خوردن، سخن گفته شود و همچنین شکرگزاری فراوان در هنگام خوردن.

ج. آغاز کردن غذا با نمک، البته در صورتی که خوردن نمک برای انسان ضرر نداشته باشد.

د. آغاز کردن از سبک ترین غذاها.

ه. نخوردن غذای داغ و خوردن غذای نیم گرم، پیش از آن که سرد شود.

و. خوردن با دست راست.

ز. کوچک گرفتن لقمه.

ح. خوب جویدن غذا.

ط. طولانی کردن نشستن بر سر سفره.

ی. گرامی داشتن نان و نگذاشتن آن زیر ظرف غذا.

ک. استفاده کردن از آنچه از سفره می ریزد. این برای وقتی است که غذا در منزل میل می شود، آن هم در صورتی که آلوده نشده باشد؛ ولی اگر کسی دربیرون از منزل غذا میل نمود، بهتر است که آنچه را از سفره می ریزد، برای حیوانات بگذارد.

ل.دست کشیدن از خوردن غذا، پیش از سیر شدنِ کامل و در حالی که مقداری از اشتها باقی است.

بخش دوم: اموری که هنگام غذا خوردن، ترک آنها شایسته است، و آنها عبارتند از:

الف. زیاده روی در کیفیت و کمیت خوراک.

ب. نکوهش غذایی که نسبت به آن بی میل است.

ج. دمیدن در غذا.

د. خوردن با دست چپ.

ه. خوردن با یک انگشت یا دو انگشت.

و. بلند آروغ زدن.

ز. پاک کردن کامل استخوان های موجود در غذا.

ح. آب خوردن در بین غذا.

ط. آب خوردن پس از خوردن گوشت.

ی. خوردن در حال سیری.

بخش سوم: حالاتی که غذا خوردن در آنها نکوهش شده است:

در اسلام، به طور کلی، میل کردن غذا در حالات غیر بهداشتی، یا به شیوه غیر اخلاقی، مانند غذا خوردن به شیوه متکبران و یا به گونه ای که عرف جامعه برنمی تابد، نکوهیده است.

بخش چهارم:

توصیه به هم غذا شدن با دیگران.

در روایات اسلامی، غذا خوردن به تنهایی، مذموم شناخته شده و توصیه شده که انسان هر قدر می تواند، دیگران را در غذای خود سهیم نماید. نیز غذا خوردن با خانواده، خدمتگزاران و یتیمان، مورد تاکید قرار گرفته است.

آدابی که رعایت آنها به هنگام غذا خوردن با دیگران ضروری است، عبارتند از:

الف. خوردن از قسمت جلوی خود.

ب. خوردن از اطراف ظرف و نه از وسط آن، در جایی که غذا برای همگان آماده شده است.

ج. نگاه نکردن به لقمه دیگران.

د. رعایت حقوق دیگران در آنچه بر سر سفره است.

ه. آغاز شدن غذا خوردن به وسیله صاحب سفره یا بهترین شخص حاضر بر سر سفره.

و. ادامه دادن صاحب سفره به خوردن تا سیرشدن همه کسانی که بر سر سفره نشسته اند.

ز. بلند شدن از سر سفره، قبل از برچیدن آن.

آداب پایان غذا و برچیدن سفره

پایان غذا خوردن همانند آغاز آن، آدابی دارد که رعایت آنها برای سلامت جسم و جان، سودمند است. این آداب رابه آداب عرفانی، اجتماعی و بهداشتی می توان تقسیم کرد:

الف. آداب عرفانی عبارتند از: سپاسگزاری از ولی نعمت حقیقی که خداوند متعال است و دعا کردن برای برکت یافتن روزی.

ب. آداب اجتماعی عبارتند از: یادآوری گرسنگان و مسئولیتی که افراد سیر در برابر آنان دارند و اقدام جهت کاستن فقر و گرسنگی از جامعه در حد توان.

ج. آداب بهداشتی عبارتند از: شستن دست ها، خلال کردن و مسواک زدن دندان ها، جارو کردن آنچه زیر سفره ریخته است، مقداری استراحت بر پشت و نخوابیدن بلافاصله پس از خوردن غذا

## جنین شناسی پزشکی و انطباق آن با آیات قرآن

نویسنده: مریم شمس

با کشف حقایق جدید در علم جنین‌شناسی، انسان در برابر اعجاز نهفته در قرآن که به مراحل آفرینش جنین اشاره نموده سر فرود آورده، چرا که اینگونه مطالب در چهل و اندی آیه و ده‌ها حدیث شریف آمده و در طول پانزده قرن خطوط اصلی در زمینه این علم را ترسیم نموده و هم اکنون آن را علم جنین‌انسانی می‌نامند. هرقدر که انسان در مطالعه‌ی آیات کریمه‌ی قرآن که به علوم مختلف اشاره نموده، تعمق کند و آن را با حقایق ثابت علمی که به تدریج کشف می‌شود مقایسه نماید، ایمان و یقین وی به خداوند و قرآن و آنچه رسول خدا (ص) از جانب خداوند آورده می‌شود. دکتر کیث مور استاد تشریح و جنین‌شناسی در دانشگاه اوتاوای کانادا بر این عقیده است که: «هر چه انسان حقایق جدیدتری را کشف کند در واقع می‌بینند که همان حقایق موجود در قرآن را تکرار کرده است۱. »

علم جنین‌شناسی مطالعه خلقت انسان از ابتدای تشکیل تخمک لقاح یافته با اسپرم تا انتهای تشکیل جنین و خروج آن از رحم مادرش بعد از نه ماه است.

تاریخ شروع این علم با چنین معنایی به قرن هفدهم بر می گردد، زمانیکه میکرسکوپ به دست دو دانشمند به نام‌های هام و هوک در سال ۱۶۷۷ اختراع شد که درخلال آن اسپرم مرد را کشف کردند. سپس دانشمندی به نام دوگراف، تخمک را کشف کرد که نام وی را بر آن گذاشتند و فولیکول دوگراف نام گرفت. نقش اصلی تخمک و اسپرم، در اواخر قرن هفدهم شناخته شد و مراحل مختلف تکامل جنین و تفاصیل دقیق تشریحی آن در قرن بیستم آشکار شد و علم روز به روز در این زمینه مطالب جدیدتری را کشف می کند.

اگر بعضی از دانشمندان اسلامی را که تکوین جنین را از طریق آیات کریمه و احادیث شریفه، شرح دادند استثناء کنیم، بشر تا اواسط قرن هفدهم از این علم اطلاعات ناقص و غلطی داشت. ارسطو در قرن چهارم قبل از میلاد کسی بود که نظرات و کتابهای وی تا قرن هفدهم میلادی در مجامع علمی، مقدس به شمار می‌رفت. وی عقیده داشت که جنین از اتحاد منی با خون حیض تشکیل می‌شود و حال آنکه در قرآن کریم همین بس که اینگونه تذکر می‌دهد: «ویسئلونک عن المحیض قل هو أذی فاعتزلوا النساء فی المحیض... ۲ »

پزشک انگلیسی به نام هاروی که گردش بزرگ خون را کشف کرد (و قبل از وی دانشمندی به نام ابن النفیس گردش کوچک خون راکشف کرده بود) در سال ۱۶۵۱ عقیده داشت که رحم، جنین را ترشح می کند. و حال آن‌که این مطلب یک خطای فاحش علمی است. و طبق فرموده قرآن کریم، رحم قرار مکین برای نطفه است: «ولقد خلقنا الانسان من سلاله من طین، ثم جعلناه نطفه من قرار مکین۳» و یا: « ألم نخلقکم من ماء مهین، فجعلناه فی قرار مکین۴»

در سال ۱۶۷۵ میلادی، پزشکی بنام مالپیگی عقیده داشت که جنین به شکل بسیار کوچکی در داخل تخمک قرار دارد و اسپرم وظیفه‌ای جز فعال کردن تخمک ندارد. و دانشمندانی به نام هام وهوک که کاشف میکرسکوپ و اسپرم بودند، عقیده داشتند که جنین به شکل بسیار کوچکی در داخل اسپرم قرار دارد و تخمک وظیفه‌ای جز تغذیه و فعال کردن آن ندارد. تا اینکه در قرن هجدهم دو دانشمند به نامهای ولف و اسپالانزانی آمدند و ثابت کردند که جنین از نطفه زن و مرد به طور یکسان تشکیل می‌شود؛ همان حقیقت علمی که امروزه شناخته شده است و مسلمانان از زمان نزول قران کریم، آن را در کتاب خدا می‌خوانند و همین حقیقت باعث خضوع و خشوع و یقین آنها هر روز بیشتر از روز قبل می‌شود: «یا ایها الناس إنا خلقناکم من ذکرو أنثی۵» یا « انّا خلقنا الانسان من نطفه أمشاج نبتلیه فجعلناه سمیعاً بصیراً۶»

درهمان زمانی که یک شخص یهودی از پیامبر درباره خلقت انسان می‌پرسد و پیامبر (ص) در جواب می‌فرماید: «یا یهودی من کلٍّ یخلق، من نطفه الرجل و نطفه المرأه۷»

در سال ۱۸۳۹ دو دانشمند به نامهای شوآن و اشلیدن، کشف کردند که بدن انسان مجموعه‌ای از سلولها است و جنین از سلول واحدی تشکیل یافته که همان تخمک لقاح یافته است که تقسیم و تکثیر می‌شود. یعنی در واقع جسم انسان که تقریباً از صدها میلیارد سلول تشکیل شده، از یک سلول بنام سلول تخم نشأت گرفته است. قرآن هم تکثیر سلولی را اساس تکثیر حیات می‌داند: «انّ الله خالق الحبّ و النوی، یخرج الحیّ من المیّت و مخرج المیّت من الحیّ ذلکم الله فأنّی تؤفکون۸»

تقسیم سلولی که تمایز سلولی ( یا انفلاق سلولی) عبارت بهتری برای آن است، به معنی تقسیم و تمایز سلول به دو قسمت مساوی است و این یک عمل اصلی فیزیولوژی است که بواسطه آن موجودات زنده تکثیر می‌شوند لذا خداوند تعالی از خودش با صفت «برب الفلق» یاد کرده یعنی سبب زندگی و تکثیر آن و سوره‌ای را با نام «فلق» نامگذاری کرده است.

تا اواسط قرن بیستم، نقش تخمک و اسپرم در تعیین جنسیت ژنتیکی جنین در انسان شناخته نشده بود اما پس از کشف کروموزمهای جنسی توسط دانشمندانی به نامهای «ون وینوانتر» و «پانتر» و «تئولیدان» این پدیده شناخته شد. یونانیها معتقد بودند که تعیین جنسیت با اسپرم مرد است، اگر اسپرم از بیضه راست خارج شود، جنس نوزاد مذکر می‌شود و اگر از بیضه چپ خارج شود نوزاد مونث می‌شود. و بعضی دیگر گمان داشتند که اگر جنین در سمت راست رحم رشد کند مذکر می‌شود و اگر در سمت چپ رشد کند مؤنث می‌شود. ارسطو هم که معتقد بود فرزند مذکر مربوط به هیجان روحی مرد هنگام آمیزش است و اگر فاقد آن باشد، فرزند مؤنث می‌شود.

در قرآن کریم به وضوح اشاره شده که نطفه (چه نطفه مرد باشد چه زن) اساس تعیین جنسیت جنین است که مذکر شود یا مؤنث: «و انّه خلق الزوجین الذکر و الانثی، من نطفه اذا تمنی۹» مراحل اساسی تکامل جنین از مرحله‌ی نطفه امشاج تا مرحله‌ی علقه، مضغه، عظام و لحم (که قرآن کریم این نامهای علمی را به آنها داده) در واقع با شکل و خصوصیات میکروسکپی آنها مطابقت دارد با توجه به اینکه در طول همه این مراحل جنین از چند میلیمتر تجاوز نمی‌کند و علم جنین‌شناسی که در نیمه دوم قرن بیستم پدید آمد، چنین وصف قرآنی را از طریق میکروسکوپ تأیید نمود.

احادیث شریفه‌ای نیز بعضی از این آیات کریمه را در مورد جنین توضیح می‌دهد، مانند تعیین مدت زمانی که در آن اعضای جنین تشکیل می‌شود در اواخر قرن بیستم توسط علم جنین‌شناسی این مطلب کشف شد که لحم و عظام و سمع و بصر و اعضای جنسی از هفته هفتم بارداری شروع به تشکیل شدن نموده و تا ماه ششم کامل می‌شود. و این مصداقی است برای قول رسول اکرم (ص) که فرمود:

«اذا مرّ بالنطفه اثنتان و أربعون لیله بعث الله الیها ملکاً فصوّرها و خلق سمعها و بصرها و جلدها و لحمها و عظامها. ثم قال یا رب أذکر أم أنثی؟ فیقضی ربّک ماشاء و یکتب الملک۱۰»

هر گاه چهل و دو شب از انعقاد نطفه بگذرد خداوند فرشته‌ای را مأمور می‌کند تا آن را صورت نگاری کرده و گوش و چشم و پوست و گوشت و استخوان آن را بیافریند، سپس می‌گوید پروردگارا، او مرد باشد یا زن؟ و خداوند آنچه را که بخواهد حکم می‌دهد و فرشته می‌نویسد.

بنابراین در بسیاری از آیات قرآن اعجاز طبی در زمینه جنین‌شناسی پزشکی به خوبی مشهود است. در اینجا به بررسی اینگونه آیات پرداخته و پس از آوردن نظرات متفاوت در این زمینه، به نقد و بررسی آنها پرداخته و نظر معتدل بیان خواهد شد. برخی از اینگونه آیات به خوبی نشانگر اعجاز طبی قرآن بوده و برخی دیگر، در چارچوب تعریف اعجاز قرار نمی‌گیرند فلذا می‌توان از آنها به عنوان «شگفتیهای آفرینش انسان در قرآن» یاد کرد.

پی نوشت:

۱- من علم الطب القرآنی، ص ۳۲.

۲- بقره/ ۲۲۲.

۳- مؤمنون/ ۱۲ و ۱۳.

۴- مرسلات/ ۲ و ۲۱.

۵- حجرات/ ۱۳.

۶- انسان/ ۲.

۷- مسند احمدبن حنبل.

۸- انعام/ ۹۵.

۹ - نجم/ ۴۵ و ۴۶.

۱۰- من علم الطب القرآنی/ ص ۳۶.

## آداب خوردن گوشت در اسلام

انتخاب سر دست یا قسمت های جلو

* امام علی (ع): دوست داشتنی ترین عضو گوسفند برای پیامبر(ص)، سر دست بود.(التاریخ الکبیر،ج۶،ص۳۹۱)

* امام باقر(ع): پیامبر خدا، سردست را خوش می داشت.(الکافی،ج۶،ص۳۱۵،ح۲)

* مسند ابن حنبل ـ به نقل از یحیی بن ابی اسحاق، از مردی از بنی غفارـ: فلان کس برایم نقل کرد که برای پیامبر خدا، غذایی از نان و گوشت آوردند. فرمود: «سردست آن را به من بده ».سر دست، به ایشان داده شد و ایشان آن را خوردند.

یحیی می گوید: از این خبر فقط به همین صورت، آگاهی دارم.(مسند ابن حنبل،ج۲،ص۳۰۵،ح۵۰۸۹،البدایة والنهایة،ج۶،ص۱۲۱)

شستن گوشت پیش از پختن آن

* پیامبر خدا(ص): برادرم عیسی، از شهری گذر کرد و دید که رنگ چهره های مردم آنجا زرد و چشم هایشان کبود است. آنان از بیماری هایی که داشتند، نزد وی اظهار ناراحتی کردند. گفت:«درمان شما نزد خودتان است. شما گوشت را نمی شویید و می پزید و همانطور آن را می خورید. در حالی که هیچ چیزی بدون نوعی جنابت، از دنیا نمی رود».

این مردم از آن پس ،گوشت های مصرفیِ خود را شستند و در نتیجه بیماری هایشان از بین رفت.(بحار الانوار،ج۱۴،ص۳۲۱،ح۲۸ و ج۶۲،ص ۱۶۱،ح۶)

نهی از خوردن گوشت خام

* امام باقر(ع): پیامبر خدا از این که گوشت، خام خورده شود، نهی کرده و می فرمودند ": تنها درندگان، چنین گوشتی می خورند.گوشت را هنگامی بخورید که آفتاب یا آتش، آن را دگرگون ساخته باشد.("الکافی،ج۶،ص۳۱۳،ح۱)

*الکافی - به نقل از هشام بن سالم- : از امام صادق(ع) دربار ?خوردن گوشت خام پرسیدم.فرمود ":این، خوراک درندگان است.("الکافی،ج۶،ص۳۱۴،ح۲)

* امام رضا(ع): خوردن گوشت خام،در شکم، کِرم پدید می آورد.(بحارالانوار،ج۶۲،ص۳۲۱)

هرکس چهل روز پیوسته گوشت بخورد،سنگ دل می شود و هرکس چهل روز آن را اصلاً نخورد، بدخوی می گردد.

پرهیز از خوردن گوشت به طور پیوسته و زیاد

*پیامبر خدا(ص): هر کس چهل روز پیوسته گوشت بخورد، سنگ دل میشود.(بحار الانوار،۶۲،ص۲۹۴)

*امام علی(ع): شکم هایتان را گورستان جانوران نکنید.(شرح نهج البلاغهٔ،ج۱،ص۲۶)

*امام صادق(ع): علی (ع) اعتیاد به خوردن گوشت را بد می شمرد و آن را اعتیادی همچون اعتیاد به شراب می دانست».(بحار الانوار،ج۶۶،ص۶۹،ح۵۷)

* در حدیث است که:«هرکس چهل روز پیوسته گوشت بخورد،سنگ دل می شود و هرکس چهل روز،آن را اصلاً نخورد،بدخوی می گردد».(ربیع الابرار،ج۲،ص۷۰۶)

نهی از نخوردن گوشت به مدّت چهل روز

*پیامبرخدا (ص): هر کس چهل روز گوشت نخورد، بدخوی می شود.گوشت بخورید؛چرا که بر شنوایی تان می افزاید.(الفردوس،ج۳،ص۶۲۷،ح ۵۹۶۰عن الامام علی(ع) )

*پیامبر خدا(ص): بر شما باد خوردن گوشت؛ چرا که گوشت بدن آدم را می رویاند. هر کس چهل روز گوشت نخورد،بدخوی می شود.(بحار الانوار ،ج۶۶،ص۵۶،ح۱و ص۵۸،ح۶)

*پیامبر خدا(ص): بر شما باد گوشت؛ چرا که گوشت می رویاند.هر کس بر او چهل صبح بگذرد وگوشت نخورد،بدخوی می شود.هر کس بدخوی شد،به او گوشت بخورانید.هر کس چربی آن را بخورد،آن چربی برای او بیماری فرود می آورد.(بحار الانوار،ج۶۶،ص۶۷،ح۴۳)

*پیامبر خدا(ص): بر شما باد گوشت؛ چرا که هر کس گوشت را چهل روز واگذارد،بدخوی می شود وهر کس بدخوی شود،خویش را می آزارد و هر کس خویش را آزُرد، در گوش وی اذان بگویید.(بحار الانوار،ج۶۶،ص۷۵،ح۷۱)

*پیامبرخدا(ص): هر کس بر او چهل روز بگذرد و گوشت نخورد،باید به امید خداوند وام بگیرد و گوشت[بخرد و]بخورد.(بحار الانوار، ج۶۶،ص۶۵،ح۳۶)

* امام علی(ع): گوشت بخورید؛چرا که گوشت،از گوشت است و گوشت، گوشت می رویاند.هر کس چهل روز گوشت نخورد،بدخوی میشودو اگر کسی از شما(خواه از انسان ها و خواه از چارپایان) بدخوی شد،در گوشش اذانی کامل بگویید.(بحار الانوار،ج۶۶،ص۶۷،ح۴۵ و ج۸۴،ص۱۵۱،ح۴۶)

*امام صادق(ع): گوشت، گوشت می رویاند.هر کس گوشت را چهل روز واگذارد،بد خوی می شود و هر کس بدخوی شد، در گوشش اذان بگویید.(بحار الانوار،ج۶۲،ص۲۹۳)

*امام صادق(ع): گوشت،از گوشت است.هر کس آن را چهل روز واگذاردبدخوی میشود.آن را بخورید؛چرا که بر قدرت شنوایی و بینایی می افزاید.(بحار الانوار،ج۶۶،ص۶۶،ح۳۷ و ج۲،ص۱۴۵،ح۵۱۱)

*امام صادق(ع): گوشت، گوشت می رویاند وعقل را افزون می سازد.هر کس آن را وا گذارد،عقلش تباه می شود.(بحار الانوار،ج۶۶،ص۷۲،ح۶۸)

*الکافی - به نقل از حسین بن خالد- : به امام رضا(ع) گفتم : مردم می گویند که هر کس سه روز گوشت نخورد،بدخوی میشود. فرمود:« دروغ گفته اند. امّا هر کس چهل روز گوشت نخورد،خوی و بدن او دگرگون می شود، چرا که نطفه در مدّت چهل روز [از حالتی به حالت دیگر] تغییر می یابد».(بحارالانوار،ج۶۶،ص۶۷،ح۴۶)

دفعات خوردن گوشت

*امام صادق(ع): در هر هفته، یک بار گوشت بخورید و خود و فرزندانتان را بدان عادت ندهید؛ زیرا موجب اعتیادی همچون اعتیاد به شراب می گردد.نیز آنان را بیش از چهل روز، از آن محروم مدارید؛ چرا که آنان را بدخوی می کند.(الاصول الستهٔ عشر، ص۱۲عن زید الزرّاد)

*المحاسن- به نقل از ادریس بن عبداللّه- : نزد امام صادق(ع) بودم. از خوردن گوشت سخن به میان آورد و فرمود:«[غذا را] یک روز با گوشت بخور، یک روز با شیر، و یک روز با چیزی دیگر».(بحار الانوار،ج۶۶،ص ۷۰،ح۵۹)

تکمله

*شهید در الدروس گفته است:

مکروه بودن اعتیاد به خوردن گوشت، روایت شده است و نیز این که اعتیادی همچون اعتیاد به شراب می آورد. همچنین مکروه بودن نخوردن گوشت به مدّت چهل روز و این که در هر سه روز یک بار خوردن آن مستحب است، روایت شده است. البته اگر به دلیل بیماری یا به سبب روزه داشتن ، دو هفته پیوسته گوشت بخورد، اشکالی ندارد. دو بار خوردن گوشت در یک روز هم مکروه است.

نهی از خوردن مغز استخوان

پیامبر خدا(ص): بَدانِ امّت من، کسانی هستند که مغز استخوان را می خورند.(بحار الانوار،ج۶۲،ص۲۹۳(

پیامبرخدا(ص): نرم ?سر استخوان های پرندگان را نخورید؛چرا که سِل می آورد.(کنز العمّال،ج۱۵،ص۲۶۴،ح۴۰۸۸۹(

## آداب غذا خوردن از نظر اسلام

خلاصه : رهنمودهای اسلام در مورد خوردن تنها سلامت جسم را تضمین نمی کند بلکه تضمین کننده سلامت هم جسم و هم جان است .

از آنجا که عقل و علم ،برهمه رازهای آفرینش احاطه ندارند ،چه بسا حکمت برخی از رهنمودهای اسلام برای دانش امروز ،مجهول باشد ولی بی تردید این به معنای بی دلیل بودن آن رهنمودها نیست ،چنان که فلسفه شماری از احکام اسلام ،در گذشته مجهول بود و امروزه علم به راز آنها پی برده است .

مهمترین رهنمود اسلام درمورد غذا خوردن :

نخستین و مهمترین رهنمود اسلام اینست که :

آنچه انسان مصرف می کند باید از راه مشروع تهیه شده و حلال باشد .

دوم: آداب غذا خوردن

آنچه رعایت آنها در هنگام غذا خوردن سفارش شده است :

الف: تدبر در اینکه انواع خوراکیها چگونه در نظام هستی پدید آمده اند .

ب: آغاز خوردن غذابا نام ویاد خدا

ج :آغاز کردن غذا با نمک ( در صورتیکه فرد سالم بوده و نمک برایش ضرر نداشته باشد .

د: آغاز کردن از سبک ترین غذاها

ه : نخوردن غذای گرم و خوردن غذای نیمه گرم قبل از سرد شدن

و:خوردن با دست راست

ز : کوچک گرفتن لقمه

ح:خوب جویدن غذا

ط: طولانی کردن نشستن برسر سفره

ی:گرامی داشتن نان و نگذاشتن آن زیر ظرف غذا

ک: دست کشیدن از خوردن غذا پیش از سیر شدن کامل و در حالی که قدری از اشتها با قی است .

ن: خوردن از قسمت جلوی خود

ل: نگاه نکردن به لقمه دیگران

ر:رعایت حقوق دیگران در آنچه برسر سفره است .

ق: آغاز شدن غذا به وسیله کسی که صاحب سفره است و یا کسی که بزرگتر مجلس است .

و: ادامه دادن صاحب سفره به خوردن تا سیر شدن همه کسانی که بر سر سفره نشسته اند .

ز: بلند شدن از سر سفره ،قبل از برچیدن آن

آنچه هنگام غذا خوردن باید ترک کرد :

الف : زیاده روی در کیفیت و کمیت غذا

ب: نکوهش غذایی که نسبت به آن بی میل است .

ج: دمیدن در غذا

د: خوردن با دست چپ

ه : خوردن با یک انگشت یا دو انگشت

و : بلند آروغ زدن

ز: پاک کردن زیاداستخوانها

ح:آب خوردن در میان غذا

ط: آب خوردن ،پس از خوردن گوشت

ی: خوردن ،در حال سیری

سوم : حالاتی که غذا خوردن در آن حالات نهی شده است :
غذا خوردن به شیوه متکبران مثلاً در حال" تکیه زده "،" خوابیده به شکم " ، " دراز کشیده " ،" ایستاده "همچنین غذا خوردن درحال راه رفتن و جنابت نیز بسیار نهی شده است .
چهارم : توصیه به هم غذا شدن با دیگران

### تاثیر نماز بر بیماری های دهان و دندان

نویسنده: دکتر مجید ملک محمدی
پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم ) می فرمایند : دو رکعت نماز با مسواک بهتر از هفتاد رکعت بدون آنست .
نکته ای که در مورد نماز قابل توضیح است ، توجه دادن به این حقیقت متعالی است که روح حقیقی نماز و فلسفه شکوهمند آن چیزی جز عبودیت محض در مقابل آفرینشگر یگانه هستی و ابراز خشوع بنده ناتوان در پیشگاه قادر متعال نیست و هر آنچه که اندیشمندان و قلم به دستان ، پیرامون فواید گوناگون نماز در عرصه های مختلف بگویند و بنویسند تنها به منزله حاشیه ای بر این متن گهر بار خواهد بود .
دهان انسان را برخی قلب دوم بدن نامیده اند و توجه به این نکته که چنانچه محیط دهان فردی تمیز باشد ، آن فرد از ابتلاء به بسیاری از بیماری ها در امان است ، این نامگذاری را بسیار مناسب جلوه می دهد .
به عنوان مثال عفونت های دهان و دندان به ویژه در کودکان ، نقش مهمی در ایجاد بیماری های روماتیسمی دارد و نقش دندان ها در حفظ و زیبایی و قدرت جویدن و صحبت کردن به خوبی مشخص است و حتی نبودن دندان های سالم و زیبا برای بانوان و دوشیزگان ( به خصوص ) اثرات روانی زیادی باقی می گذارد . چرا که در کتاب های علمی دندانپزشکی می خوانیم : نیمی از زیبایی بشر منوط به صورت او و از این مقدار ?/? آن مربوط به دهان و دندان ها است .
رعایت بهداشت دهان و دندان و پیشگیری از بیماری های مختلف آن ، از جمله پوسیدگی دندان ها و بیماری های پریودنتال ( بیماری های لثه و بافت های پشتیبان ) و .. به بهترین شکل بوسیله مسواک زدن ، انجام می پذیرد.
اما دین مبین اسلام ، از قرن ها پیش با توصیه های مؤکد ، مسلمانان را به طرف این نکته درخشان بهداشتی هدایت نموده است تا جایی که پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله)می فرمودند " : اگر بر امتم سخت نمی شد مسواک زدن را واجب می کردم "و حتی در حدیثی دیگر نحوه مسواک زدن را از بالا به پایین و از پایین به بالا نموده اند که مطابق با جدیدترین توصیه های علمی درباره روش مسواک زدن است .
علاوه بر آن در کتب گوناگون فقهی و عبادی اسلام ، دستورات مؤکد مبنی بر مسواک زدن هنگام ساختن وضو و نماز آمده است و با توجه به این که نمازگزار روزانه حداقل ? بار وضو می گیرد ، چنانچه قبل از هر وضو اقدام به مسواک زدن بکند ، از حد اکثر پاکیزگی لازم برای پیشگیری از تمامی بیماری های دهان و دندان برخوردار می شود.
منبع:http://www.sibtayn.com

### تأثیر نماز بر بیماری فشار خون

نویسنده:دکتر مجید ملک محمدی
افزایش فشار خون یکی از شایع ترین دلایل مراجعه به پزشک در سرتاسر دنیاست. به علت عوارض خطرناک و متعددی که این بیماری برای بسیاری از اعضای بدن از جمله قلب، مغز، کلیه و چشم و .. دارد، سعی و اهتمام فراوانی در دانش پزشکی برای پیشگیری و کنترل این بیماری وجود دارد.
در تمامی منابع معتبر علمی، برای پیشگیری از ابتلا به افزایش فشار خون و همچنین کنترل تعداد زیادی از بیماران که افزایش فشار خونی در حد خفیف یا متوسط دارند، رعایت برخی اصول و استفاده از درمان های غیر دارویی توصیه می شود. درمان های غیر دارویی ضمن آن که هزینه چندانی را بر بیمار تحمیل نمی کنند، در پایین آوردن فشار خون و ممانعت از بروز و پیشرفت آن مؤثرند.
چهار درمان اولیه و بسیار مهم غیر دارویی که در منابع جدید علمی برای کنترل فشار خون مورد توجه قرار می گیرند ، عبارتند از:
. ?کاهش اضطراب و استرس
. ?کاهش یا عدم مصرف الکل
. ?کم کردن وزن
. ?انجام ورزش های سبک به طور منظم در شبانه روز
اما با توجه به نقش بسیار مهمی که نمازهای واجب یومیه، در ایمن کردن انسان در مقابل استرس ها و مشکلات گوناگون زندگی ایفا می کنند( از جمله تأثیر نماز بر اضطراب که در قسمت های بعدی مورد توجه قرار خواهد گرفت ) و نیز با توجه به الزامی که نماز به شخص نمازگزار مبنی بر عدم مصرف مشروبات الکلی می دهد، می توان این امر را قدم مؤثری در پیشگیری و کنترل فشار خون تلقی کرد.
از طرفی نماز با حرکات موزون و قیام و قعود و رکوع و سجود منظمی توأم است که قابل مقایسه با یک نرمش سبک روزانه مشابه آنچه که در درمان های غیر دارویی فشار خون توصیه می شود، می باشد. همچنین اگر به یاد آوریم که مسلمان نمازگزار، رو به قبله مکتبی نماز می خواند که خدای آن مکتب از پُرخوری و شکم پارگی بیزار است و مثلاً" عالمان فربه و چاق را دشمن می انگارد " متوجه خواهیم شد که هر چهار درمان غیر دارویی مذکور، برای کنترل و پیشگیری افزایش فشار خون، در ورای احکام نورانی نماز نهفته است.
منبع:منبع:http://www.sibtayn.com

### تاثیر نماز بر بیماری های پوستی

نویسنده:دکتر مجید ملک محمدی
در وضو ، فرمان الهی بر مسح سر و پا قرار گرفته است) ? .(
هر چند می توان در بعد نمادین و از دیدگاه زیبایی شناسی ، مسح سر و پا در پایان وضو را سمبلی جسم ، از سر تا پا و از فرق تا قدم به حساب آورد و به عنوان عاملی در یاد آوری پیوسته مسلمانان مبنی بر نظافت تمام بدن تلقی کرد، اما در باره بیماری ها نیز می توان به نکاتی چند توجه نمود .
پاها و سر انسان بر خلاف دست و صورت، از اعضایی هستند که در بخش قابل توجهی از شبانه روز پوشیده هستند، تا حدی که حتی خود نیز معمولا توجه کمی به آنها دارند) ? .(
اما امروزه دانش بشر، گروهی از بیماری ها را می شناسد که شروع تظاهرات این بیماری ها از پوست سر و پاهاست، به عنوان مثال برخی بیماری های قارچی پوست از حد فاصل میان شست و دیگر انگشتان پا آغاز می گردد که اتفاقا درست محل این ناحیه، مسح واجب دارد و به همین ترتیب مسح سر نیز می تواند توجه انسان را به آلودگی یا ضایعه عفونی در مو و پوست سر توجه دهد و در نتیجه انسان را برای رفع آن به اقدام وادارد.
در ضمن وجوب مسح سر و پا فرصتی است برای برداشته شدن پوشش پا و سر و در معرض هوا و اکسیژن قرار گرفتن این اعضاء که علاوه بر شادابی پوست، به نوبه خود مانع رشد ارگانیزم های بی هوازی در منافذ پوست خواهد شد.
البته لازم به توجه است که بسیاری از بیماری های پوست (به ویژه عفونت ها) بوسیله غسل های متعدد اعم از واجب و مستحب که شخص نمازگزار در طول زندگی خود به جا می آورد، قابل پیشگیری هستند که برای پرهیز از اطاله کلام تنها به همین اشاره بسنده می کنیم.
پی نوشت :
. ?آیه شریفه ? سوره مبارکه مائده
. ?پوشش پا به صورت جوراب و کفش امروزه در اکثر فرهنگ ها متداول شده است و پوشش سر به صورت های مختلف از چادر و عمامه گرفته تا کلاه و روسری از دیر باز معمول بوده است.
منبع:http://www.sibtayn.com

### تاثیر نماز بر بیماری تیروئید

نویسنده:دکتر مجید ملک محمدی
در اصطلاح لغوی مردم کرمان (به ویژه در گویش سیرجانی)، از بیماری گواتر تیروئید باعنوان" غمباد "غم + باد) نام برده می شود. چرا که تجربه به آنها نشان داده است این بیماری که تظاهر عمده ی آن به صورت بزرگی منتشر غده تیرویید است، بیشتر در اشخاصی بروز می کند که در معرض غم و غصه و ناراحتی بیشتری در طول زندگی خود بوده اند!
این باور قدیمی کرمانیان، توسط منابع علمی جدید نیز تا حدودی تأیید می شود. چرا که "طی سالیان دراز، پزشکان بروز پُرکاری تیرویید را متعاقب ناراحتی های هیجانی، استرس و شوک های مختلف، گزارش کرده اند؛ مثل داغدیدگی، گرفتاری ها و بحران های زناشویی، نگرانی های خانوادگی و مالی، تصادف و) ? ... . (
هر چند که عوامل مختلفی، بصورت پدیده های زنجیره ای و پی درپی، در تیرویید، بیماری ایجاد می کنند، ولی شواهد محکم نشان می دهد که استرس های روانی ـ اجتماعی و گرفتاری های هیجانی می تواند اثر آشکاری در شروع بیماری داشته باشد.
بنابراین هر عاملی که سبب تخفیف و کاهش استرس ها شود، می تواند به عنوان پیشگیری کننده از برخی بیماری های غده تیرویید مطرح گردد.
تلقین های امید بخش و زندگی ساز توام با نماز که در صورت حضور قلب و توجه به مفاهیم نماز تجلی می کنند، به نمازگزار حس همه جانبه امنیت روانی را هدیه می دهد که در مطلب قبلی به اختصار پیرامون، آن سخن گفته ایم.
در اینجا نیز بد نیست اشاره کنیم، در پاییز ???? یک پزشک محقق آمریکایی به نام"ارنست - لی ـ رسی "پس از سال ها تحقیق، مقوله ای به نام" پزشکی انسانی "را پیشنهاد داد که در آن" احساس "به عنوان پل ارتباطی میان" جسم و روح "معرفی شده است. بدین معنا که این محقق آمریکایی و همکارانش به اثبات رسانده اند که روان از طریق تصورات و احساسات انسان بر" ژن ها "تاثیر می گذارد و انقلاب نوین که متحول کننده عرصه علم خواهد بود، ورود احساس و روان در دنیای پزشکی است) ?. (
بدین ترتیب روح و روان قدرتمند نمازگزار می تواند پیشگیری کننده و حتی درمانگر بسیاری از بیماری های جسمی(از جمله بیماری های تیروئید) باشد.
پی نوشت :

) ?(روانپزشکی لینفورد ـ ریس(ویراستار:دکترعظیم وهابزاده) ـ ص ???
) ?(شرح تحقیقات این پزشک و همکارانش در سال های اخیر در ماهنامه ای موسوم به" پیشنهاد "به چاپ می رسید. هر چند که نتایج او با امکانات امروزی علم بشر کمی غلو آمیز به نظر می رسد و شاید به همین دلیل نتایج او هنوز در منابع معتبرتر علمی، به چاپ نرسیده اند.

منبع:http://www.sibtayn.com

### سلامت موها با حجاب

نتایج جدیدترین مطالعات نشان می دهد: پوشش سر و حجاب زنان نه تنها باعث ریزش مو نمی شود، بلکه به حفظ مو نیز کمک می کند. در این تحقیق که در کشورهای غربی انجام شده، به زنان توصیه شده است در طول روز برای حفظ سلامت موهایشان آن را بپوشانند. براساس این تحقیق پوشاندن سر باعث می شود ، مو از ذرات گرد و غبار و دیگر آلاینده های هوا محفوظ بماند.
همچنین پوشاندن سر به حفظ مو در برابرتغییرات آب و هوایی به ویژه در برابر رطوبت که در ضعیف شدن مو موثر است ، کمک می کند.

## مطالب متفرقه

### چربی های شکمتان را از بین ببرید

خلاصه : با برنامه علمی سه قسمتی ما می توانید در ۳ الی ۶ هفته شکمتان را صاف تر کرده و چربی های آن را از بین ببرید. به نظرتان آشنا می آید؟ شما ورزش می کنید و تغذیه تان هم درست است، اما سایز دور کمرتان هیچ تفاوتی نمی کند. و متاسفانه بعد از ۴۰ سالگی، باید خیلی بیشتر کار کنید تابتوانید میان تنه تان را صاف و متناسب کنید. اما با برنامه علمی سه قسمتی ما می توانید در ۳ الی ۶ هفته شکمتان را صاف ترکرده و چربی های آن را از بین ببرید.تحقیقات جدید نشان می دهد که برنامه ای که شامل تمرینات بدنسازی شدید ، تمرینات کاردیو/ ایروبیک شدید، و ایجاد تغییراتکوچک در انتخاب های غذایی (البته نه رژیم غذایی) باشد،چربی های شکم را دو برابر برنامه هایی که شامل رژیم های غذایی کم کربوهیدرات و تمرینات ایروبیک است، از بین می برد. برنامه ما شامل تمرینات موضعی pilate، پیاده روی های خیلی قدرتی، و موادغذایی چربی سوز برای لاغر کردن قسمت میان تنه برای کم کردن احتمال ابتلای شما به دیابت، بیماری های قلبی، و سایر مشکلات و بیماری های خطرناک، می باشد.
در این ۳ هفته باید چربی سوزی و عضله سازی کنید. در ۶ هفته، خواهید دید که سانتیمتر ها از دور کمرتان کم می شود و شاید وزنتان هم در این مدت ۵ تا ۷ کیلو پایین آمد. و با ادامه این برنامه برای ۶ ماه خواهید دید که شکمی کاملاً تخت و سفت پیدا می کنید.برنامه در یک نگاه هفته اولپیاده روی قدرتی: سه روز، ۲۰ دقیقه پیاده روی سه مرحله ای: یک روز، ۱۸ دقیقه حرکت های pilate : سه روز، حرکات اولیه و اصلیهفته دوم پیاده روی قدرتی: سه روز، ۲۵ دقیقه پیاده روی سه مرحله ای : یک روز، ۲۴ دقیقهحرکت های pilate : پنج روز، حرکات اولیه و اصلیهفته سومپیاده روی قدرتی: سه روز، ۳۰ دقیقه پیاده روی سه مرحله ای: یک روز، ۳۰ دقیقه حرکت های pilate : سه روز، حرکات اصلی هفته چهارم پیاده روی قدرتی: سه روز، ۳۰ دقیقه پیاده روی سه مرحله ای: ۲ روز، ۱۸ دقیقه حرکت های pilate : پنج روز، حرکات اصلی هفته پنجمپیاده روی قدرتی: سه روز، ۳۰ دقیقه + پیاده روی سه مرحله ای: ۲ روز، ۲۴ دقیقه حرکت های pilate : سه روز، حرکات شدیدترهفته ششم (به بعد) پیاده روی قدرتی: سه روز، ۳۰ دقیقه + پیاده روی سه مرحله ای:۲ روز، ۳۰ دقیقه + حرکت های pilate : پنج روز، حرکات شدیدتر ۵ نکته ساده، ۷ روز در هفته: تغییرات ساده ای در انتخاب های غذاییتان انجام دهید تا بدون احساس گرسنگی چربی های شکمتان سریعتر از بین برود. پیاده روی های قدرتی توانایی کالری سوزی بدنتان و جمع شدن سلول های چربیتان را ارتقاء دهید. با بیست دقیقه شروع کنید اما اگر توانایی بیشتر از این را دارید، با هر مدت زمان که راحتید شروع کنید. مهم این است که با تمرکز راه بروید، و برای کالری سوزی بیشتر، دست ها و کلیه عضلات بدن را منقبض کنید.قدم هایتان را بلند بردارید. ابتدا روی پاشنه رفته، بعد کف پا و بعد روی پنجه. تنفستان باید منظم و کنترل شده باشد. سرعت راه رفتنتان هم باید تا حدی باشد که دنبال کردن یک مکالمه برایتان دشوار باشد. سرعت پیاده رویتان را با توانایی و آمادگی جسمانی خود کنترل کنید. برای شدیدتر کردن تمرینتان می توانید پله نوردی کنید یا اگر پیاده روی را روی تردمیل انجام میدهید، شیب آن را افزایش دهید. پیاده روی سه مرحله ای این سه مرحله باعث می شود برای مدت زمان طولانی تری کالری بیشتری بسوزانید. گرم کردن، ۳ دقیقه: با سرعت ملایم شروع کنید به حدی که بتوانید به راحتی آواز بخوانید. مرحله ۱، ۲ دقیقه: به راحتی اما با تمرکز قدم بزنید. سرعتتان نباید آنقدر زیاد باشد که نتوانید به مکالمه تان ادامه هید. مرحله ۲، ۲ دقیقه: با بالا رفتن از پله یا افزودن شیب تردمیل، ضربان قلبتان را بالا ببرید. مرحله ۳، ۲ دقیقه: شیب را کمی بیشتر کرده یا سرعتتان را افزایش دهید. سرد کردن، ۳ دقیقه: آرام قدم بردارید به حدی که بتوانید حین راه رفتن به راحتی آواز بخوانید.هفته ۱ و ۴: هر مرحله را دو بار تکرار کنید. هفته ۲ و ۵: هر مرحله را ۳ بار تکرار کنید. هفته ۳ و ۶: هر مرحله را ۴ بار تکرار کنید.۶ حرکت pilate قدرتیاین ۶ حرکت تمرینی علیرغم سادگی بسیار قدرتی و شدید هستند. دقت و تمرکز نقش بسیار مهمی دارد، پس آرام شروع کنید. ابتدا حرکات اصلی را امتحان کنید، اگر برایتان شدید بود، با انواع ساده تر شروع کنید و حول و حوش هفته سوم کمی شدت تمریناتتان را بالا ببرید.در مقایسه به حرکات درازنشست، حرکات pilate فشار بیشتری روی عضلات شکم وارد می کند. برای سریعتر و شدتی کردن تمرینات، توصیه می کنیم که حرکات را با کش ورزشی انجام دهید. تحقیقات نشان داده است که افزودن مقاومت بیشتر به حرکات بدنسازی، فواید آن را سه برابر می کند. ۱. قیچی (روی شکم، عضلات چهارسر زانو، عضلات پشت پا، عضلات جلوبازو و سرشانه کار می کند) حرکت اصلی: در حالت نشسته، کش را دور مچ پای چپ ببندید، و سر دیگر را با دست بگیرید. به پشت روی زمین بخوابید، پاها کاملاً باز و کشیده باشد. سر، گردن و شانه ها را به سمت بالا خم کنید و شکمتان را خیلی خوب تو بکشید. با قرار دادن بازوها روی زمین،آرنج ها را خم کنید و مچ ها را به سمت سینه بکشانید. پای چپ را صاف بالا ببرید. حرکت را سریع و کاملاً تمرکزی انجام دهید. نفس را داخل ریه کرده و پای چپ را دوباره به سمت زمین برگردانید تا جایی که فقط چند سانتیمتر با زمین فاصله داشته باشد. حرکت را ۸ بار تکرار کنید. کش را باز کرده و دور پای راست ببندید و همین حرکت را تکرار کنید. ساده تر کردن تمرین: سر و شانه ها روی زمین قرار دهید.دشوارتر کردن تمرین: برای بالاتر بردن مقاومت، کش را پایین تر ببندید. ۲. چرخش پهلو نشسته با عضلات پشت بازو(روی پهلوها، زیربغل، عضلات چهارسر زانو، عضلات پشت بازو و سرشانه کار می کند) حرکت اصلی: صاف بنشینید، پاها کاملاً باز باشد و پنجه ها را کاملاً به جلو بکشید. زانوی چپ را خم کنید، پا روی زمین باشد، و وسط کش را زیر پا قرار دهید و سرهای کش را در دست چپ نگه دارید. بالاتنه را طوری بپرخانید تا زانوی چپ مقابلتان قرار گیرد. دست راست را دور زانوی چپ ببندید و پهنای شانه را به هم فشار دهید. نفس را بیرون دهید و پای چپ را با زاویه ۴۵ درجه با زمین باز کنید، درحالیکه دست چپ را هم صاف کرده و تا ارتفاع شانه باز کنید (دست چپ در مقابل صورت باشد). پشتتان را صاف نگه داشته، نفس را داخل بکشید و پا و دستتان را پایین ببرید. این حرکت را در ۸ تکرار انجام دهید و بعد پا را عوض کنید. ساده تر کردن تمرین: هر دو پا را روی زمین قرار دهید. دشوارتر کردن تمرین: به جای نگه داشتن زانو، در کل حرکت دست آزاد را به سمت پنجه پا با ارتفاع شانه بکشانید. ۳. حرکت X دوبل (روی عضلات شکم، زیربغل، سرشانه، عضلات چهار سر زانو، ران ها، و عضلات جلوبازو کار می کند) حرکت اصلی: با زانوهای خم بنشینید، و وسط کش را زیر هر دو پا قرار دهید. کش را ضربدری کنید و هر سر را در یک دست بگیرید. آرام آرام عقب بروید تا جایی که پشتتان روی زمین قرار گیرد. زانوها را همچنان خم نگه دارید و رانها را نزدیک سینه بیاورید. بازوها را روی زمین قرار داده، آرنج ها را خم کرده، و سر و سرشانه ها را بالا بیاورید. این نقطه شروع است. نفس را داخل بکشید و پاها را به طرفین باز کنید و دست ها را نیز به بالا سر برده و حرف X را بسازید. به دقت روی حرکت تمرکز داشته باشید. یک ثانیه به آن حالت بمانید و بعد دوباره به نقطه شروع برگردید. حرکت را در ۸ تکرار انجام دهید. ساده تر کردن حرکت: برای ۵ تکرار اول، پاها را روی زمین قرار دهید دشوارتر کردن حرکت: حالت X را برای ۵ ثانیه حفظ کنید و بعد به نقطه شروع برگردید. ۴. شنای قورباغه (روی عضلات زیربغل، شکم، سرشانه، دست ها و ران ها کار می کند)حرکت اصلی: زانو بزنید، طوری که پنجه های پا زیرتان خم شود، وسط کش را زیر وسط پا قرار دهید، و هر سر کش را در یک دست نگه دارید. به آرامی روی دست ها جلو بروید و با صورتتان که به سمت زمین است بخوابید. پاها خم باشد و دست ها دقیقاً در زیر شانه ها روی زمین قرار گیرد. عضلات شکم و زیربغل را برای بلند کردن سر و شانه ها منقبض کنید. نفس را بیرون دهید و دست ها را تا سطح شانه ها به جلو باز کنید و در همان حال پاها را بالا ببرید. دست ها را به طرفین گرد بپرخانید و بعد به داخل پاها و پایین بیاورید. نفس را داخل بکشید و برای برگرداندن دست ها به روی زمین زیر شانه ها، مچ را گرد کنید و پاها را نیز پایین بیاورید. ۸ مرتبه حرکت را تکرار کنید.ساده تر کردن حرکت: سینه را نزدیک تر به زمین نگه دارید.دشوارتر کردن حرکت: همانطور که دست ها را به سمت طرفین می چرخانید، پاهایی که بالا برده اید را از هم باز کنید و قبل از پایین آوردن تا ۳ ثانیه صبر کنید و بعد چرخش را کامل کنید. ۵. ستاره دریایی (روی عضلات پهلو، پشت، بیرون ران، و سرشانه کار می کند) حرکت اصلی: با زانوهای خم بنشینید، پاها صاف روی زمین قرار گیرد و کش را دور مچ پای راست ببندید و سر دیگر را در دست راست قرار دهید. به سمت چپ بچرخید پاها صاف و زانوها کمی خم باشد. دست راست را روی ران استراحت دهید. دست چپ را به جلو بکشید و برای تکیه انگشت ها را باز کنید. ران را تا جایی بالا بیاورید که از زانو تا سر در یک راستا قرار گیرد. با بالا آوردن پای راست نفس را بیرون دهید. زانوها را صاف کرده و دست راست را بالای سر بالا ببرید. با رها کردن آن نفس را داخل کنید. چهار مرتبه تکرار کنید و بعد پهلو را عوض کنید. ساده تر کردن حرکت: ران ها روی زمین نگه دارید. دشوارتر کردن حرکت: پای زیری را صاف کنید تا از پا تا سر در یک راستا قرار گیرد.۶. صد(روی عضلات شکم، عضلات پشت بازو، و سرشانه کار می کند) حرکت اصلی: با زانوهای خم بنشینید، وسط کش را زیر ساق پا کمی پایین تر از زانو قرار دهید. کش را روی پا ضربدری کنید و هر سر را در یک دست کنار پاها نگه دارید. با برخورد نوک انگشتان دست با پشت ران، نفس را بیرون دهید و آرام آرام عقب بروید تا پشتتان کاملاً روی زمین قرار گیرد. زانوها را تا بالای ران بلند کرده، به صورتی که پایین پا به موازات زمین باشد. سر، گردن و شانه ها را بالا بیاورید و شکم را خوب تو بکشید. با گرفتن سر کش در دست ها، دست ها را صاف به موازات زمین قرار دهید. نفس را داخل بکشید، دست ها را به سرعت پنج مرتبه بالا و پایین کنید. نفس را بیرون دهید و باز ۵ مرتبه دست ها را بالا پایین کنید. حرکت را برای ۱۰ تنفس انجام دهید (۱۰۰ پامپ یا بالا پایین کردن دست). ساده تر کردن حرکت: طی تمرین سر و شانه ها را روی زمین قرار دهید. دشوارتر کردن حرکت: برای افزایش مقاومت، کش ها را نزدیک تر به پا در دست گیرید.

### چگونه می توانم قد بلندی داشته باشم؟

به عقیده ی بیشتر افراد ، قد بلند مشخصه ی بسیار خوبی است و پسران ما عموماً آرزو دارند بلندتر و درشت اندام تر باشند. اما بلند قد شدن به عوامل متعددی بستگی دارد. سایز بدن افراد نتیجه ای از تداخل عوامل داخلی و محیطی در طول دوران رشد است.

عوامل داخلی تعیین کننده قد ، فاکتورهای ژنتیکی است که فرد از والدینش دریافت می کند و قابل تغییر نیست ، عوامل محیطی تاثیر گذار نیز عبارتند از : تغذیه ، آب و هوا ، اقلیم و بیماریها و .... مثلاً شواهد موجود نشان می دهد نزدیکی یا دوری به خط استوا در اندازه بدن افراد موثر است . اگر چه نمی توان عوامل محیطی و ژنتیکی را به راحتی جدا کرد ولی با بررسی ملل مختلف ، نژادها و سرزمینهای گوناگون این نتیجه به دست می آید که عوامل محیطی بسیار مهم اند . ضمنا افراد نیز می توانند رژیم غذایی مناسبی را انتخاب کنند تارشدی آرام و طولانی تر داشته باشند. طی تحقیقاتی مشخص شده که انسان کنونی از انسان اولیه بسیار بلند قامت تر است ؛ این نتیجه که با مقایسه ستون مهره ها در سنگواره های به دست آمده حاصل شده است . از لحاظ فیزیولوژیک ، یک مادر بلند قد ، نوزادی با وزن گیری بهتر خواهد داشت زیرا فضای لگن مادر بیشتر است و جنین رشد بهتری در رحم دارد . بلند قد بودن مردان یکی از معیارهای خانم ها برای انتخاب همسر است ، مرد بلند قد ، قوی تر به نظر می رسد. در میان مواد مغذی مورد نیاز برای رشد قدی ، مصرف به اندازه پروتئین ها و املاح از اهمیت ویژه ای برخوردار است . بیشتر رشد قدی با افزایش طول استخوانهای دراز بدن صورت می گیرد بدین ترتیب که در سنین کودکی در انتهای استخوانهای دراز بدن مثل استخوان ران و ساق پا ، منطقه ای بنام اپی فیز موجود است که هنوز استخوانی نشده و از جنس غضروف است. این بخش مولد با تکثیر سلولی موجب افزایش قد استخوانها می شود و در انتهای سنین بلوغ ، این بخش استخوانی شده و در این مرحله رشد قدی فرد متوقف می شود ، لذا قد فرد بلندتر نخواهد شد. در بدن ، هورمونی به نام هورمون رشد موجود است که در سنین کودکی و نوجوانی تکثیر سلولی ، در این مناطق غضروفی را تحریک و موجب افزایش استخوان سازی می شود. استخوان سازی تا پایان سنین بلوغ ، ادامه دارد یعنی تا اوایل ۲۰ سالگی هنوز امکان افزایش قد وجود دارد. یکی از عوامل تاثیرگذار بر رشد قدی تغذیه است . ژاپنی ها توانسته اند با تغذیه سالم ، متوسط قد جوانانشان را افزایش دهند. در میان مواد مغذی مصرف به اندازه ی پروتئین ها و املاح بسیار اهمیت دارد. یک نوجوان باید پروتئین مورد نیازش را هر روز و به خصوص چند مرحله در طول روز دریافت کند. بهتر است پروتئین مصرفی از منابع پروتئین حیوانی باشد مثل گوشت گوسفند و گاو ، مرغ و ماهی ، تخم مرغ و شیر. در میان املاحی که برای رشد قدی لازم اند کلسیم ، فسفر ، منیزیم ، روی و فلوئور از اهمیت ویژه برخوردار هستند. منابع کلسیم: لبنیات مثل شیر ، ماست ، پنیر خامه و بستنی است . فسفر و منیزیم در گوشت و دیگر منابع پروتئین و حبوبات فراوان است. فلوئور نیز در آب موجود است و آب مصرفی بایستی محتوی ۱ ppm فلوئور باشد. تحقیقات اخیر ، اذعان می دارد که مصرف " روی " به مقدار کافی موجب رشد قدی مناسب خواهد شد ، در خاورمیانه و خصوصاً ایران مصرف کم روی موجب کوتاه قدی و قدرت جنسی پایین مردان جوان می شود. به علاوه با کمبود روی سطح توانایی های مغزی و ایمنی بدن پائین آمده و ابتلا به بیماریهای مسری زیاد تر رخ می دهد. توصیه متخصصان تغذیه برای نوجوانان ، مصرف روزانه ۱۵۰ گرم گوشت ، نصف تا ۱ لیوان حبوبات پخته ، ۲ تا ۳ لیوان شیر و لبنیات دیگر به همراه سبزیجات فراوان است.نوجوانانی که در سنین رشد هستند و افزایش قد خوبی ندارند می توانند با مصرف مکمل ویتامینها و املاح ، طبق دستور و مصرف هفتگی آهن ، رشد قدی شان را بهبود بخشند. پس توصیه می شد کسانی که می خواهند قد بلند تری داشته باشند هفته ای یکبار جگر و دو بار غذای دریایی میل کنند و هر روز چند عدد ، بادام ، بادام زمینی و گردو بخورند . غذاهای دریایی مثل ماهی ، میگو ، جگر و دانه های روغنی حاوی املاح زیادی هستند و فوائد بسیاری برای نوجوانان دارند. پس توصیه می شود کسانی که می خواهند قد بلندتری داشته باشند هفته ای ۱ مرتبه جگر و ۲ مرتبه غذای دریایی میل کنند و هر روز چند عدد بادام و بادام زمینی و گردو بخورند . یک نکته بسیارمهم در افزایش قد ، انجام فعالیت های ورزشی است . هر چه تحرک ما بیشتر باشد گردش املاح استخوانی بیشتر خواهد بود و این مساله به رشد قدی کمک خواهد کرد.ورزشهایی مثل بسکتبال ، والیبال ، شنا ، بدمینتون و تنیس برای کمک به افزایش قد بسیار مفید اند. در دهه ی اخیر با انجام عملی بر روی افراد کوتاه قد ، به طور مصنوعی طول استخوانهای درازشان را افزایش می دهند ، بدین ترتیب که استخوانهای پا را شکسته و محل شکستگی را به پوششی از جنس استیل متصل می کنند . در نهایت بهتر است با تامین رژیم غذایی مناسب و با تشویق آنها به فعالیت بیشتر زمینه رشد قدی نوجوانان را فراهم سازیم.

### رابطه جوش صورت باید

مصرف بیش از اندازه ید باعث ایجاد آکنه و جوش های پوستی می شود. افراد در سنین نوجوانی به دلیل وضعیت خاص هورمونی بدن بیشتر مستعد بروز اینگونه جوش ها هستند و چنانچه در غذاهای مصرفی از ید زیاد استفاده شده باشد، این عارضه تشدید می شود. از طرفی به دلیل لزوم مصرف شیر و محصولات لبنی در سنین رشد نمی توان مصرف آنها را محدود نمود، پس باید از عدم وجود ید زیاد در آن اطمینان خاطر حاصل کرد. تا مدتی قبل تصور می شد مصرف زیاد شیر و محصولات لبنی موجب بروز چنین جوش ها و عوارض پوستی می شود اما محققان دانشگاه نیویورک دریافتند که در بسیاری از دامداری ها علاوه بر ضد عفونی ظروف دوشیدن شیر باید به منظور جلوگیری از بروز عفونت در دامها نیز به آنها ید داده می شود که عامل اصلی در ایجاد جوش ها در واقع ید است نه صرفا مصرف زیاد شیر و لبنیات. مطالعات انجام شده حاکی از آن است که تولید شیر در کشورهایی نظیر آمریکا، انگلستان، دانمارک، نروژ و ایتالیا از دهه ۶۰ با استفاده از مقادیر قابل ملاحظه ید همراه بوده است. البته آزمایشات نشان می دهند که جوش ها و آکنه های پوستی ناشی از مصرف ید زیاد بسیار سریعتر از جوش های ناشی از اختلالات هورمونی به روشهای درمانی پاسخ می دهند اما به منظور قطعیت بیشتر در مورد ارتباط مقدار دقیق ید و بروز عوارض پوستی نیاز به آزمایشات بیشتر در آینده است.

### سرکه های آرایشی

سرکه یکی از موثرترین مواد زیبایی بخش پوست و مو است. برای این منظور، از سرکه ی سیب استفاده می شود. افزون بر استفاده ی خارجی، اگر صبح ها پیش از صبحانه، مقدار کمی سرکه را با کمی عسل در یک لیوان کوچک آب گرم بریزید و بنوشید، اثر خوبی بر روی پوستتان خواهد داشت.O سرکه ی نرم کننده پوست اگر یک فنجان سرکه ی سیب به آب وان بیافزایید و در آن حمام کنید، پس از مدتی خواهید دید که پوستتان بسیار نرم و لطیف شده است. O سرکه برای موهااگر هنگام آبکشی قدری سرکه به آب اضافه کنید، موهایتان ابریشمین و زیبا خواهد شد. سرکه ی سیب در از بین بردن شوره ی سر هم بسیار موثر است. کسانی که با این مشکل رو به رو هستند، می توانند هنگام آبکشی موها مقداری سرکه به آب اضافه کنند. یکی دیگر از خواص سرکه ی سیب این است که خستگی را رفع می کند. اگر با مقدار کمی سرکه و گلاب پشت و گردن و شانه و بازوها را به آرامی ماساژ دهید، سر حال خواهید آمد. این کار پس از یک روز کار و فعالیت می تواند آرام بخش باشد و رفع خستگی کند، بی آن که زیانی به بار آورد.O سرکه های خوشبو برای خوشبو کردن سرکه، می توانید از گیاهان خشک خوشبو مانند گل بنفشه، گل سرخ، اکلیل کوهی یا عرق نعنا استفاده کنید. O سرکه با گل های تازه برای خوشبو کردن سرکه می توانید از گل های تازه ی معطر نیز استفاده کنید و قبل از هر آرایشی آن را به صورت بمالید تا صورت شاد و روشن و مرطوب شود. O سرکه با گل سنبل یا یاس این دو گل عطر بهتری به سرکه می دهند. از یک پیمانه سرکه ی سفید سیب و شش قاشق غذاخوری گلبرگ گل سنبل یا گل یاس و دو پیمانه آب استفاده کنید. سرکه و گل را مخلوط کنید و به مدت دو هفته در ظرف در بسته ای نگهداری کنید. سپس آب را به آن بیفزایید. می توانید از سرکه های معطر برای پوست و مو استفاده کنید.O نکاتی درباره استحمام کردن هرگز در آب داغ به مدت طولانی حمام نکنید. اگر پوست حساسی دارید و یا مویرگ های پوستتان به چشم می خورد، هرگز با آب داغ حمام نکنید. حرارت آب باید کمی پیش از حرارت بدنتان باشد تا به پوست لطمه ای نخورد. اگر می خواهید استراحت کنید و آرامش بیابید، به مدت ۱۵ دقیقه در وان آب نیم گرم دراز بکشید، چشم هایتان را ببندید و دو حلقه ی خیار روی آن ها بگذارید. اگر از گیاهان برای لطافت و پاکیزگی پوست استفاده می کنید، هرگز گیاه مورد نظر را در وان نریزید؛ زیرا پس از حمام گرفتن، ناگزیر خواهید بود مدتی وقت صرف کنید تا مقدار گیاهی را که به بدنتان چسبیده است، جدا کنید و بشویید. برای استفاده از گیاهان بهتر است گیاه مورد نظر را در کیسه ای نخی بریزید و در آب وان قرار دهید.به جای خود گیاه، می توانید از عصاره یا آب آن استفاده کنید. در این صورت، عصاره ی گیاه یا آب آن را به آب وان بیفزایید. بسیاری از گیاهان می توانند برای پوست مفید باشند. می توانید از این نوع گیاهان در حمام استفاده کنید. بهترین گیاه از این دسته گل بابونه است. می توانید گل بابونه را به صورت خشک یا تازه مورد استفاده قرار دهید. این گیاه پاک کننده ی پوست است و به آن لطافت می بخشد. از گل بابونه برای رنگ کردن موها هم استفاده می شود.

### علت جوش ها در دوره نوجوانی چیست؟

یکی از اختلالات شایع خصوصاً در سنین نوجوانی جوش صورت است. تغییرات هورمونی در هنگام بلوغ، منجر به افزایش فعالیت غددی در پوست می گردد، که آنها را غدد سباسه می گویند، به طوری که این غدد بزرگتر شده و سموم بیشتری ترشح می کنند و این تغییرات به قدری در بلوغ شایع است که آن را ضمیمه طبیعی و فیزیولوژیک بلوغ می دانند و گاهی به آن آکنه یا جوش جوانی گفته می شود. معمولاً جوش ها در صورت بروز می کند ، اما گاهی به سینه، بازو و پشت کمر هم کشیده می شوند. این آکنه ها اکثراً با میکروارگانیسم های طبیعی پوست، عفونت پیدا کرده و جوش های چرکی را موجب می شوند.این جوش ها در نوجوانی شایع تر بوده و با اضافه شدن سن به تدریج از بین می رود ، ولی در بعضی افراد هم ممکن است ادامه یابد. عوامل موثر بر جوش چیست؟ اولین عامل : جوش تغییرات هورمون ها است و مهمترین هورمون، در این میان، هورمون های مردانه یا آندروژنیک است. خصوصاً تستوسترون که یک هورمون مردانه بوده و در زنان کمتر یافت می گردد ولی در برخی از زنان این هورمون افزایشی بیش از حد طبیعی داشته و باعث جوش های صورت در آنان می گردد. پس هورمون اول تستوسترون است.هورمون دوم هورمون تیروئید است که افزایش فعالیت غدد تیروئیدی ممکن است باعث افزایش جوش های صورت و بدن بشود.بهتر است بدانید هورمون های زنانه خصوصاً استروژن از ایجاد جوش های صورت جلوگیری کرده و در درمان جوش های صورت زنان موثر می باشد. عامل دوم : جوش های صورت استرس های روانی است. لازم است بدانید که پوست بسیار تحت تاثیر مشکلات روانی قرار می گیرد، لذا دیده شده که در افراد افسرده و یا عصبی ، اختلالات پوستی شایع تر است. لازم به ذکر است که مشکلات روانی و استرس های درونی. (مثلاً امتحان) باعث افزایش جوش های صورت شده و درمان را مشکل تر می کند. عامل سوم : آب و هوای مرطوب، گرما و تعریق زیاد است که باعث افزایش جوش می گردد و باید از آنها پرهیز نمود. عامل چهارم : تحریک فیزیکی و دستکاری جوش های صورت است . فشار دادن و ماساژ مکرر و مداوم پوست، جوش های صورت را افزایش می دهد، لذا بهتر است از این کار کاملاً خودداری گردد. عامل پنجم: برخی از داروهای مصرفی همانند داروهای کورتونی، داروهای ضد تشنج، داروهای ضد افسردگی (لیتیوم) و مقادیر زیاد ویتامین ها (همانند ۱B ، ۶B ، ۱۲B) که باعث افزایش جوش های صورت می گردد. عامل ششم: لوازم آرایشی و بهداشتی که پوست را چرب می کنند و می توانند باعث افزایش جوش های صورت گردند، لذا افرادی که جوش دارند بهتر است از این مواد استفاده نکنند .

### وقتی استرس چاق می کند ...

قرن ۲۱ ، قرن پراسترسی است و حتماً برای شما پیش آمده که پس از پشت سر گذاشتن یک موقعیت استرس زا در یخچال را باز کرده و یک خوراکی شیرین و پرکالری نوش جان کرده باشید . این غذا که اعصاب شما را راحت می کند ، پر از کالری و سرشار از قند و چربی است و به نظر می رسد بهترین راه حل برای همه مشکلات دنیا و متاسفانه بهترین روش برای ایجاد چاقی و اضافه وزن باشد .

این خوردن عاطفی واکنشی آنی به استرس برای آرام کردن شماست که هیچ مزاحمتی نداشته ، بلافاصله تاثیر می گذارد و معمولاً پوششی است برای مشکلات زمینه ای . اینگونه خوردن یک مشکل پیچیده ای است که بسیاری افراد از دوران کودکی با این الگو بزرگ شده اند و با آن درگیرند ؛ ولی به هر حال قابل کنترل است و بهتر است بدون خوردن غذاهای پر از قند و چربی و چاق کننده ، به جنگ مشکلات زندگی بروید . پژوهش ها نشان داده که آنچه فرد را وامی دارد این عادت ناپسند را بارها و بارها تکرار کند ، رفع احساس گرسنگی نیست ، بلکه پاسخ به یک حس و نیاز به خوردن است که در اصطلاح آن را « خوردن احساسی » می نامند . متاسفانه ، خوردن احساسی بخشی از فرهنگ ماست . ما برای جشن گرفتن ، رفع خستگی ، رفع کسالت ( مثل زمانی که پای تلویزیون نشسته ایم ) و برای خلاص شدن از شر مشکلات به خوردن پناه می بریم . این عادت نوعی اختلال خوردن به شمار می آید و از عوامل ثابت شده چاقی ، اضافه وزن و خطرات ناشی از آن است . خوردن احساسی مثالی از اعتیاد به خوردن است که غلبه بر آن کار راحتی نیست .

حال چه باید کرد تا در اینگونه موارد سراغ غذا خوردن نرویم ؟

این کار باید گام به گام انجام شود و اولین گام این است که درک کنیم در حالی که غذا برای سلامتی لازم است ، افراط در آن مضر می باشد . به طور کلی شخصی که عادت به خوردن احساسی دارد ، باور کرده که اگر اینگونه غذا نخورد ، از شر آن احساسات بد و افکار منفی خلاص نمی شود . پس گام دوم از بین بردن این باور غلط می باشد .

اگر شما هم عادت به خوردن احساسی دارید ، به جای اینکه در یک موقعیت استرس زا سراغ یخچال بروید ، قدری قدم بزنید ، با دوست خود صحبت کنید ، یوگا یا دوچرخه سواری کنید ، احساساتتان را بنویسید ، اتاقتان را مرتب کنید یا دوش بگیرید . ورزش اندورفین و آدرنالین را در خون آزاد کرده و احساس خوبی ایجاد می کند و باعث می شود که ذهن برای دقایقی از افکار ناراحت کننده و احساسات ناخوشایند خلاص شود . ورزش میزان ترشح مواد منتقل کننده پیام های عصبی ( نوروترانسمیترها ) را افزایش می دهد و باعث می شود کمتر از روی احساسات تصمیم بگیرید و بتوانید به آنچه واقعاً ناراحتتان کرده پی ببرید و با آن رو به رو شوید .

سعی کنید به جای اینکه بدون فکر غذا بخورید و با غذا از احساسات منفی دوری کنید ، با آنها رو به رو شوید .

در واقع ، کسی که عادت به خوردن احساسی دارد ، باید به جای استفاده از خوردن به عنوان راهی برای مبارزه با افکار منفی ، روش درست برخورد با یک موقعیت استرس زا را یاد بگیرد . این کار به آموزش نیاز دارد و اگر می بینید که خودتان نمی توانید از پس این کار برآیید ، به یک مشاور و رفتار درمانگر مراجعه کنید .

کسانی که از روی احساس و برای فرار از استرس ، احساس ترس ، اندوه یا نگرانی به خوردن روی می آورند ، در طولانی مدت دچار عوارضی می شوند که ساده ترین آنها چاقی است و به دنبال آن کلسترول خون و ریسک ابتلا به بیماری های قلبی ـ عروقی نیز افزایش می یابد . یافتن راه حل های علمی و جدید برای برخورد با موقعیت های استرس زا می تواند از خوردن احساسی جلوگیری کند . زمانی که بتوانید این عادت ناسالم را ترک کنید ، از زندگی لذت بسیاری خواهید برد .

منبع:مجله دنیای تغذیه، شماره ی ۸۶

### ارگونومیک چیست ؟

ارگونومیک ( Ergonomic ) شاخه ای از علم مهندسی ای که به طراحی ابزار و لوازمی برای حفظ سلامت فیزیکی بدن هنگام کار می پردازد . درد غالباً در اثر حفظ مداوم یک حالت نادرست قرارگیری بدن ایجاد می شود . مثال های رایج آن شامل تایپ همزمان با صحبت تلفنی ( نگه داشتن گوشی تلفن در گودی گردن ) چرخاندن مداوم سر از چپ به راست هنگام تایپ از روی یک متن و نگاه کردن به صفحه کامپیوتر یا نشستن به مدت طولانی هستند.

ـ میز کار کامپیوتر :

یکی از شاخص های استقرار تجهیزات ، میز کار رایانه است . میزکار رامی توان به سه قسمت تقسیم کرد :

ناحیه اول : ناحیه ای که به ندرت از آن استفاده می شود ( قسمت عقب سطح میز کار )

ناحیه دوم : ناحیه ای که گاهی از آن استفاده می شود ( قسمت وسط سطح میز کار )

ناحیه سوم : ناحیه ای که همواره از آن استفاده می شود ( قسمت جلویی سطح میز کار )

ـ نحوه ی استقرار میز کار کامپیوتر :

ناحیه اول که سطح انتهایی میز کار است و به ندرت از آن استفاده می شود ، فقط مکانی جهت نمایش است . اشیایی همچون مانیتور ، عکس ، ساعت ، گلدان ، جای مداد و خودکار و بلندگو در این ناحیه قرار می یگرند .

ناحیه دوم ، سطح میانی میز کار است . در این ناحیه اشیایی قرار می گیرند که گاهی از آنها استفاده می شود؛ لوازمی همچون تلفن ، ماشین حساب ، سینی و ...

ناحیه ی سوم ، سطح آغازین یا جلویی میز کار است . در این منطقه ادواتی قرار می گیرند که همواره کاربرد دارند ؛ ادواتی همچون کیبورد ، موس و موس پد .

در مورد میزکار ذکر این نکته الزامی است: میزهایی که صفحات جداگانه ای برای صفحه کلید و موس دارند ، به هیچ عنوان مناسب کار کاربران نیستند .

ـ نحوه ی استقرار مانیتور :

مانیتور باید به صورتی استقرار یابد که اولاً۔ در ناحیه اول باشد و ثانیاً روبه روی صورت باشد ، به گونه ای که هنگام کار با آن بتوان بالاترین نقطه مانیتور را مشاهده کرد یا به عبارتی دیگر چشم کاربرد به موازات بالاترین قسمت مانیتور باشد و فاصله مانیتور از چشم کاربر نیز بین چهل و هفتاد سانتی متر باشد .

ـ نحوه ی استقرار صفحه کلید :

صفحه کلید هرگز نباید در ارتفاعی بالاتر یا پایین تر از سطح میز کار باشد . به عبارت دیگر صفحه کلید باید دقیقاً روی میز کار و در قسمت سوم و روبروی مانیتور باشد . در این حالت زاویه بین بازو و ساعد در هنگام کار نباید از نود درجه تجاوز کند . نکته دیگر در مورد صفحه کلید ، نحوه ی استقرار مچ دستها روی آن است . خیلی مهم است که هر دو مچ کاملاً به موازات هم روی صفحه کلید به نحوی قرار بگیرند که هر یک ، سهمی از صفحه کلید را به گونه مساوی تقسیم کند . جمع شدن مچ دست به سمت داخل یا خارج ، هرگز اصولی نیست . زاویه گرفتن کف دست از مچ نیز باعث آسیب خواهد شد . نکته بسیار مهم و قابل اشاره این است که بسیاری از کاربران ، پایه های زیر صفحه کلید را باز می کنند تا به کیبورد زاویه بدهند . این کار بدترین حالت برای مچ دست است . مهمترین حالت برای کیبورد آن است که صفحه کلید ، کمترین زاویه را داشته باشد .

ـ نحوه استقرار موس :

مانند صفحه کلید بیشترین کاربرد را دارد . محل استقرار آن برای کاربران چپ دست ، سمت چپ و برای کاربران راست دست ، سمت راست و در ناحیه ی سوم است . دیده شده که بسیاری از کاربران ، موس و موس پد را در ناحیه ی دوم میز قرار می دهند و این باعث می شود که زاویه بین بازو و ساعد بیش از نود درجه شود . در مورد مچ دست نیز به این نکته باید اشاره کرد که هنگام کار با موس ، دست بایستی با موس در یک امتداد باشد ، یعنی خم شدن مچ به سمت چپ یا راست یا بالا و پایین صحیح نیست . محل استقرار انگشتان روی موس نیز به این قرار است که سه انگشت وسطی بر روی موس و انگشت های شست و کوچک در دو طرف موس قرار می گیرند .

ـ صندلی کامپیوتر :

برخی از عزیزان پس از خریداری رایانه در منزل یا محیط کار به منظور صرفه جویی اقتصادی اقدام به خرید صندلی کامپیوتر یا صندلی مهندسی نمی کنند و از صندلی های معمولی منزل بهره می برند . این موضوع وقتی خطرناک می شود که از صندلی چوبی و صندلی غیر متحرک بهره می برید . اگر از نگاه اقتصادی به این موضوع نگاه می کنید ، مطمئن باشید با استفاده از صندلی های چوبی و غیراستاندارد در آینده دچار بیماری ها شده که علاوه بر اعمال هزینه های گزاف ، دردهای غیرقابل درمانی را بروز می دهد . پس توصیه اکید می شود هنگام خرید کامپیوتر ، یک میز و صندلی مخصوص کامپیوتر خریداری کنید که علاوه بر زیبایی و ظرافت در مبلمان محل کار و منزل یا اتاق شخصی شما باعث جلوگیری از بروز خطرناک و بیماری های ناشی از کار با کامپیوتر می شود .

۱ ـ صندلی شما باید متحرک و دوار و با پایه چرخدار باشد .

۲ ـ ارتفاع صندلی نیزقابل تغییر باشد تا بر اساس قد و طول بدن شما و نسبت آن باطول دست های تان به گونه ای تنظیم گردد که به راحتی با صفحه کلید کامپیوتر کار نموده و صفحه نمایشگر را رویت کنید .

۳ ـ صندلی بر اساس وزن شما ، دارای مفصل هایی باشد که بتواند حرکات شما را تنظیم کنید .

۴ ـ پشتی صندلی باید به صورتی طراحی شده باشد که از بروز کمر درد و دردهای مفصلی جلوگیری کند . محل نشستن آن قابل تنظیم به جلو و عقب باشد .

۵ ـ محل نشستن آن از جنسی باشد که قابل سر خوردن نباشد .

۶ ـ حداقل چهار پایه باشد ( تعداد بیشتر بهتر است ) و قابلیت چرخش ۳۶۰ درجه داشته باشد . صندلی هایی که دارای تکیه گاه برای دست ها هستند ، مناسب نیستند .

ـ نحوه ی استقرار صندلی کامپیوتر :

چگونگی تنظیم صندلی کامپیوتر هم قابل تامل است که باید به صورت جدی تلقی شود :

مرحله ی اول : درست روبه روی صندلی بایستید . در این حالت زانوها باید با محل نشستن در یک راستا باشند . به عبارتی زانوها با محل نشستن تماس داشته باشد . در این حالت محل نشستن تنظیم شده است .

مرحله ی دوم : روی صندلی بنشینید . در این حالت قسمت داخلی زانو با لبه صندلی بایستی به اندازه ی یک مشت جمع شده کاربر فاصله داشته باشد . توجه داشته باشید که زانو بایستی زاویه ای حدوداً نود درجه بین ساق و ران داشته باشد .

مرحله ی سوم : تکیه گاه یا پشتی باید به نحوی تنظیم شود که دقیقاً قسمت انحنا یا تو رفتگی کمر را پر کند .

ـ چگونگی نشستن روی صندلی کامپیوتر :

هنگام نشستن ، کف پاها باید به طور کامل روی سطح زمین قرار بگیرد . در این حالت دست ها از دو طرف به سمت پایین نگه داشته شود ، آرنج ها باید باسطح میز در یک امتداد باشد و حتی الامکان هیچ چیزی را زیر پاها استفاده کرد که این سطح باید از

عرض هر دو پا بیشتر باشد ( دو برابر سطح هر دو پا ) لازم به توضیح است که سطح مسطح فوق نباید هیچ زاویه ای داشته باشد .
منبع:مجله خدایا کمکم کن،شماره ۶

### یک صندل و صد مشکل

ترجمه: نازنین دربندی
تابستان که می شود، بازار فروش صندل و کفش های روباز داغ می شود و جلوی ویترین فروشگاه های کفش، هر از گاه خانم هایی را می بینیم که مرددند کدام صندل را انتخاب کنند؛ صندل هایی که هر کدام زیبایی خاصی دارند و می توانند جلوه دیگری به لباس های تابستانی ما ببخشند. اما پزشکان می گویند اگر چه صندل های پاشنه بلند و لاانگشتی زیباتر از بقیه به نظر می رسند، ولی این صندل های غیر استاندارد می تواند سلامت ما را قربانی زیبایی کنند. التبه اگر فقط گهگاهی از این قبیل صندل ها استفاده شود، مشکلی پیش نمی آید ولی اگر یک جفت صندل لاانگشتی زیبا و پرنگین برای تابستان خریده اید و با خودتان عهد کرده اید تا پایان تابستان آن را از پایتان بیرون نیاورید، بدانید که زنگ خطر برای شما به صدا درآمده است.
مجله نیویورک تایمز، در یک گزارش خبری به تمام کسانی که این پاپوش تابستانی را می پوشند هشدار می دهد که کم کم باید منتظر احساس درد در پاهایشان باشند. به تازگی، گروهی از محققان در دانشگاه ابرون در الاباما، بیومکانیک صندل های لاانگشتی و آسیبی را که به پاهای افراد وارد می کنند؛ مورد بررسی قرار داده اند. سرپرست این گروه تحقیقاتی را می گوید: «وقتی ما راه رفتن کسانی را که دمپایی لاانگشتی پوشیده اند را مورد بررسی قرار دادیم متوجه شدیم بیشتر افراد وقتی این نوع کفش های تابستانی را می پوشند مدل راه رفتن شان تغییر می کند. همین بد راه رفتن موجب بروز دردهایی در پاشنه پا، ساق پا و حتی ران و لگن و کمر افراد می شود.» نتایج این مطالعه جدید در کنگره سالانه طب ورزش در ایندیاناپلیس ارایه شده است. محققان می گویند شاید صندل های لاانگشتی زیبا باشند ولی وقتی شما آنها را می پوشید قدم هایتان را کوتاه تر ار حالت عادی برمی دارید و پاشنه پای شما هنگام برخورد با زمین نیروی کمتری بر زمین وارد می کند. همچنین شما برای حفظ موقعیت دمپایی لاانگشتی در پایتان نمی توانید هنگام راه رفتن پنجه پایتان را مانند حالت عادی به سمت بالا حرکت دهید.
صندل هایتان را دور نیندازید!
محققان می گویند این هشدارها اصلاً به این معنا نیست که شما دمپایی های لاانگشتی تان را دور بیندازد. دمپایی های لاانگشتی برای راه رفتن کوتاه مدت در کنار دریا و استخر مناسب اند. همچنین پوشیدن آنها پس از یک مسابقه ورزشی و استراحت دادن به پاها اشکالی ندارد ولی اگر صندل های لاانگشتی را می خواهید برای خرید و یا پیاده روی های تابستانی بپوشید، بهتر است آن را با یک کفش استاندارد تابستانی جایگزین کنید. نکته مهم این است که پا به هنگام حرکت باید در یک حالت ثابت بماند. در کفش های که پشت باز هستند هنگام حرکت، یک انرژی صرف بیرون نیفتادن آنها از پا می شود و این کفش ها موجب خستگی بی مورد می شود. بنابراین توصیه می شود که اگر قصد پیاده روی های طولانی تر از ۲۰ دقیقه را دارید، به هیچ وجه صندل نپوشید. همچنین بعضی از محققان می گویند پوشیدن یک جفت صندل لاانگشتی زیبا احتمال لغزش و زمین خوردگی را افزایش می دهد چون این صندل ها کف بدون عاجی دارند و حفظ تعادل با آنها هنگام راه رفتن مشکل است. از طرف دیگر می گویند پوشیدن این صندل تابستانی موقع رانندگی هم خطرناک است چون ممکن است صندل زیر گاز یا ترمز گیر کند و شما نتوانید به موقع وسیله نقلیه خودتان را کنترل کنید.
صندل و سرطان پوست
گویا کار صندل های تابستانی خیلی بیش از اینکه فکر می کرده ایم با مشکل روبرو شده؛ چون در مطالعه ای دیگر، پزشکان انگلیسی به صندل پوش ها هشدار می دهند پوشیدن صندل های روباز دمپایی لاانگشتی، خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می دهد چون این کفش های تابستنانی روباز هستند که پوست در برابر اشعه آفتاب قرار داده و احتمال ابتلا به این سرطان را در پوست پاها افزایش می دهند. پزشکان معتقدند سرطانی که در پاها ایجاد می شود ملانوم انتهای پا نام دارد که از هر دو نفر مبتلا به این بیماری یک نفر زنده می ماند. پزشکان توصیه می کنند اگر در تابستان صندل و لاانگشتی به پا می کنید، حتماً روی پوست پاهایتان کرم ضدآفتاب با ۱۵spf بمالید.
صندل با کف صاف، ممنوع!
صاف بودن کف صندل ها هم دردرسر دیگر این پاپوش های شیک تابستانی است. پزشکان توصیه می کنند که بهتر است کف، اندکی پاشنه داشته باشد و از قوس طبیعی پا تبعیت کند اما صندل های لاانگشتی کاملاً صاف اند که همین تخت بودن کف آنها می تواند موجب بروز دردهایی در پاها شود. در این میان نباید تصور کنید حالا که صندل های لاانگشتی حرف و حدیث های طولانی پشت سرشان است، صندل های تابستانی شیک و زیبا پاشنه بلند را با آنها جایگزین کنید. هر چند از نظر بسیاری از طراحان مد و لباس، پوشیدن کفش تخت در فهرست «نبایدها» قرار می گیرد ولی پوشیدن صندل های پاشنه بلند زیبا و پرنقش و نگار هم دردسرهای خاص خودش را دارد. وقتی چنین صندل هایی را می پوشید، تمام وزن بدن روی یک پاشنه قرار می گیرد و حفظ تعادل بدن دشوار شده و امکان زمین خوردن افزایش می یابد. ورم کیسه های مفصلی التهاب کپسول های مفصلی و آرتروز از عوارض استفاده طولانی مدت از صندل های پاشنه بلند است.
نشانه های قارچ پا
در این فصل گرم هیچ بعید نیست که اگر کفش و یا صندل نامناسبی به پا داشته باشید، سر و کله قارچ ها روی پای شما پیدا شود ولی نشانه های مشخصی برای کسانی که تصور می کنند دچار قارچ های پوستی شده اند، وجود دارد. ببنید شما این نشانه ها را در میان انگشتان پا و یا اطراف ناخن هایتان پیدا می کنید؟ اگر جواب شما مثبت است، هر چه زودتر به یک متخصص بیماری های پوستی مراجعه کنید:
ناخن های پایتان کلفت شده باشند.
ناخن های پایتان ترد و شکننده شده باشند.
ناخن های پایتان تغییر رنگ داده باشند.
پوست لای انگشتان پایتان خراش بیفتد و خراش داشته باشد.
پوست لای انگشتان پای شما خیلی گرم باشد.
پاهایتان بوی نامطبوعی بدهند.
بیماری های قارچی پا در فصل تابستان ممکن است از پوست پا آغاز شوند و به ناخن های پا گسترش پیدا کنند و یا برعکس ابتداع ناخن های پا را درگیر کرده و به پوست اطراف آن گسترش پیدا کنند. فراموش نکنید اگر یکی از اعضای خانواده دچار قارچ های پوست پا باشد، این بیماری های قارچی خیلی آسان به دیگر اعضای خانواده منتقل می شود چون اعضای خانواده روی یک فرش راه می می روند، در حمام و دست شویی از دمپایی های مشترکی استفاده می کند و یا رخت خواب مشترکی دارند.
۶ توصیه ضدقارچ
۱- اگر به استخر یا حمامی می روید؛ هیچ وقت پا برهنه روی لبه استخر و یا کف حمام راه نروید. پابرهنه راه رفتن زیر دوش حمام و یا داخل وان هم اصلاً مناسب نیست.
۲- همیشه پوست اطراف ناخن هایتان را با یک ماده نرم کننده، نرم کنید ولی دقت کنید که پوست اطراف ناخن پاهایتان را با قیچی نبرید و برندارید چون از این محل قارچ ها به ناخن های شما حمله می کنند و دچار قارچ های ناخن می شوید.
۳- به پوست پاهایتان برسید. پوست پا مانند پوست نقاط دیگر بدن نیاز به مراقبت های ویژه ای دارد. میکروابریژن پوست، ترک ها و شیارها و شکاف های سطح پوست را از میان می برد و قارچ ها نمی توانند از این راه ها به داخل پوست نفوذ کنند. البته مراقبت های پوست باید زیر نظر متخصصین پوست انجام شود.
۴- اگر پوست پاشنه پاهایتان در اثر پوشیدن صندل و دمپایی ترک خورده است، از پمادهای مخصوص برای درمان و نرم کردم پوست این ناحیه استفاده کنید.
۵- اگر شما پیش از این دچار قارچ های پوست پا و ناخن پا بوده اید و دوباره پس از درمان آن به این قارچ ها مبتلا شده اید، باید به فکر درمان اساسی این قارچ ها باشید چون شما مستعد ابتلا به این بیماری های قارچی هستید.
۶- به طور معمول قارچ های پوست پا و ناخن با مالیدن پمادها به پوست بهبود می یابند ولی گاهی لازم است داروهای خوارکی مصرف کنید. مصرف این داروها باید زیر نظر متخصص پوست باشد.
راهنمای خرید صندل
صندل های بنددار: این صندل ها راحت و ارزان قیمت هستند و برای کنار دریا بسیار مناسب اند. این صندل ها ساده اند و سطح یکنواختی دارند. بهتر است این مدل صندل را فقط با شلوارک بپوشید و یادتان باشد که هیچ وقت این مدل صندل بنددار را با جوراب نپوشید!
صندل های اسپرت: این صندل ها ضدآب هستند و دارای کفه ورزشی خاصی هستند که به کشش و انقباض آن کمک می کند. صندل های ورزشی معمولاً چند نوار عرضی پهن دارد تا روی پا را محافظت کند. صندل اسپرتی که به خوبی طراحی شده باشد و سبک و راحت باشد، برای قایق سواری، پیاده روی و همچنین برای سایر فعالیت های بیرون از منزل در فصل تابستان بسیار خوب و مناسب است. این صندل ها از جنس لاستیکی، پلی اورتان یا وینیل است و در انواع رنگ ها موجود است.
صندل های رسمی: یک مدل صندل هم وجود دارد که از انواع دیگر آن کمی رسمی تر است. جایگزین کردن چرم به جای لاستیک و سگک های فلزی به جای نوارهای نایلونی باعث می شود تا صندل های اسپرت به مدل های رسمی تری تبدیل بشوند. با رسمی تر کردن این صندل ها می توان آنها را در مراسمی که در فصل بهار و تابستان در بیرون از منزل برگزار می شود، پوشید. می توانید این مدل صندل را با کت شلوار کتانی ست کنید.
روزنامه سلامت شماره ۲۲۵

### سنگفرش بدنت را بشناس

نویسنده: دکتر هومن خلیقی
همه ما وقتی از زیبایی صحبت می کنیم به پوست زیبا فکر می کنیم. پوست یکی از بزرگ ترین اعضای بدن است که ۱۶ درصد وزن هر فرد را تشکیل می دهد. بیایید برای یک دفعه هم که شده از منظر بافت شناسی و علمی به این عضو مهم و محافظ بدن بپردازیم.
پوست از سه لایه اصلی روپوست یا اپیدرم و میان پوست یا درم و زیرپوست یا هیپودرم تشکیل شده است.
لایه های پوست
*اپیدرم: بافت پوششی سنگ فرشی مطبق ساده شده ای است که ضخامت آن در پوست ضخیم (کف دست و پا) به حدود یک

میلی متر و در پوست های نازک به یک دهم میلی متر می رسد. اپیدرم عمدتاً از سلول های شاخی شونده به نام سلول های کراتینی و سه نوع سلول دیگر به نام های ملانوسیت، سلول های مرکل و سلول های لانگرهانس تشکیل شده است.

*درم: متشکل از بافت هم بندی است که بلافاصله در زیر اپیدرم قرار گرفته است. ضخامت درم در پوست نواحی مختلف متفاوت و از ۰/۴ تا ۴ میلی متر متغیر است. درم مانند سایر بافت های هم بند از ماده زمینه ای، الیاف کلاژن، شبکه ای، بافت ارتجاعی و سلول های بافت همبند تشکیل شده است. کاهش الیاف ارتجاعی و متراکم شدن الیاف کلاژن مسوول پیدایش چین و چروک های پوستی با افزایش سن است.

*هیپودرم: نوعی بافت هم بند حاوی مقدار زیادی سلول چربی است و بافت زیرجلدی نیز نامیده می شود. کار اصلی این لایه، چسباندن پوست به اندام های زیرین خود است. همچنین لغزش پوست روی آنها را امکانپذیر می سازد. این لایه حاوی رگ های خونی بزرگ، فولیکول مو و شبکه های عصبی حسی است.

شگفتی های پوست

*پوست با دارا بودن سطح متوسطی حدود دو متر مربع (۲/۵ یارد مربع)، یکی از بزرگ ترین اعضای بدن است

* پوست یک سد محافظتی بین جهان اطراف با عضلات، اعضای درونی و رگ های خونی و اعصاب بدن تشکیل می دهد.

* مو و ناخن ها از پوست منشأ گرفته و یک حفاظت اضافی ایجاد می کنند.

* ظاهر پوسن به طور گسترده ای تغییر می کند که این تغیی نه تنها به دلیل عواملی همچون افزایش سن بوده، بلکه نمایش دهنده نوسانات هیجانی و سلامت عمومی فرد نیز می باشد.

* پوست یک عضو زنده است. فوقانی ترین لایه آن روپوست (اپیدرم) بوده که سطح پوست را تشکیل می دهد و متشکل از سلول های مرده است و در هر فرد حدود ۳۰ هزار عدد از این سلول ها در هر دقیقه ریزش می کند. اکثر قسمت های پوست ضخامتی کمتر از ۶ میلی متر دارند اما پوست یک لایه محافظتی قوی است.

* در هر ثانیه، میلیاردها پیام از تحریکات دریافت شده در سرتاسر بدن به مغز ارسال شده و در آنجا این پیام ها به صورت یک تصویر حسی در می آید و فرد را از خطرهایی مثل یک وسیله داغ، آگاه می سازند. بعضی نواحی حسی مثل انتهای انگشتان، دارای تراکم بالایی از گیرنده ها هستند.

* پوست همچنین یک نقش اساسی در تنظیم دمای بدن ایفا می کند و زمانی که در معرض تابش نور خورشید قرار می یگرد، ویتامین D تولید می نماید که برای ایجاد استخوان های قوی لازم است.

* سبوم که مایع روغنی است و از غدد سباسه موجود در درم تشکیل می گردد، به حفظ حالت ارتجایی پوست و دفع آب، کمک می نماید. به دلیل اینکه پوست ما حالت ضد آب (واترپروف) دارد، آب را به هنگام دوش گرفتن مثل یک اسفنج، جذب نمی کنیم.

ضمایم پوست

* غدد عرق معمولی یا اکرین: این غدد در تمام سطح بدن به استثنای کنار لب و سر آلت تناسلی مردان دیده می شوند. تعداد آنها در پیشانی و زیر بغل زیاد و در کف دست و پا بیشتر از سایر نواحی است.

* غدد عرق آپوکرین: غدد آپوکرین بسیار کمتر از غدد عرق معمولی اند و عمدتاً در نواحی زیر بغل، اطراف اندام های تناسلی و مقعد و هاله پستان متمرکز شده اند. این غدد قبل بلوغ کوچک هستند و فعالیت خود را بعد از بلوغ شروع می کنند. از نظر ساختمانی غدد آپوکرین به فولیکول مو یا به سطح پوست باز می شوند.

* غدد چربی: غددی هستند که در همه جای بدن به استثنای کف دست و پا یافت می شوند و همواره با مو دیده می شوند (به غیر از پلک ها) و در زاویه بین عضله راست کننده و مو قرار می گیرند. ترشحات غدد چربی بعد از بلوغ و تحت تأثیر هورمون های جنسی شروع می شود که ماده ای روغنی و متشکل از تری گلیسیریدها و مو به نام سبوم است. غدد چربی در ناحیه سر بیشتر از سایر قسمت ها دیده می شوند و تشرح زیاد آنها باعث پیدایش سبوره یا شوره سر می شود. انسداد مجاری این غدد باعث پیدایش جوش یا آکنه می شود که در زمان بلوغ، جوش جوانی نیز نامیده می شود.

* مو: رشته های طویل، متشکل از سلول های شاخی شده هستند که از سطح پوست بیرون آمده اند و اندازه آنها از نظر طول و قطر بسیار متغیر است. موها غیر از کف دست و پا و سر اندام های تناسلی تقریباً در تمام قسمت های بدن یافت می شوند و تعداد آنها در نواحی مختلف بدن متفاوت است. مو از ساختمان لوله ای شکل و مشتق از اپیدرم به نام فولیکول به وجود می آید. ساقه مو از سه قسمت مغز، قشر و کوتیکول تشکیل شده است. فولیکول مو ساختمانی لوله ای است که از سطح اپیدرم شروع و انتهای عمقی آن در هیپودرم است.

* ناخن: ناخن ها صفحاتی متشکل از سلول های شاخی شده هستند که در سطح پشتی نوک انگشتان دست و پا دیده می شوند و دارای نقش حفاظتی هستند. ماده شاخی ناخن از نوع سخت است و پوسته پوسته نمی شود. هر ناخن دارای یک قسمت نمایان جسم یا صفحه ناخن و یک قسمت درون پوستی به نام ریشه ناخن است. در عمق ریشه ناخن، ماتریکس ناخن قرار دارد که سلو های آن از طبقه پایه ای اپیدرم نشأت می گیرند و با تقسیم فعالانه و مداوم خود، ناخن را به وجود می آورند.

ترمیم پوست

زمانی که پوست آسیب می بیند، از طریق ترمیم بافت آسیب دیده و جایگزین ساختن بافت از دست رفته با سلول های جدید، پاسخ می دهد. طی روند ترمیم، بافت مرده یا آسیب دیده، ابتدا توسط بافت اسکار و به تدریج با سلول های جدید سالم جایگزین می شود.

یک لایه واکنش گر

پوست ما به شیوه زندگی ما واکنش نشان می دهد، برای مثال، پوست دستان یک باغبان ضخیم شده تا حفاظت بیشتری ایجاد کند. طی روند پیری، پوست چروکیده شده و خاصیت ارتجاعی آن کنتر می شود که این حالت می تواند در نتیجه سیگار کشیدن یا تماس بیش از حد با نور خورشید، تسریع شود.

خصوصیات سطح پوست

سطح پوست حاوی شیارها و برآمدگی های متعددی است که در مجموع به نام خطوط پوستی موسوم اند. الگوی این خطوط در افراد مختلف متفاوت بوده و به طور ژنتیکی کنترل می شود. الگوی اختصاصی این خطوط در انگشتان افراد برای انگشت نگاری و تشخیص هویت و در کف دست برای کف بینی مورد استفاده قرار می گیرد.

سلول های پوستی

* کراتینوسیت ها: اینها سلول هایی اند با منشأ اکتودرمی که فراوان ترین سلول اپیدرم است. این سلول ها به طور مداوم از طبقه پایه ای حاصل می شوند و وظیفه اصلی آنها تولید پروتئین رشته ای به نام کراتین است. این سلول ها ضمن متمایز شدن و حرکت به لایه های سطحی تر اپیدرم، حاوی کراتین بیشتر می شوند.

* ملانوسیت ها: کار اصلی ملانوسبت ها تولید رنگدانه ای به نام ملانین است که هم در تعیین رنگ پوست نقش دارد و هم سلول ها را از اثر زیان آور اشعه ماورای بنفش حفظ می کند. ملانوسیت ها با الگوی نامنظم در بین کراتینوسیت های طبقه پایه ای پخش شده اند. با وجود این، توزیع آنها در پوست قسمت های مختلف بدن یکنواخت نیست. بلکه در نواحی تیره رنگ مانند هاله پستان و اندام های تناسلی، حداکثر و در کف دست و پا حداقل است. نکته قابل توجه اینکه تعداد ملانوسیت ها در نژادهای مختلف سفیدپوستان و سیاه پوستان یکسان و فقط میزان فعالیت آنها در نزد سیاه پوستان زیاد است. فعالیت ملانوسیت ها تحت تأثیر اشعه ماورای بنفش خورشید افزایش می یابد و این موضوع، سبب تیره شدن رنگ پوست پس از قرارگیری در معرض نور خورشید می شود.

* سلول های مرکل: این سلول ها در طبقه پایه ای و یا مجاورت آن به طور پراکنده در مجاورت کراتینوسیت ها و به ندرت در زیر غشای پایه دیده می شوند. سلول های مرکل همچنین با انتهاهای عصبی سیناپس حاصل می کند. بنابراین عقیده بر این است که این سلول ها به عنوان گیرنده مکانیکی عمل می کنند.

* سلول های لانگرهانس: این سلول ها که از مغز استخوان نشأت می گیرند، همانند سلول های موجود در بافت لنفی به عنوان سلول های معرفی کننده آنتی ژن جسم خارجی در اپیدرم و سایر اپی تلیوم های سنگفرشی مطبق عمل می کنند.

منبع:روزنامه سلامت شماره ۲۲۵

## زباله، پول، مافیا

نویسنده: اشپیگل ، مارلیس اوکن

مترجم: فاطمه اتراکی

کشتی‌های باری اروپایی نخاله‌ها را به آفریقا می‌برند و در آنجا به صورت غیر قانونی تخلیه می‌کنند. فلزات سنگین و سمی، زمین‌ها، رودخانه‌ها و ماهی‌ها را آلوده می‌کنند و در این میان دلالان سود میلیاردی به جیب می‌زنند و این کار از هر طرف که نگاه کنی، کار کثیفی است.

هامبورگ / آکرا- مرد جوانی دو تلویزیون قدیمی را روی چرخ دستی می‌گذارد، آنها هم جزو لیست هستند. او که اهل کامرون است، تلویزیون‌ها را به زحمت در وسیله نقلیه کوچکش که حالا پر است از رایانه‌های قدیمی، صفحه نمایش و صفحه کلید، جابجا می‌کند. تلویزیون‌ها حالا ـ خوب جاگیر شده اند. جوان تنومندی با کاپشن چرمی سیاه رنگ است و می گوید: «سالی سه بار به‌هامبورگ می‌آیم و وسایل اسقاطی می‌خرم.» بعد سیگاری روشن می‌کند و نگاهی از روی رضایت به گاری دستی زنگ زده اش می‌اندازد، چیزی شبیه یک چرخ خرید غول آسا و اضافه می‌کند: «در کامرون از هر سه تلویزیون کهنه یک تلویزیون سالم و نو درست می‌کنم.»

تلویزیون‌های کهنه ازهامبورگ به کشورهای آسیایی و آفریقایی منتقل می‌شوند. در آنجا افرادی هستند که فلزات به درد بخور آن‌ها را جدا می‌کنند و بقیه را دور می‌ریزند.

آنها این کار را به هر قیمتی انجام می‌دهند، کاری هم به استانداردهای شغلی یا قوانین حفاظت محیط زیست ندارند. تجارت میلیاردی که درهامبورگ و یا بسیاری از شهرهای اروپایی آغاز می‌شود، در زباله دانی‌های غنا پایان می‌پذیرد. این را می گویند جهانی‌سازی زباله‌ها.

تنها در سال ۲۰۰۵ حدود هفت و نیم میلیون تن زباله به صورت کاملاً قانونی از آلمان به سراسر دنیا فرستاده شده است.

از آنجا که موضوع انتقال زباله ارتباط نزدیکی با پول دارد، قاچاقچی‌ها هم در این تجارت کثیف سهیم‌اند. گزارشی در سال ۲۰۰۶ نشان داد که در بنادر اروپایی از هر دو کانتینر یکی حامل زباله‌های غیر قانونی بوده است: از یخچال‌های کهنه با مواد شیمیایی خطرناک گرفته تا کابل‌های پوسیده زیر زمینی.

یکی از انواع زباله‌ها که روز به روز بر مقدار آن افزوده می‌شود، زباله‌های الکترونیکی است. بر اساس گزارش ایالات متحده،

سالانه حداقل ۲۰ میلیون تن زباله الکترونیکی تولید می‌شود؛ رقمی که گاه به ۵۰ میلیون تن در سال هم می‌رسد. از آنجا که در این وسایل از فلزات سنگین بسیار آلوده استفاده می‌شود، اتحادیه اروپا اجازه نمی‌دهد که همین طور در محیط رها شوند. هرچند تاکنون بخش بسیار کوچکی از این زباله‌ها بازیافت شده اند، اما بخش اعظم آنها به صورت رایگان به آفریقا فرستاده می‌شود و در آنجا هم چون این زباله‌ها دارای فلزات قابل خرید و فروش هستند، مردم از آن‌ها استقبال می‌کنند.

بر اساس کنوانسیون مصوب سال ۱۹۸۹ در بازلر، صدور زباله‌های خطرناک، از جمله تلویزیون و صفحه نمایش که حاوی سرب و اشعه‌های خطرناک اند، به کشورهای در حال توسعه ممنوع است.

وسایل دست دوم یا آشغال؟

کسانی که به این کار مشغول‌اند می‌گویند: «همیشه معلوم نیست که آیا یک وسیله دست دوم شده است یا اسقاطی.»

هیچ کدام از آنها گمان نمی‌کنند که با زباله سر و کار داشته باشند. در واقع برایشان افت دارد. آنها خود را تاجران وسایل دست دوم می‌دانند.

ازهامبورگ نه تنها وسایل الکترونیکی که اتومبیل‌های قدیمی هم با کشتی به جاهای دیگر فرستاده می‌شوند. ماهانه ۱۱ هزار اتومبیل کهنه با کشتی از اروپا به آفریقا می‌روند.

کودکانی با مشکل تنفسی

آنچه آفریقا تحت عنوان بازیافت زباله می‌شناسد، در آکرا، پایتخت غنا به خوبی قابل مشاهده است. یکی از محله‌های آکرا به نام آگبوگبلوشی به زباله دان عصر دیجیتال تبدیل شده است. در زمینی به مساحت یک کیلومتر مربع تلویزیون‌ها، دی وی دی پلیرها و ضبط صوت‌ها روی هم تلنبار شده اند. تعدادی نوجوان هم در میان آنها پرسه می‌زنند و سطل‌های پر از کابل را بر روی سر به این طرف و آن طرف می‌برند. در زیر پاهایشان صدای خرد شدن صفحه‌های مانیتور لپ تاپ به گوش می‌رسد. اینجا و آنجا دود خفه کننده و گزنده‌ای پراکنده است.

بچه‌ها از صبح زود دست به کار می‌شوند. آنها با آچار پیچ گوشتی مانیتورها را باز می‌کنند. بعد آتشی روشن می‌کنند و سیم‌ها وهارد درایوها را می‌سوزانند تا مسی که در آنها به کار رفته است را بیرون بکشند.

آنها با این کار روزانه حدود دو دلار به دست می‌آورند و البته سلامتی شان را هم در قبال آن می‌پردازند. در کنار این آتش گازهای فوق العاده سمی ایجاد می‌شود و به همین خاطر بسیاری از این کودکان از ناراحتی تنفسی رنج می‌برند. آنها پس از آتش زدن سیم‌ها وهارددرایوها باقی مانده را همان جا رها می‌کنند. باران فلزات سنگین موجود در این زباله‌ها را می‌شوید و با خود به درون زمین و رودخانه‌ها و به ماهی‌ها می‌رساند و در آخر بر سر سفره اهالی قرار می‌گیرد.

ماهانه بیش از ۱۰۰ کانتینر از اروپا و آمریکا راهی غنا می‌شود که بارشان را دلالان از بازارهای لوازم الکترونیکی جمع آوری کرده اند. هرچه زودتر نسل خاصی از کامپیوترها از مد بیفتد، این کوه زباله هم سریع‌تر رشد می‌کند.

یکی از کارشناسان انجمن صلح سبز در این باره می‌گوید: «کامپیوترها به عنوان اجناس دست دوم و برای استفاده این مردم وارد غنا می‌شوند ولی هیچ کس نمی‌پرسد این همه کامپیوتر دست دوم در کشوری که حتی در همه جای آن جریان برق وجود ندارد، به چه دردی می‌خورد!»

منافع برخی کشورها

داوید پلو، استاد جامعه شناسی، سالهاست که در آمریکا بر روی رسوایی زباله‌ها پژوهش می‌کند. او در این زمینه بیش از هر چیز توجه خود را به عدالت اجتماعی معطوف می‌سازد. پلو می‌گوید: «غرب می‌خواهد با فرستادن زباله‌هایش به کشورهای در حال توسعه از شر آنها خلاص شود و برخی از کشورها با غرب همکاری می‌کنند چون می‌خواهند به هر قیمتی منافعی به دست بیاورند و در زمره توسعه یافته‌ها قرار بگیرند.»

در این میان کنوانسیون بازلر هم جالب توجه است. قانونی که به موجب آن صدور زباله‌های سمی به هر کشوری ممنوع است. از میان همه کشورهای جهان سه کشور هستند که با وجود پذیرش این کنوانسیون به طور ضمنی، آن را امضا نکرده‌اند: هاییتی، افغانستان و بزرگ‌ترین تولید کننده وسایل الکترونیکی در دنیا، ایالات متحده آمریکا.

افزایش سریع قیمت مس دلالان آفریقایی زباله را به سمت این تجارت جلب کرده است. اما این موضوع خود تضاد برانگیز است؛ چرا که قاره آفریقا صاحب بزرگ‌ترین معادن مس در جهان است.

هرچند ماده خام مس همچنان در جهان خواستاران زیادی دارد اما بهای آن در نهایت بسیار پایین است. در ماه مارس ۲۰۰۹ هر تن مس در بازار جهانی حدود ۳۴۰۰ دلار به فروش رفت.

مافیای زباله و پول تجارت پرمنفعتی را برای خود دست و پا کرده است. تجارتی که با کثافت و آلودگی سر و کار دارد. آنها سالانه ۴/۴ میلیارد یورو بابت این کار غیر قانونی به دست می‌آورند.

آنتونیو پرگولیستی، کارشناس محیط زیست اهل رم در این باره می‌گوید: «شرکت‌های مافیایی ارزان‌تر از شرکت‌های قانونی زباله کار خود را انجام می‌دهند. آنها به کارمندان سازمان‌های مربوطه رشوه می‌دهند تا مجوز مورد نیاز خود را آسان‌تر به دست آورند. طی ۱۵ سال گذشته مافیای زباله این مواد را به بیش از دوازده شهر دنیا در چین، اتیوپی و سوریه فرستاده است.»

کشف سرنخ این شبکه‌ها و متلاشی کردن آنها کار آسانی نیست. انگار همیشه همه به دنبال دست‌های پشت پرده می‌گردند اما هر از گاهی که گروهی دستگیر می‌شوند، گروهی دیگر از جایی دیگر سر بر می‌آورند.

آمار قربانیان

جریان زباله پیامدهای ناگوار زیادی داشته است. در سال ۲۰۰۶ کشتی انگلیسی ترافیگورا با بیش از صد بشکه زباله سمی وارد ابیجان، پایتخت ساحل عاج، شد. در این ماجرا ۱۵ نفر بر اثر استنشاق گازهای سمی جان باختند و بیش از صد هزار نفر با ناراحتی‌های تنفسی و بیماری‌های گوارشی راهی بیمارستان شدند.

حال بیش از یک سال است که مارتین دی بر روی این موضوع کار می‌کند. این وکیل ۵۱ ساله که بر اساس برآورد نشریه تایمز جزو صد وکیل برجسته انگلستان به شمار می‌رود، وکالت ۲۲۰۰ نفر از قربانیان بحران زباله را بر عهده دارد. او برای هر یک از قربانیان از دادگاه عالی انگلستان درخواست چندین هزار پوند غرامت کرده است. این بیشترین درخواست غرامت در طول تاریخ انگلستان است. هرچند اینترپل در آمریکا، آفریقا، چین و اروپا در حال پیگیری موضوع است، ولی در محله‌های فروش اجناس دست دوم در اروپا کار به همان روال در حال انجام است.

یک اتومبیل بدون پلاک جلوی در ورودی مغازه می‌ایستد. مردی که بر روی صندلی کنار راننده نشسته، در جیب‌هایش به دنبال چیزی می‌گردد و زنی کارتنی پر از کیبورد را در صندوق عقب می‌گذارد. محموله بعدی به زودی آماده می‌شود.

منبع: روزنامه اطلاعات

## فصل گرما و سلامت فضای خانه

با نزدیک شدن به فصل گرما محیط خانه می‌تواند محل مناسبی برای رشد میکروب‌ها فراهم آورد. اگر خانه مرتب و تمیز نگه داشته شود بی‌شک تأثیر خوب آن بر روح و روان و سلامت ما بیشتر خواهد شد. ابتدا از قلب خانه یعنی آشپزخانه شروع می‌کنیم.

با گرم شدن هوا سروکله میکروب‌ها نیز در خانه پیدا می‌شود و بهترین جا را انتخاب می‌کنند، جایی گرم و مرطوب و پر از مواد غذایی. آشپزخانه همیشه باید مرتب، تمیز و عاری از هر گونه آلودگی باشد. هرگاه اقدام به پخت غذا می‌کنید هود یا تهویه آشپزخانه را روشن کنید. Co و No۲ و نیز آلاینده‌هایی که از سوختن روغن در آشپزخانه انتشار می‌یابند با روشن کردن تهویه از محیط آشپزخانه خارج می‌شوند و فضای خانه را عاری از هر گونه بو و دود می‌کند.

جریان مداوم هوای تمیز در آشپزخانه و خانه از بروز بعضی ناراحتی‌ها جلوگیری می‌کند که یکی از این بیماری‌ها آلرژی‌های خانگی است که در گروهی از مردم که با گرد و خاک خانگی، گل و گیاه و یا حیوانات خانگی سروکار دارند، ایجاد حساسیت می‌کند. اگر کف آشپزخانه سرامیک است بعد از هر باز پخت و پز سطح سرامیک‌ها را از چربی‌ها و مواد لغزنده پاک کنید چرا که امکان لیز خوردن در این مکان بسیار است.

اطراف خود را از اشیاء و اسباب اضافی خلوت کنید. برای زیباتر شدن فضای خانه به جای گل‌های مصنوعی از گل‌های طبیعی استفاده کنید زیرا فضای خانه را زیباتر و از لحاظ روحی و روانی تأثیر مثبتی خواهد داشت، همچنین استفاده از گل‌های طبیعی همانند یک تهویه طبیعی عمل می‌کند و میزان اکسیژن را در محیط افزایش می‌دهد.

حمام و دستشویی به علت گرم و مرطوب بودن محل مناسبی برای رشد قارچ‌ها به حساب می‌آیند که زمینه بروز آلرژی خانگی برای برخی افراد را نیز ایجاد می‌کند. شستشوی هفتگی این فضاها و خشک نگه داشتن این محیط‌ها می‌تواند مفید باشد.

منبع: روزنامه اطلاعات

## نحوه مقابله با اشعه فرابنفش B و A در برابر پوست

نویسنده:دکتر رضا محمود رباطی متخصص پوست و مو

پوست اولین و مهمترین ثبت کننده آثار تخریبی پرتوهای فرابنفش نورخورشید می باشد.حداقل ۹۰٪ سرطانهای پوستی ناشی از تماس دراز مدت با اشعه فرابنفش نور خورشید است. همچنین آفتاب موجب بوجود آمدن چین و چروک پوست، لک قهوه ای و تیره، خشکی چرم گونه شدن و نهایتاً پیری پوست می گردد.هر چند که قرار گرفتن در برابر آفتاب می تواند انرژی بخش و لذت بخش باشد). اما با آگاهی یافتن از عوارض اشعه فرابنفش خورشید بیشتر می توانیم خود را از اثرات ناخوشایند این تشعشعات حفظ نمائیم. بهترین راه مقابله با این آسیب ها، محدود کردن زمان تماس با آفتاب و محافظت از خود در برابر تابش نور خورشید است.

هر کس با هرسن و رنگ پوستی نیازمند مراقبت از پوست خود در برابر نور آفتاب می باشد.اما کسانی که دارای پوست روشن، موهای بور و چشمان آبی یا سبز هستند، بیشتر در معرض خطر آفتاب سوختگی و همچنین سرطان پوست می باشند.همچنین کسانی که در پوست خود کک و مک داشته یا براحتی دچار آفتار سوختگی می شوند و نیز اشخاصی که مدت زمان طولانی در معرض تابش آفتاب قرار می گیرند (چه برای تفریح و چه برای کار) و آنهایی که یک بار به سرطان پوست دچار شده اند، خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان پوست دارند.

شیرخواران و کودکان، هم به دلیل پوست لطیف و حساسی که دارند و هم به این خاطر که برای تماس با اشعه مخرب خورشید سالهای بسیاری را در پیش رو دارند، باید در برابر آفتاب محافظت شوند. بعلاوه این افراد بسیار بیشتر از افراد بزرگسال در فضای باز قرار می گیرند. بیشترین تماس هر فرد با آفتاب قبل از ۱۸ سالگی است، بطوریکه بیش از ۵۰٪ کل اشعه تابیده شده به پوست یک فرد مسن، قبل از ۱۸ سالگی به پوست وی تابیده شده است.

بسیاری از ما عادت کرده ایم که فقط هنگامی از ضدآفتاب استفاده کنیم که می خواهیم به کنار دریا یا استخر برویم، بدون اینکه توجه کنیم که خورشید در تمام ۳۶۵ روز سال بالای سر ما قرار دارد. پس برای کاهش اثرات زیانبار آفتاب در تمام ساعات روز به محافظت احتیاج دارم.تنها حمام آفتاب گرفتن نیست که باعث صدمه به پوست می شود.بلکه تماس روزمره با نور خورشید هم به

پوست آسیب می رساند. برای شما نباید تعجب آور باشد که در کشور ما بسیاری از افرادی که مبتلا به سرطان پوست می شوند، افراد زحمتکش کشاورز هستند که سالیان متوالی بدون محافظت در برابر نور خورشید مشغول به کار و فعالیت بوده اند. قبل از پرداختن به فرآورده های ضدآفتاب با هم اصولی را که موجب کاهش احتمال آسیب رسیدن به پوست در اثر نور خورشید می شود را مرور می کنیم.

۱-بدون توجه به فصل و ساعت، مدت زمان تماس خود را با آفتاب کاهش دهید.

۲-در ساعات میانی روز (۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر) که اشعه خورشید از همیشه تندتر است، حتی المقدور بیرون نروید.

۳-حساب مدتی را که در معرض نور خورشید بوده اید، داشته باشید و برای مدت طولانی در جایی که سایه نیست توقف نکنید.

۴-هرگاه از منزل خارج می شوید، از ضدآفتاب با عیار حفاظتی ۳۰ یا بالاتر (با توجه به صلاحدید متخصص پوست) استفاده کنید. این مسأله شامل همه فعالیت های خارج از منزل شامل خرید، گردش کردن، پیاده روی، دویدن،باغبانی و حتی منتظراتوبوس ماندن نیر می شود.

۵-از ضدآفتاب هایی استفاده کنید که مانع نفوذ هر دو نوع اشعه فرابنفش A,B می شوند.

۶-ضدآفتاب را سخاوتمندانه و بطور یکنواخت به همه قسمتهای روباز بدن بمالید.اگر فرد بزرگسالی بخواهد، هنگام شنا به همه قسمت های بدن ضدآفتاب بمالد، باید حدود ۳۰ گرم ضدآفتاب مصرف کند. اگر کمتر از مقدار لازم مصرف شود از قدرت حفاظتی آن کاسته خواهد شد.

۷-دقت کنید که قسمتهایی که معمولاً فراموش می شوند را با کرم بپوشانید. شامل لب ها، گوشها، اطراف چشم ها، پوست سر (در افراد طاس) و پشت دست ها). ضدآفتاب را ۲۰ دقیقه قبل از تماس با آفتاب مصرف نمایید.

۸-حداقل هر ۲ ساعت یک بار مجدداً استفاده از ضدآفتاب را تکرار کنید. هنگام شنا، تعریق یا خشک کردن با حوله دفعات مصرف را بیشتر کنید.

۹-محصولی را انتخاب کنید که متناسب با پوست و فعالیت شما باشد. ضدآفتاب ها بصورت لوسیون، ژل، اسپری، کرم و شکلهای ماتیکی موجود هستند. بعضی از آنها در مقابل آب و عرق مقاوم بوده و یا مخصوص زمان ورزش هستند. بعضی دیگر غیر معطر،غیر حساسیت زا و یا مخصوص پوست های حساس و بچه ها می باشند. اگر مبتلا به جوش صورت هستید و پوست چربی دارید. باید از انواع فاقد چربی (OIL FIRE) استفاده نمایید. در موارد انتخاب نوع ضدآفتاب بهتر است با یک متخصص پوست و مو مشورت نمایید.

۱۰-از پیراهن آستین بلند و شلوار بلند استفاده کنید. هر چه بافت پارچه لباس ریزتر و متراکم تر و رنگ آن روشن تر باشد، محافظ بهتری محسوب می شود. آب نفوذپذیری پارچه را افزایش می دهد، لذا پیراهن خیس برای محافظت ار آفتاب مناسب نیست.

۱۱-کلاههایی که لبه پهن دارند تا حد زیادی می توانند محافظ پوست گردن، گوش، پوست سر و صورت باشند. دنبال کلاهی باشید که دور تا دور آن لبه ای به پهنای ۱۲-۷/۵ سانتی متر داشته باشد. کلاههایی که فقط جلوی آنها لبه دارد(مثل کلاه افراد نظامی)،صورت را پوشش می دهد. اما گوش ها، و گردن بیرون می ماند.

۱۲-عینک های آفتابی با اشعه فرابنفش باشند، می توانند پلک ها و پوست حساس دور چشم را محافظت نمایند. این مناطق جاهای مناسبی برای بروز سرطان پوست و چروک ناشی از آفتاب می باشند. عینک های آفتابی به کاهش خطر بروز بیماری آب مروارید که معمولاً در سنین پیری رخ می دهد نیز کمک می کنند.

۱۳-توجه داشته باشید که حتی زمانی که زیر سایه چتر یا درخت ایستاده اید، امکان رسیدن انعکاس اشعه فرابنفش را روی سطوح صیقلی به شما وجود دارد.

۱۴-برنزه شدن سالم و بی خطر وجود ندارد. برنزه شدن در حقیقت عکس العمل پوست در مقابل اشعه زیانبار نور خورشید است. بنابراین از حضور درسالن های مخصوص برنزه کردن (سولاریوم) بپرهیزید. اشعه فرابنفش چراغهای مخصوص برنزه کننده خصوصاً در محل های سرپوشیده به مراتب خطرناکتر از نورطبیعی آفتاب می باشد.

۱۵-عادت های خوبی نظیر پرهیز از آفتاب را به کودکان خود آموزش دهید، چرا که عادت های خوب و سالم را در سنین پایین بهتر می توان فراگرفت.

۱۶-درجه حرارت، معیار مناسبی برای اندازه گیری قدرت تخریب اشعه فرابنفش خورشید نیست. حتی وقتی که نور خورشید گرمای همیشگی را ندارد درحال فرستادن مقادیر فراوانی اشعه فرابنفش می باشد.

۱۷-ابر و مه رقیق با وجود اینکه مقدار زیادی از گرمای خورشید را جذب می کنند، اما تنها جلوی تابش ۲۰٪ اشعه فرابنفش را می گیرند. اگر در هوای ابری قصد خروج از منزل را دارید باز هم بهتر است از کرم ضدآفتاب استفاده نمایید.

۱۸-اشعه فرابنفش به ازاء هر ۳۰۰ متر افزایش از سطح دریا به میزان ۵-۴٪ افزایش پیدا می کند. به همین جهت اسکی بازان، کوه نوردان و کسانیکه در ارتفاعات زندگی می کنند، باید در تمام طول سال هر زمان که بیرون می روند خود را بپوشانند یا از ضدآفتاب استفاده کنند.

۱۹-شن، بتون، برف و سنگ های صاف و صیقلی (به خصوص سفید رنگ ها) و ساختمان ها بخوبی نور را منعکس کرده و تا میزان ۹۰٪ اشعه خورشید را به اطراف پخش می کنند و در این شرایط صدمات پوستی ناشی از تابش اشعه فرابنفش افزایش می یابد.

با توجه به مطالب فوق دریافتیم که یکی از روش های مفید محافظت از نور آفتاب، استفاده از ضدآفتاب هاست. برای انتخاب یک ضدآفتاب مناسب باید نکاتی را در نظر داشت:

۱-ضدآفتاب باید در برابر نور خورشید دچار تغییر شیمیایی نشود.

۲-هر دو نوع اشعه فرابنفش A و B را مهار کند.

۳-ایجاد حساسیت و آلرژی در پوست نکند.

۴-اثرات جانبی در بدن نداشته باشد.

۵-در برابر شستشو و تعریق مقاوم باشد.

۶-احساس خوبی در مصرف کننده ایجاد نماید.

امواج فرابنفش B با طول موج ۳۲۰-۲۹۰ نانومتر، توسط سلولهای اپیدرم (لایه سطحی پوست) جذب بیشتری داشته و در همین لایه به پوست آسیب می رسانند. عامل اصلی آفتاب سوختگی و ایجاد سرطانهای پوست بیشتر همین اشعه می باشد. امواج فرابنفش A طول موج بلندتری دارند (۴۰۰-۳۲۰ نانومتر)و عمیق تر در پوست نفوذ می کنند. و علاوه بر سلولهای سطحی، سلولهای عمقی تر (فیبروبلاست های درم) را نیز تحت تأثیر قرار می دهند.

امواج A برخلاف نوع B می تواند از شیشه عبور کنند و محافظت از آنها حتی در داخل منزل یا اتومبیل هم اهمیت پیدا می کند. امواج A عامل اصلی پیری زودرس پوست ناشی از آفتاب بوده و همچنین در ایجاد سرطان پوست، به امواج B کمک می رساند.

اولین ترکیبات ضدآفتاب، تنها می توانستند مانع از نفوذ امواج B شوند اما اکنون ترکیباتی به بازار عرضه شده اند که امواج A و B و نیز مادون قرمز را مهار کرده و کیفیت بسیار مطلوب تری برای مصرف کننده دارند.

ضدآفتاب ها را به دو دسته انواع فیزیکی و شیمیایی تقسیم بندی می کنند.

انواع ضدآفتاب های فیزیکی:

استفده صحیح از ضدآفتاب های فیزیکی باعث می شود پوست در برابر نور آفتاب برنزه نشود و دچار آفتاب سوختگی نگردد. این ترکیبات حاوی مواد غیرمحلولی هستند که بر روی پوست گسترانیده شده و باعث می شوند اشعه های نور خورشید قبل از رسیدن به پوست، متفرق شده و بازتاب یابند. موادی که در این ضدآفتاب ها بکار می روند شامل اکسید روی ـ اکسید زیرکونیوم ـ اکسید منیزیوم ـ دی اکسید تیتانیوم و غیره می باشد. در صورتیکه ضدآفتاب فیزیکی به مقدار لازم استفاده شوند و به مدت کافی نیز روی پوست بمانند، می تواند اشعه های A و B هر دو را مهار نمایند. مزیت همه این ضدآفتاب ها این است که چون با پوست واکنش شیمیایی انجام نمی دهند،خطر بروز واکنش های حساسیتی اندک بوده و برای پوست های حساس و بچه ها بسیار مناسبند. بدلایلی ممکن است این ضدآفتاب ها چندان مطلوب واقع نگردند. مثلاً ممکن است بدلیل لایه ماتی که روی پوست ایجاد می کنند، مانع تعریق پوست شده پوست را گرم کنند یا پوست دچارحالت عرق سوز و فولیکولیت شود. از طرفی رنگ مات و کرم پودری آنها ممکن است از نظر زیبایی مطلوب مصرف کننده نباشد. امکان رنگی شدن لباس ها نیز وجود دارد. این ترکیبات با آب شسته نمی شوند و نیز ممکن است در برابر نور خورشید شل شده و اثرمحافظتی آنها کاهش یابد.

ب)ضدآفتاب های شیمیایی

این ها حاوی مواد محلول در آب یا چربی هستند و با جذب انرژی برخی فوتون ها باعث محافظ شیمیایی در برابر نور خورشید می شوند. این موارد لایه ای نامرئی بر سطح پوست می گسترانند و لذا دیده نمی شوند. بنابراین از نظر ظاهری نسبت به ضدآفتاب های فیزیکی بیشتر مورد پسند قرار می گیرند (به خصوص برای آقایان).ضدآفتاب های شیمیایی براساس موادی که در ساخت آنها بکار رفته ممکن است جاذب امواج فرابنفش A و B باشند.

ضدآفتاب هایی می توانند اثر محافظت کنندگی کافی داشته باشند که هر دو نوع اشعه فرابنفش A و B را جذب کنند، اثرات جانبی روی پوست نداشته و در برابر نور خورشید پایدار باشند.

میزان حفاظت ضدآفتاب ها در برابر اشعه فرابنفش را با عددی که آنرا عیار حفاظتی (SPF) یک ضدآفتاب بیشتر باشد، محافظت بیشتری در برابر اشعه فرابنفش بعمل می آورد. مثال ساده ای برای درک این عدد بدین صورت است که اگر شخصی بدون ضدآفتاب بعد از ۲۰ دقیقه در برابر نور آفتاب دچار سرخی پوست شود، اکنون با استفاده از ضدآفتاب با SPF۱۰ این زمان ۱۰ برابر یعنی ۲۰۰ دقیقه می شود. معمولاً اگر به میزان کافی از ضدآفتاب استفاده شود (یعنی در هر سانتی متر مربع پوست ۲ میلی گرم بکار رفته باشد، عیارحفاظتی ۳۰-۱۵ کافی خواهد بود. و با افزایش SPF بیش از ۳۰ تنها اندکی به میزان محافظت در برابر اشعه فرابنفش افزوده می شود، بنابراین SPFهای بالاتر از ۳۰ باید با نسخه پزشک متخصص پوست برای بیماران بسیار حساس به نور و یا افراد مبتلاـ به برخی بیماری های پوستی حساس به نور مثل لوپوس باشد، چرا که عیار حفاظتی ضدآفتاب بالاـتر می رود، در مورد ضدآفتاب های شیمیایی، احتمال حساسیت های پوست نیز افزایش می یابد.

منبع:فصل نامه بهداشت پوست و مو(شماره ۲۱)

### خال سرطانی و غیر سرطانی

خال ها انواع مختلفی دارند و بعضی از آنها شانس بیشتری برای سرطانی شدن دارند. ملانوم که خطرناکترین سرطان پوستی است، می تواند روی بعضی از انواع خال ایجاد شود. خال های مادرزادی با قطر بیشتر از ۲۰ سانتی متر، بالاترین خطر را از نظر تبدیل شدن بدخیمی دارند. خال های غیرعادی و بدشکل (دیس پلاستیک) نیزشانس زیادی برای تبدیل به ملانوما دارند. ابتلا به این نوع خال می تواند زمینه ارثی داشته باشد و در افرادی که سابقه فامیلی رخداد ملانوم در آنها وجود دارد، احتمال ابتلا به ملانوم بالاست.

برای افتراق یک خال خوش خیم از خال سرطانی، باید خال را خوب نگاه کرد و توجه خاصی به اندازه، شکل، لبه ها و رنگ آن داشت. تشخیص زودرس ملانوم، که احتمال علاج کامل آن را بسیار بالا می برد ولی در مراحل دیرتر، درمان نمی تواند جلوی پیشامدهای بد سرطان را بگیرد.

معیارهایی که در افتراق ملانوم از خال معمول کمک می کنند، عبارتند از:

الف)عدم تقارن: خال های معمولی اغلب مدور و قرینه هستند ولی ضایعات ملانوم معمولاً شکل نامتقارن دارند. بدین ترتیب که اگر خطی فرضی از وسط ضایعه بخواهیم رسم کنیم، قادر به تقسیم مساوی و قرینه به دو قسمت نخواهیم بود.

ب)نامنظمی لبه ها: لبه های ضایعات خوش خیم معمولاً یکنواخت هستند ولی لبه های ضایعات بدخیم (ملانوم) اغلب نامنظم و مضرس و دندانه دار می باشند.

ج)رنگ: ضایعات خوش خیم معمولاً بطور یکنواخت و رنگ قهوه ای روشن یا تیره و یا سیاه دارند اما در ضایعات بدخیم ملانوما، اغلب طیفی از رنگ های مختلف وجود دارد (قهوه ای روشن یا تیره، سیاه و حتی آبی یا قرمز)

د)قطر:خال های معمولی اکثراً کمتر از ۶ میلی متر قطر دارند. اما ملانوم از نظر اندازه بزرگتر بوده و اغلب بیش ار ۶ میلی متر قطر دارد.

اگر به صورت یا پوست بدن خود نگاهی بیاندازید متوجه خال یا خال های متعددی روی صورت خواهید شد. باید توجه کنید که هر تغییر رنگی که قهوه ای یا سیاه باشد لزوماً خال نیست. به عوان مثلا کک و مک، لنتیگوو سبورئیک کراتوز از جمله ضایعاتی هستند که توسط افراد غیر متخصص ممکن است خال تشخیص داده شوند. اکثر خال ها در طی ۲۰ سال اول زندگی ظاهر می شوند، گرچه بعضی خال ها ممکن است تا سنین بالاتر نیز ظاهر نگردند. بعد از سن ۳۵ سالگی پیدایش خال جدید نادر است. هرخال، الگوی رشد خاص خود را دارد. خال ها، معمولاً در ابتدا داری سطح صاف و به رنگ قهوه ای یا سیاه می باشند و با گذشت زمان معمولاً به کندی بزرگ و برجسته شده و رنگشان کمی ملایم تر می شود. در سنین بالاتر خال به رنگ پوست در می آید. دوره متوسط این تغییرات حدود ۵۰ سال است. بعد از تماس یا نور خورشید در سنین نوجوانی و جوانی، هنگام بارداری و یا به دنبال مصرف برخی داروها یا هورمون ها، خال ها می توانند بزرگتر و تیره تر شوند و یا خال های جدیدی ظاهر شوند.

متخصصین پوست و مو به کرات با بیمارانی مواجه می شوند که تقاضای برداشتن خال هایشان را دارند. بسیاری از آنها از پزشک خود تقاضای استفاده از لیزر را دارند. اما باید ببینیم که چه روشهایی برای برداشت خال وجود دارد و اصولاً بهترین روش درمانی کدام است؟

اکثر خال ها خوش خیم و غیرسرطانی هستند و تنها ضایعاتی نیاز به اقدامات درمانی دارند که به نحوی غیرعادی باشند و یا بیمار به لحاظ زیبایی تقاضامند برداشتن خال هایش باشد. هر لکه یا خالی که بطور ناگهانی دچار تغییراتی در اندازه، شکل و یا رنگ شود و یا دچار خونریزی، خارش یا درد شده و یا زخمی گردد،نیاز به بررسی بیشتر دارد. همچنین خال هایی که بعد از ۲۰ سالگی ظاهر می شوند نیاز به توجه دارند. پزشک متخصص پوست، به مجرد اینکه شک کند که یک خال ممکن است غیرمعمول باشد. برای کسب اطمینان تمام یا قسمتی از خال را با جراحی برمی دارد آن را برای آزمایش به آزمایشگاه آسیب شناسی می فرستد. اگر فقط قسمتی از خال برداشته شده باشد و جواب آسیب شناسی، سرطان خال باشد باید کل ضایعه همراه با قسمتی از پوست سالم اطراف آن مجدداً برداشته شود. نمونه برداری از یک خال هرگز منجر به سرطانی شدن آن نمی شود.

خوانندگان گرامی باید بدانند که بهترین و علمی ترین راه برای برداشتن خال ها، جراحی و خارج کردن کل خال تا چربی زیرجلدی و سپس دوختن پوست توسط بخیه می باشد و اگرجراح (جراح متخصص پوست و یا جراح پلاستیک) ماهر باشد، عموماً نتیجه زیبایی عمل بسیار قابل قبول خواهد بود. روش دیگر، تراشیدن ضایعه توسط تیغ جراحی است برای آزمایش برای آسیب شناسی فرستاده شود. البته با این روش احتمال عود وجود دارد که در این صورت باید به متخصص پوست جهت درمان تکمیلی مراجعه نمود اما امروزه از لیزرها نیز برای برداشتن خال ها استفاده می شود. تأکید می نماییم که هرگز این روش و نیز روش های غیرجراحی دیگر مثل سوزاندن توسط دستگاه کوتر نباید توسط افراد غیر متخصص پوست انجام شود. زیرا تنها این افراد هستند که می توانند از ابتدا تشخیص دهند که آیا یک خال کاملاً خوش خیم است و یا نه و در صورت هرگونه شک به بدخیمی هرگز استفاده از روش های غیرجراحی مثل لیزر صلاح نیست.

نقص بزرگ لیزردرمانی خال این است که نمونه ای برای فرستادن به آزمایشگاه آسیب شناسی باقی نمی ماند. در صورتی که به عنوان یک قانون، هر بافتی از بدن (به خصوص خال)که برداشته می شود باید برای آسیب شناسی به آزمایشگاه فرستاده شود. استفاده از لیزرهای مورد استفاده برای پاک کردن خال کوبی ها در مورد خال ها به هیچ وجه صلاح نیست. زیرا فقط رنگ خال از بین می رود و هنوز سلول های خال باقی می مانند و لذا اگر روزی سرطانی شوند، تشخیص آن بسیار مشکل و دیررس خواهد بود. به هرحال توجه کنید که اغلب مجامع علمی دنیا، برداشتن خال با لیزر را مورد تأیید قرار نمی دهند، زیرا تأثیر اشعه لیزر بر روی سلول های رنگدانه ساز خال در دراز مدت هنوز کاملاً مشخص نیست.

برای خال های مادرزادی (که اغلب نیز مودار می باشند) بهترین راه جراحی و برداشتن کامل آنهاست. زیرا خطر سرطانی شدن این خال ها در صورت باقی ماندن از سایر خال ها بیشتر است. هر چه سایز خال مادرزادی بزرگتر باشد، خطر تبدیل آن به ملانوم نیز بیشتر می شود.

منبع:فصل نامه بهداشت پوست و مو(شماره ۲۱)

## مسمومیت با سموم دفع آفات

نویسنده: دکتر عبدالکریم پژومند

سموم دفع آفات دسته مواد شیمیایی هستند که کاربری آنها در دفع آفات کشاورزی، دام، حشرات خانگی، جونده های محیط خانگی و کشاورزی است. این مواد به ترتیب اهمیت مسمومیت زایی به گروههای متنوع زیر تقسیم می شوند.

۱- ارگانو فسفره ها یا هسته اسید فسفریک دوباروی آلی و یک باروی اضافی که می تواند با موادی نظیر سیانید ترکیب شود. اول بار درسال ۱۸۵۴ توسط آلمان ها سنتز شد. به دلیل پایداری نبودن آن در طبیعت بسیار پرمصرف و اگر چند ساعتی از برخورد آن با محصولات گذشته باشد و محصول کشاورزی بخوبی شسته شود مشکل زیست محیطی ندارد و مصرف محصول نیز بدون اشکال است.

درمیادین جنگ نیز به نام گاز اعصاب نامیده می شود که شامل موادی نظیرSarin- Samon- tabon-Vx است.

مکانیسم تاثیر بلوک کردن آنزیم کولین استراز در بدن است و مسمومیت عمدی و حاد آن کشنده است.

۲- کاربامات ها

با همان مکانیسم بلوک کنندگی کولین استراز اثر می کند. ترکیبات این دسته همان حشره کش های خانگی است که به صورت Spray و پودر و گچ های حشره کش کناره های دیوارها در منازل استفاده می شود. تفاوت آن با اروگانو فسفره در آنست که خود به خود بعد از حدود ۶ ساعت کولیت استراز بلوک شده رها می کند و خطر چندانی ندارد به خصوص اگر مسمومیت آن در حد آلودگی باشد. علائم به صورت افزایش ترشحات دهانی و بزاق اسپاسم روده ای، تهوع و استفراغ در مواردی اسهال است که با داروهای ضداسپاسم آتروپینی که در حقیقت پادزهر آن می باشد مسمومیت متوقف و کنترل می شود.

۳- ارگانو کلرینه ها

همانند DDT که برای کنترل حشرات و به خصوص مالاریا کاربرد دارد، بر خلاف دو دسته داروی شیمیایی فوق متابلیت همیشه پایدار در طبیعت باقی می گذارند. علاوه بر آن اثرات سرطان زایی در آنها نیز گزارش شده است.

مسمومیت با آن تحریکات سیستم اعصاب، بیقراری، تحریک پذیری در درمان آن استفاده از آرام بخش ها نظیر دیازپانم است.

۴- حشره کشهایی که سابقه طولانی در مصرف دارند، نظیر Pyrethroid که همان امشی معروف است، آلودگی محیطی چندانی ندارد. مسمومیت شدید نیز نمی دهد ولی تماس طولانی در بدن باعث حساسیت های جدی می شود که درمان های علامتی کافی است.

۵- نیکوتین یا همان تنباکو نیز خاصیت ضدحشره دارد. مسمومیت و برخورد آن در صورتی که شدید نباشد قابل گذشت است.

۶- فسفیدها

فسفید آلومینیوم با تجاریCelphos یا قرص برنج که بسیار خطرناک است. یک دوم قرص آن خطر مرگ دارد. ولی استفاده آن در دانه ای شبیه برنج برای کنترل حشرات نافع است. هیچ آلودگی به خود برنج مصرفی نمی دهد به خصوص اگر به درستی شسته شود. بعداز مدتی که قرص درون کیسه برنج قرار داشت به تدریج از خود گاز فسیفن یا $PH_3$ آزاد می کند که باعث از بین بردن حشرات می شود.

استفاده مقادیر زیاد از این قرص ها درفضای باز که بتواند شرایط تصعید گاز فسفین ایجاد کند ممکن است باعث آلودگی محیط و حتی مسمومیت شود.

بنابراین قرص برنج در میزان کم و در کیسه و گونی برنج پتانسیل مسمومیت ندارد.

به طور کلی سموم دفع آفات کشاورزی برای کشاورز و نیز کارکنان سازنده این سموم باید با احتیاط همراه باشد.

سموم در شیشه های مشخص و برچسب دار نگهداری شود. در موقع سم پاشی درمقابل مخالفت باد قرار نگیرد. آلودگی دستها و البسه ها می تواند باعث مسمومیت شود. سموم دفع آفات از دسته اروگانو فسفره ها تمامی راههای بدن از جمله گوارشی، پوستی، ملتحمه، مخاطات ریوی قابل جذب و خطرناک است. در منازل استفاده از سموم کشاورزی حرفه ای باید اجتناب شود و از نوع کاربامات یا حشره کش های اسپری مانند استفاده گردد.

چنانچه لازم به مصرف میزان کم از سموم ارگانو فسفره است احتیاط لازم از آن جمله دور از دسترس بودن اطفال و شیشه های مخصوص نگهداری کردن در دستورکار باشد.

سموم اگانو کلرینه هیچ کاربری منطقی در منازل ندارند بخصوص از نوع د.د.ت در مورد قرص برنج که بنام فسفید آلومینیوم نامگذاری شده است بهتر است با احتیاط مورد استفاده قرارگیرد.

منبع:روزنامه کیهان

## ظروف یکبار مصرف گیاهی همسو با محیط زیست

نویسنده: لیلا یارمحمدی

رفع آلودگی محیط‌زیست از تقریباً دو دهه قبل با ورود بی‌رویه مواد پلاستیکی غیرقابل برگشت به طبیعت به حالت بغرنجی رسیده است. شاید کمتر محل و نقطه‌ای از شهرهای کشورمان را بتوان یافت که در آن یک ظرف پلاستیکی و یا یک کیسه پلاستیکی وجود نداشته باشد.

در جریان بازدید از دیوار مرزی در مرز ایران و پاکستان در میرجاوه، حتی روی بلندای دیوار مرزی‌مان و بر روی سیم‌خاردارها

شاهد بازی هزاران قطعه پلاستیکی در باد بودم. ضایعات پلاستیکی که سالها باقی می‌مانند و نابود نمی‌شوند. حتی وقتی برای استراحت و تفریح به کوه و دشت هم می‌رویم منظره کیسه‌ها، ظروف و ضایعات پلاستیکی چشم‌انداز زیبایمان را مخدوش می‌کند. شیوع مصرف مواد یک‌بار مصرف پلاستیکی چنان گستردگی یافته که حتی برخی افراد ترجیح می‌دهند در خانه نیز از این ظروف استفاده کنند، در حالی که نمی‌دانند آیا این ظروف مانند سایر زباله‌های تولیدی قابل تجزیه و بازگشت به طبیعت است یا نه!

عمده ضرر این مصرف‌گرایی بدون تدبیر، آسیب جدی به محیط‌زیست، منابع ملی و سلامت انسانی است.

دکتر امیررضا هاشمی که طراح تهیه ظروف یکبارمصرف گیاهی است و آن را به نام خود به ثبت رسانده است، در این‌باره می‌گوید: کشور ما در دنیا جزو پنج کشور اول در زمینه مصرف سرانه پلاستیک است، این در حالی است که برای تجزیه ظروف پلاستیکی ۳۰ تا ۵۰ سال زمان لازم است که این زمان آسیب جدی و فاجعه به محیط‌زیست وارد می‌کند.

وی می‌افزاید: مزیت پلیمر گیاهی و تولید ظروف و کیسه یک‌بارمصرف از آن، قابلیت تجزیه شدن در مدت ۶ تا ۸ ماه را دارد که زیانی نیز متوجه طبیعت نمی‌کند.

هاشمی مزیت اصلی استفاده از این مواد گیاهی را که از نشاسته، ذرت، موم عسل، روغن‌های گیاهی، فیبر و سلولز و افزودنی‌های طبیعی ساخته شده است حفظ سلامتی افراد و کاستن از آلودگی محیط‌زیست می‌داند.

وی با بیان اینکه محدودیتی برای بسته‌بندی و استفاده از ظروف یک بار مصرف گیاهی از نظر خطرات بهداشتی وجود ندارد، خاطرنشان می‌کند: ظروف یکبار مصرف پلاستیکی در تماس با مواد غذایی گرم، مواد شیمیایی از خود آزاد و وارد غذا می‌کنند و سبب بروز بسیاری از بیماری‌ها با علائمی از قبیل خستگی عضلانی، تحریک سیستم عصبی و... می‌شوند و در درازمدت می‌توانند سرطان‌زا باشند، به طوری که بیماریهایی مانند یرقان و سرطان ریه، کبد و پروستات در کسانی که استفاده مستمر از ظروف یکبارمصرف پلاستیکی داشته‌اند، مشاهده شده است.

هاشمی جایگزینی ظروف گیاهی را عامل مؤثر برای کاهش این خطرات عنوان می‌کند و می‌افزاید: مواد تشکیل‌دهنده این ظروف طبیعی هستند و اثر شیمیایی ندارند.

وی با اشاره به اینکه ظروف گیاهی تولید شده از استاندارد وزارت بهداشت برخوردار است، می‌گوید: براساس بخشنامه‌های وزارت بهداشت به تمامی سازمان‌ها درخصوص جایگزینی ظروف یکبارمصرف گیاهی با پلاستیکی توجه و تأکید شده است.

مخترع ظروف یک بار مصرف گیاهی اضافه می‌کند: این ظروف براساس استاندارد اروپایی فرموله شده و باید ظرف ۶ ماه تا ۹۰درصد آن از بین برود.

وی با اشاره به اینکه سازمان محیط‌زیست در حمایت از ظروف یکبارمصرف گیاهی ماده واحده‌ای به هیأت دولت ارائه کرده است، می‌گوید: در این ماده واحده به جایگزین کردن استفاده از این ظروف به جای ظروف یک بار مصرف پلاستیکی در تمامی ادارات، حمایت وزارت صنایع از تولید این محصولات و سرمایه‌گذاری در این بخش، همکاری صدا و سیما در فرهنگ‌سازی برای استفاده از این ظروف با وزارت بهداشت تأکید شده است.

هاشمی با اشاره به اینکه در حال حاضر ۱۰ کارخانه در کشور در کار تولید ظروف یکبار مصرف گیاهی فعال هستند، می‌گوید: قیمت این ظروف تفاوتی با ظروف پلاستیکی ندارد و نکته مهم در این میان این است که ظروف پلاستیکی ممکن است از مواد کهنه تهیه شود و با قیمت بالا عرضه شود، اما درخصوص ظروف گیاهی این امر شدنی نیست.

وی در ادامه با اشاره به اینکه فرآیند تجزیه‌پذیری این ظروف گیاهی در دانشگاه شهید بهشتی با همکاری محیط‌زیست بررسی شده است، خاطرنشان می‌کند ۴ عامل در این خصوص تأثیرگذار است؛ میکروارگانیسم خاک، تأثیرپذیری دمای خاک، رطوبت خاک و عمق دفن پسماند.هاشمی می‌افزاید: این عوامل در تشدید سرعت تجزیه شدن این ظروف بسیار تأثیرگذار است و حتی می‌تواند در بهترین شرایط زمان تجزیه را کوتاه‌تر نیز کند.

وی با اعلام اینکه پس از آمریکا، انگلیس و آلمان، ایران نیز از سال ۸۴ جزو کشورهای تولیدکننده این ظروف گیاهی شده است، می‌گوید: تولید این ظروف در ژاپن نیز شروع شده است.

هاشمی درخصوص کاربردهای دیگر پلیمرهای گیاهی می‌گوید: این ظروف می‌توانند به صورت گلدان نشا و روکش نشاکاری و سبزی‌کاریها در تولید محصولات کشاورزی باغی و جنگلی استفاده شوند و هنگام کاشت نیز نیازی به خارج کردن نهال و نشاء از داخل گلدان نیست.

وی می‌افزاید: در صنایع پزشکی نیز از این پلیمرها می‌توان در ساخت ظروف یکبار مصرف پزشکی، روکش هوشمند داروها استفاده کرد.

ساخت اسباب‌بازیهایی از جنس گیاهی نیز می‌تواند خطر مواد شیمیایی را به خصوص برای کودکان کاهش دهد.مخترع ظروف یک بار مصرف گیاهی عرضه کیسه‌های دستی گیاهی در مراکز فروش را از دیگر اقدام‌ها برای همه‌گیری استفاده از این پلیمرهای گیاهی اعلام می‌کند و می‌افزاید: در تمامی مراکز عرضه و فروش می‌توان برای بسته‌بندی از این پلیمرهای گیاهی استفاده کرد.هاشمی در پایان اظهار امیدواری می‌کند که همزمان با سال ۲۰۱۵ که ۷۰درصد از مواد گیاهی جایگزین مواد پلاستیکی در دنیا می‌شود، کشور ما نیز در ردیف اول استفاده‌کنندگان از این محصولات کم‌خطر باشد.

## گربه ناقل انگل به انسان

توکسو پلاسموز نوعی بیماری است که توسط ویروس یا باکتری انتقال پیدا نمی‌کند چرا که عامل انتقال آن یک نوع انگل است که توسط گربه به انسان سرایت می‌کند.

گربه ناقل به این انگل خاک یا سبزیجات کشت شده را آلوده کرده که در نهایت انسان را مبتلا می‌کند. این انگل در بدن گربه می‌ماند و با مدفوع از بدن آن خارج می‌شود و چون گربه مدفوع خود را در زیر خاک پنهان می‌کند خاک را به این انگل آلوده می‌کند که انسان با مصرف سبزیجات خوراکی که در این خاک‌ها کشت می‌شود بیمار می‌شود. این بیماری از طریق گوشت آلوده به این انگل نیز سرایت می‌کند به گونه‌ای که اگر سبزیجات آلوده توسط گوسفند خورده شوند این انگل در عضلات گوسفند لانه گزینی می‌کند و به صورت کیست تا مدت‌ها باقی می‌ماند.

اگر در حین طبخ گوشت حرارت در حدی نباشد که این انگل را از بین ببرد می‌تواند باعث بیماری در انسان شود. در صورتی که گوشت به صورت کباب مصرف می‌شود حتماً به این نکته باید دقت کرد که وسط گوشت حتماً پخته شود و خام نباشد.

علائم این بیماری تب خفیف، بزرگ شدن غدد لنفاوی، عفونت‌های چشمی و تاری دید است. اگر این انگل در دوران بارداری وارد بدن شود ایجاد ناهنجاری مادرزادی و یا عقب‌ماندگی ذهنی را برای نوزاد می‌شود.

بنابراین در شستشوی سبزیجات خوراکی باید دقت کرد. از مصرف گوشت‌های قرمز نیمه پخته بخصوص در دوران بارداری پرهیز شود. مصرف سوسیس و کالباس را هم باید به حداقل رساند.

منبع: روزنامه اطلاعات

## تهدید لامپ‌های کم مصرف برای انسان و محیط زیست

نویسنده: مرتضی جوهری

لامپ‌های کم‌مصرف یا لامپ‌های مهتابی فشرده که نام تجاری و بین‌المللی آن (Compact Fluorescent lamps) CFL است در دسته لامپ‌های فلورسنت قرار می‌گیرند. این لامپ‌ها علاوه بر محاسنی که دارند، به طور قابل توجهی زیان‌آور هستند و این زیان بیشتر متوجه طبیعت خواهد شد.

امروزه لامپ‌های مهتابی فشرده یا همان لامپ‌های کم‌مصرف به دلیل داشتن نور سفید، تولید گرمای کمتر و مصرف انرژی کمتر در مقایسه با لامپ‌های رشته‌ای کاربرد فراوانی در منازل، ادارات، فروشگاه‌ها و سایر اماکن دارند. چرا که مصرف‌کنندگان به دنبال مصرف کمتر انرژی با بازدهی بالا هستند. اما کمتر به زیان‌های این لامپ‌ها فکر می‌کنیم. حباب لامپ‌های کم‌مصرف دارای جیوه اندک هستند ولی همین جیوه اندک می‌تواند مشکلات فراوانی را پدید آورد.

حال اگر این لامپ‌ها دورریخته و بر اثر شرایطی شکسته شوند، محتویات آن وارد طبیعت می‌شود. لامپ‌های کم‌مصرف همانند لامپ‌های مهتابی لوله‌ای شکل حاوی مقدار کمی جیوه در حدود ۵ میلی‌گرم هستند که این جیوه به منظور تولید نورسفید در این گونه لامپ‌ها به کار می‌روند. جیوه فلز سنگینی است که در دمای متعارف به حالت مایع است، این ماده لغزنده اگر بر روی زمین ریخته شود به صورت گوی‌های ریز پخش می‌شود. جیوه دارای بخارات سمی است. در صورتی که لامپ کم‌مصرفی در طبیعت رها شود و این لامپ بر اثر ضربه‌ای بشکند، جیوه به صورت بخار رها می‌شود و یا به صورت پودرهای ریز درون خاک فرو می‌رود و یا در درون آب‌ها رسوب می‌کند. بخارات سمی جیوه ناشی از شکستن لامپ‌های کم‌مصرف به حدی است که موجب مسمومیت حیوانات اعم از پرندگان، خزندگان، پستانداران و حشرات می‌شود. این بخارات بر روی گیاهان تأثیر قابل توجهی دارد.

نفوذ پودرهای جیوه به درون خاک موجب نابودی تمامی ارگانیسم‌های زندهٔ خاک تا شعاع چند ده متر می‌شود و اگر بارانی ببارد و این مواد بر روی زمین جاری شوند در نواحی دیگر نیز تأثیر می‌گذارند و در نهایت ممکن است که این مواد سمی وارد رودخانه‌ها و دریاها شوند که از آن به بعد برای همیشه یک ماده سمّی در چرخه‌های زیستی باقی می‌مانند. حال اگر این جیوه‌ها در منافذ خاک وجود داشته باشند و آب باران این مواد را همراه خود به سفره‌های زیرزمینی ببرد، فاجعه‌ای دیگر به وجود خواهد آمد. سفره‌های زیرزمینی یکی از منابع تأمین آب آشامیدنی برای انسان‌ها و حیوانات اند که اگر آلوده به این مواد سمی باشند موجب انتقال این مواد به بدن موجودات زنده می‌شوند و در نهایت ما انسان‌ها نیز در این چرخه مواد سمّی شریک خواهیم بود. اگر لامپ کم‌مصرف که حاوی جیوه هستند، درون خانه‌ای بشکند، باعث آلودگی ساکنان آن خانه خواهد شد به ویژه کودکان که در برابر این مواد حساس هستند و نیز مغز جنین مادران باردار نیز ممکن است بر اثر این آلودگی آسیب ببیند.

بخارات سمّی جیوه برای اعصاب و مغز بسیار مشکل‌آفرین هستند. جیوه به صورت بخار می‌تواند استنشاق شود و یا به صورت پودرهای ریز درون فرش و پوشاک قرار گیرد و باعث مسمومیت‌های تنفسی و یا التهاب‌های پوستی گردد و اگر از طریق گوارش به بدن راه یابد، بازهم موجب مسمومیت می‌شود. حال باید دید که اگر این جیوه‌ها در درون طبیعت به مقدار انبوه رها شوند چه اتفاقی برای موجودات زنده خواهد افتاد. با کمال تأسف در ایران هیچ‌گونه اقدامی برای بازیافت این لامپ‌ها نمی‌شود و فقط تبلیغ برای مصرف آنها صورت می‌گیرد و هیچ‌گاه نشده است که در کنار تبلیغ برای استفاده از این لامپ‌ها، توصیه‌هایی نیز ارائه شود که این لامپ‌ها را در طبیعت رها نکنید و یا همراه با سایر زباله‌ها دور ریخته نشوند. در اکثر کشورهای پیشرفته در کنار تولید و فروش این لامپ‌ها ترتیبی برای بازیافت این لامپ‌ها و جلوگیری از وارد شدن آنها به طبیعت صورت می‌گیرد. به طوری که برخی از شرکت‌ها در کنار تولید پیشنهاد می‌کنند که فروشگاه‌ها به طور رایگان لامپ‌های کم‌مصرف سوخته را پس بگیرند. در بیشتر کشورها ظروف شیشه‌ای را برای جمع کردن لامپ‌های کم‌مصرف و بلااستفاده در کنار زباله‌دانی‌ها به طور اختصاصی در نظر گرفته‌اند که برای نگهداری و بازیافت این لامپ‌ها مفید هستند.

باقی‌مانده جیوهٔ تقطیر شده به صورت پودر فسفری است که این پودر آسیب جدی به ارگانیسم‌های زندهٔ خاک و به ویژه آبزیان

وارد می‌کند. بر طبق پژوهش‌های به عمل آمده توسط مؤسسهٔ Lamparc انگلستان، جیوهٔ موجود در یک لامپ کم‌مصرف می‌تواند تا ۳۰ هزار لیتر آب را به سطح آلودگی بالا برساند. جیوه زمانی که وارد بدن یک موجود زنده می‌شود فوراً جذب سلول‌ها شده و دائماً در چرخهٔ طبیعت شرکت می‌کند. در حال حاضر پژوهش‌های فراوانی در زمینه بازیافت و نابودی این لامپ‌ها در جهان انجام می‌شود و زمانی ایده‌های جدیدی ارائه می‌شود که امید می‌رود در کشور ما نیز راه‌حلی برای این مشکلات فراهم شود تا ضربهٔ مهلک و غیرقابل جبرانی به محیط‌زیست وارد نگردد و آن اندازه از اکوسیستم باقی مانده و نیمه‌سالم را از نابودی حفظ کنیم.

منبع: روزنامه اطلاعات

## اکولوژی انسانی و حفاظت محیط زیست

نویسنده: سعید میرزایی

موضوع حفاظت محیط زیست برای جوامع یا افرادی از جامعه که فقر فرهنگی دارند، موضوعی جداگانه قلمداد می‌شود و از دیدگاه چنین افرادی حفاظت از حیات وحش محدود به فعالیت ادارات و یا سازمان‌های دولتی است.

بسیاری از عوامل می‌تواند حفاظت حیات وحش را تحت تأثیر قرار دهد، مهم‌ترین موضوعی که می‌توان به آن اشاره کرد، فرهنگ جامعه است. تأثیر فرهنگ جامعه روی حیات وحش را می‌توان از جنبه‌های مختلف مورد بررسی قرار داد. به طور کلی فرهنگ جامعه رابطه مستقیمی با حیات وحش دارد. هرچه فرهنگ جامعه غنی‌تر باشد، حفظ حیات وحش نیز راحت تر خواهد بود. فرهنگ هر جامعه رابطه مستقیم با بسیاری از فاکتورها از قبیل مسائل اقتصادی، سیاسی، مذهبی، ناحیه‌ای و... موجود در جامعه دارد. هر کدام از فاکتورهای بالاـ در کنش با همدیگر هستند و می‌توانند مسیر همدیگر را تعیین کنند یا تغییر دهند. این مسیر بسیار سرنوشت‌ساز است و جامعه را به سویی می‌کشاند که بر نسل آینده تأثیرگذار باشد. نتایج این برهم کنش‌ها می‌تواند مثبت یا منفی باشد و به طور مستقیم و یا غیرمستقیم حفاظت حیات وحش طبیعی و محیط زیست ایران را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. این موضوع را می‌توان به عنوان اکولوژی انسانی قلمداد کرد. هدف از بحث نیز بررسی اکولوژی انسانی و تأثیر آن روی حیات وحش است.

متأسفانه عوامل فوق، حیات وحش ایران را در عصر حاضر به شدت تحت تأثیر قرار داده و نتایج سوء زیست محیطی آن را می‌توان به وضوح در طبیعت حاضر فلات ایران مشاهده کرد. از بین رفتن بسیاری از گونه‌های جانوری به خصوص پستانداران وخیلی وحشتناک‌تر، قرار گرفتن بسیاری از گونه‌های‌جانوری در Red List یا لیست قرمز واحدحفاظت حیات‌وحش جهانی (IUCN ۲۰۰۷) رامی‌توان از نتایج سوء فاکتورهای بالاـ ذکر کرد نتایج‌برخی‌تحقیقات روی گونه‌های جانوری ایران (Torki ۲۰۰۷ a,b) نشان داد که سه عامل اساسی(۱) فقر فرهنگی در نتیجه ناآگاهی مردم، (۲) نبود برنامه‌های پایستار و مدون دولتی، و (۳) وضعیت اقتصادی در تهدیدگونه‌های جانوری فلات ایران تأثیر به سزایی دارند، اما نیاز است که به تشریح عوامل ذکر شده و دیگر عوامل پرداخت. در زیر به طور اجمالی به بررسی تأثیر و نقش برخی فاکتورها روی حیات وحش ایران می‌پردازیم.

خانواده

خانواده بنیانگذار اکولوژی انسانی است. سبک زندگی و رفتار فرزند یا فرزندان (در سنین پایین) هر خانواده در راستای رفتار و سبک زندگی والدین خانواده است. هر خانواده‌ای بدون شک آداب و رسوم فرهنگی خود را به فرزند خویش انتقال می‌دهد. سؤالی که در اینجا مطرح می‌شود، این موضوع است که والدین هر خانواده تا چه اندازه فرزند یا فرزندان خویش را از محیط زیست و مسائل زیستی آگاه می‌سازند؟ آیا اصولاً برنامه‌هایی در این راستا وجود دارد؟ جواب این سؤال را به خوانندگان محترم که همانا موضوع مورد بحث‌اند، واگذار می‌کنیم.

آموزش و پرورش و آموزش عالی

فرزندان پس از خانواده از طریق مدرسه به طور رسمی وارد جامعه می‌شوند. این دومین گامی است که بایستی برای حفاظت از محیط زیست برنامه‌ریزی کرد. اهمیت اموزش و پرورش در یاد دادن مسائل و مشکلات زیست محیطی بسیار بالاـ است. نقش معلمان نیز در راستای آموزش و پرورش است. دو سؤال اساسی در اینجا طرح می‌شود:

۱) میزان برنامه‌ریزی آموزش و پرورش به خصوص در دوره دبستان چه اندازه است؟

۲) آیا معلمان به عنوان رکنی اساسی تا چه اندازه دانش آموزان خویش را از مسائل و مشکلات زیست‌محیطی آگاه می‌کنند؟

بدون شک، داشتن برنامه‌ای کاربردی از سوی وزارت آموزش و پرورش و بحث آموزگاران در مورد زیست‌محیط بسیار مهم و تأثیرگذار است.

رسانه‌های جمعی

رسانه‌های عمومی از قبیل صدا و سیما، روزنامه‌ها، اینترنت و..... نقش ارزنده‌ای را پس از موضوعات بالا می‌توانند ایفا کنند. نقش صدا و سیما در این زمینه پررنگ‌تر است. تهیه برنامه‌های جذاب که در آن مسائل زیست محیطی را مورد بحث قرار دهد، نقش مثبتی در حفاظت منابع طبیعی دارد. اما، رسانه‌های عمومی تا چه اندازه به تحلیل مسائل زیست ـ محیطی می‌پردازند؟ و تا چه اندازه مردم را از وقایع زیست محیطی اطراف خودشان آگاه می‌کنند؟

فقر

فقر مالی به طور کلی متناسب با فقر فرهنگی است. مسلماً در جامعه‌ای که فقر فرهنگی آن بالاست، نمی‌توان انتظار طبیعتی زیبا را داشت. به بیانی دیگر، فرهنگ ضعیف نمی‌تواند پشتوانه محیط زیستی غنی باشد. موضوع حفاظت محیط زیست برای جوامع یا افرادی از جامعه که فقر فرهنگی دارند، موضوعی جداگانه قلمداد می‌شود و از دیدگاه این‌چنین افرادی (یا جامعه‌ای) حفاظت از حیات وحش محدود به فعالیت ادارات و یا سازمان‌های دولتی (به خصوص سازمان محیط زیست) است. از طرفی دیگر شکار حیوانات وحشی (به عنوان غذا و یا معامله) توسط افراد سودجو موضوع بسیار حساسی است که امروزه سازمان محیط زیست پیگیر این قضیه است و افراد سودجود و خائن به طبیعت را دستگیر، جریمه و حتی زندانی می‌کند. عکس‌العمل سازمان محیط زیست در این رابطه بسیار تحسین‌برانگیز است.

باورهای جامعه

باورهای جامعه را می‌توان به خرافات و شایعات محدود کرد. متأسفانه در جامعه ما شایعات و خرافات فراوانی به چشم می‌خورد که در ارتباط مستقیم و یا غیرمستقیم با محیط زیست است. مثال خرافات را می‌توان به کشتن مار و له کردن سر جانور محدود کرد. مواردی شبیه این موضوع در کشور ما (ایران) به طور فراوانی به چشم می‌خورد. مثال شایعات را می‌توان به سمی بودن مارمولک‌های خانگی محدود کرد (برای اطلاع بیشتر می‌توان عبارت زیر را در سایت آفتاب یا گوگل «شایعه سمی بودن مارمولک‌های خانگی» جستجو کرد). خرافات و شایعات موجود در فرهنگ جامعه ما متأسفانه برخی از گونه‌های جانوری را منقرض کرده و خیلی از آنها را به مرحله انقراض کشانده است.

برنامه‌های دولتی و پایستاری آن

ادارات و یا سازمان‌های دولتی برنامه‌های بسیار جالبی را برای حفاظت محیط زیست طرح‌ریزی می‌کنند اما متأسفانه مشکلی که در این راستا وجود دارد این است که خیلی از این برنامه‌ها کاربردی نیست و یا این‌که در اجرای آن مشکلاتی به وجود می‌آید. البته آنچه که در جامعه دیده می‌شود، برنامه‌های توسعه‌ای و اقتصادی است که برتر از برنامه‌های حفاظتی در نظر گرفته می‌شود و در خیلی از موارد برنامه‌های اقتصادی پیروز بر برنامه‌های زیست محیطی می‌شود. برای مثال زدن سد در رودخانه‌ها موضوعی است که جنبه اقتصادی آن بر جنبه زیست محیطی‌اش غلبه می‌کند. هرچند که از طرف سازمان و یا ادارات مربوطه مخالفت‌هایی صورت می‌گیرد اما به دلیل منفعت بالای اقتصادی طرح بایستی به مرحله اجرا برسد.

نتیجه کلی که می‌توان گرفت، این است که فرهنگ هر جامعه با حفاظت حیات وحش رابطه مستقیمی دارد و هرچه فرهنگ جامعه ضعیف باشد، حیات‌وحش نیز وضعیت بسیار بدی پیدا خواهد کرد و در آینده برتر خواهد شد.

منبع: روزنامه اطلاعات

## چرخه ی زندگی چیست؟

چرخه ی زندگی تمام جانداران مراحل یکسانی دارد. تولد، رشد و بلوغ. پس چرخه ی زندگی مراحلی است که یک جاندار از تولد تا بلوغ می گذراند. بدن تمام موجودات در طول این دوران رشد می کند و تغییراتی در داخل و خارج آن ایجاد می شود. هنگامی که تغییرات کامل شد، موجود زنده به بلوغ می رسد. گیاهان بالغ دانه تولید می کنند و جانوران بالغ آماده تولید مثل می شوند.

چرخه ی زندگی گیاهان:

چرخه ی زندگی در بسیاری از گیاهان از دانه شروع می شود. درون هر دانه یک گیاه کوچک (یا رویان) و مقداری غذا برای تغذیه و رشد رویان وجود دارد. معمولا دانه ها بعد از افتادن بر روی زمین رشد نمی کنند و بسیاری از رویان های گیاهان مدتی به حال نهفته و غیر فعال باقی می مانند تا زمانی که آب و نور آفتاب مناسب به آنها برسد و بعد رشد آنها شروع می شود. پوسته دانه از خشک شدن رویان جلوگیری می کند.

چرخه ی زندگی پستاندارن:

تولد و تغذیه بچه های پستانداران با دیگر جانوران متفاوت است. بسیاری از پستانداران درون بدن مادرانشان رشد می کنند و زنده از مادر زاده می شوند و نوزاد پستانداران تنها جانورانی هستند که از شیر مادر تغذیه می کنند و طول دوره شیرخواری متفاوت است. به عنوان مثال توله سگ ها شش هفته شیر می خورند در حالی که بچه فیل ها تا دو سال از شیر مادر تغذیه می کنند. بسیاری از پستانداران بعد از تولد بچه ها از آنها مراقبت می کنند و به آنها راز بقا یاد می دهند.

چرخه ی زندگانی پرندگان:

همه ی پرندگان برای تخم گذاری به خشکی می آیند حتی اردک و مرغ دریایی که قسمت زیادی از عمر خود را در آب می گذرانند. تقریبا تمام پرندگان بعد از تخم گذاری روی تخم ها می خوابند تا آنها را گرم نگه دارند زیرا رویان داخل تخم احتیاج به گرما دارد تا بتواند رشد کند. وقتی جوجه به اندازه کافی بزرگ شد، تخم را شکسته و از آن بیرون می آید و چرخه زندگی جدیدی شروع می شود. بسیاری از پرندگان هر بار مقدار کمی تخم می گذارند و از تخم ها و جوجه هایشان مراقبت می کنند و به آنها غذا می دهند تا آنها بتوانند لانه را ترک کنند.

چرخه ی زندگی خزندگان:

خزندگان جانورانی هستند که پوست چرمی آنها از فلس پوشیده شد و بسیاری از آنها زندگی خود را در تخم شروع می کنند. نوزاد خزنده، دگردیسی نمی کند، زیرا از نظر شکل ظاهری شبیه والدینش دارد البته برای بالغ شدن باید رشد کند. لایه خارجی پوست خزندگان رشد نمی کند؛ بنابراین، آنها بعد از مدتی پوستشان را دور می اندازند. رشد و پوست اندازی خزندگان تا هنگام مرگشان ادامه می یابد.

چرخه ی زندگی دوزیستان:

دوزیست به جانداری می گویند که زندگانی دوگانه دارد. بسیاری از دوزیست ها، بخش اول زندگی خود را زیر آب می گذارنند و بعد از بالغ شدن به خشکی می آیند. لارو دوزیستان بسیار متفاوت از والدینش است. لاروها زیر آب زندگی می کنند و با آبشش نفس می کشند. آنها گیاهخوار هستند و از دم دراز خو برای شنا کردن استفاده می کنند. در هنگام دگردیسی شش ها و پاها رشد می کنند و دم از بین می رود. جانور بالغ در خشکی زندگی می کند و حشره می خورد. چرخه ی زندگی دوزیستان در همه ی مراحل وابسته به آب است. تخم بسیاری از دوزیستان با پوششی ژله ای پوشیده شده است. تخم ها برای مرطوب نگه داشتن پوست نیاز، به هوای مرطوب یا آب دارند.

چرخه ی زندگی بندپایان:

بندپایان جاندارانی هستند که پوشش سختی مانند زره از بدن جاندار محافظت می کند. حشرات، عنکبوت ها، هزار پایان و سخت پوستان مثل خرچنگ، بندپا هستند. تقریبا تمام بندپایان تخم می گذارند. جاندار ماده معمولا نزدیک منابع غذایی تخم گذاری می کند، زیرا بسیاری از والدین بعد از تخم گذاری تخم ها را ترک می کنند و نوزادان برای تغذیه خود باید غذا پیدا کنند. چرخه ی زندگی کفش دزوک ها فقط چهار تا هفت هفته طول می کشد. در این مدت کوتاه، کفش دوزک از تخم بیرون می آید، رشد می کند، دگردیسی دارد و تخم می گذارد.

خطرات چرخه ی زندگی:

چرخه ی زندگی یک گونه از جانداران، زمانی به پایان می رسد که تمام جانداران آن گونه، بمیرند و نسل جدیدی از آنها نداشته باشد. آلودگی و انسان و شکارگران عواملی هستند که می توانند باعث نابودی نسل گیاهان و جانوران شوند. هر گاه گونه ای از جانداران منقرض شوند، چرخه ی زندگی گونه های دیگر هم آسیب می بینند، زیرا هر چرخه ی زندگی برای تداوم حداقل یک چرخه زندگی دیگر نیاز دارد. تمام جانوران برای تغذیه به جانوران دیگر یا گیاهان نیاز دارند. مثلا هر گاه آلودگی آب باعث از بین رفتن قورباغه های یک برکه شود، شکارگرانی که از قورباغه تغذیه می کردند، باید محل جدیدی برای زندگی پیدا کنند و اگر تمام قورباغه های جهان از بین بروند شکارگرانی که فقط از قورباغه تغذیه می کردند هم از بین می روند، زیرا دیگر غذایی برای خوردن پیدا نمی کنند. پس اگر یک گونه منقرض شود، دو گونه چرخه زندگی از بین می رود.

لاک پشت های دریایی هم برای تداوم نسلشان با مشکل روبرو هستند. آنها در سواحل شنی لانه دارند و تعداد چنین سواحلی بسیار اندک است، زیر انسان محل های مناسب را با ساختن تفریح گاه های گردشگری از بین برده است و بعضی از شکارگران هم محل تخم گذاری لاک پشت دریایی را کشف کرده و تخم هایش را می خورند. بچه لاک پشت بعد از بیرون آمدن از تخم، باید به اقیانوس بروند که در طول راه نیز ممکن است توسط خرچنگ ها و مرغ های دریایی شکار شوند.

دگردیسی:

بخش مهمی از چرخه ی زندگی بعضی از جانوران مثل قورباغه ها، وزغ ها و سمندرها و بسیاری از حشرات است. دگردیسی به تغییراتی گفته می شود که در ساختمان بدن و رفتارهای جانداران در هنگام بلوغ رخ می دهد. قبل از دگردیسی، نوزاد جانداران خیلی متفاوت از پدر و مادرشان به نظر می رسند و حتی از غذاهای متفاوتی نسبت به والدین خود استفاده می کنند. برای مثال نوزاد پروانه (لارو) از برگ تغذیه و با خزیدن به اطراف حرکت می کند. در حالی که بعد از دگردیسی و بلوغ (پروانه بالغ)، برای پیدا کردن غذا از روی گیاهی به روی گیاه دیگر پرواز و از شهد شیرین درون گلها تغذیه می کند.

منبع:شاهد نوجوان

### ماده سمی «دی اکسین»

«دی اکسین» برای سلول های بدن ما فوق العاده مضر می باشد. هرگز بطری های پلاستیکی حاوی آب را، برای یخ زدن آب، داخل فریزر قرار ندهید زیرا این عمل سبب آزاد شدن ماده دی اکسین از بطری پلاستیکی به درون آب می گردد. ماده شیمیایی «دی اکسین» می تواند باعث بیماری سرطان گردد به ویژه سرطان سینه، دکتر ادوارد فوجیموتو رئیس بیمارستان «کاستل» اظهار داشت: هرگز برای گرم کردن غذا در مایکروویو از ظروف پلاستیکی استفاده نکنید به ویژه غذاهایی که حاوی روغن و چربی می باشند زیرا در حرارت بالا ترکیب چربی و، پلاستیک با یکدیگر سبب آزاد شدن ماده سمی «دی اکسین» به داخل غذا شده و سرانجام از طریق خوردن این غذا وارد سلول های بدن ما می شود. وی توصیه می کند برای گرم کردن غذا در مایکروویو، از ظروف شیشه ای، پیرکس و یا سرامیک استفاده نمائیم. وی همچنین می گوید حتی زمانی که برای پختن و یا گرم کردن غذایی درپوش پلاستیکی بر روی ظرف غذا قرار می دهید و داخل مایکروویو می گذارید برای سلامتی خطرناک است زیرا زمانی که ظرف غذایی که دارای درپوش پلاستیکی است داخل مایکروویو قرار می گیرد حرارت بسیار بالا سبب می گردد مواد سمی خطرناک که در ترکیبات درپوش پلاستیکی وجود دارند ذوب شده و به داخل مواد غذایی ریخته شوند.

منبع: ماهنامه دنیای سلامت

### صاف بنشینیم یا لم بدهیم!؟

به نظر می رسد که جمله «صاف بنشین» فقط یک توصیه مادرانه و یا پدرانه است و امروزه از نظر پزشکی این جمله مورد تایید نمی باشد. محققان می گویند صاف نشستن سبب پشت درد می شود، در مقایسه با صاف و مستقیم نشستن که اکثر مردم فکر می کنند بهترین حالت برای نشستن می باشد در حالت نشسته و لمیده قرار گرفتن بهترین حالت برای پشت ما می باشد زیرا در این حالت از فشار بر روی مهره های ستون فقرات به خصوص در قسمت پایین پشت کاسته می شود. تحقیق جدیدی که به تازگی در آمریکای شمالی صورت گرفته است بیانگر این مطلب می باشد. نشستن به حالت درست و مطابق با آناتومی بدن امری ضروری است زیرا فشار وارده بر ستون فقرات و رباط های مرتبط با آن می تواند در طول زمان سبب درد پشت و بد شکلی و درد مزمن در ناحیه پشت گردد. اگر چه لمیدن ممکن است فشار وارده بر پشت را کاهش دهد اما الزاما درد پشت را نمی کاهد.

به پشت دراز بکشید تا درد پشت تسکین یابد.

محققان از ۲۲ داوطلب که هیچ سابقه درد پشت نداشتند عکس هایی در حالات مختلف توسط یک اسکنر MRI تهیه کردند . در این MRI زمانی که بیماران در داخل دستگاه MRI دراز می کشیدند و در حالت مختلف می چرخیدند دستگاه از موقعیت های مختلف بدن آنها عکس می گرفت و دانشمندان با دیدن این عکس ها می توانستند محاسبه کنند که موقعیت های مختلفی که بدن در آن حالت قرار می گیرد تا چه اندازه می تواند بر پشت و ستون مهره ها اثر بگذارد. با بررسی عکس های MRI، دانشمندان مشخص کردند کدام یک از حالات نشسته کف پا بر روی زمین کمترین فشار و کششی را بر روی پشت وارد می کند؛ آنها تغییرات حاصل شده در ارتفاع ستون فقرات و همچنین تغییرات حاصله در حالتی که ستون فقرات در حالت قوسی شکل و انحنا قرار داشت را ارزیابی کردند؛ تصاویر گرفته شده از افراد داوطلب در حالتی که با زاویه ۹۰ درجه و صاف نشسته بودند نشان می داد که در این حالت فشار و کشش بیشتری به مهره های ستون فقرات وارد می شود نسبت به حالتی که با زوایه ی ۱۳۵ درجه و لمیده قرار می گیرند.

در حالت نشسته و لمیده قرار داشتن فشار وارده بر مهره های ستون فقرات و عضلات و تاندون های مرتبط با آن ها را کمتر می کند نسبت به حالتی که نشسته و به سمت جلو قوز کرده ایم.

محققان به این نتیجه رسیده اند که حالت لمیده بهترین حالت نشسته می باشد و توصیه می کنند افرادی که از درد پشت رنج می برند صندلی و مبلمانی را برای منزل و یا محل کار خود انتخاب کنند که بتوانند در بهترین حالت در آن قرار گیرند.

زندگی عادی روزانه فشار و کشش زیادی را بر پشت و ستون فقرات وارد می کند، اکثر افراد تمام روز را در منزل و یا در محل کار خود می نشینند و با گذشت زمان، این کشش و فشار منجر به ایجاد دردهای سخت و جدی در قسمت پشت می شود. پشت درد یکی از رایج ترین دردهایی است که باعث می شود افراد کار خود را از دست بدهند.

نشستن و ایستادن به مدت طولانی منحصر به انسان است و از طرفی مسلتزم صرف انرژی زیاد و همچنین فشار مکانیکی بر روی بدن می باشد. پروفسور «آندرا» از دانشگاه شیکاگو اظهار می دارد، سوال اساسی این است که ما چه کاری می توانیم انجام دهیم تا از میزان فشار وارده بر پشت بکاهیم و سرعت فشار وارده بر قسمت پایین پشت را که به مرور در طول زندگی وارد می شود کاهش دهیم!؟

محققان اظهار می دارند که جواب این سوال را یافته اند؛ به خود استراحت بدهیم و با زاویه ۱۳۵ درجه بر روی مبل یا صندلی لم بدهیم. به نظر می رسد این تمام کاری است که باید انجام بدهیم تا از بروز درد پشت جلوگیری کنیم .

اکثر پزشکان تمایلی ندارند بگویند که صندلی راحتی می تواند درد پشت را معالجه و یا از بروز آن جلوگیری کند، گرچه اکثرا آنان با این مطلب موافقند که لمیده نشستن می تواند به آرام کردن و کاهش درد پشت کمک کند. راه های دیگری هم هست که بیماران می توانند برای کاهش درد خود انجام دهند مانند ورزش به ویژه ورزش های کششی. لازم به ذکر است که بیماران قبل از انجام هرگونه برنامه ورزشی با پزشک متخصص مشورت کنند.

منبع:ماهنامه ی دنیای سلامت

### آمایش پیام های محیط زیستی

نویسنده:فاطمه صالحه شاهنوش فروشانی

علم محیط زیست علمی میان رشته و بر اساس نیازهای نوین کره زمین است . کاهش منابع طبیعی ، افزایش آلاینده ها ، از بین رفتن لایه ازن ، ازدیاد جمعیت و ... محیط زیست را – ظرف رشد و کمال انسان ها – به مخاطره کشانده است ؛ از این رو باید مطالعات زیست محیطی و دستورالعمل های حفظ محیط زیست ، به بدنه اجتماع انسانی برسد تا از راه فرهنگ سازی عمومی و تبلیغ صحیح شیوه تعامل ، مخاطرات زیست محیطی کاهش یابد .

پیام های محیط زیستی

باید محتوایی متناسب با آموزه های این علم را داشته باشد . آمایش و زیباسازی محتوای و تناسب سازی در بافت اجزای پیام و نگرش کلی به طبیعت ، اقتضای طراحی متن پیام ها است .

خاستگاه و منشأ نگرش صحیح به طبیعت ، معارف متقن و صحیح می باشد ؛ چرا که پیام های محیط زیست با دو نگرش مادی و الهی قابل طرح است .

از دیدگاه نخست ؛ طبیعت اصالت پیدا می کند و پیام های محیط زیستی نیز با رویکرد عشق و احترام به این موجود اصیل ملاحظه می شود ، اما در نظر گاه ، دوم ؛ محیط زیست اصالت ندارد ، بلکه تنها خالق محیط زیست اصیل است ؛ هر چند زیبایی های طبیعت خود در دستگاه تکفر الهی تحلیل می شود ، اما بدان نگاه مستقل نمی گردد ، و حفظ و نگه داری از آن در قالب یک تکلیف الهی در می آید.

از آن جا که براهین واضح فکری و عقلانی نگاه دوم را اثبات می کند ، به جاست که شعارهای تبلیغی حفظ محیط زیست متضمن نگرش الهی باشد و در همین بستر طراحی و تبلیغ شود ؛ از این رو ده شعار محیط زیستی را انتخاب نمودیم که به اختصار نیز بدان می پردازیم .

۱ . هر یک از اجزای محیط زیست برای اثبات وجود خدا کافی است :

یکی از برهان های اثبات خداوند برهان نظم است . این برهان از دو مقدمه تشکیل شده است :

۱. در جهان مجموعه های منظم وجود دارد .

۲. هر مجموعه ی منظم ، ناظمی دارد .

در نتیجه ؛ مجموعه های منظمی که در جهان یافت می شود ، ناظمی دارد. (۱)

مقدمه اول ، مقدمه ی حسی است ؛ یعنی باید نظم مجموعه های جهان را با حواس خود دریابیم . مقدمه دوم ، مقدمه ی عقلی محض است . که فطرت سالم هر شخص عاقل آن را به آسانی درک می کند .

نظم در ریزترین اجزای عالم تا بزرگ ترین آن ها قابل مشاهده است . به طیف سطوح مختلف نظام ماده نگاه کنید :

اجزای کوچک تر از اتم ها ، مولکول ها ، پرتوپلاسم ، سلول ها ، بافت ها ، اندام ها ، موجود زنده ، جامعه زیستی ، اکو سیستم ، اکوسفر ( کره زمین ) ، سیارات ، ستارگان ، کهکشان ، کیهان ؟

قسمت های اولیه آن محتاج مشاهده میکروسکوپی و قسمت های نهایی آن محتاج مشاهده تلسکوپی است و بخش میانی آن که متشکل از موجود زنده ، جامعه زیستی ، اکوسیستم و اکوسفر می باشد با چشم غیر مسلح دیده می شود و به همین دلیل نگاه به نظم محیط زیست که در این بخش واقع شده است ، آسان و قابل دسترسی است . مطالعه در آفاق و انفس مورد توجه خدای متعال است : سنریهم ءایاتنا فی الآفاق و فی أنفسهم حتی یتبین لهم أنه ألحق ...» . (۲)

محیط زیست ما از سه قسمت عمده ی هوا ( اتمسفر ) ، خشکی ( لیتوسفر ) و محیط آبی ( هیدروسفر ) تشکیل شده است که تعامل منظمی با یکدیگر دارند . نزولات آسمانی از اتمسفر به سوی زمین می آید و لیتوسفر تحت پوشش گیاهی ، جنگل ها ، مزارع و شهرها و ... را سیراب می کند . همچنین رودخانه ها آب های فرود آمده را به سمت هیدروسفر ؛ یعنی دریاچه ها ، دریاها و اقیانوس ها هدایت می کنند و بازگشت آب های تبخیر شده به اتمسفر چرخه ی آب را پدید می آورد . چنین نظمی با ناظم قادر است ؛ همچنان که خداوند متعال در قرآن می فرماید : « إن فی خلق السماوات و الأرض و اختلاف الیل و النهار لآیات لاولی الألباب ». (۳)

آلبرات وینچستر زیست شناس معاصر می گوید : « هر کشف تازه ای که در دنیای علم به وقوع می پیوندد ، صدها مرتبه بر استواری ایمان ما می افزاید ، و وسوسه های نهانی را که کما بیش در باطن اعتقادات ما وجود دارد ، از بین می برد و جای آن را به افعال خداشنا سی و توحیدی می بخشد . » (۴)

و چه زیبا سروده ای است که :

برگ درختان سبز در نظر هوشیار

هر ورقش دفتری است معرفت کردگار

۲. طبیعت زیبا را خداوند دوست دارد :

تنوع در محیط زیست ما زیبایی آفرین است و موجب گوناگونی حیات می شود .

کوه های راست قامت ، گل های رنگارنگ ، تنوع درختان زیبا ، جانوران گوناگون ، آب های مواج ، دریاها و دشت های پهناور ، جریان بادها و نسیم لطیف ، ابر و رنگ نیلی آسمان و ... همگی مخلوق خدای دانا و حکیم است . درک زیبایی طبیعت ، امری مشترک و اختلاف ناپذیر میان انسان ها و رمز آن یگانگی در فطرت و هم گرایی در احساس زیبایی است .

« إن الله جمیل و یحب الجمال » ؛ (۵) زیبایی در این جا مطلق است و همه مصادیق آن را در بر می گیرد . محیط زیست زیبا نیز یکی از مصادیق زیبایی است . (۶)

۳. حفاظت از محیط زیست رضایت خدا را به همراه دارد :

حفاظت یا conservation عبارت است از : استفاده بهینه و مناسب از محیط زیست ؛ به گونه ای که بتوان با بهره گیری از نواحی و منابع طبیعی در جهت تولید کالا و خدمات ، نیازهای شخصی و اجتماعی را برطرف ساخت ، بی آن که سرمایه ی اصلی از بین رود ، یا دگرگون شود . در این صورت ، حفاظت و ذخیره نواحی و منابع طبیعی بر عهده ی انسان هاست .

آلوده کردن آب های آشامیدنی ، رها کردن فضولات انسانی در زیر درختان میوه دار و قطع درختان از جمله مناهی است . اصل پنجاه قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران نیز می گوید : « در جمهوری اسلامی ایران حفاظت محیط زیست که نسل امروز و نسل های بعد باید در آن حیات رو به رشدی داشته باشند ، وظیفه عمومی تلقی می گردد ؛ از این رو فعالیت های اقتصادی و غیر آن که با آلودگی های محیط زیست و تخریب غیر قابل جبران آن ملازمه پیدا می کند ، ممنوع است ».

۴. تخریب محیط زیست ، تخریب نعمت های الهی است :

بی گمان محیط زیست به شکل ترکیبی یا جزیی ازجمله نعمت های الهی به شمار می رود و در بر دارنده ی منافع فراوان برای مخلوقات الهی است .

تخریب محیط زیست غالباً آلاینده ها پدید می آید . آلاینده های فیزیکی ، شیمیایی و رادیو اکتیوی موجب از بین رفتن بافت طبیعی و تغییر نرخ رشد گونه های موجودات است و سلامتی ، رفاه ، آسایش و حقوق انسان ها را به خطر می اندازد .

آگاهی و عمل به گزینه های دستوری محیط زیست ، موجب کاهش آلاینده های محیط زندگی شده و در راستای بهره گیری مطلوب از نعمت های الهی ، شکر نعمت به حساب می آید :

« ... و لا تفسدوا فی الأرض بعد إصلحها ذلکم خیر لکم إن کنتم مؤمنین ». (۷)

۵ . رعایت بهداشت محیط زیست و نشانه ی ایمان است :

این پیام آشنا در بر دارنده ی مفهوم گسترده ی « النظافه من الإیمان » است ؛ چرا که طهارت باطن ، طهارت ظاهر را در پی دارد . و امروز که بهداشت محیط زیست قربانی توسعه تکنولوژی و تولید فرآورده های جدید و متنوع شیمیایی است ، بیشتر از دیروز فریادرس و ناجی زندگی بشر است . و این پیام جهانی رسول خدا صلی آله علیه و آله شعار اصلی حامیان و حافظان محیط زیست است .

در جای دیگر از پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله نقل شده است که فرمود : « تنظفوا بکل ما استطعتم ، فإن الله تعالی بنی الإسلام علی النظافه و لن یدخل الجنه إلا کل نظیف (۸) ؛ هر آنچه می توانید نظافت را رعایت کنید ؛ زیرا خداوند متعال اسلام را بر پایه نظافت بنا کرده و هرگز به بهشت وارد نمی شود ؛ مگر انسان پاکیزه » .

رعایت پاکیزگی ، نظافت و زیبای برای همیشه مستحب است تا محیط زیست انسان بیان گر زیبایی شریعت و پاکی و صفای آن باشد؛ همچنان که آلوده ساختن محیط زیست از قبیل : انداختن زباله در خیابان ، تخریب باغ ها و پارک ها ، رها سازی فاضلاب در آب های پاک و تمیز اگر به ضرر جانی یا مالی مسلمین ختم شود ، یا هر نوع فساد و تباهی در برداشته باشد ، حرام است و چنانچه به این حد از ضرر نرسد ، عملی قبیح ، زشت و مکروه است .

۶ . محیط زیست ، مجال عبادت انسان هاست :

عبادت و عبودیت هدف خلقت انسان است و ظرف تحقق آن همین دنیایی مادی است . مقدمه ی عبادتی زیبا ؛ همچون نماز ، طهارت ظاهری و باطنی است . با آب آلوده نمی توان طاهر گردید ، از این رو برای برداشتن اولین گام باید آب و خاک را پاکیزه نگه داشت و تا با آن صورت را طاهر ساخت و بر خاک سایید و به معبود تقرب جست . هوای آلوده نیز بر جسم و جان ما اثر می گذارد و روح عبادت را از ما دور می سازد ؛ این همه گفتن برای آن بود که محیط زیست که مجال زیستن عبودی است ؛ از آلودگی ها محفاظت شود .

۷. با فقه محیط زیست آشنا شویم :

فقه ؛ دانش چگونه زیستن است . راه بندگی و روش تعامل انسان ها با یکدیگر و نیز با محیط زندگی را به ما می آموزد .

دایره ی فقه ؛ شامل تمامی رفتار اختیاری بشر است و بی گمان زندگی در طبیعت و اکوسیستم نیز از این امر مستثنا نیست .

از آن جا که احکام فقهی پشتوانه اعتقادی دارند ، مطرح کردن فقه برای محیط زیست می تواند بسان عاملی الزام بخش به دستورات علم محیط زیست باشد . احکام آب ها ، مسایل غواصی ، معادن ، انفال ، زمین های موات ، صید ، شکار و بسیاری دیگر از مباحث فقهی ، نشان نگر نگرش خاص فقه اسلام به محیط زیست است .

البته باید توجه داشت که فقه محیط زیست نیز مانند دیگر ابواب فقهی از راه اجتهاد ، یا تقلید حاصل می شود ؛ از این رو بر متصدیان تفقه است که مسایل فقه محیط زیست را استنباط کنند تا تدوین قوانین محیط زیست بر اساس آن ها صورت گیرد .

۸ . درخشش اندیشه ی سالم در محیط زیست سالم :

کلام معروف عقل سالم در بدن سالم به تجربه برای ما اثبات شده است . عقل و روح رابطه نزدیکی با جسم و محیط زیست آن دارد . اگر محیط زیست مادی ، سلامتش را از دست بدهد ؛ جسم با آسیب مواجه می گردد و روان و اندیشه را به خود مشغول می دارد و اختلال در آن ایجاد می کند . نگاه کردن به مناظر سرسبز موجب کاهش و حتی درمان بیماری های روحی می گردد و روان را آرامش می دهد ؛ از این – رو اندیشه سالم نیاز به محیط زیست سالم دارد .

۹ . طبیعت امانت خدا در دستان ما :

انسان هاچهار گونه رابطه دارند :

۱ . رابطه ی انسان با خدا ، ۲ . رابطه ی انسان با خودش ، ۳. رابطه ی انسان با هم نوعانش ۴ . رابطه ی انسان با محیط زیست .

حقوق را نیز بر اساس همین چهار رابطه می توان تقسیم بندی نمود . از حقوق محیط زیست بر انسان آن است که بداند امانتی را خدا در اختیار او قرار داده که باید حقوقش را حفظ و حراست بنماید . علم محیط زیست نیز بنا بر همین هدف است . اگر چه امروز حقوق محیط زیست تحت تأثیر علوم و تکنولوژی مدرن است ، اما آسیب رساندن به محیط زیست با توجیه هماهنگی با شرایط نوظهور منطقی نیست و ضایعه را آلوده گر (Polluter must pay) باید جبران کند . اگر همه باور کنند که طبیعت ، نعمتی امانت وار در دست بشر است ؛ آن گونه بهره خواهند گرفت که امانت گذار می خواهد . پس باید به این پیام پاسخ داد که :

۱– . آیا می توان با تخریب محیط زیست ، الهی زیست ؟

و ما تبیین و پاسخ به این پیام پرسش گونه را به شما عزیزان وا می گذاریم .

اسلام در جهان

به جرم اقامه ی نماز در هواپیما !

درخواست یک جوان مسلمان انگلیسی برای اقامه ی نماز، باعث اخراج وی از هواپیما شد .

به گزارش ( ایکنا ) و به نقل از « نیوکاسل سان » خلبانی در فرودگاه بین المللی نیوکاسل انگلستان در پی درخواست یک جوان مسلمان برای اقامه ی نماز در هواپیما قبل از پرواز ، ضمن اخراج وی از هواپیما مقامات محلی و پلیس را با خبر ساخت . افسران

پلیس « نیوکاسل » ضمن دستگیری جوان مسلمان وی را مورد بازجویی قرار دادند .

« آزاد علی » رهبر اجرایی بخش مبارزه بـا تروریسـم انجمـن مسلمانان ضـمن مقصـر دانسـتن خطوط هـوایی در ایجـاد ایـن گـونه برخوردها با پیروان دین اسـلام گفت : انجمن مسـلمانان نیوکاسل این جریان را با جـدیت پی گیری می کند . وی ادامه داد : خلبان ها فقط در صورتی می توانند مسافران را از هواپیما بیرون کنند که رفتار آن ها برای سایر مسافران مخاطره انگیز باشد . (۹)

اسلام آوردن سالانه سه هزار نفر درآلمان

شبکه خبری الجزیره انگلیس در گزارشی که به بررسی وضعیت مسلمانان ومهاجرین مقیم آلمان اختصاص داشت ، اعلام کرد : هر سال سه هزار آلمانی مسلمان می شوند .

به گفته این شبکه خبری ، این عده به سبب فعالیت های مراکز اسلامی به اسلام روی می آورند و این روند همچنان رو به گسترش است . برلین مهم ترین تمرکز مسلمانان آلمان است و از سه میلیون تن جمعیت مسلمان آلمان که چهار درصد جمعیت این کشور را تشکیل می دهد ، ۸۰۰ هزار مسلمان در شهر ساکن هستند . (۱۰)

مسلمان شدن یک زن اسراییلی

روزنامه ی فلسطینی « دنیای وطن » نوشت : یک زن یهودی با به زبان آوردن « لا إله إلا الله و محمد رسول الله » مسلمان شد .

این زن یهـودی که « موران » نـام داشت . پس از گفتن شـهادتین در مقابـل قاضـی « زیـاد لهوانی » از قضـات دادگـاه شـهر عکـا در فلسطین ، نام خود را به « آیه » تغییر داد .

« آیه » پس از آن که متعهـد شـد به احکام و تعالیم دین اسـلام پای بند باشد ، سـند مسـلمان شدنش را از دادگاه تحویل گرفت . بر اساس این گزارش وی قصـد دارد تا هفته ی آینـده ی به شورای خاخام بیت المقـدس برود. و اعلام کند که از دین یهود کنار فته و به اسلام ایمان آورده است .

این زن تازه مسلمان اظهار داشت ؛ اگر چه مطمئنم که در این راه با سختی های زیادی مواجه خواهم شد ، اما من در این کار مصمم هستم .

« آیه » همچنین به مسـجد الجزار رفت و در آن نماز به جای آورد و در خصوص انگیزه اش برای مسلمان شدن گفت : دوست دارم که صـلح در همه جـا فراگیر و همه ی بشـریت تنها خـدا را بپرسـتند . وی از زنان مسـلمان خواست تا تقوای خـدا را پیشه کرده و به عبادت خدا و اجرای فرامین الهی بپردازند . (۱۱)

وی که بـا وجود مخالفت والـدین خود اسـلام آورد ، می گویـد : برای اولین بار در زنـدگی ، طعم آرامش و تقوا را احساس کردم. آیه ۳۱ ساله چند سال قبل با یک جوان عرب ازدواج کرد و در این سال ها ، تعالیم اسلام را فرا گرفت .

وی با لهجه ی عربی و عبری گفت : پیش از این که اسـلام بیاورم ، عادت کرده بودم روزی ۵ بار نمار بخوانم . او پس از تشرف به اسلام برای به جا آوردن حج عمره به خانه ی خدا مشرف شد . (۱۲)

مسلمان شدن یک راهبه

کلیسایی در آمریکا فعالیت یک راهبه که به دین اسلام گروید را به مدت یک سال به حال تعلیق درآورد .

به گزارش پایگاه اینترنتی « العربیه نت » ، این راهبه ی مسیحی که اکنون مسلمان شده با لباس راهبه ها در نماز جمعه شرکت کرد .

« وان هولمز ریـدینگ » ۵۵ سـاله که دارای دکترای علوم الهی است و از سال ۱۹۸۴ راهبه شده با رهبران کلیسایی که به آن وابسـته است ، اختلاف پیدا کرد ؛ زیرا وی این ادعا را که حضرت مسیح علیه السلام پسر خداست ، رد کرده است .

به گفته ی وی پس از بررسی ادیان مختلف تمایل به اسلام پیدا کرد ؛ زیرا در این دین خضوع کامل در مقابل خداوند وجود دارد . او می گویـد : سعادتی در دین اسـلام دیده که مانند آن را در هیچ دین دیگری به خصوص در انجام نمازهای پنج گانه در هر روز ندیده است . (۱۳)

مسلمانان بوسنی نماز صلح خواندند

مسلمانان بوسنی به مناسبت ششصدمین سال ورود اسلام به کشورشان نماز جماعت برای صلح برگزار کردند .

به گزارش ، شبکه تلویزیونی العالم ، هدف مسلمانان بوسنی از برزگزاری مراسمی مثل نماز جماعت برای صلح و مراسم های شبانه در پایـان ششـمین قرن ورود اسـلام به این منطقه ، آگاه کردن اروپایی ها از این موضوع است که مسـلمانان از صـدها سال پیش در اروپا در صلح زیسته اند .

« مصطفی سیر ک » مفتی بوسـنی در این بـاره به خبرنگـار العـالم گفت : اروپـایی هـا از ناحیه مسـلمانان مهاجر خاورمیانه احساس نگرانی می کنند و فراموش کرده اند . که در اروپا مسـلمانانی نیز زندگی می کنند که از ساکنان اصلی این منطقه هستند . وی افزود : ما دیگر اجازه نخواهیم داد که نسل کشی دیگری صورت گیرد . اروپایی ها باید هویت ما را بپذیرند و سارایوو شهر صلح باشد نه جنگ .

کشتار مسلمانان در سربرنیتسا یک نمونه از نسل کشی اروپایی ها در این منطقه است . (۱۴)

اهالی یک روستا درکشور غنا با بیش از ۵ هزار نفر جمعیت اسلام آوردند

بیش از ۵ هزار نفر از اهالی یک روسـتا درکشور غنا ، به طور رسمی پیرو دین اسلام شدند . این روستا به نام « کیبا تیطو » در منطقه شمالی کشور غنا قرار دارد و حدود ۱۹۶ خانوار در آن زندگی می کنند و پیشه عموم مردم این روستا دامداری و کشاورزی است .

همچنین اهالی این روستا پس از مسلمان شدن ، مسجد بزرگی برای انجام فرایض دینی ساخته اند . (۱۵)

برگزاری کنفرانس بین المللی« نقش زنان مسلمان در آموزش » در سوییس

در پایان این کنفرانس دو روزه ، بیانیه ای به منظور تقـدیر از زنان برجسـته ی مسـلمان در کشورهای اروپایی و نقش آنان در تاریخ اسلامی این کشورها ، قرائت شد . دکتر فوزیه الأشماوی ، رییس نشست زنان مسلمان اروپایی ( FFME) اظهار کرد : « بیانیه ی ژنو ، از زنـان مسـلمان اروپـایی می خواهـد تـا مطابق با دسـتورات اسـلام ، شیوه ی هم زیستی مسالمت آمیز در جوامع خود را در پیش گیرند . » در این بیانیه خطاب به کشورهای اروپایی ؛ همچون اتریش و بلژیک ، از دولت مردان این کشورها خواسته شد تا اسلام را به عنوان یـک مـذهب ، به رسـمیت بشناسـند . در این بیـانیه آمـده است : « کشورهـای اروپـایی موظـف هسـتند آموزش و پرورش فرزندان مسلمانان را بر اساس موزاین اسلام و پذیرش آن ها را هی عنوان یک شهروند مدنظر قرار دهند . » (۱۶)

ارتقای جایگاه حجاب در بوسنی

در پی ممنوعیت چند دهه ای حجاب از سوی حکام کمونیست یوگسـلاو در بوسـنی ، حضور این نشانه ی مقدس از اسـلام و حافظ شخصـیت زن مسـلمان در بازگشت به روز های قـدیم ارتقای چشم گیر یافته است . یک دانشـجوی ، ۲۵ ساله و محجبه ی مسـلمان گفت : حجاب در یوگسـلاوی سابق - که بوسـنی نیز بخشـی از آن بود - در میان زنان کهنسال مناطق روستایی مورد توجه قرار می گرفت و دولت کمونیست این کشور برای افراد محجبه احـترامی قایـل نبود ؛ چرا که حجـاب را به عنوان نمـادی از احساسـات دینی تلقی می کرد . درجنگ ۴۳ ماهه بوسنی ۲۰۰ هزار نفر جان خود را از دست دادند و دو میلیون نفر از خانه های خود متواری شدند . از ۳/۸ میلیون ساکن بوسنی ۴۰ درصد آن را مسـلمانان ، ۳۱ درصد را مسیحیان ارتدکس و ۱۰ درصد را کاتولیک ها تشـکیل می دهند . (۱۷)

برگزاری کنفرانس « شخصیت زن مسلمان در ترکیه »

اولین نشست سمینار « شخصیت زن مسلمان » در عصر بیست و یکم از طرف انجمن جوانان آناتولی در مناطق مختلف شهر استانبول برگزار شد. و به مدت یک ماه در شـهرهای دیگر ادامه داشت . « شـکران اوزبی » رییس منطقه ای کمیسـیون های زنان استانبول در این باره گفت : همه زنان بایـد در این کنفرانس ها شـرکت کننـد ؛ زیرا در آن درباره ی مسایل مهم مربوط به زنان بحث و گفت و گو خواهد شد . زنان مسلمان درباره ی شخصیت زن مسلمان در عصر بیست و یکم نیاز به اطلاعات دارند و من امیدوارم و که زنان با شرکت در این کنفرانس ها حداکثر بهره و استفاده را ببرند. (۱۸)

اعمال تبعیض غیر عادلانه در مورد زنان مسلمان ترکیه

بـا در پیش بودن انتخابـات ریـاست جمهوری ترکیه بحث حق آزادی اسـتفاده از حجـاب اسـلامی برای زنان مسـلمان در این کشور لاییک گسترش یافت . زنانی که در ترکیه از روسـری به عنوان پوشـش اسـتفاده می کننـد و معتقدنـد که به خاطر داشـتن اعتقادات مذهبی به صورت غیر عادلانه مورد تبعیض قرار می گیرند و با آن که بیشتر جمعیت ترکیه مسلمان هستند ، اما حق زنان در پوشیدن روسـری اسـلامی کانون مباحثات بسیار شدید در این کشور است . ساختار لاییک ترکیه هشدار می دهد که افزایش رعایت حجاب به مراتب افزایش اصول گرایی را به دنبـال خواهـد داشت . در حـال حاضـر بسیاری از زنـان ترکیه از حجـاب سـنتی و غیر اسـلامی اسـتفاده می کنند . تقریباً ۱۱٪ حجاب کامل دارنـد و از پوشـش چادر اسـتفاده می کننـد . حکومت لاییک ترکیه که شامل نظامیان قدرت مند ، رییس جمهور و قوه ی قضاییه می باشد ، اخیراً اظهارات شدیدی پیرامون افزایش اصول گرایی ابراز داشته است . (۱۹)

فرهنگی

حرکت خزنده ی ترویج کتاب های عرفانی کاذب میان دانشجویان دختر

مشـاور امور زنان ریاست نهاد نماینـدگی مقام معظم رهبری مـدظله العالی در دانشـگاه ها گفت : دختران در برخورد با فعالیت های فرهنگی به صورت متفاوت عمل می کنند ، تعداد دخترانی که به سـمت مباحث عرفانی گرایش پیدا می کنند . بیش از پسران است .

کتاب هایی که در حوزه های عرفانی با سرعت به چاپ های بعدی می رسند و کاری نیز به دین ندارند با نقاط ضعف بسیار و فقط بـا تصـاویر جـذاب و دو سه پیـام عرفـانی دست به دست ، بین دانشـجویان دختر می گردنـد ؛ در حـالی که مـا مفاهیم عرفانی خیلی جـذاب تری در ادعیه خود داریم که بایـد روی آن بـا قلم جوان پسـند کار شود ، بیت اللهی در بیان نتایـج نظر سـنجی های صورت گرفته در نهـاد نماینـدگی مقـام معظم رهبری در دانشـگاه ها گفت : مشـکل ما این است که دختران دانشـجو و اساتیـد زن که افراد متـدین و بـا حجـاب کامل هسـتند .، چنـدن فعال نیسـتند . انفعال نیروهای متـدین دانشـگاه ها یک مسأله است . دانشـجویان دختر با حجـاب چـادر در بـدنه ی دانشـگاه هـا تـأثیر گـذار نیسـتند و فعال نیز فقط در طیف ویژه ای مؤثر هسـتند . اساسـی ترین حرکت در معاونت های فرهنگی دانشگاه ها این است که این نیروها را فعال کند ؛ چه این نیروها را فعال کند ؛ چه این نیروها بیشتر فعال شوند، کار سرعت بیشتری می گیرد . (۲۰)

افزایش تقاضا برای خواندن قرآن در زندان های بنگلادش

تقاضـای زنـدانیان بنگلادشـی برای استفاده از قرآن و کتب مـذهبی در زنـدان هـای این کشور به شـدن در حـال افزایش است . به گزارش خبرگزاری ایکنـا به نقل از Zee News ، بسـیاری از وزیران ، تجار و مقامات سیاسـی سابق این کشور در بین زنـدانیانی هسـتندکه تقاضای خوانـدان قرآن را در زندان دارند . این درخواست موجب شـگفتی مقامات زندان شـهر داکا ، پایتخت بنگلادش این که زنـدانیان بنگلادش شـده است . تقریباً تمام زندانیان شـهر داکا ، از مسؤولان کتابخانه ی این زندان خواسـته اند که قرآن ، یا کتب مـذهبی دین اسـلام را در اختیار آنان قرار دهنـد . به گفته ی مقامات زنـدان ، طارق رحمان ، فرزنـد خالـد ضـیاء نخست وزیر سـابق بنگلادش که در حال حاضـر در زنـدان به سر می برد و لطف الزمان باباز ، وزیر کشور سابق نیز در بین زنـدانیانی هسـتند که برای خواندن قرآن بیش از دیگر زندانیان علاقه نشان داده اند . ۷۵ درصد ازجمعیت بنگلادش را مسلمانان تشکیل می دهند . (۲۱)

ساخت مصلای ویژه نابینان و ناشنوایان در مسجد الحرام

مدیر کل امور مسجد الحرام و مسجد النبی صلی الله علیه و آله به منظور خدمت رسانی به نماز گزارانی که مشکلات جسمانی دارند ، اقدام به ساخت مصلای ویژه ای نابینایان و ناشنوایان کرد . به گزارش خبرگزاری ایکنا و به نقل از پایگاه اطلاع رسانی محیط ، در این مصلی که طبقه ی اول مسجد الحرام قرار دارد، علاوه بر امکانات خاص به منظور ادای نماز معلولان جسمی ، خطبه های نماز جمعه توسط یکی از کارشناسان به زبان اشاره برای ناشنوایان ترجمه می شود . همچنین راه های ورودی و خروجی و وضوخانه های این مصلی ، به منظور آسایش نمازگزارانی که از ویلچر استفاده می کنند ، به آسانسور و تسهیلات ویژه کم توانان جسمی مجهز شده است . (۲۲)

فعالیت ۴۰ هزار سایت وهابی علیه شیعه

حضرت آیه الله جعفر سبحانی در نهمین اجلاسیه ی استادان سطح عالی و خارج حوزه ی علمیه ی قم که در مدرسه ی آیه الله العظمی گلپایگانی قدس سره بر پا شد با تأکید بر عدم مدرک گرایی در حوزه گفت : حوزه ی علمیه نباید مثل دانشگاه مدرک گرا باشد ، بلکه حوزه باید علم گرا باشد و اگر روح مدرک گرایی حوزه را فرا گیرد ، توان ترویج منطق گرا یی شیعی در حوزه تضعیف می شود .

استاد برجسته ی حوزه ی علمیه ی قم دربخش دیگری از سخنان خود وجود نزدیک به ۵ ماه تعطیلی در دروس حوزه ی را باعث افت تحصیلی طلاب قلمداد کرد و افزود : وجود این میزان تعطیلی به حوزه ضربه می زند و باید سعی شود این تعطیلات به کم ترین حد خود برسد .

آیه الله سبحانی با اشاره به پیشرفت روز افزون حوزه ی علمیه ی قم پس از پیروزی انقلاب اسلامی فرمود : متأسفانه برخی افراد مغرض کارهای فراوان انجام شده در حوزه را به باد انتقاد می گیرند در حالی که طی چند سال گذشته ی حوزه علمیه در زمینه ی دروس و رشته های تحصیلی پیشرفت خوبی داشته است .

معظم له به فعالیت بیش از ۴۰ هزار سایت وهابی در اینترنت اشاره کرد و گفت : هم اکنون این سایت ها علاوه بر تبلیغ وهابیت به تخریب تشیع نیز می پردازند که باید حوزه ی علمیه برای مقابله با این قبیل تبلیغات منفی چاره اندیشی و اقدام کند .

بر اساس این گزارش حجه الاسلام و المسلمین حسینی بوشهری ، مدیر حوزه ی علمیه ی قم نیز آسیب شناسی تحصیلی حوزه ، راه اندازی شورای عالی آموزش حوزه و طراحی یک مدل نظام آزاد برای دروس حوزوی را از جمله برنامه های سال جاری حوزه ی علمیه ذکر کرد . (۲۳)

حضور چشم گیر مسلمانان فرانسه در نماز های جماعت

به گزارش رویترز وجود ۱۵۰۰ مسجد یا خانه های نیایش در فرانسه نمی تواند جوابگوی پنج میلیون مسلمان این کشور باشد ؛ از این رو مسلمانان برای ادای نماز در پارک « چانوت » واقع در « مارسلی » ، بزرگ ترین محل اجتماع خود را در اروپا تشکیل دادند . (۲۴)

ترجمه قرآن به زبان گرجی

برای اولین بار و به همت یک پروفسور گرجستانی ، قرآن کریم به زبان گرجی ترجمه شد .

به گزارش ایکنا ، به نقل از « المحیط » ، این ترجمه به همت پرفسور گورجی لوبگانیدزه ، شرق شناس گرجستانی انجام شد .

این پروفسور گرجستانی برای انجام این ترجمه ، سال ها به کشورهای اسلامی سفرکرده تا با علمای علم تفسیر در این باره به مشورت و نظر خواهی بپردازد. (۲۵)

ورود سی دی های غیر اخلاقی برای کودکان

مدتی است که در مرزهای جنوب شرقی ایران سی دی های ضد اخلاقی با عنوان « کارتون برای کودکان و نوجوانان » به داخل کشور قاچاق می شود .

دشمنان اسلام برای از بین بردن اعتقادات جوانان و نوجوانان حساس ترین زمان را انتخاب کرده اند تا بتوانند در آینده بر روی نسل جوان برنامه ریزی نمایند ؛ از این رو لازم است از طریق رسانه های ارتباط جمعی در این مورد روشن گری لازم صورت گیرد و مسئوولین نهادهای فرهنگی و آموزشی برنامه های سرگرمی با هویت اسلامی و متناسب با ذایقه های جوانان و نوجوانان تهیه نمایند و با قیمت مناسب در اختیار آن ها قرار دهند تا زمینه برای نفوذ سرگرمی ها مبتذل غربی از بین برود . همچنین لازم است مسؤولین امنیتی در مبارزه با ورود و توزیع این نو ع سی دی ها به طور قاطع عمل نمایند. (۲۶)

چاپ کتاب اهانت آمیز به مقدسات اسلامی در باکو

مقدسات اسلامی مسلمانان بار دیگر در کتابی تحت عنوان « رساله ی شریعت » در جمهوری آذربایجان مورد اهانت قرار گرفت .

در کتاب « رساله ی شریعت » نوشته علی خان موسی اف یکی از فعالان وهابی ، حکایت های جعلی و اهانت آمیز درباره ی پیامبرگرامی اسلام صلی الله علیه و آله و حضرت علی علیه السلام درج شده است .

بر اساس این گزارش ، کتاب یاد شده در سطح گسترده در جمهوری آذربایجان منتشر شده است . (۲۷)

طراحی اسباب بازی های دینی در آمریکا

فروشگاه های زنجیره ای وال مارک که دارای ۴۲۵ شعبه در سراسر ایالات متحده ، است اقدام به عرضه اسباب بازی های دینی کرده تا پاسخ گوی نیاز والدینی باشند که ترجیح می دهند فرزندان خود را با شخصیت های انجیلی آشنا کنند . این نخستین بار است که بزرگ ترین فروشگاه جهان خط تولید کامل اسباب بازی های دینی را به مشتریان خود عرضه می کند . (۲۸)

دانشگاه هاروارد آمریکا دروس دینی را به نظام آموزشی خود اضافه می کند !

دانشگاه هاروارد آمریکا با تجدید نظر در نظام آموزشی خود ، مواد درسی دینی را وارد سرفصل های آموزشی خود کرد . این طرح که پس از صرف مدت زمان سه سال تحقیق و بررسی ، به اجرا در می آید ؛ با هدف رفع تنگ نظری در حوزه اندیشه و پرداختن به مفاهیم دینی در آمریکا طرح ریزی شده است . « دیوید بیل بام » رییس دانشکده علوم دانشگاه هاروارد با اعلام این خبر گفت : برنامه مذکور طی صدها ساعت بحث و گفت و گو تصویب و کمیته ای نیز برای پی گیری اجرای آن تشکیل شده است .

وی افزود : بر این اساس درسی با عنوان « فرهنگ و معارف دینی » به دروس اصلی رشته های مختلف اضافه می شود ، این درس دانشجویان را با افکار ، اندیشه ها و بررسی اوضاع اجتماعی ، سیاسی ، اقتصادی و دینی آشنا می کند . با اجرای این برنامه ، دانشجویان همراه با مطالعه موضوعاتی نظیر سلول های بنیادین ، دروس اخلاقی و دینی را نیز مطالعه می کنند .

دانشگاه هاروارد به عنوان قدیمی ترین دانشگاه آمریکا واقع در ایالت ماساچوست ، معتبرترین دانشگاه این کشور است . (۲۹)

وهابیت درکمین سه هزار جوان مسلمان اهل سیدنی

سه هزار جوان مسلمان ساکن شهر سیدنی در معرض به دام افتادن مبلغان وهابیت قرار دارند . نتایج یک پژوهش که با حمایت دولت استرالیا و از سوی مصطفی کاراعلی ، عضو سابق گروه مسلمانان مشاور نخست وزیر ، صورت گرفته است ، نشان می دهد ؛ حدود سه هزار جوان مسلمان سیدنی که یک و نیم درصد جمعیت ۲۰۰ هزار نفری مسلمانان شهر را تشکیل می دهند ، در معرض افتادن به دام مبلغان تندروی وهابی قرار دارند و حتی برخی از این جوانان تا مرحله پیوستن به گروه های نظامی وهابی پیش رفته اند . (۳۰)

ساخت فیلم مستند « در مکه » توسط یک کارگردان زن آمریکایی

یک کارگردان زن مسلمان آمریکایی به منظور معرفی مناسک حج به عنوان یکی از ارکان اسلام و ارایه آموزه های دینی مسلمانان ، فیلم مستندی را از مکان های مقدس شهر مکه با عنوان « در مکه » ساخته است . به گزارش پایگاه اطلاع رسانی مسلمانان آمریکایی در فیلم مستند خود اعمال حج را به عنوان یکی از ارکان اسلام به تصویر کشیده است . انیسه درباره ساخته خود می گوید : این فیلم به درخواست شبکه نشنال جیو گرافیک درباره فریضه حج ساخته شده تا اسلام را پس از حادثه ۱۱ سپتامبر سال ۲۰۰۱ به غیر مسلمانان معرفی کند. (۳۱)

علمی

هشدار پزشکان درباره قرار گرفتن نوازد در برابر تلویزیون

به گزارش شبکه تلویزیونی فاکس نیوز ، یافته های جدید در دانشگاه واشنگتن نشان می دهد که قرار دادن کودک زیر دو سال دربرابر تلویزیون حتی برای نشان دادن برنامه های آموزشی باعث انحراف ذهن کودک و نوزاد می شود و بیشتر از این که برای وی مفید باشد ، مضر خواهد بود .

این کودکان با مشکلات ذهنی و عدم تمرکز در مدارس رو به رو می شوند . به توصیه ی پزشکان ، کودکان زیر دو سال را به هیچ عنوان نباید در برابر تلویزیون قرار داد ، حتی اگر برای تماشای کارتون یا برنامه های خاص آموزشی باشد . (۳۲ )

اثر پیاده روی بر پوکی استخوان

ورزش و تغذیه ی صحیح علاوه بر فواید بسیار زیاد برای بدن ، کم هزینه بوده و روش مناسبی برای پیش گیری و درمان استئوپروز ( پوکی استخوان ) به شمار می رود . استئوپروز یکی از مشکلات مهم سلامتی به خصوص در زنان است

که تخمین زده می شود در ۲۰ سال آینده بیش از ۴۰ میلیون زن در دنیا به این بیماری مبتلا شوند . ورزش کردن زنان به خصوص در دوران سالمندی بسیار با اهمیت است . ورزش موجب تحریک استئوپلاست ها و استخوان – سازی شده و برنامه های ورزشی ؛ همچون تمرینات تعادلی ، قدرتی و کششی باعث افزایش استحکام استخوان می شود .

در این زمینه ورزش های هوازی از جمله پیاده روی بسیار توصیه شده است و به نظر می رسد که پیاده روی موجب افزایش توده ی استخوان ران و کاهش احتمالی شکستگی شود .

نتایج مطالعه در کشور فنلاند نشان می دهد که زنان یائسه با ۳۰ دقیقه قدم زدن در روز و انجام ورزش های مقاومتی دوبار در هفته می تواند قابلیت انعطاف و تعادل بدن را افزایش داده و موجب کاهش فشار و چربی خون شود . بر اساس مطالعه ی دیگری در آلمان مشخص شد که با انجام ورزش و مصرف کلسیم و ویتامین « د » ، تراکم استخوان در مهره های کمری به میزان زیادی افزایش می یابد.

این تحقیق نشان می دهد که دوبار ورزش در هفته باعث افزایش قدرت ماهیچه ها می گردد و میزان از دست رفته ی استخوان و درد کمر را کاهش می دهد . (۳۳)

اهمیت ضد عفونی کردن آشپزخانه و دست شویی

یک پزشک متخصص میکروب شناسی می گوید : پیشخوان آشپزخانه ها گاه به اندازه ی محل نشیمن توالت فرنگی محل تجمع باکتری هایی است که می تواند فرد را بیمار کند .

مردم معمولاً حمام را یک نقطه ی آلوده می دانند و آلودگی

آشپزخانه را دست کم می گیرند ؛ در حالی که احتمال قرار گرفتن در معرض باکتری های زیان آور در آشپزخانه بیشتر از حمام است .

مردم تمام مدت غذاهایی مانند : گوشت خام ، مرغ و گاو را به آشپزخانه های خود می آورند که مملو از باکتری هایی ؛ چون «

سالمونلا» یا « کامپی لوباکتر» است.
پزشکان روش قدیمی شست و شو با آب گرم و ضد عفونی کردن با شوینده هایی که پایه ی الکی دارند را بهترین شیوه در تمیز کردن خانه ها می دانند .
نوارهای الکی پوسته ی باکتری را از بین می برد و موجب مرگ هاگ ها می شود ، اما برخی شوینده های ضد باکتری این خطر را دارد که به باکتری ها اجازه می دهد در برابر آن ها مصونیت ایجاد کند . صابون های ضد باکتری به اندازه ی صابون های الکی مؤثر نیست و باکتری های را سریع نمی کشد ، بلکه باعث می شود که باکتری ها در برابر آن ها مقاومت ایجاد کنند . (۳۴)

تشخیص ندادن بوی مواد از نخستین علایم « آلزایمر » است

بر اساس مطالعه ی جدیدی که نتایج آن به تازگی منتشر شد ، کسانی که در تشخیص بوهای معمولی و تکراری زندگی دچار مشکل می شوند ، احتمالاً یکی از علایم بیماری آلزایمر را تجربه می کنند .
به گزارش خبرگزاری رویترز از نیویورک ؛ آلزایمر سبب تخریب بخشی از مغز که مسؤول بویایی است ، می گردد .
افرادی که در خانوادشان سابقه ی بیماری آلزایمر است ، بیشتر در معرض خطرند ، بیشتر در معرض خطرند ، البته عوامل مشخصی مثلاً فشار خون بالا ،
دیابت ، چربی و وزن زیاد علت اصلی رسوب نوعی پروتئین در بافت مغز است .
دیتر لوتیوهان یکی از کارشناسان بیوشیمی و دارو سازی کلینیک دانشگاه بن می گوید : این پروتئین مثل نخ کاموا به هم می پیچد و به محض این که ساختمان آن پیچیده می شود ، آن بخش از مغز را که در آن واقع شده است ، بلوکه می کند که در نتیجه ی آن متابولیسم سلولی همان قسمت متوقف می شود ؛ در این صورت سلول های عصبی آن بخش از بین می رود. (۳۵)

والدین عزیز! تنفس دهانی کودکان را جدی بگیرید !

دکتر محسن نراقی ، جراح و متخصصین گوش و حلق و بینی در گفت وگو با مهر اظهار داشت : تنفس دهانی در افرادی که سال های طولانی به این روش عادت دارند ، یک مسأله عادی نیست و باید نسبت به آن حساس بود.
افرادی که تنفس از راه بینی را از دست می دهند ، دچار مشکلات جسمانی می گردند . همچنین اختلالاتی در روابط اجتماعی این قبیل افراد به وجود می آید که می تواند آزار دهنده باشد .
به گفته ی عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران ، افرادی که به تنفس دهانی عادت دارند ، دچار مشکلاتی ؛ همچون خشکی گلو ، تخریب ریه و تضعیف سیستم دفاعی بدن می شوند که ممکن است در طولانی مدت ، مستعد برونشیت های مکرر شوند . این افراد در طول روز دچار بی حالی ، خواب آلودگی ، کسالت و ضعف عصبی می گردند .
نراقی در ارتباط با دوره ی سرماخوردگی کودکان که باعث تنفس دهانی می شود ، گفت : این مسأله نباید موجب نگرانی والدین شود ؛ زیرا در این زمان تنفس دهانی امری طبیعی تلقی می شود و ممکن است که یک کودک در طول سال چند نوبت سرما بخورد که این نوع تنفس های دهانی ، موقت است . (۳۶)

وزن زیاد مهم ترین عامل ایست تنفسی

دکتر منصور مدنی متخصص جراحی فک و صورت از آمریکا در جریان برگزاری همایش تشخیص و درمان اختلالات خواب گفت : متأسفانه در کشور ایران ۶۰ درصد جمعیت دارای وزن بیش از حد استاندارد می باشند و این اضافه وزن و چاقی خصوصاً در ناحیه ی گردن ، باعث ایست تنفسی به هنگام خواب و همچنین خرخر کردن می شود .
وی علل دیگر ایجاد ایست تنفسی را گرفتگی بینی ، بافت های اضافی در سقف کا م، ضخیم بودن ماهیچه های دو طرف گلو و نحوه ی نادرست خوابیدن ، نام برد .
دکتر مدنی راه درمان خرخر کردن و ایست تنفسی به هنگام خواب را کاهش وزن ، فرم صحیح خوابیدن و برطرف کردن مشکلات کام و مجرای بینی ذکر کرد و افزود : در موارد خاص که نیاز به جراحی است ، با استفاده از لیزر و رادیو فرکوئنسی – به عنوان روش های نوین – بیمار می تواند بدون نیاز به بستری شدن و با کمترین مشکل و به صورت سرپایی درمان شود. (۳۷)

جدی گرفتن افسردگی مادران پس از دوره ی بارداری

نتایج تحقیقات جدید دانشمندان نشان می دهد : باید افسردگی مادران پس از اتمام بارداری را بیش از پیش جدی گرفت و اقدامات مناسب برای تشخیص و درمان آن به عمل آورد ؛ وگرنه مشکلات زیادی برای مادر و فرزندش به وجود می آید .
علایم مادران افسرده پس از بارداری شامل : احساس غم و اندوه، خستگی ، ناامیدی ، اختلال بخواب یا اشتها ، احساس عدم علاقه به کودک خود ، گریه های غیر قابل کنترل ، بی ثباتی روحی روانی و احساس ترس از آسیب دیدن کودک است . با این همه در صورتی که این اختلال در مراحل ابتدایی تشخیص داده شود و تحت درمان قرار گیرد ، این احتمال وجود دارد که بتوان بیمار را در مراحلی که هنوز موجب آسیب مادر نشده است کنترل کرد . (۳۸)

اسکناس ناقل انواع میکروب ها ، انگل ها و قارچ ها

دکتر حسین طباطبایی متخصص پوست در گفت و گو با خبرگزاری دانشجویان ایران ( ایسنا ) ، با بیان این مطلب گفت : میکروب ها ، انگل ها ، قارچ ها و باکتری ها بر اثر خصوصیات بیولوژیکی ، عمرهای متفاوتی دارند و در مدت زمان کوتاهی خارج از بدن انسان زنده می مانند ، اما چنانچه اسکناس مقداری مرطوب باشد ، احتمال رشد باکتری ف انگل و قارچ در آن بیشتر است .
هر چه آب و هوا خشک باشد ، احتمال انتقال بیماری با اسکناس ها کمتر است . در برخی کشورهای غربی نظیر اسپانیا به صورت تصادفی اسکناس ها مورد بررسی و مشاهده قرار گرفت که ۸۰ درصد آن ها آلوده به کوکائین بود .
وی با بیان این که احتمال انتقال بیماری از سکه ها به علت خاصیت فلزی و محیط نامناسب برای رشد میکروب ها کمتر است ، اذعان ، داشت : کارت های الکترونیکی هزاران فایده دارد ؛ به ویژه آن که با افزایش جمعیت ، مبادلات نیز افزون شده یافته و ضرورت نیاز به این کارت ها بیشتر می شود ؛ از این رو می توان انتقال این بیماری ها و میکروب ها را تا حدی زیادی کاهش داد . (۳۹)

مراقب زانوهایتان باشید

مفصل زانو در تمام فعالیت های انسان مانند ایستادن ، راه رفتن و حتی نشستن در معرض فشارهای مکانیکی زیاد ناشی از وزن ، حمل بار و حتی ماندن در یک موقعیت ثابت قرار دارد . به عنوان مثال ، فشار وارد بر مفصل زانو هنگام بالا فتن از پله ها معادل سه برابر وزن بدن و هنگام پایین آمدن هفت تا هشت برابر وزن بدن است ؛ از این رو کاهش وزن برای حفظ سلامتی مفاصل به خصوص مفاصل زانو بسیار با اهمیت است .
بی تحرکی نیز خطری جدی برای مفاصل است . برخی بر این باورند که فقط با حذف فشار بر روی مفصل و ثابت نگه داشتن آن مشکل حل می شود ؛ در حالی که نداشتن تحرک مناسب خطری جدی برای بروز بیماری های مفصل ؛ همچون آرتروز است ؛ چرا که تغذیه ی مفصل از طریق تحرک انجام می شود .
نحوه ی نشستن به صورت چهار زانو ، چمباتمه زدن و استفاده از توالت های ایرانی از جمله موارد تشدید کننده ی آسیب های مفصلی است که افراد سنین پایین را نیز مستعد ابتلا به آسیب های مفصلی می کند . مطالعات نشان داده است ؛ علاوه بر کاهش وزن با تغذیه و انجام ورزش های مناسب می توان به پیش گیری و درمان آسیب های مفصلی کمک کرد . (۴۰)

قدرت ملکه زنبورها در کنترل ذهنی زنبورهای کارگر

نتایج تحقیقات گروهی از حشره شناسان نیوزلندی نشان می دهد که زنبورهای ملکه از نوعی توانایی برخوردارند که می توانند به کمک آن رفتارهای زنبورهای جوان کارگر را درستکاری کنند .
در حقیقت زنبورهای ملکه می توانند با استفاده از اسید همووانیلیک که بخشی از فرومون آرواره ای زنبور است ، رفتار زنبورهای کارگر را تغییر دهند . فرومون رایحه مخصوصی است که جنس ماده بسیاری از جانوران در فصل جفت گیری برای جذب و جلب توجه جنس نر از خود متصاعد می کنند .
این کنترل ذهنی و بروز رفتارهای تهاجمی باعث می شود که زنبورهای جوان کارگر توانایی یادگیری خود را از دست داده و نتوانند فعالیت های مرتبط به وظیفه خود را که شامل شناخت رنگ ها ، عطرها و محل های گل ها است یاد بگیرند و انجام دهند .
در حقیقت ملکه به این روش می تواند زنبورهای جوان کارگر را طوری تربیت کند که به جای تهیه غذا ، تبدیل به محافظان ملکه و لانه شوند . (۴۱)

تخریب مفاصل افراد چاق دو برابر دیگران

دکتر سعید یزدان بخش دبیر علمی سومین کنگره تعویض مفصل ران و زانو گفت : افراد چاق و کسانی که اضافه وزن دارند ، دو برابر بیشتر از سایر افراد عادی به مشکل تخریب مفصل مبتلا می شوند . همچنین عدم تحرک و ورزش از جمله عوامل مؤثر در تخریب مفصل است .
مشکل کمردرد به خصوص در افرادی که تحرک بدنی کم تری دارند و به خصوص درکارمندان بیشتر است .
کارمندان باید با رعایت نکاتی ساده ، همچون درست نشستن و انجام یک سری حرکات ورزشی برای تقویت عضلات شکم و کمر از ابتلای خود به کمردرد پیش گیری کنند .
یک نکته مهم در خصوص درست نشستن تکیه دادن به صندلی است ؛ به گونه ای عضلات ستون فقرات در حالت آرمیدگی ( Relaxation ) قرار گیرد . (۴۲)

اجتماعی

رعایت حجاب دختر یک خواننده زن عرب

دختر پانزده ساله ی یک خواننده ی زن معروف لبنانی ، برخلاف رویه ی مادرش ، حجاب اسلامی را برگزید .
نشر یه ی اینترنتی « سیریا لایف » نوشت : « زینب » و دختر « هیفا وهبی » خواننده ی عرب در ۹ سالگی ضمن ابراز انزجار از روش زندگی مادرش به پیروی از دستورات خداوند همت گمارد.
زینب به مطبوعات گفته است : ستاره بودن مادرم که همراه با گناه است ، برای من هیچ ارزشی ندارد .
این نشریه با انتشار عکسی از زینب محجبه افزود : این دختر مؤمنه اکنون به همراه مادر بزرگش در کویت زندگی می کند و در چند سال گذشته با مادرش دیداری نداشته است .
« هیفا وهبی » مادر زینب همیشه در مصاحبه های خود از توضیح درباره ی دخترش خودداری می کند و یک بار در این باره جلوی دوربین به شدت گریه کرد .
خانواده ی وهبی از خانواده ی معروف جنوب لبنان است. برادر هیفا از رزمندگان مقاومت حزب الله بود که در مقابله با دشمن صهیونیستی در سال ۱۹۸۳ میلادی به شهادت رسید . (۴۳)

جمع آوری ۲۰۰ میلیارد تومان زکات در سال جاری

پیش بینی می شود جمع آوری زکات کشور در سال جاری به بیش از ۲۰۰ میلیارد تومان برسد .
دبیر ستاد احیای زکات کشور در جلسه ی ستاد احیای استان ایلام ضمن اعلام این مطلب گفت : این میزان زکات سه برابر زکات

جمع آوری شده در سال گذشته است که بیش از ۳۰۰ درصد رشد دارد .

دبیر ستاد احیای زکات کشور خاطر نشان کرد : با همکاری دستگاه های عضو ستاد احیای زکات کشور خوشبختانه روند و ترویج و توسعه ی فریضه ی زکات در کشور مطلوب بوده و سال به سال استقبال بیشتری در این زمینه به عمل می آید . وی سه راهبرد اصلی ترویج ، تبیین و تحقق را در امر توسعه ی زکات مؤثر دانست و گفت : در آینده ستادهای زکات در کشور بر مبنای این سه مهم حرکت خواهند کرد . (۴۴)

پوشش زنان محجبه مد روز اروپا

نوع پوشش زنان محجبه درجوامع اروپایی ، محیط کار و میهمانی ها توجه بسیاری از شیک پوشان را به خود جلب کرد و تبدیل به مد روز اروپا شد . زنان مسلمان که اکثر آن ها از قشر جوان این کشورها هستند با انتخاب شلوار ، لباس های بلند زنانه و روسر های رنگی توانسته اند علاوه بر معرفی حجاب به عنوان نمادی از هویت اسلامی و شخصیت والای انسانی ، پوشش کامل خود را به نوعی مد روز تبدیل کنند . بنا به گزارش رویتر ، علت اصلی تمایل زنان اروپایی به لباس های زنان محجبه و مسلمان این است که این لباس ها در عین زیبایی از سادگی نیز برخوردار است و چهره ای نجیب ، پاک و معصوم از بانوان را به نمایش می گذارد. برخی از دولت مردان کشورهای اروپایی از همه گیر شدن این گونه مدها ابراز نگرانی کرده اند . (۴۵)

اعتراض روحانی شیعه به مجوز قاضی آلمانی برای کتک زدن زنان

در پی صدور حکم قاضی دادگاه فرانکفورت که در آن به استناد آیه ای از قرآن ، کتک زدن زن توسط همسر مسلمان جایز شمرده شده است ، سید عباس حسینی قائم مقامی ، رییس مرکز اسلامی هامبورگ ، طی نامه ای سرگشاده به قاضی مذکور ، این حکم را مردود شمرد . چندی پیش قاضی دادگاه فرانکفورت در قضاوت بین یک زن و شوهر مسلمان ، کتک زدن همسر را جایز شمرد و آن را مستند به احکام اسلام و آیات قرآن دانست . حسینی قائم مقامی با استناد به تفسیر آیه ۳۴ سوره " نساء " چنین برداشتی را نادرست شمرد . در نامه ی رییس مرکز اسلامی هامبورگ به قاضی مذکور آمده است ؛ ... مطلع شدم که جنابعالی در صدور حکم برای یک زن مسلمان که از سوی همسر خود مورد ستم قرار گرفته ، به آیه ای از قرآن استناد نموده اید و نتیجه ی حکم شما ، تأیید ظلم به این زن مظلوم بوده است . از شنیدن این خبر بسیار تعجب کردم ؛ از این رو لازم دیدم نکاتی را در این مورد یاد آور شوم :

قرآن برای این که راه هر گونه سوء استفاده را مسدود نماید ، هشدار می دهد که برخی از گمراهان و بیمار دلان که درصدد توجیه رفتارهای ناپسند خود هستند . به ظاهر این آیات استناد می کنند ؛ حال آن که استناد به ظاهر این آیات موجب فساد و گمراهی خواهد شد . متأسفانه این هشدار آشکار هم از سوی برخی مسلمانان ، و هم از سوی برخی غیر مسلمانان مورد بی توجهی قرار گرفته و گویا اساساً چنین تصریحی در قرآن وجود ندارد . بی تردید اگر مسأله ی تفسیر پذیری متون مقدس نادیده گرفته شود ، حتی ظواهر همه ی متون مقدس ادیان مختلف می تواند دستاویز خشونت و جنایت قرار گیرد . چگونه است که شما قاضی محترم که باید به عنوان مجری قانون حکم نمایید ، با تأیید استناد یک رفتار خشونت بار و غیر انسانی به کتاب مقدس مسلمانان ، ناخواسته راه را برای توجیه دینی رفتارهای بعدی خشونت طلبان افراطی باز کرده اید ؟ !

آیا اگر فرد جنایتکاری جنایت خود را با ظاهر یکی از آیات قرآن ، یا کتاب مقدس توجیه نماید ، شما قاضی محترم رأی بر برائت او خواهید داد ؟ ! در این آیه هیچ تصریحی بر "کتک زدن " صورت نگرفته است ، بلکه فقط در این آیه از واژه " ضرب ( sarb "استفاده شده است ، این واژه ( ضرب ) در قرآن حدود ده بار به کار رفته که معانی آن در همه جا یکسان نیست ، بلکه دست کم در قرآن برای آن پنج معنای متفاوت وجود دارد : « قرار دادن ، یا وضع کردن » ، « مقرر نمودن » ( Auferlegen ) ، « چشم پوشی و نادیده گرفتن ( bergehen ) » ، « روی برگرداندن » و « دوری گزیدن » ( Abwenden ) . اندکی تأمل در مفهوم این آیه ، تردیدی باقی نمی گذارد که « ضرب » در این آیه نمی تواند و نباید به مفهوم « کتک زدن » باشد ، بلکه تنها مفهوم مناسب برای آن « اعراض کردن و دوری گزیدن ( Abwenden ) » است ؛ چرا که موضوع این آیات ، اختلافات زن و شوهر است که به صورت خاص به مسأله ی نادیده گرفتن حقوق همسری ( زناشویی ) از سوی زن پرداخته و می گوید : « و هر گاه از تضییع حقوق خود از سوی زنان نگران می باشید ، [ با آنان گفت و گو کنید و ] آنان را پند و اندرز دهید و [ اگر اثر نبخشید ] در بستر مشترک ، از آن ها فاصله بگیرید [ بدون آن که بستر خواب خود را جدا کنید و چنان که باز اثر نبخشید ] از آنان دوری گزینید و اگر چنان که باز اثر نبخشید و حق شما را ادا نکردند، شما حق هیچ گونه ستم و ظلمی را بر آن ها ندارید » . ملاحظه می شود که اگر به جای ( Abwenden ) «دوری گزیدن » از ( Schlagen ) « کتک زدن » استفاده شود ، هرگز با لحن آیه و ترتیب منطقی راه حل های ارایه شده هیچ گونه تناسب و سازگاری ندارد ؛ چنان که امام صادق علیه السلام به صراحت فرمود است : « شگفت از مردی که همسرش را کتک می زند ؛ حال آن که اگر بر فرض کسی قرار است کتک بخورد ، مرد استحقاق بیشتری دارد تا زن ! پس هرگز زنانتان را نزنید ؛ چرا که در این صورت باید قصاص و مجازات شوید ، ولی [ اگر حقوق شما را رعایت نکردند ] از آن ها فاصله بگیرید و ناراحتی خود را به شیوه های دیگر نشان دهید ». (۴۶)

استقبال انگلیسی ها از پلیس محجبه

حضور افسر پلیس ویژه به عنوان نخستین پلیس محجبه کمبریج شایر و استقبال گرم ساکنان این شهر ، ضرورت فعالیت اقلیت مسلمان در نیروهای پلیس کشورهای غربی را مورد توجه قرار می دهد ؛ چرا که این امر می تواند علاوه بر حفظ حقوق مسلمانان ، تردیدها و سوء ظن های بی مورد نیروهای پلیس علیه جوامع اسلامی را کاهش دهد .

به گزارش مهر ، « رکسانا بیگم » ۲۳ ساله پس از آن که تصمیم گرفت هنگام انجام وظیفه حجاب خود را حفظ کند ، اظهار داشت : واکنش های مثبت مردم عامل اعتماد به نفس من بوده است .

بسیاری از مردم نزد من آمده و از این که به عنوان مسلمان نماینده ای در پلیس برای آن ها محسوب می شوم ، ابراز مسرت کردند . مردم همچنین برای پیشبرد کارم آرزوی موفقیت می کنند .

بنابراین اگر شخصی برای دل سرد کردن من از حجاب کاری کند ، من حجاب را کنار نمی گذارم . پس از حملات یازدهم سپتامبر رسانه ها تصاویر منفی درباره مسلمانان منعکس کردند ، اما مردم باید درک کنند که اسلامی که میلیون ها نفر از آن تبعیت می کنند ، دینی صلح آمیز است .

یادآوری می شود که تصمیم این پلیس زن برای حفظ حجاب هنگام خدمت ، باعث شد که اداره پلیس « کمبریج شایر » حجاب ویژه ای برای وی طراحی کند که با لباس متحد الشکل نیروی پلیس هم خوانی داشته و معیارهای اسلامی را نیز رعایت کند .

رهبران مسلمان آمریکا امیدوارند که فعالیت نیروهای مسلمان زن و مرد در نیروهای پلیس این کشور بتواند حقوق مدنی مسلمانان را حفظ کرده و تردید های بی علت و بی مورد پلیس به جامعه مسلمان که تنها به علت لباس ، پوشش ، نام و اعتقادات دینی صورت می گیرد کم رنگ شده و از بین برود . (۴۷)

لباس شنای جدید ویژه زنان مسلمان

فناوری نوین به خدمت ارزش های اسلامی در آمده تا با ارایه جدیدترین دستاوردهای طراحی و تولید لباس های مناسب و منطبق با شعائر اسلامی ، زنان مسلمان بیش از پیش در محیط های منطبق با شعائر اسلامی ، در محیط های اجتماعی به ویژه تفریحات آبی حضور داشته باشند .

به گزارش مهر ، « بورکینی » نام پوشش اسلامی جدیدی است که برای دختران و زنان مسلمانی که علاقه مند به تفریحات آبی هستند ، طراحی و ساخته شده است . این پوشش منحصر به فرد آن چنان مورد توجه دختران و زنان کشورهای مسلمان قرار گرفته است که در ماه ژانویه و زمانی که برای نخستین بار عرضه شد، شوک عجیبی به بازار این محصول وارد کرد .

هفته نامه « تایم » در گزارش ویژه صفحه فن آوری خود آورده است : فن آوری های نوین طراحی و ساخت پوشش های شنا ، این بار با آمیزه های اسلامی ترکیب شده و طی آن از پلی استرهایی استفاده شده است که پس از به کار گرفته شدن در لباس های شنای زنان ، ظاهری شایسته براساس شعائر اسلامی ایجاد کرده و در عین حال خطرات مربوط غرق شدن احتمالی شناگران نیز به حداقل رسیده است ، چون این پوشش ها دیگر به بدن شناگر نمی چسبد و در نتیجه آب کم تری را به خود می گیرد ؛ در حالی که لباس های فعلی به دلیل استفاده از الیاف های معمولی ، کاملاً خیس شده و آب را به خود می گیرد .

پوشش جدید حتی مورد استقبال شناگران دختر و زن غیر مسلمان قرار گرفته است و به دلیل نگرانی هایی که در خصوص استفاده از مایوهای غیراستاندارد وجود دارد و نیز راحتی این گونه لباس های جدید که تمام بدن را در برابر تابش نور خورشید می پوشاند ، استفاده از آن ترجیح داده می شود .

هفته نامه « تایم » در این گزارش لباس جدید شنای زنان مسلمان را که از جدیدترین فن آوری های تولید منسوجات در آن استفاده شده ، « لباسی سنگین و مفخر » نامیده و می نویسد : این لباس وزن کمی دارد و به جز صورت ، کمی دارد و به جز صورت ، دست ها و پاها و تمامی قسمت های بدن را می پوشاند . تایم به نقل از فروشندگان لباس های شنای زنان در استرالیا می نویسد : حضور مشتاقانه و راحت دختران و زنان مسلمان در آب و نواحی ساحلی در حالی که این لباس جدید و راحت را پوشیده اند . جالب توجه است .

این لباس جدید در مقابل اشعه خطرناک ماورای بنفش خورشید مقاوم است . این لباس مدرن طرفداران زیادی در مالزی ، آفریقای جنوبی ، مکزیک و حتی آمریکا پیدا کرده است. (۴۸)

سیاسی

منابع اطلاعاتی رژیم صهیونیستی خبر دادند :

دسترسی حماس به اسناد سری بزرگ ترین فاجعه قرن برای اسراییل است .

تصرف « مرکز اطلاعات فتح » در غزه از سوی حماس و دسترسی به میلیون ها سند محرمانه ، رژیم صهیونیستی را به تکاپو انداخت.

تل آویو از دولت مصر خواست برای دست یابی به این اسناد ، به اسراییل کمک کند .

منابع اطلاعاتی اسراییل گفتند : اگر حماس این اسناد را فاش کند ، بزرگ ترین فاجعه ی قرن به زیان تل آویو اتفاق خواهد افتاد . تل آویو از پایان جنگ جهانی دوم تاکنون با چنین اوضاع وخیمی رو به رو نشده است . (۴۹)

ابزار جاسوسی موساد

اگر چه سازمان های جاسوسی غرب در گرفتن اطلاعات مورد نیاز خود از تمامی ابزارهای غیر اخلاقی بهره می گیرند ، اما سازمان موساد در این روند پیشی گرفته است و مسأله استفاده از زنان و مواد مخدر ، مهم ترین ابزار کار موساد است . در سال های گذشته نیروهای زن جاسوس موساد عملیات نظامی گسترده ای را انجام دادند که از جمله آن ها می توان به ترور « حسن سلامه » از رهبران فلسطین ، سرقت اسرار از سفارت یکی از کشورهای اسلامی در قبرس و دفتر حزب الله در سوییس ، ربودن « مردخای وانونو » کارشناس اتمی اسراییل از ایتالیا و ... اشاره کرد .

خانم « الیزا ماجین » معاون رییس موساد می گوید : در این سازمان دو واحد ویژه به نام های « کیشت » و « یدید » وجود دارد که واحد اول متخصص نفوذ به دورن دفاتر ادارات در همه ی جهان و تصویر برداری از اسناد و نصب دستگا ه های استراق سمع در مکان های مختلف است و واحد دیگر مراقبت از افسران موساد در آمریکا و اروپا را ، به هنگام تماس و دیدار با مزدوران و

خبرچین ها برعهده دارد .

به گفته ی « الیزا ماجین » آموزش این زنان به عنوان افسران دستگاه جاسوسی در درجه ی اول با هدف « گردآوری اطلاعات از خارج اسراییل » صورت می گیرد و این مهم ترین هدف دستگاه جاسوسی موساد است ! وی می افزاید : کارآمدی و خطرناک بودن جاسوس زن آن گاه مشخص می شود که بدانیم این زنان هرگز خود را به عنوان اسراییلی معرفی نمی کنند . آن ها حق ندارند تا ۵ سال پس از پیوستن به موساد ازدواج کنند. (۵۰)

صدور حکم جلب چند تن از مقامات لیبیایی

در پی تغییر قاضی پرونده ی ربوده شدن امام موسی صدر ، حکم جلب ۱۷ نفر از افرادی که در این پرونده از آن ها نام برده شده از سوی قاضی دادگاه پی گیری کننده ی مسأله صادر شد . علی رضا محمودی معاون تحقیقات مرکز تحقیقات و مطالعات امام موسی صدر با اعلام این خبر به ایسنا گفت : قاضی جدید پس از انتصاب ، بر اساس شکایتی که خانواده های امام موسی صدر و دو همراه ایشان شیخ محمد یعقوب و عباس بدر الدین به دادگاه لبنان ارایه داده بودند ، و با توجه به پی گیری های انجام شده از سوی ایشان، نام و مشخصات قذافی و ۱۷ نفر دیگر از سران لیبی را که آن زمان در ربودن امام موسی صدر به هر نحوی نقش داشتند ، اعلام و آن ها را به دادگاه احضار کرد .

دادگستری لبنان نیز حکم احضار این ۱۷ نفر را از طریق وزارت خارجه به وزارت خارجه لیبی ارسال کرد که وزارت خارجه لیبی نیز طی نامه ای اعلام کرد که این افراد را در لیبی پیدا نکرده است .

محمودی افزود : به دلیل مراجعه نکردن آن ها به دادگاه ، قاضی در گام بعدی نام آن ها را به اینترپل اعلام می کند .

وی درباره ی معرفی افراد احضار شده به دادگاه افزود : نخست وزیر و وزیر امور خارجه ی سابق لیبی نیز به دادگاه احضار شدند ، همچنین راننده ای که ادعا کرده بود امام موسی صدر و همراهانش را برای خروج از لیبی به فرودگاه رسانده و سفیر سابق موریتانی در لیبی که گفته بود من آقای صدر را در حال ترک لیبی در فرودگاه دیده ام ، همچنین تمام افرادی که شهادت دروغ داده بودند و کارکنانی از سازمان اطلاعات لیبی نیز در این فهرست هستند. (۵۱)

بوش و دولت آمریکا جانیان ضد بشر هستند

« سیندی شیهان » شخصیت ضد جنگ و مادر آمریکایی که فرزند خود را در عراق از دست داده در گفت و گو با فاکس نیوز گفت : من معتقدم جورج بوش و دولت وی به علت جنایت علیه بشر مجرم هستند. اگر شما به تعریف تروریسم نگاه کنید ، معنای آن گسترش خشونت برای القای یک ایدئولوژی است . ما داریم ایدئولوژی خود را به مردم عراق القا می کنیم .

جورج بوش تروریستی است که افراد بی گناه اعم از زن و مرد و کودکان را می کشد .

ما اکنون در عراق چه کار می کنیم ؟! صدام مدت طولانی دوست آمریکا بود ، اما پس از نخستین جنگ خلیج فارس مورد حمله قرار گرفت و دوازده سال تحریم بود .

این جنگ زمانی عادلانه می شود که جورج بوش دختران خود را برای مردن در راه آن به جنگ بفرستد .

اگر جورج بوش معتقد است که این جنگ درست است ، چرا دختران خود را به این جنگ نمی فرستد ؟ ! (۵۲)

پی نوشت ها :

۱. علی شیروانی ، درس نامه عقاید ، ص ۸۷ و ۸۸ .
۲. فصلت (۴۱) : ۵۳ .
۳. آل عمران (۳) : ۱۹۰ .
۴. صادق اصغری لفمجانی ، مبانی حفاظت محیط زیست در اسلام ، ص ۶۲ .
۵. وسایل الشیعه ، ج ۵ ، ص ۱۶ .
۶. ر.ک ؛ توحید مفضل .
۷. الأعراف (۷) : ۸۵ .
۸. کنز العمال ، ح ۲۶۰۰۷ و ۲۶۰۰۲ و ۲۶۰۰ .
۹. روزنامه کیهان ، ۲۰/ ۴/ ۱۳۸۶ .
۱۰. روزنامه جمهوری اسلامی ، ۱۱ / ۴ / ۱۳۸۶ .
۱۱. همان ، ۱۹ / ۴ / ۱۳۸۶ .
۱۲. روزنامه ی جام جم ، ۲۵ / ۴ / ۱۳۸۶ .
۱۳. روزنامه ی کیهان ، ۱۸ / ۴/ ۱۳۸۶ .
۱۴. همان ، ۷ / ۵ / ۱۳۸۶ .
۱۵. خبرنامه سیاسی ، فرهنگی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم ، معاونت جامعه و نظام ، مدیریت سیاسی ، شماره ۹۴۶ .
۱۶. خبرنامه زنان ، شورای فرهنگی اجتماعی زنان ، ش ۵۷ ، ص ۳۹ .
۱۷. همان ، ص ۳۸ .
۱۸. همان ، ص ۴۴ .
۱۹. همان ، ص ۴۷ .
۲۰. روزنامه کیهان ، ۲۳ / ۴ / ۱۳۸۶ .
۲۱. هفته نامه افق حوزه ، ۶ / ۴ / ۱۳۸۶ .
۲۲. همان .
۲۳. روزنامه جام جم ، ۱۳ / ۴ / ۱۳۸۶ .
۲۴. روزنامه کیهان ، ۱۹ / ۴ / ۱۳۸۶ .
۲۵. روزنامه اطلاعات ، ضمیمه ، ۱۱ / ۴/ ۱۳۸۶ .
۲۶. خبرنامه سیاسی ، فرهنگی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم ، شماره ۹۴۴ .
۲۷. همان .
۲۸. روزنامه اطلاعات ، ضمیمه ، ۷ / ۵/ ۱۳۸۶ .
۲۹. خبرنامه سیاسی ، فرهنگی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم ، شماره ۹۴۶ .
۳۰. همان .
۳۱. همان .
۳۲ . روزنامه ی جمهوری اسلامی ، ۱۸/ ۴ / ۱۳۸۶ .
۳۳. روز نامه ی کیهان ، ۷ / ۴ / ۱۳۸۶ .
۳۴. همان .
۳۵. روزنامه جمهوری اسلامی ، ۱۹ / ۴ / ۱۳۸۶ .
۳۶. همان .
۳۷. روزنامه ی جمهوری اسلامی ، ۷/ ۴/ ۱۳۸۶ .
۳۸. همان .
۳۹. همان ، ۱۴ / ۴ / ۱۳۸۶ .
۴۰. روزنامه کیهان ، ۲۱ / ۴ / ۱۳۸۶ .
۴۱. روزنامه اطلاعات ، ضمیمه ، ۳/ ۵ / ۱۳۸۶ .
۴۲. روزنامه ی جمهوری اسلامی ، ۹ / ۵/ ۱۳۸۶ .
۴۳. همان ، ۲۴/ ۴ /۱۳۸۶ .
۴۴. روزنامه کیهان ،۱۳۸۶/۴/۷ .
۴۵. خبرنامه زنان ، شورای فرهنگی اجتماعی زنان ، ش ۵۷ ، ص ۵۸ .
۴۶. همان ، ص ۵۹ .
۴۷. روزنامه اطلاعات ، ضمیمه ، ۳/ ۵/ ۱۳۸۶ .
۴۸. همان ، ۱۳۸۶/۵/۹ .
۴۹. خبرنامه سیاسی ، فرهنگی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم ، شماره ۹۴۴ .
۵۰. همان.
۵۱. روزنامه جمهوری اسلامی ، ۱۹/ ۴/ ۱۳۸۶ .
۵۲. همان ، ۱۳۸۶/۴/۲۵ .

منبع: مجله ی نامه ی جامعه ۳۷-۳۶

## زباله های الکترونیکی؛ بمب ساعتی دنیای امروز

نویسنده:گیلس اسلید(۱)

چکیده :

همراه با عصر محصولات الکترونیکی دیجیتال و روند سریع تغییرات در این حوزه، شرکت های تولیدکننده، برای حفظ برتری تجاری خود و افزایش سودآوری، به تولید انواع کالاهای خوش آب و رنگ و روزآمد با موادی شیک و پر زرق و برق و در عین حال شکننده، با استفاده از مواد ارزان قیمت روی آورده اند. بدین ترتیب، برخلاف محصولات الکترونیکی دهه های پیشین که با عمری طولانی، قطعات یدکی و ضمانت تعمیر به مشتری همراه بودند، امروزه ما شاهد موجی از انواع کالاهای با عمر کمتر از ۶ ماه هستیم که به زودی از رده خارج شده و به زباله دانی انداخته می شوند. اما نکته حائز اهمیت این است که این کالاها دارای مقادیر فراوانی از انواع فلزهای سمی و مهلک نظیر سرب، کادمیوم، جیوه، کرومیوم و باریوم هستند که به دلیل فقدان قوانین مربوط به بازیافت این محصولات، عمدتا روانه آب و خاک و طبیعت می شوند. لذا باید این زباله های عصر مدرن را بمب ساعتی در حال انفجار دنیای امروز دانست.

امروزه دیگر از تلگراف خبری نیست. هر چند ما ۱۴۸ سال از آن بهره می بردیم. به علاوه، دوربین های عکس برداری نگاتیوی نیز پس از ۱۱۷ سال در حال از بین رفتن هستند. اما تلفن همراه شما پس از ۲ سال، هر چند اگر هنوز هم به خوبی کار کند، جزیی از زباله ها محسوب می شود. البته شرکت های بزرگ صنعتی و تجاری « وال استریت» از این تغییر استقبال می کنند.

هفته گذشته و به دنبال اعلام شرکت « کونیکا – مینولتا» در زمینه پایان دادن به ساخت دوربین های آنالوگ، قیمت سهام این

شرکت افزایش یافت. شرکت « کوداک» نیز که از سال ۱۸۸۹ میلادی پیشگام دوربین های آنالوگ به شمار می رفت، به زودی تولید فیلم های این دوربین ها را متوقف خواهد نمود؛ چرا که فروش دوربین های دیجیتال، مجالی برای دوربین های آنالوگ باقی نگذاشته است. از سوی دیگر، شرکت « نیکون» نیز ساخت اکثر مدل های دوربین های آنالوگ خود را متوقف کرده است.
به نظر می رسد، این شرکت ها دو نکته را دریافته اند: نکته اول این است که یک دوربین دیجیتال در دستان یک مصرف کننده بی تجربه، تقریبا عملکردی همانند یک دوربین آنالوگ استفاده شده از سوی بهترین عکاسان دارد. نکته دوم نیز این است که محصولات صنعت عکاسی دیجیتال به سرعت کهنه می شوند و تقریبا هر شش ماه یک بار، مصرف کنندگان به فکر پرداخت پول و ارتقای محصولات خریداری شده خویش می افتند. روندی که در گذشته به هیچ وجه وجود نداشته است.
امروزه ما با یک روند مشابه از بهبود سطح کیفیت کالاهای دیجیتال، مصرف آنها و سرانجام دور ریختن این کالاهای الکترونیکی، تولیدکنندگان سرآمد بازار هستیم. و به دلیل اینکه مدیران این شرکت ها، از دوره عمر کوتاه محصولاتشان آگاه هستند، سعی می کنند که در ساخت کالاهای گران قیمت خود، تا حد ممکن از کیفیت اجزای پر هزینه آن بکاهند. به عنوان مثال، پس از یک سال، باتری های دستگاه های چند کاره آی پاد (iPod) شروع به تخلیه زودهنگام باتری می کند. هر چند این شرکت برای تعویض این باتری در برابر دریافت ۶۰ دلار، آماده خدمات رسانی به مشتریانش می باشد، اما این وضعیت بدین معنا نخواهد بود که مصرف کنندگان شروع به تعمیر دستگاه هایشان خواهند نمود. چرا که آنان در قبال پرداخت این مبلغ و دور انداختن دستگاهشان، یک دستگاه جدید تحویل خواهند گرفت. و البته به همین دلیل، شرکت « اپل » باتری های داخل دستگاه هایش را پلمپ شده تحویل می دهد. امری که باعث عصبانیت شدید مصرف کنندگان آی پاد شده است.
داستان دور ریختن تجهیزات الکترونیکی، به سا ل های دهه پنجاه میلادی و تولید رادیوهای ترانزیستوری در آن سال ها باز می گردد. اولین رادیوی جیبی که در سال ۱۹۴۵ میلادی توسط رایتیون بلمونت بولیوارد به بازار آمد، حاوی قطعات یدکی لامپ جهت تعمیر آنها بودند، چرا که همه می توانستند از عهده این کار برآیند. اما هنگامی که شرکت « سونی» در سال ۱۹۵۷ میلادی، رادیوهای تی آر ۶۳ را روانه بازار آمریکا نمود، رادیوهای ترانزیستوری به یک کالای غیر قابل تعویض تبدیل شدند، چرا که سطح دستمزد نیروی کار بسیار بالا بود و بسیار زود، این دور ریختن کالاهای الکترونیکی، همراه با سیل واردات رادیوهای ژاپنی ارزان قیمت آغاز گردید. بعدها هم این کالاهای خوش رنگ و متنوع و مطابق مد روز، از پلاستیک های ظریف و شکننده ساخته می شدند.
سایر تولیدکنندگان نیز به زودی دریافتند که توسعه ساخت این کالاهای دور ریختنی، می تواند آنان را رقابتی نماید. نسل دوم تلفن های همراه ( به عنوان مثال) برای یک طول عمر ۵ ساله طراحی و ساخته شده بودند، اما زمانی که مشخص شد، آنها پس از ۱۸ ماه باید کنار گذاشته شوند، تولیدکنندگان با پایین آوردن استانداردها و کاستن از هزینه های تولید، به عرضه مدل های جدیدی از این تلفن ها روی آوردند.
البته تولیدکنندگان به دنبال دریافت پول شما هستند و هیچ چیزی نمی تواند آنها را از ساخته شدن کوهی از این زباله های الکتریکی باز دارد. امروزه بر خلاف اتحادیه اروپا، ایالات متحده فاقد هرگونه قانونی درزمینه زباله های الکتریکی و الزام تولیدکنندگان به ساخت کالاهای قابل بازیافت می باشد.
امروزه این وضعیت به شکل گیری یک شرایط بسیار خطرناک منجر گردیده است، چرا که این کالاهای الکتریکی دارای مواد سمی خطرناکی نظیر جیوه، کادمیوم، کرومیوم، باریوم و سرب هستند. و تا سال ۲۰۰۹ میلادی نیز ۲۵۰ میلیون رایانه به زباله دانی ها خواهند رفت. در آن سال، ۳۰۰ میلیون دستگاه تلویزیون نیز به دلیل جایگزینی با تلویزیون های دیجیتال، تعویض خواهند شد. با توجه به وزن ۱۱ پوندی، این دستگاهها سرب بیشتری به نسبت مانیتورهای رایانه ها دارند.کارشناسان تخمین می زنند که این رایانه ها و تلویزیون های آنالوگ، در مجموع حاوی ۴ تا ۵ میلیون تن سرب می باشند که می تواند روانه آب های زیرزمینی مورد مصرف شما گردد.
هم اینک تعدادی از دولت ها، تولیدکنندگان کالاهای الکتریکی و الکترونیکی را ملزم نموده اند که تلویزیون ها و مانیتورهای خارج از رده را جمع آوری و بازیافت نمایند. اما این اقدامات باید فراگیری بیشتری یابد.
البته هنوز هم کارهای بیشتری باید انجام گیرد، چرا که در سطح ملی، ایالات متحده هم اینک فاقد آمادگی لازم جهت رویارویی با معضل زباله های الکتریکی و این بمب ساعتی روزگار کنونی ماست. و اگر کنگره به اقدامی فوری دست نزند، تراژدی توفان کاترینای دیگری در کنار موج سهمناک آلودگی های آب به وجود می آید که توسط زباله های آمریکایی صنعت الکترونیک رخ خواهد داد.
آیا هنوز هم شما به اهمیت این فاجعه پی نبرده اید؟
البته مطمئنا « انتخاب » حق شماست.
پی نوشت ها :
۱. Giles Slade: روزنامه نگار مستقل و نویسنده کتاب « ساختن برای شکستن؛ فناوری و کالاهای دور ریختنی در آمریکا».
منبع: کتاب سیاحت غرب

## اخلاق زیست محیطی در سفر

نویسنده:فاطمه صالحه شاهنوش فروشانی
چشم انداز :
محیط زیست طبیعی – این مخلوق زیبای الهی – در فصل تابستان میزبان خانواده هایی است که برای گذراندن اوقات تابستانی و تجدید قوای روحی و جسمی به سفر می روند. جنگل ها ، دریاها ، دامنه کوهستان ها ، دشت های سرسبز و حواشی رودخانه ها حتی کویر تف دیده ، مقصد سفر ، یا گذرگاه است.
ورود انسان به محیط طبیعی ، زیست گاه حیوانات را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. این امر گاهی به شکل مستقیم مانند : ماهی گیری، شکار پرندگان و حیوانات مورد توجه است و گاه در اثر استفاده ی انسان از محیط پرورشی حیوانات دگرگون می شود. استفاده ی معقول از محیط زیست و حفاظت از آن مهم است تا زندگی دیگر موجودات زنده آسیب نبیند و نسل های آینده نیز از بهره گیری نعمت های الهی محروم نمانند ؛ از این رو پرداختن به موضوع اخلاق زیست محیطی همواره مورد نیاز و ضروری است که باید ارباب رسانه ها و نویسندگان و گویندگان در فرهنگ سازی اجتماع آن را جدی بگیرند تا این وظیفه ی عمومی نهادینه گردد. به منظور توسعه فرهنگ زیست محیطی استفاده از معارف و آموزه های دینی مورد سفارش و تأکید اسلام از محورهای مهم امور فرهنگی اجتماع به شمار می آید .
بر اساس گزارش سازمان های مسؤول ، بخش وسیعی از ذخایر طبیعت به علت رفتار ناصحیح انسان ها توان احیا و خود پالایی را ندارد.
در اسلام هر گونه رفتاری که منجر به فساد در عرصه ی محیط زیست شود، نهی شده است. عصیان گری بشر در برابر نظام آراسته و صالح جاری در عرصه ی محیط زیست بحران آفرین است.
توجه به حفظ محیط زیست همواره در تمام ادیان الهی مورد تأکید قرار گرفته است. در جهان بینی توحیدی هر عمل و رفتار شایسته از سوی انسان که با نیت الهی انجام شود ، عبادت به حساب می آید . انسان ها نه تنها موظف به اصلاح رفتار خود نسبت به طبیعت هستند ، بلکه در برابر ناهنجارهای دیگران در استفاده از محیط زیست نیز مسؤول می باشند ؛ چرا که بی تفاوتی در برابر خطاهای اجتماعی موجب شایع شدن آن می گردد .
محیط زیست (Environment):
محیط زیست عبارت از محیط فیزیکی زیست شناختی و اجتماعی است که موجود زنده در آن زندگی می کند و با آن در کنش متقابل قرار می گیرد . محیط زیست گاهی به تمامی زیست کره زمین گفته می شود ، اما نواحی کوچک جغرافیایی ، یا حتی محیط های کوچک تر از آن را نیز محیط زیست می نامند . (۱)
اخلاق ؛ علمی است که پیرامون صفات نهفته در نفس و نیز افعال ، اقوال و افکار صادره از این صفات و چگونگی پاک سازی نفس از رذیلت ها و چگونگی تخلق به فضایل و نشان دادن راه های سعادت جاویدان و غیره بحث می کند. (۲)
در این نوشتار ، اخلاق عبارت از دستور العمل های مربوط به حفظ محیط زیست و جلوگیری از انواع تخریب آن می باشد ؛ همچنان که زیستن صحیح در محیط زندگی را به ما می آموزد .
سفر ؛ سیر و سیاحت در زمین و مشاهده ی طبیعت زیبای خداوند است که اگر با خرد ورزی و اندیشه همراه باشد، زمینه ی معرفت و کمال انسان را فراهم می سازد. قرآن شریف نیز در آیات بسیاری به این موضوع اشاره می فرماید . تجربه های مستقیم و غیر مستقیم بشر نیز سفر را عامل سلامت روح و روان و کار آمدی عقل و راحت جان می داند.
اهمیت حفظ محیط زیست :
از آن جا که محیط زیست بسیاری از ذخایر مورد نیاز انسان همچون ؛ معادن ، جنگل ها ، آب ها ، حیوانات و ... را در بر دارد ، بی موالاتی در تعامل با محیط زیست و تخریب آن آثار سوء و جبران ناپذیری را در پی دارد ؛ از این رو احکام عملی محیط زیست دارای بعد فردی و حکومتی است . وظیفه ی حکومت اسلامی تقنین و نظارت بر حسن اجرای قوانینی است که کردار انسانی را در قبال محیط زیست معقول و مطلوب نموده تا مادر حیات و سرچشمه و گهواره ی زندگی دنیوی انسان ها در مسیر تکامل مادی و معنوی او را یاری نماید ؛ بر همین اساس اصل پنجاهم قانون اساسی جمهوری اسلامی می گوید : « در جمهوری اسلامی ایران حفاظت محیط زیست که نسل امروز و نسل های بعد باید در آن حیات اجتماعی رو به رشدی داشته باشند، وظیفه عمومی تلقی می گردد ؛ از این رو فعالیت های اقتصادی و غیر آن که با آلودگی محیط زیست یا تخریب غیر قابل جبران آن ملازمه پیدا کند ، ممنوع است » .
بر این اساس باید همگان در حفظ محیط زیست کوشا باشند.
پرورش اخلاق زیست محیطی
در فقه اسلام برای تمامی رفتارهای بشر ، قوانین و آداب وضع شده است. نظام هستی که از سوی ناظم علیم و حکیم به وجود آمده ، با هدف و قانون از سوی همان ناظم پیش می رود ؛ چرا که در بسیاری از موارد ، قوانین آداب بشری با فرمان امیال نفسانی وضع می شود . دین مبین اسلام با مقررات اخلاقی و تعالیم حیات بخش ، جلب منافع نوع بشر و مصالح فردی و اجتماعی را در نظر دارد و حتی اغراض و امیال انسان ها را به اعتدال می کشاند.
آیات و روایات بسیاری اخلاق و آداب زیست محیطی را به صراحت بیان نموده است.
یکی از مسایل مورد توجه خداوند در قرآن نسبت به توصیف عالم طبیعت و نیز توصیه های اهل بیت علیهم السلام در زمینه ی چگونگی استفاده و برخورد با طبیعت آن است که وظیفه انسان در برابر این نعمت ها و حقوق محیط زیست روشن شود. آدمی اگر راه صحیح عمل به وظیفه را بداند، نیل به کمال مطلوب آرزوی درازی نخواهد بود. کمال عملی انسان ناشی از کمال اخلاقی

اوست ؛ زیرا " رفتار " همان واکنش " اخلاق " است و کارهای انسان از ریشه های اخلاقی او تغذیه می گردد. نباید فراموش کنیم که فهم مسایل اخلاقی و همچنین اخلاق زیست محیطی مستقل از التزامات و تعهدات انسانی نیست و در این رهگذر اخلاق زیستی مرهون ارزش های دینی است که بدون آن قادر به حفظ تعادل و توازن محیط زیست موجودات و پیرایش آسیب ها نخواهد بود.

بهره برداری از طبیعت و جلوه های آن حق انحصاری انسان ها نیست ؛ چرا که او تا جایی مجاز به دخالت در محیط زیست است که به اهداف متعالی خود برسد و در جهت دست یابی به حیات طیبه و توسعه ی متعادل که ضامن ارتقای صنع جسمی و روحی است ، گام بردارد ؛ از این رو باید به گونه ای سفر نمود که خطری محیط زیست را تهدید نکند.

شیخ صدوق قدس سره با سند از رسول خدا صلی الله علیه و اله نقل می کند که آن حضرت فرمود : « سافروا تصحوا ؛ سفر کنید تا سلامت بمانید » . صحت در این روایت مطلق است و شامل سلامتی جسم و روح و روان می باشد .

سیر و سفر نیز همچون سایر امور باید همراه مقصود و غرض شرعی و عقلایی باشد .

امام صادق علیه السلام فرمود : « در حکمت آل داوود علیه السلام چنین آمده است : به راستی که عاقل سفر نمی کند ؛ مگر در سه مورد : توشه برداری برای معاد ، آبادانی معاش ، لذت بردن بدون انجام حرام » . (۳)

قرآن کریم نیز در بسیاری از آیات با هدف عبرت گیری از عاقبت انسان های خطاکار امر به سیر و سیاحت می نماید .

در اسلام سفر کردن آدابی دارد که برخی از آن چنین است : ۱. ذکر بسم الله و دعاهای سفر ، ۲. طلب خیر نمودن ، ۳. حرکت در زمان های مناسب ، ۴. صدقه دادن ، ۵. وصیت کردن ، ۶. انتخاب هم سفر مناسب ، ۷. یاری رساندن به همراهان و پرهیز از اختلاف با آن ها ، ۸. حسن خلق ، ۹. همراه داشتن مایحتاج سفر. (۴)

چگونه « سفر » اخلاق زیست محیطی را به مخاطره می کشاند؟

چون آلاینده های سفر به شکل غیر متمرکز و پراکنده است ، پاکیزگی و بهداشت محیط زیست را زودتر و بیشتر به چالش می کشاند که گاه فاجعه آفرین است.

آلودگی های محیط زیست به آبی و خشکی تقسیم می شود :

سفرهای محیط آبی ( Hydrosphere ) دریایی و رودخانه ای و نیز حواشی آن ها ؛ همچون : تالاب ها ، مرداب ها و دریاچه ها موضوع اصلی بررسی حفظ زیست آبی است. در این سفرها نکات ذیل از اهمیت بیشتری برخوردار است :

۱. نریختن زباله ها داخل آب ، ۲. آلوده نکردن آب ها با مواد شوینده ی شیمیایی ، ۳. روشن نگه نداشتن خودرو در کنار آب ها ، ۴. جاری نساختن فاضلاب کمپ ها و چادرها داخل آب ها ، ۵. شنا نکردن در آب های آشامیدنی چشمه ها .

فراموش نشود که آب های ساکن (Lentic water) در مقایسه با آب های روان(Lotic water) نیاز به مراقبت بیشتر دارند .

گونه ای از چشمه های آب گرم حاوی مواد رادیواکتیو خطرناک است. این آب ها نه تنها مفید نمی باشد ، بلکه در ایجاد برخی سرطان ها مؤثر است ؛ بنابراین لازم است که چشمه ها آزمایش شده مورد استفاده قرار گیرد . از آن جا که محیط زیست خشکی (Lithosphere) در تماس آلودگی طولانی با پهنه ی گسترده تر و جمعیت بیشتر قرار دارد ؛ دامنه و عمق آن نیز جدی تر است .

خشکی ها شامل : جنگل ها ، دشت ها ، دامنه ی کوهستان ها ، جاده ها و ... است . در مواجهه با محیط زیست خشکی موارد ذیل از جمله خطرها و تهدیدهای محیط زیست خشکی به شمار می آید :

۱. دفع و رها سازی زباله های غیر قابل تجزیه، ۲. ورود به محدوده زندگی حیوانات که منجر به تخریب محل زندگی ، یا ترساندن حیوانات می شود ، ۳. شکستن شاخ و برگ درختان برای طبخ غذا و ... و نیز ساختن ذغال و ... ، ۴. رعایت نکردن نظافت و محیط اطراف اقامت کوتاه یا طولانی ، ۵. ایجاد سرو صدا و هیجان در محیط آرام جنگل و کوهستان و بر هم زدن آرامش حیوانات و ساکنین آن جا ، ۶. شکار حیوانات برای تفریح و سرگرمی .

گردش گری و اکوتوریسم

اکوتوریسم یا تورهای گردش گری به منظور جذب طبیعت دوستان ، طبیعت شناسان ، دانشمندان ، هنرمندان و ماجرا جویان است که انگیزه اصلی آن ها تفریح نیست ، بلکه تماشا و پی بردن به شگفتی های طبیعت ، آشنایی با گونه های کمیاب ، پدیده های طبیعی و حتی عجایب و اماکن دست نخورده و بکر مورد نظر است .

فعالیت های اکوتوریستی عبارت است از : پیاده روی های برنامه ریزی شده ایستگاهی و نیز دامنه نوردی ، عبور از رودخانه های خروشان با قایق های بادی ، سفر به مناطق ییلاقی و عشایری ، سفر به روستا و مزارع اطراف آن ها به منظور ، آشنایی با فرهنگ اهالی ، کوهپیمایی ، سفر به مناطق صعب العبور طبیعی ، بازدید از غارهای طبیعی ، مطالعه طبیعت گیاهی و جانوری ، تماشای حیوانات و پرندگان ، آشنایی با محیط زیست طبیعی . (۵)

رعایت آداب سفر و اخلاق محیط زیستی در گردش گری و اکوتوریسم اهمیت بیشتری پیدا می کند ؛ چرا که سهل انگاری و بی مبالاتی درحرکت های اجتماعی و گروهی نتایج زیان بارتری به بار می آورد.

آشنا کردن کودکان با اخلاق زیست محیطی

کودکان نقش اساسی در انگیزه و انتخاب اولیای خانواده برای سفر و مقصد آن دارند ؛ از این رو باید آداب و اخلاق زیست محیطی با شیوه های خوب آموزشی به آن ها نیز تعلیم داده شود. برای نیل به این منظور بیدار نمودن فطرت پاک توحیدی آن ها و آشنا کردنشان با قوانین و مقررات و تعامل با همراهان سفر ، توصیف محیط سفر و اهداف آن پارامترهای کمک کننده است :

۱. دعوت به تماشای منظره ها ؛ از این فرصت برای آموزش چیزهایی که کودکان از نزدیک کمتر دیده اند ، یا هرگز ندیده اند ، استفاده کنید و درباره ی کوه ، جنگل ، صحرا ، برف و باران و سایر پدیده های که در طول سفر می بینید با او صحبت کنید . نیز می توان از عوامل محسوس برای هوشیاری ناخودآگاه آن ها بهره برد و آفرینش زیبای الهی را به آن ها نشان داد . بهتر آن است که برای این امر از قبل مطالعه داشته باشیم .

۲. توقف برای استراحت ؛ اگر وسیله ی سفر ، ماشین شخصی خودتان است ؛ برای جلوگیری از خستگی کودکان زمان بیشتری را در نظر بگیرید . کودک شما به توقف های کوتاه نیاز دارد.

۳. نقشه خوانی ؛ قبل از سفر ، نقشه ی مسیر به سوی مقصد را روی کاغذ بیاورید . مکان ها و نقاط مورد علاقه ی کودکان را همراه نقاط مهم مورد نظر خودتان روی نقشه علامت گذاری کنید و آن را به بچه ها نشان دهید. از آن ها بخواهید که در طول سفر نقاط یاد شده را مورد توجه و دقت بیشتر قرار دهند ؛ بدین ترتیب سفر شما نتایج سودمندتری خواهد داشت.

۴. همراه داشتن وسایل نقاشی ؛ قبل از سفر یک زیردستی مخصوص برای نقاشی و نیز چند قلم تهیه نمایید ؛ به این ترتیب بچه ها می توانند بخشی از طول سفر را با نقاشی کردن بگذارنند . با این کار زمانی را در سکون و آرامش به سر می برید که در این مدت می توانید نکته های اخلاقی زیست محیطی را به آن ها بگویید . (۶)

۵. انتخاب زمان مناسب برای سفر ؛ تأثیر زمان مناسب در بهره گیری فرزندان از مظاهر زیست محیطی را نباید فراموش کرد.

۶. پرورش روحیه عبادت و معنویت ؛ جوانان آماده ترین گروه برای شنیدن و دیدن مسایل معنوی هستند. بیان شیوا و ساده ، توجه دادن به مظاهر خلقت و جلوه های معنوی و ایمان فرصت غنیمتی در طول سفر است. توجه به اقامه ی نماز و توقف کوتاه در نزدیک اماکن عبادی و مذهبی ؛ همچون زیارت گاه ها و مساجد بین راه از خاطرات خوش سفر می تواند باشد ، البته باید توجه داشت که در طول سفر تنها این گونه مکان ها محل توقف و دیدن نباشد ، بلکه بخشی از گذرگاه های سفر به حساب آید .

توصیه ها :

مراقب باشید گونه های گیاهی و جانوری غیر بومی را به محیط ناآشنا با محیط زیست آن ها وارد نکنید .

مواد زاید و زباله را در محل مناسب قرار دهید ، یا حتی در صورت امکان به منزل بازگردانید تا هنگام تخلیه ی زباله ها مسیر مناسب را پیموده باشید.

تا جایی که امکان دارد ، اتومبیل را روشن نگذارید .

در رودخانه ها و تالاب ها از مواد شوینده استفاده نکنید .

کیسه های پلاستیکی را در محیط خشکی رها نسازید . این توصیه ها را در محیط های آبی جدی تری بگیرید .

هنگام غروب با احتیاط و دقت بیشتر رانندگی کنید تا در برخورد با حیوانات وسط جاده ، اتفاق ناگوار رخ ندهد.

با آداب و رسوم محلی و تنوع فرهنگی کشور ، به ویژه در روستاها آشنا شوید .

با گشت های طبیعت گردی به گردش بروید تا در مورد تنوع زیستی دیدگاهی تازه و چند جانبه به دست آورید.

از پارک ملی یا جنگلی نزدیک محل زندگی خود دیدن کنید .

دوربین عکاسی یا فیلم برداری همراه داشته باشید و از مکان های زیبا و دیدنی تصویربرداری کنید .

پی نوشت ها :

۱. حسن دولت آبادی ، فرهنگ محیط زیست ، ص ۹۰ و ۹۱ .

۲. آیه الله مظاهری ، کاوشی نو در اخلاق اسلامی ، ج ۱ ، ص ۲۷ .

۳. ر.ک ؛ وسایل الشیعه ، کتاب الحج و العروه الوثقی ، کتاب الحج .

۴. وسایل الشیعه ، کتاب الحج ، باب آداب السفر الی الحج و غیره ، باب ۱ ، ح ۱ .

۵. نشریه الکترونی دهکده .

۶. با اقتباس از : www.askdrsears.com

منبع: نامه ی جامعه ۳۵

## روش های ضربه فنی کردن «کسالت»

اگر ۱۹ روش زیر را انجام دهید کسالت دیگر معنا نخواهد داشت.

برای این که به زندگی احساس بهتری ببخشید و حسی جدید داشته باشید باید روش هایی را در زندگی به کار ببندید. در اینجا ۱۸ روش تازه که احساس بهتری پیدا کنید اشاره شده است.

۱ – دوست خودتان باشید

سعی کنید همان طور که با صمیمی ترین دوستانتان برخورد می کنید، با خودتان نیز رفتار کنید. وقتی که دوستی یا کسی که به او علاقه دارید در وضعیت روحی بدی به سر می برد و از شما کمک می خواهد برای او چه می کنید؟

از او می خواهید تا نگران نباشد. به او می گویید استراحت کند یا به نوعی سرخودش را گرم کند و به مشکلش فکر نکند و ...

در این حالت و در این روزها به خودتان نیز همان توصیه ها را بکنید.

۲ – احساس پرواز کنید

در جایی قرار بگیرید که سکوت و آرامش دارد. برای دقایقی تصور کنید پرنده ای هستید که در آسمان لایتناهی در حال پرواز است. همان گونه که ابرها در آسمان حرکت می کنند، سعی کنید مشکلات را از جلوی چشمانتان عبور دهید. این روش به شما یاد می دهد که به خاطر بیاورید مشکلات قابل عبور و گذر هستند و همیشه در کنار ما نخواهند ماند.

۳ - رنگ نارنجی

از زمان های قدیم «رنگ درمانی» جزو موارد بسیار مهمی بوده که توسط روان شناسان شناخته شده است. از رنگ ها برای کاهش استرس در بیماران و دادن آرامش به آنها استفاده زیادی شده و می شود. روان شناسان معتقد هستند که رنگ نارنجی باعث افزایش حس خوشبینی، اشتیاق و شانس آوردن است. برای این که این احساس در شما شناور شود چند شاخه گل نارنجی در گلدان بگذارید و به آنها نگاه کنید. تابیدن نور نارنجی یا لیوان هایی به این رنگ نیز به شما احساس شادی می دهد.

۴ - خریدهای ارزان

همه مردم وقتی موفق می شوند هنگام خرید تخفیف بگیرند شاد می شوند؛ برای این که حس شادمانی را در خود تقویت کنید ارزان تر خرید کنید و پولهایتان را پس انداز کنید تا در مواقع ضروری به کارتان بیاید و بتوانید در آن زمان ها احساس آرامش و شادی کنید.

۵ - شکلات بخورید

زنان به خوردن شکلات بخصوص قبل از عادت ماهیانه علاقه مند هستند زیرا تحقیقات نشان داده که شکلات باعث می شود حالات و روحیات افراد تغییر کند. شکلات میزان سروتونین و اندروفین خون را زیاد می کند و این دو هورمون باعث شادمانی می شود. سعی کنید گاهی شکلات بخورید، تا این احساس در شما تقویت شود.

۶ - مشکلات را دور بریزید

هرچه را که به نظرتان می آید در زندگی موجب ایجاد مشکل و ناراحتی برایتان شده ، روی کاغذی بنویسید. سپس تک تک موارد را بخوانید و روی آن خط قرمز بکشید و سپس وقتی برای تمام موارد راهکار پیدا کردید، کاغذ را مچاله کنید و دور بیندازید.

۷ - خوش بین باشید

به مشکلات به گونه دیگری نگاه کنید. بر این باور باشید که حتی می توان سختی ها را نیز با نگاه دیگری دید. امید به زندگی داشته باشید. روان شناسان معتقدند اگر حتی اشخاص بیمار و بیماران لاعلاج امید خود را از دست ندهند، بر بیماری چیره خواهند شد. سعی کنید در مواقع سختی به این فکر کنید که افرادی که وضعیت بسیار دشوارتری از شما دارند همواره در کنارتان هستند. برخورد کردن با مشکلات و موانع را بیاموزید تا احساس خوشبختی کنید. برای داشتن زندگی خوب، باید انرژی مثبت داشته باشید.

۸ - از هم تعریف کنید

در زمانی که از انجام کارهای روزانه و یا در محیط کار کاملاً خسته شده اید و هیچ انرژی و توانی برایتان نمانده است سعی کنید لبخند بزنید و بگویید که احساس خوبی دارید. در این لحظات از اطرافیان خود و صفات خوبی که دارند تعریف کنید. خواهید دید که بعد از لحظاتی روحیه شما تغییر خواهد کرد و احساس شادی در شما به وجود خواهد آمد.

۹ - آنچه را دوست دارید بنویسید

هر چیزی را که مورد علاقه تان است و به آن عشق می ورزید روی کاغذی بنویسید. این کار حس خوبی به شما خواهد داد. زیرا متوجه می شوید که با برگشت به خاطرات گذشته زمانی به آنچه و آن کسانی که در کنارتان زندگی کرده اند احساس محبت داشته اید.

۱۰ - حمام کنید

بعد از شنا کردن در دریا احساس جوانی می کنید. برای این که احساس طراوت را در روزها و شب های پاییزی پیدا کنید کافی است یک فنجان نمک داخل وان حمام بریزید و آن را با آب گرم پر کنید. با شمع های معطری که در کنار وان می گذارید، آرامش خاصی پیدا می کنید.

۱۱ - استراحت کنید

وقتی که از انجام کارهای مختلف خسته شده اید و تحت فشار زیادی قرار گرفته اید، مطمئناً نمی توانید کاری کنید که به این مشکلات پایان دهید. در این مواقع بهتر است دست از کار بکشید، کتاب جدیدی بردارید، دراز بکشید و شروع به خواندن کنید. این کار را حداقل برای یک ساعت هم که شده انجام دهید تا به اثرات بسیار مؤثر آن واقف شوید.

۱۲ - با رنگ ها بازی کنید

به سراغ مداد رنگی، گواش، آبرنگ و ماژیک کودکتان بروید و مثل آنها شروع به نقاشی کنید. نقاشی حالات درونی تان را بازگو می کند؛ همانطور که یک کودک نیز با نقاشی احساس درون خود را به خوبی نشان می دهد. با بازی کردن با رنگ ها احساس آرامش و شادی به شما دست خواهد داد.

۱۳ - آزاد باشید

سعی کنید کارهایی را که تمایل به انجام آن دارید به راحتی انجام دهید. درست مثل کودکی که دوست دارد آواز بخواند و از هیچ کس خجالت نمی کشد. اگر از آواز خواندن لذت می برید بدون این که خجالت بکشید آواز بخوانید. اگر از انجام این کار جلوی دیگران می هراسید در جای خلوتی آواز بخوانید. موسیقی و تخلیه احساسات با آواز، گردش خون شما را تنظیم می کند و احساس خوبی به شما می دهد.

۱۴ - خدا را سپاس بگویید

به یاد سه موفقیت آخرتان بیفتید و با سپاس گزاری و شکرگزاری از خداوند و کشیدن یک نفس عمیق، انرژی بیشتری ذخیره کنید.

۱۵ - خیرخواهی کنید

کمک کردن به دیگران و نسبت به آنان خیرخواه بودن، احساس خوشایندی را به افراد می بخشد. این احساس بدن را پر از هورمونی می کند که احساس خوبی را بیشتر می کند. به افراد نیازمندی که در اطرافتان وجود دارد کمک کنید، فرقی نمی کند که میزان و نوع این کمک چه باشد، مهم این است که خیرخواه باشید.

۱۶ - به عکس های قدیمی نگاه کنید

آلبوم هایتان را ورق بزنید و به عکس دوستان و اقوام نگاه کنید. با دیدن آن چه که در گذشته بوده و خاطرات سال های قبل لبخندی روی لب های شما خواهد نشست و احساس خوبی در وجودتان برپا خواهد شد.

۱۷ - پیغام جدید تلفنی بگذارید

اگر تلفن همراه تان یا تلفن خانه تان پیغام گیر دارد، جملات جدید و متفاوتی روی آن بگذارید. می توانید روی این پیغام گیر بگویید: «برای دعوت کردن من به میهمانی یا شام، بعد از شنیدن صدای بوق پیغام بگذارید!» می توانید جوکی تعریف کنید یا جمله ای طنز روی پیغام گیرتان ضبط کنید. این کار، به خود شما و کسی که به شما تلفن زده شادی می بخشد.

۱۸ - بوهای شادی آفرین

بعضی از بوها برای تغییر احساس انسان شناخته شده اند. گل رز، بابونه، شمعدانی معطر، لیمو و بالنگ از جمله این بوها هستند. این بوها را به عنوان خوشبوکننده و معطرکننده هوا و فضا مورد استفاده قرار دهید.

## بزرگی شکم و درمان آن

نویسنده:رضا دهقان

چربی ذخیره شده در شکم یکی از مقاوم ترین و در عین حال هشدار دهنده ترین نوع چربی هاست.

افزایش دور کمر آقایان بیش از ۱۰۲ سانتی‌متر و در خانم ها بیشتر از ۸۹ سانتی‌متر منجر به افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های عروق قلب می‌شود (سندرم متابولیک) و به هرحال از لحاظ زیبایی هم یکی از دغدغه‌های افراد محسوب می‌شود.

پس برای رهایی از آن لطفاً به نکات زیر توجه بفرمایید:

۱- چربی شکم، چربی ذخیره‌ای بدن است، بنابراین مقاوم ترین چربی در برابر رژیم لاغری و ورزش می باشد. برای درک بهتر این موضوع به این مثال دقت فرمایید:

اگر شخصی مبتلا به سرطان را در مراحل آخر زندگی او دیده باشید، می بینید که تمام چربی های بدن او از بین رفته است، ولی چربی شکم او همچنان وجود دارد.

پس باید خیلی پشتکار داشته باشید و با تلاش زیاد منتظر نتیجه بمانید.

۲ـ تنها راه درمان چربی شکم، رژیم غذایی اصولی و ورزش است. فقط و فقط با این دو روش است که چربی ازبین می‌رود، پس روش های دیگر فقط به این دو کمک می‌کنند.

۳ـ ماساژ موضعی چربی های شکم، اگر همراه با رژیم و تحرک اصولی باشد، منجر به کاهش بیشتر چربی در این منطقه می‌شود.

۴ـ به غیر از چربی شکمی، یکی از بزرگ ترین مشکلات این منطقه که منجر به اختلال در زیبایی می‌شود، از دست رفتن قوام عضلات شکم است که منجر به جلو آمدگی شدید شکم، حتی با کوچک ترین نفخ گوارشی می‌شود. علت شل شدن عضلات این است که فعالیت های روزمره هیچ کدام عضلات شکم را در گیر نمی کنند، به خصوص در خانم ها معمولا عضلات شل تر هستند و در جریان حاملگی و زایمان این عضلات دچار کشیدگی و حتی بریدگی(در سزارین) می شوند، بنابراین قوام این عضلات شدیدا کاهش می یابد.

پس اگر به دنبال خوش فرم شدن شکم هستید، حتماً با ورزش هایی که بر روی عضلات شکم تمرکز دارند، عضلات شکم را تقویت کنید، ولی باید بدانید ورزش مخصوص شکم به تنهایی و بدون رعایت رژیم غذایی و ورزش هوازی(مثلاـ پیاده روی) ممکن است روی چربی شکم اثری نداشته باشد.

اگر همراه با رژیم غذایی و ورزش هوازی عضلات شکم را تقویت نکنید، ممکن است اصلا از ظاهر شکم رضایت نداشته باشید، چون به هر حال عضله ی شل و بدون قوام، به سمت جلو می آید یا پایین می افتد و ظاهر شکم را زشت می نماید.

در نهایت باز هم تاکید می کنم که حوصله داشته باشید، منتظر نتیجه سریع نباشید، پشتکار داشته باشید و عجله نکنید.

## اثر گلخانه ای و گرم شدن زمین

نگاه کلی

با افزایش میزان آلاینده‌های جوی و پدید آمدن اثر گلخانه‌ای ، دانشمندان پیش بینی کرده‌اند که میانگین دمای هوا در نتیجه افزایش میزان دی‌اکسید کربن و سایر گازهای گلخانه‌ای به اندازه چند درجه افزایش خواهد یافت و این افزایش دما ، روی آب و هوا ، محیط زیست و اکوسیستم‌های مختلف ، کشورهای جهان تأثیر خواهد گذاشت. دانشمندان معتقدند که گرم شدن کره زمین از مدتها پیش در جریان بوده است و بطور عمده علت افزایش دما به اندازه دو سوم یک درجه سانتیگراد از سال ۱۸۶۰ به بعد افزایش گازهای گلخانه‌ای می‌باشد.

مکانیسم اثر گلخانه ای

سطح و جو کره زمین بطور عمده توسط نور خورشید گرم می‌شود. بیشترین گستره نورخورشید که به زمین می‌رسد در محدوده نور مرئی قرار دارد. از کل نور ورودی خورشید از تمام طول موجها حدود ۵۰ درصد به سطح زمین می‌رسد. ۲۰٪ بوسیله گازها (UV) بوسیله ازن و IR بوسیله ($CO_2$ و $H_2O$ ) و قطره‌های آب در هوا جذب می‌شود و ۳۰٪ دیگر بوسیله برف و یخ و آب و بدون آنکه جذب شود منعکس شده و به فضا بر می گردد.

زمین مانند هر جسم گرم دیگر ، انرژی منتشر می کند. انرژی منتشر شده از زمین نور زیر قرمز است که در گستره ۴ تا ۵۰µm قرار دارد. این ناحیه زیر قرمز گرمایی نام دارد. بعضی از گازها در هوا می‌توانند زیر قرمز گرمایی با طول موجهای خاصی را جذب کنند. بنابراین تمام زیر قرمز منتشر شده از سطح و جو زمین مستقیما به فضا باز نمی گردد و در فاصله کوتاهی پس از جذب آن بوسیله مولکولهای معلق در هوا مانند $CO_2$ به صورت کاتوره‌ای منتشر و مجددا به سطح زمین هدایت و از نو جذب شده و باعث گرم شدن بیشتر سطح زمین و هوا می‌شود.

پدیده هدایت مجدد IR گرمایی به سمت زمین اثر گلخانه‌ای نامیده می شود.

نقش اثر گلخانه ای طبیعی درتعادل گرمایی زمین

این واقعیت که سیاره زمین با لایه ضخیمی از یخ پوشیده نشده است به علت نقش طبیعی اثر گلخانه‌ای است. سطح زمین همان اندازه که با انرژی دریافتی از خورشید گرم می‌شود، با مکانیسم اثر گلخانه‌ای نیز گرم می‌شود. نقش جو برای زمین همانند پتو می‌باشد که در فضایی که پوشش می‌دهد مقداری از گرمای آزاد شده از جسم را حفظ می‌کند و باعث افزایش دما می‌شود چنانچه جوی در کار نبود و دمای میانگین سطح زمین حدود ۱۵+بود در حالیکه به خاطر وجود جو و اثر گلخانه‌ای این دمای میانگین ۱۵+ می‌باشد.

اثر گلخانه ای افزوده

پدیده‌ای که دانشمندان محیط زیست را نگران می‌کند اثر گلخانه‌ای طبیعی نیست بلکه پدیده‌ای به نام اثر گلخانه‌ای افزوده می‌باشد که با افزایش غلظت گازهای کم مقدار در هوا که IR گرمایی را جذب می‌کنند سبب می‌شود. مقدار بیشتری از انرژی IR گرمایی منتشره مجددا به سمت زمین هدایت شود و از این راه میانگین دمای سطح زمین از ۱۵ بیشتر باشد. مانند اینکه چند پتو را روی هم بیاندازیم.

گازهای گلخانه ای

گازهای اصلی تشکیل دهنده هوا ( ) به علت داشتن گشتاور دو قطبی نمی‌توانند نور زیر قرمز را جذب کنند. گازهایی که در گرم شدن گلخانه‌ای زمین دخالت دارند آب ، دی‌اکسید کربن ، متان و سایر گازها به مقدار کم می‌باشند. علت شبهای سرد بیابان با وجود روزهای بسیار گرم نبودن بخار آب در جو این مناطق می‌باشد.

دی اکسید کربن

حدود یک چهارم اثر گلخانه‌ای ناشی از جذب نیمی از IR گرمایی بازتاب شده در گستره طول موج ۱۴ تا ۱۶ میکرومتر توسط مولکولهای دی‌اکسید کربن میباشد. افزایش غلظت $CO_2$ در جو ، از خارج شدن مقدار بیشتر IR باقیمانده جلوگیری کرده و باعث گرم شدن بیشتر هوا می‌شود.

بخار آب

بخار آب بیشترین گازگلخانه‌ای در جو زمین است و علت پدید آمدن حدود دو سوم این اثر می‌باشد. و معمولا IR گرمایی در گستره طول موج ۵.۵ – ۷.۵µm را جذب می‌کند. ارتعاشهای دیگری در آب وجود دارند که نور زیر قرمز با طول موج ۱۲µm را جذب می‌کند.

متان

متان از نظر اهمیت در میان گازهای گلخانه‌ای پس از دی‌اکسید کربن و آب قرار دارد. در مقایسه با $CO_2$ به ازای هر مولکول اثر گرم شدن کره زمین با افزایش متان ۲۳ برابر بیشتر از اثر مربوط به $CO_2$ است. اما امروزه افزایش مولکولهای $CO_2$ ۸۰ تا ۹۰ برابر افزایش مولکولهای متان می‌باشد. بنابراین اهمیت متان در گرم شدن کره زمین کمتر است.

متان

روش پیشگیری از مکانیسم گلخانه ای افزوده

جایگزین کردن سوختهایی مثل نفت و زغال سنگ در نیروگاهها با گازهای طبیعی برای کاهش $CO_2$

حذف کردن شیمیایی $CO_2$ خروجی از نیروگاهها توسط دوغابی از کلسیم سیلیکات

کلسیم سیلیکات

حذف متان از طریق واکنش با رادیکالهای آزاد هیدروکسیل

دفن بهداشتی زباله‌ها برای کاهش انتشار متان از واپاشی غیرهوازی زباله‌ها

گازهایی مثل کلروفلوئوروکربنها ، دی‌اکسید نیتروژن و سایر آلاینده‌ها هم در ایجاد اثر گلخانه‌ای افزوده تأثیر دارند.

## آلودگی هوا

منابع آلودگی ، آلاینده‌ها هوا و تاثیر آن برسلامت

بررسی آمارهای جهانی نشان می‌دهد که سالانه حدود??/?? میلیون نفر بر اثر آلودگی هوا جان خود را از دست

صنعت مدرن امروز با تولید گازها و ذرات آلوده معلق در هوا فضایی برای نفس کشیدن باقی نمی‌گذارد و استشمام هوای پاک را که همواره مایه شادمانی زندگی بشر بوده، به آرزویی دست نیافتنی تبدیل می‌کند.

آلودگی هوا همواره در شرایط بحرانی منجر به مرگ و میر انسانها شده است. محاسبات انجام شده نشان می‌دهد با توجه به جمعیت تهران، در شرایط بحران آلودگی هوا احتمال مرگ و میر سالانه پنج هزار نفر وجود دارد.

مشکل آلودگی هوای کلان شهرها عمدتا ناشی از حرکت وسایل نقلیه و کارخانجات صنعتی است که اینها از آلاینده‌های ناشی از فعالیتهای انسانها به شمار می‌روند.

دکتر" منصور غیاث‌الدین"، متخصص بهداشت هوا و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران می گوید براساس تحقیقات انجام شده، شمار زیادی از پرندگان با افزایش آلودگی هوا، تهران را ترک کرده‌اند و پرندگان مهاجر به ویژه گنجشک‌های مهاجر دیگر وارد تهران نمی‌شوند.

وی افزود براساس بررسی‌های انجام شده از گونه‌های کم‌نظیر دامنه‌های البرز همچون عقاب طلایی و هما سالهاست که نمونه‌ای در تهران دیده نشده است.

این متخصص در بهداشت هوا می گوید، آلودگی هوا و سروصدا، دو عامل اصلی برای کاهش پرندگان بومی در تهران است که این روند با افزایش غلظت آلاینده‌های هوا تشدید می‌شود.

وی گفت: با توجه به وضعیت آلودگی‌هوا در تهران و همچنین روند ساختمان سازی و شکل ساختمان‌های جدید، این امر موجب شده است تا پرندگان حتی محل مناسبی برای تولید مثل و لانه گذاری درتهران نداشته باشند و در نتیجه جای دیگری را با هوای پاکتر و سروصدای کمتر برای زندگی انتخاب کنند.

منابع آلودگی هوا

هر ماده‌ای در هوا که برای سلامت و رفاه انسان و محیط زیست مضر باشد به عنوان آلاینده هوا تلقی می‌شود و در تعریف علمی آن گفته می‌شود: منظور از آلودگی هوا یعنی افزایش میزان گازهای سمی و ذرات ریز جامد و مایع در هوا در غلظت‌هایی که تهدیدکننده سلامتی هستند.

دکتر غیاث‌الدین متخصص بهداشت هوا در خصوص منابع مختلف آلودگی هوا می گوید منابع آلودگی هوا در سه دسته اصلی منابع متحرک شامل انواع خودروها، منابع ثابت مثل نیروگاهها و صنایع و منابع تجاری و خانگی تقسیم‌بندی می‌شوند.

حدود???? تا???? درصد آلودگی هوای تهران ناشی از وسایل نقلیه است.

مهمترین آلاینده‌های هوا

"ذرات جامد،(?" (particulate matter?این ذرات از سد دفاعی طبیعی بدن عبور می‌کنند و به طور عمقی به ریه‌ها نفوذ کرده و باعث تشدید آسم و اختلال عملکرد ریوی می‌شوند.

ذرات معلق موجود در هوا اگر غلظت آنها بالاتر از یک حد باشد باعث مرگ و میر خواهد شد.

به اینصورت که اگر غلظت ذرات معلق به حدود???? میکروگرم در مترمکعب باشد میزان مرگ و میر بالا می‌رود که با این محاسبه سالانه در شهر تهران اگر غلظت ذرات جامد به این میزان??? ? (میکروگرم) برسد احتمال مرگ و میر سه تا چهار هزار نفر وجود دارد.

یکی دیگر از آلاینده‌هایی که سرطان زا هستند موادآلی یا هیدروکربن‌ها هستند که در هر????? هزار نفر اگر میزان غلظت آلاینده???? میکروگرم باشد ???? نفر می‌میرند.

مواد آلی احتمال سرطان زایی بیشتری دارند و عمده سرطان ناشی از آنها سرطان ریه است.

عامل تشدیدکننده سرطان ریه در کنار عامل آلودگی هوا سیگار است بر اساس بررسی‌های انجام شده بین میزان مرگ و میر سیگاری‌هایی که در شهرهای بزرگ و در معرض آلودگی‌های هوا زندگی می‌کنند در مقایسه با سیگاری‌هایی که به دور از این آلودگی‌ها و در هوای پاک روستاها به سر می‌برند بیشتر است.

این متخصص در تشخیص آلودگی هوا می گوید در دود سیگار حدود???? نوع ماده سرطان زای تایید شده یا مشکوک به سرطان زایی وجود دارد که غیر از سرطان ریه منجر به بروز مشکلات دیگری همچون آب مروارید، احتمال سقط جنین و یا تولد نوزادانی نارس و کم‌وزن می‌شود.

"ازن"، این گاز از واکنش‌های شیمیایی در جو و تحت تاثیر نور آفتاب تولید می‌شود و محرک قوی سیستم تنفسی است.

دی اکسید نیتروژن، منواکسید کربن، سرب، دی اکسید گوگرد، سولفات ها و سولفیدهیدروژن، آکرولئین? Acrolein?و دیوکسین از دیگر ذرات آلوده‌کننده هوا هستند.

آکرولئین باعث تشدید آسم و دیوکسین باعث تشدید اختلال در تکامل جنین و افزایش خطر سرطان می‌شود.

شاخص آلودگی هوا

اگر شاخص آلودگی هوا را????? فرض کنیم چنانچه غلظت آلاینده‌ها مطابق با????? باشد هوا استاندارد و چنانچه غلظت آلاینده‌ها کمتر از این میزان باشد کیفیت هوا خوب یا متوسط است و اگر بالاتر از????? باشد نشان‌دهنده افزایش غلظت آلاینده‌های هوا است.

شاخص آلودگی هوا بر اساس تقسیم بندی هوا بصورت هوای سالم، هوای ناسالم یا غیر بهداشتی، هوای خیلی ناسالم و هوای خطرناک یا بحرانی تعریف می‌شود.

دکتر غیاث‌الدین استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت سازمان‌های حفاظت محیط زیست، شاخص‌های کیفی هوا را با??? نوع آلوده‌کننده هوا محاسبه می‌کنند که شامل ازن روی سطح زمین، منواکسید کربن، دی اکسید گوگرد، دی اکسید نیتروژن و گرد و غبار است.

برای هر یک از این موارد، سازمان‌های حفاظت محیط زیست، استانداردی را جهت حفظ سلامت تعریف کرده‌اند.

میزان آلایندگی هر یک از این آلاینده‌ها بر اساس اندازه‌گیری حدود ???? تا???? ایستگاه دائمی تعیین آلودگی هوای تهران صورت می‌گیرد این ایستگاهها بطور شبانه‌روزی آلودگی هوا را مورد سنجش قرار می‌دهند.

اعداد و ارقامی که در نتیجه این سنجش‌ها حاصل می‌شود تحت عنوان شاخص آلودگی هوا یا شاخص کیفیت هوا به کار برده می‌شود.

عدد شاخص کیفیت هوا را با استفاده از فرمول‌های خاصی بدست می‌آورند اگر این عدد بین????? تا???? ?پی‌پی‌ام (یک میلی لیتر آلودگی هوا در یک متر مکعب هوا) باشد هوا غیر بهداشتی، صفر تا??? ?هوا پاک و از???? تا????? متوسط است و اگر این رقم بالای????? باشد آلودگی هوا خطرناک است و اگر از ????? تجاوز کند شرایط بحران آلودگی هوا اعلام می‌شود.

در چنین شرایطی باید یک سری اقدامات را در جهت کاهش منابع آلودگی هوا مانند تعطیلی مدارس و یا تعطیل عمومی انجام شود که به دنبال آن دود ناشی از استفاده از وسایل نقلیه نیز کاهش می‌یابد.

ماسک وسیله دفاعی در مقابل آلودگی هوا

استفاده از ماسک یکی از راههای حفاظت از خود در برابر آلودگی هوا است ولی در استفاده از همین ماسک‌ها هم باید نکاتی را رعایت کرد.

دبیر انجمن آسم و آلرژی ایران در این خصوص می‌گوید ماسک‌های کاغذی به لحاظ اینکه آلاینده‌ها را از خود عبور می‌دهند به هیچ وجه توصیه نمی‌شوند و بهتر است از ماسک‌های فیلتر دار و ماسکی که دهان و بینی را بطور کامل پوشش دهد استفاده شود.

وی می‌گوید ماسک‌ها باید هر یک و نیم تا دو ساعت تعویض شوند با توجه به وجود میکروبها در سطح آنها چنانچه مرتب تعویض نشوند خود منبعی از آلودگی می‌شوند.

بررسی آمارهای جهانی نشان می‌دهد که سالانه حدود??/?? میلیون نفر بر اثر آلودگی هوا جان خود را از دست می‌دهند.

بخش عمده‌ای از مرگ و میرها مربوط به آلودگی هوا در محیطهای بسته از جمله اماکن مسکونی و به ویژه در مناطق روستایی کشورهای جهان سوم رخ می‌دهد.

کیفیت بد هوا در اتاق‌ها منجر به خستگی، عدم تمرکز و عدم رضایت افراد می‌شود، که اغلب ناشی از تهویه نامناسب ساختمان است که رابطه مستقیمی با غلظت? CO??دارد، به همین خاطر در برخی سیستم‌ها که از تهویه اتوماتیک استفاده می‌کنند از غلظت ?CO??به عنوان معیاری جهت تنظیم میزان هوای تازه ورودی به سیستم استفاده می‌شود.

تاثیر آلاینده‌های هوا بر سلامت انسان

بطور طبیعی بعضی از آلاینده‌ها اثرات کوتاه مدت و گاها شدید دارند مثلا افزایش منواکسیدکربن افزایش سردرد و سرگیجه را در فضاهای آزاد به دنبال دارد اما در داخل منزل و فضاهای بسته منجر به مرگ هم خواهد شد.

منواکسیدکربن مانع رسیدن اکسیژن به قلب و مغز می‌شود و باعث مرگ می‌شود.

این گاز هیچ رنگ و بویی ندارد به تدریج باعث می‌شود فرد به خواب رود گاهی برای گرم کردن حمام از وسایل گرمازا استفاده می‌شود که کاری خطرناک است و به هیچ وجه نباید در چنین فضاهایی از وسایل گرم‌کننده استفاده کرد.

استفاده از بخاری‌های گازی بدون دودکش نیز بسیار خطرناک است و به علت تجمع گاز منواکسیدکربن باعث ایجاد سردرد و سرگیجه و تهوع در فرد می‌شود زمانی که دودکش باشد خود دودکش در تهویه هوای اتاق موثر است.

دبیر انجمن آسم و آلرژی ایران نیز در خصوص تاثیرات آلودگی هوا بر سلامت می‌گوید بطورکلی آلودگی هوا باعث تحریک مجاری هوایی و تشدید آسم می‌شود.

دکتر" مسعود موحدی" گفت تماس درازمدت با آلودگی هوا و در معرض آلاینده‌های هوا بودن باعث برونشیت مزمن و اختلالات تنفسی می‌شود.

به گفته دبیر انجمن آسم و آلرژی ایران آلودگی هوا با گازهای ناشی از سوخت موتورهای دیزلی و صنایع سنگین در بروز سرطان ریه موثر است.

دکتر موحدی می‌گوید کودکان و سالمندان دو گروهی هستند که بیش از سایر افراد در معرض خطرات ناشی از آلودگی هوا قرار دارند.

کودکان به دلایلی نسبت به بزرگسالان بیشتر در معرض خطر آلودگی هوا قرار می‌گیرند از جمله این دلایل، کودکان و شیرخوارگان با سرعت بیشتری تنفس می‌کنند و این باعث تماس بیشتر با مواد آلوده‌کننده هوا می‌شود.

کودکان بیشتر تنفس دهانی دارند که به این ترتیب فیلتر بینی که قسمتی از آلودگی هوا را می‌گیرد نمی‌تواند بطور موثر عمل کند.

آلودگی هوا باعث تحریک انسداد راههای هوایی و تشدید آسم می‌شود و بر رشد و نمو سیستم عصبی، تنفسی و ایمنی و غدد داخلی تاثیر می‌گذارد که این امر می‌تواند خطر سرطان را در سال‌های بعدی زندگی افزایش دهد.

تاثیر آلودگی هوا در گوش و حلق و بینی

آلودگی هوا و آلاینده‌های موجود در هوایی که تنفس می‌کنیم می‌توانند سبب گلودرد و سوزش گلو شوند سرب ناشی از بنزین‌های حاوی سرب سبب کاهش شنوایی می‌شود.

دکتر" علی‌محمد اصغری" عضو جامعه جراحان گوش و حلق و بینی می‌گوید این نوع آسیب شنوایی با همراهی صداهای بلند محیط مثل صدای ترافیک یا کارخانجات تاثیر بیشتری بر کاهش شنوایی می‌گذارد.

این متخصص گوش و حلق و بینی اضافه کرد بعضی از آلاینده‌ها می‌توانند سبب بروز سرطانهای حنجره، بینی و سینوسها شود.

وی افزود بیشترین آسیبی که آلاینده‌های هوا بر انسان می‌گذارند بر سیستم ریه و قلب انسان است. آسیبی که به ارگانهای بدن می‌رسد به نوع و میزان آلاینده‌ها ارتباط دارد.

افرادی که در محیط کارشان با مواد شیمیایی و یا فلزات سنگین در ارتباطند بیش از دیگران در معرض آسیب هستند. بعضی آلاینده‌ها خاص کارخانجات چوب، چرم است و می‌تواند سبب افزایش خطر سرطان سینوس در کارگران این کارگاهها گردد.

آلودگی هوا در زمستان و پدیده وارونگی هوا

در ماههایی از فصل زمستان گاهی شریط جوی خاصی ایجاد می‌شود که در نتیجه آن جریان حرکت و جابجایی هوا بصورت صعودی و به عبارتی از پایین به بالا کاهش می‌یابد.

در این حالت حرکت هوای آلوده به سمت بالا کند می‌شود و حالت پایداری هوا ایجاد می‌شود و این امر باعث می‌شود بر شدت غلظت آلاینده‌های هوا افزوده شود و بصورت رقیق در نیاید.

مقدار هوایی که برای کاهش غلظت هوا و رقیق شدن هوا لازم است کاهش می‌یابد و در ارتفاع????? تا????? متری زمین جریانی از هوا مثل یک سقف قرار گرفته است که مانع از جابجایی هوا و رقیق شدن آن می‌شود.

حالت اینورژن یا وارونگی هوا در طول زمستان ممکن است چند بار اتفاق بی‌افتد در شرایط وارونگی هوا دود ناشی از اگزوز اتومبیل‌ها، موتورخانه‌ها و کارخانه‌ها در محدوده هوای شهر باقی می‌ماند این حالت پایدار می‌ماند تا تغییرات جوی همچون باد و یا باران باعث رقیق شدن هوا شود.

آلودگی در محیطهای بسته

فوق تخصص آسم و آلرژی با اشاره به اینکه آلودگی هوا در دو دسته آلودگی‌های هوا در فضای باز و آلودگی‌های هوا در فضای بسته تقسیم بندی می‌شود افزود از جمله آلودگی‌های فضاهای بسته آلودگی ناشی از دود سیگار است.

دکتر موحدی اضافه کرد آلودگی ناشی از دود سیگار تاثیر بسیار منفی در سلامت انسان دارد به اینصورت که شیوع آسم در افرادی که در معرض این دود در فضای بسته قرار دارند??/?? برابر است.

سایر آلاینده‌های فضای بسته شامل دود مواد غذایی، دود وسایل گرمازا، آلودگی ناشی از وسایل و دستگاه‌های موجود در محیطهای کاری شامل دستگاه پرینتر و کپی، مانیتورها و سایر دستگاه‌ها است.

فوق تخصص آسم و آلرژی یادآور شد در برخی مواقع آلودگی محیطهای باز به فضای بسته وارد می‌شود که این امر باعث ایجاد آلرژی‌هایی از جمله ایجاد قارچ در فرد می‌شود.

به گفته دکتر موحدی با توجه به اینکه بیشترین وقت مردم یعنی از ???? ساعت حدود???? ساعت آن، در محیطهای بسته (محیط کار یا منزل) سپری می‌شود و با توجه به نفوذ آلودگی فضای باز به فضای بسته محل کار یا منزل و توام شدن با آلودگی‌های محیطهای بسته، بیشترین مرگ و میرهای متعاقب آلودگی هوا در فضاهای بسته رخ می‌دهد.

دکتر موحدی می‌گوید این آلاینده‌ها هر کدام می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی در انسان شود به عنوان مثال آلاینده‌هایی همچون گوگرد و نیتروژن و ذرات گرد و غبار بر بیشترین تاثیر را بر دستگاه تنفسی دارند.

اثرات این آلاینده‌ها بسته به طول مدت تماس و غلظت آلودگی، سلامت فرد را تهدید می‌کند.

افرادی که بیشتر در معرض این تهدید قرار دارند شامل کودکان، سالمندان، زنان باردار، افراد مبتلا به بیماری‌های ریوی، قلبی، کلیوی و کبدی هستند که سیستم ایمنی بدن آنها در مواجهه با آلاینده‌ها آسیب پذیرتر است.

دکتر موحدی گفت تنفس در هوای آلوده منجر به بروز مشکلاتی در فرد می‌شود و نیاز به مصرف دارو و بستری شدن در بیمارستان وجود دارد و در مواقعی هم که آلاینده زیاد باشد مشکلات حادتری ایجاد می‌شود و مواقعی نیز به مرگ و میر منجر خواهد شد.

بطور کلی تمام آلاینده‌ها چه آلاینده‌های فضاهای باز و چه آلاینده‌های فضاهای بسته باید به دقت مورد توجه باشد و سعی کرد با اقدامات مناسب و ارایه آموزش‌های همگانی این آلاینده‌ها را کنترل کرد.

از جمله اقدامات پیشگیرانه کنترل و کاهش آلودگی هوا این است که کارخانجات صنعتی باید در فواصل معینی در خارج از شهرها باشند و جهت دود آنها به سمت شهرها نباشد.

برای کاهش دود اگزوز اتومبیل‌ها توصیه‌هایی همچون استفاده از وسایل نقلیه عمومی و استفاده کمتر از وسایل شخصی پیشنهاد می‌شود توصیه‌هایی که تازگی ندارند و بارها شنیده شده‌اند.

پزشکان توصیه می‌کنند در روزهایی که آلودگی هوا بیشتر است افراد آسیب پذیر از جمله افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی باید در منزل بمانند و بطور کلی در شرایط بحران آلودگی هوا، افراد از قدم زدن و انجام فعالیت‌های ورزشی در فضای باز باید خودداری کنند.

## آلاینده های شیمیایی هوا

مقدمه کلی

آلاینده‌ها بر حسب ترکیب شیمیایی‌شان به دو گروه آلی و معدنی تقسیم می‌شوند. ترکیبات آلی حاوی کربن و هیدروژن هستند. برخی از ذرات آلی که بیش از سایر ذرات آلی در اتمسفر یافت می‌شوند عبارتند از: فنلها ، اسیدهای آلی و الکلها و معروفترین ذرات معدنی موجود در اتمسفر عبارتند از نیتراتها ، سولفاتها و فلزاتی مانند آهن ، سرب ، روی و وانادیم.

منابع آلاینده ها

هوا دارای آلاینده‌های طبیعی نظیر هاگهای قارچها ، تخم گیاهان ، ذرات معلق نمک و دود و ذرات غبار حاصل از آتش جنگلها و فوران آتشفشانهاست. همچنین هوا حاوی گاز منو اکسید کربن تولید شده به شکل طبیعی ($CO$) حاصل از تجزیه متان ($CH_4$) و هیدروکربنها به شکل ترپنهای ناشی از درختان کاج ، سولفید هیدروژن ($H_2S$) و متان ($CH_4$) حاصل از تجزیه بی‌هوازی مواد آلی می‌باشد.

منابع آلاینده‌ها را بطور کلی می‌توان در چهار گروه اصلی طبقه بندی کرد: حمل و نقل متحرک ، احتراق ساکن ، فرآیندهای صنعت ، دفع مواد زاید جامد .

متان

هیدروکربنها

ترکیبات آلی که تنها دارای هیدروژن و کربن هستند به نام هیدروکربن نام می‌گیرند که بطور کلی به دو گروه آلیفاتیک و آروماتیک تقسیم می‌شوند.

هیدروکربنهای آلیفاتیک

گروه هیدروکربنهای آلیفاتیک شامل آلکانها ، آلکنها و آلکین‌ها هستند. آلکانها عبارتند از: هیدروکربنهای اشباع شده که در واکنشهای فتوشیمیایی اتمسفر نقش ندارند. الکنها که معمولا به نام اولفین‌ها خوانده می‌شوند. اشباع نشده هستند و در اتمسفر از لحاظ فتوشیمیایی تا حدودی فعال‌اند. این گروه در حضور نور خورشید با اکسید نیتروژن در غلظتهای زیاد واکنش نشان می‌دهند و آلاینده‌های ثانوی مانند پراکسی استیل نیترات (PAN) و ازن ($O_3$) را بوجود می‌آورند. هیدروکربنهای آلیفاتیک تولید شده تا حدود (۳۲۶$mg/m^3$) برای سلامت انسان و جانوران خطرساز نیست.

آلکان

هیدروکربنهای آروماتیک

هیدروکربنهای آروماتیک که از لحاظ بیوشیمیایی و بیولوژیکی فعال و برخی از آنها بالقوه سرطانزا هستند یا از بنزن مشتق شده‌اند و یا به آن مربوط می‌شوند. افزایش میزان ابتلا به سرطان ریه در نواحی شهری به هیدروکربنهای چند هسته‌ای خارج شده از اگزوز اتومبیل‌ها نسبت داده شده است. بنزوپیرین سرطانزاترین هیدروکربنهاست. بنزاسفنانتریلین ، بنزوانتراسین و کریزین هم مواد سرطانزای ضعیف‌اند.

هیدروکربن آروماتیک

منابع هیدروکربنها

میل‌لنگها و کاربراتورها ، بیشترین درصد آزادسازی هیدروکربنها را به خود اختصاص داده‌اند تجهیزات سوزاننده مکمل که با کاتالیست کار می‌کنند هیدروکربنها آزاد شده و منو اکسید کربن را سوزانده و تولید $CO_2$ و آب می‌نمایند.

تکنولوژی کنترل هیدروکربنهای متصاعد شده از منابع ساکن

تکنولوژی کنترل هیدروکربنهای متصاعد شده از منابع ساکن عبارتند از: خاکستر سازی ، جذب ، تراکم و جایگزین نمودن سایر مواد.

فرآیند خاکسترسازی با دستگاههای سوزاننده مکمل و دستگاههای سوزاننده مکمل کاتالیستی صورت می‌گیرد. جذب سطحی توسط کربن فعال صورت می‌گیرد و جذب هیدروکربنها بوسیله یک محلول شوینده در برجهای سینی‌دار ، شوینده‌های جت و برجهای آکنه ، برجهای پاشنده و شوینده‌های ونتوری صورت می‌گیرد.

منو اکسید کربن

گاز منو اکسید کربن بیرنگ ، بی‌مزه و بی‌بو است و در شرایط عادی از لحاظ شیمیایی بی‌اثر و طول عمر متوسط آن در اتمسفر حدود ۲.۵ ماه است. در حال حاضر مقدار منو اکسید کربن در اتمسفر بر روی اموال انسانی ، گیاهان و اشیا بی‌اثر یا کم‌اثر است در غلظتهای زیاد منو کسید کربن به علت تمایل زیاد به جذب هموگلوبین می‌تواند در متابولیسم تنفسی انسان بطور جدی اختلال ایجاد نماید. غلظت منو اکسید کربن در نواحی متراکم شهری که ترافیک سنگین و حرکت خودروها کند است به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد منابع کربن ، منو کسید کربن طبیعی و انسانی هستند. طبق گزارش آزمایشگاه ملی آرگون در اثر اکسیداسیون گاز متان حاصل از مرگ گیاهان سالانه ۱۳.۲ میلیون تن $CO$ وارد طبیعت می‌شود. منبع دیگر تولید این ماده متابولیسم انسانی است بازدم شخصی که در حال استراحت است بطور تقریبی حاوی $CO$۱ppm است.

استانداردهای کنترل منوکسید کربن

اکسید های گوگرد

این اکسیدها شامل ۶ ترکیب مختلف گازی هستند: منو اکسید سولفور ($SO$) ، دی اکسید سولفور ($SO_2$) ، تری اکسید سولفور ($SO_3$) تترا اکسید سولفور ($SO_4$) ، سکو اکسید سولفور ($SO_2$) و هپتو اکسید سولفور ($S_2O_7$) در مطالعه آلودگی هوا دی اکسید سولفور و تری اکسید سولفور حائز بیشترین اهمیت است.

با توجه به پایداری نسبی $SO_2$ در اتمسفر این کار می‌تواند به عنوان یک عامل اکسید کننده و یا احیا کننده وارد عمل شود. $SO_2$ که با سایر اجزای موجود در اتمسفر به شکل فتوشیمیایی یا کاتالیستی وارد واکنش می‌شود می‌تواند قطرات اسید سولفوریک ($H_2SO_4$) و نمکهای اسید سولفوریک را تولید بکند. $SO_2$ با آب وارد واکنش شده و تولید سولفورو اسید می‌نماید این اسید ضعیف با بیش از ۸۰٪ $SO_2$ آزاد شده در اتمسفر ناشی از فعالیتهای انسانی به سوزاندن سوختهای جامد و فسیلی مربوط می‌شود.

استانداردهای کنترل اکسیدهای سولفور

روشهای گسترده جهت کنترل اکسید سولفور عبارتند از: بکارگیری سوختهای دارای گوگرد کمتر ، جداسازی گوگرد از سوخت ، جایگزین ساختن منابع انرژی‌زای دیگر ، تبدیل زغال سنگ به مایع یا گاز ، پاکسازی محصولات حاصل از احتراق.

اکسیدهای نیتروژن

شامل منو اکسید نیتروژن ($NO$) ، دی اکسید نیتروژن ($NO_2$) ، نیترو اکسید ($N_2O$) نیتروژن سیسکواکسید ($N_2O_3$) ، نیتروژن تترااکسید ($N_2O_4$) و نیتروژن پنتواکسید ($N_2O_5$) هستند.

$N_2O_3$

دو گاز مهمی که در آلودگی هوا مهم‌اند عبارتند از: اکسید نیتریک ($NO$) و دی اکسید نیتروژن ، دی اکسید نیتروژن که از هوا سنگینتر و در آب محلول است در آب تشکیل اسیدنیتریک و یا اسیدنیترو و یا اکسیدنیتریک ($NO$) می‌دهد. اسیدنیتریک و اسیدنیترو در اثر بارندگی به سطح زمین سقوط کرده یا با آمونیاک موجود در اتمسفر ($NH_3$) ترکیب شده آمونیم نیترات ($NH_4NO_3$) بوجود می‌آورد. $NO_2$ یکی از اجزای غذایی گیاهان را تشکیل می‌دهد. $NO_2$ که در دامنه تشعشع فوق‌بنفش جاذب خوب انرژی به شمار می‌رود در تولید آلاینده‌های ثانوی هوا از قبیل ازن $O_3$ نقش مهمی دارد مقدار $NO$ آزاد شده در اتمسفر به مراتب بیش از مقدار $NO_2$ آزاد شده است. $NO$ در فرآیندهای احتراقی با دمای زیاد و در اثر ترکیب نیتروژن و اکسیژن $NO$ بوجود می‌آید.

منابع اکسیدهای نیتروژن

برخی از اکسیدهای نیتروژن به صورت طبیعی و برخی به صورت انسانی ایجاد می‌شوند. در اثر آتش‌سوزی جنگل مقدار اندکی $NO_2$ ایجاد می‌شود. تجزیه باکتریایی مواد آلی نیز سبب آزاد شدن $NO_2$ در اتمسفر می‌شود. در واقع منابع تولید کننده $NO_2$ بطور طبیعی تقریبا ۱۰ برابر منابع انسانی که در نواحی شهری دارای تراکم و غلظت هستند می‌باشد. بخش عمده $NO_2$ تولید شده از منابع انسانی مربوط به احتراق سوخت در منابع ساکن و حرکت وسائط نقلیه می‌باشد.

استانداردهای کنترل اکسیدهای نیتروژن

بطور کلی اغلب اندازه گیریهای کنترلی برای $NO_2$ آزاد شده در راستای محدود ساختن شرایط احتراق و کاهش تولید $NO_2$ و همچنین استفاده از تجهیزات متنوع برای حذف $NO_2$ از جریان گازهای خروجی انجام می‌شوند.

اکسید کننده های فتوشیمیایی

اکسید کننده‌ها یا اکسید کننده‌های کامل دو عبارتی هستند که برای توصیف مقادیر اکسید کننده‌های فتوشیمیایی بکار می‌روند و معمولا نشان‌دهنده قدرت اکسید کنندگی هوای اتمسفر می‌باشند. ازن ($O_3$) که اکسید کننده فتوشیمیایی اصلی است در حدود ۹۰ درصد از اکسید کننده‌ها را بخود اختصاص می‌دهد. سایر اکسید کننده‌های فتوشیمیایی مهم در کنترل آلودگی هوا عبارتند از: اکسیژن نوزاد ($O$) ، اکسیژن مولکولی برانگیخته ($O_2$) ، پروکسی آسیل نیترات (PAN) ، پروکسی پروپانول نیترات (PPN) ، پروکسی بوتیل نیترات (PBN) ، دی اکسید نیتروژن ($NO_2$) ، پراکسید هیدروژن ($H_2O_2$) و الکیل نیتراتها.

$H_2O_2$

اثرات اکسید کننده ها

اثرات اکسیدکننده‌ها بر سلامتی انسان می‌تواند موجب سرفه ، کوتاهی نفس ، گرفتگی راه عبور هوا ، گرفنگی و درد قفسه سینه ، عملکرد نامناسب ششها ، تغییر سلولهای قرمز خون ، آماس خشک و سوزش چشم ، بینی و گلو شوند. اکسید کننده‌های اصلی که به گیاهان آسیب می‌رسانند عبارتند از $O_3$ , PAN که از خلال روزنه‌های موجود در برگ وارد گیاه شده و در متابولیسم سلول گیاهی دخالت می‌کنند. علائم بوجود آمده از تماس گیاه با PAN عبارتند از: برونزه شدن ، براق شدن و نقره‌ای شده سطح زیرین برگها. تماس متناوب اکسید کننده‌ها با گیاهان موجب کاهش محصولات می‌شود. اکسید کننده‌ها به سرعت با رنگها ، الاستومرها (اکسید کننده‌ها) الیاف پارچه‌ای و رنگهای نساجی واکنش نشان داده و آنها را اکسید می‌کند.

استانداردهای کنترل اکسید کننده ها

این نکته روشن شده است که حتی اگر هیچ هیدروکربنی در اتمسفر وجود نداشته باشد تا زمانی که $CO$ و $NO_2$ حضور دارند مقادیر قابل ملاحظه‌ای از ازن می‌تواند تولید شود. در حال حاضر علیرغم کوششهای منظم بر روی کنترل $CO$ ، هیدروکربنها و $NO_2$ مقادیری از این آلاینده‌ها که برای ایجاد ازن فتوشیمیایی کافی هستند، همچنان در اتمسفر وجود دارد.

## پاکسازی خاک‌های آلوده به ترکیبات نفتی

نویسنده: بهاره صفوی

سالانه در دنیا حدود ۶ میلیون تن نفت وارد محیط زیست می‌شود. این آمار حقیقتی است که هرچند با کمی دقت، ابعاد فاجعه‌آمیز

آن مشخص می‌شود اما نشت و گسترش آلودگی‌های نفتی در بخش‌های مختلف صنعت نفت اعم از مناطق تولید نفت، پالایشگاه‌ها و خطوط حمل و نقل در اثر ناکارآمدی فرآیندها و بروز سوانح امری اجتناب‌ناپذیر است، بخصوص آن‌که این آلاینده‌ها علاوه بر به خطر انداختن سلامت انسان‌ها، لطمات زیادی نیز برای محیط زیست به همراه دارند.

در کشور ما هم با توجه به وسعت فعالیت‌های نفتی نیاز به روش‌های پاکسازی کارا، اقتصادی و سازگار با محیط زیست برای رفع آلودگی از خاک‌های آغشته به نفت احساس می‌شود. این در حالی است که به رغم تجربه جهانی در این زمینه و ثبت شرکت‌های متعدد که عملیات پاکسازی خاک‌های آلوده به ترکیبات نفتی را به صورت خدمات ارائه می‌کنند، تجربه اجرای پروژه میدانی پاکسازی زیستی خاک در کشور ما تاکنون وجود نداشته است. در چنین شرایطی محققان مرکز بیوتکنولوژی پژوهشگاه صنعت نفت با استفاده از روش‌های زیستی موفق به پاکسازی خاک‌های آلوده به ترکیبات نفتی شدند. پاکسازی زیستی در واقع یکی از روش‌های اصلی پاکسازی محیطی است که در آن از موجودات زنده بویژه باکتری‌ها، قارچ‌ها و گیاهان به منظور تجزیه آلاینده‌های محیطی و تبدیل آنها به ترکیبات غیرسمی استفاده می‌شود.

طبق تعریف، پاکسازی زیستی استفاده از موجودات زنده بویژه باکتری‌ها، قارچ‌ها و گیاهان، به منظور تجزیه آلاینده‌های محیطی و تبدیل آنها به ترکیبات غیرسمی است. پاکسازی زیستی در واقع یکی از روش‌های متداول پاکسازی محیطی است که سال‌ها در دنیا به صورت میدانی به کار گرفته می‌شود. روش‌های زیستی ضمن سازگاری با محیط زیست، از نظر اقتصادی نیز برتری محسوسی نسبت به دیگر روش‌های پاکسازی (فیزیکی و شیمیایی) دارند.

البته کارایی و سرعت فرآیند تجزیه هیدروکربن‌ها به نوع ترکیبات آلاینده، طبیعت خاک آلوده شده با ترکیبات نفتی، شرایط محیطی و ویژگی‌های جمعیت میکروبی بستگی دارد. در واقع در این روش میکروارگانیسم‌ها ترکیبات هیدروکربنی را به دی‌اکسیدکربن، بیومس و یا محصولات دیگر تبدیل می‌کنند.

البته کارایی و سرعت فرآیند تجزیه هیدروکربن‌ها به نوع ترکیبات آلاینده، طبیعت ماده آلوده شده با ترکیبات نفتی، شرایط محیطی و ویژگی‌های جمعیت میکروبی بستگی دارد.

اکثر ترکیبات هیدروکربنی براحتی توسط میکروارگانیسم‌ها مصرف و به دی‌اکسیدکربن، توده زیستی (بیومس) و یا محصولات دیگری تبدیل می‌شوند. در این میان برخلاف بسیاری از روش‌های متداول که مشکل آلودگی را صرفا به گونه‌ای دیگر تبدیل و یا آلاینده را به بستر دیگری منتقل می‌کنند، پالایش زیستی با صرف کمترین هزینه، توانایی حذف دائم آلاینده‌ها با تبدیل آنها به مواد بی‌خطر را دارد.

ضرورت استفاده از چنین موجوداتی باعث شده تا به گفته دکتر سیدمحمدمهدی دستغیب، پژوهشگاه صنعت نفت به منظور کسب و توسعه دانش فنی، ضمن برقراری ارتباط سازنده با شرکت‌های بین‌المللی صاحب تکنولوژی، فعالیت‌های آزمایشگاهی متمرکزی روی تکنولوژی پاکسازی زیستی خاک‌های آلوده انجام دهد.

راه‌اندازی کلکسیون میکروبی

طرح پاکسازی خاک‌های آلوده به ترکیبات نفتی هم‌اکنون در پژوهشگاه صنعت نفت در مقیاس پایلوت در حال اجراست و به نظر می‌رسد با اجرای موفق پایلوت این طرح، زیرساخت‌های لازم برای پیاده‌سازی فرآیند در مقیاس میدانی در آینده نزدیک نیز فراهم شود.

دستغیب درباره مراحل شکل‌گیری این طرح می‌گوید: این پروژه بر اساس نتایج یک پروژه امکان‌سنجی تحت عنوان اولویت‌یابی بیوتکنولوژی در صنایع نفت و گاز و پتروشیمی و با پشتوانه مطالعاتی قوی تعریف شد که در این راه هدف‌گذاری صحیح منطبق بر نیازها و توانمندی‌ها و داشتن برنامه‌ریزی راهبردی، مطمئنا می‌تواند ضامن مناسبی برای به ثمر رسیدن تلاش پژوهشگران باشد. ضمن آنکه بر اساس مطالعات راهبردی، انتقال و بومی‌سازی دانش فنی از طریق برقراری ارتباط سازنده با شرکت‌های صاحب تکنولوژی به عنوان بهترین راه کسب تکنولوژی انتخاب شده است که عملاً سبب کاهش هزینه‌ها و تسریع در اجرای طرح شده است.

یکی دیگر از ویژگی‌های این طرح تشکیل تیمی از انواع تخصص‌های مورد نیاز مانند میکروبیولوژی، بیوتکنولوژی، مهندسی محیط زیست، مهندسی شیمی و ارزیابی آلودگی محیط بود.

طرح پاکسازی زیستی خاک‌های آلوده به ترکیبات نفتی حدودا از یک سال پیش در مرکز تحقیقات بیوتکنولوژی پژوهشگاه صنعت نفت آغاز شد. در بررسی‌های آزمایشگاهی، نتایج امیدوارکننده‌ای به دست آمد که با نمونه‌های تجاری قابل قیاس بود. در حال حاضر فعالیت‌ها روی افزایش مقیاس فرآیند و ارزیابی در سطح پایلوت و نیز بهینه‌سازی فرمولاسیون میکروبی و بهبود شرایط فرآیندی متمرکز است و به نظر می‌رسد در آینده نزدیک شاهد پیاده‌سازی نتایج حاصل در مقیاس واقعی و اجرایی شدن فرآیند در شرایط میدانی باشیم.

به گفته دستغیب، به طور کلی یک طرح پاکسازی میدانی از ۴ مرحله اصلی تشکیل می‌شود:

۱.ارزیابی آلودگی از حیث نوع ترکیبات، غلظت و دامنه گسترش آنها، شرایط فیزیکی و شیمیایی خاک و شرایط زمین‌شناختی و آب وهوایی منطقه آلوده شده

۲.امکان‌سنجی پاکسازی خاک توسط باکتری‌های بومی و یا فرمولاسیون باکتری‌های غیربومی

۳.اجرای پایلوت و طراحی عملیات میدانی بر اساس نتایج به دست آمده

۴.اجرای فرآیند پاکسازی از طریق فعال‌سازی باکتری‌های بومی یا افزودن باکتری‌های فعال

پاکسازی زیستی یکی از روش‌های متداول پاکسازی محیطی است که سال‌ها در دنیا به صورت میدانی به کار گرفته می‌شود

دستغیب در ادامه درباره مراحل اجرایی این طرح می‌گوید: در فرآیند میدانی باکتری مورد نیاز در شرایط بهینه‌شده تکثیر و همراه با مواد مغذی به شکل فرمولاسیون مشخص به خاک افزوده می‌شود. طی فرآیند تامین رطوبت و اختلاط و هوادهی سیستم با روش مناسب صورت می‌پذیرد و با نمونه‌گیری و آنالیز منظم روند حذف آلاینده‌ها کنترل و در صورت لزوم با اصلاح شرایط عملیاتی، تسریع می‌شود. در بسیاری از فرآیندها برای تکمیل پاکسازی میکروبی، از گیاه‌پالایی یا کاشت گیاه سازگار با منطقه استفاده می‌شود.

مجری این طرح همچنین به راه‌اندازی کلکسیون میکروبی در مرکز تحقیقات بیوتکنولوژی پژوهشگاه نفت اشاره می‌کند و می‌افزاید: یکی از اهداف اصلی اجرای این پژوهش شناسایی، حفاظت و به کار بستن پتانسیل میکروارگانیسم‌های بومی موجود در خاک‌های کشور است که مسلما در مقایسه با نمونه‌های تجاری، سازگاری بهتری با شرایط اقلیمی کشور ما خواهند داشت. از این رو به منظور حفاظت از این ذخایر ژنتیکی، کلکسیون میکروبی مجهزی در مرکز بیوتکنولوژی شکل گرفته است که قادر است با روش‌های جدید و کاملا مطمئن باکتری‌های جداسازی شده را شناسایی و برای مدت طولانی نگهداری کند.

پایش میکروبی آب‌های صنعتی و مهارخوردگی میکروبی، پژوهش در زمینه ازدیاد برداشت میکروبی از طریق پاکسازی دیواره‌های چاه، بررسی ارتقای کیفیت نفت و فرآورده‌های نفتی از طریق روش‌های میکروبی آنزیمی، تلاش برای استفاده از دامولسیفایرهای زیستی برای جداسازی آب و نفت و ارزیابی اثرات زیست‌محیطی فعالیت‌های صنعت نفت از طریق پایش تنوع زیستی با استفاده از روش نوین DNA Barcoding را از دیگر اقدامات مرکز تحقیقات بیوتکنولوژی پژوهشگاه نفت ذکر کرد.

راهی برای نجات محیط زیست

در حال حاضر در کشور نیاز به روش‌های پاکسازی کارا و اقتصادی و سازگار با محیط زیست به منظور رفع آلودگی از خاک‌های آغشته به نفت، بشدت احساس می‌شود. علی‌رغم وجود تجربه جهانی زیاد در این زمینه و ثبت شرکت‌های متعدد که عملیات پاکسازی خاک‌های آلوده به ترکیبات نفتی را به صورت خدمات ارائه می‌کنند، تجربه انجام پروژه میدانی پاکسازی زیستی خاک در کشور ما وجود ندارد. مسلما کسب و بومی‌سازی این فناوری، صرفه‌جویی اقتصادی قابل ملاحظه‌ای را در اجرای پروژه‌های پاکسازی میدانی به همراه خواهد داشت و گامی سازنده در ارتقای محیط زیست کشور خواهد بود.

پروژه پاکسازی خاک‌های آلوده به ترکیبات نفتی با حمایت پژوهشگاه صنعت نفت و پالایشگاه تهران در حال اجراست و به گفته دستغیب، با توجه به شرایط اقلیمی مشابه کشورهای منطقه و وجود آلودگی‌های گسترده نفتی، امکان ورود به بازارهای کشورهای نفت‌خیز حوزه خلیج فارس و آسیای میانه نیز وجود دارد که می‌تواند مقادیر قابل توجهی ارزآوری و سود اقتصادی برای کشور به همراه داشته باشد.

دستغیب در پایان و با اشاره به تدوین مقالاتی از نتایج آزمایشگاهی این طرح درباره آینده آن می‌گوید: بسیار امیدواریم که در آینده نزدیک این فناوری در کشور به صورت میدانی انجام شود که در این صورت گامی موثر در جهت توسعه پایدار و گسترش صنعت سبز در میهن عزیزمان و همچنین زمینه‌ساز صدور خدمات فنی و مهندسی به خارج از کشور خواهد بود.

منبع: جام جم آنلاین بهمن ۸۷

## گیاهان آپارتمانی و سلامت

وقتی گلی می‌خرید، گیاهی می‌کارید یا حتی وقتی در پارک می‌نشینید و به فضای سبز خیره می‌شوید احساس شادی و آرامش و طراوت می‌کنید، مثبت‌اندیش می‌شوید و غم و اندوه از دلتان دور می‌شود!

نتایج پژوهش محققان رفتارشناسی دانشگاه روگرز نشان داده است افراد با نگاه کردن به گل و گیاه و لذت بردن از طراوت، رنگ و عطر آنها می‌توانند حالت روحی نامتعادل خود را تغییر داده و به حالت طبیعی بازگردند

. در واقع گل عاملی برای تعدیل رفتار در طول شبانه‌روز بوده و هر بار نگاه کردن به گل و گیاه عاملی برای ایجاد یک اتصال عصبی مثبت در مغز است.

مروری بر یافته‌های جدید

دریافت یک شاخه گل یا گلدانی کوچک به سرعت روحیه افراد را تغییر داده و آنها را شاد و هیجان زده می‌کند.

افرادی که در منزل یا محیط‌کارشان گل و گیاه دارند، دو تا ۴ برابر دیگران آرام، مهربان، شاد و باگذشت بوده و این حس را با رفتار مثبت خود به دیگران نیز منتقل می‌کنند.

گل‌ها با رنگ ملایم- صورتی، سفید، بنفش و...- حس شخص را به سوی احساسات آرام سوق‌داده و گل‌ها با رنگ گرم و تند- قرمز، زرد، نارنجی و...- حس او را به سوی هیجان و سرزندگی پیش می‌برند.

گل و گیاه نه تنها بر احساسات شخصی افراد که روی رفتارهای بر وی و اجتماعی فرد نیز تاثیر می‌گذارد.

بررسی بیش از ۱۰ هزار نفر در طول یک سال نشان داده است هر فرد ۵ ثانیه پس از دریافت یک گل به عنوان هدیه، لبخند می‌زند. این لبخند بدون اراده بوده و به دلیل تاثیر زیبایی گل بر مغز است.

به این ۶ دلیل گلدان بخرید

زیبایی گیاهان نه تنها چشم و روح را نوازش می‌دهد بلکه فواید فیزیکی بسیاری دارد"

۱- در صورتی که در خانه فرد سیگاری دارید حتما گلدانی در خانه بگذارید، گیاهان هوای خانه را تصفیه کرده و به شما کمک

می‌کنند بهتر نفس بکشید. از میان گیاهان، گیاه پیچک، سانسوئیریا از جمله بهترین‌ها برای تصفیه فضای، آلوده منزل، از بین بردن منواکسیدکربن و فورمالیدها است. در ضمن این گیاهان سبب بروز آلرژی نیز نمی‌شوند.

۲- اگر دیوارهایتان را عایق کرده‌اید بهتر است یک یا چند گلدان زیر آن قرار دهید تا هوای آلوده به فومالدهید که از عایق‌های قدیمی متصاعد می‌شود را گرفته و هوا را تصفیه کنند. برای این منظور گیاه سینگونیوم یا آلئوبار بادنسیس بسیار مناسب است.

۳- در صورتی که در منزل شومینه دارید و با گاز یا چوب، آتش روشن می‌کنند، قرار دادن چند گلدان در محیط احتمال بروز مسمومیت یا خفگی با منواکسیدکربن را کاهش می‌دهد. البته قرار دادن گیاه هرگز جایگزین چک کردن‌ها و کنترل‌های مرتب شما نباید باشد. برای این منظور گیاه پوتوس مناسب است. این گیاه قادر است بیش از ۹۰ درصد گازهای سمی را در کمتر از ۲۴ ساعت جذب کرده و هوا را تصفیه کند.

۴- در صورتی که به تازگی کف منزل را موکت کرده‌اید بهتر است چند گیاه پهن گیاه مانند گربراس در منزل بگذارید. این گیاهان سموم ناشی از چسب موکت را جذب کرده و هوا را تصفیه می‌کنند. اگر از جریان الکتریسته موکت خود ناراضی هستید می‌توانید از گیاهان بهره ببرید که آب زیادی درون خون ذخیره می‌کنند برای مثال گیاه فوژر برای این منظور مفید است. اما اگر از وجود کنه‌ها رنج می‌برید هیچ گیاهی نمی‌تواند به شما کمک کند و تنها تهویه مرتب درمان درد شماست.

۵- خز و برخی پارچه‌های رومبلی گازی از خانواده بنزن از خود متصاعد می‌کنند که سمی است اگر نمی‌خواهید این گازها را تنفس کنید بهتر از گیاه اسپاتیفیلوم بگیرید تا در عرض نصف روز هوای خانه کاملا تصفیه شود.

۶- اگر از مواد شوینده آمونیاک را در خانه استفاده می‌کنید احتمال مبتلا شدن‌تان به ناراحتی‌های ریه بسیار زیاد است. گیاه «ازاله» نیازی به نور مستقیم ندارد و می‌توانید آن را در آشپزخانه، حمام و دست‌شویی قرار دهید.

هم‌اکنون اگر به این نتیجه رسیده‌اید که داشتن گل و گیاه در منزل لازم و ضروری است می‌توانید به توصیه کارشناسان و دکوراتورها عمل کرده و برای هر اتاق گیاهی مناسب آن را تهیه کنید.

در ورودی و راهروها

ورودی خانه و راهروها به طورمعمول محل پررفت و آمدی هستند به همین دلیل توصیه می‌شود از گذاشتن گیاهان با برگ‌های سست و ضعیف در این اماکن خودداری کنید. برخی از گیاهان نیز در برابر تغییرات دما یا جریان هوا ضعیف هستند و به راحتی از بین می‌روند. پس پیش از خرید گلدان به فروشنده ذکر کنید که آن را برای ورودی خانه می‌خواهید یا گیاهی قوی را به شما معرفی کند.

سالن پذیرایی و غذاخوری

گیاهان قدبلند، با برگ‌های پهن که به صورت گروهی در یک‌جا قرار بگیرید بسیار برای سالن مناسب‌اند. در کنار گلدان‌ها بزرگ، گلدان‌های کوچک و ظریف را نیز قرار دهید تا نمای زیبایی به خانه شما دهند. گیاهان معطر گلدار نیز که نیازی به نور مستقیم ندارند برای سالن بسیار مناسب‌اند.

آشپزخانه

در آشپزخانه باید گیاهانی قرار دهید که با تغییرات دمایی سازگار باشند. برای این منظور می‌توانید گیاهان تزئینی را در گلدان‌های کوچک و در نزدیکی پنجره یا نورگیر بگذارید. گیاهانی نظیر رزماری، پونه یا سبزی‌ها از جمله بهترین گیاهان برای فضای آشپزخانه‌اند.

حمام

فضای حمام به طورمعمول گرم و مرطوب است. اگر فضای حمام شما نورگیر خوبی دارد و روشن است می‌توانید از گیاهان استوایی استفاده کنید. اما اگر فضای حمام‌تان چندان گرم و مرطوب نیست از گیاهان دیگری که به آن علاقه دارید نیز می‌توانید استفاده کنید.

اتاق خواب

مراقب باشید. عطر برخی گیاهان به شدت خواب‌آورند. برخی نیز ایجاد آلرژی می‌کنند. پس از قرار دادن این‌گونه گیاهان در اتاق خواب خودداری کنید. به طور کل کارشناسان توصیه نمی‌کنند در اتاق خواب کودکان گلدانی بگذارید. اجازه بدهید در محیط بیرون از اتاق‌شان جایی که شما آنها را تحت کنترل خود دارید در ارتباط با گیاهان قرار بگیرید.

یافته‌های اخیر ناسا

چندی پیش سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد سالانه یک میلیون و پانصد هزار نفر از آلودگی خانه جان می‌بازند. بنزن، آمونیاک، فورمالدهید، مونواکسیدکربن ناشی از جوهر خودکار، شوفاژها، چسب، رنگ، شامپوهای موکت، لاک ناخن و... منبع این آلودگی هستند. آلودگی‌های داخل خانه می‌توانند سبب سرفه، سردردهای میگرنی، التهاب ریه، اگزما یا حتی خستگی های جسمی شوند. محققان سازمان ناسا تاکنون بررسی‌های فراوانی در رابطه با خاصیت آلودگی‌زایی گیاهان انجام داده‌اند.

آغاز این تحقیقات به سال ۱۹۷۰ بازمی‌گردد. و پروفسور بیل ولورتون آمریکایی اولین کسی بود که سعی کرد عقیده خود را به اثباتا برساند. نظریه بیل ولورتون بسیار جالب بود و اکنون این موضوع کاملا به اثبات رسیده که گیاهان می‌توانند بین ۲۰ تا ۱۰۰ درصد آلودگی هوا را به خود جذب کرده و هوا را کاملا تصفیه کنند. محققان ناسا در ادامه تحقیقات خود دریافتند تمامی اجزایی یک گیاه از جمله برگ‌ها، ساقه، ریشه و حتی میکروارگانیسم‌های داخل خاک نیز به فرآیند تصفیه‌سازی هوا کمک می‌کنند و این بدان معنی است که تنها برگ‌های سبز تصفیه‌کننده هوا نیستند، تحقیقات در این زمینه همچنان ادامه دارد.

## احتراق و آلودگی هوا

مقدمه

اگر چه احتراق یا خاکسترسازی از منابع اصلی آلودگی هوا هستند ، اما در فرآیند کنترل آلودگی هوا ، هدف از آن عبارت است از تبدیل آلاینده‌های هوا به دی اکسید کربن بی‌خطر یا آب. دستگاه احتراق به منظور کنترل نشر آلاینده‌های هوا در جهت متمایل ساختن واکنشهای اکسیداسیون تا حد ممکن به سوی کامل شدن و باقی گذاشتن حداقل ترکیبات سوخته نشده طراحی می‌شود برای دستیابی به بازده مناسب در احتراق تلفیق مطلوب چهار عامل اصلی اکسیژن ، دما ، آشفتگی و زمان ضروری است. در حین احتراق مقدار اکسیژن قابل دسترسی تعیین کننده محصولات نهایی بدست آمده است. در اکسیداسیون اندک ، دوده و منو اکسید کربن محصولات فرعی احتراق‌اند در حالی که با وجود اکسیژن کافی ، منو اکسید کربن محصول فرعی احتراق خواهد بود. اگر چه احتراق به محض آنکه یک ماده به نقطه شروع سوختن می‌رسد آغاز می‌شود، اما برای کنترل آلودگی هوا لازم است دما در نقطه خاکسترسازی ، جایی که گرمای بوجود آمده در اثر واکنش بیشتر از گرمای به هدر رفته در محیط اطراف است نگاهداشته شود. برای مخلوط نگاه داشتن اکسیژن با مواد قابل احتراق لازم است آشفتگی توسط پره‌ها یا نازلهای تزریق بوجود آید.

دوده کربن

طبقه بندی روشهای احتراق آلاینده ها

برحسب آلاینده‌هایی که قرار است اکسید شود، روشهای احتراق شعله مستقیم ، ممکن است احتراق گرمایی یا احتراق کاتالیستی برای کنترل آلودگی هوا بکار روند.

احتراق شعله مستقیم

در احتراق مستقیم گازهای زاید مستقیما در یک دستگاه احتراقی همراه و یا بدون وجود سوخت کمکی سوزانده می‌شوند. در برخی مواقع ارزش حرارتی و اکسیژن موجود در گازهای زاید به منظور ارائه سوختن گازها کافی‌است در برخی موارد دیگر وارد کردن هوا و یا افزودن مقدار اندکی سوخت کمکی مخلوط گازی را به نقطه احتراق خود می‌رساند. این دستگاهها معمولا واحدهای احتراقی انتها آزاد هستند که در محیط بازو در پایان یک جریان گاز زاید در قسمت فوقانی یک دودکش قرار گرفته‌اند و به منظور اطمینان یافتن از سوختن پیوسته مجهز به شمعک‌هایی می‌باشند.

گر چه سوختن شعله یک روش نسبتا اطمینان بخشی برای دفع مقادیر زیادی از گازهای زاید شدیدا قابل احتراق به شمار می‌روند، ولی این روش ایده‌آل نیست. در صورتی که از گرمای حاصل از این سیستم‌ها به عنوان گاز بویلرها به سایر عملیات استفاده نشود مقادیر عظیمی از انرژی حرارتی که با در نظر گرفتن کاهش منابع سوخت فسیلی دارای اهمیت است به هدر خواهند رفت. فرآیندهای احتراق شعله مستقیم در صورتی که گاز زاید به خودی خود تامین کننده بیش از ۵۰ درصد کل ارزش حرارتی مورد نیاز برای خاکسترسازی می‌باشد از لحاظ اقتصادی مقرون به صرفه خواهد بود. احتراق گرمایی

در صورتی که غلظت گازهای آلاینده قابل احتراق برای انجام احتراق شعله مستقیم بسیار اندک باشد یک خاکستر ساز گرمایی یا پس سوزی می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. بطور کلی گاز زاید غالبا بوسیله یک مبدل حرارتی پیشگرم می‌شود. مبدل حرارتی از گرمای ایجاد شده بوسیله خاکسترساز گرمایی استفاده می‌کنند. گاز پیشگرم شده به قسمت احتراقی که مجهز به یک مشعل دارای سوخت کمکی است رانده می‌شود.

دمای عملیاتی بستگی به ماهیت آلاینده‌ها در جریان گاز زاید دارد. دماهای متداول بین ۵۸۳ تا ۹۲۷ درجه سانتی گراد تغییر می‌کنند در حالیکه بعضا این دما تا ۱۰۹۳ درجه سانتیگراد نیز افزایش می‌یابد. از آنجا که سوختن ناقص منجر به ایجاد محصولات فرعی ناخواسته (عمدتا منو اکسید کربن) می‌شود زمان ، دما ، آشفتگی و جریان اکسیژن باید با دقت کنترل شوند. این واحدها در کنترل نشر آلاینده‌های گازی صنایعی مانند تهیه قهوه و دودی کردن گوشت و ماهی از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند.

نمای داخلی سوختن

احتراق کاتالیستی

احتراق یا خاکسترسازی کاتالیستی روش دیگری است که در مواقعی که مواد قابل احتراق در گاز زاید برای ایجاد شعله مستقیم ناکافی است، مورد استفاده قرار می‌گیرد. کاتالیست سرعت اکسیداسیون را ، بی‌آنکه خود تحت واکنش شیمیایی قرار بگیرد، افزایش می‌دهد بدین ترتیب زمان توقف لازم را برای تکمیل فرآیند خاکسترسازی کاهش می‌دهد. خاکسترسازی گرمایی زمان اقامت بین ۲۰ تا ۵۰ برابر بیشتر از زمان توقف در خاکسترسازهای کاتالیستی است.

ساختمان یک خاکستر ساز کاتالیستی

معمولا- یک خاکسترساز کاتالیستی از یک قسمت پیشگرم کننده و یک قسمت کاتالیستی تشکیل می‌یابد و حتی با وجود آنکه سیستم‌های کاتالیستی سرد در حال حاضر در دمای محیط کار می‌کنند، نیازمند پیشگرم نیستند و در چنین سیستمی شعله مستقیم وجود ندارد. اگر چه سطح کاتالیست دارای درخشندگی است. معمولا در محفظه پس سوز یک دمنده برای مخلوط کردن گازها و توزیع یکنواخت آنها بر روی کاتالیست ، قرار دارد.

مزایا و معایب فرآیند احتراق کاتالیستی

بازده این قبیل خاکسترسازها بستگی به عوامل بسیاری دارد که از آن جمله می‌توان از غلظت آلاینده ، دمای جریان گاز ، غلظت اکسیژن زمان تماس و نوع کاتالیست نام برد دستیابی به بازده بیشتر از ۹۰٪ امری غیر ممکن بنظر می‌رسد. فرآیندهای احتراق

کاتالیستی به منظور کنترل میزان نشر $NO_2SO_2$ هیدروکربنها و منو اکسید کربن مورد استفاده قرار گرفته‌اند مشکلات اصلی سیستم‌های کاتالیستی عبارتند از: مخارج زیاد تعمیر و نگهداری و همچنین مسموم شدن کاتالیست.

## اثرات نامطلوب تشعشعات فرکانس موبایل بر روی انسان

نویسنده: مهندس علی عسگر عبدالهی

پیشرفت علم و تکنولوژی و بهبود وضعیت اقتصادی مردم جهان باعث شده تا اقشار مختلف مردم جهت راحتی کار و افزایش رفاه خود از ابزارهای جدید مخصوصا دستگا هها و لوازم برقی و الکترونیکی از قبیل کامپیوتر ، تلویزیون ، مایکرو ویو ، موبایل و ... استفاده نمایند . بطوریکه زندگی ما انسانها بدون وجود این لوازم تقریبا غیر ممکن می باشد . این وسایل ضمن اینکه فوائد زیادی دارند اما زیانهای فراوانی را نیز دارند که سود تجاری باعث شده خیلی از تحقیقات در این زمینه نادیده گرفته شود . درست مانند سیگار که مدتها طول کشید تا همه فهمیدند چه مضراتی دارد . برخی از مضرات:

استفاده طولانی مدت از تلفن همراه به شرح ذیل می باشد:

اثرات نامطلوب تشعشعات فرکانس موبایل بر روی انسان

پیشرفت علم و تکنولوژی و بهبود وضعیت اقتصادی مردم جهان باعث شده تا اقشار مختلف مردم جهت راحتی کار و افزایش رفاه خود از ابزارهای جدید مخصوصا دستگا هها و لوازم برقی و الکترونیکی از قبیل کامپیوتر ، تلویزیون ، مایکرو ویو ، موبایل و ... استفاده نمایند . بطوریکه زندگی ما انسانها بدون وجود این لوازم تقریبا غیر ممکن می باشد . این وسایل ضمن اینکه فوائد زیادی دارند اما زیانهای فراوانی را نیز دارند که سود تجاری باعث شده خیلی از تحقیقات در این زمینه نادیده گرفته شود . درست مانند سیگار که مدتها طول کشید تا همه فهمیدند چه مضراتی دارد . برخی از مضرات استفاده طولانی مدت از تلفن همراه به شرح ذیل می باشد:

- ?ایجاد بیماریهای قلبی و عروقی و هرمونی ، استفاده مداوم و طولانی مدت و یا قرار دادن آن در کنار قفسه سینه و یا جیب پیراهن موجب مشکلات قلبی می شود . طبق تحقیقات دانشمندان قرار گرفتن موبایل در فاصله ۵ تا ۱۰ سانتیمتری قلب باعث تاثیر امواج الکترو مغناطیسی موبایل بر پالسهای الکتریکی تولید شده توسط سلولهای ضربان ساز قلب می شود و ضربان قلب نامنظم می گردد.

- ?ایجاد انواع بیماریهای چشمی : اثر امواج الکترو مغناطیسی روی بسیاری از قسمتهای بدن از جمله چشم مانند سفیده تخم مرغ در مقابل گرماست که سفت می شود و ناراحتی آب مروارید را بدنبال دارد.

- ?اختلال در متابولیسم بدن : اختلال در متابولیسم ( سوخت و ساز ) سلولهای بدن موجب عدم دفع کامل سموم داخلی سلولها بخاطر اینکه تاثیر زیاد امواج بر روی غشای سلولهای وابسته به دستگاه گردش خون و سیستم عصبی آسیب می رساند و این سلولها نمی توانند فعالیت طبیعی خود را انجام دهند . بطو.ریکه در طولانی مدت این امواج می توانند باعث از کار افتادن کامل عضو مربوط شوند.

۴- آسیب رساندن به دستگاه تولید مثل : دانشمندان تعدادی موش نر را در معرض امواج ماکروویو ، پایین تر از حد استاندارد قرار دادند و مشاهده کردند که در سلولهای تولید مثل ( chromosom ) آنها ناراحتی ایجاد شد بطوریکه ۴ تا ۱۲ درصد از سلولهای sperm precursor خود را از دست دادند این آزمایش در دو هفته و هر هفته ۶ روز و هر روز نیم ساعت انجام شد همین آ زمایش با قدرت w/kg ? انجام شد این بار چنان اسپرم موشها معیوب گردید که دیگر قدرت باروری و و تولید مثل خود را از دست دادند این امر در مردان که موبایل را روی کمربند می بندند در دراز مدت می تواند حتی موجب عقیم شدن آنها شود

۵- تغییر ساختار آنزیمی بزاق دهان بعد از ۲ دقیقه مکالمه با تلفن همراه.

- ?ضعیف شدن سیستم دفاعی بدن : چون سلولهای بدن در گستره ۱۰تا ۱۰۰۰ هرتز با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند اما اکثر موبایلها در گستره ۲۷۰ تا ۱۸۰۰ هرتز ارتباط برقرار می کند لذا چون گستره امواج الکترو مغناطیسی موبایل با سیتم ارتباط بین سلولی همپوشانی دارد باعث ایجاد اختلال و ضعف در سیستم دفاعی بدن بعلت از بین رفتن یا بهم خوردن سلولهای قرمز خون می شود.

- ?ایجاد تومورهای مغزی : نگاه داشتن زیاد این دستگاه در کنار سر می تواند موجب بروز تومورهای مغزی یا افزایش آن شود.

۸- افزایش فشار خون و اختلال در کار کرد غده تیروئید و افزایش دمای بدن.

منبع: میعادگاه

## باران اسیدی (Acid Rain)

یکی از مشکلات جدی محیط زیست که امروزه بشر در اکثر نقاط جهان با آن درگیر است، باران اسیدی می‌باشد. باران اسیدی به پدیده‌هایی مانند مه اسیدی و برف اسیدی که با نزول مقادیر قابل توجهی اسید از آسمان همراه هستند، اطلاق می‌شود.

باران هنگامی اسیدی است که میزان PH آب آن کمتر از ۵،۶ باشد. این مقدار PH بیانگر تعادل شیمیایی بوجود آمده میان دی‌اکسید کربن و حالت محلول آن یعنی بی‌کربنات ($HCO_3$) در آب خالص است.

باران اسیدی دارای نتایج زیانبار اکولوژیکی می‌باشد و وجود اسید در هوا نیز بر روی سلامتی انسان اثر مستقیم دارد. همچنین بر روی پوشش گیاهی تأثیرات نامطلوبی می‌گذارد.

دید کلی

در چند دهه اخیر میزان اسیدیته آب باران ، در بسیاری از نقاط کره زمین افزایش یافته و به همین خاطر اصطلاح باران اسیدی رایج شده است. برای شناخت این پدیده سوالات زیادی مطرح گردیده است که به عنوان مثال می‌توان به این موارد اشاره کرد: چه عناصری باعث تغییر طبیعی باران می‌شوند؟ منشا این عناصر چیست؟ این پدیده در کجا رخ می‌دهد؟

معمولا نزولات جوی به علت حل شدن دی‌اکسید کربن هوا در آن و تشکیل اسید کربنیک بطور ملایم اسیدی هستند و PH باران طبیعی آلوده نشده حدود ۵.۶ می‌باشد. پس نزولاتی که به مقدار ملاحظه‌ای قدرت اسیدی بیشتری داشته باشند و PH آنها کمتر از ۵ باشد، باران اسیدی تلقی می‌شوند.

تاریخچه

پدیده باران اسیدی در سالهای پایانی دهه ۱۸۰۰ در انگلستان کشف شد، اما پس از آن تا دهه ۱۹۶۰ به دست فراموشی سپرده شد. « اسمیت » در سال ۱۸۷۳ واژه باران اسیدی را برای اولین بار مطرح کرد. او پی برد که ترکیب شیمیایی باران تحت تاثیر عواملی چون جهت وزش باد ، شدت بارندگی و توزیع آن ، تجزیه ترکیبات آبی و سوخت می‌باشد. این محقق متوجه اسید سولفوریک در باران شد و عنوان نمود که این امر ، برای گیاهان و اشیا واقع در سطح زمین خطرناک است.

« موتا » و « میلو » در سال ۱۹۸۷ عنوان داشتند که دی‌اکسید کربن با اسید سولفوریک و اسید نیتریک عوامل اصلی تعیین کننده میزان اسیدی بودن آب باران هستند، چرا که در یک فاز آبی به صورت یونهای نیترات و سولفات در می‌آیند و چنین یونهایی به آب باران خاصیت اسیدی می‌بخشند.

عوامل موثر در اسیدیته باران

آب باران هیچگاه ، کاملا خالص نبوده و با پیشرفت صنعت بر ناخالصیهای آن افزوده شده است. ناخالصی طبیعی باران بطور عمده ناشی از نمکهای دریایی است و گازها و دودهای ناشی از فعالیت انسان در فرآیند ابرها دخالت می‌کنند.

آتش سوزی جنگلها نیز ، از جمله عواملی است که در میزان اسیدیته آب باران نقش دارد. فرآیندهای بیولوژیکی ، آتشفشانی و فعالیتهای انسان ، مواد آلوده کننده جو را در مقیاس محلی ، منطقه‌ای و جهانی در فضا منتشر می‌کنند. به عنوان مثال ، در صورت وجود جریانات باد در نواحی صنعتی ، مواد خارج شده از دودکشهای کارخانه‌ها در سطح وسیعی در فضا پراکنده می‌شوند.

اسیدهای موجود در باران اسیدی

اسیدهای عمده در باران اسیدی ، اسید سولفوریک و اسید نیتریک می‌باشد. بطور کلی این اسیدها به هنگام حمل توده هوایی که آلاینده‌های نوع اول مثل $SO_2$و $NO_x$ را دربر دارند، بوجود می‌آیند. از این رو معمولاـ محل نزول باران اسیدی دورتر از منبع آلاینده‌ها می‌باشد. باران اسیدی یک مشکل آلودگی است که به علت حمل دوربرد آلاینده‌های هوا توسط باد حد و مرز جغرافیایی نمی‌شناسد.

منابع تولید دی‌اکسید گوگرد

بطور کلی در مقیاس جهانی بیشتر $SO_2$ بوسیله آتشفشانها و توسط اکسایش گازهای گوگرد حاصل از تجزیه گیاهان تولید می‌شود. این دی‌اکسید گوگرد طبیعی معمولاـ در قسمتهای بالای جو انتشار می‌یابد. بنابراین غلظت آن در هوای پاکیزه ناچیز می‌باشد. منبع عمده تولید $SO_2$ ناشی از فعالیتهای انسانی احتراق زغالسنگ می‌باشد.

دی‌اکسید گوگرد بوسیله صنعت نفت به هنگام پالایش نفت یا تصفیه گاز طبیعی مستقیما یا به صورت $H_2S$ در هوا انتشار می‌یابد. بیشتر کانیهای با ارزش در طبیعت به صورت سولفید یافت می‌شود. بنابراین هنگام استخراج و تبدیل آنها به فلز آزاد مقداری $SO_2$ در هوا آزاد می‌شود و در اثر ترکیب با ذرات ریز بخار آب به $H_2SO_4$ تبدیل می‌گردد و در اثر کاهش دما در قسمتهای بالای جو به صورت باران اسیدی به زمین برمی‌گردد.

منابع تولید اکسیدهای نیتروژن

$NO_x$ در هوای غیر آلوده به مقدار کم در اثر ترکیب اکسیژن و نیتروژن موجود در هوا هنگام رعد و برق ، وجود دارد و همچنین مقداری هم از رها شدن اکسیدهای نیتروژن از منابع زیستی حاصل می‌شود، اما $NO_x$ که به عنوان آلاینده جوی محسوب می‌شود، از نیروگاهها و دود اگزوز خودروها ناشی می‌شود.

باران اسیدی در آمریکای جنوبی

پیرامون معضل باران اسیدی ، به ویژه در مورد مناطق صنعتی که میزان PH کمتر از ۳ دارند، تاکنون مقالات زیادی منتشر شده است. با وجود این بعضی از محققین معتقدند که برخی از این مقالات مستند نیستند و PH طبیعی باران توسط فعالیتهای مختلف انسانی ، چنان تغییر می‌کند که تعیین یک استاندارد ، غیرممکن می‌باشد. در ارتباط با این مطلب می‌توان مثالهایی از آمریکای جنوبی زد. جایی که میزان PH آب باران ، هم در جنگلهای آمازون و هم در شهرهای سائوپائولو و ریدوژانیرو و باربر ۴،۷ است.

در جنگل آمازون موارد زیر در اسیدی شدن تاثیر اساسی دارند:

اسیدسولفوریک که خود از اکسید شدن سولفید هیدروژن (از مواد فرار مناطق مردابی) تشکیل می‌شود.

اسید آلی که از سوختن مواد آلی بوجود می‌آید.

عملکرد و آثار بارانهای اسیدی که بطور طبیعی مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته است، ما را به سوی رخدادها زیستی فاجعه‌آمیز هدایت می‌کند. با وجود اینکه این پدیده منشا طبیعی دارد، محققان بر این باورند که عملکرد انسان در این رابطه بسیار تاثیر گذار است.

باران قلیائی

نکته مهمی که باید به آن اشاره کرد، این است که در بعضی از مواقع ، PH آب باران حتی در جو بسیار آلوده هم در ۵،۶ ثابت باقی می‌ماند. دانشمندان این مسئله را به حضور ترکیبات قلیائی در کنار اسید نسبت می‌دهند.

چنانچه میزان ترکیبات قلیائی شدیدا افزایش یابد، PH باران به بیش از ۷ نیز می‌رسد. در این صورت به جای باران اسیدی ، باران قلیائی خواهیم داشت. ضمنا گروهی از عناصر شیمیایی در جو وجود دارند که حالت اسیدی را طی واکنشهایی خنثی می کنند. خاک بیابانها ، منبع طبیعی و با ارزش این عناصر قلیایی است. از جمله منابع غیرطبیعی عناصر قلیایی آلوده کننده جو می‌توان به کارخانه‌های تولید کننده سیمان و فعالیتهای استخراج معادن اشاره نمود.

اثرات بوم شناختی باران اسیدی

آلاینده‌های نوع اول هوا مانند NO و $SO_2$ آب باران را چندان اسیدی نمی‌کنند، اما این آلاینده‌ها می‌توانند طی چند ساعت یا چند روز به آلاینده‌های نوع دومی مثل $H_2SO_4$ و $HNO_3$ تبدیل شوند که هر دو در آب بسیار انحلال پذیر و جز اسیدهای قوی می‌باشند. در واقع تمام قدرت اسیدی در باران اسیدی ، به علت وجود این دو اسید است.

میزان تأثیر باران اسیدی بر روی حیات زیست شناختی در یک منطقه به ترکیب خاک و صخره سنگی که در زیر لایه سطحی زمین آن منطقه واقع است، بستگی دارد. مناطقی که در زیر لایه سطحی زمین گرانیت یا کوارتز دارند، بیشتر تحت تاثیر قرار می گیرند، زیرا خاک وابسته به آن ، ظرفیت کمی برای خنثی کردن اسید دارد. چنانچه صخره سنگی در زیر لایه سطحی زمین از نوع سنگ آهک یا گچ باشد، اسید بطور موثر خنثی می‌شود، زیرا کربنات کلسیم به صورت باز عمل کرده و با اسید وارد واکنش می‌شود.

تاثیر روی اکوسیستم آبی

دریاچه‌های اسیدی شده به علت شسته شدن سنگها بوسیله یون هیدروژن دارای غلظتهای بالای آلومینیوم هستند. قدرت اسیدی بالا و غلظتهای بالای آلومینیوم عامل اصلی کاهش جمعیت ماهیهاست. ترکیب زیست شناختی دریاچه‌های اسیدی شده به شدت دچار تغییر می‌شود و تکثیر ماهیها در آبهای دارای قدرت اسیدی بالا کاهش می‌یابد. وقتی PH خیلی پایین‌تر از ۵ باشد، گونه‌های اندکی زنده مانده و تولید مثل می کنند. آب دریاچه‌های اسیدی شده اغلب زلال و شفاف می‌باشد و این به علت از بین رفتن زندگی گیاهی و جانوری این دریاچه‌ها می‌باشد.

تاثیر روی گیاهان و جنگلها

تاثیر باران اسیدی بر روی جنگلهای و محصولات کشاورزی را به دشواری می‌توان تعیین کرد. ولی با این وجود بررسیهای آزمایشگاهی حاکی از این هستند که گیاهان زراعی رشد یافته در شرایط بارانهای اسیدی رفتار متفاوتی نشان می‌دهند. محصولات برخی افزایش یافته و محصولات گروهی کاهش می‌یابد.

آلودگی هوا اثرات بدی روی درختان دارد. اسیدی شدن خاک ، مواد غذایی موجود در آن را شسته و از بین می‌برد. باران اسیدی که در جنگلها می‌ریزد، ازن و سایر اکسنده‌های هوا ، که درختان جنگلی در معرض آنها قرار دارند، تاثیر نامطلوبی روی درختان و پوشش گیاهی می گذارد و این تاثیرات نامطلوب وقتی با خشکسالی ، دمای بالا و بیماری و ... همراه باشد، ممکن است باعث خشک شدن درختان شود.

جنگلهای ارتفاعات بالا بیش از همه تحت تاثیر ریزش باران اسیدی هستند. قدرت اسیدی در مه و شبنم بیش از باران است، زیرا در مه و شبنم آبی که موجب رقیق شدن اسید شود، کمتر است. درختان برگ ریز که با باران اسیدی آسیب می‌بینند، به تدریج برگهای خود را از بالا به پائین از دست می‌دهند و اکثر برگهای خشک شده در بهار بعدی تجدید نمی‌شوند.

بعضی از اثرات مهم باران های اسیدی که « فومارو » در سال ۱۹۹۷ نیز به آنها اشاره کرده است، عبارتند از:

مضر برای انسان : ایجاد تنگی نفس ، برونشیت ، التهاب ریه ، آنفلوآنزا و سرماخوردگی

تخریب جنگلها : ریختن برگها ، تخریب ریشه توسط باکتریها، کاهش روند رشد ، تقلیل میزان محصول دهی ، کم شدن قدرت حیات.

خطرناک برای دریاچه‌ها : مرگ صدها گونه زیستی

تسریع در خوردگی مواد : خوردگی وسایل نقلیه و بناهای تاریخی

## منابع آلودگی هوا و کاربرد پرتو فرا بنفش و ازون

۱ مقدمه

استفاده از پرتو فرابنفش چند سالی است که بصورت صنعتی کاربرد دارد .

در سالهای ۱۹۸۰ میلادی انواع زیادی از محصولات U.V. به بازار عرضه شد ولی کم کم در اثر افزایش توقعات مشتریها در ارتباط با کیفیت و سلامت فقط چند کشوری در سطح جهانی به تولید این کالا مبادرت می ورزند . امروزه استفاده از اشعه ماورا بنفش برای ضد عفونی ، پاستوریزه کردن و استریلیزاسیون آب و هوا بکار رفته و به عنوان یکی از بی خطرترین و نزدیکترین روشها به طبیعت به شمار می رود.

استفاده از گاز ازون بعنوان یک اکسید کننده قوی و عاملی برای تصفیه شیمیایی هوا و از ببن بردن بوهای نامطبوع نیز به تازگی مورد توجه قرار گرفته است و علی رغم برداشتهای غلط بتدریج مورد قبول واقع شده و کاربرد آن گسترده می شود . دستگاههای استفاده کننده از اشعه ماورا بنفش کم خرجترین ساده ترین و در عین حال کارآمد ترین دستگاههای ضد عفونی کننده به شمار می روند و می توانند به میزان ۹۹/۹۹ درصد میکروب ها ، ویروس ها ، قارچها و... را نابود کنند . از پرتو فرابنفش در ایران تنها در بیمارستان ها و آن هم بصورتی بسیار ناقص در اطاقهای عمل استفاده می شود . این شرکت برای اولین بار اقدام به استفاده از روش پرتودهی ماورابنفش و ازون دهی در جهت سلامت محیط زیست نموده است و مفتخر است که تاکنون در این راه گامهای بلندی در کشور عزیزمان برداشته و امیدمان آن است که این ره پر رهرو باد.

تمام موجودات زنده برای پیدایش و حفظ بقای خود به سه دسته ترکیبات اصلی نیاز دارند که عبارتند از آب ، اکسیژن و مواد غذایی . اهمیت آب و اکسیژن که از هوای موجود در جو پیرامون کره زمین به دست می آید بیشتر است بطوری که بسیاری از موجودات پست مانند موجودات تک سلولی در صورت در دسترس نبودن مواد غذایی تا مدتهای مدیدی به زندگی بصورت غیر فعال ادامه می دهند و یا گیاهان در طول روز تنها با دریافت آب ، دی اکسید کربن و انرژی نورخورشید به حیات خود ادامه داده و تولید اکسیژن می کنند و فقط در شب به اکسیژن نیاز دارند . خود انسان نیز در صورتی که آب به اندازه کافی در دسترس داشته باشد ۳-۲ ماه بدون غذا زنده می ماند .

متاسفانه فعالیت های روزافزون بشر بویژه پس از انقلاب صنعتی روزبروز بر آلودگی منابع آب افزوده و در مقیاسهای بزرگ سبب آلودگی هوا می شود . بنابراین حفظ این منابع از انواع آلودگیها یا رفع آلودگیها بروشهای گوناگون به یکی از دل مشغولیهای اصلی بشر تبدیل شده و گاه بصورت یک معضل در آمده است .

از جمله این آلودگیها ، آلودگیهای شیمیایی و میکروبیولوژیکی است . در این نوشتار ابتدا مروری مختصر بر منشا آلودگی هوا شده است وسپس به سازوکارهایی که طبیعت برای مقابله با این آلودگیها برگزیده است اشاره شده است . در ادامه از روشهای متداول و رایج مقابله با این آلودگیها سخن به میان آمده است و در نهایت روشهای جدیدی که الهام گرفته از طبیعت بوده و سالهاست در کشورهای پیشرفته از آنها استفاده می شود معرفی شده است .

۲- منشا آلودگی هوا :

برای اینکه بدانیم منشا آلودگی منابع هوا از کجاست ابتدا باید بدانیم این آلودگی ها چه هستند .

هوای سالم هوایی است که میزان ذرات معلق آن از یک حد خاصی تجاوز نکرده و یک سری ترکیبات شیمیایی آن مانند دی اکسید کربن در یک محدوده خاص باقی مانده و یک سری آلاینده های شیمیایی مانند مونوکسید کربن و اکسیدهای نیتروژن و گوگرد ترجیحا در آن ظاهر نشده و یا در حداقل مقدار مجاز قرار گیرد . همچنین وجود برخی از میکروارگانیسم ها در هوا خطرناک بوده و افزایش برخی دیگر از یک حدی معین خطرناک است . بنابراین آلودگی های هوا به صورت زیر دسته بندی میشوند .

۱- آلاینده های شیمیایی

۲- آلاینده های میکرو بیولوژیکی

۳- ذرات معلق

منشا آلودگی هوا را می توان به سه دسته تقسیم کرد :

۱- طبیعت

۲- حیوانات

۳- انسانها

برخی از فعل و انفعالات طبیعی مانند سیلابها ، آتشفشانها ، تغییر و تحولات لایه های پوسته زمین گاه در مقیاسهای بسیار بزرگی سبب آلودگی هوا می شود . بروز آتشفشانها در چند سال اخیر در برخی از کشورهای آسیایی شرقی و کاهش دید ناشی از آن برای پروازهای مسافربری که از طریق جراید به اطلاع عموم رسیده است ، خود شاهد این مدعاست.

بروز آتشفشانها سبب بیرون ریختن مواد معلق و گازهای شیمیایی در تناژهای بسیار بالایی می شود .

حیوانات در مقیاسهای کوچک بیشتر در حد آلودگی های میکروبیولوژیکی در آلوده کردن هوا موثرند . اما انسان در مقیاس وسیع ، بویژه پس از انقلاب صنعتی و با راه اندازی صنایع مختلف و استفاده از سوخت فسیلی ، بشدت باعث آلودگی هوا شده و روزبروز بر دامن این آلودگی ها می افزاید ، بطوریکه امروزه در مورد هوا بارها شاهد بحرانهایی در داخل کشور و خارج از آن بوده ایم .

۲-۱- طبیعت چه سازگاروکارهایی برای مقبله با آلودگی ها دارد ؟

دست توانای طبیعت به یاری پروردگار در طی سالیان متمادی چنان شرایط متعادلی را در کره خاکی ما حکم فرما نموده است که امکان زیستن برای انواع موجودات زنده با تنوع بسیار زیاد امکان پذیر شده است .

تمام پدیده های موجود در طبیعت نیز به یاری حفظ این شرایط پرداخته و هر کجا که تعادل نظامها بر هم خورده با قدرت و در عین حال ظرافت خاصی تعادل دوباره برقرار می شود .

طبیعت برای پاک نگهداشتن هوا سازوکارهای متعدد و جالبی دارد . نور خورشید دامنه وسیعی از طیف الکترومغناطیس را از خود ساطع می کند . هر قسمت از این طیف خاصیتی داشته و کار ویژه ای انجام می دهد . اگر از طول موجهای بلند شروع کرده و به طرف طول موجهای کوتاه پیش برویم به ترتیب ابتدا امواج مادون قرمز را خواهیم داشت که انرژی گرمایی را فراهم می کند . سپس به محدوده کوچک امواج نورانی میرسیم که توسط چشم ما قابل رویت است . پس از آن امواج ماورا بنفش را داریم . این امواج برای حیات موجود بر روی کره خاکی تهدید آمیز است اما لایه ای از اکسیژن رقیق در سطوح بالای جو بخش عمده ای از این امواج با طول موجهای بسیار خطرناک را جذب و تبدیل به ازون و امواج مادون قرمز می نماید که هیچ نوع ضرری برای موجود زنده ندارد . باین ترتیب این لایه که به لایه ازون معروف است مانند فیلتری طبیعی عمل کرده و و تنها به بخش اندکی از امواج

ماورا بنفش اجازه رسیدن به سطح زمین می دهد . این بخش اندک عمدتا وظیفه نگهداشتن تعادل میکروارگانیسمی موجود در سطح زمین و هوای اطراف آن را به عهده دارد .

پس از امواج ماورا بنفش ، امواج یونیزه کننده ، اشعه X و اشعه کیهانی را داریم که بسیار پرقدرت بوده و کار اصلی آن یونیزه کردن اتم گازهای موجود در لایه های فوقانی جو است .

این لایه های یونیزه شده چندین وظیفه به عهده دارند . اول از همه از نفوذ بیشتر امواج یونیزه کننده ، اشعه X و اشعه کیهانی جلوگیری می کنند . ثانیا با باردار کردن ذرات معلق موجود در جو تحتانی و نزدیک به زمین باعث تجمع این ذرات و گرد آمدن آنها پیرامون یکدیگر و ساخت ذرات درشت تر و در نهایت ته نشین شدن آنها می شود . به این ترتیب ذرات معلق نیز از هوا گرفته می شود . البته لایه های یونیزه شده خواص دیگری هم دارند که توضیح آنها در این بحث نمی گنجد.

در نهایت مقدار کمی ازون نیز در جو تحتانی و نزدیک به سطح زمین بر اثر تابش اندک پرتو ماورا بنفش خورشید و نیز بر اثر رعد و برق بوجود می آید که باعث طراوت و تازگی هوا و ازبین رفتن بسیاری از آلاینده های شیمیایی و کمک به از بین بردن میکروارگانیسمهای مضر می شود . بوی هوای پاک کوهستان و همچنین هوای پاکی که پس از هر رعد و برق استنشاق می شود مربوط به همین مقدار اندک ازون در سطح زمین است .

۲ -۲- روشهای متداول و رایج برای مقابله با آلودگی هوا :

انسان در طول زندگی خود متوجه ضرر و زیانهای ناشی از آلوده شدن هوایی که استنشاق می کند شده است و روشهایی را برای مقابله با آنها ابداع و بکار برده است . برخی از این روشها الهام گرفته از طبیعت است . اما برخی را نیز طی پیشرفت تکنولوژی ابداع کرده است که گاهی ضرر و زیانهای ناشی از آنها بیشتر از منافع آنها است.

در تصفیه و ضد عفونی هوا روشهای فیزیکی و شیمیایی متفاوتی بطور مجزا یا توام بکار می روند .

از روشهای فیزیکی می توان فیلتراسیون ، ته نشین کردن ذرات و پرتو دهی فرابنفش را نام برد .

با فیلتراسیون بسته به نوع فیلتر بکار رفته ذراتی به درشتی گردوغبار تا ذراتی به اندازه ویروسها از هوا جدا می شوند . فیلترهایی که می توانند باکتریها و ویروسها را از هوا جدا کنند بسیار گران هستند.

ته نشین کردن ذرات روش دیگری برای جدا کردن ذرات معلق از هوا میباشد.

اینکار با استفاده از نیروی جانب مرکز ( گریز از مرکز ) دز سیکلونهای گوناگون و یا باردار کردن ذرات و سپس جذب آنها روی صفحات دارای بار الکتریکی انجام می شود .

اخیرا تلفیقی از روش فیلتراسیون و ته نشینی به وسیله باردار شدن ذرات به منظور جداسازی ذرات معلق بکار گرفته شده است .

با پرتو دهی فرابنفش به راحت ترین شکل ممکن بشرط طراحی مناسب تمام میکروارگانیسمهای مضر در هوا از بین می روند.

روشهای شیمیایی در تصفیه هوا کمتر کاربرد دارند اما می توان به روشهایی چون شستشوی شیمیایی هوا و ازون دهی اشاره کرد .

شستشوی هوا با آب و یا یک سری مواد شیمیایی به منظور انحلال و جدا کردن تعدادی از آلاینده های شیمیایی و مضر از هوا می باشد . کاربرد این روش بویژه در سیستمهای هواساز اماکنی که در شهرهای بزرگ قراردارند بسیار مهم است .

ازون دهی در حد استانداردهای مجاز به منظور ضد عفونی کردن هوا و از بین بردن تعدادی از آلاینده های شیمیایی و بوهای نامطبوع بکار می رود.

۲-۳- استفاده از روشهای جدید در امر تصفیه هوا

امروزه در کشورهای پیشرفته برای تصفیه و ضد عفونی منابع آب و هوا استفاده از روشهایی که با طبیعت سازگار باشند بطور روز افزون مورد توجه قرار می گیرد . کاربرد پرتو فرابنفش و ازون از این جمله بوده و هر دو بر گرفته از روشهایی است که طبیعت برای تصفیه و ضد عفونی منابع آب و هوا اختیار کرده است .

۳ - تعریف

۳-۱- پرتو فرابنفش :

پرتو فرابنفش طول موج بین ۱۹۰ تا ۳۵۰ نانومتر طیف الکترو مغناطیس می باشد و انرژی آن تا حدی است که می تواند روی پیوندهای ملکولی اثر گذاشته و آنها را شکسته و پیوندهای جدیدی را پدید آورد . طول موجی که برای از بین بردن میکروارگانیسمها مورد نظرات است ۲۵۴ نانومتر می باشد. در این طول موج رشته های وراثتی این موجودات شامل انواع باکتریها ، ویروسها ، قارچها ، مخمرها و جلبکها به هم جوش خورده و قدرت تکثیر از این موجودات گرفته می شود .

این طول موج خاص به طور مصنوعی با تخلیه الکتریکی درون بخار جیوه در لامپهای مخصوص مولد پرتوفرابنفش تولید می شود .

در واقع این لامپها عصاره میکروب کش نور خورشید را تهیه می کنند.

۳-۲- ازون :

ازون شکل سه اتمی اکسیژن است . گازی است با بوی نافذ با قدرت اکسید کنندگی بسیار بالا . در طبیعت با تابش پرتو فرابنفش نور خورشید و همچنین بر اثر تخلیه الکتریکی هنگام رعدو برق پدید می آید . بطور مصنوعی بوسیله طول موج ۱۸۹-۱۸۵ نانومتر لامپهای فرابنفش مخصوص تولید ازون ، تخلیه الکتریکی و روشهای الکتروشیمیایی تولید می شود .

خاصیت اکسید کنندگی زیاد این گاز سازوکار اصلی آن در مراحل مختلف تصفیه هوا می باشد .

۴ - کاربردها

۴-۱) کاربرد پرتوفرابنفش در تصفیه هوا

هوای یکی از عناصر اصلی برای بقای موجودات از جمله انسان است . بنابراین حفظ آن از انواع آلودگی هایی که ناشی از فعل و انفعالات طبیعت یا فعالیتهای بشری می باشد از مهمترین موضوعاتی است که مورد توجه می باشد . از جمله این آلودگی ها ، آلودگی به انواع میکروارگانیسم های مختلف می باشد.

ماهیت هوا طوری است که می تواند میکروارگانیسم های گوناگونی رادر خود ذخیره سازد و انتقال دهد. پالایش هوا از این میکروگانیسم ها از نظر حفظ یک سطح بهداشتی و استاندارد و نیز از بین بردن کامل آنها در مکانهایی خاص از اهمیت بسزایی برخوردار است.

در هوا میزان دوز لازم پرتوفرابنفش که برای از بین بردن میکروارگانیسم های موجود در هوا لازم است مشخص است . کاربرد مولدهای پرتو فرابنفش در مکانهایی مانند بیمارستانها ، صنایعی که پروسه تولید در آنها باید بدون حضور میکروارگانیسمها باشد مانند صنایع الکترونیک ، غذایی ، دارویی، سرم سازیها و... سابقه ای دیرینه دارد .

۴-۲- منابع آلوده کننده هوا به میکروارگانیسم های مختلف :

منابع میکروارگانیسم هایی که هوا را آلوده می کنند بسیار متنوعند اما بطور کلی خاک ، آب انسانها و حاصل فعالیتهای آنها ( از جمله زباله و فاضلاب ) و حیوانات و فعالیت آنها از جمله مهمترین منابع آلودگی هوا محسوب می شوند .

۴-۳- روشهای از بین بردن میکروارگانیسم های هوازی :

برای از بین بردن میکروارگانیسم های هوا عمدتا روشهای فیزیکی بکار برده می شوند.

این روشها عبارتند از فیلتراسیون و پرتودهی فرابنفش . کاربرد روشهای شیمیایی رایج نیست با این حال می توان به کاربرد ازون اشاره که کرد با عث طراوت و تازگی هوا می شود .

پرتو دهی فرابنفش یکی از رایج ترین روشهای از بین بردن میکروارگانیسم های هوازی است .

در این روش از لامپهای مولد اشعه فرابنفش با حداکثر پرتو دهی در طول موج ۷/۲۵۳ نانومتر استفاده می شود .

هر چه تعداد دفعات تهویه هوا در یک زمان مشخص بیشتر باشد غلظت میکروارگانیسم های موجود در آن سریعتر پایین می آید .

با یکبار گردش هوا از سیستم تهویه به دلیل رقیق شدن هوای ورودی توسط هوای خروجی ، ۸/۳۶ درصد از هوای آلوده قبلی در آن باقی می ماند.

بنابراین هر چه تعداد دفعات تعویض هوا و ورود هوای پاک فیلتر شده بیشتر باشد آلودگی کمتر می شود . از طرفی افزایش تعداد دفعات گردش هوا در سیستم های تهویه ، مشکل کوران و جریان نامطلوب هوا و سرو صدای زیاد حاصل از دستگاه تهویه را به دنبال خواهد داشت .

بنابراین با استفاده منطقی از پرتو فرابنفش می توان این مشکل را برطرف کرد . در واقع این روش می تواند مکمل روش فیلتراسیون باشد با توجه به اینکه فیلتراسیون برای گرفتن ذرات بزرگ ضروری است زیرا میکروارگانیسم های موجود بر روی ذرات بزرگ بدلیل پنهان شدن از پرتو فرابنفش از بین نمی روند.

برای ضد عفونی هوا دو روش مستقیم و غیر مستقیم وجود دارد . در روش مستقیم مولدهای پرتو فرابنفش به صورت مستقیم در محیط نصب می شوند که کسی در محیط مورد نظر حضور نداشته باشد . روش غیر مستقیم به دو صورت انجام می شود . یا مولدها طوری در محل نصب می شوند که نور آنها مستقیم دیده نمی شود بلکه با انعکاس بر روی سقف و دیوارها نور آنها منتشر می شود . در این صورت افراد می توانند با لباسهای پوشیده وارد محوطه مذکور شوند . روش دیگر محصور کردن مولدها درون یک محفظه و بگردش در آوردن هوای محفظه بوسیله یک فن است . روش اخیر بهترین و منطقی ترین روش ضد عفونی هوا است که در آن افراد می توانند در محل نصب دستگاه و در حین روشن بودن آن در محیط حضور داشته و از هوای ضد عفونی شده بهره مند شوند.

چگونگی طراحی در هر دو روش بر کارایی نهایی بسیار موثر است اما عمدتا روش مستقیم موثرتر از روش غیر مستقیم است . اما در روش مستقیم در صورت تردد یا اقامت افراد در محیطی که پرتو فرابنفش در آن منتشر می شود باید به نکات ایمنی توجه شود . در این خصو ص لازم به تذکر است که سریعترین عارضه پرتو فرابنفش قرمزی پوست است که بیشترین قرمزی مربوط به طول موج ۶/۲۹۸ نانومتر می باشد ، اما خوشبختانه میزان قرمزی پوست حاصل از موج ۷/۲۵۳ نانومتر لامپهای تجارتی تقریبانصف میزان این اثر در طول موج ۶/۲۹۸ نانومتر می باشد .

فاکتورهای گوناگونی روی کارآیی این روش اثر می گذارند . اگر چه هنوز از نظر علمی توافق کلی روی این فاکتورها صورت نگرفته است اما چهار عامل زیر در عدم کارآیی موثر این روش شناخته شده اند :

۱- طراحی نامناسب

۲- دوز ناکافی اشعه

۳- نقص در کنترل رطوبت

۴- کثیف بودن لامپها

۵- شواهد علمی :

سازوکار اثر پرتو فرابنفش روی میکروارگانیسم های هوازی اثر روی رشته های وراثتی آنها و از کار انداختن قدرت تکثیر سلولی می باشد .

تحقیقات و بررسیهای زیادی روی این روش انجام شده است . نتیجه این بررسیها نشان می دهد که با دوز متعارف پرتو دهی ۴۰-

۱۸ میکرووات بر سانتی متر مربع به شرط رعایت اصول طراحی و ایجاد شرایط مناسب محیطی کاهش به میزان ۹۹ درصد در جمعیت گونه های مختلف پزودوموناس ( Pseudomonas spp ) با سیلوس سوبتیلیس ( Bacillus subtilis ) استافیلوکوکوس اورئوس ( Staphylococcus aureus ) و همچنین کاهشی به میزان بیش از ۹۹ در صد در جمعیت ویروسهایی چون آدنوویروسهای تایپ ۲ ( ۲ Adenovirus type ) کوکساکی ویروس ب ( Coxsackievirus- B ) ویروس آنفلوآنزا ( Influenza virus - A ) , و ویروس واکسینیا ( Vaccinia virus ) دیده شده است .

در یک نمونه از این بررسیها در اتاق عمل بیمارستانی در آمریکا در طول ۲۹ سال پس از نصب سیستم فرابنفش نشان داده شده است که مرگ و میرهای ناشی از عفونت پس از جراحی از ۰۶/۱ درصد ( ۱۹ مورد از ۱۷۸۲ جراحی ) به صفر مورد و بطور همزمان عفونت محل جراحی از ۶/۱۱ درصد به ۲۵/۰ در صد کاهش یافت .

مکانهای مورد استفاده :

کاربرد پرتو فرابنفش در کاهش شمار میکروارگانیسم های هوازی به منظور نگهداری وضعیت بهداشت هوای تنفسی و یا از بین بردن کامل آنها و ایجاد فضای عاری از میکروارگانیسم ( آسپتیک ) در پروسه های تولید ، مرحله نگهداری فرآورده های استریل و یا جلو گیری از نشر آلودگی هنگام کار ونگهداری میکروارگانیسم های خطرناک و گوناگون می باشد .

مکانهایی که به چنین شرایطی نیاز دارند عبارتند از :

الف : بیمارستانها و بخشهای مختلف آن مانند بخشهای جراحی ، دیالیز ، زایمان ، پرستاری ، فوریتهای پزشکی ، مراقبتهای ویژه راهروها و رختشویخانه ها .

ب- مطب پزشکان و متخصصین .

پ- محل تجمع افرادماننند مدارس ، سربازخانه ها خوابگاهها ، سالن های غذاخوری ، سالنهای ورزش و سالنهای سینما تاتر و کنسرت .

ت- صنایع گوناگون مانند صنایع غذایی ، دارویی ، الکترونیک و...

ث- آزمایشگاههای تحقیقاتی

ج - محل نگهداری و زاد و ولد انواع حیوانات مانند ، گاو ، گوسفند ، ماکیان و...

۷ - کاربرد ازون در تصفیه هوا

ازون در امر تصفیه هوا به چند منظور می تواند به کار رود که عبارتند از :

۱- ضد عفونی کردن هوا

۲- از بین بردن بوهای نامطبوع

۳- تبدیل سریع منواکسید کربن به دی اکسید کربن

۴- اکسیداسیون آلایندههای شیمیایی و شکستن آنها به ترکیبات اولیه و بدون ضرر آنها از قبیل آب ، دی اکسید کربن و نیتروژن در هوایی که ما آن را هر روز استنشاق میکنیم ازون به میزان ۵/۰ - ۱/۰ ppm وجود دارد .

سازمان بهداشت جهانی حداکثر میزان مجاز تماس با ازون را ۰۳/۰ - ۰۵/۰ ppm ذکر کرده است .

ثابت شده که ازون تولید شده بوسیله مولدهای پرتو فرابفش مخصوص تولید ازون به دلیل اینکه حداکثر توان تولید آنها از حدود مجاز دانسته شده بیشتر نبوده و از تخلیه الکتریکی بطور مستقیم استفاده نمی شود بسیار مطمئن تر است . در صورت تولید گاز ازون بوسیله تخلیه الکتریکی مستقیم ، گازهای مضری مانند انواع اکسیدهای نیتروژن نیز به عنوان ناخالصی تولید می شوند .

کاربرد گاز ازون در تصفیه هوا در زمینه های زیر می باشد :

۱- منازل ، مطب پزشکان ، متخصصان و ادارات .

۲- آسایشگاهها سرای سالمندان و مبتلایان به امراض آسم و ریوی

۳- بیمارستانها و بخشهای مختلف آن مانند بخش جراحی ، دیالیز ، زایمان ، پرستاری ، فوریتهای پزشکی و مراقبتهی ویژه .

۴- مساجد ، مدارس ، خوابگاهها سالن های غذا خوری ، ورزشی تاتر و سینما .

۵- صنایع گوناگون مانند صنایع غذایی ، دارویی الکترونیک و...

۶- آزمایشگاهها و مراکز تحقیقاتی ...

۷- محل نگهداری و زادو ولد انواع حیوانات مانند گاو ، گوسفند ، ماکیان ...

۸- مقایسه بین پرتو فرابنفش و ازون دهی در تصفیه هوا :

پرتو دهی فرابنفش روشی است ساده و موثر و بدون نیاز به استفاده از تجهیزات متعدد و پیچیده . در صورت رعایت یکسری اصول در طراحی ها و توجه به نکات ایمنی می توان بیشترین بهره را از این روش در تصفیه و ضد عفونی هوا برد . از آنجا که یک روش فیزیکی است هیچگونه اثری پس از اتمام مرحله پرتو دهی از خود به جای نمی گذارد و ترکیب آب یا هوای عبور کرده از مجاورت خودرا تغییر نمی دهد .

ازون گازی است ناپایدار که قابل حمل و نقل نیست پس باید در محل استفاده تولید شود.

بنابراین ازون دهی در منابع آب و فاضلاب نیاز به ژنراتورهای تولید ازون و اتاقکهای تماس دارد اما چون در محل تولید می شود هیچگونه خطری پرسنلی که در محل مشغول کار هستند از نظر نشت گاز و یا مشکلات حمل و نقل تولید نمی کند . با آموزش صحیح اپراتورهای مربوطه می توان با اطمینان کامل از فواید این روش بهره جست .

بدلیل قدرت بالای اکسید کنندگی و ضد عفونی کردن گاز ازون و نفوذ آن در محیط ، ثابت شده است که آزاد شدن این گاز در محیط در مقادیر مجاز سبب ضد عفونی سطوح در فواصل نسبتا دور از دستگاه نیز می گردد.

برای درک، بهتر مقایسه ای بین پرتو دهی فرابنفش و استفاده از گاز ازون از نظر موارد مصرف و ملاحظات اقتصادی راه بری و زیست محیطی در جدول ذیل ارائه شده است.

## نحوه صحیح ایستادن، نشستن و خوابیدن

هنگامی که در مورد سلامتی صحبت به میان می آید بی تردید وضعیت صحیح قرارگیری بدن شما هنگام فعالیتهای گوناگون در راس فهرست عوامل مهم سلامتی قرار خواهد گرفت زیرا به اندازه تغذیه مناسب، ورزش، پرهیز از مواد الکلی و مخدر و سیگار در حفظ سلامتی بدن موثر میباشد. وضعیت صحیح قرارگیری اندامها کمک می کند تا کارهایتان را با انرژی بیشتر و استرس و خستگی کمتر به انجام رسانید.

هنگامیکه وضعیت بدن شما در حالت مناسب میباشد:

۱- هنگام نشستن، ایستادن و خوابیدن کمترین فشار و استرس روی عضلات پشتیبان و رباطهای بدن شما اعمال میگردد.

۲- وضعیت ستون فقرات شما در حالت استراحت و خنثی میباشد.

۳- اعضاء حیاتی بدن در مکان صحیح قرار دارند.

۴- عملکرد طبیعی دستگاه عصبی شما بهتر صورت میپذیرد.

۵- در دراز مدت بر روی دستگاه گوارش-تنفس-عضلات -رباطها و استخوانهای بدن تاثیر میگزارد.

۶- استخوانها و مفاصل در وضعیت صحیح خود قرار دارند و کارایی عضلات حداکثر میباشد.

۷- تحلیل و سایش نابهنجار مفاصل کاهش یافته و از التهاب مفاصل جلوگیری بعمل می آید.

۸- از ثابت قرار گرفتن ستون فقرات در وضعیت غیر طبیعی جلوگیری میکند.

۹- از مشکلات کمردرد و دردهای عضلانی جلوگیری میکند.

۱۰- از خستگی جلوگیری میکند زیرا استفاده بهینه از عضلات بدن انرژی مصرفی بدن را کاهش میدهد.

۱۱- در بهبود ظاهر شما موثر است.

وضعیت نادرست بدن بر اثر موارد زیر ایجاد میگردند:

۱- سوانح و مصدومیتها.

۲- اضافه وزن و چاقی.

۳- تکیه گاه نامناسب تشک در هنگام خواب.

۴- مشکلات بینایی.

۵- کفش نامناسب و پاشنه بلند.

۶- عادات نشستن، ایستادن و خوابیدن بی دقت.

۷- اعتماد بنفس پایین.

۸- عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر.

۹- طراحی نامناسب محل کار.

مهمترین قسمت بدن که نقش بسزایی در داشتن وضعیت صحیح بدن ایفا می کند، ستون فقرات می باشد. ستون فقرات شما دارای قوسهای طبیعی است که باید آنها را در وضعیت طبیعی خودشان همواره حفظ کرد. ستون فقرات از ۳۲-۳۴ مهره تشکیل یافته:

۷ مهره گردنی، ۱۲ مهره پشتی، ۵ مهره خاجی و ۳ الی ۵ مهره دنبالچه ای.

میان مهره های کمر در دیسک کمر واقع است که در واقع نقش ضربه گیر را ایفا میکند. هنگامی که شما فشار بیش از حد و نامناسب به ستون فقرات اعمال می کنید، به دیسک کمر فشار می آید و آن را از مکان خود جابجا کرده و به اعصاب اطراف خود فشار آورده و ایجاد درد می کند.

شرایط لازم برای داشتن وضعیت صحیح

۱- عضلات قوی و انعطاف پذیر.

۲- حرکات طبیعی مفاصل.

۳- توازن قدرت عضلانی در دو سوی ستون فقرات.

۴- آگاهی از وضعیت بدن در حالات مختلف.

تست وضعیت صحیح بدن

شما با این ۲ تست قادر خواهید بود از وضعیت صحیح و طبیعی بدن خود آگاه گردید:

۱- تست دیوار

از طرف پشت به دیوار تکیه داده در حالیکه پشت سر و باسن شما با دیوار تماس داشته و پاشنه پا ۱۵ سانتیمتر از دیوار فاصله داشته باشد. اکنون فاصله بین گودی گردن و کمر خود را اندازه بگیرید. اگر این فاصله در ناحیه گردن ۵ سانتیمتر و در کمر

بین ۲.۵ تا ۵ سانت باشد وضعیت بدن شما ایده آل است و گرنه باید به یک پزشک متخصص مراجعه کنید.

۲- تست آینه

- نمای روبرو: روبروی یک آینه تمام قد بایستید و موارد زیر را چک کنید:

۱- شانهای شما باید همسطح و تراز باشند.

۲- سر شما باید مستقیم وصاف باشد.

۳- دو سوی باسن شما همسطح و تراز و کشکک های دو پا باید مستقیم رو به جلو باشند.

۴- فاصله میان بازوها و دو طرف بدن یکسان میباشد.

۵- قوزک های دو پای شما باید مستقیم و صاف باشد.

- نمای پهلو:با گرفتن عکس و یا کمک از یک دوست میسر میباشد:

۱- سر باید قائم و افراشته باشد و به جلو و یا عقب خمیده و افتاده نباشد.

۲- چانه باید موازی با سطح کف اتاق باشد و به سمت پایین و یا بالا کج نشده باشد. ۳- شکم باید هموار و مسطح باشد.

۴- زانوها باید صاف و مستقیم باشند نحوه صحیح ایستادن

۱- سر را بالا نگاه دارید: قائم و راست. سر را به جلو و چانه را بداخل بدهید. چانه را به عقب و یا پهلو کج نکنید. قفسه سینه را جلو نگاه داشته و استخوان کتف را عقب نگاه دارید. زانوها را صاف نگاه داشته و فرق سرتان را به سمت سقف بکشید. شکم را بداخل دهید. باسن را به عقب و یا جلو کج نکنید.

۲- سعی کنید به مدت طولانی در یک وضعیت نیاستید.

اما هرگاه مجبور به این کار شدید، سعی کنید یک پای خود را با قرار دادن روی یک جعبه و یا چهار پایه بالا نگاه دارید و پس از مدتی پای بالا آمده را با پای دیگر عوض کنید.

۳- هنگام ایستادن وزن خود را روی هر دو پا توزیع کرده و بیشترین وزن خود را به روی زیر انگشت شست پا اعمال کنید و نه پاشنه پا. بهتر است پاها را نیز به اندازه عرض شانه از هم باز کنید.

۴- کفش پاشنه کوتاه و راحت به پا کنید.

نحوه صحیح راه رفتن

۱- سر را بالا نگاه داشته و با چشمهایتان مستقیم به جلو نگاه کنید.

۲- شانه های خود را در یک راستا با مابقی بدنتان حفظ کنید.

۳- حرکت طبیعی بازوها هنگام راه رفتن را مختل نکنید.

۴- پاها را در یک راستا و موازی هم قرار داده و به اطراف منحرف نکنید.

نحوه صحیح نشستن

۱- صاف و قائم بنشینید. کمر راست و شانه ها به عقب.

باسن شما باید با پشت صندلی در تماس باشد. سه قوس طبیعی بدن باید حین نشستن حفظ گردند.

استفاده از یک تکیه گاه مانند حوله لوله شده در ناحیه کمر سودمند میباشد.

۲- وزن بدن را به طور مساوی روی دو سوی باسن خود توزیع کنید. زانوها باید همسطح باسن و یا بالاتر از آن قرار گیرد برای این کار می توانید از یک چهارپایه استفاده کنید. پاها نباید روی یکدیگر قرار گیرند.

۳- سعی کنید در یک وضعیت بیش از ۳۰ دقیقه ننشینید.

برخیزید و پس از انجام دادن چند حرکت کششی مجددا بنشینید.

۴- هنگام برخاستن از حالت نشسته بسمت جلو صندلی حرکت کرده و با صاف کردن پاها برخیزید. از خم شدن به جلو از ناحیه کمر بپرهیزید. سپس حرکت کششی انجام دهید مثلا ۱۰ مرتبه کمر خود را خم و راست کنید.

۵- از خم کردن گردن به اطراف تا حد امکان خودداری کنید و جای این کار تمام بدن خود را بسمت دلخواه بچرخانید.

هنگام نشستن پشت میز کامپیوتر به نکات زیر نیز توجه کنید:

۱- مچ دستها باید مستقیم باشد و به سمت بالا و پایین و یا طرفین خم نشده باشد.

۲- ران موازی با سطح کف اتاق باشد.

۳- آرنج باید اندکی از ۹۰ درجه گشوده تر باشد.

۴- زانوها ۲ الی ۳ سانتیمتر باید از لبه صندلی جلوتر باشد.

۵- مونیتور باید ۴۵ الی ۵۵ سانتی متر از پیشانی فاصله داشته باشد. راس مونیتور نیز با سطح چشم ها در یک راستا باشد. صفحه کلید بهتر است ۲ سانتی متر بالاتر از ساعد قرار گرفته و کمی نیز خم گردد (مانند شکل

نحوه صحیح خم شدن، بلند کردن و حمل اشیاء

۱- همواره از ناحیه زانوها در حالی که کمر خود را صاف نگاه داشته اید خم شوید. هیچ گاه از ناحیه کمر خم نشوید.

۲- اجسام سنگین تر از ۱۰ کیلو را بلند نکنید. هیچ گاه جسم سنگینی را بالاتر از سطح کمر نیاورید.

۳- پاها را اندکی از یکدیگر فاصله داده تا روبروی جسم قرار گیرید. عضلات شکم را سفت و منقبض کنید و با استفاده از عضلات پا جسم را از زمین بلند کنید. سپس زانوها را به آرامی صاف کنید.

۴- هنگام حمل بسته آن را تا حد ممکن نزدیک بدن نگاه داشته و بازوها را خم نگاه دارید. عضلات شکم را سفت و به آهستگی گام بردارید.

۵- هنگام روی زمین قرار دادن اجسام نیز همان مراحل بلند کردن را به طور معکوس انجام دهید.

۶- هنگام حمل کیف و چمدان آنها را بطور متناوب با دست دیگر حمل کنید تا توازن بین دو سمت بدنتان حفظ گردد.

۷- همیشه بین هل دادن اجسام سنگین و یا کشیدن آنها، گزینه هل دادن را انتخاب کنید.

نحوه صحیح خوابیدن

۱- سعی کنید در وضعیتی بخوابید که قوسهای طبیعی ستون فقراتتان حفظ گردند.

۲- از تشک سفت استفاده کنید. تشکی که فرو رفتگی داشته و به اصطلاح شکم داده استفاده نکنید. اگر لازم بود زیر تشک یک تخته قرار دهید.

۳- بالش همانطور که تکیه گاهی برای سر شما می باشد برای گردن نیز باید تکیه گاه فراهم آورد.

۴- هنگام خوابیدن به پشت، یک بالش زیر زانوها قرار دهید و در صورتی که به پهلو می خوابید، اندکی زانوهایتان را خم کنید و یک بالش بین زانوهایتان قرار دهید. هنگام خواب به پهلو هیچگاه زانوهایتان را تا قفسه سینه جمع نکنید. هیچ گاه به روی شکم نخوابید چون به کمر و گردنتان فشار وارد می آید. هرگاه خواستید این کار را بکنید حتما یک بالش زیر ناحیه میان تنه خود قرار دهید.

۵- هنگام برخاستن از روی رختخواب با کمک دستها بلند شده و ناگهان از ناحیه کمر خم نشوید.

## چرا آشغال می ریزیم؟

نویسنده: مریم میرزا

تحلیل جامعه شناختی یک پرسش: چرا آشغال می‌ریزیم؟ ....

همه متهم هستیم

دولا می‌شوی، لباس بچه دو ساله‌ات را که خاکی شده است می‌تکانی. صورتیِ قشنگی تنش پوشانده بودی و حالا عصبانی از اینکه چرا افتاده زمین و کثیفش کرده، شکلات نیم خورده را از دستش می گیری و کنار پایش به زمین می‌اندازی و با تشر می گویی که «مراقب باش باز هم نیفتی زمین کثیف شی!» بعد دستش را می گیری و از شکلات دور می‌شوید. بچه همین‌طور که دستش به دست شماست بر می گردد و در حال دور شدن، چشم از شکلات بر نمی‌دارد. شاید دلت برای دل کوچکش بسوزد. شاید حتی به کوچه‌ای بالا‌تر که رسیدی بگویی «خب، بیا حالا‌ یک چیز دیگر بخوریم» تا از دلش در بیاوری. اما آیا نگران مفهومی که به او منتقل کرده‌ای، نیستی؟ نگران اینکه به او فهمانده‌ای حتی مشغول شدن به یک شکلات خوشمزه هم نمی‌تواند دلیل خوبی برای کثیف کردن لباس باشد، اما کثیف کردن شهر نکته بی‌اهمیت و پیش پا افتاده‌ای است؟ شاید هم اصلا از آن دسته از افرادی باشی که دستشان را از پنجره ماشین بیرون می‌آورند و یک مشت پوست پرتقال را پرت می‌کنند وسط بزرگراه! چه از این دسته از افراد باشی، چه از آن دسته از افرادی که آشغال ریختن برایشان با «زجر و مشقت» همراه است و سعی می‌کنند طوری بیندازند زمین که کسی نبیند، با یک پرسش اساسی روبه‌رو هستی. چرا «آشغال ریختن» را به عنوان کاری که همه می‌دانند نباید انجام داد، باز هم انجام می‌دهی؟ چه چیزی در مسیر «دانش» تا «رفتار» دچار اشکال است که همچنان «آنچه می‌دانی» به فعلیت نمی‌رسد و دستت را می‌کنی در جیبت و دستمال کاغذی‌های استفاده شده را که جای جیبت را تنگ کرده‌اند به خیابان می‌ریزی؟ چرا آشغال می‌ریزی؟ از صحبت کردن بیشتر با زوج مسنی که وقتی اسم «آشغال ریختن در خیابان» وسط می‌آید، شروع به مشاجره می‌کنند می‌گذرم. چون زن انگشت اتهام را به سمت مرد نشانه می‌گیرد که «بله، او همیشه آشغال می‌ریزد و آبروی ما را می‌برد!» و مرد چنین اتهامی را نمی‌پذیرد. حتی وقتی زن یادآوری می‌کند که «یادت نیست یک بار هم در ولی عصر یک خانم به تو تذکر داد و گفت که مگر در خانه‌ات آشغال می‌ریزی که اینجا می‌ریزی؟» باز مرد سرش را تکان می‌دهد و نمی‌پذیرد. بعد از آنها با دختر ?? ساله‌ای که دانشجو و عکاس است صحبت می‌کنم. وقتی می‌پرسم که «تو آشغال در خیابان می‌ریزی،» یک «آره» بی‌تفاوت کشدار تحویل می‌دهد. توضیحش هم این است که «وقتی همه چیز گند است، این یکی هم رویش!» شاید جواب این دختر جوان به نوعی اعتراض تلقی شود، اگرچه بیشتر از اعتراض رنگی از بی‌تفاوتی در نگاهش به رعایت آداب شهری دیده می‌شود. با این همه دکتر نیره توکلی جامعه‌شناس، با اینکه معتقد است: «خب اینکه احساس مسئولیت شهروندی فرهنگ‌سازی نشده امر واضحی است و فقط درباره آشغال ریختن هم شاهدش نیستیم، بلکه در مواردی مثل آلوده کردن محیط‌زیست، یا زیاد مصرف کردن آب هم دیده می‌شود،» به این نکته اشاره می‌کند: «یک تصور عمومی‌وجود دارد که چون بالایی‌ها خیلی چیزها را رعایت نمی‌کنند، ما هم تا آنجا که از دستمان بر می‌آید چیزهایی را که مربوط به خودمان است رعایت نکنیم. در آلمان هم چنین چیزی را دیده‌ام که مردم به عنوان اعتراض و حتی پیشگیری از اخراج کارگران در پی مکانیزاسیون، مدام در خیابان‌ها آشغال می‌ریختند». این چیزی است که جامعه‌شناس دیگری نیز البته به شکلی دیگر بر آن صحه می‌گذارد. دکتر امیدعلی احمدی با اینکه حرفی از «اعتراضی بودن» آشغال ریختن به میان نمی‌آورد، اما می‌گوید: «شهر یک هویت سیاسی اجتماعی است و مردم باید در امور شهری نقش داشته باشند. باید بدانند که در آنچه دارد اتفاق می‌افتد نقش دارند تا احساس مسئولیت در قبال رفتار خودشان در محیط شهری داشته باشند، اما

مشارکت دادن در امور مربوط به خودشان در شهر، چیزی است که به جز به صورت محدود که در بحث شورایاری‌ها شاهدش هستیم، در هیچ عرصه دیگری به چشم نمی‌آید و این موضوع اثرگذار بر رفتار مردم است» علی احمدی با توضیح اینکه:«اخلاق یا فرهنگ شهروندی در جامعه ما به قدر کافی رشد نکرده چرا که آموزش و پرورش یا دیگر منابع در جامعه‌پذیری مردم نتوانسته‌اند نقش موثری ایفا کنند و به نظر می‌رسد که اصلا برنامه‌ای هم برای این موضوع ندارد،» تاکید می‌کند: «به هر حال فرهنگ شهروندی در پروسه‌ای به وجود می‌آید که بخشی از آن درگیر کردن مردم در تعیین سرنوشت خودشان باشد که این امر در جامعه ما نهادینه نشده است و به تبع فرهنگ شهروندی نیز وجود ملموس نمی‌تواند داشته باشد».

خیابان عرصه دولت است

امیدعلی احمدی آشغال ریختن یا هر نوع رفتاری از این دست را که در آن «رعایت حال دیگران نمی‌شود» از منظری دیگر نیز نگاه می‌کند. او می گوید: «اگرچه فضای خصوصی، عمومی و دولتی در ایران قابل برشماری است اما کمتر دیده می‌شود که مردم جایی را به عنوان فضای عمومی تلقی کنند. یعنی برای آنها فضا تقسیم به دو بخش شده است، فضای خصوصی و فضای دولت. پایشان را که در خیابان می گذارند، باور ندارند اینجا یک فضای عمومی متعلق به جمع آنهاست، بلکه عملا معتقدند که وارد فضای دولت شده‌اند». این جامعه‌شناس ادامه می‌دهد: «بنابراین احساس نمی‌کنند باید در محیط خارج از خانه‌شان مسئولانه نقش داشته باشند، بلکه آنجا را از آن دولت می‌دانند و معتقدند یک متولی به امور رسیدگی می‌کند و نیاز به مشارکت آنها نیست». علی‌احمدی تاکید می‌کند که «هر چه فضای دولت و مردم بیشتر شود به ایجاد حس بیگانگی در مردم و کاهش رفتار مسئولانه بیشتر دامن می‌زند و طبیعی است که وقتی بزرگ‌ترها احساس بیگانگی دارند و با رفتاری مثل آشغال ریختن این موضوع را بروز می‌دهند، کودکان هم از دوران خردسالی‌شان با آن حس بزرگ می‌شوند و چنانچه شاهدش هستیم در طول سال‌ها این رویه پی گرفته می‌شود که چنین رفتارهایی حتی بد تلقی نشود». در این میان برخلاف اینکه خانم مسنی که از شهروندان تهرانی است بر این تاکید می‌کند که «آشغال نمی‌ریزد و اگر خیلی ضروری باشد سعی می‌کند پنهانی این کار را بکند تا کسی نبیند»، دکتر علی‌احمدی از «آشغال ریختن از نظر اجتماعی عیب محسوب نمی‌شود» سخن می گوید: «کسانی که به محیط زیست شهری بی‌توجهی می کنند و با رفتاری مثل آشغال ریختن این بی‌توجهی را به نمایش می گذارند، از نظر هنجاری بر دیگران غلبه دارند. چون معمولاً با اعتراض روبه‌رو نمی‌شوند، از رفتار خود خجالت نمی‌کشند و به نظرشان می‌آید این یک رویه عمومی‌است». امید علی احمدی جامعه‌شناس، از سوی دیگر رفتار مردمی را که به آشغال ریختن دیگر اعتراض نمی‌کنند، این‌طور تحلیل می‌کند: «به خاطر بحران‌های مختلفی که در جامعه‌مان با آن روبه‌رو هستیم، مردم نسبت به موضوعات جمعی بی‌توجه هستند و سعی می‌کنند سرشان در لاک خودشان باشد، بنابراین اعتراضی هم معمولاً در برابر رفتار دیگران از خود نشان نمی‌دهند».

رابطه با محیط‌زیست، توام با سوء استفاده

هرساله و به مناسبت‌های مختلف در حالی دلسوزان محیط‌زیست به تخریب محیط‌زیست و بی‌توجهی مردم به آن اعتراض می‌کنند، که این موضوع یکی از مواردی است که از سوی امید علی‌احمدی جامعه‌شناس، مورد توجه قرار می‌گیرد: «مسئله دیگری که باعث رفتارهای غیرشهروندی مثل آشغال ریختن مردم در خیابان می‌شود، ضعف اخلاق محیط‌زیستی ماست. مردم ما نوعی رابطه‌شان با محیط‌زیست رابطه‌ای توام با سوءاستفاده است. نمودهایش را هم در آلوده کردن آب‌های جاری، هوا و ... می‌بینیم. همین داستان درباره شهر هم که می‌تواند بخشی از طبیعت تلقی شود تکرار می‌شود». علی احمدی ادامه می‌دهد: «هیچوقت احساس نکرده‌ایم که در مقابل استفاده از طبیعت یا شهر محل زندگی‌مان، باید مسئولانه رفتار کنیم» و این طور نتیجه می گیرد که: «یا آموزش دهنده‌ای در ایران وجود ندارد یا آنهایی که بوده‌اند خوب عمل نکرده‌اند». او به نقش صدا و سیما اشاره می‌کند و انتقاد می‌کند که خوب به وظیفه خود عمل نکرده است. این امری است که از سوی دکتر جوزانی، مدیر کل حوزه معاونت اجتماعی شهرداری تهران نیز بر آن تاکید می‌شود. این مقام مسئول که به نقش صدا و سیما در فرهنگ‌سازی تاکید دارد، می‌گوید: «اما هر بار که به آنها گفته‌ایم بیائید یک برنامه میان‌سازمانی برای آموزش مردم در جهت ارتقای سطح زندگی‌شان داشته باشیم، اولین چیزی که خواسته‌اند پول بوده است. یعنی این سازمان فرقی بین برنامه‌ای که برای ارتقای سطح زندگی مردم باید انجام شود و یک تیزر تبلیغاتی نمی‌بینند و در مقابل هر دو یک واکنش دارد». این در حالی است که ناصر کریمان، متولی سابق امور اجتماعی شبکه پنج تلویزیون، به چنین انتقادهایی خرده می‌گیرد. این تهیه‌کننده تلویزیونی می گوید: «عادت کرده‌ایم که هر وقت دستگاه‌های اجرایی به معضلی برخوردند سریع انگشت اتهام به سوی صدا و سیما دراز کنند. درست است که تلویزیون رسانه تاثیرگذاری است، اما واقعیت این است که به جای اتهام زنی به صدا و سیما باید بازگردیم و به همه مسائل و معضلات زیرساختی نگاه کنیم». او تاکید می‌کند که «این مسئله فقط خاص صدا و سیما نباید باشد، آموزش و پرورش، وزارتخانه‌های دیگر، شهرداری‌ها و ... همه باید یک بار دیگر در عملکرد و برنامه‌های خود بازنگری کنند». او سپس سعی می‌کند به نحو بارزتری سازمان متبوعش را از اتهامات مبرا کند: «ما مدت‌ها بدون در نظر گرفتن خیلی از مسائل مالی درباره چنین موضوعات و معضلاتی در تلویزیون کار کرده‌ایم و می‌توانم بگویم که همه تلاش خودمان را هم انجام داده‌ایم و هم انجام می‌دهیم».

چه باید کرد؟

پسر جوان در مقابل این سوال که چرا آشغال می‌ریزی، می‌گوید: «آشغال سیبم را کجا بگذارم؟ بگذارم در جیبم که شهد آن به لباسم پس می‌دهد یا بریزم در خیابانی که سر تا ته‌آن یک سطل آشغال نیست، یا آن قدر دور است که نمی‌توانی آشغال به دست این همه راه را بروی تا به سطل برسی». شاید این استدلالی باشد که زیاد از سوی کسانی که «دوست ندارند آشغال به دست در خیابان راه بروند،» شنیده می‌شود. اما این موضوع از سوی مدیر کل حوزه معاونت اجتماعی شهرداری تهران، رد می‌شود: «هر??? متر به ??? متر سطل آشغال در خیابان وجود دارد». جوزانی در جواب این سوال که «واقعا هر ??? متر به ??? متر؟» می‌گوید: «حالا شاید بشود ??? متر، اما آیا این درست است که به جای نگه داشتن آشغالت آن را در خیابان بریزی؟ آن هم وقتی که جدا از سطل‌آشغال‌هایی که شهرداری در سطح شهر گذاشته، معمولاً مغازه‌داران هم یک سطل در کنار در مغازه‌شان قرار می‌دهند». او راه‌حل را پس از آموزش، جریمه می‌داند و می گوید: «باید مثل خیلی از جاهای دیگر دنیا، در اینجا هم وقتی کسی آشغال می‌ریزد، جریمه شود. این جریمه شدن باعث می‌شود رفتارش را از ترس پلیس هم که شده تنظیم کند و پس از چند بار تکرار این رفتار با انضباط، فرهنگ آن در جامعه جا می‌افتد». با اینکه یکی از متولیان امور شهری بر جریمه تاکید می‌کند، امیدعلی احمدی جامعه‌شناس، از موضوع دیگری سخن به میان می‌آورد: «راه حل چنین معضلاتی، تقویت نهادهای مدنی است». او توضیح می‌دهد: «چون رابطه درستی با دولت وجود ندارد، مردم خود را مسئول نمی‌دانند. فکر می‌کنند آشغال که بریزند یک شهرداری وجود دارد که وظیفه‌اش جمع کردن این آشغال‌ها است. اگر رابطه درستی وجود داشت، مردم می‌دانستند چقدر پول صرف جمع‌آوری زباله می‌شود و اگر این پول بتواند با همکاری آنها صرفه‌جویی شود، چقدر برای مثال می‌توان با آن به فضاهای سبز اضافه کرد. پس همکاری می‌کردند» او تاکید می‌کند:«تنها با شکل‌گیری نهادهای مدنی و تقویت آنها است که می‌توان به ایجاد رابطه درست بین مردم و دولت امیدوار بود.باید سازمان‌های مدنی وجود داشته باشند، که مردم با عضویت در آنها و انجام وظایف محوله بدانند که دارند کاری انجام می‌دهند و در مدیریت شهر و سرنوشت خودشان موثر هستند و از این رو مسئولیت‌پذیری بیشتری از خود نشان دهند». این جامعه‌شناس معتقد است:«تا جامعه مدنی درستی نداشته باشیم، ارتباط درستی بین مردم و دولت ایجاد نمی‌شود، تا این ارتباط ایجاد نشود، مسئولیت‌پذیری در مردم شکل نمی‌گیرد»

منبع:آفتاب

### روش تصفیه آب

دستگاههای تصفیه آب خانگی برای حذف یا کاهش مواد زائد آب آشامیدنی بکار می روند این پارامتر ها عبارتند از:

الف)سختی آب

ب)کلروترکیبات بیماریزای کلر

ج ) فلزات سنگین

د ) آلودگی های میکربی

در زیر به بررسی این پارامترها و روشهای تصفیه آن ها می پردازیم :

۱- مواد زائد آب

الف) سختی آب

املاح موجود در آب موجب بالا رفتن سختی آب می شوند

تماس آب با ترکیبات آهکی موجود در زمین باعث ورود عوامل سختی در آب ها شده و معمولا آب های زیرزمینی از سختی زیادتری نسبت به آب های سطحی برخوردارند.

سختی آب، عملا شاخص میزان فعل و انفعال آب با صابون است و برای شستشو با آب های سخت تر به صابون زیادتری نیاز است.

سختی آب به مجموعه املاح کلسیم و منیزیم موجود در آب بر حسب میلی گرم در لیتر کربنات کلسیم اطلاق میشود.

طبقه بندی آب ها از نظر سختی بشرح زیر میباشد :

آب های سبک ۶۰-۰ میلی گرم در لیتر

آب های با سختی متوسط ۱۲۰-۶۰ میلی گرم در لیتر

آب های سخت ۱۸۰-۱۲۰ میلی گرم در لیتر

آب های خیلی سخت بیشتر از ۱۸۰ میلی گرم در لیتر

آب های سخت در درجه حرارت بالا در جداره کتری و دیگ های بخار رسوبات کربنات کلسیم ایجاد میکند. مطالعات اخیر نشان داده که مصرف آب های سخت تر بعلت وجود منیزیم و کلسیم مرگ های ناگهانی ناشی از امراض قلبی و عروقی را به شدت کاهش میدهد.

در حال حاضر هیچگونه رابطه ای میان پیدایش سنگ کلیه و سختی آب گزارش نشده است. علاوه بر این وجود کلسیم و منیزیم در آبهای آشامیدنی سخت مانع جذب فلزات سنگین نظیر سرب، کادمیوم، روی و مس و رسوب آنها در استخوانها می شود.

در عین حال در نقاطی از روسیه که از آب های نسبتا سخت استفاده می کنند به مواردی از پیدایش سنگ در مجاری ادرار برخورده اند. این موضوع تقریبا در آب های با سختی ۵۰۰ میلی گرم در لیتر کربنات کلسیم به اثبات رسیده است.

از سوی دیگر در نقاطی که از آب های نرم تر استفاده می شود، به فشار خون، وجود چربی و کلسترول در خون برخورده اند که هر دوی این عوامل میتواند در مرگ های ناگهانی بسیار مؤثر باشد. به طور کلی میتوان گفت که در نقاطی که آب سخت مصرف می شود امراض قلبی کمتر از نقاطی است که ساکنین آنها آب های سبک تر مصرف می کنند. به علاوه بروز سکته های قلبی در نقاط با آب های سخت تر به مراتب کم تر از نقاط با آب های سبک تر است .

ب) کلر

برای میکرب زدایی، در تصفیه خانه های شهری کلر به آب افزوده میشود

کلر و ترکیبات آن برای ضدعفونی آب آشامیدنی در تصفیه خانه ها به آب اضافه میگردد. در سالهای اخیر تحقیقات بعمل آمده نشان داده اند که مواد آلی موجود در آب با کلر ترکیب شده و ایجاد تری هالومتان ها، کلرات و سایر ترکیبات جانبی مضر و سمی می نمایند که باعث بروز انواع بیماریهای صعب العلاج در انسان میگردند.

ج) فلزات سنگین

فلزات سنگین از طریق نفوذ پساب صنعتی در آب آشامیدنی به انسان منتقل میشوند

فلزات سنگین با توجه به توسعه شهرنشینی و صنایع که منجر به افزایش میزان فاضلاب و پساب تولید گردیده است، عمدتا از طریق دفع نادرست و غیربهداشتی فاضلاب شهری و پساب صنعتی وارد محیط زیست می گردد. مرگ و میرهای آبزیان در اثر تخلیه پساب های محتوی فلزات سنگین در دنیا و ایران بی سابقه نیست. سبزیجات اطراف تهران نیز که با فاضلاب آبیاری میشود از این آلودگی ها بی بهره نمیباشد. فلزات سنگین شامل سرب، جیوه، روی، نیکل، کرم، کادمیوم و غیره میباشد. وجود فلزات سنگین در غلظت بیش از استاندارد در آب شرب باعث عوارض مختلف نظیر مسمومیت، حساسیت شدید، ضایعات کروموزومی، عقب افتادگی ذهنی، فراموشی، پارکینسن، سنگ کلیه، نرمی استخوان و انواع سرطان منجمله سرطان پروستات میگردد. یکی از کارشناسان محیط زیست، آلودگی محیط مخصوصا آب با فلزات سنگین را بعنوان بزرگترین گناهی که بشر در طبیعت انجام میدهد ارزیابی نموده است..

د) میکرواورگانیزم های بیماری زا ۲

میکربها از طریق نفوذ فاضلاب انسانی در آب آشامیدنی به انسان منتقل می شوند

امراض مختلفی بوسیله آب به انسان منتقل می شوند. از جمله این امراض می توان وبا، حصبه، اسهال میکربی و خونی، هپاتیت، سل، دیفتری، انگلهای خونی و کبدی را نام برد. عوامل بروز این بیماریها که شامل تک یاخته ها، ویروس ها، باکتری ها، کرم ها و انگلها می باشند، از طریق نفوذ فاضلاب در آب آشامیدنی به انسان منتقل می شود. بیماری های ناشی از آب آلوده سالانه نزدیک به یک میلیارد انسان را در روی کره زمین مبتلا می کند و باعث مرگ حدود ۱۰ میلیون نفر می شود.

۲ ـ منشاء آب

آب لوله کشی

آب تهران که از سدهای کرج، لار و لتیان تامین می گردد دارای کیفیت بالائی بوده و از این نظر معروفیت جهانی دارد. در سالهای اخیر بعلت کافی نبودن آب این سدها، برای تامین آب مورد نیاز تهران چاههای عمیق در سطح و حومه شهر حفر گردیده و آب آن به شبکه شهری اضافه گردیده است. آب این چاهها سختی آب تهران را بالا برده است و در صورتیکه قبل از ورود به شبکه تصفیه و گندزدایی نگردد می تواند از طریق نشت پساب منشاء آلودگی های انگلی و میکروبی و فلزات سنگین شود. از طرف دیگر بالا بودن مقدار کلر تزریقی در تصفیه خانه ها برای مقابله با این آلودگی ها موجب ایجاد آلودگی شیمیایی آب می گردد که علاوه بر طعم و بوی نامطبوع، کلر موجب ایجاد ترکیبات بیماری زای تری هالومتانها می شود. آب های شهری را بایستی قبل از استفاده از وجود میکرب ها و انگل ها و همچنین کلر و ترکیبات آن و در صورت موجود بودن، از فلزات سنگین پاک نمود.

آبمعدنی

در اکثر کشورهای غربی برای شرب از آب لوله کشی استفاده نشده و بجای آن از آب آشامیدنی بسته بندی شده در بطری استفاده میشود. دلیل این امر بدی کیفیت آب لوله کشی این ممالک که از رودخانه های حاوی فاضلاب تصفیه شده تامین میگردد میباشد.

آبمعدنی در کشورهائی که آب لوله کشی از تصفیه پساب تهیه میشود و فاقد املاح مفید میباشد و یا دسترسی به آب پاک میسر نمی باشد، تنها شیوه مطمئن تامین آب شرب است.

در مورد استفاده از آبمعدنی در کشور ما بایستی به موارد زیر توجه نمود :

همه آبهای بطری شده آبمعدنی نمیباشند. عبارت" آب آشامیدنی" قید شده بر روی بطری ها نشان دهنده آن است که این آبها فاقد املاح معدنی کافی بود و اکثرا از چاههای داخل یا اطراف شهر بدست می آیند.

- منشاء آب ( چشمه یا چاه) میتواند بعلت مجاورت با عوامل آلوده کننده آب مانند چاههای فاضلاب محدوده شهری و ییلاقی، کارخانجات و محل چرای دام و غیره در معرض آلودگی قرار گیرد.

- عدم رعایت مسائل بهداشتی و آلوده بودن احتمالی بطری و درب بطری در خط پرکن آبمعدنی می تواند موجب آلودگی آبمعدنی گردد.

میکرواورگانیزم ها در شرایط مساعد در داخل بطری بسرعت رشد و تکثیر می یابند. از این نظر آبمعدنی را بایستی پیش از گذشت تاریخ مصرف استفاده نموده و قبل از مصرف چند روز در داخل یخچال نگهداری کرد.

۳ ـ روش های تصفیه آب خانگی

متداول ترین روش های تصفیه آب خانگی بشرح زیر میباشد:

رزین های تبادل یون

برای کاهش سختی آب

رزین های تبادل یونی با تبدیل یون های کلسیم و منیزیم محلول در آب به یون های نامحلول ، آنها را جذب و در نتیجه سختی آب را کاهش می دهد. متاسفانه، این رزین ها محیط بسیار مساعدی برای رشد و تکثیر باکتریها میباشند بطوریکه تعداد باکتریها در داخل این فیلترها در کمترین مدتی به میزان قابل توجهی افزایش می یابد.

جدیدا برای مقابله با تکثیر میکرواورگانیزم ها در محیط رزینی، فیلترهای رزینی نوع Bacteriostatic تولید گردیده است که تا حدودی مانع تکثیر سریع میکروبها در داخل فیلتر می گردد. با این وجود، قبل وبعد از این نوع فیلتر آب بایستی کاملا ضدعفونی گردد و چون راکد ماندن آب در داخل بستر رزین موجب گندیدگی سریع آب می گردد، باید دقت نمود که آب در داخل این فیلترها همیشه جریان داشته باشد. رزینهای داخل فیلتر پس از مدتی اشباع شده و بایستی تعویض شوند. استفاده از این فیلترها برای آبهای مشکوک و یا آلوده به میکروب و انگل مجاز نمی باشد.

کربن اکتیو (زغال فعال)

برای حذف کلر، رنگ، بو و تری هالومتانها

فیلترهای کربن فعال خاصیت جذب مواد آلی و بعضی فلزات سنگین محلول در آب را دارد و رنگ، بو، کلر و ترکیبات کلر آب را حذف می نماید. مشابه فیلترهای رزین، بستر کربن فعال محیط مساعدی برای تغذیه و تکثیر باکتری ها بشمارمی آیند و پس از آن گندزدایی و تصفیه میکربی ضروری میباشد.

زئولیت

برای حذف فلزات سنگین

زئولیت ها رزین های طبیعی هستند که دارای خاصیت مبادله کاتیونی و حذف فلزات سنگین میباشند. از جمله موارد مهم کاربری زئولیت ها حذف کاتیونهای ارسنیک، تیتان، آلومینیوم کوبالت، کرم، آلومینیوم، سرب، روی و غیره میباشد.

فیلترهای سرامیکی

برای حذف مواد معلق، باکتری ها و انگلها

فیلترهای سرامیکی با منفذهای عبور آب حدود ۵/۰ میکرون، مانع عبور مواد معلق و کلیه انگلها و میکربها گردیده و با اطمینان کامل آلاینده های بیماری زای آب را حذف می نمایند. حتی آبهای آلوده و مشکوک پس از عبور از این صافی ها کاملا شفاف، بهداشتی و قابل شرب می گردند.

تصفیه با فیلترهای سرامیکی تنها روش غیرشیمیایی میباشد که بدون نیاز به برق، آلودگی های میکربی آب را حذف می نماید.

فیلترهای سرامیک مرغوب، در مواقع شیوع بیماریهای اپیدمی نیز بهترین شیوه تامین آب شرب سالم در محل مصرف میباشند.

## نشانگان چشمی کار با کامپیوتر (CVS) چیست؟

CVS مجموعه علائم چشمی و بینایی است که بر اثر کار با کامپیوتر ایجاد می‌شود

تقریبا سه چهارم کسانی که زیاد با کامپیوتر کار می‌کنند، گرفتار این علائم هستند. به نظر می‌رسد با فراگیرتر شدن به کارگیری کامپیوتر در محل های کار و حتی در خانه ها تعداد کسانی که از CVS رنج می برند، رو به افزایش باشد

علائم CVS

مهمترین علائم CVS عبارتند از: خستگی چشم، خشکی چشم، سوزش، اشک ریزش و تاری دید. CVS همچنین ممکن است سبب درد در گردن و شانه‌ها نیز بشود.

چشم انسان حروف چاپی را بهتر از حروف نمایش داده شده بر روی مانیتور می بینند. علت این امر این است که حروف چاپی کنتراست بیشتری با صفحه سفید زمینه داشته و لبه های آنها واضح تر است، حال آنکه در مورد صفحه مانیتور چنین نیست و لبه ها به وضوح حروف چاپی نیستند بلکه حروف از یک مرکز با کنتراست بالا شروع شده و به تدریج کم‌رنگ تر می‌شوند و پس از تبدیل به خاکستری کمرنگ ناپدید می گردند. بنابراین لبه های حروف بر روی صفحه مانیتور وضوح حروف چاپی را ندارد.

یکی از مهمترین دلایل خشکی و سوزش چشم هنگام کار با کامپیوتر کاهش میزان پلک زدن است به طوری که افراد هنگام کار با کامپیوتر تقریبا یک پنجم حالت عادی پلک می‌زنند. این مسأله به همراه خیره شدن به صفحه مانیتور و تمرکز بر روی موضوع کار سبب می‌شود تا پلک‌ها مدت بیشتری باز بمانند و در نتیجه اشک روی سطح چشم سریعتر تبخیر می‌شود

۱۰ توصیه برای کاهش علائم CVS

۱. سعی کنید بطور ارادی پلک بزنید. این کار سبب می شود سطح چشم شما با اشک آغشته شده و خشک نشود. در صورتیکه مشکل شما شدید باشد، می توانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید

۲. مرکز مانیتور باید حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر پایین تر چشمان شما باشد. این وضعیت علاوه بر اینکه باعث می شود پلک ها پایین تر قرار گیرند و سطح کمتری از چشم در معرض هوا باشد. از خستگی گردن و شانه ها نیز می کاهد. در این موارد هم باید مانیتور را در ارتفاع مناسب قرار داد و هم ارتفاع صندلی را نسبت به میزکار تنظیم کرد بطوریکه ساعد شما هنگام کار با صفحه کلید موازی با سطح زمین باشد.

۳. مانیتور خود را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد. هنگام کار با کامپیوتر سعی کنید پرده ها را بکشید و روشنایی اتاق را نیز به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید

اگر از چراغ مطالعه بر روی میز خود استفاده می کنید آن را طوری قرار دهید که به صفحه مانیتور یا چشم شما نتابد. همچنین می‌توانید از صفحه‌های فیلتر نیز بر روی صفحه مانیتور استفاده کنید. تابش نور به صفحه مانیتور سبب کاهش کنتراست و خستگی چشم می‌شود. این مسأله بخصوص زمانی که زمینه صفحه تیره باشد، شدیدتر خواهد بود

۴. به چشمان خود استراحت دهید. سعی کنید هر ۵ تا ۱۰ دقیقه چشم خود را از مانیتور برداشته و به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه به نقطه ای

دور نگاه کنید. این کار سبب استراحت عضلات چشم می شود. همچنین به شما وقت می دهد پلک بزنید و سطح چشم شما مرطوب شود

۵. اگر مجبورید که متناوبا به یک صفحه نوشته و مانیتور نگاه کنید (به خصوص در مورد تایپیست ها) ممکن است چشم شما خسته شود زیرا باید تطابق خود را تغییر دهد. برای جلوگیری از این مسأله سعی کنید صفحه نوشته شده را در حداقل فاصله و هم سطح با مانیتور قرار دهید. برای اینکار می توانید از کاغذنگه‌دار استفاده کنید

۶. فاصله مانیتور با چشمان شما باید ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد

۷. روشنایی و کنتراست مانیتور خود را تنظیم کنید. میزان روشنایی مانیتور باید با روشنایی اتاق هماهنگی داشته باشد. یک روش برای تنظیم روشنایی مانیتور این است که به یک صفحه وب با زمینه سفید (مثل این صفحه) نگاه کنید. اگر سفیدی صفحه برای شما مثل یک منبع نور است روشنایی مانیتور زیاد است و باید آن را کم کنید.

در مقابل، اگر صفحه کمی خاکستری به نظر می رسد روشنایی را زیاد کنید. در مجموع روشنایی باید در حدی باشد که چشمان شما احساس راحتی کنند. کنتراست مانیتور باید حداکثر باشد تا لبه های حروف بیشترین کنتراست را با نوشته خود پیدا کند.

۸. مشخصات دیگر مانیتور خود را تنظیم کنید. کیفیت نمایش تصاویر بر روی مانیتور به سه عامل بستگی دارد: سرعت تجدید، تفکیک‌پذیری و حد نقطه‌ای.

سرعت تجدید (Refresh Rate) نشاندهنده فرکانس تجدید تصویر بر روی مانیتور است. فرکانس پایین می تواند برای چشم خسته کننده باشد و فرکانس‌های خیلی پایین سبب پرش تصویر می شوند. بهترین سرعت تجدید حدود ۷۰ هرتز یا بیشتر است

تفکیک‌پذیری(Resolution) که به سرعت تجدید نیز بستگی دارد، به تراکم پیکسل‌های تصویر بر روی مانیتور گفته می شود. هرچه تعداد پیکسل ها بیشتر باشد جزئیات بیشتری از تصویز دیده می شود

به طورکلی هرچه تفکیک‌پذیری بیشتر باشد بهتر است ولی باید به سرعت تجدید نیز توجه داشت. گاهی تفکیک‌پذیری‌های بالا، سرعت تجدید پایین دارند، بنابراین باید وضعیتی را انتخاب کرد که هر دوی اسن شاخص‌ها بیشترین مقدار را داشته باشند.

حد نقطه‌ای (Dot Pitch ) بر وضوح تصویر مؤثر است و هر چه عدد آن کمتر باشد تصویر واضح‌تر است. بیشتر مانیتورها حد نقطه‌ای بین ۲۵/۰ تا ۲۸/۰ میلی متر دارند. ۲۸/۰ میلی‌متر یا کمتر عدد مطلوب است

سرعت تجدید و تفکیک‌پذیری را می‌توان در خصوصیات نمایش (Display Properties ) در ویندوز تنظیم کنید ولی حد نقطه‌ای قابل تنظیم نیست

۹. اگر علیرغم رعایت توصیه‌های گفته شده باز هم دچار علائم CVS هستید، می‌توانید از عینک‌های مخصوص استفاده کنید زیرا گاهی مشکل در دید متوسط است

ما به طور معمول کمتر از دید متوسط استفاده می کنیم، زیرا بیشتر اوقات یا اشیاء دور را نگاه می‌کنیم و یا اشیاء نزدیک. ولی مانیتور کامپیوتر دقیقا در فاصله ای از چشم قرار می‌گیرد که مربوط به دید متوسط است.

اگر شما عینکی هستید عینک شما به احتمال زیاد برای کار با کامپیوتر مناسب نیست، زیرا دید متوسط را اصلاح نمی‌کند. برای دریافت عینک مناسب کامپیوتر به چشم پزشک مراجعه کنید.

۱۰. هنگام کار با کامپیوتر سعی کنید گردن خود را راست نگهداشته و شانه را عقب بدهید. قوز کردن.

هنگام کار طولانی با کامپیوتر سبب دردهای گردن و شانه ها می شود. اگر پشتی صندلی شما قابل تنظیم است آن راطوری تنظیم کنید که کاملا به پشت شما بچسبد.

همچنین ارتفاع صندلی خود را طوری تنظیم کنید که کف پاها روی زمین قرار داشته و زانوی شما در زاویه ۹۰ درجه قرار داشته باشد. صفحه کلید و ماوس باید پایین تر از آرنج و نزدیک دستان شما قرار داشته باشد.

اگر همچنان بر اثر کار با کامپیوتر دچار مشکلات چشمی هستید بهتر است به یک چشم پزشک مراجعه کنید.

منبع: میعادگاه

## محیط زیست و امنیت جهانـــــی

قرن بیستم و خصوصا "نیمه دوم آن قرنی سرشار از تحولات سریع و بی سابقه در محیط زیست جهان بود. اثرگذاری انسان بر طبیعت اطرافش به جایی رسیده که دارای ماهیت و اهمیت جهانی شده و متاسفانه این تاثیرات از سرعت سرسام آوری نیز برخوردار گردیده است.

دیگر تقریبا "هیچ زیستگاه یا اکوسیستم طبیعی در سطح زمین وجود ندارد که لااقل اندکی دستخوش تغییر نگردیده باشد.اما تحولات زیست محیطی زاییده فعالیتهای بشری، اگرچه از دیر باز آغاز گردیده است اما هیچگاه باندازه چند سال گذشته مورد توجه نبوده و قبلا "به هیچ عنوان نگرانیهای مجامع بشری در این رابطه این قدر با بدبینی عجین نشده بود.

با توجه به قدرت تفکر و تعقل انسان،چنین انتظار میرفت که بشر هر روز بیش از گذشته به قدرتی تبدیل شود که بتواند معیارهای ارزشمند محیط زیست را حفاظت و بهبود بخشد اما بالعکس به نظر می رسد که انسان بطور روزافزون به نیرویی مقتدر تبدیل میشود که مایه ایجاد آشفتگی در بستر حیات خود و قطع ریشه های هستی اش میگردد.

این برداشت غیرقابل انکار به جایی رسیده که این فرض که زمین در حال بهبود است بیش از پیش نیازمند دفاع و توجیه است، در حالی که این فرض که کره زمین بطور خطرناکی در حال از بین رفتن است ، به هیچ یک از این دو رفتار نیازی ندارد!

در هر حال امروزه اغلب مسایل و مشکلات و تنگناهای زیست محیطی دیگر بعنوان یک موضوع محلی و یا حتی ملی بشمار نمی آیند و با توجه به وابستگی متقابل و غیر قابل تفکیک محیط زیست با مباحث کلان انسانی از جمله اقتصاد ، فرهنگ ، توسعه ، سیاست و بویژه نوع خاص آن یعنی ژئوپلتیک ، اخلاق ، فلسفه وعرفان و بسیاری دیگر از جنبه های مادی و معنوی حیات انسانها ،در واقع هر مشکل زیست محیطی در هر اندازه وحتی محدود در داخل مرزهای قراردادی یک کشور مشکلی برای کل جهان ونوع بشر بشمار می آید.

در این مقاله سعی شده تا با تأکید بر ارتباط محیط زیست با مسایل ژئوپلتیک و نیز اقتصاد و فقر،گوشه ای از اهمیت آن را بیان و نیز توجه هرچه بیشتر سیاستمداران،عقلا و تصمیم سازان اجتماعی و فرهنگی کشور را به این مسئله اساسی جهان امروز معطوف نماید.

ژئوپلتیک :

ژئوپلتیک،مطالعه روابط و کشمکش های بین المللی از دیدگاه جغرافیایی است.بر اساس این تعریف،موقعیت ، مسافت و چگونگی توزیع منابع انسانی و طبیعی تأثیرات قابل توجهی بر روابط بین المللی دارند.

جغرافیا دارای دو زیرشاخه اصلی است،جغرافیای طبیعی و جغرافیای انسانی.جغرافی طبیعی موقعیت و توزیع جنبه های مختلف سیستمهای طبیعی زمین مثل آب و هوا،پوشش گیاهی مناطق مختلف و اقلیمها، علل پیدایش عوارض سطح زمین و شناخت روابط فیزیکی بین آنها را مورد توجه قرار میدهد و جغرافیای انسانی روابط بین جوامع انسانی ،فرهنگها و تمدنها و گستردگی آنها را در کانون توجه خود دارد.ژئوپلتیک، زیر مجموعه ای از جغرافیای انسانی است.

یک ژئوپلتیست،دانش اجتماعی ،اقتصادی،سیاسی ،فرهنگی و نیز نیروهای زیست محیطی را بعنوان شکل دهنده فعالیت بشر در نقاط مختلف جهان در تحلیل های خود مورد استفاده قرار میدهد.

امروزه بخش قابل ملاحظه ای از روابط بین الملل حول محور محیط زیست صورت می گیرد.اگر بدانیم که استفاده روزافزون از منابع زیستی و به تبع آن تخریب سیاره زمین پدیده هایی هستند که اثرات آنها بندرت در درون مرزهای قراردادی یک کشور محدود میگردند،آشکارا به این نتیجه می رسیم که موضوعات زیست محیطی می توانند دقیقا "از موضع ژئوپلتیک مورد بررسی واقع شوند.

اما محیط زیست دقیقا "چیست ؟بنا به یک تعریف ساده محیط زیست عبارت است از همه عناصر جاندار یا بی جان طبیعتی که پیرامون انسان را فرا گرفته و همه آنها با یکدیگر دارای ارتباطی متقابل می باشند.دانشمندان در قرن نوزدهم واژه زیستکره را برای تعریف محیط زیست زمین و ارتباط بین ارگانیزمها و عناصر بی جان آن بکار گرفتند.

در سطحی محدودتر،زی بومها یا اکوسیستمها،به محدوده های وسیعی از سطح زمین اطلاق میگردند که در برگیرنده گونه های خاص گیاهی و جانوری و تأثیرات متقابل همه عوامل درونی این مجموعه بر یکدیگرند.

به لحاظ نظری ،انطباق مرزهای قراردادی سیاسی کشورها بر مرزهای اکوسیستمی موجود در جهان امری محال یا لااقل بسیار مشکل است.بعنوان مثال،پرندگان مهاجری که در فصول سرد سال از سیبری به ایران و یا دیگر کشورهای واقع در عرض های پایین تر جغرافیایی مهاجرت و مجددا "باشروع گرما به زیستگاههای اولیه خود باز میگردند و یا غازهای وحشی که در دوران جنگ سرد بین آمریکا و شوروی سابق بدون توجه به مسایل و کشمکش های سیاسی موجود،بین این دو کشور مهاجرت میکردند.

بر این اساس،دیدگاه محیط زیست در بحث ژئوپلتیک،به درگیریهای بین المللی و روابطی اشاره دارد که در سطح جهانی با تأثیر بر زیستکره یا سطوح منطقه ای ،بین دو یا چند کشور بروز میکند.

منابع طبیعی سیار یا اصطلاحا "منابع ناپایدار،بدلیل برخورداری از نیروی بالفعل خود برای عبور از مرزهای کشورها،موضوع اصلی درگیریهای ژئوپلتیکی بشمار می روند.ذخایر ماهیها،حوضچه های نفتی زیر زمینی مشترک، رودهای مرزی و دریاها،جانوران وحشی مهاجر و موارد مشابه از این گروه منابع بشمار می آیند که سعی در بهره گیری بیشتر از آنها توسط دولتهای همجوار در بسیاری از نقاط جهان موجب بروز تنش های سیاسی و حتی جنگ گردیده و میگردد.

اما روش صحیح استفاده از یک عنصر یا منبع طبیعی چیست ؟ آیا استفاده از منابع تا حد تهی سازی کامل قابل قبول است ؟ آیا اصولا- "دولتها می توانند در داخل مرزهای خود ،مستقلا "تصمیم به بهره برداری هر چه بیشتر از منابع طبیعی به هر ترتیب که می خواهند بنمایند؟پاسخ مثبت به این سؤالات برای بسیاری از منابع همچون حیات وحش،جنگلها،معادن اورانیوم و منابع آبی و حتی هوا یقینا "موجب بروز تنش های اصولی گردیده و چالش انگیز است.

مفهوم منابع طبیعی کاربردی در ژئوپلتیک :

امروزه دولتهای صنعتی و غربی، مصرف کننده عمده منابع زیستی جهان بشمار می آیند.اما در سالهای آینده ،دولتهای در حال توسعه بدلیل رشد جمعیت و برخورداری از شتاب در رشد صنعتی و اقتصادی و بواسطه آن افزایش سطح استفاده از مواد،نقش فزاینده ای را در تأثیر بر اکوسیستمهای کره زمین ایفا خواهند نمود و البته زمین نیز با کاهش روزافزون منابع مواجه خواهد گردید.

بلی ،منابع طبیعی ذاتا "کمیاب هستند؛ یعنی در کمیت و موقعیت دارای محدودیت می باشند وبا این منطق و الگوی پیش رو در رشد اقتصادی و بهره برداری از منابع،درگیریهای ژئوپلتیکی و جنگ بر سر منابع بشدت افزایش خواهد یافت و البته طرف برنده آن است که منابع بیشتری را ذخیره و یا در اختیار داشته باشد.به عنوان مثال،گسترش سریع مستعمرات کشورانگلیس در واقع پس از شروع انقلاب صنعتی در اروپا و بدنبال آن تهی شدن این قاره از منابع اولیه طبیعی مورد نیاز صنایع این کشور آغاز گردید.

?منابع طبیعی به دو دسته طبقه بندی میشوند:

) ?منابع تجدید شونده،که با بکارگری شیوه های مدیریتی صحیح میتوان در یک چارچوب زمانی تعریف شده و بگونه ای

خردمندانه بصورت مستمر از آنها بهره برداری نمود مثل ماهیها،حیوانات وحشی،جنگل،آب شیرین، هوا و ...

) ?منابع غیر قابل تجدید،که از ذخایر ثابتی در جهان برخوردار بوده و در یک محدوده زمانی مشخص به پایان می رسند نظیر سوختهای فسیلی و ذغال سنگ و مواد معدنی.

همانطور که در تعریف بند اول یعنی منابع تجدید شونده گفته شد ،مدیریت اصولی و بهره برداری خردمندانه اصل اساسی پایداری و ایجاد قابلیت تجدید در این منابع است و بدون توجه به این دو اصل،این منابع نیز در اثر بهره برداری بی رویه و یا عدم بکارگیری مدیریت و روشهای اصولی در جایگزینی بموقع آنها و در واقع عدم ایجاد فرصت احیاء و تجدید برای آنها،ناپایا و غیر قابل تجدید خواهند بود!همچنین آب و هوا و خاک چنانچه تا حد عدم امکان بازیابی آلوده شوند،آنگاه جزء منابع غیر قابل تجدید بشمار می آیند.طبق مطالعات سازمان ملل در سالهای ???? تا ???? حدود ?? میلیون هکتار از خاک کره زمین بدلیل عدم استفاده صحیح آنقدر خسارت دیده که دیگر قابل احیاء نیست و ذخایر آب آشامیدنی نیز آنقدر کاهش یافته که در آینده نزدیک به ?? کشور جهان با کمبود جدی آب روبرو خواهند شد.

در مناقشات مرزی،بویژه زمانی که صحبت از منابع زیستی سیال در میان باشد،گاه با زیرکی می توان بگونه ای مرزبندی نمود که حقوق دیگر کشورها نسبت به برخی منابع سلب گردد؛ لذا برخورداری نمایندگان سیاسی کشورها از اطلاعات دقیق زیست محیطی و دانستن ارزشهای منابع مورد بحث کاملا "ضروری و اصلی انکارناپذیر است.

مهمترین موضوعات زیست محیطی جهانی :

مقیاس جهانی آسیب های زیست محیطی نشان میدهد که تمایز بین کشورهای غنی و در حال توسعه باعث ایجاد یک بحران در بیوسفر کره زمین گردیده است.همه موضوعاتی که در این بخش به آنها اشاره میشود دارای محدوده ای فرامرزی بوده و مستلزم تفاهم و همکاری بین کشورها برای حل آنها می باشند.

) ?گرم شدن کره زمین ( اثر گلخانه ای:

مصرف سوختهای فسیلی موجب ایجاد دی اکسید کربن و گازهای دیگری میگردد.تجمع و افزایش بیش از حد این گازها در جو زمین،موجب ایجاد لایه ضخیمی از گاز میگردد که همانند پوشش پلاستیکی گلخانه ها، از بازگشت حرارت مازاد حاصل از تابش نور خورشید به سطح زمین به فضا جلوگیری کرده و گرما را در نزدیکی سطح زمین نگه میدارد و همانند گلخانه باعث گرم شدن هوای زمین میگردد.

در اثر بروز این پدیده زیست محیطی،بنا به تخمین دانشمندان دمای کره زمین در طی قرن حاضر بین ?/? تا ?/? درجه سانتیگراد افزایش می یابد.این اثر از یکسو موجب بروز تغییرات گسترده آب و هوایی در مناطق مختلف زمین و بروز وقایعی نظیر خشکسالی یا بالعکس سیل و طوفانهای شدید می گردد و از سویی دیگر با افزایش سرعت ذوب یخهای قطبی باعث بالا آمدن آب دریاها و اقیانوسها و به زیر آب رفتن بسیاری از مناطق ساحلی و ارضی مستعد سرزمینی خواهد شد.

در سال ???? در اجلاس زمین در ریودوژانیروی برزیل بیش از ??? کشور در قالب کنوانسیون ریو و در ادامه روند پیشرفت این کنوانسیون در سال ???? نیز ??? کشور از جمله ایران ،با امضاء پروتکل کیوتو در ژاپن برای تلاش در جهت کاهش آلودگی ناشی از گازهای گلخانه ای به توافق رسیدند.

) ?کاهش لایه ازن :

دومین نگرانی عمده زیست محیطی با تأثیرات فرامرزی، آسیب دیدگی لایه حفاظتی ازن در اطراف جو زمین است.لایه ازن تقریبا" در ?? کیلومتری بالای سطح زمین اطراف این سیاره را فرا گرفته و با جذب اشعه ماوراء بنفش نور خورشید ،زمین و موجودات زنده آنرا از این تشعشعات زیان آور محافظت میکند.

بنا به تحقیقات دانشمندان،ترکیب گازی کلروفلوئوروکربن(CFC) که در صنایع یخچال سازی، تولید اسپری ها و تولید اسفنج کاربرد فراوانی دارندتأثیر مخرب و کاهنده ای بر ضخامت لایه ازن داشته و حتی موجب ایجاد شکاف در این لایه گردیده است.

گسترش این شکاف در سالهای منتهی به ???? باعث نگرانی کشورهای جهان گردیده و سرانجام کنوانسیون وین) ???? (و پروتکل الحاقی آن یعنی پروتکل مونترال ) ???? (و اصلاحیه لندن???? با توافق بسیاری از کشورها منجمله ایران تنظیم و دولتهای صنعتی را موظف کرد تا مصرف این مواد را به نصف کاهش دهند.

) ?کمبود آب شیرین :

اگر چه ذخایر آب زمین از دیرباز یک منبع زیستی قابل احیاء محسوب میگردید اما واقعیت آن است که این ذخایر،در سطح جهانی مورد تهدید جدی قرار دارند.بیش از ?? درصد از کشورهای دنیا بدلایلی چون رشد جمعیت،توسعه کشاورزی وآبیاری ، آلودگی منابع آب سطحی و زیر سطحی و استفاده های صنعتی با مشکل کم آبی روبرو هستند. نیاز به آب هر ساله حدود ?/? درصد افزایش می یابد. بانک جهانی با تشخیص این بحران،تا قبل از سال ???? حدود ???میلیارد دلار در سطح جهان برای افزایش ذخایر آب شیرین و مقابله با خشکسالی هزینه کرد.

حاکمیت بر منابع آبی،یکی از موضوعات مهم ژئوپلتیکی امروز جهان بشمار می آید.حرکت آب بعنوان یک منبع طبیعی سیال و گذر آن از مرزهای قراردادی کشورها موجب ایجاد این حساسیت گردیده است.بعنوان مثال در نقاطی که رودهای بزرگ از چند کشور همسایه می گذرند عملکرد کشورهای بالادست رود بر کیفیت آب و میزان برداشت از آن و یا ذخایر طبیعی موجود در آن،موضوعی است که همواره مناقشه برانگیز است.رود راین در اروپا،رودهای آمودریا و سیردریا در آسیای مرکزی و رودهای گنگ و سند در آسیای جنوب شرقی و رود اردن در خاورمیانه از این دسته رودها بشمار می آیند.کشور ماایران نیز بدلیل اینکه عمده ترین رودهایش از جمله ارس،اروندرود،اترک و هیرمند در مرز مشترک با کشورهای همسایه واقع شده محتاج برنامه ریزی سیاسی خاصی در بهره برداری از این منابع می باشد.

) ?بیابانزایی وکمبود خاک مرغوب :

مساحت خشکی های زمین حدود ??/? میلیارد هکتار است.البته همه این مقدار قابل بهره برداری و استقرار نیست.تنها ?? درصد از خشکیهای زمین قابل کشت هستند اما نکته اینجا استکه خاکهای حاصلخیز و مرغوب در اغلب نقاط جهان در معرض فرسایش و نابودی قرار دارند.نتایج بررسیهای علمی نیز بیانگر آن است که ?? تا ?? درصد از خاکهای حاصلخیز جهان به اندازه ای آلوده گردیده اند که احیاء مجدد آنها تقریبا "غیرممکن است.دو سوم از خاک کشورهای در حال توسعه در آسیا و آفریقا بشدت تخریب شده است و بنا به بررسیهای انجام شده ،تخریب و نابودی جنگلها استفاده از روشهای سنتی در کشاورزی،آبیاری غیر اصولی کشتزارها ،استفاده بی رویه از کودهای شیمیایی و آفت کشها و چرای بی رویه دامهای اهلی در مراتع از عوامل اصلی فرسایش و نابودی خاک به شمار می آیند.گسترش روز افزون بیابانها و نابودی مراتع حاصلخیز در بسیاری از نقاط جهان از جمله ایران از تبعات این فعالیتها محسوب میگردد.

) ?آلودگی هوا و بارانهای اسیدی :

بارانهای اسیدی هم یکی از اشکال آلودگی هوا بشمار میروند.گازهای دی اکسید گوگرد و اکسید نیتروژن حاصل از مصرف سوختهای فسیلی، در هوا با بخار آب موجود ترکیب شده و تشکیل اسید سولفوریک و اسید نیتریک را می دهند که به همراه ابرها بر فراز گستره وسیعی از زمین حرکت کرده و هنگام تبدیل ابرها به بارش، این اسیدها به سطح زمین برگشته و موجب تخریب جنگلها ،پوشش گیاهی و حتی ساختمانها و ابنیه ساخت دست بشر و نیز آلودگی منابع آبی سطحی و زیرزمینی می گردند.به عنوان مثال ?? درصد از جنگلهای اروپا در اثر بارش بارانهای اسیدی خسارت دیده یا نابود شدند.جالب آنکه جهت حرکت جریانهای هوایی در بالای زمین بگونه ای است که معمولا-"از مرکز سیاره بطرف شمال حرکت کرده و در نتیجه می توانند آلودگیهای احتمالی ایجاد شده در کشورهای جنوبی تر را به کشورهای شمالی تر زمین منتقل نمایند.

) ?دفع زباله های سمی :

در اثر فعالیتهای صنعتی، مقادیر بسیار زیادی زباله صنعتی سمی بوجود می آید که غالبا "به هنگام دفن، موجب انتقال آلودگی به محیط زیست می شوند.فلزات سمی از قبیل روی، مس،آرسنیک،جیوه و ... همگی برای محیط زیست و حیات موجودات زنده زیان آور هستند.فعالیتهایی چون اکتشاف و استخراج معادن،اصلی ترین عامل تولید ضایعات فلزی سمی و پسماندهای معدنی بشمار می روندو متأسفانه غالبا "بطور غیراصولی دفع میگردند.

حمل و نقل مواد سمی خطرناک و دفع غیراصولی آنها نیز یکی از مشکلات عمده محیط زیست در جهان بحساب می آیند .در ایران نیز دفع موادی از قبیل ضایعات سموم کشاورزی و آفت کشهای تاریخ مصرف گذشته، دفع ضایعات اسیدی حاصل از تصفیه دوم روغن ، ضایعات پالایشگاهی و بسیاری دیگر از پسماندهای صنعتی که از گروه ضایعات سمی و خطرناک بشمار می روند، از مشکلات زیست محیطی کشور محسوب می گردد.

) ?جنگل زدایی و نابودی تنوع زیستی :

درختان جزء منابع تجدید شونده محسوب میشوند اما بشر در طول تاریخ بسیاری از جنگلها و درختان را تا نقطه انقراض نسل نابود کرده است.بسیاری از جنگلهای نیمکره شمالی مورد بهره برداری و تخریب واقع شده اند.در ایران نیز طی ?? سال گذشته مساحت جنگلهای کشور حدود یک میلیون هکتار کاهش داشته است.هر چند درختان جزء منابع سیال نیستند اما تخریب سریع جنگلها می تواند بدلایل زیر تأثیرات ژئوپلتیکی و فرامرزی ایجاد نماید:

الف) حذف پوشش جنگلی باعث فرسایش سریع خاک و آلودگی رودها و منابع آبی میگردد.

ب) ظرفیت جذب دی اکسید کربن و تولید اکسیژن کاهش یافته و پدیده گرم شدن زمین تشدید میگردد.

ج) به تنوع زیستی کره زمین آسیب های جدی وارد میشود.

تنوع زیستی، یعنی مجموع گونه های گیاهی،جانوری،میکروارگانیزمهاو همه اکوسیستمها و فرآیندهای اکولوژیکی مربوطه.بدون تردید می توان ادعا کرد که همه مشکلات زیست محیطی در جهان که بشر در خلق آنها نقش دارد، به نوعی، تهدید برای تنوع زیستی بشمار می آیند.طی ??? سال گذشته انقراض ???? گونه گیاهی و جانوری به ثبت رسیده و دانشمندان شواهدی در دست دارند که هر ساله نسل تعداد زیادی از گونه هایی که حتی تاکنون توسط بشر کشف نگردیده اند نیز از بین میرود!

حل و فصل مناقشات ژئوپلتیکی بر سر محیط زیست :

روزنامه نیویورک تایمز در تاریخ ? اکتبر ???? از قول جیمز استینبرگ ،مدیر سیاستگذاری وزارت کشور آمریکا می نویسد :

بیشتر تهدیدهای امنیتی در دوران جنگ سرد ریشه در کینه های بین کشورها داشت...هم اکنون عوامل داخلی بیشتر مورد توجه ما قرار گرفته اند،عواملی که می توانند کشورها را متزلزل کرده و منجر به جنگهای داخلی یا کشمکش های قومی گردند.امروزه باید به عوامل تنش زا مانند قحطی و محیط زیست توجه بیشتری کنیم !

پطرس غالی دبیر کل سابق سازمان ملل نیز در نشریه Foreign Affairs می نویسد:

در کنفرانس توسعه و محیط زیست در ریودوژانیرو،ژوئن سال، ???? کشورها متعهد گردیدند تا در تصمیمات داخلی کشورشان پیامدهای جهانی را هم مورد توجه قرار دهند.این امر یک تعهد فلسفی بنیادین از سوی ملل جهان است که رکن دیگری را به اصول پذیرفته شده اخلاق ملی در سطح بین المللی اضافه می کند.

هر دو بیانیه فوق از کشورها می خواهند که موضوعات زیست محیطی را در حوزه امنیت جهانی مورد توجه قرار دهند.اما این مهم چگونه محقق خواهد شد ؟

در اصل ?? کنفرانس سازمان ملل در استکهلم آمده است که کشورها نمی توانند در قلمروی حاکمیت خود به محیط زیست آسیب برسانند اما مردم کشورها حق دارند تا منابع طبیعی موجود در درون مرزهای خود را برداشت نمایند.از آنزمان به بعد آگاهی روزافزون از موضوعات اثرات منفی فعالیتهای یک کشور بر محیط زیست و انعکاس این اثرات بر مردم دیگر کشورها ،باعث گردیده تا میزان این حقوق مورد تردید واقع گردد.در همین راستا یک سلسله قوانین بین المللی طی قرن بیستم ظهور نموده که حق کشورها را در برداشت از منابع زمین و در واقع زیستکره نوع بشر محدود می نماید.

محیط زیست و تحولات جهانی :

تحولات زیست محیطی به خودی خود نه زیان بارند و نه خوب؛ درواقع این جامعه در حال تعامل با پدیده‌های زیست محیطی و عوامل طبیعی است که از این پدیده‌ها یا فرصت میسازد یا تهدید. یعنی دخالت غیر منطقی و غیر خردمندانه بشر در روابط موجود بین عناصر زنده و غیر زنده طبیعی و برهم زدن نظام طبیعت است که موجب میشود تا مثلاً بارش بارانهای شدید فصلی در مناطقی که پوشش گیاهی آنها به علت بهره برداری بی‌رویه انسان از بین رفته است منجر به بروز سیل‌های ویرانگر و نابودی محیط گردد.

مطالعه در مورد خطرات زیست محیطی نشان می‌دهد که فقرا و افراد فاقد اختیار، آسیب‌پذیرترین قشرها در مقابل اینگونه تاثیرات هستند زیرا آنها گزینه‌های اندکی برای سازگار شدن پیش رو دارند.

پیامدهای انسانی تحولات جهانی محیط زیست نیز در نقاط مختلف جهان متفاوت است. دوبرابر شدن میزان گاز دی اکسید کربن در جو می‌تواند اثر بارور کننده عمده‌ای بر برخی محصولات داشته باشد اما بربرخی دیگر تاثیر نداشته یا اینکه تاثیرش اندک است. بنا به پیش‌بینی‌های علمی ، روند فعلی گرم شدن کره زمین موجب گسترش تولید محصولات کشاورزی بسوی شمال زمین یعنی مناطق روسیه و ژاپن و کانادا میگردد. این درحالی است که همین مسئله، موجب افزایش دما و کم آبی و خشکسالی در عرض‌های جغرافیایی پایین‌تر نیمکره شمالی از جمله کشور ایران می‌شود!

مناطق متعددی در جهان وجود دارند که تخریب محیط زیست در آنها، به آستانه ایجاد خطر جدی برای ادامه حیات و یا سلامتی ساکنین آن رسیده است. در این مناطق، سرعت تخریب، در حال پیشی گرفتن از توانایی انسان برای ممانعت یا سازگاری با آن است .

فقر و محیط زیست :

ناکامی بشر درایجاد تغییراساسی در وابستگی اش به منابع تجدید ناپذیر درشیوه‌های جدید تولید ، باعث بروز بحران گردیده است. این بحرانها به واسطه گسترش مکانی سرمایه‌های تولیدی به مناطقی که تا به حال توسعه نیافته‌اند به طور پیوسته به تعویق افتاده است. این گسترش توام با چرخه تولید مواد معدنی موجب بروز بحران زیست محیطی در نواحی ومناطقی می گردد که منابع قابل استخراج دارند.

پیوندهای محکم و پیچیده‌ای میان توسعه، محیط زیست و فقر وجود دارد. گزارش جهانی توسعه درسال ???? با این بیانیه آغاز شد :

"دستیابی به توسعه پایدار و عادلانه همچنان بزرگترین چالش در برابر نوع بشر است"

بانک جهانی????،

اکنون تعداد فقرا درجهان بیش از هرزمان دیگر است (حدود ?/? میلیارد نفر). اغلب فقرا در نقاطی از جهان زندگی می کنند که با یک محیط زیست تخریب شده مواجه هستند و در برخی موارد خود آنها در تخریب محیط زیست خود سهم اساسی دارند! آلودگی آب وهوا حتی در کشورهای برخوردار از رشد اقتصادی نیز مشهود است و تخریب ذخایر کشاورزی ، جنگل و تالاب نیز عمق و وسعت محرومیت را دربسیاری از مناطق روستایی گسترش میدهد. عدم وجود آب آشامیدنی سالم و پاکیزه نیز از اهمیت زیادی برخوردار است و هرساله دو میلیون کودک در اثر استفاده از آب شرب آلوده و ابتلا به بیماریهای میکروبی و غیره جان خود را از دست میدهند.

بانک جهانی????،

پیوندهای دوجانبه و توام با همیاری بین فقر وتخریب محیط زیست که تحت عنوان اصل" نابودسازی اکوسیستم از سرناچاری" توسط فقرا توصیف میشود،تخریب محیط زیست را تسریع می کند.دستیابی به اراضی قابل کشت ،چوب برای سوخت یا مصارف دیگر،مراتع بیشتر برای چرای دام و دیگر منابع طبیعی قابل بهره برداری،برای همه انسانها یکسان نیست.

دانشمندان زیست محیطی، امروز ابعاد سیاسی حقوق استفاده از ذخایر را مورد تاکید قرار میدهند و برضرورت بررسی پیوندهای میان محیط زیست، اقتصاد و جامعه تاکید می‌کنند. بنا به اعتقاد گروهی از متخصصین زیست محیطی :

"تخریب زمین می‌تواند موجبات تضعیف توسعه اقتصادی را فراهم آورده و باعث ناکامی آن گردد، درحالی که توسعه اقتصادی در سطح پایین نیز به نوبه خود می‌تواند تحت تأثیرات شدید پدیده تخریب محیط زیست باشد"!

فقروتخریب محیط زیست که بواسطه فرآیند توسعه ایجاد می گردند، متقابلاً بر یکدیگر تاثیر می گذارند تا جهانی وحشتناک و مملو از مخاطره بوجود آورند،به گونه‌ای که دراین جهان هم مردم روستایی و هم شهری به دام می‌افتند.

درحال حاضر عبارت توسعه پایدار، به طور گسترده در حوزه سیاست و نیز در حیطه پژوهش در سطح جهان مورد استفاده قرار می گیرد.

توسعه پایدار،تعاریف بسیاری دارد اما موثرترین و فراگیرترین تعریف این واژه تعریف کمیسیون برانت لند با عنوان" آینده مشترک ما "است که عبارت است از : توسعه‌ای که بدون لطمه زدن به قابلیت نسل‌های آینده دربرآورده ساختن نیازهای خود، نیازهای امروز را برآورده سازد.

این تعریف توسط کسانی که نگران فقر ورعایت عدالت بین نسل امروز و نسل‌های آینده از حیث دستیابی به طبیعت و منابع طبیعی هستند و نیز برای کسانی که مشتاق استفاده از طبیعت و حفظ زیستگاهها و گونه‌های جانداران و حیات وحش می‌باشند مورد پسند قرار گرفته است.

توسعه پایدار نخستین بار از طریق استراتژی حفظ جهان (WCS) مدون گردید. این استراتژی توسط IUCN و با حمایت مالی برنامه محیط زیست سازمان ملل و صندوق حیات وحش جهان تهیه گردید. اصل توسعه پایدار از آن به بعد و بواسطه پیگیریهای سازمان ملل پیشرفت محسوسی یافته است.

استراتژی جهانی حفاظت از محیط زیست، سه هدف را برای حفظ محیط زیست برمی‌شمارد. نخستین هدف، ادامه فرآیندهای اساسی زیست محیطی است؛ فرآیندهای یادشده برای تولید غذا، سلامت و دیگر جنبه‌های بقای انسانی و توسعه پایدار ضروری هستند.

نظام‌های حمایت از حیات شامل خاک و زمین کشاورزی، جنگل‌ها و زیستگاهها، حیات‌وحش و منابع آبهای شیرین وشور می‌باشد. تهدیدهای زیست محیطی جاری شامل فرسایش خاک، مقاومت آفات و حشرات دربرابر حشره‌کشهای شیمیایی،تخریب جنگل‌ها و بروز سیل و رسوبگذاری ناشی از آن و آلودگی آبها و سواحل است.

هدف دوم عبارت است از حفظ تنوع زیستی ، یعنی گونه‌های ژنتیکی چه در تنوع و گوناگونی محصولات گیاهی و دامی اهلی و چه در انواع مختلف گونه‌های جانوری و گیاهی وحشی. این تنوع ژنتیکی هم درحکم بیمه است (بعنوان مثال بیماریهای گیاهی) وهم در حکم سرمایه‌گذاری برای آینده( مثلاً پرورش محصولات گیاهی یا دارویی

هدف سوم، توسعه پایدار گونه‌ها و زیستگاهها است که بویژه درخصوص گونه‌های گیاهی و جانوری که برداشت یاصید می‌شوند،شیلات وآبزیان، ذخایرجنگلی وچوب ومراتع و چراگاهها و بهره برداری منطقی و درعین حال حفاظت اصولی از آنها جهت نسل حاضر ونسل‌های آینده خلاصه می‌شود.

با توجه به اینکه فقر جوامع محلی می‌تواند منجر به رویکرد آنان به برنامه ریزی غیراصولی و خارج از اصول مدیریتی صحیح از هریک از منابع فوق گردد، لذا رشد اقتصادی بعنوان تنها راه مقابله با فقرو بالتبع آن تنها راه تحقق اهداف توسعه زیست محیطی تلقی می گردد و درگرو همین وابستگی متقابل اقتصاد و محیط زیست است که توسعه پایدار معنا می‌یابد.

دربرنامه جهانی مراقبت از زمین، که درسال ???? توسط IUCN ارائه گردیده، این موضوع به این شکل مطرح شده است:

ما نیازمند توسعه‌ای هستیم که هم مردم مدار یعنی معطوف به بهبود شرایط انسانی و هم مبتنی برحفاظت از محیط یست یعنی حفظ تنوع و قدرت تولید طبیعت باشد.ماناگزیریم که به برخی دیدگاهها در مورد محیط زیست و توسعه پایان دهیم.دیدگاههایی که گویی این دورا در مقابل یکدیگر قرار میدهد.در واقع ما باید بپذیریم که این دو اصل ( محیط زیست و توسعه )، دو بخش ضروری یک فرایند اجتناب ناپذیر هستند

## انتقال آلودگی از مدفن های زباله به سفره های آب زیر

نویسنده: کاظم بدو و فرشید سعدآبادی

چکیده:

با انجام آزمایشات انتقال آلودگی، ضریب دیفیوژن یون کلر درخاک ماسه سیلتی رودخانه شهرچای ارومیه و خاک رسی منطقه مدفن زباله شهرستان ارومیه تعیین گردید. پارامترهای موثر در میزان انتقال آلودگی از مدفن زباله به سفره آب زیرزمینی مورد شناسایی قرار گرفت. سه گزینه مدفن زباله جهت محاسبات انتقال آلودگی انتخاب شده و تاثیر تعدادی از پارامترهای انتقال با استفاده از کد رایانه ای MIGRATE مورد بررسی قرار گرفت. بر اساس نتایج به دست آمده با افزایش ارتفاع لایه خاک طبیعی میزان آلودگی در سفره آب زیرزمینی به تاخیر می افتد، لیکن مقدار غلظت ماکزیمم در سفره آب زیرزمینی به ارتفاع لایه خاک طبیعی بستگی ندارد. همچنین با افزایش ضخامت سفره آب زیرزمینی و سرعت جریان آب در این سفره مقدار غلظت یون کلر در این لایه کاهش می یابد. بر اساس یافته های این مطالعه ، یک مدفن زباله نیمه مهندسی را که دارای یک لایه زهکش شیرابه و یک لاینر رسی است، می توان بعنوان یک استاندارد حداقل به حرفه مهندسی و دست اندرکاران امر مدیریت پسماندهای شهری در کشور معرفی نمود.

کلید واژه ها: دیفیوژن، انتقال آلودگی، مدفن زباله، سفره آب زیرزمینی، لاینر رسی، زهکش شیرابه

۱ – مقدمه

وقتی مقداری زباله مرطوب روی هم انباشته شوند بعد از مدتی مایعی لزج از آن خارج می شود که شامل عناصر شیمیایی متعدد و عموما خطرناکی است که" شیرابه "نامیده می شود ]۱ ، ۲[. شیرابه در داخل مدفن (لندفیل)، از میان زباله ها سرازیر شده و در کف مدفن روی هم انباشته شده و حجم عظیمی از این مایع بسیار خطرناک در تماس با خاک بستر مدفن قرار می گیرد. شیرابه جمع شده تحت اثر مکانیزمهای مختلف شروع به نفوذ و حرکت در میان لایه های خاک زیرین کرده و پس از طی مسیری به سفره آب زیرزمینی تحتانی وارد می شود. افزایش غلظت این مواد در آب زیرزمینی ممکن است به حدی برسد که از استانداردهای موجود

تجاوز کرده و آب زیرزمینی عملا آلوده شود. در لندفیلها برای جلوگیری از این موضوع اقدام به ساخت لایه های مهندسی مختلف برای مدیریت شیرابه می کنند. برای این کار ابتدا باید اطلاعات مربوط به خصوصیات فیزیکی و شیمیایی زباله و شیرابه، خواص مکانیکی و هیدرودینامیکی لایه های طبیعی و مهندسی زیر لندفیل، و مشخصات هیدروژئولوژیک منطقه را جمع آوری کرد. سپس با انجام یک سری آزمایشات و محاسبات روی پارامترهای موثر روند کلی انتقال آلودگی را به دست آورده، طرح نهایی لندفیل را ارایه کرد ]۳[. متاسفانه در ایران طراحی وساخت لندفیلهای مهندسی–بهداشتی جایگاه قانونی خود را پیدا نکرده و هنوز زباله های شهری یا به صورت روباز روی زمین طبیعی رها شده و یا به صورت غیر بهداشتی دفن می گردند ]۴ ، ۵[. در این مطالعه ابتدا پارامترهای موثر بر انتقال آلودگی از یک لندفیل به سفره آب زیرزمینی شناسایی شده و سپس با انجام آزمایش های دیفیوژن، ضریب دیفیوژن یون کلر در دو نوع خاک موجود در منطقه تعیین گردید. در ادامه آنالیز های حساسیت روی پارامترهای کلیدی انتقال آلودگی در قالب سه گزینه برای طرح مدفن زباله انجام شده و گزینه بهینه معرفی گردید.

۲ – مواد و روشها

برای اینکه نتایج به دست آمده از تحقیق به واقعیت نزدیکتر بوده و استفاده از مقادیر غیر واقعی نتایج غیرقابل اطمینانی به دست ندهد، از خاکهای واقعی موجود در منطقه استفاده شده و با انجام آزمایشات مختلف مقادیر واقعی پارامترهای مکانیکی و ضریب دیفیوژن برای این خاکها به دست آمد.

۲ – ۱ خاکهای مورد استفاده

برای انجام این تحقیق از دو نوع خاک استفاده شد. یک نوع خاک ماسه سیلتی متعلق به حاشیه رودخانه شهرچای ارومیه به عنوان خاک طبیعی بستر لندفیل و یک نوع خاک سیلت رسی متعلق به منطقه مدفن زباله ارومیه واقع در منطقه نازلوی ارومیه به عنوان خاک مورد استفاده در لاینر لندفیل انتخاب شدند. خصوصیات مکانیکی این خاکها در جدول (۱) نشان داده شده است.

جدول ۱ : خصوصیات مکانیکی خاکهای مورد استفاده

خاک سیلت رسی

خاک ماسه سیلتی

نوع خاک
CL
نوع خاک
SM

حد روانی (٪)
۲۲
ضریب یکنواختی (Cu)
۲۲/۶

حد خمیری (٪)
۸

نشانه خمیری (٪)
۱۴
ضریب انحناء (Cc)
۵۷/۲

چگالی ویژه
۷۳/۲

درجه رطوبت بهینه (٪)
۹/۱۲
چگالی ویژه
۶۸/۲

دانسیته خشک ماکزیمم
۹۶/۱
–

۲ – ۲ آزمایشهای دیفیوژن روی خاکهای مورد نظر

از آنجایی که پارامتر ضریب دیفیوژن نقش مهمی در انتقال آلودگی از میان خاکها دارد، یک سری آزمایش برای تعیین ضریب دیفیوژن خاکهای مورد استفاده انجام شد. آزمایشات یک بعدی با استفاده از یک لوله پلی اتیلن که کف آن با یک صفحه شیشه ای مسدود است انجام گردید. نمونه های خاک در داخل لوله با دو درصد بیش از رطوبت بهینه متراکم شده سپس محلول کلرور سدیم با غلظت معین روی نمونه های خاک (بعنوان منبع آلودگی) ریخته شده و آزمایش دیفیوژن آغاز گردید. پس از شروع آزمایش در فواصل زمانی مشخص برای تعیین تغییرات غلظت منبع آلودگی نسبت به زمان نمونه برداری شد و بعد از هر نمونه برداری برای ثابت ماندن سطح محلول، معادل حجمی آن آب مقطر اضافه گردید. پس از طی زمان مشخص (حدود ۱۵ روز) محلول کلرور سدیم از بالای نمونه ها تخلیه شده، نمونه ها به صورت لایه های افقی هم ضخامت (حدود ۵/۱ سانتیمتر) بریده شدند. درجه رطوبت، درجه اشباع و سپس درجه رطوبت حجمی نمونه های خاک محاسبه شدند. نمونه ها درجه اشباعی در بازه ۹۷ الی ۱۰۰ درصد داشتند. نمونه محلولهای به دست آمده از لایه های خاک جهت تعیین غلظت یون کلر نسبت به ارتفاع خاک توسط دستگاه یون متر (مجهز به الکترود یون کلر) آنالیز شدند. نتایج مشاهده ای غلظت-زمان و غلظت-ارتفاع خاک، توسط نرم افزار POLLUTE پیش بینی شده و نهایتا ضریب دیفیوژن یون کلر در خاک آزمایش شده با برازش بهترین منحنی های تئوریک (نتایج نرم افزار) روی نقاط مشاهده ای، بدست آمد ]۶[. در شکل (۱) یک نمونه از نتایج آزمایش روی خاک ماسه سیلتی نشان داده شده است ]۷[. در این آزمایش ضریب دیفیوژن (۵/۱X۱۰–۱۰ (m۲/s برای یون کلر در خاک آزمایش شده بدست آمد که در آنالیز های انجام شده مورد استفاده قرار گرفت.

شکل ۱ : تغییرات مشاهده ای و تئوریک غلظت یون کلر (الف) نسبت به زمان و (ب) نسبت به ارتفاع خاک در نمونه خاک رس سیلتی

۳ – گزینه های مختلف طرح لندفیل

اشکال شماتیک سه گزینه مختلف طرح لندفیل در شکل های (۲) الی (۴) نشان داده شده اند. گزینه اول طرح لندفیل در شکل (۲) مشاهده میشود. این یک لندفیل غیر مهندسی بوده و اغلب لندفیلهای موجود در کشور از این نوع است. گزینه های دوم و سوم طرح لندفیل به ترتیب در اشکال (۳) و (۴) نشان داده شده و جزو لندفیل های نیمه مهندسی محسوب میشوند و تحت شرایط خاص می توانند بعنوان طرح مدفن انتخاب شوند.

شکل ۲ : شکل شماتیک گزینه اول طرح مدفن (بدون المان مهندسی)

شکل ۳ : شکل شماتیک گزینه دوم طرح مدفن (با یک المان مهندسی زهکش شیرابه)

۳ – ۱ گزینه اول : لندفیل غیر مهندسی

مطابق شکل (۲) گزینه اول طرح مدفن، یک لندفیل سنتی است که به غیر از یک لایه پوشش نهایی که در انتهای کار روی زباله های انباشته شده ساخته می شود، هیچ گونه لایه مهندسی اعم از لاینر (لایه رسی کوبیده شده) یا لایه زهکش در آن وجود ندارد. در نتیجه شیرابه حاصل از زباله ها در تماس مستقیم با لایه خاک طبیعی (Aquitard) میباشد. ارتفاع این لایه (Hl) متغیر است و بر اساس شرایط موجود در دشت ارومیه در تحلیل هایی که در آن ها Hl یک پارامتر متغیر است، از ۱ تا ۲۰ متر و در دیگر تحلیل ها ۱۰ متر فرض شده است. در زیر این لایه یک سفره آبدار آزاد وجود دارد که ضخامت این لایه (Hb) و سرعت دارسی افقی موجود در آن (Vb) نیز متغیر می باشند.

شکل ۴ : شکل شماتیک گزینه سوم طرح مدفن (با دو المان مهندسی زهکش شیرابه و لاینر رسی)

۳ – ۲ گزینه دوم : لندفیل با یک لایه زهکش شیرابه

این نوع لندفیل که شمای آن در شکل (۳) قابل مشاهده است همانند لندفیل نوع یک است با این تفاوت که یک لایه زهکش سفره ای مابین زباله ها و خاک طبیعی بستر قرار می گیرد و قسمتی از شیرابه تولید شده در لندفیل توسط این لایه از کف مدفن خارج شده و تحت مدیریت قرار می گیرد. میزان زهکشی این لایه ۲/۰ متر در سال در محاسبات فرض شده است.

۳ – ۳ گزینه سوم : لندفیل با یک لایه زهکش شیرابه و یک لاینر رسی

این نوع لندفیل که شمای آن در شکل (۴) قابل مشاهده است علاوه بر یک لایه زهکش سفره ای، دارای یک لایه رسی کوبیده شده به ضخامت ۱ متر به عنوان لایه مانع حرکت شیرابه (لاینر) است که میان لایه زهکش و خاک طبیعی تعبیه شده است. بقیه مشخصات این نوع لندفیل همانند لندفیل های قبلی است.

۴ – پارامترهای موثر در انتقال آلودگی

پارامترهای موثر در میزان انتقال آلودگی زیاد بوده و بررسی همه آنها در یک مطالعه میسر نیست. در این میان تعدادی از این پارامترها در میزان انتقال نقش تعیین کننده ای دارند. این پارامترها را می توان در سه بخش زیر دسته بندی کرد:

۴-۱ پارامترهای مربوط به لندفیل

پارامتر های مربوط به لندفیل عبارتند از نوع لندفیل، ابعاد لندفیل (طول و عرض)، میزان بارندگی و نفوذ آب به داخل لندفیل، ارتفاع، جرم حجمی و نوع زباله ها، ارتفاع شیرابه، میزان زهکشی شیرابه و غلظت اولیه شیرابه.

طبق مطالعات انجام شده ابعاد افقی (طول و عرض) لندفیل اگر به صورت منطقی فرض شوند در میزان انتقال آلودگی نقشی ندارد

و یک پارامتر غیر موثر تلقی می شوند. میزان بارندگی و نفوذ آب به لندفیل به طور مستقیم در میزان انتقال آلودگی موثر نبوده ولی در تعدادی از پارامترهای دیگر موثر واقع می شود از جمله ارتفاع و غلظت شیرابه، سرعت دارسی رو به پایین و رطوبت حجمی در لایه های خاک زیرین و غلظت اولیه شیرابه. ارتفاع، جرم حجمی و نوع زباله به طور مستقیم در ارتفاع و غلظت شیرابه و همچنین ارتفاع لندفیل موثر است. طبق مطالعات انجام گرفته میزان زهکشی شیرابه به طور محسوسی در انتقال آلودگی موثر بوده و با افزایش میزان زهکشی شیرابه، حجم ماده آلوده کننده وارد شده به لایه های زیرین کاهش می یابد. در نتیجه غلظت ماده آلوده کننده هم در لایه خاک زیرین و هم در لایه آبدار در زمانهای معادل به طور چشم گیری کاهش می یابد ]۴[.

۴-۲ پارامترهای مربوط به لایه های خاک مابین لندفیل و سفره آب زیرزمینی

در این بخش مهمترین پارامترهای موثر شامل مشخصات مکانیکی خاکهای طبیعی موجود می باشد. این پارامترها عبارتند از: نوع خاک، تخلخل، دانسیته خشک، درجه رطوبت حجمی، ضریب نفوذپذیری هیدرولیکی، سرعت دارسی موجود در لایه خاک و ارتفاع لایه ها. همچنین پارامترهای ضریب دیفیوژن، ضریب توزیعی و غلظت پیشینه یون در خاک نیز از عوامل موثر در این بخش می باشند.نوع خاک در انتقال آلودگی بسیار موثر می باشد به طوری که در خاکهای درشت دانه چون ضریب نفوذپذیری هیدرولیکی خاک بالا بوده و شدت جریان آب از میان آنها بالا می باشد، پدیده غالب در انتقال آلودگی پدیده ادوکشن است. ولی در خاکهای ریزدانه به دلیل پایین بودن ضریب نفوذپذیری، شدت جریان پایین بوده و پدیده غالب دیفیوژن می باشد. طبق مطالعات انجام شده تخلخل خاک با میزان انتقال آلودگی در زمان معین رابطه مستقیم دارد. یعنی هر چه تخلخل لایه های خاک بیشتر باشد، ماده آلوده کننده با شدت بیشتری در آن جریان می یابد. دانسیته خشک خاک یک پارامتر بی اثر بر انتقال آلودگی است و نقش محسوسی در آن ندارد. درجه رطوبت حجمی یک پارامتر موثر با تاثیر مستقیم بر انتقال آلودگی است. طبق مطالعات انجام گرفته هر چه درجه رطوبت خاک افزایش یابد، میزان انتقال آلودگی در آن افزایش می یابد و این ناشی از دو دلیل است: یکی این که با افزایش درجه رطوبت، ضریب نفوذپذیری هیدرولیکی خاک افزایش می یابد و دیگری این که یونهای محلول در آب در درجه رطوبت بالاتر دارای ضریب دیفیوژن بالاتری هستند ]۸ ، ۹[. ضریب نفوذپذیری خاک با میزان انتقال آلودگی نسبت مستقیم دارد به طوری که با افزایش آن، سرعت دارسی آب در میان لایه خاک افزایش یافته و انتقال یون آلوده کننده با مکانیزم ادوکشن افزایش می یابد. سرعت دارسی رو به پایین (و در بعضی موارد رو به بالا) یک عامل پیچیده در انتقال آلودگی است و رفتار نسبتا پیچیده ای دارد. ارتفاع لایه خاک نیز از پارامترهایی است که در زمانهای مختلف تاثیرهای متفاوتی از خود به جای می گذارد که در ادامه مورد بررسی قرار گرفته است.

ضریب دیفیوژن یون در خاک یک پارامتر موثر در انتقال آلودگی به ویژه در خاکهای ریزدانه می باشد ولی طبق مطالعات انجام شده مشخص شده است که این پارامتر در مقایسه با پدیده ادوکشن تاثیر کمتری در میزان انتقال آلودگی دارد، به ویژه اگر پدیده ادوکشن نسبت به دیفیوژن غالب باشد. ضریب توزیعی در یونهای خنثی مانند یون کلر ناچیز فرض میشود لیکن در سایر یون ها تاثیر دارد. غلظت پیشینه (Background) یون در خاک اگر بالا باشد باید در محاسبات انتقال در نظر گرفته شود.

۴-۳ پارامترهای مربوط به سفره آب زیرزمینی

پارامترهای مربوط به سفره آب زیرزمینی عبارتند از ضخامت سفره، تخلخل، ضریب هدایت هیدرولیکی، دانسیته خشک خاک، درجه رطوبت حجمی، گرادیان هیدرولیکی و سرعت جریان آب در سفره. دانسیته خشک مواد سفره در میزان انتقال آلودگی به داخل لایه تاثیری ندارد. با افزایش درجه تخلخل سفره، در زمانهای مساوی غلظت یون مورد نظر در سفره کاهش می یابد و این رفتار کاملا با رفتار تخلخل در خاک طبیعی متفاوت است چرا که در لایه خاک طبیعی با افزایش درجه تخلخل، غلظت یون مورد مطالعه در لایه آبدار برای زمانهای مساوی افزایش می یابد. چون لایه های آبدار معمولا اشباع یا نزدیک به اشباع می باشند، تغییرات درجه رطوبت در آنها چندان مطرح نبوده و برای حالات اشباع درجه رطوبت حجمی برابر با درجه تخلخل خاک می باشد. ضخامت سفره، ضریب هدایت هیدرولیکی، گرادیان هیدرولیکی و سرعت جریان در مجموع دبی جریان در لایه را تعیین می کنند که با افزایش دبی غلظت ماده آلوده کننده در زمانهای معادل کاهش می یابد.

در ادامه این مطالعه چهار پارامتر از پارامترهای ذکر شده در بالا انتخاب و تاثیر آنها در میزان انتقال آلودگی توسط نرم افزار MIGRATE مورد بررسی قرار گرفتند ]۱۰[. پارامترهای انتخابی عبارتند از نوع لندفیل (گزینه های اول، دوم، و یا سوم)، ارتفاع لایه خاک طبیعی (Hl)، ضخامت سفره آب زیرزمینی (Hb)، و سرعت جریان آب در سفره (Vb).

۵ – محاسبات انجام شده توسط نرم افزار MIGRATE

با توجه به داده های به دست آمده از آزمایشات و دیگر داده های فرضی یک سری تحلیل روی سه گزینه طرح مدفن انجام شد. داده های استفاده شده در این محاسبات در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲ : داده های استفاده شده در محاسبات انتقال آلودگی

| پارامترها | مقادیر |
| --- | --- |
| ضخامت لایه خاک طبیعی (m) (Aquitard) | ۲۰ – ۱۰ – ۵ – ۲ – ۱ |
| ضخامت لاینر (m) (Liner) | ۱ |
| ضخامت سفره آب زیرزمینی (m) (Aquifer) | ۴۰ – ۲۰ – ۱۰ – ۵ – ۱ |
| ضریب دیفیوژن لایه خاک طبیعی(ماسه سیلتی) | ۵/۱۰ |
| ضریب دیفیوژن لاینر (خاک رسی) | ۱/۵ |
| تخلخل لایه خاک طبیعی | ۳۵/۰ |
| تخلخل لاینر رسی | ۳/۰ |
| تخلخل سفره آب زیرزمینی | ۵/۰ |
| دانسیته خشک لایه خاک طبیعی | ۷۳/۱ |
| دانسیته خشک لاینر | ۸۹/۱ |
| غلظت اولیه یون کلر در کف مدفن (mg/l) | ۵۰۰۰ |
| سرعت دارسی رو به پایین (m/yr) | ۱۵/۰ |
| سرعت جریان افقی آب در سفره آب زیرزمینی (m/yr) | ۱۰۰ – ۵۰ – ۲۰ – ۱۰ – ۵ – ۱ |
| میزان زهکشی شیرابه در لایه زهکش (m/a) | ۲/۰ – ۰ |
| عرض لندفیل (m) | ۱۲۰ |

داده های مورد نظر توسط نرم افزار MIGRATE تحلیل شده و نتایج به دست آمده به صورت نمودار در اشکال ۵ تا ۱۳ نشان داده شده است. شایان ذکر است که در همه نمودارها تغییرات غلظت یون کلر نسبت به زمان در لایه آبدار (مرز پایین لایه خاک طبیعی) رسم شده است. و در هر نمودار رفتار یک متغیر در طول زمان بررسی شده است.

شکل ۵ : تغییرات غلظت نسبت به زمان در سفره آب زیرزمینی- تاثیر ارتفاع لایه خاک طبیعی بر میزان انتقال آلودگی- گزینه اول طرح مدفن در حالت جرم محدود در کف لندفیل

شکل ۶ : تغییرات غلظت نسبت به زمان در سفره آب زیرزمینی- تاثیر ارتفاع لایه خاک طبیعی بر میزان انتقال آلودگی- گزینه دوم طرح مدفن در حالت جرم محدود در کف لندفیل

شکل ۷ : تغییرات غلظت نسبت به زمان در سفره آب زیرزمینی- تاثیر ارتفاع لایه خاک طبیعی بر میزان انتقال آلودگی- گزینه سوم طرح مدفن در حالت جرم محدود در کف لندفیل

شکل ۸ : تغییرات غلظت نسبت به زمان در سفره آب زیرزمینی- تاثیر ضخامت سفره آب زیرزمینی بر میزان انتقال آلودگی- گزینه اول طرح مدفن در حالت جرم محدود در کف لندفیل

شکل ۹ : تغییرات غلظت نسبت به زمان در سفره آب زیرزمینی- تاثیر ضخامت سفره آب زیرزمینی بر میزان انتقال آلودگی- گزینه دوم طرح مدفن در حالت جرم محدود در کف لندفیل

شکل ۱۰ : تغییرات غلظت نسبت به زمان در سفره آب زیرزمینی- تاثیر ضخامت سفره آب زیرزمینی بر میزان انتقال آلودگی- گزینه سوم طرح مدفن در حالت جرم محدود در کف لندفیل

شکل ۱۱ : تغییرات غلظت نسبت به زمان در سفره آب زیرزمینی- تاثیر سرعت جریان آب در سفره آب زیرزمینی بر میزان انتقال آلودگی- گزینه اول طرح مدفن در حالت جرم محدود در کف لندفیل

شکل ۱۲ : تغییرات غلظت نسبت به زمان در سفره آب زیرزمینی- تاثیر سرعت جریان آب در سفره آب زیرزمینی بر میزان انتقال آلودگی- گزینه دوم طرح مدفن در حالت جرم محدود در کف لندفیل

شکل ۱۳ : تغییرات غلظت نسبت به زمان در سفره آب زیرزمینی- تاثیر سرعت جریان آب در سفره آب زیرزمینی بر میزان انتقال آلودگی- گزینه سوم طرح مدفن در حالت جرم محدود در کف لندفیل

۶ – بحث و نتیجه گیری

نتایج حاصل از محاسبات را می توان برای هر متغیر به صورت زیر مورد بحث و بررسی قرار داد:

۶ – ۱ ارتفاع لایه خاک طبیعی (Hl):

همان طور که در شکل ۵ دیده می شود غلظت یون کلر برای ارتفاع لایه های متفاوت (Hl) پس از طی زمان معینی شروع به افزایش کرده و پس از رسیدن به یک غلظت حداکثر معین، در همان غلظت باقی مانده و پس از آن تغییرات محسوسی در آن مشاهده نمی شود. این روند برای هر ارتفاع اتفاق می افتد با این تفاوت که با افزایش ارتفاع، زمان شروع افزایش غلظت و رسیدن آن به غلظت حداکثر افزایش می یابد. به بیان دیگر با افزایش ارتفاع لایه خاک طبیعی افزایش آلودگی در لایه آبدار زیرین به تاخیر می افتد. ولی همچنانکه مشاهده می شود غلظت نهایی در لایه آبدار به ارتفاع لایه خاک طبیعی بستگی ندارد. ضمنا غلظت یون پس از رسیدن به یک نقطه اوج روند کاهش در پیش گرفته و تدریجا به غلظت صفر نزدیک می شود. بنابراین در این حالتها با افزایش ارتفاع خاک طبیعی، زمان اتفاق غلظت ماکزیمم به تاخیر می افتد ولی مقدار غلظت ماکزیمم به ارتفاع لایه بستگی ندارد. نکته دیگر در اشکال ۵ ، ۶ و ۷، تاثیر نوع لندفیل در انتقال آلودگی از لندفیل به سفره زیرین می باشد. همان طور که مشاهده میشود با اجرای لایه زهکش شیرابه در گزینه دوم طرح لندفیل، نقاط اوج غلظتها نسبت به گزینه اول طرح لندفیل به میزان قابل ملاحظه ای کاهش میابد. همچنین با اجرای لایه رسی در گزینه سوم طرح لندفیل، غلظت یون کلر در لایه آبدار نسبت به گزینه دوم طرح لندفیل با سرعت بیشتری کاهش می یابد و سفره با سرعت بیشتری، از آلودگی پاک می شود.

۶ – ۲ ضخامت سفره آب زیرزمینی (Hb):

همان طور که در اشکال ۸ الی ۱۰ مشاهده می شود، افزایش ضخامت سفره موجب کاهش غلظت یون کلر در کل مدت مورد بررسی می شود. یعنی مثلا با پنج برابر شدن ضخامت سفره، غلظت در زمانهای مختلف تقریبا یک- پنجم می شود. داشتن نقطه اوج و سپس کاهش تدریجی غلظت در حالتهای جرم محدود به وضوح قابل تشخیص است. همانند بخش قبل در شکل ۱۰ که مربوط به گزینه سوم طرح لندفیل است، مشاهده میشود که کاهش غلظت از حالت اوج به مقادیر پایین تر، سریعتر از گزینه دوم طرح لندفیل اتفاق می افتد.

۶ – ۳ سرعت جریان افقی آب در سفره آب زیرزمینی (Vb):

تاثیر سرعت جریان افقی آب زیرزمینی بر غلظت در سفره در اشکال ۱۱ الی ۱۳ نشان داده شده است. با مقایسه این نمودارها با نمودارهای مربوط به ضخامت سفره، تشابه بسیار نزدیکی میان آنها قابل مشاهده است. این موضوع به خاطر این است که دبی جریان در سفره حاصلضرب سطح مقطع جریان در سرعت جریان است :

و با در نظر گرفتن عرض واحد برای سطح مقطع داریم :

در واقع متغیرهای ضخامت سفره (Hb) و سرعت جریان افقی آب در سفره (Vb) به صورت تاثیر بر دبی جریان در سفره، بر میزان انتقال آلودگی اثر می گذارند.

۶-۴ نتیجه گیری کلی

با استفاده از نتایج محاسبات انجام پذیرفته میتوان نتیجه گرفت که استفاده از گزینه سوم طرح مدفن، (۱) زمان رسیدن به غلظت ماکزیمم را در سفره آب زیرزمینی افزایش می دهد، (۲) مقدار غلظت در سفره را کاهش می دهد، و (۳) روند کاهش مقدار غلظت را تسریع می کند. بنابراین هر چند این گزینه مدفن دارای استاندارد های کمتری در مقایسه با مدفن های مدرن مهندسی- بهداشتی است ]۱۱، ۱۲[، لیکن برای ترویج فرهنگ صحیح دفن زباله در کشور می تواند بعنوان یک گزینه بهینه برای شرایط فعلی به دست اندرکاران و متولیان امر دفع پسماندهای شهری معرفی شود.

منبع: مقالات علمی ایران

## دومین شهر آلوده کشور

اصفهان پس از تهران،دومین شهر آلوده کشور است.

معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری اصفهان با بحرانی توصیف کردن وضعیت آلودگی هوای اصفهان و تأثیرات آن بر سلامت شهروندان گفت: اصفهان پس از تهران آلوده ترین شهر کشور است که بالاترین درصد آلاینده ها را به خود اختصاص داده است.

مصطفی نوریان در نشستی خبری اعلام اینکه نزدیک به ۷۰ درصد آلودگی هوای شهر اصفهان مربوط به وسایل نقلیه موتوری است اظهار داشت: با وجود تخصیص بودجه های کلان و احداث جایگاههای عادی و مکانیزه معاینه فنی خودروها توسط شهرداری اصفهان تنها ۲۵ درصد از وسایل نقلیه جهت معاینه مراجعه می نمایند که در ماههای اخیر با اجرای طرح الزام برچسب معاینه فنی خودرو در شهر تهران این رقم در اصفهان به ۳۵ درصد افزایش یافته است.

نوریان با اشاره به قانون الزام برچسب معاینه فنی جهت تردد وسایل نقلیه بیان داشت: با توجه به شرح وظایف قانونی مدون شهرداریها در امر ایجاد مراکز تست خودرو از نظر آلاینده های خروجی اگزوز مستند به ماده ۵ قانون نحوه جلوگیری از آلودگی هوا و آئین نامه های مربوطه، شهرداری اصفهان از سال ۱۳۷۹ با تشکیل ستاد معاینه فنی خودرو نسبت به ساماندهی، استقرار و تجهیز ۲۵ واحد ایستگاهی معاینه خودروهای شهری وظایف خود را انجام داده و ضروری است سایر دستگاههای مسئول خصوصاً پلیس راهور نسبت به اجرای وظایف قانونی، حساسیت لازم را از خود نشان دهند.

معاون حمل و نقل و ترافیک با اعلام پژوهش ها و تحقیقات انجام گرفته گفت: ۳۸ درصد از مواد آلاینده و سرطان زای منتشره در هوای کلانشهرها با منشأ موتورسیکلت است که براین اساس مقدمات احداث ۳ مرکز ویژه معاینه فنی موتورسیکلت در شهر اصفهان در حال انجام است و از ابتدای سال آینده مورد بهره برداری قرار خواهد گرفت.

وی تنها عامل جلوگیری از تردد وسایل نقلیه فاقد معاینه فنی در سطح شهرها را جدیت پلیس راهور در اجرا و اعمال قانون و ارائه طرح های نظامند متناسب با ظرفیت زمانی و مکانی مراکز معاینه فنی خودروها جهت اخذ معاینه فنی برشمرد و با انتقاد از طرحهای نیمه تمام و موقتی با هدف کاهش آلودگی هوا اذعان داشت درطرح تعویض خودروهای فرسوده در استان اصفهان تنها ۴۸ هزار دستگاه خودرو تعویض شده اند که این تعداد نسبت به خودروهای فرسوده کل کشور ناچیز است.

نوریان طولانی شدن اجرای چنین طرحهایی را عامل اصلی سلب اعتماد و کاهش مشارکت و همکاری مردم دانست و پیامد آن را وخیم تر شدن وضعیت آلودگی هوای شهر اصفهان عنوان کرد.

اصفهان امسال تنها ۱۱ روز هوای پاک داشت.

وی در بخش دیگری از سخنان خود: تعداد روزهایی که اصفهان هوای پاک داشته را تا پایان آذرماه ۱۱ روز اعلام کرد و با اسفبار خواندن این وضعیت خواستار همکاری تمامی نهادها و سازمان های مرتبط و عزم عمومی برای بهبود این شرایط شد.

نوریان توسعه حمل و نقل عمومی، گسترش حمل و نقل غیرموتوری، تخصیص بودجه های ملی جهت دستیابی به سامانه های کارآمد حمل و نقلی همچون BRT و مترو و افزایش هزینه استفاده از خودروهای شخصی را از راهکارهای تغییر وضعیت آلودگی هوای شهر عنوان و خاطر نشان کرد: در صورت ادامه روند افزایش آلودگی هوا و عدم همکاری مردم در کاهش استفاده از خودروهای شخصی یقینا طرحهای محدودیت ترافیک در اصفهان اجرا خواهد شد.

## هوا آلوده است یعنی چی؟

نویسنده: دکتر سیداحسان بیکایی و مژگان کریمی و آزاده آرایی و سمیه مقصودعلی

آه، اکسیژن! کجایی؟

آلودگی هوا یعنی وجود هر نوع ماده آلاینده اعم از جامد، مایع، گاز و یا تشعشع پرتوزا و غیرپرتوزا در هوا به تعداد و در مدت زمانی که کیفیت زندگی را برای انسان و دیگر جانوران به خطر اندازد. آلودگی هوا یکی از عوامل مهم ابتلا به بیماری‌های تنفسی حاد و مزمن است. همه ساله تعداد زیادی از کودکان و سالمندان به دنبال ابتلا به بیماری‌های تنفسی که همه ناشی از آلودگی هواست جان خود را از دست می‌دهند. در اثر مخلوط شدن هوا با گازها، غبارات و ذراتی که کیفیت هوا را کاهش می‌دهند آلودگی هوا ایجاد می‌شود. ماشین‌ها، هواپیماها، ساختمان‌سازی‌ها با افزایش گرد و غبار در هوا، شخم زدن زمین به وسیله تراکتورها، دود ناشی از آتش‌سوزی، رفت و آمد در جاده‌های خاکی، ریزش کوه و... دست به دست هم داده و سبب آلوده شدن هوا می‌شود.

آلودگی هوا ما را بیمار می‌کند

سوزش چشم، تنگی نفس ، خس‌خس سینه، خستگی، سردرد، سرفه و حالت تهوع، از علایم و نشانه‌های آلودگی هواست.

•آلودگی هوا فشارخون را بالا می‌برد: تحقیقات دانشمندان دانشگاه اوهایو نشان می‌دهد که بین آلودگی هوا و فشارخون بالا ارتباط وجود دارد. این محققان پس از بررسی موش‌های آزمایشگاهی دریافتند حتی مواجهه کوتاه مدت با مواد آلاینده هوا یعنی مدت ۱۰ هفته، فشارخون را افزایش می‌دهد.

•آلودگی و آلزایمر و پارکینسون:تحقیقات زیادی نشان داده است که افرادی که در دوران جوانی هوای آلوده بیشتری تنفس کرده‌اند بیشتر ممکن است وقتی که پیر شدند به پارکینسون و آلزایمر مبتلا شوند. این محققان، مغز جوانی که به طور ناگهانی جان خود را از دست داده بود بررسی کرده و دریافتند مواجهه بیشتر با هوای آلوده و فعالیت در هوای پر از دی‌اکسیدکربن سبب بروز التهاب در مغز و ابتلا به آلزایمر و پارکینسون می‌شود. تجمع آمیلویید و پروتئین‌های مرتبط با بیماری آلزایمر در این جوان بیشتر

بود.

•آلودگی بیشتر، IQ کمتر: به گفته محققان کودکانی که در شهرها با آلودگی هوای بیشتری زندگی می‌کنند و ترافیک در آنجا بیشتر است ضریب هوشی کمتری دارند. انجام آزمون‌های هوش و حافظه روی کودکانی که در محیط‌های پاک زندگی می‌کردند و یا کودکانی که در مناطقی که آلودگی هوا در آن بیشتر است مشخص کرد کودکانی که در محل‌هایی زندگی می‌کردند که کربن سیاه در هوای آن بیشتر بود نمرات کمتری در این آزمون‌ها دریافت کردند. اما کودکانی که هوای پاک‌تری استنشاق می‌کردند از ضریب هوشی بیشتری برخوردار بودند.

•آلودگی هوا و آسم: بررسی‌ها نشان داده است که کودکان حامل ژنی که آنها را در مقابل آسم آسیب پذیر می‌کند، اگر در معرض دود ترافیک قرار گیرند، با خطر بیشتری روبرو می‌شوند .نتایج مطالعات تیم تحقیقاتی دانشگاه جنوب کالیفرنیا نشان می‌دهد دسته‌ای از کودکان که دارای یک تفاوت ژنتیکی خاص هستند، تنها کمی بیش از سایر کودکان با خطر ابتلا به بیماری تنفسی آسم روبه‌رو می‌شوند، اما همین گروه اگر در نزدیکی یک جاده زندگی کنند این خطر در آنها افزایش می‌یابد.به نظر

می‌رسد که زندگی در نزدیکی یک جاده پر رفت و آمد این اثر را تشدید خواهد کرد. خطر آسم در کودکانی که در فاصله? متری یک جاده زندگی می‌کنند دو برابر دیگران است. به گفته این محققان آسیب پذیری ژنتیکی در مقابل بیماری تنفسی و دود ترافیک در محیط زیست می تواند باعث آسم کودکان شود.

•آلودگی هوا بر سلامت زنان بیشتر اثر می‌گذارد: دانشمندان می‌گویند هوای آلوده برای سلامت قلبی عروقی و سلامت ریوی زنان خطرناک‌تر است و حتی این خطر برای زنانی که بعد از سن یائسگی قرار دارند، بیشتر است. هر چه هوا آلوده‌تر باشد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در زنان بیشتر خواهد بود. به گفته محققان خطر مرگ و میر در اثر حملات قلبی و یا سکته در زنان به ازای هر ۱۰ میکروگرم افزایش در ذرات آلوده هوا ۷۶ درصد افزایش می‌یابد.

مواد آلوده کننده هوا

مونواکسیدکربن ، اکسیدهای نیتروژن، هیدروکربن‌ها، اکسیدهای سولفور، ذرات معلق و سرب از جمله مواد آلوده کننده هوا به شمارمی روند.

مونواکسیدکربن یا CO: گازی است بی رنگ و بی بو که وجود مقادیر هر چند اندک آن در محیط برای سلامت انسان نامطلوب است. این گاز باعث بروز اختلال در تنفس سلول ها می شود. علایم مسمومیت با گاز CO بستگی به مقدار گاز در محیط دارد. خودرو مهم ترین منبع این آلاینده در شهرهای بزرگ است. این آلاینده بین یک تا دو ماه در هوا می‌ماند. اکسید شدن و تبدیل آن به دی اکسیدکربن، جذب شدن به برخی از گیاهان و جانداران ریز و شسته شدن با باران، راه‌های حذف آن از هوای اطراف است. هنگامی‌که این گاز را تنفس کنیم، به جای اکسیژن به هموگلوبین خون متصل می‌شود و ظرفیت حمل اکسیژن خون را کاهش می‌دهد. سردرد و سرگیجه، حالت خواب آلودگی و در نهایت بی هوشی که منجر به مرگ می شود، از علایم وجود گاز CO در محیط است.

اکسیدهای نیتروزن: وجود این گاز در محیط باعث تحریک چشم، بینی، گلو و شش‌ها می شود. تماس طولانی مدت با این گاز باعث افزایش آسیب پذیری بدن انسان در برابرعفونت های بیماری زا نظیر آنفلوانزا می شود. میزان زیاد این گاز در محیط، باعث اختلال در قوه بویایی، ناراحتی های حفره بینی، اشکالات تنفسی، ناراحتی های اعصاب، ادم ریوی و سرانجام مرگ می‌شود.

هیدروکربن‌ها: این گروه از آلاینده‌ها مهم‌ترین منبع آلودگی هوا در محیط هستند. وجود این آلاینده در محیط باعث تحریک چشم، سرطان و اختلال در مرکز خون سازی بدن

می‌شود.

دی اکسیدگوگرد: هم از فرآیندهای طبیعی وارد هوا می‌شود و هم از فعالیت‌های انسان. از جمله موارد طبیعی که دی اکسیدگوگرد آزاد می‌کند می‌توان به تجزیه و سوختن مواد آلی، آزاد شدن از سطح دریا و فوران‌های آتشفشانی اشاره کرد. انسان نیز با سوزاندن سوخت‌های فسیلی مقدار زیادی از این آلاینده را وارد هوا می‌کند. دی اکسیدگوگرد در آب حل می‌شود و اسید سولفوریک را به وجود می‌آورد که ماده‌ای خورنده است و بافت‌های گیاهان و جانوران را در خود حل می‌کند. دی اکسیدگوگرد می‌تواند بیماری‌های تنفسی بسیاری را به وجود آورد.

ذرات معلق: ذرات معلق به ذرات جامد کوچک و قطرات مایع موجود در هوا اطلاق می‌شود که می‌توان به ذرات غبار هاگ گیاهان، باکتری‌ها و نمک اشاره کرد. از جمله فعالیت‌های بشر که به انتشار ذرات معلق منجر می‌شود می‌توان به معدن کاری، سوزاندن سوخت‌های فسیلی، حمل ونقل، کشاورزی و استفاده از سوخت‌های جامد برای پخت‌وپز و تولید گرما اشاره کرد. ذرات معلق را می‌توان بر اساس اندازه آنها تقسیم‌بندی کرد. ذرات بزرگ‌تر به طور معمول خیلی زود ته نشین و از هوا جدا می‌شوند اما ذرات کوچک‌تر ممکن است روزها و ماه‌های متوالی در هوا باقی بمانند. از عمده‌ترین عوارض ذرات معلق بر روی انسان

می‌توان به بیماری های عفونی بخش های بالای دستگاه تنفسی، اختلالات قلبی، برونشیت، تنگی نفس، التهاب ریوی و کاهش مکانیسم‌های دفاعی بدن اشاره کرد.

ازن: ازن گازی است بی رنگ که آلاینده نوع دوم به شمار می‌رود و از واکنش‌های شیمیایی بین گازهای آلی فعال و اکسیدهای نیتروژن در روزهای آفتابی به وجود می‌آید. ازن اکسیدکننده قوی است که موجب سوزش چشم‌ها و ناراحتی‌های تنفسی و همچنین نابودی گیاهان می‌شود البته باید توجه داشت ازن موجود در لایه تروپوسفر (لایه‌های نزدیک به سطح زمین) آلاینده به شمار می‌رود ولی ازن لایه استراتوسفر (لایه‌های بالاتر جو) نه تنها آلاینده نیست بلکه به طور طبیعی در جو تولید می‌شود و می‌تواند جلوی پرتوهای زیان آور فرابنفش خورشید را بگیرد. این همان لایه ازنی است که کارشناسان بسیار نگران سوراخ شدن آن هستند.

سرب: سرچشمه اصلی این آلاینده، بنزین سرب دار خودروهاست. سرب یکی از فلزهای سنگین است و هنگامی‌که وارد بدن شود، کارکرد مغز را به ویژه در کودکان مختل می کند

مه دود نور شیمیایی: از اثر نور خورشید بر آلاینده‌هایی که ناشی از فعالیت‌های صنعتی انسان است، به وجود می‌آید. قبلا تصور می‌شد که مه دود فقط از سوختن زغال سنگ یا دیگر سوخت‌های فسیلی با مخلوطی از دود و دی اکسیدگوگرد به وجود می‌آید اما دانشمندان از سال ۱۹۵۰ نوع دیگری از مه دود را شناختند که به آن مه دود نورشیمیایی می گویند و مخلوطی سمی‌از آلاینده‌های گوناگون مانند اکسیدهای نیتروژن، ازن تروپوسفری و ترکیب‌های آلی فرار است. همه این مواد، اکسیدکننده هستند و به شدت واکنش می‌دهند و به همین دلیل یکی از مهم‌ترین مشکل‌های جوامع صنعتی است.

باران اسیدی: باران اسیدی هنگامی به وجود می‌آید که PH باران بر اثر حل شدن گازهایی مثل دی اکسیدگوگرد و اکسیدهای نیتروژن کم شده و به مقدار ۶/۵ تا ۵/۴ برسد. این گازها از سوختن ترکیب‌های دارای گوگرد و نیتروژن به وجود می‌آیند، هرچند ممکن است خاستگاه طبیعی هم داشته باشند. باران اسیدی باعث اسیدی شدن آب رودخانه‌ها و دریاچه‌ها می‌شود که برای ماهی‌ها و دیگر آبزیان بسیار زیان‌آور است. از طرف دیگر باران اسیدی می‌تواند باعث اسیدی شدن خاک و کاهش محصولات کشاورزی شود. باران اسیدی همچنین باعث تسریع هوازدگی و فرسودگی ساختمان‌ها می‌شود.

در مواقع آلودگی هوا چه باید کرد؟

در روزهای بحرانی آلودگی هوا حتی الامکان از تردد در محدوده‌های مرکزی و پر ترافیک شهر اجتناب کنید. استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی در سفرهای روزانه درون شهری را جایگزین استفاده از خودروهای شخصی نمایید.

فعالیت یا بازی کودکان در محیط‌های باز را محدود نمایید. افراد مسن یا افراد با بیماری‌های قلبی، ریوی نظیر آسم، برونشیت مزمن و نارسایی قلبی از خروج از خانه اجتناب نمایند.

وقتی هوا آلوده است ماسک بزنید. بهترین راه وقتی مجبوریم بیرون از خانه باشیم زدن ماسک است. از هر نوع ماسکی که به منظور جلوگیری از آلودگی استفاده شود، مقداری ذرات آلوده از ماسک قابل عبور است، ولی بهترین ماسک ها آن هایی هستند که فیلترهای مناسب تری دارند.

در آلودگی هوا، کودکان بیشتر از افراد دیگر آسیب می بینند. پس باید امکانات لازم را برای حفظ سلامتی آنها مهیا کنیم.

تغذیه مناسب برای کاهش مضرات آلودگی هوا مهم است. به همین منظور مصرف شیر و ماست کم چرب، میوه ها و سبزیجات تازه برای دفع مسمومیت از بدن، به ویژه مسمومیت ناشی از سرب توصیه می شود.

ذرات ریز ناشی از آلودگی هوا روی سطح پوست می نشینند. بنابراین هنگام شستشوی دست و صورت از آب خالی استفاده نکنید، زیرا ترکیب این ذرات با آب، ماده اسیدی ضعیفی را ایجاد می کند که به مرور باعث پیری زودرس پوست می شود.

با فیلتر کردن هوا می توان از میزان آلودگی های داخلی کاست. استفاده از فیلترها یا تمیزکننده‌های هوا در سیستم تهویه می تواند در کاهش میزان ذرات بسیار مؤثر باشد.

یک‌سری سموم از طریق پوست بر افراد اثر می‌گذارد. همچنین افرادی که مشکل ریوی دارند، وقتی لباسشان آلوده باشد در محیط تنفسی آلودتری قرار می‌گیرند، چون البسه می‌توانند ذرات معلق در هوا را جذب کنند. به همین دلیل توصیه می‌شود در این موقعیت بحرانی افراد بیشتر استحمام و تعویض لباس کنند.

منبع: صدای سلامت

## کنترل آلودگی هوا

مقدمه

اتمسفر مانند نهر یا رودخانه دارای فرآیندهای طبیعی است که در تمیز کردن آن نقش دارند. بدون چنین فرآیندهایی تروپوسفر سریعا به محیطی نامناسب برای زیست بشر تبدیل خواهد شد. پراکندگی ، ته‌نشینی گرانشی ، لخته سازی ، جذب (همراه با شستشو و واشویی) ، شستشو توسط باران و جذب سطحی از جمله مهمترین مکانیسمهای طبیعی آلاینده‌ها در اتمسفر به شمار می‌روند.

فرایندهای پاکسازی اتمسفر

پراکندگی

پراکندگی آلاینده‌ها توسط جریانهای باد ، غلظت آلاینده‌ها را در هر جایی کاهش می‌دهد.

ته نشینی گرانشی

یکی از مهترین مکانیسمهای طبیعی در جداسازی ذرات از اتمسفر بویژه ذراتی که بزرگتر از ۲۰μm هستند شمرده می‌شوند.

لخته سازی

ته‌نشینی گرانشی در چندین فرآیند دیگر پاکسازی طبیعی اتمسفر نیز نقش مهمی دارد به عنوان مثال ذرات کوچکتر از ۰.۱μm به کمک لخته‌سازی قابل ته‌نشین هستند. در این پدیده ذرات بزرگتر بصورت گیرنده‌های ذرات کوچکتر عمل می‌کنند. دو ذره با یکدیگر برخورد و اتصال پیدا کرده تشکیل یک واحد می‌دهند. این فرآیند تا تشکیل یک ذره لخته‌ای کوچک ادامه می‌یابد، تا آنجا که این لخته برای ته‌نشین شدن به اندازه کافی بزرگ و سنگین شود.

پاکسازی هوا به روش لخته سازی

جذب ذرات

در فرآیند طبیعی جذب ذرات یا آلاینده‌های گازی در باران یا مه تجمع حاصل کرده همراه رطوبت ته‌نشین می‌شوند، این پدیده که به نام شستشو نامیده می‌شود در قسمت پایینتر از سطح ابرها رخ می‌دهد پتانسیل لازم برای شستشوی ذرات و گازها بستگی به تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که برای ذرات دارای قطر کوچکتر از ۱μm فرآیند شستشو موثر نخواهد بود.

گازها ممکن است بدون تغییر شیمیایی حل شوند و یا امکان دارد در برخی مواقع با آب باران وارد واکنش شیمیایی شوند مانند گاز $SO_2$ که به سهولت در باران حل می‌شود و همراه با قطرات باران پایین می‌آید با این وجود $SO_2$ ممکن است با آب باران واکنش نشان داده ایجاد غبارهای $H_2SO_3$ (اسید سولفورو) یا $H_2SO_4$ (اسید سولفوریک) نماید که به نام بارانهای اسیدی شهرت دارند و بالقوه نسبت به $SO_2$اولیه دارای اثرات زیانبار بیشتری هستند.

شستشو در اثر بارش

در این حالت شستشو در سطح پایینتر از ابرها اتفاق می‌افتد و هنگامی که قطرات سقوط کننده باران آلاینده‌ها را جذب می‌کنند در داخل ابرها پدیده شستشو صورت می‌گیرد. بدین ترتیب که ذرات کوچکتر از ابعاد میکرون بصورت هسته‌های میعان که در اطراف آنها قطرات آب تشکیل می‌شوند، عمل می‌کنند. این پدیده در نواحی شهری موجب افزایش بارندگی و تشکیل مه می‌شود.

جذب سطحی

عمدتا در لایه اصطکاکی اتمسفر یعنی در نزدیکترین لایه به سطح زمین انجام می‌گیرد. در این پدیده آلاینده‌های گازی ، مایع یا جامد جذب یک سطح شده پس از غلیظ شدن در همان سطح باقی می‌مانند. سطوح طبیعی از قبیل خاکها ، صخره‌ها ، برگها و علفها قادر به جذب و نگهداری آلاینده‌ها هستند. ذرات ممکن است با سطوح جذب توسط ته‌نشینی گرانشی یا اثر اینرسی که در طی آن ذرات آلاینده‌های گازی در اثر جریانهای باد به سطوح منتقل می‌شوند تماس یابند. اثر اینرسی برای ذراتی در دامنه ابعادی بین ۱۰ تا ۱۵μm سطوح کوچک به تعدد مانند علفها و برگهای درختان نسبت به سطوح بزرگتر به منظور جداسازی ذرات بیشتر است.

جذب سطحی

دستیابی به کنترل آلاینده ها

برای دستیابی به کنترل آلاینده‌های گازی و ذرات دامنه‌ای گسترده ، دو راه وجود دارد:

۱. کاهش غلظت آلاینده در اتمسفر

۲. کنترل آلاینده‌ها در منبع تولید آنها

رقیق سازی

رقیق ساختن در اتمسفر با استفاده از دودکشهای بلند امکانپذیر است. دودکشهای بلند می‌توانند در لایه وارونگی نفوذ کرده ، آلاینده‌ها را به گونه‌ای پراکنده سازند که غلظت آلاینده‌ها در سطح زمین تا مقدار زیادی کاهش یابد. رقیق سازی در بهترین حالت خود عبارتست از یک وسیله کوتاه مدت به منظور کنترل آلودگی و در بدترین حالت خود وسیله‌ای است برای انتقال آثار ناخواسته آلاینده‌ها به مناطق دور دست.

کنترل در منبع مولد آلاینده ها

به منظور کنترل آلودگی هوا در دامنه‌های بسیار وسیع تا نقاط دوردست ، کنترل این مواد در منبع تولیدشان مطلوبتر و موثرتر از رقیق سازی است. در وهله اول چنین به نظر می‌رسد که اولین و موثرترین روش جلوگیری از تولید آلاینده‌ها باشد در مورد آلاینده‌های تولید شده در اثر فرآیندهای احتراقی ، جایگزین کردن یک منبع انرژی می‌تواند از تولید آلاینده‌ها جلوگیری کند. روشهای باقیمانده برای کنترل آلاینده‌ها در منبع می‌تواند موجب کاهش انتشار آلاینده‌ها شود، اما نمی‌تواند سبب حذف کامل موجود به عنوان مثال اتومبیلی که دارای یک فیلتر کثیف هوا ، به یک سیستم نامناسب برای تهویه موتور ، عملکرد نادرست تنظیم دور موتور و ... نسبت به اتومبیلی که با بهترین بازده کار می‌کند، آلاینده‌های بیشتری را از خود منتشر می‌سازد.

تغییر فرآیند مورد استفاده همچنان روش دیگر برای کنترل انتشار آلاینده‌ها در منبع تولیدشان بکار می‌رود. به عنوان مثال جایگزین کردن کوره‌های باز با کوره‌های اکسیژنی کنترل شده یا کوره‌های الکتریکی و یکی دیگر از روشهایی که در کنترل آلاینده‌های هوا در منبع تولید آنها دارای وسیعترین کاربرد است، عبارت است از نصب تجهیزات کنترلی طراحی شده بر طبق برخی از اصول اساسی که توسط آنها مکانیسمهای طبیعی حذف آلایندهها عمل می‌کنند.

استاندارهای حفظ کیفیت هوا

حفظ کیفیت هوا عبارتی است که تمامی عملیات لازم را برای کنترل کیفیت اتمسفر توصیف می‌کند.

مقررات کنترل و سیاستهای کنترلی ، مجوز قانونی جهت اجرای سیاستهای کنترل ابداعات جدید ، مربوط به گازهای متصاعد شده در اتمسفر ، شبکه نظارت بر اتمسفر ، سیستم اطلاعات حفاظتی ، تاسیس سازماندهی نهادها ، سیستم مربوط به تجزیه و تحلیل شکایات درباره آلودگی هوا و عملیات نمونه‌برداری از گازهای خارج شونده از دودکش ، از جمله عناصر ضروری حفظ کیفیت هوا به شمار می‌روند.

کیفیت هوای اتمسفر و استانداردهای مربوط به گازهای آزاد شده شامل استانداردهای اول که متکی بر معیارهای کیفیت هوا ، ایمنی و حفظ سلامت جامعه را در دامنه‌ای گسترده رعایت نموده است در حالی که استانداردهای ثانوی که آنها نیز متکی بر معیارهای کیفیت هوا هستند جهت حفظ رفاه عموم از قبیل کارخانه‌ها ، حیوانات ، اموال و مواد پی‌ریزی شده‌اند. برای پایین آوردن آلودگی به کمتر از استانداردهای کیفیت هوای اتمسفر ، استانداردهای ملی مواد متصاعد شده با تکیه بر در دسترس بودن تکنولوژی کنترل وضع گردیدند.

شاخص کنترل هوا

شاخصهای کیفیت هوا

آژانس حفاظت محیط زیست ، شورای کیفیت محیط زیست ، در توسعه شاخص استانداردهای آلاینده (PSI) به منظور گردآوری عوامل پیچیده‌ای که مجموعا کیفیت هوا را بوجود می‌آورند، با یکدیگر همکاری کرده و این شاخص اندازه گیریهای مربوط به هوا را برای ۵ معیار اصلی آلاینده‌ها از صفر تا ۵۰۰ درجه بندی می‌نمایند. آلاینده‌های مربوط عبارتند از: منو اکسید کربن ، دی اکسید سولفور ، کل ذرات معلق اکسید کننده‌های فتوشیمیایی یا ازن و دی اکسیدکربن اگر غلظت هر یک از آلاینده اصلی بیش از مقدار پیش بینی شده برای کیفیت هوا در هر ایستگاه کنترل آلودگی باشد در آن روز معین ، کیفیت هوا درناحیه مورد نظر ناسالم است.

حتی اگر غلظت چهار آلاینده اصلی دیگر پایینتر از حد استاندارد ملی باشد. تنها هنگامی که اندازه گیری مربوط به همه پنج آلاینده‌ها دارای مقدار شاخص یا کمتر از مقداری که کمتر از نصف حد تعیین شده توسط استاندارد است باشد، اصطلاحا گفته می‌شود که کیفیت هوا خوب است.

اعمال استانداردهای

اعمال استانداردهای کیفیت هوای اتمسفر ، استانداردهای آزاد شدن گازها برای صنایع جدید و ساکن موجود و استانداردهای آزاد شدن موادی برای آلاینده‌های خطرناک وظیفه نهادهای ایالتی شمرده می‌شود. علاوه بر کنترل منابع ساکن موجود نهادهای ایالتی کنترل آلودگی هوا نیز باید به بررسی و مرور طرحهای ارائه شده برای توالی منابع جدید ساکن بپردازند. نهادهای ایالتی برای رفع مقررات ضروری طرح‌ریزی شده جمعیت جلوگیری از رسیدن غلظتهای آلاینده‌ها در اتمسفر به حدودی که برای سلامت انسان خطرناک هستند، دارای اختیار و قدرت می‌باشند.

در وهله اول که به آن مرحله هوشیاری گفته می‌شود. اولین مرحله کنترل آغاز می‌شود. در مرحله هشدار بر عملکرد دستگاههای خاکستر ساز و وسائط نقلیه محدودیتهایی اعمال می‌شوند. در مرحله سوم ، علاوه بر تعیین حد اضطراری بر اجاقهای سرباز ، عملکرد خاکسترسازها ، واحدهای صنعتی و اتومبیلها کنترلهای شدید اعمال می‌شود. نهادهای ایالتی باید به کنترل انتشار گازهای آلاینده خطرناک بپردازد یعنی آن دسته از آلاینده‌هایی که می‌توانند در افزایش مرگ و میر یا شیوع بیماریهای جدی ناتوان کننده برگشت ناپذیر نقش داشته باشند.ایالتها باید به رعایت استانداردهای ملی مواد آزاد شده در اتمسفر ، وضع شده برای پنج ماده خطرناک (پنبه نسوز ، بریلیم ، جیوه ، وینیل کلراید و بنزن) ملزم باشند.

بنزن

منبع نشر آلاینده

عبارتست از روشن کردن منابع آلودگی هوا در یک ناحیه مشخص و تعریف انواع و مقدار آلودگی که این منابع ممکن است بوجود آورند، نشر آلاینده‌ها ، تناوب ، تداوم و مقدار نسبی نشر آلودگی مربوط به هر منبع. پنج آلاینده صلی هوا که معمولا در یک منبع انتشار آلودگی در نظر گرفته می‌شوند، عبارتند از: منو اکسید کربن ، هیدروکربنها ، اکسیدهای نیتروژن و اکسیدهای گوگرد. با این وجود اندازه گیری اکسید کننده‌های فتوشیمیایی (یا ازن) در شاخصهای استاندارد آلاینده‌ها جایگزین اندازه گیری هیدروکربنها در بسیاری از منابع نشر آلودگی شده است.

منابع نشر آلودگی

منابع نشر آلودگی عبارتند از: حمل ونقل وسائط نقلیه یا منابع متحرک احتراق ، منابع ساکن احتراق ، فرآیندهای صنعتی ، دفع مواد زاید جامد و فعالیتهای متفرقه. آگاهیهای مربوط به کمیت و کیفیت موارد مورد استفاده فرآیند شده سوخته شده در چهار گروه منبع را از طریق پرسشنامه‌ها ، تماس مستقیم با مدیران ، اتاقهای بازرگانی یا سازمانهای تحقیقاتی ، مطبوعات و مجلات ، منابع اطلاعاتی ، آژانسهای ایالتی و یا منابع مطلع می‌توان بدست آورد. با جمع آوری اطلاعات از راههای مذکور می‌توان از این آگاهیها با توجه به عامل نشر برای تعیین آلودگی در یک جامعه مشخص و همچنین برای محاسبه سرعت نشر آلاینده استفاده کرد.

اصطلاحات آلودگی هوا

تعریف کلی

آلودگی محیط زیست عبارت است از وارد کردن ماده و انرژی به محیط زیست ، بطوری که سلامتی انسان و سایر موجودات زنده در معرض خطر قرار گیرد.

آنروسل

از پراکنده شدن یک ماد ?جامد یا مایع در هوا آئروسل بوجود می‌آید.

هواگستن

هوا گستن عبارت است از تجزیه و پراکندگی ذرات میکروسکوپی مایع یا جامد در حالت گازی شکل ، از قبیل دود ، مه ، غبار و غیره.

غبار

غبار اصطلاحی نه چندان دقیق است که به ذرات جامد بزرگتر از ذرات کلوئیدی اطلاق می‌شود که می‌توانند موقتا در هوا یا سایر

گازها بطور معلق باقی بمانند. غبار ، تمایلی به منعقد شدن ندارد. مگر اینکه تحت تاثیر نیروهای الکترواستاتیکی قرار گیرد که در این حالت ، آنها پخش نمی‌شوند، بلکه تحت تاثیر نیروی گرانشی ، ته‌نشین می‌شوند.

غبار

قطره

قطره مایعی با مقدار و چگالی اندک است که تحت شرایط آرام و ساکن می‌تواند به پایین سقوط کند و در صورت مغشوش و متلاطم بودن هوا به حالت معلق در هوا باقی بماند.

خاکستر بادی

خاکستر بادی ، ذرات ریز منفک خاکستر موجود در گازهای سوختنی است که از احتراق سوخت بوجود می‌آید. این اصطلاح بطور کلی برای خاکستر گازدار حاصل از دیگهای بخاری بکار می‌رود که از سوخت (ذغال سنگ) خورد شده استفاده می کنند.

مه

مه اصطلاح نه چندان دقیقی است که در مورد هواگستن مایعی که بر اثر میعان خود در هوا پخش شده، بکار می‌رود.

گرد

گرد متشکل از ذرات جامدی است که در نتیجه انقباض از حالت گازی بوجود آمده‌اند. و این مساله بطور کلی پس از تبخیر مواد گداخته صورت می گیرد و اغلب با واکنش شیمیایی نظیر اکسیداسیون همراه است. ( اندازه ۰.۱m? تا ۱)

میغ

میغ اصطلاحی است نه چندان دقیق که در مورد پراکندگی ذرات مایع در هوا یعنی پراکندگی ماکروسکوپی بکار می‌رود. (اندازه ۱۰۰m? تا ۵)

ذره

ذره به صورت جرم مطلقا ریز یک مایع یا جامد تعریف می‌شود.

دود

دود عبارت است از ذرات هوا گسسته ریز و مجزا که از احتراق ناقص بوجود می‌آید. دود اساسا حاوی کربن و سایر مواد سوختنی است. (اندازه ۰.۰۱m? تا ۱)

دوده

دوده مجموعه‌ای از ذرات کربنی است که با قطران آغشته شده و در احتراق ناقص مواد کربنی تشکیل می‌شود.

بخار

بخار حالت گازی ماده‌ای است که معمولا به صورت مایع و جامد یافت می‌شود.

## نکات مهم و ایمنی برای خانواده ها

نویسنده: امیر ملک محمودی

امنیت منزل

پیش گیری ها:

تا حد امکان منزل خود را خالی نگذارید؛

مقابل کلیه پنجره های قابل دسترس، نقاط نفوذ پذیر، نورگیرها و روی دیوارهای کوتاه، حفاظ مقاوم و مطمئن نصب کنید.

نسبت به تعویض قفل هایی که کلید یدکی آنها گم شده یا برای مدتی در اختیار دیگران بوده، سریعاً اقدام نمایید.

در صورت خروج از منزل، تنها به بستن در خروجی اکتفا نکنید.کلیه درهای داخل منزل را قفل نمایید تا فرصت جست و جو و راه نفوذ از سارقان سلب شود.

از ورود افراد ناشناس تحت هر عنوانی به خصوص به عنوان فالگیر، رمّال و متکدی به درون خانه جلوگیری نمایید.

اگر افرادی به عنوان مأموران سازمان های مختلف به منزلتان مراجعه می نمایند قبل از شناسایی کامل و رؤیت کارت و مدارک شناسایی، از ورود آنان اکیداً جلوگیری نمایید.

در تمام ساعات شبانه روز در خانه را ببندید تا سارقان نتوانند وارد خانه شوند.

به هیچ عنوان وقتی که در زده شد، در را فوراً باز نکنید تا وی را شناسایی نمایید.و این مورد را به فرزندان خردسال خود نیز آموزش دهید.

اگر بیرون از در خانه ی شما روشنایی کافی ندارد با نصب لامپ بر سر در منزل، روشنایی محل را تأمین نمایید.

شماره و مشخصات لوازم خانگی خود را- از قبیل لوازم صوتی و تصویری، فرش، جواهرات، تابلوی نقاشی، چیزهای عتیقه و گرانبها، دقیقاً یادداشت و در صورت امکان از آنها عکس تهیه کنید تا درصورت وقوع سرقت، شناسایی و دست یابی مجدد آن ها امکان پذیر باشد؛

شماره تلفن ۱۱۰ مرکز فوریت های پلیس نیروی انتظامی را هرگز فراموش نکنید تا در صورت لزوم بتوانید سریعاً با این مرکز تماس بگیرید.

با نصب «چشم»روی در ورودی از غافل گیر شدن خود و اعضای خانواده، توسط سارقان و افراد مظنون جلوگیری نمایید.

هنگام بیرون رفتن به اتومبیل های ایستاده در کوچه و سرنشینان آن ها توجه داشته باشید؛ در صورت مشکوک بودن، شماره و مشخصات اتومبیل را یادداشت و به کلانتری محل اعلام نمایید.

بعد از شست و شوی فرش از گسترانیدن آن روی دیوارها و پشت بام خودداری نمایید.

از قرار دادن کلید منزل در محل هایی مانند: زیر جاکفشی و سایر محل های قابل دسترس خودداری نمایید.

از قراردادن نردبان و چهارپایه و نظایر آن ها، در کنار دیوارها بپرهیزید.

زمانی که خانه تان کسی نیست از روشن گذاشتن چراغ یک اتاق به مدّت طولانی و مستمر خودداری نمایید و حتی المقدور از همسایگان و آشنایان مورد اطمینان بخواهید که روشنایی داخل خانه را در هنگام شب، تغییر دهند.

نسبت به قصد اشخاصی که مکرراً تماس تلفنی می گیرند و می گویند اشتباه گرفته ایم یا شخص دیگری را می خواهند و نیز نسبت به تماس های تلفنی، که با دادن اخبار ناگوار شما را مجبور به بیرون رفتن می کنند، دقیق باشید و پس از کسب اطمینان از صحت خبر، خانه را ترک نمایید.

زمانی که برای مدت طولانی در خانه شما کسی نیست یک لامپ مهتابی را در قسمت مرکزی منزل روشن بگذارید و از افراد مطمئن بخواهید که ضمن سرکشی مداوم به منزل، چنان چه در لابه لای در هرگونه آثار و علایم، مثل کارت آگهی یا تکه ای از کاغذ و یا هر شی دیگری برخورد نمودند. آن را برداشته، و فرصت را از سارقان سلب نمایند.

منبع: کتاب راهنمای خانواده

## توصیه‌هایی برای زندگی سالم‌تر

نویسنده:شراره انصار

۱ـ سبزی‌ها را به صورت تازه مصرف کنید. با این کار ویتامین‌های آنها بیشتر حفظ می‌شود.

۲ـ در مواقعی که استفاده از نمک باید محدود شود، اضافه کردن سبزی‌های معطر مانند نعناع، ریحان، گشنیز به غذا طعم و عطر مطلوب می‌دهد.

۳ـ برای خرد کردن سبزی‌ها از چاقوی تیز استفاده کنید تا از خراب شدن و از بین رفتن ویتامین‌های آن جلوگیری شود.

۴ـ برای پخت سبزی‌ها از مقدار کمی آب استفاده کنید، آب حاصل از پخت را در غذا مصرف کنید.

۵ـ سبزی‌ها بخصوص آنها که با ریشه از مزرعه به مغازه منتقل می‌شوند معمولاً آلوده به تخم انگل و میکروب‌ها هستند. این نوع سبزی‌ها را به دقت بشویید و ضد عفونی کنید.

۶ـ در انتقال سبزی از مغازه به خانه دقت کنید که آنها را در کنار سایر مواد غذایی نگذارید. زیرا باعث آلوده شدن مواد غذایی می‌شود.

۷ـ شیر و لبنیات بهترین منبع کلسیم هستند. برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان در هر سنی که هستید، روزانه حداقل دو لیوان شیر و یا جایگزین‌های آن را مانند پنیر، ماست و کشک مصرف کنید.

۸ـ در مصرف نوشابه‌های گازدار افراط نکنید. مصرف مداوم آنها به دلیل ایجاد اختلال در جذب کلسیم از عوامل مؤثر ابتلا به پوکی استخوان است.

۹ـ به جای انواع نوشابه‌های شیرین گازدار و آب میوه‌های صنعتی از نوشیدنی‌های سالم‌تر مانند آب، دوغ، شیر و آب میوه‌های طبیعی استفاده کنید.

۱۰ـ هنگام طبخ غذا، تا حد امکان نمک کمتر به غذا اضافه کنید.

۱۱ـ مصرف نمک را کاهش دهید ولی برای همان مقدار کم از نمک یددار استفاده کنید.

۱۲ـ نمک یددار را در ظرف‌های سربسته و دور از نور و رطوبت نگهداری کنید تا ید موجود در آن از بین نرود.

۱۳ـ ویتامین C، جذب آهن غذا را افزایش می‌دهد. بنابراین همراه با غذا، سالاد شامل گوجه‌فرنگی، کاهو، کلم و فلفل سبز دلمه‌ای مصرف کنید.

۱۴ـ مصرف چای همراه با غذا یا بلافاصله قبل و پس از غذا جذب آهن را کاهش می‌دهد. بنابراین از نوشیدن چای یک ساعت قبل و یک تا دو ساعت بعد از صرف غذا خودداری کنید.

۱۵ـ افزودن مقدار کمی گوشت به غذاهای گیاهی، جذب آهن غذا را افزایش می‌دهد.

۱۶ـ آهن موجود در گوشت‌ها به ویژه گوشت قرمز قابلیت جذب بهتری دارد.

## از زباله هم می توان نفت تولید کرد

کارتاژ کجاست؟

هنگامی که از کارتاژ صحبت می شود بی اختیار ذهن ما به دوران باستان و امپراتوری کارتاژ در مکانی که اکنون کشور های تونس و الجزایر قرار دارد سفر می کند.

اما حقیقتا ان کارتاژی که از ان صحبت می کنیم شهر کوچکی در ایالت میسوری واقع در امریکاست و نه تنها به دوران باستان تعلق ندارد بلکه یکی از مدرنترین و

اعجاب انگیز ترین پدیده های تکنولوژی در ان به وقوع پیوسته است.

در کارتاژ همه درباره یک دستگاه جدید سخن می گویند.دستگاهی که هر گونه عنصر زائدو بی مصرف و یا حتی زباله از یکطرف داخل ان گذاشته می شود و از طرفی دیگر نفت تازه خالص و صاف از ان خارج می شود.نفتی که طلای سیاه نام گرفت و امروز ما می دانیم که بدون ان اکثر فعالیتهای صنعتی بشر ناممکن است .شرکتی که این پروسه خارق العاده را ایجاد کرده:-C-W (t(changing world technologies نام دارد .این پروسه که پروسه تغییر دما شناخته شده است می تواند کوه زباله و مواد زایدی که در پیرامون زندگی ادمی به شکل تصاعدی رو به افزایش است را به کلید حل معمای بحران انرژی و حتی از ان مهمتر به راهی برای اجتناب از مشکل عظیم افزایش دمای کره زمین تبدیل کند.

در این مکان دانشمندان انواع و اقسام و مواد زاید را داخل دستگاه تغییر دما قرار می دهند از کامپیوتر های کهنه تا اتومبیلهای قراضه لاستیکهای کهنه و یا حتی لاشه حیوانات تلف شده .شاید نکته مهم در این رابطه زمان تولید نفت باشد به طوری که نیم ساعت بعد کلیه مواد زائدی که شرح ان رفت به مخلوطی از پودر های معدنی و زغال کربن و البته نفت تبدیل می شود.این دستگاه برای ایجاد ۸۵ واحدانرژی فقط ۱۵ واحد سوخت مصرف می کند.و به جای میلیونها سال از نیم ساعت زمان بهره میگیرد ونفت تولید میکند.

نفتی را که بشر امروزه در نتیجه حفاری و ایجاد چاههای عمیق استخراج میکند که به مهمترین منبع سوخت و انرژی برای جهان مدرن تبدیل شده است .در حقیقت بقایای گیاهان و جانوران و پلانگتونهایی ست که به تدریج در اعماق زمین مدفون شده و بر اثر گرمای شدیدی که در اعماق زمین جریان دارد و فشارهای متعددی که بر انها وارد می شود له شده و به صورت اجسام در هم امیخته ای در می ایند که سرانجام به توده ای گل الود و سیاهرنگ تبدیل می شوند.اهسته اهسته روغن سیاه و غلیظ توسط عوامل کربنی تجزیه شده و سرانجام در مدتی بین ۱۰ تا ۶۰۰ میلیون سال این پروسه طبیعی در دمایی متغیر نفت و گاز را در اعماق زمین پدید می اورد.

حال این پروسه از همان تکنیک و مراحل اساسی که طبیعت به کار می گیرد استفاده می کند اما فقط ان را به مراتب مطمئن تر و بسیار بسیار سریع تر انجام می دهد و به جای بقایای جانوان و گیاهان وزائده های طبیعی این عملیات می تواند از کلیه زباله ها و مواد زائد بهره گیرد و تنها شرط مهم ان است که مواد مذکور حاوی مقداری کربن باشد.مهمترین ماده خمیری ایجاد شده هیدروترمال است که بسیار مهم است.دما در این دستگاه معادل ۲۵۰ درجه سانتی گراد است و در همان حال ان را زیر فشاری معادل ۵۰ برابر فشار معمولی که در جو وجود دارد قرار می دهند ضمن اینکه اب هم به انتقال حرارت به نقاط مختلف خمیر مواد کمک می کند .

پس از ۱۵ دقیقه مواد زاید تجزیه می شوند.

نکته جالب ان است که در تمامی طول این مراحل هیچ مواد زائدی خارج نمی شود و تمام اضافات دوباره به مرحله اول عملیات منتقل می شوند.

در انتهای کار مرحله خالص سازی وجود دارد که نفت را با قرار دادن درحرارتی معادل ۵۰۰درجه سانتی گراد خالص می کنند و نکته مهم دیگر انکه در هر مرحله انرژی خاصی تولید می شود که کارایی بالایی دارد.

این اولین باری است که چنین سیستم کامل و مقرون به صرفه ای در ایجاد این ماده مهم استفاده می شود.

بنابراین طبق عملیاتی که در کارتاژ صورت می گیرد در مدت ۳۰ دقیقه می توان صاحب انرژ ی حیاتی شد که در طبیعت حداقل ۱۰ و حداکثر ۶۶۰ میلیون سال برای بدست اوردن ان باید صبر و تامل به خرج داد.

نفت به عنوان یک ماده مهم برای ایجاد سوخت و انرژی به چنان ارزشی دست یافته که به ان طلای سیاه می گویند و حال اگر از انواع زباله در ۳۰ دقیقه به نفت می توان دست یافت پس گفتن این نکته که از زباله می توان به طلا رسید سخنی گزاف نخواهد بود.

### تأ ثیر فاضلاب وپس ابهای صنعتی کارخانجات بر آبزیان

مقدمه :

افزایش روز افزون جمعیت و تو سعه بیش از حد اسکان انسان ها درحاشیه رودخانه ها وسوا حل ابها و منابع آبی منجر به افزایش ایجاد مراکز صنعتی و کارخانجات شده است . که اینها به نوبه خود ، ضا یعا ت و فضو لات آ لوده کننده به آ بها را افزایش می دهند . بطور ی که این عوامل آ لوده کننده میتو انند تغیرات غیر قابل قبول وپیش بینی نشده ای را بر روی محیط ومنا بع آ بی ایجاد نما یند. و روند طبیعی زندگی آبزیان را تغیر دهند.

تک تک آلوده کنندها ی صنعتی در آ بها ، به تنها ی آنقد ر مشکل ساز نمی باشند. بلکه عوامل گونا گون ،شامل:

روش عمل ، مقدار رقیق شدن در طول مسیر و..... دست به دست هم داده تا اینکه مشکلات فراوان را در آبها ایجاد می کنند.

بطور مثال: ترکیبات سیانور در محیطهای آبی سّمی هستند . ولی وقتی درمجاور کادمیم و روی ، قرار میگیرند . سمّی شدن آنها صدها بار تشدید وکشنده تر می شوند.

هدف :

شناسای برخی ازمنابع ضایعات وپس آبهای صنعتی کارخانجات ومراکز صنعتی که آ لوده کننده محیط زیست و اکوسیستمهای آبی می باشند و در نهایت منجر به بروز مشکلات فراوان برای آبزیان و انسانها می شوند .

بحث :

بطور کلی ضایعات وپس آبهای صنعتی کارخانجات به صورت: مواد آلی گیاهی وجانوری ( اجسادوبقایای آنها_ ) مواد آلی شیمیای( شامل: سموم گیاهی ، پاک کننده ها وهیدروکربنها(_ عناصروترکیبات معدنی_ رسوبات _ مواد رادیواکتیو_ حرارت _فلزات سنگین وغیره ...می باشند .

اثرات ایجاد شده ناشی از فاضلابهای صنعتی در منابع آبی شور وشیرین تا حدودی یکسان است که برخی از انها بطور خلا صه به قرار زیر می باشد:

فاضلا بهای صنعتی کا رخانجا ت شستشوی الیاف و پس ما نده های کارخانجات شیمیای که منشأ الی دارند . به شدت آبها را قلیای کرده ، بی.ا. دی. آب را افزایش می دهند .

کارخانجات گوشت ،لبنیات ،نی شکر، به همراه تقطیر وکنسرو کردن آنها در آ بها به علّت تجزیه باکتریها ، بی.ا.دی. را افزایش واکسیژن محلول را کاهش میدهند .

فاضلاب کارخانجات تولید کاغذ که محتوی تکه های چوپ– پنتا کلروفنل– پنتا کلروفنات سدیم-متیل مرکاپتان وسولفات ها ، هستند به شدت خورنده بوده وسمّ مهلکی برای ما هیان ایجاد میکنند . همچنین باکتریهای تولید کننده گاز با استفاده از سولفاتهای حاصله از تولید کاغذ ، محیط آب را آلوده وکم اکسیژن می کنند .

دسته های ماهی وقتی در چنین آب وشرایطی قرار می گیرند ،یا کوچ کرده ویا به کلی نابود می شوند.

نیروگاههای اتمی و هسته ای با ایجاد ضایعات مواد رادیواکتیوی در کمترین زمان بالا ترین مقدار آلودگی وتغیرات را در آب وماهی ها ایجاد میکنند. این ترکیبات با تغیرات ژنتیکی ماهیان منجر به مشکلات فراوان می شوند.

فاضلاب کارخانجات متالوژی مثل :

کارخانه های ذوب آهن که از آب برای سا ختن ذغال کک استفاده می کنند ، بسیار اسیدی بوده ومواد سمّی فراوانی مانند : فنل ، سیا نوژن ، سرباره ، کک و جامدات بسیار ریز محلول در خود را وارد منا بع آبی کرده ،باعث تغیرات و مرگ ومیر ماهیان می شوند .

بطور کلی کلّیه فاضلاب های صنعتی کارخانجات که از طرق فراوان وارد محیطهای آبی می شوند، در مرحله اول منجر به تغیرات ،در پارا مترهای فیزیکوشیمیای آب شده سبب بروز مشکلات عدیده ای میشوند.

گونه های مختلف آبزیان وماهی ها ،دامنه های محدودی از این تغیرات را می توا نند تحمّل نما یند. همچنین برای رشد وحفظ سلامتی خود به حد معینی از پارامتر هاِی مانند : پی.اچ - درجه حرارت- اکسیژن – سختی - و..... نیاز دارند .

از بین این عوامل محیطی ، درجه حرارت اب و دامنه تغیرا ت آن مهمترین نقش را در زندگی آبزیا ن داراست . بدلیل آنکه تمام فعالیت های فیز یولوژیکی ماهیان ، اعم از تغذ یه ،رشد، تکثیر ومقاومت در برابر بیماریها متأثر از آن است. بنا بر این درجه حرارت آب از لحاظ کمّی وکیفی ، بایستی در دامنه مطلوب ومورد نیاز آبزیان باشد.

اکثر کارخانجات مانند: کارخانه های تولید انرژی الکتریکی ، از آب برای سرد کردن تأسیسات خوداستفاده می کنند،که فاضلاب این نوع کارخانجات دارای آبهای با درجه حرارت بالا هستند. که افزایش درجه حرارت خود نوعی آلودگی به حساب میآید . زیرا این گونه فاضلابهای گرم وقتی وارد منا بع آبی میشوند ،باعث گرم شدن آبهای مسیر و خود آن منبع آبی میشوند.

این گرما باعث کاهش وزن مخصوص و ویسکوزیته آب میگردد، در نتیجه ظرفییت حمل اکسیژنی آن کاهش می یابد . یعنی آب زودتر به حالت اشباع رسیده و اکسیژن کمتری را برای رسیدن به حد اشباع قبول میکند . همچنین نسبت رسوب شدن در این گونه آبها به شدّت افزایش می یابد ، تبخیر نیز سریع شده ،شوری افزایش پیدا می کند. در این شرایط اکثر ماهیها وآبزیان در برابر این تغیرات اگر هم جزیء باشد ، واکنش نشان میدهند. به عبارت دیگر اگر این تغیرات کم ولی دایمی باشد ، می تواند فون وفلور منطقه را تغیر دهد .

با توجّه به این که اکثر آبزیان در منابع آبی با یک درجه حرارت معین ومخصوص به خودشان رشد و تولید مثل میکنند، در اثر این تغیرات ، ماهیها یا جلوتر از حد معمول تخم ریزی میکنند ، یا اینکه هرگز تخم ریزی نخواهند کرد .

از طرف دیگر لاروهای که زودتر بدنیا آمدند ،غذا بدست نیاورده ازبین خواهند رفف بنابراین دراین شرا یط تعادل زندگی آبزیان به هم خورده و پوشش آب توسط اجتماعات آبزی به کلی دگرگون میشود. برخی آبزیان مانند ماهیان سردآبیهم خیلی سریع تر به مرحله مرگ ومیر می رسند.

بنابراین اکثر پس آبهای کارخانجات باعث می شوند که اجتماعات آبزی تغیر کرده ومواد غذای آب تغیرکند اکثر آنها باعث می شوند که اجتماعات آبزی تغیر نمایند ومواد غذای آب تغیر کند.

گاهی اوقات این تغیرات در دریا ودریاچه ها فراتر می شوند. یعنی باعث تغیرات ساختمانی آب آنها می گردند .

بطوری که در این گونه آبها با شدّت گرفتن رسوب گذاری آلگها، مواد آلی ومعدنی رسوب پیدا می کنند که تجزیه کامل آنها در کف باعث مسطح تر شدن بستر آنها می شوند .در اثر این فرایند رسوب گذاری لاروها وتخم آبزیان نابود می گردند . همچنین در بعضی از نقاط ارتفاع آب کاهش یافته وماهیان دیگر قادر نخواهند بود که در آنجا به زیست خود ادامه دهند.

رویش گیاهان باتلاقی افزایش پیدا میکند و بتدریج کل دریاچه به زمین باتلاقی مبدل میشود. بنا براین اگر از این تغیرات جلو گیر نشود .یعنی رسوبات از کف خارج نشوند ،محیط آبی به مرداب باتلاقی مبدل خواهد شد. فلزات وتأثیر آلودگی آنها اثرات آلودگی بعضی ازفلزات ) ناشی از حمل آنها درپس آبها ی صنعتی ) مانند : مس ،سرب وجیوه شناخته شده است. ولی اثرات بعضی از فلزات دیگر مانند: کرم ، کادمیم ، کبالت ،نیکل ، کاملا مشخص نمیباشد بنابراین وجود برخی از این مواد در گوشت

ماهیها ،صدفها وغیره بعد از مصرف آن توسط انسان ،ایجاد ناراحتیهای بسیار شدیدی می کند که بایستی از ورود این گونه آبهای صنعتی آلوده به محیطزیست آبزیان جلوگیری شود .

ماهی ها این فلزات را یا از طریق برانشی ها جذب کرده ویا از طریق تغذیه کردن وارد بدن خود میکنند.

برخی از این مواد مانند متیل جیوه دربدن ماهیها بعد از تجمع ذخیره می شوند . مثلا نوع ماهی پیکرل حدود پنج جزء در میلیون? ( ppm) جیوه وترکیبات آن را در خود جمع و ذخیره می کند . مصرف این نوع ماهیان توسط انسان ، به مرور زمان سبب کوری ، کرولالی و در آخر مرگ می شود .

ترکیبات سرب در آب از طریق زئو پلانکتون ها جذب وسپس وارد زنجیرهء غذای آبزیان میشوند که به نوبهء خود سمّی وبرای ماهیها ایجاد مشکل می نماید ودر انسان سیستم عصبی را مختل و عضلات را شل می کند .مس وترکیبات آن در ماهیها وصدفها ، باعث سبز یا آبی شدن آنها می شوند . مقدار یک میکروگرم این ترکیبات برای آبزیان کشنده است ودر نهایت در انسان باعث بروز مشکلات فراوان می گردند.

نتیجه گیری

باتوجه به مطالب گفته شده در مورد آثار مخرّب پس آبهای صنعتی ،که اکثر آنها آلودگی حرارتی ایجاد می کنند . بایستی قبل از ورود انها به اکو سیستمها ی مختلف آبی وایجاد هر گونه تغیرات ، از طریق متدهای گو ناگون تصفیهء آب ( مهمترین آنها تصفیه های بیولوژیکی ) پاکسازی اولیه گردند .

## تولید کمپوست

مواد اولیه خام

این مواد شامل کاه و کلش گندم، جو، یولاف، چاودار، برنج و باگاس نیشکر می‌باشد. که از این بین، کاه گندم به علت انعطاف‌پذیرتر بودن نسبت به دیگر مواد، ترجیح داده می‌شود، این ویژگی کمک مهمی در تهیه ساختار کمپوست می‌نماید. کاه و کلش یولاف و جو نرم‌تر از گندم بوده و سریع خیس خورده اشباع از آب می‌شوند که درنهایت شرایط بی‌هوازی درتوده آنها ایجاد می‌شود. با توجه به این عوامل و با اعمال مدیریت مناسب، می‌توان از تمامی انواع کاه و کلش با موفقیت کمپوست تهیه نمود.

کاه و کلش؛ حاوی هیدرات کربن، سلولز و تمامی مواد غذایی مورد نیاز قارچ میباشد. به عنوان مثال کاه گندم حاوی ۳۶ درصد سلولز، ۲۵ درصد پنتوسان و ۱۶ درصد لیگنین می‌باشد. سلولز و پنتوسان؛ هیدرات‌های کربنی هستند که از تجزیه آنها، قندهای ساده بوجود می‌آیند. این گونه قندها انرژی مورد نیاز رشد میکروبی را فراهم می‌نمایند. از طرفی لیگنین موجود در کاه و کلش و یا چوب درختان در طی مرحله اولیه کمپوست‌سازی به ماده‌ای موسوم به کمپلکس هوموس لیگنین غنی از ازت که منبع پروتئین است، تبدیل می‌شود. در مجموع، کاه ماده‌ای است با خصوصیات شیمیایی و ساختاری مناسب که به منظور تولید کمپوست قارچ از آن استفاده می‌شود.

در صورت استفاده از کاه اصطبل اسب‌ها جهت تولید کمپوست؛ که اصطلاحاً به آن کود اسبی گویند، حاوی ۹۰ درصد کاه و ۱۰ درصد پهن اسب می‌باشد. کیفیت این ماده به مقدار اوره، مدفوع و مقدار عناصر پرمصرف ازت، فسفر و پتاسیم موجود در آن، بستگی دارد. از آن جا که ۴۰-۳۰ درصد مدفوع اسب حاوی موجودات ذره‌بینی (باکتری‌ها) مفید تسریع کننده فرآیند تخمیر و کمپوست‌سازی می‌باشد؛ باعث برتری این ماده نسبت به دیگر مواد خام کمپوست شده است.

کود اسب مورد نیاز را می‌توان عموماً از میادین اسب‌دوانی تهیه نمود. چنانچه بجای کاه از خاک ارّه در زیر اسب‌ها استفاده گردد، در آن صورت آن را نباید یک ماده اولیه محسوب کرد، بلکه بایستی آن را مکمل بدانیم.

در صورتی که ماده اولیه کمپوستی از کود اسب تشکیل شده باشد، آن را کمپوست طبیعی و چنانچه ماده اصلی و اولیه کمپوستی کاه وکلش یا مخلوطی از کاه و کلش و علوفه خشک بوده و به هیچ عنوان در ساخت آن از کود اسب استفاده نشود؛ به آن کمپوست مصنوعی می‌گویند. به منظور جبران کمبود فسفر و پتاسیم موجود در کاه و کلش همواره مقداری کود مرغ به عنوان مکمل به کمپوست‌های مصنوعی می‌افزایند.

با توجه به ارزش غذایی ناکافی کاه و یا کود اسب و نیز پائین بودن سرعت تجزیه و تخمیر در آن، همواره باید یک‌سری مواد بنام مکمل را به صورت فرموله با آنها ترکیب نمود. بنا به روش جلدهال؛ هر یک از فرمول‌ها بر اساس مجموع ازت موجود در هر جز تهیه و تنظیم می‌شود. با استفاده از این فرمول‌ها و رعایت اصول خاص کمپوست‌سازی؛ نسبت مطلوب جهت انجام فعالیت تجزیه میکروبی مناسب بدست می‌آید که در نتیجه؛ به حداکثر ارزش غذایی خواهیم رسید.

مکمل‌های غذایی

تولید کمپوست، در اصل یک فرآیند تجزیه میکروبی محسوب می گردد. میکروب‌ها در اجزاء ترکیبی کمپوست به وفور یافت شده وبرای فعال‌سازی آنها کافیست مقداری آب اضافه نماییم. برای تحریک بیشتر فعالیت میکروب‌ها و افزایش رشد آنها می‌توان مقداری مکمل غذایی به عنوان تأمین کننده نیاز پروتئینی (ازت) و هیدرات کربن جمعیت میکروب‌ها به مواد اولیه اضافه نماییم. تا زمانی که هیدرات کربن کافی در اختیار میکروب‌ها قرار دارد، می‌توانند تقریباً از هر منبع ازت برای تأمین انرژی مورد نیاز خود استفاده نمایند. به علت تجزیه مشکل سلولز، در اصل از هیدرات کربن کاه نمی‌توان استفاده کرد و باید آن را از منبع دیگر- تأمین نمود. این مکمل باید حاوی ازت و مقداری ماده آلی باشد تا مقدار هیدرات کربن لازم را تأمین نماید. به این ترتیب، در تولید کمپوست باید از مقادیر مشخص کود حیوانی و پودرهای غذایی حیوانی استفاده نمود.

در ادامه فهرستی از اجزای ترکیبی کمپوست به همراه مکمل‌های مجاز بر طبق درصد ازت موجود در آنها گروه‌بندی و ارائه می‌گردد. قابلیت دسترسی و هزینه هر یک از مواد موجود در فرمول‌ها، دو عامل مهم در انتخاب آنها می‌باشد. این فهرست قطعی و جامع نبوده و می‌توان به دلخواه از مواد مشابه هر یک نیز استفاده نمود.

گروه ۱: ازت بالا، فاقد ماده آلی

سولفات آمونیوم ۲۱ درصد ازت)

اوره (۴۶ درصد ازت)

نیترات آمونیوم (۲۶ درصد ازت)

به مقدار حداکثر ۱۱ کیلوگرم در هر تن کمپوست خشک

تمام این مواد، معدنی بوده و به سرعت گاز آمونیاک تولید می‌نمایند. از این مواد اغلب برای نرم کردن کاه در کمپوست‌های مصنوعی استفاده می‌شود. موقع استفاده باید توجه کرد که تمامی این مواد را به طور کاملاً- یکنواخت با هم ترکیب نمود. در صورت استفاده از سولفات آمونیوم؛ باید به اندازه سه برابر حجم آن از کربنات کلسیم (caco۳) (کود اسبی) استفاده نمود تا محیط، خنثی گردد. از این گروه در ساخت کمپوست‌های طبیعی نباید استفاده گردد.

گروه ۲: ۱۰-۱۴ درصد ازت

پودر خون (۵/۱۳ درصد ازت)پودر ماهی (۵/۱۰ درصد ازت)

این مواد سرشار از پروتئین بوده اما به دلیل قیمت بالا مصرف کمی دارند.

گروه ۳: ۳-۷ درصد ازت

جوانه مالت (۴ درصد ازت)

غلات (جو) (۳-۵ درصد ازت)

پودر پنبه دانه (۵-۶ درصد ازت)

کود مرغ (۳-۶ درصد ازت)

این گروه جزو پرمصرفترین مواد در سطح تجاری بوده و نسبت مطلوبی از در آن برقرار است. کود مرغ خشک مخلوط با خاک ارّه یا کاه و کلش متداول بوده و طریقه مصرف آن نیز آسان است.

گروه ۴: ازت کم – هیدرات کربن بالا

تفاله انگور (۵/۱ درصد ازت)

تفاله چغندر قند(۵/۱ درصد ازت)

پوره سیب‌زمینی (۱ درصد ازت)

تفاله سیب درختی (۷/۰ درصد ازت)

ملاس چغندر قند (۵/۰ درصد ازت)

غوزه پنبه (۱ درصد ازت)

تمامی این مواد افزایش دهنده حرارت بسیار خوبی بوده و به این دلیل برای تمامی کمپوست‌ها توصیه می گردد. مقدار مصرف آن ۵/۱۲ کیلو در هر تن از ترکیبات خشک می‌باشد.

گروه ۵: کود حیوانی (ازت خیلی کم)

کود گاوی (۵/۰ درصد ازت)

از این مواد تنها در مناطقی که فاقد اسب یا مرغ می‌باشد، استفاده می گردد.

گروه ۶: علوفه خشک

یونجه (۲-۵/۲ درصد ازت)

شبدر (۲ درصد ازت)

علوفه برای افزایش دمای اولیه (تحریک فعالیت میکروبی) کمپوست‌های مصنوعی بسیار مفید بوده و حاوی مقادیری هیدرات کربن است که در افزایش جمعیت میکروبی کمک فراوانی می‌کند. از این مواد می‌توان به مقدار ۲۰ درصد ماده خشک مواد اولیه کمپوست استفاده نمود.

گروه ۷: مواد معدنی

۷- الف: سولفات کلسیم (گچ: caco۴ )

گچ ماده ضروری برای تمام کمپوست‌ها است و نقش اصلی آن، تسهیل فرآیند کمپوست‌سازی است و علاوه بر این دارای اثرات مهم ذیل می‌باشد:

۱. با تجمع ذرات کلوئیدی باعث بهبود ساختمان فیزیکی کمپوست شده و در نتیجه باعث دانه‌بندی بیشتر و باز شدن ساختار کمپوست گردید که این امر در نهایت موجب تخلخل بیشتر و تهویه بهتر توده کمپوست می گردد.

۲. باعث افزایش ظرفیت نگهداری آب گردیده و از طرفی خطر رطوبت اضافی را از بین می‌برد، زیرا آب سرگردان موجود در توده با ذرات کلوئیدی به کاه می‌چسبند.

۳. خنثی کردن اثر نامطلوب ناشی از غلظت بالای عناصر، Na ، P ، Mg ، k که در نتیجه مانع پیدایش حالت چرب در کمپوست

می گردد.

۴. تأمین کلسیم ( Ca ) ضروری برای متابولیسم قارچ

۵. کاهش اندک pH بالا و بهبود زه‌کشی کمپوست

مقدار مصرف گچ، برابر است با ۲۲/۵–۵۰ کیلوگرم در هر تن کمپوست خشک که در صورت استفاده از کود مرغ به جای کود اسب، مقدار آن باید بیشتر باشد.

۷- ب: آهک نرم (کربنات کلسیم)

از آهک تنها درموردی استفاده می‌شود که در ترکیب کمپوست یک یا دو ماده اسیدی (تفاله انگور:PH=۴) بکار رفته باشد و نیاز به خنثی‌سازی آن باشد. دو نوع آهک وجود دارد، کلسیتیک (CaCo۳) و دولومیت (mgCo۳ CaCo۳). چنانچه با آزمایش کمپوست مقدار منیزیم پائین باشد (در اثر آبیاری زیاد کمپوست و اسیدی شدن آن) استفاده از دولومیت مؤثر است. هر چند ضریب آب‌شوئی منیزیم در کمپوست نسبت به کلسیم کمتر است. هر دو عنصر Ca و Mg در ثبات ساختمان کمپوست و تشکیل خاکدانه بسیار مؤثراند.منیزیم در فعالیت آنزیم‌های سوخت و ساز هیدراتهای کربن و در جذب و انتقال فسفر نقش دارد و مقدار مورد نیاز آن ?به ? تا ? به ? مقدار کلسیم است.

## آلودگی نوری معضل جامعه مدرن

تا حالا چند بار به خورشید خیره شده اید؟ بعد از خیره شدن به جوشکاری چه احساسی داشته اید؟ نظرتان نسبت به راننده ای که پشت سرتان با نور بالا رانندگی می کند چیست؟ ما کم و بیش در زندگیمان تمام این موارد را دیده ایم. اگر اینطور است مطمئن باشید آلودگی نوری را تجربه کرده اید. آلودگی نوری نور مزاحمی است که اغلب در تاریکی شب ها ی باعث آزارهای چشمی شده و آسیب هایی را ناخواسته به روح و جسم ما وارد می کند. بگذارید در ابتدا ببینیم آلودگی نوری چیست: به نورهای مصنوعی که در زمان یا مکان نامناسب از استاندارد خود خارج شده و با کیفیت نامطلوب محیط زیست و آسمان شب را آزاردهنده و آلوده می سازد را آلودگی نوری می نامیم. یک نور استاندارد باید از سه فاکتور زمان و مکان و کیفیت بهره مند باشد.

?مکان مناسب

مکان مناسب برای نور، مکانی است که واقعا نیاز به روشن بودن محیط ضروری می نماید. دقیقا مانند پارکینگهای بزرگ شرکت واحد که با نور خیره کننده ای بی علت تا صبح محیط پارکینگ و چند خیابان اطراف را مثل روز روشن ساخته اند. حال آنکه تدابیرامنیتی در محیط یک بانک کم نورتر از پارکینگهای اتوبوسهای شرکت واحد است. باز هم بدنبال مثالهایی از این قبیل باشید زیرا پیدا کردن نمونه های استاندارد در کشور ما بمراتب دشوار تر از دیدن نمونه های غیر استاندار است.

?زمان مناسب

ضمن اینکه در روز(زمان) احتیاجی به روشن ماندن یک لامپ نیست در شب نیز در مسیرهای کم رفت و آمد احتیاجی به روشن ماندن انواع روشنایی ها نیست مانند نیمه شب در معابر کم رفت و آمد و یا در راهروی یک بیمارستان یا اداره. تا اینجا کمی با محیط هایی که در آن آلودگی نوری باعث آزارمان می شود آشنا شدیم. امیدوارم باعث شده باشد که کمی به اطرافمان بیشتر دقت کنیم. اما سوال این هفته اینجاست که چه چیز باعث آلودگی نوری می شود؟ در حقیقت در ابتدایی ترین نگاه چه گونه ای از لامپها را ما لامپ ناهنجار و غیراستاندارد می نامیم؟ آیا ما احتیاج داریم تا زیر هواپیماها یا اجرام معلق در آسمان تاریک شب را ببینیم. یا نیاز به داشتن ستاره ها داریم تا یادآور جایگاه واقعی ما در جهان شوند. تا شاید روزی به خود غره نگیریم که ما تنها مخلوق خداییم یا اینکه دست کودک خویش را بگیریم و دقایقی را بدون صرف هزینه به یک گردش علمی یا پیک نیک شبانه ببریم تا از زیبایی شب نیز بهره مند گردد. بدست آوردن کدامیک را ترجیح می دهید؟ دقت داشته باشید در یک لامپ غیر استاندارد بسته به نوع و طراحی آن از ?? تا ?? درصد اتلاف انرژی را به همراه دارد و همینطور دید عابران را نیز کم کرده و تحت شعاع قرار می دهد. فکر می کنید با اصلاح هر لامپ سر در خانه هایمان به چند روستا برق رسانی شود یا ساعات خاموشی مان کاهش یابد؟ اگر همه ما موارد ساده را در خصوص کنترل آلودگی نوری رعایت کنیم بی شک بیش از نصف آلودگی نوری شهرهایمان برطرف خواهد شد.

?اثرات مخرب آلودگی

اما اثرات مخرب آلودگی نوری بر انسان و محیط زیست به مراتب جدی تر از حد انتظار ماست. چه بهتر است ببینیم آلودگی نوری از کجا شروع شد و کشورهای پیشتاز تا به حال چه کرده اند؟ زمانی را تصور کنید که هنوز انسانها در غارها زندگی می کردند یا چرا آنقدر دور همین چند قرن اخیر. فکر می کنید روال زندگی آنان در طول شبانه روز چگونه بود. آنان مجبور بودند امورات زندگی شان را با طلوع و غروب خورشید تنظیم کنند. با اولین سپیده بیدار شده و با پایین رفتن خورشید به بستر بروند. در حقیقت سیکل زندگی طبیعی انسان به همین منوال است. ساعت درونی بدن و ریتمهای رفتاری در طول تاریخ بشریت با همین زمان بندی شکل گرفته و رفتارهای سالم و طبیعی انسان را تثبیت کرده اند. شما مطمئن باشید اگر غیر این بود خداوند در مراحل پیدایش زمین حتما لامپ را نیز در آفرینش خود قرار می داد. اما وجود هر نور مصنوعی برای انسان لازم نبود چرا که سلامت او و اطرافش را به خطر می انداخت... انسانها در طول تاریخ سعی کردند از عوامل طبیعی مانند جمع آوری کرمهای شب تاب،ساخت شمع ،استفاده از روغن های حیوانی و سوزاندن چوب برای روشن ساختن اطرافشان بهره مند شوند.

این روال تا اختراع برق توسط ادیسون ادامه داشت و همانطور که اول وسیله ای اختراع می شود و بعدها فرهنگش می آید رفته رفته استفاده از لامپ و برق در تمام خانه ها ادارات خیابانها و بزرگراه ها شیوع پیدا کرده و پا از حیطه خود فراتر نهاد و به وسیله ای جهت سرگرمی و بوجود آوردن زیبایی ها و رنگهای خیره کننده در آبنماها ساختمانها، برجها و... انجامید. سالیان سال مردمان روستا و شهرها بدون هیچ زحمتی به سادگی به نظاره ستاره ها ی دنباله دارها و گاه بارش های شهابی می نشستند اما به نظر می رسد نوعی سنت گریزی (همانگونه که در جوان های امروز می بینیم) دیده شد و سیل هجوم به سمت نور بدون توجه به استانداردهای احتمالی را در دهه های اخیر شاهد بودیم. اما از دست رفتن ستارگان چیز کمی نبود که بتوانیم آن را نبینیم. اولین مطالعات را در ستاره شناسان در حدود ?? سال پیش در خصوص آلودگی نوری داشتند. چرا که پیش از محسوس بودن این افزایش روشنایی برای سایر افراد تجهیزات دقیق ستاره شناسان متوجه چنین شرایطی شده بود. کم فروغ تر شدن ستاره گان در شهر ها ی بزرگ آنان را برآن داشت تا چرایی موضوع را جویا شوند.

اما توجه جدی به این مسأله و تصویب اولین قوانین در سطوح منطقه ای، استانی و ملی به چند سال پس از آن موکول گردید. اولین گردهمایی علمی بین المللی دراین باره در اکتبر ???? در ایتالیا و با موضوع آلودگی نوری ابعاد و احتمال وقوع برگزار گردید. و به فاصله ? سال اولین قانون محلی مبارزه با آلودگی نوری در ایتالیا به تصویب رسید. یکی از اولین و برجسته ترین قوانین مقابله با آلودگی نوری مربوط به ناحیه لومباردی کشور ایتالیاست که در سال ???? به تصویب رسید و به الگوی مناسبی برای سایر مناطق و کشورها مبدل شد. کشورهای آمریکاو استرالیا نیز از پیشتازان این مبارزه هستند. در اینجا به چند بند از قانون منطقه لومباردی توجه فرمایید. سیستمهای روشنایی باید به وسیله سیستمهایی که قابلیت کم کردن میزان تابش نوررا پس از ساعات خاموشی شبانه دارند پشتیبانی شوند.

سیستمهای روشنایی باید مجهز به لامپهایی با حداکثر بازده با توجه به فناوری روز باشند. مقامات دولتی باید ترویج کننده اصولی باشند که در این قانون به آنها اشاره شده است و اولین کسانی هستند که کاربرد صحیح این قوانین را کنترل خواهند نمود. نصب کنندگان وسایل روشنایی تنها مجاز به نصب وسایلی هستند که روی آن قید شده باشد مطابق با قوانین مقابله با آلودگی نوری با مصرف حداقل انرژی منطبق با قانون منطقه لومباردی.

## فصل پیری

نویسنده:دکتر حسین برهانی

با گذشت زمان، فصل پیری هم از راه می‌رسد. اگر با گذشت زمان پیر شویم اصطلاحا این پیری را پیری «فیزیولوژیک» می‌گویند. یعنی به طور طبیعی فرد به تدریج دچار فرسودگی و تغییر و تخریب می‌شود. اما گاهی نیز آدمها زودتر از موعد پیر می‌شوند. این پیری زودرس ناشی از عوامل بیماری‌زا و شیوه نامناسب و غیرعادی زندگی می‌باشد. در پیری معمولی نیز هر چند گذشت زمان مؤثر است اما سرعت و شدت پیر شدن از فردی به فرد دیگر فرق می‌کند. هر چند هنوز «پیری» درمان‌ناپذیر است ولی تلاش برای افزایش عمر و بهبود کمّی و کیفی زندگی در سنین بالا ادامه دارد. برخی از پژوهشگران سالمندان را به دو گروه تقسیم می‌کنند؛ گروه اول پیران کم‌سن و سال هستند که در سنین بین ۷۴ ـ ۶۵ سالگی قرار دارند و گروه دوم پیران پیر هستند که در سنین بالاتر از ۸۵ سالگی قرار گرفته‌اند. با به کارگیری تدابیر و اقدامات بهداشتی و درمانی گروه «پیران پیر» در حال افزایش جمعیت است.

در دوران پیری چه اتفاقاتی می‌افتد؟

در جریان پیر شدن در اعضای مختلف بدن تغییراتی به وقوع می‌پیوندد که مختصرا در مورد بعضی از آنها توضیح می‌دهیم: پوست شاید اولین عضو یا قسمت بدن است که با گذشت زمان دچار تغییراتی می‌شود و در دوران حوالی پیری، چربی زیر پوست کاهش پیدا کرده و به همین دلیل پوست دچار چین و چروکهای زیادی می‌شود. غدد عرق پوست کوچک شده و حتی از بین می‌روند. رگها و عروق نیز به دلیل کم شدن نسج چربی زیر جلدی برجسته و نمایان می‌شوند؛ در این مرحله جدار عروق سفت و شکننده می‌شود. در اینجا باید با استفاده از صابونهای مناسب و کِرمهای مرطوب‌کننده و نرم‌کننده از پوست سالمند محافظت شود.

چشم چه تغییری می‌کند؟

در جریان پیر شدن مردمک چشمها شروع به کوچک شدن می‌کنند. تطابق چشم به هم می‌خورد. در واقع انحنای عدسی چشم دچار تغییراتی می‌شود و فرد دچار پیرچشمی می‌شود. گاهی عدسی کدر می‌شود و ممکن است فرد آب مروارید یا «کاتاراکت» بگیرد. بهترین و مناسب‌ترین اقدام برای پیشگیری از آسیب چشمی معاینه متناسب چشم مثلاً هر ۶ ماه یک بار است و در صورت عیب انکساری استفاده از عینک ضروری است. با توجه به نقش دیابت در کاتاراکت باید افراد را از این نظر مورد آزمایش قرار داد.

* گوشها و سیستم شنوایی بدن نیز دچار تغییراتی می‌شوند. پرده تمپان و اعضای گوش داخلی سفت و کم‌تحرک می‌شوند و فرد دچار کاهش شنوایی خواهد شد و یا نسبت به سر و صدای زیاد حساسیت نشان می‌دهد. در موارد زیادی با استفاده از سمعک کمک فراوانی به این افراد می‌شود و از خشم و عصبانیت آنها کاسته خواهد شد.

* حس بویایی افراد در سالمندی کاهش پیدا می‌کند.

* عضله قلب در سنین پیری شل می‌شود و حالت الاستیسیته قلب کاهش یافته و در نتیجه برون‌ده قلب کم می‌شود. پاسخ قلب (ضربانات قلب) نسبت به استرس کم می‌شود. دریچه‌های قلب بخصوص آئورت و میترال سفت و اسکلروزه و یا نارسا می‌شوند. انعطاف‌پذیری عروق نیز کاهش می‌یابد.

تغییرات تنفسی

دستگاه تنفس یعنی نسج ریه‌ها خاصیت الاستیسیته خود را از دست می‌دهد و یا خیلی کم می‌شود.
فعالیت مژه‌های سلولی کم می‌شود. رفلکس دفاعی سرفه کاهش می‌یابد و بالاخره ظرفیت کامل ریه‌ها کم می‌شود.
* در سیستم گوارش فرد سالمند نیز تغییراتی رخ می‌دهد. ترشحات بزاق و دستگاه گوارش و اسید معده کاهش پیدا می‌کند. تحرک کولون «روده بزرگ» کم شده و جذب کلسیم نیز کم می‌شود. با کاهش ترشحات بزاقی و صفراوی و گوارشی هضم و جذب غذا نیز با مشکلاتی مواجه می‌شود.
حال ببینیم دستگاه ادراری دچار چه تغییراتی می‌شود؟
مخاط دستگاه ادراری و تناسلی بخصوص در بین خانمها خشک و آتروفی می‌شود و در نتیجه واکنشها و عکس‌العملهای مقاربتی ناخوشایند اتفاق می‌افتد. در مردان پیر پروستات بزرگ می‌شود. کلاف گلومرولی کلیه کاهش پیدا می‌کند و جریان خون کلیوی نیز کم می‌شود. در افراد پیر دفع مواد زاید از طریق کلیه‌ها با اختلال بیشتری همراه می‌شود.
* در سیستم عصبی و روانی، افراد سالمند معمولاً ـ در اعمال و حرکات فیزیکی و روانی دچار کندی و کم‌فعالیتی یا هیپواکتیویتی می‌شوند. البته گاهی نیز تحریک‌پذیر و پرخاشگر می‌شوند و نسبت به عکس‌العمل و حرکات اطرافیان بسیار حساس می‌شوند. تمرکز حواس دچار مشکلاتی خواهد شد و اغلب میزان فراموشی افزایش پیدا می‌کند. ساعات خواب شبانه افراد پیر کاهش پیدا می‌کند که یکی از دلایلش عدم تحرک در طول روز است.
* نکته جالب توجه در سنین پیری و سالمندی تغییراتی است که در سیستم عضلانی و اسکلتی فرد به وقوع می‌پیوندد. حجم توده عضلانی و استخوانی سالمندان روز به روز کاهش پیدا می‌کند. این موضوع به این مفهوم است که روند تخریب در بدن نسبت به ترمیم و سازندگی در سالمندی از سرعت بیشتری برخوردار است. واضح است که برای جلوگیری از تحلیل عضلات و استخوانها، افراد سالمند باید از رژیم غذایی مناسبی بهره‌مند باشند. مواد پروتئینی بخصوص از منابع دریایی و فرآورده‌های شیر، سبزیجات و میوه‌جات مهمترین عناصر رژیم غذایی افراد پیر را تشکیل می‌دهد. استفاده از شیر و سایر فرآورده‌های لبنی تا حدود زیادی قدرت استخوان‌سازی را بیشتر می‌کند و روند تخریب و تحلیل استخوانها را کند و یا جبران می‌کند. در سنین پیری بخصوص در زنان اگر از شیر و ترکیباتش استفاده نشود احتمال شکستگی‌های خود به خودی و یا با ضربه بسیار کوچک در استخوانها وجود دارد. بنابراین مقایسه ظریفی است اگر بگوییم رشد و نمو اولیه انسان در دوران نوزادی و کودکی ارتباط مهم و مستقیمی با مصرف شیر مادر دارد و در قطب دیگر زندگی یعنی پیری و سالمندی نیز این ارتباط اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.
* دستگاههای مولد انواع هورمونها و واسطه‌های شیمیایی و عصبی در دوران پیری و سالمندی دچار تغییرات زیادی می‌شوند. در سالمندی یک نوع عدم تحمل به گلوکز (قند خون) پیدا می‌شود. مکانیسم سوخت و ساز چربیها با اختلال مواجه می‌شود و هورمونهای جنسی کاهش پیدا می‌کند.
* و بالاخره در دوران سالمندی میزان کلی آب بدن کاهش پیدا می‌کند. وزن انسان کم می‌شود و از اندازه قد نیز کاسته می‌شود و اغلب قد خمیده شده و آدم دوباره حالت جنینی به خودش می‌گیرد. مطمئنا این هم آغاز تولدی دیگر است ...ا
منبع: پیام زن

## سلامت جامعه در گرو سلامت خانواده

بی‌تردید در جوامع اسلامی خانواده خود را به عنوان یک سازمان فناناپذیر معرفی کرده است. به گونه‌ای که این سازمان کوچک در مقابل فشارهای زندگی فوق‌العاده مقاوم و سرسخت می‌باشد. هر انسانی در کنار پدر و مادر و سایر افراد خانواده رشد می‌کند و بزرگ می‌شود. او دارای یک سری استعداد ذاتی است که از پدر و مادر خود به ارث برده است سپس تحت تأثیر عوامل مختلف محیطی تربیت می‌شود. به بیان دیگر مجموعه ظرفیتها و توانایی‌ها به همراه تأثیرات تربیتی کسب شده از محیط، شخصیت هر فردی را می‌سازد. با دقت در این امر این نتیجه حاصل می‌آید که در شکل‌گیری شخصیت و تربیت هر فردی، خانواده اولین و بزرگترین نقش را ایفا می‌نماید. اصولاً همه خانواده‌ها در هفت حوزه مشخص مسؤول می‌باشند.
۱ـ حیطه اقتصادی (کسب درآمد، دخل و خرج و ...)؛
۲ـ حیطه تدبیر منزل و مراقبتهای بهداشتی (تهیه غذا، پوشاک، امنیت، ...)؛
۳ـ حیطه اوقات فراغت؛
۴ـ حیطه هویت شخصی (کمک به فرزندان تا احساس تعلق خاطر نمایند)؛
۵ـ حیطه عاطفی (نشان دادن محبت، همراهی و ابراز عواطف)؛
۶ـ حیطه اجتماعی (کمک به فرزندان تا روابط میان گروهی و مهارتهای اجتماعی را یاد بگیرند)؛
۷ـ حیطه تحصیلی و شغلی (سرپرستی فرزندان در انجام دادن وظایف تحصیلی و کمک به آنان در انتخاب و یافتن شغل)؛
برای رسیدن به این اهداف، هر خانواده‌ای باید:
۱ـ درآمدی داشته باشد؛
۲ـ از اعضای خود نگهداری و مراقبت نماید؛
۳ـ به یکدیگر مهر و محبت و علاقه نشان دهد؛
۴ـ تلاش کند تا فرزندان اجتماعی شده و از مواهب تحصیل بهره‌مند شوند.
در این میان ویژگیهای رفتاری والدین، مذهب و طرز فکر، سطح ایمان، آداب و رسوم، تعصبات، سطح اندیشه و فرهنگ در تربیت فرزندان کاملاً ـ نافذ است. نقش و نفوذ مادر در تربیت فرزندان به لحاظ وراثت و تأثیرگذاری، بی‌تردید مهم‌تر از دیگر اعضای خانواده می‌باشد. مادران چه در دوران بارداری و چه در دوران شیرخوارگی طفل خود، صفات متعددی را به نوزاد منتقل می‌نمایند. سپس کودک تا مدتها در دامان و آغوش مادر است و در کنار او و به دنبالش در خواب و حرکت می‌باشد. این مادر است که درس نیکی و بدی را به کودک می‌آموزد. با اینکه در تربیت فرزند، نقش پدر بعد از مادر قرار دارد با این وجود پدر نیز دارای تأثیرات وراثتی و محیطی در کودک می‌باشد. از نقطه نظر وراثتی پدر منتقل‌کننده صفات و ویژگیهای خود و اجدادش و در جنبه محیطی منتقل‌کننده خلق و خو، طرز برخوردها، آداب و اخلاق، دانش و ... می‌باشد.
نیروی پرقدرتی که باعث خواهد شد یک دختر یا پسر با جامعه و خانواده سازگار شود، وجود مادری است که از ازدواج خود راضی و شجاعت و اعتماد به نفس دارد و پدری که حامی خانواده است و امنیت مالی، اعتقاد به ارزشها و ... را برای خانواده خود به ارمغان می‌آورد. البته باید توجه داشت اگر در خانواده‌ای برادر و خواهر ارشد باشد، آنان در رفتار کوچکترها اثر خواهند گذاشت. آنان گاهی در قبال خردسالان نقش پدری یا مادری را ایفا می‌نمایند که این امر خود سبب دوگانگی در انضباط طفل شده و در مواردی ممکن است حتی موجب سقوط و لغزش وی گردند چرا که فرزندان بالغ و نوجوان در صورت انحراف اخلاقی خواسته‌های خود را در باره دیگر خواهران و برادران اعمال می‌نمایند.
در این میان لازم است به خود فرد نیز اشاره‌ای داشته باشیم. هر کودکی در آغاز حیاتش صرفا تحت تأثیر عوامل زیستی، محیطی، دوستان و همبازی‌هایش می‌باشد و آنچه را که برایش در نظر گرفته‌اند و پیش‌بینی کرده‌اند، مورد رعایت و عمل و اجرا قرار می‌دهد اما این وضعیت همیشگی و به همان صورت اولیه باقی نمی‌ماند. در مراحلی از حیات، به ویژه از مرحله‌ای که بچه وارد سن تمیز و تشخیص می‌شود و می‌تواند به حسن و قبح اشیا و رفتار و افکار پی ببرد، خود در سازندگی و تربیتش دخیل می‌شود و این بستگی به خود وی دارد که چقدر در این امر کوشا و موفق بشود و به زودی خیر و صلاح می‌تواند توسط آنان در جامعه رشد یابد و یا بر عکس مفاسد و کج‌رویها از طریق آنان در اجتماع پدیدار گردد و بدین گونه است که محیط زندگی اجتماعی می‌تواند پاک باشد یا بر عکس آلوده. می‌تواند توأم با فضیلت باشد و یا بر عکس توأم با رذالت. تربیت پدر، مادر، خواهر و برادر و خود فرد است که به عنوان عناصر اصلی و مربی می‌تواند افراد و یک جامعه را به سوی فلاح و رستگاری رهنمون سازد.
منبع: مجله پیام زن

## همه چیز درمورد سردترین نقطه خانه

در دنیای امروزی حتی فکر زندگی بدون وسایل الکتریکی انسان را آزار می دهد. «یخچال» یکی از این وسایلی است که هم زندگی بدون آن سخت می شود و هم بیماری های مختلفی بدون آن رواج پیدا می کنند، چون موادغذایی بدون یخچال زود خراب می شوند. در این حالت برای اینکه موادغذایی خراب نشوند بهتر است که روزانه و به اندازه نیاز، آنها را خریداری کرد، که این کار آسانی نیست، پس باید از کسی که این وسیله ارزشمند را برای جامعه بشری اختراع کرده سپاسگزار بود. در سال ۱۸۵۸ میلادی «فردیناند کار» در جستجوی راهی برای نگهداری موادغذایی به مدت طولانی تری، موفق به اختراع یخچال شد. وی توانست دنیای صنایع غذایی را با اختراع یخچال دچار تحول کند. سرد کردن و انجماد یکی از متداول ترین روش های نگهداری موادغذایی است که موجب طولانی شدن زمان ماندگاری آنها می شود. استفاده از یخچال برای نگهداری برخی موادغذایی فاسدشدنی مانند گوشت، مرغ، ماهی و لبنیات، ضروری است. همچنین یخچال به تازه ماندن بعضی موادغذایی مانند سبزی و میوه خام و ایجاد طعم دلنشین و خنک در نوشیدنی ها کمک می کند. حداکثر زمان ماندگاری موادغذایی فاسدشدنی و نیز بسیاری از میوه ها و سبزی ها در صفر درجه سانتیگراد دو هفته، در۵ درجه سانتیگراد یک هفته و در درجه حرارت اتاق(۲۲ درجه سانتیگراد) چند ساعت است.
غذای سرد سالم تر است
با تغییر شیوه زندگی، نیاز ما به یخچال بیشتر شده است. به دفعات کمتری خرید می کنیم، ولی هربار میزان بیشتری موادغذایی می خریم. در نتیجه موادغذایی بیشتری را برای مدت طولانی تر در یخچال نگهداری می کنیم.
چند نکته مهم
دمای سردترین قسمت یخچال را بین صفر تا ۵ درجه سانتیگراد نگهدارید.
پس از باز کردن در قوطی کنسرو، محتویات آن را در ظرفی خالی کنید و روی آن را بپوشانید. در غیر این صورت ممکن است قوطی، غذا را آلوده کند.
غذایی را که تاریخ مصرف آن گذشته است، دور بریزید. برچسب موادغذایی را در ارتباط با درجه حرارت محل نگهداری و زمان ماندگاری کنترل کنید.
یخچال را بیش از حد پر نکنید زیرا هوای خنک، که یخچال را سرد نگه می دارد، نمی تواند جریان پیدا کند.
یخچال را نزدیک اجاق گاز یا منبع حرارتی دیگر قرار ندهید.
فاسد شدنی ترین غذاها را در سردترین قسمت یخچال بگذارید.
قسمت های مختلف یک یخچال و موادغذایی
سردترین قسمت(۰ تا ۵ درجه سانتیگراد): در این قسمت غذاهایی را قرار دهید که باید سالم نگه داشته شوند. روی موادغذایی خام را بپوشانید یا آنها را بسته بندی کنید. موادغذایی که باید در این قسممت نگهداری شوند شامل: غذاهای پخته سرد مانند غذاهای

آماده مصرف، انواع پیراشکی، مرغ آماده مصرف، شیر، ماست و پنیر تازه ;انواع گوشت پخته، سوسیس و کالباس ;سالادهای آماده مانند سالاد سیب زمینی و الویه ;غذاهای خانگی مانند انواع خورش و آبگوشت و شیرینی خامه ای. گوشت، مرغ و ماهی تمیزشده را همیشه در سردترین قسمت یخچال و حتما در ظروف در بسته نگهدارید و آنها را هرچه سریع تر مصرف کنید و برای مدت طولانی تر در فریزر بگذارید.

قسمت های خنک: در این قسمت موادغذایی را که بهتر است خنک نگه داشته شوند تا برای مدت بیشتری تازه بمانند، بگذارید، مانند: آب میوه و پنیر سفت مانند پنیر پیتزا ;ظروف و شیشه های بازشده سس سالاد، سس گوجه فرنگی و مربا که برچسب «در یخچال نگهداری شود» داشته باشند ;کره، مارگارین روغن های خوراکی و تخم مرغ. درصورت وجود قسمت های مجزای مخصوص(جای کره و تخم مرغ) می توان از آنها استفاده کرد. تخم مرغ پس از خرید باید در یخچال نگهداری شود. در صورتی که روی بسته توصیه هایی شده است، به آنها عمل کنید.

جا میوه ای: این قسمت گرم ترین منطقه یخچال است. سبزی، میوه و مواد اولیه سالاد ماند کاهوی خرد نشده، گوجه فرنگی و تربچه را می توانید در این قسمت نگهداری کنید. بعضی از میوه ها و سبزی ها مانند موز، لیمو و گوجه فرنگی را بهتر است در دمای بالاتر از ۱۰ درجه سانتیگراد نگهدارید تا کیفیت آن ها به خوبی حفظ شود.

یخچال را بیش از حد پر نکنید

برخلاف فریزر که در صورت پر بودن بهتر کار می کند، یخچال نباید بیش از حد پر شود. پر بودن بیش از حد یخچال، باعث توقف جریان هوای خنک(که غذا را سرد نگه می دارد) می شود.

وقتی زیاد خرید می کنید، مجبور می شوید به زور آنها را در یخچال جا دهید. سعی کنید نوشیدنی هایی را که برای مصرف فوری احتیاج دارید، در یخچال بگذارید و پس از مصرف به تدریج جایگزین کنید که این نوشیدنی ها شامل: نوشابه های گازدار مثل کولا، آب میوه پاکتی، ما»الشعیر و آب معدنی است.

بسیاری از ظروف و شیشه های مربا، سس و غیره را فقط پس از باز کردن در آن ها، باید در یخچال نگهداری کرد.

لازم نیست برای سالم ماندن نوشابه آن را در یخچال نگهدارید. نوشابه سرد فقط طعم بهتری دارد.

آیا سردترین قسمت یخچال به اندازه کافی سرد است؟ برای فهمیدن این موضوع به دماسنج یخچال نیاز دارید.

دماسنج مناسب یخچال را انتخاب کنید.

دماسنج یخچال را که قیمت چندانی ندارد، می توان از فروشگاه های بزرگ و زنجیره ای، فروشگاه های لوازم خانگی و برخی کارخانه های سازنده یخچال خریداری کرد. نوعی را انتخاب کنید که خواندن آن راحت باشد.

از دماسنج جیوه ای استفاده نکنید که ممکن است بشکند و موادغذایی را آلوده کند.

دمای سردترین قسمت یخچال را به صفر تا ۵ درجه سانتیگراد برسانید. برای این کار لازم نیست یخچال را خالی کنید. سپس کارهای زیر را به ترتیب انجام دهید:

۱) دماسنج را در سردترین قست یخچال قرار دهید، جایی که به محض باز کردن در یخچال بتوانید آن را بخوانید.

۲) در یخچال را ببندید و چند ساعت(ترجیحا شب تا صبح) آن را باز نکنید تا دمای آن ثابت بماند.

۳) بدون برداشتن دماسنج دما را بخوانید. اگر بین صفر تا ۵ درجه سانتیگراد نبود درجه ترموستات یخچال را تنظیم کنید. سپس مرحله ۲ را تکرار کنید و دوباره دما را بخوانید.

۴) اگر دمای یخچال هنوز به میزان مطلوب نرسیده است، ترموستات یخچال را دوباره تنظیم کنید.

نکته: فراموش نکنید که بین هر بار تنظیم ترموستات یخچال و خواندن دما باید چند ساعت فاصله باشد.

## فلور قارچی و نقش آن در بیماری‌های تنفسی زائران


چکیده

با توجه به بروز بیماری تنفسی در تعداد قابل توجهی از زائران خانه خدا، در طی مراسم حج تمتع سال‌های اخیر و عوارض و مشکلات ناشی از آن، تعیین عامل اتیولوژیک بیماری مزبور جهت پیش‌گیری، کنترل و درمان آن، لازم و ضروری به نظر می‌رسد. آنچه مسلم است، عوامل میکروبیال محیطی در ایجاد بیماری‌های تنفسی نقش مهم و اساسی دارند. در مان این عوامل، قارچ‌ها ارگانیسم‌هایی با پراکندگی وسیع در طبیعت هستند که اسپور آن‌ها از راه هوا پخش شده و همواره در محیط وجود دارند و قادرند اثرات زیان باری بر سلامت انسان داشته و منجر به بروز عفونت، آلرژی و حتی عوارض توکسیک گردند.

مواد و روش‌ها: در مطالعهٔ اخیر، با جمع‌آوری و کشت نمونه‌های به دست آمده از محیط، در محل اقامت و تجمع زائران ایرانی، در طی مراسم حج ۱۳۸۳ و با انجام تست‌های سرولوژیک بر روی دو نمونه خون ۱۴۶ زائر داوطلب، به فاصله ۸ هفته، سعی گردید نقش قارچ‌ها در ایجاد بیماری تنفسی حجاج مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد.

یافته‌ها: در این مطالعه، جمعاً ۳۵۲۱ کلنی، شامل ۲۳ جنس و گونهٔ مختلف قارچی، از محل اقامت حجاج در شهرهای مکه و مدینه و مناطق عرفات و منا جدا گردید که شامل قارچ‌های رشته‌ای ساپروفیت ۷۹٪، قارچ‌های رشته‌ای پاتوژن (درماتوفیت) ۶/۳٪ و قارچ‌های مخمری ۴/۱۷٪ بود. گونه‌های آسپرژیلوس شایع‌ترین (۴/۴۳ ٪) عوامل قارچی جدا شده در این بررسی بودند. تست‌های کانترایمونوالکتروفورزیس ولاتکس آگلوتیناسیون که جهت تشخیص بیماری‌های قارچی فرصت طلب (آسپرژیلوزیس، کاندیدیازیس و کریپتوکوکوزیس) به عمل آمد، همگی منفی بوده و مورد مثبتی مشاهده نگردید.

نتیجه‌گیری و توصیه‌ها: نتایج به دست آمده از این مطالعه، گرچه نقش قارچ‌ها را در ایجاد بیماری تنفسی حجاج تأیید نمی‌نماید ولی با توجه به تنوع بیماری‌ها و عوارض ایجاد شده توسط قارچ‌ها و مشکلات تشخیص بالینی آن‌ها، تأثیر قارچ‌ها بر سیستم ایمنی بیمار و ایجاد زمینه جهت بروز دیگر عفونت‌ها و یا عفونت ثانویه با قارچ‌ها، توصیه می‌شود که در صورت تداوم بروز بیماری تنفسی در طی مراسم حج، بررسی جامع‌تر و کامل‌تری به عمل آمده و نقش قارچ‌ها مورد ارزیابی بیشتری قرار گیرد.


کلمات کلیدی: حج تمتّع، حجاج ایرانی، بیماری تنفسّی قارچی، فلور قارچی محیط.

مقدمه

قارچ‌ها ارگانیسم‌هایی متجاوز از صدهزار (۱۰۰۰۰۰) گونهٔ مختلف با پراکندگی وسیع در طبیعت می‌باشند(۱). اسپور قارچ‌ها از طریق هوا پخش شده، مدّت‌های طولانی به صورت معلق باقی مانده و با نشستن بر سطوح مختلف منجر به آلودگی آن‌ها می‌گردند. از طرف دیگر، اسپورهای جایگزین شده بر روی سطوح نیز قادرند باردیگر به اسپورهای معلّق در هوا تبدیل گردند(۲). بنابراین، با ادامهٔ این روند، شاهد آلودگی دائمی محیط با اسپورهای قارچی خواهیم بود که می‌تواند اثرات زیان‌باری بر سلامت انسان داشته باشد و منجر به بروز عفونت، آلرژی و حتی عوارض توکسیک ناشی از تماس با این عوامل گردد(۳). به این ترتیب، تعیین فلور قارچی محیط، جهت ارزیابی ارتباط بین قارچ‌های محیطی و اثرات مضر و بیماری‌زای آن‌ها، لازم و ضروری خواهد بود.

با توجه به بروز بیماری نسبتاً شدید تنفسّی با اتیولوژی نامشخّص در تعداد قابل توجهی از زائران خانهٔ خدا در سال‌های اخیر(۴) و با در نظر گرفتن نقش احتمالی قارچ‌ها در بروز این بیماری، مطالعهٔ اخیر جهت تشخیص بیماری قارچی و تعیین فلور قارچی محیط در محل اقامت زائران ایرانی حج تمتع، در سال ۱۳۸۳ صورت گرفت. مسلماً اطلاعات به دست آمده از این مطالعه، می‌تواند در تعیین نقش قارچ‌ها به عنوان عوامل مضر و بیماری‌زا کمک کرده، راهنمایی جهت استفاده از روش صحیح تشخیصی و اتخاذ راهکارهای مناسب درمانی باشد و اهمیت قارچ‌ها را به عنوان عوامل تهدید کنندهٔ سلامت حجاج در طی مراسم حج نشان دهد.

مواد و روش‌ها

جهت انجام این تحقیق، نمونه برداری در دو بخش مختلف به عمل آمد:

۱ـ نمونه برداری از محیط

۲ـ نمونه برداری از افراد داوطلب.

محل نمونه برداری از محیط، اقامتگاه زائران در شهرهای مکه و مدینه و نیز چادرهای محل اقامت این افراد در مناطق منا و عرفات بود. نمونه برداری از محیط در دو بخش نمونه برداری از هوا و سطوح به عمل آمد. جمع آوری نمونه در مکه و مدینه در یک نوبت، ولی در مناطق منا و عرفات با توجه به وضعیّت خاص محیطی و بیابانی بودن منطقه و استفاده از چادر جهت اسکان حجاج، در دو نوبت قبل و بعد از ساکن شدن افراد انجام شد.

جهت نمونه برداری از هوا از روش پلیت باز استفاده شد و بدین منظور پلیت‌های محتوی محیط‌های کشت سابورودکسترو آگار (S) و برین هارت اینفوزن آگار (BHI) به مدت ده دقیقه در ارتفاع یک متری از سطح زمین قرار داده شدند. سپس با گذاشتن درپوش، پلیت‌های مزبور در دمای محیط و ۳۷ درجهٔ سانتی گراد (به ترتیب برای محیط‌های S و BHI) نگهداری شده و روزانه از نظر رشد کلنی‌های قارچی کنترل و بررسی گردیدند. لازم به ذکر است که جهت دقت در انجام آزمایش‌ها، تمامی پلیت‌های مورد استفاده در این مطالعه، ابتدا به مدت ۲۴ ساعت در دمای ۳۷ درجهٔ سانتی گراد قرار داده شده، بعد از اطمینان از عدم آلودگی، برای نمونه برداری به کار رفتند. ضمناً به منظور کم کردن خطای نمونه برداری، پلیت گذاری در هر مکان به صورت سری دوتائی برای فضای به اندازه تقریبی ۲*۳*۳ متر صورت گرفت. برای نمونه برداری از سطوح، از سواب و موکت استریل استفاده شد و از سطوح مختلف مانند کف، دیوار، پنجره و وسایل گوناگون داخل اتاق‌ها و همینطور سطوح داخلی و درزهای چادرها و وسایل موجود در آن‌ها نمونه برداری گردید. نمونه برداری از کف و دیوارهای اتاق‌ها، با استفاده از روش موکت انجام شد و با کشیدن یک تکه موکت به ابعاد تقریبی ۴*۴ سانتیمتر، بر روی این سطوح نمونهٔ لازم جمع آوری و با تکان دادن و تماس موکت مزبور بر روی پلیت‌های محتوی محیط‌های S و BHI کشت به عمل آمد. جهت نمونه برداری از سایر سطوح سواب استریل مرطوب شده با سرم فیزیولوژی به کار رفت و با کشیدن آن بر روی این سطوح، نمونه برداری انجام گردیده، نمونه‌ها بر روی محیط‌های S و BHI به روش میکروب شناسی کشت داده شدند. تماس محیط‌های کشت در دمای محیط و ۳۷ درجه سانتی گراد (به ترتیب برای محیط‌های S و BHI) قرار گرفته روزانه از نظر رشد کلنی‌های قارچی کنترل گردیدند. در نهایت با کنترل محیط‌های کشت، تعداد کلنی‌های قارچی و مشخّصات آن‌ها ثبت شده و با انجام اسلاید کالچر و مطالعه ساختمان میکروسکوپی، قارچ‌های جدا شده از محیط، شناسایی گردیدند.

در ضمن، برای تشخیص بعضی از گونه‌های قارچی، از تست‌های بیوشیمیایی نیز استفاده شد.

با توجه به مشکلات بالینی برای تشخیص بیماری‌های ریوی ناشی از قارچ‌ها(۱)، در این مطالعه از روش‌های آزمایشگاهی برای تشخیص بیماری در افراد داوطلب استفاده گردید. به این منظور با در نظر گرفتن شیوع قابل ملاحظه بیماری در سال‌های قبل (۴)، تعداد ۲۱۰ نفر از زائران به صورت تصادفی انتخاب شدند تا دو نمونه خون (لخته ناشتا) این افراد به حج و نمونه دوم بعد از بازگشت آن‌ها گرفته شد. گفتنی است که از افراد فوق تنها ۱۴۶ نفر بعد از بازگشت همکاری لازم را در دادن نمونه خون داشتند. نمونه‌های سرم در آزمایشگاه سرولوژی واحد قارچ شناسی دانشکدهٔ بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، از جهت تشخیص بیماری‌های قارچی ناشی از قارچ‌های فرصت طلب شایع (کاندیدا، آسپرژیلوس و کریپتوکوکوس) مورد آزمایش قرار گرفتند. تست‌های به عمل آمده، شامل کانترایمونوالکتروفورزیس (CIE) و لاتکس آگلوتیناسیون (LAT) بود. با توجه به آندمیک بودن

قارچ‌های پاتوژن حقیقی، محدود بودن آن‌ها به مناطق خاص جغرافیایی و عدم سرایت این عفونت‌ها از فرد به فرد (۱) و نیز جدا نشدن قارچ‌های مزبور از نمونه‌های مزبور محیطی در این مطالعه، بیماری ناشی از آن‌ها، مورد بررسی قرار نگرفت.

یافته‌ها

تعداد کل ۳۵۲۱ کلنی قارچی از محیط (هوا و سطوح) محل استقرار حجاج در کاروان‌های مورد مطالعه جدا گردید (جدول شماره ۱) که مشتمل بر ۲۳ جنس و گونهٔ مختلف بود. قارچ‌های رشته‌ای ساپروفیت اکثریت (۷۹) ? موارد را تشکیل داده و قارچ‌های مخمّری تنها در ۴/۱۷ ?موارد مشاهده شدند.

کاروان‌های حجاج جدول شماره ۱ ـ قارچ‌های جدا شده از محلّ استقرار ایرانی در مکه، مدینه و مناطق منا و عرفات به ترتیب فراوانی ـ حج تمتع ۱۳۸۳

| قارچ | تعداد کلنی | درصد |
| --- | --- | --- |
| Aspergillus spp | ۱۵۲۸ | ۴/۴۳ |
| Zygomycete spp | ۳۹۰ | ۱۱ |
| Rhodotorula rubra | ۲۵۲ | ۱/۷ |
| Yeasts | ۱۸۷ | ۳/۵ |
| Candida spp | ۱۷۴ | ۹/۴ |
| Cladosporium spp | ۱۰۱ | ۹/۲ |
| Chrysosporium spp | ۹۲ | ۶/۲ |
| Acremoniom spp | ۹۱ | ۶/۲ |
| Peinicillium spp | ۸۴ | ۴/۲ |
| Curvularia spp | ۷۱ | ۲ |
| Alternaria spp | ۵۹ | ۷/۱ |
| Paecilomyces spp | ۵۸ | ۶/۱ |
| Fusarium spp | ۵۷ | ۶/۱ |
| Microsporum audouinii | ۵۳ | ۵/۱ |
| Ulocladium spp | ۵۲ | ۴/۱ |
| Drechslera spp | ۴۰ | ۱/۱ |
| Pseudallescheria boydii | ۳۶ | ۱ |
| Trichophyton verrucosum | ۳۱ | ۹/۰ |
| Geotuchum spp | ۲۸ | ۸/۰ |
| Aureobasidium spp | ۲۷ | ۸/۰ |
| قارچ | تعداد کلنی | درصد |
| Epidermophyton floccosum | ۲۲ | |

| | | |
|---|---|---|
| | | ۶/۰ |
| Trichiphyton schoenleinii | ۲۱ | ۶/۰ |
| Scopulariopsis spp | ۱۸ | ۵/۰ |
| Chaetomium spp | ۱۷ | ۵/۰ |
| Stemphylium spp | ۱۵ | ۴/۰ |
| Phoma spp | ۹ | ۲/۰ |
| Trichothecium | ۸ | ۲/۰ |
| | ۳۵۲۱ | ۱۰۰ |

قارچ‌های رشته‌ای پاتوژن شامل میکروسپوروم ادوئینی، اپیدرموفیتون فلوکوزوم، ترایکوفایتون و روکوزوم و ترایکوفایتون شوئن لاینی از جمله قارچ‌های جدا شده در این بررسی بودند که ۶ /۳ ? موارد را شامل می‌شدند (نمودار شماره ۱). جنس آسپرژیلوس با ۱۵۲۸ کلنی (۴/۴۳) ? شایع‌ترین قارچ جدا شده در این بررسی بود که بعد از انجام اسلاید کالچر به ترتیب فراوانی، شامل گونه‌های فلاووس (۵/۳۱)، ? نایجر (۲/۲۸)، ? فومیگاتوس (۲۳)، ?ترئوس (۲/۱۵) ?و نیدولانس (۲) ?بود. زایگومیست‌ها با ۳۹۰ کلنی (۱۱) ?دومین گروه قارچ‌های شایع مشتمل بر گونه‌های موکور (۸/۵۱)، ? رایزوموکور (۷/۲۶)، ?رایزوپوس (۷/۱۹) ? و کانینگاملا (۸/۱) ?بودند. شایع‌ترین قارچ مخمّری جدا شده در این بررسی رودوتورولا روبرا (با ۲۵۲ کلنی) بود که ۱/۷ ? موارد را تشکیل داده و از نظر فراوانی بعد از زایگومیسیت‌ها قرار داشت. گونه‌های کاندیدا کلاً ۹/۴ ? قارچ‌های جدا شده را شامل بودند و سایر گونه‌های قارچی در این مطالعه کمتر از ۳ ? موارد را تشکیل می‌دادند.

نمودار شماره ۱ ـ فراوانی مطلق و نسبی قارچ‌های جدا شده از محل استقرار کاروان‌های حجاج ایرانی ـ حج تمتع ۱۳۸۳

با بررسی و مقایسهٔ قارچ‌های جدا شده از محیط در محل استقرار کاروان‌ها در مکه، مدینه و مناطق عرفات و منا (جداول ۵ ـ ۲) مشخص گردید که قارچ‌های محیطی در مناطق عرفات و منا از تنوّع بیشتری در مقایسه با مکه و مدینه برخوردار بوده‌اند ولی در تمامی اماکن مورد مطالعه قارچ‌های جنس آسپرژیلوس، شایع‌ترین عوامل قارچی جدا شده را تشکیل می‌دادند. در بررسی قارچ‌های جدا شده از مکه و مدینه (جداول شماره ۲ و ۳)، نکات شایان ذکر جداسازی قابل توجه قارچ مخمّری رودوتورولا روبرا (۵/۲۷)? از نمونه‌های محیطی در مدینه و نیز جداسازی قارچ پاتوژن حیوان دوست تریکوفایتون و روکوزوم از محل استقرار حجاج در مکه بود. همان طور که پیش‌تر آمد، نمونه برداری در مناطق عرفات و منا در دو نوبت قبل و بعد از استقرار حجاج، در چادرها صورت گرفت (جداول ۴ و ۵). با انجام تست آماری ($X۲$) اختلاف معنی داری ($P < ۰.۰۰۵$) در میزان قارچ‌های جداشده از محیط قبل و بعد از ورود حجاج در این چادرها ملاحظه گردید. بالاخره جداسازی درماتوفیت‌های پاتوژن (حیوان دوست و انسان دوست) از چادرهای محل استقرار حجاج نیز قابل توجه بود.

جدول شماره ۲ ـ قارچ‌های جدا شده از محل استقرار کاروان‌های حجاج ایرانی در مکه به ترتیب فراوانی ـ حج تمتع ۱۳۸۳

| قارچ | تعداد کلنی | درصد |
|---|---|---|
| Aspergillus spp | ۲۲۸ | ۱/۴۵ |
| Zygomycete spp | ۶۳ | ۴/۱۲ |
| Candida spp | ۵۰ | ۹/۹ |
| Cladosporinm spp | ۴۸ | ۵/۹ |
| Paecilomyces spp | ۴۲ | ۳/۸ |
| Yeasts | ۳۴ | ۷/۶ |
| Chrysosporium spp | ۲۷ | ۳/۵ |
| Alternaria spp | ۷ | ۳/۱ |
| Trichophyton verrucosum | ۶ | ۲/۱ |
| | ۵۰۵ | ۱۰۰ |

جدول شماره ۱۳ ـ قارچ‌های جدا شده از محل استقرار کاروان‌های حجاج ایرانی در مدینه به ترتیب فراوانی ـ حج تمتع ۱۳۸۳

| قارچ | تعداد کلنی | درصد |
|---|---|---|
| Aspergillus spp | ۳۰۱ | |

| | | |
| --- | --- | --- |
| | | ۵/۴۲ |
| Rhodotirula rubra | ۱۹۴ | ۵/۲۷ |
| Candida spp | ۵۴ | ۵/۷ |
| Yeasts | ۵۳ | ۶/۷ |
| قارچ | تعداد کلنی | درصد |
| Alternaria spp | ۳۶ | ۵ |
| Acremonium spp | ۳۴ | ۸/۴ |
| Zygomycete spp | ۱۹ | ۶/۲ |
| Penicillium spp | ۱۷ | ۴/۲ |
| جمع | ۷۰۸ | ۱۰۰ |

در ایـن مطـالعه از ۲۱۰ نفر داوطلـب، ۱۴۶ نفر همکـاری لازم را در دادن نمونـهٔ خـون، بعـد از بـازگشت داشـتند. لـذا تست‌هـای سرولوژیک نوبت دوم بر روی نمونه‌های این تعداد از داوطلبین (۱۴۶ نفر) صورت گرفت. نتیجه تست‌های به کار رفته یعنی , LAT CIE که جهت تشـخیص آسپرژیلوزیس، کاندیـدیازیس و کریپتوکوکوزیس به عمل آمـد، همگی منفی بود و مورد مثبتی مشاهـده نگردید.

جدول شماره ۴ ـ قارچ‌های جـدا شـده از چادرهای منطقه عرفات قبل و بعد از اسـتقرار کاوران‌های حجاج ایرانی به ترتیب فراوانی ـ حج تمتع ۱۳۸۳

| قارچ | قبل | | بعد | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| | تعداد کلنی | درصد | تعداد کلنی | درصد |
| Aspergillus spp | ۳۵۰ | ۴/۴۹ | ۳۷۵ | ۳/۴۴ |
| Zygomycete spp | ۱۲۲ | ۲/۱۷ | ۱۴۰ | ۷/۱۶ |
| Chrysosporium spp | ۵۲ | ۳/۷ | ۸ | ۹/۰ |
| Yeasts | ۴۳ | ۶ | ۱۶ | ۹/۱ |
| Candida spp | ۲۶ | ۷/۳ | ۲۰ | ۴/۲ |
| Acremonium spp | ۲۰ | ۸/۲ | ۱۴ | ۷/۱ |
| Cladosporium spp | ۱۸ | ۵/۲ | – | – |
| Fusarium spp | ۱۷ | ۴/۲ | | |

۳۳
۴

| قارچ | قبل | | بعد | |
|---|---|---|---|---|
| | تعداد کلنی | درصد | تعداد کلنی | درصد |
| Curvularia spp | ۱۶ | ۴/۲ | ۳۹ | ۷/۴ |
| Trichophyton schoenleinii | ۱۱ | ۵/۱ | ۱۰ | ۲/۱ |
| Microsporum audouinii | ۱۰ | ۴/۱ | ۲۵ | ۳ |
| Phoma spp | ۹ | ۲/۱ | - | - |
| Stemphylium spp | ۸ | ۲/۱ | ۷ | ۸/۰ |
| Alternaria spp | ۷ | ۹/۰ | - | - |
| Ulocladium spp | - | - | ۵۰ | ۶ |
| Drechslera spp | - | - | ۳۳ | ۴ |
| Geotrichum spp | - | - | ۲۵ | ۳ |
| Chaetomium spp | - | - | ۱۶ | ۹/۱ |
| Aureobasidium spp | - | - | ۹ | ۱ |
| Scopulariopsis spp | - | - | ۹ | ۱ |
| Pseudallescheria boydii | - | - | ۷ | ۸/۰ |
| جمع | ۷۰۹ | ۱۰۰ | ۸۳۷ | ۱۰۰ |

جدول شماره ۵ ـ قارچ‌های جدا شده از چادرهای منطقه منا قبل و بعد از استقرار کاروان‌های حجاج ایرانی به ترتیب فراوانی ـ حج تمتع ۱۳۸۳

| قارچ | قبل | | بعد | |
|---|---|---|---|---|
| | تعداد کلنی | درصد | تعداد کلنی | درصد |
| Aspergillus spp | ۱۰۹ | ۲/۳۸ | ۱۶۵ | ۶/۳۴ |
| Penicillium spp | ۳۷ | ۹/۱۲ | ۳۰ | ۳/۶ |
| Yeasts | ۲۱ | ۴/۷ | ۲۰ | ۲/۴ |

| قارچ | قبل | | بعد | |
|---|---|---|---|---|
| | تعداد کلنی | درصد | تعداد کلنی | درصد |
| Aureobasidium spp | ۱۸ | ۳/۶ | – | – |
| Rhodotorula rubra | ۱۶ | ۶/۵ | ۴۲ | ۸/۸ |
| Candida spp | ۱۳ | ۵/۴ | ۱۱ | ۳/۲ |
| Cladosporium spp | ۱۲ | ۲/۴ | ۲۳ | ۸/۴ |
| Epidermophyton fliccosum | ۱۰ | ۵/۳ | ۱۲ | ۵/۲ |
| Zygomycete spp | ۱۰ | ۵/۳ | ۳۶ | ۵/۷ |
| Alternaria spp | ۹ | ۲/۳ | – | – |
| Microsporum audouinii | ۷ | ۴/۲ | ۱۱ | ۳/۲ |
| Trichophyton verrucosum | ۵ | ۷/۱ | ۲۰ | ۲/۴ |
| Acremonium spp | ۵ | ۷/۱ | ۱۸ | ۷/۳ |
| Trichothecium spp | ۴ | | | |

۴/۱
۴
۸/۰

Drechslera spp
۳
۱
۴
۸/۰

Paecilomyces spp
۳
۱
۱۳
۷/۲

Pseudallescheria boydii
۲
۷/۰
۲۶
۴/۵

Ulocladium spp
۱
۳/۰
۱
۲/۰

Curvularia spp
-
–
۱۶
۳/۳

Scopulariopsis spp
–
–
۹
۹/۱

Fusarium spp
–
–
۷
۵/۱

Chrysosporium spp
–
–
۵
۱

Geotrichum spp
–
–
۳
۶/۰

Chaetomium spp
–
–
۱
۲/۰

جمع
۲۸۵
۱۰۰
۴۷۷
۱۰۰

بحث

با توجه به همه¬گیری بیماری تنفّسی در بین زائران حج، در سال‌های اخیر و موربیدیتی قابل ملاحظهٔ این عارضه(۴)، تعیین عامل اتیولوژیک بیماری جهت پیش‌گیری، تشخیص و درمان آن، در اجتماع بزرگ حجاج لازم و ضروری به نظر می‌رسد.

آنچه مسلم است عوامل میکروبیال محیطی همواره در ایجاد بیماری‌های تنفسی نقش مهم و اساسی دارند. در بین این عوامل قارچ‌ها ارگانیسم‌هایی هستند که اغلب از محیط جدا شده و تماس با آن‌ها می‌تواند اثرات زیان‌باری بر سلامت انسان داشته منجر به بروز عفونت، آلرژی و حتی عوارض توکسیک گردد (۳، ۲ و ۵). لازم به ذکر است که قارچ‌ها از نظر میزان اسپوری که وارد محیط می‌نمایند، با یکدیگر متفاوت بوده و عوارض ناشی از آن‌ها بسته به نوع و گونه قارچ متغیّر است. به علاوه واکنش افراد مختلف در برابر عوامل قارچی نیز متفاوت است (۶ و ۷). بنابراین، جداسازی قارچ‌ها از منابع محیطی یکی از اصول اساسی در تعیین و شناخت این عوامل در محیط و بررسی نقش احتمالی آن‌ها در ایجاد عوارض مختلف در انسان می‌باشد. آلودگی محیط با قارچ‌ها به طور کلی در دو بخش آلودگی محیط داخل و خارج محل سکونت و زندگی افراد مطالعه می‌گردد. آلودگی محیط داخلی با اسپورهای قارچی و اثرات آن بر سلامت انسان موضوعی است که اخیراً مورد توجه بسیار واقع شده است. این عوارض می‌تواند ناشی از تماس طولانی با ارگانیسم و یا منتج از آلودگی شدید فضای داخل ساختمان‌ها با اسپورهای قارچی باشد (۸).

منشأ عوامل قارچی داخل ساختمان‌ها و محل اقامت افراد، اغلب همان المان‌های قارچی محیط خارج از این مکان‌هاست. ولی با توجه به نیاز قارچ‌ها به منابع غذایی، حرارت و رطوبت مناسب، در صورتی که وضعیت بهتری در داخل ساختمان برای آن‌ها فراهم گردد و به خصوص اگر رطوبت کافی و لازم تأمین شود، محیط جهت رشد قارچ بسیار مساعدتر شده، اسپور فراوانی تولید خواهد شد. به این ترتیب فلور قارچی محیط داخل ساختمان‌ها، اغلب مشابه محیط خارج است ولی در صورت وجود شرایط مناسب جهت رشد قارچ، ممکن است شاهد آلودگی بیشتر محیط داخل در مقایسه با محیط خارج از این اماکن باشیم (۷، ۹).

با توجه به مطالب فوق، در مطالعهٔ اخیر با جمع آوری و کشت نمونه‌های به دست آمده از هوا و سطوح مختلف در محل اقامت و تجمع زائران سعی گردید تا فلور قارچی محیط زندگی آن‌ها تعیین گردد تا بتوان در مورد نقش و اهمیت قارچ‌ها در بیماری تنفسی حجاج اظهار نظر نمود.

نتایج به دست آمده از این مطالعه نشان داد که قارچ‌های رشته‌ای ساپروفیت (کَپکها) ۷۹ درصد قارچ‌های جدا شده از محیط را در محل اقامت زائران تشکیل می‌دهند که ناشی از تطابق خوب این دسته از قارچ‌ها با محیط و رشد آن‌ها بر روی مواد ارگانیک و حتی غیر ارگانیک در وضعیت آب و هوایی مختلف است (۹).

در این مطالعه همچنین قارچ‌های جنس آسپرژیلوس شایع‌ترین عوامل جدا شده از محیط بودند که این یافته با سایر مطالعات به عمل آمده در دنیا مطابقت دارد، زیرا بر اساس بررسی‌های انجام شده گونه‌های آسپرژیلوس از شایع‌ترین قارچ‌های محیطی و عامل مهم بیماری‌های قارچی انسان می‌باشد (۱۰).

لازم به ذکر است که اگر چه قارچ‌های ساپروفیت در افراد سالم، به ندرت عامل عفونت و بیماری مهاجم بوده و معمولاً در بیماران با نقص سیستم ایمنی می‌توانند به صورت یک عامل پاتوژن و خطرناک عمل نمایند، ولی استنشاق تعداد زیادی اسپورهای این

قارچ‌ها در افراد سالم نیز ممکن است منجر به بروز بیماری گردد.(۱۱) از طرف دیگر این قارچ‌ها از عوامل مهم در ایجاد آلرژی‌های تنفسی می‌باشند. به طوری که بیش از ۸۰ جنس از قارچ‌های ساپروفیت با علایم و سمپتومهای آلرژیک دستگاه تنفسی همراه بوده‌اند. گرچه در بین آن‌ها اعضای جنس آسپرژیلوس عامل مهم بیماری آلرژیک در انسان هستند (۹، ۱۰، ۱۲، ۱۳) ولی سایر قارچ‌های از جمله جنس‌های کورولاریا، پنی‌سیلیوم و آلترناریا که در مطالعه اخیر نیز از نمونه‌های محیطی جدا شدند از عوامل مهم در ایجاد آلرژی و آسم می‌باشند. ذکر این نکته نیز ضروری است که افراد حساس به اسپور بعضی قارچ‌ها ممکن است به اسپور قارچ‌های دیگر حساسیت نداشته باشند. علایم بالینی بیماران هم به اندازهٔ اسپورها بستگی دارد، به طوری که اسپورهای بزرگتر در نازوفارنکس قرار گرفته و با علایم رینیت همراه‌اند، در حالی که اسپورهای کوچکتر از ۱۰ میکرون (به خصوص کمتر از ۵ میکرون) قادرند به راه‌های هوایی انتهایی رسیده عامل واکنش‌های آلرژیک به صورت آسم باشند و از آنجایی که اندازه اسپورهای قارچی متفاوت می‌باشد، بنابراین علایم واکنش‌های آلرژیک می‌تواند در سیستم تنفسی فوقانی و تحتانی، همزمان بروز نماید (۶، ۹ و ۱۲).

نکته قابل توجه دیگر تعداد اسپورهای موجود در هواست. با وجودی که هنوز نمی‌دانیم چه تعداد اسپور جهت بروز واکنش‌های آلرژیک لازم است ولی با مطالعات انجام شده مشخص گردیده که به هر حال ارتباطی بین شدت علایم و سمپتوم های آلرژیک با میزان اسپور استنشاق شده، وجود دارد. یعنی هر چه شدت آلودگی محیط بیشتر باشد، احتمال بروز واکنش‌های شدید آلرژیک بیشتر خواهد بود (۱۴).

با توجه به آن که ۳ تا۱۰ ? افراد نسبت به قارچ‌ها حساسیت دارند و این نسبت در مبتلایان به آسم، به حدود ۳۲ ـ ۱۰ (? ۱۲) می‌رسد و با جداسازی قارچ‌های آلرژی‌زا در این مطالعه، این احتمال وجود دارد که در صورت آلودگی شدید محیط تجمع و اسکان حجاج با اسپورهای قارچی شانس بروز واکنش‌های شدید آلرژیک در افراد حساس افزایش یافته و زمینه‌ای جهت بروز عفونت‌های ثانویه تنفسی در آن‌ها باشد. در مطالعهٔ اخیر، برای تعیین اسپورهای قارچی موجود در هوا، از روش پلیت باز استفاده نمودیم. این روش به طور وسیع در بسیاری از مطالعات در دنیا به کار رفته و اطلاعات با ارزشی در مورد انواع اسپورهای زنده و قطعات هایف موجود در هوا می‌دهد، ولی محدودیت‌هایی نیز دارد، زیرا تنها اسپورهایی را که روی محیط قرار گرفته و رشد می‌نمایند نشان داده و نمی‌تواند تراکم اسپورهای موجود در هوا (spore concentration) را مشخص نماید (۶، ۱۵). بنابراین، جهت بررسی و تشخیص حساسیت نسبت به قارچ‌ها در آینده علاوه بر تعیین نوع، مشخص نمودن میزان تراکم اسپورها در محیط نیز لازم و مفید خواهد بود.

همانطور که قبلاً ـ ذکر گردید وجود قارچ‌ها در محیط می‌تواند اثرات و عوارض مختلفی را برای انسان به دنبال داشته باشد. در سال‌های اخیر توجه زیادی به قارچ‌های توکسیکوژن و مایکوتوکسین‌ها شده است. مایکوتوکسین‌ها متابولیت‌های ثانویه قارچ‌ها هستند که توسط تعداد زیادی از گونه‌های قارچی تولید شده و می‌توانند به دنبال استنشاق اسپور یا مواد آلوده به کپک وارد ریه شوند (۹، ۱۶، ۱۷). مطالعات نشان می‌دهد که تماس‌های مکرر یا شدید با مایکوتوکسین‌های موجود در هوا منجر به تحریک سطوح مخاطی گردیده و با ضایعات التهابی چشم، بینی و گلو همراه است و به دنبال استنشاق نیز توکسین‌های مزبور به آلوئول‌ها رسیده و با ایجاد واکنش التهابی منجر به بروز پنومونیت توکسیک می گردند که با تب، سردرد، علایم سرماخوردگی، خستگی و ضعف عمومی همراه است. در آلوئول های ریوی مایکوتوکسین‌ها با ممانعت از عمل بیگانه خواری ماکروفاژهای ریوی و یا سایر مکانیسم‌ها منجر به بروز اختلال در عمل کرد سیستم ایمنی شده و زمینه را برای شروع عفونت‌های باکتریال و حتی آسپرژیلوزیس مهاجم ریوی آماده می‌نمایند.

در حیوانات آزمایشگاهی نشان داده شده که تریکوتسن‌ها به شدت مانع سنتز پروتئین‌ها شده و ایموناساپرسیو هستند (۹). قارچ‌های جدا شده در این مطالعه مانند گونه‌های آسپرژیلوس، فوزاریوم، پنی‌سیلیوم و کلادوسپوریوم از قارچ‌های توکسیکوژن شناخته شده می‌باشند که قادر به تولید توکسین در محیط هستند، ولی این جداسازی نمی‌تواند دلیل حتمی بر حضور مایکوتوکسین‌های قارچی در محل تجمع حجاج باشد زیرا شرایط فیزیکی لازم جهت تولید مایکوتوکسین‌ها بسیار اختصاصی بوده و اغلب متفاوت از شرایط لازم برای رشد قارچ است. از طرف دیگر عدم توانایی بعضی از گونه‌های قارچی در تولید توکسین در مطالعات این ویترو به معنای عدم تولید توکسین توسط آن‌ها در محیط نمی‌باشد (۹).

بنابراین جهت اظهار نظر دقیق به مطالعات بیشتری نیاز خواهیم داشت. ولی با توجه به عوارض ذکر شده ناشی از تماس با مایکوتوکسین‌ها، با نامساعد نمودن شرایط لازم برای رشد قارچ‌ها در محل اسکان حجاج و جلوگیری از رشد قارچ‌های ساپروفیت می‌توانیم از بروز عوارض ناشی از توکسین‌های قارچی در این افراد جلوگیری به عمل آوریم (۷، ۹).

بخش دیگر این مطالعه، بررسی ۱۴۶ نفر زائر داوطلب از جهت ابتلاـ به بیماری‌های قارچی بود. با توجه به این که گونه‌های آسپرژیلوس تقریباً نیمی از قارچ‌های جدا شده از محیط را در این بررسی به خود اختصاص داده بودند، لذا بیشترین اسپورهای قارچی که زائران با آن‌ها در تماس بودند به این جنس قارچی مربوط می‌شد. از آنجایی که علایم بالینی و یافته‌های رادیولوژیک آسپرژیلوزیس ریوی در اغلب موارد اختصاصی نیست، تشخیص بیماری معمولاً نیاز به استفاده از روش‌های آزمایشگاهی دارد. ولی آزمایش‌های مستقیم و کشت خلط در فرم مهاجم به ندرت کمک کننده بوده و ارزیابی این تست‌ها در سایر اشکال بیماری نیز با توجه به وجود اسپورهای قارچ مزبور در هوا و احتمال کلنیزه شدن آن‌ها بر روی سطوح مخاطی و همین طور آلودگی آزمایشگاهی با این قارچ‌ها، در اغلب مواقع مشکل می‌باشد. اما تست‌های سرولوژیک (بر اساس یافتن آنتی بادی در سرم بیمار) در افراد بدون نقص سیستم ایمنی اغلب مفید و ارزشمند بوده و در ۹۰ـ۷۰ ?موارد در اشکال بالینی آسپرژیولس آلرژیک، کلنیزه و مزمن مهاجم ریوی مثبت می‌باشد. حتی نشان داده شده است که استفاده از تست‌های مزبور در تشخیص فرم‌های مهاجم این بیماری در افراد بدون نقص سیستم ایمنی نیز ارزشمند است (۱ و ۱۸).

بنابراین، با توجه به آنکه افراد داوطلب هیچ کدام سابقه بیماری و نقص ایمنی نداشتند و با در نظر گرفتن ارزش و اهمیت تست‌های سرولوژیک در تشخیص آسپرژیلوزیس، از تست CIE در این مطالعه استفاده شده و این تست بر روی دو نمونه سرم هر بیمار (نمونه رفت و نمونه برگشت) به عمل آمد، ولی نتایج تمامی تست‌های انجام شده منفی بود. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که علی‌رغم فراوانی اسپورهای آسپرژیلوس در محل زندگی و تجمع حجاج در طی مراسم حج تمتع، این گونه‌های قارچی نقش مهمی در ایجاد بیماری ریوی آن‌ها نداشتند. ذکر این نکته هم ضروری است که اگرچه در تست‌های روتین معمولاًـ آنتی‌ژن قارچ‌آسپرژیلوس فومیگاتوس به عنوان شایع‌ترین گونه بیماری‌زای آسپرژیلوس مورد استفاده قرار می گیرد، ولی در مطالعه اخیر با توجه به جداسازی سایر گونه‌های آسپرژیلوس از محیط، این تست با استفاده از آنتی‌ژن گونه‌های نایجر، فلاووس، ترئوس و نیدولانس نیز به عمل آمد.

گونه‌های کاندیدا ۵ درصد قارچ‌های جدا شده از محیط را در این مطالعه شامل می‌شدند، ولی از آنجایی که بیماری ریوی ناشی از این گونه‌های قارچی اغلب منشأ آندروژن داشته و در بیماران ضعیف و ناتوان دیده می‌شود و با توجه به بروز بیماری‌های مهاجم قارچی متعاقب سایر عفونت‌ها (۱۸ و ۱۹)، سعی شد تا نقش این قارچ‌ها را به عنوان یک مهاجم ثانوی در بیماری تنفسی حجاج بررسی نماییم. با توجه به آن که علایم بالینی و رادیولوژیک کاندیدیازیس ریوی غیر اختصاصی بوده و آزمایش مستقیم و کشت خلط نیز اغلب نمی‌تواند کلنیزاسیون را از عفونت تفکیک نماید، در این مطالعه از تست‌های سرولوژیک جهت تشخیص بیماری استفاده شد. گرچه تست‌هایی که بر اساس یافتن آنتی بادی علیه کاندیداست به دلیل داشتن موارد مثبت و منفی کاذب، ممکن است ارزش محدودی داشته باشد ولی مطالعات نشان می‌دهد که آنتی بادی با تیتر بالا علیه پروتئین‌های سیتوپلاسمی کاندیدا به ندرت در غیاب عفونت کاندیدایی مشاهده شده و تیترهای بالا رونده احتمال یک عفونت سیستمیک کاندیدایی را مطرح نموده، هشداری برای پزشک جهت پی‌گیری بیمار خواهد بود. از طرف دیگر سعی شده است از تست‌های تعیین کننده آنتی‌ژن‌های کاندیدایی جهت تشخیص کاندیدیازیس سیستمیک استفاده شود که در این میان LAT دارای حساسیت و ویژگی قابل توجهی است.

بنابراین، در این مطالعه از دو تست CIE و LAT استفاده شده و سرم داوطلبین (نمونه رفت و نمونه برگشت) با این تست‌ها مورد آزمایش قرار گرفت؛ زیرا مطالعات انجام شده نشان داده است که جهت تشخیص کاندیدیازیس سیستمیک، نتایج به دست آمده با کاربرد بیش از یک تست قابل اطمینان‌تر بوده است (۱۸، ۲۰ ۲۱).

به هر حال نتایج تمامی تست‌های انجام شده منفی بود و مورد مثبتی در تأیید کاندیدیازیس ریوی در افراد مورد مطالعه مشاهده نگردید. LAT جهت تشخیص کریپتوکوکوزیس تست سرولوژیک دیگری بود که برای تشخیص بیماری قارچی بر روی نمونه سرم داوطلبین در این مطالعه انجام شد. کریپتوکوکوزیس کلاًـ یک بیماری فرصت طلب است که به دنبال استنشاق قارچ مخمری کریپتوکوکوس نئوفورمنس ایجاد می‌شود. عفونت اولیه در انسان اغلب ریوی بوده و سیر مزمنی دارد ولی در بیماران ضعیف و ناتوان می‌تواند به صورت یک عفونت حاد و منتشر تظاهر نموده و تابلوی بالینی آن مشابه عفونت‌های ریوی باکتریال گردد (۱، ۱۸، ۱۹). گرچه در این مطالعه قارچ مزبور از محیط جدا نشد، ولی با مشاهده میزان قابل توجه فضولات کبوتر در محیط خارج از محل اسکان حجاج و احتمال وجود این ارگانیسم قارچی در هوا، سعی شد با انجام تست سرولوژیک نقش این عامل قارچی به عنوان یک مهاجم ثانوی در افراد داوطلب مورد مطالعه و بررسی قرار گیرد. لازم به ذکر است که این تست سرولوژیک از حساسیت و ویژگی بالایی (حدود ۹۸ درصد) برخوردار بوده و ارجحیت فوق‌العاده‌ای نسبت به آزمایش مستقیم و کشت در تشخیص کریپتوکوکوزیس دارد؛ به طوری که ممکن است تنها تست مثبت در مراحل اولیه بیماری باشد (۱، ۲۲). این تست در دو نوبت انجام شد ولی نتایج تمامی آنها منفی بود.

به این ترتیب با توجه به نتایج به دست آمده در این مطالعه مقدماتی، به نظر نمی‌رسد که قارچ‌ها عامل بیماری تنفسی حجاج باشند ولی همانطور که قبلاً ذکر گردید وجود این ارگانیسم‌ها در محیط می‌تواند اثرات و عوارض مختلفی را برای انسان به دنبال داشته و با مکانیسم‌های مختلف زمینه را جهت بروز سایر عفونت‌ها آماده کرده و یا به دنبال سایر عفونت‌ها و ضعف و ناتوانی بیمار به عنوان یک مهاجم ثانویه عمل نمایند. مسلماً با افزایش جمعیت اسپورهای قارچی در محیط، احتمال بروز عوارض ناشی از آن‌ها نیز افزایش خواهد یافت. بنابراین در صورت تداوم بروز بیماری تنفسی حجاج توصیه می‌شود مطالعهٔ جامع‌تر و کامل‌تری در این زمینه به عمل آید.

نکتهٔ دیگری که در این مطالعه قابل توجه است جدا شدن میکروسپوروم ادوئینی از چادرهای محل استقرار حجاج در مناطق عرفات و منا می‌باشد. این قارچ یک درماتوفیت انسان دوست بوده و عامل شایل اپیدمی کچلی سر، در بین کودکان است. گزارش جداسازی این قارچ از موارد درماتوفیتوزیس انسانی در ایران به سال‌های دههٔ ۴۰ تا ۵۰ مربوط شده (۲۳) و از آن زمان تا کنون موردی از بیماری ناشی از این قارچ در ایران نداشته‌ایم. لذا جدا شدن این ارگانیسم از چادرهای مورد استفاده حجاج احتمال ایجاد عفونت و بیماری را در آن‌ها و در نتیجه انتقال میکروسپوروم اودئینی را به ایران مطرح می‌نماید.

در پایان، با توجه به نتایج به دست آمده در این بررسی، با جداسازی گونه‌های مختلف قارچ‌های ساپروفیت رشته‌ای و مخمری از محل اسکان حجاج، به خصوص چادرهای مورد استفاده در مناطق عرفات و منا (که با ورود زائران به آن‌ها دلیل شرایط خاص این مناطق تشدید می‌شود) و نیز جداسازی قارچ‌های درماتوفیت پاتوژن (با منشأ انسانی و حیوانی) از محل‌های استقرار حجاج، لزوم

رعایت اصول بهداشتی و عدم ایجاد شرایط مناسب جهت رشد قارچ‌ها تأکید می گردد.

منابع

۱. Sarosi GA, Davies SF ۲۰۰۰. Fungal diseases of the Lung ۳rd ed. Lippincott Williams & Wilkins Philadelphia.

۲. Kordbacheh P, Zaini F, Kamali P, Ansari K, Safara M. Study on the siurces of nosocomial fungal cnfections at intensive care unit and transplant wards at a teaching hospital in Tehran. Iranian J publ Health, ۲۰۰۵; ۳۴ (۲): ۱-۸.

۳. Sheltin BG, Kirkland KH, Flanders WD Morris GK. Profiles of airborne fungi in buildings and outdoor environments in the United States. Apple Environ Microbiol, ۲۰۰۲; ۶۸ (۴): ۱۷۴۳-۵۳.

۴. رضوی، سید منصور ـ ضیائی، حسین ـ صداقت، مجتبی. بیماری و مرگ و میر در زائران ایرانی حج تمتّع ـ ۱۳۸۲. مجله دانشکدهٔ پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی ـ درمانی تهران (۱۳۸۴)، سال ۶۳، شماره ۵، ص ۳۶۰ ـ ۳۵۳.

۵. Pei-Chih W, Huey-Jen, Chia-yin L. Characteristics of indoor outdoot airborne fungi at suburban and urban homes in twi seasons. Sci Total Environ, ۲۰۰۰; ۲۵۳ (۱-۳): ۱۱۱-۸.

۶. anonymous (۱۹۹۷). How moulds can be isolated. Available from: www.botany.utoronto.ca/reseaechLabs/MallochLab/Malloch/Moulds/Isolation.

۷. Pascale KL. CHMM. Inc (۱۹۹۳). Mold inspection primer. Available from: www.chmminc.com/mols-inspection-primer.

۸. Herbarth O, Schlink U, Muller A, Ricter M. Saptiotemporal distribution if airborne mouls spores in apartments. Mycol Res, ۲۰۰۳; ۱۰۷ (pt۱۱): ۱۳۶۱-۷۱.

۹. McNeel SV, Kerutzer RA (۲۰۰۳). California Dept of Health. Mold & indoor air quality. Available from: http://healthandenergy.com/mols_and_indoor_air_quality.

۱۰. Hogaboam CM, Carpenter KJ, Schuh JM, Buckand KF. Aspergillus and asthma-any link? Medical Mycology supplement ۱, ۲۰۰۵; ۴۳: ۵۱۹۷-۵۲۰۲.

۱۱. زینی، فریده ـ مهبد، امیر سیدعلی ـ امامی، مسعود ۱۳۸۳. قارچ شناسی پزشکی جامع، چاپ دوم. انتشارات دانشگاه تهران.

۱۲. Hirner WE, Helbling A, Salvaggio JE, Kehrer B. Fungak akkergens. Clin Microbial Rev, ۱۹۹۵: ۸ (۲): ۱۶۱-۱۷۹.

۱۳. Kurup VP. Aspergillus antigens: which are important? Medial Mycology supplement ۱, ۲۰۰۵; ۴۳: ۵۱۸۹-۵۱۹۶.

۱۴. Tovey ER, Green BJ, Measuring environmental fungal exposure Mekical Mycology supplement ۱ ,۲۰۰۵ ,۴۳: ۵۶۷-۷۰.

۱۵. Lumpkins ED Sr, Corbit S. Airborne fungi survey II. Culture plate sutvey of the home envieoment. Ann Allergy, ۱۹۶۷; ۳۶ (۱): ۴۰-۴.

۱۶. Moustafa AF, Kamel SM. A study of fungal spore populations in the atmosphere of Kuwait. Mycopathogogia, ۱۹۷۶; (۱): ۲۹-۳۵.

۱۷. Hodgson MJ, Morey P, Leung WY, Morrow L, Miller D, Jarvis BB, et al. Buolding – associated pulmonary disease from exposure to stachybotys chartarum and Aspergillus versocolar. J Occup Environ Med, ۱۹۹۸; ۴۰ (۳): ۲۴۱-۹.

۱۸. Richardson MD, Warnock DW ۲۰۰۳. Fungal infection diagnosis and management ۳rd ed. Blackwell publishing Ltd. Massachusetts.

۱۹. Rippon JW, ۱۹۸۸. Medical Mycoligy ۳rd ed. W .B. saunders co. Philadelphia.

۲۰. Evans EGV and Phichardson MD, Medical Mycology, a practical approach. IRL press Oxford ۱۹۸۹.

۲۱. Marcilla A, Monteagudo C, Mirmenea S, Sentandrew R. Monoclinal antibody ۳H۸: a useful tool in the diagnosis of Candidiasis. Microbiology, ۱۹۹۹; ۱۴۵: ۶۹۵.

۲۲. Anaisse EJ, McGinnis MR, Pfaller MD. Clinical Mycology. Churchill Livingstine New York, ۲۰۰۳.

۲۳. Binazzi M, Papini M, Simonetti S. Skin Mycises – geographic distribution and persrnt day pathomotphosis. Int J Dermatol, ۱۹۸۳; ۲۲: ۹۲-۷.

* تهیه کنندگان مقاله عبارت‌اند از خانمها و آقایان:

دکتر پریوش کردبچه (دانشیار)، دکتر فریده زینی (استاد)، دکتر کاظم محمد (استاد)، دکتر حسین ضیائی (استادیار)، دکتر سید منصور رضوی (دانشیار)، خانم مهین صف‌آرا (هم تراز مربی)، خانم نسرین قرائیان (تکنسین آزمایشگاه)

گروه انگل شناسی و قارچ شناسی، دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی ـ درمانی تهران.

گروه اپیدمیولوژی و آمار حیاتی، دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی ـ درمانی تهران.

گروه چشم پزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی ـ درمانی شهید بهشتی.

گروه پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی ـ درمانی تهران.

### اورژانس برای طبیعت

در برابر کسانی که معتقد به کمک رسانی به حیات وحش هستند، گاه این پرسش طرح می‌شود که «چرا؟ مگر شما نمی‌گویید که طبیعت بهتر از انسان‌ها می‌داند که چگونه خود را حفظ کند؟».

این پرسش به‌طور کلی گزاره درستی را پیش می‌کشد. به این معنا که شعور ذاتی طبیعت که با گذر از ده‌ها میلیون سال انتخاب طبیعی، سازش و جهش ژنتیکی پدید آمده، بسی بیشتر از عقل خودشیفته انسانی می‌داند که چگونه مهمانان خود را که همانا میلیون‌ها گونه گیاهی و جانوری است، پذیرایی کند.

فراموش نمی‌کنیم آنچه را که در فرهنگ ما از حضرت سلیمان نقل می‌شود که روزی خواست با سفره‌ای رنگین و پر، از همه جانوران پذیرایی کند، اما هنگامی که فقط یک ماهی بزرگ آمد و با یک قورت سفره را پاک کرد، حضرت تازه دریافت که حتی نمی‌تواند دو قورت ونیم باقی مانده آن ماهی را سیر کند!

این حکایت، اشاره‌ای است به توانایی شگفت آور طبیعت در فراهم آوردن امکان زیست برای این همه گونه متنوع و پرشمار. با این حال، در شرایط کنونی محیط‌زیست که تقریبا در همه جای آن ردپای پرتأثیر و تخریب انسان به چشم می‌خورد، قضیه‌ای که گفتیم به‌طور کلی درست است، به‌طور مشخص صورت دیگری می‌یابد.

موضوع مشخص این است که انسان تمامی آشیان‌های زیستی زمین را، یعنی تمام مهارت‌های ویژه‌ای را که به انبوهی از گونه‌ها این امکان را می‌دهد که در کنار هم زندگی کنند، بی‌آن که حریم یکدیگر را بشکنند و یکی بتواند گونه دیگر را ( نه افرادی از آن گونه را) از میان ببرد، اشغال کرده است.

این اشغال – که گسترده‌تر از هر اشغال سرزمینی دیگر به دست بزرگ‌ترین امپراتوری‌ها بوده است - نه تنها در اشتهای گارگانتوایی انسان که همه چیز را می‌خورد، بلکه در چنگ اندازی به هرنوع سرزمین، از بلندترین کوه‌ها تا پست‌ترین دشت‌ها و از سردترین نقطه‌ها تا گرم‌ترین آنها، خود را نشان می‌دهد. به بیان دیگر، انسان عرصه زمین را سخت بر تمامی گونه‌های دیگر تنگ کرده است.

هر گونه گیاهی یا جانوری، کمینه‌ای از مساحت زیستگاهی را می‌خواهد تا بتواند نیازهای زیستی خود رابرآورده سازد. آدمی با ساخت و ساز در زیستگاه‌ها و حصارکشی زمین‌ها، آنها را قطعه قطعه کرده است و به این ترتیب حتی اگر عامل‌هایی مانند نابودسازی منابع غذایی ( پوشش گیاهی... ) و شکار را نیز درنظر نگیریم، صرف کوچک شدن زیستگاه‌ها می‌تواند گونه‌ها را رو به قهقرا ببرد.

ادوارد ویلسون، بزرگ‌ترین زیست شناس معاصر، در نظریه جغرافیای زیستی جزایر خود که با همکاری رابرت مک آرتور وضع کرده، با دقتی ریاضی وار نشان داده است که با?? بار کاهش مساحت یک زیستگاه، تعداد گونه‌ها به نصف کاهش می‌یابد. همچنین، ویلسون و دیگران ثابت کرده‌اند که هر چه اندازه متوسط یک جمعیت کوچک‌تر باشد، آن جمعیت سریع‌تر به نقطه صفر رانده می‌شود ( نگاه کنید به فصل یازدهم کتاب تنوع حیات او ).

در ایران، در بیشتر زیستگاه‌ها، با هر دو پدیده یادشده روبه‌رو هستیم ؛ هم ابعاد زیستگاه‌ها در ??سال اخیر بسیار کوچک شده اند و هم تعداد افراد هر گونه بسی کمتر شده است. به علاوه، کیفیت زیستگاه‌ها – یکپارچگی، در امان بودن از انسان و دام، پوشش گیاهی مناسب، و –... هم سخت افت کرده است.

پس کم شدن تنوع زیستی و انقراض، هر دو به‌دلیل دخالت عامل انسانی، محیط‌زیست ما را به انحطاط کشانده و وضع روز به روز وخیم‌تر هم می‌شود. در این حال، فقط دخالت مثبت انسان می‌تواند اوضاع را بهتر، یا دست کم در حالت موجود تثبیت کند. صورت‌های بسیار مؤثر این دخالت مثبت جلوگیری از تجاوز بیشتر به زیستگاه، افزودن منطقه‌های ضربه گیر به اطراف زیستگاه، مطالعه در رفتار گونه‌ها و مانند این‌ها است. اما، در مواردی ممکن است یک رشته عملیات اورژانسی هم لازم باشد، مثلا دادن کمک تغذیه به گونه‌ها در زیستگاه.

ریختن علوفه و دانه برای علفخواران و پرندگان وحشی، یک کار نمایشی یا رمانتیک نیست و روی آن مطالعه علمی شده است. در زیستگاهی مانند ورجین (در کوه‌های شمال تهران)، کل و بز یا قوچ و میش دیگر در زمستان‌ها امکان مهاجرت به دشت‌های چند ده کیلومتر پایین دست که هیچ، حتی امکان آمدن به کنار رودخانه جاجرود برای استفاده از چمن‌های حاشیه آب را هم ندارند، چرا که تمامی حریم رودخانه را نیز زمین خواران تصرف کرده‌اند.

گـدار رفتن سردسته گله‌هـای این جانوران، که درشرایط بزرگ بودن زیستگاه، نشانه تشخیص درست غریزی آنها در فرارسیدن فصل سرد و به مثابه سوت قطار برای راه افتادن بود، اینک زنگ خطری است برای محیط بانان که این گله‌های کوچک باقی مانده ممکن است کمی پایین‌تر گرفتار شکارچی‌ها و افراد ناآگاه شوند یا در جاده‌ها با خودروها تصادف کنند.
علوفه پراکنی در زیستگاه، از مهاجرت به سوی تله‌هـای مرگبار جلوگیری می‌کنـد، و البته کمک مؤثری است به تغذیه حیوان علفخوار و گوشتخوارانی کـه بقایشان در گرو وجود آن علفخوار است. اگر این دخالت مثبت آدمی نبود، چه بسا که نسل علفخواران بزرگ در منطقه حفاظت شده ورجین و جاهای مشابه، چند سال پیش از میان رفته بود.
در مقیاس‌های کوچک‌تر یا نیمه شهری می‌توان به دانه ریختن برای کبوترچاهی در اطراف زیارتگاه‌ها اشاره کرد که تا حد زیادی به حفظ نسل آنها و بعضی گونه‌های دیگر مانند قمری خانگی، یاکریم، گنجشک، سار، کلاغ، زاغ، دم جنبانک، بلبل خرما و به یمن بقای آنها، به حفظ گونه‌هایی از پرندگان شکاری در حوزه شهری و روستایی کمک کرده است.
در مقیاس‌های بزرگ، می‌توان اشاره کرد که در بعضی زیستگاه‌ها و حومه‌های شهری کانادا، با فرارسیدن زمستان، مردم و مقام‌های مسئول، با دادن غذا به موس ها (گوزن‌های شمالی) این جانوران را که در شرایط تغییرات محیطی و جوی دیگر نمی‌توانند مانند گذشته زمستان را از سربگذرانند، به زیر چتر حمایتی خود می گیرند.
توضیح این که محققان دریافته‌اند موس‌ها که در گذشته، علف‌ها و خزه‌های کوتاه روی سنگ‌ها را با کنار زدن برف زمستانی می‌خوردند، در سال‌های اخیر در این کار با مشکل روبه‌رو شده‌اند. علت این است که گرم شدن زمین سبب شده که حتی در روزهای زمستانی، مقدار بی‌سابقه‌ای از برف‌های رویی ذوب شود و به پایین رود.
این آب‌ها با رسیدن به سطح سنگ یا خاک، یخ می‌زند و در نتیجه موس‌ها نمی‌توانند با کنار زدن برف‌ها به علف دست یابند. پس از جر و بحث‌هایی در این زمینه که تغذیه مصنوعی موس‌ها در زمستان، آنها را بدعادت خواهد کرد، بررسی‌های محققان به این نتیجه رسید که این عمل مضر نیست و درهرحال می‌تواند کمکی باشد به بقای جانور.
نکته مهم این است که علوفه پراکنی و ریختن دانه برای کبک و... باید در محل‌هایی انجام شود که حداقلی از شرایط حفاظتی را داشته باشد و از دسترس شکار دزد ها در امان باشد، وگرنه ممکن است که این کار به نوعی تله گذاری بدل شود. بنابراین، توصیه این است که سازمان‌های غیردولتی و داوطلبان دیگر، تغذیه مصنوعی را با هماهنگی محیط بانان انجام دهند.
گروه دیده بان کوهستان انجمن کوه نوردان ایران، در ?-? سال گذشته از کوه نوردان و دیگر گروه‌های دوستدار طبیعت دعوت کرده است تا با تهیه علوفه و دانه و ضمن هماهنگی با پاسگاه‌های محیط بانی، در منطقه‌هایی که بارش سنگین برف مشکل جدی برای حیات وحش پیش می‌آورد، به کمک این مخلوقا ت زیبا بروند.
تجربه علوفه پراکنی ما، توانسته اندکی به محیط بانان سختکوش پاسگاه زردبند دلگرمی بدهد که کسانی هستند که قدر زحمت‌های آنان را بدانند. همچنین توانسته به خود ما ثابت کند که می‌توانیم کارهایی مؤثر ( و نه فقط نمادین) انجام دهیم و دیگر این که توانسته فرصتی برایمان فراهم کند تا از رهگذر آن به آموزش‌های زیست‌محیطی برای گروه‌هایی از مردم بپردازیم.
این برنامه‌ها در چندین روز تعطیل در منطقه ورجین و چند مورد مشابه آن نیز در دیگر استان‌ها اجرا شده است. سازمان‌های غیردولتی جبهه سبز ایران، انجمن حمایت از حیوانات و جمعیت زنان مبارزه با آلودگی محیط‌زیست، از همکاران ما در این برنامه‌ها بوده‌اند.

## شیوه صحیح نشستن پشت میز

متخصصان می گویند: بر خلاف تصور ما درست نشستن، مترادف با سیخ نشستن نیست. نشستن با زاویه ی ۱۲۰ درجه می تواند باعث کاهش کمر درد شود.
یک عمر شنیده بودیم" : بچه راست بشین، صاف بشین، آنقدر قوز نکن "!اما گویا تازه معلوم شده که این توصیه ی مادرانه هم برای کمر و ستون فقرات ما مفید نبوده است.
اگرچه منظور مادر این بوده که قوز نکنیم و روی کتاب ها خم نشویم و هنوز هم پزشکان این توصیه را تایید می کنند، اما به هر حال چیزی که به تازگی محققان اسکاتلندی و کانادایی با استفاده از یک مدل جدید" ام آر آی "نشان داده اند، این است که راست نشستن بیش از حد، فشار غیر ضروری در ناحیه ی کمر ایجاد می کند که خیلی هم به نفع ستون فقرات نیست.
بهترین حالت نشستن پشت میز:
محققان معتقدند: بهترین حالت نشستن پشت میز این است که کمی بدن را به عقب متمایل کنیم، به طوری که زاویه ی بین ران‌ها و تنه حدود ۱۳۵ درجه شود. البته از آنجایی که این زاویه ممکن است باعث سُرخوردن ما به عقب و حتی افتادن شود(اگر تکیه گاهی نداشته باشیم)، محققان به ۱۲۰درجه هم رضایت داده اند. آنها می گویند این گونه نشستن می تواند باعث کاهش کمر درد شود.
به گفته ی این محققان ۳۲ درصد مردم بیش از ۱۰ ساعت را در روز، به صورت نشسته سپری می کنند و نیمی از آنان حتی برای صرف ناهار نیز،میز خود را ترک نمی کنند و دو سوم مردم زمانی که از کار به منزل باز می گردند، باز هم می نشینند.
علاوه بر این، بررسی‌ها نشان داده است که یک سوم افراد به همین علت، یعنی بد نشستن های طولانی، از کمر درد رنج می برند. پس، از آنجا که بد نشستن می تواند با ایجاد فشار بر ستون فقرات و رباط های مربوطه، انسان را دچار دردمزمن و بد شکلی کند، لازم است اصول درست نشستن را بدانیم تا دچار این مشکلات نشویم.
بیشتر ما در طول ساعات کاری، پشت میز و روی صندلی هایی نشسته ایم که نه به وضعیت قرار گرفتن شان توجه داریم ونه به نحوه ی نشستن خودمان روی آنها. اما وقتی که کارمان تمام می شود، از دردی که در کمر و گردنمان حس می کنیم، می‌فهمیم که باید نشستن خود را اصلاح کنیم.
وقتی که زاویه ی نشستن ما قائمه باشد، انحنای طبیعی ستون فقراتمان کمتر شده و باعث می شود به صفحه های ژله ای بین مهره ها فشار بیشتری وارد شود. در ضمن ثابت نشستن طولانی با فشار پی در پی، باعث خوردگی و سایدگی مهره ها و نرسیدن خون کافی به دیسک و سخت شدن و کاهش قابلیت انعطاف آن می شود.همه ی این عوامل دست به دست هم داده و ما را دچار کمردرد می کنند.
در نهایت هم این ما هستیم که باید تصمیم بگیریم آیا می خواهیم درست بنشینیم تا سالم بمانیم، یا اینکه با تنبلی، تسلیم کمردرد می شویم و یک عمر عذاب می کشیم. بد نیست بدانید متخصصان برای اصلاح وضعیت نشستن چهار مرحله را پیشنهاد کرده اند:
گام اول: صندلی
تا جایی که می توانید باسن خود را به تکیه گاه(پشت) صندلی نزدیک کنید. ارتفاع نشیمنگاه صندلی را طوری تنظیم کنید که کف پایتان صاف روی زمین قرار گیرد و زانوهای شما در راستای ران‌هایتان باشند (ران وساق پا زاویه ی ۹۰ درجه داشته باشند).
پشتی صندلی باید با نشیمنگاه زاویه ۱۲۰ درجه بسازد. در این زاویه کمترین فشار بر ستون مهره ها وارد می شود و انحناهای آن در وضع طبیعی خود قرار می گیرند. اگر لازم است از کوسن های کوچک استفاده کنید تا پایین و بالای کمرتان هم تکیه گاه داشته باشد.
این کار باعث می شود انحنای طبیعی ستون فقرات حفظ شود و فشار کمتری به کمر وارد شود. دسته های صندلی هم باید طوری تنظیم شود که وقتی دست ها را روی آن قرار می دهید، شانه ها یتان شل و آزاد باشند.
گام دوم: میز و صفحه کلید کامپیوتر
میز خود را طوری قرار دهید که نزدیک ترین فاصله را با شما داشته باشد. اگر با صفحه کلید کامپیوتر کار می کنید، میز کشویی آن یا خود صفحه کلید را تا حد ممکن به سمت خود بکشید. دقت کنید قسمتی که بیشتر از همه استفاده می کنید، مستقیم جلوی شما قرار گیرد که کمرتان مجبور به چرخش نشود.
ارتفاع میز هم باید طوری تنظیم شود که آرنج و شانه های شما بتواند آزاد و شل قرار گیرند و مچ دست های شما خم نشوند (در امتداد ساعد باشد). در این حالت معمولا یک زاویه ۱۱۰ درجه بین ساعد و بازو ایجاد می شود. برای نوشتن هم نباید روی میز خم شوید، بلکه با نزدیک کردن میز و صندلی، خود را به کار مسلط کنید.
گام سوم: صفحه نمایش کامپیوتر و وسایل روی میز
دقت کنید وسایل مورد استفاده روی میز را طوری قرار دهید که همه چیز در دسترس شما باشد و برای برداشتن یا کار با هر وسیله مجبور به خم شدن روی میز یا دراز کردن بیش از حد دستتان نشوید.
صفحه نمایش کامپیوتر باید بالای صفحه کلید و مستقیم روبروی چشم های شما باشد، طوری که گردن شما به پایین و بالا یا پهلو ها خم نشود. لازم است حداقل به اندازه ی یک بازو از صفحه نمایش فاصله داشته باشید.
یادتان نرود نسبت به پنجره طوری بنشینید که انعکاس نور در صفحه نمایش شما را اذیت نکند. تلفن هم باید در جایی قرار گیرد که به راحتی در دسترس باشد و برای جواب دادن به آن مجبور به خم شدن یا چرخش کمر نشوید. اگر صندلی تان نمی چرخد، بهتر است کل بدن را به سمتی که می خواهید بچرخانید نه کمرتان را.
گام چهارم: توقف کار و استراحت
حتی زمانی که کاملا طبق اصول صحیح نشسته اید، نشستن طولانی در یک جا، با ممانعت از جریان خون می تواند برای بدنتان عوارضی ایجاد کند. بنابراین سعی کنید هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، یکی دو دقیقه کار خود را متوقف کرده و حرکات کششی انجام دهید و بعد از هر ساعت ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کرده یا کار خود را تغییر دهید.
البته نمی گوییم کار را تعطیل کنید، بلکه منظورمان از استراحت این است که با تغییر وضعیت بدنی خود به عضلات و مفاصل استراحت بدهید. کافی است هر عضله در خلاف جهتی که قرار داشته، قرار گیرد. برای این کار حتی می توانید بلند شوید و در اتاق خود چند قدم راه بروید.
هنگام نهار هم بهتر است از جای خود برخیزید و یک دوری در اطراف بزنید.
یادتان باشد علاوه بر عضلات و مفاصل، چشم های شما نیز نیاز به استراحت دارند. بنابراین گه گاه به جای نگاه کردن به صفحه نمایش به نقطه ای دور دست خیره شوید یا با کف دست تان ۱۰ تا ۱۵ ثانیه چشم هایتان را بپوشانید.
*سه نکته ی طلایی
۱- تا می توانید هنگام کار از جایتان بلند شوید و حرکت داشته باشید.
۲- تا جایی که ممکن است وسایل روی میز را در دسترس خود قرار دهید تا برای استفاده از آنها لازم نباشد مرتب روی میز خم شوید.
۳- هنگام کار عضلات خود را شل و ریلکس(relax) کنید تا متحمل فشار انقباض عضلانی اضافی روی بدن خود نشوید.

## سالم ترین و بهداشتی ترین کشورها

این مقاله توسط س ع ت با نام کاربری s_a_tahami به سایت ارسال شده است.
مترجم: همدم نیکخواه
به تازگی مجله Forbes در گزارشی، بهترین کشورها از نظر سلامت و بهداشت را رتبه‌بندی کرده است. طبق این گزارش، سلامت‌ترین کشورهای جهان در منطقه اسکاندیناوی قرار دارند که شامل ایسلند، سوئد و فنلاند هستند. دیگر کشورهایی که شرایط خوبی دارند شامل آلمان، سوئیس، استرالیا، دانمارک، کانادا، اتریش و هلند هستند.
کیت شکتر، متصدی برنامه‌ای برای اتحادیه بهداشت بین‌المللی آمریکا، درباره اینکه چرا نظام سلامت در این کشورها موفق‌تر است، می گوید: به طور تاریخی، این کشورها دارای اصول و آیینی در مورد سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی ملی هستند. وی می افزاید: این ذهنیت در مردم این کشورها وجود دارد که خدمات بهداشتی حق مسلم شهروندان است.
با وجود این حقیقت که ۴۷ میلیون نفر از آمریکایی‌ها فاقد بیمه سلامت هستند، ایالات متحده در رتبه ۱۱ قرار گرفته است. جمهوری چک، اسپانیا و فرانسه در این رتبه‌بندی بعد از آمریکا قرار دارند.
برای تعیین فهرستی از سالم‌ترین مکان‌ها برای زندگی در دنیا، Forbes آخرین آمارهای موجود بهداشتی و محیطی برای هر کشور را در منابعی همانند سازمان بهداشت جهانی، بانک جهانی و سازمان ملل بررسی کرد.
عوامل بهداشتی که بررسی گردید، شامل این موارد بود:
آلودگی هوا در شهرها، درصد جمعیت کشور با دسترسی به آب آشامیدنی سالم، دفع بهداشتی فاضلاب، میزان مرگ و میر کودکان، میزان شیوع سل، تعداد پزشکان عمومی و متخصص در منطقه برای هر ۱۰۰۰ نفر، میزان سوء تغذیه و امید به زندگی سالم برای مردان.
فراتر از امتیازهای بالا برای آب آشامیدنی سالم، فاضلاب و سوء تغذیه که بسیاری از کشورها به آن دست یافتند، ایسلند و سوئد کمترین درجه از آلودگی هوا، مرگ و میر کودکان و میزان شیوع بیماری سل را دارا بودند. همچنین این دو کشور بالاترین امید به زندگی را در مردان داشتند.
تحقیقات نشان داده است که قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا می تواند بر عملکرد ریه اثر بگذارد و منجر به مرگ زودهنگام شود.
کران پاندی یکی از مؤلفین این تحقیق می گوید: موفقیت کشورها در مبارزه با آلودگی به واسطه ترکیبی از سیاست‌های تشخیص مسائل، اجرای استانداردها و استفاده از سوخت پاک محقق می شود. برخی کشورها همانند آنهایی که در امتداد سواحل قرار گرفته اند، حقیقتاً خوش شانس‌تر از بقیه هستند، از آنجا که باد مخالف می تواند آلودگی را کاهش دهد.
کینفو اضافه می کند: میزان کم مرگ و میر کودکان حاکی از عوامل اجتماعی- اقتصادی مانند درآمد خانواده است که می تواند بر نوع تغذیه و مراقبت بهداشتی که یک کودک دریافت می کند، تأثیر بگذارد. طبق این بررسی، جمهوری چک کمترین میزان مرگ و میر کودکان را در دنیا داراست.
به گفته کینفو، این‌که تعداد بسیار زیادی از پزشکان در یک ناحیه سکونت داشته باشند، لزوماً بدین معنا نیست که ساکنان آن منطقه سلامت و تندرست هستند، اما از نظر دسترسی، این یک امتیاز است.

## کی بچه دار شویم؟ کی بچه دار نشویم؟

نویسنده: مژگان کریمی
امروزه به دلیل افزایش مشکلات اجتماعی و اقتصادی، ادامه تحصیل، بالا رفتن سطح توقع دختران و پسران و بسیاری دلایل دیگر، سن ازدواج بیشتر از قبل شده و جوانان دیرتر از گذشته به فکر تشکیل زندگی مستقل و خانواده می افتند. سن ازدواج، نه تنها در ایران بلکه در بسیاری از جوامع در سراسر دنیا افزایش یافته است. آمارها نشان می‌دهد، از سال، ???? تعداد زنانی که در?? سالگی اقدام به بچه‌دار شدن می‌کنند، بیش از گذشته افزایش یافته است، در حالی که تعداد زنانی که پیش از ?? سالگی بچه‌دار می‌شوند، بسیار کم شده است.
عوامل زیادی در زندگی زوجین منجر شده است که تمایل به بچه‌دار شدن برای آنها اهمیت کمتری داشته باشد. همان‌طور که گفتیم ادامه تحصیل، بهبود وضعیت اقتصادی و جایگاه اجتماعی و تلاش برای داشتن شغل مناسب از عواملی است که موجب شده زوجین، بچه‌دار شدن را جزء اولویت‌های بعدی خود قرار دهند.
در دسترس بودن وسایل پیشگیری از بارداری و تاثیرات گسترده و طولانی آنها و افزایش آگاهی و اطلاعات زوجین از این وسایل، از عوامل موثر بر دیر بچه‌دار شدن آنهاست.
سن و بارداری
به تاخیر انداختن بارداری، تا زمانی که خانواده به بهترین شرایط از نظر اجتماعی و اقتصادی و ... برسد، می‌تواند روی باروری زن و مرد تاثیر بگذارد و باروری را با مشکل مواجه کند.
افزایش سن، قابلیت باروری را در زنان بیش از مردان تحت تاثیر قرار می‌دهد طوری که زنان سریع‌تر از مردان قدرت بچه‌دار شدن را از دست می‌دهند. زنان در بین سنین ?? تا ?? سالگی بالاترین قابلیت باروری را دارند و با افزایش سن احتمال بچه‌دار شدن آنها کاهش می‌یابد و احتمال ناباروری بیشتر می‌شود. قدرت باروری در مردان، دیرتر از زنان از بین می‌رود. مردان قادرند مدت زمان بیشتری نسبت به زنان، قابلیت باروری خود را حفظ کنند.
بسیاری از زوجین، یعنی تقریبا ?? درصد آنها در صورتی که از وسایل پیشگیری از بارداری استفاده نکنند و به طور منظم در روزهای معینی از چرخه قاعدگی زن، روابط جنسی داشته باشند، تا ? سال بعد از ازدواج باردار خواهند شد.
روابط جنسی در روزهای معینی از یک چرخه که معمولا- در روزهای قبل از تخمک‌گذاری است، شانس باروری را افزایش می‌دهد. تقریبا ? درصد زوجین، بعد از ? سال اول بارداری بچه دار نمی‌شوند. در صورتی که زنی بالای ?? سال ازدواج کند و یک سال دیگر هم از بارداری جلوگیری کند، -شانس بچه‌دار شدن او کاهش می‌یابد.
بنابراین در صورتی که سن شما بالای ?? سال است، بهتر است بیشتر به بچه‌دار شدن فکر کنید؛ چون بسیار مهم است که ناباروری زودتر تشخیص داده و سریع‌تر درمان بشود. بسیاری از پزشکان قبل از اقدام برای درمان ناباروری به زوجین توصیه می‌کنند، حداقل یک سال از وسایل پیشگیری استفاده نکنند. البته این توصیه برای زوجین زیر ?? سال است اما این پزشکان توصیه می‌کنند در صورتی که بالای ?? سال دارید و در بارداری با مشکلی مواجه‌اید، باید سریع‌تر دنبال درمان باشید.
چرا قدرت باروری به سرعت کاهش می‌یابد؟
به محض اینکه سن زنان افزایش می‌یابد، عوامل زیادی روی باروری تاثیر می‌گذارند و بارداری را با مشکل مواجهه می‌کند. در مجموع، وقتی سن ما افزایش می‌یابد، سلامت عمومی ما نیز کاهش می‌یابد. بیماری‌های موجود ممکن است بدتر شده، یا خدای ناخواسته بیماری جدیدی گریبانگیر ما شود. وقتی پا به سن می‌گذاریم قدرت باروری ما تحت تاثیرعواملی قرار می‌گیرد.
این عوامل شامل:
اختلال در تخمک‌گذاری: عملکرد فولیکول‌ها در تخمدان‌ها دچار مشکل می‌شود. با افزایش سن، تعداد تخمک‌های تازه و با قابلیت باروری کم می‌شود و تخمک‌ها بسیار سریع‌تر از قبل رها می‌شوند.
سیکل قاعدگی : با افزایش سن و نزدیک‌ترشدن به سن یائسگی، نظم چرخه قاعدگی به هم می‌خورد و قاعدگی نامنظم‌تر می‌شود.
تغییرات رحمی: بافت رحم که آندومتر نامیده می‌شود، ممکن است نازک‌تر شده و توانایی کمتری برای نگهداری تخم لقاح یافته داشته باشد.
ترشح دستگاه تناسلی: ترشحات واژن کمتر و غلظت آن بیشتر می‌شود و از حالت مایع رقیق در می‌آید به طوری که اسپرم قدرت حرکت و شنا در این مایع را ندارد.
بیماری‌هایی که روی باروری تاثیر می گذارند: بعضی بیماری‌ها می‌توانند روی دستگاه تولید مثل اثر بگذارند. با افزایش سن، گاهی بعضی بیماری‌ها بدتر می‌شود و بعضی بیماری‌ها نیز که به‌صورت مناسب درمان نمی‌شوند، باروری را تحت تاثیر قرار می‌دهند. بیماری‌هایی مانند تخمدان پر از کیستیک، کلامیدیا و یا بیماری آندومتریوز یا بیماری‌های مزمن و سایر عوامل خطر می‌توانند روی باروری اثر بگذارند.

## من می خوام بخوابم!

نویسنده: زهرا رضایی
بچه ها را همان طور بیدار کنید که دوست داشتید پدر و مادرتان شما را بیدار کنند.
چند بار نیلوفر را صدا زد. فایده نداشت. بالای سرش رفت و تکانش داد.
- نیلوفر! خانمم بلندشو! مدرسه ات دیر می شه.
نیلوفر چشم هایش را بازکرد، ولی دوباره آنها را بست.
- خوابم میاد مامان. بذار بخوابم.
- اگه شبا تا دیروقت بیدار نمونی پای تلویزیون، صبح ها راحت بیدار می شی.
- بسه دیگه مامان. خوابم میاد.
- باشه بخواب، ولی بابات گفته اگه امروز زود حاضر نشی، خودت باید با اتوبوس بری مدرسه.
نیلوفر از جاش بلندشد. مادرش از اتاق بیرون رفت تا میز صبحانه را بچیند؛ اما بعد از نیم ساعت، نیلوفر هنوز پائین نیامده بود.
پدر نگاهی به ساعتش انداخت و گفت: «اگه امروز با اتوبوس بره، دیگه فردا صبح زود از خواب بلند می شه.»
مادر حرفی نزد و به اتاق نیلوفر رفت. او خواب بود.
شب پر از شگفتی هاست و این شگفتی برای کودکان بیشتر است. سریال ها و فیلم های تلویزیونی و بودن همه اعضای خانواده درکنار هم، بچه ها را به این فکر می اندازد که اتفاقات جالبی در انتظار است و اگر بخوابند از آنها محروم می مانند. بعضی از بچه ها برای این که به رختخواب نروند، همیشه با والدینشان در کشمکش هستند. از آنجا که خواباندن کسی به زور امکان ندارد، باید به دنبال راه حل های جدی باشید.
خیلی از پدر و مادرها، کودکانشان را به خواب بعدازظهر عادت می دهند. مدت این خواب گاهی بسیار طولانی است و باعث بدخوابی کودک در شب و عاصی شدن پدر و مادرها می شود. شاید بهتر باشد از مقدار خواب بعدازظهر کم کنید. همچنین می توانید مقدماتی برای خواب فرزندتان فراهم کنید. مثلاً شب ها موقع خواب برای او کتاب داستان بخوانید یا برای خواباندن او، از نوار قصه یا موسیقی کودکان استفاده کنید. حتی می توانید کنار او در رختخواب دراز بکشید و آرام به پشت او بزنید. بعضی از بچه ها پس از گرفتن یک دوش آب گرم یا نوشیدن شیر گرم، آرامش پیدا می کنند و راحت می خوابند.
بعضی از کودکان که در فاصله سنین یک تا چهار سال هستند، هنگام خواب، ناخودآگاه سر و پایشان را به تخت می کوبند، در

تختشان وول می خورند و سر و صدا می کنند. این کار از بچه های کاملاً عادی سر می زند و معمولاً پس از سه یا چهار سالگی تمام می شود و دیگر تکرار نخواهدشد. سر به تخت کوبیدن و تکان دادن دست ها و پاها، معمولاً بچه ها را آرام می کند و آنها می توانند راحت تر بخوابند.
نگران نشوید. اگر فرزند شما با برادر یا خواهرش اتاق مشترکی دارد، بین ساعت خواب آن دو فاصله بیندازید و بگذارید فرزند کوچک تان زودتر بخوابد و خودتان نیز او را همراهی کنید. این کار شما سبب می شود که او آرامش بیشتری پیدا کند.
تا حالا چند بار هنگامی که می خواستید بخوابید فرزندتان صدایتان کرده است ممکن است او از شما لیوان آبی بخواهد، شاید از صدا یا تاریکی ترسیده و یا لولو خورخوره ای در گنجه اش قایم شده باشد.
به نظر می رسد این خود ما هستیم که فرزندانمان را این طور بزرگ می کنیم. بهتر است یک روز تعطیل را همراه با همسر و فرزندتان به این قضیه اختصاص دهید. از او بخواهید تمام کارهایی را که برای صدا زدن شما به آنها متوسل می شود و بهانه می کند، بگوید تا شما بنویسید. بعد از او بخواهید کارهایی را که خودش می تواند انجام بدهد، بگوید تا دور آنها خط بکشید. بگذارید او بفهمد که این مسئولیت ها با خود اوست و نباید این کارها را کس دیگری برایش انجام دهد. برایش توضیح بدهید که حتی بزرگ تر ها نیز گاهی دیر یا مشکل، خوابشان می برد.
تاریکی و سکوت موجب می شود تا افکار گوناگونی به ذهن هجوم بیاورند. برخی از این افکار ممکن است ترسناک باشند. به کودک راه های غلبه بر این ترس ها را یاد بدهید. البته بعضی از بچه ها در انجام این روش موفق نیستند، اما بسیاری، وقتی این پیشنهاد به آنها داده می شود، خیلی خوب از عهده آنها برمی آیند.
روش دیگر این است که کودک، ذهن خود را روی موضوع دیگری متمرکز کند. مثلاًـ به او پیشنهاد کنید تصویری را در ذهنش بکشد و بعد، همه رنگ های آن را تغییر دهد. یا در مورد زیباترین مکانی که تا به حال دیده است از او سؤال کنید و به او بگویید که می تواند با خیالش دوباره به آن مکان سفر کند. از او بخواهید قبل از خواب، عضلات بدنش را به ترتیب منقبض و منبسط کند. شما می توانید با غلبه بر مشکلات خواب فرزندتان، او را زودتر بخوابانید تا صبح ها راحت تر از خواب بلند شود. برای بلند کردن او از خواب می توانید روش های متفاوتی را به کار ببرید.
هیچ گاه بچه ها را با داد و فریاد بلند نکنید، بلکه سعی کنید با آرامش و خونسردی آنها را از خواب بیدار کنید. به یاد کودکی تان بیفتید و او را هما ن طوری بیدار کنید که دوست داشتید پدر و مادرتان، شما را از خواب بیدار کنند.

### چوب لای چرخ استخوان

به تازگی، بررسی ۲۵۰۰ زن نشان داده است که زنان مصرف‌کننده نوشابه‌های گازدار، بدون توجه به سن و میزان دریافت کلسیمشان، به طور مشخصی در معرض خطر پوکی و شکستگی استخوان هستند.
محققان غربی، ضمن بررسی وضعیت تغذیه این زنان، میزان تراکم استخوانی آن‌ها را در ناحیه خاجی و سه قسمت از لگن بررسی نمودند و نتیجه گرفتند: «زنانی که هفته‌ای ۴ بار یا بیشتر، نوشابه‌های کولادار مصرف می‌کردند، تراکم استخوانی پایین‌تری در قسمت لگن داشتند ولی تراکم استخوانشان در ناحیه خاجی، تغییر چندانی نکرده بود.» دانشمندان دقیقاً نمی‌دانند چه چیزی در این نوشابه‌ها هست که موجب تضعیف استخوان بانوان می‌شود. آن‌ها گمان می‌کنند که اسید فسفریکِ موجود در این نوشابه‌ها، با اسیدی کردن خون، کلسیم را از استخوان خارج می‌کنند تا این حالت اسیدی را جبران کند. محققان پیشنهاد می‌کنند خانم‌های مصرف‌کننده این نوشابه‌ها، میزان مصرفشان را کاهش دهند.

### راه هایی برای «رفع خستگی»

شکوه و شکایت از کسالت و خستگی در سال های اخیر به نوعی مد شده و بسیاری از افراد همین که صحبت از وضع و حالشان می شود شروع به گله می کنند که خستگی مفرط بدجوری جسم و روحشان را آزار می دهد و فرصت سر خاراندن را هم ندارند. در واقع خستگی مداوم یکی از پدیده هایی است که در نتیجه زندگی مدرن در جوامع پیشرفته امروزی به وجود آمده و افراد مختلفی در طبقات مختلف جامعه دچار آن می شوند. بر همین اساس در این مطلب برآنیم تا با بازگو کردن دلایل پدیده خستگی، راه هایی را برای رفع خستگی به شما پیشنهاد بکنیم. پس برای اینکه خستگی از جسم و روان تان دور شود تا پایان مطلب با ما همراه باشید.
ریشه های خستگی
اصولا ابتدایی ترین علت خستگی ممکن است کم بودن میزان استراحت باشد و شاید شما به دنبال یافتن یک معیار ثابت برای میزان کافی خواب باشید. اما باید توجه داشت که افراد مختلف از این لحاظ با یکدیگر تفاوت دارند. بعضی ها در یک شبانه روز با کمتر از شش ساعت خواب قادر به انجام فعالیت هایشان هستند و بعضی دیگر به بیشتر از نه ساعت خواب نیازمندند. معمولاـ افراد مضطرب، افسرده و منزوی به خواب بیشتری نیاز دارند.
کمبود موادغذایی از جمله پروتئین، مواد کالری زا و ویتامین ها می تواند باعث ایجاد خستگی شود. این کمبود ممکن است در اثر سو»تغذیه یا کم بودن این مواد در رژیم غذایی یا ناشی از سو»هاضمه یا اشکال دستگاه گوارش در جذب این مواد باشد.
مسمومیت چه به صورت بلع موادسمی و چه استنشاق آن ها، می تواند موجب خستگی شود. برای مثال، امروزه مونوکسیدکربن و فلزهای سنگین موجود در هوای شهرهای بزرگ از جمله عوامل مسمومیت زا هستند ;و اگر شما مدتی طولانی در ترافیک شهر، از این هوای آلوده استنشاق کنید، علت خستگی تان ممکن است مسمومیت باشد.
بعضی داروها مستقیم یا غیرمستقیم می توانند باعث ایجاد خستگی شوند ;از جمله داروهای خواب آور و آرام بخش، ضدحساسیت ها و اغلب داروهای مسکن. گاهی بعضی داروها بر کیفیت خواب اثر می گذارند و افراد مصرف کننده به رغم کافی بودن زمان خوابشان، احساس خستگی می کنند. بنابراین ضروری است که داروها تنها با نظر پزشک مصرف شوند.
حالت های روحی و روانی تا میزان بسیار زیادی در ایجاد حس خستگی موثرند. شایع ترین علت خستگی درازمدت افسردگی است. در این موارد، خستگی ممکن است با اختلال هایی در خلق و روحیه، اشتها و خواب همراه باشد. از آنجاکه افسردگی ممکن است به شکلی خفیف و مخفیانه وجود داشته باشد، در هر فردی که علت خاصی برای خستگی یافت نشد، باید به فکر افسردگی بود. همچنین گاهی بعضی افراد، به خصوص دخترهای جوانی که بیش از حد نگران وزن و ابعاد بدنشان هستند، به شکلی غیرعادی از خوردن غذا اجتناب می کنند که پیامد آن می تواند سو»تغذیه و طبعا خستگی باشد.اولین گام برای اینکه سراسر عمرتان را با تندرستی و شادابی بگذرانید در پیش گرفتن یک رژیم صحیح غذایی است. تجربه ثابت کرده کسانی که جز قند طبیعی، قند دیگری را به مصرف نمی رسانند و نیز از غذاهایی استفاده می کنند که سرشار از پروتئین است و همچنین نان سبوس دار مصرف می کنند، کمتر دچار کسالت و خستگی می شوند. اصولاـ در نظر داشته باشید که رژیمی را باید در پیش بگیرید که بیشترین ویتامین را به بدن شما برساند، و همچنین هنر درست استراحت کردن را بیاموزید. گاهی خستگی ممکن است علامت اولیه بسیاری از بیماری ها باشد. اگر بعد از استراحت و آرامش باز احساس خستگی می کنید حتما به پزشک مراجعه کنید.
رفع خستگی
همه ما پس از پشت سر گذاشتن روزی پرتنش و خسته کننده، مجبوریم فشارهای وارد بر عضلات و اعصاب خود را به نحوی برطرف کنیم. توصیه های زیر در عین سادگی نتایج سودمندی دارند و خوابی راحت و آرام را به همراه می آورند:
ماسا ژ محکم تمام بدن به مدت ده دقیقه باعث بازگشت نیرو در بدن می شود. البته دست تان به همه جای بدن نمی رسد، ولی تا هر جاکه می توانید ماسا ژ دهید. این کار را می توانید با روغن گیاهی یا روغن ماسا ژ انجام دهید و با نوازش، ضربه زدن و لرزاندن اندام ها بدن خسته خود را ماساژ دهید.
دو طرف حوله یا وسیله ای شبیه به آن را با دو دست محکم بگیرید و دست ها را از بالا یا پایین به پشت ببرید و به شکل منحنی بر ستون فقرات و پهلوها بکشید. این حرکت خستگی عضلات را در ابعاد وسیعی برطرف می کند.
دوش آب گرم با فشار شدید، به ویژه زمانی که ماهیچه های پشت و گردن مدتی نسبتا طولانی در معرض فشار آب باشند، در تسکین خستگی های روحی و جسمی ثمربخش است.
میل کردن نوشابه ای خنک همراه با ویتامین هایی از میوه های تازه، لذت و آرامشی فراوان به همراه دارد.
بوکردن اسانس اکلیل کوهی، شمعدانی و نیز اسانس ریحان آرام بخش است.
گوش دادن به یک موزیک شاد راه خوبی برای یافتن انرژی درونی است ;البته موسیقی های تند توصیه نمی شود، چون شما را بیشتر عصبی می کند.
چند نرمش سبک و کششی ، به رفع خستگی روزانه کمک شایانی می کند.
شیوه صحیح استراحت کردن
پس از آنکه روی تختخواب دراز کشیدید، پیش خود تصور کنید که بر بالای ابرها حرکت می کنید. خود را به شاخه درختی تشبیه کنید که با هر وزش باد به این سو و آن سو حرکت می کند. در این حالت طبیعت را در ذهن خود مجسم کنید و این احساس را در خود تقویت نمایید که کنار دریا و روی ماسه های نرم دراز کشیده اید و امواج دریا شما را چون برگی سبکبال به این طرف و آن طرف می کشانند. حالا وقت آن است که عضلات را از حالت انقباض خارج کنید. برای این کار بهتر است ابتدا از پاهای تان شروع کنید. به این ترتیب که هر یک از پاها را چندین بار به چرخش درآورید تا از حالت انقباض درآیند. در این مرحله چنان عمل کنید که پاهای تان کاملا رها شوند و به حالت پاندولی درآیند. پس از آنکه چندبار ساق پاها را به جلو و عقب خم کردید، اجازه دهید پاها استراحت کنند. در این موقعیت چنان تصور کنید که درون هر دو پا پر از سرب شده و کاملا سخت و سنگین روی زمین بی حرکت مانده اند. حالا چند نفس عمیق بکشید. در این موقع، به همان آهستگی که هوا را از طریق بینی به داخل ریه ها می فرستید، از طریق دهان به آرامی بازدم را انجام دهید. دست های خود را به طرفین باز کنید. تا آنجاکه می توانید دست ها را از هم دور کنید و سعی نمایید که دست ها و بازوهای تان منقبض شوند. برای این کار می توان دست ها را محکم مشت کرد تا حالت انقباض کامل به وجود آید. پس از چند لحظه عضلات دست و بازو را شل و آن ها را چنان آزادانه رها کنید که چون برگی روی آب، با آرامش به استراحت بپردازند. پس از دست و پا نوبت به ناحیه گردن می رسد، برای استراحت دادن به گردن، ابتدا سر خود را چندبار از یک طرف به طرف دیگر بچرخانید. سپس، تصور کنید که سرتان بیش از حد تصور سنگین است و در این حال، آن را روی بالش رها کنید. در اینجا باید فکر کنید که سرتان آن قدر سنگین است که به هیچ وجه نمی توانید به وسیله گردنتان آن را به حرکت درآورید. چشم ها عضلاتی هستند که همچون دست و پا به استراحت نیاز دارند. استراحت دادن به چشم ها بسیار مهم و اساسی است ;برای این امر چندبار با شدت بسیار پلک هایتان را به هم فشار دهید و آن ها را ببندید تا چشمان تان آرامش لازم را به دست آورند. کسانی که عصبی هستند، در هنگام استراحت دادن به چشم ها، دچار لرزش پلک خواهند شد. شاید در چنین حالتی، شاید نشود از حرکت پلک ها جلوگیری کرد. در چنین مواردی، شخص باید دست از تلاش بردارد و به آرامی نفس عمیق بکشد. پس از چند لحظه، متوجه می شود که دیگر مژه نمی زند و پلک هایش نمی لرزد. در این موقعیت می توان دستورالعمل استراحت چشم ها را به اجرا درآورد. دوش آب گرم با فشار شدید، به ویژه زمانی که ماهیچه های پشت و گردن مدتی نسبتا

طولانی در معرض فشار آب باشند، در تسکین خستگی های روحی و جسمی ثمربخش است.

### باکتری‌ها و غذاها

بستری گرم و غذایی برای خوردن به باکتری‌ها بدهید، آنها به فوریت تکثیرشدن را آغاز خواهند کرد.
هنگامی که غذا پخته می‌شود و بیش از ۲ ساعت به حال خود در درجه حرارت اتاق رها شود، باکتری‌های می‌توانند به سرعت درون آن تکثیر پیدا کنند.
مهم است که این مسئله را به یاد داشته باشید، زیرا اغلب این باکتری‌ها بویی تولید نمی‌کنند یا رنگ غذا را تغییر نمی‌دهند.
گرچه منجمد کردن غذا باکتری‌ها را نابود نمی‌کند، اما سرعت رشد آنها را کند می‌کند.
هنگامی که غذا از حالت منجمد خارج می‌شود، دوباره به محلی عالی برای تکثیر غذا بدل می‌شود.
گذاشتن غذا در یخچال هم تا حدی رشد باکتری را کند می‌کند.
برای دورنگهداشتن باکتری‌ها از شریک‌شدن با شما در غذای‌تان، غذا را کاملا بپزید تا باکتری‌ها در این روند کشته شوند.
منبع:دانش- همشهری آنلاین

### معنا در مانگری فرانکل در نگاه تحلیلی و نقد

نویسنده:مجتبی حیدری

چکیده

«معنا در مانگری» یک مکتب روان درمانگری است که توسط عصب شناس و روان پزشک اهل وین، ویکتور امیل فرانکل، بنیان گذاشته شد. فرانکل، که یک روان شناس وجودگراست، به منظور کامل کردن دو بعد تن و روان، بعد روحانی را به آن دو بعد افزود. از خلال این بعد است که قابلیت انسانی برای فاصله گیری از خود و از خود فراروندگی تحقق می یابد. معناجویی یک کوشش اساسی انسان است که به رضایت درونی می انجامد. در واقع، این مشوق نیرومند است که انسان را در کنار آمدن با - حتی - سخت ترین شرایط یاری می دهد. اگر معناجویی تحریف گردد یا ارضا نشود ممکن است به ناکامی وجودی یا حتی روان آزردگی معنازاد (نوژنیک) بینجامد. معنا می تواند از راه های گوناگون، یعنی از طریق ارزش های خلاق، ارزش های تجربی، و ارزش های نگرشی تحقق یابد. (ارزش های نوع اخیر در هنگام مواجهه با رنج های پایدار مطرح می شوند. ) سرانجام، رضایت حتی ممکن است در رنج کشیدن انسان یافت شود. از چشم انداز انسان شناختی، روش های درمانگری جدیدی مانند قصد متضاد، عدم توجه، سازگاری نگرشی و آموزش حساس شدن برای معنا ارائه می شوند. مهم ترین ایراد بر نظریه ی فرانکل، داشتن نگاه زمینی و این جهانی به انسان و غفلت از حیثیت واقعی وجود انسان یعنی روح، مقتضیات و نیازهای آن است.
کلید واژه ها: معنا درمانگری، روان شناسی وجودی، ناکامی وجودی، روان آزردگی معنا زاد.

مقدمه

فرانکل (V.E. FrankI) یکی از شاخص ترین روان شناسان وجودی شناخته می شود و دیدگاه «معنا درمانگری» (۱) وی در قالب مکتب «روان شناسی وجودی» (۲) قابل بررسی است. از این رو، پیش از پرداختن به نظریه ی فرانکل، معرفی اجمالی مکتب «روان شناسی وجودی » مناسب به نظر می رسد:

روان شناسی وجودی

واژه ی« existential » (وجودی) برگرفته از واژه ی لاتین «ex sistere » و در لغت، به معنای پدیدار شدن یا آشکار بودن است. روان شناسان وجودی با تأکید بر آن، به دنبال شناخت انسان نه به عنوان یک موجود ثابت و ایستا بلکه به عنوان موجودی همواره در حال شدن و پدید آمدن هستند.

فلسفه ی «وجودی»، (۳) که زیربنای روان شناسی وجودی است، در اواسط قرن نوزدهم با فیلسوف و نظریه پرداز دانمارکی سورن کی یرکگارد (Soren kierkegaard) آغاز شد. وی بر این عقیده بود که تنها از طریق «وجود» می توان به کشف دانش نایل آمد و وجود قابلیت تحویل دیگری را ندارد. کی یرکگارد معتقد بود: واقعیت را نمی توان در عالم انتزاع یافت، بلکه فقط باید در «وجود» به دنبال آن بود. در مقابل این سخن رنه دکارت (Rene Descart) که «من فکر می کنم، پس هستم»، کی یرکگارد اظهار داشت: «من وجود دارم، پس فکر می کنم.» پس وجود مقدم بر ماهیت است. (۴)

به طور کلی، وجود گرایی نهضتی بود که تلاش می کرد به طور جدی با مسائلی که در فلسفه از آنها غفلت شده است، برخورد کند. فلسفه ی سنتی غربی تقریبا تنها بر مسائل مابعدالطبیعه ی «بودن»، جوهر وجود، و بر جهان عینی خارجی تمرکز داشت و با مسائل پر اهمیتی همچون معنای زندگی، رنج و مرگ و مسائل انسانی مهم دیگر به طور جدی برخورد نکرده، از کنار آنها گذشته بود و انسان با تجارب روزمره و مسائل خاص فردی اش و تمام مسائل اساسی وجود، در تحقیقات فلسفی به کناری نهاده شده بود. فلسفه ی وجودی در مقابل این نقص قیام کرد و توجه را بر انسان و مسائل مربوط به وی به عنوان موجودی که در ارتباط با محیط خویش زندگی می کند، متمرکز کرد و بر ارتباط انسان با جهان و با دیگران عنایت خاصی مبذول داشت. (۵) مضامینی همچون انسان و اصالت وجود او آزادی، اختیار، مسئولیت، غربت، یأس، تناهی، مرگ و بحران های انسان در دنیای مدرن و... از واژه ها و مفاهیم پر تکرار در آثار این فیلسوفان است. (۶)

با اندکی تسامح می توان برخی مضامین و عناصر خانواده ی مشترک فلسفه ی وجودی را به قرار ذیل بر شمرد:

۱-نقطه ی عزیمت و محور کاوش های فلسفی در این تفکر، «وجود انسان» است. بر خلاف بیشتر فلسفه های سنتی که عمده ی اهتمامشان بر هستی است، این فلسفه همه ی مسائل و مباحث و حتی مسائل کلامی و دینی را حول محور انسان مطالعه می کند. نکته ی کلیدی در باره ی این فلسفه این است که اساسا واژه « Existence» ( = وجود) در این فلسفه به معنای وجود انسان به کار می رود و برای اشاره به «وجود» به طور مطلق از واژه ی Being استفاده می شود. یکی از ویژگی های اگزیستانس (انسان) این است که بر خلاف حیوان و گیاه همواره رو به تعالی و پویایی و برون جهنده است. اگزیستانسیالیست های خداپرست، وجود آدمی را در تعالی به سوی خدا می جویند و چهره های الحادی این مکتب وجود او را در تعالی یا به تعبیر بهتر، در برون جستن به سوی نیستی.

این انسان هیچ ماهیت عام و کلیتی ندارد و برخلاف اشیای دیگر، هر فرد انسانی ماهیتی مختص به خود دارد. پس تعریف فیلسوفان گذاشته از انسان به «حیوان ناطق» یک سعی ساده اندیشانه بیشتر نبوده است. تعریف هر فرد انسانی در انتخاب ها و اختیارهای او نهفته است.

ویژگی دیگر وجود (وجود انسان)، اصالت داشتن آن است. وجود اصیل، وجودی است که عوامل و اجبارهای بیرونی نتوانند خوشان را بر او تحمیل کنند. اما انسان موجودی است که می تواند بین اصیل ماندن و از دست دادن اصالت خود دست به انتخاب بزند.

۲-فیلسوف وجودی به شدت ازعقل گرایی محض (۷) پرهیز می کند. انسان به عقیده ی او تنها خرد ناب نیست، بلکه موجودی است که احساس، اراده و غریزه دارد و فلسفیدن او نه فقط از عقل، بلکه از تمامت وجودش آبشخور می گیرد. اگزیستانسیالیست ها —به رغم تاریخ تفکر فلسفی- از استدلال ورزی ها انتزاعی و کلی و مباحث منطقی معرفت شناختی روی می گردانند و حرکت فلسفی خود را از واقعیت های خارجی و مواجهه ی مستقیم با این واقعیت ها عبور می دهند. از همین روست که زیست عاطفی انسان، مورد اهتمام و التفات فراوان این فلسفه است. انسان به همان میزان که فاعل شناخت است، مبدأ کنش و مرکز احساس نیز هست. احساسات باطنی نیز همانند حواس ظاهری و عقل می توانند از واقعیت های خاجی و عینی ای حکایت کنند که بر ما تأثیری وارد کرده اند.

۳-به طور کلی، این فیلسوفان به سلطه ای که مباحث معرفت شناسی بر فلسفه ی جدید انداخته است، وقعی نمی گذارند. در واقع بیشتر فلسفه های وجودی، شورشی علیه فلسفه ی سوبژکتیو یسم (۸) محسوب می شوند. به عبارتی، سنت نافذی که در دوران جدید دکارت و کانت پی ریخته شد، و مبنای آن بر تفکیک میان اذهان و اعیان — یا فاعل شناسا و موضوع شناسایی — است، مورد هجمه یبسیاری از این فیلسوفان است.

۴-معمولا ـ سلوک فلسفی این متفکران به روشی فردگرایانه است. ترویج فردگرایی در این فلسفه، در واقع گریزگاهی است برای آزادی و رهایی از تحمیل های طاقت کوب اجتماع و معیارهای سخت و صلبی که در دوران مدرن — به رغم شعار آزادی — آزادی های فرد را تهدید کرده اند. به عقیده ی این فیلسوفان، جامعه آرای خود را بر انسان تحمیل می کند و وجود اصیل او را در این همرنگی با جماعت در معرض زوال قرار می دهد و بعکس، آزادی و خلاقیت و کنش — که مترادف با وجود داشتن و عین ارزش است — تنها راه رسیدن به تعالی است. (۹)

روان شناسی (وجودی) که ریشه در نهضت فلسفی «وجودگرایی» دارد، در مقابل رویکردهایی قرار دارد که نگاهی کاهش گرایانه به انسان دارند. روان شناسی علمی درمان جویان رایک سلسله اشیا تلقی می کند، نه انسان. رون شناسی وجودی این جدایی ذهن— عین را رد می کند و به جای پرداختن به ماهیت انسان- امر انتزاعی ای که محور روان شناسی علمی سنتی گشته است — بر وجود انسان تمرکز می کند. از نگاه روان شناسی وجودی، ماهیت انسان همان وجود اوست. (۱۰)

در سال ۱۹۶۳، جیمز بوگنتال (James Bugenthal) رئیس (وقت) انجمن آمریکایی روان شناسی انسانگرا، (۱۱) پنج نکته ی اساسی دیدگاه وجودی را این گونه خلاصه کرد:

۱-افراد چیزی غیر از مجموع اعضایشان هستند و نمی توان آنها را از طریق مطالعه ی علمی پاره کارکردها شناخت.

۲-وجود انسان ها در یک موقعیت انسانی نمایان می شود و نمی تون افراد را از طریق پاره کارکردهایی که تجربه بین شخصی را نادیده می گیرند، شناخت.

۳-انسان ها موجودات آگاهی هستند و نمی توان آنها را از طریق روان شناسی که خودآگاهی مداوم و دارای لایه های متعدد را قبول ندارد، شناخت.

۴-انسان ها دارای اختیار هستند و تماشاگران صرف وجود نیستند.

۵-انسان ها از روی قصد و عمد عمل می کنند و دارای هدف ارزش و معنا هستند. (۱۲)

نگاهی به زندگی فرانکل

ویکتور امیل فرانکل (۱۹۰۵-۱۹۹۷) عصب شناس و روان پزشک اهل وین (اتریش)، در سال ۱۹۰۵ به دنیا آمد و در همان شهر، تحصیلات دانشگاهی خود ر در رشته ی پزشکی و فلسفه تا اخذ دکترا ادامه داد. او از سال ۱۹۴۲ تا ۱۹۴۵ به جرم یهودی بودن، در اردوگاه های کاراجباری «آشویتس» و «داخائو»، که آلمان ها در طول جنگ جهانی دوم بنا کرده بودند، به سربرد و شدیدترین سختی ها و فشارهای جسمی و روحی را تحمل کرد و آن گاه که از اردوگاه رهایی یافت، دریافت که همه ی اعضای خانواده اش توسط نازی ها از میان رفته اند.

از جمله مشاغلی که فرانکل بر عهده داشته است، می توان به موارد ذیل اشاره کرد: ریاست بخش نورولوژی (بیماری های اعصاب)

بیمارستان «پلی کلینیک وین»، ریاست شاخه ی روان درمانی جامعه ی پزشکی اتریش، و استادی روان پزشکی و بیماری های اعصاب دانشگاه وین. (۱۳)

فرانکل مؤسس مکتب سوم وین و پایه گذار «معنا درمانگری» و از پیش گامان روان شناسی وجود گراست. وی کتاب های متعددی به رشته ی تحریر در آورده است که از آن میان، می توان به این کتاب ها اشاره کرد: انسان در جست و جوی معنا؛ (۱۴) پزشک و روح: از روان درمانگری تا معنا درمانگری؛ (۱۵) معناجویی: مبانی و کاربردهای معنا درمانگری؛ (۱۶) و انسان رنج دیده: مبانی انسان شناختی روان درمانگری. (۱۷)

فرانکل در زمان دانشجویی، روان تحلیلگری فروید را مطالعه کرده بود و بعدها به عضویت حلقه ی آلفرد آدلر (Alfred Adler) بنیانگذار روان شناسی «فردنگر» درآمد فرانکل دستاوردهای بنیادین آن دو را ارج می نهاد، اما بر این اعتقاد بود که نظریه های آنان با برخی از ابعاد انسان سر و کار دارد و نه با انسان به عنوان یک کل یکپارچه که شامل بعد روحانی (۱۸) به عنوان بعد اصلی وجود انسان است. این کار در عمل ممکن است به درمان نامناسب بیمار، که از خلال یک دیدگاه کاهش گرایانه، به امور روان پویشی و نیروهای زیستی تقلیل یافته است بینجامد.

فرانکل از طریق توجه به بعد روحانی، در صدد انسانی کردن مجدد رشته ی پزشکی و روان درمانگری بود. در درون بعد روحانی، پدیده هایی رخ می دهند که برای بهبودی بیمار، اهمیت بسزایی برخوردارند. درمانگر موظف است بیمار را در درک آزادی شخصی – نه جبری نگری – یاری دهد و از این طریق، شخص را از مسئولیت خود در شکل دهی به مسیر زندگی اش، آگاه کند. سؤال های مربوط به معنا و ارزش ها از خلال این جنبه ی وجود انسان، مطرح می شوند.

ابعاد وجود انسان در نگاه فرانکل

فرانکل بر خلاف دیگر صاحب نظران و روان شناسان، که وجود انسان را متشکل از دو بعد جسمانی و روانی می دانند، اعتقاد داشت: لازم است به این دو بعد، بعد سومی را نیزاضافه کرد و آن بعد روحانی وجود انسان است.

علی رغم غفلت روان شناسانی از قبیل فروید (Freud.S) یونگ (K.Yung) و آدلر از بعد «روحانی»، این بعد مهم ترین بخش وجود انسان را تشکیل می دهد و لازم است با نگاه ویژه ای به آن نگریست و نیازها و خواسته های آن را مد نظر قرار داد.

بعد روحانی موضوع اصلی رویکرد معنا درمانگری است. در حالی که انسان در مورد ابعاد جسمانی و روانی اش، منفعل است، از طریق بعد روحانی، می تواند بر آن دو غلبه کند و به همین دلیل است که می تواند فعالانه مداخله نماید و تغییر و شکل گیری را می پذیرد.

معنا درمانگری به بیمار نشان می دهد که هنوز توانایی های ناشناخته ای دارد که می تواند برای بهبود و رشد شخصی اش، به کار گیرد. مسئله کنار گذاشتن جنبه های جسمانی و روانی نیست، بلکه مسئله این ست که انسان باید از آن ابعاد فراتر رود و به چشم انداز دیگری، که از آن به گونه ی متفاوتی به خود بنگرد، دست یابد. به همین دلیل، فرانکل خود، معنا درمانگری را «اوج روان شناسی» (۱۹) (۲۰) نامید. بعد روحانی فراتر از ابعاد دیگر انسانی و سازنده ی شخصیت اوست. (۲۱) اما همان گونه که کودک نسبت به «من» خود، آگاه می شود، انسن رشد یافته نیز باید نسبت به بعد روحانی اش آگاه گردد. در این فرآیند، او همچنین در خواهد یافت که از توانایی مشاهده، تصمیم گیری و عمل برخوردار است. به طور کلی، همه ی پدیده های انسانی که در دنیای حیوانات یافت نمی شوند، از خلال بعد روحانی مطرح می شوند. (۲۲)

آزادی و مسئولیت انسان در نگاه فرانکل

فرانکل همانند سایر وجودگرایان، به شدت طرفدار آزادی و اختیار انسان بود و اعتقاد داشت در این نظریه، که «انسان چیزی نیست مگر حاصل عوامل زیستی، رونی، و اجتماعی، و یا انسان محصول توارث و محیط است». خطری عظیم نهفته است. از دید فرانکل، چنین نظریه ای انسان را دستگاهی خودکار معرفی می کند و به ماهیت واقعی او توجهی ندارد. میدان آزادی انسان محدود است و آزادی او در انتخاب شرایط و عوامل نیست، بلکه او از این آزادی و اختیار برخوردار است که در برخورد با شرایط، چه واکنش و برخوردی داشته باشد. (۲۳)

فرانکل، نظریه ی روان تحلیلگری را به دلیل تأکید بیش از حد بر غریزه ی جنسی، نادرست و سزاور ملامت می داند، اما به نظر او آنچه نادرست تر و خطرناک تر است، جانب داری از جبر مطلق و نادیده گرفتن آزادی و قدرت انسان در مواجه با شرایط و حوادث زندگی است. انسان موجودی محدود نیست که رفتارش در قالب شرایط قابل پیش بینی باشد، بلکه او در هر لحظه تصمیم می گیرد که تسلیم شرایط بشود و یا ایستادگی کند.

بر مبنای همین اصول است که هر انسانی این آزادی را دارد که در هر لحظه تغییر کند و بنابر این، شخصیت هر فرد اساسا غیر قابل پیش بینی باقی مانده است. هر پیش بینی بر شرایط زیستی، روانی و اجتماعی مبتنی است، ولی یکی از ابعاد و ویژگی های وجودی انسان توانایی او برای غلبه بر این شرایط و فراتر از آنهاست بر این اساس، انسان در نهایت، به «از خود فراروندگی» تحقق می بخشد؛ زیرا انسان اصولا موجودی « از خود فرارونده» است. (۲۴)

نتیجه ی مستقیم صاحب اراده و قدرت انتخاب بودن، مسئول بودن است. در واقع مسئول بودن، روی دیگر مختار بودن و آزاد بودن است.

آزادی تمام سخن و واپسین کلام نیست، بلکه تنها نیمی از کل حقیقت و جنبه ی منفی آن است. نیمه ی دیگر و بعد مثبت آن، مسئولیت پذیری است. اگر آزادی با مسئولیت پذیری همراه نشود، ممکن است در معرض سقوط و انحطاط تا حد خودکامگی و استبداد محض پیش رود. با چنین نگرشی، نه انکار جنبه های جبری و مکانیکی رفتار بشر لازم می آید و نه سلب اختیار و آزادی او در واقعیت به منظور فائق آمدن بر او ضرورت می یابد. (۲۵)

پس انسان بودن به معنای مسئول بودن است، به طور وجودی مسئول بودن، مسئول بودن هر کس برای بودن خودش. (۲۶) مسئول بودن، که حقیقت وجود انسان را تفسیر می کند، با خود مکلف بودن را به همراه می آورد. هر یک از ما دارای وظیفه و رسالتی ویژه در زندگی است که می بایست بدن تحقق بخشد. او در انجام این وظیفه و رسالت، جانشینی ندارد و زندگی قابل برگشت نیست. (۲۷)

به بیان دیگر، انسان در انجام این رسالت و وظیفه ای که بر دوشش نهاده شده، وحید و یگانه است. هیچ کس نمی تواند کار او را انجام دهد و از این رو، هیچ کس جای او را پر نمی کند.

اگر ما مسئولیم جا دارد بپرسیم چه کسی از ما سؤال می کند؟ و ما پاسخگوی که باید باشیم؟ فرانکل پاسخ می دهد: این خود زندگی است که این سؤال را به انسان عرضه می کند... (اساسا) انسان آن کس نیست که می پرسد...، بلکه کسی است که این سؤال از او می شود...

انسان می باید با پاسخ دادن به زندگی، جوابی برای زندگی بیابد، او با مسئول بودنش، باید پاسخ دهد. (۲۸) انسان بودن به معنای جواب دادن به این نداست. اما چه کسی ندا در می دهد؟ به چه کسی بشر لبیک می گوید یا باید بگوید؟ این سؤالات را نمی توان با معنا – درمانگری جواب داد. این خود فرد است که باید به این سؤالات جواب بدهد. پاسخ دادن ضروری است، خواه در امتداد خطوط خداپرستی یا بی خدایی. (۲۹) بر عهده ی خود فرد است که تصمیم بگیرد در برابر چه کسی و چه چیزی تا چه حد مسئول است و در برابر وظیفه ای که زندگی بر عهده ی او نهاده پاسخگوی کیست؟ پاسخگوی جامعه یا وجدان خویش؟ بیشتر مردم خود را مسئول و پاسخگوی خداوند می دانند و بر این باورند که این خداوند است که این مسئولیت را بر ایشان تعیین کرده است. (۳۰).

پدیده های روحانی موثر بر سلامت آدمی

دو تا از پدیده های روحانی در معنا درمانگری و سلامت انسان از اهمیت ویژه برخوردارند و ویکتور فرانکل بارها به آنها پرداخته است: توانایی از خود فاصله گیری (۳۱) و از خود فراروندگی. (۳۲) قابلیت «از خود فاصله گیری» به شخص اجازه می دهد تا در مقابل یک موقعیت یا در مقابل خود ایستادگی کند. فرانکل می نویسد:

به واسطه ی این قابلیت، انسا قادر است خود را نه تنها از یک موقعیت، بلکه از خود نیز جدا کند. او می تواند دیدگاه خود را حتی نسبت به خود برگزیند. با این کار، او در واقع، در قبال شرایط و تعینی کننده های جسمی و روانی موضع گیری می کند. از این زاویه، مشخص می شود که انسان در شکل دهی شخصیت خود، آزاد و مسئول هر کاری است که درباره ی خود می کند. نکته ی مهم، به ویژگی های شخصیتی یا سائق ها و غرایز – فی نفسه – بلکه موضع ما در قبال آنهاست. توانایی ما در این موضع گیری آن چیزی است که ما را انسان می کند. (۳۳)

تنها از طریق پدیده ی روحانی «از خود فاصله گیری» است که انسان می تواند به نحو مؤثری بر اضطراب ها، وسواس ها، تجارب آسیب زا و حوادث مقدر غلبه کند و از خود انسانی سالم بسازد.

توانایی روحانی دیگر، که فرنکل آن را یک ویژگی اساسی وجود انسان قلمداد می کند، «از خود فراروندگی» است فرانکل در توضیح این توانایی می نویسد:

با طرح «از خود فراروندگی» این واقعیت انسان شناختی بنیادین را متذکر می شود که انسان بودن یعنی: حرکت مداوم به سوی فراتر از خود؛ به سوی چیزی که دقیقا همان خود کنونی نیست، به سوی چیزی یا کسی به سمت یک معنا که احتمالا توسط یک فرد تحقق می یابد، یا به سوی یک فرد همنوع که در خارج با او مواجه می شویم. تنها به میزانی که فرد خود را به شیوه ای از این دست تعالی می بخشد. استعدادهای خود را در وصول به یک هدف یا دوست داشتن دیگری به فعلیت می رساند. (۳۴)

در راه دست یابی به از خود فراروندگی، فرد در جهت کامل کردن قابلیت انسانی اش، با خود دست و پنجه نرم کرده، از هر خود محوری رون آزرده و آری اجتناب می نماید. این امر در سلامت رون شناختی او از اهمیت بسیاری برخوردار است.

معناجویی؛ رمز سلامت انسان

نیروهای انگیزشی گوناگونی از قبیل شهوت طلبی (فروید) یا قدرت طلبی (آدلر) در انسان ها وجود دارند.

اما چیز دیگری نیز هست که در انسان ریشه دارتر می باشد، چیزی که من آن را «معناجویی» می نامم. «معناجویی» عبارت از تلاش انسان جهت دست یابی به بهترین معنای ممکن برای وجود اوست. (۳۵)

تلاش انسان جهت یافتن یک معنا برای زندگی خود، یک نیروی اصیل در زندگی اوست. نه یک «توجیه ثانوی» برای سائق های غریزی اش. این معنا منحصر به فرد ویژه ی خود اوست و از این رو، تنها اوست که باید و می تواند به آن فعلیت بخشد و تنها با دست یابی به یک معناست که معناجویی او ارضا خواهد شد. (۳۶)

به عقیده ی فرانکل، معنای زندگی امری شخصی است، نه عام. بدین روی، هر انسانی باید خود به دنبال یافتن معنای زندگی خود باشد و به دلیل همین شخصی بودن معنای زندگی است که پرسش های مربوط به آن را نمی توان با عبارت کلی و مبهم پاسخ گفت، بکله هر کس دارای وظیفه و رسالتی ویژه در زندگی است که تنها خود او می تواند آن را تحقق بخشد. (۳۷)

در مقابل، اگر معناجویی یک هدف اصیل در زندگی است- هدفی که سبب احساس رضایت و خرسندی می شود- در این صورت، ناکامی در معناجویی، چیز کم اهمیتی نخواهد بود. اگر یک موضوع مربوط به معنا، که مناسب موقعیت شخص باشد یافت نشود ووی به دلیل فقدان این معنا در رنج باشد، این وضعیت به »ناکامی وجودی» (۳۸) خواهد انجامید. «ناکامی وجودی» به خودی خود، ماهیت مرضی ندارد، اما پدیده ی کاملا شایعی است که انان ها با آن مواجهند. انسان ها به صورت طبیعی، برای غلبه بر این

پوچی درونی، برانگیخته می شوند. اما این احساس بی معنایی در خلال یک ناکامی وجودی، ممکن است به یک خلاء درونی تبدیل شود.

فعالیت های زندگی انسان در صورتی فلج می شوند که «پویایی معنایی» (۳۹) یعنی تنش سالم و برانگیزاننده بین وضع موجود و معنایی که هنوز ارضا نشده از بین برود و با وقوع این امر، ساختار انگیزشی نیز مختل می شود. در این حالت پیوند موجود بین شخص و معنا شکسته شده و فرد دیگر در یک مسیر تعالی دهنده ی زندگی حرکت نمی کند، بلکه بعکس، بر خود متمرکز است. موضوع توجه اکنون احساس خلأ و پوچی درونی است که او را رنج داده، به سوی احساس عمیق ناخشنودی سوق می دهد علاوه بر این، وضعیت مزبور به وخامت عمومی وضعیت هیجانی و کارکرد دستگاه عصبی خواهد انجامید. و این خود به حالت افسردگی منجر می گردد. (۴۰)

بدین سان، به نقطه ای می رسیم که از آن به «روان آزاردگی معنازاد» (۴۱) (نوژنیک) تعبیر می شود. در این حالت ناکامی وجودی به صورت مرضی در آمده است.

روان آزردگی معنا زاد

ریشه های روان آزردگی علاوه بر روان، می تواند در فراتر از آن، یعنی بعد روحانی قرار داشته باشد. فرانکل «روان آزردگی معنازاد» را این گونه تعریف می کند:

در مواردی که یک مشکل عقلی، یک تعارض اخلاقی، یا یک بحران وجودی ریشه ی روان آزردگی باشد، ما از آن به «روان آزردگی معنازاد» (نوژنیک) تعبیر می کنیم. (۴۲).

این امور قریب بیست درصد از تمام روان آزردگی ها را موجب می شوند. (۴۳) اگر ناکامی وجودی با یک هیجان پذیری یا ضعف بدنی ترکیب شود، حالت مرضی به خود می گیرد و از آن به «روان آزردگی معنازاد» تعبیر می کنند. برای مثال، افسردگی می تواند علت زیست شناختی داشته باشد که به آن «افسردگی درون زاد» (۴۴) می گویند. در این مورد، معنا درمانگری نمی تواند گزینه ی درمانگری باشد. اما اگر افسردگی ریشه در مسائل حل نشده ی درون سطح روحی داشته باشد در این صورت، مداخله ی معنا درمان گرانه باشد. البته این سخن روان درمانگری و معنا درمانگری همزمان را نفی نمی کند.

«روان آزردگی معنازاد» حتی ممکن است به مشکلات جسمی بینجامد و درمانگر باید با شناخت ریشه ی اصلی بیماری جسمی، به درمان بیمار اقدام کند. برای مثال، علت مشکلات معده و بی خوابی روان آزرده و ار یک بیمار، یک دو راهی ارزشی، یک مسئله ی مربوط به وجدان، و به تعبیر دیگر، یک مشکل روحی است بیمار از شغل خود راضی نیست و احساس می کند دیگر نمی تواند با آن کنار بیاید. از سوی دیگر، به دلیل آنکه باید هزینه ی خانواده اش را تأمین کند مجبور است به این شغل ادامه دهد. او نیاز به ادامه این شغل را درک می کند، اما قادر نیست معنایی بیابد که او را به ادامه ی آن متقاعد کند. از این رو، به تنش های درونی و به دنبال آن، به مشکلات معده و بی خوابی مبتلا می شود.

در اینجا، وظیفه ی درمانگر آن است که تعارض ارزش هاو نیز دلایل گوناگونی را له یا علیه تغییر شغل آشکار کند. این امر بیمار را در کشف دلایل جدید دیگر و بررسی و ارزیابی آنها توانامی سازد. او اکنون قادر خواهد بود با نگاهی جدید، که آرامش و سلامت بیشتری را به دنبال دارد، به شغل خود ادامه دهد. (۴۵)

راه های معنا بخشیدن به زندگی

از دیدگاه فرانکل، تحقق معنا در زندگی از سه راه امکان پذیر است:

۱-انجام کاری ارزشمند؛ مانند کار کردن در یک شغل، ساختن یک خانه، نوشتن یک کتاب و نقاشی کردن.

۲-کسب تجربه های والایی همچون تماشای شگفتی های طبیعت، برخورد با یک فرهنگ و یا درک فردی دیگر، یعنی عشق ورزیدن به او.

۳-طرز برخوردی که نسبت به رنج برمی گزینیم. (۴۶)

فرانکل از همه ی اینها با عنوان کلی «ارزش ها» یاد می کند. ارزش ها بسان معنای زندگی برای هر کس و هر وضعیت یکتاست. ارزش ها برای آن که بتوانند با موقعیت های گوناگونی که با آن رویاروی می شویم انطباق یابند. متغیر و قابل انعطافند. در سراسر زندگی، باید همواره خود را با مسئله ی ارزش ها رویاروی ببینیم. و در هر موقعیتی، ارزشی را که به زندگی مان معنا می بخشد، برگزینیم.

سه راه معنا بخشیدن به زندگی، متناظر با سه نظام بنیادی ارزش ها هستند. ارزش های خلاق، (۴۷) ارزش های تجربی (۴۸) و ارزش های نگرشی. (۴۹)

ارزش های خلاق، که با فعالیت آفریننده و زایا ادراک می شوند، معمولا ناظر به نوعی کار هستند، هر چند ارزش های خلاق را می توان در همه ی عرصه های زندگی نمایان ساخت. با آفریدن اثری ملموس یا اندیشه ای ناملموس یا خدمت به دیگران می توان به زندگی معنا بخشید.

اگر لازمه ی ارزش های خلاق، ایثار و عرضه به جهان است، لازمه ی ارزش های تجربی دریافت از جهان است. این پذیرا شدن می تواند به اندازه ی آفرینندگی معنابخش باشد. بیان ارزش های تجربی مجذوب شدن در زیبایی عوالم طبیعت یا هنر است. به اعتقاد فرانکل، با تجربه ی شدت و عمق جنبه هایی از زندگی، مستقل از هر گونه عمل مثبت فرد، می توان به معنای زندگی دست یافت.

ارزش های خلاق و تجربی با تجربه های غنی، سرشار و مثبت انسانی- غنای زندگی، خواه از طریق آفرینشگری یا از طریق تجربه کردن- سر و کار دارند اما زندگی فقط متشکل از تجربه های غنی و والا نیست. رویدادها و نیروهای دیگری همچون بیماری، مرگ، یا وضعیتی که خود فرانکل در اردوگاه های کار اجباری با آن رو به رو گردید. زندگی مان را محدود می کنند. در اینجاست که نقش ارزش های دسته ی سوم، یعنی «ارزش های نگرشی» نمایان می شود.

موقعیت هایی که ارزش های نگرشی را می طلبند آنهایی هستند که دگرگون ساختن آنها یا دوری گزیدن از آنها در توان ما نیست. هنگام رویارویی با چنین وضعی، تنها راه معقول پاسخ گویی، پذیرفتن است. شیوه ای که سرنوشت را می پذیریم، شهامتی که در تحمل رنج خود و وقاری که در برابر مصیبت نشان می دهیم آزمون و سنجش توفیق ما به عنوان یک انسان است. (۵۰)

معنای «رنج»

گفته شد که یکی از راه های تحقق معنا در زندگی، تحمل رنج و گرفتاری است. اگر ویکتور فرانکل در باره ی وجود معنا در درد و رنج سخن می گوید، سخنان او را تجربه ی شخصی وی تأئید می کند؛ زیرا او خود در طول چند سال حضور در اردوگاه کار اجباری، رنج و سختی را تحمل کرده بود. او در کتاب انسان در جست و جوی معنا می نویسد:

انسان وقتی با وضعی اجتناب ناپذیر مواجه می گردد و یا با سرنوشتی تغییر ناپذیر مانندیک بیماری لاعلاج رو به روست، این فرصت را یافته است که به عالی ترین ارزش ها و ژرف ترین معنای زندگی یعنی رنج کشیدن دست یابد. درد و رنج بهترین جلوه گاه ارزش وجودی انسان است و آنچه حایز اهمیت است، شیوه ی نگرش فرد نسبت به رنج است و شیوه ای که این رنج را به دوش می کشد... یکی از اصول اساسی «معنا درمانگری» این است که توجه انسان ها را به این مسئله جلب کند که انگیزه و هدف زندگی گریز از درد و لذت بردن نیست، بلکه این معناجویی است که به زندگی معنای واقعی می بخشد. (۵۱)

با مواجه شدن انسان با یک یا دو رنج اجتناب ناپذیر، نگرش او نسبت به زندگی تغییر می کند و افق دید او گسترش می یابد. او دیگر معنای زندگی را در رهایی از آن درد و رنج نمی بیند، بلکه به دنبال معنای زندگی از درون خود رنج است. فرانکل می گوید:

مهم این نیست که ما چه انتظاری از زندگی داریم، بله مهم این است که زندگی از ما چه انتظاری دارد. (۵۲)

انسان دچار رنج و سختی باید سعی کند تا معنا و هدفی از درون خود رنج برای خود بیابد مانفرد هیلمن، که خود یک روان درمانگر است نمونه ای از یافتن معنا در رنج را این گونه توصیف می کند:

من غالبا فرایند تغییر نگرش به رنج را در کلینیک توان بخشی پزشکی شاهد بوده ام. در آنجا- به عنوان مثال- با والدینی مواجه می شویم که با آسیب مغزی غیر قابل بازگشت فرزند خود درگیرند. در وهله ی اول والدین کاملا امیدوارند که کودکشان سلامتی خود را در حد قابل قبولی بازیابد،حتی اگر این امید برخلاف معاینات پزشکی بوده باشد. تنها پس از گذشت مدت زمان قابل توجه و پس از تلاش و فرایند درونی برای سازگاری، دیدگاه آنان تغییر می یابد. اجتناب ناپذیر بودن این وضعیت به تدریج پذیرفته می شود و والدین دیگر به دنبال معنا در امید بی فایده به بهبودی فرزندشان نیستند، بلکه آن را در مراقبت درست، همراه با عشق و محبت شخصی به فرزندشان جست و جو می کنند.

این امر موفقیتی است برای هر دو؛ برای والدین، که اکنون بهترین برخورد ر با فرزند محبوب خود دارند، وبرای کودک، که علی رغم محدودیت شناختی شدید، می تواند از مراقبت و فضای امن تر اطراف خود بهر ببرد. (۵۳)

روش های معنا درمانگری

ویکتور فرانکل مکرر بر منحصر به فرد بودن هر یک از انسان ها تأکید می کرد. او همواره تأکید بیش از حد بر روش ها و فنون، در روان درمانگری را مورد انتقاد قرر می داد به عقیده ی فرانکل، خطر بزرگ این کار آن است که شخص به زور وارد یک نظام می شود، و نظام حق منحصر به فرد بودن هر فرد را به جای نمی آورد. (۵۴)

در رویکرد معنا درمانگری، انسان شناسی از اهمیت بسزایی برخوردار است و از آن چشم انداز، معنا درمانگری یک مبنای فلسفی دارد. تجربه نشان داده است که صرف مواجه ساختن بیمار – با برداشت او (فرانکل) از انسان – یک تأثیر شفابخش دارد. (۵۵). این برداشت در ضمن گفت و گو در مواجهه ی بین شخصی به بیمار منتقل می شود. بدین روی، این انسان شناسی ساختاری است که از طریق آن می توان روش ها را غالبا به آسانی، به منظور کاربردهای عملی شکل داد. معنا درمانگری نسبت به روش ها و فنونی که در خارج از معنا درمانگری ساخته شده اند بسیار پذیر است. فقط به شرط آنکه با برخی از اصول اساسی معنا درمانگری متناسب باشند. در واقع، فرانکل نقش خود ر نه جایگزین، بلکه مکمل اشکال دیگر روان درمانگری می دانست. بسیاری از روش های کنونی، از طریق برقراری ارتباط با دیدگاه های انسان شناسانه فرانکل حیات مجدد می یبند، چون به فضای وسیع تری متصل می شوند.

در ادامه، چهار روش راهبرد رسمی و ویژه ی معنا درمانگری، یعنی «قصد متضاد»، (۵۶) «عدم توجه» (۵۷) «سازگاری نگرشی» (۵۸) و «آموزش حساس شدن برای معنا» (۵۹) توصیف می شوند.

۱- قصد متضاد

«قصد متضاد» بیش از هر چیز در درمان اختلالات اضطرابی، (۶۰) (آشر و اسکات، ۱۹۹۹)، هراس ها، (۶۱) اختلالات وحشت زدگی، (۶۲) اختلالات اجباری، (۶۳) بی خوابی، (۶۴) (آشر، ۱۹۸۰، لادوکیور و گراس – لویس) و هراس های اجتماعی (۶۵) کاربرد می یابد. (به نقل از هیلمن، ۲۰۰۴) قصد متضاد یک فنون استثنایی و موفقیت آمیز روان درمانگری بوده و هدف آن پایان بخشیدن به یک دور باطل روان آزرده و ار نشانگان مرضی است.

بیماری را در نظر می گیریم که از بی خوابی شدید رنج می برد. تجربه ی ناتوانایی در خوابیدن موجب یک اضطراب انتظاری می شود و درعین حال موجب تلاش فزاینده ای برای به خواب رفتن می گردد. اما این تلاش ها- حتی – موجب تشدید بی خوابی می

گردند.

در «قصد متضاد» این دور باطل روان آزرده وار از طریق بیان تمایل به همان چیزی که شخص از آن می ترسد، شکسته می شود. دراینجا، توانایی برای از خود فاصله گیری به شیوه ای خنده دار در فرد به حرکت در می آید. الیزابت لوکاس، شاگرد و دست پرورده ی فرانکل و از پیرون جدی معنا درمانگری، «قصد متضاد» را این گونه توصیف می کند:

«قصد متضاد» چیزی بیش از درمان نشانگان بیماری است. بیمار با کمک شوخ طبعی، خودش را به فراسوی خود بالا می کشد. او دیگر خود را تسلیم تکانه های روانی – فیزیکی نمی کند، بلکه خود را به عنوان فردی نیرومند، تجربه کرده، شجاعت خود را ثابت نموده مواجهه با مشکلات را غنیمت شمرده و از روی قصد و عمد، با موقعیت های مملو از اضطراب مواجه می شود. همه ی این امور پیشرفت درونی ای را موجب می شوند که هرگز از طریق مبارزه ی عقلانی صرف با اضطراب ها قابل دست یابی نیستند. او نگرش عمومی خود را نسبت به زندگی تغییر داده، به اعتماد اساسی دست می یابد. این امر از بیمار در مقابل هر نگرانی روان آزرده وار، به بهترین وجه محافظت می کند. (۶۶)

در رابطه با مثالی که ذکر شد به بیمار مبتلا به بی خوابی آموزش داده می شود تا به جای تلاش برای خوابیدن، تصمیم بگیرد دست کم در این زمان و در صورت امکان، هرگز نخوابد. با این همه، همان گونه که پیش از ابتلای بیمار به بی خوابی، او زیاد می خوابید، در اینجا هم به شدت خواب آلوده می شود و به زحمت خواهد توانست همه ی شب را بیدار بماند. صبح روز بعد، چشمان خسته ی را تنها با چوب کبریت می توان باز نگه داشت. زمانی که بیمار واقعا تصمیم می گیرد نخوابد ترس از به خواب نرفتن از بین می رود؛ زیرا ترس از نخوابیدن نمی تواند در کنار تصمیم واقعی بر نخوابیدن وجود داشته باشد. روز بعد احتمالا بمیار با به خاطر آوردن شکست غم انگیز خود در این برنامه و به خواب رفتن فوری، خنده اش می گیرد. مانفرد هیلمن نمونه ای از به کارگیری روش «قصد متضاد» را این گونه شرح می دهد:

خانم بیماری را به خاطر می آورم که در هنگام خواندن یک متن در کلیسا، دستانش می لرزید، من ساز و کار «قصد متضاد را برای او شرح دادم، اما این امر به نظر او کاملا نامعقول بود. او می خواست از شر لرزش دستانش خلاص شود، نه آنکه آن را تشدید کند! با این حال دو ماه بعد او گزارش داد که دستانش در هنگام خواندن درکلیسا، دیگر نمی لرزد. یک روز، هنگامی که دستان او مجددا لرزش پیدا کرده بودند چیزی را که به او آموخته بودم، به کار گرفت و در کمال تعجب، مشاهده کرد که لرزش دستانش متوقف گردید. بدین ترتیب، او دریافت که گاهی اوقات لازم است با استفاده از شیوه هایی نامعمول از عهده ی مشکلات روانی برآمد. (۶۷)

۲- عدم توجه

در حالی که در «قصد متضاد» ظرفیت انسان برای از خود فاصله گیری به کار می افتد در حال عدم توجه، تونایی او در «از خود فاروندگی » تحریک می شود. عدم توجه در درمان هر شکلی از توجه بیش از حد، یعنی «نوروز وسواسی» (۶۸)- مثلا در درمان اختلات جنسی، بی خوابی، اختلالات بدنی شکل (۶۹) و مجموعه ای از مشکلات دیگر- به کار می رود. توجه بیش از حد رابطه ی شخص را با ارزش ها و معنا و با هر چیز متعالی قطع می کند و بدین سان، فرد را ناگزیر به استفاده از خود می نماید. این امر می تواند به مشکلات و اختلالات قابل توجهی بینجامد.

کسی که بسیار نگران به خواب رفتن است فرایند بهنجار به خواب رفتن رادست کاری می کند. کسی که با نگرانی، مراقب عود بی نظمی آهنگ ضربان قلب خود است، در واقع بی نظمی آهنگ ضربان قلب را ایجاد می کند. این مطلب درباره ی بسیاری از بیماری های دیگر از قبیل سردردها، لرزش، یا صداهایی که در گوش شنیده می شوند، صادق است. همچنین ممکن است شخص بیش از حد به رفتار یا گفتار خود توجه کند. همه ی اینها به اختلال چرخه ی طبیعی زندگی منجر می شود. هدف درمانگری آن است که توجه بیمار را ازبیماری و نگرانی درباره خود باز دارد. چیزی که ما در واقع در باره آن صحبت می کنیم به فن حواس پرتی، بلکه جهت گیری مجدد به سمت معناست. (۷۰)

اعتنا نکردن، به چیزی – به منظور دست یابی به عدم توجه مورد نیاز- تنها از راه نادیده گرفتن آن، از طریق معطوف کردن توجه خود به سوی چیزی دیگر امکان پذیر است. این همان جایی است که معنا درمانگری وارد حوزه ی تحلیل وجودی می شود که هدف اساسی آن، کما بیش آن است که شخص را به سوی دست یابی به یک معنای عینی برخاسته از وجود شخصی اش سوق دهد. گاهی اوقات لازم است خود این معنا را از طریق تحلیل، توضیح داد و تبیین نمود. (فرانکل، ۱۹۹۸، ص (۱۷۹) (۷۱)

در خلال فرایند درمانگری، ممکن است جدا کردن بیمار از نشانگان دل بستگی به خود که وی سخت به آن وابسته است کار دشوار و پر زحمتی باشد. این کار غالبا نیازمند خلاقیت و پشتکار برای یافتن چیزی جالب تراز توجه بیش از حد است.

معلوم شده است که در درمان افراد مبتلا به رنگ زدن گوش، عدم توجه در مرکز فرایند درمان قرر دارد. فردی که صداهای بلندی را در گوش خود می شوند به طور طبیعی دوست دارد بر آن صداها متمرکز شود. تنها یک هدف ارزشمند قوی، چیزی که مهم تراز آن صدا تلقی شود، می تواند توجه این فرد را از تثبیت بر آن صداهای مزاحم منحرف کند. «قصد متضاد» و «سازگاری نگرشی» نیز بخشی از این فرایند درمان را تشکیل می دهند. (۷۲)

اهداف و روابط شخصی ارزشمند به افراد اجازه را می دهند که فراتر از مشکلات و رنج خود رشد کنند. ارنست کرچمر (Ernst kretschmer)که یک روان پزشک است، این مطلب را این گونه توصیف می کند:

درمانگر باید یک جریان مثبت قوی، با اهدافی متناسب با شخصیت بیمار به او بدهد. عقده های روان آزرده وار مانند میکروب هایی هستند که در آب راکد به بهترین وجه، رشد و تکثیر می یابند و یک جریان نیرومند و تازه ی آب می تواند آنها را بشوید و ببرد. (۷۳)

۳- سازگاری نگرشی

تا اینجا ویژگی های روحانی «از خود فاصله گیری» از طریق «قصد متضاد» و بر « از خود فراروندگی» از طریق «عدم توجه» ذکر شدند. اکنون «خود شکل دهی» و « رشد درونی از طریق «سازگاری نگرشی» مورد بررسی قرار می گیرند.

اینکه آیا فرد با یک وضعیت زندگی دشوار کنار آمده، بر آن غلبه می کند، یا زیر فشار آن رنج کشیده، خرد می شود، عمدتا بر نگرش شخصی او به آن وضعیت بستگی دارد. بنابر این، سازگاری نگرشی از اهمیتی فوق العاده در مشاوره و درمانگری برخوردار است. «سازگاری نگرشی» به هسته ی مرکزی شخصی، توانایی ذهنی و سرشت عمیق او و نقطه ای که نگرش های اساسی از آنجا فرد را به عنوان یک کل تحت تأثیر قرار می دهند، اشاره می کند.

هدف از «سازگاری نگرشی» در اصل، اصلاح نگرش های بیماری زاست، و این به ویژه در مواردی ضرورت می یابد که مشکلاتی که این نگرش ها را موجب شده اند، نتوانند به خودی خود تغییر یابند. در نتیجه، هر قدر محدودیت های ایجاد شده در مقابل اصلاح یک مشکل بیشتر باشند، سازگاری نگرشی از اهمیت بیشتری برخوردار خواهد بود.( ریدل، دکارت و نایون،۲۰۰۲ ) (۷۴)

لازم است یک تغییر دیدگاه و در چارچوب معنا درمانگری، یک « انقلاب کوپرنیی» تحقق یابد:

این خود زندگی است که سؤال هایی را مطرح می کند، نه انسان وظیفه ی انسان آن است که به سؤال های زندگی پاسخ دهد و به مسئولیت های خود در قبال زندگی عمل کند. ( فرانکل، ۱۹۹۸، ص ۱۴۲ ) (۷۵)

چیزی که لازم است آن را بشناسیم و به آن دست یابیم عبارت از یک نگرش نیرومندتر، تصحیح شده از لحاظ اخلاقی ارزشمندتر و امیدوارانه تر.. است.(لوکاس، ۱۹۹۸، ص ۱۱۵) (۷۶)

این می تواند – برای مثال- نمود جسمانی شرایط زندگی نامطلوب، پذیرش بیماری مزمن، درد، زنگ زدن گوش، التهابات عصبی، و مانند آن و حتی بیماری روانی را در پی داشته باشد و ممکن است به روابط بین فردی یا شرایط کار مربوط باشد.

الیزابت لوکاس خاطر نشان می کند که سازگاری نگرشی نه فقط در مواجهه با سرنوشت منفی، بکله در برابر سرنوشت مثبت نیزاز اهمیت و ضرورت برخوردار است. انسان باید نسبت به اوضاع و شرایط مطلوب، مسئولانه رفتار کند. یک فرد ثروتمند می تواند بسیار به دیگران نیکی کند. سلامتی، نیروی لازم برای انجام وظایف مهم را فراهم می کند. هوش بالا می تواند برای حل مشکلات سخت به کار گرفته شود. همچنین قدرت می تواند برای تحقق بخشیدن به اهداف ارزشمند مورد استفاده قرار گیرد. (۷۷)

۴- آموزش حساس شدن برای معنا

الیزابت لوکاس (۱۹۹۸) «حساس شدن برای معنا» را با یک مجموعه ی پنج مرحله ای از سؤالات ابداع کرد که مراجع را در پیدا کردن مناسب ترین عمل در مواجهه با یک موقعیت غیر قابل حل و دشوار یاری می کند. این سؤال ها عبارتند از:

۱-مشکل من چیست؟

۲-میدان عمل آزادنه ی من چقدر است؟

۳-چه گزینه هایی پیش روی من قرار دارند؟

۴-مناسب ترین گزینه کدام است؟

۵-این همان گزینه ای است که می خواهم به آن جامه ی عمل بپوشانم؟ (۷۸)

فرد می تواند کاغذی برداشته، آن را به دو نیمه تقسیم کند. در یک نیمه ، محدوده ای را که سرنوشت در اختیار او قرار داده است فهرست کند؛ یعنی فضایی که، دست کم، در زمان کنونی مفروض و تغییر ناپذیر است.

فرض می کنیم مشکل عبارت است از وجود یک همکار جدید که هماهنگی بین همکاران دیگر را از بین می برد. اکنون به نیمه ی دیگر ورق توجه می کنیم که نشان دهنده ی میدانی است که فرد برای عمل آزادانه علی رغم مشکل مفروض در اختیار دارد.

در گام سوم، گزینه ها و رفتارهای ممکن مورد توجه قرار می گیرند. در اینجا، باید تخیل بی قید و شرط و نامحدود حاکم باشد. هر چیز قابل تصوری، حتی اگر غیر ممکن بوده باشد، باید ذیل عنوان« میدان عمل آزادنه»، فهرست شود؛ مثلا می توان این گونه تصور کرد که همکار جدید از سوی گروه، مورد بی اعتنایی قرار گیرد، یا به رئیس کارگزینی گزارش شود. اما می تون این راه را نیز تصور کرد که یک فرد مناسب با همکار جدید صحبت کند با اینکه گروه، همدیگر را در فرونشاندن خشم خود یاری کنند، و بدین سان، به شیوه ای باز با وضعیت موجود برخورد کنند.

سپس در مرحله ی چهارم، باید مناسب ترین راه انتخاب گردد. گزارش کارهای همکار جدید به رئیس کارگزینی نمی توان یک اقدام صحیح باشد؛چون ممکن است فقط موجب افزایش تنش گردد. اما کمک کردن به هم و برخورد باز با وضعیت موجود می تواند بهترین کار در این باره باشد. این راه مستلزم شجاعت همه ی افراد درگیر و آمادگی برای تحمل تعارض مداوم است؛ اما غالبا می توان چنین فرض کرد که این مشکلات لزوما شدت نمی یابند.

در پنجمین و آخرین گام، راه حل انتخابی به عمل در می آید. در اینجا، مجددا اعضای گروه می تواند همدیگر را یاری کنند. این کار می تواند در نهایت، به برطرف شدن سوء تفاهم ها و مخالفت ها در خلال چند هفته بینجامد و همکار جدید یاد بگیرد با هماهنگی بیشتر به گروه بپیوندد.

این مجموعه سؤال ها به آگاهی و وضوح بیشتر وضعیت مشکل زا برای افراد می انجامد. میدان عمل آزادانه برای مراجع مشخص می شود و او تشویق می گردد. به گونه ای خلاق بامشکل موجود برخورد کند. بدین سان، خطر گرفتار شدن در میدان محدودیت زایی که سرنوشت برای او مشخص کرده است، از بین می رود. (۷۹)

نقد و بررسی

فرانکل با ابداع و بسط معنا درمانگری و توجه به بعد روحانی وجود انسان و نیازهای متعالی آن، یکی از بزرگ ترین گام ها را در علم روان شناسی برداشته است. رهانیدن انسان از فرورفتگی صرف در چنگال غریزه و اجداد مادون انسانی او (آن گونه که فروید می پنداشت) و باور به وجود او و معانی صرفا انسانی در وجود او از مهم ترین دستاوردهایی هستند که روان شناسی به دست آورده است. باور به اینکه انسان در جایی انسان است و از حیوان متمایز می گردد- و در واقع انسانیت او و حیثیت و ارزش او هم از همان نقطه آغاز می شود و نه جهات قبلی که مشترك با حیوان بود- نکته ای است که فروید وآدلر با همه ی دقت و تلاششان نتوانستند دریابند. رویکرد فرانکل در سطح جهان مورد پذیرش قرار گرفته و نه تنها در رشته های پزشکی، روان شناسی و روان درمانگری، بلکه در تعلیم و تربیت جامعه شناسی و رشته های بسیار دیگر، الهام بخش بوده است. با وجود این، فرانکل نیز از خطا به دور نمانده و پرداختن به امری او را از امور دیگر باز داشته است. دیدگاه او از جهات گوناگون قابل ارزیابی و خرده گیری است. با این حال، شاید مهم ترین ایراد بر نظریه ی فرانکل، داشتن نگاه زمینی و مادی به انسان است.

توضیح آنکه انسانی که فرانکل به رسمیت می شناسد با همه ی برتری و شرافت و تفاوتی که با سایر موجودات دارد. از حد زمینی بودن فراتر نمی رود. در نگاه فرانکل، اگر چه انسان دارای ابعاد وجودی خاصی است. که منشأ پدیدارهای صرفا انسانی هستند. ولی با وجود این همین ابعاد هم به این عالم تعلق دارند و از مرزهای این جهان فراتر نمی روند (۸۰) به عقیده ی فرانکل، همین وجود مادی و این جهانی انسان از سه بعد جسمی، روانی و روحانی تشکیل یافته و چیزی به نام «روح»، ورای وجود مادی انسان برای او مطرح نیست.

بحث از وجود یا عدم وجود روح از زمان های دور در میان متفکران و دانشمندن وجود داشته و دیدگاه های متفاوتی درباره ی این مطرح شده است. این دیدگاه ها را می توان به چهار دسته ی کلی تقسیم کرد:

الف. دیدگاهی که بکلی منکر پدیده های روحی و روح به عنوان عنصری در برابر جسم است و همه ی پدیده های روحی را توجیه مادی می کند. این دیدگاه به دمکریتس (Democritus)، زنون (Zeno) توماس هابز (Thomas Hobes)، رفتار گرایان، علاف، اشعری، باقلانی، و ابوبکر صم، نسبت داده شده است.

ب. دیدگاهی که پدیده های روحی را پذیرفته، ولی منکر روح مجرد است. «فرانمودگرایی» (۸۱)که پدیده های روحی را بکلی متفاوت با پدیده های مادی و در عین حال، برخاسته از تحولات مادی و زیستی اعضا می داند و نیز نظریه ی «شخص»، (۸۲) که روح را همان پدیده های روحی می داند که پیاپی در مسیر انسانی پدید می آید و از بین می رود، در این دسته قرار دارند. هاکسلی (Huxly T.H) و استراوسن (P.E. Straswson –) به ترتیب – قایل به دو دیدگاه یاد شده هستند.

ج. دیدگاهی که روح و جسم را دو عنصر مستقل از یکدیگر می داند، ولی برای هر دو خمیر مایه ای حسی و مادی در نظر می گیرد. این دیدگاه به ویلیام جیمز (William James) و راسل (B.Russell) نسبت داده شده است.

د. دیدگاهی که هر چند تأثیر و تأثر روح و جسم را می پذیرد ولی علاوه بر ساحت جسم، معتقد به ساحت مجرد دیگری به نام «روح» است که همه ی پدیده های روحی به آن منتسب هستند و از آن برمی خیزند. اکثر قریب به اتفاق فلاسفه و دانشمندان مسلمان به این دیدگاه معتقدند. (۸۳)

در هر حال در برابر منکران روح، از زمان های دور در میان آثار دانشمندان و تعالیم ادیان الهی، دو بعدی بودن انسان و ترکیب او از روح و بدن و نیز اعتقاد به عنصری به نام «روح»، که مستقل از بدن است، مطرح بوده و دلایل عقلی و نقلی فراوانی در باب اثبات چنین عنصری ارائه شده است. قرآن مجید نیز بر دو ساحتی بودن وجود انسان تأکید دارد و علاوه بر بعد جسمانی، در آیات فراوانی ساحت روح انسان را مورد توجه قرر داده است. (۸۴)

در ادامه، دو مطلب از دیدگاه آیات قرآن مجید مورد بررسی قرار می گیرند:

الف. وجود و استقلال

آیات شریفه ای را که در زمینه ی وجود و استقلال روح مجرد در قرآن مجید آمده اند می توان به دو دسته ی کلی تقسیم نمود: نخست آیاتی که اصل وجود روح را مطرح ساخته اند؛ دوم آیاتی که علاوه بر اصل وجود روح، استقلال روح و بقای آن پس از مرگ را نیز مد نظر دارند.

از جمله آیاتی که بر وجود روح دلالت دارند آیات شریفه ی دوازدهم تا چهاردهم سوره ی مؤمنون هستند که خداوند می فرماید:

(و لقد خلقنا الانسان من سلاله من طین ثم جعلناه نطفه فی قرار مکین ثم خلقنا النطفه علقه فخلقنا
العلقه مضغه فخلقنا المضغه عظاما فکوسنا العظام لحماً ثم أنشأناه خلقنا آخر فتبارک الله أحسن الخالقین)؛

و ما انسان را از عصاره ای از گل آفریدیم، سپس او را نطفه ای در قرارگاه مطمئن (= رحم ) قرار دادیم، سپس نطفه را به صورت علقه (=خون بسته) و علقه را به صورت مضغه(=چیزی شبیه گوشت جویده شده) و مضغه را به صورت استخوان هایی در آوردیم و بر استخوان ها گوشت پوشاندیم، سپس آن را آفرینش تازه ای دادیم. پس خجسته است خدا که بهترین آفرینندگان است.

در این آیات، پس از ذکر مراحل جسمانی خلقت انسان می فرماید:(ثم أنشأناه خلقاً آخر).آفرینش دیگر تعبیری کنایی از دمیده شدن روح است و نباید آن را مرحله ای از مراحل تکوین ساختمان جنین قلمداد کرد؛ زیرا در باره ی مراحل پنج گانه ی رشد جنین (نطفه، علقه، مضغه، عظام، لحم)، که در این آیه مورد اشاره قرار گرفته، از کلمه ی «خلقنا» استفاده شده، اما درباره ی این مرحله ی خاص، سیاق عبارت تغییر کرده و لفظ (أنشأناه) به جای «خلقنا» به کار رفته است. روشن است که آفرینش دیگر پس از تکامل جنبه ی جسمانی انسان نمی تواند مرحله ای جسمانی باشد و اشاره به مرحله ی دمیدن روح انسان است. (۸۵)

آیه ی شریفه ی نهم از سوره ی سجده نیز از جمله آیاتی است که به اصل وجود روح انسان پرداخته. در این آیه، پس از طرح مسئله ی خلقت حضرت آدم علیه السلام از خاک و آفرینش نسل او از آبی پست، می فرماید: (ثم سواه و نفخ فیه من روحه) (سجده: ۹)؛ سپس خداوند او را درست اندام و موزون کرد و از روح خویش در او دمید.

ظاهر این آیه ی شریفه آن است که هر انسانی پس از آنکه مراحل تکامل جسمانی خود را تا مرحله ی پردازش و تسویه طی کرد، از سوی خدا در او روح دمیده می شود.

آیاتی که علاوه بر وجود روح، استقلال و بقای آن پس از مرگ را نیز اثبات می کند، فراوانند، از جمله:

۱.آیاتی که با اشاره به مسئله ی مرگ، بر این دلالت دارند که زمان فرا رسیدن مرگ، چیزی از انسان محفوظ می ماند. هر چند جسم او متلاشی و نابود گردد؛ مانند: (و قالوا أاذا ظللنا فی الأرض أالنا لفی خلق جدید بل هم بلقاء ربهم کافرون قل یتوفاکم ملک الموت الذی و کل بکم ثم الی ربکم ترجعون)(سجده،۱۰ و ۱۱)؛ و (کافران) گفتند: آیا آن گاه که (مردیم و پوسیده شدیم و ذرات جسم) ما در زمین ناپدید شد، به راستی، آفرینش دوباره خواهیم یافت؟ بلکه آنان دیدار با خداوندگارشان را انکار می کنند. بگو فرشته ی مرگ، که بر شما گمارده شده است، شما را به تمام و کمال دریافت می کند، سپس به سوی خداوندگارتان باز خواهید گشت.

با توجه به معنای «توفی» که تمام و کمال دریافت کردن یک شیء است، آیات یاد شده بر آن دلالت دارند که هنگام مرگ، علاوه بر آنچه مشاهده می شود – یعنی جسم بی حرکت و بدون درک و احساس- چیزی که حقیقت و خود انسان است به تمام و کمال به وسیله ی فرشتگان الهی دریافت می شود و آن چیز همان «روح» است زیرا جسم پس از مرگ و پیش از مرگ، در اختیار در بین ماست و فرشته ی وحی آن را دریافت نمی کند. نکته ی شایان توجه در این آیه آن است که خداوند پندار منکران معاد را، که می پنداشتند انسان همان جسم اوست و با مرگ متلاشی شده ذرات آن در زمین ناپدید می شوند نادرست دانسته، می فرماید: حقیقت و هویت واقعی شما چیز دیگری است. که به تمام و کمال به وسیله ی فرشته ی مرگ دریافت می شود و با مرگ و متلاشی شدن جسم نابود شدنی نیست و مستقل از جسم به زندگی خود ادامه می دهد. (۸۶) (و لو تری اذا الظالمون فی غمرات الموت و الملائکه باسطوا أیدیهم أخرجوا أنفسکم الیوم تجزون عذاب الهون بما کنتم تقولون علی الله غیر الحق و کنتم عن آیاته تستکبرون)(انعام: ۹۳)؛ و کاش ستمگران را در شداید مرگ می دیدی که فرشتگان دست هایشان را گشوده اند (و بالای سرشان ایستاده به آنان می گویند: ) خودتان را خارج کنید! اینک به خاطر نسبت های نادرستی که به خدا می دادید و تکبری که نسبت به آیات الهی داشتید، با عذاب خوار کننده مجازات می شوید!

تعبیر «خودتان را خارج کنید» دلالت بر آن دارد که انسان علاوه بر جسم، عنصر دیگری دارد که حقیقت انسان را تشکیل می دهد و هنگام مرگ از جسم جدا می شود و بیان دیگری از قبض روح انسان به وسیله ی فرشتگان مرگ است. (۸۷)

۲.آیات مربوط به حیات برزخی مانند آیه ی شریفه ی: (حتی اذا جاء أحدهم الموت قال رب ارجعون لعلی أعمل صالحاً فیما ترکت کلا انها کلمه هو قائلها و من ورائهم برزخ الی یوم یبعثون)(مومنون: ۹۹- ۱۰۰)؛ و چون مرگ یکی از آنان (کافران) فرا رسد گوید: «پروردگارا! مرا بازگردان شاید کار نیکی انجام دهم که جبران اعمال گذشته ام باشد. » هرگز این سخنی است که او به زبان می گوید و پشت سر آنان برزخی است تا روزی که برانگیخته شوند.

آیات ناظر به عالم برزخ، که فراوانند، همگی دلالت بر آن دارند که انسان پس از مرگ و پیش از برپا شدن قیامت، در عالمی زندگی می کند، مشمول نعمت یا نقمت پروردگار است آرزو و درخواست دارد، گفت و گو و سرزنش و عقاب و ستایش و بشارت دارد و به محض مردن، در عالمی با چنین خصوصیاتی وارد می شود. اینها همه متوجه چیزی غیر از جسم اویند که مورد مشاهده ی ماست و یا متلاشی می شود و بنابر این، به روشنی بر وجود روح و بقای آن پس از مرگ دلالت دارند.

علاوه بر آیات قرآن، دلایل متعدد عقلی، دلالت بر وجود روح و استقلال آن دارند؛ مانندثبات شخصیت انسان در طول عمر، تقسیم ناپذیری روح و پدیده های روحی، بی نیازی روح و پدیده های روحی از مکان، و امتناع انطباع کبیر در صغیر. همچنین شواهد بسیار تجربی، وجود و استقلال روح را تائید می کنند. (۸۸)

ب.روح مجرد؛ هویت واقعی انسان

همان گونه که پیش تر گفته شد، انسانی که وجود گرایان و از جمله فرانکل می شناسند با وجود برخورداری از بسیاری از خصایص مثبت از قبیل آزادی، اراده و مسئولیت، و وجود نیازهای متعالی در او، وجودی است مادی و حتی بعد روحانی انسان نیز که به عقیده ی فرانکل انسان بودن انسان به آن است، بخشی از وجود سراسر مادی او به شمار می رود.

در مقابل این عقیده ی فرانکل و سایر وجودگرایان، پس از اثبات وجود روح درمباحث قبلی، دو نکته ی مهم با توجه به مباحث گذشته، از منظر قرآن بررسی می شوند: نخست آنکه روح آدمی موجودی مجرد است؛ و دوم آنکه هویت واقعی انسان (آنچه انسانیت انسان به آن است) را روح او تشکیل می دهد. این دو مطلب از مفاد آیات مذکور و توضیحات پیشین به دست می آیند، زیرا در آیات مربوط به خلقت انسان پس از طرح مراحل جسمانی آفرینش انسان، از خلقتی دیگر و یا دمیدن روح در او سخن به میان آمده و این نکته نشانه ی غیر مادی بودن روح است.

همچنین بقای انسان پس از متلاشی شدن جسم و تداوم زندگی وی در عالم برزخ و به تمام و کمال دریافت شدن آن نشان غیر مادی و غیر جسمانی بودن روح است.

از سوی دیگر، اگر هویت واقعی انسان، به جسم مادی او بود باید با مردن و متلاشی شدن جسم، انسان نابود شود، در صورتی که آیات قرآن بر بقای انسان- پس از متلاشی شدن جسم – تأکید دارند. همچنین درباره ی خلقت انسان پس از آنکه فرمود:(ثم

أنشأناه خلقاً آخر)(سپس او را در خلقتی دیگر پدید آوردیم). جمله ی (فتبارک الله أحسن الخالقین)،(پس خجسته باد الله که بهترین آفریننده است) را مطرح ساخت. این نکته نیز دلالت بر آن دارد که پس از دمیدن روح، موجود انسانی تحقق می یابد. همچنین آیاتی که می فرمایند شما را به تمام و کمال دریافت می کنیم، دلیل آن هستند که روح انسان، تمام هویت واقعی او را تشکیل می دهد، وگرنه اگر جسم هم بخشی از وجود واقعی انسان بود، در هنگام مرگ، انسان به تمام و کمال دریافت نمی شد و با متلاشی شدن جسم، بخشی از هویت واقعی انسان نابود می گردید.

بدین روی، از دیدگاه اسلام، انسان نه یک موجود تک ساحتی (مادی صرف)، بلکه موجودی دو ساحتی است که متشکل از جسم و روح است و در روان درمانگری، لازم است به هر دو بعد توجه شود. بسیاری از مشکلات روانی افراد از قبیل استرس ها، اضطراب ها و افسردگی ها در دنیای امروز، ناشی از احساس پوچی و بی معنایی در اثر عدم اعتقاد به خدا و قیامت است.

احساس یافتن معاد در همین زندگی مادی، هر چند ممکن است برای بسیاری از افرد راضی کننده باشد، اما برای انبوه گسترده ای از افراد اقناع کننده نیست، و لازم است روان درمانگر با شناخت صحیح علت مشکل روانی بیمار، او را به سوی دین داری و اعتقاد به خدا و روز باز پسین، و مسئولیت انسان در قبال خدا سوق دهد، و از این طریق است که مشکل روانی افرادی که از احساس پوچی و بی معنایی واقعی رنج می برند برطرف می شود.

پی نوشت ها:

۱- Logotherapy.

۲- Existential psychology.

۳- Existentialism.

۴- D. G. Banner, & P. C. Hill, Baker Encyclopedia of psychology & counseling, ۲nd ed., Baker Books, ۱۹۹۹, p. ۴۱۲.

۵- جمعی از مؤلفان، مکتب های روان شناسی و نقد آن، تهران، سمت، ۱۳۷۷، ج۲، ص ۴۱۶.

۶- عبدالرسول بیات و همکاران، فرهنگ واژه ها، قم، مؤسسه ی اندیشه و فرهنگ دینی، ۱۳۸۱، ص ۲۵.

۷- Rationalism.

۸- Subjectivism.

۹- عبدالرسول بیات و همکاران، پیشین، ص ۲۹-۳۳.

۱۰- D. G. Banner, & P. C. Hill. op.cit, p. ۴۱۲.

۱۱- American Association of Humanistic Psychology.

۱۲- D. G. Banner, & P. C. Hill, op.cit, p. ۴۱۲.

۱۳- امیل ویکتور فرانکل، پزشک و روح، ترجمه ی فرخ سیف نژاد، تهران، درسا، مقدمه ی مترجم.

۱۴- Man's Search for meaning.

۱۵- The doctor and the soul: from psychotherapg to logoiherapy.

۱۶- The Will to meaniny: Foundations and application of Logot hera py.

۱۷- the Suffering human: Anthropological foundations of psychotherapy.

۱۸- Spiritual aspect.

۱۹- height-psychology.

۲۰- M. Hillman. Viktor E. Frankl 's existential Analysis and /logotherapy. W. Miles COX and Eric klinger (edsHandbook of Motivational counseling: concepts. approaches and assessment. John Wiley & sons. ۲۰۰۴. p. ۳۵۹.

۲۱- امیل ویکتور فرانکل، پزشک و روح، ص ۱۸.

۲۲- M. Hillman, op.cit.

۲۳- E. V. Farnkl, Man 's search for meaning: an introduction to logotherapy, New York, Pocket books, ۱۹۷۴. p. ۲۰۶.

۲۴- ibid.

۲۵- امیل ویکتور فرانکل، خدا در ناخودآگاه، ترجمه ی ابراهیم یزدی، تهران، درسا، ۱۳۷۵، ص ۸۷.

۲۶- همان، ص ۵۰.

۲۷- e.V. Farnkl. op.cit. p. ۱۷۲.

۲۸- امیل ویکتور فرانکل، خدا در ناخودآگاه، ص ۳۵.

۲۹- همان.

۳۰- E. V. Farnkl. op.cit. P. ۱۷۲.

۳۱- Self- distancing.

۳۲- Self- transcendence.

۳۳- M. Hillman. op.cit, p. ۳۶۰.

۳۴- M. Hillnian, op.cit, p. ۳۶۱.

۳۵- Ibid.

۳۶- V. E. Frankl, op.cit, p. ۱۵۴.

۳۷- Ibid.

۳۸- Existential Frustration.

۳۹- Noodynamics.

۴۰- M. Hillman. op.cit. P. ۳۶۲.

۴۱- Noogenic neorosis.

۴۲- M. hillman. op.cit. ۳۶۲.

۴۳- امیل ویکتور فرانکل، پزشک و روح، ص ۲۴.

۴۴- endogenous depression.

۴۵- M. hillman, op. cit, p. ۳۶۴.

۴۶- V. E. Franki, op.cit, p. ۱۷۶.

۴۷- Creative values.

۴۸- Experiential values.

۴۹- Attitudinal Values.

۵۰- دوان شولتز، روان شناسی کمال: الگوهای شخصیت سالم، ترجمه ی گیتی خوشدل، تهران، پیکان، ۱۳۸۵، ص ۱۶۲-۱۶۳.

۵۱- V. E. Frankl, op. cit, p. ۱۷۸.

۵۲- امیل ویکتور فرانکل، پزشک و روح، ص ۲۱.

۵۳- M. Hillman, op.cit, p. ۳۶۵.

۵۴- Ibid.

۵۵- Ibid.

۵۶- Paradoxical intention.

۵۷- Dereflection.

۵۸- Attitudinal Adjustment.

۵۹- sensitization training for meaning.

۶۰- Anxiety disorders.

۶۱- Phobias.

۶۲- Panic disorders.

۶۳- Compulsory disorders.

۶۴- Insomnia.

۶۵- Social phobias.

۶۶- M. Hillman, op.cit, p. ۳۶۷.

۶۷- Ibid, p. ۳۶۸.

۶۸- Obsessional neurosis.

۶۹- Somatoform disorders.

۷۰- M. Hillman, op.cit, p. ۳۶۸.

۷۱- Ibid. p. ۳۶۸.

۷۲- Ibid, p. ۳۶۹.

۷۳- Ibid, p. ۳۶۹.

۷۴- Ibid, p. ۳۶۹.

۷۵- Ibid, p. ۳۶۹.

۷۶- Ibid, p. ۳۷۰.

۷۷- Ibid.

۷۸- Ibid.

۷۹- Ibid. p. ۳۷۱.

۸۰- صدیقه ذاکر، «آراء فرانکل، هایدگر و مطهری در توصیف حقیقت انسان»، فصل نامه ی مشکاه النور، ش ۳۰و۳۱ (پاییز و

زمستان ۱۳۸۴)، ص ۸۶

۸۱- Epiphenomenalism.

۸۲- Person theory

۸۳- محمود رجبی، انسان شناسی، قم، مؤسسه ی آموزشی و پژوهشی امام خمینی ۱۳۷۸، ص ۸۵-۸۶، به نقل از: منی احمد ابوزید، الانسان فی الفلسفه الاسلامیه، ص ۸۸-۱۰۰.

۸۴- محمود رجبی، پیشین، ص ۷۶.

۸۵- ر.ک. سید محمد حسین طباطبایی، المیزان، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۹۴ق، ج ۱۵، ص ۱۹. در برخی روایات نیز بر این برداشت از آیه تأکید و پایان مرحله ی پنجم (پوشیدن استخوان ها از گوشت) به عنوان پایان مرحله ی جنینی قلمداد گردیده و ایجاد آفرینش دیگر، دمیدن روح و ایجاد نفس و روح انسانی شمرده شده است. (شیخ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، تهران، المکتبه الاسلامیه، ۱۴۰۳، ج ۱۹، ب ۱۹ از ابواب «دیات اعضاء»، ح ۱).

۸۶- محمود رجبی، پیشین، ص ۸۷-۸۸.

۸۷- همان، ص ۸۸.

۸۸- برای آگاهی بیشتر از این دلایل عقلی و شواهد تجربی. ر.ک. محمود رجبی، پیشین، ص ۸۹-۹۳.

منبع: مجله ی معرفت

### ظروف رویی؛ یا روحی؟

حتما شما هم تا به حال از مادرتان شنیده‌اید که<: آن قابلمه روحی را بده به من >.و حتما مثل خیلی از جوان های دیگر احساس باسوادی به شما دست داده و فکر کرده‌اید اصل و نسب این قابلمه از روی است و مادرتان به اشتباه آن را روحی تلفظ می‌کند. اما در این مورد، شما هم اشتباه می‌کنید. این ظروف به‌طور عمده از جنس آلومینیم هستند و برای سلامت انسان هم ضرر دارند. دکتر کشاورز در گفتگو با سلامت در این زمینه می گوید<: اگر جنس این ظروف از روی بود که جای خوشوقتی بود، چون در آن صورت کمی از آن وارد غذا می‌شد و جذب بدن می‌شد. این عنصر برای بدن بسیار مفید است. اما نگهداری مواد غذایی ترش اسیدی یا شور در ظروف آلومینیومی و یا طبخ غذا در این ظروف موجب خروج آلومینیم از ظرف و ورود آن به غذا می‌شود. یبوست، اختلالات گوارشی، پوکی استخوان و آلزایمر از مهم‌ترین عوارض ناشی از مصرف آلومینیوم است>.

نتایج یک تحقیق داخلی بر روی ظروف آلومینیومی نشان می‌دهد که در اثر پخت غذا در این ظروف، یون‌هایی آزاد و به غذا اضافه می‌شوند که موجب بروز بیماری‌هایی مانند آلزایمر، راشیتیسم و عوارضی همچون غش، کم‌خونی مفرط و اختلال در هنگام راه‌رفتن می‌شود. بر پایه نتایج این تحقیق، هرچه مدت زمان پخت در این ظروف بیشتر شود میزان یون‌های آزاد شده نیز افزایش می‌یابد. همچنین استفاده از اسیدهای خوراکی مثل سرکه، آبلیمو و آبغوره در غذا موجب افزایش آزاد شدن یون‌ها می‌شود.

البته این خطرات فقط مخصوص ظرف آلومینیومی نیست کارشناسان همچنین معتقدند در طبخ غذا از ظروف مسی هم نباید استفاده کرد. نرم بودن فلز مس و ورود آن به غذا باعث می‌شود که در طولانی‌مدت فرد دچار مسمومیت شده و مس اضافی روی احشاء و اندام داخلی بدن اثرات سوئی بگذارد.

بعضی از کارشناسان عقیده دارند ظروف استیل بهترین نوع ظروف برای پخت غذا هستند و در صورت استفاده از ظروف مسی، باید این ظروف قلع‌اندود باشند. دکتر کشاورز در این زمینه می گوید<: البته جذب آهن فلزی از طریق سیستم گوارش پایین است. اما همان اندازه آهنی که از این طریق وارد غذا می‌شود و جذب می‌شود، نکته مثبتی در استفاده از این ظروف است>.

بهگفته دکتر خداداد، فوق تخصص بیماری‌های گوارشی و کبدی، تاکنون در ایران چندین مورد بیماری ذخیره‌ای مس کبد گزارش شده که علت آن ناشی از استفاده از ظروف مسی است. وی در این زمینه می گوید<: عمده‌ترین علت بروز این بیماری استفاده از ظروف مسی به هنگام پختن غذا یا داغ کردن شیر یا انتقال شیر در این نوع ظروف از تولیدکننده به مصرف‌کننده است. این ظروف باعث اضافه‌شدن مس در غذای روزانه افراد می‌شود که این مس اضافی در کبد ذخیره می‌شود و باعث از کار افتادن کبد فرد و در نهایت مرگ شخص می‌شود>.

### مروری کوتاه بر اصول پایه کنوانسیون حقوق افراد کم ت

نویسنده: پریسا افتخار

کنوانسیون حقوق افراد کم توان، مصوب سازمان ملل متحد و نخستین کنوانسیون هزاره سوم، تازه ترین دستاورد فعالان و طرفداران جنبش حقوق معلولین می باشد که در تاریخ ۱۳ دسامبر ۲۰۰۶ در صحن علنی مجمع عمومی سازمان ملل با اکثریت آراء به تصویب رسید و تاریخ ۳۰ مارس ۲۰۰۷ به عنوان تاریخ شروع امضاء برای پیوستن کشورها به آن اعلام گردید.

این کنوانسیون دارای ۵۰ ماده می باشد که به علت حجم زیاد مطالب در ذیل به چکیده و راهنمای اصول پایه آن اشاره می شود. لازم به ذکر است که به پیروی از رویکردهای نوین در زمینه مطالعات کم توانی در ترجمه این مطلب همه جا در برابر واژه disability واژه کم توانی به کار برده شده و واژه معلولیت تنها در برابر handicap کاربرد دارد. (نگاه کنید به پاورقی) این کنوانسیون تنها کنوانسیونی می باشد که در نخستین روز به امضاء نمایندگان بیش از ۸۰ کشور جهان رسید، که در این بین نام کشور عزیزمان ایران در بین امضاکنندگان خالی بود. امیدواریم با آگاه سازی و اطلاع رسا نی در مورد مفاد این کنوانسیون و لزوم پذیرش آن توسط کشورهای جهان، مقدمات امضاء کنوانسیون نامبرده توسط دولتمردانمان فراهم آید.

راهنمای اصول پای ?کنوانسیون حقوق افراد کم توان

در زمینه مواد کنوانسیون حاضر، هشت اصل کلی وجود دارد:

الف) احترام به کرامت انسانی و شایستگی فردی، از جمله آزادی انتخاب و استقلال فرد.

هر فردی حق انتخاب داشته و درمی بایست در مواقع لزوم یاری شود.

ب) عدم تبعیض

عدم تبعیض مفهوم بنیادین تمام قوانین حقوق بشر بوده و در تمامی کنوانسیونهای آن وجود دارد. تبعیض به هر دو صورت مستقیم و غیر مستقیم ممنوع می باشد. برای مثال در صورتی که فرد کم توان قابلیت انجام کاری را با متناسب سازی معقول داشته باشد و کارفرما از استخدام وی امتناع کند، مستقیماً تبعیض قائل شده است. همچنین در اختیار قرار ندادن ورقه مناسب و مورد کاربرد به فرد دارای اختلالات بینایی، هنگام رأی به کاندیدای منتخب وی، تبعیض غیرمستقیم می باشد. جامعه می بایست متناسب سازی معقول را در اختیارافراد کم توان قرار دهد. عدم در اختیار قرار دادن متناسب سازی معقول خود نوعی تبعیض است". متناسب سازی معقول "به معنای تعدیلات و سازگاری هایی است که باید در محیط اعمال شوند تا افراد کم توان همانند دیگر افراد، از حقوق و آزادی های برابر برخوردار شوند.

پ) مشارکت کامل و مؤثر و تلفیق در جامعه

سطوح متفاوتی برای مشارکت افراد دارای ناتوانی وجود دارد که در کنوانسیون به آن اشاره شده:

- ۱مشارکت، اصل زیربنای کنوانسیون حاضر و ماده ویژه آن است.

-۲ تأمین منتها درج ?مشارکت، در تمامی فعالیت های افراد دارای ناتوانی، وظیفه دولت و جامعه است.

-۳ مشارکت حقی است که افراد دارای ناتوانی می توانند به صورت قانونی آن را مطالبه کنند. چرا مشارکت مهم است؟ به منظور توانمند سازی افراد، جهت تحقق توانمندی های بالقوه آنان به عنوان یک شهروند وعضوی از جامعه، مشارکت امر مهمی تلقی می شود.

ت) احترام به تفاوت ها و پذیرش فرد کم توان به عنوان نوع بشر.

ث) برابرسازی فرصت ها

ج) دسترسی

با وجود اینکه به مفهوم دسترسی به صورت خاص در ماد ?۹ کنوانسیون اشاره شده است، یکی از اصول پای ?کنوانسیون نیز میباشد. این کنوانسیون که برای نخستین بار در یک سند حقوق بشر بین المللی به واژ ?دسترسی اشاره داشته، آن را به صورت جامع نیز تعریف کرده است. تخصیص صرف حق به افراد کافی نیست، بلکه ضمانت دسترسی و بهره مندی افراد از آنچه برایشان در این حقوق تأمین شده، لازم و ضروری می باشد. بدون دسترسی، حق تئوری ای بیش نیست. وقتی صحبت از دسترسی به میان می آید معمولاً- مفهوم لزوم وجود سطح شیب دار در ساختمانها برای افراد با صندلی چرخ دار تداعی می شود، در صورتی که دسترسی مفهومی فراتر از سطح شیب دار دارد. جامعه بایستی تأمین کنند ?دسترسی به مواردی از قبیل جاده ها، سیستم حمل و نقل عمومی، علائم پیاده روها، امکانات عمومی (مدارس، بیمارستانها، کلینیک ها، منازل، محیط کار) و ارتباطات و اطلاعات (سایت های اینترنتی و تلفن) برای افراد دارای ناتوانی باشد. با تأملی بر مفهوم دسترسی متوجه می شویم که چه مقدار از اجتماع، غیر قابل دسترس برای سهم قابل توجهی از اعضایش هست. مفهوم دسترسی قسمتی از تغییر الگویی است که کنوانسیون در راستای گسترش افکار جامعه نسبت به توسعه در کنارمفهوم کم توانی، به آن می پردازد.

چ) برابری زن و مرد

ح) احترام به ظرفیت های در حال رشد کودکان کم توان و حرمت قائل شدن به حق این کودکان در حفظ هویتشان

پی نوشت :

با توجه به تاریخچ ?جدید معلولیت، لغت ناتوانی ( Disability ) به معنای گروهی از محدودیت های عملکردی مختلف است که در هر جمعیتی و هر کشوری در جهان روی می دهد. افراد ممکن است با نقایص عملکرد فیزیکی، روانی، حسی یا وضعیت های طبی یا بیماری ذهنی، دچار ناتوانی شوند. این اختلالات وضعیت ها یا بیماری ها ممکن است ماهیت دائمی یا موقت داشته باشند.

لغت معلولیت ( Handicap ) به معنای از دست دادن یا محدودیت فرصت های شرکت در زندگی اجتماعی در یک سطح مساوی با دیگران است. این لغت توصیف کنند ?تعامل فرد دارای ناتوانی و محیط اوست. هدف کاربردی از این لغت تأکید بر این مطلب و تمرکز بر کمبود در محیط و بسیاری از فعالیت های سازمان یافته در جامعه است. برای مثال نبود اطلاعات و ارتباطات و تحصیل، فرد دارای ناتوانی را از دستیابی به فرصت های مساوی محروم می کند.

منبع: www.idp.ir

### تکریم و اسکان سالمندان

نویسنده: اصغر عرفان

اشاره

در اطرافمان هر روز آدم‌های بسیاری را می‌بینیم که ورق تقویم‌ها، حسابی از سروصورتشان رد شده است. گویا چهره خسته‌شان را

با خط هایی عمیق نقاشی کرده‌اند. اینان که از زمستان‌های زندگی، برفی همیشگی بر سر دارند، نمایندگان کهن‌سال یک نسلند؛ نسلی که از روزها و سال‌ها، خاطرات زیادی را در کوله‌بار عمرشان انبار کرده‌اند. ما به این نسل و به سپیدی‌ها و تجربه‌هایشان سخت محتاجیم و وظیفه داریم حرمتشان را حفظ کنیم. ما به آنها که این‌طور ما را به این زندگی و زندگی را این‌گونه به ما تحویل داده‌اند، مدیونیم.

در این نوشته، فقط حرف‌هایی از این احتیاج، دِیْن و وظیفه، آمده است، آن هم ناقص و نارسا. پیران ما نیز مثل عادت همیشه‌شان در گذشت، این کوتاهی ما را می‌بخشایند.

مرز سالمندی

چو آمد به نزدیک سر تیغ شصت

مده می که از سال شد مرد، مست

اینکه سالمندی از چه سنی آغاز می‌شود و به چه کسی کهن‌سال می‌گویند، پرسشی است که درباره آن سخن‌های بسیار گفته‌اند. نویسنده کتاب کهن ذخیره خوارزمشاهی در این باره این‌گونه آورده است:«عمر بر چهار بخش است: یک بخش، روزگار پروردن و بالیدن و فزودن است، و این تا کما بیش پانزده سال و شانزده سال باشد و دوم، روزگار رسیدگی و تازگی است و این تا مدت سی سال باشد و در این مدت، فزودن و بالیدن تمام شود. پس از آن، روزگاری اندک است... که تا مدت سی و پنج سال باشد و بعضی را تا چهل سال و تا این روزگار، هنوز روزگار جوانی باشد و سوم، روزگار کَهْلی است و کَهْل را به پارسی «دوموی» خوانند و در این روزگار، بهری از قوّت جوانی با وی باشد و این تا مدت شصت سال باشد. پس از این، روزگار پیری باشد.» فردوسی، شاعر شاهنامه نیز در اشارتی، شصت سالگی را مرز سالمندی می‌شمارد:

هر آن‌گه که سال اندر آمد به شصت

بباید کشیدن ز بیشیش دست

روزگار ضعف و قوّت

در آیه۵۴ سوره روم، سیر عمر آدمی و سال‌های سالمندی او این‌گونه ترسیم شده است: «خدا همان کسی است که شما را آفرید، در حالی که ضعیف بودید. سپس بعد از ناتوانی، قوّت بخشید و باز بعد از قوت، ضعف و پیری قرار داد. او هر چه بخواهد، می‌آفریند و دانا و تواناست».

کتاب کهن قابوس‌نامه نیز تصویری گویا از ضعف و سستی سالمندی ترسیم می‌کند: «مردی، تا سی و چهار سال هر روزی بر زیادت بود؛ به قوّت و ترکیب. پس از سی و چهار، تا چهل سال همچنان بود؛ زیادت و نقصان نگیرد... و از چهل تا پنجاه سال، هر سال در خود نقصانی ببیند که پار ندیده باشد و از پنجاه تا به شصت، در هر ماهی در خود نقصانی بیند که در ماه دیگر ندیده باشد. از شصت تا به هفتاد، در هر هفته در خود نقصانی بیند که در دیگر هفته ندیده باشد، و از هفتاد تا به هشتاد، هر روز در خود نقصانی بیند که دی ندیده باشد و اگر از هشتاد درگذرد، هر ساعت در خود نقصانی و دردی و رنجی که در دیگر ساعت ندیده باشد».

احساس پیری

پیری بیش از آنکه تابع مرزهای خط‌کشی شده طبیعت باشد، در اندیشه آدمی ریشه دارد و سالمند بیش از آنکه با سن تقویمی مشخص شود، با نیرو، نشاط و توانمندی‌اش شناخته می‌شود. چه‌بسا جوانی که از سر ضعف جسم یا نبود انگیزه، از شادابی، تهی و از فعالیت ناتوان باشد و کهن‌سالی که با رمز میانه‌روی و سلامت زیستن با انگیزه ساختن و آگاهی دادن، سرشار از نیروی جوانی باشد. از سوی دیگر، پیر شدن و خود را پیر احساس کردن، همیشه هم‌زمان نیستند. برخی در میان‌سالی، ابتدا ذهن و سپس جسم را تسلیم ضعف‌ها می‌کنند و خود را از خیل سالخوردگان می‌شمارند. بعضی نیز حتی در سن پیری، تن به ضعف‌ها نمی‌دهند و دل به باور سستی نمی‌سپارند. از این رو، می‌توان گفت خود را پیر احساس کردن، اندیشه‌ای همیشه زیان‌بار برای همه و در همه زمان‌هاست.

احترام به سالمندان در فرهنگ اسلام

تکریم سالمندان و احترام ویژه آنان، از آموزه‌های روشن فرهنگ اسلامی است. قرآن مجید که دفتری گشوده از نور و هدایت است، در آیه۲۳ سوره اسراء می‌فرماید: «به پدر و مادر نیکی کنید. هرگاه یکی از آن دو، یا هر دو آنها نزد تو به سن پیری رسند، کمترین اهانتی به آنها روا مدار و بر آنها فریاد مزن و گفتار لطیف و سنجیده و بزرگوارانه به آنها بگو.» پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله وسلم نیز در سخنی گران‌قدر، والایی سالمندان را این‌گونه ترسیم می‌کند: «احترام به پیران امت من، گرامی‌داشت من است.» امام علی علیه‌السلام ، بزرگداشت سالمندان را زمینه‌ساز احترام خود انسان می‌داند و می‌فرماید: «به بزرگانتان احترام کنید تا کوچک‌ترها شما را محترم شمارند.» امام صادق علیه‌السلام نیز در این باره فرموده است: «پیران خویش را تکریم کنید».

سنت‌گرایی و نوجویی

سالمندان، در روزگاری دیگر و در شرایط و آدابی متفاوت پرورش یافته‌اند و دل‌بسته سنت‌های خود هستند و بدین دلیل، نمی‌توانند بی‌مهری نسل جدید را به سنت‌های قدیم بپذیرند. جوانان نیز در محیط‌هایی نو و تحت تأثیر عوامل جدیدی رشد کرده‌اند. از این رو، باگرایش‌های تازه و نوجویی‌های گاه افراطی، با سنت‌ها به ستیز برمی‌خیزند. این سنت‌گرایی از یک‌سو و نوگرایی از سوی دیگر، بستر مناسبی برای پدید آمدن بحرانی در درون خانواده و اجتماع است.

برای زدودن فاصله‌های میان دو نسل، هم جوانان و هم سالمندان، نیازمند نقد حکیمانه هستند. جوانان باید بدانند هر کهنه‌ای، بی‌ارزش و کم‌اهمیت نیست و هر تازه‌ای، مطلوب و مشروع و پذیرفتنی. کهن‌سالان نیز باید بپذیرند که هر کهنه‌ای، ارزشمند و مقبول و هر نویی، بی‌قدر و منفور نیست.

با این همه، باید این ارزش در میان جامعه اسلامی ما نهادینه شود که با وجود هر اختلاف و تفاوت سلیقه، سالمندان از هر نو و تازه‌ای، گرامی‌تر، مهم‌تر و شایسته‌تر به احترامند.

پیر غربی

در ویرانستان تمدن جدید غرب که همه چیز و همه کس فقط در چرخه تولید و توزیع و مصرف و لذت تعریف می‌شود، سالمندان که دیگر سهمی در تولید محصول ندارند، چون مهمان ناخوانده‌ای به گوشه تنهایی تبعید می‌شوند. در آن سرزمین که آزادی‌خواهی‌های لذت‌جویانه، ارتباط‌های بی‌مرز جنسی و نگاه‌های تهی از ارزش‌های الهی، فروپاشی بنیان خانواده‌ها را در پی داشته است، زندگی هر کس وابسته به کار و حرفه اوست و بدین شیوه است که مورد توجه و اعتنای دیگران قرار می‌گیرد. از این رو، پس از بازنشستگی، ارتباط فرد با دیگران کاهش می‌یابد و او که از محبت خانواده بهره‌ای ندارد، از محور توجه و اعتنای دیگران هم دور می‌شود. کهن‌سال غربی محکوم به خاموشی است و باید سال‌های پایان عمر را در اقامت‌گاه سالمندان در غربتی ناخواسته سپری کند. فرجام پیر غربی پیش روی ماست تا راه رفته آنان را در فراموش کردن ارزش‌های الهی و انسانی پی نگیریم.

پند پیران

پیران سخن به تجربه گویند، گفتمت

هان ای پسر که پیر شوی، پند گوش کن

پند پیران، گران‌بهاست؛ چرا که با خاطره تجربه‌ها درآمیخته و در گذر روزگار به مرز پختگی و گران‌باری رسیده است. گویا پیر در پنهان هر رخداد، نکته‌ها می‌بیند که دیده دیگران به دیدن آن نابیناست.

آنچه اندر آینه بیند جوان پیر اندر خشت بیند بیش از آن

در فرهنگ ایرانی، هم‌نشینی با پیران، وارد شدن در وادی صلاح و هدایت است:

جوان را صحبت پیران حصار عافیت باشد به خاک و خون نشیند تیر، چون دور از کمان گردد

از این رو، جوانان به پند آموختن از پیران توصیه شده‌اند:

جوانا سر متاب از پند پیران که رأی پیر از بخت جوان به

مدال لیاقت خد

نشان لیاقت خدا، مدالی نیست که بر گردنت بیاویزی. نشان لیاقت خدا، تنها چند خط ساده است؛ خط‌های ساده‌ای که بر پیشانی‌ات می‌کشد. هر تقویم که تمام می‌شود، خطی بر خطوط پیشانی‌ات اضافه می‌گردد و روزی می‌رسد که پیشانی‌ات پر از دست‌خط خدا می‌شود. آیینه‌ها می‌گویند آن کس زیباتر است که خطی بر چهره ندارد؛ آیینه‌ها اما دروغ می‌گویند. دست‌خط خدا بر هر صفحه‌ای که بنشیند، زیبایش می‌کند. جوانی، بهایی است که در ازای دست‌خط خدا می‌دهیم. دست‌خط خدا اما پیش از اینها می‌ارزد. کیست که جوانی‌اش را به دست‌خط خدا نفروشد؟

اندوه پیری در اشعار صائب

روزهای سالمندی به ویژه اگر با تنهایی و غربت همراه باشد، با حسرتی بی‌دریغ از گذشت زودهنگام کاروان عمر و کوچ پر شتاب طراوت جوانی، ورق می‌خورد. آن دسته از شاعران ادب فارسی که خود مرز کهن‌سالی را گذرانده و اندوه پیری را تجربه کرده‌اند، مرثیه‌هایی غمناک بر روزگار سپیدمویی دارند. در میان شاعران، صائب تبریزی، پندنامه‌هایی تأمل‌برانگیز در ابیاتی ماندگار به یادگار گذاشته است:

باران بی‌محل ندهد نفع، کشت را

در وقت پیری، اشک ندامت چه می‌کند

در فکر سفر باش که هر موی سپیدی

از غیب، رسولی است برای طلب تو

این سطرهای چین که ز پیری به روی ماست

هر یک جدا جدا خط معزولی قواست

ز روزگار جوانی، خبر چه می‌پرسی؟

چو برق آمد و چون ابر نوبهار گذشت

مخند ای نوجوان زنهار بر موی سپید من

که این برف پریشان بر سر هر بام می‌بارد

گرفتم سال را پنهان کنی، با مو چه می‌سازی؟

گرفتم موی را کردی سیه، با رو چه می‌سازی؟

چند داستانک

می‌خواهد، ولی نمی‌تواند

یادش آمد بچه که بود، چه‌قدر خوب ادای راه رفتن پدربزرگ را درمی‌آورد؛ دست به عصا، کمر خمیده، قدم‌های لرزان و آهسته، درست مثل پدربزرگ. حالا دیگر سال‌ها از آن زمان گذشته، دیگر نمی‌خواهد ادای پدربزرگ را در بیاورد، اما نمی‌تواند.

بازی روزگار

بچه که بودم، یه بار از طرف مدرسه به دیدن خانه سالمندان رفتم. اون روز کنار اون همه پدربزرگ و مادربزرگ مهربون خیلی بهم خوش گذشت، اما حالا که پیر شده‌ام و بچه‌هام منو آوردن اینجا، نمی‌دونم چرا اصلاً بهم خوش نمی‌گذره.

جای خالی او

پیرمرد هر روز صبح زود در حالی که یک بسته کوچک گندم در دست داشت، خودش را به پارک نزدیک خانه‌اش می‌رساند و در چند نقطه از پارک، گندم‌ها را خالی می‌کرد و بعد روی نیمکت همیشگی می‌نشست. تا ظهر با دوستانش از گذشته و جوانی و روزگار می‌گفت. اما آن روز، کبوترها گرسنه ماندند. جای او در نیمکت خالی بود و دوستان سیاه‌پوشش هیچ حرفی نمی‌زدند.

چراغ‌ها خاموش شد

هر دو پیرزن، خسته و غم زده مثل عادت شب‌های گذشته از پنجره اتاق به مردم و خیابان نگاه می‌کردند. یکی از آنها گفت: اون خانومی که با تلفن همراهش صحبت می‌کنه، چه‌قدر شبیه دختر منه. سه ساله ندیدمش. دلم خیلی براش تنگ شده. دومی گفت: اون آقایی که کنار ماشین سفید ایستاده، درست مثل سیبیه که با پسر من نصف کردند. اولی گفت: تو هم که هر روز قیافه‌های جدیدی را به جای پسرت نشان می‌دی. به نظرم از بس که به دیدنت نیومده، چهره‌شو کاملاً فراموش کردی!

مستخدم خانه سالمندان رو به آنها کرد و گفت: برای امشب کافیه، وقت خوابه.

چراغ‌ها خاموش شد.

شرمنده

مادربزرگ، نای راه رفتن نداشت.همه با او دعوا می‌کردند و مادربزرگ خجالت می‌کشید. آن روز که نوه‌اش او را به پارک برد، مادربزرگ موقع برگشتن دوباره پایش درد گرفت و نمی‌توانست راه بیاید. نوه، شرمنده نگاهش می‌کرد. وقتی او بچه بود و پاهایش خسته می‌شد، مادربزرگ او را بغل می‌کرد، اما الآن نوه نمی‌دانست چه باید بکند.

نگاه نگران

بچه که بود، با دیدن مادربزرگ که همیشه موقع نشستن یا برخاستن از زمین، آه و ناله می‌کرد و هنگام راه رفتن، پاهایش را کج می‌گذاشت یا با کمر خمیده راه می‌رفت، حرص می‌خورد و در دلش می‌گفت: نمی‌دانم چرا این پیرزن‌ها، این‌قدر خودشان را لوس می‌کنند و درست راه نمی‌روند.

حالا- که خودش در مرز هفتاد سالگی است، وقتی می‌خواهد از جایش برخیزد و به اتاقش برود، با نگرانی، نگاه‌های نوه هفت ساله‌اش را دنبال می‌کند.

نکته ها

پیامبر گرامی اسلام می‌فرماید: «تکریم پیران مسلمان، تعظیم خداوند است».

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید:«اندیشه پیر نزد من، از تلاش جوان خوش‌آیندتر است».

امام صادق علیه‌السلام فرموده‌اند:«از ما نیست کسی که به سالمندان احترام نگذارد و بر کودکان شفقت نورزد».

ای سالمند! موی سپید تو، کتاب پربهای تجربه‌هاست. تو گنج رنج‌های روزگاری و تقویم نانوشته عبرت‌ها، روزت گرامی باد.

ای سالمند! گفته‌های تو، روشنی‌بخش راه زیستنمان و چشمان کم‌سوی تو، ستاره‌های شبستان زندگی ماست.

بیا نگذاریم پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، تنهایی‌شان را بین عکس‌های قدیمی تقسیم کنند.

ای پیر! نگاهت پرمعناست، سخنت پربهاست و رفتارت گنج تجربه‌هاست.

ای کاش جوان می‌دانست و پیر می‌توانست!

از آنان که از خاطرات روزها تقویم‌های بیشتری را به یاد دارند، درس زندگی بیاموزیم.

می‌دانم که این موها را در آسیاب زندگی سپید کرده‌ای. پس روشنی‌های روزگار را نشانمان ده تا تاریک نمانیم.

## آیینه سپید

نویسنده: فاطمه محمّدی

امّیدبخش جوانان

ای سالمند، موهای سپید و کمر خمیده‌ات، حکایت از پیری وجودت دارد، ولی دلت زنده است و امیدوار از پیمودن موفقیت‌آمیز راه‌های پرپیچ و خم زندگی، از داشتن فرزندانی با آینده درخشان، ازاین که می‌توانی با اندوخته‌های ارزشمندت، جویندگان راه را از افتادن در بیراهه‌ها، نجات‌بخشی، و دلت شاداب است و خوشحال، از این که امیدبخش جوانان در زندگی هستی و مایه پشت گرمی و آرامش خاطر آنان. ای مهربان، روزت مبارک.

جریان طبیعی سالمندی

سالمندی و پیر شدن و با روزگار ضعف هم‌آغوش گردیدن، یک جریان طبیعی و عمومی در نظام آفرینش است. انسان نیز خواه ناخواه زندگی را از دوران کودکی و ناتوانی آغاز کرده، مرحله جوانی و قدرتمندی را پشت سر می‌گذارد و به تدریج با سختی‌های روزگار پیری و سالمندی دست به گریبان می‌شود. قرآن کریم، مراحل سه گانه حیات انسان را این گونه بیان فرموده است: «این خدای بزرگ است که، شما را از نطفه ضعیف آفرید و در شرایط ضعف و ناتوانی پرورش داد. بعد دوران قدرت و جوانی به شما بخشید و سپس روزگار ضعف و پیری را برای شما مقررداشت.» بنابراین، دوران سالمندی، مانند دوران کودکی و جوانی، یک سیر طبیعی جهان خلقت انسان و در واقع مرحله پندپذیری، عبرت‌آموزی و به کارگیری تجارب دوران‌های گذشته است.

هدایت‌گر راه

سالمندان، گنجینه‌هایی گران بها از تجربه‌های بسیار و اندوخته‌های گران بارند. این تجربه و اندوخته سالمندان، می‌تواند راهنما و راه گشای جوانان و کسانی باشد که هنوز در سراشیبی مشکلات زندگی، تجربه‌ای نیندوخته و اندوخته‌ای ندارند. چه بسا با مشورت و راهنمایی یک سالمند توانا و مهربان، می‌توان از بسیاری از ضررها در خانواده و حتی جامعه جلوگیری کرد. از این رو، قشر سالمند جامعه برای جوانان و حتی میان سالان بهترین هادی و راهنما هستند و شایسته است بر توانمندی‌هایشان ارج نهاد و از تجربیاتشانْ چراغی فراروی راه آینده برگزید.

محور وحدت

در فرهنگ اسلامی و ایرانی ما، مجموعه افراد فامیل، به بزرگ خاندان احترام می‌گذارند و در کارها با او مشورت کرده و در اختلافات به رأی و نظر و داوری‌اش ارج می‌نهند. گاه سخنی از سوی این بزرگانْ آتش فتنه‌ای را خاموش ساخته و یا تفرقه و کدورتی را به وفاق و هم‌دلی و آشتی مبدّل می‌سازد. وجود آنان در خانواده مایه دل گرمی، امید، انس و معاشرت فامیل است. از این رو رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: «برکت و خیر ماندگار، همراه بزرگ‌ترهای شماست.» و در سخن دیگری از ایشان است که: «پیرمرد در میان خانواده‌اش، هم چون »پیامبر« در میان امّت است» و این اشاره به همان نقش محوری، فروغ بخشی، صفاآوری، و نیز هدایت و ارشاد است که در وجود آنان نهفته شده و این جایگاه، شایسته تقویت و تکریم است.

بهره جوانان

سالمندان عمری را صادقانه در راه رفاه و آسایش فرزندان خویش صرف کرده‌اند و با ایثار و جان فشانی‌ها، هستی و عمر خود را در راه رشد و تربیت فرزندان در طبق اخلاص گذاشته‌اند؛ از این رو لازم است که به عنوان اولین مرحله تشکّر و قدردانی، از سوی فرزندان مورد تکریم و احترام قرار گیرند. یکی دیگر از موارد تکریم، مشورت با آنان و ارج نهادن به نظراتشان در مسائل مختلف است. تا بدین وسیله، هم سالمندان مورد توجه و احترام قرار گیرند و هم نسل جوان و میان سالِ جامعه، با بهره‌گیری از وجود پر برکت آنان و استفاده از تجربیات گران بهای ایشان، در جاده پرپیچ و خم زندگی کم‌تر دچار مشکل شوند.

نهیب درون

صدای لرزانش را که می‌شنوم، موهای سپید و کمر خمیده‌اش را که می‌بینم، با کوله باری از تجارب که به همراه دارد، زمانی را تصور می‌کنم که چنین وضعیتی نیز در انتظار من است. صدایی از درون وجودم نهیب می‌زند و مرا به یاری و دستگیری از سالمندان و پیران فرامی خواند. با خلوص قلب و نیّت پاک به یاری‌اش می‌شتابم و خود را در مقابل اندوخته‌های گران‌بهایشْ کوچک و حقیر می‌یابم. در برابرش زانوی ادب می‌زنم تا از وجود پربرکتش بهره‌ای گیرم و در مسیر پر فراز و نشیب زندگی، از تجارب گران‌مایه او استفاده کنم تا به درون پرت‌گاه‌های تاریک نلغزم.

انتقال فرهنگ

با سپری شدن بهار با طراوت و مصفّای جوانی، فصلی دیگر از دفتر عمر انسان بسته شده و بهار زندگی، رنگ خزان و پژمردگی می‌گیرد. در این دورانْ به لحاظ کهولت سن و ضعف بدنی، سالمندان به توجه و رسیدگی بیش‌تری از سوی فرزندان نیاز دارندو اگر به این نیاز آنان بی‌توجهی شود، باعث آزردگی خاطرشان می‌گردد. از طرفی چنین بی‌توجهی به سالمندان، به عنوان الگویی در ذهن فرزندان نقش می‌بندد و ممکن است در آینده نیز گریبان‌گیر خود فرد بشود.

اگر احترام و ادب نسبت به سالخوردگان در اعمال و رفتار ما تجلّی یابد، فرزندان ما نیز با چنین فرهنگی پرورش می‌یابند. ازاین روست که امام صادق علیه‌السلام فرمودند که: «به پدرانتان نیکی کنید تا فرزندانتان نیز به شما نیکی کنند» و نیز امام علی علیه‌السلام می‌فرمایند: «به بزرگانتان احترام کنید، تا کوچک ترها شما را محترم شمارند».

تقدیر مخصوص

در فرهنگ شکوه‌مند اسلام، سالمندان به طور عموم از احترام برخوردارند و پدر و مادر که سرمایه عمر و جوانی خود را صرف رشد و تربیت فرزندانشان کرده‌اند تا گل‌های وجودشان شکوفا شده و در مسیر رشد و ترقی قرار گیرند، از احترام و ارزش ویژه‌ای برخوردارند. در مکتب انسان‌ساز اسلام در این باره سفارشات بسیار آمده است. خداوند متعال در قرآن کریم چنین می‌فرمایند: «هرگاه یکی از آن دو (پدر و مادر) یا هر دو نزد تو به سن پیری رسیدند، به آنان اف مگو، آنان را طرد مکن و با آنان سخن کریمانه بگو و بال فروتنی را از روی رحمت و شفقت برای آنان بگستر و بگو: پروردگارا! همان گونه که مرا در خردسالی‌ام تربیت کردند، تو نیز بر آنان رحمت آور».

رعایت حال سالمندان در فقه اسلامی

سالمندان به دلیل کهولت سن، قادر به انجام بسیاری از کارهای سنگین و مشقّت‌بار نیستند و به مراقبت و توجه بیش‌تری نیاز دارند. در فقه اسلامی نیز که احکام و تکالیف اسلامی هماهنگ با توان و استطاعت افراد آمده، در اجرای تکالیف نسبت به سالمندان آسان‌گیری‌های خاصی شده است. حضرت امام خمینی (رحمت الله علیه) درباره افرادی که از روزه گرفتن معاف شده‌اند می‌فرمایند: « از جمله افرادی که می‌تواند روزه ماه مبارک رمضان را افطار کند، پیرمردان و پیرزنان هستند، در صورتی که روزه گرفتن برای آنان سختی زیاد و مشقّت داشته باشد» و یادر مسأله حج نیز سالمندان در صورت ناتوانی، می‌توانند برای ادای فریضه باشکوه حج ابراهیمی نایب بگیرند.

رفتار پیشوایان

پیشوایان بزرگ وار اسلامْ همواره سالمندان را مورد احترام قرار داده و رفتاری همراه با تکریم با آنان داشته‌اند. به عنوان نمونه، هنگامی که پیامبر اسلام در مجلسی حضور داشت و اصحاب گرد وجود آن حضرت حلقه زده بودند، پیرمردی به آن جمع وارد شد، ولی به خاطر کمی جا، اندکی سرگردان مانْد و برای نشستن جایی نیافت و حاضران هم از در جا دادن به او، سستی به خرج دادند. پیامبر اسلام (صلی‌الله‌علیه‌وآله وسلم) با مشاهده آن صحنه، ناراحت شدند و فرمودند: «کسی که نسبت به کوچک‌ترهای امت من رحم و عطوفت نداشته و نسبت به بزرگ‌سالان آنان اکرام و احترام به خرج ندهد، از ما نیست» و آن‌گاه با احترام پیرمرد را در جایی نشاندند.

تکریم سالمندان

در احادیث فراوانی که از سوی پیشوایان بزرگ اسلام وارد شده، تکریم و احترام سالمندان، از وظایف اخلاقی و حقوقی مردمان شمرده شده است. ادای این مسؤلیت، علاوه بر این که منافع و مزایای تربیتی و دنیایی دارد، برای خدمت‌گزاران نیز اجر و پاداش معنوی و اخروی همراه خواهد داشت. در اسلام، تجلیل و احترام سالمندان یک وظیفه اخلاقی است و انجام این وظیفه، می‌تواند به صورت‌های گوناگونی چون گفتاری و رفتاری شایسته با آنان، تهیه لباس و مسکن مناسب برای آن‌ها، دارو و درمان ایشان، حراست و نگهداری از آنان، مهر و محبت و خلاصه رسیدگی عاطفی از سوی بستگان و فرزندان باشد.

حرمت پیران

خانواده، کانون مهرورزی و آرامشِ روحی و روانی، و جایگاه ابراز احساسات و عواطف افراد نسبت به یکدیگر است. وجود سالمندان در خانواده، بر آرامش و عواطف کانون محبّت‌بخش خانواده افزوده و فضای خانه با وجود پربرکت آنانْ استواری و صمیمیت خاصی پیدا می‌کند. از این رو باید حرمت و احترام سالمندان در خانه حفظ شود و با نهایت تواضع و مهربانی به آنان محبت کرده و نگذاریم که غروب زندگی‌شان با غربت و تنهایی قرین شود.

بیایید هم نشین تنهایی شان باشیم، هم دردِ غم‌ها و مرهم زخم‌هایشان گردیم تا غصه‌ها و خستگی‌های روزگار از تن رنجور آنان زدوده شود. بیایید آنان را در روزگار تنهایی در خانه سالمندان رها نکنیم تا غم و اندوه پیری و غربت و جدایی مهمان قلب‌های مهربانشان شود. بیایید بذر عشق و مهربانی و دوستی را در وجودمان بکاریم و با تکریم سالمندانْ از آنان دل‌جویی کنیم.

پاداش خدمت به سالمندان

فردی که در ایام توان‌مندیِ خویش به سالمندان احترام می‌گذارد و به حمایت و خدمت آنان می‌پردازد، پاداشش در این دنیا این است که در روزگار ضعف و پیری، مورد احترام و حمایت دیگران واقع می‌شود. پیامبر اسلام (صلی‌الله‌علیه‌وآله وسلم) می‌فرماید: «چنان چه جوانی دردوران جوانی خویش، پیر کهنسالی را اکرام و احترام کند، خداوند برای روزگار پیری او کسی را مأمور می‌گرداند که به پاداش این عمل نیک، او را اکرام و احترام کند».

مجازات آزردن پیران

ضعف جسمی سالمندان، نیازمند توجه، و مویِ سپیدشان شایسته تکریم و احترام است. بنابر روایات اگر کسی به هر دلیلی فرد مسنی را که برف پیری سر و چهره او را پوشانده، مورد بی‌حرمتی و آزار و اذیّت قرار دهد و موجبات رنجش خاطرش را فراهم سازد، مجازات آن را در دنیا خواهد دید. امام صادق (علیه‌السلام) در این باره فرموده است: « آن که که حُرمت پیر محاسن سفیدی را نگه ندارد، پیش از آن که بمیرد، خداوند او را توسط شخص دیگری خوار می‌نماید».

حق سالمندان

امام سجاد (علیه‌السلام) حق سالمندان را بر دیگران چنین بیان فرموده‌اند: «حق سال خورده این است که حرمت پیری‌اش را نگه داشته و در کارها او را مقدّم بداری. در اختلافات، [خصمانه] با او رو به رو نشوی. در راه رفتن، بر او سبقت نگیری و پیشاپیش او راه نروی. نادانش نشماری و اگر رفتار جاهلانه‌ای کرد، تحمل کنی. به مقتضای سوابق مسلمانی و سالمندی، احترامش کنی که حق سن و سال نیز چون حق اسلام است».

پندپذیری و بهره‌دهی

در روزگار کهولت، اگر چه اعضای انسان پیوسته رو به ضعف و افول می‌رود، ولی این دوران می‌تواند مرحله تذکّر، مشاوره و ارائه تجارب فکری، فرهنگی، اخلاقی و علمی به دیگران باشد که در نتیجه، وسیله رشد و پیشرفت جامعه به شمار می‌آید. هم‌چنین دوران سالمندی می‌تواند مرحله توجه به خطاهای گذشته و جبران لغزش‌ها و تقرّب به مقام قرب الهی باشد، و این بهره‌جویی‌ها، افزون بر این که برای خود سالمندان سازنده و تکامل بخش است، می‌تواند مایه عبرت و تربیت دیگران هم باشد.

افسوس جوانی

ایام جوانی، سرمایه‌ای بس عظیم و گران بها از عمر انسان است که با هیچ چیز دیگر قابل مقایسه نیست. اگر از این سرمایه ارزشمند بهره نبریم و این دورانْ به بطالت و خوش گذرانی سپری شود و توشه‌ای برای آینده و زمان ضعف و پیری نیندوزیم، در زمان سالمندی با افسوس و حرمان فراوانی رو به رو خواهیم شد. حتی کسانی که از این سرمایه به نحو شایسته‌ای بهره برده‌اند هم در زمان پیری، باز حسرت جوانی و شور و نشاط آن دوران را دارند و پیوسته خود را ملامت کرده و جوانان را در استفاده بهینه از ایّام جوانی نصیحت و توصیه می‌کنند.

افسوس که ایام جوانی بگذشت

حالی نشد و جهان فانی بگذشت

امام خمینی رحمت الله علیه

پیر غربی

در دنیای غرب که مبادی ایمانی و مکارم اخلاقی به سستی گراییده و عواطف انسانی و محبت‌های خانوادگی ارزش خود را از دست داده است، پدران و مادران سال خورده و ناتوان، وضع رقّت‌بار و اسف انگیزی دارند. نه ایمان کاملی در دل‌های فرزندان است که برای خدا آنان را تکریم کنند و نه فضایل اخلاقی در نظرشان ارزشی دارد که به عنوان حق‌شناسی، آن‌ها را محترم شمارند. در همین دنیای غرب، با استفاده از دستگاه خودکشیِ آرام، سال خوردگان آمریکایی می‌توانند به زندگی خود پایان دهند. وسایل ارتباط جمعی آمریکا، این دستگاه را کمک بزرگی به هزاران پیرمرد و پیرزن آمریکایی می‌دانند که به دلیل کهولت سن و اوضاع رقت بار زندگی، قصد خودکشی دارند.

پیر شرقی

در جامعه ما که بیش‌تر مردم از نعمت تعالیم اسلامی برخوردارند و ارزش سال خوردگان در جامعه و دربین افراد خانواده حفظ شده است، به پدر و مادر و سالمندان خویش با دیده تکریم و عطوفت نگاه می‌کنند و آنان را کم و بیش مورد رأفت و محبت خویش قرار می‌دهند.

باید تمهیداتی اندیشید تا چنین فرهنگ اسلامی و ایرانی در خانواده‌ها حفظ شود و نسل جوانمان را از روی آوردن به فرهنگ رقّت بار غرب بازداریم و نگذاریم که سالخوردگان ما هم‌چون بیش‌تر غربی‌ها در اواخر زندگی خود، با غربت پیری و تنهایی هم‌نشین شوند.

به دنبال جوانی

جوانی شمع ره کردم که یابم زندگانی را

نجستم زندگانی را، و گم کردم جوانی را

کنون با بار پیری، آرزومندم که برگردم

به دنبال جوانی، کوره راه زندگانی را

محمد حسین شهریار

خمیده پشت از آن دارند، پیران جهان دیده

که اندر خاک می‌جویند ایام جوانی را

نظامی گنجوی

حکایت

جوانی سر از رأی مادر بتافت

دل دردمندش به آذر بتافت

چو بیچاره شده پیشش آورد مهد

که‌ای سستْ مهرِ فراموشْ عهد

نه گریان و درمانده بودی و خرد

که شب‌ها ز دست تو خوابم نبرد

نه درمهد نیروی حالت نبود

مگس راندن از خود مجالت نبود

تو آنی که از یک مگس رنجه‌ای

که امروزسالار و سر پنجه‌ای

به حالی شوی باز در قعر گور

که نتوانی از خویشتن دفع مور

بوستان سعدی

پیک پیری

ز سری موی سپیدی رویید

خنده‌ها کرد بر او موی سیاه

که چرا در صف ما بنشستی

تو ز یک راهی و ما از یک راه

گفت من با تو عبث ننشستم

بنشانْدَند مرا خواه نخواه

گهِ روییدن من بود امرُوز

گل تقدیر نروید بی‌گاه

رهرو راه قضا و قدَرَم

راهم این بود، نبودم گمراه

قاصدِ پیرمْ از دیدن من
این یکی گفت دریغ آن یک آه
خرمن هستی خود کرد درو
هر که بر خوشه من کرده نگاه
سپهی بود جوانی که شکست
پیری امروز برانگیخت سپاه
پروین اعتصامی
گذشت عمر
پیری رسید و فصل جوانی گذشت
دیدی دلا که عمر چه سان بی‌خبر گذشت
ما را دگر چه چشم امّیدی به پیری است
کز پیش من جوانی با چشم‌تر گذشت
گر بعد من کسی نکند هیچ یاد من
این خرد و این خیال نَیرزَد به سرگذشت
یاد از گذشته می‌کنم و آه می‌کشم
گر چه گذشته نیز به آه و شَرر گذشت
استاد (نظام وفا) کاشانی
منبع:ماه نامه گلبرگ

### رموز سلامتی و جوان ماندن

مطالعات نشان می‌دهد افرادی که تا سن ۱۰۰ سالگی عمر می‌کنند، اغلب تا سن ۹۰ سالگی احساس خوبی نسبت به زندگی دارند. کارشناسان داشتن وزن مناسب، عدم استعمال سیگار، حفاظت پوست از اشعه‌های زیان‌بار خورشید، مصرف سبزیجات و میوه‌جات، پرهیز از مصرف غذاهای چرب و پرکالری، ورزش کردن و عدم نوشیدن مشروبات الکلی را از رموز سلامتی و جوان ماندن افراد می‌دانند. حفظ وزن سالم و طبیعی افراد می‌توانند با کنترل دائمی وزن خود از بروز بیماریهای قلبی ـ عروقی و سایر بیماریهای کشنده که اغلب با اضافه وزن در ارتباط هستند، جلوگیری کنند. مصرف بیشتر میوه و سبزی و پرهیز از خوردن چربی و کالری زیاد افراد باید به طور منظم کار کنند و فعالیت‌هایی انجام دهند که حالت انعطاف‌پذیری، بردباری و مقاومت بدن را حفظ می‌کند. عدم استعمال سیگار ترک سیگار خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را بلافاصله و نیز خطر ابتلا به بیماریهای ریوی را ازجمله سرطان ریه در طولانی مدت کاهش می‌دهد. محافظت از بدن در برابر اشعه زیانبار خورشید بالا رفتن سن یک عامل خطرزا برای ابتلا به سرطان پوست است که این بیماری کشنده هر ساله بیش از یک میلیون آمریکایی را مبتلا می‌کند که به منظور جلوگیری از این امر باید از قرار گرفتن در برابر نور آفتاب در مواقع غیرضروری بویژه از ساعت ۱۰ صبح تا ۲ بعدازظهر خودداری کرد. همچنین زمانی که افراد ناچار می‌شوند بیرون از ساختمان باشند حتما باید از کرم ضدآفتاب با SPF حداقل ۱۵ بر روی تمام قسمت‌های پوست که پوشش ندارند استفاده کنند. خودداری از مصرف مشروبات الکلی این دسته از نوشیدنی‌ها تقریبا به اکثر اعضای بدن آسیب می‌رساند و باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شوند. سایر راهکارها برای جوان ماندن البته آسان نیستند اما تحت اراده و قدرت انسان هستند. به گفته محققان یکی از فاکتورهای داشتن عمر طولانی اینست که والدین فرد نیز عمر طولانی کرده باشند. البته هم‌اکنون تقریبا می‌دانیم که بخش مهم بهره‌مندی از عمر طولانی بر عهده خود فرد است. انتخاب ما از رفتارهایمان و فضایی که در آن زندگی می‌کنیم در این زمینه تاثیرگذارست.
منبع: پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران

### نکات ایمنی اسباب بازیها

سازندگان اسباب بازی در سراسر جهان، موظف هستند اسباب بازیهایی تولید کنند که ایمن و مطابق با استانداردهای کشور سازنده باشد. اما با توجه به تولید انبوه اسباب بازی و امکان پذیر نبودن کنترل تمام کارگاههای و کارخانجات تولید اسباب بازی، در بسیاری از مواقع اسباب بازیهایی نا امن و خطرناک راه خود را به سوی اسباب بازی فروش یها باز کرده و از خانه شما سر در می آورند.
ممکن است شما اسباب بازیی در خانه داشته باشید که کهنه شده و دیگر ایمن نباشد یا اینکه از این وسیله طوری استفاده شود که خطرناک بوده و کودک را در معرض خطر جدی قرار دهد.
توجه به نکات زیر میتواند خطرات مذکور را تا حد بسیاری کاهش دهد:
هنگام خرید اسباب بازی:
نکته بسیار مهم این است که به برچسب محدوده سنی اسباب بازی توجه کنید. بعضی از اسباب بازیها دارای هشدارها، نکات ایمنی و روش صحیح سوار کردن قطعات هستند. باید به این نکات نیز توجه کنید.
- اسباب بازی خوب باید محکم و خوش ساخت باشد
- توجه کنید که اسباب بازیهای مناسب برای کودکان بزرگسال ممکن است برای کودکان کم سن خطرناک باشد.
- اسباب بازیهای دست ساز نیز از این قاعده مستثنی نیستند و باید نکات ایمنی در آنها نیز بررسی شود

خطر خفگی
- کودکان زیر سه سال بیشتر تمایل دارند که هرچیزی را ابتدا در دهان بگذارند. اسباب بازیهای کوچک، انواع تیله و توپ کوچک و اسباب بازیهایی با قطعات کوچک و شل، همه برای این کودکان خطر خفگی به همراه دارند.
- به شیوه بازی کودک توجه کنید. اسباب بازیهای کوچک میتواند برای کودکان سه ساله و بزرگتری که هنوز عادت دارند اشیا را در دهان بگذارند بسیار خطرناک باشد.
- عروسکهای فشاری جیغ جیغو را به خوبی کنترل کنید تا از محکم بودن سوت سوتک داخل آن مطمئن شوید.
- ماشینها و کامیونهای اسباب بازی را بررسی کنید تا از محکم بودن لاستیک چرخها و دیگر قطعات کوچک آن اطمینان یابید.
- اسباب بازیهای پارچه بزرگ نیز در صورت شل بودن قطعات پلاستیکی مانند چشم، بینی و دگمه ها میتوانند خطر خفگی را به همراه داشته باشند.
- اسباب بازیهای نوزاد مانند جغجغه و وسایلی که برای خارش دندان کودک به کار میروند نیز باید آنقدر بزرگ باشند که او نتواند آنرا کاملا داخل دهانش کند. قطعات این وسایل مانند زنگوله و ..نیز باید کاملا محکم و در صورت امکان یک پارچه و جدا نشدنی باشند.

خطرات دیگر
- از خرید اسباب بازیهای که دارای بند، طناب یا کشی بلند هستند که میتواند به دور گردن کودک بپیچد، خودداری کنید. به خصوص بندهای کشی میتوانند به سادگی موجب خفگی کودک شوند.
- اسباب بازیهای پر سرو صدا نیز انتخاب نامناسبی هستند و میتوانند موجب آسیب دیدن گوش کودک شوند. اگر صدای یک اسباب بازی برای بزرگسالان بلند باشد، حتما برای کودک گوشخراش خواهد بود.
- مراقب لبه های تیز و نوک باریک اسباب بازی باشید. زیرا میتوانند موجب مجروح شدن بدن کودک شوند.

پس از خرید اسباب بازی
- همواره بر بازی کودک با وسیله جدید نظارت کرده و روش استفاده ایمن از اسباب بازی را به او بیاموزید.
- بلافاصله تمام تکه های بسته بندی اسباب بازی مانند کیسه نایلون، روکش نایلونی، قطعات فوم، گیره ها و سیمها را جمع کرده، دور بیاندازید. زیرا این اشیاء نیز میتوانند موجب مسدود شدن مسیر تنفسی و خفگی او شوند.
- تمت اسباب بازیها، به صوص عروسکهای پشمالو و نرم را از منابع حرارتی مانند بخاری، اجاق گاز و شومینه دور نگه دارید. این عروسکه به سرعت آتش میگیرند و موجب سوختگی کودک میشوند.
- هر از گاهی اسباب بازیها را بررسی کنید تا اگر قطعه ای از آن شل شده یا شکستگی آن لبه هایی تیز و برنده به وجود آورده باشد، آنرا تعمیر کرده یا به دور بیاندازید.

وسایل نگهداری از اسباب بازیها
- اسباب بازیها و وسایل کودکان بزرگتر را جدا از لوازم بازی کودکان خردسال نگهداری کنید.
- جعبه اسباب بازی کودک را بدون درب با درب سبک انتخاب کنید که در صورت افتادن بر روی دست کودک به او آسیبی نرساند.
- هر جعبه ای برای نگهداری اسباب بازی مناسب نیست. اگر جعبه درب دارد، آنرا جدا کنید یا به نکات زیر توجه نمایید:
- جعبه باید سورخهایی برای ورود هوا داشته باشد تا در صورتی که کودک به داخل آن رفت، مشکلی برای وی پیش نیاید.
- درب جعبه دارای لولایی قفل دار باشد که در هر زاویه باز مانده و حتی در صورتی که کودک بر آن فشار بیاورد، بسته نشود.
- درب جعبه فاقد بست و گیره باشد تا کودک در داخل آن زندانی نشود.
- به یاد داشته باشید که کودکان نباید به جعبه های غیرقابل نفوذ از هوا دسترسی داشته باشند، زیرا کودکان به رفتن در داخل جعبه و صندوق بسیار علاقه دارند و چنین جعبه هایی میتواند موجب خفگی آنها شود.

اسباب بازیهای راندنی (دوچرخه، ماشین و)...
- اسباب بازی راندنی را متناسب با سن، جثه و تواناییهای کودک انتخاب کنید.
- مراقب باشید که این اسباب بازی تعادل داشته باشد و هنگام استفاده کودک یکبر نشود و با قرار گرفتن وزن کودک بر آن، در تمام مراحل حرکت تعادل داشته باشد.
- از این وسایل در محلی دور از پلکان، خیابانهای شلوغ، استخر و مکانهای پر خطر دیگر استفاده کنید.
- به یاد داشته باشید که کودک سوار بر یک وسیله چرخدار میتواند بسیار سریع حرکت کند، مراقب خطرهای سر راهش باشید. مبل و میز، چراغ، سیم، لوازم تزئینی یا ابزار و وسایلی که میتواند به آنها برخورد کرده یا بر رویش بیافتند را مورد توجه قرار دهید و قبل از شروع بازی، آنها را برداشته یا جابجا کنید.
- اکثر مدلهای روروئک برای کودکان نوپا خطرناک هستند، بهتر است از آن استفاده نکنید یا در هنگام سوار بودن کودک در آن در کنارش باشید.

اسباب بازیهای باتری دار

•باتری حتما باید توسط بزرگسالان در اسباب بازی قرار بگیرد.

•باتری را به طور صحیح در وسیله قرار دهیدو از باتریهای نو و کهنه با هم استفاده نکنید زیرا ممکن است به سولفاته شدن آن و مسموم شدن کودک منجر شود.

•مراقب باشید که کودکان کم سن نتوانند درب محفظه باتری را باز کنند (خطر بلعیدن و خفگی)

•کودک نباید اسباب بازیهای باتری دار را با خود به رختخواب ببرد.

•در صورتی که کودک باتری را ببلعد یا در اثر نشت مواد داخل آن مسموم شود، باید بلافاصله با پزشک تماس بگیرید.

بادکنک

•بادکنکهای ساخته شده از لاتکس، موجب مرگ کودکان متعددی شده اند. بادکنک میتواند هنگام باد کردن به داخل مجرای تنفسی کودک کشیده شده و موجب خفگی او شود.

•همواره بادکنکهای باد نشده را دور از دسترس کودک نگه داشته و بادکنهکهای پاره یا معیوب را دور بیاندازید.

•بهترین استفاده از بادکنکهای لاتکسی، تزئین است. این بادکنکها برای بازی مناسب نیستند.

نکات ایمنی دیگر

•هرگز برای کودکان زیر سه سال گردنبند نبندید. زیرا زنجیر یا بند آن موجب خفگی وی خواهد شد و بلعیدن آویزهای تزئینی آن نیز میتواند مجرای تنفسی وی را مسدود کند.

•خرده ریزهایی چون مداد شمعی های شکسته، سکه، گیره کاغذ، درب خودکار، کلیپس مو، زینت آلات، دگمه، پیچ، کلید، آب نبات، آدامس و.. را دور از دسترس کودکان زیر سه سال قرار دهید.

•وسایل مهمانی کودکانه مانند سوت سوتک دارای قطعات کوچک جدا شدنی هستند، این وسایل را در دسترس کودکان زیر سه سال قرار ندهید.

## از بازسازی ظروف تفلون خودداری کنید

ایسنا: کارشناس مواد غذایی و آشامیدنی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی یزد گفت: «از آنجا که نوع ماده مصرفی و شیوه کار واحدهای بازسازی ظروف تفلون مورد تایید وزارت بهداشت نیست، بنابراین توصیه می‌شود از بازسازی این ظروف جدا خودداری شود.»

مهندس مهدی کفاش‌زاده اظهار داشت: «ظروف تلفون زمانی برای سلامت مضر می‌شوند که تا دمای بالاتر از ۶۵۰ درجه فارنهایت حرارت داده شوند. این حالت هنگامی رخ می‌دهد که یک ماهی تابه روی شعله آتش قرار داده شود. در این حالت، لایه نچسب ظرف، گازی آزاد می‌کند که سمی و آزاردهنده است.»

وی افزود: «هنگام استفاده از ظروف تفلون باید تهویه به خوبی برقرار شود که این کار را می‌توان با فعال کردن هود و سیستم تهویه هوا انجام داد.»

کفاش زاده تصریح کرد: «از بازسازی ظروف تفلون باید به طور جدی اجتناب شود، چرا که نوع ماده مصرفی و شیوه کار واحدهای بازسازی مورد تایید وزارت بهداشت نیست.»

این کارشناس مواد غذایی و آشامیدنی خاطر نشان کرد:« به هنگام شستشوی ظروف تفلون نباید از اسکاچ استفاده شود، چرا که با این عمل براده‌های حاصل از شستشوی این ظروف برای سلامت مضر بوده که در این خصوص بررسی و تحقیقی ثابت نشده است اما توصیه می‌شود از این عمل خودداری شود.»

## وجود گل و گیاه در محل سکونت به سلامتی خانواده کمک

ثابت شده که گل و گیاه با تقویت انرژی حیاتی و سالم کننده، می تواند بر وضعیت جسمی و روحی افراد تأثیر مثبت داشته باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از دیلی میل، انرژی حیاتی در همه جا وجود دارد اما در طبیعت و جایی که گل و گیاه و حتی ماهی‌ها وجود دارند، بیشتر است و می توان از آن به منظور سالم سازی بهره مند شد.

به عقیده کارشناسان به دلیل اینکه گیاهان از عوامل هماهنگی در طبیعت هستند، به هماهنگ ساختن نیروهای فکری و جسمی بدن افراد نیز کمک کرده و به آنها تعادل می بخشند.

به همین دلیل بهتر است افرادی که در شهرها و به دور از طبیعت زندگی می کنند هر روز برای مدتی پنجره ها را باز بگذارند تا هوای آزاد در محیط داخل جریان یابد و گیاهان بتوانند با استفاده از این هوا به سالم سازی محیط کمک کنند.

البته نور موجود در محیط نیز در این میان موثر است و لامپهای فلورسنت تاثیر منفی بر عملکرد هماهنگ و طبیعی گیاهان داشته و دامنه فرکانس این نورها برای سلامت مفید نیست.

## وضعیت مناسب هنگام کار در منزل

جاروکشیدن

هنگام استفاده از جاروی برقی، زانوها را شل نگه داشته و یک پا را جلوی پای دیگر قرار دهید تنه را از مفصل ران خم کنید و توجه داشته باشید که قوس کمری حفظ شود.

اگر از جاروی دستی استفاده می‌کنید بهتر است دسته جارو بلند باشد، پاها را به ترتیبی که در بالا ذکر شد قرار دهید و توجه داشته باشید که وقتی جارو را به طرف خود می‌کشید نیروی کمتری بکار می‌برید، بنابراین در این حالت اقدام به جمع‌آوری زباله نمائید هنگام در آغوش‌گرفتن کودک قوانین بلندکردن اجسام را بکار برید.

لباس‌پوشیدن

در صورتیکه لباس را در شرایط ایستاده به تن می‌کنید، بهتر است به دیوار تکیه دهید تا از کمر خم نشوید و در حالیکه کمر صاف است، با خم‌کردن مفاصل ران و زانو، جوراب یا شلوار را به تن کنید.

در مواقع بروز درد حاد کمر می‌توانید با رعایت موارد قبلی لباس را در حالت خوابیده به تن کنید.

در صورت لزوم هنگام پوشیدن کفش می‌توانید از وسایل کمکی مانند پاشنه‌کش با دستهٔ بلند استفاده نمائید.

هنگام خرید دقت کنید که وسایل سبک و سایز متناسب خود را انتخاب کنید. این مسئله در مورد ارتفاع دسته جارو اهمیت بسزایی دارد و باید به اندازه‌ای باشد که شما مجبور به خم‌شدن بیش از حد نباشید

اطوکشیدن

تنظیم ارتفاع میز اطو بستگی به این دارد که شما ترجیح می‌دهید در حالت نشسته اینکار را انجام دهید یا ایستاده. البته در دوره‌های درد حاد کمر بهتر است، ارتفاع میز اطو تا حدود کمر بوده و در حالت ایستاده اطو بکشید.

استفادهٔ از یک چهارپایهٔ کوچک، جهت قراردادن یک پا روی آن و تغییر وضعیت پاها هر چند دقیقه یکبار می‌تواند از فشار روی ستون فقرات بکاهد.

هرگز بمدت طولانی و در یک وضعیت ثابت اقدام به اطوکشیدن نکنید.

کار در آشپزخانه

ارتفاع اجاق گاز و ظرف‌شوئی، همانطور که در مورد میز کار گفته شد باید تا کمر فرد و یا کمی کوتاهتر باشد

ترتیب قرارگرفتن وسایل آشپزخانه باید طوری باشد که با کمترین مصرف انرژی بتوان از آنها استفاده کرد مثلاً ـ اجاق گاز و ظرف‌شوئی باید به هم چسبیده و در یک راستا قرار گیرند تا حمل ظروف سنگین راحت و بی‌خطر گردد

هنگامیکه می‌خواهید از فر اجاق گاز استفاده کنید، هرگز در حالت ایستاده خم نشوید چرا که فشار زیادی به کمر وارد می‌شود و بهتر است یک زانو را روی زمین گذاشته و قوس کمری را حفظ کنید

هنگامیکه می‌خواهید سبزی خرد کنید و یا مواد غذایی را آماده کنید می‌بایست روی یک چهارپایهٔ بلند بنشینید چرا که در حالت ایستاده فشار زیادی به ستون فقرات وارد می‌شود

هرگاه می‌خواهید از طبقه‌های بالای کابینت استفاده کنید، حتماً یک چهارپایه زیر پای خود قرار دهید

هرگاه می‌خواهید از طبقه‌های پائین کابینت استفاده کنید، از کمر خم نشوید بلکه زانوهای خود را خم کنید

بهتر است جهت سهولت کار، ترتیب قرارگرفتن ظروف در کابینت طوری باشد که ظروف سنگین در طبقات هم‌سطح و ظروف سبک‌تر در طبقات بالایی و پائینی جای گیرند جهت اجتناب از لیزخوردن، همیشه چربی کف آشپزخانه را بشوئید و کف آن را خشک کنید

شستن دست و صورت

شستن صورت، مو و مسواک‌زدن اعمالی هستند که نیاز به خم‌شدن دارند و بیشتر هنگام صبح انجام می‌گیرند

لازم است بدانید، خم‌شدن در اول صبح یک عامل آغازکنندهٔ مشکلات کمری است بخصوص اینکه خرده دردهایی نیز وجود داشته باشد. بنابراین رعایت موارد ذیل مخصوصاً در افرادی که کمردرد دارند، الزامی است

دقت کنید که بجای خم‌شدن از ناحیهٔ کمر، از ناحیهٔ ران خم شوید، زانوها کمی خم و پاها به عرض شانه باز باشد و در این حالت به دستشویی تکیه دهید. در تمام این مدت کمر را ثابت نگه دارید. اگر ضمن کار، احساس درد و ناراحتی داشتید، روی یک چهارپایه بنشینید به محض تمام‌شدن شستشو، سریعاً به حالت ایستاده برگردید و کمر را راست کنید به طوریکه قوسهای ستون فقرات حفظ شود.

اگر در حین انجام این کارها کمرتان درد گرفت، سریعاً در وضعیت راست قرار بگیرید و قوس کمری را حفظ کنید. به این ترتیب از شدت‌یافتن درد جلوگیری می‌کنید

در مواردیکه درد شدید کمر دارید، بهتر است هنگام حمام‌کردن روی یک چهارپایه بنشینید، به پشت تکیه دهید و برای شستن سر از فرد دیگری کمک بگیرید.

مرتب‌کردن تختخواب

کنار تخت زانو بزنید و یا اگر برایتان مشکل است هر دو زانوی خود را خم کنید، به حالت نیمه‌خمیده در آمده و با جلوکشیدن تنه خود، در حالیکه کمر صاف است، تخت را مرتب کنید. سپس به طرف دیگر تخت رفته و همین کار را انجام دهید. هیچگاه با زانوی صاف، بدن را نکشید و طرف مقابل را مرتب نکنید زیرا این وضعیت فشار زیادی را به ستون فقرات کمری تحمیل می‌کند

تمیزکردن وان حمام

هر دو زانو را خم کرده و به یک طرف وان بچسبانید، سپس ستون فقرات کمری را صاف نگه داشته و تنه را از مفصل ران خم کنید. در این حالت دستها را دراز کرده و با استفاده از یک برس وان را تمیز کنید.

### مصرف موز در درمان لاغری وکم خونی موثراست

موز به علت دارا بودن قند زیاد برای مبتلایان به مرض قند مضر است و نباید در خوردن آن افراط کرد.
به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، موز به دلیل داشتن پتاسیم زیاد، ضد سرطان بوده و غذای خوبی برای ماهیچه‌ها می‌باشد.
موز ملین بوده و در درمان اسهال، ضعف بدن و تامین رشد و تعادل سیستم اعصاب مفید است. برای درمان ضعف بدن، می‌توان موز را با عسل مصرف کرد.
موز خون‌ساز است، بنابراین توصیه می‌شود، اشخاص لاغر و کم خون موز بخورند. همچنین تقویت کننده معده و درمان کننده زخم معده و روده است.
گرد موز داروی خوبی برای پایین آوردن کلسترول است. شیره گلهای موز درمان کننده اسهال خونی و جوشانده آن اثر قطع خونریزی دارد.
موز انرژی زیادی دارد و به علت نرم بودن آن غذای خوبی برای کودکان و اشخاص مسن می‌باشد.
موز نفاخ است و زیاد خوردن آن خصوصا در افراد سرد مزاج، تولید گاز معده می‌کند. برای رفع این عارضه باید پس از خوردن آن، کمی نمک مصرف کرد.

### خطرات کار کردن طولانی با رایانه

«افرادی که ناگزیرند ساعت‌های طولانی روبه‌روی رایانه بنشینند، باید از ضدآفتاب استفاده کنند.»
یک متخصص پوست با بیان اینکه اشعه‌های ناشی از رایانه می‌تواند سبب ایجاد و یا پررنگ شدن لک‌های صورت فردی شود که ساعت‌های طولانی از روز را با رایانه کار می‌کند، چنین توصیه‌ای را مطرح کرد.
او اضافه کرد که «اشعه ماورای بنفش به ویژه نوع A که از رایانه خارج می‌شود، می‌تواند سبب ایجاد لک‌هایی درصورت فرد شود وکاربران باید از نمایشگرهایی استفاده کنند که استاندارد بوده و دارای اشعه کمتری باشد. چون به‌دلیل وجود میدان الکتریکی چند هزار ولتی در داخل لامپ تصویر، روشنایی که الکترون‌ها حین عبور از فاصله بین کاتد و صفحه موزائیکی کسب می‌کنند، باعث می‌شود انرژی آزاد شده سبب تابش درصد قابل توجهی اشعه ایکس و اشعه ماوراءبنفش شود که الزاما باید با تدابیر تکنیکی حین طراحی لامپ تصویر از نفوذ آنها به سطح خارجی و رسیدن به بدن کاربر رایانه جلوگیری کرد.»
با این حال عموم کارشناسان و متخصصان پوست معتقدند بیشتر نمایشگرهایی که امروز مورد استفاده قرار می‌گیرند حاوی هیچ‌گونه اشعه‌ای نیستند و کار با این رایانه‌ها را کاملا بی ضرر می‌دانند. به عقیده این کارشناسان، اشعه ماورای بنفش رایانه‌ها به شدت اشعه خورشید نیست و نمی‌تواند به همان اندازه هم خطرناک باشد، چون در حال حاضر تمام نمایشگرها به‌خصوص نمایشگرهای LCD فاقد اشعه UV هستند.
نمایشگرهای قدیمی‌تر هم که این اشعه را ساطع می‌کردند، نمایشگرهای لامپ‌تصویری بودند که این دستگاه‌ها هم طبق استانداردهای اروپا فیلتر آنتیUV داشتند و این اشعه را کاملا جذب می‌کردند.
در ضمن این نمایشگرها اشعه UVA از خود ساطع می‌کردند که خطرات این اشعه به‌دلیل شدت و فرکانس کمتر قابل مقایسه با خطرات اشعه UVB نیست.با این حال، به عقیده متخصصان چشم هم، کار با کامپیوتر ممکن است فرد را دچار مشکلات چشمی کند ولی اشعه ماورای بنفش در ایجاد این مشکلات چشمی و حتی مشکلات دیگر هیچ نقشی ندارد.
گرد و غبارها خطرناک‌ترند
صرف‌نظر از اینکه به عقیده کارشناسان، رایانه‌ها از جهت تابش اشعه‌های مضر نمی‌توانند خطر جدی برای کاربران آن داشته باشند، در عین حال متخصصان ریه اذعان می‌کنند که خطرات ناشی از مواجهه با گرد و غبار رایانه‌ها را نمی‌توان نادیده گرفت.
«اصولا ـ هر ذره خارجی غیراز اکسیژن که با تنفس وارد ریه و برونش می شود و تجمع پیدا می‌کند، باعث تنگی نفس، آمفیزم و برونشیت مزمن می‌شود که ذرات گردو غباری که در برخی وسایل الکترونیکی وجود دارد در این مورد خطرناک‌تر است.»
دکتر ایرج خسرونیا، متخصص داخلی و رئیس جامعه پزشکان داخلی ایران ضمن بیان این مطلب به همشهری می‌گوید: در داخل ذرات و گرد و غبار رایانه‌ها ماده سیلیکا وجود دارد که در نهایت تنفس کردن این ماده منجر به بیماری سیلیکوزیس می‌شود.
علائم این بیماری هم با تنگی نفس، سیاه شدن لب ها و ناخن و سرفه شروع می‌شود و اگر تنفس در این شرایط ادامه پیدا کند فرد باید منتظر بروز بیماری‌های مزمن و غیرقابل برگشت ریوی باشد.
سیگاری‌ها همچنان آسیب‌پذیرترند
علاوه بر این به عقیده متخصصان ریه تحقیقات شیمیایی جدیدی که توسط محققان آمریکایی روی ذرات غبار کامپیوترها صورت گرفته، نشانگر این است که گرد و غبار موجود روی رایانه‌ها و سایر وسایل الکترونیکی می‌تواند سلامت انسان را در طولانی‌مدت تهدید کند، چون این ذرات حاوی ترکیبات آتش خاموش‌کن، تحت عنوان «اتر دایفنیل پلی برومین» هستند که برای اندام‌های تناسلی و عصبی بسیار مضرند.
دکتر مصطفی قانعی، فوق تخصص بیماری‌های ریوی و معاون پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله نیز با اشاره به مضرات این گرد و غبارها به همشهری این‌طور توضیح می‌دهد: ذرات گرد و غبار رایانه‌ها درصورتی برای ریه خطرناک هستند که از ? میکرون کوچک‌تر باشند چون در این صورت است که می‌توانند به راحتی وارد ریه شوند.
وی در ادامه به دومین ویژگی این ذرات اشاره می‌کند و می‌گوید: این گرد و غبارها درصورتی‌که بار الکتریکی منفی داشته باشند، در سیستم مجازی ریه جذب می‌شوند که البته تشعشعات خود رایانه‌ها در ایجاد این بار منفی بسیار مؤثر هستند.
بنابراین، این ? ویژگی در کسانی که پشت صفحه کامپیوتر می‌نشینند منجر به جذب راحت‌تر ذرات گرد و غبار می‌شود. در حالی‌که گرد و غبار هوا هیچ‌کدام از این خواص را نداشته و به راحتی جذب نمی‌شود.
دکتر قانعی به افرادی که بیشتر در معرض خطر مواجهه با این ذرات هستند اشاره کرده و می‌گوید: با توجه به اینکه سیستم دفاعی ریه قوی است، اگر ریه افراد سالم باشد، معمولا این ذرات بعد از مدتی به‌خودی خود خارج می‌شوند ولی در کسانی که ریه بیمار دارند مثل افراد سیگاری این ذرات نه تنها خارج نشده بلکه فرد را مبتلا به بیماری برونشیت و ورم ریه می‌کند.
وی توصیه می‌کند: در این صورت بر خلاف عقیده برخی از کارشناسان به این افراد پیشنهاد می‌کنیم از ماسک در هنگام کار با رایانه استفاده نکنند چون ثابت شده ماسک‌ها هیچ نقشی در جلوگیری از ورود این ذرات به داخل ریه ندارند.
به گفته وی، تهویه مناسب و دائم هوای محیط بهترین راه برای جلوگیری از ورود ذرات گرد و غبار به داخل ریه است.

### کفش های خسته کننده

کمر درد، خستگی زودرس، درد ساق پا و زانو از عوارض کفش نامناسب است.
دکتر حبیبی، ارتوپد، با بیان این مطلب گفت: کفش مناسب باید دارای پنجه پهن و در بخش میانی نیز دارای قوس باشد و به راحتی روی کف پا بنشیند و قسمت پاشنه حالت ارتجاعی داشته باشد تا مانع فشارهای وارده شود.
او کفش های ورزشی را مناسب ترین کفش برای دانش آموزان دانست و افزود: این کفش ها، دارای ساق است و برای حفاظت از مچ پا مناسب تر می باشد و دانش آموزان هنگام دویدن کمتر دچار پیچ خوردگی و ضایعات رباط پا می شوند.
وی پاشنه بیش از ۲ سانتی متر را برای کفش نامناسب خواند؛ زیرا به واسطه ی پاشنه ی بلند فشار زیادی بر پا وارد می شود.(۱)
پی نوشت:
روزنامه اطلاعات، ضمیمه،۱۳۸۶/۸/۳.

### چگونه بر خواب بیش از حد غلبه کنیم؟

از روتم کوهن Rotem Cohen
اگر شما به طور مداوم بیش از حدی که میخواهید و مجازید، میخوابید، بدانید که در دنیا مانند شما کم نیست..
من شخصا عادت داشتم که روزی ?? ساعت بخوابم که این زمان حداقل دو بار در هفته گاهی تا" شبی ??" ساعت هم افزایش میافت.
در نتیجه من میتوانم با توجه به تجربه شخصی و با اطمینان به شما بگویم که" در اکثر موارد، خواب بیش از حد میتواند به تمام سیستم خوابیدن شما آسیبی جدی وارد کند."
شما به سرعت به خوابیدن اعتیاد پیدا میکنید، زیرا دیگر خواب شما طبیعی و با کیفیت خوب و مناسب نیست.
تاثیرات منفی خواب بیش از حد
کاملا ـ واضح است که بیش از حد خوابیدن، موجب اتلاف وقت شده و کمبود وقت نیز موجب بی فایدگی و ناتوانی در انجام وظایف و مسئولیتهای روزانه میشود.
گاهی هنگامی که بیش از حد میخوابید، دچار خجالت شده و نسبت به خود خشمگین میشوید که این حالت به تدریج میتواند تاثیری منفی بر عزت نفس شما داشته باشد.
این علت و معلولهای خواب بیش از حد میتوانند در یک چرخه پایان ناپذیر مداوم بر یکدیگر تاثیر گذاشته و مدام شرایط شما را سخت تر کنند.
دیگر زمان اضافه ای ?بیش از حد میخوابید?برای مثال: شما اندکی افسرده هستید ? بیش از حد میخوابید ?بیش از پیش افسرده میشوید?برای رسیدگی به امور شخصی ندارید...
اما از کجا بدانید که واقعا به این خواب اضافه نیاز ندارید؟
گزینه اول: آن را حس میکنید. زیرا پس از خواب مفرط، اصلا احساس تجدید قوا و پر انرژی بودن نمیکنید. برعکس، کاملا خواب آلود هستید گاهی اوقات چشم یا سرتان هم درد میکند، گیج هستید و حتی ممکن است نتوانید حواس خود را متمرکز کنید.
گزینه دوم: شما واقعا به خواب اضافه نیاز داشته اید. زیرا به اندازه کافی خوب نمیخوابید.
در هر دو مورد، اگر شبی بیش از ? ساعت میخوابید و میل دارید بدانید که چگونه میتوانید با کمتر خوابیدن، به همین اندازه استراحت کنید، به خواندن ادامه دهید:
دلایل خواب بیش از حد
همانطور که گفتیم، یک دلیل خواب بیش از حد شما میتواند کیفیت بد خواب باشد.
دلایل داشتن چنین خوابی میتواند عادات یا شرایط بد و غیر اصولی مانند بیدار ماندن تا دیر وقت، انجام کارهای شیفتی، تغذیه نامناسب و محیط پر سر و صدا باشد. این حالت میتواند به دلیل ناهنجاریهای فیزیکی مانند قطع تنفس هنگام خواب یا Sleep

apnea باشد.

اما بگذارید سوالی از شما بپرسم:

فرض کنیم که شما در اکثر اوقات بیش از حد میخوابید و هر از گاهی دیر به سر کار میرسید..

احتمال خواب ماندن شما در صبح روزی که باید زود بیدار شده و به هواپیمایی که شما را به تعطیلاتی طولانی میبرد برسید، چقدر است؟

متوجه منظورم شدید؟

بگذارید سر اصل مطلب برویم:

حتی زمانی که بد میخوابید و کسر خواب دارید، باز هم در زمانی که واقعا بخواهید، بیدار میشوید، مگر نه؟

شاید باید اعتراف کنید که در ذهن خود موانعی ساخته اید که شما را در تختخواب نگه میدارد.

منظورم مشکلات احساسی/روانی مانند افسردگی، کمبود انگیزه یا ترس از شکست است. شاید ترکیبی از بعضی یا تمام دلایل مذکور باشد که همراه با کمبود خویشتن داری و همچنین نیرویی که ما را اسیر عادات میکند، یکجا جمع شده و شما را در اکثر موارد وادار به خواب بیش از حد میکنند.

چگونه خواب بیش از حد را متوقف کنیم؟

ابتدا باید این احساس تعهد را در خود ایجاد کنید که حتما بر عادت خواب بیش از حد خود غلبه کنید.

باید بدانید که" چرا" میخواهید چنین کنید. شما باید با دانستن این دلیل، در خود انگیزه غلبه بر این عادت را ایجاد کنید. سپس:

با برقرار کردن یک برنامه منظم خوابیدن و بیدار شدن و رعایت آن، سیستم خواب خود را دوباره به نظم درآورید.

چه زمانی به خواب میروید؟ چه زمانی بیدار میشوید؟ حداقل طوری برنامه ریزی کنید که هر روز- حتی اگر دیر خوابیدید و حتی در روزهای تعطیل- در یک ساعت مشخص بیدار شوید.

شما باید برای خود برنامه ای داشته و آن را به طور دقیق اجرا کنید. انجام این کار در ابتدا مشکل است زیرا ممکن است سیستم خوابتان آسیب دیده باشد. یک نمونه ساده آن این است که اگر امروز صبح بیش از حد خوابیده باشید، زود خوابیدن در شب برایتان مشکل خواهد بود.

پس باید چه کنید؟

باید به هر روشی که بتواند شما را یک بار درست سر موقع بیدار کند متوصل شوید و یک چرخه تازه را آغاز کنید. چند ساعت زنگ دار را تنظیم کرده و همه را با هم و در جاهای مختلفی که نتوانید خاموششان کنید بگذارید، از دوستی بخواهید که به شما تلفن کند، همسرتان را به کمک بطلبید و خلاصه هر کاری میتوانید انجام دهید.

به یاد داشته باشید که" باید" به محض بیدار شدن از جای خود برخیزید و فرصت دوباره به خواب رفتن را به خود ندهید.

البته این تازه اول کار است، پس از این شما باید:

- شرایط مناسب را برای داشتن خوابی خوب در شب محیا کنید و عوامل مخرب (نور، سر و صدا، عادت تماشای فیلم در رختخواب و) ...را حذف کرده یا تعدیل کنید.
- روشی مناسب و عملی برای بیدار شدن خود پیدا کرده و هر روز از آن استفاده کنید
- بر روی انگیزه های خود و انضباط شخصی متمرکز شده، آنها را تقویت کنید.

فراموش نکنید که عادات، اکتسابی هستند و هرچند تغییر دادن آن در ابتدا مشکل به نظر میرسد، اما به خصوص درمورد خواب، الگوهای تازه سریع جا میافتند و شما پس از چند روز متوجه میشوید که به موقع و بدون نیاز به شنیدن زنگ ساعت یا ریخته شدن آب بر صورتتان! از خواب بیدار شده اید.

### خمیدگی کافیست! پشتتان را صاف نگهدارید

شیوه صحیح قرار گرفتن بدن یا به عبارتی صاف ایستادن، مسئله مهمی است که روز به روز بیشتر به دست فراموشی سپرده میشود. روزهایی که سرکار و در مدرسه میگذارنیم پر از عادات و تکالیفی است که به شکلی کاملا- دور از فاکتورهای انسانی– ارگونومی- انجام میگیرند. چند مثال آشنای این موارد: کار با کامپیوتر، کیفهای رو دوشی یا کوله پشتی بسیار سنگین و قرار دادن گوشی تلفن بین گردن و شانه است.

پشت ما، بهای تمام این رفتارهای نادرست را میپردازد. بنابر نتایج یک تحقیق در دانشگاه دوک (Duke University)، درد پشت در آمریکا سالانه هزینه ای معادل ?? میلیارد دلار دربر دارد.

گذشته از پشت درد، وضعیت نادرست بدن میتواند مشکلات دیگری از جمله تحلیل مفاصل و آرتروز فرسایشی را نیز ایجاد کند. به گفته شرلی سارمن (Shirley Sahrmann) استاد ورزش درمانی در دانشکده طب دانشگاه واشینگتن: " قرار گرفتن نادرست، ماهیچه ها و مفاصل را به شدت تحت فشار قرار داده و زمینه را برای پشت درد و آرتروز فراهم میکند."

به این ترتیب که مثلا قرار گرفتن در فضای کاری که نادرست چیده شده باشد، موجب میشود که شخص بالاتنه خود را به جلو خم کرده، فشاری مضاعف بر ستون مهره ها وارد کند و همین موجب تاب برداشتن تدریجی ستون مهره ها شود. سپس عضلات خود را با این حالت قرارگیری جدید وفق میدهند. به تدریج ماهیچه های سینه کوتاه شده، عضلات شکمی ضعیف میشوند و از طرف دیگر عضلات پشت بلند و بیش از حد کشیده میشوند.

این طرز قرارگیری بدن میتواند غضروف میان مهره ها را فشرده و از بین ببرد. در طول زمان، این حالت میتواند به آرتروز فرسایشی منجر شود. به طور خلاصه"، بدن ما برای نشستن در تمام روز ساخته نشده است".

برای مبارزه با این خمیدگی رایج، صاف نگهداشتن پشت بهترین و ساده ترین راه به نظر میرسد. اما بنا به گفته جان کرایستمن (John Christman)، صاف ایستادن کافی نیست. شما باید عضلات خود را در مقابل خمیدگی ورزیده کنید و آنها را در جهت عکس آن کشش دهید. کرایستمن که دارای فوق تخصص بیوفیزیولوژی است، برای دستیابی به بدنی متعادل و" رعنا" یک برنامه ورزشی برای کشش و تقویت عضلات به وجود آورده است.

او میگوید:" طرز قرار گرفتن صحیح این نیست که ستون مهره ها را در اثر صافی بیش از حد پشت از بین ببریم. اصل مطلب قوی کردن عضلات است و همین، مشکل را حل میکند."

کرایستمن و همکارش بون (Bohne) برای مبارزه با خمیدگی چند توصیه دارند. ابتدا با پاسخ به پرسشهای زیر ببینید که طرز قرار گرفتن بدن شما چگونه است:

آیا در پایان یک روز کاری، گردن و شانه هایتان خسته تر از بقیه بدنتان هستند؟ آیا عضلات شانه شما به طور مشخصی بیش از باقی بدنتان ورزیده است؟ آیا عضلات شانه و کتف شما محکم هستند؟ آیا ماساژ گردن و شانه آسایش بسیاری برایتان به همراه دارد؟

اگر پاسخ شما به هر یک از این پرسشها مثبت باشد، باید طرز قرار گیری بدنتان اصلاح شود.

چگونه فرم قرارگیری بدن را بهبود بخشیم؟

- عضلات شکم خود را در قسمت ناف کمی منقبض کنید، این انقباض را به سمت پشت بکشید و به عبارتی" شکم خود را تو دهید" . این کار ماهیچه های شکمی را محکم کرده و قفسه سینه را تقویت میکند.
- عضلات سینه را کشش دهید. رو به دیوار بایستید، یک دست خود را به سمت خارج بدن و چسبیده به دیوار-با زاویه ?? درجه نسبت به بدن- قرار دهید و در حالی که دستتان بر روی دیوار قرار دارد، بالاتنه را به سمت بیرون و در جهت مخالف دست، بچرخانید تا کشش را در سینه خود حس کنید. مدتی به این حالت بمانید، سپس جهت کشش را تغییر دهید.
- عضلات پشت ران را کشش دهید. نشستن این ماهیچه ها را کوتاه کرده و قسمت پایین پشت و عضلات شکم را تحت فشار قرار میدهد.
- عضلات پشت را تقویت کنید. بازوهای خود را در مقابلتان نگهدارید و دستتان را به آرامی مشت کنید.بازوها را به طور همزمان از آرنج خم کرده و سرشانه را لمس کنید.

گاهی نکات کوچک از اهمیت بسیاری برخوردارند. اما عده بسیاری از این نکات ریز ارگونومی بی خبرند.

- همواره مراقب فرم قرارگیری بدنتان باشید. هرچه بیشتر با فرم صحیح بدن آشنا باشید، قرار گرفتن در آن برایتان ساده تر خواهد بود.
- هرگز کیفی که روی یک شانه قرار میگیرد را پر و سنگین نکنید. در صورت امکان یک کوله پشتی دو بند تهیه کنید، هر دو بند آن را بر شانه بیاندازید و آنرا سنگین نکنید.
- از پوشیدن مداوم کفش پاشنه بلند خودداری کنید.
- بر روی تشک سفت بخوابید و هنگام خواب به پهلو یا پشت قرار بگیرید.
- یک صندلی ارگونومیک تهیه کنید.
- گوشی تلفن را بین شانه و گردن نگه ندارید.
- صفحه مانیتور کامپیوتر باید در زاویه ?? درجه قرار بگیرد.
- هر یک یا دو ساعت از پشت میز بلند شده و در اتاق حرکت کنید

### کاهش عوامل تحریک کننده آسم در منزل شما

سئوال ) چگونه می توانم تغییراتی ایجاد نمایم تا از بدتر شدن بیماری آسم کودکم جلوگیری کنم ؟

پاسخ : ایجاد یک فضای مناسب تنفسی در منزل برای همه افراد ضروریست ، بخصوص برای کسانیکه مبتلا- به آسم هستند از اهمیت خاصی برخوردار است . برای اینکه در این زمینه موفق باشید باید از تمامی اعضای خانواده کمک بگیرید . حتی ممکن است هزینه هایی بر خانواده تحمیل شود . اگر چه این سرمایه گذاری نتایج شگفت آوری ایجاد خواهد نمود که یکی از آنها حملات آسمی کمتری می باشد که در نتیجه احتیاج به درمان آسم را کاهش می دهد .

همه افراد مبتلا به آسم می دانند که حملات آسم به شرایط وتحریک کننده هایی نیاز دارند که به آنها محرک ها می گویند مانند مواد آلرژن ( کپک ها ، گرده ها ، پوسته های حیوانات ، کرمها ) تحریک کننده ها ( دودسیگار ، خوشبوکننده ها ) ، فعالیت ورزشی ( دویدن ) ، هوا ( سرد ) ، عفونتها بازگشت مواد غذایی به مری ( Gerd ) و حتی شرایط روانی ( عصبی بودن و یا ترسیدن ) . یک پزشک و یا متخصص آلرژی می تواند محرکهای دقیق کودک شما را مشخص نماید . زمانیکه این نوع اطلاعات را بدست آورید می توانید براحتی در منزل خود سکنی گزینید . شما باید از شر این محرکها خلاص شوید . بهترین جا برای شروع اتاق خواب است که کودکتان زمان بیشتری از زندگی را در آن سپری می کند .

* اصول اولیه اتاق خواب : با حشرات و تخم آنها برخورد مناسب داشته باشید .

حشراتی نظیر بید بر روی پوسته های بدن ما انسانها زندگی و تغذیه می کنند . آنها بر روی بالشها ، ملافه ها پتوها مبلمان ، فرشها لوازم کرکی مانند اسباب بازی کودکان وجود دارند . واقعیت این است که ما گاهی مدفوع چنین کرمها و حشراتی را تنفس می کنیم . این مواد محرک می توانند مشکلات شدیدی را برای افراد مبتلا به آسم ایجاد نمایند . برای جلوگیری از تهاجم این حشرات موذی نظیر بید :

از ترکیبات تأیید شده ضد بید استفاده نمایید . ملافه ها ، بالشها و اسباب بازی کرکی قابل شستشو را با آب داغ بشویید . کمتر از ترکیبات پشمی استفاده نمایید و بیشتر از ترکیبات چوبی و چرمی استفاده نمایید . کمتر از قالی و قالیچه استفاده نمایید .

* دستور العمل آشپزخانه : کپک ها و آلودگیها را پاک کنید .

داشتن نان خشک در آشپزخانه معمولاً غیرمعمول نیست . که این بعلاوه رطوبت مناسب فضای بسیار مناسبی را برای سوسک های خانگی و کپک ها ایجاد می کند . برای مقابله با این محرکهای آسم ، اضافه غذا و آشغال را دور بریزید و پیشخوانها را در انتهای هر روز کاملاً تمیز کنید . برای مقابله با کپک ، زیر کابینتها ، پشت یخچال و دور و بر سطل آشغال را بررسی نمائید و کاملاً تمیز و خشک کنید و باقیمانده آشغال را دور بریزید .

حمام ، زیرزمین گاراژها : کپکها ، رطوبت ، تهویه نامناسب و مواد شیمیایی را برطرف نمائید . مواد تحریک کننده شیمیایی بصورت سم های آفت کش و مواد شوینده خانگی ، آلرژنهایی بصورت گرد و غبار و کپک همگی در محلهایی با تهویه مناسب دیده می شوند . چنین محلهایی را باید تمیز و خشک و همراه با تهویه مناسب نگهداشت . مضافاً اینکه سموم دفع آفات و شوینده ها را نیز باید در محفظه های دربسته نگهداری کرد . ضمناً قالیچه ها که مستقیماً بر روی سطوح سیمانی بازشوند محل مناسبی برای رشد کپکها و قارچها می باشند .

« نکات عمومی »

?سیگار نکشید : بیش از ???? نوع ماده شیمیایی در سیگار وجود دارد . آنها محرکهای بسیار قوی هستند که بر روی دیوارها مبلمان لباسها و قالیچه ها و ... باقی می مانند .

) ?گرد و خاک را پاک کنید : پرده ها مکان بقای گرد و خاک هستند . پس از پرده هایی که براحتی شسته می شوند استفاده نمایید . و ماهی یکبار اینکار را بکنید . مبلمان قاب های عکس ، پوشش دریچه ها و سطوح مختلف را با یک پارچه نم دار پاک کنید ( از گردگیرها بخصوص نوع پری آن استفاده نکنید چرا که فقط باعث جابجایی گرد و غبار می شوند )

) ?از نگهداری حیوانات خانگی اجتناب نمایید . پوسته های این حیوانات عامل محرک قوی برای افراد مبتلا به آسم می باشد .

) ?از خوردن غذا در اطاق خواب اجتناب نمایید . باقیمانده غذا و خرده های نان ، مواد مغذی مناسبی برای سوسکهای خانگی هستند . تخم و مدفوع سوسک می تواند عامل تحریکی بیشتری برای مبتلایان به آسم باشد .

) ?قسمتهای مختلف خانه را خشک نگهدارید . گیاهان را خارج از اطاق خواب نگهدارید . لباسها و پارچه های مرطوب و کثیف همانند گلدانهای خانگی محل مناسبی برای رشد قارچ و کپک می باشد . در ضمن نشت آب از لوله ها را نیز تعمیر نمائید .

) ?مجاری هوا را در منزل کاملاً تمیز نگهدارید . این منجر به کاهش رشد باکتریها ، گرد و غبار ، قارچها و کپک ها در این مکانها می شوند .

) ?میزان رطوبت در منزل را به زیر ?? درصد کاهش دهید . برای اینکار طبعاً باید از دستگاههای تنظیم رطوبت استفاده نمایید .

) ?از جاروهای دستی استفاده نکنید . در عوض از جاروهای برقی با فیلتر مناسب بهره ببرید .

) ?از پودرهای ضد بید و ضد حشرات حداقل هفته ای یکبار استفاده نمایید . البته بهتر است مبلمان و قالی ها را کنار کشید و پاک کرد .

) ??فیلترهای دستگاهی خنک کننده و گرمایشی را طبق دستور کارخانه های تولید کننده تعویض نمایید .

) ??بعد از دوش گرفتن حتماً از هواکش استفاده نمایید و یا پنجره ای را باز کنید .

) ??توجه اکید داشته باشید که لوازم گرمایشی دارای دودکش مناسب باشند .

) ??از پاک کننده های هوا که تولید ازن می نمایند استفاده نکنید چرا که باعث تحریک آسم می شود .

حتی همین مراقبتهای ساده نیز می توانند تأثیرات بسزایی در وضعیت تنفسی کودک دلبندتان ایجاد نماید . آسم نباید زندگی شما را مختل نماید بخصوص در داخل منزل .

## خطرات قلیان کمتر از سیگار نیست

بنا به گزارش سازمان بهداشت جهانی، کشیدن قلیان میتواند همان خطراتی را دربر داشته باشد که از کشیدن سیگار حاصل میشود و باید تحقیقات بیشتری در زمینه ارتباط قلیان و بیماریهای مرگ آور صورت گیرد.

قلیان که قرنهاست در آفریقای شمالی، خاور میانه و آسیای مرکزی و جنوبی استعمال میشود، به شدت در اروپا و به خصوص در میان دانشجویان و جوانان محبوبیت یافته است. مکانهایی به نام Hookah bar که به پذیرایی با قلیان میپردازند در شهرهای سراسر آمریکا وجود دارند و محل مورد علاقه افرادی هستند که برای استراحت، گفتگو و کشیدن قلیان دور هم جمع میشوند.

هرچند سازمان بهداشت جهانی (WHO)، در متنی ? صفحه ای به برشمردن مضرات و خطرات قلیان پرداخته و اعلام نموده است که" قلیان جایگزین سالمی برای سیگار نیست"، اما به گفته بخش بهداشت سازمان ملل، بالا رفتن محبوبیت قلیان تا حد زیادی به دلیل تبلیغات بی پایه ایست که درباره سالم بودن آن در بازار تجاری بر سر زبانها افتاده است.

بنا به گفته WHO که در گزارش ?? صفحه ای خود در روز سه شنبه، کشورها را به تحریم مصرف دخانیات در ساختمانهای عمومی ترغیب کرده بود، " بر خلاف باورهای باستانی و اعتقاد عمومی، دودی که از قلیان خارج میشود حاوی مواد مسموم متعددی است که از جمله عوامل شناخته شده ایجاد سرطان، بیماریهای قلبی و امراض دیگر هستند.

استنشاق دود بیشتر

سازمان بهداشت جهانی هشدار داد که قلیانی که برای تدخین تنباکوی میوه ای-ترکیبی از تنباکو، ملاس قند و اسانس میوه- به کار میرود، در مقایسه با سیگار شخص را به مدت بیشتری در معرض دود فراوان قرار میدهد.

این سازمان افزود کشیدن یک قلیان، شخص را در معرض دودی قرار میدهد که ??? مرتبه از یک عدد سیگار بیشتر است. قلیان نیز با همراه داشتن نیکوتین در دود خود، میتواند اعتیاد آور باشد. تحقیقات مقدماتی نشان میدهد که استفاده از قلیان میتواند خطراتی در بر داشته باشد که مختص همین ابزار تدخین است.

با وجود اینکه در این زمینه تحقیقات بیشتری مورد نیاز است، اما سازمانهای بهداشت اعلام کرده اند افرادی که در معرض دود "دست دوم" قلیان قرار میگیرند نیز در معرض خطر ابتلا به همان بیماریهایی هستند که افراد غیر سیگاری در معرض دود دست دوم را تهدید میکند. سازمان بهداشت جهانی هشدار داد که دود قلیان در دوران بارداری نیز میتواند خطرات فراوانی برای جنین داشته باشد.

در روز سه شنبه سازمان بهداشت جهانی در قویترین توصیه های خود تا کنون، درباره کنترل مصرف دخانیات هشدار داد و تمام کشورهای جهان را به تحریم استعمال دخانیات در مکانهای عمومی و محل کار سرپوشیده دعوت نمود.

مصرف دخانیات- که عامل٪ ?? کل مرگ و میر در بزرگسالان است- مهمترین علت مرگ قابل پیشگیری در جهان است و همه ساله موجب مرگ ?.? میلیون تن در جهان شده و پیش بینی میشود که این تعداد تا سال ???? به ?.? میلیون تن برسد.

دود دخانیات موجب مرگ تعداد فراوان و روبه افزایشی از افراد غیر سیگاری نیز میشود مگر اینکه دولتها وارد عمل شوند. دولتهای کشورهای فقیر و غنی باید استعمال دخانیات را در تمام مکانهای عمومی سرپوشیده ممنوع اعلام کرده و فراموش نکنند که " هما افراد حق تنفس هوایی پاک و بدون دود دخانیات دارند".

## رابطه سیگار و بیماریها

طبق تحقیقات سازمان جهانی بهداشت در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا به علت استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهد.

نتایج تحقیقات حاکی از آن است چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کنند (بیش از ۷۰ درصد موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق می‌افتد) و مدت ۲۰ سال یا بیشتر به این عمل ادامه بدهند بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که به هیچ‌وجه در زندگی سیگار نکشیده‌اند، خواهند مرد.

تنها سرطان ریه یا بیماریهای قلبی پیامدهای استعمال دخانیات نیست بلکه مجموعه‌ای از مسایل و مشکلات بهداشتی در ارتباط با مصرف مواد دخانی وجود دارد که می‌تواند به لحاظ شرایط جسمانی و مقاومت ایمنی در افراد سیگاری بروز می‌کند، که برخی از آنها عبارتند از:

۱- از دست دادن موها

با تضعیف سیستم ایمنی افراد سیگاری در اثر مصرف مواد دخانی، بدن این افراد مستعد ابتلا به انواع بیماریها از جمله «لوپوس اریتماتوز» می‌شود که این بیماری می‌تواند عامل از دست دادن موها، ایجاد زخم در دهان، جوش‌های پوست روی صورت، سر و دست‌ها شود.

۲ - آب مروارید (کاتاراکت)

افراد سیگاری ۴۰ درصد بیش از افراد دیگر در معرض ابتلا به آب مروارید، کدر شدن عدسی چشم و ممانعت از عبور نور و در نهایت نابینایی هستند.

۳ - چین و چروک

استعمال دخانیات باعث از بین بردن پروتئین‌های انعطاف دهنده پوست می‌شود؛ همچنین باعث تحلیل بردن ویتامین A و محدود کردن جریان خون در عروق پوست می‌گردد.

پوست افراد سیگاری خشک و دارای خطوط و چین خوردگی‌های ریزی در اطراف لبها و چشمهاست.

۴ - ضایعات شنوایی

افراد سیگاری ۳ برابر بیش از افراد غیر سیگاری به عفونت گوش میانی دچار می‌شوند.

۵ - سرطان پوست

افراد سیگاری ۲ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر ابتلا به نوعی سرطان پوست (پوسته پوسته شدن، برجستگی روی پوست) قرار دارند

۶ - فساد دندانها

افراد سیگاری ۵/۱ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر از دست دادن زودرس دندانها هستند.

۷ - پوکی استخوان

منواکسید کربن یکی از اصلی‌ترین گازهای سمی در خروجی اگزوز اتومبیل و دود سیگار است، میل ترکیبی این گاز با خون بسیار

بالاتر از اکسیژن است. این گاز باعث کاهش قدرت عمل اکسیژن در خون افراد سیگاری حرفه‌ای تا ۱۵ درصد می‌شود.
استخوان‌های افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و به راحتی شکسته می‌شود همینطور زمان التیام یافتن و جوش خوردن آنها پس از شکستگی تا ۸۰ درصد افزایش پیدا می کند.
۸ – بیماریهای قلبی
بیماریهـای قلبی ـ عروقی ناشـی از استعمال دخانیـات بیش از ۶۰۰ هزار نفر را در سـال در کشورهـای توسـعه یـافته از بیـن می‌رود استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، بالاـ رفتن فشار خون، افزایش خطر ابتلاـ به فشار خون بالا و گرفتگی عروق و نهایتا ایجاد حمله قلبی و سکته می‌شود.
۹ – زخم معده
استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتریها پایین می‌آورد؛ همچنین باعث تضعیف معده در خنثی سازی اسید معده و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و بر جای ماندن باقیمانده اسید در معده و در نتیجه تخریب دیواره آن می‌شود.
زخم معده افراد سیگاری به سختی درمان می‌شود و احتمالی بهبودی آن تا زمانی که فرد سیگاری اکثرا اندک است.
۱۰– تغییر رنگ انگشتان
قطران موجود در دود سیگار در اثر استعمال مستمر دخانیات روی انگشتان و ناخنها جمع شده و باعث تغییر رنگ آنها به قهوه‌ای مایل به زرد می‌شود.
۱۱ – سرطان رحم و سقط جنین
استعمال دخانیات در دوران بارداری می‌توانـد باعث افزایش خطر زایمان نوزاد با وزن کم و بروز مسایل بهـداشتی در آینـده شود.
سقط جنین در مادران سیگاری ۲ تا ۳ برابر بیشتر است
۱۲ – تغییر شکل دادن سلولهای جنسی در مردان
استعمال دخانیات باعث کاهش تعداد اسپرم و کاهش جریان خون در آلت تناسلی مردان و ناتوانی جنسی در این افراد می‌شود.
ناباروری جنسی در مردان سیگاری نیز متداول‌تر از افراد غیر سیگاری است.
۱۳ – سرطان
بیش از ۴۰ عنصر سرطانزا در دود سیگار وجود دارد احتمال سرطان ریه ۲۲ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری است.
طبق تحقیقات بی شماری که انجام شده است در صورت ادامه استعمال دخانیات توسط افراد سیگاری، احتمال مبتلا شدن آنها به انواع سرطان‌های دیگر از قبیل زبان، دهان، غدد، بزاق و حلق ۶ تا ۲۷ برابر)، سرطان بینی ۲ مرتبه بیشتر)، گلو ۱۲ مرتبه)، مری ۸ تا ۱۰ برابر)، حنجره ۱۰ تا ۱۸ برابر)، معده ۲ تا ۳ برابر)، کلیه ۵ برابر)، آلت تناسلی مرد ۲ تا ۳ برابر)، لوزالمعده ۲ تا ۵ برابر) مقعد ۵ تا ۶ مرتبه) وجود دارد.

## آلودگی های زیست محیطی علت اغلب سرطان های دهان

یک متخصص بیماری های دهان گفت: استفاده مداوم از دندان های مصنوعی سبب رشد میکروارگانیسم ها به نام قارچ و ایجاد سرطان دهان می شوند.
بنابراین افرادی که دارای دندان های مصنوعی هستند باید هنگام خوابیدن در شب آنها را در آب قرار دهند زیرا به علت خشک بودن دهان، رشد قارچ ها افزایش می یابد.
دکتر محمد حسن اخوان کرباسی اظهار داشت: علت اغلب سرطان های دهان، آلودگی های زیست محیطی است که با افزایش سن ابتلا به آن بیشتر می شود.
وی گفت: سرطان دهان در ایالت متحده هشتمین علت مرگ و میر و در کشور هند سومین علت مرگ و در کشور ایران? تا? درصد است.
دکتر کرباسی با اشاره به این که سرطان دهان در بین عموم زیاد شناخته شده نیست، افزود: در صورت تشخیص اولیه، این سرطان به خوبی جواب می دهد ولی در صورت پیشرفت آن درمان دشوارتر می شود. دکتر کرباسی در خصوص نحوه شروع این بیماری تصریح کرد: ضایعات پیش بدخیمی که در دهان رخ می دهد، می تواند زمینه را برای ایجاد سرطان مستعد کند. بعضی از این ضایعات مانند لکه های قرمز که شناسایی آنها نیازمند مهارت خاصی بوده و در صورت شناسایی این لکه ها تا ?? درصد سرطان وجود دارد. اما وجود لکه های سفید از موارد دیگری است که حدود ? تا ?درصد و در بعضی موارد ?? تا ??درصد آن باعث ایجاد سرطان می شود.
وی افزود: لکه های قرمز و سفید با عادات افراد نسبت مستقیم دارد و رابطه آنها با دود تنباکو و سیگار شناسائی شده است و اگر با الکل همراه باشد تا ??? برابر احتمال سرطان را افزایش می دهد.
دکتر کرباسی گفت: مهمترین جنبه در شناسایی سرطان های دهان یا ضایعات پیش بدخیمی اطلاع رسانی به افراد به ویژه در سنین ??سال به بالاست که باید معاینات به طور مرتب و حداقل ? ماه یک بار این معاینات حتی در افراد عادی انجام شود.
این متخصص بیماری های دهان در پایان متذکر شد: در صورتی که افراد دارای سرطان های قبلی به ویژه سرطان پستان و پروستات باشند، متاستاز این سرطان ها در استخوان های فک و دهان می تواند باعث ایجاد سرطان دهان شود

## ارتباطات اجتماعی موجب سلامت مغز می شود

آخرین تحقیقات حاکی از آن است که شیوه زندگی مانند ارتباطات اجتماعی و فعالیت های فکری و ورزش علاوه بر تاثیرگذاری بر قلب ، تاثیر قابل توجهی نیز بر عملکردهای شناختی مغز می گذارد.
به گزارش سلامت نیوزبه نقل از رویترز، روز به روز بر شمار تحقیقاتی که نشان می دهد فعالیتها و شیوه زندگی بر مغز تاثیر دارند افزوده می شود و افرادی که ارتباطات اجتماعی گسترده تری دارند از سلامت مغز و حافظه بهتری برخوردارند.
عوامل روحی مانند نگرش به زندگی و تعیین مسیر زندگی ، استرس ، شادی و ورزش می تواند باعث افزایش یا کاهش فشار خون ، احتمال ابتلا به دیابت و... شود اما تا کنون تصور می شد این مسائل صرفا بر قلب تاثیر دارد، در صورتی که اکنون مشخص شده به طور مستقیم بر عملکردهای شناختی و حافظه نیز موثر است.
از آنجا که اختلال در فعالیت های طبیعی مغز موجب بروز عوارض بسیاری می شود اختلال در عملکردهای شناختی موجب تضعیف حافظه شده و به تدریج آن را تحلیل می برد.
توانایی ، یادگیری مسائل را کاهش داده و بسیاری از مهارت ها و واکنش ها به محرکهای خارجی را نیز محدود می کند. پس مهارت های حرکتی نیز تحت تاثیر قرار می گیرد و به همین علت احتمال ابتلا به آلزایمر و برخی دیگر از بیماریها را نیز افزایش می دهد.
بنابراین بهتر است افراد در زندگی خود ارتباطات اجتماعی خود را گسترش دهند و با افزایش تعداد دوستان هم با دید بهتری به زندگی نگاه کرده و هم موجب بهبود وضع سلامت خود شوند.

## ظروف یکبار مصرف و تهدید سلامت جامعه

نویسنده: ناهید جعفرپورکامی
بیماری در کمین است
این روزها تب استفاده از ظروف یکبار مصرف به قدری فراگیر و گسترده شده است که برخی از مردم حتی در مهمانی‌های دوستانه خود ترجیح می‌دهند برای صرفه‌جویی در وقت و انرژی خود از این ظروف استفاده کنند و در سال‌های اخیر شاهد افزایش روزافزون مغازه‌ها و فروشگاه‌های ظروف یکبار مصرف هستیم. این در حالی است که مسئولان بهداشت کشور به‌طور مداوم در مورد خطرات استفاده بی‌رویه از ظروف یکبار مصرف هشدار می‌دهند.
« استفاده از ظروف یکبار مصرف خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش می دهد. این ظروف علاوه بر سمی‌بودن به دلیل آزاد کردن ماده" مونومراستایرن" باعث ایجاد سرطان کبد می‌شوند. مردم برای نوشیدنی‌های گرم از لیوان‌های کاغذی یا ظروف پلی استایرنی سفید رنگ و برای نوشیدنی‌های سرد از ظروف پلی‌استایرنی بی رنگ و شفاف استفاده کنند و از ریختن مواد داغ در ظروف یکبار مصرف خودداری کنند.»
مهندس سیدرضا غلامی، رئیس اداره بهداشت مواد غذایی وزارت بهداشت و درمان هم با تاکید بر استفاده از ظروف یکبار مصرف با رنگ شیری و کدر و دارای مجوز وزارت بهداشت در مواقع لازم تصریح کرد: ظروف یکبار مصرف با رنگ شفاف، روشن و شیشه‌ای باید برای مواد غذایی سرد استفاده شوند و تحت هیچ شرایطی نباید برای توزیع مواد غذایی داغ از آنها استفاده کرد چون مواد غذایی داغ در ظروف یکبار مصرف با رنگ روشن و شیشه‌ای به علت ضعیف بودنشان موجب آزاد شدن موتومرها می‌شود و این مواد چون شیمیایی هستند سلامت انسان‌ها را به مخاطره می‌اندازند و سرطان‌زا هستند. وی در ادامه خاطر نشان کرد: اگر قرار است غذاهای طبخ شده پس از دو ساعت ماندگاری در این گونه ظروف مصرف شوند باید غذا در شرایط مطلوب یعنی زیر دمای ۱۴ درجه یا بالای ۶۰ درجه نگه داشته شود. بهتر است این مواد غذایی را روی شعله ملایم گاز قرار داد تا از آلودگی ثانوی جلوگیری شود.
زمانی که برای اولین بار ظروف یکبار مصرف وارد بازارها شدند همه نفس راحتی کشیدند و به خود وعده زندگی سالم‌تر و البته راحت‌تری دادند. در حال حاضر سال‌هاست که این ظروف حتی در نذری‌ها و سفره‌های ما جای خود را باز کرده‌اند و از زمانی که نذری در سینی‌ها و ظروف فلزی در بین مردم پخش می‌شد زمان زیادی گذشته است. کسانی که حداقل یک وعده غذای خود را در ادارات و سازمان‌ها می‌خورند، از جمله کسانی هستند که هر روز در معرض خطرات این ظروف قرار دارند، اما به راستی این صرفه‌جویی‌ها در زمان و البته هزینه به چه بهایی انجام می‌شود؟ سلامتی مصرف کنندگان؟
استفاده مکرر و نادرست از این ظروف خطرات جدی به دنبال خواهد داشت. برخی از انواع پلاستیکی این ظروف در دمای بالاتر از ۱۴۰ درجه سانتیگراد منجر به بروز سرطان در افراد می‌شود. با ریختن غذای داغ و چرب در آنها، محیط خوبی برای رشد انواع میکروب‌ها به وجود خواهد آمد. استفاده از ظروف پلی‌اتیلنی که با علامت اختصاری )PE( و پروپیلینی )PP( و پلی استایرنی فوم‌دار )EPS( و )HIPS( نشان داده می‌شوند و سفید رنگ هستند، برای بسته‌بندی و نگهداری محصولات لبنی، روغن و سرکه و مواد غذای گرم و مرطوب بلامانع است اما برای نگهداری غذاهای داغ مثل آش و غیره مناسب نیستند. در ضمن ظروف پلی استایرنی شفاف )GPPS( برای نوشیدنی‌های سرد ساخته می‌شوند و ریختن مواد داغ مثل چای در آنها خطرناک است. این در حالی است که اغلب مردم از این خطرات و موارد استفاده هر کدام از این ظرف‌ها بی‌اطلاع هستند و لازم است اطلاعات مربوط به موارد مجاز استفاده وممنوعیت‌های آن به صورت پلمپ و یا اتیکت روی محصول درج شود.
مراقب ظروف غیر استاندارد باشید

دکتر نسرین السادات علوی، عضو هیئت‌علمی جهاد دانشگاهی می گوید: اصولا ظروف یکبار مصرف برای یکبار استفاده ساخته شده‌اند، زیرا در صورت تکرار، شیارهای بسیار کوچکی که قابل رویت هم نیستند در آنها به وجود می‌آید که علاوه بر مستعد کردن شخص به عفونت‌های دستگاه گوارش به علت آزاد کردن مولکول‌های آلی و صنعتی به داخل آب یا غذا، انسان را در معرض انواع سرطان قرار می‌دهند.

وی با اشاره به اینکه در فصل تابستان خیلی‌ها از بطری‌های یکبار مصرف آب برای تهیه آب خنک از طریق یخ بستن آب استفاده می کنند می‌افزاید: ثابت شده است وقتی یخ درون ظروف یکبار مصرف آب می‌شود از جداره بطری مواد سرطان‌زا به درون آب آزاد می‌شود.

وی گفت: فلاسک یا قمقمه برای حفظ خنکی آب وسیله‌ای مناسب‌تر و مطمئن‌تر است. اما همه داستان مضرات ظروف یکبار مصرف به همین جا ختم نمی‌شود. در کنار آنچه در مورد این ظروف گفتیم، خطر استفاده از ظروف غیر استاندارد هم همیشه در کمین مصرف کنندگان است. کارشناسان مسائل بهداشتی با هشدار نسبت به تاثیرات زیان بار تولید و مصرف بی‌رویه ظروف یکبار مصرف غیر استاندارد می گویند: با توجه به سبک و محکم بودن و فراوانی نایلون که دلیل اصلی گرایش زیاد مردم به ظروف و به تبع آن تولید انبوه‌شان است، مسئولان باید نظارت بیشتری نسبت به عملکرد واحدهای تولیدی ظروف یکبار مصرف داشته باشند و از ادامه کار واحدهای تولیدی بدون مجوز و پروانه بهداشتی جلوگیری کنند. بررسی‌ها حاکی است درصد قابل ملاحظه‌ای از کارگاه‌های تولیدکننده این محصولات دارای مجوز مورد تائید نیستند و به شکل غیر قانونی از ضایعات بهره‌برداری می کنند و به دلیل نبود کنترل کافی و دقیق انواع پلاستیک‌ها با مواد دیگر جمع‌آوری و بازیافت می‌شوند.

چرا آب معدنی؟

یکی دیگر از موارد استفاده فراوان از ظروف یکبار مصرف بسته‌بندی آب‌های معدنی در آنهاست. استفاده از بطری‌ها، علاوه بر هزینه بالای اقتصادی، آلودگی زیست محیطی را نیز تشدید می کند که در مقام مقایسه، استفاده از آب لوله‌کشی شهری بسیار بهتر و مقرون به صرفه‌تر است. بازیافت و نکات بهداشتی زباله‌ها نیز مسئله حائز اهمیتی است که حتی در تهران که به ظاهر دارای سیستم بازیافت است با وجود صرف انرژی و هزینه بسیار امکان پذیر نیست، چه رسد به شهرها و شهرستان‌ها که غالبا از سیستم‌های بازیافت زباله اساسا بی‌بهره هستند. این در حالی است که این بطری‌ها و به‌طور کلی ظروف و بسته‌بندی‌های پلاستیکی درصد بالایی از زباله‌ها را در تهران و تمام شهرستان‌ها تشکیل می‌دهند.

نمونه بارز آن توده‌های بطری و ظروف یکبار مصرف شناور در سواحل شمال و جنوب کشور است، بویژه استان‌های شمالی کشور که مدتهاست با بحران زباله روبرو هستند، گویی منظره‌ای از انواع زباله‌های شناور و پراکنده در گوشه و کنار قرار است جزئی لاینفک از چشم‌اندازهای شهری و طبیعی ما، نه فقط در در شهر و کوی و خیابان که در جنگل و ساحل نیز باشد. طبق بررسی‌های انجام شده از سوی محافل پژوهشی جهاد از جمله موسسه دیده‌بان جهانی، محققان این موسسه هشدار داده‌اند که در صورت ادامه این برداشت‌ها، رودخانه‌ها و جریان‌های محلی و سفره‌های آب زیر زمینی برای پرکردن بطری‌ها، رو به خشکی و نابودی می‌گذارند. به راستی چرا ما تا این حد وابسته به ظروف یکبار مصرف و پلاستیکی شده‌ایم، ظروفی که سلامت فردی و عمومی جامعه را تهدید می‌کند و زباله‌های آن به یکی از معضلات بشر امروز تبدیل شده است.

### اثرات مخرب کامپیوتر بروی سلامتی

با استفاده زیاد از کامپیوتر می توانید به سندرم تونل مچ یا دردهای گردن یا پشت مبتلا شوید. در این مقاله می خواهیم در مورد انواع بیماری های ناشی از حرکات و فشارهای مکرر صحبت کنیم.

به نظر می رسد که تقریباً همه ی جوانب زندگی ما وابسته به استفاده از کامپیوتر است. به همین دلیلی است که امروزه بیماری هایی ناشی از فشارهای تکراری یا RSL متداول تر شده است. یکی از مهمترین انواع این بیماری ها سندرم تونل مچ و تاندونیت است. هرچند RSL هم می تواند در مشکلات گردن، شانه و کمر و پشت بروز کند. استفاده از کامپیوتر بیش از چند ساعت در روز می تواند باعث ابتلا به این مشکلات شود. همچنین کیبوردهایی که برای بالا بردن سرعت تایپ استفاده میشوند و استفاده مداوم از موس می تواند باعث صدمه زندن به تاندون ها، عصب ها و بافت های دست شود.

در مراحل اولیه، خستگی، بیحسی و ناراحتی عمومی در محل آسیب دیده احساس می شود. خارش، سردی و بی حسی نیز در دست ها احساس می شود. همچنین ممکن است احساس ناتوانی و هماهنگی در دست ها کنید. حتی ممکن است از فرط درد شب ها از خواب بیدار شوید و قسمت آسیب دیده نیاز به ماساژ دادن پیدا کند. این علائم معمولاً بعد از فعالیت طولانی رخ می دهد و پس از اتمام کار خود به خود برطرف می شود. هرچند در طول زمان ناحیه ی آسیب دیده حساس تر و آسیب پذیرتر میشود و حتی فعالیتی غیر مرتبط با آن ناحیه هم باعث بروز درد در آن شود. اگر این عارضه مورد درمان قرار نگیرد، خیلی زود وخیم تر خواهد شد.

بهتر است اگر یکی از این علائم را در خود مشاهده کردید، سریعاً این مسئله را با مشاور پزشکی خود در میان بگذارید. درمان فوری احتمال عوارض وخیم تر را کاهش خواهد داد. بنا بر نواحی آسیب دیده، درمان RSL ترکیبی از درمان ها، حتی شکسته بندی کردن مچ و دست است. در موارد وخیم تر ممکن است عمل جراحی هم مورد نیاز باشد. نوع درمان و شدت آسیب دیدگی در هر بیمار متفاوت است.

راه های بسیاری برای پیشگیری از این آسیب ها وجود دارد. یکی از آن ها این است که مانیتور را دورتر و پایین از محل نشستن خود قرار دهید. صندلی و کیبوردتان باید طوری تنظیم شوند که ران ها و ساعدتان روی هم قرار گیرند. اگر ارتفاع میز مانع این است، بهتر است که کیبورد را روی پایتان قرار دهید.

حتماً صاف بنشینید و از غوز کردن پرهیز کنید. نباید طوری بنشینید که نیاز باشد برای دسترسی به کیبورد یا خواندن آنچه روی مانیتور است به جلو خم شوید. هر از چند گاهی کمی جا به جا شوید یا بلند شده و کمی قدم بزنید.

یکی از اشتباهات متداول این است که مراقب طریقه ی قرارگیریمان نیستیم، به ویژه قرار گرفتن مچ ها و پشتمان. مچتان نباید هنگام تایپ کردن روی جایی قرار بگیرد یا خم شود. هر از چند گاهی به مچ ها باید استراحت بدهید.

یکی دیگر از اشتباهات در رابطه با استفاده از کیبورد هنگامی است که می خواهیم از بعضی دستورها مثلاً ‘CTRL-F’ یا ‘ALT-C’استفاده کنیم. در این مواقع ممکن است بخواهید از یک دست استفاده کرده و انگشتتان را برای تماس با دکمه ی دیگر امتداد بدهید. استفاده ی مداوم و طولانی از این حرکات ممکن است باعث بروز مشکل در دست ها و انگشتانتان شود. حتماً برای تایپ کردن از هر دو دستتان استفاده کنید.

برای جلوگیری از مشکلات کمر و پشت، حتماً صاف پشت کامپیوتر بنشینید. اگر لازم بود می توانید از یک بالشتک تکیه گاه هم استفاده کنید. هر از چند گاهی وضعیت نشستن خود را بررسی کنید.

هنگام تایپ کردن از فونت مناسب استفاده کنید تا نیازی نباشد که برای خواندن مطالب به جلو خم شوید یا قوز کنید. از رنگ های مناسب نیز استفاده نمایید تا باعث ناراحتی چشمانتان نشود.

قرار دادن دستگاه موس نزدیک به کیبورد نیز می تواند از بعضی ناراحتی ها و مشکلات مربوط به گردن و شانه جلوگیری کند.

هنگام استفاده از بازی های کامپیوتری نیز رعایت این نکات ضروری است.

بالا بردن قدرت و انعطاف بدنی، میزان خستگی بدن را کاهش می دهد. پس همواره ورزش کنید.

بعد از اتمام یک روز بلند کاری، در یک وان آب گرم دراز بکشید، یا دوش آب گرم بگیرید. این خستگی شما را از بین خواهد برد.

این موارد را برای فرزندانتان نیز رعایت کنید و حتماً به آنها خاطر نشان شوید که این نکات را رعایت کنند تا مشکلی ایجاد نشود .

### روش های ساده برای کاهش وزن

کاهش وزن نیاز به تغییر در نحوه غذاخوردن ، میزان ورزش و نحوه تفکر در مورد غذا دارد .

اگر روند کاهش وزن را به اهداف و قدمهای کوچکتری تجزیه کنید به موفقیت بیشتری می رسید .

کارشناسان معتقدند که انجام تغییرات کم و کوچک در یک زمان یک استراتژی بزرگ و مهم بوده و این روند خسته کننده نبوده و باعث کاهش وزن آهسته تر و مداومتری می شود .

به یاد داشته باشید که در مسابقه کاهش وزن کسی برنده می شود که آهسته و مداوم حرکت کند . این نوع حرکت به شما کمک می کند که به هدف خود رسیده و آن را حفظ کنید .

زمانیکه می خواهید برنامه کاهش وزن را شروع کنید در ابتدا کار سختی به نظر می رسد درحالیکه اقدامات کوچک تبدیل به عادت شده و نهایتاً طی تمام مسیر خسته کننده و ناامید کننده نخواهد بود .

نکات مهم در مورد تغییرات کوچک تغذیه ای :

- ?تا می توانید آب زیاد مصرف کنید . ( پوست شما نیز ظاهر خوبی پیدا می کند )
- ?در رستوران نصف غذا سفارش دهید یا یک غذا را برای ? نفر سفارش دهید .
- ?تا حد امکان از غذاهای سرخ کردنی استفاده نکنید .
- ?برای صرف چای و قهوه از شکر استفاده نکنید ، یا شکر کمی مصرف کنید .
- ?همراه با ساندویچ بجای چیپس از سبزیجات استفاده کنید .
- ?سعی کنید انرژی و کالری مورد نیاز را از نوشیدنی ها تأمین نکنید چون استفاده از غذا باعث احساس پری نیز می شود .
- ?بجای اینکه سس را روی سالاد بریزید چنگال خود را در سس فرو کنید به مرور متوجه می شوید که با میزان کمتری از سس نیز می توانید از سالاد لذت ببرید .
- ?به جای غذاهای پر انرژی مورد علاقه خود از غذاهای با انرژی کمتر استفاده کنید .
- ?اگر غذایی را دوست ندارید آن را نخورید .
- ??همیشه غذا را در بشقاب بریزید تا متوجه باشید که چه مقدار غذا می خورید .
- ??صبحانه را ولو اندک بخورید .
- ??برچسب غذاها را بخوانید و میزان کالری مواد غذائی را کنترل کنید .
- ??همیشه به غذاهایتان سبزی اضافه کنید .
- ??به مهمانان غذا بدهید تا به منزل خود ببرند .

نکات مهم در مورد انجام فعالیتهای ورزشی :

- ?حتی المقدور به جای آسانسور یا پله برقی از پله معمولی استفاده کنید .
- ?ورزش را یک اولویت قرار دهید نه یک گرفتاری و سختی
- ?دورتر از مقصد خود ماشین را پارک کنید تا مجبور شوید مقداری پیاده روی کنید .

- ?به کارهای روزانه خسته کننده منزل مثل برف پارو کردن ، نظافت منزل ، خرید منزل به شکل یک موقعیت برای افزایش فعالیت نگاه کنید .
- ?زمانیکه محتویات چرخ حمل مواد خریداری شده را به ماشین منتقل کردید چرخ را به فروشگاه برگردانید .
- ?اگر از وسایل نقلیه عمومی استفاده می کنید یک ایستگاه زودتر پیاده شوید .
- ?با یک دوست ورزش کنید

## نیترات و نقش آن درسلامتی جامعه

نویسنده:مهدی صادقی پورمروی

مصرف بیش از حد کودهای ازته باعث افزایش غلظت نیترات در اندام های قابل مصرف سبزی ها می شود. بسیاری از سبزی ها ازت نیتراته را درخود جمع می نمایند. ازت نیتراته برای گیاهان سمی نبوده ولی برای اشخاصی که از این گونه سبزی ها مصرف می کنند مضر می باشد (ملکوتی و همکاران. ۱۳۸۳). تجمع نیترات درگیاهان یک پدیده طبیعی بوده و هنگامی رخ می دهد که تجمع نیترات در گیاه بیشتر از کاهش آن در اثر جذب و تحلیل باشد. تحلیل نیترات به وسیله گیاهان تحت تاثیر مواد معدنی به ویژه مولیبدن است. مولیبدن از اجزای اصلی نیترات ریداکتاز است. وقتی کمبود مولیبدن وجود داشته باشد نیترات جمع شده و مقدار ترکیبات ازت آمینه محلول به علت فقدان آمونیاک برای ساخته شدن اسید آمینه نقصان می یابد. نیترات نه تنها به عنوان یک کود شیمیایی، بلکه به عنوان تهدید کننده سلامت انسان و محیط اطراف بشر نیز تلقی می شود. گیاهان در صورت بالا بودن غلظت نیترات در خاک، قادرند بیش از نیاز متابولیکی خود، آن را جذب کنند و در سیتوپلاسم و واکوئل های سلول های خاصی به ویژه در شب تجمع دهند. بالا بودن غلظت نیترات در اندام های قابل مصرف سبزیها و علوفه و در آب آشامیدنی انواعی از مسمومیت ها را تا حد مرگ در دام ها، تولید بیماری کم خونی متموگلوبینمیا (Methmoglobinemia) در اطفال و نیتروزآمین (که ماده سرطانزایی است) را در بزرگسالان به وجود می آورد. زیادی غلظت نیترات در درون گیاه برای آن زیان آور نیست. مسمومیت ناشی از مصرف اسفناجی که محتوای ازت نیتراته فراوانی بود در نوزادان گزارش شده است.

آخرین مرگ و میر شایع در انگلستان درسال ۱۹۵۰ مربوط به غلظت ۲۵۰میلی گرم نیترات در هر لیتر آب آشامیدنی اعلام شده است. نیاز روزانه انسان به نیترات به ازای هر کیلوگرم وزن بدن بالغ بر ۵ میلی گرم می باشد. به عبارتی فردی که ۷۰ کیلوگرم وزن دارد می تواند در روز تا حد ۳۵۰میلی گرم نیترات از منابع مختلف غذایی و آب مصرف کند.

مصرف کود ازت برای سبزیجات: انواع سبزی ها (کاهو، اسفناج، جعفری) کشت شده درخاک آهکی با مواد آلی کمتر از یک درصد، مقدار کود ازته مصرفی نباید بیش از ۴۰۰ کیلوگرم اوره در هکتار مصرف شود.

جذب ازت توسط گیاه: حدود ۹۰ درصد ازتی که توسط گیاه جذب می شود به صورت یون نیترات در می آید.

سبزیجات برداشت شده در صبح حتی تا ۵۰ درصد نیترات بیشتری از همان نمونه ها که عصر برداشت شده بودند داشتند. سبزیجاتی که معمولاـ میوه و گل آن ها مورد استفاده قرار می گیرد دارای نیترات کمتری هستند ولی غلظت بالای نیترات در سبزی ها زمانی که برگ ها، دمبرگ ها و ساقه ها، ماده غذایی را تشکیل دهند، وجود دارد. فقط ۳۰تا ۴۰ درصد کدهای ازته اضافه شده به خاک توسط گیاه جذب و بازیافت می شوند.

بیلان نیترات: در یک بررسی در آمریکا مشخص شد مقدار ازت افزوده شده به خاک به مراتب بیشتر از میزان ازتی است که بوسیله محصول جذب می شود. بدین ترتیب، مازاد آن به آب های زیر زمینی و سطحی وارد می شود.

کنسرو: غلظت نیترات در سبزی های کنسرو شده معمولاـ خیلی کم ولی در سبزی های تازه بیشتر است. غلظت نیترات در اسفناج های کنسرو شده ۴۰ درصد کمتر از اسفناج های تازه است زیرا زمانی که فرایند کنسرو کردن انجام می گیرد شستشوی نیترات به وجود آمده و مقدار زیادی از نیترات در بخش مایع اسفناج پخته باقی می ماند.

نیترات و نقش...

غلظت نیترات در بخش جامد سبزی های قوطی شده ۵۰ درصد غلظت نیترات در سبزی های تازه بوده و غلظت نیترات در سبزی های یخچالی بین این د و می باشد.

پختن: در صورت پختن سبزی های غلظت نیترات آنها کاهش می یابد.

زمان برداشت سبزی ها: غلظت نیترات در سبزی ها بین ساعت ۴ تا ۸ صبح بالاترین میزان و در ۴ بعدازظهر در کمترین مقدار می باشد.

اسفناج برگ چروکیده: اسفناج برگ چروکیده بطور قابل ملاحظه ای نیترات بیشتری از نوع برگ صاف دارد چون فعالیت آنزیم کاهش دهنده نیترات در نوع برگ صاف زیاد بوده و مقدار ماده خشک بیشتری نیز دارند.

سبزی های زودرس: سبزی های زودرس بطور قابل ملاحظه ای نیترات بیشتری نسبت به دیررس همان نوع دارند.

جذب ازت توسط گیاه: جذب ازت از راه ریشه بدون هیچ تقدمی در جذب یکی از این دو شکل صورت می گیرد. مهم ترین تفاوت در جذب نیترات و آمونیم در حساسیت آنها نسبت به پ هاش می باشد. ازت آمونیومی در پ هاش خنثی به بهترین وجه جذب می شود و با کاهش پ هاش تسریع می یابد. جذب غالب با توجه به پ هاش خاک های آهکی ایران به صورت یون نیترات می باشد. کودهای ازته بعد از مصرف در خاک تحت تاثیر باکتری های خاک نظیر نیتروزوموناس و نیتروباکتر به نیترات تبدیل می شوند. در حالت عادی گیاه بعد از جذب نیترات آن را در ریشه احیا و به ترکیبات آمونیاکی تبدیل می کند. آنگاه این ترکیبات از طریق سیستم آوندی به قسمت های مختلف گیاه منتقل شده و در فرایندهایی که نیاز به ازت دارند به کار گرفته می شوند. چنانچه میزان نیترات خاک به دلیل مصرف بیش از حد کودهای ازته افزایش یابد گیاه توانایی لازم برای احیای این ماده را نداشته و این ترکیب با مکانیزم انتقال توده ای و از طریق سیستم آوندی وارد اندام های گیاه می شود.

کاهش مصرف کود ازته:

در برخی کشورهای توسعه یافته با استفاده از مدل کامپیوتری و دستگاه کلروفیل متر، میزان مصرف کودهای ازتی را ۲۰-۱۵ درصد کاهش داده اند.

منابع مورد استفاده

ملکوتی، م.ج.،ا.بای بوردی.، و س.ج. طباطبایی. .۱۳۸۳ مصرف بهینه کود گامی موثر در افزایش عملکرد، بهبود کیفیت و کاهش آلاینده ها در محصولات سبزی و صیفی و ارتقای سطح سلامت جامعه. نشر علوم کشاورزی. چاپ اول.

Lorenz OA Potential nitrate levels in edible plant parts University of California USA ۱۹۷۶

Malakouti MJ and A Bybordi ۱۹۹۹ Effects of K. Zn and Mn on the reduction of nitrate and cadmium in potato tubers ۱۴ th EAPR conference Sorrento Italy

SCF Scientific Committee on Food Opinion on nitrate and nitrite expressed on ۲۲ September ۱۹۹۵ ز۳۴ Annex ۴ to Documental. ۵۶۱۱۹۵.۹۵ European Commission Eds Brussels p ۱۹۹۵

The Commission of the European Communities Commission regulation EC No ۱۹۷.۹۷ Setting maximum levels for certainb contaminants in foodstuffs Official Journal of the European Communities N ۳۱: ۴۸-۵۰ ۱۹۹۷

## نکات ایمنی بخاری‌های بدون دودکش

منبع:http://salamatiran.com

درباره این بخاری‌های گرم‌تر، کوچک تر اما خطرناک‌تر چه می‌دانید؟

این روزها زندگی در خانه‌های کوچک با متراژ کم سبب شده تا استقبال از وسایل کوچک و کم‌حجم بیشتر شود. بخاری‌های بدون دودکش هم نمونه‌ای از این وسایل است که در فصل سرد به دلیل حجم کم و گرمادهی بیشتر مورد استقبال قرار گرفته و می‌گیرد. علاوه بر حجم کم، نصب و حمل و نقل آسان، راندمان بالاـ و صرفه‌جویی در مصرف سوخت هم از نکات مثبت این بخاری‌ها است. اما کارشناسان ایمنی و استاندارد می‌گویند نباید از این بخاری‌ها در اتاق خواب، حمام و انباری و فضاهای بسته و بدون تهویه استفاده کرد. بخاری‌های گازی بدون دودکش یکی از وسایل گرمازایی است که استفاده نادرست از آنها خطرناک است. به همین علت اطلاعات و نکات ایمنی مربوط به این بخاری‌ها را با هم مرور می‌کنیم و پرسش‌های رایج درباره این محصول را پاسخ می‌دهیم.

۱) هنگام استفاده از بخاری‌های بدون دودکش چه نکاتی را باید در نظر گرفت؟

اول اینکه به حجم و فضای اتاق و محلی که بخاری نصب می‌شود، توجه کرد. اتاقی که بخاری در آن نصب می‌شود باید به اندازه کافی بزرگ باشد، به عنوان مثال یک بخاری با ظرفیت ۴ هزار و ۲۰۰ کیلوکالری یا ۵ کیلووات به اتاقی با حجم حداقل ۱۰۰ مترمکعب یعنی چیزی حدود ۳۰ مترمربع فضا نیاز دارد. این نکته هم باید مورد توجه قرار گیرد که در هیچ شرایطی استفاده از بخاری‌های بدون دودکش در فضایی کمتر از ۱۵ مترمکعب توصیه نمی‌شود.

دوم اینکه علاوه بر این فضا باید به حجم هوای تازه هم توجه کرد و به ازای هر کیلووات، دریچه‌ای به اندازه ۵×۵ سانتی‌متر در نظر گرفت. یعنی برای یک بخاری با ظرفیت ۴ هزار و ۲۰۰ کیلوکالری یا ۵ کیلووات باید دریچه‌ای به مساحت ۲۵×۵ سانتی‌متر که به هوای تازه راه داشته باشد در نظر گرفت. این دریچه باید هم‌زمان با روشن بودن بخاری، باز باشد. هیچ گازی بدون اکسیژن نمی‌سوزد و اگر هوای تازه تامین نشود، در اثر سوخت گاز، اکسیژن فضا به شدت پایین آمده و مونوکسید و دی‌اکسید کربن بالا می‌رود و مسمومیت و گازگرفتگی اتفاق می‌افتد.

۲) در چه محل‌هایی نباید از این بخاری‌ها استفاده کرد؟

نصب و استفاده این نوع بخاری در اتاق خواب، حمام، اتاق‌های زیر شیروانی، فضای زیر پله، انباری، شیرخوارگاه‌ها، مهدهای کودک و مراکز نگهداری کودکان، اتاق بازی بچه و فضاهای محدود، کوچک و بدون تهویه غیرمجاز است.

۳) این بخاری‌ها واقعا گرمای بیشتری تولید می‌کنند؟

معمولاـ ظرفیت حرارتی این بخاری‌ها کمتر از بخاری‌های دودکش‌دار است و طبق استاندارد ظرفیت حرارتی آنها نباید از ۷ هزار و ۲۰۰ کیلوکالری در ساعت بیشتر باشد. در بخاری‌های دودکش‌دار هوای گرم ناشی از محصولات احتراق که گرمای بسیار زیادی هم دارند، از طریق دودکش به بیرون هدایت می‌شود اما در این بخاری‌ها این مواد که حاوی گازهای گرم محصولات احتراق، اکسیژن کم و مونوکسید و دی‌اکسیدکربن بسیار زیاد است، در داخل اتاق می‌ماند و دمای اتاق را بالا می‌برد.

۴) درباره بخاری‌های مجهز به سیستم ODS باز هم جای نگرانی وجود دارد؟

ODS تنها یک وسیله ایمنی است و طبق استاندارد تمام بخاری‌های بدون دودکش باید به این سیستم مجهز باشند. این سیستم میزان

اکسیژن هوای اتاق را می‌سنجد و اگر غلظت اکسیژن به کمتر از ۱۸ درصد برسد، جریان گاز را قطع کرده و بخاری را خاموش می‌کند. نکته مهم این است که مجهز بودن دستگاه به وسیله ایمنی خطر را نفی نمی‌کند. سیستم ODS مانند ترمز ماشین است. همان‌طور که وجود ترمز در خودرو خطر راندن با سرعت بالا را از بین نمی‌برد، وجود این سیستم هم خطر را رفع نمی‌کند.

۵) بخاری‌های غیراستاندارد در بازار وجود دارد؟

معاونت نظارت بر اجرای استاندارد موسسه استانداراد و تحقیقات صنعتی با اجرای طرح جامع نظارت بر بازار، تمام محصولات مشمول مقررات اجباری استاندارد از جمله بخاری‌های گازسوز موجود در بازار را بررسی می‌کند و محصولات فاقد علامت استاندارد و بدون کیفیت را توقیف کرده و با تولیدکنندگان و فروشندگان این محصولات برخورد می‌کند. بخاری‌های بدون دودکش هم شامل قانون استاندارد اجباری هستند و کافی است مردم هنگام خرید به نشان استاندارد روی کالا توجه کنند.

### قتل در آرامش

مسمومیت با گاز منواکسیدکربن

گاز منو اکسید کربن بی رنگ و بی بو بوده که بر اثر احتراق ناقص تولید می شود؛ به طوری که بخاری، آبگرمکن، شومینه و اجاق گازها به علت سیستم تهویه نامناسب (دودکش) عامل مسمومیت با گاز منو اکسید کربن (Co) می شود.

اصول ایمنی و پیشگیری از گاز گرفتگی و مسمومیت با منواکسید کربن

کنترل و انسداد منافذ مسیر دودکش قبل از راه اندازی بخاری بهترین راه پیشگیری از بروز حوادث مسمومیت به شمار می رود و دقت و توجه به داغ بودن دودکش نیز بهترین آزمایش سلامت دودکش است.

همچنین داشتن کلاهک مخصوص برای دودکش در پشت بامها برای جلوگیری از عدم بروز خاموشی بخاری و به دنبال آن انتشار گاز«CO» اهمیت بالایی دارد. فراموش نکنید استفاده از وسایل گرمایشی استاندارد در پیشگیری از این مسمومیت از اهمیت بالایی برخوردار است و بخاریهای بدون دودکش به هیچ عنوان از تولید گاز «CO» جلوگیری نمی کند.

پیشگیری از مسمومیت با گاز «CO» بسیار ساده است

– استفاده از وسایل گرمایشی استاندارد در پیشگیری از این مسمومیت از اهمیت بالایی برخوردار است و بخاریهای بدون دودکش به هیچ عنوان از تولید گاز «CO» جلوگیری نمی کند.

– کنترل و انسداد منافذ مسیر دودکش قبل از راه اندازی بخاری بهترین راه پیشگیری از بروز حوادث مسمومیت به شمار می رود .

– دقت و توجه به داغ بودن دودکش نیز بهترین آزمایش سلامت دودکش است. اگر لوله دودکش بخاری شما سرد است دلیل آن خارج نشدن محصولات احتراق و گازهای سمی از دودکش است. دراین صورت باید ضمن رفع نقص، به طور موقت با بازکردن قسمتی ازدر یا پنجره، تهویه در محیط ایجاد نمایید.

– همچنین داشتن کلاهک مخصوص برای دودکش در پشت بامها برای جلوگیری از عدم بروز خاموشی بخاری و به دنبال آن انتشار گاز «CO» اهمیت بالایی دارد.

– رنگ شعله بخاری و وسایل پخت و پز باید آبی باشد و چنانچه رنگ شعله قرمز، زرد و یا نارنجی باشد، حتماً نقص در سوخت رسانی و کمبود اکسیژن در محیط است که سریعاً باید تعمیر و سوخت رسانی شود. اگر رنگ شعله بخاری آبی نباشد ممکن است هوای کافی به بخاری نرسیده و تولید گاز منواکسید کربن کند.

– در صورت استفاده از وسایل گرمایشی مانند بخاری و شومینه، نباید تمامی روزنه های جریان هوا در منزل و بویژه اتاق خواب مسدود شود.

– از نصب آبگرمکن در حمام، روشن کردن شعله های اجاق گاز در آشپزخانه برای گرم نگه داشتن محیط داخل خانه، جداً خودداری کرد.

– شومینه مشترک برای چند واحد در صورت کوچک بودن اندازه مجرای خروجی و لوله کشی آن باعث برگشت دود از شومینه روشن طبقات پایین به داخل آپارتمان در شومینه خاموش طبقات بالاتر می گردد.

– انتهای تمامی دودکشها باید حداقل یک متر از سطح بام و حداقل یک متر از دیوار جانبی بام فاصله داشته و دارای کلاهک مخصوص (به شکل H) باشد.

– دودکش واتصالات آن باید از جنس مقاوم و بدون هیچ گونه منفذ یا نشتی در تمام آن باشد و به کارگیری لوله های آکاردئونی آلومینیومی مجاز نیست.

– شیب لوله های افقی درداخل واحدها باید مثبت و رو به بالا و ارتفاع عمودی لوله در بیرون حداقل سه برابر طول افقی آن باشد.

– قطر لوله دودکش باید مساوی یا بزرگتر از قطر لوله خروجی دستگاه گازسوز باشد.

– اگر فضای خود را با شوفاژ و سیستم حرارت مرکزی گرم می کنید، درزبندی و بستن منافذ به منظور جلوگیری از اتلاف حرارتی بلامانع می باشد.

– در صورتی که از بخاریهای گازسوز به منظور گرمایش محیط استفاده می کنید، حتما مختصری تهویه از طریق در یا پنجره در فضا ایجاد نمائید و از درزبندی و بستن کامل منافذ خودداری کنید.

– از قراردادن لوله خروجی بخاری به داخل ظرف آب جداً خودداری کنید.

– از به کار بردن وسایل گرمایشی بدون نصب دودکش و یا دارای نقص در دودکش جداً خودداری کنید.

– آبگرمکن های دیواری گازی اگر به مدت طولانی روشن باشند، خطرناک می شوند.

– به کارگیری آبگرمکن های دیواری در فضاهای بسته یا مکانهای بدون جریان هوا مجاز نیست.

– هر وسیله گازسوز باید دارای یک دودکش مستقل و منتهی به فضای بیرون باشد.

– تمام مسیر دودکشها را به منظور اطمینان از هدایت مناسب محصولات احتراق به فضای بیرون کنترل کنید.

– هیچ گاه از کباب پز یا منقل درون خانه، گاراژ یا محوطه بسته استفاده نکنید.

– هیچ گاه از چراغ یا بخاری نفتی یا گازی که بدون دودکش است، درون خانه، بخصوص هنگام خواب استفاده نکنید.

– درون خانه، بویژه در محل خوابتان دستگاه هشدار مونواکسید کربن نصب کنید.

– تعمیر وسایل گرمایشی توسط افراد غیر مجرب و بی تجربه و یا نصب آنها توسط افراد خانواده باعث ایجاد خطر می شود.

علایم مسمومیت با گاز منواکسید کربن

علایم مسمومیت با منواکسید کربن می تواند طیف وسیعی از علایم را شامل گردد که در بیماریهای مختلفی دیده می شود. متأسفانه بسیاری از این علایم شبیه به علایم سرماخوردگی است و بسیاری از افراد فکر می کنند به دلیل سردی هوا دچار سرماخوردگی شده اند سعی می کنند که بخوابند.ابتلای تمام افراد خانواده به علایمی شبیه به آنفلوانزا و بروز مسمومیت در افراد دیده می شود.

سردرد، ضعف جسمانی، سرگیجه و بی قراری، تهوع و استفراغ، خمیازه کشیدن بیش از حد و کاهش دید از علایم عمومی مسمومیتها با منواکسید کربن هستند.

همچنین حالت خواب آلودگی شدید، کسلی، خستگی و کاهش قدرت عضلانی از جمله علایم اولیه مسمومیت در افراد به شمار می روند. چنانچه افراد در این مرحله متوجه چنین علایمی شدند، با خارج شدن از فضای آلوده می توانند از پیشرفت مسمومیت پیشگیری کنند.

علایم مراحل پایانی و نزدیک به مرگ:

کبودی دست، دور لبها و نوک انگشتان از علایم پایانی مسمومیت با گاز «CO» به شمار می روند که در نهایت فرد دچار تنگی نفس شده و فوت می کند.

گروه های در معرض خطر

تمامی افراد در معرض خطر قرار دارند، ولی کودکان، زنان باردار و سالمندان جزو گروه آسیب پذیر و در معرض خطر بیشتری با منواکسید کربن هستند و علایم مسمومیت در آنان سریع و با شدت بیشتری ایجاد می شود. همچنین غلظت گاز منواکسید کربن در فضای اتاق در ایجاد مسمومیت بسیار مؤثر است.

چگونگی برخورد با افراد مسموم شده با گاز منواکسید کربن

– فرد مسموم را از محیط آلوده به هوای آزاد منتقل کنید

– یقه پیراهن و کمربند و لباسهای تنگ فرد مسموم را باز کنید

– درصورت امکان اکسیژن دهی، به فرد مسموم انجام شود

– باز نگه داشتن راههای هوایی و تماس با اورژانس ۱۱۵در مراحل بعدی درمانی باید مورد توجه قرار گیرد

به یاد داشته باشید که خارج کردن افراد مصدوم از محیط آلوده و قرار گرفتن در محیط باز از مهمترین اقدامات پیشگیرانه به شمار می آید.

### مجاورت با مواد کپک زده موجب ابتلای افراد به افسردگ

بررسی ها نشان داده ، افرادی که در مجاورت مکانهای آلوده و مرطوب زندگی می کنند با توجه به اینکه احتمال رشد کپکها در این نواحی بیشتر است بیشتر دچار افسردگی می شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل ازمهر ، بررسی محققان از وضعیت سلامتی مردم در چندین شهر در شرق و غرب اروپا نشان می دهد ، البته فقط زندگی در مکانهای مرطوب موجب بروز این عارضه نمی شود اما بی توجهی نسبت به آلودگی ها و کپکها موجب افزایش افسردگی در افراد می شود.

بر اساس این گزارش ، اما با این وجود هنوز برای اعلام نظر قطعی در مورد رابط میان آلودگی ها و رطوبت با افسردگی زود است و نیاز به بررسی های بیشتری در این زمینه می باشد.

مدیر تحقیقات دانشگاه براون در این مورد اعلام کرده است که برخی از شواهد علمی اولیه نشان می‌دهد که تماس زیاد با کپک می‌تواند منجر به ابتلا به افسردگی شود.

### ده عادت مهم مخرب مغز

– ?عدم مصرف صبحانه : افرادی که صبحانه نمی خورند سطح قندخون پائین تری خواهند داشت ، این مسئله منجر به نرسیدن مقدار کافی مواد غذائی به مغز و در نتیجه دژنراسیون ( تحلیل بافت ) مغز خواهد شد .

– ?پرخوری : پرخوری باعث سفتی شریانهای مغزی و در نتیجه منجر به کاهش قدرت مغز می شود .

– ?دخانیات : مصرف دخانیات باعث چروکیدگی متعدد مغز و در نتیجه بیماری آلزایمر می شود .

– ?مصرف زیاد قند : مصرف زیاد قند می تواند باعث تداخل در جذب پروتئین ها و سایر مواد غذائی و در نتیجه سوء تغذیه شده و باعث اختلال در تکامل مغز شود .
– ?آلودگی هوا : مغز بزرگترین عضو مصرف کننده اکسیژن در بدن ما است . هوای استنشاقی آلوده باعث کاهش اکسیژن رسانی به مغز و در نتیجه کاهش کارائی مغز خواهد شد .
– ?کم خوابی : خواب به مغز ما اجازه استراحت می دهد . محرومیت از خواب به مدت طولانی باعث تسریع مرگ سلولهای مغزی می شود .
– ?پوشاندن سر هنگام خواب : خوابیدن با سر پوشیده باعث افزایش غلظت دی اکسیدکربن و کاهش غلظت اکسیژن شده که می تواند منجر به اثرات مخرب مغزی شود .
– ?کارکردن سخت فکری در طی بیماریها : کار فکری زیاد یا مطالعه در هنگام بیماری منجر به کاهش کارائی مغز و افزایش صدمه به مغز می شود .
– ?فقدان تحریک فکری : تفکر بهترین راه تمرین مغز است . فقدان فعالیت فکری می تواند باعث چروکیدگی مغز شود .
– ??بندرت صحبت کردن : مکالمه هوشمندانه باعث تسریع کارائی مغز می شود

### چگونه بهتر بشینیم

صاف نشستن روشی است که والدین همواره به کودکان متذکر می شوند و سالهاست که این مدل نشستن، بر مبنای این تئوری که قرار گیری بالاتنه در هر حالتی به جز ۹۰ درجه، فشار کاذب به کمر وارد می کند، توصیه گردیده است.
اما نتایج تحقیقات اخیر نشان می دهد که این روش چندان دور از اشکال نیست؛ هر چند والدین ممکن است تاکید داشته باشند صاف نشستن در حالتی که ران ها موازی با زمین قرار دارند، بهترین روش است. مطالعات جدید نشان داده که این حالت فشار را بر مهره های انتهایی کمر افزایش می دهد.
سی سال پیش دانشمندان با استفاده از سرنگ هایی که در پشت افراد داوطلب وارد می کردند، میزان فشاری را که در حالات مختلف نشستن به کمر آنها وارد می شد، اندازه می گرفتند.
در آن زمان دانشمندان به این نتیجه رسیدند که تکیه دادن و زاویه نود درجه ایده آل ترین حالتی است که شدت فشار مضر برای کمر را تا حد ممکن کاهش می دهد. کلیه تحقیقات دیگری نیز که تا به امروز در این زمینه انجام شده، به نوعی تاکیدی بر صحت این امر بوده است.
اما اکنون در سال ۲۰۰۶، طی تحقیقاتی که با دستگاههای پیشرفته تر انجام شده است، اعضای یک تیم تحقیقاتی، ۲۲ فرد داوطلب را در دانشگاه ابردین (Aberdeen) اسکاتلند، در سه حالت مختلف نشستن، مورد آزمایش قرار داده اند. در حالت اول بالاتنه به جلو خم شده و نسبت به رانها زاویه حاده تشکیل داده و در حالت دوم بالاتنه کاملا صاف و با ران ها زاویه ۹۰ درجه ساخته است.
این دو حالت بیشترین حرکت را در ستون فقرات ایجاد کرده و با فشار زیادی که به این ناحیه وارد می کنند، باعث می شوند ماده داخل مهره های ستون فقرات در یک خط قرار نگیرد و از فرم اصلی اش خارج شود.
در حالت سوم، افراد با زاویه ۱۳۵ درجه به عقب تکیه دادند، در حالیکه پاهایشان بر روی زمین قرار داشت و با رانها زاویه منفرجه ساختند. این حالت کمترین آسیب را به مهره ها، کمر و ستون فقرات وارد می کند.
بر طبق نتیجه بدست آمده از این مطالعات، نشستن در حالتی که شخص به پشت تکیه داده و زاویه بین رانها و کمرش بیشتر از ۹۰ درجه باشد، بسیار مناسب تر از حالتی است که فرد با زاویه ۹۰ درجه بنشیند.
به طور خلاصه می توان گفت" : نشستن با زاویه ۹۰ درجه به کمر فشار می آورد، تکیه دادن به عقب و متمایل کردن کمر به سمت پشت، کمترین آسیب را به ستون فقرات وارد می کند".

### تأثیر انجماد بر کیفیت مواد غذایی

بسته بندی مواد
س: چه نوع پوششی برای بسته بندی مواد غذایی مناسب است؟
ج: پوشش بسته بندی باید ضد رطوبت و تبخیر باشد، با دوام بوده و چکه نکند. در دمای پایین چروک نشده و شکننده نشود. در برابر روغن، چربی غذا و یا آب مقاومت نماید. از جذب طعم و یا بوی سایرغذاها جلوگیری نماید. به سادگی بسته و سفت شود و به راحتی علامتگذاری گردد. وسایل بسته بندی خوب شامل: ظروف محکم از جنس آلومینیوم و شیشه و پلاستیک، مقواهای ضخیم و موم اندود، کیسه های نایلونی و ورق های بسته بندی ضد رطوبت/ تبخیر و کاغذهای سلفون مخصوص منجمد کردن می باشد.
س: آیا از فویل آلومینیومی می توان به عنوان بسته بندی فریزر استفاده کرد؟
ج: از فویل های آلومینیوم ضخیم می توان به عنوان بسته بندی استفاده کرد، زیرا می توان آن را به سادگی پاره یا سوراخ کرد. عاقلانه است که از یک لایه اضافی هم استفاده نمایید. فویل های آلومینیومی نازک(نوع خانگی) برای انجماد مواد غذایی مناسب نمی باشند، زیرا به راحتی پاره می شوند.
س: آیا کاغذهای مومی برای پوشش، بسته بندی مناسب هستند؟
ج: خیر، کاغذهای مومی ضدتبخیر و رطوبت نیستند.
س: آیا می توان از کیسه های پلاستیکی زیب دار برای پوشش استفاده کرد؟
ج: بله، در صورتی که برای فریزر طراحی شده و بر روی جعبه آنها عبارت" برای استفاده در فریزر "درج شده باشد.
س: آیا می توان از کارتن های پنیر یا ظروف شیر برای انجماد مواد غذایی استفاده نمود؟
ج: کارتن های مقوایی پنیر، خامه یا شیر به طور کامل ضد رطوبت و تبخیر نبوده و برای انجماد طولانی مدت در فریزر مناسب نیستند.
بهترین دما برای نگهداری مواد غذایی در فریزر صفر درجه فارنهایت ( ۱۷- درجه سانتیگراد ) است.
س: در صورتی که سبزیجات را حرارت نداده باشیم، آیا می توان با خیال راحت از آنها استفاده کرد؟
ج: بله، آنها برای خوردن سالم هستند، اگر چه کیفیت ( رنگ، طعم و بافت) آنها تقلیل یافته است. حرارت دادن باعث کندی یا توقف فعالیت های آنزیم هایی می گردد که باعث از دست رفتن طعم، رنگ و بافت سبزیجات می شوند.
س: چگونه می توان ذرت درسته را حرارت داد تا طعم چوب آن را نگیرد؟
ج: بلال درسته را طبق زمان توصیه شده حرارت دهید، سپس آن را در آب یخ به سرعت سرد نمایید، به طوری که دانه های ذرت کاملاً سرد شوند. قبل از پخت کمی یخ آن را ذوب نمایید.
س: آیا یخ سبزیجات منجمد قبل از پخت باید کاملاً ذوب شود؟
ج: برای بیشتر سبزیجات خیر، اگر یخ آنها را ذوب نکنید طعم تازه تری خواهند داشت. ولی در مورد ذرت درسته و سبزیجاتی که دارای برگ هستند، بهتر است کمی قبل از پخت، یخ آنها را ذوب کنید.
س: آیا لازم است نخود و باقلا را قبل از آن که از غلاف خارج نمود، شست؟
ج: خیر، هیچ سبزی را نباید قبل از درآوردن پوسته، یا جدا کردن مواد زائدشان مانند آشغال، حشرات، برگ ها و... شست.
فرآورده های دامی:
س: آیا باید یخ گوشت و ماهی را پیش از پختن ذوب کرد؟
ج: خیر، در صورتی که زمان کافی برای طبخ در اختیار دارید، می توان گوشت و ماهی را از مرحله انجماد مستقیماً پخت. زمان پخت بستگی به اندازه گوشت و نحوه برش آن دارد. تکه های بزرگ گوشت منجمد ۵/۱ برابر زمان پخت گوشت تازه زمان می برد. تکه های کوچک گوشت که به لایه های نازک بریده شده اند، نظیر استیک ها و قیمه ها، زمان کمتری می برند.
حرارت دادن سبزیجات در آبجوش قبل از فریز کردن آنها، باعث کندی یا توقف فعالیت های آنزیم هایی می گردد که باعث از دست رفتن طعم، رنگ و بافت آنها می شوند.
س: آیا می توان یخ گوشت قرمز یا سفید را در فرهای معمولی ذوب کرد؟
ج: گوشت های سفید و قرمز را هیچ گاه نباید در فرهای معمولی یا دمای اتاق ذوب کرد. سرعت رشد باکتری ها و فاسد شدن گوشت در دمای معمولی اتاق،بسیار بسیار بالاست. یخ گوشت های سفید یا قرمز را در یخچال و با همان بسته بندی اولیه ذوب نمایید. در صورتی که می خواهید ذوب یخ سریع تر انجام شود، بسته بندی را شل کنید. اگر باز هم سریع تر می خواهید یخ را ذوب کنید، گوشت را دریک کیسه نایلونی گذاشته و در آب ولرم قرار دهید. گوشت را تا زمانی ذوب کنید که قابل خم شدن باشد. گوشت های سفید و قرمز را می توان با اطمینان خاطر در مایکروویو ذوب کرد.
س: چرا سرد کردن گوشت های سفید و قرمز پیش از انجماد مهم است؟
ج: گوشت های سفید و قرمز تازه ذبح شده باید در درجه ی بُرودت ۳۶-۳۲ درجه فارنهایت(صفر تا ۱ درجه ی سانتیگراد) در یخچال قرار داد تا گرمای بدن حیوان از لاشه کاملاً خارج شود. سرد کردن لاشه، رشد باکتری ها را کاهش می دهد. گوشت گوساله و بره را ۲۴ ساعت و گوشت گاو را ۵ تا ۷ روز در سردخانه قرار می دهند.
س: آیا می توان بوقلمون (یا مرغ) شکم پر را منجمد کرد؟
ج: مواد داخل شکم مرغ یا بوقلمون باید جداگانه منجمد شوند. در مورد هر غذایی زمان مورد نیاز برای انجماد، مدت زمانی است که در طی آن، مرکز آن غذا منجمد می گردد

### سلامت احساسیتان را بهبود بخشید

مهم نیست چقدر از نظر احساسی قوی باشید، خیلی اوقات پیش می آید که در دام افسردگی گرفتار می شوید. ضربه ها و آسیب های روحی و احساسی برای همه ما اتفاق می افتد—چه به خاطر از به هم خوردن رابطه تان باشد، چه به خاطر از دست دادن کارتان یا مرگ یکی از عزیزان. این واقعیت که احساس ناراحتی خواهید کرد کاملاً بدیهی و مشخص است. خیلی از آدم ها از غم و اندوه بیش از حد از پا درآمده اند، مدام یاد ناراحتی ها و تجربیات تلخ گذشته خود می افتند و ایمانشان را به دنیا از دست داده اند. بهبودی روندی بسیار کند است، اما بعضی کارها به تسریع این روند کمک کرده و باعث می شود سریعتر به وضعیت عادی زندگی خود برگردید.
در زیر به نکاتی اشاره می کنیم که به شما کمک می کند با تغییر رفتارتان سلامتی احساسیتان را سریعتر به دست آورید.
سلامت جسمیتان را حفظ کنید
اولین اشتباهی که افراد بعد از یک ضربه روحی و احساسی مرتکب می شوند، این است که اجازه می دهند فروپاشی ذهنیشان،

فروپاشی جسمی را نیز به وجود آورد. خوی است این ضرب المثل را همیشه به یاد داشته باشید که عقل سالم در بدن سالم است. تغذیه سالم به حفظ تعادل جسمیتان کمک میکند تا دیگر از نظر جسمی احساس سنگینی و کسالت نکنید-حتی اگر از نظر ذهنی همچنین احساسی داشته باشید.

چون استرس و فشارهای روحی-روانی علاوه بر ذهنتان بر جسمتان نیز فشار می آورد، بدنتان می تواند از هر کمکی برای مقابله با این ضربه های روحی استفاده کند. علاوه بر این، هرچه بیشتر ورزش کنید، احساس بهتری خواهید داشت و وضعیت ظاهریتان هم بهتر خواهد بود. تاثیر ورزش در دراز-مدت ظاهر خواهد شد، پس اگر در حال حاضر ورزش به نظرتان کاری پرزحمت و دشوار آمد، مطمئن باشید که در آینده فواید زیادی عایدتان خواهد کرد.

قرار دادن ورزش جزء یکی از برنامه های روزانه به شما کمک می کند برنامه زندگیتان منظم تر شده و شب ها راحت تر بخوابید.

خوب بخوابید

بدون خواب کافی، قدرت تمرکز انسان از بین می رود و درمواقعی که فرد می خواهد از یک ضربه روحی بهبودی حاصل کند، برای او بسیار مضر خواهد بود. اگر به خاطر کابوس ها یا سایر مشکلات ناشی از ضربه روحیتان، در خوابیدن مشکل پیدا کرده اید، یک مشاور یا پزشک می تواند به شما کمک کند. درغیر اینصورت، با رفتن به رختخواب سر یک ساعت مشخص در شب و بیدار شدن در یک ساعت مشخص بدنتان را آرامتر کنید.

افرادیکه مشکلات و ناراحتی های احساسی را تجربه می کنند، معمولاً ـ نیازهای جسمیشان را فراموش می کنند اما اگر تعادل فیزیکیتان را حفظ کنید، راحت تر و سریعتر می توانید از ضربه روحیتان بهبودی حاصل کنید. با داشتن ساعات مشخص و منظم خواب در شب، مطمئن خواهید شد که در طول روز کاملاً هوشیار هستید و میتوانید با اطرافیانتان ارتباط برقرار کنید. به طور کلی، ذهنی که خوب استراحت کرده باشد به شما کمک می کند بر احساساتتان غلبه کنید و سریعتر بتوانید از مشکلاتتان بگذرید.

حواس خود را به چیز دیگری معطوف کنید

یک سرگرمی جدید برای خود پیدا کنید—مثلاً یک ورزش، کتابخانه یا یک کلاس آموزشی. این به شما کمک می کند به دو طریق روند بهبودی خود را تسریع کنید: اول اینکه به شما کمک می کند در زمانیکه ذهنتان در کشمکش برای بهبودی است، زمانتان را با قاعده و نظم بیشتری سپری کنید. پرت کردن توجه احساستان به شما زمان می دهد بفهمید چه اتفاقی برایتان افتاده، ضمن اینکه به فعالیت ها و مسائل دیگری هم باید فکر کنید. و دوم اینکه با اینکار فصلی جدید در زندگیتان را آغاز خواهید کرد. این کار به شما کمک می کند از لحاظ ذهنی خودتان را از مشکلات احساستان جدا کرده و به آینده نظر داشته باشید. سرگرمی ها و فعالیت های جدید همچنین به شما کمک می کند با افراد تازه هم آشنا شوید.

برای ساعت های روزتان برنامه ریزی کنید

درست است که نمی توانید هیچ تاریخ مشخصی را تعیین کنید و بگویید که از آن زمان به بعد بهبود خواهید یافت، اما یک نقطه شروع به خودتان می دهید که به حال خود غم و غصه بخورید. بعد از آن زمان باید به خودتان بگویید که دیگر غصه خودن صلاح نیست و هیچ دردی را دوا نمی کند، اما باز هم باید مشغله های احساسی دیگری داشته باشید. اینکار باعث می شود از اینکه وقت و عمرتان را صرف غصه خوردن به حال و روزتان می کنید، افسوس بخورید. بدترین کاری که می توانید انجام دهید این است که در اول کار وانمود کنید که مشکلی برایتان اتفاق نیفتاده است—اگر اینکار را کنید، ناراحتی و ضربه روحیتان بعدها به شکلها و فرم های دیگر ظاهر شده و مشکلات بزرگتری را برایتان به وجود می آورد. درعوض باید زمان لازم را برای غصه خوردن به خودتان بدهید.

از طرف دیگر، خیلی افراد آنقدر درگیر این ناراحتی های خود هستند که زندگی عادی خود را فراموش می کنند. اگر همه ساعت های روزتان را صرف غصه خوردن بگذرانید، مطمئن باشید از زندگی کردن می مانید، و به این طریق همه دوستانتان را هم از دست می دهید. به همین دلیل باید برای ساعات روزتان برنامه ریزی کنید.

به کسی تکیه کنید

در اینگونه مواقع نباید حصاری دور خودتان بکشید و فقط و فقط با خودتان حرف بزنید. درعوض ازدیگران کمک بگیرید. با دوستان نزدیک و اعضای خانواده تان درددل کنید. ممکن است در اینگونه مواقع بخواهید به حال خودتان باشید، بعضی اوقات اشکالی ندارد. اما اگر بخواهید همه درها را به روی خود ببندید و با هیچکس ارتباط نداشته باشید، بیشتر در افسردگی و ناراحتی خود غرق می شوید و دست کسانی که برای کمک به سمتتان آمده اند را هم کنار می زنید.

درعوض باید ازاین کمک ها استفاده کنید تا دوباره به زندگی عادی خود برگردید و بر غم و غصه هایتان غلبه کنید.

ناراحتی ها را دور بریزید

اگر با دیدی تازه به همه چیز نگاه کنید، به بهبودی شما کمک می کند. سعی کنید به تاثیرات مثبت اتفاقی که برایتان افتاده یا تاثیرات مثبتی که درنتیجه آن عایدتان می شود فکر کنید. اگر کارتان را از دست داده اید، راحت ترین کار این است که با خود فکر کنید عزیزترین چیز زندگیتان را از دست داده اید. اما به جای این سعی کنید به مسائلی فکر کنید که می تواند این وضعیتتان را ارتقا دهد. فرصت های تازه ممکن است برایتان اتفاق بیفتد. حتی این ضربه روحی می تواند قدرت و بینش احساسی به شما دهد که هیچوقت فکرش را هم نمی کردید. پس به جای غصه خوردت به فرصت های تازه ای فکر کنید که در آینده به سراغتان می آید و باعث می شود مسائل گذشته فقط چیزی باشد که گذشته است.

### عادات سالم در زندگی

انتظار ندارید که ماشینتان بدون تعویض روغن موتور، ۱۰۰،۰۰۰ کیلومتر راه برود، پس چرا توقع دارید که سلامت بدنتان بدون قوت لازم تامین شود؟ با به کار گیری عادات زیر در زندگی روزمره تان، سلامت عمومیتان را تضمین کنید.

۸ لیوان در روز آب بنوشید

سالیان سال است که سعی دارند این عادت سالم را د رمغز ما فرو کنند اما هنوز هم آن را رعایت نمی کنیم. واقعیت این است که باید در روز به اندازه کافی آب بنوشید. برحسب اینکه کجا زندگی می کنید (در نواحی خشک یا بارانی)، نیاز شما به آب کمتر و بیشتر می شود. اگر زیاد ورزش می کنید و حین ورزش زیاد عرق می کنید، به آب بیشتری نیاز دارید. درغیر اینصورت روزی ۸ لیوان آب برای شما کافی است. مصرف آب شما باید آنقدر باشد که ادرارتان کاملاً شفاف باشد. با مصرف آب کافی، آب مورد نیاز برای تنظیم دمای بدن، تصفیه مواد زائد، و حمل اکسیژن و موادمغذی به سلول ها و غیره تامین می شود.

در روز ۱۰ وعده از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید

ممکن است به نظرتان زیاد برسد، اما وعده ها را باید بشمارید نه تعداد سیب و پرتقال هایی که میخورید. ۱۰ وعده در روز یعنی حدود ۵ فنجان میوه و سبزیجات. مثلاً یک سیب کامل را می توانید در دو وعده بخورید. یک فنجان اسفناج پخته هم دو وعده به حساب می آید. در آخر، باید در هر وعده غذایی و بعنوان میان وعده و تنقلات از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.

تحقیقی که در دانشگاه هاروارد انجام گرفت، نشان می دهد که افرادیکه ۵ تا ۸ وعده در روز از میوه ها و سبزیجات استفاده می کنند، ٪۳۰ کمتر از سایرین دچار حملات قلبی می شوند. همچنین میوه ها و سبزیحات انرژی لازم را برای بدنتان فراهم کرده و به تثبیت وزنتان هم کمک می کند.

۳۰ دقیقه در روز پیاده روی کنید

بدن شما جزء تنها دستگاه هایی است که با استفاده بیشتر تقویت می شود. کمی در مورد آن فکر کنید: هر دستگاه دیگری که فکر کنید، با استفاده بیشتر، تحلیل می رود اما شما با ورزش و تحرک احساس بهتری پیدا می کنید، قوی تر می شوید و راحت تر نفس می کشید.

پیاده روی درواقع یکی از ساده ترین و راحت ترین عادات سالمی است که می توانید وارد زندگیتان کنید. برای وارد کردن زمان بیشتر برای پیاده روی در روز، می توانید اتومبیلتان را کمی دورتر از محل کار پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید و برگردید. مطالعات نشان می دهد که پیاده روی سلامت قلبی-عروقی شما را افزایش می دهد و طول عمرتان را بیشتر میکند.

سه زنگ تفریح در روز داشته باشید

خیلی سخت است که بخواهید صبح تا شب مدام مشغول کار باشید، با ایجاد چند وقفه بین ساعات کار می توانید استرستان را پایین بیاورید و این مسئله جداً به سلامتتان کمک می کند. همه ما می دانیم که کار استرس می آورد، و وقتی که استرس پیدا می کنید، کورتیزول در خونتان بالا می رود تا بدنتان را برای موقعیتی پرفشار آماده کند. این مسوله باعث آسیب رسانی به سیستم ایمنی بدن، دستگاه گوارش، و دستگاه تناسلی می شود. اگر واقعاً استرس داشته باشید، بدنتان آدرنالین ترشح می کند که فشار خون را بالا برده و ضربان قلب را زیاد می کند. با مرور زمان، بالا بودن مداوم کورتیزول و آدرنالین مشکلات جدی را برای سلامتی شما به همراه خواهد داشت. پس هر از چند گاهی از پشت کاپیوترتان بلند شوید و در هوای آزاد نفس عمیق بکشید.

فقط یک عدد شیرینی در روز بخورید

اگر ذائقه تان شیرین است، سعی کنید آن را کنار بگذارید. قند سرشار از کالری است و معمولاً چربی هم در خود دارد (به شکل شیرینی و شکلات) که آنهم سرشار از کالری است. بعلاوه، قند (و وزن) زیاد در طول زندگی می تواند منجر به دیابت نوع ۲ شود که بیماری بسیار خطرناک است و عواقب جدی را برای سلامتیتان به همراه دارد. پس تا می توانید کمتر شکلات و شیرینی مصرف کنید.

در هفته فقط یک بطری کوچک نوشابه بنوشید

نوشابه می تواند عوارض جدی را برای سلامتیتان به همراه داشته باشد. اول اینکه کالری خالص است—شکر بدون هیچ ماده مغذی. و این کالری ها هیچ جا نمی روند مگر دور شکمتان. دوم اینکه اکثر نوشابه ها حاوی مقدار بالایی فروکتوز شهد ذرت هستند که شهد بسیار شیرینی است که قند خونتان را بالا می برد و باعث می شود کبد موادشیمیایی بیشتری برای بستن رگ های خونی تولید کند.

دو بار در روز دندانهایتان را مسواک کنید و از نخ دندان استفاده کنید

اگر قرار باشد بعد از هر غذا مجبور شوید که دندانهایتان را مسواک بزنید، لذت بردن از سلامت جسمی برایتان کار دشواری خواهد بود. خوب است که هر روز دندانهایتان را مسواک بزنید و از نخ دندان استفاده کنید. بااینکار می توانید تا پایان عمرتان کباب به دندان بکشید و بلال گاز بزنید. همچنین مطالعات نشان می دهد که باکتری های موجود در دهان نقش مهمی در بیماری های قلبی ایفا می کنند. بالا بودن مقدار باکتری های موجود در دهان، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را افزایش می دهد.

سالم زندگی کنید

کمی مراقبت و توجه، فواید خیلی زیادی را برایتان به ارمغان می آورد. کارهایی که در این مقاله به آنها اشاره کردیم، ممکن است به نظرتان آزار دهنده و سخت بیاید اما مطمئن باشید که سلامت شما را تضمین می کند و عمرتان را هم بیشتر می کند. خوب غذا بخورید، خوب ورزش کنید و استرستان را هم از بین ببرید، تا شاد و سالم زندگی کنید.

## رفع بوی نامطبوع وسایل آشپزخانه

رفع بوی ظروف پلاستیکی:
برای از بین بردن بوی بد ظروف دردار و جعبه های پلاستیک روزنامه مچاله شده را در داخل ظرف قرار داده و در را محکم ببندید و بگذارید تمام شب را به همان حال بماند .
رفع بوی نامطبوع سنگ کنار ظرف شوئی:
با مقداری پوست لیمو ترش یا پرتقال می توان در رفع بوی بد موفق بود .
رفع بوی تخته نان بری:
وقتی گوشت ماهی و یا سبزیجات بودار را روی تخته نان بری خورد می کنید بوی آنها را به خود جذب می کند برای از بین بردن بوی پیاز , سیر و یا ماهی یک لیمو ترش را از وسط نصف کرده روی سطح تخته بمالید و یا آنکه خمیری از جوش شیرین و آب درست کرده و روی تخته گذاشته سپس آب بکشید .

## چگونه خواب بهتری در شب داشته باشیم

منبع:http://daneshnameh.roshd.ir/
کمبود خواب مناسب به علت ایجاد اضطراب و بی نظمی در فعالیت ها، تلاش هایمان را بی اثر می سازد. اگر شما از بی خوابی رنج می برید، پیدا کردن راه حل هایی برای یافتن علت بی خوابی و بازگشت به دوران قبل از مشکل بی خوابی از اهمیت ویژه ای برخوردار است.
دوازده پیشنهاد زیر به شما کمک می کند که هم علت بی خوابی را پیدا کنید و هم به حالت اولیه بازگردید:
۱- با دکتر معالج خود صحبت کنید. شما باید از مشکلات جسمی به خاطر بی نظمی در خواب جلوگیری کنید و بتوانید بر آن پیروز شوید. حتماً در مورد داروهایی که استفاده می کنید با پزشک معالج صحبت کنید.
- ?یک برنامه زمانی برای خواب خود طراحی کرده و به آن پایبند باشید. منظور از داشتن برنامه مشخص نمودن ساعات به رختخواب رفتن و بیدار شدن است. برای اثربخشی بیشتر در روزهای تعطیل نیز این برنامه را اجرا نمایید.
- ?پس از اجرا کردن برنامه منظم برای خواب در طول چند روز آن را تعدیل کنید. یعنی زمانی را که راحت به خواب می روید و زمان بیدار شدن را تنظیم نهایی کرده و در برنامه قرار دهید. اکثر بزرگسالان به ? ساعت خواب در طول روز نیاز دارند.
- ?تمرینات آرام بودن و تنفس عمیق را فرا بگیرید. آن قسمت از تمرینات آرام بودن را که علاقه دارید، فرا بگیرید تا در زمان دراز کشیدن در تختخواب به راحتی انجام دهید. یکی از مزایای اصلی این روش غلبه بر اضطراب است.
- ?زمان رفتن به رختخواب را طبق تشریفات خاص انجام دهید. این مراحل را هر شب تا قبل از رفتن به رختخواب انجام دهید. به زودی درمی یابید که مغز شما این مراحل را تا شروع خواب با شما همراهی می کند. گرفتن یک حمام گرم در آرامش شما کمک فراوانی می کند.
- ?استفاده از نیکوتین، کافئین و الکل را حذف کرده و از خوابیدن های بدون برنامه نیز اجتناب کنید. این گونه موارد عاملی برای تشدید اضطراب بوده لذا حذف آنها کمک شایانی به بهبود شرایط می کند.
- ?محیط آرامش و خواب خود را لذتبخش کنید. درجه حرارت را زیاد بالاـ نبرید. سکوت را تا حد ممکن ایجاد نمایید. اتاق خواب تاریک باشد یا نور بسیار ضعیف بسته به تمایل شما وجود داشته باشد. از پتوهای مناسب و لطیف استفاده شود. از راحت بودن تشک مورد استفاده نیز مطمئن شوید.
- ?از اتاق خواب خود فقط برای خوابیدن استفاده کنید و وسایلی مانند تلفن و تلویزیون را در آن جای ندهید. البته بعد از رفع مشکل بی خوابی امکان استفاده از این وسایل در اتاق خواب فراهم می شود ولی فعلاً از این اتاق فقط در رفع مشکل بی خوابی استفاده می کنیم.
- ?تمرینات آرام بدنی انجام بدهید. تمرینات بدنی منظم و سبک کمک زیادی در خوابیدن همراه با آرامش می کند. توجه داشته باشید که در زمان تمایل به خواب و یا نزدیک به زمان برنامه خواب این تمرینات را انجام ندهید.
- ??زمانی که خواب به سراغتان نمی آید بی جهت در رختخواب نمانید. به این سو و آن سوی تخت غلت نزنید. بهتر است بیرون آمده کارهای آرام بخش انجام دهید تا به مرز خواب برسید. در این زمان از فعالیت هایی که تحریک کننده هستند اجتناب کنید. به عنوان مثال دویدن در این زمان بی خوابی را تشدید می کند.
- ??زمانی که خواب به سراغتان نمی آید بی جهت در رختخواب نمانید. به این سو و آن سوی تخت غلت نزنید. بهتر است بیرون آمده کارهای آرام بخش انجام دهید تا به مرز خواب برسید. در این زمان از فعالیت هایی که تحریک کننده هستند اجتناب کنید. به عنوان مثال دویدن در این زمان بی خوابی را تشدید می کند.
- ??در زمان داشتن مشکل بی خوابی به برنامه ای که آن را تعدیل کرده اید، پایبند باشید. براساس زمان به رختخواب رفتن و از رختخواب خارج شدن، به خواب رفته و بیدار شوید. در چند روز اولیه امکان ایجاد اشکال می رود و در ادامه به این برنامه عادت کرده و طبق زمان به خواب می روید.
- ??ارتباط خود را با مشاوران بهداشت و سلامتی ادامه دهید. از آگاهی پزشکان یا روانشناسان در مورد مشکل خود مطمئن شده و پیگیری کنید که علائم بهبودی در شما مشاهده می شود یا خیر

## چگونه بهتر بخوابیم؟

باید اعتراف کنم زمانی که از من درخواست شد تا نکاتی در مورد خواب بنویسم از فرط خوشحالی از خود بیخود شدم. بد نیست که بدانید از آن زمانی که به یاد می آورم با خوابیدن مشکل داشتم و حالا پیدا کردن راهی برای مبارزه با مشکل بیخوابی را به من محول کرده اند. چقدر خوب! البته فکر میکنم من تنها کسی نباشم که خوابیدن را به عنوان یک کار دشوار و طاقت فرسا می شناسد.
اگر هر شب بخواهید بر روی تمام مسائل جزئی که در زندگی روزمره اتفاق می افتد فکر کنید، به طور حتم با چنین مشکلی مواجه خواهید شد. اختلالات بیخوابی انواع مختلفی دارند که شما می توانید به راحتی و تنها با تغییر برخی عادات روزمره آنها را از بین ببرید. نکات زیر را دنبال کنید تا بتوانید به راحتی از خواب و بیداری خود لذت ببرید.
به حالت خواب رفتن
کارهای متداولی انجام دهید
کارهای ابتدایی: ابتدا پیش از رفتن به تخت خواب خود را آماده خوابیدن کنید. دندانهایتان را مسواک بزنید، لباس خواب بپوشید، و دوش بگیرید. لازم نیست که حتما تمام این کارها را انجام دهید بلکه ما فقط می خواهیم هر شب پیش از رفتن به خواب کارهای مداومی را انجام دهید. با این کار ضمیر ناخودآگاه شما متوجه می شود که شما قصد خوابیدن دارید و شما را راحت می گذارد تا بتوانید به راحتی به خواب فرو روید.
همچنین سعی کنید هر شب سر یک ساعت معین به خواب روید و صبح روز بعد نیز در یک ساعت بخصوص از خواب بیدار شوید (حتی روزهای تعطیل) شاید این کار در مراحل ابتدایی کمی مشکل باشد اما بدن شما به تدریج خود را با شرایط جدید وفق داده و آنرا می پذیرد.
تخت مساوی است با خواب
در اتاق خواب باید تنها کارهایی را انجام دهید که به خوابیدن مرتبط است. نباید در اتاق خواب کار کنید، غذا بخورید و یا بازی های کامپیوتری انجام دهید. ذهن شما با دیدن اتاق خواب باید به یاد خوابیدن بیفتد.
ورزش
تمرینات مداوم ورزشی باعث می شوند بدن شما اکسیژن بیشتری بگیرد و در نتیجه می توانید راحت تر به خواب فرو روید. اما درست قبل از خوابیدن نباید شروع به ورزش کنید چرا که بدن شما به فعالیت واداشته می شود و آنگاه نمی توانید به خواب فرو روید.
کلک های کوچک
در تخت خود بمانید
تلفن همراه و کامپیوتر را خاموش کنید. زمانی که به تخت خواب می روید نباید حتی به پیام هایی که به تلفن همراهتان می آید فکر کنید چه برسد به اینکه بخواهید آنها را پاسخ هم بدهید.
تماشای تلویزیون
نگاه کردن و یا نکردن به تلویزیون یک سوال است. برای بعضی از افراد تلویزیون باید روشن باشد تا صدای آن موجب آرامش خاطرشان شده و به خواب فرو روند. سایرین اصلا نمی توانند در جلوی تلویزیون بخوابند و به راحتی تمرکز خود را از دست می دهند. شما هر دو راه را امتحان کنید و ببینید کدامیک از آنها برای شما مناسب تر هستند.
گوش دادن به موسیقی
آیا موسیقی هم می تواند به عنوان یکی از حقه ها به کار رود؟ شاید. موسیقی هم همان کار تلویزیون را انجام می دهد البته با این تفاوت که شما مجبور نیستید نور اضافی نیز تحمل کنید. من صدای" ایدن مگا "را پیشنهاد می کنم. اگر به موسیقی پاپ هم علاقه دارید می توانید انیا ، و کنی جی گوش کنید. به تازگی برخی نوارهای یوگا هم به بازار آمده اند که برای ایجاد آرامش بسیار مناسب هستند.
خنک کردن اتاق
همیشه وقتی هوا گرم است خوابیدن مشکل می شود. سعی کنید دمای هوای اتاق را زیر ۳۷ درجه نگاه دارید تا بدن شما مشکلی در این زمینه نداشته باشد. حتی اگر هوا کمی سرد هم باشد شما می توانید خودتان را زیر یک پتو جمع و جور کنید.
غذا و نوشیدنی
فقط یک غذای مختصر
پیش از خوابیدن نباید غذا بخورید. هر گونه غذایی باید حداقل یک ساعت پیش از وقت خواب مصرف شود. البته برای شام یک غذای سه مرحله ای همراه با پیش غذا و دسر پیشنهاد نمی شود. یک غذای مختصر مثل یک شیرینی به همراه یک لیوان آب میوه کفایت می کند.
همچنین غذاهایی هستند که به دلیل آمینو اسیدهایی که در خود جای داده اند به شما در خوابیدن کمک می کنند. این مواد را می توانید در شیر گرم، تخم مرغ، بلارد، جوجه، پنیر و بوقلمون پیدا کنید.

جوشانده های طبیعی

جوشانده های گیاهی نیز یکی دیگر از تکنیک های آزمایش شده می باشد. این مواد دارای موادی طبیعی می باشد که بدن شما را آرام کرده و باعث می شود تا به خواب فرو روید. از انواع این گیاهان می توان به بابونه، سنبله تیب، انیسون و رازیانه اشاره کرد.

قطع مصرف مشروب

سعی کنید به هر قیمتی که شده مصرف مشروبات الکلی را متوقف کنید. شاید زمانی که مشروب می خورید احساس خواب آلودگی کنید اما این امر موقتی است و پس از آن ضربان قلب شما بالا رفته و خوابیدن برایتان مشکل می شود. این امر در مورد کافئین (که در قهوه، چای، نوشیدنی های گازدار و شکلات یافت می شود) نیز صدق می کند. همچنین باید از استعمال تنباکو نیز خود داری کنید.

غذاهای تند را کنار بگذارید

رژیم غذایی شما نباید شامل غذاهای خیلی تند و فلفلی نیز باشد. این کار معده شما را به هم میریزد و لذت یک خواب خوش شبانه را نیز از شما می گیرد.

نمی توانید بخوابید؟

نظرتان را عوض کنید

اگر برای مدت زمان ۳۰ دقیقه در رخت خواب بودید و فقط مشغول غلط خوردن بوده و خواب به چشمانتان نمی آمد، از جا برخیزید، کمی قدم بزنید و یا خود را مشغول یک کار دیگر کنید. برای چند دقیقه ذهن خود را بر روی کار دیگری متمرکز کنید تا چشمانتان احساس خستگی کنند.

مطالعه کنید

کتاب خواندن یک تدبیر مناسب در این زمینه به شمار می رود، البته نباید کتابی را انتخاب کنید که هیجان انگیز باشد و شما را وادار کند که صفحه بعد را هم بخوانید. بسیاری از افراد در زمان مطالعه کردن آنچنان محو نوشته ها می شوند که فقط میخواهند بدانند بعد چه اتفاقی می افتد و خواب را به کلی فراموش می کنند.

آرام و آسوده باشید

نگران این نباشید که چرا خوابتان نمی برد. با این کار فقط شرایط را دشوار تر میسازید. لازم نیست هر چند وقت یکبار نگاهی به ساعت بیندازید تا ببینید چه مدت است که بی هدف در رخت خواب بیدار مانده اید (و بعد هم شروع کنید به شمردن ساعاتی که وقت دارید تا قبل از صدای زنگ ساعت بخوابید). انجام این کار به خودی خود باعث ایجاد بیخوابی می شود. بهتر است در زمان خواب به چیزهایی غیر از این فکر کنید.

اگر تمام این کارها نتیجه نداد...

حقه های عجیب بیشماری هم هستند که شما می توانید دز زمان خوابیدن از آنها کمک بگیرید مثل شمردن گوسفندها. سعی کنید در هنگام خواب سرتان رو به سمت شمال داشته باشد. فرضیه ای وجود دارد که حاکی از آن است که در این حالت بدن شما با میدان مغناطیسی زمین در یک راستا قرار می گیرد. جریان انرژی شما با طبیعت یک هارمونی خاص با جهان همسو می شود.

بر روی پشت خود بخوابید و با دست خود بر روی شکمتان شکل گردی بکشید، انگشتان پا را تکان دهید و نفس های عمیق بکشید. این کار به شما کمک می کند تا بتوانید آرامش بیشتری بدست آورید.

در آخر اگر باز هم خوابتان نبرد، باید تشکتان را چک کنید. اگر راحت و محکم نباشد نمی توانید به راحتی به خواب فرو روید.

امشب که خواستید بخوابید تمام مواردی که به نوعی در خواب شما اختلال ایجاد میکنند را به حداقل برسانید و بگذارید خوابتان آنقدر سنگین شود که به خور خور بیفتید.

## چگونه با سرما مقابله کنیم؟

درجه حرارت هر ناحیه از بدن بطور مستقیم به میزان جریان خون آن ناحیه بستگی دارد. هنگامی که درجه حرارت محیط کاهش می یابد بدن شما بطور خودکار سبب انقباض عروق خونی نزدیک سطح پوست میشود تا جریان خون را به سوی ارگانهای حیاتی بدن همچون قلب و مغز افزایش دهد.هنگامی که درجه حرارت محیط کاهش می یابد بدن شما بطور خودکار سبب انقباض عروق خونی نزدیک سطح پوست میشود تا جریان خون را به سوی ارگانهای حیاتی بدن همچون قلب و مغز افزایش دهد. این راهکار بدن برای گرم نگه داشتن ارگانهای حیاتی میباشد. به ویژه دستها و پاها که حاوی عروق خونی بسیاری در سطح پوست می باشند، نسبت به این پروسه حساس تر میباشند. فعالیت بدنی در این میان موجب افزایش جریان خون گرم گشته و با گرما مقابله میکند بنابراین:

۱- از جا برخیزید: ایستادن نسبت به نشستن تولید گرما را در بدن به میزان ۲۰٪ افزایش میدهد.

۲- دستان خود را تکان دهید: با چرخاندن دستهای سرد مجددا جریان خون را به دستها افزایش خواهید داد.

۳- فعالیت بدنی داشته باشید: در محیطهای سرد بهترین روش گرم نگاه داشتن بدن پرداختن به فعالیت بدنی میباشد.

تاثیر تغذیه در گرم نگه داشتن بدن

خوردن مواد غذایی یکی دیگر از پادزهرهای سرما میباشد. از آنجایی که فرایند گوارش موجب تولید گرما میگردد. بنابراین یک نوشیدنی داغ بنوشید. مانند:چای و یا قهوه داغ. با آنکه با مصرف نوشیدنی های داغ میزان گرمای جذب شده اندک میباشد اما مواد غذایی گرم و نوشیدنیهای داغ سبب تحریک سیستم عصبی شده و موجب افزایش جریان خون به دستها و پاها میگردد. غذاهای ادویه دار و تند نیز چنین خاصیتی دارند. چند نکته دیگر در رابطه با تغذیه در سرما:

۱- مصرف الکل در آب و هوای سرد یک گزینه نامناسب میباشد. الکل سبب کم شدن آب بدن و سرکوب لرزش میگردد (لرزش انقاباضات غیر ارادی عضلات میباشد که موجب گرم شدن بدن میگردند)

۲-غذاهای پر کالری مصرف کنید.

۳- سیگار نکشید: مصرف سیگار سبب انقباض عروق خونی گشته و بدن را سرد میکند.

۴- گوشت بخورید: مصرف غذاهای غنی از آهن نظیر گوشت قرمز و سبزیجات سبز رنگ به گرم شدن بدن شما کمک میکند. بدن شما برای ساختن هورمون تیروئید به آهن نیاز دارد. هورمون تیروئید تولید گرما را در بدن تحریک میکند.

۵-بهتر است مصرف مواد غذایی و نوشیدنیهای حاوی کافئین را نیز در سرما کاهش دهید زیرا کافئین مدر بوده و موجب کم آبی و افزایش اتلاف گرما میگردد.

هنر انتخاب لباس گرم

هوای محبوس شده میان چندین لایه لباس نازک خاصیت عایق بندی بهتری نسبت به یک لباس قطور تک داراست. بنابراین جای به تن کردن یک لباس قطور و تک چندین لباس نازک بروی هم بپوشید. چند نکته دیگر در رابطه با پوشاک:

۱- سر خود را با یک کلاه و شال بپوشانید. زیرا اکثر گرمای بدن از طریق سر هدر میرود.

۲-بهتر است جنس پارچه نخستین لایه لباس شما از مواد مصنوعی بوده و روی آن لباس پشمی به تن گردد.

۳-در فصل سرما کفشهای با کف تخت و غیر لغزنده به پا کنید.

## نور آفتاب به داشتن خوابی بهتر کمک می کند.

منبع:http://daneshnameh.roshd.ir/

یکی از اصول مهم بهداشت خواب ،همراهی با ساعت زیستی بدن است.

دکتر اصغری عضو هیئت مدیره انجمن پزشکی خواب به باشگاه خبرنگاران گفت: بسیاری از فرآیندهای بدن انسان با یک دوره فیزیولوژیک ۲۴ ساعته تنظیم می شود و شرط لازم برای داشتن یک خواب خوب همراهی با این ساعت زیستی است.

وی با اشاره به رعایت اصول بهداشت خواب افزود: هر روز صبح در یک ساعت مشخص بیدار شوید، این کار به تنظیم ساعت زیستی کمک می کند و پس از مدتی شما در ساعت مشخصی به راحتی بیدار می شوید.

اصغری ادامه داد: میزان نیاز خود به خواب را مشخص کنید. زمانی به رختخواب بروید که احساس خستگی می کنید و از خوابیدن در ساعات عصر خودداری کنید.

این متخصص اختلالات خواب تصریح کرد: در طول روز به خصوص در ساعات بعدالظهر در معرض نور آفتاب قرار بگیرید، مواجهه با نور در ساعات بیداری به تنظیم ساعت زیستی کمک می کند.

## بدون کم کردن وزن، سایز کم کنید

منبع: http://www.dostan.net

آیا می‌توان بدون کم کردن وزن، اندام متناسبی داشت؟ با انجام دادن شش حرکت ساده که روزانه فقط ۲۰ دقیقه از وقت شما را می‌گیرد، قدرت عضلانی عضلات سه بخش بالاتنه، ستون فقرات و پایین‌تنهٔ خود را افزایش دهید. می‌توانید روزانه فقط ورزش‌های یک بخش از این سه بخش را انجام دهید، یا از هر دو حرکت پیشنهادی در هر بخش، فقط یکی را انتخاب کنید. حرکات پیشنهادی را ۳ تا ۵ بار در هفته انجام دهید تا نتیجه را پس از گذشت فقط سه هفته ببینید!

بالاتنه

۱. حرکت کششی بالاتنه

روی سطح مناسبی به شکم بخوابید. شکم و سینهٔ شما در تماس با زمین قرار گیرد. دو کف دستتان را دو طرف شانه بر روی زمین بگذارید. زانوهایتان را خم کنید. پاهایتان متقاطع باشند. خودتان را به کمک دست‌ها بالا بکشید. وقتی آرنج هر دو دستتان صاف شد، دست راستتان را بلند کنید و موازی سطح افق قرار دهید. بالاتنه و پاها را تا زانو با دست چپ بالا نگه دارید. دست راست را به جای اول برگردانید و دوباره شکم و سینه را در تماس با سطح زمین قرار دهید. حرکت را برای دست مخالف تکرار کنید. با جابه‌جا کردن وضعیت دست‌ها، ده مرتبه این حرکت را انجام دهید.

۲. حرکت کششی با کمک صندلی

بر روی یک صندلیِ محکم بنشینید و جلوترین قسمت دو طرف صندلی را با دست بگیرید. درحالی‌که باسن خود را از روی صندلی بلند می‌کنید، به‌آرامی پاهایتان را به سمت جلو سوق دهید. در وضعیتی قرار گیرید که زانوهایتان زاویهٔ ۹۰ درجه بسازد. شکمتان را صاف کنید و به‌آرامی آرنج را خم کنید. باسن خود را پایین بیاورید تا جایی که بازوهایتان هم‌سطح آرنجتان قرار گیرند. مجدداً خود را بر روی صندلی بکشید. این حرکت را ده مرتبه تکرار کنید.

ستون فقرات

۱. حرکت کششی پابر روی سطح مناسب به پشت دراز بکشید.

زانوها را روی شکم خم کنید. باسن خود را بلند کنید تا پشتتان بر روی زمین صاف شود. دست‌ها را به دور زانو حلقه کنید و آنها را به سمت سینه بکشید. حالا هر دو دستتان را باز کنید و به سمت بالای سر بکشید. همزمان پاها را باز کنید و زاویهٔ ۴۵ درجه با زمین بسازید. چند لحظه در همین موقعیت قرار بگیرید. به وضعیت اول برگردید و ده مرتبه این حرکت را تکرار کنید.

۲. حرکت درجا بر روی ساعد

بر روی شکم بخوابید. صورتتان به سمت پایین باشد. آرنج‌ها را خم کنید طوری که ساعد و بازویتان بر هم عمود شود. وزن بالاتنه را بر روی ساعد و وزن پایین‌تنه را بر روی پنجهٔ پا بیندازید. با حمایت ساعد دست، تنهٔ خود را بالا بکشید و ۱۵ تا ۲۰ ثانیه صبر کنید. بعد به وضعیت اول برگردید و حرکت را دو بار تکرار کنید.

پایین‌تنه

۱. حرکت کرنشی

صاف بایستید و دست‌ها را به کمر بزنید. پای راست را نیم قدم به عقب و سمت چپ ببرید و پشت پای چپ بگذارید. وزنتان را روی هر دو پا بیندازید. با کمر و گردن صاف، زانوهایتان را خم کنید. به‌آرامی باسن را به سمت پایین و نزدیک زمین بیاورید تا جایی که زانوی چپ به زمین برسد. به وضعیت اول برگردید و حرکت را برای پای راست تکرار کنید. ده مرتبه این حرکت را انجام دهید.

۲. حرکت سرپا نشستن

بایستید و پاهایتان را بیشتر از عرض شانه باز کنید. پنجهٔ پایتان را به سمت بیرون خم کنید. کف دست‌هایتان را بر روی قسمت بالایی ران بگذارید. به‌آرامی زانوها را خم کنید. باسن را به سمت پایین بکشید. زانوها را تا حدی خم کنید که ران‌ها موازی سطح زمین باشند. چند لحظه تأمل کنید و به‌آرامی به وضعیت قبل برگردید. این حرکت را ده مرتبه تکرار کنید.

## چه خطراتی سلامتی شما را در محل کار تهدید میکند؟

هر روز صبح، اکثر شماها رویه هر روزتان را پیش می گیرید؛ همان برنامه یکنواختی که شما را برای آن لحظه معین بزرگسالی که قدرت فرار از آن را ندارید، آماده می کند: کار. بدون کار خبری از پول هم نیست، پولی برای خرید غذا برای تامین سرپناه و همه آن چیزهایی که سلامت و طول عمر شما را تضمین می کند. اما آیا تابه حال به این فکر کرده اید که واقعاً کارتان چه تاثیری بر سلامتیتان می تواند داشته باشد؟

واقعیت این است که خطراتی که کار می تواند بر سلامتی داشته باشد، وجود دارند و هرچه پیش می رود آشکارتر نیز می شوند. صرفنظر از این واقعیت که مشکلات سلامتی ناشی از کار تا حد زیادی به صنعت بستگی دارد، بگذارید با آن روبه رو شویم: الان پشت کامپیوتر نشسته اید و این احتمال وجود دارد که در محل کارتان باشید. برای شروع خوب است به مشکلات ناشی از محیط دفتر کارتان بپردازیم—دانستن خطرات محیط کار بر روی سلامتی می تواند زندگیتان را نجات دهد، یا حداقل آن را طولانی تر کند.

مشکلات اندام های بالاتنه

شانه هایتان درد می کند؟ آرنج هایتان درد می کند؟ مچ هایتان ورم کرده است؟ انگشتانتان می سوزد؟ اینها فقط تعدادی از نشانه ها و علائم مربوط به مشکلات اندام های بالاتنه تان است، ازجمله: سندرم مجرای مچ دست، اپی کندیلیتیس (آسیب آرنج)، و اختلال تاندون مچ. مشکل کار این است که این علائم معمولاً قابل تعمیم، نامعین و نامشخص هستند.

احتمالاً تابه حال اصطلاح مشکل استرس تکراری به گوشتان خورده است و بلافاصله انگشتانی عصبی در نظرتان مجسم شده که منجر به بروز سندرم مجرای مچ دست در شما گردیده است. نام این مشکل خود نشان می دهد که تکراری بودن به تنهایی علت آن است، اما ما می دانیم که این کاملاً صحت ندارد. اکثر شواهد نشان می دهد که این مشکل با رابطه پیچیده بین سه فاکتور مهم صورت می گیرد: عوامل ارگونومیک یا کار پژوهی، مشکلات پزشکی قبلی و عوامل روحی روانی. تکراری بودن عمل به تنهایی ندرتاً منجر به این بیماری می شود. درعوض، ترکیب این عوامل با یکدیگر—فشار، تکراری بودن، لرزش، و فرم بد نشستن—در این زمینه مقصر است.

این چه معنایی برای شما دارد؟ کنار آمدن با مشکلات اندام های بالاتنه، تجربه ای بسیار آزاردهنده است. ایجاد تغییر در محیط کارتان به تنهایی مشکل را برطرف نمیکند، گرچه کمک کننده خواهد بود. درصورت امکان، با پزشکتان درمورد مشکلات قبلی پزشکی که می تواند در بروز این مشکل دخیل باشد مشورت کنید.

کمر درد

تعیین علت اصلی کمر درد و رابطه آن با کارتان، کار بسیار دشواری است. درواقع، همه عواملی که برای مشکل بالا ذکر کردیم، دراینجا نیز دخیل هستند. آنچه آشکار است اهمیت پیشگیری از این مشکلات است.

وقتی روی عوامل تغییرپذیر مثل سیگار کشیدن، یا چاقی متمرکز شوید، که نشان داده فایده بخش هم هستند، نکته اصلی ایجاد تغییر در طرح کارتان و داشتن یک برنامه تمرینی کششی و قدرتی مداوم است. اگر کارتان طوری است که مجبوری مدت زمان زیادی بنشینید یا ساکن باشید، یا حرکات غیرمنتظره در آن است، یا در معرض لرزش و ارتعاش هستید، یا بیش از اندازه غیرفعال هستید، حتماً باید فکر کنید و راهی پیدا کنید که چطور کارتان را برای کاهش فشار وارد بر کمرتان تغییر دهید. از اینها مهمتر اینکه باید حتماً از تمرینات کششی و قدرتی در برنامه روزانه تان استفاده کنید.

اختلالات تنفسی

ایا با دیدن آبریزش بینی، چشمان پف کرده، و عطسه های یکی از همکاران، تیره پشتتان شروع به لرزیدن می کند؟ محل کار محیط بسیار خوبی برای انتقال بیماری های تنفسی، به ویژه در ماه های سرد می باشد. عواملی مثل ویروس های متداول سرماخوردگی، ویروس آنفولانزا، و ویروس نورواک قابلیت این را دارند که به سرعت در محیط های بسته منتشر شوند و خیلی از آنها روی سطوح غیرجاندار تا ۴۸ ساعت زنده می مانند.

درمورد بیماری ها و عفونت های تنفسی ویروسی، لازم نیست بدانید که چه چیز در شما مشکل ایجاد کرده است چون هیچ راه حلی جز استراحت و تامین آب بدن وجود ندارد. اما، اگر بیشتر از همیشه احساس بیماری می کنید، بهتر است حتماً به پزشک مراجعه کنید. مسئله مهم این است که ببینید این ویروس چطور منتقل می شود: معمولاً به شکل انتشار چکه های تنفسی (عطسه و سرفه)، ترشحات تنفسی (بزاق و خلط) و به ویژه برای ویروس نورواک، از طریق مدفوع و استفراغ. وقتی بدانید این ویروس ها چطور منتقل می شود به شما کمک می کند که راه های پیشگیری از ابتلای آن را بفهمید. حتماً نظافت دست هایتان را رعایت کنید، از استفاده از وسایل به صورت شراکتی خودداری کنید، هنگام عطسه یا سرفه جلوی دهانتان را بگیرید، و در اینگونه مواقع تا می توانید از برخورد با سایرین خودداری کنید—اگر فکر می کنید بیمار هستید، در خانه بمانید.

در کنار بیماری های تنفسی ویروسی، قارچ های انگلی از جمله متداول ترین مشکلات تنفسی است که در محل کار اتفاق می افتد. قارچ های انگلی یکی از متداولترین انواع قارچ ها در زمین هستند و در هر محیطی که رطوبت در آن جمع می شود، اتفاق می افتد: فرش، عایق ها، لوله کشی، دستگاه تهویه هوا، و این نشان می دهد که محیط کار از این قاعده مستثنی نیست. این قارچ های انگلی اگر در فضا منتشر شوند، مشکلات مختلفی را مانند واکنش های آلرژیک، تشدید آسم، و عفونت هایی مثل کریپتوکوکوز ایجاد می کند.

اسبستوس نیز می تواند واکنش های بسیار شدیدی مشابه با قارچ های انگلی ایجاد کند. اسبستوس اسم عامی است که به گروهی از شش ماده معدنی طبیعی که در صنایع برای پوشش حفاظتی و عایق بندی ابزارها به کار می رود. گرچه محدودیت هایی که جدیداً در ساختمان سازی اعمال می شود باعث می شود که این مشکل کمتر در ساختمان ای نوساز وجود داشته باشد.

استرس

اضطراب، استرس و اختلالات عصبی به یکی از مهم ترین مشکلات ناشی از کار بدل شده است. استرس می تواند یکی از مهمترین عوامل در ابتلا به مشکلات قلبی-عروقی، اختلال ترس، و اختلالات ماهیچه ای-استخوانی می باشد و حتی میتواند سیستم دفاعی بدنتان را هم ضعیف کند.

هنوز علت اصلی بروز استرس مشخص نشده است، چه خصوصیات فردی در کار باشد یا شرایط کاری، مثل شیفت کاری، عدم توازن در پاداش ها و تلاش های کارکنان، تقاضای بالا، ضعیف بودن محل کار از نظر روانی-اجتماعی و از این قبیل.آنچه مشخص است این است که وجود چند عامل استرس زا در فرد موجب بروز مشکل می شود. اگر شما چنین وضعیتی دارید باید سریعاً دست به کار شوید. ورزش ها ایروبیک (مثل دو) راه بسیار خوبی برای دفع استرس بدن است.

خط آخر

کار آنقدرها هم که فکر می کنید بد و لزوماً ناسالم نیست. با دنبال کردن سه اصل مهم در امنیت کاری یعنی: ارزیابی، آموزش و ورزش، می توانید نه تنها از بروز هرگونه مشکل جلوگیری به عمل آورید، بلکه کار به تجربه ای عالی برایتان تبدیل خواهد شد. پس محیط کارتان را ارزیابی کنید، درمورد خطرات و راه حل ها به خود آموزش دهید و ورزش کنید.

## طولانی تر زندگی کنید

آیا تا به حال فکر کرده اید که برای ترک سیگار یا محافظت از خودتان در مقابل بیماریهای منتقله جنسی ( STD) چه می توانید انجام دهید؟ درمورد کاهش احتمال تصادف کردن با ماشین یا ابتلا به بیماری های قلبی چطور؟ نگران نباشید، اگر تا به حال اقدام نکرده اید، میتوانید با رعایت نکاتی که در زیر برایتان آورده ایم زندگی خود را تغییر دهید و عمری طولانی تر داشته باشید.

محلول های شستشوی دهان برای ترک سیگار

محققین دانشگاه محلی نیویورک، شستشو دهنده ی دهانی درست کرده اند که مزه سیگار را در دهان از بین می برد. این محلول شستشو با نیکوتین واکنش می دهد و مزه و بوی آن را تغییر داده و طعم بد و چندش آوری در دهان ایجاد می کند.

آنقدر طعم بدی در دهان ایجاد میکند که اکثر سیگاری ها حاضر به تحمل آن نمیشوند. این محلول شستشوی دهان، سه تا چهار ساعت دوام دارد و تاثیری روی مزه ی سایر غذاها ندارد.

قدرت نعناع

آیا می دانید چرا خانم ها در باشگاه آدامس می جوند؟ دلیلش این است که بتوانند بیش از مردان تمرین کنند. محققین دانشگاهی در غرب ویرجینیا کشف کرده اند که بوی نعناع توانایی شما را برای ورزش کردن بالا می برد.

بوی نعناع باعث می شود که سختی ورزش کردن را احساس نکنید، از اینرو تمریناتتان شدیدتر و با حرارت تر خواهد شد و راحت تر انجام خواهد گرفت.

مقابله با چربی

شیمیدانان مدت زیادی است که دریافته اند چربی آنقدر هم برای بدن مضر نیست. بر طبق تحقیقاتی که در دانشگاه وینکونسین

انجم گرفت، یک چربی رژیمی که اسید لینولئیک مزدوج (CLA) نام دارد می تواند به ساختن عضله و ماهیچه در بدن کمک کند.

البته اشتباه متوجه نشوید: CLA چربی را از بین نمی برد، اما می تواند با پیوند خوردن با سلول هایتان از تولید چربی جدید جلوگیری کند و با اینکار باعث می شود که تاثیرات ورزش بیشتر در بدن باقی بماند. گرچه می توانید آن را به ورت مکمل هم از بازار خریداری کنید اما گوشت گاو و لبنیات هم حاوی این ماده هستند.

STD ها

بیماری های بسیاری هستند که از طریق رابطه ی جنسی منتقل می شوند. در اینجا به چند نوع از این بیماری ها اشاره می کنیم.

ایدز

این بیماری از طریق ویروس کاستی مصونیت در انسان ((HIV، ویروسی که توانایی بدن را برای مقابله مقاومت در برابر بیماری ها و امراض از بین می برد، ایجاد می شود. افراد مبتلاـ به ایدز در معرض ابتلاـ به بسیاری از بیماری های خطرناک و بعضی از انواع سرطان ها هستند. یکی از راه های انتقال این بیماری از طریق برقراری رابطه ی جنسی با فرد مبتلا می باشد.

کلامیدیا

این بیماری یکی از متداولتری بیماری های STD می باشد. در این بیماری، ادرار و برون ریزی دستگاه تناسلی را با مشکل و سوزش همراه است. گرچه اکثر افرادی که به این بیماری مبتلا هستند هیچگونه علائمی ندارند.

۱. STD می تواند هر انسانی را در هر طبقه و پیش زمینه ای مبتلا کند. گرچه دو سوم این بیماری ها در افراد زیر ۲۵ سال رخ می دهد.

۲. میزان ابتلا به بیماری های STD رو به ازدیاد است. علت آن ممکن است فعالیت جنسی بیشتر انسان ها و داشتن چندین شریک جنسی باشد.

۳. در اکثر موارد بیماری های STD هیچگونه علائمی وجود ندارد و علائم آن معمولاً با علائم بیماری های دیگر اشتباه گرفته می شود و از طری رابطه ی جنسی منتقل میشود.

۴. علائم بیماری های STD در خانم ها بیشتر و جدی تر است.

۵. اگر زود تشخیص داده شود، بسیاری از بیماری های STD را می توان با موفقیت درمان کرد.

راه های جلوگیری

۱. مداوم برای معاینه و آزمایش به پزشک مراجعه کنید.

۲. یک شریک جنسی داشته باشید.

۳. از کاندوم به طرز صحیح استفاده کنید.

۴. از سوزن های تزریق مواد به صورت مشترک استفاده نکنید.

۵. در هنگام قاعده بودن همسرتان رابطه ی جنسی با او نداشته باشید.

۶. از سکس مقعدی خودداری کنید.

بعضی از انواع مرگ های ناخواسته

تصادفات ماشینی

آمار مرگ در هر سال: ۴۱،۰۰۰

راه های جلوگیری از مرگ: وقتی سوار اتومبیل می شوید حتماً کمربند ایمنی را ببندید (این کار احتمال مرگ را تا ٪۴۵ کاهش می دهد). سوار شدن به ماشین هایی که کیسه ی هوا دارند تا ٪۵۶ خطر مرگ را کاهش می دهد. و از آنجا که بدترین تصادفات همیشه هنگام شب اتفاق می افتند، تا جایی که می توانیداز رانندگی در شب خودداری کنید.

نکته ی آخر: بگذارید بقیه زودتر بروند. ٪۱۱ از همه ی تصادفات کشنده به این دلیلی است که همه سر زودتر رفتن مشکل دارند.

سرطان روده

آمار مرگ در هر سال: ۴۷،۷۰۰

راه های جلوگیری از مرگ: هر روز شیر بنوشید یا حداقل ۳۰۰ میلی گرم کلسیم مصرف کنید. تحقیقات نشان داده است که کلسیم از بروز سرطان جلوگیری می کند.

دیابت

آمار مرگ در هر سال: ۶۴،۷۵۱

راه های جلوگیری از مرگ: هرچه می توانید بیشتر فیبر غیر محلول (سبزیجات و سبوس گندم) . فیبر محلول (میوه جات، بعضی حبوبات، جو، و گندم سیاه) مصرف کنید. تحقیقات نشان داده است که فردی که روزانه ۵۰ گرم از هر دو نوع فیبر مصرف میکند، میزان گلوکز خود را تا ٪۱۰ و انسولینش را تا ٪۱۲ کاهش داده است.

آتش سوزی و سوختگی

آمار مرگ در هر سال: ۳،۷۴۱

راه های جلوگیری از مرگ: اگر در دفترکار خود گیر کرده اید و ساختمان آتش گرفته است، سعی کنید تا میتوانید درب را محکم ببندید تا از ورود دود به داخل جلوگیری شود. اگر خانه تان آتش گرفته است، سعی کنید که با کپسول آتش نشانی آتش را خاموش کنید و اگر نتوانستید آن را متوقف کنید، از خانه خارج شوید.

راه های دیگری برای زنده ماندن

سرطان پروستات

آمار مرگ در هر سال: ۳۱،۹۰۰

سرطان پروستات بیماری مخصوص آقایان است. ٪۵۰ از مردان بالای ۴۰ سال محتمل به ابتلا به این سرطان هستند.

راه های جلوگیری از مرگ: اگر این بیماری زود تشخیص داده شود، تا ٪۷۰ احتمال درمان افزایش می یابد. مداوم آزمایش های ویژه را انجام دهید تا بتوانید بیماری را زود تشخیص دهید.

بیماری های قلبی

آمار مرگ در هر سال: ۷۲۴،۸۵۹

بیش از نیمی از بیماران مبتلا به گرفتگی عروق کرونری در راه رسیدن به بیمارستان می میرند. چرا؟ چون علائم خود را نادیده می گیرند و دیر به اورژانس خبر می دهند.

راه های جلوگیری از مرگ: اگر حتی کوچکترین شکی هم کردید، منتظر هیچ چیز و هیچ کس نمانید، و به سرعت به اورژانس اطلاع دهید. درمورد علائم بیماری از پزشک خود راهنمایی های لازم را دریافت کنید.

آنفولانزا و سینه پهلو

آمار مرگ در هر سال: ۹۱،۸۷۱

راه های جلوگیری از مرگ: تحقیقات نشان داده است که سوپ های مایع برای از بین بردن ویروس RSV که منجر به سینه پهلو می شود بسیار مفید هستند. حتی از سوپ های آنتی باکتریل هم بهتر عمل می کنند.

اما اگر به آنفولانزا مبتلا گشته اید، سریعاً به دکتر مراجعه کنید. از او آمانتادین بخواهید. تحقیقات نشان داده است که آمانتادین در از بین بردن آنفولانزا بسیار موثر است.

مسمومیت (با گازها و بخارهایی که دیده نمی شوند)

آمار مرگ در هر سال: ۶۳۸

مونوکسید کربن گازی بی بو، بی مزه و بی رنگ است که یکی از خطرناکترین و کشنده ترین گازها می باشد.

راه های جلوگیری از مرگ: اگر از سوراخ ها و منفذهای بخاریتان نگرانید می توانید یک ردیاب CO خریداری کنید و یا شعله ی گاز را چک کنید.

و کاری که حالا باید بکنید این است که دیگر روی این صفحه نگاه نکنید، چشمانتان را از صفحه خارج کنید و ۵ دقیقه به بیرون نگاه کرده و ۲ دقیقه در اطراف قدم بزنید. این کار باعث می شود سردرد نگیرید و مشکلی هم برای چشمانتان پیش نیاید.

### فلزات سنگین سمی و مضر برای انسان

فلزات سنگین که سرب، آلومینیوم، جیوه، مس، کادمیوم، مس، نیکل و آرسنیک را شامل میگردد از سموم پرخطر پیرامون ما میباشند. این سموم در هوای تنفسی، آب آشامیدنی، مصالح ساختمانی، لوازم آشپزخانه و حتی البسه موجود میباشند. برخی فلزات به مقدار ناچیز برای عملکرد طبیعی بدن ضروری میباشند اما ورود بیش از اندازه آنها به بدن مسمومیت ایجاد خواهد کرد. ایراد اصلی فلزات سنگین این میباشد که در بدن متابولیزه نمیگردند. در واقع فلزات سنگین پس از ورود به بدن دیگر از بدن دفع نشده و در بافتهای بدن انباشته میگردند. همین امر موجب بروز بیماریها و عوارض متعددی در بدن میشود. آنها رشد و گسترش عفونتهای ویروسی، باکتریایی و قارچی را نیز افزایش میدهند. فلزات سنگین همچنین جایگزین دیگر املاح و مواد معدنی مورد نیاز در بدن میگردند. برای مثال فلزات سنگین در بافتهای عروق، عضلات، استخوانها و مفاصل رسوب میکنند و یا در صورت کمبود روی در مواد غذایی کادمیوم جایگزین آن خواهد شد. مضرات فلزات سنگین به قرار زیر میباشد:

اختلالات عصبی (پارکینسون، آلزایمر، افسردگی، اسکیزوفرنی) – انواع سرطان ها – فقر مواد مغذی – بر هم خوردن تعادل هورمونها – چاقی – سقط جنین – اختلالات تنفسی و قلبی-عروقی – آسیب به کبد، کلیه ها و مغز – آلرژی و آسم – احتلالات غدد درونریز-عفونتهای ویروسی مزمن – کاهش آستانه تحمل بدن – اختلال در عملکرد آنزیمها – تغییر در سوخت و ساز – ناباروری – کم خونی – خستگی – تهوع و استفراغ – سردرد و سرگیجه – تحریک پذیری – تضعیف سیستم ایمنی بدن – تخریب ژنها – پیری زودرس-اختلالات پوستی – کاهش حافظه – بی اشتهایی – التهاب مفاصل – ریزش مو – پوکی استخوان – بی خوابی – مرگ .

۱- آلومینیوم: در ظروف آلومینیومی – فویل آلومینیومی – قوطیهای آلومینیومی – برخی داروها (مانند ضد اسید معده)، سرامیکها ، فیلتر سیگار – مصالح ساختمانی-آمالگام دندان – دئودرنتها – آفت کشها – نمک خوراکی – دود سیگار – بیکینگ پودر – خمیر دندان موجود میباشد.

۲- آرسنیک: در غذاهای دریایی – گچهای رنگی – آفت کشها – شوینده های خانگی-حشره کشها – شیشه ها و آینه ها – نمک خوراکی – رنگ ها – شراب – آب چاه و یا لوله کشی – دود ناشی از مواد سوختی – سوختن چوب ناشی میگردد.

۳- سرب: در باطری خودرو – سرامیکها – آب میوه های داخل قوطی – خاکستر سیگار-دود اگزوز خودروها – بنزین سرب دار – رنگ موها – حشره کشها – ریمل مژه – برف – آلیاژ لحیم کاری – بتونه ها – رنگها – آب شهری و یا چاه – شراب – لوله ها وجود دارد.

۴- جیوه: در چسبها - فیلترهای صنعتی - لوازم آرایشی - دماسنجهای شکسته - پر کننده های دندانی - ادرار آورها - نرم کننده های البسه - پولیشها - پسماندهای صنعتی - ملینها - رنگها - غذاهای دریایی - نگهدارنده های چوب موجود است.
۵- نیکل: در بیکینگ پودرها - پروتزهای دندانی - دود اگزوز خودروها - پسماندهای صنعتی - غذاهای فرآوری شده - کودها - روغنهای هیدروژنه - ظروف استنلس استیل موجود میباشد.
۶- مس: درظروف مسی - لوله های مسی - پروتزهای دندانی - آفت کشها - رنگ موها - پسماندهای صنعتی - حشره کشها - استخرها - سیگار - آب لوله کشی و یا چاه - غذاهای دریایی موجود میباشد.
۷- کادمیوم: در آلیاژهای دندانی - باطریها - روغن موتور - غذاهای دریایی - سرامیکها - دود سیگار- چای و قهوه -کودها - آلیاژ های لحیم کاری - لوله های گالوانیزه - آب لوله کشی و یا چاه - الکترودهای جوشکاری - دود ناشی از سوختن لاستیکها و پلاستیکها-حبوبات و غلات فاقد سبوس.
یکی از روشهای سمزدایی فلزات سنگین از بدن استفاده از رژیمهای آب میوه میباشد. مصرف این آب میوه ها و عصاره ها ضمن آنکه بسیار مغذی میباشند تمام ارگانهای بدن را شستشو داده و از سموم پاک میکنند. مصرف افشره و عصاره مرکبات، انگور، گیلاس، سیب، چغندر - اسفناج - سیر - هویج - جعفری و هندوانه برای زدودن فلزات سنگین و پاک سازی بدن از سایر سموم بسیار موثر میباشد. همچنین مصرف کلسیم و روی نیز با رقابت با فلزات سنگین در جذب شدن و رسوب در بافتهای بدن موثر میباشند

### تاکتیک های مبارزه با حشرات

هرچه هوا رو به گرمی می رود، دوباره سر و کله موجودات موذی همچون پشه، مگس، سوسک و مورچه پیدا شده و گاهی وجود آن ها در داخل خانه به قدری آزاردهنده است که نه تنها سبب سلب آسایش افراد ساکن در آن محیط می شود بلکه برخی از آن ها مانند بید، سوسک و موریانه به لوازم و وسایل شخصی و خانه نیز آسیب می رسانند. البته برای مبارزه با همه آن ها راهکارهایی وجود دارد که اگر درست و بجا مورد استفاده قرار گیرند دیگر اثری از این مزاحمان ریز جثه خانگی در داخل خانه باقی نخواهد ماند که در این جا به برخی از آن ها اشاره می کنیم.
پشه: پس از تجهیز پنجره ها به توری به عنوان مهم ترین اقدام برای ورود این حشره و همچنین دیگر موجودات موذی مانند آن از بیرون از خانه، همه انواع حشره کش ها برای از بین بردن پشه ها مناسب هستند ولی اگر در شرایطی قرار گرفتید که هیچ یک از امکانات فوق وجود نداشت، نگران نباشید ،روش های خانگی متعددی برای رهایی هر چند موقتی از این حشره وجود دارد:
- ?می گویند پشه از بوی پیاز و پرتقال متنفر است. بنابراین چند عدد پیاز را پوست کنده و به صورت قاچ شده در گوشه ای از اتاق قرار دهید یا این که به جای آن مقداری پوست و یا خود پرتقال را جایگزین کنید. در ضمن مالیدن پوست پرتقال و یا آب آن و یا پیاز بر روی پوست نقاطی از بدن که بدون پوشش لباس بوده و احتمال گزیدگی پشه وجود دارد، به خصوص به هنگام خواب، از جمله راهکارهای جلوگیری از پشه گزیدگی است.
- ?پشه ها به نور علاقه مندند. بنابراین اگر وزوز پشه ای در اتاق خوابتان مانع از خواب رفتن شما شده و تمام کوشش تان برای کشتن آن نیز بی نتیجه مانده است، چراغ اتاق خواب را خاموش کرده و به جای آن چراغ فضای خارج از اتاق را روشن کنید. به این ترتیب پشه به دنبال روشنایی از محل خواب شما خارج می شود. حال در را بسته و کشتن پشه را به فردا صبح موکول کنید.
- ?استفاده از جاروبرقی برای پشه های در حال پرواز نیز روش دیگری برای رهایی از این حشره موذی است.
نکته: اگر باتوجه به تمام تمهیدات فوق دچار پشه گزیدگی شدید، چند عدد برگ ریحان تازه را له کرده و آن را بر روی محل نیش زدگی قرار دهید. به این ترتیب سوزش و خارش آن التیام می یابد.
سوسک های خانگی: این سوسک ها در دو نوع ریز و درشت در خانه ها یافت می شوند. آن ها گذشته از ظاهر نازیبایشان به جهت آن که در فاضلاب و چاه ها زاد و ولد می کنند، از جمله آلوده ترین حشرات خانگی نیز به شمار می آیند. بنابراین مبارزه با سوسک های خانگی به خصوص در فصل بهار که زمان تخم ریزی همه حشرات است، از جمله اقدامات بسیار ضروری در خانه به شمار می رود. البته در همین راستا کارخانجات تولید مواد شیمیایی انواع حشره کش ها و ضدسوسک های مختلفی را تولید کرده اند که در قالب مایع، اسپری و گچ در دسترس مصرف کنندگان قرار گرفته و بسیار مفید و مؤثر هستند ولی علاوه بر آن ها مواد دیگری وجود دارند که تأثیر آن ها را نمی توان نادیده گرفت. از این جمله به پودر اسید بوریک و همچنین نفت می توان اشاره کرد. کاربرد نفت یکی از قدیمی ترین و موثرترین راه های نابود کردن انواع سوسک های خانگی است. برای این منظور باید در تمام چاهک ها، فاضلاب ها و به طور کلی هرگونه راه خروجی از این قبیل مقداری نفت ریخته و بر روی دریچه آن درپوش بگذارید. این کار را در پایان شب انجام دهید تا نفت مدت زمان بیشتری در مسیر و آب داخل آن باقی بماند.
نکته: در صورتی که از میان روش های مبارزه با حشرات خانگی، کاربرد پودرهای سمی را انتخاب کرده اید، مراقب بچه های کوچک نیز باشید. به این معنا که مکان هایی را به این روش سم پاشی اختصاص دهید که دور از دسترس بچه ها باشند. در ضمن از آن جا که برخی از سم ها امکان ترکیب با آب دارند، شما می توانید با خیالی راحت تر از محلول همان سم برای سم پاشی استفاده کنید. به این ترتیب کاربرد آن ها مشکلات کمتری را نسبت به پودرها خواهد داشت.
مورچه: مورچه ها اگرچه حشرات به ظاهر بی آزاری به نظر می آیند ولی هنگامی که در گوشه ای از خانه لانه کنند، با دردسرهای بسیاری مواجه می شوید. به همین جهت مجبور خواهید بود یکی از روش های زیر را به کار ببرید:
- ?کمی فلفل سفید را در نقاطی از خانه که محل عبور و مرور مورچه ها هستند، بپاشید.
- ?اگرچه این ادعا عجیب به نظر می آید ولی بعضی ها عقیده دارند برای آن که در جهت عبور و مرور مورچه ها محدودیتی ایجاد کنید، دور فضای مورد نظر بر روی زمین یا دیوار را با گچ خط بکشید. می گویند مورچه ها از روی خط گچی عبور نمی کنند ،برخی دیگر به جای گچ پودر تالک را پیشنهاد می کنند.
- ?گفته می شود سیب دارای اسیدی است که ملکه و سربازان آن را از بین می برد. بنابراین مقداری پوست سیب یا تکه هایی از خود آن و یا حتی هسته های داخل آن را در ورودی لانه مورچه قرار دهید.
- ?مخلوطی از عسل و پودر اسید بوریک را بر روی تکه کاغذی ریخته و در مکانی نزدیک لانه مورچه ها قرار دهید. با حمل این ترکیب به ظاهر خوشمزه توسط مورچه های رهگذر، مورچه های داخل لانه نیز از بین می روند. البته بعضی از مورچه ها به مواد چربی بیشتر از مواد شیرینی تمایل دارند لذا شما می توانید به جای عسل، کره را جایگزین کنید.

### چند نکته درباره نگه داری دارو در منزل

منبع:روزنامه جوان
نگهداری دارو در منزل شیوه مرسوم ما ایرانیان است. گاه برخی از خانواده ها یک داروخانه تمام عیار در خانه دارند. به هر روی چند نکته در زیر آمده را خوب است لحاظ کنیم!
- ?تا جایی که امکان دارد در منزل دارو نگهداری نکنید.
- ?دست کم هر سه ماه یک بار همه داروهای موجود در منزل را از نظر تاریخ مصرف بررسی کنیم و داروهای تاریخ گذشته را دور بریزیم.
- ?هرگز دارویی را در جعبه دارویی دیگر نگذاریم.
- ?به شرایط نگهداری دارو که روی جعبه دارو یا در بروشور آن ذکر شده توجه کنیم.
- ?باقیمانده محلول سرم، قطره و شربت هایی که به طور ناقص مصرف شده اند قابل نگهداری نیست و باید دور ریخته شوند.
- ?داروها را به دور از دسترس کودکان کنجکاو و حتماً در محلی مناسب و به دور از گرما، رطوبت و نور مستقیم آفتاب قرار دهید.
- ?به یاد داشته باشیم که مصرف خودسرانه دارو و یا تجویز دارو برای دیگران اصلاً مجاز نیست. برای استفاده از داروهای موجود در منزل، هر بار با پزشک خود مشورت کنیم.
- ?بهتر است فهرستی از داروهای موجود در منزل تهیه و در محل نگهداری داروها نصب شود. هر چند وقت یک بار فهرست را بازبینی کنید.
- ?سرنگ و دستکش استریل نیز تاریخ انقضای مصرف دارند پس از پاره شدن کاغذ پوشش سرنگ و یا دستکش در صورت عدم استفاده آن را دور بیندازید.

### صداهای آلوده

منبع:روزنامه ایران
حتی پرنده ها هم این روزها داد می زنند. کلاغ ها در هر صدای قارقار خود فریاد می زنند: آهای آدم ها تو را به خدا بس است. یک کم ساکت باشید!اما بلند ترشدن صدای پرنده ها هم حریف بوق زدن های مکرر نمی شود. باور نمی کنید که پرنده ها با فریاد از انسان ها تقاضا دارند تا کمتر سر و صدا کنند؟اگر نتایج آخرین تحقیقات دانشمندان دانشگاه «لیدن» هلند را بخوانید باورتان می شود. آنها می گویند پرندگان در هیاهوی ترافیک شهرهای بزرگ بلند تر آواز می خوانند تا صدایشان را به گوش دیگران برسانند. اما انگار فایده ای ندارد. کاش می شد یک جوری به پرنده های بیچاره فهماند آدم ها به فکر خودشان هم نیستند چه برسد به شما. خیلی از آدم ها موقع رانندگی یک دست به فرمان دارند ودست دیگر به بوق. انگار بوق زبان دوم راننده هاست. یکی از شهروندان «تورنتو» می گفت: آن قدر بوق نزده ام که یک روز به کوچه خلوتی رفتم و بادست لرزان بوق زدم تا مطمئن شوم بوق اتومبیلم هنوز کار می کند! در حالی که همین رانندگان خودمان ماهی چند بار برای تعمیر بوق خودرو هایشان به تعمیرگاه می روند. آلودگی های دیداری از یک سو و آلودگی های شنیداری از سوی دیگر روح، روان و سلامت انسان ها را به شکل جدی تهدید می کنند.
اما بوق زدن، تنها یکی از هزاران عامل تولید صداهای ناهنجار و آلودگی روز افزون صوتی شهرها به شمار می رود.بررسی آمار سامانه ??? شهرداری تهران نشان می دهد در برخی روزها در ?? ساعت دهها پیام تلفن شکایت صرفاً از آلودگی های صوتی ساختمان سازی به این مرکز اطلاع داده می شود. از طرف دیگر اخبار نشان می دهد ?? درصد ساکنان نزدیک فرودگاه ها به دلیل آلودگی های صوتی ناشی از پرواز هواپیماها حداقل با ?? درصد انواع اختلال های خواب روبه رو هستند.صداهای ناهنجار کارخانه ها، جابه جایی بار و ساخت و سازهای درون شهری و دستگاه های تهویه ساختمانها ادامه این حکایت اند.وقتی از درگیری های ذهنی خیابان ها رها شدی و به خانه رسیدی تازه صدای بچه همسایه، جاروبرقی، تلویزیون، تلفن، موتوسیکلت ها با آن صداهای وحشتناک ، نمکی ها و نان خشکی ها و دوره گردها آرامش را از زندگی ات می گیرد. بنابراین پس از یک هفته در روز تعطیل هم نمی توانی درست و حسابی استراحت کنی.

صداهای غیر استاندارد

در مجموع آلودگی های صوتی مطرح شده عوارض فراوانی به دنبال دارند. شهردار تهران چندی پیش اعلام کرد: « آلودگی صوتی پایتخت دوبرابر استانداردهای جهانی است.»دکتر «کامبیز کامکاری»، روانپزشک، آلودگی صوتی را بخشی از روانشناسی محیط می داند و به خبرنگار «ایران» می گوید: «بخشی از این آلودگی ها استرس های شغلی را افزایش می دهند. شلوغی اطراف و بالابودن میزان آلودگی های صوتی در محیط های شغلی عوارض خاصی به دنبال دارند. سروصدا استرس می آفریند. آدم هایی هم که استرس را تجربه کنند به احتمال زیاد دچار مشکلات جسمانی و روانی خواهند شد.»وی می افزاید: «صداهای بین ??? تا??? دسی بل علاوه بر آسیب های شنوایی، روح و روان انسان ها را نیز به شدت به خطر می اندازند.»

بیماری های روانی- تنی نتیجه صداهای ناهنجار

دکتر کامکاری معتقد است: «اختلال های گوارشی، بیماری های روده، معده، التهاب روده بزرگ و سوزش های درونی از دیگر نتایج استرس های محیطی به شمار می روند. در بسیاری از بیماری های گوارشی، سامانه عصبی افراد آسیب می بینند. وقتی داهای اطراف بیش از حد معمول باشد بخش تأمین کننده ایمنی افراد به خطر می افتد. پیری زودرس، کاهش عمر ، برهم خوردن تمرکز هواس و کاهش تحریک پذیری اندام های حسی و میگرن از دیگر عوارض آلودگی های خطرناک صوتی اند.»در کشورهای اروپایی شهرداری ها تأمین کننده امنیت اجتماعی شهروندان هستند. معمولاً خانه ها از مترو، فرودگاه، کارخانه ها و دیگر مراکز تولید صدا فاصله دارند. اما در شهرهای بزرگ، ماشین ها آزادانه بوق می زنند. هیچ مانعی برای ساخت و سازهای بی رویه و ایجاد خانه های مجاور این مراکز تولید صوت وجود ندارد.این در حالی است که آلودگی های صوتی میزان مرگ و میر انسان ها را نیز افزایش می دهد.رنگ پریدگی، افزایش فشار خون و انقباض رگ ها، پایین آمدن درجه حرارت، تغییر ضربان قلب و حالات ماهیچه های بدن از دیگر عوارض زندگی شلوغ و پر صدای شهری است.صاحبان مشاغل سخت نیز به نحوی از عوارض این آلودگی ها رنج می برند. کارگران کارخانه های چوب بری مجبورند در تمام مدت فعالیت صدای «??? د سی بلی»اره های سنگین را بشنوند. این صداهای آزاردهنده علاوه بر عوارض یاد شده منجر به کاهش حس لامسه انگشتان و بیماری «رنیال» می شود.در این میان شدت صدا از یک طرف و میزان نزدیکی افراد به منابع اصلی تولید صدا، مداومت و تکرار صداها آثار بدتری به جا می گذارند.

ساکنان شهرهای بزرگ همواره از عبور وسایل نقلیه سنگین شکایت دارند.نگرانی های مستمر، خستگی های رفع نشدنی و دگرگونی های دائمی یا موقتی رفتار شهرنشینان در بمباران صوتی اطراف آنان ریشه دوانده است.پایین آمدن آستانه تحمل و رفتارهای پرخاشگرانه انسان ها نیز به دلیل تحمل صداهای آلوده اطرافشان است. آدمی که شب تا صبح از آسایش و خواب شبانه محروم باشد به طور طبیعی نمی تواند صبح خوب و زیبایی داشته باشد.

ساختمان های غیراستاندارد و آلودگی صوتی

چندی پیش رئیس شورای اسلامی شهر تهران اعلام کرد: بیش از ?? درصد انرژی ساختمان های شیشه ای به هدر می رود ضمن آن که آلودگی صوتی در این ساختمان ها بیشتر دیده می شود. بنابراین استاندارد کردن شیشه ها می تواند در کاهش ورود صداهای مزاحم به درون ساختمان ها تأثیر بگذارد.

تغییر در سامانه حمل ونقل شهری

وی از توسعه حمل ونقل عمومی نیز به عنوان مهم ترین عامل کاهش آلودگی صوتی نام برده و گفته بود: یک اتوبوس مناسب??، اتومبیل اضافه شخصی را از سطح شهر جمع می کند.از طرف دیگر آشکار نبودن عوارض آلودگی های صوتی موجب شده اند تا ناهنجاری عصر جدید جدی گرفته نشود.اما سردرد، مشکلات گوارشی، ناراحتی های شنوایی و هزار و یک بیماری دیگر که ناشی از آلودگی های محیطی و صوتی است شوخی بردار نیستند.کثیفی اصوات عفونت های جزئی به وجود می آورند و موجب کاهش ایمنی بدن در مقابله با ابتلا به سرماخوردگی می شود.شنیدن صدای وزوز و چیزی شبیه به سوت کشیدن گوش از دستاوردهای دیگر صنعتی شدن شهرهاست.

گوش و صداهای آلوده

دکتر «علی فتاحی» متخصص گوش و حلق و بینی نیز معتقد است: «صداهای شدید مانند انفجارها باعث پارگی و از هم گسیختگی پرده گوش می شود. آسیب های داخلی گوش به هیچ عنوان درمان پذیر نیستند. عصب های داخلی گوش حساسیت زیادی دارند. تماس مزمن گوش با صوت بیش از ?? دسی بل نزدیک به ? ساعت در طول روز آسیب های غیرقابل برگشت به وجود می آورند.عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی می افزاید: «عوارض ناشی از آلودگی های صوتی در مراحل اولیه قابل تشخیص نیست. این بیماری ها، نخست هیچ علامتی از خود نشان نمی دهند. «وزوز» گوش نخستین علامت افت شنوایی به شمار می رود.»فتاحی عنوان می کند: «شدت صوت قابل قبول برای انسان ها زیر ?? دسی بل است. این در حالی است که گذشته از کارخانه ها، راه آهن، مترو، فرودگاه و موارد مشابه حتی خیابان های شهری مانند تهران هم دارای آلودگی شدید صوتی است. این امر سلول های حساس داخلی گوش را دچار آسیب می کند.بلند شدن صدای زنگ تلفن های همراه هم قصه جدیدی است. آهنگ های ناهنجار و گوش آزار از یک طرف و بلند بلند حرف زدن صاحبان تلفن همراه در فضاهای بسته از سوی دیگر بر اعصاب انسان ها اثر می گذارد.»

صوت های کثیف و ناباروری

اما این فقط یک روی سکه است. چرا که دکتر کیوان رادخواه، متخصص اورولوژی علاوه بر موارد یاد شده نسبت به رابطه مستقیم استفاده از تلفن همراه و افزایش ناباروری مردان هشدار می دهد:آلودگی های صوتی و امواج صادر شده از گوشی های تلفن همراه و بستن این تلفن ها به کمربند، اختلال های نطفه ای را در مردان افزایش می دهد. آلودگی های صوتی علاوه بر ایجاد استرس بر تمام سلول های بدن انسان تأثیر می گذارند. کاهش میزان نطفه در مردان نیز از عواقب آلودگی های صوتی است!

راه حل چیست؟

امیدرضا واعظ آشتیانی، رئیس کمیته نوسازی خودروهای فرسوده نیز می گوید: «شهرداری ها می توانند در کاهش این نوع آلودگی ها نقش پررنگ تری داشته باشند. آلودگی صوتی موتوسیکلت ها بسیار بیشتر از خودروهاست. این صداها با اعصاب مردم بازی می کند. حال آن که استفاده از بوق های نامناسب روی موتوسیکلت ها و خودروها نیز منع قانونی جدی ندارد. بنابراین ایجاد محدودیت در نوع بوق موتوسیکلت ها و خودروها یکی از راه های کاهش آلودگی صوتی به شمار می رود».تعداد زیادی از رانندگان برای صدا زدن دوستان و یا احوالپرسی با افراد دیگر بوق می زنند.آشتیانی معتقد است، برای مکان های استفاده از بوق نیازمند قوانین معین هستیم.سنگینی و فرسودگی وسایل باربر هنگام حرکت و توقف، آلودگی های صوتی را افزایش می دهند، گرچه داخل تعداد زیادی از خودروهای «نو» پرسروصداتر از خودروهای کهنه اند اما با این حال نوسازی وسایل حمل ونقل شهری می تواند در کاهش این ناهنجاری ها بسیار مؤثر باشد.کامکاری ـ روانپزشک ـ نیز می گوید: «کاستن آلودگی های صوتی ناشی از صدای زنگ تلفن ، تلویزیون و رادیو پخش آرامش نسبی را به ساکنان خانه بازمی گرداند. پلیس راهنمایی و رانندگی، شهرداری و دیگر ارگان های مسئول نیز می توانند این عوامل را بیرون از خانه کنترل کنند.»دکتر فتاحی، متخصص گوش و حلق و بینی نیز استفاده از محافظ گوش را برای افراد در معرض این آلودگی ها توصیه می کند.

حذف منابع تولید صداهای خطرناک، ضدصدا کردن ساختمان ها و واحدهای مسکونی، دو جداره کردن شیشه پنجره ها به اضافه موارد یاد شده می توانند به کاهش صدای کثیف کمک کنند.در هر حال قلب شهرنشینان در هر ضربه خود خواهش آرامش دارند. حالا صدای پرنده ها هم درآمده. آنها بار سفر بسته اند و خیلی هاشان سال ها قبل از شهرمان رفته اند.گرچه کاشت درخت و ایجاد فضای سبز به مقدار ??دسی بل از شدت صوت می کاهد اما متأسفانه درختان زیادی هم در شهرهای بزرگ باقی نمانده است. روی این تعداد انگشت شمار هم گنجشک ها نمی خوانند. اما شاید پرنده ها با صدای بوق ماشین های ما قهر کنند و دیگر هیچ وقت برایمان نخوانند. آن وقت حسرت «چهچهه» بلبل ها در شاخ و برگ های بهاری بر دل تک تک شهرنشینان می ماند!

## اثرامواج تلفن همراه بر مغز

شاید شما هم یکی از کاربران تلفن همراه هستید، اما آیا می دانید صحبت کردن با تلفن همراه بدون رعایت شرایط ایمنی چه زیان های پزشکی و عوارض جانبی در بر خواهد داشت؟ امروزه استفاده ازتلفن همراه جزو لاینفک زندگی مردم جهان شده است. در سال گذشته حدود ۷۳۰ میلیون دستگاه تلفن همراه به فروش رسیده است و اکنون حدود یک سوم از جمعیت جهان جزو کاربران تلفن همراه هستند و بیش از ۵۰۰ میلیون نفر از مردم جهان از تلفنهای همراهی استفاده می کنند که دارای تشعشعات الکترومغناطیسی هستند. بحث و جدلهای بسیاری درباره تاثیرات منفی این امواج وجود دارد و به همین جهت هر از گاه دانشمندان در نقاط مختلف جهان نتایج جدیدی از تحقیقات خود را ارائه می دهند که می تواند بسیار حائز اهمیت باشد. پژوهشگران دانشگاه صنعتی امیرکبیر نیز اثر این امواج را بر بافت مغز و جمجمه مورد بررسی قرار داده اند.

با توجه به زیانهای احتمالی امواج پخش شده از تلفنهای همراه برای تندرستی انسان ، شناخت و بررسی تاثیر این امواج و ارائه راهکارهای مناسب برای ایمن سازی تلفنهای همراه بسیار ضروری است. اکنون پژوهش های گسترده ای به وسیله سازمان های جهانی مانند سازمان بهداشت جهانی در حال انجام است. امواج قوی رادیویی و پارازیت ها چون به صورت همگن در محیط پخش می شوند، برای انسان زیان آورند. امواج پخش شده از تلفن همراه از نوع امواج رادیویی قوی هستند. این امواج در آنتن های فرستنده پدید می آیند و از سطح این آنتن ها تابیده می شوند. امواج رادیویی با فرکانس بالا برای بدن انسان مضر بوده و با عث بروز سرطان و بیماری های مغزی می شوند. در محیط پیرامون ما بیشترین موجی که سلامت انسان را به خطر می اندازد، امواج گوشی تلفن همراه است ؛ زیرا گوشی تلفن همراه در تماس با بدن انسان است و عوارض آن در درازمدت مشخص می شود. زیان تلفنهای همراه از زمانی مطرح شد که فردی در سال ۱۹۹۳ در ایالت فلوریدای امریکا به تومور مغزی مبتلا شد.

امروزه پژوهشگران دریافته اند که ورود سامانه های نوین فناوری به زندگی انسان ، تاثیرات بیولوژیک نامطلوبی را به همراه داشته است. امواج الکترومغناطیسی تولید شده در آنتن های رادیویی و تلفن همراه در تشکیل غدد سرطانی و رشد آن نقش بسزایی دارند. کمترین اثر سوئ تلفن همراه بر بدن ، عرق کردن دستی است که تلفن همراه با آن گرفته شده است.تشعشعات رادیو اکتیویته حاصل از تلفن همراه موجب تغییر در فعل و انفعال بدن شده و می تواند موجب بروز بیماری های جدید شود. در حال حاضر توجه اغلب پزشکان از استفاده از تلفن همراه ، روی آثار مخرب این تشعشعات بر مغز انسان متمرکز است.

کاهش شنوایی

استفاده پیوسته از تلفن همراه از حدود ۲۰ دقیقه به بالاـ می تواند با افزایش تدریجی حرارت بافتهای مغز، سبب ایجاد تغییرات بیولوژیک در بافت مغز و در نتیجه کاهش شنوایی شود. در این صورت کاهش مدت زمان مکالمه با تلفن همراه یا استفاده از سیمهای ارتباطی هندزفری می تواند به عنوان موثرترین روش پیشگیری از مضرات این امواج مطرح شود. در این پژوهش قطر جمجمه در ناحیه گوش ، ۸ سانتی متر در نظر گرفته شده است.به گفته صراف ، مغز ۱۵ لایه دارد که از نظر الکترونیکی با هم متفاوت هستند. در سالهای اخیر براساس ضریب گذردهی الکتریکی ، مغز به سه لایه مشابه تقسیم شده است.در این پژوهش نیز با

در نظر گرفتن مغز سه لایه و استفاده از روشهای محاسباتی و تفاضل محدود، اثر تشعشعات الکتریکی که از لایه های مختلف کره مغز می گذرند، مدل سازی شده است.از طریق مدل سازی امواج نتایجی به دست آمده است که با یافته های تجربی دیگر محققان مقایسه و مورد تایید قرار گرفته است.

از ویژگی های مهم این تحقیق ، تلفیق دو روش محاسباتی مطرح در این خصوص است و از نوآوری های مهم این طرح به شمار می آید که موجب کاهش زمان محاسبات و افزایش سرعت پاسخ دهی شده است. به گفته صراف در مدلهای دیگری که تا به حال ساخته شده است تنها از یک روش محاسباتی استفاده شده است که هر یک محاسن و معایب خاص خود را دارد، ولی در این پژوهش از تلفیق این دو روش استفاده شده است. با تبدیل این مدل به صورت یک نرم افزار بسیار دقیق و قدرتمند می توان میزان تابش و ورود و خروج امواج از هر جسم چند لایه را با روشهای محاسباتی تعیین کرده و میزان دقیق آن را مشخص تر کرد و به این ترتیب می توان هر محیط دیگری را نیز مدل سازی کرد. گفتنی است فرکانس امواج تلفن های همراه در ایران هم اکنون در حدود ۹۰۰ مگاهرتز است ، اما در این تحقیق با پیش بینی ورود محدوده های جدید تا ۲۰۰۰ مگاهرتز نیز مورد بررسی قرار گرفته است.

دیگر پیامدهای ناگوار

پژوهش های گوناگونی درباره پیامدهای تلفن همراه انجام شده است. این امواج سبب ایجاد ناباروری ، سقط جنین و همچنین پیدایش ناهنجاری های مادرزادی در جنین می شود. علاوه بر این امواج تلفن همراه دستگاه ایمنی بدن را تضعیف کرده و با فشار بر قلب ، سبب افزایش فشارخون می شوند. مهمترین اثرات امواج منتشر شده از تلفن همراه ، ایجاد سرطان و بویژه سرطان های مغزی است. البته انواع گوناگونی از سرطان ها در افرادی که در برابر این پرتوها قرار گرفته اند، گزارش شده است. براساس گزارش های منتشر شده از سوی دانشمندان ، استفاده مداوم از تلفن همراه و حتی تلفنهای همراه جدید، احتمال ابتلا به تومورهای مغزی را در کاربران به طرز قابل توجهی افزایش می دهد. بر این اساس ، احتمال ابتلا به تومورهای مغزی در همان سمت از مغز که تلفن همراه بیشتر استفاده می شود بین ۴۰ تا ۲۷۰ درصد افزایش یافته است.

و احتمال ابتلای کاربران تلفن های همراه جدید که در طول عمر خود به مدت ۲۰۰۰ ساعت از تلفن همراه استفاده کرده اند به مراتب افزایش می یابد. بنابراین می توان گفت استفاده مداوم و طولانی مدت از تلفن همراه به مدت ۱۰ سال به احتمال زیاد در ابتلا به تومورهای مغزی تاثیر بسزایی خواهد داشت. در حال اضر اغلب شرکتهای سازنده تلفن همراه با این باور غلط که تلفن همراه هیچ آسیبی به مغز کاربران نمی رساند، هر روز تلفنهای همراه جدید و پرخطرتری را به بازار جهانی عرضه می کنند که می تواند سلامت انسان ها را به خطر اندازد. کارشناسان به همه مردم جهان بخصوص به کودکان و نوجوانان هشدار می دهند مدت زمان کمتری از تلفن همراه استفاده کنند تا از خطرات احتمالی امواج تلفنهای همراه در امان باشند. امواج رادیویی پخش شده از تلفن همراه به طور سطحی در پوست و استخوان های اطراف گوش جذب شده و از طریق جمجمه در پشت گوش و بافت مغز نفوذ می کند که می تواند سبب التهاب پرده گوش و تورم عصب شنوایی در افرادی که در برابر پرتوهای منتشر شده قرار گرفته اند، شود. با توجه به این که دستگاه عصبی کودکان در حال رشد است ، بنابراین جذب انرژی در بافت مغزی آنها بیشتر و لذا کودکان در مقایسه با بزرگسالان در برابر این امواج آسیب پذیرتر هستند.

بحث بر سر ایمنی تلفن همراه در دهه گذشته فراز و نشیب های بسیاری را پشت سر گذاشته است و سبب ایجاد نگرانی و در نتیجه انجام تحقیقات بسیار درباره تاثیر این تلفنها بر وضعیت سلامت کاربران شده است. اما تلاش برای وضع قوانین و رعایت اصول و استانداردهای مشخص برای کاهش میزان پرتوهای منتشر شده از تلفنهای همراه همچنان ادامه دارد. اگرچه بسیاری از عوارض یاد شده هنوز در مرحله بررسی قرار دارد، اما نباید احتیاط را فراموش کرد

## کاغذها لبخند می آورند

نویسنده:سحر کمالی نفر

منبع:روزنامه جام جم

شاید همگی درباره نوشتن و نقش آن در کاهش فشارهای روانی خاطرات و تجربیاتی را شنیده باشید. روان شناسان تایید می کنند نوشتن بویژه در مواردی که در شرایط بدی هستید به شما کمک می کند تا شاد شوید. در عصر حاضر که تقریبا تمامی افراد در زندگی روزمره با انواع فشارها و عوارض جسمی و روحی آن مواجه هستند این تکنیک می تواند راهی ساده و بدون هزینه برای رسیدن به آرامش و هماهنگی باشد.جدیدترین تحقیقات روی ۱۰۰نفر از افرادی که قرارداد کاریشان پس از چند سال کار به پایان رسیده است این مساله را تایید می کند. کارشناسان این گروه ۱۰۰نفری را به سه دسته تقسیم کرده اند. از گروه اول خواسته شد پس از این واقعه از روز اول شروع به نوشتن احساسات و تجربیات خود کنند.از گروه دوم خواسته شد عمیق ترین احساساتشان را در مورد از دست دادن شغل بنویسند و از گروه سوم خواسته شد اصلا در مورد تجربیات و اتفاقاتی که برایشان افتاده است ، چیزی ننویسند. فکر می کنید چه اتفاقی افتاد؟ جالب است بدانید افرادی که در گروه دوم بودند و در مورد احساسات خود که شامل خشم و ناامیدی بود نوشتند، مشغول شدن در شغل جدید سریع تر اتفاق افتاد. یعنی بیش از ۲۵درصد از آنها در مدت ۳ماه مشغول به کار جدید شدند. در گروه های دیگر با این که افراد به همین نسبت به دنبال کار بودند و تقریبا به همین میزان فرم های درخواست پر کرده ، در مصاحبه ها شرکت می کردند، میزان اشتغال بسیار کمتر بود. محققان در این طرح معتقدند نوشتن احساسات و تجربیات در موارد اینچنینی به گونه ای عمل می کند که موجب تخلیه احساسات منفی شده و نه تنها تاثیر خوبی در شاد شدن دارد، بلکه از نظر جسمی نیز موجب کاهش فشارها شده و در طولانی مدت تاثیر قابل ملاحظه ای در هماهنگی و تنظیم فشار خون و سیستم ایمنی بدن دارد.

راه صحیح نوشتن:

جالب است بدانید چنانچه نوشتن به شیوه ای صحیح و مناسب انجام شود می تواند راهی ساده و بسیار موثر برای برطرف کردن مشکلات باشد. پیش از هر چیز باید بدانید انتخاب موضوع صحیح برای نوشتن حائز اهمیت است.نکته مهم دیگر این است که برخی افراد فکر می کنند نوشتن اتفاقات خوب موجب تاثیر مثبت در زندگی و فکر آنها می شود، در صورتی که کارشناسان عقیده دارند نوشتن احساسات و اتفاقات منفی و بد بویژه آنها که ناراحت کننده تر است و افراد تمایلی ندارند آنها را به دلایل شخصی و خاص با دیگران مطرح کنند به مراتب مفیدتر و ثمربخش تر است.

باید توجه داشته باشید این کار ممکن است در دقایق اولیه به دلیل این که بیشتر و عمیق تر به موارد منفی فکر می کنید سخت تر باشد و آزاردهنده تلقی شود حتی بسیاری افراد در دفعات اولیه و نخستین دقایق به گریه می افتند، اما در دفعات بعدی بسیار لذت بخش خواهد بود، زیرا به شکستن و خرد شدن احساسات منفی و تخلیه انها از جسم و روح کمک می کند. اما محققان اطمینان خاطر می دهند چنانچه به طور مداوم و پیوسته این کار را انجام دهید نتیجه ای عالی خواهد داشت.

در عین حال نوشتن درباره مسائل ناراحت کننده به شما کمک می کند تا بتوانید از زاویه ای دیگر به مشکلات بنگرید. کاری که در فکر کردن و یا بازگوکردن آن برای دیگران اتفاق نمی افتد. نوشتن را مرحله به مرحله آغاز کنید، یعنی از شروع ماجرا تا پایان را بنویسید. فقط آنچه به فکرتان می رسد، بنویسید. لازم نیست در مورد آن به تجزیه و تحلیل بپردازید. به عبارت دیگر در حین نوشتن هیچ گونه تلاشی برای تغییر اوضاع یا کوچک جلوه دادن آن نکنید. در ضمن تلاش نکنید ناراحتی های خود را در زمان نوشتن ریشه یابی کنید. فقط مساله را همین طور که بوده و هست ، بنویسید، زیرا پرداختن به تلقی های دیگران و بررسی موضوع در زمان نوشتن ممکن است شرایط را سخت تر کند. در این میان نکاتی هم هست که با رعایت آنها نتیجه بهتری خواهید گرفت :

احساسات و تجربیات منفی را بنویسید نه موارد مثبت را.

هر بار دست کم ۱۵دقیقه برای این کار زمان بگذارید.

به عمیق ترین احساسات خود در آن لحظه بپردازید <.

بگذارید کلمات و جملات خودشان روی کاغذ بیایند

. به هیچ وجه در مورد جملات و آنچه می خواهید بنویسید محدودیت قائل نشوید و نگران دیکته و دستور زبان نوشته خود نیز نباشید. در ضمن توصیه می شود در آغاز نوشتن ۳پرسش اصلی از خود بپرسید و سپس شروع به نوشتن کنید:

چه اتفاقی افتاده است؟

در این مورد چه احساسی دارم؟

چرا چنین احساسی دارم؟

حالا با آرامش و نه با هیجان شروع به نوشتن کنید. هیچ چیز بجز احساس شما و نوشتن و جاری شدن احساسات و عواطف از طریق کلمات روی کاغذ اهمیت ندارد. باز هم خاطرنشان می کنیم که این موارد در مورد نوشتن احساسات خوب چنین نتیجه ای نمی دهد و ممکن است نتیجه معکوس بگیرید. بررسی ها نشان داده وقتی از افراد خواسته می شود در مورد اتفاقات و احساسات خوب خود بنویسند و در آن زمان به تحلیل موضوع بپردازند، موجب خدشه دار شدن احساسات خوشایند خود می شوند. دلیل کارشناسانه این است که وقتی چیزی را می نویسید از نظر روحی با آن فاصله می گیرید. البته دقت داشته باشید که ما به هیچ وجه با نوشتن و ثبت احساسات و اتفاقات خوش و مثبت مخالف نیستیم ، اما نوشتن راجع به آنچه دوست دارید و برایتان جالب بوده ، باید کوتاه و مختصر باشد و در مورد تمام جزییات و احساسات و تجربیات قلبی شما در آن لحظه نباشد تا تاثیری خوب داشته باشد.

حتی تحقیقاتی در این زمینه انجام شد و در آن از گروهی دانشجو خواسته شد هر هفته در مورد سه چیز که موجب شکرگزاری آنها از خداوند شده ، بنویسند. آنها به طور مختصر ۳ مورد را روی کاغذ نوشتند و احساس قدردانی و شکرگذاری در آنها تشدید شد. در حال حاضر تحقیقات زیادی در مورد قدرت نوشتن به ویژه روی کاغذ آوردن احساسات و تجربیات و حتی خواسته ها انجام شده که همگی موید این موضوع هستند. به همین دلیل به افراد توصیه می شود به منظور رسیدن به اهداف خوب و مثبت خود انها را به ضمیر من و زمان حال به کار ببرند و به صورت جملات کوتاه روی کاغذ بیاورند و به این ترتیب فهرستی از اهداف خود تهیه کنند. برای مثال در این فهرست بنویسند من در کار خود موفق هستم دقت داشته باشید که در این جمله خبری از علت و دلیل این هدف ذکر نشده و احساسات خود را نیز ذکر نمی کنید. در ضمن در مورد چگونگی به وقوع پیوستن آن نیز اظهار نظر نمی کنید.فقط آنچه را می خواهید با ضمیر و زمان مشخص ذکر می کنید و منتظر رخ دادن آن می شوید. حالا بخوبی می توانید فواید و تاثیرات نوشتن احساسات منفی و تخلیه آنها و نوشتن اهداف مثبت را بدانید و برای بهبود وضعیت خود از این شیوه ها به جای خود بهره جویید. بهتر است ابتدا با نوشتن تجربیات و احساسات منفی شروع کنید و سپس اهداف و خواسته های مثبت خود را به طور مختصر و کوتاه به طور جداگانه بنویسید تا تاثیر فوق العاده این روش را تجربه کنید.

## انتقاد پذیری وآسیب شناسی

نویسنده: حسن عبدالله زاده

منبع:اینترنت

عده کمی ازافراد با آغوش بازپذیرای انتقاد هستند. اگربه طورناگهانی انتقادی بشنویم، یکه می خوریم وناراحت می شویم

ودرخیلی مواقع حالت تدافعی به خودمی گیریم. واکنش ما به انتقاد بستگی به تجربه ای دارد که درگذشته نزدیک یا بسیاردور(به طورمثال درزمان کودکی) کسب کرده ایم. تجربه کودکی مااازانتقاد وطریقه رفتاروالدین با ما نقشی بسیارمهم دربرخوردمان با انتقاددربزرگسالی دارد. براثربینشی که مااز گذشته داریم اکنون دربرابرانتقادی که ازما می شود، واکنش نشان می دهیم ویا انتقاد متقابل می کنیم. چراافراد دربرابرانتقاد معمولا واکنش غیرمعمول نشان می دهند؟

چرا افراد حتی دربرابرانتقادهایی که گاهی خودشان برآنها واقف هستند، عکس العمل منفی یا نا مناسب نشان می دهند؟ برای چند لحظه، فکرکنید وتجاربی که ازانتقادهای گذشته درذهنتان برجای مانده است، به خصوص آنهایی که به دوران کودکی شما مربوط می شود، مرورکنید. ببینید آن را با کدام یک ازاین موارد مترادف می بینید، چون ازتاریکی می ترسیدید وحاضرنشدید درتاریکی ظاهرشوید، بچه ترسووبزدل لقب گرفتید؛ وقتی کاری را به خوبی انجام ندادید، دست وپاچلفتی خطاب شدید؛ برای آنکه لباستان را کثیف کردید به سختی سرزنش شدید؛ وهزاران مثال دیگر.

یکی ازعناصراصلی وهمگانی انتقاد القاب است. کمترپدرومادری به این اصل مهم توجه می کنند که آنها باید ازرفتارفرزندشان انتقاد کنند. او وتشخصش رازیرسوال نبرند. بنابراین، خاطره هایی که ازانتقادهای گذشته به یاد داریم ودرذهن ما باقی مانده است، عناوین ناخوشایند ی است که به ما لقب داده اند. تومایه دردسرهستی، توآدم حقه بازی هستی، توهیچ وقت به پای خواهرت نمی رسی، توبه جایی نخواهی رسید وغیره . جمله هایی ازاین قبیل بدین معنا نیست که شما کاراشتباهی انجام داده ویا حرف ناپسندی زده اید، بلکه این باور را القا می کند که شما نادان، احمق وبد هستید. دومین عاملی که ما را،چه دربچگی وچه دربزرگسالی ، نسبت به انتقاد حساس کرده ومی کند، احساس طردشدگی است. وقتی کسی ازماانتقاد می کند،آن رابرخوردی دوستانه که هدفش منافع ماست؛ به شمارنمی آوریم؛ بلکه به حساب مخالفت شخص، تنبیه، بی محبتی وگاهی نفی کردن کامل خود می گذاریم. ما تقریبا حق داریم که انتقاد راامری منفی وغیردوستانه تلقی کنیم.

تجارب کودکی همواره به ما آموخته اند که انتقاد راطرد شده تلقی کنیم واین باوربا حوادثی که پس ازآن درزندگی ما رخ داده، تقویت شده است. ما آموخته ایم به منتقدان خود شک کنیم. همیشه جمله ای راپیش بینی می کنیم. همیشه تصورمی کنیم، باید دربرابرانتقاد کننده ازخود دفاع کنیم. ازاین رو، همین که احساس می کنیم کسی ازما انتقاد دارد، حالت تدافعی به خود می گیریم. گاهی براین گمانیم که ممکن است طرف مقابل قصد برتری طلبی داشته باشد وبخواهد برتری خودرابه نحوی به ما ثابت کند. بنابراین، چنین می نماید که با قبول انتقاد آنان ما(( بازنده)) وآنها (( برنده)) خواهند شد. به همین دلیل است که انتقاد، همچون زمین مین گذاری شده محیطی حساس واحتیاط آمیزاست.

برخورد با انتقاد، به این مهارت نیازدارد که شما با حسن نیت جنبه منفی قضیه ای را پذیرا باشید. این امرسبب می شود، شما هم با انتقاد خصمانه یعنی، انتقادی که بدعنوان شده وهم با انتقاد سازنده یعنی، انتقادی که فرد دوست دارشما مطرح می کند، برخوردی سالم داشته باشید. برای قبول جنبه منفی قضیه یعنی اینکه یاد بگیرید، (( چگونه انتقادی را بپذیرید وبه طرف مقابل حق دهید))؛ لزومی ندارد خودرا دربرابرمخاطبتان به باد سرزنش ولعن ونفرین بگیرید. کافی است که صرفا واقعیت موجود درگفتاروی را بپذیرید. دراین صورت، هم حالت دفاعی کمتری به خود می گیرد وهم خودتان راقبول دارید وازخود متنفرنمی شوید. برای نمونه بگویید: (( بله، قبول دارم، من با بی نظمی آن کارراانجام دادم.))

دربعضی مواقع، ممکن است با انتقادهایی مواجه شوید که به نظرتان غیراصولی است ویا اینکه خودتان ازقبل قصد برطرف کردن آن راداشته اید. دراین گونه مواقع، طرز برخوردشما، که باید منطقی باشد، بسیارمهم است. اگرکسی ازشما انتقادی کرد، که شما خودتان هم ازآن خبرداشتید ودرصدد رفع آن بودید، می توانید بگویید: (( بله، من خیلی پرخاشگرهستم، گاهی برایم مشکل است با قاطعیت عمل کنم. اما سعی دارم روی خودم کارکنم.)) شما احتمالا تا کنون به این موضوع پی برده اید که کنارآمدن با بعضی ازجنبه های وجودی مشکل ترازبعضی دیگراست وجنبه هایی وجود دارد که ما ترجیح می دهیم، هیچ وقت آنها را نبینیم. اینها همان حیطه هایی هستند که می توان نام آن را، دگمه های متلاشی کننده، گذاشت.

همه ما نقاط آسیب پذیری داریم. بعضی ازکلمات یا عبارت ها آن قدرحساس هستند که فقط اشاره به آن ممکن است، شما راازدرون متلاشی کند. کلماتی که موجب رنجش یا احساس شکست یا خشم شدید شما می شود. این کلمات ممکن است اشاره ای به ظاهر، کلیات وجودی، رنگ ، وزن، طرزلباس پوشیدن، اندازه قد، لهجه ویا اشارتی به تاریخچه گذشته ( تحصیلی، خانوادگی، اجتماعی وغیره) شما باشد. امکان دارد اشاره اطرافیان به کفایت شما درزمینه ای خاص مثلا درقالب یک مادر، آشپز، دوست، روشنفکر، راننده وغیره باشد. یا ممکن است کلمه ای خاص نظیر، خودخواه، مایه درد سر، احمق، پرخاشگر، خسیس، سختگیرباشد. کلمه یا عبارت هرچند باشد تاثیرش راروی شما برجای می گذارد. امکان دارد این کلمات تاثیری روی دیگران نداشته باشد. اصلا ممکن است حرف های گفته شده بی معنی باشد ولی برداشتی که شما ازآن می کنید، رویتان تاثیرمنفی بگذارد. یکی ازراه هایی که با توسل به آن می توانیم با قاطعیت با این نوع حرف ها برخورد کنیم. این است که بکوشیم ازحساسیت آنها بکاهیم. این امکان وجود دارد که ازانتقادعاقلانه استفاده کنیم. به این معنا که، به انتقاد گوش دهیم وآن راسبک سنگین کنیم. هیچ لزومی ندارد زود به دست وپا بیفتیم ونا امیدانه بکوشیم ازخود آدمی جدید وبی نقص بسازیم. ازطرفی نیازی هم به این نیست که نصایح دیگران را به کلی نشنیده بگیریم. ما می توانیم ازدیدگاه ها ی اطرافیان، صرفنظرازرابطه ای که با آنان داریم، چیزهای زیادی بیاموزیم.

اگرشما به جای احساس درماندگی این واقعیت را قبول کنید که عیب ونقصی درذات شما وجود ندارد وتنها رفتاری ازشما دچارعیب وکاستی است، احساس قدرت می کنید وانگیزه تغییرسازنده درشما افزایش می یابد. انتقاد اگرصریح وروشن باشد، بی شک به تجربه ای قدرت بخش وغنی بدل می شود. واقعیت این است، اگرچه امکان دارد شما تا کنون این موضوع راکشف نکرده باشید، انتقاد می تواند درنوع خود موهبتی باشد. شما ناگزیربه درک این واقعیت هستید که انتقاد الزاما نشانه آن نیست که دیگری برای شما اهمیتی قایل نیست. بلکه، امکان دارد ناشی ازاحترام یا حس عطوفت یا تمایل طرف مقابل به برقراری ارتباط باشما وناشی ازاشتیاق اوبه بهبود رابطه وتفهیم وتفاهم عمیق ترباشد. شما می توانید انتقاد را نشانه احترام محبت آمیزفرد دیگری به خودتان درقالب شخصیتی که درحال حاضرهستید، تلقی کنید وسپس واکنش مناسب ومنطقی به انتقاد های طرف مقابلتان نشان دهید.

## چاق ها افسرده تر از لاغرهایند

منبع:sharghnewspaper.ir

آیا تا به حال فکر کرده اید که چرا چاق ها افسرده تر از آدم های لاغرند چاقی به خودی خود دلیل افسرده بودن آدم ها نیست بلکه طرز تفکری که چاق ها از خودشان دارند مهم ترین دلیل بروز افسردگی به شمار می رود. آدم های چاق اغلب خودشان را به کم خوری و نخوردن غذاهای مورد علاقه وادار می کنند در حالی که نمی دانند این نوع تنبیه کردن جز اینکه میزان پرخوری در آنها را افزایش می دهد هیچ تاثیری در کاهش وزنشان ندارد. ضمن اینکه زمینه ابتلا به افسردگی را نیز در آنها ایجاد می کند.

افرادی که اضافه وزن دارند، در مقایسه با آدم های لاغر گرایش بیشتری به مصرف کربوهیدرات ها و چربی ها نشان می دهند، در نتیجه قند خون و ترشح انسولین در بدن آنها افزایش یافته و به این ترتیب با کاهش اکسیژن و گلوکز در مغز بیشتر از افراد دیگر دچار علائم افسردگی می شوند. افراد چاق اغلب به دلیل اینکه تصور غلطی از خودشان دارند تلاش می کنند تا هرچه سریع تر با گرفتن انواع رژیم های تک ماده ای مثل رژیم شیر، سوپ و... که گفته می شود در اندک زمان ممکن چربی های بدن را آب می کند خود را به وزن دلخواه برسانند در صورتی که از کمبود مواد مغذی مورد نیاز بدن همچون ویتامین B، اسید فولیک و... که در ترشح ماده سروتونین مغز و ایجاد نشاط نقش دارند و موجب بروز علائم افسردگی در فرد می شوند غافلند. در صورتی که افراد چاق می توانند به راحتی و با در نظر گرفتن نکاتی که باعث چاقی آنها می شود به وزن ایده آل برسند و خود را از شر افکار مزاحم خلاص کنند.

?بشقاب کوچک، مقدار غذا را کم می کند?. آهسته غذا بخورید و از بلعیدن غذا خودداری کنید. زیرا معده مدت زمان کمی لازم دارد تا سیر شدن را به مغز اعلام کند ?. مصرف گوشت را کم و از سبزی و میوه بیشتر استفاده کنید ?. انرژی حاصل از چربی را در رژیم خود به ?? درصد برسانید ?. به چربی و روغن موجود در سوسیس، کیک و پنیر توجه کنید ?. گوشت و فرآورده های پروتئینی کم چرب مصرف کنید. از روغن های گیاهی با اسیدهای چرب اشباع نشده مانند روغن آفتابگردان و روغن زیتون استفاده کنید ?. میوه خام فراوان و کنسرو نشده استفاده کنید ?. روزانه ? تا ? لیتر آب معدنی، چای تلخ و آبمیوه رقیق شده و افشره بدون شکر بنوشید ?. وعده های غذایی را به ? نوبت کوچک تر تقسیم کنید ??. خود را یک تا ? بار در هفته صبح زود وزن کنید??. فرآورده های نان سبوس دار به مدت طولانی از گرسنگی جلوگیری می کند و برای فعالیت دستگاه گوارش مفید است ??. از مصرف شیرینی به طور کل صرف نظر نکنید. اگر گرسنه شدید کمی آب معدنی، چایی یا کمی پنیر کم چرب و سبزی میل کنید.

## نگهداری مواد غذایی در ظروف پلاستیکی موجب افسردگی م

منبع: www.salamatiran.com

حیات: محققان می‌گویند نگهداری مواد غذایی در ظروف پلاستیکی برای مدت طولانی زمینه‌های بروز بیماری افسردگی را در افراد فراهم می‌کند.

حیات: محققان می‌گویند نگهداری مواد غذایی در ظروف پلاستیکی برای مدت طولانی زمینه‌های بروز بیماری افسردگی را در افراد فراهم می‌کند.

به گزارش Dronline، نگهداری مواد غذایی مانند رب گوجه و آبلیمو در ظروف پلاستیکی موجب بروز بیماری‌های ناشی از افسردگی به دلیل مخلوط شدن مواد پلاستیکی با آن مواد می‌شود.

محققان می‌گویند: «انتقال مواد غیرمفید پلاستیکی به مواد غذایی که در این ظروف نگهداری می‌کنیم به تدریج در بدن جمع شده و واکنش آن در بدن زمینه‌های بروز افسردگی را فراهم می‌کند.» پزشکان می‌گویند: «این نوع افسردگی بسیار پنهان است و پزشکان به سختی قادر به شناسایی آن هستند و به ندرت می‌توان فهمید دلایل بروز آن چیست.»

## خطر استفاده نادرست از مایکروویو

منبع:www.salamatiran.com

سلامت: بررسی محققان ژاپنی نشان می‌دهد مواد پلاستیکی که در ساخت ظروف آشپزخانه به کار می‌رود، در صورت قرارگیری در مایکروویو می‌توانند به داخل غذا نفوذ کنند و موجب به وجود آمدن مواد سمی در غذا شوند ولی اگر ظروف پلاستیکی مخصوص در ماکروویو قرار گیرد، هیچ خطری افراد را تهدید نمی‌کند.

به گزارش ای بی سی هلث، براساس این تحقیق، مایکرویووهای استاندارد طوری طراحی شده‌اند که حرارت حاصل از انرژی ریز موج‌ها فقط درصورتی ایجاد می‌شود که در آن بسته و دکمه آن روی روشن قرار گرفته باشد و به محض خاموش شدن دستگاه، دیگر هیچ انرژی مایکروویوی در غذا وجود ندارد و امواج منتقل نمی‌شود.

بی‌توجهی به استاندارد بودن دستگاه و در طول مصرف به خراب یا کثیف بودن آن می‌تواند سبب از بین نرفتن میکروارگانیسم‌ها در غذا شود و تولید بیماری کند حتی ممکن است موادغذایی یا معایعاتی که به طور یکنواخت حرارت نمی‌بینند، در داخل دستگاه منفجر و سبب ایجاد سوختگی‌های شدید شوند. در عین حال، متخصصان به افراد توصیه می‌کنند که هنگام خرید مایکروویو با نحوه استفاده صحیح از آن آشنا شوند.

### تکنیک های رفع خواب آلودگی

منبع:sharghnewspaper.ir

در حالی که بیش از نیمی از جمعیت کره زمین از بی خوابی رنج می برند و برای یک ساعت خواب آرام و دلنشین به هرگونه داروی خوراکی و غیرخوراکی و جوشانده و دم کرده متوسل می شوند، آدم هایی نیز پیدا می شوند که به خاطر خواب آلودگی زندگی اجتماعی شان مختل شده و ناچار به ترک موقعیت شغلی هستند. خواب آلودگی در محیط کار بیشتر اوقات ثمره خستگی، بی خوابی های چندروزه و فعالیت کاری زیاد و بدون وقفه است که اغلب با استراحت کامل و خوابیدن در محیط آرام، تاریک و بی سروصدا رفع می شود. تکنیک های تمدد اعصاب در این میان نقش فوق العاده ای دارند.

یکی از این روش های آرام سازی بدن تحریک محل ورود سوزن در طب سوزنی از طریق اعمال فشار مستقیم است که از خواب آلودگی جلوگیری می کند. از آنجا که خواب آلودگی هوشیاری فرد را نیز مختل می کند، این روش تاثیر بسزایی در حفظ هوشیاری فرد در زمان انجام کار خواهد داشت. در بدن مناطق حساسی وجود دارد که تحریک آنها باعث ایجاد آرامش در بدن می شود. ناحیه گیجگاه، بالای دو ابرو، نقطه بالای سر، پشت گردن، قسمت رویی مچ دست، ناحیه پشت قوزک پا، ناحیه بین انگشت شست پا و انگشت دوم، فاصله میانی انگشت شست و اشاره دست، ناحیه پشت زانو و پاشنه پا از جمله نقاط تحریک و آرام سازی بدن هستند که ماساژ دادن آنها باعث ریلکسیشن، رفع خستگی و کسالت شده و به بهبود خواب آلودگی کمک می کند. این روش علاوه بر اینکه باعث تمدد اعصاب در محیط کار می شود روش بسیار خوبی است که برای افزایش تمرکز و هوشیاری در کلاس درس به دانش آموزان پیشنهاد می شود.

### از فواید گریه خبر دارید؟

منبع:www.nioc.org

اشک مایعی است که با فرآیند ایجاد اشک در چشمها تولید میگردد. وظایف اشک شامل تمیز کردن و شستشوی سطح چشم، ضد عفونی کردن چشمها، لغزنده کردن چشمها برای حرکت آسان کره چشم و پلک ها، جلوگیری ازخشک شدن چشم ها و پلک ها ، ایجاد ارتباط میان انسان ها، دفع مواد تجمع یافته حاصل از فرآیند پاسخ به استرس میباشد.

اشک مایعی است که با فرآیند ایجاد اشک در چشمها تولید میگردد. وظایف اشک شامل تمیز کردن و شستشوی سطح چشم، ضد عفونی کردن چشمها، لغزنده کردن چشمها برای حرکت آسان کره چشم و پلک ها، جلوگیری ازخشک شدن چشم ها و پلک ها ، ایجاد ارتباط میان انسان ها، دفع مواد تجمع یافته حاصل از فرآیند پاسخ به استرس میباشد. فقدان اشک باعث ایجاد سوزش، خارش و قرمزی در چشمها، احساس وجود شن در چشم ها، حساسیت به نور، از دست رفتن شفافیت قرنیه، ایجاد زخم در قرنیه، عفونت های مکرر و شدید چشم ها، خشکی چشم ها و در نهایت منجر به نابینایی می گردد.

فیلم (پرده) اشک از سه لایه مجزا تشکیل یافته است:

) ?لایه موکوس(mucous):

داخلی ترین لایه فیلم اشک میباشد. چسبناک و لزج بوده و از موسین تشکیل یافته است. این لایه توسط سلولهای ملتحمه و قسمت داخلی پلک ها ترشح میشود. این لایه قرنیه را میپوشاند تا یک لایه آبگریز برای پخش و گسترش یکنواخت لایه آبی فراهم آید. این لایه فیلم اشک را روی سطح چشم می چسباند. بدون این لایه، فیلم اشک بصورت قطره های ریز در خواهد آمد.

) ?لایه آبی(aqueus):

آبکی بوده و ?? درصد فیلم اشک را تشکیل میدهد. حاوی آب و دیگر مواد نظیر پروتئین های لاکتوفرین، لیزوزیم و لیپوکالین، الکترولیت ها، آنتی اکسیدانها و برخی ویتامینها میباشد. این لایه عمدتا توسط غدد اشکی ترشح میشود. وظایف این لایه شامل: اکسیژن رسانی به سطح چشم، مبارزه با عفونت توسط آنتی بیوتیک های طبیعی (لیزوزیم و لاکتوفرین)، صاف کردن سطح چشم، شستن چشمها ازسلولهای مرده، گردوغبار، مواد محرک و حساسیت زا است.

) ?لایه (چربی) لیپید(lipid):

این لایه روغنی است و خارجی ترین لایه فیلم اشک را تشکیل میدهد. این لایه توسط غدد میبومین(meibomian) که در لبه پلک ها ی فوقانی و تحتانی واقع میباشند ترشح میشود. این لایه با ایجاد یک حایل آبگریز از تبخیر لایه اصلی فیلم اشک (لایه آبی) جلوگیری میکند. وظایف دیگر این لایه شامل: افزایش کشش سطحی و جلوگیری از سر ریز شدن اشک از پلک ها و لغزنده کردن چشم و تسهیل عمل بازو بسته کردن پلک ها میباشد.

?غدد اشکی(lacrimal glands):

غدد اشکی در گوشه خارجی چشمها و پشت پلک های فوقانی قرار گرفته اند. غدد اشکی هر کدام به اندازه یک بادام بوده و? سانتی متر طول دارند. مایع اشکی از طریق ??-? مجاری کوچک ترشحی به فضای میان چشم و پلک فوقانی وارد میگردد. با هر بار باز و بسته کردن چشم ها اشک ازمجاری ترشحی غدد اشکی مکیده شده و به سمت مجرای اشکی-بینی که به صورت دو سوراخ بسیار ریز در گوشه داخلی چشمها قرار گرفته هدایت میگردد. در انتها اشک به کیسه اشک و سپس به حفره بینی می ریزد. به همین علت است که هنگام گریه کردن ممکن است دچار آبریزش بینی گردید.

?انواع اشک:

) ?اشک پایه (basal tears):

درچشمان پستانداران سالم قرنیه پیوسته ?? (ساعته) توسط اشک های پایه خیس و تغذیه میگردد. این اشک باعث لغزنده شدن چشم ها و شستشوی چشمها از ذرات خارجی میگردد. مایع اشک حاوی آب+موسین+چربی ها+لیزوزیم+لاکتوفرین+لیپو ?لین+ایمنوگلوبولین ها+گلوکز+سدیم کلراید+کلراید پتاسیم+آنتی اکسیدان ها+برخی ویتامینها میباشد.

) ?اشک رفلکس(reflex tears):

هر چزی که باعث تحریک و یا خشک شدن چشم شود، میتواند تولید این نوع اشک را افزایش دهد.این نوع اشک بطورغیرارادی و در پاسخ به مواد محرک چشم نظیر ذرات خارجی،گردوغبار،آلرژن ها،پاتوژن ها و مواد محرک دیگری همچون بخارات پیاز،گاز اشک آور و افشانه فلفل ترشح میگردد.این اشک ها سعی میکنند تا مواد محرک و آزاردهنده را از چشم ها پاک کنند.باد شدید و نور شدید خورشید نیز میتواند باعث تولید اشک رفلکس گردند.این اشک بیشتر آبکی بوده و از لیزوزیم و ایمنوگلوبولین بیشتری برخورداراست.

) ?اشک احساسی و یا گریه(emotional tears/crying):

این اشک هنگام احساساتی شدن انسان ها (استرس هیجانی ) و یا احساس درد فیزیکی ترشح میگردد. آغازگرهای هیجانی این نوع اشک معمولا خشم، اندوه، شادی، ترس، شوخ طبعی و ناکامی میباشند. ترکیبات شیمیایی این نوع اشک با ترکیبات دو اشک قبلی متفاوت است. اشک احساسی حاوی هورمونها و پروتئین های بیشتری میباشد. این اشک حاوی هورمونهای پرولاکتین، هورمون رشد، آدرنوکورتیکوتروپین، آندروفین و فلز منگنز میباشد.

?نکات جالب درباره اشک و گریه :

) ?به غیر از انسانها برخی معتقدند فیل ها و گوریل ها نیز میتوانند گریه کنند اما نه به پیچیدگی گریه انسانها. حیوانات دیگر اغلب هنگام درد کشیدن، وارد شدن اجسام خارجی در چشمها و یا خشک شدن چشمها دچار اشک ریزش میشوند. حیوانات (به ویژه نوزادان آنها) بصورت آوایی و مانند نوزادان تازه متولد شده گریه میکنند بدون تولید اشک.

) ?غدد اشکی روزانه در حدود ? قاشق پر چایخوری اشک تولید میکنند.

) ?هر پلک زدن (باز و بسته کردن چشم) در حدود ???-??? میلی ثانیه بطول می انجامد. انسانها بطور متوسط هر ? تا ?? ثانیه یکبار و ?? بار در دقیقه پلک میزنند.

) ?شور بودن اشک عمدتا به علت وجود کلراید سدیم و پتاسیم در اشک میباشد. میزان نمک موجود در اشک با میزان نمک پلاسمای خون برابراست.

) ?از آنجایی که جنین نیز در درون رحم قادر به گریه کردن است بنابراین گریه کردن نمیتواند یک رفتارآموختنی باشد. اما فرهنگ، سن، جنسیت، فرآیند اجتماعی شدن، شخصیت، روابط و بافت اجتماعی همگی میتوانند در شکل بیان گریه تعیین کننده باشند.

) ?PH اشک اندکی قلیایی و خود اشک ترش و شور مزه میباشد.

) ?سرفه شدید، استفراغ، احتقان بینی، آلرژی بینی، التهاب یا عفونت بینی و یا چشم و اختلالات عصبی نیز میتواند باعث اشک ریزش گردند.

) ?گریه کردن در برخی فرهنگها عملی کودکانه و غیر موقر محسوب شده و گریستن در انظارعمومی تقبیح میگردد.

) ?علت اشک ریزش هنگام خمیازه کشیدن و یا خندیدن وارد شدن فشار به غدد و کیسه اشکی میباشد. علت دیگر آن میتواند این مسئله باشد که غدد اشکی تحت کنترل سیستم عصبی خود مختار میباشند. این سیستم عصبی تمام کارکردهای غیرارادی را کنترل می کند. هنگامی که این اعصاب تحریک میشوند (هنگام خمیازه) غدد اشکی نیز اندکی تحریک میگردند.

) ??بسیاری از افراد به علت مبتلا بودن به خشکی چشم قادر به گریه کردن نمیباشند. اما دراختلال دیگری که در پی آسیب به مغزایجاد میگردد فرد مبتلا ممکن است بطور مداوم برای ساعتها بدون علت گریه کند.

) ??علت سوزش و اشک ریزش چشمها هنگام خرد کردن پیاز به علت وجود آنزیمها و آمینو اسید سولفوکساید موجود در سلولهای پیاز میباشد. آمینو اسید سولفوکساید توسط آنزیمهای پیاز به سولفینیک اسید تبدیل میشود، که بسیار ناپایدار بوده و فورا به گازی فرار تبدیل میگردد. هنگامی که این گاز با آب درون چشم (اشک) ترکیب میگردد تولید اسید سولفوریک ملایمی را میکند که باعث سوزش و اشک ریزش میشود. با افزایش تولید اشک بدن سعی میکند تا اسید سولفوریک را رقیق و از چشمها بشوید. برای جلوگیری از سوزش و اشک ریزش چشمها هنگام خرد کردن پیاز.

?به توصیه های زیر عمل کنید:

ـ دستان خود وپیاز را قبل از خرد کردن با آب خیس کنید تا گاز متصاعد شده با، آب روی دستها و پیاز واکنش نشان دهد نه با اشک چشمها.

ـ تنها با دهان خود تنفس کنید. عمل دم گازها را به درون ریه کشانده و عمل بازدم نیز باعث پراکنده شدن گاز میشود.

ـ از چاقوی تیز برای بریدن و خرد کردن پیاز استفاده کنید تا سلولهای کمتری در پیاز دچار پارگی شوند.
ـ قبل از خرد کردن پیاز آن را نیم ساعت درون یخچال قرار دهید. چراکه کاهش دما فعالیت آنزیمهای پیاز و انتشار گاز را کاهش میدهد.

?علل گریه کردن:

) ?نوزادان از گریه به عنوان ابزار بقا استفاده میکنند. گریه کودکان یک وسیله ارتباطی با مادر بوده و از طریق آن طلب کمک میکنند. علل اصلی گریه نوزادان گرسنگی، پوشک خیس، کثیف و یا نامناسب، نیاز به تماس بدنی و نوازش، درد ناشی از گاز معده و روده، سرما و گرمای شدید، کسالت و بی حوصلگی، استرس، محیط پر ازدحام، درد و جلب توجه میباشد.
) ?علل گریه در افراد بزرگسال عمدتا شامل غم و اندوه.٪)، ??(شادی و خوشی.٪)، ??(خشم.٪)، ??(همدردی.٪)، ?(اضطراب.٪)?( و ترس.٪) ?(میباشد.
) ?انسان ها برای تحت تاثیر قرار دادن و برانگیختن احساسات و ترحم دیگران نیز متوسل به گریه میشوند.

?فواید گریه کردن:

) ?هنگامی که ما دچار استرس هیجانی می شویم، مغز وبدن ما شروع به تولید ترکیبات شیمیایی و هورمونهای خاصی میکند. گریه کردن کمک میکند تا این ترکیبات شیمیایی زائد که نیازی به آنها نیست از بدن حذف گردند.
) ?اشکهای احساسی در واقع مواد سمی ای که در پی استرس هیجانی در خون تجمع می یابند را از بدن دفع میکند.
) ?اشکهای احساسی سطح منگنز بدن را کاهش میدهند. این مواد معدنی بروی خلق و خو تاثیر مستقیم میگذارد. غلظت منگنز اشک احساسی ?? برابر بیشتر از منگنز موجود در سرم خون است.
) ?اشک احساسی نسبت به اشک پایه و رفلکس حاوی ?? درصد پروتئین آلبومین بیشتری میباشد.
) ?گریه مانند ادرار و تعریق باعث حذف مواد سمی و محصولات زائد بدن میشود.
) ?گریه یک مکانیسم رایگان، طبیعی و قدرتمند برای کنار آمدن با درد، استرس و اندوه میباشد.
) ?هورمونهایی که پس از استرس در بدن انباشته میشوند به حد سطح سمی رسیده و باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن و دیگر فرآیندهای بیولوژیکی میشوند. اشک های احساسی به عنوان دریچه اطمینان برای قلب عمل میکنند.
) ?ترکیباتی که حین استرس در بدن تجمع می یابد با اشک خارج میگردند. همین امر باعث کاهش استرس میگردد. این مواد شامل آندورفین (lucine-enkephaline)، که در کنترل درد موثر است، پرولاکتین که در تنظیم تولید شیر نقش دارد، و آدرنوکورتیکوتروپین (ACTH) که یک نشانگر مهم استرس است، میباشند. سرکوب گریه و اشک باعث افزایش استرس میگردد.
) ?نه تنها گریه باعث ارتقای سطح سلامتی فرد میشود بلکه در افزایش حس تعلق در گروه نیز تاثیر گذاربوده و موجب افزایش حضور و دخالت دیگران در تامین رفاه فرد میشود. اشک ها یک روش موثر در ایجاد ارتباط بوده و در برانگیختن حس همدردی و دلسوزی سریعتر ازهر ابزار دیگری عمل میکنند. گریه بطور موثری بازگو کننده آنست که شما در مورد یک دلمشغولی خاص صادق و بی ریا بوده و در کنار آمدن با آن مشکل مضطرب میباشید.
) ??گریه عملی طبیعی، سالم و شفا بخش است.
) ??گریه در کاهش و جلوگیری از بیماریهای مرتبط با استرس موثر میباشد.
) ??خنده و گریه دو ابزار کارآمد درکاهش استرس و رهایی ازاحساسات منفی میباشند.
) ??هنگامی که گریه سرکوب میشود، هیجانات رها نمی شوند و خصایص شخصیتی مخرب همچون پرخاشگری بروز میکنند.
) ??به باور دانشمندان سرکوب و امتناع از گریه کار معقولی نیست. اما برخی افراد که پس از مورد انتقاد قرار گرفتن، مشاجره با دوستان، مواجهه با ناکامیهای کوچک فورا شروع به گریستن میکنند، باید به روانشناس مراجعه کنند. چراکه معمولا علت اصلی این نوع گریه ها اعتماد بنفس پایین و یا مشکلات روانی مزمن در فرد بوده و بایستی فرد تحت درمان قرار گیرد.
) ??انسان ها پس از گریه کردن از لحاظ جسمی و روانی احساس بهتری میکنند و در واقع سبک و خالی میشوند. (به علت دفع مواد انباشته شده که توضیح داده شد)
) ??گریه یک ابزار برقراری ارتباط است یک زبان جهانی برای درخواست کمک و حمایت اجتماعی.
) ??گریه کمک میکند به آزاد سازی آندورفین ها به جریان خون. آندورفین ها ترکیبات شیمیایی ای هستند که باعث بهبود خلق و خو و تسکین درد میشوند.

?تفاوت گریه در مردان و زنان:

ـ زنان ? تا ? برابر بیشتر از مردان گریه میکنند ?.?.بار در ماه.
– دختران وپسران تا قبل از بلوغ به یک میزان گریه میکنند، چراکه ترشح هورمون پرولاکتین که باعث تحریک تولید اشک میشود به یک میزان در هر دو جنس تولید میشود.
ـ پس از بلوغ میزان ترشح پرولاکتین که در تولید و تناوب گریه موثر است در زنان ?? درصد بیشتر از مردان میشود.
– غدد اشکی مردان از لحاظ ساختاری متفاوت و کوچکتر از غدد اشکی زنان میباشد. شاید یکی از دلایل بیشتر گریه کردن زنان نیزهمین مسئله باشد. مردان و زنان نمیتوانند یکدیگر را بخاطر چگونه گریه کردنشان مورد سرزنش قرار دهند.
– یکی دیگر از علل بیشتر گریه کردن زنان باورهای فرهنگی میباشند، که اجتماع گریه کردن زنان را بیشتر مورد پذیرش قرار میدهد.
– مردان آرام، بدون صدا و با اندکی اشک گریه میکنند. بطوری که معمولا کاسه چشمان آنها از اشک پر میشود، اما بندرت اشک به گونه ها سرازیر میگردد.
– اما زنان معمولا پر سرو صدا و با اشک های فراوان گریه میکنند.
– مردان اغلب در نتیجه احساسات مثبت و زنان پس از درگیری و مشاجره با دیگران و یا در نتیجه احساس بی کفایتی گریه میکنند. همچنان علت و فرآیند اشک های احساسی مبهم و رازآلود باقی مانده است. کماکان پرسشهای بدون پاسخ مانده ی بسیاری وجود دارند نظیر: چنانچه گریه کردن به منظور کاهش استرس طراحی گردیده پس فلسفه اشک شوق و شادی چیست؟ و یا اگر گریه یک وسیله ارتباطی با دیگر همنوعان است پس چرا انسانها در خلوت وتنهایی خود نیز گریه میکنند؟

## اختلافات زناشویی باعث ابتلا به بیماری قلب می شود

تحقیق نشان داد زوج هایی که از اختلافات زناشویی رنج می برند ۳۴ درصد بیش از افراد دیگر به بیماری های قلبی مبتلاـ می شوند.به نقل از پایگاه اینترنتی الرایه، محققان انگلیسی با بررسی زندگی ۹۰۱۱ نفر دریافتند زوج هایی که مشکلات زیادی در زندگی زناشویی دارند بیش از کسانی که از زندگی سعادتمندی برخوردارند، به بیماری های قلبی گرفتارند.۸۴۹۹ نفر از شرکت کنندگان در آغاز تحقیق از سلامت کامل برخوردار بودند اما با گذشت ۱۲ سال ۵۸۹ نفر از آن ها از بیماری های قلبی رنج می بردند.محققان گفتند عدم رابطه خوب با شریک زندگی، عامل اصلی ابتلا به بیماری قلبی است.

## تقویت کننده های طبیعی برای بدن

نویسنده:سپیده سلیمی
منبع:sharghnewspaper.ir

همه ما می دانیم که میوه ها و سبزی های تازه مملو از ویتامین ها و مواد معدنی هستند اما دانشمندان اخیراً مواد دیگری به نام فیتونوترایْنت ها (Phytonutrients ) را در آنها کشف کرده اند. فیتونوترایْنت ها مواد مغذی گیاهی هستند و ترکیبات فعالی هستند که می توانند بدن ما را در برابر بیماری های قلبی و سرطان ها مقاوم سازند.صدها نوع مختلف از فیتونوترایْنت ها در گیاهان خوراکی یافت می شوند و در حقیقت علت اصلی طعم، رنگ و بوی آنها این مواد هستند. این ترکیبات از نظر بیولوژیکی در بدن فعال هستند و اغلب به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می کنند که در برابر اثرات مخرب رادیکال های آزاد بر روی سلول ها و ابتلا به بیماری هایی از قبیل سرطان از آنها محافظت می کنند. از آنجایی که میوه ها و سبزیجات سرشار از این مواد هستند داشتن رژیم غذایی پرمیوه و گیاهی می تواند موجب شود یک مانع طبیعی قوی در برابر بیماری ها در بدن ما به وجود آید. همان طور که ویتامین ها با اسامی خاص نامگذاری و از یکدیگر متمایز می شوند، مانند ویتامین ب کمپلکس یا E، فیتونوترایْنت ها نیز دارای نام های مشخصی هستند که در اینجا به معرفی بعضی از آنها و گیاهانی که حاوی هر یک از این مواد هستند می پردازیم:

ترپنوئیدها (Terpenoids)

این گروه که معروف ترین شان کارتنوئیدها (Cartenoids) هستند، پیگمان های رنگی عامل رنگ های قرمز، سبز، زرد و نارنجی در میوه ها و سبزیجات هستند. آنها به عنوان آنتی اکسیدان های بسیار قوی در بدن عمل می کنند و بدن ما را در برابر بیماری های قلبی و سرطانی مصون می کنند.

لوتئین (Lutein)

یکی از کارتنوئیدها است که با خواص آنتی اکسیدان بسیار قوی به بهبود قدرت بینایی ما کمک می کند و دانشمندان بر این باورند که برای داشتن بینایی سالم مصرف آن ضروری است. لوتئین در بسیاری از میوه ها و سبزیجات به ویژه اسفناج موجود است.

لیکوپن (Lycopene)

یکی دیگر از اعضای گروه کارتنوئیدها است که به مقدار زیاد در گوجه فرنگی وجود دارد. خوردن روزانه گوجه فرنگی می تواند مانع ابتلا به سرطان پروستات و بعضی دیگر از انواع سرطان شود.

زیگزانتین (Zeaxanthin)

کارتنوئید دیگری است که در گیاهانی با برگ های تیره و فلفل های نارنجی رنگ یافت می شود و ضمن تقویت قدرت بینایی، مصونیت و مقاومت بدن در برابر انواع بیماری ها را افزایش می دهد.

بتاکاروتن (Betacarotene)

معروف ترین عضو این گروه و عامل رنگ نارنجی در هویج است و به عنوان آنتی اکسیدانی قوی قادر است بدن را تقویت کند. بتاکاروتن پیش ماده ویتامین A است و می تواند در بدن به ویتامین A تبدیل شود که برای تقویت بینایی، سلامتی پوست و آهنگ رشد مناسب ضروری است.

فلاونوئیدها (Flavonoids)

این ترکیبات را می توان در میوه های تازه به ویژه انواع انگور، گریپ فروت و توت فرنگی یافت. این گروه از فیتونوترایْنت ها مانعی طبیعی در برابر خطر حمله های قلبی و سایر نارسایی هایی قلب در بدن ما ایجاد می کنند. این مواد را در غلات، دانه های روغنی و همچنین حبوبات نیز می توانید بیابید. مطالعاتی که بر روی این ترکیبات انجام شده نشان می دهند مصرف روزانه آنها در رژیم غذایی می تواند شما را در برابر سرطان های سینه و پروستات بیمه کند.

کرستین (quercetin)

یکی از فیتونوترایتنت های این دسته است و در توت فرنگی و انواع انگور فراوان است. کرستین در پیاز سفید و قرمز نیز یافت می شود و ضمن کاهش احتمال بروز بیماری های قلبی و سرطان ها خواص ضدحساسیت و ضدالتهاب نیز دارد.

لینان (Lignan)

یکی دیگر از اعضای این گروه است و در بروکلی، کدوی سبز، هویج و مارچوبه موجود است. این ماده از ابتلا به سرطان سینه جلوگیری می کند.

سولفورافن (Sulforaphene)

به تعداد فراوان در گل کلم یافت می شود. هر چند روز یک بار مقداری گل کلم بخورید و بدنتان را در برابر انواع سرطان ها بیمه کنید.

ترکیبات فنولیک و پلی فنولیک (Phenolic & Polyphenolic)

این ترکیبات در برابر بسیاری از بیماری ها پیشگیری کننده هستند و حاوی مقدار قابل توجهی سولفور بوده و در سبزیجاتی از قبیل کلم و بروکلی فراوان هستند. نقش بسزای مصرف سبزیجات حاوی این ترکیبات در پیشگیری از ابتلاـ به سرطان روده توسط مطالعات متعدد تائید شده است. ترکیبات فنولیک نقشی کلیدی در کمک به حفظ سلامتی رگ های خونی بدن و دستگاه گردش خون دارند.

آلیسین (Allicin)

منشاء اصلی بوی پیاز و سیر است و به سلامت قلب کمک می کند. سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و مانع لخته شدن خون می شود. با مصرف کافی میوه ها و سبزیجات تازه نیاز بدن به این مواد را تامین و مسیر زندگی خود را در جاده سلامتی حفظ کنید

### چرا کرم ها معجزه می کنند

نویسنده: بهاره مهرنژاد

منبع:sharghnewspaper.ir

حفظ زیبایی چهره و اندام آن طور که همگان تصور می کنند، چندان احتیاج به پرداخت هزینه های گزاف ندارد. اگر به ساختار تشکیل دهنده کرم های ضدچروک که در فروشگاه ها و داروخانه ها برای حفظ و نگهداری پوست ارائه می شوند، دقت کنید متوجه می شوید که در این کرم ها ترکیباتی به نام کلاژن یافت می شود، دقیقاً همان چیزی که باعث از بین رفتن چین و چروک و سفت شدن بافت صورت و به اصطلاح جوان شدن پوست می شود. اما واقعاً این ماده موثر که در ترکیبات اغلب کرم های معجزه آسا یافت می شود، چیست و چه نقشی در پوست دارد.کلاژن ماده پروتئینی است که باعث استحکام قشر فوقانی پوست یا اپیدم می شود و به دلیل خاصیت الاستیسیته ای که دارد، از شل شدن پوست جلوگیری می کند. دلیل اینکه استعمال سیگار و قرار گرفتن در معرض نور خورشید باعث بروز چین و چروک پوست می شود، تاثیری است که در تخریب رشته های پروتئینی دارد. در سنین ??سالگی که در خانم ها با کاهش میزان هورمون استروژن و بروز یائسگی همراه است، میزان تولید کلاژن در پوست به طور چشمگیری کاهش می یابد. به همین دلیل بروز چین و چروک در این سنین بیشتر از زمان های دیگر دیده می شود. ساخته شدن رادیکال های آزاد هم از دیگر عواملی است که باعث کاهش تولید کلاژن و تخریب سلول های پوست می شود. مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین A، C ، E و استفاده از کرم های آرایشی بهداشتی که حاوی رتینول (ویتامین A) و استفاده از کرم های آرایشی، اسید اسکوربیک (ویتامین ث) و توکوفرول (ویتامین یی) برای ساخته شدن کلاژن بسیار توصیه می شود.در سن ??سالگی استفاده از لوازم آرایشی ای توصیه می شود که حاوی عنصر مس یا آنزیم های حاوی کینون هستند. موادی که از اکسید شدن مواد شیمیایی معطر یا آروماتیک به وجود می آیند و از آسیب های رادیکال های آزاد جلوگیری می کنند. در سنین ??سالگی برای به تعویق انداختن عوارض یائسگی، مالیدن کرم هایی که حاوی اسید هیالورونیک هستند بسیار پیشنهاد می شود. اسید هیالورونیک باعث ذخیره رطوبت پوست شده و بافت کلاژن را فعال می کند. لوازم آرایشی حاوی فیتوهورمون ها نیز با تامین رطوبت پوست قادرند چروک پوست را تقلیل داده و پوست را جوان سازند. فیتوهورمون ها، هورمون های گیاهی هستند که همانند استروژن عمل کرده و جلوی چین و چروک پوست را می گیرد. البته کرم ها واقعاً اکسیر جوانی نیستند پس قطع استعمال سیگار و غذاهای آماده و پرهیز از استرس، استفاده از عینک آفتابی، کلاه و کرم با SPF مناسب را فراموش نکنید.

### تصفیه هوای خانه با گیاهان

گیاهان سبز وسیله موثری برای از بین بردن آلودگی های ناشی از تصاعدات شیمیایی و تشعشعات لوازم الکترونیکی در محیط خانه هستند. اگر از خود می پرسید آیا گذاشتن گیاهان سبز در اتاق ضرری ندارد؟ باید بدانید کسی که در جوار شما در اتاق می خوابد ۱۰۰ برابر بیشتر از گیاهان، گاز کربنیک بازدم می کند!

•گیاهان مفید در فضای خانه

فیکوس (ficus)

فیکوس گیاه پایدار و مقاومی است که فرمالدئید ها را جذب می کند. فرمالدئید ماده ای است که از برخی مواد شیمیایی مانند چسب، روغن جلا، لاک، رنگ روغن و... متصاعد می شود.این گیاه برای تصفیه هوای مکان های تازه رنگ شده، نوسازی شده و یا محبوس بسیار مناسب است.

•نکات منفی

مراقب شیرابه های این گیاه باشید چون ممکن است در برخی افراد باعث بروز آلرژی شود.

•نگهداری گیاه

هفته ای یک بار به خاک این گیاه آب دهید و برای برگ ها افشانه به کار برید.فیکوس را در فضایی پرنور قرار دهید بدون اینکه در معرض مستقیم تابش آفتاب باشد.

•برگ انجیری (Philodendron)

این گیاه گرما و رطوبت را دوست دارد و فرمالدئید را به خوبی جذب می کند.برگ انجیری برای مکان ها و اتاق های تازه ساز یا تازه مبلمان شده بسیار مفید است.

•نکات منفی

این گیاه در برخی افراد موجب بروز آلرژی می شود.

•نگهداری

آبیاری کم اما مرتب ضروری است. در محل نیمه سایه نیمه آفتاب نگهداری شود.

•دراسنا (dracaena)

دراسنا که در زبان انگلیسی به آن درخت اژدها نیز می گویند گیاه مقاومی است که به نور زیادی نیاز ندارد.دراسنا بیشتر گزیلن و فرمالدئید را جذب می کند.

•نگهداری

نگهداری این گیاه بسیار آسان است: آبیاری سبک و روشنایی متوسط.

•پیچک (lierre)

پیچک اگر در معرض نور آفتاب باشد و زیاد آبیاری شود بیشتر رشد کرده و شکوفا تر می شود.پیچک به خوبی تری کلراتیلن، فرمالدئید و بنزن موجود در محیط را جذب می کند.

•نکات منفی

برخی انواع پیچک میوه های گوشتدار کوچک و سیاهی تولید می کنند که ممکن است نظر کودکان را جلب کنند و باعث بروز مشکلات گوارشی یا سرگیجه و تهوع در کودکان شوند.

•نگهداری

آبیاری بدون افراط و استفاده از افشانه برای برگ ها بسیار مناسب است.پیچک اگر در فضای نیمه سایه قرار گیرد، روزهای آفتابی از روی بالکن به بیرون پخش می شود و در زمستان به داخل برمی گردد.

•گندمی (chloropytum)

گندمی یا کلروفی تیوم به هیچ مراقبتی نیاز ندارد و به آسانی می توان آن را قلمه زد. این گیاه گزیلن و فرمالدئید را به خوبی جذب می کند. برای آشپزخانه و خانه هایی که وسایل گاز سوز دارند بسیار مناسب است.

•نگهداری

گندمی هر شرایطی را تحمل می کند! شما می توانید آن را در سایه بگذارید و به مرور آب دهید. اگر در بهار به آن کود دهید بسیار زیباتر خواهد شد. کلرو فی تیوم سبزرنگ کاملاً با شرایط منزل سازگار است و در صورتی که از نوع ابلق آن در منزل استفاده می کنید باید شرایط پرنور را برای این گیاه فراهم کنید.

•گیاه کلم (chou)

این گیاه در گلدان بسیار زیبا است و کادمیوم و نیکل محیط را به خوبی جذب می کند. در بسیاری از کشورها برای آلودگی زدایی محیط از این گیاه در سطح وسیعی استفاده می کنند. همچنین از آنالیز برگ های آن برای اندازه گیری میزان آلودگی محیط استفاده می شود.

•نگهداری

نگهداری گلدان کلم بسیار آسان است: سایه معتدل و آبیاری مرتب•. گیاهان نامناسب در فضای خانه توجه داشته باشید برخی از انواع گیاهان به رغم ظاهری زیبا برای نگهداری در خانه مناسب نیستند. معروف ترین این گیاهان عبارتند از:

•دیفن باخیا (diffenbachia)

برگ های این گیاه قطرات کوچک سفید و شیرمانندی را ترشح می کنند که سمی هستند و تماس با این شیره موجب ورم و آماس زبان و در مورد نوزادان و خردسالان موجب ورم ملتحمه می شود.

•پانستیا (poinsettia)

پانستیا به گیاه روز کریسمس مشهور است و به آن افوربیا و فرفیون هم می گویند. اخیراً فرهنگستان زبان نام سرخ برگه به آن داده است.سرخ برگه شیره ای تولید می کند که چشم ها را ملتهب و اشک آلود می کند.

•موگه (muguet)

گل موگه گیاهی است بسیار زیبا و معطر با گل های کوچک و ظریف.به همین دلیل است که اصطلاحاً به آن گل برف می گویند.

اما گل های سفید و زیبای آن سمی هستند و ممکن است در خردسالان موجب بروز تهوع و اسهال شوند.

### راه های کنترل حشرات در خانه

نویسنده:الهام اسمعیلی
منبع:sharghnewspaper.ir

هر چه هوا رو به گرمی می رود، دوباره سر و کله موجودات موذی همچون پشه، مگس، سوسک و مورچه پیدا شده و گاهی وجود آنها در داخل خانه به قـدری آزاردهنـده است که نه تنها سبب سلب آسایش افراد ساکن در آن محیط می شود بلکه برخی از آنهاماننـد بیـد، سوسـک و موریـانه به لوازم و وسایل شخصـی و خانه نیز آسیب می رساننـد. البته برای مبارزه با همه آنها راهکارهایی وجود دارد که اگر درست و بجـا مورد اسـتفاده قرار گیرنـد دیگر اثری از این مزاحمـان ریزجثه خانگی در داخل خانه باقی نخواهد ماند که در اینجا به برخی از آنها اشاره می کنیم.

پشه: پس از تجهیز پنجره هـا به توری به عنوان مهمـترین اقـدام برای ورود این حشـره و همچنین دیگر موجودات موذیماننـد آن از بیرون از خانه، همه انواع حشـره کش ها برای از بین بردن پشه ها مناسب هسـتند ولی اگر در شـرایطی قرار گرفتیـد که هیـچ یـک از امکانات فوق وجود نداشت، نگران نباشید روش های خانگی متعددی برای رهایی هر چند موقتی از این حشره وجود دارد:

ـ ?می گوینـد پشه از بوی پیاز و پرتقال متنفر است. بنابراین چنـد عـدد پیاز را پوست کنـده و به صورت قاچ شده در گوشه ای از اتاق قرار دهید یا اینکه به جای آن مقداری پوست و یا خود پرتقال را جایگزین کنید.در ضـمن مالیدن پوست پرتقال و یا آب آن و یا پیاز بر روی پوست نقاطی از بـدن که بـدون پوشـش لباس بوده و احتمال گزیدگی پشه وجود دارد، به خصوص به هنگام خواب، از جمله راهکارهای جلوگیری از پشه گزیدگی است.

ـ ?پشه هـا به نور علاقه مندنـد. بنـابراین اگر وزوز پشه ای در اتاق خوابتان مانع به خواب رفتن شـما شـده و تمام سـعی شـما برای کشتـن آن نیز بی نتیجه مانـده است، چراغ اتـاق خواب را خاموش کرده و به جای آن چراغ فضای خارج از اتاق را روشن کنیـد. به این ترتیب پشه به دنبال روشنایی از محل خواب شما خارج می شود. حال در را بسته و کشتن پشه را به فردا صبح موکول کنید.

ـ ?استفاده از جاروبرقی برای پشه های در حال پرواز نیز روش دیگری برای رهایی از این حشره موذی است.

نکته: اگر با توجه به تمام تمهیـدات فوق دچار پشه گزیـدگی شدیـد، چنـد عـدد برگ ریحان تازه را له کرده و آن را بر روی محل نیش زدگی قرار دهید. به این ترتیب سوزش و خارش آن التیام می یابد.

- سوسـک هـای خـانگی: این سوسـک هـا در دو نوع ریز و درشت در خـانه ها یافت می شونـد. آنها گذشـته از ظاهر نازیبایشان به جهت آنکه در فاضـلاب و چاه ها زاد و ولـد می کنند، از جمله آلوده ترین حشـرات خانگی نیز به شـمار می آیند. بنابراین مبارزه با سوسـک های خانگی به خصوص در فصل بهار که زمان تخم ریزی همه حشرات است، از جمله اقـدامات بسـیار ضـروری در خانه محسوب می شود. البته در همین راسـتا کارخانجات تولیـد مواد شـیمیایی انواع حشـره کش ها و ضـدسوسک های مختلفی را تولید کرده انـد که در قالب مایع، اسپری و گـچ در دسترس مصـرف کننـدگان قرار گرفته و بسـیار مفید و موثر هسـتند ولی علاوه بر آنها مواد دیگری وجود دارنـد که تاثیر آنها را نمی توان نادیده گرفت. از این جمله به پودر اسـیدبوریک و همچنین نفت می توان اشاره کرد. کـاربرد نفت یکی از قـدیمی ترین و مـوثرترین راه هـای نـابود کردن انـواع سوسـک هـای خـانگی است. برای این منظور می بـایست در تمـام چاهـک هـا، فاضـلاب ها و به طور کلی هرگونه راه خروجی از این قبیل مقـداری نفت ریخته و بر روی دریچه آن درپوش بگذارید. این کار را در پایان شب انجام دهید تا نفت مدت زمان بیشتری در مسیر و آب داخل آن باقی بماند.

نکته: در صورتی که از میـان روش هـای مبـارزه بـا حشرات خانگی، کاربرد پودرهای سـمی را انتخاب کرده ایـد، مراقب بچه های کوچک نیز باشـید. به این معنا که مکان هایی را به این روش سم پاشی اختصاص دهید که دور از دسترس بچه ها باشـند. در ضمن از آنجـا که برخی از سم هـا امکـان ترکیب بـا آب دارنـد، شـما می توانیـد بـا خیـالی راحت تر از محلول همان سم برای سم پاشی استفاده کنید. به این ترتیب کاربرد آنها مشکلات کمتری را نسبت به پودرها خواهد داشت.

مـورچه: مـورچه هـا اگر چـه حشـرات بـه ظـاهر بی آزاری بـه نظر می آینـد ولی هنگـامی کـه در گـوشه ای از خـانه لانـه کننـد، با دردسرهای بسیاری مواجه می شوید. به همین جهت لاجرم مجبور خواهید بود یکی از روش های زیر را به کار ببرید:

ـ ?کمی فلفل سفید را در نقاطی از خانه که محل عبور و مرور مورچه ها هستند، بپاشید.

ـ ?اگرچه این ادعا عجیب به نظر می آید ولی بعضی ها عقیده دارند برای آنکه در جهت عبور و مرور مورچه ها محدودیتی ایجاد کنیـد، دور فضـای مورد نظر بر روی زمین یـا دیوار را بـا گـچ خط بکشـید می گوینـد مورچه ها از روی خط گچی عبور نمی کنند برخی دیگر به جای گچ پودر تالک را پیشنهاد می کنند.

ـ ?گفته می شود سیب دارای اسیدی است که ملکه و سربازان آن را از بین می برد. بنابراین مقداری پوست سیب یا تکه هایی از خود آن و یا حتی هسته های داخل آن را در ورودی لانه مورچه قرار دهید.

ـ ?مخلوطی از عسل و پودر اسید بوریک را بر روی تکه کاغذی ریخته و در مکانی نزدیک لانه مورچه ها قرار دهید. با حمل این ترکیب به ظـاهر خوشـمزه توسط مورچه های رهگـذر، مورچه های داخل لانه نیز از بین می رونـد. البته بعضـی از مورچه ها به مواد چربی بیشتر از مواد شیرینی تمایل دارند لذا شما می توانید به جای عسل کره را جایگزین کنید.

### رابطه روان با بیماری های قلبی

منبع:روزنامه جوان

رییس هیات مـدیره جامعه پزشـکان متخصـص داخلی گفت: حـدود ?? درصـد بیماری های قلبی در افراد ریشه روحی روانی دارد.

دکتر ایرج خسرونیا اعلام کرد: بررسی های بالینی و آزمایشگاهی بر روی برخی مبتلایان که به علت بیماری قلبی به پزشک مراجعه می کنند نشانگر سلامت قلب و ابتلای آنها به بیماری های روانی همچون اضطراب و افسردگی است.

وی اظهار داشت: برخی بیماری های روانی از جمله اضطراب و افسردگی اغلب به صورت بیماری های جسمی و با علایمی همچون تپش قلب، درد قفسه سـینه، تنگی نفس، حالت خفگی و ضـعف عمومی در فرد ظاهر می شود. کارشـناس نظام پزشکی استان تهران افزود: بروز برخی ناراحتی های دستگاه گوارش همچون ترش کردن، باد گلو، نفخ معده و درد در قسمت فوقانی شکم نیز می تواند ریشه روانی داشته باشد.

به گفته خسـرونیا تشـخیص ریشه روانی داشـتن نـاراحتی هـای دسـتگاه گوارش در صورت سـالم بودن معـده با انجام آزمایش های بالینی امکان پذیر است.

وی گفت: بسـیاری از بیمارانی که به دلیل ابتلا به اسـهال و یبوست متناوب به پزشک مراجعه می کننـد نیز ممکن است بیماری آنها به علت تحریک روده بزرگ بر اثر ابتلا به برخی اختلال های روانی باشد.

عضو هیات علمی دانشـگاه علوم پزشـکی شهید بهشتی تاکید کرد: افرادی که بیماری های روانی با علایم جسمی در بدن شان ظاهر می شود در صورت مصرف داروهای آرام بخش و استفاده از رژیم غذایی مناسب بهبودی نسبی پیدا می کنند.

### جادوی آب گرم

منبع:روزنامه کیهان

آب گرم چیزی است با خاصـیت تقریبا جادویی. این قابلیت احتمالا در محیط اطراف آب گرم که مخلوطی از نیروهای ازلی است و در قـالب رقص مولکول های دارای چرخش، گرد هم جمع شـده انـد و به عنوان زنـدگی شـناخته می شونـد، نهفته است.آب چیزی است که به عنوان حیات دارای سر و سامان و نظم است و ماده ای شفابخش خوانده می شود. غوطه ور شدن در وان پر از آب گرم، موجب گرم شـدن و ایجاد نیرو و قـدرت در درون بدنتان می شود. این کار سبب می شود تلاش، تکاپو و درگیری ذهنی و فعالیت بدنی شما کنار گذاشته شود و فقط از گرمای نافذ آب گرم بهره گیرند.بشر از زمان های قدیم فواید آب گرم را دریافته بود. چشمه های آب گرم طبیعی، به محض کشف شدن، مناطق مقدس به شـمار می آمدند و بسیاری از آنها به مراکز درمانی تبدیل می شدند. انسانها در قرن نوزدهم و اوایل قرن بیسـتم برای درمان بیماری ها به مناطق دارای چشمه های آب گرم مراجعه می کردند. اما امروزه بسـیاری از بیماری هایی که انسانها امیـدوار بودند، با اسـتفاده از آب گرم درمان شود، با بهره گرفتن از رژیم غذایی بهتر، بهداشـت پیشـرفته، نوشـیدن آب تمیز و ... و داروهـای اعجـاب انگیز ریشه کن شـده است.امروزه در تمامی خانه ها حمام های پیشـرفته وجود دارد و تقریبا همگی دارای آب گرم می باشـند. وجود آب گرم چیزی فراتر از یکی از امکانات زنـدگی است. اگر به درستی از آن استفاده شود، ابزار درمانی قدرتمندی است که شما می توانید در محیط شخصی از آن بهره گیرید.

آنچه در هنگام تماس با آب گرم رخ می دهد

هنگامی که بـدنتان، در زیر دوش یا داخل وان و جکوزی، در ابتدا با آب گرم تماس پیدا می کند، برای تنظیم و تعدیل کردن خود بـا درجه حرارت جدیـد به چنـد دقیقه زمـان نیاز دارد. شـما در طی این لحظات، افزایش موقت فشار خون به سـرعت به ناحیه ای از پوست که بـا آب گرم در تمـاس است، می رود. این کـار موجب اتسـاع عروق خونی و کـاهش دوباره فشار خون می شود. حرکت خون گرم به این نواحی و سـپس نفوذ آن به مناطق عمقی تر در بافت زیر پوست، اکسـیژن رسانی به این نواحی را افزایش می دهد. تـداوم یافتن حرکت خون گرم و اتساع بیشتر عروق خونی، احساس آرامش و راحتی را نیز در پی دارد. حتی سـفتی مزمن عضـلانی که مسئول ایجاد بیشتر موارد کمر درد است، از میان می رود. این وضعیت حرکت آزادانه مفاصل را که برای تمرین کردن و کشش لازم است، سبب می شود.در همان زمان که عضـلات شـروع به شل شدن می کند، اعصاب آرامش و درد تسـکین می یابد. با نفوذ گرما به مناطق عمقی تر، درجه حرارت بدن فرد ممکن است به اندازه ۳۷.۲ درجه سانتیگراد و یا بیشتر افزایش یابد. بر میزان مصرف اکسیژن و دفع مواد زاید افزوده می شود و تعداد ضربان قلب و تعداد تنفس نیز زیاد می شود.

موارد استفاده از درمان با آب گرم

کمردرد، التهاب مفاصل، درد عصبی، گرفتگی و فشار عضـلانی، کشیدگی و پیچ خوردگی، خشـکی و سـفتی عضـلات و ضـرب دیـدگی و کـوفتگی استفاده از آب گرم برای کودکـان و نـوزادان منـاسب نیست و کسـانی که دارای تب، عـوارض قلبی، تشنج، خونریزی حـاد و ناگهـانی، بیماریهـای عروقی، ترس شدیـد از آب و .... که کسـانی که دارای ناراحتی های خاصـی هسـتند بایـد با پزشک خود مشورت کنند. مثلا خانم های حامله، دیابتی، افراد چاق و...

دمای حمام چقدر باید باشد؟

تحمل گرما در مورد افراد مختلف فرق می کنـد. پس خود شـما می توانید دمای آب را با توجه به شـرایط خود انتخاب کنید. به یاد داشـته باشـید که آب گرم اثرات فیزیولـوژیکی فراوانی دارد و آن را برای اهـداف سـلامت و درمـانی به کـار ببریـد. مثلاـ آب گرم موجب کاهش فشار خون می شود، از این رو، به ویژه هنگامی که آب خیلی گرم است، در زمان بلند شدن از داخل وان یا جکوزی کاملا مراقب باشـید. اگر احساس سـبکی سـر و گیجی به شـما دست داد، کاملا با احتیاط عمل کنید. در ابتدا لحظاتی در داخل وان بنشینید تا بالا تنه شما سرد شود و سپس از وان بیرون بیائید.

اگر احساس تشنگی کردید می توانید آب میل کنید و در صورت تعریق، صورت خود را با دستمال خنکی که در کنارتان است، خشک کنید.اگر می خواهید آب اثر تسکین دهنده و آرامش بخشی داشته باشد یک کیسه چای بابونه یا نعنا در داخل وان حمام قرار دهید تا از مزایای آن بهره مند شوید.برخلاف صابون یا عطر، استفاده از این مواد موجب خشکی پوست نمی گردد. به دلیل خیس و لغزنده بودن حمام نکات ایمنی را فراموش نکنید و مراقب سرماخوردگی نیز باشید. سهیلا هاشمی نبی

## مدگرایی با دو چشم بی سو

نویسنده:زهرا اردکانی

منبع:روزنامه قدس

«استاندارد» کلمه ای با معنای آشنا، اما غریب در بین بعضی از مصرف کننده هاست. استفاده از کالاهای غیراستاندارد و ارزان شاید در ظاهر امر مقرون به صرفه و آسانتر باشد، اما در درازمدت خود باعث ایجاد هزینه های گزاف می شود. البته زمانی این مسأله بحرانی می شود که با استفاده از این قبیل کالاها به جسم و اعضای بدن خود آسیب برسانیم، بخصوص اگر آن عضو حساس ترین عضو بدن، یعنی چشم باشد.متأسفانه استفاده از عینکهای آفتابی و دودی غیراستاندارد و ارزان در بین قشر جوان و نوجوان رواج زیادی پیدا کرده است و مهمترین دلیل آن هم تبعیت از مد و ارزانی آنها می باشد.

مادری که در حال خرید یک عینک برای فرزند ۱۰ ساله اش از یک دستفروش است، می گوید: مدتهاست که پسرم از من عینک آفتابی می خواهد، عینکهای آفتابی عینک فروشان قیمت بالایی دارد، اما عینکهای دستفروشان علاوه بر ارزانی دارای تنوع مدل و رنگ آمیزی بیشتری است که برای بچه ها هم جذاب تر است، مسلماً هیچ عینک فروشی یک عینک آفتابی را به قیمت ۲ یا ۳ هزار تومان ندارد.

سعید جوانی ۲۳ ساله می گوید: عینک آفتابی باید طبق مد روز باشد و هر چند وقت این مد تغییر پیدا می کند و مدلهای جدیدتری به بازار می آید.در صورت خرید یک عینک استاندارد و خوب از عینک فروشی ها مجبوریم به دلیل قیمت بالای آن مدتهای زیادی از آن استفاده کنیم، آن وقت از مد عقب می مانیم!

حمید مؤذنی با سابقه ۲۶ سال در کار و صاحب مغازه عینک فروشی می گوید: بسیاری از مردم عینکهای آفتابی را برای تزیین استفاده می کنند و هیچ توجهی به کیفیت عدسی آن ندارند. عینکهای آفتابی غیراستاندارد و ارزان به علت پایین بودن کیفیت عدسی و ضد اشعه نبودن، کور بودن عمق عدسی و موج داشتن عدسی نه تنها در برابر اشعه های آفتاب چشم را محافظت نمی کند، بلکه باعث می شود در یک زمان پس از مصرف کوتاه مدت چشمها دچار خستگی و سنگینی شده و مصرف کننده دچار سردرد شود و نتواند در ساعات طولانی این عینک را بر روی چشمها تحمل کند. همچنین مصرف کننده در درازمدت دچار آب مروارید و خطرات دیگر برای شبکیه چشم می شود.

وی با اشاره به ویژگیهای عینکهای آفتابی مناسب می گوید: این قبیل عینکها استاندارد بوده و از کیفیت طراحی و جنسی در فرم و عدسی برخوردارند و دارای ضد اشعه ماورای بنفش می باشند و قابلیت انتخاب سلیقگی نسبت به اشعه مادون قرمز داشته و عدسی پلاریزه آن تا ۹۰ درصد نور افقی را از خود رد نمی کنند این عینکها با توجه به شفافیت فوق العاده ای که دارند در نورهای بسیار شدید کنار ساحل یا نور در برف تا نورهای بسیار کم (غروب و یا شب) قابل استفاده می باشند و از چشم محافظت می کنند.

یکی از متخصصان چشم پزشک در این زمینه اظهار داشت: عینکهای آفتابی غیراستاندارد باعث می شود آسیبهای جدی و در بعضی مواقع غیرقابل جبران به چشم وارد شود؛ به طور کلی می توان گفت وقتی چشم در محیط تاریک قرار می گیرد، مردمک آن از حد معمول بزرگتر می شود و زمانی که عینک آفتابی غیراستاندارد باشد و نتواند اشعه های مضر را جذب یا منعکس کند، این اشعه ها وارد چشم می شود و بیشتر از زمانی که از عینک استفاده نمی شود به چشم آسیب می رساند و توصیه ما چشم پزشکان این است که شهروندان از مراکز غیرمجاز فروش عینک نظیر دستفروشان و خرازیها و بوتیکها عینک نخرند.عده ای از والدین هم در زمان تهیه این گزارش با انتقاد از عملکرد ضعیف وزارت بهداشت و درمان درخواست کردند آنها با یک نظارت جدی و دقیق به فکر سلامت چشم جوانان و نوجوانان باشند.

## وقتی که ساعات خواب نوجوان بهم می ریزد

نویسنده:سحر کمالی نفر

منبع:روزنامه کیهان

او قبلا این طور نبود با قوانینی که ما به عنوان والدینش برای ساعات خواب تعیین کرده بودیم هماهنگ بود. اما مدتی است که شبها وقتی به رختخواب می رود مدتها طول می کشد تا به خواب برود و صبح هم وقتی بیدارش می کنیم مدتها غر می زند و این پهلو و آن پهلو می شود تا از جایش بلند شود.برای والدینی که با چنین فرزندانی مواجه هستند روزهای غیرتعطیل و روزهای مدرسه بسیار سخت است. واقعا چه اتفاقی افتاده؟ حتی وقتی که موقع بیدار شدن از خواب مشغول غر زدن است چیزهایی می گوید که ما به سختی معنی آنها را می فهمیم.ما در این بخش نظرات کارشناسان را در این مورد به اطلاع شما می رسانیم:

این تغییرات به دنبال تغییرات فیزیکی و جسمی دیگری که در گذر این دوران کودکی به نوجوانی ایجاد می شود رخ می دهد. این تغییرات بر ساعت بیولوژیکی بدن که تنظیم کننده زمان خواب و بیداری فرد است نیز تاثیر می گذارد.در ضمن در این دوره فرزندان با دنیای دیگری رو به رو شده اند که شامل کارهای نیمه وقت، تکالیف آخر وقت، رایانه، تلویزیون و بازیهای رایانه ای است و بدیهی است که وجود همه اینها ساعت خواب را به تاخیر می اندازد.اما مسئله دیگر این است که در این دوره هم آنها به اندازه سالهای دبستان تقریبا به ۸ الی ۹ ساعت خواب نیاز دارند اما کمتر می خوابند و این می تواند بر رفتارهایشان تاثیر گذارد.

خواب و بازده تحصیلی

محققان در یک تحقیق که روی بیش از ۳۰۰۰ نوجوان انجام داده اند دریافتند که بسیاری افرادی که در مرحله نوجوانی قرار می گیرند به طور متوسط ۷.۳ ساعت در شبانه روز می خوابند و فقط ۱۵درصد از آنها ۸.۵ ساعت می خوابند.از طرف دیگر در حدود ۲۶ درصد نیز کمتر از ۶.۵ ساعت می خوابند.این در حالی است که دانش آموزانی که بهتر و بیشتر و به عبارت دیگر به اندازه کافی می خوابند از نظر درسی نیز بازده بهتری داشته و نمرات بهتری می گیرند و حتی در مورد نوشتن گزارشات و مقالات نیز بهتر عمل می کنند.در ضمن دانش آموزانی که به اندازه کافی نمی خوابند به اندازه کافی نیز سرحال در کلاسها و تمرینات شرکت نمی کنند و همین امر مقدمه ای برای عدم کارآمدی آنهاست.چنانچه این امر ادامه یابد تاثیرات ناخوشایندی بر دیگر جنبه های زندگی نیز می گذارد پس بهتر است والدین به نکات لازم توجه داشته باشند تا این مسائل به حداقل برسد. ما در این بخش مهم ترین نکات را به شما ارائه می کنیم:

ساعت خواب باید معین و مشخص باشد.

موضوع این است که اگر از بسیاری از والدین بپرسیم که فرزندتان شبها به طور منظم چه زمانی می خوابد پاسخ مشخصی ندارند زیرا در منزل ساعت خواب مشخصی برای فرزندان وجود ندارد.وقتی ساعت خواب وجود داشته باشد و تکرار شود مغز به طور منظم خود را با آن هماهنگ می کند.عادتهای سالم زندگی را الگو قرار دهید.این عادتها شامل این است که فرزندتان از عصر به بعد مواد دارای کافئین ننوشد. تماشای تلویزیون و بازیهای رایانه ای و ویدئویی هم که موجب تحریک بیشتر سیستم عصبی و جلوگیری از آرامش فکری و ذهنی می شود قبل از خواب ممنوع شود.

مدیریت زمان را به فرزندانمان بیاموزیم

گاهی اوقات فرزندانمان کارهایی را شروع می کنند که اتمام آن به درازا می کشد و تا پاسی از شب ادامه می یابد. بدیهی است که در خواب فرد نیز اختلال ایجاد می شود. چنانچه زمان بندیهای منظم و صحیح را به فرزندانمان بیاموزیم این گونه مشکلات به حداقل می رسند.

فعالیت های فرزندان را محدود کنیم

چنانچه فرزندانمان از صبح تا بعدازظهر در مدرسه باشند و پس از آن هم به بازی پرداخته و مقداری به تکالیف برسند و سپس شب هم به مهمانی بروند طبیعی است که با فعالیتهای زیاد و نامتعادل خوابشان برهم خواهد خورد.در چنین مواردی می توانید از فعالیتهای غیرضروری بکاهید تا دانش آموز سرفرصت به کارها و تکالیف و غذا خوردن و نهایتا خواب بپردازد.

شب باید اتاق تاریک باشد و صبح روشن

در بسیاری موارد دیده شده که تا پاسی از شب چراغ اتاق روشن است و هنگام صبح نیز به دلیل کشیده بودن پرده ها مشخص نیست که واقعا صبح شده یا خیر. چنین وضعی بر سیستم مغزی و جسمی و خواب فرزندتان تاثیر می گذارد.سعی کنید زمان خواب اتاق تاریک باشد و از چراغهای گوناگون استفاده نشود و صبح نیز پرده ها را کنار بزنید تا نور خورشید به اتاق راه یابد و ساعات خواب تنظیم شود.از چرت زدنهای دیرهنگام جلوگیری نماییدچنانچه فرزندتان عادت به خواب یا چرت بعدازظهر دارد سعی کنید زمان آن کمی بعد از صرف نهار باشد و مدت آن هم بین نیم ساعت الی یک ساعت باشد. بدین ترتیب هم خستگی از تن او بدر می رود و هم اینکه از خواب شبش گرفته نمی شود.در ضمن دقت داشته باشید که زمان این خواب کوتاه از عصر به بعد نباشد زیرا هرچه دیرتر باشد شب دیرتر خوابش خواهد گرفت.

خواب در روزهای تعطیل نباید بیش از حد باشد

با توجه به اینکه افراد در روزهای تعطیل تمایل دارند با خیال راحت بیشتر بخوابند از این امر جلوگیری نکنید اما نگذارید فرزندتان بیش از حد بخوابد زیرا اینکار از خواب کامل شبانه او جلوگیری کرده و دوباره چرخه خواب او برهم خواهد خورد. کارشناسان عقید دارند که حداکثر ۲ ساعت خواب بیشتر در روزهای تعطیل کافی است.

مطالعه غیردرسی یا گوش دادن به موسیقی هم مفید است

بسیاری افراد به ویژه در سنین قبل از نوجوانی با مطالعه و ورق زدن چند صفحه کتاب یا گوش دادن به یک موسیقی آشنا و ملایم بسیار بهتر و سریع تر به خواب می روند می توانید این موارد را به فرزندتان پیشنهاد کنید تا در صورت موثر بودن از آنها نیز برای خواب راحت تر و جلوگیری از بیدار ماندنهای طولانی استفاده کند.

امیدواریم با توجه به مسائل فوق خواب فرزندان تان همواره کافی و خوب باشد تا هم از نظر جسمی و روحی در وضعیت بهتری به سر برند و هم در زمان تحصیل بازده فکری و درسی شان افزایش یابد!

## خطر برق گرفتگی همیشه وجود دارد

نویسنده:

منبع:

بی تردید امروزه دیگر نمی توان بدون برق زندگی کرد اما این نعمت ممکن است خطرآفرین هم باشد. برق گرفتگی و بروز آتش سوزی همیشه امکان دارد مگر آن که بخواهید توصیه های ایمنی زیر را با دقت بخوانید!

۱- لوازم برقی خود ( تلویزیون، کامپیوتر و ) ... را در محلی قرار دهید که زیر و پیرامون آن جای باز به قدر کافی باشد تا بیش از حد گرم نشوند. توصیه های آمده در دستور العمل و دفترچه این وسایل را جدی بگیرید.
۲- عادت کنید که هنگام استفاده نکردن از وسایل برقی، دو شاخه آنها را از پریز بکشید.
۳- هنگام توفان و رعد و برق، وسایل برقی تان را از برق بکشید زیرا این وسایل می توانند صاعقه را منتقل کنند.
۴- هنگام کشیدن دوشاخه از پریز برق خود بدنه دوشاخه را بگیرید نه سیم را.
۵- اگر دوشاخه مرطوب یا خیس شده است پیش از وصل دوباره یا روشن کردن وسیله برقی، آن را خوب خشک کنید.
۶- هرگاه می خواهید از وسیله برقی استفاده کنید حتما باید دست هایتان خشک باشد و جایی هم که ایستاده اید خیس نباشد.
۷- سیم زمین ( ارت ) وسایل برقی را در صورت وجود وصل کنید.
۸- قبل از استفاده از هر نوع وسیله برقی آن را از نظر نشانه های فرسودگی یا خرابی بررسی کنید.
۹- هرگز سیم برق را زیر موکت یا فرش نگذارید. سیم ها را از کنار قرنیز یا لب دیوار و پشت اثاثیه خانه رد کنید.
۱۰- هرگز برای یک وسیله برقی پرقدرت ( پروات) یا گرما زا از سیم رابط استفاده نکنید.
۱۱- هرگز به یک سیم رابط چند وسیله را همزمان وصل نکنید.
۱۲- تمامی پریزهای بیرون از خانه و در محیط باز باید پوشیده باشند.
۱۳- اگر فیوز پریده است بکوشید نخست علت را مشخص کنید. چنانچه فیوزی مرتبا بپرد حتما اشکالی عمده در کار است. ایجاد مدار کوتاه می تواند باعث آتش سوزی شود.

## سه یافته جدید برای سالمندان و نوزادان

منبع:روزنامه جوان

سالمندان بیشتر ماست بخورند: نتایج تحقیقات پژوهشگران نشان می دهد که ماست یکی از مواد مهم غذایی و قابل جذب است. ماست در بیشتر فرهنگ های غذایی ملل جهان در شمار غذای طول عمر است. کلسیم آن برای افراد سالخورده بی اندازه مفید است چرا که زود جذب می شود. بسیاری از ویتامین های گروه B را باکتری های موجود در ماست در روده می سازند که از طریق غشای سلولی روده جذب خون می شود. سالخوردگانی که از نفخ و عفونت روده های خود می نالند بهتر است به طور مرتب ماست بخورند در نتیجه این دو مشکل به کلی برطرف خواهد شد زیرا باکتری های نامریی نمی توانند در اسید لاکتیک ماست زنده بمانند و به مرور از بین می روند. ماست با ارزش غذایی بالا برای کسانی که از رژیم های لاغری استفاده می کنند بهترین غذا است چرا که معده را راحت و سیر نگه می دارد.

نوزادان را کمتر به حمام ببرید: محققان بر این باورند که بهتر است کودکان شیرخوار و کم سن، هفته ای یک بار استحمام شوند و بهترین دمای آب برای حمام کردن آنها ?? تا ?? درجه است. در غیر این صورت والدین برای شستن آنها از صابون استفاده نکنند و نوزاد را فقط با آب بشویند زیرا شستن بیش از اندازه نوزادان مقاومت طبیعی پوست بدن آنها را در برابر بیماری ها و حساسیت ها کاهش می دهد. کودکان نوپای چاق هم کمبود آهن دارند: یک مطالعه که به تازگی اعلام شده است، نشان می دهد که کودکان نوپای بسیار چاق، دچار کمبود شدید آهن هستند. کمبود آهن می تواند سبب تاخیراتی در رشد ذهنی و رفتاری شود و این یافته ها بر اهمیت رفتارهای تغذیه سالم در کودکان یک تا سه سال تاکید می کند.

محققان دریافتند که ?? درصد از کودکان نوپای بسیار چاق کمبود آهن دارند که این نسبت در کودکان نوپایی که وزن عادی دارند، هفت درصد است.کارشناسان، والدینی را که به کودکان نوپایشان اجازه می دهند همچنان با شیشه، شیرگاو و آب میوه بخورند، سرزنش می کنند.آنها به والدین توصیه می کنند که کودک نوپایشان را از شیر مادر بگیرند و به آنها غذاهای سرشار از آهن ماند لوبیا، تخم مرغ، گوشت، اسفناج و نان های غنی شده بدهند.

## خاک گلدانها خطرسازند

نویسنده:محبوبه بوری

منبع:روزنامه قدس

گل که یکی از زیباترین هدیه هایی است که بشر در طول سالیان سال از آن در مناسبتهای مختلف بهره برده است، می تواند موجب انتقال عوامل بیماریزای بسیار باشد. دکترکیارش قزوینی میکروب شناس، در گفت و گو با خبرنگار ما اظهار داشت: نتایج تحقیقات نشان داده است خاک گلدانها سرشار از عوامل بیماریزایی، نظیر باکتریها، انگلها وقارچها می باشد.

وی در ادامه افزود: به همین منظور استفاده از گلدان در اطراف بیماران و کسانی که دارای اختلالات سیستم ایمنی، همچنین مستعد بروز عفونت می باشند، مجاز نیست.

وی به خانواده ها خاطرنشان کرد: از نگهداری گلدانهای خاک دار در اتاقهای خواب و محل استراحت، پرهیز کنند.

این میکروب شناس افزود: گرچه خاک و کمپوست آماده شده، از نظر آلودگی فاقد عوامل خطرساز می باشد، اما کودهای حیوانی و خاک برگها که در بیشتر موارد در گلدانها استفاده می شود، منبع خطرناک عوامل بیماریزا، محسوب می شود.

دکتر قزوینی با اشاره به نتایج تحقیقاتی که بر روی شاخه های گل بریده انجام شده است، گفت: بر روی این شاخه ها نیز در مواردی برخی از قارچها رؤیت شده که وجود آنها برای بیمارانی که اختلالات سیستم ایمنی دارند، خطرناک خواهد بود.

وی در پایان با اشاره به این موضوع که نگهداری گلدانهای حاوی خاک در بیمارستانها ممنوع است، از مسؤولان این مکانها خواست از ورود گل طبیعی با هر عنوانی (گلدان با خاک یا ساقه بریده) در بیمارستان جلوگیری کنند و به خانواده ها هشدار داد این موضوع را جدی بگیرند.

## گره کور پیشانی را باز کنید!

نویسنده:ستاره سمائی

منبع: http://www.nioc.org

فکر نکنید تنها راه زیباترشدن و جوان‌ماندن، تیغ جراحی است.

منطقه پیشانی و بین ابروها یکی از قسمت‌هایی است که به سادگی چین می‌افتد و اگر فردی به این موضوع بی‌توجه باشد، بعد از مدت کوتاهی صاحب پیشانی‌ای پر از چین و چروک می‌شود اما نرمش‌های مخصوصی وجود دارند که می‌توانند برای این ناحیه از صورت بسیار مفید باشند.

اولین نرمش

تا جایی که ممکن است اخم کنید و همزمان که سعی می‌کنید ابروها را به هم نزدیک کنید، آنها را به سمت چشم‌ها هم پایین بکشید. حالا ابروها را تا حد ممکن بالا ببرید. این کار را ۵بار انجام دهید.

دومین نرمش

روی تختخواب خود دراز بکشید؛ طوری‌که سرتان از لبه تخت آویزان باشد. حالا چشم‌هایتان را کاملا باز کنید و ابروهایتان را تا جایی که ممکن است، بالا ببرید. استراحت کنید و این حرکت را ۱۰مرتبه تکرار کنید.

سومین نرمش

راست بنشینید و به جلو نگاه کنید. در همین حالت، ابروهایتان را تا روی چشم‌ها پایین بیاورید، بینی‌تان را کاملا چین بدهید تا سوراخ‌های بینی شما به صورت پخ‌دار شوند. حالا در همین حالت بمانید و تا ۱۰ بشمارید؛ سپس استراحت کرده و ۵ بار دیگر نیز این حرکت را تکرار کنید.

چهارمین نرمش

انگشت‌های هر دست را به هم بچسبانید؛ طوری که انگشت شست نیز به ۴انگشت دیگر چسبیده باشد و انگشت‌ها را روی شقیقه، محل اتصال سر و جمجمه بگذارید. فشاری در جهت بالا ـ وارد کنید و به همین حالت بمانید و بعد، ابروها را بالا ببرید و تا ۶ بشمارید. بعد از آن استراحت کنید. این حرکت با مورد هدف قراردادن عضلات پیشانی و پشت سر، چین‌های اطراف ابروها را از بین می‌برد.

پنجمین و آخرین نرمش

ابتدا سر انگشت میانی هر دست را روی مرکز هرکدام از ابروها قرار دهید. ابروها را به سمت خارج از صورت حرکت دهید و در همان لحظه سعی کنید اخم کنید. برای ۶ ثانیه در همین حال باقی بمانید. قدم بعدی، برعکس انجام دادن همین نرمش است. سر انگشت میانی هر دست را روی مرکز هر کدام از ابروها قرار دهید و این‌بار آنها را توسط دست‌ها به هم نزدیک کنید و همزمان، ابروها را بالا ببرید و مجددا تا ۶ بشمارید. این نرمش با تاثیر مستقیم بر عضلات بالای ابروها، خطوط روی پیشانی و بین ابروها را از بین می‌برد

## خواب کوتاه مدت یا چرت زدن (حداقل بیست دقیقه)در رفع

منبع:http://www.nioc.org

خواب کوتاه مدت یا چرت زدن در رفع خستگی از بدن و ذهن بسیار موثر است تا جایی که" بیست دقیقه چرت زدن در میانه کار خیلی بهتر از نوشیدن قهوه فرد را سرحال می‌آورد."

دکتر" نیل استنلی"، متخصص خواب در بیمارستان نوریچ انگلیس اعلام کرد : چرت زدن نباید جایگزین خواب شب شود، البته برخی دیگر از کارشناسان معتقدند که فایده چرت زدن برای سلامت جسم و ذهن با خواب هفت ساعته برابر است.

این گزارش هم چنین به نقل از دکتر" سارا مدنیک" از کارشناسان آمریکایی در زمینه خواب می‌نویسد: چرت روزانه " یک عادت حیاتبخش" است که این کار نه تنها سلامت و بهداشت را بهبود می‌بخشد، بلکه به لاغر شدن و راندمان بهتر کاری نیز کمک می‌کند.

به گزارش بی‌بی‌سی ، ژاپنی‌ها برای چرت زدن در حال نشستن اصطلاح" اینه موری" را به کار می‌برند.

در ژاپن" اینه موری" در هر کجا که هستید امری کاملا پذیرفته شده تلقی می شود وافراد می‌توانند در جریان یک جلسه کاری، حتی اگر این جلسه در پارلمان ژاپن باشد، چرت نشسته بزنند."

بر پایه این گزارش اینه موری بدون قاعده انجام نمی‌شود. در محیطهای کاری ژاپن فقط کارمندان عالی رتبه و همچنین دون پایه اجازه چرت نشسته دارند و حین این نوع چرت هم فرد نباید خم بشود، بلکه باید وضعیت نشسته داشته باشد و نشان بدهد هنوز در میان جمع حضور دارد و به نوعی با دنیای اطرافش هنوز در ارتباط است.

بی‌بی‌سی در پایان گزارش خود آورده است : کمبود خواب و اهمیت اندکی که زندگی مدرن برای استراحت روزانه قائل است،

هم اکنون موضوع یک نمایشگاه بزرگ و جدید در لندن شده است.

## نوجوانانی که صبحانه می‌خورند لاغرتر باقی می‌مانند

نوجوانانی که صبحانه می‌خورند گرچه مقدار بیشتری کالری روزانه دریافت می‌کنند، اما نسبت به نوجوانانی که صبحانه نمی‌خورند، وزن کمتری دارند.

به گزارش خبرگزاری فرانسه دکتر مارک پریرا از بخش اپیدمیولوژی و بهداشت اجتماعی دانشگاه مینه‌سوتا در آمریکا که سرپرست این تحقیق بوده است، در این باره گفت": این بررسی به روشنی از سایر تحقیقات دیگر در این زمینه حمایت می‌کند: کودکانی که صبحانه نمی‌خورند، وزن بیشتری می‌گیرند و در معرض خطر بیشتر چاقی هستند".

بررسی دانشگاه مینه‌سوتا نشان داد که نوجوانانی که روزشان را با خوردن صبحانه شروع می‌کنند، در طول روز نسبت به همسالانشان که صبحانه نمی‌خورند، در طول روز کالری، کربوهیدرات و فیبر بیشتری مصرف می‌کنند، اما در عین حال این نوجوانان صبحانه خور وزن کمتری دارند.

به گفته پریرا کودکانی که روزانه به طور مرتب صبحانه می خورند، در مجموع رژیم غذایی سالمتری دارند و از لحاظ جسمی نیز فعال‌تر هستند.

پریرا گفت برای آنکه به طور قطعی رابطه میان عادت صبحانه خوردن و وزن بدن ثابت شود، باید یک بررسی تجربی (experimental study) به عنوان مکمل بررسی مشاهده‌ای (observational study) فعلی انجام شود.

شمار نوجوانام آمریکایی دارای اضافه وزن در طول ۲۰ سال گذشته ۳ برابر شده است و اکنون ۱۶ درصد پسران نوجوان و ۱۰ درصد دختران نوجوان دارای اضافه‌وزن هستند.

## سوژه ای که کمتر درباره اش خوانده اید

نویسنده:محبوبه بوری

کودک در آغوش مادر به خواب خوشی فرو رفته است او همان طور که به صورتش نگاه می کند، نگران است نمی داند چه زمانی فرزندش را عمل کند تا عوارض کمتری داشته باشد؟

دکتر فاطمه قانع، فوق تخصص کلیه و مجاری ادرار کودکان و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی درباره عمل سرکیوم سیشن (ختنه) می گوید: گر چه در کشورهایی که مردم آنها مسلمان یا کلیمی هستند، باید در مورد فرزندان خود این عمل را انجام دهند، اما استقبال آنان به دلایل مختلف در کشورهای دیگر هم رو به تزاید است.

وی در ادامه توضیح می دهد: عوامل فرهنگی، سنتی، اعتقادی، توجه به مسایل بهداشتی و تشویق والدین از سوی پزشکان، نقش مهمی در تصمیم گیری آنان برای انجام این عمل خواهد داشت.

قدمت چهار هزار ساله

دکتر محمود خزاعی، فوق تخصص کلیه و فشار خون کودکان نیز برای این عمل جراحی قدمتی چندین هزار ساله ذکر می کند و می گوید: در اجساد مومیایی مربوط به چهار هزار سال قبل شواهدی از انجام این عمل جراحی رؤیت شده است.

به اعتقاد این پزشک فوق تخصص، در این عمل جراحی نکته قابل توجه پراکندگی انجام آن در جوامع مختلف انسانی بدون ارتباط جغرافیایی است، به طوری که ختنه در سرخپوستان آمریکای شمالی و جنوبی، بومیان استرالیایی، ساکنان خاورمیانه و آفریقا با عقاید و مذاهب گوناگون از دیرباز مشاهده شده است.

فواید سرکیوم سیشن

دکتر خزاعی کاهش خطر بروز عفونت ادراری در پسران را به میزان ۱۰ برابر و نیز سرطان پروستات به میزان ۵/۱ تا ۲ برابر، همچنین سرطان آلت تناسلی به میزان ۲۰ برابر از جمله فواید ختنه برمی شمرد، ولی در ادامه فواید دیگر این عمل را کاهش خطر انتقال بیماریهایی نظیر ایدز، سفلیس، شانکروئید و کلامیدیا معرفی و تأکید می کند: چون بروز عفونتهای ادراری در کودکان بخصوص در دوران شیرخوارگی با آسیبهای کلیوی بیشتری همراه خواهد بود، بنابراین، این عمل ساده موجب پیشگیری از بروز عفونتها می شود.

او در ادامه به خانواده ها یادآوری می کند، هزینه درمان عفونتهای ادراری ۱۰ برابر بیشتر از هزینه انجام عمل ختنه است.

بهترین زمان انجام عمل

دکتر خزاعی در خصوص انجام زمان این عمل می گوید: در کودکانی که مبتلا به ناهنجاریهایی در قسمت خارجی این عضو هستند باید ختنه پس از اصلاح این ناهنجاریها صورت گیرد.

به اعتقاد وی زمانی که ابهامات جنسی در کودک مطرح است باید قبل از انجام این عمل جراحی وضعیت جنسی وی معلوم شود.

از دیدگاه این پزشک متخصص، در کودکانی که مبتلا به ناهنجاریهای کلیه، مثانه، حالب و مجرای ادراری هستند باید به دلیل جلوگیری از بروز عفونت ادراری، هر چه زودتر این عمل انجام شود.

دکتر خزاعی، خاطرنشان می کند: کسب اطلاعات لازم در زمینه این عمل جراحی در مورد کودکان سالم می تواند در تصمیم گیری صحیح خانواده ها برای تعیین زمان عمل مؤثر باشد.

دکتر اسماعیلی و دکتر قانع نیز به اتفاق معتقدند: ختنه در نوزادان ضمن آنکه با درد کمتری همراه است، آسانتر انجام می شود.

به اعتقاد آنان اگر قبل از اینکه کودک به جنسیت خود توجه کند، این عمل جراحی انجام شود آثار روانی منفی کمتری در آینده بروز خواهد کرد.

رابطه افتادن ناف با عمل زودهنگام

دکتر رئیس السادات نیز می گوید: گر چه دوران نوزادی زمان مناسبی برای انجام این عمل خواهد بود، ولی انجام ختنه در این دوره در مواردی با تنگی مجرای ادرار همراه می شود.

وی در ادامه تأکید می کند: چون برخی از اختلالات مادرزادی از جمله کمبود فاکتور ۱۳ انعقادی با خونریزی بعد از افتادن ناف بروز می کند، اگر والدین مایل به انجام این عمل در دوره نوزادی هستند باید تا آن زمان، از انجام این عمل پرهیز کنند.

وی سپس اشاره می کند: بهتر است خانواده ها انجام این عمل را تا قبل از سن مدرسه به تعویق بیندازند و در صورتی که ختنه به منظور درمان انجام نمی شود، در اوایل فصل بهار یا اواخر فصل زمستان انجام شود تا کودک بتواند از پوشش مناسبی در این دوران بهره مند شود.

از دیدگاه دکتر قانع در نوزادان نارس، همچنین نوزادانی که دارای عفونتها و بیماریهای قلبی شدید هستند باید این عمل به تعویق بیفتد. او در ادامه به خانواده ها هشدار می دهد در کودکانی که دچار بیماریهای خونریزی دهنده نظیر هموفیلی و کمبود پلاکت هستند نیز باید ختنه با تمهیدات خاص در بیمارستان انجام شود.

روش انجام عمل

دکتر رئیس السادات در این باره می گوید: دو روش برای انجام ختنه وجود دارد؛ استفاده از دستگاه و یا انجام عمل جراحی که از دیدگاه وی روش دوم ترجیح دارد.

به اعتقاد دکتر امیر هژبرالساداتی، متخصص کلیه و مجاری ادرار، بهتر است عمل ختنه در چند ماه اول عمر و با روش استفاده از دستگاه انجام شود، اما انتخاب روش جراحی در سایر کودکان مناسب تر خواهد بود.

آیا این عمل عوارضی دارد؟

خونریزی و عفونت از جمله عوارضی است که دکتر اسماعیلی مطرح می کند و می افزاید: این دو عارضه با تعویض پانسمان و تجویز آنتی بیوتیک قابل درمان هستند.

به اعتقاد وی در صورت بروز بند آمدن ادراری و خونریزی باید به پزشک مراجعه شود.

کم یا زیاد بریدن پوست نیز از عوارض دیگری است که دکتر اسماعیلی مطرح می کند و می گوید: گاهی بروز این عوارض منجر به نگرانی والدین می شود، اما باید به این نکته توجه شود که این عوارض مهم نیست نیازی به انجام ختنه مجدد وجود نخواهد داشت.

مراقبتهای بعد از عمل

دکتر قانع درباره مراقبتهای بعد از آن می گوید: بروز درد در هنگام این عمل جراحی و پس از آن با مسکن هایی نظیر استامینوفن قابل درمان است.

ترشح مختصر سفید رنگ مایل به زرد در محل برش عمل از دیدگاه این فوق تخصص طبیعی است، اما اگر درد شدید، التهاب و قرمزی همراه با ترشح چرکی و تب بروز کند حتماً باید به پزشک مراجعه شود. او به خانواده ها تأکید می کند پس از انجام این عمل باید روزانه پانسمان تعویض و بهتر است در این مورد از پانسمان چرب استفاده شود.

به گفته او بهبود زخم این عمل جراحی ۷ تا ۱۰ روز طول می کشد. این پزشک متخصص به خانواده ها یادآوری می کند: تسکین درد و همچنین آرامش کودک در زمان انجام این عمل بسیار اهمیت دارد.

در ضمن بهتر است در کودکانی که همکاری مناسب دارند این عمل با بی حسی موضعی و به صورت سرپایی انجام شود، اما اگر کودک بی قرار است عمل جراحی با بیهوشی عمومی توصیه می شود.

## عصبانیت سبب ناکارآیی ریه ها می شود

عصبانیت می تواند منجر به اختلالات ریوی شود. پژوهشگران می گویند عصبانیت می تواند سبب ناکارآمدی ریه و اختلالات مزمن شود.

بررسی ۶۷۰ مرد آمریکایی ۴۵ تا ۸۶ ساله که قبلا نظامی بوده اند، نشان داد که سیستم ریوی کسانی که میزان بیشتری از پرخاشگری از خود نشان می دهند نسبت به کسانی که پرخاشگری کمتری دارند، عملکرد بدتری دارد.پژوهشگران دریافتند که نارسایی سیستم ریه و شش ها در مردان عصبی زودتر رخ می دهد. به این ترتیب پژوهشگران امیدوارند راهی برای درمان اختلالات تنفسی بیابند. این افراد در سال ۱۹۸۶ از طریق پرسشنامه مورد آزمون پرخاشگری قرار گرفته بودند. همچنین عملکرد ریه آن ها نیز مورد ارزیابی قرار گرفته و این آزمون ها در یک دوره هشت ساله مرتبا تکرار شده است.دکتر رزالیند رایت از دانشکده پزشکی هاروارد که مدیریت این تحقیق را برعهده داشته است می گوید": مردانی که پرخاشگری بیشتری داشته اند عملکرد بدتری در سیستم تنفسی داشته اند و میزان این اختلال در طول زمان افزایش یافته است".سایر مطالعات در این زمینه نشان داده است که ضعف عملکرد ریه با افزایش آمادگی برای مزمن شدن اختلالات ریه همراه بوده است که منجر به بیماری های مزمنی چون اختلالات ریوی و قلبی شده و سبب مرگ می شود.در ضمن دکتر رایت می گوید به دلیل آنکه گروه مورد مطالعه اغلب سفید پوست بوده، در پایگاه اقتصادی-اجتماعی پائینی قرار داشته و همچنین نظامی سابق بوده اند این یافته ها را نمی توان به کل جامعه تعمیم داد.او بر

این باور است که عصبانیت و پرخاشگری می تواند سیستم عصبی و هورمونی بدن را تحت تاثیر قرار داده و منجر به بروز اختلالات مزمنی در برخی از ارگان های بدن از جمله شش ها و ریه شود.دکتر رایت می گوید": کارکنان بهداشتی باید نسبت به وضعیت هیجانی مراجعان هشیار باشند زیرا این وضعیت در عملکرد سیستم ریوی موثر است".یافته های اساسی سبب افزایش توجه ما به رابطه نزدیک میان روان و بدن می شود و در سال های آتی ممکن است موجب دستیابی به کشفیات مهم تری در این زمینه شود.در همین حال دکتر جان مور گیلون متخصص بیماریهای ریوی و سخنگوی انجمن قفسه سینه بریتانیا این مطالعه را یک کار ارزشمند می خواند ":میان عصبی بودن در دراز مدت و پرخاشگری با کاهش عملکرد ریه و شش ها یک ارتباط قابل توجه مشاهده شده است".وی می گوید اگر اختلال ریوی ناشی از عوامل هیجانی باشد یا هر دوی آن ها ناشی از یک عامل سوم باشند، عامل ناشناخته در این زمینه هنوز کاملا مشخص نشده است. با این حال دکتر گیلون معتقد است ":یافته های اساسی سبب افزایش توجه ما به رابطه نزدیک میان روان و بدن می شود و در سال های آتی ممکن است موجب دستیابی به کشفیات مهم تری در این زمینه شود".

### ویتامین E و سلامت عروق بدن

پژوهشگران براین باورند که مصرف ویتامین E (حدود ۳۰۰ میلی گرم در روز) می توانـد از شکنندگی و سفت شدن عروق پیشگیری نموده و از بروز سکته های قلبی و مغزی جلوگیری کند.
یادآور می شود مصرف بی رویه و بالای ویتامین E خطرناک است و دراین مورد باید با پزشک خانواده و یا متخصص تغذیه در مورد میزان و نحوه مصرف این ویتامین مشورت نمود.

### هشدارهای به موقع به جراح مغز و اعصاب

هنگام استفاده در حین عمل، عصب مدیان مچ دست، معمول‌ترین نقطه برای تحریک جهت پایش قسمت بالای بدن است.پایش سیگنالهای حیاتی و پتانسیل های برانگیخته در اتاق عمل پایش فیزیولوژی اعصاب در حین عمل جراحی جهت حداقل رسانی آسیب به اعصاب از طریق عملگرهای اعمال شده حین عمل جراحی انجام می‌شود. هدف این مانیتورینگ، مشخص کردن تغییرات در عملکرد مغز، نخاع و اعصاب محیطی قبل از آسیب غیرقابل بازگشت به آنهاست. پایش حین عمل جهت مشخص نمودن ساختار آناتومیک شامل اعصاب محیطی و قشر حسی که به جراح در حین عمل کمک می‌رساند نیز بسیار کارآمد است.
پایش پتانسیل‌های برانگیخته شامل پتانسیل‌هایی که توسط پوست و بافت‌های عمقی ایجاد می‌شود SSEP ، پتانسیل‌های برانگیخته شنوایی ساقه مغز BAEP پتانسیل‌های برانگیخته حرکتی MEP و پتانسیل‌های برانگیخته بینایی VEP می‌شود. از الکترومایوگرافی EMG نیز به طور گسترده‌ای در عمل جراحی استفاده می‌شود. الکترود انسفالوگرافی EEG از روی پوست سر برای تحلیل ،SSEP BAEP و VEP به کار گرفته می‌شود. EEG از روی پوست سر می‌تواند فعالیت مغزی را در طی جراحی کاروتید یا عروقی، پایش نماید علاوه بر آن، EEG ثبت شده از سطح نرم شامه ECoG ، به جراح در طی عمل صرع برای مشخص نمودن حواشی نقاط برش و پایش در هنگام تحریک الکتریکی مغز در هنگام نگاشت فعالیت قشری کمک می‌نماید. اما در حین پایش الکتروفیزیولوژیک در حین عمل چالش‌هایی وجود دارد؛ وجود وسایل الکترومغناطیسی در اتاق عمل و این مسأله که استفاده از داروهای بیهوشی بر روی سیگنال‌ها تأثیر می‌گذارد و نتیجه مثبت را تغییر می‌دهد.
?تاریخچه
اولین بار در سال ???? توسط" فورستر "forester و" آلتر برنگر "EEG ، Altern berger در حین عمل پایش شد. در اواخر دهه ???? تا ???? این روش توسط" هربرت جاسپر "Herbert Josper" ویلدر پنفیلد "Wilder Penfield با استفاده از ECoG برای محل‌یابی و درمان جراحی صرع توسعه یافت.
آنها همچنین نگاشت فعالیت قشری را با دقت به وسیله تحریک الکتریکی مستقیم انجام دادند.
اولین SSEP توسط" داوسون "Dawson در ???? ثبت شد. درک دیگر پتانسیل‌های برانگیخته شامل آنهایی که توسط فعالیت حرکتی و تحریک‌های دیداری و شنوایی ایجاد می‌شود. پس از آن انجام گرفت. در ???? اولین استفاده حین عمل از BAEP گزارش داد. از آن زمان تاکنون پیشرفت‌های زیر در روش‌های ثبت صورت گرفته است:
- تقویت کننده‌های تفاضلی بهبودیافته با ترانزیستورها و مدارهای مجتمع،
- کوچک شدن اندازه تجهیزات و در نتیجه آن امکان استفاده وسیع‌تر از آنها،
- روش‌های متوسط‌گیری سیگنال جهت ثبت سیگنال‌های کوچک در زمینه الکتریکی بزرگ و فیلترسازی‌های مختلف تحلیل طیف.
?الکترومایوگرافی
EMG که ثبت حاصل از فعالیت ماهیچه‌هاست، یک نشانگر غیرمستقیم عملکرد اعصاب است. عملاً EMG را از هر ماهیچه‌ای می‌توان ثبت نمود اما معمولاً- از صورت، زبان با بافت عضلانی اسفنکتر گلو انجام می‌شود. EMG به صورت مداوم با یک تقویت‌کننده با نویز کم ثبت می‌شود.
ثبت‌ها به صورت دیداری نمایش داده می‌شود و در مواردی فیدبک شنیداری نیز توسط یک بلندگو فراهم می‌شود. تغییرات فعالیت الکتریکی ماهیچه را بدین صورت می‌توان شنید. این نکته را باید در نظر داشت که فعالیت EMG جهت تشخیص آسیب اعصاب کافی نیست و استفاده از تحریک الکتریکی مستقیم و پتانسیل‌های برانگیخته EMG می‌تواند تشخیص را قطعی سازد.
?پتانسیل‌های برانگیخته حسی
این پتانسیل‌ها با تحریک اعصاب محیطی که معمولاً الکتریکی است ایجاد و به وسیله الکترودهای پوستی سطح سر ثبت می‌شود. به علت داخل سیگنال EEG، جهت بهبود نرخ سیگنال به نویز، متوسط‌گیری لازم است.هنگام استفاده در حین عمل، عصب مدیان مچ دست، معمول‌ترین نقطه برای تحریک جهت پایش قسمت بالای بدن است. در مورد اندام تحتانی تحریک عصب مربوط به استخوان پشت قوزک پاست متداول است.
جهت ثبت از الکترودهای سوزنی که بر روی پوست سر یا سرویکال نخاع قرار می‌گیرد، استفاده می‌شود. نکته مهمی که باید در نظر گرفته شود، نویز برق شهر ?? (یا ?? هرتز) است که باید با روش‌هایی از قبیل شیلد کردن به حداقل برسد. دامنه، شکل و تأخیر حاصل‌های در پاسخ به تحریک‌ها، همه معنی‌دارند و پایش می‌شوند. البته اثر داروهای بیهوشی نیز نباید نادیده گرفته شود.
?پتانسیل‌های برانگیخته شنوایی ساقه مغز
این پتانسیل‌ها، پاسخ‌های قشری به تحریک شنوایی را ثبت می‌کند که بدین وسیله پایش عملکرد تمام مسیر شنوایی شامل اعصاب خاص آن، ساقه مغز و قشر مغزی میسر می‌شود.
این سیگنال توسط کلیک‌های شنوایی در گوش، پدید می‌آید. پاسخ‌ها ازروی پوست جمجمه به صورت EEG استاندارد ثبت می‌شود. بهترین پاسخ‌ها از الکترودهای نزدیک گوش حاصل می‌شود. کلیک‌های شنوایی به صورت الگوهای تکرارشونده با فرکانس ?? هرتز فرستاده می‌شود. تأخیر و جابه‌جایی در شکل موج‌های حاصل حتماً باید به جراح اطلاع داده شود.
?پتانسیل‌های برانگیخته بینایی
از این پتانسیل‌ها در زمانی که تومور در منطقه‌ای قرار دارد که ممکن است برداشتن آن و آسیب به بافت‌های اطرافش، روی بنیایی تأثیر گذارد، استفاده می‌شود. تحریک بینایی به وسیله خاموش و روشن کردن یک‌سری دیود نورانی ایجاد می‌شود و سپس پاسخ توسط الکترودهای روی پوست سر ثبت می‌شود.لازم است متوسط‌گیری و دیگر روش‌های کاهش نویز بر روی سیگنال انجام گیرد. تغییر در تأخیرها و دامنه شکل موج باید مورد توجه قرار گیرد.
?EEG و ثبت مستقیم فعالیت مغزی
EEG حین عمل با ??-?? الکترود و در ?-?? کانال به صورت دوقطبی ثبت می‌شود. البته نیاز است ملاحظاتی به دلیل استفاده از دستگاه در داخل اتاق عمل در نظر گرفته شود. چون پایش فعالیت بتا مورد نظر است، به فیلترهای بالاتر از ?? هرتز نیاز است. جهت حذف نویز برق شهر نیز به یک فیلتر notch با فرکانس ?? یا ?? هرتز نیز مورد نیاز است.
تغییر در عمق بیهوشی، باعث تغییر EEG می شود ضمن اینکه بر روی فشار خون سیستمیک و جریان خون مغزی نیز تأثیر دارد که این تغییرات فوراً باید در EEG، معیار مناسبی در تغییرات جریان خون مغزی است. ثبت مستقیم فعالیت مغزی با استفاده از کتان آغشته به سالین یا الکترودهای کربنی گوی مانند با سیم‌های قابل انعطاف در یک قاب فیکس بر روی جمجمه یا استیل stainless یا الکترودهای گرد پلاتینیوم که داخل سالین قرار گرفته است (مشابه آنچه در ثبت‌های طولانی مدت به کار می رود) صورت می گیرد. ثبت سیگنال توسط یک دستگاه EEG استاندارد صورت می‌گیرد. زمان‌های طولانی و شارژ و تیزی کمتر در اسپایک‌های سیگنال لازم است مورد توجه قرار گیرد

### تولید استخوان با استفاده از فن آوری زیستی

محققان هلندی در محیط خارج از بدن، موفق به تولید نوعی استخوان شبیه به استخوان انسان شده اند.
محققان هلندی با گرفتن سلول هایی از مغز استخوان بیمار، آن را خارج از بدن کشت داده و سپس استخوان جدید را به بیمار نیازمند پیوند زدند.این استخوانها که مشابه استخوانهای طبیعی هستند می توانند به طور کامل جای پروتزهای فعلی را بگیرند و بدن این استخوانها را بهتر از پروتزهای فلزی تحمل خواهد کرد. محققان هلندی این روش را تحولی جدید در پیوند اعضاء بدن می دانند زیرا در این روش سلولهای استخوانی در محیطی از فسفات کلسیم پرورش داده می شود و سپس آن را به بدن فرد نیازمند پیوند می زنند گفتنی است در نتیجه بالا رفتن عمر انسان، افراد سالمند دچار پوکی استخوان و شکستگی های مکرر می شوند و با توجه به اینکه استخوان این افراد به سختی جوش می خورد تولید استخوان جدید می تواند مشکلات ارتوپدی را تا حد زیادی کاهش دهد.

### آمپول بدون درد

پژوهشگران یک شرکت سازنده لوازم پزشکی در ژاپن، موفق به ساخت سوزنی برای تزریق آمپول شده اند که هنگام فرو کردن در بدن دردآور نیست. اطلاعیه شرکت “ترومو "حاکی است این سوزن تنها ۲/۰ میلیمتر قطر دارد که نازکترین سوزنی است که تاکنون برای تزریق ساخته شده است.
به گفته کارشناسان این شرکت، به علت نازک بودن این سوزن، هنگام فرو کردن آن در بدن دردی احساس نمی شود. “ترومو" قصد دارد با استفاده از این سوزن در دو سال آینده زمینه عرضه انبوه سرنگهای بدون درد به بازار را فراهم کند. این شرکت انتظار دارد مبتلایان به بیماری قند که هر روز باید انسولین تزریق کنند، نخستین کسانی باشند که از این سرنگها استفاده کنند

### ویتامین دی، دشمن سرطان سینه است

محققان مصرف ویتامین دی را برای جلوگیری از ابتلابه سرطان سینه در زنان و کاهش مرگ و میر ناشی از این بیماری توصیه می کنند.
مطالعه روی گروهی از زنان نشان می دهد مصرف ویتامین دی به شدت بر کاهش میزان ابتلا به سرطان سینه زنان موثر است.این محققان می گویند بررسی روی زنان نشان می دهد کسانی که کمتر ویتامین مصرف می کنند در معرض ابتلا به سرطان سینه قرار دارند.سرطان سینه از عوامل اصلی مرگ و میر زنان در سراسر جهان محسوب می شود و سالانه دهها هزار نفر را به کام مرگ می فرستد.محققان در تلاشند راههای جدیدتری برای جلوگیری از شیوع این سرطان مهلک بیابند و به همین منظور نیز به زنان بالاتر از چهل سال توصیه می کنند سالانه یک بار تحت عمل تشخیص ماموگرافی قرار گیرند .ماموگرافی به وسیله تاباندن پرتوهای ایکس انجام می گیرد و طی آن از سینه‌زنان عکس برداری می شود .

### هسته زردآلو کشنده است

محققان می گویند هسته زردآلو به علت داشتن ترکیبات سیانور در صورتی که زیاد مصرف شود، ممکن است کشنده باشد.
بر اساس توصیه های پزشکان مقدار مصرف هسته های زردآلو به مدت طولانی در صورتی که تلخ باشند نباید بیش از دو عدد در هر روز باشد و مقادیر بالاتر ممکن است برای سلامت زیان آور باشد. خوردن هسته زردآلو به علت داشتن ویتامین ب ۱۷ موجب تقویت دستگاه ایمنی می شود به همین علت از این ماده در درمان بیماران سرطانی استفاده می شود.

### مغز در هنگام دروغگویی فعال تر می شود

مغز در هنگام دروغ بسیار سخت تر و شدیدتر از زمانی که راست می گوییم فعالیت می کند زیرا در مرحله اول باید حافظه خود را که با پرسیدن سئوال مشتعل می شود خاموش سازد و این فرآیند خود باعث صرف انرژی می شود.
با دروغ سنج ها پاسخ های فیزیولوژیک اضطراب ناشی از دروغ مثل تعریق فشار خون، تنفس و ضربان قلب اندازه گیری می شود. دانشمندان دانشگاه تمپل، دروغ سنج جدیدی ساختند که با استفاده از تصویر برداری MRI فعالیت مغز به هنگام دروغ گفتن را بررسی می کند. این محققان با بررسی فعالیت بخشی از مغز که پاسخ های ما را به محرک ها سامان دهی می کند با استفاده از روش تصویر برداری MRI دریافتند: دروغ، بخش خاصی از مغز را فعال می کند. اگرچه تنها یک نقطه ویژه در مغز وجود ندارد که با دروغ گفتن فعال شود، ولی طی فرایند دروغ گفتن بخش های مختلفی از مغز و مدارهای گوناگونی فعال می شوند. بر اساس گزارش مجله دیسکاوری، به همین علت برای بعضی اشخاص دروغ گفتن و تقلب کردن بسیار سخت است

### ملاط استخوانی 'برای مرمت ستون فقرات

امید می رود استفاده از این مواد به اندازه جراحی برای بیمار آزارنده نباشد و به علاوه از دوره نقاهت و هزینه درمان بکاهد.
پژوهشگران در بلفاست سرگرم توسعه یک" ملاط استخوانی "هستند که می تواند به کسانی که ستون فقرات آنها صدمه دیده امید بخشد.
مهندسان پزشکی در دانشگاه کوئین معتقدند که این ماده برای مثال می تواند به کسانی که در تصادفات رانندگی آسیب دیده اند کمک کند. این" ملاط "بیولوژیکی، برای مرمت خردشدگی مهره های ستون فقرات، در پروژه مشترکی میان دانشگاه های کوئین و لیدز ساخته و آزمایش می شود.
امید می رود استفاده از این مواد به اندازه جراحی برای بیمار آزارنده نباشد و به علاوه از دوره نقاهت و هزینه درمان بکاهد. تیم محققان برای ساختن و آزمایش کردن تاثیر این ماده بدیع برای معالجه مهره های خرد شده ستون فقرات ۵۰۰ هزار پوند جایزه دریافت کرده است.
"ملاط استخوان "از قبل برای تقویت مهره های آسیب دیده در برخی بیماران از جمله مبتلایان به پوکی استخوان به کار می رفت. با این حال خردشدگی مهره ها اغلب نیازمند جراحی بسیار پیچیده و عمیق است.
دکتر فریژر بیوکانن از دانشکده مهندسی آروناتیک و مکانیک دانشگاه کوئین گفت": این مواد را می توان به نقطه شکسته تزریق کرد تا ترکیب شیمیایی استخوان را تقلید کند".
وی افزود": البته لازم است موادی (biomaterial) بسازیم که بیش از این با خواص استخوان واقعی بخواند و این پروژه بهترین فرصت برای استفاده از طیفی از مهارت های این گروه (از متخصصان) برای پیش بینی تاثیر ملاط تازه و حتی شمول عوامل بیولوژیکی برای یاری رساندن به فرآیند ترمیم خود بدن باشد".

### چاقی اندازه اعضای داخلی بدن را افزایش می ده

نتایج بررسی های جدید دانشمندان در افراد چاق نشان می دهد کسانی که وزن بیشتری دارند دارای قلب بزرگتر از طبیعی هستند و این وضع خطر ابتلای آنان را به بیماری های قلب و عروق افزایش می دهد .
در صورت بزرگ شدن غیر عادی قلب خطر بروز بیماری های قلب افزایش پیدا می کند به گفته محققان چاقی موجب می شود آسیب بافت قلب زودتر از موقع ظاهر شود برای انکه از بیماری های قلبی ناشی از چاقی جلوگیری شود ضروری است که درمان چاقی هر چه سریع تر و از سنین پایین آغاز شود و تا جای امکان تلاش شود از بروز عارضه چاقی جلوگیری شودعوارض قلبی چاقی ممکن است حتی از سن بسیار کم آغاز شود که در این صورت به علت انکه فرد مدت بیشتری در معرض آسیب های ناشی از چاقی قرار می گیرد احتمال مرگ و میر افزایش پیدا می کند افزایش وزن در دوران کودکی و جوانی علاوه بر این خطر بروز دیابت را افزایش می دهد این بیماری از علل اصلی از کار افتادن بسیاری از اعضای داخلی بدن و از جمله کلیه ها ست.

### مردان چاق بیشتر در خطر ابتلا به کم هوشی هستند

برخی محققان می گویند که افراد چاق نسبت به سایر افراد از هوش کمتری برخوردارند.
روزنامه لالیبر بلژیک در اینترنت نوشت: پیش از این پژوهشگران از پیامدهای سوء چاقی بر قلب و فشار خون و نیز نقش آن در بروز انواعی از سرطان خبر داده بودند، اما در تحقیقات جدید پژوهشگران آمریکایی اعلام کردند که ظرفیت ذهنی مردان در اثر افزایش وزن کاهش می یابد در حالی که این عارضه برای زنان چاق کمتر اتفاق می افتد. این پژوهش که از سال ۱۹۵۰ صورت گرفته نشان می دهد که چاقی موجب کندی عملکرد هوشی انسان می شود. هرچند که مردان چاق از فاکتورهایی چون سطح سواد، تحصیلات و غیره برخوردار باشند، با این حال در مقایسه با همتایان لاغر خود هوش کمتری دارند. پژوهشگران بر این باورند که میزان بسیار زیاد چربی موجود در خون تأثیری منفی بر جریان خون مغز باقی می گذارد که این امر نه تنها موجب بروز سکته مغزی می شود بلکه این چربی‌ها مانع انجام فعالیت فکری و سرعت انتقال شخص می شوند.

### مصرف بی رویه آسپرین ، کلیه را از کار می اندازد

یافته های جدید نشان می دهد که مسکنهای معمولی برای همه افراد مفید نیستند.
تحقیقات جدید نشان می دهد که آسپرین می تواند روند مرگبار بیماری کلیوی را تسریع کند. دکتر مایکل فورد متخصص کلیه در مؤسسه کارولینسکای استکهلم در سوئد می گوید: ما شاهد وجود رابطه خطرناکی بین آسپرین و از کارافتادگی کلیه بوده ایم . از این رو در صورت داشتن درد مزمن بهترین راهکار ملاقات با پزشک متخصص است و باید از مصرف یا خرید این قبیل مسکن ها بدون مجوز پزشک جداً اجتناب نمود. تحقیق دکتر فورد روی ۹۱۸ نفر مبتلا به مراحل اولیه نارسایی های کلیه بیانگر تأیید این یافته جدید پزشکی است که مصرف آسپرین خطر از کارافتادگی این عضو را ۵/۲ برابر افزایش می دهد.

### مصرف کلسیم از خطر سکته قلبی می کاهد

مصرف روزانه یک عدد قرص کلسیم از سن ۴۰ سالگی به بعد از خطر بروز تصلب شرائین و سکته قلبی به میزان ۲۵ درصد می کاهد.
دکتر سعید محرابی متخصص بیماریهای قلب و عروق گفت: پزشکان کانادایی در یک مطالعه بر روی ۲۵۰۰ زن میانسالی که برای جلوگیری از بیماری استئوپروز (پوکی استخوان) روزانه یک عدد قرص کلسیم مصرف می کردند دریافتند این اشخاص پس از یک دوره ده ساله در مقایسه با گروه شاهد (مقایسه) ۲۵ درصد کمتر به بیماری اترواسکلروزیس (تصلب شرائین) و بیماری های ایسکمیک و سکته قلبی مبتلا شدند .
وی افزود: امروزه نقش کلسیم خوراکی بیشتر از انچه که برای جلوگیری از پوکی استخوان موثر است، بعنوان یک مکمل درمانی با ارزش و پیشگیری کننده بیماری های قلب و عروق کاربرد دارد.
دکتر محرابی همچنین گفت: نتایج مطالعات دانشمندان علوم پزشکی نشان می دهد مصرف کلسیم موجب کاهش کلسترول بد خون (ال دی ال) وافزایش چشمگیر کلسترول خوب (اچ دی ال) می شود که این مسئله در کاهش ابتلا به تصلب شرائین و فشار خون بالا موثر است.
این متخصص قلب همچنین درباره مصرف خود سرانه قرص کلسیم هشدار داد و تصریح کرد: با وجود اثار مفید قرص کلسیم در حفظ سلامتی قلب و عروق مصرف این قرص باید کاملا با نظر پزشک باشد و اشخاصی که از بیماری کلیوی رنج می برند و یا میزان فیلتراسیون گلومرولی (جی اف ار) پایینی دارند باید در مصرف این قرص جانب احتیاط را رعایت کنند .
دکتر محرابی مواد غذایی لبنی از جمله شیر و ماست و دوغ و خامه را سرشار از کلسیم توصیف و تاکید کرد: در صورتی که فرهنگ مصرف لبنیات در جامعه بویژه در کودکان و اشخاص سالخورده نهادینه شود و سرانه مصرف ان به میزان مناسبی برسد در آینده مشکلات قلبی و عروقی و نیز بیماری استئوپروز (پوکی استخوان) به طرز چشمگیری کاهش خواهد یافت و از تحمیل هزینه های اضافی درمان و باز توانی بر جامعه جلوگیری خواهد کرد.

### قرص انسولین، 'امیدی تازه برای بیماران دیابت

برخی بیماران دیابت هر روز باید انسولین تزریق کنند.
محققان در بریتانیا می گویند بیماران مبتلا به دیابت ممکن است بزودی بتوانند به جای تزریق روزانه انسولین، قرص آن را مصرف کنند.

شرکت دیابتولوژی (Diabetology)، که محققانش در دانشگاه کاردیف ولز مستقر هستند، گفته است که توانسته مشکلی اساسی در تهیه قرص انسولین را برطرف کند.
جدار کپسول ساخت این شرکت ویژه است و می تواند انسولین داخل آن را در برابر اسید معده محافظت کند و اجازه دهد که انسولین سالم به روده برسد و در آنجا جذب خون شود.
نتیجه اولین آزمایش ها با کپسول انسولین، که با مشارکت شانزده داوطلب صورت گرفته، در گردهمایی" انجمن آمریکایی دیابت "ارائه خواهد شد.
بدون سرنگ
جزئیات گزارش دکتر" استیو لوتزیو، "از دانشگاه کاردیف، تا حضورش در گردهمایی" انجمن آمریکایی دیابت "اعلام نخواهد شد اما انتظار می رود که نشان دهد" دز "انسولین موجود در کپسول ساخت شرکت دیابتولوژی، قادر است تغییرات لازم برای متعادل کردن قند خون را ایجاد کند.
همچنین انتظار می رود که نتیجه تحقیقات شرکت دیابتولوژی نشان دهد که مصرف قرص، دو بار در روز، یکی پیش از صبحانه و دیگری پیش از شام، گلوکز خون را، دست کم در بیماران دیابت از نوع دوم، کنترل کند.
حقیقات مشابهی در نقاط دیگر جهان در جریان است. محققان تایلندی برای محافظت از انسولین داخل قرص / کپسول، یک ماده شیمیایی را که از پوسته (غشاء سخت بیرونی) میگو استخراج کرده اند، مورد آزمایش قرار داده اند.
این در حالی است که پیش از این نیز برای بیماران دیابت که از سرنگ وحشت دارند یا تزریق به آنها توام با مشکلاتی است، انسولین قابل استشمام ساخته شده است.
استقبالی محتاطانه
انجمن دیابت بریتانیا از تحقیقات جدید دانشگاه کاردیف استقبال کرده اما گفته است در این زمینه باید تحقیقات بیشتری صورت بگیرد.
دکتر ایان فریم، مدیر تحقیقات این انجمن، گفت": در حال حاضر در بریتانیا ۷۰۰ هزار نفر انسولین تزریق می کنند؛ برخی از آنها چهار بار در روز تزریق می کنند. بنابراین اگر بیماران دیابت بتوانند به جای تزریق، قرص انسولین مصرف کنند کیفیت زندگی آنها به میزان قابل توجهی بهبود می یابد".
وی در ادامه گفت": این تحقیق هنوز در مراحل اولیه است. ما باید منتظر نتیجه آزمایش های بعدی باشیم".
بیماران مبتلا به دیابت از نوع اول برای ادامه زندگی طبیعی به انسولین وابسته هستند.
بیماران دیابت از نوع دوم اغلب می توانند با رعایت رژیم غذایی مناسب یا قرص های مخصوص کنترل دیابت این بیماری را کنترل کنند و انسولین فقط وقتی نیاز است که بیماری پیشرفته شده باشد.
شمار بیماران مبتلا به دیابت از نوع دوم بسیار بیشتر از نوع اول است.

## کربوهیدرات کمتر سبب کاهش میزان آکنه می شود

نتایج یک بررسی پزشکی نشان می دهد پرهیز از مصرف غذاهای سرشار از قند به مبتلایان به آکنه این امکان را می دهد که از میزان ضایعات پوستی خود بکاهند
محققان می گویند غذاهای پر کربوهیدرات همچون کربوهیدراتهای کم فیبر سبب افزایش سریع گلوکز خون می شوند و غذاهای کم قند سبب افزایش تدریجی قند خون می شوند. از این نوع غذاها می توان از غذاهای سرشار از فیبر نام برد
محققان در بررسی خود دریافتند پرهیز از غذاهای پر کربوهیدرات سبب کاهش میزان آکنه در آنان می شود
آکنه معمولی یا جوش جوانی بیماری شایع دوران بلوغ است این بیماری ممکن است جزئی بوده و با ضایعات کمی همراه باشد و یا به صورت منتشر و التهابی رخ دهد. آکنه مناطقی مانند صورت، پشت و سینه را که دارای غدد سباسه فراوان هستند درگیر می کند. محل درگیری در ۹۸ موارد صورت است زمان شروع علائم معمولا در دوران نوجوانی بوده و در اغلب موارد در پایان این دوران رو به کاهش گذاشته و از حدود ۲۵ سالگی خود به خود بهبود می‌یابد شیوع این بیماری به قدری بالاست که برخی افراد آن‌را نوعی حالت فیزیولوژیک دوران نوجوانی و بلوغ نامیده اند
گاهی اوقات بیماران مراجعه به پزشک را با این تصور که ابتلا به آکنه مرحله ای از فرایند رشد محسوب می گردد به تعویق می اندازند این امر ممکن‌است جراحت دائمی پوست و پیامدهای احتمالی بر روان بیمار را به دنبال داشته باشد بنابراین باید لزوم درمان را مدنظر قرار داد

## عامل اصلی شروع زوال حافظه

عامل اصلی شروع زوال حافظه در بیماران مبتلا به آلزایمر، شناسایی شد.
به گفته پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا وقتی پروتیینی به نام آمیلوئید بتا در سلول‌های عصبی تجمع پیدا میکند، زوال حافظه در بیماران مبتلا به آلزایمر آغاز می‌شود. دانشمندان پیش از این به نقش آمیلویید بتا در زوال حافظه پی برده بودند اما این بار آنان پی بردند بلافاصله پس از تجمع این پروتیین در سلول‌های عصبی، عارضه اختلال مغزآغاز می‌شود. پژوهشگران امیدوارند با ساخت داروهایی که آمیلو ئیدبتا را هدف قرار می دهد بتوان پیش از تجمع این پروتیین اقدام لازم را انجام داد، زیرا زمانی که این ماده تشکیل پلاک یا گره پروتئینی بدهد، برای درمان بسیار دیر است

## خبر خوش برای جلوگیری از بیماری ایدز

دانشمندان انگلیسی در پی تحقیقات گسترده به ماده ای دست یافته اند که می توانند ویروس اچ آی وی یا عامل بیماری ایدز را منهدم کند.
این خبر برای جامعه جهانی پیامی دارد و برای ایران معنایی دیگر. پیام جهانی این خبر، دستاورد بزرگ دانش پزشکی و نویدبخش رهایی میلیون ها بیمار در آینده و جلوگیری از آلوده شدن میلیون ها نفر دیگر است. اما دستاورد این خبر برای ایران، توجه به نگرش رایج در قبال بیماری ایدز است. سال هاست که در ایران آمارهای متفاوت با دامنه تغییر زیاد درباره ایدز منتشر می شود و با وجود روشنگری های چشمگیر سال گذشته در رسانه ها به ویژه صداو سیما هنوز ایدز از تابوهای اخلاقی شمرده می شود و میل وافری برای پنهان نگه داشتن آن وجود دارد. میل پنهانکاری در میان مبتلایان و وابستگان آنها وجود دارد که گمان می کنند این بیماری لزوما نشانه فساد اخلاقی و موجب سرافکندگی است. اکنون که دانش پزشکی توانسته است گامی بلند برای درمان بیماری هولناک زمانه ما بردارد هرچند راه درازتر پیش رو است دیگر وقت آن رسیده است که بیماری ایدز را فقط یک بیماری به شمار آورد و بیماران را به مسئولیت پذیری در برابر سلامت خود و دیگران تشویق کرد. بر اساس آمارها بین پنج تا چهارده هزار نفر در ایران به ویروس ایدز آلوده اند. برخی این رقم را بیشتر هم برآورد کرده اند. تماس این گروه با محیط پیرامون به ویژه اگر بیماران بالغ باشند خطر رشد تصاعدی بیماری را در بر دارد. حال آنکه با اطلاع رسانی پیوسته و تلاش برای تغییر نگرش های منفی ، سلبی، منزوی کننده و تحقیر کننده می توان دامنه خود اظهاری بیماران و شروع زود هنگام درمان بیماری را افزایش داد.ایدز با وجود تصویر هولناکی که در اذهان دارد، دوران اثر بخشی ویروس آن طولانی است و اگر بتوان پیش از رسوخ آن به نسوج راهش را سد کرد، درمانش ساده تر می شود. اکنون که پزشکان انگلیسی ، راه جلوگیری از این بیماری را کشف کرده اند نوبت آنست که راز اجتماعی و روانی گسترش بیماری را بشناسیم.

## ختنه خطر آلودگی به اچ آی وی را کاهش می دهد

مطالعات در آفریقا نشان می دهد که ختنه می تواند خطر آلوده شدن به ویروس اچ آی وی که عامل بیماری ایدز است را در مردان به میزان تقریبا ۵۰ درصد کاهش دهد.
این مطالعات موید تحقیقات دیگری است که سال گذشته در آفریقای جنوبی انجام شد و به نتایج مشابهی رسید. کارشناسان گفتند که این یافته بسیار مهم است اما ختنه را نمی توان جایگزین شیوه های استاندارد پیشگیری از آلودگی به ویروس اچ آی وی مانند کاندوم کرد. دو رشته مطالعه به روی تقریبا ۸ هزار مرد در اوگاندا و کنیا انجام شد که قرار بود به ترتیب تا ماه های ژوئیه و سپتامبر ۲۰۰۷ ادامه یابد. اما" ان آی اچ "و" هیات نظارت بر ایمنی "پس از مرور مقدماتی داده ها تصمیم گرفتند مطالعات را متوقف کنند چرا که ضرورت داشت نتایج به اطلاع آن دسته از مردان مورد مطالعه که ختنه نشده بودند رسانده شود.
مطالعه مربوط به کنیا نشان داد که خطر آلوده شدن به اچ آی وی در مردانی که ختنه شده اند ۵۳ درصد کمتر از سایرین است در حالی که مطالعه اوگاندا نشان دهنده کاهشی ۴۸ درصدی بود. نتایج مطالعه دیگری در سال گذشته به روی ۳۲۸۰ مرد در آفریقای جنوبی، که آن نیز در مراحل اولیه متوقف شد، نشان داد که موارد ابتلا به ایدز در مردانی که ختنه شده اند ۶۰ درصد کمتر است. تاثیر احتمالی ختنه در مقابل آلودگی به ویروس اچ آی وی چند دلیل دارد. احتمالا سلول های خاصی در پوست قلفه یا ختنه گاه وجود دارد که هدف بالقوه حمله ویروس اچ آی وی قرار می گیرد. به علاوه پوست زیر قلفه پس از ختنه مقاوم تر می شود به طوری که احتمال خونریزی آن کاهش پیدا کرده و در نتیجه خطر آلودگی کاهش می یابد. زمانی که ایدز اولین بار در آفریقا پدیدار شد، محققان متوجه شدند مردانی که ختنه شده‌اند کمتر در معرض خطر ابتلا هستند اما معلوم نبود آیا این وضع ناشی از تفاوت ها در رفتار جنسی است یا علت دیگری دارد. پیشتر در سال جاری یک مطالعه مدل‌سازی شده توسط متخصصان ایدز در سطح بین المللی نشان داد که ختنه مردان می تواند مانع تقریبا شش میلیون مورد آلودگی به اچ آی وی شود و از مرگ سه میلیون نفر در بخش های جنوب صحرای آفریقا جلوگیری کند.

## حرکت هاوصداهای ناگهانی می تواند سبب سکته مغزی شود

تحقیقات نشان می دهد که حرکت های ناگهانی مثل از جای پریدن یا صداهای ناگهانی مثل صدای زنگ در می‌تواند نقطه آغاز سکته مغزی باشد.
پژوهشگران ۱۵۰ فرد مبتلا به سکته مغزی را مورد بررسی قرار دادند. آنان دریافتند که از هر پنج مورد سکته مغزی در یک مورد، شدت بیماری به دلیل شرایط بدنی و صدای بلند ناگهانی مثل درخواست کمک و یا دیگر وقایع غیرمنتظره تقریباً دو ساعت قبل از شروع سکته مغزی ، افزایش یافته است . نتایج نشان می دهد که فعالیت فیزیکی سنگین می تواند درکمتر از یک ساعت از طریق خروج ذرات پلاکت از شریان ها و انسداد رگ ها باعث آغاز حمله قلبی شود.

## مصرف نخود و لوبیا خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را ک

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف نخود و لوبیا خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را کاهش می‌دهد.

محققان دانشگاه تولان آمریکا ثابت کردند: افرادی که حداقل هفته‌ای چهار بار حبوبات به خصوص نخود و لوبیا مصرف می‌کنند احتمال ابتلا به بیماریهای عروق کرونر قلب ۲۲ درصد کمتر از افرادی است که یکبار در هفته حبوبات می‌خورند.

مصرف حبوبات در تنظیم فشار خون و کاهش کلسترول خون نیز موثر است.

### بی‌خوابی و ساعت بدن

مترجم: دکتر علیرضا آشوری

منبع:گاردین

الان در نیویورک صبح زود است و شهر تازه از خواب بیدار می‌شود، اما شما می‌خواهید بخوابید. نور خورشید به پنجره اتاق هتل شما در پکن می‌تابد اما شما فکر می‌کنید الان باید نیمه شب باشد و به‌شدت احساس خواب آلودگی می‌کنید. یک هفته است که در تعطیلات هستید اما خیلی بیشتر از زمانی‌که به فرودگاه مقصد رسیدید احساس خستگی و ضعف می‌کنید. به ازای عبور از هر منطقه زمانی، بدن به یک روز برای ریکاوری و تطبیق با شرایط جدید نیاز دارد.

پروفسور جیم هورن مسئول مرکز مطالعات خواب دانشگاه لوبروگ و مؤلف چند کتاب در زمینه اختلالات خواب می‌گوید:«شما با عبور از یک منطقه زمانی متوجه می‌شوید که ساعت بدنتان با شریط زمانی جدید تطابق پیدا نکرده است. برای این تطبیق چند روز زمان لازم است.»

اگر به‌سمت شرق سفر کنید برای تطابق به زمان بیشتری نیاز دارید، چراکه ساعت بدن شما یا همان ریتم شبانه روزی برای هماهنگی با روزهای کوتاهتر کار دشوارتری را پیش رو خواهد داشت.

پروفسور درک یان‌دایک، مدیر بخش تحقیقات خواب سوری می‌گوید: «اگر به غرب پرواز کنید متوجه می‌شوید که بیدارماندن کار سختی است اما بیدارشدن ساده است. درحالی‌که اگر به شرق پرواز کنید طبعاً همه چیز برعکس می‌شود.»

اما خستگی پرواز خیلی بیشتر باعث بداخلاقی شما می‌شود. تحقیق شرکت هواپیمایی بریتیش ایرویز نشان می‌دهد که خستگی پرواز می‌تواند تا ۵۰ درصد باعث اختلال در تصمیم گیری، کاهش حافظه و بهم خوردن مهارت‌های روابط عمومی شود. این مسائل می‌تواند باعث کاهش تمرکز، سردرد، اضطراب و کاهش سرعت عمل، خستگی و تأثیر بر سایر عملکردهای بیولوژیک بدن شود.

پروفسور دایک می‌گوید:«شما دچار مشکلات معدی-روده‌ای می‌شوید چراکه به‌غیر از مغز سایر بخشهای بدن هم ساعت مخصوص به خود را دارند که ممکن‌است دچار بهم ریختگی شوند.»

بنابراین تعداد زیاد درمانهای موجود در بازار برای خستگی پرواز چندان دور از ذهن نیست. این درمانها طیف وسیعی از انواع و اقسام قرصها تا رژیمهای غذایی را در بر می‌گیرد، اما واقعاً چه کاری بهترین بازدهی را بدنبال دارد؟

در مرحله اول قرصهای خواب توصیه نمی‌شوند. به رغم اینکه این داروها به خوابیدن شما کمک می‌کنند اما ساعت بدن شما به‌طور طبیعی اجازه خوابیدن نمی‌دهد. پس اگر مجبور باشید که پیش از پایان اثر این قرصها از خواب بیدار شوید (که در پروازها معمولا چنین شرایطی پیش می‌آید)گیج و عصبی خواهید شد. در عین حال این نگرانی وجود دارد که اگر برای مدت طولانی بدون حرکت باشید ممکن است دچار خطر ترومبوزهای عمیق داخل وریدی شوید.

یکی از درمان‌های رایج خستگی پرواز، قرصهای ملاتونین است که بطور اولیه باعث تسریع حرکت و تطابق ساعت بدن می‌شود. ملاتونین هورمونی ا ست که بشکل طبیعی در غده پینه آل مغز تولید می‌شود. این هورمون به تنظیم ساعت بدن کمک می‌کند. در بریتانیا این دارو فقط با نسخه پزشک فروخته می‌شود، اما در ایالات متحده بدون نسخه قابل خریداری است، گرچه توسط مؤسسه غذا و دارو آمریکا تأیید نشده است. آیا این دارو مضر است؟

پروفسور هورن می‌گوید:«احتمالا خیر؛ اما کیفیت داروهایی که بدون نسخه قابل خریداری است زیر سؤال است، اما من شخصا از این دارو استفاده نمی‌کنم چون به‌نظرم چندان مفید نیست. من مخالف این دارو نیستم اما معتقدم اغلب مردم استفاده صحیح از این دارو را نمی‌دانند. این دارو به بدن اینطور القا می‌کند که هوا تاریک است و نباید از خواب بیدار شود.

بنابراین اگر ساعت ۴ صبح از خواب بیدار شدید و به‌جای احساس خواب‌آلودگی طبیعی احساس سرزندگی و شادابی داشتید باید این دارو را مصرف کرده و از روشن کردن هر نوع چراغی تا حد امکان بپرهیزید. اگر مثلاـ از آمریکا یا کشورهای آن منطقه برمی‌گردید و زمانی‌که به خانه رسیدید هوا تاریک بود اما شما به‌هیچ‌وجه احساس خستگی و خواب آلودگی نداشتید هنگام رفتن به رختخواب این دارو را مصرف کنید.

همانطور که اشاره شد هنگام خوردن دارو به هیچ‌وجه اجازه ندهید به مدت دو ساعت هیچگونه نوری دور و بر شما را روشن کند؛ چه نور طبیعی باشد چه مصنوعی. اگر در زمان نادرستی این دارو را مصرف کنید ممکن‌است علایم خستگی پرواز بدتر شود.»

اما اگر چنین دارویی در دسترس نباشد یک مسافر خسته و کوفته برای مقابله با خستگی پرواز باید چه کند؟ برای تنظیم زمان می‌توانید چند ساعت قبل از حرکت بخوابید و پیش از پرواز بیدار شوید.

دست کم هنگام پرواز دچار اختلال خواب نمی‌شوید گرچه این روش همیشه کارگر نیست. شما باید سریع ساعت مچی خود را با منطقه زمانی جدید تنظیم کنید و غذای سبکی بخورید تا با زمان صرف غذا در محل جدید تطبیق پیدا کنید.

در عین حال برخی شرکت‌های هوایی برای مقابله با مشکل خستگی پرواز روشهای جدیدی ابداع کرده‌اند که مسافران در محیطی با اکسیژن و رطوبت بیشتر سفر کنند. از سوی دیگرتنظیم مصنوعی نور داخل هواپیما و تقلید طلوع و غروب ، مؤثرترین امکان را برای تطابق ساعت بدن فراهم می‌کند.

پروفسور دایک می‌گوید: ساعت بدن ما با دوره ۲۴ ساعته نور خورشید خود را هماهنگ می‌کند.شبکیه در ناحیه پشت چشم نور را دریافت کرده و سیگنالهایی را به هیپوتالاموس می‌فرستد که محل کنترل سیکلهای بیولوژیک بدن انسان است.

### همه چیز در مورد ویتامین B

ماده مغذی که از آن با عنوان ویتامین B نام می برند، در واقع شامل ۶ ویتامین متمایز محلول در آب است که کمپلکس یا مجموعه ویتامین B نامیده می شود. این کمپلکس نقش بسیار مهمی در تنظیم متابولیسم سلولها در بدن ایفا می کند، از اینرو، انرژی لازم برای هر نوع فعالیت فیزیکی را برای ما فراهم می کند.

گاهی شکل های مختلف ویتامین هایی که کمپلکس ویتامین B را می سازند، در موادغذایی یکسانی یافت می شوند، از اینرو نیازی نیست که برای جبران کمبود این ویتامین در بدن، از مکمل های غذایی آن استفاده کنید. تازمانیکه در رژیم غذایی خود از انواع و اقسام موادمغذی استفاده کنید، دچار کمبود ویتامین B نخواهید شد.

در زیر به اطلاعات لازم درمورد ویتامین B اشاره می کنیم.

فواید ویتامین های B برای سلامتی

همه ویتامین های B برای حفظ سلامت جسمی ما، در کنار یکدیگر عمل می کنند. گاهاً وقتی در یکی از انواع ویتامین های B کمبود داشته باشید، در بقیه آنها نیز کمبود دارید.

انواع مختلف ویتامین های B عبارتند از:

- ویتامین B۱: تیامین
- ویتامین B۲: ریبوفلاوین
- ویتامین B۳: نیاسین
- ویتامین B۵: اسید پانتاتونیک
- ویتامین B۶: پیریدوکسین
- ویتامین B۷: بیوتین
- ویتامین B۹: اسید فولیک
- ویتامین B۱۲ : سیانوکوبالامین

این ویتامین های B درکنار یکدیگر فواید بسیار زیادی را بر تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت عملکرد سیستم عصبی بدن، حفظ متابولیسم و افزایش رشد و تکثیر سلولها خواهد داشت.

ویتامین B۶ نیز به تجزیه پروتئین های مصرفی و مصرف کارآمد اسیدهای آمینه کمک میکند. آندسته از افرادیکه به میزان زیاد پروتئین مصرف می کنند—که بین بدنسازان بسیار متداول است—حتماً باید مصرف این ویتامین B خاص خود را افزایش دهند چون اهمیت بسیار زیادی در بارگیری پروتئین در بدن دارد.

ویتامین B۶ همچنین به حفظ ثبات قند خون در سطح نرمال کمک می کند که برای افرادیکه مشکل انسولین دارند، مثل افراد دیابتی یا آنها که قند خونشان پایین است، بسیار مهم است.

و آخر اینکه ویتامین های B در جلوگیری از افسردگی نیز وثرند و احتمال ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را نیز پایین می آورند.

موادغذایی حاوی ویتامین B

ویتامین های B معمولاً در نان یا محصولات نانی یافت می شوند، چون خمیر نان منبع بسیار خوبی از این ماده مغذی است.

علاوه بر این منبع، منابع زیر نیز مملو از ویتامین B هستند:

- سیب زمینی
- موز
- عدس
- فلفل
- ماهی تن
- دانه ها
- آجیل
- تخم مرغ
- سیریال های صبحانه
- برخی از انواع نوشابه های انرژی زا
- سینه مرغ
- آب گوجه فرنگی

مقدار مصرفی توصیه شده برای ویتامین B

از آنجا که ویتامین های B محلول در آب هستند، به هیچ عنوان در بدن ذخیره نمیشوند و اگر بیشتر از حد مورد نیاز مصرف شود، روزانه از بدن دفع می شود. از اینرو واجب است که هر روز به مقدار لازم از این ویتامین مصرف کنید تا دچار کمبود نشوید.

مقدار توصیه شده برای مصرف ویتامین B۶، ۱.۳ میلیگرم در روز تا سن ۵۰ سالگی و بعد از آن ۱.۷ میلیگرم در روز است. اما معمولاً توصیه می شود که اگر میزان کالری های مصرفیتان ۲۰۰ کالری عادی در روز است، مصرف خود را تا ۲ میلیگرم در روز بالا بیاورید.

برای اکثر افراد، به شرط اینکه از انواع و اقسام موادغذایی در رژیم خود استفاده کنند، مشکلی در تامین ویتامین های B مورد نیاز بدن نخواهد بود. مسموم شدن زا این ویتامین فقط زمانی اتفاق خواهد افتاد که مقدار بسیار زیادی از این ماده را به صورت مکمل استفاده کنیم و زمانیکه چنین مسئله ای رخ دهد، اختلالات عصب شناختی یا بیحسی و کرختی در فرد ایجاد خواهد شد.

علائم کمبود این ویتامین شامل موارد زیر است اما دقت کنید که فقط محدود به اینها نیست: زخم شدن زبان، کج خلقی و زودرنجی، گیجی، احساس افسردگی، تشنج.

اطمینان یابید که در رژیم غذایی خود به میزان کافی از موادغذایی حاوی ویتامین B استفاده می کنید. حتی آنهایی که رژیم های کم کربوهیدرات را دنبال می کنند و به مقدار خیلی کمی از موادغذایی حاوی مخمر استفاده می کنند، می توانید نیاز خود به این مکمل را با مصرف غذاهایی مانند ماهی، سینه مرغ، و آجیل برطرف کنند. انواع و اقسام مکمل های ویتامین B کمپلکس نیز در بازار موجود است که درصورت وجود کمبود می توانید از آنها استفاده کنید.

## لیپوساکشن

منبع:روزنامه جوان

لیپوساکشن که با اسامی لیپوپلاستی (تغییر شکل چربی) یا ساکشن لیپکتومی نیز شناخته می شود یک عمل جراحی زیبایی است که چربی را از قسمت های متفاوتی از بدن برمی دارد. نواحی که بر روی آن ها عمل انجام می شود عبارتند از شکم، ران ها، باسن، گردن، دست ها و جاهای دیگری از بدن. این کار نوعی شکل دادن به بدن است و نه یک روش کاهش وزن. میزان چربی برداشت شده بسته به پزشک، روش جراحی و بیمار متفاوت است ولی میزان میانگین آن معمولاً ۵کیلوگرم است.

خطرات لیپوساکشن

عوامل متعددی وجود دارند که میزان چربی را در یک جلسه می توان با اطمینان برداشت کرد محدود نمایند ولی در نهایت پزشک و بیمار تصمیم می گیرند. برداشت زیاد چربی عواقب منفی به دنبال دارد در افرادی که بیش از حد ساکشن می شوند در پوست برجستگی ها و یا دندانه های غیرطبیعی ممکن است دیده شود. گزارش هایی در مورد افرادی که هفت کیلوگرم چربی از بدنشان برداشت شده اغراق آمیز است. در عین حال، امکان شکل دادن لیپوساکشن می تواند کاهش وزن ظاهری که ایجاد می کند بیشتر از میزان چربی واقعی برداشت شده از بدن باشد. این عمل تحت بیهوشی عمومی با لوکال قابل انجام است. بی خطر بودن تکنیک به میزان بافت برداشت شده، انتخاب بیهوشی و سلامت عمومی بیمار بستگی دارد.

انتخاب بیمار

هر فردی کاندید مناسبی برای لیپوساکشن نمی باشد همان طور که قبلاً ذکر شد، این عمل جایگزین مناسبی برای رژیم غذایی یا تحرک بدنی نیست. یک کاندید مناسب باید بیشتر از ۱۸سال سن داشته باشد و از سلامت عمومی بهره مند باشد. دیابت، عفونت و مشکلات قلبی، عروقی معمولاً فرد را فاقد صلاحیت برای انجام این عمل می گرداند. در افرادمسن پوست الاستیسیته کمتری دارد، بنابراین معمولاً ـ به سادگی در اطراف شکل جدید سفت نمی شود در این موارد علاوه بر لیپوساکشن، عمل های دیگری نیز باید انجام گردد.

روش انجام

اساس هر عمل جراحی لیپوساکشن بدین منظور است که ۱-میزان مناسبی از چربی برداشت شود. ۲- حداقل آسیب در بافت های مجاور نظیر عروق خونی و بافت همبند ایجاد کنند ۳- تعادل مایعات بیمار مصون بماند ۴- حداقل ناراحتی برای بیمار و جراح ایجاد گردد.

تکنیک ها

در روش اصلی، یک کانول کوچک (مثل نی) از طریق یک برش کوچک وارد می شود. این کانول به یک دستگاه واکیوم متصل می گردد جراح کانول رادر لایه چربی به جلو و عقب می کشد تا سلول های چربی را از بدن خارج کند. امروزه به ندرت از این روش استفاده می شود.

لیپوساکشن با تزریق مایع

مقدار اندکی مایع (مشابه محلول های نمکی بدن)، کمتر از حجم چربی که برداشت می شود در محل تزریق می گردد این محلول کمک می کند که سلول های چربی شل شده و خونریزی را به حداقل برسانند سپس سلول های چربی ساکشن می شوند.

لیپوساکشن تورمی

در این روش یک تغییر عمده نسبت به لیپوساکشن قبلی ایجاد شده است. به جای حجم اندک مایع، مقدار زیادی مایع، حدود ۳تا ۴ برابر حجم چربی که قرار است برداشت شود به داخل محل تزریق می شود این افزایش حجم بین عضله و بافت چربی فضایی را ایجاد می کند که مکان کافی برای لوله ساکشن که جراح برای سلول های چربی استفاده می کند فراهم می نماید.

لیپوساکشن اولتراسونیک (UAL)

نوعی از لیپوساکشن تورمی است با هدایت ارتعاشات اولتراسوند به داخل بدن، دیواره سلول های چربی را می ترکاند و چربی را به شکل مایع درمی آورد تا راحت تر ساکشن شود. برای کادر مناطقی که بافت چربی بیشتری دارند UAL انتخاب مناسبی است.

لیپوساکشن فوق مرطوب

در این روش، حجم تزریق شده با میزان حجم چربی که قرار است برداشت شود تقریباً برابر است بسیاری از جراحان پلاستیک برای موارد لیپوساکشن با حجم زیاد این روش را ترجیح می دهند زیرا تعادل بهتری از جهت هموستاز و اضافه بار بالقوه مایع برقرار می سازد.

بخیه

بخیه زدن یا نزدن به نظر جراح بستگی دارد. چون برش ها کوچک هستند و مقدار مایعی که باید تخلیه شود زیاد است. بعضی از جراحان برش ها را باز می گذارند تا مایع اضافی بهتر خارج شود. آن ها دریافتند که خروج آزاد مایع به بهبود سریع تر برش ها کمک می کند. بعضی دیگر بخشی از برش را بخیه می زنند و فضایی را برای درناژ مایع باز می گذارند. بعضی دیگر بخیه زدن را ۱ یا ۲ روز به تاخیر می اندازند تا بخش اعظم مایع تخلیه گردد. در هر صورت چون مایع در حال تخلیه شدن است پوشش زخم باید مرتب تعویض شود .

## چپ دستی

نویسنده:دکتر بهرام داروگر

مترجم: دکتر احسان‌الله محمدی منبع:

"چپ‌دست‌ها" چگونه انسان‌هایی هستند؟

با مروری برخصوصیت چپ‌دستی و برخی مشکلات چپ‌دستان در جامعه، به مسائل خاص آنها باید توجه کرد!

بدن انسان آن قدرها که فکر می‌کنیم متقارن نیست. عدم تقارن داخلی که واضح است، قلب در سمت چپ و کبد در سمت راست قرار دارد و تقریبا در هر ده هزار نفر این وضعیت برعکس است. در ظاهر و از خارج نیز عدم تقارن وجود دارد که چندان محسوس نیست. به چهره دوستانتان خیره شوید، شکل این نیمه صورت با آن نیمه کمی فرق دارد. اگر تصویر یک نیمرخ را با کمک آئینه کامل کنیم و تصویر نیمرخ دیگر را نیز چنین کنیم، دو تصویر کامل باهم مشابه نخواهند بود. غالبا هرکس با یک طرف صورت بیشتر می‌خندد و به هنگام تبسم لب به یک سمت بیشتر حرکت می‌کند.

معمولاـ یک چشم ما بر چشم دیگرمان غالب است و این همان چشمی است که با آن در دوربین یا میکروسکوپ نگاه می‌کنیم. برای آزمایش، یک دستتان را به جلو دراز کنید. هر دو چشم را باز نگاه دارید و نوک انگشتتان را با نقطه ای در چند متری خودتان میزان کنید. حال یک چشم را ببندید و به آن نقطه نگاه کنید، بعد با چشم دیگر نگاه کنید. چشم غالب آن است که آن نقطه و سرانگشت را (مثل دو چشم) در یک امتداد ببیند.

بعضی‌ها" چپ پا" هستند و با پای چپشان بهتر کار می‌کنند، با آن پا راه می‌افتند و بهتر لگد می‌زنند. در بازی فوتبال، مقابله با بازیکن چپ پا تفاوت می‌کند.

در زبان انگلیسی، چپ دست را left-handed و به عنوان صفت برای شخص left-handed person می‌گویند و آن کسی است که یا از روی عادت یا برای آسانی از دست چپ بیشتر استفاده می‌کند. اصطلاح متداول دیگر برای چپ دست southpaw می‌باشد که از بازی baseball آمده است. از جمله نشانه‌های چپ دستی یا راست دستی می‌توان بلند کردن دست در کلاس، پرتاب کردن توپ، مسواک زدن، شانه کردن، چکش زدن، آب دادن پای گیاه و دوختن را نام برد. دست دادن با دست راست برای همه یکسان است.

در قدیم چپ دستی را عیب و علت می‌دانستند. زمانی یک مرد ژاپنی حق داشت زن چپ دستش را طلاق بدهد. اسکیموها فکر می‌کردند که چپ دست‌ها جادوگرند. در زبان لاتینی چپ را sinister می‌گویند که به معنی شوم و نحس و بد یمن است. در زبان فرانسوی برای دو واژه چپ و ناشی، یک کلمه gauche به کار می‌رود و در زبان آلمانی کلمه linkisch به معنی چپ دست و آدم‌ناجور است. در همین فارسی خودمان هنوز بسیاری از مردم، راست را درست می‌پندارند و چپ را بد و نادرست می‌دانند و اصطلاحاتی مانند چشم چپ بودن، خواب زن چپ بودن، با کسی چپ افتادن و ... نمونه‌هایی از این طرز تلقی است.

اینکه آیا چپ دستی یا راست دستی )handedness( یک صفت یا خصیصه ژنتیکی (ارثی) است یا نه موضوع تحقیقات بسیاری بوده است. چپ دستی زمینه ارثی دارد و تا حد زیادی ناشی از فعالیت بیشتر سمت راست مغز است. در یک بررسی، مشاهده گردید که حدود ۵ تا ۸ درصد از جنین‌ها در رحم مادر، طرف چپشان را بیشتر حرکت می‌دادند. در خانواده‌هایی که حتی یک والد (بخصوص مادر) چپ دست است، احتمال بروز چپ دستی بیشتر است. اینکه در قرون وسطی طایفه kerr در اسکاتلند سپر را در دست راست می‌گرفتند و با دست چپ شمشیر می‌زدند (والبته احتمال زخم خوردن به قلبشان بیشتر بود)، می‌تواند تائیدی بر روند اصطلاح" خونی بودن" خصیصه چپ دستی باشد. این طایفه راه‌پله های قلعه‌هاشان را هم برخلاف جهت عقربه‌های ساعت ساخته بودند تا شمشیرزنی با دست چپ و سرنگونی دشمن برایشان سهل‌تر باشد.

با این حال، چپ دستی به طور کامل ارثی یا ژنتیکی نیست، بلکه عوامل محیطی رشد و نمو و حتی شرایط اجتماعی و فرهنگی نیز در آن دخالت دارد. کسانی که با دست راست کار می‌کنند معلوم نیست که از بدو تولد راست دست بوده‌اند یا بعدا و به اقتضای

شرایط و عوامل محیطی راست دست شده‌اند. تشخیص چپ دستی و راست دستی در افراد و اینکه کسی واقعا چپ دست یا راست دست است چندان آسان نیست و نمی‌توان این دو گروه را با اطمینان از هم جدا نمود و به همین دلیل برآورد نسبت این دو گروه در جامعه مشکل است. گفته می‌شود حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از مردم چپ دست هستند. درصد بسیار کوچکی هم هستند که چپ و راست برایشان فرقی نمی‌کند. امروزه در جوامع متمدن پذیرفته‌اند که چپ دستی مطلقا عیب نیست و نباید بچه را مجبور کرد تا بادست راست بنویسد.

ضمنا این هم هنوز به تحقیق معلوم نیست که آیا حیوانات و دیگر پستانداران نیز ترجیح و گرایشی نسبت به یک سمت از بدن خود دارند یا نه؟

گاهی چپ دست ها جنبه یک اقلیت را پیدا می‌کنند، یعنی در عمل با آنها این‌گونه برخورد می‌شود و نوعی تبعیض پیش می‌آید. وسایل مختلف را علی‌القاعده برای راست دست‌ها می‌سازند از وسایل آشپزخانه و قیچی و قلم خودنویس گرفته تا mug قهوه‌خوری که بر رویش عکس یا نوشته داشته باشد. صفحه اعداد روی keyboard هم در سمت راست است.

در اروپا و آمریکا، دست دادن و سلام نظامی و دست سوگند بر انجیل نهادن و صلیب کشیدن بر روی سینه همه باید با دست راست باشد و چه ناخوشایند است برای ارباب کلیسا که بچه‌ای با دست چپ روی سینه صلیب بکشد. در هر حال، چپ دست‌ها خیلی خوب خودشان را با دنیایی که برای راست دست‌ها ساخته و پرداخته شده تطبیق داده‌اند. معلوم نیست که راست دست‌ها می‌توانستند به این خوبی خودشان را با دنیایی متفاوت تطبیق دهند.

نخستین بار در سال ۱۹۷۶ سازمان جهانی چپ دستان روز ۱۳ آگوست برابر با ۲۲ مرداد را روز جهانی چپ دست‌ها اعلام نمود و طی سی سال گذشته از این روز برای بالا- بردن سطح آگاهی عموم نسبت به موضوع چپ دستی در جهان استفاده شده است، جهانی که راست دست‌ها در آن اکثریت چشمگیری دارند. چپ دست‌ها باشگاه‌ها و فروشگاه‌ها و حتی سایت‌های خاص خودشان را در اینترنت دارند. هنوز در ایران، هیچ‌گونه گردهمایی چپ دستان به صورت یک سازمان یا یک انجمن صورت نگرفته است، محیط آموزش و پرورش ایران درصدد تصمیمی جدید در ایجاد باشگاهی برای چپ دستان در آینده‌ای نزدیک می‌باشد. به هر حال در یک بررسی که باشگاه چپ دستان انگلیس بر روی ۴۵۰۰۰ عضو چپ دست خود انجام داد، نکات جالبی مشاهده گردید. معلوم شد که در روبوسی کردن انتخاب گونه اول برای بوسیدن بین چپ دست‌ها و راست دست‌ها فرق دارد و همین امر سبب تصادم بینی‌ها می‌شود! در مهمانی ها هم برخی چپ دست‌ها کارد و چنگال را به ترتیب دیگری در دست می‌گیرند و یا اشتباها از لیوان پهلو دستیشان می‌خورند. در برخی جوامع، غذا خوردن با دست چپ ناپسند و مذموم است، شاید از این نظر که از دست چپ برای تطهیر و شستشو استفاده می‌شود. چپ دست‌ها در سینما و تئاتر هم بیشتر دوست دارند در سمت چپ بنشینند لباس‌هایشان را هم از طرف دیگر بر سر جالباسی می زنند و رو به سمت دیگر آویزان می‌کنند. گاهی گذاشتن پرونده درکابینت و کتاب در قفسه هم جهت دیگری دارد.بستن بند کفش و بسیاری چیزهای دیگر هم فرق می‌کند. راست دست‌ها در بازی بیسبال، توپ را به راحتی از سمت چپ یعنی در جهت عقربه‌های ساعت می‌دهند ولی برای توپ دهنده چپ دست این کار چندان آسان نیست. به علاوه بسیاری از بازیکنان توپ دهنده چپ دست را بدشانس و بد دست می‌دانند و از این رو بعضی باشگاه‌های بیسبال، توپ دهنده چپ دست استخدام نمی‌کنند.

در مورد همبستگی بین چپ دستی و خصوصیات دیگر، مطالعات زیادی شده و بسیار گفته و نوشته اند ولی در یک مورد نتیجه آن روشن است و آن اینکه در میان کودکان ۵ تا ۱۵ ساله بین چپ دستی و" شب ادراری" طبیعی همبستگی آماری مثبت وجود دارد و صد البته که هیچ‌گاه یک همبستگی به طور کامل و در تمام موارد صادق نیست. عارضه PNE را از آن جهت طبیعی می‌نامند که نقص فیزیولوژیکی مانند کوچکی مثانه یا عدم تعادل هورمونی و بیماری‌های عفونی یا روانی عامل آن نیست. چپ دستی و" شب ادراری" هر دو روند ارثی دارند و در پسر بچه‌ها بیش از دختر بچه‌ها است.

وجود هورمون مردانه تستسترون در مقادیر زیاد فعالیت بخش راست مغز، فعالیت سمت چپ بدن را بیشتر می‌کند و این یکی از دلایل بیشتر بودن چپ دستی در جنس مذکر است.

تنی چند از هنرمندان تراز اول جهان که دستی معجزه‌گر داشته‌اند از جمله میکل‌آنژ، لئوناردو داوینچی، رامبراند و پیکاسو چپ دست بوده‌اند.

باخ، بتهوون، اینشتین، چارلی چاپلین و فرد آستر و بسیاری دیگر نیز چنین بوده‌اند.

می‌گویند چپ دست‌ها با هوش‌ترند ولی هنوز شواهد علمی کافی برای آن وجود ندارد. نشریه فایننشال تایمز گزارشی داده که تعداد مدیران چپ دست در شرکت‌های اینترنتی تقریبا دو برابر شرکت‌های غیر اینترنتی یا سنتی است. راستی - Bill Gates آقای کامپیوتر هم همین طور چپ دست است.دوست چپ دستم می‌گفت در مدرسه ما تمام صندلی‌ها را برای نوشتن با دست راست ساخته بودند و وقتی موقع امتحان می‌شد من مجبور بودم روی همان صندلی‌ها ولی با ۹۰ درجه تغییر جهت به سمت راست بنشینم تا صفحه زیر دستم در سمت چپ قرار بگیرد. البته در این وضعیت می توانستم دید بهتری نسبت به ورقه‌های اطرافیانم داشته باشم!

## روش بالا بردن میزان سوخت و ساز بدن

غذاهایی هستند که باعث بالا رفتن متابولیسم و سوخت و ساز بدن شما می شوند، و همراه با ورزش می توانند وزنتان را کاهش دهند.

تا به حال شنیده اید که کسی بگوید": سوخت و ساز بدن من کند است، و به خاطر همین است که اضافه وزن دارم ".و یا دختر لاغری را دیده اید که خیلی غذا می خورد ولی یک ذره هم چاق نمی شود؟ حتماً می دانستید که سوخت و ساز بدنش خیلی بالا بوده است. بله، همه ی ما سرعت سوخت و ساز متفاوتی داریم. پس ببینید که چطور می توانید سرعت متابولیسم بدنتان را بالا ببرید. هر روز مقدار زیادی سبزیجات و میوه جات تازه بخورید. از مرغ های بدون پوست و ماهی استفاده کنید، اما اینها را فقط در حالت کبابی، پخته شده، آب پز یا بخار پز شده بدون اضافه کردن سس یا کره صرف کنید. از انواع گیاهان به عنوان چاشنی غذا استفاده کنید. صبح ها از کربوهیدراتهای تمام غلات استفاده کنید، مثل نان، کلوچه، کیک برنج های تمام غلات. به جای برنج یا نان سفید، از برنج و نان قهوه ای استفاده کنید. هر روز مقدار زیادی آب بنوشید (حداقل ۸ لیوان در روز). فقط سفیده ی تخم مرغ را بخورید و زرده ی آن را دور بریزید. روزانه فقط از یک یا دو نوع لبنیات استفاده کنید، آن هم با درصد چربی پایین. از آبمیوه های شیرین نشده و چای تلخ استفاده کنید. روزانه حداقل سه دفعه ۳۰ دقیقه ای ورزش ملایم داشته باشید. این رژیم متابولیسم و سوخت و ساز بدنتان را بالا خواهد برد و باعث کاهش وزن می شود.

موارد ممنوعه:

- از خوردن روغن و چربی پرهیز کنید. (برای پخت و پز هم فقط از میزان کمی روغن زیتون استفاده کنید)
- وعده های غذایی را جا نیندازید. (با اینکار متابولیسم به جای اینکه افزایش یابد، کاهش پیدا می کند.)
- بیش از یک فنجان قهوه در روز ننوشید.
- از خوردن قند و شکر اکیداً خودداری کنید.
- از نوشیدنی های الکلی پرهیز کنید.
- از خوردن غذاهای سرخ کردنی و سس پرهیز کنید.
- از نوشیدن سودا خودداری کنید (حتی انواع رژیمی آن).

## چطور با گرفتگی عضله مقابله کنیم؟

نویسنده:سبحانی

صبح که از خواب بیدار می شویداگر به علت درد و گرفتگی عضلات گردن نتوانید سرتان را بچرخانید چه می کنید.

تا به حال برایتان پیش آمده که حین انجام کارهای عادی روزانه، به طور ناگهانی دچار درد شدیدی در قسمتی از بدنتان شوید مثلا وقتی خم شده اید تا شی ای را از روی زمین بردارید یا هنگامی که سرتان را موقع خروج از پارکینگ برای احتیاط و نگاه کردن به عقب بر گردانده اید حتی ممکن است تنها بعد از کش دادن بدنتان پس از یک سفر هوایی طولانی، دچار این نوع دردهای ناگهانی شدید شوید. این دردها معمولا آن قدر شدید هستند که شاید حتی به سختی بتوانید از جایتان تکان بخورید زیرا ماهیچه های اطراف ستون فقرات، از قوی ترین و در عین حال کاربردی ترین نقاط بدن هستند و گرفتگی آنها می تواند منجر به بروز دردهای ناراحت کننده در ناحیه پشت و گردن شود.

گرفتگی پشت و گردن

گرفتگی عضلات یکی از شایع ترین عوامل ایجاد درد شدید در پشت و گردن افراد است. این درد اگرچه گاهی با بعضی روش های سنتی معمول هم قابل کنترل است و نیازی به درمان از طریق روش های جراحی ندارد اما در صورت مشاهده بعضی علائم باید سریعا به پزشک مراجعه کنید.

گرفتگی عضلات یکی از عکس العمل های حفاظتی و طبیعی بدن نسبت به مشکلاتی است که در ماهیچه یا رشته های عصبی اطراف آن پیش آمده است. گرفتگی پشت ممکن است به دلایل مختلفی بروز کند. معمولا حرکات ناگهانی نامناسب ممکن است باعث کشش های شدید در بافت ماهیچه ای و عصبی این قسمت شده و درد و ناراحتی ای برای ما ایجاد کند. این گرفتگی عضلات پشت گاهی هم می تواند نشانه ای از وجود صدمات و مشکلات در قسمت های درونی خود ستون فقرات مثل مهره ها یا دیسک ها و زردپی ها (رشته های پیوندی که مهره ها را به هم اتصال می دهند) باشد.

مراجعه به پزشک

در بیشتر اوقات اگر گرفتگی عضله در افراد علت پزشکی جدی نداشته باشد، با یک دوره درمانی ساده در چند روز یا چند هفته بهبود پیدا می کند. اما اگر هر یک از علائم زیر را در خود مشاهده کردید، فورا به پزشک مراجعه کنید:

* تغییر در نحوه عملکرد روده ها و مثانه به طوری که در کنترل آنها دچار مشکل بشوید.
* ضعف ماهیچه ها در ناحیه بازوها و ساق پاها و عدم تعادل هنگام راه رفتن و احساس کاهش تدریجی توانایی در طی مسیری که معمولا به راحتی پیاده روی می کرده اید.
* احساس گسترش درد و بی حسی در دست و پا به ویژه هنگام عطسه، سرفه یا موقع نشستن.
* بدتر شدن درد در حالت دراز کشیدن و بی خوابی در طول شب از شدت درد.
* درد همراه با تب، کاهش وزن و دیگر نشانه های بیماری. اگر هیچ یک از علایم ذکر شده را ندارید، شاید با انجام کارهایی بتوانید خودتان درد و گرفتگی ماهیچه هایتان را کاهش دهید یا بعضی از علایم آزاردهنده و مشکل ساز آن را از بین ببرید.

اقدامات اولیه

انجام فعالیت های روزانه و معمول (البته شاید با سرعت کمتر و مطمئنا با خودداری از انجام کارها و حرکاتی که ممکن است دوباره مشکلاتی در شما ایجاد کند) بهترین و مناسب ترین قدم برای شروع یک دوره درمانی است. استراحت کوتاه مدت مشکلی

ایجاد نخواهد کرد اما خوب است بدانید که فعالیت های سبک، به بهبود وضعیت شما سرعت می دهد بنابراین از دراز کشیدن و استراحت های طولانی مدت خودداری کنید.

در?? ساعت اولیه شروع گرفتگی عضلات فورا تعدادی قطعه یخ یا سبزیجات یخ زده را در کیسه و سپس پارچه ای پیچیده و حداکثر ?? دقیقه روی موضع دردناک قرار دهید. این کار را چندین بار در طول روز تکرار کنید. کمپرس سرد، درد و ورم ناحیه درد را کاهش می دهد و با بی حس کردن بافت عضلانی آن منطقه، تحریکات عصبی محل صدمه دیده را کم می کند. البته مراقب باشید زیرا کمپرس سرد طولانی و بیش از?? دقیقه در ناحیه مورد نظر می تواند باعث انقباض بیشتر عضلات و افزایش درد در آن شود.

پس از گذشت? روز از آغاز درد گرفتگی عضلات، می توانید روش کمپرس گرم را شروع کنید. کمپرس گرم باعث شل شدن ماهیچه های منقبض شده و افزایش جریان خون در آنها

می شود. این کار حتما باید پس از?? ساعت اولیه گرفتگی عضلات آغاز شود تا التهاب فروکش کند. استفاده از گرمای مرطوب بهتر از گرمای خشک است، زیرا میزان از دست دهی آب بدن را کاهش می دهد. برای این کار می توانید از انواع کمپرس های مرطوب مانند کیسه های آب گرم مخصوص کمپرس، حمام آب گرم یا جکوزی استفاده کنید.

داروها

انواع داروهای ضد درد مانند آسپرین، ایبوپروفن، استامینوفن یا ناپروکسن نیز می توانند درد را کاهش داده و ورم و گرفتگی عضلات را کم کنند. داروهای متنوعی وجود دارند که بدون نیاز به نسخه پزشک قابل خریداری هستند اما حتما در مورد استفاده از آنها با پزشک خود مشورت کنید. آنها به شما کمک خواهند کرد مناسب ترین دارو را تهیه کنید.

تجهیزات طبی

استفاده کوتاه مدت از سینه بند های طبی نیز می تواند برای کاهش دردهای گرفتگی عضلات مفید باشد. این گونه تجهیزات طبی (سینه بند یا گردن بند طبی) با ثابت نگه داشتن و گرم کردن ماهیچه های محل مورد نظر، درد را کاهش خواهند داد. فراموش نکنید که در مورد استفاده از انواع کمربند، گردن بند و سینه بندهای طبی و سایز و نوع مناسب آن حتما با پزشک خود مشورت کنید تا راهنمایی های لازم را به شما بدهد. البته هرگز روی این نگهدارنده های خارجی برای درازمدت حساب نکنید زیرا رها گذاشتن عضله ها و اجازه حرکت و فعالیت دادن به آنها می تواند برای بهبود مشکلات و صدمات شما مفید باشد.

اگر هیچ یک از روش های پیشنهادی بالا، کارساز نبود و با هیچ کدام از مراقبت های خانگی نتوانستید درد، التهاب و گرفتگی عضلات خود را کم کنید، حتما به مراکز درمانی مراجعه کنید شاید آنها روش های مراقبتی و درمانی دیگری را به شما ارایه بدهند.

اگر به طور مرتب به گرفتگی عضلات دچار می شوید، پیش از برنامه ریزی برای انجام هرگونه فعالیت های کششی و ورزشی، حتما با پزشک معالج خود مشورت کنید (حتی اگر به انجام فعالیت های ورزشی عادت دارید!).

زمانی که ماهیچه ها، اعصاب و دیگر بافت های بدن تحت تاثیر گرفتگی، التهاب دارند یا در مراحل اولیه بهبود به سر می برند باید از وارد کردن هرگونه فشار و تحرک زیاد بر آنها خودداری کرد زیرا ممکن است صدمات بیشتری به آنها وارد شود یا روند درمان کند شود.

## ساعت بیولوژیک بدن

شما" سحر خیز "میباشید یا" شب زنده دار؟ "آیا تاکنون شده که زودتر از زنگ ساعت به طور خودکار از خواب برخیزید؟ بطور کلی ساعت درونی بدن شما به شما کمک می کند تا فعالیت خود را در ساعات روز افزایش داده و در تاریکی و شب هنگام از شدت آنها بکاهید و به استراحت بپردازید. همچنین چرخه خواب و بیداری، فعالیت و استراحت، حرارت بدن، برونده قلب، مصرف اکسیژن و میزان ترشح غدد درون ریز توسط همین ساعت بیولوژیک بدن تنظیم می گردند. ساعت بیولوژیک مختص انسانها نبوده و تمام موجودات زنده از باکتری ها گرفته تا خود انسانها واجد چنین ساعتی میباشند. در تنظیم ساعت و بیولوژیک بدن ۳ عضو با یکدیگر همکاری میکنند:

۱- گیرنده های نور واقع در چشمها

۲- بخشی از هیپوتالاموس بنام SCN

۳- غده صنوبری

هنگامی که نور (بطور طبیعی نور خورشید) به چشمها میرسد گیرنده های نور آن را به هیپوتالاموس مغز مخابره میکنند سپس هیپوتالومس به غده صنوبری که چشم سوم نیز نامیده میشود، فرمان میدهد که ملاتونین ترشح کند. در واقع تولید ملاتونین نسبت به دو عامل نور و حرارت حساس میباشد. هنگامی که نور و حرارت کاهش می یابد ما احساس خواب آلودگی خواهیم کرد چرا که تولید ملاتونین افزایش می یابد. ملاتونین در غیاب نور و در شب تولید میگردد بطوری که میزان ملاتونین در شب ۱۰ برابر میزان آن در روز میباشد. میزان ترشح و تولید ملاتونین در افراد مسن کاهش می یابد. از این رو آنها صبحها زودتر از خواب برمیخیزند. بر هم خوردن تنظیم ساعت درونی و ناهمخوانی آن با محیط پیرامون و شبکه اجتماعی منجر به بروز بی خوابی مزمن، هواپیمازدگی و اختلال خواب درشاغلینی که در دو شیفت کار میکنند، میگردد.

شما میتوانید با اندازه گیری دمای بدن و سطح هوشیاری خود در طی شبانه ریز پی ببرید که آیا جزو دسته سحر خیزها میباشید و یا شب زنده داران. در جه حرارت بدن افراد سحر خیز معمولا- در پیش از ساعت ۸ بعد از ظهر کاهش می یابد. این افراد از لحاظ آناتومی انعطاف ناپذیر بوده و اوج حرارت بدن و سطح هوشیاری آنان در اوایل بعد از ظهر می باشد. اما افراد شب زنده دارانطباق پذیری بیشتری دارند. در افراد سحر خیز ملاتونین کمتری ترشح میگردد بنابراین بیشتر در معرض اختلالات خواب قرار دارند.

مترونوم بدن

۵ ریتم مختلف حاکم بر بدن میباشند:

۱-ULTRADIAN(کمتر از ۲۴ ساعت)

۲-CIRCADIAN(تقریبا ۲۴ ساعت)

۳-CIRCASEPTIAN(هفت روزه)

۴-CIRCATRIGINTAN(یک ماهه)

۵-CIRCA-ANNUAL(یک ساله)

ULTRADIAN: ضربان قلب (هر ثانیه یک بار) - تنفس (هر ۶-۴ ثانیه) - امواج مغزی(کسری از ثانیه) - چرخه های ۹۰ دقیقه ای شامل: گرسنگی-چرخه های ادراری و خواب آلودگی. هر سیکل خواب مرکب از ۶-۵ چرخه ULTRADIAN میباشد که هر کدام از آنها ۶۰ تا ۹۰ دقیقه بطول می انجامد. نخستین مرحله از این چرخه ها REM (حرکات سریع چشمها و رویا بینی) میباشد که ۵ تا ۱۵ دقیقه بطول می انجامد. سپس مراحل بعدی یکی پس از دیگری ادامه یافته تا به مرحله چهارم میرسند. سپس ۱۰ تا ۱۵ دقیقه چرخه متوقف گشته و مجددا چرخه بعدی آغاز میگردد. (طبیعت کاری کرده که چنانچه ما به اندازه کافی رویا نبینیم سرانجام به یک بیمار روانی و روانپریش تبدیل میگردیم).

CIRCASEPTAN:مجددا ضربان قلب-فشار خون-دمای بدن و سطح هورمونها را شامل میگردد. حتی میزان پس زدگی عضو پیوندی توسط بدن هر هفت روز یک بار افزایش میابد.

CIRCATRIGINTAN: سیکل قاعدگی را شامل میگردد. یک چرخه قاعدگی بطور متوسط ۲۹ روز بطول می انجامد. که با سیکل قمری هماهنگ است. جالب است بدانید زنانی که در یک اتاق بسر میبرند بمرور زمان در یک روز و همزمان با یکدیگر قاعده خواهند شد.

CIRCA-ANNUAL: بطور مثال موارد افسردگی در فصل زمستان به اوج خود میرسد-کودکان در تابستان سریعتر رشد میکنند - م وارد خودکشی در اردیبهشت ماه و تصادفات رانندگی در اواخر تابستان به اوج خود میرسند.

CIRCADIAN: متداولترین ریتم میباشد. درجه حرارت بدن، فشار خون، تقسیم سلولی، خواب و بیداری، استراحت و فعالیت ما همگی از یک الگوی تکراری روزانه تبعیت میکنند بدون آنکه ما متوجه آن گردیم. سیکل شبانه روزی ما اندکی طولانی تر از ۲۴ ساعت معمول میباشد و از ۲۵ ساعت در افراد ۲۰ ساله تا ۲۴ ساعت و ۳۰ دقیقه در افراد بالای ۶۰ سال متغیر میباشد. برخی کارشناسان نیز معتقدند که مدت این سیکل در تمام سنین یکسان بوده و ۲۴ ساعت و ۱۱ دقیقه میباشد.

چگونه میتوان سیکل شبانه روزی را اصلاح کرد؟ نور خورشید یکی از کارآمدترین گزینه هاست. چون نور خورشید قادر است ریتم شما را طبیعی کرده و به حالت اولیه باز گرداند. بنابراین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روز را زیر نور خورشید سپری کنید. با شناخت ریتم شبانه روزی خود سعی کنید برنامه های روزانه خود را مطابق با آن پی ریزی کنید. از سیکل ۹۰ دقیقه ای خود غافل نشوید که در شما یک احساس گرسنگی ایجاد میکند. خواب نیمروزی اشکالالی ندارد اما حتما از ساعت ۳ بعد از ظهر به بعد بیدار باشید.

یک ریتم شبانه روزی معمولی به شرح زیر میباشد:

۶-۷ صبح: دمای بدن افزایش می یابد. سطح هورمونهای جنسی در اوج خود میباشند. سرعت سوخت و ساز بدن حداکثر است.

۱۰-۱۱ صبح: حداکثر هوشیاری و گوش بزنگی. بهترین زمان برای یادگیری و حفظ مطالب در حافظه کوتاه مدت می باشد.

۱۲-۱۳ ظهر: حداقل میزان انرژی و درجه حرارت بدن. آدرنالین کاهش می یابد. احساس خواب آلودگی نیمروزی حادث میشود.

۳ بعد از ظهر: دمای بدن و آدرنالین مجددا افزایش می یابند. بهترین زمان برای یادگیری و به خاطر سپردن مطالب در حافظه بلند مدت است.

۵-۷ بعد از ظهر: درجه حرارت بدن و آدرنالین به اوج خود میرسند.بهترین زمان برای فعالیت بدنی و ورزش میباشد.

۹ شب: ملاتونین افزایش و سوخت و ساز کاهش می یابد.

۱۱ شب: معمولا خواب آلودگی به حداکثر خود میرسد.

۳-۵ صبح:سطح هورمونها و دمای بدن به حداقل خود تنزل می یابند. خواب عمیق.

نکات بسیار سودمند در خصوص این پدیده که شما را در برنامه ریزی های روزانه تان یاری میدهد:

۱-اوج خواب آلودگی در ساعات ۳ تا ۶ صبح و ۲ تا ۴ بعد از ظهر میباشد.

۲-اوج هوشیاری در ساعات ۹ تا ۱۱ صبح و ۸ تا ۱۰ شب می باشد.

۳- در پاییز آسانتر میتوان لاغر شد تا در بهار. ما معمولا در زمستان بیشتر غذا میخوریم اما این عادت بدیست زیرا که در زمستان کالری تبدیل به چربی میشود. در زمستان هیچگاه فعالیت بدنی خود را متوقف نسازید.

۴- دارو را در اواخر صبح مصرف کنید (پیش از ظهر) زمانی که ترشحات معده به حداکثر خود میرسد.

۵-قرار ملاقاتها و جلسات خود را در اواخر بعد از ظهر ترتیب دهید.

۶-مقاومت قلب در ساعت ۵ بعد از ظهر به حداکثر و در ساعت ۹ صبح به حداقل خود میرسد به همین خاطر اغلب حملات قلبی در صبح روی می دهند.

۷-حساسیت دندانها به درد بین ساعات ۳ نیمه شب و ۸ صبح به حداکثر خود و در ساعت ۳ بعد از ظهر به حداقل خود میرسد بنابراین بهترین زمان برای مراجعه به دندانپزشکی ۳ بعد از ظهر میباشد.

۸-شدت علایم و واکنش بدن به مواد حساسیت زا از ساعت ۷ تا ۱۱ شب به حداکثر خود میرسد. بنابراین در این ساعات بیشتر مراقب خود باشید.

۹-حملات آسمی در ساعت ۳ بعد از ظهر به حداقل و از ساعت ۱۱ شب بتدریج افزایش یافته و در ساعت ۶ صبح به اوج خود میرسد.

۱۰-چنانچه قصد دارید تا شب را بیدار بمانید یک شام پر پروتئین و کم چرب میل کنید. و در روز نیز یک فنجان قهوه غلیظ بنوشید.

## فرار از سیاره عینکی‌ها

ضعف بینایی همزاد بشر است. برای همین عینک را می‌شود جزء آن دسته از وسایل مصنوعی‌ای بدانیم که برای سال‌ها بیشترین همراهی و نزدیکی را با آدم‌ها دارند.

اما این یار همراه، بالاخره یک عضو اضافی است که بسیاری از آنهایی که عینکی هستند برای خلاص شدن از آن، از کوچک‌ترین فرصتی استفاده می‌کنند. شاید به همین دلیل است که جراحی‌های اصلاح دید چشم با لیزر، به‌رغم عمر کوتاهشان، تا این اندازه در سراسر جهان محبوب و شایع شده‌اند.

آدم‌های زیادی از هر جنس و سن و ملیت، عینک می‌زنند چرا که دید آنها دچار مشکل شده. عیوب انکساری (نزدیک‌بینی، دوربینی و آستیگماتیسم) به علت تغییر حالت چشم به وجود می‌آیند. در این موارد، چشم از فوکوس خارج شده و تصویر به‌درستی روی قرنیه تشکیل نمی‌شود.

عینک روشی نسبتا قدیمی برای اصلاح این عیوب است که در بیشتر موارد خوب جواب می‌دهد اما مشکلات خودش را هم دارد؛ مثلا در مواقعی دست‌وپاگیر است و باید بخشی از حواس آدم به کنترل کردن آن باشد یا چون یک شیء خارجی است احتمال گم شدن، فراموش کردن یا خراب شدن آن کم نیست. به این دلایل، چشم‌پزشکان سال‌ها به دنبال روشی بودند که با نوعی جراحی بتوان چشم را از داخل اصلاح کرد.

با رایج شدن استفاده از لیزر در پزشکی، تحقیقات زیادی درباره استفاده از این نور در چشم‌پزشکی انجام شد. خوشبختانه نتایج نشان می‌داد تغییر در انحنای قرنیه با کمک نوعی لیزر امکان‌پذیر است.

از سال ۱۹۹۰، استفاده همگانی از لیزر برای رفع عیوب انکساری شروع شد و در عرض کمتر از ۲ دهه، میلیون‌ها نفر به این طریق عینک‌هایشان را کنار گذاشته‌اند. استفاده از لیزر برای اصلاح دید، به چند روش مختلف صورت می‌گیرد؛ معروف‌ترین روش به «لیزیک» (LASIK) معروف است که در اینجا مراحل مختلف آن را می‌بینیم:

عوارض جانبی

لیزیک عمل کم عارضه‌ای است اما خالی از عارضه هم نیست. این عوارض ۲ دسته هستند: دسته اول، عوارض خفیف و گذرایی هستند که در عرض چند هفته از بین می‌روند.

افت کیفیت بینایی به خصوص در شب، دیدن هاله در اطراف اشیای نورانی و خشکی چشم از جمله این عوارض هستند.

دسته دوم، عوارضی هستند که به طور نادر اتفاق می‌افتند ولی می‌توانند مشکلات جدی‌ای برای چشم و بینایی ایجاد کنند. عفونت، خشکی شدید چشم و مشکلات دائمی دید در شب از این دسته عوارض هستند.

معاینات اولیه دقیق و انتخاب روش مناسب، احتمال بروز این عوارض خطرناک را به حداقل می‌رساند.

سایر روش‌ها

لیزیک به رغم شهرتش، تنها روش درمان عیوب انکساری چشم با لیزر نیست. در لیزیک با برداشتن لایه‌ای از سطح قرنیه، لیزر به عمق قرنیه تابانده می‌شود. اما روش های دیگری هم وجود دارند که در آنها لایه‌برداری چندانی از سطح قرنیه انجام نمی‌شود و تراش لیزری در همین سطح انجام می‌شود. PRK و LASEK ، جزء این دسته هستند که ترمیم سطح چشم در آنها طولانی‌تر است و البته درد بیشتری هم دارند. انتخاب روش مناسب برای هر بیمار وابسته به شرایط و انتظارات اوست.

کل اگر طبیب بودی

شاید این روزها کمتر این حرف را بشنویم، اما ۱۰سال پیش که عمل‌های جراحی لیزری رفع عیوب انکساری چشم مانند «لیزیک» تازه داشتند رایج می‌شدند، اگر در صحبت‌های خانوادگی بحث به این موضوع جالب و جدید کشیده می‌شد، به احتمال زیاد فرد شکاکی پیدا می‌شد که بگوید:

«اگر این لیزرها ضرر ندارند، پس چرا خود چشم‌پزشک‌ها هنوز بیشترشان عینکی هستند؟». این سؤال در نظر اول کاملا منطقی و بی‌خدشه به نظر می‌رسد اما می‌شود به آن از چند جنبه، جواب‌هایی علمی و قابل‌قبول داد.

اول اینکه هیچ روش درمانی را به طور مطلق نمی‌توان برای همه افراد توصیه کرد و به کار برد. در مورد لیزیک هم این قاعده وجود دارد؛ مثلا این عمل در مورد افرادی که قرنیه آنها ضخامت کم یا سطح نامنظم دارد، توصیه نمی‌شود. همچنین برای اشخاص مبتلا به بیماری قند هم این روش به کار نمی‌رود. یک پزشک در وهله اول یک آدم است و خودش هم ممکن است با چنین مشکلاتی درگیر باشد.

دوم اینکه باید توجه کرد که عمل اصلاح دید با لیزر نه یک درمان ضروری بلکه یک روش اختیاری است و عدم انجام آن، باعث ضرر و زیانی برای بیمار نمی‌شود. یکی از دلایل اصلی رواج لیزیک و روش‌های مشابه آن، خلاص‌شدن از عینک است.

شاید پزشک کذایی ما به عینکش به عنوان یک وسیله مزاحم نگاه نمی‌کند و حتی با توجه به نوع کارش، آن را نوعی وسیله ایمنی می‌بیند که حین کار مانع رسیدن آلودگی به چشم‌هایش می‌شود.

سوم اینکه چشم هم مانند سایر اعضای بدن به هر حال با بالا رفتن سن، دچار پیری می‌شود؛ به همین علت حتی افرادی که عمل لیزیک کرده‌اند هم در سنین بالاتر از ۴۰ سالگی ممکن است برای مطالعه مجددا به عینک احتیاج پیدا کنند. بسیاری از پزشکان متخصص در همین محدوده سنی هستند، پس داشتن عینک برای آنها کاملا طبیعی است.

همچنین عمل‌های لیزر اصلاح دید در صورتی که درست انجام شوند، در اکثر موارد عوارض جانبی چندانی به جا نمی‌گذارند اما مانند هر درمان دیگری، این عمل‌های بی‌خطر هم ممکن است در موارد خاص و معدودی باعث آسیب‌های اساسی در بیمار بشوند. اینجاست که میزان ریسک‌پذیری بیمار به عامل مهمی در انتخاب یا عدم انتخاب یک روش تبدیل می‌شود. پزشکان هم مانند بسیاری از مردم شاید ریسک‌پذیری بالایی نداشته باشند؛ آن هم درباره یک عمل غیرضروری.

به دلایل بالا، مواردی مانند علاقه به استفاده از عینک به نشانه پرستیژ حرفه‌ای یا به عنوان وسیله‌ای برای پوشاندن مشکلات زیبایی را هم اضافه کنید. با توجه به دلایل گفته شده، هر آدمی، ازجمله یک چشم‌پزشک مجرب می‌تواند کاندیدای مناسبی برای عمل‌های جراحی لیزری رفع عیوب انکساری چشم نباشد و ترجیح بدهد کماکان عینکی بماند. به نظر شما عیبی دارد؟

## مصرف مواد غذایی گیاهی و لبنیات ، فشار خون بالا را

مطالعات دانشگاه هاروارد نشان می دهد، رژیم غذایی که حاوی مقادیر زیادی مواد گیاهی ولبنیات باشد، حتی بدون کم کردن وزن ، فشار خون بالا را کاهش می دهد. این رژیم غذایی *DASH ( روشهای غذایی برای جلوگیری از فشار خون بالا ) نام دارد.

این رژیم طی مدت دو هفته ، اثر می گذارد. بعد از هشت هفته، ۷۰ در صد افرادیکه رژیم DASH را دریافت کردند، دارای فشار خون عادی شدند، درحالیکه تنها ۴۵ درصد افراد با مصرف رژیم میوه و سبزی و ۲۳ درصد افراد با مصرف رژیم معمولی ، فشارخون نرمال پیدا کردند.

محققین دریافتند افزایش دریافت املاحی مثل پتاسیم ، منیزیم وکلسیم ، باعث کاهش فشار خون می شود. شاید این کاهش به دلیل جلوگیری ازجریان هورمون های کلسیمی که باعث مسدود شدن رگ ها می شوند، باشد.

به نظر می رسد اثر این رژیم همانند داروهای مُدِر است که بیشترین داروی تجویز شده جهت کنترل فشار خون می باشند وبا آزاد سازی سدیم اضافی و دفع آن عمل می کنند.

دربیشتر افراد با محدود کردن مصرف نمک ، فشار خون کاهش می یابد. این مطالعات نشان داد که برای کاهش فشار خون بالا باید مقادیر زیادی میوه ، سبزی ، غلات کامل ، حبوبات ، آجیل و سایر دانه های خوراکی و لبنیا ت کم چرب مصرف کرد و دریافت مواد غذایی دیگر را محدود کرد.

رژیم DASH در یک روز حاوی مواد زیر است:

* ۸ واحد غلات کامل
* ۵ واحد سبزیجات
* ۵ واحد میوه
* ۲-۳ واحد شیر، ماست وپنیر کم چرب یا بدون چربی
* ۱-۲ واحد گوشت قرمز، مرغ یا ماهی
* ۵ واحد درهفته ، آجیل ، حبوبات ودانه های خوراکی
* مصرف شیرینی جات وچربی ها محدود شود.

( یک واحد ازاین مواد شامل : نصف لیوان غذاهای پخته شده ، ۱ لیوان میوه و سبزیجات خام ، ۲ قاشق غذا خوری آجیل و دانه هاست یعنی منظور از ۵ واحد سبزیجات، ۵ لیوان سبزیجات خام یا ۵/۲ لیوان سبزیجات پخته است.)

* تذکر:

رعایت این رژیم غذایی حداقل برای مدت ۱۰ سال توصیه می شود تا بتواند مؤثر واقع شود.

## معایب آب سنگین

آب سخت آبی است که حاوی گچ، آهک و دیگر املاح محلول می باشد. در آب سخت سطح برخی از املاح معدنی محلول در آب بیشتر است. این املاح معدنی عمدتا شامل کربنات کلسیم و کربنات منیزیم می باشند.

اما املاحی مانند بی کربناتها، سولفاتها و سیلیکات ها و همچنین آهن و منگنز را نیز در برمیگیرد. با آنکه نوشیدن آب سخت مشکل خاصی برای سلامتی شما ایجاد نمی کند (جز آنکه میتواند تشکیل سنگ کلیه را افزایش دهد) چه بسا ممکن است در برخی موارد مزیتهایی نیز داشته باشد (مثلا شکستگی استخوانها سریعتر جوش می خورند و یا خوردگی را در لوله ها به حداقل میرساند)

اما مصرف آب سخت مضرات بسیاری نیز دارا میباشد که به قرار زیر میباشد:

۱- موجب رسوب مواد آهکی بروی جداره داخلی کتریها، قوریها، لوله های آب گرم، لباس شوییها، ظرف شوییها، کولرها، شوفاژها و دیگهای بخار میگردد.

۲- کیفیت طعم و مزه چای و قهوه را کاهش میدهد.

۳- صابون، شامپو و سایر شوینده های خانگی با آب سخت خوب کف تولید نمیکنند بنابراین بازده شستشو کاهش یافته و مصرف شوینده ها افزایش می یابد.

۴- سبب خشن و زبر شدن البسه، رنگ پریدگی لباسها و خاکستری شدن لباسهای سفید رنگ میشود. عمر مفید لباسها را کاهش میدهد.

۵- کارایی و راندمان شوفاژ و سایر سیستمهای گرمایشی که در آنها آب جریان دارد راکاهش میدهد.

۶- سبزیها به خوبی پخته نمیگردند.

۷- شستن بدن حین استحمام با آب سخت سبب میگردد قشری از نمکهای نامحلول روی پوست و موهای بدن رسوب کند. که همین امر سبب مسدود شدن روزنه ها و خارش و سوزش پوست میگردد. همچنین موها را رنگ پریده کرده و شانه کردن و برس کشیدن موها دشوار میگردد. این رسوبات رشد باکتریها را نیز تسهیل میکند.

برای کاهش سختی آب میتوانید از فیلترهای تصفیه کننده آب خانگی استفاده کنید که دارای سختی گیر میباشند. سختی گیرها با تبادل یونهای کلسیم و منیزیم با یونهای سدیم و پتاسیم غلظت املاح سخت را کاهش میدهند.

مزایای آبی که سختی آن گرفته شده است

۱- عمر مفید هیترها، ظرف شوییها و ماشین لباس شوییها و لوله های آب افزایش مییابد.

۲- صابون و شامپو بهتر کف تولید کرده و میزان مصرف آنها ۵۰ درصد کاهش می یابد.

۳- کف خمیر دندان افزایش می یابد.

۴- بازده سیستمهای گرمایشی افزایش می یابد.

۵- مدت زمان شستشوی ظرفها کاهش می یابد.

۶- جرم و رسوبات کتری، قوری، لوله های آب گرم و وان حمام حذف میگردد.

۷- رگه ها و لکهای ظروف پس از شستشو به حداقل رسیده و ظروف براق تر و درخشنده تر میگردند.

۸- موها را نرم و لطیف کرده و شانه و برس زدن آنها راحت تر میگردد.

۹- شستشوی خودرو آسانتر میگردد.

۱۰- اصلاح ریش صورت آسانتر میگردد.

۱۱- خشکی و زبری پوست کاهش می یابد.

۱۲- رخت ها پس از ششتشو نرمتر و روشنتر میشوند.

## حقایقی اعجاب انگیز درباره مغز انسان

آیا تا کنون اتفاق افتاده که در مورد مغز خود فکر کنید و نسبت به عملکرد آن اظهار تعجب نمایید؟

در این مقاله قصد داریم تا شما را با چند نمونه از سحرآمیز ترین حقایق موجود درمورد مغز شگفت انگیزتان آشنا کنیم.

- وزن طبیعی مغز یک انسان معمولی چیزی در حدود ۱۳۰۰ تا ۱۴۰۰ گرم می باشد، چیزی در حدود یک کیسه شکر.

- مغز انسان از مغز فیل ها کوچکتر است. وزن مغز یک فیل چیزی در حدود ۶۰۰۰ گرم اندازه گیری شده است. این در حالی است که مغز انسان از مغز میمون ها بزرگتر است. مغز یک میمون وزنی معادل ۹۵ گرم دارد! مغز سگ ها چیزی در حدود ۷۲ گرم و گربه ها ۳۰ گرم برآورد می شود.

- میزان وزن پوست کلی بدن دو برابر میزان وزن مغز انسان می باشد!

- وزن مغز انسان ٪۲ از کل وزن بدن او را تشکیل می دهد. حداکثر عرض آن ۱۴میلی متر، طول ۱۶۷ میلی متر و ارتفاع ۹۳ میلی متر دارد.

- در ماه های اولیه حاملگی، یاخته های عصبی موجود در مغز با سرعتی معادل ۲۵۰۰ نرون در دقیقه تولید مثل می کنند.

- ۶۰ درصد کل حجم مغز را سلول های سفید و ۴۰ درصد آنرا سلول های خاکستری تشکیل می دهند.

- سرعت انتقال اطلاعات در نرون های مختلف، متفاوت است. نرخ این انتقال می تواند به کندی ۵/۰ متر در ثانیه باشد و یا به تندی ۱۲۰ متر بر ثانیه باشد. رقم ۱۲۰ متر در ثانیه معادل عددی نزدیک به ۲۶۸ مایل در ساعت می باشد.

- ٪۷۵ از مغز یک انسان را آب تشکیل می دهد.

- مغز انسان قادر است بیش از تعداد کل اتم های موجود در کل دنیا، ایده در خود داشته باشد و آنها را تجزیه تحلیل نماید!

- اگر می شد نیرویی که در مغز جریان دارد را مهار نمود، به واسطه آن می توانستید یک لامپ ۱۰ واتی را روشن نگه دارید.

"- من ۱۰ سال پیش عمل جراحی مغز انجام دادم، به همین دلیل اطلاعات بسیار جالبی در مورد مغز دستگیرم شد. به عنوان مثال متوجه شدم که خود مغز هم میتواند درد را احساس کند. (می توان نتیجه گرفت که عمل جراحی مغز درد زیادی به همراه دارد "!)

- ٪۲۰ از کل اکسیژنی که در بدن پمپاژ می شود، به مغز می رسد.

- و در حدود ۷۵ میلی لیتر از خون در هر دقیقه به مغز پمپاژ می شود.

- مغز شما حاوی ۱۰۰ میلیارد یاخته ی عصبی است.

یعنی چیزی در حدود ۱۶۶ برابر کل افرادی که بر روی کره زمین زندگی می کنند.

حتی می توانیم در حدود ۳۱۷۱ سال به عقب باز گردیم و تمام انسان هایی را که از آن موقع تا کنون بر روی زمین زندگی می کرده اند را نیز در شمارش خود به حساب آوریم، آنوقت شاید تعداد آنها با نرون های موجود در مغز برابری کند.

- زمانی که شما به دنیا آمدید مغزتان چیزی در حدود ۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم بود، اما تمام سلول هایی را که می بایست تا آخر عمر داشته باشید، در مغزتان وجود داشت. در حقیقت می توان گفت که مغز یکی از اندام هایی است که در زمان تولد از سایر اندام ها به فرم بلوغ یافته ی خود نزدیک تر است.

و ...

- رشد مغز در سن ۱۸ سالگی متوقف می شود.

- تعداد گذرگاههای اندیشه ای که مغز می تواند تولید کند عبارت است از:

یک عدد ۱ که جلوی آن ۵/۱۰ میلیون کیلومتر صفر با خط معمولی تایپ شده باشد!

- بیهوشی ۸ تا ۱۰ ثانیه پس از نرسیدن خون به مغز اتفاق می افتد.

- کل مقوله های مربوط به" تفکر "توسط جریان الکتریسته و تغییر و تحولات شیمیایی میسر می شوند.

اطلاعاتی در مورد مغز

مغز چیست؟

مغز انسان یکی از جالب ترین چیزهایی است که بر روی این سیاره یافت می شود.

این ماده گرم و نرم گوشتی به شما اجازه فکر کردن، راه رفتن، صحبت کردن، یاد گرفتن، دوست یابی، درک احساسات، و درک معنای زنده بودن را می دهد.

کدام حیوان بزرگترین مغز را دارد؟

وال برگترین مغز را دارد به طوریکه وزن مغز این حیوان چیزی نزدیک به ۶ کیلوگرم می باشد.

با در نظر گرفتن نسبت وزن کلی بدن به وزن مغز، انسان ها بزرگترین مغز را نسبت به وزن بدن خود دارند.

سلول های مغزی چه کاری انجام می دهند؟

هر یک از سلول ها با هزاران سلول دیگر مغزی در ارتباط هستند. هر بخش از مغز مسئول انجام کار مخصوص به خود می باشد (بوییدن، دیدن، صحبت کردن و غیره). ارتباط سلول های مغزی به گونه ای است که در کنار هم یک شبکه عظیم متصل را تشکیل می دهند. اگر شما بتوانید کل ثانیه هایی را که از زمان دایناسورها تا کنون گذشته است را بشمارید، آنوقت می توانید ارتباطاتی را که میان سلول های عصبی مغز وجود دارد را بشمارید.

آیا مغز هنگامیکه چیزی را یاد می گیریم تغییر می کند؟

دانشمندان بر این باورند که هر بار که یک فکر جدید به ذهنتان خطور می کند و یا چیزی را در ذهن خود حفظ می کنید، یک پیوند عصبی جدید در مغز ایجاد می شود.

آیا می توانم حافظه خود را تقویت کنم؟

البته؛ حافظه شما هم مانند یک ماهیچه ها، شبیه به ماهیچه های دیگر بدن است. هرچقدر بیشتر از آن استفاده کنید، بهتر می شود. بنابراین می توانید برای آن تمرینات روزانه ای در نظر بگیرید. به عنوان مثال در مورد ریزترین جزئیات کارهایی که در طول امروز انجام داده اید، فکر کنید: زمانیکه در حال قدم زدن به طرف محل کار یا مدرسه بودید، زمانی که با کسی صحبت می کردید یا سعی کنید تمام چهره های جدید، نام ها، بوها، و یا مکان هایی که را که امروز با آنها آنها شدید را به خاطر بیاورید.

آیا می توانم یادبگیرم که سریع تر فکر کنم؟

بله، مانند سایر چیزهای دیگر، زمانیکه تمرین کنید، مطمئناً می توانید از عهده آن بر بیایید. مثلاً در مورد تمام لغاتی که با حرف "پ "شروع می شوند، و یا به یاد آوردن نام تمام حیوانات، شروع کنید. حل جداول حروف متقاطع، پازل، و معما نیز انعطاف پذیری مغز را بیشتر کرده و به شما اجازه می دهند تا روند تفکر خود را تسریع بخشید.

آیا مغز اینشتین بزرگتر از افراد عادی بوده؟

نه، حتی می توان گفت که مغز او از حالت طبیعی هم کوچک تر بوده. هوش بالای او به واسطه پیوند های ایجاد شده میان سلول های عصبی مغزش ایجاد شده بود. هر زمان که شما چیز جدیدی یاد می گیرید، یک ارتباط جدید میان سلول های مغزتان ایجاد میشود.

## جراحی لیزری چشم

چند بار تا بحال حین بازی بسکتبال عینکتان از چشمتان افتاده است؟ حتی لنز هم گاهی می تواند دردسر ساز شود، وقتی یادتان می رود هنگام خواب آنها را بردارید و...

در ده سال گذشته جراحی جدیدی کشف شده است که با آن میتوان مشکلات بینایی را از بین برد. جراحی لیزری چشم LASIK و PRK متداول ترین این جراحی ها هستند، اگر چه انواع دیگری نیز از این جراحیهای لیزری وجود دارد. این جراحی عملی است که برای هر دو چشم حتی کمتر از ۳۰ دقیقه وقت می گیرد و زندگی انسانهای بسیاری را تغییر داده است. البته از آنجا

که این نوع جراحی به تازگی
ابداع شده است، هنوز اسرار زیادی در مورد آن وجود دارد.
LASIK و PRK نقاط منفی و مثبت بسیاری در خود دارد، از این رو حتماً قبل از اقدام به جراحی آزمایشات و تست های مقدماتی را نزد پزشک خود انجام دهید.
قبل از اقدام به انجام هر عمل جراحی، بهتر است اطلاعات لازم در مورد جراحی مورد نظر را کسب کنید. معمولاً همه افراد قبل از انجام جراحی ناراحت و نگران هستند، اما پس از کسب اطلاعات لازم در آن مورد می توانید کمی از نگرانی هایتان بکاهید.

LASIK

عمل LASIK به این صورت انجام می شود که: فرد روی یک صندلی خوابیده می نشیند، قطره ای محلول بی حس کننده در چشم شما ریخته می شود. کل نواحی چشم باید کاملاً ـ تمیز باشد. از ابزاری برای گشاد نگاه داشتن چشم استفاده می شود تا پلک را کاملاً باز نگاه دارد. حلقه ای مستقیماً روی کره ی چشم قرار می گیرد و زمانی که دور قرنیه چشم عمل مکش انجام می گیرد، دید شما تیره و تار خواهد شد. وسیله ی مخصوص جدا کردن قرنیه به آن حلقه وصل شده و جراح تلاش می کند تا لایه ای از روی قرنیه فرد جدا کند. همانطور که می بینید اصلاً عمل ساده ای نیست.
بعد از این کار حلقه و وسیله ی مخصوص جدا کردن قرنیه را برمی داریم. شما هنوز دیدی کاملاً تیره و تار دارید. دکتر همانطور که می خواهد لایه ی برداشته شده را در جای خود بگذارد، از شما می خواهد که به نوری خیره شوید.
حال که شما به شیء ثابتی خیره شده اید، صدایی شنیده و بوی سوختن مو را حس خواهید کرد، در حالیکه لیزر در حال تغییر شکل قرنیه چشمتان است و کار خود را انجام می دهد. بعد از انجام این کار، لایه برداشته شده از روی چشمتان به دقت جابه جا می شود و پوششی محافظتی روی چشمانتان کشیده می شود تا آسیبی نبینند.

PRK

عمل PRK نیز بسیار شبیه به عمل LASIK است، با این تفاوت که در اینجا عمل توسط لیزر اکسمر انجام می شود. همینطور به جای ایجاد لایه، سلول های سطح چشم با لیزر برداشته می شوند و نتیجتاً قرنیه تغییر شکل خواهد داد. هرچند عمل RPK بسیار بی خطر تر از عمل LASIK است، اما طول مدت درمان طولانی تر است.

پس از عمل

مطمئناً بعد از این عمل چشمانتان به طرز معجزه آسایی شفا نمی یابند. ۳ تا ۶ ماه طول خواهد کشید تا بیناییتان کاملاً تثبیت شود. در طی این مدت، جلسات متعددی برای ویزیت دکتر برنامه ریزی می شود که در این جلسات پزشک از درصد موفقیت عمل شما را آگاه می کند. معمولاً داروهایی نیز برای کاهش سوزش و حساسیت پس از عمل تجویز می شود.
حال که از کارهایی که روی قرنیه ی حساس شما در طی این عمل انجام می گیرد آگاه شدید، باید ببینید آیا می توانید فرد مورد نظر برای انجام این عمل جراحی باشید یا خیر. افراد مبتلا به نزدیک بینی، دوربینی و آستیگمات را می توان با هر دو عمل جراحی LASIK و PRK درمان کرد.

آمادگی های لازم

اگر به تازگی شماره ی لنز یا عینکتان عوض شده است، نمی توانید عمل جراحی را انجام دهید، چون هنوز در دوره ای بی ثبات قرار دارید و شماره ی چشمتان در حال تغییر است.
افرادی که در حدود ۲۰ سالگی و پایین تر قرار دارند، یا آنها که از داروهای تاثیرگذار روی بینایی استفاده می کنند یا افرادی که مبتلا به دیابت هستند، نیز نمی توانند این عمل جراحی را انجام دهند. حتی افراد ورزشکار نیز گاهاً رد می شوند چون معمولاً در خطر اصابت چیزی به صورت و بدنشان هستند و نمی توانند مراحل درمانی را به راحتی طی کنند.
در آماده شدن برای جراحی چند مرحله باید طی شود. برای افرادی که از لنز استفاده می کنند، باید حدود ۲ تا ۴ هفته قبل از اولین آزمایشات از آن استفاده نکنند چرا که باعث تغییر شکل قرنیه می شود.
در روز عمل نباید از هیچگونه کرم یا ادوکلن روی صورتتان استفاده کنید چون مانع عمل شده و به مشکلات آتی می انجامد. قانون های بسیار دیگری هم وجود دارد که به خود شما و عادات زندگیتان برمی گردد، از این رو مراجعه به یک متخصص قبل از انجام عمل کاملاً ضروری است.

نترسید

با وجود همه ی اعمالی که برای مداوای بینایی شما انجام می گیرد، عمل لیزری چشم جادو نیست. بعضی ها پس از عمل هنوز مجبور به استفاده از عینک بوده اند. بعضی دیگر نیز نیازمند درمان های اضافی شده اند.
آنها که مشکلات بزرگ بینایی داشته اند، موفقیت بسیار کمی در این جراحی ها داشته اند که ارزش عمل کردن هم نداشته است. باید بگویم که در بسیاری از موارد حتی با وجود به دست آوردن بینایی کامل و درمان قطعی، مشکلات قبلی بعد از مدتی دوباره برگشته اند.
می دانم که بیان این موقعیت ها باعث ناامیدی شما می شود، پس بهتر است که زیاد تحت تاثیر تبلیغات عظیمی که برای این نوع جراحی ها می شود قرار نگیرید و قبل از هر اقدامی خوب در این مورد تحقیق کرده و موقعیت خود را بررسی کنید.
اضافه می کنم که عمل بر روی هر دو چشم در یک زمان بسیار پرخطرتر است. ممکن است به از کار افتادن هر دو چشم منجر شود و سختی و ناراحتی کار را دوچندان می کند. با وجود ناامیدی که از این حرفها نصیبتان می شود، باز هم می گویم، به افرادی فکر کنید که با گذشتن از همه ی این خطرها و انجام عمل، بینایی خود را به طور کامل به دست آورده اند و زندگیشان کاملاً تغییر کرده است.

به چه قیمتی؟

قیمت و هزینه ی این عمل آخرین چیزی است که می خواهیم در مورد آن صحبت کنیم. برای عمل LASIK معمولاً قیمتها برای هر چشم به طور جداگانه از ۲۰۰ تا ۴۰۰ هزار تومان متغیر است، درحالیکه عمل PRK هزینه ای در حدود ۸۰۰ هزار تومان برای هر چشم به همراه دارد. اما به یاد داشته باشید که هزینه این عمل ها به میزان بینایی چشم شما هم بستگی دارد.
خاطر نشان می کنم که با وجود متداول شدن این جراحی ها امروزه، هیچ ضمانتی برای آن نیست. قبل از اینکه هیچ اقدامی انجام دهید، خوب باید در این مورد فکر و تحقیق کنید. موقعیت خود را بسنجید و به عواقب این جراحی نیز بیندیشید.

## راههای کاهش وزن

بهترین راه کاهش وزن کدام است؟

•چاقی یک بیماری مزمن است و مثل هر بیماری مزمن دیگری , درمان آن نیاز به زمان دارد. سعی کنید در درمان چاقی خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و در هر حال دارای عوارضی می‌باشد.

•در درمان چاقی خود هیچگاه عجله نداشته باشید، یادتان باشد که رژیم غذایی با کاهش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحملتر است، عوارضی نداشته، تقریباً غیر قابل بازگشت می‌باشد.

•چاقی با بسیاری از بیماریها چه مستقیم و چه غیرمستقیم ارتباط دارد مانند: هیپرتانسیون (افزایش فشار خون)، آترواسکلروز (سخت‌شدن جدار رگها)، بیماریهای کبدی و صفراوی (بیشتر سنگ کیسه ?صفرا)، آرتریت‌ها از جمله آرتروز (استخوانهای هر شخص برای وزن سلامت او طراحی شده است)، اختلالات تنفسی، نقرس، واریس، نازایی، مسمومیت حاملگی، هیرسوتیسم (پرمویی زنان)، چربی بالای خون، فتق و از همه مهمتر احساس محرومیت اجتماعی و حقارت (البته در چاقیهای شدید)

•چاقی باعث کاهش عمر می‌شود، بطوریکه شرکت بیمه ?عمر متروپولیتن آمریکا به ازای هر اینچ?/? (سانتیمتر) دور شکم بزرگتر از دور سینه دو سال و به ازاء هر چهار کیلوگرم اضافه وزن یک سال کاهش عمر درنظر می‌گیرد.

•در درمان برخی از بیماریها قبل از مصرف دارو رژیم غذایی داده می‌شود و چه بسا با رعایت رژیم غذایی نیازی به مصرف دارو نباشد. از جمله ?این بیماریها می‌توان از: افزایش فشار خون، افزایش قند خون و افزایش چربی خون نام برد.

علل چاقی :

الف) فشارهای درونی، استرسها و افسردگیها

ب) ثانویه به بیماریهایی ازقبیل : هیپوتیروئیدیسم (کم‌کاری تیروئید)، اختلالات هیپوتالاموس و...

ج) مصرف بعضی داروها مثل داروهای ضد بارداری، ضدافسردگی و ضداضطراب و کورتون‌ها

د) اختلال تغذیه‌ای (دریافت بیشتر انرژی و کمی فعالیت)

ه) ژنتیک٪ ??: علت چاقیها را شامل می‌شود.

از تمامی این عوامل اختلال تغذیه‌ای و یا اگر بهتر گفته شود عادات بد غذایی از همه مهمتر است، بطوریکه اگر شخصی علاوه بر نیاز روزانه‌اش هر روز یک نان سوخاری (که بسیار کالری کمی دارد) اضافه بخورد، بعد از ?? سال پانزده کیلوگرم اضافه‌وزن پیدا خواهد کرد.

درمان‌های چاقی به چهار دسته ?دارویی، استفاده از وسایل و شیوه‌های مخصوص، جراحی و رژیم‌درمانی تقسیم می‌شوند:

الف) درمان دارویی:

ـ داروهای دیورتیک (ادرارآور): که به سرعت با ازدست رفتن آب بدن شخص دچار کاهش وزن (دقت کنید: کاهش وزن نه لاغرشدن) می‌شوند که از نظر علمی نه تنها صحیح نیست بلکه خطرناک نیز می‌باشد. اکثر مؤسساتی که در تبلیغات خود کاهش وزن سریع را نوید می‌دهند از این روش استفاده می‌کنند.

ـ داروهای هورمونی: مثل داروهایی که باعث پرکاری غده ?تیروئید می‌شوند. این داروها نیز با افزایش کاتابولیسم (مصرف انرژی یا سوخت) باعث کاهش وزن و همچنین لاغرشدن می‌شوند که این روش نیز به دلیل اینکه در روند طبیعی بدن اختلال ایجاد می‌کند، ازنظر علمی صحیح نبوده خطرناک می‌باشد.

ـ داروهای ملین: این داروها با دفع مواد غذایی بدن و جلوگیری از جذب مواد باعث کاهش وزن می‌شوند که واضح است در درازمدت باعث سوءتغذیه و کمبود بعضی مواد موردنیاز بدن خواهند شد. ضمن اینکه خود نیز عوارضی از قبیل شکم‌درد و... دارند.

داروهای کاهش دهند ?اشتها: این داروها همانگونه که از نامشان پیداست با کاهش دادن اشتهای شخص باعث کم‌خوردن و کاهش دریافت انرژی می‌شوند. عوارض آنها بیشتر سوءتغذیه، ریزش مو، ضعف و افسردگی می‌باشد. سرگروه این داروها که در ایران زیاد مصرف میشود فن فلورامین میباشد که از سال ???? مصرف آن به دلیل ایجاد عوارض روی دریچه های قلب ، در آمریکا ممنوع شده و از فارماکوپه آمریکا حذف شده است .

ـ داروهایی که مانع جذب چربی می‌شوند: این داروها که امروزه موردمصرف زیادی پیدا کرده و تبلیغات زیادی در مورد آن انجام می‌شود با اتصال به چربی مواد غذایی مانع جذب آنها می‌شود و بدینوسیله کالری کمتری به بدن می‌رسد. به دلیل اینکه در رژیم

غذایی افراد ایرانی بر خلاف غربیها مواد نشاسته‌ای بیشتر است، مصرف آنها کاملاً مؤثر نبوده همچنین این داروها برخلاف تبلیغات انجام شده روی چربی بافتهای بدن تأثیری ندارد. لذا فقط تا زمان مصرف مؤثر بوده ضمن اینکه به دلیل عدم جذب ویتامینهای محلول در چربی مثل ویتامین K,A,D,E شخص دچار کمبود این ویتامین‌ها شده و همچنین این داروها قیمت بالایی دارند.

در حال حاضر تحقیقات روی این داروها انجام می‌شود که دارویی ساخته شود که روی چربی بافت بدن هم مؤثر باشد. اگر چنین دارویی ساخته شود جای تمامی رژیمهای تغذیه‌ای را خواهد گرفت.

ب) استفاده از وسایل و شیوه‌های مخصوص:

عبارتند از: سونا، ترموتراپی (استفاده از گرمای موضعی) ماساژ درمانی، کمربند لاغری، طب سوزنی، کرمها، پمادها، ژلها، گوشواره ?لاغری که همگی اینها از نظر علم پزشکی و تغذیه مورد قبول نمی‌باشند و همگی کمابیش باعث ایجاد عوارض می‌شوند. ضمناً بیشتر این راهها بجای کاهش وزن یا لاغری فقط باعث کاهش سایز می‌شوند.

ج) درمانهای جراحی:

در موارد چاقی‌های بسیار شدید انجام می‌شود. شامل برداشتن قسمت‌هایی از روده یا معده، بالون‌گذاری داخل معده برای کاهش حجم آن و برداشتن چربی زیر پوست شکم با ساکشن یا لیزر که همگی اینها به دلیل عوارض شدیدی که دارند زیاد مورد توجه نیستند.

د) رژیم درمانی:

ـ آب درمانی:

یکی از روشهای قدیمی است و بعد از پایان دوره به دلیل محرومیت شدید غذایی اختلالات گوارشی بهمراه دارد. علاوه بر عوارض شدید جسمانی فقط برای مدت کوتاهی می‌تواند قابل تحمل باشد.

ـ کاهش وزن از طریق ورزش:

ورزش یکی از روشهای بسیار مناسب برای برخورداری از جسم سالم و وزن ایده‌آل است. کاهش وزن فقط از طریق ورزش مشکل و دشوار است چرا که مثلاً برای کاهش یک کیلوگرم وزن باید ?? ساعت پیاده‌روی کرد.

ـ کاهش وزن از طریق رژیم غذایی:

حذف یک وعده ?غذایی مثل صبحانه یا شام از جمله ?این روشهاست که با حذف صبحانه فرد دچار افت قند خون طی روز و کاهش کارآیی روزانه و پرخاشگری شده و درضمن در وعده‌های بعدی با پرخوری جبران می‌شود. ضمن اینکه سوءتغذیه نیز از عوارض آن است. بهترین شیوه در این مورد، رژیم غذایی بر مبنای علمی آن است که در آن تمام مواد مورد نیاز بدن در رژیم غذایی تأمین میشود.

ـ کاهش وزن از طریق رژیم غذایی همراه با ورزش:

این روش بهترین و اصولی‌ترین روش برای کاهش وزن و داشتن وزن ایده‌آل است.

در این روش از یک رژیم غذایی برنامه‌ریزی شده همراه با ورزش متعادل (مانند پیاده‌روی) استفاده می‌شود. این روش سلامت جسم و روح را به ارمغان می‌آورد و عوارضی مانند ریزش مو و چروکیدگی پوست و ... را درپی نخواهد داشت. در طی رژیم باید عادات غذایی گذشته را ترک کنید و به عادات غذایی جدید انس بگیرید که این مهمترین اصل در درمان چاقی است.

با توجه به موارد فوق بهترین و سالمترین راه حل ارائه‌شده در مورد درمان چاقی این موارد می‌باشد:

الف) رژیم غذایی صحیح

ب) ورزش مناسب و کافی

ج) تغییر رفتار و اصلاح عادات بد غذایی

## خطرات و مشکلات ناشی از اضافه وزن

اگر علم دروغ نگفته باشد، چاقی وضعیتی ناسالم، پرخرج و به سرعت در حال رشد است. طبق تحقیقی که توسط بررسی های سلامت عمومی و آزمایشات غذایی انجام گرفت، مشخص شد که ٪۶۵ از امریکایی ها دچار اضافه وزن و چاقی هستند. با بالا رفتن این آمار، مشکلات سلامتی مرتبط با آن و هزینه های پزشکی نیز بالاتر میرود که برآورد می شود در ایالات متحده سالانه چیزی درحدود ۱۵۰ بیلیون دلار باشد. باوجود ٪۱۵ بچه های امریکایی که دچار چاقی هستند، گمان نمی رود که این مشکل به زودی برطرف شود. بگذارید ابتدا کمی درمورد معنا و مفهوم اضافه وزن و چاقی صحبت کنیم.

هر فرد یک محدوده وزن سلامتی دارد و اگر از این محدوده فراتر رود، عوارض و عواقب جسمی قابل توجهی برای او به دنبال خواهد داشت. درجه ای که از این محدوده بیرون بروید تعیین می کند که دچار اضافه وزن هستید یا چاق به شمار می روید. متخصصین سلامتی عقیده دارند که اگر وزنتان ٪۲۰ بالاتر از این محدوده باشد، فردی چاق به حساب خواهید آمد اما آنها که اضافه وزن دارند، وزنشان کمتر از ٪۲۰ بالاتر از این محدوده است. بااینکه چاقی مشکلات بسیار بیشتری را به دنبال خواهد داشت، اما آنها که مبتلا به اضافه وزن هستند نیز چندان از این خطرات دور نیستند.

حال که مفهوم اضافه وزن برایتان مشخص شد، بهتر است به بررسی مشکلات و خطرات خاص مربوط به این افراد بپردازیم.

اضافه وزن موجب ابتلا به بیماری های قلبی می شود

هرچه اضافه وزنتان بیشتر باشد، خطر مرگ های زودرس نیز در شما افزایش خواهد یافت. حملات قلبی اولین عامل مرگ در میان مردان امریکایی مشخص شده است.

رابطه بین اضافه وزن و بالا رفتن احتمال حملات قلبی به این بستگی دارد که بدن چطور به این افزایش مصرف چربی واکنش می دهد. به طور طبیعی، بدن میزان ثابتی آب، کربوهیدرات، چربی و پروتئین به همراه ویتامین ها و موادمعدنی در خود نگه می دارد. بالا بودن غلظت چربی کلی بدن، سطح سدیم، کلسترول و چربی تری گلیسیرید را در جریان خون بالا می برد. این عارضه بسیار دشوار و پردردسر خواهد بود چون کلسترول HDL، یکی از کاهنده های خطر ابتلا به بیماری های قلبی، با کلسترول بد و ناسالم جایگزین می شود. نتیجه آن می تواند بیماری قلبی کرونری باشد که میتواند منجر به حملات قلبی شود.

اضافه وزن همچنین فشارخون را نیز بالا می برد و باعث می شود قلبتان سخت تر کار کرده و احتمال ابتلا به بیماری های قلبی در شما افزایش یابد. یکی دیگر از عواقب خطرناک اضافه وزن بالا رفتن احتمال دردهای سینه مربوط به آنژین (گلودرد) و مرگ های ناگهانی ناشی از حملات قلبی (که بدون نشانه ها قبلی اتفاق می افتد) باشد.

شایان ذکر است که پایین آوردن حتی ٪ ۱۰-۵ از اضافه وزنتان می تواند شما را از این مشکلات دورتر کرده و در مسیر سلامتی قرار دهد.

اضافه وزن موجب ابتلا به سرطان می شود

هورمون ها کلید رابطه بین اضافه وزن و خطر ابتلا به سرطان هستند. تحقیقی که در ژورنال پزشکی نیو انگلند چاپ شده بود، اینطور نتیجه گیری می کرد که همه انواع سرطان ها در افرادیکه حجم بدنشان بیشتر است، شایعتر می باشد. حجم بدن فقط با نرخ رهایی از سرطان در ارتباط نیست که در افراد چاق و سنگین تر پایین تر است. برای محکم کردن این بحث، ژورنال پزشکی نیو انگلند خاطر نشان می کند که ٪۱۵ از مرگ های ناشی از سرطان، با داشتن اضافه وزن در ارتباط بوده است.

برای مثال، بالا بودن چربی در قسمت شکم، خطر سرطان روده را بالا برده و رفلکس معده ناشی از اضافه وزن احتمال سرطان مری را افزایش می دهد.

خیلی ترس آور به نظر می رسد اما خوشبختانه بالا بردن فعالیت بدنی و داشتن یک رژیم غذایی مناسب می تواند خطر ابتلا به سرطان را پایین آورده، درنتیجه همه میتوانند در زندگی خود تغییر و بهبودی ایجاد کنند.

اضافه وزن موجب ابتلا به سنگ صفرا می شود

رابطه دقیق بین وزن بدن و سنگ صفرا کاملاً قطعی نیست اما سنگ صفرا در افرادیکه اضافه وزن دارند بیشتر ایجاد می شود. و ریسک ابتلا به سنگ صفرا در این افراد هفت مرتبه بالاتر از افرادی است که وزن عادی دارند. سنگ صفرا ذرات سختی در کیسه صفراست که باعث درد در ناحیه شکم و حالت تهوع می شود. گرچه این بیماری به اندازه بیماری های قلبی و سرطان مشکل ساز نیست، اما هنوز هم برای درمان آن نیاز به عمل جراحی است که برداشتن کل کیسه صفرا معمولاً بهترین و کارآمدترین روش است.

اطلاعاتی که سنگ صفرا را با وزن بدن ارتباط می دهد برپایه ساخت و ترکیب این سنگ ها بناشده است که از رنگدانه های صفرا و کلسترول تشکیل شده است. ترکیب کلسترول از کلسترول اضافی که بدن به آن نیاز ندارد ساخته شده است. تحقیقات و مطالعات مقایسه ای بین رژیم های غذایی نشان می دهد که در رژیم هایی که در آن بیشتر از چربی های حیوانی و قند استفاده می شود و مقدار فیبر و سبزیجات مصرفی در آن کم است، سنگ صفرا بیشتر اتفاق می افتد. واکنش خودکار به ترس از سنگ صفرا اصلاح رژیم غذایی است اما یادتان باشد پایین آوردن سریع وزن هم می تواند احتمال ایجاد سنگ صفرا را افزایش دهد. بهترین روش کاهش تدریجی وزن، ورزش و فعالیت جسمانی بیشتر و افزایش مصرف ویتامین C در رژیم غذاییتان می باشد.

اضافه وزن موجب ابتلا به دیابت می شود

با بالا رفتن تعداد افرادیکه اضافه وزن دارند، آمار ابتلا به دیابت نیز بالا می رود. در حال حاضر، بیش از ۷۵ میلیون امریکایی به دیابت مبتلا هستند. از آنجا که داشتن اضافه وزن می تواند با ابتلا به دیابت نوع I و II، مشکلات دیگری نیز برای افراد ایجاد کند، میتوان آن را عامل مستقیم در ابتلا به دیابت نوع II دانست. دیابت نوع II با مقومت انسولین مشخص می شود و احتمال ایجاد این بیماری در شما بر عوامل خطرزایی مثل اینکه چقدر اضافه وزن داشته باشید، چه مدت دچار اضافه وزن هستید، و چربی های اضافی در کدام قسمت از بدنتان انباشته شده است، می باشد.

وزن بدن و شروع دیابت نوع II برپایه رابطه سلول های چربی و انسولین با یکدیگر در ارتباط هستند. سلول های بدن شما برای آوردن گلوکز به انسولین نیاز دارند اما سلول های چربی مقاومت بیشتری درمقابل انسولین دارند و میزان بالایی از گلوکز غیرلازم را در جریان خون می گذارند و انرژی کافی و مورد نیاز برای سلول ها را فراهم نمی کنند.

خوشبختانه، انجمن دیابت در امریکا، اظهار می دارد که ۱۵۰ دقیقه ورزش درهفته و کاهش ٪۷-۵ از وزن بدن می تواند خطر ابتلا به دیابت را در شما تا ٪۵۸ پایین بیاورد. این خبری بسیار دلگرم کننده است اما رابطه بین اضافه وزن و دیابت نوع II را نباید به هیچ عنوان نادیده انگاشت.

اضافه وزن موجب ابتلا به سکته می شود

سکته جزء ۵ عامل اول مرگ است. زمانیکه بین ذخیره خون مغز وقفه ایجاد می شود، خطر فوری برای فرد به دنبال خواهد داشت. گرچه عوامل خطرزای دیگری نیز وجود دارند، اما سکته نیز مستقیماً با چاقی و اضافه وزن در ارتباط است. ژورنال اینترنال مدیسین تحقیقی را منتشر می کند که نشان می دهد افرادیکه ٪۲۰ اضافه وزن دارند، تا ٪۵۰ احتمال ابتلا به سکته در آن بیشتر است. این تحقیق همچنین توضیح می دهد که اضافه وزن بالای ٪۲۰ این خطر را دوچندان می کند.

باتوجه به این آمار، دانستن رابطه بین وزن و سکته اهمیت زیادی پیدا می کند. مهمترین تاثیر آن این است که اضافه وزن با نازک کردن شریان های خونی بر آنها تاثیر می گذارد. رگ های خونی زمانیکه نازکتر می شوند، ایجاد لخته در آنها ساده تر شده که می تواند بعدها منجر به ایجاد سکته شود. نازک شدن رگ های خونی می تواند با بالا رفتن فشارخون، پایین بودن فعالیت بدنی و رژیم های غذایی که حاوی مقدار زیادی کلسترول هستند، در ارتباط باشد. متاسفانه، برخی از افرادی که اضافه وزن دارند به طور منظم ورزش نمی کنند و در رژیم های غذاییشان از مقدار زیادی کلسترول استفاده می کنند که به طرز قابل توجهی احتمال ایجاد سکته را در آنها بالا می برد. اصلاح رژیم غذایی و ورزش می تواند بعدها خطر ایجاد سکته را در این افراد پایین بیاورد.

اضافه وزن موجب ایجاد خفگی می شود

اگر بگوییم که اضافه وزن خفگی ایجاد می کند شاید کمی اغراق کرده باشیم اما این مسئله در اختلالات خواب تاحدودی حقیقت دارد. افرادیکه اضافه وزن دارند، بیشتر در خطر ابتلا به حبس نفس موقع خواب می باشند. این مشکل باعث بالا رفتن خستگی، از دست رفتن حافظه، بدکاری جنسی، و افزایش تصادف ها در محل کار در فرد میشود.

بیش از ۱۲ میلیون امریکایی به حبس نفس مبتلا هستند و بیش از ٪۵۰ از آنها اضافه وزن دارند. این اصلاً تعجب آور نیست چراکه حبس نفس در افرادیکه گردن ها و گلوهایی کوتاه و پهن دارند بیشتر اتفاق می افتد. این ویژگی در اکثر افرادیکه اضافه وزن دارند دیده می شود.

با اینکه می توانید این مشکل را با اصلاح و تغییر طرز خوابیدن و پوشیدن ماسک های مخصوص درمان کنید، اما معمولاً موفقیت آمیزترین روش کاهش وزن است.

خطرات و تغییرات مناسب

وقتی به مشکلات مختلف ناشی از اضافه وزن نگاهی می اندازید، کاملاً آشکار میشود که اصطلاح" هرچه بزرگتر، بهتر "اینجا صدق نمی کند. عوامل خطرزایی که می توانند بعدها زندگی شما را تهدید کند، نشان می دهد که باید هرچه سریعتر در شیوه زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید. قبلاً درمورد برخی از این راه حل ها مثل تغییر در رژیم غذایی (کلسترول و سدیم کمتر، میوه و سبزیجات بیشتر) و افزایش فعالیت بدنی صحبت کردیم. اگر خودتان یا یکی از نزدیکانتان را در خطر می بینید، بهترین راه مراجعه به پزشک متخصص می باشد. چک آپ های مداوم می تواند به شما کمک کند از وضعیت سلامتی خود مطلع شده و شیوه زندگی خود را تغییر دهید. مطمئن باشید ارزشش را خواهد داشت.

## راه درمــــــان چاقـــــی کــــــودکان چیست؟

منبع:http://daneshnameh.roshd.ir

۱) تغییــــر عـــادت و رفتـــار

رفتار والـدین و عادت خانوادگی، از عوامل تعیین کننده تمایل کودک به غذا خوردن است. کودکان آنچه می بینند اجرا می کنند، پس اگر به فکر سلامت کودکمان هستیم ابتدا باید از خود شروع کنیم. و عملاً به او بیاموزیم که راه سالم زیستن چیست، کدام غذاها مفیدتر است و باید بیشتر خورده شود. این که غذا خوردن زمان خاصی دارد و خوردن زیاد شکلات و شیرینی مضر است و غیره ...

۲) تأمیـــن نیازهای غذایـــی کـــودک و رژیم درمانـــی

سنین کودکی، زمان رشد است و تأمین نیازهای غذایی کودک به رشد متناسب و سلامتی کامل بدن می انجامد. نیاز کودک با افزایش سن تغییر می کند. یک کودک پیش دبستانی رُشدِ کُند و آرامی دارد و نیاز او نسبت به دوران بلوغ بسیار کمتر است. میانه روی و رعایت تنوع غذایی، اصول تغذیه کودکان است. او باید از همه گروههای غذایی و در هر گروه از مواد غذایی مختلف تغذیه کند.

برای رژیم درمانی کودکان چاق در صورتی که کمتر از ۷ سال داشته باشند، نیاز به اجرای یک رژیم غذایی لاغری نیست بلکه باید سعی کنیم وزن کودک را برای مدت طولانی ثابت نگه داریم چراکه با افزایش قد، خود به خود وزن کودک نرمال خواهد شد. ولی در صورتی که کودک بیش از هفت سال داشت نیاز به یک رژیم لاغری دارد . در رژیم غذایی کودکان قندهای ساده، چربی و کربوهیدرات بیش از اندازه ، محدود می شود بهترین سرعت کاهش وزن در کودکان، هر ماه ۴۵۰ گرم است که در این صورت رشد او هیچ لطمه ای نمی بیند، ازرژیم فعلی کودک چیزی حذف نمی شود، زیرا محدودیت شدید، موجب تمایل بیشتر کودک به خوردن خواهد شد. برای رژیم درمانی کودک ابتدا سن، قد و وزن او تعیین شده سپس برنامه غذایی مناسب او مشخص می شود.

۳) فعالیــــــت

سعی در کاهش کارهای نشستنی و تشویق کودک به فعالیت بیشتر و بازی با همسالانش به سوخت انرژی در بدن او کمک خواهد کرد. تماشای زیاد تلویزیون و کامپیوتر، متابولیسم بدن کودک را کاهش داده، و کودک راحت تر چاق می شود لذا بهتر است او را به پارک ببریم، تشویق به دوچرخه سواری و توپ بازی کنیم و زمینه های فعالیت را برایش فراهم آوریم.

۴) رفـــع مشکـــلات روحـــی

والدین با توجیه کودک و فراهم کردن شرایط مناسب روحی برای او، به بهبود روند درمان کمک خواهند کرد. طبق جدیدترین آمار، از هر ۵ کودک آمریکایی ۱ کودک اضافه وزن دارد و از هر ۱۰ کودک یکی چاق است. که آمار فوق اهمیت توجه به این مسئله را نشان می دهد.

نگذاریـــــم کـــــودکان چـــاق شـــــوند

- اشتهای کودک را در نظر بگیریم؛ لازم نیست حتماً غذایش را تا آخر بخورد پس به اجبار به او چیزی نخورانیم.
- سعی کنیم خوراکی ها و شیرینی های پر کالری را برایش فراهم نکنیم.
- چربی غذای کودک باید در حد طبیعی، یعنی ۳۰ درصد کالری مصرفی یا کمتر باشد. او را به خوردن شیرینی ها و خوراکی های پر چربی عادت ندهیم.
- سبزیجات تازه و میوه ها را در اختیار او قرار دهیم و دقت کنیم که حداقلی را که نیاز دارد، مصرف کند.
- با او بازی کنیم، راه برویم و بدویم تا از بودن در کنار خانواده و فعالیت کردن لذت ببرد، همچنین او را به شرکت در بازیهای کودکانه و فعالیتهای گروهی تشویق کنیم.
- به عنوان جایزه، شکلات و شیرینی به او ندهیم.

## عمل سزارین بدون درد و بیهوشی

نخستین نوزاد ایرانی با استفاده از روش هیپنوتیزم و بدون بیهوشی در زایمانی بدون درد در بیمارستان عیوض زاده تهران به دنیا آمد .

دکتر رویا خدایی جراح و متخصص زنان و زایمان که جراحی این عمل رابرعهده داشت در مصاحبه با خبرنگار ما گفت : در این عمل که به روش سزارین انجام شد هیچ گونه داروی بیهوشی و بی حس کننده به بیمارداده نشد .

وی ادامه داد : مادر ۲۴ ساله با استفاده از هیپنوتیزم و با حضور استاد متخصص هیپنوتراپی در خواب عمیقی فرو رفت و با وجودی که این بیمار بیهوش نشد اما در حالتی قرار گرفت که هیچ گونه دردی را احساس نکند و مورد جراحی سزارین قرار گرفت .

دکتر خدایی افزود : عمل سزارین عوارض خود را دارد اما با این روش، عوارض بیهوشی کاملا حذف می‌شود البته در حین عمل علائم حیاتی بیمار تحت مانیتورینگ کامل است و متخصص بیهوشی برای مواقع اضطراری در اتاق عمل حضور دارد.

این متخصص گفت : این روش را در زایمان های طبیعی هم می توان به کار گرفت و علاوه بر این در مورد افرادی که باید سزارین شوند اما بیهوشی برای آنها مضر و ممکن است عوارضی را دنبال داشته باشد نیز کاربرد دارد .

دکتر خدایی افزود : در طول انجام این زایمان که به صورت سزارین انجام شد، وضع کلی بیمار از لحاظ وضع قلبی ، عروقی و اکسیژن رسانی تحت کنترل قرار داشت و هیچ گونه خطری بیمار را تهدید نمی کرد .

وی در باره علت انجام عمل به صورت سزارین، گفت: درشتی جنین و شرایط معاینه لگن استخوانی بیمار مانع از آن می‌شد تا زایمان به صورت طبیعی انجام شود و با پیشرفت بارداری شرایط برای انجام زایمان طبیعی سخت شد و به اجبار سزارین برای بیمار انجام شد .

این عمل با عنوان عمل زایمان بدون درد با استفاده از علم هیپنوتیزم بر روی یک بیمار ۲۴ ساله که نخستین زایمان او بوده است با موفقیت انجام شد و حدود ۴۵ دقیقه به طول انجامید .

دکتر حسین الماسیان متخصص هیپنوتراپی که عمل هیپنوتیزم این کار را به عهده داشت نیز در گفتگو با خبرنگار ما گفت : در هیپنوتیزم بیهوشی وجود ندارد و حالتی بین خواب و بیداری است و بیمار هوشیار است ومی توان با او حرف زد .

دکتر الماسیان اضافه کرد : عمل زایمان بدون درد با استفاده از علم هیپنوتیزم در مورد زایمان های طبیعی نیر بسیار کاربرد دارد اما هدف این بود که بتوان یک جراحی نسبتا بزرگ مثل سزارین را نیز با استفاده از این علم انجام داد که با موفقیت به پایان رسید .

به گفته وی روند این عمل عالی بود و در جاهایی هم که بیمار کمی احساس درد و ناراحتی داشت به راحتی کنترل می شد .

برای انجام این عمل مادر به صورت داوطلبانه اعلام امادگی کرد و وی به مدت چهار ماه نیز درکلاس ها و تمرین های دکتر الماسیان شرکت کرده بود .

آیدا حسنلو مادری که پس از زایمان نام فرزند خود را ساقی گذاشت ، دقایقی قبل از انجام عمل با روحیه‌ای خوب گفت : به متخصص هیپنوتیزم اطمینان کامل دارم و خوشحالم از این که شیرینی مادر شدن را با پیشگامی در روشی تازه تجربه می‌کنم .

دکتر رفیع ، فوق تخصص زنان و زایمان و نازایی نیز که هنگام نازایی نیز حضور داشت در گفتگو با خبر نگار ما اظهار کرد : هنگام عمل بیمار کوچکترین بیهوشی نگرفت اما هنگام جاسازی مجدد رحم داخل شکم مقداری درد به علت تغییر وضع تخت احساس شد و شلوغی اتاق عمل، حرکت افراد و اصوات ایجاد شده از تمرکز بیمار کاست.

وی با اشاره به موفقیت بیش از ۸۰ درصد این عمل گفت : در موقعیتی مناسب‌تر و با تعداد افراد کمتر و آمادگی بیشتر گروه جراحی می‌توان به خوبی این عمل را انجام داد اما زایمان طبیعی راحتتر انجام می‌شد .

دکتر رفیع خاطر نشان کرد: این عمل حدود یک ساعت به طول انجامید در حالی که عمل جراحی با بیهوشی و جراح مجرب ظرف نیم ساعت انجام می‌شود و گروه انجام هیپنوتیزم نیز برای نیم ساعت آمادگی داشتند اما خوشبختانه تا مراحل نهایی این کار را انجام دادند و تنها در دقایق انتهای عمل و جاسازی دوباره رحم برای تحمل درد کمتر، داروی خواب آور به وی تزریق شد .

استفاده از روش های تنفسی ، تن آرامی و تمرکز ، انتخاب وضع های مختلف زایمانی ، استفاده از ماساژ ، استفاده از گرما و یا سرمای موضعی ، گذراندن مراحل قبل از زایمان در وان آب گرم و یا زایمان در آب ، استفاده از رایحه های طبیعی چون عطر گل شمعدانی، اسطوخودوس، گل رز و غیره ، استفاده از آواها ، موسیقی ، حمایت حین زایمان توسط همراه ، استفاده از طب فشاری ، استفاده از طب سوزنی ،استفاده از دستگاه تحریک الکتریکی عصب از راه پوست (TENS) ، تزریق زیر جلدی آب مقطر در ناحیه

ساکروم ، استفاده ازهیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم و از روشهای زایمان بدون درد است .

## چربی های زائد شکم را چگونه از بین ببریم

شکم انسان از عضلاتی قوی پوشیده شده که نگهدارنده امعاء و احشاء است . ورزش نکردن مرتب و روزانه ، انجام فعالیت های نشسته و مصرف کالری بیش از نیاز ، موجب تجمع چربی در منطقه شکم می شود ؛ دراین صورت عضلات شکم ، سفتی و حالت اولیه خود را از دست داده و شکل ظاهری اندام افتاده شده و چربی ذخیره ای شکم به حالت گره دار احساس می شود .

به علاوه، تجمع چربی درمنطقه شکم، به خصوص در خانم ها خطر ابتلا به دیابت و عوارض عروقی را چند برابر می کند.

?برای از بین بردن چربی های اضافی شکم چه کنیم؟

این بافت چربی ، برای بدن یک انبار انرژی است و بدن مازاد نیاز خود را در آن ذخیره کرده ، در مواقع نیاز، از آن برداشت می کند . پس باید کاری کرد که بدن نیازمند انرژی بافت چربی شود .

دریافت کالری کمتر و ورزش کردن، راه رسیدن به این مقصود است. البته اکنون با روش های دیگری مثل جراحی نیز، این چربی ها را بر می دارند. ولی اگر بتوانیم با ورزش، که سلامت عمومی بدن را به دنبال دارد، آن را از بین ببریم، مسلما به جراحی نیازی نخواهد بود.

ادعا می شود که کمربندهای شوک دهنده کهElectronic abdominal exercise belt گفته می شود ، با وارد کردن جریان های الکتریکی به چربی شکم موجب تجزیه آنها و قوی شدن عضلات شکم می گردد. در صورتی که تنها جریان هایی با قدرت ایمپالس های مغز ، موجب انقباض عضلات می شود و اگر چنین جریانی با این کمربند وارد شکم شود، موجب یک انقباض دردناک خواهد شد.

البته استفاده از وسایل ورزشی که موجب انقباض عضلات شکم شود، مفید است؛ اما ورزش کردن به تنهایی کافی نخواهد بود، چرا که کالری اضافی باز هم در شکم یا باسن ذخیره می شود . پس باید از خوردن شیرینی های خامه ای، تنقلات چرب مثل چیپس، غذاهای پُر روغن و نان و برنج زیاد از حد پرهیز کرد.

?یک ورزش مفید:

دراز و نشست از راحت ترین و مؤثرترین ورزش ها برای برطرف کردن چربی شکم است. با فشار زیادی که به عضلات شکم وارد می شد، این عضلات قوی شده و شکم به حالت اولیه باز می گردد . مدت ورزش چند روز یا چند هفته نیست، بلکه باید آن را مداوم انجام داد .

تمرینات ورزشی در صورتی که به درستی انجام نگیرند ، به کمر شما آسیب می رسانند.

?طریقه درست انجام دراز و نشست:

به پشت روی زمین نسبتاً نرمی بخوابید. پاها را خم کنید تا کف پایتان روی زمین قرار بگیرد ، دستانتان را به روی سینه قرار دهید . ابتدا سر را بلند کرده و سپس شانه ها را به آرامی ?? تا ?? سانتی متر بالا بیاورید و دوباره بخوابید. بلند شدن بیش از این مقدار عضلات پای شما را به کار می گیرد. ده مرتبه پشت سر هم ، این کار را انجام دهید . چند ثانیه استراحت کنید و ده مرتبه ی بعدی را انجام دهید. در ابتدا لازم نیست زیاد به خودتان فشار بیاورید ، زمانی که احساس کردید، عضلات شکم شما قوی تر شده اند، جسم سنگینی را در هنگام دراز و نشست در دست،روی سینه بگیرید تا فشار بیشتری به عضلات شکم وارد شود.

?ورزش های تکمیلی دیگری که می توانید برای متناسب شدن شکم انجام دهید درذیل ارائه شده است :

)?روی زمین بنشینید. کف دست ها را در طرفین بدن، روی زمین بگذارید و زانوها را خم کنید. در این حال با باسن خود جابجا شده، به جلو بروید و در حقیقت، سر بخورید. می توانید با دست هایتان، مچ پاها را بگیرید.

)?بایستید و دست ها را به طرف جلو دراز کنید و در مقابل روی خود به لبه یک صندلی تکیه دهید. حالا به تدریج و خیلی آهسته زانوها را خم کنید تا به صورت نشسته در آیید، سپس به آهستگی بلند شده و بایستید. این عمل را ? تا ?? بار تکرار کنید.

) ?به پشت روی زمین طاق باز بخوابید. دست ها را باز کرده در طرف راست و چپ روی زمین دراز کنید. حالا زانوها را خم کنید و همانطور که به هم چسبیده اند، با هم اول به طرف راست زانوها تا نزدیک زمین بیاورید ، سپس به همین شکل به طرف چپ تا نزدیکی زمین حرکت دهید. این عمل را ??-?? بار تکرار کنید.

?(چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید. یک پای خود را مستقیما بلند کرده در هوا نگاه دارید و از یک تا پنج بشمارید. سپس به حال اول بازگردید و از ? تا ? بشمارید. اکنون پای دیگرتان را به همین صورت حرکت دهید و بشمارید. این عمل را چند بار تکرار کنید.

) ?به روی شکم ، روی زمین بخوابید. چانه خود را روی هر دو دست خود قرار دهید. در حالیکه پاها را کشیده و دراز نگه داشته اید، یک پا را تا آنجا که می توانید بالا بیاورید و در آن حالت نگهدارید. از یک تا پنج بشمارید و سپس پا را پایین بیاورید. حالا این عمل را با پای دیگرتان انجام دهید.

) ?به پشت روی زمین بخوابید. دست هایتان را از پشت، زیر کمرتان قرار دهید.سپس به آرامی تنه ی خود را از زمین بلند کنید، طوریکه آرنج و ساعد شما روی زمین، به عنوان یک تکیه گاه قرار گیرند. سپس هر دو پایتان را از زمین بلند کنید و به صورت صاف(خم نشوند) در هوا نگه دارید. یکی از پاها را از زانو خم کنید تا بین ران و ساق پا، زاویه ی ?? درجه به وجود آید.

از یک تاپنج بشمارید و سپس این پا را در هوا صاف کنید و پای دیگر خود را از زانو خم کنید، یعنی یک در میان پاهای خود را خم کنید.

می توانید از این ورزش ها یک پرینت تهیه کنید و هر روز با نگاه کردن به آن، ورزش ها را انجام دهید.

## تخم مرغهای حلال و تخم مرغهای حرام

خلاصه : در این مقاله با راه تشخیص تخم مرغهای حلال از حرام آشنا می شویم.

پیامبر خدا (ص) : در سفارشهایی به اما م علی (ع) : ای علی ! از میان تخم پرندگان آنهایی را بخور که دو سرشان فرق می کند .

امام باقر (ع): تخم پرندگانی را که هنگام پرواز کردن بال می زنند ،بخور و آنرا که بالهای خویش را صاف نگه می دارد نخور .

شخصی پرسید : تخمی که در نیزار است چطور ؟

فرمود " : آنچه دو سویش همانند است مخور و آنچه دو سویش ناهمگونه است ،بخور."

پرسید : از پرندگان آب چطور ؟

فرمود" : آنچه را چینه دان دارد ،بخور و آنچه را چینه دان ندارد مخور" .

امام باقر و امام صادق (ع ") : اگر به نیزاری در آمدی و تخم پرنده ای یافتی ، از آن مخور مگر آنکه دو سویش ناهمسان باشد .

## عوارض پوستی سلاحهای شیمیایی

نویسنده:دکتر مصطفی قانعی

پوست از مهمترین اعضای بدن و سد دفاعی بدن در مقابل عوامل خارجی و بیماری زاست.

پوست از لایه خارجی و لایه داخلی و همچنین ضمائمی مانند مو، غدد عرق و غدد چربی تشکیل می شود و سلولها یی به نام رنگدانه در پوست وجود دارد که رنگ پوست در نقاط مختلف بدن به تعداد این سلولها در پوست بستگی دارد. محافظت از بدن در مقابل عوامل فیزیکی مانند سرما و گرما و محافظت از بدن در مقابل عوامل بیماری زا، از وظایف اصلی پوست است.

از میان عوامل شیمیایی ای که در طول جنگ تحمیلی استفاده شد، فقط عوامل تاول زا مانند گاز خردل دارای اثرات سمی بر پوست است و کسانی که در معرض عوامل دیگر مانند عوامل اعصاب قرار گرفته اند، مشکل پوستی نداشته اند و در آینده نیز براساس تحقیقات انجام شده با عوارض پوستی مواجه نخواهند شد. پوست از آنجا که خارجی ترین لایه بدن است و نیز به دلیل وسعت آن ، نخستین و بیشترین آسیب را در اثر تماس با گاز خردل متحمل می شود.ابتدایی ترین مشکل ضایعه پوستی قابل مشاهده قرمزی و تحریک پوست است که مشابه حالت آفتاب سوختگی پوست بوده و معمولا به همراه خارش ، سوزش و درد سوزنی است.

بتدریج و با گذشت زمان در میان این مناطق قرمزی پوست ، تاولهای کوچکی ایجاد می شود که ممکن است بعدا به هم ملحق شوند و تاول بزرگتری ایجاد کنند. بررسی ها نشان می دهد علائم گاز خردل مانند دیگر علائم با تاخیر ایجاد می شود. تحقیقات نشان می دهد مدت زمان تاخیر معمولا یک تا ۲۴ ساعت است و به عوامل متعددی بستگی دارد. غلظت گاز خردل موجود در محیط آلوده ، مدت زمان تماس و درجه حرارت و رطوبت محیط از جمله عوامل موثر است.

نواحی ای از بدن که گرم ، مرطوب و دارای پوست نازک تر هستند، معمولا زودتر و بیشتر در اثر تماس با گاز خردل آسیب می بینند که بیشتر شامل نواحی گردن ، آرنج و زیر بغل است.

همچنین کسانی که دارای پوست روشن تر هستند، احتمالاـ در مقابل گاز خردل حساس ترند.با توجه به این که برخلاف عوامل شیمیایی اعصاب ، گاز خردل فاقد پادزهر و درمان اختصاصی است ؛ پس مهمترین و حساس ترین اقدام درمانی عبارت است از رفع آلودگی در دقایق اولیه پس از تماس خردل.

ساده ترین روش رفع آلودگی در آوردن تمام لباسهای آلوده و شستشوی بدن با آب است و در صورت دسترسی به مراکز درمانی مجهز، بهتر است رفع آلودگی با مواد شوینده مخصوص انجام شود. مراقبت از ضایعات پوستی خردل شبیه مراقبت از سوختگی های درجه ۲ است ؛ هرچند سیر بهبود ضایعات پوستی در مصدومیت با گاز خردل معمولا کند و طولانی است.

همچنین مانند دیگر سوختگی ها، هنگام آسیب پوست که مهمترین لایه محافظ بدن در مقابل عوامل بیماری زاست ، میکروب ها و عوامل بیماری زا براحتی می توانند در محل سوختگی و ایجاد عفونت کند.بنابراین افرادی که دچار ضایعات پوستی ناشی از گاز خردل شده اند، در ۲هفته اول ، مستعد بروز عفونت های پوستی هستند و معمولا نیاز به مصرف آنتی بیوتیک دارند. همان طور که گفته شد، پوست دارای ضمائمی است که غدد عرق ، غدد چربی با فعالیت منظم خود در سطح پوست باعث می شوند پوست بدن ما در مناطق مختلف خود رطوبت و چربی مناسبی داشته باشد. در برخی مناطق پوست ، تعداد غدد و چربی پوست بیشتر است.

بنابراین پوست ما در آن مناطق مرطوب تر یا چرب تر است مثل کف دست و مناطق چین دار بدن و در برخی مناطق تعداد این غدد کمتر است.

گاز خردل به دلیل ترکیب شیمیایی خاص خود در سطح لایه های پوستی باعث ایجاد آسیب در سلولهای مختلف می شود؛ از جمله سلولهای تشکیل دهنده غدد عرق و چربی.

این تغییرات به مرور زمان ممکن است باعث بروز صدماتی در غدد عرق و چربی پوست شود و فعالیت برخی از این غدد را دچار اختلال کند و باعث خشکی پوست می شود. همین خشکی پوست و نیز آسیب دیدن برخی دیگر از قسمتهای پوست در اثر گاز خردل ممکن است در برخی افراد موجب بروز خارش پوستی شود.پرهیز از استحمام مکرر، استفاده از لباسهای نخی و پرهیز از

مصرف غذاهای حساسیت زا و محرک می تواند در کاهش مشکلات پوستی این افراد موثر باشد.

### خنده بهترین داروی دردها

.پرستاران ، پزشکان و کسانی که به صورت حرفه ای کار مراقبت از بیماران را انجام می دهند، بر این باورند که خندیدن با صدای بلند بهترین دارو برای علاج بیماران است تازه های پزشکی در این زمینه گواه این واقعیت است که خندیدن و شوخی کردن به عنوان پادزهری مشکل گشا برای مبارزه با استرس بکار می رود و می تواند یک راه خوب برای کاهش رنج ناشی از بیماریهای لاعلاجی مثل سرطان باشد، افزون بر این شوخی و خنده ، زمینه کاهش تنش را فراهم می آورد و ابزارمناسب برای مراقبت ازخود است . سالهای زیادی است که پزشکان دریافته اند که آن دسته از بیمارانی که نگرشهای مثبت ذهنی دارند و زیاد می خندند بهتر به درمان پاسخ می دهند. از سوی دیگر پاسخهای فیزیولوژیکی به خنده شامل افزایش تنفس ، ترشح بیشتر آنزیمهای گوارشی و هورمونها است و فشار خون عادی نیز پی آمد مطلوب خندیدن است . بسیاری از گزارش ها احساس رضامندی بعد از خنده های پرفشار و طولانی بیانگر این واقعیت است که خنده فشار خون و هورمونهای استرس زا، را کاهش می دهد و نرمی ماهیچه ها را افزایش داده و عملکرد سیستم ایمنی را با افزایش سلولهایی که با عفونت مبارزه می کنند بالا می برد و در نهایت باعث افزایش سلولهای" بتا "و مقاومت بدن می شود. خنده هم چنین باعث رهاسازی آندروفین شده ،میزان کشنده های درد را که به صورت طبیعی در بدن وجود دارند بالا برده و در نهایت به انسان آرامش می بخشد، از این رو، بیمارستانهای بعضی از کشورها به صورت رسمی یا غیر رسمی از خنده درمانی ، حتی در رژیم های غذایی که به بیماران می دهند بهره می گیرند. افزون بر این خنده و شوخی یک زبان جهانی است . یک احساس زیبا تأثرگذار و یک تفریح و سرگرمی طبیعی فرحبخش است . خنده باعث می شود مردم بیشتر به خودشان توجه کنند و حصارهای درونشان شکسته شود. از این رو توصیه می‌شود از ته دل بخندید و به هنگام رویاروئی با مشکلات موضوع را خنده دار و مضحک تلقی نمائید تا بهتر بر معضلات فائق آئید.

### قرص های لاغر کننده!

منبع:آفتاب

اگر شما هم اضافه‌وزن دارید و ضمناً گمان می‌کنید می‌توانید با استفاده از انواع و اقسام داروهای رنگارنگ لاغری، خیلی راحت از شر آن خلاص شوید، احتمالاً این خبر برایتان جالب خواهد بود مطالعه محققان کانادایی در دانشگاه آلبرتا، نشان داده که استفاده از این داروها، بیشتر از ? کیلوگرم یا حدود ? درصد وزن بدن را کم نمی‌کند.

به گزارش بی‌بی‌سی، این مطالعه روی ? داروی مشهور و رایج در بازار آمریکا و اروپا انجام شده؛ Orlistat، Sibutramine و Rimonabant. بررسی وزن بیش از ?? هزار نفر داوطلبی که در این مطالعه شرکت کرده بودند، نشان داد که بعد از یک دوره یک‌ساله کاهش وزن، حدود ? کیلوگرم، دیگر اتفاقی برای گروهی که یکی از این ? دارو را مصرف کرده بودند، نیفتاد و وزنشان کمتر نشد.

نتایج این مطالعه در نشریه پزشکی بریتانیا منتشر شده است و تعداد علامت سؤال‌ها را جلوی فایده‌های مصرف این گونه داروها برای کاهش وزن، اضافه می‌کند.

?آیا واقعا استفاده از این داروها برای لاغر شدن، فایده دارد؟ آیا می‌توان از عوارض احتمالی آنها چشم‌پوشی کرد؟ چرا برای لاغری قرص نخوریم؟

دلایل زیادی برای کنار گذاشتن داروهای لاغری وجود دارد، که این دلیل اخیر، یعنی کم‌فایدگی آنها، به آن فهرست بلندبالا اضافه شده است.

داروهای ضدچاقی هم می‌توانند خطرهای گوناگونی داشته باشند، درست مثل انواع دیگر داروها، که بر حسب مکانیسم آنها برای کاهش وزن، این عوارض هم فرق می‌کند.

همین جا بگوییم که به دلایل مختلف، هنوز به اندازه کافی در این زمینه تحقیقات علمی انجام نشده و عوارض بیشتر این داروها، به‌خصوص در مصرف درازمدت آنها، هنوز نامعلوم است.

اما هر چند وقت یک‌بار مطالعه‌ای روی یک نوع آن انجام می‌شود که در نوع خود تکان‌دهنده است. به‌عنوان مثال چند ماه پیش اداره غذا و داروی آمریکا، مجوز تولید و توزیع یکی از این داروها را، موسوم به Rimonabant، لغو کرد، چرا که تحقیقات نشان داده بود مصرف این دارو می‌تواند در درازمدت، عوارض روان‌پزشکی جدی به همراه داشته باشد و حتی احتمال خطر خودکشی را بالا ببرد.

?چرا برای لاغری قرص می‌خوریم؟

همین ملاحظات باعث شده است که اصولا متخصصان در محافل علمی، دید خوبی نسبت به استفاده از این داروها نداشته باشند. اما از حق نمی‌توان گذشت که در برخی موارد، این داروها هم می‌توانند به‌عنوان درمان کمکی بیماری چاقی، برای بیمار مفید باشند.

متخصصان می‌گویند از آنجا که چاقی، به‌خصوص در موارد شدید آن، می‌تواند بسیار خطرناک باشد و احتمال بروز انواع بیماری‌ها را، بالا ببرد، گاهی لازم است بیمار درجاتی از وزن خود را، با استفاده از این روش‌ها پایین بیاورد تا از این خطر آنی در امان بماند.

اما گام‌های بعدی را مسلما خود بیمار و اراده او باید بردارند. برخی از این داروها، می‌توانند روی برخی عوامل خطر دیگر بیماری‌های متابولیسمی هم تأثیر مطلوب بگذارند که در جای خود، البته از سوی پزشک، قابل‌توصیه‌اند. به‌عنوان مثال تحقیقات پیشین نشان داده بود داروی Orlistat، همین دارویی که تنها ? درصد وزن بدن را کم می‌کند، می‌تواند احتمال بروز دیابت را کم کند. همچنین یک مطالعه نشان داده بود این دارو می‌تواند روی کاهش کلسترول خون مؤثر باشد.

?لاغری؛ هدف یا وسیله؟

اما در این میان، یک نکته مهم معمولا از یادمان می‌رود و آن این که کاهش وزن یک وسیله برای رسیدن به سطح مطلوب سلامت است و نباید خودش جای هدف ما را بگیرد. بدیهی است اگر رسیدن به وزن طبیعی و متعادل، قرار باشد سلامت ما را به خطر بیندازد، ارزش خود را از دست خواهد داد.

به همین دلیل است که بیشتر کارشناسان، بر روش‌های مربوط به «سبک زندگی» یا همان lifestyle، مانند فعالیت و تحرک و ورزش بیشتر و نیز مصرف رژیم غذایی سالم، تاکید می‌کنند و راه‌های میان‌بری، مانند استفاده از قرص‌های لاغری را، در درازمدت مفید نمی‌دانند. (حتی اگر در کوتاه‌مدت مفید باشند و حتی اگر عوارضی هم نداشته باشند.)

مهم‌ترین دلیل آنها این است که رسیدن به وزن متعادل، تنها یکی از بی‌شمار فواید ورزش و تغذیه سالم است و حتی افرادی که وزن طبیعی دارند هم باید آن را در زندگی خود پیاده کنند. بنابراین، جز در موارد ضروری، بهتر است این روش‌های سالم و رفتاری را برای لاغر شدن به کار بگیریم تا مصرف قرص‌های رنگارنگ با اثر نامعلوم و موقتی.

خطرناک‌ترین داروی لاغرکننده، افدرا است که می‌تواند در انواع ترکیبات دارویی دیگر ضدچاقی هم استفاده شود!!!

این ماده، می‌تواند موجب بالا رفتن فشارخون، بی‌نظمی در ضربان قلب، بی‌خوابی، تشنج، حمله قلبی، سکته مغزی و حتی مرگ شود.

هم‌اکنون به‌دلیل همین عوارض خطرناک، فروش آن در فروشگاه‌های دنیا ممنوع است، اما متأسفانه به صورت گسترده‌ای در سراسر دنیا، به صورت غیرقانونی و همچنین از طریق اینترنت، به فروش می‌رسد.

یکی دیگر از نکات جالب ، این است که عوارض بسیاری از داروها ی لاغر کننده هنوز شناخته نشده است؛ این به آن معنی است که هر کدام از آنها، بالقوه می‌تواند خطرهای گوناگونی را به‌دنبال داشته باشد، ضمن این که فایده بسیاری از آنها هم هنوز از دید مراجع علمی و پزشکی به اثبات نرسیده است.

### سرطان زایی چیپس سیب زمینی تأیید شد

وزارت بهداشت ژاپن وجود یک ماده اسیدی سرطان زا به نام آکریلامید (Acrylamide) را در چیپس سیب زمینی تأیید کرد.

این اسید سرطان زا هنگام سرخ کردن کربوهیدرات ها که دارای ترکیبات کربن ، اکسیژن و هیدروژن هستند، ایجاد می شود اما مقدار آن در چیپس سیب زمینی بیشتر است . هنگام سرخ کردن یک کیلوگرم چیپس سیب زمینی تا ۳۵۴۴ میکروگرم اکریلامید ایجاد می شود. اما هنگام آب پز کردن مواد غذایی ، این اسید سرطان زا تولید نمی شود.بررسی وزارت بهداشت ژاپن نشان می دهد که به طور میانگین روزانه ۶۹ میکروگرم اکریلامید از راه مواد غذایی سرخ شده وارد بدن مردم این کشور می شود.

### رابطه چاقی و سردردهای شدید

محققان می گویند چاقی با بروز سردردهای شدید ارتباط دارد و هر چه شدت چاقی بیشتر باشد شدت سردرد و تعداد دفعات حملات سردرد نیز افزایش می یابد.

محققان برای بررسی تاثیر چاقی بر اختلالات سردرد ، بیش از ۱۴۳ هزار نفر را مورد مطالعه قرار دادند که از این تعداد بیش از سی هزار نفر در سال گذشته حداقل دچار یک حمله شدید سردرد شده بودند. در مرحله بعد افراد مبتلا به سردرد به پنج گروه کم وزن، وزن طبیعی، اضافه وزن، چاق و بسیار چاق تقسیم شدند . نتایج بررسی نشان داد سردردهای مزمن روزانه در افراد چاق و بسیار چاق بیش از افرادی است که وزن طبیعی دارند . ۳۳ درصد از افراد چاق به علت سردردهای شدید نتوانستند در محل کار خود حاضر شوند در حالی که این رقم در افراد با وزن طبیعی یا کم وزن کمتر بود. به گفته محققان این نتایج نشان می دهد افراد چاق با احتمال بیشتری به سردرد های مکرر ، دردناک تر و ناتوان کننده تر دچار می شوند .

### در مردان مسن کلسترول پائین خون هم مانند کلسترول با

پژوهشگران دانشگاه Honolulu در هاوایی طی کنفرانسی اعلان کردند که در مردان مسن ، کلسترول بالا و پائین خون هر دو خطرناک است .

این گروه مقدار کلسترول خون را در چنین سنی بین ۲۰۰ تا ۲۱۹ میلی گرم توصیه می کنند. آنان تحقیقاتی را بر روی ۲۴۲۴ مرد ژاپنی مقیم آمریکا انجام داده اند. در این مطالعه مشخص گردیده که امکان بروز بیماری های قلبی در افراد دارای کلسترول بالا (بیشتر از ۲۴۰ میلی گرم ) ۹۰ درصد و این رقم در افراد دارای کلسترول پائین (کمتر از ۱۶۰ میلی گرم )نیز ۵۵ درصد است .

### داروی هوشمند درمان سرطان

داروی جدید هوشمند سرطان که از دو جبهه با تومورها مبارزه می کند در انگلیس به بازار عرضه شد.

به گزارش خبرگزاری فرانسه از لندن، داروی" سوتنت "sutent ساخت شرکت بزرگ داروسازی پفایزر برای درمان سرطان کلیه و تومورهای استروما معده و روده مورد تایید قرار گرفته است. سالانه حدود ۶ هزار و ۶۰۰ نفر در انگلیس به سرطان کلیه مبتلا می شوند. سرطان استروما معده - روده هم هر ساله ۹۰۰ نفر از مردم این کشور را گرفتار می کند. روزنامه تایمز در گزارشی نوشت آزمایش های اولیه نشان دهنده تاثیر این دارو در درمان سرطان های سینه، ریه و لوزالمعده است. این دارو از فعالیت یک آنزیم حیاتی که فرمان تکثیر به سلولها می دهد و در برخی سرطانها باعث فعالیت بیش از حد است جلوگیری می نماید. همچنین با جلوگیری از رشد رگ های خونی، مانع از رسیدن مواد غذایی مورد نیاز برای گسترش تومورها می شود.

### داروی معجزه گر برای درمان سرطان خون

اداره سرپرستی غذا و داروی آمریکا (FDA) اجازه مصرف داروی جدیدی بنام Gleevec که توسط یک کارخانه داروسازی سوئیسی تهیه و بوسیله محققین آمریکائی مورد بررسی قرار گرفته است را صادر کرد.
این دارو بر عکس تمام داروهای موجود در بازار هیچگونه اثرات جانبی ندارد و فقط برروی پروتئین سلولهای سرطان اثر می گذارد و طی سه سال مطالعات علمی نتایجی معجزه آسا داشته و به همین جهت دولت آمریکا مصرف آن را بدون طی مراحل مختلف که حداقل ۵ تا ۸ سال طول می کشد قانونی اعلام کرده است . دانشمندان معتقدند که این دارو برروی سرطان مغز و روده بزرگ و پستان نیز می تواند مؤثر باشد. تا به حال ۳۱ بیمار مبتلا به سرطان خون با این دارو معالجه شده اند.

### داروی جدید برای جلوگیری از سکته مغزی

محققان علوم پزشکی می گویند مصرف نوعی داروی رایج که برای حملات قلبی به بیماران تجویز می شود،سبب کاهش خطر بروز سکته های مغزی می شود.
این دارو که التپلاس نام دارد توسط شرکت جنه تک تولید می شود و تحت نام تجاری اکتیواس به بازار عرضه شده است. محققان می گویند بررسی های آنان نشان می دهد استفاده از این دارو سبب کاهش خطر حملات سکته مغزی می شود.

### خطرات کلسیم بیش از حد برای سلامتی

معمولاًـ از گوشه و کنار درمورد فواید کلسیم و اهمیت وجود میزان کافی از این ماده در برنامه غذایی ما برای حفظ سلامت استخوان ها می شنویم. اما اگر میزان کلسیم در بدن بیش از حد لازم شود، چه خواهد شد؟ این وضعیت که هیپرکلسمی نامیده میشود، اگر مورد درمان قرار نگیرد، می تواند در بسیاری از اندام ها و اعضاء بدن اختلال ایجاد کند.
بالا بودن میزان کلسیم در بدن دلایل مختلفی می تواند داشته باشد، اما افرادیکه به برخی سرطان های خاص مبتلا هستند، بیشتر در خطر آن قرار دارند. در این مقاله قصد داریم به بررسی خطرات بالاـ رفتن میزان کلسیم در بدن و راه و روش های درمانی آن بپردازیم.
چرا بدن به کلسیم نیاز دارد و اگر میزان آن در بدن به بالاتر از حد لازم برسد چه خواهد شد؟
کلسیم یکی از مواد شیمیایی موجود در بدن برای تنظیم بسیاری از عملکردهای مختلف بدن است، که از جمله آن می توان به ساخت استخوان ها و از دست رفتن آنها و همچنین متابولیسم و سوخت و ساز کلی بدن اشاره کرد. بسیاری از اندام های بدن برای عملکرد خود به کلسیم نیاز دارند.
هیپرکلسمی به این معناست که میزان کلسیم در بدن از حد نرمال بالاتر می رود. کلیه ها قادر به از بین بردن این کلسیم اضافه از خون نیستند. و زمانیکه میزان کلسیم در بدن به بالاتر از حد متعادل برسد، می تواند بر عملکرد بسیاری از اندام های مهم بدن مثل کلیه ها، قلب، عملکرد شناخت، اعصاب، و سایر قسمت های بدن تاثیر بگذارد.
چه چیز باعث هیپرکلسمی می شود؟
قسمت عمده هیپرکلسمی از بالاـ رفتن میزان یک هورمون خاص، پاراتیروئید، یا از برخی سرطان های خاص ایجاد می شود. در برخی موارد، سلول های سرطانی هورمونی می سازند که بسیار شبیه به هورمونی است که بدن ما خود برای تنظیم میزان کلسیم می سازد. تاثیر آن هورمون بر روی استخوان ها، وادار کردن استخوان ها برای آزاد کردن کلسیم به درون جریان خون است. در دیگر موارد، سرطان ممکن است مستقیماً در استخوان ها منتشر شده و کلسیم را از آنها بیرون بکشد.
علائم هیپرکلسمی در بیماران سرطانی چیست؟
یکی از مشکلات رایج در هیپرکلسمی این است که معمولاً بسیار دیر تشخیص داده می شود، چون این بیماری علائم خاصی ندارد. برخی از بیماران از خستگی، یبوست، حالت تهوع، شکایت می کنند که می تواند علائم مشکلات دیگری هم مربوط به سرطان آنها یا به خاطر درمانی که انجام می دهند باشد.
تشخیص زودهنگام هیپرکلسمی اهمیت بسیاری دارد چون ممکن است منجر به مشکلات بسیار بسیار جدی ترین مثل کما و یا حتی مرگ هم بشود. بعلاوه، کلیه ها نیز ممکن است آسیب ببیند و نارسایی های برگشت ناپذیر کلیه اتفاق بیفتد.
آیا این مشکل در بیماران سرطانی شایع است؟
هیپرکلسمی آنقدر شایع است که به طور معمول در کلینیک ها دیده می شود. سرطان های سینه، پروستات، ریه، تومرهای بدخیم سلول های مغزاستخوان، و بیماری های مغز استخوان، همه ممکن است باعث هیپرکلسمی یا بالا رفتن میزان کلسیم در بدن شود.
هیپرکلسمی چطور درمان می شود؟
معمولاً بهترین درمان پزشکی برای هیپرکلسمی استفاده از درمان بیسفوسفونات است. این نوع داروها چندین سال است که مورد استفاده قرار می گیرد.
این داروها از بین رفتن استخوان ها را کاهش می دهد. و البته، با کاهش از دست رفتن استخوان ها، کلسیم کمتری نیز از استخوان ها بیرون می ریزد و کمتر شدن میزان کلسیم در جریان خون، هیپرکلسمی را بهبود می بخشد.
داروهای بیسفوسفونات در کنترل دراز مدت هیپرکلسمی بسیار موثر هستند. البته معمولاً چند روز طول می کشد تا این داروها در بدن شروع به فعالیت کنند، از اینرو تا این داروها تاثیر خود را نشان دهند، شما می توانید از آبرسانی های درون وریدی، برای بیرون ریختن کلسیم از بدن استفاده کرده و متعاقب آن برای ارتقاء تخلیه کلسیم از طریق کلیه ها به درون ادرار، از داروهای ادرارآور استفاده کنید. البته کلیه داروهای بیسفوسفونات دارای عوارض جانبی هستند و اگر به مقدار بالا یا مداوم مصرف شوند ممکن است مشکلات کلیوی را به دنبال داشته باشند.
آیا مصرف بیسفوسفونات، طریقه درمان هیپرکلسمی را تغییر داده است؟
بله، بیسفوسفونات تا حد بسیار زیادی روش درمانی هیپرکلسمی را در بیماران سرطانی تغییر داده است. در سراسر جهان وضع به این منوال بود که این بیماران را در بیمارستان بستری کرده و چندین روز از آنها مراقبت می کردند. امروزه بسیاری از این بیماران خیلی ساده با استفاده از مایعات IVدر کلینیک ها کنترل شده، مقدار بیسفوسفونات لازم به آنها داده شده و هر چند روز یکبار فقط مقدار کلسیم خونشان اندازه گیری می شود تا اینکه اطمینان حاصل شود به سطح نرمال و طبیعی رسیده است.

### علمی رو به آینده

نویسنده:فریبا فرهادیان
منبع:روزنامه جام جم-شماره۲۱۵۲
علوم شناختی ، مجموعه ای از رشته های تخصصی و حوزه وسیعی از دانش است. ده ها سال است که در دنیا در زمینه علوم شناختی تحقیقات مفصل و پر هزینه ای انجام می شود.
هدف از این علم این است که اولا قابلیت های شناختی که در موجودات زنده وجود دارد به شکل علمی تعریف و تدوین شود و بعد مکانیسم هایی که در مغز باعث به وجود آمدن چنین قابلیت هایی بوده اند، شناسایی شوند. وقتی این مکانیسم ها شناخته شدند به زبان ریاضی ترجمه و به شکل کمی مشخص می شوند و سپس این کمیات را در ماشین مدل سازی و در ابزار صنعتی مثل ربات ها پیاده سازی می کنند. با توجه به کارهایی که در این حوزه از علم انجام می شود می توان فهمید که زنجیره ای از علوم مختلف در آن دخیلند تا مکانیسم های نورونی را مطالعه کنند.
رشد انفجاری این علم در ۲۰ سال اخیر حتی از رشد سریع علم فیزیک هم چشمگیرتر بوده است ، به طوری که نرخ رشد تولیدات علمی در این رشته از نرخ رشد تولیدات در رشته فیزیک در یک قرن قبل بیشتر بوده و سریع ترین رشد را به خود اختصاص داده است ؛ البته این مساله دلیل واضحی دارد که به پیشرفت های فناوری و به خصوص استفاده از انواع روش های غیرتهاجمی برای بررسی مغز انسان و روش های تهاجمی برای مغز نخستیان غیر انسان مثل میمون رسوس برمی گردد.
برای این که بتوان یافته های علمی از مغز را به زبان ریاضی ترجمه کرد به رشته دیگری نیاز است که در کنار علوم اعصاب شناختی زاده شده و نام آن علوم اعصاب محاسباتی است.
کار چنین علمی این است که مکانیسم های عصبی نورونی را که به وسیله دانشمندان علوم اعصاب شناسایی شده اند به زبان ریاضی درآورد. وقتی این فرآیندها به زبان ریاضی ترجمه شدند، این قابلیت را دارند که در محیطهای غیرزیستی و موجود غیربیولوژیک مثل ربات یا ماشین پیاده سازی و اجرا شوند؛ بنابراین در علوم شناختی ما درباره زنجیره ای از علوم صحبت می کنیم که یک طرف آن مغز و علوم مربوط به آن است و یک طرف دیگر آن هم ریاضیدان ها، مهندسان کامپیوتر و مهندسان الکترونیک هستند و درواقع با همدیگر کار می کنند.
امروزه در مراکز تحقیقاتی عمده دنیا مجموعه ای از دانشمندان برای انتقال دانش از علوم پایه و اعصاب شناختی به صنعت و دیگر زمینه های زندگی بشر در حال تحقیق هستند و به دلیل تاثیر اقتصادی و نظامی و نیز تاثیر بر وضعیت بهداشت و سلامت جامعه ، هزینه های هنگفتی صرف آن می شود و نشان می دهد که جامعه صنعتی دریافته است که قرن آینده ، قرن علوم اعصاب و رشته های وابسته به آن است. ما معتقدیم رشد علوم اعصاب و دانش ما از مغز و قابلیت هایش که سریع تر از علم فیزیک بوده است می تواند در دهه های آینده در زندگی بشر در زمینه های مختلف نقش مهمی ایفائ کند.
دروازه ای رو به آینده
خوشبختانه کشور ما صاحب پژوهشگاهی است که بسیاری از نخبگان را دور هم جمع کرده و با دیدی رو به آینده علومی را گسترش داده که گرچه ممکن است به همین زودی و در کوتاه مدت شاهد نتیجه آن نباشیم ، اما آینده را از آن ما خواهد کرد.
پژوهشگاه دانش های بنیادی (IPM) از حدود ۱۰ سال پیش به فکر تاسیس رشته علوم اعصاب شناختی افتاد و در نهایت پژوهشکده علوم شناختی را راه اندازی کرد. برنامه های تحقیقاتی در این پژوهشکده ابعاد متفاوت و متنوعی از این دانش را مانند علوم اعصاب شناختی ، علوم اعصاب محاسباتی ، سایکوفیزیک ، گفتار و زبان ، شبکه های عصبی و هوش مصنوعی دربرمی گیرد.
بسته به این که با چه تکنیکی مغز را مطالعه کنند رشته های علمی مختلفی به وجود آمده است.

سایکوفیزیک یکی از این رشته هاست که ده ها سال است وجود دارد و در حوزه روان شناختی مطرح است و کار آن مطالعه ظرفیت ها و قابلیت های ادراکی شناختی مغز به وسیله اندازه گیری پاسخ انسان و موجودات نخستین است که ما به صورت کمی این ظرفیت ها را در ارتباط با شناخت محیط و صدا و تصویر اندازه گیری و ارزیابی می کنیم. علوم اعصاب هم رشته دیگری است که در این علم کاربرد دارد و هدف آن بررسی مغز با انواع روش های تصویربرداری از آن است. این روش ها جزو انواع غیرتهاجمی بررسی مغز در شرایطی هستند که فرد در حال انجام یک آزمون شناختی است. متاسفانه ما در ایران از این لحاظ دچار کمبود هستیم و به سرمایه گذاری چند میلیون دلاری و تربیت متخصص نیاز داریم. هوش مصنوعی هم در کشور ما وضع بدی ندارد و سی چهل نفر متخصص در این رشته داریم و چند نفر از آنها در پژوهشکده علوم اعصاب شناختی مشغول به کار و تحقیقند؛ البته در قسمت مدل سازی عصبی و علوم اعصاب محاسباتی در کشورمان دچار ضعف هستیم که در حال حاضر افراد نخبه ای داریم که ریشه در این آب و خاک دارند و در خارج از کشور مشغول تحصیل در این رشته اند که در صورت برگشت آنها، آغوش این پژوهشکده به روی آنها باز است.

متخصصان علوم اعصاب محاسباتی ریاضیدانانی هستند که با علوم مغز و اعصاب آشنایی دارند و در طرف دیگر قضیه هم متخصصان علوم اعصابی ایفای نقش می کنند که مقداری با زبان ریاضی آشنایی دارند و به این وسیله می توانند با انجام یک کار گروهی بین رشته ای به تبادل اطلاعات بپردازند و یکی از دلایلی که این رشته هنوز نتوانسته است در کشور ما بخوبی شکل بگیرد این است که ما به پزشکان ریاضیدان نیاز داریم ؛ البته در حال حاضر در کشور ما به صورت کمرنگ پزشکانی هستند که زمینه ریاضی خیلی قوی داشته و اغلب هم نخبه بوده اند و با خودآموزی و بهره گیری از تجارب استادان خارجی توانسته اند مقالاتی را در این زمینه چاپ کنند.

مثال هایی با رنگ تخیل

طی سال گذشته ، در دنیا اتفاقاتی افتاد که اهمیت علوم اعصاب شناختی را پررنگ تر کرد. چاپ مقالاتی در این زمینه نقطه تحول جدی و اساسی در این زمینه بود. در ۲ مورد از این مقالات ، صحبت از پیوند یک مدار الکترونیک به مغز بود. در یکی از آنها هیپوکمپ را که ساختاری در مغز ما و دیگر حیوانات است و در حافظه درازمدت نقش دارد، تخریب کردند و به جای آن یک مدار که مشابه هیپوکمپ بود و می توانست کار آن را انجام دهد در مغز قرار دادند و اعصاب را به آن وصل کردند، به طوری که حیوان تقریبا مثل یک حیوان سالم حافظه و یادگیری طبیعی خودش را داشت.

این آزمایش روی موش صحرایی انجام شد. در مورد دیگر هم که روی میمون رسوس صورت گرفت یک بخش از مغز را تخریب کردند و مدارات الکترونیکی که همان کار را انجام می داد آنجا نصب شد و بعد فرستنده هایی را در آنجا قرار دادند که به صورت بی سیم سیگنالی را به صورت امواج الکترومغناطیسی مخابره می کرد.

در جای دیگری از مغز هم گیرنده هایی را نصب کردند که آن امواج را دریافت و بخش خاصی از مغز را تحریک می کرد تا کار خاصی را که قبلا وظیفه قشر طبیعی مغز بود، انجام دهد؛ البته این موارد تازه شروع کار است و فقط این دید را به ما می دهد که در تخیل خود آینده را ترسیم کنیم ، مثلا این که در ۵۰ سال آینده می توان قشر آسیب دیده مغز را براحتی با ادوات الکترونیکی جایگزین کرد، چون می دانیم آن قسمت از مغز چه کاری انجام می دهد و توانسته ایم آن را مدل سازی کنیم و ماشین هایی ساخته ایم که می توانند این کار را انجام دهند. مثال دیگر راه انداختن فردی بود که قطع نخاع شده بود و در مجله نیچر به چاپ رسید.

در این طرح ، فرد فلج در ذهنش تصور راه رفتن می کرد. این تصور به وسیله رایانه تحلیل می شد و عضلات توسط رایانه تحریک می شدند و به این ترتیب فرد به راه افتاد

به اعتقاد اهل علم ، کسی که به این دانش دسترسی داشته باشد در آینده خیلی بیشتر از ملت های صاحب سلاح اتمی بر دیگران مسلط خواهد بود، چون آن موقع سر و کار این ملت ها با مغز ما و کنترل آن است.

گفتنی است تا ۱۰ سال پیش هیچکدام از این رشته ها در ایران وجود نداشت ، اما در حال حاضر می توان گفت محققان ما در زمینه علوم اعصاب شناختی در دنیا صاحب نظر هستند و تعداد قابل توجهی آزمایشگاه تحقیقاتی در این زمینه تاسیس شده است که متاسفانه فقط در پژوهشگاه دانش های بنیادی هستند و دیگر مراکز دانشگاهی ما هنوز به آن نپرداخته اند.

در حال حاضر، پژوهشکده علوم اعصاب شناختی در حال تربیت دانشجوی دکتری در این رشته است و در سال ۱۰ ، ۱۵ مقاله با کیفیت های متفاوت در مجلات معتبر خارجی از این پژوهشکده به چاپ می رسد. نکته حائز اهمیت در این زمینه این است که اولین مقاله تمام ایرانی در مجله بسیار معتبر نیچر توسط دکتر استکی و همکارانشان به چاپ رسیده است که روی ادراکات بینایی و شناخت چهره بررسی های جالب توجهی انجام داده بود.

فردا دیر است

هر چند در مورد این رشته نگذاشتیم تجربه فیزیک تکرار شود، اما باز هم موانعی بر سر راه هست که اگر آنها را رفع نکنیم باز هم از دنیا و علمی که آینده را متحول خواهد کرد، عقب خواهیم ماند. به گفته یکی از محققان این پژوهشگاه ، با وجود سیر رو به رشد مقالات ما در این زمینه باز هم مشکلات بسیار زیادی بر سر راه است و تلاش گروه علوم شناختی در پژوهشکده این است که تحول ایجاد شده در این رشته را تثبیت کرده از حالت وابسته به فرد درآورد و مسیری ایجاد کند که ادامه داشته باشد. این گروه موفق شده است در کلاس یک دنیا این کار را انجام دهد. کشور ما و دنیا نیاز مبرمی به این رشته دارد چون در آینده انواع بیماری های عصبی مثل آلزایمر، اختلال حافظه مربوط به بالا ـ رفتن سن ، پارکینسون و بسیاری دیگر که هزینه های بسیاری را بر دوش جامعه می گذارد به این طریق درمان می شود.

از طرف دیگر، سهم مکانیسم های شناختی در مغز و پیاده سازی آن در ربات می تواند تحولات صنعتی زیادی به وجود آورد که آینده اقتصاد دنیا را در دست خواهد گرفت. صنایع نظامی هم بسیار متاثر از این رشته است ، به طوری که الان در دنیا میلیاردها دلار در زمینه علوم اعصاب شناختی صرف بخش نظامی می شود.

با نگاهی به این چشم انداز به اهمیت آن پی می بریم ، بنابراین باید شرایط کار و تحقیق در این زمینه در کشور ما فراهم شود، بعلاوه این امکانات به شکل منطقی و بموقع توزیع شود تا فرار مغزها را نداشته باشیم.

متاسفانه هنوز در سطوح بالای تصمیم گیری مملکت ما افرادی نشسته اند که می گویند اصلا چرا باید مقاله چاپ کرد یا این که چرا باید این مقالات را در مجلات بین المللی ISI به چاپ رساند و با شعارهایی که ظاهر پسندیده ای دارند، جلوی این کار را می گیرند؛ مثلا بحث ISI اسلامی را مطرح می کنند. گرچه این کار اصلا کار بدی نیست ، اما باید آن را در کنار ISI اصلی مطرح کرد و نه به عنوان جایگزین آن.

بعضی مسوولان حتی می گویند محققان ما چرا باید در کنفرانس های غربی شرکت کنند، بلکه خوب است در کنفرانس هایی که در کشورهای اسلامی برگزار می شود شرکت کنند. مورد دیگری که مسوولان وزارت ما به آن ایراد می گیرند این است که تحقیقات ما جوابگوی نیازهای روز جامعه نیست که البته این حرف در جای خودش درست است و تحقیقات باید جنبه کاربری داشته باشند و کاربردهای حاضر و فوری جامعه باید در آنها لحاظ شود؛ اما این درست نیست که چشممان را ببندیم و بگوییم فقط باید معضل امروز حل شود که اگر چنین کنیم باز هم از دنیا عقب می مانیم.

کار تحقیقاتی به بسترسازی نیاز دارد و زمان می برد و باید نیروی انسانی را آموزش داد. پس نمی توان به ۲۰ یا ۳۰سال دیگر فکر نکرد و نیازهای آن موقع را درنظر نگرفت.

بعضی تحقیقات پایه هم گرچه ممکن است در نگاه اول نتیجه فوری به همراه نداشته باشند، اما با خود رشد فناوری می آورد و شرکت های تولیدی می توانند از یافته های آنان برای تولید محصول بهتر با بازدهی اقتصادی بالاتر استفاده کنند. به اعتقاد محققان این رشته در کشورمان ، رشته هایی که حالت بین رشته ای دارند بیشترین محرومیت را در کشورهای جهان سوم دارند، چون سازمانی نیست که به آنها توجه کند.

علم از نوع باکیفیت

تحقیقات ما باید در عرصه نقد بین المللی و محک سختگیرترین آدم های علمی دنیا قرار گیرند. اگر نتوانیم در مجلات معتبر علمی مقاله چاپ کنیم کشورمان هیچ تکانی در علم و صنعت نخواهد خورد. متاسفانه بیشتر علمی که در کشور ما تولید می شود از نوع درجه ۳ است. اگر در مقابل ۴ یا ۵ هزار مقاله ای که داریم فقط ۲۰ یا ۳۰ تا در بهترین مجلات علمی چاپ می شوند باید بدانیم مسیر درستی نرفته ایم. ما به مقالاتی نیاز داریم که بتوانند ما را به هزار سال قبل خودمان که حرف اول علم را در دنیا می زدیم برگردانند و این کار گرچه سخت است ، اما شدنی است و راه آن تاکید بر علم با کیفیت است.

## شغل هائی که چاق میکنند

منبع:افتاب

نقش مشاغل کم تحرک و پشت‌میزی در بروز اضافه وزن

نان خامه‌ای، بستنی شکلاتی، غذاهای چرب، پیتزا، همبرگر و انواع فست فود، فقط اینها نیستند که باعث چاقی‌تان می‌شوند شغل و نوع کاری که بیشتر ساعات روز سرگرم انجام آن هستید هم می‌تواند چاقتان کند. محققان استرالیایی هشدار داده‌اند که شغل‌های نشسته و بی‌تحرک که روز به روز تعدادشان اضافه می‌شود، عامل مهمی‌درایجاد چاقی و اضافه وزن است و سلامت کارکنان را به طور جدی تهدیدمی‌کند.

کارمندی را تصور کنید که به تازگی ارتقای شغلی پیدا کرده و به سمت پرطرفدار ریاست یا مدیریت بخشی که در آن مشغول به کار بوده منسوب شده است. با خوشحالی وصف ناشدنی پشت میز جدیدش نشسته، آبدارچی هر یک ساعت برایش چای می‌آورد و همکاران برای عرض تبریک با جعبه‌های شیرینی و شکلات به اتاقش می‌آیند. بعد از ظهر هم قرار است در جلسه‌ای که در میز مجاور، فقط چند قدم آن‌طرف‌تر، برگزار شود، ریاست جلسه را به عهده داشته باشد این کارمند خوشحال شغل جدیدش را دیوانه‌وار دوست دارد و حتی تصورش راهم نمی‌کند که این شغل ممکن است به سلامت‌اش آسیب برساند.

?تحقیقات جدید

محققان استرالیایی با بررسی ارتباط کارهای نشسته، بی‌تحرکی و چاقی، دریافتند مردانی که بیش از شش ساعت در روز کار نشسته انجام می‌دهند، دو برابر بیشتر از گروهی که کمتر از ?? دقیقه در روز پشت میز می‌نشینند، در معرض چاقی و اضافه وزن هستند.

البته درباره خانم‌ها اوضاع کمی‌بهتر بود و بررسی‌ها نشان داد که خانم‌های شاغل به طور متوسط روزی ?? دقیقه بیشتر از مردان راه می‌روند. در پایان، محققان استرالیایی هشدار دادند که انجام کارهای بی‌تحرک و نشسته باعث چاقی و اضافه وزن می‌شود و مشکلات بهداشتی ناشی از آن سلامت شاغلان را به طور جدی تهدید می‌کند.

?چاقی و بی‌تحرکی

بررسی‌ها نشان داده است بی‌تحرکی و انجام کارهای نشسته یکی از علت‌های عمده بروز چاقی و اضافه وزن در ?? سال اخیر است. نتایج مطالعاتی که در سال ???? توسط پژوهشگران دانشگاه شیکاگو انجام شد صحت این موضوع را تایید می‌کند. در این تحقیق مشخص شد افرادی که در کارهای نشسته و بی‌تحرک مشغول به کارند، به طور متوسط نمایه توده بدنی یا بی ام ای آنها ?/? واحد

بیشتر از افرادی است که شغل‌های پرتحرک دارند.

?چند قدم در روز؟

شما چند قدم در روز راه می‌روید؟ اگر تا به حال به‌این موضوع فکر نکرده‌اید، بد نیست به نتایج بررسی‌های انجمن ورزش آمریکا نگاهی بیندازید. پژوهشگران انجمن ورزش آمریکا ?? نفر از کارکنان ?? فعالیت شغلی مختلف را مورد بررسی قرار دادند. دراین بررسی از افراد خواسته شد تا دستگاه پدومتر را سه روز کاری متوالی همراه خود داشته باشند. در پایان مشخص شد که منشی‌ها به طور متوسط با ???? قدم در روزی ، یعنی خیلی کمتر از حد پیشنهادی برای حفظ سلامت که ?? هزار قدم در روز است، کم‌تحرک‌ترین شغل را دارند. پس از آن معلم‌ها با ، ???? مشاوران حقوقی با ???? و افسران پلیس با ???? قدم در روز جزو گروه‌های کم‌تحرک قرار گرفتند.

?شغل‌های پرجنب و جوش

حتما می‌خواهید بدانید که کدام شغل‌ها پرتحرک بودند. پستچی‌ها و نامه‌رسان‌ها با ????? قدم در روز فعال‌ترین شاغلان شناخته شدند و بعد از آن سرایدارها با، ????? پیشخدمت رستوران با، ????? کارگران کارخانه‌های تولیدی با، ???? کارگران ساختمانی با ???? و پرستاران با ???? قدم در روز جزو کارکنان پر جنب و جوش با فعالیت بدنی بالا قرار گرفتند.

اگر شما کارنشسته و بی‌تحرکی دارید، بهتر است از هر فرصتی برای فعالیت و تحرک بیشتر استفاده کنید. در ساعات بیکاری ورزش کنید. سعی کنید حداقل ?? هزار قدم در روز راه بروید. برای‌این کار لازم نیست حتما به کلاس ورزش بروید یا در مسابقه دوی ماراتن شرکت کنید. با انجام کارهای عادی روزمره، پیاده روی، رفت و آمد و انجام کارهای خانه به راحتی می‌توانید روزی ۲۰۰۰ قدم بیشتر راه بروید.!

?فعالیت در طول روز

شب تصمیم می‌گیرید صبح بیست دقیقه زودتر بیدار شوید و کمی‌ورزش کنید اما صبح روز بعد زنگ ساعت را خاموش می‌کنید و سعی می‌کنید تصمیم دیشب را فراموش کنید. واقعا دلتان می‌خواهد تا آخرین لحظه ممکن بخوابید، آن‌قدر خسته و خواب‌آلود هستید که حتی پنج دقیقه خواب بیشتر هم برایتان کلی ارزش دارد. با خودتان می‌گویید اشکالی ندارد، عصر که برگشتم، ورزش می‌کنم.

عصر هم که از سر کار برمی‌گردید، آن‌قدر خسته و بی‌حوصله‌اید که دلتان می‌خواهد جلوی تلوزیون دراز بکشید و هنگام تماشای برنامه مورد علاقه‌تان چای بنوشید. فکر نکنید فقط شما این احساس را دارید، برای خیلی از افراد شاغل، پیدا کردن وقت مشخصی برای ورزش کار آسانی نیست. به همین دلیل کارشناسان تناسب‌اندام معتقدند که تنها راه حل‌این موضوع‌این است که در تمام طول روز فعالیت داشته باشید. لازم نیست روزی دو ساعت پیاده‌روی کنید، فقط کافی است حواستان باشد و از هر فرصتی که در طول روز پیش می‌آید، به نفع سلامت‌تان استفاده کنید.:

- •جلسات و گفتگوهای غیررسمی‌را در حال قدم زدن و در محوطه باز انجام دهید.
- •گاهی به جای استفاده از آسانسور، از پله‌ها بالا بروید.
- •به جای فرستادن‌ایمیل و نوشتن نامه به همکارتان که در اتاق کناری‌تان کار می‌کند، موضوع را حضوری با او در میان بگذارید.
- •حتی‌ایستادن یا راه رفتن هنگام حرف زدن با تلفن هم می‌تواند مفید باشد.
- •برای برداشتن و گذاشتن اشیا، به جای حرکت با صندلی چرخدار، از روی صندلی بلند شوید، شیء را بردارید و دوباره روی صندلی بنشینید.
- •سعی کنید با ماشین شخصی به محل کار نروید. مسیرتان را طوری تنظیم کنید که حداقل ?? تا ?? دقیقه پیاده‌روی کنید.
- •اگر از آن دسته کارمندهای پشت میزنشین هستید که روزی ?? تا چای می‌خورند اگر چای‌تان را به جای قند، شکلات و آبنبات با چند دانه کشمش نوش‌جان کنید، از ورود هفته‌ای ۵۰۰ کالری اضافه به بدنتان جلوگیری می‌کنید.
- •بعداز چند ساعت نشستن، از روی صندلی بلند شوید، کمی‌نرمش کنید، چند نفس عمیق بکشید، کمی‌قدم بزنید و دوباره به محل کارتان برگردید.
- •برای انجام ماموریت‌های اداری داخل شهر داوطلب شوید.
- •اگر در محل کارتان سالن ورزش و امکانات ورزشی دارید حتما از آن استفاده کنید و همکارانتان را هم به‌این کار تشویق کنید.

## خوب بخورید، خوب زندگی کنید

نویسنده:بهاره مهرنژاد

افزایش سن همواره به دنبال خود تغییراتی را در بدن به همراه می آورد. یکی از این تغییرات هورمونی که در زنان به علت نارسایی تخمدان ها بعد از ?? سالگی اتفاق می افتد، یائسگی است که تحت عوامل مختلفی از جمله وراثت قرار دارد.

خانم های سیگاری و افرادی که تحت عمل جراحی خارج گردن رحم قرار گرفته اند، زودتر از سایرین یائسه می شوند. شایع ترین شکایت دوران یائسگی گرگرفتگی است که گاهی قبل از توقف کامل سیکل های ماهانه شروع می شود. گرگرفتگی با احساس گرمای شدید به خصوص در سر و صورت، عرق ریزش و تپش قلب و عدم تحمل گرما همراه است و گاهی شب ها مانع استراحت فرد می شود.بی خوابی، خستگی زودرس و تغییرات خلق و خوی از دیگر عوارض یائسگی به شمار می رود.برای جلوگیری از عوارض فوق که فرد را در ادامه زندگی دچار مشکل می کند، بهتر کردن کیفیت زندگی به ویژه رژیم غذایی بسیار موثر است. ما در این مقاله روش های تغذیه ای را به شما پیشنهاد می کنیم تا سال های یائسگی را در وضعیتی مطلوب تر از گذشته سپری کنید.

- ?به تعداد وعده های غذایی خود بیفزایید. با افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم آنها در هر وعده کالری بیشتری سوزانده می شود و می توانید وزن خود را در تعادل نگه دارید. از خوردن شام مفصل و پرحجم خودداری کنید زیرا در این صورت بدن تمام کالری به دست آمده را به صورت چربی ذخیره می کند. چربی و دسر را در وعده شام محدود کنید. حجم شام باید کم و بهتر است شامل سوپ یا سالاد باشد. ضمناً از خوردن صبحانه نیز غافل نشوید.

- ?مصرف غذا های پرچرب، شیرین و آماده را به حداقل برسانید.در دوران یائسگی بایستی مصرف تمامی مواد غذایی نظیر شیرینی جات، بستنی، پودینگ و نوشابه های گاز دار را که موجب اضافه وزن می شوند محدود کرد. اگر مصرف مواد حاوی قند زیاد باشد، قند خون ناگهان بالا رفته و با ترشح مقدار زیادی هورمون انسولین تبدیل کالری به چربی را سرعت می بخشد.

- ?به میزان کلسیم روزانه خود بیفزاید.با افزایش سن در خانم ها مصرف کلسیم ضرورت بیشتری پیدا می کند. خانم ها در این دوران بایستی ???? تا ???? میلی گرم کلسیم لازم را از مواد غذایی نظیر شیر و لبنیات و سبزیجات برگ سبز فراهم کنند. مصرف مواد غذایی فوق تراکم استخوان را افزایش داده و در جلوگیری از پوکی استخوان که شایع ترین علت شکستگی استخوان در این سن است، نقش مهمی ایفا می کند.

- ?به میوه ها و سبزیجات و حبوبات بیش از گذشته اهمیت دهید.این مواد علاوه بر داشتن فیبر، ویتامین و املاح معدنی دارای مقادیر زیادی فیتواستروژن هستند که یک ماده گیاهی شبه استروژن بوده و به عنوان یک استروژن ضعیف در بدن باعث کاهش بروز عوارض این دوران می شود. مصرف انواع آلو، توت فرنگی، سیب، گوجه فرنگی، گلابی، انگور، گریپ فروت، پرتقال، انواع کلم، هویج، کاهو، شلغم، پیاز، سیب زمینی و فلفل دلمه که حاوی فیتواستروژن هستند، در این دوران بسیار توصیه می شود.حبوبات نیز به دلیل دارا بودن کلسیم، پروتئین و اسید فولیک و ویتامین B۶ بسیار مفید بوده و در تقویت استخوان ها موثر است- ?.مصرف آب میوه ها را از یاد نبرید. سعی کنید در این دوران به جای مصرف قهوه و نوشابه گاز دار از آب میوه به ویژه آب مرکبات، آب هویج و آب انگور استفاده کنید. نوشیدن حداقل ? لیوان آب در روز را فراموش نکنید- ?.تا می توانید سویا مصرف کنید.

سویا باعث تسکین گرگرفتگی می شود. همچنین با کاهش کلسترول بد خون از قلب و عروق محافظت می کند.

علاوه بر موارد تغذیه ای فوق برای دوری از هرگونه خطر در این دوران در صورت استعمال سیگار آن را قطع نمایید و بیش از گذشته به فعالیت های بدنی خود اهمیت دهید. ورزش باید رکن اساسی زندگی شما به ویژه در این دوران باشد.

هفته ای ? الی ? بار به مدت ?? تا ?? دقیقه نرمش کنید، بدوید و پیاده روی تند انجام دهید تا از چاقی و بیماری های مربوط به آن در امان باشید.

## کوتاه قدتر شده ایم،چقدر شیر بخوریم؟

نویسنده:سحر ضیغمی

منبع:روزنامه جوان

دکتر سید علی کشاورز متخصص تغذیه با توضیح درباره تغییر کامل الگوی غذایی بیشتر مردم جهان از آن جمله ژاپنی ها، خاطر نشان می کند: مردم آلمان با مصرف سرانه ??? لیتر شیر و فرانسوی ها با ??? لیتر پس از هلند، بلندترین مردم دنیا هستند.

کوتاه قدتر شده ایم: همین متخصص با اشاره به گزارش هایی از وزارت بهداشت، تاکید می کند در کشور ما مصرف بی رویه نوشابه، چیپس، پفک، تنقلات و کاکائو سبب کاهش چهار سانتی متری نسل جدید شده است؛ این در حالی است که مصرف سرانه شیر در کشور ما ?? تا ?? لیتر (با مصرف شیر در هلند مقایسه کنید!) است که با برنامه ریزی های آموزشی و افزایش تولیدات قرار است به ??? لیتر در سال برسد.

شیر غذایی کامل: در طبیعت اندک شمارند غذاهایی که خود به خود، غذایی کامل به حساب می آیند از آن جمله تخم مرغ، خرما و... و یا شیر. شیر غذای نسبتا کاملی است و تمام مواد مغذی به مقدار کافی و با ترکیبات مناسب را برای ادامه حیات، خصوصا رشد کودک طی دو سال نخست زندگی دارد. به عقیده کارشناسان تغذیه، مهم ترین پروتیین در شیرگاو یافت می شود زیرا حاوی اسیدهای آمینه ضروری بوده که بدن ما قادر به ساختن آنها نیست. لیپید، پروتیین، ازت غیر پروتیینی، کربوهیدرات، املاح، کلیسم وبرخی فلزات و شبه فلزات که در زمره عناصر نادرند، مواد تشکیل دهنده شیر هستند.

چقدر شیر بخوریم: به گفته متخصصان تغذیه

مقادیر توصیه شده از گروه شیر و فرآورده های آن جهت مصرف روزانه به قرار زیر است:

- ?کودکان یک تا سه سال: سه واحد
- ?کودکان چهار تا هشت سال: سه واحد
- ?کودکان ? تا ?? سال: چهار واحد
- ?بزرگسالان ?? تا ?? سال : دو واحد
- ?بزرگسالان ?? سال به بالا: سه واحد
- ?زنان شیرده: چهار واحد
- ?زنان باردار: سه واحد

توصیه های بهداشتی: شیر پاستوریزه را حتما داخل یخچال و حداکثر به مدت ?? ساعت نگهداری کنید. از مصرف شیر خام جدا بپرهیزید. جوشاندن شیر بسیاری از ویتامین های موجود در آن را از بین می برد. بنابراین تا حد امکان از شیرهای پاستوریزه استفاده کنید. به هنگام خرید به تاریخ تولید و انقضای مصرف شیر بسته بندی دقت کنید.

## نمی توانم آب دهانم را قورت بدهم

منبع:روزنامه قدس

گلودرد می تواند نشانه ای از بسیاری از بیماری ها باشد و عفونتها، عامل بروز بیشتر گلودردها هستند که اغلب هم مسری اند.همچنین عفونتهای گلو بر اثر آلودگی با ویروسهایی از قبیل ویروس آنفلوانزا و سرماخوردگی و یا باکتری هایی همچون باکتری استرپ، مایکوپلاسما یا هموفیلوس بروز می کنند.در حالی که عفونت های باکتریایی به درمان با آنتی بیوتیک پاسخ مثبت می دهند، اما عفونتهای ویروسی با آنتی بیوتیکها قابل درمان نیستند.گلو درد می تواند عوامل به وجود آورنده بسیاری داشته باشد که برخی از آنها به قرار زیر است:

۱- بسیاری از ویروسهای شایع و حتی ویروسهایی که عامل آنفلوانزا هستند، می توانند باعث بروز گلودرد شوند. برخی از ویروسهایی که باعث بروز گلودرد می شوند می توانند تاولهایی در دهان و گلو ایجاد کنند.

۲- تنفس کردن از راه گلو نیز می تواند موجب خشکی و درد گلو شود.

۳- پسمانده های سینوسی یکی دیگر از عوامل بروز گلودرد هستند.

۴- گلودرد همچنین می تواند عامل باکتریایی داشته باشد. دو نمونه از شایعترین باکتری های عامل بروز گلودرد، باکتری استرپتوکوک و آرکانو باکتریوم هامولیتیکوم هستند.

۵- گلودردی که بیش از دو هفته ادامه پیدا کند، می تواند نشانه ای از ابتلا به یک بیماری جدی و خطرناک مانند سرطان گلو یا ایدز باشد.

- چگونه می توان در مورد گلودردهای ساده و بی خطر درمان خانگی کرد؟

به طور کلی گلودرد باید دوره خود را طی کند به جز گلودردهای استرپ که نیاز به درمان دارند. قرقره کردن با آب نمک، خوردن آب نبات سفت و استفاده از برخی اسپری های گلو می تواند در تخفیف درد به طور موقت مؤثر باشد.همچنین، استفاده از یک مرطوب کننده هوا در تسکین علایم این مشکل بویژه در گلودردهایی که بر اثر تنفس از راه دهان و خشکی هوا بروز می کنند، مؤثر است. مصرف استامینوفن و بروفن نیز به کنترل درد کمک کند.در مورد افراد بزرگسال که به دلیل زکام و گرفتگی بینی ناچارند از راه دهان تنفس کنند، دچار گلودرد می شوند که می توان برای باز کردن مجرای بینی از اسپری های مخصوص به مدت دو تا سه روز استفاده کرد، اما مصرف این اسپری ها بیش از دو روز توصیه نمی شود؛ چون ممکن است وابستگی ایجاد کند.

- گلودرد استرپ چیست و چرا با انواع دیگر گلودردها متفاوت است؟

عامل گلودرد استرپ باکتری استرپتوکوک و همان باکتری است که موجب بروز تب روماتیسمی می شود. در بزرگسالان تنها پنج تا ۱۰ درصد گلودردها از نوع استرپ هستند، در حالی که در کودکان ۱۵ تا ۴۰ درصد از گلودردها به علت عفونت استرپ هستند. به همین دلیل بسیاری از متخصصان آزمایشهای سریع استرپ را توصیه می کنند. در صورتی که جواب آزمایشها مثبت باشد، معمولاً برای بیمار، درمان با پنی سیلین یا آنتی بیوتیک دیگری تجویز می شود.هدف اصلی از درمان گلودرد استرپ جلوگیری از گسترش بیماری به تب روماتیسمی است. تب روماتیسمی یک بیماری جدی است که می تواند به درد مفاصل و آسیب به دریچه قلب منجر شود.

- چه موقع برای گلودرد باید به دنبال مراقبتهای بهداشتی بود؟

۱- اگر با فرد مبتلا به گلودرد استرپ در تماس هستید و دچار گلودرد شده اید باید هر چه سریع تر آزمایش «استرپ» انجام دهید.

۲- اگر گلودرد شما با علایم شایع سرماخوردگی همراه نباشد یا با تب و تورم غدد لنفاوی و یا لکه های سفید در انتهای گلو همراه باشد باید آزمایش «استرپ» انجام دهید.

۳- برای بروز هر نوع گلودرد به طور ناگهانی که با تب همراه باشد باید به پزشک مراجعه کنید.

۴- اگر به هنگام بلعیدن مایعات دچار گلودرد می شوید باید آزمایش بدهید.

۵- اگر گلودرد شما بیشتر از یک هفته طول بکشد باید با پزشک مشورت کنید.

۶- اگر گلودرد دارید و جلوی گردنتان نیز درد می کند باید به پزشک مراجعه کنید.

## هیچکس داغش را دوست ندارد

منبع:روزنامه قدس

اشاره: همیشه دنبال راههایی هستیم که بتوانیم از گزند بیماریها مصون بمانیم و سالم زندگی کنیم. فصل سرما با بیماریهای مخصوص این فصل و در فصل گرما با بیماریهای دیگری باید دست و پنجه نرم کنیم، اما آنچه به سلامت ما می انجامد، آگاهی از روشهای مقابله با بیماریها در تمام فصول است. از آنجا که در فصل تابستان و هوای گرم بیشترین بیماریهای شایع مربوط به دستگاه گوارش است و انواع مسمومیتهای غذایی و یا عفونت های روده ای تهدیدی برای سلامت ما می باشند، با دکتر محمد جواد قبولی متخصص بیماریهای عفونی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفتگویی انجام دادیم تا اطلاعات لازم را در خصوص بیماریهای شایع فصل گرما، راههای انتقال و پیشگیری، درمان و علایم آن در اختیار خوانندگان گرامی قرار دهند.

* جناب آقای دکتر قبولی !با تشکر از اینکه دعوت قدس را پذیرفتید، بفرمایید بیشترین و مهمترین بیماریهای فصل گرما و شایعترین آنها کدام بیماریها هستند؟

** بیماریهای فصل گرما، بخصوص بیماریهای دستگاه گوارش که به علت گرمی هوا و احتمال آلودگی و فساد مواد غذایی پیش می آید، متنوعند و مهمترین آنها عبارتند از: مسمومیتهای غذایی، حصبه یا تیفوئید، وبای التور، اسهالهای مختلف که ممکن است میکروبی یا غیر میکروبی باشند و ... که در برخی موارد چنانچه تأخیر در درمان بشود، حتی ممکن است خطر مرگ را برای بیمار به همراه داشته باشند.

* لطفاً در مورد هر کدام از این بیماریها با توجه به اهمیت آنها توضیح دهید؟

** ابتدا در خصوص وبا (کلرا - التور) که از اهمیت بیشتری برخوردار است و اگر درست درمان نشود، ممکن است بیمار جان خود را از دست بدهد، توضیح می دهم.وبا، اسهال باکتریال حادی است که خیلی سریع و ناگهانی شروع می شود. حجم مدفوع بسیار زیاد و کاملاً مثل آب سفید رنگ و شبیه آب برنج است. به دفعات زیاد و گاهی بی اختیار و مداوم دفع می شود. درد شکم و دل پیچه در این بیماری وجود ندارد و استفراغ نیز زیاد شایع نیست. در مواردی که بیماری شدید است اگر به موقع درمان لازم انجام نشود، بیمار در مدت چند ساعت می میرد.

* علت اصلی مرگ چیست؟

** علت اصلی مرگ، تخلیه شدید آب بدن و به هم خوردن تعادل املاح و الکترولیتهاست و اساس درمان نیز جایگزین کردن سریع و پی در پی آب و املاح بدن می باشد. البته در برخی موارد بیماری خیلی خفیف بروز می کند، با این حال درمان اصلی رساندن آب و املاح لازم به بیمار است.

* راههای انتقال بیماری وبا چیست و چطور باید پیشگیری کرد؟

** آب آلوده مهمترین عاملی است که می تواند انسان را مبتلا کند، اما هر ماده غذایی که از طریق خوراکی و دستگاه گوارش وارد بدن شود (آب، غذا، سبزی، میوه و ... که آلوده باشد) خطر ابتلا را به همراه دارد.اساس پیشگیری رعایت بهداشت فردی، بهداشت و نظافت محیط و بهداشت مواد غذایی و آب است.توصیه می شود از غذاهای نامطمئن و غیر بهداشتی، مصرف سالاد و سبزی در جاهای نامطمئن از نظر رعایت موازین بهداشتی (سبزی، کاهو و ... باید ضدعفونی شده باشد) آب آشامیدنی غیر لوله کشی پرهیز شود. در صورت نبودن آب لوله کشی سالم، آب را جوشانده، سپس مصرف گردد. از شستشوی ظرفها و لباسها در آبهای روان مثل رودخانه یا آب غیر لوله کشی خودداری شود و در صورت ابتلا به بیماری و مشاهده علایم بلافاصله به مراکز بهداشت درمانی و یا پزشک متخصص مراجعه گردد تا درمان صحیح و به موقع انجام شود.

* تیفوئید چه نوع بیماری است و چه علایمی دارد؟

** تیفوئید یا حصبه یا تب روده ای، بیماری تب داری است که بر اثر آلودگی آب یا غذا به انسان منتقل می شود.با تب شروع شده و تا یک هفته درجه حرارت بدن هر روز بیشتر از روز گذشته می شود. هفته دوم و سوم تب بیمار بسیار شدید و بیمار کاملاً بی حوصله و بدحال است. از هفته چهارم درجه حرارت بدن بیمار روز به روز کاهش و کم کم حال بیمار رو به بهبود می رود.

* تیفوئید چه عوارضی دارد؟

** در برخی بیماران ممکن است روده سوراخ شود یا دستگاه گوارش دچار خونریزی گردد که گاهی همراه با خطر مرگ برای بیمار است در غیر این صورت و چنانچه همراه با عوارض نباشد، بیمار بهبود پیدا می کند. نکته مهم اینکه بیماران مبتلا به حصبه می توانند تا مدتها پس از بهبود (گاهی تا بیش از یکسال) میکروب بیماری (سالمونلا) را از مدفوع خود دفع کنند و به عنوان منبع آلودگی عامل خاطر باشند.

* درباره پیشگیری و درمان تیفوئید توضیح دهید.

** با تشخیص به موقع (کشتهای مختلف خون، مدفوع، مغز استخوان و ...) و درمان صحیح (سیپروفلوکساسین یا سنتریاکسون) دوره بیماری کوتاه تر و بیمار درمان می شود.برای پیشگیری نیز رعایت بهداشت و نظافت محیط زندگی، بهداشت آب و مواد غذایی و دور نگه داشتن مواد خوراکی از تماس با حشرات ضروری است. شستشوی دست با صابون تأکید می شود و پرهیز از سبزی و سالاد آلوده، غذاهای نامطمئن و آب غیر بهداشتی باز هم توصیه می گردد.

* «شیگلوز» چیست و با چه علایمی بروز می کند؟

** شیگلوز یا اسهال خونی تب دار خیلی سریع شروع شده و ابتدا با لرزهای شدید و تبهای بالا و اسهال آبکی حاد همراه است.بعد از یکی دو روز حجم دفع اسهال کمتر می شود، اما دفعات آن بیشتر و همراه با دفع بلغم و خون، کرامپ و دل پیچه های شدید می باشد. ممکن است بیمار طی یک صبح تا شب ۲۰ تا ۵۰ بار دستشویی برود و هنوز باز نگشته احساس دفع مجدد داشته باشد. دفع مدفوع به صورت اندکی بلغم و خون همراه با زور پیچ شدید و آزار دهنده است، اما آبکی و شل نیست.

* درمان این بیماری چگونه است؟

** در این بیماری درمان آنتی بیوتیک تا حدی مؤثر است (سیپروفلوکساسین یا نالیدیکسیک اسید) و اختلالات آب و الکترولیت خیلی شدید پیش نمی آید. منتهی اهمیت این بیماری این است که بسیار واگیردار است و حتی اندکی باکتری باعث ابتلا می شود و اگر به موقع درمان نشود، می تواند عوارض خطرناکی همچون مرگ داشته باشد. برای تشخیص بیماری، کشت مدفوع و اسمیر مدفوع لازم است و برای پیشگیری نیز بهداشت فردی، محیط، آب، مواد غذایی و ... توصیه می شود.

* این بیماری ممکن است بدون تب هم بروز کند؟

** اسهالهای خونی بدون تب (آمیبیاز) توسط انگلی تک سلولی (آنتاموباهیستولیتیکا) ایجاد می شود. اگرچه بندرت ممکن است خیلی حاد همراه با تب و لرز و اسهال شروع شود، ولی اغلب تابلوی بالینی آن آرام تر و تدریجی تر و بدون تب است. بیمار طی چند روز دچار کرامپهای شکمی و دل پیچه، همراه با اسهال خونی (مدفوع حاوی بلغم و خون) می شود، در طول روز ممکن است سه بار، پنج بار یا بیشتر دفع مدفوع داشته باشد. مدفوع بیمار آبکی و زیاد شل نیست، بنابراین پیدایش اختلالات آب و الکترولیتی شایع و شدید نمی باشد.

* درمان خاصی دارد؟

** دوره این بیماری با درمان آنتی بیوتیکی (مترونیدازل) کوتاه شده و بهبود می یابد. در صورتی که درمان لازم انجام نشود، می تواند به عوارض مهمی چون درگیری کبد، ریه و ... منجر گردد. بنابراین پیشگیری از این بیماری با رعایت بهداشت و نظافت فردی و محیط، بهداشت آب و مواد غذایی بهتر، آسانتر و ارزانتر است.

* درباره مسمومیتهای غذایی که در فصل گرما شایعترند، توضیح دهید؟

** مسمومیتهای غذایی بیماریهایی هستند که بر اثر آلودگیهای مختلف غذاها و آب پدید می آیند. علایم شایع آن عبارتند از: استفراغ و اسهال که ممکن است استفراغ شدید و مکرر یا خفیف و کم باشد. و اسهال ممکن است خیلی آبکی، شل و حجیم یا بلغمی، خونی و کم حجم باشد. بیمار ممکن است لرز، تب، سردرد، بدن درد، ضعف، بی حالی، بی رمقی و بی حوصلگی داشته باشد یا نداشته باشد. (بسته به نوع عامل ایجاد کننده) در بعضی مسمومیتهای غذایی ممکن است علایم معده ای و روده ای بارز نباشد و علایم مختلف عصبی غلبه داشته باشند (مثل بوتولیسم با علایم دوبینی، تاری دید، اختلال بلع، خشکی دهان، ضعف یا فلج عضلانی پایین رونده تا فلج کامل، بدون تب)

مسمومیتهای غذایی را می توان به دو دسته تقسیم کرد:

الف) ناشی از عوامل بیولوژیک (باکتری، ویروس، انگل):

این عوامل وارد روده می شوند و با تهاجم مستقیم به مخاط روده و ایجاد التهاب و گاهی زخم، ایجاد بیماری می کنند. گاهی ممکن است مستقیماً به مخاط روده حمله ور نشوند بلکه پس از استقرار، با ترشح سموم ایجاد بیماری نمایند.

ب) ناشی از سموم (توکسین ها):

۱- سموم باکتریها: بوتولیسم، استافیلوکوک طلایی و ...

۲- سموم شیمیایی: حشره کشها و سایر سموم

۳- سموم با منشأ طبیعت: حیوانات دریایی، گیاهان، قارچها

۴- فلزات سنگین: مس، آهن، جیوه

* برای پیشگیری از مسمومیتهای غذایی چه باید کرد؟

** آب شرب شهری و روستایی باید توسط مسؤولین بهداشت محیط، به طور مداوم و مستمر تحت نظارت دقیق باشد. اگر از سلامت آب شرب، مطمئن نیستیم، باید برای هر نوع مصرف، اعم از آشامیدن، شستن ظرفها، شستن دستها و صورت و مواد خوراکی، آن را بجوشانیم و باید به میزان استاندارد، با پرکلرین، کلرینه کنیم. یخهایی که در کوچه و بازار عرضه می شوند، به هیچ وجه بهداشتی نیستند و حتی با شستن هم پاک نمی شوند و باید اکیداً از مصرف آنها پرهیز شود.

شستشو و ضدعفونی دقیق و کامل سبزیها و میوه ها و مواد غذایی که خام و سرد مصرف می شوند انجام شود.

بازرسی گوشتهای مصرفی توسط دامپزشکی، قبل از عرضه به بازار صورت گیرد.

اشخاصی که با حمل و نقل، آماده سازی و پخت مواد غذایی سر و کار دارند باید نهایت موازین بهداشتی را دارا باشند و مدام تحت نظارت مقامات بهداشتی باشند. (آزمایشهای دوره ای و تکمیل کارت تندرستی را انجام دهند و در صورت هرگونه زخم، جوش، عفونت (حلق)، اسهال باید بلافاصله از تماس با مواد غذایی منع شوند.

نکته دیگر آنکه غذاها خوب پخته و سریع مصرف، یا در یخچال با دمای زیر ۴ درجه نگهداری شوند.

موارد دیگر که باید حتماً آنها را رعایت کرد عبارتند از:

تخم مرغ خام هرگز مصرف نشود، لبنیات فقط پاستوریزه مصرف شوند، بهداشت محیط، مواد غذایی و آشپزخانه ها از نظر نظافت، ضدعفونی و شستشوی منظم و نبودن حشرات و جوندگان دقیقاً رعایت شود.

* با تشکر از جناب عالی که اطلاعات ارزنده ای را در اختیار ما قرار دادید.

## دست نگهدارید

نویسنده:ندا ایزد گشسب- کارشناس تغذیه

بسیاری از افراد بدون چشیدن غذا به آن نمک اضافه می کنند و می پندارند تمایل زیاد آنها به مصرف نمک به علت نیاز بدنشان به این ماده است، در حالی که علاقه و تمایل به مصرف بعضی مواد غذایی صرفاً به علت عادت به خوردن این مواد از زمان کودکی در انسان ریشه می گیرد و به جز بعضی موارد نادر، نیاز بدن در این باره نقشی ندارد. مصرف زیاد نمک می تواند اختلالاتی به شرح زیر در انسان ایجاد کند:

- یکی از وظایف نمک، نگهداری آب در بدن است، بنابراین مصرف نمک زیاد موجب جمع شدن آب در بدن و ایجاد ورم می شود که این امر موجب افزایش وزن خواهد شد.
- مصرف نمک زیاد به خصوص برای افرادی که مبتلا به افزایش فشار خون «پر فشاری خون» هستند مفید نبوده و باعث بالا رفتن فشار خون و در نتیجه مساعد کردن زمینه برای ابتلای بدن به عوارض قلبی عروقی می شود.

البته سدیم موجود در نمک طعام برای حفظ سلامت انسان ضروری است ولی توجه داشته باشید که در تمام مواد غذایی سدیم به مقدار کم و بیش موجود است مثلاً ـ در شیر، گوشت، پنیر، مرغ، حبوبات، غلات و سایر مواد خوراکی بدون آنکه به آنها نمک اضافه کنیم مقداری سدیم وجود دارد و در ضمن معمولاً به هنگام طبخ غذا نیز به آن نمک اضافه می کنیم بنابراین دیگر لزومی به استفاده از نمک اضافی سر سفره نیست.

## خراشهای کوچک برای درمانهایی بزرگ

نویسنده:دکتر محمد عزیز خانی

منبع:روزنامه قدس

حجامت را باور کنیم

حجامت از روشهای درمانی کهن ایرانی و اسلامی است که رواج آن در سالهای اخیر موافقان و مخالفانی را در پی داشته است. در مطلبی که در ذیل می خوانید یکی از دست اندرکاران این شیوه درمانی پیرامون محاسن حجامت و پاسخ به منتقدان آن به تفصیل سخن گفته است.طب سنتی دارای آسیب شناسی، سبب شناسی، علامت شناسی، و دارو شناسی ویژه خود است و تمام یکصد و چهارده مکتب درمانی طب سنتی و طب ایرانی با توجه به اخلاط چهارگانه (صفرا- سودا- بلغم- خون) و طبایع چهارگانه(سردی- گرمی- خشکی - تری) به بهداشت و درمان و تعریف بیماریها می پردازد.اگر گفته می شود حجامت یا بادکش یا روغن مالی یا... سودای خون را کاهش می دهد، منظور آن جزء از خون است که بنا به دلایلی(که بحث کارشناسی مفصلی را می طلبد) از تعادل خارج وعامل بیماری زایی شده است.

طب سنتی معتقد است اگر تعادل اخلاط چهار گانه و طبایع چهارگانه بهم بخورد بیماری ایجاد می شود و تلاش طبیب طب سنتی برای برگرداندن آن تعادل بهم خورده باید باشد که گاهی با حجامت و گاهی با سایر روشها مقدور است.این که ماهیت سودا و صفرا و بلغم چیست و اساساً منشأ گرمی و سردی و خشکی و تری کجاست و آنالیز این مفاهیم در لابراتوارهای پزشکی و تجزیه و تحلیل میکروسکوپی آنها امری است که در حد فرضیه است زیرا امکانات دانش بشری در حال حاضر در سطح پرداختن به این مقوله ها نیست و بخشی از آنها طبق الگوهای علوم تجربی جدید، غیر قابل تعریف هستند اما شواهد بالینی و حضور محکم این تئوریها در جای جای زندگی انسانها (به شرطی که مطالعات عمیق طب سنتی داشته باشیم) به نحوی چشمگیر و غیر قابل انکار است که با ذره ای انصاف علمی و پرهیز از تعصب و یک سویه نگری، هر فرد عامی یا تحصیل کرده ای به متقن بودن این تئوریها شهادت می دهد.

مثال می زنیم: فلفل از دیدگاه طب سنتی طبیعت گرم دارد و نان جو سرد است. اگر ذره ای فلفل بخورید حرارت و گرما را در سراسر وجودتان احساس می کنید. در صورتی که از لحاظ آنالیز آزمایشگاهی آن مقدار فلفل کالری در حد صفر دارد! و اگر چند قرص نان جو(که از لحاظ آنالیز آزمایشگاهی دارای کالری بالایی است) بخورید احساس سردی و لختی و بی حسی و بی حالی می کنید! صدها مثال مشابه داریم که برای پرهیز از اطاله کلام صرفنظر می کنیم.اساساً مقایسه میان حجامت با اهدای خون یا روشهای دیگر پزشکی جدید امری غیرممکن است، زیرا ساختارها و پایه پزشکی سنتی و پزشکی جدید تا حد زیادی از هم متفاوت هستند. به طور نمونه یکی از آن تفاوتها این است که در پزشکی جدید، فقط به مهار علامتهای بیماری (علامت درمانی) می پردازند و درمان ریشه ای بیماری کمتر به چشم می خورد.بر این اساس کارکرد و مکانیسم اثر حجامت بر مبنای طبایع و مزاجهای چهارگانه کاملاً قابل توجیه است(هرچند که بر مبنای تئوریهای پزشکی نوین تعریف نشده باشد). موضع حجامت محل تجمع جزء سودا و صفرای نابجای خون است که مکانیسم دفاعی بدن این اجزای مضر را از مراکز حیاتی دور کرده و در جایگاههایی خاص گرد می آورد که به وسیله عملیات حجامت بخشی از آنها تخلیه می شود.

جالب است بدانید که پروفسور یوکاسالونن سوئدی پس از سالها تحقیق علمی چندی پیش اعلان کرده که در بین دو کتف، سیستم لنفاوی و وریدی مویرگی به نحوی تعبیه شده است که سموم خون، ذرات سنگین و ماکرو المانهای سرگردان و مضر خون در این عروق به تله افتاده و محبوس می شوند که می دانیم اصلی ترین محل حجامت همان بین دو کتف است.در کتاب جراحی شوارتز"رفرنس جهانی علم جراحی مدرن "اشاره شده است که ایجاد خراشهای موازی و متعدد روی پوست به طرز عجیب سبب افزایش ترشح اینترلوکینها(کلید فعال شدن سیستم ایمنی بدن) می شود و می دانیم که در فرآیند حجامت تعدادی خراش موازی روی پوست ایجاد می شود.درباره تأثیر حجامت بر سیستم ایمنی، چند پژوهش علمی نیز توسط مؤسسه تحقیقات حجامت ایران منتشر شده است که تأثیر حجامت در افزایش برخی رده های سیستم ایمنی را به اثبات رسانده است و هم اکنون در نشریات پزشکی معتبر اروپا به چاپ رسیده است.

همچنین درباره تأثیر حجامت بر کاهش فاکتورهای خونی نظیر قند و کلسترول خون و اسید اوریک نیز جناب آقای دکتر منتظر در دانشگاه شهید بهشتی پژوهش انجام داده است و ثابت کرده که حجامت بطور معناداری سبب کاهش کلسترول و قند خون و اسید اوریک می گردد.بر خلاف مخالفان حجامت که با تمسخر می گویند":دولت هزینه اداره بیمارستانها و مراکز تخصصی را متوقف و تمام بیماران را به مراکز حجامت هدایت کند، "معتقدیم اگر دولت و وزارت بهداشت یک صدم و حتی یک هزارم بودجه چند

میلیاردی وزارتخانه را در امر واردات داروهای شیمیایی و ابزارها و تجهیزات پزشکی (که این دلارها تماماً به جیب شرکتهای داروسازی آمریکا و اروپا می رود) به امر پژوهش اصولی در مقوله های طب سنتی و گیاه درمانی و طب ایرانی(نظیر حجامت) اختصاص می داد. هم اکنون اولاً- تکلیف همگان نسبت به رد یا قبول طب سنتی و حجامت مشخص بود و به این سردرگمی و حیرانی مردم پایان داده می شد و ثانیاً جامعه پزشکی ما یاد می گرفت که از داشته های غنی طب ایرانی خودمان چگونه به صورت منطقی و علمی نه متعصبانه سود ببرد و بسیاری از بیماریها و معضلات درمانی مردم به سادگی و با کمترین هزینه ها و به روش طب طبیعی درمان و از خروج میلیونها دلار ارز کشور بابت داروهای شیمیایی جلوگیری می شد.

مخالفان این شیوه درمانی تأثیر مفید حجامت، چه در زمان قدیم و چه در زمان کنونی را مربوط به جنبه روانی و فاکتور تلقین و اعتقادات مذهبی و سنتی مردم می دانند.پزشکان با تجربه و آشنا به مبانی طب سنتی و حجامت بارها و بارها در مواجهه با بیماران به افرادی برخورده اند که هیچ گونه شناخت و اعتقادی به حجامت نداشته اند و حتی به نوعی مخالفت و ترس و اضطراب هم داشته اند، اما به هر حال حجامت شده اند و بیماری صعب العلاج چند ساله آنها(که هیچ داروی شیمیایی پاسخ نداده است) درمان و کنترل شده است که صدها نمونه قابل ذکر با مدرک و سند و پرونده کامل پزشکی قابل ارایه موجود است.موضوع بسیار جالب توجه دیگر" حجامت اطفال "است. حجامت در اطفال و نوجوانان تأثیرات پیشگیرانه و درمانی شگرفی دارد که تجربه مؤلف پس از انجام حجامت و بررسی موشکافانه و علمی حدود هشت هزار مورد کودک و نوجوان حجامت شده طی ده سال اخیر خلاصه می شود در این جمله که: پس از حجامت (بیشتر کودکان و نوجوانان) سیستم ایمنی و دفاعی کودک بسیار قویتر از گذشته شده و سرماخوردگیهای مکرر و عفونتهای گوش و حلق و بینی کودک به حداقل می رسد. اشتهای کودکان پس از حجامت بهتر می شود و افزایش قد و وزن به طور معناداری در اطفال و نوجوانان دیده می شود. همچنین اختلالات رفتاری در کودک و نوجوان حجامت شده(نظیر پرخاشگری، تندخویی، دندان قروچه، شب ادراری، عصبانیت زودرس، بدخوابی، ناخن جویدن، تیک عصبی، اضطراب، لجبازی، عدم تمرکز، ضعف حافظه و...) به طور محسوسی تعدیل می شود.

کودک و نوجوان که دیگر تلقین پذیر نیست و چه بسا از حجامت و اصولاً هر نوع اقدامهای پزشکی دیگر وحشت و ترس داشته باشد(که خود فاکتور منفی و ضد تلقین است.) نوزادی با یرقان وایکتر که بیلی روبین خون وی ۲۳ است و پس از حجامت، ظرف ۲۴ ساعت به رقم ۹ می رسد، کودک ۵ ساله ای که آسم آلرژیک دارد از سن ۳ سالگی و تحت سنگین ترین رژیم درمانی کورتون تراپی و آنتی بیوتیکهای بسیار قدرتمند علایم آسم و عفونت ریوی او کنترل نشده است و روز به روز به جای بهبود سیر نزول داشته است و با ۳ جلسه حجامت(البته حجامتهای تخصصی و با شرایط ویژه) صددرصد درمان شده است و پس از گذشت ۴ سال از حجامتش حتی یک بار حمله آسم ریوی یا عفونت ریوی و حتی سرماخوردگی نیز نداشته است.کودک ۴ ساله ای که به دلیل ضایعات پوستی(درماتیت) بسیار پیشرفته و ناتوان کننده تحت نظر بهترین استادان متخصص پوست کشور و با جدیدترین و گران قیمت ترین داروهای شیمیایی طی یک سال درمانش ذره ای بهبود نداشته و فقط با چند بار حجامت هم اکنون اثری از ضایعات پوستی وی مشاهده نمی شود. آیا به دلیل اعتقادشان به جنبه مذهبی و روانی حجامت نتیجه درمانی دیده اند یا اینکه در سطوح سیستم ایمنی بدن آنها به دلیل انجام حجامت اصلاحاتی روی داده است؟

به جرأت می گوییم تقریباً تمام هشت هزار مورد کودک و نوجوان حجامت شده و مورد بررسی ما نتایج بسیار خوبی گرفته اند، به نحوی که بدون هیچ گونه تبلیغاتی روز به روز آمار حجامت اطفال ما بالاتر می رود و خود والدین بر حجامت کودکان خود اصرار دارند، زیرا اثرات بی نهایت حیرت انگیز آن را روی اطفال خود یا اطرافیان خود به عینه مشاهده کرده اند...

درمان آکنه، جوش صورت، سیاتیک، واریس، بواسیر و اعتیاد از دید مخالفان حجامت به وسیله این روش محال است، اما از دید پزشکی که عالمانه و آگاهانه حجامت و طب سنتی ایرانی را به خدمت می گیرد، درمان این بیماریها به وسیله حجامت، کاملاً عادی و ساده است و این اتفاق صدها بار در کلینیک درمانی پزشکان باتجربه مسلط به طب سنتی بوقوع پیوسته است و مدارک و مستندات آن قابل ارایه است.جالب است بدانید که طبق گزارش مستند دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی معدل تحصیلاتی مراجعان به مراکز حجامت در یکی از شهرهای کشور لیسانس بوده است.همچنین طبق گزارش مستند معاونت پژوهشی وزارت بهداشت، پذیرش طب سنتی و حجامت در جوامع شهری به مراتب از جوامع روستایی بیشتر بوده است و جالب است که در گزارش قید شده است که در روستاهای نزدیکتر به شهرها و روستاهای بزرگتر نسبت به روستاهای دورافتاده تر و کوچکتر این پذیرش بیشتر بوده است!

در کلینیک طب ایرانی و دفتر مرکزی مؤسسه تحقیقات حجامت ایران از یک هزار و چهارصد نفر مراجعه کننده با مدارک دانشگاهی دکترا و بالاتر از دکترای اعضای هیأت علمی دانشگاهها، نمایندگان مجلس، مسؤولان کشوری و لشکری و نیروهای مسلح، قضات رده های بالای قوه قضاییه و جالبتر از همه دهها پزشک متخصص، فوق تخصص و استاد دانشگاههای پزشکی داشته ایم که مبادرت به حجامت کرده اند و به طور منظم خود و خانواده هایشان برای پیشگیری یا درمان بیماریهای خود حجامت می کنند.

نکته مهمی که باید به آن توجه داشت قیاس دایمی میان اهدای خون و حجامت است. اما به نظر می رسد قیاس بین دو مقوله امر صحیحی نباشد زیرا این دو از یک سنخ نیستند.

به طور خلاصه می توان گفت که اهدای خون اثرات درمانی چندانی برای دهنده خون، جز کاهش غلظت خون ندارد و بیشتر برای گیرنده مفید است، اما حجامت تأثیرات بهداشتی و درمانی متعددی برای دهنده خون دارد و البته طبق تحقیقات ما، فرد پس از حجامت می تواند به مراتب خون سالمتر و پاکیزه تری در اختیار سازمان انتقال خون قرار دهد که گیرنده خون نفع بیشتری ببرد. سازمان انتقال خون مدعی است که حجامت سبب اشاعه بیماری بیماریهای خونی نظیر هپاتیت می گردد. تمام کارشناسان طراز اول خون شناسی(حتی در خارج از کشور و خود متصدیان بخش خون و انتقال خون سازمان جهانی بهداشت WHO) می گویند که حجامت اگر در شرایط استریل و بهداشتی و با تجهیزات یک بار مصرف باشد هیچ گونه خطر سرایت بیماریهای خونی وجود ندارد.

در صورتی که ما چندین مورد بیمار هپاتیت B(با مدرک و سند آزمایشگاهی قبل و بعد از حجامت) را گزارش کرده ایم که به وسیله" حجامت "هپاتیت Bآنها درمان شده است!

زخم ناشی از حجامت نیز زخمی عمیق نیست که باعث ایجاد چرک و عفونت شود، چرا که در حجامت اصولی و ایمن، چند خراش بسیار سطحی و ظریف به طول ۴-۲ میلیمتر و به عمق یک میلی متر پس از ضدعفونی محل حجامت با محلولهای استریل کننده به وسیله تیغ استریل بیستوری یک بار مصرف (همان تیغی که در اتاقهای عمل جراحی استفاده می شود.) ایجاد می کنیم و اقدام به خونگیری می شود(حدود ۴۰-۲۰ سی سی). در ضمن بسیاری از انواع حجامت (حجامت خشک) اصلاً خونگیری ندارد و صرفاً با بادکش گذاری، اثرات درمانی حجامت را شاهد هستیم.

علیرغم این که حجامت دارای پشتوانه محکمی در روایات و احادیث ماست، بسیاری از پزشکان ما از تحجر و دلبستگی به طب غربی که صدای سقوط ارگان آن از دل تمام دانشگاههای آمریکا و اروپا به گوش می رسد ، دست برنمی دارند.این در حالی است که رویکرد کشورهای توسعه یافته به طب آلترناتیو و طب طبیعی سنتی روز به روز گسترش می یابد و به طور مثال دانشگاه هاروارد آمریکا سال ۲۰۰۲ سه میلیارد دلار بودجه برای امر تحقیقات طب سنتی و گیاهی اختصاص داده است و هم اکنون ۸۸ درصد درمانها در کشور نروژ درمان طبیعی و سنتی است.

قدیمی یا جدید بودن یک روش درمانی مهم نیست، بلکه مهم میزان اثرگذاری، شفادهی، التیام دردها و قدرت درمانگری یک شیوه طبی است که در حجامت این مزایا به چشم می خورد. عوارض جانبی آن هم چیزی در حد صفر است، پس آیا منطقی نیست که سیستم دولتی و دانشگاهی ما به جای حمله متعصبانه به حجامت، به امر پژوهش و علمی کردن حجامت و سایر ارکان طب طبیعی ایرانیان بپردازد. از لحاظ قانون نظام پزشکی و وزارت بهداشت، پزشک مجاز است هر روش درمانی را که فکر می کند به صلاح بیمار است اتخاذ و اجرا کند به شرطی که مسؤولیت و عواقب آن را هم بر عهده گیرد.بهتر نیست به طب جدیدی به نام "طب طبیعی "رو آوریم که هزاران نفر ثمره آن را چشیده اند و مورد تأیید اسلام، دانشمندان و حکمای ایرانی، و حتی همان طب غربی نیز می باشد.

آیا می دانید کنگره بین المللی طب اسلامی توسط آمریکا در سال ۱۹۹۸ در هندوستان برگزار شد و ۴۶ کارشناس طراز اول حجامت از سراسر جهان در آن به ایراد سخنرانی پرداختند و از نظر علمی ثابت شد که حجامت در تنظیم نور و ترانسمیترهای مغز به ویژه سروتونین و استیل کولین تأثیر دارد.

آیا می دانید در آمریکا سالانه پنجاه همایش جهانی درباره مباحث طب اسلامی و حجامت برگزار می شود. حجامت در برخی دانشکده های پزشکی آلمان و چین و پاکستان تدوین می گردد و واحد درسی دانشجویان پزشکی است و دانشگاه مک گیل کانادا درباره" حجامت "کتاب مفصلی در سال ۲۰۰۳ چاپ و منتشر کرده است؟

آیا می دانید در کتاب"حجامت، معجزه قرن بیست و یکم "بیش از پنجاه استاد از دانشگاههای پزشکی سراسر جهان که در رده های علمی فوق تخصصی بوده اند مهر تأیید کامل بر حجامت زده اند و ابعاد و مزایای آن را تشریح کرده اند؟

مطمئناً شمای خواننده اگر رویکردی حتی مقطعی به مصرف داروهای شیمیایی و اعمال جراحی داشته باشید، میزان عوارض مخرب و مقطعی بودن درمانها را صحه می گذارید. حجم عوارض منفی داروهای شیمیایی آنقدر وسیع است که پرداختن به آن نیاز به صدها مقاله و فرصتهای بیشتری دارد...

دراین جا یادآوری می کنیم که ما خود بزرگترین منتقد حجامت نیز هستیم!! تمام فوایدی که برای حجامت برشمردیم (و دهها فایده دیگر که مجال گفتن آن نیست) به شرطی متحقق می شود که حجامت علمی و با معیارهای تعریف شده طب سنتی صورت بگیرد. هم اکنون در سطح کشور برخی پزشکان و متأسفانه غیر پزشکان بدون شناخت و علم کافی نسبت به مبانی طب سنتی و حجامت، مبادرت به انجام حجامت می کنند که از نظر ما مورد تأیید نیست. از این جهت ما با منتقدان حجامت موافقیم که رشد بی رویه حجامت بدون نظارت وزارت بهداشت و بدون سرپرستی و مدیریت مؤسسه تحقیقات حجامت ایران صحیح نبوده و در آینده لطمات جبران ناپذیری به ارزش و اعتبار نهال نوپای طب سنتی و حجامت وارد خواهد ساخت.

یک حجامت اصولی و استاندارد دارای ۶۴ شرط و پیش شرط می باشد. تشخیص طبع و مزاج، آماده سازی بیمار، نضج اخلاط، مراعات ساعت و زمان و فصل، آماده سازی غذایی، مانورهای فیزیکی، روغن مالی و ماساژ و اقدامات لازم پس از حجامت و... از آن جمله است که امروزه در مراکز حجامت به این مهم کمتر توجه می شود.

### مرگ خاموش یک عضو

نویسنده:نازیلا پور اصفهانی

منبع:روزنامه قدس

چند سالی است که به بیماری قند مبتلا شده ام، اما هیچ وقت توجه چندانی به آن نکرده ام و توصیه اطرافیان و پزشک معالجم را جدی نگرفتم تا این که امروز با احساس سرگیجه ، تهوع و استفراغ به پزشک مراجعه کردم. نتیجه آزمایشها حاکی از آن بود که

کلیه هایم دیگر کار نمی کند.برای آشنایی بیشتر شما با نارسایی مزمن کلیوی با دکتر مسیح نقیبی متخصص بیماریهای داخلی و فوق تخصص کلیه و فشار خون (عضو هیأت علمی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد وعضو انجمن متخصصان کلیه اروپا – عضو هیأت بورد داخلی و بیماریهای کلیه) گفتگو کردیم که شما را به خواندن آن دعوت می کنیم!

آقای دکتر! وظیفه کلیه در بدن چیست؟

کلیه چند عمل مهم در بدن انجام می دهد؛ تصفیه خون از مواد زاید، تنظیم آب و الکترولیتهای بدن، تنظیم فشار خون و ترشح هورمونهای خاص که موجب تنظیم رشد استخوان و تنظیم خونسازی می شود.

آقای دکتر! نارسایی کلیه چیست؟

یعنی این که یک فرد به طور ناگهانی یا به تدریج کلیه اش را از دست بدهد. نارسایی کلیه به دو دسته حاد و مزمن تقسیم می شود. اگر به علت مصرف دارو، خونریزی شدید یا غیره در عرض چند روز یا چند ساعت کلیه اش را از دست بدهد نارسایی حاد کلیه گفته می شود که در این موارد کلیه قابل برگشت است و باید علت زمینه ای را برطرف کرد و آب و خون از دست رفته را جبران نمود، در این صورت در مدت چند هفته کلیه بر می گردد؛ اما در این فاصله باید شخص از دستگاه دیالیز برای پاکسازی خونش استفاده کند و در موارد استثنایی هم امکان برگشت کلیه نیست. اما در نارسایی مزمن کلیه در عرض ماهها و سالها کلیه کوچک و کوچکتر شده و کارش را از دست داده و زمانی بیمار متوجه مشکلش می شود که نیاز به دیالیز دارد

عوامل مهم در ایجاد نارسایی مزمن کلیه چیست؟

از آن جا که نارسایی کلیه هم بیماری هزینه بردار و هم رنج آوری است باید به علت ایجاد آن توجه شود. از میان عوامل مسبب نارسایی کلیه چند عامل مهمتر است؛ اول این که دیابت اگر کنترل نشود یا بد کنترل شود در مدت ۱۰ سال کلیه ها را درگیر می کند و چند سال بعد هم به نارسایی کلیه می انجامد، بنابراین بیماران دیابتی باید قند و فشار خون را کنترل کنند.

دوم این که فشار خون که متأسفانه شایع است افزایش فشار خون تدریجی و بدون علامت است و به طور ناگهانی کشف می شود و عامل سوم این است که تورم کلیه یا گلو مرولونفریت به دنبال گلودرد، تب و سرماخوردگی ایجاد می شود و پاتو ژنز آن ایجاد آنتی کورهای ساخته شده علیه میکروبها و رسوب این آنتی کورها در کلیه است، در گذشته بسیار شایع بوده ولی امروزه با کشف آنتی بیوتیکهای قوی کمتر دیده می شود چهارم این که از علل ناشایع تر کلیه پلی کیستیک – مادرزادی و سنگهای بزرگ (شاخ گوزنی یا عفونی) اگر فشار خون و دیابت کنترل شود ۵۰ تا ۶۰ درصد نارسایی کلیه از بین می رود.

نحوه اثر دیابت بر روند نارسایی کلیه چگونه است ؟

وقتی قند بالاست کار فیلتراسیون کلیه بیشتر می شود و فشار داخل عروق کلیه بالا می رود و با افزایش این فشار بافت همبندی کلیه زیاد می شود و کلیه دچار گلومرولواسکلروزیس می شود. قند روی نفوذ پذیری مامبران بازال گلومرولی هم تأثیر دارد و سبب پروتئینوری می شود. آنچه که مردم باید بدانند این است که کلیه در تنظیم فشار خون نقش دارد و بالا ـ رفتن فشار خون ، لزوم بررسی کار کلیه را ایجاب می کند .

علائم بالینی نارسایی حاد یا مزمن کلیه چیست ؟ مردم با چه شکایاتی به شما رجوع می کنند ؟

نارسایی حاد معمولاً علامت داراست. تهوع ، استفراغ و اختلال هوشیاری که بطور حاد پیدا شده علائم شدید است ولی در نارسایی مزمن چون سیر تدریجی دارد و بدن هم خودش را با شرایط تطبیق می دهد علائمی وجود ندارد . اگر کار یک کلیه سالم نمره ۱۰۰ داشته باشد تا زمانی که ۷۵ درصد کلیه از بین نرود بدن علامت دارنمی شود و زمانی که کار کلیه به زیر نمره ۲۵ رسید چند علامت مهم از جمله:

کم اشتهایی، تهوع و استفراغ – افزایش فشارخون – در اینجا مجدداً تأکید می کنم که درهر بیمار با فشارخون بالا بررسی عملکرد کلیه الزامی است – و کم خونی در نارسایی کلیه ما علایم ادراری نداریم، مگر بیمارانی که نفریت بافت بینابینی دارند که با شب ادراری،عفونت ادراری یا تکرر ادرار مراجعه می کنند.

در تعدادی از بیماران، نارسایی کلیه بخاطر برگشت ادرار یا رفلاکس ایجاد شده که به ویژه در دختر خانمها زیاد دیده می شود این بیماران نیز نارسایی کلیه را با علایم ادراری نشان می دهند،ولی عفونتهای ادراری در خانمهای جوان و متاهل معمولاً نگران کننده نیست. راه تشخیص نارسایی کلیه چیست؟

اول معاینه فیزیکی و یک شرح حال خوب و بررسی سابقه خانوادگی بیماریهای کلیه، دوم آزمایش خون وادرار از جهت کم خونی پروتئینوری و بررسی اوره و کراتینین خون و سوم سونوگرافی، رادیوگرافی و سیتی اسکن.

درمان بیماری نارسایی کلیه چیست؟

درموارد حاد که قبلاً گفته شد و در موارد مزمن درمان، روش جایگزینی است: ماشین دیالیز، دیالیز شکمی که اولین بار در مشهد انجام شد و پیوند کلیه از ۱۵ سال قبل انجام می شود و در مشهد تاکنون،بالای ۱۰۰۰ مورد پیوند داشته ایم. کلیه پیوندی به دو طریق تأمین می شود اول دریافت کلیه از افراد زنده ودوم دریافت کلیه از بیماران مرگ مغزی که امروزه بیشتر روی افراد مرگ مغزی حساب می شود و در مورد افراد زنده بهتر است از خویشاوندان درجه اول استفاده شود.

پیوند در کدام دو مورد گفته شده بهتر است؟

استفاده از کلیه خویشاوندان نزدیک.

مشکلات افراد دیالیزی چیست؟

ما در افراد دیالیزی مجبوریم صبر کنیم تا کراتینین به بالاترین حد برسد بعد تصفیه کنیم، این که بدن یک فرد در تمام عمر در مسمومیت باشد خودش عوارض دارد؛ البته در دیالیز شکمی این روش بهتر انجام می شود. افراد دیالیزی معمولاً دچار عوارض زیر نیز می شوند.کم خونی،خارش پوستی،اختلال کلسیم و فسفر و در نتیجه درد استخوان،تظاهرات عصبی مثل گزگز مورمور پاها، بی حسی پاها، تهوع و استفراغ، بی اشتهایی، ضعف عمومی و افسردگی.

افراد تحت دیالیز چند سال می توانند زندگی کنند؟

ما افرادی را داریم که ۲۰ سال است دیالیزمی شوند و زندگی می کنند، البته به عوامل زیر نیز بستگی دارد:

بیماری اولیه فرد چه بوده است و آیا در یک بخش دیالیز خوب این عمل انجام می شود یا نه.

روند پیوند کلیه در مشهد چگونه است.

اهدای کلیه از بیماران مرگ مغزی خیلی خوب است ولی اهدا از خویشاوندان درجه اول فعال نیست.

آقای دکتر! آیا اهدای کلیه از فرد زنده برای شخص دهنده مشکل زاست؟

خیر، زیرا قبل از اهدای کلیه بررسیهای لازم انجام می شود. دهنده کلیه می تواند مطمئن باشد که طول عمر طبیعی خواهد داشت.

آیا اهدای یک کلیه، به کلیه باقیمانده فشار وارد نمی کند؟

چون کلیه ظرفیت بالایی دارد، مشکلی ایجاد نمی کند.

برای پیشگیری از نارسایی کلیه چه باید کرد؟

کنترل قند، فشارخون، و درمان سریع عفونتها سبب کاهش ۶۰ درصد نارسایی های کلیه می شود.

سخن پایانی شما با مردم چیست؟

در رژیم غذایی مایعات زیاد مصرف کنند،نمک کم مصرف کنند و در صورت بیمار شدن سریعا به پزشک معالج مراجعه کنند، زیرا تشخیص وپیشگیری ارزانتر از درمان است .

### جوشکاران مستعد ابتلا به آب مروارید هستند

منبع:روزنامه جوان

کاتاراکت یا آب مروارید کدر شدن عدسی چشم است که در اثر عللی نظیر بیماری دیابت، صدمه، مواد شیمیایی و در معرض قرار گرفتن نیروهای فیزیکی مخصوصاً اشعه ماوراء بنفش نور خورشید بروز می کند.

دکتر فریده شریفی، چشم پزشک افزود: شایع ترین شکل آب مروارید (کاتاراکت) ناشی از بالا رفتن سن است که در مراحل اولیه عدسی کدر و دید فرد غبارآلود و مه آلود می شود و در نهایت فرد فقط قادر به تشخیص روز یا شب خواهد بود.

وی افزود: «جوشکاران که به مدت طولانی در معرض نور زیاد هستند مستعد ابتلا به آب مروارید (کاتاراکت) هستند. شایع ترین علایم آن تاری و مه آلود شدن دید و دوربینی است.» عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با اشاره به این که از علایم آب مروارید در افراد راننده پخش دیدن نور چراغ هاست، یادآور شد: «قوی شدن و بهبود یافتن موقت دید افرادی که چشم آن ها ضعیف بوده (دید نزدیک ضعیف بوده) از علایم ایجاد آب مروارید است.» شریفی افزود: «آب مروارید در صورت عدم درمان به موقع منجر به بروز بیماری آب سیاه (گلوکوم) و در نهایت کوری فرد می شود.»

وی با تقسیم اشعه های خورشیدی به سه دسته A,B,C متذکر شد: «نور خورشید به دو صورت مرئی و نامرئی است و نوع نامرئی باعث آسیب رساندن به چشم می شود.»

شریفی تصریح کرد: «در روش های جراحی آب مروارید به منظور جلوگیری از عوارض ناشی از برش های بزرگی که به منظور تخلیه عدسی سفت شده در آب مروارید در سطح قرنیه ایجاد می شود، روش فاکومولسیفیکیشن (Phacoemulsification) اعمال می شود.»

این چشم پزشک افزود: «در این روش درمانی، عدسی با امواج ماوراء صوت با فرکانس بالا قطعه، قطعه شده و از طریق یک برش کوچک خارج می شود.»

وی خاطرنشان کرد: «بعد از برداشت عدسی، یک لنز داخل چشمی مصنوعی (لنز پلاستیکی تاشو) به منظور جبران عدسی از دست رفته، کاشته می شود.»

شریفی متذکر شد: «توصیه می شود هر زمان فرد احساس کرد که از لحاظ بینایی قادر به انجام کارهای روزمره نیست، حتماً به پزشک مراجعه کرده و به منظور جلوگیری از بیماری های بدتر اقدام کند.»

### رام کردن گلبولهای سرکش

نویسنده:نازیلا پوراصفهانی

منبع:روزنامه قدس

خون، جوهر حیات انسان است و این مایع حیاتی با سیستم بسیار پیچیده خود، وظیفه دارد اکسیژن و مواد غذایی را به سلولها حمل کند و مواد زاید و دی اکسید کربن را از کنار سلولها دور نماید.وظیفه دیگر خون دفاع در برابر عوامل موذی و ویرانگر بدن است.

یکی دیگر از وظایف آن، این است که در صورت هرگونه ضربه به بدن و خونریزی، سیستم انعقادی از هدر رفتن این مایع حیاتی جلوگیری می کند.با این حال زمانی برای این مرکب قرمز، آژیر خطر به صدا درمی آید که فرد مبتلا به لوسمی شده باشد.برای آگاهی از بیماری لوسمی، گفتگویی را با دکتر فریدون احمدی، متخصص بیماریهای داخلی و فوق تخصص بیماریهای خون و

عضو انجمن هماتولوژی ایران انجام داده ایم که خواندن این گفتگو خالی از لطف نخواهد بود. آقای دکتر، بیماری لوسمی چه بیماری ای است؟لوسمی؛ یعنی سرطان خون، افزایش غیرطبیعی سلولهای خون در مغز استخوان که به دو دسته کلی تقسیم می شود: لوسمی حاد و مزمن که نحوه برخورد و درمان آن با هم متفاوت است.

علت ایجاد لوسمی چیست؟

علت واقعی لوسمی هنوز ناشناخته است.ژنتیک در درصدی از انواع لوسمی ها نقش دارند و بیماران زیادی هستند که در خانواده خود دارای یک مورد سرطان خون می باشند و از ابتلا به لوسمی نگرانند. اما باید گفت در این خانواده ها، شانس ابتلا کمی بیشتر است، نه اینکه قطعاً لوسمی در آنان دیده می شود.

از عواملی که باعث لوسمی می شوند، می توان به موارد زیر اشاره کرد.

- بعضی ویروسها بویژه در لوسمی کودکان
- سیگار
- امواج الکترومنیتیک (مانند امواج تلفن همراه)
- نوع تغذیه
- رادیاسیون (چه برای درمان و چه برای تشخیص)
- بعضی داروها
- بعضی سموم مانند بنزن که با بنزین متفاوت است و به عنوان حلال در رنگ سازی، داروسازی و کارخانه های پلاستیک سازی استفاده می شود.

اما واقعیت این است که علت لوسمی هنوز ناشناخته است.

فرایند ایجاد لوسمی در بدن چگونه است؟

پاتوژنز با زبان ساده، علت لوسمی مغز استخوان است. مغز استخوان وظیفه ساخت گلبول قرمز، پلاکت، گلبول سفید و ... را دارد که هر یک وظیفه خاصی را بر عهده دارند؛ مثلاً گلبول سفید در دفاع از عفونتها، پلاکت برای جلوگیری از خونریزی و گلبول قرمز برای اکسیژن رسانی به ارگانهای مختلف مهم هستند. وقتی سلولهای سرطانی زیاد می شوند، بتدریج جایگاه سلول طبیعی توسط سلولهای سرطانی اشغال می شود. کمبود سلول طبیعی، سبب نقص در وظایف آنها می شود؛ مثلاً کمبود پلاکت سبب خونریزی می شود، افراد مبتلا به لوسمی حاد با خونریزی مغزی به پزشک مراجعه می کنند. در کمبود گلبول سفید افراد مبتلا به عفونت می شوند که از خصوصیات این افراد عفونت در مکانهای نابه جاست و یا عفونت آنها به درمان خوب جواب نمی دهد و عود بیماری در این افراد بالا است.

کمبود گلبول قرمز، سبب کم خونی می شود که متأسفانه امروزه بالا رفتن سطح آگاهی مردم در مورد بیماری سبب خود درمانی و دخالت در درمان می شود؛ مثلاً در مورد کم خونی بدون مراجعه به پزشک دارو مصرف می کنند، در حالی که باید متوجه باشند که تشخیص علت کم خونی مهم است.در بیماریهای سرطان خون برحسب نوع آنها، علایم آن متفاوت است و این علایم به طور اختصار در مورد سرطان خون حاد است. بسیاری از علایم بویژه در لوسمی مزمن دیده می شود که حتی توجه بیمار را به خود جلب نمی کند؛ مثلاً بزرگی غدد لنفاوی در زیر بغل، کشاله ران و روی گردن که ممکن است توسط پزشک و یا خود بیمار کشف شود که یکی از علل آن می تواند لوسمی حاد در افراد جوان و لوسمی مزمن در افراد کهنسال باشد.یکی دیگر از علایم می تواند بزرگی طحال باشد که در قسمت چپ شکم لمس می شود که در لوسمی خون مزمن بویژه «CML» زیاد دیده می شود.درد استخوانی و مفصلی هم یکی از علایم شایع در لوسمی حاد در بچه ها و جوانان است. این علایم بسیار شبیه بیماری روماتیسم است. بیماران حتی اولین بار به بیماریهای روماتولوژی مراجعه می کنند که در آزمایش تشخیص متوجه لوسمی می شوند، اما هر درد استخوان به معنی سرطان خون نیست.

آیا لوسمی در سنین خاصی شایع است؟ یا اینکه بعضی از انواع لوسمی مخصوص سن خاصی هستند؟

در نوع حاد معمولاً در سنین پایین دیده می شود، مثلاً در کودکان نوع ALF شایع تر است (حدود ۹۰ درصد) نوعی دیگر لوسمی حاد «AML» است که معمولاً در افراد جوان و مسن دیده می شود. اما آنچه مسلم است لوسمی مزمن است که در افراد با سن ۵۰ یا ۶۰ سال به بالا دیده می شود و در آقایان از خانمها شایع تر است.

آقای دکتر، برای تشخیص لوسمی چه کارهایی انجام می شود؟

اولین گام شرح حال دقیق و بررسی علایم بیمار است. سپس آزمایش خون گرفته می شود که این آزمایش در آزمایشگاه های خاص با افراد با تجربه انجام می گیرد که بتوانند سلول سرطانی را تشخیص دهند. بعد از آن از روشهای تکمیلی استفاده می شود: آزمایش بیوشیمی، عکسبرداری، سونوگرافی و ... که برحسب مورد انجام می گردد.اگر با این آزمایشها بیماری لوسمی تشخیص داده شود، از سلولهای مغز استخوان نمونه برداری می شود.نمونه برداری برای مطالعه مورفولوژی یا قیافه شناسی سلولهاست که معمولاً ـ به تشخیص نوع سرطان و طبقه بندی آن به پزشک کمک می کند؛ زیرا نوع سرطان برای ما مهم است، چون درمانهای متفاوتی دارد و صرف کشف لوسمی حاد کافی نیست. حتی سیر بیماری در انواع مختلف لوسمی متفاوت است.

تشخیص افتراقی سرطان خون با چه بیماری است؟

با توجه به اینکه سرطان خون علایم متفاوتی دارد، تشخیص افتراقی زیادی دارد: ۱- کم خونی ها با دلایل متفاوت ۲- خونریزیها به علت کمبود پلاکت در IPP(اختلاف عملکرد پلاکت ارثی) ۳- بزرگی غدد لنفاوی در بیماریهای ویروسی، انگلی مانند (توکسوپلاسما) لنفوم و هوجکین ۴- دردهای استخوانی با بسیاری از بیماری های روماتولوژی ۵- در آقایان گاهی بزرگی بیضه بدون درد که با تومورهای بیضه اشتباه می شود. ۶- درگیری مغز در لوسمی که با مننژیت و تومور مغزی تداخل می کند. ۷- گاهی مواقع افراد مبتلا به لوسمی چه حاد و چه مزمن گاهی مواقع با علایم پوستی مراجعه می کنند که با بیماریهای پوست اشتباه می شود. ۸- طحال بزرگ که در بیماریهای کبدی هم دیده می شود.من به عنوان متخصص خون شناسی به سایر همکاران پزشک توصیه می کنم که در بررسی، علایم لوسمی را هم در نظر داشته باشند.

برای لوسمی چه درمانهایی انجام می شود؟

بعد از تشخیص لوسمی باید حاد و مزمن بودن آن را افتراق دهیم که اگر بیماری لوسمی حاد بود، از شیمی درمانی استفاده می کنیم که داروهای شیمی درمانی معمولاً همزمان با داروهای مراقبتهای ویژه مانند دریافت آنتی بیوتیک، تزریق خون و پلاکت و ... همراه است که باید بیماران را بستری کرد؛ چون این بیماران به پزشک متخصص و امکانات بیمارستانی نیاز دارند که متأسفانه در این موارد کمبودهایی وجود دارد.این افراد حدود یک تا ۵/۱ ماه بستری می شوند و بعد از کنترل بیماری مشخصاتی مانند سن بیمار، نوع لوسمی و شرایط دیگر در بیمار بررسی می شود که قدم های بعدی در درمان اوست.اگر از نوع بسیار بدخیم «AAL» نباشد دو تا سه سال بیمار داروهای شیمی درمانی خوراکی دریافت می کند و با ویزیت ماهانه بیماری او کنترل می شود. بعد از سه سال مغز استخوان و خون محیطی بیمار آزمایش می شود که اگر علایم عود را در او نبینیم، داروهای بیمار را قطع می کنیم و فقط کنترل بیمار انجام می شود.به خانواده بیمار درباره بیماری و راه طولانی درمان آن را گوشزد می کنیم تا با پزشک همگام شوند و در درمان، مشکلات و عوارض آن، بیمار را یاری نمایند.در مورد سرطان خون مزمن درمان به صورت سرپایی است، مگر در موارد عارضه دار که به بستری نیاز است.

امید به زندگی در درمان سرطان خون چقدر است؟

در مرحله لوسمی حاد تعداد زیادی از بیماران می توانند بهبود یابند، اما نه همه این افراد. هر چند که ما امیدواریم طب به مرحله ای برسد که همه افراد مبتلا به لوسمی درمان شوند، اما امروزه تعداد زیادی از افراد لوسمی حاد بویژه در سنین پایین می توانند بهبود یابند، به شرط آنکه با درمان پزشک همراه شوند و گام به گام با او پیش بروند.بسیاری از بیماران با وجود تمام توضیحات، بی توجهی می کنند و زمانی به پزشک مراجعه می کنند که در وضعیت نامناسبی قرار دارند و نمی شود برای آنان کاری کرد. در مصرف بعضی داروها عوارضی برای بیمار ایجاد می شود که مقصر پزشک نیست.در مورد سرطان خون مزمن نقش پزشک کنترل علایم است، بویژه در مورد «CLF» که عاقبت کار خوب است.

با توجه به اینکه در بیماری لوسمی ژنتیک نیز مؤثر است، آیا با تشخیص یک فرد، بررسی سایر اعضای خانواده لازم است؟

خیر. اگرچه این فکر وجود دارد که شانس ابتلا بالاتر است، اما دلیلی برای ابتلای سایر خانواده نیست و هنوز رابطه ای بین ژنتیک با لوسمی شناخته نشده است.

آخرین یافته های جدید در لوسمی چیست؟

فناوری در چهار بخش مؤثر است؛ یک شناخت ماهیت و طبقه بندی انواع لوسمی که گام مهمی در این مورد برداشته شده که به درمان و آینده نگری کمک کرده است.دوم، داروهای جدید، که امروزه بسیاری از اشکال مقاوم را می توانیم درمان کنیم. داروهای لوسمی اغلب گران و وارداتی اند که بیماران در تهیه بعضی از اشکال دارویی دچار مشکل هستند که توجه دولت را می طلبد.سوم ژن درمانی است که بحثی در مورد همه سرطانهاست. اما جایگاه مشخصی هنوز در مورد لوسمی ندارد، شاید در آینده وضعیت بهتر شود.چهارم، پیوند مغز استخوان است که می تواند در بعضی از اشکال سرطان خون بسیار مؤثر باشد. پیوند مغز استخوان زمانی انجام می شود که بیماری از حالت حاد خارج شده و بیمار تحت کنترل باشد. وقتی همه شرایط مناسب شد، پیوند مغز استخوان انجام می شود.

آقای دکتر، چه بکنیم که به لوسمی مبتلا نشویم؟

راهکار پیشگیری از لوسمی بسیار کمتر از سایر موارد سرطانهاست.بیماران مبتلا به لوسمی وقتی به پزشک مراجعه می کنند که در بیشتر مواقع بسیار دیر شده است که باید مردم را از علایم این بیماری آگاه کرد تا هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کنند.دیر متوجه نشدن این بیماری به دلیل شناخت نداشتن مردم از ماهیت بیماری است که باید اطلاع رسانی در این خصوص انجام شود.

### مرواریدهایی که از دست می دهیم

نویسنده:حوریه ملکی

منبع:روزنامه قدس

دانشمندان علم پزشکی بر این باورند که بسیاری از بیماریهای خطرناک عفونی مانند عفونتهای خونی، رماتیسم قلبی، سوء هاضمه، بیماریهای روده و معده و بسیاری از اختلالاتی که در ارگانیسم حیاتی بدن انسان بروز می کند، ریشه در دوران کودکی دارند. کودکی یعنی درست همان روزهایی که دندانهای شیری ما شروع به پوسیدن می کرد و کم کم می افتاد و ما بدون توجه به پوسیدگی دندانهایمان، پسته، فندق و بادام را با ولع زیر آن خرد می کردیم و وقتی هم که سفیدی مرواریدهای شفاف دهانمان رو به سیاهی می گذاشت، دلمان را با زدن یک بار مسواک در شبانه روز خوش می کردیم و فقط وقتی درد امانمان را می برید و کارمان به دندانپزشکی می افتاد و هزینه سنگین آن کمرمان را خم می کرد، متوجه می شدیم که چه جفایی بر خود کرده ایم. و همین بی توجهی ها و شاید هم سنگینی هزینه درمان سبب شده است تا جامعه ما آمارهای قابل توجهی را در زمینه خرابی و

پوسیدگی دندان و بیماریهای لثه کسب کند!

پوسیدگی، بیماری شایع

طبق برآوردهای متخصصان، پوسیدگی قشر سخت دندان جزو شایعترین بیماریهای دهان و دندان در جهان است و با این که تاکنون بیش از هشتصد نوع بیماری مختلف در این زمینه شناسایی شده است، اما همچنان پوسیدگی و بیماری لثه جزو اولین اولویتهای فعالیت بخش سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت قرار دارد.به اعتقاد دکتر فاضل، پوسیدگی دندان شایعترین علت مراجعه افراد به دندانپزشکی است. وی معتقد است: کشیدن، پر کردن و پوسیدگی سه شاخص عمده سنجش بهداشت دهان و دندان است، در حالی که بچه های ۱۲ ساله در کشور ما حدود سه دندان پوسیده دارند و یا دندان خود را کشیده اند، استاندارد این رقم در کشورهای پیشرفته تنها یک دندان است و حتی به ادعای کشورهایی که اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از پوسیدگی دندان را به عمل می آورند، در جمعیت زیر ۲۰ سال دندان پوسیده وجود ندارد!

این در حالی است که تنها با مسواک زدن مرتب دندانها و مراجعه مستمر به پزشک و استفاده از دهانشویه های معتبر می توان در مقابل این بیماری ایستاد. به طوری که تنها با توزیع رایگان دهانشویه بین دانش آموزان مدارس کشور در سال ۷۷، شاخص دندانهای پوسیده در بین کودکان ۱۲ ساله که در سال ۷۴ بیش از ۲ درصد بود، به ۴۸/۱ درصد کاهش یافت.

دکتر قلی پور، دندانپزشک در مورد پوسیدگی دندان می گوید: «پوسیدگی یک بیماری عفونی قابل انتقال است که با فعالیت میکروبها در سطح دهان آغاز می شود و در ساختمان آن پیشرفت می کند. وقتی یک بیماری در اثر فعالیت میکروبها ایجاد شود، آن را بیماری عفونی می نامند و اگر بیماری بتواند از محلی به محل دیگر منتقل شود، آن را قابل انتقال می گویند. منظور این است که طبق این تعریف پوسیدگی می تواند از یک دندان به سایر دندانها نیز سرایت کند.

البته پوسیدگی تمام سطوح دندان را یکسان مبتلا نمی کند. سطوحی مانند شیارهای برنده بخصوص در دندانهای آسیا، سطوح بین دندانی و طوق دندان تا ناحیه اتصال لثه با دندان که محل تجمع میکروبها معمولاً در این ناحیه است، بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند.»

وی می افزاید: « در دهان هر فرد به طور طبیعی انواع و اقسام میکروبها وجود دارد، ولی همه میکروبهای موجود در دهان، پوسیدگی را به وجود نمی آورند. وقتی لا به لای دندان تمیز نشود، میکروبها در روی دندان لایه ای تشکیل می دهند که پلاک میکروبی نام دارد. این پلاک لایه نرم و غلیظی است که از مقدار زیادی باکتریهای مختلف و سلولهای موجود در دهان تشکیل می شود و چنان بر سطح دندان می چسبد که به آسانی با آب شسته نمی شود. هر چه زمان بیشتر بگذرد، انواع گوناگونی از میکروبها وارد پلاک می شوند و بیماری زایی آن را بیشتر می کنند. البته این پلاک با رسوب سفیدرنگی که بر روی دندان می نشیند و با چشم قابل دیدن است تفاوت می کند و پلاک تنها با رنگهای مخصوصی که موجب رنگ شدن پلاک می شود قابل شناسایی است.

وی در توضیح بیشتر این پلاک میکروبی بر روی دندان انسان می گوید: پلاک میکروبی چند کار در دهان انجام می دهد؛ اول روی دندان را می گیرد و رنگ طبیعی و شفاف آن را عوض می کند. سپس به جرم سخت اطراف دندان تبدیل شده و علاوه بر پوسیدگی باعث ایجاد بیماری لثه و سایر بافتهای نگهدارنده دندان می شود.

تحقیقات دندانپزشکی نشان داده است که بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروبهای پلاک حدود ۲ تا ۵ دقیقه طول می کشد تا اسید ایجاد شود. در طی مدت ۱۰ دقیقه میزان اسید به حداکثر مقدار خود می رسد و سپس ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در همان حال باقی می ماند و بعد از آن بتدریج به حالت عادی باز می گردد.»

وی ادامه می دهد: «با هر بار خوردن، محیط پلاک میکروبی اسیدی می شود و تا این محیط اسیدی به حالت عادی برگردد، با خوردن مجدد، محیط دهان دوباره اسیدی شده و به این ترتیب دندانها دچار پوسیدگی می شود.»

به اعتقاد پزشکان پوسیدگی دندان بیشتر بیماری جوانان است، یعنی دندانها معمولاً به فاصله بعد از بیرون آمدن بیشتر خراب می شوند تا در سنین بالاتر که مدتی از حضورشان در دهان گذشته است.

بنابراین اهمیت مراقبت و نگهداری از دندانها در این سنین کاملاً مشخص می گردد.

لثه های قرمز علامت چیست؟

لثه به عنوان پایگاه نگهدارنده دندان و بافتی بسیار آسیب پذیر در برابر بیماری از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

دکتر اکبری، فوق تخصص لثه، با اشاره به این که رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان مهمترین عامل تخریب بافت نگهدارنده دندان و ابتلا به بیماری لثه می باشد، این بیماریها را به دو گروه «ژنژیویت» و «پریودنتیت» تقسیم کرده و می گوید: «عدم رعایت بهداشت دهان و دندان منابع کافی را در اختیار باکتریهایی قرار می دهد که عامل بیماریهای لثه هستند وبا ترشح عمومی میکروبی موجب تخریب بافتهای نگهدارنده دندان می شوند.

ژنژیویت معمولاً ـ با التهاب و قرمزی لثه همراه است و به بافتهای عمقی دهان مثل استخوان فک سرایت نمی کند. اما پریودنتیت استخوان نگهدارنده دندان و لیگامهای مربوط را تخریب و نگهداری دندان را با مشکل مواجه می کند. البته هر دو بیماری اشکال مختلفی دارند، ولی تمامی آنها توسط باکتریها ایجاد می شوند و در این میان عواملی نظیر نقص سیستم دفاعی بدن، عوامل تغذیه ای، هورمونها و... می توانند در تشدید بیماری نقش داشته باشند.»

وی می افزاید: «نتایج تحقیقات و بررسی های انجام یافته نشانگر آن است که باکتریهای عامل بیماری لثه از طریق بزاق دهان منتقل می شوند. یعنی تماس مشترک بزاق در افراد خانواده از طریق ظروف مشترک آب و غذا بیماری لثه را انتقال می دهند به همین دلیل انجمن پریودونتولوژی آمریکا برای درمان بیماری لثه پیشنهاد کرده است که درمان به صورت مشترک در مورد تمامی اعضای خانواده صورت گیرد و اگر یک نفر مبتلا به این بیماری است، بقیه اعضای خانواده نیز مورد معاینه قرار گیرند.

تأثیر دندان بر بدن

به اعتقاد یک پروفسور و متخصص دندانپزشکی در آمریکا بیماریهای دهان و دندان بر روی سلامت کل بدن تأثیرگذار هستند. علت این امر نیز آن است ،زمانی که جرمها بر روی دندان ساخته می شوند افراد در معرض ابتلا به آماس لثه ها که اولین مرحله از بیماریهای دهانی است قرار خواهند گرفت.

چنانچه نسبت به درمان آماس لثه اقدامات درمانی انجام نگیرد، این حالت می تواند به بروز وضعیتی شدیدتر منجر شود که بر روی لثه ها، استخوانها و بافتهای محافظ دندانها تأثیرگذار است.

یک مطالعه که به تازگی توسط انستیتوی ملی سلامت در آمریکا انجام گرفته است، حاکی از آن است که حدود ۴۷ درصد از مردان و ۳۷ درصد از زنان سنین ۱۸ تا ۶۴ سال به برخی از انواع خونریزیهای مربوط به لثه مبتلا هستند که خود می تواند زنگ خطری برای ابتلا به امراضی دیگر باشد.

دکتر صفدری، متخصص بیماریهای دهان و دندان در این باره معتقد است که وضعیت بافتها و ساختار دهان و دندانها بر روی شرایط و وضعیت جسمانی بدن، توانایی جویدن و صحبت کردن، ظاهر و ارتباطات فردی و... بسیار تأثیرگذار است، لذا باید نسبت به سلامت این بخش از بدن توجه کافی را مبذول داشت، زیرا سلامت این بخش بر سلامت کل بدن تأثیرگذار است.

وی از جمله کارهای مهم برای پیشگیری از پوسیدگی دندانها و بیماریهای مربوط به لثه را مراجعه مرتب به دندانپزشک و معاینه دندانها توسط متخصص دانسته و می افزاید: «علاوه بر این، آگاهی افراد از چگونگی پاکیزه نگاه داشتن دندانها و بهره گیری از تکنیکهای صحیح مسواک زدن و استفاده از نخ دندان، از دیگر کارهای ضروری و مهم برای پیشگیری از پوسیدگی و بیماریهای دندانی است.»

وی روش صحیح مسواک زدن را به این ترتیب برمی شمرد:

۱- سرمسواک را مقابل دندانها طوری قرار دهید که برس مسواک با لثه زاویه ای در حدود ۴۵ درجه تشکیل دهد.

۲- به آرامی و باملایمت و به حالت چرخشی مسواک را بر روی دندان حرکت داده و سطوح خارجی و داخلی بالاـ و پایین هر دندان با حفظ زاویه میان برس، مسواک و لثه تمیز شود.

۳- از فشار کمی بر روی مسواک استفاده شود و تمام سطوح دندان که به وسیله آن عمل جویدن انجام می شود، به خوبی شسته و برس زده شود و اجازه دهید تا قسمت فوقانی برس یعنی نوک پره های مسواک به تمام سطوح دندان برسد و آن را به خوبی تمیز کند.

۴- وضعیت قرارگیری مسواک باید مرتباً تغییر پیدا کند.

۵- برای تمیز کردن بخش داخلی دندانهای جلو، مسواک را عمودی گرفته و به آرامی از بالاـ به پایین یعنی از لثه به سمت بالاـ و پایین حرکت دهید.

۶- برای پاک کردن کامل دهان و از بین بردن میکروبها و همچنین برای تنفس بهتر و تازه شدن مجاری تنفسی زبانتان را نیز مسواک بزنید.

رژیم غذایی، دندان سالم

به اعتقاد پزشکان، پیشگیری از درد بهترین راه برای مقابله با بیماریهای دهان و دندان است و در این بین پیروی از یک رژیم غذایی صحیح در جلوگیری از پوسیدگی دندان مؤثر است.

دکتر نعمتی با اشاره به این که پوسیدگی دندان تنها زمانی ایجاد می شود که محیط داخلی دهان اسیدی باشد می گوید: «این حالت زمانی رخ می دهد که مواد غذایی حاوی نشاسته یا قندهای ساده و یا به طور کلی کربوهیدراتها مصرف شود. مواد نشاسته ای نسبت به قندهای ساده (قند و شکر) مدت بیشتری در فضای دهان و بر روی دندانها باقی می مانند، بنابراین برای حفظ سلامت دندانها توصیه می شود مقدار مصرف این مواد را کاهش داده و در غیر این صورت سعی کنید از آنها به عنوان میان وعده استفاده نکنید و تا حد امکان مواد نشاسته ای را در وعده های غذایی اصلی خود مصرف نمایید.»

وی می افزاید: «مواد غذایی مختلف، برخی از غذاها تأثیر حفاظت کننده ای در برابر پیشگیری از ابتلا به بیماریهای دهان و دندان دارند که به عنوان نمونه می توان به شیر و لبنیات اشاره کرد. این مواد به خاطر دارا بودن مواد مغذی مانند ویتامین ها، پروتئین ها و عناصر کلسیم، فسفر و منیزیم و ویتامین D تأثیر مفیدی در سلامت دندانها داشته و به رشد و استحکام دندان و بافتهای دهانی بخصوص در کودکان کمک کرده و در پیشگیری از پوسیدگی مؤثرند.»

وی می افزاید: «با وجود آن که مطالعات بیشتری در رابطه با تأثیر مصرف شیر برروی سلامت دندانهای بالغین انجام گرفته است، اما تحقیقات انجام شده نشانگر آن است که مواد مغذی موجود در شیر مثل کلسیم می تواند نقش محافظت کننده ای را در پیشگیری از ابتلا به بیماریهای دهان و دندان در افراد بالغ نیز داشته باشد. محققان بر این باورند که کمبود عنصر کلسیم می تواند به افزایش بروز التهاب در دندانها و لثه منجر شود.

همچنین تحقیقات نشان از وجود ارتباط میان بیماری استئوپروز (پوکی استخوان) با بیماریهای دهان و دندان دارد. اما با وجود این موضوع به دلیل برخی عوامل جانبی مانند گرانی محصولات لبنی مصرف مواد غذایی مغذی و لبنی در بین خانواده های ایرانی بسیار کم و پایین تر از حد استاندارد جهانی است و به همین علت ما شاهد افزایش شدید بیماریهای دهان و دندان بخصوص

پوسیدگی، در بین افراد جامعه هستیم.

وی در ادامه می افزاید: «بسیاری از خانواده ها نیز به دلیل هزینه های بالای انجام کارهای دندانپزشکی، تا زمانی که کارد به استخوانشان نرسد، از مراجعه به پزشک خودداری می کنند و هر کاری که در ابتدا به آسانی می شد با یک پرکردن ساده انجام شود، عصب کشی و یا به کشیدن دندان ختم می شود. هم اکنون وضعیت بهداشت دهان و دندان به گفته بسیاری از پزشکان در حد بد و شاید هم بسیار بد باشد که علت اصلی آن نیز به عقیده بسیاری از کارشناسان عدم تبلیغ و نداشتن برنامه های آموزشی برای افراد جامعه است.

اگر به افراد این باور داده می شد که با مشاهده اولین آثار پوسیدگی خود به دندانپزشک مراجعه کنند، بسیاری از بیماریهای دهانی و لثه نیز در کشور از بین می رفت، کما این که آموزش برای پیشگیری نیز واجب است، افراد با مسواک زدن صحیح و علمی و مرتب و استفاده از نخ دندان و دهانشویه های حاوی فلوراید می توانند تا حدود بسیار زیادی از ابتلا به بیماریهای دهان و دندان جلوگیری کنند.»

رئیس هیأت مدیره انجمن دندانپزشکی ایران نیز با انتقاد از نبود فرهنگ صحیح مراجعه به موقع به دندانپزشک می گوید: «بیش از ۸۰ درصد ایرانیان تنها به هنگام دندان درد به دندانپزشک مراجعه می کنند که این امر فقط به علت مسایل اقتصادی نیست. در واقع اساسی ترین گام برای رفع مشکلات دهان و دندان مردم، ارتقای سطح فرهنگ بهداشت از سنین قبل از دبستان توسط خانواده ها و آموزش و پرورش است.»

دکتر علی یزدانی با اشاره به این که با رعایت بهداشت دهان و دندان بیش از نیمی از مراجعات به دندانپزشکی برای ترمیم یا کشیدن دندان کاسته خواهد شد، می افزاید: «دادن یارانه برای درمان کار صحیحی نیست و ضروری است بودجه این یارانه صرف آموزش و فرهنگ سازی شود. همان طور که در بستن کمربند ایمنی اقدامات فرهنگی بسیار گسترده ای انجام شده، ضروری است رسانه ها با کمک صاحب نظران در این راه قدم برداشته و تبلیغات محصولات به وجود آورنده پوسیدگی دندان مانند تنقلات و مواد قندی را محدود سازند.»

وی با تأکید بر این که ترمیم دندانها هزینه سنگینی برای خانواده ها دربردارد و بار مالی فراوانی برای دولت وارد می کند، می گوید: «اگر از روز اول مدرسه در کنار لوازم تحریر به هر دانش آموز یک مسواک و خمیر دندان داده و طرز صحیح استفاده از آن به صورت تصویری آموزش داده شود، می توان طی چند سال به میزان قابل توجهی از پوسیدگی دندان افراد کاهش داد که نتایج موفقیت آمیز این طرح در کشورهای پیشرفته قبلاً مشاهده شده است.»

جدی بگیریم

به هر حال توجه به این نکته ضروری است که بعد از تخریب قسمتی از دندان فوراً و در همان مراحل اولیه به داندانپزشک مراجعه کنیم، ولی متأسفانه اکثر خانواده ها از این کار سرباز زده و علت اصلی آن را هزینه بسیار سنگین نرخ دندانپزشکی برمی شمرند.

از طرف دیگر سازمانهای بیمه گر نیز کمترین خدمات را در قبال این مسأله ارایه می کنند و به دلیل هزینه های بالای آن خود را از این وادی دور کرده اند.

## موجهایی که به مغز می کوبند

نویسنده:نازیلا پوراصفهانی

منبع:روزنامه قدس

یکی از شایع ترین اختلالات مغزی در جهان، اختلال صرع است. این بیماری در بسیاری از موارد با تشنجهای مکرر که نتیجه فعالیت بیش از حد مغز است، مشخص می شود و علایم آن حملات ناگهانی و موقت، بیهوشی و تشنج متناوب با فواصل سلامت ظاهری است. بروز صرع می تواند به علت آسیب مغزی ناشی از زایمان، بیماری های عفونی و انگلی، آسیبهای مغزی، مسمومیتها و تومورها باشد. سن شروع این بیماری از اهمیت خاصی برخوردار است. بروز صرع قبل از ۶ ماهگی حاکی از ضایعات شدید مغزی است. امروزه بیماری صرع را به دلایلی از جمله روابط اجتماعی، تحصیلی، ازدواج، فعالیتهای شغلی و... در زمره بیماریهای اجتماعی به شمار می آورند. برای شناخت بیشتر این بیماری بر آن شدیم تا گفتگویی را با آقای دکتر محسن مهدی نژاد کاشانی انجام دهیم. شما می توانید برای آشنایی بیشتر با بیماری صرع این گفتگو را بخوانید.

آقای دکتر! چه عواملی در ایجاد بیماری صرع مؤثرند؟

در ابتدا لازم است درباره حمله صرعی توضیح دهم.بروز امواج غیر طبیعی ناگهانی در مغز را که به بروز علایم بالینی منجر شود، حمله صرعی می گویند.وجود علایم بالینی در این تعریف ضروری است؛ زیرا حدود یک درصد افراد سالم در نوار مغز خود امواج غیرطبیعی دارند که این به عنوان حمله صرع در نظر گرفته نمی شود.از نظر بالینی زمانی که دوبار حمله صرع در فرد بروز کند، او به عنوان بیمار صرعی شناخته می شود. علت بروز این بیماری در سنین مختلف متفاوت می باشد.مهمترین علل صرع در سنین نوزادی صدمات زایمانی و علل متابولیک، در جوانان ضربه به سر و تومور مغزی، در بزرگسالی تومور مغزی و در افراد مسن سکته مغزی می باشد.در کودکان و نوجوانان این علل ایدیوپاتیک(نامشخص) است که در مجموع ایدیوپاتیک شایعترین علت صرع می باشد.مصرف بعضی از داروها و قطع ناگهانی آنها و عفونت نیز می تواند از علل حمله تشنجی باشد.

علایم بالینی صرع کدامند؟

علایم این بیماری به محل بروز امواج غیرطبیعی در مغز بستگی دارد که اگر تنها محدود به قسمتی از مغز باشد، به آن «صرع کانونی» می گویند و اگر تمام مغز را در برگیرد، «صرع ژنرالیزه» می نامند.در صرع کانونی اگر امواج در قسمت بینایی باشد، به شکل جرقه های نورانی، کوچک و بزرگ شدن اشیا و تصاویر یا دور و نزدیک شدن آنها می باشد. در قسمت شنوایی به شکل شنیده شدن صدای باد و آب و یا تغییر صداها که بلندتر از حد طبیعی یا سریعتر است، شنیده می شوند. در قسمت بویایی به شکل احساس بوی نامطبوع، در قسمت چشایی به شکل احساس مزه نامطبوع، در قسمت حسی مغز به شکل مورمور شدن یا سوزن سوزن شدن قسمتی از بدن و در قسمت حرکتی به شکل پرش یک طرفه در صورت، دست، پا یا چرخش سر و یا یک نیمه بدن بروز می کند. بروز این امواج در لوب گیجگاهی می تواند به بروز علایم روانی حمله ای گذرا مثل ترس، شادی، غمگینی و یا توهمات درک منجر شود. بیمار احساس می کند جایی را که تاکنون ندیده یا اتفاقی که تازه افتاده، قبلاً دیده است و یا برعکس فرد آشنایی را تا به حال ندیده است. البته این دو علامت آخر در افراد سالم غیرممکن است بروز نماید گاهی اوقات بیمار پس از این علایم دچار اختلال آگاهی یا حافظه برای چند دقیقه می شود و یا باعث حرکات تکراری و کلیشه ای مثل مالیدن دستها به هم، دست زدن، یا دکمه های لباس را باز کردن، ملچ ملچ کردن و آب دهان را قورت دادن، دور خود چرخیدن، دویدن و یا خندیدن شدید طی این مدت می شود که به این نوع حمله، صرع لوب گیجگاهی گفته می شود. اما صرع بزرگ که اغلب مردم با آن آشنا هستند، به شکل یک فریاد ناگهانی یا بدون آن و شل شدن دستها و پاها و افتادن بسیار روی زمین و سیاه شدن لبها و صورت و باز و خیره شدن چشمها به یک طرف است که پس از ۱۵ تا ۳۰ ثانیه اندامها شروع به حرکات پرشی نموده و از دهان او کف خارج می شود و این مرحله نیز معمولاً ۲۰ تا ۳۰ ثانیه طول می کشد و ممکن است با گازگرفتگی زبان و خروج کف از دهان و تخلیه مثانه همراه شود. پس از این مرحله، بیمار وارد مرحله پس از حمله شده که حالت خواب آلودگی، سردرد، تهوع و استفراغ است و به طور معمول بیمار می خوابد.

در کودکان نیز یک نوع حمله رایج است که به شکل خیره شدن چشمها می باشد مثلاً در حال صحبت کردن برای چند لحظه ساکت شده و چشمهایشان خیره می شود و اگر با کودک صحبت شود، پاسخی نمی دهد و این فقط چند ثانیه تا یک دقیقه طول می کشد و سریع حال بیمار طبیعی می شود. خیلی از کودکانی که به این بیماری مبتلا هستند توسط معلمانشان شناسایی می شوند که در حین دیکته نوشتن چند کلمه را جا می اندازند.نوع شایع دیگری از حملات صرعی که خیلی سریع و بدون نظم در اندامها است که در صبح بارزتر است و به افتادن لیوان یا شانه از دست بیمار منجر می شود. این بیماری از لحظه تولد تا مرگ می تواند بروز کند، ولی علل و علایم آن در سنین مختلف کمی متفاوت است.

تشنجهای هنگام تب بالا و یا پایین آمدن قند خون هم صرع هستند؟

در اطفال ۵ ماه تا ۷ سال ممکن است تشنج به دلیل تب بروز نماید. این نوع تشنج در ساعات اولیه شب بیشتر بروز می کند و اگر کمتر از ۱۵ دقیقه باشد، یک طرفه نباشد و در یک روز چند بار تکرار نشود، خوش خیم است و اقدام خاصی نیاز ندارد. این نوع تشنج صرع گفته نمی شود و احتمال ابتلای این کودکان به صرع کم می باشد. تشنج ناشی از افت قند خون چون با رفع علت زمینه ای برطرف می شود، صرع نامیده می شود.

آقای دکتر! برای تشخیص بیماری صرع چه روشهایی استفاده می شود؟

اساس تشخیص، شرح حال بیمار است که باید از خود بیمار و یک فرد همراه که حمله صرع او را دیده است، پرسیده شود و هیچ روش تشخیصی قطعی درباره این بیماری وجود ندارد. معاینه عصبی در هر بیمار مبتلا به صرع باید انجام شود و در نهایت نوار مغز و تصویرنگاری مغز و آزمایشهای خونی می توانند کمک کننده باشند. درباره نوار مغز چند نکته مهم وجود دارد. اگر چه نوار مغز بهترین وسیله ارزیابی تشنج است، ولی همیشه باید در کنار علایم بالینی تفسیر شود و به تنهایی ارزشی ندارد.نوار مغز طبیعی صرع را رد نمی کند؛ زیرا امواج تشنج در ۵۰ تا ۹۰ درصد بیماران دیده می شود.نوار مغز غیرطبیعی به معنای وجود بیماری صرع نمی باشد؛ زیرا در یک درصد افراد سالم نیز نوار مغز غیرطبیعی دیده می شود.آزمایشهای خون به دلیل شک به اختلالات متابولیک مثل کاهش قند خون، کاهش کلسیم یا سایر یونهای خون است و انجام تصویرنگاری مغز به ویژه «ام.ار.آی» برای مشخص نمودن علت تشنج در هر فرد بالای ۱۵ سال توصیه می شود.

تشخیص افتراقی های بیماری صرع چیست؟

یک اختلال شایع در تشخیص افتراقی تشنج، حالت سنگ کوب یا غش می باشد. سنگ کوب اختلال گذرای هوشیاری ناشی از کاهش خونرسانی موقت به ستام مغز است.این حالت به طور معمول در وضعیت ایستاده بروز می کند و بیمار در ابتدا احساس خوب نبودن دارد. چشمها سیاه و تاریک می شود و اندامها شل شده، رنگ بیمار پریده و روی زمین می افتد و عرق سردی بر روی او می نشیند و چند ثانیه هوشیار شدن را از دست می دهد.گرما، گرسنگی، استرس، ایستادن طولانی، خستگی و مصرف داروها احتمال بروز این حالت را افزایش می دهند.مدت کوتاه اختلال هوشیاری، رنگ پریدگی به جای کبود شدن صورت و لبها، شل شدن اندامها به جای سفت شدن آنها، نبود حرکات تشنجی و گاز نگرفتن زبان به افتراق آن از تشنج کمک می کند. تشنجهای عصبی نیز به طور شایعی با تشنجهای مغزی اشتباه می شوند. تشنجهای عصبی در صورتی که بروز مکرر و طولانی نیز داشته باشند، خطرناک نیستند و تنها آزار دهنده می باشند. سکته گذرای مغزی، میگرن و حملات هراس نیز در تشخیص افتراقی با اشکال خاصی از صرع مطرح می شوند.

آیا می توان از ابتلا به صرع پیشگیری کرد؟

با توجه به اینکه علت بیشتر انواع صرع نامشخص است و علل دیگر صرع نیز قابل پیشگیری نیست، نمی توان از صرع پیشگیری نمود، ولی می توان با رعایت یکسری نکات، احتمال بروز بعضی انواع صرع را کم کرد و آن را کنترل نمود: مانند استفاده از

کمربند ایمنی در ماشین، کلاه ایمنی در موتورسواری، کنترل فشارخون، قند و چربی خون، قطع مصرف سیگار، پرهیز از مصرف خودسرانه داروهای آرام بخش و کنترل دقیق دوران بارداری و زایمان.

ژنتیک در این بیماری چه نقشی دارد؟

انواع محدودی از بیماری صرع ارثی می باشند و بیشتر موارد، ژنتیکی نیستند. مطالعات همه گیرشناسی بیشتر نقش جنبه ارثی را مطرح می نمایند و به طور کلی می توان گفت که نقش ارث در صرع کمتر از ۱۰ درصد می باشد.

برای درمان صرع چه باید کرد؟

درمان این بیماری به طور عمده دارویی است و در موارد کمی از جراحی استفاده می شود. همان طور که گفته شد صرع به مواردی گفته می شود که حداقل دو بار حمله بروز کرده است و سؤالی که مطرح می شود این است که بیماران با یک بار حمله، آیا به درمان نیاز دارند؟

در این مورد بر اساس نوع حمله، نوار مغز، تصویرنگاری و معاینه عصبی بیمار تصمیم گیری می شود. نکات مهمی که در درمان این بیماری لازم است رعایت شود عبارتند از: دارو بر اساس نوع حمله انتخاب شود، برای درمان از یک دارو استفاده گردد و ارزان و در دسترس باشد.البته مشخص است که گاهی نمی توان تمام این نکات را رعایت نمود و به عنوان مثال اگر بیمار با یک دارو به مقدار کافی کنترل نشود و داروی دوم نیز به تنهایی مؤثر نباشد، از رژیم دو یا چند دارویی استفاده می شود.بندرت از سه دارو استفاده می شود.درمان جراحی در موارد مقاوم به درمان دارویی که کانون مشخصی برای تشنج دارند، توصیه می شود که در کشور ما از این درمان کمتر استفاده شده است.

حال نکاتی را برای بیماران صرعی توصیه می کنیم :

برنامه خواب منظم داشته باشند.

گرسنگی نداشته باشند.

مصرف غذاهای سرد مثل ماست، خیار، ترشی، هندوانه و گوجه فرنگی کمتر از حد معمول باشد.

تا کنترل کامل حملات از رانندگی، سوار شدن بر دوچرخه و موتور، بالارفتن از بلندی و کارهای خطرناک اجتناب گردد.

برای بعضی انواع صرع نگاه کردن طولانی به تلویزیون و نمایشگر رایانه محرک است.

برای بعضی انواع ورزش سنگین مضر است.

برای روزه گرفتن در ماه رمضان باید با پزشک مشورت شود.

راه های مقابله با استرس را یاد بگیرند.

شما به عنوان یک متخصص مغز و اعصاب با مردم چه صحبتی دارید؟

ما در علم پزشکی همیشه با نسبت سود و ضرر و هزینه مواجهیم. به همین دلیل با مصرف داروها همیشه احتمال بروز عوارض وجود دارد. ولی بیماران باید بدانند که پزشک با سنجیدن تمام این جوانب، دارو را برای بیمار خود تجویز می کند.بیماران باید به پزشک خود اعتماد کنند و از تصمیم گیریهای خودسرانه و گوش دادن به حرف افراد غیرمتخصص، اجتناب نمایند.

### به جنگ «ژن»های سرکش برو

اشاره:

امروزه ثابت شده است که بسیاری از بیماریهای دردآور، هزینه بر، مقاوم به درمان و حتی خطرناک می توانند تا حد زیادی قابل پیشگیری باشند.وجود عقب ماندگیهای ذهنی، اختلالات خونی، انعقادی، اختلالات مادرزادی و نقایص اسکلتی از جمله مشکلاتی هستند که می توانند آرامش خانواده ها را سلب کنند و فرد را وادار به زندگی با معلولیت سازند، در حالی که با برخی اقدامها و بکارگیری تمهیدات می توان از تولد نوزادانی با اختلالات فوق پیشگیری کرد.وقتی قرار است پیوند ازدواجی صورت بگیرد، وقتی قرار است دو نفر سالها زیر یک سقف زندگی کنند، وقتی بنابر تشکیل خانواده و زندگی شادمانه و لذت بخش در یک خانه و همراه با عزیزترین کسان (همسر و فرزندان) است و...

آیا لازم نیست برای داشتن یک زندگی سالم و آینده ای مطمئن، فرزندانی باهوش، قوی، تندرست و با نشاط، اندکی مطالعه و چند جلسه مشاوره انجام دهیم؟

آیا اطلاع از دخالت عوامل ارثی در بروز بیماریها و نحوه توارث آن، می تواند در داشتن فرزندانی سالم به ما کمک کند؟ گفتگوی ما را با دکتر عباس زادگان دارای بورد تخصصی ژنتیک از آمریکا، در همین زمینه بخوانید.

* دکتر عباس زادگان !لطفاً به عنوان رئیس بخش ژنتیک انسانی پژهشکده بوعلی، بیماری ژنتیک را تعریف کنید و درباره انواع آن توضیح دهید:

بیماری ژنتیک یا اختلال ژنتیک به علت یک یا چند نقص در یک یا چند ژن بوجود می آید.این نقص در رمز ژنتیکی DNAمی باشد و می تواند باعث اختلال در فعالیت طبیعی یک سیستم حیاتی بدن مانند سیستم ایمنی یا سیستم غدد یا جلوگیری از رشد طبیعی یک عضو مثل استخوانها یا پوست شود.

بیماریهای ژنتیک بنا به علت پیدایش آنها به سه دسته تقسیم می شوند:

۱- اختلالات تک ژنی که نادر می باشند و حدود دو درصد جمعیت را به طور کل در بر می گیرند و ۶ تا ۸ درصد کودکانی که در بیمارستانها بستری می شوند با این نوع اختلال درگیر هستند. بیماریهای این دسته که در ایران شایع هستند شامل: تالاسمی ماژور، هموفیلی Aو Bو عقب ماندگی ذهنی از PKUو ابهام جنسی ناشی از غده آدرنال می باشند.

۲- اختلالات کروموزومی که در هر هزار تولد نوزاد زنده هفت مورد بچه مبتلا با این اختلالات به دنیا می آید. این بیماریها شامل: عقب ماندگیهای ذهنی مانند سندرم داون و دیگر معلولیتها می شود.

۵۰ درصد از سقط های خود به خود در سه ماهه اول بارداری نیز به علت یک ناهنجاری کروموزومی به وجود می آید.

۳- بیماریهای چندعاملی که عوامل ژنتیکی و محیطی در پیدایش این بیماریها دخیل می باشند، این بیماریها شامل: اختلالات تکاملی و ناهنجاریهای مادرزادی هستند و بیماریهای شایع بزرگسالان مانند بیماریهای قلب و عروق، دیابت و ام - اس را نیز در بر می گیرند.

یکی از شایعترین اختلالات چند عاملی جنین، نقص لوله های عصبی است.

* آیا ناباروری هم منشأ ژنتیک دارد؟

** یکی از اختلالات شایع کروموزومی ناباروری است.

* چطور می توان از اختلالات یا بیماریهای ژنتیک پیشگیری کرد؟

** بهترین راه، مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج است و مرحله بعدی مشاوره قبل از بارداری است.

مشاوره ژنتیک یک روند دو طرفه بین مشاور و مراجعه کننده است که ابتدا تمام اطلاعات خانواده شامل شجره آنها و مسایل پزشکی در اختیار مشاور قرار می گیرد و سپس راههای پیشگیری مربوط به بیماریهای ژنتیک که در آن خانواده وجود دارد، توسط مشاور توضیح داده می شود.

در پیشگیری از اختلالات چند عاملی مثل نقص لوله های عصبی جنین نیز مصرف قرص اسید فولیک از سه ماه قبل از بارداری و تا پایان سه ماهه اول بارداری توصیه می شود، زیرا مصرف این قرص به مقدار کافی و در مدت زمان مناسب باعث کاهش چشمگیری در بروز این اختلال خواهد شد.

* چه کسانی برای مشاوره ژنتیک ارجاع می شوند؟ در واقع مشاوره ژنتیک در چه مواردی ضروری است؟

** اندیکاسیونهای مشاوره ژنتیک به شرح زیر می باشد:

- پیش از ازدواج، ازدواج فامیلی، پیش از بارداری و دوران بارداری
- وجود بیماریهای ارثی در فامیل، عقب افتادگی ذهنی و جسمی، ناهنجاریهای مادرزادی در فرد یا خانواده
- نازایی، ناباروری، سقط های مکرر، مرده زایی، ابهام جنسی
- سرطانهای فامیلی نظیر پستان و تخمدان، دستگاه گوارشی و...

* برای تشخیص بیماریهای ژنتیک آزمایش خاصی انجام می شود؟ اگر فردی بخواهد از سلامت خودش مطمئن شود، آزمایشی وجود دارد که زمینه ژنتیک را در او تأیید کند؟

** اصولاً یک آزمایش واحد که کل بیماریهای ژنتیک را پوشش دهد، وجود ندارد، ولی با مشاوره ژنتیک الگوی وراثت بیماریها مشخص می گردد و با تشخیص بالینی دقیق توسط پزشکان تیم مشاوره می توان راههای مناسب برای پیشگیری، نگهداری و درمان بیماری را ارایه داد.

* در حال حاضر چه آزمایشهایی برای تشخیص بیماریهای ژنتیک انجام می شود؟

** خوشبختانه در کشورمان آزمایشهای تخصصی ژنتیک برای تشخیص بعضی از بیماریهای ژنتیک در جنین امکان پذیر شده است و با تشخیص این بیماریها، قبل از تولد می توان به خانواده ها امید داشتن فرزندی سالم داد.

* این آزمایشهای ژنتیک چطور انجام می شود؟

** نمونه گیریهای جنین در هفته دهم تا یازدهم بارداری از پرزهای جفت توسط متخصص زنان یا رادیولوژیستها برداشته می شود و سپس بیماری ژنتیکی از روی رمز DNAاین سلولها تشخیص داده می شود.

* آیا نمونه گیری از جنین، بارداری را به خطر نمی اندازد؟

** خطر این نمونه گیری در حدود دو تا سه درصد فقط برای جنین می باشد. چنانچه خانم باردار در هفته های چهاردهم تا پانزدهم باشد، نمونه گیری جنین از مایع آمینون برداشت شده و از سلولهای آمینوسایت برای تشخیص ژنتیکی استفاده می شود.

** در صورتی که جنین به بیماری ژنتیکی لاعلاجی مبتلا باشد ختم حاملگی تا پایان هفته ۱۶ بارداری از لحاظ شرعی و قانونی هیچ منعی ندارد و توصیه به سقط درمانی می شود.

* آیا بیماریهای چشمی (عیوب انکساری و...) و یا ناشنوایی نیز منشأ ژنتیکی دارد؟

** این دسته از بیماریها در گروه سوم که از نوع بیماریهای ژنتیک چند عاملی می باشند، قرار می گیرند و تاکنون تعداد زیادی از جایگاههای نقص ژنتیکی در رمز ژنتیکی انسان در ارتباط با بیماریهای چشمی و ناشنوایی پیدا شده و ارزیابی این جایگاهها بسیار پچیده است.

* برای ازدواجهایی که دختر و پسر هر دو عیب انکساری دارند و به تعبیری عینکی هستند آیا مشاوره ژنتیک ضروری است؟

** با مشاوره ژنتیک می توان الگوی دقیق وراثت این بیماریها را مشخص کرد و درصد بروز مجدد این اختلالات ژنتیک را در نسل بعدی مشخص کرد. بنابراین مشاوره ژنتیک در تمام ازدواجها می تواند اطمینان خاطر بیشتری به زوجهای جوان بدهد. ضمن اینکه بعضی از ژنهای شناخته شده در ناشنوایی و نابینایی نیز قابل بررسی می باشند.

* آیا با مشاوره ژنتیک می توان سلامت جنین را تضمین کرد؟

** برای یک بارداری سالم و یا سلامت جنین مراقبتهای مختلفی مورد نیاز است و اقدامهای متفاوتی باید انجام شود که یکی از آن اقدامهای مشاوره ژنتیک است. درخصوص مسایل ژنتیکی توصیه می شود: پیشگیریهای لازم برای سلامت جنین از سه ماه قبل از بارداری شروع شود که مرحله اول آن مشاوره ژنتیک است.با توجه به اینکه مشاوره ژنتیک در مورد زوجهای مختلف، متفاوت است و بستگی به سوابق فامیلی، شجره، بیماریها و... دارد، نمی توان برای همه از یک نسخه کلی استفاده کرد و باید برای هر کدام از مراجعان براساس شواهد و وضعیت آنها مشاوره لازم را انجام داد.معمولاً در کلینیکهای مشاوره ژنتیک با توجه به حضور تیم پزشکی شامل تخصصهای مختلف کار مشاوره تیمی انجام شده و یافته های هر متخصص در کنار تخصص دیگر معنی پیدا می کند، بنابراین مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج مهمترین و ساده ترین راه برای پیشگیری است.

نویسنده:پروین محمدی

منبع:روزنامه قدس

## مسمومیت غذایی؛ رنجی پس از لذت

نویسنده:رضا اخوان

گاهی اوقات ممکن است غذاهای معمولی توسط باکتریها (میکروبها) آلوده شوند. این میکروبها با چشم غیر مسلح دیده نمی شوند و تحت شرایط ویژه می توانند سبب مسمومیت غذایی شوند. غذاهای مسموم کننده ممکن است بو یا مزه ناخوشایندی نداشته باشند. با وجودی که اکثر مسمومیتهای غذایی معمولاً ـ ظرف ۲۴ ساعت برطرف می شوند، اما بعضی از آنها می توانند کشنده باشند. مسمومیت غذایی می تواند همچنین در اثر آلودگی غذا با مواد افزودنی، فلزات سنگین (سرب، آرسنیک، جیوه و کادمیوم)، باقی مانده سموم دفع آفات نباتی و سایر مواد سمی که در مراحل تولید، نگهداری و فرآوری غذا تولید می شوند (مانند نیتروزامین و آفلاتوکسین) ایجاد شود.

علایم و نشانه های مسمومیت غذایی چیست؟

باکتریهای مختلفی می توانند مسمومیت غذایی ایجاد کنند و اکثر نشانه های ایجاد شده در اثر مسمومیتهای غذایی مشابه عفونتهای ویروسی دستگاه گوارش هستند. بنابراین شناسایی ویروسهای ایجاد کننده مسمومیتهای غذایی، بدون کشت مدفوع غیر ممکن است.متداولترین باکتریهایی که مسمومیت غذایی ایجاد می کنند عبارتند از: سالمونلا، کلستریدیوم بوتولینوم، کلستریدیوم پرفرنژنس، استافیلوکوک طلائی و ای کولای(Coli.E)، شیگلا، یرسینیا و باسیلوس سرئوس.

مسمومیتهای غذایی ناشی از سالمونلا

سالمنولوزیس، عفونتی است که بوسیله باکتری سالمونلا ایجاد می شود.برخی از مواد غذایی که این نوع مسمومیت در اثر مصرف آنها دیده شده است، عبارتند از: گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی دودی و شیر خشک. احتمال آلودگی غذاهای با محتوای پروتئینی بالا (مانند شیر، صدف خوراکی) با گونه خاصی از این باکتری به نام سالمونلا تیفی(عامل تب تیفوئید) وجود دارد. همچنین پس از مصرف غذاهای پخته ای که قبل از مصرف مجدد خوب گرم نشده اند یا سرد مصرف شده اند، ممکن است این نوع مسمومیت بروز نماید. علایم و نشانه های این مسمومیت با تاخیر ظاهر می شود. یعنی ممکن است ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده، علایم در فرد مسموم بروز نماید.علایم و نشانه های این مسمومیتها شامل سردرد، تب، خستگی، تهوع، استفراغ، اسهال آبکی شدید، کم شدن آب بدن، ضعف و درد شکم می باشند.

مسمومیتهای غذایی ناشی از کلستریدیوم بوتولینوم

بوتولیسم نوعی مسمومیت غذایی است که توسط سم (toxin) تولید شده توسط کلستریدیوم بوتولینوم که یک باکتری بی هوازی است ایجاد می شود و از نوع مسمومیتهای غذایی شدید و کشنده می باشد. این میکروب ممکن است در فراورده های غذایی و غذاهای خانگی که به صورت ناصحیح تهیه شده اند و یا در شرایط غیر بهداشتی و نامناسب نگهداری شده اند، ایجاد شود. برخی از مواد غذایی که این نوع مسمومیت در اثر مصرف آنها دیده شده است عبارتند از: سوسیس، کالباس، کنسرو ماهی، کنسرو ذرت، کنسرو لوبیا ،کشک خانگی و عسل خام خالص (بوتولیسم نوزادان). به همین علت به نوزادان زیر یک سال نباید عسل داده شود.گرچه این نوع مسمومیت نادر است، ولی اغلب کشنده می باشد. علایم و نشانه های این مسمومیت با تاخیر ظاهر می شود. یعنی ممکن است ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده، علایم در فرد مسموم بروز نماید. علایم و نشانه های بوتولیسم شامل تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک فوقانی، عدم توانایی حرکتی، اختلال تکلم، لکنت زبان، سختی بلع، و خشکی و درد گلو می باشند. سایر علایم می تواند به صورت خشکی دهان، یبوست، بند آمدن ادرار (احتباس ادراری) بروز نماید. بیمار معمولاً هوشیار و بدون تب می باشد. مهمترین اقدام درمانی در این مسمومیت تجویز سریع ضد سم (Anti toxin) در مرکز درمانی می باشد. در صورت عدم درمان، ممکن است فرد مسموم در اثر فلج تنفسی فوت نماید.

مسمومیتهای غذایی ناشی از کلستریدیوم پرفرنژنس:

بخش بزرگی از همه گیریهای ناشی از این مسمومیت در اثر خوردن گوشت و غذاهای گوشتی و مرغ می باشد. آلودگی غذاها با مدفوع انسانها یا حیوانات آلوده به این باکتری، یا از طریق تماس منابع غذایی با خاک، گرد و غبار و زباله آلوده ایجاد می شود. غذاهای پخته شده و خام، می توانند با این باکتری آلوده شوند. این غذا ها شامل گوشت و مرغ خام و پخته شده و آبگوشت یا عصاره گوشت می باشد. گرده میکروب با گرمای پختن غذا زنده مانده و اگر غذا به اندازه کافی سرد نشود، این هاگ به میکروب تبدیل می شود و سپس میکروب در گرما تکثیر و تولید سم می نماید. باید توجه داشت که برای پیشگیری از تولید سم، مصرف غذا باید بلافاصله پس از پختن باشد و یا در صورت عدم مصرف غذا، حتما غذا در یخچال نگهداری شود. زمان شروع علایم پس از مصرف غذای آلوده ۶ تا ۲۴ ساعت می باشد.علایم این مسمومیت شامل دردهای شکمی که ممکن است با تب همراه باشد، تهوع و استفراغ نادر است. در این مورد دوره نهفتگی کوتاه (۱تا ۶ ساعت) می باشد.

مسمومیتهای غذایی ناشی از ای کولای

گونه های خاصی از باکتری ای کولای که مولد تولید سموم روده ای می باشند، به عنوان یکی از عوامل مسمومیتهای غذایی شناخته شده اند. این باکتری عامل اصلی ایجاد اسهال مسافرتی است.برخی از مواد غذایی که این نوع مسمومیت در اثر مصرف آنها دیده شده است عبارتند از: پنیر، ماهی آزاد و شیر خشک. البته هر غذایی که به نحوی با این باکتری آلوده شده باشد، می تواند در مصرف کننده مسمومیت ایجاد کند. علایم و نشانه های مسمومیت غذایی ناشی از ای کولای شامل تب، لرز، سردرد، درد شکمی، درد عضلانی، اسهال شدید و آبکی می باشد. استفراغ ، کم شدن آب بدن و شوک (مشابه بیماری وبا ) در برخی موارد مشاهده می شود.

مسمومیتهای غذایی ناشی از استافیلوکوک طلائی

این نوع مسمومیت غذایی به اندازه سالمونلوزیس شایع است. علت مسمومیت ، سم روده ای تولید شده توسط انواع خاصی از استافیلوکوک طلائی است. مصرف شیر و سایر خوراکیهای آلوده مهمترین علت بیماری است. علت آلودگی غذا می تواند تماس ترشحات بینی ،گلو و دست افراد آلوده به میکروب باشد. به همین علت افرادی که در تهیه و تولید مواد غذایی فعالیت می کنند باید کارت بهداشتی سلامت داشته باشند. زیرا غذا بعد از پختن، در حین برش یا خرد کردن می تواند آلوده شود. فرآورده های گوشت و مرغ، سس ها، آبگوشت ، شیرینی های خامه ای یا کرم دار، سالاد ماهی، شیر، پنیر (غذاهای با محتوای پروتئینی بالا) از جمله مثالهای مربوط به مسمومیت غذایی با استافیلوکوک است.علایم و نشانه های مسمومیت عبارتند از استفراغ ناگهانی، دردهای شکمی و اسهال. در موارد حاد ممکن است خون و بلغم در مدفوع ظاهر شود. در این نوع مسمومیت بر خلاف نوع سالمونلایی تب نادر بوده و مرگ کمتر روی می دهد.

مسمومیت های غذایی ناشی از شیگلا

این نوع مسمومیتها در اثر آلودگی غذاهایی مانند سیب زمینی، ماهی تون، میگو، بوقلمون ، سالاد ماکارونی، شیر، لوبیا، سرکه، سیب ایجاد می شود. مهمترین علامت این نوع مسمومیت غذایی اسهال شدید است.

مسمومیتهای غذایی ناشی از یرسینیا

این نوع مسمومیتها در اثر آلودگی غذاهایی مانند انواع گوشت، شیر و شیر کاکائو غیر پاستوریزه ایجاد می شود.

مسمومیتهای غذایی ناشی از باسیلوس سرئوس

سم تولید شده از میکروب باسیلوس سرئوس، عامل ایجاد مسمومیتهای غذایی با علایم اسهال و تهوع و استفراغ است. تماس غذا با خاک و غبار آلوده به میکروب می تواند سبب بروز این نوع مسمومیت گردد. این نوع مسمومیتها در اثر آلودگی غذاهایی مانند انواع برنج، خردل، خوراک گوشتی، خوراک سبزیجات، سوپ و سس ایجاد می شود.

اقدامات لازم در هنگام بروز مسمومیت غذایی

مسمومیتهای غذایی در صورت مصرف غذای آلوده دارای سه مشخصه می باشد:

۱- سابقه خوردن غذای مشترک

۲- ابتلای همزمان تعداد زیادی از افراد

۳- تشابه نشانه های بالینی در اغلب بیماران

در چنین مواردی باید با مرکز کنترل مسمومیت و یا پزشک تماس گرفته شود تا اطلاعات بیشتری در ارتباط با مسمومیت و زمان مراجعه به پزشک در اختیار شما قرار دهند. نکته ای که بسیار مهم است از دست دادن آب بدن و کاهش مایعات بدن در اثر تهوع واستفراغ می باشد. بچه ها خیلی آسان آب بدنشان را از دست می دهند. اگر به مورد مسمومیت غذایی مظنون بودید، نوشیدن مقدار فراوان مایعات بویژه آب بسیار مهم می باشد. برای توقف استفراغ یا اسهال اکیداً دارویی خودسرانه خورده نشود، مگر آنکه توصیه پزشک باشد. چون درمان این علایم می تواند زمان آنها را طولانی تر کند.

زمان مراجعه به پزشک

در صورت وجود خون در مدفوع یا استفراغ، تب بالا (۵/۳۸ درجه سانتی گراد)، از دست دادن مایعات بدن و یا در مواردی که علایم بیش از یک روز طول بکشد، باید حتماً به پزشک مراجعه کرد. والدین کودکان با علایم تب بالا واستفراغ باید با پزشک معالجشان تماس بگیرند.

شدت نشانه با توجه به سن و وضعیت سلامتی بدن متفاوت است. این علایم در سالمندان و نوزادان می تواند خطرناکتر باشد.

نحوه پیشگیری از مسمومیت های غذایی

رعایت ایمنی غذایی می تواند در جلوگیری از مسمومیت غذایی کمک کند.

خرید غذا

گوشت هایی را خریداری کنید که سرد باشند و بسته بندی مناسبی داشته باشند. تخم مرغ ها را کنترل نمایید و از خرید انواع شکسته و یا دارای بسته بندی نامناسب خودداری کنید. از خرید قوطی های کنسرو دارای برآمدگی، فرورفتگی و یا نشتی خودداری

کنید و مطمئن شوید که درپوش آنها شکسته نشده باشد. اگر فرآورده ای ظاهر و یا بوی ناخوشایندی داشت، به هیچ عنوان آن را نچشید.غذاهای منجمد را در انتهای خرید به سبد خرید خود اضافه کنید تا در حین خرید گرم نشوند.گوشت و مرغ را از سایر غذاهای موجود در سبد خرید خود جدا نگه دارید و همچنین این غذاها را به منظور جلوگیری از نشت عصاره های آنها در کیسه های پلاستیکی جداگانه نگهداری کنید.اگر فاصله محل خرید تا منزل شما بیش از یک ساعت است، برای غذاهای فاسد شدنی از یک خنک کننده مناسب استفاده کنید.

نگهداری غذا

دمای یخچال را در ۸ درجه سانتی گراد و یا کمتر و فریزر را در ۲۰- درجه سانتی گراد و یا کمتر تنظیم نمایید.- گوشت، مرغ و فرآورده های لبنی را بلافاصله پس از خرید و رسیدن به منزل در یخچال قرار دهید.اگر تا چند روز از گوشتها استفاده نمی کنید، آنها را در کیسه نایلونی جداگانه و در فریزر قرار دهید.گوشت تازه و یا از حالت انجماد خارج شده (ذوب شده) را در اسرع وقت مصرف کنید.

آماده سازی غذا

یخ غذا را در یخچال ذوب کنید و اگر عجله دارید آنها را در کیسه پلاستیکی محکمی قرارداده و داخل ظرف آب خنک بگذارید. هرگز غذاهای بدون پوشش را روی پیشخوان آشپزخانه و در دمای اتاق قرار ندهید و بلافاصله بعد از آب شدن یخ، آنها را بپزید. ظروف، تخته های برش و ظرفشویی آشپزخانه را همواره تمیز نگه دارید. زیرا باکتریها به راحتی توسط سطوح آلوده منتشر می شوند.تخته های برش را با یک محلول سفیدکننده رقیق شده تمیز کنید و سپس آنها را با آب خنک بشوئید. بهترین نوع تخته ها برای برش گوشت ها، تخته های پلاستیکی می باشند و هرگز برای برش گوشت و نان از تخته مشترک استفاده نکنید. - همیشه قبل و بعد از تهیه غذا، دست های خود را با آب و صابون به خوبی بشوییدغذاهای آماده را روی همان سطحی که گوشت و مرغ خام را قرار داده اید، نگذارید و سطوح و ظرفهای را که در تماس با گوشت و مرغ هستند، قبل از استفاده برای تهیه سایر غذاها، به خوبی بشویید. - گوشت، مرغ و ماهی را کاملاً بپزید.

مصرف غذا

هرگز غذاهای پخته شده را بیش از ۲ ساعت (اگر هوای اتاق گرم می باشد، بیش از یک ساعت) در دمای اتاق رها نکنید.باقی مانده غذاها را بلافاصله در یخچال قرار دهید و منتظر خنک شدن غذاها نشوید.برای دوباره گرم کردن غذاهای باقی مانده آنها را تا ۷۴ درجه سانتی گراد گرما دهید و همچنین غذاهایی که بیش از ۴-۳ روز باقی مانده اند را مصرف نکنید.

## روشهایی برای ترک سیگار

منبع:روزنامه قدس

شکی نیست که کشیدن سیگار و مصرف تنباکو برای سلامتی انسان مفید نیست، اما چرا با این حال روزانه صدها هزار نفر به سبب کشیدن سیگار جان خود را از دست می دهند؟ گرچه این موضوع را نباید فراموش کرد که ترک یک عادت و یا روی آوردن به عادتی دیگر، کار ساده ای نیست. افراد سیگاری این موضوع را باید در نظر بگیرند که مصرف دخانیات نه فقط برای خود بلکه برای افراد پیرامون خود نیز ضرر دارد. پس حداقل با ترک سیگار به سلامت دوستان، همکاران، خانواده و افراد پیرامون خود ضرر نرسانید.

استفاده از تمرکز و نیروی فکری

با تمرکز و استفاده از نیروی درونی خود می توانید عادت به سیگار کشیدن را به عادت سیگار نکشیدن تبدیل کنید. توجه کنید که اگر قصد چنین کاری را دارید باید با استفاده از نیروی فکری و تمرکز به مقابله با آن بروید. بعضیها ورزشهای روحی مانند یوگا را حتی برای ترک سیگار پیشنهاد می کنند. برخی از کارشناسان و متخصصان حتی گوش دادن به آهنگهای شاد یا آرام و meditativeرا توصیه می کنند، چرا که تمایل به استعمال سیگار در بیشتر مواقع هنگامی صورت می گیرد که سیستم عصبی انسان ضعیف می شود.

کاهش مصرف با برنامه ریزی

با برنامه ریزی دقیق می توانید آرام آرام به نکشیدن سیگار عادت کنید. مثلا اگر روزی ۱۵ نخ سیگار می کشید، سعی کنید تا با یک برنامه ریزی چهار ماهه سیگار را کنار گذارید. بدین صورت که ماه اول روزی ده تا سیگار بکشید، ماه دوم آن را به پنج نخ در روز کاهش دهید و ماه سوم نیز روزی یک نخ بکشید. ماه چهارم نیز هر سه روز یک بار یک عدد بکشید تا در ماه پنج به طور کامل به نکشیدن آن عادت کنید.

کوتاه کردن حجم سیگار

یکی از روشها، برش و کوتاه کردن اندازه و مقدار سیگار است. اگر نمی توانید تعداد سیگار را کم کنید و یا این موضوع برای شما بسیار سخت است، سیگارهای خود را با استفاده از قیچی کوتاه کنید و یا پس از روشن کردن، آنها را پیش از اتمام خاموش کنید. برای برنامه ریزی این کار می توانید ماه اول یک سوم از هر سیگار را ببرید، ماه دوم آن را نصف کنید و ماه سوم دو سوم آن را قیچی کنید. ماه چهارم نیز سعی کنید هر دو یا سه روز یک بار یک نصفه سیگار بکشید.

## سرطان، تهدید یا فرصت؟

نویسنده:دکتر محمد اسماعیل اکبری

منبع:روزنامه قدس

امروز شناخت سرطان به حدی از آگاهی رسیده است که تا حدود زیادی می توانیم از عوامل ایجاد کننده و چگونگی مقابله با آن صحبت کنیم. چند مشخصه برای سرطان وجود دارد که آن را از بیماریهای دیگر متمایز می کند.

اول: اینکه سرطان یک بیماری ناهمگون است و مثل سایر بیماریها از یک علت روشن ایجاد نمی شود و مسیر مشخصی را هم طی نمی کند؛ بدین معنی که یک نوع سرطان با مختصات مشابه کلینیکی در دو بیمار متفاوت می تواند دو مسیر گوناگون را طی کند و در یکی به بهبودی زودرس و در دیگری به مرگ پیش رس منتهی شود.

دوم: تعداد عوامل ایجادی برای بیماریهای سرطان، ضرورت آگاهی های عمیق برای مردم، گروه در معرض خطر و جامعه پزشکی را فراهم می کند. تصمیم گیریهای سیاستگذاران اجتماعی و رفتارهای فردی می تواند در ایجاد سرطان مؤثر باشد.

سوم: پیشگیری، مراقبت و کنترل و نگهداری سرطان هرگز از عهده یک فرد و یا یک رشته تخصصی برنمی آید و حتماً نیازمند کار گروهی منسجم است.

عوامل ایجاد کننده سرطانها

این عوامل را به دسته های مختلفی می توان تقسیم کرد که در ذیل به بعضی از آنها اشاره می شود:

الف) عوامل سلولی: این عوامل حداقل به دو گروه تقسیم می شوند؛ گروه اول عوامل ژنی هستند که به صورت توارثی امکان انتقال یک سرطان را از مادر یا پدر به فرزند فراهم می کنند. این گروه بسیار نادر هستند به طوری که در یک کلام ما سرطان را بیماری «توارثی» نمی دانیم. به عنوان مثال، در سرطان پستان تنها ۵ درصد از سرطانها به دلیل وجود ژن اختصاصی این سرطان ایجاد می شوند. گروه دوم تغییراتی است که به دلایل مختلف در درون سلول پیدا می شود. به عنوان مثال، در همان سرطان پستان تعدادی از ژنهای مولد تومور فعال می شوند و با تولید مواد پروتئینی اختصاصی، تحریک سلولی را برای ایجاد تومور و سرطان ایجاد می کنند.

ب) عوامل فامیلی: بسیاری از سرطانها را می توان در یک خانواده و یا فامیل بیشتر دید. در آن فامیل خاص رفتارهای اجتماعی مشابه اعم از تغذیه، فعالیت فیزیکی، محل زندگی، عادت و فرهنگها همگی می توانند به تغییرات سلولی منجر شده و ایجاد سرطانهای مختلف را سرعت بخشند.

ج) رفتارهای فردی: یکی از مهمترین شاخصهای ایجاد کننده سرطان که کاملاً قابل کنترل و پیشگیری است، رفتارهای فردی است. امروزه تأثیر عواملی چون استعمال دخانیات، مصرف الکل، مصرف چربی بالا، مصرف مواد نیتروز و نیتریت (ازته) در ایجاد سرطانهای مختلف قطعی است.

نزدیک به صد درصد افرادی که به سرطان ریه مبتلا می شوند، سابقه مصرف دخانیات دارند. در سرطان معده نیز استعمال مواد چرب، الکل، دخانیات دخالت قطعی دارد. مواد نگهدارنده در محصولات غذایی (نیتریتها) که متأسفانه با شایع شدن مصرف غذاهای سریع (سوسیس، کالباس، پیتزا و کنسروهای پروتئینی و ...) در حد زیادتر از استاندارد مصرف می شوند، از عوامل ایجادی سرطانهایی چون مثانه، روده بزرگ، پروستات و ... هستند. تحریک غده تیروئید با اشعه ایکس می تواند به سرطان منجر شود، که امروزه بویژه در جوانان برای کارهای اورتودنسی و زیبایی فک و صورت این تحریک با انجام عکس برداریهای پانورامیک از دندانها عملی می شود. تنها ۲ عکس پانورامیک از دندانها، اگر غده تیروئید محافظت نشود، می تواند عامل خطری برای ایجاد سرطان تیروئید باشد.

مصرف اورمن های مختلف در زنان، از عوامل مؤثر ایجاد سرطان پستان به شمار می رود. متأسفانه امروزه مصرف این اورمن ها جای دستورهای فیزیولوژیک را در زنان گرفته است که قابل قبول نیست. همچنین در مردان جوان استفاده از مواد دارویی زیبایی اندام در شکلهای مختلف، علاوه بر ایجاد عوارض گوناگون جنسی، پیری زودرس، چاقی و بیماریهای قلبی و عروقی، می تواند در ایجاد سرطانهای مختلف نیز کمک کند. کم شدن فعالیت فیزیکی، از عاملهای اساسی در ایجاد سرطان است. امروزه به هم خوردن نسبت قد و وزن و نداشتن تحرک فیزیکی، در ایجاد سرطانهای روده بزرگ و پستان به اثبات رسیده است.

د) رفتارهای اجتماعی: مدیریتهای اجتماعی در ایجاد بیماریهای گوناگون و یا پیشگیری از آنها نقش اساسی دارند. امروزه در بسیاری از کشورهای صنعتی با همین مدیریت اجتماعی اقدامهای جدی برای پیشگیری از بروز بیماریهای گوناگون قلب و عروق و سرطان انجام داده اند. به عنوان مثال، حذف اسیدهای چرب از روغنهای مصرفی مردم، برداشتن سوبسید و یارانه از روغنها و دادن سوبسید به مواد پروتئینی و لبنیات و میوه و سبزی، گران کردن مواد دخانی در حدی که امکان خرید آسان وجود نداشته باشد و پرداخت پول آن به موادی که با بروز بیماریها مقابله می کنند، تسهیل رفتارهای ورزشی و فعالیتهای فیزیکی برای همه سنین و در هر دو جنس، از جمله رفتارهای اجتماعی است که می تواند کاملاً در ایجاد سرطانها مؤثر باشد.

پیشگیری از سرطان

بیماری سرطان همانطور که گفته شد، توسط یک رشته تخصصی قابل کنترل و مراقبت نمی باشد. حداقل افرادی که باید در این مراقبت مشارکت کنند، عبارتند از: جراح، رادیولوژیست، رادیوتراپیست، انکولوژیست، پاتولوژیست، روانپزشک، مددکار اجتماعی. این افراد بطور مجزا با بیمار سرطانی کار می کنند، اما در قالب یک تیم متشکل خیر؟ و این نقطه ضعف بزرگ دانشگاهها و مدیریت سلامت در مراقبت از سرطان است که امیدوارم با اقدامهای در دست اجرا، تا حدودی از این نقیصه کاسته شود.

امکانات لازم برای مراقبت از بیماران سرطانی اگر چه توزیع خوبی دارد، ولی هنوز کامل نیست و بعضی از استانها از داشتن دستگاههای رادیوتراپی و یا تخصصهای انکولوژی محروم هستند؛ ولی مهمتر از آن موضوع تجارت و سرطان است که متأسفانه در سالهای اخیر در کشور به وضع بسیار بدی نزدیک شده و اگر مسؤولان امر توجه لازم را نکنند، به یک فاجعه درمانی تبدیل خواهد شد. سرطان از بیماریهای گران است و چون درمان قطعی برای آن وجود ندارد، شرکتهای تجاری و تولیدی نسبت به تهیه داروها و لوازم گوناگون اقدام و بدون در نظر گرفتن شرایط اقتصادی و اجتماعی، آنها را به بیماران تحمیل می کنند. مدیریت سلامت باید بطور مستقیم دخالت کند و از دخالتهای شرکتهای تجاری در این حد به شدت جلوگیری نماید. هزینه اثربخشی داروها از اقدامهای مؤثری است که در جهان صورت می گیرد، ولی در کشور ما چنین اتفاقی نمی افتد. اگر دارویی در یک کشور پیشرفته تولید و تأیید شود، ورود و فروش آن را آزاد می گذاریم و چون خودمان سازنده داروها نیستیم، این روش برای همه کشورها عملی می شود. به همین جهت، کشورمان را بازار مکاره داروهای ضد سرطان کرده ایم، به نحوی که اقلام مجاز دارویی در کشور از بسیاری از کشورهای پیشرفته جهانی، تنوع و توزیع بیشتر دارند و مشخص است که بال تجاری این رفتار دارویی بر بال علمی و نیاز واقعی آن می چربد. امیدوارم مسؤولان امر با دیدگاههای روشن خود به این نابسامانی دارویی بویژه در امر سرطان خاتمه دهند.

عوامل نگهدارنده سرطان

همان طور که گفته شد، سرطان بیماری چند علته و چند وجهه است، لذا نمی توان آن را تنها یک مشکل پزشکی دانست، بیماری که به سرطان مبتلا می شود، روی همه متغیرهای خانواده تأثیرگذار است. از نظر اقتصادی، خانواده و بلکه فامیل تحت تأثیر قرار می گیرند، از نظر اجتماعی نیز بیمار سرطانی جایگاه قبلی خود را از دست می دهد. ضرورت دارد بیماران سرطانی تحت حمایتهای همه جانبه قرار گیرند. حمایتهایی که امروز از عهده خانواده آنها برنمی آید و جامعه لزوماً باید آنان را تحت پوشش حمایتی خود قرار دهد. قبلاً تعداد انجمنها و نهادهای خیریه ای که به این امر می پرداختند بیشتر بود، ولی این نهادها همپای رشد عدد و وسعت بیماران سرطانی و توزیع جغرافیایی آنها رشد نکرده اند که ان شاءا... مورد توجه کافی مسؤولان امر هم قرار گیرد و مؤسسات خیریه و مردمی را برای حمایت از سرطان و بیماران سرطانی، تشویق نمایند

## وقتی درمان دردساز می شود

نویسنده:نازیلا پوراصفهانی

منبع:روزنامه قدس

شنیده اید گاهی وقتها بعد از عمل آپاندیس دکتر گاز استریل را توی شکم شما جا می گذارد. به این می گویند عوارض جراحی.

این هفته برای آگاهی از عوارض احتمالی جراحی گفتگویی با دکتر محمد حاتمی، متخصص جراح عمومی انجام داده ایم که شما را به خواندن آن دعوت می کنیم.

آقای دکتر !در ابتدا از عارضه جراحی تعریفی را ارایه کنید؟

عارضه؛ یعنی اینکه بعد از عمل جراحی یا متعاقب آن یک اتفاق ناخوشایند برای بیمار ایجاد شود که می تواند یا در ناحیه مورد عمل و یا در ارگانهای دیگر باشد، مثلاً در جراحی معده شخص دچار ترومبوز وریدی (لخته در عروق) می شود.

عوارض مهم جراحی کدامند؟

سردسته آنها عفونتهای محل عمل است که گریبانگیر جراح و بیمار می شود. این عفونتها می توانند سطحی یا عمقی باشند. سایر عوارض عبارتند از تب، خونریزی ها، عوارض ریوی (پنومونی، آتلکتازی)، عوارض قلبی که به دلیل استرسی که به بدن وارد می شود، قلب باید این استرس را جبران کند، آمبولی های چربی؛ قطعات کوچک چربی که از طریق جریان خون به رگهای کوچک می روند و موجب انسداد رگها و در نتیجه آن هیپوکسی ایجاد می شود که به اکسیژن تراپی هم خوب پاسخ نمی دهد، عوارض غددی مثلاً در «هایپر تیروئیدی» یا همان پرکاری تیروئید به دنبال جراحی شخص دچار طوفان تیروئید می شود، استرسهای جراحی موجب آزادشدن آدرنالین و نور آدرنالین در خون می شوند که فشار خون را بالا می برند، در جراحی های دستگاه گوارش برای مثال در آناستوموز روده ها یک عارضه مهم ایجاد سوراخ و نشست محتویات روده به درون شکم و ایجاد آبسه است، عوارض آناتومیک که در بعضی جراحی ها گاهی ناخواسته به ساختمانهای دیگر بدن بیمار آسیب می رسانیم که در مواردی ممکن است جبران ناپذیر باشد، مثلاً در جراحی تیروئید ممکن است به عصب آسیب برسد، مشکلات روحی که بسیار حایز اهمیت است؛ به ویژه در افراد مسن که دچار افسردگی می شوند و یا در بچه ها که اگر سن زیر سه سال یا بالای ۹ سال داشته باشند؛ چون درک از مسأله مرگ دارند مشکلات روحی شکل دیگری به خود می گیرند؛ یعنی ترس جدایی از والدین به ترس از مرگ تبدیل می شود و همچنین عوارض کلیوی.

برای کاهش عوارض چه باید کرد؟

برای کاهش عوارض جراحی باید قبل و حین عمل و یا حتی بعد از عمل تدابیر خاصی اندیشید؛ مثلاً برای کاهش عفونت قبل از عمل باید همه ارگانها را مورد توجه قرار داد. از سویی برخی داروهای بیهوشی نظیر «هالوتان» خود می تواند مشکلی را ایجاد کند. بدن در حین عمل سعی می کند از ذخایرش استفاده کند، پس باید قبل از عمل به این نکات توجه شود:

- اندازه گیری حجمها و ظرفیت ریه به طور مثال افراد سیگاری هفته قبل از عمل و بیهوشی سیگار را قطع کنند و از داروهای خلط آور استفاده نمایند.
- شاخصهای گلدمن بررسی شود؛ مثلاً سابقه انفارکتوس قلبی در ۶ ماه اخیر، سن بیمار، نارسایی کلیه و کبد، جراحی های عروقی اخیر و...
- استفاده از تستهای تشخیصی؛ مانند نوار قلب، اکو، سونوگرافی و اسکن با رادیواکتیو.
- همکاری بیمار و صداقت او در بیان شرح حالش.
- بررسی عملکرد ارگانهای مهم مانند قلب، کلیه، کبد و ریه
- بررسی تغذیه بیمار.
- بررسی فشار خون و قند خون بیمار که بسیار مهم است. قند خون هم باعث عفونت زخم می شود و هم موجب اختلالات متابولیک مانند «کنفر اسیدوز» (کاهش هوشیاری همراه با افزایش قند خون) می شود.
- توجه خاص به مسأله انعقاد خون داشته باشیم. در این مورد باید ابتدا سؤالاتی از بیمار بشود، مانند:

۱- آیا سابقه بیماری کبدی و کلیوی داشته است؟

زیرا کبد و کلیه روی عملکرد پلاکت و فاکتورهای انعقادی اثر می گذارد.

۲- آیا داروهای ضد انعقاد مصرف می کرده است؟ برای مثال آسپرین، وارفارین و...

۳- آیا بیماری ارثی خونی مانند هموفیلی دارد؟

۴- آیا سابقه خونریزی شدید در جراحتها دارد؟

براساس پاسخ این سؤالها و صلاحدید خود پزشک و با توجه به نوع عمل بیمار که آیا در گروه عملهای سبک مانند هموروئید و آپاندیس و فتق قرار می گیرد و یا بیمار عمل سنگین مانند عمل تیروئید، معده و... دارد. برای ارزیابی سیستم انعقادی، آزمایش های زیر را درخواست می کند:

BT ،PTT ،PT ،CBC، پلاکت.

بیماران ارثی خونی مانند هموفیلی یا لوسمی علاوه بر این آزمایشها نیاز به مشورت متخصص خون نیز دارند.

عمل دیگری که باید قبل از جراحی انجام گیرد، جلوگیری از عفونتها، با کمک آنتی بیوتیکهاست.

در برخی از جراحی ها حتماً باید آنتی بیوتیک هم قبل از شروع عمل، هم حین عمل و هم بعد از عمل تا چندین روز داده شود، ولی در مورد برخی از جراحی ها نیاز به دادن آنتی بیوتیک برای پروفیلاکسی (پیشگیری) قبل از عمل نیست.قبل از جراحی باید موهای محل جراحی را برداشت که هرچه فاصله انجام این کار تا زمان عمل کمتر باشد، احتمال عفونت کمتر است.

لطفاً در مورد چگونگی کاهش عوارض در حین عمل نیز توضیح دهید؟

برای کاهش عوارض در حین عمل باید به موارد زیر توجه کرد:

- فشار اتاق عمل باید بیشتر باشد.
- استفاده از لباسهای استریل توسط جراح
- به نسج بدن بیمار احترام گذاشت و به نسوج آسیب زیادی نرسانیم که محل رشدی برای باکتری ها نشود.

در خصوص مراقبتهای پس از عمل چه نکاتی را باید رعایت کرد؟

خارج کردن سوند ادراری بیمار برای جلوگیری از عفونت با صلاحدید پزشک انجام گردد و همچنین به بیمار برای هر چه زودتر راه رفتن کمک شود.

آیا عمل جراحی برای خود جراح هم خطراتی در پی دارد؟

بلی، جراح باید واکسنهای بیماری های ویروسی مانند هپاتیت Bرا زده باشد. اگر در حین جراحی سوزن مشکوکی با دست جراح تماس پیدا کرد باید هم واکسن و هم ایمنوگلوبولین دریافت کند.

آیا جا ماندن یک جسم خارجی در بدن بیمار نیز جزو عوارض جراحی است؟

بله. شایع ترین جسم خارجی که در بدن می ماند، گاز استریل است که اغلب در عملهای اورژانس اتفاق می افتد. در موارد بسیار نادر سوزن و پنس جا می ماند.

آقای دکتر در پایان چه توصیه هایی برای جراحان و مردم دارید؟

یکی از اصولی که هر جراح باید رعایت کند، این است که بداند با انسان رو به رو است و احترام او را حفظ کند و در عین حال دقت کافی در حین عمل داشته باشد.مردم هم باید بدانند که هیچ جراحی در هیچ کجای دنیا نمی خواهد به بیمارش آسیب برساند.بیمار نیز باید با صبوری و اطمینان با پزشک معالج خود رو به رو شود.

## قند خون عامل پیر شدن

متخصصان و محققان بیماری قند عقیده دارند افرادی که به دیابت یعنی مرض قند دچارند و قند خون شان بیشتر از حد طبیعی است خیلی سریع تر از افراد عادی و سالم، پیر می شوند و طول عمر آن ها نیز به طور مشخص و روشن از افراد سالم کمتر است. شما می توانید این حقیقت را در افراد فامیل به روشنی ملاحظه کنید؛ افراد هم سال و هم جنس فامیل هایی را درنظر بگیرید، آن هایی که به مرض قند دچارند، به وضوح زودتر از افراد سالم فامیل به سوی پیری گام برمی دارند. زودتر صورتشان چین و چروک می خورد و زودتر فرسوده و از کار افتاده می شوند و غبار پیری خیلی زودتر از زمان معمول برچهره شان می نشیند.بدین ترتیب می توان قند را «دزد جوانی» نام داد که پنهانی می آید و سریع جوانی را با خود می برد. دانشمندان و محققان عقیده دارند که کم کردن مصرف قند به تنهایی، باعث کنترل گلوکز خون نیست و عوامل دیگری نیز به افزایش آن کمک می کند. چه اصولاً بسیاری از غذاها پس

از خورده شدن باعث افزایش قند خون می شود اگرچه بعضی از محققان از جمله دکتر «Yahn Mc Dougil» نویسنده کتاب «دوازده روز فعالیت برای زندگی بهتر» و تعدادی دیگر از محققان عقیده دارند که چربی ها بیش از هر عامل دیگری باعث افزایش قند خون می شوند و هر چه چربی زیادتری بخوریم قند خون ما بیشتر افزایش می یابد.

خوردن غذاهای پرچربی نه تنها باعث بالا رفتن قند خون می گردد بلکه این قند برای زمان بیشتری نسبت به موقعی که ما غذاهای کم چربی می خوریم در خون باقی می ماند و در نتیجه صدمه ای که بدن ما در اثر خوردن این نوع غذاها متحمل می شود خیلی طولانی تر و مداوم تر است و یا به عبارت دیگر خوردن این چنین غذاهایی به پیرشدن سریع ما کمک می کند در حالی که غذاهایی که چربی خیلی کمی دارند این خطر را به مراتب کمتر دارند.«قند خون» برای مدت زیادی بالا نمی ماند و زود به حال طبیعی برمی گردد. بدین ترتیب ملاحظه می کنید که غذاهای کم چربی و پرفیبر قادرند پیشرفت زمان را علیه پیری شما کند سازند و نگذارند شما مفت و مسلم پیر و فرتوت بشوید.

راه های درمان بیماری قند

یکی از ترشحات لوزالمعده «انسولین» برای تنظیم قند بدن است، در اثر خرابی این غده و کم شدن «انسولین» شخص مبتلا به مرض قند می شود. سابقاً این «انسولین» را از همان غده گرفته به بیماران قند تزریق می کردند. پس از تزریق، قند خون و ادرار کم می شد ولی پس از چندی دوباره بالا می رفت.اخیراً در هویج انسولین گیاهی مخصوصی پیدا کرده اند که بیماری قند را معالجه می کند. انسان قوه خلاقه ندارد و تمام احتیاجات خود را باید از مواد خوراکی و گیاه ها بگیرد.یکی از احتیاجات «انسولین» می باشد که در بعضی از خورکی ها موجود بوده و نخوردن آن ها شخص را مبتلا به این مرض می نماید. یکی از خوراکی ها هویج ناقابل است که نخوردن آن سبب می شود شخص مبتلا به بیماری قند شود و چنانچه شخص مبتلا شد درمانش مشکل می باشد.

خوردن آب هویج و زردک بهترین درمان بیماری قند می باشد، برای معالجه درد پا نیز مفید است، خوردن توت مخصوصاً توت خشک با این که قند دارد برای معالجه مرض قند نافع است و به نظر بعید نیست که در آن نیز نوعی «انسولین نباتی» باشد. در آب شلغم نیز انسولین گیاهی به مقدار زیاد پیدا کرده اند و نوشیدن آب شلغم را به کلیه مبتلایان مرض قند توصیه می نماییم.و همچنین میوه قره قات که در آذربایجان می روید، در معالجه بیماری قند تأثیر بسزا دارد. تره تیزک و بولاغ اوتی نیز ممکن است دارای انسولین باشند، پیاز نیز دارای انسولین است. تمام بذرها و تخم های گیاهی مخصوصاً تخم خیار و تخم خرفه دارای انسولین گیاهی هستند.

تأثیر ویتامین ث در معالجه مرض قند

میوه ها و سبزی هایی که دارای ویتامین «ث» می باشند در تنظیم قند خون مؤثر بوده و در معالجه و عدم ابتلا به این مرض نقش بزرگی بازی می کنند.این ویتامین در نسترن کوهی، فلفل سبز، آب نارنج، آب لیمو و گوجه فرنگی به مقدار زیاد موجود است و نیز در بادام و سیب و زردآلو، موز، خربزه، انار، هلو، گلابی، جعفری، نخود، تره تیزک، دارابی، انبه، گوجه و نارنگی پیدا می شود. قره قات نیز دارای مقداری از این ویتامین می باشد در ضمن قره قات نیز دارای انسولین گیاهی است. اگر می خواهید به بیماری قند مبتلا نشوید، خوردن این مواد را فراموش نکنید و نیز افراط را جایز ندانید.

تأثیر ویتامین ب در معالجه مرض قند

ویتامین ب نیز در درمان قند مؤثر است. خوردن میوه و غلات و سبزی هایی که ویتامین ب دارند برای انسان لازم بوده و برای عدم ابتلا و درمان قند لازمند.غلات مانند: گندم، جو، چلتوک، ذرت، ارزن مخصوصاً سبوس آن ها مخزن ویتامین ب می باشند. میوه جات و سبزیجات مانند پیاز، هویج، کاهو، کاسنی، اسفناج، کلم، سیب، گلابی، آلبالو، گیلاس، هلو، خرما، موز، نارنج، دارابی، بادام، فندق، گردو، زردآلو و همچنین لبنیات مخصوصاً ماست و پنیر دارای ویتامین ب بوده و برای عدم ابتلا به بیماری قند مفید می باشند.

مبتلایان به مرض قند همیشه گرسنه اند و هر چه می خورند سیر نمی شوند، دلیل این امر، زیاد شدن ترشح خارجی لوزالمعده است زیرا وقتی ترشح داخلی یعنی انسولین کم شد ناگزیر ترشح خارجی که اسید معده است زیاد می شود. در طب این اشتباهات زیاد است، بسیاری از جنایات را تحت عنوان «طبابت» انجام داده و بازهم تکرار می کنند؛ بیماران را از خوردن میوه ها و ریشه های شیرین که با داشتن قند، دارای انسولین گیاهی نیز می باشند، منع می کنند و آن ها را به خوردن کباب که محرک لوزالمعده است تشویق می نمایند.

خوردن کباب یک اثر آنی و زودگذر دارد ولی بعداً عواقب شوم آن ظاهر می گردد. گوشت دارای مواد قندی نیست و کسی که گوشت می خورد چون قندی نخورده است مقدار قند خون و ادرارش کم می شود، ولی تحریکی که این غذای ضدحیاتی به لوزالمعده می دهد بیماری را شدید می کند و به همین جهت است که بیماری قند، صعب العلاج می شود و به زودی درمان حاصل نمی شود.

## حلقه گمشده تولید ویتامین C در گیاهان

مترجم: آتنا حسن آبادی

ویتامین C شاید تاکنون بخش مهم ملکول های کوچکی است که در روش بیوسنتز همچنان ناشناخته است. گروهی از محققان UCLA که معمولاـ روی ژنهایی مرتبط با پیری حیوانات و سرطان آنها کار می کردند آخرین قسمت این معما را کشف کردند.

دکتر استیون کلارک از بخش بیوشیمی UCLA می گوید: ما روی یک ژن جالب در کرمها کار می کردیم.

دکتر پرنر می گوید: یک نگرش باعث شد ما آخرین آنزیم ناشناخته را که گیاهان در سنتز ویتامین Cداشتند، کشف کنیم.

ویتامین C به عنوان یک عامل مشترک آنزیمی و آنتی اکسیدان یک ویتامین ضروری برای انسان هاست. در سال ۱۹۹۸ تنها یک روش بیوسنتز برای شرح چگونگی تولید ویتامین C در گیاهان وجود داشت.

پس از این ، تحقیقات روشهای بیشتری به ثبت رسید؛ هرچند ژن مسوول در مرحله هفتم از این روش ۱۰ مرحله ای پیشنهادی از گلوکز به ویتامین C هنوز ناشناخته بود. تلاشها برای درک نقش یک ژن در ویتامین C آغاز شد. الگانز کرم کوچکی بود که به عنوان مدل مطالعاتی از سوی محققان در آزمایشگاه UCLA استفاده شد. یک رشته از ژنها حاکی از آن بود که در اثر سرطان دگرگون شده اند. این ژنها HIT نام داشتند که از سوی برنر مورد مطالعه قرار گرفتند. همکاری میان آزمایشگاه شباهت هایی بین ژن کرم و تولید ژن VTC۲ در گیاه آرا بیداپیس تالیانا Arabidopis Thaliana را نشان داد.

گیاهی که در کنار جاده می روید و قبلا به طور کامل مطالعه شده است. جهش و دگرگونی ژنهای این گیاه با میزان کم ویتامین C در ارتباط بود. بنابراین مطالعات بر آن بود که تعیین کند چگونه VTC۲ می تواند موجب سنتز ویتامین C شود. محققان با راهنمایی برنر و کلارک معمای مرحله هفتم سنتز ویتامین C را در لوله های آزمایشگاهی مجددا بررسی کردند. آنها ۶ مرحله اول سنتز ویتامین C را با راههای مختلف تبدیل گلوکز به ترکیبات سلولی متنوع مقایسه کردند. اول محصول مرحله ششم ترکیبی بود که GDP-L گالاکتوز نام داشت که می تواند نشانه خروج VTC۲ باشد.

با وجود این ، اتمها برای ساختن ویتامین C تغییر شکل دادند. ۳ مرحله باقیمانده همچون یک راه پرپیچ و خم نیاز به کمی چرخش داشت.در نتیجه ، فعالیت های UCLA آنزیم گیاهی VTC۲ فشرده و عاری از باکتری شد. پس از آماده کردن GDP-L گالاکتوز، گروه نشان داد که VTC۲ مسبب اصلی طولانی شدن سنتز ویتامین C در مرحله هفتم می باشد. محققان امید دارند کشف آنان به روش جدیدی برای افزایش میزان ویتامین C در فرآورده های غذایی منجر شود. آنها هنوز احتیاج دارند بدانند چگونه ژنهای مربوط به VTC۲ این کار را در حیوانات انجام می دهند و چگونه این ژنها باعث پیری و سرطان می شوند.

## ایجاد دریچه قلب با استفاده از سلول های بنیادی

پژوهشگران در انگلستان برای اولین بار بخش هایی از یک قلب انسان را با استفاده از سلول پایه پرورش داده اند.

موفقیت جدید موجب این امیدواری شده که مشکل فراهم نبودن عضو برای پیوند حل شود.

مجدی یاکوب، رئیس تیم پژوهشگران این طرح می گوید چنانچه آزمایش بر روی حیوانات موفقیت آمیز باشد طی سه سال می توان از نسوج قلب که به طور مصنوعی پرورش داده شده برای پیوند استفاده کرد.

این پژوهشگران با پرورش سلول های بنیادی که از مغز استخوان گرفته بودند موفق به تهیه سلول های دریچه قلب شدند. این نسوج بعدا به حیواناتی مانند گوسفند و خوک پیوند زده شده و نتیجه بررسی خواهد شد.

وی می گوید احتمال دارد پرورش یک قلب کامل از طریق سلول پایه، اگرچه طرحی بلندپروازانه است، تا ده سال دیگر امکان پذیر شود.

پرفسور یاکوب به بی بی سی می افزاید چنانچه بخش از کار افتاده قلب بیمار را با نسوجی که از سلول پایه درست شده و از نظر ژنتیکی با بیمار همخوانی دارد عوض کرد، این احتمال که پیوند موفقیت آمیز نباشد و بدن بیمار آن را رد کند وجود ندارد.

سلول های بنیادی دارای این قابلیت هستند که به انواع مختلف سلول ها تبدیل شوند و بسیاری از دانشمندان معتقدند که به دلیل این قابلیت، امکان دارد که نسوج مختلف را پرورش داده و بخش هایی از اعضای بدن را که صدمه دیده ترمیم کرده و بیماری ها را مداوا کرد.

## جراحی های سنگین بدون شکافتن بدن

منبع:روزنامه ایران

پزشکان به تازگی راهی یافته اند که تومورهای مغز را بدون شکافتن صورت و جمجمه خارج می کنند. آنها در نخستین عمل موفق به خارج کردن توموری از مغز پسربچه ? ساله شده اند.در صورتی که جراحی متعارف و معمول در مورد این پسر انجام می شد باید صورت وی باز می شد و زخم زشتی بر روی صورتش باقی می ماند که رشد صورت وی را در هنگام بلوغ با مشکل روبه رو می کرد.اما پزشکان راهی برای جلوگیری از بروز این عواقب مخرب یافتند و قسمت اعظم این تومور را از طریق بینی این پسر بیرون کشیدند. هفته گذشته نیز پزشکان نیویورک اعلام کردند که کیسه صفرای یک زن را از طریق واژن او درآوردند. همچنین پزشکان در هند می گویند که موفق شده اند تا آپاندیس های متعددی را از طریق دهان عمل کنند. این شیوه ای خیره کننده است که در عین حال تجسم آن اندکی ناخوشایند است.

با این وجود محققان در حال یافتن راه های جدیدی هستند تا با فرستادن ابزارهای بلند و باریک از طریق منافذ باز بدن بیمار، بتوانند جراحی کنند و از بریدن پوست و ماهیچه جلوگیری کنند. اما هنوز درباره این رویکرد سؤال های زیادی مطرح است. پزشکان می گویند با این روش جراحی، بیمار سریعتر بهبود یافته، درد کمتری تحمل می کند و جای زخم قابل رؤیتی روی بدن او بر جای نمی ماند. همچنین استفاده از این روش در مغز از لزوم دستکاری بافت ها که می تواند عملکرد مغز و چشم را بر هم زند، پیشگیری می کند. درباره جراحی های شکمی نیز، ارسال ابزاری از طریق دهان، واژن و یا راست روده از لزوم بریدن بافت های حساس جلوگیری می کند و در اعماق بدن که بافت درد طولانی ندارد، انجام این کار کمتر دردناک است. پزشکان می گویند: در برخی

جراحی های شکمی مانند جراحی های روده لازم است که بیمار یک هفته و یا مدت زمان بیشتری را در خانه سپری کند تا بهبود یابد. اما با جراحی از طریق استفاده از منافذ طبیعی باز بدن، امید می رود که بیماران بتوانند روز بعد به سر کارهای خود بازگردند.
جراحی با استفاده از منافذ باز بدن مانند مراجعه به دندانپزشک برای انجام روت کانال است.
برخی اوقات پزشکان برای جراحی، از یک منفذ باز طبیعی به سراغ منفذ دیگری می روند. پزشکان مرکز پزشکی دانشگاه پیستبورگ در همان روز که یک پسر ? ساله را درمان کردند، مهره های گردن یک مرد مسن را از طریق بینی وی عمل کردند. به طور معمول باید عمل از طریق دهان انجام می شد اما اگر این عمل از طریق بینی انجام شود، بیمار می تواند بعد از عمل غذا بخورد و نیازی نیست که برای خوردن غذا چند روز صبر کند. با این روش خطرات ناشی از فرستادن لوله غذا و ایجاد یک سوراخ جراحی در گردن برای کمک به تنفس جلوگیری شد. پزشکان توانسته اند از طریق بینی پسر بچه تومورهای مغزی به اندازه توپ های بیس بال را بیرون بکشند، به این صورت که آنها را ذره ذره خرد کرده و تکه هایی را که به اندازه یک دانه فندق شده بود بیرون آوردند اما از طریق بینی نمی توان تومورهای مغزی را از برخی نقاط خارج کرد. به این علت پزشکان مجبور شدند بقیه قسمت را از طریق دیگری درآورند. آنها برای درآوردن این تومور کنار جمجمه وی را باز کرده و شکافی در جمجمه ایجاد کردند که در زیر موهای این پسر مخفی می شود. ابزارهای ویژه باریک و بلندی که می توانند درون کانال های طبیعی بدن کار گذاشته شوند، وسایلی که محیط درون بدن را روشن می کنند و یک لنز دوربین فیلمبرداری در محل جراحی از ابزارهای مهم و اساسی برای انجام جراحی از طریق منافذ باز بدن هستند. پزشکان در هنگام کار با ابزار جراحی، پیشرفت خود را از طریق صفحه ویدئو مشاهده می کنند.

## تاثیرات اجتماعی داروهای تقویت کننده ادراک بررسی می

منبع:روزنامه جوان
محققان بریتانیایی در حال بررسی تأثیر نسل جدیدی از داروها هستند که ادعا می شود قدرت یادگیری و ادراک را زیاد می کند .وزارت بهداشت بریتانیا، آکادمی علوم پزشکی این کشور را مأمور کرده، داروهای «تقویت کننده ادراک» را، که از چندی پیش به طور گسترده در امریکا مصرف می شود، مورد آزمایش قرار دهد.در دهه شصت میلادی دکتر تیموتی لیری، (Timothy Ieary) که خود را معلم و مرشد معرفی می کرد، از جوانان امریکا مصرانه می خواست که با مصرف برخی داروها، روی موج قرار بگیرید، روشن شوید و ترک تحصیل کنید.اکنون نسل جدیدی از داروهاکه به داروهای «طراحی شده» موسوم هستند، در دسترس همه مردم قرار گرفته اند اما این بار موضوع اشاعه فرهنگ «ترک تحصیل» نیست بلکه گفته می شود که این داروها کیفیت یادگیری درس و همچنین سرعت انجام تکلیف و کار را بهتر می کند.«مودافینیل» (Modafinil)، یکی از این داروهاست که در اصل برای درمان بی خوابی تجویز می شود.
تأثیرات عمیق
دکتر دانیال تورنر، از دانشگاه کمبریج بریتانیا، موادافینیل را روی شصت داوطلب که از صحت جسمی برخوردار بودند، آزمایش کرده است.این دارو نه تنها آن ها را بیدار نگه داشت بلکه تأثیرات عمیق تری نیز بر جای گذاشت. خانم تورنر گفت: «ما داوطلبان را دو ساعت پس از مصرف دارو مورد آزمایش قرار دادیم و متوجه شدیم که عملکرد ذهنی آن ها به شدت بهتر شد، به خصوص وقتی که با درس ها و وظایف پیچیده تر روبه رو شدند.»یکی از داوطلبان در این تحقیق می گوید: «در زمان آزمایش احساس می کردم خیلی هوشیار هستم و می توانم خوب روی مسایل پیچیده تمرکز کنم. حفظ کردن تعداد زیادی ارقام اصلاً دشوار نبود. احساس می کردم خیلی به همه امور مسلط هستم.»
مصرف در میان دانشجویان
افینیل در امریکا مصرف زیادی دارد و رسماً برای اختلالات خواب استفاده می شود، اما بنا به نظراتی که در «اتاق های گپ» اینترنتی رد و بدل می شود، این دارو در امریکا به ویژه توسط دانش آموزان و شاغلین در حرفه های تخصصی مصرف می شود.
به این ترتیب این دارو به گروه جدیدی از داروهای تقویت کننده ادراک پیوسته است. گروه دیگری از این دست داروها با نام «آمپاکاینز» (Ampakines) تولید می شود. آمپاکاینز توسط پرفسور گری لینچ، از دانشگاه کالیفرنیا و برای افزایش قدرت حافظه و ادراک طراحی شده است.وی ادعا می کند که این دارو به مغز این امکان را می دهد که ارتباطاتی خنثی را میان نواحی مختلف مغز برقرار کند؛ ارتباطاتی که در حالت عادی صورت نمی گیرد.پرفسور لینچ همچنین ادعا می کند که ارتباطات جدید در مغز به افراد این توانایی را می دهد که افکاری را تولید کنند که از توان مغزی فرد عادی فراتر می رود.وی می گوید: «امیدوارم که به حیطه ای از ادراک دست یابیم که نابغه هایی مانند انیشتین و داوینچی به آن دسترسی داشته اند.»
تأثیر بالقوه
قاعدتاً دولت بریتانیا به اندازه ای نگران مصرف این داروها شده که از کارشناسان خواسته است تأثیرات اجتماعی و همچنین دارویی آن ها را بررسی کند.کارشناسان آکادمی علوم پزشکی بریتانیا کارگاه هایی را در سراسر این کشور برپا کرده اند تا از نظر مردم باخبر شوند.آن ها در این کارگاه متوجه شدند که به غیر از تأثیرات سوء مصرف این نوع داروها در درازمدت، آن ها ممکن است تأثیرات نگران کننده دیگری نیز داشته باشند.مثلاً ـ یکی از زنان شرکت کننده در این کارگاه ها گفت: برای او این سوال مطرح است که درصورتی که در آینده «قرص های یادگیری و ادراک» برای امتحانات درسی وجود داشته باشد بچه هایی که از مصرف آن ها منع شده اند در مقابل آن هایی که این دارو را مصرف کرده اند، نمرات کمتری خواهند گرفت و این وضعیت بی عدالتی است.یکی دیگر از نظرت چنین بود: «چه کسی می داند که ما به کجا می رویم؟ آیا می خواهیم که در آینده حکومت ها، مستبدانه ما را وادار به مصرف این نوع داروها کنند تا ما بهتر و سریع تر و طولانی تر برای آن ها کار کنیم؟»نتیجه مطالعات آکادمی علوم پزشکی بریتانیا در طی سال جاری منتشر خواهد شد و قرار است به ارزیابی دولت این کشور در مورد تأثیرات احتمالی تولید و توزیع «داروهای تقویت هوش و ادراک» کمک کند.

## پیوند بافت های استخوانی با مرجان «خلیج فارس»

منبع:روزنامه جوان
به گفته عضو هیات علمی دانشکده دامپزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج آزمایشها نشان می دهد که مرجان «خلیج فارس» از خاصیت و قابلیتی برخوردار است که می تواند با بافتهای استخوانی پیوند بخورد.
دکتر مهدی مرجانی به همراه چهار پژوهشگر دیگر روی مرجان »خلیج فارس» به عنوان جایگزینی برای بافتهای استخوانی تحقیق و آزمایش کرده است.
وی با اشاره به این که اکنون برای ترمیم و پیوند استخوان در بیماران از استخوان دیگر بخشهای بدن بیمار استفاده می شود گفت: استفاده از استخوان خود بیمار علاوه بر زمان بر، هزینه بر و طاقت فرسا بودن بخاطر انجام دو عمل جراحی، خطر طولانی شدن زمان بیهوشی و بستری و عفونت و خونریزی در بیمار را به دنبال دارد.
وی یادآور شد: در این تحقیق قسمتی از مرجان خلیج فارس به استخوان ران دوازده خرگوش پیوند زده شد و نتایج آن پس از دو ماه نشان داد که هیچ واکنش بافتی ایجاد نشده و مرجان به عنوان داربست و بستر تشکیل استخوان بدون هرگونه عوارض جانبی با استخوان سازگار شده است.
این محقق با اشاره به همگونی استخوان خرگوش و انسان گفت: اسکلت آهکی این مرجان می تواند بعنوان جایگزین در بافتهای استخوانی درجراحیهای نخاع وستون فقرات نقیصه های استخوانی، شکستگی ها، بازسازی و اخیرا ترمیم مهره های کمر و پوکی استخوان کاربرد داشته باشد. مرجانی خاطرنشان کرد: استفاده از جایگزینهای پیوند استخوان به سرعت رو به افزایش است و امید می رود ارزیابی بالینی و مشخص کردن قابلیتهای ترمیمی آنها روی انسان نیز با نتایج مثبت همراه شود.
به گفته وی تاکنون از مرجانهای دیگر دریاها و اقیانوسها برای پیوند استخوان استفاده شده است اما این نخستین بار است که سازگاری مرجان خلیج فارس نیز در پیوند با استخوان مشخص می شود

## بحران چاقی

منبع:روزنامه قدس
به جرأت می توان گفت ، در ۳۰ سال گذشته ۲ عامل مهم؛ خوردن غذاهای پرچربی و نداشتن تحرک جسمانی میزان چاقی را در کشورهای پیشرفته تا سه برابر افزایش داده است. چاقی با خود تبعاتی به همراه دارد که از جمله می توان به افزایش خطر مرگهای زود هنگام اشاره کرد. علاوه بر آنچه ذکر شد، چاقی باعث بروز برخی بیماری ها می شود که برای بهبود آنها هزینه بالایی را باید تقبل کرد. چاقی با بیماری های قلبی ، قند و برخی سرطانها ارتباط تنگاتنگ دارد و اغلب افراد چاق از یکی از این بیماری ها رنج می برند که در نهایت باعث مرگ زود هنگام آنان می شود. مطالعات نشان می دهند که مثلاً یک فرد ۴۰ ساله که از چاقی رنج می برد، حتی اگر سیگار نکشد، باز هم چیزی حدود ۷ تا ۸ سال کمتر از زمان طبیعی ، عمر خواهد کرد. این مسأله جنبه اقتصادی هم دارد. از آنجا که شرکتهای بیمه قادر نیستند، حق بیمه فرد را به دلیل چاق بودن افزایش دهند، میزان مرگ و میر بالاتر، منافع آنان را تهدید خواهد کرد. به نظر می رسد برای صنعت بیمه ، چاقی بزرگترین و مهمترین خطر محسوب می شود، چرا که به دلیل وجود رقابت تنگاتنگی که بین شرکتهای بیمه وجود دارد، این شرکتها قادر نیستند تغییری در شرایط و میزان سود خود اعمال کنند. در همین راستا از مؤسسه بیمه" Swiss Re "خواسته شده است ، اقدامات لازم را برای تغییر دیدگاه های دولت و مشتریان نسبت به مسأله چاقی به عمل آورد.
از آنجا که براساس مطالعات انجام گرفته بیش از دو سوم مردم آمریکا از چاقی و بیماری های وابسته به آن مثل ناراحتی های قلبی ، دیابت و سرطان رنج می برند. لذا بسیاری از مسؤولان جوامع پزشکی آمریکا درصددند نقش پزشکان را در کاهش بیماری چاقی – که بتازگی به بزرگترین معضل قرن تبدیل شده است – افزایش دهند. پزشکان در این باره اظهار می دارند مدت زمانی که معمولاً برای یک ویزیت معمولی صرف می شود، بسیار کوتاه است – ۲ تا ۵ دقیقه – و نیز از آنجا که اغلب پزشکان دوره های خاص مربوط به درمان بیماری چاقی را نگذرانده اند، درمان چاقی در مطبهای عمومی کاری بس دشوار است. بنا به گفته پزشکان ، از آنجا که برای هر یک از افراد مبتلا به چاقی باید برنامه رژیمی مخصوص و جداگانه تجویز کرد و در عین حال به سایر جنبه های سلامت و نیز پس زمینه های خانوادگی و روحی آنان هنگام تجویز برنامه رژیم غذایی ، توجه کرد، بنابراین ۸ دقیقه – که معمولاً بیشترین مدت زمان ویزیت بیماران در مطب است – برای ویزیت افراد چاق کافی به نظر نمی رسد.
دانشگاه های پزشکی سراسر دنیا در صدد برآمده اند تا در خصوص بیماری چاقی اقدامات لازم را برای آموزش دانشجویان پزشکی به عمل آورند، اما سرعت واکنشهای مؤسسات و ارگانهای مربوط در این خصوص چنان کند است که پزشکان اغلب شاکی اند که چرا آموزشها تنها به دانش آموختگان پزشکی محدود می شود و مثلاً طی دوران دانشجویی ، هیچ آموزشی درباره مسائل مربوط به تغذیه و رژیمهای غذایی و نیز چگونگی برخورد با بیمارانی که از چاقی رنج می برند، به دانشجویان ارایه نمی

شود.

دکتر وارن یکی از پزشکان عضو انجمن پزشکان آمریکا در این باره می گوید: هیچ وقت فراموش نمی کنم آن زمان که من در سال ۱۹۹۲ از دانشکده پزشکی دانش آموخته شدم ، تنها مطلبی که در خصوص بیماری چاقی به ما گفته شد، این بود که به بیماران خود بگویید از خوردن زیاد از حد بپرهیزند، چرا که باعث چاقی می شود!

دکتر واش ، رئیس اجرایی بخش پزشکی کلینیک" لیندورا مدیکال "لس آنجلس هم می گوید: مدتی است که پزشکان به مطالعات مربوط به درمان چاقی به طور تخصصی می نگرند. در گذشته زمانی که من اعتقاداتم را درباره تخصصی نگاه کردن به بیماری چاقی بین همکاران خود مطرح می کردم ، اغلب اوقات با تمسخر دوستان و همکاران مواجه می شدم ، اما حالا به مرحله ای رسیده ایم که جز با مطالعات تخصصی و برنامه ریزی شده، نمی توانیم پیش برویم. فقط نمی دانم چرا اینقدر دیر. انگار باید صبر می کردیم ، تا معضل چاقی به مرحله ای برسد که در این هفته به عنوان بزرگترین عامل مرگ و میر در ۲۰ سال گذشته شناخته شود.

دکتر واش در ادامه می افزاید":البته افراد چاق نیز در درمان خود کوتاهی می کنند. شاید یکی از مهمترین دلایلش هزینه های بالای درمان قطعی چاقی باشد. اگرچه برخی شرکتهای بیمه درخصوص هزینه های مربوط به درمان چاقی و برنامه های رژیمی و عملهای جراحی به مشتریان خود تخفیف می دهند، با این حال پا گذاشتن به قلمرو جدید درمان چاقی برای پزشکان همچنان سخت است".

بنا به گزارش یکی از مؤسسات تحقیقاتی پیشرو در زمینه سلامت کودکان، ده ها هزار کودک که از بیماری چاقی رنج می برند، با خطر مرگ زود هنگام - حتی بسیار زودتر از والدین خود- مواجه هستند.

دکتر کالین وین ، رئیس همایش بین المللی مسائل چاقی گفت : تحقیقات اخیر نشان می دهند که در بیش از ۲۰ درصد موارد، کودکان چاق در بزرگسالی به بیماری های سرطانی مختلف مبتلا خواهند شد.

وی در ادامه افزود: متأسفانه دولت آمریکا تا کنون اقدامی در این خصوص انجام نداده است.

دکتر وین همچنین خاطر نشان کرد: کودکان چاق با خطرات بسیاری مواجهند، خطراتی بمراتب نگران کننده تر از آنچه بزرگسالان مبتلا به چاقی را تهدید می کند که از جمله می توان به بیماری های مربوط به قلب و عروق اشاره کرد.

امروزه درصد کودکان چاق مبتلا به بیماری های قلبی و دیابت از بزرگسالان هم بیشتر است و چقدر ناراحت کننده است که نسل آینده جامعه ما را کودکانی تشکیل می دهند که خطر مرگ زودهنگام، آنان را بشدت تهدید می کند؛ مرگی حتی بسیار زودتر از والدینشان. آمار نشان می دهد که در بزرگسالی امکان ابتلای پسر بچه های چاق به سرطان ۱۴ درصد بیش از پسران لاغر است و به همین ترتیب ، درصد ابتلای سرطان در میان دختر بچه های چاق ۲۰ درصد بیش از سایر دختران است.

دکتر وین بی توجهی دولت به این مشکل را بشدت مورد انتقاد قرار داده و اظهار کرد: ما نمی توانیم صبر کنیم تا یک روز مقامات به این نتیجه برسند که مسأله چاقی کودکان کاملاً جدی است ، چرا که همین حالا هم کاملاً دیر است. توضیح دلایل اصلی چاقی کودکان بسیار دشوار است ، زیرا عادات بد کودکان خارج از مطب دکتر شکل گرفته است و نمی توان در مطب بر این عادات نادرست فایق آمد.

پزشکان عدم تحرک کودکان و خوردن بیش از حد غذاهای آماده و پرچرب را از دلایل عمده ابتلای کودکان به چاقی عنوان می کنند. دکتر" هارک، "یکی از پزشکان بیمارستان کنکورد انگلیس می گوید: ما از انجام هرگونه اقدامات صحیح و بجا در مبارزه با چاقی کودکان کوتاهی کرده ایم. یکی از مهمترین و درست ترین اقدامات در این خصوص جمع آوری ماشین فروشهای سکه ای است که براحتی هرنوع شکلات و نوشابه و غذاهای آماده را در اختیار کودکان قرار می دهد. در عوض باید فضای سبز بیشتری به وجود بیاوریم و کودکان را به تحرک و ورزش تشویق کنیم.

دکتر" گری سابلسون، "یکی دیگر از پزشکان این بیمارستان هم می گوید: از دیگر مشکلات ، نبود پزشکان متخصص در زمینه چاقی کودکان است. پزشکان ما دانش لازم را ندارند و آن دسته معدود از پزشکان هم که طی ۲ دهه اخیر مطالعاتی در این خصوص داشته اند، از تجربیات کافی برخوردار نیستند، چرا که در دهه های گذشته مسأله چاقی تا این اندازه بغرنج نبوده است.

انجمن رژیم غذایی آمریکا، اعلام کرد، یکی از بهترین راه حل ها برای مبارزه با چاقی کودکان ، به کاربستن رژیم گیاهخواری است. برای بهبود رژیم و عادات غذایی کودکانمان باید برنامه ای داشته باشیم، تا غذاهای خوش طعم گیاهی چه در مدرسه و چه در خانه مهمترین بخش برنامه غذایی کودکان را تشکیل دهد. یکی از مقامات مسؤول انجمن مزبور اعلام کرد: گیاهخواری و گنجاندن سبزی و میوه تازه در رژیم غذایی کودکان باعث می شود چه در کودکی و چه در بزرگسالی ، از یک الگوی سلامت پایدار و مستحکم برخوردار شوند. چه اشکالی دارد در برنامه غذایی مدارس از غذاهای گیاهی خوش طعم استفاده شود تا کودکان کم کم با این رژیم غذایی آشنا شوند؟

### ترکیبی از پلیمر و سلول

نویسنده: پونه شیرازی

منبع:روزنامه جام جم

پیشرفت های علمی چشمگیر طی چند ساله اخیر در زمینه مهندسی بافت، بشر را به جایی رسانده که قادر به بازسازی و ترمیم بسیاری از ارگان های آسیب دیده بدن شده است. بخصوص امروزه در زمینه ترمیم آسیبهای پوستی نتایج مطالعات به صورت تجاری قابل عرضه هستند.یکی از بخشهایی که مورد توجه متخصصان مهندسی بافت است، غضروف های مفصلی هستند؛ چراکه غضروف ، یک بافت بدون رگ است و سرعت بازسازی و ترمیم بسیار کندی دارد، بنابراین افزایش سرعت رشد بافت جدید غضروفی که در صورت بروز آسیبهایی در ضخامت آن ، بازسازی با مشکل جدی مواجه می کند، از اهمیت ویژه ای برخوردار است.از این رو یکی از دانش آموختگان دانشگاه صنعتی امیرکبیر براساس طرحی به بازسازی غضروف مفصلی به روش مهندسی بافت در خارج از بدن نایل آمده است. هرچند این پروژه در حال حاضر تا مرحله حیوانی پیش رفته است ، ولی با توجه به مزیت آن نسبت به بسیاری از روشهای ترمیم بافت غضروفی بر آن شدیم تا با مجری آن یعنی دکتر سعید کرباسی ، عضو هیات علمی دانشگاه اصفهان به گفتگو بنشینیم.

غضروف مفصلی چیست و چه مشخصاتی دارد؟

غضروف مفصلی یک بافت بدون رگ و سلول دراز است که شامل مقدار زیادی الیاف کلاژن در یک زمینه پروتئینی است. نقش غضروف مفصلی کاهش اصطکاک ، افزایش مقاومت سایشی سطح مفصلی و تحمل نیروهای اعمالی حاصل از وزن است.

غضروف مفصلی به دلیل نداشتن عروق خونی و تغذیه پیچیده ، قابلیت بسیار کمی برای ترمیم و بازسازی دارد. این نوع غضروف در دیسک های بین مهره ای و منیسک زانو از اهمیت و پیچیدگی بیشتری برخوردار است.

بازسازی و ترمیم غضروف به روش مهندسی بافت چگونه صورت می گیرد و چه مزیتهایی همراه دارد؟

مهندسی بافت یکی از جدیدترین شاخه های علم در دنیاست که در آن با استفاده از سلولهای بافت مورد نظر، ماده زیست تخریب پذیر مناسب وکنترل عوامل محیطی ، عملکرد طبیعی یک بافت به آن بازگردانده می شود.در حال حاضر از این روش به صورت تجاری برای بازسازی و ترمیم پوست استفاده می شود، اما مطالعات آزمایشگاهی بر ترمیم دیگر بافتها به این روش هنوز ادامه دارد.مزایای این روش نسبت به روشهای دیگر و ازجمله روش استفاده از پروتزهای فلزی آن است که اولاـ ماده مورد استفاده تخریب پذیر است و محصولات تخریب آن اثر سمی ندارند و ثانیا درمان به صورت اساسی و کامل انجام و کارایی بافت به طورکامل به آن بازگردانده می شود.در عین حال که پس از ترمیم ، هیچ ماده خارجی ای نیز در بدن وجود نخواهد داشت.برای بازسازی و ترمیم غضروف این روش ، ابتدا یک ماده زیست تخریب پذیر متخلخل با خصوصیات عمومی مشابه بافت غضروفی تهیه و سنتز می شود. سپس سلولهای غضروفی (کندروسیت ها) از محل مفصلی جداسازی و بر ماده موردنظر کشت داده می شوند.

حضور این ماده زیست تخریب پذیر موجب رشد و تخریب سلولها در سه بعد (نه به صورت یک بعدی یا دوبعدی ) شده و باعث می شود تا زمان بازسازی کامل بافت، به عنوان یک داربست نیروهای اعمالی به محل آسیب دیده را تحمل کند.شرایط کشت سلولی باید به شکلی باشد که محیطی مشابه اطراف بافت سلولی در خارج از بدن ایجاد شود. برای ایجاد این محیط باید پارامترهایی همچون دما، فشار هیدروستاتیک ، اکسیژن ، PHو قابلیت نفوذ یونی را به طور همزمان بهینه سازی و کنترل کرد تا تغذیه سلولها به بهترین شکل و با سرعت انجام گیرد.در واقع با کنترل پارامترهای ذکر شده می توان سرعت و میزان تشکیل بافت جدید را بهبود بخشید که البته کنترل این عوامل به طور همزمان کار مشکلی است.

محیط مناسب برای تشکیل بافت جدید و شبیه سازی رشد سلولی در غضروف مفصلی ، باید چه مشخصاتی داشته باشد؟

همان گونه که اشاره شد برای آن که شبیه سازی مناسبی برای تغذیه و رشد سلولهای کندروسیت در خارج از بدن ایجاد شود باید از یک بستر سه بعدی که همان ماده زیست تخریب پذیر متخلخل است به منظور کشت سلولهای کندروسیت استفاده کرد، چراکه نه تنها موجب می شود رشد سلولی در همه جهات صورت گیرد، نه در پهنا یا درازا، بلکه در نهایت نیز بافت جدید تشکیل شده تشابه بیشتری با بافت اصلی داشته باشد.ماده زیست تخریب پذیر متخلخل باید خصوصیات مکانیکی مشابه بافت اصلی داشته باشد تا بتواند نیروهای وارده از مفاصل را تحمل کند و فرصت تکثیر و ترمیم را برای سلولها فراهم کند. ماده مورد استفاده به عنوان بستر سلولی باید زیست تخریب پذیر باشد تا اولا همزمان با تشکیل بافت جدید تخریب شود و ثانیا محصولات تخریب آن اثرات سمی نداشته باشند و با کنترل و بهینه سازی همزمان عوامل محیطی همچون PH، دما، فشار هیدروستاتیک ، اکسیژن و قابلیت نفوذ یونی شبیه سازی مناسبی در محیط آزمایشگاهی و خارج از بدن (In vitro)ایجاد کرد.

رشد غضروف مفصلی در محیط آزمایشگاهی در مقایسه با شرایط داخل بدن چگونه ارزیابی می شود؟

با توجه به آن که غضروف مفصلی شامل ترکیباتی همچون کلاژن و پروتئوگلایکن می شود و میزان آن نیز در غضروف سالم مشخص است ، برای ارزیابی میزان تشکیل بافت جدید در محیط آزمایشگاهی مقادیرکلاژن و پروتئوگلایکن در فواصل زمانی مختلف اندازه گیری و با بافت اصلی مقایسه می شود.همچنین با توجه به آن که سرعت تشکیل بافت جدید نیز اهمیت دارد، مقدار تولید لاکتیک در فواصل زمانی مختلف اندازه گیری می شود.لاکتیک ترکیبی است که در یک فرآیند غیرهوازی بر اثر متابولیسم سلولهای غضروفی تولید می شود و میزان و سرعت تشکیل آن می تواند بیانگر میزان و سرعت تشکیل بافت جدید باشد.

طرح شما هم اکنون در چه مرحله ای قرار دارد؟

با توجه به آن که آزمایش های خارج از بدن انسان ، چه در محیط آزمایشگاهی و چه در بدن حیوان تقریبا به پایان رسیده است ، به آزمایش های جامعی در بدن انسان نیاز دارد که برای این کار باید سلولهای غضروف انسانی جداسازی شود و بر ماده مورد نظر که یک ماده زیست تخریب پذیر متخلخل است ، کشت داده و سپس در محل آسیب مفصلی کاشت شود و مراحل درمانی ، مورد مطالعه قرار گیرد.

آیا استفاده از غضروف طراحی شده در این طرح ، تبعاتی هم برای شخص به همراه دارد؟

با توجه به آن که طراحی و ساخت پلیمر تخریب پذیر مورد استفاده دراین طرح به طور کامل انجام گرفته و عدم سمیت زیستی آن به اثبات رسیده ، بنابراین تا این مرحله از آزمایش های انجام شده هیچ اثر سمی و مخربی مشاهده نشده است.

طول عمر وکارایی این روش تا چه میزان است؟

از آنجا که روشهای درمانی متداولی همچون کاشت سلول و یا کاشت بافت سالم در محل آسیب دیده روشهای موثر و کاملی برای درمان آسیبهای مفصلی نیستند و عملا در هیچیک از این روشها بافت به طور کامل ترمیم نمی شود، بنابراین در روش استفاده شده در این طرح که یکی از موثرترین روشهاست ، در صورت موفقیت نهایی ، با تخریب پلیمر زیست تخریب پذیر در بدن ، بافت جدید نیز به طور همزمان تشکیل شده و در واقع کارایی اولیه بافت غضروف مفصلی به طور کامل به آن بازگردانده می شود.

آیا این طرح برای استفاده های انسانی کاربردی شده است؟

این طرح در مراحل پایانی آزمایش های حیوانی قرار دارد و با تکمیل آن ، آزمایش های انسانی آغاز خواهد شد. در صورت موفقیت نتایج می توان به صورت کاربردی از آن استفاده کرد، اما در حال حاضر این امکان وجود ندارد.

آیا می توان گفت طرح شما در صورت نهایی شدن ، موفقیت در ساخت غضروف مصنوعی تلقی می شود؟

انجام این طرح به معنای ساخت غضروف مصنوعی نیست ، بلکه به معنای بازسازی و ترمیم غضروف در خارج از بدن و در مرحله آزمایش های حیوانی است.در واقع استفاده از غضروف مصنوعی برای درمان آسیبهای غضروفی تقریبا روشی منسوخ شده است و آنچه اهمیت فوق العاده ای دارد، بازسازی غضروف با استفاده از روشهای موثرتر است.انجام این طرح به آن معناست که بازسازی غضروف به روش مهندسی بافت برای اولین بار در ایران صورت گرفته است ، چرا که روشهای دیگری برای این کار استفاده شده اند که البته نتایج هر یک قابل بحث است.در واقع وجه تفاوت این طرح با دیگر کارهای انجام شده در سطح کشور، در روش استفاده شده برای بازسازی غضروف و میزان بازسازی آن است.کما این که روش مهندسی بافت در دنیا یکی از جدیدترین روشها برای بازسازی بافتهای مختلف است و به لحاظ اثربخشی بیشتر این روش در درمان بافت آسیب دیده ، توجه بیشتری به خود معطوف کرده است.چنین طرحی از این نظر که درآن بازسازی غضروف مفصلی به روش مهندسی بافت تا مرحله حیوانی صورت گرفته است ، اهمیت پیدا می کند و گرچه نتایج این طرح به وسیله دانشگاه آکسفورد انگلستان نیز تایید شده ، اما این به آن معنی نیست که چنین کاری برای اولین بار در دنیا انجام شده است.

## جایگزینی عضوآسیب دیده

منبع:روزنامه جام جم

این بار مهندسان بافت های بدن را فرمول بندی می کنند وقتی به بدن انسان ، این مخلوق پیچیده عالم هستی نگاه می کنیم و به عمق پیچیدگی های آن می رسیم ، باورمان نمی شود اگر فقط یک عضو یا یک قطعه بسیار کوچک خوب کار نکند ، باز هم این بدن بتواند به زندگی ادامه بدهدحتی وقتی کسی را می بینیم که عضوی از او بر اثر بیماری از بدنش حذف شده و هنوز دارد به زندگی ادامه می دهد، بهت و حیرت سراپای وجودمان را می گیرد. حالا چه رسد به این که قرار باشد این عضو خارج از بدن ، ترمیم و به بدن سپرده شود و دوباره بتواند تمام مسوولیت هایش را پیگیری هم بکند. این مایه خوشبختی است که دانشمندان ایرانی همگام با دانشمندان کشورهای پیشرفته حرفی برای گفتن دارند و همایش و نشست های پربار علمی برگزار می کنند. آنها ادعا می کنند که می توانند قسمتهایی از بدن را که بر اثر بیماری یا جراحات از میان رفته اند ترمیم کنند.این بار پای صحبت دکتر احد خوش زبان ، معاون آموزش مرکز تحقیقات و بانک فرآورده های مهندسی بافت – که در دانشگاه علوم پزشکی تهران واقع شده است – نشسته ایم. با ما باشید.

رشته مهندسی بافت از کجا آمده است؟

واژه مهندسی بافت برای اولین بار به طور رسمی سال ۱۹۸۸ در کارگاه بنیاد علوم ملی مطرح شد. اگرچه از کشت سلول ها در خارج از بدن سالها می گذرد، اما تنها در مطالعاتی که طی سالهای اخیر انجام شده توانسته اند به ساخت و تولید بافتهای دارای عملکرد واقعی دست پیدا کنند.

پس این علم همچنان در حال پیشرفت است؟

بله. مطالعات و تحقیقات گسترده ای در حال انجام است و پیشرفت های سریع در مهندسی بافت به ارتباط میان دانشمندان بیولوژیست و مهندسان مواد و طراحان بیولوژیک و محققان بالینی نیاز دارد.

کشور ما هم در این زمینه حرفی برای گفتن دارد؟

البته و بسیار هم زیاد ؛ هر چند در حال حاضر امریکا پیشتاز این کار است ، ولی حرکات قوی در اروپا و ژاپن بیشتر به وسیله تاسیس مراکزی با ارتباط کارخانه های خصوصی برای تامین ارتباطات لازم به منظور پیشرفت مهندسی بافت انجام شده است و در کشور ما هم این رشته به دستور ریاست دانشگاه علوم پزشکی تهران و با حمایت معاونت محترم آموزشی وقت آقای دکتر امامی رضوی و در ادامه آقای دکتر کشاورز با همکاری ریاست و معاونت مرکز تحقیقات و بانک فرآورده های پیوندی ایران در آذر سال ۱۳۸۴ آغاز شد.

الان در چه وضعیتی است؟ یعنی پس از گذشت چند ماه به کجاها رسیده ایم؟

پس از تلاش فراوان و با حضور استادان مختلف دانشگاه های تهران ، تربیت مدرس ، امیرکبیر و انستیتو پاستور ایران در سال ۸۴ ضرورت برقراری این رشته به تصویب دانشگاه علوم پزشکی تهران رسید و مراحل تصویب را در وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی طی می کند.

تعریف شما از رشته مهندسی بافت چیست؟

مهندسی بافت شاخه ای جدید و سریع در حال رشد از فناوری زیستی یا بیوفناوری است که هدف اصلی آن بازگردان عملکردبافت یا عضو آسیب دیده به شیوه ای است که نقایص ساختاری متابولیکی و عملکردی آن تا حد ممکن رفع شود.

عمده ترین حوزه کاربردی مهندسی بافت در پزشکی در کدام مقوله قرار گرفته است؟

این شاخه می تواند بسیاری از حوزه ها را تغذیه کند، اما اصلی ترین حوزه کاربردی آن در درمان است که شامل تسریع التیام زخم و بازسازی ساختمانی عضو آسیب دیده یا بازسازی عضو از دست رفته است.

اصطلاح پزشکی ترمیمی که گاهی به گوش می رسد بااین رشته در ارتباط است؟

بله تا حد زیادی این دو رشته با هم ارتباط دارند. مهندسی بافت ، کاربرد اصول و روشهای مهندسی و علوم زیستی برای درک و فهم بنیادی ارتباط میان ساختار عملکرد در بافتهای طبیعی و پاتولوژیک پستانداران است تا بتوان جایگزین مناسبی برای بازگرداندن ، حفظ و افزایش عملکرد آن بافت ارائه کرد. به این دلیل است که گاهی اصطلاح پزشکی ترمیمی را معادل مهندسی بافت استفاده می کنند.

این علم به طور خاص به شاخه های علوم پایه هم نظر دارد؟

در حقیقت مهندسی بافت یک رشته مولتی دیسپلیزی است که در آن علوم پایه مختلف از جمله زیست شناسی سلولی و ملکولی ، مهندسی شیمی ، شیمی پلیمر و علم مواد نیاز است.

می شود به طور جزیی هم توضیح بدهید که شما در مهندسی بافت دقیقا چه می کنید؟

هدف کل ما این است که روشی ایجاد کنیم و با استفاده از آن تعداد کمی از سلولهای به دست آمده از بیمار و تکثیر و آماده سازی آن بتوانیم بافتی از او را که آسیب دیده است مثلا به علت بهره بردن از ساختار ژنتیکی خودی درمان نمی شود و واکنش رد پیوند داده است ، با استفاده از سلولهای بنیادین که از خود فرد تهیه می شود، بهترین گزینه در انتخاب سلول در مهندسی بافت به شمار می روند.

برای تولید این سلولها و کشت بافت از چه منابعی استفاده می کنید؟

سلولهای بنیادی به طور کلی ۳ منبع دارند که شامل بندناف جنینی ، ضایعات تومورال و مغز استخوان است ؛ همچنین خون محیطی ، مخاطبینی و... که از خود فرد نامزد درمان تهیه می شود.

و از این سلولهای بنیادی برای چه منظورهایی استفاده می شود؟

اول این که تولید بافت در خارج از بدن (Invitr) و کاشت آن در بدن (Invivo)، دوم ایجاد بافت در بدن (Invivo) و استفاده از آن برای داخل بدن (Invivo)و سوم ایجاد بافت در خارج بدن (Invitro)و استفاده از آن در خارج بدن مثل مصارف تحقیقاتی.

و حالا می شود بگویید برای تولید کدام بافتها این همه زحمت متحمل می شوید؟

محصولات به دست آمده از این علم برای جایگزینی مکانیکی ساختاری بافتهایی مثل پوست ، غضروف تاندون ، بافتهای استخوانی ، عصبی ، چشمی و بازیابی متابولیکی مثل سلولهای جزایر پانکراس کاشته شده در بدن بیمار دیابتی یا جایگزین های خونی به کار برده می شوند .

## کوسه های درمانگر

منبع:روزنامه جام جم

محققان دانشگاه تربیت مدرس موفق شدند از غضروف کوسه دارو بسازند سرطان ، کابوس همه مردم ، درمان آن رویای محققان علوم پزشکی و تحقیقات برای یافتن راهکارهای تازه برای کمک به بیماران سرطانی در اکثر مراکز تحقیقات پزشکی همواره در جریان است. گرچه به رغم این همه مطالعه و تحقیق تا به حال درمان قطعی برای این بیماری خطرناک ارائه نشده است ، اما هر راه حل تازه جرقه امیدی است برای درمان کامل این بیماری که آرزوی دیرین همه پزشکان است.آنچه سرطان را به یک بیماری مهلک و لاعلاج تبدیل می کند، رشد و توسعه تومورهای سرطانی در بافتهای سالم و نیز کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن است.اخیرا محققان ایرانی موفق به تهیه داروی جدیدی شده اند که از نوعی پروتئین موجود در غضروف کوسه تهیه می شود و خاصیت آن افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از رشد تومورهای سرطانی است.تهیه این دارو به صورت طرحی مشترک بین دانشگاه تربیت مدرس و مرکز تحقیقات سرطان اجرا شده و مجریان آن دکتر زهیر، استاد گروه ایمنولوژی دانشگاه تربیت مدرس ، سمیه شاهرخی دانشجوی دکترای ایمنولوژی و دکتر محمدعلی محققی ، رئیس مرکز تحقیقات سرطان بوده اند. این دارو مراحل تحقیقات آزمایشگاهی را پشت سر گذاشته و تحقیقات کلینیکی برای بررسی آثار آن روی بیماران آغاز شده است.

کوسه ها سرطان نمی گیرند

کوسه جانوری غضروفی است که همه بدن آن از غضروف تشکیل شده و فاقد استخوان است. مطالعات دانشمندان درباره کوسه ها نشان داده است این حیوان در مقایسه با جانداران دیگر بسیار کم سرطان می گیرد.به همین دلیل محققان علوم پزشکی که همواره به دنبال راه حلی برای کمک به بیماران سرطانی هستند، به مطالعه ساختمان بدن این جانور پرداختند. این مطالعات نشان داد غضروف کوسه خاصیت ضد رگزایی دارد، یعنی مانع از رگزایی تومورها در بافتهای بدنش می شود.این همان ویژگی منحصر به فردی است که سبب می شود کوسه ها کمتر دچار سرطان شوند، زیرا تومورهای سرطانی برای انتشار، رگزایی می کنند و با گسترش رگها در بافتهای سالم بدن توسعه می یابند. یا به اصطلاح عامه مردم ، غده سرطان در تمام بدن رشد می کند.

خاصیت ضد رگزایی غضروف کوسه با ممانعت از تولید رگ به وسیله تومور، مانع از رشد و گسترش آن می شود و در نتیجه تومور در همان اندازه اولیه باقی می ماند و بزرگتر نمی شود.در ایران از حدود ۱۰سال پیش در گروه ایمنولوژی دانشکده پزشکی دانشگاه تربیت مدرس مطالعه درباره غضروف های کوسه آغاز شد که نتایج حاصل از این تحقیقات ، خاصیت ضدسرطانی غضروف کوسه را تایید کرد و نیز نشان داد علاوه بر این خاصیت ، غضروف کوسه می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند.در کشورهای دیگر هم تحقیقات مشابهی صورت گرفته که البته منحصر به خواص ضدسرطانی این غضروف بوده است و مطالعه در زمینه تقویت سیستم ایمنی بدن فقط در ایران انجام شده است.دکتر زهیر محمدحسن و همکارانش ، پروتئین های مختلف را از غضروف کوسه استخراج کردند و آثار آن را روی سیستم ایمنی بدن موشهای آزمایشگاهی آزمایش کردند که نتایج خوبی حاصل شد.

دارویی که با کمک کوسه تهیه می شود

با توجه به مطالعاتی که در گروه ایمنولوژی دانشگاه تربیت مدرس انجام شده بود، یک تیم تحقیقاتی تازه ، مطالعات ویژه ای را برای تهیه دارو از غضروف کوسه ، در همین گروه آغاز کردند. بر اساس این نتایج ، نوعی پروتئین موجود در غضروف کوسه که در تحقیقات قبلی ، ویژگی های ضد رگزایی و تقویت سیستم ایمنی در آن ثابت شده بود، برای تهیه دارو انتخاب شد. پروتئین مورد نظر از غضروف کوسه جدا می شود و طی مراحلی به شکل دارو درمی آید. بنابراین مرحله اول کار جداسازی پروتئین است.

استخراج پروتئین ، پروسه ای پیچیده و بسیار طولانی است ، اما به طور کلی برای این کار، غضروف را به صورت عصاره در می آورند، سپس به ستون کروماتوگرافی که سیستمی برای جداسازی است ، تزریق می کنند و بخش مورد نظر جدا می شود.

پروتوین استخراج شده از غضروف را خشک کرده و به پودر تبدیل می کند، سپس پودر حاصل را به شکل کپسول در می آورند؛ به صورتی که هر کپسول حاوی ۲۰۰میلی گرم از این پودر است. دکتر سمیه شاهرخی یکی از مجریان طرح می گوید: ترکیب شیمیایی غضروف در نژادهای مختلف کوسه متفاوت است. غضروفی که ما از آن استفاده کردیم و خوب جواب داد، از بوشهر تهیه شده بود. بخشی از اهمیت کار ما به استفاده از کوسه ایرانی برمی گردد که با انواع بررسی شده سایر کشورها متفاوت است.

گفتنی است ، تهیه دارو کار ساده ای نیست و پیچیدگی های خاصی دارد و چنانچه لازم باشد در مقیاس وسیع در اختیار بیماران قرار گیرد، تولید آن در آزمایشگاه امکانپذیر نیست و باید از شرکتهای داروسازی کمک گرفته شود.

مصرف دارو به وسیله بیماران و مطالعات کلینیکی

مطالعات آزمایشگاهی و سوابق مصرف داروهای مشابه در کشورهای دیگر نشان داده است ، این دارو بر سرطان های بافت جامد اثر دارد؛ زیرا رگزایی مربوط به تومورهای جامد است.در سرطان های خونی چون سلولهای سرطانی در حرکتند، بحث رگزایی مطرح نیست. با توجه به این که سرطان رایج در ایران سرطان سینه است ، بررسی کلینیکی این دارو روی بیماران مبتلا به سرطان سینه انجام شده است.بیمارانی که برای این منظور انتخاب شدند، در مرحله سوم بیماری بودند و هورمون تراپی می شدند. این دارو به درمان قطعی نمی رسد بلکه درمان مکمل است ، یعنی در بیمارانی که مورد مطالعه قرار می گیرند، درمان های دیگر قطع نمی شود و این دارو در کنار سایر روشهای درمانی استفاده می شود. با توجه به این که این دارو یک داروی خوراکی است ، در دستگاه گوارش هضم می شود و از طریق خون به بافت سرطانی می رسد.

در بیماران تحت مطالعه ، این دارو ۳بار در روز مصرف می شود که توصیه شده است همراه غذا باشد. دوره مصرف داروهای مشابه در کشورهای دیگر ۱۲هفته است و در ایران نیز دوره ۱۲هفته ای بهترین جواب را داده است ؛ اما به دلیل محدودیت های زمانی که برای اجرای طرح وجود داشت ، مطالعات این گروه در دوره های ۶هفته ای انجام شد.در این مطالعات قبل و بعد از مصرف دارو از بیماران خون گرفته می شود و تستهای مربوط به وضعیت سیستم ایمنی بدن انجام می گیرد.دکتر شاهرخی در این ارتباط می گوید: در آزمایش های انجام شده روی خون بیماران بعد از مصرف دارو ما افزایش قابل توجهی در فاکتور اینترفرون گاما مشاهده کردیم که شاخص مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن است.در حقیقت با تقویت سیستم ایمنی دفاع ضدتوموری بدن هم بهتر می شود و این عامل در کنار خاصیت ضدرگزایی این دارو مانع پیشروی سرطان می شود. یکی از مزایای مهم این دارو این است که منشائ طبیعی دارد، بنابراین عوارض غیرقابل جبرانی در بدن بیمار ندارد.تنها عوارضی که بندرت در بیماران مشاهده می شود و در مقالات خارجی هم به آن اشاره شده است ، مشکلات گوارشی است و به همین دلیل ما به بیماران توصیه می کردیم دارو را همراه غذا مصرف کنند. ذکر این نکته لازم است که اثرات درمانی مشاهده شده در حد سلولی است و زمان زیادی لازم است تا این نتایج در حد بالینی بررسی شود و درباره اثر دارو بر وضعیت کلی بیمار اظهارنظر شود؛ اما به هر حال امیدواری های بسیاری برای آینده این دارو وجود دارد.

## رمانی که بوی کندو می دهد

منبع:روزنامه جام جم

آیا می دانید در کنار عسل و موم ، گرده گل مهمترین غذایی است که زنبور عسل برای زیست و رشد به آن نیاز دارد؟ در واقع گرده گل علاوه بر تامین مواد غذایی مورد نیاز زنبور عسل ، عامل تداوم روند تخمگذاری این حشره سودمند نیز محسوب می شود

.

در عین حال زنبورداران نیز می توانند با جمع آوری و فروش گرده گل درآمد خوبی داشته باشند؛ چنانچه یک زنبوردار می تواند از فروش گرده ، درآمدی معادل فروش عسل داشته باشد.بررسی های صورت گرفته توسط محققان در صنایع مرتبط با کندو نشان داده است گرده جمع آوری شده توسط زنبور عسل نه تنها در سلامت پوست موثر است ، بلکه مصرف آن در مردانی که دچار سرطان پروستات هستند نیز باعث بهبود چشمگیر بیماری می شود.کما این که از ۵۰مبتلا به التهاب غده پروستات که برای آنان گرده تجویز شده بود، درمان ۴۶نفر با موفقیت همراه بوده است.به این بهانه با مهندس زهره تابعی از کارشناسان و محققان صنایع غذایی در وزارت جهاد کشاورزی استان خراسان که تحقیقات گسترده ای را در زمینه ارزش های دارویی و غذایی محصولات کندو داشته است ، به گفتگو نشسته ایم.

ابتدا برایمان از چرخه جمع آوری گرده توسط زنبور عسل بگویید؟

زنبور عسل برای تامین مواد غذایی مورد نیاز خود گرده گل را نیز جمع آوری می کند. گرده ، سلولهای جنسی نر گیاهان گلدار است که زنبور عسل آن را در سبد گرده که در عقب پاهایش قرار دارد، ذخیره می کند.سپس آن را به کندو منتقل می کند. گرده گل ، حاوی مقادیر زیادی مواد پروتئینی ، چربی و علاوه بر اینها انواع ویتامین های مورد نیاز بدن لاروهاست. در واقع زنبور، گرده گل را با شیره گل مرطوب و فشرده می سازد و آنها را به صورت گلوله درآورده در کیسه گرده ذخیره می کند.زنبورها، گرده گل را داخل سلولهای مومی شان ذخیره می کنند. در این حالت ، گرده تخمیر و دارای خواص ارزشمندی می شود که برای تغذیه لاروها و نوزادان زنبور عسل و همچنین تغذیه زنبورداران کارگر جوان و به منظور تولید ژله رویال به کار می رود.

نتایج به دست آمده از بررسی اثرات درمانی و دارویی گرده زنبور عسل ، ریشه در وجود چه خواصی در گرده های جمع آوری شده دارد؟

البته ترکیب گرده از گونه ای به گونه دیگر فرق می کند و بین ترکیب گرده و دانه جمع آوری شده به وسیله زنبور عسل تفاوت وجود دارد.با این حال باید گفت گرده یک منبع پروتئینی و همچنین شامل ویتامین های C،B،A وE، کارتنوئیدها، فولیک اسید و نیز منبع غنی از مواد معدنی ، منیزیم ، کلسیم ، مس و منگنز است.گرده ، هورمونی به نام گنادوتروپیک دارد که مشابه هورمون گنادوتروپین است و به همراه طیف گسترده ای ازمواد مغذی ، منیزیم ، روی و اسیدهای چرب ضروری ، به دفع ادرار در مردان کمک می کند.گرده جمع آوری شده توسط زنبور عسل در حین جمع آوری با شیره گل آمیخته شده و بعد از حمل به کندو درون سلولها ذخیره و تخمیر می شود.گرده کندو، ترکیبات متفاوتی نسبت به گرده گل دارد و این به دلیل افزوده شدن آنزیم گلوکز اکسیدازی است که توسط زنبور به آن اضافه می شود. به طور کلی گرده داخل کندو آمیزه ای از گرده گل ، عسل و شیره گل و آنزیم هایی است که زنبور آنها را به آن می افزاید.

اثرات درمانی ترکیبات موجود در گرده در چه زمینه هایی مورد مطالعه و تایید قرار گرفته است؟

در سایر کشورها آزمایش های بالینی بسیاری روی اثرات درمانی گرده بر درمان بیماری ها، بخصوص درمان پروستات صورت گرفته ، اما بررسی درخصوص عملکرد عوامل موثر گرده محدود بوده است.با این حال تحقیقات صورت گرفته ثابت کرده اند استفاده از گرده در تقلیل دردهای پروستات و شب ادراری موثر است. در واقع گرده به شل کردن ماهیچه های صاف کمک می کند.حتی تاثیر گرده در ارتباط با التهاب و ورمهای غده پروستات حایز اهمیت است و هورمون موثری که در گرده وجود دارد، به همراه طیف گسترده ای از مواد مغذی مثل منیزیم ، روی و اسیدهای چرب ضروری به دفع ادرار در مردان کمک می کند.بر این اساس گفته شده است که مردان بالای ۳۰سال می توانند برای جلوگیری از ابتلا به سرطان پروستات از گرده جمع آوری شده توسط زنبور عسل استفاده کنند.از سوی دیگر، گرده اثرات آنتی بیوتیکی دارد و عملکرد جنسیتی را با کاهش ضعف جنسی و ناباروری بهبود می بخشد.حتی تحقیقات صورت گرفته موید تاثیر گرده زنبور عسل بر ناراحتی های گوارشی ، بیماری های پروستات ، جوش صورت ، خستگی ، آلرژی و بهبود تب یونجه است.به هر حال براساس آزمایش هایی که توسط محققان سایر کشورها صورت گرفته ، موارد بسیاری از اثرات گرده بر درمان سرطان پروستات و ناراحتی های ناشی از عفونت های پروستات گزارش شده و آزمایش هایی نیز روی اثرات دیگر گرده که در بالا ذکر شده ، صورت گرفته است.

تاکنون چه مدارک علمی معتبری که تاییدکننده اثرات درمانی گرده باشند، در دنیا و در ایران ارائه شده است ؟

برخی محققان اثرات ضدمیکروبی گرده را به تاثیر گلوکز اکسیداز عسلی دانستند که گرده با آن ترکیب می شود. محققان دیگری نیز در بررسی کلینیکی انجام شده اعلام کردند گرده باعث کاهش بزرگی غده پروستات می شود.مطالعات انجام شده در سوئد نیز در زمینه تاثیر ارتباط گرده با التهاب و ورمهای غده پروستات حایز اهمیت است. در عین حال به واسطه مطالعاتی که روی موش مبتلا به سرطان ریه انجام گرفته است ، طول عمر موشهایی که در معالجه آنها از عصاره گرده استفاده شده بود، ۲برابر موشهای دیگر اعلام شد.در ایران نیز مطالعاتی درخصوص ارزش غذایی گرده صورت گرفته است ، ازجمله تحقیق روی ارزش غذایی ۴ نمونه گرده زنبور عسل (خارجی ، اطراف کرج ایرانی ، مناطق شمال کشور ایرانی و نان گرده) انجام و اعلام شد که زنبور عسل ایرانی دارای ارزش غذایی و مرغوبیت بالایی است که می تواند براحتی با انواع نمونه های گرده زنبور عسل رایج در بازار جهانی رقابت کند.

آیا شما نیز نتایج به دست آمده از تحقیقات خود را تاکنون در مجامع علمی معتبر ارائه داده اید؟

در همایش بیوتکنولوژی اثرات ضدباکتریایی یکی از محصولات کندو ارائه شد که با استقبال زیادی مواجه شد.تاثیر پوشش گیاهی بر اثرات ضدباکتریایی آن نیز در همایش گیاهان دارویی مطرح شد که بسیاری از متخصصان و پرورش دهندگان گیاهان دارویی ، رغبت خود را برای استفاده از کندوهای زنبور عسل در مزارع و گلخانه های خود اعلام کردند. به علاوه تالیف کتاب ارزش دارویی و غذایی محصولات کندو از دیگر اقداماتی است که برای آگاهی دانش پژوهان و محققان انجام داده ایم.آزمایش های مقدماتی نیز روی اثرات یکی از محصولات کندو بر ترمیم بافت در حال انجام است.

به اعتقاد شما توسعه فعالیت زنبورداران و صنایع مرتبط با کندو در کشور چگونه قابل توسعه است؟

بسط و توسعه فعالیت های زنبورداران به اعتقاد من به این عوامل متکی است:

آگاهی محققان از ارزش دارویی - غذایی محصولات کندو

ارائه طرحهای گسترده تحقیقاتی در این زمینه

آگاهی زنبورداران از شیوه جمع آوری و نگهداری این محصولات با حفظ ارزش مواد موثر آنها

ارتباط، انجام و همکاری گروههای مختلف علمی در زمینه تحقیق ، تولید و عرضه

مرتفع ساختن مشکلات حمایتی زنبورداران ، که ایجاد اتحادیه مرکزی زنبورداری گام ارزنده ای در این راستا خواهد بود.

ارتباط تنگاتنگ واحدهای پرورش زنبور عسل ، مراکز تحقیقاتی ، مراکز صنعتی و شرکتهای دارویی - غذایی - وجود تشکلهای تخصصی ، بخصوص در ارتباط با تولید محصولات زنبور عسل که خوشبختانه در سالهای اخیر اقدامات ارزشمندی در این مورد صورت گرفته است و حمایت از پژوهشگران و ایجاد صنایع جانبی محصولات کندو.

نباید از خاطر برد که استفاده از محصولات کندو به صورت خام و فرآوری نشده ، خالی از اشکال نیست و تولید این محصولات باید مراحل خاص قانونی و بهداشتی را طی کند و تجویز آن به عهده متخصصان خواهد بود.

## جایگزین های غذایی کدامند؟

منبع:روزنامه قدس

امروزه دیگر مثل گذشته نیست که چشم هایمان را ببندیم و بدون اطلاعات قبلی هر آن چه که دلمان خواست و هوس کردیم بخوریم! رژیم های غذایی امروزه از اهمیت زیادی برای افرادی که درپی حفظ و یا به دست آوردن تناسب اندام خود هستند، دارد. دانستن این که یک ماده غذایی مانند قند را می توان با چه ماده غذایی جایگزین کرد، برای این افراد مسلماً دارای اهمیت است. جانشین های نان و قند و لبنیات و گوشت را از زبان دکتر «بهمن محمدی» می خوانیم.جانشین های نان- مقدار ۳۰ گرم نان برابر است با: یک کف دست نان ضخیم (چاودار، نان گندم، نان جو، سنگک، بربری یا تافتون)، به اندازه ۱۰ سانتی متر، ۲ کف دست نان نازک (تافتون یا لواش ماشینی) به اندازه ۱۰ سانتی متر، ۸ سانتیمتر نان باگت یا ۵ سانتی متر نان ساندویچی یا نصف نان همبرگر معمولی (بدون خمیر داخل آن ها)، ۴عدد بیسکویت معمولی به اندازه ۵ سانتی متر و یا ۵ عدد بیسکویت ترد (کراکر نمکی)، سیب زمینی آب پز یک عدد (۹۰ گرم)، ۴ قاشق غذاخوری یا نصف کفگیر یا نصف لیوان برنج پخته، نصف لیوان ماکارونی پخته.جانشین های قند- یک قاشق غذاخوری شکر برابر است با یک قاشق غذاخوری عسل یا مربا، دو سوم قاشق غذاخوری حلوا ارده، ۳ حبه قند، ۲ عدد خرمای کوچک، ۱/۵ عدد خرمای متوسط و یا یک عدد خرمای درشت.

یک حبه قند برابر است با: ۳ عدد توت خشک یا ۵ عدد کشمش. در صورت تمایل به خوردن گز، نقل، شکلات و شیرینی خشک می توان هم وزن سهمیه قند یا شکر روزانه از آن ها مصرف کرد.جانشین های لبنیات: یک لیوان شیر برابر است با: ۲ لیوان دوغ، سه چهارم لیوان ماست معمولی، ۴۵ گرم پنیر معمولی، سه چهارم لیوان کشک پاستوریزه، ۶۰ گرم بستنی.جانشین های گوشت: ۸۰ گرم گوشت گاو برابر است با ۸۰ گرم گوشت گوساله یا ماهی یا مرغ و یا گوشت گوسفند کم چرب، ۲/۵ فنجان حبوبات یا سویای پخته، ۸۰ گرم جگر، دل و قلوه، سنگدان، سیرابی و... ۱۰۰ گرم همبرگر یا سوسیس و یا کالباس و میگو (۱۲ عدد متوسط) یا ۲/۵ عدد تخم مرغ (بر مبنای ارزش پروتئینی).

## اکثر داروهای چاقی یا لاغری جنبه تجاری و تبلیغات دا

منبع:روزنامه جوان

دارو تنها زمانی که در توصیه های پزشکی و تغذیه ای وارد شود قابل مصرف است، این در حالی است که اکثر داروهای چاقی و یا لاغری جنبه تجاری داشته و جایگاهی در علم تغذیه ندارند.

دکتر ستار غانمی فرد، مشاور تغذیه و رژیم در گفت وگو با ایسنا با بیان مطلب فوق اظهار کرد: این گونه داروها اغلب از طریق تبلیغات افراد را به خود جلب می کند که هیچ تاثیری در مصرف کنندگان ندارد.

وی تغذیه مناسب را رعایت الگوهای تغذیه ای مناسب در رژیم غذایی دانست و افزود: رعایت هرم غذایی و وجود گروه های مختلف غذایی در تغذیه هر شخص متناسب با جنس، سن، استخوان بندی و قد می تواند تغذیه مناسب را فراهم کند.

دکتر غانمی فرد تصریح کرد: برخلاف دیدگاه اکثر افراد که لاغری را مطلوب عنوان می کنند در بیشتر موارد زمینه ایجاد مشکلات در افراد را فراهم می کند زیرا لاغری نشانگر عدم تامین نیازهای تغذیه ای افراد است که می تواند در آینده مشکلاتی همچون پوکی استخوان، انواع کم خونی ها و در کودکان اختلال در رشد و یادگیری را ایجاد کند.

وی اظهار کرد: افراد لاغر معمولا افراد حساس و زودرنجی هستند که زود عصبی و خسته می شوند.

این مشاور تغذیه در ادامه به بیماری های شایع چاقی اشاره کرد و یادآور شد: بیماری هایی همچون آرتروز، دیابت، فشار خون، سکته های قلبی، مغزی و واریس ریشه در چاقی دارند که در اینگونه موارد افراد اغلب پس از بیماری به پزشک مراجعه می کنند در صورتی که پیشگیری همیشه بهترین راه است که متاسفانه هنوز در ایران جایگاه خود را پیدا نکرده است.

وی خاطرنشان کرد: تغذیه باید در قالب اصول و چهارچوب خاصی باشد به طوری که در مورد افراد چاق با نخوردن غذا نه تنها مشکل شان برطرف نمی شود بلکه هزاران مشکل از جمله مشکلات گوارشی و کم خونی وغیره ایجاد می شود و درخصوص افراد لاغر اشتها به تنهایی کافی نیست بلکه باید برنامه غذایی خاصی رعایت شود.

این مشاور تغذیه آموزش برای تغذیه مناسب را به نفع مردم و دولت دانست و تصریح کرد: با تغذیه مناسب انواع بیماری ها کاهش یافته و در نتیجه انجام اعمال جراحی ومصرف بسیاری از داروها کاهش می یابد.

وی در پایان مهم ترین علل تغذیه نامناسب را بی اطلاعی مردم از روش تغذیه مناسب و مشکلات مالی عنوان کرد.

## مراقب عوارض داروهای کاهش وزن باشید

نویسنده:بیتا مهدوی

منبع:روزنامه قدس

آخرین بررسیهای انجام شده در کشور نشان می دهد که ۱۳درصد زنان و ۳۷درصد مردان ایرانی دچار چاقی مفرط هستند، از این رو هر روزه بر تعداد مراجعان به مطب متخصصین تغذیه افزوده می شود و بیشتر این افراد بدون توجه به عوارض داروهای لاغری، خواهان مصرف این داروها هستند .تحقیقات انجام شده نشان می دهد که بسیاری از این داروهای لاغری به تأیید هیچ مرجع بهداشتی نرسیده و این درحالی است که مصرف بعضی از داروهای لاغری در کشورهای پیشرفته به علت عوارض شدید آن سالهاست که ممنوع شده است .از عوارض شایع این داروها می توان به افسردگی، اختلالات قلبی-عروقی، ریزش مو، تغییر رفتار و خلق و خوی و پوکی استخوان اشاره کرد .واقعیت این است که لاغری توسط این داروها کوتاه مدت بوده و هیچ تأثیری در کاهش وزن ندارد .افزایش مصرف بیش از حد داروهای لاغری در کشور، ما را بر آن داشت تا گفت و گویی داشته باشیم با متخصصان تغذیه و استادان دانشگاه که درپی می خوانید :

چاق ها زیاد شده اند

مجتهد متخصص تغذیه در مورد چاقی و عوارض آن می گوید:متأسفانه در جامعه ما آمار افراد چاق روز به روز در حال افزایش است، این درحالی است که چاقی رابطه مستقیمی با بروز دیابت، انواع سکته های مغزی، سرطانها، آرتروز، آپنه هنگام خواب و بیماریهای صفراوی دارد .مردان و زنانی که دچار چاقی مرضی هستند، ۱۲بار بیشتر در معرض مرگ ناشی از بیماریهای قلبی قرار می گیرند .از دهه های گذشته برای افراد چاق از روشهای گوناگون کاهش وزن استفاده می شد که اولین روش، رژیمهای غذایی است که کارآیی چندانی ندارد .زیرا تعداد قابل توجهی از افرادی که وزن خود را از دست می دهند، بعد از پایان دوره رژیم دوباره دچار افزایش وزن می شوند .درمانهای دارویی نیز که شامل سرکوبگرهای اشتها هستند، به علت عوارض شدید و خطرناکی که ایجاد می کنند قابل استفاده نیستند .

داروهای لاغری و عوارض آن

دکتر هاشمی نژاد، استاد دانشگاه شهید بهشتی در مورد تجویز دارو برای درمان چاقی می گوید :تجویز دارو برای درمان چاقی مورد قبول متخصصان نیست .داروهایی که برای درمان چاقی به کار می روند به چند دسته تقسیم می شوند .وی از داروهای گرمازا به عنوان یکی از این داروها نام برده، می گوید:این داروها روی متابولیسم بدن اثر دارند و حرارت دفعی را افزایش می دهند .از جمله عوامل گرمازا که به صورت متداول مصرف می شوند، می توان از «افدرین» نام برد که در برخی از داروهای گیاهی وجود دارد و عوارض شدیدی چون تحریک قلب را به دنبال دارد .هورمونهای تیروئیدی نیز به طور گسترده در درمان چاقی به کار می روند که مصرف این داروها بدن را دچار عدم تعادل می کند و علاوه بر کاهش چربی، به کاهش پروتیین بدن (آب شدن عضلات )نیز منجر می شود .استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه می افزاید:داروهای کاهش دهنده اشتها نیز بر روی مرکز گرسنگی اثر می گذارند، آمفتامین یکی از مؤثرترین داروهای این دسته است، که علاوه بر کاهش اشتها باعث بروز عوارض جانبی از قبیل بی خوابی، سرگیجه تهوع و یبوست می شود و از طرفی اعتیاد آور نیز هست و درمان متناوب با این داروها منطقی نیست، زیرا در صورت قطع ناگهانی دارو ممکن است افسردگی رخ دهد، نکته قابل توجه در مورد درمان با داروهای لاغری این است که هیچ کدام از این داروها برای کنترل وزن به مدت طولانی مؤثر نیستند .وی در مورد داروهای دیورتیک یا مدرها خاطرنشان می کند :این داروها فقط آب بدن را دفع کرده و شخص در روزهای نخست به سرعت چند کیلو آب از دست داده و وزن کم می کند که دوباره در فاصله یک تا دو هفته آب از دست رفته جایگزین می شود و وزن شخص به حالت اولیه باز می گردد، این درحالی است که داروهای فوق باعث خستگی کلیه ها می شود، حمام سونا نیز دارای همین اثر است و بیشتر افراد سودجو از این روش استفاده می کنند .

انواع رژیمهای لاغری

وی در مورد انواع رژیمهای لاغری تصریح می کند :یک نوع از این رژیمها عبارت است از جیره غذایی با پروتئین زیاد و حداقل چربی و کربوهیدرات، این رژیم از نظر اقتصادی گران است و در درازمدت موجب خستگی کبد و کلیه می شود و میزان اوره و اسیداوریک خون را نیز افزایش می دهد .البته رژیم با پروتئین زیاد به دلیل نیاز به انرژی بیشتر برای تبدیل پروتئین به قند و چربی باعث لاغری می شود .رژیم غذایی دیگر شامل گنجاندن چربی زیاد در رژیم و حذف پروتئین و کربوهیدرات از جیره غذایی است .این رژیم نخستین بار توسط آمریکایی ها معرفی شده است، در این رژیم به دلیل نامطبوع بودن غذا از ادویه و مواد طعم دهنده یا رنگ دهنده خاصی استفاده می شود که چربیها را از نظر طعم مشابه پروتئین می سازد .این رژیم موجب ایجاد بی اشتهایی شده و شخص به سرعت لاغر می شود .نوع دیگر رژیم غذایی عبارتست از کاهش انرژی دریافتی روزانه با تأمین ویتامینها و مواد معدنی مورد نیاز که بهترین و کم ضررترین رژیم غذایی در درمان چاقی رژیم فوق است .این رژیم ضمن رساندن مواد معدنی و

ویتامینهای مورد نیاز بدن، انرژی روزانه را ۷۰۰تا ۱۰۰۰کیلوکالری کاهش می دهد .افراد چاق نسبت به این رژیم کمتر مقاومت نشان می دهند و در صورتی که رژیم ادامه یابد شخص تقریباً هر هفته یک کیلوگرم کاهش وزن پیدا می کند .

مکانیسمهای چهارگانه

«دکتر مظهری» متخصص تغذیه و رژیم درمانی در مورد استفاده از داروهای لاغری می گوید :متخصصین تغذیه تحت هیچ شرایطی بدون درنظر گرفتن سن، وزن، موقعیتهای فیزیولوژیکی، بیماریهای زمینه ای و داروهای مصرفی افراد، رژیم غذایی یا داروهای لاغری راحتی اگر مورد تأیید باشند تجویز نمی کنند، زیرا تداخلات غذا و دارو ممکن است عوارض جبران ناپذیری را در آن مدت برای فرد مصرف کننده ایجاد کند یا بیماری زمینه ای او را تشدید کند .وی در مورد مکانیسم داروهای لاغری می افزاید :به طور کلی داروهای لاغری از طریق ۴مکانیسم موجب لاغری می شوند، بعضی از داروها بر سیستم اشتها و مرکز آن در مغز تأثیر گذاشته و موجب کم خوراکی می شود .برخی دیگر، اصطلاحاً ترموژنیک بوده و با افزایش متابولیسم و سوخت و ساز بدن، موجب لاغری می شوند .در دسته دیگر با افزایش دفع آب بدن، لاغری حاصل می شود و گروه دیگر از داروها هم موجب کاهش جذب چربی شده و با دفع چربی مصرف شده، مانع اضافه وزن می شود .این داروها برای کمک به کاهش وزن باید در کنار رژیم کم کالری توأم با ورزش مورد استفاده قرار بگیرد .

داروی زینکال و عوارض آن

این دارو از گروه داروهای کاهنده جذب چربی هاست، این دارو به صورت کپسولهای ۱۲۰میلی گرمی در بازار موجود است که باید روزی ۳بار به همراه سه وعده غذایی اصلی مصرف شود و توصیه می گردد که بیش از یک تا ۳ماه مصرف نشود .وی در مورد عوارض این دارو می گوید :مصرف زینکال به دلیل عدم جذب چربی ها موجب دفع مدفوع پرچرب شده و بوی بسیار زننده ای را ایجاد می کند، سردرد و کاهش جذب ویتامینهای محلول در چربی نیز از دیگر عوارض شایع این داروها است، بنابراین حتماً باید مکمل آنها در طول درمان با این دارو تجویز شود .در ۳هفته اول مصرف این دارو عوارضی چون دفع مدفوع مکرر، اسهال، اضطراب، سرگیجه و ناراحتی های روده ای بروز می کند و در موارد نادری نیز موجب خشکی پوست و اختلال در مفاصل می شود .بطور کلی مصرف این دارو برای کودکان، زنان باردار و یا شیرده، افراد مبتلا به دیابت، فشار خون بالا، کلسترول بالا، بیماران قلبی -عروقی توصیه نمی شود و مصرف این دارو در افراد سالم نیز حتماً باید تحت نظر پزشک تجویز شود .لازم به ذکر است که قیمت یک بسته ۹۰تایی زینکال ۱۴۷هزار تومان است که طی یک ماه باید مصرف شود .«مریدیا» فشارخون ایجاد می کند«سیبوترامین هیدروکلرید» دارویی است که به نام تجاری مریدیا شهرت دارد .این دارو از طریق اثر بر مراکز اشتها که در هیپوتالاموس قرار گرفته باعث کم خوراکی و در نهایت لاغری می شود .این دارو قابلیت ایجاد وابستگی دارد و می تواند باعث ایجاد اعتیاد شود .خشکی دهان، سردرد، یبوست و بی خوابی از عوارض این دارو است و موجب افزایش فشارخون می شود .

زایمکس؛ مواظب افدرین باشید

این دارو که از اجزای گیاهی گوناگونی تشکیل شده است، موجب افزایش متابولیسم و سوخت و ساز بدن می شود و در اصطلاح ترموژنیک است .این دارو علاوه بر عوارض جانبی فراوانی که دارد، چاقی را نیز به دنبال دارد .یکی از اجزای خطرناک زایمکس افدرین است که دارای عوارض جدی و مرگ آور است، افدرین مانند آمفتامین ها موجب تحریک سیستم عصبی مرکزی و قلب می شود و به دنبال این تحرکات ضربان قلب تغییر می کند و بی نظم می شود، این دارو عوارضی مانند افسردگی، بی خوابی و عصبی شدن را نیز در افراد ایجاد می کند، به همین دلیل در سال ۱۹۹۰میلادی مصرف این دارو از سوی اداره نظارت بر غذا و داروی آمریکا ممنوع شد و مصرف کلیه ترکیبات حاوی آمفتامین، ناسالم شناخته شدند .

به گفته وی؛ داروهایی مانند «جیتوزان» و سرکه سیب در کاهش وزن کاملاً بی اثرند .بطور کلی ورزش و افزایش فعالیت بدنی عامل مؤثری در جهت کاهش وزن است .

افزایش فعالیت بدنی علاوه براینکه عاملی در جهت تسریع کاهش وزن است می تواند تناسب اندام را نیز ایجاد کند .

## چربیها؛ خوب یا بد، مساله این است

منبع:روزنامه قدس

انواع مختلفی از چربیها در خون وجود دارند که معروفترین آنها کلسترول می باشد، اما نوع دیگری از چربیها هم هستند که به آن «تری گلیسرید» گفته می شود و نقش مهمی در بروز بیماری کرونری قلب دارد.کلسترول به عنوان یک علت بیماری قلبی و عروقی دارای شهرت بدی می باشد، اما در حقیقت کلسترول دارای چند عملکرد ضروری در بدن است و هیچ کس نمی تواند بدون وجود کلسترول در بدنش، زندگی کند. کلسترول در کبد ساخته می شود و در غشای سلولها از آنها استفاده می گردد تا صفرا را ساخته و هورمونها را ایجاد نماید. بنابراین حتی اگر شما هیچ کلسترولی در رژیم غذایی تان نباشد، همیشه مقداری کلسترول در خونتان وجود خواهد داشت.

در عمل، اغلب رژیم های غذایی در کشورهای غربی یا پیشرفته شامل مقادیر زیادی از چربیهای حیوانی است که در بدن به کلسترول تبدیل می شود. این چربیها توسط معده و روده ها جذب شده و به کبد می روند. در کبد، چربیها تجزیه شده و از طریق گردش خون به سراسر بدن می روند تا تولید انرژی نمایند یا در سلولهای چربی بدن ذخیره شوند. چربی به صورت قطعات کوچکی حاوی ترکیباتی از کلسترول و دیگر چربیها در گردش خون منتقل می گردد.

وقتی پزشک برای شما آزمایش کلسترول خون درخواست می کند، آزمایشگاه معمولاً چندین نوع چربی دیگر را هم اندازه گیری خواهد کرد. مقدار کلسترول کامل (توتال) از دو قسمت تشکیل می شود: «LDL» و «HDL».

کلسترول «LDL» را اصطلاحاً «کلسترول بد» می نامند، زیرا اگر مقدار آن خیلی بالا برود باعث می شود در دیواره شریانها رسوب کرده و ایجاد «آتروما» نماید. حدود دو سوم کلسترول موجود در خون از نوع «LDL » می باشد.

از سوی دیگر به کلسترول «HDL»، «کلسترول خوب» می گویند، زیرا هرچه مقدار این نوع کلسترول بیشتر باشد، احتمال کمتری وجود دارد که شما به بیماری قلبی مبتلا شوید. خانمها مقدار بیشتری «HDL» نسبت به آقایان دارند، اما این تفاوت معمولاً بعد از یائسگی از بین می رود.

تری گلیسیریدها سومین نوع چربی هستند که در آزمایش خون اندازه گیری می شوند. تری گلیسیریدها اغلب چربیهای موجود در سلولهای چربی بدن را تشکیل می دهند و وقتی از این سلولها آزاد می شوند برای فعالیتهای روزانه شما، انرژی ایجاد می کنند. گرچه تری گلیسیریدها در رسوبات دیواره شریانها وجود دارند، اما میزان زیادی تری گلیسیرید خون، به طور غیر مستقیم با بروز بیماری کرونری قلب ارتباط دارد.اغلب افرادی که به آنژین قلبی یا سکته قلبی مبتلا هستند، دارای سطح بالایی از انواع چربیها در خون می باشند که این وضعیت هم به علت خوردن چربی زیاد و هم به علت ارثی و ژنتیکی ایجاد می شود. با یک برنامه رژیم غذایی مناسب می توانیم تا حدود ۱۰ یا ۲۰ درصد از سطح چربی یا کلسترول خون را کاهش دهیم، اما اگر بخواهیم بیش از این مقدار از این چربیها کم کنیم معمولاً مصرف داروهای پایین آورنده چربیها ضروری می باشد.

ممکن است پزشک بیش از یک نوع دارو برای کم کردن چربی شما تجویز نماید، زیرا انواع داروها به روشهای مختلفی باعث کاهش چربی می شوند. با این حال با وجود مصرف داروهای پایین آورنده چربی خون، به شما توصیه خواهد شد از مقدار کلسترول رژیم غذایی تان بکاهید تا داروها اثر خود را به خوبی بگذارند.

## بی خوابی ها

نویسنده:دکتر پروانه اخوان

منبع:روزنامه قدس

از زمانی که بشر به یاد دارد همواره خواب و ماهیت رمز آلود آن مورد توجه بوده است. در قدیم بعضی خواب را حالت حد واسط مرگ وبیداری می دانسته اند و برخی معتقد بودند که فعالیت مغزی در خواب متوقف می شود. در سال ۱۹۲۸ فعالیت الکتریکی مغزانسان برای اولین بار توسط Hans Berger روانپزشک آلمانی به ثبت رسید. در سالهای ۱۹۳۹-۱۹۳۷در دانشگاه هاروارد پایه های شناخت امواج مغزی در خواب توضیح داده شد، حال دیگر تصور بر این نبود که در موقع خواب فعالیت مغزی بطور کامل خاموش می شود، بلکه برعکس در موقع خواب امواج مغزی به امواج آهسته و هماهنگی تبدیل می گردد.در دهه پنجاه میلادی برای اولین بار دانشمندان به ثبت امواج خواب در تمام طول شب پرداختند و متوجه شدند که تغییرات نوار مغز انسان در خواب از یک روند ثابتی پیروی می کند در دهه شصت، ثبت خواب شبانه در انسان در سطح تحقیقاتی آغاز شد و این تحقیقات را می توان پدر تست های پلی سمنوگرافی poly somnographیا تست خواب امروز نامید. در همین زمان بود که بیماری نارکولپسی (بیماری که فرد دچار خواب آلودگی شدید است و دچار حملات غیر قابل مقاومت خواب می گردد.) و اختلالات امواج مغز در خواب این افراد شناخته شد و اولین کلینیک نارکولپسی در دانشگاه Stanfordتوسط Dementتأسیس گردید.

دستاوردهای جدید

باید دانست که یکی از اکتشافات مهم وشاید مهمترین آن در تاریخ پزشکی اختلالات خواب در اروپا اتفاق افتاد. در سال شصت و پنج میلادی در فرانسه و آلمان بطور جداگانه ایست تنفسی موقع خواب یا آپنه شرح داده شد. با این وجود تا دهه هفتاد میلادی اختلالات خواب به عنوان یک طب بالینی مورد توجه قرار نگرفت. در سال هفتاد و دو میلادی Guillemnaultکه یک دانشمند فرانسوی بود به گروه دانشگاه Stanfordدر آمریکا پیوست. با توجه به تجربه ای که اروپا یيان در تشخیص ایست تنفسی یا آپنه در خواب داشتند او شروع به ثبت تغییرات تنفسی و قلبی در خواب کرد. او برای اولین بار به تشخیص بیماران دچار وقفه تنفسی خواب پرداخت. ولی هنوز مشکلات بسیاری در راه بود و مهمترین آن نبود راه حل درمانی قابل قبول در آن مقطع زمانی بود. در آن زمان تنها توصیه موجود برای این بیماران کاهش وزن یا انجام عمل جراحی تراک- وستوی بود. این عمل با باز کردن راه هوایی از طریق گردن هر چند در درمان وقفه تنفسی خواب کاملا موثر است ولی زندگی بیمار را پس از عمل با مشکلات مواجه کرده و برای بسیاری از بیماران قابل قبول نمی باشد.

یک شاهد

گیلمینو اولین بیماری را که با این روش درمان می کند به این ترتیب توصیف می کند: این بیمار پسر ده و نیم ساله ای بود که به دلیل فشار خون تحت درمان بود. ولی اقدامات درمانی موثر واقع نمی شد، او همچنین شبها خرخر بلند داشت و در طی روز گرفتار خواب آلودگی بود. گیلمینو پس ازانجام تست خواب سرانجام موفق شد گروه پزشکی را متقاعد کند که منشا مشکلات کودک در پدیده وقفه تنفسی موقع خواب است و با انجام عمل تراک- وستوی فشار خون بالا و خواب آلودگی کودک بر طرف شد.در سال هفتاد و پنج میلادی اولین انجمن اختلالات خواب با پنج عضو در آمریکا تاسیس گردید. در دهه هشتاد روشهای جراحی جدید مثل عمل جراحی در قسمت عقب حلق uvulopalatopharyngoplastyابداع گردید.

نقطه عطف

یکی از نقاط عطف این رشته در دهه هشتاد با ابداع دستگاه C-PAPتوسط متخصص ریه استرالیایی Sullivenاتفاق افتاد. این

وسیله شامل دستگاهی نسبتاً کوچک با وزن تقریبا دو کیلوگرم است، این دستگاه به یک لوله متصل است ودر انتهای لوله ماسکی قرار دارد که روی بینی قرار می گیرد، در طی خواب این دستگاه هوا را به داخل راه هوایی فوقانی می راند و با این کار مانع از روی هم خوابیدن مجاری هوایی فوقانی در موقع خواب می گردد.در اواخر دهه هشتاد با توجه به شیوع قابل توجه آپنه تنفسی خواب در جامعه (چهار درصد در میان آقایان و دو درصد در میان خانم های سی تا شصت ساله) و در دسترس بودن درمان قابل قبول و ساده، مراکز و کلینیکهای خواب در آمریکا گسترش فراوان یافت و در دهه نود مراکز خواب در تمام دنیا رو به گسترش گذاشت.

این روزها

امروزه کلینیکهای خواب به درمان گروه زیادی از بیماران مبتلا به اختلال خواب می پردازند که بطور کلی شامل کسانی می شود که در طی روز خواب آلوده اند، در طی شب خواب راحتی ندارند، در خواب راه می روند، حرف می زنند، دست و پا می زنند و حتی به دیگران آسیب می رسانند، از خواب می پرند، خوابشان نمی برد، خرخر بلند دارند، دچار احساس خفگی در خواب می شوند، حرکات غیر ارادی و بیش از حد پاها مانع از خواب آنها می شود، گرفتار حملات خواب در طی روز هستند یا بهداشت غلط خواب آنها را دچار مشکل کرده است. اختلالات خواب تمام سنین را گرفتار می کند و محدود به بزرگسالان نمی شود. در حدود دو سال قبل آکادمی متخصصین اطفال آمریکا طی دستورالعملی از پزشکان کودکان خواست که در معاینات خود از وضعیت خواب کودک سوال نمایند و در صورت وجود خواب نا آرام و خر خر دایمی یا خواب آلودگی یا بیش فعالی و بیقراری در طی روز کودک را نزد متخصص خواب بفرستند. خوشبختانه درمان وقفه تنفسی در کودکان اغلب آسان است و با انجام عمل جراحی لوزه ها صورت می گیرد.

علایم وقفه خواب

یکی از علایم مهم وقفه تنفسی در خواب خرخر بلند و دایمی است، البته این به آن معنی نیست که تمام کسانی که خرخر می کنند دچار این بیماری هستند ولی اگر بیمار فرد میانسالی است که خرخر بلند و دایمی دارد و چاق است و در طی روز از خستگی شکایت دارد ۶۵ تا ۹۵درصد احتمال دارد دچار این بیماری باشد، هر چند تشخیص نهایی با انجام تست پلی سمنو گرا فی است.در بیماران مبتلا به وقفه تنفسی، در موقع خواب راه تنفس فوقانی روی هم خوابیده توقف تنفس باعث افت سطح اکسیژن خون و تلاش مجدد فرد برای شروع تنفس می گردد. این پدیده باعث می شود فعالیت الکتریکی مغز بیمار برای چند ثانیه از حالت خواب به بیداری تبدیل شود (این مدت آنقدر کوتاه است که فرد چیزی به خاطر نمی آورد.) تکرار این پدیده در طی شب باعث می شود که همواره امواج مغزی فرد بین بیداری و مرحله اول خواب در نوسان باشد و به مراحل عمیق تر خواب وارد نشود و یا مدت کوتاهی را در مرحله عمیق خواب بگذراند. به این ترتیب هر چند فرد ساعت ها را در رختخواب گذرانده از خواب با کیفیت مطلوب بی بهره مانده است و صبح احساس خستگی می کند. این پدیده دارای عوارض کوتاه مدت و دراز مدت است. نتیجه این اختلال در شب خستگی و چرت زدن بیمار در روز بعد است، ولی عارضه دراز مدت آن صدمات عروقی و افزایش احتمال فشار خون و سکته مغزی است.

تصور می شود که در میان مردان میانسال مبتلا به فشار خون اولیه، سی در صد، دچار وقفه تنفسی خواب تشخیص داده نشده باشند. لذا تفتیش پزشکان در مورد علایم این بیماری در افراد مبتلا به فشار خون بسیار با اهمیت است. بیماران دچار آسم شبانه یا آسم مقاوم به درمان می بایست از نظر علایم این بیماری مورد پرس وجو و در صورت وجود بایستی از نظر احتمال وقفه تنفسی در خواب مورد بررسی قرار گیرند. همینطور است بیمارانی که دچار علایم قلبی شبانه یا مقاوم به درمان هستند.

خواب زده ها

افرادی که دچار خواب آلودگی در طی روز هستند خود و دیگران را در معرض تهدید قرار می دهند. یکی از خطرات مهم که این افراد را تهدید می کند و نیز از سوی این افراد جامعه را مورد تهدید قرار می دهد حوادث رانندگی و حوادث موقع کار است. در کشورهای پیشرفته رانندگان وسایط نقلیه عمومی از نظر اختلالات خواب مورد بررسی قرار می گیرند و در صورت ابتلای فرد تا زمانی که فرد درمان نشده و درمان وی از طرف متخصص مورد تایید قرار نگرفته است، به وی اجازه رانندگی داده نمی شود. در کشور ما این تخصص بسیار جوان و بلکه در مرحله جنینی است و امید است با آشنایی مردم و متخصصان با این ضرورت پزشکی امروز، این رشته جایگاه مناسب خود را در پزشکی کشور ما نیز باز کند.

تست خواب چیست؟

خواب تنها یک توقف ساده زندگی روزمره نیست. خواب یک فاز فعال و مهم زندگی برای به دست آوردن مجدد سلامت جسمی و مغزی است. حداقل۸۴ نوع اختلال خواب و بیداری باعث کاهش کیفیت زندگی و تاثیر منفی در سلامتی انسان می شود.همچنین این اختلالات عامل بروز حوادث رانندگی و حوادث حین کار بوده، از این طریق باعث به خطر انداختن سلامت عمومی جامعه می شوند.از انواع این مشکلات می توان از بی خوابی (اشکال در شروع یا تداوم خواب ) اختلال در تداوم بیداری (خواب آلودگی طی روز یا چرت زدنهای مکرر)، مشکل در حفظ تداوم سیکل منظم خواب و بیداری، راه رفتن در خواب، شب ادراری، کابوس های شبانه و غیره را نام برد. بعضی از این اختلالات ممکن است با خطر جانی همراه باشند. به احتمال زیاد، دیدار از یک آزمایشگاه اختلالات خواب برای شما تجربه جدیدی است.یک تست خواب یا پلی سمنو گرام (سمنو= خواب ) ضبط سیگنال های مختلف جهت تشخیص مراحل مختلف خواب و تقسیم بندی انواع اختلالات خواب است.خواب یک روند ساده نیست، بسیاری از قسمت های مغز روی مراحل مختلف آن تاثیر گذاشته یا آن را تحت کنترل دارند.این مراحل شامل خواب آلودگی،خواب سبک، خواب عمیق و خواب همراه با رؤیاست. می توان با اندازه گیری فعالیتهای مختلف مغز و بدن تشخیص داد که فرد در کدام مرحله از خواب است.

در موقع انجام تست خواب فعالیتهایی که در قسمتهای مختلف بدن شما در زمان خواب اتفاق می افتد(امواج مغزی،حرکات عضلانی، حرکات چشمها، تنفس از دهان و بینی، خروپف، ضربان قلب، حرکات پاها) به وسیله صفحات کوچک فلزی (الکترود) که روی سر و بدن شما قرار می گیرد ثبت می گردد. کمربندهای قابل انعطاف در اطراف قفسه صدری و شکم فعالیت تنفس شما را ثبت می کنند. سطح اکسیژن خون و ضربان قلب به وسیله گیرنده کوچکی که روی انگشت شما قرار می گیرد سنجیده می شود. همچنان در زمان خواب از شما فیلمبرداری می شود تا در صورت لزوم بعداً با مراحل خواب و وقایع آن تطبیق داده شود.وسایل مذکور هیچ کدام باعث ایجاد درد نمی شوند و طوری طراحی شده اند که تا حد ممکن راحت باشند.

## طب سوزنی

نویسنده:دکتر رضا حشمت

منبع:روزنامه ایران

براساس اسناد تاریخی، طب سوزنی قدمتی بیش از دو هزار سال دارد که از زمان پیدایش تاکنون روز به روز پیشرفت کرده و موفقیت های بسیار چشمگیری داشته است. به گونه ای که هم اکنون این طب علاوه بر سرزمین زادگاهش (چین) در اغلب ممالک دنیا به عنوان یکی از متدهای درمانی مؤثر در بیماری های گوناگون کاربرد دارد. طب سوزنی هیچ گونه تضادی با سایر روش های درمانی رایج ندارد، بلکه می تواند به عنوان درمان اولیه یا کمکی، همراه با سایر درمان های موجود ثمربخش باشد. از سال ۱۹۵۱ دانشکده های طب سوزنی در چین به طور رسمی آموزش در این باره را آغاز کرده اند و نخستین دانشکده بین المللی طب سوزنی در سال ۱۹۵۷ از طرف سازمان جهانی بهداشت در پکن تأسیس شد که امروزه در اکثر کشورها این دانشکده ها گشایش یافته و مشغول آموزش به علاقه مندان هستند. طب سوزنی یکی از روش های درمانی جایگزین به شمار می رود و دارو در این نوع درمان کاربردی ندارد. اساس کار با سوزن های مخصوص طب سوزنی است که امروزه از جنس استیل و به شکل مویی است. در این طب تاکنون نیز عارضه جانبی شناخته شده ای از این متد درمانی گزارش نشده است.

طب سوزنی علاوه بر اساس فلسفی قدیمی، جنبه علمی بسیار گسترده ای نیز دارد که در این نوشتار فقط به چکیده ای از آنها اشاره می شود. چینی ها عقیده دارند هر پدیده ای در دنیا دو جنبه متضاد در خود دارد که اینها را یین (Yin) و یانگ (Yang) نامیده اند. طبق فلسفه چینی بالانس بودن این دو باعث تعادل و سلامتی در بدن خواهد شد، در غیر این صورت بیماری ایجاد می شود. یانگ (Yang) را به عنوان نیروی مثبت، توانایی های حرکتی ارگان ها، حرارت زایی و موارد مشابه و یین (Yin) را به عنوان نیروی منفی، توانایی های عملکردی بالقوه ارگان ها، سردی می دانند.

به اعتقاد آنان، احساس سرما و عرق سرد، ضعف ایمنی بدن و افت فشار خون از علائم یانگ است و از علائمی که در اثر کمبود یین (Yin) ایجاد می شود، می توان احساس گرما، ضعف و بی حالی، بی خوابی و عصبی بودن را نام برد. از طرفی عقیده فلسفه چینی بر این است که در بدن انسان کانال هایی وجود دارد که یک جریان حیاتی به نام Oiدر آنها و ارگان های بدن در حال حرکت است. Oiرا همان انرژی حیاتی دانسته و هر عملکرد ارگانیگ را جلوه ای از Oiمی دانند و عقیده بر این است که عدم حرکت متناسب آن در بدن باعث حالت های بیماری می شود که با سوزن زدن به بدن باعث باز شدن کانال ها و بالانس کردن یین و یانگ و در نتیجه درمان بیماری می شوند. امروزه طی مطالعات گوناگون جنبه های علمی این طب به اثبات رسیده است. یکی از کاربردهای بسیار مؤثر طب سوزنی در جهت تسکین دردهای حاد و مزمن است. طبق تحقیقات به عمل آمده، محققان متوجه شده اند که رشته های عصبی محیطی و کوچک میلین داری که در عضلات قرار گرفته اند در اثر سوزن زدن فعال می شوند، در نتیجه پیام هایی به نخاع، مغز میانی و محور هیپوفیز می فرستند که این تحریکات با آزاد کردن موادی مانند انکفالین، داینورفین، سروتونین، نوراپی نفرین و بتااندروفین در خون و مایع مغزی نخاعی باعث رفع درد می شوند.

از طرفی تحریک حاصله از سوزن زدن باعث ایجاد الکتریسیته ای در اعصاب می شود که در ترمیم عصب و فعالیت عضلات مربوطه نیز مؤثر است. در طب سوزنی در مجموع ??? نقطه جهت زدن سوزن در بدن انسان وجود دارد که اکثر این نقاط با نقاط ماشه ای ( Trigger Points) تطابق دارند. مطالعات آناتومی هم نشان داده که این نقاط به ساختمان های بخصوص آناتومیک بدن نزدیک هستند که عبارتند از: نقاط اتصال اعصاب حرکتی به عضلات، اعصاب محیطی بزرگ، نقاط خروجی اعصاب پوستی از فاسیای عمقی، عروق خونی مجاور اتصال عصب به عضله، نقاط دو شاخه شدن اعصاب محیطی و لیگامان ها (که پایانه های عصبی زیادی دارند).

در طب سوزنی احساس سوزن بعد از عبور آن از لایه سطحی پوست مهم است که گاهی جهت ایجاد آن باید مانورهای خاص (مانند بالاـو پایین کردن سوزن یا چرخاندن سوزن) انجام داد. این احساس نوعی واکنش از اعصاب میلین دار و محیطی است. احساس وزن در افراد به صورت های گوناگون درک می شود. شایع ترین آنها احساس درد مبهم، کرختی، انبساط عضلانی، سنگینی و جریان الکتریکی است. انتخاب نقطه صحیح و دقیق در زدن سوزن برای ایجاد احساس سوزن و آثار درمانی مهم است. اگر احساس سوزن ضعیف باشد، اثر درمانی نیز کم خواهد بود. انجام طب سوزنی بر روی لاله گوش نیز آثار درمانی جالبی داشته است که در اینجا با سوزن زدن یا چسباندن چسب های حاوی دانه های سفت (گیاهی یا مغناطیسی) یا سوزن های ریز مخصوص بر نقاط خاص روی لاله گوش، نقاط مربوطه تحریک می شوند و بیمار با فشار دادن گهگاهی آنها در روز باعث ادامه تحریک می

شود که خود می تواند موجب بهبود برخی از بیماری ها شود.

### معده خانه تمام دردها

منبع:روزنامه جوان

روزه داری اگرچه یک تکلیف الهی اما یک فرصت بسیار مناسب برای استراحت دادن به معده، روده ها، دستگاه گوارش و در نتیجه تامین بهداشت و سلامت جسمی نیز است، زیرا طبق آمار ۳۰ درصد از افراد جامعه چاق و ۷۰ تا ۹۰ درصد از این تعداد دچار کبد چرب هستند که این بیماران و همچنین افراد دچار چربی خون بالا ـ و یا بیماران دیابتی می توانند با روزه داری و امتناع از خوردن غذاهای چرب عارضه چربی خون و کبد خود را تا اندازه ای بهبود بخشند و از بروز امراضی مانند سیروز یا سرطان کبد پیشگیری کنند.

روزه عاملی برای پیشگیری از بیماریها

روزه با کاهش ترشح بزاق، کاهش حرکات مری برای جلو بردن غذا، کاهش فعالیت معده و تامین قند مورد نیاز بدن از تجزیه گلیکوژن و چربی که در کبد موجود است، یکی از موثرترین عوامل برای تامین سلامت اعضای بدن و پیشگیری از بسیاری از بیماریهاست.

اما باید توجه داشت که فرد روزه دار نباید با تغذیه نادرست و افراط در مصرف غذاهای چرب، سرخ کرده، انواع شیرینی ها به ویژه زولبیا و بامیه، گوشت قرمز، دسرهای پرچرب و شیرین، مصرف زیاده از حد تخم مرغ به صورت املت و نیمرو، غذاهای پرنمک، انواع سس های چرب و نوشابه های قنددار دچار افزایش وزن یا چاقی شده و به هدف روزه داری که کاهش وزن اضافی بدن در جهت حفظ سلامت اعضای بدن به ویژه دستگاه گوارش است دست پیدا نکند.

خوردن دو وعده غذا الزامی است

از خوردن چند نوع غذای مختلف در موقع افطار خودداری کنید .

دکتر ناصر ابراهیمی دریانی، فوق تخصص گوارش در گفت وگو ایسنا با اشاره به این که خوردن یک وعده غذا در سحر و افطار الزامی است اظهار کرد: بهتر است بین افطار و شام فاصله زمانی زیاد نباشد زیرا با خوردن شام در ساعات پایانی شب معده فرصتی برای هضم کامل غذا تا هنگام سحر پیدا نمی کند.

وی با بیان این که بهتر است افطار با آب جوش، شیر گرم، نان و پنیر گردو، تخم مرغ آب پز و به ویژه خرما که کالری زیادی دارد باشد و از خوردن چند نوع غذای مختلف در هنگام افطار خودداری شود بیان کرد: افرادی که در ماه مبارک رمضان دچار نفخ شکم هستند باید در هنگام افطار حتی الامکان از خوردن آش رشته و نوشیدن نوشابه به ویژه با نی خودداری کنند زیرا در غیر این صورت نفخ شکم آنان بیشتر می شود.

در هنگام سحر غذاهای شور و پرچرب نخورید

این فوق تخصص گوارش با اشاره به این که مصرف غذاهای شور باعث افزایش تشنگی فرد در طول روز می شود افزود: بسیاری از افراد روزه دار به خصوص در طول دو هفته اول از یبوست رنج می برند یا یبوست آنها در این ماه تشدید می شود.

این افراد باید از خوردن غذاهای فیبردار مثل سبزی، سالاد، حبوبات، غلات با سبوس و میوه بدون پوست خودداری و سعی کنند در فاصله بین افطار تا سحر حداقل ? لیتر آب یا آب میوه مصرف کنند تا از ایجاد یبوست و سنگ کلیه در این افراد جلوگیری شود.

دکتر دریانی در ادامه به سوء هاضمه اشاره کرد و گفت: بعضی از افراد بعد از خوردن افطار دچار سوزش سردل شده و ترش می کنند. این افراد معمولا به سوء هاضمه مبتلا هستند یا از عارضه برگشت اسید از معده به مری رنج می برند. لذا باید از پرخوری در هنگام افطار و دراز کشیدن بلافاصله پس از افطار به شدت پرهیز کنند.

وی ادامه داد: مبتلایان به سوء هاضمه یا رفلاـکس معده باید از انجام ورزش های شکمی خم و راست شدن بعد از افطار و به خصوص استعمال دخانیات نیز خودداری کنند زیرا مصرف سیگار باعث باز شدن دریچه بین مری و معده شده و احتمال برگشت اسید معده را افزایش می دهد. این بیماران همچنین باید توجه کنند که معده خود را یک دفعه پر از غذا نکنند زیرا پر شدن ناگهانی معده برگشت اسید معده را افزایش می دهد در عین حال که خوردن غذاهای پرچرب، نوشیدنی های گازدار و چای پررنگ نیز از عوامل موثر در افزایش رفلاکس معده در این افراد است. این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در مورد رابطه بین زخم معده و روزه داری خاطرنشان کرد: زخم معده معمولاـ با میکروب هلیکوباکتر پیلوری ایجاد می شود و اگر فرد بیمار از آنتی بیوتیک در جهت نابودی این میکروب به موقع استفاده کرده و زخم معده او بهبود یافته باشد در روزه داری مشکلی ندارد. به شرط آنکه پس از افطار و سحر از یک قرص امپرازول یا رانیتیدن استفاده کند اما اگر زخم معده فعال باشد یا سابقه خونریزی یا تنگی داشته باشد افراد مبتلا به این عوارض نباید روزه بگیرند زیرا روزه داری باعث تشدید این موارد می شود.

زرد شدن چشم ها بر اثر گرسنگی نگران کننده نیست

دکتر دریانی یادآور شد: بعضی از افراد هم هستند که با گرسنگی در هنگام روزه داری صلبیه چشم آنها زرد می شود. این عارضه در مبتلایان به بیماری ژیلبرت که در ? درصد از افراد جامعه شایع است دیده می شود که با گرسنگی خستگی و انجام ورزش های سنگین دچار زردی چشم می شوند اما هیچ خطری برای این افراد وجود ندارد زیرا معمولا آنزیم های کبدی آنها کاملا نرمال است.

وی با اشاره به این که مبتلایان به امراض مزمن کبدی مثل سیروز کبد یا هپاتیت نباید روزه بگیرند افزود: افراد عادی در هنگام روزه داری انرژی بدن خود را از سوختن گلیکوژن به گلوکز تامین می کنند اما افراد مبتلا به بیماریهای مزمن کبدی قادر به انجام این امر نیستند و در هنگام گرسنگی دچار کاهش شدید قند خون می شوند لذا این بیماران نباید روزه بگیرند اما ناقلان بیماری هپاتیت یا افرادی که درجه خفیفی از هپاتیت دارند می توانند روزه بگیرند.

### چگونگی فعالیت مغز برای تشخیص اصوات

یک محقق ایرانی در دانشگاه کالیفرنیا به همراه دستیارانش برای اولین بار توانستند از صداهای مجازی – حقیقی اختصاصی هر فرد در یک فضای MRI برای تولید دوباره یک تجربه صوتی طبیعت گرا برای مطالعه بر روی عملکرد مغز انسان استفاده کنند که چطور مغز ما می تواند یک گفت وگو را در فضایی پر از جمعیت حتی وقتی چندین گفت وگو و مباحثه دیگر همزمان در حال انجام است تشخیص دهد. اسکن های جدید مغزی با استفاده از روش کاربردی MRI به محققان کمک می کند دریابند که چطور مغز موضوعات را در فضایی که فردی صداهای مختلف را می شنود، از یکدیگر مجزا می کند بدون اینکه لزوما منابع چند گانه صداها را با چشم ببیند.

صابری و دستیارانش به دو نتیجه اصلی در این پژوهش رسیده اند نخست اینکه یک ناحیه خاص در مغز به طور اختصاصی برای تشخیص حرکت صوتی به کار گرفته نمی شود در حالی که در عرض کورتکس بینایی مغز دارای مناطق خاص حسی – حرکتی است و دوم اینکه به نظر می رسد اطلاعات صوتی فضایی در یک منطقه عصبی موسوم به گیجگاهی مسطح پردازش می شوند به طوری که می تواند عمل مجزا کردن منابع صوتی چندگانه را تسهیل کند.

### مشکلات تنفسی با تولد زودهنگام نوزادان

طبق مطالعاتی که به تازگی در امریکا صورت گرفته، مشخص شد کودکانی که تنها یک تا سه هفته زودتر به دنیا می آیند، در هفته اول تولد ۶برابر و تا اولین سالگرد تولدشان سه برابر بیش از نوزادانی که در زمان مقرر به دنیا می آیند، در معرض خطر مرگ قرار می گیرند. محققان در این تحقیق اعلام کرده اند: صرف نظر از میزان مرگ و میر، این دسته از نوزادان با نوزادانی که در زمان مقرر متولد می شوند، تفاوت چشمگیری دارند و آسیب پذیرتر هستند. گفتنی است، زمان تولد کودک، هفته ۳۷بارداری است. این نوزادان که در هفته ۳۴تا ۳۶بارداری متولد می شوند، ۷۱درصد نوزادان را شامل می شوند. در امریکا نیز ۱۲/۵ درصد از نوزادان زود متولد می شوند. در مطالعات قبلی نیز مشخص شده بود که این کودکان بیش از سایر کودکان در معرض مشکلات تنفسی و مشکلات تغذیه ای قرار می گیرند و در تنظیم دمای بدن خود با مشکلات بیشتری مواجه هستند و نرخ ابتلا به یرقان نیز در آنها بیشتر است.

### کاهش سن ابتلا به بیماری دیابت براثرعادات بد تغذیه

دبیرعلمی همایش تازه های دیابت با اشاره به ابتلای بیش از ۹۰درصد افراد دیابتی به دیابت نوع ۲ گفت: در گذشته معمولا افراد با سنین بیش از ۴۰سال به این نوع از دیابت مبتلا می شدند اما متاسفانه امروزه با عادات بد تغذیه ای، این بیماری سنین پایین تر را نیز درگیر می کند. دکتر ساسان شرقی، دبیرعلمی همایش تازه های دیابت گفت: در حال حاضر آمار بیماران دیابتی در کل دنیا از جمله ایران در حال افزایش است. وی افزود: به علت عوارض و بار مالی، روحی و روانی که دیابت برای بیمار، خانواده او و جامعه دارد، تحقیقات زیادی در این زمینه انجام شده است. به طوری که در خصوص دیابت بیش از هر بیماری دیگری در کشور تحقیق و پژوهش صورت گرفته است. دکتر شرقی با اشاره به آمار دیابت در ایران، گفت: به طور رسمی بیش از ۳ میلیون نفر بیمار دیابتی گزارش شده که آمار غیر رسمی این میزان را ۵ میلیون نفر تخمین زده است. همچنین به همین میزان نیز افراد مبتلا وجود دارند که از بیماری خود مطلع نیستند. بنابراین به طور متوسط از هر خانواده ۴ تا۵ نفره ایرانی، حداقل یک نفر درگیر دیابت است.

### نگهداری مواد غذایی

منبع:sharghnewspaper.ir

حبوبات

حبوبات منبع غنی ویتامین های خانواده ب و موادمعدنی فیبر و هیدروکربن ها هستند و از چربی کمی برخوردارند. این ویژگی حبوبات را موادی ایده آل برای استفاده در رژیم غذایی می سازد. حبوبات را در شیشه های دردار و در جای خنک و خشک نگاه دارید و طرف یک سال مصرف کنید.

میوه های خشک و مغزها

میوه های خشک تنقلاتی سالم و مغذی هستند. همچنین نگهداری از آنها نسبت به میوه های تازه آسان تر بوده و برای مدت طولانی تری قابل نگهداری هستند. این مواد را در ظروف دردار که رطوبت به آنها راه نمی یابد و دور از گرما در جایی خنک نگاه دارید.

ادویه جات

ادویه ها از زمان های بسیار دور برای بخشیدن طعم و بوی مضاعف به غذاهای گوناگون مورد استفاده قرار گرفته اند. اغلب ادویه ها به دو صورت دانه کامل و یا آسیاب شده در دسترس هستند. بهتر است ادویه جات را به صورت دانه کامل نگهداری کنید و در زمان مصرف آن را با استفاده از یک هاون کوچک یا در آسیاب های دستی یا برقی خانگی آماده کنید. به این ترتیب بیشتر طعم و

عطرشان را حفظ می کنند. به طوری که تفاوت ادویه هایی که به صورت آسیاب شده برای مدت زمانی نگهداری شده اند با ادویه های تازه آسیاب شده در طعم غذا کاملاً محسوس است.ادویه جات باید در ظروف دردار شیشه ای و در جای تاریک و خنک نگهداری شوند. ادویه جات آسیاب شده را اغلب می توان تا شش ماه و دانه های کامل را تا یک سال نگاه داشت.

### دو فضای ویژه مغز شدت احساس درد را نشان می دهد

دانشمندان انگلیسی نشان دادند که امواج مغزی مرتبط با درد به دو فضای ویژه در مغز می رسند تا در این فضاها شدت احساس درد پردازش شود.

گروهی از نورولوژیست های دانشگاه آکسفورد که نتایج تحقیقات خود را در مجله نیچر منتشر کرده اند، کشف کردند وقتی که یک نفر درد می کشد، امواجی با بسامد پایینی را به دو فضای عمیق در مغز ارسال کرده و این امواج در این دو فضا به بررسی شدت احساس می پردازند. در بررسی های گذشته نورون های مجزایی شناسایی شده بودند که در همراهی احساس درد فعال می شوند، اما پاسخ آنها از نوع دوتایی است به طوری که اگر در فرد احساس اندکی درد وجود داشته باشد، این نورون ها نمی توانند شدت آن را نشان دهند. محققان آکسفورد اکنون موفق شدند با استفاده از الکترودهایی که برای درمان جراحی با اثرات درد که تحریک عمیق مغز(DBS) نامیده می شود، فعالیت های دو فضای مغزی تالاموس و ماده خاکستری را ثبت کردند. در این آزمایش، بخش هایی از مناطق بی اثر بدن ۱۲بیمار با ابزارهای ایجاد کننده درد تحریک شدند. نتایج این ثبت ها نشان می دهد که امواج مغزی در همراهی با این تحریکات، نورون های این فضاها را فعال می کنند و در مدت فعال شدن آنها داوطلبان شدت درد را احساس می کنند. به گفته این دانشمندان، شناخت مکانیزم های نوروفیزیولوژی بر پایه احساس درد می تواند روش های فعلی بی حسی از طریق تحریکات الکتریکی را اصلاح کند.

### کم آب نشوید

نویسنده:سپیده سلیمی

منبع: sharghnewspaper.ir

در فصول گرم سال علاوه بر نوشیدن آب و مایعات مصرف میوه های آبداری مثل خیار و هندوانه نیز مقدار قابل توجهی آب به بدن شما می رساند. سالادهای سبز و گوجه فرنگی هم از خوردنی های خوب برای فصل تابستان هستند. اما در فصول گرم سال از خوردن غذاهای چرب و سرخ شده اجتناب کنید و تا حد امکان از گوشت قرمز پرهیز کنید. در عوض از انواع گوشت سفید، مرغ و ماهی تازه و سبزیجات سود ببرید. اما اگر به آب رسانی سریع نیاز دارید غذاهای نمکی بخورید زیرا نمک موجود در این غذاها شما را تشنه کرده و به نوشیدن آب بیشتر ترغیب می کند.اگر به طور مستمر ورزش می کنید در هوای گرم از دویدن و راهپیمایی در فضای باز خودداری کنید و فقط در سالن های سرپوشیده ورزش کنید. دویدن و پیاده روی در دمای بالای ۳۰درجه سانتی گراد می تواند به گرمازدگی و کم آبی منجر شود.حدود نیم ساعت قبل از ورزش حتما دست کم یک لیتر آب بنوشید و به خاطر داشته باشید پس از انجام حرکاتی ورزشی نیز باید با نوشیدن مقدار کافی آب و مایعات، آب از دست رفته در حین ورزش را جبران کنید.

در فصول گرم سال رعایت بعضی نکات تغذیه ای می تواند در خنک نگاه داشتن بدن و پیشگیری از کم آبی بسیار موثر باشد:

از خوردن گوشت قرمز و تخم مرغ، از آنجا که غذاهایی گرمازا هستند، تا حد امکان اجتناب کنید. این غذاها در بدن تولید حرارت می کنند.

پروسه هضم غذاهای گرما زا در بدن نیز اغلب طولانی تر است از این رو با صرف انرژی بیشتر برای هضم این غذاها بدن احساس ضعف و خستگی بیشتر می کند. درحالی که سبزیجات و میوه ها با صرف انرژی کمتر در حین هضم با قندهای طبیعی، ویتامین ها و مواد معدنی خود به ما انرژی می بخشند.

در آب و هوای گرم از خوردن غذاهای پرادویه، چرب و سرخ شده نیز به همین دلایل باید پرهیز کرد.

در فصول گرم سال از خوردن میوه های گرمازا مثل خرما و انبه بپرهیزید. اگر مایلید چنین میوه هایی را مصرف کنید آنها را حدود دو تا سه ساعت قبل از مصرف در آب سرد یا شیر خیس کنید.

مصرف دانه های روغنی نیز در گرمای شدید تابستان توصیه نمی شود. بعضی از این دانه ها مانند بادام را می توان قبل از مصرف یک شب در آب خیس کنید تا اثر سوء آنها بر بدن برطرف شود.

سایر نکاتی که برای اجتناب از کم آبی باید رعایت کنید عبارتند از:

همیشه به مقدار کافی آب بنوشید.

برای نوشیدن آب منتظر احساس تشنگی نباشید و همیشه قبل از آنکه تشنه شوید آب بنوشید.

در صورتی که زمانی را خارج از خانه یا در ماشین می گذرانید برای خود و به ویژه کودکان یک بطری آب همراه داشته باشید.

از قرار دادن بطری های پلاستیکی حاوی آب در زیر آفتاب یا در گرمای فضاهای محصور و گرم مانند ماشین پارک شده خودداری کنید زیرا ممکن است حرارت موجب شود بطری پلاستیکی آب را آلوده سازد.

در سفرهای تابستانی همیشه چند بسته محلول الکترولیت مانند ORS همراه داشته باشید تا در صورت نیاز بتوانید فورا الکترولیت های از دست رفته بدن را جایگزین کنید.

هنگامی که در معرض هوای گرم قرار دارید با نوشیدن آب و مایعات و خوردن غذاهای نمکی آب و مواد معدنی از دست رفته بدن را جبران نمایید.

هر روز با آب خنک دوش بگیرید.

در ساعات بسیار داغ روز از فضاهای سرپوشیده که به وسایل خنک کننده مجهز هستند استفاده کنید و مدت زیادی در فضای باز نمانید.

هرگز کودکان را در هوای گرم حتی برای مدتی کوتاه در ماشین پارک شده تنها نگذارید.

با تمام تمهیداتی که باید برای پیشگیری از کم آبی به عمل آورید لازم است نسبت به علائم آن نیز آگاهی داشته باشید تا در صورت بروز این عارضه بتوانید به موقع وارد عمل شوید. علائم اولیه کم آبی بدن عبارتند از: تشنگی و بی حالی، خشکی دهان و زبان، سرگیجه، خستگی، تپش قلب، آشفتگی، کاهش تعریق و دفع ادرار.

با مشاهده چنین عارضه هایی باید به سرعت به بدن آب و مایعات برسانیم اما چنانچه عوارض وخیم تر باشند مانند بروز تهوع، اسهال و تب مراجعه به پزشک ضروری است. در صورت بالا رفتن تب و همراهی آن با سردرد، دردهای سینه ای و یا بروز اشکال در تنفس باید شخص به صورت اورژانس به مراکز درمانی رسانده شود.

خوشبختانه تمام این عوارض حتی در گرم ترین روزهای سال با رعایت نکات ساده و نوشیدن آب به راحتی قابل پیشگیری هستند.

از نوشیدن آب، هشت لیوان در روز، غافل نشوید.

### کاهش وزن بی دلیل کودک را جدی بگیرید

به گفته یک متخصص طب کودکان، از دست دادن بی دلیل وزن در کودک همراه با بداخلاقی و کم خوابی می تواند نشانه پرکاری تیروئید یا تیروئید سمی باشد. دکتر" فهیمه کیان نژاد، "متخصص کودکان با اشاره به این مطلب، اظهار داشت: ۵ تا ۷ سالگی شایع ترین سن ابتلا به عارضه پرکاری تیروئید در کودکان بوده و عموماً افراد مبتلا به این اختلال شدیداً لاغر هستند. وی جنب و جوش بیش از حد، کاهش وزن، کم اشتهایی، بداخلاقی و در نهایت کم خوابی را مهمترین نشانه های پرکار شدن غده تیروئید دانست و یادآور شد: لرزش مختصر دست، همچنین تورم غده تیروئید در ناحیه گردن بیمار که گاهی به اندازه یک گردو است، دیگر علایم ابتلا به این عارضه را شامل می شود. وی انجام فوری آزمایش هورمونهای تیروئیدی را برای سنجش وضعیت بیمار ضروری خواند و تصریح کرد: اگر کودک دچار عارضه تیروئید سمی باشد، تأخیر در درمان وی، می تواند منجر به عقب افتادگی ذهنی و افت ضریب هوشی شود. این متخصص کودکان بررسی وضعیت سلامت غده تیروئید را برای همه کودکان در آستانه ورود به دبستان مهم دانست و همچنین گفت: برای جلوگیری از بروز مشکل در یادگیری کودک، بهتر است وی برای بررسی پرکاری و کم کاری این غده حیاتی که تأثیر مهمی در قوای ذهنی فرد دارد، مورد آزمایش قرار گیرد.

### چطور مغزمان یخ می‌زند

منبع:اینترنت

اکثر ما سر درد بعد از خوردن بستنی را تجربه کرده‌ایم.شما در حال خوردن بستنی‌تان در اوج گرمای تابستان و یا حتی در سرمای زمستان هستید که ناگهان همان بستنی باعث سردرد عجیبتان می‌شود.خوشبختانه این سردرد ناخوانده تنها چند دقیقه مهمان شماست و بعد خیلی زود ترکتان می‌کند و شما متعجب می‌مانید که چرا در عرض چند دقیقه ناگهان جسمتان دچار تغییرات زود گذر شده است.

اگر بخواهیم علت سردرد شما را به طور خلاصه برایتان بیان کنیم می توان به این نکات اشاره کرد :

فرقی نمی کند که شما بستنی خورده باشید یا شربت بسیار خنک، مهم آن است که دمای دهان شما به طور ناگهانی کاهش می‌یابد و این کاهش ناگهانی گاهی اوقات سر درد را برایتان به همراه می آورد.وقتی جسم و یا مایع سردی وارد دهانتان شده و با سقف دهانتان برخورد می کند رگهای خونی مغزتان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در واقع وجود عصبهایی در کام دهانتان که به مغز متصلند باعث می شوند که بر اثر این سرمای ناگهانی خون در رگهایتان ناگهان کاهش سرعت مواجه شود.علت این کاهش و تغییرات در عصب ها تلاش برای گرم کردن مغز است که به خاطر خوردن بستنی توسط شما کمی" یخ "کرده است.بهترین راه برای اینکه دچار" یخ زدگی "مغز نشوید آن است که از خوردن چیزهای سرد بپرهیزید .

### چگونه وزن خود را افزایش دهیم؟

منبع:www.aftab.ir

با وجود آنکه بسیاری از مردم به دنبال رژیم های لاغری هستند، اما در مقابل بسیاری نیز به دنبال رژیم هایی برای اضافه وزن هستند. در این مطلب به بررسی یک روش برای افزایش وزن می پردازیم...

قبل از مطالعه توصیه های موجود در این مطلب، توجه کنید که اگر به کمبود وزن جدی دچار هستید یا به دنبال یک برنامه غذایی صحیح هستید، باید به پزشک متخصص تغذیه مراجعه کنید. آنچه در اینجا خواهید خواند، تنها توصیه هایی مفید و بی ضرر برای تغییر برنامه تغذیه و فعالیت شما است نه یک دستور غذا یا رژیم.عمل کردن به نکات زیر موجب میشود به تدریج وزنتان اضافه شود، اما فراموش نکنید که اضافه شدن وزن با چاقی (انباشته شدن چربی) متفاوت است، پس داشتن یک برنامه ورزشی مناسب، به

قوی شدن و شکل گیری ماهیچه ها کمک میکند و برای شما اندامی متناسب به ارمغان می آورد.

فراموش نکنید که در بعضی مناطق بدن مانند شکم، خواه ناخواه چربی اندکی جمع خواهد شد که به تدریج با ورزش و تغذیه صحیح از بین خواهد رفت.همانطور که میدانید، اضافه کردن وزن کار آسانی نیست، به خصوص اگر شما صاحب بدنی باشید که به طور ژنتیک لاغر است.در چنین افرادی، هضم سریع غذا موجب میشود که افزایش وزن به کندی صورت بگیرد. کلید حل مشکل، در تغییر برنامه غذایی و فعالیت بدنی است.

در اینجا به ۵ نکته مهم اشاره میکنیم:

۱) مقدار کالری مصرفی خود را در یک روز عادی اندازه بگیرید. هیچ یک از برنامه های غذایی خود را تغییر ندهید و مانند هر روز غذا میل کنید و کالری آن را محاسبه کنید. این کار، مهمترین قدم در افزایش وزن است.در ساعت مشخصی از روز(صبح یا شب) خود را وزن کنید.

۲) در روز بعد از اندازه گیری، ۵۰۰کالری به مقدار کالری مصرفی خود اضافه کنید. برای مثال اگر شما در روز ۲۰۰۰کالری مصرف میکردید، از این روز تا آخر هفته، روزی ۲۵۰۰کالری مصرف کنید. به جای خوردن سه وعده غذای مفصل یا خرده خوری در طی روز، این میزان کالری را بین ۵ تا ۶ وعده غذا تقسیم کنید و هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار غذا میل کنید.

۳) ورزشهای وزنه برداری (از دمبلهای کوچک گرفته تا کار با دستگاههای وزنه برداری) انجام دهید. این هم یکی از مهمترین مراحل افزودن صحیح وزن است و باید به طور صحیح انجام شود.اگر فرصت ندارید که هر روز به باشگاه بروید، چند جلسه حرکات ساده و قابل انجام دادن در خانه را با مربی تمرین کنید و سپس در خانه به ورزش ادامه دهید.

۴) در پایان هفته، خود را وزن کنید. خواهید دید که در طی یک هفته در حدود یک تا یک و نیم کیلوگرم به وزن شما اضافه شده است. به این ترتیب شما در طول یک ماه بین ۴تا ۶کیلو سنگین تر خواهید شد.

۵) نکته مهمی که باید به آن توجه کنید این است که در بعضی مواقع، وزنه شما افزایش وزنی را نشان نخواهد داد، در چنین مواقعی باید به مقدار غذای خود بیافزایید، در نتیجه، اگر پس از دو هفته، افزایش وزن شما متوقف شد، ۲۵۰ کالری دیگر به میزان غذای روزانه خود بیافزایید. این کار را هر بار که دچار وقفه دو هفته ای شدید انجام دهید.

و چند توصیه دیگر

۱) از چربی ها دوری کنید! هرچند که هدفتان اضافه کردن وزن است، اما قرار نیست چاق و نا متناسب شوید. پس از چیپس و شیرینی، غذاهای آماده و سرخ کردنی ها دوری کنید. در عوض عادت کنید که از پروتئینهای کم چربی، سبزیجات و میوه استفاده کنید. اگر مشکل قند ندارید، مصرف کمپوتهای خانگی (بدون مواد نگهدارنده) ، شربت و آب میوه شیرین ، خامه و بستنی برای افزایش میزان کالری روزانه بلا مانع است.

۲) آب بنوشید! شما باید حداقل روزی ۱/۵لیتر آب بنوشید، این مقدار آب زیادی است و برای تنظیم سوخت و ساز بدنتان و اضافه شدن وزن شما لازم است.

۳) خواب را فراموش نکنید. این ساده ترین مرحله است که غالبا به آن کم توجهی میشود. حداقل خواب شب شما باید ۸ساعت باشد

## حقیقت لاغری

نویسنده:دکتر ضیاءالدین مظهری

در جامعه ما لاغر بودن تعاریف گوناگونی دارد، در حالی که لاغر بودن از دیدگاه علم تغذیه دارای ویژگی‌ها و استانداردهای خاصی است .

در جامعه ما لاغر بودن تعاریف گوناگونی دارد. برای مثال وقتی فردی زیاد به سرگیجه و ضعف مبتلا می‌شود و کمی از بقیه کم‌وزن‌تر است، لاغر به حساب میآید. در حالی که لاغر بودن از دیدگاه علم تغذیه دارای ویژگی‌ها و استانداردهای خاصی است. لاغری درجات گوناگونی دارد و بهترین راه برای تشخیص نوع آن، تعیین شاخص توده بدنی یا همان BMI است که وقتی از ۱۸/۵ کمتر می‌شود، به فرد لاغر می‌گویند. اگر این شاخص بین ۱۸/۵ تا ۱۷/۵ باشد به آن لاغری درجه یک و هر چه فاصله این شاخص از ۱۷/۵ بیشتر شود، لاغری فرد شدیدتر است و با مشکلات جدی‌تری روبه‌رو خواهد بود. البته بهترین زمان برای اندازه‌گیری وزن به حالت ناشتا و پس از تخلیه مثانه و روده است. شاخص توده بدن را هم که این روزها همه می دانند از تقسیم وزن (برحسب کیلوگرم) بر مجذور قد (برحسب متر) به دست میآید.

اصولاً اختلالات تغذیه ای به سه شکل در افراد بروز می‌کند. اول اختلالات تغذیه‌ای ساده، دوم بی‌اشتهایی عصبی و دیگری بولیمیا یا همان بیش‌خواری عصبی. (در این حالت لاغری دیده نمی‌شود) در اغلب افراد، لاغری با یک بی‌اشتهایی ساده و یا یک بد غذایی شروع می‌شود و کم کم به بیماری تبدیل شده و عوارض گوناگونی را در بدن به بار می آورد. در بچه‌ها لاغری با شروع آشنایی کودک با غذای خانواده آغاز می‌شود، اما در سنین نوجوانی وقتی میزان نیاز بسیار بالا می‌رود و وسواس برای حفظ تناسب اندام شدت می‌یابد، بروز می‌کند و در آقایانی که وقت زیادی را در خارج از منزل صرف می‌کنند و کمتر به تغذیه خود توجه دارند، دیده می‌شود. طبق آمار به دست آمده، ۵ تا ۱۰ درصد از دختران دانشجو در سنین ۱۸ تا ۲۴ سالگی دچار لاغری بوده و از بی‌اشتهایی رنج می برند، به این دلیل توجه به این گروه سنی بسیار حایز اهمیت است.

با وجود آنکه لاغری تحت تا‡ثیر عوامل ژنتیکی، سن، فعالیت غدد درون‌ریز و روحیات افراد است، اما در اغلب آنها، کم‌خوری، تغذیه یکنواخت، عدم مصرف تمامی گروه‌های غذایی به میزان توصیه شده، عدم تخصیص زمان معین برای صرف غذا، فعالیت بیش از اندازه و کمبود استراحت دیده می شود که به مرور زمان کم وزنی و نهایتاً لاغری را ایجاد کرده است. گاهی مواقع این لاغری‌ها به دنبال رژیم‌های غذایی تک‌خواری و خیلی کم کالری با هدف کاهش وزن ایجاد می شود که فرد را به بی‌اشتهایی مبتلا کرده و نهایتاً به سوءتغذیه و کمبود وزن دچار می‌کند. بسیاری از بیماری‌ها نیز نظیر انواع عفونت‌ها، دیابت، اختلال در کارکرد صحیح غدد درون‌ریز نظیر پرکاری غده تیروئید، نارسایی ترشحات غده هیپوفیز و غدد فوق کلیوی و حتی ابتلابه‌انواع سرطان‌ها با لاغری همراه هستند.

اما بی‌اشتهایی عصبی و زیاده‌خواری عصبی یعنی چه و در چه مواقعی ایجاد می‌شوند؟

این اختلالات تغذیه ای که گاه با لاغری مفرط همراه هستند، افراد بسیاری را در جامعه به خود مبتلا کرده و قشر جوان را راهی بیمارستان‌ها و مطب‌های متخصصان تغذیه می‌کند. بی‌اشتهایی عصبی اغلب در دختران نوجوان و جوان ایجاد می‌شود، در این اختلال، افراد تصور غیرواقعی نسبت به ظاهر خود دارند و همواره تصور می کنند که اضافه وزن داشته و از خوردن حداقل نیاز خود به غذا خودداری می‌کنند، در حالی که امکان دارد وزنشان ۲۵ تا ۳۰ کیلو گرم با وزن ایده آل شان فاصله داشته باشد. در این افراد بروز مشکلات قلبی- عروقی، پوکی استخوان، یبوست شدید، کاهش پتاسیم، فلج شدن روده‌ها و عقب افتادن عادت ماهیانه بر اثر مصرف مواد مدر و ملین امری عادی است. در مقابل، در زیاده‌خواری عصبی فرد به خوردن مواد غذایی پرکالری نظیر انواع شیرینی جات و شکلات ادامه می‌دهد و بلافاصله پس از خوردن دچار عذاب وجدان شده و به طور مصنوعی به تحریک سیستم گوارشی اش می پردازد و با این کار باعث خروج مواد غذایی از بدن خود می شود. این اختلال در میان نوجوانان ۱۸ تا ۱۹ ساله شایع‌تر است و عوارضی نظیر افسردگی، اختلالات قلبی، گشاد شدن معده و روده، اختلال در حرکات روده، پوکی استخوان و اختلال در سیکل ماهیانه را به همراه دارد.

سوال دیگر این است که آیا بی‌اشتهایی بر وضعیت مواد مغذی در بدن اثری دارد؟

پاسخ این است که: قطعا. همان طور که قبلاً گفتم، در صورت تداوم عادات بد غذایی ابتدا بی‌اشتهایی و بعد لاغری ایجاد می‌شود که این عوامل می‌توانند به شکل چرخه معکوسی مشکل را بزرگ و بزرگ‌تر کنند. در این مواقع ابتدا بدن از ذخایر خوداستفاده می‌کند و نهایتاً با تحلیل بافت‌های خود انرژی مورد نیازش را بدست می‌آورد. در این بین، اولین کمبود در میزان پروتئین‌های خون ایجاد می‌شود که با افت سطح آلبومین خون همراه شده و به شدت قدرت دفاعی افراد کاهش می‌یابد، درنتیجه افراد بیشتر به بیماری‌های عفونی پیچیده و یا حتی ساده نظیر سرماخوردگی مبتلا می‌شوند. در کنار کمبود پروتئین ها ، کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن ، کمبود روی و عدم دریافت انرژی مورد نیاز بدن نیز بی‌اشتهایی را ایجاد کرده و به تدریج کم‌وزنی به وجود می‌آید. حتی مطالعات نشان داده‌اند، بد غذایی در افراد به سرعت کمبود ویتامین‌های A، C و E را ایجاد می‌کند که موجب اختلال در سیکل ماهیانه خانم‌ها و قدرت باروریشان می شود.

اما برای درمان این افراد، در قدم اول توصیه می‌شود که افراد از حجم کم مواد غذایی با ارزش تغذیه‌ای بالا استفاده کنند و تعداد وعده‌های غذایی‌شان را بالا ببرند. (البته بعد از آنکه مشخص شد هیچ علت پاتولوژیکی وجود ندارد و علت کم‌وزنی صرفاً تغذیه ناکافی است)

ابتدا باید از مواد غذایی ساده و سهل‌الهضم و کم‌چرب نظیر ماهیچه، برنج کته شده، ماهی، مرغ و سفیده تخم مرغ استفاده کنند و غذا را کباب شده و یا با کمی روغن تهیه کرده و میل کنند. توصیه می‌شود که هیچ غذایی با اجبار خورده نشود و افراد از غذاهایی که بیشتر علاقه دارند، استفاده کنند. در قبل، حین و بعد از مصرف غذا نباید بلافاصله نوشابه بنوشند، بلکه بهتر است برای تا‡مین مایعات از آب، شیر (چه گرم و چه سرد) و آبمیوه‌های تازه فصل به خصوص آب پرتقال و شربت آبلیموی تازه بنوشند. در تهیه انواع غذاها خصوصاً گوشت که منبع غنی از پروتئین و آهن است، بهتر است از انواع ادویه‌جات و آبلیمو برای مزه‌دار کردن استفاده شود تا فرد با میل بیشتری آن را خورده و کم خونی احتمالی که قطعاً در این افراد وجود دارد، بهبود پیدا کند. از آنجایی که مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین C،E و روی درترمیم بافت‌ها بسیار موثراست، توصیه می‌شود که از انواع مرکبات و ماهی در وعده های غذایی اصلی و از انواع مغزه‌ها خصوصاً بادام هندی، بادام زمینی و پسته در میان وعده‌ها البته در حجم کم (حداکثر ۳ تا ۴ عدد) استفاده کنند. در کنار تغییر و اصلاح عادات غذایی، استفاده از یک برنامه ورزشی منظم نظیر پیاده‌روی و یا دوچرخه سواری می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. به این ترتیب افزایش وزن تدریجی آغاز شده و ادامه می‌یابد. پس کمی اعتماد به درمانگر و داشتن صبر و انعطاف‌پذیری می‌تواند برای رسیدن به وزن ایده‌آل نتیجه‌بخش باشد تا از خطرات ناشی از پیشرفت لاغری و عوارض جبران ناپذیر آن جلوگیری شود.

## سرکه سیب موجب لاغری میشود؟

منبع:www.abcdiet.net

سرکه سیب موجب کاهش وزن و جلوگیری از ایجاد سرطان و سکته های قلبی و پایین بردن فشار خون و هرگونه فایده بهداشتی دیگری نمیشود. این ماده غذایی یک افزودنی خوب برای سالاد و همچنین افزودنی مورد علاقه بسیاری از افراد است اما هیچ اثر دارویی ندارد. در بعضی از کتابها بیان شده است به علت حل شد، چربی ها در اسید ها این ماده چربی های اضافی بدن را از بین می برد و به شما در کاهش وزنتان یاری خواهد رساند.

این ماده غذایی حاوی ۹۵٪ آب و تنها ۵٪ اسید استیک میباشد. در شرایط آزمایشگاهی این ماده به علت خاصیت اسیدی خود منجر

به جلوگیری از رشد باکتری ها میشود , لذا به عنوان ماده ای نگهدارنده در ساخت بسیاری از ترشی ها مورد استفاده قرار می گیرد. اما در بدن انسان این ماده به هیچ وجه موجب از بین رفتن باکتری ها ,جلوگیری از عفونت و یا هر گونه کمک دیگر به وضعیت بهداشتی افراد نمی شود. اسید معده از اسید موجود در سرکه سیب بسیار قویتر است. تنها راهی که میتواند منجر به لاغری شما بوسیله این ماده غذایی گردد استفاده از در تهیه سالاد و یا به همراه انواع میوه ها است. این امر خود موجب افزایش دریافت مواد غذایی نظیر میوه ها و انواع سبزیها است که میتوانند شما را در امر کاهش وزنتان یاری نمایند.

سرکه سیب موجب کاهش وزن و جلوگیری از ایجاد سرطان و سکته های قلبی و پایین بردن فشار خون و هرگونه فایده بهداشتی دیگری نمیشود.

### من باید چند کیلو باشم؟

منبع:abcdiet.net/ir

پیروی از مد و همچنین علاقه به افراد مشهور ( مانند خوانندگان و هنرپیشگان و مانکن ها –) آگاهانه و یا ناآگاهانه – از جمله عواملی هستند که بر روی علاقه افراد به داشتن یک تیپ بدنی خاص یا تصور یک بدن ایده آل تاثیر میگذارد. تاثیری که الزاما آنها را به وزن ایده آل شان نخواهد رساند اگر چه ممکن است برساند. بالا رفتن وزن نیز چنانچه در اثر افزایش درصد چربی بدن رخ دهد میتواند برای فرد خطرناک باشد. آنچه باید بدانیم این است که هر افزایش وزنی برای ما خطرناک نیست به عنوان مثال افزایش وزن در ورزشکاران امری است که معمولاـ در اثر افزایش حجم و میزان عضلات رخ میدهد و در حقیقت بیانگر افزایش توده غیر چرب بدن است . تحقیقات نشان داده است که افزایش میزان توده غیر چرب بدن تاثیر نامناسبی را بر سلامتی نخواهد داشت. همچنین افزایش وزن در دوران بارداری امری کاملا طبیعی و مربوط به رخه بارداری می باشد و موجب حفاظت از جنین و سلامتی آن می‌باشد.

چگونه می‌توان وزن ایده‌آل خود را محاسبه نمود؟

به عقیده اکثر متخصصان میزان سه شاخص در تعیین وزن ایده‌آل مهم می‌باشد.

۱. نسبت وزن به قد

۲. دور کمر

۳. ابتلا با ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی

۱. وزن نسبت به قد: متخصصان امر سلامتی برای محاسبه نسبت وزن به قد معمولا از فرمول شاخص توده بدنی یا BMI استفاده می‌کنند. BMI به دو روش محاسبه میشود

BMI = (وزن بر حسب کیلوگرم) تقسیم بر (مجذور قد بر حسب متر)

BMI = (وزن بر حسب پوند* ۷۰۳) تقسیم بر (مجذور قد بر حسب اینچ)

تحلیل BMI

BMI تنها یکی از شاخص های اندازه گیری ریسک سلامت در رابطه با وزن است. در ادامه با شاخص های دیگر نیز آشنا خواهید شد.

BMI = BMI<۱۸.۵ کم = کمبود وزن

۲۴.۹ >BMI = BMI>۱۸.۵ متعادل = محدوده وزن ایده آل

۲۹.۹ >BMI = BMI>۲۵ زیاد = محدوده افزایش وزن

BMI = BMI>۳۰ خیلی زیاد = چاقی

•در مورد افراد عضلانی و ورزشکار همانطور که قبلا توضیح داده شده است BMI بالا نشان دهنده چاقی نیست بلکه میتواند در اثر بالا بودن نسبت عضله به چربی ایجاد شود.

۲. دور کمر

ثابت شده است که تجمع چربی در ناحیه شکمی میتواند موجب بالا رفتن هر چه بیشتر ریسک سلامتی شود. اندازه گیری دور کمر به عنوان یک شاخص مناسب در تعیین میزان چربی ناحیه شکمی استفاده میشود.

برای اندازه گیری دور کمر باید ناحیه بالایی سمت راست استخوان لگن را مشخص نمود و دور کمر را در همان ناحیه بوسیله متر اندازه گیری کرد.

متر را راحت به پوست بچسبانید اما سعی کنید که بر پوست فشار نیاید . همچنین دور کمر باید در پایان یک بازدم طبیعی اندازه گیری شود.

۳. بروز و یا ریسک بروز بیماری های مرتبط با اضافه وزن

افراد دارای بیماری های مرتبط با اضافه وزن مانند بیماری های قلبی و عروقی و همچنین کسانی که ریسک ابتلا به اینگونه بیماری ها در آنها بالاست حتی اگر دچار اضافه وزن خفیف و کم هم باشند لازم است برای رسیدن به وضعیت مطلوب تر سلامتی وزن خود را بکاهند.

اگر به شما گفته شد دارای بیماری قلبی و عروقی یا دیابت ۲ یا اختلال در خواب هستید مطمئن باشید در گروه دارای ریسک بالای سلامتی بوده و نیازمند کاهش همچنین چنانچه بیش از دو مورد از موارد ذکر شده زیر در مورد شما صدق نماید شما جزو گروه ریسک بالای قلبی هستید.

•جنسیت شما مذکر و سن شما بیشتر از ۴۵ سال است.

•جنسیت شما زن است و سن شما بیش از ۵۵ سال است و یا اینکه یائسه هستید.

•تعداد یک نفر یا بیشتر از اقوام درجه یک شما به مشکل قلبی حاد پیش از موعد دچار شده است . مشکل حاد قلبی پیش از موعد یعنی یکی از اقوام مرد زیر ۵۵ سال و زن زیر ۶۵ سال دچار مشکل حاد قلبی یعنی سکته قلبی یا مرگ ناگهانی در اثر سکته دچار شده باشد.

•سیگاری هستید

•دارای فشار خون بالاتر از حد نرمال بوده و یا داروهای کاهش دهنده فشار خون میخورید.

•سطح LDL خونتان بالاست.

•سطح HDL خونتان پائین است.

•قند خون ناشتا و سطح قند خونتان بالاست.

بعضی دیگر از بیماری های جدی اما کم خطر تر که معمولاـ افراد چاقی مبتلاـ به آنها معمولا به کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده‌آل توصیه میشوند عبارتند از : بیماری های کیسه صفرا ، استئوآرتریت ، استرس بیش از حد ، بیماری های زنان مانند خونریزی زیاد هنگام عادت ماهیانه و یا قطع و عقب افتادن عادت ماهیانه .

چه کسانی باید از وزنشان بکاهند؟

افرادی که یکی از موارد زیر در موردشان صدق نماید لازم است از وزنشان بکاهند.

•BMI بالاتر از ۳۰ باشد.

•BMI بالاتر از ۲۵ باشد و فرد مبتلا به بیماری های قلبی و عروقی یا یکی از بیماری های مرتبط با اضافه وزن باشد.

•BMI مساوی یا بالاتر از ۲۵ باشد و فرد دارای دو علامت ریسک فاکتور بیماری های قلبی یا بیشتر از دو مورد از این علائم باشد.

•دور کمر در مردان بیش از ۱۰۲ سانتی متر و در زنان بیش از ۸۲ سانتی متر باشد البته مشروط به اینکه این افراد به بیماری های قلبی و عروقی یا بیماری های مرتبط با اضافه وزن مبتلا باشند.

•دور کمر در مردان بیش از ۱۰۲ سانتی متر و در زنان بیش از ۸۲ سانتی متر باشد البته مشروط به اینکه فرد دارای دو علامت ریسک فاکتور بیماری های قلبی یا بیشتر از دو مورد از این علائم باشد.

آیا راهی برای اندازه گیری میزان اضافه وزن و یا میزان چربی اضافه بدن وجود دارد؟

فرمول ها و جدول ها نمودار های زیادی برای وزن ایده ال وجود دارد که معمولا هم مقادیری نسبت به هم اختلاف دارند . البته این اختلاف ناچیز است اما باید داسنت این فرمول ها همیشه نمی تواند یاری کننده ما باشند و مانند فرمول BMI که ورزشکاران از آن مستثنی بودند تمام این فرمول ها هم استثنائاتی دارند.

آنچه متخصصین امر سلامتی را بیشتر از اضافه وزن نگران میکند درصد بالای چربی بدن است. به نظر می رسد اندازه گیری میزان و درصد چربی بدن راهی مطمئن و مفید در تعیین میزان ریسک فاکتورهای سلامتی باشد.

راههای زیادی برای اندازه گیری درصد چربی بدن وجود دارد. چند مرد از این راهها را بریتان ذکر میکنیم

•اندازه گیری چربی زیر پوستی : این کار با دستگاهی بنام اسکین فولد Skin fold انجام میشود. در این روش قطر چربی زیر پوستی در چند ناحیه بدن محاسبه میگردد.

•اندازه گیری سایز کل بدن و چگالی بدن روش مرسوم در این مورد اندازه گیری وزن در زیر آب می باشد.

•آنالیز مقاومت بیوالکتریکی : در این حالت یک جریان الکتریکی خفیف از داخل بدن عبور داده می‌شود که تغییرات ایجاد شده در این جریان نشان درصد چربی و درصد توده غیر چرب بدن است. لازم به ذکر است متدی که در آن جریان الکتریکی از مچ دست به پا اندازه گیری میشود دقیقتر از متدی است که جریان بین دو دست یا دو پا برقرار میشود.

اگر چه متدهای بالا روشهای مناسبی برای اندازه گیری توده چرب بدن هستند اما هنوز روشی برای بیان اینکه دقیقا برای دستیابی به سلامت کامل چند درصد از وزن بدن باید از چربی باشد وجود ندارد. به نظر میرسد چنانچه در مورد مردان ۲۱ تا ۲۵ درصد و در مورد زنان ۳۱ تا ۳۲ درصد وزن بدنشان از چربی باشد بهتر است . البته به نظر میرسد هنوز تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم باشد.

### لاغر شدن با تنظیم ساعت خواب

نویسنده: بهاره مهرنژاد

منبع:sharghnewspaper.ir

چاق شدن تنها به کم تحرکی و خوردن غذاهای پرکالری و چرب مربوط نمی شود. نداشتن خواب کافی نیز برخلاف آنچه همگان تصور می کنند باعث چاقی می شود. نتایج تازه ترین تحقیقات در آمریکا نشان می دهد افرادی که از میزان خواب کافی در شبانه روز برخوردار نیستند در مقایسه با سایرین وزن بیشتری دارند. کمبود خواب در افراد باعث کاهش ترشح هورمونی به نام گارلین می شود که کنترل اشتها را برعهده دارد. کم خوابی به دلیل افزایش ترشح گارلین و به دنبال آن افزایش میزان اشتها باعث چاقی افراد می شود.

بی خوابی علاوه بر چاقی و نقشی که در اختلال دستگاه گوارش و سیستم روحی- روانی بدن دارد، موجب کاهش توانایی حافظه

نیز می شود. محققان معتقدنـد مغز انسان تنها در زمانی می تواند اطلاعات و یافته های ذهنی را سازماندهی کند که انسان در خواب عمیق فرو رفته باشد.با توجه به موارد فوق به نظر می رسد، بی خوابی دیگر مسئله ای که باعث بازداشـتن افراد از انجام فعالیت های روزانه شود، نیست و یکی از مهمترین دلایـل چـاقی به شـمار می رود. روش هـای متنوعی وجود دارد که بـا کمـک آنها می توانید خواب آرام و عمیق داشته باشید.

۱- تا زمانی که خوابتان نگرفته به رختخواب نروید.

- ?از چشم بند و مسدودکننده گوش برای ایجاد محیط بدون سر و صدا و تاریک استفاده کنید.

۲- از مصرف شام چرب و نوشیدنی های کافئین دار قبل از خواب خودداری کنید.

۳- خوردن یک عدد موز یا نوشیدن یک لیوان شیـر گرم را فراموش نکنید. موز از میزان پتاسیم بالایی برخوردار است و شما را در داشتن خواب راحت کمک می کند.

۴- حمام کردن روش مناسبی برای ایجاد خواب آرام است. آب گرم درجه حرارت بـدن را افزایش داده و به خوابیـدن شـما کمک می کند.

۵- از خواندن کتاب های اسرارآمیز و تماشای فیلم های هیجان انگیز و پرتنش قبل از خواب بپرهیزید.

۶- قبل از رفتن به رختخواب ذهنتان را از تمامی مسائل نگران کننـده دور کنیـد. با این راهکارها اگر باز هم خوابتان نبرد، سـریعاً به پزشک مراجعه کنید.

### بی خوابی

بهـداشت خواب علاوه برافراد سالم برای کسانی که بدون وجود اشـکال عضوی بارز دچار بی خوابی خفیف یا متوسط هسـتند مفید خواهد بود. عوامل موثر برسلامت خواب شامل موارد زیر است :

عوامل مهم محیط خواب

صدا: حساسـیت افراد به صدا درخواب بسیار متفاوت است . حساسیت به صدا با ازدیاد سن افزایش می یابد وزنان نسبت به مردان به صـدا حساستر هسـتند . صداهای منفرد وبلند حتی اگربه صورت مکرر ومرتب درمحیط خواب فرد وجود داشـته باشد و فرد احساس کند به آن عادت کرده است خواب را به هم می زنند وباعث بیدارشدن مکرر وکوتاه و افزایش خواب مرحله اول ( که سـبک ترین بخش است ) می شود اما اثر صداهای آرام زمینه ای ومداوم چندان منفی نیست.

کیفیت بستر : افراد درفرهنگ های مختلف وضع متنوعی ازبستر را ترجیح می دهند. اما دلیلی وجود ندارد که این تفاوت های فردی درخواب اثرداشته باشد . نشان داده شده است که خوابیدن بریک سطح سخت موجب حرکات بیشتر وبیدارشدن مکرر می شود.

درجـه حرارت :درجـه حرارت ایـده آل برای خـواب دقیقـا شـناخته نشـده است. ولی دمـای ۲۴ درجه سـانتیگراد ( خنـک ) مناسـب ذکرشده . گفته می شود دمای بیشتر موجب بیدارشدن مکرر وحرکت بیشتر در خواب می شود.

مناسب بودن دمای محیط دراواخر خواب اهمیت بیشتری دارد.

شرایط فردی:

مصـرف غـذا : به طور سـنتی گفته می شود که صـرف غـذا موجب تسـهیل خواب می شود . گفته شـده که بیماران دچار بی خوابی مزمن یا کسانی که صبح خیلی زود بیدار می شوند ممکن است با مصرف یک غذای سبک قبل ازخواب تا حدودی بهبودی حاصل کنند . درمطالعات مختلف مصرف شیر یا پنیر همراه بیسکویت قبل ازخواب موجب بهتر شدن خواب شده است .

سیگـار :نیکوتین محرک دگیر سیسـتم عصبی است که اغلب فراموش می شود . به نظر می رسـد کسـانی که زیاد سیگارمی کشـند نسبت به غیر سیگاری ها مشکلات بیشتری درخواب دارند ومعمولا ترک سیگار موجب بهبود وضع خواب دراین افراد می شود.

ورزش : یک برنامه مرتب ومتداول ورزشـی ، خواب را عمیقتر می کند. ورزش بعد ازظهر یا عصـر برروی خواب اثرمفیدتری نسبت به ورزش صبحگاهی دارد .

خـواب نیمروزی :برای برخی ازافراد خواب روزانه مفیـد است وپس ازآن آمـادگی بیشـتری برای فعـالیت خواهنـد داشت . برای این افراد می توان خواب روزانه را توصـیه کرد. ولی کسـانی که به دنبـال خواب روزانه احسـاس کسالت می کننـد وشب بی خواب می شوند ،بهتر است ازخواب نیمروزی اجتناب کنند .

مسائل رفتاری

استرس : استرس عمدتا موجب برانگیختگی و در نتیجه هوشـیاری و بی خوابی می شود. فرد مضطرب وقتی بعد از یک مدت حدود بیست تا سـی دقیقه نتوانست بخوابد بهتر است برخیزد و مشـغول مطالعه یا یک سرگرمی شود و تا هنگامی که مجددا احساس نیازبه خواب نکند به رختخواب بازنگردد.

محیـط اتـاق خواب حتی تاریکی و حس کردن بالش موجب هوشـیاری و برانگیختگی به جای خواب می شود. در این افراد توصـیه می شود تنها وقتی که واقعا خواب آلود هسـتند به رختخواب بروند و از اتاق خواب تنها برای خوابیدن استفاده کنند نه برای تماشای تلویزیون یا مطالعه کتاب و مانند آن.

نکاتی در مورد بهداشت خواب :

۱- تنها هنگامی به بستر بروید که خوابتان گرفته باشد.

۲- آنقدر بخوابید که برای احساس سلامت و طراوات در روز بعد لازم است نه بیشتر.

۳- اگر زمان منظم و ثابت بیدارشدن در صبح روزهای تعطیل هم رعایت شود موجب تنظیم دوره های خواب و بیداری و در نهایت ایجاد یک زمان منظم و ثابت به خواب رفتن می شود.

۴- بیمارانی که احساس درماندگی در به خواب رفتن می کنند نباید برای خوابیدن سعی زیادی کنند بلکه بهتر است برخیزند، چراغ را روشن کنند و به کاری آرام مشغول شوند تا دوباره خواب به سراغشان بیاید.

۵- از رختخواب تنها برای خواب استفاده کنید نه برای مطالعه، تماشای تلویزیون و یا خوردن غذا.

۶- خواب روزانه ممکن است در خواب شب اشکال ایجاد کند.

۷- ورزش منظم و متناسب می تواند خواب را عمیق تر کند.

۸- درجه حرارت بالا موجب اختلال در خواب می شود. دما ی اتاق خواب را متعادل و نسبتا خنک نگه دارید.

۹- غذای سبک قبل از خواب تسهیل کننده خواب است اما غذای سنگین و مایعات زیاد ممکن است اثر معکوس داشته باشد .

۱۰- مصرف کافئین و سیگار نزدیک به زمان خواب موجب اختلال در خواب می شود.

۱۱- الکل موجب نامنظمی و قطع مکرر خواب می شود.

۱۲- گهگاه یک قرص خواب آور ممکن است مفید باشد ولی مصرف دائمی آن دراغلب بی خوابی ها اثر ندارد .

۱۳- بهتر است اتاق خواب از صداهای متناوب و بلند دور باشد.

### دوستان چاق کننده

تحقیقات جدید به پرسشی که مدتها ذهن بسیاری از افراد چاق را به خود مشغول کرده بود، پاسخ داده است: آیا دوستان و اطرافیان در چاقی من موثرند؟ بله، آنها بدون شک موثر هستند. معمولا این دوستان یا خودشان اضافه وزن دارند یا افرادی پرخور هستند.

به مصداق ضـرب المثل" کبوتر با کبوتر، باز با باز "..همه ما تمایل داریم اوقات خود را با افرادی بگذرانیم که شبیه خودمان باشـند. در حضور چنین افرادی احسـاس آرامش میکنیم. شخصـی که مشـکل اضـافه وزن دارد، احتمالاـ علاـقه چنـدانی به وقت گـذرانی با شخصـی باریک انـدام یا دوستی که رژیم دارد، نشان نمیدهـد. او احتمالا با این افکار خود را معـذب میکند که برای نزدیکی با این افراد یا باید رژیم بگیرد یا بهتر است لاغر باشد.

به این ترتیب، نه تنها رژیم غذایی شـما بر دوسـتانی که انتخاب میکنید موثر است، بلکه دوسـتان شـما هم میتوانند بر رژیم شـما تاثیر بگذارنـد. غـذا خوردن با دوسـتان میتوانـد بسیار لـذتبخش باشد. اما هنگامی که ما با افرادی که دوست داریم غذا میخوریم، امکان اینکه حساب و کتاب غـذایی که میخوریم، از دسـتمان خارج شود بسیار زیاد است. هنگامی که در گیر و دار یک گفتگوی گرم و جـذاب هستیم، توجهی به تعـداد لقمه ها نداریم و دقت نمیکنیم که این دومین یا سومین بشـقاب غذایی است که برای خود کشـیده ایم. از طرف دیگر ما در جمع دوسـتان، مـدت زمان بیشتری را به غـذا خوردن اختصاص میـدهیم زیرا اوقاتی خوش را میگـذرانیم و میخواهیم همچنان به گفتن و شـنیدن ادامه دهیم. از طرف دیگر، ادب حکم میکند تا زمانی که دیگران مشـغول غذا خوردن هسـتند نباید از سر میز بلند شد.

غذا خوردن و خرید کردن

اینرا دیگر همه میـدانیم که خوردن همماننـد خرید کردن است، هر چه بیشتر در فروشـگاه بمانیم، بیشتر خرید میکنیم و هر چه بیشتر سر سفره بنشینیم، بیشتر میخوریم. بنا به گفته جان دی کاسترو (John de Castro)، روانشناس دانشگاه هوستون در تگزاس، این تمایل به غذا خوردن با دوستان به قدری شدید است که میتوان آنرا با فرمولهای ریاضی محاسبه کرد.

به طور متوسط، هنگام غذا خوردن با یک نفر دیگر، حدود ۳۵٪ بیشتر از زمانی که تنها هستیم غذا میخوریم. (همسران چنین تاثیری بر روی یکـدیگر ندارنـد زیرا پس از مدتی الگوی غذایی مشـخص و ثابتی پیدا کرده و ناخودآگاه آنرا رعایت میکنند.) حالا اگر با گروهی متشکل از ۷ نفر یا بیشتر همراه باشید ، تا ۹۶٪ بیش از حـد عادی غذا خواهید خورد و با گروهی چهارنفره، چیزی میان این دو، یعنی ۷۵٪ بیشتر از زمانی که به تنهایی غذا میخورید، کالری مصـرف خواهید کرد. شاید یکی از دلایل اینکه دوستان نزدیک و اعضای خانواده محدوده وزنی مشابهی دارند، همین باشد. بعضـی از خانواده ها لاغرند و بعضی نیستند. اگر تعدادافراد چاق در یک خانواده بیشتر باشـد، کاهش وزن بسـیار مشـکل خواهـد شـد زیرا تعـداد دفعات، مقدار و زمانی که صـرف غذا خوردن میشود بیشتر است و برای پرهیز از این عادات، فشار بیشتری بر شخص رژیم گیرنده وارد خواهد کرد.

چرا تنها باشید؟

با همه این احوال، نگران نشوید، تصور نکنید که باید بین داشـتن دوست و کمر باریک یکی را انتخاب کنید. تنها مراقب باشـید که هنگـام غـذا خوردن، خود را بـا دوسـتانی که مطـابق روش شـما هسـتند، منطبق کنیـد. اگر قصـد داریـد وزن کم کنیـد، با دوست یا دوسـتانی ناهـار صـرف کنیـد که عـادات غـذاییشان مشابه و مطابق با رژیم شـما باشـد، نه گروهی که معمولا با آنها پیتزا میخوریـد. همچنین، سعی کنید کنار کسی بنشینید که آهسته غذا میخورد. شما برای همراهی با او مجبور به کم کردن سرعت غذا خوردن خود خواهید شد. و در نهایت، اگر قصد دارید پس از مدتها با چند دوست قدیمی و رفیق گرمابه و گلسـتان همراه شوید، قانون" فقط دو تـا "را رعایت کنیـد. به این معنا که علاوه بر غـذای اصـلی، تنها مجاز به خوردن دو ماده غـذایی اضافه هستیـد که مثلا میتوانـد یک پیش غـذای کوچـک و دسـر یـا دو قطعه نـان باشـد. امـا نبایـد از دو مورد بیشتر شود. اگر این نکات ساده را رعایت کنیـد، احساس محرومیت نخواهید کرد، احتمال پرخوری شما به شدت کاهش یافته و از طرفی، همچنان محبوب دوستان باقی خواهید ماند.

## مراقب عوارض فصل گرما باشید

نویسنده:مریم پوردهقان

اشاره:

گرمازدگی یکی از موارد اورژانس پزشکی بوده که به صورت شایع دیده می شود. با وجود این که آمار دقیقی از میزان شیوع این عارضه در ایران وجود ندارد، ولی به دلیل وجود مناطق گرمسیر فراوان در کشورمان، احتمالاً عارضه ای است که از شیوع زیادی برخوردار می باشد. در مناطق جنوبی ایران، در بین حجاج خانه خدا، در ورزشکاران حرفه ای و کسانی که به طور آماتور برای کسب سلامتی ورزش می کنند، به کرات مشاهده می شود. از آن جا که علائم و عوارض گرمازدگی می تواند خطرناک باشد و در مواردی به سنکوپ هم منجر شود، بد نیست که در ارتباط با این موضوع و علت های ایجاد، و راه های پیشگیری و درمان آن کمی با شما صحبت کنیم.

همان طور که می دانید، انسان یک موجود خونگرم است و برای زنده ماندن باید دمای بدن خود را در یک محدوده نگه دارد. بدن انسان سرسختانه می کوشد تا دمای خود را بین ۵/۳۶ تا ۵/۳۷ درجه سانتیگراد حفظ کند. برای این منظور، باید دفع گرما با تولید گرما برابر باشد. این تعادل با تغییر میزان جریان خون بخش خارجی بدن برقرار می شود؛ یعنی هنگامی که دمای مرکزی بدن بالا می رود، عروق مجاور پوست گشاد می شوند و گرما از طریق خونی که به زیر پوست رسیده، دفع می شود. اگر دمای پوست از دمای محیط کمتر باشد، گرما به صورت عرق، از بدن دفع می شود. یک فرد بالغ حداکثر می تواند یک لیتر عرق را در عرض یک ساعت از بدن خارج کند. در ضمن تعریق زمانی صورت می گیرد که رطوبت هوا کم باشد اگر رطوبت هوا به ۷۵ درصد برسد، تعریق قطع می شود.عوامل مختلف می توانند میزان تولید حرارت را افزایش دهند. ازجمله این عوامل، می توان به هیجان، ترس، برخی داروها و افزایش هورمون های تیروئید اشاره کرد. شاید از همه این عوامل مهم تر، فعالیت بدنی باشد که می تواند حرارت تولید شده را تا ۱۰۰۰ کیلو کالری در ساعت افزایش دهد.

عوارض و آسیب های ناشی از گرما:

آسیب های ناشی از گرما در سه گروه قرار می گیرند:

حمله گرمایی، خستگی ناشی از گرما، درد و انقباض عضلانی ناشی از گرما.

حمله گرمایی:

در این حالت، دمای بدن بالا- می رود؛ ولی تعریق صورت نمی گیرد، در نتیجه گرمای زیادی در بدن ذخیره می شود و سرانجام سلول های مغزی دچار صدمه می شوند، که این مساله به ناتوانی دائمی یا مرگ می انجامد. در صورتی که علائم و نشانه های زیر وجود داشته باشد، تشخیص «حمله گرمایی» داده می شود:

•دمای بالاتر از ۴۰ درجه سانتیگراد؛

•پوست داغ، خشک و قرمز؛

•گیجی؛

•نبض حدود ۱۶۰ تا در دقیقه؛

•تنفس سریع و عمیق؛

•سردرد؛

•خشکی دهان؛

•تهوع، استفراغ و ضعف عمومی؛

•کاهش فشار خون؛

•احتمالاً تشنجات و انقباضات عضلانی و کاهش هوشیاری.

درمان:

در بین افرادی که دچار حمله گرمایی می شوند، ۸۰ درصد احتمال مرگ و میر وجود دارد. هر قدر درمان به تاخیر بیفتد، آسیب وارده به دستگاه عصبی مرکزی، دائمی تر و ناتوان کننده تر می شود. مهم ترین اقدام اورژانس، سرد کردن بدن است. ابتدا بیمار را از معرض تابش آفتاب دور کنید. لباس هایش را درآورید. بدنش را کاملاً با آب سرد مرطوب کنید. تهویه هوای سرد برایش برقرار کنید. سپس بیمار را با ملحفه هایی که با آب سرد مرطوب شده اند، بپیچید و به سرعت او را به مراکز درمانی انتقال دهید. نبض وی را به طور مرتب کنترل کنید تا در صورت ایست قلبی، عملیات احیا را شروع کنید (در این زمینه، حتما باید اطلاعات کافی داشته باشید)

خستگی گرمایی:

خستگی گرمایی، حالت ملایمی از شوک (کاهش فشار خون) است وقتی خون به اندازه کافی به اندام های اصلی نرسد، اعمال مغز، قلب و ریه تحت تاثیر قرار می گیرد. علت این کاهش فشار خون، از دست رفتن آب و نمک زیاد به علت تعریق فراوان است.

علائم آن عبارتند از:

•سردرد، سرگیجه، تهوع و ضعف؛

•غش کردن؛

•تعریق شدید؛

•بی اشتهایی؛

•کاهش هوشیاری؛

•کاهش دمای بدن؛

•ضعف و نبض تند؛

•پریدگی رنگ پوست.

درمان:

– مصدوم را به یک اتاق خنک منتقل کنید و برای او کمپرس سرد بگذارید و تهویه خنک برقرار کنید.

– او را وادار کنید دراز بکشد و پاهایش ۳۰-۲۰ سانتیمتر بالاتر باشد.

– لباس های تنگ او را شل کنید یا از بدنش درآورید.

– برای بیمار محلول آب و نمک (یک قاشق چایخوری در یک لیوان) تهیه کنید و هر نصف لیوان را در هر ۱۵ دقیقه به او بخورانید.

گرفتگی عضلانی ناشی از گرما:

به دنبال تعریق شدید و خروج آب و نمک فراوان از بدن، ممکن است عضلات دچار گرفتگی شوند. این گرفتگی به معنای انقباض همراه با درد است.علت ایجاد این مشکل بیشتر مربوط به مصرف آب بدون نمک است، چرا که بیمار پس از تعریق، احساس تشنگی می کند، ولی فقط آب می نوشد، در حالی که در حین تعریق، آب و نمک دفع کرده است.

– در این حالت، باید بیمار را به حالت استراحت درآورد و فعالیت هایش را قطع کرد.

– عضلاتی را که درد می کند، نباید ماساژ داد؛ چون درد آن بیشتر می شود و بهبودی هم در کار نیست.

– برای وی آب نمک (یک قاشق چایخوری در هر لیوان آب) آماده کنید و هر ۱۵ دقیقه نصف لیوان به وی بخورانید.

– بیمار باید تا ۱۲ساعت از هرگونه فعالیتی اجتناب کند.

توصیه هایی برای پیشگیری از آسیب های گرمایی:

بهتر است اقدامات زیر را همیشه به خاطر داشته باشیم تا از آسیب های گرمایی در امان بمانیم:

در هوای گرم و آفتابی، از لباس های رنگ روشن استفاده کنید. حتی الامکان کلاه لبه دار بر سر بگذارید و لباس های تنگ نپوشید. غذا و نوشیدنی های خنک بخورید و بنوشید و به دلخواه خودتان به آنها نمک بزنید.

از فعالیت خارج از محیط سربسته (فضای باز) بین ساعات ۱۰ صبح تا ۲ بعد ازظهر حتی المقدور بپرهیزید. هرگاه در گرما فعالیت بدنی یا ورزش می کنید، هرنیم ساعت حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کنید.

اگر رطوبت یک منطقه گرم بالا باشد (هوای شرجی)، در اثر فعالیت ممکن است عرق نکنید و این خطرناک است. اگر به محیط گرمی برای زندگی یا انجام کار می روید، در روزهای اول فعالیت بیرون منزل، خود را در حد ۱۵تا ۳۰ دقیقه محدود کنید و به تدریج این میزان را افزایش دهید. اگر دچار سرگیجه، تهوع، خستگی بیش از حد، سردرد، گرفتگی عضلات و درد و سوزش معده شدید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

## میکربهایی که به فضا میروند، قویتر به زمین باز میگر

این جمله بی شباهت به طرح داستان یک فیلم علمی تخیلی نیست :میکربها و باکتریها درون یک موشک به فضا میروند و قویتر و مرگ آورتر از قبل باز میگردند. تنها تفاوت این ماجرا با فیلم این است که این یکی واقعیت دارد. .

نام:باکتری سالمونلا (Salmonella) که بیش از هر چیز به عنوان عامل اصلی مسمومیتهای غذایی شناخته میشود.

سفر: شاتل فضایی ۱۱۵-STS، سپتامبر ۲۰۰۶.

دلیل سفر:دانشمندان مشغول تحقیق بر روی تاثیرات سفر فضایی بر روی میکربها هستند، به همین دلیل تعدادی از آنها را— که با دقت بسته بندی شده اند- با خود به سفر برده اند.

نتیجه: موشهایی که با مواد غذایی آلوده به میکربهای فضایی تغذیه شده اند، سه بار بیش از موشهای دیگر در مرض بیماری قرار دارند و زودتر از موشهایی که با غذای آلوده به میکربهای مشابه و به فضا نرفته تغذیه شده اند، میمیرند.

چریل نیکرسون (Cheryl Nickerson)، استادیار مرکز بیماریهای عفونی و واکسن شناسی دانشگاه ایالتی آریزونا چنین توضیح میدهد ":انسانها هر جا بروند، میکروبها را هم با خود میبرند، هیچ کس نمیتواند انسان را استرلیزه کند. ما هر جا برویم، زیر آبهای اقیانوس یا در مدار زمین، میکروبها هم با ما می آیند، و نکته مهم برای ما این است که بدانیم این موجودات در این روند چه تغییراتی میکنند ".

نیکرسون افزود که آموختن نکات بیشتر درباره تغییرات میکروبها دارای این قابلیت بالقوه است که میتواند ما را به مرحله ای تازه در راه مقابله با بیماریهای عفونی برساند. او در گزارش مربوط به مطالعه بر باکتری سالمونلا- توضیحاتی داده است که در نشریه آکادمی ملی علوم منتشر شده است. بنابر این گزارش، محققین گونه یکسانی از سالمونلا را در ظروفی قرار داده و یکی را همراه با شاتل به فضا فرستاده، ظرف دوم را روی زمین و در شرایط دمایی مشابه با نمونه دیگر، نگهداشتند. پس از بازگشت شاتل به زمین، مقادیر مختلفی از سالونلا از طریق غذا به موشها داده شد. پس از ۲۵ روز، ۴۰٪ از موشهایی که سالمونلای زمینی خورده بودند هنوز

زنده بودند، اما تنها ۱۰٪ از موشهای گروه دیگر زنده مانده بودند. محققین متوجه شدند که در مقایسه با مقدار میکرب زمینی لازم برای کشتن نیمی از این موشها، تنها یک سوم مقدار میکرب فضایی کفایت میکند.
محققین متوجه شدند که ۱۶۷ ژن در سالمونلای به فضا رفته تغییر کرده است. اما چرا؟ به گفته نیکرسون" :این یک سوال ۶۴ میلیون دلاری است، ما به طور ۱۰۰٪ نمیدانیم مکانیزمی که در سفر فضایی رخ میدهد و موجب پدید آمدن این تغییرات میشود چیست ".با این حال این دانشمندان عقیده دارند این اتفاق در اثر نیرویی به نام پارگی مایع یا fluid shear است. شرایط بسیار متفاوت جاذبه در فضا، وضعیت مایعات سلولی را تغییر میدهد. سلولهای میکربی میتوانند در شرایط متغیر و محیطهای مختلف واکنشهای متفاوتی داشته باشند.
"این موجودات میتوانند با تغییرات محیط خود متوجه شوند که در کجا قرار گرفته اند و در همان لحظه ای که متوجه تغییر محیط شوند، برای ادامه حیات مکانیزم ژنتیکی خود را تغییر میدهند".

## تاثیر مثبت خواب نیمروزی

منبع:www.dostan.net
پژوهشگران معتقدند تنها ۲۰ دقیقه استراحت در سرکار می‌تواند راندمان و بازدهی کار را بسیار بهبود بخشد.به نقل از خبرگزاری فرانسه، براساس این تحقیقات اعلام شد که تا ساعت ۲ بعدازظهر افرادی که در محل کارشان حضور دارند در حدود ۴۵ درصد از آنها انرژی و پویایی را به دلیل خستگی از دست می‌دهند و همچنین ۲۴ درصد دیگر مشکل تمرکز دارند.
در این پژوهش‌ها ثابت شد استراحت کافی کمتر از نیم ساعت در روز باعث ایجاد نشاط و شادابی می‌شود همچنین فرد در مراجعت به خانه نیز کمتر احساس خستگی می‌کند

## کاربرد ژنتیک در تشخیص نژادها و گونه های مختلف

آژانسهای فدرال به کار بر روی پروژه ای جاه طلبانه پرداخته اند و آن گردآوری" بارکد ("barcode) های DNA تمام ۱.۸ میلیون گونه موجودات زنده زمین است، پروژه ای که میتواند به خریداران در تهیه محصولات غیر تقلبی کمک کند و به خلبانان نشان دهد که چگونه به سلامت از کنار پرندگان عبور کنند. گروهی از دانشمندان از حدود ۵۰ کشور برای نظارت بر ایجاد یک بانک اطلاعاتی جهانی برای تکه های ریز اطلاعات ژنتیکی، گردهم آمده اند. این کار که DNA barcoding نام دارد، به دانشمندان امکان میدهد که برای تشخیص یک گونه یا نژاد از روی نمونه بافت یا قطعه ای از اطلاعات ژنتیکی، تنها یکی دو ساعت زمان در آزمایشگاه و هزینه ای معادل ۲ دلار مصرف کنند. دیوید شیندل (David Schindel)، دیرین شناسی از موسسه اسمیتسونیان و دبیر کل کنسرسیوم بارکد حیات (Consortium for the Barcode of Life)، میگوید که هدف از این برنامه به وجود آوردن یک کتابخانه مرجع جهانی–است. او افزود " :این بانک مثل یک نوع کتاب راهنمای تلفن برای تمام گونه ها است، مثلا اگر کسی اطلاعات یک زنجیره ژنی را داشته باشد، میتواند آن را در بانک اطلاعات جستجو کرده و شماره تلفن مورد نظر را که در واقع نام و مشخصات کلی گونه است، بیابد ".
طیف وسیع کاربردها
دولتها به خاطر تنوع و تعدد موارد استفاده از این پروژه بسیار استقبال کرده اند. سازمان نظارت بر مواد غذایی و دارویی FDA ، این پروژه را به عنوان روشی عالی برای بازرسی و ردیابی موارد مشکوک و خطرناک، درنظر گرفته است. برای مثال با کمک این بانک اطلاعاتی میتوان گونه های ماهی خوراکی از انواع سمی و غیر خوراکی را تشخیص داد. به خصوص که مواردی از این قبیل در مورد غذاهای دریای بسیار اتفاق می افتد، در ماه مه سال جاری، یک محموله ماهی که با برچسب monkfish (نوعی ماهی خوراکی) از چین وارد شده بود، در اصل نوعی pufferfish بود که در صورت عدم رعایت نکاتی مهم در پخت و پز، به طور مرگ آوری سمی است.
سازمان فدرال اداره امور هواپیمایی FAA و نیروی هوایی امیدوارند که این اطلاعات بتواند در تشخیص و شناسایی پرندگانی که مستعد تصادف با هواپیما هستند کمک فراوانی کند. سازمان ملی اداره امور اقیانوسی و جوی نیز این برنامه را به عنوان روشی برای ردیابی ماهیهای تجاری و کاستن از کشته شدن ماهیهای ناخواسته ای که به دام میافتند مناسب دانسته است. به گفه اسکات میلر (Scott Miller)، دانشمند دیگری در موسسه اسمیتسونیان و رئیس هیات رئیسه این کمیته، مجموعه بزرگی از پر و بقایای پرندگانی که با هواپیما تصادف کرده اند، مجموعه اطلاعات قابل استفاده ای برای FAA فراهم کرده است". درواقع این سازمان مجموعه کاملی از اطلاعات مرجع برای شناسایی پرندگان آمریکای شمالی را جمع آوری کرده است ".در مناطق دیگر، آژانس حفاظت محیط زیست از روش بارکد گذاری گونه ها برای تشخیص حشرات و بی مهرگان دیگر استفاده میکند تا میزان سلامت رودخانه ها، رودها و راههای آبی دیگر را بسنجد. بخش کشاورزی نیز برای کمک به کنترل آفتهای کشاورزی، اطلاعات ژنتیکی موجود در این حشرات را گردآوری میکند. به این ترتیب، با گسترده شده هرچه بیشتر این بانک اطلاعاتی، مفید بودن و کارایی آن در حوزه های مختلف بیش از پیش مشخص میشود.
نگاهی به بلوکهای سازنده ژنتیک
دانشمندان این اطلاعات ژنتیکی را بارکد نامیده اند زیرا شباهت بسیاری به بارکد کالاهایی دارند که در فروشگاهها اسکن شده و توسط دستگاه مخصوص خوانده میشود. اما در گیاهان و جانوران، اسکنر برای تشخیص گونه جاندار، به ترتیب خاص قرارگیری چهار بلوک اصلی سازنده DNA توجه میکند. کاربران میتوانند به طور رایگان و آزادانه به مخزن مواد ژنتیکی بایگانی شده که به طور مشترک توسط سازمانهای آمریکایی، اروپایی و ژاپنی اداره میشود، دسترسی داشته باشند. تا کنون بیش از ۳۰.۰۰۰ گونه در این بانک اطلاعاتی به ثبت رسیده است، اما دانشمندان امیدوارند که در طی پنج سال آینده این تعداد به ۵۰۰.۰۰۰ برسد. یکی از اهداف دوساله این پروژه، مرتب کردن ۲۸۰۰ یا به عبارتی ۸۰٪ از ۳۵۰۰ گونه مختلف پشه است. به گفته ایون–ماری لینتون (Yvonne-Marie Linton) از موزه تاریخ طبیعی لندن، کوششهای متعدد برای کاهش جمعیت پشه ای که مسئول ابتلای ۵۰۰ میلیون انسان به مالاریا و ۱ میلیون مرگ در سال هستند، به خاطر تشخیص نادرست گونه پشه های ناقل این بیماریها، تا کنون با موفقیت روبرو نشده است. لینتون، که رئیس پروژه بارکد گذاری انواع پشه است، میگوید که تشخیص صحیح نوع پشه ناقل مالاریا و انواع بیناریهایی که توسط پشه منتقل میشود، کلید اصلی کنترل موفق این بیماریهاست. این گردهمایی برای انجام پروژه بارکد گذاری، توسط مزه تاریخ طبیعی موسسه اسمیتسونیان حمایت میشود. آغاز این حرکت به سال ۲۰۰۳ و پس از تحقیق ارایه شده توسط پل هربرت (Paul Hebert)، متخصص ژنتیک برمیگردد. وی در این تحقیق که در دانشگاه گوئلف (Guelph) کانادا انجام داده بود، پیشنهاد تهیه بانک اطلاعاتی ژنتیکی از بارکدهای DNA را عنوان کرده بود.

## راهکارهای مقابله با خشکی پوست

منبع:روزنامه جوان
هوای گرم و سرد هر دو به پوست آسیب می رسانند و پاسخ التهابی را ایجاد می کنند که منجر به خشکی، پوسته پوسته شدن و خارش پوست می شود. مسلما ما قادر نیستیم آب و هوای منطقه ای را که در آن زندگی می کنیم تغییر دهیم اما می توانیم با یک سری اقدامات با نشانه های فوق مقابله کنیم. اول اینکه باید به میزان کافی آب بنوشیم.آب و هوای سرد هم به اندازه هوای گرم در از دست دادن آب تاثیر دارد. همچنین باید رژ یم غذای بدون چربی یا خیلی کم چرب نداشته باشیم که پوست را از چربی های سالم و حالت امولسیفیه ای که ایجاد می کنند، محروم سازد.(البته اطلاع از میزان چربی های خون قبل از اتخاذ هر رژیم غذایی ضروری است) برای مثال ماهی سالمون آلاسکا سرشار از اسیدهای چرب زیبا کننده پوست است که البته به سختی می توان آن را جزء برنامه غذایی قرار داد. روغن زیتون اصل، آجیل بدون نمک و دانه ها نیز اثر خوبی دارند. پس برنامه غذایی با کیفیتی را دنبال کنید که حاوی اسید های چرب ضروری درمقادیر سالم و نیز روغن ماهی قابل هضم باشد.
پوست ما همواره در معرض هوای خشک داخل خانه و محیط بیرون، اشعه صدمه زننده آفتاب، شوینده ها و مواد پاک کننده مضر قرار دارد. همه این فاکتورها بر پوست نازک، خشک و ملتهب تاثیر می گذارند بنابراین باید روش هایی را برای حفظ پوست انتخاب کنیم که بدون ایجاد التهاب موجب نرمی پوست شوند.امروزه مرطوب کننده هایی تولید شده اند که به گروه فسفولیپیدها تعلق دارند. این ترکیبات که پلی انیل فسفاتیدیل (PPC) نام دارند به حفظ رطوبت و لطافت پوست کمک می کنند.PPC که به طور طبیعی در لسیتین، ماده مومی گرفته شده از تخم مرغ یا سویا، یافت می شوند امروزه به عنوان یک نرم کننده موثر پوست معرفی شده اند. پیشوند پلیانیل به معنی وجود اتصالات دوگانه در ترکیب آن است.ساختار منحصر به فرد اطراف اتصالات دوگانه در PPC ویژگی آنتی اکسیدانی و ضد التهابی به آن می دهد و باند های دوگانه آن را غیر اشباع می سازد، نوعی ساختار مولکولی که صافی و نرمی بیشتر پوست راسبب می شود. اثرات مفید PPC به رغم شست وشو های مکرر در طول روز باقی می ماند.
در واقع با بکار بردن کرم PPCروی لوسیون های استر ویتامین C یا اسید آلفا لیپوئیک دارای DMAE تاثیر آن افزایش یافته و آسیب گذشت زمان، آب و هوا، هوای خشک، صابون ها و دترجنت ها بر پوست کاهش می یابد.برای افزایش اثر مرطوب کنندگی PPC ترکیبات موثر ویتامین C به نام توکوترینول ها نیز به آن افزوده شده اند. به خاطر داشته باشید اگر در هوای خشک و سرد یا گرم مسیر کوتاهی را طی می کنید و طی آن پوستتان دچار خشکی شده و آسیب می بیند باید از ترکیبات مرطوب کننده و نرم کننده های مناسب استفاده کنید.دراین مطالعه کرم توصیه شده حاوی ترکیبات PPC است و سازنده، آن را برای رفع خشکی پوست معرفی کرده است. همچنین برای نرم شدن کف پا نیز توصیه نموده شب ها مقداری از آن را به کف پا بمالید و یک جوراب نخی به پا کنید تا صبح شاهد اثر مطلوب آن باشید.

## روش صحیح تنفس و دریافت انرژی

تنفس، اولین چیزی است که هنگام بروز احساسات یا خستگی و فشارهای جسم و روحی، تحت تاثیر قرار میگیرد.
زندگی، به نفسهایی که میکشیم وابسته است و اهمیت آموزش و اجرای روشهای صحیح تنفس نزد استادان فنون ورزشی و تندرستی بر کسی پوشیده نیست. بدن ما برای فعالیت صحیح و مطلوب و همچنین دور انداختن مواد زائدی چون مونواکسید کربن، نیازمند مقدار زیادی اکسیژن است. در واقع تمام سلولهای بدن ما نیازمند مقدار زیادی اکسیژن هستند. امروزه تعداد بسیاری از افراد به آنچه میخورند و مینوشند توجه کرده و آگاهانه عمل میکنند، اما تعداد کسانی که درباره تنفس فکر میکنند، بسیار اندک است.
تنفس و انرژی حیات
تنفس بر سیستم عصبی، قلب، عضلات، خواب، میزان انرژی، تمرکز و حافظه و بسیاری موارد دیگر موثر است. تنفس یکی از بزرگترین سیستمهای دفع مواد زائد نیز به شمار میرود. هفتاد درصد از مواد زائد درون بدن ما با تنفس از بدن خارج میشوند. ۳۰٪ این مواد از طریق پوست و تنها ۱۰٪ آن توسط کلیه ها و دستگاه گوارش دفع میشود. ما با تنفس نه تنها اکسیژن، بلکه انرژی حیات یا" چی "Chi را نیز وارد بدن خود میکنیم.

تنفس با قفسه سینه

تنفس میتوانـد به سادگی منقطع یا مسدود شود و درواقع تنفس، اولین چیزی است که هنگام بروز احساسات یا خسـتگی و فشارهای جسم و روحی، تحت تاثیر قرار میگیرد. بنابر تحقیقاتی که در سوئـد انجام شده است، ۸۳٪ از جمعیت بزرگسال از قسمت سینه – به عبارتی از قسـمت بالای قفسه سـینه- تنفس میکننـد. در این روش، قدرت ماهیچه ای بیشتری از تنفس عمیق و آزادی که از قسـمت شکم و دیـافراگم انجـام میشود، لازم است. افرادی از سـینه تنفس میکننـد، در هر دقیقه تعـداد نفسـهای بیشتری میکشـند و در نتیجه اکسیژن کمتری دریافت کرده و مواد زائد کمتری دفع میکنند.

تنفس شکمی

تنفس عمیق و موثر باید راه خود را تا پایین و به سـمت شکم پیش ببرد. شکم به سمت جلو، به طرف پهلوها و حتی به سمت ستومن مهره ها منبسط میشود. حرکتهای ناشـی از تنفس را میتوان از پایین تا حـدود لگن و از بالا در قسـمت نوک ریه ها حس کرد. تنفس شکمی، تـاثیری آرامش بخش دارد و مـا علی رغم تعـداد کمتر دم و بازدم، احساس بهتری خواهیم داشت. بـدن در این حالت با هر نفس اکسـیژن بیشتری جـذب و مواد زائـد بیشتری دفع میکنـد. از طرفی بـا این شـیوه با تنفس شـکمی، هربار انرژی حیات یا" چی" بیشتری وارد بدن خود میکنیم.

پس از قفسه سینه تنفس نکنید

به گفته یکی از استـادان" چی گانـگ ("Chi Gong –) چی گانـگ یکی از جنبه هـای طب چینی و دربـاره همـاهنگی الگوها و شیوه هـای مختلف تنفس بـا اشـکال مختلف قرارگیری بـدن و حرکـات آن است- گفته است که تنفس شـکمی ماننـد بـازگشت به دوران کودکی است. این شـیوه تنفس نه تنهـا مـا را وادار میکنـد ماننـد دوران کودکی تنفس کنیم، بلکه میتوانـد انـدامها و کارکرد اعضـای بـدن را نیز جوان و شـاداب کنـد. از آنجـایی که کودکان هنوز از عادات و مکانیزمهای دفاعی که در دوران بزرگسالی می آموزیم متاثر نشـده انـد، به طور طبیعی تنفس میکننـد. اگر از کودکی بخواهیـد که طاق باز بخوابـد، خواهید دید که چگونه هنگام تنفس شکمش با ریتمی منظم بالا و پایین میرود و انرژی حیات را جذب میکند. این استاد تنفس شکمی را" تنفس طبیعی "و تنفس از قفسه سـینه را" تنفس وارونه "مینامد زیرا تنفس شـکمی روشـی است که طبیعت در درون ما ایجاد کرده و تنفس از سینه، روشی است که خودمان آموخته ایم.

تمرین تنفس شکمی برای زندگی سالم

برای بازآموختن روش تنفس از شـکم و بهره منـد شـدن از فوایـد آن، راه ساده ای وجود دارد. تمرکز و آرامش از نکات عمـده در انجام این تمرین هستند. روش مذکور از این قرار است:

- شما میتوانید بایستید یا دراز بکشید (ترجیحا بایستید)
- در حالت ایستاده، پاهای خود را نزدیک به یکدیگر قرار دهید.
- عضلات خود را شل کنید و ذهن خود را از تمام افکار خالی کنید.(انجام این کار به زبان بسیار ساده تر است تا به عمل!)
- شاد باشید
- دستهای خود را بـا چـابکی به هم بمالیـد، کف یـک دست را (دست چپ برای آقایان و دست راست برای خانمها) بر روی نقطه هارا (Hara–) دو انگشت پایینتر از ناف- قرار داده و دست دگر را بر روی آن بگذارید.
- دهان خود را اندکی بازکنید
- با کف دستها، فشاری نرم و آهسته به سمت داخل شکم وارد کنید. با شمارش یک تا شش، نفس خود را بیرون دهید.
- دو شماره دیگر به فشار شکم ادامه دهید.
- فشار را به آرامی قطع کرده و با شش شماره هوا بگیرید.
- دو شماره نفس را نگهدارید. هر دور اجرای فشار، نگهداشتن نفس، آزاد کردن و نفس گرفتن، یک واحد تنفس نامیده میشود.
- این روند را تا انجام ده واحد تنفس ادامه دهید.
- حالا دستها را پایین آورده و در دوطرف بدن قرار داده، اگر هنوز چشمهایتان باز است، آنها را ببندید.
- خود را از از هر فکر و ذهنیتی آزاد کرده و حدود پنج دقیقه یا بیشتر، از حالت" هیچ " لذت ببرید.
- سپس دستها را به هم بمالید و کف دست را به صورت خود بکشید و اصطلاحا، صورت خود را با کف دستها بشویید.
- چشمها را باز کنید و چند قدم راه بروید.

چند توصیه

برای اینکه این کار را بـدون مشـکل و صـحیح انجام دهیـد، باید هنگام فشـردن نقطه هارا، نفس را بیرون داده (بازدم) و هنگام آزاد کردن نقطه، نفس بکشـید (دم). برای سادگی کار، حواس خود را بر فشار آوردن و آزاد کردن تمرکز کنید، تنفس خودبخود انجام میشود. به مدت دو هفته تمرینها را یک مرتبه هنگام صبح و یک مرتبه در هنگام عصر انجام دهید و ببینید که چه احساسی خواهید داشت. این تمرینبرای بازگشت به حال خوب، در زمانی که احساس ناراحتی و خستگی میکنید، بسیار موثر است.

## کشف ژنهای کند کننده پیری و سرطان

منبع: msn.com

محققین گروهی از ژنها را در نوعی کرم کشف کرده انـد که نه تنها میتواننـد از سـرطان جلوگیری کننـد، بلکه رونـد پیری را نیز به تاخیر می اندازند. اکنون این گروه تحقیقاتی به دنبال این هستند که آیا ژنهای بدن انسان نیز دارای چنین خواصی هستند یا خیر.

در حال حاضـر میدانیم که بسـیاری از ژنهای موجود در سـلولهای کرم، نوع مشابهی در بدن انسان نیز دارد، و تیم تحقیقی دانشـگاه کالیفرنیا در سانفراسیسـکو، امیدوار است که به این طریق از سلسـله مراتبی که موجب بروز سـرطان و سالخوردگی میشوند شـناخت بهتری پیدا کنند.

آنها در گزارش خود چنین آورده انـد که شایـد بتوان با تولیـد داروهایی که بتوانند تاثیرات این ژنها را شبیه سازی کنند، بر سـرطان غلبه کرده و عمری طولانی برای افراد به ارمغان آورد. سینتیا کنیون (Cynthia Kenyon) زیست شناسی است که بیشتر به خاطر کشف خود شناخته میشود. او متوجه شد که تغییر تنها یک ژن، که daf-۲ نام دارد، میتواند طول عمر نوعی کرم حلقوی را دوبرابر کند. او به اتفاق دانشـجوی بعد از لیسانس خود جولی پینکسـتون-گوس (Julie Pinkston-Gosse)، به جدا کردن و بررسـی هر تعـداد ژنی که تحت تاثیر daf-۲ واقع شـده باشد پرداختند. آنها در کل ۷۳۴ ژن را مورد بررسـی قرار دادند و متوجه شدند که ۲۹ تای آنها میتوانند رشد تومور سرطانی را تحریک کرده یا آنرا سرکوب کنند.

تعـدادی از این ژنها موجب تکیر سـلول میشدنـد- که از کنترل خارج شـده و به رشد و پراکندگی تومر کمک میکند- در حالی که تعـداد دیگری از آنها یک رونـد خودکشـی یا خود ویرانگری سـلولی برنامه ریزی شده به نام اپوپتوسـیس (apoptosis) را فعال میکردنـد که بـدن از آن برای از بین بردن سـلولهای معیـوب-از جمله سـلولهای سـرطانی- اسـتفاده میکنـد. به گفته این دو محقق" حدود نیمی از اینژنها بر پیری نرمال تاثیر میگذارند، در نتیجه این دو روند از نظر مکانیزم به یکدیگر مرتبط به نظر میرسند".

به گفته کنیون " :دیـدگاه بسیار رایجی وجود دارد که هر مکـانیزمی که بتوانـد رونـد سالخوردگی را آهسـته کنـد، احتمالا میتواند تومورهای سرطانی را تحریک خواهد کرد ".

"اما ما متوجه ژنهایی شـدیم که طول عمر را زیاد کرده و در عین حال رشد تومور را نیز کند میکنند. در بدن انسان انواع مختلفی از بسیاری از این ژنهـا وجود دارد، بنـابراین کـار مـا میتوانـد به درمـانی منجر شود که ما را بسیار بیشتر از حالت عادی جوان و دور از سرطان نگه خواهـد داشت".کنیون دریافته است که ژنهای تحریک کننـده رشـد تومور نیز میتواننـد رونـد پیری را تسـریع کننـد. در کرمها، ژنهای جلوگیری کننـده از رشـد تومور رونـد پیری را کنـد نموده و طول عمر را افزایش میدهـد. به گفته کنیون این کشـف تئوریهـای موجود دربـاره ارتبـاط نزدیک و عمیق میان کنترل طول عمر و سـرطان را تاییـد میکنـد. جانوران کوچکی که محققین بر روی آنهـا کار میکننـد-از جمله کرم حلقوی C. elegans، معمولاـ دارای ژنهـایی مشترک بـا انسان هسـتند که این ژنها در اکثر اوقات کلید نهفته روندهای زیست شناسی را در خود پنهان کرده اند.

## راز پر اشتهایی در چاق ها

منبع:www.dostan.net

تا به حال به این سؤال فکر کرده‌اید که چرا آدم‌های چاق، از خوردن غذا لذت می‌برند؟

چرا افراد لاغر میلی به خوردن غذاهای رنگین ندارند؟

چه اتفاقی در بدن آدم‌های لاغر باعث کاهش اشتهای آنان می‌شود؟

آیا چاق‌ها برای شاد بودن نیاز به خوردن دارند؟

آیا به نظر شما رابطه‌ای بین خوشحالی و لاغری وجود دارد؟

در طول تاریـخ محققـان زیـادی در این رابطه جسـتجو کرده‌انـد و حتی عـده‌ای از آنهـا از روی ظاهر افراد توانسـته انـد شخصـیت و خصوصـیات باطنی آنها را شرح دهند. به عنوان مثال کرچمر، روانپزشک آلمانی می گوید آدم‌های چاق قد کوتاه که سینه و شکم خیلی بزرگ دارند و پوسـتشان به سـرخی تمایل دارد، برون‌گرا، خوشگذران و خوش‌برخورد هستند. این افراد معمولاً شاد بوده و از زندگی لذت می‌برند.

اما آدم‌های لاغر و قـد بلنـد، درون‌گرا، مضـطرب و عصبی هسـتند و با کنایه حرف می‌زنند. گروه سوم که اسـتخوان بندی محکم و عضـلات قوی و سـینه پهن و بلند دارند، جدی، ریاست طلب، پرخاشگر و زورگو هستند. با توجه به تقسیم بندی این روانپزشک آیا می‌توانیم بگوییم آدم‌های چاق از خوردن لذت می‌برند و این کار آنها را شاد می‌کند؟

دانشـمندان بیکـار ننشسـته و در جسـتجوی پاسـخی برای سؤال ما هسـتند. حتی آنها معتقدنـد با کشف ساز و کار این قضـیه می‌توان راه‌هایی برای کاهش اشـتهای آدم‌های چاق پیدا کرد؛ چنان‌که پژوهشگران دانشگاه شفیلد در بریتانیا سرگرم تحقیقاتی درباره رابطه هورمون سروتونین (Serotonin) با لاغری افراد هسـتند.هورمون سـروتونین در مغز احساس شادی به همراه می‌آورد. پژوهشگران معتقدند با افزایش میزان این ماده شیمیایی در افراد، به کاهش وزن کمک می‌شود.دکتر کارولین دالتون که سرپرستی این تحقیقات را به عهده دارد می‌گوید: افرادی که میزان تولید سـروتونین در مغز آنها پایین است (یعنی افراد چاق)، برای بهبود روحیه خود بیشتر به غـذا روی می‌آورند.او معتقد است ۷۵ درصـد افراد برای بهبود حالات روحی خود میل شدیـد به غـذا پیدا می‌کنند، در حالی که آنها می‌توانند با جایگزین کردن سایر فعالیت‌های سرگرم کننده مانند ورزش، به همان نتیجه مطلوب برسند.

جـالب است، ورزش و خوردن غـذاهای رنگین هر دو می‌توانـد مقـدار سـروتونین را در مغز زیاد کنـد.این تحقیقات تازه آغاز شـده است و تا ۱۸ ماه دیگر ادامه خواهد داشت. دکتر دالتون درباره این تحقیق به بی‌بی سی می گوید: ما در تحقیقات خود افرادی را که دارای ژن چاقی هسـتند طی برنامه خاصـی تشویق به ورزش خواهیم کرد.ورزش نه تنها به آنها کمک می‌کنـد تا با سوزاندن کالری لاـغر شونـد، بلکه بـا افزایش تولیـد هورمون سـروتونین در مغز، وابسـتگی آنها را به غـذا کمتر می‌کنـد.البته قضـیه به همین‌جا ختم

نمی‌شود، چون گر چه چاق‌ها برای بالا بردن روحیه خود به خوردن غذا متوسل شده‌اند، اما انگار آدم‌های لاغر نتوانسته‌اند برای شاد بودن، راهی را جایگزین کنند. گواه کلام ما تحقیقاتی است که نشان می‌دهد لاغرها بیشتر خودکشی می‌کنند.

### قد بسیار کوتاه، سلامت جسم و روان را تهدید می‌کند

منبع:www.nioc.org

نتایج پژوهشی در انگلیس نشان داد: افرادی که قد بسیار کوتاهی دارند در مقایسه با افرادی که قد طبیعی دارند بیشتر با مشکلات و ناراحتی‌های جسمی و روانی مواجه هستند.به نقل از ایسنا، محققان با بررسی اطلاعات بدست آمده از بیش از ۱۴ هزار نفر که در پژوهش دپارتمان سلامت انگلیس شرکت کرده بودند به این نتایج دست یافتند.

این محققان دریافتند: مردانی که کوتاهتر از ۱۶۲ سانتی متر و زنانی که کوتاهتر از ۱۵۲ سانتی متر هستند، سلامتشان بیشتر تهدید می‌شود. افراد بسیار کوتاه قد همچنین در برخی از عرصه‌های زندگی مانند آموزش، استخدام و روابط، بیش از افراد با قد معمولی با مشکلات بیشتری دست به گریبان هستند. با این حال، هنوز رابطه بین قد و سلامت روان به خوبی درک نشده است.

محققان می‌گویند: افزودن بیش از یک اینچ به قد می‌تواند تاثیر مثبتی بر روی کیفیت سلامت و زندگی افراد بسیار کوتاه قد داشته باشد.

### رموز کاهش وزن

منبع:sharghnewspaper.ir

اگر با وجود گرفتن انواع رژیم و استفاده از اقسام وسایل لاغری همچنان دور شکمتان بیشتر از آن چیزی است که علاقه دارید، مایوس نشوید. عاقلانه عمل کنید و طبق یک برنامه غذایی مناسب جلو روید. مهمترین دلیلی که باعث شکست رژیم می شود محرومیت از غذاهای دلخواه است. به جای اینکه یک دفعه خوردن تمام غذاها را برای خودتان ممنوع کنید سعی کنید خودتان را به تدریج و پله پله با برنامه غذایی جدید وفق دهید. این کار را با خوردن کمتر شروع کنید، تکه های کوچک را بردارید و هرگاه احساس سیری کردید دست از خوردن بکشید، حتی اگر مقداری از غذا در بشقاب شما باقی بماند، این گونه متوجه می شوید که هر وعده چقدر به غذا احتیاج دارید. هرگاه هوس خوردن غذای مورد علاقه به سرتان زد غذای مینی سفارش دهید. در کنار غذایتان مصرف سالاد را افزایش دهید.مثل ماشین حساب عمل نکنید و کالری هایتان را نشمارید. همین که ۱۰ ، ۲۰ درصد از غذای روزانه را کاهش دهید بعد از گذشت یک ماه خودتان می فهمید که چقدر سایز کم کرده اید. مهمترین دلیل شما در شکست رژیم غذایی این است که یک هفته ای منتظر کاهش وزن چندین کیلویی هستید. یادتان نرود که برای سوخت چربی هایی که چندساله در بدنتان تجمع یافته اند، یک هفته ای نمی توانید کاری انجام دهید. در هر حال برای رسیدن به وزن مطلوب غذای مورد علاقه را به طور کامل حذف نکنید، البته در خوردن آن افراط هم نکنید. مصرف کرم و شیرینی های خامه ای تلاش برای کاهش وزن را مختل می کند. خوردن کیک هایی که کم چرب و کم شکر تهیه شده اند و میوه، ماست، آبمیوه های طبیعی و سیب زمینی پخته بهترین انواع خوراکی برای تامین کالری مورد نیاز در میان وعده های غذایی هستند.

کار دیگری که به لاغری شما بسیار کمک می کند، افزایش مدت زمان صرف غذا است. وقتی غذا را تندتند می خورید مغز شما پیغام سیری را برای سلول های بدن نمی فرستد. در این حالت اشتهای شما برای خوردن دیر کاهش می یابد و بیشتر از هر وقت دیگری می خورید.دست آخر ورزش را از یاد نبرید، آن هم ورزش دلخواه. ورزش و رژیم غذایی را با هم دنبال کنید. فکر انجام ورزش های سخت را از سرتان بیرون آورید که تنها بیش از دو، سه روز دوام نمی آورید .

### سلامت آشپزخانه یا داروخانه؟

نویسنده: مژگان عطایی

منبع:sharghnewspaper.ir

: کابینت های آشپزخانه شما سرشار از زندگی است. مواد غذایی سالمی که می توانند از بیماری ها و صدمات جلوگیری کنند.

خشکبار: کاهش کلسترول

خشکبار حاوی مقادیر زیادی چربی مفید است که با کم کردن کلسترول خون از قلب محافظت می کند. محققان دانشگاه هاروارد ۲۱ هزار مرد را به مدت ۱۷سال مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که آن دسته از مردانی که حداقل هفته ای دو بار خشکبار مصرف می کنند ۳۰ درصد کمتر در معرض بیماری های قلبی هستند. خشکبار همچنین منبع ویتامین های B و E و عناصر روی و منیزیم است که در معالجه ماهیچه ها و تاندون های کشیده شده موثر هستند.

آلو سیاه: موثر در درمان چین و چروک ها

آنتی آکسیدان ها از پیر شدن سلول ها جلوگیری می کنند. میوه هایی مانند آلو و کشمش دارای مقادیر زیادی آنتی اکسیدان هستند. برای صبحانه مقداری کشمش را به سریل (صبحانه ای حاوی غلات که با شیر مصرف می کنند) اضافه کنید. اگر به غذای میان وعده نیاز دارید بهتر است که از کشمش، آلو یا انواع دیگر میوه های با پوست تیره استفاده کنید.

روغن زیتون: موثر در درمان صدمات ناشی از ورزش

روغن گیاهان دارای چربی مفید است. روغن زیتون همچنین به التیام دردهای عضلانی، کشیده شدن ماهیچه ها و صدمات مرتبط با ورزش کمک می کند و همچنین فشارخون را پایین می آورد.

ماهی: سلامت قلب

حتی یک تکه ماهی در هفته به محافظت قلب کمک می کند. مطالعات دیگر نشان می دهد که روغن ماهی باعث از بین رفتن اگزما (حساسیت) می شود.

گوجه فرنگی: موثر در جلوگیری از سرطان پروستات

بد نیست بدانید که مصرف گوجه فرنگی به دلیل داشتن ماده آنتی اکسیدان به نام لیکوپن (Lycopen) از ابتلا به سرطان پروستات جلوگیری می کند.

چای سبز: زندگی طولانی

راز چای سبز در این است که این ماده منبع بی نظیری از آنتی اکسیدان ها است. آنتی اکسیدان ها روی سلول های بدن اثر حفاظتی داشته و به جوان ماندن سلول ها کمک می کند. آنتی اکسیدان ها همچنین سلول های سرطانی را بدون آسیب رساندن به بافت های سالم از بین می برند.

### چاقی بچه‌ها را جدی بگیرید

نویسنده:دکتر سید ضیاء الدین مظهری

منبع:www.salamatiran.com

برخلاف باورهای غلط مرسوم در اغلب خانواده‌ها، چاقی کودکان نه عامل زیبایی و نه دلیل بر سلامتی آنها به حساب می‌آید. در حقیقت، آغاز چاقی در دوران شیرخواری و نوپایی مانند بذری است که اگر ریشه بگیرد و به بار بنشیند، حاصل آن عوارض بسیار زیادی است که در تمام طول زندگی چه به صورت کوتاه مدت و چه بلندمدت این غنچه‌های زندگی را درگیر خود می‌سازد. باور داشته باشید که کودکان چاق نیز همچون بزرگسالان در معرض خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند پرفشاری خون، اختلال در متابولیسم چربی‌های دریافتی، افزایش سطح دایمی انسولین و پیامدهای آن، اختلالات انعقادی، التهابات مزمن، آسم، بلوغ زودرس و حتی کم‌کاری غدد جنسی از بعد جسمی و کاهش اعتماد نفس، پرخوری‌های عصبی، افسردگی، گوشه‌گیری و خودکم بینی از بعد روحی قرار می‌گیرند. بنابراین به این نکات توجه کنید:

•در بسیاری از موارد بروز چاقی در کودکان به وضعیت جسمی‌و تغذیه مادر قبل و حین بارداری وابسته است. مادرانی که با چاقی یا لاغری مفرط وارد دوران بارداری می‌شوند و به روند سیستماتیک افزایش وزن هفتگی خود در ماه‌های حاملگی توجهی ندارند، ناخواسته سلامتی فرزند خود را در معرض خطرات حتمی‌قرار می‌دهند.

•خودتان را از نظر روحی در طول بارداری چنان آماده کنید که به طور حتم نوزادتان را از شیر پربرکت و حفاظت کننده و بسیار موثر در فرآیند رشد جسمی و ذهنی بهره‌مند ساخته و حداقل تا پایان سال دوم زندگی اش ادامه دهید زیرا بچه‌های شیرمادر خوار در مقایسه با بچه‌هایی که شیر مادر نمی‌خورند هم کمتر دچار بیماری می‌شوند و هم احتمال چاق شدنشان در کودکی نادر است و درسنین بالاتر نیز مقاومت بیشتری در قبال چاقی دارند.

•بی‌خوابی، کم‌خوابی و دیرخوابیدن کودک در تعادل و ترشح هورمون‌ها اختلال ایجاد می‌کند و ساختار بدنی به خصوص توزیع چربی‌ها را در بدن به هم می‌زند.

•با تماشای طولانی مدت برنامه‌های تلویزیونی نه تنها کودکان تحت تاثیر تبلیغات قرار گرفته و گرایش بیشتر به مصرف تنقلات کم ارزش و پرانرژی پیدا می‌کنند بلکه تماشای برنامه‌های پرهیجان و سریال‌های سرگرم‌کننده مصرف غذاهای آسان در دسترس را هم از بعد دفعات و هم از نظر مقدار بالا می‌برد و ساعات عدم تحرک را نیز به شدت می‌افزاید.

•غذاهایی را که دارای اندیس گلایسمی بالایی هستند مانند نوشابه‌های گازدار، کیک، خامه شکلاتی، بیسکوییت، بستنی و غیره را کمتر در برنامه غذایی فرزندتان بگنجانید زیرا این دسته از غذاها با افزایش قند خون و تحریک ترشح انسولین موجب تحریک اشتها و احساس گرسنگی شده و کودک را به زیاده روی در خوردن غذاها سوق می‌دهد.

### چاقی کودکان معضل قرن بیست و یک

نویسنده:

منبع:

کودک چاق، خصوصاً در فرهنگ ایرانی دوست داشتنی و زیبا تلقی می شود. مادران باردار با دیدن عکس کودکان چاق آرزو می کنند چنین کودکی داشته باشند اما آیا این باور درست است؟ حقیقت این است که خطرات زیادی سلامتی کودکان چاق را تهدید می کند. افزایش آمار چاقی در کودکان یکی از مشکلات بهداشتی دنیا شناخته شده است. از سال ۱۹۸۶ تا کنون ، آمار کودکان چاق دو برابر افزایش را نشان می دهد . بیشتر کودکانی که درسنین کم خصوصاً زیر ۷ سال مبتلا به چاقی می شوند ، در نوجوانی و بزرگسالی افرادی چاق خواهند بود.دلیل افزایش چشمگیر چاقی کودکان، غذا خوردن بیشتر نیست. تحقیقات نشان داده است، میزان انرژی مصرفی کودکان طی ۲۰ سال گذشته، تغییر چندانی نداشته و دلیل افزایش چاقی کودکان، تحرک کمتر آنهاست. زندگی در خانه های آپارتمانی و کوچک، مجال دویدن و بازی کردن را از کودکان گرفته است. آنها زمان فعالیتشان را پای تلویزیون یا کامپیوتر می گذرانند از اینرو یا خیلی کم اشتها و کم خوراک می شوند، یا پرخور و چاق. تبلیغات تلویزیونی، در

دسترس بودن شیرینی و تنقلات فراون و علاقه شدید به خوردن نوشیدنی های گازدار و پر کالری، دلایل مهمی برای چاقی کودکان است.

از عواقب چاقی دوران کودکی، افزایش آمار بیماری های دوران کودکی مرتبط با تغذیه است. فشار خون، چربی بالا، میزان قند خون بالاتر از حد نرمال همه از عوارض چاقی در سنین کم و ادامه این مشکلات تا سنین بالاتر است. در ۲۰ ساله اخیر آمار کودکانی که به دلیل مشکلات ناشی از چاقی در بیمارستانها بستری شده اند به صورتی بوده که آمار کودکان دیابتی بستری دو برابر، سنگهای صفراوی سه برابر و خفگی در حین خواب ۵ برابر افزایش داشته است. از عواقب دیگر، گوشه گیر شدن کودک است. او احساس می کند با دیگران فرق دارد و تصویر نادرستی از وضعیتش در ذهن دارد. کودکان دیگر نیز بعضاً او را در جمعشان راه نمی دهند که در نهایت مشکلات ویژه ای به دنبال خواهد داشت.

راه درمـــان چاقـی کــودکان چیست؟

۱) تغییـــر عــادت و رفتــار

رفتار والدین و عادت خانوادگی، از عوامل تعیین کننده تمایل کودک به غذا خوردن است. کودکان آنچه می بینند اجرا می کنند، پس اگر به فکر سلامت کودکمان هستیم ابتدا باید از خود شروع کنیم. و عملاً به او بیاموزیم که راه سالم زیستن چیست، کدام غذاها مفیدتر است و باید بیشتر خورده شود. این که غذا خوردن زمان خاصی دارد و خوردن زیاد شکلات و شیرینی مضر است و غیره ...

۲) تأمیـــن نیازهای غذایــی کــودک و رژیم درمانــی

سنین کودکی، زمان رشد است و تأمین نیازهای غذایی کودک به رشد متناسب و سلامتی کامل بدن می انجامد. نیاز کودک با افزایش سن تغییر می کند. یک کودک پیش دبستانی رُشدِ کُند و آرامی دارد و نیاز او نسبت به دوران بلوغ بسیار کمتر است. میانه روی و رعایت تنوع غذایی، اصول تغذیه کودکان است. او باید از همه گروههای غذایی و در هر گروه از مواد غذایی مختلف تغذیه کند.برای رژیم درمانی کودکان چاق در صورتی که کمتر از ۷ سال داشته باشند، نیاز به اجرای یک رژیم غذایی لاغری نیست بلکه باید سعی کنیم وزن کودک را برای مدت طولانی ثابت نگه داریم چراکه با افزایش قد، خود به خود وزن کودک نرمال خواهد شد. ولی در صورتی که کودک بیش از هفت سال داشت نیاز به یک رژیم لاغری دارد . در رژیم غذایی کودکان قندهای ساده، چربی و کربوهیدرات بیش از اندازه ، محدود می شود بهترین سرعت کاهش وزن در کودکان، هر ماه ۴۵۰ گرم است که در این صورت رشد او هیچ لطمه ای نمی بیند، ازرژیم فعلی کودک چیزی حذف نمی شود، زیرا محدودیت شدید، موجب تمایل بیشتر کودک به خوردن خواهد شد. برای رژیم درمانی کودک ابتدا سن، قد و وزن او تعیین شده سپس برنامه غذایی مناسب او مشخص می شود.

۳) فعالیـــــت

سعی در کاهش کارهای نشستنی و تشویق کودک به فعالیت بیشتر و بازی با همسالانش به سوخت انرژی در بدن او کمک خواهد کرد. تماشای زیاد تلویزیون و کامپیوتر، متابولیسم بدن کودک را کاهش داده، و کودک راحت تر چاق می شود لذا بهتر است او را به پارک ببریم، تشویق به دوچرخه سواری و توپ بازی کنیم و زمینه های فعالیت را برایش فراهم آوریم.

۴) رفــع مشکـــلات روحـــی

والدین با توجیه کودک و فراهم کردن شرایط مناسب روحی برای او، به بهبود روند درمان کمک خواهند کرد. طبق جدیدترین آمار، از هر ۵ کودک آمریکایی ۱ کودک اضافه وزن دارد و از هر ۱۰ کودک یکی چاق است. که آمار فوق اهمیت توجه به این مسئله را نشان می دهد.

نگذاریـــــم کـــودکان چـاق شـــوند

* اشتهای کودک را در نظر بگیریم؛ لازم نیست حتماً غذایش را تا آخر بخورد پس به اجبار به او چیزی نخورانیم.
* سعی کنیم خوراکی ها و شیرینی های پر کالری را برایش فراهم نکنیم.
* چربی غذای کودک باید در حد طبیعی، یعنی ۳۰ درصد کالری مصرفی یا کمتر باشد. او را به خوردن شیرینی ها و خوراکی های پر چربی عادت ندهیم.
* سبزیجات تازه و میوه ها را در اختیار او قرار دهیم و دقت کنیم که حداقلی را که نیاز دارد، مصرف کند.
* با او بازی کنیم، راه برویم و بدویم تا از بودن در کنار خانواده و فعالیت کردن لذت ببرد، همچنین او را به شرکت در بازیهای کودکانه و فعالیتهای گروهی تشویق کنیم.
* به عنوان جایزه، شکلات و شیرینی به او ندهیم.

## طب سنتی؛ گذشته، حال و آینده

نویسنده:دکتر قدیر محمدی متخصص طب سوزنی

منبع:روزنامه کیهان

با گذشت قریب به کمتر از ۲۰۰ سال از طب تجربی یا طب متکی به آزمایش و تجهیزات هنوز بیماریهای بسیاری لاعلاج مانده و هر از گاهی چند بیماری ناشناخته دیگری مثل بیماری ایدز- بیماریهای ناشی از موبایل- بیماریهای ترافیک و انواع ناراحتی های متنوع ناشی از آلودگی هوا- بیماریهای ناشی از ذرات بمب های اتمی و شیمیایی و همچنین بیماریهای ایاتروژنیک که از کارهای پزشکی و درمان و داروهای شیمیایی ناشی می شود بروز می کند، و طب مدرن را به چالشی عظیم وا می دارد. ما پزشکان مکرراً با بیماریهایی در مطب و کلینیک روبرو شده ایم که موقع گرفتن شرح حال مات و مبهوت مانده ایم و با اطلاعات علم جدید نتوانسته ایم که این بیماریها را شناخته و یا درمان کنیم و به خاطر عدم اطلاع از کم و کیف بیماری بیشتر برچسب بیماری سایکوتیک و روانی و به اصطلاح عصبی را زده و شروع به درمان با داروهای شیمیایی می کنیم، اما متأسفانه می بینیم که با گذشت چندین ماه و دربدری بیمار از این پزشک به آن، هنوز دوای مؤثری برایشان پیدا نشده است. هر چند علم طب جدید با همه پیشرفت هنوز در بیماریهای بسیاری مانده و اکثراً شاید توانسته که بعضی از آنها را متوقف کند و یا سرعت رشد بیماری را آهسته، کند. اما باید بدانیم که طب سنتی که امروزه با سرعت چشمگیری در حال بازیابی خود می باشد گاهی این مشکلات عظیم ما را به راحتی درمان می کند، با شناخت امزاج و علت ها و سبب های بیماری، طب سنتی یا مزاجی می تواند سلامتی را به بیمار برگرداند بدون آنکه ناحیه ای از بدن را درمان و در کنارش یک عارضه دارویی مهم را به قسمتی دیگر از بدن هدیه کند. در حال حاضر در دنیا بخصوص در غرب و آمریکا گرایش به طب سنتی شدید شده است. به خاطر داشته باشید که کشور بزرگ چین با جمعیتی بیشتر از یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون نفر این مهم را به اثبات رسانده که طب سنتی چینی یا همان طب سوزنی می تواند سلامت جامعه و مردم را تامین کند. هر چند که پزشکان جوان و تازه به دوران رسیده چین، هم مدتی مرعوب طب مدرن غرب شده و بدان روی آوردند ولی گرایش شدید آمریکا به طب سوزنی و گرایش بالای آلمان و فرانسه به طب چین و گسترش آن در بیشتر از هزار دانشگاه و دانشکده این پزشکان جوان چین را مجدد به فکر واداشت که چگونه است که در زمان دست کشیدن اینها از طب سنتی خود غربیها آن را سریعاً اخذ و گسترش می دهند. امروزه ماهرترین و استادترین متخصص های طب سوزنی در کشور آمریکا به طبابت مشغولند. در سالهای گذشته مردم کانادا ۸۰ درصد و کشورهای اروپایی حدوداً ۵۰ درصد از طب سنتی و طب گیاهی استفاده کرده اند، و این آمار بر اساس گزارش سازمان WHO رفته رفته در حال گسترش است.

اما طب سنتی ایران ( Traditional Iran Medicine TIM) که قدمت بسیار طولانی دارد، اگر شناخت خوبی از آن داشته باشیم، بسیار قدرتمند است، با وجود پشتوانه ای که ایران در طب سنتی دارد، این طب می تواند جوابگوی نه همه مشکلات بلکه اکثر مشکلات پزشکی و بهداشتی ما باشد. سابقه تاریخی طب سنتی ایران به زمان زرتشت می رسد. در کتاب اوستا آمده است که ترتیا پزشک، هفت هزار سال قبل میلاد گیاهان دارویی را می شناخته و با عصاره آنها به درمان بیماران خود می پرداخته است. و به نظر می رسد که قدیمی ترین سند دنیا برای طب سنتی همان باشد، با گذشت زمان، طب سنتی در یونان و سپس در ایران گسترش یافت و براساس تاریخ، اطباء ایران و یونان طب سنتی را چندین بار دست به دست کرده اند. زمانی که ایرانی ها موقعیت گسترش این طب را نیافته اند در یونان گسترش یافته و زمانی نیز این فرصت به ایرانی ها رسیده است، پس از ظهور اسلام با ورود تعالیم بهداشتی اسلام و طب اسلامی به قدرت طب سنتی به مراتب اضافه شده است و احادیث فراوانی در مزیت حجامت و انواع آن آورده شده است، اما خوشبختانه با این همه کش و قوس و چالش امروزه طب سنتی قدرتمند ایران توانسته است راه خود را باز کند و پس از چندین دهه تلاش بالاخره وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی بر آن شده که از سال ۱۳۸۶ بشکل آکادمیک و دانشگاهی متخصص طب سنتی پرورش دهد. هر چند که از چهار سال قبل به تعداد بیست نفر جهت آموزش طب سوزنی به چین اعزام داشته است ولی آموزش طب سنتی ایران TIM به طور رسمی از امسال شروع و بسیار راه گشا خواهد بود و این فرصت برای پزشکان علاقه مند ایران فراهم شده که به منابع عظیم این طب دسترسی پیدا کرده و زیر نظر اساتید علاقه مند به آموزش کامل پرداخته و آنرا ضمن بکارگیری برای درمان بیماران، گسترش دهند. دوشادوش طب سنتی ایران، طب سوزنی چین نیز توسط سازمان نظام پزشکی برابر توافق نامه ای که با مرکز بین المللی آموزش طب سنتی چین منعقد شده است، جهت آموزش کوتاه مدت پزشکان مهیا شده است امروزه واقعیت طب سنتی و بومی در دنیا برابر گزارش WHO اجتناب ناپذیر است و همه دولتها موظف شده اند که به امر آموزش و گسترش طب سنتی خود اقدام کنند. اما هنوز متأسفانه پزشکان زیادی در کشور ما هستند که دریچه امید و زندگی بخش به بیماران خود را صرفاً از داروهای شیمیایی می بینند، باید بدانیم که بیشتر از ۰۲۰ نوع درمان در دنیا وجود دارد که طب شیمیایی یکی از آنها است و عاقلانه است که به سایر روش های درمانی مثل طب گیاهی،طب سنتی، آیور ودا، طب چینی، فتیله گذاری، دعا درمانی، حجامت درمانی، انرژی درمانی، سنگ درمانی، ماساژ درمانی، فشار درمانی، آروماتو تراپی، فصد، زالو درمانی و... نیز حداقل توجهی داشته باشیم و به منابع عظیم طب سنتی به خصوص طب سنتی ایران توجه و مطالعه داشته باشیم.

لذا اشاره ای چند مختصر به آثار بعضی از دانشمندان و اطباء بنام ایران می کنم:

۱- ابوبکر محمد زکریای رازی

کاشف الکل و جوهر گوگرد، در شعبان ۱۲۵ هجری قمری در شهر ری متولد و در شعبان ۳۳۱ هجری قمری در شهر ری فوت شده اند. مؤلفات و مصنفات رازی قریب به ۳۲۷ اثر است که ۴۱۱ اثر آن در خصوص طب نگاشته شده است. مهم ترین اثر طبی ایشان الحاوی است که تعداد مجلدات این کتاب به اقوال مختلف از ۸۱ جلد تا ۰۷ جلد مختلف است. کتاب المنصوری دومین کتاب معتبر طبی رازی است که مشتمل بر ده مقاله است و کتاب المرشد که ۹۲ فصل می باشد. رازی به نظر می رسد که اولین طبیب بوده که در خصوص آلرژی و بیماریهای حساسیتی بحث کرده است رازی اولین کسی بوده که مابین آبله و سرخک تشخیص اختراقی داده و آن را در کتاب الجدری و الحصبه آورده است.

۲- ابوعلی سینا

متولد ۰۳۷ هجری قمری است و در سال ۸۴۲ هجری قمری فوت کرده است آثار مؤلفات شیخ الرئیس به زبان فارسی ۳۲ و به زبان

عربی قریب ۵۲۱ می باشد که مشهورترین کتاب ایشان قانون است که سالها در دانشگاههای پزشکی جهان تدریس شده است.

۳- موفق الدین ابومنصور علی هروی

از اطباء مشهور قرن ۴ و ۵ هجری قمری است که مهمترین کتاب وی الابنیه عن حقایق الادویه می باشد که از جمله قدیمی ترین کتب خطی به زبان فارسی است.

۴- ابوبکر ربیع بن احمد الاخوینی البخارایی

از اطباء مشهور قرن ۴ و ۵ هجری قمری و همزمان با ابومنصور علی هروی است- نویسنده هدایه المتعلمین که یک اثر بسیار ارزشمند به زبان فارسی است و مشتمل بر ۰۲۰ باب است.

۵- محمد مؤمن تنکابنی

وی طبیب مخصوص شاه سلیمان صفوی بوده و نویسنده کتاب مشهور تحفه حکیم مؤمن است. این کتاب قریب سه قرن مورد مطالعه پزشکان و دانشگاهیان بوده است.

۶- اسمعیل جرجانی

از پزشکان و دانشمندان نامدار ایران در سده ۵ و ۶ هجری قمری است. در سال ۴۴۳ هجری قمری در گرگان زاده شد و در سال ۱۵۳ هجری قمری دار فانی وداع گفت. آثار بسیار ارزشمندی از وی مانده است. مشهورترین آنها ذخیره خوارزمشاهی- خفیه علایی- اغراض الطبیه- از مشهورترین آنهاست.

۷- محمد حسین عقیلی خراسانی

ایشان از اطباء بزرگ ایران در قرن ۲۱ بوده وآثار به جا مانده ایشان ارزش علمی وی را مشخص می کند، کتابهای ایشان از مفصل ترین کتب طبی، به جا مانده ایشان ارزش علمی وی را مشخص می کند، کتابهای ایشان از مفصل ترین کتب طبی، برجای مانده است. دستور شفایی- قرابادین صغیر- خلاصه الطب- زبده النکات فی شرح الکلیات- رساله درباره طحال

## طب سنتی دریچه‌ای مطمئن به سلامتی

از آن جا که مجله‌ی جانباز قصد دارد در هر شماره، صفحه‌ای را به خواص گیاهان دارویی اختصاص دهد، بر آن شدیم تا ابتدا، خلاصه‌ای از ارکان طب قدیم را یاد آوری کنیم تا خوانندگان محترم بتوانند از مطالب ارایه شده در قسمت خواص گیاهان، بهتر استفاده کنند.

در لزوم ارایه‌ی این بحث، همین مقدار اشاره می‌کنیم که پزشکان آشنا به طب قدیم، داروها را بر اساس تشخیص مزاج‌های چهارگانه (که هر فرد، یک مزاج غلبه دارد)، تجویز می کنند. چون داروهای گیاهی، هر کدام دارای مزاج خاصی هستند و ما ناگزیر از یاد گیری آن‌ها می‌باشیم.

قبل از شناخت مزاج‌های انسانی و سایر موجودات در علم پزشکی سنتی، برای روشن شدن موضوع به تعریف ارکان می‌پردازیم: «ارکان» در اصطلاح پزشکان سابق، اجسام بسیطی هستند که به اجسام مختلف قابل تقسیم نیستند و اجزای اولیه‌ی بدن را تشکیل می‌دهند و عبارتند از:

«آتش» که گرم و خشک است. «هوا» که گرم و تر است. «آب» که سرد و تر است. «خاک»که سرد و خشک است. ابوعلی‌سینا، در مورد ارکان (عناصر) می گوید: «عناصر نوعی اجسام ساده هستند که اجزای اولیه‌ی تن آدمی و موجودات دیگر را تشکیل می‌دهند. «عناصر، هرگز به اجزایی که از لحاظ شکل ظاهری مختلف هستند تقسیم نمی‌شوند. در واقع، از آمیزش عنصرها با هم دیگر، انواع موجودات که از لحاظ صورت گوناگون هستند، به وجود می آیند.

خاک: ابوعلی‌سینا در کتاب قانون می‌نویسد:«خاک، جسمی است ساده و دارای سنگینی مطلق که جایگاه آن در مرکز سایر عناصر است و مزاج آن، سرد و خشک است و وجود خاک در موجودات، جهت به هم پیوستگی و پایداری و نگه داری اشکال و هیأت‌هاست».

آب: جسمی است ساده و دارای سنگینی زیاد. جایگاه طبیعی آن‌ها، جایی است که خاک را احاطه می کند.مزاج آب، سرد و تر است. آب هر شکلی به خود می گیرد، ولی آن را حفظ نمی کند. وجود آب در موجودات برای ایجاد نرمی در شکل‌هایی است که به شکل گیری، طرح ریزی، راست و همواره شدن نیازمند هستند. تری، اگر چه به آسانی هیأت‌های شکلی را از دست می‌دهد، اما آن‌ها را دوباره به آسانی می‌پذیرد. اما خشکی بر عکس، هیأت‌های شکلی ره به دشواری می‌پذیرد. ولی به دشواری هم از دست می‌دهد. تری نمی گذارد خشک از هم بپاشد و خشکی نمی گذارد تر، سیلان کند.

هوا: جسمی است ساده و دارای سبکی زیاد. جایگاه طبیعی آن بالاتر از آب و پایین‌تر از آتش است. مزاج آن، گرم و تر است. وجود آن در موجودات برای نفوذ، نرم کردن، سبک گردانیدن و به آسانی بلند کردن آن است.

آتش: جسمی است ساده و دارای سبکی مطلق. جایگاه آن از همه‌ی عناصر بالاتر است. مزاج آن گرم و خشک است. وجود آن در موجودات برای پختن و نرم کردن و آمیختن می‌باشد. در واقع، این آتش است که سردی دو عنصر سنگین و سرد را می‌شکند. این د رهم شکستن، به این منظور است که از حالت عنصری، به حالت مزاجی تبدیل شود. حال، باروشن شدن ارکان، به تعریف مزاج می‌پردازیم.

مزاج: هر گاه اجزای ارکان (سردی، گرمی، تری و خشکی) کوچک شوند و باهم دیگر که نیروهایی ضد هم هستند، در آمیزند، کیفیت مشابهی حاصل می‌شود که به آن مزاج می گویند. یعنی به وجود آمدن تمام اجسام در این عالم، نتیجه‌ی واکنش متقابل این چهار عنصر (سردی، گرمی، تری و خشکی) بر هم دیگر می‌باشد. به این سان، هیچ یک از انسان‌ها از این چهار شکل خارج نیستند؛ یا دارای مزاج صفرایی یا مزاج خونی یا مزاج بلغمی یا مزاج سودایی هستند.

افرادی که «صفرایی» هستند، مزاج‌شان، گرم و خشک است که دارای علایم زیر است: زردی رنگ چشم و صورت، تلخی دهان در هنگام بیدار شدن از خواب صبح گاهی، عطش زیاد، خشکی گلو و زیر زبان، ترکیدن دست وپا.گفتنی است که این افراد، زیاد عصبانی می‌شوند.

انسان‌هایی که مزاج «خونی» دارند، مزاج غالب شان گرمی و تری است. علایم غلبه‌ی مزاج خونی عبارتند از: شیرنی طعم دهان هنگام بیدار شدن از خواب صبح گاهی، سنگینی و دردسر، خمیازه و دهن دره، کندی حواس، سرخی رنگ بدن،صورت و چشم، سرخی زبان و بروز دمل و جوش نمی‌شوند.

افرادی که مزاج «بلغمی» دارند. مزاج‌شان سردی و تری است. علایم غلبه‌ی این مزاج عبارت است از: نداشتن عطش، سفیدی و نرمی بدن، سردی پوست بدن، ضعف در هضم و آروغ ترش، ترش بودن دهان هنگام بیدار شدن از خواب صبح گاهی، کندی حواس، آمدن لعاب از دهان، سفید شدن زود رس موی سر و ریش قبل از پیری و این افراد بسیار تنبل و کند هستند، بسیار می‌خوانند و دارای تحریک پذیری کمی هستند.

برخی افراد مزاج «سودایی» دارند. مزاج غالب آن‌ها سردی و خشکی است . علایم غلبه‌ی سودا عبارت است از: پیوست و خشکس مزاج، درشتی و لاغری بدن، شوری دهان هنگام بیدار شدن از خواب صبح گاهی. این افراد دارای اخلاق تند و زشت هستند. غم واندوه بسیار دارند و علاوه بر زیادفکر کردن، پر حرف هم هستند.

ازطرف دیگر، تمام موادی که انسان‌ها مصرف می کنند، دارای مزاج‌های زیر هستند: یاگرم و تر هستند، یا سرد و خشک، یا سرد و تر یا گرم وتر.

به طور مثال، «نخود» دارای مزاج سرد و خشک است. بنابراین نخود برای افرادی که دارای مزاج گرم و تر(خونی) هستند، مؤثر است. در نتیجه اگر هر انسانی با در نظر گرفتن مزاج خود، موادی ضد مزاجش مصرف کند، برایش مفید است و از اثرات مثبت آن برخوردار خواهد شد.

منبع: ماهنامه جانباز

## طب سوزنی

طب سوزنی به ۵ هزار سال قبل برمی گردد. این نوع درمان از کشور چین نشأت گرفته است. از نظر طب سوزنی جهان چیزی جز انرژی نیست. این انرژی در فضا به صورت انرژی فضایی با انواع انرژی که ما می شناسیم وجود دارد و در زمین به صورت انرژی پنجگانه آب، خاک، آتش، باد و نور موجود است. انسان به عنوان جزیی از کل، از قوانین حاکم بر این مواد پیروی می کند و در برابر تغییرات انرژی هم متأثر می شود.

سوزن درمانی بر این اصل کار می‌کند که در همه بیماری‌ها، خواه جسمی یا ذهنی - روانی، نقاطی حساس شده روی سطح بدن جلوه می‌کنند و با بهبود یا درمان بیماری ناپدید می‌شوند. این نقاط حساس شده در بیماری را نقاط سوزنی می‌نامند.

در طب سنتی چین که به TCM به معنی Traditional Chinese Medicine معروف است، بدن انسان تحت تاثیر دو نیروی مخالف هم به نام های یین و ینگ (Yin & Yang) قرار دارد. Yin به صفاتی چون سردی، آرامی و در کل حالت غیر فعال بر میگردد. در حالی که Yang به صفاتی چون گرمی، هیجان و فعال بودن نسبت داده می شود.

در این نگرش، سلامت بدن هنگامی حاصل می شود که میان این دو نیرو تعادل برقرار باشد و عدم تعادل این دو نیرو باعث می شود که جریان حیاطی در بدن که به "Qi" (چی "تلفظ می شود) معروف است مختل شود. این جریان از راه ها و نقاط خاصی در بدن گذر می کند. تعداد ۱۲ عدد از این مسیرها و نقاط بعنوان نقاط اصلی و تعداد ۸ عدد بعنوان نقاط سطح دوم معرفی می شوند، در مجموع بیش از ۲۰۰۰ نقطه نیز دیگر به آنها متصل میباشد.

اساس طب سوزنی بر تحریک این نقاط استوار است که می تواند جریان Qi در بدن را کنترل نماید. اینکه مدل چینی ها برای بدن درست است یا خیر جای بحث دارد اما دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که تحریک این قسمت های بدن می تواند روی وضعیت شیمایی و عصبی مغز تاثیر بگذارد و در نهایت منجر به عکس العملهایی مانند کاهش درد، تغییر فشار خون و ... شود و در نهایت سلامت بیمار را منجر شود.

بنا به اعتقاد چینیان، شیوه طب سوزنی عناصر پنج گانه، نوع باستانی طب سوزنی است که به درمان تمام لایه های وجود شخص یعنی بدن، ذهن، قلب(احساسات) و روح می پردازد، روش کامل تر و بسیار صحیح تر انجام درمان با طب سوزنی است. به این ترتیب شخص بیمار میتواند با تمام وجود سلامتی خود را بازیافته و به تعادل کامل برسد

درمانگر برای درک عمیق شخص بیمار اهمیت فراوانی قایل است و این مطلب با شناخت کامل محیط، تاریخچه زندگی و تاثیر عناصر پنج گانه بر زندگی این شخص حاصل میشود.

این پنج عنصر آتش، خاک، فلز، آب و چوب هستند. هر یک از این عناصر در شکل گیری وجود و شیوه عمل ما در زندگی موثرند. زمانی که طب سوزنی برای از بین بردن سریع علائم بیماری به کار برده میشود، formula acupuncture نامیده میشود. این روش درمان موقت و سطحی موثر است اما بیمار را از درون معالجه نمیکند. یک متخصص طب سوزنی عناصر پنج گانه، به خوبی از قوانین طبیعت آگاه است و میتواند از آنها برای تشخیص بیماری کمک بگیرد و به درمان کامل بیمار بپردازد.

درمانگر به دنبال نا هماهنگی در جریان انرژی بـدن میگردد.در این حالت انرژی که در دوازده محور حیاتی بدن در جریان است در جاهایی به مانع برخورد کرده و دلیل آن عدم تعادل بین عناصر پنج گانه است. درمانگر باید عنصری را که در بدن ضعیف تر عمل میکند بیابد و با انتخاب نقطه صحیح برای انجام طب سوزنی، عنصر مورد نظر را تقویت کند و هماهنگی را به بدن برگرداند.
طب سوزنی بـا تاثیر بر جریان انرزی یا" چی "که در میان محورهای حیاتی بـدن در جریان است، عمل میکنـد. این جریان با امتحان نبض هـای دوازده گانه ارزیابی میشود. در بـدن انسان ۳۶۵ نقطه اصـلی وجود دارد و اگر مـا محورهای اصـلی را به صورت رود در نظر بگیریم، این نقاط، مانند مخزنهای آبی هستند که میتوانند در صورت لزوم برمقدار آب رود بیافزایند و جریان انرژی را سریعتر و قوی تر کنند. برای هر نوع معالجه، درمانگر موانع موجود در مسیر جریان انرژی را پیدا میکند و برای رفع آن نقطه خاصی را انتخاب میکند.
در طی روزهای معالجه با طب سوزنی، این نقاط تغییر کرده یا تکرار میشونـد تا زمانی که تعادل در بدن بیمار برقرار شود. دو روش پایه برای تحت تاثیر قرار دادن جریان" چی "به کار میرود، روش اول با فروکردن سوزنهای بسیار نازک در نقطه مورد نظر است که بـا آزاد کردن" چی "از یـک گره، مـوجب حرکـت آن میشـود. روش دوم بـا اسـتفاده از گیـاهی بـه نـام موکسا Moxa است. مخروطهای کوچکی از این گیاه اخته میشوند که مانند عود، بدون شعله میسوزند. این مخروط را بر روی نقطه مورد نظر قرار داده و میسوزانند تا با گرم کردن آن و فرستادن انرژی گرمایی"، چی "را آزاد کنند. گاهی اوقات برای خارج کردن انرژی بیش از حد در این روش، از سوزن هم استفاده میشود که البته این روش بسیار کمتر مورد استفاده قرار میگیرد.
عناصر پنج گانه در طب سنتی چین چه تعریفی دارند؟
عناصـر پنـج گانه، دیـدگاه ظاهرا ساده و در درون پیچیده چینیان باسـتان را بر رابطه تنگاتنگ انسان و تمام مظاهر طبیعت به نمایش میگذارد. جهان بینی خاص این قوم همواره موجب تحسین دانشمندان علوم طبیعی و انسانی جهان را فراهم کرده است.
آتش
آتش نمـاد و عنصـر تابسـتان بوده و با احساس شـعف و شادمانی در ارتباط است. افرادی که عنصـر غالب وجودشان آتش باشـد، به داشتن دوستان زیاد و ایجاد روابط دوستانه با اطرافیان خود بسیار علاقه دارند. آنها معمولا خندان هستند و گاهی در عمق وجودشان احساس غصه وجود دارد که هیچ وقت دیده نمیشود.
خاک
خاک عنصـر تابسـتان گذشـته به شمار میرود و با حس همدردی و دلسوزی همراه است. افرادی که عنصر خاک بر وجودشان غالب است، میتواننـد ماننـد یک مادر به دیگران رسیدگی کند و آنها را از هر نظر تغذیه کنند. هرچند احساس درک دیگران بسـیار مهم است اما افراد خاکی گاهی بسیار تنها بوده و احساس خلاء میکنند.
فلز
فلز عنصـر پاییز و با حس انـدوه و ماتم همراه است. افراد تحت سـلطه این عنصـر، به دنبال هرچه پاک و روحانی باشـد، هسـتند. آنها برای خود و دیگران اسـتانداردهای بالاـیی در نظر دارنـد و احترام متقابـل برایشـان بسـیار اهمیت دارد. گـاهی اوقـات آنهـا بـا حس ناگواری از" اگر چنین و چنان میشد "...زندگی میکنند.
آب
آب عنصـر زمسـتان و مرتبـط با حس ترس است. چنین افرادی دارای سـماجت و اراده ای هسـتند که آنها را در شـرایطی که موجب وحشت دیگران میشود، موفق و سربلند نگه میدارد. گاهی آنها حس عمیقی از وحشت را در وجود خود پنهان کرده اند.
چوب
چوب عنصـر بهار و با حس خشم در ارتباط است. افرادی که با عنصـر چوب هماهنگی بیشتری دارنـد، این افراد بیشتر از دیگران در کارهـا اعم از برنـامه ریزی، تصـمیم گیری و عمل، موفق هسـتند. نقطه قوت آنها آینـده نگریشان است اما اگر از تعادل خارج شـده باشند، به راحتی کارهایشان را رها میکنند و حس نا امیدی آنها را فرا میگیرد.
این روش چگونه عمـل می کنـد؟... فشار بر نقاطی خاص از بـدن با الگوهای خاص درد پیونـد دارد، و تحریک کوتاه و شدیـد آن نقاط با سوزن‌ها رهایی طویل مدت از درد تولید می‌کند«.
مغز انسان در واکنش به سوزن درمانی گروهی مواد طبیعی تسکین دهنده درد که به آن‌ها اندورفین می‌گویند تولید می‌کند
یـک بخش دیگر از طب سـنتی چین که جزیی از سوزن درمـانی است تشـخیص نبض است. حس کردن نبض بیمـار به واقع اسـاس تشـخیص در همه رشـته‌های طب سـنتی چین است. عمل تشـخیص نبض یا نبض‌گیری در طب سنتی چین چنان گسـترده و حساس و دقیق است که می‌تواند حتی بیماری‌های پیشین شخص بیمار را صحیح بگوید
در نبض مچ دست یا رگ گردن شخص بیمار ممکن است تا چهارده نوع حالات متفاوت قابل حس کردن وجود داشته باشند، ولی بسیاری از درمانگران سوزن درمانی فکر می‌کنند که پنج یا شـش نوع نبض متفاوت کل رقمی است که در یک جلسه کوتاه معاینه می‌توان یافت.
روش اجرا چگونه است؟
نقاط سوزنی را معمولاً با سوزن‌های خاص تحریک می‌کننـد بیشتر درمانگران با تجربه چینی می‌گوینـد که بهترین نتایـج درمانی را تحریـک سوزنی تولیـد می‌کنـد. متون کهن چینی حـدود پنجـاه راه گونـاگون فرو کردن سوزن را شـرح می‌دهنـد، ولی آن گاه که سوزن در نقطه صحیح فرو شده تنها شش اصل هستند که در مؤثر بودن تحریک سوزنی نقش دارند:
۱- تیزی نوک سوزن
۲- زاویه نفوذ سوزن
۳- عمقی که سوزن فرومی‌رود
۴- مقدار حرکت (لرزش) سوزن در نقطه
۵- طول زمانی که سوزن در نقطه می‌ماند
۶- تعداد جلسات درمان
آن گاه که درمانگر مکان نقطه را دقیقاً مشـخص کرده است، او سوزن را در آن فرو می‌کند و از چند ثانیه تا چند دقیقه در آن باقی می‌گذارد
بیماری‌های شفاگیر از سوزن درمانی
این روش برای رفع سـنگ کلیه یا آرتروز پیشرفته ،سردرد، بیماری‌های حاد دستگاه تنفس، روماتیسم حاد، مشکلات قاعدگی زنانه، مشـکلات انـدام‌های هضم غذا، اختلال‌های گوناگون دسـتگاه عصبی، و دردهای گوناگون کاربرد دارد.اگر شـرایط زیربنایی مولد علایم یک بیماری غیرقابل علاج باشند درمان سوزنی او بی‌فایده خواهد بود.
طب سوزنی موثر ترین روش درمانی برای دیسک کمر
ستون فقرات انسان شامل ۷ مهره گردنی ،۱۲ مهره سینه ای ، ۵ مهره کمری ، یک استخوان خاجی و یک استخوان دنبالچه می باشد . بین مهره ها نیز موادی غضروفی و ژلاتینی قرار داشته که باعث حرکت آسان مهره ها روی هم می شود.
حـال اگر به علت فشارهـای زیـاد و یـا حرکـاتی که در جهت هـای بـد و نامنـاسب به سـتون فقرات وارد شود ،مـاده ژلاـتینی وسـط غضـروف بین مهره ای از محل خود بیرون زده و به ریشه های عصبی که از سوراخ های بین مهره ای خارج می شوند فشار وارد می کند وباعث درد در ناحیه مهره و در مسـیر عصب می شود. بدین ترتیب فرد دچار بیماری می گردد که اصـطلاحا" دیسک کم"ر و یا نور"آلژی سیاتیک "نامیده می شود.
اگر از این بیمـاران عکسـی سـاده از سـتون فقرات گرفته شـود، کـاهش فضـای مفصـلی بین دو مهره کمری مشاهـده می گردد . در MRI بعمل آمـده از کمر این بیماران نیز، بیرون زدگی (پروتروژن) دیسک یا دیسک های بین مهره ای همراه با تنگ شـدن کانال نخاعی دیده می شود.
امروزه در اروپا و امریکا روش های درمانی متفاوتی برای این بیماران انجام می گردد که در ۹۵ درصد موارد شامل استراحت مطلق (که طبق تحقیقـات اخیر فقط ۳ روز کافی می باشـد) و اسـتفاده از مسـکن ها ، آب درمانی ، ماساژ درمانی ، طب سوزنی،VAX-D (روش برداشـتن فشـار از سـتون فقرات ) و کایروپراکتیـک می باشـد و در ایـن میـان طب سـوزنی بعنـوان سـر سلسـله طب مکمـل و جایگزین، در درصـد بالایی از بیماران ، کاملا درمانگر می باشدو تنها در ۵ درصد بیماران کار به عمل جراحی می رسد که در آن ها نیز از تکنیک های عمل متفاوتی ، از برداشـتن دیسک بیرون زده تا قرار دادن دیسک های مصنوعی بین مهره ها و یا جوش دادن مهره ها به یکدیگر و ثابت کردن ستون فقرات استفاده می شود.
در سال ۱۹۸۹ سازمان بهداشت جهانی طب سوزنی را به عنوان یکی از موثر ترین راه های درمان بیماری دیسک کمر معرفی نمود، چرا که عمل جراحی دیسک کمر بسـیار پرعارضه بوده و در بسـیاری از موارد بیمار علیرغم عمل جراحی بهبود کافی پیدا نمی کند اما طب سوزنی با دو مکانیسم باعث بهبود دیسک کمر ( و دیسک سایر نقاط ستون فقرات )می شود.
۱- افزایش سـلول ها ی دفاعی بـدن و مایع بین بافتی اطراف دیسک مبتلا در نتیجه جبران کاهش آب دیسک و افزایش فعالیت بدن برای ترمیم دیسک بین مهره ای بیمار
۲- از بین بردن درد بیمار توسط بلوکه کردن رشته عصبی پس سیناپی
"طب سوزنی "مزایای فراوانی برای بیمارانی دارد که از درد کمررنج می برند. این روش درمانی موثر و بی عارضه (البته اگر کاملا بـه روش صـحیح و علمی خـود انجـام پـذیرد ) در هر جلسه درمـان روی تمـامی مهره هـای کمری و نیز مهره خـاجی و هچنین روی مفاصل خاجی ، لگنی کمر نیز تاثیر گذاشته و باعث بهبود و کاهش درد و التهاب در این مفاصل می گردد.
البته در طول درمان این بیماران پزشک حتما از درمان های جانبی دیگری مثل" گرما درمانی، "انجام حرکات ورزشی خاص چینی (Medical qi gong) و" ماسـاژ درمـانی "نیز اسـتفاده می نمایـد کـه مجمـوع ایـن درمانهـا بـاعث می شـود تـا بیمـار از درد و محدودیت حرکتی رهایی یابد.
اثرات طب سوزنی در درمان آرتروز
آرتروز یا" استئوآرتریت"به تغییرات" دژنراتیو ("DJD) یا به عبارت دیگر ، به سائیدگی در مفاصل اطلاق می شود.
شروع این تغییرات معمولا در سـنین جوانی در مفاصل فرد ایجاد می گردد که در بعضی مفاصل مثل شانه و زانو ابتدا بصورت نرمی غضـروف مفصلی یا کندرومالاسی شروع شده که در صورت عدم درمان منجر به سائیدگی سطح مفصلی غضروفها یا استئوآرتریت خواهد شد.
شکایت این بیماران بصورت درد با تورم و یا بـدون تورم مفصل می باشد. اکنون دانشـمندان ، طبق بررسـی های آماری، نشان داده اند که در صد ایجاد تغییرات دژنراتیو در افراد بلند قد غیر ورزشـکار و با حجم عضلات کم، بیشتر از افرادی می باشد که دارای قد کوتاه و عضلات قوی و ورزشکارند، می باشد. چون عضلات قوی اطراف مفصل ، نقش حمایتی بسیار مهمی از مفاصل بازی کرده و عملا میزان سائیدگی مفصل را بسیار کاهش می دهند .

امروزه بسیاری از جوانان از درد های مفاصل در سنین جوانی رنج می برند و این بدلیل کم تحرکی در زندگی ماشینی امروز است. البته لازم به ذکر است که اگر با بیماری مواجه شویم که از نرمی غضروفهای مفصلی و یا آرتروز مفصلی رنج می برد باید در انتخاب ورزش مناسب برای او بسیار دقیق باشیم و بجای انجام ورزش های دینامیک که با حرکات شدید مفاصل توام می باشند ، وی را تشویق به انجام ورزشهای استاتیک نمائیم . یعنی در حالتی که مفاصل تقریبا ثابت می باشند ، بیمار اقدام به انقباض و ورزش دادن عضلات اطراف مفصل بنماید و از انجام هرگونه حرکت سریع مفصل و یا مفاصل مبتلا پرهیز نماید.

البته رعایت این اصول در طب غربی را ما بطور بسیار زیبائی در طب سوزنی نیزمشاهده می کنیم.

یکی از شاخه های طب سوزنی نوعی ورزش است که به نام Medical Qi Gong نامیده می شود و تمام متخصصین طب سوزنی باید این ورزش را نیز در طول دوره تحصیل خود بیاموزند . در این ورزش با حرکات بسیارآهسته و موزون و با هماهنگی ذهن ، بدن و تنفس، تعادل کاملی بین عضلات و استخوان های بدن انسان ایجاد شده و با افزایش حمایت عضلات از مفاصل درگیر به بهبود بیماران آرتروزی کمک شایانی خواهد نمود.

درمان آرتروز در طب غربی شامل داروهای ضد درد استروئیدی و غیر استروئیدی و نیز گلوکز امین و کندروتین که از مواد تغذیه کننده غضروفها بوده و پیشرفت آرتروز ها را به تاخیر می اندازد، می باشد.

اما عوارض جانبی این دارو ها روی کبد ، کلیه و سایر ارگانهای داخلی بیمار زیاد می باشد و نیز درموارد متوسط و شدید بیماری، داروها به خوبی قادر به کنترل بیماری نمی باشند.

در طب غربی گاهی در مراحل شدید بیماری در بعضی مفاصل مثل زانو و مفصل لگن، تعویض مفصل با عمل جراحی توصیه می گردد.

اما بررسی های فراوان که در اروپا و امریکا درباره طب سوزنی انجام شده نشان می دهد که طب سوزنی در درمان استئوآرتریت ها بخصوص در مفاصل گردن ، سینه ، کمرو شانه بسیار موفق عمل کرده وضریب موفقیت آن تا حدود نود درصد می باشد .

درمان آرتروز زانوها در طب سوزنی بستگی مستقیم به شدت بیماری ، طول بیماری و وزن بیمار دارد .

در این روش درمانی ، متخصص طب سوزنی از سوزن هایی به قطر چند تار مو استفاده کرده و با گذاشتن آنها در نقاط تعین شده و انجام مانورهای لازم ، طی چند جلسه بطور معجزه آسایی دردهای بیمار را کاهش داده و گاهی کاملا از بین می برد . بطوریکه خود بیمار واقعا از این درمان متعجب خواهد شد.

طول درمان با طب سوزنی برای مفاصل مختلف بدن و نیز بر اساس شدت بیماری، سن و وزن بیمار متفاوت خواهد بود . لازم به ذکر است که بر اساس طب چینی اگر بیمار در گذشته تزریق کورتون داخل مفصلی داشته باشد ، هنگام درمان آرتروز آن مفصل ، بهبود بیماری به تاخیر افتاده و مفصل مبتلا ، تعداد جلسات بیشتری نیاز به درمان خواهد داشت .

در ضمن اگر فردی دچار بیماری عروقی در اندامی بخصوص پاها باشد، عدم گردش خون و لنف در اندامها باعث عدم امکان گردش صحیح یونهای الکتریکی در آن منطقه شده و درمان را به تاخیر خواهد انداخت.

حال این سوال مطرح است که آیا پس از درمان، بیماری بازگشت خواهد داشت و اگر بله ، چه مدت بیمار سلامت خواهد بود؟

در پاسخ به این سوال می توان گفت که میزان بهبودی و طول مدت آن بسیار متغیر خواهد بود . بعنوان مثال در بیمار جوانی که از آرتروز گردن رنج می برد اگر درمان وی به طور صحیح و مدت مناسب انجام گردد و نیز ورزش های توصیه شده به وی پس از درمان انجام گیرد، بیماری هیچگونه بازگشتی نخواهد داشت و بعبارت دیگر عود نخواهد کرد که این مسئله مزیت بزرگ و با ارزش طب سوزنی برای درمان این بیماران است چون باعث قطع مصرف دارو در این بیماران شده و در نتیجه بیمار به عوارض جانبی مصرف طولانی مدت داروها نیز دچار نخواهد شد. اما در سنین بالاتر وضعیت متفاوت خواهد بود و بسته به شرایط بیمار ، دوران بهبودی، از چند ماه تا چندین سال متغیر خواهد بود.

طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی (WHO) و نیز انستیتوی جهانی سلامت (NIH) همه بیماران مبتلا به آرتروز از انجام حداقل یک دوره درمانی طب سوزنی در درمان بیماریشان سود می برند . بنابر این انجام طب سوزنی در این بیماران نه تنها بعنوان تنها روش درمانی بدون عارضه جانبی توصیه می گردد ، بلکه در درمان آنها بسیار موثر بوده و مصرف بسیاری از داروهای پر عارضه را می کاهد و نیز کیفیت زندگی (Quality of life) بیمار را نیز بهبود خواهد بخشید.

طب سوزن گامی موثر در درمان بیماری های مزمن معده و روده

امروزه بیماریهای گوارشی طیف وسیعی از افراد را به مطب پزشکان سوق می دهند.

زندگی ماشینی سبب شده است تا از سویی تامین مواد غذایی و آب آشامیدنی سالم وعاری از افزودنیها و سموم شیمیایی بسیار مشکل گردد و از سویی دیگر استرسهای فراوان زندگی ماشینی، بی تحرکی مفرط جامعه امروز و عدم تناسب زمان غذا خوردن وحجم غذاهای هر وعده میزان ابتلا به بیماریهای گوارشی از جمله زخمهای معده و اثنی عشر، گاستریتهای مزمن، کولیتهای عصبی و نیز ریفلاکسهای معده به مری (برگشت مواد غذایی معده به مری ) به شدت افزایش یابد.

شدت بیماری بر اساس نوع بیماری، طول مدت بیماری،فاکتور های ژنتیک ،میزان فاکتورهای مستعد کننده وغیره متغیر می باشد که این طیف می تواند از یک التهاب و تورم ساده مری و معده (ازوفاگوگاستریت) تا زخمهای شدید دستگاه گوارش که باعث خونریزی های شدید و سوراخ شدن معده و روده می گردد.متغیر باشد. .

صد البته بحث در مورد انواع بیماری های گوارشی و مکانیسم های متنوع آنان خود مبحث بسیار وسیعی دارد که بیشتر باید توسط اساتید این رشته مورد کاوش قرار گیرد و هدف ما تنها بیان مبانی کلی این بیماری ها و ارتباط طب سوزنی با طب رایج غربی در درمان آنها می باشد .

تئوریهای مختلفی برای چگونگی ایجاد بیماری ها ی معده و روده بیان می شود از جمله

-افزایش اسید وآنزیم های گوارشی

-تخریب سد های محافظتی معده و روده توسط داروها ویا مواد شیمیایی دیگر

-افزایش تحرک عصب واگ وبعبارت دیگر عدم تعادل در سیستم اعصاب خودکار دستگاه گوارش

چنین بیمارانی معمولا سالهای طولانی از داروهای مختلفی جهت تسکین درد های خوداستفاده می کنند. اما هزاران سال است که در چین وآسیای جنوب شرقی مردم از طب سوزنی و رژیم های درمانی غذایی خاص جهت درمان خود استفاده می کنند .

بر اساس تئوری طب سوزنی که شاخه ای از طب سنتی چین( T.C.M)می باشد، کل جهان و منجمله بدن انسان از تقابل دو انرژی مثبت و منفی (یین و یانگ )ساخته شده است که این دو انرژی توسط جریانی از انرژی در بدن که چی(Qi)نامیده می شود با هم در تعادل قرار دارند یعنی وجود جریان طبیعی انرژی چی در بدن،باعث ایجاد تعادل بین اعضای مختلف آن و در نتیجه حفظ سلامتی بدن می شود .این انرژی در چهارده مسیر اصلی (که در طب سوزنی به آنها مریدین Meridians گفته می شود )وچند مسیر فرعی جریان دارد .

حال اگر به هر علتی جریان" چی "در هر نقطه ای از مریدینها بلوک شده و یا افزایش چشمگیر داشته باشد باعث از بین رفتن تعادل بین "یین ویانگ" در بدن شده و در نتیجه بیماری در فرد ایجاد می شود.

با توجه به این توضیحات می توان دریافت که تشخیص افتراقی در طب سوزنی بسیار وسیع بوده و اختلال در هر یک از مریدینهای مربوط به دستگاه گوارش باعث ایجاد بیماری خواهد شد .

این نکته روشن می سازد که همیشه برای درمان بیماری مثل زخم معده از سوزن زدن روی معده سود نمی بریم بلکه در مواردی حتی با اینکار سبب بدتر شدن بیماری فرد می شویم که بحث در مورد این موضوعات را به مجالی دیگر موکول می نماییم .

طب سوزنی البته در نوع علمی وآکادمیک خود قادر است

۱-تحرک عصب راگ را کم کرده و در نتیجه تعادل بین سیستم اعصاب خودکار دستگاه گوارش (سمپاتیک و پاراسمپاتیک )ایجاد کند.

۲- ترشح اسید وآنزیم را در دستگاه گوارش کاهش دهد

۳- با آرام سازی بیمار، از تحریکات عصبی نا خواسته دستگاه گوارش جلوگیری کند .

پس با نگاه کردن به این مکانیسم ها پی می بریم که طب سوزنی در درمان طیف وسیعی از بیماریهای گوارشی نقش مهمی داشته و به کاهش مصرف داروها و حتی قطع آنها در بعضی از بیماران منجر خواهد شد .

طب سوزنی درمانی کمکی برای بیماران آسم وآلرژی

جامعه امروز جهان در مسیر پیشرفت روز افزون صنعتی قرار دارد که در این میان بر تعداد و مقدار مواد شیمیایی حاصله از پیشرفت صنعت، روز به روز اضافه می شود.

در این میان طبیعت و انسان ها بصورت قربانی هایی هستند که مواد شیمیایی بصورت روز افزون باعث به خطر افتادن آنها می گردد که گاهی بصورت اثراتی بر روی دستگاه تنفسی و تنگی نفس خود را نشان دهد. البته بیماری آسم (تنگی نفس)یک بیماری چند علتی (مولتی فاکتوریال )است. بدین معنی که عوامل دیگری نیز مثل نژاد، ژنتیک ، شغل ،رژیم غذایی و فعالیت بدنی و... نیز در ایجاد آن دخیل هستند.

در هر حال آسم و بیماریهای آلرژیک در اثر واکنش بدن نسبت به مواد آلرژن(حساسیت زا) ایجاد گشته و طیف وسیعی از علایم را ایجاد می نمایند. در بعضی از بیماران فقط به صورت خارش پوست و مخاطات بدن مثل مخاط چشمها بوده در بعضی دیگر به صورت عطسه های مکرر، آبریزش بینی ، سرفه های مکرر و در دسته دیگر با علایم تنگی نفس در هنگام فعالیت و یا در حین استراحت بروز می کند که تمام این علایم در برخورد با مواد شیمیایی دود ،گرده گیاهان و...بروز کرده ویا افزایش می یابد.

با توجه به توضیحات فوق،درمان رایج در طب غربی بر دو پایه استوار است.

اول: پرهیز از تماس با مواد آلرژن

دوم : درمان دارویی

داروهای تجویز شده برای چنین بیمارانی شامل داروهای آنتی هیستامین وکورتیکواستروئیدها (کورتونها ) می باشند که تجویز آنها در طولانی مدت پر عارضه می باشد.

اما روش دیگری نیز برای درمان و نیز کمک به درمان چنین بیمارانی وجود دارد" ، طب سوزنی ."

طب سوزنی اگر به روش کاملا علمی خود انجام گردد قادر است در بیماران آسم و آلرژیهای خفیف و متوسط کاملا درمان کننده باشد و در مورد بیماران بسیار شدید، درصد بالایی از علایم بیماران را کاهش داده و مصرف داروها را نیز در آنها بسیار کاهش دهد.

درمان این بیماران با طب سوزنی یکی از موارد تائید شده توسط سازمان بهداشت جهانی (دبلیو اچ او )می باشد .

اما باید توجه داشت که متاسفانه به علت تغییرات فرهنگی و اجتماعی در جامعه امروز کمپانیهای بزرگ داروسازی به علت اینکه استفاده از این روش کاملا سالم و بی عارضه مانع سرازیر شدن سود سرشار و فروش داروهای گرانقیمت می شود ، همیشه سعی نموده اند که در جهت تضعیف طب سوزنی بکوشند و این روش را روشی نا کارآمد وانمود کنند .

اما با توجه به این که همچنان در طی چند هزار سال طب سوزنی نه تنها جایگاه خود را در جنوب شرقی آسیا از دست نداده بلکه همواره با محکم تر شدن خود بین مردم این ناحیه ، حتی باعث گسترش روز افزون این علم به اقصی نقاط جهان از جمله امریکا و اروپا شده است .

وقتی بیماری را به علت آسم، کهیرو یا سایر علائم بیماریهای آلرژیک مزمن می بینیم ، مشاهده می کنیم که اکثرا از مصرف طولانی مدت داروها خسته اند و عده ای نیز به عوارض جانبی این داروها مبتلا شده اند.

طبق نظر سازمان بهداشت جهانی (دبلیو اچ او) اینگونه بیماران حتما از انجام یک دوره درمانی طب سوزنی سود خواهند برد .البته لازم به ذکر است که انجام طب سوزنی به هیچ وجه به معنی این نیست که بیمار بطور سر خود و ناگهانی تمام داروهای خود را قطع نماید ، بلکه همزمان با مصرف داروهای قبلی طب سوزنی را آغاز نماید که اگر دقیق و علمی انجام شود آنوقت پزشک معالج با توجه به پاسخ و بهبود وضعیت بیمار داروهایش را کم نموده و در صورت امکان کاملا قطع می نماید.

همانگونه که قبلا ذکر گردید در طب غربی بر پرهیز از برخورد با مواد آلرژن نیز توصیه می گردد.طب سوزنی نیز بر این پایه استوار است و اگر بیماری بخواهد بعد از دوره درمان طب سوزنی ،عود مجددی از بیماری خویش نداشته باشد، باید از برخورد با موادی که ایجاد آسم و یا سایر بیماریهای آلرژیک می کند ،دوری نماید .

اگر بنا به علتی به کلینیک آلرژی تهران (واقع در خیابان طالقانی ، که تنها مرکز درمان کاملا علمی آلرژی در ایران است) مراجعه نموده باشید، ملاحظه خواهید کرد که ظرف حدود ۲ سال ، واکسن هایی از انواع مواد آلرژن ، برای بیمار تزریق می گردد و سپس یک لیست طولانی از کلیه مواد شیمیایی و طبیعی که خاصیت آلرژی زایی زیادی دارند ، به بیمار داده می شود تا بیمار از آنها پرهیز نماید که البته این روش بسیار کم عارضه تر از درمان داروئی بوده ، ولی مستلزم صرف وقت و هزینه زیادی است .

از میان انواع طب جایگزین ، طب سوزنی کار آمدترین روش درمانی در درمان آسم و سایر بیماریهای آلرژیک می باشد . به این ترتیب که با گذاشتن سوزنهای ظریف مخصوص طب سوزنی ، در نقاط مربوطه وانجام مانورهای لازم روی آنها ، تعادلی بین سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک در بدن ایجاد شده و با ترشح هورمونهای داخلی ، افزایش سطح کورتیکو استروئیدهای آندوزن و نیز انحراف سیستم ایمنی بدن ،اثرات درمانی خود را آشکار می سازد . در اشکال حاد ، موفقیت طولانی مدت حاصل می شود .

حتی بعد از یک دوره ابتلای متجاوز از چند دهه ،همراه با اثرات مزمن بر روی ریه ، اسپاسم برونشی کاهش می یابد.

از نظر طب سنتی چینی (تی سی ام)آسم به تیپهای فزونی و کمبود تقسیم بندی می شود (اشکال اس اچ آی وایکس یو )

آسم از نوع فزونی ، از طریق عوامل خارجی مانند با د ، سرما یا گرما (که در این حالت به وسیله توقف و تجمع خلط مشخص می گردد) ایجاد می شود .

در آسم از نوع کمبود ،کلیه نیز در یک حالت کمبود می باشد. از این توضیحات معلوم می گردد که تفکیک انواع فزونی و کمبود ، مطابق با طبقه بندی های سنتی تشخیصی ، برای درمان ضروری بوده و نیازمند بررسی و تشخیص صحیح توسط متخصص طب سوزنی می باشد و در غیر این صورت درمان موثر نخواهد بود

طب سوزنی درمانی سرشار از آرامش برای بیماریهای اعصاب

اتیو لوژی (علت شناسی ) بسیاری از بیماریهای اعصاب و روان، ناشناخته است ،اما آنچه مسلم است ،علل محیطی و استرسهایی که به فرد وارد می شود ، باعث می گردد تا تعادل سیستم عصبی به هم خورده و فرد دچار اختلال در زندگی فردی و اجتماعی گردد.

بعضی از دانشمندان علوم مغز و اعصاب ،تاثیر ژنتیک را در ایجاد همه بیماریهای مغزو اعصاب قائلند وبعضی دیگر آنرا فقط برای تعدادی از بیماریها موثرمی دانند . در هر حال ،این استرسها و عوامل بیرونی باعث می شوند که از طرفی مواد مترشحه از قسمتهای مختلف مغز ،دچار اختلال شده و از طرف دیگر میزان حساسیت یا تاثیر پذیری گیرنده های مواد مترشحه از سلول های مغزی نیز تغییر یابد. در نتیجه این تغییرات ،کم کم شخص بیمار در روابط فردی و اجتماعی دچار مشکلات متفاوتی می گردد. این مشکلات می توانند به انواع اضطراب و هیجان ،اختلال در خواب و بیداری، اختلالات خلقی مثل افسردگی و در نقطه مقابل جنون و تحریک پذیری ،اختلالات شخصیتی و... تقسیم بندی گردند. اما در واقع علل اصلی آنها مشترک می باشد که ذکر گردید.

البته در طب غربی،تئوریهای فراوانی در مورد علل ایجاد بیماریهای اعصاب و روان ذکر می گردد. که بیشتر آنها بصورت تئوریهای روانشناختی هستند و تعدادی نیز تئوریهای هورمونی و مولکولی می باشند . اما آنچه که همه دانشمندان در آن متفق القولند ، اینست که محیط زندگی فرد و استرسهای محیطی ،عوامل بسیار مهمی در بروز اختلالات روحی و روانی نهفته در فرد بوده و به صورت ماشه ای عمل می کند که باعث فوران بیماری می گردد. اما با توجه به اینکه در اکثر موارد،عوامل و استرسهای محیطی ، قابل تخفیف نمی باشند ، بیمار برای رهایی از مشکلات خود به پزشک مراجعه کرده و در بسیاری موارد، مصرف داروهای روان گردان، سته به نوع بیماری وی، برایش تجویز می گردد..

اکثر این داروها نیازمند گذشت زمانی برای بروز آثار اولیه درمانی می باشند و بیمار در موارد بسیاری، مدتهای مدید و شاید سالهای طولانی آنها را مصرف می نمایند که متاسفانه در جامعه کنونی ما ، روشهای بی خطر تر درمانی مثل روان درمانی ،موسیقی درمانی ، رفتار درمانی و محیط درمانی ، نقش کمتری در درمان بیماران داشته و مردم ما ،که تحت تاثیر مستقیم و غیر مستقیم تبلیغات کارتلهای بزرگ دارویی می باشند ،تمایل زیاد تری برای مصرف داروهای مختلف دارند و از عوارض فراوان مصرف طولانی مدت آنها نیز کاملا بی اطلاعند

بر عکس ،در کشور چین و سایر کشورهای آسیای جنوب شرقی ،از زمانهای قدیم ،همیشه سعی می گردید تا بیماریهای روحی و روانی ،بیشتر توسط روشهای غیر داروئی درمان گردد. به عنوان مثال ورزش یوگا که سالهاست در کشور ما شناخته شده است ،یکی از همین روشهاست که در آن سعی می گردد تا تعادلی بین بدن تفکر و تنفس ایجاد شده و با ایجاد این تعادل ، سایر ارگانهای بدن نیز به تعادل برسند.

در طب سوزنی که شاخه ای از طب سنتی چین است ، به انسان به صورت جزئی از طبیعت نگریسته می شود . تمام طبیعت شامل دو نیروی یین و یانگ می باشند که با هم در تعادل و تعامل می باشند . این دو نیرو آثار خود را در بدن انسان ،توسط جریان انرژی حیاتی (کیو آی)اعمال می کنند که در کانالهای انرژی بدن (مریدین ها)جریان دارد.

در بیماران مبتلا به اختلالات عصبی ،مشکلات محیطی و درونی بدن ،بخصوص در مسیر های قلب (روح)، طحال و معده می گردد که متخصص طب سوزنی ، با قرار دادن سوزنهای ظریف در نقاط خاصی از این مریدینها ،باعث از بین رفتن این اختلال گشته و تعادل قبل از بیماری را به بیمار بر می گرداند .البته تئوریهای در مانی برای این بیماران در طب سوزنی چین،بسیار گسترده می باشد که خود بدلیل گستردگی زیاد بیماریهای روحی و انواع استرسها می باشد . سازمان بهداشت جهانی (دبلیو اچ او )و انستیتوی سلامت بین المللی (ان آی اچ)با کمک سایر سازمانهای پزوهشی ، تحقیقات وسیعی را در زمینه تشخیص مکانیسم بیو مولکولی نحوه اثر طب سوزنی در درمان این بیماران از سالها قبل آغاز کرده اند که این تحقیقات امروزه در اکثر نقاط دنیا ادامه دارد . در نتیجه این تحقیقات گسترده ،آنها در یافتند که در بیماران استرسی ،طب سوزنی باعث تحریک اندروفینها گشته و بدین ترتیب باعث مهار سیستم گابا در مغز و در نتیجه کاهش استرسها و لرزش بدن و تپش قلب و نیز باعث بهبود اختلالات خواب می گردد.

در بیماران افسرده و اختلالات جنون-افسردگی نیز انجام طب سوزنی با روش درست و آکادمیک آن ،باعث ایجاد تنظیم در میزان هورمونهای سروتونین ،آدرنالین واندروفین می گردد که اهمیت تنظیم هورمونهای آندوژن در درمان بیماران، بر اساتید روانپزشکی ،کاملا مشهود است

منابع :

طب چینی : سوزن درمانی www.parsiteb.com

تاریخچه طب سوزنی و نکات جالبی در مورد عملکرد آن در بدن www.parsiteb.com

اثرات طب سوزنی در درمان آرتوروز www.acupunctureclinic-ir.com

طب سوزنی گامی موثر در درمان بیماری های مزمن معده و روده www.acupunctureclinic-ir.com

طب سوزنی و عناصر پنجگانه موثر در آن www.parsiteb.com

طب سوزنی چگونه کار می کند ؟ www.parsiteb.com

طب سوزنی درمانی سرشار از آرامش برای بیماریهای اعصاب www.acupunctureclinic-ir.com

طب سوزنی درمانی کمکی برای بیماران آسم وآلرژی www.acupunctureclinic-ir.com

## حجامت

حجامت نام یک روش درمانی پیچیده است که بر اساس قدیمی ترین سند موجود از ۳۳۰۰ سال قبل از میلاد مسیح درمقدونیه انجام می شده و بعدها به یونان رخنه کرده است و در آن زمان شاخص پزشک بودن ، حجامت کردن و داشتن ابزار آن بوده است .

اوراق پاپیروس که از عصر باستان بدست آمده نیز نشان می دهد که حدود ۲۲۰۰ سال قبل از میلاد مسیح ،حجامت امری رایج بوده است .

بقراط که حدود ۴۰۰ سال قبل از میلاد مسیح می زیسته است با روشهای مختلف حجامت آشنا بوده است و در آثار خود به موارد استفاده و منع آن اشاره کرده است.

در آثار جالینوس نیز مطالب متنوعی در مورد حجامت بر جا مانده است .

تعریف حجامت در واقع اعمال یک استرس فوری به سیستم ساکن دفاع عمومی بدن است تا آن را برعلیه کلیه عوامل درونی و بیرونی هشیار و فعال نماید.

بیشترین کاربرد حجامت در بعد پیشگیری است و با مکانیسمهای مختلفی از جمله تنظیم سیستم ایمنی ، تنظیم ترکیبات شیمیایی و هورمونی خون و تنظیم سیستم اعصاب خودکاربدن ازابتلا به انواع بیماریها پیشگیری می کند .علاوه براین حجامت کاربرد های در مانی نیز دارد به نحوی که در در مان برخی بیماریها مانند سردردهای عصبی ومیگرنی ، چربی ، قند و اوره خون ،سنگهای کلیوی و کیسه صفرا موثر است

یوهان آبل (JOHANN ABELE ) پزشک آلمانی در کتاب خود با عنوان " حجامت شیوه ی درمان آزمون شده " که در سال ۱۹۹۷ چاپ شده، در مورد حجامت می گوید:

"من اعتقاد راسخ دارم که نه تنها امروز بلکه برای همیشه، امر حجامت را در درمان بیماری ها نباید نادیده گرفت. حجامت پدیده ای است که در خود تنظیم کردن عملکرد بدن انسان دخالت دارد. امری که هرگز با روش های دیگر نمی توان آن را جایگزین کرد... مطالعات ما نشان می دهد که در آلمان می توان ۷۵ درصد بیماری ها را با شیوه های درمان طبیعی از جمله حجامت مداوا کرد ".

وی در کتاب خود از بیمارانی نام می برد که تنها با یک بار حجامت بیماری چندین ساله شان بهبود یافته است و می افزاید:

"جان کلام اینکه چگونه می توان شیوه ی درمانی حجامت را به دلیل اینکه متعلق به دوران قرون وسطی است، نادیده گرفت و از کاربرد آن صرف نظر کرد؟ در صورتی که می تواند در کوتاه ترین زمان ممکن، بدون ایجاد عوارض جانبی و هزینه ی گران و

وقت گیر باعث بهبود بیماری در یک مرحله شود ".

وی ضمن مقایسه حجامت با سایر روش های درمانی اظهار می دارد :

"پزشکی که با اثرات و کاربرد بادکش و حجامت در درمان بیماری های گوناگون آشناست، در برخورد با هر نوع بیماری بدون تردید، ابتدا در اندیشه ی انجام حجامت است و بعد درمان های دیگر، زیرا در شرایط امروزی و با تعدد مراجعات، عملا ثابت شده که بادکش و حجامت آسان ترین و سریع ترین روش درمان است".

انواع حجامت :

در کشور های غربی حجامت تقریبا به ده روش انجام می شود ولی درطب سنتی ایران حجامت بطور کلی به دو دسته تقسیم می شود :

حجامت خشک :

که در فرهنگ عامه به لیوان گذاری معروف است به شیوه خلاـ گرمایی و از طریق گذاشتن پنبه در حال سوختن در ته لیوان و گذاشتن لیوان در موضع انجام می شود

حجامت تر:

در این روش پس از اینکه پزشک موضع حجامت را ضد عفونی نمود ،با استفاده از یک لیوان یکبار مصرف مخصوص حجامت وبا دستکاه مکش ، عمل بادکشی را انجام میدهد . خلا ایجاد شده در لیوان باعث تجمع مواد سبک خون مویرگی در موضع حجامت می شود .سپس پزشک لیوان را از موضع جدا نموده و با یک تیغ یکبار مصرف چند خراش سطحی به عمق نیم تا یک میلی متربه صورت مایل ایجاد می کند. سپس دوباره لیوان را گذاشته و عمل مکش را انجام می دهد.این عمل سه تا پنج مرتبه انجام می شود و در مجموع حداکثر ۵۰ تا ۷۵ میلی لیتر خون از بدن شخص خارج می شود .البته بدن در مدت زمان بسیار کوتاهی قادر به باز سازی این مقدار خون است .

توصیه های قبل از حجامت :

بهتر است با شکم خالی حجامت انجام نشود . بنابراین یکساعت قبل از حجامت (ترجیحا شربت عسل ) یا آب انار یا ماءالشعیر لیمویی میل نمایید.

مصرف سیگار در روزی که قصد حجامت دارید ممنوع است.

تا ۱۲ ساعت قبل و بعد از حجامت مقاربت جنسی انجام نشود.

قبل از حجامت حتما عینک را از چشم بردارید.

توصیه ها ی بعد از حجامت :

تا ۲۴ ساعت پس از حجامت از مصرف سیگار بپرهیزید.

تا ۱۲ ساعت پس از حجامت از خوردن ترشی ،لبنیات ،ماهی و غذاهای شور بپرهیزید.

تا ۲۴ ساعت پس از حجامت از انجام کارهای سنگین و نیز مقاربت جنسی اجتناب کنید.

برای جبران ضعف احتمالی ،توصیه می شود بعد از حجامت یک لیوان شربت عسل یا ماءالشعیر لیمویی و یا یک عدد انار میل کنید.

جهت جلوگیری از عفونت زخم ،حداقل تا۱۲ ساعت پس از حجامت استحمام نکنید.

صبح روز پس ازحجامت می توان استحمام کرد ،اما موضع حجامت را فقط با آب خالی (بدون استفاده از لیف و صابون ) بشویید.

در چه افرادی نباید حجامت انجام شود :

زنان باردارتا پایان ماه چهارم نباید حجامت نمایند.

افراد دچار مشکلات انعقادی مثل کمبود پلاکت و بیماران هموفیلی

حجامت زنان در ایام قاعدگی بویژه اواخر این دوره ممنوع است.

یوهان آبل در کتاب خود به بررسی و تحقیق در مورد اثرات حجامت در مواضع مختلف بدن پرداخته است که در این قسمت بطور خلاصه به بیان برخی از نتایج تحقیقات وی می پردازیم:

الف ـ حجامت در ناحیه سه گوشه ی شانه:

از این ناحیه تمامی آسیب و التهابات سر را می توان معالجه نمود. همچنین حجامت در این نقطه موجب درمان التهاب حلق و عفونت لوزه می شود. حجامت در این ناحیه برای درمان EPICONDILITIS(التهاب استخوان بازو) و درد و تورم مفاصل موثر است و موجب تسریع گردش خون در غده ی تیروئید می شود... کسانی را که دچار افسردگی بوده و خلق و خوی مساعدی ندارند، باید در این ناحیه تحت ماساژ و بادکش قرار داد.

فردی که به مدت ۴ هفته دچار TONSILITIS (التهاب لوزه) و اکستراسیستول* بود و حتی با مصرف آنتی بیوتیک های زیاد بهبود نیافته بود ، یک روز بعد از حجامت در ناحیه ی سه گوشه ی شانه، به آرامش و بهبودی قلب خود دست یافت و یک هفته پس از آن ، عفونت وی برطرف شد.

ب ـ ناحیه ی صفرا و کبد:

حجامت در این ناحیه عبور صفرا در مسیر خود را تسهیل می کند و در مورد سندرم POST CHOLECYSTECTOMY (برداشتن کیسه ی صفرا ) سریعا موجب بهبودی می شود که کمتر روش درمانی از این نظر با حجامت قابل مقایسه است. حجامت دراین ناحیه هم چنین اثرات درمانی بر آب مروارید و سینوزیت مزمن دارد.

ج ـ ناحیه ی ریه :

حجامت در این ناحیه موجب تسهیل گردش خون ریوی و آسان شدن عملکرد قلب شده و در مواردی مثل برونشیت، آسم و نیز عفونت ریه موثر است. کسانی که دچار عفونت های ریه هستند، با حجامت مداوا می شوند . تجربیات -BOCHMANN HUFELAND حاکی از موثر بودن حجامت در مبتلایان به پنومونی(ذات الریه) با تب بالا می باشد.

د ـ ناحیه ی کلیه و مثانه :

بعد از حجامت ناحیه ی صفرا، مهم ترین نقطه برای پاکیزه کردن بدن از مایعات مضر ، این ناحیه است. حجامت در این ناحیه انسداد در لوله های گلومرولار را برطرف می سازد و در نتیجه بیماری های کلیه و بسیاری از بیماری های مرتبط با عملکرد کلیه ها درمان می شوند. برخی دیگر از اثرات درمانی حجامت در این ناحیه عبارتند از : اکلامپسی، آسم و داغ شدن بدن هنگام یائسگی.

ه ـ ناحیه ی لگن خاصره کوچک و تخمدان ها :

برخی از اثرات حجامت در این ناحیه عبارتند از : تنظیم سیستم مثانه و کیسه ی صفرا ، تقویت جریان خون در لگن کوچک و تقویت غدد جنسی ، بهبود آرتروز کمر و باسن و زانو ، درمان ناراحتی های دوران یائسگی ، فشار خون بالا ، دیسمنوره (قائدگی دردناک) و آمنوره(قطع شدن خون حیض)، بیماری های پروستات ، هموروئید .

و ـ ناحیه ی کنترل فشار خون بالا:

حجامت در این نقطه برای رفع درد کمر و فشار خون بالاـ مطلوب است. معمولاـ فشار خون بین ۳۰-۱۰ میلی متر جیوه کاهش می یابد و برای ماه ها بدون تغییر می ماند. لذا داروی مصرفی بیمار را می توان کم کرد. هم چنین با انجام حجامت در این ناحیه معمولاً سرگیجه ، وزوز گوش و مشاهده ی اجسام فنری در جلوی چشم رفع می شوند.

در این بخش به بیان تاریخچه ای از حجامت در ایران می پردازیم و در پی آن تعدادی از احادیث و روایات ائمه را در مورد مقوله حجامت ارائه می دهیم

سابقه و تاریخچه حجامت در ایران

حجامت در ایران جایگاهی ویژه در فرهنگ مردم داشته و به عنوان سنتی موکد، جزء اعتقادات مردم بوده است. بزرگسالان خود حجامت کرده و در بهار کودکان خود را ملزم به انجام حجامت می کرده اند.

مردم بر اساس توصیه ی رسول خدا (ص) که فرمود" : بهترین عید، عید حجامت است ، "روز مشخصی از سال را برای این کار تعیین می کردند.

ابوعلی سینا در کتاب قانون، حجامت را از ارکان درمان محسوب کرده و تقریباً برای درمان تمام بیماری ها حجامت و بادکش (CUPPING) را تجویز کرده است. وی می گوید :

"اگر حجامت بین دو کتف انجام گیرد، فوائد زیر را در بردارد: گرانباری دو ابرو و سنگینی پلک ها را از بین می برد و گرمی چشم را رفع می کند، چرک کنار چشم را از میان برمی دارد وبوی بد دهان را می زداید. اگر حجامت بر یکی از دو رگ پشت گردن انجام شود، در زدودن حالت لرزه در سر و برای رخسار، گوش ها و چشم ها، گلو و بینی فوائدی در بردارد.

حجامت بر ساق پا خون را تصفیه می کند و اگر خون حیض بند آمده باشد ( آمنوره) آن را باز می کند. حجامت در زیر زنخ (چانه) برای دندان ها، رخسار و گلو مفید است و دماغ و آرواره ها را تصفیه می کند.

حجامت ناحیه ی کمر، برای رفع دمل ها و جوش های ران سودمند است و برای نقرس، بواسیر، پاغر( ستبر شدن ساق پا )، بادهای مثانه و رحم و خارش پشت فایده دارد.

حجامت اگر در پایین زانو انجام شود، جهت دمل های بدخیم و زخم های مزمن در ساق و پا فایده دارد. حجامت بر قوزک پا برای بند آوردن خون حیض، عرق النساء (عصب سیاتیک ) ونقرس مفید است ".

زکریای رازی حجامت را به عنوان روش درمانزکام و آلرژی معرفی کرده و می گوید:

"اما کسانی که رنج آنان از این بیماری افزون باشد، یعنی بدین گونه که سوراخ های بینی بسته شده و خارش داشته باشد و عطسه فراوان گردیده و آب از بینی فرو ریزد، باید از داروهایی که قبلاً معرفی کردم و نیز از راه رفتن و عرق کردن در حمام و حجامت از ناحیه ی پشت استفاده کنند ".

حکیم جرجانی نیز در کتاب ذخیره ی خوارزمشاهی که اولین و مهم ترین کتاب طب سنتی به زبان فارسی است، فصل مشخصی را به حجامت اختصاص داده و پیرامون قواعد و زمان مناسب آن سخن می گوید.

لذا به خاطر تاکید پیامبر اکرم و ائمه ی معصومین علیهم السلام بر انجام حجامت و استفاده ی فراگیر طبیبان مشهور قدیمی از این شیوه ی درمانی، مردم ایران جایگاه ویژه ای برای آن قائل بودند، طوری که دکتر پولاک، طبیب ناصرالدین شاه در کتاب خود با عنوان " ایران و ایرانیان "که در سال ۱۸۶۵ در آلمان منتشر شد، می گوید:

"بین دو استخوان کتف اکثر ایرانیان، شیارهایی به چشم می خورد. در بدو امر خیال می کردم این ها آثار ضربه های چوب باشد. تا این که دیدم ضربه ی چوب را فقط بر کف پا می زنند و از این لحظه متوجه اثر حجامت شدم. جریان حجامت کردن در سراسر مشرق زمین یکسان است و همان است که در مصر قدیم رایج بوده است. به خصوص اغلب حجامت را در مورد کودکان به کار می برند.

غیر از بین دو کتف در سایر قسمت های بدن نیز حجامت می کنند، از جمله در پشت استخوان خاجی (حجامت کمر)، مفاصل،

روی طحال و ... .

در اینجا ناگزیر از اعتراف به این مطلبم که من در مدت ۳۰ سال اقامتم در ایران جز دو مورد، هیچ نتیجه ی زیانباری از حجامت ندیدم و در این دو مورد هم دلاک را متهم می کردند که ابزار کثیف به کار برده است ".

لازم به ذکر است که تحقیقات اخیر نشان داده است که حجامت موجب تقویت سیستم ایمنی می شود و این مسئله به خصوص در مورد کودکان که مستعد ابتلا به انواع امراض عفونی هستند حائز اهمیت است. زکریای رازی نیز در کتاب خود با عنوان جدری و حصبه توصیه می کند، اطفال جهت پیش گیری از ابتلا بهآبله حجامت شوند که این خود نشان از اعتقاد اطبای سنتی برنقش ایمنی زای حجامت است .

اما حادثه ی مهم در مورد حجامت در ایران ، مربوط به سال ۱۳۴۴ هجری شمسی است . در این سال و هم زمان با وضع قانون نظارت بر درمان ، به شکل گسترده ای با حجامت مبارزه شد و ژاندارم ها ، حجّام ها را در سراسر کشور دستگیر می کردند و بدین ترتیب این سنت درمانی پرسابقه بدون هیچ بررسی و تحقیق علمی، از روند رفتارهای سنتی جامعه خارج شد و تنها در مناطقی از کشور که تحت تسلط کامل دولت نبود، اجرا می شد و بالاخره به تناسب فراگیر شدن طب شیمیایی در سراسر جهان و نفوذ فرهنگ استعماری در جوامع مختلف که همراه با زدودن باورهای دینی و فرهنگی جوامع بود، حجامت منسوخ شد و روش های درمان دینی و سنتی از رفتارهای اجتماعی حذف گردید و نسل های جدید نیز به تدریج آن را فراموش کردند.

تا اینکه در سال ۱۳۶۴ در جمعی که به انگیزه ی کشف یک روش درمانی ساده ، ارزان و فراگیر تشکیل شده بود تا از طریق آن بتوان بخش عمده ای از مشکلات درمانی مردم جهان را درمان کرد، سنت درمانی حجامت پیشنهاد و مورد توجه قرار گرفت و علیرغم جوّ فرهنگی و اجرایی نامناسب پیرامون حجامت، اطلاعات مربوط به آن سامان دهی و ابزارهای اجرایی آن متناسب با شرایط روز طراحی گردید و پس از طی مراحل مقدماتی پژوهشی در سال ۱۳۶۹ در قالب موسسه تحقیقات حجامت ایران به ثبت رسید.

به تدریج پزشکان عضو این موسسه شده و با مبانی و آثار درمانی حجامت آشنا شدند. سپس تعدادی از این پزشکان تحقیق پیرامون حجامت را موضوع پایان نامه ی خود قرار دادند. بعد از به دست آمدن نتایج علمی این پایان نامه ها، سایر پزشکان به صورت روز افزون به عضویت موسسه ی تحقیقات حجامت ایران درآمدند که این روند همچنان ادامه دارد.

به دنبال رواج انجام حجامت در مطب پزشکان و عدم وجود دیدگاه شفاف و واقع بینانه پیرامون آن در دستگاه اجرایی وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی، بخشنامه هایی مبنی بر ممنوعیت حجامت صادر و موجب برخوردها و ایجاد مشکلاتی گردید که منجر به تشکیل ۷ پرونده قضایی علیه مجریان حجامت و محققین آن شد و تعداد زیادی از پزشکان نیز به دادگاه فراخوانده، ولی اکثرا تبرئه شدند.

سرانجام به دنبال خلاف شرع شناخته شدن بخشنامه های وزارت بهداشت و ابطال آنها توسط دیوان عدالت اداری، انجام حجامت در کشور رسمیت کامل یافت و به عنوان آخرین خبر، وزارت بهداشت نیز اعلام آمادگی کرده است تا برای پزشکان پروانه ی انجام حجامت صادر نماید .

سخنان ائمه معصومین در رابطه با حجامت :

۱- در روایتی از عبدالملك نوفلی آمده که بر امام صادق(ع) وارد شدم. در دست ایشان اناری دیدم. فرمود:

« اناری بیاور، چرا که من از هیچ چیز به اندازه‌ی شریك گرفتن در خوردن انار ناراحت نمی‌شوم. سپس حجامت نمود و امر فرمود که حجامت کنم و من نیز حجامت کردم. سپس انار دیگری خواست...»

۲- در روایت دیگری حمیری می گوید: « به امام صادق ع) نامه نوشتم و عرض کردم که من خون و صفرا دارم. زمانی که حجامت می کنم، صفرا بر من غلبه می کند و زمانی که حجامت را به تأخیر می‌اندازم خون به من ضرر می‌رساند. نظر شما در این مورد چیست؟

سپس حضرت به من نامه نوشت که حجامت کن و برای تاثیر حجامت ماهی تازه بخور. دوباره مسئله را سئوال کردم. ایشان نوشت حجامت کن و ماهی تازه با آب و نمك بخور. این کار را انجام دادم و سلامت یافتم.»

البته از متن حدیث چنین برمی‌آید که دستور مصرف ماهی تازه برای چنین شخصی با وضعیت خاص خود بوده است نه برای همه‌ی مردم.

۳- مرد دیگری روایت می کند که خدمت امام صادق‌علیه السلام بودم. حضرت، حجّام خواست و فرمود :

ابزار حجامت را بشوی و اناری خواست و میل فرمود و پس از این که از حجامت فارغ شد، انار دیگری خواست و میل کرد و فرمود این کار مُرار (صفرا) را فرو می‌نشاند.

۴- امام حسن عسکری علیه السلام می‌فرماید :

« بعد از حجامت انار شیرین میل کنید، چون انار خون را آرام می کند و آن را در مسیر خود صاف می گرداند.»

۵- یک روز امام رضا علیه السلام فرمود :

« ای معتب، برای من ماهی تازه تهیه کن. می خواهم حجامت کنم. تهیه کردم. پس فرمود: ای معتب برای من سوپی درست کن. سوپ را برای ایشان درست کردم و حضرت از آن تناول فرمود.»

۶- امام رضا علیه السلام در رساله‌ی ذهبیّه، فرمایش مفصّلی در مورد خوراک بعد از حجامت دارند که قسمتی از آن را در اینجا می‌آوریم:

« پس از استحمام باید موضع فصد و حجامت را به وسیله‌ی پارچه‌ی کرکی یا ابریشمی یا دستمال نخی که لطیف و نرم باشد، بپوشانید. بعد یک حبه از تِریاق اکبر (نام یک داروی قدیم) به اندازه‌ی ماش میل کنید.

پس از حجامت و فصد، آب میوه بنوشید و اگر میوه نیست، شربت بالنگ مصرف کنید و در جایی که این امکانات وجود ندارد، بالنگ را زیر دندان بگیرید و روی آن جرعه‌ای آب نیم‌گرم بنوشید.

اما در فصل سرما باید سکنجبین عسلی استفاده شود که این شربت شما را از بیماری‌های خطرناك لقوه، برص، بهق و جذام به اراده‌ی خداوند ایمن خواهد داشت.

امام رضا (ع): سفارش می‌کنم که پس از حجامت یا فصد، آب انار را با مکیدن آن بنوشید. مکیدن آب انار خون را زنده و تن را با نشاط خواهد ساخت.

پس از حجامت و فصد از خوردن غذاهای نمک‌دار تا مدت ۳ ساعت بپرهیزید، چون اگر این پرهیز مراعات نشود، بعید نیست که انسان به بیماری جرب دچار شود...»

ب - پرهیز از حجامت به هنگام گرسنگی :

از مجموعه‌ی احادیث و روایات برمی‌آید که حجامت باید در زمان سیری انجام شود و انجام آن به هنگام گرسنگی مضرّ است. از امام صادق‌علیه السلام روایت شده که:

« حجامت بعد از غذا خوردن باعث دفع عرق شده و قوّت‌بخش بدن است.»

حضرت صادق‌علیه السلام فرمود :

« از حجامت در حال گرسنگی بپرهیزید.»

حضرت هم‌چنین فرمود:

« بعد از خوردن طعام، با حجامت خون جمع می‌شود و بیماری دفع می گردد. اما اگر قبل از خوردن غذا حجامت انجام شود، خون دفع می شود، ولی بیماری در بدن می‌ماند.»

ج - دعای حجامت امام رضا علیه السلام :

امام رضا علیه السلام برای حجامت دعای خاصی ذکر فرموده‌اند. این مطلب اهمیت همراهی درمان روحی و دعا درمانی با درمان‌های جسمی در طبّ اسلامی را اثبات می کند. متن دعا چنین است :

« وقتی خواستی حجامت کنی، چهار زانو جلوی حجّام بنشین و بگو: اَعوذ بِاللّهِ الکَریم فی حِجامَتی مِنَ العَین فِی الدَّم وَ مِن کُلّ سوءِ وَ الاَعلالِ وَ الاَسقام وَ الاَوجاع وَ الاَمراض وَ اَسئَلُکَ العافِیَةَ وَ المُعافاة وَ الشِّفاءِ مِن کُلّ داء.» (بحار، ج ۶۲ ص ۱۱۷)

یعنی: « در حجامت خود به خداوند کریم پناه می‌برم از خونریزی و از هر ناراحتی، علت، سختی و درد و مرضی و (خداوندا) از تو عافیت و اسباب عافیت و شفای از هر بیماری را طلب می کنم.»

د - پرهیز از مقاربت و هیجان‌های عصبی قبل و بعد از حجامت :

امام رضاعلیه السلام در رساله‌ی ذهبیّه می‌فرماید :

« فصد و حجامت پس از عمل جماع خوب نیست. باید میان جماع و حجامت و فصد، حداقل دوازده ساعت فاصله باشد... پس از حجامت نباید بلافاصله به زنان نزدیک شد.

به علاوه مقرر است که انسان بعد از حجامت، از حرکت زیاد و خشم و هیجان بپرهیزد.

منابع :

قبل و بعد از حجامت چه نکاتی را باید رعایت کرد؟ www.parsiteb.com

سابقه و تاریخچه حجامت در ایران www.parsiteb.com

تحقیقات دانشمندان آلمان درباره حجامت www.parsiteb.com

همه چیز درباره حجامت www.parsiteb.com

## تخم پرندگان

بهترین تخم از آن مرغ خانگی و زرده اش از همه بهتر است .

بعد ازمرغ خانگی تخم پرندگانی مرغوب ترند که به تخم مرغ نزدیک تر است . مانند :تذرو ، ژرژ ، کبک ، تیهو اما تخم اردک و سایر پرندگان شناور خوب نیست و خلط بد دارند .

مزاج : مزاج معتدل است . سفیده سرد و زرده گرم و سرد و گرمی متعادل است .

زرده و سفیده هر دو ترند و سفیده رطوبتی تر است .

خشک مزاج ترین تخم ها غاز و شتر مرغ است .

خاصیت : قابض است و به ویژه زرده برشته ، سفیده برای تسکین دردهای سوزناک بسیار مفید است . زیرا چسبنده است . چنگ اندر پوست می رند و مانند شیر نیست که زود بخزد .

تخم هر چه سفت تر باشد دیر هضم تر و مغذی تر و بهترینش نیم بند است که زودتر نفوذ می کند .

آرایش : لکه های سیاه آفتاب زدگی را می توان با مالیدن سفیده تخم مرغ از بین برد . زرده برشته را با عسل عجین کنند برای کک و مک و سایر لکه ها مفید است گویند تخم هوبره و تخم لک لک رنگ موی خوبی هستند و در این باره آزمایش هایی

کرده اند . رشته پشنی را به داخل تخم می رسانند و منتظر می مانند تا سیاه شود ، آنگاه مو را با آن رنگ می کنند .

دمل و جوش : یکی از بازدارنده های ورم است و قرحه ها را پاک می کند . باروغن زیتون بر جوش جمره اخگر می مالند .

زخم و قرحه : در معالجه زخم مقعد ، زخم زهار و آتش سوختگی سفیده تخم را بوسیله ی پارچه پشمی بر زخم می مالند نمی گذارند چرک کند و در سوختگی با آب هم همینطور .

مفاصل : زرده و سفیده برای علاج دردهای عصب مفید است و عصب را نرم می کند .

سر : از داروهای بازدارنده نزیف پرده دماغ تخم مرغ نیز هست . برای رفع زکام مفید است .

زرده تخم مرغ خانگی در علاج ورم های گرم گوش مؤثر است .

می گویند تخم لاک پشت بیابانی داروی صرع است .

چشم : سفیده تخم داروی چشم درد است .زرده اش با زعفران و روغن گل اختلاج چشم را شفا می دهد . ضماد زرده و آرد جو نزله ها را از چشم باز می دارد . و هم بدین منظور سفیده را با کندر بر پیشانی می مالند که نزله چشم قطع شود .

اندام های تنفسی : تخم نیم برشت و به ویژه زرده ولرم ـ نیمه گرم ـ در مداوای : سرفه ، زبری گلو ، ورم داخلی در حجاب ، سل ، صدا گرفتگی از اثر گرمی ، تنگ نفس ، خون بر آوردن بسیار مفید است .

تخم لاک پشت بیابانی در بر طرف نمودن سرفه کودکان مجرب است .

اندام های غذا : تخم را درسته در سرکه بپزند ریزش مواد را بسوی معده و روده باز می دارد و زبری مری و معده را بر طرف می سازد . تخم برشته بسوی دودی بودن می گراید .

اندام های دفعی :مانع اسهال و خراش درونی می شود . زرده اش داروی قرحه های کلیه و مثانه است و به ویژه اگر خام آن را سر بکشند ، اگر تخم در خاکستر بدون دود برشته گردد و همراه خوراک های قابض و آبغوره بخورند اسهال را باز می دارد و علاج زبری روده و مثانه است .

سفیده تخم با اکلیل الملک زخم روده و عفونت را از بین می برد و علاج زخم مقعد و زهار است .

فتیله رابا سفیده تخم و روغن گل مخلوط کنند و حقنه کنند ورم مقعد و ضربان آن را شفا می دهد .اگر زن فتیله آلوده با سفیده تخم و روغن حنا را بردارد ، زخم زهدان از بین می رود و زهدان نرم می شود .

آشامیدن تخم مرغ خام از نزیف خون و از بول جلوگیری می کند .هرتخمی از تخم ها و به ویژه تخم گنجشک شهوت انگیز است .

گویند تخم غاز را با روغن زیت مخلوط کنند و نیمه گرم در رحم بچکانند بعد از چهار روز حیض را براه می اندازد .

### کاربرد طب فشاری در تجدید قوای حیاتی

رفلکسوتراپی یا طب فشاری، یک روش درمای است با قدمت ۵ هزار ساله که از چین و هند منشا گرفته است. هدف اصلی طب فشاری، بالا بردن قدرت درمانی بدن است. بر اساس این علم نقاط خاصی در کف پا و دست وجود دارند که به عنوان نقاط فشار یا نقاط رفکلسی شناخته شده اند. این نقاط از قابلیت بالایی در هدایت انرژی برخوردارند و هر کدام نشانگر یک ارگان خاص مانند قلب و مغز و عملکرد خاصی از هر ارگان می باشند. به عنوان مثال نقاط مربوط به مغز در شست پا و نقاط مربوط به قلب در وسط کف پا قرار دارند. با وارد کردن فشار بر روی این نقاط کشش عضلانی از بین می رود، جریان خون و انرژی حیاتی بدن (که چینی ها آن را چی یا Qi می نامند) بهبود می یابد و آرامش اعصاب برقرار گشته و عملکرد آن دستگاه خاص بهبود می یابد. همین نقاط در سایر نقاط بدن هم وجود دارند که در طب سوزنی از آنها استفاده می شود تفاوت اساسی طب فشاری با طب سوزنی در این است که در طب سوزنی این نقاط با فرو کردن سوزن تحریک می شوند ولی در طب فشاری فقط از فشار آوردن بر کف دست و به ویژه کف پا برای تعادل انرژی و افزایش سلامتی استفاده می شود این روش همانند مدل ژاپنی آن (روش شیاتسو) به سوزن نیاز نداشته و فقط از فشار انگشتان استفاده می شود.

این روش در درمان ناراحتی های گوناگون مانند استرس و فشار روانی، سردرد، درد گردن و شانه ها، درد پشت، آلرژی، خستگی، بی خوابی، اضطراب، مشکلات گوارشی، گرفتگی عضلانی، سرماخوردگی و درد سیاتیک می تواند مفید و موثر بوده و توانایی بدن را در درمان افزایش دهد. طب فشاری یک روش درمانی کمکی است که می تواند همراه با روش های درمانی دیگر پزشکی جهت مداوا مورد استفاده قرار گیرد بدون اینکه عارضه ای در پی داشته باشد. در واقع ریشه تمام بیماری ها حاصل این است که ما بیشتر از نیرو و توان خود فعالیت می کنیم. با ظهور علائم بیماری بدن برای مراقبت از خود آماده می شود و نیاز به کمک دارد تا در مقابل عوامل گوناگون خارجی مانند ویروس ها و میکروب ها محافظت شود. برای این کار ما از داروهای گوناگون کمک می گیریم که متاسفانه آن بیماری ار از بین می برند ولی ممکن است جای دیگری از بدن را تخریب کنند. برای مثال ما برای سردرد قرص مسکن می خوریم که سردردمان خوب شود اما مخاط معده مان را از بین می بریم. روش های طب فشاری و طب سوزنی بدون استفاده از دارو، مقاومت بدن را نسبت به عوامل بیماری زا افزایش می دهند بدون اینکه عوارضی داشته باشند. هندی ها در هزاران سال قبل می دانستند که نقاطی در بدن وجود دارند که سیستم عصبی خاصی را کنترل می کنند برای مثال نقطه بین ابروها روی پیشانی برای آنها از اهمیت زیادی برخوردار بود و با انگشت شست این نقطه را فشار می دادند به همین دلیل در بین هندوهای سنتی، سنت علامت زدن پیشانی با انگشت شست بدون تغییر باقی مانده است که در مراسم ازدواج و به نیت سلامت درمورد عروس صورت می گیرد.

با پیشرفت های جدید در زمینه های تکنولوژی در حال حاضر این فشارها با دستگاه صورت می گیرد و طب سوزنی با الکترود و بدون فرو کردن سوزن انجام می شود به هر حال با مقاومت نکردن در برابر این پشرفت ها، می توان انتظار داشت یکی از ساده ترین، ایمن ترین و موثرترین روش های درمانی حاصل آید. اما این نکته را باید در نظر داشت که این روش ها درمورد هر نوع بیماری قابل استفاده نمی باشند اما درمورد بیماری هایی که قابل درمان می باشند می توانند روشی بسیار مطمئن و بی ضرر باشند؛ مشروط بر اینکه شخص با این روش کاملا آشنا باشد.

همان طور که می دانیم تقارن بدن هر شخص با شخصی دیگر تفاوت دارد. بنابراین ممکن است این رفلکسی از یک فرد به فردی دیگر کمی جا به جا باشند. سبک چینی ها در شماره گذاری نقاط رفلکسی بسیار گیج کننده است زیرا آنها این نقاط را روی اعضای خاص و با توجه به اندام های داخلی که آنها را کنترل می کنند نامگذاری کرده اند و خواننده برای پیدا کردن یک نقطه روی بازو که نقطه قلب نامیده می شود گیج خواهد شد. برای اجتناب از این سردرگمی بهتر است این نقاط را بر اساس نام عضوی که در آن قرار گرفته اند نامگذاری کنیم نه بر اساس مراکز عصبی کنترل کننده آنها. به همین دلیل از ابتدای قرن بیستم کاربرد این روش های درمانی توسط پزشکان چینی و ژاپنی تقریبا از بین رفته و منسوخ شده بود تا اینکه در سال ۱۹۴۹ هنگامی که مائو قدرت را در چین به دست گرفت تلاش کرد طب سوزنی چین را احیا کند اما حدود ۲۵ سال طول کشید تا این روش های سنتی در سایر نقاط جهان شناخته شوند. در سال ۱۹۷۳ تیمی از پزشکان آمریکایی به دستور نیکسون رئیس جمهور وقت ایالات متحده جهت بررسی و تحقیق درباره تاثیر این روش ها از چین بازدید کردند. سرپرست تیم دکتر وایت کاملا- تحت تاثیر قرار گرفته و در بازگشت به وطن در گزارش خود نوشت: «اگر چه من نتوانستم علت موفقیت شگفت انگیز این روش ها را دریابم اما ایمنی آنها را بدون کمترین تردیدی تضمین می کنم. به طوریکه با فشار نقاطی در ناحیه دست یا پا حتی با وارد آوردن فشار بر روی نقاط خاصی از گوش، اندام های داخلی بدن احساس آرامش می کنند». این مطلب که گوش به طور لاینفک با اندام های گوناگون در ارتباط است در کتب پزشکی چینی ذکر شده است؛ حتما به خاطر دارید که معلم شما گوشتان را می چرخاند تا به اصطلاح ادب شوید! چرخاندن گوش در طب چینی جهت بازگرداندن هوشیاری در افراد بیمار یک روش درمانی قدیمی است که هنوز هم در چین طرفداران زیادی دارد. این عقیده که سوراخ کردن گوش در دختران باعث منظم سدن سیکل قاعدگی شده و باروری در زن را حتمی می کند باعث شده که سوراخ کردن گوش نسل به نسل انتقال یابد گرچه ما امروزه فلسفه آن را فراموش کرده ایم و فقط جهت زیبایی این کار را انجام می دهیم!

یک نکته مهم دیگر این است که در این روش ها هیچ ماده ای تزریق یا مصرف نمی شود و فقط با وارد کردن فشار یا سوزن مقاومت بدن افزایش می یابد و به همین دلیل این نوع معالجات هیچ گونه عوارض جانبی و خطری برای بدن ندارند. به همین دلیل امروزه این روش ها روز به روز بیشتر مورد توجه مردمی قرار می گیرند که از مصرف انواع داروهای شیمیایی خسته شده اند.

منبع: ماهنامه دنیای سلامت شماره ۳۳

### طب سنتی در ایران

نویسنده: زهرا بویری

قدمت و پیشینهٔ طب سنتی را در هیچ کشوری به درستی نمی‌توان تخمین زد اما می‌توان این احتمال را داد که با خلقت بشر علم پزشکی نیز به وجود آمد. در مجموع از زمانی که انسان در بدن خود درد و ناخوشی را حس کرد برای کاهش درد به روش یا روش‌هایی متوسل شد و از همان زمان طبابت آغاز گردید. طب سنتی در گذشته پیشه‌ای محسوب می‌شد که سلامت از دست رفته انسان را از طریق علم و عمل به بدن وی بازمی‌گرداند. طب سنتی در قدیم به طب رکاء و طب‌العجائز و یا فولک مدیسین مشهور بود. هر قوم یا هر ملیتی از نظر داشتن طب سنتی بسیار غنی هستند چرا که برای درمان امراض مختلف به شیوه‌های خاص خود عمل می‌نمودند. از دیرباز در ایران سابقهٔ درخشان پزشکی و درمان وجود داشته است و دانشمندان سرشناس بسیاری در این علم ظهور کردند که آثار آنها مورد تدریس و تحقیق بزرگ‌ترین مراکز علمی جهان بوده است.

ریشه طب سنتی در ایران بر مبنای تعالیم اوستا و زرتشت بود که نمونه‌هایی از آن را در اشعار فردوسی درباره جمشید می‌بینیم. طب سنتی ایران تشکیل شده است از طب قدیم فلات ایران، طب شرقی، طب یونانی، طب شفاهی و طب اسلامی که روایات بزرگان دینی بر آن اشاره دارد. ایرانیان سهم بزرگی در پیشرفت طب قدیم داشتند و بزرگ‌ترین عواملی که در بنیانگذاری هسته مرکزی طب سنتی دخالت داشتند علاوه بر ویژگی‌های طبیعی می‌توان به فتوحات و سیاست شاهان هخامنشی و ساسانی به ویژه کوروش، شاهپور اول، انوشیروان و پس از آن به آیین اسلام اشاره کرد.

مهم‌ترین امتیاز اسلام در این خصوص دستورات قرآن و بزرگان دین در امر تفکر و تدبر در محیط زیست و درون وجود انسان و تشویق مسلمانان به یادگیری علم بود که در نتیجهٔ آن گسترش تمامی علوم پیشین و تازه‌سازی آنها بود که ایرانیان در این قسمت یعنی طب سهمی بسیار بزرگ داشتند. چنانکه می‌دانیم بزرگ‌ترین پزشکان عالم اسلام ایرانی بودند و طب سنتی در همان دوره‌های اولیه در کشورهای مختلف جهان به سرعت گسترش یافت.

در هر دوره‌ای از تاریخ به تعداد اطباء افزوده شد و هر کدام اصولی را به علم طب افزودند. فن طبابت بیشتر مربوط به استعداد شخصی است چه بسا پزشکانی که بسیار خوب تحصیل کرده اند اما در تشخیص بیماری دچار مشکل بودند.

در تمدن اسلامی گروهی از پزشکان (به ویژه در بین ایرانیان) پا به میدان گذاشتند که با داشتن استعداد پزشکی در تشخیص بیماری‌ها نام پرافتخاری را نصیب خود کردند. سرشناس‌ترین این پزشکان ایرانی زکریای رازی، ابوعلی‌سینا، مجوزی، موفق‌هروی،

جرجانی، حکیم مؤمن بودند. اساس تشخیص بیماری توسط این پزشکان در طب سنتی بر مبنای این بود که آن‌ها برای انسان چهار طبع یا صفت را در نظر می‌گرفتند که عبارت بودند از گرمی، برودت، رطوبت و یبوست که گرمی از حرارت، برودت از سردی، رطوبت از تری و یبوست از خشکی پدیدار می‌شد و از ترکیب کردن این طبع‌ها بود که خصوصیات دیگری چون گرمی و خشکی، گرمی و تری، سردی و تری و سردی و خشکی حاصل می‌شد و از آنجا که ۴ عنصر تشکیل‌دهندهٔ جهان را آتش، هوا، آب و خاک می‌دانستند هر کدام از خواص اشیاء و عناصر را در خاصیت طبع ها می‌آوردند به‌طوری که آتش و نور (گرمی و خشکی)، هوا (گرمی و تری)، آب (سردی و تری) و خاک (سردی و خشکی) را شامل می‌شد. بعد از تقسیم‌بندی طبع‌ها و توزیع هر کدام در عناصر چهارگانه در استان مزاج‌ها پدید می‌آید. مثلاً اگر گرمی و سردی با هم در یک فرد باشند و خشکی بر رطوبت یا تری غالب باشد آن فرد را خشک‌مزاج گویند.

از سوی دیگر با خوردن خوراک‌ها فعل و انفعالاتی بر روی غذا و خوراک‌ها در بدن پدید می‌آید که آنها را صفرا (زردآب)، دم (خون)، بلغم (خون سفید) و سودا (زردآب سوخته) می‌نامیدند. بعضی از این اخلاط برای بدن خوب و برخی مضرند. اخلاط خوب آنهایی هستند که به بدن خوراک و نیرو می‌رسانند و جایگزین مایعات یا رطوبت از دست رفته شوند و خلط‌های (اخلاط) بد آنهایی هستند که چنین عملی را در انسان انجام نمی‌دهند و عمل تغذیه بدن باید با دارو مداوا شود. از نظر پزشکان طب سنتی در صورت رعایت نشدن تعادل در اموری چون خوردن و آشامیدن، هوا، خواب، بیداری، اعراض نفسانی، حرکت و سکون، احتباس و استفراغ، بدن از سیر طبیعی و مزاج اصلی خود منحرف می‌شود و سلامت ذاتی او به خطر می‌افتد و شخص دچار مرض (بیماری) می‌شود. از این‌رو نیاز به دارو پیدا می‌کند تا به حالت اصلی خود برگردد. این دارو است که می‌تواند با کمک طبیعت و با دقت نظر، مزاج را به حالت طبیعی بازگرداند. بنابراین یک اصول پزشکی خاصی وجود داشت که پزشکان آن زمان می‌بایستی به آن آشنایی داشته باشند تا در درمان‌ها از آن استفاده کنند.

در طب قدیم برای معالجه بیشتر بیماری‌ها از گیاهان استفاده می‌کردند چنانکه می‌توان پیشرفت داروهای گیاهی را همپای پیشرفت طب سنتی دانست. در قدیمی‌ترین سند خطی طب سنتی که به خط میخی بابلی در اور و بین‌النهرین کشف شده بحث از علم طب و درمان‌شناسی به ویژه با ریشه، ساقه و برگ گیاهان شده است که به احتمال زیاد به ۰۰۳ سال پیش از میلاد مربوط می‌شد.

در ایران باستان نیز از گیاهانی چون کندر، صندل، کافو و عود برای بخور دادن استفاده می‌کردند. استفاده از گیاهان به شیوه‌های مختلفی چون افشره، جوشانده، ضماد، روغن و یا خام آن صورت می‌گرفت. شستشوی بدن با عصاره آمیخته به گیاهان در قدیم بسیار رایج بود. پدر طب سنتی در ایران ابوعلی‌سینا است که در زمینه گیاه‌درمانی و دارودرمانی از نوابغ روزگار بود، تمدن اسلامی در قرن هفتم میلادی رشد چشمگیر خود را در علم پزشکی شروع کرد و شاهد تکامل گسترده در زمانی کوتاه بود و پزشکان برجسته‌ای پزشکی را از اعماقی که در آن افتاده بود بالا کشیدند و سبب پیشرفت آن شدند. دانشمندان بزرگ اروپایی و پزشکان قرون وسطی و رنسانس تحسین خود را اعلام کردند و مهارت بزرگ پزشکان اسلامی را پذیرفتند. از جمله این پزشکان نامی می‌توان به رازی پزشک متخصص بغداد، ابوعلی‌سینا که سردسته پزشکان بود و زهراوی پدر جراحی عرب اشاره کرد.

منبع: روزنامه اطلاعات

### چار چوب نظری آب درمانی

نظریه اساسی واصول هیدروپاتی را می توان به اجمال به قرار زیر تشریح کرد:

نظریه ناخالصی های بدن به علت تمام بیماریها است.

درد آوای طبیعت است که به مغز هشدار می دهد که پناهگاه عضو مورد تهاجم دشمن قرار گرفته است وبرای دفع میهمان ناخوانده یاری می طلبد.

داروهای شیمیایی زهرآگین در چنین مواردی صرفا بیماری را کنترل می کند، ولی نمی تواند علت را مرتفع سازد. این داروها متعاقبا صدمات شدید تری عارض می کنند.

طبیعت درمان دهنده بزرگی است.

تمهیدات ما بنابراین در گرو همکاری با طبیعت در پاکسازی زواید از طریق مصرف داخلی وخارجی آب است که سالمترین،مطمئن ترین و بی آزارترین پاک کننده است.

بدن انسان سالم بیش از ۶۰ درصد آب داردکه درجه حرارت آن ۳۷ درجه سانتیگراد است. بدن روزانه مقداری آب از طریق پوست،شش ها،اعضای ادراری و روده ها دفع می کند و برای این که در تندرستی باقی بماند، باید مقداری آب خالص را از راه غذا وآشامیدنی به بدن برسانیم.

برای آنکه تندرستی را حفظ کنیم، همیشه باید غریزه طبیعی را به منزله راهنما قرار دهیم.

علت اولیه تمام بیماریها در باقی ماندن مواد مرضی در سیستم است. باکتریها ازاین مواد زائد تغذیه می کنند.هیچ گونه باکتری درخون خالص اکسیژن دار و در مکانی که این مواد زائد یافت نمی شوند، نمی تواند رشد کند.

بیماریهای مزمن در اثر تجمع این مواد مرضی در بعضی از مناطق بدن که بنا به دلایلی ضعیف تر از بقیه اعضا در دفع مواد زائد است،مانند ریه،کبد یا کلیه سبب تضعیف بعدی آنها وتخریب عضو گرفتار می شود.

۱۰) تمهیدات ما درعلاج بیماری حاد یا مزمن باید کمک به طبیعت در خروج این مواد زائد از بدن باشد که عمل کرد اعضا را مختل می کند واین کارنباید با سموم یا تزریق مواد بیگانه در سیستم باشد که حالت بیماری را غامض ترمی سازد، پس آنگاه طبیعت با ناخالصی ها هم چون سموم می ستیزد وموادی که برای بدن لازم نیست از بدن دفع می کند.

ما می توانیم با آب ...

۱) هضم خود را بهبود بخشیم.

۲) اجابت مزاج خود را فعال سازیم.

۳) جریان ادرار را منظم کنیم.

۴) پوست را پاک کنیم ومنافذ را برای تعریق باز نگه داریم.

۵) تعریق را کم کنیم، وقتی که فزون تر از اندازه باشد.

۶) خواب طبیعی . سالم داشته باشیم.

۷) درجه حرارت را به هنگام تب کم کنیم.

۸) درجه حرارت را در شرایط زیر طبیعی و لرز فزون بخشیم.

۹) جریان خون را تسریع نمائیم.

۱۰) التهاب واحتقان در هر جای بدن را کاهش دهیم.

۱۱) از چرکی شدن هر قسمت ملتهب جلوگیری کنیم.

۱۲) در هنگام بیماری تشنگی را مرتفع سازیم.

۱۳) تمام ضایعات از قبیل زخم، بریدگی، سقوط، شکستگی ها،سوختگی ها وغیره را ترمیم کنیم.

۱۴) درد را به شیوه ای طبیعی بدون تقبل خطر آثار ناگوار شایع داروهای سمی آرام کنیم.

۱۵) به طبیعت در ریشه کن ساختن ناخالصی ها،سموم وغیره از بدن کمک برسانیم.

۱۶) آسیبهای کبد،یرقان،سنگ صفرا،یبوست،قولنج،کهیر،چاقی،بیماری های تحلیل برنده را شفا بخشیم.

۱۷) اختلال در آشامیدن ،تپش قلب،روماتیسم،نقرس،ضعف جنسی وغیره را بهبود نماییم.

۱۸) بیماریهایی ار قبیل گال، کورک و دمل ، کیست سرطان،زخم های خورنده،خنازیر،لوپوس،سل،جذام وغیره را التیام دهیم.

۱۹) افراد ضعیف و خسته را مراقبت کنیم و آنها را با طراوت و سرپا نگهداریم.

مزایای آب درمانی

۱) درمان با آب در بیماریهای انسان بسیار ساده وطبیعی است.

۲) روش درمان زیاد دشوار نیست.

۳) کاملا بی ضرر است وآثار بدی بر جا نمی گذارد.

۴) آثار مسمومیت به همراه ندارد و نیازی به داروهای سمی نیست.

۵) ارزانترین وسیله است و درهمه جا براحتی بدست می آید.

۶) هضم را بهبود می بخشدویبوست را که منشاء بروز اغلب بیماریهاست برطرف می کند.

۷) خواب طبیعی را برقرار می سازد ومغز وبدن را تقویت می بخشد.

۸) بی درد است ودرد را بسهولت تسکین می دهد.

۹) درمان آن اساسی وریشه ای است.

قواعد کلی برای آب درمانی

۱) بدن بیمار بویژه را پاها را نباید به مقدارکافی گرم نگه داشت و چنان چه احساس لرز نماید،از طریق مالش با حوله داغ، ورزش و جریانی ازآب گرم در پا او را گرم نمود.

۲) مناسب ترین زمان پیش از اوقات صبحگاهی وقبل ازرفتن به بستر خواب است. بیمار نباید پیش یا بلافاصله پس از هر غذا یا فعالیت یا وقتی که اطاقش سرد است، درمان شود.

۳) پس از جریان هوای گرم، باید کشاله ران را شستشو داد یا دوش گرفت یا با اسفنج بدن را مرطوب ساخت .

پاشیدن آب بر بدن یا شستشو با آب سرد ازسرما خوردگی جلوگیری می کند و پس از مصرف آب سرد باید احتیاط کرد که گرما از طریق ورزش حاصل گردد،ولی اگر بیمار ناتوان است ،حمام آفتاب ، مالش با استفاده از کمپرس آب داغ ،حمام بخار،پوشش وغیره در اطاق گرم (حداقل ۲۰ درجه) ضرورت پیدا می کند.

۴) یک قاشق چایخوری آب تازه یا ولرم در صورتی که بیمارآب بطلبد،در حلقوم او می ریزند، ولی نباید مقادیر زیادی آب داد.

۵) از تمام مواد مضعف یا محرک اعصاب مانند چای، قهوه،لیکور، تنباکو حشیش وتریاک باید پرهیز کرد. در موارد شدید از گوشت و ادویه باید پرهیز کرد.شیر،میوه،قرص کامل نان را وقتی که به بیمار احساس اشتها دست داد ویا درحالات دیگر باید به بیمار رساند.

هر گاه که بیمار احساس تشنگی نمود باید آب نارگیل،شربت،آب میوه وآب خالص به وی نوشاند. مواد بسیار داغ یا سرد نباید داده شود. از تجویزآب گازدار درخلال درمان باید بر حذر بود.

۶) اطاق بیمار باید آرام وتهویه هوای آن مناسب باشد.

۷) حمام آب نه سرد ونه گرم ومالش دادن بیمار زمانی توصیه می شود که بیمار نتواند فعالیت کند یا برای کسب گرمای آفتاب بیرون قدم بزند.

۸) اشخاص حساس وناتوان وکودکان را نباید با شدت معالجه کرد.اگر آنها آب سرد را تحمل نمی نمایند، آب گرم یا ولرم را باید بکاربرد.ولی باید آنها بتدریج با آب سرد عادت کنند واین امر می تواند برای پائین افتادن درجه حرارت بدن ، مرحله به مرحله برای حصول به نتایج موفقیت آمیزتر موثرافتد.
۹) اگر بیمار احساس سرما ولرز کرد، آب سرد نباید بکار برد. باید او را بوسیله حوله ماساژ دا د یا او را به ورزش ویا حرکات سریع دستها و سایر قسمتهای بدن یا قدم زدنهای تند یا جریان آب گرم وغیره وا داشت.
مصرف آب سرد را نباید زیاد تکرار کرد و باید فواصل زمانی کافی برای بروز واکنش در بدن برقرار کرد.
۱۰) خاطر باید آسوده و راحت باشد.
۱۱) درمان بیماریهای مزمن باید مطابق با دوره زمانی بیماری و به اندازه کافی تداوم پیدا کند.
۱۲) حتی پس از معالجه، از عواملی که احتمال عود بیماری را افزایش دهد،باید اجتناب نمود.
۱۳) تمام حوله ها، پتوها، ملحفه ها وغیره را باید شستشو در آفتاب پهن کرد.
۱۴) بهترین جنس ملحفه مرطوب ابریشم خام است. چنین محصولی چندان گران نیست و زمانی که نتوان ملحفه های سرد و زبر را بکار برد، از آن می توان استفاده کرد.
مواد بافتنی نرم آب را بهتر می کشد وبایـد آن را بـدقت دور بدن پیچاند. لازم است دو ملحفه در دسترس داشت که یکی در نوبت شستشو و دیگری در نوبت کار باشد.
استعمال ملحفه هـا ممکن است آنهـا را آلوده سازد وبایـدآن را درآب نیم گرم یا آب و صابون که از جوزهای گیاهی بـدست می آید شستشو داد وسپس با آب سرد آب کشید ودرآفتاب پهن کرد که خشک شود.
۱۵) پتوها را باید تکاند و در آفتاب و در معرض هوا نوبت به نوبت قرار داد.آنها را نیز باید شستشو داد.
منبع:www.taamasrar.com

## حجامت ، سنتی فراموش شده

نویسنده:داود بخشایی
حجامت دارای سابقه ی تاریخی هفت هزار ساله می باشد و به عنوان یک سنت الهی در روایات و سیره ی پیامبران و ائمه ی اطهار (ع) مطرح گردیـده است . بیش از پانصد روایت از ائمه ی معصومین (ع) وارد شده که گویای اهمیت این سنت اسلامی است و ما به دو روایت اشاره می کنیم :
۱ ـ از امام رضا (ع)روایت شده که فرمود : اگر در چیزی شفا وجود داشته باشد ، در تیغ حجامت یا در شربتی از عسل است .(۱)
۲ ـ امام صادق (ع) فرمود : حجامت عقل را افزایش می دهد و موجب تقویت حافظه می شود . (۲)
فواید حجامت :
با جرأت می توان گفت تقریباً در تمامی بیماری های جسمی و روحی حجامت یا درمان کامل خواهد بود و یا آنکه کمک شایانی به بهبود بیماری می کنـد . طی پژوهش هـای انجام گرفته ، تأثیر حجامت بر روی بیش از ۱۵۰ بیماری به اثبات رسیده که برخی از آنها را نام می بریم : سردردهای عصبی و میگرن ، فشار خون و رفع غلظت خون ، چربی ، قنـد و اوره خون ، بیماری های پوستی و خارش بدن ، ریزش مو ، آرتروز و رماتیسم ، تقویت و بینایی چشم ، آسم و تنگی نفس ، آلرژی ها ، دیسک کمر ، سکته های قلبی و مغزی .
حجامت در واقع اعمال یک استرس فوری به سیستم ساکن دفاع عمومی بدن است ، تا آن را بر علیه کلیه ی عوامل درونی و بیرونی هوشیار و فعال نماید . به طور کلی حجامت یک روش درمانی بدون عوارض جانبی است و اگر به صورت تخصصی از آن استفاده شود برتری هـای فراوانی نسبت به روش هـای درمـانی جـاری ماننـد مصـرف داروهـای شیمیایی و جراحی دارد . مزیت ها و فواید درمان با حجامت را می توان به طور خلاصه بدین شرح بیان کرد :
۱ ـ یک روش درمانی بدون عوارض جانبی است .
۲ ـ کاهش دهنده ی فشار خون است .
۳ ـ خارج کننده ی صفرا است و از این جهت به انسان آرامش می دهد .
۴ ـ هیچ گونه وابستگی فنی ، علمی و ابزاری به خارج از کشور ندارد .
۵ ـ بلغم و سودای پخته شده که قبلاً سست و قابل انتقال شده است را همچون صفرا می مکد و از غلظت آنها می کاهد .
در منابع طب اسلامی و سنتی حجامت به عنوان یکی از ارکان مهم درمان ذکر گردیده و بیماری های گوناگون را درمان می کند و به صورت اختصاصی در منابع طب اسلامی به شکل پیشگیرانه ای درمان بیماری ها شمرده شده است و در مورد بیماری های خاص و بیماری های ناشی از غلبه ی خون سفارش شده است .
درپایان آنکه حجامت در فصل بهار توصیه شده و می تواند ضامن سلامتی باشد .
پی نوشت :
۱.وسائل الشیعه،ج۱۷،ص۵۴.
۲.بحار الانوار،ج۶۲،ص۱۲۶.
منبع:مجله قدر(ش۱۹)

## احتیاط در بهره‌گیری از طب جایگزین

امروزه طب جـایگزین ماننـد داروهای گیاهی به طور فزاینـده‌ای مورد توجه قرار گرفته و درصـد بهره‌گیری از آن متـداول‌تر شـده و افزایش یافته است؛ اما آنچه در این روند حائز اهمیت است، احتیاط در استفاده از این روشهای جایگزین است.
متخصصان توصیه می‌کنند: وقتی می‌خواهید از هر شیوه مکمل یا جایگزین برای درمان استفاده کنید حتما باید همیشه احتیاط کنید. در آمریکا هیـچ نهاد قانونمند و قانونگذار فدرال و مجزا یعنی چیزی شبیه به سازمان غذا و داروی آمریکا برای طب جایگزین وجود نـدارد، در صورتی که اهمیت وجود چنین نهـادی به ویژه در سالهـای اخیر و بـا افزایش تمایل مردم به اسـتفاده از پزشـکی مکمل و جایگزین بسیار احساس می‌شود.
انجمن سـرطان آمریکا در همین رابطه فهرستی از علائم هشداردهنده را منتشر کرده که نشان می‌دهد طب جایگزین در برخی موارد ممکن است تقلبی و خطرناک باشد. در این فهرست نشانه‌های هشدار دهنده عبارتند از:
– اگر درمان بر اساس فرضیه‌ای صورت گیرد که هنوز به لحاظ علمی اثبات نشده است.
– اگر طرفداران درمان به این شیوه، امید معالجه یک بیماری خطرناک و جدی مانند سرطان یا ایدز را بدهند.
– اگر طرفداران این روش درمانی به شـما توصیه کنند که داروهای دیگر را مصرف نکنید و از دریافت شیوه‌های درمانی و پزشکی استاندارد خودداری کنید.
– اگر درمان بر اساس یک «فرمول سری» باشد که نتوان آن را فاش کرد.
– اگر درمان فقط در کشورهای خاصی قابل دسترسی باشد.
– اگر طرفداران این روش درمانی تضمین کنند که روش آنها هیچ عوارض جانبی ندارد.
از سوی دیگر، گروهی از مخالفان طب جایگزین معتقدند که استفاده ازاین شیوه‌ها می‌تواند به قیمت بالایی سلامت انسان را تهدید کنـد. این در حالی است که برخی از متخصـصان به تازگی اعلام کردنـد که طب جایگزین حتی می‌تواند برای کودکان هم مؤثر و بی‌خطر باشد.
پروفسور دولورس مندلو؛ اسـتادیار بالینی اطفال و بیماریهای مسری در دانشـکده پزشـکی دانشـگاه میشیگان در این باره خاطرنشان کرده است که برای درمان اطفال با طب جایگزین و مکمل فضای علمی زیادی وجود دارد.
وی تأکید می‌کند که اگر این درمان تحت نظر پزشک متخصص و به طور شخصی برای هر بیمار دنبال شود می‌تواند برای کودکان مؤثر درعین حال بی‌خطر باشد.
وی خاطرنشان کرد: طب جایگزین می‌تواند برای مقابله با بسیاری از بیماری های اطفال مانند سرماخوردگی معمولی یا خارش‌های پوستی موفق عمل کنـد. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که حدود ۳۰ درصد از کودکان سالم و ۵۰ درصد از اطفال مبتلا به بیماریهای مزمن به نوعی تحت درمان با طب جایگزین هستند، اما نکته مهم در استفاده از این روشهای درمانی هم برای اطفال و هم برای افراد بالغ مشورت با متخصص و توجه به نکات ایمنی است.
منبع: سایت ایسنا

## رایحه درمانی

نویسنده: دکتر حامد ترکمان
آرومـاتراپی یا رایحه درمانی به معنی اسـتفاده از عطرها در درمان برخی عوارض جسـمی و روحی است. در این روش از روغن‌های گیاهی خوشـبو مانند گل سـرخ، لیمو، سـنبل یا نعنا برای درمان استفاده می‌شود. این عصاره‌ها را به صورت ماساژ روی سطح پوست یـا در شسـتشو یـا تنفس مسـتقیم و یـا بـا پخش کردن در محـل زنـدگی به کار می‌برنـد. از این روش برای تسـکین درد، مواظبت از پوست، کاهش اضـطراب و خسـتگی و نیرو بخشـیدن به بـدن اسـتفاده می‌شود. عطرها می‌تواننـد بر روی حالات خلقی موثر باشـند، خستگی و اضطراب را کاهش دهند و باعث آرامش شوند.
هنگـامی که عطرهـا استشـمام می‌شونـد از طریق پیـاز بویـایی و تحریک اعصاب بر روی مغز اثر می‌گذارنـد. روغن‌ها یا عصاره‌های مورد اسـتفاده در این روش، اسانس‌هـای آرومـاتیکی(معطر) هسـتند که از گیاهان، گل‌ها، پوست درختان، میوه‌ها، علف‌ها و دانه‌ها اسـتخراج می‌شونـد و از آنهـا برای درمـان بیماری‌هـای جسـمی یـا روانی مشخصـی اسـتفاده می‌شـود و می‌تواننـد بـاعث بهبـود و یا پیشگیری از بیماری‌ها شوند.
در این روش از حـدود یکصـد و پنجـاه عصاره اسـتفاده می‌شود. بیشتر این مواد خاصـیت ضدعفونی‌کننـده دارنـد. برخی نیز خواص ضدویروسی و ضدالتهابی، کاهش‌دهندگی درد، ضدافسردگی و یا خلط‌آوری دارند. این مواد می‌توانند خواص دیگری مانند ایجاد آرامش، بهتر کردن هضم غذا و افزایش ادرار داشته باشند. برای ایجاد بهترین آثار درمانی، این اسانس‌ها باید از مواد اولیه خالص و طبیعی تهیه شوند و مواد مصنوعی چنین خواصی ندارند.
رایحه درمـانی یکی از روش‌هـایی است که نسبت به سـایر روش‌های درمانی از پیشرفت سـریعی برخوردار بوده است و به صورت گسـترده‌ای در منـازل، کلینیک‌هـا و بیمارسـتان‌ها برای عـوارض مختلفی از جملـه کـاهش درد حیـن زایمـان، کـاهش درد ناشـی از عوارض شیمی درمانی در بیماران سرطانی و توانبخشی بیماران قلبی مورد استفاده قرار می گیرد.
در کشـور ژاپن مهنـدسان از عطرهـا برای طراحی فضـای داخلی اسـتفاده می‌کننـد. در چنین مواردی به طور مثـال از رایحه سـنبل یا

رزماری که بین مشتری‌ها منتشر می‌شود، برای آرامش بخشیدن به کسانی که منتظر هستند استفاده می‌شود و یا عطر لیمو و اوکالیپتوس برای جلوگیری از کاهش هوشیاری کارمندان بانک به کار می‌رود.

تاریخچه

رایحه‌درمانی سابقه شش هزار ساله و یا بیشتر دارد. در یونان، روم و مصر باستان همگی از مواد معطر برای درمان استفاده می‌کردند. از روغن‌های معطر برای استحمام، ماساژدادن و مومیایی‌کردن اجساد در شش هزار سال پیش استفاده‌می‌کردند. در مصر باستان ایمهوتپ خدای طبابت و درمان بود. هیپو کارت (در یونان باستان) خدای پزشکی بود و از حمام‌های رایحه‌درمانی و ماساژ و از دود کردن مواد معطر برای درمان مردم آتن استفاده می‌کرد.

رایحه درمانی نوین در سال ۱۹۳۰ دوباره شکل گرفت. هنگامی که شیمی‌دان فرانسوی، رنه موراسین گاته فوس، واژه آروماتراپی (رایحه درمانی) را برای استفاده درمانی از عطرها ابداع کرد. او شیفته خواص سنبل در درمان زخم‌های سوختگی دست خود بدون برجا گذاشتن هیچ اثری شد. سپس شروع به تحقیق در مورد خواص درمانی عطرها در درمان بیماری‌های جسمی و روانی کرد. در طول جنگ جهانی دوم جراح فرانسوی ارتش دکتر جین والنت، از عصاره‌های معطر به عنوان ضدعفونی کننده استفاده کرد. پس از آن مادام مارگارت ماروی رایحه‌درمانی را به عنوان یک روش درمانی گسترش داد.

او عطرهای مختلف را برای درمان بیماری‌ها تجویز می‌کرد.او به استفاده از عطرها برای ماساژ دادن در درمان اعتبار بخشید.

رایحه درمانی هنگامی که عطرها به صورت همزمان بر جسم و ذهن اثر کنند، بیشترین تاثیر را دارد.

شیوه اثرگذاری

عطرها حس قدرتمند بویایی را تحریک می‌کنند. بوهایی که ما استشمام می‌کنیم آثار مشخصی روی احساسات ما دارند. پزشکان دریافته‌اند بیمارانی که حس بویایی خود را از دست داده‌اند در ریسک ابتلا به مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب قرار دارند. ما انسان‌ها قدرت تشخیص ۱۰هزار نوع بوی مختلف را داریم.

تحریکات بوهای مختلف از طریق مژک‌های بویایی به سیستم لیمبیک (قسمتی از مغز که خلق و خو، روحیات و قدرت یادگیری ما را کنترل می‌کند) می‌روند.مطالعات با استفاده از امواج مغزی نشان داده اند که بوی سنبل امواج آلفای مغز را در قسمت پشت سر افزایش می‌دهد، که این امواج نشان‌دهنده آرامش هستند. بوی یاس امواج بتا را در ناحیه جلوی مغز افزایش می‌دهد که با وضعیت هوشیاری بیشتر در ارتباط است.

مطالعات دانشمندان نشان داده است عطرها از موادی تشکیل شده‌اند که می‌توانند آثار خاصی بر جسم و روح ما داشته باشند.ترکیبات شیمیایی آنها پیچیده‌است ، ولی بیشتر شامل الکل‌ها، استرها و آلدئیدها هستند. در ادامه در مورد مواد موثر عطرها، کاربردهای درمانی و تحقیقات انجام شده صحبت خواهیم‌کرد.

تحقیقات مختلفی در این مورد انجام شده است و تعدادی از ترکیبات موثر موجود در عطرها شناسایی شده اند. ترکیبات شیمیایی عطرها پیچیده است ولی بیشتر شامل الکل‌ها، استرها و آلدئیدها هستند.

هر اسانس طبیعی شامل بیش از ۱۰۰ ترکیب مختلف است که این ترکیبات آثار یکدیگر را بر روی بدن انسان تقو یت می‌کنند. بسته به ترکیب شیمیایی غالب در اسانس، خواص آن متفاوت است. برخی دردها را کاهش می‌دهند و به طور مثال برخی مواد آرامش‌بخش عصاره‌هایی از قبیل لیمو و اسطو خودوس با نیاز و وضعیت بدن ما سازگارند. مکانیسم اثر آنها بر روی بدن به خوبی شناخته شده نیست.فقط می‌دانیم که بر روی خلق و خو و روحیات موثرند و مواد مضری را در بدن باقی نمی‌گذارند. آنها از طریق خوردن یا استنشاق وارد بدن می‌شوند.

یک شرکت عطرسازی در ژاپن بر روی خواص عطرها در انسان تحقیق کرد و اپراتورهای کامپیوتر را در معرض عطرهای مختلف قرار داد. آنها اشتباهات این افراد را در تایپ کردن در معرض عطرهای مختلف جمع بندی کردند.

یافته‌های آنان به این ترتیب بود:

هنگامی که در معرض عطر سنبل قرار می‌گرفتند (یک آرام بخش)، اشتباهات در تایپ ۲۰ درصد بود.

هنگامی که در معرض عطر یاس قرار می‌گرفتند (یک ترکیب هوشیارکننده)، اشتباهات در تایپ ۳۳ درصد بود.

هنگامی که در معرض عطر لیمو قرار می‌گرفتند (یک ترکیب نیروبخش)، اشتباهات در تایپ تا ۴۵درصد افزایش می‌یافت.

درمان برخی ناراحتی ها

رایحه درمانی بر روی استرس، اضطراب، مشکلات سایکو سوماتیک (روانی ـ جسمی)، دردهای عضلانی و روماتیسمی، مشکلات گوارشی و برخی مشکلات زنان مانند اختلالات قاعدگی، یائسگی و افسردگی پس از زایمان موثر است. تحقیقات مختلفی بر روی کاربرد رایحه‌ها در درمان برخی ناراحتی‌ها انجام شده است که در ادامه بیشتر به آنها خواهیم پرداخت....

رایحه درمانی و رفتار

شواهد شایان توجهی وجود دارند که نشان می‌دهند رایحه درمانی بر روی ذهن و رفتار ما آثار مهمی دارد. مطالعات بر روی حیوانات نشان داده است که موش‌های تحریک شده با مقدار زیاد کافئین، به وسیله بوی صندل یا سنبل یا سایر عطرهای آرامبخش که داخل قفس آنان اسپری شده است، آرام شده‌اند.

همین موش‌ها با استنشاق بوی پرتقال و سایر مواد مشابه تحریک پذیر شده‌اند. این مواد را در ترکیبات خون آنها پس از یک ساعت یافته‌اند.

در یک مطالعه که در مجله انگلیسی لانست چاپ شد و بر روی بیماران مسن که مشکل به خواب رفتن داشتند، انجام گرفت، مشخص شد که بوی سنبل در به خواب رفتن آنان موثر است. این بیماران از مشکل به خواب رفتن شاکی بودند و قبل از رایحه درمانی مقادیر زیادی داروی آرامبخش استفاده می‌کردند.

در یک مطالعه بر روی زنان نشان داده‌شد که استفاده از روغن اسطوخودوس به صورت ضماد موضعی در کاهش دردهای پس از زایمان در سه تا پنج روز پس از زایمان موثر است.

سرماخوردگی

از نظر تجربی و علمی کاملا شناخته شده است که سوپ مرغ برای سرماخوردگی مفید است. تحقیقاتی صورت گرفته است تا علت اثر سوپ مرغ شناخته شود که آیا این اثر مربوط به تاثیر بخار آب داغ بر روی مخاط بینی است و یا اینکه به دلیل رایحه سوپ مرغ ایجاد می‌شود. مطالعات نشان داد که سوپ مرغ موثرتر از بخار آب بر روی سرماخوردگی است. این خود نشان‌دهنده موثر بودن رایحه سوپ مرغ است.

درمانی برای استرس

در یک مطالعه در بیمارستان اسلووان-کترینگ در نیویورک نشان داده شد که بیماران مبتلا به عارضه ترس از فضاهای بسته که با عطر ثعلب ( وانیل ) مواجهه شدند و تحت ام.آر ای قرار گرفتند، ۶۳ درصد کمتر از سایر بیماران دچار این حالت شدند.

هیچ تغییری در ضربان قلب این افراد دیده نشد و اضطراب آنها به وضوح کمتر شده بود.

در یک تحقیق مشابه بر روی بیماران واحد مراقبت‌های ویژه (آی سی یو) مشخص شد کسانی که در این محیط عطر سنبل را استشمام کردند در مقایسه با کسانی که فیزیوتراپی می‌شدند یا استراحت می‌کردند وضعیت بهتری داشتند و هیچ تغییری در فشار خون، تنفس و ضربان قلب این بیماران دیده نشد.

منبع: گروه سلامت سیمرغ

## به این چرب و چیل ها نیاز داریم

نویسنده: رعنا زارعی

اگر همیشه موقع خرید میان انواع روغن های خوراکی از هسته انگور گرفته تا روغن جامد، سر در گم می شوید و نمی توانید تصمیم بگیرید، این صفحه را از دست ندهید.

شاید دیده باشید که افراد برای پایین آوردن وزن و حفظ تناسب اندام شان، گاهی روغن و چربی را به طور کامل از رژیم غذایی روازنه شان حذف می کنند و کلاً به خوردن مواد غذایی آب پز یا بخار پز روی می آورند؛ اما متخصصان تغذیه با این تصمیم به شدت مخالف اند. روغن ها و چربی ها از مواد مغذی مهم در تغذیه هر فرد محسوب می شوند که درصد قابل توجهی از نیاز روزانه بدن به انرژی از طریق آن ها تأمین می شود.در واقع بدن برای تأمین این انرژی نیاز به اسیدهای چربی دارد که خودش قادر به ساختن آن ها نیست و باید از طریق مواد غذایی به دستشان آورد. علاوه بر این، ویتامین های زیادی از جمله ویتامنA، ویتامینD، ویتامینK و E محلول در چربی هستند. این دسته مواد در مقایسه با کربوهیدرات ها و پروتئین ها دانسته انرژی بسیار بالایی دارند و در مقدار مساوی از نظر وزن دو برابر آن ها کالری تولید می کنند.

بیشتر خانم ها سعی می کنند علاوه بر دست پخت های خوشمزه، هنگام خرید مواد اولیه و آشپزی سلیقه و سلامت تک تک اعضای خانواده را هم در نظر بگیرند. معمولاً انبوهی از اطلاعات درهم و برهم از منابع مختلف هنگام انتخاب یک محصول مناسب به ذهنمان هجوم می آورد که در نهایت تصمیم گیری را مشکل می کند. این که برای سرخ کردن، کدام روغن مناسب است وکمترین ضرر را به بدن می رساند یا روغن زیتون برای کلسترول مفید است یا نه، سوالاتی هستند که ذهن بسیاری از خانم ها را به خود مشغول کرده.

روغن حیوانی یا گیاهی؟

احتمالاً بحث روغن های حیوانی و گیاهی را قبلاً هم شنیده اید... اما کدام یک واقعاً برای بدن مفید است؟ در واقع تفاوت این دو روغن در چیست؟

اصلاً مهم ترین تفاوت روغن ها و چربی های حیوانی و گیاهی درواحد ساختمانی (ساختار) آن ها، یعنی اسیدهای چرب است.

معمولاًـ در چربی های حیوانی، اسیدهای چرب به صورت اشباع هستند و شکل ظاهری آن ها جامد است. اما روغن هی گیاهی عمدتاً از اسیدهای چرب غیراشباع تشکیل شده اند و شکل ظاهری آن ها عموماً مایع است. مگر این که در صنعت هیدروژنه شده و به شکل جامد عرضه شوند. از طرفی، بدن به اسیدهای چرب غیر اشباع نیاز دارد. منبع اسیدهای چرب غیر اشباع در نوع گیاهی، گیاهانی مانند هسته انگور، زیتون و... است و در منابع حیوانی غذاهای دریایی نظیر ماهی و میگو سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع هستند. اما در میزان ویتامینهای موجود در این دو نوع روغن و میزان تولید انرژی آن ها تفاوتی وجود ندارد.

اگر بخواهید بین آن دو نوع روغن یکی را برای مصرف روزانه انتخاب کنید، طبیعتاً روغن های گیاهی ارجحیت دارند. روغن های گیاهی حاوی اسیدهای چرب ضروری هستند و اسیدهای چرب اشباع کمتری دارند. اسیدهای چرب اشباع برای بدن به شدت ضرر دارند و عامل اصلی بروز بیماری های قلبی – عروقی در انسان می شوند. علاوه بر این ، روغن های حیوانی حاوی کلسترول هستند که باز هم شما را دچار این بیماری های قلبی –عروقی می کنند؛ در حالی که روغن های گیاهی به هیچ وجه کلسترول ندارند. بنابراین، مصرف روغن های گیاهی به جای حیوانی یک اصل است.

روغن های سرخ کردنی

حتماً هنگام خرید به روغن های مخصوص سرخ کردنی توجه کرده اید، اما آیا فرق این مدل روغن را با روغن های جامد و مایع معمولی می دانید؟آیا واقعاً تاثیری در سلامت بدن دارند؟ اصولاً روغن ها مایع گیاهی مقاومت بسیار کمی در برابر حرارت گرمای بالا که لازمه سرخ کردن مواد است، دارند و تحت تاثیر دمای بالا و اکسیژن، به سرعت اکسیده می شوند که در نتیجه ترکیبات مضری در آن ها وجود می آید. بنابراین بهتر است روغن های گیاهی معمولی را برای سرخ کردن به کار نبرید. از طرفی روغن های حیوانی جامد نیز حاوی اسیدهای چرب اشباع است که بدن را مستعد ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی می کند؛ در حالی که روغن های مخصوص سرخ کردن، حاوی درصدی اسیدهای چرب اشباع است که مقاومت حرارتی بالایی دارد. اما با این حال، یادتان باشد که نباید در مصرف این نوع روغن هم زیاده روی کنید.

فانتزی مثل روغن هسته انگور

می توانید این روغن ها را به طور کامل جایگزین روغن های جامد حیوانی کنید. اصولاً روغن زیتون بهترین روغن خوراکی است، اما روغن های دیگر نظیر روغن سویا، ذرت، آفتابگردان، پنبه و کلزانیز اگر جانشین روغن حیوانی شوند.در سلامت فرد بسیار موثر است.

روغن هسته انگور کمی فانتزی است و برتری چندانی نسبت به بقیه ندارد. اصولاً در هیچ نوع بیماری پزشک مصرف روغن را به طور مطلق قدغن نمی کند، مگر کسانی که کیسه صفرایشان را به طور کلی با عمل جراحی در آورده باشند یا مشکلات گوارشی حاد و جذب چربی داشته باشند، که بر حسب شدت و ضعف بیماری، مصرف روغن و چربی تا حد زیادی توسط متخصص محدود می شود.

بهترین حالت استفاده از روغن های گیاهی ، ترکیبی از همگی آن ها طی یک هفته است.

بدون روغن...

معمولاً کسانی که چربی و روغن را به طور کامل از رژیم غذایی روغن شان حذف می کنند، دچار اختلالات شدید در رشد و نمو می شوند. زمانی که روغن را کنار می گذارید. دریافت بسیاری از ویتامین های ضروری بدن را هم قطع می کنید و این عامل باعث آسیب رسیدن به بافت های پوست و مو می شود. علاوه بر این، بسیاری از اسیدهای چرب مفید را هم از دست می دهید. به طور کلی، برای این که تمامی نیازهای روزانه بدن بر طرف شود، روزانه باید بین ۲۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی بدن از طریق روغن ها و چربی ها تأمین شود.

روغن بخورید و لاغر شوید

معمولاَـ در یک رژیم غذایی مناسب برای کاهش وزن،باید مقدار دریافت کالری (انرژی)از طریق مواد خوراکی کمتر از مقدار سوزاندن آن در یک روز باشد .بدن به طورکلی انرژی اش را از سه گروه مواد خوراکی به دست می آورد و معمولاً متخصصان تغذیه با کاهش یکسان از این سه گروه مواد مغذی ،فرد را به وزن ایده آل می رسانند و هیچ گاه روغن را به طور کامل حذف نمی کنند .گرچه پایین آوردن وزن در افراد مختلف کاملاً متفاوت است و توصیه کلی وجود ندارد ،اما می توان با جایگزین کردن آن ها به جای موادی چون سس مایونز که سرشار از چربی اشباع و مضر است،جلوی اضافه وزن و آسیب های احتمالی را گرفت.

یادتان باشد،مفید بودن روغن های مایع گیاهی نظیر زیتون یا کنجد ،به معنای مصرف بی رویه و آزادانه آنها نیست.معمولاً یک گرم روغن مایع یا جامد ،۹ کیلو کالری انرژی در بدن فرد تولید می کنند؛بنابراین اصل درست در کاهش وزن ،تغذیه متعادل است.

روغن زیتون را داغ نکنید

روغن زیتون از آن روغن های مایع گیاهی است که با وجود اسیدهای غیر اشباع و ضروری برای بدن، در صورت داغ شدن زیاد و در حرارت بالا، ترکیبات مضری ایجاد می کند و نمی توان به مدت طولانی آن را گرم کرد.

منبع:نشریه زندگی ایده آل شماره ۴۲ /س

## گرمی و سردی چیست ؟

درمان های سنتی بر چهار رکن اصلی مبتنی بر :

۱ ـ تشخیص

۲ ـ پالایش معده و روده ، خون و خلط

۳ ـ متعادل کردن مزاج یا ( خلط ) با در نظر گرفتن گرمی یا سردی مزاج شخص

۴ ـ علاج

پیشینیان گرمی را به خوراکی های طبیعی انرژی دهنده اطلاق می کردند ( که شامل شیرین مزه ها مانند عسل و تندمزه ها مانند فلفل است ) و با مصرف آنها علائم یا عوارض گرمی ایجاد می شود که عبارتند از : عوارض پوستی (جوش و خارش و ... ) گلودرد ، سوزش ادرار ، تلخی زبان ، عوارض کبدی ، بدبویی عرق ، چاقی موضعی ، چرب شدن پوست سر ، افزایش احتمال مذکر شدن جنین ، تقویت حافظه ، خشک شدن بینی و دهان ، ایجاد یبوست ، افزایش میل جنسی .

آنتی بیوتیک ها و پنی سیلین دارای طبع گرم هستند ، از سوی دیگر خوراکیهای طبع سرد فاقد انرژی و حرارت هستند ( شامل خوراکی های ترش مزه مانند مرکبات و بی مزه مانند خیار و هندوانه ) که با مصرف آنها ، عوارض و علائم سردی ایجاد و مشاهده می شود که عبارتند از :

آبریزش دهان ، خواب زیاد ، سستی و بی حالی ، نمناکی پوست ، افت فشار خون ، سرگیجه ، تهوع ، کم اشتهایی ، اسهال و استفراغ ، سیاهی رفتن چشم ، کاهش میل جنسی ، ریزش مو ، بالا رفتن احتمال مؤنث شدن جنین ، ضعف حافظه ، نازایی ، دردهای عضلانی ، خواب رفتن اعضاء ، کسی که دارای طبعی گرم است ، یعنی مزاج وی با خوراکی های پر حرارت ( شیرین یا تند ) سازگار است . با خوردن سردی ( گوجه فرنگی ، هندوانه و ... ) به اصطلاح سردی اش می کند که با صرف کمی گرمی مانند نبات داغ یا عرق نعناع بهبود می یابد . از سوی دیگر ، کسی که مزاج وی با خوراکی های کم حرارت ( ترش ، بی مزه ) سازگاری دارد با مصرف گرمی مانند ( مربا ، حلوا و ... ) به اصطلاح گرمی اش می کند که با مصرف سودی مانند (هندوانه ، عرق کاسنی ، دوغ ترش و ... ) بهبود می یابد .

خوراکی های تلخ مزه در هر دو دسته ی گرمی و سردی مشاهده می شوند و نمی توان خوراکی ها را صرفاً از روی سرد بودن در حکم گرمی یا سردی دانست . خوراکی ها با حرارت دادن و جوشاندن رو به گرمی سیر
می کنند .

در مورد ترک اعتیاد باید سعی کرد تا طبع مشخص را بر گرداند ( یعنی اگر سرد است ، خوراکی های گرم تجویز کرد و بر عکس ) سفیدپوستان میل به سردی دارند و سبزه پوستان میل به گرمی و تلخی ، پوست های سفید به فلفل سیاه حساس اند سبزه پوستان به فلفل قرمز .

از میان گوشت حیوانات ، گوشت حیوانات خارخوار ( مانند شتر و بز ) دارای طبع گرم و گوشت آبزیان و خوک دارای طبع سرد است و گوشت مرغ ، گوسفند و پرندگان دارای طبع متعادل است . ولی شیر حیوانات تابع گرمی گوشت آنها نیست .از جمله :

ـ شیر بز دارای طبع گرم است .

ـ شیر گاو دارای طبع گرم است .

ـ شیر گوسفند دارای طبع گرم است .

ـ شیر الاغ دارای طبع سرد است .

ـ شیر مادران شیرده دارای طبع گرم تر است .

درجات گرمی و سردی کدامند ؟ درجه یا میزان سردی و گرمی را چهار اندازه تشکیل می دهند .

۱ ـ گرم و تر ( یعنی کمی گرم ) مانند چای ( درجه اول گرمی )

۲ ـ گرم و خشک ( یعنی خیلی گرم ) مانند شیرینی ( درجه سوم گرمی ) ، خرما ( درجه چهارم گرمی )

۳ ـ سرد و تر ( یعنی کمی سرد ) مانند سیب زمینی ( درجه اول سردی ) ، آلبالو ( درجه دوم سردی )

۴ ـ سرد و خشک ( یعنی خیلی سرد ) مانند کاسنی ( درجه سوم سردی )

لزوم تشخیص گرمی و سردی در علاج امراض چیست ؟

برای روشن شدن موضوع به ذکر چند مثال می پردازیم

فرض کنید دچار آبریزش دهان شده اید که احتمالاً ناشی از مصرف سردی زیاد است و با مصرف کمی گرمی بهبود می یابد .

فرض کنید شخص بیمار دچار کثرت شهوت است باید از مصرف گرمی خود داری و از سردی استفاده کند (غیر از میوه های قرمز و سیاه )

فرض کنید با خوردن مقادیر زیادی آجیل با طبع گرم مانند تخمه آفتابگردان دچار گلو درد شده اید . (پس از مصرف گرمی باید محلولی از نوشیدنی های دارای طبع سرد مانند ماء الشعیر یا آب هندوانه غرغره کرد ) با مصرف سردی بهبود می یابید .

فرض کنید دچار سوزش ادرار شدید که یکی از دلایل آن مصرف زیاد گرمی است که با مصرف سردی بیمار رو به بهبود می رود .

فرض کنید احساس بی حالی و کسلی دارید که احتمالاً از مصرف زیاد سردی مثلاً (آب لیموی زیاد یا دوغ ترش ) ناشی می شود که با مصرف گرمی و اصلاح طبع رو به بهبود خواهید رفت .

اخلاط چهارگانه :

چهار نوع خلط برای انسان ها وجود دارد که عبارتند از : سودا ، بلغم ، خون ، صفرا . غلبه هر یک از این اخلاط باعث ایجاد اختلال و مرض شده و هر یک نشانه خاصی دارد که در ادامه به آنها پرداخته خواهد شد .

نشانه های غلبه اخلاط ( خلط ها )

اگر سودا غلبه کرده باشد : تیرگی یا زردی پوست ، غلظت خون ، سوزش سرمعده ، اشتهای کاذب ، آشفتگی فکر ، ترس و دلهره ، احساس ناامنی ، شور بودن مزه دهان هنگام بیدار شدن از خواب ، عرق شور ، یبوست و افسردگی .

اگر بلغم غلبه کرده باشد : سستی و رطوبت پوست ، سوء هاضمه ، آروغ ترش ، خواب زیاد و احساس سنگینی چشم هنگام بیدار شدن از خواب ، آبریزش دهان ، ترش بودن مزه دهان هنگام بیدار شدن از خواب .

اگر خون غلبه کرده باشد : سرخی پوست و صورت ، سنگینی سر ، سستی اعضاء میل به خواب زیاد ، کندی حواس ، خمیازه کشیدن ، شیرین بودن طعم دهان ، جوش زدن تن .

اگر صفرا غلبه کرده باشد : زردی پوست و چشم ، تلخی دهان ، باد کردن و خشکی زبان و بینی ، تشنگی ، ضعف اشتهاء ، استفراغ ، سوزش سر معده ، سرگیجه و خیال پردازی زیاد .

خواننده ی عزیز :

درشماره بعدی به ادامه راز اخلاط چهارگانه و کاربرد و لزوم شناخت اخلاط چهارگانه ، پرداخته می شود .

منبع:مجله راه موفقیت شماره ۱۳ /س

### رایحه درمانی چیست و چگونه انجام می شود ؟

آروماتوراپی یا رایحه درمانی یعنی استفاده از عطرها در درمان . در این روش از روغن های گیاهی خوشبو مانند گل سرخ ، لیمو ، سنبل ، یا نعنا برای درمان استفاده می شود . این عصاره ها را به صورت ماساژ روی سطح پوست یا در شستشو یا تنفس مستقیم یا پخش کردن در محل زندگی به کار می برند . از این روش برای تسکین درد ، مواظبت از پوست ، کاهش اضطراب . خستگی و نیرو بخشیدن به بدن استفاده می شود . عطرها می توانند روی حالات خلقی مؤثر باشند ، خستگی و اضطراب را کاهش دهند و باعث آرامش شوند .

هنگامی که عطرها استشمام می شوند ، از طریق پیاز بویایی و تحریک اعصاب روی مغز اثر می گذارند .

روغن ها یا عصاره های مورد استفاده در این روش ، اسانس های آروماتیکی (معطر ) هستند که از گیاهان ، گلها ، درختان ، میوه ها ، پوست درختان ، علف ها و دانه ها استخراج می شوند و از آنها برای درمان بیماری های جسمی یا روانی مشخصی استفاده می شود و می توانند باعث بهبود یا پیشگیری از بیماری ها شوند . در این روش از حدود یکصد و پنجاه عصاره استفاده می شود . بیشتر این مواد خاصیت ضد عفونی کننده دارند . برخی نیز خواص ضد ویروسی و ضد التهابی ، کاهش دهنده ی درد ، ضد افسردگی یا خلط آور دارند . این مواد می توانند خواص دیگری مانند ایجاد آرامش ، بهتر کردن هضم غذا و افزایش دهنده ادرار داشته باشند .

برای ایجاد بهترین آثار درمانی ، این اسانس ها باید از مواد اولیه خالص و طبیعی تهیه شوند و مواد مصنوعی چنین خواصی ندارند .

رایحه درمانی یکی از روش هایی است که نسبت به سایر روش های درمانی از پیشرفت سریعی برخوردار بوده و به صورت گسترده ای در منازل ، کلینیک ها و بیمارستان ها برای موارد مختلفی از جمله کاهش درد حین زایمان ، کاهش درد ناشی از عوارض شیمی درمانی در بیماران سرطانی و توانبخشی بیماران قلبی استفاده می شود .

در کشور ژاپن مهندسان از عطرها برای طراحی فضای داخلی استفاده می کنند .به طور مثال از رایحه ی سنبل یا رزماری که بین مشتری ها منتشر می شود ، برای آرامش بخشیدن به کسانی که منتظر هستند استفاده می شود یا از عطر لیمو و اوکالیپتوس برای جلوگیری از کاهش هوشیاری کارمندان بانک به کار می رود .

ـ تاریخچه ی رایحه درمانی :

این روش سابقه ی شش هزار ساله یا بیشتر دارد . در یونان ، روم و مصر باستان همگی از مواد معطر برای درمان استفاده می کردند . به توصیه پزشک مصری ، ایمهوتپ ، از روغن های معطر برای استحمام ، ماساژ دادن و مومیایی کردن اجساد در شش هزار سال پیش استفاده می کردند . در مصر باستان ایمهوتپ خدای طبابت و درمان بود . هیپوکارت ( در یونان باستان ) خدای پزشکی بود و از حمام های رایحه درمانی و ماساژ و از دود کردن مواد معطر برای درمان مردم آتن استفاده می کرد .

رایحه درمانی نوین در سال ۱۹۳۰ دوباره شکل گرفت . هنگامی که شیمیدان فرانسوی ، رنه موراسین گاته فوس ، واژه آروماتراپی ( رایحه درمانی ) را برای استفاده درمانی از عطرها ابداع کرد . او شیفته ی خواص سنبل در درمان زخم های سوختگی دست خود بدون بر جا گذاشتن هیچ اثری ( اسکار زخم ) شد . سپس شروع به تحقیق در مورد خواص درمانی عطرها در درمان بیماری های جسمی و روانی کرد . در طول جنگ جهانی دوم جراح فرانسوی ارتش ، دکتر جین والنت ، از عصاره های معطر به عنوان ضد عفونی کننده استفاده کرد .پس از آن مادام مارگارت ماروی ، رایحه درمانی را به عنوان یک روش درمانی گسترش داد . از عطرهای مختلف را برای درمان بیماری ها تجویز کرد . او به استفاده از عطرها برای ماساژ دادن در درمان اعتبار بخشید . رایحه درمانی هنگامی که عطرها به صورت همزمان بر جسم و ذهن اثر کنند بیشترین تأثیر را دارد .

ـرایحه درمانی چه کار می کند ؟

عطرها حس قدرتمند بویایی را تحریک می کنند . بوهایی که ما استشمام می کنیم ، آثار مشخصی روی احساسات ما دارند . پزشکان دریافته اند در بیمارانی که حس بویایی خود را از دست داده اند ، در ریسک ابتلا به مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب قرار دارند . ما انسان ها قدرت تشخیص ۱۰/۰۰۰ نوع بوی مختلف را دارا هستیم .

تحریکات بوهای مختلف از طریق مژک های بویایی به سیستم لیمبیک ( قسمتی از مغز که خلق و خو ، روحیات و قدرت یادگیری ما را کنترل می کند ) می روند . مطالعات ما استفاده از امواج مغزی نشان دادند که بوی سنبل امواج آلفای مغز را در قسمت پشت سر افزایش می دهد ، که این امواج نشان دهنده ی آرامش هستند . بوی یاس امواج بتا را در ناحیه ی جلوی مغز افزایش می دهد ، که با وضعیت هوشیاری بیشتر در ارتباط است .

مطالعات دانشمندان نشان داده است عطرها از موادی تشکیل شده اند که می توانند آثار خاصی بر جسم و روح ما داشته باشند . ترکیبات شیمیایی آنها پیچیده است ولی بیشتر شامل الکل ها ، استرها و آلدییدها هستند .

منبع:مجله خدایا کمکم کن،شماره ۶

### طب سوزنی

سابقه طب سوزنی (Acupuncture) به بیش از ۲۰۰۰ سال پیش و به کشور چین باز میگردد. شاید بتوان آنرا یکی از قدیمی ترین و در عین حال کاربردی ترین روشهای طبابت دانست که در حال حاضر در قرن ۲۱ ام مورد استفاده قرار می گیرد.

شناخت دوباره این طب را به جرات می توان مدیون روزنامه نگار مجله نیویورک تایمز یعنی جیمز رستون (James Reston) دانست که در سال ۱۹۷۱ دانست طی مقاله ای به بررسی روشهای طبابت در چین که توسط سوزن انجام می شد، دانست.

در اصل اصطلاح Acupuncture تشریح کننده مجموعه ای از روشها است که توسط آن نقاطی از بدن برای دریافت نتایج مورد نظر با روشهایی خاص مانند استفاده از سوزن تحریک می شود. طب سوزنی امروزه با استفاده از فرو کردن سوزن های خاصی به درون بدن از طریق پوست توسط دست و یا حتی جریان الکتریسیته انجام می شود.

سوزنهایی که در این طب از آن استفاده می شود فلزی هستند و تقریبا "به قطر چند تار موی سر می باشند. بیمارانی که این روش درمان را برای خود انتخاب می کنند اظهارات متفاوتی دارند، اما در مجموع اغلب آنها بیان می کنند که هنگام فرو کردن سوزن به بدنشان احساس درد زیادی نمی کنند. معمولا "تجربه و تخصص پزشک معالجه در استفاده از سوزن می تواند میزان درد حاصله را کاهش یا افزایش دهد.

سازمان مدیریت تغذیه و داروی آمریکا (FDA) در سال ۱۹۹۶ استفاده از سوزنهای مخصوص برای این نوع از روش درمان را تایید کرد. این سوزنها باید استریل باشند و می توان هریک از آنها را برای یک و فقط یک بیمار استفاده کرد. همچنین قبل از هر بار استفاده از سوزنها باید آنها را با الکل یا مواد ضدعفونی کننده تمیز کرد.

بسیاری از پزشکان اعتقادی به این نوع از روش طبابت ندارند و برعکس بسیاری دیگر با استناد به آمار بدست آمده از بهبود بیماران این روش را برای معالجه توصیه می کنند. آزمایشها نشان می دهد این روش می تواند برای کاهش درد پس از جراحی، شیمی درمانی، جراحی های دندان و ... بسیار موثر واقع شود.

همچنین شواهد بسیاری موجود است که طب سوزنی می تواند در معالجه بیماری هایی چون اعتیاد به مواد مخدر، فعال کردن دوباره ماهیچه های تنبل، سر درد، دردهای مفصلی، انواع آسم و تنگی نفس بعنوان یک راه حال و یا حداقل در کنار درمان دارویی استفاده شود. تحقیقات جدید نشان می دهد که طب سوزنی توانایی کاهش و حتی برطرف کردن انواع درد را داشته و می تواند توانایی های قسمت های مختلف بدن افراد را بالا ببرد.

طب سوزنی چگونه کار می کند؟

در طب سنتی چین که به TCM به معنی Traditional Chinese Medicine معروف است، بدن انسان تحت تاثیر دو نیروی مخالف هم به نام های یین و ینگ (Yin & Yang) قرار دارد. Yin به صفاتی چون سردی، آرامی و در کل حالت غیر فعال بر میگردد. در حالی که Yang به صفاتی چون گرمی، هیجان و فعال بودن نسبت داده می شود.

در این نگرش، سلامت بدن هنگامی حاصل می شود که میان این دو نیرو تعادل برقرار باشد و عدم تعادل این دو نیرو باعث می شود که جریان حیاطی در بدن که به Qi" (چی "تلفظ می شود) معروف است مختل شود. این جریان از راه ها و نقاط خاصی در بدن گذر می کند. تعداد ۱۲ عدد از این مسیرها و نقاط بعنوان نقاط اصلی و تعداد ۸ عدد بعنوان نقاط سطح دوم معرفی می شوند، در مجموع بیش از ۲۰۰۰ نقطه نیز دیگر به آنها متصل میباشد.

اساس طب سوزنی بر تحریک این نقاط استوار است که می تواند جریان Qi در بدن را کنترل نماید. اینکه مدل چینی ها برای بدن درست است یا خیر جای بحث دارد اما دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که تحریک این قسمت های بدن می تواند روی وضعیت شیمایی و عصبی مغز تاثیر بگذارد و در نهایت منجر به عکس العملهایی مانند کاهش درد، تغییر فشار خون و ... شود و در نهایت سلامت بیمار را منجر شود.

منبع: ماهنامه اطلاعات پزشکی

### رنگ زرد تحریک‌کننده ذهن، هوش و سیستم اعصاب است

یک روانپزشک اظهار داشت: رنگ‌های روشن همچون رنگ‌های سبز و آبی، موجب کاهش ضربان قلب، فشار خون و تنفس شده و آرامش بخش هستند .

دکتر امیررضا چمنی در گفت وگو با ایسنا، در خصوص تاثیر رنگ‌ها از نظر روانشناختی گفت: با توجه به این که برخی رنگ‌ها، خاصیت تحریک کنندگی و برخی رنگ‌ها آرامش‌بخش هستند، ترکیب رنگ‌ها در طبیعت به نحوی است که باعث ایجاد تعادل در روح و روان می‌شود.

وی افزود: برخی رنگ‌ها در طبیعت مانند رنگ‌های قرمز، محرک و برخی رنگ‌های روشن مثل سبز و آبی به انسان آرامش می‌بخشند، به عبارتی رنگ‌های محرک با تاثیر بر روی بدن موجب افزایش ضربان قلب، فشار خون و نبض و تنفس می‌شوند و در مقابل رنگ‌های روشن موجب کاهش این فاکتورها می‌شوند.

دکتر چمنی ابراز داشت: رنگ سفید نماد پاکی و سمبل قداست است و با عنایت به این که رنگ سفید، نشاط، سرور و پاکی را به همراه دارد، در احادیث زیادی به پوشیدن لباس سفید تاکید شده است .

وی ابراز داشت: رنگ زرد سمبل روشنایی، فعالیت، کار تلاش مفرح، شادی آور و رنگ امید است، لذا توصیه می‌شود کودکان از لباس زرد استفاده کنند.

وی افزود: رنگ زرد از نظر درمانی، رنگ تحریک‌کننده ذهن، هوش و سیستم اعصاب است و به دلیل خاصیت محرک و شادی‌آور آن در درمان بیماران افسرده، بی‌حوصله و گوشه‌گیر استفاده می‌شود.

این روانپزشک گفت: رنگ سبز زیباترین رنگ‌هاست و به عنوان رنگ جوانی و سمبل و نماد رشد و نمو و علامت بهار است. این رنگ نمایشگر حیات و سر زندگی است و از نظر درمانی رنگی آرام بخش اعصاب و در رفع خستگی موثر است و از خاصیت ضد

اضطرابی برخوردار است.
وی خاطرنشان کرد: بررسی‌ها نشان داده است رنگ سبز می‌تواند فشار خون تنفس و ضربان قلب را کاهش دهد. بنابراین از این رنگ در رنگ‌آمیزی دیوار اتاق‌های عمل و لباس پرستاران بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی استفاده می‌شود.
دکتر چمنی با بیان این که رنگ قرمز شادی آفرین، نشاط آور، نیروبخش، اشتها آور است و احساسات را تحریک می‌کند، افزود: این رنگ اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد ولی به دلیل تحریک کنندگی توصیه می‌شود افراد دارای مشکلات اعصاب و روان از آن پرهیز کنند.
وی افزود: رنگ قرمز نماد خطر و هشدار نیز است و بررسی‌ها نشان داده است که رنگ قرمز میزان فشار خون و ضربان قلب را افزایش می‌دهد.
این متخصص بیان داشت: رنگ قرمز از بین رنگ‌ها، رنگ گرم تلقی می‌شود و در درمان بیماری‌های پوستی مثل مخملک از آن استفاده می‌شود.
وی رنگ آبی را دارای خاصیت آرامبخشی، آرام کنندگی و تسکین دهنده سیستم اعصاب دانست و گفت: این رنگ، مفرح و شادی آفرین است. آبی به عنوان رنگ سرد تلقی می‌شود و به لحاظ خاصیت ضد اضطرابی و آرام بخش در درمان بی‌خوابی مفید و موثر است. رنگ آبی نماد دریا، آسمان، روشنایی است و در تعادل روح و روان نقش به سزایی دارد.
دکتر چمنی در پایان استفاده از رنگ‌های زرد و صورتی را برای اتاق نشمین، رنگ‌های شادی‌آور را برای فضای دکوراسیون منزل و رنگ‌های قرمز، زرد و نارنجی را در وسایل بازی و پوشاک کودکان توصیه کرد.

## نقش مشاغل کم تحرک و پشت‌میزی در بروز اضافه وزن

نان خامه‌ای، بستنی شکلاتی، غذاهای چرب، پیتزا، همبرگر و انواع فست فود، فقط اینها نیستند که باعث چاقی‌تان می‌شوند شغل و نوع کاری که بیشتر ساعات روز سرگرم انجام آن هستید هم می‌تواند چاقتان کند. محققان استرالیایی هشدار داده‌اند که شغل‌های نشسته و بی‌تحرک که روز به روز تعدادشان اضافه می‌شود، عامل مهمی‌درایجاد چاقی و اضافه وزن است و سلامت کارکنان را به طور جدی تهدیدمی‌کند. کارمندی را تصور کنید که به تازگی ارتقای شغلی پیدا کرده و به مت پرطرفدار ریاست یا مدیریت بخشی که در آن مشغول به کار بوده منسوب شده است. با خوشحالی وصف ناشدنی پشت میز جدیدش نشسته، آبدارچی هر یک ساعت برایش چای می‌آورد و همکاران برای عرض تبریک با جعبه‌های شیرینی و کلات به اتاقش می‌آیند. بعد از ظهر هم قرار است در جلسه‌ای که در میز مجاور، فقط چند قدم آن‌طرف‌تر، برگزار شود، ریاست جلسه را به عهده داشته باشد این کارمند خوشحال شغل جدیدش را دیوانه‌وار دوست دارد و حتی تصورش راهم نمی‌کند که این شغل ممکن است به سلامت‌اش آسیب برساند.

تحقیقات جدید

محققان استرالیایی با بررسی ارتباط کارهای نشسته، بی‌تحرکی و چاقی، دریافتند مردانی که بیش از شش ساعت در روز کار نشسته انجام می‌دهند، دو برابر بیشتر از گروهی که کمتر از ۴۵ دقیقه در روز پشت میز می‌نشینند، در معرض چاقی و اضافه وزن هستند. البته درباره خانم‌ها اوضاع کمی‌بهتر بود و بررسی‌ها نشان داد که خانم‌های شاغل به طور متوسط روزی ۲۰ دقیقه بیشتر از مردان راه می‌روند. در پایان، محققان استرالیایی هشدار دادند که انجام کارهای بی‌تحرک و نشسته باعث چاقی و اضافه وزن می‌شود و مشکلات بهداشتی ناشی از آن سلامت شاغلان را به طور جدی تهدید می‌کند.

چاقی و بی‌تحرکی

بررسی‌ها نشان داده است بی‌تحرکی و انجام کارهای نشسته یکی از علت‌های عمده بروز چاقی و اضافه وزن در ۲۰ سال اخیر است. نتایج مطالعاتی که در سال ۲۰۰۱ توسط پژوهشگران دانشگاه شیکاگو انجام شد صحت این موضوع را تایید می‌کند. در این تحقیق مشخص شد افرادی که در کارهای نشسته و بی‌تحرک مشغول به کارند، به طور متوسط نمایه توده بدنی یا بی ام ای آنها ۳/۳ واحد بیشتر از افرادی است که شغل‌های پرتحرک دارند.

چند قدم در روز؟

شما چند قدم در روز راه می‌روید؟ اگر تا به حال به‌این موضوع فکر نکرده‌اید، بد نیست به نتایج بررسی‌های انجمن ورزش آمریکا نگاهی بیندازید. پژوهشگران انجمن ورزش آمریکا ۹۸ نفر از کارکنان ۱۰ فعالیت شغلی مختلف را مورد بررسی قرار دادند. دراین بررسی از افراد خواسته شد تا دستگاه پدومتر را سه روز کاری متوالی همراه خود داشته باشند. در پایان مشخص شد که منشی‌ها به طور متوسط با ۴۳۲۷ قدم در روزی ، یعنی خیلی کمتر از حد پیشنهادی برای حفظ سلامت که ۱۰ هزار قدم در روز است، کم‌تحرک‌ترین شغل را دارند. پس از آن معلم‌ها با ۴۷۲۶ ، مشاوران حقوقی با ۵۰۶۲ و افسران پلیس با ۵۳۳۶ قدم در روز جزو گروه‌های کم‌تحرک قرار گرفتند.

شغل‌های پرجنب و جوش

حتما می‌خواهید بدانید که کدام شغل‌ها پرتحرک بودند. پستچی‌ها و نامه‌رسان‌ها با ۱۸۹۰۴ قدم در روز فعال‌ترین شاغلان شناخته شدند و بعد از آن سرایدارها با ۱۲۹۹۱، پیشخدمت رستوران با ۱۰۰۸۷، کارگران کارخانه‌های تولیدی با ۹۸۹۲، کارگران ساختمانی با ۹۶۴۶ و پرستاران با ۸۶۴۸ قدم در روز جزو کارکنان پر جنب و جوش با فعالیت بدنی بالا قرار گرفتند.
اگر شما کارنشسته و بی‌تحرکی دارید، بهتر است از هر فرصتی برای فعالیت و تحرک بیشتر استفاده کنید. در ساعات بیکاری ورزش کنید. سعی کنید حداقل ۱۰ هزار قدم در روز راه بروید. برای‌این کار لازم نیست حتما به کلاس ورزش بروید یا در مسابقه دوی ماراتن شرکت کنید. با انجام کارهای عادی روزمره، پیاده روی، رفت و آمد و انجام کارهای خانه به راحتی می‌توانید روزی ۰۰۰۲ قدم بیشتر راه بروید.

فعالیت در طول روز

شب تصمیم می‌گیرید صبح بیست دقیقه زودتر بیدار شوید و کمی‌ورزش کنید اما صبح روز بعد زنگ ساعت را خاموش می‌کنید و سعی می‌کنید تصمیم دیشب را فراموش کنید. واقعا دلتان می‌خواهد تا آخرین لحظه ممکن بخوابید، آن‌قدر خسته و خواب‌آلود هستید که حتی پنج دقیقه خواب بیشتر هم برایتان کلی ارزش دارد. با خودتان می‌گویید اشکالی ندارد، عصر که برگشتم، ورزش می‌کنم. عصر هم که از سر کار برمی‌گردید، آن‌قدر خسته و بی‌حوصله‌اید که دلتان می‌خواهد جلوی تلوزیون دراز بکشید و هنگام تماشای برنامه مورد علاقه‌تان چای بنوشید. فکر نکنید فقط شما این احساس را دارید، برای خیلی از افراد شاغل، پیدا کردن وقت مشخصی برای ورزش کار آسانی نیست. به همین دلیل کارشناسان تناسب‌اندام معتقدند که تنها راه حل‌این موضوع‌این است که در تمام طول روز فعالیت داشته باشید. لازم نیست روزی دو ساعت پیاده‌روی کنید، فقط کافی است حواستان باشد و از هر فرصتی که در طول روز پیش می‌آید، به نفع سلامت‌تان استفاده کنید.
۱- جلسات و گفتگوهای غیررسمی‌را در حال قدم زدن و در محوطه باز انجام دهید.
۲-گاهی به جای استفاده از آسانسور، از پله‌ها بالا بروید.
۳-به جای فرستادن‌ایمیل و نوشتن نامه به همکارتان که در اتاق کناری‌تان کار می‌کند، موضوع را حضوری با او در میان بگذارید.
۴-حتی‌ایستادن یا راه رفتن هنگام حرف زدن با تلفن هم می‌تواند مفید باشد.
۵-برای برداشتن و گذاشتن اشیا، به جای حرکت با صندلی چرخدار، از روی صندلی بلند شوید، شیء را بردارید و دوباره روی صندلی بنشینید.
۶-سعی کنید با ماشین شخصی به محل کار نروید. مسیرتان را طوری تنظیم کنید که حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده‌روی کنید.
۷-اگر از آن دسته کارمندهای پشت میزنشین هستید که روزی ۱۰ تا چای می‌خورند اگر چای‌تان را به جای قند، شکلات و آبنبات با چند دانه کشمش نوش‌جان کنید، از ورود هفته‌ای ۰۰۵ کالری اضافه به بدنتان جلوگیری می‌کنید. بعداز چند ساعت نشستن، از روی صندلی بلند شوید، کمی‌نرمش کنید، چند نفس عمیق بکشید، کمی‌قدم بزنید و دوباره به محل کارتان برگردید.
۸-برای انجام ماموریت‌های اداری داخل شهر داوطلب شوید.
۹-اگر در محل کارتان سالن ورزش و امکانات ورزشی دارید حتما از آن استفاده کنید و همکارانتان را هم به‌این کار تشویق کنید.

## امید تازه ای برای درمان افرادکم رشد و کوتاه قد

محققان اعلام کرده اند امید تازه ای برای درمان افرادکم رشد که قدشان بلند نمی شود و مبتلا به نقص ژنتیکی هستند، پیدا شده است،به نقل از خبرگزاری آلمان محققان انستیتو ژنتیک انسانی کلینیک دانشگاهی هاید برگ آلمان علت بروز رشد نکردن کودکان کوتاه قد برای اولین بار قابل تشخیص زودهنگام شد.بنابر این گزارش، محققان با بررسی اطلاعات ژنتیکی بیش از ۱۶۰۰ کودک کوتاه قد زیر ۱۰ سال از ۱۴ کشور دریافتند که در بیش از چهار درصد این کودکان جهش هایی در ژن موسوم به شوکس-ژن عامل کوچک ماندن این کودکان است.
این گزارش حاکیست، این ژن نقش مهمی را در ساخت استخوان ایفا می کند این ژن رشد استخوان های دراز و مغزدار دست ها و پاها که به صورت طولی رشد می کنند را تنظیم می کند، که این نوع رشد بعد از سن بلوغ متوقف می شود تا بحال این تصور وجود داشت که بلندی قد تحت تاثیر فاکتورهای مختلفی قرار دارد.اما تحقیقات اخیر محققان نشان می دهد تنها جهش در ژن شوکس منجر به کاهش رشد و بروز تغییرات جسمی دیگری از جمله تغییر در مفاصل دست، کوتاه شدن دست ها، افزایش ضریب توده بدنی، ساخت بیش از حد عضلات و بلندی کام دهان می شود.
براساس این گزارش، در این تحقیقات مشخص شد، کودکان دارای این نقص ژنتیکی از درمان با هورمون رشد بسیار سود می برند و ظرف مدت دو سال از طریق درمان با هورمون رشد، میزان قد آنها ۱۶ سانتی متر افزایش می یابد.
این محققان کاتالوگ علائمی برای تشخیص زودهنگام این عارضه ایجاد کردند تا متخصصان بتوانند رشد نکردن کودک را زودهنگام تشخیص دهند، زیرا روش هورمون درمانی فقط زمانی تاثیر گذار خواهد بود که پسرها قبل از ۱۰ تا ۱۲ سالگی و دخترها قبل از هشت تا ده سالگی و قبل از سن بلوغ شان تحت درمان قرار گیرند

## داشتن دوستان چاق ، احتمال چاق شدن را افزایش می دهد

نویسنده:نویسنده رضا دهقان

منبع:به نقل از سایت پزشکان بدون مرز

داشتن دوستان و خانواده ای که اضافه وزن داشته باشند احتمال چاق شدن را افزایش می دهد.
محققان دریافته اند گروه های افراد چاق بیشتر در میان افرادی دیده می شود که دوست یکدیگر هستند. دوستان هم جنس نیز در این مورد بیش از دوستان غیر هم جنس بر هم اثر می گذارند.این تاثیر در میان خواهر و برادرها هم دیده می شود اما آنها که

جنسیت مشابهی دارند بیشتر بر چاق شدن یکدیگر تاثیر می گذارند.همچنین در این مطالعه مشخص شد که فاصله اجتماعی و نه فاصله فیزیکی در این مورد اهمیت دارد.در حالیکه ارتباط دوستان و افراد خانواده با یکدیگر در چاق شدن آنها نقش دارد این تاثیر از طرف همسایگان غیروابسته به هم مشاهده نشد.محققان معتقدند نتایج حاصل هنجارها را تغییر می دهند به گونه ای که بتوان افزایش وزن را از طریق شبکه های اجتماعی پذیرفت.

## کنترل بیماری آلزایمر

منبع:روزنامه جوان

گروهی از دانشمندان انگلیسی و امریکایی می گویند موفق به ساخت ترکیبی شدند که به ادعای آنان می تواند شروع آلزایمر را در انسان متوقف یا آهسته کند. این ترکیب تاکنون فقط در حیوانات آزمایش شده اما محققان می گویند توانایی معکوس کردن برخی از علایم اولیه مرتبط با این بیماری را دارند. تخمین زده می شود که در حدود ۱۸ میلیون نفر در جهان به آلزایمر مبتلا باشند. هرچند هیچ کس مطمئن نیست چه چیزی در ابتدا باعث بروز آلزایمر می شود اما معلوم شده که یک واکنش شیمیایی در داخل سلول های مغز آن را تسریع می کند.

محققان بر پیچیدگی آلزایمر تاکید می کنند و می گویند که این تنها یکی از چند شیوه ای است که برای مقابله با بیماری امتحان می شود. دکتر فرانک گان مور در دانشگاه سن اندروز می گوید: بیماری آلزایمر یک بیماری چند عاملی است. رویدادهای مختلفی در آلزایمر پیش می آید اما امیدواریم که آنچه یافته ایم قطعه ای از پازل اصلی باشد زیرا فکر می کنیم بتوانیم عملا از سلول های عصبی در انسان های زنده محافظت کنیم.

دانشمندان در نظر دارند در گام بعدی آن ترکیب را به دارویی تبدیل کنند که بتوان آن را برای بیماران تجویز کرد. اگر این دارو موثر باشد می توان از آن برای جلوگیری از رشد آلزایمر در افرادی که علایم اولیه بیماری در آنها پدیدار شده استفاده کرد.

## نگهداری مواد غذایی در خانه

منبع: www.iranmania.com

به منظور جلوگیری از تکثیر باکتریهایی که مسمومیت غذایی ایجاد می کنند ، دمای سردترین قسمت یخچال را بین صفر تا پنج درجه سانتیگراد تنظیم کنید . برای کنترل درجه حرارت از دماسنج یخچال استفاده کنید . فاسدشدنی ترین مواد غذایی را در سردترین قسمت یخچال قرار دهید .

برای آنکه یخچال در تمام اوقات سرد باقی بماند ، از پرکردن بیش از حد آن بپرهیزید . در یخچال را طولانی تر از مدت لازم باز نگه ندارید . ذوب کردن یخ یخچال به طور منظم موجب خنک نگه داشتن آن و کاهش مصرف برق خواهد شد . تکثیر اغلب باکتریها در یخچال ، کند و در فریزر ، متوقف می شود . اما یخچال یا فریزر نمی تواند باکتریها را نابود کند . بنابراین ، باید از پخش و انتقال آنها از یک ماده غذایی به ماده غذایی دیگر جلوگیری کنید . گوشت خام و غذاهایی را که از حالت انجماد خارج می شوند ، باید در ظرف دردار نگهداری کنید . با این کار تراوش حاصل از آنها باعث آلودگی سایر مواد غذایی نمی شود . اگر از گوشت خام یا غذایی که از حالت انجماد در آمده ، مایعی تراوش می شود . آنها را در طبقه ای پایین تر از ماده غذایی پخته شده ( که حتماً درپوش محافظ دارد ) نگهداری کنید . همچنین باید از وارد شدن مایع تراوش شده به داخل سبزی و سالاد جلوگیری کرد .

در صورت امکان ، هنگامی فریزر را خاموش و برفک زدایی کنید که ذخیره مواد غذایی داخل آن کم باشد . قبل از این کار ، ترتیبی بدهید تا مواد غذایی داخل فریزر را سرد نگه دارید . برای مثل : استفاده از فریزر همسایه یا جعبه های عایق یا پیچیدن مواد غذایی منجمد در تعداد زیادی روزنامه یا پتوی تمیز به سرد نگه داشتن مواد غذایی منجمد برای مدت کوتاهی کمک خواهد کرد . تخم مرغ را در یخچال نگهداری کنید . معمولاً تخم مرغ را از زمان تولید تا هنگام فروش در دمای ثابت و خارج از یخچال به نحو مطلوب نگهداری می شود . اما در خانه تخم مرغ در معرض تغییرات درجه حرارت است و بهتر است که در یخچال نگهداری شود ( ترجیحاً در بسته بندی اصلی تاریخ دار )تا از رشد باکتریها جلوگیری به عمل آید .

بهتر است تخم مرغهای شکسته یا ترک دار را دور بریزید . مواد غذایی را به روشهای مختلف بسته بندی می کنند ، مانند کنسرو کردن ، استفاده از پوششهای پلاستیکی ، بسته بندی تحت خلاء و بسته بندی در اتمسفر تغییر یافته ( که بسته ها به جای هوا حاوی گازهای دیگر مانند نیتروژن و یا دی اکسید کربن هستند ) بسته بندی از هر نوع که باشد ، باید دستوراتی که در مورد شرایط نگهداری ، کنترل دما و مدت زمان نگهداری در برچسب آن نوشته شده رعایت شود ؛ بویژه از زمانی که بسته ، باز می شود . غذایی که تاریخ مصرف آن گذشته است ، دور بریزید .

## نگهداری عسل

منبع: www.iranmania.com

PH عسل برابر ۴ و به شدت اسیدی است، بنابراین باید از نگه‌داری آن در ظروف فلزی خودداری کرد. چون بعد از مدتی فلز را خورده و خودش هم خراب می‌شود و ذرات فلز که به همراه عسل وارد بدن می‌شود، برای انسان مضر است. برای نگه داری عسل در حجم زیاد ظروف استیل و گالوانیزه و برای مصارف خانگی ظروف شیشه ای، لعابی و سفالی توصیه می‌شوند. ظرف عسل را نباید در باز، در اتاق یا یخچال نگه داشت، زیرا عسل، آب موجود در هوا را به شدت به خود جذب کرده و پس از مدتی، رقیق و آبکی می‌شود. عسل، بوهای خارجی را خیلی زود به خود جذب می‌کند. بنابراین نباید آن را نزدیک موادی چون پارافین، قیر، بنزین و ماهی‌های دودی و ... نگه داشت.

در نزد عامه عسل متبلورشده و شکرک‌زده عسل تقلبی شناخته می شود که این باور صحیح نیست ولی فروشندگان عسل برای از بین بردن شکرک و جلوگیری از متبلور شدن آن عسل را به مدت نیم ساعت در درجه حرارت حدود" ۶۵ "درجه سانتی‌گراد نگه داشته و سپس آن را سرد کرده و بسته‌بندی می‌کنند تا عسل آن‌ها شکرک نزند. چون حرارت دادن عسل همه ذرات جامد موجود را به مایع تبدیل می‌کند و مانع شکرک‌زدن عسل می‌شود. در ضمن بهترین دما برای نگه‌داری عسل" ۷ "تا" ۱۲ "درجه سانتی‌گراد است.

## تاثیر بی اشتهایی بر وضعیت مواد مغذی در بدن

نویسنده:رضا دهقان

در صورت تداوم عادات بد غذایی ابتدا بی اشتهایی و بعد لاغری ایجاد می شود که این عوامل می تواند به شکل چرخه معکوسی مشکل را بزرگ و بزر گ تر کنند،در این مواقع ابتدا بدن از ذخایر خود استفاده می کند و نهایتاً با تحلیل بافت های خود انرژی مورد نیازش را بدست می آورد .در این بین، اولین کمبود در میزان پروتئین های خون ایجاد می شود که با افت سطح آلبومین خون همراه شده و به شدت قدرت دفاعی افراد کاهش می یابد، در نتیجه افراد بیشتر به بیماری های عفونی پیچیده و یا حتی ساده نظیر سرما خوردگی مبتلا می شوند در کنار کمبود پروتئین ها، کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن، کمبود روی و عدم دریافت انرژی مورد نیاز بدن و نیز بی اشتهایی ایجاد کرده و به تدریج کم وزنی به وجود می آید. حتی مطالعات نشان داده اند بد غذایی در افراد به سرعت کمبود ویتامین های A,C و E را ایجاد می کند که موجب اختلال در سیکل ماهیانه خانم ها و قدرت باورنشان می شود.

اما برای درمان این افراد، در قدم اول توصیه می شود که افراد از حجم کم مواد غذایی با رازش تغذیه ای بالا استفاده کنند و تعداد وعده های غذایی شان را بالا ببرید. (البته بعد ار آنکه مشخص شد هیچ علت پاتولوژیکی وجود ندارد و علت کم وزنی صرفاً تغذیه ناکافی است) ابتدا باید از مواد غذایی ساده و سهل الهضم و کم چربی نظیر ماهیچه، برنج کته شده، ماهی، مرغ و سید تخم مرغ استفاده شده و یا با کمی روغن تهیه کرده و میل کنند و غذا را کباب شده یا با کمی روغن تهیه کرده میل کنند. توصیه می شود که هیچ غذایی با اجبار خورده نشود و افراد از غذاهایی که بیشتر علاقه دارند استفاده کنند، در قبل، حین و بعد از مصرف غذا نباید بلافاصله نوشابه بنوشید بلکه بهتر است برای تامین مایعات از آب، شیر (چه گرم و چه سرد) و آبمیوه های تازه فصل به خصوص آب پرتقال و شربت آبلیموی تازه بنوید. در تهیه انواع غذاها خصوصاً گوشت که منبع غنی از پروتئین و آهن است، بهتر است از انواع ادویه جات و آبلمیو برای مزه دار کردن استفاده شود تا فرد با میل بیشتری آن را خورده و کم خونی احتمالی که قطعاً در این افراد وجو دارد بهبود پیدا کند از آنجائیکه مصرف ماد غذایی غنی از ویتامین E,C و روی در ترمیم بافت ها بسیار موثر است، توصیه می شود که از انواع مرکبات و ماهی در وعده های غذایی اصلی و از انواع مغزه ها خصوصاً بادام هندی، بادام زمینی و پسته در میان وعده ها البته در حجم کم (حداکثر ۳ تا ۴ عدد) استفاده کنند. در کنار تغییر و اصلاح عادات غذایی، استفاده از یک برنامه ورزشی منظم نظیر پیاده روی و یا دوچرخه سواری می تواند بسیار کمک کننده باشد. به این ترتیب افزایش وزن تدریجی آغاز شده و ادامه می یابد. پس کمی اعتماد به درمانگر واشتن صبر و انعطاف پذیری میتواند برای رسیدن به وزن ایده آل نتیجه بخش باشد تا از خطرات ناشی از پیشرفت لاغری و عوارض جبران ناپذیر آن جلوگیری شود.

تاثیر داروهای گیاهی بر قند خون

داروهای گیاهی میتوانند در کاهش قند خون نقش مهمی ایفا نمایند به عنوان مثال شنبلیله با کاهش سرعت جذب گلوکز در دستگاه گوارش موجب افزایش توانایی بدن در کنترل نمودن قند خون میگردد. همچنین دارچین با افزایش سرعت سوخت گلوکز بوسیله سلولهای بدن موجب جلوگیری از افزایش ناگهانی قند خون میگردد. همچنین گیاهانی نظیر سنبل الطیب, برگ توت سیاه, برگ درخت گردو, تخم گشنیز, سیر و پیاز نیز میتواندد در کاهش قند خون مفید باشند.

## فنون تنفس

مترجم: زینب اثباتی

منبع:اینترنت

درخلال موقعیت های استرس زا، ما به ندرت لحظه ای درباره این که درون بدنمان چه اتفاقی می افتد، می اندیشیم. درواقع، فشارآن لحظات ذهن ما را مشغول به هرچیزی، جزکارکردهای فیزیولوژی خود، می کند. متعاقبا، اغلب آن کارکردها نامنظم می شوند و به سلامت جسمانی ما لطمه وارد می آورند. هرگاه ما درچنین حالتی هستیم، کمتر درانجام کارهایمان توفیق می یابیم. یکی ازکارکردهای فیزیولوژی ما که تحت تاثیرفشارروانی قرارمی گیرد، تنفس است. حتی درمواقعی که فشارروانی پایین است، معدودی ازافراد عادت طبیعی تنفس کامل را حفظ می کنند، عادتی که برای حفظ حالت جسمانی و روانی مطلوب الزامی است. برای حفظ زندگی و پاک کردن سیستم های داخلی بدنمان، تنفس مناسب ضروری است. با یادگیری فنون تنفس مناسب بهترمی توان موقعیت های فشارزا را مهار کرد و سلامت جسمانی و روانی ما نیز بهبود می یابد.

تنفس: اهمیت اکسیژن

اکسیژن نقشی حیاتی درسیستم های گردش خون وتنفس ایفا می کند. درضمن تنفس، اکسیژن استنشاق شده با جا به جایی فرآورده های سمی وبی مصرف موجود درسیستم های خونی، خون ما را پالایش می کند. تنفس نا منظم مانع این فرآیند پالایش می شود و باعث ماندن فرآورده های بی مصرف درگردش خون می شود. سپس گوارش نا منظم خواهد شد، بافت ها واندام ها دچارسوء تغذیه می شوند. بنا براین، مصرف اکسیژن نا مناسب درنهایت به خستگی وحالات اضطرابی مفرط منجرمی شود. تنفس نامنظم درخلال موقعیت های فشارزا نه تنها غلبه برآن موقعیت را دشوارمی سازد، بلکه در وخامت سلامت عمومی فرد نیز دخیل است. با مهاردقیق الگوی تنفس، ما نه تنها سیستم هایمان را احیا می سازیم، بلکه اثرات سوء استرس را نیزخنثی می کنیم.

روش های تنفس

روش های تنفس برای آرام سازی ذهن و بدنمان سودمنداست واحساس هوشیاری را افزایش می دهد. سال هاست که درشرق تمرین تنفس انجام می گیرد. غرب چند سال پیش، مطالعه درباره کارآمدی واهمیت آن ها را آغازکرده است. تا این زمان، پژوهش های کافی درغرب انجام گرفته است تا سودمندی این فنون را به اثبات رساند.

روش ها ی تنفس زیربرای کاهش خشم، اضطراب، افسردگی، خستگی، بی قراری، تنش عضلانی وفشارروانی کمک کننده است.

تنفس مناسب

درحالی که تنفس کنشی است که اغلب مردم آن را امری بدیهی می دانند، به ندرت به شکلی مناسب انجام می گیرد.

•کف اتاق روی فرش یا پتو درازبکشید، پاهایتان صاف وکشیده وکمی هم جدا ازهم قرار گیرند، انگشتان پاهایتان به راحتی به سمت بیرون متمایل باشند، دست هایتان درطرفین بدن قرارگیرند وکمی ازبدنتان فاصله داشته باشند، این حالت بدنی به «بدن آرمیده» موسوم است. مدتی بدنتان را دراین حالت نگه دارید و به راحتی نفس بکشید.

•بهترآن است که ازبینی نفس بکشید تا موهای ظریف وغشای مخاط بینی گرد وغبار و ذرات سمی موجود درهوای استنشاقی را پالایش کند. درضمن تنفس دهان خود را بسته نگاه دارید.

•درضمن تنفس، باید قفسه سینه وشکم شما با هم حرکت کنند. اگربه نظرمی آید که فقط قفسه سینه تان بالا وپایین می آید، تنفس شما عمیق نیست وشما ازبخش های پایینی ریه تان به خوبی بهره نمی گیرید. به هنگام دم باید احساس کنید شکمتان بالامی آید، گویی معده شما پرازهواست. به هنگام بازدم، شکمتان فرومی رود، مانند بادکنکی که همه هوای درون آن خالی می شود. این فرآیند دم وبازدم باید به آرامی وآسودگی ادامه یابد. قفسه سینه فقط باید به آرامی حرکت کند.

تنفس ژرف وآرمیده

گرچه این تمرین را می توان به روش های چندی انجام داد، اما آنچه در زیرمی آید به مبتدیان توصیه می شود:

•کف اتاق روی فرش یا پتو درازبکشید. پاهایتان را از زانو خم کنید وآن ها را حدود۲۱ سانتی مترازهم دورنگه دارید، انگشتان پاهایتان را کمی به سمت بیرون بگردانید. ازصاف بودن ستون فقرات خود مطمئن شوید.

•یک دست خود را روی شکم ودیگری را روی قفسه سینه تان بگذارید.

•به آرامی و ژرف هوا را از راه بینی به شکم تان فرو برید، حالا آن دستی که روی شکم تان است، بالامی آید، بالا آمدن درحدی است که به شما احساس آسودگی می دهد. قفسه سینه شما باید کمی وآن هم فقط با شکم تان حرکت کند.

•گام سوم را ادامه دهید، تا زمانی که تنفس شما آرام وآهنگین شود. حالا به آرامی لبخند بزنید، از راه بینی نفس بگیرید و از راه دهان نفس تان را بیرون دهید، موقع خروج ملایم هوا از دهانتان، صدایی آرام تولید می شود. دهان، زبان وچانه شما باید آرمیده باشند. تنفس های ژرف، آرام وطولانی شکم شما را بالا وپایین می آورند. صدای دم و بازدم تان را بشنوید، احساس کنید که رفته رفته بافت های دستگاه تنفس تان بیشتر و بیشترآرمیده می شود.

•هرگاه شما این فن را برای اولین بارشروع کردید، فقط به مدت ۵ دقیقه آن را انجام دهید. با تمرین بیشترمی توانید آن را تا ۲۰ دقیقه تمدید کنید.

•بعد ازانجام تمرین، چند دقیقه همان طورباقی بمانید وآرامش کل بدنتان را حفظ کنید.

•هدف این فن ارائه روشی برای تنفس مطبوع وآرمیده است. می توانید درهرموقعیتی این تمرین را انجام دهید، به ویژه موقعیت های استرس زا.

•آه آرامش بخش

آه کشیدن وخمیازه درخلال روز نشانه آن است که شما اکسیژن کافی دراختیارندارید. آه، اندکی ازتنش شما را رها می سازد ومی توان با انجام آن خود را آرام کرد.

•صاف بنشینید یا بایستید.

•آهی عمیق بکشید. درحین این که هوا را به شتاب ازریه تان بیرون می فرستید، صدای رهایی عمیق ازتنش را بشنوید.

•بگذارید هوای تازه به طورطبیعی وارد ریه تان شود.

•این کارراهشت تا دوازده بارانجام دهید وتا وقتی که احساس می کنید بدان احتیاج دارید، ادامه دهید واحساس آرمیدگی را تجربه کنید.

•مشت به هم فشرده

•صاف بایستید، دستانتان درطرفین بدنتان

•نفس بکشید، نفسی کامل وطبیعی آن گونه که پیشترگفته شد.

•دست هایتان را بالا ببرید، آن ها را درهمین حالت نگه دارید.

•به تدریج دست هایتان را روی شانه هایتان پایین بیاورید. درضمن انجام این کاربه آرامی دستانتان را مشت کنید، به طوری که وقتی دستانتان به شانه هایتان رسید، آن ها تا حد ممکن سفت وگره خورده باشند.

•تا زمانی که شما مجددا دستانتان را به آرامی صاف نگه می دارید، تنیدگی را درمشت هایتان حفظ کنید.

•دستانتان را به سمت پشت شانه هایتان بکشید وآن ها راصاف نگه دارید، همچنان تنیدگی را درمشت هایتان حفظ کنید، این عمل را به سرعتی که می توانید چندین بارانجام دهید.

تنفس تجسمی

این تمرین آمیزه ای است ازمزایای تنفس آرام و ژرف آرمیدگی وارزش درمانی تلقین به خود مثبت.

•کف اتاق روی فرش یا پتو در حالت بدنی«بدن آرمیده» دراز بکشید.

•دستان خود را به آرامی روی ناحیه شبکه عصبی زیرمعده و جلوآئورت (نقطه ای که دنده های قفسه سینه دربالای شکم ازهم جدا می شوند) قراردهید و برای چند دقیقه به آرامی و ژرف تنفس کنید.

•تجسم کنید، با هرنفسی که فرو می برید، انرژی به ریه های شما یورش می برد و بی درنگ درناحیه شبکه عصبی زیرمعده و جلومعده تان ذخیره می شود. تجسم کنید با هربازدم، این انرژی درهمه بدنتان جاری می شود. تصویرذهنی این جریان انرژی بخش را بسازید.

•هرروزدست کم به مدت پنج تا ده دقیقه این تمرین را انجام دهید.

تنفس چرخشی

تمرین حاضرمستلزم یک یاراست ودرآرمیدگی وانرژی بخشی به شما کارآمداست.

•به پشت درازبکشید. یارتان، یک دستش را روی شکم تان و دست دیگرش را روی سینه تان بگذارد.

•عمل دم وبازدم را ژرف وآرام انجام دهید، ولی هردم در دو مرحله اول شکم وسپس سینه انجام می گیرد. تصورکنید درحالی که شکم شما لبریزازهوا می شود، به دست یارتان نفس می دهید. هرگاه شکم شما ازهوا پرشد، به نفس دادن به سینه تان ادامه دهید. نگاه کنید درضمن این کار، دستان یارتان بالا می رود.

•ازطریق سینه وشکم همزمان هوا را کاملا بیرون دهید.

•تمرین را تکرار کنید مهم است که اثرچرخش آهنگین بین شکم وقفسه سینه را حفظ کنید. درهرحال، طبیعی نفس بکشید.

هریک ازفنون پیش گفته را باید هرروزتمرین کرد، به عنوان یک وسیله طبیعی وپیشگیری از فشار روانی. این تمرینات عوارض جانبی بسیاراندکی دارند. مدتی وقت می گیرد تا شما به تغییرات عمیق رخ داده دربدن وذهنتان پی ببرید، با شکیبایی و پشتکارتمرین را پیگیری کنید. شما سرانجام درخواهید یافت که با انرژی تر و آرام ترهستید.

## چه وقت باید دست به عصا شد؟

درد مفاصل و زانو یکی از شایعترین بیماریهای زنان بویژه نزد خانمهای مسن است. گرچه بعضی از خانمها این دردها را صبورانه تحمل می کنند ولی قرن حاضر قرن پیشگیری و درمان است و خوشبختانه بشر در عرصه بهداشت و درمان گامهای مؤثری برداشته به طوری که امروزه اغلب بیماریها با روشهای درمانی مدرن معالجه می شود و یا حداقل با رعایت توصیه های پزشکی می توان از پیشرفت آن جلوگیری کرد.ما برای پی بردن به علل این اختلالها و روشهای پیشگیری و درمانی آن، گفتگویی با دکتر علی نصیری، متخصص و جراح مفاصل و استخوان انجام داده ایم که از نظر شما می گذرد:

* آقای دکتر! در مورد زانو درد که امروزه بین خانمهای مسن شایع است چه توصیه هایی دارید؟ بفرمایید در چه مواردی به این بیماران توصیه می کنید از عصا استفاده کنند؟

** در مورد استفاده از عصا به طور کلی کسانی که شکستگی دارند و در موارد خاصی عمل شده اند استفاده از عصا به صورت تخصصی توصیه می شود و در افرادی که آرتروز یا ساییدگی زانو و یا مفصل ران دارند برای اینکه میزان نیروی منتقله یعنی نیرویی که وزن آنها از همه اندام تحتانی عبور نکند، گاهی اوقات ما به مریض توصیه می کنیم از عصا کمک بگیرد، تا میزان نیروی وارده به مفاصل زانو کاهش پیدا کند ولی به طور کلی پذیرش عصا از طرف خانمها به علت داشتن حجاب مشکل است به همین دلیل ما جز در موارد خاص استفاده از عصا را به خانمها توصیه نمی کنیم.

* چه کسانی لازم است حتماً از عصا استفاده کنند؟

** کسانی که مفصلشان در معرض پیشرفت ساییدگی می باشد بهتر است از عصا استفاده کنند. همچنین در موارد اختصاصی عملهای جراحی شکستگیها و فیکس کردن شکستگیها که لازم است فرد وزنش را روی اندام تحتانی قرار ندهد توصیه می کنیم از عصا استفاده کند.

* در این گونه موارد فرد مبتلا اگر از عصا استفاده نکند چه مشکلی پیش می آید؟

** مسلماً این قبیل بیماران اگر از عصا استفاده نکنند، به هر میزانی که فشار روی مفاصل بیشتر باشد احتمال ساییدگی غضروف بیشتر می شود. چون غضروف در بدن انسان بافتی است که رگ خونی و اعصاب ندارد و از طریق جریان مایع داخل مفصل تغذیه می شود. اگر افراد مفاصلشان تحت فشار بوده یا بی حرکتی طولانی داشته باشند تغذیه غضروف مفصل مختل می شود و فرد را مستعد پیشرفت خرابی غضروف که همان آرتروز یا ساییدگی است، می کند. چون مفاصل در حالتهای مختلف فشارهای متفاوتی

را متحمل می شود مثلاً ـ در راه رفتن عـادی مفصـل زانو وزنی معـادل وزن خود انسان را تحمل می کنـد ولی وقتی فرد به حرکتش سرعت می بخشـد مفصل باید ۶ برابر وزن او را تحمـل کنـد به همین خـاطر ما به فردی که لازم است فشار به زانوهایش کمتر باشـد پیاده روی تند را توصـیه نمی کنیم. در ضـمن استفاده از عصا به این قبیل افراد کمک می کند که معتدل تر و متعادل تر راه بروند و از طرفی فشار به مفصلش نیز کاهش پیدا کند.همچنین نشست و برخاستها، حالتهای متفاوت از پله ها پایین و بالا رفتن برای این قبیل بیمـاران مضـر است چون وقتی فرد از پله بالا می رود ۳/۳ برابر وزن بـدنش متحمـل فشار می شود یا وقتی از پله پایین می آیـد ۴/۳ برابر وزنش باید متحمل فشار شود و یا وقتی روی توالتهای معمولی می نشیند ۸/۷ برابر وزن بدنش به زانوها فشار وارد می شود. ما معمولاً ـ وقتی می خواهیم به بیماری توصـیه کنیم که از عصا اسـتفاده کنـد حتماً در کنارش کاهش وزن را نیز توصـیه می کنیم زیرا کاهش وزن اثر بیشتری در معالجه این قبیل بیماران دارد.

* استفاده از دستگاههای «تردمیل» برای چه افرادی مفید است؟

** به افرادی که فرصت پیاده روی در پارکها را ندارند استفاده از دستگاههای تردمیل توصیه می شود. فقط باید به مفاصلشان فشار نیاید یعنی روزهای اول نباید شیب دسـتگاه را بیشتر کنند یا سـرعتش را افزایش دهند بلکه به صورت آرام و قدم به قدم سـرعت را افزایش دهنـد. در این صـورت برای کسـانی که اضـافه وزن داشـته ولی مفاصـلشان تخریب نـدارد مفیـد است ولی برای کسـانی که آرتروز زانو دارند مخصوصاً در دور سـریع توصـیه نمی شود چون هر چه سـرعت حرکت انسان بیشتر شود فشار روی زانوها افزایش پیدا می کند به همین دلیل کسانی که آرتروز زانو دارند بهتر است به جای اسـتفاده از تردمیل از شنا استفاده کنند زیرا در سیال آب فشـار روی مفاصـل خیلی کمـتر و هـم آهنگی عضـلات خیلی بیشـتر است مـا به این افراد توصـیه می کنیم اسـتخر برونـد. آن هم به صورت مستمر چون برنامه های ورزشی اگر به صورت منظم انجام نشود نتیجه ای ندارد.

* آیا کارکردن با تردمیل جای راه رفتن طبیعی را می گیرد؟

** هرگز، هیـچ موقع اسـتفاده از تردمیـل جـای راه رفتن طبیعی را نمی گیرد چون راه رفتن طبیعی یـک طرح خیلی زیبا و مهندسـی دقیقی دارد ولی راه رفتن روی تردمیل به شکلی است که صفحه ای زیر پای انسان حرکت می کند و در واقع فرد فقط پایش را بالا و پایین می کند به همین دلیل استفاده از تردمیل هرگز جای پیاده روی را به طور کامل نمی گیرد و تأثیر آن را ندارد.

* شکستگی لگن چگونه به وجود می آید و چگونه می توان از این عارضه پیشگیری کرد؟

** شکسـتگیهای لگن جز در مواردی که بر اثر تصادفـات اتومبیـل پیش می آیـد معمولاً ـ در افراد بـا سن بالا ـ ایجـاد می شود. چون پوکی استخوان که مهمترین علت شکستگی لگن است معمولاً در سنین ۵۵ و ۶۵ سال به بعد به سراغ انسان می آید و فوق العاده می توانـد خطرناک باشـد.در بین ارتوپـدها شایع است که انسان از لگن به دنیا می آید و بواسـطه شکسـتگی لگن از دنیا می رود. یعنی شکسـتگی لگن این قدر می تواند کشنده و خطرناک باشد. درمان این عارضه نیاز به جراحی دارد البته در بعضی موارد هم جراحی لاـزم نـدارد و بـا انجـام فیزیـوتراپی و اسـتفاده از عصـای دو طرفـه شکسـتگی فرد درمـان می شـود و حرکـات مفصـل بـاز می گردد.شکسـتگی لگن به چنـد دلیـل خطرنـاک است چون اولاً احتمال ترومبوآمبولی یا لخته شـدن خون را افزایش می دهـد و لخته شـدن خون در مغز یـا ریه ممکن است مشکلاتی ایجـاد کنـد، از سوی دیگر چون فردی که دچار شکسـتگی شـده گاهی به مـدت طولانی در بستر می خوابد و سنش هم بالا می باشد ممکن است لخته شدن خون افزایش پیدا کند به همین دلیل ما افراد پیری را که دچـار شکسـتگی لگـن می شونـد خیلی سریع عمـل می کنیـم و سعی می کنیم هر چه زودتر راه بیفتنـد چون راه رفتن این افراد از پیدایش ترومبوآمبولی یا لخته شدن خون و عوارض خطرناک آن جلوگیری می کند.

* بفرمایید برای پیشگیری از شکستگی لگن چه باید کرد؟

** پیشگیری از شکسـتگی لگن یا بهتر بگویم از پوکی اسـتخوان بر می گردد و به دوران کودکی که بهترین پیشـگیری اسـتفاده از شیر مـادر به مـدت دو سـال و همچنین اسـتفاده از لبنیـات بخصوص شیر در دوران بلوغ است.لاـزم به ذکر است که شیر خشـک یا شیرهـای تقویت شـده بـا ویتامینها و املاح به هیـچ وجه نمی توانـد جای شـیر مادر را بگیرد. در ضـمن نداشـتن تحرک نیز فرد را به پوکی استخوان مبتلا می کند.

* خانمها بیشتر مبتلا به شکستگی لگن می شوند یا آقایان؟

** خانمهـا، چون دو دسـته از بیماریهـا در خانمهـا شـیوع بیشـتری دارد. یکی آرتروز مفاصـل و دیگری شکسـتگی لگن که بعـد از دوران یائسـگی به خـاطر تغییرات هورمونی در اثر پوکی اسـتخوان ایجـاد می شود. بنـابراین به خانمهای مسن توصـیه می شود که با پیاده روی و انجام ورزشهای سبک و منظم از پوکی استخوان و شکستگی لگن پیشگیری نمایند.

* آیا استفاده از دستگاههای لاغری برای زانو ضرری ندارد؟

** ضـرر خاصـی ندارد، چون دستگاهها به شکل موج ایجاد حرکت می کند و به تنهایی نقش مؤثری در لاغری ندارد و باید همراه با برنامه های دیگری باشد. بهترین برنامه برای لاغری این است که فرد برنامه های ورزشـی منظم داشته باشد و برنامه غذایی خود را به شکلی تنظیم کند که مصرف کالری صرف نداشته باشد. مثلاً استفاده از مواد قندی که چندان هم ضرورتی برای بدن ندارد سبب چاقی می شود. در ضـمن چاقی یک استعداد فردی است که در دوران کودکی ایجاد می شود به همین دلیل ما به مادران توصیه می کنیم از تغـذیه بیشتر از حد بچه ها خودداری کنند. زیرا در دوران ۸ ساله کودکی، سـلولهای چربی تعدادشان را افزایش می دهند و فرد را مستعد چاقی می کنند.

* آقای دکتر! از همکاری جناب عالی سپاسگزاری می کنیم

** من هم سپاسگزارم.

نویسنده:خجسته ناطق

منبع:روزنامه قدس

## راز چپ دستی

منبع:روزنامه کیهان

گروهی از نورولوژیست هـای آمریکایی با مقایسه افراد راست دست، چپ دست و دو دست سـرانجام موفق شدنـد راز مغز، ژنتیک وتفـاوت های انسانی میان راست دست ها و چپ دست ها را آشـکار کننـدافلاطون و ارسـطو چپ دست بودنـد و چارلز داروین نیز عادت به اسـتفاده از دو دست داشـته است. براساس بررسـی ها، تنها ۱۰ درصد از جمعیت دنیا چپ دست هسـتند و به نظر می رسـد میـان این افراد و راست دست هـا تفـاوت هـای رفتـاری زیـادی وجود داشـته باشـد. به تازگی گروهی از نورولوژیست های موسسـه تکنولوژی ماسـاچوست (ام آی تی) با اسـکن مغز و با کمک آخرین فناوری های ژنتیک سـرانجام موفق شدنـد پی به راز افراد چپ دست ببرند. در ماههای گذشـته گروهی از دانشـمندان انگلیسـی دانشـگاه آکسفورد ژنی را با عنوان LRRTM۱ کشف کردند که عامـل بروز چپ دستی است. برمبنـای این تحقیق در افراد راست دست معمولا طرف چپ مغز مسئول کنترل عملکردهای سـرعت و زبـان و طرف راست وظیفه کنترل احساسـات را به عهـده دارد امـا در افرادی که دارای این ژن هسـتند این مکانیزم برعکس است و بنابراین این افراد چپ دست می شوند.

اما به تازگی دانشـمندان «ام آی تی» با بررسـی مغز افراد چپ دست به نتایج جدیدی دست یافتند. بررسـی این دانشـمندان نشان می دهـد که مغز افراد چپ دست در رحم مـادر بسـیار آزادانه تر از مغز راست دست هـا توسـعه می یابـد و بنابراین به راحتی از طراحی یک مغز اسـتاندارد دور می شود. به این گفته محققان، دربیشتر مردم نیمکره چپ مغز برای اجرای برنامه هایی متخصـص شده است که فعـالیت هـایی مثل خوانـدن و صـحبت کردن را کنترل می کننـد. این درحالی است که نیمکره راست بیشتر در فرآینـدهای کلی نگرانه مثـل ادراک بینـایی مشـارکت دارد. بیشتر مردم روی نیمکره چپ مغز خود تسـلط دارنـد و از آنجـا هریـک از این نیمکره ها طرف مخالف بدن را کنترل می کنند، بنابراین اکثر مردم راست دست هستند.

براساس گزارش Philadelphia Inquirer، برای سالها بسیاری از روانشناسان معتقد بودند که مغز چپ دست ها وارونه است و بنابراین توانایی زبانی این افراد در طرف راست این اندام قرار گرفته است. اگرچه این دیدگاه در برخی موارد صـحیح است اما جنبه عمومی ندارد. دانشـمندان در تحقیقات خود نشان دادند که بسیاری از راست دست ها یک الگوی مشخص را در استفاده از نیمکره راست خود برای توانایی های زبانی دنبال می کنند.

در حـالی که مغز چپ دست هـا کمتر قابـل پیش بینی است، نمی توانـد از یـک الگوی مشـخص در انجـام فعـالیت های زبانی خود پیروی کنـد. به طوریکه توانایی زبانی حدود نیمی از چپ دست ها در طرف چپ مغز آنها، ۱۰ درصد در طرف راست و ۴۰ درصد در منـاطق مختلف هر دو نیمکره متمرکز شـده است. به گفته دانشـمندان آمریکایی، ژنی که به تازگی دانشـمندان انگلیسـی کشـف کرده انـد تنها در یک درصـد از مجموع انسان ها بیان شده است، این درحالی است که ۱۰ درصد از مردم دنیا چپ دست هستند و به نظر می رسد که این ویژگی رو به افزایش است.

بنـابراین چپ دسـتی بیش از آنکه وابسـته به این ژن داشـته باشـد به صـفات ارثی دیگری وابسـته است که چگونگی توسـعه مغز در دوران جنینی را کنترل می کنند.

## می توان با چربی ها هم دوست شد

نویسنده:بهنام قدردوست نخچی

منبع:روزنامه ایران

چربی ها همانند کربوهیدرات ها در رژیم غذایی مناسب، نقش بسزایی ایفا می کنند و برای سلامتی شما و فرزندتان مفیدند.

چربی چیست؟

چربی هـا یا لیپیـدها مواد مغـذی هسـتند که برای ساخت هورمون ها و بافت های عصبی نظیر مغز بسـیار حیاتی انـد. بـدن در واقع از چربی به عنوان سوخت استفاده می کند. اگر این چربی برای مصرف انرژی و یا ساخت بافت ها مصرف نشود، در سلول های چربی ذخیره می شود. بـا ذخیره کردن چربی، بـدن در مواقعی که به غـذا احتیـاج دارد، می توانـد به جای غـذا از چربی نیز اسـتفاده کنـد. چربی، بـاعث طعم خوش غـذا نیز می شود ولی بایـد این نکته را در خـاطر داشت که غـذاهای پرچرب، سـرشار از کـالری هسـتند و ممکن است سـلامت فرد را به خطر بیندازند. منابع غذایی همچون چیپس های سـیب زمینی، شـکلات ها، کیک و نان های شیرینی، شیرینی های خامه ای و امثال آنها، چربی های زیادی دارند.

– چربی ها عامل اصـلی رشد و نمو هسـتند، کودکان، بخصوص به خوردن مقدار معینی از چربی ها برای رشد سیسـتم عصبی و مغز نیاز دارنـد و به این خاطر است که نوزادان به خوردن شـیر کامل که همه مواد معدنی را دارد و دارای چربی است، احتیاج دارند. در حالی که کودکان بزرگتر می توانند از شیرهای کم چرب نیز استفاده کنند.

– چربی ها در بدن ساخته نمی شوند، پس باید از موادغذایی که ما مصرف می کنیم تأمین شوند.

– چربی ها در واقع سوخت بدن هستند.

– چربی ها باعث ساخت هورمون های مختلف بدن می شوند.

- چربی ها برای ساخت رشته های عصبی بسیار لازم اند.

گونه ای دیگر از چربی وجود دارد که به آن چربی های اشباع نشده می گویند و به عنوان چربی های مغذی و مورد احتیاج سلامت قلب شناخته می شوند که در زیتون، بادام زمینی، روغن های گیاهی و روغن های ماهی که حاوی امگا ?هستند یافت می شوند.

* کودک به چه مقدار چربی احتیاج دارد

اگرچه تمایل و علاقه بعضی خانواده ها برای محدود کردن و کاهش دادن مصرف چربی برای کودکان بعضاً زیاد است، با این وجود چربی ها دشمن ما نیستند. در واقع استفاده از رژیم های غذایی که فاقد چربی هستند، برای کودکان پیشنهاد نمی شود. چربی و کلسترول نقش بسیار مهمی در تقویت و رشد حافظه کودکان دارد و برای کودکان کمتر از ۲ سال چربی نباید از رژیم غذایی آنها حذف شود. در سن ۲ سالگی ، کودکان باید از غذاهای مختلفی که در حدود ۳۰ تا ۳۵ درصد کالری دارد استفاده کنند. برای سنین ۴ تا ۱۸ سالگی نیز مقدار ۲۵ تا ۳۰ درصد کالری پیشنهاد می شود.

اگرچه مقدار مناسب و به اندازه استفاده از چربی در سلامتی فرد بسیار مهم است، اکثر کودکان امروزی زیادتر از نیاز بدن از چربی استفاده می کنند و این زیاده روی در استفاده از چربی باعث اضافه وزن آنها می شود. ریسک حملات قلبی در کودکانی که چاقی مفرط را تا سنین بلوغ به همراه دارند، بیشتر از سایرین است که منجر به فشارخون بالا، مرگ های زودرس و افسردگی خواهد شد.

در زیر به برخی از راه های حفظ تعادل چربی در کودکان اشاره می کنیم:

- استفاده از غذاهایی که به طور طبیعی چربی کمتری دارند مانند میوه ها، سبزیجات و حبوبات و گوشت های سفید.
- به جای سرخ کردن گوشت می توانید آنها را آب پز و یا بخارپز کنید. این روش چربی غذا و کالری آن را کاهش می دهد. سرخ کردن غذا، باعث می شود تا مقدار چربی نه تنها کاهش نیابد، بلکه چربی های زائد نیز افزایش یابند.
- از خوراکی هایی مانند نان های شیرینی، نان های خامه دار و غیره که اغلب کودکان به عنوان پیش غذا از آنان استفاده می کنند بپرهیزید.
- به جای این که کودکان از بوفه های مدرسه یا از غذاهای آماده استفاده کنند، می توانند از غذاهای سالم خانگی استفاده کنند.
- استفاده از برنامه غذایی مناسب.
- ورزش و تحرک از عوامل حفظ تعادل بدن است و می تواند در حفظ سلامتی به فرد کمک کند.

اینها نکاتی کوچک ولی بسیار مهم هستند که با رعایت این موارد می توانید جلوی چاقی و اضافه وزنی کودکان را تا حد زیاد بگیرید.

### چند پک سیگار و اینهمه دردسر

نویسنده:مهندس بهزاد ولی زاده

منبع:روزنامه کیهان

تحقیقات سازمان جهانی بهداشت حاکی از آن است که هر ۸ ثانیه یک نفر به علت استعمال دخانیات جان خود را از دست می دهدچنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار نمایند (بیش از ۷۰ درصد موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق می افتد) و مدت ۲۰ سال یا بیشتر به این عمل ادامه بدهند بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از کسانی که به هیچ وجه در زندگی خود سیگار نکشیده اند خواهند مرد.تنها سرطان ریه یا بیماریهای قلبی پیامدهای استعمال دخانیات نمی باشند بلکه مجموعه ای از مسایل و مشکلات حاد بهداشتی در ارتباط با مصرف مواد دخانی وجود دارد که می تواند به لحاظ شرایط جسمانی و مقاومت ایمنی در افراد سیگاری بروز نماید. در ادامه به نمونه هایی از موارد مذکور اشاره می شود:

از دست دادن موها:

با تضعیف سیستم ایمنی افراد سیگاری در اثر مصرف مواد دخانی، بدن این افراد مستعد ابتلاء به انواع بیماریها از جمله لوپوس اریتماتوز (التهاب پوست همراه با تکه های دیسک مانند که دارای لبه های برجسته قرمز رنگ و مرکز فرورفته بوده و به صورت فلس ها یا پوسته هایی که پوسته پوسته شده و جای آن به صورت لکه های سفید تیره رنگ باقی می ماند بروز می کند) این بیماری می تواند عامل از دست دادن موها، ایجاد زخم در دهان، جوشهای پوستی روی صورت، سر و دستها گردد.

آب مروارید:

استعمال دخانیات می تواند عامل بروز یا تشدیدکننده بسیاری از بیماریهای چشمی گردد. افراد سیگاری ۴۰ درصد بیش از افراد دیگر در معرض ابتلاء به آب مروارید، کدرشدن عدسی چشم و ممانعت از عبور نور و در نهایت نابینایی می باشند.دود سیگار به دو طریق باعث ایجاد آب مروارید می گردد: تحریک چشمها و همچنین نفوذ مواد شیمیایی موجود در دود به جریان خون و رسیدن به چشمها.استعمال دخانیات بسته به سالهای مصرف و سن فرد سیگاری می تواند همچنین باعث نوعی بیماری چشمی غیرقابل درمان، یعنی خرابی لکه بینایی در پرده شبکیه چشم شود. این لکه در قسمت مرکزی شبکیه قرار دارد و لکه شبکیه نامیده می شود. لکه شبکیه مسئول دریافت نور متمرکز شده عبوری از عدسی می باشد و باعث توانایی ما در خواندن، رانندگی، همچنین تشخیص رنگها، یا چهره ها و دیدن جزئیات اجسام می شود.

چین و چروک:

کشیدن سیگار باعث از بین بردن پروتئین های منعطف کننده پوست می شود همچنین باعث تحلیل بردن ویتامین A و محدودکردن جریان خون در عروق پوست می گردد. پوست افراد سیگاری، خشک، چرمی و دارای خطوط و چین خوردگیهای ریزی در اطراف لبها و چشمها می باشد.

ضایعات شنوایی:

از آنجائی که استعمال دخانیات باعث تشکیل پلاک و جرم در دیواره عروق خونی و در نتیجه کاهش میزان جریان خون در گوش میانی می گردد، افراد سیگاری زودتر از افراد غیرسیگاری با مشکل کاهش و از دست دادن شنوایی مواجه هستند. همچنین احتمال از دست دادن شنوایی افراد سیگاری در اثر ابتلاء به عفونت گوش میانی یا سروصدای بلند خیلی بیشتر از افراد غیرسیگاری می باشد. افراد سیگاری ۳ برابر بیش از افراد غیرسیگاری به عفونت گوش میانی دچار می شوند. عفونت گوش میانی عاملی برای ابتلاء به عوارضی از قبیل مننژیت (التهاب پرده های مغز) و فلج عضلات چهره می باشد.

سرطان پوست:

کشیدن سیگار عامل تشکیل تومور نیست، ولی شانس بروز مرگ را در کسانی که به این بیماری دچار می شوند، بالا می برد. افراد سیگاری ۲ برابر بیشتر از افراد غیرسیگاری در خطر ابتلاء به نوعی سرطان پوست (شاخی شدن و پوسته پوسته شدن و بروز بثورات قرمز رنگ، برجستگی روی پوست یا هر دو حالت) قرار دارند.

فساد دندانها:

دخانیات باعث به وجود آوردن اختلالاتی در شیمی دهان، ایجاد جرم روی دندانها، زردشدن و فاسد شدن دندانها می گردد. افراد سیگاری ۵/۱ مرتبه بیشتر از افراد غیرسیگاری در معرض خطر از دست دادن زودرس دندانها می باشند.

آمفیزم:

علاوه بر سرطان ریه، استعمال دخانیات می تواند عامل ابتلاء افراد سیگاری به آمفیزم، تورم و افزایش غیرطبیعی حجم ریه و قطع جریان هوا در کیسه های هوایی ریه و پائین آمدن ظرفیت ریه در گرفتن اکسیژن و بیرون دادن گاز دی اکسید کربن باشد. در موارد حاد و شدید با روش تراکئوستومی (ایجاد سوراخ در نای از راه گردن همراه با لوله گذاری به منظور تسهیل عبور هوا) به بیمار امکان نفس کشیدن داده می شود. برونشیت مزمن (نشان داده نشده است) یکی دیگر از عوارض ریوی ناشی از مصرف سیگار می باشد که با افزایش چرک در ریه، سرفه های دردناک و مشکل تنفس همراه است.

پوکی استخوان:

منواکسیدکربن یکی از اصلی ترین گازهای سمی درخروجی اگزوز اتومبیل و دود سیگار است. میل ترکیبی این گاز با خون بسیار بالاتر از اکسیژن می باشد (۲۰۰برابر) این گاز باعث کاهش قدرت حمل اکسیژن درخون افراد سیگاری حرفه ای تا ۱۵ درصد می گردد. استخوانهای افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و به راحتی شکسته می شود همینطور زمان التیام یافتن و جوش خوردن آنها پس از شکستگی تا ۸۰ درصد افزایش پیدا می کند.

بیماریهای قلبی:

یک مورد از سه مورد مرگی که در دنیا اتفاق می افتد. بعلت بیماریهای قلبی عروقی می باشد.استعمال دخانیات یکی از بزرگترین عوامل ایجاد خطر در افزایش بیماریهای مذکور می باشد. این بیماری ها سالیانه بیش از یک میلیون نفر را درکشورهای درحال توسعه از بین می برد.همینطور بیماریهای قلبی عروقی ناشی از استعمال دخانیات بیش از ۶۰۰ هزار نفر را درسال درکشورهای توسعه یافته از بین می برد. استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشارخون، افزایش خطر ابتلاء به فشار خون بالا و گرفتگی عروق و نهایتاً ایجاد حمله قلبی و سکته می گردد.

زخم معده:

استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتریها پایین می آورد. همچنین باعث تضعیف معده در خنثی سازی اسید معده و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و برجای ماندن باقیمانده اسید در معده و در نتیجه تخریب دیواره آن می گردد. زخم معده افراد سیگاری به سختی درمان می شود و احتمال بهبودی آن تا زمانیکه فرد سیگار می کشد بسیار اندک می باشد.

تغییر رنگ دادن انگشتان:

قطران موجود در دود سیگار در اثر استعمال مستمر دخانیات، روی انگشتان وناخنها جمع شده و باعث تغییر رنگ آنها به قهوه ای مایل به زرد می گردد.

سرطان رحم و سقط جنین:

درکنار افزایش خطر ابتلا به سرطان رحم و دستگاه تناسلی، استعمال دخانیات باعث بوجود آمدن مسایل عدیده ای از قبیل مشکلات باروری در زنان و بروز ضایعات در هنگام دوران بارداری و زایمان می گردد. استعمال دخانیات در دوران بارداری می تواند باعث افزایش خطر زایمان نوزاد با وزن کم و بروز مسائل بهداشتی درآینده گردد. سقط جنین در مادران سیگاری ۲ تا ۳ برابر بیشتر می باشد.به همین ترتیب زایمان نوزاد مرده به علت نرسیدن اکسیژن به جنین و همچنین وقوع ناهنجارهای جنینی دراثر وجود نیکوتین ومنواکسید کربن دود سیگار حاصل می گردد.بروز سندرم مرگ ناگهانی نوزاد نیز با استعمال دخانیات تشدید می گردد.

علاوه بر موارد فوق الذکر استعمال دخانیات در زنان باعث کاهش سطح استروژن و یائسگی زودرس می گردد.

تغییر شکل دادن سلول جنسی در مردان:

استعمال دخانیات نیز می تواند باعث تغییر شکل اسپرم و صدمه وارد کردن به دی. ان. آ (اطلاعات وراثتی در سلول جنسی) در نهایت سقط جنین یا وجود آمدن نوزاد معلول و ناقص الخلقه گردد.درشماری از تحقیقات اعلام شده است که مردان سیگاری درمعرض خطر داشتن نوزاد مبتلا به سرطان هستند.استعمال دخانیات همچنین باعث کاهش تعداد اسپرم و کاهش جریان خون در

آلت تناسلی مردان و ناتوانی جنسی در افراد می گردد. ناباروری جنسی در مردان سیگاری نیز متداول تر از افراد غیر سیگاری می باشد.

سرطان:

بیش از ۴۰عنصر سرطانزا در دود سیگار وجود دارد. احتمال سرطان ریه ۲۲ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری است. طبق تحقیقات بی شماری که انجام شده است در صورت ادامه استعمال دخانیات توسط افراد سیگاری، احتمال مبتلا گشتن آنها به انواع سرطانهای دیگر، از قبیل زبان، دهان، غدد بزاقی(۶تا ۲۷ برابر)، سرطان بینی (۲ مرتبه بیشتر) گلو (۱۲مرتبه)، مری (۸تا ۱۰برابر)، حنجره (۱۰تا ۱۸برابر)، معده (۲ تا ۳ برابر)، کلیه (۵ برابر)، قولون راست روده ۳ برابر مثانه (۳ برابر)، آلت تناسلی مرد (۲تا ۳برابر)، لوزالمعده (۲تا ۵ برابر)، مقعد (۵تا ۶ مرتبه) وجود دارد. در بعضی از تحقیقات نیز ارتباطی بین استعمال دخانیات و سرطان پستان پیدا کرده اند.

## چربی های مزاحم

منبع:روزنامه کیهان

یک متخصص تغذیه می گوید:

برای رسیدن به سلامتی و کاهش وزن بایستی چربی مصرفی خود را به روش های مختلف کم کنیم. برای حفظ سلامت تمامی اعضای خانواده غذا باید به شکل بخارپز یا آب پز تهیه شود تا روغن کمتری مصرف شود همچنین خانواده ها حداکثر از گوشت های کم چرب استفاده کنند.برای کاهش چربی مصرفی بایستی چربی قابل مشاهده گوشت قرمز و پوست مرغ را جدا کرد و بیشتر مرغ و حداقل هفته ای دوبار ماهی یا تن ماهی کم نمک مصرف کرد.

همچنین از لبنیات کم چربی و یا بدون چربی استفاده شود و از تنقلات شور، بسیار شیرین، پرچرب خامه ای یا رنگهای افزودنی مانند چیپس، پفک، انواع شیرینی ها و دسرهای خامه ای پرچرب و انواع نوشابه های گازدار رنگی پرهیز کرد.پزشکان نیز معتقدند برای کم کردن وزن لازم است که از غذاهای پرچرب و سرخ شده مانند آبگوشت، کله پاچه، سیرابی، شیردان، جگر، پیتزا، همبرگرهای آماده و ساندویچ های فوری خیابانی مانند انواع سوسیس و کالباس به دفعات کمتر مصرف کرد.

## راه هایی برای از بین بردن خستگی

منبع:روزنامه جوان

با این که امروزه در مقایسه با گذشته بیشتر کارها با ماشین های مختلف انجام می گیرد اما شکایت از خستگی افزایش یافته است. دائما جملاتی می شنویم با این مضمون: وقتی از اداره به خانه می آیم گویی شیره جانم کشیده شده است و یا با وجود این که به مقدار کافی خوابیده ام ولی صبح ها همیشه کسل و خسته ام. به طور کلی خستگی را به سه دسته تقسیم کرده اند.

خستگی بدنی

این نوع خستگی در نتیجه فعالیت و به کارگیری زیاد عضلات به وجودمی آید. دی اکسیدکربن و اسیدلاکتیک خون افزایش می یابد که در نهایت سبب تحلیل نیرو و انرژی می شود. ولی در عوض رخوت لذت بخشی را به دنبال دارد. معمولاـ بعد از یک راهپیمایی طولانی دچار این خستگی می شوید. از بین بردن آن به طرز ساده و سریعی صورت می گیرد. کافی است با استراحتی که به بدنتان می دهید انرژی دوباره را به ماهیچه هایتان برگردانید. امروزه خستگی پیش از آن که نتیجه پرکاری و فعالیت زیاد باشد به کم کاری بدن مربوط می شود. افزایش فعالیت بدنی کمک می کند تا انرژی راکد به جریان بیفتد و همین امر به مقدار زیادی از بروز خستگی جلوگیری می کند.

خستگی ناشی از بیماری

این نوع خستگی نتیجه اختلال بدنی است که می تواند یک بیماری ساده نظیر سرماخوردگی و یا ناراحتی جدی تری باشد. البته نشانه های دیگری هم وجود دارند که دال بر علل واقعی خستگی اند ولی شخصی که مدتی مدید و طولانی احساس ضعف و خستگی کند حتما بایستی معاینه دقیق و کامل بدنی شود.

خستگی روانی

مشکلات و تضادهای عاطفی مخصوصا اضطراب و افسردگی در اکثر موارد ساده ترین علل خستگی مداومند. این نوع خستگی می تواند یک مکانیسم دفاعی برای روبه رو نشدن و مقابله نکردن با یکی از موارد افسردگی و یا سرپوشی بر تضادهای عاطفی باشد. فی المثل اگر شما به شغلتان علاقه ای نداشته باشید و یا از ازدواجی که کرده اید راضی نباشید معمولا احساس خستگی می کنید. به عبارت دیگر چنانچه احساسات ناخوشایند به طرز روشن و بارزی بیان نشوند اغلب به صورت نشانه های بدنی که خستگی یکی از عادی ترین آنهاست بروز می کند. روانکاوی معتقد است که: بسیاری از افرادی که دچار خستگی مفرطند به هیچ عنوان از افسردگی شان مطلع نیستند آنها قبل از آن که در پی یافتن عامل افسردگی شان باشند بیشتر به خستگی و مسایل جسمی شان فکر می کنند در حالی که نمی دانندابن افسردگی است که خستگی را موجب می شود. فی المثل فردی ممکن است دچار بی خوابی شود، دیگری شاید به اندازه کافی هم بخوابد ولی شب هنگام آنقدر در رختخواب غلت بزند و کابوس ببیند که در نتیجه صبح باکوفتگی و خستگی از رختخواب برخیزد. یافتن ریشه مشکل عاطفی نخستین گام اساسی در درمان خستگی روانی است و همین به تنهایی در کاهش آن می تواند نقش مثبتی ایفا کند در غیر این صورت در بعضی موارد روان درمانی لازم می شود. ولی راهی هم وجود دارد که می توانید شخصا علیه خستگی مداوم و متناوب تان انجام دهید. ویتامین ها و آرام بخش ها اغلب راه حل مساله نیستند. قرص های خواب آور نیز فایده ای ندارند و البته مقدار زیاد کافئین می تواند سهم مهمی در ایجاد و تشدید اضطراب داشته باشد. بنابراین

می توانید طریق زیر را به عنوان درمان اساسی به کار برید:

) ?قند کم و پروتئین زیاد

چنانچه صبحانه مختصری می خورید و یا اصولا عادت به خوردن غذا در روز ندارید پس انتظار این را هم داشته باشید که چند ساعت از روز گذشته خستگی به سراغ تان بیاید و این به علت آن است که مقدار قند خون تان که انرژی مغز و بدن تان وابسته به آن است کاهش می یابد و اگر صبحانه ای با مقدار قند کم ولی پروتئین زیاد مصرف کنید یقینا در طول ساعات اولیه روز خون تان ذخیره ای ثابت و مفید از قند خواهد داشت که این شیرینی به تدریج طی روز مصرف می شود. اضافه وزن نیز عامل دیگری است که موجب خستگی جسم و روان می شود. داشتن وزن نرمال کمک زیادی می کند تا کمتر دچار خستگی شوید.

) ?ورزش

ورزش به مراتب بیش از قند و شیرین تولید انرژی می کند. ورزش هایی که روی اصول و قاعده اند نظیر دویدن شنا کردن قدم زدن و دوچرخه سواری به شما کمک می کند تا از عهده کارهای مشکل تر برآیید. به علاوه ورزش احساس آرامشی به انسان می دهد که به یاری آن می توان در برابر هیجانات زندگی خونسردی و انعطاف بیشتری از خود نشان داد. ورزشی که قبل ازخواب انجام شود یقینا در داشتن خواب راحت موثر است.

) ?خواب

چنانچه خستگی تان ناشی از کم خوابی است راه حل بسیار ساده ای وجود دارد: سعی کنید زودتر به رختخواب بروید. برای از بین بردن بی خوابی و دیگر اختلالات خواب به هیچ وجه از قرص های خواب آور و یا دیگر مسکن ها استفاده نکنید زیرا اینها باعث تشدید ناراحتی می شوند.

) ?خودشناسی

چنانچه برای کارهایی که در پیش دارید برنامه ریزی می کنید سعی کنید انجام امور دشوارتر را به زمانی اختصاص دهید که سرحالید. عده زیادی از افراد سحرخیز هنگام ظهر دیگر تاب و توان چندانی ندارند و خسته اند و بسیاری دیگر عصرها بیشترین و مفیدترین بازده کاری را دارند. بنابراین خودتان را خسته نکنید بکوشید تا نردبان ترقی و موفقیت را با گام های مثبت و آهسته ای طی کنید. اوقاتی را که انرژی بیشتری برای کار کردن دارید شناسایی کرده و براساس آن برنامه ریزی کنید.

## گوشهایی که به حرفتان بدهکار نیستند

نویسنده:خجسته ناطق

منبع:روزنامه قدس

سمعک وسیله کمک شنوایی مؤثری است که افراد کم شنوا به کمک آن بهتر می توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند، با این وجود استفاده از سمعک برخلاف عینک هنوز کاملاً در بین خانواده ها جا نیفتاده و بسیاری از افراد مسن یا کم شنوا با این تفکر غلط که سمعک سوت می زند و صداها را خیلی بلندتر از آنچه لازم است به گوش منتقل می کند، از گرفتن این وسیله خودداری می کنند. به همین دلیل مشکل کم شنوایی آنها روز به روز حادتر می شود تا زمانی که دیگر سمعک هم نمی تواند کمک چندانی برای این قبیل افراد باشد.

کارشناسان شنوایی سنجی معتقدند، کم شنوایی انواع مختلف دارد و برخی گونه های کم شنوایی نیاز به درمانهای پزشکی یا جراحی دارند و بعضی دیگر از مبتلایان با استفاده از سمعک می توانند تا حدی مشکل خود را برطرف کنند.

دکتر محمد کمالی، متخصص گوش و حلق و بینی و عضو هیأت علمی دانشگاه در این مورد می گوید: به طور کلی ما با دو گونه کم شنوایی در گوش داخلی میانی و خارجی روبرو هستیم.

اولین نوع آن کم شنوایی ساختاری نامیده می شود که مشکل در گوش خارجی یا میانی وجود دارد و مهمترین عوامل ایجاد آن، جرم گرفتگی در کانال گوش، عفونت در گوش میانی و عدم تحرک مناسب استخوانچه ها در گوش میانی است.

نوع دوم کم شنوایی که به آن حس عصبی می گویند، به درمانهای پزشکی و جراحی پاسخ نمی دهد و بیشتر افراد مبتلا از سمعک استفاده می کنند. در این نوع کم شنوایی، مشکل در گوش داخلی است که به واسطه تخریب سلولهای عصبی رخ می دهد.

نشانه این نوع کم شنوایی کاهش میزان بلندی صدا به علاوه خرابی صداست و این گونه افراد در درک گفتار مشکل دارند، حتی اگر بلندی صدا به اندازه طبیعی باشد.

مهمترین عوامل ایجاد آن بیماریهای همراه با تب شدید، اشکالات در هنگام زایمان، استفاده از داروها و قرار گرفتن به مدت طولانی در معرض سر و صدا و سرانجام سالخوردگی است که حدود ۹۵ درصد از سمعکها توسط افرادی با این نوع کم شنوایی استفاده می شود.

دکتر کمالی توصیه می کند: در صورتی که احساس کردید کودک شما دچار مشکل شنوایی است باید بلافاصله به پزشک متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید. بدیهی است پزشک برای تشخیص کم شنوایی کودک نیاز به ارزیابی شنوایی او دارد که این کار توسط متخصص شنوایی سنجی انجام می گیرد و در صورت تشخیص نیاز کودک به استفاده از سمعک، شنوایی شناس اغلب خود قادر به تهیه و تحویل سمعک مناسب خواهد بود.

پیر گوشی چیست؟

محمدرضا طالع، کارشناس شنوایی شناسی و مدیر اجرایی تیم کاشت حلزون شنوایی در تعریف پیرگوشی می گوید: بدن انسان به تدریج با افزایش سن دچار ضعفهایی می شود که این ضعفها در همه اعضای بدن به نوعی ظهور پیدا می کند. یکی ممکن است گوشش زودتر مشکل پیدا کند، دیگری چشمش زودتر ضعیف شود، به هر حال با روند افزایش سن ضعفهایی در بدن ایجاد می شود. از جمله این ضعفها مشکل کم شنوایی گوش است که آن را اصطلاحاً پیرگوشی می نامیم.

وی معتقد است: این پیرگوشی در جوامع صنعتی که آلودگیهای صوتی زیاد است بیشتر به چشم می خورد، حتی آلودگی هوا باعث می شود بدن انسان زودتر افت پیدا کند و دچار پیرگوشی شود، اما در جوامعی که صنعتی نیست سن پیرگوشی بالاتر است.

طالع در ادامه می افزاید: طی مطالعاتی که در مناطق مختلف دنیا به عمل آمده، شروع پیرگوشی را از حدود ۵۰ تا ۶۵ سالگی ذکر کرده اند، یعنی در بعضی موارد پیرگوشی حتی از سن ۵۰ سالگی بروز پیدا می کند، و اما معمولاً سن ۶۵ سالگی را به عنوان شروع پیرگوشی بیان می کنند.

به گفته وی، در جامعه ما نیز پیرگوشی از حدود ۵۰ تا ۵۵ سالگی به چشم می خورد. متأسفانه این نوع پیرگوشی را اوایل خود فرد متوجه نمی شود به خاطر اینکه افت شنوایی معمولاً از فرکانسهای بالا شروع می شود و چون این فرکانسها در درک گفتار و شنیدن آن نقش زیادی ندارد، معمولاً فرد متوجه نمی شود و زمانی می فهمد که افت فرکانسهای بالا به فرکانسها مجاور هم سرایت می کند و با درگیر کردن فرکانسهای گفتاری موجب کاهش شنوایی می شود و انسان در شنیدن مکالمات هم مشکل پیدا می کند و در این زمان راهی جز استفاده از سمعک ندارد. در صورتی که اگر زودتر به ما مراجعه می کرد شاید می توانستیم با تمهیداتی جلوی روند پیشرفت آن را بگیریم. البته ما نمی توانیم بخشی را که از بین رفته بازیابی کنیم و به بیمار برگردانیم، اما جلوی پیشرفت آن را می توان کند کرد.

علایم پیرگوشی

پیرگوشی علایمی دارد از جمله هر نوع وزوز و صدای غیرطبیعی که در گوش ایجاد شود به عنوان یک زنگ خطر است و این وزوزها حتی اگر گه گاهی و شدید هم نباشد باز باید آن را جدی بگیریم و قبل از آن که خواب و آسایش ما را آشفته کند، در صدد درمان آن برآییم.

به گفته محمدرضا طالع، معمولاً ۷۰ درصد پیرگوشیها با وزوز شروع می شود که اگر بیمار در همان مراحل اولیه مراجعه کند با یک آزمایش شنوایی سنجی ساده مشکل او پیدا می شود و ما می توانیم از پیشرفتش جلوگیری کنیم.

وی با بیان اینکه این پدیده موروثی نیست، می گوید: پیرگوشی یک روند طبیعی است که در هر فردی ممکن است بروز کند، اما سنین وقوعش در جوامع مختلف و به خاطر عوامل محیطی می تواند متفاوت باشد، به عنوان مثال نوع تغذیه، ناراحتیهای روحی - روانی، استرسهایی که در جامعه وجود دارد، آلودگی صوتی و شغلی می تواند موجبات کم شنوایی افراد را فراهم کند.

همچنین صداهای ناهنجاری که در کارخانجات ریسندگی و بافندگی ایجاد می شود خطر ابتلا به پیرگوشی را افزایش می دهد، بنابراین کارگرهای این قبیل کارخانه ها که بیشتر آن را خانمها تشکیل می دهند لازم است حداقل سالی یک بار شنوایی خود را آزمایش کنند. در ضمن جوانانی که با صدای بلند موسیقی گوش می کنند نیز در معرض این خطر قرار دارند.

چه وقت شستشوی گوش لازم است؟

طالع در مورد شستشوی گوش می گوید: گوش تمام انسانها جرم می گیرد. این جرم به طور طبیعی توسط غددی که در مجرای گوش خارجی وجود دارد، ترشح می شود و دارای فوایدی است. زیرا گوش انسان را چرب نگه می دارد و از خشک شدن و پوسته شدن آن جلوگیری می کند و در ضمن حشرات نمی توانند وارد مجرای گوش شوند، اما در بعضی افراد به دلیل وجود موی مجرای گوش جرم با حمام رفتن نیز خارج نمی شود و به تدریج به صورت یک گلوله جرم در می آید. در چنین مواردی باید شخص به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کند و در صورت لزوم گوش شستشو داده شود، بنابراین هر گوشی نیاز به شستشو ندارد.

یکی از علایم جرم گرفتن گوش هم این است که فرد احساس می کند گوشش به شدت گرفته و یا وزوز می کند که اینها زنگ خطر است و باید فرد به متخصص مراجعه کند.

مسأله دیگر استفاده از گوش پاک کن است که در تمام جوامع دنیا منسوخ شده، اما متأسفانه در کشور ما به وفور رواج دارد. چون این گوش پاک کنها به جای اینکه گوش را تمیز کند، جرم را عقب تر می برد و به پرده صماخ نزدیکتر می کند. نزدیکتر شدن جرم به پرده گوش می تواند عارضه هایی برای گوش ایجاد کند که این کار خیلی اشتباه است. اگر هم قرار باشد داخل گوش تمیز شود، این کار باید توسط متخصص انجام شود.

همین کارشناس می افزاید: اصولاً- این گوش پاک کنها که در ایران رایج است در کشورهای خارجی به نام بینی پاک کن مورد استفاده قرار می گیرد و با آن بینی اطفال را پاک می کنند.

وی توصیه می کند: در صورت خارش گوش فقط باید توسط انگشت، خارش را برطرف کرد و چنانچه خارش شدید باشد حتماً به پزشک مراجعه شود چون ممکن است علت بیماری قارچی باشد.

سمعک چند درصد مشکل شنوایی را حل می کند؟

محمدرضا طالع در پاسخ به این سؤال می گوید: بستگی به میزان شنوایی و سن و سال فرد دارد. سمعک از ۵۰ تا ۸۰ درصد می تواند مؤثر باشد، اما استفاده از سمعک به یک دوره تطبیق پذیری نیاز دارد. این طور نیست که از همان لحظه اول همه چیز عادی باشد، چون سمعک یک وسیله کمکی و بیرونی است و تا مغز به این نوع شنیدن عادت کند زمان می برد و این دوره تطبیق پذیری در افراد مختلف از حداقل دو هفته تا دو ماه طول می کشد تا بدن این وسیله را بپذیرد. این دقیقاً مثل عینک است با این تفاوت که عینک پیچیدگیهای سمعک را ندارد و بدن زودتر آن را می پذیرد. البته تجویز سمعک اصولی دارد که خیلی دقیق و پیچیده است و تجویز آن کار هر کسی نیست، یعنی حتماً باید با تشخیص متخصصان شنوایی سنجی تجویز شود.

همین متخصص در پاسخ به این سؤال که آیا کم شنوایی پیرگوشی ثابت می ماند یا در صورت عدم استفاده از سمعک روز به روز شدیدتر می شود، می گوید: قطعاً بدتر خواهد شد به این دلیل که هر عضوی از بدن اگر خوب تحریک نشود، به تدریج تحلیل می رود که به اصطلاح عامیانه می گویند عضو تنبل شده، بنابراین زمانی که تحریک مناسب شنوایی انجام نشود عصب تحلیل می رود و کم کم این تحلیل به فرکانسهای دیگر هم سرایت می کند و در این صورت اگر داد هم بزنیم فرد نمی شنود و در صورت مراجعه، ما نیز کار زیادی نمی توانیم برایش انجام دهیم.

چه کسانی می توانند از سمعک استفاده کنند؟

علی اصغر رئوف صائب، کارشناس شنوایی شناسی در این مورد به گزارشگر ما می گوید: به طور کلی تمام افراد کم شنوا در صورتی که علت کاهش شنوایی آنها را نتوان با روشهای پزشکی درمان کرد باید از سمعک مناسب استفاده کنند و در موارد خاص کودکان کم شنوایی که مشکل آنها قابل درمان است، با توجه به اهمیت فوق العاده ای که حس شنوایی در یادگیری و رشد ذهنی دارد، توصیه می شود در طول درمان از سمعک استفاده کنند و بعد از اینکه درمان به نتیجه رسید، می توانند سمعک را کنار بگذارند.

وی در ادامه می گوید: اصولاً در کشور ما یک سری عقاید نادرستی در مورد سمعک وجود دارد از جمله اینکه می گویند سمعک صدا دارد و سوت می زند که این مشکلات ناشی از تجویز نادرست سمعک است، در صورتی که اگر سمعک درست انتخاب شود و متناسب با کم شنوایی فرد تنظیم شده باشد قطعاً کمک کننده است، اما متأسفانه ما شاهدیم که بعضی از افراد از مراکزی که تخصصی در این زمینه ندارند، سمعک را تهیه می کنند و قطعاً به مشکلاتی از این قبیل برمی خورند و این گونه عقاید در بین خانواده ها عمومیت پیدا می کند که سمعک وسیله خوبی نیست.

آیا کودکان هم می توانند از سمعک استفاده کنند؟

رئوف در پاسخ به این سؤال می گوید: ما مهمترین قشری را که تأکید می کنیم حتماً از سمعک استفاده کنند، کودکان کم شنوا هستند. زیرا سن سه سالگی سن طلایی رشد گفتاری است که اگر در این سنین مبتلا به کم شنوایی باشند قطعاً آسیبهایی که به آنها می رسد قابل جبران نیست به همین دلیل توصیه شده که نوزادان در بدو تولد مورد تست شنوایی قرار بگیرند که در حال حاضر در بعضی از بیمارستانهای مشهد این تست انجام می شود و قرار است در آینده این آزمایش اجباری شود تا اگر کودکی کم شنوایی دارد مورد درمان و توان بخشی قرار بگیرد، چون اگر این زمان از دست برود قابل جبران نیست و کودک کم شنوا نمی تواند گفتار طبیعی پیدا کند.

انواع سمعک ها:

وی در مورد انواع سمعکها می گوید: به طور کلی از لحاظ فرم ظاهری و محل قرارگیری سمعک ها به چهار دسته عمده تقسیم می شوند.

۱- سمعک جیبی که دستگاه سمعک درون جیب قرار می گیرد و توسط سیم به رسیور که داخل گوش قرار می گیرد، متصل می شود.

۲- سمعک پشت گوشی که در پشت لاله گوش قرار گرفته و توسط یک لوله باریک به قالب گوش که درون لاله گوش قرار می گیرد، متصل می شود.

۳- سمعک عینکی که کلیه قطعات سمعک درون دسته عینک جای گرفته اند و افرادی که زیاد سمعک را دوست ندارند از آن استفاده می کنند.

۴- سمعک داخل گوشی که کوچکترین سایز را در بین سمعکها داشته و به طور کامل در داخل گوش قرار می گیرد و در بیرون گوش چیزی قرار ندارد.

«منیر» چه نوع بیماری است؟

محمدرضا طالع در پاسخ به این سؤال که منیر چه مشخصاتی دارد، می گوید: سندرم منیر دارای علایمی از قبیل وزوز گوش، کم شنوایی، سرگیجه و احساس پری در گوش است. بروز سه علامت از این چهار علایم، نشانه بیماری منیر است که پس از انجام آزمایشهای لازم مشخص می شود که فرد مبتلا به بیماری «منیر» است یا «شبه منیر» چون هر یک درمانهای متفاوتی دارد. البته خیلی مهم است که بیمار خیلی سریع مراجعه کند تا با دارو یا انجام جراحیهای خاص درمان شود، اما اصولاً بیماری منیر خوش خیم و قابل درمان است، به شرطی که زود درمان شود.

کاشت حلزون چیست؟

همین کارشناس، سپس به کاشت حلزون شنوایی اشاره می کند و می افزاید: بعضی افراد که وضعیت شنواییشان خیلی وخیم است یا

باقیمانده شنوایی مفیدی ندارند تا بتوانم با سمعک آن را تقویت کنیم برای آنها به عنوان آخرین راه حل توسط جراح حلق و گوش و بینی کاشت حلزون انجام می شود، بدین طریق که الکترونهای ظریفی را در گوش داخلی جاسازی می کنند و توسط یک سیستم بیرونی مثل سمعک تحریک می شود. البته برای انجام این عمل بیمار باید شرایط خاصی داشته باشد.

چند توصیه به سمعکیها

کارشناسان توصیه می کنند، هنگام استفاده از سمعک نکات زیر را به خاطر داشته باشید:

سمعک را در جای خشک و به دور از حرارت زیاد نگهداری کنید.

باطریهای خالی را فوراً تعویض نمایید.

از کشیدن سیم و تیوپهای آن خودداری کنید.

مانع از وارد آمدن ضربه های شدید به آن شوید.

اگر از سمعک استفاده نمی کنید حتماً آن را خاموش کنید.

هیچ گاه سعی نکنید خودتان سمعک را تعمیر نمایید.

## خوب بخوابید تا چاق نشوید!

خواب یکی از نیازهای ضروری عملکرد مطلوب مغز و همه دستگاههای بدن است. اضافه وزن یکی از پیامدهای کم خوابی است، اما این کمبود تنها به چاقی خلاصه نمی شود؛ بلکه رابطه نزدیکی نیز با دیابت و بیماریهای قلبی عروقی دارد.

آیا خوب نخوابیدن و کم خوابی در بروز بیماریهایی مانند دیابت، بیماریهای قلبی عروقی، فشار خون و چاقی تأثیر دارد؟

چرت زدن در طول روز، کاهش موفقیت های اجتماعی و شغلی، تغییر کیفیت زندگی، افسردگی، افزایش میزان حوادث رانندگی و... از پیامدهای کم خوابی به شمار می آیند که کاملاً شناخته شده است، اما امروزه تحقیقات نشان می دهد که کمبود خواب همچنین تأثیرات سوئی بر متابولیسم و عملکرد قلب دارد.

کاهش زمان خواب؛ چاقی و دیابت

کاهش زمان خواب در بزرگسالان به نسبت در بروز چاقی مؤثر است. حتی کم کردن مدت زمان کوتاهی از ساعت خواب کودکان نیز همین مشکل را برای آنها در پی دارد. همه گیر شدن چاقی در جوامع امروز، از پیامدهای کاهش زمان خواب به دلیل مشکلات روزمره است.

کوتاه شدن زمان خواب در بروز دیابت نیز تأثیر دارد. در مردانی که کمتر از پنج ساعت در شب می خوابند، احتمال بروز این بیماری بیشتر می شود. در تحقیق دیگری مشخص شده است که خواب کمتر از ۵-۴ ساعت، خطر ابتلا به بیماری را تا دو برابر افزایش می دهد.

خستگی

خستگی بعد از یک روز کاری یا یک مسابقه ورزشی امری کاملاً طبیعی است، اما اگر با خستگی به رختخواب بروید، هنگام بیدار شدن احساس کسالت می کنید و انرژی کافی ندارید و باید وقت بیشتری را برای کارهای روزانه بگذارید.مهمترین منبع انرژی بدن مواد غذایی سرشار از قندهای متعادل و ضعیف هستند که موادی ضروری برای عملکرد مطلوب مغز، ماهیچه ها و سلولهای عصبی محسوب می شوند. هرگز خوردن ماهیهای چرب و روغنهای گیاهی را از برنامه غذایی روزانه حذف نکنید، چرا که منابع غنی امگا ۳ و اسیدهای چرب خاص هستند که نقش نیروی محرک را در فعالیتهای فکری دارند. ویتامین ث، ویتامینهای خانواده ب و منیزیم را نیز حتماً مصرف کنید. خوردن یک کیوی در روز نیاز روزانه شما به ویتامین ث را برطرف می کند. ویتامینهای ب کاملاً ضد خستگی به شمار می روند و نه تنها برای جسم که برای روح نیز مفید و سودمند هستند و منیزیم نیز علاوه بر اینکه خاصیت ضد استرس دارد، تأثیر مثبتی نیز در اخلاق و رفتار دارد.

استرس، پرخوری و کم تحرکی باعث تجمع مواد سمی (توکسین) شده که بدن را ضعیف می کند. سوپ سبزیجات و به خصوص میوه هایی مثل آناناس و انگور و سبزیجاتی مانند کلم، مارچوبه و کنگر فرنگی (بهترین تصفیه کننده صفرا) باعث دفع این مواد سمی می شوند. اگر خوردن جوشانده گیاهی با ذائقه شما سازگار است، می توانید از جوشانده اکلیل کوهی (رزماری)، قاصدک یا نعنا استفاده کنید. خوردن آب میوه هایی مثل سیب و گریپ فروت و سبزیجاتی مانند رازیانه، تره فرنگی و پیاز نیز در تسریع این عمل بسیار مؤثر است. و دیگر اینکه نوشیدن یک لیتر و نیم آب معدنی در روز بهترین راه مقابله با تجمع مواد سمی است.

داروهای خواب آور؛ فواید و عوارض

برای استفاده از داروهای خواب آور باید حتماً با پزشک معالج مشورت کرد تا دارویی مناسب با وضعیت بدن تجویز شود. داروهای خواب آور عوارض جانبی و بعضی از آنها حتی مضراتی دارند. نکته دیگر اینکه نباید مدت زمان طولانی از این داروها استفاده کرد.

انواع مختلفی از داروهای خواب آور در درمان بی خوابی به کار می رود، اما همه آنها با یک عملکرد خاص عمل می کنند و فواید و عوارضی دارند.عملکرد همه داروهای ضد اضطراب، داروهای آرام بخش و بنزودیازپینها مانند دیازپام، فلورازپام، کلرازپات و... که اثر ضد اضطراب، شل کنندگی ماهیچه و اثرات تسکین بخش و خواب آور دارند، آرام بخش و ضد تشنج است. این داروها با خاصیت شل کنندگی عضلات و آرام بخش بودن شبیه یک میانجی عمل کرده و اضطراب و نگرانی را کاهش می دهند.

فواید: مدت زمانی که فرد سعی می کند تا بخوابد کوتاه تر شده، تعداد دفعات بیدار شدن حین خواب کمتر می شود و زمان خواب در کل افزایش می یابد.

عوارض: ساختار خواب تغییر می کند، ممکن است حافظه آسیب ببیند، اعتیادآور است و قطع ناگهانی این داروها افسردگی را به دنبال دارد.بهداشت و سلامتی

مترجم: مریم سادات کاظمی

منبع:روزنامه قدس

خوب بخوابید تا چاق نشوید!

خواب یکی از نیازهای ضروری عملکرد مطلوب مغز و همه دستگاههای بدن است. اضافه وزن یکی از پیامدهای کم خوابی است، اما این کمبود تنها به چاقی خلاصه نمی شود؛ بلکه رابطه نزدیکی نیز با دیابت و بیماریهای قلبی عروقی دارد.

آیا خوب نخوابیدن و کم خوابی در بروز بیماریهایی مانند دیابت، بیماریهای قلبی عروقی، فشار خون و چاقی تأثیر دارد؟

چرت زدن در طول روز، کاهش موفقیت های اجتماعی و شغلی، تغییر کیفیت زندگی، افسردگی، افزایش میزان حوادث رانندگی و... از پیامدهای کم خوابی به شمار می آیند که کاملاً شناخته شده است، اما امروزه تحقیقات نشان می دهد که کمبود خواب همچنین تأثیرات سوئی بر متابولیسم و عملکرد قلب دارد.

کاهش زمان خواب؛ چاقی و دیابت

کاهش زمان خواب در بزرگسالان به نسبت در بروز چاقی مؤثر است. حتی کم کردن مدت زمان کوتاهی از ساعت خواب کودکان نیز همین مشکل را برای آنها در پی دارد. همه گیر شدن چاقی در جوامع امروز، از پیامدهای کاهش زمان خواب به دلیل مشکلات روزمره است.

کوتاه شدن زمان خواب در بروز دیابت نیز تأثیر دارد. در مردانی که کمتر از پنج ساعت در شب می خوابند، احتمال بروز این بیماری بیشتر می شود. در تحقیق دیگری مشخص شده است که خواب کمتر از ۵-۴ ساعت، خطر ابتلا به بیماری را تا دو برابر افزایش می دهد.

خستگی

خستگی بعد از یک روز کاری یا یک مسابقه ورزشی امری کاملاً طبیعی است، اما اگر با خستگی به رختخواب بروید، هنگام بیدار شدن احساس کسالت می کنید و انرژی کافی ندارید و باید وقت بیشتری را برای کارهای روزانه بگذارید.مهمترین منبع انرژی بدن مواد غذایی سرشار از قندهای متعادل و ضعیف هستند که موادی ضروری برای عملکرد مطلوب مغز، ماهیچه ها و سلولهای عصبی محسوب می شوند. هرگز خوردن ماهیهای چرب و روغنهای گیاهی را از برنامه غذایی روزانه حذف نکنید، چرا که منابع غنی امگا ۳ و اسیدهای چرب خاص هستند که نقش نیروی محرک را در فعالیتهای فکری دارند. ویتامین ث، ویتامینهای خانواده ب و منیزیم را نیز حتماً مصرف کنید. خوردن یک کیوی در روز نیاز روزانه شما به ویتامین ث را برطرف می کند. ویتامینهای ب کاملاً ضد خستگی به شمار می روند و نه تنها برای جسم که برای روح نیز مفید و سودمند هستند و منیزیم نیز علاوه بر اینکه خاصیت ضد استرس دارد، تأثیر مثبتی نیز در اخلاق و رفتار دارد.

استرس، پرخوری و کم تحرکی باعث تجمع مواد سمی (توکسین) شده که بدن را ضعیف می کند. سوپ سبزیجات و به خصوص میوه هایی مثل آناناس و انگور و سبزیجاتی مانند کلم، مارچوبه و کنگر فرنگی (بهترین تصفیه کننده صفرا) باعث دفع این مواد سمی می شوند. اگر خوردن جوشانده گیاهی با ذائقه شما سازگار است، می توانید از جوشانده اکلیل کوهی (رزماری)، قاصدک یا نعنا استفاده کنید. خوردن آب میوه هایی مثل سیب و گریپ فروت و سبزیجاتی مانند رازیانه، تره فرنگی و پیاز نیز در تسریع این عمل بسیار مؤثر است. و دیگر اینکه نوشیدن یک لیتر و نیم آب معدنی در روز بهترین راه مقابله با تجمع مواد سمی است.

داروهای خواب آور؛ فواید و عوارض

برای استفاده از داروهای خواب آور باید حتماً با پزشک معالج مشورت کرد تا دارویی مناسب با وضعیت بدن تجویز شود. داروهای خواب آور عوارض جانبی و بعضی از آنها حتی مضراتی دارند. نکته دیگر اینکه نباید مدت زمان طولانی از این داروها استفاده کرد.

انواع مختلفی از داروهای خواب آور در درمان بی خوابی به کار می رود، اما همه آنها با یک عملکرد خاص عمل می کنند و فواید و عوارضی دارند.عملکرد همه داروهای ضد اضطراب، داروهای آرام بخش و بنزودیازپینها مانند دیازپام، فلورازپام، کلرازپات و... که اثر ضد اضطراب، شل کنندگی ماهیچه و اثرات تسکین بخش و خواب آور دارند، آرام بخش و ضد تشنج است. این داروها با خاصیت شل کنندگی عضلات و آرام بخش بودن شبیه یک میانجی عمل کرده و اضطراب و نگرانی را کاهش می دهند.

فواید: مدت زمانی که فرد سعی می کند تا بخوابد کوتاه تر شده، تعداد دفعات بیدار شدن حین خواب کمتر می شود و زمان خواب در کل افزایش می یابد.

عوارض: ساختار خواب تغییر می کند، ممکن است حافظه آسیب ببیند، اعتیادآور است و قطع ناگهانی این داروها افسردگی را به دنبال دارد.

## یخچال و فریزر را با مواد سالم پر کنید

نویسنده:مهری موسی وند

منبع:روزنامه جوان

متاسفانه هنوز آماری وجود ندارد که نشان دهد خانواده های ایرانی چقدر از درآمدشان را صرف خرید غذاهای آماده و به اصطلاح فست فود می کنند. اما اتریشی ها حدود یک سوم درآمدشان را برای خرید غذاهای آماده خرج می کنند. دلایل زیادی وجود دارد که این روزها مردم کمتر وقت صرف آشپزی می کنند. زندگی ما هر روز پرمشغله تر می شود. مثلا خانواده هایی که همزمان هم زن و هم مرد شاغلند و زنان وقت کافی برای پخت و پز ندارند، افراد زیادی تنها زندگی می کنند و غذا پختن برای یک نفر برایشان دشوار است. وانگهی برخی غذاهای آماده یا خیلی گران هستند و یا برعکس بسیار ارزانند و حاوی چربی و نمک زیاد! اگر شما هم وقت و هم انگیزه لازم برای آشپزی ندارید می توانید توصیه های زیر را به کار بگیرید.

چنانچه آشپزخانه خالی باشد تمایل بیشتری برای سفارش غذاهای آماده خواهید داشت و حتی فکر رفتن و خرید کردن از فروشگاه سرکوچه تان هم آزارتان می دهد.بهترین کار این است که مواد غذایی بخرید که ماندگاری طولانی داشته و بتوان از ترکیب آنها غذاهای خوشمزه ای تدارک دید. مثلا:

- سیب زمینی، هویج و پیاز بیشتری بخرید تا بتوانید با آنها سوپ درست کنید.
- مقدار زیادی اسپاگتی، پاستا، ماکارونی و ماکارونی پیچ پیچی و شکل دار بخرید و در خانه ذخیره کنید.
- رب گوجه فرنگی، ذرت کنسروی و سایر سبزیجات کنسروی هم برای پختن بیشتر غذاها لازم است.
- از گوشت های کنسروی مانند تن ماهی، ماهی سالمون، ساردین استفاده کنید.
- وجود سوپ های آماده در خانه گاهی معجزه می کند.
- از سبزیجات خشک شده مثل ریحان، گشنیز، نعنا، آویشن و پونه کمک بگیرید.
- همواره در خانه روغن زیتون، روغن کنجد و روغن مایع آفتابگردان و انواع سرکه داشته باشید. با افزودن کمی آبلیمو و سبزیجات به این مواد می توانید برای سالادتان سس تهیه کنید.
- از انواع خشکبار و آجیل می توانید به عنوان جایگزین گوشت در خیلی از غذاها استفاده کنید.

* یخچال و فریزر را با مواد سالم پر کنید: سبزی های فریز شده بخرید. سیر تازه و زنجبیل و سایر گیاهان مفید را می توانید در یخچال نگهداری کنید. نان تا یک هفته در فریزر قابل نگهداری است. میوه ها گاه تا بیش از یک هفته در یخچال ماندگاری دارند.

چند توصیه برای کمبود وقت

غذای بیشتری درست کنید: وقتی سس ماکارونی یا پاستا یا سوپ را آماده می کنید، مواد غذایی خود را دو برابر یا حتی سه برابر کنید. باقیمانده غذا را در فریزر ذخیره کنید تا برای چند دفعه غذایتان آماده باشد. کارهای بیشتری در آن واحد انجام دهیداگر تعداد کارهایی که در آن واحد انجام می دهید را دو برابر کنید، کارهایتان سریع تر پیش می رود. مثلا وقتی سس ماکارونی تان را درست می کنید، ماکارونی را در قابلمه ریخته و بگذارید بپزد.

غذاهای ساده درست کنید: پختن غذاهای یک قابلمه ای مثل سوپ، آبگوشت و کتلت سبب می شود ظرف های کمتری بشویید.

از مایکروفر استفاده کنید: پختن و گرم کردن غذاها در مایکروفر بسیار سریع تر از روی اجاق انجام می گیرد. پس مانده های مواد غذایی را دور نریزید: آنها را به درستی ذخیره کنید( فریز کرده یا در یخچال نگه دارید) تا برای دفعه های بعد آماده باشد. یک شب قبل غذای فردا را درست کنید: می توانید موقع شب که بچه ها خوابیده اند، از همسرتان کمک خواسته و با هم غذای فردا را آماده کنید.

برای آشپزی انگیزه داشته باشید: بعضی از افراد که تنها زندگی می کنند دوست ندارند برای خودشان غذا درست کنند. راه های زیادی برای ایجاد انگیزه برای آشپزی وجود دارد. این راه ها عبارتند از: هر از چند وقت یک بار دوستانتان را به شام دعوت کنید، به خانه دوستانتان رفته و برای آنها آشپزی کنید. اگر بچه دارید، از آنها در پختن غذاها کمک بگیرید. بیشتر بچه ها از آماده کردن غذا لذت می برند.

اگر دوست دارید غذاهای جدید بخورید، از کتاب آشپزی کمک بگیرید.به پولی که با آشپزی پس انداز می کنید بیندیشید. علاوه بر مسایل مالی، غذاهایی که در خانه پخته شود برای سلامتی شما مفیدتر است تا غذاهای آماده که از بیرونسفارش می دهید.

### داروها و درمان ها

فارماکولوژی: را می توان چنین تعریف نمود: «مطالعه موادی که از طریق فرایندهای شیمیایی به ویژه با اتصال به مولکولهای تنظیمی و فعال کردن یا مهار کردن روندهای طبیعی بدن، با سیستم های زنده تداخل اثر می کند.این مواد ممکن است مواد شیمیایی باشند که به منظور رسیدن یک تأثیر درمانی مفید در یک بیمار یا به خاطر اثرات سمی آن بر روندهای تنظیمی در انگل هایی که بیمار را آلوده کرده اند به کار رفته باشند. فارماکولوژی دانشی است در رابطه با پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری. بدون شک مردم ما قبل تاریخ آثار مفید یا سمی بسیاری از مواد گیاهی و حیوانی را تشخیص داده بودند، در نوشته های قدیمی مربوط به چین و مصر تعداد زیادی از معجونها دارویی فهرست شده اند که تعداد کمی از آنها هنوز هم به عنوان داروهای مفید شناخته می شوند. پیشرفتهای دانش شیمی و توسعه بیشتر دانش فیزیولوژی در قرنهای ۱۸ و ۱۹ موجب پیدایش مبانی شد که برای درک چگونگی اثر داروها بر روی اعضا و بافتهای بدن بدانها نیاز بود. متأسفانه مردم مصرف کننده هنوز هم در معرض مقادیر زیادی از اطلاعات نادرست و ناقص و یا غیر علمی در رابطه با آثار فارماکولوژیک مواد شیمیایی قرار دارند و این امر به استفاده بیهوده از داروهای گرانقیمت و غیر مؤثر و گاهی زیان آور منجر می شود.

از نقطه نظر علمی یک دارو را می توان به عنوان ماده ای که از طریق اعمال شیمیایی اش موجب تغیر در یک عملکرد بیولوژیک می شود تعریف نمود. اثرات درمانی و سمی داروها نتیجه ای از واکنش آنها با مولکولهایی در بدن بیماران می باشد. افراد مختلف ممکن است در میزان پاسخی که به یک دارو می دهند تفاوتهای قابل توجهی داشته باشند، علاوه بر این، پاسخ یک فرد به یک دارو نیز ممکن است در زمانهای مختلف تفاوت داشته باشد، عوامل مؤثر در تأثیر دارو در بدن عبارتند از: عوامل ژنتیک و متغیرهای غیر ژنتیک مثل: سن، جنس، اندازه کبد، عملکردهای کبدی، ریتم ۲۴ ساعته بدن، درجه حرارت بدن و عوامل محیطی و تغذیه ای مثل القا کننده ها و مهار کننده های متابولیسم دارویی.

در کنار درمانهای شیمیایی درمان طبیعی نیز بسیار مفید می باشد، علم درمان طبیعی که در آغاز در آلمان پیدایش یافت و بعد در آمریکا و سایر کشورها مورد استقبال قرارگرفت به هزاران نفر امکان رهایی از چنگال بیماری و نیل به تندرستی واقعی داده است. در درمان طبیعی با نیروی شفا بخشی که در درون ماست و با تبعیت از غرایز طبیعی که می گویند: کمتر غذا بخور، و سعی کن آنچه را که در موقع بیماری می خوری ساده و زود هضم باشد، زیاد کار مکن و به اندازه کافی استراحت کن و از خشم، اندوه و دغدغه دور باش، و ... می توانیم خود را درمان کنیم. از روشهایی که در درمان طبیعی استفاده می شوند می توان از: روزه، تغذیه علمی، آب درمانی، اقدامات کلی بهداشتی (ورزشهای مناسب، تنفس عمیق، شستشوی تن به طریق علمی، استفاده از نور خورشید و هوای صاف و پاکیزه و ... که در دفع سموم بدن فوق العاده مفید هستند)، معالجات روحی و... نام برد. باید در نظر داشت که داروهای گیاهی و روشهای درمانی طبیعی از نظر خاصیت و کارایی می توانند با داروهای غربی رقابت کنند، برای مثال گیاهان دارویی مفیدی وجود دارند که نه تنها برای بدن عوارض جانبی پایینی نسبت داروهای غربی دارند، بلکه در مقام مقایسه گاهی از آنها در درمان بیماریها پیشی می گیرند. برای تهیه داروهای خانگی از این گیاهان دارویی سه طریق: خیس کردن، دم کردن و جوشاندن متداول می باشد که هر نوع گیاه یک روش خاص را می طلبد.

در مقایسه طب گیاهی و طب شیمیایی می توان به این نکته اشاره کرد که درمان طبی با توجه به کوتاه بودن و سریع بودن دوره درمان بیشتر مورد توجه عموم بیماران است، اما این روش عوارض جانبی زیادی دارد، حتی روشهای کمکی که برای تشخیص بیماریها استفاده می شوند مثل: MRI، عکسبرداری، آنژیوگرافی، آندوسکوپی و ... نیز عوارض خاص خود را دارند، اما به علت سریع العمل بودن مورد توجه عام و خاص می باشند و افراد حتی برای درمانهای جراحی به کشورهای اروپایی رفته و یا مخارج سنگینی متحمل می شوند.

پزشکان تلاش می کنند برای کاهش عوارض جانبی داروها، بیمار همراه با مصرف دارو رژیم غذایی مفید داشته باشد تا عوارض جانبی دارو به حداقل برسد. بیشتر پزشکان توصیه می کنند که به جای مصرف دارو بیمار از ورزش، پیاده روی و روزه استفاده کند و از استرس دور باشد و همواره این توصیه ها را انجام دهد، اما با توجه به تکنولوژی امروز که مردم هزینه های سنگینی برای بقای خود می پردازند نمی توانند به مسافرت بروند و تفریح مناسبی ندارند و یا بودجه خرید مواد غذایی مناسب را برای تأمین پروتئین ها و ویتامینهای مورد نیاز خود ندارند بیشتر ترجیح می دهند هزینه کمتری کنند و دارو دریافت کنند، به همین دلیل است که شما در اطراف خود بیماریهای زیادی را می بینید که مردم فقط با خوردن دارو آنها را مهار می کنند، ولی درمان قطعی نشده اند. مثلاً یک بیمار قلبی به جای آنکه دور از شهر باشد و هوای تازه تنفس کند و رژیم غذایی مناسبی دریافت کند، به خاطر شرایط و جو زندگی مجبور است ساعتها زیادی را که حتی خارج از استاندارد است کار کند تا غذایی ناچیز دریافت کند و فقط با خوردن داروهایی که باعث مهار کوتاه مدت بیماری او می شود روزها را سپری کند.

در مقایسه درمان طبی و درمان طبیعی می توان گفت: درمان طبیعی از قدیم در بین اجداد ما مرسوم بوده و فقیر و غنی می توانند از آن بهره مند شوند و همین حالاـ هم افراد مسن از طرفداران جدی درمان طبیعی هستند، درمان طبیعی با گیاهان دارویی و یا میوه جات و فرآورده های لبنی و غیره صورت می گیرد. برای اینکه یک گیاه بتواند اثر مفیدی بر بدن بیمار بگذارد، طول مصرف دارو حداقل باید بالای یک ماه باشد، ورزش تهیه داروهای گیاهی باید درست انجام شده باشد و غلظت دارو باید مناسب باشد و توسط افراد دارای صلاحیت تجویز شده باشد. مقدار زیادی از دارو در دراز مدت باید مصرف شود تا نتیجه مطلوب حاصل گردد. با توجه به اینکه بیمار دوست دارد هر چه سریعتر درمان شود و قدرت تحمل دارو را در دراز مدت ندارد، کمتر دنبال داروهای گیاهی می رود و بیشتر به درمان طبی روی می آورد.

امروزه توصیه می شود در کنار درمان طبیعی برای اینکه سریع تر جواب حاصل شود، مقداری داروهای طبی مصرف شود که هم عوارض کمتر می شود و هم درمان توأم بوده و سریع تر انجام می شود. برای مثال در بیماری آنفلوانزا می توان جوشانده اوکالیپتوس را استفاده کرد و یا از مرکبات سرشار از ویتامین «ث» استفاده نمود و در کنار آنها از آنتی بیوتیکهای قوی برای از بین بردن عفونت استفاده کرد که این روش بسیار سودمند می باشد. نتیجه کلی اینکه درمان طبیعی خوب است در صورتی که در کنار درمان طبی و توأم با آن باشد، ضمناً بیمار با توجه به بیماری که دارد شرایط محیط خود را تغییر دهد، مثلاً یک بیمار آسمی هم از بخور استفاده کند و هم از داروهای طبی و هم از شهرهای پردود دور باشد و یا یک بیماری که به نرمی استخوان مبتلا است می تواند هم رژیم سرشار از کلسیم داشته باشد و هم از آمپولهای مهار این بیماری استفاده کند و در همین راستا به ورزش مفیدی چون شنا نیز روی بیاورد.

### فصل بی خوابی

مترجم: مریم سادات کاظمی

منبع:روزنامه قدس

هر کـدام از مـا تقریباً یک سوم از زنـدگی خود را در خواب سپری می کنیم . در واقع خواب، تأثیر چشـمگیری در حفظ سـلامت و تعـادل بـدن دارد. نیـاز به هفت یـا هشت سـاعت خواب شـبانه برای همه یکسـان نیست. بی خوابی زمانی مطرح می شود که با تغییر مدت و کیفیت خواب فعالیتهای روزانه فرد را دچار اختلال کند.بد خوابی مشکلی آزاردهنده ای است؛ بخصوص اگر مدتها گرفتار این نـاراحتی باشـیم. خوردن یـک خواب آور اولین راه حلی است که به ذهن می رسـد. بی خوابی گاه تـدریجی و گاه ناگهانی (با تغییر سـاعتخواب) اسـت. بی خـوابی می توانـد وخیم (کمـتر از دو هفته)، نیمه وخیم (دو هفته تـا ۶ مـاه) و یا مزمن (۶ مـاه یا بیشتر) باشد.در مراحل ابتدایی بی خوابی، فرد با رفتن به رختخواب نمی تواند بخوابد و بعد از گذشت بیش از ۳۰ دقیقه به خواب می رود. در مرحله متوسط، شـخص دفعات مکرر از خواب بیـدار می شود و در کل بیشتر از ۳۰ دقیقه بیدار است. کسـی که دچار بی خوابی شدید است، صبح خیلی زود و گاه نیم ساعت قبل از عادت همیشگی اش بیدار می شود.

با این حال، درمان بی خوابی در وهله نخست، اسـتفاده از داروهای شـیمیایی نیست. توضـیحات پزشـکی در این باره کاملاً روشن و واضـح است: «در مورد بی خوابیهـای درازمـدت، نخست بایـد تـأثیر بی خوابی را در عملکرد روزانه فرد بررسـی کرد. اگر این تاثیر متوسط و تا حـدی پایین بود (در بیشتر موارد مشـکل به این شـکل است)، درمان رفتاری توصـیه می شود. اگر این تاثیر شدید باشد، در کنـار درمـان رفتـاری از داروهای خواب آور نیز چنـدین روز تا چنـد هفته تجویز می شود.»در واقع درمان رفتاری با تغییر عادات برای بهبود خواب توصـیه می شود. مشـکلی که مصرف داروهای خانواده بنزو دیازپین ها در پی دارد، ایجاد سندرم (بیماری) ترک داروست ، به این معنا که قطع دارو تاثیرات نامطلوبی دارد که جلوگیری از آنها بسـیار مشکل است. این علائم در ۸۰ درصد کسانی که به مدت سه سال و در ۱۵ تا ۲۶ درصد افرادی که مدت زمان کمتری از این داروها استفاده کرده اند، دیده می شود.

همچنین هر چقدر مدت استفاده از این دارو ها بیشتر باشد، قطع دارو مشکل تر است. این مشکل زمانی حادتر می شود که با افزایش سن، قطع دارو به مراتب سخت تر می شود.استفاده از داروهای خواب آور در صورتی توجیه منطقی دارد که بی خوابی اثرات منفی بسیاری در عملکرد روزانه داشته باشد. اما در صورت مصرف، باز هم باید به نکات زیر توجه کرد:

– نباید چند نوع داروی خواب آور را با هم مصرف کرد.

– بیش از دو تا چهار هفته از این دارو ها استفاده نکنید.

– پایین ترین دوز دارویی را در ابتدا شروع کنید و با مؤثرترین دوز پایین درمان را ادامه دهید.

حتی در مـورد بی خوابی مزمن نیز مصرف روزانه داروهـای خواب آور تجویز نمی شود. حـداکثر مـدت مصـرف سه هفته است و توصـیه می شود از درمانهـای کوتاه مـدت به جای درمانهای بلنـد مـدت اسـتفاده شود. پزشـک معالـج بایـد به طور منظم تاثیر چنین دارویی را در مورد تشـخیص مصـرف آن بررسی کند. تاثیرات نامطلوب و سندرم ( بیماری) ترک داروهای خواب آور، بسیار کمتر از حـد واقعی مطرح می شونـد. در فرانسه به این گروه از داروهـا، داروهـای نـاچیز و پیش پـا افتـاده اطلاق می شود. موضوع نگران کننده این است که مصرف این داروها در سنین پایین رو به افزایش است.

دکـتر «ژوزف دیب» متخصـص اعصـاب و بیماریهـای مربـوط به بی خوابی دربـاره علـل بی خوابی و تـأثیرات داروهـای خواب آور توضیح می دهد:

مهم ترین علل بی خوابی چیست؟

– در بیشتر موارد بی خوابی به علت رعایت نکردن بهداشت خواب است که باعث بی نظمی در ریتم خواب می شود. دیر خوابیدن، بیـدار شـدن زود و بی موقع، کاهش مـدت زمان خواب به علت بیداریهای مکرر، اضـطراب، هیجان، احساس شـکست و . . . عوامل آشـفتگی در خـواب و علـل بی خوابیهـای مزمن محسـوب می شونـد. گذشـته از این، بی خـوابی می توانـد نشـانه برخی بیماریهـا و اختلالات روانی و عصبی مانند افسردگی، روان پریشی، بیماری های سیستم اعصاب مرکزی و بیماریهای زوال عقل مثل پارکینسون باشـد. امـا گـاهی نیز منشأ بی خوابی را در برخی داروها مثل انواعی از داروهای ضـد افسـردگی می توان یافت که موجب تغییر در ریتم خواب و یا بی خوابی واقعی می شوند و سرانجام اینکه تمام داروهای روان پریشی حاوی کافئین، آمفتامین و یا دیگر مولکولها هستند که در بروز بی خوابی تأثیرگذارند.

بی خوابی چه تأثیری در سلامتی دارد؟

– مهمترین تأثیر بی خوابی، احساس خستگی و کسلی در طول روز است. این خستگی در اغلب موارد با کاهش تمرکز و هوشیاری، چرت زدن در طول روز و عدم کنترل خودرو، همراه است. بی خوابی در مدت زمان طولانی ممکن است نشانه ای از خستگی مزمن باشد.

چه اصولی را در مورد بهداشت خواب باید رعایت کرد؟

– ساعت خوابیدن و بیدار شدن حتی در روزهای تعطیل، باید ثابت و مشـخص باشد. این نظم در ساعات خواب تأثیر همزمان کردن را در سـیکل خواب و بیـداری دارد. غذای سـبک، پرهیز از مواد محرک مثل چای، قهوه، تنباکو و . . . ، دوش آب گرم، ورزش در آخر شب و سرانجام استراحت و آرامش عواملی اند که باعث خواب راحت و آرام می شوند.

پزشکان متخصص در زمینه خواب چطور می توانند به بیماران مبتلا به بی خوابی مزمن کمک کنند؟

– هنگامی که بی خوابی کیفیت زندگی بیمار را در طول روز دچار مشکل کند، برای درمان آن حتماً باید با پزشک متخصـص در زمینه خواب مشورت کرد. پزشـک با توصـیه هایی درباره اصول بهـداشت خواب، بیمار را در جهت بهبود بیماری کمک می کنـد. امروزه پزشکان تأکید زیادی روی آرامش و تمدد اعصاب دارند که مانع از مصرف بی اندازه داروهای خواب آور می شود.اما باید دقت داشت که این اصول به طور هماهنگ اجرا شود. آرامش، خوابیـدن را راحت تر و کیفیت خواب را بهبود می بخشد. در دوران بی خوابی شدیـد که مـدت سه هفته یـا بیشتر نیـاز به مصرف داروهـای خواب آور است، نبایـد داروهـای خواب آور و آرام بخش تجویز شود؛ زیرا داروهای خواب آور هیـچ تأثیری در درمان بی خوابی مزمن نـدارد، بلکه مشـکلاتی مثل وابسـتگی، ترک عادت و بیمـاری ترک دارو را به دنبـال دارد. برعکس می توان از بعضـی داروهـای تنظیم کننـده خواب مثـل انواع داروهای ضـد افسـردگی استفاده کرد.

به جز بی خوابی مزمن، در مورد دیگر مشکلات خواب نیز معاینات تخصصی لازم است؟

– بله . برخی از افراد دچـار مشـکلات تنفسـی در خواب هسـتند. در واقع گـاهی عملکرد مغز در مورد تنفس دچار اختلال می شود. این مشـکلات تنفسـی در خواب باعث بیداریهای مکرر شده و ممکن است موجب بیماریهای قلبی عروقی نیز شود. در مورد بیماری نارکولپسـی ( تمایل غیر قابل کنترل و مکرر به خواب) نیز باید با پزشک مشورت کرد. علایم این بیماری خواب رفتن های ناگهانی در طول روز، افزایش چرتهـای روزانه و در بعضـی موارد کـاهش تحرک است. نارکولپسـی بیمـاری ارثی بـا سـابقه فامیلی است که شیوه درمان آن در آزمایشـگاه خواب تحقیق می شود.در حال حاضـر این بیماری با داروهای بیـداری که کاملاً شبیه سیسـتم عصبی عمل می کنـد و در ضـمن اعتیاد آور نیز نمی باشد، درمان می شود. بی حوصـلگی که از آن به «سـندرم پاهای بدون استراحت» نیز یـاد می شود، یکی دیگر از مشـکلات خواب است که منشأ آن هنوز شـناخته نشـده است. در این بیماری فرد در هنگام خواب یا در نیمه هـای شب به نحوی دچـار گرفتگی عضـلات می شود که مجبور است راه برود. سالمنـدانی که به ناراحتیهـایی مثـل وابسـتگی شدید به داروهای خواب آور، خرخر و اختلالات حافظه دچارند، نیز باید تحت معالجه قرار گیرند.

خواب کافی و مفید برای سلامتی را چطور تشخیص دهیم؟

– تنها هنگامی باید گفت مقدار خواب به اندازه کافی است که در طول روز احساس نشاط و شادابی کنیم. در موقع خواب، بافتهای بدن، حافظه و سیستم هوشیاری در حال استراحت هستند. خواب همچنین مانع از استرس و بیماریهای عفونی می شود.

اتاق خواب مناسب چه شرایطی باید داشته باشد؟

– درجه حرارت اتـاق نبایـد بیشـتر از ۱۹ درجه سـانتی گراد باشـد. تهویه اتـاق بایـد منـاسب باشـد ودر رنـگ آمیزی اتاق خواب از رنگهای تند و زننده استفاده نکنید. اندازه تختخواب نیز باید مناسب و تشک نه خیلی نرم و نه خیلی سفت باشد.

### فریب آگهی های چاقی و لاغری رانخورید

روزنـامه هـا را که ورق می زنی پراست از آگهی هـای عجیب و محیرالعقول پزشـکی که گاه برای لحظاتی میخکوبت می کنـد. در این آگهی هـا، از درمـان اعتیـاد در یک روز گرفته تا انواع و اقسام جراحی های زیبایی و درمان چاقی و لاغری به چشم می خورد. در یکی از این آگهی ها آمده: روزی یک کیلو، یک سایز بدون رژیم و بازگشت لاغر شوید. در این آگهی همچنین از روش های مزوترابی، لیپوسـاکشن و لیزر هم نام برده شـده است. اعتماد به نفس سـفارش دهنـدگان آگهی آنقـدر زیاد است که علاوه بر دادن چنـد شـماره تلفن ثابت، تلفن همراه و آدرس هم داده اند. منشـی جوان یکی از این مؤسـسه ها یا مکان های درمانی یا هرچیز دیگر که اسـمش را بگذاریـد با ادا و اطوار فراوان ادعا می کنـد توانسـته انـد با لیزر درمانی، بیماران را تا ?? کیلو لاغر کننـد. او همچنان لاـف می زنـد و عـده ای خـانم از پیر و جوان گرفته تـا دخترک ?? ساله ای که برای لاغر شـدن آمـده انـد، متحیر چشم به دهان او دوخته انـد. او برای این مسـخ شـدگان مـدام نسـخه می پیچـد و دسـتورات عجیب و غریب صادر می کند. وقتی درباره لیزر درمانی پرسـش می کنم، دستگاهی را که بیشتر شبیه چراغ قوه با نورقرمز است، نشان می دهد و عنوان می کند که با این دستگاه لیزر، چاق ها را لاغر می کننـد. امروزه تعـداد این مؤسـسات آنقـدر زیادشـده که به نظرمی رسد مسئولان دیگر قادر به نظارت و رسیدگی به وضعیت همه آنها نیستند. مؤسساتی که برخی از آنها با ادعاهای عجیب وغریب پول هنگفتی به جیب می زنند و عده زیادی را بیمار و گاهی تا آخر عمر علیل می کنند.

دسته بندی داروهای لاغری

دکتر قوام زاده متخصـص تغـذیه دربـاره دسـته بنـدی داروهـای لاغری می گویـد: «براساس طبقه بنـدی کتب معتبر علمی، داروهای ضدچاقی به دو دسـته کلی تقسـیم می شود. گروه اول داروهای ضداشتهاست و گروه دوم داروهایی که موجب جلوگیری از جذب چربی در دسـتگاه گـوارش می شـود. البته دسـته سومی از داروهـا هم وجوددارد که جنبه علمی نـدارد. از این گروه می توان به این داروها اشاره کرد:

داروهـای ادرار آور (دیورتیـک) ـ این نـوع داروهـا به سـرعت بـا ازدست رفتن آب بـدن، شـخص را دچـار کـاهش وزن می کننـد. مصـرف این داروهـا از نظر علمی نه تنهـا صـحیح نیست بلکه خطرنـاک هم هست. اکثر مؤسـساتی که در تبلیغات خود کاهش وزن سریع را نوید می دهند از این روش استفاده می کنند.

داروهای هورمونی ـ این نوع داروها موجب پرکاری غـده تیروئیـد، افزایش مصـرف انرژی، کاهش وزن و لاغر شـدن می شونـد که این روش نیز به دلیل این که در روند طبیعی بدن اختلال ایجاد می کند از نظر علمی صحیح نیست و خطرناک است.

داروهـای ملین ـ این داروهـا با دفع موادغـذایی از بـدن و جلوگیری از جـذب مواد موجب کاهش وزن می شود که واضـح است در درازمدت به بروز سوءتغذیه و کمبود بعضی مواد مورد نیاز بدن می انجامد. ضمن این که عوارضی از قبیل شکم درد دارد.

داروهای ضـد اشـتها ـ اسـتفاده از این داروها شـرایطی را در بـدن به وجود می آورد که فرد احساس گرسـنگی نکنـد و میزان غذای بسیارکمتری درطول روز بخورد. مصرف این داروها میزان تولید هورمون های نور آدرنالین، دوپامین، سروتونین و کاتکول آمین را

افزایش می دهد و با تأثیر بر مرکز گرسنگی در بخشی از مغز به نام هیپوتالاموس، موجب سرکوبی میل به غذا و احساس سیری می شود. القای حالت سیری بدون عوارض جانبی دیگر نیست. مصرف این داروها موجب افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، بی خوابی، فراموشی و افسردگی می شود.

داروهایی که مانع جذب چربی می شود ـ این گروه از لاغرکننده ها با اتصال به چربی موادغذایی، مانع جذب آنها می شود. باید توجه کرد بسیاری از ویتامین های ضروری برای سلامت بدن مانند ویتامین های A، D، E و K محلول در چربی است و اگر با مصرف این گروه از داروها، ویتامین ها نیز همراه چربی ها جذب بدن نشود، سلامت فرد به خطر خواهدافتاد. به گفته این متخصص تغذیه، شایع ترین عوارض مصرف داروهای لاغری، افزایش فشار خون، مشکلات قلبی عروقی، به هم خوردن عادت ماهانه در زنان، سردرد، سرگیجه، بروز جوش روی صورت، اضطراب، کم خوابی و تشنگی غیرطبیعی است.

تبلیغات کاذب

دکتر فتحی متخصص غدد نیز می گوید: «متأسفانه به دلیل تبلیغات وسیع، مردم درحال حاضر به بازاریاب های این گونه فرآورده های بی فایده و حتی مضر تبدیل شده اند و نه تنها از محصولات لاغری بدون توصیه پزشک استفاده می کنند بلکه به آشنایان خود نیز استفاده از چنین فرآورده هایی را توصیه می کنند.»

وی تصریح می کند: «اکثر مردم از این واقعیت غافلند که چاقی در بسیاری از موارد به دلیل مشکلات متابولیک بدن ایجاد می شود و باید نسبت به رفع این مشکل، اقدام جدی شود. چرا که در صورت درمان شدن عارضه، چاقی روزبه روز شکل حادتری به خود می گیرد و درمان آن نیز دشوارتر می شود.»

این متخصص غدد خاطرنشان می کند: «با وجود محدودبودن اثر این داروها، عوارض سوءزیادی متعاقب مصرف آنها گریبانگیر فرد خواهدشد که از آن جمله می توان به افزایش ضربان قلب، بی نظمی ریتم قلبی، بی خوابی، تنگی نفس و تشنج اشاره کرد.»

وی می افزاید: «نقش مؤثر مصرف قرص های لاغری در افزایش روند این تجارت ناسالم بسیار زیانبار است. واقعیت این است که مبارزه با چاقی از هرطریق ممکن صحیح نیست و باید توجه کنیم که بازیچه دست سودجویان نشویم.»

مضرات داروهای لاغری

دکتر مسعود کیمیاگر متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره داروهای کاهش وزن می گوید: در ? دسته از قرص ها که فرد را بی اشتها می کند، سیبوترابین وجوددارد و بیشتر برای افرادی که چاقی بیمارگونه دارند (بالای ?? کیلو اضافه وزن) تجویز می شود. با توجه به ریسک استفاده از این قرص، پزشک برای مدتی این دارو را به فرد می دهد. این دارو بعد ازمدتی اثرش را ازدست می دهد. داروهایی که بخشی از چربی غذا را بلوکه می کنند و مانع جذب آن می شوند به تنهایی جواب نمی دهند. این داروها چندان کمکی به لاغری نمی کنند. ضمن این که در بعضی از موارد حتی بی اختیاری مدفوع هم ایجاد می کند. ازطرفی قیمت این دارو بسیارگران است وفرد باید برای تهیه آن، هرماه ?? تا ??? هزارتومان پول بپردازد. نوع دیگری از قرص های لاغری تقریباً اثر خفیف دارد و سیری موقت ایجاد می کند. این نوع قرص، حالت ژل مانند دارد و وقتی با یک یا دو لیوان آب خورده می شود، در معده باز شده، حالت سیری موقت ایجاد می کند. این دارو هم زیاد مناسب نیست چون موقت است و بعد از یکی دو ساعت که فرد گرسنه شد تمایل به خوردن غذا پیدامی کند. وی با اشاره به این مطلب که هنوز هیچ داروی چربی سوزی در دنیا ساخته نشده است، می گوید: «بیشتر مردم به تبلیغات گسترده ای که درماهواره و اینترنت می شود اعتماد می کنند و بدون این که به خودشان زحمت بدهند و رژیم بگیرند، داروی چربی سوز مصرف می کنند. بزرگترین عارضه این داروها این است که فرد را سرخورده می کند، چون دارو مصرف می کند ولی لاغر نمی شود. پس ناامید و دچار افسردگی می شود.»

وی وسایل لاغرکننده مانند کمربند و گوشواره لاغری را برای لاغرشدن مناسب نمی داند و می گوید: همه اینها بی راهه است و تأثیر تلقینی دارد که بعد ازمدتی از بین می رود. حتی خوردنی لاغرکننده هم نداریم. سرکه سیب، آبغوره یا خیلی موادی که بعضی عطاری ها تجویز می کنند لاغرکننده نیست. وی خاطرنشان می کند: «لاغرشدن کارسختی نیست. فقط احتیاج به یک اراده قوی و یک برنامه ریزی اصولی دارد. فرد با یک رژیم مناسب می تواند به راحتی لاغر شود. وی درباره رژیم مناسب یادآور می شود: «رژیم مناسب، رژیم متعادلی است که همه نیازهای بدن را تأمین می کند، نباید رژیم به گونه ای باشد که از آهن و پروتئین و کلسیم بدن کم کند. رژیم هایی که فقط درآن میوه و سبزی وجوددارد، غلط است. رژیم های سخت و بی اساسی که یک عده از افراد می گیرند، عوارض زیادی به دنبال دارد. این گونه رژیم ها موجب می شود بافت های مفید بدن به همراه چربی تجزیه شود و بدن تحلیل برود.»

وی با اشاره به این که عادت غذایی ما ایرانی ها موجب چاق شدنمان می شود، خاطرنشان می کند: «متأسفانه ما درحال حاضر هم غذاهای سنتی خودمان را که خیلی پرکالری و سنگین است، در برنامه غذایی داریم و هم غذاهایی مانند پیتزا با ???? کالری و همبرگر با ??? تا ??? کالری را، سیب زمینی، سس و نوشابه هم که به آن اضافه می کنیم میزان کالری این غذاها افزایش خواهدیافت. در گذشته اگر ظهر یک غذای سنگین مثل پلو و خورشت می خوردند، شب یک غذای ساده داشتند. اما الآن با این که تحرک افراد کمتر شده، مقدار مصرف غذاهای حجیم بیشتر شده است. همین امر موجب می شود آمار چاقی بالا برود. وی درباره ورزش می گوید: «ورزش بدون رژیم جواب نمی دهد. درواقع ورزش به عنوان مکمل رژیم است و البته باید معقول باشد. نباید مدتی ورزش سنگین کنیم و بعد آن را کنار بگذاریم. خیلی از افراد ورزش های سنگین می کنند و بعد از آن غذاهای سنگین پرکالری مصرف می کنند که این جواب نمی دهد. باید برای لاغر شدن درکنار رژیم غذایی مناسب، به طور متعادل ورزش کنیم. ورزش همیشه باید در زندگی ادامه داشته باشد. چه برای افرادی که لاغرند و چه افرادی که اضافه وزن دارند.»

این متخصص تغذیه درباره بهترین زمان برای لاغر شدن توصیه می کند: «افرادی که اضافه وزن دارند باید شکیبا باشند و نه گفتن را هم بلد باشند. بهترین مقدار برای لاغر شدن، ماهی ? تا ? کیلو است. اگر لاغر شدن بیشتر از ? کیلو باشد، عوارض زیادی درانتظار شخص خواهدبود. از این رو باید کاهش وزن تدریجی باشد.» وی می گوید: اگر همیشه متعادل و مفید غذا بخوریم، همیشه وزن مطلوب خواهیم داشت. توصیه مهمتر او این است که به تبلیغاتی که برای لاغری درماهواره، اینترنت و رسانه ها وجوددارد، اعتماد نکنید. زیرا تأثیر آنها موقتی است و بعضی ازآنها مضراتی دارند که گاه ممکن است جبران پذیر نباشد.

داروی بدون مجوز

دکتر شیرازی، داروساز درباره عرضه بدون مجوز داروهای لاغری می گوید: «عرضه هرگونه دارویی نیاز به کسب مجوز از وزارت بهداشت دارد. این موضوع شامل حال داروهای لاغری و مکمل های غذایی هم می شود. اکثر داروهای لاغری موجود در ایران فاقد این مجوزند.»

## نشستن های طولانی مدت و چاقی

منبع:روزنامه کیهان

چاقی های شکمی نتیجه نشستن های طولانی مدت است، زیرا دراین حالت بدن انرژی بیشتری دریافت می کند .

دکتر انصاری متخصص تغذیه در گفت وگو با ایسنا منطقه خوزستان، اظهار داشت: تماشای تلویزیون و بازی های کامپیوتری برای کودکانی که افزایش وزن دارند در هفته ۱۰ساعت توصیه می شود.

همچنین بهتر است کودکان و بالغانی که اضافه وزن ندارند در زمان تماشای تلویزیون کمتر از شکلات و شیرینی استفاده کنند.

وی یادآور شد: هر ۳۰ تا ۴۰ دقیقه لازم است که به منظور پیش گیری از بروز چاقی های موضعی (خصوصا چاقی شکمی) به حالت ایستاده تغییر حالت دهند.

انصاری با اشاره به این که چاقی شکمی از خطرناک ترین انواع چاقی هاست، تصریح کرد: تجمع چربی در ناحیه شکم نیز با افزایش ابتلا به بسیاری از بیماریهای غیر واگیر نظیر افزایش چربیهای خون، پرفشاری و سکته قلبی همراه است.

این متخصص تغذیه متذکر شد: با آموزش تغذیه صحیح و افزایش آگاهی مردم و اصلاح رفتارهای تغذیه ای برای کاهش چاقی که از عوامل خطر بیماریهای مزمن غیرواگیر است می توان گام مهمی برداشت.

## ایمنی غذاهای ژنتیک

اشاره:

پس از رهاسازی نخستین محصول تراریخته ایرانی و نخستین برنج تراریخته که در کشور به تولید انبوه رسید، سؤالهایی در خصوص محصولات تراریخته، ویژگی ها، مزایا و احیانا مضرات آن در افکار عمومی و به ویژه مجامع علمی مطرح شده است. بر این اساس به سراغ مجری طرح برنج تراریخته و کارشناس سازمان بهداشت جهانی در کشورمان رفتیم تا سؤالات خود را با ایشان مطرح کنیم مصاحبه پیش رو حاصل گفت وگوی ما با دکتر بهرام قره یاضی است که ملاحظه می کنید.

¤مفهوم موجودات مهندسی ژنتیک شده یا تراریخته (GM) و غذاهای GM چیست؟

-موجودات تراریخته به موجوداتی اطلاق می شوند که ماده ژنتیک (یعنی دی ان آ) آنها به نحوی تغییر داده شده است که به صورت طبیعی اتفاق نمی افتد. فناوری مورد استفاده اغلب تحت عنوان «بیوتکنولوژی مدرن» یا «فناوری ژن» و گاهی نیز «فناوری دی ان آی نوترکیب» یا «مهندسی ژنتیک» شناخته می شود. این فناوری امکان انتقال ژن از یک موجود به موجود دیگر حتی بین گونه هایی که با هم خویشاوندی ندارند را فراهم می کند.

موجودات مهندسی ژنتیک شده که معادل فارسی آن تحت عنوان «تراریخته» برگزیده شده است به گیاهان، جانوران یا موجودات ذره بینی و کوچکی اطلاق می شود که برای ایجاد یک صفت برتر و بهتر نظیر مقاومت به آفات در مورد گیاهان زراعی مقاومت به بیماری (در مورد گاو و سایر حیوانات اهلی) و تولید برتر (در مورد موجودات ذره بینی مفید) یک یا چند ژن با منشای مختلف به آن ها منتقل شده است، اگرچه عمل انتقال ژن یک روش معمول در اصلاح نباتات طی یک قرن گذشته بوده است، اما در مهندسی ژنتیک، الزاماً باید ژن جداسازی شده و پس از مطالعه دقیق آن و با ایجاد تغییرات مورد نظر و با استفاده از روش های پیشرفته علمی به موجود مورد نظر (گیاه، حیوان یا میکروارگانیزم) منتقل شود.

¤هدف از تولید محصولات تراریخته چیست و چرا غذاهای حاوی مواد ناشی از مهندسی ژنتیک تولید می شوند؟

- این قبیل موادغذایی به این دلیل تولید و به بازار مصرف عرضه می شوند که دارای

برتری های خاصی برای تولیدکننده یا مصرف کننده این قبیل غذاها است . این کار برای کاهش هزینه تولید، فواید بیشتر (از نظر فسادپذیری یا ارزش غذایی) یا هر دو منظور صورت می گیرد. در ابتدا ابداع کنندگان بذرهای تراریخته می خواستند فرآورده های آنها مورد پذیرش تولیدکنندگان محصولات کشاورزی باشد. به همین دلیل بر روی ابداعاتی متمرکز شدند که کشاورزان (و در مجموع صنایع غذایی) آن را پذیرا باشند.

هدف اولیه تولید گیاهان تراریخته بهبود مقاومت آنها بود. گیاهان زراعی تراریخته موجود در بازار مصرف ، نوعاً گیاهی هستند که با هدف مقاومت به آفات و بیماری های گیاهی (آفات حشره ای و ویروس ها) و افزایش تحمل به علف کش ها ایجاد شده اند.

مقاومت به آفات حشره ای با انتقال ژن تولیدکننده ماده سمی از باکتری باسیلوس تورینجینیس (بی تی) به گیاهان زراعی بدست می آید. این پروتئین که به طور سنتی نیز به عنوان حشره کش در کشاورزی مورد استفاده قرار می گیرد از نظر مصرف انسانی هم سالم است.

مقاومت به ویروس از طریق انتقال یک ژن از نوعی ویروس بیماریزای گیاهی ایجاد می شود. مقاومت به ویروس موجب حساسیت کمتر گیاهان به بیماریهای ناشی از این ویروس شده و موجب افزایش عملکرد گیاهان می شود. افزایش تحمل به علف کش ها از طریق انتقال یک ژن از یک باکتری به گیاهان صورت می گیرد که موجب مقاومت به برخی از علف کش ها می شود. در جاهایی که علف هرز دارای تراکم زیادی است کشت و کار چنین گیاهان مقاوم به علف کش موجب کاهش مقدار مصرف علف کش ها شده است.

اصولا هدف تولید گیاهان تراریخته افزایش بهره وری، کاهش مصرف سموم، حفاظت از محیط زیست، تولید غذاهای عاری از باقیمانده سموم، و تولید غذاهایی با ارزش غذایی بیشتر می باشد.

¤آیا این طرح در مورد غذاهای با منشأ حیوانی نیز انجام می شود؟

- در مورد حیوانات تراریخته نیز اهداف مشابهی تعقیب می شود با وجود آن که امروزه قریب به ۱۰۰میلیون هکتار از اراضی جهان به کشت گیاهان تراریخته اختصاص یافته است ولی هنوز هیچ حیوان تراریخته ای در سبد غذایی مردم قرار نگرفته است؛ اما نگارنده این اطمینان را به خوانندگان محترم می دهد که ظرف سه تا پنج سال آینده این قبیل محصولات مانند گوشت (گاو) تراریخته نیز به تولید انبوه و مصرف مردم خواهدرسید. برای مثال هم اکنون گاوهای شیری که پستان آن ها خیلی کمتر به بیماری ورم پستان (mastitis) مبتلا می شوند تولید شده اند و در چرخه تولید انبوه قرار دارند. با ورود این نوع گاوها مصرف آنتی بیوتیک در گاوهای شیری به شدت کاهش خواهد یافت و نیازی به کشتار گاوهای بیمار و جایگزینی آنها نخواهدبود و علاوه بر تولید شیر سالم تر تولید شیر نیز افزایش خواهد یافت و حیوان نیز متحمل مشقات کمتری خواهد بود.

باتوجه به جدید بودن فناوری مهندسی ژنتیک و ملاحظاتی که از طرف گروه های مختلف در سراسر دنیا در مورد این قبیل محصولات مطرح شده است، پیش از آن که غذاهای حاصل از مهندسی ژنتیک در سبد غذایی مردم قرار گیرد مورد بررسی ها و مطالعات دقیق تری قرار می گیرند؛ بررسی هایی که در طول تاریخ هیچ گاه در مورد غذاهایی که به روش های کهن و با استفاده از محصولات اصلاح شده تولید شده اند اعمال نشده اند. بنابراین، به نظر می رسد که بشر برای اولین بار با آگاهی کافی و اطمینان از سلامتی کامل، از این نوع غذاها استفاده می کند. این مطالعات معمولا توسط پژوهشگران اصلی و همکاران وی صورت گرفته و سپس نتایج به دست آمده مورد ارزیابی دستگاه های نظارتی مانند وزارت کشاورزی و وزارت بهداشت هر کشوری قرار می گیرد. بررسی هایی که به طور معمول در مورد غذاهای ناشی از مهندسی ژنتیک اعمال می شوند بسیار مفصل و پیچیده بوده و گاهی سال ها به طول می انجامد.

## مراقب قاتل خاموش باشیم

نویسنده:علی محمدی - فضل‌الله احمدی

آنچه برای همگان مسلم و بدیهی است این است که بهترین، موثرترین و عقلانی‌ترین راه برخورد با بیماری‌ها" پیشگیری" است. از طرفی علی‌رغم پیشرفت‌های حیرت‌انگیز و روز افزون در علوم پزشکی، اکثر پزشکان اذعان می‌دارند که هنوز بیماری‌های زیادی وجود دارد که درمان قطعی نداشته و به شکل مزمن و صعب‌العلاج در می‌آیند. در همین راستا این مطلب تجربه و پذیرفته شده که مناسب‌ترین ابزار در عرصه پیشگیری"، آگاهی" و" هوشیاری" همگانی است. بر این اساس لازم است که مفاهیم مورد نظر و اساسی را به شکل ساده و قابل استفاده در اختیار عموم مردم عزیز جامعه قرار داده تا انشاءالله با آگاهی و حساسیت لازم و به کارگیری آن قادر به برخورد و رفتار مناسب‌تر با این مشکلات باشند. در این نوشتار یکی از بیماری‌های شایع و مهم و خطرناک را به عزیزان خواننده معرفی می‌نماییم. این بیماری مورد نظر" فشار خون بالا" یا به اصطلاح بیماری" پرفشاری خون" می‌باشد. از اینکه در توصیف این بیماری از واژه خطرناک، استفاده کردیم، ضروری به نظر می‌رسد در این مورد توضیح مختصری تقدیم گردد؛ براساس تحقیقات انجام شده در کشورهای پیشرفته حدود پنجاه درصد یا نیمی از مبتلایان به این بیماری در جامعه از بیماری خودآگاهی داشته و فقط نیمی از آنهایی که متوجه بیماری خود بودند درصدد درمان برآمده و از این تعداد تنها نیمی از آنها درمان کافی شدند.

به همین دلیل این بیماری را به شکل" کوه یخ" تشبیه نموده‌اند. که فقط قله آن روی آب مشخص بوده و بخش اعظم آن زیر آب پنهان بوده و قابل رویت نیست. و به دلیل مخفی ماندن بیماری، یکی از علل عمده نارسایی و سکته‌های قلبی، مغزی و کلیوی می‌باشد و منجر به مرگ و میر قابل توجهی نیز می‌گردد. به همین جهت بیماری را تحت عنوان" قاتل خاموش" نیز می‌نامند. زیرا شخص مبتلا غالبا فاقد علامت و بی‌خبری از بیماری خود می‌باشد و زمانی متوجه می‌شود که یکی از اندام‌های حیاتی وی دچار عارضه غیرقابل برگشت شده است. با این وصف اهمیت و خطرآفرینی این عارضه بیشتر از پیش برای خوانندگان عزیز باید روشن و مسلم گردیده باشد لذا برای توضیح ماهیت بیماری شرح مختصری بر دستگاه گردش خون ارائه می گردد؛

دستگاه گردش خون از سه رکن اساسی قلب، رگ‌های خونی و حجم خون در گردش تشکیل می‌شود.

این دستگاه را می‌توان به شبکه آب رسانی شهری تشبیه کرد. این شبکه به گونه‌ای طراحی شده که آب را به تک‌تک واحدها یا منازل می‌رساند. خداوند حکیم این دستگاه را طوری خلق کرده که خون را به اندازه کافی در شرایط و حالات مختلف به تک تک (حدود ۷۵ میلیارد) سلول‌های بدن می‌رساند.قلب عضو اصلی و مرکز ثقل این دستگاه است که نیروی راندن و گردش خود را به وسیله تلمبه کردن در این مدار تامین می‌کند. رگ‌ها هم مثل لوله‌هایی با قطر بزرگ و کوچک هستند که خون را به سراسر بدن پخش می‌کنند. خون هم مثل آب، مایع حیات بدن است که بایستی در دسترس سلول‌ها برای تغذیه و تنفس قرار گیرد. همان طوری که می‌دانیم جهت اینکه آب به تک تک منازل و به اندازه کافی برسد، لازم است آب با یک فشار مطلوب در مسیر لوله‌های شبکه در جریان باشد. این فشار را در واقع تلمبه‌ها یا پمپ‌های تعبیه شده تامین می‌کنند و در بدن نیز این کار به عهده قلب گذاشته شده، ضمنا فشار داخل شبکه آب رسانی به قطر، مقاومت و طول لوله‌ها هم بستگی دارد. در بدن ما نیز خون رسانی کافی به عمل تلمبه‌ای قلب، رگ‌های خونی باز و فعال و حجم خون در گردش بستگی دارد. البته شبکه خون رسانی با آب رسانی تفاوت‌هایی هم دارد. اولا شبکه خون رسانی یک مدار گردشی است. به گونه‌ای که خون پس از خروج مجدد به قلب بر می‌گردد. ثانیا قلب و رگ‌ها همانند پمپ و لوله‌ها اجسام بیجانی نیستند.

دستگاه خون رسانی همانند موجود زنده و تقریبا با شعوری است که عملکرد آن تحت تاثیر شرایط و حالاتی است که در داخل و خارج بدن قرار دارد. یعنی نحوه عملکرد قلب و عروق در شرایط فعالیت و استراحت، خواب و بیدرای شب و روز و خوشحالی و ناراحتی تغییر می‌کند. و همن خاصیت پویا و فعال خدادادی است که به انسان امکان تداوم حیات می‌بخشد.قدرت عملکرد و تلمبه‌ای قلب و مقاومت رگ‌ها و یا به عبارت دیگر فشار خون بستگی به تعداد ضربانات یا انقباضات قلب در دقیقه و قدرت ضربه‌ای و مقاومت رگ‌ها دارد. در حالت عادی به طور خودکار قلب حدود ۸۰-۶۰ بار در دقیقه ضربان دارد. اما همان گونه که بارها تجربه کردید این تعداد و قدرت هنگام فعالیت، استرس و پریشانی افزایش می‌یابد و در نتیجه فشار خون را هم بالا می‌برد همان گونه که در شکل ملاحظه می‌شود قطر و ضخامت و مقاومت رگ‌ها از سمت قلب به طرف سلول‌ها کمتر شده و فشار تنظیم می‌گردد. اگر فشار آب توسط ایستگاه‌های فشارشکن و تغییر قطر لوله‌هایی که به منازل وصل می‌شوند تنظیم نگردد، امکان استفاده آب در منازل از بین می‌رود. لذا باتوجه به این دو پدیده فشار خون در داخل بدن با دو مقدار بیان می‌شود. یکی فشار خون حد بالایی (ماکزیمم) و دوم فشار خون حد پایینی (می‌نیمم) می‌نامند. فشار خون حد بالایی همان فشاری است که قلب به خون وارد ساخته تا آن را به جریان اندازد. فشار حد پایینی همان فشاری است که در اثر مقاومت رگها (که حالت ارتجاعی دارند) به خون وارد می‌سازد. معمولا میزان فشار خون حد بالایی را در یک فرد بالغ میان سال بین ۱۴۰-۱۰۰ میلی‌متر جیوه (۱۲-۱۰ سانتیمتری جیوه) و فشار حد پایینی را بین ۸۵-۶۰ میلی‌متر جیوه (۸-۶ سانتیمتر جیوه) تعیین کرده‌اند.

البته این میزان در سنین پایین کمتر و سنین بالا بیشتر می‌شود. بنابراین داشتن فشار خون مطلوب و مناسب لازمه ادامه حیات جسمی است. اما آنچه غیر طبیعی تلقی شده و بیماری مور نظر ما هم است، پرفشاری خون یا افزایش بیش از حد طبیعی فشار خون در بدن می‌باشد. مطابق تعریف قابل قبول بین المللی (سازمان بهداشت جهانی) به افزایش مداوم و مستمر فشار خون حد بالایی بشتر از ۱۴۰ میلی‌لیتر جیوه (۱۴ سانتی‌متر جیوه) و فشار خون حد پایین بیشتر از ۹۰ میلیمتر جیوه (۹ سانتیمتر جیوه) پرفشاری خون اطلاق می‌شود. این نکته قابل توجه است که افزایش مقطعی فشار خون مثلا پس از فعالیت ورزش، ترس و استرس پرفشاری خون تلقی نمی‌شود. بلکه در صورتی بیماری است که مستمر و حتی در حالت استراحت و عادی هم بالاتر از حد مورد نظر باشد.

## برای یادآوری بهتر، از چشم کمک بگیرید

اگر درحال نگاه کردن به نقطه ای هستید تا مطلبی را به خاطر آورید چشم هایتان را به مدت ۳۰ ثانیه به صورت افقی به دو طرف حرکت دهید .

به گفته محققان حرکات افقی چشم باعث می شوند دو نیمکره مغز تداخل بیشتری با هم داشته باشند و ارتباط بین نیمکره های مغز برای یادآوری انواع خاصی از خاطرات حائزاهمیت هستند.

مطالعات قبلی نشان داده اند که این حرکات در به خاطر آوردن بعضی کلمات که افراد به تازگی دیده اند موثرند.

اما به گزارش سی بی اس اندرو پارکر و همکارانش در دانشگاه متروپولیتین منچستر می خواستند بدانند آیا این حرکات چشمی به تشخیص واژه هایی که می بینند کمک می کند یا خیر. درواقع حافظه تشخیصی با حافظه یادآوری متفاوت است به طوری که افراد به هنگام تشخیص کلمات دچار اشتباهات حافظه ای کاذب به نام خطاهای مربوط به نمایش منبع می شوند. این اشتباه زمانی رخ می دهد که کلمات را تشخیص می دهند اما شباهت آنها را به منبع غلط نسبت می دهند. برای مثال تصور می کنند واژه هایی را به تازگی خوانده اند درحالی که ممکن است آن واژه ها را طی محاوره ای که در اوائل همان روز صورت گرفته شنیده باشند.

این محققان دریافتند افرادی که حرکات افقی چشم را انجام داده بودند لغات بیشتری را به طور صحیح به خاطر آوردند و خطای آنها در تشخیص منبع نیز کمتر از کسانی بود که از این حرکات چشمی کمک نگرفته بودند.

نتیجه اینکه حرکات فوق در تشخیص منبع واقعی خاطرات به افراد کمک می کند. با این حال محققان معتقدند مکانیسم مطرح شده برای ارتباط حرکات چشمی و افزایش حافظه فرضیه ای است که درک علت و چگونگی آن نیازمند مطالعات گسترده تر می باشد.

## سوگند به زیتون

نویسنده:آمنه قرایی

در این که اروپا زادگاه اصلی زیتون نبوده، تردیدی نیست. رویش اولیه درخت زیتون به احتمال زیاد در فینیقیه ( لبنان کنونی) بودکه سال ها قبل از میلاد در این ناحیه کاشته می شده و از آنجا به غرب یعنی اروپا و آفریقا و نه به شرق ایران و افغانستان راه یافته است. زیتون نارس طعمی تلخ دارد و در تهیه ترشی و چاشنی غذا استفاده می شود اما میوه رسیده آن برعکس طعمی بسیار مطبوع دارد. گوشت میوه زیتون منبعی سرشار برای روغنی ماندگار با کیفیتی عالی است به گونه ای که نخستین افشره آن بهترین روغن شناخته شده در جهان است که نیازی به تصفیه نیز ندارد و به راحتی قابل استفاده در سالادها و غذاهاست و البته توصیه متخصصان تغذیه خام خوردن آن است.

زیتون در قرآن: سوگند به انجیر و زیتون، سوگند به طور مبارک، سوگند به این شهر ایمن که ما آدمی را در نیکوترین اعتلای بیافریدیم. ( سوره مبارکه تین) ??? / نام زیتون ?? بار در قرآن کریم آمده است و یک بار در سوره مومنون، آیه ?? اشاره غیرمستقیم به درختی شده که روغن می دهد و در کوه سینا می روید. نام زیتون به تنهایی فقط دو بار آمده است در حالی که پنج بار همراه با دیگر میوه ها یعنی خرما، انار، انگور و انجیر از آن یاد شده است.در حدیثی رسول خدا حضرت محمد (ص) به مردم توصیه می کند که از روغن زیتون برای خوردن و برای ماساژ دادن بدن استفاده کند زیرا از «شجره مبارکه» گرفته شده است. زیتون نشانه آرامش و صلح است. این رمز از کشتی نوح سرچشمه می گیرد. بنابر روایتی هنگامی که خشم خداوند که در توفان ظاهر شده بود کاهش یافت کبوتری با شاخه ای از زیتون در منقارش ظاهر شد.

خواص زیتون: گفته می شود بیش از ??? میلیون درخت زیتون در جهان وجود دارد که مرکز عمده تولید زیتون اسپانیا، ایتالیا، ترکیه، تونس و مراکش است. در کشور ما گیلان، زنجان و قزوین مستعد زیتون کاری هستند. مصرف سرانه روغن زیتون در جهان ???گرم است اما این مقدار در کشورمان به ??? گرم رسیده که هنوز از میانگین سرانه دنیا بسیار کمتر است. می گویند ساکنان منطقه ای به نام «کرت» در حوزه مدیترانه بالاترین مصرف کنندگان روغن زیتون در جهان هستند. سالی ?? کیلوگرم و همین مقدار کافی است تا ?? درصد کمتر از دیگر زمینیان به بیماری های قلبی و عروقی مبتلا شوند. شاید به همین علت است که از این روغن به نام غذایی «عمر افزا» یاد می کنند. هر ??? گرم قسمت خوراکی میوه زیتون، به طور متوسط این مواد مغذی را دارد: آب: ??گرم، چربی ??: گرم، پروتیین: یک گرم، املاح ( کلسیم، فسفر، پتاسیم، گوگرد، مس و منگنز ?/?) گرم، کلسیم موجود در زیتون بیش از کلسیم موجود در شیر گاو است. در مجموع ??? گرم قسمت خوراکی میوه زیتون حاوی ??? کیلو کالری انرژی است. زیتون ملین است و برای بهبود بسیاری از نارسایی ها نظیر زخم معده، کلیه و تاول های پوستی مناسب است. علم نوین تغذیه می گوید پدر و مادر می توانند با افزودن یک تا دو قاشق غذاخوری روغن زیتون به غذای کودک، سوءتغذیه را برطرف و رشد کودک خود را سبب شوند. این روغن به ویژه برای سالمندان و بیمارانی که از یبوست رنج می برند نافع است.

متخصصان تغذیه توصیه می کنند: روغن زیتون را به سالاد بیفزایید و تا حد امکان از سرخ کردن آن بپرهیزید زیرا روغن زیتون به حرارت حساس بوده و در اثر حرارت بیشتر خاصیت خود را از دست می دهد.

## مصرف هورمون به اندازه سیگار ضرر دارد

منبع:روزنامه کیهان

مطابق آمار رسمی دولت انگلیس ۴۲ هزار نفر انگلیسی- بیشتر از نوجوانان و جوانان- به طور مرتب از آنابولیک استروئید برای بدن سازی استفاده می کنند.به گزارش بی بی سی، اما جیم مک وی، کارشناس موادمخدر می گوید حدود ۱۰۰ هزار انگلیسی از این مواد استفاده می کنند و استفاده از آنها در سه سال گذشته به شدت افزایش یافته است.به طوری که امروز در مقابل یک معتاد جدید به هروئین چهار نفر استفاده کننده از استروئید، تحت درمان قرار می گیرند.

دبوراجونز پرستاری که در مرکز کاهش زیان در ویرال کار می کند، می گوید: استفاده از این ماده به ویژه بین جوانان زیر ۲۵ سال افزایش یافته است.

مک وی، از دانشگاه جان مورس لیورپول گفت این مشکل پنهان است زیرا مردم به استفاده از آن اعتراف نمی کنند.

خانم جونز گفت باشگاه های بدن سازی از استروئید استفاده می کنند اما به این خلاف اعتراف نمی کنند.

وی گفت: به دست آوردن این مواد به وسیله اینترنت و باشگاه ها خیلی راحت تر شده است.

او گفت: «والدین پول باشگاه ها را می دهند چون نمی خواهند فرزندانشان در خیابان ها ول بگردند و رفتن آنان را به باشگاه انتخاب بهتری می دانند درحالی که این کار می تواند بچه ها را در معرض خطر قرار دهد.استفاده از استروئید خطرهای فراوانی دارد از جمله آسیب دیدن کبد، افزایش کلسترول خون و سکته و بیماری های خطرناکی مانند هپاتیت و ویروس ایدز.

نوجوانان با خطرهای مضاعف دیگری مانند ایجاد اکنه (جوش)، تغییرات شدید روحی و افسردگی و... مواجه هستند.عارضه جانبی ناخواسته دیگر استفاده از این مواد رشد غیرعادی بافت های سینه در جوانان است.

خانم جونز می گوید بسیاری از این جوانان متوجه خطری که تهدیدشان می کند نیستند؛ آنان مرتب ورزش می کنند، غذاهای سالم می خورند سیگار نمی کشند و مشروب نمی خورند.

وی می افزاید: نوجوانان در معرض خطر بیشتری هستند چون استروئیدهای تهیه شده برای حیوانات را مصرف می کنند.

به گفته خانم جونز آنان تصور می کنند اگر برای حیوانات مفید است پس برای آنها هم مفید است و باعث رشد بیشتر عضلات خواهد شد.

## سرطان را شکست دهیم

منبع:روزنامه کیهان

درگذشته تصور می شد که تغذیه اثری بر سرطان ندارد، ولی امروزه محققان ثابت کرده اند که رژیم غذایی روزانه، نقش مهمی در بروز، پیش گیری و درمان انواع سرطان ها ایفا می کند. بدن ما به غذا بیش از هرچیز دیگری نیازمند است و می توان گفت که یک سوم سرطان هایی که منجر به مرگ می شود، با آنچه می خوریم در ارتباط است. تحول در عادات غذایی مردم، گسترش شهرنشینی و افزایش مصرف غذاهای آماده موجب افزایش بروز سرطانها شده است. بعضی از عواملی که در بروز سرطان مؤثرند مانند ارث یا عوامل محیطی، غیرقابل تغییرند ولی اگر نمی توانیم در عوامل محیطی خود تغییری ایجاد کنیم، می توانیم با اصلاح و متعادل ساختن الگوهای غذایی، احتمال ابتلا به سرطان را به میزان قابل توجهی کاهش دهیم.

چربی ها و روغن ها از بخش های مهم و بحث برانگیز تغذیه و رژیم غذایی افراد است. اینکه چه نوع روغنی برای مصرف کردن مناسب است یا اینکه کدامیک از انواع روغن بیشتر موجب بروز بیماری، سکته و یا چربی خون می شود همه جای سؤال دارد. حتما می دانید چربی ها انواع متعددی دارند، مثل چربی های اشباع که از آن جمله، چربی متصل به گوشت و روغن حیوانی است که در دمای محیط به صورت جامد هستند. نوع دیگر، چربی های غیراشباع است مثل روغن زیتون در دمای محیط به صورت مایع می باشد. تأثیر مصرف چربی در بروز سرطان بدین ترتیب است که هم نوع و هم مقدار چربی مصرفی مهم است.

اگر بیش از حد چربی مصرف کنیم، به دلیل ترشح زیاد صفرا در روده برای هضم چربی ها، بخشی از آن تبدیل به اسید آپکولیک می شود که در ایجاد سرطان روده بزرگ نقش مهمی دارد، و اگر با مصرف بیش از حد کلسترول، سطح کلسترول مضر خون افزایش یابد، خطر رشد سلول های سرطانی و خطر ابتلا به گرفتگی عروق بسیار زیاد می شود. از اینرو:

کل چربی مصرفی را کاهش دهید

اکثر غذاهایی که ما ایرانی ها مصرف می کنیم، پرروغن تهیه می شوند. آن وقت به دنبال دلایل چاقی های بیش از حد و سکته های زودرس هستیم. براساس محاسبات مبتنی بر تحقیقات تغذیه ای، در حدی مصرف چربی مناسب است که سی درصد انرژی روزانه را تأمین کند. چون با سوختن چربی در بدن دو برابر قندها و پروتئین ها انرژی ایجاد می شود، بنابراین میزان مصرف چربی برای افراد عادی نباید از هشتاد گرم در روز تجاوز کند. این میزان چربی شامل چربی های پنهان در غذا و چربی های اضافه شده توسط خودمان به آن می باشد. با توجه به اینکه گوشت ها، لبنیات و دانه ها و... دارای روغن هستند، مجاز هستیم ۳۰ تا ۴۰ گرم روغن به غذاهای مصرفی مان در طول روز اضافه کنیم که برابر است با پنج تا هفت قاشق غذاخوری روغن مایع.

از روغن های خوب استفاده کنید

در فرهنگ ما روغن خوب را روغن حیوانی تلقی می کنند، در صورتی که از دیدگاه تغذیه ای روغنی خوب است که دارای باندهای غیراشباع و مایع باشد. این روغن در بدن بر تولید کلسترول بی تأثیر است یا تولید آن را کاهش می دهد. در صورتی که با مصرف روغن های جامد حیوانی، چربی های متصل به گوشت و دنبه، تولید کلسترول در بدن افزایش می یابد که از عواقب بد آن آگاه هستید.تحقیقات نشان داده که به دلیل مصرف زیاد روغن زیتون در یونان، شیوع سرطان پستان و سرطان پروستات بسیار کمتر است.

از اینرو:

در جیره غذایی روزانه خود برای تأمین پروتئین، فقط به مواد گوشتی پرچربی اکتفا نکنید. سعی کنید (خصوصا در سنین بالا) از گوشت های سفید و قرمز (۳بار در هفته) به علاوه حبوبات بهره بگیرند.سعی کنید روغن زیتون و روغن کانولا (گلزا) را جایگزین روغن های نباتی جامد کنید. البته این روغن ها نباید تحت حرارت بیش از ۱۳۰درجه قرار بگیرند.غذاهای دریایی را فراموش نکنید که حاوی چربی های نوع امگا۳ هستند و از بروز سرطان و بیماری های قلبی جلوگیری می کنند. زنان اسکیمو به دلیل مصرف زیاد ماهی، به ندرت مبتلا به سرطان سینه می شوند.

از مصرف چربی های بد اجتناب کنید

روغن های مضر، چربی های اشباع هستند مثل روغن نخل، روغن نارگیل، روغن نباتی جامد، دنبه و چربی های متصل به گوشت.توجه به این نکته مهم است که در اغلب غذاهای آماده مثل انواع ساندویچ و تنقلاتی چون چیپس و پیراشکی از روغن های جامد و مانده استفاده می شود. از این رو به شما توصیه می کنم از مصرف مکرر این موادغذایی اجتناب کنید و به ندرت و به صورت تفریحی آنها را استفاده کنید زیرا مصرف زیاد چربی موجب تجمع بافت چربی در بدن می شود که خودعاملی مهم در بروز سرطان است.

گوشت قرمز و تهدید سرطان

خوردن گوشت قرمز مولکول بالقوه خطرناکی را وارد بافت های بدن می کند.خوردن گوشت قرمز می تواند باعث بیماری قلبی و سرطان را ایجاد یک واکنش خطرناک در سیستم ایمنی بدن شود.بدن انسان نمی تواند مولکول فوق را- یک نوع شکر- تولید کند اما در گوشت گوسفند، گاو فراوان است.در گذشته نیز مصرف گوشت قرمز عامل ایجاد سرطان و بیماری های قلبی معرفی شده بود اما تمرکز آن مطالعات روی چربی های اشباع شده و مواد شیمیایی تولید شده در طول آشپزی بود.

تمرکز مطالعه جدید روی ماده ای به نام آن- گلیکولیل نیورامی نیک است.آزمایش ها روی سه فرد داوطلب- همگی اعضای این گروه تحقیق- تایید کرد اگر ماده فوق در غذا باشد جذب بافت های بدن مانند رگهای خونی می شود.این آزمایش ها همچنین

نشان داد که چون مولکول فوق بطور طبیعی در بدن نیست سیستم دفاعی بدن آن را مهاجم به حساب می آورد و دست به دفاع می زند.این مولکول به ا حتمال بسیار زیاد بلافاصله سمی نیست و احتمال دارد که تحمل انسان پس از صدها هزار سال مصرف گوشت در برابر آن افزایش یافته باشد.احتمالا لطمه وارده پس از سالها مصرف گوشت آشکار می شود.

سبزیجات سرطان روده را علاج می کند

سبزیجاتی مانند کلم و گل کلم می تواند در مبارزه با سرطان روده موثر باشد.ماده ای به نام «ای.آی.تی.سی» هنگام آماده کردن برخی سبزیجات از آنها آزاد می شود که سلولهای سرطانی روده را نابود می کند و می تواند مانع انتشار بیماری در بدن شود.

مصرف این سبزیجات برای دو تا سه بار در هفته، می تواند از بدن در مقابل این بیماری محافظت کند. ای.آی.تی.سی زمانی آزاد می شود که این دسته از گیاهان، ریز، جویده، پخته، پردازش و هضم می شوند.این سبزیجات از جمله شامل خردل، کلم، جوانه و گل کلم است.

## طعم تلخ زمستان در گلو

– مامان گلوم درد می‌کنه. نمی‌تونم آب دهنم‌رو قورت بدم.

– باشه پسرم. الان به‌ات دارو می‌دم. از دفعه قبل که گلودرد داشتی، شربت چرک‌خشک‌کن مونده. بیا این قاشق‌رو سر بکش، تا خوب بشی.

متاسفانه این داستان که در بسیاری از منازل همیشه تکرار می‌شود، نه تنها باعث مصرف بی‌رویه دارو- به‌خصوص آنتی‌بیوتیک- شده و مقاومت افراد نسبت به داروهای موجود را بالا برده است، بلکه موجب می‌شود که دفعه بعد کودک به نوعی از بیماری مبتلا شود که میکروارگانیسم عامل آن قوی‌تر و نسبت به درمان مقاوم‌تر باشد.

لابد می‌پرسید: «پس از کجا بدانیم که گلودرد کودک نیاز به آنتی‌بیوتیک دارد یا نه؟». این سؤالی است که می‌خواهیم در اینجا به آن پاسخ دهیم.

بلع دردناک یا گلودرد، بی‌اغراق اصلی‌ترین علت ملاقات پزشک به‌خصوص در این فصل است.

البته گلودرد بیماری نیست و اغلب نشانه‌ای از یک بیماری است. بعضی از بیماری‌هایی که می‌توانند باعث گلودرد شوند مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا و منونوکلئوز علت ویروسی دارند و در بعضی دیگر مانند آنژین استرپتوککی باکتری‌ها دخیل هستند.

خوشبختانه اغلب گلودردها ویروسی هستند و خودبه‌خود بعد از یک هفته خوب می‌شوند. تنها درصد کمی از آنها-که به علت عفونت باکتریایی است- نیاز به درمان با آنتی‌بیوتیک دارد.

عاملان ریز و درشت

اگر کودک شما سرماخوردگی ساده‌ای داشته باشد، معمولا علاوه بر گلودرد، عطسه، آبریزش چشم و بینی، سرفه، تب، درد خفیف بدن و سردرد هم دارد، اما در آنفلوآنزا معمولا- خستگی و ضعف، بدن درد، عرق و تب بالای ۵/۳۸ درجه همراه گلودرد در کودک دیده می‌شود.

«منونوکلئوز» عفونت ویروسی دیگری است که با گلودرد بسیار شدیدی همراه بوده و علائم آن تقریبا ۱۰ روز یا بیشتر طول می‌کشد.

متورم شدن غده‌های لنفی گردن و زیر بغل، تورم لوزه‌ها، بی‌اشتهایی و سردرد، جوش دانه‌های پوستی و متورم شدن طحال و کبد هم در این بیماری وجود دارد.

البته بیماری‌های ویروسی دیگر مانند سرخک، آبله مرغان و خروسک (کروپ) هم می‌توانند موجب گلودرد شوند. اما بشنوید از بیماری‌های باکتریایی؛ آنژین استرپتوککی، تونسلیت (عفونت لوزه‌ها) و دیفتری از این دسته هستند.

بد نیست بدانید دیفتری نوعی بیماری تنفسی نادر، اما شدید است که موجب مشکلات تنفسی و بلع دردناک می‌شود.

از کجا آمده‌ای؟

ویروس و باکتری هر دو از راه دهان یا بینی وارد می‌شوند، مثلا وقتی کودک ذرات معلق در هوا را هنگام عطسه یا سرفه دیگران از راه تنفس وارد ریه خود کند، با فرد بیمار دست بدهد یا وسایل مشترک مانند ظروف، حوله، اسباب‌بازی یا دستگیره در را لمس کند و بعد از آن به بینی، چشم و دهان خود دست بزند، احتمال زیادی وجود دارد که او هم بیمار شود.

باتوجه به اینکه میکروب‌های عامل گلودرد، واگیردار هستند، می‌توانند به راحتی هر جا که افراد زیادی اجتماع می‌کنند مثل مدرسه، مهدکودک، اتوبوس و حتی خانه خودتان منتشر شوند. با وجود این، گلودرد غیر از عفونت‌های باکتریایی و ویروسی علت‌های دیگری هم دارد؛ مثلا آلرژی و حساسیت به گیاهان، قارچ‌ها، مو، پشم حیوانات و خشکی هوای منزل به‌خصوص صبح‌ها در فصل زمستان که هوای اتاق بسیار گرم نگه داشته می‌شود.

تنفس از راه دهان به علت احتقان مزمن بینی هم می‌تواند موجب خشکی و درد گلو شود. آلودگی هوا و محرک‌های شیمیایی مانند پاک‌کننده‌ها و سیگار هم موجب تحریک و درد گلو می‌شوند.

شاید خنده‌تان بگیرد اگر بگوییم گاهی داد زدن مثلا- در یک مسابقه ورزشی یا کنسرت هم به علت کشیدگی عضلات گلو می‌تواند موجب گلودرد شود (پس لطفا برای تشویق تیم مورد علاقه‌تان، گلوی خود را پاره نکنید!).

علل گلودرد به این عوامل محدود نمی‌شود؛ حتی بیماری بازگشت اسید معده، تومور و برفک دهان هم ممکن است باعث گلودرد شوند. همان‌طور که می‌بینید گلودرد عوامل مختلفی دارد که هر کدام درمان مناسب خود را می‌طلبند، بنابراین دادن آنتی‌بیوتیک بدون کشف علت گلودرد، اشتباه بزرگی است که عاقلان آن را مرتکب نمی‌شوند.

هرکس خربزه بخورد...

اگرچه هر کسی ممکن است گلودرد بگیرد اما بعضی عوامل افراد را مستعدتر می‌کند، مثلا بچه‌ها و نوجوانان بیشتر احتمال دارد که گلودرد بگیرند. کودکان ۵ تا ۱۸ساله ممکن است ۵ بار در سال دچار گلودرد استرپتوککی شوند، در حالی که بزرگسالان ۲ بار (یعنی کمتر از نصف بچه‌ها) مبتلا می‌شوند.

جالب است بدانید بچه‌هایی که والدین سیگاری دارند، بیشتر گلودرد می‌گیرند. در معرض دود سیگار بودن به دلیل صدها ماده شیمیایی سمی موجود در آن، می‌تواند پوشش گلوی کودک را تحریک کرده و او را مستعد کند. حساسیت فصلی به گرد و غبار و قارچ‌ها هم می‌تواند احتمال ابتلا به گلودرد را زیاد کند.

کودکی که عفونت‌های مزمن و مکرر سینوس داشته، هم بیشتر دچار گلودرد می‌شود، چون ترشحات بینی و سینوس او در حلق تخلیه می‌شود.

حتماً خودتان هم متوجه شده‌اید کودکانی که به مهدکودک و مدرسه می‌روند بیشتر مبتلا می‌شوند؛ البته با آموزش شستن دست‌ها به طور مرتب و رعایت بهداشت می‌توان میزان ابتلای این کودکان را کم کرد.

منبع: تبیان

## تاریخ مصرف مواد غذایی

نویسنده:مهرنوش نصوری

باسمه تعالی

یکی از بهترین راهها برای پیشگیری از خوردن غذاهایی که باعث بیماری می‌شوند توجه به تاریخ مصرف آنها می‌باشد. حتی اگر با خوردن غذاهای تاریخ گذشته مریض نشوید اما این ماده دیگر هیچ ماده مغذی نخواهد داشت.

در این مقاله به نکاتی درباره تاریخ مصرف مواد و پیشگیری از بیماری می‌پردازیم.

شیر، کره و لبنیات

زمانیکه محصولات لبنی می‌خرید باید به محض رسیدن به خانه آنها را در یخچال قرار دهید.آیا می‌دانید آنها تا چند روز می‌توان در یخچال نگه داشت؟ مدت زمان نگهداری هریک از مواد لبنیاتی بستگی به تاریخ مصرف درج شده روی آن دارد. به عنوان مثال شیر پاستوریزه، ماست و پنیر را می‌توان برای چندین هفته نگه داشت. پنیرهای سفت را می‌توان بیشتر از پنیرهای نرم در یخچال نگه داشت و کره می‌تواند برای چندین ماه در یخچال بماند.

لبنیاتی که برای ۴ ساعت در دمای معمولی اتاق می‌مانند را ابتدا بو کنید، اگر بوی فاسد شدن می دهند باید حتماً دور ریخته شوند.

گوشت و ماهی

فریز کردن گوشت می‌تواند طول عمر آنها را زیاد کند، اما نمی‌توان با این روش آنها را تا ابد نگه داشت. ماهی‌تازه، گوشت و مرغ را می‌توان تنها برای ۱ تا ۲ روز در یخچال نگه داشت اما اگر آنها را فریز کنیم مدت زمان نگهداری آنها تغییر می‌کند بعنوان مثال: گوشت را می‌توان تقریباً برای ۳ تا ۴ ماه، مرغ را برای ۱ سال و ماهی ر ا به مدت ۶ ماه در فریزر نگه داشت.

مسمومیت غذایی به سرعت و یا چند روز بعد از مسموم شدن علائم خود را نشان می‌دهند که علائم آن عبارتند از حالت تهوع، استفراغ و درد شکم.

اگرچه مدت زمان اکثر بیماریهای غذایی محدود است اما برخی از آنها به معالجه‌های جدی نیاز دارند.

میوه و سبزیجات تازه

خوردن هر میوه به فصل خود بسیار لذت بخش است. این میوه‌ها را حتی اگر بخواهیم نیز نمی‌توانیم بیشتر از ۲ تا ۳ روز نگهداری نماییم. اما با فیریز کردن می‌توان طول عمر آنها را افزایش داد بعنوان مثال سیبی که برای ۱ تا ۲ روز تازه می‌ماند با قرار دادن آن در فریزر به مدت ۳ هفته سالم می‌ماند. این موضوع حتی در مورد گوجه فرنگی نیز صادق است. بطور طبیعی گوجه فرنگی را می‌توان به مدت ۲ تا ۳ روز در یخچال نگهداری نمود. اما فریز شده آن ۲ ماه بیشتر می‌ماند. میوه و سبزیجات فاسد تنها باعث شکم درد در فرد می‌شوند اما باید به بیماریهای وخیم‌تری مانند سالمونا نیز توجه نمود. همیشه میوه و سزیجات را با آب فراوان و مایع ضد عفونی کنند بشویید تا از بیماریها در امان باشید.

غذاهای فریزری

اگر شما معمولاً- غذاها را در فریزر نگه می‌دارید احتمالاً- می‌خواهید بدانید که هر غذایی را تا چه مدت می‌توان نگه داشت. سبزیجات فریزری را می‌توان به مدت ۸ تا ۱۲ ماه نگهداری نمود. بستنی و چیزهای فریزری دیگر را می‌توان بیشتر از ۸ ماه نگه داشت.

چاشنی‌ها

سس گوجه فرنگی و مایونز را می‌توان برای چندین ماه در یخچال نگهداری نمود. حتماً باید زمان خریداری سسها را به یاد داشته باشید زیرا باید سس گوجه فرنگی باز شده را باید بعد از ۶ ماه و سس مایونز مصرف شده را قبل از ۶ ماه دور ریخت. سس خردل شیشه‌ای را می‌توان برای ۱ سال، آنهایی که در ظروف فشرده هستند را برای ۱۸ ماه و پاکتی را تنها به مدت ۶ ماه نگه داشت.

پاستای خشک، برنج و غذاهای کنسرو شده

آیا می‌توان مواد غذایی انبار شده را تا ابد نگهداری نماییم؟ به طور قطع نه.

برنج سفید و پاستا را می‌توان برای ۱ سال نگه داشت و برای این منظور بهتر است آنها را در محفظه‌ای بـدون هوا نگهـداری نمود تا از حشره زدن در امان بمانند. ماهی‌های کنسرو شده، لوبیا و سبزیها را در صورت باز نشدن می‌توان بیشتر از ۵ سال نگه داشت.(در صورت نداشتن تاریخ) از نگهـداری کنسروهای ضربه خورده و باد کرده خودداری نمایید تا از ابتلاء به بیماری بوتولیسم در امان بمانید.

منبع:www.seemorgh.com

## بیماریهای جسمانی نوجوان و جوان

مقدّمه

ممکن است دوران نوجوانی و بلوغ بر افراد بگـذرد و هیچگونه عـارضه ای پدیـد نیایـد. ولی این امر نـادر است. معمولاًـ مزاج آنـان آماده طوفان، تخریب و انقلاب است از آن بابت که وضع جسمی، فیزیولوژیکی تو روانی آنان بسیار ناپایدار است.

آنان تحت تأثیر عواطف و هیجانات آشفته ای هستند. در مزاج آنها انقلابی برپاست، همه چیز را از پشت عینک احساس مینگرند و یک ضربه روحی ممکن است آنان را منقلب کند و از مسیر اعتدال منحرف شان نماید.

نابسامانی هائی در زنـدگی شان رخ میدهـد که برخی از آنها مربوط به جنبه جسمانی و یا به علت عوامل مربوط به آن است و در چنان صورتی ضروری است به درمان اقدام شود و البته معاینات پزشکی باید علت یا علل آن و هم راه معالجه آن را نشان دهند.چه بسیار از آنان که بیماری های خود را مخفی نگهداشته و یا آن را بهیچ می انگارند و میخواهند از آن کسی سر درنیاورد. غافل که در صورت عدم مراقبت ها و درمان عوارضی جسمی ریشه دار میگردند آنچنان که گاهی بیمار را از پای درآورند.

نوع بیماریها:

اینکه بیماری های جسمانی آنها از چه قبیل است پاسخ این است که صورت های مختلف و متنوعی دارنـد و اهّم آنها می توانند به قرار زیر باشند.

۱- چاقی: چاقی های قبل و بعـد از بلوغ اغلب عارضه زا و ناشی هستند از ترشحات غدد داخلی. مثلاً ترشح کم غده تیروئید، عدم تکافوی ترشح تخمـدان، عدم تناسب، ترشح غده هیپوفیز باعث چاقی و فربهی بیحساب می شوند. و برعکس اگر غده تیروئید، زیاد ترشح کند سبب پیدایش لاغری، طپش قلب، عصبانیت و خشم بیحساب میگردد و این عوارض در دختران بیشتر است.

هم چنین عوارض روانی هم ممکن است در ایجاد چاقی دخالت کننـد مثل عوارض ناشی از منازعات خانوادگی، محرومیت ها، نگرانی های جسمی، اختلالات آن که بطور غیرمستقیم در افراد اثر میگذارند.

افراد چاق استعداد خاصی برای بیماری ها دارنـد و بهمین نظر بایـد مراقب بود که عارضه چاقی اصلاح شود و از طریق پزشک و تحت رژیم های معین جلوی آن را باید گرفت (کنترل مواد پروتیدی، کلسیم، ویتامین ها، شیرینی و چربی).

۲- بی اشتهائی: اینان در مواردی دچار بی اشتهائی می شونـد. و این امر در دختران به مراتب بیش از پسران دیـده می شونـد. بی اشتهائی نشانه یک عدم قبول روانی است و جلوه اش در نخوردن غذا و بی میلی نسبت به آن ملاحظه می شود.

خودداری از صرف غـذا، سبب پیـدایش نابهنجاری هـائی است که گـاهی به صورت تمـارض آنهم در درس و مـدرسه زمـانی به صورت تندروی افراطی، در برخی موارد حالت عزا و اندوه بخود گرفتن دیده می شود.

۳- عارضه سل: معلوم نیست به چه عللی زمینه جسمی در افراد بالغ نوجوان برای گرفتن سل و مسلول شدن مساعد است. و شگفت آور این است که این امر بر اساس آمار در افرادی که بلوغ طبیعی دارند بمراتب بیشتر از کسانی است که بلوغ غیرطبیعی دارند.

به همین نظر ضروری است نوجوانـان و جوانـان علیه این بیمـاری آمـادگی بیابنـد و تزریق واکسن ضـد سـل (ب.ث.ژ) خود در این مرحله از رشد ضروری است.

۴- بلوغ پیش رس: این هم عارضه ای ناگوار برای فرزندان ما از پسر یا دختر است. آنان پیش از اینکه به سن عقلی لایق خود برسند دچـار این عـارضه می شونـد که از آثارش تغییر وضع چهره و قیافه، عـدم رشـد قامت و یا بهتر بگوئیم متوقف شـدن قدّ است.میزان ترشح غدد فوق کلیه نیز در این امر بسیار مؤثر است.

افرادی که دچار چنین بلوغی میشوند باید تحت مراقبت پزشکی و تربیت خاصی قرار گیرند بویژه از آن جهت که شدیداً در معرض لغزش ها و خطرات هستند و حتی ممکن است موجب وارد آمدن لطمه هائی بر شرف خانوادگی گردند.

۵- گواتر: از ابتلاآتی است که دختران بیشتر بـدان دچار می شونـد. گوآتر بغیر از آثار جسمانی این اثر روانی را در افراد میگـذارد که موجبات بـدبینی، انزوا و تأثرات و افسردگی را فراهم می آورد هم چنین وضع ظاهر فرد تغییراتی پیـدا میکنـد و چهره ای به فرد میدهـد که نسبت به آن خوشبین نیست. این بیمـاری در دوران بلوغ ممکن است پدیـد آیـد ولی به تدریـج از میـان میرود. و بر این اساس به درمان پزشکی نیاز چندانی نیست.

۶- جوش صورت: در افرادی که سـنین بلوغ را میگذراننـد جوشـهای بلوغ (غرور جوانی) دیـده میشود که سبب نگرانی و نـاراحتی آنهـاست و آرایش و زیبـائی شـان را بخطر می انـدازد. علت آن این است که ترشـح چربی در پـوست صـورت زیـاد می شود و راه درمان آن مراقبت در بهداشت و نظافت پوست است. و هم در مصرف مواد چرب و شیرین باید کنترل و مراقبتی باشد.

-سوء هاضمه: از ابتلاآت دیگر این سن که برای بعضی افراد پدید می آید مسأله سوء هاضمه است که آنان از آن، رنج بسیاری می برند و البته با مراقبت های بهداشتی و غذائی قابل درمان است.

۸- دیگر بیماریها: در این زمینه از بیماریهای دیگری باید نام ببریم که اهم آن عبارتند از:

- تغییرات اساسی در وضع ستون فقرات برای عده ای.
- سرمازدگی دست و پا که بیمار احساس میکند گرم نمی افتد.
- منحرف شدن ساق پا و تغییر شکل استخوان.
- صاف شدن کف پا که سبب احساس خستگی در حین راه رفتن می شود.
- احساس سردرد و سرگیجه که برای والدین و مربیان مایه نگرانی است .
- پیدایش آلبومین در خون که با استراحت و رژیم غذائی باید درمان شود.
- اختلالات مربوط به رشد قامت و پیدایش حالت غول پیکری در آنان.
- حساسیت هائی چون کهیر، آسم، زکام یونجه که زیاد است.
- ظهور رماتیسم بویژه رماتیسم قلبی که ممکن است منجر به مرگ شود.
- بیماریهائی در دستگاه گردش خون.
- در مواردی فلج شدن، از بین رفتن صدا، شنوائی و...

کرخی احساس، لرزش و ضعف بدن و...

- احساس خستگی مفرط و حتی تب کردن.
- حملات صفراوی تب های شبیه آنفلوآنزا.
- پیدایش و ظهور عیوب و نارسائی ها در جسم چون تأخیر در رشد، رنگ پوست و جوش صورت، و...

منشاء این بیماری ها:

در مورد منشاء این بیماری ها از دو منشاء زیستی و روانی باید یاد کرد.

در جنبه زیستی بایـد بخصوص از طرز کار غدد داخلی، فزونی و یا کاهش ترشح آن سـخن گفت که موجب پیدایش اختلالاتی در آدمی است. مثلاًـ غـده تیروئیـد در اثر عـدم توازن در ترشـحی موجب عـدم تعـادل یـا نارسـائی هائی در بـدن و در دسـتگاه زیست میشود.هم چنین ضایعات هیپوفیز و هیپوتالاموس و هم تأخیر بلوغ خود موجب پیدایش بیماریهائی است.

برخی از بیماری های جسـمی ناشـی از بیماریهای روانی مثل افسـردگی و خسـتگی است. و یا می توان گفت این بیماریها روان تنی هستند و در اثر فشارهای روانی، هیجانات و محرکهای هیجانی مزمن افراد به اختلال عملی و سپس بیماری جسمی مبتلا میگردند.

فشارهای روانی، اجتماعی، اقتصادی میتواند بیماریهائی را در جنبه جسـمانی سـبب گردد و در امعاء و احشاء اثر گذارد. زخم معده، آسم، کلیت اولسر، میگرن، از بیماریهائی هستند که عوامل فوق در پیدایش آن نقش مهمی بازی میکنند.

در مراحـل نوجوانی و جوانی مراقبت هائی در امر تربیت و رشـد و هـدایت آنها بایـد معمول گردد. دامنه این مراقبت بسـیار و از آن جمله است:

- مراقبت در جنبه بهداشت تن، و شستشوها و نظافت ها، ناخن گرفتن، تمیز کردن دندان و...
- مراقبت در خواب و استراحت و پرهیز از خستگی های افراطی.
- مراقبت در استفاده از هوای سالم و آزاد از طریق رفتن به پیک نیک و گردشگاهها.
- مراقبت ها در جنبه لباس و پوشاک و پرهیز از لباس زیرین بسیار نرم و بسیار زبر.
- مراقبت در غذا که خود شامل استفاده از مواد مصرفی زیر است:
- مواد معدنی چون شیر و سبزیجات و حبوبات و گوشت قرمز.
- ویتامین آ- شامل پنیر چرب، زرده تخم مرغ، هویج، اسفناج.
- ویتامین ب: چون اندرونه گوسفند و گاو و مخمر آب جو (بشرط حلال بودن).
- ویتامین ث: چون میوه های خام و تازه، مرکبات و...
- ویتامین د: چون روغن ماهی و...

و در عوض سعی بر این است از مواد قندی و چربی کاسته شود تا کار به چاقی نکشد.

در طریق درمان بیماریها

درمان ها ضروری است از آن بابت که در مواردی عدم توجه و سهل انگاری در این مورد ممکن است.

سبب مزمن شـدن آن بیماری در نوجوان و جوان گردد، ضـمن اینکه وجود بیماری سـبب ناراحتی و عـدم امکان رشد و پیشـرفت او میگردد.

در اصـلاح بیمـاری هـا می توان از راه ورزش نیز اقـدام کرد. ورزش ها، دونـدگی ها و حرکت های اندیشـیده و تحت نظر پزشک، فیزیوتراپی ها می تواند مورد استفاده قرار گیرد. اگر مراقبت ها صورت گیرند احتمال خطر بسیار اندک خواهد بود. بویژه استفاده از ورزش میتواند شادابی و نشاطی هم برای او فراهم آورد. و هم اوقات فراغت او را بنحوی پر کند.

## قد و وزن نوزاد در هنگام تولد

قد و وزن طبیعی :

وزن متوسط برای نوزادان در لحظه تولد،۳/۲ کیلوگرم می باشـد. اما نوزادانی که با وزنی مابین ۲/۵ و ۴/۵ کیلوگرم به دنیا می آیند

نیز طبیعی محسوب می شوند. قد نوزادان دختر و پسر در لحظه تولد حدود ۵۰ سانتی متر است. قد و وزن در نوزادان با توجه به فاکتورهایی مانند جنسیت ( نوزادان پسر با قد بلندتری متولد می شوند)، عوامل ژنتیکی و تغذیه مادر در دوران بارداری متفاوت است.

هر نوزادی شرایط فیزیکی خاص و روند رشد مخصوص به خود را دارد. با این که اکثر آنها در لحظه تولد از نظر قد و وزن بسیار نزدیک به یکدیگرند، منحنی رشد آنها در مراحل بعدی، با یکدیگر کاملاً متفاوت است.

وزن نوزاد در هفته بعد از تولد حدود ۵ الی ۱۰٪ نسبت به وزن هنگام تولد کاهش می یابد که امری طبیعی است، اما نباید این کاهش وزن بیش ازیک هفته و بالاتر از ۱۰ ٪ باشد. در صورتی که تغذیه نوزاد کافی بوده و دچار مشکل یا بیماری خاصی نشده باشد، کاهش وزن هفته نخست در دومین هفته پس از تولد جبران می شود. از این پس، افزایش قد و وزن نوزاد، بر اساس نمودارهای ارائه شده در بالا تنظیم خواهد شد.

نوزادان نارس :

همان طور که از نام آنها پیداست، این نوزادان قبل از به پایان رسیدن دوران طبیعی بارداری ( ۳۸ هفته پس از آخرین قاعدگی ) به دنیا می آیند و فرصت کافی جهت رشد در داخل رحم را پیدا نمی کنند. در مورد نوزادانی که قبل از به پایان رسیدن هفته سی و پنجم متولد می شوند، مشکل نارس بودن برخی از ارگان های بدن و عملکرد آنها نیز مطرح است و باید زیر نظر متخصص تحت مراقبت های ویژه قرار گیرند. وزن این نوزادان کمتر از ۲/۵ کیلوگرم می باشد.

نوزادان کامل اما با وزن پایین:

علت کم وزنی این نوزادان به هنگام تولد، ناکافی بودن دوران بارداری نیست، بلکه به دلیل بیماری مادرزادی و یا وجود مشکلات پیچیده در رابطه با رشد داخل رحمی می باشد. به این نوزادان اصطلاحاً « نوزادان کوچک تر از سنشان » گفته می شود. با وجود این که از نظر تکامل و عملکرد ارگان های بدن مشکلی ندارند، اما به همان دلیلی که رشد آنها را تحت الشعاع قرار داده، باید تحت مراقبت های ویژه قرار گیرند. در هر حال، کم وزن بودن نوزاد به هنگام تولد به هر دلیل که باشد، ( زیر ۲/۵ کیلوگرم ) به کنترل و مراقبت ویژه ای نیازمند است.

منبع: کتاب کودک من

## هم پس انداز کنید و هم سلامتی را به خود بازگردانید!

اگر به فرم های مختلف پروتئین فکر می‌کنید (در حالی که قیمت گوشت رو به افزایش است) بقولات مقوله خوبی خواهند بود. این گروه شامل عدس، سویا، نخود و بادام زمینی می‌باشد.

هرچند که بقولات کوچک می‌باشند اما مملو از مواد مغذی می‌باشند.اینها حاوی مواد مغزی همچون آهن، فولیت و انواع ویتامین های B هستند. همچنین بقولات جزء غذاهای با شاخص قند پایین می‌باشندو این بدین معنی است که انها سطح گلوکز خون را خنثی نخواهند کرد. خوردن بقولات به اندازه زیاد سبب کاهش ابتلا به دیابت نوع دوم، بیماری های قلبی و انواع سرطان می‌شود.

هرچند که بقولات جزء غذاهای پر نشاسته و کربوهیدرات دار محسوب می‌شوند اما در هرم غذایی با گوشت و حبوبات دسته بندی می‌شوند. یک پرس از بقولات برابر با فنجان نخود یا ۳۵/۲۸ گرم گوشت می‌باشد.

نظر شما راجع به اضافه کردن بقولات به رژیم غذایی چیست؟ بنابراین موقع رفتن به فروشگاه آنها را به لیست خرید خود اضافه کنید. بقولاتی همچون لوبیا سفید، چیتی، قرمز، باقلا و نخود تهیه کنید. اینها به صورت خشک، کنسرو، یخ زده و تازه در فرشگاه ها موجود می‌باشد. به رهنمودهای زیر توجه کنید.

۱) به دیزی، سالادها و خورشت ها لوبیا اضافه کنید. حتی اگر در دستور پخت بعضی ها غذاها لوبیا وجود ندارد، خودتان می‌توانید اضافه کنید.

۲) عدس و لوبیا و پاستا را با هم مخلوط کنید و گوشت را حذف کنید.

۳) برای سس، ساندویچ و خوراکی ها بقولات را پوره کنید و سپس به آنها چاشنی و سیر اضافه کنید

۴)به جای بیسکویت بدون شکر (کراکر) و چیپس از دانه سویا استفاده کنید.

۵) بقولات را جزء غذاهای اصلی قرار دهید.

بدانید که با کمی‌تغییر در رژیم غذایی خود می‌توانید سالم تر زندگی کنید. بعضی از روشهای مطلوب شما برای استفاده از بقولات چیست؟

منبع: گروه سلامت سیمرغ

## روزانه به چه مقدار کلسیم نیاز داریم

نویسنده: مهرنوش نصوری

درجدول زیر توسط آکادمی پدیاتریک در آمریکا تهیه شده و مقدار کلسیم مورد نیاز در هر سنی را مشخص نموده است.

چگونه میزان کلسیم بدن را تامین کنیم؟

بهترین راه برای بدست آوردن کلسیم مورد نیاز بدن خوردن و نوشیدن غذاهایی است که به طور طبیعی حاوی کلسیم هستند. بسیاری از غذاها حاوی کلسیم هستند ولی بهترین منابع به شرح ذیل می‌باشند.

شیر کم چرب، ماست و محصولات دیگری که از شیر تهیه می گردند، حاوی کلسیم هستند.

شیرهای طعم دار مانند شیر و شکلات و یا شیر توت فرنگی نیز منبعی از کلسیم هستند ولی بدلیل موادی که با شیر مخلوط شده‌است، مقداری کالری دارند.

سبزیجاتی با برگ سبز تیره مانند کلم و شلغم حاوی کالری کم و کلسیم بسیار زیاد هستند. اگر چه اسفناج منبع خوبی برای کلسیم نیست.

کلم بروکلی، نخود، عدس سبز، لپه و ماهی ساردین و سالمون و ماهیهای بی استخوان دیگر نیز منابعی از کلسیم هستند.

آب میوه های حاوی کلسیم نیز می‌توانند کلسیم را به بدن شما برساند.

چه چیزهایی باعث کاهش کلسیم در بدن می‌شوند:

موارد زیر میتواند به سلامت استخوانها آسیب برساند:

نوشیدن مقدار زیاد لیموناد(soda). مطالعات نشان داده اند که سودا سبب شکستگی در استخوان می شود.به این دلیل که افراد به جای نوشیدن شیر مرتب از لیموناد استفاده می‌کنند کلسیم مورد نیاز بدنشان کاهش می یابد.

برخی از انواع رژیمها. ممکن است کلسیم کافی به اندازه نیاز بدن نداشته باشند.مانند رژیمهای سبزیجات که در آنها از لبنیات استفاده نمی‌شود.قبل از شروع هر رژیمی با دکتر خود مشورت کنید و مطمئن شوید که در رژیمی که دارید به میزان مورد نیاز کلسیم موجود می‌باشد.

بعضی از داروها و بیماریها. بعضی از داروها و بیماریهای کلیوی و روده ای ممکن است سبب کاهش کلسیم موجود در بدن شوند.در زمان استفاده از هر دارویی، قبل از آن با پزشک خود مشورت کنید و مطمئن شوید که داروهایی که مصرف می‌کنید، باعث کاهش کلسیم بدن شما نمی‌شود.

کافئین و تنباکو. هر دو اینها سبب کاهش کلسیم از بدن می‌شوند.

چگونه می‌توان کلسیم بیشتری را جذب نمود؟

راههای بسیاری برای بدست آوردن کلسیم بیشتر وجود دارد، مانند:

به جای هر نوشیدنی از شیر استفاده کنید و در سالاد خود از مواد حاوی کلسیم مانند لوبیا، پنیر، کلم بروکلی و بادام استفاده نمایید.

از ماست بعنوان غذایی سبک استفاده کنید(ماست کم چرب).

اگر انتخاب درستی داشته باشید، غذاهایی که می خورید و یا می نوشید، می‌توانند کلسیم مورد نیاز شما را تهیه می‌کند.

منبع: گروه سلامت سیمرغ

## پزشک و درمان

نویسنده:علامه سید جعفر مرتضی عاملی

وظایف پزشک

پرواضح است که بیمار هرگز نمی تواند برای خواسته هایش دل به کسی ببندد. حتی به نزدیکترین شخص مانند فرزند یا پدر و مادر؛ زیرا به خوبی می داند که آنان کاری برای نجات اواز بیماری نمی توانند انجام دهند و قادر نیستند درد او را کاهش دهند.

و حال آنکه تمام خواسته ها و آرزوهایش را به طرف کسی می برد که خداوند به او دستور داده است در چنین حالاتی مراجعه نماید که او کسی نیست جز پزشک حاذق ؛ زیرا تنها پزشک است که می تواند به بیمار کمکهای گوناگون نماید و درد او را کاهش دهد و به ساحل نجات برساند .

بدیهی است که مراجعه به پزشک و مداوا کردن با توکل هیچگونه منافاتی ندارد همانگونه که خوردن و آشامیدن جهت رفع گرسنگی و تشنگی با آن هیچ منافاتی ندارد۱.

بنابر این ، پزشک بزرگترین و مهمترین مسؤ ولیت را در این زمینه به عهده دارد. چه به لحاظ ارائه کمک مادی یعنی ارائه دارو و درمان مفید و چه به لحاظ ارائه کمکهای روحی و روانی ؛ چرا که پزشک می تواند روح امید و سرور را در روان بیمار، بدمد و اعتماد او را به زندگی و آینده زندگی ، باز گرداند .

بنابر این ، از دیدگاه اسلامی می توان گفت که مسؤ ولیت و مشخصات پزشک در رابطه با خود و بیماران خود، بسیار زیاد و گوناگون است و ما در این فصل ، ذیلاً آنها را به اجمال خواهیم آورد .

سرعت در درمان

پزشک مجاز نیست به علت عدم پرداخت ویزیت و یا کمی اجرت ، بیمار را رها سازد و او را مداوا نکند؛ چرا که به طور مسلّم کسی که مجروحی را مداوا نمی کند با کسی که او را مجروح ساخته شریک است ؛ زیرا کسی که زخم را پدید آورده ، بدی مجروح را خواسته و کسی که او را درمان نکند گویی او نیز همین خواسته را دارد. بنابراین ، نباید اجازه داد بیماری بر بیمار مسلط شود و او را از پای درآورد و زیانهای جبران ناپذیری به بار آورد .

تسریع در درمان به عنوان واجب اخلاقی و انسانی و فطری به شمار می آید که با خشنودی انسانها و عواطف و سجایای بزرگوارانه آنان ، آمیختگی و انسجام کامل دارد.

مداوای حکّام ستمگر

مداوای حکّام ستمگر، جدای از اینکه باعث می شود فرصت بیشتری فراهم آورند تا به ظلم و ستم خود ادامه دهند، اگر نگوییم

کمکی به آنان شده تا به ظلم خود ادامه دهند. و در این راستا امام حسین علیه السلام می فرماید : هرگز برای پادشاه ، دارویی تجویز منما؛ زیرا اگر برایش سودمند بود، تو را نمی ستاید و اگر برایش زیانبخش بود، تو را متهم می کند.۲

روشن است که مراد آن حضرت ، پادشاهان جور و ستم است ؛ زیرا آنان هستند که به این صفت ناپسند آراسته اند. و این مطلب معلوم و روشن است .

فرق نگذاشتن پزشک بین ثروتمند و فقیر

اما در مورد اینکه لازم است پزشک بین غنی و فقیر فرق نگذارد، ما گمان می کنیم که احتیاج به بیان و اقامه دلیل نباشد؛ چون که در وجوب شرعی کفایی یا عینی نباید غنی ملاحظه شود و فقیر ملاحظه نشود. و به سفید پوست توجه شود و امّا به سیاه پوست توجهی نشود .

بلکه ممکن است گفته شود همانا اهمیت اسلام به فقیر بیشتر از اهمیت اسلام به غنی است ، علاوه بر این ، انسان ثروتمند برای رسیدن به هر چیزی که بخواهد از طریق خرج کردن مالش قادر است ، اما فقیر این طور نیست ، پس همانا اوامری که حکم می کند به اینکه قضای حاجت مریض ، رجحان و برتری دارد و اهمیت به امر مریض می دهد و ثواب براین امور مترتب می شود – در حالی که متواتر می باشد – اختصاص به غنی تنها و یا فقیر تنها ندارد و اختصاص به غیر از فقیر و غنی هم ندارد .

و همین طور نسبت به روایاتی که حکم می کند به اینکه لازم است مبادرت به شفای مجروح از جراحت و زخمش بشود، بلکه جمیع روایاتی که مربوط به پزشکی است ، در حالی که آن روایات صدها عدد هست ، ممکن نیست اینکه در آن روایات اثری ظاهر شود برای اینکه ظاهراً این طور فرق گذاشته شده اگر چه حجم و نوع آن روایات هر چه می خواهد باشد.

و واجب نیست اینکه چشم پوشی کنیم از آن روایاتی که سرزنش می کند کسی را که به غنی احترام بگذارد و برای غنی از جهت غنا و ثروتش امتیازی قرار دهد و کفایت می کند اینکه ذکر کنیم در اینجا آن روایتی را که از امام رضا علیه السلام نقل شده که فرمود: هرکس فقیر مسلمانی را ملاقات کند وسلام کند براو برخلاف سلامی که بر غنی می کند، خداوند را در روز قیامت ملاقات می کند در حالی که خدا بر او غضب می کند.۳

در اینجا حکایت مردی است که قصری را بنا کرد سپس طعامی را تهیه نمود و اغنیا را به آن دعوت کرد و از فقرا دعوت نکرد. هنگامی که فقیری می آمد، گفته می شد این طعام برای تو و امثال تو تهیه نشده ، پس دو فرشته در لباس فقرا آمدند، از غذا خوردن منع شدند، پس آن دو فرشته در لباس اغنیا آمدند، این دو فرشته به راحتی داخل شدند، پس امر کرد خدا به ویران کردن شهر با هر کس که در آن شهر بود.۴

و روایاتی که در مدح فقرا و محبت خدا نسبت به فقرا و اینکه شایسته است اهمیت بدهیم به شأ ن و احوال آنان وارد شده ، بسیار زیاد است .

همانا عقل ، فطرت و اخلاق فاضله حکم می کند که بین غنی و فقیر و بین کبیر و صغیر فرقی وجود ندارد. اگر نگوییم که همانا اکرام غنی به خاطر ثروتش ، اکرام انسان و انسانیت نیست ، بلکه اکرام غنی به خاطر ثروتش از رذالت و پستی در طبع انسان است و از خواری در نفس است و یک نوع انحطاط اخلاقی خطرناک و ترسناک می باشد .

و هنگامی که فقیر در زمانهای زیاد از دردهای روحی بیشتر از دردهای جسمی رنج می برد، به طوری که فقیر به عقده فقری که مبدل به کینه می شود اشعار دارد و بخاطر عقده ترسی که ممکن نیست برای او کمترین چیزی که لازم است به دست بیاورد – وقتی که فقیر چنین است پس همانا قربهً الی اللّه کار کردن در مورد فقیر در کمک کردن به او بیشتر است و نتیجه ای که مترتب می شود بر این مساعدت و کمک ، بزرگتر می باشد .

علی بن عباس می گوید : همانا لازم است بر پزشک اینکه در معالجه مریضها جدیت و کوشش نماید؛ بخصوص فقرایی که مریض هستند و پزشک نباید به فکر منافع مادی و گرفتن مزد از این دسته فقرا باشد. بلکه اگر قدرت دارد که از جیب خودش برای مداوای فقرای مریض خرج کند، باید این کار را بکند و اگر نمی تواند پس باید شب و روز در معالجه مریضها جدیت داشته باشد و بر معالجه مریضها در هر وقتی حاضرشود.۵

بله این کارهایی که پزشک انجام می دهد، فقیر نسبت به خودش و جامعه اش امیدوار و به آینده اش مطمئن می شود و بیشترین زندگی و نشاط را برای فقیر قرار می دهد و باعث می شود که با سایر گروههایی که در جامعه کار می کنند، او هم کار کند.

همچنانکه در خودش دوستی و وفا و امیدواری را می رویاند، کینه ، حسد و سایر صفات پست را از روح و نفس خودش دور می سازد و عقده حقارت ، خواری و ترس را به وجود نمی آورد. این مساءله روشن است و نیاز به بررسی بیشتری ندارد.

تخصّص پزشک

هنگامی که پزشک ، متخصص در بیماریهای چشم است برای وی جایز نیست که متصدی معالجه در بیماریهای دیگر مثل قلب شود و همینطور عکس این مطلب ؛ زیرا این پزشکان در آن رشته پزشکی آگاه و بصیر نیستند و جاهل می باشند، پس در این جهت به پزشکان جاهل ملحق می شوند که بر امام و رئیس کشور واجب است آنان را حبس نماید؛ زیرا در رشته ای طبابت کرده اند که نسبت به آن رشته آگاهی کامل نداشته اند .

و همچنین طبابت کردن مرضی که در آن تخصص ندارد از قبیل گفتن چیزی است که علم به آن ندارد؛ زیرا در آیات زیادی و روایات متواتری که از ائمه معصومین : رسیده مهارت ، امانت و اعتماد از این کار نهی شده است .۶ و این موضوع واضح است پس احتیاجی به توضیح بیشتر و اقامه دلیل ندارد .

و در قسمی که منسوب به بقراط است آمده : در کار و اندیشه ام طهارت و پاکی نفسم را حفظ می کنم و در کاری که نمی دانم خویشتن را به زحمت نمی اندازم و آن را به اهلش وامی گذارم .۷

۱- مهارت ، امانت و اعتماد

۱ و ۲ – پس طبیب حاذق کسی است که بتواند وظیفه اش را به طرز بهتر و کاملتر ادا کند واین طبیب کسی است که خطایش کمتر واستفاده مریض از آگاهیهای او تمامتر است و منفعت او به مریض بیشتر است و چنین پزشکی بر حصول اطمینان مریض بیشتر قدرت دارد ومریض به اواعتماد می کند و تسلیم او می شود. در این صورت درمان بیمار آسان تر است چراکه اوبیشتر به دستورات پزشک توجه می کند ودستوراتش را بهتر بکار می بندد.

بلکه بر طبیب لازم است که سعی و کوشش نماید تا این اطمینان را در مریض به دست آورد. چنانکه از امام صادق علیه السلام نقل شده : هر صاحب صنعتی ناچار است که سه خصلت در او باشد تا اینکه کسب کننده آن صنعت به طرف او کشیده شود و آن سه خصلت عبارتند از: اوّلاً : در عمل و کارش حاذق باشد و ثانیاً : امانت را در آن مسأ له ادا کند و ثالثاً : در کسی که می خواهد آن را به کار ببندد، علاقه ایجاد کند.۸

و پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله از میان کسانی که دعوت شده بودند برای طبابت بهترین و فاضلترین افراد را برای معالجه بعضی از اصحابش که مجروح شده بودند برگزید. بله ، این مسأ له چیزی است که با فطرت هماهنگ و با حکم عقل سلیم همراه است و خیرخواهی برای مسلمین می باشد و چه کسی بر پیغمبر به این مسایل و به غیر این مسایل از مکارم اخلاق اولویت دارد.

و به تحقیق گفته شده که همانا پزشکی ، معنایش حاذق بودن به اشیاست اگر چه در غیر معالجه مریض باشد و مرد طبیب یعنی کسی که در کاری مهارت دارد.۹

۳- امانت داری در بحث پزشکی از ضروری ترین کارهاست . چنانکه پیشتر گفته شد پزشکی مسؤ ولیت شرعی ، عرفی ، اخلاقی ، انسانی و همچنین عقلی دارد و این مطلب به علاوه سخنی است که امام به آن اشاره کردند که ادای امانت در صنعت ، موجب جلب شدن و کشیده شدن مردم به آن صنعت است ؛ چون که مردم اطمینان و اعتماد به او پیدا می کنند و با رضایت و اطمینانی بسوی او می روند البته این مسأ له واضحتر از آن است که محتاج بیان باشد .

۲- خیرخواهی ، کوشش و تقوا

گذشته از اینکه خیرخواهی و کوشش کردن و تقوای الهی داشتن از وظایف انسانی و اخلاقی است ، یک وظیفه شرعی نیز هست – بویژه در پزشکی – از حضرت علی علیه السلام نقل شده است که فرمودند: هر کس که طبابت می کند باید تقوای الهی داشته باشد و خیرخواهی نموده و کوشا باشد.۱۰

و ابن ادریس گفته است : واجب است بر پزشک اینکه تقوای الهی داشته باشد در آن معالجه ای که بر مریض انجام می دهد و در مورد مریض خیرخواهی کند.۱۱

۱- بله ، چاره ای نیست که در معالجه کردن مریض سعی و کوشش شده و به هیچ وجه سهل انگاری جایز نیست و همچنین چاره ای نیست در معالجه مریض اینکه خالص کار کند؛ چونکه غش در معالجه مریض معنایش جنایت بر یک نفس محترمه و قرار دادن آن در معرض خطری سهمگین ، می باشد کاری که جز از یک انسان بیمار و عقده ای برنمی آید و نشانگر آن است که این فرد اساساً دارای اخلاق بلند انسانی نیست ، بلکه به درنده خویی نزدیکتر است و این خوی درّندگی چیزی نمی شناسد مگر ظلم و شر را، بلکه چون با خدعه و نیرنگ ترکیب شده زیان آورتر است .

۲- و همچنین چاره ای نیست که در مورد مریض ، تقوای الهی را در نظر داشته باشد؛ چونکه به وسیله تقوای الهی ، دیگر غش ، دشمنی و دغلبازی باقی نمی ماند و همچنین سهل انگاری و تعلل و نشانه ای از رذالت در درون انسان باقی نمی ماند و به وسیله تقواست که انسان برای واجبات شرعی و انسانی اش به نحو اکمل و افضل قیام می کند و به خاطر اهمیت تقواست که ملاحظه می کنیم امام علیه السلام مقدم کرده تقوا را بر خالص بودن عمل و کوشش و سعی نمودن و مقدم کردن تقوا بر آن دو چیز دیگر از روی اشتباه نبوده ، بلکه عمداً و از روی قصد، تقوای الهی را مقدم کرده ، بویژه برای طبیبی که آسودگی بیماران به دست اوست .

۳- پس به درستی که خداوند دوست دارد بنده ای را که وقتی کاری انجام می دهد آن را خوب و محکم انجام دهد، همانطور که از پیغمبر نقل شده هنگامی که سعد بن معاذ را در قبر می گذاشتند و لحد او را درست می کردند همین گونه عمل نمود.۱۲ همانطوری که ما در نصایح علی بن عباس می یابیم که گفت : همانا بر پزشک واجب است . اینکه در معالجه مریضها کوشش نماید و خوب به فکر مریضها و معالجه آنان باشد چه این معالجه با غذا باشد یا با دوا.۱۳

ابعاد و حدود خیرخواهی

بر پزشک لازم است به هنگام نیاز آنچه را که از دیگران می خواهد انجام ندهند خود مرتکب نشود و آنچه را به دیگران توصیه می کند، خود انجام دهد و اگر قدرت نداشت خودش را قبل از دیگران معالجه کند، پس به درستی که ناصح برای دیگران نیست ، بلکه چنین پزشکی یا تجربیاتی را در باره مریض بکار می بندد که درستی آنها برایش روشن نشده و یا دوایی به او می دهد که سودی برایش ندارد اگر نگوییم پر از ضرر است یا می خواهد با این کار به ثروتی دست یابد یا در نظر دارد شهرت و آوازه نابجای خود را حفظ نماید.

پزشک باید به فکر مریض و کسی که به او مراجعه کرده ، باشد؛ زیرا همین به فکر مریض بودن باعث می شود که دارای خوبیها و فضایل اخلاقی بشود. ابوالاسود دئلی می گوید: ای مردی که معلم غیرهستی چرا نفس خودت را تعلیم نداده ای ؟ دوا را برای مریضها و بیماران توصیه می کنی تا آنان صحیح و سالم شوند اما خودت بیمار و مریض هستی .

و هرگاه پزشک ، بیماری و دردی به خودش برسد، بدیهی است که دیگر خیرخواه دیگران نخواهد بود؛ چونکه غیر خودش را

بیشتر از محبتی که به خودش دارد دوست نمی دارد و قدرت ندارد که ضرر به خودش بزند و نفع به دیگران برساند و از اینجا معلوم می شود که حق هر کسی است که چنین پزشکی را به شک کردن در باره خودش و متهم کردن او اشاره کند. از حضرت عیسی علیه السلام روایت شده که فرمودند: پس وقتی دیدید که طبیبی دردی به خودش رسیده به او شک و تردید کنید و بدانید که این طبیب خیرخواه غیر نیست .۱۴

۱- مدارا کردن با بیمار ۲ – کار بیمار را به نحو احسن انجام دادن

ما این موضوع را محتاج بیان نمی دانیم و کافی است اینکه ذکر کنیم در بعضی از روایات از پزشک به رفیق تعبیر شده است رفیق مشتق از رفق است . از حضرت علی علیه السلام نقل شده است که فرمودند : مثل طبیبی مهربان باش ، همان طبیبی که بیمارش را با دوایی سودمند معالجه می کند.۱۵

در روایت دیگری از امام رضا علیه السلام نقل شده است که فرمودند : من از موسی بن جعفر این طور شنیدم : حضرت شاکی و ناراحت شدند پس مترفقون با دواها آمدند؛ یعنی اطبا و پزشکان آمدند۱۶.

و در بعضی از روایات دیگر این طور آمده : خداوند طبیب است ، ولی تو مردی رفیق هستی . و در برخی روایات نیز چنین است : تو رفیق هستی و خداوند طبیب می باشد.۱۷

و سزاوارترین کسی که باید مورد عنایت ، مهربانی و مدارا قرار بگیرد بیمار است . به تعبیر دیگر آن کس که باید از تمام جوانب مورد توجه واقع شود انسان مریض می باشد.

در روایت آمده است : امیرمؤ منان علیه السلام دست سارقین را برید، پس از آن فرمود: ای قنبر زخمهایشان را مداوا کن ، به نیکی در خدمت آنان باش و پس از آنکه جراحاتشان بهبود یافت چند لباس بر ایشان پوشانید و خرج راهشان را پرداخت تا به دیارشان برسند.

و در روایت دیگر اضافه شده حضرت امر فرمود که آنان را به مهمانخانه داخل کرده و جراحاتشان را مداوا کنند. و به آنان گوشت و روغن و عسل طعام دادند تا حالشان بهبود یافت.۱۸

و از حضرت علی علیه السلام نقل شده است : هر کسی را که تو سبب بلای او باشی پس بر تو واجب است در معالجه کردن دردش به او لطف کنی .۱۹

روحیه دادن به بیمار

ضعف انسان و شکست نفس او در مقابل مرض در آغاز، امری طبیعی به نظر می رسد به خاطر اینکه درد و رنجهایی را احساس می کند که از روبرو شدن و درمان آنها خود را ناتوان می بیند – هنگامی که این طور باشد – طبیعی است که برای روحیه دادن به مریض و برانگیختن اطمینان در نفس مریض به شفا، بزرگترین نتیجه در تقویت روحیه مریض بدست می آید تا بر مرض غلبه پیدا کند و در آینده از آن مرض شفا یابد و از آثار آن رها گردد .

اما اگر روحیه مریض در برابر بیماری از میان برود بدترین آثار را بدنبال دارد و روبرو شدن با مرض و غلبه بر آن را برایش دشوار می سازد چرا که شکست روحیه ، تضعیف جسم را بدنبال دارد که بدون شک خطرناک است .

بخاطر همین ملاحظه کردیم که اسلام به روانپزشکی مریض اهمیت می دهد، بلکه معالجه جسم نسبت به معالجه روح در مرحله دوّم قرار دارد. از آنچه برای ما روشن و واضح می شود این حقیقت مهم است که در بعضی از روایات می بینیم بعد از اینکه مریض را با خدا ارتباط و او را به خدا حواله می دهد به او باید بفهمانیم که شفا دهنده اوست و کسی غیر از خدا شفا نمی دهد و غیر از این مطلب اشاره دارد به اینکه کار طبیب این است که روح مریض را طبابت کند و امید را در او زنده نگه دارد. و روایت شده : علاج کننده طبیب نامیده می شود، چونکه معالج با طبابتش نفس و روان مریض را پاک می کند.۲۰ بلکه در روایات آمده کسانی که به عیادت مریضها می روند شایسته است که به بیمار امیدواری بدهند و بگویند تو بهبودی می یابی ان شاء اللّه .

تقوای چشمی پزشک

شاید اکثر مردمی که مبتلا می باشند به نگاه کردن به افرادی که در مواقع عادی نظر کردن به آنان حرام است ، پزشکان باشند و بدیهی است همانا امر و دستوری که می فرماید چشمها را از آنچه حرام است بپوشانند واجب الامتثال باقی می ماند، مگر اینکه ضرورتی پیش آید. پس هنگام ضرورت نگاه کردن جایز است البته فقط به مقداری که ضرورت اقتضا می کند .

بنابر این اگر پزشک بتواند مریض را با توصیف مرض معالجه کند در این صورت ، واجب است به همین مقدار اکتفا کند و نگاه کردن جایز نیست ، هرگاه طبیب بتواند برای معالجه کردن به طور مختصری نگاه کند، جایز نیست برای طبیب از این بیشتر تجاوز کند. بلکه هرگاه برای دکتر ممکن باشد مریض را معالجه کند به واسطه نگاه کردن در آینه ، جایز نیست که بدون نگاه کردن به آینه مستقیماً نگاه کند. و حضرت علی علیه السلام پزشکان را امر فرمودند به این طور معالجه کردن نسبت به نگاه کردن به انسان خنثی که در فصل آینده می آید .

و هرگاه پزشک بتواند به وسیله نگاه کردن معالجه کند، جایز نیست مریضی را لمس کند و اگر با اندکی لمس بتواند نمی تواند آن را افزایش دهد . البته این مسأ له در موردی است که لمس باواسطه ممکن نباشد .

و از اینجا می یابیم که حضرت علی علیه السلام اوّلین چیزی را که به آن امر فرمودند تقوای الهی بود و بعد از آن ، خالص کار کردن و زحمت کشیدن . پس از حضرت علی علیه السلام نقل شده که فرمودند : کسی که طبابت می کند باید تقوای الهی داشته باشد و خالص کار کند و زحمت کشیده تلاش نماید. و همچنین از این موضوع در فصل آینده بحث خواهیم کرد اگر خدا بخواهد

.

و در آخر می گوییم در نصایح علی بن عباس آمده است : پزشک از روی ریبه به زنها نگاه نکند، چه نگاه کردن به زن سیّده باشد آزاد یا خادمه وکنیز. و به منازل زنها داخل نشود مگر برای مداوا کردن و نیز گفته ؛ بر طبیب لازم است که رحیم باشد و از نگاه آلوده بپرهیزد۲۱.

و درپندهای بقراط آمده است : حفظ می کنم نفسم را در فکر کردن برپاکی و طهارت . تاجایی که گوید:و هر منزلی که داخل می شوم فقط به خاطر منفعت رساندن به آن منزل داخل می شوم ،من درهمه حال ازهرظلم وجور وفسادی دوری می کنم ومقصود من ازفساد در سایر اشیاست در جمع شدن با زنان و مردان چه آزاد باشند و چه بنده .۲۲

روزه بیمار

در مراجعه بیمار به پزشک ، برخی از آنان با اینکه نیازی نیست به مریض می گویند روزه نگیر یا می گویند نمازت را نشسته بخوان با آنکه بر ایستادن قدرت دارد. بنابر این ما در اینجا به این مطلب اشاره می کنیم که پزشک مسؤ ولیتی در مقابل خدای تعالی دارد و بخاطر این مسؤ ولیت در مقابل خدا بر پزشک لازم است ، در این مورد فکر و تحقیق کند قبل از اینکه اقدام بر این کارها نماید. پس برای پزشک تجویز افطار یا نماز نشسته خواندن مریض مثلاً بخاطر سببهای بی ارزش درست نیست ، مگر موقعی که احتمال قوی داده شود این کار ضرورت دارد چرا که بیمار با استناد به گفته پزشک اهل خبره می تواند روزه نگیرد یا نماز نشسته بخواند. از این رو باید در تشخیص مرض و دستوری که می دهد کمال دقّت را بنماید .

از سفارشهای اهوازی

علی بن عباس اهوازی می گوید : بر طبیب لازم است که نظیف باشد، از خدا بترسد، زبانش را نگه دارد، راه و طریقش نیکو باشد و از هر بدی و عیب و نقص و زشتی دوری کند و به زنان نگاه نکند.۲۳

و صفات دانشجوی رشته پزشکی در فصل سابق گذشت ، پس ما دیگر در اینجا آنها را تکرار نمی کنیم .

دارو و درمان

درمان بیماری وقتی بجاست که نیاز به آن احساس شود اما در غیر آن ، به صرف احتمال مناسب نیست . چنانچه از امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمود : کسی که سالم بودنش بر مریض بودنش نمود داشته باشد و خود را معالجه کند در اثر آن بمیرد؛ من در برابر خداوند از او بیزار هستم .۲۴

و روایات دیگری تأ کید می کند بر اینکه خوردن دوا درست نیست ، آنجایی که احتمال داده می شود در بدن دردی باشد یا بدن اصلاً احتیاج به دوا نداشته باشد.۲۵

همچنین رواياتی که نهی می کنند انسان را از خوابیدن به هنگام کاری در حالی که قدرت بر ایستادن داشته باشد.۲۶

و روایتی که می گوید : با درد خود مادامی که با تو می سازد؛ بساز.۲۷

و روایتی که می گوید : هیچ دوایی نیست مگر اینکه دردی را تهییج می کند.۲۸

و از امام کاظم نقل شده است که فرمودند: زمانی که بیماری خودبخود از شما دفع می شود به سراغ پزشک نروید؛ چرا که این مساءله مثل بنای کوچک و کمی است که به کثیر منجر می شود.۲۹

و آن روایتی که می گوید: انسان مسلمان مداوا نمی کند مگر اینکه مرضش بر صحتش غلبه کند.۳۰

و آن روایتی که می گوید : خوردن دوا برای جسم مثل صابون برای لباس است که لباس را پاک و پاکیزه می کند اما سبب کهنگی آن می شود.۳۱

اما استفاده از دارو، بدون بیماری شایسته نیست و عوارض جانبی خطرناکی بدنبال دارد. از امام صادق علیه السلام روایت شده : سه چیز است که کراهت را به دنبال دارد، حمله کردن به باطل در جنگ در غیر فرصت ، اگر چه پیروزی را به دنبال داشته باشد و خوردن دوا بدون اینکه مریض باشد اگر چه سالم بماند از دوا.۳۲

چنانچه از امام صادق علیه السلام روایت شده که فرمودند : برای مرد دوراندیش شایسته نیست اینکه : زهر بیاشامد برای آزمایش هر چند جان سالم بدر برد، و راز کسی را برملا کند هر چند در میان نزدیکان خود.۳۳

اسراف دارو

از جهت دیگر، بر طبیب لازم است که بجا دارو بدهد چون گاهی دوا دادن اسراف شمرده می شود۳۴ چنانچه در بعضی از روایات وارد شده است هر چند دوا زیاد باشد یا قیمت دارو کم باشد پس صحت و سلامتی انسان بالاتر از اینهاست ، امّا اگر برای تجویز دارو موردی نباشد پس بر طبیب لازم است که از نوشتن دارو خودداری کند؛ زیرا گر چه دارو، بدن را آرام و درد را تسکین می دهد ولی چنین مواردی از مصادیق اسراف محسوب می شود و حال اینکه در برخی روایات آمده است : در آنچه بدن به دارو نیاز دارد مصرف آن اسراف نیست ، بلکه اسراف در اتلاف حال یا ضرر رساندن به بدن است ۳۵ و این واضح است و محتاج بیان بیش از این نیست .

مدت درمان

دوره درمان چنانچه از روایات گذشته که فرمود: کسی که صحّتش بر بیماری غلبه دارد به پزشک مراجعه نکند یا: هیچ دوایی نیست مگر اینکه درد را به هیجان می آورد. و از فرمایش امام است که فرمودند: دوا جسم را فرسوده می کند. و غیر از این روایات از روایاتی که تحت عنوان دوا و علاج مقدم شد، ممکن است استفاده شود که شارع تمایل دارد هر چه زودتر بیمار از این وضع استثنائی نجات یافته و تسلیم نشود.

همچنانکه این موضوع به روشنی از فرمایش حضرت علی علیه السلام که مقدم شد، استفاده می شود؛ چنانچه حضرت به پزشک به

کوشش کردن در معالجه امر کردند.

و از آنچه مقدم شد این بود کسی که شفای مجروح را از جراحتش ترک کند، در مجروح کردن او شریک است و این مطلب به این خاطر است که مجروح کننده می خواهد مجروح را فاسد کند و او را از بین ببرد و کسی که شفای مجروح را ترک می کند، او نیز صلاح مجروح را نمی خواهد ...

واضح است که طولانی بودن مدت معالجه از طرف پزشک با اجتهاد و کوشش در طبابت منافات دارد، همچنانکه طولانی بودن مدت معالجه یک نوع ترک کردن شفای مریض است و اینکه برای شفای مریض ، طبیب مخلص نیست .

اهوازی می گفت : بر طبیب لازم است که جدیت کند در معالجه مریض و خوب تدبیر کند.

و از این مواردی که گفته شد این بود که پزشک دوست نمی دارد خلاص شود از درد و مرض به سرعت تا انصراف کند به تدبیر امورش و در شؤ ون زندگی اش نگاه کند؟

چرا نباید بیمار به سرعت از بیماری نجات یافته و به کار و زندگیش باز گردد و معاش و معادش را اصلاح کند و چرا نباید پزشک او را کمک کند تا بزودی شفا یابد؟! آیا طولانی شدن غیر لازم درمان با عقل و شرع و وجدان مخالف نیست ؟!

فلسفه تجویز دارو برای مریض

بی شک از چیزهایی که سبب می شود تا اعتماد بیمار به پزشک و درمانی که برای بهبودیش در نظر می گیرد افزایش پیدا کند این است که لااقل به طور مختصر در باره داروی تجویز شده و منافع آن برای بیمار توضیح دهد تا مریض مطمئن شود که این دوا اگر نفعی در دفع مرض از او ندارد، حتماً ضرری هم ندارد، بلکه احتمال نفع این دارو از این جهت یا از جهات دیگر قوی است . و می بینیم که پیغمبر و ائمه معصومین : منافع دواهایی را که به مراجعین خود توصیه می کردند ذکر می نمودند، و موارد آن زیاد می باشد و منحصر به چند مورد نیست .۳۶

حضرت علی علیه السلام می فرمودند : هر کس ضرر یک چیز را نشناسد قدرت بر امتناع از آن چیز را ندارد.۳۷

چنانچه اعتقاد و باور خود نقش مهمی در تاءثیر دارو و درمان دارد و به همین جهت امام صادق علیه السلام برمی آشوبد و به کسانی که بر دوای درد شکم منقول از پیامبر اعتراض کردند که ما استفاده کردیم و سودی نبردیم می فرماید:

براستی خداوند با آن دوا، تنها مؤ منان به خدا و تصدیق کنندگان به پیامبر را شفا می بخشد، نه منافقان و کسی که پیامبر را تصدیق نکند.۳۸

اشتهای بیمار به غذا

در فقه الرضا و غیر آن حدیثی را آورده اند که امام می فرماید : هرگاه اشتها به طعام داشتی از آن طعام بخور، شاید در همان طعام شفا باشد.۳۹

شاید منظور حدیث این باشد که جسم نیازمندیهای خود را احساس می کند و به کمبود موجود پی می برد بعبارت دیگر: عوامل تندرستی بر عوامل بیماری سیطره پیدا می نماید، در این صورت باید نیازش را پاسخ گفت . ممکن است به همین مطلب روایات معصومین : دلالت کند:

هنگامی که گرسنه شدی ، بخور و زمانی که تشنه شدی ، آب بنوش و زمانی که به تو بول رو آورد؛ یعنی احتیاج به قضای حاجت داشتی ، پس بول کن و آمیزش مکن مگر از روی نیاز و هرگاه خوابت گرفت ، بخواب .۴۰

بنابر این اگر مریض اشتهای به طعام نداشت ، او را مجبور به خوردن طعام بکنی ، زیاد برای او فایده ای ندارد، اگر نگوییم چه بسا منجر می شود به چیزهایی که مورد پسند جسم و نفس نیست و بخاطر همین در بعضی از روایات می بینیم که امام می فرماید:

مریضهایتان را مجبور نکنید به طعام خوردن ؛ چونکه خداوند آنان را طعام و آب می دهد.۴۱

و شاید مراد حضرت از اینکه خدا به آنان طعام می دهد و آنان را سیراب می کند، این باشد که خداوند به آنان لطف می کند و جسمهایشان را طوری می گرداند که نیاز آنان به طعام و نوشیدنی کم باشد و استطاعت نداشته باشد جسم آنان که چگونه باشد به خاطر مرضهایی که به او روی آورده و این بر خدا بعید نیست .

بیمار را مجبور به راه رفتن نکنید

شاید روایت امام صادق علیه السلام که فرمودند : راه رفتن برای مریض ضعف می آورد۴۲ بخاطر این باشد که نیروی موجود را باید بدن در غلبه بر بیماری بکار برد و با راه رفتن در مورد دیگر بکار رفته و بیمار نمی تواند بر مرض غلبه کند .

حمل کردن دوا در مسافرت

از روایتهای وارده در باره طب عمومی چنین به دست می آید که اسلام دگرگونیهایی را که برای بشر پیش می آید و از آن جمله مسافرت است در نظر دارد و چون سفر همراه با عوارض می باشد یعنی هواهای مختلف ، وسایل نقلیه بر انسان اثر می گذارند، در نتیجه ممکن است دچار نابسامانیهایی شود که به دارو نیاز باشد از این رو دستور داد، که در سفر هم داروهای مورد نیاز را به همراه داشته باشید.

علاوه بر اینکه در برخی از شهرها مرضی شیوع پیدا می کند که در شهر دیگر نیست و نیاز به درمان دارد.

به خاطر همین موضوع می بینیم که لقمان حکیم به فرزندش نصیحت می کند -وقتی می خواهد به سفر برود - می گوید : در سفر به همراه خود دواهایی بردار تا اینکه به وسیله آن ادویه ، هم خودت و هم کسانی که با تو هستند، نفع ببرند.۴۳

عوارض جانبی دارو

با توجه به مطالب گفته شده بجاست که به این مطلب اشاره کنیم : پزشکی که به درمان بیمار می پردازد باید داروها را مورد نظر داشته باشد و اگر می بیند داروئی مرض را بهبود می بخشد امّا عوارض جانبی فراوانی دارد که نه عرف و نه شرع آن را روا نمی دانند نباید تجویز کند و همینطور خود بیمار هم نباید چنین داروئی را مصرف کند و به این مطلب اشاره دارد.

حدیثی از دعائم از جعفر بن محمد نقل شده که : حضرت اجازه داد در مورد شخص ضعیف ترسویی به اینکه دارویی را مصرف کند که در آن خوف از هلاکت نیست .۴۴

و از یونس بن یعقوب نقل شده که می گوید : از امام صادق علیه السلام سؤ ال کردم از مردی که دوا را می نوشد، شاید کشته شود و شاید هم زنده و سالم بماند و آنچه این دوا برای سلامت انسان دارد بیشتر است .

حضرت فرمود : خداوند دوا را نازل کرد و شفا را نیز نازل کرد و خدا خلق نکرده دردی را مگر اینکه دوایش را نیز آفریده است پس بنوش و نام خدا را ببر.۴۵

و از یونس بن یعقوب نقل شده که می گوید: به امام صادق علیه السلام گفتم مردی دوا می نوشد و رگ راقطع می کندوچه بسابه واسطه قطع رگ خوب شود وچه بسا کشته شود. حضرت فرمودند: قطع کند و بنوشد۴۶ ودراین معناروایات دیگری نیزوجوددارد.۴۷

حفظ اسرار پزشکی

در بحث عیادت مریض ، به زودی می آید بحث اینکه آیا شایسته است برای مریض ، مرضش را کتمان کند یا خیر و آنچه ما اراده می کنیم و در اینجا به آن اشاره می نماییم این است که پزشک باید اسرار پزشکی را کتمان کند و چاره ای نیست که در این موضوع از دو ناحیه بحث کنیم :

ناحیه اوّل :

باید طبیب سرّ مریض را حفظ کند و آن سرّ را به احدی نگوید و در دین مقدس اسلام در بر انگیختن بر کتمان سرّ مؤ من روایاتی وارد شده و خداوند وعده داده است به اینکه هر کس سرّ برادر مؤ منش را کتمان کند، در روز قیامت در پناه سایه عرش خدا قرار دارد در روزی که سایه ای جز سایه عرش خدا وجود ندارد.۴۸

و از عبداللّه بن سنان روایت شده که گفت : از امام پرسیدم آیا نگاه کردن مؤ من به عورت مؤ من حرام است ؟ فرمودند: بلی . عرض کردم پایین او مراد است . فرمودند: این طور که تو فکر می کنی نیست همانا منظور فاش کردن سرّ می باشد.۴۹

اگر مریض اطمینان پیدا کند که اسرار او محفوظ است ، در آشکار و ظاهر کردن احوال خود نزد پزشک ، شجاعت بیشتری پیدا می کند و چه بسا این ظاهر کردن احوال نزد پزشک ، امر مهمی در شناخت ماهیت درد و تجویز دارو دارد. و چه بسا مریض برخی از اسرار خود را نزد پزشک ظاهر کند که دوست ندارد هیچکس از آن اسرار آگاهی یابد و این یک امری طبیعی است .

بلی ، شارع امر می کند که مریض ، بیماری خود را از پزشک پنهان ندارد، زیرا اگر بیمار، مرض خود را از پزشک پنهان دارد، چه بسا پزشک قادر نباشد ماهیت بیماری او را تشخیص دهد و به علاج آن بپردازد .

اگر چنین نباشد، کتمان مرض نزد پزشک موجب می شود که پزشک به حقیقت مرض دست پیدا نکند پس بر مریض است که حال خود را توصیف کند، اگر چه گاهی این توصیف به حالش ضرر داشته باشد؛ زیرا برای پزشک وظایف خطیری از جهت دیگر در مورد مریض می باشد .

و لذا وارد شده حضرت علی علیه السلام اشاره کردند به جهت اوّل ، در قولشان ، که فرمودند: هر کس دردش را کتمان کند، طبیبش از شفایش عاجز است .۵۰

و از حضرت نقل شده که : شفایی نیست برای کسی که دردش را از طبیبش کتمان کند.۵۱

و به جهت دوم اشاره کرده ، فرمودند: هر کس مرضش را از پزشکان پنهان کند، به بدنش خیانت کرده است.۵۲

در قسمی که به بقراط نسبت داده شده آمده : وامّا مسایلی که من به هنگام معالجه بیمار می بینم یا سخنانی را که به دیگران نمی گویند می شنوم حفظ نموده و بازگونمی کنم .۵۳

و همچنین در وصیتی که منسوب به بقراط است آمده که شایسته است پزشک ، شریک در ناراحتی مریض باشد و نسبت به او مهربان و حافظ اسرار مریض باشد چونکه بسیاری از مریضها به بیماریهایی دچار هستند که دوست ندارند غیر از خودشان کسی به آنها آگاه شود.۵۴

و علی بن عباس می گوید : بر پزشک واجب است که اسرار مریض را حفظ کند و اسرار مریض را افشا نکند، نه برای نزدیکان مریض و نه برای غیر نزدیکان مریض ؛ از کسانی که با مریض رابطه دارند؛ چرا که بسیاری از بیماران دردهای خود را از نزدیکترین کسانشان حتی از پدر و مادرشان پنهان می کنند امّا آن بیماریها را برای پزشک آشکار می کنند، مثل دردهای رحم و بواسیر، پس بر پزشک واجب است که سرّ مریض را حتی بیشتر از خود مریض حفظ کند.۵۵

ناحیه دوّم:

اسرار پزشکی را از کسی که از آن بهره برداری نادرستی می کند پنهان نماید. روایت شده از امام صادق علیه السلام که : برای هر چیزی زکات است و زکات علم این است که به اهلش تعلیم دهند.۵۶ و هم معنای این روایت ، روایتهای دیگر است :

از حضرت علی علیه السلام نقل شده که فرمودند : شکر عالم بر علمش این است که آن رابه کسی که استحقاق دارد ببخشد.۵۷

در بحارالا نوار، جلد دوّم روایات متعددی هست که از آنها همین معنا استفاده می شود. و واضح است هر کس که از علم ، بد بهره برداری کند از کسانی نیست که مستحق علم هستند؛ و برای علم اهلیت ندارد و شاید از بارزترین مصادیق این افراد، دشمن باشد که می خواهد بدون فکر و تأ مل اینها را به دست آورد، پس چاره ای نیست که باید از چنین دشمنی ، احتیاط کرد و نباید او را بر

ادویه و اسرار دواها مطلع ساخت .

از حضرت علی علیه السلام نقل شده که فرمودند : سه چیز هستند که انسان از سکوت بر آنها حیا ندارد : ۱ - مال ، برای رفع تهمت . ۲ - جواهر، بخاطر نفیس بودنش . ۳ - دوا، بخاطر احتیاط از دشمن .۵۸

اما نسبت به غیر دشمن ، علی بن عباس گفته است : بر طبیب لازم است برای مریض آن دوایی را که خطر داشته باشد، تجویز نکند و برای او از این دوا توصیف هم نکند و مریض را به چنین دواهایی راهنمایی ننماید. و در رو به روی مریض از چنین ادویه ای صحبت نکند و برای مریض ادویه ای که مسقط جنین باشد تجویز ننماید و حتی بر چنین ادویه ای راهنمایی نکند.۵۹

و این موضوع فقط به این خاطر است که پزشکی ، چیزی جز خدمت به انسانها نیست و وظیفه طب تخفیف از آلام و دردهای انسانهاست . پس اگر از پزشکی بد استفاده شود، ضرر به انسان و انسانیت می خورد. در این صورت است که انسان بی نیاز از طب می شود و حاجتی به طب ندارد .

در قَسمی که منسوب به بقراط است ، آمده است : امّا چیزهایی که ضرر به انسانها می زند و باعث نزدیکی ظلم و ستم بر آنان می شود، پس من به حسب نظر خودم آن چیزها را منع می کنم و هرگاه کسی از من داروی قتل را طلب کند من به او نمی دهم و از روی مشورت نیز با چنین کسی مشورت نمی کنم و همچنین صلاح نمی دانم اینکه بعضی از زنان دوایی بگیرند که سقط جنین کنند.۶۰

دقت کردن در معاینه بیمار

بر پزشک لازم است ، با دقت تمام مریض خود را معاینه نماید، این موضوع علاوه براینکه ازمقتضای امانت است ، از جمله چیزهایی است که هر انسان والایی با تمام وجود آن را نسبت به بیماری که خود را در اختیار پزشک قرار داده و آرزوهایش را در وجود او برآورده می بیند از وظایف پزشک می داند - و امیرمؤ منان علیه السلام در فرمایش خود هیچ چشمی در روز ابری مورد آزمایش بینایی قرار نمی گیرد به همین مطلب اشاره دارد.

ویژگیهای پزشک ماهر

اینک مناسب است به پاره ای از ویژگیهای گفته شده برای پزشک ماهر اشاره کنیم :

۱- نوع مرض را بشناسد .

۲- سبب مرض را بشناسد .

۳- مزاج طبیعی بدن را بشناسد .

۴- مزاج غیرطبیعی را بشناسد.

۵- سن مریض را بداند .

۶- عادتهای مریض را بداند .

۷- ملاحظه کندوضع هوای آن موقعی که طبابت می کند و آنچه با هوا موافق است .

۸- ملاحظه کند که در کدامیک از فصلهای سال قرار دارد .

۹- نگاه کند در اینکه آیا ممکن است مرض را معالجه کند یا تخفیف بدهد یا اینکه ممکن نیست .

۱۰- نگاه کند که مریض در چه شهری و در چه سرزمینی زندگی می کند .

۱۱- نگاه کند در اینکه آیا ممکن است بدون دوا، مثل کم کردن غذا و اکسیژن ، مریض را معالجه کند سپس به دواهای ساده و بعد با دواهای مرکب و همینطور ...

۱۲- نگاه کند در دوایی که ضداین مرض هست بعدازآن موازنه و تساوی برقرار کند بین قوی بودن این دوا و قوی بودن آن مرض ، به اضافه اینکه نگاه کند به قوی بودن خودمریض .

۱۳- رابطه بیمار را با خداوند استوار سازد و او را آگاه کند که خداوند توان دارد وی را شفا دهد و به بیمار خودسازی و اخلاص را بیاموزد. موارد فوق را که بطور خلاصه آوردیم می توان از احادیث ائمه : نیز استنباط نمود.

پزشک غیرمسلمان

اسلام از اینکه پزشک غیرمسلمان - یهودی ، مسیحی و... مثلاً به مداوای مسلمان بپردازد منع نکرده است چنانکه از امام باقرعلیه السلام نقل شده که حضرت در جواب مردی برای مداوای مسلمانی به دست مسیحی و یهود و دوا گرفتن از آنها فرمود: اشکالی ندارد همانا شفا به دست خداست ۶۱.

و از عبدالرحمان بن حجاج روایت شده که می گوید : به موسی بن جعفر علیه السلام عرض کردم من احتیاج به طبیب نصرانی پیدا کردم ، بر او سلام کردم و برای او دعا نمودم . حضرت فرمودند : خوب است اما این دعای تو نفعی به حال او نمی رساند۶۲.

و در عصر پیغمبر صلی الله علیه و آله یک مرد یهودی بعضی از مردم را مداوا می کرد و خارج کرد از شکم مریضی کرمی را که حرکت می کرد، چنانچه گفته شد.۶۳ همچنانکه حارث بن کلده بعضی از صحابه را به دستور پیامبر معالجه کرد، و اینکه می گویند حارث مسلمان شده بود، صحیح نیست ، به کتابهای زندگانی صحابه و مآخذ قبلی در فصل اوّل از همین کتاب مراجعه شود.

و شهید اوّل در دروس گفته است : معالجه توسط طبیبی که اهل کتاب باشد جایز است و خارج کردن آب از چشم .۶۴

و این روایات به روشنی دلالت می کنند به اینکه اسلام اهمیت زیادی به تحقّق نیازمندی های انسان می دهد هر جا که باشد و بخاطر اینکه رجوع مسلمان به طبیب غیر مسلمان اثری در ایمان و عقیده انسان مسلمان نمی گذارد و در راه و روش او تأ ثیری ندارد، بلکه پزشک غیرمسلمان ، مسلمانان را در تحصیل سلامتی و عافیت یاری می کند امری که مریض را از بیماری به صحّت و نشاط سوق می دهد و سبب خدمت به خود و جامعه به روشهای مختلف است .

مگر هنگامی که این معالجه کردن پزشک غیر مسلمان موجب مودت و دوستی با یهود و نصاری شود و سبب انحراف از جاده مستقیم باشد و سقوط در مهاوی جهل و حیرت را به دنبال داشته باشد .

پی نوشت :

۱- بحارالا نوار، ج ۶۲، ص ۷۷. فتح الباری ، ج ۱۰، ص ۱۱۴. ابن قیم ، طب نبوی ، ص ۱۰.

۲- بحارالا نوار، ج ۷۸، ص ۱۲۷ و ج ۷۵، ص ۳۸۲ به نقل از اعلام الدین .

۳- صدوق ، امالی ، ص ۳۹۶. سفینهٔ البحار، ج ۲، ص ۳۷۹. وسائل الشیعهٔ ، ج ۸، ص ۴۴۲. حاشیه وسائل از عیون اخبارالرضا، ص ۲۱۹ .

۴- سفینهٔ البحار، ج ۲، ص ۳۸۰ .

۵- مراجعه شود به کتاب : تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۴۵۷ به نقل از کتاب کامل الصناعهٔ الطبیهٔ الملکی ، باب دوّم مقاله اوّل .

۶- به عنوان مثال ر . ک : بحارالا نوار، ج ۲، ص ۱۱۱ - ۱۲۴ و غیر از بحار از مصادر دیگر.

۷- عیون الانباء، ص ۴۵ .

۸- تحف العقول ، ص ۲۳۸ . بحارالا نوار، ج ۷۸، ص ۲۳۶ .

۹- طب نبوی از ابن قیم ، ص ۱۰۷ و ۱۰۸ .

۱۰- بحارالا نوار، ج ۶۲، ص ۷۴ از دعائم نقل کرده است . مستدرک الوسائل ، ج ۳، ص ۱۲۷ .

۱۱- بحارالا نوار، ج ۶۲، ص ۶۵ به نقل از سرائر .

۱۲- شیخ حرّ عاملی ، فصول المهمهٔ ، ص ۵۰۳ .

۱۳- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۴۵۷ .

۱۴- بحارالا نوار، ج ۲، ص ۱۰۷، حدیث ۵ . قصارالجمل ، ج ۲، ص ۶۵، و ج ۱، ص ۱۹۷ به نقل از بحار الانوار.

۱۵- بحارالا نوار، ج ۲، ص ۵۳ به نقل از مصباح الشریعه . قصارالجمل ، ج ۲، ص ۶۳ به نقل از بحارالانوار.

۱۶- فصول المهمهٔ ، ص ۴۱۵ .

۱۷- کنزالعمال ، ج ۱۰، ص ۱ و ۳. به نقل از ابن داوود و از احمد و ابی نعیم در طب و ارشاد ساری ، ج ۸، ص ۳۶۰. تراتیب الاداریه ، ج ۱، ص ۴۶۲ .

۱۸- تهذیب ، ج ۱۰، ص ۱۲۵ - ۱۲۷، حدیث ۱۱۸ و ۱۱۹ و۱۲۶ . کافی ، ج ۷، ص ۲۶۴ و ۲۸۶. وسائل الشیعه ، ج ۱۸، ص ۵۲۸ و ۵۲۹ به نقل از کافی و تهذیب . مستدرک الوسائل ، ج ۳، ص ۲۳۹ از دعائم الاسلام .

۱۹- غررالحکم ، ج ۲، ص ۷۱۸ .

۲۰- صدوق ، العلل ، ص ۵۲۵. روضه کافی ، ص ۸۸. وسائل الشیعهٔ ، ج ۱۷، ص ۱۷۶. به نقل از کافی و علل . بحارالا نوار، ج ۶۲، ص ۶۲ و ۷۵ به نقل از علل و کافی و دعائم . فصول المهمهٔ ، ص ۴۰۰. طب امام صادق ، ص ۷۵ .

۲۱- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۴۵۷ به نقل از کامل الصناعهٔ الطبیهٔ ملکی .

۲۲- عیون الانباء، ص ۴۵ .

۲۳- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۴۵۷ به نقل از کامل الصناعهٔ الطبیهٔ الملکی .

۲۴- خصال ، ج ۱، ص ۲۶. فصول المهمه ، ص ۴۰۴. سفینهٔ البحار، ج ۲، ص ۷۸. وسائل الشیعه ، ج ۲، ص ۶۲۹. طب الائمه ، ص ۶۱. بحارالا نوار، ج ۸۱، ص ۲۰۷ و ج ۶۲، ص ۶۴ و ۶۵ به نقل از خصال و علل الشرایع .

۲۵- کافی ، ج ۶، ص ۳۸۲. برقی ، محاسن ، ص ۵۷۱. مستدرک الوسائل ، ج ۱، ص ۸۲. فصول المهمهٔ ، ص ۴۰۴ و ۴۴۲. طب امام صادق (علیه السلام ) ، ص ۷۵ به نقل از فصول المهمهٔ . سفینهٔ البحار، ج ۲، ص ۷۸. وسائل الشیعهٔ ، ج ۲، ص ۶۳۰ و ج ۱۷، ص ۱۹۰ به نقل از علل و مکارم الاخلاق و غیر این دو. مجمع الزوائد، ج ۵، ص ۸۶ به نقل از طبرانی . بحار، ج ۸۱، ص ۲۰۷ و ۲۱۱ و ج ۶۲، ص ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۶۶، ۲۶۰، ۲۶۹، ۲۸۷ و ج ۶۶، ص ۴۵۶. و در حاشیه بحار از بسیاری از کسانی که مقدم شد. و از دعوات راوندی نقل کرده است . مکارم الاخلاق ، ص ۴۱۸. فقه الرضا، ص ۴۶. و از شهید و غیر از اینها نقل کرده است .

۲۶- بحارالا نوار، ج ۸۱، ص ۲۰۴. مستدرک الوسائل ، ج ۱، ص ۸۲ به نقل از نهج البلاغه .

۲۷- نهج البلاغه ، حکمت شماره ۲۶. وسائل الشیعهٔ ، ج ۲، ص ۶۲۹ و ۶۳۰ به نقل از نهج البلاغه . بحارالا نوار، ج ۶۲، ص ۶۸ و ج ۸۱، ص ۲۰۴. فصول المهمهٔ ، ص ۴۰۴. سفینهٔ البحار، ج ۲، ص ۷۸ .

۲۸- روضهٔ الکافی ، ص ۲۷۳. بحارالا نوار، ج ۶۲. وسائل الشیعه ، ج ۲، ص ۶۲۹. سفینهٔ البحار، ج ۲، ص ۷۸. مقدمه طب ائمه در خراسان ، ص ۴ .

۲۹- بحارالا نوار، ج ۸۱، ص ۲۰۷ و در حاشیه بحار از علل الشرایع ، ج ۲، ص ۱۵۰ و ۱۵۱ .

۳۰- طب امام صادق ، ص ۷۵ به نقل از فصول المهمهٔ و مستدرک الوسائل ، ج ۱، ص ۸۲. وسائل الشیعهٔ ، ج ۱۷، ص ۱۷ و در حاشیه وسائل ، ج ۲، ص ۱۵۳ وصفحه های بعد. بحارالا نوار، ج ۶۲، ص ۷۰ و ج ۸۱، ص ۲۳ به نقل از خصال ، ص ۱۶۱. تحف العقول ، ص ۷۳، حدیث ۴۰۰ .

۳۱- ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه ، ج ۲۰، ص ۳۰۰. قصار الجمل ، ج ۱، ص ۲۰۹ به نقل از شرح نهج البلاغه .

۳۲- تحف العقول ، ص ۲۳۷. بحارالا نوار، ج ۷۸، ص ۲۳۴ به نقل از تحف العقول .

۳۳- تحف العقول ، ص ۲۳۷ و ۲۳۸. بحارالا نوار، ج ۷۸، ص ۲۳۵ به نقل از تحف العقول . غررالحکم ، ج ۱، ص ۳۶۵ .

۳۴- روضهٔ الکافی ، ص ۳۴۵. وسائل الشیعه ، ج ۱۱، ص ۴۰۱ و ج ۲، ص ۶۲۹. بحارالا نوار، ج ۸۲، ص ۵۳. قصارالجمل ، ج ۲، ص ۶۳ .

۳۵- برقی ،محاسن ، ص ۳۱۲. طب امام صادق ، ص ۷۷ به نقل ازفصول المهمهٔ . و بحارالا نوار، ج ۷۵، ص ۳۰۳ و ۳۰۴ و ج ۷۶، ص ۷۵ و ۸۱ و ۸۲ به نقل از کامل الزیارهٔ و محاسن . مکارم الاخلاق ،ص ۵۷.تهذیب ، ج ۱،ص ۳۶-کافی ، ج ۶،ص ۴۹۹. وسائل الشیعهٔ ، ج ۱، ص ۳۹۷ و ۳۹۸.

۳۶- وسائل الشیعه ، ج ۱۷، ص ۷۶، ۱۳۵ و ۱۳۶ و حاشیه های آن . بحار، فصول المهمهٔ . طب النبی ، طب الائمه و غیر از اینها که خیلی زیاد است .

۳۷- غررالحکم ، ج ۲، ص ۷۰۳ .

۳۸- بحارالا نوار، ج ۶۲، ص ۷۳ به نقل از دعائم الاسلام .

۳۹- مستدرک الوسائل ، ج ۱، ص ۹۶. بحارالا نوار، ج ۶۲، ص ۲۶۱ به نقل از فقه الرضا. کنزالعمال ، ج ۱۰، ص ۷ و ۴۶. بحارالا نوار، ج ۸۱، ص ۲۲۴. مجمع الزوائد، ج ۵، ص ۹۷ به نقل از طبرانی . ابن ماجه ، سنن ، ج ۱، ص ۴۶۳. طب نبوی از ابن قیم ، ص ۸۴ .

۴۰- مستدرک الوسائل ، ج ۳، ص ۱۲۸ .

۴۱- بحارالا نوار، ج ۶۲، ص ۱۴۲ به نقل از دعائم . و ص ۲۷۳ که از سرائر، باب اطعمه و اشربه نقل کرده و به پیامبر نسبت نداده است . طب امام صادق ، ص ۱۶ به نقل از دعائم . مستدرک الحاکم ، ج ۱، ص ۳۵۰ و ۴۱۰. تلخیص مستدرک ذهبی و ترمذی . سنن بیهقی ، ج ۹، ص ۳۴۷. مجمع الزوائد، ج ۵، ص ۸۶ به نقل از بزار و طبرانی در اوسط . نوادر الاصول ، ص ۶۶. مستدرک الوسائل ، ج ۲، ص ۱۲۷. مصابیح السنهٔ ، ج ۲، ص ۹۵.

۴۲- وسائل الشیعهٔ ، ج ۲، ص ۶۳۲. روضهٔ الکافی ، ص ۲۹۱. بحارالا نوار، ج ۶۲، ص ۲۶۶ به نقل از روضه . طب صادق ، ص ۷۶. سفینهٔ البحار، ج ۲، ص ۷۸.

۴۳- برقی ، محاسن ، ص ۳۶۰. بحارالا نوار، ج ۷۶، ص ۲۷۰، ۲۷۳ و ۲۷۵ به نقل از محاسن و دعوات الراوندی . مکارم الاخلاق ، ص ۲۵۴. وسائل الشیعهٔ ، ج ۸، ص ۳۱۱. کافی ، ج ۸ ص ۳۰۳. من لا یحضره الفقیه ، ج ۲، ص ۱۸۵

۴۴- بحارالا نوار، ج ۶۲، ص ۷۴ .

۴۵- وسائل الشیعهٔ ، ج ۱۷، ص ۱۷۸ و ۱۷۹. طب الائمه ، ص ۶۳ .

۴۶- همان ، ص ۱۷۷ و ۱۷۸. روضهٔ الکافی ، ص ۱۹۴ .

۴۷- همان ، ج ۱۷، ص ۱۷۶ و ۱۷۹. حاشیه وسائل و مصادر دیگر .

۴۸- قصار الجمل ، ج ۲، ص ۱۷۹ به نقل از وسائل الشیعهٔ ، کتاب نکاح ، باب ۱۲ حدیث ۳ .

۴۹- اصول کافی ، ج ۲، ص ۲۶۷، چاپ مکتبهٔ الاسلامیهٔ و محاسن ، ص ۱۰۴. وسائل الشیعهٔ ، ج ۸، ص ۶۰۸ و ج ۲، ص ۳۶۷ و حاشیه آن .

۵۰- غررالحکم ، ج ۲، ص ۶۶۸ .

۵۱- همان ، ص ۸۳۳.

۵۲- همان ، ص ۶۶۳ .

۵۳- عیون الانباء، ص ۴۵.

۵۴- عیون الانباء، ص ۴۶ و ۴۷ .

۵۵- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۴۵۷ به نقل از کامل الصناعهٔ الطبیه ملکی .

۵۶- بحارالانوار، ج ۲، ص ۲۵ و قصارالجمل ، ج ۲، ص ۵۶. اصول کافی ، ج ۱، باب سؤ ال و مذاکره کردن علم .

۵۷- بحارالا نوار، ج ۲، ص ۸۱ به نقل از کنز کراجکی . قصارالجمل ، ج ۲، ص ۶۰ .

۵۸- ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه ، ج ۲، ص ۲۸۶ .

۵۹- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۴۵۷ به نقل کامل الصناعهٔ الطبیه ملکی .

۶۰- عیون الانباء، ص ۴۵ . الفرزجهٔ : چیزی است که با آن زنان را مداوا می کنند .

۶۱- وسائل الشیعه ، ج ۱۷، ص ۱۸۱. بحارالا نوار، ج ۶۲، ص ۷۳ و ۶۵ . فصول المهمهٔ ، ص ۴۳۹ و قصارالجمل ، ج ۱، ص ۲۰۹.

۶۲- فصول المهمهٔ ، ص ۴۴۰. وسائل الشیعهٔ ، ج ۸، ص ۴۵۷. الاصول ، ص ۶۱۵ که از وسائل و از کتابهای دیگری در کتابهای دیگری در ج ۲، در ج ۱، ص ۴۶ از دعا نقل کرده . قرب الاسناد، ص ۱۲۹. بحارالا نوار، ج ۷۵، ص ۳۸۹.

۶۳- قبلاً مدارکی در این باره نقل گردید .

۶۴- بحارالا نوار، ج ۶۲، ص ۶۵ و ۲۸۸ .

منبع:آداب طب و پزشکی در اسلام

## آغاز پیدایش دانش پزشکی

نویسنده:سید جعفر مرتضی عاملی

در اینکه دانش پزشکی کجا و چگونه آغاز شده ، میان مورخان گفتگوست . برخی برآنند که ساحران و جادوگران یمن و بعضی گویند ساحران و مغان ایرانی ، علم پزشکی را پایه ریزی کرده اند. عده ای دیگر براین باورند که نخستین پایه گذاران دانش پزشکی ، مصریان بوده اند. پاره ای دیگر هندیان یا یونانیان باستان و یا کلدانیان را بانیان دانش پزشکی پنداشته اند. و به کلدانیان منتسب است که بیماران خویش را در کوچه ها و گذرگاهها می نهاده اند به این امید که کسی او را ببیند که خود پیشتر به این بیماری دچار شده و شفا یافته است ، در نتیجه او را مدد نماید. آنان اعلامیه ای حاکی از این قصه ، بر الواحی نوشته و در هیاکل خویش می آویخته اند. از این روست که پزشکی نزد آنان ، در زمره اعمال خاصّ کاهنان بوده است.۱

لکن ابن ابی اصیبعه بر آن است که : نمی توان اختراع این دانش را به اقلیم یا مملکتی معین و یا ملتی خاص نسبت داد؛ زیرا چه بسا ملتی که اکنون منقرض شده و بدین دانش مجهز بوده است و امروز اثری از آن به جای نمانده باشد و پس از مدتی ، این علم در ملتی دیگر ظهور یافته ، ولی نزد آنان رو به انحطاط گذاشته و فراموش شده است و سپس از طریق این ملت ، به ملتی دیگر سرایت کرده و در میانشان ظهور یافته و از این رو، اختراع و اکتشاف این دانش به اینان نسبت داده شده است .۲

نظریه دیگری نیز هست که مبدأ فن پزشکی ، وحی و الهام است . شیخ مفیدره گوید: پزشکی ، دانشی است صحیح و وجودش به اثبات رسیده و طریق نیل به این دانش ، وحی است . این علم را علما از انبیا اخذ نموده اند، چرا که طریقی برای دست یافتن به حقیقت بیماری نیست جز طریق سمع ، و راهی برای نیل به معرفت دارو نمی باشد جز به توفیق....۳

البته در تأ یید این رأ ی ، دلایل و شواهدی آورده اند که مجال ذکرشان نیست و برای اطلاع از آنها می توان به منابع مربوطه مراجعه کرد.۴

ولی به اعتقاد ما سابقه طب به زمانی برمی گردد که انسان بر کره خاکی پای نهاده است از همان زمان ، انسان درد و بیماری را در فراروی خود مشاهده کرده و به فضل الهام الهی ، به شناخت بسیاری از وسایلی که به نوعی داروی درد او بود، موفق گشت ؛ چنانکه می توان ملاحظه کرد که بسیاری از روشهای درمانی اگر چه -چنانکه شیخ مفید بر آن است از طریق ارشاد و راهنماییهای پیامبران بر انسان معلوم گشته اند، لکن همه آنها چنین نبوده اند، بلکه از طریق تجربه ، تصادف و اندیشه بعد از آگاهی بر طبایع اشیا آن چنان که ملموس و روشن است هم بوده است . هر چند ابن ابی اصیبعه در آغاز بحثش از دشواری انتخاب راءیی در این زمینه سخن گفته است اما چنین احساس می شود او به نظریه مذکور گرایش دارد.۵

رابطه علم پزشکی با سحر و کهانت

محققی که در تحقیق خویش به تاریخ ملل مراجعه می کند، خواهد یافت که میان پزشکی و سحر، رابطه ای تنگاتنگ و محکم وجود دارد. چرا که آنان بیماران خود را با سحر و جادو معالجه می کرده اند. شخص جادوگر، نزدشان ، پزشکی بوده است که به نیروی جادوی خویش ، بیمار را معالجه و درمان می کرده ؛ چنانکه کاهنان نیز بیماران را این چنین درمان می کرده اند.

البته اینان به واسطه تضرع و توسل در برابر الهه خود، شفای بیمار را می جسته اند. از این رو، علم پزشکی از جمله علوم اختصاصی کاهنان در این دوره ها بوده است.۶

پیش از این ، اشاره شد که بسیاری از محققین ، اختراع این دانش را به کاهنان بابل ، ایران ، یمن و غیر آن نسبت داده اند. و در بحثهای آینده شواهدی خواهیم آورد که براین حقیقت اشاره دارند .

دانش پزشکی در ملل گذشته

در اینجا بد نیست نظری گذرا به وضعیت دانش پزشکی در میان ملل گذشته بیندازیم . البته ، اگر چه نمی توان میان نوع معالجات ، درمانها و فعالیتهای پزشکی که در این ملل رایج بوده ، تفاوت چندانی قایل شد، لکن بر آنیم تا ویژگیهای خاص هر قوم را که در برابر این دانش داشته اند، به قدر ممکن بیان نماییم .

۱- دانش پزشکی در میان مصریان

افسون و جادو، اساس طب مصر باستان است . به اعتقاد آنان بیماریها، منشأ الهی داشته ، از این رو، شفا و خلاصی از آنها نیز جز با توسل به الهه ها حاصل نمی شود. در نتیجه ، به کاهنان - مقرّبان الهه ها - متوسل می شدند.۷

نخستین پزشک مصری که به نام او را شناخته اند، ایمحوتب ۸ است که در حدود قرن سی ام پیش از میلاد می زیسته است.۹

هفت ورق از جنس پاپیروس یافت شده است که بعضی از آنها در قرن شانزدهم یا هفدهم و بعضی در دو هزار سال پیش از میلاد کتابت شده اند . در این اوراق ، مطالبی آمده که بعضاً با دانش پزشکی مرتبط است.۱۰

وجدی ذکر می کند که معروف است یکی از فراعنه مصر -یعنی نیتی بن مینیس کتابی در علم تشریح نوشته است . و نیز نیخوروفس پادشاه که از نسل سوم فراعنه مصر است ، به تأ لیف رساله ای در پزشکی ، شهرت دارد؛ چنانکه داریوش و دارا دو پادشاه ایران ، در قصرهای خویش پزشکانی مصری داشته اند. وجدی گوید : اطبای مصری ، دارای امتیازات ویژه ای بوده اند؛ مثلاً بعضی از آنان در دربار مشغول بوده و مردم به جای مزد به آنان هدایایی تقدیم می کرده اند و بعضی از آنان مُزد ماهیانه دریافت می نموده اند؛ از این رو مردم بدون آنکه مزدی به آنان دهند، از آنان بهره می جسته اند.۱۱

۲- علم پزشکی در میان کلدانیان ، بابلیان ، آشوریان و بنی اسرائیل

پزشکان کلدانی ، در زمره جادوگران بوده اند. آنان بیشتر بیماران خویش را با جادو درمان کرده و از بعضی گیاهان نیز بهره می جسته اند . در نظر کلدانیان ، منشأ همه بیماریها به ارواح خبیثه باز می گشته است .

آشوریان و بابلیان نیز به طور عموم در معالجات خویش ، بر وِرد، سحر و جادو تکیه داشته اند. آشوریان از آثار مکتوب بابلیان که در کتابخانه پادشاه آشور بنی پال۱۲ موجود بوده است و در حال حاضر در موزه انگلستان نگهداری می شود، سود می برده اند.

دوره حکومت این پادشاه ، به قرن هفتم پیش از میلاد باز می گردد .

پیشتر گذشت که کاهنان بابل ، بیماران خویش را در کوچه ها و معابر عمومی می گذاشته اند تا شاید شخصی که پیش از آن ، خود به آن بیماری مبتلا شده و شفا یافته است ، او را ببیند و راه درمان را بدو بیاموزد .

در قانون حمورابی۱۳ آشوری ، پادشاهی که در قرن دهم پیش از میلاد حکمرانی می کرده است ، موادی قانونی مربوط به جراحی۱۴ مشاهده شده است .

دانش پزشکی در قوم بنی اسرائیل ، در اختیار بزرگان دین بوده است . در کتاب تلمود نیز مطالبی یافت می شود که با علم پزشکی مرتبط است .۱۵

لکن بایددانست کتاب تلمود، چندان قدیمی نیست که وجود مطالب پزشکی در آن ، حاکی از نبوغ خاص بنی اسرائیل در علم پزشکی باشد، بلکه تاریخ این کتاب به زمانی باز می گردد که دانش مورد نظر، راه فراوانی را در بسیاری از مسائلش طی کرده است .

۳- پزشکی نزد هندیان

پزشکی هندیان نیز بر سحر و افسون مبتنی بوده است . در کتابی موسوم به ریگ ودا،۱۶ از ویژگیهای بسیاری از گیاهان و نیز ادعیه ای که در درمان بیماریها مورد استفاده است ، سخن رفته و دانش پزشکی در هند، به دست برهمنان بوده است . یونانیان در روزهای شکوفایی تمدنشان دریافتند که پزشکی هندی بسی پیشرفته تر از طب یونانی است ، لکن به تفصیل بیان نکرده اند که این پیشرفت چگونه بوده است . بقراط از بسیاری از روشهای درمانی هندیان سخن گفته و تیوفراست ، از گیاهانی دارویی یاد کرده که از آنان اخذ نموده است.۱۷

۴- پزشکی نزد چینیان

وجدی ذکر کرده است چینیان براین گمانند که از زمان سه هزار سال پیش از میلاد، دارای مزارعی برای کشت گیاهان دارویی بوده اند. آنان کتابی تألیف شده در حوالی سال ۲۶۰۰ ق .م . را در دانش پزشکی به پادشاهی به نام هوانج تی نسبت می دهند که این کتاب هم اکنون نیز نزد آنان موجود است .

اروپائیان در دانش پزشکی خویش ، از این کتاب بهره جسته اند. و بعضی گفته اند که دانشمند معروف بوردو مباحث خویش در نبض را از کتب چینی بر گرفته است .

دانش پزشکی ، در میان مصریان ، مهمترین دانشی بود که آنان بدان اشتغال داشته اند و کتاب چینیان ، موسوم به بنتاو گنج دانش پزشکی به شمار می آید. در این کتاب ، ۱۱۰۰ اصل موجود است که به درمان و معالجه می پردازد .

طبابت نزد چینیان ، فنی بوده که هر کس - از هر طبقه ای - می توانسته به آموختن آن همت گمارد . مدارس پزشکی در این کشور تا قرن دهم به وفور موجود بوده است ، لکن پس از مدتی همگی جز مدرسه ای در پایتخت ، به تعطیلی گرایید.۱۸

۵- دانش پزشکی در یونان و روم

در کتاب الیاذه نوشته هومیروس اشاراتی بسیار بر معلومات پزشکی ، به خصوص جرّاحی هست.۱۹ پزشکی ، پیش از عصر بقراط در یونان موجود بوده است ؛ زیرا بقراط درنوشته هایش ازتاءلیفات وکتابهای سابق برخود، نقل و اقتباس می کند. لکن بقراط این دانش را ازخرافات -مثل شعبده وعقایدمربوط به ارواح جدا کرده و در این کار جزبه واسطه اعتماد برغنای علم پزشکی پیش ازخود، به موفقیت دست نیافته است.۲۰

همچنین وجدی متذکر می شود که : کتابهای مربوط به دوره پیش از بقراط هم اکنون از میان رفته اند و کتابی قدیمی تر از آثار او در دست نیست .

پزشکی ، نزد آنان دانشی سحری و متکی بر افسون و ورد بوده است . سپس چون نوبت به ظهور فلاسفه ای چون انکزیماندوا، بارفید، هیراقلیت و جز او رسید، آنان در باره ادویه ، اغذیه ، بیماریها و مانند آن ، به بحث پرداختند. بالا خره دوره فیثاغورس رسید و او به دانش پزشکی پرداخت و کتاب امبیدوکل را در باره جنین و حواس و وراثت و زاد و ولد به رشته تحریر در آورد.

بدینسان ، دانش پزشکی رو به ترقی نهاد و بطلمیوس اوّل و دوّم ، دو پادشاه مصر، در اسکندریه دست به تأ سیس مدرسه پزشکی زدند. از این مدرسه جالینوس که در قرن ششم قبل از هجرت می زیسته ، ظهور یافت .

پزشکی رومی بر خرافات و اوهام مبتنی بود. در واقع ، یونانیان بودند که این دانش را از مدرسه اسکندریه - که به گفته بعضی۲۱ تا اواخر قرن اوّل هجری به کار خود ادامه می داده - به رومیان رسانیدند. شاید نخستین پزشک یونانی ارکاجانوس بن لیزانیاس باشد که سال ۱۹۲ قبل از میلاد به روم درآمد. اما او در اثر بعضی از عملهای جراحی اش موقعیت خویش را از دست داد، ولی پس از مدتی دانش طب مجدداً به وسیله دانشمندان یونانی که دستی مؤ ثر در نشر آن داشته اند، بدین خطه راه یافت.۲۲

۶- پزشکی و ایرانیان

پیش از این گذشت که بعضی برآنند که مُغان ایرانی ، واضع علم پزشکی می باشند. وجدی گوید: طب در میان ایرانیان عبارت بوده از آمیخته ای از جادو و ورد و اندکی از مبادی پزشکی علمی . تاریخ پزشکی در ایران به قرن چهارم پیش از میلاد باز می گردد. اصول اوّلیه این علم ، در کتاب زند تفسیر اوستای مقدسشان در فصلی معنون به وندیداد و به خصوص در جایی تحت عنوان ورجاوند - که از نظر تاریخی مربوط به دوره پس از متون مقدس ودایی هندی است - باز می گردد.۲۳

شاید بتوان گفت که نتیجه آنچه گذشت در سخن جورج سارتون است که می گوید: می توانیم بگوییم که بخش بزرگی از معارف پزشکی به هزاره سوم پیش از میلاد باز می گردد.۲۴

در اینجا، مناسب است به جهت اهمیتی که دانشگاه جندی شاپور در نهضت اسلامی داشته است ، نگاهی گذرا بدان بیفکنیم .

دانشگاه جندی شاپور

شهر جندی شاپور در جایی میان شوشتر و خرابه های شوش واقع در خوزستان قرار دارد.۲۵ از سخن قفطی چنین بر می آید دانشگاه جندی شاپور، از مراکز پزشکی معروف در عهد شاپور اوّل بوده است که دانش طب از طریق روم بدانجا انتقال یافته است.۲۶

بعضی احتمال داده اند که مدرسه پزشکی از دوره پیش از قرون چهارم یا پنجم میلادی ، در دانشگاه فوق وجود داشته است.۲۷

قفطی گوید: پس از آنکه تعدادی از طبیب ها با دختر پادشاهان به آنجا منتقل شدند شروع کردند نوسالان را تعلیم نمودن . و همواره کار طبابت در آنجا روز به روز گسترش یافت تا اکثر آنجا در صناعت ، فایق و سرآمد گشتند. جماعتی از ایشان روش خود را بر طریقه یونانیین و هند، ترجیح می دادند چرا که آنان خوبیهای هر گروهی را گرفته و با افزودن روشهای جدید بر آنها، آن را تکامل بخشیدند و به صورت دستورات ، قوانین و کتابهای برخوردار از مطالب ارزنده مرتب نمودند. تا در سال بیستم از مُلک کسری ، پزشکان جندی شاپور به امر مَلِک جمع شدند و میان ایشان سؤ الها، جوابها و مناظراتی واقع شد و سخن هر کس را ثبت و ضبط نمودند و واسطه آن مجلس ، جبرئیل درستباد نام داشت ؛ زیرا او طبیب خاص کسری بود. و بعد از وی ، سوفسطائی و اصحاب او و دیگر یوحنا و جماعت او بودند. و میان ایشان مسایل و تعریفات بسیار گذشت ؛ چنانکه مطالعه کننده آن چون تأ مل نماید هرآینه استدلال بر کمال فضل و کثرت علم ایشان خواهد کرد.۲۸

و گویند : خسرو انوشیروان ، برزویه طبیب و رئیس امور پزشکی جندی شاپور را با هیأ تی ویژه به ممالک مختلف گسیل داشت تا کتب پزشکی را جمع آوری کند.۲۹

و بعضی برآنند که طب جندی شاپور، آمیخته ای از طب یونان ، هند، ایران و مدرسه مرو بوده است.۳۰

۷- پزشکی و عرب پیش از اسلام

پیش از شروع بحث ، باید اشاره کنیم که ما به عمد در این بخش با تفصیل بیشتری بحث نموده ایم تا وضعیت حاکم در منطقه ظهور دین اسلام آشکار گردد؛ دینی که -چنانکه خواهیم دید بزرگترین انقلاب فرهنگی و انسانی که تاریخ به یاد دارد و جهان پزشکی در سایه آن به پیشرفتی شگفت انگیز و افسانه ای دست یافت ، به راه انداخت .

وجدی در باره علم پزشکی در عرب گوید: این دانش ، از یونان و هند اقتباس شده و قوم عرب جز آنچه متعلق به ترکیبات داروئی است ، چیزی بر آن نیفزود.۳۱

اگر مراد وجدی از سخن فوق ، پزشکی عرب در دوره پیش از اسلام باشد، شاید بتوان آن را سخن وجیه دانست - اگر چه ترجیح می دهیم پزشکی عرب پیش از اسلام را تنها نتیجه تجارب محدود شخصی ، یا مأ خوذ از پزشکان جندی شاپور و یا هر یک از ممالک همسایه دیگر فرض نماییم - ولی اگر مراد وی پزشکی پس از ظهور اسلام است ، بی شک این سخنی است نادرست ، چنانکه در آینده خواهیم دید. البته این که مراد او وجه دوّم است با این سخن او تاءیید می شود: این دانش ، پیش از اسلام به واسطه سوریان بدانان منتقل شده بود.۳۲

بنابر این ، ظاهراً وجدی تحت تأ ثیر گزافه گوییهای مستشرقین بوده که همواره برآنند تا نقش ملتهای پیش از اسلام را بزرگ و پر اهمیت جلوه دهند تا به هدف تحقیر عظمت نهضت اسلامی در ابعاد مختلف ، دست یابند و البته این عمل نیز برای اهداف حقیر دیگری است که بر کسی پوشیده نیست .

به هر حال ، مطالعه علوم و معارف پزشکی نهضت اسلامی ، بهترین دلیل بر نادرستی این ادعاست . و بزودی اشاراتی بر این حقیقت خواهیم کرد .

دکتر فیلیپ حتی می گوید: پزشکی علمی عرب ، از پزشکی سوری فارسی نشأ ت گرفته که آن هم به نوبه خود بر پایه پزشکی یونانی مبتنی است . و پیشتر اشاره کردیم که پزشکی یونانی خود از طب سنتی معمول در میان مردم - که در خاورمیانه معروف بوده - و خصوصاً پزشکی مصری بسیار استفاده برده است.۳۳

ولی آنچه ما اندکی پیش از این ذکر نمودیم در این زمینه دقیقتر است ؛ زیرا دانش طب میان همه ملتها، با سطوحی مختلف و دگرگون ، موجود بوده است . جندی شاپور موفق گشت تا بخش اعظم نتایج حاصل از تجربه های ملل سابق را در خود جای دهد. سپس ماحصل آن را به ملل دیگر که بدان نیازمند بودند، صادر کرد . البته قوم عرب ، از ملتهایی دیگر نیز - چون سوریان و جز آن که در اطراف آنان بودند - در این زمینه اخذ نموده ، آن را به دانستنیهای پزشکی ای که از کلدانیان و دیگران آموخته ، یا نتیجه تجربه خود آنان بود - اگر چه بسیار اندک می نمود - اضافه کردند .

انتقال پزشکی به دانشگاه جندی شاپور، از طریق رومیان بوده که معارف خویش را ازیونانیان اخذکرده بودندواین علم رایونانیان ،ازمدرسه اسکندریه به رومیان منتقل کردند.

پزشکی جاهلی

گویند: معالجات ودرمانهای دوره جاهلیت ، تنها براستفاده ازبعضی گیاهان و عسل و یا بعضی مواد دیگر مبتنی بوده است . بعضی داروها را می نوشیدند و از بعضی به صورت استعمال خارجی بهره می بردند. همچنین ازحجامت ورگ زنی وداغ وقطع اعضابا چاقوی داغ شده درآتش نیز استفاده می کردند. البته این افزون بر درمانهایی بوده که با دعا و ورد و جادو به انجام می رسانیدند و به وسیله آنها جن و ارواح خبیثه را دور می ساختند.

و بعضی دیگر گویند : آنان زخمهای متعفن و دملهای خود را با موادی ضد عفونی می کرده و بیماریهای مُسری را با سنگ بهداشتی و مجروحان را با بستن و باندپیچی کردن ، معالجه می نموده اند.۳۴

دکتر جواد علی می گوید: وهمچنین عرب جاهلی روش از میان بردن و پوشانیدن بعضی عیوب و یا صدماتی را که به وسیله وسایل صنعتی بر بدن وارد می شد، آموخته بودند . دندان را به واسطه تکه ای طلا در جای خود محکم می کردند و این کار را به این وسیله انجام می دادند که با طلا، سیمی ساخته و دندانها را به یکدیگر مرتبط می ساختند و یا قطعه ای طلا به جای دندان افتاده ، می کاشتند.۳۵ و آنان برای کسانی که بینی شان قطع شده بود، بینی ای از طلا می ساختند - چنانکه از عرفجهٔ بن اسعد۳۶ نقل است که بینی ای از طلا برای خود ساخت۳۷ - بینی او در جنگ طلاب در زمان جاهلیت قطع شده بود.

شاید بتوان گفت که قضیه یاد شده ، از حقایق تاریخی مسلّم است ، چنانکه این حقیقت با مراجعه به کتابهای روایی و تاریخی ، آشکار می گردد۳۸ اگر چه بعضی اصلاً به ربط میان این ماجرا و پزشکی معتقد نیستند، بلکه آن را مربوط به فن طلاسازی می دانند، ولی به هر حال این ماجرا حاکی از توجه و پیشرفت مردم آن دوران است که به چنین فکری افتادند تا این عیوب را بپوشانند و یا محو سازند .

عرب جاهلی ، با دامپزشکی نیز آشنا بودند . حیوانات را به وسیله داغ کردن با آتش و شتر را چون به نوعی زخم دچار می شد، با شکافتن کوهانش معالجه می کردند. و چنانکه گفته اند، عاص بن وائل دامپزشک بوده است.۳۹ آنان رحم مادیان و یا شتر ماده را از نطفه پاک می کردند و جنین را از شکم اسب یا شتر خارج می ساختند و از این کار با کلمه مسی تعبیر می نمودند.۴۰

بیماریهایی که آنان می شناختند و گیاهانی که به کار می بردند، بسیار فراوان است و ما در اینجا در صدد نام بردن و شمارش آنها نیستیم .

اسعد علی در کتابش المفصل فی تاریخ العرب قبل الاسلام دسته ای از این بیماریها و نیز روش درمان آنها را ذکر کرده است طالبین به این کتاب مراجعه کنند.

مناسب ذکر است که روش مذکور، طبابت در شهرها بود اما صحرانشینان از بزرگان و پیره زنها در امر طبابت پیروی می کردند.

مقام و منزلت پزشکی در دوره جاهلیت

از ابوحاتم نقل است که گفته : زهیر بن جناب را ده خصلت بود که در غیر او از معاصرانش نبود : او آقا، شریف ، خطیب و شاعر قومش و فرستاده آنان به سوی پادشاهان و طبیبشان بود - و البته طبابت در نزد آنان شریف بود - و حازی یعنی کاهن آنان و دلاورشان بود و او را در میانشان خانه و منزلی بود و بدو اعتقاد داشتند.۴۱

پزشکان عرب در عهد جاهلیت

پیش ازظهوراسلام ، عرب راعلاقه ومیلی به سوی دانش پزشکی نبود، ازاین رو، آنان دارای فرهنگ پزشکی ای که قابل ذکر باشد، نبودند . البته چند پزشکی در میان آنان به چشم می خورد، ولی همانان نیز چندان نبوغ چشمگیری نداشتند. همچنین ابداع و نوآوری ای نیز که در این مجال بتوان نامی از آن برد، از آنان نقل نگشته است . اسامی تعدادی ازاین پزشکان که تادوره پس ازظهوراسلام همچنان زنده بوده اندازقرارذیل است :

۱- ابن حذیم

از قبیله تیم الرباب . بعضی گمان کرده اند که او برترین پزشک عرب بوده تا جایی که در ضرب المثلی گویند: أ طب فی الکی من ابن حذیم.۴۲

چنانکه مشهود است ، این جمله گواه است بر اینکه وی بیش از آنکه در استفاده از درمانهای دیگری که معروف بوده است ، شهرت داشته باشد، به روش درمانی داغ کردن الکی نیز شهرت داشته است . البته شواهدی که بر مهارت او در سایر رشته ها و فنون طب دلالت کند، در دست نیست .

۲-حارث بن کلدهٔ بن عمرو بن علاج.

ابو عمر گوید : وی در ابتدای ظهور اسلام وفات یافت و اسلام آوردنش صحیح نیست . علم پزشکی را از مردی جندی شاپوری بیاموخت . و گویند که او سعد بن ابی وقاص را به امر پیامبرصلی الله علیه و آله درمان کرد و یا اینکه سعد پس از آنکه پیامبر امر فرمود که نزد حارث رود، خود بدو مراجعه نمود.۴۳

و بعضی گویند : پیامبر، هر آن کس را که بیمار می شد، امر می فرمود که نزد وی رود و از او در باره بیماری خویش بپرسد.۴۴ بدو نسبت داده اند که مکاتبه ای درباره علم پزشکی با کسری داشته است و شاید حارث ، همان کسی است که ابن ابی اصیبعه و ابن عبد ربه و دیگران از او یاد کرده اند.

۳- نضر بن حارث بن کلدهٔ بن عبدالمناف بن عبدالدار .

گویند : وی به شهرهای مختلف سفر کرده و دانشمندانی را ملاقات نموده است و بعضی ذکر کرده اند که او در علم طب دارای دانش و معرفتی بوده است.۴۵

۴-ابن ابی رمثه .

گوید : وی پزشکی بوده در عهد رسول خداصلی الله علیه و آله که به عمل جراحی دست زده و به فن جراحی پرداخته است .

۵- شمردل بن قباب .

اهل نجران گوید : وی به دست پیامبر صلی الله علیه و آله مسلمان گشت و سخنانی از او با پیامبر صلی الله علیه و آله نقل شده است که در باره پی گیری طبابت می باشد .

۶- ضماد بن ثعلبه .

وی - چنانکه گفته اند - در عهد جاهلیت ، با پیامبرصلی الله علیه و آله دوست بوده است . او به پزشکی مشغول و در جستجوی علم بوده و بیماریهای مربوط به نفخ را معالجه می کرده است.۴۶

۷- زهیر بن جناب .

وی طبیب قوم خویش بوده که پیش از این ذکرش گذشت .

۸- وثمهٔ .

او یکی از افراد قبیله أ نمار است که در زمان رسول خدا صلی الله علیه و آله به پزشکی مشغول بوده است .

۹- عبادیون .

نیز معروف به پزشکی بوده اند . و شاید - چنانکه گفته اند - این به دلیل وجود عاملی بوده که آنان را یاری می کرده است.۴۷

زنان و پزشکی

گویند بعضی زنان که به درک اسلام نایل گشتند، به مداوای مجروحان و پرستاری بیماران می پرداخته اند. ولی به اعتقاد ما عملی که آنان انجام می داده اند، به پرستاری نزدیکتر بوده است تا به پزشکی .

پی نوشت :

۱- عیون الانباء، ص ۱۲ . و پیش از آن ، فهرست ابن ندیم ، ص ۴۱۲ . خلیلی ، طب الامام الصادق ، ص ۵ و ۶ . تاریخ تمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۲ . دائرهٔ المعارف القرن العشرین ، وجدی ، ج ۵، ص ۶۶۱ و مصادر دیگر .

۲- ر . ك : عیون الانباء، ص ۲۷، چاپ ۱۹۶۵. طب الامام الصادق ، ص ۵ و ۶.

۳- بحارالا نوار، ج ۶۲، ص ۷۵ .

۴- ر . ك : عیون الانباء، ص ۱۳ به بعد. بحارالا نوار، ج ۶۲، ص ۷۵ .

۵- ر . ك : عیون الانباء، ص ۱۷ - ۲۶، چاپ ۱۹۶۵ .

۶- المفصل فی تاریخ العرب قبل الاسلام ، ج ۸، ص ۳۸۰، به نقل از ارشاد الساری ، ج ۸، ص ۳۶۰. تاریخ تمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۲ .

۷- المفصل فی تاریخ العرب قبل الاسلام ، ج ۸ ، ص ۳۸۱ .

۸- Imhotep

۹- جورج سارتون ، تاریخ علم ، ج ۱، ص ۱۱۲ .

۱۰- تاریخ علم ، ج ۱، ص ۱۱۳، ۱۹۶ و ۱۹۷. دائرهٔ المعارف القرن العشرین ، وجدی ، ج ۵ ، ص ۶۵۹ و ۶۶۰ .

۱۱- ر . ك : تاریخ علم ، ج ۱، ص ۱۹۶ . دائرهٔ المعارف القرن العشرین ، ج ۵، ص ۶۶۱ .

۱۲- آشور بنی پال Ashurbanipall .

۱۳- حمورابی Hammurabi .

۱۴- تاریخ علم ، ج ۱، ص ۱۹۸ و ۱۹۹ .

۱۵- دائرهٔ المعارف القرن العشرین ، ج ۵، ص ۶۶۲ .

۱۶- Rig - vede .

۱۷- دائرهٔ المعارف القرن العشرین ، ج ۵، ص ۶۶۲ .

۱۸- ر . ك : دائرهٔ المعارف القرن العشرین ، ج ۵، ص ۶۶۳ .

۱۹- تاریخ علم ، ج ۲، ص ۲۱۵ .

۲۰- همان مدرك ، ص ۲۱۷ . دائرهٔ المعارف القرن العشرین ، ج ۵، ص ۶۶۴.

۲۱- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۱۳ .

۲۲- دائرهٔ المعارف القرن العشرین ، ج ۵، ص ۶۶۴ و ۶۶۵ . و در تاریخ علم ، ص ۲۱۵ - ۳۲۰ بحثی شامل در پزشکی یونانی بقراطی آمده است . شاید چنین تعمدی در اظهار عظمت پزشکی یونانی برای کوچک جلوه دادن اهمیت نهضت طبی عظیم اسلامی باشد.

۲۳- ر . ك : دائرهٔ المعارف القرن العشرین ، ج ۵، ص ۶۶۳ .

۲۴- تاریخ علم ، ج ۱، ص ۱۹۷ .

۲۵- نگاه کنید به مقالات دکتر محمَّد محمَّدی ، مجله هادی ، سال ۲، شماره ۲، ص ۵۱، تحت عنوان دانشگاه جندی شاپور

۲۶- قفطی ، تاریخ الحکماء، ص ۱۳۳ .

۲۷- دکتر محمَّد محمَّدی ، مجله پیشین ، ص ۵۱ .

۲۸- تاریخ الحکماء قفطی ، ترجمه فارسی قرن یازدهم ، به کوشش بهین دارایی ، انتشارات دانشگاه تهران ، چاپ ۱۳۷۱، ص ۱۸۴ .

۲۹- ر. ك : محمَّدمحمَّدی ، مجله هادی دانشگاه جندی شاپور، سال ۲ شماره ۲، ص ۵۲.

۳۰- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۷۳ .

۳۱- دائرهٔ المعارف القرن العشرین ، ج ۵، ص ۶۶۶ .

۳۲- همان مدرك ، ص ۶۵۵ .

۳۳- موجز تاریخ الشرق الادنی ، ص ۱۹۱ .

۳۴- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۱۱۸ .

۳۵- ابن قتیبه ، المعارف ، ص ۸۲. مسند احمد، ج ۱، ص ۷۳. التراتیب الاداریهٔ ، ج ۲، ک ص ۶۵ و ۶۹ به نقل از ترمذی و سنن ابی داوود .
۳۶- یا ضحاک بن عرفجهٔ و یا طرفهٔ بن عرفجهٔ ؛ چنانکه با مراجعه به منابع آتی آشکارمی گردد.
۳۷- به فرمان پیامبر (صلی الله علیه و آله ) .
۳۸- مسند احمد، ج ۵، ص ۲۳ . سنن ابی داوود، ج ۴، ص ۹۲... .
۳۹- ابن قتیبه ، المعارف ، ص ۲۵۰ . تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۴ . المفصل فی تاریخ العرب قبل الاسلام ، ج ۸، ص ۴۱۷ .
۴۰ المفصل فی تاریخ العرب ، ج ۸، ص ۴۱۷ .
۴۱- سیّدالمرتضی ، امالی ، ج ۱، ص ۲۳۸ .
۴۲- تاریخ تمدن اسلامی ، ج ۲، ص ۲۲. المفصل فی تاریخ العرب قبل الاسلام ، ج ۸، ص ۳۸۶.
۴۳- ر . ک : ابن قتیبه ، المعارف ، ص ۸۲ . مسند احمد، ج ۱، ص ۷۳ . التراتیب الاداریهٔ ، ج ۲، ص ۶۵ و ۶۹ به نقل از ترمذی و سنن ابی داوود و... .
۴۴- طبقات ابن سعد، ج ۵، ص ۳۷۲ . التراتیب الاداریهٔ ، ج ۱، ص ۴۵۶ و ۴۵۷ .
۴۵- در عیون الانباء، گمان شده است که او همان ابن حارث بن کلدهٔ بن ثقفی بوده است (ص ۱۶۷والبته این رأ ی نادرست است ؛ زیرا این شخص از قریش و از تبار بنی عبدالدار بوده که پیامبر (صلی الله علیه و آله ) در جنگ بدر دستور قتل وی را داد (ر . ک : مصعب ، نسب قریش ، ص ۲۵۵
۴۶- التراتیب الاداریه ، ج ۱، ص ۴۶۲ . الاصابهٔ ، ج ۲، ص ۲۰۲ .
۴۷- المفصل فی تاریخ العرب ، ج ۸، ص ۴۱۲
منبع:آداب طب و پزشکی در ایران

## پزشکی یکی از مظاهر تمدن

نویسنده: سید جعفر مرتضی عاملی
مترجم: لطیف راشدی و حسین برزگری

تحقیقات پزشکی مسلمانان

معمولاً در بیمارستانها ضمن آنکه دانشجویان عملاً به پزشکی مشغول بودند و پزشکان استاد خود را در درمان و معاینه بیماران همراهی می کردند، استادان یافته های پزشکی خود را در همانجا بر شاگردان عرضه می کردند.۱

ابن ابی اصیبعه می گوید : ابو الفرج بن طبیب ، در بیمارستان عضدی ، به آموختن طب مشغول بود و همانجا، بیماران را نیز معالجه می کرد. بر روی کتاب وی در شرح کتاب جالینوس براغلوتن چنین نوشته بود : بیمارستان عضدی ، پنجشنبه یازدهم ماه رمضان سال ۴۰۶. (۲)

ابراهیم بن بکس ، در بیمارستان عضدی که به همت عضد الدوله ساخته شده ، به آموختن طب مشغول بوده است.۳

ابن ابی الحکم در ایوان بزرگ بیمارستان می نشست و جماعتی از پزشکان و کسانی که در آنجا اشتغال داشتند، نزد وی می آمدند، می نشستند و سپس مباحث پزشکی به میان می آمد، شاگردان مطالب پزشکی را می خواندند و او مدام با آنان سرگرم مباحثه بود و سه ساعت هم مطالعه می نمود.۴

مجلس درس طب رازی هم ، معروف و مشهور بود. وی در مجلس درس می نشست و پس از وی شاگردانش می نشستند و پس از آنان شاگردانشان و سپس شاگردان دیگر. چون کسی برای مسأ له ای بدانجا می آمد، ابتدا آن را با اوّلین کسی که می دید در میان می گذاشت . چنانچه جوابش را از او نمی گرفت به نفر بعد مراجعه می کرد و همین طور به پیش می رفت تا به خود رازی می رسید. ۵

به اعتقاد این جانب ، نخستین مدرسه پزشکی که به صورت مستقل از بیمارستان تأ سیس گشت ، در سال ۶۲۲ هجری بود. ابن ابی اصیبعه می گوید: در سال ۶۲۲، شیخ مهذب الدین ، عبدالرحیم بن علی ، پیش از آنکه نزد ملك اشرف برود و در خدمتش درآید، منزلش را که در دمشق و جنب بازار طلاسازان و در شرق بازار مناخلین بود، وقف نمود و به صورت مدرسه ای درآورد که پس از وی در آن طب تدریس می شد و زمینها و اماکن متعددی را وقف آن کرد تا از عایداتشان صرف مخارج و مصالح مدرسه کنند و شهریه ای به مدرسین و شاغلین آن تقدیم نمایند. ۶

امتحان پزشکان

پیش از این دیدیم که مسلمانان ، پزشکان خود را می آزمودند و بدانان جواز اشتغال به حرفه طبابت اعطا می کردند. از کسانی که در بغداد، به سال ۳۰۹ هجری از پزشکان امتحان به عمل می آورده اند، می توان از سنان بن ثابت۷ و مهذب الدین الدخوار در مصر ۸ و ابن التلمیذ متوفای سال ۵۶۰ هجری در بغداد ۹ نام برد. بعضی از محققین ، ابراهیم بن سنان و ابو سعید الیمانی را نیز بدانان اضافه کرده اند. ۱۰

در کتاب تاریخ بیمارستانها در اسلام ، از دو جواز پرداختن به طبابت مربوط به قرن یازدهم هجری نام برده شده است که یکی درباره حجامت و دیگری جراحی است .۱۱

تخصص در پزشکی

تخصص در رشته های مختلف پزشکی ، از دیرباز میان مسلمانان شایع بوده است . بعضی متخصص جراحی بوده اند و برخی متخصص بیماریهای چشم و پاره ای متخصص زنان و بعضی دیگر متخصص بیماریهای روانی و بیماریهای دندان و ...

زنان و پزشکی

طبابت تنها مخصوص به مردان نبوده است ، بلکه زنانی نیز بوده اند که جزء دانشمندان دانش پزشکی به شمار می آیند و البته پیش از این اشارتی به هنیده ، زینب الادویه و دیگران اشاره شد . حال اضافه می کنیم که نقل است که خواهر و دختر حفید بن زهرای اندلسی ، در دانش پزشکی دستی داشته اند، آنان به نیکی در درمان بیماریهای زنان خبره بوده اند. همسر منصور اندلسی در مواقع نیاز، تنها از آنان برای درمان استفاده می کرده و پزشک دیگری را نمی پذیرفته است. ۱۲

فراوانی پزشکان مسلمان

پزشکان مسلمان که در دوره اسلامی پای در میدان نهاده اند، چنان فراوانند که کتب دایرهٔ المعارف و غیر آن نتوانسته اند به طور کامل و شایسته به ضبط اسامی آنان اقدام کنند و تنها تعداد اندکی از آنان را ذکر کرده اند .

کافی است که در اینجا بگوییم : در این کتابها تعداد و شمار اطبایی که در زمان المقتدر باللّه یعنی سال ۳۰۹ می زیسته اند و از آنان امتحان به عمل آمد، ۸۶۰ نفر ذکر شده است . اینان ، جواز اشتغال به پزشکی دریافت داشتند و مشغول به طبابت گشتند. این تعداد، غیر از کسانی است که به دلیل شهرتی که داشته اند از امتحان بی نیاز تشخیص داده شده اند و یا کسانی که در خدمت سلطان به طبابت مشغول بوده اند.۱۳

سیف الدوله چون بر سر سفره می نشست ، ۲۴ پزشک نیز همراه او بودند. بعضی از آنان ، دو مقرری از وی دریافت می کردند؛ زیرا از دو دانش خود، او را بهره مند می ساختند ۱۴ تعداد ۵۶ طبیب در خدمت متوکل عباسی بوده اند. ۱۵

و در بیمارستان عضدی ، ۲۴ پزشک با تخصصهای مختلف به کار مشغول بوده اند ۱۶ هنگامی که المعتضد به بنای بیمارستان پرداخت ، بر آن شد تا گروهی از افاضل و بزرگان طب را در آنجا گرد آورد، از این روی دستور داد لیستی از اسامی پزشکان مشهور آن زمان بغداد را حاضر کنند. این پزشکان ، بالغ بر صد نفر بودند که وی پنجاه تن از آنان را برگزید.

خدمات پزشکی و مسلمانان

مسلمانان توجه خاصی به ایتام ، نابینایان و پیرزنان داشته اند. از این رو کسانی بوده اند که تحت اشراف مسؤ ولین ، به امور و رفع نیازمندیهای آنان می پرداخته اند. و بعضی از پزشکان و داروسازان ، مخصوصاً در خدمت نظامیان بودند و با آنان در سفر و غیر آن همراه می گشتند. برخی دیگر به خلفا و امیران اختصاص داشتند. برای این گروه از پزشکان ، شهریه های خاصی مقرر شده بود که معروف به مواجب بگیران بودند. پاره ای دیگر به طبابت برای عامه مردم می پرداختند که اینان مواجب بگیر نبودند. ۱۷

همچنین مسلمانان دارای تیمارستانهای روانی نیز بودند. داروسازان در ایام معیّنی ، داروهای خویش را به صورت رایگان در اختیار مردم می نهادند و پزشکان ، همراه با داروهایشان به اماکنی که ساخت بیمارستان در آنجا ممکن نبود رفته ، به طبابت می پرداختند.۱۸

قفطی و بعضی دیگر در شرح حال سنان بن ثابت گفته اند : وزیر، علی بن عیسای جراح - در سالی که بیماریها و امراض فراوان گشته بود - به سنان بن ثابت نامه نوشت و دستور داد تا برای زندانیان محبوس در زندانها، پزشکانی بگمارد که هر روز از آنان دیدن کنند و دارو و دوایشان را و نیز هر چه را که بدان نیاز دارند، برایشان ببرند و بیماران موجود در زندان را درمان کنند .

و کاغذی دیگر برای او نوشته ، دستور داد تا عده ای از شاغلین به طبابت را به همراه دارو و دوا به میان مردم فرستد و در هر جایی ، مدتی که نیاز است بمانند و مردم را درمان کنند و سپس به جای دیگری روند . سنان نیز چنین کرد. ۱۹

چنانکه مبتکرآنچه امروزه آن راویزیت خارج ازمطب می خوانند،مسلمانان بوده اند.۲۰

البته ، تمامی این اطبا و پزشکان چنین نبوده اند که برای خدمت خود، مُزد و اجری مطالبه کنند، بلکه بسیاری از آنان به صورت رایگان به درمان مردم می پرداخته اند؛ مثلاً ابوبکر بن قاضی ابی الحسن زهری بدون مزد، مردم را معالجه می کرد و برایشان نسخه می پیچیده است .۲۱

به نظر می رسد که مسلمانان ابتدا تنها به اموری چون آزمایش ادرار، حجامت ، قی و مانند آن عنایت داشته اند، ولی به مرور زمان ، روشهای درمانی آنان به حسب پیشرفت و نبوغ طبی رو به تکامل نهاد. این پیشرفت و شکوفایی روز به روز، روی به تجلی گذارد تا آنکه مسلمانان ، روحی جدید در طب دمیده ، جانی تازه بدان بخشیدند؛ چنانکه برای هر کسی این حقیقت معلوم و معروف است .

پی نوشت:

۱- مختصر تاریخ العرب ، ص ۲۸۳ و ۳۶۹ . تراث الیونانی فی الحضارهٔ الاسلامیهٔ ، ص ۹۲. تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۵ و ۲۰۷ .
۲- عیون الانباء، ص ۳۲۳ .
۳- همان ، ص ۳۲۹ .
۴- همان مدرك ، ص ۶۲۸ .
۵- تاریخ الحکماء، ص ۲۷۳ . عیون الانباء، ص ۴۱۶ .
۶- عیون الانباء، ص ۷۳۳ .

۷- تاریخ الحکماء، ص ۱۹۱. عیون الانباء، ص ۳۰۲. تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۲۸۲ و ۶۸۶. تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۱. تاریخ مختصر الدول ، ص ۱۶۲ .

۸- عیون الانباء، ص ۷۳۱. تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۱ .

۹- عیون الانباء، ص ۳۵۱ و ۳۵۲ .

۱۰- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۶۸۶ و ۸۱۶ . در این کتاب آمده است که ابراهیم بن سنان ، ابوسعید را مکلف نمود تا از پزشکان آزمایش به عمل آورد، نتیجه این شد که هشتصد پزشک و جراح ، مجوز پزشکی به دست آورند. ولی ظاهراً برای بعضی اشتباهی پیش آمده و سنان بن ثابت را با ابراهیم بن سنان خلط نموده اند؛ چنانکه با مراجعه به عیون الانباء، ص ۳۰۲ و منابع دیگر فهمیده می شود .

۱۱- تاریخ طب در ایران ، ج ۲، ص ۸۲۰ .

۱۲- عیون الانباء، ص ۵۲۴ . تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۱ .

۱۳- عیون الانباء، ص ۳۰۲ . تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۰ .

۱۴- عیون الانباء، ص ۶۱۰. تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۰ .

۱۵- تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۰ به نقل از عیون الانباء، ج ۲، ص ۱۴۰. در آنجا آمده است : ((آنان از مسیحیان بودند!!)).

۱۶- عیون الانباء، ص ۴۱۵.

۱۷- تاریخ التمدن الاسلامی ، ج ۲، ص ۲۰۱ .

۱۸- تمدن اسلام و عرب ، ص ۶۱۵ .

۱۹- تاریخ الحکماء، ص ۱۹۳ و ۱۹۴. عیون الانباء، ص ۳۰۱ .

۲۰- مختصر تاریخ العرب ، ص ۵۳۶ .

۲۱- عیون الانباء، ص ۵۳۶ .

## مساله این است

روغن جامد یا مایع، کدام یک را ترجیح می دهید؟

به گواه آمارهای موجود، سرانه مصرف روغن جامد برای هر ایرانی حدود ?? کیلوگرم و روغن مایع نزدیک به ?? گرم(!) است و نکته مهم و قابل بحث نیز در قیاس این اندازه هاست.

مصرف روغن به صورت فراوان گرچه خطر اضافه وزن و بیماری های قلبی - عروقی و برخی از انواع سرطان ها را افزایش می دهد اما وجود مقدار کافی از آنها در رژیم غذایی ما ضروری است. روغن های مایع به دلیل داشتن اسیدهای چرب نیز اشباع و نداشتن کلسترول، مناسب تر از روغن های جامدند اما از خاطر نباید برد که روغن های نباتی نخست به شکل مایع هستند و در کارخانه های تولید روغن برای بالا۔ بردن مقاومت، آنها را هیدروژنه می کنند. طی این فرآیند اسیدهای چرب اشباع شده و خاصیت کلسترولی هم به آنها افزوده می شود. بیشتر مردم می گویند روغن های جامد مدت بیشتری قابل نگهداری اند، حرارت را بهتر تحمل می کنند، به نور حساس نیستند اما غافل از این که این روغن ها به خاطر اسیدهای چرب اشباع شده نقش مهمی در ایجاد بیماری های قلبی و عروقی دارند و به طور کلی در فهرست غذاهای خطرناک قرار می گیرند. متخصصان تغذیه توصیه می کنند روغن های مایع برای انواع سالادها، خورش ها و پلوها و مانند آن مفید بوده اما برای سرخ کردن باید از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنیم و دلیل این امر نیز همان داستان همیشگی اسیدهای چرب اشباع شده و نشده است!

چند پیشنهاد روغنی

- ?بهتر است روغن فقط یک بار برای سرخ کردن استفاده شود.
- ?از آنجا که روغن های مایع تحمل حرارت بالا را ندارند برای سرخ کردن بهتر است از روغن های مخصوص سرخ کردن و یا روغن های جامد استفاده شود.
- ?ذایقه کودکان را به روغن های سالم مانند زیتون، کلزا و آفتابگردان عادت دهید.
- ?روغن را همیشه در ظرف های سربسته نگهداری کنید.
- ?ظرف روغن را هنگام خرید به دقت کنترل کنید. تاریخ مصرف، نام کارخانه، شماره پروانه وزارت بهداشت، علامت استاندارد و همچنین میزان درصد چربی های اشباع و ایزومرترانس( بر روی هر ظرف روغن باید باشد) را بررسی کنید.
- ?در صورت بزرگ بودن ظرف نگهداری روغن جامد یا مایع سعی کنید که از ظرف کوچکتر استفاده کنید.

منبع: http://www.javannewspaper.com

## جوش دادن

برای حفظ رنگ سبز در سبزی ها و جلوگیری از تغییر رنگ سبز به قهوه ای ، باید سبزی ها را به مدت چند دقیقه در آب جوش و یا بخار آن قرار داد که در این قسمت قرار دادن در آب جوش مد نظر می باشد.

۱- نخود فرنگی

پس از انتخاب نخود فرنگی با کیفیت بیان شده پوست آن را جدا کرده و دانه دانه می کنند. سپس در یک قابلمه مقداری آب را جوش آورده و به مدت ۱ دقیقه نخود فرنگی دانه دانه شده را در آن قرار می دهند، مقدار آب باید با مقدار نخود فرنگی متناسب باشد تا جوش خوردن آب متوقف نشود.

۲- باقلا سبز

باقلا سبز را با کیفیت بیان شده خریداری کنید. سپس پوست آن را جدا کرده و کاملاً شستشو دهید. آن گاه در یک قابلمه مقداری آب را جوش آورده و باقلا۔ را وارد آن کرده سپس به مدت ۳ دقیقه بجوشانید. مقدار آب باید با مقدار باقلا سبز متناسب باشد تا پس از ورود باقلا سبز به آب در حال جوش، جوشیدن آن متوقف نشود.

سرد کردن

۱- نخود فرنگی : پس از اتمام ۱ دقیقه جوش دادن، نخود فرنگی را درون آبکش ریخته ، سپس سریعاً با استفاده از آب سرد و یا جریان هوای سرد، آن را خنک و سپس خشک کنید.

۲- باقلا سبز : پس از اتمام ۳ دقیقه جوش دادن باقلا سبز، آن را در آبکش ریخته و مانند نخود فرنگی، سرد و سپس خشک کنید.

بسته بندی

بعد از مرحله سرد کردن، نخود فرنگی و باقلا سبز را متناسب با مقدار هر وعده مصرفی ، در کیسه های فریزر بسته بندی کنید.

## مرکبات حاوی ویتامین C را با چاقوی تیز برش دهید

با توجه به میزان مصرف مرکباتی از جمله پرتقال، لیموشیرین و نارنگی در این فصل، متخصصان تغذیه توصیه می کنند هنگام استفاده از مرکبات، آن ها را با چاقوهای تیز برش دهید تا ویتامین C بیشتری در این میوه ها حفظ شود.

دکتر محمدرضا وفا متخصص تغذیه و رژیم درمانی و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: به علت حساسیت بالای ویتامین C به عواملی مثل نور و اکسیداسیون، بهتر است تا هنگام مصرف میوه های حاوی این ویتامین، آن ها را با چاقوی تیز برش دهید چرا که برش با چاقوهای کند منجر می شود تا مدت زمان بیشتری ویتامین C در معرض هوا قرار گرفته و باعث ایجاد تروما یا همان ضربه به بافت میوه ها شود که این نیز باعث خواهد شد تا ویتامین C مدت زمان بیشتری را در معرض هوا و مواد اکسید کننده قرار گرفته و ارزش اصلی غذایی خود را از دست بدهد.

وی افزود: آب میوه های حاوی پرتقال و لیموشیرین و نارنگی نیز باید زودتر مصرف شوند چرا که ماندن آن ها در معرض نور و هوا باعث تجزیه این ویتامین و از دست رفتن مواد غذایی در آن می شود.

دکتر وفا در پایان خاطرنشان کرد: ویتامین C علاوه بر تقویت سیستم ایمنی در استحکام دندان ها و رسوب املاح در استخوان و پیشگیری از آب مروارید نیز موثر است.

منبع: www.javannewspaper.com

## نخل مهربان، حیرت انگیزترین موهبت خداوند

نویسنده:مهری موسی وند

رطب خورده کی منع رطب کند!

پیشینه خرما: خرما میوه ای بسیار قدیمی است. باستان شناسان پیشینه کاشت درخت نخل را مربوط به ? هزار سال قبل می دانند. برخی خاستگاه آن را هندوستان دانسته و گروهی بر این باورند که نخل خرما نخست از ایران به چین و سپس از آن جا نیز به اسپانیا برده شد. خرمای ایرانی گونه های متعددی دارد که مصارف هر کدام از آنها متفاوت است. گونه هایی مانند مهتری، سلانی، شهمران، کلوته و ... که در میان این گونه ها شاید نام مضافتی آن هم مضافتی بم برای ما از همه آشناتر باشد. شکلی از خرما که به صورت رطب در بازارهای داخلی و خارجی با طعمی بسیار خوشمزه به فروش می رسد.

* نخل مهربان:

چندین دهه پیش از این اصلا رسم نبود که مردم برای رفتگان و درگذشتگان خود خرما خیرات کنند اما اکنون این نوع مصرف برای صنف خرمافروش بسیار غنیمت است و جای خوشحالی!

درخت نخل از موهبت های حیرت انگیز خداوند است که همه چیزش برای انسان مفید است: از تنه آن در ساختمان سازی استفاده می شود و این تنه به کار رفته در ساختمان در حدود ??? تا ??? سال عمر می کند. در میان تنه نخل مغز ترد و شیری رنگی وجود دارد که شیرین اما گس است و پنیر نخل نامیده می شود و بسیار مقوی و گران قیمت است. در بهار که نخل شکوفه می زند این شکوفه ها را ـ به نام تارونه ـ از درخت می چینند و از آن عرق تارونه می گیرند که مانند سایر عرقیات، مفید و درمانگر دردهای معده و ضعف قلب است. از لیف خرما هم که انواع حصیر، پرده، جارو، کیف، سبد، بادبزن و ... می بافند. ارتفاع یک نخل حداقل ??متر و حداکثر ?? متر است و چنانچه در مناطق گرمسیر از طریق هسته کاشته شود ??. سال بعد محصول می دهد و میوه نخل به طور میانگین ?? کیلوگرم است

* خرما چه دارد؟

به نظر می رسد ارزش غذایی یک ماده غذایی تعیین می کند که آن را در شمار کدام دسته از خوراکی ها قرار دهند. ناهید ذکاوت کارشناس تغذیه می گوید: خرما میو ه ای است بهشتی. واحد این میوه در هرم غذایی به خاطر کوچکی اش شامل دو تا ? عدد از

آن است. با خوردن چند عدد خرما به راحتی می توانید آن را جایگزین یکی از وعده های میوه و تره بار و سبزی های مفید کنید. او معتقد است خرما اسید اضافی معده تان را خنثی می کند و چنانچه به اصطلاح معده ترش کردید از فرمول چینی ها در طب سنتی چینی استفاده کنید بدین ترتیب که دو تا سه عدد خرمای تازه و له شده را در آب جوش بیندازید و بخورید. قند خرما ساکاروز و گلوکز است که آب و پکتین هم دارد. به گفته ذوکات، در هر یکصد گرم خرمای تازه ???، کیلو کالری ??، گرم گلوسید??، میلی گرم فسفر ، یک گرم پروتیین، کمی چربی و مقادیری هم کلسیم و ویتامین C و نیاسین پیدا می شود و بنابر تحقیقات دانشمندان مصری خوردن ?? گرم خرما ?? درصد نیاز روزانه بدن به این ویتامین که برطرف کننده مشکلات گوارشی، روانی و پوستی است را جبران می کند. اما یک صد گرم خشک آن دارای ??? گرم کالری ?، گرم پروتیین، نیم گرم چربی ??، گرم گلوسید ??، میلی گرم گوگرد و مقادیری هم فسفر، پتاسیم، منیزیم ، کلسیم، آهن و نیاسین است.

نگهداری از خرما

- ?خرمای خشک نیازی به یخچال ندارد.

- ?اگر می خواهید خرما را بیرون از یخچال نگه دارید بهتر است نوع خشک آن را بخرید.

- ?چنان چه به خرمای نیمه خشک علاقه ندارید و رطب را بیشتر می پسندید جالب است بدانید که رطب دشتستان(کبکاب) هر چند ظاهرش خیلی زیبا و شکیل نیست و له شده به نظر می رسد اما ارزش غذایی بالایی دارد و دوم آن که خارج از یخچال هم تا مدت ها قابل نگهداری است.

- ?برخی از انواع خرما در رطوبت بالا و هوای خشک شکرک می زنند. مصرف خرمای شکرک زده هیچ ضرری ندارد. اما اگر دوست ندارید که خرمایتان شکرک بزند در زمستان آن را داخل یخچال نگذارید.

- ?بهتر است رطب را پس از شستن میل کنید.

- ?خرمای خشک معمولا در کارخانه ها شسته به روش های نوین ضدعفونی شده اند به همین خاطر خرمای خشک را نشویید.

- ?خرما را پس از شستن برای مدت طولانی نگه ندارید، زیرا ترش خواهد شد.

- ?بهتر است خرما را به اندازه مصرف و با ریختن مقداری آب داغ روی آن بشویید.

- ?خرمای نیمه خشک یا خشک را در ظرف پلاستیکی و یا نایلون نگه دارید چون ماندگاری اش کمتر می شود.

- ??چنانچه برایتان از جنوب سوغات خرما یا رطب فراوان آورده اند و می ترسید ترش شود، پیش دستی کنید و پس از گرفتن هسته ها چنانچه پوست ضخیمی دارند آن را بگیرید و با آنها انواع شیرینی های خرمایی مانند حلوای خرما و رنگینک درست کنید.

( به کتاب های آشپزی رجوع کنید و یابه پایگاه های شیرینی پزی سری بزنید!)

### مصرف مکمل کلسیم در دوران بارداری وزن نوزاد را افزا

مصرف مکمل کلسیم در دوران بارداری می‌تواند مستقل از طول مدت بارداری، وزن هنگام تولد را افزایش دهد.

مصرف روزانه یک گرم مکمل کلسیم توسط زنان باردار سالم در سه ماهه سوم بارداری موجب افزایش وزن نوزاد می‌شود.در این مطالعه ۶۸ زن باردار سالم از هفته ۲۰ تا۲۸ بارداری وارد مطالعه شدند و بصورت تصادفی در یکی از دو گروه مکمل کلسیم (۳۳نفر) و دارونما (۳۵نفر) قرار گرفتند.

فشار خون، وزن قد و نمایه توده بدنی (BMI) در هر دو گروه مورد بررسی قرار گرفته و نتایج به دست آمده نشان می‌دهد: هیچ تفاوت معنی داری بین دو گروه از نظر سن، تعداد، زایمان قبلی، قد، وزن و فشار خون با دریافت کلسیم غذایی وجود ندارد.

همچنین نتایج حاکی از آن است که مصرف مکمل کلسیم بر اندازه‌های قد و دور سر هنگام تولد نوزاد تاثیری نداشته اما میانگین وزن هنگام تولد در گروه مکمل کلسیم (۳۲۴۱گرم) بیشتر از گروه دارونما (۳۰۱۱ گرم) بوده است.

منبع: http://www.koodakaneh.com

### خواص بزاق دهان

دهان انسان گمرک خانه‌ای است که در آنجا غذاها را تفتیش و قرنطینه می‌کند.با ورود انواع مزه‌ها به آن ، به سلطان غدد یعنی نخود مغز گزارش می‌رسد تا هورمون مخصوص هضم آن را ترشح نماید.

•بزاق دهان خواص زیادی دارد . یکی از آنها تبدیل نشاسته به قند است . چنانچه نان را مدتی در دهان تحت تاثیر غذا قرار دهید تبدیل به قند شده و شیرین می‌شود.

•خاصیت دیگر بزاق ، ضدعفونی کردن است. اخیرا دانشمندان آلمانی توانسته اند از کشت بزاق مواد میکروب کش تهیه نمایند. پس برای سلامت ماندن ،لازم است غذاها را مدتی در گمرک خانه بدن نگهدارید و خوب آنها را آسیاب کنید و با بزاق مخلوط نمایید.

منبع:دانشنامه رشد

### چرا می‌میریم؟

ما به طور طبیعی می میریم، زیرا سلول‌های ما می‌میرند.

هر روز میلیاردها سلول در بدن شما پس از آنکه وظیفه‌شان را انجام دادند، می‌میرند و جای خود را به سلول‌های جدید می دهند. سلول‌های پیر ما را پیر می‌کنند.

درون هر سلول، در انتهای کروموزوم‌های درون هسته - که بیشتر DNA سلول درون آنها سازماندهی شده است - بخش‌های به نام تلومر وجود دارد که حاوی اطلاعات ژنتیکی است و با هر بار تقسیم سلولی کوتاه‌تر می‌شود.

در ابتدا تلومرها به اندازه کافی بلند هستند که اینجا و آنجا در پیام‌های ژنتیکی حک و اصلاح هایی انجام دهند. اما پس از آنکه از حد معینی کوتاه‌تر شدند، اطلاعات‌شان از دست می‌رود. و در این هنگام است که مرگ سلول آغاز می‌شود.

اگر این روند برنامه‌ریزی‌شده مرگ سلولی به هم بخورد،ممکن است به بیماری‌هایی مانند سرطان و بیماری آلزایمر منتهی شود.[مشاهده مرگ سلولی با نقاط کوانتومی]

آسیب حاصل از قرارگیری در معرض پرتوهای ماوراءبنفش و رادیکال‌های آزاد نیز باعث پیری سلول‌ها می‌شود.

اما مایوس نشوید. دانشمندان توانسته‌اند طول عمر مگس‌های میوه، کرم‌ها و موش‌ها را از طریق دستکاری ژنتیکی یا تکنولوژی که اثرات محدودیت دریافت کالری را تقلید می‌کند، افزایش دهند.

برخی از پژوهش‌ها بیانگر این است که شاید انسان‌ها بتوانند زمانی تا ۱۴۰ سال عمر کنند.

منبع: http://www.hamshahrionline.ir

### چرا بعضی‌ها هر چه می‌خورند ، چاق نمی‌شوند!

افزایش بیش از اندازه گیرنده های لپتین (leptin) در سلولهای چربی ممکن است کلید اصلی برای پاسخ به این سوال باشد.مطالعه جدید که توسط دانشمندان آمریکایی در مرکز (UTSM) انجام شده نشان می‌دهد که افزایش اندازه سلولهای چربی که در چاقی اتفاق می‌افتد، باعث می‌شود سلولها گیرنده‌های خود را برای لپتین از دست بدهند. لپتین در واقع یک محرک قوی برای سوختن چربی است.

لپتین هورمونی است که توسط سلولهای چربی بدن ترشح می‌شود و نقش زیادی در وزن بدن دارد. این هورمون اولین بار در سال ۱۹۹۴ شناسایی شد. تحقیقات در سطح مدلهای حیوانی نشان دادند که رسپتورهای زیاد در سطح سلولهای چربی در بدن انسان باعث می‌شود سلولها قادر به ذخیره بیش از حد چربی نباشند که این باعث جلوگیری از چاقی می‌شود.!!!

منبع:دانشنامه رشد

### هفت ماده غذایی ضدسرطان

نویسنده:دکتر مهناز روحی

آیا با استفاده از رژیم غذایی خاص می‌توان عمری طولانی و با نشاط داشت ؟

در پاسخ باید گفت: مصرف بسیاری از غذاهای مورد علاقه و لذیذ می‌تواند ما را به این هدف برساند. به عنوان مثال توت فرنگی می‌تواند ریسک ایجاد سرطان را به میزان ۳۰٪ یا حتی بیشتر کاهش دهد؟ اما یکعدد توت‌فرنگی نه ! ولی یک رژیم غذایی که سرشار از مواد غذایی لذیذ گیاهی تازه و رنگی باشد می‌تواند ریسک ایجاد سرطان را کاهش دهد و عمر واقعی شما را بیشتر کند. علت این است که میوه‌ها و سبزیها شامل ترکیباتی هستند که علیه تخریب سلولی که بواسطه گذراندن عمر بوجود می‌آید، می‌جنگند.

ترکیبات ضدسرطان

سرطان وقتی اتفاق می‌افتد که سلولهای معیوب در بدن رشد بی رویه داشته و بر بافتهای بدن حمله ور می‌شوند. ترکیبات موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها می‌توانند به ترمیم و جلوگیری روند تخریب سلولی که به سمت سرطانی شدن می‌روند، کمک کند.

هفت منبع ضدسرطان

۱) کاروتنوئیدها (Carotenoeds) مانند بتا کاروتن، لوته ئین و زِآکسانتین، آنتی اکسیدانهایی هستند که سلولهای بدن را در مقابل صدمه رادیکالهای آزاد مصون نگه می‌دارند. شما می‌توانید آنها را در سبزی‌های زرد و نارنجی کم رنگ مثل هویج، سیب زمینی شیرین و کدو مسما بیابید.

۲) فیبر (Fiber) همه میوه‌ها و سبزی‌ها به درجاتی حاوی فیبر بوده و به هضم غذا کمک می کنند. فیبرها ریسک سرطان کولون ( سرطان روده بزرگ ) را کم می‌کند. میوه‌هایی که فیبر زیادی دارند شامل : توت فرنگی، گلابی و تمشک می باشد. سبزی‌های با فیبر زیاد شامل : کلم بروکلی ( نوعی گل کلم) ، بنشن و بقولات مثل نخود فرنگی است.

۳) فلاونوئیدها (Flavonoids) مواد سرطان‌زا را خنثی می کنند آنها را در انواع سیب‌ها و انواع چای مثل چای سبز می‌توان یافت.

۴) ایندول‌ها (Indoles) به کاهش ریسک سرطان مثانه و لوله گوارش کمک می‌کنند. این مواد در بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل ( کلم فندقی) و کرفس یافت می‌شود.

۵) لیکوپن (Licopene) آنتی اکسیدانی است که بدن را در مقابل سرطان‌های پروستات ، ریه و معده محافظت می‌کند. این مواد به میزان فراوانی در گوجه فرنگی یافت شده و سایر منابع آن شامل هندوانه و گریپ فروت قرمز یا صورتی می‌باشد.

۶) ویتامین ث (Vitamin C) آنتی اکسیدانی است که سیستم ایمنی را تقویت می‌کند تا بدن شما بتواند در مقابل کلیه بیماریها که شامل سرطان‌ها نیز می‌شود از خود دفاع کند. فلفل دلمه‌ای، پرتقال‌ها و توت فرنگی‌ها شامل میزان بسیار زیادی ویتامین ث می‌باشند.

۷) ویتامین E (Vitamin E) یک آنتی اکسیدان قوی است که سلول‌های معیوب را ترمیم می‌کند و همین می‌تواند مانع شکل‌گیری تومور شود. شما می‌توانید ویتامین E را در آجیل‌ها، سیب زمینی شیرین، آووکادوها ( نوعی میوه شبیه انبه یا گلابی بزرگ) بیابید که سبز رنگ و چرب می‌باشد. مصرف ویتامین E بصورت مکمل غذایی ایده بسیار خوبی است زیرا اغلب غذاها میزان کمی ویتامین E دارند. در حال حاضر مطالعه در مورد میزان مصرف غذاهای ضد سرطان کماکان ادامه دارد.

منبع :مرکز بهداشت دانشگاه تهران

## روی عنصر مهم و فراموش شده

نویسنده:سجاد بدیعی

عنصر روی یکی از عناصر ضروری در تامین سلامت بدن است که کمبود آن عوارض فراوانی ایجاد می‌کند. تمام انسان‌ها در رژیم غذایی روزانه خود به روی نیاز دارند ولی افرادی که بیماری قند از نوع II دارند، بیشتر از بقیه به روی محتاج هستند. روی به التیام زخم کمک می‌کند و پوست را نرم نگهداری می‌کند، سلول‌ها را از صدمات اکسیژن آزاد نگهداری کرده چه بسا اکسیژن آزاد می‌تواند سیستم ایمنی بدن را بر هم زده و به DNA آسیب رسانده، انسان را زود پیر کرده و کلسترول را اکسیده کرده، سبب گرفتگی رگ‌های خونی شود. طبق گزارشات موسسه قند اوهایو، زنانی که مبتلا به قند خون از نوع II بودند در بدن آنها آنزیم‌هایی نظیر سوپراکسیداز دسیموتاز، پلی مراز و... کم بود. با مصرف مکمل‌ها، غلظت روی در خون این اشخاص بالاتر از حد طبیعی افزایش یافته و آنزیم‌ها مجدد در حد طبیعی فعال شده و بدین ترتیب وضعیت عمومی فرد مبتلا به قند بهبود می‌یابد. در شرایط کمبود، موادی در بدن روی را به صورت بلااستفاده نگه داشته و بدین ترتیب انسان را مبتلا به کمبود روی می‌کند. تحقیقات بیشتری لازم است تا رابطه بین مقادیر روی در بدن بیماران قلبی و اثر متقابل روی با سایر عناصر معدنی در بدن تعیین شود. البته محققین در مورد خوددرمانی با روی هشدار می‌دهند، چه روی می‌تواند در سطوح بالاتر سمی باشد یا سبب خشکی پوست بدن شود. تخم کدو، گوشت گاو و موادغذایی دریایی و حبوبات منبع بهتری برای روی هستند.

رابطه کمبود روی و بیماری MS

خانم مسنی به افسردگی و درد شدید دچار شده بود به طوری که کارش به دکتر اعصاب کشیده و پس از سی تی اسکن بیماری وی MS تشخیص داده شد. او هر روز صبح همراه صبحانه قرص روی مصرف کرد و مشکل‌اش برطرف شد. هنگامی که سه روز متوالی این قرص روی را مصرف نکرد، افسردگی همراه با درد مجدد شروع شد. البته بیماری او که به دلیل کمبود شدید روی در بدنش پیدا شده بود، اشتباهی MS تشخیص داده شده بود.

رابطه حاملگی و شیردهی با کمبود روی

چون روی برای رشد و توسعه بدن حیاتی و اساسی است بنابراین خانم‌های باردار بایستی نیاز روی بدن خود را که روزانه ۱۹ میلی گرم است، تامین کنند. آزمایش‌های متعددی نشان داده که کمبود روی در دوران حاملگی اثرات سوء فراوانی در رشد نوزادان دارد. خطر افزایش تولد نوزادان کم وزن در نتیجه جذب کم روی به دو برابر افزایش می‌یابد و در اوایل حاملگی، زایمان زودرس را به سه برابر افزایش می‌دهد. با مصرف روی زایمان زودرس رفع شده و مشکلات زایمان کاهش می‌یابد و کودکان به بلوغ دیرهنگام مبتلا نمی‌شوند. روی (Zn) برای مادرانی که به بچه خود شیر می‌دهند، بسیار مهم و حیاتی است. بررسی تحقیقاتی که در مجله پزشکی در انگلستان به چاپ رسیده گزارش داده که در طول شش ماه شیردهی حتی در مادرانی که تغذیه خوبی داشتند، ممکن است به بچه‌ها روی کافی نرسیده باشد. بچه‌هایی که از شیر مادر تغذیه می‌شدند وقتی از مکمل استفاده می‌کردند، از رشد طولی و وزنی بیشتری در مقایسه با بقیه که استفاده نمی‌کردند، برخوردار بودند.

رابطه سرماخوردگی با مصرف روی

چون روی سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند، بنابراین با مصرف قرص روی انسان کمتر دچار سرماخوردگی می‌شود و در صورت سرماخوردگی حداکثر ظرف سه روز التیام می‌یابد. اخیراً با استفاده از اکسید روی اسپری‌هایی مشابه اسپرهای ریه (آسم) روی ساخته‌اند که سرماخوردگی را یک روزه التیام می‌بخشد.

منابع و رژیم غذایی پایه

روی در تمام مواد غذایی حیوانی و گیاهی که منبع خوب پروتئین باشند، وجود دارد که این منابع آلی عبارتند از: صدف، گوشت قرمز، گوشت مرغ، تخم کدو، حبوبات، کره بادام زمینی، مواد لبنی و غلات سبوس‌دار، سبزی‌های سبز تیره و زرد تیره. میوه‌ها و سایر سبزی‌ها مقدار اندکی از این عنصر دارند.

میزان دریافت

هر سلول برای رشد خود به روی نیازمند است. روی برای فعال شدن حس‌های چشایی و بویایی مهم بوده و سیستم ایمنی بدن را تنظیم می‌کند، پوست را محافظت می‌کند، زخم‌ها را التیام می‌بخشد و فعالیت مغز را افزایش می‌دهد. روی برای زندگی حیاتی است.

نیاز افراد بالغ ۲۵ - ۱۵ میلی گرم در روز.

نیاز کودکان ۱۰ میلی گرم در روز.

نیاز کودکان زیر یک سال ۵ میلی گرم در روز.

مصرف مقادیر زیاد (۲ گرم) منجر به تحریک معده و استفراغ می‌شود. آثار مصرف طولانی مدت مکمل (حاوی مقادیر کم روی) شامل کمبود مس، کم‌خونی و نقص ایمنی بدن است. بنابراین دریافت طولانی مدت مکمل روی به مقدار بیش از ۱۵ میلی‌گرم در روز به وسیله بزرگسالان توصیه نمی‌شود مگر اینکه تحت نظر پزشک باشد. مسمومیت با روی پس از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های اسیدی که در ظروف گالوانیزه نگهداری شده‌اند، ممکن است اتفاق بیفتد.

## هلیکوباکتر پیلوری چیست؟

این باکتری بقای خود را مدیون خواص متعددی است که توضیح دهنده قدرت سازگاری منحصر به فرد آن است.

زخم گوارشی یا" اولسر پپتیک "قرنهاست که انسانها را گرفتار کرده است.

علت دقیق این عارضه نامعلوم بود. امروزه می دانیم که یک میکروب عامل این بیماری است: باکتری به نام" هلیکوباکتر پیلوری. " معده شما یک از بدترین جاها برای رشد یک میکروب است. در واقع هلیکوباکتر پیلوری تنها باکتری است که میتواند در معده زنده بماند و رشد کند.

این باکتری بقای خود را مدیون خواص متعددی است که توضیحدهنده قدرت سازگاری منحصر به فرد آن است. این باکتری بقای خود را مدیون خواص متعددی است که توضیحدهنده قدرت سازگاری منحصر به فرد آن است.

?اول اینکه این میکروب به مقدار کمی اکسیژن برای ادامه حیات نیاز دارد.

?دوم اینکه شکل مارپیچی آن به این باکتری اجازه میدهد در میان لایه مخاطی پوشاننده پوشش معده خود وارد کند.

?سوم اینکه این باکتری تا حداکثر هفت پروتئین شلاق مانند دارد که از انتهای باکتری بیرون زدهاند و ان را درون لایه مخاطی حرکت میدهند. چهارم اینکه این باکتری دارای گیرندههای مخصوصی است که به آن امکان میدهد هنگامی که راه خود را در میان مخاط بگشاید و به سلولهای پوشش معده بچسبد.

هلیکوباکتر پیلوری یک خاصیت دیگر هم دارد که از همه مهمتر است. این باکتری میتواند مولکولهای" اوره - "ماده شیمیایی که در بافتها و مایعات بدنی انسان وجود دارد- را تجزیه کند.

این فرآیند باعث ایجاد آمونیاک و دیاکسید کربن می شود، که غلاف ابرمانندی در اطراف باکتری به وجود میآورد که آن را اسید معده که باکتریهای معمولی را میکشد، حفاظت میکند.

این توانایی برای تجزیه اوره امتیاز بزرگی برای هلیکوباکتر پیلوری است، اما پزشکان این خاصیت را به امتیازی برای خودشان بدل کردهاند، به این ترتیب که با" آزمون تنفسی اوره "وجود عفونت با این باکتری را تشخیص میدهند.

?چه کسی هلیکوباکتر میگیرد؟

بر اساس بهترین تخمینها حدود نیمی از جمعیت جهان با هلیکوباکتر پیلوری آلوده هستند و این شیوع آن را شایعترین عفونت باکتریایی در انسانها میسازند.

از آنجایی که این ارگانیسم تنها از طریق آب و غذا منتقل میشود که با مواد مدفوعی عفونی انسان آلوده شده باشند، عفونت با هلیکوباکتر پیلوری بیش از همه در مناطقی شایع هستند که ازدحام جمعیت، بهداشت نامناسب و عدم رعایت کافی نظافت وجود داشته باشند.

در کشورهای رو به توسعه شیوع عفونت با این باکتری به ?? درصد می رسد. میزان عفونت با این باکتری در یک کشور بر حسب سن و وضعیت اجتماعی- اقتصادی متفاوت است.

?هلیکوباکتر چگونه آسیب میرساند؟

هلیکوباکتر پیلوری بر خلاف باکتریهای استرپتوکوک و استافیلوکوک که روی پوست یا در گلو قرار دارند، بدون اینکه التهابی ایجاد کنند، همیشه باعث التهاب میشود، و در این مورد التهاب معده یا" گاستریت "به وجود میآید.

این باکتری انواع مختلفی از سموم را ایجاد میکند که گلبولهای سفید را تحریک میکند تا پروتئینهای کوچکی (سایتوکاینها) را تولید کنند. این مواد به نوبه خود چرخه التهاب را بیشتر تشدید میکنند. سویههایی از هلیکوباکتر که حاوی یک ژن خاص به نام cagA را داشته باشند، بیشتر از همه آسیبرسان هستند. با این حال حتی این گونهها نیز از پوشش معده به سایر نقاط بدن گسترش پیدا نمیکنند.

گرچه هر کسی که هلیکوباکتر پیلوری را داشته باشد، دست کم درجاتی از گاستریت را دارد، اکثریت عمده این افراد بدون علامت هستند و حالشان خوب باقی می ماند.

سیگار کشیدن خطر زخمهای گوارشی و سرطانهای مربوط به هلیکوباکتر پیلوری را افزایش می دهد، و همچنین درمان آنتی بیوتیکی این عفونت را مشکلتر میکند.

?تشخیص

آسانترین راه تشخیص هلیکوباکتر پیلوری انجام یک آزمایش خونی است که میتواند پادتنها یا آنتیبادیهایی را شناسایی کند که در پاسخ به عفونت تشکیل می شوند.

علیرغم آسانی انجام آزمایش خون، این شیوه دارای دو محدودیت است.

?اول اینکه نمیتواند میان یک عفونت فعال که باعث بیماری میشود و یک عفونت نهفته که علائمی ایجاد نمیکند، تفاوتی قائل شود.

?دوم اینکه آزمایش خون نمیتواند بگوید که آیا درمان باعث معالجه بیماری و ریشهکنی باکتری شده است یا نه، چرا که پادتنهای

ضد باکتری مدتها پس از نابودی آن در خون باقی میمانند.
با این وجود اگر میزان پادتن قبل از درمان بسیار بالا باشد، نشاندهنده عفونت فعال است، در حال یکه کاهش شدید پس از درمان بیانگر موفقیت آن است.
دو آزمایش غیرتهاجمی دیگر که به پزشکان امکان میدهند که عفونت فعال با هلیکوباکتر پیلوری را تشخیص دهند و با دقت بسیار معالجه بیماری را ارزیابی کنند.
آزمون جدیدتر میزان پرئتئینهای باکتری را در نمونه مدفوع شناسایی میکند. حدود ?? درصد بیماران دارای عفونت فعال هلیکوباکتر پیلوری آزمایش مدفوع مثبت است - و اگر درمان موفقیتآمیز باشد، نتیجه آزمایش تقریبا همه این افراد یک تا چهار هفته پس از درمان منفی میشود.
آزمون قدیمیتر بر توانایی هلیکوباکتر پیلوری در تجزیه اوره متکی است.
"آزمایش تنفسی اوره "یک شیوه سریع، دقیق و ایمن برای شناسایی هلیکوباکتر پیلوری است- و از آنجایی که تنها باکتریهای فعال را شناسایی میکند، میتواند برای آزمایش معالجه باکتری به کار رود.
اغلب بیمارانی که گمان میرود هلیکوباکتر پیلوری داشته باشند، میتوانند با یکی از این سه آزمایش غیرتهاجمی تشخیص داده شوند:
آندوسکوپی و نمونهبرداری بافتی و
اما قدیمی ترین آزمایش برای هلیکوباکتر پیلوری که یک شیوه تهاجمی است که استاندارد طلایی باقی می ماند : آندوسکوپی و نمونهبرداری بافتی.
پیش از آندوسکوپی به بیمار یک داروی مسکن داده میشود و یک ماده بیحسی به گلوی او اسپری میشود. سپس پزشکان لوله فیبر نوری آندوسکوپ را از طریق دهان به معده میفرستند.
آنها پوشش معده را بررسی میکنند و بیوپسی یا تکهبرداری انجام میدهند.
برای تشخیص سریع میتوان نمونه بافت معده را از لحاظ وجود آنزیم هلیکوباکتر پیلوری که اوره را تجزیه میکند، مورد آزمایش قرار داد.
متخصصان آسیبشناسی با استفاده از میکروسکوپ و رنگآمیزیهای مخصوص میتوانند خود باکتری را نیز در مخاط معده ببینند و آن را از لحاظ حساسیت به انواع پادتنها مورد آزمایش قرار دهند.
?سایر عوامل ایجاد زخمهای گوارشی
استرس و رژیم غذایی را فراموش کنید. تنها سه علت ثابتشده برای زخم گوارشی وجود دارد.
شایعترین علت هلیکوباکتر پیلوری است.
یک علت بسیار نادر دیگر " گاسترینوم "است: تومورهای اثنیعشر یا دوازدهه که با تولید هورمونی به نام گاسترین ترشح بیش از حد اسید معده و ایجاد زخم را باعث میشوند.
یک علت بسیار شایع دیگر مصرف قرصهای" ضدالتهابی غیراستروئیدی ("NSAIDs) مانند آسپیرین، ایبوپروفن، ناپروکسن و ... است. تقریبا همه زخمهایی که بوسیله هلیکوباکتر پیلوری ایجاد نمیشوند، ناشی از این گروه داروها است.
همه این داروها میتوانند باعث التهاب، ایجاد زخم، یا خونریزی به خصوص در سالمندان شوند.
?درمان
وقتی صحبت عفونت میشود، همه به یاد آنتیبیوتیک و علاجی فوری می افتند.
این شیوه برای بسیاری از باکتریها موثر است - اما نه برای هلیکوباکتر پیلوری، که توانایی غریبی برای مقاومشدن به آنتیبیوتیکها دارد.
خوشبختانه پزشکان میتوانند با استفاده از درمان ترکیبی آنتیبیوتیک بر این مشکل فائق آیند.
بسیاری از برنامههای درمانی در دسترس هستند؛ در همه آنها ترکیبی از دست کم دو آنتیبیوتیک به علاوه یک یا داروی خنثیکننده اسید به کار میروند.
منبع:روزنامه همشهری

### دوقلوهای همسان اثر انگشت یکسان دارند؟

دوقلوهای همسان دارای DNA یا ژن‌های همانند هستند و بنابراین خصوصیات جسمی یکسان دارند.
آنها با وجود این شباهت جسمی می‌تواند دوستان و اعضای خانواده را به اشتباه بیندازند. اما هنگامی که نوبت به ابزارهای پیچیده تر تعیین هویت مانند آزمایش اثر انگشت می‌رسد، دیگر کارها به این سادگی نیست و حتی دوقلوهای همسان را هم می‌شود تشخیص داد.
علت این است که تنها ژن‌ها نیستند که تعیین‌کننده خطوط ظریف سرانگشتان شما هستند.، در عوض جزئیات ظریق این خطوط مانند قله‌ها،فرورفتگی‌ها و حلقه‌های آنها که مشخص‌کننده اثر انگشت شما هستند، تحت تاثیر استرس‌های اتفاقی هستند که جنین درون رحم متحمل می‌شود.
حتی کمی تفاوت در درازای بند ناف باعث تغییر خطوط سرانگشت می‌شود. بنابراین حتی در مورد دوقلوهای همسان که ژن‌هایی کاملا مشابه دارند، تفاوت‌های گریزناپذیر شرایط زندگی درون رحم، باعث تفاوت در اثر انگشت‌ها می‌شود.
و به این ترتیب تا به حال متخصصان پزشکی قانونی به هیچ دو فرد با اثر انگشت مشابه بر نخورده‌اند.
منبع:دانش- همشهری آنلاین

### انجماد

اگر چه یخ زدن یا انجماد ، بهترین شیوه نگهداری سبزی ها از جمله سبزی های فصلی نظیر باقلا سبز و نخود فرنگی می باشد، ولی این روش نیز دارای معایبی است؛ از جمله تغییر رنگ سبز سبزی ها به رنگ قهوه ای و یا تغییرات مزه که شاید ناشی از حل شدن مواد قابل حل در آب در مرحله جوش دادن باشد و یا از بین رفتن ساختمان منظم بافت های زنده گیاهی و غیره . با این حال برای انجماد نخود فرنگی و باقلا سبز باید موارد زیر را رعایت کرد.
کیفیت مواد اولیه
کیفیت مواد اولیه از اصول مهم در نگهداری مواد غذایی می باشد، زیرا کیفیت ماده غذایی در طی نگهداری نه تنها بهبود نیافته بلکه به مرور زمان کاهش می یابد. به همین دلیل شیوه تازه خوری ، مناسب ترین روش استفاده از ماده غذایی با حفظ ارزش تغذیه ای بالا می باشد به جز در موارد استثناء.
۱- نخود فرنگی
برای منجمد کردن نخود فرنگی باید از نخود فرنگی جوان استفاده کرد که در این حالت غلاف نخود فرنگی مرغوب ، سبز تیره و دانه آن کاملاً گرد و رنگ سبز چمنی می باشد.
۲- باقلا سبز
باقلا سبز یک سبزی استثنایی برای انجماد است به ویژه اگر رنگ دانه آن سبز باشد. باقلای مرغوب، سبز رنگ و محل دانه در داخل غلاف فاقد فضای خالی می باشد. پوست دانه باید سبز باشد نه سفید. اگر دانه باقلا سفت و رنگ آن زرد باشد، کیفیت باقلا پایین است.

### مدت نگه داری در فریزرهای خانگی

مدت زمان نگهداری مواد تهیه شده به روش فوق ۱۲- ۸ ماه در فریزر در دمای ۱۸- درجه سانتی گراد می باشد.
تذکر:
با توجه به تغییرات انجام شده در طی نگهداری ( فریز کردن )، برای آن که باقلا سبز و نخود فرنگی، تازگی و کیفیت خوب خود را حفظ کنند، دمای ۱۰- درجه سانتی گراد ( اگر چه دمای فریزرهای خانگی پایین تر از ۱۰- درجه سانتی گراد ) مناسب می باشد. ولی به علت باز و بسته شدن فریزرها در منازل و سرد و گرم شدن هوای داخل آنها مدت نگهداری در این دما ، ۳ ماه اعلام شده است.
منبع:ماهنامه دنیای تغذیه

### نگهداری از خرما

- خرمای خشک نیازی به یخچال ندارد.
- اگر می خواهید خرما را بیرون از یخچال نگه دارید بهتر است نوع خشک آن را بخرید.
- چنان چه به خرمای نیمه خشک علاقه ندارید و رطب را بیشتر می پسندید جالب است بدانید که رطب دشتستان(کبکاب) هر چند ظاهرش خیلی زیبا و شکیل نیست و له شده به نظر می رسد اما ارزش غذایی بالایی دارد و دوم آن که خارج از یخچال هم تا مدت ها قابل نگهداری است.
- برخی از انواع خرما در رطوبت بالا و هوای خشک شکرک می زنند. مصرف خرمای شکرک زده هیچ ضرری ندارد. اما اگر دوست ندارید که خرمایتان شکرک بزند در زمستان آن را داخل یخچال نگذارید.
- بهتر است رطب را پس از شستن میل کنید.
- خرمای خشک معمولا در کارخانه ها شسته به روش های نوین ضدعفونی شده اند به همین خاطر خرمای خشک را نشویید.
- خرما را پس از شستن برای مدت طولانی نگه ندارید، زیرا ترش خواهد شد.
- بهتر است خرما را به اندازه مصرف و با ریختن مقداری آب داغ روی آن بشویید.
- خرمای نیمه خشک یا خشک را در ظرف پلاستیکی و یا نایلون نگه دارید چون ماندگاری اش کمتر می شود.
- چنانچه برایتان از جنوب سوغات خرما یا رطب فراوان آورده اند و می ترسید ترش شود، پیش دستی کنید و پس از گرفتن هسته ها چنانچه پوست ضخیمی دارند آن را بگیرید و با آنها انواع شیرینی های خرمایی مانند حلوای خرما و رنگینک درست کنید.

### مردان پرخاشگر ، گلبول سفید بیشتری دارند!

به گفته دانشمندان آمریکایی ، مردانی که روحیه نسبتا پرخاشگرانه دارند، احتمالا نسبت به همتایان آرام‌تر خود ، دستگاه ایمنی قوی‌تری دارند. محققان ، سطح پرخاشگری ۴۴۱۵ سرباز شرکت کننده در جنگ ویتنام را ، به سلامت و تعداد گلبولهای سفید آنها ارتباط دادند. به گفته یکی از این محققان ، مردانی که جدلها و نزاعهایی با قانون داشته‌اند، نسبت به کسانی که به ندرت

پرخاشگری می‌کنند، گلبول سفید بیشتری دارند.

همان طور که می‌دانید، این گلبولها نقشی اساسی را در دستگاه ایمنی بدن ایفا می‌کنند. با این همه ، سطوح بالایی پرخاشگری ، فواید بیشتری را از لحاظ ایمنی نصیب شخص نمی‌کند. در طول تاریخ ، داشتن روحیه خشن و پرخاشگرانه ، برای شکار ، محافظت از کودکان و نبرد با حیوانات درنده ، لازم و حیاتی بوده است. یکی از محققان می گوید، کسانی که در چنین اموری درگیرند، دستگاه ایمنی قوی‌تری را در خود ایجاد می‌کنند، چون احتمال صدمه دیدن یا بیمار شدن، در آنها بیشتر است.

منبع:دانشنامه رشد

## راه های پیش گیری از پیری زودرس

برا ی جلوگیری از بروز پیری زودرس، دانشمندان پیشنهادهای متعددی را ارایه کرده اند. برخی پیشنهادها اگر از دوران کودکی و به صورت پیوسته عمل شود، اثرات مطلوبی در سال مندی دارد. به گفته های پزشکان؛ مصرف مقدار مناسب کالری برای تولید انرژی لازم با مراعات کم خوری و نیز جلوگیری از گرسنگی و به خصوص تشنگی، عدم مصرف فرآورده های الکلی، خودداری از مصرف دخانیات حتی قلیان، خودداری از مصرف مواد مخدر، خواب آورها و محرک ها، خودداری از مصرف قهوه و کاکائو– موجب بالا رفتن چربی های خون می شود – مصرف کمتر چربی - به خصوص چربی های جامد – مصرف متعادل چربی های مایع (روغن زیتون و سایر روغن های گیاهی)، امساک در مصرف مواد قندی به خصوص قند سفید (ساکاروز)، ۸ ساعات خواب در شبانه روز، رعایت تعادل بین کار جسمی و فعالیت روانی، استفاده از ویتامین ها از ابتدای تولد، در دوران رشد، میان سالی و سال مندی، استفاده از املاح منیزیم در تولید بعضی از آنزیم های حیاتی که در دوران پیری دچار کاهش می شوند و در سوخت و ساز و تولید انرژی اهمیت به سزایی دارند، بسیار مؤثر است - و نیز برخورداری از آرامش روانی، روند سال مندی را کند و از پیری زودرس جلوگیری می کند. (۱)

پی نوشت ها:

۱. روزنامه اطلاعات، ۱۳۸۶/۶/۱۲.

منبع: مجله نامه ی جامعه

## رابطه کم خونی با میزان یادگیری

بسیاری از افراد تصور می کنند که فعالیت فکری نیاز چندان به انرژی ندارد؛ به این دلیل، از ترس چاق شدن یا کم غذا می خورند، یا حتی از رژیم های لاغری، تبعیت می کنند و تصور اشتباه آنان این است که هیچ مشکلی به وجود نمی آید. نکته مهم آن است که فکر کردن، نیازمند به انرژی بالا است و برای تمرکز فکری زیاد باید انرژی فراوان دریافت کرد؛ از این رو افرادی که در مقایسه با دیگران به دلیل شرایط کاری یا درسی فشرده فعالیت فکری بیشتری دارند، باید از مواد غذایی پر کالری که دارای مواد مغذی بیشتر است، استفاده کنند.

ویتامین های گروه «ب» موجود در غلات، جگر، گوشت و لبنیات مورد نیاز این افراد است. کم خونی یکی از دلایل عدم یادگیری و تمرکز است، و به دلیل اهمیتی که این موضوع دارد، هر چه به آن پرداخته شود، کم است. کمبود آهن و ویتامین «ب ۱۲» کم خونی را به دنبال دارد که به کاهش قدرت یادگیری و تمرکز و حتی یادآوری مطالب منجر می شود. ماهی ساردین علاوه بر مواد یاد شده، سر شار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای تقویت فعالیت های ذهنی مفید می باشد.

از تخم مرغ، بادام زمینی و سویا نیز در وعده های غذایی اصلی می توان استفاده کرد. سبزی ریحان و نعناع به دلیل خاصیت ضد افسردگی و تقویت کننده سلول های عصبی و نیز کاهو به دلیل داشتن کلسیم در کاستن اضطراب بسیار مفید است.(۱)

پی نوشت :

۱. روزنامه کیهان، ۱۳۸۵/۵/۲۹.

منبع:مجله نامه ی جامعه

## مزوتراپی چیست؟

مزوتراپی روشی برای رفع سلولیت است .

به تدریج همکاران او در اروپا و آمریکا متوجه واص و ویژگیهای منحصر به فرد مزوتراپی و تاثیر فوق العاده آن در رفع مشکلات زیبایی شدند. اکنون هزاران پزشک در فرانسه به این شیوه درمان مشغولند. مزوتراپی روشی است که در طی آن مقادیر اندکی از دارو، انواع ویتامین، مواد معدنی و آمینو اسیدها به صورت میکرو اینجکشن (تزریق متعدد با سوزنهای بسیار ظریف و کوتاه) در زیر پوست تزریق میشود تا مواد بهبود دهنده آن، منطقه تحت عمل را درمان کند.

این روش در ایالات متحده در درجه اول برای کاهش سلولیت (توده های چربی زیر پوستی با ظاهری نامطلوب) و جوان سازی پوست مورد استفاده قرار میگیرد. اگر داروهای مورد نیاز در مقادیر اندک مورد استفاده قرار گیرند، مزوتراپی کمترین عوارض جانبی را به دنبال خواهد داشت. از نظر بسیاری از پزشکان از جمله جراحان پلاستیک و زیبایی، مزوتراپی موثرترین روش پیشنهادی برای رفع سلولیت است.

روش اجرای مزوتراپی

قبل از آغاز جلسات مزوتراپی، پزشک معالج باید محلی که نیازمند درمان است مشخص و علامت گذاری کند. پس از علامت گذاری و قبل از انجام میکرو اینجکشنها، محل مورد نظر با الکل ضدعفونی شده و بیمار بر روی تخت قرار میگیرد. برای انجام این تزریقات، پزشک از سوزنهایی بسیار کوتاه و نازک استفاده کرده و داروهای هومیوپاتیک (homeopathic) ، ویتامینها، مواد معدنی و آمینو اسیدها را به صورت تزریقات متعددی در محل مشخص شده وارد میکنند.

تمام این مواد به طور خاص برای موقعیت تحت درمان انتخاب میشوند. برای کاهش وزن عمومی، پزشک معالج باید منطقه بزرگتری برای تزریق انتخاب کند تا چربیهای موجود در تمام بدن شکسته و حل شوند. هنگام از بین بردن سلولیت، یک فرمول دارویی برای زدودن چربی و فرمول دیگری برای از بین بردن رشته های فیبروزی که پوست را دچار کشیدگی کرده اند، به کار میرود.فرمولهای دارویی در هر مزوتراپی برای هر مراجع، و متناسب با شرایط وی تهیه و ترکیب میشوند. بر خلاف جراحیهای زیبایی، مزوتراپی بدون درد است و هیچ نیازی به پانسمانهای سنگین یا کرستها و گنهای مخصوص ندارد و شخص میتواند بلافاصله پس از هر جلسه مزوتراپی به زندگی عادی خود بازگردد.

تراش و تناسب اندام

مزوتراپی در زمینه تناسب اندام به عنوان جایگزین مناسبی برای لایپوساکشن (liposuction) به کار میرود. با مزوتراپی میتوان چربی شکم، چربیهای موضعی در ناحیه پشت، کنار ران و پهلو را آب کرده و غبغب را از بین برد. برای عده ای، این روش برای از بین بردن چربی زیر چشم نیز راه حل بسیار مناسبی است. به طور کلی، در حال حاضر در زمینه از بین بردن سلولیت روشی به موفقیت مزوتراپی شناخته نشده است و بسیاری از پزشکان و بیماران، آن را شیوه ای بسیار بهتر از لیزر درمانی و موارد مشابه میدانند. مزوتراپی صورت با بکار بردن ویتامینها و اسیدهای هیالورونیک (hyaluronic) به جوان سازی و درخشان شدن چهره کمک میکند.

عوارض جانبی

کمابیش تمام روشهای درمانی دارای عوارض جانبی هستند، اما اگر درمان توسط افراد مجرب و بسیار ماهر انجام بگیرد، طبعا عوارض جانبی کمتری نیز خواهد داشت. عده بسیاری از کارشناسان عقیده دارند که مزوتراپی روشی با خطر بسیار اندک است. این درمان نیازی به بیهوشی ندارد و بر روی فرد کاملا هوشیار انجام میگیرد. به این ترتیب اگر تزریق در محیطی کاملا استریل و با ابزار صحیح و ضد عفونی شده انجام بگیرد، در این مرحله از درمان مشکلی به وجود نواهد آمد.

عوارض ناشی از دارو

مزوتراپی را میتوان با موفقیت و با استفاده از داروهایی که به شدت رقیق و در مقادیر اندک انجام داد، که این امر موجب محدود شدن عوارض جانبی ناشی از داروست.

با این وجود خطر حساسیت به داروهای مزوتراپی وجود دارد. اما به دلیل رقت دارو، نشانه های آلرژی باید در حداقل میزان خود باشند. با اینحال قبل از انجام مزوتراپی باید درباره سوابق آلرژی خود با پزشک معالج مشورت کنید.

عوارض تزریق

در موارد بسیار استثنایی استفاده از سوزن برای تزریق میتواند در محل تزریق موجب عفونتهای جزئی شود. از جمله عوارض دیگر تزریق میتوان به خون مردگی خفیف و سطحی، سرخی یا التهاب محل تزریق اشاره نمود. به طور معمول این عوارض در عرض یکی دو روز به کلی برطرف خواهند شد.

عوارض دیگر

عده ای از بیماران مدت کوتاهی پس از درمان دچار خارش در محل تزریق میشوند که به سرعت برطرف میشود.

عده ای از پزشکان برای سرعت بخشیدن به روند درمان داروهای خوراکی، کرمهای پوستی یا لوسیونهای موضعی تجویز میکنند.

اشخاصی که نباید عمل مزوتراپی را انجام دهند

- زنان باردار یا شیرده
- افراد مبتلا به دیابت که از انسولین استفاده میکنند
- افرادی با سابقه سکته قلبی
- افرادی با سابقه لخته شده خون
- افرادی که به خاطر بیماری قلبی از داروهای مختلف استفاده میکنند

## اخطار جدی در مورد مصرف بتاکس

پس از گزارش چندین فقره مرگ در اثر پخش سم بوتولینوم (botulinum) پس از تزریق بتاکس (Botox) در بدن افراد، لازم است پیش از مصرف هشدارهای جدی تری به بیماران داده شود.

سازمان Public Citizen که دفاع از حقوق مصرف کنندگان تولیدات دارویی را بر عهده دارد، از مقامات مسئول درخواست نموده که کارخانه های سازنده این دارو و یا محصولات مشابه را وادار به درج اخطارهای بسیار جدی تری بر روی بسته بندی های حاوی بتاکس نمایند.

هر چند کاربرد بتاکس به عنوان ماده ای موثر درترمیم چین و چروک های صورت، بیشتر جنبه زیبایی دارد، اما جنبه های درمانی آن در مواردی که اختلالات عصبی در عضلات رخ می دهد ( به عنوان مثال انقباض شدید و دردناک عضلات گردن و شانه ) نیز

به تایید جوامع پزشکی رسیده است.
بتاکس که از ترکیبات سم بوتولینوم ساخته می شود، با جلوگیری از رسیدن پیام های عصبی به عضلات، سبب اختلال در انقباض و در نتیجه سست شدن عضلات می گردد.
بررسی جزئیات گزارشهای ارسالی به سازمان تغذیه و دارویی آمریکا در ارتباط با تزریق بتاکس به بیماران، نشان داده که ضعف عضلانی، دشواری در قورت دادن و یا اختلالات تنفسی بسیار جدی، از جمله عوارضی است که پس از تزریق مشاهده گردیده است.
گزارشات مذکور قادر به اثبات این نکته که مصرف بتاکس مشکل خاصی را به دنبال دارد، نیست؛ اما نمایندگان Public Citizen از این گزارشات به عنوان نمونه هایی جهت بررسی عوارض ناشی از مصرف این ماده استفاده نموده اند. متخصصین در این باره معتقدند که بسیاری از مشکلات ناشی از تزریق بتاکس در گزارشات به طورکامل ذکر نشده اند.
یکی از شرکت های سازنده بتاکس دراین باره اظهار داشته :"لیستی از موارد مشکوکی تا کنون که در اثر تزریق این دارو مشاهده شده، به طور کامل بر روی برچسب ها و جعبه ها، ذکر شده اند. ما به منظور تایید بسته بندی این نوع داروها، به ناچار به طور مداوم با سازمان تغذیه و دارویی آمریکا در تماس هستیم و موظفیم کلیه اطلاعات و اتفاقات مرتبط و غیرمرتبطی را که پس از مصرف آنها رخ می دهد، برای سازمان مربوطه ارسال نماییم."
طبق آمار اعلام شده رقم فروش بتاکس در سال ???? در سراسر جهان به بیش از ?.? میلیارد دلار رسیده است.
بر طبق شواهد ارائه شده توسط Public Citizen، تا کنون ?? مورد مرگ - که ? نفر آنان را کودکان کمتر از ?? سال تشکیل می دادند- به سازمان غذایی و دارویی آمریکا گزارش شده است. در حال حاضر ?? نفر از بیمارانی که این دارو را تزریق کرده اند نیز در بیمارستان بستری هستند.
دکتر سیدنی وولف - ریاست تیم تحقیقاتی تامین سلامت شهروندان – در این باره اظهار داشته :"مشکلاتی از این قبیل در شرایطی رخ می دهند که در اثر تزریق، سم بوتولینوم از ناحیه مورد نظر به نواحی دیگر پراکنده شده و آن ناحیه را دچار فلج عضلانی نماید". او می افزاید :"در دستورالعمل های مربوط به چگونگی تزریق بتاکس و داروهای مشابه، نحوه جلوگیری از چنین اتفاقاتی به طور کامل ذکر شده، اما متاسفانه بسیاری از افراد آن را نادیده می گیرند."
Public Citizen از سازمان غذایی و دارویی آمریکا درخواست نموده، به منظور جلوگیری از صدمات بیشتر، بر روی بسته بندی های این دسته از داروها، به طور جدی تری بر خطرات احتمالی پس از تزریق، تاکید گردد، به طوری که برای مصرف کنندگان به آسانی قابل رویت باشند. به علاوه نامه ای خطاب به پزشک مورد نظر نیز در هر بسته بندی گنجانده شود. توضیح کامل خطرات و عواقب ناشی از تزریق دارو به بیمار توسط پزشک نیز از دیگر درخواست های این مرکز است.
این مرکز همچنان طی نامه ای به سازمان غذایی و دارویی نوشته است :" با آگاهی دادن هر چه بیش از پیش به پزشکان و بیماران می توان از بروز واکنش های ناگوار ناشی از پخش سم بوتولینوم و اتفاقاتی که منجر به مرگ افراد می شوند، به میزان قابل توجهی جلوگیری به عمل آورد."
از اولین و رایج ترین عواقب پس از تزریق بتاکس می توان به اختلالات تنفسی، افتادگی پلک چشم و ضعف عضلانی اشاره نمود.

## کمیته بین المللی صلیب سرخ

در ۲۴ ژوئن سال ۱۸۵۹ ، هانری دونان ، از شهروندان کشور سوئیس ، از سلفرینوی ایتالیا، که جنگ سختی میان ارتش های اتریش و فرانسه در آنجا درگیر بود، عبور کرد. منظره هزاران سرباز که به دلیل فقدان خدمات پزشکی کافی در صحنه جنگ رها شده بودند، دونان را سخت پریشان ساخت . از این مردم محلی خواست به او در رسیدگی به آنان کمک کنند، پس از بازگشت به سوئیس ، کتاب خاطرات سلفرینو را منتشر ساخت و در خواست نمود که جمعیت های امدادی در زمان صلح تشکیل شوند ، با پرستارانی که آماده باشند در زمان جنگ از زخمیان مراقبت نمایند، و نیز درخواست نمود که این داوطلبان که در زمان جنگ به یاری خدمات پزشکی نیزوهای مسلح فراخوانده می شوند بر پایه یک تواقفنامه بین المللی به رسمیت شناخته شوند و مورد محافظت قرار گیرند.
دونان در کتاب خود آورده است:
آیا نباید امکاناتی در زمان صلح و آرامش در کار باشد که جمعیت هایی امدادی تشکیل شوند و هدفشان این باشد که در زمان جنگ با داوطلبانی ایثارگر و کاملاً صالح در انجام وظیفه خود، از زخمیان مراقبت کنند؟
هنگامیکه پنج تن از شهروندان ژنو، از جمله دونان، در سال ۱۸۶۳ ، کمیته بین المللی امداد به زخمیان را بنیاد نهادند که سپس به کمیته بین المللی صلیب سرخ تبدیل گردید، صلیب سرخ متولد شد. علامت آن صلیبی سرخ بر زمینه سفید - وارونه پرچم کشور سوئیس - بود. سال بعد، ۱۲ دولت نخستین قرارداد ژنو را تصویب کردند که پی - ستون تاریخ اقدامات بشردوستانه شد: ارائه خدمات مراقبتی به زخمیان ، و تعریف خدمات پزشکی به عنوان بیطرف در میدان جنگ.
کمیته بین المللی صلیب سرخ - وظیفه ، نقش ، و ماموریت
کمیته بین المللی صلیب سرخ (ICRC ) ، که مقر آن در ژنو ( سوئیس) قرار دارد ، سازمانی است بیطرف، بیغرض و مستقل که وظیفه منحصراً بشردوستانه آن عبارت است حفاظت از زندگی و کرامت قربانیان جنگ و نیز خشونت داخلی ، و یاریرسانی به آنها. فعالیت های کمیته بین المللی بر پایه مقررات حقوق بشردوستانه استوار است، و در موارد سیاسی ، دینی و عقیدتی بیطرف است.
کمیته بین المللی معتقد به اصول بنیادین نهضت است و در راستای اشاعه آنها تلاش می ورزد؛
چنانچه جمعیت های تازه تأسیس یا جمعیت هایی که مجدداً تشکیل شده اند شرایط به رسمیت شناخته شدن را احراز کرده باشند، اقدام به شناسائی آنها می کند؛
در زمینه رعایت، توسعه و اشاعه حقوق بین الملل بشردوستانه فعالیت می نماید، و می کوشد با ترویج و تقویت حقوق بشردوستانه و اصول بشردوستانه جهانی ، از بروز آلام انسانی جلوگیری کند؛
تلاش می ورزد به قربانیان نظامی و غیرنظامی منازعات مسلحانه و درگیری های داخلی و پی آیندهای آنها یاری رسانی کند و از آنها حفاظت نماید.
در چارچوب این نقش ها، کمیته بین المللی ، کار هدایت وهماهنگسازی فعالیت های امدادی نهضت را در مواقع منازعات به عهده دارد. و به عنوان یک میانجی بیطرف و مستقل ، به اقدامات بشردوستانه مبادرت می ورزد. نمایندگان کمیته بین المللی ، برابر قراردادهای ژنو ، از بیمارستان ها ، اردوگاه ها، کارگاه ها ، زندان ها و دیگر اماکنی که ممکن است اسیران جنگی در آنجا نگهداری شوند بازدید می کنند . هدف از این بازدید ها، بررسی شرایط فیزیکی و روانشناختی بازداشتگاه ها ، و ارائه تدارکات امدادی به اسیران ، بازداشت شدگان و خانواده های آنان می باشد. وانگهی، کمیته بین المللی ، به آسیب دیدگان غیرنظامی یاری پزشکی و تدارکات امدادی ارائه می نماید، به مسائل بهداست عمومی ناشی از منازعات - همه گیری ها، بهداشت ناکافی و تغذیه نابسنده- می پردازد.
از آنجا که بسیاری از قربانیان به معلولیت همیشگی دچار می شوند، کمیته بین المللی خدمات فیزیوتراپی و درمان توانبخشی نیز به آنان ارائه می کند.
آژانس مرکزی جستجو
در جریان جنگ فرانسه - پروس (۱۸۷۱-۱۸۷۰) ، کمیته بین المللی صلیب سرخ طرفین درگیر را ترغیب نمود تا فهرست هایی از زخمیان و اسیران را در اختیار کمیته مزبور قرار دهند. آنگاه ،کمیته شروع به پاسخگویی به استعلام هایی نمود که از سوی خویشاوندان اینگونه افراد دریافت می شد و نیز به مبادله پیام های اسیران و خانواده های آنان پرداخت. این اقدامات سرآغاز بنیانگری آژانس مرکزی ستجو گردید. امروزه وظایف اصلی آژانس عبارتند از اخذ و ثبت کلیه اطلاعاتی که شناسائی درگذشتگان ، زخمیان یا گمشدگان را امکان پذیر سازد و انتقال آن اطلاعات به بستگان نزدیک اینگونه افراد؛ با تسهیل مکاتبه میان اعضای از هم جدا شده خانواده ها در مواقعی که دیگر امکانات ارتباط مقدور نیست؛ جستجوی گمشدگان یا کسانی که خانواده هایشان از آنها بی خبرانـد؛ صدور اسناد گوناگون ، مانند گواهی های اسارت یا فوت، و اوراق سفر. این اقدامات معمولاً با همکاری جمعیت های ملی انجام می گیرد که بسیاری از آنها دارای واحدهای خدمات جستجو می باشند.
ادراه جستجوی مفقودین جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ، که یکی از واحدهای اداره کل امور بین الملل آن می باشد، از آغاز جنگ تحمیلی تاکنون خدمات بسیار ارزنده و گسترده ای در این زمینه به خانواده های گرامی شهیدان ، مفقودین و آزادگان ، و همچنین دیگر مراجعین ، ارائه و ، از جمله، میلیون ها پیام خانوادگی در این رابطه مبادله نموده است.
ساختار های تصمیم گیرنده کمیته بین المللی صلیب سرخ
مجمع ، عالی ترین رکن کمیته بین المللی صلیب سرخ است . مجمع بر کلیه فعالیت های کمیته بین المللی نظارت می نماید، و تنظیم سیاست ها ، تعریف اهداف کلی و استراتژی نهادین ، و تصویب بودجه و حساب ها به عهده آن می باشد. مجمع برخی از مسئولیت های خود را به شورای مجمع تفویض می نمایـد. اعضاء آن مرکب از اعضاء کمیته بین المللی صلیب سرخ می باشند، و ماهیتی همکارانه دارد. رئیس و دو نائب رئیس آن ، رئیس و نواب رئیس کمیته بین المللی صلیب سرخ می باشند.
نشان صلیب سرخ یک سال بعد از تأسیس کمیته بین‌المللی صلیب سرخ در شهر ژنو در سال ???? به تصویب رسید. به احترام هنری دونانت بنیانگذار کمیته جهانی که یک تاجر سوییسی بود، طرح این نشان از برگردان رنگ پرچم سویس گرفته شده‌است. پس از آن در کنفرانس ژنو در سال ۱۹۰۶ ، تاکید شد که این نشان بدون هیچ وابستگی مذهبی و با تغییر رنگ نشان ملی و پرچم سوییس طراحی و درست شده است و بعنوان نشان رسمی سازمان تصویب شد.
شیر و خورشید سرخ
در اواخر دوره ?قاجاریه، هم‌زمان با تصویب هلال احمر برای دولت عثمانی که با میانجیگری دیپلمات وقت ایران - ممتاز السلطنه - صورت گرفت، دولت ایران موفق به رسمی ساختن نشان ویژه خود یعنی شیر و خورشید سرخ شد. پس از انقلاب، ?? در سال?? دولت وقت ایران با تاکید بر حفظ نشان ویژه خود، استفاده از ان را به تعلیق در اورد و خواستار استفاده از هلال احمر شد. بنا به تصویب کمیته بین‌المللی صلیب سرخ در سال ۱۹۲۹، نشان شیر و خورشید سرخ همواره رسمی است و مطابق با درخواست دولت ایران اجازه استفاده از داده خواهد شد. شایان ذکر است دولت ایالات متحده و اسراییل در چند سال اخیر در پی تلاش برای کسب نشان ستاره ?سرخ داوود، خواستار جایگزینی آن با نشان شیر وخورشید سرخ بودند؛ که کمیته ?جهانی صلیب سرخ با رد این درخواست، بر حفظ این نشان تاکید ورزید.
منبع:ویکی پدیا

## نفس کشیدن را یاد بگیرید

اکثر افراد سطحی و خیلی سریع و تند نفس می کشند، اما شش ها و قلب انسان تنفس عمیق، آرام و طولانی را دوست دارد. این نوع

تنفس برای سلامت عمومی مناسب است حتی استرس را نیز اداره می کند. استرس، عصبانیت و بدخلقی را با یک تکنیک صحیح می توان آرام تر کرد. همه افراد می دانند چگونه نفس بکشند، کاری که ما هر لحظه و هر روز حتی بدون این که به آن فکر کنیم انجام می دهیم اما جالب است بدانید تکنیک نفس کشیدن به این راحتی که تصور می کنید، نیست. تنفس عمیق و طولانی باعث از بین رفتن عصبانیت می شود.

اکثر افراد وقتی دچار هیجان و عصبانیت می شوند با چند تنفس عمیق، حالت خود را کنترل می کنند، زیرا تنفس عمیق سیگنال هایی به مغز می فرستد که باعث آرام شدن مغز می شود، در نتیجه هورمون ها و تغییرات فیزیولوژیکی ایجاد می شود که منجر به آرام شدن ضربان قلب و کاهش فشارخون می شود. شاید تعجب کنید اما تاکنون کتاب های بی شماری در مورد نحوه صحیح نفس کشیدن چاپ شده است زیرا داشتن تکنیک درست نفس کشیدن برای ورزشکاران، کارشناسان یوگا و حتی افرادی که به بیماری آسم مبتلا هستند، کاملا ضروری است. چند نکته کوچک در مورد نفس کشیدن را در ذهن خود نگه دارید-(?: به طور کلی، باید به آرامی و خیلی عمیق هوا را از بینی داخل ریه های خود کنید. یک دم سالم حدود ? ثانیه به طول می انجامد-?. ) بازدم را به آرامی و از دهان خود انجام دهید و سعی کنید ریه های خود را کاملا تخلیه کنید. افرادی که تنفس درست و صحیحی دارند روی بازدم خود بیش از دم تمرکز می کنند- ?. دیافراگم را برای تنفس خوب دخالت دهید. دیافراگم ماهیچه ای است که در طول قسمت بالا‌تنه قرار دارد که با پایین کشیدن شش ها باعث ورود هوا به داخل آنها می شود سپس ریه ها را به سمت بالا فشار می دهد تا دی اکسید کربن از آن خارج شود. با یک دم صحیح با پایین افتادن دیافراگم ریه ها باد می کند و با یک بازدم خوب، دیافراگم بالا‌ می رود. چنانچه هنگام نفس حرکت این ماهیچه را احساس نمی کنید باید عمیق تر نفس بکشید- ?. سعی کنید در هر دقیقه تنها ? یا ? نفس عمیق بکشید. اکثر افراد در هر دقیقه بیش از ?? مرتبه نفس می کشند. غلبه بر عصبانیت دکتر مایکل کربتیری متخصص و روانپزشک دانشگاه جرج واشنگتن در پنسیلوانیا می گوید: تنفس خوب و سالم در شرایط بحرانی مانند عصبانیت و استرس بسیار مهم است، در این شرایط اکثر افراد به تنفس توسط قفسه سینه متوسل می شوند. در این نوع تنفس دم و بازدم بزرگ و جداگانه است که قفسه سینه به سرعت باد می کند و خالی می شود.

وی می گوید: برای این که در دوران عصبانیت بتوانید سالم و درست نفس بکشید، باید روی زمین دراز بکشید دو دست خود را روی قفسه سینه قرار دهید و از دست خود به عنوان یک وسیله برای کاهش حرکات قفسه سینه استفاده کنید و به جای این که حرکات قفسه سینه دخالت داشته باشد به دیگر اعضای بدن خود اجازه دهید تا در تنفس شرکت کنند و به جای دم و بازدم قفسه سینه از دیافراگم استفاده کنید. به مدت ? دقیقه این حرکت را تکرار کنید. البته این نکته را نیز یادآور شویم اکثر افراد در مواقعی که زیاد احساساتی می شوند یا دچار چالش های فیزیکی هستند از تنفس قفسه سینه استفاده می کنند و این اصلا اشتباه نیست.

## مقدمه ای بر توان بخشی حرفه ای معلولان

نویسنده: سید امیر میرخندان

معلولان درگذر زمان :

در طی قرون گذشته برخی افکار تعصب آمیز ، خرافات و نگرش افراد غیر معلول ، به میزان قابل ملاحظه ای تعیین کننده کیفیت زندگی و سرنوشت افراد معلول بوده است ، این واکنش نسبت به این افراد را می توان به پنج مرحله تاریخی تقسیم نمود.

۱. نگهداری در نوانخانه ها، دورکردن آنان از معرض دید مردم

۲. نگهداری معلولان در شبانه روزی ها بر اساس نوع معلولیت (( خدمات موسسه ای ))

۳. حذف و طرد معلولین از جامعه

۴. تشویق و حمایت معلولین در جهت زندگی در کنار خانواده و جامعه (( خدمات تلفیقی ))

۵. خودشکوفایی – حمایت از آنان درجهت دستیابی به نهایت توانایی های خود

حذف و طرد معلولان جامعه :

همانطور که بیان شد نگرش افراد جامعه نسبت به معلولان در تعیین نحوه برخورد با آنان موثر بوده ، بنابراین عواملی همچون عقاید خرافی ، نژاد پرستی و ترس از مواجه شدن با مشکل معلولیت بعضی از افراد یا جوامع را بر آن داشته که به جای حمایت از معلولان به حذف و طرد آنان مبادرت نمایند.

نگهداری در نوانخانه ها ، دورکردن آنان از معرض دید مردم :

اولین نوانخانه در اوایل قرن شانزدهم در اروپا ایجاد گردید. هدف از ایجاد آن ، کمک به اقشار آسیب پذیر من جمله معلولان بود که در شرایط بد اقتصادی می زیستند، در آن دوران موسسات خیریه توانایی حمایت از این گروه را نداشتند بنابراین نوانخانه ها با سرمایه دولت ایجاد شد تا اینکه جایگزین مراکز خیریه گردد. اگر چه نوانخانه ها گامی در جهت بهبود وضع معلولان بود ، ولی از آنجا که ارتباط آنان را با جامعه قطع می نمود مورد قبول جوامع رو به پیشرفت قرار نگرفت.

گسترش دموکراسی ، تامین اجتماعی، رویکرد علمی و انسانی در ارتباط با مسایل فقر، ساختار نوانخانه ها را در کشورهای اروپایی و آمریکا در اواسط قرن نوزدهم دستخوش تغییر و تحول نموده و تا آنجا پیش رفت که به برچیدن آن انجامید.

نگهداری معلولان در شبانه روزی ها براساس معلولیت ((خدمات موسسه ای ))

همانطور که بیان شد اداره وضعیت معلولان به شکل نوانخانه ها بعلت وضعیت رقت بار آنان مورد پذیرش جامعه نبود، بنابراین با توسعه و رشد علوم اجتماعی ، انسانی و پزشکی، نگهداری گروهی آنها مطرود و جای خود را به نگهداری بر اساس نوع معلولیت (ناشنوایان ، نابینایان ، معلولین جسمی و حرکتی و غیره ) مطرح گردید.

با سپری شدن زمان شرایط زندگی برای معلولان مناسبتر شد و آنان با خارج شدن از مراکز نگهداری فرصت ارتباط و زندگی کردن در کنار افراد عادی را پیدا کردند. اگر چه رویکرد خدمات موسسه ای در کشورهای پیشرفته تبدیل به خدمات تلفیق شده ولی رویکرد غالب کشورهای در حال توسعه همان خدمات موسسه ای می باشد.

تشویق و حمایت معلولان در جهت زندگی در کنار خانواده و جامعه (( خدمات تلفیقی ))

روند تکاملی خدمات به سمت تلفیقی ثمره تغییرات تدریجی پاره ای عوامل از جمله موارد زیر می باشد :

- نوآوری در خدمات پزشکی
- کمبود امکانات و منابع مالی و هزینه های هنگفت روش های بازتوانی در موسسات
- فقدان کارآیی لازم سایر راه حلهای ارائه شده توان بخشی
- عکس العمل میلیونها نفر علیه نگرش های حمایتی و سلطه جویانه
- گسترش مشارکت معلولین و خانواده های آنها در امور مربوط به افراد معلول

پس از جنگ جهانی دوم ، میلیونها سرباز مجروح و معلول به خانه های خود بازگشتند و به زندگی عادی اجتماعی و خانوادگی ملحق شدند. تعدادی بیمارستان و مراکز شبانه روزی برای ارائه خدمات توان بخشی و کمک به معلولین دایر شد اما چون تفکر نگهداری تمامی معلولین در موسسات عملی به نظر نمی رسید ، رویکرد تلفیقی و بازگشت به زندگی اجتماعی ، بعنوان راه حل اصولی مطرح گردید. از طرفی دهه ۱۹۵۰ آغاز تحولی بزرگ در علم ورانپزشکی است ، ساخت داروهای جدید در زمینه درمان بیماران ذهنی و روانی ، زمینه ترخیص بسیاری از بیماران و مراقبت از آنان را در جامعه فراهم نمود.

عواملی همچون آموزش افراد معلول برای بازتوانی ، نهضت عادی سازی خدمات معلولین و ... به موسسه زادیی کمک نمودند. در این دوره نقش توان بخشی از رویکرد کلینیکی و درمانی صرف به آموزش خانواده و معلول معطوف گردید.

خودشکوفایی – حمایت از آنان در جهت دستیابی به نهایت توانایی های خود :

خود شکوفایی به این معناست که هر فرد معلول بتواند از عهده برآوردن نیازهای خود برآید و با دستیابی به یک نقش مثبت در زندگی اجتماعی، به صورتی مستقل ، محترمانه و با کرامت زندگی کند. در واقع این هدف می تواند آرمان توانبخشی باشد.

در گذشته فرض بر این بود که با ارضای نیازهای مادی و فیزیولوژیک که از طریق خدمات توانبخشی سنتی مهیا می شد، افراد معلول به نهایت خواسته های خود دست خواهند یافت. در حالی که این تصور بسیار سطحی است و انسان دارای نیازهای دیگر است که باید ارضاء شوند از جمله برخورداری از احترام و شأن اجتماعی ، عزت نفس و ... خودشکوفایی ، در بالاترین مرتبه سلسله نیازهای آدمی قرار دارد.

اگر در پی دستیابی معلول به عزت نفس باشیم و انتظار ایفای نقش فعال در جامعه و خانواده از او داشته باشیم ، ناگزیر از فراهم ساختن امکانات ، وسایل و فرصت هایی خواهیم بود.

تاریخچه توان بخشی در جهان :

از بدو خلقت بشر، بیماری همواره همراه او بوده است ، که تلاش های درمانی زیادی را به دنبال داشته است . این دوره تاریخ را ، پزشکی درمانی ( Curative Medicne ) نامیده اند. پس از کشف میکروبها ، باکتریها و ... توجه به علل اکثر بیماریهای عفونی و کشف میکروب های مختلف و توجه به موضوع واکسن ها و مصونیت های حاصله در اثر واکنش های گوناگون ، بسیاری از بیماریها مثل، آبله ، وبا ، طاعون و امثال آنها درمان یا ریشه کن گردید. این دوره را دوره پیشگیری ( Pteventive Medicne ) نامیدند.

تا چند قرن ، جهان همین دو دوره را می شناخت ، پس از جنگ جهانی اول و فراگیری فلج اطفال در آمریکا ، بعلت مواجه شدن ممالک دنیا بخصوص اروپا و آمریکا با تعداد زیادی معلول ، دانشمندان و متخصصان را بر آن داشت که فکری برای این عده زیاد معلولین بکنند. تا آنان را به زندگی امیدوار کرده ، از نیروی انسانی نهفته در فرد معلول به نفع جامعه و خود او استفاده نمایند.

پیشرو این علم در آمریکا، پزشکی بنام ادوارد راسک بوده ، که اولین مرکزتوانبخشی را در بیمارستان بل ویو ( Bell View ) نیویورک تاسیس کرد. بدین ترتیب دوره جدیدی در پزشکی بنام توانبخشی پزشکی آغاز گردید.

تاریخچه توان بخشی در ایران :

توانبخشی در کشور ما متکی بر قانونی است که در سال ۱۳۴۷ ، مورد تصویب و تایید مسئولین قانونگذاری وقت ، قرار گرفته است و دولت مکلف شد جهت تجدید فعالیت و حرفه آموزی و تقویت روحی کسانی که بعلت نقص عضو و یا از دست دادن بخشی از توانایی خود قادر به انجام کار نیستند ، انجمنی بنام انجمن توانبخشی ، وابسته به وزارت کاروامور اجتماعی ایجاد نماید . پس از تشکیل وزارت رفاه اجتماعی سابق انحمن توان بخشی از وزارت کار و امور اجتماعی جدا شد و زیر نظر وزارتخانه مذکور ولی مستقل و برمبنای اساسنامه تصویبی خود فعالیت می نمود تا این که در سال ۱۳۵۵ ، با انحلال وزارت رفاه اجتماعی ، انجمن توان بخشی زیر نظر وزارت بهداری ، بهزیستی قرار گرفت و تا اوایل سال ۱۳۵۸ زیر نظر وزارتخانه مذکور به وظایف محوله اقدام می نمود. در اوایل سال ۱۳۵۸ ، با تشکیل سازمان بهزیستی کشور ، انجمن توانبخشی از وزارت بهداری جدا و در سازمان بهزیستی کشور ادغام گردید که بصورت یک حوزه معاونت توانبخشی در سازمان مزبور فعالیت می نماید.

تاریخچه توان بخشی حرفه ای در ایران همزمان با مصوبات در برنامه پنجم عمرانی کشور در سال ۱۳۴۷ در قالب انجمن توانبخشی آغاز شد. برخی وظایف این انجمن برای آشنایی خوانندگان ارایه می گردد:

•فراهم آوردن امکانات لازم جهت درمان ، تجدید فعالیت و آموزش حرف و مشاغل مناسب برای معلولان ، هماهنگ ساختن کلیه فعالیت هایی که در جهت تامین رفاه و اشتغال معلولان انجام می گیرد.

•هدایت معلولین و کمک به آنها درجهت ایجاد شرکتهای تعاونی تولید و فراهم نمودن زمینه های لازم فعالیت این شرکتها .

•تاسیس مراکز توانبخشی به منظور درمان ، آموزش حرفه ای و آماده کردن معلولان برای بازگشت به فعالیت اجتماعی .

اما تاریخچه توان بخشی حرفه ای در سطح بین المللی در ۲۲ ژوئن ۱۹۵۵ در کنفرانس بین المللی کار به اتفاق آرا توان بخشی حرفه ای معلولین را مورد تصویب قرار داد. در اصول این توصیه نامه بین المللی کار راجع به توان بخشی حرفه ای آمده است که :

•برای اشخاص باید فرصتی برابر با افراد ناتوان درنظر گرفته شود تا شغلی متناسب با توانایی که دارند احراز نمایند.

•به اشخاص ناتوان باید فرصت داده شود به شغلی مناسب تر و کارفرمایی که فرد انتخاب می کنند دست یابند.

•باید به توانایی ها و ظرفیت شغلی اشخاص ناتوان تاکید و توجه شود و نه به توانایی آنان .

تعاریف و مفاهیم :

توانبخشی : مفهوم اصلی واژه توانبخشی ، بازگردانیدن توانایی ها ، حفظ شان و منزلت فرد معلول و تعیین جایگاه قانونی اوست . اما توان بخشی اصطلاحی عبارت است از فرآیندی متشکل از اقدامات هدفمند در جهت قادرسازی شخص معلول، به منظور دست یابی به سطح نهایی توانایی و عملکرد جسمی ، حسی ، ذهنی ، روانی ، اجتماعی و حفظ این توانایی ها .

تعریف سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۶۹ :

توانبخشی مجموعه ای از خدمات و اقدامات هماهنگ پزشکی ، اجتماعی ، آموزشی و حرفه ای در جهت آموزش و بازتوانی فرد معلول ، به منظور ارتقاء سطح کارآیی او در بالاترین حد ممکن می باشد.

تعریف سازمان جهانی معلولین درسال ۱۹۸۱ :

برابر سازی فرصت ها ، فرآیندی است که طی آن سیستم های عمومی جامعه ، از جمله محیط فیزیکی ، مسکن ، حمل و نقل ، خدمات بهداشتی و اجتماعی فرصت های آموزش و اشتغال ، امکانات فرهنگی و اجتماعی مانند امکانات ورزشی و تفریحات سالم ، برای تمام افراد ، قابل دستیابی و استفاده می شود .

تعریف توان بخشی حرفه ای :

براساس تعریف سازمان بین المللی کار ، توانبخشی حرفه ای فرآیندی از خدمات مستمر و هماهنگ توانبخشی است که در ابعاد ارزشیابی و راهنمایی حرفه ای آموزش حرفه ای ، کاریابی و اشتغال درجهت قادرسازی فردمعلول برای دستیابی و ابقاء در شغل مناسب ارائه می شود.

مراحل توانبخشی حرفه ای :

الف ) ارزشیابی و راهنمایی:

ارزشیابی و راهنمایی حرفه ای عبارت است از بررسی چگونگی استفاده از حداکثر توانایی جسمی و ذهنی افراد معلول برای آموزش حرفه ای ، به صورتی که علایق فرد معلول در نظر گرفته شود و در عین حال ، بر سلامتی و معلولیت وی خللی وارد نشده و میزان بازدهی او نسبت به افرادغیر معلول در همان حرفه ، کاهش نداشته باشد.

راهنمایی حرفه ای انتخاب حرفه مناسب را با توجه به ویژگی های فرد معلول و فرصت های آموزشی موجود در جامعه را برای معلولان مهیا میکند. برای انجام این کار اصولی باید در نظر گرفته شود که به برخی از آنان اشاره می شود :

•مصاحبه یا مشاوره حرفه ای تا حصول نتیجه مطلوب

•بررسی سوابق شغلی فرد معلول

•بررسی سوابق علمی ، آموزش ، تجربی و آموزش های علمی قبل از معلولیت

•انجام معاینات پزشکی به طور دقیق

•انجام آزمون های مناسب برای تعیین ظرفیت فرد معلول

•جمع آوری اطلاعات شخصی و خانوادگی فرد معلول

•جمع آوری اطلاعات مربوط به فرصت های شغلی و امکانات اقتصادی

ب ) آموزش حرفه ای :

آموزش فنی و حرفه ای ، باید به گونه ای برای معلولین طراحی شود که به اشتغال فرد معلول منجر گردد. برای آموزش فنی و حرفه ای ، شیوه های مختلفی متداول است یکی از آنان روش تلفیقی است. برای انجام آموزش به روش تلفیقی چند نکته باید در نظر گرفته شود :

•کلیه امکانات و فضای آموزش متناسب با شرایط معلول منطبق باشد.

•مربی آموزش از مهارتهای ارتباط با فرد معلول و از صبر و شکیبایی برخوردار باشد.

•کارآموزان هم دوره معلول کاملا "توجیه شوند تا برخورد مناسب و همکاری لازم داشته باشند.

ج ) کاریابی و اشتغال :

با توجه به ارزشیابی در مرحله اول بعضی از معلولان برای احراز شغل دچار مشکل می شود. با این وجود موفقیت کاریاب به چند اصل عمده بستگی دارد. وضعیت بازارکار ، مناسب بودن کیفیت و کمیت آموزش فرد معلول ، خصوصیات فردی و عملی کاریاب از جهت توان ایجاد رابطه ، آگاهی از وضعیت بازارکار ، آشنایی با معلولیت ها ، میزان نفوذ کاریاب در جامعه ، تامین امنیت حقوق کارفرمایان ، استفاده از تسهیلات قانونی در جهت آموزش و اشتغال معلولان و نوع و شدت معلولیت .

د ) پیگیری :

قرار گرفتن در محیط های جدید شغلی که مستلزم گسترش روابط اجتماعی ، تعامل و ارتباط متقابل بین همکاران ، آشنایی با نظم و مقررات اداری است تا مدتی برای افراد معلول دشوار است. حضور در محیط کار می تواند عامل حمایت کننده ای برای معلول تلقی شود. کاریاب ، هنگام آموزش فنی و حرفه ای معلول را تحت نظارت دارد و نقاط قوت و ضعف او را در انجام حرفه می شناسد. او باید کارفرما را با مسایل معلول آشنا کند و مطمئن شود که معلول در همان رشته ای که آموزش دیده کار می کند و امور دیگری ، که احتمال دارد تاثیر منفی بر معلولیت داشته باشد، به او محول نمی شود . کارفرما و کارگر معلول اگر در مواجهه با مشکلاتی که ویژه مراحل اولیه شروع کار است ، نتوانند به توافق برسند ، باید تشویق شوند که قبل از هر گونه تصمیمی ، کاریاب را درجریان امر قرار دهند و با همکاری او برای رفع مشکلات اقدام نمایند. احتمال دارد شخص معلول در ارتباط با سایر کارگران دچار اشکال شود ، یکی از وظایف کاریاب تصحیح این ارتباطات است.

منبع: www.isaarsci.ir

## کفش راحت واستاندارد قلب دوم انسان

نویسنده: پونه شیرازی ، فریبا فرهادیان

از نظر بسیاری از افراد کفیهای کفش تنها به معنی بوگیر پا هستند؛اما اگر در نظر بگیرید که چند نفر در سراسر دنیا ۱۲ تا ۱۶ ساعت در روز روی پا قرار دارند و این که ۹۵ درصد آنها همواره درد و کوفتگی در پاهای خود احساس می کنند.دیگر به این کفیها از جنبه بوگیری نگاه نمی کنید؛ بلکه آنها را فراتر از این حرفها دیده و به فکر استفاده از آنها می افتیم. وقتی راه می رویم ، می ایستیم و یا آهسته می دویم ، وزن یا جرم بدن ما نیرویی را به سمت پایین وارد می کند که این نیرو از طریق تنها نقطه اتصال ما با زمین ، یعنی «پا» به زمین اعمال می شود.

زمین در حالت طبیعی خود به قدر کافی سفت است ؛ اما در بیشتر موارد به وسیله سیمان ، چوب ، بتون و مجموعه ای از دیگر مواردی که تولید ضربه می کنند، پوشیده شده است و وقتی روی این سطوح هزاران قدم برداشته شود، اثر جمع شونده این ضربه ها باعث احساس کوفتگی و درد در پاها، رانها و قسمت پشت خواهد بود.تجربه شخصی هر فردی نشان می دهد که کفشها نمی توانند کمک زیادی در این موارد داشته باشند؛ زیرا بیشتر کفشها به قدری سفت هستند که حتی می توان با آنها میخ را به دیوار کوبید. وظیفه هر کفی کفش باید این باشد که انواع ناهنجاری های بدن و یا الگوهای غلط راه رفتن را اصلاح کند. این کفیها تنها به منظور تصحیح صافی کف پا به کار گرفته نمی شوند؛ بلکه هدف اصلی آنها راحت تر کردن ایستادن ، راه رفتن و دویدن است.به این ترتیب که به مقدار بسیار کمی ، زاویه هایی را که در آنها به پا ضربه می خورد، تغییر می دهند. هر شخصی با مقدار مشخصی از یک لایه نرم در کف پای خود متولد می شود.

این لایه بالشتکی به صورت طبیعی امواج ضربه ای را که به کف پا وارد می شوند، ملایم تر کرده و به شیوه ای مناسب به کل پا اعمال می کند. متاسفانه با افزایش سن افراد این لایه طبیعی در طول زمان اثر خود را از دست داده و تحلیل می رود.با پیشرفت فناوری هر روزه شاهد روی کارآمدن انواع کفیهای کفش که به منظورهای مختلفی طراحی شده اند، خواهیم بود.به عنوان مثال یکی از جدیدترین این کفیها که برای افراد دیابتی طراحی شده اند، می توانند آنها را از عفونت پا و خطر قطع عضو نجات دهند. این طراحی جدید، به گونه ای است که مقدار فشار و سایش را روی زخمها کاهش می دهد. همان طور که می دانید اگر در افراد دیابتی ، منطقه زخمی بدن بدون درمان شدن رها شود، عفونت ممکن است گسترش یابد و منجر به قانقاریا و یا حتی قطع عضو شود.این کفی جدید به عنوان وسیله ای برای پیشگیری است و نوعی درمان برای بیمارانی از این دست به شمار می آید. «شاید بتوان گفت به کمک کفیهای طبی هر دردی در هر قسمتی از بدن درمان می شود...» کفیهای طبی را بشناسیم با این که تاریخچه دقیقی از ساخت و استفاده از کفیهای طبی در دست نیست ، ولیکن در ایران شاید اولین موسسه ای که اقدام به ساخت کفش و کفی طبی کرد، مرکز توانبخشی هلال احمر باشد که سالهاست خدمات سرویس دهی به معلولان و افراد نیازمند را انجام می دهد.بعلاوه کفیهای مواج ژله ای نیز از سال ۱۳۷۵ در کشور ساخته شد. در حالی که در دنیا از سال ۲۰۰۰ در کشور امریکا کار روی این نوع از کفیها آغاز شده است.دکتر یحیی سخنگویی ، مدیر گروه فیزیوتراپی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی نیز با اشاره به این که کفیها از نظر جنس به ۳ دسته کفیهای نرم (SOFT Insole)، کفیهای نیمه سخت (Semirigid Insole) و کفیهای سخت (Rigid Insole) تقسیم می شوند، ادامه داد: کفیها از نظر شکل و ساختار نیز به انواع مختلف مثل کفی با حمایت کننده قوسی طولی ، کفی با پد متاتارسال (برای صافی قوس عرضی و درد انتهایی استخوان کف پایی )، کفی با بالابر پاشنه (برای کسانی که قد کوتاهی دارند) تقسیم می شوند.

وی ادامه داد: کفیهای مواج بیشتر برای رفع خستگی و جلوگیری از اعمال فشار به پاها استفاده می شوند و موارد استفاده درمانی آنها محدود است و کفیهای دیگر نیز بسته به نوع عارضه به صورت خاص مورد استفاده قرار می گیرند.گفتنی است ، کفیهای طبی غیرمواج در رفع خستگی مفید نیستند یا جذب شوک و امثال آنها را انجام نمی دهند و در عین حال کفیهای مواج برای اصلاح تغییر شکل مثل صافی کف پا، نمی توانند کاربرد داشته باشند. کفیهای مواج و تاثیر بر نقاط واکنش بدندر عین حال مسعود قرقی ، مخترع کفیهای مواج در کشور با تاکید بر این که همه نقاط بدن ، نقطه واکنشی در کف پا دارند، گفت: کفیهای مواج خود به دو دسته عمومی و طبی برای پاهای خاص تقسیم می شوند.در نوع عمومی ، این کفیها کار پمپاژ خون ، تقسیم وزن بدن در سطح کف

پا و جذب شوکها را انجام می دهند و نوع پاهای خاص این کفیها نیز برای ۳ دسته از افراد، یعنی کسانی که دارای خار پاشنه (زایده ای در قسمت جلوی استخوان پاشنه) هستند و هنگام راه رفتن ، احساس درد در پاشنه می کنند یا افت قوس طولی پا دارند و همچنین برای استفاده ، در بخش علمی تکمیلی در ارتوپدی و توانبخشی توصیه می شود.بعلاوه کفیهای مواج به واسطه جریان مواد سیال بر نقاط واکنش کف پا تاثیر می گذارند و با ماهیچه ، رگها و تاندون ها سرو کار دارند. نیازی به کفیهای طبی در شرایط عادی نیست استفاده از کفیهای طبی در صورت نیاز در هر شرایطی امکانپذیر است ، به شرط آن که کفی ، درست تجویز و ساخته شده باشد. در شرایط عادی نیازی به استفاده از کفی طبی نیست و افراد با توجه به نوع کار مثلا مشاغل ایستاده از کفیهای مواج در صورت علاقه مندی می توانند استفاده کنند. دکتر یحیی سخنگویی در عین حال اظهار داشت: کفی تغییر شکل فرد را اصلاح می کند و از پیشرفت تغییر شکل جلوگیری به عمل می آورد.

استفاده از کفی نیروهای عکس العمل زمین را در مسیر طبیعی به بدن برمی گرداند.به عبارت دیگر استفاده از کفی باعث می شد که توزیع وزن در پا به صورت متعادل دربیاید و انتقال وزن به زمین تا حد امکان به وضعیت طبیعی نزدیکتر شود. کودکی با کف پای استانداراستفاده از کفی طبی در افرادی که تغییر شکل آنها هنوز به صورت ثابت در نیامده است ، مفید است. یعنی در کودکان با استفاده از کفی طبی می توان صافی کف پا، پای طاقدیسی ، انحراف پاشنه و انحراف زانوها به طرفین را اصلاح کرد.در سنین بالاتر نیز کفی اثر نگهداری دارد. بر همین اساس ، دکتر سخنگویی افراد نیازمند به استفاده از کفیهای طبی را شامل موارد زیر می داند:۱- افراد دارای ناهنجاری های متحرک ، برای اصلاح (صافی کف پا در کودکان).۲- افراد دارای ناهنجاری های ثابت برای کاهش درد و توزیع فشار.۳- افراد دارای پاهای دردناک برای کاهش درد (خار پاشنه و التهاب کیسه زلالی زیر پاشنه).۴- برای جلوگیری از تغییر شکل.مسعود قرقی نیز تاکید کرد: اگر این کفیها برای کودکان در سنین ۷ تا ۱۲ سال که کف پای آنها در حال شکل گیری است ، مورد استفاده قرار گیرد حاصل آن برخورداری از کف پایی استاندارد تا آخر عمر است. بعلاوه این کفیها درباره زنان باردار که در یک دوره ۶ماهه با اضافه وزن تحمیلی روبه رو هستند، توصیه می شود. وقتی دیرتر خسته می شوید...وقتی راحت تر راه می رویم ، چون بستر نرمی برای پاهای خود ایجاد کرده ایم ، طبیعتا دیرتر خسته می شویم. پس اگر به علت شغل یاحرفه خود باید ایستاده باشیم ، تسریع در گردش خون ، انرژی و روح کافی را در کالبدمان می دمد.هنگام شب با خواب شیرین و راحتی روبه رو شده که خود در آرامش جسمی و روحی نقش بسزایی دارد.بدین ترتیب ، کارگران در کار محوله به علت سرحالی ، کارشان را دقیق تر تحویل کارفرما می دهند، معلمان انتقال دانش بهتری داشته و پلیس ها نیز دیرتر خسته خواهند شد و به این علت است که کفیهای طبی (بخصوص نوع مواج آن) برای برخورداری از انرژی بیشتر و افزایش کارایی روزانه توصیه می شوند. کفشی با مشاوره یک فیزیوتراپ بخرید دکتر سخنگویی برای انتخاب کفش مناسب توجه به نکات زیر را ضروری دانست و گفت: طول کفش باید با طول پای فرد همخوانی داشته باشد و چند میلی متر بزرگتر از پای فرد باشد.پهنای کفش در قسمت جلو به اندازه پهنای قوس عرض باشد تا پا بتواند براحتی در داخل آن قرار گیرد. کفش بچه ها فاقد پاشنه باشد و کفش بزرگ ترها حتما پاشنه داشته باشد و در نهایت ارتفاع پاشنه از ۵/۳ سانتی متر برای آقایان و ۵/۴ سانتی متر برای خانمها بلندتر نباشد

منبع:پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران

## مشکلات چشم ناشی از کار با کامپیوتر (Computer Visio

CVS چیست؟

CVS مجموعه ای از علائم چشمی و بینایی است که بر اثر کار با کامپیوتر ایجاد می شوند. تقریبا ۴/۳ کسانیکه زیاد با کامپیوتر کار می کنند گرفتار این علائم هستند. به نظر می رسد با فراگیرتر شدن بکارگیری کامپیوتر در محل های کار و حتی در خانه ها تعداد کسانیکه از CVS رنج می برند روبه افزایش باشد.

علائم CVS

مهمترین علائم CVS عبارتند از: خستگی چشم، خشکی چشم، سوزش، اشک ریزش و تاری دید. CVS همچنین ممکن است سبب درد در گردن و شانه ها نیز بشود.

چشم انسان حروف چاپی را بهتر از حروف نمایش داده شده بر روی مانیتور می بینند. علت این امر این است که حروف چاپی کنتراست بیشتری با صفحه سفید زمینه داشته و لبه های آنها واضح تر است حال آنکه در مورد صفحه مانیتور چنین نیست و لبه ها به وضوح حروف چاپی نیستند بلکه حروف از یک مرکز با کنتراست بالا شروع شده و به تدریج کم رنگ تر می شوند و پس از تبدیل به خاکستری کمرنگ ناپدید می گردند. بنابراین لبه های حروف بر روی صفحه مانیتور وضوح حروف چاپی را ندارد.

یکی از مهمترین دلایل خشکی و سوزش چشم هنگام کار با کامپیوتر کاهش میزان پلک زدن است بطوریکه افراد هنگام کار با کامپیوتر تقریبا۱/۵حالت عادی پلک می زنند. این مسأله به همراه خیره شدن به صفحه مانیتور و تمرکز بر روی موضوع کار سبب می شود تا پلک ها مدت بیشتری با بمانند و در نتیجه اشک روی سطح چشم سریعتر تبخیر می شود.

۱۰ توصیه برای کاهش علائم CVS

۱. سعی کنید بطور ارادی پلک بزنید. این کار سبب می شود سطح چشم شما با اشک آغشته شده و خشک نشود. در صورتیکه مشکل شما شدید باشد می توانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید.

۲. مرکز مانیتور باید حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر پایین تر چشمان شما باشد. این وضعیت علاوه بر اینکه باعث می شود پلک ها پایین تر قرار گیرند و سطح کمتری از چشم در معرض هوا باشد. از خستگی گردن و شانه ها نیز می کاهد. در این موارد هم باید مانیتور را در ارتفاع مناسب قرار داد و هم ارتفاع صندلی را نسبت به میزکار تنظیم کرد بطوریکه ساعد شما هنگام کار با keyboard موازی با سطح زمین باشد.

۳. مانیتور خود را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد. هنگام کار با کامپیوتر سعی کنید پرده ها را بکشید و روشنایی اتاق را نیز به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید. اگر از چراغ مطالعه بر روی میز خود استفاده می کنید آن را طوری قرار دهید که به صفحه مانیتور یا چشم شما نتابد. همچنین می توانید از صفحه های فیلتر نیز بر روی صفحه مانیتور استفاده کنید. تابش نور به صفحه مانیتور سبب کاهش کنتراست و خستگی چشم می شود. این مسأله بخصوص زمانیکه زمینه صفحه تیره باشد شدیدتر خواهد بود.

۴. به چشمان خود استراحت دهید. سعی کنید هر ۵ تا ۱۰ دقیقه چشم خود را از مانیتور برداشته و به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه به نقطه ای دور نگاه کنید. این کار سبب استراحت عضلات چشم می شود. همچنین به شما وقت می دهد پلک بزنید و سطح چشم شما مرطوب شود.

۵. اگر مجبورید که متناوبا به یک صفحه نوشته و مانیتور نگاه کنید (خصوصا در مورد تایپیست ها) ممکن است چشم شما خسته شود زیرا باید تطابق خود را تغییر دهد. برای جلوگیری از این مسأله سعی کنید صفحه نوشته شده را در حداقل فاصله و هم سطح با مانیتور قرار دهید. برای اینکار می توانید از copyholder استفاده کنید.

۶. فاصله مانیتور با چشمان شما باید ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد.

۷. روشنایی و کنتراست مانیتور خود را تنظیم کنید. میزان روشنایی مانیتور باید با روشنایی اتاق هماهنگی داشته باشد. یک روش برای تنظیم روشنایی مانیتور این است که به یک صفحه وب با زمینه سفید (مثل این صفحه) نگاه کنید. اگر سفیدی صفحه برای شما مثل یک منبع نور است روشنایی مانیتور زیاد است و باید آن را کم کنید. در مقابل، اگر صفحه کمی خاکستری به نظر می رسد روشنایی را زیاد کنید. در مجموع روشنایی باید در حدی باشد که چشمان شما احساس راحتی کنند. کنتراست مانیتور باید حداکثر باشد تا لبه های حروف بیشترین کنتراست را با نوشته خود پیدا کند.

۸. مشخصات دیگر مانیتور خود را تنظیم کنید. کیفیت نمایش تصاویر بر روی مانیتور به سه عامل بستگی دارد: ، Resolution RefreshRate ، و DotePitch.

Refresh Rate نشاندهنده فرکانس تجدید تصویر بر روی مانیتور است. فرکانس پایین می تواند برای چشم خسته کننده باشد و فرکانس های خیلی پایین سبب پرش تصویر می شوند. بهترین Refresh Rate حدود ۷۰ هرتز یا بیشتر است. Resolution یا وضوح تصویر که به Refresh Rate نیز بستگی دارد به تراکم پیکسل های تصویر بر روی مانیتور گفته می شود. هرچه تعداد پیکسل ها بیشتر باشد جزئیات بیشتری از تصویز دیده می شود. بطورکلی هرچه Resolution بیشتر باشد بهتر است ولی باید به Refresh Rate نیز توجه داشت. گاهی Resolution بالا Refresh Rateپایین دارند بنابراین باید وضعیتی را انتخاب کرد که هر دو بیشترین تعداد را داشته باشند.

Dot Pitch بر sharpness تصویر مؤثر است و هر چه عدد آن کمتر باشد تصویر sharpتر است. بیشتر مانیتورها dot pitch بین ۲۵/۰ تا ۲۸/۰ میلی متر دارند. ۲۸/۰ میلی متر یا کمتر عدد مطلوب است. Refresh Rate و Resolution را در ویندوز می توانید در Display Properties تنظیم کنید ولی dot pitch قابل تنظیم نیست.

۹. اگر علی رغم رعایت توصیه های گفته شده باز هم دچار علائم CVS هستید می توانید از عینک های مخصوص استفاده کنید زیرا گاهی مشکل در دید متوسط است. ما بطور معمول کمتر از دید متوسط استفاده می کنیم زیرا بیشتر اوقات یا اشیاء دور رانگاه می کنیم و یا اشیاء نزدیک. ولی مانیتور کامپیوتر دقیقا در فاصله ای از چشم قرار می گیرد که مربوط به دید متوسط است. اگر شما عینکی هستید عینک شما به احتمال زیاد برای کار با کامپیوتر مناسب نیست زیرا دید متوسط را اصلاح نمی کند. برای دریافت عینک مناسبکامپیوتر به چشم پزشک مراجعه کنید.

۱۰. هنگام کار با کامپیوتر سعی کنید گردن خود را راست نگهداشته و شانه را عقب بدهید. قوز کردن هنگام کار طولانی با کامپیوتر سبب دردهای گردن و شانه ها می شود. اگر پشتی صندلی شما قابل تنظیم است آن راطوری تنظیم کنید که کاملا به پشت شما بچسبد. همچنین ارتفاع صندلی خود را طوری تنظیم کنید که کف پاها روی زمین قرار داشته و زانوی شما در زاویه ۹۰ درجه قرار داشته باشد. Keyboard و Mouse باید پایین تر از آرنج و نزدیک دستان شما قرار داشته باشد.

و نهایتا اینکه:

اگر همچنان بر اثر کار با کامپیوتر دچار مشکلات چشمی هستید بهتر است به یک چشم پزشک مراجعه کنید.

منبع: بیمارستان چشم پزشکی نور

## ساختمان چشم انسان (آناتومی چشم)

کار اصلی چشم آن است که نورهایی را که از خارج دریافت می کند طوری روی پرده شبکیه متمرکز کند که تصویر دقیقی از شیء مورد نظر روی پرده شبکیه ایجاد شود. شبکیه این تصاویر را به صورت پیام های عصبی به مغز ارسال می کند و این پیام ها در مغز تفسیر می شوند. بنابراین برای واضح دیدن، قبل از هرچیز لازم است که نور به طور دقیق روی پرده شبکیه متمرکز شود.

ساختمان چشم شبیه یک کره است. در قسمت جلوی این کره یک پنجره شفاف به نام قرنیه وجود دارد. نور از محیط خارج وارد قرنیه شده پس از عبور از مردمک به عدسی می رسد. عدسی نور را به صورت دقیق روی شبکیه متمرکز می کند تا تصویر واضحی

بر روی شبکیه ایجاد شود.

برای آنکه اشیاء به صورت دقیق و واضح دیده شوند لازم است مسیری که نور در چشم طی می کند شفاف باشد و قرنیه و عدسی نور را درست روی شبکیه متمرکز کنند.

پلکپلک

وقتی جسم نوک تیزی به چشم ما نزدیک می شود ما بی اختیار پلک ها را می بندیم. پلک ها در حقیقت ساختمان های تمایز یافته ای از جنس پوست و عضلات زیر پوستی هستند که وظیفه محافظت از چشم ها را بر عهده دارند. مژه ها مثل یک صافی از ورود گرد و غبار و ذرات مختلف به داخل چشم جلوگیری می کنند. خود پلک ها دو وظیفه مهم دارند: اول آنکه مثل یک دیوار دفاعی جلوی قسمت عمده ای از کره چشم را می گیرند و از کره چشم محافظت می کنند، دوم آنکه پلک ها هر ۵ تا ۱۰ ثانیه یک بار باز و بسته می شوند که این امر به شسته شدن میکروب ها و ذرات خارجی از سطح چشم کمک می کنند و در حقیقت سطح چشم را جارو می کند. به علاوه باز و بسته شدن پلک ها به توزیع یکنواخت اشک بر روی کره چشم کمک می کند.

ملتحمه

ملتحمه یک لایه شفاف محافظ است که سطح داخلی پلک ها و روی سفیدی کره چشم را می پوشاند. در ملتحمه رگ های خونی و گلبول های سفید به مقدار زیادی وجود دارد. این رگ ها و سلول های دفاعی تا حد زیادی از ورود میکروب ها و عوامل بیماری زا به قسمت های عمقی چشم جلوگیری می کند. به علاوه ترشحات ملتحمه سطح چشم را نرم و مرطوب نگه می دارد و در حقیقت سطح چشم را روغنکاری می کند که این امر باعث آسان تر شدن حرکات چشم در جهات مختلف می شود.

قرنیه

قرنیه قسمت شفاف جلوی کره چشم است که از پشت آن ساختمان های داخلی تر کره چشم مثل عنبیه و مردمک دیده می شود. قرنیه چشم را می توان به شیشه پنجره تشبیه کرد. همانطور که اگر شیشه پنجره کثیف باشد اشیاء بیرون تار دیده می شوند، اگر بر روی قرنیه کسی لکه یا کدورتی وجود داشته باشد فرد اشیاء را تار می بیند. به علاوه همانطور که از پشت یک شیشه موجدار یا مشجر اشیاء کج و کوله و ناصاف دیده می شوند. در صورتی که سطح قرنیه ناهموار باشد اشیاء ناصاف و تار دیده می شوند.

البته قرنیه انسان یک تفاوت مهم با شیشه پنجره دارد و آن هم اینکه شیشه پنجره یک سطح صاف است در حالیکه قرنیه بخشی از یک کره است. این ساختمان کروی باعث می شود که قرنیه چشم مثل یک ذره بین عمل کند و نورهایی را که از محیط خارج وارد کره چشم می شوند به صورت پرتوهای همگرا درآورد که تصویر واضحی روی شبکیه ایجاد کنند. البته در همه افراد این امر به صورت دقیق اتفاق نمی افتد. مثلاً اگر انحنای قرنیه کسی بیشتر از حد طبیعی باشد تصاویر به جای آنکه روی پرده شبکیه بیفتد در جلوی پرده شبکیه تشکیل می شود. چنین فردی نزدیک بین (میوپ) است. همچنین اگر انحنای قرنیه کسی کمتر از حد طبیعی باشد تصاویر به جای آنکه روی پرده شبکیه بیفتند در پشت آن تشکیل می شوند. چنین فردی دوربین (هیپروپ) است. به طوری که می بینیم قرنیه افراد نقش مهمی در تعیین دوربینی یا نزدیک بینی یا شماره چشم افراد دارد. به همین علت اکثر روش های جراحی برای اصلاح دید و شماره عینک روی این بخش از چشم انجام می گیرد. مثلاً در روش های لیزر (PRK)، لیزیک(LASIK)، لازک(LASEK) و جراحی با تیغه الماس (RK) مقدار انحنای قرنیه تغییر می کند و شماره چشم فرد اصلاح می شود. همچنین استفاده از لنز تماسی (کنتاکت لنز) کمک می کند که انحنای قرنیه فرد موقتاً به اندازه مطلوب برسد و دید فرد اصلاح شود.

عنبیه و مردمک

عنبیه بخش رنگی پشت قرنیه است که رنگ چشم افراد را تعیین می کند. رنگ این بخش در چشم افراد مختلف متفاوت است و از آبی و سبز تا عسلی و قهوه ای تغییر می کند. در وسط عنبیه سوراخی به نام مردمک وجود دارد که مقدار نور وارد شده به چشم را تنظیم می کند. کار مردمک مثل پرده ای است که پشت پنجره آویزان شده و نور ورودی به اتاق را کم و زیاد می کند. همانطور که وقتی نور خارج شدید و زیاد باشد، پرده را می بندیم تا نور کمتری به اتاق وارد شود، وقتی چشم در محیط پر نور قرار می گیرد مردمک تنگ می شود تا مقدار نور کمتری وارد چشم شود. به همین صورت وقتی چشم در محیط کم نور قرار می گیرد مردمک گشاد می شود تا نور بیشتری وارد چشم شود.

اتاق قدامی

اتاق قدامی فضای کوچکی است که بین قرنیه و عنبیه قرار دارد. در این فضا مایعی به نام زلالیه جریان دارد که به شستشو و تغذیه بافت های داخل چشم کمک می کند. همانطور که در یک استخر برای پاک ماندن استخر مرتباً مقداری آب خارج می شود و به جای آن آب تصفیه شده وارد می شود، در چشم هم مرتباً مقداری از مایع زلالیه خارج می شود و مایع زلالیه جدیدی که در چشم تولید شده است جایگزین آن می شود. اگر به هر دلیلی تعادل بین تولید و خروج این مایع به هم بخورد مقدار مایع زلالیه در چشم افزایش پیدا می کند و فشار داخل کره چشم از حد طبیعی بیشتر می شود. (مقدار طبیعی فشار چشم در افراد بالغ بین ۱۰ تا ۲۱ میلی متر جیوه است). بالا رفتن فشار چشم به پرده شبکیه و عصب بینایی آسیب می زند و باعث بیماری آب سیاه یا گلوکوم می شود.

عدسی

عدسی یک ساختمان شفاف در پشت عنبیه است که در متمرکز کردن دقیق پرتوهای نور بر روی شبکیه به قرنیه کمک می کند. ضخامت عدسی چشم در شرایط مختلف تغییر می کند و بسته به آنکه شیء مورد نظر در چه فاصله ای از فرد قرار داشته باشد ضخامت عدسی کم و زیاد می شود. بنابراین فرد می تواند اشیاء را در فواصل مختلف (از بی نهایت تا حدود ۲۰ سانتی متری و گاهی نزدیک تر) به طور واضح ببیند. هرچه سن افراد بیشتر می شود قدرت تغییر شکل عدسی کمتر می شود به طوری که در حدود سن ۴۰ سالگی قدرت تغییر شکل عدسی آنقدر کم می شود که اکثر افراد برای دیدن اشیاء نزدیک و انجام کارهایی مثل مطالعه و خیاطی به عینک کمکی برای دید نزدیک (عینک مطالعه) نیاز پیدا می کنند. این همان حالتی است که به آن پیر چشمی گفته می شود.

با گذشت سن علاوه بر آنکه قدرت تغییر شکل عدسی کم می شود میزان شفافیت عدسی هم کم می شود. گاهی کدورت عدسی آنقدر زیاد می شود که مثل پرده ای دید فرد را تار می کند. این کدورت عدسی را اصطلاحاً آب مروارید یا کاتاراکت می گویند.

زجاجیه

زجاجیه مایع ژله مانند شفافی است که داخل کره چشم را پر می کند و به آن شکل می دهد. زجاجیه از پشت عدسی تا روی پرده شبکیه وجود دارد. با گذشت سن ساختمان ژله مانند زجاجیه تغییر می کند و در بعضی جاها حالت آبکی پیدا می کند. در این حال بعضی قسمت های زجاجیه شفافیت خود را از دست داده و سایه ای روی پرده شبکیه می اندازند که فرد آن را به صورت اجسام شناور کوچکی می بیند که مثل مگس در میدان بینایی بالا و پایین می روند. این حالت اصطلاحاً مگس پران گفته می شود.

شبکیه

شبکیه یک پرده نازک حساس به نور (شبیه فیلم عکاسی) است که در عقب کره چشم قرار دارد. پرتوهای نوری که به شبکیه برخورد می کنند به پیام های عصبی تبدیل می شوند که از طریق عصب بینایی به مغز منتقل می شوند و در مغز تفسیر می شوند.

در شبکیه انسان انواع مختلفی از سلول های گیرنده نوری وجود دارد که میزان حساسیت آن ها به نور متفاوت است. گیرنده های نوری استوانه ای بیشتر برای دید در محیط های تاریک به کار می روند. گیرنده های مخروطی برای تشخیص رنگ و جزئیات ظریف تمایز یافته اند. ترتیب قرار گیری این سلول ها در شبکیه طوری است که در ناحیه مرکزی شبکیه (ماکولا) تعداد گیرنده های مخروطی بیشتر است. بنابراین وقتی فردی به صورت مستقیم به شیئی نگاه می کند تصویر آن شیء مستقیماً روی ماکولا در جایی می افتد که تعداد سلول های مخروطی بیشتر است و در نتیجه شیء با وضوح بیشتری مشاهده می شود.

مشیمیه

مشیمیه پرده نازک سیاه رنگی است که دور شبکیه را احاطه کرده است. این پرده تعداد زیادی رگ های خونی دارد که مواد غذایی را به بخش هایی از شبکیه می رساند. به علاوه سلول های این لایه حاوی تعداد زیادی رنگ دانه سیاه ملانین است که رنگ سیاهی به این بخش از چشم می دهد. وجود رنگ سیاه مانع از انعکاس نورهای اضافی در داخل کره چشم می شود و به تشکیل تصویر واضحتر کمک می کند.

صلبیه

صلبیه بخش سفید رنگ نسبتاً محکمی است که دورتا دور کره چشم به جز قرنیه را می پوشاند و از ساختمان های داخل کره چشم محافظت می کند. این بخش از چشم اثر مستقیمی در فرایند بینایی ندارد و در واقع مثل یک اسکلت خارجی از کره چشم محافظت می کند.

عصب بینایی

عصب بینایی که رابط کره چشم و مغز می باشد از عقب کره چشم خارج می شود و از طریق سوراخی در استخوان پروانه ای جمجمه به مغز می رسد. این عصب پیام های بینایی را به مغز ارسال می کند و این پیام ها در مغز تفسیر می شوند.

عضلات چشم

برای آنکه ما بتوانیم اشیاء را در جهات مختلف ببینیم لازم است بتوانیم چشم را در جهات مختلف بالا، پایین، چپ و راست بچرخانیم. حرکات کره چشم در هر چشم به وسیله ۶ عضله کوچک که به اطراف کره چشم می چسبد کنترل می شود. بیماری این عضلات و یا عدم هماهنگی آن ها می تواند به انحراف چشم یا لوچی منجر شود.

منبع: بیمارستان چشم پزشکی نور

## قرصهای ترکیبی خوارکی

قرص جلوگیری از بارداری: قرصهای ترکیبی خوارکی

قرصهای خوراکی از روشهای متداول و مطمئن پیشگیری از حاملگی است که بوسیله پزشک یا کارکنان بهداشتی درمانی تعلیم دیده تجویز می شود. قرصهای خوراکی ترکیبی حاوی دو هورمون ساختگی استروژن و پروژسترون است که مشابه هورمونهای طبیعی عمل کرده و سبب ایجاد سیکل منظم قاعدگی می شوند.

قرصهایی که از ترکیب دو هورمون تشکیل شده اند، معروف به قرصهای جلوگیری از بارداری هستند. در حالیکه قرصهای هورمونی دیگری نیز برای جلوگیری از بارداری وجود دارند که مثلاـ فقط هورمون ساختگی پروژسترون (پروژستین) را دارند و برای پیشگیری از حاملگی در دوران شیردهی مصرف می شوند.

چگونه از بارداری جلوگیری می کنند؟

هورمونهای استروژن و پروژسترون موجود در این قرصها با تاثیر بر تخمدانها، مانع از تخمک گذاری در سیکل ماهانه شده و از بروز حاملگی جلوگیری می کنند.

در ضمن پروژسترون موجود در قرص با تاثیر بر ترشحات دهانه رحم، رسیدن اسپرم به تخمک را دچار مشکل کرده و با نازک کردن جداره داخلی رحم مانع جایگزینی مناسب تخم لقاح یافته (اگر اتفاق بیافتد) می شود.

آیا در دوران شیردهی می توان از این قرصها استفاده کرد؟

بعضی از مطالعات نشان داده است که مصرف استروژن موجود در قرصهای ترکیبی بر مقدار و کیفیت شیر تولید شده در پستان مادر موثر است. بنابراین مصرف این قبیل قرصها بخصوص در ۶ ماه اول پس از زایمان توصیه نمی شود.

اگر شما تمایل دارید که پس از زایمان با استفاده از قرصهای خوراکی از بارداری جلوگیری نمائید، می توانید از قرصهایی که فقط پروژسترون دارند یا minipil معروف به قرصهای جلوگیری در دوران شیردهی استفاده کنید. مصرف مینی پیل را می توانید ۶ هفته پس از زایمان آغاز کنید و یا زودتر اگر به هیچوجه به نوزاد خود شیر نمی دهید.

چقدر در پیشگیری از حاملگی موثرند؟

در صورت مصرف صحیح و مرتب قرصها، میزان اثر بخشی آن در پیشگیری از حاملگی ۹۹.۷ تا ۹۹.۹ درصد است. به این معنا که فقط ۱ تا ۳ نفر از هر ۱۰۰۰ خانمی که از قرص استفاده می کنند، ممکن است در طول یک سال مصرف قرص باردار شوند.

با این حال میزان اثر بخشی بشدت وابسته به نحوه مصرف است. اگر قرصها بطور نادرست مصرف شوند – مثلا شروع مصرف قرص همراه با یک روش مطمئن دیگر نباشد یا در طول یک دوره چند بار فراموش شود- احتمال بروز حاملگی افزایش می یابد، در واقع اشتباهات بیشتر، به معنای احتمال وقوع بارداری بیشتر است. بنابراین استفاده از این روش برای افرادی مناسب است که طبق دستور و بطور منظم از آن استفاده می کنند.

بعلاوه استفاده از این روش، محافظتی در برابر بیماریهای مقاربتی ایجاد نمی کند.

در صورت مصرف این قرصها، اگر تصمیم به بارداری گرفتم چه باید بکنم؟

بهتر است یک ماه پیش از قطع قرص، مصرف فولیک اسید را آغاز کنید و برای معاینات پیش از بارداری به پزشک خود مراجعه نمائید.

هر زمان که برای اقدام به باردار شدن آماده بودید، لازم نیست یک بسته قرص را تمام کنید. هر زمان که مصرف آنرا متوقف کنید، چه بسته قرص شما تما شده باشد یا خیر، چند روز تا حداکثر یک هفته بعد خونریزی خواهید داشت. در بسیاری از خانمها باروری به محض قطع قرص باز می گردد و در برخی یک تا چند ماه طول می کشد تا تخمک گذاری منظم اتفاق بیافتد.

بعضی از پزشکان توصیه می کنند که بهتر است تا زمانیکه دو سیکل قاعدگی منظم داشته باشید از یک روش دیگر (مانند روش طبیعی یا کاندوم) برای جلوگیری از بارداری استفاده کنید؛ به این دلیل که اگر در حین قاعدگی های نامنظم حامله شوید در تعیین سن دقیق بارداری و تخمین موعد زایمان دچار مشکل خواهید شد. با این حال نگران نباشید اگر این اتفاق افتاد با انجام سونوگرافی در هفته های اول بارداری می توان با دقت زیادی زمان زایمان را مشخص کرد.

آیا استفاده از آن مزایایی برای سلامتی دارد؟

بله. اگر چه کم است اما بخصوص در خانمهای سالم غیر سیگاری این مزایا به عوارض احتمالی مصرف قرص برتری دارد.

- در بسیاری از خانمهایی که از این قرص ها استفاده می کنند دردها و مشکلات ناشی از عادات ماهیانه کاهش می یابد. دوره های قاعدگی منظم می شود و مدت زمان خونریزی و مقدار آن کاهش می یابد و در نتیجه کم خونی فقر آهن در این افراد کمتر دیده می شود. بعلاوه فشارهای عصبی قبل از قاعدگی از جمله سردرد و تحریک پذیری عصبی از بین می رود.
- از آنجا که موجب مهار تخمک گذاری می شود در پیشگیری از حاملگی بسیار موثر است و به همین نسبت خطر بروز بارداری خارج رحمی را کاهش می دهد.
- مصرف آن آسان است. در فعالیت جنسی دخالتی ندارد.
- قابل برگشت است، یعنی با قطع آن بلافاصله امکان حامله شدن وجود دارد.
- خطر عفونت و التهاب لگن با مصرف قرص کاهش می یابد.
- در درمان و تشکیل مجدد برخی از کیستهای تخمدان موثر است.
- خطر سرطان رحم و تخمدان بطور قابل توجهی کاهش می یابد و این اثر تا حدود ۲۰ سال پس از قطع مصرف قرص هم ادامه می یابد.
- در خانمهای مبتلا به اندومتریوز، در صورت مصرف قرص دردهای لگنی و مشکلات ناشی از بیماری کاهش می یابد. البته مصرف قرص اندومتریوز را درمان نمی کند اما می تواند از پیشرفت بیماری جلوگیری کند.
- احتمال بروز بیماریهای خوش خیم پستان مانند کیست را کاهش می دهد.
- موجب افزایش تراکم استخوانی می شود. مصرف قرص در خانمهایی که نزدیک به سنین یائسگی هستند، شدت و دفعات گرگرفتگی را کم کرده و احتمال بروز پوکی استخوان را بعد از یائسگی کاهش می دهد.
- می تواند سبب از بین رفتن آکنه های پوستی شود. در خانمهایی که دچار افزایش موهای صورت و بدن باشند ممکن است وضعیت را تا حدی بهبود بخشد.

آیا انواع مختلفی از این قرصها وجود دارد؟

بله. انواع مختلفی وجود دارد که بسته به میزان و ترکیب هورمونهای استروژن و پروژسترون نامهای مختلفی دارند. انواع LD مقدار استروژن کمتری دارند و بطور رایجتری مصرف می شوند در حالیکه مقدار استروژن در نوع HD بیشتر است و در صورت نامناسب بودن قرص LD توسط پزشک تجویز می شود. مقدار هورمون در قرصهای تری فازیک در سه دوره زمانی متفاوت است. قرص سیپروترون کامپاوند (با نام تجاری دیان) هم وجود دارد که در مواردی توسط پزشک تجویز می شود.

چگونه می توان این قرصها را تهیه کرد؟

می توان این قرصها را از داروخانه بدون نیاز به نسخه پزشک خریداری کرد. مراکز بهداشتی و درمانی در سراسر کشور این قرصها را بطور رایگان در اختیار خانوارهای دارای پرونده بهداشتی قرار می دهند. با این حال شروع مصرف این روش بعنوان یک روش پیشگیری از بارداری باید با معاینه و بررسی از طرف پزشک یا ماما باشد تا فرد ممنوعیتی در مصرف آن نداشته و خطرات احتمالی برای وی در نظر گرفته شود.

از چه زمانی می توانم مصرف قرص را شروع کنم و آیا لازم است در آغاز مصرف از یک روش دیگر نیز استفاده کنم؟

اگر بتازگی زایمان کرده اید و نباید یا نمی توانید شیردهی از سینه را انجام دهید: باید سه تا چهار هفته پس از زایمان از مصرف قرص خودداری کنید زیرا استروژن موجود در این قرصها احتمال لخته شدن خون را افزایش می دهد و می تواند مشکلاتی ایجاد نماید. اگر برای شروع مصرف قرص عجله ای ندارید و از نظر جنسی فعال شده اید لازم است از یک روش جلوگیری از بارداری مطمئن دیگر استفاده کنید. به یاد داشته باشید که در صورت عدم شیردهی، حدود یک ماه پس از زایمان ممکن است تخمک گذاری رخ دهد. بنابراین لازم است که از یک روش مطمئن دیگر استفاده کنید. در عین حال برای شروع مصرف قرص باید از عدم بارداری اطمینان داشته باشید و یک روش این است که صبر کنید تا پریود شوید. اولین قاعدگی در مادران غیرشیرده معمولا ۸ هفته پس از زایمان رخ می دهد. اما اگر در این فاصله از یک روش مطمئن دیگر استفاده کرده اید نیازی نیست که منتظر وقوع عادات ماهانه برای شروع قرص باشید.

اگر قاعده می شوید، اول باید مطمئن شوید که باردار نیستید. بنابراین باید مصرف قرص را پس از خونریزی پریود شروع کنید. دو روش برای این کار وجود دارد. روش" شروع از روز اول "که طی ۲۴ ساعت اول پس از خونریزی مصرف قرص را آغاز می کنید و در این روش نیازی به استفاده از یک روش مطمئن برای جلوگیری از حاملگی ندارید. روش دیگر" شروع از جمعه "است، بدین ترتیب که هر زمان در طول هفته که خونریزی شما شروع شود تا جمعه صبر کنید و اولین قرص را در جمعه بخورید. این روش برای سهولت استفاده و جلوگیری از اشتباهات احتمالی در شروع کردن بسته های آینده روش مناسبی است. در این روش نیاز دارید که یک روش مطمئن جلوگیری را (مانند کاندوم) در ماه اول به همراه استفاده از قرص بکار برید.

اگر تاکنون از نظر جنسی فعال نبودید و یا کاملا از عدم بارداری خود مطمئن هستید ممکن است از روش" شروع سریع "استفاده کنید. به این ترتیب که در هر زمان از سیکل قاعدگی که هستید اولین قرص جلوگیری را بخورید و البته باید در اولین سیکل شروع قرص از یک روش جلوگیری دیگر استفاده کنید. چون تاثیر قرص بلافاصله بعد از شروع نخواهد بود.

روش مصرف این قرصها دقیقا چگونه است؟

این قرصها معمولا در بسته های ۲۱ عددی یا ۲۸ عددی موجود هستند. در استفاده از بسته های ۲۸ عددی بطور پیوسته و منظم بعد از اتمام یک بسته باید بسته دیگر را شروع کرد. اما در بسته های ۲۱ عددی پس از اتمام یک بسته باید بسته بعدی را ۷ روز بعد، شروع کرد. بعنوان مثال اگر اولین بسته قرص را از روز جمعه آغاز کرده اید، پس از اتمام یک بسته از جمعه بعد بسته جدید را شروع می کنید.

معمولا بعد از ۳ تا ۵ روز خونریزی پریود شروع می شود و شروع بسته بعدی ارتباطی با اتمام خونریزی ندارد.

قرص نبایستی به صورت ناپیوسته، مثلا یک ماه در میان و یا دو ماه در میان و یا چند روز در میان، مصرف شود. حتی اگر فرد از نظر جنسی فعال نباشد، در صورتیکه این روش را برای جلوگیری از بارداری انتخاب کرده است، باید آنرا بطور منظم مصرف کند.

باید در اولین سیکل همراه با مصرف قرص ضد بارداری، از یک روش دیگر جلوگیری نیز استفاده شود.

برای مصرف قرص LD محدودیت سنی وجود ندارد و می توان آن را تا سن ۴۵ سالگی و حتی بیشتر، تحت نظارت و کنترل ادامه داد. لیکن در مواردی نظیر فشار خون کنترل نشده و مصرف سیگار و غیره توصیه می شود که مصرف قرص به سن کمتر از ۳۵ سال محدود گردد و در سنین بالاتر، افراد باید پس از مشاوره، از روشهای دیگری استفاده کنند.

از آنجا که مصرف قرص از انتقال بیماریهای مقاربتی جلوگیری نمی کند، در صورتیکه همسر یا شریک جنسی شما با فرد یا افراد دیگری در ارتباط است یا اعتیاد تزریقی دارد، حتما از کاندوم برای جلوگیری از ابتلا به این دسته از بیماریها استفاده کنید.

در مدتی که قرص مصرف می شود، حجم خون قاعدگی به نسبت قبل از مصرف، کاهش می یابد که در صورت کم شدن بیش از حد و لکه بینی یک روز در میان و یا قطع کامل، باید به پزشک مراجعه کرد.

اگر خوردن قرص را فراموش کنم...؟

احتمال وقوع بارداری در صورت فراموش کردن مصرف قرصهای ترکیبی، بستگی به این دارد که چه تعداد از قرصهای یک بسته را فراموش کرده اید و در چه زمانی از سیکل قاعدگی هستید. بنابراین بهترین راه این است که در صورت بروز چنین مشکلی با پزشک یا مامای خود تماس بگیرید. با این حال موارد کلی زیر ممکن است به شما کمک کند:

- اگر شما آغاز بسته جدید را فراموش کرده اید، بهتر است طبق روال روزانه یک عدد را هر چه زودتر شروع کنید و از یک روش مطمئن دیگر جلوگیری از بارداری استفاده کنید.
- در صورتی که خوردن قرص یک شب فراموش شود، بایستی تا دو شب متوالی هر شب دو قرص خورده شود و تا آخر بسته، همزمان از روش جلوگیری دیگری (مثل کاندوم) هم استفاده شود.
- در صورتی که خوردن قرص دو شب فراموش شود، بایستی تا دو شب متوالی هر شب دو قرص خورده شود و تا آخر بسته، همزمان از روش جلوگیری دیگری (مثل کاندوم) هم استفاده شود.

•در صورتی که خوردن قرص ۳ شب متوالی یا بیشتر فراموش شود، بایستی از خوردن بقیه قرصها خودداری شود و تا شروع خونریزی و آغاز دوره قاعدگی جدید از روش جلوگیری دیگری استفاده شود. سپس از روز پنجم قاعدگی، بسته جدید آغاز شود.

اگر پس از خوردن قرص، استفراغ کنم یا دچار اسهال شوم، چه باید بکنم؟

اگر استفراغ دو ساعت یا دیرتر پس از خوردن قرصها اتفاق بیافتد، مشکلی وجود نخواهد داشت. اما اگر زودتر باشد یا تکرار شود، مانند این است که شما قرصی نخورده اید و باید مانند قرص فراموش شده عمل کنید.

اگر دچار اسهالی باشید که بیش از ۲۴ ساعت طول بکشد نیز باید مانند قرص فراموش شده عمل کنید.

آیا استفاده از بعضی داروها، مصرف قرصهای ضدبارداری را بی اثر می کند؟

بله. بعضی از داروهای گیاهی و شیمیایی می توانند اثربخشی قرصهای ضدبارداری را کاهش می دهند و برعکس. برخی از این داروها عبارتند از ریفامپین (نوعی آنتی بیوتیک)، گریزوفولوین (داروی ضد قارچ خوراکی)، باربیتوراتها و برخی از داروهای ضد صرع و داروی گیاهی هایپریکوم پرفوراتوم.

بنابراین بهتر است در صورت استفاده درازمدت از یک داروی خاص، آنرا با پزشک یا مامای خود در میان بگذارید و در صورتیکه از قرصهای جلوگیری استفاده می کنید آنرا به اطلاع پزشک معالج خود که برای بیماری دیگری به وی مراجعه کرده اید، برسانید.

اگر در آخرین هفته سیکل قاعدگی، پریود نشوم چه باید بکنم؟

معمولا خونریزی دو یا سه روز و نهایتا ۵ روز بعد از مصرف آخرین قرص یک بسته اتفاق می افتد. افرادی که از قرصهای هورمونی استفاده می کنند معمولا پریود کوتاهتر با خونریزی کمتری دارند و ممکن است در بعضی مواقع فقط لکه بینی مختصری در یک روز داشته باشند. حتی ممکن است در یک دوره پریود نشوند. اگر برای شما چنین اتفاقی افتاد در صورتیکه از مصرف صحیح و به موقع تمام قرصهای یک بسته مطمئن هستید، نگران نشوید و بسته بعدی را با فاصله مناسب شروع کنید. اگر شک به بارداری برایتان وجود دارد می توانید برای اطمینان به پزشک یا مامای خود اطلاع دهید و یا از تست حاملگی خانگی یا آزمایش خون استفاده کنید.

آیا مناسب است که گاهی در مصرف قرص، وقفه ایجاد کنم؟

دلیل پزشکی قاطعی برای اینکه شما بعد از مدتی استفاده از قرص جلوگیری آنرا قطع کنید و سپس مجددا مصرف آنرا شروع کنید وجود ندارد. مضافا اینکه شما در این مدت باید از روش دیگری استفاده کنید و در اولین سیکل مصرف قرص نیز باید آن روش را ادامه دهید.

طول مدت مصرف قرصهای خوراکی پیشگیری از حاملگی در زنانی که سالم هستند، ممکن است
چند سال ادامه پیدا کند و ترک دوره ای آنهتوصیه نمی شود.

عوارض جانبی این قرصها چیست؟

قرصهای پیشگیری از بارداری که امروزه تولید و توزیع می شوند نسبت به انواع قدیمی تر، عوارض کمتری دارند زیرا مقدار هورمون موجود در آنها به اندازه لازم کم شده است. با این حال برخی از عوارض جانبی آنها در حین مصرف عبارتند از:

•گاهی خونریزی یا لکه بینی همزمان با مصرف قرص در طول سیکل قاعدگی و بین دو پریود ادامه دارد. وجود لکه بینی همزمان با مصرف مرتب قرص به مدت ۲ تا ۳ ماه اهمیتی ندارد. در صورت تداوم بیشتر باید به پزشک مراجعه کرد. در برخی مواقع این مشکل با جایگزین کردن قرصهای HD به جای LD برطرف می شود.

•علائمی مانند تهوع، استفراغ و سردرد همراه با مصرف قرص بتدریج پس از ۲ تا ۳ ماهم برطرف می شود. برای پیشگیری از این عارضه بهتر است قرصها را همراه با غذا یا پس از شام و قبل از خواب مصرفکرد. در صورت تداوم علائم تهوع و استفراغ می توان همراه با قرصهای پیشگیری، از قرصهای ویتامین B۶ به مدت محدود استفاده کرد.

•تورم و دردناک بودن پستانها، افزایش اشتها، نفخ، تغییر وزن، تغییر در تمایلات جنسی و تغییرات خلقی نیز ممکن است بوجود آید. اکثر این عوارض پس از چند ماه مصرف از بین می روند، با این حال گاهی استفاده از همان قرص از یک مارک دیگر ممکن است کمک کننده باشد.

•در برخی خانمهایی که از لنز داخل چشمی برای رفع عیوب انکساری استفاده می کنند، احساس ناخوشایند ناشی از خشک شدن چشمها بروز می کند که در اینصورت می توانند با توصیه چشم پزشک از اشک مصنوعی استفاده نمایند.

•گاهی مصرف قرصهای جلوگیری از بارداری موجب ایجاد لکه های پوستی روی صورت می شود که به ماسک حاملگی معروف است و معمولا در بارداری و بعلت وجود مقادیری زیاد استروژن در بدن پدید می آید. می توان با محافظت پوست در برابر اشعه و آفتاب احتمال بروز این وضعیت را کاهش داد، اما اگر شما دچار این عارضه شده اید بهتر است با مشاوره با پزشک یا مامای خود، از این به بعد از قرصهای حاوی پروژسترون استفاده کنید یا کلا یک روش دیگر را برای جلوگیری از بارداری انتخاب نمائید. زیرا تداوم مصرف استروژن ممکن است موجب تیره شدن یا وسعت ضایعه پوستی شود.

آیا مصرف آن مخاطراتی دارد و عوارض درازمدت استفاده از آن چه می تواند باشد؟

فشار خون در افرای که از قرصهای هورمونی استفاده می کنند ممکن است قدری افزایش یابد. این افزایش فشار خون در افراد مسن بیشتر است، لذا تجویز قرصها از ۳۵ سالگی به بالا

بااحتیاط صورت می گیرد. ازدیاد مختصر فشار خون بدون علامت بوده و قابل تحمل است، ولی احتمال دارد در ادامه مصرف قرص، با علائمی چون سردرد، خستگی، عصبانیت، بی خوابی، طپش قلب و خونریزی از بینی نمایان شود.

در خانمهای سیگاری، مصرف قرص می تواند خطر وقوع سکته قلبی را افزایش دهد. این احتمال در افرادی که عوامل خطر ساز دیگری از قبیل فشارخون بالا یا چاقی را نیز دارند بیشتر می شود.

مصرف قرصهای ضد بارداری ممکنست احتمال ایجاد لخته های خونی را در برخی از افرادافزایشدهد. از اینرو خطر بروز عوارضی چون ترومبوز و آمبولی ریوی افزایش می یابد اما احتمال آن بسیار کم است.

در نتایج مطالعات شواهد قطعی دال بر افزایش بروز سرطان پستان، تخمدان، رحم، گردن رحم و مهبل مشاهده نشده است. لذا قرصها بطور کلی سرطان زا نیستند.

مصرف قرص در زن سالم به هیچ وجه موجب پیدایش بیماری قند در هنگام مصرف یا پس از قطع قرص نمی شود، ولی ممکن است در زنان مبتلا به بیماری قند موجب تشدید بیماری شود.

اثرات سوء حاملگی در زن مبتلا به بیماری قندبمراتب شدیدتر و خطرناکتر از قرصها است.

چه کسانی نباید از این قرصها استفاده کنند؟

احتمالا۔ پزشک یا مامای شما هنگام انتخاب روش جلوگیری از بارداری سوالاتی را در زمینه عادات، وضعیت سلامت، سابقه پزشکی شما و خانواده تان می پرسد تا مطمئن شود انتخاب این روش برای شما مناسب و بدون خطر است. بطور کلی شما نباید از قرصهای جلوگیری از حاملگی استفاده کنید اگر:

•دچار یکی از انواع اختلالات انعقادی بوده یا سابقه ای از ترمبوز و آمبولی ریوی داشته باشید.

•مبتلا به فشار خون بالا باشید یا سایر عوامل خطر ساز برای بیماریهای قلبی و عروقی در شما وجود داشته باشد.

•مبتلا به هپاتیت فعال یا سایر بیماریهای کبدی باشید.

•بطور یقین یا احتمالی مبتلا به یکی از انواع سرطانهای حساس به هورمون، مانند سرطان پستان، باشید.

•خونریزی نامشخص رحمی داشته باشید.

•دچار سردردهای میگرنی باشید (بخصوص انواعی که همراه با علائم قبل از شروع سردرد است) یا بیش از ۳۵ سال داشته باشید و یا سیگار بکشید.

•بیش از ۲۰ سال مبتلا به دیابت باشید یا دچار یکی از عوارض دیابت شده باشید.

•مبتلا به بیماریهای کیسه صفرا باشید یا سابقه یرقان ناشی از انسداد مجاری صفراوی را داشته باشید.

•در یک یا دو ماه آینده نیاز به بستری شدن پیدا کنید.

•سیگاری و بالای ۳۵ ساله باشید یا اگر بالای ۴۰ سال داشته باشید که در اینصورت قرص خوراکی پیشگیری از حاملگی باید با احتیاط و پس از معاینه و بررسی های کامل تجویز شود.

•اگر در حین مصرف قرصهای خوراکی پیشگیری از حاملگی، ترشح شیر پیدا شود باید از روشهای دیگرپیشگیری از حاملگی استفاده کنید و اگر ترشح شیر ادامه یابد و بخصوص اگر اختلالاتبعدی در عادت ماهانه پیدا شود، باید برای انجام یک معاینه کلی به پزشک مراجعه نمایید.

چه علائمی نشان می دهد که مشکل پزشکی ناشی از مصرف قرص ایجاد شده است؟

در صورت بروز هر یک از علائم زیر فورا با پزشک خود تماس بگیرید:

•درد شدید در قفسه سینه

•تنگی نفس

•سرفه همراه با خلط خونی

•درد شدید شکمی

•تورم در یک پا، یا درد شدید در ساق یا ران

•سردرد میگرنی یا سردرد از هر نوعی که با شروع مصرف قرص تشدید شده باشد.

•هر نشانه ای از اختلالات عصبی مانند اختلال بینایی (دو بینی، تاری دید، کوری گذرا یا دیدن نقاط نورانی در میدان دید)، اختلال تکلم، بی حسی یا ضعف در نیمی از بدن.

•قرمزی شدید پوست، یرقان یا زردی پوست، خارش در کل بدن، وجود توده ای در پستان، افسردگی یا تموج در خلق و خو و نهایتا زمانی که حدس مس زنید باردار شده اید.

### سؤال از شما پاسخ از متخصصان ما

بیش‌تر پدر و مادرها نگران تغذیه‌ی کودکان خود هستند.این والدین از بی‌میلی و کم غذا خوردن کودکان خود رنج می‌برند و شکایت‌های مختلفی در این مورد دارند. بی‌اشتهایی یا بد غذایی کودک در هر شکلش مسأله‌ی مهمی است که باید آن را جدی گرفت، زیرا در نهایت به سوی تغذیه منجر می‌شود، باید بدانیم فقط گرسنگی نیست که کودک را به سوی غذا می‌کشاند و یا فقط سیر بودن موجب دور و پرهیز از غذا نمی‌شود، بلکه عوامل گوناگونی، جدا از نیازهای بدنی، موجب می‌شود تا کودک غذا بخورد یا نخورد.

رفتار بزرگ‌ترها در این مورد بسیار تعیین کننده است؛ برای مثال اگر کودکی صبحانه خوردن خانواده خود را با یک برنامه‌ی منظم، دوست داشتنی و با اهمیت نبیند، هیچ میلی به یک صبحانه‌ی خوب پیدا نمی‌کند. در بسیاری از خانواده‌هایی که زنان شاغل

هستند، دیده شده که مادر، کودک را با عجله بیدار می‌کند، با عجله لباس می‌پوشاند و به زور، یک لقمه‌ی خشک در دستش می‌گذارد تا آن را به عنوان صبحانه بخورد. آیا به نظر شما، کسی می‌تواند در یک محیط عصبی، شلوغ و با عجله غذا بخورد؟

غذا خوردن آن هم در ابتدای صبح، باید همراه با آرامش باشد. ایستاده غذا خوردن با عجله لقمه‌ای را درست کردن در حالی که کارهای مختلفی را انجام می‌دهید، فضای ناامنی برای یک تغذیه مناسب به وجود می‌آورد. در چنین حالتی، هیچ کودکی میل به خوردن صبحانه ندارد.

خانواده‌هایی که مجبورند صبح زود از خانه خارج شوند ووقت کافی برای صبحانه خوردن در کنار کودک خود را ندارند، بهتر است برنامه‌ای تنظیم کنند که بتوانند همه با هم و در حضور کودک صبحانه بخورند و از این وعده‌ی غذایی لذت ببرند. برای نمونه می‌توان: شب‌ها زودتر خوابید؛ یک سری کارها را قبل انجام داد؛ زودتر بیدار شد تا کودک فرصت کارهای اولیه را داشته باشد. در بعضی از خانواده‌هایی که مادران شاغل نیستند، مشکل به شیوه‌ی دیگری خودنمایی می‌کند: بعضی از مادران آن قدر دیر بیدار می‌شوند که می‌توانند صبحانه و ناهار را هم زمان بخوردند. دیر بیدار شدن، کوفتگی، خستگی و بی‌حوصلگی، بی‌اشتهایی را به همراه دارد. از آن جا که مادر بی‌میل است، برای و تهیه صبحانه مناسب تلاشی نمی‌کند، در نتیجه با همان بی‌حوصلگی چیزی را برای کودک خود آماده می‌کند تا او بخورد. کودکی که همراه مادر خود دیر بیدار شده است، طبیعی است که صبحانه و ناهار او یکی می‌شود. به کودک فرصت بدهید تا صبحانه‌اش را کامل بخورد. در چنین فضایی نه تنها کودکان، بلکه هر انسانی از خوردن صبحانه لذت می‌برد و طبیعی است که این رفتار به عنوان یک عادت غذایی مناسب در کودک باقی می‌ماند.

غذای نیم روز

از آن جا که معده‌ی کودکان کم حجماست و غذای کمی در معده جا می‌گیرد، فاصله‌ی بین غذاهای کودک نباید خیلی زیاد باشد. کودکان، بین صبحانه و ناهار احتیاج به یک غذای نیم روزی دارند . این غذای نیم روزی ممکن است انواع میوه، خشکبار، نان و شیرینی‌های سبک باشد. خوردن غذا در این زمان برای کودکان بسیار مهم است.

همراهی مادر با کودک در خوردن غذا

یعنی مادر در کنار کودک بنشیند، با او حرف بزند و با هم این غذای نیم روزی را بخورند. کودکان چه در خوردن صبحانه و چه ناهار و شام احتیاج به همراهی و هم دلی اطرافیان خود دارند و دوست دارند که بزرگ‌ترهایشان در کنارشانباشند و آن‌ها را همراهی کنند. اگر غذای نیمروز نامناسب باشد، در ناهار کودک حتما تأثیر منفی می‌گذارد. تنقلاتی مانند انواع شکلات و آب نبات و حجم زیاد شیرینی موجب می‌شود تا کودک سیری کاذب پیدا کند و میلی به غذا نداشته باشد. استفاده از انواع خشکبار، دانه‌ها، مغزها ومیوه‌ها به مراتب بهتر است.

ناهار کودک

ناهار کودک باید غذایی کامل با انواع مواد مغذی باشد. دست کم یک ساعت مانده به ناهار از دادن انواع تنقلات به کودک پرهیز شود، این تنقلات جلوی اشتهای کودک را می‌گیرد. قبل از ناهار، کودک را از غذا مطلع کنید و اگر در خانه است، حتما او را از نوع غذا یا این که غذا در چه وضعیتی است با خبر سازید. می‌توانید از نیم ساعت مانده به غذا کودک را ترغیب به غذا خوردن کنید.

تجربه‌ی یک مادر

«من از صبح به کودکم می‌گویم چه غذایی را می‌خواهم درست کنم و گاهی با هم به نتیجه می‌رسیم که چه چیزی درست کنم. دربعضی از مراحل او را تشویق می‌کنم که به من کمک کند. وقتی بوی غذادر آشپزخانه پیچید، از او می‌خواهم تا بو بکشد همین مسأله تبدیل به یک بازی برای ما می‌شود. من با رفتارهای مختلف نشان می‌دهم که غذا بسیار خوش رنگ، خوش عطر و خوش مزه است و سعی می‌کنم با آب و تاب فراوان در مورد غذا حرف بزنم. حتما از او می‌خواهم که در چیدن سفره به من کمک کندو با هم سفره را برای غذا آماده می‌کنیم. همیشه قبل از خوردن غذا می‌گویم که حالاـ مابهترین وخوش مزه ترین غذای دنیا را می‌خوریم».

شور و شوق در غذا خوردن

یکی از عوامل مهمی که موجب می‌شود تا کودک غذای خود را با میل و کامل بخورد، شور و شوق مراقب کودک است. هر چه این شور و شوق زیادتر باشد، کودک میل بیش‌تری به غذا پیدا می‌کند. مادری که رژیم است، پدری که بعضی از غذاها را می‌خورد و برخی را نمی‌خورد و از غذاها ایراد می‌گیرد، موجب می‌شود تا کودک نگرش مناسبی به غذا پیدا نکند.

خوردن قسمت‌های خاصی از یک ماده‌ی غذایی. زیر و رو کردن غذا، جست و جو در ظرف غذا، همه مادر و مراقبان خود می‌آموزد. این رفتارها در نهایت کودک نیز با بی میلی به غذا خوردن خود ادامه دهد. مادر، پدر و مراقبان کودک باید با رفتارهای خود نشان بدهند که همه‌ی غذاها لذیذ، مهم و ارزشمند هستند.

نظم

نظم در خوردن غذا بسیار مهم است. هم غذا خوردن می‌تواند به نظم کودکان کمک کندو هم نظم می‌تواندمیزان میل کودکان را برای خوردن افزایش دهد. زمان هروعده از غذا باید ثابت و مشخص باشد. این درست نیست که یک بار کودک را ساعت ۶ بیدار کرد و به او صبحانه داد، روز بعد ساعت ۱۰ و روز دیگر ساعت ۸صبح. باید یک زمان مشخص را برای هر وعده‌ی غذایی در نظر گرفت . این نظم کمک می‌کند تا معده کودک برای خوردن غذا منظم عمل نماید. نامنظم بودن ساعت‌های هر وعده‌ی غذا به بی‌اشتهایی کودک می‌شود.

تنوع غذایی

تنوع مواد غذایی جدا از این که نیازهای مختلف جسمانی کودک را تأمین می‌کند، بی‌اشتهایی او را هم رفع می‌کند. هر روز می‌توان مواد صبحانه، ناهار و یا شام را تغییر داد. طبیعی است که اگر هر روز صبح کودک شیر و نان بخورد، بی‌اشتها می‌شود. برای مثال می‌توان یک روز کره، روز دیگر پنیر و در روزهای دیگر، تخم مرغ، آب میوه، عسل و ... در صحبانه‌ی کودک گذاشت. بعضی از پدر و مادرها چون خودشان به عنوان مثال هویج و یا کدو دوست ندارند، این مواد را به کودکان نیز نمی‌دهند. انواع سبزی‌ها برای کودک مفید است و از همه‌ی آن‌ها می‌توان در غذاهای مختلف استفاده کرد. به دلایل مختلف، گروهی از کودکان بعضی از مواد غذایی را دوست ندارند. ممکن است کودکی سیب زمینی، هویج، یا لوبیا را دوست نداشته باشد. مراقب کودک بایددقت کند که آیا این دوست نداشتن یک عادت غلط است یا واقعاً میل به متوجه شدید که کودک یک ماده غذایی مثلا سیب زمینی را دوست ندارند، مدتی از دادن آن ماده‌ی غذایی صرف نظر کنید و کودک را مجبور به خوردن آن نکنید. برای مثال کودکانی که از برنج زیاد استفاده می‌کنند، بدن‌شان کم‌تر به سیب زمینی پخته نیاز پیدا می‌کند.یا کودکانی که زیاد گوشت می‌خورند، کم‌تر از لوبیا استقبال می‌کنند. در حقیقت نیاز آن ماده‌ی غذایی به شکل دیگر تأمین می‌شود.

بی‌اشتهایی روانی

بخش بزرگی از بی‌اشتهایی کودکان بیش‌تر جنبه روانی دارد. معمولا کودکانی که با یکی از اعضای خانواده‌ی خود مشکل دارند، به غذا بی میل می‌شوند. کودکانی که پدر و مادر مستبد دارندیا از طرف اعضای خانواده‌ی خود اذیت می‌شوند، بی‌اشتها می‌شوند.بعضی وقت‌ها نیز کودک از طریق ابراز بی‌میل یا غذا نخوردن قصد دارد نظر دیگران را به خود جلب کند. دراین حالت مراقب کودک باید دقت کند و به شکل‌های مختلف به نیازهای کودک توجه نماید. بسیار غم انگیز است که کودک بخواهد از طریق غذا نخوردن جلب توجه کند.

تجربه‌ی یک مربی

یکی از کودکان کلاسم به نام «علی» که بسیار خوب غذا می‌خورد، مدتی دچار نوعی بی‌اشتهایی شد. در صدد بر آمدم تا علت این مشکل را بفهمم. بعد از مدتی توجه وجست و جو در رفتار خانواده‌ی او، متوجه شدمکه برادر کوچک علی به تازگی به حرف آمده است و حرف‌هایی جالب و با مزه می‌زند و در خانواده مرتب مورد توجه و تأیید است و علی مدتی است که سعی می‌کند با تکرار حرف‌های برادرش توجه خانواده را به خودش جلب کند، اما بزرگ‌ترها او را دعوا کرده‌اند که چرا مسخره بازی در می‌آورد. علی چندین بار به شیوه‌های مختلف سعی کرده که با حرف‌ها و کارهایش توجه خانواده را جلب کند، ولی موفق نشده است. تا این که از طریق بی‌غذایی و بد غذایی با موفقیت توجه خانواده را به خود جلب کرده است . بخش دیگری از بی‌اشتهایی روانی کاملا ناخود آگاه است. یعنی رفتارهای تند پدر، مادر و مربی آن قدر آزار دهنده است که کودک به نوعی سعی می‌کند در هر شرایطی از بودن درکنار این افراد پرهیز کند و چون در زمان غذا خوردن این نزدیکی بیش‌تر می‌شود، کودک سعی می‌کند که کم‌تر سر سفره حاضر شود و اگر با اصرار پدر و مادر حاضر شود، با خوردن اندکی غذا، فوری از سر سفره بلند می‌شود و خود را از این موقعیت آزار دهنده نجات می‌دهد.

کلام آخر

غذا خوردن یکی از نیازهای اساسی کودکان است که باید به آن اهمیت دهید تا آن‌ها دچار ضعف جسمی و روحی نشوند و همیشه شاداب باشند.

منبع:نشریه جانباز

## ضرورت تأمین ویتامین «د» برای ساکنین مناطق غباری و

مصرف توأم کلسیم با ویتامین «د» برای جذب کلسیم به میزان کافی الزامی است.

دکتر انصاری، متخصص تغذیه، در گفت و گو با خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) گفت: غذاها فقیر از ویتامین«د» هستند؛ این در حالی است که در مناطق آفتاب خیز قرارگیری در معرض نور آفتاب به مدت ۲۰ دقیقه ویتامین «د» را به اندازه کافی به بدن می رساند. برای افراد ساکن در مناطق گرد و غباری، یا ابری که تابش اشعه خورشید کافی نیست، تأمین ویتامین«د» مورد نیاز بدن همراه کلسیم از راه خوراکی ضروری است.

چنانچه کلسیم از لبنیات حیواناتی که در معرض نور آفتاب نبوده اند( نگه داری در دام داری و زیر سقف) تأمین شود، نیاز به مصرف ویتامین «د» الزامی است.

این متخصص تغذیه در ادامه گفت: تأمین کلسیم به تنهایی در دوران یائسگی نمی تواند مانع از روند یا سرعت پیشرفت پوکی استخوان (حتی اگر در نوجوانی و جوانی به مقدار زیاد دریافت شود) جلوگیری کند در نتیجه همواره باید کلسیم به مقدار کافی و هم زمان با ویتامین«د» مصرف شود. (۱)

پی نوشت:

روزنامه جمهوری اسلامی، ۱۳۸۶/۸/۳.

منبع:مجله نامه ی جامعه

## کاهش خطر حملات قلبی با خوردن صبحانه

به گزارش خبرگزاری دانشجویان ایران ( ایسنا)، تحقیقات نشان می دهد: خوردن صبحانه، سبب مصرف کالری و کاهش خطر حمله قلبی می شود.

زنانی که صبحانه نمی خورند، در طول روز غذای زیادتری می خورند در نتیجه کلسترول بدن افزوده شده و حساسیت در برابر انسولین، کاهش می یابد و این مسأله باعث بروز بیماری های قلبی می شود.

خوردن صبحانه، بدن را در مقابل خستگی زودرس مقاوم می کند؛ از این رو قلب تحت فشار قرار نمی گیرد.

زنانی که به صورت مرتب هر روز صبحانه می خورند، انرژی کمتری نسبت به دیگر زنان مصرف می کنند. بنابراین نیازی به خوردن ناهار و شام پرچرب ندارند؛ زیرا غذای چرب یکی از عوامل خطرناک بروز بیماری های قلبی است.

منبع:مجله نامه ی جامعه

### ویتامین A ضد چین و چروک

محققان آمریکایی اظهار داشتند اگر لوسیونی که برای پوست استفاده می کنیم حاوی ویتامین A (رتینول) باشد می توان چین و چروک هایی را که بر اثر پیری پوست بوجود آمده، کاهش دهد و همچنین تولید مواد تشکیل دهنده بافت پوست را افزایش می دهد.

در یک تحقیق که بر روی ۳۶ فرد پیر که متوسط سن آنها ۸۷ سال بود در این رابطه انجام شد محققان دانشگاه پزشکی میشیگان به مدت ۲۴ هفته و هفته ای ۳ بار لوسیون رتینول (ویتامین A) را به یکی از دو بازوی فرد مورد آزمایش زدند و بازوی دیگر را فقط یک لوسیون معمولی زدند. پس از طی ۲۴ هفته، محققان دریافتند که میزان چین و چروک ها و زبری پوست در بازویی که ویتامین A زده شده بود نسبت به بازویی که فقط از یک لوسیون معمولی استفاده شده بود به طور چشمگیری کاهش یافته و از طریق بیوپسی (بافت برداری) پوست مشاهده کردند که مواد سازنده بافت پوست در بازویی که ویتامین A زده شده بود، نسبت به بازویی که ویتامین A دریافت نکرده، بیشتر تولید شده بود. محققان به این نتیجه رسیدند که رتینول (ویتامین A) می تواند باعث بهبودی چین و چروک های ریز حاصل از پیری پوست گردد. افزایش یافتن گلیکوزامینوگلیکان (glycosaminoglycan) که یکی از مواد تشکیل دهنده بافت پوست بوده و مسئول حفظ رطوبت و آب موجود در بافت های پوست می باشد و همچنین افزایش یافتن تولید کلاژن در بافت پوست، همگی باعث کاهش یافتن و محو چین و چروک های پوست می گردد و تمام این اتفاقات بر اثر مصرف ویتامین A رخ می دهد. از طرفی ویتامین A می تواند تولید ترکیبات سازنده پوست تازه و نو را افزایش دهد و به احتمال قوی می تواند توان و مقاومت پوست را در برابر جراحات بالا برده و باعث بهبودی سریعتر زخم های پوستی گردد.

منبع: www.Health.yahoo.com

### لاغر شدن، به گرسنگی کشیدن مربوط نیست!

نویسنده: بارتولومیو

مترجم: امیردیوانی

راههای مطمئن برای کاهش وزن

روزی دوستی که پیوسته برنامه (رژیم) غذایی منظمی را رعایت می‌کرد، نزد من آمد و با افتخار گفت: ۱۰ پوند (۴۵۳ گرم) وزن کم کرده ؛ ولی هنوز چند هفته‌ای نگذشته بود که از روی ناراحتی اقرار کرد وزنش به حال اول برگشته است!

علی‌رغم این مسأله، وی و میلیونها نفر دیگر را که سعی می‌کنند از وزن خود بکاهند، نباید ملامت کرد بلکه سرزنش شدنی، برنامه‌های تغذیه است که این گونه افراد برای لاغر شدن در پیش می‌گیرند. استیون، فارل، مشاور «مؤسسه پژوهشی هوازی»(۱) بر این باور است: «اکثر اشخاصی که با رعایت کردن برنامه‌های دشوار در مدتی کوتاه و به مقدار زیاد وزن کم می‌کنند، بعد از برهه زمانی زودگذر بار دیگر بر سر وزن قبلی‌شان برمی‌گردند و حتی در پاره‌ای موارد وزنشان از آنچه بیشتر بوده هم فزونتر می‌گردد.»

به نظر پژوهندگانی همچون میریام نلسون، استاد دانشگاه تافتز و یکی از نویسندگان کتاب پرفروش «زنان نیرومند، لاغر می‌مانند»: جدیدترین روش برای لاغری که در واقع همان شیوه روزآمد شده برنامه‌های غذایی است که سالها مردم جهت لاغر شدن به کار می‌بندند؛ رژیم غذایی به همراه پروتئین زیاد توأم با کاهش چشمگیر مصرف کربوهیدراتهاست. در کاربرد این قبیل برنامه غذایی، بیشتر از پروتئین و چربی استفاده می‌شود. متأسفانه، بخش اعظم وزنی که شخص بر اثر در پیش گرفتن چنین رژیم غذایی از کف می‌دهد، در حقیقت برآیند اتلاف آب بافتهاست که خود حاصل فرایند کم‌آب شدن(دِهیدراته) می‌باشد. او هشدار می‌دهد: «افراط در رعایت رژیمهایی از این دست ممکن است خطرناک باشد و رژیمهای پروتئین امکان دارد انسان را به سرگیجه و خستگی فوق‌العاده مبتلا سازد.»

دکتر چارلز بائم، دانشیار تغذیه و دارو در دانشگاه ایلی‌نوی شیکاگو هم یادآور می‌شود: «افزودن به مصرف چربیها سبب از دست رفتن مواد کانی ضروری استخوانها و افزایش مقدار لیپیدها (چربیها) می‌گردد که به سهم خود خطر مرض قلبی را به همراه دارد.»

صرف‌نظر از آنچه گفته شد این سؤال مطرح می‌شود که آیا چاره‌ای هست تا بتوان به سرعت وزن کم کرد بی‌آنکه به تندرستی آدمی لطمه‌ای وارد شود و یا اثرات بلندمدت بر آن بگذرد؟ جواب مثبت است. پژوهشها حاکی از آنند چنانچه روشهای ساده زیر رعایت گردند، به این هدف می‌توان دست یافت.

راهبرد اول:

غذاهای سرشار از الیاف گیاهی (فیبر) مصرف کنید.

بنا به گفته دکتر بائم: برای کاهش هر پوند چربی، باید از مصرف مواد نیروزا به نحوی کاست که تقریبا ۳۵۰۰ کالری از حد معمول انرژی به بدن برسد. از طرف دیگر، طبیعت، بدن انسان را به طریقی برنامه‌ریزی کرده است که به هنگام گرسنگی بتواند در برابر بی‌غذایی پایداری کند. موقعی که به ناگاه مصرف خوراکش را می‌کاهد، شبکه ایمنی بدن فعال شده از سرعت سوخت و ساز (متابولیسم) بدن می‌کاهد.

از همین رو است که بائم، فارل و سایر پژوهشگران پیشنهاد می‌کنند که کاهش مصرف کالری روزانه نباید از ۲۵۰ تا ۵۰۰ کالری تجاوز کرده و به نحوی باشد که موقع تقلیل آن، آدم احساس کمبود و محرومیت از این قبیل مواد را داشته باشد. دکتر رولند وینزید، رییس دانشگاه آلاباما در گروه علوم تغذیه بیرمنگام هم توصیه می‌کند تا جایی که به طور طبیعی به غذا میل دارید، بخورید.

بررسیهای دکتر یادشده حاکی است که چنانچه افراد همان قدر که احساس تمایل می‌کنند، سبزیها و میوه‌های تازه، حبوب و نشاسته‌های فرآوری نشده مصرف می‌کردند، فقط نیمی از کالری‌ای را که بر اثر انتخاب مواد قندی، گوشت، پنیر و غذاهای سرخ شدنی به بدن می‌رسید مصرف می‌کردند. شاید دلیل این باشد که اغذیه انباشته از الیاف گیاهی پرحجم هستند و مقدار کالریشان کمتر از دیگر غذاهاست.

مصرف غذاهای غنی از الیاف مزبور نه فقط سبب کاهش وزن در درازمدت می‌شود بلکه برای حفظ تندرستی هم لازم است. رهنمودهای وزارت کشاورزی ایالات متحده حکایت از آن دارد که ۵۰ تا ۶۰ درصد کالری مصرفی روزانه بدن باید از کربوهیدارتها (سبزیها، حبوب و میوه‌ها)، ۱۲ تا ۱۵ درصد از پروتئینها و حداکثر ۳۰ درصد از چربیها تأمین گردد.

دکتر دیوید هبر، رییس مرکز تغذیه انسانی در «یو.سی.ال.ا»(۲)] دانشگاه کالیفرنیا در لوس‌آنجلس [اظهار می‌دارد: «برای کاهش وزن و تداوم آن می‌شود مقدار کالری مصرفی را که از طریق مصرف چربیها تأمین می‌گردد، تا سطح ۲۰ درصد هم کاست.» وی در اثرش تحت عنوان «برنامه غذایی مورد نظر» توصیه می‌کند تنها یک سوم بشقابتان را از گوشت لُخم (بی‌چربی)(۳) پر کنید تا به این ترتیب جای بیشتری برای استفاده از سبزیها، حبوب و مواد نشاسته‌ای باقی بماند.»

نلسون بر این باور است: «پیوسته به یاد داشته باشید، مدت زمانی طول می‌کشد تا مغز دریابد که معده انباشته شده و در نتیجه انسان احساس سیری کند. بنابراین، آنانی که عادت به تند غذا خوردن دارند، همیشه افزون بر مقدار ضروری، غذا می‌خورند.» او برای رفع این مشکل، دو راه حل پیشنهاد می‌کند. نخست آنکه بهتر است بعد از هر لقمه، قاشق و چنگال را به زمین گذاشت و لختی تأمل کرد. دیگر آنکه چه بهتر انسان غذایش را با سایرین بخورد و در فاصله بین لقمه‌ها با آنان حرف بزند و از لُف لُف خوردن بپرهیزد.(۴)

راهبرد دوم:

تحرک داشته باشید

نظر فارل، عضو مؤسسه کاپر بر این است: «جدای از ۲۵۰ کالری‌ای که هر روز از برنامه غذایی حذف می‌گردد، می‌توان ۲۵۰ کالری دیگر را هم از راه ورزش و سایر فعالیتهای جسمانی مصرف کرد. به این ترتیب شخص می‌تواند هفته‌ای نزدیک به ۴۵۰ گرم چربی بکاهد.»

به موجب مطالعات متعدد ـ از جمله تجزیه و تحلیلی که به تازگی دانشمندان مرکز علوم پزشکی دانشگاه جرج واشنگتن در طی تحقیق ۲۵ ساله صورت داده‌اند، ثابت کرده‌اند که برای کاهش وزن، برنامه‌ای که صرفا بر اساس کاستن از مقدار مصرف کالری باشد، در بلندمدت کم‌اثرتر از برنامه‌های جامع و فراگیری است که ورزش را هم شامل می‌شود.

برای اشخاصی که طرفدار ورزشهای هوازی (آیروبیک)اند، ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند در روز، بهترین فعالیت برایشان شمرده می‌شود. گویی شعار (و ضرب‌المثل) ورد زبان مردم یعنی «نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود»(۵) هم همواره مصداق خارجی نداشته باشد زیرا بر حسب پژوهشی که اخیرا روی زنان میانسال نسبتا چاق انجام شده است، حرکات موزون هوازی قادرند به همان
اندازه دوی آهسته (قدم دو)(۶) و دوچرخه‌سواری، شخص را لاغر کنند.

پژوهش دیگری که در نشریه «انجمن پزشکی آمریکا» درج شده، دلالت بر این دارد زنان فربهی که بر میزان فعالیتهای معمول روزانه‌شان همانند برگزیدن پلکان به جای آسان‌بر(۷) (آسانسور)، پیاده‌روی یا انجام کارهای خارج از خانه ـ می‌افزایند نسبت به آنانی که برنامه‌های فشرده و منظم هوازی را اجرا می‌کنند، بهتر می‌توانند کاهش وزنشان را حفظ کنند. ممکن است علت آن باشد که تغییر شیوه زندگی، ساده‌تر از رعایت برنامه‌هایی باشد که اختصاص زمان ویژه‌ای را در طول شبانه‌روز می‌طلبد.

دکتر جیمز لوپن، مایکل جنسن و نورمن ابرهارت: پژوهشگران مرکز درمانی «می» پیامد تحقیقات خویشتن را در مجله «ساینس» آورده و یادآوری کرده‌اند که حتی با انجام فعالیتهای جزیی روزانه هم می‌شود مقدار چشمگیری کالری مصرف کرد. در طی این بررسی که در طول دو ماه و بر روی ۱۶ تن انجام پذیرفت، به داوطلبان روزانه ۱۰۰۰ کالری برای حفظ بدنشان داده شد که بیشتر از مقدار لازم بود. در پی بررسی بسنده همه شیوه‌های مصرف نیرو (انرژی) به هنگام روز، در افراد تحت مطالعه، پژوهندگان پی بردند آنانی که فعالیتشان را افزایش داده بودند، حتی آن گروه از افرادی که پشت میز تحریرشان می‌نشستند و تنها حالت بدن و طرز نشستن خود را عوض می‌کردند یا می‌ایستادند، یا گهگاه قدم می‌زدند، کمتر از سایرین اضافه وزن پیدا کرده بودند.

اینان ناآگاهانه و خود به خود، انرژی مازاد را که به بدنشان رسیده بود، مصرف کرده بودند. در یکی از موارد هم افزایش فعالیت جسمی به مصرف ۶۹۲ کالری در روز انجامیده بود. به این ترتیب در حالی که داوطلبان کم‌تحرک در طول این دو ماه نزدیک به

۵/۷ کیلوگرم بر وزن خود افزودند، آنهایی که تحرک اندکی داشتند، تنها یک کیلوگرم اضافه وزن پیدا کردند.

در حال حاضر این یافته‌ها را چگونه می‌توان به کار بست؟ نلسون می‌گوید: «چندین طریقه برای مصرف ۲۰ یا ۵۰ کالری هست. قدم زدن، پیاده‌روی و ایستادن، بخشی از این راهکارهاست. ضمنا می‌شود وقفه‌های کاری را که قاعدتا افراد با گپ زدن و قهوه خوردن با همکارانشان پر می‌کنند، به قدم زدن گذراند.» دگرگونیهایی از این دست که مشتمل بر انجام اندکی فعالیت در هر ساعت است، امکان دارد تأثیر فراوانی داشته باشند.

راهبرد سوم:

با وزنه تمرین کنید

لائوری جنگارلی ۴۳ ساله همه راههای کم کردن وزن، نظیر پرهیزهای غذایی، رژیمهای میوه، قرصهای بی‌نسخه(۸) و نوشابه‌ها را آزمود، ولی هیچ یک باعث نشد که وی بتواند دکمه شلوار جین شماره ۱۶ خود را ببندد. سرانجام بر آن شد که برنامه جامع نلسون را به کار بندد. او با وجود آنکه از ورزش گریزان بود، لیکن خیلی زود متوجه شد که به سادگی قادر به انجام تمرینات ۲۰ دقیقه‌ای نیروبخش، بعد از پیاده‌روی روزانه، است. طولی نکشید که پیامد این کار آشکار گشت. وی هیجان‌زده می‌گوید: «بعد از دو هفته اندک اندک متوجه تغییراتی در ظاهرم شدم و موقعی که شلوار جین‌ام را پوشیدم بیشتر به این دگرگونی پی بردم. همگی از شدت شادمانی، شروع به جست و خیز کردیم! واقعا که لحظه شادی‌آفرینی بود.»

تجربه مثبت «جنگارلی» از این تمرینها، مورد منحصر به فردی نیست. نلسون در پژوهشی که در دانشگاه تافتز به انجام رساند، دو گروه از زنان را تحت نظر گرفت؛ با این تفاوت که افراد نخستین دسته، گذشته از رعایت برنامه غذایی، تمرینات بدنی هم می‌کردند و اعضای دومین گروه، تنها رژیم غذایی گرفتند. افراد هر دو گروه به طور متوسط ۱۳ پوند وزن کم کردند. ولی مسأله مهمتر، نوع وزنی بود که زنان از دست داده بودند. گروهی که تمرین قدرت می‌کردند، ضمن از دست دادن چربی، به طور متوسط ۲۱۱ پوند بر حجم عضلاتشان اضافه کردند، لکن دسته‌ای که تنها رژیم غذایی گرفته بود، توأم با چربی تقریبا ۳۵/۱ کیلوگرم ماهیچه هم از دست دادند.

اهمیت این موضوع در چیست؟ نلسون جواب می‌دهد: «مقدار ماهیچه موجود در بدن، در تعیین میزان سوخت و ساز بدن مؤثر است.» وی می‌افزاید: «چنانچه به گونه‌ای وزن کم کنیم که از حجم عضله‌ها کاسته نشود، در حقیقت سوخت و ساز بدنمان را در سطح بالاتری نگه داشته‌ایم؛ از این‌رو شخصی که حجم عضلات بدنش فزونتر باشد، در درازمدت بهتر می‌تواند وزنش را مهار سازد و آن را به میزان دلخواه حفظ کند.»

پژوهش دیگر آن است: «ماهیچه‌ها تا چه حد در مهار وزن اهمیت دارند؟» هبر در کتاب «برنامه غذایی با عزم و اراده» آورده است: «هر پوند (۴۵۳) گرم ماهیچه روزانه ۱۴ کالری می‌سوزاند.» این مقدار در درازمدت بسیار مورد توجه است.

چنان که ملاحظه می‌کنید، پژوهشها حاکی از آنند که برای کاستن از وزن، نه لازم است گرسنگی بکشید، نه گروههای اصلی غذایی را از برنامه خوراک خود حذف کنید و نه اینکه ورزشکار باشید. به جای تمام اینها، فقط به دگرگونیهای جزیی لیکن هوشمندانه عنایت نمایید. آنگاه در مدتی که اصلاً در خیالتان هم نمی‌گنجید، ناظر دگرگونیهای شگفت‌آوری خواهید شد.

پی نوشت:

۱ـ Aerovics Research.

۲ـ U.C.L.A. University of california at los Angeles.

۳ـ Lean Meat.

۴ـ Wolfing Down.

۵ـ No pain, No Gain.

۶ـ jogging.

۷ـ Elevator.

۸ـ OTC = over the counter.

منبع: پیام زن

### ظروف آلومینیومی جایگزین مناسب ظروف یک بار مصرف

در جهان ظروف آلومینیومی جایگزین ظروف یک بار مصرف پت می شود.

همان طور که می دانید هر محصولی که در مجاورت مواد غذایی نگه داری می گردد، باید از درجه غذایی برخوردار باشد. نگه داری مواد غذایی گرم در مجاورت ظروف پت به آزاد سازی «منومرها» و ترکیب آن با محتویات ظروف اثر سرطان زا و آلرژی زا دارد .

شفافیت، یا شیری رنگ بودن ظروف یک بار مصرف، دلیلی برای مناسب بودن این ظروف برای مصرف محسوب نمی شود. بر اساس تعاریف استاندارد موجود، ظروف پلی پروپلین و پلی اتیلن برای نگه داری مواد غذایی مناسب نیستند؛ از این رو در شرکت های هواپیمایی با سیستم مدیریت کیفیت ایزو، برای سرو نوشیدنی های گرم از ظروف کاغذی استفاده می شود.

فویل های آلومینیومی نیز با امکان نگه داری حرارت در مواد غذایی ظروف مناسبی محسوب می شود، البته مناسب ترین ظروف برای نگه داری مواد غذایی به ترتیب ظروف شیشه ای ، فلزی، کاغذی و در نهایت ظروف Pet ( پلی اتیلن تری فتالات ) است. ظروف پت محافظ خوبی حتی برای نگه داری مواد غذایی با ترکیبات شیمیایی نیست. ظروف شفاف، منتقل کننده نور و مخرب مواد شیمیایی اند.

چربی، روغن و ویتامین در اثر مجاورت با نور قابلیت تخریب دارند، برای حفظ و نگه داری خاصیت آب میوه های حاوی ویتامین های مصنوعی، یا طبیعی باید از ظروف تیره رنگ استفاده شود. (۱)

پی نوشت:

روزنامه کیهان، ۱۳۸۶/۸/۱۰.

منبع:مجله نامه ی جامعه

### کشف اثرات ضد افسردگی «کتامین»

تحقیقات اخیر نشان می دهد «کتامین» که به عنوان دارویی عادی برای بی هوشی استفاده می شود، اثرات بهبود در بیماران مبتلا به افسردگی دارد.

به نقل از ساینس دیلی محققان نشان دادند که «کتامین» باعث تحریک گیرنده های نمک اسید گلوتامیک شده و در نتیجه باعث اثرات ضد افسردگی می شود.محققان با هدف تولید داروهای جدید که بیشتر تمرکزشان روی درمانهای مولکولی است گامی بزرگ به سوی ایجاد داروهای ضد افسردگی برمی دارند و باعث می شود بیماران بدون استفاده از داروهای سنتی، با بهره مندی از داروهای جدید احساس بهتری داشته باشند.به گفته محققان دانشکده پزشکی دانشگاه «یال»، «کتامین» علاوه بر داشتن اثرات ضد افسردگی هنوز دارای ایرادهایی است و تغییرات زودگذری در ادراک و اختلالات شناختی می گذارد و در میان دیگر عوارض جانبی باعث ایجاد توهم می شود.

محققان امیدوارند به داروهایی دست یابند که بهتر از «کتامین» عمل کرده و عوارض جانبی نداشته باشند.

### ژن درمانی امید آینده درمان ایدز

دانشمندان دانشگاه لندن دریافتند که ویروسهایی مثل HIV چگونه بین گونه ها منتقل شده و چگونه مکانیسمهای زیستی در برخی میمونهایی که دارای ژنهای پرشی هستند، آنها را در مقابل چنین ویروسهایی مصون می دارد.

به نقل از «medical news today» دانشمندان سعی دارند با دسترسی به این اطلاعات از نوعی ژن درمانی در درمان ایدز در انسانها استفاده کنند.

آنان ترکیبی از ژنها را در گونه ای از میمونها یافتند که آنها در مقابل خانواده ویروسهای فرصت طلبی محافظت می کند که با وارد شدن به بدن میزبان با ژنوم آنها ترکیب شده و جزئی از سلول DNA میزبان می شود. برای انتقال این ویروس به گونه های دیگر موجودات ویروس باید ابتدا از میان سیستم ایمنی درونی میزبان بگذرد که در میان ترکیبی از ژنها و پروتیینها قرار گرفته ولی گونه ای از میمونهای آسیایی دارای ژنی هستند که آنها را در مقابل این ویروس محافظت می کند و این ژن در ترکیب با ژن دیگری ژنهای پرشی را ایجاد می کنند که باعث ایجاد ژنهای مفید می شوند که می تواند در حالی مؤثر برای ایدز به شمار آید.

محققان قصد دارند با تولید ژنهای «cyclophilin» و «TRIM۵» انسانی و ترکیب و استفاده از آنها در سلولهای بنیادین فناوری ژن درمانی را در خصوص درمان ایدز ایجاد کنند.

### عمل جراحی بهتر از روشهای دیگر برای درمان کمر درد ا

تحقیقات اخیر نشان داده است که عمل جراحی مؤثرتر از درمانهای دیگر برای بهبود کمر درد در افراد مسن است.

به نقل از «Web md» بر اساس این گزارش ۴۰۰ هزار آمریکایی که بیش از ۶۰ سال سن دارند، از انقباض ستون فقرات- شرایطی که مجرای ستون فقرات به سلولهای عصبی در نخاع فشار می آورد- رنج می برند.

کمردرد ممکن است ناگهان شروع شده و یا تدریجی باشد. کمردرد حاد، اغلب با صدمات فیزیکی پس از بلند کردن وسایل سنگین ایجاد می شود.

درد معمولاً به علت کشیدگی عضلات و یا رباطها ایجاد می شود. صدمات ممکن است با فعالیت کردن تشدید شوند. در خیلی از موارد، علایم طی ۲ تا ۱۴ روز برطرف می شوند.

### مصرف ویتامین ب و پیشگیری از ناهنجاری های جنینی

پژوهش های گذشته نشان داده اند که مصرف قرص های تقویتی حاوی اسید فولیک که نوعی از ویتامین های گروه ب است در دوران بارداری و قبل از آن، در کاهش موارد بروز برخی ناهنجاری ها در جنین تأثیر دارد.

اخیراً پژوهشگران این موضوع را مجدداً در چین مورد بررسی قرار داده اند آنها به زنان دو منطقه شمالی و جنوبی چین که به ترتیب میزان بروز ناهنجاری های جنینی در آنجا زیاد و کم بود توصیه کردند تا از هنگام معاینات پیش از ازدواج تا ماه سوم اولین حاملگی خود روزانه یک قرص حاوی ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک به تنهایی مصرف کنند.

پس از بررسی فرزندان بیش از ۱۳۰ هزار زن که قبل و حین بارداری قرص ها را مصرف کرده بودند با فرزندان بیش از ۱۱۷۰۰۰ زن که چنین قرص هایی را مصرف نکرده بودند نتیجه گیری کردند که مصرف قرص های اسید فولیک به طور قابل توجهی هم در

مناطق شمالی و هم در مناطق جنوبی موجب کاهش بروز جنین های دچار ناهنجاری شده بود.
لازم به ذکر است اگر مادران کشور ما در دوران بارداری به مراکز بهداشتی ــ درمانی مراجعهٔ منظم داشته باشند و تحت مراقبت قرار گیرند مکمل های غذایی و توصیه های مناسب به آنان ارائه میگردد.

### سیگار کشیدن مسبب سرطان ریه و سایر سرطان هاست

قرار گرفتن زنان باردار در معرض دخانیات در کشورهای روبه توسعه با سرعت هشداردهنده ای در حال افزایش است.
پژوهشگران می گویند زنان و کودکان شان در کشورهای روبه توسعه به طور فزاینده ای در خانه هایشان دود سیگار محیطی ناشی از سیگار کشیدن دیگران را استنشاق
می کنند، و بسیاری از آنها تجربه سیگار کشیدن را آغاز می کنند و به این ترتیب نه تنها خودشان بلکه کودکان شان را نیز در معرض سرطان،بیماری قلبی و سایر بیماری ها قرار می دهند.
دکتر میشل بلوک از شعبه پژوهش کنترل دخانیات در موسسه ملی سرطان آمریکا که سرپرست این پژوهش بوده است، در این باره گفت: استعمال دخانیات بوسیله زنان باردار و قرارگرفتن آنها به دود سیگار محیطی پیشرفت تلاش های مداوم برای بهبود بخشیدن به سلامت مادران و کودکان در کشورهای روبه توسعه را با مانع روبه رو می کند یا حتی باعث سیر قهقرایی آن
می شود. این تحقیق برای اولین بار استعمال دخانیات در زنان باردار، قرارگیری به دود سیگار محیطی و نگرش ها نسبت به مصرف دخانیات در بسیاری از کشورهای درحال توسعه را مورد بررسی قرار داده است. این بررسی شامل ???? مصاحبه با زنان بادار در ??محـل تحقیق در ? کشور شامـل آرژانـتین، اوروگوئه، اکـوادور، برزیـل و گواتمالاـ در آمریکـای لاـتین، زامبیـا و جمهـوری دموکراتیک کنگو در آفریقا، دو محل در هند و یک محل در پاکستان است. این پژوهشگران دریافتند که تا ?? درصد زنان باردار سیگار کشیده اند، تا یک سوم آنها از توتون غیرتدخینی استفاده کرده اند و بیش از نیمی از آنها به طور مرتب دود سیگار دیگران را در محیط استنشاق می کنند.
بلوک گفت این گرایش هـا بیـانگر دگرگونی عمـده ای در میـان زنان در کشورهای روبه توسـعه است، که در گذشـته در آنجا به علت تابوهای فرهنگی قدرتمند، تنها ? درصد زنان به مصرف دخانیات می پرداختند. سیگار کشـیدن علت اصـلی مرگ های قابل پیشگیری در میـان زنان در کشورهای توسـعه یافته است و بلوک می گویـد که این یافته ها این امکان را فراهم می کنـد تا پیش از آنکه زنـان در جهـان در حال توسعه هم گرفتار همین مشـکل شونـد، مـداخله ای انجام گیرد. سیگار کشـیدن خطراتی وخیم برای سلامـت مـادر و جنین ایجـاد می کنـد و می توانـد باعث زایمان زودرس، وزن کم هنگام تولـد و مرگ ناگهانی نوزاد شود. سیگار کشیدن در بزرگسالان می توانـد باعث سـرطان ریه و سایر سرطان ها شود، در حالیکه مصـرف غیرتـدخینی توتون به سـرطان های دهان و لوزالمعـده منجر می شود. اسـتنشاق دود سیگار محیطی باعث سـرطان در بزرگسالان و مشـکلات ریوی مانند ذات الریه در کودکان کم سن می شود.

### فلزات سنگین سمی در داروهای گیاهی

برخی داروهای گیاهی شاید بیش از آنکه مفید باشند ، ضرر داشته باشند.
ساینس نیوز به نقل از محققان گزارش می دهـد که ۲۰٪ از محصولات داروئی گیاهی نمونه برداری شـده حاوی سـطوح بالائی از فلزات سنگین بودند.
برخلاف داروهای تجویز شـده با نسـخه ، محصولات پزشکی گیاهی بعنوان مکمل های غـذائی به فروش می رسـند و لـذا پیش از ورود به بازار نیازی به بررسی های آزمایشگاهی شدید نیست.
محققان با بررسـی نمونه های جمع آوری شـده از فروشـگاههای نزدیک شـهر بوسـتون دریافتند یک پنجم از ۷۰ نمونه فوق حـاوی مقادیر قابل ملاحظه ای سرب ، جیوه یا آرسنیک یا ترکیبی از هر سه بودند.
در صورت مصـرف مرتب ، این محصولات می تواند شـخص را بیش از آنچه از سوی آژانس حفاظت محیط بی خطر در نظر گرفته است ، در معرض فلزات سمی قرار دهد.
گرچه شیوع محصولات داروئی گیاهی حاوی فلزات سنگین مشخص نیست ، تعداد افرادی که در معرض خطر هستند اهمیت دارد.
دانشـمندان معتقدند یافته های آنان لزوم بررسـی آزمایشـگاهی همه مکمل های غذائی را از لحاظ وجود فلزات سـمی در آنها تایید می کند.

### پیوند موفقیت‌آمیز دیسک بین‌مهره‌ای در چین

منبع: سایت همشهری آنلاین
پزشکان چینی دیسک‌های بین مهره‌های ستون فقرات گردنی را با موفقیت به پنج بیمار پیوند زدند.
به گزارش خبرگزاری رویترز این شیوه می‌توانند به یک گزینه درمانی برای مبتلایان به بیماری تحلیل‌رفتگی دیسک‌های بین‌مهره‌ای (DDD) بدل شود.
این دیسک‌های نرم و انعطاف‌پذیرکه در میان مهره‌های مفصل‌شده قرار می‌گیرند، با افزایش سن دچار تحلیل‌رفتگی، خشکی و عدم اتعطاف‌پذیری می‌شوند و به آسانی صدمه می‌بینند.
دیسک‌های بین‌مهره‌ای به عنوان جذب‌کننده ضربات وارد بر ستون فقرات عمل می‌کنند، و به آن اجازه می‌دهندخم و راست شود و بچرخـد، امـا بیرون‌زدگی آنهـا از محل طبیعی آنهـا بر روی ریشه‌هـای عصبی فشار می‌آورد و کارکرد آنها را مختل می‌کنـد، و در نتیجه به بیحسی و درد درد ساق پا یا بازو منجر می‌شود.
پژوهشگران چینی که نتیجه کار خود را در آخرین شـماره نشریه لانسـت منتشر کرده‌اند می‌گویند دیسک‌های به دست آمده از سه اهداکننده مونث را که به در حوادث درگذشـته بودند را در فاصله ماه مارس ۲۰۰ تا ژانویه ۲۰۰۱ به ستون فقرات گردنی پنج بیمار پیوند زده‌اند.
به گفته پروفسور کیت لوک رئیس بخش ارتوپـدی دانشـگاه هنگ کنگ این اولین بار در جهان است که دیسـک بین‌مهره‌ای انسان پیوند زده می‌شود.
بیماران دریافت‌کننده پیوند برای پنج سال تحت نظر قرار داشته‌اند.
این پژوهشـگران در مقـاله خـود می‌نویسـند ": علائـم و شـکایات عصـبی همه بیمـاران پس از انجـام عمـل پیونـد بهبود پیـدا کرد... هیچکدام از بیماران از آن پس درد گردن هنگام استراحت یا حرکت نداشت".
کارشـناسان مسـتقل در همین شـماره نشریه لانسـت می‌نویسـند پیونـد دیسک‌هـای بین‌مهره‌ای ممکن است در آینـده به یک گزینه درمانی جایگزین برای روش‌های معمول فعلی مانند اتصال مهره‌های ستون فقرات و جاگذاری دیسک‌های مصنوعی شود.

### کم خوابی موجب افزایش وزن میشود

آخرین تحقیقات نشان می دهند که شب زنده داری و کم خوابی کودکان و بزرگسالان سبب افزایش وزن آنان میگردد.
محقق دانشگاه بریستول (Bristol) انگلستان دکتر شاهد طاهری اظهار داشت که تلویزیون ، کامپیوتر و تلفنهای همراه و از این قبیل وسایل از اطاق خواب کودکان باید بیرون برده شوند تا آنان بتوانند خواب آرامی داشته باشند.
دکتر طـاهری در مجله بیماری کودکی (Disease in Childhood) افزوده است که کاهش ساعات خواب سب تغییرات جـدی در سوخت و ساز بدن میگردد که به افزایش وزن و بروز امراضی از قبیل دیابت و مشکلات قلبی منجر می شود.
نتیجه یـک تحقیق که سـال گذشـته در انگلسـتان منتشـر شـد بیانگر اینست که خردسالانی که حـدود ?? ماه سن دارنـد و دچار کم خوابی هستند زمانی که به سن هفت سالگی میرسند دارای اضافه وزن میشوند.
طـاهری همچنین بیـان میکنـد کودکـانی که خواب منـاسب ندارنـد مکـانیزم سوخت و سـاز بـدن آنها تغییر پیـدا کرده و در اشـتها و مصرف انرژی آنها اختلال ایجاد میشود.
میزان خواب نامناسب بر روی رشد دوره نوجوانی نیز آثار مخربی دارد.
در تحقیقی که توسط دکتر طاهری در سال ???? منتشر شده مشخص میکند بزرگسالانی که روزانه حدود ? ساعت میخوابند میزان ترشح هورمون اشتها در آنان ?? درصد بیشتر از افرادی است که هشت ساعت در روز میخوابند .
میزان ترشح هورمون کنترل کننده چربی در بدن افرادی که دچار کم خوابی هستند نیز کاهش میابد. مناسب و کافی نبودن ساعات خواب در کودکان سبب بی حوصلگی و کاهش تحرک گردیده و علاوه بر اضافه وزن ، کودکان مزایای مرتبط با تحرک و ورزش را از دست میدهند.
به گفته دکتر طـاهری چـاقی و اضـافه وزن فقـط به علت کم خوابی ایجاد نمیشود اما تاثیر آن در مصـرف انرژی و موازنه ای که در متابولیسم بدن دارد را نمیتوان انکار کرد.
وی اضافه میکنـد برای بچه ها خواب مناسب و تحرک لازم بایـد در نظر گرفته شود . کودکان باید از خوردن غذاهای پر کالری در هنگام شب پرهیز کنند و محیط خواب آنان باید آرام و درجه حرارت اطاق نیز مناسب باشد.
بزرگسالان میتواننـد در تعطیلات پایان هفته بیشتر بخوابنـد اما میزان آن نبایـد از یکی دو ساعت زیاد تر شود که موجب مختل شدن خواب آنان در طول هفته نگردد.

### وقتی یک نوشابه می‌خورید، چه اتفاقی می‌افتد؟

۱۰ دقیقـه بعـد: ۱۰ قـاشق چـای‌خوری شـکر وارد بـدن‌تان می‌شـود. می‌دانیـد چرا بـا وجـود خوردن این حجم شـکر دچـار اسـتفراغ نمی‌شوید؟ چون اسید فسفریک، طعم آن را کمی می‌گیرد و شیرینی‌اش را خنثی می‌کند.
۲۰ دقیقه بعد: قند خون‌تان بالا می‌رود و منجر به ترشح ناگهانی و یک‌جای انسولین می‌شود. کبدتان شـروع می‌کند به تبدیل قند به چربی تا قند خون، بیشتر از این بالا نرود.
۴۰ دقیقه بعـد : حالاـ دیگر جـذب کـافئین کامل شـده؛ مردمک‌های‌تان گشاد می‌شود، فشار خون‌تان بالا می‌رود و در پاسخ به این حالت، کبـدتان قند را به داخل جریان خون رها می‌کند. گیرنده‌های آدنوزین مغز حالا بلوک می‌شوند تا از احساس خواب‌آلودگی جلوگیری کنند.
۴۵ دقیقه بعـد : ترشح دوپامین افزایش پیدا می‌کند و مراکز خاصـی در مغز، که حالت سرخوشـی ایجاد می‌کنند، تحریک می‌شوند. این همان مکانیسمی است که در مصرف هروئین منجر به ایجاد سرخوشی می‌شود.
بعد از ۶۰ دقیقه : اسـید فسفریک موجود در نوشابه، داخل روده کوچک، به کلسیم، منیزیم و روی می‌چسبد. متابولیسم بدن افزایش پیدا می‌کند. میزان بالای قند خون و شیرین‌کننده‌های مصنوعی، دفع هرچه بیشتر کلسیم را از طریق ادرار باعث می‌شوند.

مدتی بعد : کافئین در نقش یک داروی مدر (ادرارآور) وارد عمل می‌شود. حالا دیگر کلسیم و منیزیم و رویی که قرار بود جذب بدن شود، بیش از پیش از طریق ادرار دفع می‌شود و به همراه آن مقادیر زیادی آب، سدیم و دیگر الکترولیت‌ها نیز از دست می‌رود.

مدتی بعدتر : کم‌کم آن غوغایی که در بدن‌تان ایجاد شده بود فروکش می‌کند و نوبت به افت قند می‌رسد. در این مرحله یا خیلی حساس و تحریک‌پذیر می‌شوید یا خیلی کرخت و بی‌حال. حالا دیگر تمام آن آبی را که از طریق نوشابه وارد بدن خود کرده بودید، دفع کرده‌اید؛ آبی که می‌شد به جای اسید و کافئین و شکر، حاوی مواد مفیدی برای بدن‌تان باشد. تا چند ساعت بعد اثر کافئین هم از بین می‌رود و شما هوس یک نوشابه دیگر می‌کنید.

نوشابه‌خورترین ملت جهان

سرانه مصرف نوشابه‌های گازدار در ایران ۴۲ لیتر است. با مقایسه این آمار با آمار دیگر کشورهای جهان به این نتیجه وحشتناک می‌رسیم که ما در سرانه مصرف نوشابه‌های گازدار مقام اول را در جهان پیدا کرده‌ایم. برای این که بیشتر وحشت کنید، بد نیست بدانید که:

۱) میانگین مصرف نوشابه‌های گازدار در دنیا برای هر فرد ۱۰ لیتر است.

۲) در بیست سال اخیر، مصرف نوشابه های گازدار در کشور، نزدیک به۱۵ درصد رشد داشته است.

۳) در طی این بیست سال، مصرف شیر و لبنیات، تنها حدود یک دهم درصد رشد کرده است.

۴) سرانه مصرف لبنیات در ایران کمتر از یک سوم استاندارد جهانی است.

۵) طبق آمار، ۹۰درصد کودکان ۲۴ ماهه تا ۱۲ ساله کشورمان، روزانه حداقل یک بار پفک و نوشابه مصرف کرده‌اند.

۶)۲۵درصد از کودکان ایرانی به نوعی با سوءتغذیه دست‌به‌گریبانند.

۷) یک‌سوم از مرگ‌ومیرهای کشور به علت بیماری‌های قلبی‌عروقی است که یکی از عوامل اصلی بروز آن، تغذیه غلط است.مراقب سلامتی خود باشید.

http://www.salamatnews.com

## یک گام نزدیک‌تر به حیات مصنوعی

منبع: سایت همشهری آنلاین

دانشمندان یک قدم بزرگ به سوی ایجاد اولین شکل حیات مصنوعی با تولید مصنوعی DNA یک باکتری برداشته‌اند.

به گزارش خبرگزاری فرانسه این قدم که پس از پنج سال پژوهش برداشته شده است، به عنوان مرحله ماقبل نهایی در تلاش برای ایجاد یک شکل حیات مصنوعی تلقی می‌شود که کاملا بر اساس ژنوم DNA ساخت انسان باشد- چیری که سال‌ها دانشمندان و نویسندگان داستان‌های علمی- تخیلی به ایجاد آن امیدوار بوده‌اند.

دکتر همیلتون اسمیت از موسسه جی کریک ونتر که نتایج آن در نشریه Science منتشر شده است، در این باره گفت" :ما نشان داده‌ایم که اکنون ساختن قطعات بزرگ ژنوم امکان‌پذیر است، بنابراین کاربردهای مهمی مانند سوخت‌های زیستی را می‌توان عملی کرد".

این پژوهش در آزمایشگاه‌های دانشمند مشهور و بحث‌برانگیز آمریکایی، کریگ ونتر، انجام شد، که اشکال حیات مصنوعی را به عنوان راه علاج بالقوه‌ای برای بیماری‌ها و پدیده گرمایش جهانی تلقی می‌کند.[سابقه موضوع]

با این حال دیدگاه مهندسی اشکال حیات مصنوعی بسیار بحث‌برانگیز بوده است و احتمال دارد مباحثات داغی را در باره اخلاقی‌بودن و پیامدهای احتمالی چنین پیشرفتی برانگیزد.

دان گیبسون، سرپرست این تحقیق گفت گروه او دومین مرحله در یک فرآیند سه‌مرحله‌ای برای ساختن ارگانیسم‌های مصنوعی را کامل کرده‌اند.

این گروه پژوهشی مستقر در مریلند آمریکا در مرحله نهایی این پژوهش، که از هم اکنون در حال انجام آن هستند، سعی خواهند کرد که صرفا با توالی ژنومی مصنوعی به دست‌آمده از باکتری مایکوپلاسما جنیتالیوزوم (Mycoplasma genitalium)، یک باکتری جدید ایجاد کنند.

این باکتری که باعث انواعی از بیماری‌های مقاربتی می‌شود، یکی از ساده‌ترین ساختارهای DNA را در میان اشکال حیاتی دارد که تنها از ۵۶۰ ژن تشکیل می‌شود.

در مقابل ژنوم انسان حاوی حدود ۳۰۰۰۰ ژن است.

کروموزوم مصنوعی که پیش از این دکتر ونتر و همکارانش تولید کرده‌اند و به نام مایکوپلاسما لابوراتوریوم (Mycoplasma laboratorium) خوانده می‌شود، در مرحله نهایی این فرآیند به درون یک سلول زنده پیوند زده خواهد شد، تا با به دست گرفتن کنترل آن، عملا شکل حیاتی جدیدی را به وجود آورد.

به این ترتیب این باکتری جدید، به طور عمده و نه به طور کامل مصنوعی خواهد بود، زیرا از واحدهای ساختمانی ارگانیسم‌های از قبل موجود، تشکیل می‌شود.

اما سایر دانشمندان در مورد کار گروه ونتر موضع احتیاط‌آمیزی می‌گیرند و می‌گویند هنوز راه درازی تا ایجاد حیات مصنوعی باقی مانده است.آنها از جمله به زیرنویس افشاگری در این مقاله جدید اشاره می کنند که اشکالات در جا دادن یک ژن حاصل از کلون‌سازی ژن را شرح می‌دهد.

اکارد ویمر، استاد زیست‌شناسی مولکولب در دانشگاه نیویورک در این باره گفت که با توجه به نتایج منتشرشده روشن است که این گروه پژوهشی هنوز حیات مصنوعی تولید نکرده‌اند. او افزود که این احساس ناخوشایند را دارد که این DNA چه آن را مصنوعی به حساب آوریم و چه نیاوریم، فاقد قابلیت کارکردی است.

هلن والاس، زیست‌شناس و سخنگوی سازمان GeneWatch در انگلیس نیز گفت که با وجود اینکه گروه ونتر یک یک شاهکار فنی را به انجام رسانده‌اند، هنوز نمی‌توان آنها را خالق حیات مصنوعی به حساب آورد.

او گفت": ونتر خدا نیست... او هنوز راه درازی تا خلق حیات پیش رو دارد".

"کار او نوعی مهندسی ژنتیک است که به افراد امکان خواهد داد که تغییرات ژنتیکی بسیار بزرگتری را به وجود آورند، بنابراین در آینده ما می‌توانیم جاندارانی را با توالی‌های ژنتیکی جدید به وجود آوریم ".

منبع: http://www.hamshahrionline.ir

## رؤیای پیوند کامل صورت به حقیقت می‌پیوندد

درمان- گروه سلامت -دکتر سیدمحمد ابوترابی: هنگامی‌که ژول ورن راجع به سفر به ماه و سایر غیرممکن‌های آن روز داستان می‌نوشت، کسی باور نمی‌کرد که روزی انسان بتواند به تخیلات باورنکردنی خود دست یابد.

همچنان‌که وقتی فیلم « Face off» در سال ۱۹۹۷ساخته شد، کسی فکر نمی‌کرد که ایده این فیلم روزی به حقیقت بپیوندد. وقتی حدود یک سال قبل، قسمتی از صورت یک زن فرانسوی پیوند زده شد، اولین قدم برداشته‌شد اما هنوز تا اجرای کامل ایده این فیلم، یعنی پیوند کامل صورت، مسیر طولانی‌ای باقی است؛ حتی با وجود ادعاهای جدید پزشکان انگلیسی.

پیش به سوی پیوند کامل صورت

مدتی است که بزرگترین جراحان پلاستیک جهان در انجام پیوند صورت رقابت می‌کنند. جراحان فرانسوی موفق شدند اولین پیوند قسمتی از صورت را انجام دهند و سپس جراحان چینی ثابت کردند که در این پیوند، چیزی از فرانسوی‌ها کم ندارند. اما پیوند کامل صورت کاری است که انگلیسی‌ها در حال فراهم‌کردن مقدمات آن هستند.

یکی از مهم‌ترین مراحل عملی‌کردن پروژه پیوند صورت، اخذ مجوز قانونی و اخلاقی است و جراحان بیمارستانی در لندن، مجوز انجام اولین پیوند کامل صورت را دریافت کرده‌اند. مرحله بعدی اجرای این پروژه، تهیه فهرست بیماران واجد شرایط پیوند کامل صورت است و جراحان بیمارستان آزاد سلطنتی لندن، ظرف چند ماه آینده فهرست نهایی بیماران خود را آماده خواهند کرد.

اعضای تیم جراحی بیمارستان آزاد سلطنتی لندن بیش از یک دهه است که در این زمینه فعالیت می‌کنند و بالاخره موفق شده‌اند مجوز اخلاقی لازم برای انجام این عمل ظریف جراحی را بگیرند. آنها می گویند قصد دارند در این مورد، محتاطانه عمل کنند و قدم بعدی، یافتن بیمار مناسب برای دریافت پیوند است.

آنها همچنین معتقدند پیوند کامل صورت، کار بسیار پیچیده و در عین حال نوآورانه‌ای است و لازم است که از نقاط مختلف جهان، تیم‌هایی برای این کار حضور داشته باشند. کاندیداهای این عمل جراحی باید با دقت انتخاب و آماده شوند تا اطمینان حاصل شود که از لحاظ روانی و فیزیکی، قابلیت تحمل این جراحی را دارند. این احتمال وجود دارد که این عمل، موفقیت‌آمیز نباشد و حتی اگر با موفقیت انجام شود، تاثیرات آن روی ظاهر فرد، بسیار زیاد خواهد بود. حتی ممکن است به این دلیل، بیمار از نظر روحی دچار مشکل شود.

در عمل پیوند صورت، از جراحی میکروسکوپی برای پیوند عصب‌ها و رگ‌های خونی استفاده می‌شود. با این اوصاف، خطر پس‌زدن عضو پیوندی، بسیار بالاست و به همین دلیل، بیمار باید تا مدت‌ها از داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی بدن استفاده کند. دریافت‌کننده پیوند شاید مجبور شود برای باقی عمر از داروهایی برای کنترل سیستم ایمنی و جلوگیری از پس‌زدن عضو دریافتی استفاده کند. مشکل این است که استفاده زیاد از این داروها، خطر عفونت و ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

اخلاقیات؛ موضوع مهم پیوند فرانسوی

علت اینکه اخذ مجوز اخلاقی برای انجام پیوند کامل صورت، یک گام مهم تلقی می‌شود، این است که همین موضوع در زمان انجام اولین پیوند صورت، برای جراحان فرانسوی مشکلاتی را ایجاد کرد اما پروفسور دوبرنارد و همکارانش، دلایل زیادی داشتند تا قسمتی از صورت ایزابل دینوار ۳۸ساله را در ۲۷نوامبر(۶ آذر) سال گذشته میلادی پیوند بزنند. ۶ماه قبل از این عمل جراحی، سگی صورت این زن فرانسوی را گاز گرفته و به‌شدت زخمی‌کرده و باعث شده بود که این زن، تیغه بینی، لب و چانه خود را به طور کامل از دست بدهد.

کارولین کمبی- مدیرکل یکی از آژانس های تحت نظر وزارت بهداشت فرانسه- که مسئول هماهنگ‌کردن تقسیم اعضای پیوندی میان مراکز نیازمند است، در باره شرایط تن‌دادن به پیوند صورت این زن فرانسوی می‌گوید: «شیوه‌های عادی جراحی در این مورد ممکن نبود. با کمک جراحی عادی پلاستیک، امکان بازگرداندن جنبه‌های کاربردی صورت به بیمار وجود نداشت و دقیقا به همین دلیل بود که برای پیوند، تلاش شد. بیمار توانایی عادی برای خوردن غذا را از دست داده بود، برای حرف‌زدن با دشواری زیادی روبه‌رو بود و امکان آن نبود که با جراحی پلاستیک، عضلات اطراف دهان که به فرد امکان می‌دهد هنگام سخن گفتن کلمات را درست ادا کند و هنگام تغذیه، غذا از دهانش بیرون نریزد، ترمیم شود».

به این ترتیب پروفسور دوبرنارد به کمک تیم جراحی بیمارستان امی‌ینز فرانسه، بینی، لب‌ها و چانه بیماری را که دچار مرگ مغزی

شده بود، طی یک جراحی ۲۱ساعته، به این زن فرانسوی پیوند زدند.

پیوند صورت چینی

۴ماه بعد از انجام اولین پیوند صورت در فرانسه، جراحان چینی خبری منتشر کردند که نشان از یک مسابقه علمی و پزشکی در جهان داشت. جراحان بیمارستان نظامی شیجینگ» در شهر شیان واقع در شمال غرب چین، در فروردین‌ماه امسال اعلام کردند که دومین عمل جراحی پیوند صورت جهان را روی یک مرد چینی انجام داده‌اند.

تیمی به سرپرستی دکتر گو.شو.ژونگ- رئیس موسسه جراحی پلاستیک- این عمل جراحی را بعدازظهر ۲۴فروردین آغاز کردند و ??ساعت بعد یعنی صبح جمعه با موفقیت به پایان رساندند. بیماری که در چین تحت پیوند صورت قرار گرفت، لی.گو.گ.سینگ نام داشت و یک شکارچی اهل ایالت یونان بود.

لی.گو.گ.سینگ دو سال پیش مورد حمله یک خرس قرار گرفت و از ناحیه صورت به‌شدت آسیب دید، طوری که غذاخوردن و حرف‌زدن او دچار اشکال شده بود. به همین خاطر دکتر گو.شو.ژونگ به کمک همکارانش در بیمارستان شیجینگ، مجبور شد دوسوم صورت او را عوض کند.

در این پیوند، بافت جدید در قسمت میانی صورت، زیر چشم‌ها و بالای دهان قرار گرفت. در این عمل هم بافت پیوندی صورت از یک مرد دچار مرگ مغزی گرفته شده بود. با این اوصاف، پزشکان سراسر جهان در انتظارند تا نتیجه عمل پزشکان انگلیسی را ببینند.

منبع:http://www.hamshahrionline.ir

## کم کردن قولنج مفاصل

زندگی یعنی حرکت. مهم ترین رکن یک زندگی سالم تحرک، ورزش اصولی و مصرف انرژی است.

سه رکن اصلی یک بدن توانا، افزایش توانایی سوخت و ساز بدن (مصرف اکسیژن)، بهبود قدرت عضلات و توسعه انعطاف‌پذیری بدن است.

هر سه عامل فوق در کاهش تشکیل حباب ها تأثیرگذار است. ولی مهم ترین فاکتور مؤثر افزایش انعطاف‌پذیری بدن است.

انجام روزانه حداقل چند ورزش انعطاف‌پذیری و کششی در انتهای دامنه حرکتی باعث کاهش تشکیل حباب ها خواهد شد.

ما به تمرینات کششی و حرکت به سوی تمرینات با حداکثر دامنه ی مجاز در حین ورزش و در تمام مفاصل نیازمندیم، چرا که در غیر این صورت در حین انجام زندگی روزمره به اجبار بدن را به سمت دامنه حرکتی خواهیم برد و به مفصل صدمه خواهیم زد.

خیلی از اوقات اغلب افراد اذعان می‌دارند که ما هر روز در طی فعالیت های شغلی این حرکات را انجام می‌دهیم، پس چه لزومی به انجام این ورزش‌هاست؟

چرا ورزش در دامنه حرکتی به مفصل صدمه نمی‌زند، ولی کار در دامنه انتهایی باعث بروز صدمات مختلفی خواهد شد؟

اصولاً ـ ما در ورزش تمرین می‌کنیم و در کار امتحان می‌دهیم. ورزش اصولی شرایطی دارد که در صورت رعایت آن شرایط، با خود فواید متعددی را به دنبال دارد.

در مرحله ی ابتدایی ورزش (گرم کردن)، مفاصل و عضلات پرخون می‌شوند، انعطاف‌پذیری اشان بالا ـ می‌رود، قدرت تحمل فشارهای ورزش را پیدا می‌کنند و هزاران فایده ی دیگر که از بروز هرگونه صدمه ناخواسته پیشگیری می‌کند. در حالی که در حین کار ما این شرایط اولیه را برای اندام ها ایجاد نمی کنیم و با اعمال فشارهای مختلف، به این اندام ها صدمه خواهیم زد.

در مورد تشکیل گازهای داخل مفصل و قولنج مفاصل هم، این‌چنین بحثی صادق است.

در صورتی که فرد مفاصل خود را در طی ورزش های روزمره در دامنه انتهایی تمرین دهد، تشکیل گازها به حداقل خواهد رسید و مفاصل دیگر مشکل قولنج پیدا نخواهند کرد و شما هم نیازی به رفع قولنج نخواهید داشت. بعد از ورزش، اگر هم احیاناً به مفصل فشار آورید و قولنج آن را رفع نمایید به مفصل فشاری نخواهد آمد. چون مفاصل خود را قبلاً و در طی ورزش ها توانمند نموده‌اید. هرچند که به لحاظ رفع وابستگی روحیه توصیه می‌شود که باز هم از رفع قولنج پرهیز کنید.

یکی از روش های ورزش درمانی که در جهت بهبود انعطاف‌پذیری مفاصل و اندام ها، در کوتاه ترین زمان به شما کمک می‌کند تا به وضعیت مناسبی برسید، در ذیل آورده شده است.

تمرینات مناسب و اصولی

این تمرینات را می‌توان به صورت ایستاده و همچنین هنگام نشستن انجام داد. اگر این تمرینات را به صورت روزانه انجام دهید کمتر از ۱۰ دقیقه وقت شما را خواهد گرفت.

انجام دادن یک یا دو بار از آنها در مدت بسیار کوتاه ۱۰ تا ۲۰ ثانیه (به صورت حرکات خلاصه شده حین کار) می‌تواند باعث ایجاد یک تغییر روش بسیار مفید در کار کردن شما شود و تأثیر بسیار مهمی در کاهش حباب‌ها و قولنج کردن مفاصل داشته باشد. این تمرینات در ابتدا قابلیت انعطاف اندام را افزایش می‌دهند و سپس تحریک‌پذیری مفاصل و ریلکس بودن را بالا می‌برند. می‌توان این حرکت‌ها را به صورت گروه‌های کوچک در محل کار انجام داد.

اگر این تمرین‌ها را هر روز و به صورت دوره‌ای انجام دهید، شما بیشترین سود را خواهید برد.

چهار نوع ورزش پایه

ورزش‌های کششی :

این ورزش ها باید یکی از تمرینات روزانه باشد. کشش‌های ملایم به همراه یک برنامه منظم، تحرک بهتری را برایتان فراهم خواهد کرد و کمک شایانی به کاهش گرفتگی و درد عضلات و کاهش قولنج خواهد نمود.

ورزش‌های تقویتی :

ورزش‌های تقویتی عضلات را پرورش می‌دهد. شاید شما نخواهید برای پرورش اندامتان کار کنید. اما درمان خستگی و ضعف عضلانی، مستقیماً به انجام ورزش‌های تقویت عضلات مربوط است و عضلات ضعیف مستعد آسیب بیشتری هستند. برای زندگی در جامعه امروز شما به عضلات قوی تری نیاز دارید.

ورزش‌های ایروبیک (هوازی) :

ورزش‌های هوازی تنظیم کننده بسیار خوبی برای قلب و ریه هستند، مانند پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری و شنا که پس از انجام یک دوره، حجم تنفس و بازده قلب را افزایش می‌دهند. انجام این ورزش‌ها سه بار در هفته و به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه استاندارد مناسبی است.

ورزش‌های آرام بخش (Relaxation) :

ورزش‌های آرام بخش برای کاهش استرس و فشارهای عصبی روزانه طراحی شده‌اند. به‌وسیله این تمرینات، فشارها و بحران‌های زندگی روزانه تأثیر کمتری روی اعصاب خواهند گذاشت. این حرکات همچنین برای افرادی که در مدت طولانی با یک وضعیت ثابت کار می‌کنند، مؤثر است.

اصول ورزش برای کاهش قولنج

شروع سبک و آرام:

در ابتدا، برنامه را سبک شروع کنید. اگر شما قبلاً چنین تمریناتی را انجام نداده‌اید، باید با حرکات سبک شروع کنید. اگر به صورت گروهی این کار را انجام می‌دهید لازم نیست همه تمرینات را در ابتدا انجام دهید.

افزایش تدریجی:

بعد از چند هفته قادر خواهید بود ورزش‌های بیشتری را انجام دهید و انعطاف‌پذیری بدن شما بیشتر خواهد شد. بعد از چند هفته منتظر کاهش روند قولنج‌ها باشید. البته تأثیرات روحی و روانی آن را نیز فراموش نکنید.

انجام با قاعده و منظم حرکات:

بعضی از حرکات نیازمند تکرار روزانه هستند. اگر نمی‌توانید همه برنامه را انجام دهید، تعدادی از آن را در طی روز انجام دهید؛ حتی اگر در محل کار خود حاضر نشدید.

کمی ناراحتی در ابتدای انجام این حرکات طبیعی است، ولی این ورزش‌ها دردناک نخواهد بود. شما باید به‌طور قطع احساس کشش و کار عضلانی را داشته باشید.

درد و ناراحتی بعد از انجام این حرکات می‌تواند به معنی انجام بیش از حد تمرینات باشد. لزوماً این درد به این معنی نخواهد بود که این حرکات برای شما مناسب نیستند. اگر مشکوک شدید بهتر است با یک فیزیوتراپیست متخصص ورزش، مشورت کنید.

## ویتامین ها

ویتامین های A,K,C,E,D,B۱,B۲,B۳,B۶,B۱۲

در این قسمت شما را با انواع ویتامین ها اشنا خواهیم کرد.

جدولی را که در ذیل این صفحه مشاهده مینمایید حساسیت ویتامین ها را نسبت به شرایط محیطی نشان میدهد. برای اطلاعات بیشتر میتوانید به صفحه مربوط به هرکدام از این ویتامین ها بروید.

آشنایی با ویتامین A

این ویتامین یک ویتامین محلول در چربی است. این ویتامین به دو صورت وجود دارد

رتینول : که فقط در غذاهای حیوانی یافت می شود

کاروتن : که هم در غذاهای حیوانی و هم غذاهای گیاهی یافت می شود.

بعلت محلول بودن در چربی , این ویتامین می تواند در داخل بدن ذخیره گردد لذا مصرف بیش از اندازه آن میتواند موجب مسمومیت گردد. این مسمومیت خود را به شکل درد مفاصل ,هیپرکلسیمی , ریزش مو, دل بهم خوردگی, اسهال, استفراغ ,بی اشتهایی , تاری دید, قاعدگی نامرتب, پوسته پوسته شدن پوست, خستگی , سردرد نشان خواهد داد و این در حالی ایت که کمبود این ماده مغذی میتواند منجر به عقیمی مردان ,شب کوری و گزروفتالمی گردد.

مقدارمورد نیاز این ویتامین برای افراد بالغ معادل ۱۰۰۰۰ واحد بین المللی(IU یا International Unit) میباشد.

از جمله منابع این ویتامین میتوان به روغن کبد ماهی, هویج, سبزی های سبز و زرد, زرده تخم مرغ, شیر و فرآورده های آن, مارگارین و میوه های زرد.

آشنایی با ویتامین K

ویتامین k یک ویتامین محلول در چربی میباشد. باکتریهای روده نیز میتوانند این ویتامین را بسازند.

از آنجایی که در تشکیل عوامل انعقادی ۲و ?و۹ و?۱نقش دارددر پیشگیری از خونریزی های داخلی و خارجی و کم کردن خونریزی عادت ماهیانه نقش ایفا مینماید. همچنین در اکسیداسیون اسید گلوتامیک نیز نقش دارد. کمبود آن می تواند منجر به

افزایش زمان پروترومبین و خونریزی , اکیموز و سلیاک و کولیت و اسپرو گردد.

از جمله منابع این ویتامین میتوان به ماست آلفا آلفا, زرده تخم مرغ, روغن بزرک یا کتان, روغن سویا, روغن کبد ماهی و برگ سبز سبزیجات اشاره نمود.

اشعه ایکس و اسعه رادیواکتیو و آسپرین و آلودگی هوا از جمله عوارض لز بین برنده آن هستند و مقدار این ماده مغذی در غذاهای منجمد شده کمتر از غذاهای طبیعی است.

آشنایی با ویتامین ث یا اسیدآسکوربیک

این ویتامین جزو ویتامین های محلول در آب بوده و از آنجایی که تقریبا شناخته شده ترین نوع ویتامین است احتیاج به معرفی چندانی ندارد.

تقریبا تمام جانوران به جز انسان و میمون و خوکچه هندی آنرا در بدن خود میسازند.این ویتامین به جذب آهن در بدن کمک می کند و همچنین در تشکیل کلاژن نیز نقش دارد,زخم و سوختگی و خونریزی لثه را التیام بخشیده و در پایین آوردن کلسترول خون نقش دارد و احتمال ایجاد لخته های خونی در سیاهرگ را کم میکند.

همانطور که همه شما داستان ملوانانی را که به راههای دوردست میرفتند و ... را شنیده اید و میدانید که کمبود این ویتامین در بدن منجر به ابتلا به اسکوربوت خواهد شد. همچنین استفاده از مقادیر فوق العاده زیاد این ویتامین میتواند منجر به بروز اسهال متناوب و تکرر ادرار و سنگ های کلیوی گردد.

مرکبات و سبزیها و میوه ها از جمله منابع غنی این ویتامین هستند و نگهداری طولانی مدت در یخچالها,پختن, حرارت, اکسیژن, نور و دخانیات از جمله عوامل از بین برنده آن هستند.

آشنایی با ویتامین E

یک ویتامین محلول در چربی است.این ویتامین در بافت کبد و چربی و قلب و عضلات بیضه ها و رحم , خون و غده هیپوفیز و غدد فوق کلیوی ذخیره میگردد.

این ویتامین را بعلت خواص آنتی اکسیدانی اش ویتامین جوانی میدانند. همچنین این ویتامین موجب رسیدن مقادیر زیادی از اکسیژن به بدن می شود و موجب افزایش طاقت و تحمل حین انجام فعالیت هعای بدنی می شود.

در اثر کمبود این ویتامین عوارض زیر مشاهده می گردد.

تخریب گلبولهای قرمز(آنمی همولیتیک) , تحلیل عضلات , بعضی از انواع کم خونی ,برونکوپنومونی در کودکان نارس, نوروپاتی و میوپاتی همراه با کراتین اوری در بزرگسالام مبتلا به سوجذب طولانی مدت.

از منابع این ویتامین می توان به جوانه گندم, دانه سویا, کلم بروکلی, اسفناج, آرد غلات کامل و تخم مرغ.

آشنایی با ویتامین D

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است. بدن انسان این توانایی را دارد که در مقابل نور خورشید این ویتامین را بسازد. بدیهی است وجود بخار زیاد و همچنین هوای آلوده به سبب جلوگیری از تابش مستقیم و کافی نور خورشید میتواند موجب کاهش تولید این ویتامین در داخل بدن گردد.

مقدار توصیه شده این ویتامین ??? واحد بین المللی(معادل ده میکروگرم ) در روز میباشد.

این ویتامین موجب تسهیل در جذب و استفاده از فسفر و کلسیم و استحکام اسکلت بندی میشود و کمبود آن در دوران کودکی منجر به راشی تیسم و در دوران بزرگسالم منجر به استئو مالاسی و هیپوکلسیمی و هیپوفسفاتمی می گردد.

روغن ماهی , ساردین, شاه ماهی , ماهی آزاد, ماهی تون,شیر و محصولات لبنی از جمله منابع طبیعی این ویتامین می باشند.

آشنایی با ویتامین ب۱یا تیامین

تیامین یک ویتامین قابل حل در آب است لذا مازاد آن از طریق ادرار دفع میگردد.

این ویتامین رشد را تقویت کرده و به عمل هضم به خصوص هضم کربوهیدرات ها کمک می نماید.این ویتامین به علت تاثیر بر عملکرد سیستم عصبی و بهبود بخشیدن به حالات روانی ویتامین اخلاق نامیده می شود. تیامین در بهبود بخشیدن به بیماری سفر کمک می کند.

کمبود این ویتامین می تواند منجر به ایجاد بیماری بری بری گردد.

سبوس برنج, نان کامل گندم, آرد جو دو سر, بادام زمینی,آغلب سبزیها و برنج از جمله منابع غنی این ویتامین میباشند.

حرارت , الکل, کافئین و هوای آزاد از جمله عوامل از بین برنده این ماده مغذی اند.

آشنایی با ویتامین ب ۲ یا ریبوفلاوین

این ویتامین نیز مانند بقیه ویتامین های گروه ب قابل حل در آب بوده و مازاد آن از طریق ادرار دفع می گردد.

این ویتامین به رشد و داشتن پوست,مو و ناخن سالم و بهبود زخمهای دهان و لب کمک نموده وکمبود آن میتواند منجر به زخمهای دهان و لب وپوست و اندام تناسلی گردد.

نور(اشعه ماورا بنفش) , محیط قلیایی, حرارت پخت و پز, سولفامیدها, استروژن و الکل از جمله عوامل از بین برنده این ویتامین هستند.

آشنایی با ویتامین B۳

نیاسین هم مانند بقیه ویتامین های گروه ب جزو ویتامین های محلول در آی میباشد.

ایم ویتامین در ساختمان کوآنزیمهای NAD وNADP نقش دارد و میزان مورد نیاز روزانه أن برای بالغین ۲۰-۱ ?میلی گرم در روز میباشد.

کمبود این ویتامین می تواند منجر به پلاگر, زخم بر روی زبان, آمینواسیداوری و زوال شدید مغزی گردد.

آشنایی با پیریدوکسین

مقادیر بیش از حد نیاز این ویتامین محلول در آب تقریبا هشت ساعت پس از خوردن غذا دفع می گردد.

این ویتامین در جذب صحیحی پروتئین و چربی موثر است و در تبدیل اسیدآمینه تریپتوفان به نیاسین یا ویتامین ب۳ نقش مهمی ایفا مینماید, حالت تهوع و دل بهم خوردگی را بهبود بخشیده و از بوجود آمدن برخی اختلالات پوستی و مغزی جلوگیری می کند.

مخمر آبجو , سبوس گندم , جگر , قلوه ,دل , طالبی , کلم , شیر , تخم مرغ و گوشت گوساله از منابع این ویتامین می باشند.

همچنین نگهداری مواد غذایی برای مدت طولانی , کنسرو کردن, بریان کردن گوشت, الکل و استروژن از جمله عوامل از بین برنده این ماده مغذی اند.

آشنایی با ویتامین ب ۱۲ یا کوبالامین

این ویتامین به تنهایی نمیتواند بطور کامل جذب گردد و برای جذب کامل نیاز به کلسیم دارد.

مقدار توصیه شده روزانه آن سه میکرو گرم در روز میباشد و کمبود آن میتواند منجر به کمخونی ماکروسیتیک و التهاب دهان و گلوسیت گردد.

این ویتامین در بدم موجب تشکیل و تجدید گلبولهای قرمز خون میشود, تحریک پذیری روده ها را کاهش داده و منجر به افزایش اشتها در کودکان میشود. دستگاه عصبی را سالم نگه می دارد و موجب می شود بدن در استفاده از پروتئین ها و کربوهیدراتها و چربی ها بهتر عمل نماید.

الکل, استروژن, نور خورشید و و در معرض مواد اسیدی یا قلیایی بودن این ویتامین را از بیم خواهند برد.

جگر, گوشت گوساله, تخم مرغ, شیر, پنیر و قلوه از جمله منابع غنی آن هستند.

ویتامین های گروه ب را ویتامین اعصاب و ویتامین اخلاق نیز نامیده اند. این ویتامین ها در اکثر واکنشهای مربوط به سوخت و ساز انرژی(کربوهیدراتها۹ نقش دارند و شاید بتوان کمبود آنرا شایع ترین نوع کمبود ویتامین در جامعه امروز ایران دانست از سویی کسب مقدار زیادی از انرژی از نان و برنج که به سبب جدانمودن سبوس شان از لحاظ ویتامینی بسیار فقیر هستند و از سویی استفاده زیاده از حد از مواد قندی که موجب از بین رفتن چند نوع از ویتامین ب میشود باعث شده اند که عوارض روانی کمبود این گروه ازویتامین ها نظیر بی حالی، افسردگی، پرخاشگری، عدم تعادل روحی، ضعف جسمی، عدم تمرکز فکری و .... به وفور در جامعه ما یافت شود.

## چاقی و لاغری

چاقی و افزایش وزن:

امروزه به عنوان یکی از بزرگترین معضلات سلامتی گریبانگیر تعداد زیادی از ابنای بشر گشته است. ابتلا به این بیماری میتواند دارای علل متفاوتی باشد نظیر دریافت زیاده از حد انرژی و بدغذایی وکم کاری بعضی از غدد نظیر غده تیروئید و یا غدد جنسی نر و یا هیپوفیز, کم تحرکی ناشی از پیشرفت تکنولوژی و پشت میز نشینی,اختلال در عملکرد سیستم کنترل اشتها و تغییرات هورمونی بعد از سن بلوغ و یائسگی .

چاقی میتواند زمینه ساز ابتلا به بعضی از بیماری ها نظیر افزایش قند و یا چربیها و کلسترول خون و افزایش قشار خون و دردهای مفصلی گردد. همچنین مشخص شده است که میزان شیوع سیروز کبدی, بیماری های قلب و عروق, سنگهای صفراوی و کلیوی و انواع سرطانها در افراد چاق بیش از دیگر افراد است.

روی دیگر این سکه لاغری مفرط است که میتواند از عوارض سوتغذیه مزمن و یا بیماری های گوارشی یا اختلال در کار بعضی از غذذ درون ریز و ... باشد.

افزایش چربی در ناحیه شکم خطر ابتلا به حملات قلبی و دیابت را برای شما افزایش میدهد. هنگامی که شما بیشتر از حد نیازتان انرژی دریافت میکنید کبدتان آنرا بصورت چربی در بدنتان ذخیره مینماید. سلولهای چربی شکم و باسن با هم تفاوت دارند. خونی که در بافت شکم وجود دارد به کبد میرود در صورتیکه خونی که در بافت باسن وجود دارد به جریان خون کلی وارد میگردد. کسانی که چربیهایشان در بافت شکمشان ذخیره میگردد بواسطه اینکه کبدشان باید چربی اضافی را از جریان خون بردارد و همچنین بواسطه اینکه بافت خود کبدی از چربی انباشته میشود نمیتواند به خوبی بافت کبدی کسانی که چربی های بدنشان در ناحیه باسن شان تجمع می یابد انسولین اضافی را از خون بردارند.

کسانی که چربی بدنشان در ناحیه شکمی تجمع میشود اصطلاحا سیب و کسانی که چربی بدنشان بیشتر در ناحیه باسنشان تجمع می یابد اصطلاحا گلابی نامیده میشوند. سیب ها دارای سطح بالاتری از انسولین و قند خون میباشند که این امر باعث افزایش سطح LDL یا چربی بد که سهم عمده ای در ایجاد حملات قلبی دارد میشود و سطح HDLیا چربی خوب که درجلوگیری از حملات قلبی نقش موثری دارد را کاهش میدهد

محرومیت و محدودیت غذایی

تحقیقات ادره کل دارو و غذای آمریکا بر روی موشها نشان داد که محدود کردن میزان غذای موشها مقداری به عمر آنها می

افزاید. موشهای آزمایشگاهی که رژیم غذایی متعادلشان را دریافت کردند ده درصد بیشتر از موشهایی که غذای زیاد دریافت کردند عمر کردند.همچنین این موشها بیشتر از موشهایی که تحت رژیم های سخت غذایی قرار داشتند عمر نمودند.

این موشها دارای بدن و کبد و طحال و پروستاتی کوچکتر و طول بدن کمتری بودند اما اندازه کاسه سر و مغز و دستگاه تولید مثلی شان متعادل بود.

در این گزارش به این نکته اشاره شده است که اکثر انسانها حتی هنگامی که سیر هستند به پرخوری ادامه میدهند که این امر میتواند برایشان خطرناک باشد. متناسب نمودن میزان دریافت غذا میتواند منجر به طول عمر بشود اما به این نکته هم توجه داشته باشید که محدودیت غذایی در حدی که بیش از ده درصد کمتر از نیاز بدنمان غذا مصرف نماییم در طولانی مدت میتواند منجر به از دست دادن و اتمام منابع مواد مغذی بدنمان و نهایتا کاهش طول عمرمان گردد.

بهترین راه برای کاهش اشتها و نتیجتا جلوگیری از پرخوری کاهش دادن دریافت غذاهایی است که منجر به افزایش زیاد و سریع قند خون میشوند، غذاهایی مانند فرآورده های نان و شیرینی و کلوچه ها و غذاهایی که به آنهات شکر افزوده شده است. استفاده از دو وعده سالاد در روز هم میتواند ما را در این امر یاری نماید

رژیم غذایی مطلق خطرناک است.

برای مدت بیش از پنجاه سال مرکز سلامتی تگزاس رژیم های غذایی مطلق را به عنوان بهترین راه برای دستیابی به سلامتی و رهایی از چنگال بیماری ها توصیه مینمود.

هربرت شلتون می گفت که غذاهای هضم نشده در داخل روده بزرگ تبدیل به مواد سمی میشوند که این مواد میتوانند منجر به کاهش طول عمر و ابتلا به سرطان شوند.او به بیمارانش توصیه می نمود برای رها سازی کولون از شر این مواد مزاحم و فرصت استراحت دادن به این عضو بدنشان از رژیم های صفر غذایی تبعیت کنند. در سال ۱۹۸۲ دادگاه فدرال مجبور شد که ۸۷۳۰۰۰ دلار به خانواده یکی از همین بیماران که در اثر عوارض پیروی از این رژیم غذایی فوت کرده بود بپردازد.

اکثر افراد میتوانند برای مدت چند روز این رژیم غذایی را تحمل کنند اما پس از این مدت احساس ضعف و سستی بر آنها غلبه خواهد کرد.آنها ابتدا مقداری از جربی های خود را از دست میدهند . سپس بدنشان به سراغ عضلات رفته و موجب تحلیل آنها میشود که یکی از این دسته عضلات عضلات قلب می باشند. رژیم غذایی طولانی مدت صفر به قدری قلب را ضعیف میکند که دیگر نمیتواند خون را به طرف اعضای دیگر بدن پمپ کند.

علت اکثر مرگ و میرهای ناشی از گرسنگی مطلق ناتوانی و نارسایی قلبی میباشد و بیشترین رکوردی که در این زمینه ثبت شده است ۶۶ روز میباشد.

اگر عملکرد روده بزرگ بتواند بگونه ای باشد که غذا را در خود نگه ندارد و غذا بتواند سریع از ان دفع شود بدن دچار مشکل نخواهد شد. استفاده از مواد غذایی حاوی فیبر نظیر سبزیها و دانه های کامل غلات و حبوبات و میوه ها میتواند روده بزرگ را در این امر یاری نماید.

برای لاغر شدن چقدر ورزش کنیم

مطابق تحقیقی که دانشگاه تگزاس انجام شده است برای اینکه بتوانید با ورزش کردن از وزن خود بکاهید باید تمرینات ورزشی را بطور منظم و پیگیر و بسیارزیاد انجام بدهید. در این تحقیق گروهی از مردان و زنان ۱۶ تا ۶۵ ساله سه بار در هفته و به مدت ۲۰ هفته و بطور متوسط هربار ۵۰ دقیقه بر روی دوچرخه های ثابت رکاب زدند.

آنها مقداری از وزن خود را از دست دادند که البته این مقدار به قدری نبود که به آنها کمک کند تا از یک فرد چاق به فردی لاغر تبدیل شوند. این امر شاید کمی سردرگم کننده باشد اما شما بهتر است بدانید که ورزش تنها در صورتی میتواند از وزن شما بکاهد که در مدت زمانی طولانی و بسیارجدی و سخت و به کرات- مثلا ۵ بار در هفته- انجام پذیرد.

همچنین ورزشهای آبی کمک زیادی برای لاغر شدن به شما نمیکند و این امر بدان علت است که آب باعث کاهش درجه حرارت بدن و از بین بردن حرارت تولید شده در هنگام ورزش میشود در حالیکه اگر ورزش در خشکی صورت بپذیرد حداقل ۱۸ ساعت طول میکشد که درجه حرارت بدن به حالت عادی برگردد و چون در این حالت بدن انرژی بیشتری را میسوزاند لذا شخص موفق میگردد که به میزان بیشتری از وزن خود بکاهد.

انجام کارهای خانه ورزش نیست

سابق بر این پزشکان مردم را تشویق میکردند که سه با در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه ورزش نمایند. اما در دهه اخیر بسیاری از محققین، پزشکان را تشویق میکنند بجای توصیه مردم به سه بار ورزش سخت در هفته آنها را به فعالیت های منظم روزانه ترغیب نمایندؤ فعالیت هایی نظیر انجام امورات منزل، باغبانی و آهسته دویدن. این امر بدان علت است که محققین فکر میکنند مردم بیشتر ترجیح می دهند اوقات فراغت خود را با انجام امورات منزل و فعالیت های سبک پر نمایند تا اینکه فعالیت های سنگین ورزشی انجام دهند. در حال حاضر بسیاری از پزشکان فکر می کنند این توصیه - به خصوص برای افراد مسن- میتواند مفید باشد.

محققین ۲۳۰۰ زن بین ۶۰ تا ۷۹ ساله را از ۵۰ شهر مختلف انگلستان انتخاب نمودند. مطالعه بر روی این خانمها نشان داد زنانی که فقط کارهای خانه و آهسته قدم زدن و باغبانی انجام می دهند از لحاظ بدنی وضعیت نامطلوبی داشته و اکثرا چاق می باشند. اما زنانی که بطور متسط ۲.۵ ساعت در هفته را به قدم زدن سریع و باشتاب میپرداختند چابکتر، لاغرتر و سرحالتر از دیگران بودند. همچنین این زنان در حال استراحت ضربان قلب آهسته تری داشتند که این خود میتواند از مشخصه های یک قلب سالم و قوی باشد.

اثر ورزش بر بافت چربی بدن

بنظر شما کدام عامل در از بین بردن چاقی موثرتر است ورزش کردن یا رژیم درمانی؟

بنظر من ورزش میتواند به مراتب بهتر از رژیم درمانی بافت چربی بدن شما را کنترل نماید. وقتی که ورزش میکنید انرژی های ذخیره در بدنتان را می سوزانید ولی هیچگاه موفق نمی شوید آنقدر بخورید که بتوانید انرژی از دست رفته تان را بدست بیاورید اشتهای شما در طول روزی که در آن به ورزش مشغول بوده اید افزایش چندانی نمی یابد.اما بعضی از افراد با انجام برنامه های ورزشی وزن خود را از دست نمیدهند. اینکه أیا بتوانید با یک برنامه ورزشی خود را لاغر کنید یا نه؟ بستگی به نوع ورزش کردنتان دارد. اگر میخواهید که بتوانید با ورزش خودتان را لاغر کنید باید حداقل یکبار در هفته تمرینات سخت بدنی را انجام بدهید. أزمایشاتی که بوسیله دانشکده پزشکی Baylor انجام گرفته است نشان داده است که بعد از یک ورزش آرام میزان مصرف انرژی شما چندان بالا نمیرود اما پس از یک ورزش و تمرین سخت دمای بدن شما برای مدتی طولانی بالاتر از حد نرمال بوده و این امر باعث افزایش سوخت و مصرف انرژی در بدن شما می گردد. ورزش شدید آنچنان ماهیچه ها را خسته می کند که شما نمیتوانید آنرا بمدت بیش از یک هفته انجام دهید. اگر میخواهید از ورزش به عنوان عاملی که باعث کاهش وزن تان بشود استفاده نمایید حتما یک رشته ورزشی را برای خودتان انتخاب کنید و مدت چند ماه بطور منظم در تمرینات آن حاضر شوید. وقتی که آن ورزش را بطور کامل فراگرفتید میتوانید یک یا دوبار در هفته بصورت سخت و حرفه ای به انجام آن بپردازید. به منظور رفع خستگی حاصل از این نوع ورزش کردن روز بعد از آنرا به کارهای سبک مشغول شوید. باقی روزهای هفته را با نرمش و ورزشی آرام و راحت سپری کنید.

برای کاهش وزن از کربوهیدراتهای تصفیه شده و چربی ها دوری کنید

تحقیقاتی که اخیرا در City College آمریکا انجام گرفته است نشان میدهد که میزان انسولین ترشح شده بعد از صرف یک وعده غذای چرب در افراد چاق بیشتر از افراد لاغر است و میزان افزایش انسولین در افراد چاق و لاغر پس از خوردن یک وعده غذایی حاوی کربوهیدرات های تصفیه شده یکسان است. انسولین اضافی باعث میشود که مغز پیامهایی مبنی برگرسنگی صادر نماید و منجر به احساس گرسنگی و ریاده خواری در این افراد میگردد.

تحقیقات بعدی نیز این امر را اثبات کرد و نشان داد که افرادی که در مقابل افزایش وزن از خود مراقبت میکنند باید از دریافت غذاهای چرب که باعث افزایش انسولین در چاقها میشود و همچنین کربوهیدراتهای تصفیه شده که باعث افزایش میزان انسولین در هر دو گروه افراد چاق و لاغر می شود خودداری کنند.این بدان معنی است که افرادی که سعی در کاهش وزن خود دارند باید میزان دریافت چربی در رژیم غذایی شان را بوسیله کاهش مصرف قسمتهای چرب گوشتها و گوشت مرغ و فراورده های لبنی چرب و روغنها و مارگارین ها و گوشتهای سرخ شده و نانهای چربی دار نظیر خامه ای و ... ومیزان دریافت کربوهیدراتهای تصفیه شده رژیم غذایی شان را بوسیله محدودیت در دریافت قندهای تصفیه شده نظیر شکر و شکر افزوده شده به غذا مانند شکر موجود در کچاب ها و مربا ها و ... و فرآورده های شیرینی پزی و کلوچه ها کاهش دهند.

تاثیر تعداد وعده های غذایی بر روی کلسترول خون

دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که تقسیم غذای خورده شده بوسیله یک فرد به وعده های متعدد میتواند باعث کاهش سطح کلسترول بد یا LDL در خون این اقراد گردد.

این محققین ۱۴۶۰۰ نفراز افراد بین ۴۵ تا ۷۵ ساله را که تحت مطالعات مربوط به سرطان هم قرار داشتند را مورد آزمایش قرار دادند. نتایج حاصله نشان داد کسانی که روزانه ۵ تا ۶ وعده غذا مصرف میکردند نسبت به کسانی که ۱ تا ۲ وعده غذا میخوردند از سطح کلسترول کلی و LDL پایین تری برخوردار بودند. همچنین افرادی که روزانه ۱ تا دو وعده غذا میخوردند هنگامی که عادات غذایی شان را تغییر دادند تعداد وعده های غذایی شان را به ۵ الی ۶ وعده رساندند توانستنند میزان کلسترول کل خودشان را تا ۵٪ کاهش دهند و همچنین میزان LDL شان هم کاهشی محسوس یافت.

آیا مصرف سویا مفید است؟

بر کسی پوشیده نیست که در سالهای اخیر تقریبا در تمامی محافل علمی تغذیه ای صحبت از جانشینی سویا بجای گوشت است و عده ای از کارشناسان تغذیه و پزشکان به علت عدم وجود کلسترول در سویا و همچنین بالا بودن میزان پروتئین موجود در این ماده غذایی و همچنین بعضی دیگر از خواص سویا, آنرا به عنوان جانشینی مناسب برای گوشت بالاخص در بیماران قلبی و عروقی و دارای فشار خون و کلسترول بالا پیشنهاد می نمایند.

نکته ای که در این زمینه نباید از نظرتان دور بماند این است که سویایی که اکنون در بازار و بصورت بسته بندی ارائه میشود در حقیقت تفاله سویاست که بعد از عمل روغن کشی در کارخانه های تهیه روغن نباتی از سویا به دست می آید. این ماده غذایی به سبب از دست دادن روغن خود, هنگام پخت مقادیر زیادی روغن به خود جذب میکند که با توجه به وجود رادیکالهای آزاد و چربی های ترانس در روغن های موجود در بازار میتواند برای سلامتی شما مضر باشد. همچنین فراموش نکنید که یکی از جنبه های تاثیر گذار سویا مربوط به اسیدهای چرب ضروری موجود در ساختمانش است که تقریبا بطور تمام و کمال حین عمل روغن کشی از بین میرود. لذا اگر میخواهید برای حفظ سلامتی تان سویا مصرف نمایید سعی نمایید از دانه های روغنی آن استفاده نمایید نه از دانه های روغن کشی شده.(۱۳۸۱/۹/۲۵)

آیا ماهی منبع خوبی برای چربی های امگا-۳ است؟

انجمن قلب آمریکا یا American Heart Association توصیه می نماید که در رژیم غذایی هفتگی دوبار از ماهی استفاده

شود.

ماهی ها، بخصوص ماهی های آبهای سرد، ماهی های چربی دار (با چربی زیاد) نظیر سالمون، ساردین، ماهی تن و ماهی قزل آلا بدن انسان را در مقابل بیماری های قلبی محافظت می نماید.

اسیدهای چرب ضروری موجب جلوگیری از لخته شدن و چسبیدن پلاکتهای خونی (بفرم پلاکهای غنی از کلسترول) به سطح داخلی عروق میگردند.

اکثر حملات قلبی به علت ایجاد لخته های خونی در سرخرگها و سیاهرگها - و جلوگیری از جریان مناسب خون در رگها- صورت می پذیرد.

اسیدهای چرب امگا-۳ همچنین می توانند در کاهش التهاب در بیماریهایی نظیر آرتریت روماتوئید نقش داشته باشند.

بدن تمام ماهی های آبهای عمیق حاوی چربی های امگا-۳ میباشد. بدن میگو، خرچنگ دریایی و صدف خوراکی نیزبه اندازه ماهی آبهای آزاد حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ میباشد. ماهی های غیر پرورشی اسید چرب امگا-۳ خود را بواسطه خوردن جلبکها و پلانکتونها و ماهی های دیگر بدست می‌آورند.

اگر رژیم غذایی ماهی های پرورشی حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ نباشد رشد این ماهی ها متوقف میشود به همین علت پرورش دهندگان ماهی این ماده مغذی را به غذاهای ماهی می افزایند. از این رو میتوان گفت که ماهی های پرورشی و دریایی از لحاظ مقدار اسید های چرب امگا-۳ تفاوتی با هم ندارند.(بجز گربه ماهی های پرورشی)

برای بدست آوردن چربی های امگا-۳ حتما مجبور نیستید ماهی بخورید. شما میتواند این ماده مغذی را با خوردن مواد غذایی نظیر غلات و حبوبات کامل مانند دانه های سویا(روغن گیری نشده) و دانه ها و مغزها بدست آورید. دانه های بذر کتان غنی ترین منبع غذایی این ماده های مغذی هستند.

جیوه حاصل از آلودگی هوا ، بواسطه باران وارد رودخانه ها و اقیانوس ها شده و بوسیله باکتریها به متیل جیوه تبدیل میشود و ماهی ها بواسطه خوردن جلبکها و پلانکتونها این ماده غذایی را دریافت می نمایند. تقریبا بدن تمام ماهی ها حاوی متیل جیوه یا Methyl Mercury میباشد که این ماده شیمیایی میتواند منجر به بروز آسیب های عصبی بخصوص در کودکان گردد. ماهی های بزرگتر حاوی مقادیر بیشتری از این ماده شیمیایی می باشند.

The Food and Drug Administration یا اداره دارو و غذا توصیه مینماید که مادران باردار و زنانی که احتمالا باردار هستند و کودکان از غذاهای حاوی سگ دریایی، شمشیر ماهی و سفره ماهی استفاده ننمایند. استفاده از دیگر ماهی ها و نرم تنان به میزان ذکر شده در ابتدای این مبحث توصیه می گردد.

آب پرتقال موجب افزایش سطح HDL خون میشود

تحقیقات Elzbieta Kurowska از دانشگاه Ontario غربی در لندن نشان میدهد که نوشیدن سه لیوان آب پرتقال در روز موجب افزایش ۲۱ درصدی سطح HDL خون میشود. کلسترول خوب یا HDL میتواند در جلوگیری از بروز حملات قلبی موثر باشد. تحقیقات Song- Hae Bok در انستیتو تحقیقات بیوتکنولوژی کره نشان میدهد که نارنگی موجب کاهش سطح کلسترول خون می شود. البته این بدین معنی نیست که هر کسی میتواند روزانه سه لیوان آب پرتقال بخورد چون آب پرتقال های موجود در بازار حاوی مقادیر زیاد شکر هستند که میتواند برای سلامتی افرادی که مستعد ابتلا به دیابت هستند مضر باشد.

مصرف پرتقال و نارنگی علاوه بر اینکه همان میزان آب میوه را در اختیار ما قرار میدهد موجب میشود که بدن ما مقادیر زیادی فیبر نیز دریافت دارد .

آب مرکبات حاوی فلاوونوئید هایی به نام Hesperetin و Naringenin میباشد که این مواد از ساخته شدن کلسترول در کبد جلوگیری به عمل می آورند. البته مقدار این مواد در پوست مرکبات بیش از باقی جاهاست .

رژیم غذایی پرچربی و کم خطر

کشاورزان فرانسوی و روستائیان ایتالیایی و یونانی اگر چه از رژیم غذایی پرچربی استفاده می کنند اما شیوع بیماری های قلبی در میان آنان بسیار کم است. احتمال دارد مصرف کم شراب و یا مصرف روغن زیتون موجب حفاظت افراد روستایی در مقابل حملات قلبی گردد.

شیوع کم بیماریهای قلبی در کشاورزان یونانی و ایتالیایی بخاطر مصرف بالای روغن زیتون- که حاوی مقادیر بالای اسیدهای چرب تک غیر اشباعی می باشد- است. اما این کشاورزان اغلب مقادیر زیادی سبزیجات و میوه جات که حاوی فولیک اسید و پیریدوکسین میباشد را مصرف می نمایند. مصرف مقادیر کم این ویتامین ها به سبب افزایش سطح هموسیستئین خون و تجمع آن در جریان خون و مسدود کردن شریان های خونی موجب افزایش ریسک بروز حملات قلبی می گردد. میوه جات و سبزیجات بیشتر از روغن زیتون و شراب حاوی مواد شیمیایی هستند که موجب محافظت در مقابل بروز حملات قلبی میشود.

فلفل حاوی کاپسائیسین (capsaicin)،مرکبات حاوی کامارین (coumarins)، توت و فلفل و هویج و گوجه فرنگی حاوی فلاوینوئید(flavinoids)، گوجه و اکثر میوه ها حاوی لیکوپن (lycopenes)، سیر و پیاز حاوی اس-آلی سیستئین(S-allycysteine)، شیرین بیان حاوی تری ترپنوئید(triterpenoids)، جو و گندم حاوی لیگنین(lignins)، کلم حاوی اندول(indoles) و ایز تیو سیانات(isothiocyanates) و لوبیا و نخود فرنگی و عدس حاوی جنیستئین(genistein) می باشند. تحقیقات بسیاری نشان داده است که این مواد در محافظت افراد در مقابل ابتلا به بیماری های قلبی نقش مهمی را ایفا مینمایند.

به عبارت دیگر مصرف زیاد میوه جات و غلات کامل و حبوبات نسبت به محدود سازی دریافت چربی نقش مهمتری را در مقابله با ریسک ابتلا به بیماری ها و حملات قلبی ایفا خواهد نمود.

کلسترول بالا باعث کاهش تستوسترون میشود

بر اساس تحقیقاتی که در ایتالیا انجام شد نشان داده شد که فشار خون بالا میتواند منجر به کاهش سطح تستوسترون و کاهش فعالیت جنسی در مردان گردد.سطح بالای کلسترول در خون وهمچنین بالا بودن فشارخون باعث باعث سفتی رگها و در نتیجه عدم جریان مناسب و کافی خون در بیضه ها و نتیجتا آسیب به این عضو از بدن و کاهش ترشح تستوسترون گردد. حملات و ناراحتی های قلبی وآترواسکلروزیس بیماریهایی است که این افراد را تهدید می کند.

چون کاهش سطح تستوسترون معمولا در افراد مسن مشاهده می شود لذا افرادی که دچار کاهش در سطح ترشح این هورمون میشوند باید تحت درمان و مراقبت رژیم غذایی قرار بگیرند

آیا سرکه سیب موجب لاغری میشود

سرکه سیب موجب کاهش وزن و جلوگیری از ایجاد سرطان و سکته های قلبی و پایین بردن فشار خون و هرگونه فایده بهداشتی دیگری نمیشود. این ماده غذایی یک افزودنی خوب برای سالاد و همچنین افزودنی مورد علاقه بسیاری از افراد است اما هیچ اثر دارویی ندارد. در بعضی از کتابها بیان شده است به علت حل شد، چربی ها در اسید ها این ماده چربی های اضافی بدن را از بین می برد و به شما در کاهش وزنتان یاری خواهد رساند.

این ماده غذایی حاوی ۹۵٪ آب و تنها ۵٪ اسید استیک میباشد. در شرایط آزمایشگاهی این ماده به علت خاصیت اسیدی خود منجر به جلوگیری از رشد باکتری ها میشود , لذا به عنوان ماده ای نگهدارنده در ساخت بسیاری از ترشی ها مورد استفاده قرار می گیرد. اما در بدن انسان این ماده به هیچ وجه موجب از بین رفتن باکتری ها ,جلوگیری از عفونت و یا هر گونه کمک دیگر به وضعیت بهداشتی افراد نمی شود.

اسید معده از اسید موجود در سرکه سیب بسیار قویتر است. تنها راهی که میتواند منجر به لاغری شما بوسیله این ماده غذایی گردد استفاده از در تهیه سالاد و یا به همراه انواع میوه ها است. این امر خود موجب افزایش دریافت مواد غذایی نظیر میوه ها و انواع سبزیها است که میتوانند شما را در امر کاهش وزنتان یاری نمایند.

## لاغر کردن رانها

این سوال بسیاری از افراد، چه لاغر و چه چاق است که؛ آیا می توان چربی قسمت خاصی از بدن را کاهش داد؟

پاسخ خیر است. شما نمی توانید با رژیم لاغری، تصمیم بگیرید که قسمت خاصی از بدنتان را لاغر کنید. هر رژیمی را که رعایت کنید یا هر نوع ورزشی را که انجام دهید، این بدن شما است که تصمیم می گیرد چربی کدام قسمت از بدن را بسوزاند. حتی با ورزش هم ، فقط عضلات اندام خاصی از بدن پرورش می یابد ولی چربی آن منطقه نمی سوزد.

اما چگونه چربی اضافی ران ها را از بین ببریم؟

برای این کار هیچ دارو و هیچ رژیم خاصی موثر نیست. پس راه حل چیست؟

هر یک از ما دارای ساختار بدنی خاصی هستیم و در اثر اضافه شدن وزن، چربی در مناطق خاصی از بدن ما انباشته می شود و تنها راه تغییر حجم چربی در یک منطقه خاص مثل ران ها، تغییر عادات غذایی است. با رعایت یک « رژیم لاغری اصولی و علمی» چربی بدن می سوزد . این رژیم لاغری، یک رژیم کلی برای تمام بدن است نه فقط برای یک قسمت از آن. اگر چربی در منطقه ران جمع شده باشد با اجرای رژیم لاغری به مرور ران ها متناسب می شوند.ولی انجام این امر در یک شب امکان پذیر نیست. پس فردی که رژیم لاغری می گیرد، باید صبر و حوصله فراوانی داشته باشد. یک رژیم متعادل ومناسب رژیمی است که مقادیر بالایی میوه و سبزی و کربوهیدرات های پیچیده داشته باشد ومقدار چربی آن کم باشد و نیاز پروتئین بدن را تامین کند.

تنها راه غیر رژیمی بر طرف کردن چربی ران، لیپوساکشن(برداشتن چربی اضافی بدن با عمل جراحی) است که علاوه بر مشکلات و هزینه فراوان، اثرش بسیار موقتی است و با پرخوری، ران ها مجدداً به حالت اولیه باز می گردند.

در مورد ورزش هم باید عرض کنم که هیچ نوع ورزش خاصی وجود ندارد که چربی منطقه خاصی از بدن را از بین ببرد، بلکه عضلات آن قسمت را قوی می کند.

چرا ران های من چاق می شوند؟

در زنان، چربی در اندام های تحتانی بدن ذخیره می شود تا اندام های تناسلی را در برابر ضربات محافظت کند. پس از یائسگی، تراکم چربی در قسمت های بالای بدن و کمر بیشتر شده و بدن حالت مردانه می گیرد.

خصوصیات ژنیتیکی افراد بر محل ذخیره چربی اضافی بدن موثر است. برای مثال اگر خانم های خانواده ما در قسمت ران چاق می شوند، ما نیز در معرض چاقی ران هستیم، درست همانطور که خصوصیات اسکلتی را از خانواده به ارث می بریم.

حتی اگر ژن چاقی ران در ما وجود داشته باشد، ولی خود چربی را که به ارث نمی بریم! یعنی بایستی با دریافت کافی و مناسب مواد غذایی و انجام فعایت بدنی ، از بروز چاقی و تجمع چربی اضافی در بدن جلوگیری کنیم.

دلیل اصلی چاق شدن ران ها چیست؟

دلیل اصلی چاق شدن ران، شکم و هر جای دیگر بدن، نحوه غذا خوردن ما است. به خاطر داشته باشید با پرخوری و عدم فعالیت بدنی، مواد غذایی اضافی به صورت چربی در بدن ما انباشته می شوند و دچار چاقی و اضافه وزن می شویم. پس تنها راه خلاص

شدن از این چربی ها اضافی، تغییر عادات غذایی غلط و کمتر خوردن است، مخصوصاًمصرف کمتر چربی . به این صورت که چربی های اشباع مثل روغن نباتی جامد، کره و چربی گوشت را به مقدار خیلی کم مصرف کنید. از خوردن غذاهای پرچرب و سرخ شده مثل انواع ساندویچ های سوسیس و کالباس سس دار، پیتزا ( مقدار زیادی پنیر پیتزا دارد) خودداری کنید.
همچنین از خوردن تنقلات و مواد غذایی که دارای انرژی بالا و مواد مغذی کم هستند ، پرهیز کنید. در عوض در برنامه غذایی روزانه خود از انواع میوه ها و سبزی ها به مقدار فراوان ، لبنیات کم چرب و مقادیر کافی نان، برنج ، غلات، حبوبات، تخم مرغ و گوشت ( اگر مرغ و ماهی باشد خیلی بهتر است) استفاده کنید.
علاوه بر رعایت غذایی، بایستی به طور منظم و مداوم فعالیت بدنی داشته باشید. به طور مثال روزی نیم تا یک ساعت پیاده روی کنید. یا اینکه در یک کلاس ورزشی ثبت نام کرده و یا خودتان در منزل به تنهایی یا همراه با برنامه های ورزشی رادیو و تلویزیون نرمش کنید.
چگونه از شر این چربی ها خلاص شویم؟
یک شروع خوب برای این کار، دقت در میزان مصرف چربی ها و قندهاست. خیلی از افراد بر این عقیده اند که ما خیلی کم چربی مصرف می کنیم ولی حقیقت امر این است که بدون اینکه خودشان احساس کنند، خیلی بیشتر از نیازشان چربی مصرف می کنند. چون بسیاری از چربی های دریافتی ما در غذا مخفی است و ما متوجه نمی شویم که مقدار زیادی چربی مصرف کرده ایم.
مثلاً سس موجود در ساندویچ حداقل ۸ گرم چربی دارد یا یک مشت بادام زمینی ۲۶ گرم چربی دارد و یا یک فنجان شیر معمولی ۷ گرم چربی دارد. پس ما چربی را مصرف می کنیم بدون آنکه خودمان متوجه شویم.
ولی منظور ما این نیست که شیر و بادام زمینی را که دارای فواید زیادی هستند، مصرف نکنید. بلکه بایستی به مقدار کافی و لازم از این دو ماده غذایی و سایر خوراکی ها دریافت کنید. به این صورت که اگر در معرض چاقی هستید از لبنیات کم چربی ( حداقل ۳ لیوان در روز) و نیز آجیل به مقدار حساب شده استفاده کنید.
و در نهایت؛
برای آنکه اندامی متناسب داشته باشیم، همیشه باید مراقب آنچه که می خوریم باشیم و به طور منظم ورزش ونرمش کنیم.
پس بطور خلاصه می توان گفت:
۱) اجرای یک رژیم متعادل
۲) انجام تمرینات ورزشی ملایم
۳) داشتن صبر و حوصله فراوان،
به شما کمک می کند که ران های خوش فرم و متناسبی داشته باشید.

### کشف ژنی که در به خاطر سپردن خاطرات احساسی موثر است

تقریبا تمامی افرادی که در زمان وقوع حوادث ناگواری چون ترور کندی و واقعه ?? سپتامبر در قید حیات بوده اند، قادرند به روشنی این حوادث را به یاد آورند. چگونه است که بسیاری از ما خاطراتی چون مراسم ازدواج و از دست دادن یکی از عزیزان را در مقایسه با خاطرات دیگر، آسانتر به خاطر سپرده و آسانتر به یاد می آوریم.
اکنون بر طبق تحقیقات جدید انجام شده، یک دلیل ژنتیکی برای این مسئله یافت شده، در حقیقت همان عللی که سبب می شوند حوادثی را که به نوعی با احساستمان درگیر هستند، آسانتر به خاطر بسیاریم، درموارد فوق نیز صدق می کنند.
نتیجه تحقیقات انجام شده نشان می دهد که به طور کلی، ترکیبات خاصی در مغز انسان وجود دارند که بر از بین رفتن آن دسته از خاطراتی که با احساسات در ارتباط است، تاثیر گذارند، درست مانند عکسی که به مرور زمان کمرنگ می شود. اما در افرادی که از تغییرات ژنتیکی بخصوصی برخور دارند، این تصاویر دست نخورده باقی می ماند و در این افراد قدرت به یادآوری خاطرات احساسی را افزایش می دهد. یک سوم از افراد هند و اروپایی و حدود ?? درصد از آفریقایی – آمریکایی ها دارای این ویژگی هستند.
به گفته یکی از محققان :"چنین مکانیزمی نقش عمده ای را در به خاطرآوردن خاطرات شاد، غمگین و خطرناک ایفا می کند. به عنوان مثال به خاطر آوردن اینکه یک صحنه تصادف در کجای خیابان رخ داده، دارای اهمیت است و در حقیقت همان دلیلی است که از تکرار مجدد این حادثه جلوگیری می کند. "
در تحقیقات فوق از ??? نوجوان اهل کشور سوئیس استفاده شد ??، تصویر مختلف در اختیار تک تک آنان قرار گرفت که از آن میان ?? تصویر احساسات منفی و ?? تصویر احساسات مثبت را در بیننده بیدار می کرد و ?? تصویر باقیمانده کاملا ـ خنثی بودند. از نوجوانان خواسته شد که عکس العمل هایشان نسبت به هر تصویر را در نظر داشته باشد و پس از ده دقیقه هر تصویر را در چند کلمه تشریح کنند.
آن دسته از شرکت کنندگانی که دارای این ژن متفاوت بودند، تصاویر منفی و مثبت را تا حد قابل توجهی، دقیق تر به خاطر داشتند، اما در مورد تصاویر خنثی هیچ تفاوتی بین شرکت کنندگان مشاهده نشد. بنابراین نتیجه بدست آمده این بود که ژن مورد نظر که به خاطرات احساسی مربوط است، تنها در یادآوری این دسته از خاطرات موثر است و بر حافظه معمولی هیچ گونه تاثیری ندارد.
به گفته محققان ژنی که به تقویت یادآوری خاطرات احساسی مربوط است، هیچگونه ارتباط و تاثیری بر حافظه معمولی ندارد. متخصصان مغز و اعصاب معتقدند دلیلی وجود دارد که بشر رویدادهای بخصوصی را بهتر به خاطر سپرده و آسان تر به یاد می آورد. دکتر جف ویکتوروف (Jeff Victoroff)- یکی از متخصصان اعصاب و روان – در این باره معتقد است :" همه چیز را نمی شود به خاطر سپرد، زمانی که سخن از مغز انسان به میان می آید روشی مورد نیاز است که بواسطه آن بتوان به خاطر آوردن وقایع مهم وحیاتی را تضمین نمود، و یادآوری بقیه موارد کاملا اختیاری است. یکی از اهداف یادآوری چنین خاطراتی این است که در یادآوری پیشامدهای خطرناک به ما کمک می کند و در نتیجه می توانیم در مواجه با شرایط مشابه، با توجه به تجربیات پیشین تصمیم درست تری اتخاذ نماییم."
بر طبق نظریات ویکتوروف انسان هایی که در به کارگیری این رموز مهارت داشتند، کسانی بودند که زنده باقی مانده و اجداد ما را تشکیل داده اند. آن دسته از افرادی که مغزشان قادر نبوده بین خاطرات مهم و به یاد ماندنی و و خاطرات فراموش شدنی تمایز ایجاد کند، احتمالا بیش از بقیه در معرض مرگ قرار داشتند.
به هر حال بدون شک تحقیقات به عمل آمده، دانشمندان و روانشناسان را در آینده در درمان اضطراب ناشی از احتمال وقوع حوادث نامطلوب و اختلالات رفتاری ناشی از استرس کمک خواهد نمود. هر چند برخی از متخصصان معتقدند این ژن جوابگوی کلیه سئوالات مطرح شده در این زمینه را در خود ندارد.
ویکتوروف در این باره معتقد است" : کشف این نکته که به خاطرآوردن خاطرات احساسی به یک سری فعل و انفعالات عصبی در مغز انسان مربوط است، قدم بسیار مثبت و موثری در جهت کمک به بیمارانی است از احتمال وقوع مجدد تلخ ترین تجربه زندگی خود دائما در رنج به سر می برند. "

### با اسکن مغزی می توان مقاصد آینده افراد را تشخیص دا

یک تیم تحقیقاتی موفق به یافتن روشی شده که طی آن با بررسی حالات مغز افراد، می توان اعمال آنها را پیش از انجام حدس زد. در این روش با انجام fMRI (تهیه تصاویر عملیاتی بر اساس تشدید مغناطیسی) از مغز شرکت کنندگان و رمز گشایی الگوهای مرتبط با واکنش های مغزی آنان، پیش بینی هایی انجام داده اند که تقریبا در ?? درصد موارد، دقیق و کاملا صحیح بوده است. این مطلب که توسط محققین آلمانی، ژاپنی و انگلیسی تهیه شده است، هفته گذشته در ژورنال آنلاین" Current Biology" ارائه شد.
در این تحقیق از شرکت کنندگان درخواست شد که دو عدد را در ذهن خود انتخاب نموده و به دلخواه آنها را با هم جمع یا از هم تفریق نمایند و پیش از آنکه اعداد را اعلام نمایند، تصمیمی را در ذهن خود برای انجام یکی از دو عمل فوق اتخاذ نمایند.
با جدا کردن افرادی که عمل جمع یا تفریق را برای محاسبه برگزیده بودند، محققین توانستند تفاوت واکنش های مغزی را در این دو گروه بررسی نمایند.
در پی آن توسط یک برنامه کامپیوتری، الگوهای مشخصه در واکنش های مغزی هر گروه مورد شناسایی قرار گرفت، چه گروهی که عمل جمع را انتخاب کردند و چه گروهی که تفریق را برگزیدند. یک بار که تفاوت ها به عنوان الگوی بررسی در کامپیوتر ضبط شد، از آن پس نتایج اعلام شده بر طبق آن، در ?? درصد موارد صحییح بود.
جان دیلن هاینس (John-Dylan Haynes) از انیستیتوی علوم ادراکی و مغزی ماکس پلانک (Max Planck) که از نویسندگان این مطلب نیز بوده، در این باره اظهار داشته :
"مقاصد افراد در بخش های جلویی مغز نگهداری می شود، در عین حال نواحی پشت مغز انسان، به شروع فعالیت های اجرایی پس از تصمیم گیری اختصاص دارد، این نظریه بدون هیچگونه مغایرتی، نوعی تایید بر تئوری های قبلی ارائه شده در این زمینه نیز می باشد."
هر چند دانشمندان پیش از این نیز به بررسی واکنش های مغز در زمان انجام فعالیت های مختلف پرداخته اند، اما Haynes ادعا می کند این اولین بار است که تحقیقاتی برای تشخیص اهداف و مقاصد افراد از روی عملکرد مغز آنان، به انجام رسیده است.
او می گوید": آزمایشات انجام شده، نشان می دهد که مقاصد افراد در یاخته های عصبی خاصی در مغز آنها نگهداری نمی گردد، بلکه به صورت یک الگوی کلی در واکنش های مغزی افراد مشاهده می شود و مقاصد آینده هر شخص که در یک بخش از مغز به صورت رمز نگهداری می شوند، برای اجرا شدن باید بر روی بخش دیگر، کپی گردند."
این تکنولوژی یادآور فیلم" Minority Report" (گزارش اقلیت) استیون اسپیلبرگ است که بر پایه داستان کوتاهی از فیلیپ ک دیک (Philip K. Dick) ساخته شده بود و در آن مجرمین پیش از ارتکاب جرم دستگیر می شدند.
بنا بر اظهارات هاینس (Haynes) به نشریه انگلیسی" New Scientist"، استفاده از این تکنولوژی می تواند در پیشگیری از جرائم تاثیر بسزایی داشته باشد و لازم است به طور کاملا جدی مورد بحث و بررسی قرار بگیرد.
او می افزاید": تکنولوژی فوق را می توان در ابزارهای کمکی کامپیوتری نیز مورد استفاده قرار داد، به طور مثال در ابزارهای جانبی که برای کمک به بیماران معلول در کار با کامپیوتر ساخته می شوند."

### نقش لبنیات در کاهش وزن

نویسنده: دکتر رضا آمری نیا

در تحقیقاتی که بر روی افراد چاق انجام گرفته ثابت شده است کسانی که از رژیم های غذایی حاوی مقادیر فراوان لبنیات استفاده

کرده اند کاهش وزن بیشتری را نسبت به افرادی که به همان میزان کالری دریافت کرده اند ولی لبنیات کمتری در رژیم غذایی داشته اند، تجربه کرده اند.

در این مطالعه که بر روی دو گروه از افراد چاق انجام شد نتایج به شرح زیر بود: گروه اول: رژیم غذایی برای کاهش وزن که حاوی لبنیات فراوان بود در عرض ?? هفته حدود ?? کیلوگرم وزن کم کردند.گروه دوم: رژیم غذایی برای کاهش وزن که بدون محصولات لبنی بوده در عرض ?? هفته حدود هشت کیلوگرم وزن کم کردند. توضیح اینکه میزان کالری تجویز شده در این دو گروه مساوی بود.در این مطالعه توصیه شده است برای کم کردن وزن و داشتن وزن ایده آل بایستی یخچال را پر از شیر و پنیر و ماست کنیم چرا که کلسیم عامل مهمی در کنترل و تنظیم کالری دریافتی بوده و باعث تسریع در از بین رفتن چربی و کاهش وزن می شود که البته این کاهش در توده های چربی بیشتر در ناحیه تنه بوده است. در این مطالعه اظهار شده که کلسیم از طریق افزایش تجزیه چربی در سلول های چربی باعث تسریع در کاهش وزن شده که البته دلایل بیوشیمیایی آن در سطح مولکولی فعلاً ناشناخته است.مصرف کلسیم به تنهایی و در اشکال دارویی اثر کمتری در کاهش وزن نسبت به مصرف لبنیات داشته و این به علت وجود مواد دیگری در لبنیات مثل منگنز و فسفر است که احتمالاً روند تجزیه سلول های چربی را تسریع می کنند و همچنین پروتئین موجود در محصولات لبنی سبب حفظ عضلات شده و از ضعف عضلانی پیشگیری می نماید بنابراین کلسیم صرفاً از طریق دریافت لبنیات باعث تسریع در کاهش وزن می شود و مصرف بی رویه آن خارج از محصولات لبنی و به اشکال دارویی مثل قرص کلسیم نه تنها نتیجه مطلوبی ندارد بلکه ممکن است سبب ایجاد عوارض خطرناکی چون سنگ های صفراوی، سنگ های کلیوی و مشکلات قلبی عروقی گردد.

### واکسن آنفلوانزا و حمله قلبی

بنابر نتایج حاصل از یک تحقیق منتشر شده در (European Heart Journal)، واکسن آنفلوانزای فصلی میتواند از مرگ ناشی از حمله قلبی جلوگیری کند.

محققین با مطالعه مرگ ?? هزار تن از ساکنان سن پترزبورگ روسیه که در بین سالهای ???? تا ???? در اثر بیماری قلبی درگذشته بودند، متوجه شدند که در مقایسه با اوقات دیگر سال، در فصل شیوع آنفلوانزا افراد بیشتری در اثر حمله قلبی جان میسپارند. آنها به این نتیجه رسیدند که افراد مبتلا به نارساییهای قلبی باید با تزریق واکسن در مقابل این ویروس مقاوم شوند.

بنابر گزارش سازمان بهداشت جهانی، حمله قلبی از شایع ترین دلایل مرگ در سراسر جهان است و در سال عامل مرگ بیش از? میلیون تن به شمار میرود. به گفته محمد مجید (Mohammad Madjid)، نویسنده اصلی این تحقیق، ابتلا به آنفلوانزا احتمال مرگ در اثر سکته قلبی را تا٪ ?? افزایش میدهد.

محمد مجید، استاد مرکز علوم بهداشت دانشگاه تگزاس، میگوید: " در کل جمعیت جهان، این ارقام نشاندهنده عدد بسیار بزرگ تعداد درگذشتگانی هستند که به سادگی و با تزریق یک واکسن قابل جلوگیری بوده اند."

او افزود:" پیام سلامتی من به مردم این است که آنفلوانزا در بیماران قلبی، یک عامل کشنده جدی است. اگر افراد بدانند که واکسن آنفلوانزا دارای تاثیرات محافظ قلب است، در فصل شیوع این بیماری بیشتر به واکسینه کردن خود راغب خواهند شد."

"ما از نتایج تحقیقات قبلی خود دریافته ایم که یک نفر از هر سه نفر بیمار قلبی، تصور نادرستی از میزان خطر ناشی از آنفلوانزا بر خود دارند و با دست کم گرفتن این خطر، برای مایه کوبی اقدام نمیکنند. این روزها مردم به آنچه پزشکان میگویند توجه چندانی ندارند و ما باید این طرز فکر را تغییر دهیم."

ابتلا به آنفلوانزا موجب تورم شدید بافتها و رگهای بدن میشود که فشار ناشی از آن میتواند موجب سستی لایه های رسوب در رگها شود.

این رسوبها، ذرات سخت کلسترول و بافت فیبروز هستند که در طول زندگی فرد بر دیواره شاهرگها ایجاد میشوند. هنگامی که این رسوبها سست شده و فرو بریزند، موجب ایجاد لخته های خون شده و در نهایت به سکته و ایست قلبی منجر شوند.

### تفاوتهای نیمکره چپ و راست مغز

با آنکه دو نیمکره مغز عملکرد یکپارچه ای دارند و در همکاری تنگاتنگی با یکدیگر می باشند . اما از جنبه های گوناگون با یکدیگر تفاوت دارند . افراد نیز از نظر آن که کدام نیمکره مغزشان بر افکار و پردازش اطلاعات مغزشان سیطره دارد با یکدیگر تفاوت دارند اکنون به تفاوتهای دو نیمکره مغز می پردازیم :

نیمکره راست

§دیداری ـ تمرکز بر تصاویر و الگوها

§درک مستقیم و شهودی ـ پیروی از احساسات

§حافظه تصویری ـ توسط یادداشت ویا ترسیم موضوعات می توان آنها را به خاطر سپرد.

§پردازش افکار بطور همزمان صورت می گیرد .

§اطلاعات را به یکدیگر ارتباط می دهد .

§ابتدا به کلیات و سپس به جزییات می پردازد .

§سازمان نیافته می باشد .

§تداعی آزاد دارد .

§بسیار در جستجوی استدلال بوده و به دنبال علل قوانین می باشد .

§فاقد حس زمان می باشد .

§در تلفظ ویافتن واژه ها مشکل دارد .

§در الویت بندی مشکل دارد . تکانشی و بدون اندیشه اقدام به کاری می کند .

§هنگام صحبت کردن دستان خود را حرکت می دهد .

§به چگونگی بیان سخنی توجه می کند و نه به مضمون آن .

نیمکره چپ :

§شفاهی ـ تمرکز بر واژه ها ، نماد ها و ارقام

§تحلیل گر ـ پیروی از منطق .

§برای بخاطر آوردن از واژه ها سود می برد ـ اسامی را بجای چهره ها بخاطر می سپارد .

§پردازش افکار بطور متوالی و ترتیبی صورت می گیرد ـ مرحله به مرحله

§استنتاج منطقی از اطلاعات به عمل می آورد .

§ابتدا جزییات را بررسی کرده و سپس به کلیات دست می یابد .

§بسیار سازمان یافته می باشد .

§علاقه مند به تهیه فهرست و برنامه ریزی

§معمولا بدون تحلیل و کورکورانه از قوانین تبعیت می کند .

§در پیگیری و حفظ زمان کار آمد است .

§تلفظات و فرمولهای ریاضی به سهولت به خاطر سپرده می گردند .

§از مشاهده اشیا لذت می برد .

§از پیش برنامه ریزی می کند .

§هنگام سخن گفتن به ندرت از اشارات و حرکات دست استفاده می کند .

§به مضمون سخن توجه می کند و نه به چگونگی بیان آن .

تفاوتهای مغز زنان و مردان :

§سلولهای مغزی در مردان ۴٪ بیشتر از زنان می باشد . مغز مردان ۱۰۰ گرم سنگین تر از مغز زنان می باشد .

§ارتباطات میان سلولهای مغزی در زنان بیشتر از مردان می باشد .

§انتقال اطلاعات میان دو نیمکره مغز در زنان با سرعت بیشتری انجام می گیرد.

§زنان تقریبا به هر دو نیمکره مغزشان دسترسی دارند اما مردان عمدتا از نیمکره چپ مغزشان استفاده می کنند .

§طول نخاع در مردان اندکی طویل تر از زنان می باشد .

### وضوح چشم انسان چقدر است

در نور مناسب چشم انسان می تواند دو نقطه را به فاصله سه دهم دقیقه از هم تشخیص دهد . هر دقیقه یک شصتم درجه است . به بیان دیگر اگر محیط یک دایره را ۲۱۶۰۰قسمت کنیم ، هر قسمت یک کمان یک دقیقه ای است .

چشم انسان مثل دوربین عکاسی تصاویر بی حرکت نمی گیرد بلکه مانند دوربین فیلمبرداری دائم در حال ارسال تصاویر متحرک به مغز است . حرکات زاویه ای سریع چشم جزییات تصویر تشکیل شده در مغز را تکمیل می کنند . به علاوه ما دو چشم داریم و مغز با ترکیب دو تصویر باز هم به وضوح بالاتری دست می یابد . بنابراین وضوح بالاتری دست می یابد . بنابراین وضوح تصویری که در مغط تشکیل می شود از وضوح تصویر یک چشم که وابسته به تعداد سلولهای حساس به نور شبکیه است بیشتر است.

حالا ـ فرض کنید داریم به یک منظره نگاه می کنیم . چشم انسان میدان دیدی نزدیک به ۱۸۰ درجه دارد . اما ما از باب محافظه کاری آن را ۱۲۰درجه فرض می کنیم . یعنی شما وقتی دارید به یک منظره نگاه می کنید ۱۲۰ درجه افقی و ۱۲۰ درجه عمودی را در میدان دید خود دارید این یعنی چند پیکسل ؟

۱۲۰ درجه ضرب در ۶۰ دقیقه در هرد درجه تقسیم بر سه دهم دقیقه می شود به عبارت ۲۴۰۰۰ نقطه افقی .

عین همین محاسبه برای نقاط عمودی انجام می شود و نتیجه همان است ۲۴۰۰۰ نقطه عمودی .

اگر این دو عدد را درهم ضرب کنیم به ۵۷۶میلیون می رسیم . یعنی وقتی دارید به یک منظره نگاه می کنید ، می توانید یک نصویر ۵۷۶ مگاپیکسلی از آن در مغزتان بسازید .

قدرت تفکیک چشم اسب یک و چهار دهم برابر انسان و چشم موش یک دوازدهم آن است . حساسیت چشم انسان چقدر است ؟ در تاریکی حساسیت چشم انسان با افزایش رودوپسین در شبکیه افزایش می یابد ، کل این فرآیند حدود نیم ساعت طول می کشد . در این حالت چشم قادر است نور حاصل از ۲ فوتون را تشخیص دهد . در عکاسی این معادل یک فیلم ۸۰۰ ISO است . این حساسیت در نوز کامل به یک ششصدم تقلیل می یابد.

## منیزیوم؛ عنصر مقابله با استرس!

نویسنده: مریم سادات کاظمی

منیزیوم از جمله مواد معدنی است که برای بسیاری از عملکردهای بدن ضروری می باشد. اما این عنصر خصوصا به عنوان یک عامل آرامش بخش شناخته شده و تاثیر بسیار مهمی در حفظ تعادل عصبی و ماهیچه ای دارد. پیشگیری از کمبود منیزیوم، یکی از موثرترین روش ها برای غلبه بر احساس خستگی و استرس است.

عنصری با تاثیرات بسیار

منیزیوم تقریبا در همه سلول های بدن وجود داشته و در بیش از ۳۰۰ واکنش آنزیمی سلول ها شرکت دارد. به طور کلی، بدن حدودا ۲۵درصد گرم از این عنصر را دارا می باشد که ۶۰درصد این مقدار در استخوان ها ذخیره شده و به استحکام آنها کمک می کند. یک چهارم از این مقدار در ماهیچه ها و برای از انقباض درآوردن آنها مصرف می شود و مقدار باقی مانده نیز بین مغز و دیگر اندام های اساسی مانند قلب، جگر و کلیه ها تقسیم می شود. منیزیوم در انتقال تکانه عصبی، ساخت پروتئین ها و تنظیم ضربان قلب دخالت دارد. یکی دیگر از فواید قابل توجه این عنصر، تنظیم کنندگی عبور مواد از روده هاست که اهمیت توصیه آن برای نوزادانی که از یبوست موقت رنج می برند، به همین دلیل است.

نیاز بدن

نیاز بدن به دریافت منیزیوم با توجه به سن و جنس متفاوت است. این مقدار خصوصا در زنان باردار، شیرده و افراد مسن افزایش می یابد. همچنین کسانی که ورزش های سنگین انجام می دهند نیز باید مقدار بیشتری منیزیوم دریافت کنند، زیرا تعریق بخش زیادی از این عنصر را از بین می برد.

نیاز افراد به منیزیوم بر حسب میلی گرم:

- کودکان ۱ تا ۳ سال: ۸۰؛ کودکان ۴ تا ۶ سال: ۱۳۰؛ کودکان ۶ تا ۹ سال: ۲۰۰؛ کودکان ۱۰ تا ۱۲ سال: ۲۸۰
- پسران نوجوان ۱۳ تا ۱۹ سال: ۴۱۰؛ دختران نوجوان ۱۳ تا ۱۹ سال: ۳۷۰
- مردان بزرگسال: ۴۲۰؛ زنان بزرگسال: ۳۶۰
- زنان باردار (سه ماهه آخر): ۴۰۰؛ زنان شیرده: ۳۹۰
- مردان بالای سن ۶۵ سال: ۴۲۰؛ زنان بالای سن ۵۵ سال: ۳۶۰؛ افراد بالای ۷۵ سال: ۴۰۰ مراقب کمبود باشید!

برخی از موقعیت ها کمبود منیزیوم بدن را به همراه دارد که رعایت رژیم های محدودکننده چندین بار در طی یک سال، حذف غلات، نان، شکلات و میوه های خشک از برنامه غذایی به خاطر نگرانی از چاقی و تغذیه نامتعادل با خوردن زیاد غذاهای تصفیه شده و صنعتی از جمله مهم ترین موارد به شمار می آید.

همچنین مصرف بالای الکل و استرس مزمن از دیگر عواملی است که حفظ این عنصر را کاهش می دهد. از جمله واضح ترین نشانه های کمبود منیزیوم می توان به خستگی مفرط و احساس تنش و استرس اشاره کرد. در اغلب موارد علائم مهم دیگری مانند بی خوابی، گرفتگی عضلات و یا حتی تپش قلب نیز بروز می کند.

برعکس، به ندرت دیده می شود که فردی دچار افزایش مقدار منیزیوم شده باشد که این موضوع نیز تنها مشکلات روده ای را به همراه د ارد.

مواد غذایی سرشار از منیزیوم

برای تامین مقدار منیزیوم مورد نیاز بدن، باید مصرف این عنصر روزانه و به طور منظم در برنامه غذایی گنجانده شود. بسیاری از گیاهان حاوی این ماده حیاتی هستند که از بین آنها بادام، فندق و کاکائو نمونه هایی بسیار عالی هستند. غلاتی که به طور کامل تصفیه نشده باشند و سبزیجات و میوه های خشک نیز دارای مقادیر بالایی از این عنصر هستند. برخی از آب معدنی ها را نیز نباید فراموش کرد. در واقع هر روز باید یک بشقاب حبوبات، معادل نصف نان باگت و ۴ تا ۵ میوه و سبزی میل شود. مصرف یک سهم سبزیجات خشک یک تا دو بار در هفته و گاه یک تکه شکلات می تواند خیال شما را از تامین کامل منیزیوم مورد نیاز، راحت کند. منیزیوم موجود در آب نیز می تواند مکمل خوبی برای دریافت های روزانه باشد.

مقدار منیزیوم برحسب میلی گرم در چند نوع غذا:

دو تکه نان سبوس دار (۴۰ گرم): ۳۲

یک سهم برنج کامل (۱۲۵ گرم): ۵۴

یک سهم حبوبات (۲۰۰ گرم): ۶۴

یک بشقاب اسفناج (۲۰۰ گرم): ۹۲

یک عدد موز: ۴۵

۵ تا ۶ عدد آلو (۵۰ گرم): ۲۰

۳۰ تا ۴۰ گرم بادام: ۹۰

یک تکه شکلات تیره (۳۰ گرم): ۳۴

لزومی ندارد برای تامین نیاز بدن به منیزیوم، متوسل به مکمل های غذایی شوید، بلکه با رعایت تغذیه متعادل و متنوع می توانید به راحتی نیاز بدن به این عنصر حیاتی را برطرف کنید. سبزیجات، غلات خالص و آب را فراموش نکنید!

## طب و شیوه زندگی

نویسنده: دکتر محمد جعفر طالب پور

ارتباط «شیوه زندگی» با سلامت و بهداشت بشری، امری است بدیهی و غیرقابل انکار و در طول تاریخ علم، همواره محققین علاقه فراوانی برای بررسی این ارتباط از خود نشان داده اند. کمتر موضوعی مرتبط با سلامت و پزشکی سراغ داریم که در اتیولوژی و سبب شناسی آن و حتی در اپیدمیولوژی و همه گیرشناسی آن. «شیوه زندگی» مطرح و مورد تاکید نباشد. اگرچه با پیشرفتهای علمی و تکنولوژیک خیره کننده بشری. بسیاری از بیماری ها و تنگناها و مشکلاتی که انسان در حوزه سلامت، با آن روبرو و درگیر بوده، تا حدود قابل توجهی رفع گردیده و امکانات تشخیصی و درمانی پزشکی امروز با گذشته قابل قیاس نمی باشد. لیکن به لحاظ تغییراتی که به تبع مدرنیسم و ماشینی شدن در «شیوه زندگی» بشر رخ داده است، نقش «شیوه زندگی» در واقعیات سلامت و بهداشت انسان ها، پررنگ تر گردیده است.

ابعاد تاثیرگذار «شیوه زندگی» بر سلامت انسان گسترده تر و متنوع تر گردیده و دانشمندان مصادیق مختلفی مانند عادات ورزشی، رفتارهای تغذیه ای، مصرف سیگار، الکلیسم، مصرف بی رویه دارو و بالاخص داروهای غیرمجاز، افزودنیها و مکمل های غذایی، اعتیاد، رفتارهای شخصی و اجتماعی، منش های اخلاقی، الگوهای رفتار جنسی، اختلالات روانی و استرس و اضطراب ناشی از مشکلات و تنش های زندگی، تصادفات رانندگی و حوادث شغلی، و حتی مواردی مانند آلاینده های محیطی و صنعتی، آلودگی های شغلی و ... را در بررسی «شیوه زندگی» افراد مورد توجه و دقت قرار می دهند. تاثیر «شیوه زندگی» نه تنها در تشدید بیماری های شناخته شده ای مانند پوکی استخوان، بیماری های قلبی، انواع بدخیمی ها، بیماری های مزمن ریوی، اختلالات روان پریشی، چاقی، دیابت نوع دو و- قطعی است. بلکه در تغییر الگوی بیماریهای رایج و نیز ایجاد بیماری های نوپدید نیز مطرح می باشد. جالب اینجاست که ورود «شیوه زندگی» در معادلات پزشکی و نیز در بحث اتیولوژی بیماری ها، برخی از فرمولها و قوانین شناخته شده و معتبر علوم پزشکی که سالها مورد استناد محققین بوده است را برهم زده است. برای مثال بعلت تاثیر ویژه «شیوه زندگی» در برخی بیماریها، امروزه شیوع آنها در آندسته از گروه های سنی بیشتر شده است که انتظار نمی رود و قبلا دراین محدوده سنی شیوع چندانی نداشته است. نمونه بارز آن بیماری های قلبی و عروقی است که به تبع واقعیات تلخی مانند مصرف دخانیات، الکلیسم، شیوع بیماری پرفشاری خون، بالاـ بودن چربی خون، استرس و تنش های روانی، آلودگی های محیطی و- برخلاف گذشته که عمدتاً در سنین بالاتر شایع بود.

امروز بیماری میانسالان گردیده و بیش از یک چهارم بیماران دراین سنین (زیرپنجاه سال) قرار دارند. نکته حائز اهمیت این است که نه تنها تمام مواردی که بعنوان زمینه ساز و RIsk Factor بیماری قلبی مطرح می شوند. خود جزو معیارهای «شیوه زندگی»اند. بلکه «شیوه زندگی» برخود آنها هم موثر است. مثلا بیماری فشارخون از موضوعاتی است که در مباحث مرتبط با «شیوه زندگی» به شدت مورد بحث است و متقابلا تغییرات «شیوه زندگی» مانند مصرف روزافزون نمک و نیز گرایش به مصرف غذاهای آماده FAST FOOD که مقادیر بالایی از نمک و چربی دارند و... شیوع پرفشاری خون را آن هم در سنین پایین تر بالا می برد. حتی بسیاری از خوراکی ها و تنقلات امروزی مورد علاقه کودکان که بوفور عرضه می شود و براحتی در دسترس کودکان است و جای تنقلات سالم و سنتی و طبیعی گذشته را گرفته اند. نیز از تغییرات ناصواب «شیوه زندگی» است که از نظر معیارهای بهداشتی و پزشکی مصرف آنها بخصوص در سنین رشد غیرقابل قبول است.بهرحال در مباحث «شیوه زندگی» با نوعی پیچیدگی و درهم تنیدگی روبرو هستیم و ارتباطات نزدیک موضوعات قابل طرح در «شیوه زندگی» با مباحث دیگر پزشکی مانند اپیدمیولوژی و همه گیرشناسی، اتیولوژی و سبب شناسی، پاتولوژی و آسیب شناسی، علوم آزمایشگاهی و پاراکلینیکی، طب ورزش، بهداشت زنان، طب کار، روان شناسی و روانپزشکی، بهداشت محیط، توانبخشی و... براین پیچیدگی می افزاید. از طرفی اقدامات عملی که در مورد تغییر «شیوه زندگی» و بهسازی آن مطرح است با طبابت کلینیکی و بالینی کاملاـ بهم پیوسته گردیده است و جنبه های پیشگیری و درمان بیماری های مختلف بر مبنای «شیوه زندگی» از هم جدا نیستند و لازم است آنها را در یک قالب واحد و زیرشاخه مجزایی از پزشکی بعنوان «طب شیوه زندگی» بررسی کرد. اگرچه اقدامات تالیفی و تحقیقی ارزشمندی در این خصوص صورت گرفته و دانشمندان و محققان متعددی روی این موضوع تاکید داشته اند. اما رسیدن به نقطه مطلوب یعنی پیشگیری و درمان علمی بیماریها مبتنی بر اقدامات موثر بر «شیوه زندگی» یا همان «طب شیوه زندگی» باور عمومی و اهتمام جدی متخصصان علوم بهداشتی و مسئولین را می طلبد. باید توصیه های پزشکی که در مباحث تئوریک و کتب مرجع پزشکی جهت حذف عوامل موثر بر بیماریها در «شیوه زندگی» بیمار فراوان اند. به کلینیکها و در پروسه های درمانی و بعنوان جزو لاینفک «طرح درمانی» پزشکان وارد شود و باید پذیرفت که بدون درنظر گرفتن واقعیات «شیوه زندگی» افراد، هرگونه اقدام ولو علمی و پرهزینه درجهت پیشگیری و درمان بیماری ها و کاهش بروز و شیوع و عوارض آنها عقیم و بی نتیجه خواهد ماند.

## گسترش‌دهندگان سرطان

نویسنده: رابرت‌سی کوهلر

در سایه استفاده گسترده ارتش ایالات متحده امریکا از سلاح‌های حاوی اورانیوم ضعیف‌شده در دو جنگ اول و دوم خلیج (فارس)، آثار فاجعه بار این تسلیحات به ایجاد موجی از بیماری‌های سرطان در کشور عراق و مناطق همجوار انجامیده است. ابتلای مردم این کشور و به ویژه مناطق جنوبی به انواع سرطان به همراه آلودگی گسترده خاک و هوای این بخش‌ها، منطقه خاورمیانه و

آسیای شرقی و در نهایت کل دنیا را در معرض آسیب‌های فراوانی قرار داده است که با ادعاهای دروغین بوش در توجیه این اشغالگری، هیچ ارتباطی ندارد.

به نظر می‌رسد که رسانه‌های امریکایی چندان تمایلی به افشای دروغ‌های بوش در مورد جنگ ارتش امریکا در عراق ندارند. مثلا به این جمله بوش دقت کنید:

ما از خویشتن دفاع خواهیم کرد اما در عین حال ضمن همکاری با دوستان هم‌پیمان‌مان، فعالانه در جهت گسترش صلح و دموکراسی تلاش می‌کنیم.

مطمئنا به گسترش دموکراسی در این کشور باید با نگاهی دقیق‌تر بنگریم. چرا که در اشغال عراق و افغانستان ما بیش از هر چیز شاهد آثار ویرانگر جنگ بر زندگی شهروندان این کشورها و تخریب زیرساخت‌های ملی بوده‌ایم.

روز به روز به آمار تلفات این جنگ افزوده می‌شود و مواد سمی مرگبار گسترش می‌یابند آیا تاکنون نام اورانیوم ضعیف‌شده را شنیده‌اید؟ و آیا بحران‌آفرینی در بخش سلامت ساکنان عراق و به دنبال آن در خاورمیانه و آسیای مرکزی به خاطر استفاده از این سلاح‌های مرگبار نباید از سوی مردم امریکا با واکنش مناسبی روبه‌رو گردد؟

دکتر جوادالعلی مدیر مرکز غده‌شناسی بزرگترین بیمارستان بصره، در کنفرانسی که در ژاپن برپا گردیده بود، چنین گفت: دو پدیده عجیب در شهر بصره روی داده است که من هرگز مشابه آن را در گذشته مشاهده نکرده‌بودم.

اول وجود سرطان‌های دوگانه و سه‌گانه در یک فرد است. به عنوان مثال، ابتلای یک نفر به سرطان‌های خون ومعده و کلیه هم روبه رو بوده‌ایم. نکته دوم این است که بیماری سرطان به صورت خوشه‌ای در خانواده‌های عراقی گسترش یافته است...

به عنوان مثال، در خانواده همسرم، ۹ نفر به انواع سرطان مبتلا شده‌اند.

وی می‌افزاید: کودکان عراقی بیش از دیگران از این آلودگی‌های هسته‌ای آسیب دیده‌اند. بدن این کودکان، تشعشع بیشتری را (به دلیل زندگی در سنین رشد) جذب می‌کنند. به همین دلیل هم سرطان غدد لنفاوی که به ندرت در میان افراد زیر ۱۲ سال مشاهده می‌شود هم اینک به یک بیماری عادی در میان کودکان عراقی تبدیل شده است.

سلاح‌های حاوی اورانیوم ضعیف شده DU از محصولات جانبی فرآیند غنی‌سازی اورانیوم ساخته می‌شوند. این سلاح را باید جزو کثیف‌ترین تسلیحات دنیا در حال حاضر دانست. چراکه پس از استفاده از آن علیه زره‌پوش‌ها، به سرعت انبوهی از ذرات نانو را در فضا می‌گسترانند که به آسانی از طریق پوست افراد جذب می‌گردد والبته باید بدانید که نیمه عمر اورانیوم موجود در این سلاح، ۴۴۶۸ میلیارد سال است.

ما سلاح‌های خود را با اورانیوم‌ها ساخته‌ایم. باید بدانید که در جنگ اول خلیج فارس که برای اولین بار این سلاح آزمایش شد، در مجموع، ۲۰۰ تن از از این سلاح‌ها استفاده شده و به پیدایش سندروم جنگ خلیج انجامید. اما در جنگ اخیر، حدود ۱۷۰۰ تن از این سلاح‌ها، و به ویژه در اطراف شهرهای بزرگ مورد استفاده قرار گرفت. همچنین در آغازین روزهای جنگ، از این سلاح‌ها علیه شهر بغداد استفاده شد که بارانی از ذرات سرطان‌زای باردار اورانیومی را در فضای این شهر گستراند. البته ابتلا به بیماری‌های خونی و نارسایی‌های جسمی در نوزادان؛ از دیگر اثار جنگی است که نصیب افرادی شد که ما برای اعطای آزادی به کشورشان گام نهاده‌ایم. در حقیقت ما گامی در جهت گستراندن دموکراسی در عراق برنداشته‌ایم بلکه تنها به دستکاری و تغییر ژنوم انسانی آنان دست زده‌ایم.

البته در همان حال که ما به قول رئیس‌جمهور بوش به حفظ خویشتن، مشغولیم تا از شر سلاح‌های خیالی کشتار جمعی عراق در امان بمانیم ایالات متحده درهای زرادخانه‌اش را به روی این کشور گشوده است. به علاوه خاک و هوای عراق به این مواد رادیواکتیو آلوده شده است هر چند به دلیل جریانات آب و هوایی، کل دنیا از این گرد و غبار هسته‌ای آسیب خواهد دید.

گریس‌بوسبی، یکی ازفیزیکدانان گرایش شیمی و عضو کمیته ریسک‌های ناشی از تشعشع در دولت انگلستان که بنیان‌گذار کمیته اروپایی ریسک‌های تشعشع می‌باشد، کیفیت هوای بریتانیای کبیر را بررسی و کنترل می‌کند. بر اساس یافته‌های وی، این ذرات اورانیومی، در حال انتشار در سراسر کره خاکی ما هستند.

بدین‌ترتیب هنگامی که بوش اعلام می‌کند که ما در کنار مردم افغانستان و عراق تا دستیابی به آزادی و رهایی آنان ایستاده‌ایم. به یاد بیاوریم که یکی از دانشمندان برجسته انگلیسی از این جنگ به عنوان" مجازات مرگ برای منطقه خاورمیانه و آسیای مرکزی" به دلیل آسیب های فراوان زیست محیطی آن یاد کرده است.

اینک جرایم جنگی این تجاوز در برابر چشمان ماست البته شاید آن قدر این جنایت‌ها بزرگند که به چشم ما نمی‌آیند اما در همین حال مواد مرگبار و کشنده گسترش می‌یابند کودکان می‌میرند و به دنبال آن کره خاکی ما غیرقابل سکونت خواهد شد.

### چرا خمیازه مسری است؟

بر اساس تحقیق جدیدی که محققین ژاپنی بر روی کودکان مبتلا به اوتیسم (در خود ماندگی و عدم توجه به جهان واقعی) نشان میدهد افرادی که بهتر با دیگران همذات پنداری میکنند، بیشتر مستعد سرایت خمیازه قرار دارند.

به گفته آتسوشی سنجو (Atsushi Senju) یکی از محققینی که در دانشگاه لندن به این تحقیق پرداخته اند، مدتهاست که دانشمندان میدانند خمیازه کشیدن یک شخص میتواند به تکرار آن از سمت اطرافیان منجر شود اما آنچه موجب این پدیده میشود، چندان مشخص نبوده است.

او میافزاید: عده ای عقیده دارند که این حالت تنها نوعی واکنش غیر ارادی است و عده دیگر چنین میگویند که همان سیستمی که موجب میشود حس همدلی نسبت به دیگران در مغز افراد ایجاد شود، میتواند هنگام مشاهده دهان دره شخصی، بیننده را به تکرار آن وادارد.

در این تحقیق، گروه محقق با پخش فیلمی از افرادی که خمیازه میکشیدند و سپس تنها دهان خود را حرکت میدادند، به بررسی واکنش کودکان مبتلا به اوتیسم و کودکان طبیعی پرداختند.

این محققان متوجه شدند که کودکان مبتلا به اوتیسم، نوعی شرایط رشدی که کنشهای متقابل اجتماعی و ارتباطاتی مانند همدلی را به شدت تحت تاثیر منفی قرار میدهد، هنگام تماشای کلیپهایی از افراد در حال خمیازه کشیدن، کمتر از کودکان عادی دچار دهان دره مسری شدند.

اما هر دو گروه کودکان هنگام مشاهده کلیپهایی که افراد در آن تنها دهان خود را حرکت میدادند، به یک اندازه خمیازه کشیدند.

به گفته سنجو، این رفتار نشانه آن است که حس همدلی، کلید اصلی مسری بودن خمیازه است.

بنا به گزارش مکتوب این گروه تحقیقاتی :" این بررسی، این نظر که خمیازه مسری بر اساس توانایی برای همدلی و همذات پنداری رخ میدهد را تایید میکند."

دهان دره مسری تنها در تعداد محدودی از پستانداران دیده شده است و تحقیقات نشان میدهد که این رفتار نقش تکاملی مهمی در زندگی گروههای جانوری داشته است زیرا فقدان آن موجب میشود که گروه حیوانات با بیدار و هوشیار بودن، از خطرات متعددی احتراز کنند.

محققین میگویند که این یافته های جدید میتواند سکوی پرشی برای تحقیقات گسترده تر درباره ماهیت اختلالات اجتماعی و ارتباطی افراد مبتلا به اوتیسم مهیا کند.

در گزارش این تحقیق چنین آمده است:" برای جستجو در رابطه میان دهان دره مسری و دیگر نشانه های اوتیسم مانند همدلی، تقلید و رفتارهای وسواس گونه، مطالعات بیشتری مورد نیاز است".

### مطالعه، میتواند مسمومیت سرب را کاهش دهد

بنابر نتایج به دست آمده در یک تحقیق جدید، توانایی مطالعه روان و بدون اشکال میتواند در مقابل آسیبهای ناشی از مسمومیت سرب از مغز حفاظت کند.

بر اساس این گزارش تاثیر منفی سرب بر مغز بزرگسالانی که توانایی خواندن محدودی دارند ?.?، مرتبه بیشتر از افرادی اهل مطالعه ایست که میتوانند به راحتی بخوانند. البته توانایی خواندن نمیتواند مانع تاثیرات منفی سرب بر روی مهارتهای حرکتی شخص شود.

تیمی از دانشمندان در مرکز عصب شناسی حرفه ای/ محیطی در بالتیمور با مطالعه بر روی ??? کارگر معادن سرب در نیوبرانزویک (New Brunswick) کانادا، به تحقیق بر روی تاثیرات مجاورت با سرب پرداختند. این کارگران چندین تست فکری و مهارت حرکتی انجام داده و همچنین توانایی خواندن آنها نیز مورد سنجش قرار گرفت.

سپس محققین به محاسبه تعداد سنوات کاری این افراد در مجاورت مستقیم سرب پرداخته و میزان سرب خون آنان را نیز اندازه گیری کردند. این کارگران به دو دسته تقسیم شدند: دسته اول با مهارتهای ادراکی بالا- که با توانایی خواندن در حد کلاس ?? و بالاتر بودند- و دسته دوم با مهارتهای ادراکی پایین بودند که توانایی خواندن آنها در حد کلاس ?? و پایینتر بود.

مهارتهای ادراکی به معنای تواناییهای ذهنی مانند توانایی خواندن است که معمولا تحت تاثیر مجاورت با سرب در بزرگسالی قرار نمیگیرد. این مهارتها به عنوان مقیاسی برای اندازه گیری توانایی مغز در حفظ وظایف و عملکرد خود است که حتی در صورت آسیب دیدن نیز برای ادامه فعالیت کوشش میکند. به گفته دکتر مارگیت بلیکر (Margit Bleecker) نویسنده این تحقیق :" با وجود اینکه هر دو گروه به یک اندازه در مجاورت سرب بوده اند، تاثیرات سرب بر روی مهارتهای ادراکی در کارگرانی که دارای توانایی خواندن اندک بوده اند ?.?، مرتبه بیشتر است."

"در مقابل، تاثیر سرب بر سرعت عمل و مهارتهای حرکتی در هر دو گروه برابر بوده است زیرا مهارتهای ادراکی با سرعت عمل در انجام مهارتهای حرکتی ارتباط چندانی ندارد. " به گفته او " این امر نشان میدهد که مهارت ادراکی بالا مانند یک محافظ عمل میکند که به این دسته از کارگران امکان میدهد علی رغم تحت تاثیر قرار گرفتن سیستم عصبی ایشان که پیامد آن بر روی تواناییهای مهارتی آنها نمایان است، کارایی و تواناییهای خود را حفظ کنند."

اما مطالعه و توانایی خواندن چگونه از مغز محافظت میکند؟ بنا به گفته این محققین، استفاده بیشتر از مغز موجب افزایش تعداد سیناپس (گره های عصبی) های غشای مخ و افزایش حجم مغز شده و به افزایش قابلیت و ظرفیت مغز منجر شود، در نتیجه در صورت آسیب دیدن مسیرهایی از مغز، پیامهای عصبی خود بخود از مسیرهای سالم موجود عبور میکند و توانایی پردازش اطلاعات و پیامها همچنان به قوت خود باقی میماند.

### همه چیز در مورد چاقی(۳)

نویسنده: دکتر رضا آمری نیا

بخش سوم

ج- ورزش: یکی از موثر ترین روش ها برای کم کردن وزن داشتن رژیم غذایی توام با یک فعالیت مناسب ورزشی است. تحقیقات

نشان داده رژیم غذایی همراه با ورزش تاثیر بیشتری نسبت به انجام تک تک آنها دارد. ورزش سبب می شود که قسمت های مختلف بدن با توجه به فعالیتی که انجام می دهند به طور متناسب لاغر شوند. توصیه به ورزش های ایروبیک می شود چرا که در این نوع ورزش دو خاصیت شدت و سرعت کم باعث می شود سوخت غالب برای تولید انرژی چربی ها باشند افزایش شدت و سرعت ورزش باعث می شود سهم کربوهیدرات ها در تولید انرژی بالا رود چرا که کربوهیدرات ها اکسیژن کمتری برای آزاد شدن انرژی شان نیاز دارند و سریع تر انرژی آزاد کنند که بتوانند جبران سرعت بالای ورزشی را داشته باشند. برای کم کردن وزن ورزش های استقامتی پیشنهاد می شود که راحت ترین در دسترس ترین و کم هزینه ترین ورزش پیاده روی است به شرط اینکه پیوستگی آن حفظ شود یعنی رفتن به خرید، نگاه کردن ویترین و هر نوع توقف از تاثیر آن می کاهد.

د- درمان دارویی: تعداد و انواع داروهای لاغری که در کتب مرجع تغذیه معرفی شده اند انگشت شمار بوده و کلاً به دو دسته اصلی و البته چند زیرگروه فرعی تقسیم می شوند. گروه اول داروهای ضد اشتها هستند که با تحریک تولید هورمون های سروتونین و سایر کاته کولامین ها باعث مهار مرکز اشتها می شوند. این داروها عوارضی چون افزایش فشار خون، افزایش ضربانات قلبی و اضطراب داشته و در نهایت در صورت مصرف بی رویه سبب سکته های قلبی یا مغزی می شوند. گروه دوم داروهایی هستند که باعث جلوگیری از جذب چربی در دستگاه گوارشی می شوند. این داروها تاثیری در جذب کربوهیدرات ها ندارند و فقط چرب ??درصد از چربی های مصرف شده را مهار می کنند. عوارض این داروها اسهال چرب و کمبود ویتامین های محلول در چرب چون ویتامین A، D، E و K است که هرکدام در نوع خود سبب عوارض خطرناکی در بدن می شوند. از داروهای گروه اول اورلیستات یا زنیکال و از گروه دوم سیبورترامین را می توان نام برد. دسته دیگری از داروهای ضد چاقی وجود دارد که با افزایش حجم در معده سبب پر شدن معده و احساس سیری می شود. این داروها که به آگار آگار موسوم هستند پس از مصرف در معده باز شده و معده را پر می کنند و جایی برای مواد غذایی باقی نمی ماند. مصرف داروهای لاغری بایستی زیر نظر پزشک تغذیه و همراه رژیم مناسب غذایی باشد چرا که به تنهایی تاثیر مهمی را ایفا نخواهد کرد.

ه- جراحی: جراحی به عنوان آخرین قدم برای درمان چاقی به شمار می رود. اعمال جراحی در چاقی به دو گروه تقسیم می شود: گروه اول جراحی هایی است که منجر به درمان بیماری چاقی می شود و گروه دوم اقداماتی است که در جهت زیبایی به کار می رود. اقدامات جراحی مربوط به گروه اول شامل دستکاری در مسیر دستگاه گوارش و محدود کردن حجم معده و یا کوتاه کردن مسیر جذب مواد غذایی است که باعث کم رسیدن مواد مصرفی به بدن می شود. از این نوع جراحی می توان از Gastric bypass و Gastroplasty، Banded- Roux- En- y Gastric bypass نام برد.

گروه دوم از اقدامات جراحی مربوط به زیبایی فرد چاق است که در دو شکل انجام می شود که در هر دو شکل چربی اضافی انباشته شده در قسمت های مختلف بدن ازجمله شکم، تخلیه شده که البته جزء درمان چاقی محSسوب نمی شود و تخلیه چربی یا به طریق abdominoplasty صورت می پذیرد که با تیغ جراحی شکم باز و چربی ها خارج می شود و یا به روش liposuction است که با تجهیزات مخصوص چربی از شکم به صورت مکشی خارج می شود.

روش های جراحی دیگری هم برای درمان چاقی پیشنهاد شده است که ازجمله آنها جراحی فک بیمار و ثابت کردن آن است که در نتیجه آن فرد چاق دهانش به اندازه کافی باز نشود و نتواند از حجم زیاد غذاها استفاده کند. به این روش محدود کردن فک های صورت گفته شده (Jaw Wiring) و عمل مذکور را Maxillomandibular Fixation می نامند.

در آخر توصیه می شود سالم ترین و عملی ترین و البته موثر ترین روش در کاهش وزن داشتن رژیم غذایی مناسب همراه با فعالیت بدنی و تغییر در رفتارهای غلط تغذیه ای است. تبلیغات وسیعی در زمینه داروهای مختلف لاغری، کمربند های لاغری، چسب های لاغری و هزاران مورد دیگر می شود ولی همگی این روش ها قابل تامل و بررسی است چرا که در کتب عملی و مرجع تغذیه این روش ها مورد تائید نیست و ممکن است عوارض خطرناکی را به دنبال داشته باشد.

## بوی گل و تقویت حافظه

استشمام بوی گل بویژه در هنگام خواب، باعث تقویت و فعال شدن حافظه می شود.

به گفته پژوهشگران بوی گلها علاوه بر ایجاد احساس خوب در انسان، باعث تقویت حافظه شده و مراکز مربوط به یادگیری را قویتر می کند. مغز انسان حتی در حالت خواب تحت تاثیر بوی خوش گل قرار می گیرد و فعال می شود. پژوهشگران با بررسی وضعیت ۷۴ داوطلب دریافتند مغز و حافظه آن دسته از افرادی که در خواب در معرض استشمام رایحه گل قرار می گیرند، در مقایسه با گروه دیگر فعالتر است. در این آزمایش هر دو گروه پیش از خواب یک بازی فکری یاد گرفتند و سپس در داخل محفظه ویژه ای خوابیدند که امواج مغزشان کنترل می شد در این حالت گروه اول در معرض بوی گل قرار گرفتند. محققان اعلام کردند ۲/۹۷ درصد از افراد گروه اول که بوی گل استشمام کردند بازی یاد گرفته را در خواب به یاد آوردند ولی این میزان در گروه دوم که در معرض استشمام بوی گل قرار نگرفته بودند به ۸۶ درصد رسید. دانشمندان بر این باورند که با کشف جدید فرضیه قبلی، آموزش انسان در حین خواب، را می توان توسعه داد.

## همه چیز در مورد چاقی(۲)

نویسنده: دکتر رضا آمری نیا

بخش دوم :در رژیم پروفسور اتکینز که در چهار مرحله انجام می شود مصرف کربوهیدرات ها تقریباً در حد صفر و مصرف چربی ها و پروتئین ها آزاد است. در این نوع رژیم مصرف هرگونه مواد قندی از جمله نان، برنج، شیرینی و قند ممنوع است که البته در ابتدا روش موفقی به نظر می رسد ولی با توجه به اینکه مصرف بالای مواد غذایی پرچرب عوارض بسیار زیادی از جمله مشکلات قلبی ــ عروقی، فشار خون و مسائل مربوط به گرفتگی عروق خونی را به همراه دارد امروزه منسوخ شده است. جالب است که گفته می شود پروفسور اتکینز به علت عوارض رژیم غذایی خودش جان خود را از دست داده است.

در رژیم غذایی دکتر اورنیش مصرف سبزیجات و مواد غذایی کم چرب توصیه می شود. در این سبک از رژیم غذایی گفته شده که حبوبات، میوه جات، غلات و سبزیجات را می توان به هر مقدار که خواست خورد. رژیم غذایی دکتر اندروویل توصیه به کم خوری و ورزش است. در این سبک رژیمی توصیه شده از کربوهیدرات ها یا مواد قندی می توان صرفاً از غلات، لوبیا، جو و به مقدار کم برنج مصرف کرد. از چربی ها از نوع تک اشباع مثل زیتون، ماهی و دانه های روغنی و از پروتئین ها مواد پروتئین گیاهی از جمله حبوبات و سویا بایستی مصرف شود.

در این سبک رژیم مصرف شیر ممنوع است. در انتها بایستی ذکر کنم که امروزه سالم ترین نوع رژیم غذایی استفاده از هر پنج گروه مواد غذایی یعنی کربوهیدرات ها، چربی ها، پروتئین ها، املاح معدنی و ویتامین ها در مقادیر تعیین شده توسط پزشک تغذیه هست، چرا که بدن ما به همه انواع مواد غذایی نیاز دارد و حذف یک ماده غذایی ممکن است در درازمدت سبب عوارض خطرناکی شود.

ب- رفتار درمانی: امروزه تغییر و اصلاح رفتار های غلط تغذیه ای در صف اول درمان چاقی قرار دارد. همان طوری که در بحث علل محیطی چاقی ذکر شد زندگی ماشینی سبب افزایش چشمگیر چاقی در سطح جهان شده است و تغییر رفتارهای غذایی و تطابق آن با تکنولوژی پیشرفته باعث بی تحرکی همراه با مصرف بالای مواد پرانرژی شده که در نهایت معضل چاقی را ایجاد کرده است. نمونه ای از تغییر در رفتارهای بد غذایی برای درمان چاقی ذکر می شود:

- ?از خوردن غذا جلو تلویزیون، رادیو و کامپیوتر بپرهیزید چرا که حواستان پرت شده و میزان غذایی که می خورید خیلی بیشتر از مورد نیازتان خواهد بود.

- ?تند غذا نخورید چرا که قبل از احساس سیری مواد غذایی بیشتری در داخل معده انباشته می شود. خوردن آهسته غذا سبب می شود که قند خون در حین خوردن بالا رفته و مرکز اشتها مهار شود.

- ?از پله به جای آسانسور یا پله برقی استفاده کنید.

- ?ریموت کنترل دستگاه های الکترونیکی (دستگاه های کنترل از راه دور) را از دور و بر خود جمع کنید و برای روشن و خاموش کردن دستگاه های الکترونیکی حرکت کنید.

- ?اتومبیل خود را کمی دورتر از مقصد پارک کنید و مقداری از راه را پیاده روی کنید.

- ?از بشقاب های کوچک برای غذا استفاده کنید چرا که بشقاب بزرگ حجم غذای بیشتری را می گیرد و شما برای جلوگیری از اسراف مجبور خواهید بود بیشتر از حد مورد نیاز غذا بخورید.

- ?هنگامی که گرسنه هستید به خرید نروید چون ممکن است از تنقلات و شیرینی جات بیشتر خرید کنید.

- ?سعی کنید وقتی خرید می روید پول زیاد با خود نبرید چرا که مواد غذایی بیشتری خرید می کنید و چه بسا که مواد خریداری شده ضروری هم نباشد. به کارمندان توصیه می کنم اواسط و اواخر ماه برای خرید بروند چرا که در اوایل ماه که حقوق دریافت کرده اند ممکن است خرید زیادی داشته باشند.

- ?اگر به رستوران می روید سعی کنید یک غذا را برای دو نفر سفارش دهید.

- ??اگر برای شام مهمان دارید در انتها باقی مانده غذا را در ظرفی ریخته و به میهمانتان بدهید تا به منزل ببرد چرا که ماندن آنها باعث می شود شما بیشتر از معمول بخورید تا مواد غذایی باقی مانده فاسد نشود.

## خاطرات کاذب

بنابر نتایج به دست آمده از تحقیقات، این امر که یک خاطره حقیقی یا توهم باشد، به محل ذخیره شدن آن در مغز بستگی دارد. این نتایج میتواند توضیحی بر این حالت باشد که گاهی افراد قسم میخورند واقعه ای را به خاطر می آورند، در حالی که این واقعه هرگز اتفاق نیافتاده است.

به گفته روبرتو کابیزا (Roberto Cabeza) ، عصب شناس دانشگاه دوک (Duke)در کارولینای شمالی" به طور کلی، خاطراتی که نسبت به وقوع آن اعتماد داریم بیشتر از آنهایی که به آن بی اعتمادیم، به نظر صحیح میرسند. هرچند، در بعضی موارد ما نسبت به وقوع اتفاقی که اصلا واقع نشده، به شدت اعتقاد داریم."

به گفته او خاطرات میتوانند از دو منبع خارج شوند: قسمتی از مغز که قطعه گیجگاهی میانی نام دارد و بیش از هرچیز بر حقایق و جزئیات خاطره متمرکز است و بخش دیگری که شبکه آهیانه ای قدامی نام دارد و محل ذخیره شدن نکات کلی و خلاصه وقایع یا آشنا به نظر رسیدن یک خاطره است.

اشخاص نسبت به خاطره ای که آن را با جزئیات فراوان به خاطر میاورند، اطمینان بسیاری دارند. اما این امکان وجود دارد که ماجرایی بدون یادآوری این جزئیات، برایشان آشنا باشد.

کابیزا و محقق اهل کره جنوبی به نام هونگ کوئن کیم (Hongkeun Kim) قصد دارند مکانیزم پشتیبان این خاطرات کاذب را شناسایی کنند. آنها از افراد مختلفی که در حال شناسایی و یادآوری مجموعه کلماتی مشخص مانند اسامی حیوانات مزرعه، بودند،

اسکن مغزی تهیه کردند.

آنها برای اینکار از fMRI که میتواند فعالیتهای مغز را در زمان واقعی و در حال انجام گرفتن نشان میدهد استفاده کرده اند. سپس از حقه های استاندارد برای بیدار کردن خاطرات کاذب استفاده کرده اند.

کابیزا میگوید:"کلمات اسب و گاو با آنها گفته شده، اما نامی از خوک برده نشده بود."

افراد معمولا به اشتباه نام خوک را هم به یاد میاورند، و در حال این یادآوری، خاطره را از بخش خلاصه وقایع مغز بیرون میکشند که در اسکن مغز روشن میشود.

فعالیت مغزی در کسانی که به شدت درباره حقیقی بودن خاطرات خود اطمینان دارند، در بخش حفظ جزئیات خاطرات دیده میشود.

"اگر هنگام به خاطر آوردن یک واقعه، تنها یک طرح کلی و فاقد جزئیات خاص از آن را به یاد آورید، این امکان وجود دارد که خاطره شما کاذب باشد و شما چیزی را به یاد آورید که اصلا اتفاق نیافتاده باشد."

او میگوید که این تحقیق میتواند در زمینه تشخیص آلزایمر مفید واقع شود، که در آن هردو بخش خاطره آسیب میبینند.

به گفته کابیزا " آسیب دیدگی تجدید خاطره در سالخوردگی سالم اتفاق میافتدف اما احساس آشنایی نباید از بین برود. اما بیماران مبتلا به آلزایمر هر دو نوع حافظه خاطرات خود را از دست میدهند.

"به طور کلی، پزشکان میتوانند برای تشخیص سریع بیماری آلزایمر، فعالیت مغز در رابطه با این دو نوع حافظه را بسنجند."

## واکسن ضد آلرژی

اظهارات اخیر دانشمندان حکایت از ریشه کن شدن حساسیت های غذایی طی ده سال آینده دارد. متخصصین معتقدند امکان ساخت واکسن هایی بدون عوارض جانبی برای مقابله با مولکول های آلرژی زا طی چند سال آینده وجود دارد.

در حال حاضر از هر ?? نفر، یک نفر به مواد غذایی مختلف از جمله بادام زمینی حساسیت دارد. کارشناسان در حال بررسی تکنیک های جدید علم ژنتیک و انجام تست هایی به منظور کاهش تاثیر پروتئین در آن دسته از مواد غذایی هستند که باعث بروز واکنش های خطرناک و گاهی کشنده در افراد می باشند.

امید آن می رود که دانشمندان موفق به ساخت مولکول هایی شوند که می توان از آنها در داروهای ضد آلرژی و ترکیباتی که التهاب را کاهش دهند، استفاده نمود. التهاب یکی از خطرناک ترین واکنش های آلرژیک در افراد مختلف است.

در تحقیقات اخیر سعی بر این بوده که با به کارگیری تکنیک های جدید، روش های پیش گیری و درمان حساسیت های غذایی گسترش یابند، زیرا امروزه امکان تولید انواع مختلف مولکول های آلرژی زا در لابراتوار ها موجود است.

دست یابی به یک روش درمانی موثر، ترس دائمی از بروز علائم ناخواسته را در بیمارانی که به حساسیت های غذایی مبتلا هستند، از بین خواهد برد.

از مواد غذایی که احتمال بروز حساسیت پس از مصرف آنها بیش از بقیه است، می توان به شیر، تخم مرغ، بادام زمینی، ماهی، سویا و آجیل های درختی اشاره نمود.

هر چند حساسیت های غذایی در برخی از موارد با بروز واکنش های بسیار خطرناک همراه است، اما احتمال مرگ در این بیماری بسیار کم است. در کشور انگلستان بین سالهای ???? تا ???? تنها ? کودک به دلیل بروز واکنش های ناشی از حساسیت غذایی جان خود را از دست داده اند.

در آزمایشات مربوطه بادام زمینی به عنوان اولین و خطرناک ترین ماده غذایی آلرژی زا به شمار می رود، زیرا در این مورد خاص موارد مشاهده شده در افراد مختلف بیش از بقیه مواد غذایی بوده است، به همین دلیل انتظار می رود دانشمندان اولین راه کار درمانی در این زمینه را برای بادام زمینی در نظر بگیرند.

## همه چیز در مورد چاقی(۱)

نویسنده:دکتر رضا آمری نیا

بخش اول :

چاقی بیماری مزمنی است که به علت نامتعادل بودن میزان دریافت انرژی از راه غذا و میزان مصرف یا سوخت انرژی در نتیجه فعالیت بدنی به وجود می آید. در واقع چاقی یک اختلال پیچیده تنظیم اشتها و سوخت و ساز مواد غذایی در تبدیل به انرژی است که توسط عوامل زیست محیطی خاصی کنترل می شود.

معیار تشخیص چاقی بر چه مبنایی است

برای تشخیص چاقی از اندازه گیری بی ام آی (BMI=body mass index) استفاده می شود که از تقسیم وزن (کیلوگرم) بر قد (متر) به دست می آید. البته عوامل دیگری هم در تقسیم بندی چاقی از نظر شدت موثر است که از جمله می توان به توزیع چربی در قسمت های مختلف بدن، دور کمر، دور مچ دست و میزان جثه افراد اشاره کرد. معیار BMI برای سنجش چاقی در بزرگسالان است و در کودکان بسته به سنین مختلف فرمولاسیون های متفاوت ارائه شده است.

علل چاقی چیست

همانطور که در ابتدای بحث اشاره شد عوامل بسیار زیادی در بروز چاقی موثر هستند اما به طور عمده علت های شناخته شده به قرار زیر است.

الف - علل ژنتیکی: بین ?? - ?? درصد از تغییرات غیرطبیعی در وزن بدن ناشی از مسائل مربوط به ژن است. علت بالا بودن طیف حداقل و حداکثر ذکر شده تفاوت منابع علمی و کتب مرجع چاقی است ولی در کل بایستی اذعان داشت که نقش عوامل ژنتیکی در چاقی ثابت شده است و با توجه به مطالعات خانوادگی که هم خوانی BMI را در منسوبین درجه اول نشان داده است، این موضوع به اثبات رسیده است که نقش اختلالات ژنتیکی چیزی غیرقابل انکار است. طبق تحقیقات انجام گرفته مشخص شده است که عواملی چون سوخت وساز پایین در حال استراحت، اثر حرارتی کم مواد غذایی و یا عدم سوخت وساز کامل چربی به همراه تمایل زیاد بدن بر اثر استفاده از کربوهیدرات ها (مواد قندی) به عنوان سوخت می توانند زمینه ژنتیکی چاقی را نشان دهند.

ب- عوامل محیطی: اختراعات و ابداعات مختلف در جهت راحتی انسان به طور غیرمستقیم سبب افزایش چشمگیر چاقی در دنیا شده است. اتومبیل، آسانسور، پله برقی، ماشین های لباسشویی و ظرفشویی، دستگاه های کنترل از راه دور، مایکروویو و هزاران مورد دیگر همگی انسان را از تحرک بازداشته و از طرف دیگر غذاهای آماده، رستوران ها و تولید مواد غذایی در بسته بندی های بزرگ مثل سس مایونز خانواده، چیپس خانواده و... عوامل مساعدی برای حرکت کمتر و مصرف بیشتر را فراهم آورده است به طور کلی داده های فوق بیانگر این مطلب است که افزایش شیوع چاقی در دو یا سه دهه اخیر ممکن است ناشی از کاهش در مصرف انرژی باشد که با کاهش مساوی در دریافت انرژی نبوده است.

ج- بیماری ها: بسیاری از بیماری ها با توجه به مکانیسم آنها باعث چاقی می شود. کم کاری غده تیروئید سبب کاهش هورمون های تیروئیدی می شود که این هورمون ها نقش بسیار مهمی در سوخت وساز مواد غذایی در بدن دارند و کم شدن آنها باعث ذخیره سازی چربی و در نتیجه چاقی می شوند. بیماری های دیگری چون اختلالات عصبی ـ عضلانی، بیماری های استخوان و مفاصل به صورت غیرمستقیم و از طریق کاهش فعالیت باعث چاقی می شوند. اختلال در هورمون های جنسی چه در زنان و چه در مردان ممکن است تعادل متابولیکی بدن را به هم زده و یکی از عوارض خود را با چاقی نشان دهد.

د- داروها: بسیاری از داروها در افزایش وزن نقش دارند. این اثرات ممکن است مستقیم باشد مثل داروهای ضدبارداری یا کورتون ها و یا در اثر پیامدهای ناشی از دارو باشد مثل داروهای ضدافسردگی و ضداضطراب که با ایجاد خواب آلودگی و بی تحرکی سبب کاهش در مصرف انرژی می شوند.

ه ـ اختلالات عصبی و مشکلات روانی: که با توجه به غیرفعال کردن افراد سبب چاقی شده و مصرف داروهای مختلف این اثرات را دوچندان می نماید.

روش های درمان چاقی چیست؟

امروزه روش های بسیار زیادی برای درمان این بیماری خطرناک ارائه شده است که موثرترین، مقبول ترین، علمی ترین و سالم ترین آنها در ذیل توضیح داده می شود:

الف ـ رژیم درمانی: شایع ترین روش برای کم کردن وزن رژیم درمانی است. رژیم های مختلفی ارائه شده است که در نوع خود دارای مزایا و معایب خاص خودشان هستند. مشهورترین آنها رژیم های گیاهخواری، رژیم اتکینز، رژیم اورنیش و رژیم اندروویل است که خلاصه ای از آنها توضیح داده می شود. در رژیم گیاهخواری که خود به چند زیرگروه تقسیم می شود افراد از مصرف محصولات حیوانی خودداری می کنند. در این نوع رژیم بعضی از افراد حتی از محصولات غیرزنده حیوانات چون تخم مرغ استفاده نمی کنند. با توجه به اینکه بسیاری از مواد غذایی مورد نیاز بدن در محصولات حیوانی است و عدم دریافت آنها ممکن است عوارض مهلکی ایجاد کنند امروزه این نوع رژیم ها بایستی همراه با مکمل های مختلف غذایی باشد به طور مثال آهن موجود در گیاهان از جمله اسفناج از نوع غیرقابل جذب برای بدن بوده در صورتی که آهن قابل جذب برای بدن از نوع آهن موجود در پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز است. بنابراین در صورت عدم دریافت مکمل های آهن ممکن است عوارضی چون ریزش مو و کم خونی ها ایجاد شود.

## تولید واکسن ایدز از گوجه فرنگی

مترجم: رزا بداغی

محققان مرکز تکنولوژی بین المللی روسیه (IBTS) توانسته اند از گوجه فرنگی، واکسن خوراکی ۲ خوش طعمی را که ضد ویروس HIV است تولید کنند.

پیش از این تولید واکسن خوراکی از میوه ها یا سبزیجات که بتواند انسان را مقابل ویروس های خطرناکی همچون HIV مصون بدارد آرزوی بشر بود ولی با تلاش دانشمندان این خیال به واقعیت پیوست. گوجه فرنگی بعد از آزمایش های بسیار به عنوان منبع اصلی قرار داده شد. قبل از گوجه فرنگی آزمایش روی تنباکو و سیب زمینی هم انجام شد ولی هر کدام از آنها محدودیت هایی دارند مثلا تنباکو به خاطر غیر خوراکی بودن و سیب زمینی بعد از حرارت دادن، خاصیت التیام بخشی (موثر بودن در درمان) خود راز دست می دهند.

برای ایجاد تغییر ژن در گوجه فرنگی دانشمندان در یک محیط کشت مغذی، از طریق الحاق باکتری Agrobactcrium tumefaciens و ژن ویروس موزاییکی گل کلم ترکیبی را به وجود آوردند و سپس آن را وارد گوجه فرنگی کردند، این ترکیب دارای قطعاتی از ژن های پروتئین ویروس HIV (ایدز) و HBV (هپاتیت) بود. درواقع زمانی که این گوجه ها خورده می شوند این پروتئین وارد بدن شده و بدن را وادار به ساختن آنتی بادی ویروس HIV و HBV می کند. دانشمندان در آزمایشی،

مقدار قابل توجهی از این گوجه فرنگی را به موش ها خوراندند و مشاهده کردند که بعد از یک سری فعل و انفعالات داخلی، در خون موش ها مقدار زیادی آنتی بادی به وجود آمد که باعث افزایش ایمنی نسبت به ویروس های خطرناک نظیر HIV و HBV در بدن موش شد. البته تلاش دانشمندان در این زمینه تا رسیدن به نتیجه قطعی که همان اثر واکسن خوراکی بر بدن انسان است ادامه دارد. باید اضافه کرد که دریافت آنتی بادی به طور مستقیم از خود گوجه فرنگی نمی تواند راه موثری باشد بنابراین به یقین می توان گفت، عرضه این محصول به صورت قرص خواهد بود تا میزان پروتئین ساخته شده در بدن بیماران کنترل شود. واکسن خوراکی آن هم از نوع گیاهی در مقایسه با واکسن های تزریقی به هیچ عنوان عوارض جانبی ندارد و در پی استفاده از آن علائمی همچون عفونت و تب در بدن موجود دیده نشده است. همچنین این واکسن ها ارزان است و نیاز به امکانات ویژه برای حمل و نقل و ذخیره سازی ندارد و جالب تر آنکه این واکسن ها بسیار خوشمزه و مطبوع هستند.

### دست انداز لاغری

نویسنده: دکتر رضا آمری نیا

بسیاری از افراد چاق به دنبال میانبرهایی هستند که بدون دردسر وزن خود را کم کنند. یکی از این روش ها استفاده از قرص های لاغری است، ما در این مقاله تشریح خواهیم کرد که استفاده از اینگونه داروها نه تنها کمکی به این افراد نمی کند بلکه عوارضی که ایجاد می کند ممکن است مشکلات آنها را دوچندان کند.تعداد و انواع داروهای لاغری که در کتب مرجع تغذیه اعلام شده است انگشت شمار بوده و کلاً به دو دسته اصلی و البته چند گروه فرعی تقسیم می شوند؛

الف- گروه اول داروهای ضداشتها هستند (مثل Sibutramine) که با تحریک تولید هورمون های سروتونین و سایر کاته کولامین ها و تاثیر آنها بر مرکز اشتها در مغز باعث کاهش اشتها می شوند. البته بایستی توجه داشت که این داروها عوارضی چون افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب، اضطراب و در نهایت در صورت مصرف بی رویه سکته های قلبی یا مغزی دارند.

ب- گروه دوم داروهایی هستند که باعث جلوگیری از جذب چربی از دستگاه گوارش می شوند (مثل Xenical). مساله بسیار مهمی که افراد علاقه مند به این داروها بایستی بدانند این است که این گروه دارویی تاثیری بر جذب انواع کربوهیدرات ها مثل شیرینی و شکلات و... ندارند و کسانی که پول زیادی بابت آن می دهند بایستی آگاه باشند که فقط ۳۰درصد جذب چربی های خورده شده توسط این داروها مهار می شود و همین امر است که معمولاً درمان چاقی با مصرف این گروه به علت عدم آگاهی کافی بیماران به شکست می انجامد. عوارض این گروه کمتر از داروهای ضداشتها بوده و از جمله آنها می توان به اسهال چرب و کمبود ویتامین های محلول در چربی (مثل A، E و...) اشاره کرد.

دسته دیگری از داروها هستند که به عنوان حجم دهنده سیستم گوارش به خصوص معده عمل می کنند و در حقیقت با پر کردن معده باعث کاهش اشتها می شوند (مثل آگارآگار). این گروه به عنوان عوامل موثر در درمان چاقی محسوب نمی شوند.حال این سوال پیش می آید که این داروها را چه کسانی می توانند مصرف کنند. بایستی عرض کنم که داروهای لاغری در موارد چاقی مفرط (Morbid Obesity) و یکسری از بیماری های مرتبط با چاقی استفاده می شود یعنی در مواردی که ادامه چاقی باعث ایجاد عوارض مهلک تری همچون دیابت، فشار خون و... شده و سلامتی فرد را به مخاطره اندازد.

بایستی توجه داشت تبلیغات وسیعی روی داروهای گیاهی برای درمان چاقی صورت می گیرد که البته با توجه به اینکه ماده موثره این داروها و فرمولاسیون و مکانیسم اثر آنها ناشناخته است توصیه نمی شود.

اگر قرص های لاغری را بدون تجویز پزشک و بدون رعایت رژیم غذایی مناسب مصرف می کنیم در انتظار این عوارض باشید؛افزایش فشارخون، تعریق، به هم خوردن عادت ماهانه، سردرد، سرگیجه، جوش های صورت، اضطراب، کم خوابی، تشنگی، خشکی دهان، افزایش ضربان قلب، اسهال

### معرفی " طب سنتی " ایران در کنفرانس بین‌المللی دانش

منبع:ایرنا

برای نخستین بار تاریخ و اصول طب سنتی ایران دریک کنفرانس بین‌المللی که در دانشگاه طب سنتی چینی پکن برگزار شد ، توسط پزشکان‌ایرانی تشریح و معرفی گردید.

به گزارش ایرنا ، در این همایش که باعنوان "" سمینار بین المللی تئوری پایه طب چینی "" باحضور اساتید و پژوهشگران طب سنتی و مکمل از کشورهای مختلف در دانشگاه طب چینی پکن برگزار شد ، دکتر " علی خرسند ، " دکتر " امیرهومن کاظمی " و خانم دکتر " شیما رضایی " تاریخ و اصول پایه طب سنتی ایران را تشریح کردند.

"تاریخ و اصول تئوری طب ایرانی " ، " چهار عنصر در طب ایرانی ( " آب خاک هوا و آتش و مزاجهای صفراوی و دموی و بلغمی و سودایی ) موضوعاتی بود که پزشکان ایرانی درباره آن به ایراد سخن پرداختند.

آشنایی باتاریخ واصول پایه طب ایرانی برای شرکت‌کنندگان در این همایش که بسیاری‌از آنها برای اولین بار با طب سنتی ایران آشنا می‌شدند جالب توجه بود.

یادآور می‌شود ، وزیر بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی در سفر اخیر خود به چین ضمن بازدید از این دانشگاه و نشست با پزشکان ایرانی شاغل به تحصیل بر ضرورت اهتمام به تحقیق و پژوهش درمورد هردو طب چینی وایرانی و مقایسه این دو تاکید کرده بود.

در این همایش همچنین دو مقاله نیز در مورد طب چینی توسط دکتر " پیمان صدرالسادات " و دکتر " محمد هاشمی پور موسوی "در کتاب خلاصه مقالات سمینار به چاپ رسید.

دراین همایش ، پزشکانی از کشورهای آلمان ، کانادا ، فرانسه نیز حضور داشتند.

هم اکنون بیست تن از پزشکان ایرانی در پکن در دوره دکترا طب چینی مشغول به تحصیل هستند

### کربوهیدرات منبع مهم غذایی

بدین ترتیب کربوهیدراتها ، منبع مهم غذایی‌اند. کربوهیدراتها همچنین به عنوان واحدهای سازنده چربیها و نوکلئیک اسیدها عمل می‌کنند. سلولز ، نشاسته و قند معمولی ، کربوهیدرات می‌باشند. از آنجا که این ترکیبات چندین گروه عاملی دارند به چند عاملی موسومند. مانند گلوکز و بسیاری از اجزا سازنده ساده ، کربوهیدراتهای پیچیده دارای فرمول عمومی هستند.

نام و ساختار کربوهیدراتها

ساده‌ترین کربوهیدراتها ، قندها یا ساکاریدها هستند. با افزایش طول زنجیر ، تعداد کربنهای با مراکز فضایی افزایش می‌یابند و بدین ترتیب تعداد زیادی دیاسترومر امکانپذیر می‌شوند. خوشبختانه برای شیمیدانها عمدتا یکی از چند انانیتومر امکانپذیر ، اهمیت دارد. قندها ترکیبات پلی هیدروکسی کربونیل‌اند، از این رو می‌توانند همی استالهای حلقوی پایداری ایجاد کنند ، بدین ترتیب ساختارهای اضافی و تنوع شیمیایی برای این ترکیبات پدید می‌آید.

طبقه بندی قندها

کربوهیدراتها نام عمومی قندهای منومری (منوساکاریدها) ، دی‌مری (دی‌ساکاریدها) ، تریمری (تری‌ساکاریدها) ، الیگومری (الیگوساکاریدها) و پلیمری (پلی‌ساکاریدها) بدست آمده از قند (ساکاروم ، لاتین قند) می‌باشند. یک منوساکارید یا قند ساده ، یک آلدئید یا کتونی با حداقل دو گروه هیدروکسیل است. بدین ترتیب دو عضو ساده این طبقه از ترکیبات ? ، و - ? دی هیدروکسی پروپانال (گلیسرآلدئید ?) ، و - ? دی هیدروکسی پروپانون ? (و - ? دی هیدروکسی استون) می‌باشند.

قندهای پیچیده از اتصال قندهای ساده همراه با حذف آب بدست می‌آیند. قندهای آلدئیدی بصورت آلدوزها طبقه بندی می‌شوند. آنهایی که عامل کتونی دارند، کتوز خوانده می‌شوند. بر اساس طول زنجیر ، قندها ، تریوز ? (کربنی) ، تتروز ? (کربنی) ، پنتوز? ( کربنی) ، هگزوز ? (کربنی) و غیره نامیده می‌شوند. از اینرو ? ، و - ? دی هیدروکسی پروپانول (گلیسرآلدئید) یک آلدوتریوز است. در حالی که ? و - ? دی هیدروکسی پروپانون یک کتوتریوز می‌باشد.

گلوکز

گلوکز ، قند خون یا قند انگور (گلایکیس ، در فرهنگ یونانی به معنی شیرین) که به دکستروز موسوم است، یک پنتاهیدروکسی هگزانال بوده ، از اینرو در خانواده آلدوزهگزوزها جای دارد. گلوکز بصورت طبیعی در بسیاری از میوه‌ها و گیاهان با غلظتی در گستره ??.? ٪تا٪ ?.? در خون انسان وجود دارد.

فروکتوز

ایزومر کتوهگزوزی گلوکز ، فروکتوز است. فروکتوز شیرین‌ترین قند طبیعی است (برخی از قندهای سنتزی شیرین‌ترند). فروکتوز نیز در بسیاری از میوه‌ها (فروکتوز در فرهنگ لاتین به معنی میوه) و در عسل وجود دارد.

ریبوز

قند طبیعی مهم دیگر آلدوپنتزو ریبوز است. این قند واحد ساختاری ریبونوکلئیک اسیدها می‌باشد. فرمول ساده یا تجربی برای همه قندها می‌باشد. این فرمول ، هم ارز فرمول هیدرات کربن است. این یکی از دلایلی است که به این دسته از ترکیبات کربوهیدرات گفته می‌شود.

دی‌ساکاریدها و پلی‌ساکاریدها

دی‌ساکارید از تشکیل دو مونوساکارید از طریق تشکیل یک پل اتری (معمول استال) بدست می‌آید. هیدرولیز دی‌ساکاریدها ، منوساکاریدها را دوباره بدست می‌دهد. تشکیل اتر بین یک منو و یک دی‌ساکارید یک تری‌ساکارید ایجاد می‌کند و تکرار این فرآیند نهایتا به تولید یک پلیمر طبیعی (پلی‌ساکارید) منجر می‌شود. چنین کربوهیدراتهای پلیمری ، تشکیل‌دهنده اسکلت اصلی سلولز و نشاسته هستند.

فعالیت نوری قندها

به استثناء ? و - ? دی‌هیدروکسی- پروپانون ، همه قندهایی که تاکنون ذکر شده‌اند، حداقل حاوی یک مرکز فضایی‌اند. ساده‌ترین قند کایرال ? ، و - ? دی‌هیدروکسی پروپانون (گلیسرآلدئید) با یک کربن نامتقارن است. فرم راست‌بر آن R است، به صورتی که در طرحهای فیشر مولکول نشان داده می‌شود، انانتیومر چپ‌بر آن ، S می‌باشد.

گر چه نامگذاری S و R برای نامیدن قندها کاملا رضایت بخش است، اما سیستم نامگذاری قدیمی هنوز بکار گرفته می‌شود. این سیستم نامگذاری ، قبل از تدوین پیکربندی مطلق قندها متداول بوده ، همه قندها را به ? و - ? دی‌هیدروکسی پروپانال (گلیسرآلدئید) مرتبط می‌سازد. در این روش بجای استفاده از S و R از پیشوند D برای انانتیومر (+) وL برای انانتیومر (-) گلیسرآلدئید استفاده می‌شود.

قندها ، تشکیل‌دهنده همی‌استالهای درون مولکولی

قندها ترکیبات هیدروکسی کربونیل‌اند و بایستی قادر به تشکیل درون مولکولی همی استال باشند. در واقع گلوکز و سایر هگزوزها

و پنتوزها به صورت مخلوط در حال تعادل با ایزومرهای حلقوی همی‌استال خود هستند. در این مخلوط در حال تعادل ، ایزومر حلقوی همی‌استال برتر است. در اصل هر یک از پنج گروه هیدروکسی می‌توانند به گروه کربونیل آلدئید افزوده شوند. اما گرچه حلقه‌های پنج ضلعی نیز شناخته شده هستند، حلقه‌های شش ضلعی معمولا محصول برتر می‌باشند.

گسستگی اکسایشی قندها

واکنشگری که باعث شکستن پیوند C-C می‌شود، پریدیک اسید (HIO) ?است. این ترکیب دی‌الهای مجاور را اکسایش کرده ، ترکیبات کربونیل ایجاد می‌شوند. از آنجا که اغلب قندها چندین دی‌ال مجاور دارند، اکسایش با HIO?مخلوط پیچیده‌ای ایجاد می‌کند. مقدار کافی از اکسنده ، زنجیر قند را بطور کامل به ترکیبات یک کربنی تبدیل می‌کند.

از این روش برای شناسایی ساختار قندها استفاده می‌شود. مثلا از مجاورت گلوکز با ? اکی والان HIO، ?پنج اکی والان فرمی اسید و ? اکی والان فرمالدئید بدست می‌آیند. در اکسایش فروکتوز ایزومری نیز همان مقدار عامل اکسنده مصرف شده، اما محصولات ? ، اکی والان اسید ? ، اکی والان آلدئید و یک اکی والان دی‌اکسید هستند.

## عمل جراحی مغز به وسیله آدم مصنوعی

در بیمارستان سوانح شهرفرانکفورت برای نخستین بار در یک جراحی مغز از به اصطلاح آدم مصنوعی استفاده شد.

به گزارش روابط عمومی این بیمارستان یک وسیله کامپیوتری که دارای اعصابی شبیه دست است و Mate Neuro خوانده می شود به جراح برای جلوگیری از خون ریزی در حین عمل جراحی کمک می کند تا با ظرافتی به میزان یک دهم میلیمتر کار کند و مویرگهایی را ببندد که دست انسان از عهده انجام آن عاجز است . قرار است از این وسیله به طور مداوم در جراحی های مغز و اعصاب استفاده شود.

## خونریزی بیماری کبدی را تشدید می کند

یک متخصص بیماری های دستگاه گوارش و کبد گفت: خونریزی از نقاط مختلف بدن، سبب شدت بیماری سیروز کبدی (تنبلی کبد) در فرد مبتلا می شود.

دکتر علی امینی افزود: یکی از اعمال کبد، تولید برخی از فاکتورهای دخیل در روند انعقاد خون است، در فرد مبتلا به سیروزکبدی این فاکتورها به مقدار کم ساخته شده و در نتیجه مبتلایان به این بیماری آسان تر دچار خونریزی می شوند.

وی اظهار داشت: برای پیشگیری از خونریزی در مبتلایان به بیماری سیروز کبدی، باید از قرار گرفتن در مکان های که امکان آسیب فیزیکی وجود دارد، دوری کنند.

امینی افزود: مبتلایان به این بیماری باید برای مسواک زدن از مسواک های با پرز نرم استفاده کنند، از محکم و با قدرت تخلیه کردن بینی خودداری کنند و در صورت بروز خونریزی از هر نقطه ای از بدن و یا بروز کبودی خود بخودی در پوست حتما به پزشک مراجعه کنند.

این متخصص خاطر نشان کرد: همچنین، مبتلایان به بیماری سیروز کبدی باید برای پیشگیری از خونریزی در نقاط مختلف بدن خود، بیشتر از کاهو و اسفناج برای تامین ویتامینK در بدن، استفاده کنند.

امینی گفت: بیماری سیروز کبدی اختلال جدی و پیشرونده ای می باشد که در واقع پاسخ کبد به ضایعاتی است که به آن وارد می شود.

وی افزود: شکل ظاهری و ساختمان کبد در مبتلایان به بیماری سیروز کبدی در اثر افزایش بافت کلاژن تغییر می کند، این تغییرات می تواند سبب فشار بر عروق خونی کبد شود.این متخصص، با اشاره به راه های درمان بیماری سیروز کبدی، اظهار داشت: بیماری سیروز کبدی درمان قطعی ندارد و باید درمان در جهت مهار بیماری و جلوگیری از پیشرفت آن انجام شود.وی افزود: درمان دارویی به همراه رعایت دستورات تغذیه ای و بهداشتی و نیز، مهار عوارض بیماری نقش موثری در بهبودی وضعیت فرد دارد.

## حل معمای تکامل خواب با کرم های چرت زن

کرمهای چرت زن معمای تکامل خواب را حل می کنند.

یافته های جدید محققان نشان می دهد کرمهای گرد چرت زن آزمایشگاهی ممکن است کلید اصلی رمزگشایی یکی از پیچیده ترین رموز بیولوژیکی جهان باشند و به این سوال که چرا می خوابیم پاسخ دهد.

محققان مدرسه پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا دریافته اند کرمهای گرد انگلی که معمولا حالتی چرت زن دارند در نمایش این فیزیولوژی، اکثر گروه های جانوری جهان را به یکدیگر متصل کرده اند.

این یافته جدید می تواند دلیلی بر توضیح تکامل و هدف از خوابیدن و وضعیت های خوابی در حیوانات باشند.

از آن گذشته تحقیقات ژنتیکی صورت گرفته در کنار این پروژه دورنمای جدیدی برای استفاده از کرم های گرد انگلی در تشخیص ژنهای تنظیم کننده خواب و اهداف دارویی برای بیماران مبتلا به اختلالات خوابی ترسیم کرده است.

## ریبوفلاوین یا ویتامین B۲

ریبوفلاوین که به ویتامین B۲ نیز شناخته شده است، یک ویتامین محلول در آب و یکی از ۸ نوع ویتامینهای گروه B است. بهترین منابع غذایی حاوی ریبوفلاوین شامل شیر و محصولات لبنی، گوشت، تخم‌مرغ، سبزیجات سبز و برگ پهن، تمام دانه‌های غلات و غنی شده و حبوبات و گوش‌هایی از قبیل کبد، کلیه و قلب هستند. در ایالات متحده محصولات و فرآورده‌های شیر تقریبا نیمی از ریبوفلاوین موجود در مواد غذایی مردم را تشکیل می‌دهد. باید توجه داشت که اشعه فرابنفش مانند نور خورشید ریبوفلاوین را تخریب می‌کند. به همین دلیل است که اغلب شیر را در شیشه‌های مات نگهداری می‌کنند. بر خلاف سایر ویتامینها ریبوفلاوین در اثر پختن تخریب نمی‌شود اما غلات اغلب در اثر آسیاب کردن یا تصفیه کردن بخش عمده ریبوفلاوین و سایر مواد مغذی را از دست می‌دهند. از این‌رو مصرف غلات مانند جو و گندم با پوست و به طور کامل ترجیح داده می‌شود. همچنین، مصرف مواد غذایی غنی و تصفیه‌شده گزینه مناسبی است، چرا که ریبوفلاوین از دست رفته از طریق تصفیه دوباره به این ترتیب به غذا باز می‌گردد.

مواد خوراکی تصفیه شده‌ای که غنی نشده‌اند مانند برنج سفید حتی در مقادیر زیاد نیز نمی‌توانند ریبوفلاوین لازم برای بدن را تامین کنند. مقدار ریبوفلاوین موجود در برخی از مواد غذایی معمولی و روزانه به این قرار است: ۴/۰ میلی‌گرم ریبوفلاوین در یک فنجان شیر، ۳۷/۰ میلی‌گرم در یک فنجان پنیر، ۶/۱ میلی گرم در یک فنجان ماست و ۵/۳ میلی گرم در ۳ اونس گوشت وجود دارد. ریبوفلاوین از راه‌های مختلف به حفظ سلامت بدن کمک می‌کند. برای مثال این ویتامین باعث تبدیل مواد غذایی به انرژی می‌شود. آمینو اسید موسوم به تریپتوفان را به نیاسین تبدیل می‌کند. این ویتامین در ارتباط نزدیک با ۸ ویتامین دیگر گروه B عمل می‌کند. به ساخته شدن گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند و بافت‌های بدن به ویژه پوست و چشم‌ها را سالم نگه می‌دارد. در رشد و نمو سالم نقش کلیدی دارد و به بدن در تولید و کنترل هورمون‌های خاص کمک می‌کند. مقدار مورد نیاز مصرف روزانه برای افراد مختلف به این ترتیب است که مردان بزرگسال با متوسط سن ۱۹ تا ۵۰ سال به ۷/۱ میلی گرم، مردان بالای ۵۰ سال به ۴/۱ میلی‌گرم، زنان بین ۱۹ تا ۵۰ سال به ۳/۱ میلی‌گرم، زنان بالای ۵۰ سال به ۲/۱ میلی گرم زنان باردار به ۶/۱ میلی گرم و زنان شیرده در طول ۶ ماه اول شیردهی به ۸/۱ میلی‌گرم و از ۶ ماه به بعد به ۷/۱ میلی‌گرم تا زمانی که کودک نیاز خود را به این ویتامین از بدن مادر تامین می‌کند، از ویتامین ریبوفلاوین نیازمندست.

از آنجا که ریبوفلاوین اغلب در بسیاری از مواد غذایی یافت می‌شود یک رژیم غذایی متعادل معمولا میزان کافی آن را برای بدن فراهم می‌کند. به علاوه از آنجا که ریبوفلاوین نقش مهمی در حفظ سلامت بدن دارد لذا کمبود آن در رژیم غذایی مشکلاتی در پی خواهد داشت. فقدان شدید ریبوفلاوین با علایم کلینیکی بسیار نادر است کمبودهای خفیف اغلب شایعتر هستند که بویژه در افراد مسن و نیز افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی بروز می‌کند. همچنین، گیاه‌خواران که به هیچ‌وجه گوشت و مواد لبنی مصرف نمی‌کنند نیز در معرض کمبود این ویتامین قرار دارند. علایم کمبود ریبوفلاوین عبارت از خشکی و خشن شدن پوست به ویژه در چهره و ترک خوردن کناره‌های لب، اختلالات چشمی، تورم زبان و لثه‌هاست. به علاوه کودکانی که برای مدت زمان طولانی ریبوفلاوین دریافت نمی‌کنند، با کاهش رشد مواجه می‌شوند. مکمل‌های ویتامینی اغلب ظرف چندین روز تا چندین هفته این علائم را بهبود می‌بخشند. احتمال مسمولیت با این ویتامین در اثر مصرف زیاد آن نیز وجود ندارد چرا که یک ویتامین محلول در آب است و مازاد آن از راه ادرار دفع می‌شود.

## نمک پنهان، تهدیدی برای سلامتی

بسیاری از غذاهایی که ما مصرف می کنیم حاوی نمک مستتر هستند.

از سس سالاد گرفته تا بیسکوییت و ساندویچ کوچکی که در کیف دارید و در یک کلام تقریبا تمام مواد غذایی که در روز مصرف میکنید مملو از یک ماده معدنی است که بنا به نظر بسیاری از کارشناسان، تدریجا بدن ما را رو به زوال میبرد. این ماده سدیم است، و حتی اگر دچار فشار خون هم نباشید باید در مورد کاهش مصرف آن فکر کنید.

میل به مصرف نمک به قدری خطرناک و جدی است که انجمن دارویی آمریکا به تازگی از سازمان نظارت بر مواد خوراکی و دارویی FDA خواسته است تا سدیم را از فهرست افزودنی های مجاز خوراکی حذف نمایند.

به گفته دکتر استفن هاوز (Stephen Havas") : هیچ راهی برای پیش بینی و اعلام این مطلب که پس از سالها رژیم غذایی پرنمک داشتن، دقیقا چه بیماریهای مزمنی به دنبال خواهد داشت وجود ندارد.پس بهترین راه این است که مردم خطر مصرف نمک را به جان نخرند."

مشکل اینجاست که این ماده همه جا هست. پنیرهای ورقه ای و سبزیجات آبپز کنسرو شده پر از نمک هستند و نانهای شیرینی و نان ساندویچ هم از نمک بی نصیب نمانده اند. تا حدود٪ ?? سدیم دریافتی ما ر طول روز، از مواد غذایی فراوری شده و آماده می آید نه از نمکدان.

تازه ترین توصیه های مربوط به رژیم غذایی از این قرار است: بزرگسالان تندرست نباید در روز بیش از ???? میلی گرم سدیم مصرف کنند، این مقدار در حدود یک قاشق چایخوری نمک است. اگر شخص بالای ?? سال و مبتلا به فشار خون بالا باشد، این مقدار به ???? میلی گرم کاهش میابد.

با این وجود، بنابر جدیدترین آمار موجود، اکثر ما تا پایان روز ???? میلی گرم سدیم مصرف میکنیم. شاید بگویید:

"اما من فشار خونی طبیعی دارم. خوب این عالی است اما عوارض دریافت بیش از حد سدیم به همین جا ختم نمیشود. یک مطالعه دو ساله بر روی زنان پس از سن یائسگی نشان میدهد که هرقدر میزان سدیم مصرفی در زنان بیشتر باشد، مقدار تحلیل استخوان مفصل ران آنان نیز بیشتر خواهد بود."

شواهد موجود نشان میدهند که رژیم غذایی پر سدیم میتواند خطر ابتلا به سرطان معده را نیز افزایش دهد. هرچند رسیدن به نتیجه قطعی در تمام موارد فوق به تحقیق بیشتری نیاز دارد، اما نقش سدیم در افزایش فشار خون به اثبات رسیده است. این ماده معدنی موجب میشود که مایعات در بدن نگهداشته شوند، این امر باعث بالا_ رفتن حجم خون شده و قلب برای جاری ساختن خون در سراسر بدن فشار فراوانی متحمل میشود. به مرور زمان، رگهای تضعیف شده و قلب خسته به سادگی مقدمات بروز سکته و ایست قلبی را فراهم میکنند.
سدیم بر روی افرادی که به سدیم حساسیت دارند و فشار خونشان با کم و زیاد شدن مقدار سدیم مصرفی به طور خطرناکی بالا و پایین میرود، تاثیر بسیار شدیدتری دارد. این حالت در بیش از یک چهارم افرادی با فشار خون عادی و نزدیک٪ ?? افراد مبتلا به فشار خون بالا دیده میشود و احتمالا نوعی حساسیت ارثی است.
حساسیت به نمک، با افزایش سن بیشتر میشود. یکی از دلایل احتمالی آن میتواند کاهش توانایی و عملکرد کلیه در حدود?? سالگی باشد. هر چه بدن نسبت به دفع سدیم ضعیفتر عمل کند، حساسیت به نمک در آن افزایش خواهد یافت.
تصادف اتومبیل میتواند مرگبار باشد، اما پیش بینی آن ممکن نیست، پس به همه توصیه میشود که هنگام رانندگی کمربند ایمنی خود را ببندند، در اینجا نیز، شکی وجود ندارد که مشکلات ناشی از مصرف نمک جدی و حتی مرگ آور هستند، اما از آنجایی که نمیتوان گفت دقیقا چه کسانی به این مشکلات مبتلا میشوند، بهترین روش پیشگیری و عمل کردن به دستوراتی ساده خواهد بود.
در فروشگاه
سعی کنید هر ماده غذایی را به تازه ترین شکل ممکن خریداری کنید. فراوری شدن غذا یکی از مهمترین عوامل بالا برنده سدیم است. برای مثال به جای مواد آجیلی بو داده و پر نمک، نوع خام آنرا انتخاب کنید، به جای ژامبون یا کالباس مرغ، مرغ بریان تهیه کنید و از مصرف انهواع سبزجات و حبوبات کنسرو شده خودداری نمایید. در صورت لزوم حتما به جدول مواد غذایی موجود بر بسته بندی این مواد دقت کنید. در حال حاضر بسیاری از مواد غذایی وارداتی دارای برچسب" بدون سدیم" یا" کم سدیم" هستند.
هنگام خرید سعی کنید موادی که دارای کمترین نمک هستند را انتخاب نمایید.
به طور کلی هر وعده محصول غذایی که قرار است به عنوان غذای اصلی مصرف شود–مانند پیتزای آماده، انواع خوراکهای آماده و – ...نباید بیش از ??? میلی گر و موادی چون سبزیجات کنسرو شده، سسها و مانند اینها نیز نباید برای هر وعده بیش از ??? میلی گرم سدیم داشته باشند.
در آشپزخانه
خساست گاهی معجزه میکند: هنگامی که مشغول تهیه غذاهایی که همراه با یک بسته پودر ادویه مخصوص عرضه میشوند هستید، تنها نیم یا کمتر از نصف این پودر را به کار ببرید زیرا بیشتر آن از نمک تشکیل شده است. به این ترتیب در یک بسته نودل آماده، تا ??? میلی گرم سدیم از میزان دریافتی خود کاسته اید.
مقدار غذا را افزایش دهید: غذاهای فرآوری شده را با مواد غذایی تازه، بخار پز شده یا کبابی ترکیب کرده و به جای مصرف آن در یک وعده، با افزایش مقدار مواد غذایی آنرا در دو وعده یا بیشتر مصرف کنید و میزان سدیم دریافتی خود را در هر وعده کاهش دهید.
شستن و آبکشی مکرر: سبزیجات و حبوبات کنسرو شده عملا در آب و نمک شناورند. با خالی کردن آب آنهاو آبکشی این مواد، تا٪ ?? از نمک آنرا حذف خواهید نمود.
حسن بزرگ حذف تدریجی نمک این است که شما بالاخره مزه واقعی مواد خوراکی را خواهید چشید و حداکثر پس از ?? هفته حفظ رژیم کم سدیم، غذاهای کم نمک همانقدر که غذاهای عادی برایتان که خوشمزه بودند، به مذاقتان خوش خواهند آمد.

### قطع عضو در درمان سرطان منسوخ می شود

سرطان پستان شایعترین سرطان در بین زنان کشور ماست و با توجه به اینکه اکثر مبتلایان به این بیماری زنان بین ??-?? ساله هستند،فعال بودن این گروه از نظر نقش آنها در خانواده و اجتماع توجه کامل به سلامت جسم و روح آنها را ایجاب می کند.
در گذشته سرطان پستان بیماری وخیمی محسوب می شد لذا تلاش تیم درمانی تنها به درمان بیکاری و افزودن به طول عمر بیمار معطوف می شد اما امروز با پیشرفت هایی که در زمینه درمان سرطان پستان به وقوع پیوسته اکثر این بیماران عمر طولانی دارند و پس از پایان دوره درمان به وضع ظاهری خود می اندیشند.
جراحی ماستکتومی یا برداشتن کامل پستان از دهه های گذشته در حال منسوخ شدن است زیرا با استفاده از روشهای شیمی درمانی می توان بیماری را کنترل کرد و از انجام این عمل جراحی که از نظر روحی تاثیر نامطلوبی بر بیمار و اطرافیان او می گذارد اجتناب ورزید. از چند دهه قبل جراحی پستان به برداشتن غده سرطانی و حاشیه کمی از نسج سالم اطراف ممکن است حاوی سلولهای بدخیم باشد و نمونه برداری از غدد لنفاوی زیر بغل محدود شده است. در ابتدا این هراس وجود داشت که شاید باقی گذاشتن قسمتی از نسج پستان باعث افزایش خطر عود بیماری شود ولی تحقیقات بسیار گسترده بی اساس بودن این هراس را ثابت کرد.
همان طور که امروزه به جای قطع کامل عضو در سرطان های عضلات و استخوان ها به برداشتن قسمتی از آن و بازسازی عضو باقیمانده اقدام می کنند و قطع عضو در سرطان منسوخ شده برداشتن کامل پستان هم روشی منسوخ شده است. مطالعات زیادی ثابت کرده است که حفظ نسج پستان خطر عود موضعی را افزایش نداده و طول عمر بیماران را هم کاهش نمی دهد، بعلاوه این روش باعث ارتقاء کیفیت زندگی و رضایتمندی از زندگی خانوادگی و اجتماعی او شده و زن زودتر به محیط کار خود بازگشته و احساس سلامت بیشتری می کند. درصد کمی از سرطان های پستان با عود موضعی مواجه می شوند که در صورت انجام عمل ماستکتومی این عود روی دنده ها ایجاد شده و برداشتن آن مشکل تر است ولی در صورت حفظ پستان عود در خود نسج پستان ایجاد میشود که برداشتن آن آسان تر و کم عارضه تر است. تنها در موارد معدودی از سرطان های پستان امکان حفظ پستان نیست و در اکثریت مواقع جراح می تواند به برداشتن غده سرطانی و حاشیه سالم اطراف آن اکتفا نماید. البته در خصوص انجام این عمل باید بیمار آگاهانه در مورد حفظ پستان تصمیم بگیرد و درمانهای کمکی مانند رادیوتراپی را حتما پس از جراحی انجام دهد. پیگیری های بعد از عمل مشابه با پیگیر ی بعد از عمل ماستکتومی است و بیمار باید سالیانه دو مرتبه جهت معاینه به پزشک خود مراجعه کند.
پرتو درمانی در این بیماران با تکنیک خاصی انجام می شود که خوشبختانه امکان این درمان در کشور ما وجود دارد و محدودیتی برای بیماران وجود ندارد. در صورتی که سایز تومور اولیه بسیار بزرگ بوده و امکان حفظ کافی نسج پستان وجود نداشته باشد معمولا درمان با شیمی درمانی آغاز می شود چون شیمی درمانی اغلب باعث کوچک شدن قابل توجه سایز توده سرطانی می شود و پس از ? یا ?دوره شیمی درمانی معاینه مجدد انجام می گردد و در صورت کاهش سایز تومور جراحی حفظ پستان انجام می شود پس سایز بزرگ تومور هم مانعی برای حفظ پستان نمی باشد.
پس به طور خلاصه می توان گفت جراحی محدود سرطان پستان و حفظ نسج سالم پستان روش سودمند، کم عارضه و بدون خطر برای سرطان پستان است و توصیه می شود قبل از اقدام به جراحی حتما بیمار با جراح خود در این زمینه مشورت کند. این جراحی هیچ آثار سویی در مقایسه با جراحی برداشتن کامل پستان ندارد و عوارض عمل کمتر و بازگشت به زندگی طبیعی سریع تر است.

### بزرگسالان بد غذا

باب کراوس (Bob Krause) هر روز صبح خود را با یک لیوان شیر- ترجیحا شیر کاکائو- و مقداری شیرینی خانگی آغاز میکند، ناهار او یک بسته بیسکوییت شور و شامش هم یک ساندویچ تست پنیر بدون هیچ افزودنی است. نکته مهم این است که باب یک پسربچه کوچک و بد غذا نیست، بلکه ?? ساله و صاحب شرکتی در ویرجینیاست.
او میگوید:" من حس بویایی و چشایی بسیار قویی دارم و به سرعت دچار حالت تهوع میشوم." به عبارت دیگر او از جمله افراد بد غذاست.
به گفته مارسیا پلشت (Marcia Pelchat)، دانشمند و محقق، از تعداد بزرگسالانی که به شدت بد غذا هستند آمار دقیقی وجود ندارد. اما آنچه مسلم این است که وجود سلیقه غذایی خاص مختص زمان ما نیست و روزبه روز ابعاد گسترده تری میابد، از طرفی داشتن سلیقه خاص و سختگیرانه در غذا خوردن، از جمله اختلالات غذایی محسوب نمیشود.
پلشت دریافته است که بعضی بافتهای خاص میتوانند بسیار بیش از مزه ها مورد تنفر افراد بد غذا واقع شوند. برای مثال گوجه فرنگی " این میوه دارای چندین مشکل بافتی است: پوست آن لغزنده است، گوشت آن دانه دانه و لیز و دانه هایش با آن حالت شل و جدا از گوشت، میتوانند بسیار ناراحت کننده باشند".
عده ای هم از وجود مواد افزودنی مانند کشمش و گردو و مانند آن در شیرینیها ناراحت میشوند و حتی اگر شیرینی را در حالت ساده دوست داشته باشند، وجود کشمش میتواند آنها را از خوردن کیک منصرف کند.
تقریبا تمام بزرگسالان بد غذا از کودکی چنین بوده اند. فرزندان والدینی که نسبت به امور خوراکی و غذایی بیش از حد توجه- منفی یا مثبت- نشان میدهند بیشتر دچار بد غذایی میشوند و آن دسته از کودکانی که به خاطر تمام نکردن غذایشان به شدت تنبیه میشوند و یا خانواده دقیقا همه غذاها را مطابق میل آنان تهیه میکنند، در برگسالی بسیار بیشتر از دسته اول به افرادی بد غذا تبدیل میشوند.
افراد بد غذا معمولا بیشتر در خطر وسواسی شدن قرار دارند و عده ای از آنان حتی تحت درمان افسردگی هستند. با وجود اینکه کودکان بد غذا معمولا لاغر و ضعیف هستند، اما بزرگسالانی که الگوهای غذایی کودکی را حفظ کرده اند، دارای اضافه وزن هستند زیرا معمولا غذای مورد علاقه چنین افرادی را مواد پر کالری و کربوهیدراتها تشکیل میدهند.
افرادی که در آزمایش پلشت شرکت کرده بودند، محلولهای شیرین آزمایشی را شیرینتر و محلولهای تلخ را تلختر از آنچه بود تشخیص دادند در حالی که پرزهای چشایی آنها از نظر آناتومی تفاوتی با افراد دیگر نداشت.
هرچند بیشتر افراد بد غذا در نهایت مواد مغذی لازم برای بدن خود را دریافت میکنند، اما عادات غذاییشان پیامدهای اجتماعی مختلفی دربر دارد. کراوس در اینباره میگوید:" تصور کنید در دنیایی زندگی میکنید که در هر مناسبتی، هر مراسم ازدواج و هر رستوران جگر خام سرو کنند.
برای ما قضیه کاملا همین حالت را دارد." او که اکنون زندگی زناشویی موفقی دارد، عدم موفقیت دو ازدواج قبلی خود را تا حدی به عادات غذایی خود مربوط میداند. او در مورد اولین دیدار خانوادگی با نامزد اولش میگوید: آنها ما را به یک رستوران ایتالیایی دعوت کردند". هنگامی که من ساندویچ پنیر سفارش دادم، پدر نامزدم تا حد انفجار خشمگین شد."
پلشت نسبت به اینکه افراد بد غذا بتوانند حیطه انتخابهای خود را گسترش دهند، شک دارد.او میگوید این افراد تنها اگر انگیزه ای بسیار قوی داشته و بسیار تدریجی عمل کنند شاید به خوردن غذاهای دیگر عادت کنند. اما این حساسیت زدایی تنها در مورد غذاهایی صدق میکند که شخص نظر نسبتا منفی به آنها دارد، اما مشخص نیست که در مورد غذاهای بسیار ناپسند، این روش موفق

باشد.

کراوس بدبین تر از اینهاست. او سه سال قبل وب سایت pickyeatingadults.com را راه اندازی کرده است تا از طریق آن بتواند افراد هم ذائقه خود را بیابد. " من با صدها فرد بد غذا آشنا شدم و تنها یک نفر از آنها ادعا میکرد درمان شده است. من میدانم که میتوانم مواد غذایی خاصی را تا آخر عمر بخورم و هرگز از آنها خوشم نیاید."

کراوس میگوید که هرچند او و دوستان بد غذایش از وضعیت خود راضی نیستند، اما به تصور او این شرایط جنبه های مثبتی هم دارد :" عادات غذایی من چنان از کنترل من خارج هستند که من در جایی که بتوانم کنترل کامل چیزی را به دست بگیرمف با تمام وجود بر آن فرمانروایی میکنم. تصور میکنم در غیر این صورت نمیتوانستم در کار خود تا این حد موفق باشم."

## مکمل غذایی وی – آلبومین

پروتئین وی (Whey)

پروتئین وی به مجموعه ای از پروتئینهایی گلبولوار یا دانه ای گفته میشود که میتوان آنها را از تجزیه آب پنیر یا وی- یک محصول جانبی تولید پنیر که از شیر گاو گرفته میشود- به دست آورد.

این پروتئین معمولا- ترکیبی از بتا-لا-کتوگلوبولین (beta-lactoglobulin) (حدود٪)، ?? آلفا-لاکتا آلبومین (alpha-lactalbumin) (حدود٪) ?? و سرم آلبومین (serum albumin) (حدود٪) ? است. پروتئین وی، در میان تمام انواع پروتئین شناخته شده از بالاترین ارزش غذایی برخوردار است.

آلبومین (Albumin)

آلبومین به تمام انواع پروتئین محلول در آب گفته میشود که در محلولهای کنسانتره نمکی نیز تا حد زیادی قابل حل بوده و در مقابل حرارت دچار انعقاد میشود. نمونه بارز این پروتئین، سفیده تخم مرغ است که هنگام پخته شدن کاملا بسته و حالت لخته شده پیدا میکند.

مکمل غذایی وی-آلبومین (Whey albumin)

به این ترتیب مکملهای غذایی وی-آلبومین پروتئینهای پر کیفیت طبیعی بوده و منابعی غنی از آمینو اسیدهای مهمی هستند که بدن در طول روز به آنها نیاز دارد. استفاده از وی-آلبومین برای افرادی در هر سن، انتخاب مناسبی است زیرا حفظ عضلات نیازمند دریافت روزانه پروتئین است و هنگامی که بدن در شرایط عضله سازی – مانند ورزش و تمرینات بدن سازی- قرار داشته باشد، باید مقدار این پروتئین دریافتی افزایش یابد. به این ترتیب بدن برای ساخت و ترمیم بافتهای ماهیچه ای به مواد لازم دسترسی خواهد داشت.

هنگامی که بدن یک ورزشکار مواد حیاتی اندکی دریافت کند و به عبارتی ذخیره عناصر غذایی لازم در بدن وی کم باشد، دچار کاهش توانایی شده و حرکات ورزشی وی نادرست و بدون تاثیر یا با تاثیر منفی انجام خواهند گرفت.

بنا به گفته تولید کنندگان مکمل غذایی وی-آلبومین، این ماده دارای ویتامینها و واد معدنی با کیفیت عالی و مقدار کافی است که با برطرف نمودن نیازهای غذایی بدن به انجام بهتر حرکات ورزشی کمک میکند. این مکمل به عنوان منبع غنی پروتئین در هنگام شیر دهی و حتی برای کودکان دچار سوء تغذیه و افراد بسیار لاغر نیز توصیه شده است.

مقدار مصرف برای

ورزشکاران

مصرف روزانه ? تا ? پیمانه (پیمانه موجود در بسته بندی) از این مکمل برای بدن سازان بر اساس قد و وزن ایشان توصه میشود. در روزهای تمرین بسته به مقدار و سنگینی تمرین ? تا ? پیمانه قبل و ? تا ? پیمانه پس از اتمام تمرین توصیه میشود. در روزهای عادی ?، تا ? پیمانه قبل از ناهار و همین مقدار در هنگام عصر پیشنهاد شده است. برای جلوگیری از کاهش مواد غذایی و از بین رفتن بافتهای عضلانی، مصرف روزانه ? تا ? پیمانه در روز به مدت دو هفته توصیه میشود.

مادران شیرده

در یک سال اول شیردهی، مصرف روزانه ? یا ? پیمانه از وی-آلبومین توصیه شده است.

افراد بسیار لاغر

وی-آلبومین میتواند به افزایش وزن ?.? تا ? کیلو در هفته منجر شود. مصرف روزانه ? تا ? پیمانه در روز تا رسیدن به وزن متعادل، توصیه میشود.

افراد دچار سوء تغذیه

میزان و مدت مصرف این مکمل برای ترمیم عوارض ناشی از سوء تغذیه، بسته به سن و وخیم بودن سوء تغذیه متفاوت است. دراینباره حتما با پزشک متخصص مشورت کنید.

شیوه مصرف

پودر مکمل وی-آلبومین را به صورت حل شده در شیر یا آب مصرف کنید. میتوانید مقدار مصرف روزانه خود را در ابتدای هر روز تهیه کنید (برای مثال ? پیمانه پودر مکمل را در ??? میلی لیتر شیر یا آب حل کنید) و در یخچال بگذارید. در روزهایی که تمرین میکنید، بهتر است یک وعده از این محلول را یک ساعت پس از پایان تمرین مصرف کنید. در روزهای عادی بین دو وعده غذا یک وعده مکمل مصرف کنید.

هر پیمانه مکمل حدود ?? گرم وزن دارد و مقدار انرژی هر پیمانه آن ??? کالری است. شما باید بسته به تعداد دفعات، مدت زمان هر مرتبه تمرین و شدت آن میزان مصرف مکمل را تعیین نمایید. اگر علاقمند به مصرف نوشیدنیهای غلیظتر هستید میتوانید این پودر را به ترکیبی از میوه، عسل، ماست و... اضافه کنید.

نکات مهم

- برای جلوگیری از گرفتگی عضلات که در اثر انبار شدن پروتئین اضافه ایجاد میشود، باید آب فراوانی بنوشید. مصرف ? میلی لیتر آب برای هر ? گرم پروتئین توصیه میشود.
- این محصول برای افرادی که داروهایی با ترکیبات تئوفیلین (Theophylline) و آنتی پیرین (antipyrine) مصرف میکنند، توصیه نمیشود.
- مصرف این مکمل باید بر اساس جنسیت، سن، قد، وزن و مدت مصرف باشد.
- اگر با مصرف این مکمل دچار التهاب و خارش پوست شدید، مصرف آن را متوقف کنید.
- افراد مبتلا به بیماریهای کلیه نباید از این مکمل استفاده کنند.

حتی در صورت نداشتن چنین مشکلاتی، بهتر است قبل از مصرف این محصول یا هر مکمل غذایی دیگر با پزشک خود مشورت کنید.

## میکروبها به کارخانه داروسازی تبدیل می شوند

باکتریها نقش مهلکی در انتقال بیماریهای عفونی و و اگیردار ایفا میکنند، اما اکنون بعضی از آنها طوری اصلاح شده و تغییر یافته اند که تبدیل به کارخانه هایی بسیار کارآمد، برای مواد مرکب گیاهیی شده اند که میتوانند ما را از بیماری و پیری دور کنند.

این مواد شیمیایی مشتق از گیاهان، که فلاونویید (flavonoid) نام دارند، دارای خواص بالقوه مبارزه با چاقی مفرط، سرطان، بیماریهای قلبی و حتی نشانه های سالخوردگی هستند. اما اگر تولید دارو از این مواد، نیازمند تولید آن در مقادیر بالا است.

دانشمندان درحالی به استفاده از میکربهایی که از نظر ژنتیکی اصلاح و تغییر یافته اند گرایش یافته اند که تا کنون، کوششهای قبلی آنان برای تولید فلاونویید چندان موفق نبوده است.

به گفته ماتئوس کوفاس (Mattheos Koffas)، مهندس علوم زیستی و شیمیایی در دانشگاه بوفالو، " کاری که ما انجام میدهیم نه تنها به ما اجازه تولید مقدار زیادی از این ماده مرکب میدهد، بلکه میتوانیم ترکیبات شیمیایی آنرا نیز متنوع کنیم." او تاکید کرد که" متنوع سازی" فلاونوییدها میتواند این مواد را از انواع طبیعی آن برای بدن انسان مفیدتر و سازگارتر نماید.

شرح کامل و مفصل یافته های کوفاس و همکارانش در جدیدترین نسخه نشریه میکروبیولوژی کاربردی و محیطی منتشر شده است.

مشکل" رشد"

گیاهان میتوانند به طور طبیعی فلاونوییدها را به وجود آورند، اما تولید انبوه آن- حتی هنگامی که از سلولهای کوچک گیاهی که در مقادیر زیاد رشد یافته اند استفاده شود- از نظر محدودیتهای مالی، مکان و زمان بسیار مشکل است.

به گفته کوفاس:" کار کردن با سلولهای گیاهی به اندازه کار با میکروارگانیسمها ساده نیست. دستکاری سلولهای گیاهی مشکل بوده و از طرفی این سلولها رشد کندی دارند. باکتریها رشد سریعی داشته و انجام عملیات مهندسی ژنتیک بر روی آنها ساده تر است."

کوفاس افزود که یکی دیگر از موانع فلاونوییها در بدن انسان، شیوه مصرف و رفتار آنها در بدن انسان است. اگر فردی ماده غذایی سرشار از فلاونویید بخورد، اکثر مولکولهای آن در دستگاه گوارش شکسته شده و پس از مدت کوتاهی دفع میگردند.

محققین این مشکل را با کار بر روی اطلاعات ژنتیکی یک رشته باکتری ای. کولی (E. Coli) که میتواند چند نوع فلاونویید-از جمله پینوکمبرین (pinocembrin)، ماده موجود در عسل- را تولید کند، آغاز کردند. هنگامی که کوفاس و همکارانش مقداری ژن افزایش دهنده کارایی به E. Coli اضافه کردند، باکتری مذکور به شکل بی سابقه ای توانست ?? بار بیشتر از باکتریهای تقویت نشده پینوکمبرین تولید کند.

به گفته کوفاس:" ما متوجه شدیم که چگونه میتوانیم عملا سیستمهای میکربی را" تربیت" کرده و مقدار بیشتری از مواد شیمیایی مورد نیاز داروسازی دریافت کنیم و روند تولید را به شکلی موثرتر ، ارزانتر و دوستدار محیط زیست انجام دهیم.

خط آغاز

محققین از نتیجه عملیات خود بسیار هیجان زده اند، اما کوفاس یادآوری میکند که حتی افزایش ?? برابر تولید، تنها یک نقطه آغاز است. به گفته وی، تولید کنندگان منتظر دیدن نرخ افزایشی٪ ??? یا بیشتر هستند.

کوفاس میگوید" هنوز مشکلاتی در زمینه تجاری کردن این کار وجود دارد که ما در حال کار بر روی آنها هستیم". او افزود که به دست آوردن واحدهای ساختاری مولکولی کافی برای وارد کردن به باکتریها و ساختن فلاونویید، تنها یکی از این مشکلات است.

"این تکنیک برای به ثمر نشستن هنوز چند سال کار دارد، اما این یافته واقعا هیجان انگیز است."

یکی از اهداف کوفاس و گروهش، تولید فلاونوییدهایی است که به افرادی مبتلا به دیابت یا چاقی مفرط کمک کنند.

" درباره قابلیتهای ضد پیری این مواد سر و صدای بسیار به پا شده است، اما به نظر من چگونگی تاثیر فلاونوییدها بر آنزیمهای گوارشی جالبترین نکته است."

### کم خوابی عامل چاقی و مرگ زودرس

تازه ترین تحقیقات نشان می‌دهد: کم خوابی موجب کاهش متوسط عمر می‌شود. به عقیده پژوهشگران امریکایی کمبود خواب موجب کاهش توانایی حافظه نیز می شود ، زیرا مغز انسان فقط میتواند اطلاعات و یافته های ذهنی را هنگام خواب عمیق و بلند مدت ساماندهی کند. بر اثر کمبود خواب هورمونی به نام گارلین در بدن ترشح می شود که موجب افزایش اشتهای انسان و در نتیجه چاق شدن فرد می‌شود. پیش از این نیز رابطه کم خوابی بابیماری‌های قلبی و اختلال در دستگاه گوارش و گردش خون ثابت شده بود.

### شیوه های نوین درمان کم مویی مردان

موها در خدمت هیچ هدف بیولوژیک خاص و مهمی نیستند. حتی گرم کردن، پوشاندن بدن و مقابله با تابش مستقیم نور خورشید را نیز برعهده ندارند. ولی نقش عظیمی را که موها در روان انسان بازی می کنند، نمی توان نادیده گرفت. از زمان های بسیار قدیم، موها همواره نماد قدرت و زیبایی بوده اند..

هنگامی که به معشوق خود می نگریم، ناخودآگاه به دنبال نشانه های سلامتی شخصی وی هستیم، چه هر چه سالم تر باشد فرزندان سالم تری از او خواهیم داشت. سر پرمو، در مرد و زن، نشانه قابل اعتمادی از قدرت بدنی و تغذیه خوب است و از دریچه تکاملی، جفتی بهتر. از این رو عجیب نیست زمانی که موها شروع به ریزش می کنند، خود می تواند حاکی از خسارتی باشد. به طور معمول موها در مردان در دهه های ?? و ?? زندگی شروع به ریزش می کنند ??. درصد مردان بیشتر موهای شان را پیش از سی امین سالروز تولد خویش از دست می دهند. تا سن ?? سالگی، بیش از نیمی از مردان دیگر دچار طاسی در نقاط معینی شده و خط موهای پیشانی شان عقب نشینی کرده است.

رشد موهای سر تا زمانی که ضربه ای از تستوسترون وارد نشده، ادامه می یابد. مردان به خوبی معنی اثر تستوسترون را می فهمند: ریش صورت، عضلات دوسر بازو و استخوان چانه مردان کاملاً از این هورمون تاثیر می پذیرند. از همه آثار ناشی از تستوسترون بر موها در مردان، طاسی وسط سر که در نور آفتاب برق می زند، کمتر مورد علاقه آنها است. در سال های دهه ???? ،آناتومیست جیمز همیلتون، رابطه بین تزریق تستوسترون در مردان خواجه و رشد موها را به اثبات رساند. سپس مطالعات نشان دادند که مقصر اصلی ریزش موی سر در مردان، نه خود تستوسترون بلکه یکی از فرآورده های جنبی آن است به نام DHT (که به دلیلی ناشناخته، تنها بر موهای کف سر و نه مثلاً پشت موثر است). جالب اینکه ناحیه طاس عملاً فاقد مو نیست، بلکه به جای موهای بلند و محکم سابق اکنون موهای کرک مانندی از فولیکول هایی مینیاتوری بیرون زده اند.

اداره غذا و دارو تاکنون دو شیوه درمان را برای طاسی و ریزش مو پذیرفته است. مینوکسیدیل (Rogaine) از سال ???? به عنوان درمانی برای طاسی پذیرفته شد و در ابتدا نیز بسیار موثر است. ولی پس از یک گام بلند در آغاز موهای قدیم دیگر وارد مرحله استراحت نشده، به سرعت شروع به ریزش می کنند و موهای جدیدتر نیز از توقف باز می مانند. به علاوه به گفته دکتر جورج کوتسارلیس دانشیار بیماری های پوست و مو در دانشکده پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا، از نحوه اثر آن نیز کسی چیزی نمی داند. در سال ???? اداره غذا و دارو فیناستراید (Propecia) را برای درمان ریزش موهای سر پذیرفت. مکانیسم اثر این دارو، توقف تشکیل DHT در پوست سر و مانع شدن از اثر تستوسترون در نازک کردن ساقه موها است. مطالعات نشان داده اند که روگن با قدرت اثر زیاد (مینوکسیدیل ? درصد) ساقه موها را ضخیم تر کرده و در ?? درصد مردان پس از گذشت یک سال حتی موجب رشد مجدد موها می شود. پروپشیا در ?? درصد مردان رشد موها را برای مدت پنج سال متوقف می سازد. در نتیجه به طور متوسط شاهد?? درصد افزایش موهای سر خواهیم بود. ولی، محدودیت هایی برای مصرف هر دو دارو وجود دارند و به علاوه این رقم?? درصد برای کسی که بیشتر موهای سرش ریخته کفایت نمی کند. در واقع بیشترین کاری که از این دو دارو برمی آید، حفظ موهای فعلی است و در رابطه با مینیاتوری شدن فولیکول ها کاری از دست شان برنمی آید.

اما اکنون که دانشمندان اندک اندک سر از مکانیسم های حاکم بر چرخه رشد و ریزش موها درمی آورند، در اندیشه تولید داروهای جدیدی هستند، که همان کاری را که از آنها می خواهیم انجام دهند یعنی رشد مجدد موها.

احتمالاً ـ دلگرم کننده ترین بخش این داستان، کشف نقش ژنی در رشد موها است. معلوم شده که این ژن- به نام sonic hedgehog (که در واقع نامش را از بازی ویدیویی سگا گرفته)- برای رشد اعضای جنین نقشی حیاتی بر عهده دارد. و در افراد بزرگسال یکی از معدود اعضایی که برای ادامه رشد متکی به آن هستند، مو است. هم اکنون شرکت بیوتکنولوژی کوریس واقع در کمبریج ماساچوست در حال تولید دارویی بر اساس ژن مزبور است. شرکت مذکور مولکول کوچکی تولید کرده، که می تواند برخی آثار ژن فوق را تقلید کرده و با نفوذ به پوست مستقیماً در داخل فولیکول جای گیرد. سال گذشته شرکت کوریس یافته هایش را در نشست آکادمی بیماری های پوست و مو در ایالات متحده عرضه نمود و نشان داد که مولکول مذکور می تواند موجب فعال شدن فولیکول های مو شود. پژوهشگران نخست موهای تن موش ها را تراشیدند. سپس، محل را با داروی مورد نظر ماساژ دادند. موهای آن قسمت از پوست موش، به سرعت رشد نمود و پوشش ضخیمی از مو به وجود آورد. سپتامبر گذشته، کوریس به اتفاق شرکت دارویی Procter & Gamble شروع به تولید داروی مشابهی برای انسان کردند.

گرچه مصرف خوراکی یا تزریقی چنین دارویی ممکن است موجب نقص های تکاملی در جنین شود، ولی پژوهشگران امیدوارند، مالیدن آن به پوست سر چنین مشکلاتی را به بار نیاورد. تا آن زمان امید دانشمندان به این بود که بتوانند فولیکول ها را به نواحی بدون موی سر بکشانند.

زمانی کاشت مو، عمل جراحی پیش پا افتاده ای به شمار می رفت که برخی افراد غیرحرفه ای نیز به این کار مبادرت می ورزیدند. امروز این عمل به صورت اقدام جراحی ماهرانه ای درآمده که بسیار از آنچه که در دهه ?? انجام می شد، فاصله دارد. جراحان نوار باریکی از پوست و مو را، که در نتیجه تاثیرات ناشی از DHT دچار ریزش نشده، (معمولاً در ناحیه پشت سر) برداشته و با تشریح آن در زیر میکروسکوپ فولیکول هایی را که یکی دو رشته مو به آنها چسبیده برداشته و (با ایجاد برش هایی در پوست سر داوطلبان) در محل های برش جاگذاری می کنند. به طور کلی، جراح در هر جلسه می تواند بین یک تا چند هزار مو را جابه جا کند. معمولاً تمام هم و غم بیمار و پزشک در این شیوه درمان، بازسازی خط رویش مو و پوشاندن هر چه بیشتر نقاط دچار طاسی است، طوری که تا حد امکان طبیعی به نظر رسد. در گذشته، کاملاً آشکار بود که شخص اقدام به کاشت مو کرده، ولی امروزه تلاش می شود نتایج بهتری حاصل شود. طبیعی است که بهترین نتیجه ای که می توان انتظار داشت، این است که از ظاهر بیمار چیزی آشکار نشود.

ولی جراحان قادر به ایجاد موهای جدید نیستند. تنها کاری که از دست شان برمی آید جابه جا کردن موها و گاهی قرار دادن آنها با زاویه ای با کف سر است، طوری که بتواند فاصله کمی از خود را نیز بپوشاند.

- تحریک رشد سلول ها

در سال ???? ،کولین جودا از دانشگاه دورهام در انگلستان با گزارش نتایج حاصل از کاشت سلول های کلیدی فولیکول های پوست سر خود - به نام سلول های پاپیلا- در بازوی همسرش، جامعه علمی را شگفت زده نمود. طولی نکشید که چهار موی جدید جوانه زدند. هدف اصلی جودا از این آزمون علمی این بود که نشان دهد اولاً بدن انسان فولیکول های پیوندزده شده را (مانند پیوند قلب) رد نمی کند. ثانیاً سلول های پاپیلا می توانند در محیط پوست میزبان زندگی نوینی را آغاز کرده، فولیکول های کاملاً جدیدی به وجود آورند. تعداد این سلول ها نیز مانند خود فولیکول های پوست سر بسیار ناچیز است. ولی رویای جودا این بود که با کشت و تکثیر این سلول ها در محیط آزمایشگاه و سپس پیوند آنها، پوست میزبان را تحریک به تولید فولیکول های فراوان و موهای جدید کند. تا همین اواخر کسی نمی دانست چگونه این رویا را بدل به واقعیت سازد. تکثیر سلول های پاپیلا در آزمایشگاه، البته ممکن است، ولی این سلول تمام توانایی خویش در تحریک تولید و رشد فولیکول های جدید مو را از دست می داد.

اما دکتر کن واشنیک، معاون اجرایی انستیتوی پژوهشی آدرانز، واقع در آتلانتای فیلادلفیا می گوید، کلید کار «یافتن ?? گیاه و ادویه سری است، که به سلول ها امکان تکثیر در عین حفظ توانایی رشد موها را می دهند.» در حال حاضر این موسسه به اتفاق شرکت اینترسایتکس (متخصص در بیوتکنولوژی، واقع در منچستر انگلستان) روی چنین دارویی کار می کنند. نیک هیگینز، مدیر اجرایی اینترسایتکس، می گوید این روزها دانشمندان می توانند این سلول ها را تا هزار برابر تکثیر کنند. تکثیر سلول ها در محیط آزمایشگاه در ظروف پتری و با استفاده از پوستی است که جراحان زیبایی در اختیارشان قرار می دهند. سلول های مذکور در این محیط مصنوعی به خوبی رشد و تکثیر یافته و موهایی زیبا به رنگ های تیره واقعی (سیاه و قهوه ای)، از همان نوعی که به طور طبیعی در پوست سر می رویند، ایجاد می کنند. از سوی دیگر پیوند فولیکول های جدید مو به پوست سر افراد داوطلب در جریان است. سال گذشته بیشتر تجربیات و آزمایشات با هدف سالم و بی خطر بودن این عمل صورت گرفتند. سیر کار بدین صورت بود، که نخست فولیکول های مو از پس سر سه مرد طاس برداشته شدند، سپس سلول های پاپیلای مو در زیر میکروسکوپ جدا و در ظروف آزمایشگاهی کشت داده شدند. آنگاه سلول های جدید به دست آمده در آزمایشگاه مجدداً به پوست کف سر همان افراد (درست کمی در زیر سطح پوست) پیوند زده شدند. این کار در حدود ??? بار در ناحیه ای به وسعت نیم اینچ مربع صورت گرفت. دکتر هیگینز می گوید: «از هر هفت مورد پیوند، ما از پنج مورد آن نتیجه گرفتیم.

### دیدگاهی تازه نسبت به مرگ سلولی

سلولهایی که از منبع خون دور میشوند، ساعتها بعد میمیرند. اما اگر سلولها همچنان زنده اند، چرا پزشکان نمیتوانند شخصی را که یک ساعت از مرگش گذشته، احیا کنند؟

تصور کنید که شخصی در این لحظه به علت ایست قلبی درگذشته است. اعضای بدن او سالمند و خونی از بدن وی نرفته است. تمام آنچه رخ داده این است که قلب او از تپیدن باز ایستاده و مغز او برای نگهداشتن اکسیژن خاموش شده است. اما آنچه واقعا مرده چیست؟

تا حدود سال، ???? هنگامی که دکتر شروین نولاند (Sherwin Nuland) کتاب پرفروش "چگونه میمیریم“ (How We Die) را منتشر نمود، پاسخ این بود که آنچه میمیرد"، سلولها“ی شخص هستند. بیمار نمیتواند احیا شود زیرا بافت مغز و قلب او به خاطر کمبود اکسیژن دچار آسیبی جبران ناپذیر شده اند.

تا جایی که میدانیم این روند پس از ? تا ? دقیقه آغاز میشود و اگر در طی این زمان عملیات احیا قلب و ریه انجام نشود و قلب مدت کوتاهی بعد آغاز به کار نکند، احتمال بازگشت بیمار به زندگی تقریبا هیچ است.

این طرز فکر متعصبانه تا زمانی که محققان در زیر میکروسکوپ واقعا به سلولهای فاقد اکسیژن نگاه کردند، بدون کوچکترین تغییری رواج داشت. این محققان از آنچه دیدند بسیار شگفت زده شدند. بنا به گفته دکتر لنس بکر (Lance Becker)، از متخصصین پزشکی اورژانس در دانشگاه پنسیلوانیا :“ ما پس از گذشت یک ساعت، نتوانستیم
شاهدی بر مرگ سلولها بیابیم و تصور کردیم که یک جای کارمان اشتباه بوده است.“

در حقیقت، سلولهایی که از منبع خون دور میشوند، ساعتها بعد میمیرند.

اما اگر سلولها همچنان زنده اند، چرا پزشکان نمیتوانند شخصی را که یک ساعت از مرگش گذشته، احیا کنند؟ زیرا هنگامی که بیش از پنج دقیقه از بدون اکسیژن ماندن سلولها بگذرد، آنها درست در لحظه ای که مجددا اکسیژن دریافت کنند، میمیرند و این همان کشف مبهوت کننده است.

این کشف دکتر بکر را به سمت منصب تازه اش به عنوان سرپرست مرکز احیا در دانشگاه پنسیلوانیا سوق داد. این انستیتوی تازه تاسیس، بر روی یکی از جدیدترین محدوده های علم پزشکی کار میکند: درمان مرگ.

زیست شناسان هنوز با مفهوم و چگونگی این دیدگاه تازه به مرگ سلول دست به گریبانند-این حالت نوعی انهدام انفعالی، مانند شمعی که زیر یک لیوان قرار بگیرد و خاموش شود نیست، بلکه واقعه ای بیوشیمی و فعال است که با" بازگشت مجدد" ذخیره اکسیژن انجام میگیرد. این تحقیق دانشمندان را به عمق سیستم سلولی و اعضای کوچک داخل غشا برد که میتوکندری (mitochondria) نام دارند و سوخت سلول در آنها اکسیده شده؛ تولید انرژی میکند.

میتوکندری روندی را که ما به نام اپوپتوزیس (apoptosis) ، مرگ برنامه ریزی شده سلولهای غیرعادی، نام داشته و در واقع روش طبیعی دفاع بدن در مقابل سلولهای سرطانی است را، کنترل میکند. به گفته بکر": به نظر ما چنین میرسد که گویی مکانیزم مراقبت سلولی نمیتواند تفاوت میان یک سلول سرطانی و سلولی که مجددا با اکسیژن تغذیه شده، را تشخیص دهد و چیزی در این میان گزینه مرگ سلولها را انتخاب میکند."

همراه با این کشف، مطلب دیگری هم برای دانشمندان روشن میشود: روش عملیاتی استاندارد اتاق اورژانس درست برعکس عمل میکند. هنگامی که شخصی بر اثر ایست ناگهانی قلب در خیابان از حال میرود، اگر خوش شانس باشد بلافاصله کمکهای اولیه را دریافت کرده و جریان خون او تا زمانی که به بیمارستان رسیده و احیا شود، ادامه میابد، اما افرادی که تا زمان رسیدن به اورژانس به مدت ?? تا ?? دقیقه بدون وجود ضربان قلب باقی مانده اند، چه؟

بکر میگوید": ما به آنها اکسیژن میدهیم، قلب را ماساژ میدهیم و با تزریق آدرنالین آنرا به تپش وا میداریم، به این ترتیب قلب اکسیژن بیشتری دریافت میکند." سلولهای تشنه اکسیژن قلب ناگهان در معرض سیل اکسیژن قرار میگیرند، یعنی درست همان موقعیتی که به مرگ سلولها منجر میشود. بکر ادامه میدهد": ما در عوض این کار باید میزان اکسیژن دریافتی را کاهش دهیم، سوخت و ساز بدن را کند کرده و ترکیب شیمیایی خون را طوری تنظیم کنیم که کار بازگشت خون تدریجی و ایمن صورت بگیرد.

محققان هنوز بر روی بهترین روش ممکن برای انجام دادن این عملیات کار میکنند. نتیجه مطالعات انجام گرفته در ? بیمارستان که سال گذشته توسط دانشگاه کالیفرنیا منتشر شد، نشاندهنده موفقیت قابل توجه در درمان مبتلایان به ایست قلبی است که علاوه بر سایر روشها، از روش بازگرداندن خون نه چندان تازه به اعضا است که در طی آن بدن در حالت وقفه موقت فعالیتهای حیاتی باقی میماند.

بیماران در یک دستگاه بای پس (bypass) قلب و ریه قرار میگیرند که تا زمانی که قلب بتواند بدون خطر آغاز به کار کند، جریان خون به مغز را برقرار میسازد. این تحقیق تنها بر روی ?? بیمار انجام گرفته است که ?? درصد آنان زنده مانده اند. این نسبت زمانی معنا پیدا میکند که بدانیم در حالت عادی و با روشهای سنتی، تعداد بیماران نجات یافته تنها٪ ?? بوده است.

بکر همچنین روش هیپوترمیا (hypothermia)- پایین آوردن درجه حرارت بدن از ?? به ?? درجه سلسیوس- را نیز تایید میکند. این روش موجب میشود واکنشهای شیمیایی مضر که توسط بازگشت اکسیژن صورت میگیرند، کند شوند. او نوعی محلول قابل تزریق از نمک و یخ ابداع کرده است که خون را به سرعت خنک میکند و دکتر بکر امیدوار است این محلول به زودی در مجموعه ابزار کمکهای اولیه قرار گیرد.

او میگوید: " در بخش اورژانس، همه به مدت نیم ساعت مانند دیوانه ها برای نجات کسی که دچار ایست قلبی شده کار میکنند، تا اینکه یک نفر میگوید: فکر نمیکنم بتوانیم او را احیا کنیم. و ناگهان همه دست از فعالیت میکشند. بدن روی تخت مرده است، اما میلیاردها سلول آن هنوز زنده اند."

دکتر بکر قصد دارد که این وضعیت ضد و نقیض را به نفع زندگی تغییر دهد.

### خداحافظی با پوکی استخوان

نویسنده:طیبه فرقانی

برای اینکه در دوران کهنسالی به پوکی استخوان شکستگی های متعدد استخوانی و از کار افتادگی دچار نشویم، باید مبارزه را از دوران کودکی آغاز کنیم. البته برای اقدام درباره پوکی استخوان هیچ گاه زود یا دیر نیست. هر کس در طول زندگی اش می تواند قدم هایی برای محکم کردن استخوان ها و سلامت نگه داشتن آنها بردار...

پوکی استخوان یا استخوانهای سوراخ دار

پوکی استخوان نوعی بیماری است که به دلیل کاهش شدید توده استخوانی به وجود می آید و این موضوع افزایش خطر شکستگی را به همراه دارد به طوری که حتی فشارهای کوچک مثل خم شدن، بلند کردن یک جاروبرقی یا حتی سرفه می تواند موجب شکستگی استخوان شود. با این اوصاف پیشگیری از این بیماری و مجهز شدن برای نبرد با آن چیزی نیست که بتوانیم به سادگی از آن چشم پوشی کنیم. برای این نبرد و موفقیت درآن باید اطلاعات کامل درباره علت آن وراه پیشگیری آن داشته باشیم.

علت های پوکی استخوان

بنابر تحقیقات و پژوهش های عملی، پوکی استخوان به دلیل مختلفی به وجود می آید که از میان این دلایل و علت ها، می توان به این موارد اشاره نمود:

مصرف ناکافی کلسیم، جنسیت، زایمان زیاد و با فاصله کمتر از ۳سال، عدم تعادل بین کلسیم و فسفر در رژیم غذایی، کمبود ویتامین D ، سابقه خانوادگی درپوکی استخوان (پوکی استخوان در افرادی که والدین یا خواهر و برادرشان مبتلا به پوکی استخوان بوده اند، به خصوص اگر سابقه شکستگی ناشی از پوکی استخوان داشته اند، خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می دهد، پوکی استخوان طبیعی ناشی از بالا رفتن سن، استرس، لاغر بودن، سیگار کشیدن، ورزش نکردن، و نداشتن فعالیت بدنی، مصرف بیش از حد کافئین، مصرف نوشابه، برخی بیماری های مزمن، بیماری صرع، مصرف دراز مدت بعضی از داروها مانند پردنیزولون، کورتیزون، دگزامتازون، هومن های تیروئید، هپارین، متوتروکسات، داروهای ضدتشنج و غیره می باشد.

تمام این علت ها قابل توجه هستند اما مصرف ناکافی کلسیم و جنسیت (زن بودن) در ایجاد این بیماری از اهمیت قابل توجهی برخوردار است، به گونه ای که به گفته بسیاری از صاحب نظران و متخصصین علوم پزشکی، این دو عامل مهمترین علت ایجاد پوکی استخوان می باشد.

خانم ها و پوکی استخوان

شکستگی ناشی از پوکی استخوان درزنان تقریبا دو برابر مردان می باشد. چرا که کاهش بافت استخوانی زنان در سنین پایین تر شروع به حاملگی در خانمها، نیاز به کلسیم را بالا می برد و اگر تغذیه مناسب صورت نگیرد کلسیم به میزان کافی به بدن مادر نمی رسد، جنین کلسیم لازم را از ذخیره کلسیم مادر (استخوانهای مادر) برداشت می کند و به مرور بافت استخوانی مادر پوک می شود. دوران شیردهی هم بسیار مهم است و نیاز به کلسیم بسیار زیاد. بنابر این اکثریت خانمها در دوران حاملگی و شیردهی درصد پوکی استخوانشان بالا می رود... علاوه بر این، افت ناگهانی استروژن به دلیل یائسگی در زنان کاهش بافت استخوانی را تشدید می کند. از ۷۵ سالگی به بعد پوکی استخوان در زنان و مردان مساوی می شود. همچنین به علت پوشش لباسی بیشتر زنان جذب ویتامین Dکمتر است، چون نور خورشید کمتری دریافت می کنند، جذب کلسیم کاهش می یابد.

همچنین عدم تعادل بین کلسیم و فسفر در رژیم غذایی، باعث کاهش مواد معدنی بدن می شود. گوشت از منابع خوب فسفر است بیشتر خانمها که برای لاغر شدن از رژیم پر پروتئین پیروی می کنند، به سبب جذب فسفر زیاد به میزان فراوانی کلسیم از دست می دهند و در معرض پوکی استخوان قرار می گیرند.

مصرف کلسیم فراموش نشود!

کلمه استخوان، محکم بودن را به یاد می آورد. ماده اصلی که سختی و شکل استخوان را به وجود می آورد، کلسیم است.

کلسیم کافی باید در غذای نوجوانان قبل از بلوغ وجود داشته باشد تا استخوانها، تراکم مناسبی پیدا کنند و در دوران سالمندی به پوکی استخوان مبتلا نشوند. مصرف روزانه چهار لیوان شیر برای دریافت میزان کلسیم مورد نیاز بدن ضروری می باشد تا از پوکی استخوان پیشگیری شود. طبق آمار ۹۰درصد دختران و ۷۰ درصد پسران کلسیم کافی مصرف نمی کنند. شاید یکی از علل کاهش دریافت روزانه کلسیم جوانان و نوجوانان تغییر عادات غذایی در جامعه باشد. امروزه بچه ها بیشتر دوست دارند نوشابه مصرف کنند تا شیر، این تمایل درکنار کاهش فعالیت جسمانی، آنان را در دراز مدت درمعرض خطر قرار می دهد. مصرف شیر بخصوص در طی سالهای اخیر ۱۶درصد کاهش یافته و به همان میزان مصرف نوشابه ها افزایش یافته است.

شکستگی، عارضه اصلی این بیماری

شکستگی، شایع ترین و جدی ترین عارضه پوکی استخوان است. این شکستگی اغلب در ستون مهره و لگن رخ می دهد.

پیشگیری کنیم

کلسیم و ویتامین Dکافی مصرف کنید. باید توجه داشت در دوره های مختلف زندگی میزان نیاز شما به کلسیم تغییر می کند. در کودکی و جوانی که اسکلت شما به سرعت رشد می کند و زمان حاملگی و شیردهی بیشتر از همیشه به کلسیم نیاز دارید. بعد از یائسگی هر چه مسن تر شوید، باید کلسیم بیشتر مصرف کنید. زنان یائسه ای که هورمون درمانی می شوند روزانه باید حداقل ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ واحد ویتامین Dمصرف کنند. و اگر هورمون درمانی نمی شوند نیاز به کلسیم بیشتری دارند.

بهترین منبع غذایی کلسیم شامل لبنیات کم چرب- کلم بروکلی- میوه جات- سبزیجات- حبوبات- خشکبار- تخم مرغ- جگر- غلات و ماهی می باشد.

ورزش: درکنار رژیم غذایی، فعالیت های ورزشی از اهمیت خاصی برخوردار است. تراکم استخوانی در خانم هایی که سه بار درهفته و هر بار حدود ۱۰ دقیقه فعالیت ورزشی دارند، بیشتر می باشد. اگر به طور منظم ورزش کنید بیشترین سود را برده اید، نرمش های استقامتی را با نرمش های تحمل کننده وزن ترکیب کنید. نرمش های استقامتی به استحکام عضلات و استخوان های دست ها و قسمت بالایی ستون فقرات کمک می کند. درحالی که نرمش هایی چون راه رفتن، دویدن، طناب زدن و اسکی بر استخوان های پا و پائین ستون مهره ها تاثیر دارد.

اگر دچار پوکی استخوان شده باشیم چه کار باید بکنیم

دردرجه اول، دو عامل اصلی یعنی مصرف و ورزش را فراموش نکنیم تا از پیشرفت آن جلوگیری به عمل آید، از طرفی، همیشه بدن خود را در وضعیتی مناسب نگه دارید. وضعیت مناسب چگونه وضعیت است؟ حالتی است که سرخود را بالا نگه داشته و شانه ها عقب نگاه داشته شده، پشت صاف و کمر قوس طبیعی داشته باشد. این وضعیت از فشار اضافی روی ستون فقرات جلوگیری می

کنـد. فراموش نکنید که برای بلند کردن یک شیئ روی زانوها خم شده و درحالی که پشت کمرتان صاف است. آن را بردارید. به شدت مراقب باشید که زمین نخورید، کفش های پاشنه بلند و لغزنده نپوشید و مراقب سطوح لغزنده به خصوص در زمستان باشید.

### روش های مناسب هنگام ایستادن و نشستن

یک فیزیوتراپیست در یزد توصیه کرد: به منظور ایستادن صحیح، هنگام ایستادن می توان وزن بدن را بعد از دقایقی از روی یک پا روی پـای دیگر انـداخت و در ایسـتادن هـای طولانی برای انجام کـاری از یـک چهارپـایه کوتاه به ارتفاع ?? سانتیمتر زیر یک پا استفاده نمود.

ذبیح الله برجسته در خصوص راه های صحیح بلند کردن اشیاء و شیوه غلط آن اظهار کرد: قبل از بلند کردن اشیا باید فکرکنید و میزان قـدرت بـدنی خود را بشناسـید، به عنوان مثـال، برای بلنـد کردن اشیا از روی زمین با نشسـتن روی پاها از زانوان خود کمک بگیرید و شی بلند شده را نزدیک به بدن بلند و حمل کنید همچنین ستون فقرات نباید به طور شدید خم شود.

وی در خصوص نحوه استفاده از صندلی توصیه کرد: استفاده از صندلی با پشتی بلند که تمام ستون مهره ها را احاطه و حمایت کند و هنگام نشسـتن روی صـندلی زانوها کمی بالاتر از مفاصل لگن قرار گیرنـد و هر ??-?? یکبار از سـرجای بلند شدن و انجام یک حرکت کششی راه هایی برای نشستن صحیح است.

این فیزیوتراپیست در خصوص روش هـای نامناسب هنگام نشسـتن گفت: اسـتفاده از صـندلی کوتاه، نرم و با پشتی که کاملا سـتون فقرات را حمایت نکنـد، نشسـتن به مـدت طولانی، نشسـتن با سـرخم شده به پایین و آویزان نمودن پاها از صـندلی بلند، از راه های نامناسب نشستن می باشد.

وی با بیان این که هنگام کار با رایانه، صندلی را بایـد طوری تنظیم نمود که ضـمن نزدیک بودن به میز، دید اندکی به پایین تمایل داشـته باشد اضافه نمود: قسـمت صـفحه کلید را طوری روی میز باید قرار داد که مچ و ساعد حمایت شود و صـفحه رایانه و صفحه کلید در وسط قرار گیرند و شخص مجبور به انحنای بی مورد ستون فقرات به یک سمت نباشد.

دکتر برجسـته در خصوص ایسـتادن صـحیح خاطر نشان کرد: عـدم ایسـتادن طولانی مدت در یک وضـعیت ثابت، عدم خم شدن به جلو اشتباه، تغییر دادن مدام وضعیت بدن از نکات قابل توجه هنگام ایستادن است.

وی افزود: برای تغییر وضـعیت هنگـام ایسـتادن می توان وزن بـدن را بعـد از دقـایقی از روی یـک پـا روی پای دیگر انـداخت و در ایستادن های طولانی برای انجام کاری از یک چهارپایه کوتاه به ارتفاع ?? سانتیمتر زیر یک پا استفاده نمود.

رئیس انجمن فیزیوتراپی اسـتان یزد اذعان داشت: در هنگام رانندگی صـندلی را هر بار باید تنظیم کرد تا فرد احساس راحتی داشـته باشد.

وی توصـیه کرد: در هنگام راننـدگی بایست در بین راه توقف کرده و لحظاتی استراحت کرد و قدم زد تا آسـیب و مشـکلاتی برای فرد رخ ندهد.

برجسته تصـریح کرد: از آنجـا که افرادی که کمر درد دارنـد تشک های سـفت را ترجیـح می دهنـد بنابراین اسـتفاده از بالش های کوتاه در حالت طاق باز خوابیده جهت پر نمودن قوس گردن و استفاده از بالش های به اندازه عرض شانه در حالت به پهلو خوابیده و بالش هایی که بر پایه وضعیت آناتومیکی شکل گرفته اند ممکن است یافتن وضعیت مناسب خوابیدن را آسان تر کنند.

برجسـته در خصوص انجـام فعالیت های ورزشـی توصـیه کرد: فعالیت هایی شامل تمرینات آیروبیک، دوچرخه سواری، پیاده روی، شنـا و همچنین تمرینات عضـلانی و بـدن سازی بایست در برنامه روزانه، هفتگی یا ماهانه تنظیم گردنـد و به طور تـدریجی بر میزان فعالیت افزوده شود.

وی یـاد آور شـد: ورزش نکردن، نشسـتن به طور سـاکن در تمـام روز، قطع ناگهانی ورزش برای یک مـدت طولانی سبب آسـیب رسیدن به بدن می شود.

رئیس انجمن فیزیوتراپی اسـتان در پایـان بـا بیان این که افراد بایـد فراگیرنـد که چگونه بر استرس ها غلبه کننـد خاطر نشان ساخت: متدهای ریلکسـیشن و همچنین شـناخت بیشتر وضـعیت بدنی و احساسات فرد، آموختن و ارزش نهادن خواسـته ها، خود در آرامش افراد نقش مهمی دارد.

### روش جدید برای بررسی احتمال ابتلا به دیابت

محققان علوم پزشـکی می گوینـد می توان از انـدازه گیری میزان سـطوح هموگلوبین گلوکوزیله یا ای وان سـی به عنوان آزمایشـی مناسب برای بیماریابی غربالگری دیابت استفاده کرد.

به گزارش خبرگزاری رویترز از نیویورک محققان کالیفرنیایی اعلام کردنـد اندازه گیری ای وان سـی یکی از روش هایی است که با آن میزان درصد گلوکز قند خون که به این هموگلوبین متصل است و روی گلبول های سرخ قرار دارد اندازه گیری می شود.

تست این ماده در خون نشان دهنده متوسط سطوح گلوکز ظرف سه تا چهار ماه اخیر است.

دیابتی های کنترل نشده و درمان نشده دارای سطوح ای وان سی بالاتر از هفت درصد هستند.

دیـابت را همچنین می توان بـا انـدازه گیری میزان قنـد خون کنترل کرد که در صورتی که میزان قنـد خون ناشـتا بالاتر از یکصـد و بیست و شش میلی گرم در دسی لیتر باشد فرد دیابتی محسوب می شود.

دکتر مایر دیویدسون مسئول ارشد این تحقیقات می گوید استفاده از قند خون ناشـتا برای بیماریابی دیابت توصیه می شود و روش تشخیص اصلی دیابت نیز همین است.

در روش اندازه گیری ای وان سـی نیازی به اندازه گیری قند خون نیست همچنین کسانی که ای وان سی خونشان کمتر از پنج ممیز هشت دهم درصـد است در معرض خطر ابتلاـ به دیـابت نیسـتند ولی آنـانی که قنـد خونشـان بالاتر از میزان یاد شـده است بیشتر در معرض ابتلاـ به دیـابت قرار دارنـد. دیـابت یـا مرض قنـد بیماری شایع و ناتوان کننـده ای است که با افزایش مزمن قنـد خون پیـدا و موجب تلخکامی مبتلایان می شود.

دیابت انواع گوناگون دارد که شایعترین آن نوع اول و نوع دوم است و نوع اول این بیماری بیشتر در قشر جوان بروز می کند.

مبتلایان به نوع اول دیابت بایـد برای کنترل بیماری خود در کنار رژیم غـذایی و ورزش روزانه یک یا چند نوبت نیز انسولین تزریق کنند.

دیابت نوع دوم نیز که با ورزش رژیم غـذایی صـحیح کم کردن وزن و اسـتفاده از داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون کنترل می شود در مواردی نیز نیـاز به دریـافت انسولین توسط بیمـار حاصل می شود در بیماری دیابت به علت تغییرات به وجود آمـده در میزان هورمون انسولین و یا گیرنـده های هورمونی قند قادر به ورود به سلول نمی شود و سلول های بدن درحالی که در دریایی از انرژی قرار دارند از این منبع محروم می شوند.

منـابع و اطلاعـات موجود درخصوص بیمـاری قنـد گویـای این واقعیت است که عیار بالای قنـد خون موجوب ابتلا به این بیماری و درنهایت آسیب دیدگی چشم ها کلیه ها اعصاب و قلب در درازمدت می شود.

پزشـکان متخصـص کم کردن وزن، ورزش و رعـایت برنـامه غـذایی منـاسب را بهترین راه مقـابله و کنترل این بیمـاری می داننـد و معتقدند که شکست اغلب بیماران در کنترل مرض قند ناشی از پیروی از رژیم غذایی نادرست است.

به پیشـنهاد آنان بیماران دیابتی بهتر است از نان آرد سـبوسدار اسـتفاده و برای جلوگیری از بالا رفتن فشار خون از خوردن نان شور خودداری کنند.

کسـانی که مبتلاـ به دیـابت هسـتند در صورتی که دچار عفونت یا بیماری شونـد و یا اگر تحت استرس باشـند ممکن است با وجود داشتن برنامه کنترل دیابت قند خونشان افزایش یابد.

متخصـصان به بیماران دیابتی توصـیه می کنند در صورت بروز سـردرد، تاری دید، احساس تشـنگی شدید، تکرار ادرار، خشـکی و خارش پوست قند خون خود را چک کنند وچنانچه میزان قند خونشان بیش از مقدار قبلی کنترل باشد به پزشک مراجعه کنند.

به گفته محققان علوم پزشـکی آگاهی از ابتلا به این بیماری ممکن است باعث افسـردگی و یا اضـطراب شود ولی واقعیت این است که مبتلایان می توانند زندگی طولانی توأم با سلامتی و خوشبختی داشته باشند.

### نکاتی تازه درباره کوچک کردن شکم

اگر از شـکل بدن خود، به خصوص در ناحیه شکم ناراضی هستید، باید بدانید که تنها پرداختن به ورزشهایی که بر روی یک ناحیه از بـدن متمرکز میشود کافی نیست و فایـده چندانی هم ندارد. بلکه این ورزش برای تاثیر واضح و آشکار باید در کنار ورزشـهایی برای تمام بـدن انجام شود زیرا بدن نمیتواند چربی را تنها در یک ناحیه از بین ببرد و شـما نمیتوانید تنها با ورزش دادن یک نقطه از بدن خود و رها کردن باقی بدن به نتایج دلخواه دست یابید.

به این ترتیب اگر از داشـتن شکمی بزرگ یا شل و افتاده رنج میبرید، قبل از اینکه مخارج سنگینی برای خرید وسایل ورزش دراز و نشسـت و ابزارهای مخصوص کوچک کننـده شـکم بپردازید، کار تناسب اندام را با ساده ترین شـکل ورزش که رایگان هم هست، شروع کنید :راه رفتن و دویدن!

البته فراموش نکنید که این ورزشـها کل بدن را تحت تاثیر قرار میدهند و بعدها برای شکم هم باید حرکات مخصوصی انجام دهید.

اگر شـکم شـما شلتر و برآمده تر از چیزی است که میخواهید، به احتمال زیاد در بدن شـما نواحی دیگری هم وجود دارند که باید ورزیده و محکم شوند. برای دستیابی به شکمی صاف، تمام بدن شما باید لاغرتر شود. دوباره بخوانید:

تمام بدن باید لاغر شود!

کار را با انجام دادن ورزشـهای سـریعی که تعداد ضـربان قلب را افزایش داده و سوخت و ساز بدن رابهبود میبخشـند آغاز کنید.سه مرتبه پیاده روی سـریع در هفته راه حل مناسبی برای دستیابی به این هدف است. این کار نه تنها کالری میسوزاند بلکه برای قلب هم بسیار مفید است.

یـک نکته مهم اینکه به یـاد داشـته باشـید انجـام دادن تمرینهای ورزشـی و داشـتن رژیم غـذایی موجب نمیشود که در مـدت بسیار کوتاهی لاغر شده یا شـکمی صاف پیدا کنید. همانطور که شـما یک شبه این شکم را پیدا نکرده اید، نمیتوانید آنرا یک شبه از بین ببرید. پس بردبار باشـید و به تمرین ادامه دهید. اگر قصد دارید به منظور خاصـی– ازدواج، شـرکت در مراسـمی مهم و– …از وزن خود بکاهیـد، برای به دست آوردن نتیجه مطلوب، لااقل سه تا شـش ماه قبل از این مراسم کار را شـروع کنید چون بدون شک یک هفته کافی نخواهد بود!

چند نکته:

خـوردن و ورزش کردن: ورزش پرس شـکم همراه بـا رژیمی کم چربی، برای تنـاسب عضـلات شـکم بسـیار خوب است. امـا عـده بسـیاری تصور میکننـد که میتوانند در طول روز هرچه میخواهند بخورند و هنگام عصر ??? پرس شـکم انجام داده و تمام غذاهای چربی که در طول روز مصـرف کرده انـد را بسوزاننـد. اگر شـما مصرف چربی خود را کاهش ندهید، هرچه ورزش کنید فایده ای

نخواهـد داشت و شـما نه تنها هیـچ نتیجه مثبتی نخواهیـد گرفت، بلکه ممکن است شـکم بزرگتری هم پیـدا کنید. چرا؟ چون به این ترتیب در حال شکل دهی و محکم کردن چربیهای روی عضلات خود خواهید بود.
لاغری موضـعی: واقعیت این است که لاغری موضـعی تقریبا وجود خارجی ندارد. شـما نمیتوانید از بدن خود انتظار داشته باشید که در اثر غذا خوردن صـحیح و انجام حرکات ورزشـی تنها در بعضـی مواضع لاغر شود. بالا رفتن سوخت و ساز بدن، چربیهای ذخیره شـده در کل بـدن را مصـرف میکند و اشخاصـی که تصور میکنند با داشـتن رژیم غذایی تنها صورتشان لاغر میشود یا تنها کمرشان گود میشود، باید بدانند که چربی در تمام بدن آنها رو به کاهش است، اما این کاهش در بعضـی مواضع سریعتر و در بعضی مواضع که چربی بیشتری داشـته و متراکم تر است، دیرتر آشـکار میشود. اما خبر وب اینکه شـما میتوانیـد بـا انجـام دادن حرکـات ورزشـی صحیح این سوختن چربی در مواضع مذکور را سرعت بخشیده و زودتر به تناسب اندام دست یابید.
یک تمرین ساده برای افزایش سوخت و ساز بدن
برای افزایش سریع متابولیسم که به سوزاندن کالری بیشتر و عملکرد منظمتر منجر میشودف تمرین ساده زیر را انجام دهید:
??. ?ثانیه یک حرکت ورزشی سریع– مانند دو درجا یا طناب زدن- انجام دهید
. ?یک دقیقه به انجام حرکتی متوسط– مانند دوی آهسته یا قدم رو سریع حتی درجا- بپردازید
. ?این مراحل را ده مرتبه تکرار کنید (مجموعا حدود ?? دقیقه(
. ?به مدت ? تا ? دقیقه با انجام حرکات کششی آرام، بدن را خنک کنید
به یاد داشته باشید که افزایش سوخت و ساز یا متابولیسم، کالریهای اضافه در کل بدن را از بین میبرد و در کنار رژیم غذایی صحیح تمام بدن، از جمله شکم را متناسب خواهد کرد.

## بهترین دستور برای لاغر شدن

ترین دستور برای کوچک شدن و لاغر شدن انحصار صبحانه به خوردن میوه است مخصوصا به میوه های کم قند و کم چربی .
اگر می خواهیـد لاغر شویـد و شـکم شـما کوچک شود بایـد مدتی صبحانه خود را به خوردن میوه اختصاص دهید و تا ظهر غذای دیگر نخوریـد . بهترین میوه برای اینکـار مرکبـات و انواع آلو و گوجه و گلابی است و بقیه میوه ها نیز در این مورد مفیدنـد . وقتی شما چنـد روز صبح میوه مثلا لیمو یا پرتقال خوریـد و تا ظهر غذای دیگری نخوردید مشاهده خواهید کرد که پیه های شکم شما آب شده و می توانید ورزش نمایید . دیگر برای شـما ورزش عملی است و خطری برای قلب شـما ندارد و نفس تنگی به شما دست نمی دهد .
چرا خوردن میوه در صبح لاغر می کند
قبلاً بایـد بـدانیم همـانطور که نباتـات در روز رشـد و نمو می کننـد و شب می خوابنـد سلولهای بـدن ما هم همین عمل را دارنـد . حیوانـات هم ماننـد نباتات روز با کمک نور آفتاب و مواد غـذایی پرورش می یابنـد ، روز قـد می کشـند ، روز بزرگ می شونـد و مخصوصـا بایـد بگوییم روز چاق می شونـد و روز درشت می گردنـد ، روز عضـلات خود را فربه می سازنـد. پس غـذایی که روز جذب بدن شما می شود و به بدن می چسبد و آنچه شب جذب شود می سوزد .
از طرف دیگر تنها قندها و چربیها هسـتند که می توانند در بدن ایجاد پیه و ذخیره نمایند . وقتی شما صبح میوه ترش بخورید غذایی خورده اید که دارای بهترین ویتامینها وفلزاتی است که درعمل ساختمان و ترمیم سـلولهای نظیر ندارد. دسـتگاههای ترمیم و سازنده بـدن به کمـک نور آفتـاب و این عوامـل ساختمـانی مشـغول کـار می شونـد و چون در این میوه قنـد و چربی نیست برای سوخت و ساختمان از ذخیره های بدن استفاده خواهند کرد .
تقویت قلب
اغلب چاقها و شـکم گنده ها قلبی ضـعیف دارند. پیشـینیان تصور می کردند که چاقی مسـئول ضـعف قلب آنها است ولی امتحانات جدیـد دانشـمندان عکس این موضوع را ثـابت کرده است و چنـد پزشـک به این نتیجه رسـیده انـد که چاقی عارضه ای است که از ضعف قلب به وجود می آید . وقتی قلب رنجور شد و نتوانست وظیفه خود را که آبیاری و شسـتشوی بدن است به خوبی انجام دهد گـل ولای در بـدن جمع می شود و شـخص را چـاق نشـان می دهـد و از این رو می توان گفت که بهترین وسـیله برای لاغر شـدن معالجه قلب است و این موضوع با خوردن میوه در صـبح میسر است و بس ، زیرا میوه ها مخصوصا مرکبات دارای پتاسیم می باشند که تاثیر نیکویی در قلب دارد ، وانگهی وقتی صـبحانه شما به میوه منحصر شد چای و قهوه که اثر سوء روی قلب دارند نمی خورید .
یکی دیگر از نتایج مفید میوه خوردن در صـبح این است که شـما صـبح غذایی می خورید که با آتش کشـته نشده و با ورود آن به دهان شـما سـربازان مدافع بدن شـما یعنی گویچه های سفید خون ضایع نمی شوند و در نتیجه فشاری از این حیث به قلب وارد نمی شود.
فقط با خوردن غذا لاغر شوید
این دستورکه متکی به غذاخوردن است با دستورهای دیگرفرق فاحشی داشته واثری حتمی و موثر دارد .
غذا بخورید تا لاغر شوید ولی دیگران می گویند امساک نمایید واز این راه خود را ضـعیف و ناتوان سازید و مستعد گرفتن امراض که یکی از آنها چاقی است گردید . درعالم هستی لغتی خطرناک تر از رژیم نیست . شبها غذای سبک بخورید یا هیچ نخورید ولی صبحانه یا ناهار شـما اگر مفصل شـد عیبی نـدارد . این بـدترین دسـتورها است و نه تنها لاغر نمی کند بلکه ضـررهای بسـیار دارد و سرانجام شخص را چاق می نماید .
اما طبق این دستور شما صبح از بهترین غذاها یعنی میوه استفاده می کنید و ناهار و شام هر چه می خواهید می خورید . حالا اگر می خواهید واقعا لاغر شوید برعکس آنچه تا به حال شـنیده اید برنج ساده و سایر مواد نشاسـته ای و پرچربی را شب میل نمایید و صبح جز میوه چیز دیگر نخورید که گفته اند میوه صبح طلا است .

## هشت راز افراد باریک اندام

همه مـا یـک دوست باریـک انـدام داریم-همـان دوستی که هرگز دچـار وسوسه سـبد نـان نمیشود و وقتی میگویـد" من یـک تکه کوچک برمیدارم"، واقعا همین کار را میکند. واقعا او چطور میتواند؟
تحقیقات نشان میدهـد که افراد باریک انـدام اصولا مانند باقی افراد به غذا فکر نمیکنند. دکتر دیوی کاتز (David Katz)استادیار بهداشت عمومی در دانشگاه ییل (Yale) میگوید: " افراد باریک با غذا رابطه راحت و بدون مشکلی دارند."
"از طرف دیگر، افرادی که اضافه وزن دارنـد مـدام به غـذا فکر میکننـد. آنها تمام اوقات به مقدار و تعداد دفعات غذا خوردن خود توجه میکنند و در نتیجه، زمان صرف غذا از مشغولیات دائمی ذهن و مغز آنهاست."
در اینجا، متخصصـین کاهش وزن به بررسـی ذهن اسـرار آمیز افراد" ذاتا" باریک انـدام پرداخته و به شـما میگوینـد که آنها چگونه رفتار کرده و شما چگونه میتوانید مانند آنان باشید.
. ?آنها سیرشدن را به پر شدن معده ترجیح میدهند
به گفته جیل فلمینگ (Jill Fleming) نویسـنده کتاب" لاغرها بشقابشان را پاک نمیکنند"، اگر برای پر شدن معده مقیاس از ? تا ??را در نظر بگیریم، باریکها در حدود درجه ? و ? دست از خوردن میکشـند. اما باقی افراد-از جمله من و شـما- تا درجه ? و?? هم پیش میرونـد. شایـد دلیـل اینکـار اشـتباه گرفتن حس" پر" بودن با سیر شـدن است و ما تصور میکنیم اگر زود دست از خوردن بکشیم، خود را از غـذاها محروم ساخته ایم. یا شایـد عادت داریم بـدون توجه به اینکه نیاز بـدنمان چقدر است، هرچه در مقابلمان باشد تمام کنیم.
از لاغرها تقلید کنیم: هنگام صرف وعده بعدی غذایتان، در میانه غذا خوردن قاشق و چنگال را کنار بگذارید و با استفاده از مقیاس ?تا ?? پری معـده، درجه پری خود را بسـنجید. یک بار دیگر هنگامی که حدود ? لقمه از غذایتان باقی مانده اینکار ا انجام دهید. هدف از این کار افزایش آگاهی شما از میزان سیری در طی صرف غذاست و از طرف دیگر، این مکثها، موجب میشود که احساس سیری فرصتی برای خودنمایی یافته و شما زودتر از قبل سیری را حس کنید.
. ?آنها دریافته اند که گرسنگی یک مورد اورژانس نیست
بسـیاری از ما که مدام با کیلوهای اضافه درگیریم، گرسـنگی را به عنوان شـرایطی درنظر میگیریم که باید به سرعت برطرف شود.به گفته دکتر جودیت بک (Judith Beck) " اگر از گرسـنگی وحشت داشـته باشید، مدام برای پرهیز از آن به خوردن میپردازیم." افراد باریـک گرسـنگی را تحمـل میکننـد زیرا میداننـد کـه حملـه هـای گرسـنگی همـواره می آینـد و میرونـد، پس از اقـدام فـوری خودداری میکنند.
برای تقلیـد از آنها یک روز پر مشـغله را برای به تاخیر انداختن یکی دو ساعته ناهار انتخاب کنید یا غذای میان وعده بعد از ظهر را حـذف کنید. خواهید دید که هنوز هم میتوانید به خوبی از عهده کارهایتان برآیید. پس در دفعات بعدی که ناله گرسـنگی معده را شنیدید، در راه افتادن به سوی یخچال خودداری خواهید کرد.
. ?آنها از غذا برای تسکین غصه های خود استفاده نمیکنند
مسـاله این نیست که زنـان باریک انـدام نسـبت به خوردن احساسـی ایمن هسـتند، اما آنها میتواننـد این حالت را تشـخیص داده و از خوردن دست بکشند.
چه کنیم که ماننـد آنهـا باشـیم؟ افزودن لغت" ایست" به مجموعه لغـات روزمره بسـیار مفیـد است. این کلمه بـا فرمانهایی چون" از خوردن باقی بیسـکوییتها دست بکش" متفاوت است، ما باید بیاموزیم که در زمانهایی چون گرسـنگی، خشم، تنهایی یا خستگی که چهار دلیل اصلی خوردن احساسی هستند، به خود آمده و فرمان" ایست" را صادر کنیم.
اگر واقعا گرسـنه هسـتیـد، یک میان وعـده متعادل ماننـد یک مشت آجیل خام انتخاب کنیـد که بتوانـد شـما را تا وعـده بعـدی غذا نگهدارد. اما اگر خشـمگین، تنها یا خسته هستید، برای تسکین احساسات خود به دنبال یک راه حل جایگزین و بدون کالری باشید. خشم خود را با پیاده روی یا تنها با بالا و پایین پریدن کنترل کنید زیرا بالا رفتن ضـربان قلب میتواند از میزان عصـبانیت شما بکاهد. تنها هستیـد؟ به یک دوست تلفن کنیـد، به اقوام و دوسـتان یک ای-میل بفرستید یا برای قدم زدن به پارک یا فروشـگاه بروید.حتی اگر با یک چهره آشنا برخورد نکنید هم، بودن در کنار دیگران شما را بیشتر به اجتماع مرتبط میکند. اگر هم خسته هستید، به خاطر خدا کمی خوابید!
. ?آنها میوه بیشتری میخورند
بر اساس تحقیقی از جامعه متخصصـین تغذیه آمریکا، افراد لاغر در طول روز به طور متوسط یک وعده میوه بیشتر از اشـخاص چاق مصرف کرده و بیشتر از آنکه به مصرف مواد چرب تمایل داشته باشند، به مواد فیبری علاقمندند.
تقلیـد از باریک انـدامها: میوه را به غـذاهای خود وارد کنید. ببینید در رژیم روزانه شـما چه امکاناتی برای افزودن میوه وجود دارد. هدف شما باید افزودن دو یا سه وعده میوه به غذای روزانه باشد. میتوانید میوه را در ماست ریخته، برشهای میوه را به ساندویچ خود

افزوده یا برای دسر از سیب پخته استفاده کنید. همواره یک ظرف میوه روی میز داشته باشید تا هنگام گرسنگی اولین ماده دم دستتان میوه باشد.

. ?آنها بنده عادتند

هر متخصص تغذیه به شما خواهد گفت که داشتن رژیم غذایی متنوع بسیار مفید است-اما تنوع بیش از حد میتواند نتیجه معکوس ببار آورد. تحقیقات نشان داده اند که مزه ها و بافتهای بیش از حد متنوع افراد را به پرخوری تشویق میکنند. به گفته دکتر بک " افراد باریک اندام دارای چیزی هستند که من آنرا" عادت غذایی" مینامم. اکثر غذاهای این افراد از مواد اولیه ای که با دقت انتخاب شده اند تشکیل میشوند. این غذاها از موارد تنوع بخش و غافلگیر کننده اندکی برخوردارند و در کل، رژیم غذایی آنها قابل پیش بینی است."

برای در پیش گرفتن این روش باید در مورد وعده های اصلی غذایتان تا حد امکان برنامه ریزی شده و ثابت باشد— برای مثال صبحانه شامل برشتوک و شیر، سالاد برای ناهار و الی آخر. افزودن مرغ آب پز یا کبابی به سالاد در یک روز و ماهی تن در روز دیگر اشکالی ندارد، مهم این است که دنبال کردن یک برنامه غذایی تقریبا از پیش تعیین شده، امکان افراط را از شما سلب میکند.

. ?آنها دارای ژن اراده و خویشتن داری هستند

محققین در دانشگاه تافتز (Tufts) متوجه شده اند که بزرگترین عمل تعیین کننده افزایش وزن زنان در سنین ?? و ?? میزان رفتارهای بیقیدانه یا به عبارت دیگر نامحدود آنهاست. زنانی که رفتارهای بی قید کمتری دارند و در مقابل از حس خودداری متعادلی برخوردارند، از کمترین میزان اضافه وزن برخوردارند. بی قیدی بیشتر و در نتیجه خودداری کمتر، به افزایش وزن تا?? کیلو در سنین بالاتر منجر میشود.

برای تقلید از این خصیصه، برای زمانهایی که میزان خودداریتان در کمترین میزان آن است-مانند مهمانیها و حضور در گروه بزرگی از دوستان، آماده شوید. اگر در مهمانی هستید، با خود قرار بگذارید که از هر چهار پیش غذایی که به شما تعارف میشود، یکی را بردارید. اگر برای شام بیرون رفته اید، برای غذای اصلی، یک پیش غذا سفارش دهید و دسر خود را با یکی از دوستان شریک شوید. اگر عصبی هستید- یک موقعیت دیگر از خودداری اندک- حتما مقداری خوراکی سالم مانند میوه یا سبزیجات خرد شده ای چون هویج و کرفس در اختیار داشته باشید.

. ?آنها اهل حرکت هستند

لاغر اندامها، به طور متوسط هر روز دو و نیم ساعت بیش از افراد دیگر سرپا هستند- که برای سوزاندن ?? کیلو در سال کافی است.

اگر قصد دارید بر میزان تحرک خود بیافزایید، قبل از هرچیز باید صادقانه مقدار حرکت خود را ارزیابی کنید. بسیاری از افراد در برآورد مقدار تحرک خود غلو میکنند. اکثر مردم ?? تا ?? ساعت از روز خود را در حالت نشسته میگذرانند. اگر یک گام شمار pedometer در اختیار داشته دارید، در یک روز عادی آنرا به کار ببرید و ببینید تا چه حد به تعداد توصیه شده ??- هزار قدم —نزدیک شده اید. روز شما باید شامل ?? دقیقه تمرین ورزشی با برنامه و مجموعه ای از عادات مفید مانند استفاده از پله به جای آسانسور یا تمیز کردن منزل با سرعت و انرژی بیشتر باشد. شما میتوانید با استفاده از جدول موجود در www.caloriecontrol.org میزان کالری مصرفی فعالیتهای مختلف را ببینید.

. ?آنها خوب میخوابند

افراد باریک در مقایسه با افراد دارای اضافه وزن، هفته ای ? ساعت بیشتر میخوابند. بنا به نظر محققین، کمبود استراحت با چشمان بسته، با کاهش هورمونهای کنترل کننده اشتها مانند لپتین (leptin) و افزایش هورمونهای بالا برنده اشتها مانند گرلین (ghrelin) ارتباط مشتقیم دارد.

از این روش تقلید کنیم ?: ساعت خواب بیشتر در هفه به معنای ?? دقیقه خواب بیشتر در روز است که حتی برای افرادی که برنامه کاری بسیار فشرده ای دارند هم قابل اجراست. از این مقدار افزایش به زمان خواب شروع کنید تا بتوانید برنامه خود را طوری تنظیم نمایید که هر شب ? ساعت بخوابید.

توصیه مهم:

صبحانه بخورید:٪ ??! از رژیم گیرندگان موفق هر روز خود را با صبحانه آغاز میکنند.

## مصرف بی رویه نمک سبب افزایش وزن میشود

تحقیقات جدید بیانگر این مطلب است که مصرف بیش از حد نمک میتواند سبب افزایش وزن شود و اگر خواهان کاهش وزن خود هستید باید در مصرف نمک تعدیل نمائید.

مطالعات نشان می دهند که استفاده نامناسب از نمک در رژیم غذائی باعث تشنگی میشود که در نتیجه تمایل به نوشیدن نوشابه را زیاد کرده و چون نوشابه ها حاوی کالری بالائی هستند این امر سبب افزایش وزن میگردد.

تحقیقات نشانگر اینست که این ارتباط افزایش وزن با مصرف بی رویه نمک و متعاقبا تشنگی و نوشیدن نوشابه های پر کالری میباشد.

در گذشته تصور می شد که کاهش مصرف نمک در رژیم غذائی تاثیری در سلامتی انسان ندارد اما بر اساس گزارش مجله" رشد بیماریهای قلبی" کاهش ?? در صد از مصرف نمک سبب کاهش قابل ملاحظه ۷۵ در صدی در بیماریهای رگهای اطراف قلب و مرگ و میر میگردد.

پرفسور هیکی کارپانان (Heikki Karppanen) از دانشگاه هلسینکی ( Helsinki ) و دکتر ارو مروالا (Eero Mervaala) گزارش مبسوطی ارائه داده اند که کاهش مصرف نمک تاثیری زیادی در میزان فشار خون دارد در صورتیکه استفاده از داروهای کاهنده فشار خون بر روی این بیماری تنها تاثیر ده درصدی دارد.

مصرف نمک در ?? سال گذشته در اغلب کشورها به خصوص آمریکا حدود ?? در صد افزایش پیدا کرده است و میزان فشار خون بالا در بین دنیا بی ارتباط با افزایش مصرف نمک نمی باشد.

## کاهش وزن و حفظ وزن ایده آل

احتمالا شما محصولات فراوان لاغری که برای کمک کردن به شما در زمینه کم کردن وزنتان به بازار عرضه شده است را تا بحال دیده ایدمحصولاتی از قبیل قرص های لاغری، رژیمهای مختلف یا وسایل ورزشی مختلف.اما به هر حال راه واقعی کم کردن وزن همان راه از مدافتاده قدیمی است.

اگر شما اضافه وزن دارید این به آن معناست که شما کالری بیشتری نسبت به مقداری که در بدنتان می سوزانیدمی گیرید.پس برای وزن کم کردن باید کالری کمتر از آنچه می سوزانید دریافت کنید این ساده ترین راه است .

حذف کالری های پوچ

در ابتدا نگاهی به عادات خوردن و نوشیدن خود بیاندازید.

بسیاری از افراد بیشترین کالری را از نوشیدنی های قنددار دریافت می کنند.آب میوه ها و نوشیدنی های گازدار دارای ارزش غذایی بسیار کم اما قندفراوان و کالری پوچ هستند.

در حقیقت مقدار قند موجود در یک قوطی نوشیدنی گاز دار بیشتر از یک بار شکلات شیرین است! پس حذف کردن نوشیدنی های گازدار و شیرین می تواند اولین و بهترین راه برای کم کردن وزن باشند.

توجه به میزان هر وعده غذایی

قدم بعدی توجه به میزان هر وعده غذاییتان است.

خیلی از ما بیشتر از آنچه نیاز داریم در هر وعده غذایی می خوریم.مقدار طبیعی از غذای خود را بردارید و آنرا به دو قسمت تقسیم کنید، بعد از اینکه این قسمت کوچک از غذایتان را خوردید چند لحظه صبر کنید و بعد به سراغ قسمت دوم بروید، وقتی که احساس سیری کردید بلافاصله دست از غذا خوردن بکشید.شما بعدا میتوانید در صورت گرسنه شدن یک میان وعده میل کنید اما خوردن زیاد در هر وعده غذایی یکی از راه های اضافه وزن است نه کم کردن وزن.

در حقیقت اگر شما برای وزن کم کردن جدی هستید بهترین کاری که میتوانید انجام دهید افزایش وعده های غذا و کم خوردن در هر وعده غذایی است. سه وعده ی معمول غذایی خود را در هر روز سلامت تر و مقدار آنرا کمتر کنید ولی در عوض دو میان وعده سالم و سبک به آن اضافه کنید.این باعث میشود که گرسنگی شما تسکین پیدا کند و سر غذا احساس قحطی زدگی نکنید و احساس پر خوری کنید.

برای بسیاری از افراد فهمیدن اینکه کدام غذا سلامت است و یا معین کردن صحیح میزان غذا سخت است.اگر شما با این مشکل روبرو هستید و یا واقعا زمان کافی برای محاسبه و رفتن به سوپر مارکت و تهیه غذای سلامت، کم کالری و رژیمی را ندارید می توانید از رژیمهایی ساده و راحت که دارای دستور های غذایی ساده هستند استفاده کنید به این ترتیب خودتان در منزل می توانید یک غذای ساده و رژیمی با کمترین اتلاف وقت تهیه کنید(سعی کنید از رژیم هایی که دارای دستورهای غذایی پیچیده و وقت گیر هستند استفاده نکنید) .

اضافه کردن تمرینات ورزشی به کارهای روزانه

خوب شما عادتهای غذاییتان را کنترل کردید و حالا نوبت به اضافه کردن تمرینات ورزشی به کارهای روزانه تان رسیده است. شما به ?? دقیقه تمرین ورزشی بطور منظم نیاز دارید.حداقل? بار در هفته باید ورزش کنید.اگر گذراندن چندین ساعت در باشگاه ورزشی برایتان شکنجه آور است این را به خاطر داشته باشید که ورزش کردن نباید لزوما خیلی سخت و شدید باشد.

تمرینات کششی

و در نهایت تمرینات کششی را به تمرینات عادی روزمره تان اضافه کنید و به یاد داشته باشید عضلات خیلی بیشتر کالری می سوزانند تا اینکه چربی بسوزانند. این به آن معنی است که اگر حرکات کششی را در تمریناتتان جا دهید حجم عضلات بدن را افزایش می دهید، سوخت و ساز بدن را زیاد می کنید و بدن را ،حتی در حال استراحت به سوی سوزاندن کالری بیشتر سوق می دهید.

ورزش شما می تواند براحتی یه تمرین ورزشی ساده با چند دمبل باشد یا به پیچیدگی یک ساعت ورزش پیچیده در باشگاه. هدف این است که شما برای ساختن عضلات تلاش کنید. به سادگی می توانید روزی ?? دقیقه پیاده روی کنید، از این طریق می توانید مقدار زیادی کالری بسوزانید و هنگامی که شما تمرینات ورزشی و بهبودعادتهای غذاییتان را به هم پیوند دهید خواهید دید که چندین کیلوگرم وزن کم کرده اید.

نکاتی که در بالا ذکر شد تنها برای کم کردن وزن کاربرد ندارد بلکه می تواند شما را در حفظ کردن وزن دلخواهتان نیزکمک کند.

### خطر نگهدارنده های غذایی برای مغز

مواد شیمیایی که به عنوان نگهدارنده به محصولات غذایی افزوده می شود به مغز آسیب می رساند.
به گفته پژوهشگران دانشگاه سینسیناتی ، ماده شیمیایی بیسفنول که در کنسروها و شیر استفاده می شود، نقش مهم استروژن را در رشد مغز مختل میکند . استروژن در رشد و ماندگاری نرون ها نقش اساسی دارد و ماده شیمیایی بیسفنول این تاثیر را از بین می‌برد و در نتیجه رشد مغزی کودکان به شکل طبیعی صورت نمی‌گیرد و در مغز بزرگسالان نیز آثار زیانباری در بخش های کنترل حافظه بر جای می‌گذارد.

### طب تسکینی امیدبخش بیماران سرطانی

طب تسکینی نگاهی چند رشته‌ای به درد و رنج روزهای پایانی حیات بیماران است.
سازمان بهداشت جهانی بر این نکته تاکید ورزیده است که بهبود آلام بیماران سرطانی، هم برای خود مبتلایان و هم برای اطرافیان امری است ضروری. این ضرورت به اقتضای حفظ کرامت آدمی در تمام مراحل حیات ایجاد می‌شود و ایجاب می‌یابد. آرامش، شادی و حتی امید معقول موجب رضایت باطن بیماران مبتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج می‌شود. نیل به این مهم میسر نمی‌شود مگر آنکه مرگ آنچنان اهمیت درخوری یابد که به اندازه زندگی مستلزم توجه علم پزشکی قرار گیرد. طب تسکینی بر آن است تا تجربه ناخوشایند درد، رنج و مرگ را چنان کند که بیماران و بستگان و وابستگان آنها راحت‌تر، معقول‌تر و آرام‌تر با آن مواجه شوند.
استفاده از مخدرها یکی از شایع‌ترین و شناخته‌شده‌ترین روش‌ها برای کنترل درد در مراقبت‌های تسکینی است و می‌توان مصرف مرفین را به‌عنوان شاخص در دسترس بودن منابع کنترل درد و یا به عبارتی در دسترس بودن مراقبت‌های تسکینی به حساب آورد. مدارک موجود در ارتباط با مصرف مرفین در کشورهای مختلف بررسی و نشان داده شده است که مصرف مرفین در کشورهای در حال توسعه در مجموع حدود ۶درصد مصرف مرفین جهان را شامل می‌شود. این در حالی است که این کشورها ۸۰ درصد جمعیت دنیا را در خود دارند. در سال ۲۰۰۲ تنها ۱۰ کشور جهان ۸۷ درصد کل مصرف مرفین را به خود اختصاص دادند. این ارقام به خوبی نشان دهنده تفاوت کشورهای مختلف در ارائه مراقبت‌های تسکینی است. امید است با آشنایی هرچه بیشتر پزشکان با این رشته تخصصی بتوانیم کمک بیشتری به تسکین آلام بیماران مبتلا به سرطان کنیم.
مراقبت‌های معناگرایانه در مبتلایان به سرطان
رویکرد به مبتلایان بیماری‌های سخت از دیرباز در فرهنگ بشر با لحاظ زوایا و جوانب مختلف آدمی صورت گرفته است. معروف است که «رازی» در مواجهه با بیماری که از درد به خود می‌پیچید به او اشاره کرد که: دراین میان سه کس نشسته است؛ من، تو و درد. یا من و تو با هم کنار می‌آییم و یا تو و درد. این نگاه رازی که درد را از تلقی انفسی (subjective) آن به تلقی آفاقی (objective) بدل می‌کند بیانگر آن است که سنت طبیبانه ما ایرانیان بیش از آنکه بر علم تجربی صرف تاکید کند بر حکمت و خردورزی استوار است.
امروزه مراقبت‌های معناگرایانه (spirititual care) و رویکردی چند رشته‌ای به مفهوم درد و بیماری اهمیت فراوان پیدا کرده است. پرسش‌های بیمار که گاه نشانگر بحران معنای زندگی است به طرزی غریب بر درد او می‌افزاید و تقریبا هر پزشکی خاطره‌ای از تاثیرات جسمی بحران‌های معنوی از این بیماران در خاطر دارد. مسائل مهم فلسفی همچون مسئله شر (problem of evil) یا همان پرسش معروف چرا این بلا سر من آمده است؟ سامان ذهنی و روحی بیماران را برهم می‌زند. مسائلی از این دست فراوانند و بی‌توجهی کادر درمانی به این بحران‌ها درد و رنجی مضاعف را به بیمار تحمیل می‌کند.
نگاه عالمانه و محققانه به چگونگی اعلام خبر بد، چگونگی تبیین درد و رنج، چگونگی آماده‌سازی روحی بیمار برای پذیرش مرگ و لحاظ ساختارمند و علمی بنیادهای فرهنگی و دینی بیمار در سیر درمانی گویی دیری‌است از روش پزشکان برداشته شده است. اما طب تسکینی بر این باور است بدون لحاظ جنبه‌های فرهنگی، انسان‌شناختی، معناشناختی و حتی زبان‌شناختی، درد و رنج بیماران کاهش نمی‌یابد و تلاش برای تسکین آن به جایی نمی‌رسد . طب تسکینی به نظر می‌رسد یکی از موافقان جدی مطالعات بین رشته‌ای در طب تجربه‌گرای امروز باشد. اکثر مبتلایان به سرطان حداقل از یک علامت فیزیکی مهم رنج می‌برند که به درمان و تسکین نیاز دارد. حتی زمانی که بیماری به‌طور موثر درمان می‌شود و زندگی طولانی حاصل می‌گردد هنوز نگرانی‌هایی در مورد مشکلات فیزیکی، روانی، عاطفی و معنوی بیماران وجود خواهد داشت. پرداختن به این جهات موجب کارایی بیشتر و ارتقای کیفیت زندگی می‌گردد.
در مورد بیمارانی که بیماری بدخیم در آنها به‌طور موثر قابل درمان نیست مراقبت‌های حمایتی و تسکین‌دهنده باید بخش غالب برنامه درمانی ایشان را تشکیل دهد. تاکید این مراقبت به‌طور عمده باید متوجه علائم ناخوشایند و آزاردهنده بیماران باشد. برنامه‌ریزان دوران انتهایی زندگی متناسب با آرمان‌ها و ارزش‌های بیمار و خانواده مستلزم حداقل رنج و درد برای بیمار از ارکان بسیار مهم مراقبت‌های حمایتی و تسکینی بیماران سرطانی به شمار می‌رود. برای درمان تسکینی و بالا بردن کیفیت زندگی در بیماران سرطانی مشارکت و تلاش‌های یک تیم را می‌طلبد که این تیم شامل خود بیمار سرطانی، خانواده وی و ارائه‌کنندگان خدمات موردنیاز و مسئولین سیستم سلامتی می‌باشند. هماهنگی بین اجزای مختلف تیم ضروری است. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی یک رکن از۴ رکن کنترل سرطان، درمان‌های حمایتی و تسکینی است.
فراهم نمودن خدمات عالی وباکیفیت حمایتی و تسکینی همچنان یک هدف مقدس و بزرگ برای همه جوامع بشری و عموم نظام‌های سلامتی باقی خواهد ماند.
پزشکان می‌خواهند بهترین کیفیت زندگی را برای بیماران فراهم کنند. در عین حال باید به این نکته توجه کنند درد و رنجی را که ناشی از درمان‌های وسیع و یا درمان ناقص برای بیماران به وجود می‌آید به حداقل برسانند .به همین دلیل آموزش کافی در این موارد وجود داشته باشد.
مشکل اساسی دیگر این است که چگونه باید بدون اینکه بیمار و خانواده‌اش را ناامید کنیم درمان تسکینی را برای او در نظر بگیریم مثلا حفظ امید بیماران و خانواده‌هایشان باید موردتوجه قرارگیرد. بنابراین بزرگترین مانع بر سر راه درمان تسکینی، چگونگی بیان اطلاعات صحیح و حقیقی توسط جراحان برای بیماران، بدون نابود کردن امید آنها بوده است.
اصولا تعریف درمان تسکینی از سوی سازمان بهداشت جهانی (WHO) چیست؟
-۱ روشی است که کیفیت زندگی بیماران و خانواده‌هایشان را با مشکلات تهدیدکننده حیات بیمار سروکار دارند از راه تشخیص زودهنگام نیاز به این نوع درمان و ارزیابی بی‌نقص مداوای درد و حل سایر مشکلات فیزیکی و روحی وی اعمال می‌کنند.
-۲ تعریف دیگردرمان تسکینی راهی است برای جلوگیری تسکین، تخفیف یا آرام کردن علایم بیماری بدون درمان موثر و قطعی.
کنترل درد و علائم بیماری باعث می‌شود که بیماران فرصت پیدا کنند که معنی زندگی را دریابند و پیش از مرگ به اهداف شخصی خود دست پیدا کنند.
طوری باید با بیماران و خانواده‌هایشان برخورد کنیم که بتوانند زندگی خود را با لذت و در کمال متانت به پایان رسانند. به گونه‌ای که در نظر آنها با معناست فوت کنند. مراقبت‌های تسکینی باید در ابتدای تشخیص سرطان شروع شود، نه در ماهها و هفته‌های پایانی عمر. بنابراین آنچه که در درمان‌های تسکینی بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد ارتقای کیفیت زندگی بیماران است.
مفهوم کیفیت زندگی شامل ابعاد فیزیکی، روانشناختی، اجتماعی و روحی می‌باشد.
وقتی سرطان پیشرفته باشد تمام ابعاد کیفیت زندگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد و این تاثیر از فردی به فرد دیگر متفاوت است. کیفیت زندگی به بهترین نحو توسط بیمار و براساس اهداف و تجارب زندگی خود بیمار تعریف می‌شود. ابعاد کیفیت زندگی به‌طور وسیعی با هم آمیخته‌اند.
مهمترین مسئله، بهبودی کیفیت زندگی است که ارزیابی آن بایستی از طرف بیمار بیان شود و آن چندبعدی است که شامل عوامل جسمانی، عملکردی، روانشناختی و اجتماعی می‌باشد.
ذات کیفیت حیات هر شخص، مختص خود اوست و کاملا ذهنی است و به ما نشان می‌دهد که درک هر بیمار از شرایط نامطلوب مشترک در یک بیمار با بیمار دیگر متفاوت است. این تفاوت مربوط به درک افراد از درد، شرایط فرهنگی، تحصیلات و پشتیبانی اجتماعی از آنان می‌باشد.
بهبود کیفیت حیات از نظر دیدگاه جراح که روتین است مورد قبول مجامع علمی نیست.
جراحان عوارض را گزارش می‌کنند ولی تاثیر آن را دستکم می‌گیرند. مثلا شدت عارضه، مدت دوام آن و هرگونه ناتوانی را که به‌طور مستقیم به مداخله جراحی مربوط می‌شود باید در نظر گرفت.
بیمارستان امام خمینی(ره) (مرکز تحقیقات سرطان)

### چربیهای خون – کلسترول و تری‌گلیسیرید

کلسترول چیست و انواع آن کدامند؟
کلسترول، نوعی چربی است که در ساختمان کلیه سلولهای بدن بکار رفته است. این ماده ممکن است در کبد، از چربی‌های اشباع شده ساخته شود یا اینکه از طریق مصرف گوشت، تخم‌مرغ و سایر مواد غذایی حیوانی وارد بدن گردد. کلسترول در داخل بدن، به صورتهای مختلفی منتقل می‌شود. موادی بنام لیپوپروتئین‌ها، کلسترول را در داخل خون، حمل می‌کنند. دو نوع اصلی لیپوپروتئین‌ها عبارتند از لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) و لیپوپروتئین با چگالی زیاد (HDL LDL) عمدتاً مسئول انتقال کلسترول به بدن است و HDL، کلسترول را از جریان خون خارج می‌کند. بهمین دلیل، اگر افزایش کلسترول خون، بدلیل افزایش LDL باشد، توام با خطر بیماریهای قلبی – عروقی می‌باشد. مردان پس از ?? سالگی و زنان پس از ?? سالگی، باید سطح کلسترول خون خود را منظماً اندازه‌گیری نمایند.

### تب خونریزی دهنده ابولا

ابولا- اولین بار در سال ۱۹۷۶ در یکی از استان های سودان و نیز منطقه ای در نزدیکی زئیر جایی که هم اکنون جمهوری دمکراتیک کونگو واقع شده است پیدا شد.بین ژوئن تا نوامبر آن سال ، ۲۸۴ نفر به این بیماری مبتلا شدند که در نهایت ، ۱۵۱ نفر، جان خود را از دست دادند.طی سالهای بعد، این ویروس به دیگر کشورهای آفریقایی هم گسترش یافته و هرچند سال یکبار تعدادی کشته و قربانی برجا می گذارد.البته فقط آفریقا درگیر نشده و بیماری پای خود را از آفریقا نیز بیرون گذاشته است. ابولا یک بیماری ویروسی است که از سوی ویروس ابولا- ایجاد می شود. این ویروس از خانواده فیلوویروس ها است که پس از وارد شدن به بدن ، نوعی بیماری تب دار و خونریزی دهنده ایجاد می کند که در ۵۰تا ۹۰درصد بیماران علامت دار به مرگ منجر خواهد شد.البته از ۴ گونه ویروسی ابولا یک گونه تنها به یک ابتلای بدون علامت منجر می شود و به مرگ نیز منتهی نخواهد شد.

طی چند سالی که از هجوم ابولا می گذرد، کارهای زیادی برای تشخیص اپیدمیولوژی و نحوه سرایت ابولا صورت گرفته است ، ولی هنوز راه و نحوه دقیق سرایت آن مشخص نشده و تنها می توان گفت که احتمالا ابولا از طریق تماس با خون یا دیگر مایعات بدن و همچنین ترشحاتی همچون خلط افراد آلوده به این ویروس به افراد سالم منتقل می شود؛ مثلا میزان بیماری در مرده شورهای قبرستان ها که تماس مستقیم با بدن قربانیان ابولا داشتند، بسیار بالا بوده.پزشکان ، پرستاران و بهیارانی که مشغول درمان مبتلایان ابولا بودند هم بکرات در حین انجام وظیفه خود به این بیماری دچار شدند، که علت آن عدم رعایت مسائل بهداشتی و مراقبتی لازم و عدم آگاهی از نحوه انتقال در سالهای اول شناسایی این بیماری بود.به هر حال ، این ویروس به هر شکلی که به بدن وارد شود، بعد از ۲ تا ۲۱روز علایم آن ظاهر می شود. بیمار با بروز ناگهانی تب ، ضعف شدید، درد عضلانی ، سردرد و گلودرد به پزشک مراجعه می کند.معمولا بعد از مدت کوتاهی ، تهوع ، استفراغ ، اسهال ، بثورات پوستی ، اختلال عملکرد کبد و کلیه و حتی در بعضی موارد خونریزی داخلی و خارجی نیز به دنبال علایم و نشانه های اولیه بروز خواهند کرد و وضعیت بیمار بشدت رو به وخامت می رود. نتایج آزمایش ها افت تعداد گلبول های سفید و پلاکت ها و افزایش آنزیم های کبدی را نشان می دهند. برعکس سالهای نخست ، تشخیص بیماری آسان تر شده است.تست های تشخیص اختصاصی به صورت تشخیص آنتی ژن ها و یا ژنهای ویروسی در خون یا دیگر مایعات بدن در دسترس هستند.اخیرا کشت سلولی این ویروس نیز مقدور شده و حتی می توان آنتی بادی های تشکیل شده علیه این ویروس را در بدن بیماران تعیین کرد.به هر حال ، اگر چه روشهایی که گفته شد تشخیص بیماری را تسهیل کرده اند، اما خطر انتقال بیماری به پرسنل آزمایشگاه بسیار بالاست و در خین انجام چنین آزمایش هایی باید بشدت مراقب بود. روز پنجم همین ماه می بود که یک محقق زن روسی در یکی از آزمایشگاه های بشدت محافظت شده در سیبری به دلیل وارد شدن سرنگ حاوی ویروس ابولا به دستش بیمار شد و ۲هفته بعد جان سپرد.این آزمایشگاه یکی از دو نقطه روی زمین است که واکسن آبله در آن نگهداری می شود. درمان ابولا در موارد وخیم ، مانند بیمارانی که بشدت دهیدراته هستند، بیمار باید به بخش مراقبت های ویژه انتقال یابد.تاکنون هیچ گونه درمان اختصاصی یا حتی واکسنی برای ابولا کشف نشده و تمام داروها و واکسن هایی که فعلا پیشنهاد می شوند به سالها تحقیق برای رسیدن به مرحله بالینی احتیاج دارند. با وجود این ، چند نکته را می توان توصیه کرد. ۱- بیماران مشکوک باید قرنطینه شوند و به پرستارانی که از این بیماران مراقبت می کنند توصیه شود مراقبت های لازم را برای محدود کردن تماس ها و کنترل دقیق ترشحات بدن بیمار به انجام برسانند.انجام اقدامات تهاجمی یا حتی اقداماتی مثل گذاشتن سوند، گرفتن نمونه هایی از ترشحات بدن بیماران ، رگ گیری و انجام ساکشن و در کل تمام اقدامات پرستاری باید تحت مراقبت کامل و کنترل دقیق انجام گیرد.پرستاران و پرسنل بیمارستان که با بیماران در تماس هستند باید به کمک دستکش ، ماسک و روپوش های مناسب محافظت شوند.۲- افراد خانواده و دیگر افرادی که با چنین بیمارانی تماس داشته اند باید تحت پیگیری کامل قرار گیرند.این پیگیری شامل تعیین و اندازه گیری درجه دمای بدن ۲بار در روز و بستری بیمار در بیمارستان و قرنطینه دادن تمام افراد مشکوک به ابتلا به این بیماری در بیمارستان (بلافاصله پس از بروز تب) است.

منبع: WWW.IRTEB.COM /س

## شیوع سرطان سینه در مردان ایرانی

تعجب نکنید! بیماری که زن و مرد نمی‌شناسد. سرطان پستان اگرچه بیشتر در میان زنان شایع است اما یک بیماری ویژه زنان نیست.

از هر ۱۰۰ زنی که در جهان به سرطان سینه دچار می‌شوند، یک مرد نیز به این سرطان مبتلا می‌گردد، اما این نسبت در کشور ما ۱۰۰ به ۴ است یعنی از هر ۱۰۰ زنی که به این بیماری مبتلا می‌شوند ۴ نفر مرد نیز با این سرطان دست به گریبان است و در واقع شیوع سرطان پستان در مردان ایرانی ۴ برابر کشورهای دیگر است. تازه این غیر از نوع خاص سرطان پستان در مردان است که به آن سرطان مجاری شیری یا سرطان توده میانی پستان می‌گویند.

اینها آماری است که دکتر محمداسماعیل اکبری رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در چهارمین کنگره بین‌المللی سرطان پستان اعلام کرده است. وی درباره علت آن می‌گوید: مهم‌ترین علتی که برای سرطان پستان در مردان شناخته شده، عیب‌های ژنتیکی و ارثی است لذا در خانواده‌ای که مردی در آن سرطان پستان می‌گیرد ، همسرش بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری است. این بیماری علائم کلینیکی مختلفی چون التهاب، ترشح، پوسته شدن و تغییرات سایز پستان می‌تواند داشته باشد ولی شایع‌ترین یافته درباره تشخیص وجود یک توده غیردردناک در ناحیه آرئولاست. سن متوسط بیماران در حین ابتلا حدود ۶۰ سال، یعنی ۱۰ سال بیش از زنان است.

نادر بودن سرطان پستان در بین افراد مذکر موجب شده اطلاعات چندانی از میزان شیوع و خصوصیات بیماری در مردان وجود نداشته باشد. در حالی که هر ساله گزارش‌های متعدد و روبه افزایشی از موارد ابتلای جدید به مراکز مختلف با گروه سنی گوناگون وجود دارد و این بیماری حدود یک درصد از کل سرطان‌های پستان را به خود تخصیص می‌دهد که متاسفانه به دلیل عدم توجه کافی، بیشتر بیماران در موقع تشخیص دارای بیماری پیشرفته هستند و همین امر منجر به بقای کمتر آنان نسبت به بیماران مونث می‌شود. سالانه حدود ۲۵۰ مرد مبتلا به سرطان سینه در انگلیس تشخیص داده می‌شوند در حالی‌که ۷۰ نفر در اثر آن فوت می‌کنند اما نیمی از مردان بیمار تا زمانی که سرطانشان به مرحله پیشرفته نرسیده، تشخیص داده نمی‌شوند. به گفته محققان، در صورت تشخیص زودهنگام، احتمال بهبود کامل در مرد مبتلا به سرطان سینه ۷۵ تا ۱۰۰ درصد است در حالی که با پیشرفت بیماری، این میزان به ۳۰ درصد تنزل می‌یابد.

به طور کلی مردان مانند زنان پستان ندارند، اما دارای مقدار کمی بافت پستانی هستند. در واقع پستان‌های یک مرد مشابه با پستان یک دختر پیش از بلوغ بوده و دارای چند مجراست که توسط بافت پستان و بافت‌های دیگر احاطه شده‌اند. در دختران این بافت در پاسخ به هورمون‌های زنانه رشد می‌کند. در مردان که چنین مقادیری از هورمون‌های زنانه را ترشح نمی‌کنند، بافت پستانی محسوب می‌شود و احتمال سرطانی شدن آن وجود دارد. در حقیقت مردان نیز به همان نوع از سرطان‌های پستان که در زنان وجود دارد، مبتلا می‌شوند. سرطان‌های درگیرکننده قسمت‌های تولید و ذخیره شیر در پستان بسیار نادرند.

برای اولین بار یک محقق آمریکایی به نوع برخورد مردان در مقابل این نوع سرطان علاقه نشان داد. «ادی پیتوسکین» نتایج تحقیقاتش را در کنفرانس سالانه بهداشت مردان که از ۶ تا ۸ اکتبر (۱۴ تا ۱۶ مهر) در آتلانتا برگزار شد، ارائه کرد.

ادی پیتوسکین می‌گوید: به طور کلی مردان نمی‌دانند که ممکن است آنها هم به این بیماری مبتلا شوند.

او سپس واکنش‌های بسیار متفاوت، از مردانی که در خصوص بیماریشان با هیچ کس صحبت نمی‌کنند تا آنهایی که پرچمدار این بیماری می‌شوند را بررسی کرد. مثلا مردی تصمیم گرفت که به همجنسانش آموزش دهد، تا جایی که برای نشان دادن سینه‌اش، در محل کار، پیراهنش را درآورد. بیشتر مردان اظهار کرده‌اند که تمایل ندارند بدون تی‌شرت شنا کنند، به خاطر این‌که ممکن است سینه بیمارشان توجه دیگران را جلب کند.

برای مردان زیر ۳۵ سال ابتلا به سرطان پستان بسیار نادر است اما احتمال آن با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد. گفته می‌شود مردان آفریقایی آمریکایی بیش از مردان سفیدپوست در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند. در واقع در برخی مناطق آفریقا سرطان پستان در مردان شایع‌تر است. پزشکان گمان می‌کردند سرطان پستان در مردان جدی‌تر از آن در زنان است اما اکنون به نظر می‌رسد پیامدهای آن در هر دو جنس مشابه است.

مشکل عمده این است که سرطان پستان در مردان اغلب دیرتر تشخیص داده می‌شود و همان‌طور که گفته شد یکی از دلایل آن این است که مردان کمتر به وجود ناهنجاری در این ناحیه مشکوک می‌شوند. به‌علاوه بافت کوچک پستانی در آنها خیلی نامحسوس است و این مساله تشخیص زودهنگام سرطان را دشوار می‌سازد و لذا منجر به گسترش سریع تومور می‌شود به‌طوری‌که همه بافت را فرا می‌گیرد. نشانه‌های این بیماری در مردان مشابه علائم دیده شده در زنان است. اکثر سرطان‌های پستان در مردان زمانی تشخیص داده می‌شوند که فرد وجود یک توده را روی قفسه سینه یا فرورفتگی نوک سینه به طرف داخل احساس می‌کند. اما برخلاف زنان، مردان زمانی به پزشک مراجعه می‌کنند که نشانه‌ها پیشرفت کرده و اغلب خونریزی از نوک سینه و ناهنجاری‌ها در پوست ناحیه سرطانی به وجود آمده است. در بسیاری از این مردان در این حالت سرطان به غدد لنفاوی گسترش یافته است.

در پایان برای کاهش خطر ابتلا به این بیماری توصیه می‌شود که:

- وزن خود را کاهش دهید.
- میوه و سبزیجات فراوان مصرف کنید.
- از مصرف گوشت‌های چربی‌دار خودداری کنید.
- مرتب ورزش کنید.
- سیگار نکشید.
- از آلودگی‌های محیطی و اشعه‌ها دوری کنید.
- به اندازه کافی ویتامین دی مصرف کنید.

منبع: روزنامه جام جم /س

## مشکل ۴ درصد مردان

نویسنده: دکتر هومن خلیقی

گاهی در اطراف خودمان مردانی را می‌بینیم که افسرده‌اند و وقتی از آنها شرح حال کاملی می‌گیریم، متوجه می‌شویم که مثلا در رابطه زناشویی با همسر خودشان نیز دچار بی‌میلی شدید هستند و ضمنا از اظهار این مشکل نزد پزشکان نیز پرهیز می‌کنند.تنها بعد از مشاوره‌های روان است که مشخص می‌شود برخی از این افراد به بیماری خاصی مبتلا هستند که رابطه زناشویی را برای آنها مشکل‌ساز و دردناک کرده است و علت آن هم شاید ضربه و آسیبی باشد که ممکن است در حافظه‌شان جایی نداشته باشد. نام این بیماری، پیرونی است.

بیماری پیرونی که به «سفتی پلاستیکی آلت» ترجمه شده است، نوعی اختلال در بافت فیبری آلت تناسلی مردان است که به علت رشد پلاک‌های لیفی در بخشی از بافت نرم آلت به وجود می‌آید و ۱ تا ۴ درصد مردان به این عارضه مبتلا می‌شوند. بیشتر افراد به علت نوع خاصی از درگیری بافت آلت، دچار بروز انحنای آلت به سمت بالا می‌شوند. این بیماری همچنین نشانگان ناخن خمیده نیز نامیده می‌شود و در نهایت، چون جراحی فرانسوی به نام فرانسوا ژیگو دولاپیرونی در سال ۱۷۴۳ برای اولین بار این بیماری را شرح داد، آن را به نام پیرونی هم می‌نامند.

اگرچه کمی انحنای آلت، طبیعی است و بسیاری از نوزادان پسر با این حالت به دنیا می‌آیند و مشکلی هم ندارند، اما هنگامی که این مساله موجب درد و سفتی و بروز ضایعاتی مانند طناب (به نام پلاک) یا انحنای غیرطبیعی آلت در زمان نعوظ یا تحریک شود، می‌گوییم که فرد به بیماری پیرونی دچار شده است.

روند بیماری چگونه است؟

برخلاف تصور، پیرونی فقط موجب انحنا نمی‌شود؛ بلکه موجب برجستگی و دندانه‌دار شدن بافت آلت و باریک‌شدگی و کوتاهی آن نیز می‌شود. دردی که در ابتدای بیماری وجود دارد، حدود ۱۲ تا ۱۸ ماه بعد از شروع بیماری از بین می‌رود. اختلال در نعوظ و سفتی آلت در پاسخ به تحریک جهت فعالیت زناشویی به درجات گوناگونی وجود دارد و در مراحل پیشرفته‌تر بیماری بروز می‌یابد و موجب دردناک و مشکل شدن فعالیت زناشویی می‌شود.اگرچه این بیماری در هر سن و نژادی مشاهده می‌شود، مردان ۴۰ سال به بالای نژاد قفقازی بیشتر به این عارضه دچار می‌شوند. این بیماری نه مسری است و نه خطر بروز سرطان را افزایش می‌دهد. این بیماری فقط مردان را مبتلا می‌کند و فقط محدود به آلت تناسلی است، اگرچه عده چشمگیری از افراد به بیماری بافت همبند در ناحیه دست و به میزان کمتر در پا نیز مبتلا می‌شوند؛ مانند بیماری دوپویترن. احتمال بروز این بیماری به صورت ژنتیکی نیز وجود دارد.

علت این بیماری چیست؟

علت این بیماری هنوز شناخته شده نیست اما تصور بر این است که سابقه ضربه و آسیب به آلت طی فعالیت زناشویی علت عمده بروز چنین عارضه‌ای است؛ حتی اگر خود فرد از چنین سابقه‌ای آگاهی نداشته باشد. اگرچه هنوز تایید شده نیست، گفته می‌شود برخی داروهای فشار خون مانند پروپرانولول نیز ممکن است از عوامل بروز این بیماری باشند.

کدام پزشک، کدام درمان؟

پزشکان مسوول تشخیص و درمان این گونه بیماران، جراحان و متخصصان بیماری کلیه و مجاری ادراری و تناسلی یا اورولوژیست‌ها هستند و پزشکان دیگر کمتر می‌توانند دست به اقدام درمانی، حتی در صورت تشخیص درست بزنند.

بدون درمان، حدود ۱۲ تا ۱۳ درصد از بیماران، خود به خود بهبود می‌یابند و ۴۰ تا ۵۰ درصد بدتر شده و بقیه نیز بدون تغییر باقی می‌مانند. بسیاری از روش‌های درمانی با استفاده از مکمل‌های دارویی و ویتامینی مانند ویتامین E آزمایش شده‌اند اما نتایج قطعی نبوده‌اند، اگرچه تاثیرات پراکنده‌ای هم نشان داده‌اند. ترکیب ویتامین E و کلشیسین هم آثار درمانی و تاخیر در پیشرفت بیماری را نشان داده است. ترکیبات جدیدتر شامل داروهای ضد التهاب است که کمابیش موثر بوده است. از ترکیباتی چون پارا آمینوبنزوات پتاسیم، استیل ال-کارنیتین، پروپیونیل ال-کارنیتین، ال-آرژنین و سیلدنافیل یا وایاگرا و پنتوکسی‌فیلین نیز به طور معمول استفاده می‌شود. اینترفرون آلفا-۲ب و فرمول سوپراکسید دیسموتاز نیز با تاثیر مثبت همراه بوده‌اند. تزریق وراپامیل به داخل پلاک‌های فیبروز آلت در برخی بیماران موثر بوده است.

درمان جراحی با تکنیک‌های گوناگون از جمله روش نسبیت Nesbit به ویژه اگر یک جراح با تجربه در زمینه جراحی‌های ترمیمی انجام دهد و پروتزهای آلت نیز به ویژه در موارد پیشرفته موثر واقع می‌شود.

در زمینه طب فیزیکی و وسایل توانبخشی، روش‌های کششی توسط خود بیمار و تعدادی از وسایلی که نیروی طولی ایجاد می‌کنند و همچنین استفاده از وسایلی مانند وکیوم یا پمپ آلت برای اصلاح اختلال نعوظ در دست تحقیق و بررسی است.

در پایان باید گفت که بیماری پیرونی، یک بیماری جسمی است اما بر روان فرد بیمار تاثیر بسیاری می‌گذارد و باید به یاد داشته باشیم که مشاوره روانی برای این‌گونه افراد که شاید با همسر و پزشک‌شان هم در این باره صحبت نمی‌کنند، لازم و ضروری است.

تازه‌های درمان بیماری

مبتلایان به بیماری پیرونی می‌توانند امیدوار باشند که به زودی نوعی درمان غیرتهاجمی برای آنها به بازار می‌آید. این دارو که زیافلکس نام دارد در محل ضایعه تزریق می‌شود. مطالعات درباره ۱۲۰ بیمار در ۱۱ دانشکده پزشکی ایالات متحده انجام شده و بیماران پس از درمان به مدت ۳۶ هفته مورد پایش قرار گرفتند. این بیماران همگی دچار خم‌شدگی‌های معادل ۳۰ تا ۹۰ درجه در جسم آلت تناسلی بودند. در این بیماران، داروی زیافلکس در درون پلاک ضایعه تزریق شد، به طوری که هر بیمار دو بار در هفته و هر شش هفته یک بار برای سه دوره تحت تزریق کلاژناز قرار گرفت. به این ترتیب هر بیمار شش تزریق از زیافلکس دریافت کرد. در نهایت بیماران بهبود قابل توجهی در میزان خم‌شدگی آلت تناسلی را تجربه کردند که گاهی به حدود ۶۰ درجه می رسید. با توجه به اینکه حدود یک میلیون مرد به بیماری پیرونی مبتلا بوده و از عوارض آن در رنج هستند، امید می‌رود که داروی زیافلکس در آینده‌ای نه چندان دور به عنوان یک گزینه درمانی ایده‌آل برای این بیماری مصارف زیادی پیدا کند.

دکتر توماس وگمن می‌گوید: «مهم‌ترین بخش از کارآزمایی‌های انجام شده، بررسی میزان رضایت بیماران، پیش و پس از تزریق داروی زیافلکس و اثر آن در عملکرد زناشویی آنها بود و خوشبختانه کارآزمایی‌ها نشان دادند که اثر این دارو نسبت به دارونما در بهبود عملکرد زناشویی و افزایش رضایت بیماران، بسیار چشمگیر است.»

پزشکان معتقدند که این دارو نه تنها برای بیماری پیرونی، بلکه برای بیماری‌های دیگری همچون دوپویترن و کپسولیت چسبنده (شانه منجمد) نیز می‌تواند گزینه درمانی مناسب و با تهاجم اندکی را پیش رو قرار دهد. به نظر می‌رسد پس از تزریق دارو در محل هریک از ضایعات مزبور، ماساژ منظم محل تزریق می‌تواند اثربخشی درمان را افزایش دهد.

منبع: http://salamatiran.com

## سکته داریم تا سکته !

نویسنده : دکتر منوچهر قارونی ( متخصص بیماری های قلب و عروق ) عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

در چند حالت ممکن است سکته قلبی ، خودش را نشان ندهد . یکی از آنها در بیماران دیابتی مزمن و دیگری در گروه سالمندان است . مثلاً فردی که ۳۰ سال است دیابت دارد و اعصاب حسی اش آسیب دیده یا سالمندان بالای ۸۰ سال ، وقتی سکته می کنند ، درد فشار دهنده و بی حسی دست و علایم دیگر سکته را که در افراد طبیعی دیده می شود ، حس نمی کنند . من همیشه به دانشجویانم این جمله را می گویم که هر گاه سالخورده ای در حمام یا توالت زمین خورد و دچار بی حالی ، سرگیجه ، تپش قلب ، سکسکه بی جهت و تنفس تند شد ، حتماً از او نوار قلب بگیرید چون احتمال سکته وجود دارد . در حالی که این علایم به طور کلاسیک بیانگر سکته نیستند . فردی که سکته کرده قاعدتاً باید دچار فشار و درد در قفسه سینه شده ، عرق کند . تهوع داشته باشد و دست اش بی حس شود . البته در این میان مدت زمانی که طول کشیده تا دیابت فرد تشخیص داده شود و شیوه ی کنترل علایم خیلی مهم است . بین کسی که یک سال است تشخیص دیابت برایش داده اند و قندش به مرز ۱۶۰ رسیده با فردی که ۳۰ سال قند خون بالای ۴۰۰ داشته ، قرصش را گاهی خورده و گاهی نخورده ، رژیم غذایی اش را رعایت کرده یا نکرده و به بیماری اش اهمیت نداده است ، واقعاً تفاوت قائل ایم . قطعاً عوارض قند بالا در این بیمار خیلی بیشتر است . نقش ارث در بروز فشار خون ، دیابت ، بالا بودن چربی خون و حتی تیپ شخصیتی ما مهم است . فردی که در خانواده اش بیمار مبتلا به دیابت دارد ، باید بداند نسبت به افراد فاقد این ژن سه برابر بیشتر در معرض خطر سکته ی قلبی است . اگر فشار خون هم داشته باشد خطر سکته ی قلبی در وی ۹ برابر می شود . حال اگر کلسترول بالا هم داشته باشد ۲۷ برابر در معرض خطر سکته ی قلبی قرار دارد . پس بهتر است زمانی که بچه های مان به دنیا می آیند ، برایشان شناسنامه پزشکی درست کنیم ، یعنی بگوییم پدر و مادر و پدر بزرگ و مادربزرگ اش چه بیماری هایی داشته اند تا متوجه شویم در برابر چه بیماری هایی باید از همان کودکی پیشگیری را شروع کنیم . مثلاً روی تغذیه بچه دقت کنیم و او را ترغیب به مصرف سبزی و میوه و مواد حاوی فیبر کنیم تا این بیماری ها خودشان را در بزرگسالی نشان ندهد . یا لااقل عوارض کمتری بدهند . این کودک وقتی بزرگ شد و به سن ازدواج رسید ، باید سعی کند با فردی ازدواج کند که نسل های بعدی ، نسل های سالمی باشند . همین کار را ژاپنی ها انجام داده اند و مشکل کوتاهی قد نسل خودشان را حل کرده اند . علایم بیماری قلبی در دیابتی ها هم متفاوت است . به طور کلی ، هر دردی از ناف به بالا و از فک به پایین ( در مردان بالای ۴۰ سال و خانم های بالای ۵۰ سال ) که به هنگام عصبانیت و دویدن و فعالیت ایجاد شود نیازمند بررسی است . تفاوت ماهیت علایم در سالمندان بالای ۷۵ تا ۸۰ سال نیز دیده می شود . سالمندان مبتلا به دیابت پیشرفته و با ناراحتی قلبی بیشتر می خوابند ، کم حوصله ترند ، در حمام و دستشویی سرگیجه می گیرند ، بی دلیل عرق می کنند و نبض شان بی جهت تند است . پس توصیه داریم خانواده ها به این تفاوت ها آگاه باشند و سالمند را جهت بررسی به موقع ارجاع دهند .

منبع:روزنامه ی سلامت شماره ی ۲۲۹ /س

## زگیل ،بی خود زگیل نشد !

نویسنده:دکتر هانیه زائر رضایی

شنیده اید که می گویند : «فلانی خیلی زگیل است » شاید این بهترین اصطلاحی باشد که در مورد آدم های سمج به کار رفته است ، چون هیچ چیز مثل زگیل به آدم نمی چسبد و خلاص شدن از شرش واقعاً سخت است . زگیل شایع ترین بیماری پوستی است که با وجود درمان ، اغلب اوقات دوباره عود می کند . در هر دوره ای از زمان ، ۱۰ درصد جمعیت دچار زگیل هستند و ۷۵ درصد افراد در طول زندگی خود ، زگیل را تجربه می کنند .

ویروس زگیل :

زگیل در واقع تکثیر نامنظم و البته غیر سرطانی سلول های پوست است که توسط ویروسی به نام « پاپیلوما » ایجاد می شود . این ویروس سلول های پوست را وادار می کند تا مکان مناسبی به همراه مواد مغذی برای آن فراهم کند . به این مکان تکثیر ویروس ها ، از لحاظ پزشکی زگیل می گویند زگیل ها می توانند به صورت منفرد یا دسته جات بزرگ در هر قسمتی از بدن نمایان شوند و در کودکان شایع تر از بزرگسالان هستند . زگیل ها با اندازه ی کوچک ( حدود ۱ تا ۳ میلی متر ) شروع شده و به تدریج بزرگتر می شوند ، سطحی خشن و حدودی کاملاً واضح دارند و معمولاً درد و خارش ندارند .

ـ چرا زگیل در می آوریم ؟

همان طور که گفته شد ، عامل زگیل در واقع یک نوع ویروس است . بنابراین همان طور که سایر عفونت های ویروسی منتقل می شوند ، ویروس عامل زگیل هم می تواند به بدن شما منتقل شود . تماس مستقیم با افراد دچار زگیل یا استفاده از وسایل آنها ، از مهمترین راه های انتقال ویروس زگیل است . البته مقاومت مستقیم ایمنی افراد در مقابل ویروس زگیل متفاوت است و هر کسی که ویروس وارد بدنش شد ، لزوماً بیمار نمی شود . در مجموع می توان گفت استفاده از حمام های عمومی ، زخم ها و آسیب های مکرر پوستی ، سرکوب سیستم ایمنی بدن ناشی از مصرف برخی داروها یا بیماری هایی مانند ایدز و نیز مصرف سیگار از عوامل تشدید کننده ی خطر ابتلا به زگیل هستند .

برای جلوگیری از ابتلا به زگیل سعی کنید در اطراف استخر ، کلوپ های ورزشی و در خانه از دمپایی استفاده کنید تا از ایجاد بریدگی و ترک در پاهای تان جلوگیری شود ،چون ویروس ها می توانند از این منافذ به راحتی به پوست نفوذ کنند .از آنجایی که ویروس زگیل در مکان های مرطوب رشد و تکثیر می یابد ، بهتر است کفش های خود را به طور متناوب تعویض کنید تا در فاصله ی این پوشیدن متناوب ، کفش ها خشک شوند .

ـ انواع زگیل :

زگیل انواع مختلفی دارد که بر حسب محل ایجاد آن ، به چند دسته تقسیم می شود :

زگیل معمولی : اغلب در اطراف ناخن ها و پشت دست ظاهر می شود و معمولاً دارای سطحی زبر است و رنگی زرد یا قهوه ای

دارد . این زگیل ها می توانند دردناک شده و در انجام کارهای روزانه مشکل ایجاد کنند .

زگیل پا : در کف پا ایجاد می شود و روی آن نقاط سیاه دیده می شود و همان رگ های خونی هستند که زمانی آن را تغذیه می کردند . به دسته های زگیل کف پایی ، موزاییک می گویند که احتمال دردناک شدن شان بسیار زیاد است .

زگیل مسطح : زگیل های کوچک صافی هستند که گاه در دسته های صدتایی دیده می شوند و اغلب در صورت کودکان به وجود می آیند .

زگیل تناسلی : در ناحیه ی تناسلی به وجود می آید و از طریق روابط جنسی منتقل می شود . این زگیل ها از سایر زگیل ها مسری تر هستند . در زنان زگیل تناسلی می تواند به دهانه ی رحم نفوذ کند و اینجاست که ممکن است با زگیل به استقبال سرطان بروید ! نترسید ، خبر خوب این است که اغلب زگیل ها توسط ویروس های پاپیلومای نوع ۶ و ۱۱ ایجاد می شوند که همراهی کمی با سرطان دارند . اما از آنجا که این ضایعات دردناک نیستند و ممکن است در صورت عدم توجه ، کشف نشوند ، باید به آن دقت کنید و درصورت شک کردن ، هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید .

یک سری درمان های سنتی برای زگیل وجود دارند که هرگز تحت بررسی دقیق علمی قرار نگرفته اند اما در عین حال برای بسیاری افراد موثر بوده اند . شما هم می توانید آنها را امتحان کنید .

از کپسول هایی که حاوی ویتامین A یا روغن کبد ماهی هستند استفاده کنید . کپسول را شکسته و محتویات مایع آن را روی زگیل بمالید . روزی یک بار انجام این عمل کافی است . واکنش زگیل های مختلف نسبت به این نوع درمان متفاوت است ، اما به نظر می رسد که زگیل های جوان با این روش در عرض یک ماه از بین می روند .

مصرف ویتامین C در درمان زگیل های کف پای برخی افراد تاثیر داشته است . چند قرص ویتامین C را خرد کرده و با آب به صورت خمیر درآورید . سپس خمیر را روی زگیل بگذارید و آن را با یک بانداژ بپوشانید طوری که خمیر به خارج از محل مورد نظر تراوش نکند . شواهدی وجود دارد مبنی بر آن که اسید اسکوربیک موجود در ویتامین C می تواند ویروس مولد تبخال را هم از بین ببرد . به خاطر داشته باشید که ویتامین C ممکن است پوست را تحریک کند ، بنابراین فقط خود زگیل را با خمیر بپوشانید .

راه دیگر ، استفاده از روغن کرچک به صورت موضعی است . روزی ۲ بار و هر بار یک قطره روغن کرچک را روی زگیل بگذارید و در صورت امکان روی آن را بپوشانید . همچنین می توانید از خمیر غلیظ روغن کرچک با جوش شیرین استفاده کنید . خمیر را روزی ۲ بار به کار ببرید . برای ممانعت از تغییر وضعیت خمیر می توانید از بانداژ و دستکش یا جوراب استفاده کنید .

زگیل در جای مرطوب به خوبی رشد می کند ، بنابراین بهتر است موضع را خشک نگه دارید . برای این مظنور می توانید از پودر بچه یا پودر تالک استفاده کنید . اگر زگیل روی پاهای شما قرار دارد ، حتی تا روزی ۱۰ بار می توانید از پودر تالک استفاده کرده و مرتباً جوراب های تان را عوض کنید . اگر هیچ کدام از این اقدامات موثر واقع نشد ، چاره ای ندارید جز این که به سراغ پزشک بروید .

ـ چند نکته ی مهم :

برای جلوگیری از گسترش ویروس ، ناحیه دچار زگیل را شانه نکنید ، برس بزنید و اصلاح نکنید .

برای کوتاه کردن ناخن هایی که اطراف آنها زگیل وجود دارد ، از ناخن گیر جداگانه استفاده کنید .

اگر در اطراف ناخن های شما زگیل وجود دارد ، ناخن تان را نجوید ! زگیل را نترکانید زیرا باعث گسترش بیشتر ویروس می شود . اگر کودک شما زگیل دارد ، روی زگیل را با باند بپوشانید تا آن را نترکاند .

دست تان را حتی الامکان خشک نگه دارید . ویروس عامل زگیل در محیط های مرطوب غیر قابل مهار است .

در صورت دست زدن به زگیل ، دست تان را به دقت بشویید .

منبع:مجله خدایا کمکم کن،شماره ۶

### ای دوست! مرا به خاطر آور

نویسنده: دکتر رضا کیاسالار

خاطره، حافظه و دنیای اسرارآمیز مغز انسان

ما، به عنوان آدمیزاد، چیزی نیستم مگر آنچه می دانیم؛ و آنچه می دانیم چیزی نیست مگر آنچه به ذهن سپرده ایم. هستی ما بدون محفوظات مان، بدون حافظه مان، معنی ندارد. هویت، شناخت، دانش، مهارت و خاطرات ما، همه و همه، بخشی از محفوظات ماست. شاید به همین دلیل است که قدیم ها، فلاسفه وقت زیادی را صرف بحث در باره حافظه می کردند. هر چند که دیگر، فلاسفه از این حوزه اسرارا آمیز عقب نشینی کرده اند و پرچم را به دست روان شناسان و عصب شناسان داده اند. اما دانسته های دانشمندان عصر مدرن هم، هنوز که هنوز است، چندان با قاطعیت و یقین همراه نیست. خاطرات ما بخشی از محفوظات ماست؛ بخشی از آنچه در حافظه بلندمدت خود ذخیره کرده ایم. اما چطور به خاطر می آوریم؟ چرا بعضی چیزها را بیشتر به خاطر می آوریم؟ خاطرات ما کجا ذخیره می شوند؟ آیا می شود بعضی از خاطرات ناخوشانید را از خاطر خود پاک کنیم؟ پاسخ این سؤالات هنوز هم برای دانشمندان کاملاً روشن نیست. حتی دانشمندان هنوز مطمئن نیستند که خاطرات دقیقاً در کجای مغز ذخیره می شوند. برعکس آنچه ممکن است تصور کنید، کشفیات متخصصان پیرامون مغز انسان، هیچ شباهتی به رایانه ندارد. ارتباطات بی شماری بین اجزای عصبی ما وجود دارند که نمی توانند در قالب فرمول های ریاضی خلاصه شوند. حدود ۵۰۰ میلیارد خط ارتباطی برای مغز تخمین زده می شود در این شبکه پیچیده است که زمینه برای شناخت، عادات، دانش، عواطف و احساسات، خاطرات، ایده های جدید و ارتباطات شکل می گیرد. نورون ها( یا همان سلول های مغزی) شبکه پیچیده ای از ارتباط را بین خود شکل می دهند که به مرور زمان ضخیم تر می شود. در این شبکه، هزاران میلیون تبادل شیمیایی به طور پیوسته انجام می گیرد.

مراحل سه گانه خاطره

حافظه، طبق تعریف، توانایی مغز در ثبت و بازیابی اطلاعات است. وقتی ما چیزی را به خاطر می آوریم، فرآیندی رخ می دهد که طی آن مغز ما این اطلاعات را دوباره پردازش و بازسازی می کند. از منظر پردازش اطلاعات، شکل گیری و بازیافت اطلاعات سه مرحله است: در مرحله اول، مغز اطلاعات دریافتی را برای ثبت کردن، رمزدار می کند. در مرحله بعدی، این اطلاعات رمزدار شده، سنددار می شوند و سابقه شان ثبت می شود. مرحله آخر هم، مرحله بازیافت است که طی آن، اطلاعات ذخیره شده را در پاسخ به یک عامل یا برای استفاده در یک فرآیند یا فعالیت؛ دوباره احضار می کنیم؛ یا به عبارت ساده تر، به خاطر می آوریم. در یک نگاه کلی، حافظه را به سه دسته تقسیم می کنند: حافظه حسی که ظرف همان چند صدم ثانیه اول عمل می کند؛ حافظه کوتاه مدت که اتفاقات و فراگیری های اخیر ما را برای مدت کوتاهی در خود نگه می دارد؛ و بالاخره حافظه بلندمدت که به ما کمک می کند اتفاقات و آموخته هامان را برای مدت طولانی تری ذخیره کنیم.

مدیریت انواع حافظه

دانشمندان خیلی مشتاقند که بدانند مغز چطور حافظه های کوتاه مدت و بلندمدت را مدیریت می کند. مطالعات اخیری که روی موش ها انجام شده نشان می دهد که در قسمت پیشانی مغز (یکی از بخش های مغز که در جلو واقع است) سلول های منفردی وجود دارد که هر یک می توانند تجربیات و اتفاقات اطراف ما را تا یک دقیقه، یا کمی بیشتر روی خود نگه دارند. به علاوه، مشخص شده که قدرت حافظه کوتاه مدت به شدت به میزان بهره هوشی و میزان تحصیلات وابسته است.

تحقیقات دیگری که روی انسان انجام شده، نشان می دهد که هم در حافظه کوتاه مدت و هم در نوع بلندمدت ساختارهای متعدید از مغز درگیر هستند. در این تحقیق، دیده شد که وقتی از افراد مورد آزمایش سؤال هایی در باره حوادث سی روز اخیر می کردند، هیپوکامپ (یکی از مراکز مهم مغز) و مناطق وابسته اش به شدت فعال می شدند اما هر چه از یک سال دورتر می شدند، فعالیت این مناطق کمتر می شد. وقتی پای خاطرات و محفوظات دور به میان می آید قسمت های پیشانی، گیجگاهی و آهیانه مغز فعال می شوند. محققان معتقدند این نواحی برای ذخیره سازی خاطرات دور استفاده می شوند. این مدل می تواند اتفاقی را که در بیماری هایی نظیر آلزایمر می افتد، توجیه کند. این بیماران به سختی می توانند برای خود حافظه اخیر تشکیل بدهند اما برای به یاد آوردن خاطرات دور، مشکل کمتری دارند. بیماری آلزایمر با درگیری مناطق هیپوکامپ و نواحی وابسته، شروع می شود و به همین دلیل است که آنها با خاطرات اخیر خود مشکل دارند.

چینش زمانی خاطرات

به تازگی مؤسسه سالک کالیفرنیا و دانشگاه کوئینزلند استرالیا با همکاری هم نوعی شبیه سازی رایانه ای انجام داده اند که تا حد زیادی می تواند نشان بدهد که مغز چگونه خاطرات ما را از نظر زمانی، نشان دار می کند. گویا سلول های مغزی تازه متولد شده، که هزاران عدد از آنها هر روز تولید می شوند، باعث می شوند خاطرات از نظر زمانی به هم گره بخورند. این سلول ها یک تاریخ دقیق شامل روز، ماه، سال را ثبت نمی کنند بلکه حوادثی را که در یک بازه زمانی مشخص به وقوع پیوسته به شکلی واحد رمزدار می کنند. به این ترتیب، مغز تشخیص می دهد که آیا خاطره ای قبل، بعد یا هم زمان با خاطره دیگری به وقوع پیوسته. اگر سلول های مغزی یکسانی طی دو اتفاق فعال باشند، حافظه ای که این دو را به هم ربط می دهد، شکل می گیرد. شاید توضیح این حرف ها با یک مثال واضح تر شود: مثلاً شما به خاطر می آورد که چند سال پیش، فلان روز به فلان رستوران رفتید و بعدش هم برای تماشای بهمان بازی فوتبال راهی استادیوم آزادی شدید. محققان فکر می کنند که سلول های مغزی مشابه ای در رابطه با این دو اتفاق فعال بوده اند و همین امر باعث می شود که شما این دو را به همراه هم به خاطر بیاورید.

در حقیقت، نورون های جودن در یک بازه زمانی چند هفته ای به چیزهای یکه برای ما رخ می دهد، واکنش نشان می دهند. گر چه می دانیم ابرتباطات و تداعی ها بر پایه بینایی، بویایی و دیگر حواس شکل می گیرند (مثلاً ممکن است بوی جوجه کباب شما را یاد مسابقه فوتبال چند سال پیش بیندازد)، مدل های رایانه ای نشان می دهد که سلول های مغزی جوان از طریق زمانی هم به یگدیگر مرتبط هستند. البته این سلول ها فقط بخشی از یک شبکه و جریان عمومی هستند اما نقش آنها در چینش زمانی خاطرات بسایر برجسته است و به دلیل وجود آنها است که می توانیم بگوییم فلان چیز قبل یا بعد از آن یکی اتفاق افتاده است. در بعضی از بیماری ها، عدم تولید سلول های مغزی است که مسأله ساز است. مثل افسردگی، آلزایمر و پارکینسون. به همی خاطر، این یافته های جدید می تواند درمان این نوع بیماری ها را متحول کند.

چهره های ماندگار

یکی از جنبه های اسرارآمیز حافظه، ماندگاری چهره آدم ها در ذهن دیگران است. چهره انسان از جمله مواردی است که به راحتی در حافظه کوتاه مدت می نشیند. جالب اینکه می می توانیم چهره های بیشتری را نسبت به سایر اشیا به حافظه کوتاه مدت خود بسپاریم. گویا چهره ها به طرز متفاوتی رمزدار می شوند، طوری که تعداد بیشتری از آنها در حافظه باقی می ماند. محققان این امر را به «چمدان بستن» توصیه می کنند؛ همان طور که اگر یک چمدان خوب بسته شود، می تواند چیزهای بیشتری در خود جای بدهد، حافظه تصویری کوتاه مدت نیز در رابطه با چهره ها همین طور عمل می کند و به همین دلیل می تواند چهره های بیشتری را نسبت به سایر اشیا در خود جای بدهد.

در ستایش فراموشی

همیشه این طور نیست که آدم ها بخواهند حافظه خود را تقویت کنند و دوست داشته باشند که همه خاطرات خود را به وضوح به یاد بیاورند. خیلی ها هستند که با به یاد آوردن خاطرات بد خود، دچار آسیب های روح و جسمی می شوند. نمونه شدید از این حالت، نوعی بیماری است که از آن با نام PTSD یاد می شود. کسانی که در جنگ شاهد صحنه های دلخراش بوده اند، کسانی که خودشان یا اطرافیان شان مورد خشونت یا تجاوز واقع شده اند از این دسته هستند. خاطرات دردناک در حافظه بلندمدت این بیماران به شدت فرو می رود و هر وقت که آن را مرور کنند، دچار عوارض روحی و جسمی می شوند.

محققان سعی دارند راهی پیدا کنند تا این بیماران بتوانند راه خاطرات ناخوشایند را مسدود کنند و آنها را عامدانه فراموش کنند. اما تحقیقات نشان داده خاطرات تلخی که با احساسات و عواطف ما گره خورده باشند، مخصوصاً به شکل دیداری ایجاد شده باشند، سخت تر از دیگر خاطرات از ذهن پاک می شوند. دیدن یک تصویر دلخراش در تلویزیون بیشتر از خبر همان گزارش در قالب تیتر یک روزنامه در حافظه، باقی می ماند. خاطرات و محفوظات خنثی ممکن است به راحتی فراموش شوند: نشانی یک رستوران، شماره تلفن یک دوست، زمان یک جلسه.

اگر بخواهیم خاطره ای را فراموش کنیم، باید بتوانیم ابتدا آن خاطره را در ذهن خود از بقیه خاطرات مجزا کنیم و سپس راه ورود آن را مسدود کنیم. اما بدبختانه، احساسات و عواطف ما هر دوی این مراحل را تضعیف می کنند. وقتی عواطف با خاطرات آمیخته می شومند، آن خاطرات بسیار مهم تلقی می شوند و به همین دلیل در دسترس واقع می شوند. این امر حتی در مورد خاطرات عاطفی خوشایند هم صدق می کند. این یافته ها تأیید دیگری است بر این که احساسات باعث می شود کنترل انسان بر روی محتوای ذهنی محدود شود. حتی یک واکنش عاطفی کوذچک می تواند فراموش کردن خاطرات را دشوار کند. اما این به آن معنی نیست که اصلاً نمی شود خاطرات عاطفی را کنار زد. اگر انگیزه لازم برای فراموشی به اندازه کافی قوی باشد، شاید بشود با همراه کردن سازوکارهای تطبیقی، به آثار این خاطرات غلبه کرد.

برخی دیگر از محققان توانسته اند در شرایط آزمایشگاهی روی موش ها حالتی مشابه PTSD ایجاد کنند و سپس با تجویز بعضی از داروها، خاطره دردناک را تا حدی محو کنند بدون اینکه به دیگر خاطرات و محفوظات آسیبی وارد شود. اما آیا این امر در مورد انسان نیز شدنی است؟

و اما آلزایمر

وقتی صحبت از فراموشی می شود، آدم ناخودآگاه به یاد بیماری آلزایمر می افتد. این بیماری همان نسیان سالمندی است؛ بیماری ای غیر قابل درمان، پیشرونده، مخرب و کشنده که مبتلایانش معمولاً بیش از ۶۵ سال سن دارند. آلزایمر در هر بیماری ممکن است تابلوی متفاوتی داشته باشد، اما علایم مشترک زیادی بین تمام آنها وجود دارد که رایج ترینش همان فراموشی است. پرتی حواس، آشفتگی ذهنی، پرخاشگری، اختلال گفتاری و نوسانات خلقی از دیگر علایم رایجی است که بعد از مدتی با اختلالات جسمی همراه و در نهایت به مرگ بیمار منجر می شود. در باره علت این بیماری فرضیات زیادی مطرح شده و تخمین زده می شود که در حال حاضر حدود ۲۷ میلیون نفر در دنیا به آن مبتلا باشند. نام این بیماری در حقیقت، نام خانوادگی روان پزشکی آلمانی است با نام کامل «دکتر آلویسیوس آلوئیس آلتشایمه» که در سال ۱۹۰۶ برای اولین بار به تشریح این نوع فراموشی پرداخت. خود او در سن ۵۱ سالگی به دنبال نارسایی کلیوی ناشی از عفونت از دنیا رفت و به بیماری هم نامش دچار نشد. روز ۳۱ شهریور به نام روز جهانی آلزایمر نام گذاری شده است.

منبع:روزنامه سلامت شماره ۲۲۵

## ما چاق ها یک میلیارد نفریم

نویسنده: دکتر مجید سلطانی

« در حال حاضر ، بیش از یک میلیارد نفر از جمعیت جهان ، چاق اند . از این رو ، چاقی امروزه به عنوان یک اپیدمی خاموش شناخته شده است ، یعنی یک همه گیری خاموش . می توان گفت کره ی زمین چاق شده است و به همین علت ، به جای استفاده از واژه ی Obesity ( چاقی ) ، بهتر است از واژه ی Globesity ( جهان چاقی ) یا چاقی گلوبال استفاده کنیم . برای کنترل و درمان این خیل انبوه چاق ها و عوارض چاقی ، طبیعتاً بودجه ی زیلادی لازم است ، به طوری که فقط در امریکای شمالی ، سالیانه چیزی در حدود ۹۸ میلیارد دلار هزینه می شود . برای کنترل و درمان عوارض دیابت نیز حدود ۱۰۰ میلیارد دلار خرج می شود . این ارقام سرسام آور به طور طبیعی به بودجه کشورها تحمیل می گردد و در واقع از جیب مالیات مدهندگان پرداخت و برداشت می شود . به عبارت دیگر ، چاق ها حتی بودجه ی دولت ها را هم می بلعند . پرداخت مستمری ، پرداخت حقوق از کارافتادگی ، کاهش بهره وری و درآمد ، تنها بخشی از این هزینه هاست . پس متوجه می شویم که چاقی ، یک معضل اقتصادی ـ اجتماعی هم هست » اینها مقدماتی است که دکتر منوچهر جزایری ، فوق تخصص غدد و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران می گوید تا وارد بحث « چاقی و دیابت » شویم .

سلامت : رابطه ی چاقی و دیابت را چگونه تحلیل می کنید ؟

چاقی یعنی ام الامراض یا مادر بیماری ها ؛ مادر دیابت نوع ۲ ، فشار خون ، چربی خون ، ضایعات استخوانی و مفصلی و سکته های قلبی و مغزی و حتی مادر بسیاری از سرطان ها ... چاقی فقط یک مساله فیزیکی و ظاهری نیست . چاقی یک معضل بهداشتی ، اجتماعی ، اقتصادی و حتی روانی اجتماعی است .

سلامت : مشخصاً چه رابطه ای با دیابت دارد ؟

انگشت روی نقطه اصلی بحث گذاشتید . جان کلام و لب مطلب ، همین جاست . در بدن یک فرد چاق ، هم تعداد و هم حجم سلول های چاق ، زیاد هستند . ادیپوسیت ها یا سلول های چاق حداقل ۵ ماده زیان آور را تراوش می کنند : لپتین ، رزیستین ، ادیپونکتین ، عامل نکروزتومور ( TNF ) و اسید چرب آزاد . این مواد تماماً مضرند و یکی از عیوب آنها ، بالا بردن مقاومت سلول ها نسبت به انسولین است . مقاومت به انسولین ، نطفه ی اصلی دیابت نوع ۲ است و بدن را مستعد دیابت می کند . در مرحله ی اول ، سلول های سازنده انسولین ( سلول بتا ) سعی می کنند برای شکستن این مقاومت ، انسولین بیشتری تولید کنند . به همین علت ، غلظت انسولین در خون بالا ـ می رود یعنی هم انسولین بالاـست و هم مقاومت وجود دارد . در مرحله ی دوم ، سلول های بتا دیگر قادر به تولید انسولین بیشتر نیستند زیرا به مرحله ی فرسودگی و خستگی رسیده اند . در مرحله ی سوم ، قند بعد از غذا بالا می رود ولی قند ناشتا هنوز طبیعی است . این همان مرحله ای است که به اختلال تحمل گلوکز ( IGT ) معروف است . در مرحله ی چهارم ، تولید انسولین کاهش و تولید گلوکز ( قند ) افزایش می یابد . این مرحله معروف است به اختلال قند ناشتا ( IFG ) . و بالاخره در مرحله ی پنجم ، قند ناشتا و قند بعد از غذا هر دو به وضوح بالا ـ می روند . این مرحله معروف است به دیابت آشکار . به طور خلاصه ۸۰ درصد مبتلایان به دیابت نوع ۲ ، یا چاق اند و یا روزی چاق بوده اند .

پس ملاحظه می کنید که نقطه شروع این حوادث در چاقی نهفته است که به دیابت ختم می شود .

سلامت : پس یک سلول چاق ، این همه مشکل ایجاد می کند ؟

بله ، بافت چربی ، یک کارخانه هورمون سازی است که فرآورده هایش برای بدن زیان آورند . یک سلول چاق ، یک سلول مزاحم و پر دردسر است که از یک طرف مقادیر فراوانی چربی را در خود احتکار کرده است و از طرف دیگر ، مانع تاثیر انسولین می شود و نمی گذارد انسولین وظیفه ی خود را برای سوخت گلوکز انجام دهد .

سلامت : در ایجاد دیابت ، چاقی عمومی بیشتر نقش دارد یا چاقی موضعی ؟

اول باید یاد بگیریم این دو نوع چاقی را افتراق بدهیم . اگر BMI ( نمایه ی توده ی بدنی ) بین ۲۵ تا ۳۰ باشد ، اضافه وزن گفته می شود و اگر BMI از ۳۰ بالاتر باشد ، چاقی اطلاق می شود . اما چاقی مرکزی یا موضعی با دور شکم ( کمر ) ارتباط دارد . به عبارت دیگر ، اگر در یک مرد اروپایی سفید پوست ، دور کمر بالاتر از ۱۰۲ سانتی متر و در زن بالاـتر از ۸۸ سانتی متر باشد ، مرضی تلقی شده و اهمیت پیدا می کند . در کودکان این ارقام بالاتر از ۹۰ و ۸۰ مرضی تلقی می شود و ضریب خطر آسیایی ها ، بالاتر از اروپایی هاست .

سلامت : چه اهمیت و چه خطری دارد ؟

چاقی شکمی بیشتر از چاقی عمومی ، خطر سکته قلبی ( انفارکتوس ) ، دیابت نوع ۲ ، فشار خون و مقاومت به انسولین را بالا می برد . چاقی شکمی یا مرکزی ، یک عامل خطر برای دیابت نوع ۲ و سکته های قلبی محسوب می شود ؛ لذا چاق ها باید در اسرع وقت نسبت به کاهش دور کمر اقدام کنند .

سلامت : آیا در این رابطه ، بیماری خاصی نیز قابل ذکر است ؟

بله ، بیماری ها و نشانگان های مختلفی وجود دارد که یکی از آنها مهمتر است . این نشانگان به نشانگان متابولیک معروف است که پیش از این با نام سندرم X از آن نام برده می شد . معیارهای لازم برای این نشانگان بر حسب ماخذ ، متفاوت است . سازمان جهانی بهداشت ، فدراسیون های بین المللی دیابت و برنامه ملی آموزش کلسترول ، هر یک معیارهای خودشان را دارند . به طور خلاصه می توان گفت نشانگان متابولیک ، به گروهی از عوامل خطر برای امراض قلبی عروقی و متابولیک اطلاق می شود که دارای ۵ ویژگی زیرند :

۱ ـ چاقی شکمی

۲ـ افزایش قند خون

۳ ـ افزایش فشار خون

۴ ـ افزایش تری گلیسرید خون

۵ ـ کاهش چربی خوب خون ( HDL ) .

هر گاه ۳ معیار از ۵ معیار یاد شده در یک مریض وجود داشته باشد ، تشخیص همیشه در معرض خطر دیابت نوع ۲ و ضایعات قلبی عروقی است که چیزی حدود یک سوم تا یک چهارم جمعیت بزرگسالان به آن مبتلا هستند .

سلامت : آیا بین چاقی شکمی و چاقی عمومی از نظر عواقب ، فرقی وجود دارد ؟

بله ، دور شکم و نسبت دور شکم به دور باسن ، بهترین معیار برای خطر انفارکتوس حاد میوکارد محسوب می شود و از BMI معتبرتر است . نسبت دور شکم ( کمر ) به باسن هر چه بیشتر باشد ، خطر ضایعات قلب و دیابت نوع ۲ ، بیشتر می شود . جثه سیبی شکل ، به جثه ای گفته می شود که تجمع چربی در مرکز ( شکم ) بیشتر باشد و جثه ی گلابی شکل به جثه ای اطلاق می گردد که این نسبت کمتر باشد . در آسیایی ها مثلاً چینی ها ، BMI بالاتر از ۲۳ اضافه وزن و بالاتر از ۲۷/۵ چاقی تلقی می شود و اندازه ی دور کمر اگر از ۹۰ در مرد و ۸۰ در زن تجاوز کند ، با خطر قلبی عروقی همراه می باشد ؛ در حالی که این ارقام در اروپایی ها بالاتر است .

سلامت : ممکن است برای روشن تر شدن مطلب مثالی بزنید ؟

بله ، از دو زن که یکی دارای BMI ۳۰ و نسبت کمر به باسن ۰/۷ است و دیگری دارای BMI۳۰ و نسبت کمر به باسن ۱/۲ است ، خطر نشانگان متابولیک ، بیماری قلبی عروقی و دیابت ، در دومی بیشتر از اولی است با وجودی که BMI در هر دو برابر است .

زیرا در دومی چاقی شکمی بارز است .

منبع: روزنامه سلامت – شماره ۲۲۵

### طاعون قرن جدید

کشف بیماری ایدز به این صورت بود که ابتدا در سال ۱۹۸۰ میلادی چندین بیماری غیرشایع در افراد خاص بروز کرد. غیر طبیعی بودن بیماری در این افراد که معمولاً از گروه‌های خاصی چون همجنس بازان، معتادان تزریقی، بیماران هموفیلی، دریافت کنندگان خون و شرکای جنسی آنها بودند، پزشکان را به این نتیجه رساند که ویروس این بیماری از راه انتقال خون و تماس جنسی منتقل می‌شود. تظاهر بیماری به صورت ابتلا به بیماریهای بود که پیش از آن تنها در افرادی که نقص ایمنی داشتند مشاهده شده بود. سرانجام با تلاش‌های بسیار، عامل بیماری ایدز که یک ویروس بود شناسایی و به عنوان «ویروس نقص ایمنی انسانی» یا HIV نام گرفت. ویروس HIV باعث اختلال عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود و مشکلات ناشی از بیماری ایدز هم نتیجه درست کار نکردن ایمنی بدن انسان مبتلاست که می‌تواند موجب عفونت‌های مرگبار و برخی از اشکال سرطانها شود. به صورت دقیق‌تر ویروس HIV در بدن انسان به سلولهایی از بدن که نخستین سلولهای ایمنی را به کار اندازند، حمله می‌کنند و طبیعی است که با از کار افتادن آنها این سیستم دیگر فایده‌ای نخواهد داشت. اهمیت اطلاع از مشخصات بیماری: بیماری ایدز به عنوان طاعون قرن بیستم و یکی از مهمترین مشکلات بهداشتی قرن حاضر هر روز در حال گسترش است. بیماری ایدز درمان قطعی ندارد و در نهایت کشنده است. وظیفه همه انسانها آشنایی با بیماری و حفاظت از خود و نزدیکانشان از خطر ابتلا به این بیماریست. ایدز ربطی به جنس و نژاد یا سن خاصی ندارد و تمام افراد را مبتلا می‌کند. ابتلا به بیماری ایدز فلج کننده است؛ خود بیمار همواره از مشکلات و بیماریهای جسمی رنج می‌برد و خانواده‌اش نیز با مشکلات روحی و اقتصادی بیماری او دست و پنجه نرم خواهند کرد. کودکان یکی از قربانیان اصلی بیماری ایدز هستند؛ چون از طرف بسیاری از کودکان در مرحله جنینی یا هنگام زایمان از مادران آلوده مبتلا به بیماری می‌شوند. جوانان نیز از آسیب‌پذیرترین گروهها در مقابل همه‌گیری ایدز هستند. براساس بررسی‌های انجام شده حدود نیمی از آلودگی‌های جدید با ویروس HIV در جوانان کمتر از ۲۵ سال بروز می‌کند. اما با وجود آسیب‌پذیری جوانان، آنها نیرویی مناسب برای مبارزه با همه‌گیری ایدز هستند. جوانان با داشتن اطلاعات مناسب و مهارتهای لازم زندگی، ظرفیت چشمگیری برای سازگاری با رفتار ایمن‌تر نشان می‌دهند. بزرگسالان نیز باید از خطرات احتمال ایدز آگاه باشند و خود را از آن مصون دارند. در واقع یک فرد بزرگسال باید بداند که رفتارهای جنسی وی تا چه حد در سلامت خود او و کودکانش مؤثرست. همچنین فرد بزرگسال باید بداند که اعتیاد، سایر انحرافات وی و خانواده‌اش را در معرض خطر قرار می‌دهد.

منبع:WWW.IRTEB.COM

### کم‌تحرکی ؛ عارضه ی قرن

نویسنده: بیتا مهدوی

گسترش فناوری و ماشینی شدن زندگی، کم شدن تحرک جسمانی را برای انسان‌ها به ارمغان آورده و این در حالی است که ۷۰ درصد از بیماری‌ها در اثر بی‌تحرکی بوجود می‌آیند. آخرین آمارهای جهانی حاکی از آن است که سال گذشته، حدود ۲ میلیون نفر در جهان به علت انجام ندادن فعالیت‌های فیزیکی جان خود را از دست داده‌اند و بیش از ۶۰ درصد جمعیت جهان که اغلب آنان را زنان و دختران تشکیل می‌دهند، به میزان لازم از تحرک فیزیکی برای ارتقای سلامتی برخوردار نیستند.

بررسی‌های انجام شده در کشور هم نشان می‌دهد که ۴۵ درصد ایرانیان دچار فقر حرکتی هستند. در این میان، مدیران و کارمندان به علت یکنواختی کار در معرض انواع بیماری‌های گوناگون قرار دارند. نتایج تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که مهم‌ترین و شناخته شده‌ترین آفت سلامتی برخی از مدیران و کارمندان، ورزش نکردن، تغذیه نامناسب و و نداشتن استراحت کافی است. کارشناسان بر این اعتقادند که علاوه بر نقش محوری ورزش و استراحت کافی در سلامت مدیران و کارمندان، رعایت رژیم غذایی مناسب و تغذیه صحیح نیز از کلیدهای دستیابی به سلامت و توفیق درکارهاست.

ترویج فعالیت بدنی، روش سودمندی برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن و راهکاری مقرون به صرفه برای ارتقای سلامت جامعه است. مدارک علمی نشان می‌دهد که فعالیت بدنی منظم، برای تمامی مردم در همه سنین و شرایط (حتی ناتوانی‌های جسمی) طیف وسیعی از فواید سلامت جسمانی اجتماعی و فکری را فراهم می‌کند.

کارشناسان معتقدند فعالیت بدنی روی سایر راهکارهای مقابله با بیماری‌های مزمن به ویژه برنامه غذایی، کاهش مصرف دخانیات، الکل و موادمخدر اثر مثبت دارد، به کاهش خشونت کمک می‌کند، توانایی انجام کار را افزایش می‌دهد و موجب بهبود روابط اجتماعی افراد جامعه می‌شود. براساس تحقیقات، سن ابتلا به دردهای مفصلی در بیشتر کشورهای جهان ۲۵ سال کاهش یافته است و دلایل آن، شیوه زندگی نامناسب، بی‌تحرکی در محیط‌های اداری و نداشتن فعالیت فیزیکی است. به استناد آمارهای رسمی، سن ابتلا به بیماری‌های مفصلی در ایران نیز از ۵۵ سال به ۳۰ سال کاهش یافته است.

آمارها چه می‌گویند؟

براساس برآورد سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۲ بی‌تحرکی سبب مرگ ۹/۱ میلیون نفر در جهان شده است. براساس این برآورد حدود ۱۰ تا ۱۶ درصد موارد سرطان سینه، کولون، دیابت و در حدود ۲۲ درصد موارد ایسکمی قلبی در جهان به بی‌تحرکی نسبت داده می‌شود. این برآوردها، میان زنان و مردان مشابه است.

برآورد جهانی شیوع بی‌تحرکی در بزرگسالان حدود ۱۷ درصد است. برآوردها برای فعالیت‌های بدنی کم و ناکافی (انجام فعالیت بدنی متوسط به میزان کمتر از ۵/۲ ساعت در هفته) از ۳۱ تا ۵۱ درصد متغیر است و متوسط جهانی آن ۴۱ درصد است. در گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۲ از برخی منابع اطلاعاتی مستقیم و غیرمستقیم و انواع شیوه‌های نظرسنجی برای تخمین سطح فعالیت استفاده شده است.

بیشترین فعالیت‌ها برای اوقات فراغت و کمترین آنها در رابطه با فعالیت‌های شغلی بودند. در رابطه با رفت و آمد و کارهای خانگی، کمترین فعالیت گزارش داده شده است. به علاوه، اطلاعات گزارش سازمان جهانی بهداشت فقط شیوع بی‌تحرکی را در میان افراد ۱۵ سال و بالاتر تخمین می‌زند و به نظر می‌رسد رقم کل می‌تواند بیش از این باشد.

در حال حاضر تخمین زده می‌شود که ۶۰ درصد از جمعیت جهان به اندازه کافی حتی به میزان نسبتاً کم توصیه شده، فعالیت جسمانی ندارند. در کشورهای توسعه یافته به نظر می‌رسد که بیشتر بزرگسالان بی‌تحرک باشند. احتمال تداوم الگوی فعالیت جسمانی که در طول دوران بچگی و نوجوانی شکل می‌گیرد، بیشتر است و مبنایی برای زندگی سالم و فعال در تمام طول زندگی را فراهم می‌کند.

به نظر می‌رسد که شیوه‌های زندگی ناسالم، شامل رفتار بدون تحرک، رژیم غذایی بدون اعتیاد به موادمخدر در سنین جوانی، در باقی عمر ادامه یابد. اطلاعات بدست آمده از کشورهای توسعه یافته نشان می‌دهد که هزینه‌های مستقیم بی‌تحرکی بسیار زیاد است. هزینه‌های مربوط به بی‌تحرکی و چاقی ۴/۹ درصد از هزینه‌های ملی و بهداشتی ایالات متحده را در سال ۱۹۹۵ تشکیل می‌دهد. در کانادا بی‌تحرکی موجب ۶ درصد از هزینه‌های مراقبت بهداشتی است.

فواید فعالیت جسمانی

بی‌تحرکی همراه با دیگر عوامل، عاملی مهم در ایجاد بار بیماری‌های مزمن در جهان است. فعالیت جسمانی منظم، خطر ابتلا به بیماری قلبی، سکته مغزی، سرطان سینه و سرطان کولون را کاهش می‌دهد. به طور عمومی، فعالیت جسمانی سبب بهبود متابولیسم گلوگز می‌شود، چربی بدن را کاهش می‌دهد و فشار خون را پایین می‌آورد. مجموعه‌ای که عوامل اصلی کاهش خط ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت هستند. فعالیت جسمانی به کنترل و تخفیف آثار این بیماری‌ها نیز کمک می‌کند. فعالیت جسمانی خطر ابتلا به سرطان کولون را از طریق اثر روی پروستاگلوین‌ها، کاهش زمان عبور مواد از روده و افزایش سطح آنتی‌اکسیدان‌ها کاهش می‌دهد.

فعالیت جسمانی در کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه نقش دارد که این امر احتمالاً ناشی از اثرات آن بر متابولیسم هورمون‌ها است. فعالیت جسمانی همچنین می‌تواند موجب بهبود سلامتی عضلانی ـ اسکلتی کنترل وزن بدن و کاهش علایم افسردگی شود.

آثار سودمند فعالیت جسمانی در بیماری‌های اسکلتی، عضلانی مانند کاهش کمردرد، پوکی استخوان و همچنین چاقی، افسردگی، اضطراب و استرس گزارش شده است.

علاوه بر فواید مستقیم درمانی، با افزایش فعالیت جسمانی می‌توان شاهد افزایش فعالیت‌های متقابل اجتماعی در همه جنبه‌های زندگی مانند ایجاد سرگرمی مفرح، کاهش خشونت و... بود. فعالیت جسمانی دارای فواید اقتصادی به ویژه در مواردی مانند کاهش هزینه مراقبت بهداشتی، افزایش بهره‌وری و محیط اجتماعی سالم‌تر است.

پیامدهای کم‌تحرکی

دکتر علی جمشیدی، ارتوپد می‌گوید:

ـ تحرک؛ توانایی حرکت آزادانه فرد در پیرامون خود است و حرکت برای اهداف مختلفی به کار گرفته می‌شود. داشتن تحرک برای احساس سلامتی از جنبه فیزیکی، روانی و اجتماعی ضروری است. بی‌تحرکی زمانی رخ می‌دهد که موجود قادر به حرکت غیروابسته (مستقل) یا تغییر وضعیت نباشد یا حرکت او به دلایل پزشکی محدود شده باشد.

بی‌تحرکی فقط به استراحت در تخت اطلاق نمی‌شود، کارمندی که ساعت‌ها پشت یک میز بنشیند، به درجاتی از بی‌تحرکی مبتلاست. به گفته او، آخرین بررسی‌های انجام شده در کشور نشان می‌دهد که ۴۵ درصد از افراد جامعه و ۶۰ درصد افراد بالای ۶۰ سال در تحرک مشکل دارند. این در حالی است که گاهی این محدودیت حرکت موقتی است و زمانی نیز این بی‌تحرکی، محدود به قسمتی از بدن می‌شود. معمولاً اثرات بی‌تحرکی از سه جنبه فیزیولوژیک، روان‌شناختی و تکاملی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

اثرات فیزیولوژیک:

تمام سیستم‌های بدن، در معرض خطرات ناشی از کم‌تحرکی و بی‌تحرکی است. این خطرات به سن، سلامت جسمی ـ روانی به سطح بی‌تحرکی و مدت زمان بی‌تحرکی بستگی دارد. تغییرات سیستم عضلانی ـ اسکلتی: بی‌تحرکی می‌تواند در سیستم عضلانی ـ اسکلتی تغییرات دائمی ایجاد کند. توده عضلانی و قدرت آن به وسیله تعادلی که براساس تولید پروتئین و مصرف آن وجود دارد، حفظ می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بار ماهیچه و فعالیت آن توسط این تعادل تنظیم می‌شود.

دکتر جمشیدی یادآوری می‌کند:

ـ بی‌تحرکی، بار ماهیچه، فعالیت و سنتز پروتئین را کاهش و شکسته شدن پروتئین را افزایش می‌دهد که نتیجه آن، کاهش توده عضلانی، کاهش اندازه ماهیچه و به دنبال آن، انعطاف‌پذیری و قدرت ماهیچه است.

بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که بعد از یک هفته، ۲۰ درصد از قدرت و تحمل ماهیچه کاهش می‌یابد. بی‌تحرکی بیش از یک تا دو ماه می‌تواند اندازه ماهیچه را تا نصف کاهش دهد که با کاهش عملکرد همراه است.

در این میان ماهیچه‌های پا بیشترین تاثیر را از بی‌تحرکی می‌پذیرند. مفاصل نیز از عوارض بی‌حرکتی بی‌نصیب نمی‌مانند، سفتی غیرطبیعی مفاصل و نرمی ساختارهای مربوط به آن، عملکرد مفاصل را محدود می‌کند. استخوان، یک بافت زنده و پویاست که نه تنها وظیفه حمایت بدن را به عهده دارد، بلکه در تنظیم املاح بخصوص کلسیم نیز نقش دارد. فشاری که از طریق تحمل وزن روی استخوان‌ها وارد می‌شود، برای عملکرد سلول‌های استخوان‌ساز لازم است. بی‌تحرکی باعث کاهش املاح‌سازی و کمبود مواد زمینه‌ای استخوانی می‌شود. همچنین بی‌تحرکی به تعادل منفی کلسیم منجر می‌شود و کلسیم به دلیل وجود شبکه بازجذب، از استخوان خارج می‌شود. در نتیجه این فرآیند، تراکم استخوان کاهش می‌یابد و به دنبال آن پوکی استخوان ایجاد می‌شود.

خطر دیگر، تشکیل «ترومبوز» در نتیجه‌ی بی‌حرکتی است. ترومبوز لخته‌ای است که به دلیل تجمع پلاکت‌ها (سلول خونی که در انعقاد خون نقش دارد) فاکتورهای انعقادی، الیاف فیبرین و سلول‌های خونی، در دیواره‌های داخلی عروق تشکیل می‌شود.

خطر لخته شدن، در احتمال کنده شدن آن از دیواره رگ و حرکت آن در مسیر جریان خون است. اگر لخته، مسیر عروق خون‌رساننده به مغز را مسدود کند، سکته مغزی و اگر مسیر عروق خون‌رساننده به قلب را مسدود کند، سکته قلبی ایجاد می‌شود و سایر اندام و اعضا نیز به همین ترتیب در معرض خطر هستند. تغییر در دستگاه گوارش، تحرک، محرک حرکات دودی روده است. بیمار بی‌تحرک یا کم‌تحرک در معرض یبوست ناشی از کاهش تحرکات دودی روده است. شاید بتوان گفت که یبوست، نخستین عارضه ناشی از بی‌تحرکی است. عارضه دیگر ناشی از کم‌تحرکی، کاهش اشتهاست که در نتیجه، دریافت مواد مغذی موردنیاز برای ترمیم و بهبود بافت‌ها را دچار مشکل می‌کند.

بیماری‌های مرتبط با بی‌تحرکی

دکتر مصطفی غفاری ، در مورد تحرک نداشتن کارمندان می‌گوید:

ـ مشاغل اداری و پشت‌میزنشینی که این روزها بسیار وجود دارد، اثرات زیان‌آور فراوانی بر سلامت کارکنان می‌گذارد که اغلب آنها از کم تحرکی موجود در این مشاغل ناشی می‌شود. از عوارض شایع و مشکل‌آفرین کم‌تحرکی و پشت‌میزنشینی، اضافه وزن و چاقی است، چرا که افراد کم‌تحرک، کالری مصرفی خود را نمی‌سوزانند و فعالیتی برای سوختن انرژی ندارند.

اضافه وزن به شاخص توده بدنی ۳۰ـ۲۵ و چاقی به شاخص توده بدنی بالای ۳۰ اطلاق می‌شود که هردو، زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌ها هستند که به برخی عوارض آنها اشاره می‌شود:

دیابت:

چاقی از عوامل ایجاد دیابت بویژه دیابت نوع۲ است، چرا که با افزایش چربی بدن، مقاومت بدن در اثر هورمون انسولین افزایش می‌یابد و این مساله در کنترل قند خون توسط هورمون انسولین اختلال ایجاد می‌کند. افراد دچار اضافه وزن نسبت به افراد طبیعی ۲ برابر بیشتر احتمال ابتلا به دیابت را دارند و این میزان در افراد دچار چاقی شدید، به بیش از ۵۰ برابر می‌رسد. این بیماری، زمینه‌ساز مرگ زودرس، بیماری‌های قلبی و کلیوی، سکته مغزی و کوری است.

پرفشاری خون:

اضافه وزن و چاقی از طریق مکانیسم‌های متعدد از جمله تأثیر برگردش خون و سیستم هورمونی بدن، باعث افزایش فشارخون می‌شوند که یکی از شایع‌ترین عوارض چاقی است. پرفشاری خون نیز همچون دیابت، عامل زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی، کلیوی و... است.

اختلال درچربی خون:

کاهش سطح کلسترول خوب خون (HDL) و افزایش سطح کلسترول بد خون (LDL) از عوارض اضافه وزن و چاقی هستند. با رسوب LDL در دیواره عروق خونی، خطر ایجاد تصلب‌شرایین و بیماری قلبی و سکته مغزی بوجود می‌آید.

بیماری‌های عروق کرونر:

رسوب چربی در جدار سرخ رگ‌های قلبی، سبب کاهش خون‌رسانی به عضله قلبی و در نتیجه کمبود اکسیژن آن و ایجاد آنژین قلبی (درد قفسه سینه) می‌شود. پیشرفت این مسئله و انسداد کامل عروق قلبی، عوارضی مثل قطع جریان خون قلبی، کمبود شدید اکسیژن عضله قلب و در نتیجه سکته قلبی را در پی دارد.

سکته مغزی:

چاقی با ایجاد رسوب چربی در جدار سرخ‌رگ‌های مغزی و تنگ کردن عروق مغزی و در نتیجه کاهش خون‌رسانی به بخشی از مغز، می‌تواند منجر به کمبود اکسیژن در منطقه‌ای از مغز و سکته مغزی شود. آپنه (توقف تنفس): توقف تنفس که به علت انسداد مسیرهای هوایی ایجاد می‌شود، در افراد دچار اضافه وزن و چاقی با بافت چربی فراوان اطراف گردن که زیاد خرخر می‌کنند، دیده می‌شود. این موضوع سبب بیمار شدن مکرر فرد در طول شب و پایین آمدن کیفیت خواب می‌شود، لذا فرد در طول کار روزانه احساس خواب‌آلودگی و گیجی می‌کند که این امر بر عملکرد فعالیت‌های روزانه فرد تاثیر منفی می‌گذارد.

سرطان:

چاقی از قابل پیشگیری‌ترین عوامل ایجادکننده سرطان است. افراد چاق بیشتر در معرض ابتلا به انواع سرطان هستند.

سرطان سینه، رحم، تخمدان و کیسه صفرا در زنان چاق بیشتر دیده می‌شود. چاقی همچنین سبب افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های کولون، رکتوم و پروستات در آقایان می‌شود.

استئوآرتریت (ساییدگی مفصل):

چاقی و اضافه وزن به دلیل اعمال فشار زیاد بر مفاصل تحمل‌کننده وزن بدن، به ویژه زانو، ران و مهره‌های پایین کمری، سبب تخریب مفصلی و در نتیجه ایجاد درد مفصل می‌شود.

سایر عوارض:

شامل مشکلات گوارشی همچون سنگ کیسه صفرا، کبد چرب، نقرس و... مشکلات اسکلتی عضلانی مانند کمردرد و سندرم تونل کارپل، اختلالات تولید مثلی در زنان همچون ناباروری و بی‌نظمی قاعدگی است.از دیگر عوارض و مشکلات ناشی از کم‌تحرکی و پشت میزنشینی به غیر از چاقی و اضافه وزن که به آن اشاره شد، می‌توان به ضعف عضلات ناحیه سرینی شکم و پشت و در نتیجه افزایش ابتلا به کمردرد و نیز دردهای مزمن گردن و شانه اشاره کرد.

به گفته دکتر غفاری نداشتن فعالیت و نشستن طولانی مدت در محیط‌های اداری، از عوامل شروع هموروئید (بواسیر) است و افراد کم تحرک بیشتر مستعد اختلالات گوارشی همچون یبوست و اختلالات ادراری ـ تناسلی همچون سنگ کلیه هستند.

گروه دیگر مشکلات ناشی از پشت میزنشینی به دلیل رعایت نکردن اصول ارگونومیک (تطابق نداشتن ابزار کار با شرایط جسمانی کارمند) بخصوص در کار با رایانه است که شامل رعایت نکردن اصولی چون انتخاب صندلی مناسب، نحوه قرار دادن میز کار، نحوه استفاده از ماوس، صفحه کلید و نمایشگر (مانیتور) و نیز نورپردازی اتاق کار است که همگی سبب ایجاد عوارضی چون اختلالات اسکلتی عضلانی (کمردرد، سندرم تونل کارپل، درد ناحیه شانه) و مشکلات چشمی از جمله خستگی و خشکی چشم و سوزش و اشک ریزی و تاری دید می‌شود.

منبع: روزنامه اطلاعات

## کشنده‌ترین سرطان

سرطان ریه یکی از شناخته‌ترین و خطرناک‌ترین سرطانهاست و سالانه تعداد زیادی از مردم بدان مبتلا می‌شوند.این سرطان با مصرف سیگار ارتباط دارد، گرچه مواد دیگری مثل آزبست (پنبه نسوز) و قطران هم می‌توانند موجب سرطان ریه شوند. تقریباً ۸۰ درصد موارد سرطان ریه با استعمال دخانیات ارتباط دارد. سایر مواد سرطانزای استنشاقی نیز احتمال ابتلای سیگاریها را بالا می‌برند. استعمال دخانیات نه تنها باعث افزایش احتمال ابتلا به سرطان ریه می‌شود، بلکه سرطانهای دیگر مثل سرطان زبان، حنجره ، مری، مثانه، کلیه، لوزالمعده، بیماریهای قلبی ـ عروقی و بیماریهای مزمن ریوی مثل آمفیزم نیز با مصرف دخانیات در ارتباط هستند.

سرطان ریه به مقدار زیادی قابل پیشگیری است که راه آن هم مصرف نکردن دخانیات است. احتمال ایجاد سرطان ریه با طول مدت استعمال دخانیات ارتباط دارد. یک فرد سیگاری هرچه زودتر سیگار را ترک کند، احتمال ابتلاخود به سرطان را بیشتر کاهش خواهد داد. استنشاق دود سیگارمصرفی دیگران نیز می‌تواند در فرد غیرسیگاری ایجاد سرطان کند. امروزه سرطان ریه شایعترین علت مرگ و میر ناشی از سرطان در مردان و زنان است.

سرطان ریه چیست؟

به علت آنکه سلولهای یک عضو، واکنش‌های گوناگونی به عوامل سرطانزا نشان می‌دهند، ممکن است انواع مختلف سرطان را در هر عضوی مشاهده کرد. این مسئله در سرطانهای اولیه ریه که در زیر شرح داده می‌شود به‌خوبی روشن می‌شود.

*سرطان سلولهای پوششی که قسمت عمده سرطانهای ریه را تشکیل می‌دهند .

*سرطان سلولهای بزرگ بدون تمایز که در ۵ تا ۱۰ درصد بیماران دیده می‌شود.

*سرطان سلولهای کوچک که در ۱۵ تا ۲۰ درصد بیماران دیده می‌شود در این نوع از سرطان به علت آنکه گسترش سلولهای سرطانی (متاستاز) زود صورت می‌گیرد، جراحی به ندرت درمان مناسبی است. در این نوع سرطان نتایج خوبی با استفاده از شیمی درمانی به دست آمده است.

*آدنو کارسینوم که معمولاً در قسمتهای محیطی ریه دیده می‌شود و ۲۵ تا ۳۰ درصد سرطانهای ریه را تشکیل می‌دهد. این سرطان ممکن است در افراد غیرسیگاری هم دیده شود.

کارسینوم برونکو آلوئولر در قسمتهای محیطی ریه مشاهده شده و کمتر از ۵ درصد سرطانهای ریه را تشکیل می‌دهد. این سرطان ممکن است در غیرسیگارها نیز دیده شود. انواع نادر دیگر کمتر از ۵ درصد کل تعداد مبتلایان به سرطانهای ریه را تشکیل می‌دهد.

علل بروز سرطان ریه

چون سیگار مهمترین عامل ایجاد سرطان ریه است، بنابراین شناخت نحوه اثر سیگار در ایجاد این سرطان اهمیت دارد. در مرحله اول استنشاق دود به روشهای پاکسازی طبیعی که به وسیله آن ریه خود را از صدمات در امان می‌دارد، صدمه می‌زند. مجاری هوایی که هوای استنشاق شده را به ریه‌ها می‌رسانند، توسط یک لایه از سلولها که روی آنها غشایی از مواد موکوسی قرار دارند، محافظت می‌شوند.

حرکات منظم مژکهای شبیه مو روی این سلولها زمینه حرکت مخاط را از ریه به سمت بالاـ فراهم می‌آورد.به این طریق ذرات استنشاق شده‌ای که به مخاط چسبیده‌اند، خارج می‌شوند.

میزان اثربخشی مکانیسم پاکسازی، با استنشاق دود سیگار به سرعت کاهش می‌یابد و با از بین رفتن مژکها و ضخیم شدن لایه پوشاننده همراه است. در این صورت ریه دیگر نمی‌تواند خود را پاک نگه دارد. بنابراین مواد سرطانزای موجود در دود سیگار روی مخاط لایه پوشاننده به مدت طولانی‌تری باقی مانده و زمان کافی برای نفوذ به داخل سلولها را خواهند داشت. این مواد به تدریج ماهیت سلولها را تغییر می‌دهند تا تبدیل به سلولهای سرطانی شوند.

دود سیگار یکی از انواع آلودگی‌های استنشاقی است که نه تنها باعث تخریب سیستم پاکسازی می‌شود، بلکه حاوی مواد شیمیایی

سرطانزا نیز است. دود سیگار ۴۰۰۰ نوع ماده شیمیایی دارد که بیش از ۴۰ تای آنها سرطانزاست. وقتی مواد سرطانزای استنشاقی همراه با دود سیگار وارد ریه می‌شوند به علت نبود خاصیت پاکسازی طبیعی می‌توانند اثر سرطانزایی سیگار را تشدید کنند.

در صورتی که اگر همین مواد توسط فرد غیرسیگاری که پوشش راههای هوایی سالمی دارد استنشاق شوند، خطر سرطانزایی کمتری دارند.عوامل متعددی چون مدت سیگار کشیدن، مقدار سیگار مصرفی و شدت سیگار کشیدن روی احتمال بروز سرطان ریه تأثیر می‌گذارد؛ مثلاً در افرادی که سالیان متمادی سیگار مصرف کرده‌اند (بیشتر از ۲۰ سال) خطر ابتلا به سرطان ریه بیشتر است. همچنین احتمال ابتلا به سرطان ریه در کسانی که به طور متوسط بیش از ۲۰ نخ سیگار در روز می‌کشند، ۱۵ تا ۳۰ برابر افراد غیرسیگاری است. زنان سیگاری نیز مشابه مردان سیگاری در معرض افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه قرار دارند. عوامل دیگری که می‌توانند در افراد سیگاری و غیرسیگاری سرطان ایجاد کنند، شامل آزبست، کروم، نیکل، قطران و مشتقات آن و رادون (یک گاز رادیواکتیو) هستند.

احتمال بروز سرطان ریه در کارگرانی که با آزبست (پنبه نسوز) سروکار دارند و سیگار می‌کشند، ۵۰ برابر افراد عادی جامعه است. از طرفی در یک کارگر آزبست کار که سیگار نمی‌کشد، احتمال ابتلا به سرطان ریه ۵ برابر افراد غیرسیگاری است.

دود سیگار

مطالعات نشان داده است که همسران غیرسیگاری افراد سیگاری، در معرض خطر افزایش احتمال ابتلا به سرطان ریه، به علت تنفس طولانی مدت دود سیگار همسرانشان هستند. همسران افرادی که طی روز بیش از ۲۰ نخ سیگار در خانه می‌کشند، دو برابر افراد طبیعی در معرض خطر ابتلاـ به سرطان هستد. تماس طولانی با دود سیگار افراد دیگر در محیط کار نیز احتمال سرطان را افزایش می‌دهد. کودکانی که والدین سیگاری دارند نیز بیشتر در معرض خطر عفونتهای تنفسی هستند. مطالعات نشان داده است مادرانی که در طول دوران بارداری در معرض دود سیگار دیگران قرار دارند، فرزندان کم‌وزن‌تری به دنیا می‌آورند.

تشخیص

علائمی که در بیمار پدید می‌آید، در همه انواع سرطان ریه مشابه است. چون تومور (توده سرطانی) مثل یک جسم خارجی در مسیر راههای هوایی است، سرفه‌های مکرر ایجاد می‌شود. این سرفه‌های مزمن ممکن است باعث صدمه تومور و پیدا شدن خون در خلط شود. از طرف دیگر، غدد مترشحه موکوس نیز به دلیل تحریک ناشی از دود سیگار، مقادیر بیشتری موکوس تولید می‌کنند که باید با سرفه دفع شود.

در مراحل پیشرفته‌تر، ممکن است تومور یک راه هوایی را به طور کامل مسدود سازد و باعث ایجاد عفونت در پشت محل انسداد شود. معمولاً بیماران مبتلا به سرطان ریه از علائمی مثل افزایش سرفه، تب و گاه درد قفسه سینه شکایت می‌کنند چون انسداد مانع تخلیه موثر ترشحات ریه می‌شود، در شت محل انسداد عفونت ایجاد می‌شود، حتی درصورتی‌که عفونت با مصرف آنتی‌بیوتیک کنترل شود، علایم آن ممکن است باقی بماند.

روش های تشخیصی

روشهای مختلفی برای تشخیص و بررسی سرطان ریه وجود دارد از جمله:

*جمع‌آوری خلط و آزمایش میکروسکوپی آن ممکن است سلولهای بدخیمی را که از تومور جدا شده‌اند، نشان دهد.

*بررسی برونکوسکوپیک راههای هوایی: در این بررسی، پزشک لوله‌ای را از راه دهان یا بینی به داخل راههای هوایی ریه می‌فرستد. تومور از طریق برونکوسکوپ برداشته و برای آزمایش زیر میکروسکوپ ارسال می‌شود.

*بیوپسی سوزنی (نمونه‌برداری با استفاده از سوزن): وقتی که تومور در منطقه‌ای است که در دسترس برونکوسکوپ نیست و تشخیص داده نشده است، با بی‌حسی موضعی، سوزن نازکی از طریق جدارهٔ قفسه سینه مستقیماً یا با راهنمایی اشعه X به سمت تومور رانده می‌شود. تکه کوچکی از بافت برداشته و برای مطالعه میکروسکوپی ارسال می‌شود.

درمان

بعد از تشخیص سرطان ریه و تعیین میزان گسترش آن تصمیم‌گیری درباره نوع درمان براساس شرایط بیمار و بیماری انجام می‌شود؛ بنابراین ممکن است روش درمان در بیماران مختلف متفاوت باشد.

سرطانهای ریه همه شبیه هم نیستند و بیماران نیز برحسب مقاومت نسبت به گسترش بیماری متفاوت هستنند. بعضی از سرطانها به سرعت گسترش می‌یابند، درحالی که بعضی دیگر رشد کندی داشتند و در مراحل آخر بیماری گسترش می‌یابند؛ از این رو پزشکان برحسب مورد راجع به درمان بیماری با جراحی، پرتودرمانی، شیمی درمانی یا ترکیبی از آنها تصمیم می‌گیرند.

اگر تومور کاملاً محدود باشد به طوری که جراحی قابل انجام باشد، ۳۰ تا ۳۵ درصد بیماران طول عمر پنج ساله خوبی بعد از عمل خواهند داشت.

پرتودرمانی در مواردی که تومور به طور کامل برداشته نشده یا شرایط بیمار اجازه عمل را نمی‌دهد، درمان مناسبی خواهد بود. در گذشته شیمی درمانی در صورتی استفاده می‌شد که شواهدی از گسترش تومور به سایر قسمتهای بدن وجود داشت، ولی امروزه در موارد دیگری از سرطان ریه هم شیمی‌درمانی کاربرد دارد. شیمی‌درمانی درمان انتخابی سرطان «سلولهای کوچک» ریه است.همیشه به خاطر داشته باشید که مصرف نکردن دخانیات عاقلانه‌ترین راه پیشگیری از سرطان ریه است.

منبع: بنیاد امور بیماریهای خاص

## لوبیاهای سحرآمیز

نویسنده:اصغر صفری فرد*

بیشتر مردم بیماری‌های قلبی و سرطان را به‌عنوان قاتلین آرام و ساکت می‌شناسند و می‌دانند که اندازه‌گیری مرتب فشار خون و بررسی سطح کلسترول و داشتن معاینه‌های منظم مانند تست سرطان سینه در بانوان، برای حفظ سلامتی بسیار مهم و حیاتی هستند. اما بیشتر مردم نمی‌دانند که بیماری مزمن کلیه، بیماری شایعی است که زندگی را به مخاطره می‌اندازد. این بیماری تا زمانی که خیلی پیشرفت نکرده باشد نشانه‌های خاصی نداشته و شخص متوجه ابتلا به آن نمی‌شود. نکته قابل توجه این است که بیماری مزمن کلیه در مراحل اولیه خود به آسانی با انجام آزمایش‌های ساده قابل تشخیص است.

تحقیقات اخیر نشان داده است که در سرتاسر جهان میلیون‌ها نفر به بیماری مزمن کلیه مبتلا بوده و خیلی بیشتر از آن، در معرض خطر ابتلا هستند. متأسفانه همه‌گیری جهانی بیماری دیابت و چاقی سبب خواهد شد که در آینده، موارد ابتلا به این بیماری خیلی بیشتر از حال حاضر باشد.

عدم‌تشخیص و درمان بیماری مزمن کلیه، می‌تواند به ایجاد مشکلات بسیار جدی مانند نارسایی کلیه که سبب می‌شود فرد نیاز همیشگی به دیالیز، یا پیوند کلیه پیدا کند، منتهی شود. اقدامات اولیه مناسب سبب می‌شود که روند پیشرفت بیماری کلیه کند شده و حتی متوقف شود. به همین دلیل انجام آزمایش‌های ساده اولیه و بهنگام در مورد افراد در معرض خطر اهمیتی فراوان دارد. بزرگداشت روز جهانی کلیه فرصتی است که در باره این بیماری، راه‌های پیشگیری و مراقبت از آن، نکاتی را فرا بگیریم. در اینجا پنج مرحله آموزش در مورد این بیماری آورده شده است؛

مرحله اول: این حقایق را بدانید

شش کاری که کلیه‌های سالم انجام می‌دهند عبارتند از:

۱- تنظیم سطح مایعات بدن

۲- پاکسازی مواد سمی و زائد بدن

۳- تولید هورمون مؤثر در خون‌سازی

۴- فعال‌سازی ویتامین D برای حفظ سلامتی استخوان‌ها

۵- تولید و رهاسازی هورمون‌های مؤثر در تنظیم فشار خون

۶- حفظ و نگهداری مواد معدنی بدن (مانند سدیم، پتاسیم و فسفر)

هشت مشکلی که به‌دلیل ابتلا به بیماری مزمن کلیه ایجاد می‌شود:

۱- بیماری‌های قلبی عروقی

۲- حمله قلبی و سکته

۳- فشار خون بالا

۴- کم خونی یا تعداد کم گلبول‌های قرمز

۵- ضعف استخوان‌ها

۶- آسیب به اعصاب

۷- نارسایی حاد کلیه که مرحله انتهایی بیماری است.

۸- مرگ

مرحله دوم: خطر را بشناسید

عوامل خطرزا برای ابتلا به بیماری کلیه

۱- دیابت (در خود یا سابقه خانوادگی )

۲- فشار خون بالا (در خود یا سابقه خانوادگی )

۳- بیماری قلبی عروقی (در خود یا سابقه خانوادگی )

۴- سابقه خانوادگی از بیماری کلیوی یا دیابت و یا فشار خون بالا

۵- سن بالای ۶۰ سال

۶- چاقی

۷- داشتن وزن کم در هنگام تولد

۸- استفاده طولانی مدت از داروهای مسکن مانند ایبوپروفن و ناپروکسن

۹- عفونت مزمن دستگاه ادراری

۱۰- ابتلا به سنگ‌های ادراری

مرحله سوم: تشخیص نشانه‌های بیماری

بیشتر مبتلایان در مراحل ابتدایی بیماری مزمن کلیه هیچ‌گونه نشانه‌ای را بروز نمی‌دهند. به همین دلیل انجام آزمایش در مراحل ابتدایی مهم است. به‌تدریج که بیماری پیشرفت می‌کند، نشانه‌های بیماری خود را بروز می‌دهند و در برخی موارد گمراه‌کننده هم هستند. به این نشانه‌ها توجه کنید.

۱- خستگی و ضعف

۲- ادرار سخت و دردناک

۳- ادرار کف آلود
۴- ادرار صورتی یا تیره رنگ (وجود خون در ادرار)
۵- افزایش نیاز به ادرار کردن (به‌ویژه در شب‌ها)
۶- چشمان پف آلود
۷- صورت، دست‌ها، شکم و پاهای باد کرده
۸- تشنگی مداوم

مرحله چهارم: آزمایش بدهید

اگر شما یا یکی از بستگان شما در گروه پر خطر ابتلا به این بیماری هستید از پزشک خود بخواهید آزمایش‌های زیر را درخواست کند.

چهار تست ساده که زندگی را نجات می‌دهد:

۱- بررسی فشار خون:

فشار خون بالا- می‌تواند به عروق خونی کوچک در کلیه‌ها آسیب برساند. فشار خون، بعد از بیماری دیابت مهم‌ترین علت ایجادکننده نارسایی حاد کلیه است.

فشار خون زیر ۱۴۰-۹۰ برای بیشتر مردم خوب است. اگر مبتلا به بیماری کلیوی هستید، فشار خون زیر ۱۳۰ -۸۰ بهتر و زیر ۱۲۰-۸۰ بهترین است.

۲- بررسی پروتئین در ادرار:

وجود مقادیر کمی از آلبومین که یک نوع پروتئین است، در ادرار از نشانه‌های اولیه مبتلاشدن به بیماری مزمن کلیه است. وجود همیشگی آلبومین و سایر پروتئین‌ها در ادرار نشان‌دهنده صدمه به کلیه‌هاست.

۳- بررسی کراتی‌نین خون:

کراتی‌نین، پسماند تولید شده از فعالیت عضلات بوده و کلیه‌ها، کراتی‌نین خون را پاکسازی کرده و دفع می‌کنند. هنگامی که عملکرد کلیه‌ها کاهش پیدا کند، سطح کراتی‌نین خون افزایش پیدا می‌کند.

۴- میزان فیلتراسیون گلومرولی:

پزشکان سطح کراتی‌نین خون را اندازه‌گیری کرده و نتیجه آن را با سن، نژاد و جنس می‌سنجند تا میزان فیلتراسیون گلومرولی به‌دست آید چون حساس‌ترین و صحیح‌ترین نشانگر عملکرد کلیه‌هاست.

مرحله پنجم: سالم بمانید

شش کاری که مبتلایان به بیماری مزمن کلیه باید انجام دهند:

۱- فشار خون خود را پایین بیاورید.
۲- اگر مبتلا به دیابت هستید، سطح قند خون خود را تحت کنترل در آورید.
۳- مصرف نمک را کاهش دهید.
۴- از استفاده خود سرانه مسکن‌ها دوری کنید.
۵- در مصرف پروتئین‌ها میانه روی کنید.

نکته آخر

بیماری مزمن کلیه بیماری تمام سنین است. طبق گزارش‌های مراکز علمی، این بیماری خطر حمله قلبی، سکته و مرگ زود رس را در بین جوانان و سنین میانسالی دوبرابر می‌کند.

بیماری مزمن کلیه مختص افراد بالای ۵۵سال نبوده و عاملی خطرزا برای ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی حتی در جوانان است. به هر حال، با انجام آزمایش‌های بسیار ساده می‌توان بیماری‌های کلیه را به راحتی تشخیص داده و با مراقبت از کلیه‌ها احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کم کنیم و با این کار شانس زندگی طبیعی را افزایش دهیم.هشدارهای مختلف در مورد خطرات بیماری قلبی هر ساله افزایش می‌یابد اما بیشتر مردم در باره علل و عواقب بیماری مزمن کلیه گاهی اطلاعات کافی ندارند.

شما هنگامی که به سردرد، گلودرد، سرماخوردگی و آنفلوانزا مبتلا می‌شوید می‌دانید که بیمار شده‌اید، اما آیا شما می‌دانید که مبتلا به بیماری مزمن کلیه هستید یا خیر؟ بیماری واقعا خطرناک و مرگ‌آوری که بیماری خاموش نیز نامیده می‌شود، زیرا اغلب تا موقعی که به مراحل انتهایی خود نرسیده باشد توجه ما را جلب نمی‌کند. بزرگداشت روز جهانی کلیه، اهمیت دادن به شناخت بیماری‌های کلیه و راه‌های پیشگیری و درمان آنهاست. اگر به بیماری‌های کلیه در مراحل اولیه، توجه نشود، عواقب خطرناک آن بعدها شامل کلیه‌ها شده و رهایی از آنها در برخی اوقات امکان پذیر نیست.

* کارشناس ارشد خون شناسی و بانک خون

منبع: همشهری آنلاین

## ایران روی کمربند تالاسمی

نویسنده: اصغر صفری‌فرد

نخستین بار در سال ۱۹۲۵ میلادی، دکتر توماس بنتون کولی آمریکایی متوجه کودکانی با تغییرات استخوانی و کم‌خونی شدید در میان مهاجران ایتالیایی و مدیترانه‌ای شد.

او این بیماری را تالاسمی نامید که از تلفیق ۲ کلمه تالاس به معنای دریا و امیا به معنای خون تشکیل شده است. بیماری تالاسمی پس از بیماری‌های عفونی و تغذیه‌ای، شایع‌ترین بیماری بشر و مهم‌ترین اختلال ارثی در سطح جهان است. این بیماری در بیش از ۶۰کشور دنیا گزارش شده و حدود ۴/۵درصد از مردم دنیا؛ یعنی ۲۵۰ میلیون نفر، حامل ژن آن هستند.

همچنین۷/۶درصد زنان باردار و یک درصد زوجین در سراسر جهان، ناقل ژن تالاسمی یا هموگلوبین داسی شکل هستند. در هر سال، حدود ۳۰۰هزار تا ۵۰۰هزار کودک ( ۳/۲ تولد به ازای هر ۱۰۰۰ تولد زنده) با یکی از اختلالات هموگلوبین به دنیا می‌آیند که حدود ۱۰۰هزار نفر از آنها مبتلا به تالاسمی هستند.

تالاسمی تقریبا در همه نژادها دیده می‌شود، ولی مناطق با شیوع بالا (کمربند تالاسمی) کشورهای نواحی مدیترانه (ایتالیا، اسپانیا، پرتغال، یونان، قسمت‌هایی از روسیه و قبرس)، شمال و غرب آفریقا، کشورهای خاورمیانه (عربستان، ایران، ترکیه و سوریه)، کشورهای شبه قاره هند (هندوستان و پاکستان) و کشورهای منطقه جنوب شرقی آسیا ( بنگلادش، اندونزی، تایلند، مالزی و جنوب چین) و منطقه آمریکای جنوبی هستند.

بیش از ۸۰ درصد بیماران مبتلا به اختلالات هموگلوبین در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند و متأسفانه هنوز تعداد قابل توجهی از کودکان بیمار در این کشورها، پیش از تشخیص می‌میرند.

لازم به ذکر است که مهاجرت و ازدواج یک فرد از یک قوم با فردی از قوم دیگر، تالاسمی را تقریبا در همه کشورهای جهان، شامل اروپای‌شمالی یا دیگر کشورها که قبلا تالاسمی نداشتند، شیوع داده است.

تالاسمی در ایران

کشور ما هم روی کمربند تالاسمی قرار گرفته و به‌علت سابقه ازدواج‌های فامیلی، این بیماری شیوع زیادی پیدا کرده و مناطق اطراف دریای خزر در بعضی از استان‌ها مانند استان مازندران و گیلان و در حوزه خلیج‌فارس در استان‌های بوشهر و فارس، ۱۳ تا ۱۵درصد جمعیت، ناقل ژن معیوب تالاسمی هستند.

به‌طور کلی در ایران، براساس آمار سازمان بهداشت جهانی، حدود ۴درصد از جمعیت کشور، ناقل ژن تالاسمی هستند. به عبارت دیگر حدود ۳ - ۲ میلیون نفر مبتلا به تالاسمی مینور هستند.

در حال حاضر، بیش از ۱۸ هزار بیمار تالاسمی در سراسر کشور وجود دارد که پراکندگی آنها در استان‌های مختلف، متفاوت است. استان‌های مازندران، گیلان، هرمزگان، خوزستان، کهگیلویه و بویراحمد، فارس، بوشهر، سیستان و بلوچستان، کرمان و اصفهان، ۱۰ استان پرشیوع کشور هستند.

سابقه توجه به این بیماری در ایران به تلاش‌های پروفسور یحیی در دهه ۴۰ برمی‌گردد؛ زمانی که این استاد اهل طالقان، گزارش خود را درخصوص کم‌خونی حاد و شایع در شمال ایران به وزارت بهداری تقدیم کرد، اما کمتر کسی حرفش را جدی گرفت.

واقعاً چه کسی می‌دانست این بیماری در کمتر از ۶۰سال به یکی از عمده‌ترین چالش‌های نظام سلامت ایران تبدیل می‌شود.

علت بیماری

بسیاری از بیماری‌ها در انسان، ناشی از ناهنجاری‌های خونی است. بیماری‌های گویچه‌های قرمز، در میان ناهنجاری‌های خونی شایع‌ترند. شدیدترین این بیماری‌ها، تالاسمی و یک نوع کم‌خونی به نام کم‌خونی داسی شکل است که این مورد در قاره آفریقا بسیار شایع است.

وقوع این بیماری‌ها در نتیجه اشکال در نوع ویژه‌ای پروتئین داخل گویچه‌ای به نام هموگلوبین است. آسیب‌های هموگلوبین، ناهنجاری‌های وراثتی بوده و از والدین به فرزندان انتقال می‌یابد.

ژن معیوب تالاسمی یا از یکی از والدین و یا از هر دو به کودک می‌رسد و کودک را مبتلا به این بیماری می‌کند. این کم‌خونی ارثی به‌دلیل نقص در کروموزم شماره۱۱ و اختلال در کارایی گلبول‌های قرمز خون پدید می‌آید.

گلبول‌های قرمز که حاوی هموگلوبین هستند، اکسیژن را از ریه‌ها به سایر بافت‌های بدن منتقل می‌کنند. در بیماری تالاسمی، هموگلوبین به میزان لازم ساخته نمی‌شود و در نتیجه اکسیژن کافی به بافت‌های بدن نمی‌رسد.

مصرف یک چهارم خون‌های اهدایی

تزریق خون، رکن اساسی درمان بیماران تالاسمی بوده و تهیه خون سالم و کافی برای این بیماران، که بیش از یک چهارم مصرف‌کنندگان خون کشور را شامل می‌شود، وظیفه‌ای مهم بر دوش نهادهای مسئول است.

لازم به ذکر است که در سال۱۳۷۰، طرح کشوری پیشگیری تالاسمی توسط انجمن تالاسمی ایران به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ارائه شد و پس از ۵ سال در سال ۱۳۷۵ این طرح به‌صورت کشوری به اجرا درآمد.

در آغاز برنامه پیشگیری از تالاسمی، سالانه بیش از ۸۰۰نوزاد مبتلا- به تالاسمی متولد می‌شد که این رقم اکنون به ۳۰۰ مورد کاهش یافته است که دستاورد بزرگ ملی در حوزه سلامت محسوب می‌شود.

امید به آینده

تالاسمی یک بیماری نادر و پیچیده است که در گذشته جان کودکان را قبل از رسیدن به سن نوجوانی می‌گرفت. بالا رفتن سطح دانش خانواده‌ها، ابداع فناوری‌های نوین، پیشرفت‌های به عمل آمده در اقدامات بالینی و ظهور روش‌های جدید درمانی، تاثیری عمده بر سلامتی بیماران و افزایش طول عمر آنها داشته است.

همچنین با توجه به انجام آزمایش‌های ژنتیک قبل از ازدواج و نیز نمونه‌برداری از مایع آمینوتیک جنین، تعداد متولدین بیمار،

به‌تدریج در حال کاهش است. بیمار تالاسمی دیروز، کودکی ناتوان بود که عمری کمتر از ۲۰سال را تجربه می‌کرد، اما امروز جوانی با زندگی عادی است که در جست‌وجوی کار و طعم زندگی شاداب، نیازهای گوناگونی دارد.

نیازهای گوناگون

کودکان تالاسمی دیروز که به سن‌های بالاتر رسیده‌اند، نیازهای مختلف و گوناگونی دارند که باید به آنها توجه داشت.

ادامه تحصیل بیماران در مقاطع بالای علمی، دستیابی به فرصت‌های مهم شغلی، قرار گرفتن در پست‌های مدیریتی در بخش‌های دولتی و خصوصی و حضور همه جانبه در فعالیت‌های اجتماعی و اقتصادی، نشانگر بالا۔رفتن کیفیت زندگی بیماران مبتلا۔به تالاسمی است.

با این حال، با توجه به جمعیت فراوان بیماران تالاسمی، نیازهای مختلف ( مانند شغل، تحصیل، ازدواج، مسکن، درمان و...) نیز بالا بوده و در حال افزایش هم است. با پیشرفت علم، امروزه سیمای تالاسمی تغییر کرده است.

جمعیت بیماران بالغ، به‌طور مرتب در حال افزایش بوده و مسائل مرتبط با بیماران تالاسمی بزرگسالان روز به روز مهم‌تر می‌شود. به‌طور مثال تعداد بیماران بزرگسال در ایالات متحده و کانادا به ۴۴درصد جمعیت کل بیماران تالاسمی در این کشورها رسیده است.

بیماران برای بیماران

عدم‌پاسخ دهی مناسب به خواسته‌ها و نیازهای گوناگون بیماران تالاسمی، توسط دولت و نگرش منفی جامعه به توانایی‌های بالقوه بیماران تالاسمی، ضرورت تامین و رفع این نیازها توسط خود بیماران را آشکار می‌کند.

پیشنهاد طرح بیماران برای بیماران در راستای یاری رساندن به بیماران توسط خود بیماران تالاسمی است؛بیمارانی که با سعی و تلاش توانسته‌اند برخی از مشکلات را حل کرده و به موفقیت‌هایی نایل شوند و می‌توانند در بسیاری از موارد اجتماعی سایر بیماران را یاری دهند.

یکی از موضوعات مهم، مسئله شغل و کسب درآمد مستقل این بیماران است. اکنون جوانان تالاسمی، نیاز به کار، کسب درآمد و زندگی مستقل دارند، اما متأسفانه آمارها حکایت از این دارد که اکثر بیماران تالاسمی فاقد شغل مناسب هستند.

شاید تصور عمومی این باشد که این بیماران توانایی انجام کارهای محوله را نداشته و همیشه باید تحت حمایت‌های دولت یا مؤسسه‌های خیریه باشند.

وجود بیماران شاغل که وظایف شغلی خود را به نحو احسن انجام می‌دهند، دلیل باطل بودن این طرز تفکر است؛ البته در این زمینه، بیمارانی که به موفقیت‌های اقتصادی دست یافته‌اند یا خانواده‌های آنها که دارای مؤسسه‌های اقتصادی هستند، می‌توانند سایر بیماران را یاری دهند.

آنها می‌توانند با به کارگیری بیماران تالاسمی زمینه اشتغال آنها را فراهم سازند. موضوع بیماری و گرفتن مرخصی برای درمان، مشکل اصلی است. بیماران تالاسمی به‌دلیل اینکه نیاز مداوم به تزریق خون دارند، مجبورند که در فواصل مشخص محل کار خود را ترک کرده و به مرکز درمانی بروند.

این عامل سبب می‌شود کارفرمایان عادی کمتر تمایل داشته باشند که آنها را به کار گیرند. کارفرمایان بیمار چون خود به بیماری تالاسمی مبتلا هستند مشکل سایر بیماران را درک کرده و نهایت مساعدت را با آنها خواهند داشت.

مراکز درمانی بیماران، مانند مراکز انتقال خون و درمانگاه‌های تالاسمی هم می‌توانند با ارائه خدمات خود در بعدازظهرها و روزهای تعطیل سبب شوند، بیماران شاغل کمتر مجبور به ترک محل کار خود در ساعات کاری شوند.

شغل‌های خویش‌فرما و نیز شغل‌هایی که زمان کاری توسط خود بیماران قابل مدیریت باشد، پیشنهادهای خوبی هستند. همچنین دولت می‌تواند به بیماران کمک کند.

دولت از طریق بانک‌ها می‌تواند وام‌های زود بازده در اختیار بیماران قرار دهد تا آنها بتوانند به‌صورت انفرادی یا تشکیل تعاونی‌های تولیدی یا خدماتی به استقلال مالی برسند.

همچنین دولت باید قانون به کارگیری افراد نیازمند حمایت را رعایت کرده و مؤسسه و سازمان‌های زیرمجموعه خود را مجبور کند در پست‌هایی که بیماران تالاسمی قادر به خدمت رسانی هستند، آنها را استخدام کرده و به کار گمارد.

اختصاص درصدی از ظرفیت اشتغال دستگاه‌های اجرایی به افراد تالاسمی از طرح‌های ارائه شده به نهادهای مسئول است. وجود کارمندان مبتلا به تالاسمی، که در نهایت وظیفه‌شناسی به خدمت مشغولند، نشانگر این است که دولت در انتخاب خود اشتباه نکرده است.

همچنین در مورد شغل باید به علایق بیماران توجه داشت و صرف فقط پیدا کردن شغل، نباید دلیلی بر بی‌توجهی به این امر باشد.

دیدن خانمی دامپزشک که با وجود ابتلا به بیماری تالاسمی و باور عمومی که دامپزشکی شغلی مختص آقایان است، در کار خود بسیار کوشا و موفق است و نیز نمونه‌های دیگر دلیلی بر احترام به سلیقه‌های شخصی بیماران است.

*کارشناس ارشد خون‌شناسی و بانک خون

منبع: همشهری آنلاین

### شکاف کام ولب لب شکری

شکاف کام و لب تاریخچه دیرینه دارند و از قدیم جهت ترمیم یا حل مشکلات این بیماران تلاش‌های فراوانی انجام گرفته است. تولد نوزادانی با این مشکل معمولاً۔با احساس نگرانی شدیدی برای والدین آنها همراه است و این وظیفه مهم پزشکان و دندانپزشکان مجرب است که به نحوی آنها را راهنمایی کنند. این بیماران علاوه بر شکاف در ناحیه کام و لب، مشکلات دیگری از جمله ناهنجاری و جفت شدن فک و دندان را دارا می‌باشند و پوسیدگی نیز در آنها شایع است.

شکاف کام یکی از متداول‌ترین نقایص مادرزادی عمده در انسان است. در سفیدپوستان شکاف کام همراه با شکاف لب، شیوعی معادل یک در هر هفتصد تا هزار تولد دارد. شکاف کامل لب به داخل سوراخ بینی گسترش می‌یابد و استخوان آلویول را درگیر می کند و تعداد دندان‌ها را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. گاهی اوقات نداشتن بعضی از جوانه‌های دندانی و یا داشتن دندان‌های اضافی مشاهده می‌شود.

شکاف از نظر تنوع، انواع گوناگونی دارد. تحقیقات نشان می‌دهد ناهنجاری‌های دندانی در این بیماران شیوع بالاتری از افراد عادی دارد. میزان ابتلا به داشتن دندان‌هایی با سایز کوچک در ناحیه شکاف در افراد مبتلا بالاتر است.

انواع مختلفی از ضایعات تکاملی شکل دندان‌ها از جمله دندان‌های دوقلو، دندان‌هایی با فرم غیر عادی، دندان‌های کوچک و... می‌تواند در افراد مبتلا به شکاف بروز نماید. اختلالات تکاملی در تعداد دندان‌ها به صورت بی‌دندانی، دندان‌های اضافه و تغییر رنگ‌های دندانی می‌تواند قابل رویت باشند.

شکاف لب و کام از شایع‌ترین نقایص دهانی- صورتی است که مورد توجه محققان قرار گرفته است. درمان شکاف لب همراه با شکاف کام و یا بدون آن، انجام جراحی‌های متعدد، گفتار درمانی و درمان‌های ارتودنسی و دندانی را بخصوص در ?? سال اولیه عمر می‌طلبد. ارایه اطلاعات لازم به والدین این کودکان و انجام درمان‌های پزشکی- دندانپزشکی به هنگام، می‌تواند در بهبود وضعیت بسیار مؤثر باشد.

دندانپزشک کودکان، متخصصین ارتودنسی و جراحان فک و صورت مسیول مستقیم مراقبت‌های دندانی- فکی این بیماران می‌باشند. رابطه قوی بین تعداد و شدت مشکلات دندانی با نوع و شدت شکاف وجود دارد. مراقبت‌های دندانی پیشگیری نیز از اهمیت بالایی برخوردار است زیرا اکلوژن دندانی دست نخورده کودک، بخصوص در ناحیه شکاف، پایه‌ای برای درمان‌های ارتودنسی و جراحی بعدی محسوب می گردد.

منبع:http://www.academist.ir

### کارکرد طب مکمل در درمان صرع

نویسنده: دکتر کورش قره گزلی - دکتر یدا... خلقی - دکتر محمد رشیقی

این روزها صحبت از طب آلترناتیویا مکمل در کنار درمان های رایج پزشکی زیاد است و در رفع بسیاری از بیماری ها جای خود را باز کرده است ولی آیا همیشه می توان از آن استفاده کرد یا نه جای بحث می باشد در این مقاله به تاثیر این طب و جایگاه آن در بیماری صرع از زبان متخصصین مربوطه می پردازیم.

مقدمه:

صرع یکی از شایع ترین بیماری های اولیه مغز است که مطابق با آمار سازمان جهانی بهداشت (WHO) حدود ۴۰ میلیون نفر را درجهان مبتلا کرده است و حدود ۸۰ درصد آنها در کشورهای در حال توسعه می باشند که امکانات تشخیص و درمانی مدرن در آنجا وجود نداشته و تا حدود ۹۰ درصد بیماران در این مناطق تحت یک درمان موثر قرار ندارند. علی رغم اعمال درمان های رایج ، تعداد زیادی از بیماران تحت درمان دچار عوارض داروهای ضدصرع می شوند. در نتیجه یک علاقه مندی روزافزون در این بیماران برای استفاده از درمان های غیر معمولی از جمله طب مکمل ایجاد می شود و این در حالی است که هیچ شواهد محکمی وجود ندارد که استفاده از این درمان ها را در صرع تایید کنند . طب مکمل از دیرباز در این مناطق به این درمان ها وابسته بوده و یا طبق اعتقادات فرهنگی به صورت چاره جویی، از این درمان ها استفاده می کنند یا با افراد صاحب دانش در این زمینه مشورت می کنند.

آیا طب مکمل جایگزین مناسبی برای داروهای ضدصرع است؟

برای تعیین اثربخشی و بی خطر بودن این روش ها برای بیماران صرعی مرکز همیاری کوچران(The Cochrane Collaboration Center) وابسته به بنیاد پزشکی مبتنی بر شواهد (Evidence Based Medicine Institue) در کانادا تحقیقات گسترده ای را در مورد یکی از این روش ها که خیلی هم مورد توجه پزشکان و مردم است به نام طب سوزنی، انجام داده و به عنوان نتیجه گیری اعلام کرده است که شواهد موجود در حال حاضر طب سوزنی را به عنوان درمان صرع تایید نمی کنند. این موضوع به خوبی در مورد سایر روش ها که صد البته بیشتر از طب سوزنی مقبولیت ندارند قابل تعمیم است. پس به راحتی می توان نتیجه گیری کرد که هر چند طب مکمل با توجه به ریشه های عمیقی که در فرهنگ و ادیان دارد، مورد توجه زیاد است، ولی نباید جایگزین داروهای ضدصرع شود و یا با استفاده از آنها دوز یا مقدار داروهای ضدصرع را کم کرد. این اقدام ناپسند و تایید نشده می تواند عوارض جبران ناپذیر برای بیماران مصروع و خانواده های آنها ایجاد کند. لذا پزشکان و متخصصین مغز و اعصاب باید به بیماران و خانواده های آنها تفهیم کنند که هر چند ممکن است علاقه مند باشند مطابق فرهنگ و اعتقادات خود با جذابیت های موجود در بعضی از این روش های درمانی ، از آنها برای تقویت قوای ذهنی و روحی خود استفاده کنند ولی هرگز نباید این اقدامات جایگزین درمان های استاندارد و معمول صرع شده و یا با استعانت از آنها با اندکی بهبودی به صورت احساس خوب بودن (Feeling of well being) اقدام به کاهش مقدار مصرفی داروها کنند.

بیماران چگونه اطلاعات لازم را کسب کنند؟

برا ی راهنمایی بیماران و پزشکان لازم است که مراکزی زیر نظر انجمن صرع ایران به صورت web site در مورد این روش ها، اطلاعات درست و علمی را به شکل online عرضه کنند و تاریخچه و زمینه های فرهنگی و اعتقادی و خاستگاه این روش ها را همراه یا نحوه صحیح استفاده از آنها فقط برای رسیدن به یک آرامش روحی (نه جایگزین درمان) به بیماران آموزش دهند. این اقدام از این جهت شایسته و به جا است که صرع شایع ترین بیماری نورولوژیک است که احتیاج به درمان طولانی مدت و پذیرش این درمان توسط بیماران دارد و در این راستا ممکن است بیماران به دلایل و بهانه های مختلف از ادامه درمان و پذیرش آن امتناع کرده و به عنوان چاره جویی به این روش ها پناه آورند . برای آشنایی با این روش ها باید عنوان کرد که چیزی که به عنوان طب سنتی، طب مکمل، طب حاشیه نام برده می شود، شامل ده ها رشته و شیوه متفاوت است که گستره ای جهانی از پنج قاره جهان دارد. از جمله این روش ها می توان به هومیوپاتی، طب سوزنی، کایروپراکتیک، طب گیاهی، مدیتیشن، گروه درمانی، چی کنگ، زنبور درمانی، موسیقی درمانی، رنگ درمانی و ... انواع و اقسام روش های دیگر نام برد. لازم به ذکر است که افراد زیادی در کشورهای مختلف حتی آمریکایی یا اروپایی با مقاصد سودجویانه مشغول ارائه درمان با این روش های غیرعلمی به بیماران می باشند که اکثرا نظرات آنها در مورد استفاده درمانی برای یک بیماری به خصوص صرع، پایه و اساس علمی نداشته و براساس مستندات و شواهد نیست.از طرف دیگر نکته حائز اهمیت این است که توجه داشته باشیم که درمان های مدرن پزشکی امروز، حتی اگر خیلی خوب اعمال شوند ممکن است برای تعداد زیادی از بیماران کفایت نکنند و لذا توجهی که این روش ها (طب مکمل) به کاهش استرس در بیماران دارند، باعث شوند که بیماران با بی اطلاعی کامل به این درمان دهنده روی آورند و قربانی مقاصد شوم آنان شوند و در نهایت این امر باعث ناتوانی مراکز درمانی در کنترل بیماری بیماران و به دنبال آن عوارض شدید در آنان شود .

بهترین روش درمان صرع چیست؟

همکاری و همیاری طب مدرن با شفا دهنده های سنتی، می تواند بهترین شرایط را برای اعمال درمان مناسب و از آن طرف کاهش استرس در بیمارانی که به دلیل استفاده طولانی مدت از این داروها و یک بیماری مادام العمر در رنج هستند ایجاد کند . این کار فقط با پیش قدم شدن مراکز معتبر کشور از جمله انجمن صرع است که تحقق می یابد. آنها می توانند با استفاده از آموزش روش های درست ، استفاده از این درمان ها را برای بیماران تفهیم کنند.

نتیجه گیری:

نویسندگان هر چند روش های درمان طب مکمل را مطرود نمی دانند ولی فعلا آن را به عنوان درمان جایگزین و یا کمکی برای کاهش مقدار داروی مصرفی در بیماران توصیه نمی کند و پیشنهاد می کنند که سیاست گذاری لازم در مورد استفاده به صورت همیارانه از این روش ها توسط مراکز ذی صلاح کشور انجام شود.

منبع: ماهنامه تخصصی دنیای سلامت

## نقش هیپنوتیزم در مقابله با انواع سرطان

نویسنده:دکتر سید رضا جمالیان

با وجود پیشرفت هایی که در علوم پزشکی و دانش های بشری صورت گرفته، هنوز انواع سرطان ها به عنوان یکی از مهمترین عوامل مرگ و میر در عصر جدید به حساب می آیند. زمانی که فردی متوجه می شود و یا پزشکی به او می گوید که به سرطان دچار شده است، یک بحران روانی بسیار بزرگ در وجود او پدید می آید. نه تنها ترس از مرگ که خود عامل مهمی است، بلکه ترس از دردهای شدیدی که در بسیاری از سرطان ها در ماه ها و سال های آینده به احتمال زیاد پدید می آیند در کنار وحشت از علیل شدن و یا بد شکلی هائی که در جریان جراحی ها پدید می آیند، به آنها اضافه می شوند . حقیقت واقعی و آماری این است که با تشخیص زودرس و درمان صحیح و سریع با جراحی، پرتو درمانی، شیمی درمانی و ... در این سال ها بسیاری از بیماران سرطانی به طور کامل و برای تمام عمر بهبودی یافته و سلامت کامل خود را به دست می آورند و در بقیه، سالیان درازی به عمر بیماران اضافه می شود. بنابراین توجه بیمار به مسائل زیر بسیار مهم و اساسی است:

تشویق بیماران برای شروع و ادامه ی درمان

در بسیاری از موارد، فردی که برای اولین بار اطلاع پیدا می کند که به نوعی از سرطان مبتلا شده ، دچار تردید و انکار شده و حدس می زند که آزمایش های انجام شده یا قضاوت پزشک ممکن است، اشتباه بوده باشد. بنابراین با تکرار آزمایش ها و مراجعه به پزشکان دیگر به دنبا ل فردی می گردد که به او بگوید تمام آزمایش ها بی اعتبار بوده و او سالم است. بنابراین فردی که برای او احتمال یا قطعیت وجود سرطان مطرح شده، لازم است به درمانگری مراجعه کند که به او آرامش، امید به درمان کامل و اعتماد به نفس بدهد که هیپنوتیزم درمانی در این زمینه ها بسیار موثر است.

از بین بردن اضطراب و دردهای بیمار

پس از پایان دوره ی تردید و انکار، زمانی که فردی قبول می کند که به نوعی سرطان دچار شده، ترس و وحشت کم یا زیادی بر او مستولی شده و از خود می پرسد: «چرا من به این بیماری دچار شده ام؟ » . ترس و وحشت و تمرکز بر روی عضو سرطانی شده، در کنار اضطراب و وحشت، درجاتی از درد هم ممکن است در او پدید آید و ارتباطات انسانی او در محیط خانه، محیط کار و اجتماع دچار اختلال شود. در این شرایط هیپنوتیزم درمانی می تواند بسیاری از بیماران را آرام یا ریلاکس کند و ضمن ایجاد و افزایش عشق به زندگی و امید به درمان، بیماران را تشویق به شروع یا ادامه ی درمان بکند.

غلبه بر بی خوابی

بی خوابی یکی از علائم ناراحت کننده ای است که در تمام افراد مبتلا به اضطراب شدید، نگرانی زیاد و یا دردمند پدید می آید. در بسیاری از موارد از تلقینات هیپنوتیزم درمانگر در این زمینه به بیمار که او «مثل بچه ها می تواند بخوابد و اشتهای او مانند دوران کودکی و نوجوانی زیاد می شود» موثر واقع می شوند .

افزایش عشق به زندگی

پس از شروع و ادامه ی درمان، هیپنوتیزم درمانگر بایستی امید به زندگی و عشق به سرگرمی های شاد مانند شرکت در جلسات خانوادگی و دوستانه، رفتن به سینما ، خواندن کتاب، مسافرت، پیاده روی و ... را در وجود بیماران زنده و فعال نگاه دارد. برای انجام این کارها هیپنوتیزم درمانگر می تواند از تلقینات هیپنوتیزمی و هم راهنمائی در شرایط هوشیاری عادی استفاده کند.

تقلیل اتکا به هیپنوتیزم درمانگر با آموزش خود هیپنوتیزم

در دوره ی طولانی درمان سرطان ها که ماه ها و یا سال ها به طول می کشند، برای ایجاد آرامش، افزایش اشتها، تنظیم خواب، امید و اعتماد به نفس برای پیگیری برنامه های درمانی طولانی و گران قیمت و از همه مهمتر تسکین درد نیاز مستمر به مراجعه به هیپنوتیزم درمانگر دارند که باید هر چه زودتر تکنیک خود هیپنوتیزم و روش های علمی خود هیپنوتیزم درمانی را به بیماران آموزش داد . فراگیری خود هیپنوتیزم و خود درمانگری در زمینه های فوق باعث می شوند تا ساعاتی از شبانه روز بیمار با این کارهای مفید و مطلقا بدون عارضه مشغول شوند و اعتماد به نفس آنان افزایش یابد. شاید بعضی از این بیماران دوست داشته باشند و یا تشویق شوند که این مهارت ها را در اختیار سایر بیماران قرار دهند.

تاثیر هیپنوتیزم در تسکین درد

هیپنوتیزم در تسکین درد تاثیر مثبت و ثابت شده ای دارد. در تکنیک کلاسیک بی حسی یا تسکین درد دستکشی، ابتدا در قسمت پائین دست – مکانی که در شرایط معمولی زیر دستکش قرار می گیرد – ایجاد کرختی و بی دردی می شود و انتقال این بی حسی به نقاط دردناک یا در معرض درد انجام می شود. پروفسور ارنست هیلگارد از روش های دیگری هم برای مبارزه با درد استفاده می کرد که به نمونه ای از این تکنیک ها به صورت گذرا اشاره می شود:

۱- CONVERSION : که به معنای وارونه سازی، تبدیل یا تغییر شکل درد است. مثلا در یک مورد پزشکی به نام ساسردوت، دردهای شدید و خفقان آور در قسمتی از گردن و حلق یک بیمار سرطانی را با یک احساس غلغلک مطبوع در آن محل جانشین یا تبدیل کرد.

۲- SUBSTITUION: اریکسون که بزرگ ترین هیپنوتیزم درمانگر قرن بیستم و یکی از سه بنیانگزاران NLP یا تکنیک و روان شناسی موفقیت را تشکیل می دهد، در خانمی که دردهای سرطان در او گسترش یافته و در تمام بدنش وجود داشت. باتلقینات هیپنوتیزمی تمام این دردها را به یک احساس خارش در پاشنه ی پای او تبدیل کرد.

۳- DIPLACMEN: اریکسون در یک بیمار مبتلا به سرطان گسترش یافته ی پروستات در قسمت پائین شکم، این ناراحتی ها را به دست چپ او انتقال داد.

احساس خروج روح از بدن

در عمق متوسطی از خلسه ی هیپنوتیزمی می توان این احساس را در بیمار به وجود آورد که گویی روح از بدنش خارج شده و در ارتفاع چند متری از سطح زمین قرار و این روح گسسته از بدن هم می تواند به کالبد خود در پائین نگاه کند و هم در فضا به صورت غوطه ور و مواج باقی بماند و یا به مکان های دوردست پرواز کند.

این پدیده یا احساس عجیب و دل انگیز هم در برخی از کتاب های فرهنگ ایران پیش از اسلام و در کتاب های تذکره الاولیاء عطار نیشابوری و هم در کتاب نفحات الانس جامی به صورت گزارش افراد جامعه به صورت مکرر دیده می شود.

منبع:ماهنامه ی تخصصی دنیای سلامت شماره ۳۲

## آیا ناتوانی جنسی قابل درمان است؟

نویسنده: دکتر سودابه علیدادی

مشکل جنسی یا نقص عملکرد جنسی، به مشکلی گفته می شود که می تواند در طی هر مرحله از سیکل جنسی ایجاد شده و باعث جلوگیری از خشنودی یا لذت جنسی برای فرد یا شریک جنسی او شود.

ناتوانی جنسی چیست؟

ناتوانی جنسی به عدم توانایی در رسیدن و باقی ماندن در حالت نغوظ مناسب برای ارتباط جنسی گفته می شود. ناتوانی جنسی از جمله مشکلات شایع اورولوژیک است که موجب ناراحتی های زیادی برای بیمار و در نهایت مراجعه به پزشک می گردد. اگرچه ناتوانی جنسی یک بیماری تلقی می شود اما به دلیل شیوع زیاد و نیز تأثیرات آن بر روی کیفیت زندگی در بسیاری از خانواده ها، فشارهای اجتماعی و پزشکی زیادی را هم به دنبال دارد. مطالعات و بررسی های انجام شده بیانگر شیوع بالای این عارضه به خصوص در مردان ۷۰-۴۰ سال می باشد. در واقع خطر بروز این عارضه با افزایش سن بالا می رود. خطر بروز ناتوانی جنسی در افراد مبتلا به دیابت، بیماری های قلبی عروقی، فشار خون و نیز در افراد سیگاری و چاق بیشتر است.

ناتوانی جنسی چقدر شایع است؟

ناتوانی جنسی درجات مختلف دارد. تفاوت در شدت بروز این مشکل، بررسی میزان دقیق شیوع و تعداد افراد مبتلا به آن را مشکل

می سازد. مردان بسیاری تمایل به مطرح کردن مشکل خود با پزشک ندارند و در نتیجه این مشکل ناشناخته می ماند. در حالی که ناتوانی جنسی در هر سنی می تواند ایجاد شود، شیوع این مشکل در جوانان کمتر و در سنین بالا، بیشتر است.

علل ایجاد ناتوانی جنسی چیست؟

در حدود ۲۰ سال قبل، عقیده رایج در مورد ناتوانی جنسی این بود که ناتوانی جنسی همیشه یک مشکل روانی است و از طریق روان درمانی و یا مشاوره جنسی قابل حل است. اما از دهه گذشته همه چیز تغییر زیادی کرده است. با پیشرفت روش های درمانی جدید و درک بهتر و شناخت مناسب تر دلایل ایجاد ناتوانی جنسی، روش معالجه از تمرکز صرف بر روانشناسی درمان به دارو درمانی شیفت پیدا نموده است. آمار نشان می دهد که در حدود ۹۰-۸۰ درصد از موارد ناتوانی جنسی دلایل زمینه ای دارند. دلایل بروز این مشکل بیماری های تحت تأثیر قرار دهنده جریان خون مثل تصلب شرایین (سخت شدن شریان ها)، بیماری های عصبی، استرس، اضطراب ناشی از عدم توانایی جنسی و یا آسیب آلت جنسی است. بیماری های مزمن و نیز داروها هم می توانند باعث بروز این عارضه شوند. برخی عادات غلط (که بر سلامت دستگاه قلب و عروق هم تأثیر می گذارند) مانند کشیدن سیگار در بروز ناتوانی جنسی نقش دارند.

دلایل فیزیکی بروز ناتوانی جنسی:

وجود بیماری های زمینه ای می تواند در بروز ناتوانی جنسی نقش داشته باشد. از جمله این بیماری ها می توان به دیابت، مشکلات قلبی عروقی، بیماری های عصبی، عدم تعادل هورمونی، بیماری های مزمن مثل نقص عملکرد کبدی یا کلیوی، مصرف الکل و یا اعتیاد اشاره نمود. به علاوه، عوارض جانبی داروهایی از جمله ضد افسردگی ها، می توانند روی تمایلات جنسی و نیز عملکرد جنسی تأثیرگذار باشد.

دلایل روانی بروز ناتوانی جنسی:

شامل استرس و اضطراب های مرتبط با کار، نگرانی های مربوط به کاهش قدرت جنسی، مشکل در نحوه برقراری ارتباط، افسردگی، احساس گناه و یا اثرات منفی ناشی از صدمات جنسی در گذشته می باشد. علاوه بر این دلایل افزایش سن هم با بروز این عارضه مرتبط است. البته مشکلات جنسی در بزرگسالان در هر سنی می تواند ایجاد شود.

چه چیز باعث از بین رفتن تمایلات جنسی در فرد می شود؟

از بین رفتن تمایلات جنسی، که از آن به عنوان لیبیدو هم یاد می شود، به کاهش میل جنسی و نیز عدم تمایل فرد برای فعالیت جنسی اطلاق می شود. کاهش لیبیدو می تواند در نتیجه فاکتورهای فیزیولوژیک یا سایکولوژیک (روانی) ایجاد شود. این موضوع می تواند در نتیجه کاهش سطح هورمون مردانه یا تستوسترون ایجاد شود. همچنین دلایل فیزیکی و روانی مثل اضطراب، افسردگی، بیماری هایی چون دیابت و فشار خون بالا و یا داروهای خاص از جمله ضد افسردگی ها نیز در بروز آن دخیل است.

چه زمان باید به پزشک مراجعه نمود؟

بسیاری از افراد مشکل جنسی را بارها تجربه می کنند. زمانی که مشکل ایجاد شده ادامه یابد، باعث ایجاد استرس برای بیمار و شریک جنسی او و اثر منفی بر روی رابطه آنها می شود. در این صورت بهتر است فرد برای بررسی بیشتر و درمان به پزشک مراجعه نماید.

چگونه می توان به مشکل جنسی در آقایان پی برد؟

برای بررسی این مشکل پزشک ابتدا در مورد تاریخچه علایم در فرد سؤال می کند. در صورت لزوم آزمایشاتی برای بررسی این مشکل تجویز گردد.

آیا می توان از مشکل جنسی پیشگیری نمود؟

اگرچه نمی توان از مشکل جنسی پیشگیری نمود اما فهمیدن دلایل زمینه ای مربوط به این مشکل می تواند به شما در درک بهتر و همراهی مناسبتر با این مشکل، در زمان بروز آن یاری رساند. مطالعات جدید نشان می دهد احتمال بروز ناتوانی جنسی در مردان چاق ۹۰ درصد بیشتر از مردانی است که وزن طبیعی دارند. سیگاری ها نیز ۵۰ درصد بیشتر از غیر سیگاری ها به ناتوانی جنسی دچار می شوند. ورزش منظم هم نقش پیشگیرانه ای در این زمینه دارد. مردانی که بیشترین فعالیت ورزشی را دارند، ۳۰ درصد کمتر از همسالان بی تحرک خود طی مدت ۱۴ سال تحقیق به ناتوانی جنسی دچار شدند.

آیا مشکل جنسی قابل درمان است؟

درمان موفق این بیماری به دلایل زمینه ای آن بستگی دارد. نقص خفیف در عملکرد جنسی با استرس، ترس و یا اضطراب مرتبط است که با مشاوره، آموزش و بهبود ارتباط با همسر قابل درمان است. درمان دارویی با در نظر گرفتن علل زمینه ای ایجاد این مشکل در افراد مختلف متفاوت است. باید توجه داشت که داروهای مؤثر در درمان ناتوانی جنسی، تحریک کننده یا مقوی جنسی نیست و به عنوان داروی تفریحی مفید نمی باشند. پس هرگز مصرف داروی خود را به کسی توصیه نکنید.

منبع:مجله دنیای سلامت شماره .۲۷

## عنوان:خدایا به دادم برس بچه ی منو کشت !!!

طفل معصوم ناله می کرد و درخواب مرتب بالا و پایین می شد،به قول خودمون هی می لولید و غرغر می کرد و دوباره به خواب می رفت .یک دفعه خیلی بی تاب شد و جیغ زد" مامان می سوزه" مادر بیچاره که مدتی بود بالای سر بچه نگران نشسته بود !!! شلوار بچه را از پاش بیرون کشید" نکنه زنبور یا جک و جونور دیگه بچمو ،نیش می زنه ... ؟ !!!

اما چیزی نبود متوجه شد بچه با حالتی هیجانی ، ناحیه مقعدش را می خارونه " نکنه پای بچه را درست نشستم "

بچه را بغل کرد ،آب را سرد و گرم کرد و پای بچه را با صابون شست .

کودک معصوم آروم گرفت و دوباره به خواب رفت .اما چشمدون روز بد نبینه هنوز مادر بیچاره پلک روی هم نگذاشته بود که رقص در خواب !!!بچه شروع شد و به دنبال اون غرغر و طولی نکشید که فریاد زد" می سوزه "

پدرکه مثل خیلی از باباهای دیگه ، به دلیل مشکلات اقتصادی و خرج و برج فراوان مجبور بود از صبح تا شب ببخشید تا پاسی از شب کار کند ، آنقدر خسته بود ه رمق بلند شدن نداشت اما بفهمی نفهمی متوجه می شد که محیط شلوغ و پر سر و صداست ، هی تکون می خورد از این دنده به اون دنده ، سر را زیر متکا می برد ، متکا را روی سرش می گذاشت و ...اما فایده نداشت بلند شد و داد زد :

"خدایا به دادم برس بچه کشتم "

بالاخره صبح شد ،مادر زیر چشمی شوهر را می پائید خیلی قیافه گرفته ، چی کار کند بیچاره ، خواب نرفته بود .

آقا لب از روی لب برداشت و بدون اینکه به زن و بچه نگاه کند گفت" :اینو ببرش دکتر ببین دردش چیه " ؟

خانم دکتر بچه را معاینه کرد و گفت :خانم این بچه اکسیور دارد که مردم عادی به اون کرمک می گویند .کرمک انگل بسیارریزی است که روده ی بزرگ انسان را آلوده می کند ،انتقال آن بسیار سریع انجام می شود انگل های دیگه باید تخمشون مدتی در محیط بمونه تا برسه و آلوده کننده بشوند اما این کرم کوچولو به محض اینکه تخمش دفع شد اگه خورده بشه به یک کرم بالغ تبدیل میشه ، بنابراین یک فرد مبتلا بارها خودش را مبتلا می کند .

می دونی منظورم چیه ،با خاراندن ناحیه ی مقعد تعداد بسیار زیادی تخم در زیر ناخن ها جمع میشه و فرد در صورت نشستن دست و خوردن غذا خودش را دوباره آلوده می کند ، که اگه ادامه پیدا کند تعدادی زیاد کرم در روده جمع میشه و عوارض مختلف را به دنبال می آورند .

ـ خانم دکتر،چرا اینقدر خودشون را می خاروند اون هم توی خواب ؟

ـ سؤال خوبیه ،وقتی انسان می خوابد دمای بدنش پایین می آید و همین باعث میشه که کرمک های ماده تحریک به تخم ریزی می شوند و به طرف انتهای روده و نزدیک مقعد حرکت می کنند و برای تخم ریزی ، کرم آن ناحیه را گاز می گیرد و شروع به تخم ریزی می کند حالا حساب کن که صدها کرم ماده در یک زمان ناحیه ی مقعد بچه را گاز بگیرند ، علت خارش و سوزش همین است .

ـ خانم دکتر شروع به نسخه نوشتن کرد ،این قرص هایی که می نویسیم طبق دستور بخورید .

ـ ما هم بخوریم ،منظورتون چیه ؟

دکترلبخند زد و گفت :اگر یکی از اعضای خانواده کرمک گرفت همه می بایست درمان شوند زیرا این انگل بسیار مسری است و بعید نیست که شما و پدربچه هم گرفتار شده باشید .

لباسهای زیر بچه را هم با آب جوش شستشو بدهید و ناخن های خودتان و بچه را هم کوتاه کنید .

و خلاصه دست ها را قبل و بعد از غذا بشویید ،با رعایت بهداشت فردی دیگه جایی برای نگرانی نیست .

یکی دو روزی از درمان بچه گذشته بود ، شب یعنی پاسی از شب پدر وارد شد ، به محض وارد شدن با چهره ای زیبا و لبخندی دوست داشتنی مواجه شد .

گفت سلام بابایی" ،خسته نباشی "

پدربچه را بغل کرد و بوسید و سر را بالا گرفت و گفت :

خدایا ،داد اون شب ما را ،بی خیال شو ،ازت ممنونم که بچم سالمه .

بهداشت سپرایمنی در مقابل بیماریهاست .

## انرژی‌زاهای طبیعی

اگر بعداز ظهرها کسل هستید، این مطلب را بخوانید.

حتما برای شما هم اتفاق افتاده که هر روز صبح را پر انرژی شروع کرده و تمام کارهای منزل و محیط کار را به خوبی انجام داده باشید بعد ناهار را در منزل یا پشت میز اداره میل کنید و دوباره بخواهید برنامه کاری خود را دنبال کنید، اما در ساعت ۲ بعد از ظهر حس کنید تمرکزتان کم شده و شدیدا دلتان می‌خواهد چرت بزنید.

در این شرایط چطور می‌توان به سرعت نیروی خود را تقویت کرد؟ به نوشابه‌های انرژی‌زا فکر نکنید! راه‌های طبیعی هم برای افزایش سطح انرژی وجود دارد.

به‌نظر می‌رسد احساس خستگی به ریتم طبیعی و تنظیم بدن مربوط باشد. بسیاری از مردم حدود ساعت ۲ تا۳ بعد از ظهر احساس خواب آلودگی می‌کنند. در بعضی فرهنگ‌ها خواب نیمروز وجود دارد و افراد معتقدند بعد از آن قدرت بازدهی آنها بیشتر می‌شود.

متخصصان معتقدند در خواب آلودگی نیمروز همان اتفاقی می‌افتد که درست قبل از خواب شب می‌بینیم؛ یعنی دمای مرکزی بدن افت می‌کند و به مغز پیغام می‌دهد که هورمون ملاتونین را ترشح کند. درست همین اتفاق در مقیاس کوچک در ساعت ۲ تا ۴ بعد از ظهر رخ می‌دهد و مغز احساس خواب آلودگی را تجربه می‌کند.

البته همه تقصیرها را نباید بر گردن ریتم درونی بدن انداخت. درست است که شما توسط این ریتم خواب‌آلوده می‌شوید اما عادات غذاخوردن شما هم خستگی ایجاد می‌کند طوری که میزان انرژی دریافتی با روندی صعودی زیاد می‌شود. متأسفانه اکثر مردم در آغاز روز سوخت کافی به بدنشان نمی‌رسانند.

اگر اغلب بعد ازظهرها احساس سستی و کسالت می‌کنید این سؤالات را از خودتان بپرسید: آیا صبحانه خورده‌ام؟ چه خورده‌ام؟ (یک فنجان چای صبحانه به حساب نمی‌آید) ناهار چه خورده‌ام؟ فست فود یا پیراشکی و هله هوله؟! پاسخ شما مشخص می‌کند مشکل کار کجاست.

یک فنجان چای یا قهوه برای صبحانه و یک تکه شکلات برای ناهار ممکن است انرژی شروع و ادامه کار را فراهم کند اما سوخت طولانی مدتی که در طول روز به آن احتیاج دارید، تامین نمی‌کند و تاثیر آنها کوتاه مدت است.

غذاهایی که انرژی را تقویت می‌کنند

برای اینکه به خواب آلودگی و کسالت نیمروز دچار نشوید اولین اقدام صرف صبحانه‌ای با کیفیت بالاست. اکثر آدم‌ها در این مورد برای بچه‌ها موعظه و سخنرانی می‌کنند اما خودشان رعایت نمی‌کنند.

مقدار انرژی دریافتی در صبحانه برای خانم‌ها ۳۰۰ تا ۴۰۰ کالری و در آقایان حدود ۵۰۰ کالری است. برای صبحانه این منوها پیشنهاد می‌شود:

۱ - غذاهایی که از غلات (گندم، جو و..) تهیه شده و با شیر مصرف می‌شوند که البته شیر باید کم چرب باشد.

۲ - نان سبوس دار، کره بادام‌زمینی و موز

۳ - کلوچه‌خانگی، املت، نان و پنیر کم چرب

۴ - یک لیوان آبمیوه یا یک عدد میوه تازه هم پیشنهاد خوبی است.

منبع: هسته پژوهشی زنان دانشگاه ازاد اسلامی واحد تبریز

## نتایج تکان‌دهنده مطالعات محققان درباره کباب ترکی

مقدار چربی اشباع شده و نمک موجود در کباب‌های چرخان موسوم به کباب دونر یا کباب ترکی ، می‌تواند عاملی برای سرطان باشد.

نتایج یک مطالعه در انگلستان روی کباب‌های چرخان موسوم به کباب دونر یا کباب ترکی، یافته‌های تکان دهنده‌ای در باره ترکیبات نمک، چربی و کالری موجود در این‌گونه کباب‌ها را نشان داده است.

آژانس استاندارد مواد غذایی بریتانیا در این تحقیق از کارمندان ?? شرکت به‌عنوان جامعه نمونه خواست ??? نوع کباب را مورد آزمایش قرار دهند.

نتایج آزمایش‌ها روی زنانی که این کباب‌ها را مصرف کرده بودند نشان داد که نیمی از زنان بیش از ???? کالری غذا به‌طور روزانه دریافت کرده بودند. جئوفری تئو بالد، یکی ا زاعضای تیم محققان گفت: سطح و مقدار چربی اشباع شده و نمک در برخی از نمونه‌های گرفته شده به تنهایی می‌تواند عاملی برای سرطان باشد.

او اضافه کرد: در حالی که مردم هرگز نمی‌خواهند که کباب بخشی از یک عادت و برنامه غذایی تحت کنترل آنها باشد اما حقیقتا محتوای موجود در کباب به طرز نگران کننده‌ای برخلاف این خواسته بود. براساس نتایج این تحقیق به‌طور متوسط، مقدار نمک موجود در یک پرس کباب ترکی ?? درصد نمک مورد نیاز روزانه و مقدار چربی اشباع شده بیش از ??? درصد مقدار مورد نیاز روزانه هر فرد را تشکیل می‌دهد.

این در حالی است که بر خلاف اطلاعات ارائه شده در رستوران‌ها مقدار چربی اشباع شده در این کباب‌ها بسیار بیشتر از مقدار واقعی بوده است. این مقدار در برخی نمونه‌ها بیش از ?? درصد تفاوت را نشان می‌داد.

در این میان ? نوع کباب یافت شد که با وجود اینکه ادعا شده بود در ترکیبات آنها، از گوشت خوک استفاده نشده، از این ماده در تولید آنها استفاده شده بود.

تئوبالد گفت: این کاملا غیرقابل‌قبول است که به مردمی که به محصولات غذایی اطمینان پیدا کرده‌اند چیزهایی بدهیم که هیچ اطلاعی از جزئیات آن ندارند. اغلب کباب‌های آزمایش شده شامل ???? کالری در هر پرس بوده و ?? درصد کالری مورد نیاز برای زنان را تامین می‌کنند.

این در حالی است که یک وعده کباب ترکی ??? درصد چربی اشباع شده مورد نیاز زنان و ??? درصد نمک مورد نیاز روزانه آنها را دارا بوده است. به عبارت بهتر یک وعده کباب ترکی به اندازه سه روز و نیم چربی و حدود ? روز نمک آنان را تامین می‌کند.

محققان دریافته‌اند که کباب‌های ارائه شده در بخش‌های شمالی انگلستان چرب‌تر از مناطق جنوبی بوده است. او اضافه کرد: برچسب‌های غلط در سطحی گسترده در انگلستان توزیع شده است و به علاوه تفاوت بسیار اندکی میان کباب‌های سایز کوچک و بزرگ وجود دارد. او گفت: بنابراین نباید انتظار داشت که متوسط چاقی و افزایش وزن در کشور پایین بیاید.

نتایج این تحقیق که توسط آژانس استاندارد مواد غذایی بریتانیا انجام شده همچنین نشان داد که??/?درصد از کباب‌های ترکی به‌طور معنا داری برای سلامت مردم تهدید محسوب شده و ? درصد آنها به‌طور خطرناک و هشدار دهنده‌ای برای سلامت مردم یک تهدید جدی به شمار می‌رود.

منبع:سایت پزشکان بدون مرز

## دسفرال را بهتر بشناسیم

دسفرال یا دسفروکسامین دارویی است که برای کاهش آهن اضافی در بدن بیماران تالاسمیک بکار می رود. در بیماران تالاسمی تزریق های مکرر خون باعث تجمع آهن در بدن می شود . هدف از درمان با دسفرال رساندن میزان آهن بدن به حد تقریباً طبیعی است.

میزان و زمان مصرف و نحوه تجویز دسفرال چگون است؟

معمولاً درمان با دسفرال بعد از ۲۰-۱۰ بار تزریق خون یا رسیدن سطح فریتین سرم به ۱۰۰۰۰ نانوگرم در میلی لیتر شروع می شود.

تأخیر در رشد ممکن است به دلیل افزایش آهن یا مقادیر زیاد دسفرال ایجاد شود.

دسفرال به شکل زیرجلدی به میزان ۶۰-۲۰ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن و در طول ۸ تا ۱۲ ساعت (معمولاً) ۳ تا ۵ شب در هفته تزریق می شود .

ویتامینC دفع آهن از بدن را افزایش می دهد و معمولاً همراه دسفرال استفاده می شود.

نکات مهم

- اگر در فرد تالاسمیک تجمع زیاد آهن ( هموسیدروز شدید ) روی داده باشد دسفرال بصورت وریدی به مقدار ۱۰۰ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در طول ۲۴ ساعت تزریق می شود تا سطح فریتین به کمتر از ۲۰۰۰ نانوگرم در میلی لیتر برسد.

- اگر فریتین فرد مبتلا به تالاسمی بالای ۴۰۰۰ نانوگرم در میلی لیتر باشد. باید در بیمارستان بستری شود و از دسفرال با دوزبالا استفاده شود.

بنابراین مقدار مصرف دارو و نحوه تجویز دسفرال بر حسب وضعیت فرد مبتلا به تالاسمی تعیین می گردد. دوز دسفرال معمولاً بین ۶۰-۲۰ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن می باشد.

نکته مهم: در صورتیکه میزان فریتین زیر ۱۰۰۰ نانوگرم در میلی لیتر) باشد خطر مسومیت با دسفرال افزایش می یابد.

با تزریق منظم دسفرال کیفیت زندگی مبتلایان به تالاسمی بهبود می یابد.

روش های تزریق دسفرال کدام است؟

۱- تزریق زیرجلدی : با استفاده از یک پمپ فایل حمل و معمولاً طی ۱۲-۸ ساعت صورت می گیرد.

۲- تزریق داخل وریدی: هنگام تزریق خون در عده ای از بیماران بکار می رود.

نکته : دارو را نباید مستقیماً در کیسه خون وارد کرد ولی می توان با استفاده از یک سه راهی از رگی که خون تزریق می شود دارو را تزریق کرد.

دارو را نباید به صورت ناگهانی داخل رگ تزریق شود زیرا ممکن است باعث شوک ( کاهش ناگهانی فشار خون ) گردد.

۳- تزریق مداوم داخل وریدی : هنگامی که نیاز به دفع فوری آن باشد از این روش استفاده می شود همچنین از این روش در بیمارانی که قادر به روش زیرجلدی نمی باشند و بیمارانی که مشکل قلبی به علت افزایش آهن دارند استفاده می شود. در این روش باید دفع ادراری آهن ۲۴ ساعته دقیقاً کنترل شود و مقدار دارو مطابق با آن تنظیم شود.

۴- تزریق عضلانی : تنها هنگام امکان پذیر نبودن تزریق زیر جلدی انجام می شود زیرا تزریق زیرجلدی مؤثرتر است.

ویتامین C چه تأثیری دارد؟

بیماران تالاسمی که بار اضافی آهن دارند معمولاً دچار کمبود ویتامین C می باشند زیرا احتمالاً آهن ویتامین C اکسیده می کند.

به طور کلی ۵۰ میلی گرم ویتامین C برای بچه های زیر ۱۰ سال و ۱۰۰ میلی گرم برای بزرگترها کافی می باشد زیرا مقادیر بیشتر ویتامین C تأثیری در دفع بیشتر آهن ندارد. می توان ویتامین C را بعد از یک ماه از شروع دسفرال درمانی برای بیمار تجویز کرد.

ویتامین C به علاوه ، میزان اتصال آهن با دسفرال را می افزاید.

نکات مهم درباره مصرف دسفرال

- دسفرال نباید بیش از مقدار توصیه شده تجویز شود.

- در حالت طبیعی ، دسفرال ؛ شفاف ، بدون رنگ یا قدری مایل به زرد به نظر می رسد. فقط باید محلول شفاف تزریق شود و در صورتی که محلول کدر بود باید دور ریخته شود.

- در بیمارانی که بطور مزمن و به شدت دچار افزایش آهن می باشند ، مقادیر بالای ویتامین C ( بیش از ۵۰۰ میلی گرم در روز ) ممکن است باعث اختلال عملکرد قلب شود.

نکات مهم در مورد مصرف ویتامین C

- ویتامین C نباید در بیماران تالاسمی که نارسایی قلبی دارند استفاده شود.

- در صورتی که بیمار، دسفرال را بطور منظم دریافت می کند، می توان ویتامین C را بعد از شروع به کار پمپ ، تجویز کرد.

- درمان با ویتامین C یک ماه بعد از درمان منظم با دسفرال شروع می شود.

- مقدار روزانه ویتامین C نباید از ۲۰۰ میلی گرم بیشتر شود.

- معاینات تخصصی چشم و گوش باید قبل از شروع درمان با دسفرال انجام شود و سپس با فاصله های منظم ( هر ۳ ماه یکبار ) تکرار شود.

- بچه هایی که دسفرال دریافت می کنند باید از نظر قد و وزن هر ۳ ماه یکبار کنترل شوند.
تذکر: در صورتی که فرد مبتلا به تالاسمی دچار سیاهی رفتن چشم ها و اختلالات عصبی یا اختلالات بینایی و شنوایی شود باید از رانندگی خودداری نماید.
در نگهداری دارو چه نکاتی را باید به خاطر داشت؟
- دارو را باید زیر ۲۵ درجه سانتیگراد نگهداری کرد.
- هر ویال ( آمپول ) فقط یکبار قابل استفاده می باشد.
- بعد از افزودن حلال ، دارو باید استفاده شود ( بیش از ۳ ساعت نباید داروی ساخته شده را نگه داشت).
- دارو را باید از دسترس اطفال دور نگه داشت.
نکات مهم در مورد استفادهه و حمل دسفرال :
- تزریق وریدی یا زیر جلدی باید با محلول ۱۰ درصد صورت گیرد. ممکن است تزریق عضلانی با غلظت های بالاتری صورت گیرد.
- تهیه دارو : باید ۵ سی سی آب مقطر به یک ویال ۵۰۰ میلی گرمی دسفرال ( که بصورت پودر می باشد) اضافه و سپس محکم تکتن داده شود . اگر محلول بی رنگ تا قدری مایل به زرد باشد سالم و قابل استفاده است.
- محلول دسفرال را می توان با موادی مثل سرم نمکی رینگر، قندی ۵٪ ، رینگر لاکتات و یا مایع دیالیز صفاقی نیز تهیه کرد.
نحوه استفاده صحیح از پمپ دسفرال چگونه است؟
۱- ابتدا دست ها را با آب و صابون شسته ، وسایل مورد نیاز را آماده کنید.
۲- بعد از تمیز کرد سرپوش پلاستیکی با الکل ، آب مقطر را به داخل شیشه تزریق کنید.
۳- شیشه را خوب تکان دهید تا دسفرال کاملاً حل شود، سپس داروی حل شده را به داخل سرنگ بکشید.
۴- لوله اسکالپ را به سرنگ متصل کنید و هوای آن را خالی نمایید تا لوله پر از محلول دسفرال شود.
۵- سرنگ را در پمپ خود جای دهید و با فشار دکمه پمپ، آن را روشن کنید.
۶- سوزن پروانه ای شکل را به زیر پوست شکم یا بازو وارد کنید ( قبل از تزریق ، پوست محل تزریق را با الکل ضد عفونی کنید).
۷- پمپ را با بندی که به آن متصل است به دور شانه ببندید.
۸- تزریق در مناطق مختلف پوست موجب جذب بهتر دارو و کاهش خطر آسیب به پوست می شود.
نکات مهم تزریق دسفرال
- محلول دسفرال را بیش از ۲۴ ساعت در حرارت اتاق قرار ندهید.
- مناسب ترین دما برای نگهداری آمپول دسفرال حرارت ۸ الی ۱۵ درجه می باشد.
- اگر پس از مصرف دسفرال نشانه هایی مانند کهیر ، دانه های پوستی ، خارش ، تنگی نفس ، کاهش مکرر فشارخون ، نامنظمی کار قلب مشاهده شود تزریق دسفرال را قطع و به پزشک مراجعه کنید.
- اگر طولانی مدت دسفرال مصرف می کنید و دچار علایمی جون اختلالات بینایی ، تغییر در دیدن رنگ ها ، گلودرد و اسهال مداوم شده اید به پزشک مراجعه کنید.
- در طول درمان با دسفرال ، رنگ ادرار قرمز متمایل به قهوه ای می شود که نشانه دفع آهن از ادرار است.
- از روغن کاری دستگاه خودداری کنید. هرگز پمپ را باز نکنید زیرا باعث به هم خوردن تنظیم دقیق آن خواهد شد.
- پمپ را در معرض مستقیم نور خورشید قرار ندهید و از گذاشتن پمپ در جاهای نمناک خودداری کنید.
- برای جلوگیری از نشت دسفرال ، انتهای سوزن پروانه ای را محکم به سرنگ وصل کنید.
- از سرنگ هایی استفاده کنید که دارای پیستون نرم باشند.
- بعد از هر بار استفاده از پمپ باطری آن را خارج کنید.
- میله جلو برنده سرنگ را هر چند مدت با مسواک خشک تمیز نمایید.
- هرگز برای تمییز کردن پمپ از آب یا محلول های دیگر استفاده نکنید.
- معمول ترین مکان برای تزریق ، شکم ران و بازو می باشد که پیشنهاد می شود:
محل تزریق در هر بار تزریق جابجا شود. با گذاشتن علامت روی محل تزریق و مشخص شدن آن ، می توان از تزریق های مکرر در یک محل جلوگیری کرد.
منبع: بنیاد بیماری های خاص

### راهکارهای مقابله با پیری

متخصصان برای مقابله با بروز زود هنگام علایم پیری با بالا رفتن سن ده راهکار طلایی را توصیه می کنند.
تحرک بدنی و ورزش مداوم
متخصصان می گویند ورزش کردن در سنین بالا نیز امکان پذیر است و در این سنین افراد می توانند تحرک بدنی مورد نیاز خود را با انجام ورزش هایی مانند پیاده روی و شنا حفظ کنند.
ترک سیگار
سیگار کشیدن نه تنها به سلامتی افراد آسیب می رساند بلکه زندگی راحت دوران سالمندی آنها را نیز تحت الشعاع خود قرار می دهد. بنابراین ترک سیگار اولین ضرورت جلوگیری از پیری به نظر می رسد .
ارتباطات اجتماعی خود را حفظ کنید
ارتباط با دوستان روح انسان را جوان نگه می دارد. خندیدن در کنار دیگران و تبادل نظر و احساسات با آنها بهترین داروی ضد پیری محسوب می شود.
تغذیه درست
به گفته متخصصان مصرف ویتامین ها و مواد معدنی در تغذیه اهمیت زیادی دارد و توجه به میزان کالری مصرفی در حفظ جوانی ارگانها تاثیر گذار است.
مغز خود را تمرین دهید:
تلاش کنید فهرست خریدتان را حفظ کنید. روزنامه بخوانید و در سنین بالا هم سعی کنید چیزهای جدید بیاموزید. روزمرگی باعث از کار افتادن مغز می شود. مصرف مغزها و ماهی و حبوبات و تخم مرغ نیز به حفظ بافت مغز در سالمندی کمک می کند.
ارتباطات عاطفی خود را حفظ کنید
متخصصان معتقدند ارتباط عاطفی در دوران سالمندی نیز باید مانند دوران جوانی حفظ شود و ادامه یابد.
دید مثبت داشته باشد:
افرادی که همیشه منفی می نگرند و بدی ها را می بینند کمتر زندگی شاد دارند پس سعی کنید کمتر زندگی را سخت بگیرید.
مراقبت درست از بدن
با بالا رفتن سن نیازهای بدن فرد تغییر می کند و به خصوص پوست و مو نیاز به مراقبت ویژه ای پیدا می کنند.
تنش زدایی درست:
در دوران سالمندی فرد باید آرامش و خواب کافی و لازم را داشته باشد. زیرا در خواب کل ارگان های بدن بازسازی می شوند.
نور آفتاب کافی
سالمندان باید به میزان کافی از نور خورشید بهره مند شوند. البته نور خورشید زیاد نیز خطرناک است و می تواند روند پیری پوست را تسریع کند.
منبع: سایت پزشکان بدون مرز

### روش جراحی Mohs ( ماز )

جراحی ماز چیست ؟
جراحی ماز نوعی ویژه از جراحی است که از نام دکتر فردیک ای ماز گرفته شده است که در درمان انواع مشخصی از سرطان پوست کاربرد دارد . بیشتر سرطان های پوست که با این روش درمان می شوند ، سرطان بنیانی سلول های پوست ( Basal cell skin cancer) و سرطان پولک پولک پوست ( Squamous cell skin cancer ) است . دیگر انواع سرطان پوست بسته به بافت شناسی دقیق سرطان ، می تواند درمان شود .
روش جراحی ماز چگونه است ؟
بیشتر جراحان این روش تنها وقتی به عمل جراحی ماز بر روی یک مریض می پردازند که تشخیص سرطان او به وسیله ی بافت برداری از زخم ، مسلم باشد . پس از آن جراح لبه های تومور سرطانی را علامت گذاری می کند و دقیقاً تمام بافتی را که سرطانی و خطرناک به نظر می آید را بر می دارد .
علامت گذاری دقیق بر روی بدن بیمار و نمونه ها ، موجب می شود که اگر بافت برداری بیشتری مورد نیاز باشد ، کاملاً قابل تعیین باشد . پس از برداشتن بافت ، می توان آن را منجمد کرد و رنگ کرد و جراح آن را زیر میکروسکوپ امتحان می کند تا تشخیص دهد که آیا هیچ سلول سرطانی ای در لبه ی بافت برداشت شده وجود دارد یا نه ؟ بر خلاف تکنیک های رایج آسیب شناسی که به تکه تکه کردن بافت ها به رشته های باریک مثل یک قرص نان می پردازند ، جراحان ماز تنها نمونه را پهن می کنند و به بررسی لبه های آن می پردازند . اگر تمام تومورها بریده شوند ، جراح دیگر حتی به این تومورها در زیر میکروسکوپ نگاه نمی کند . اگر مدرکی مبنی بر وجود سرطان در لبه های تومور وجود داشته باشد ، جراح بافت های اضافی را بر می دارد و به این کار آنقدر ادامه می دهد تا هیچ اثری از تومور نماند .
تفاوت جراحی ماز در مقایسه با برش جراحی ساده چیست ؟
برش های جراحی معمولی نه تنها تومور را بر می دارد بلکه موجب برداشتن مقداری از بافت های معمولی هم می شود . سپس نمونه به یک آسیب شناس برای ارزیابی داده می شود . این کار موجب تاخیر بین نمونه برداری از پوست و بازسازی نقص به وجود آمده می شود . چون جراحان ماز همزمان با برداشتن نمونه به آزمایش آن می پردازند ، موجب کمتر آسیب دیدن بافت های سالم تا حد امکان می شود . این مورد واقعاً در نواحی بدن که در آرایش روی آنها تاکید می شود ، مهم است. مثل : بینی ، گوش و پلک ها . به علاوه ، از آنجا که نمونه برداری و ارزیابی همزمان انجام می شود ، هیچ تاخیری بین برش انجام شده و بازسازی آن صورت نمی گیرد .
چه کسی باید به فکر جراحی ماز باشد ؟

به طور نمونه ، جراحی ماز برای سرطان هایی که در ادامه ی درمان های قبلی درمان می شوند و یا آنهایی که احتمال بازگشت شان زیاد است ، انجام می شود . این نوع جراحی برای یک سری نواحی مشخص توصیه می شود . مثل : بینی ، گوش ها ، پلک ها ، لب ها ، سر حد موی سر ، سر و پیشانی ، دستها ، پاها و اندامهای تناسلی که در آنها نهایت نگهداری از بافت سالم به علت حساسیت آرایشی یا کاربردهای آنها باید صورت گیرد .

حالا که سرطان بر طرف شده است من چه باید بکنم ؟

به محض اینکه سرطان بر طرف شد و لبه های نمونه های برداشته شده پاک شوند ( منظورم این است که هیچ علامتی از سرطان در لبه ی برش ها وجود ندارد ، مراقبت موجب التیام زخم می شود . در بعضی موارد جراح مامور بستن زخم می شود برای موارد بغرنج تر ، جراحان ماز از یک جراح پلاستیک صورت یا جراح پلاستیک برای التیام زخم کمک می گیرند تا بتوان در مدت کوتاهی ، این کار ( بهبود زخم ) را انجام داد . بسته به نیاز زخم ، این کار می تواند در یک جراحی سرپایی یا یک جراحی در اتاق عمل همراه با بیهوشی مناسب صورت گیرد .

منبع : Jnnovationsfps.com



## دلایل آمار بالای سرطان پوست

دلیل سرطان پوست و melanome ( نوعی تومور پوستی ) دراز کشیدن در زیر نور خورشید نیست . اگر چنین چیزی بود ، اجداد ما نباید زنده می ماندند و ما نباید اینجا می بودیم . این سرطان تا ۱۰۰ سال پیش به گوش کسی نخورده بود . این سرطان در ۴۰ الی ۵۰ سال اخیر به طور آرام آرام رو به افزایش گذاشت . موارد melanoma در ۳۰ سال گذشته در انگلستان ۲ برابر شده است . خورشید پر نورتر نشده است و لایه ی اوزون هم همچنان سالم است . اما غذاهای روزانه ی مصرفی ما به طور وسیعی تغییر کرده است . این ترکیب نور خورشید و تغذیه ی ناقص ماست که موجب سرطان می شود . آسیب های ناشی آفتاب سوختگی است که مشخص می کند ، سرطان پوست چه جایی به وجود آید اما تغذیه ناقص و دیگر فاکتورهای روش زندگی است که موجب رشد آن می شود و به همین دلیل است که پس از درمان سرطان ، باز هم دوباره ظاهر می شود . تنها راههای درمان سرطان های پوست یا melonoma ها ، راه هایی است که در زیر می آید .

سرطان جزء ۱۰۰ بیماری که ما باید به آنها اعتقاد داشته باشیم نیست ، اما از آن ۱۰۰ بیماری بالاتر است . همه ی سرطان ها ، تقریباً دلایل مشترکی دارند . به خاطر آورید که بسیاری از افراد در نواحی ای از بدن دچار سرطان پوست می شوند که نور خورشید زیادی نمی بینند . مثل پاها یا کف دستها . همچنین تیره پوستان به اندازه ی روشن پوستان دچار سرطان پوست می شوند .

دلایلی که یک نفر دچار سرطان می شود به خوبی شناخته شده است و برای بررسی آنها ادامه مطلب را بخوانید .

اما دلایل اینها هستند . عدم دسترسی ما به میوه ها و سبزیجات تازه ، استفاده ی خیلی زیاد از مواد شیمیایی سمی ، ( که خیلی از آنها الان به عنوان ماده ای سرطان زا شناخته شده اند ) ، زندگی کم تحرک ما ( که به دلیل آن ترکیب سیستم دفاعی بدن ما کم سیستم مصونیت ما در برابر بیماری هاست تنبل می شود ) و نهایتاً استرس های روحی ( که تاثیرات و ضربات سنگینی بر سلامتی انسان وارد می کند از جمله بروز سرطان ) .

melanomas می تواند خیلی پر پشتکار و پر قدرت باشد ، بنابراین اگر کسانی بخواهند کاملاً درمان شوند ، باید به تمام موارد بالا توجه کنند . امروز ، ما غذاهایی مصرف می کنیم که برای مصرف انسان ، مناسب نیستند . به طور مثال ، غذاهای فرآوری شده که همه ی آنها تقریباً چربی ، نمک یا شکر تصفیه شده دارند که همه ی این سه ماده ، به عنوان گسترش دهندگان سرطان شناخته شده اند . مواد شیمیایی سمی که ما در طول روز استفاده می کنیم و بیشتر در لوازم بهداشتی فردی یافت می شوند ، از راههای مختلف وارد بدن ما می شوند . بنابراین می توانیم از اتومبیل های در همه جا حاضر ، کمال تشکر را برای کم تحرکی خود ، داشته باشیم . ما به تمرینات ورزشی و تحرک نیاز داریم تا بدن را از شر مواد سمی خلاص کنیم ، چون این کار موجب کمک به سیستم حفاظتی بدن برای کارکرد بهتر می شود .

استرس های روحی یا کشمکش های حل نشده ، فقط یک مشکل را به وجود نمی آورد ممکن است به علت از دست دادن یک دوست نزدیک ، یا کار یا ورشکست شدن باشد . مشکل دیگری که به وجود می آورد ، تضعیف سیستم حفاظتی بدن و بالنتیجه ابتلا به سرطان است . سرطان بیماری است که از سیستم ضعیف دفاعی بدن ، نهایت استفاده را می کند .

هیچ رازی در مورد علت سرطان پوست یا هر نوع دیگری از سرطان وجود ندارد . اگر می خواهید شفای همیشگی برای سرطان داشته باشید ، باید هر روز سبزی های تازه بخورید ( که این مورد خیلی خیلی مهم است ) ، همه ی مواد شیمیایی سمی را حذف کنید و مقداری تحرک داشته باشید . اگر در زیر نور خورشید قرار می گیرید ، عقل سلیم را به کار ببندید در داغ ترین ساعات روز ، خود را از معرض نور آفتاب خارج کنید . این تنها راه پیشگیری از سرطان و بسیاری از بیماری ها است ... برای همیشه .

سرطان پوست و melanoma کاملاً قابل پیشگیری و درمان هستند و روشهای مدرن پزشکی در برابر روشهای موثر درمان این بیماری ها ، چندان لازم نیستند .



منبع:Cancer healed.com

## کم خونی

نویسنده:دکتر کیانوش انصاری گیلانی

از هر پنج زن، یکی کم خون است. بنابر آخرین آمار منتشر شده، فقر آهن شایع ترین کمبود تغذیه ای در سراسر جهان (حتی در کشورهای پیشرفته) است. از کم خونی فقر آهن حرف های زیادی شنیده اید، اما اجازه دهید تا این بار با چند خبر تازه آغاز کنیم .

کم خونی فقر آهن یک نفر از هر پنج نفر خانم را گرفتار می کند و در میان خانم های باردار، این رقم به یک نفر از هر دو نفر می رسد. به عبارت ساده تر نیمی ازافراد باردار، دچار کم خونی فقر آهن هستند.

شایع ترین علت این نوع کم خونی در کودکان، کمبود آهن در رژیم غذایی است.

مصرف ویتامین C موجب افزایش جذب آهن می شود.

امروزه تشخیص و تعیین علت ایجاد کم خونی فقر آهن در فرد بیمار، یکی از پایه های اصلی درمان است، چرا که بدون مشخص شدن علت، بیماری تنها به صورت علامتی و برای کوتاه مدت درمان می شود و به دنبال قطع درمان، دوباره کم خونی ظاهر می شود. به خصوص در افراد مسن، تعیین نکردن علت بروز، ممکن است به قیمت پنهان ماندن یک بدخیمی و پیشرفت بی صدای آن تمام شود.

پیگیری بیمار پس از شروع درمان، یکی دیگر از باید ها در این بیماری است. امروزه با شروع درمان به بیمار توضیح می دهند که انجام تست های آزمایشگاهی بعدی (به هر تعداد که نیاز باشد) الزامی است. به این ترتیب، احتمال درمان ناکافی با رها کردن ادامه درمان، تا حدود زیادی از بین می رود. به همین دلیل امروزه به این توصیه ی مختصر از سوی تیم درمانی، اهمیت زیادی داده می شود.

کم خونی فقر آهن

کم خونی فقر آهن زمانی رخ می دهد که آهن به مقدار کافی در بدن موجود نباشد. آهن ماده ای است که بدن ما برای ساختن بخشی از گلبول های قرمز خون(هموگلوبین) به آن نیازمند است.

این بخش از گلبول های قرمز، وظیفه نقل و انتقال اکسیژن را از ریه ها به تمامی سلول ها و بافت های بدن بر عهده دارند.

کم خونی فقر آهن شایع ترین نوع کم خونی است و به همین دلیل اهمیت بسیار زیادی دارد، خصوصا که درمان آن ساده است. ولی درمان نشدن این اختلال عوارض زیادی را در بر دارد.

چه کسانی و چرا؟

این اختلال در میان خانم ها به طور قابل توجهی شایع تر از آقایان است. حدود ۲۰ درصد از خانم ها در کشورهای غربی به این بیماری مبتلا هستند، در حالی که این رقم در آقایان ۳ درصد است.

در بین خانم ها، افراد باردار در معرض خطر بیشتری هستند که علت آن، افزایش نیاز به آهن جهت برطرف کردن نیازهای جنین برای رشد است. مقدار نیاز در خانم های باردار طی سه ماهه دوم و سوم بارداری به حدی افزایش می یابد که یا باید غذاهای مصرفی آنها محتوی آهن زیادی باشد یا قرص آهن مصرف کنند.

شیرخواران، کودکان و نوجوانان به علت رشد سریع و مصرف ناکافی از غذاهای حاوی آهن، در معرض خطر کمبود آهن در بدن هستند.

در خانم های جوان و بالغ که دوره های خون ریزی ماهیانه دارند، نیز نیاز به آهن افزایش می یابد.

مصرف مولتی ویتامین های حاوی آهن تحت نظر پزشک، برای تمام گروه های در معرض شامل نوجوانان، خانم های باردار و افرادی که به طور منظم خون اهدا می کنند، توصیه می شود.

علایم کم خونی فقر آهن

خصوصیات کلی در این نوع کم خونی عبارت است از: رنگ پریدگی، زود خسته شدن به دنبال فعالیت های روزمره و احساس ضعف.

از آنجا که این علایم به آهستگی شکل می گیرند، فرد به آنها عادت می کند و به همین دلیل چه بسا تا مدت ها برای پیگیری علت ضعف و خستگی خود به پزشک مراجعه نکند یا آن را به حساب مسائل دیگری بگذارد.

با پیشرفت کم خونی فقر آهن علایم دیگری نیز ظاهر می شود، از جمله یبوست ، وزوز گوش ، تپش قلب (به خصوص پس از فعالیت مختصر)، غش کردن یا احساس سرگیجه ، افسردگی ، کوتاه شدن نفس، تحریک پذیری (به طوری که فرد خیلی زود عصبانی می شود)، کاهش اشتها و سردرد (به خصوص در ناحیه پیشانی).

بیشتر اوقات از روی نوع علایم نمی توان میزان کمبود آهن را تخمین زد، ولی برخی علایم کمبود، شدید هستند. به عنوان مثال: ناخن ها حالت قاشقی پیدا می کنند یا زخم هایی در دهان ایجاد می شود. علامت مهم دیگر، «پیکا» یا «هرزه خواری» نام دارد. این اختلال به معنی تمایل و ولع برای خوردن موادی است که جزو مواد غذایی طبقه بندی نمی شوند؛ مثل خاک، گل، برنج خام و ...

همان طور که ملاحظه می کنید، این مواد خوراکی نیستند ولی بیمار ممکن است با لذت این مواد را مصرف کند. متاسفانه این مواد، کم خونی فقر آهن را تشدید می کنند و وضعیت بیماری روز به روز بدتر می شود.

منبع: سایت هسته پژوهشی زنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

## نیش‌ها(Stings)

علائم :

- سوراخ کوچک بدون نیش جامانده در آن
- ورم و تحریک موضعی
- دشواری تنفسی
- علائم شوک
- نبض سریع، پوست رنگ پریده و مرطوب، تنگی نفس، تعریق و غش

بیشتر نیش‌های حشرات فقط تحریک و درد موضعی از خود بجا می‌گذارند. در موارد اتفاقی ممکن است واکنش آلرژیک شدیدی نسبت به آنها رخ دهد که می‌تواند منجر به شوک گردد. این نوع شوک را آنافیلاکتیک می‌گویند. نیش زنبورهای عسل و غیرعسل سوراخ کوچکی در پوست ایجاد می‌کند زنبورهای غیرعسل نیش خود را در داخل پوست بجا می‌گذارند اما زنبورهای عسل بندرت این کار را می‌کنند.

آیا خطرناک است؟

نیش بندرت خطرناک است. اما اگر موجب یک واکنش آلرژیک همراه با ورم شدید شود و هشیاری را زائل کند و یا اگر در دهان یا گلو باشد، جائیکه ورم می‌تواند مشکلات تنفسی ایجاد کند یا اگر کودک شما را تعداد فروانی حشره نیش بزنند (در این صورت مقدار سم موجود در بدن وی بیشتر از حدی است که وی قادر به مقابله با آنها باشد) درمان فوری آن ضرورت دارد.

ابتدا چه کار باید بکنید؟

کودک خود را آرام نگهدارید و تا جائی که ممکن است از جای خود تکان نخورد تا انتشار سم به آهستگی صورت گیرد.

برای نیش زنبورها

۱-اگر نیش هنوز در پوست قرار دارد آنرا با تیغ چاقو یا ناخن انگشت خارج کنید. از فشار دادن کیسه بالای نیش خودداری کنید زیرا موجب میشود سم بیشتری بداخل بدن کودک خود وارد شود.

۲-برای کاستن از درد و ورم، از کمپرس سرد سرکه رقیق برای نیش زنبورهای غیرعسل و جوش شیرین و آب برای نیش زنبورهای عسل استفاده کنید. محل نیش را نمالید فقط کمپرس را روی آن قرار دهید.

اگر نیش در ناحیه دهان و گلو باشد:

۱-اگر نیش را با چشم می‌بینید آنرا با یک موچین بردارید. کیسه روی نیش را فشار ندهید زیرا سم بیشتری بداخل بدن کودک میریزد. به کودک خود، آب سرد بنوشانید و یا یک تکه یخ را به او بدهید تا بمکد. اگر نیش را نمی‌بینید، به نزدیکترین درمانگاه مراجعه کنید.

۲-اگر منطقه نیش زده به سرعت ورم کرده است کودک را در وضعیت بهوش آمدن قرار دهید و فوراً به یک مرکز اورژانس بروید.

برای نیش‌های حیوانات کنار دریا (ستاره دریائی):

-۱از شن خشک برای پاک کردن نیش استفاده کنید.

-۲ منطقه را با آب یا آب و صابون شستشو دهید.

-۳با لوسیون کالامین یا یخ، درد و تحریک را آرام کنید.

آیا مشورت با دکتر لازم است؟

اگر کودک شما واکنش آلرژیک دارد یا بیشتر از چند حشره وی را نیش زده‌اند هرچه زودتر به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید. اگر نشانه‌های شوک در کودک بچشم می‌خورد، اگر مشکلات تنفسی دارد و یا داخل گلو یا دهان او نیش زده شده است و یا محل نیش ورم کرده است بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید.

دکتر چه اقدامی انجام خواهد داد؟

دکتر بیمارستان شوک کودک شما را معالجه می‌کند.

اگر کودک شما بر اثر نیش، دچار واکنش آلرژیک شده باشد قرص و یا کرم آنتی هیستامین بسته به شدت واکنش تجویز می‌کند. همچنین ممکن است یک سری تزریقات حساسیت زدایی برای جلوگیری از تکرار واکنش در آینده در نظر بگیرد.

دکتر، هرگونه نیش را، اگر شما قادر به در آوردن آن نبوده‌اید، بر می‌دارد و ورم محل را کنترل می‌کند.

شما چه کمکی می‌توانید بکنید؟

اگر کودکتان در برابر نیش حشرات دچار واکنش آلرژیک شده است همیشه یک بسته از داروهای ضدحساسیت را آماده داشته باشید و آنرا در تعطیلات و گردشها با خود همراه ببرید.

بهنگام گردش یا مسافرت، اسپریهای تسکین دهنده مخصوص نیش‌ها را با خود داشته باشید، برطرف شدن سریع درد و خارش، ترس کودک شما را از زنبورها و امثال آن کم می‌کند.

اگر کودک شما واکنشهای آلرژیک نسبت به نیشها نشان داده است بهتر است یک پلاک یا علامت بهمراه داشته باشد تا در صورت لزوم اقدامات پزشکی فوراً انجام شود.

منبع:پرتال لنجان

## اولین آسپرین

بقراط که پدر طب جدید خوانده می شود بین سال های ۴۶۰-۳۷۷ قبل از میلاد می زیست. یادداشت های تاریخی به جا مانده از بقراط نشان می دهد که او با استفاده از پودری که از پوست تنه و برگ های درخت بید به دست می آورد، درد و تب بیماران را تسکین می داد. تا سال ۱۸۲۹ دانشمندان دریافتند که ترکیبی به نام سالیسین که در درخت بید وجود دارد موجب تسکین درد می شود. در سال ۱۸۲۸ یوهان باکنر استاد داروسازی دانشگاه مونیخ مقدار کمی بلور سوزنی شکل، زرد رنگ و تلخ مزه را جدا کرد و آن را سالیسین نامید. البته در سال ۱۸۲۶ دو ایتالیایی به نام های بروگناتلی و فونتانا، سالیسین را به دست آورده بودند ولی سالیسین آنها بسیار ناخالص بود.

یک شیمیدان فرانسوی به نام هانری لرو برای اولین بار بلور سالیسین را استخراج کرد و یک شیمیدان ایتالیایی به نام رافائل پیریا اسید سالسیلیک خالص را به دست آورد. ولی مشکل این بود که این دارو باید وارد معده می شد در نتیجه باید به دنبال ترکیبی بودند تا حالت اسیدی آن را خنثی کند. یک شیمیدان فرانسوی به نام چارلز فردریک گرهارت در سال ۱۸۵۳ به این ترکیب دست یافت و سالیسیلیک اسید را با سدیم و استیل کلراید خنثی کرد و استیل سالیسیلیک اسید به دست آورد ولی گرهارت تمایلی به فروش آن نداشت و کشف خود را رها کرد.

در سال ۱۸۹۹ یک شیمیدان آلمانی به نام فلیکس هوفمان که برای شرکت بایر کار می کرد، دوباره فرمول گرهارت را به دست آورد مقداری از آن را ساخت و به پدرش که از درد آرتروز رنج می برد، داد. فلیکس هوفمان شرکت بایر را متقاعد کرد که این دارو را بفروشد و بالاخره آسپرین در ۲۷ فوریه سال ۱۹۰۰ به ثبت رسید. آسپرین ابتدا به شکل پودر فروش می رفت و سپس در سال ۱۹۱۵ اولین قرص آسپرین وارد بازار شد.

منبع: ماهنامه دنیای سلامت

## کدام سیب‌زمینی سالم‌تر است

منبع:http://salamatiran.com

سرخ کرده یا تنوری؟

چندی پیش، خبری در زمینه خواص تغذیه‌ای سیب‌زمینی منتشر شد. در این خبر آمده بود که خوردن سیب‌زمینی برای قلب و لثه‌ها مفید بوده و یک مسکن درد و ترمیم‌کننده مناسب زخم معده است. اما هیچ می‌دانید طی سرخ کردن سیب‌زمینی چه بر سر این ماده غذایی می‌آید، به‌طوری که آن را از یک ماده غذایی مفید به غیرمفید تبدیل می‌کند؟

سیب‌زمینی در گروه سبزی‌های نشاسته‌ای جای می‌گیرد زیرا ماده مغذی اصلی آن، نشاسته است. با این حال باید در خوردن آن اعتدال را رعایت کرد زیرا در هر ۱۲۰ گرم از این ماده غذایی، ۱۳۲ کالری انرژی وجود دارد و این موضوع خود نشان‌دهنده پرکالری بودن آن است. به علاوه، سیب‌زمینی اندیس گلایسمی بالایی دارد یعنی آنکه بلافاصله پس از خوردن، قند خون را به شدت بالا برده و بدن را به ترشح انسولین تحریک می‌کند و با حضور این هورمون، قند اضافی به سلول‌ها وارد شده و در صورت نیاز نداشتن سلول به قند، این ترکیب به چربی تبدیل و موجب افزایش حجم بافت‌های چربی و در نهایت اضافه وزن و چاقی می‌شود. این سبزی در کنار نشاسته فراوانی که دارد، یکی از منابع غذایی بتاکاروتن نیز محسوب می‌شود. حتما می‌پرسید بتاکاروتن چیست؟ باید در جوابتان بگوییم که این ماده مغذی پیش‌ساز ویتامین A در بدن بوده و به عنوان یک ترکیب آنتی‌اکسیدان قوی که می‌تواند بدن را در برابر ابتلا به سرطان‌ها محافظت کند، شناخته شده است. جالب است بدانید که رنگ زرد این ماده غذایی نیز به دلیل وجود همین ترکیب است. علاوه بر بتاکاروتن، مطالعات نشان داده‌اند که سیب‌زمینی خام سرشار از ویتامین C نیز هست و به این دلیل خام این سبزی را یک رقیب سرسخت برای کلم بروکلی البته از نظر داشتن ترکیبات ضد سرطان می‌دانند. اما متاسفانه در حین پخت، بر اثر حرارت زیاد، این ویتامین حساس به حرارت، تخریب شده و از میان می‌رود.

سیب‌زمینی سرخ کرده

اما بهتر است برگردیم به اینکه سیب زمینی با روش‌های پختی چون سرخ کردن به خصوص در رستوران‌ها آیا باز هم همان غذای ارزشمند خواهد بود یا نه. جالب است بدانید که این روش پخت که طرفداران فراوانی هم دارد، به دلایل بسیاری می‌تواند عیب این سبزی را که همان چاق‌کنندگی اوست، بزرگ تر کند. به علاوه، اگر روغن مورد استفاده از انواع هیدروژنه و یا روغن‌های مایعی که در فرآیند تهیه آنها استانداردهای لازم رعایت نشده باشد، اسیدهای چربی به نام اسیدهای چرب ترانس داشته که وجود آنها در بدن می‌تواند موجب افزایش کلسترول بد و کاهش کلسترول خوب شود و زمینه‌های حملات قلبی و سکته را در افراد افزایش دهد. به طور کلی دیده شده است افرادی که از روغن‌های با اسید چرب ترانس بالا استفاده می‌کنند بیشتر به التهابات عروقی و گرفتگی عروق مبتلا می‌شوند. متأسفانه در بسیاری از رستوران‌ها برای کاهش هزینه‌های تولید از روغن‌های نامرغوب استفاده می‌شود که بررسی‌ها نشان داده‌اند این روغن‌ها سرشار از اسیدهای چرب ترانس بوده و می‌توانند زیان بارتر باشند. به این دلیل است که برای سرخ کردن‌های طولانی مدت توصیه می‌شود از روغن‌های مخصوص سرخ کردن استفاده شود حتی در رستوران‌هایی که غذاهای اصلی شان سرخ کرده هستند.

یکی دیگر از مشکلات اساسی سیب زمینی‌های سرخ کرده که به « نگرانی اصلی » این دسته از غذاها نیز شهرت یافته اند، ترکیبی به

نام آکریلامید است. این ترکیب در غذاهایی که سرشار از کربوهیدرات هستند، در طی سرخ کردن بیشتر تولید می‌شود به این ترتیب، سیب زمینی سرخ کرده نیز از این موضوع مستثنی نیست. جالب است بدانید که آکریلامید به‌عنوان یک عامل بروز سرطان شناخته شده و توصیه می‌شود که مصرف مواد غذایی را که احتمال وجود این ترکیب در آنها بالاست را به حداقل برسانید. برای پختن مواد غذایی، آنها را سرخ نکنید. با کمی‌پختن این مواد غذایی می‌توان زمان سرخ کردن آن را کوتاه‌تر کرد تا به این ترتیب فرصت کافی برای ایجاد این ترکیب شیمیایی به وجود نیاید.

سیب‌زمینی تنوری

به تازگی در برخی از رستوران‌های فست‌فودی، سیب‌زمینی به شکل‌های دیگری نیز سرو می‌شود. یکی از آنها سیب‌زمینی تنوری است. در این رستوران‌ها نوع تنوری نیز به شکل‌های گوناگونی تهیه می‌شود. در یک روش، سیب‌زمینی‌ها را با پوست در داخل فویل قرار داده و سپس با حرارت فر آن را می‌پزند و بدون اضافه کردن چاشنی، آن را به حلقه‌هایی برش داده و برای مشتری سرو می‌کنند. این روش پخت در مقایسه با سرخ کردن مزیت‌هایی دارد. اول اینکه روغن در این روش حذف می‌شود. در نتیجه کالری اضافه‌ای که در پی سرخ‌کردن به سیب‌زمینی‌ها افزوده می‌شد دیگر وجود ندارد و دیگر اینکه سیب‌زمینی‌ها پوست نکنده پخته می‌شوند. حتما تعجب می‌کنید که این نکته آخر مگر فایده‌ای هم دارد. با کمال ناباوری باید بگوییم، بله زیرا این سبزی نشاسته ای یکی از منابع غذایی گیاهی آهن نیز به حساب می‌آید و اغلب با پوست کندن این سبزی آهن نیز به دور ریخته می‌شود در حالی که با تنوری کردن اتلاف این ماده مغذی به حداقل می‌رسد.

در روش دیگر تنوری کردن، بعد از برش دادن سیب‌زمینی‌های پخته شده در فویل آنها را در ظرفی روی هم می‌چینند و در لابه‌لای آن از پنیر پیتزا و سبزی‌های معطر استفاده می‌کنند. این روش نیز به دلیل نداشتن روغن، مناسب‌تر است اما پنیر پیتزای اضافه شده، منبع چربی است. بنابراین حداقل کالری زمانی با خوردن سیب‌زمینی وارد بدن می‌شود که آن را تنوری کرده و هیچ ماده غذایی دیگری به آن اضافه نمی‌شود. اما نکته‌ای را که باید به‌خاطر بسپارید و به کار بستن آن می‌تواند تا حدودی از میزان کالری دریافتی بکاهد، خوردن انواع سبزی‌ها به همراه سیب زمینی (چه پخته و چه سرخ کرده) است زیرا فیبر دریافتی موجب می‌شود تا شما نشاسته کمتری بخورید. بنابراین به همراه سیب‌زمینی سرخ کرده بهتر است یک بشقاب سالاد سبزی‌های تازه نیز سفارش دهید.

### مردان سختکوش هم به پزشک نیاز دارند

وقتی احساس کردید یک فیل بر روی سینه تان نشسته است

ممکن است شما از آن مردهای سخت کوش و قوی باشید که با وجود دشواری ها و حتی آسیب دیدگی ها همچنان به سعی و کوشش ادامه می دهند چرا که همه می دانند سختی ها شخصیت انسان را می سازند. اما این همه ماجرا نیست. هرچه باشد این یک دیدگاه سنتی است! مردان عصر حاضر قرار است علاوه بر مبارزه با مشکلات وناهمواری های زندگی بیش از گذشته به بدن خود گوش فرا دهند و به دردها اعتنا کنند. مردانی که توجه به این پیام را چندان مردانه قلمداد نمی کنند عموما با موارد سخت تری از بیماری ها و نقصان ها روبه رو می شوند. متاسفانه تمایل مردان به نادیده انگاشتن درد بیش از زنان است و آنها همچنین نسبت به زنان کمتر به سراغ کمک های تخصصی می روند و در صورت توجه به درد بیشتر می کوشند با یک فرمول من درآوردی آن را درمان کنند. با این مقدمه نشانه های زیر را واقعا جدی بگیرید!

– ?سردرد شدید: چنانچه گاه می گویید این سردرد، بدترین سردرد عمرم است، واقعا به پزشک نیاز دارید زیرا این نوع دردها ممکن است به دلیل گرفتگی رگ های مغزی باشد که می تواند به سرعت به مرگ بینجامد. مردان سنین ?? تا ?? سالگی در معرض خطر اتساع عروق مغز قرار دارند. در امریکا سالانه حدود ?? هزار مرد دچار سردردهای شدید می شوند که گاه با تهوع و استفراغ و حساسیت به نور و تغییر میزان هوشیاری همراه است.

– ?درد سینه: هرگاه احساس کردید که یک فیل روی سینه تان نشسته است امکان این که دچار حمله قلبی شده باشید وجود دارد، حالتی که به گفته دکتر کاملیا داویتان می تواند مرگ آور باشد.

درد ممکن است به قسمت های دیگری از بدن مانند یک یا هر دو بازو، پشت، گردن، فک یا حتی معده گسترش یابد. در این وضعیت ثانیه ها هم مهم هستند درنگ نکنید و نزد پزشک بروید.

– ?دردهای دیگر سینه: درد تیز و نافذی که ناگهان و با شدت در سینه ایجاد شود به گمان دکتر داویتان می تواند نشانه بروز آمبولی ریه باشد. در این وضعیت انسداد خون ناگهانی و بسته شدن سرخرگ ریوی است که معمولا در پی گیر کردن یک لخته خون که با جریان خون از پا به ریه رسیده ایجاد می شود.

در امریکا ده درصد از جمعیت ??? هزار نفری مبتلاـ به آمبولی ریه، جان خود را از دست می دهند. کارمندان پشت میز نشین، رانندگان، خلبانان و ... افرادی هستند که امکان ابتلاـ به این بیماری در آنها بیشتر است ( راستی با این وصف دلتان نمی خواهد همین حالا از جایتان برخیزید و چند قدمی راه بروید؟)

– ?دل درد ناگهانی یا مزمن ( کهنه): به گفته پزشکان دردی که در ناحیه پایین سمت راست شکم حس می کنید و همراه و یا بدون تهوع و تب باشد و به درازا بکشد نباید شوخی تلقی کرد و باید برای دوری از خطرات ناشی از تورم و ترکیدن آپاندیس فورا به پزشک مراجعه شود.

درد را انکار نکنید

چرا بسیاری از مردان هنگام احساس دردهای غیرعادی رفتن نزد پزشک را به تاخیر می اندازند. این از آن پرسش هایی است که پاسخ دادن به آن کمی دشوار است. آنها کلکسیونی از دلایل متنوع را ارایه می کنند که رایج ترین آنها بدین قرار است: فکر کردم خوب می شوم، برای جراحی حتما باید مرخصی بگیرم که وقتش را ندارم، می دانید جراحی چقدر هزینه بر است؟ علاوه بر این نداشتن بیمه درمانی هم می تواند یک دلیل بسیار مهم این کم توجهی به سلامتی باشد. شما می توانید گاه رییس تان را نادیده بگیرید یا حتی همسر و فرزندان خود را چرا که دردهای خاصی وجود دارند که بی توجهی به آنها و عدم دریافت درمان به هنگام سبب می شود که زندگی شما سفید وسیاه و یا خاکستری شود!

### زمانی برای دور ریختن موادغذایی

ابتدا باید به دقت مشخص شود که فساد ماده غذایی، در زمینه کیفی است و یا ناشی از میکروب های بیماری زا می باشد.این دو نوع تغییر با هم متفاوت است که باید مصرف کننده آنها را بشناسد.

درصورت شناسایی مواد غذایی ضایع شده (به واسطه رشد میکروب ها) با کمک معیارهای ساده، این مواد لزوما دور ریخته می شود. این معیارها شامل این موارد می باشد:

حضور میکروب های بیماری زا که با چشم قابل رویت می باشند همانند کپک نان و نزدیکی زباله ها به ماده غذایی که سبب ایجاد آلودگی از طریق حیواناتی مثل سوسک، موش و... می شود.

درصورت وجود هریک از این دو حالت بالا ماده غذایی باید دور ریخته شود. همچنین در موارد زیر موادغذایی غیرقابل مصرف خواهندبود.

¤بوی تند در ماده غذایی که اغلب ناشی از رشد میکروب ها می باشد. به طورمعمول بوی گندیدگی در مواد غذایی پروتئینی اتفاق می افتد که مانند بوی فاضلاب به مشام می رسد و این بو در ماهی گندیده نیز به مشام می رسد.

¤لزج بودن سطح مواد غذایی، اغلب دراین حالت آثار رشد باکتری ها قابل رویت می باشد (البته زمانی که تعداد باکتری ها زیاد است)

¤ممکن است مواد غذایی کپک زده طی دوران نگهداری (به ویژه در دمای اتاق) تولید سم نماید (البته یک نوع ژامبون خاص و یک نوع پنیر که به وسیله کپک مخصوص به خود رسیده می شوند، قابل خوردن هستند مانند پنیر رکفور یا پنیر آبی

¤مواد غذایی کنسرو شده چنانچه حاوی گاز باشند (به بدنه قوطی صدمه رسیده و یا سر و ته قوطی برجسته، برآمده یا باد کرده باشد) تولید گاز در کنسروهای مواد غذایی اسیدی نشان دهنده واکنش شیمیایی و نه الزاما فساد غذایی، است.

¤محلول های کلوئیدی (کدر) و بافت های نرم در مواد غذایی کنسرو شده بعد از دوران نگهداری می تواند دلیل رشد باکتری در ماده غذایی باشد.

¤مدت زمان نگهداری ماده غذایی دربیشتر غذاهای فاسدشدنی در درجه حرارت مشخص، می تواند جهت مصرف یا عدم مصرف آن ماده غذایی راهنمایی کننده باشد. به عنوان مثال: چنانچه ماده غذایی به مدت ۳-۲ ساعت در ناحیه خطر (دمای بین ۱۰تا ۵۰ درجه سانتی گراد) نگهداری شده باشد، نمی تواند برای مصرف ایمن باشد، حتی اگر تغییرات ظاهری در ماده غذایی مشاهده نشود. برای تعداد زیادی از مواد غذایی به طور مشترک درجه حرارت ایمنی توصیه شده برای نگهداری حدود ۲یا کمتر از ۴ درجه سانتی گراد و یا ۶۰ درجه سانتی گراد و یا بالاتر توصیه می شود.

تغییرات کیفی

چنانچه هر یک از مواد بالا جهت تخریب ماده غذایی ناشی از رشد میکروبی وجود نداشته باشد، مصرف کننده بدون نگرانی از ابتلا به بیماری می تواند آن را به مصرف برساند.

درجه حرارت توصیه شده برای نگهداری تمام مواد غذایی در یخچال ۴ درجه سانتی گراد می باشد. بنابراین باقیمانده ماده غذایی باید بلافاصله در یخچال قرار گیرد.

چنانچه درجه حرارت یخچال به میزان قابل قبول (۴ درجه سانتی گراد) نباشد، ممکن است تغییرات زیر در ماده غذایی رخ دهد.

¤جدا شدن موادغذایی به صورت لایه لایه (امولسیون ها از این گروه می باشند) مانند خامه ترش و یا سس های سالاد در طول نگهداری، مواد موجود در آنها از هم جدا می شوند، که با هم زدن و یا تکان دادن به شکل اولیه برگشت و قابل مصرف می باشند. برای مصرف سوپ های دارای آرد یا نشاسته ذرت نیز باید اینگونه عمل شود.

¤ایجاد چروک در میوه جات خام و سبزیجات، که از این تغییرات به دلیل از دست دادن آب بوده و ناشی از نفوذ و رشد میکروب ها نمی باشد. در حالت چروک خوردگی ممکن است ویتامینC (حتی به میزان ۹۰درصد) کاهش پیدا کند. البته ایمنی مصرف این محصول محفوظ می ماند. علائم رشد در حلقه های مرکزی پیازهای بریده شده ناشی از وجود رطوبت بالا در محل نگهداری (یخچال) می باشد که ممکن است به قسمت های سطحی پیاز گسترش یابد. با این حال باید گفت این یک تغییر فیزیکی بوده و پیاز برای مصرف، ایمن (قابل خوردن) است.

¤پوشش یا بسته بندی نامناسب موادغذایی فاسدنشدنی که در خارج از یخچال قرار گرفته اند سبب خشک شدن آنها می شود (مانند نانی که در اثر نگهداری درکابینت آشپزخانه و یا اتاق، خشک می شود) این حالت به دلیل از دست دادن آب بوده و مشکل میکروارگانیزمی محسوب نمی شود.

¤حاشیه بعضی کاهوها زنگ زده و قهوه ای و برگ ها لزج و چسبنده است که این حالت ناشی از رشد میکروارگانیسم ها است. البته آنها فقط عامل بیماری در گیاهان هستند و نمی توانند سبب بیماری در انسان شوند. لازم به ذکر است معمولا قهوه ای شدن

می تواند ناشی از مرگ سلول ها و یا فعالیت آنزیم ها باشد. دراین حالت برای حفظ ظاهر کاهو، بهتر است برگ های قهوه ای جدا شوند، اگرچه مصرف آن ها سبب بیماری درانسان نمی شود و قابل خوردن است.

۵- برای تنظیم دمای یخچال جهت نگهداری موادغذایی می توان از ترمومتر استفاده و دمای یخچال را روی ۴ درجه سانتی گراد تنظیم نمود. بازکردن یخ موادغذایی منجمدشده با این شیوه برای مصرف ایمن هستند. اگرچه انجماد آب درون بافت ماده غذایی سبب پاره شدن سلول های ماده غذایی و از دست رفتن مقداری از مواد مغذی درون آب به همراه آب، در هنگام بازشدن ماده از حالت انجماد می شود که این عمل سبب کاهش ارزش کیفی موادغذایی می شود. اگر بازشدن یخ در مواد غذایی، در یخچال و در دمای ۴ درجه سانتی گراد انجام شود، حتی اگر زمان آن طولانی شود، به دلیل عدم امکان رشد و تکثیر سریع میکروارگانیزم ها، ایمنی آن ماده غذایی برای مصرف همانند ایمنی قبل از زمان انجماد است.

جهت استفاده از بسته های مواد غذایی که در دمای مناسب نگهداری می شوند چه روشی مناسب است؟ توصیه های لازم بر روی بسته های مواد غذایی، توسط کارخانه های تولید مواد آورده می شود؟

لازم است مصرف کننده روش استفاده و مدت زمان نگهداری ماده غذایی را بداند که البته باید طی مدت تعیین شده کیفیت ماده تغییر نکند و برای خوردن ایمن باشد. ارزیابی کیفی ماده غذایی قبل از مصرف لازم است و در صورت مشاهده ضایعات میکروبی باید از مصرف آن پرهیز نمود. ارائه اطلاعات فروش توسط کارخانه به فروشنده سبب می شود تا وی مکانی مناسب را در قفسه فروشگاه ها، برای قرار دادن مواد غذایی مختلف جهت حفظ کیفیت آن ها انتخاب نماید.

### حل معماری خواب با کرمهای چرت زن

یافته های جدید محققان نشان می دهد کرمهای گرد چرت زن آزمایشگاهی ممکن است کلید اصلی رمزگشایی یکی از پیچیده ترین رمز بیولوژیکی جهان باشند و به این سؤال که چرا می خوابیم پاسخ دهد.

محققان مدرسه پزشکی دانشگاه پنسیوانیا دریافته اند کرمهای گرد انگلی که معمولا- حالتی چرت زن دارند در نمایش این فیزیولوژی، اکثر گروههای جانوری جهان را به یکدیگر متصل کرده اند. این یافته جدید می تواند دلیل بر توضیح تکامل و هدف از خوابیدن و وضعیتهای خوابی در حیوانات باشند.

به گزارش مهر به نقل از ساینس دیلی، از آن گذشته تحقیقات ژنتیکی صورت گرفته در کنار این پروژه دورنمای جدیدی برای استفاده از کرمهای گرد انگلی در تشخیص ژنهای تنظیم کننده خواب و اهداف دارویی برای بیماران مبتلا- به اختلالات خوابی ترسیم کرده است.

دیوید رایزن با همکاری سایر محققان مرکز خواب دانشگاه پنسیلوانیا نشان داده است که دوره خاموشی رفتاری در طول رشد کرم وجود دارد که lethargusنامیده می شود.

وی گفت: همچون انسان که پس از کم خوابی سریعتر به خواب رفته و خواب عمیقتری نیز خواهد داشت، این کرمها نیز چنین فرآیندی را تجربه می کنند.

### خستگی و کسالت

خستگی نش``انه چیست؟

چنان خسته شده‌اید که انگار از مسابقه دو استقامت بازگشته‌اید. کاملا از پا درآمده‌اید. آن هم نه فقط امروز بلکه هر روز. در این احساس خستگی شما تنها نیستید. خستگی بعد از درد، شایع‌ترین علامتی است که در بیماران دیده می‌شود. یک چهارم مردم از دوره‌های طولانی خواب‌آلودگی و خستگی رنج می‌برند. چون خستگی نشانه هر چیز از بی‌حوصلگی ناشی از کار زیاد گرفته تا بیماری‌های شدید است.

شایع‌ترین علت خستگی به نحوه زندگی فرد مربوط است. فقر غذایی، چاقی، رژیم‌های سخت غذایی، فقدان استراحت و تحرک، سیگار کشیدن و... همه توان بدن را می‌گیرند. فشارهای روانی و شغلی و افسردگی زیاد می‌شوند تا بالاخره شما را از پا بیندازند. حتی چیز ساده‌ای مثل نخوردن آب کافی می‌تواند عامل خستگی شود.

هر بیماری‌ای عملا- باعث خستگی شدید می‌شود، حتی هفته‌ها بعد از درمان آن. عفونت ویروسی مونونوکلئوز، التهاب کبد (هپاتیت) و آنفلوآنزا از تحلیل‌برنده‌ها ی شایع هستند. علت خستگی ممکن است اختلالی هورمونی مثل بیماری آدیسون یا کم‌کاری غده تیروئید باشد. کم‌خونی، کم‌قندخونی و پایین بودن فشار خون هم توان بدن را می‌گیرند. مصرف دارو برای درمان این بیماری‌ها نیز ممکن است خستگی بیاورد.

همیشه احتمال وجود نشانگان خستگی مزمن )CFS( می‌رود. البته نباید هر خستگی را CFS به حساب آورد. CFS اختلال ناتوان‌کننده‌ای است که فرد را برای ماه‌ها و حتی سال‌ها بی‌تحرک می‌کند. این بیماری معمولا بعد از آنفلوآنزا یا برخی عفونت‌ها خود را نشان می‌دهد. سالها گمان می‌رفت در اثر ویروس اپشتاین- بار به وجود می‌آید، اما امروزه علت آن را نامعلوم می‌دانند. برخی معتقدند احتمالا علت واحدی ندارد و ترکیبی از بیماری‌های ویروسی، تغییر در دستگاه ایمنی و عوامل دیگر، آن را به وجود می‌آورند .

CFS ناخوشی‌ای است که خستگی مزمن می‌آورد. اما اگر همیشه احساس خستگی می‌کنید، الزاما دچار CFS نشده‌اید.

فرد دچار :CFS

- قبلا سالم بوده است.
- ۵۰ درصد فعالیت خود را ظرف شش ماه از دست داده و بیماری خستگی‌آور دیگری هم نداشته است.
- تب خفیف، گلودرد، درد غدد لنفاوی، سردرد و درد ماهیچه‌ای، درد مفاصل و خواب ناآرام دارد.

CFS درمانی ندارد،اما سرانجام دوره خود را می‌گذراند و بعضی افراد کاملا بهبود می‌یابند. برخی دیگر علائم پایدار دارند که کم و زیاد می‌شوند.

درمان خستگی

با روش‌های زیر با خستگی مقابله کنید.

استراحت کافی کنید. استراحت ناکافی و نامنظم، توان بدن را تحلیل می‌برد.

ورزش کنید. بدن عادت کرده به استراحت همیشه می‌خواهد استراحت کند. ورزش متوسط، حتی ۱۰ دقیقه پیاده‌روی، می‌تواند کاملا- انرژی‌زا باشد. انجام برنامه ورزشی متوسط، خستگی را دور می‌کند، یعنی ۲۰ دقیقه پیاده‌روی سریع، شنا، دویدن، یا دوچرخه‌سواری سه بار در هفته. با بالا رفتن توان، ورزش‌های کششی و تقویت‌کننده را نیز اضافه کنید.

غذای مناسب بخورید. نخوردن غذا شما را از دسترسی به انرژی مورد نیاز محروم می‌کند. زنان باید روزی ۱۵۰۰ کالری و مردان ۲۰۰۰ کالری دریافت کنند. کمبود مواد مغذی نیز خستگی می‌آورد.

بخش عمده غذا باید حاوی غلات سبوس‌نگرفته، میوه و سبزیجات باشد. برنامه غذایی زیر بسیار مناسب است؛

صبحانه غلات، میوه تازه، نان گندم سبوس‌نگرفته و شیر کم‌چربی.

ناهار هر ترکیبی از ماهی، ماکارونی، برنج، سیب‌زمینی پخته، سالاد میوه، سبزی، گوشت لخم یا سوپ

شام: غذای سبکی از سوپ، غلات، سالاد و میوه

آب بخورید. خستگی از کمبود آب بدن نیز ناشی می‌شود. روزی لااقل هشت لیوان آب بخورید.

شاد باشید. داشتن سرگرمی‌های نشاط‌آور مثل تماشای فیلم برای رفع خستگی مفید است. مسافرت کنید و گاه‌گاه برای خود چیزی را که دوست‌دارید بخرید.

برنامه‌ریزی کنید. زندگی بیشتر مردم پر از وظیفه و مسئولیت است. ببینید کدام یک از کارها شما را خسته می‌کند. کارها را تقسیم کنید و در هر زمان به انجام یکی از آنها بپردازید.

نزد پزشک بروید. اگر خستگی بیش از دو هفته طول بکشد، باید به پزشک مراجعه کنید تا او علت را بیابد. درمان ممکن است شامل داروهای آنتی بیوتیک، ضدافسردگی و چیزهای دیگر باشد.

داروهایتان را کنترل کنید. خستگی از عوارض جانبی بسیاری داروهاست. فهرستی از داروهای مصرفی خود- چه با تجویز پزشک و چه بدون نسخه- به پزشک نشان دهید تا در صورت لزوم آنها را عوض کند.

کسالت نشانه چیست؟

احساس بدون دلیل ناخوشی، اغلب نشانه وجود بیماری است. وقتی دچار کسالت می‌شوید، وجود علائم مشخص‌کننده دیگر بیماری را معلوم می‌کند. کسالت فقط احساس مبهم ناراحتی است و پزشک باید تمام بدن را معاینه کند تا علت آن را بیابد.

حمله ناخوشی ممکن است ناشی از تنش روانی زیاد یا کار زیاد و استراحت کم باشد. اگر همیشه گرفته و بدون تحرک هستید، دچار افسردگی می‌شوید یا ممکن است غذای مناسب نمی‌خورید و مواد مغذی کافی به بدنتان نمی‌رسد. شاید هم به قدر کافی نخوابیده‌اید.

عفونت‌های باکتریایی و ویروسی هم اغلب ایجاد کسالت می‌کنند. یک عفونت پنهان مثل التهاب مزمن سینوس‌ها یا عفونت دندان، دیر خود را آشکار می‌کنند ولی احساس ناخوشی به شما می‌دهند.

کم‌خونی هم می‌تواند علت کسالت باشد، مخصوصا اگر احساس ضعف یا گیجی می‌کنید. زنانی که قاعدگی‌های شدید دارند و افراد سالمند، بیشتر مستعد این حالت هستند.

کم‌کاری غده تیروئید هم ایجاد کسالت می‌کند. در این حالت احساس ضعف می‌کنید، بیش از حد می‌خوابید، اضافه وزن پیدا می‌کنند، نظم قاعدگی دچار اختلال می‌شود و احساس سرما می‌کنید.

گرفتاری‌های قلبی و ریوی هم کسالت همراه با درد قفسه سینه یا تنگی نفس ایجاد می‌کنند. ناهنجاری‌های روده- از ویروس‌های معدی گرفته تا تومورها- دفع مدفوع را مختلف کرده و کسالت می‌آورند. عفونت‌های مجاری ادرار، بیماری التهابی لگن و بدکاری پروستات نیز علاوه بر کسالت، سوزش ادرار هم دارند.

درمان کسالت

استراحت کنید. شاید فقط احتیاج به کمی تفریح دارید. بار آخری را که به مسافرت یا گردش رفته‌اید به یاد دارید؟ به سینما یا پارک بروید و از تفریحات موردعلاقه‌تان سود ببرید.

خوب غذا بخورید. به‌طور منظم غذاهای مناسب بخورید. خوردن روزانه قرص مولتی‌ویتامین هم به رفع کسالت کمک می‌کند. داشتن رژیم غذایی سالم برای احساس نشاط موثر است.

## روانشناسی

### اختلالات روانی

## اختلال خلقی فصلی

(نام لاتین: seasonal affective disorder(sad))

شرح بیماری

اختلال خلقی فصلی تغییر فصلی خلق که در طی فصل زمستان بروز کرده و با آمدن بهار برطرف می‌گردد. علایم این عارضه معمولاً در ماه شهریور که روزها شروع به کوتاه شدن می‌کنند آغاز شده در طی زمستان تا ماه اسفند که روزها دوباره شروع به بلند شدن می‌کنند ادامه می‌یابد. روشنایی نقش مهمی در ایجاد و نیز درمان این اختلال دارد. این عارضه هم در بزرگسالان و هم در کودکان بروز کرده و در خانم‌ها شایعتر است در موارد نادر، این اختلال فصلی خلق در ماه‌های تابستان بروز کرده و ممکن است ناشی از عدم تحمل گرما باشد.

علایم شایع

علایم زیر در آغاز زمستان بروز می‌کنند:

افسردگی

خستگی

سستی و تنبلی

افزایش اشتها (به‌خصوص نسبت به کربوهیدرات‌ها)

افزایش وزن

تحریک‌پذیری

نیاز بیشتر به خواب

احساس شادی کمتر

تمایل کمتر برای شرکت در فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های اجتماعی اختلال در تطبیق دادن خود با زندگی در اثر تغییرات فوق

علل

غده پینه‌آل (یکی از اعضای تنظیم‌گر بدن در مغز، هورمونی به‌نام ملاتونین ترشح می‌کند که می‌تواند اثر منفی بر روی خلق داشته باشد. در محیط روشن (در طی روز) میزان ترشح ملاتونین بسیار اندک است حداکثر میزان ترشح آن در شب و بین ساعت‌های ۳-۲ صبح است در فصل زمستان که طول مدت شب در آن طولانی‌تر است ترشح ملاتونین افزایش یافته و بنابراین سطح آن در بدن نیز افزایش می‌یابد. روشن بودن چراغ در حد معمول شب‌ها در منزل یا دفتر کار برای خنثی کردن یا اثر فصل زمستان ناکافی است

عوامل تشدید کننده بیماری

موقعیت جغرافیایی (افراد ساکن در عرض‌های جغرافیایی شمالی کره زمین نسبت به این اختلال مستعدترند. )

وجود سایر بیماری‌های منجر به افسردگی

پیشگیری

هیچ اقدام خاصی برای پیشگیری از این اختلال شناخته نشده است

عواقب موردانتظار

با تشخیص و درمان صحیح علایم این اختلال را می‌توان به حداقل رساند.

عوارض احتمالی

تداوم علایم در طول زندگی و ایجاد اختلال در زندگی

درمان

اصول کلی

تشخیص این اختلال ممکن است مشکل باشد زیرا سایر انواع افسردگی نیز ممکن است همین علایم را داشته باشند.

- آزمایش‌های خون برای رد سایر اختلالات طبی احتمالی ممکن است انجام شود. تشخیص این اختلال معمولاً نیاز به یک بررسی سه‌ساله تغییرات خلقی دارد؛ چنانچه این تغییرات خلقی در پاییز شروع شده و با آمدن بهار فروکش نمایند این تشخیص تأیید می‌گردد.

- علایم خفیف ممکن است با اقدامات ساده زیر قابل برطرف شدن باشند: پرده‌های اتاق را کنار بزنید؛ در کنار پنجره بنشینید و به‌طور مکرر به بیرون نگاه کنید. در روزهای ابری از چراغ‌های پرنور استفاده کنید. تغییرات خلقی خود را به‌طور روزانه ثبت کنید تا هرگونه تغییر خلقی یا الگوی خلقی بعداً قابل ارزیابی باشد. خود را منزوی نکنید (به ملاقات دوستان رفته از نمایشگاه‌ها دیدن کنید و...). به پیشنهادهای ذکرشده در قسمت" فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری " توجه کنید.

- سایر درمان‌ها در این زمینه هنوز مراحل تکاملی خود را طی می‌کنند، ولی اساس آنها را معمولاً ـ طولانی کردن روز به‌طور مصنوعی با روش‌های مختلف یا نوردرمانی تشکیل می‌دهد. مدت و شدت درمان ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد و تعیین آن باید با همفکری شما و تیم پزشکی شما صورت گیرد. اگرچه این منابع روشنایی به‌صورت تجاری در دسترس قرار دارند، توصیه می‌شود که بدون دستور پزشک از آنها استفاده نشود. نمونه‌هایی از این درمان‌ها به‌شرح زیر است ۱ ـ روزی یک ساعت صبح و عصر زیر یک چراغ بسیار پرنور (معادل لامپ‌های ۱۰۱۰۰ وات یا بیشتر) بنشینید. واژه لوکس (LUX) که معادل لاتین واژه روشنایی (light) در انگلیسی است واحد اندازه‌گیری برای نوردرمانی است ۲ ـ از یک کلاه آفتاب‌گردان دارای چراغ‌های کوچک روشن‌شونده با باتری که روشنایی را مستقیماً بر روی چشم‌ها می‌اندازد استفاده کنید.

- در برخی بیماران نوردرمانی مؤثر نبوده و ممکن است انواع دیگر درمان نظیر دارودرمانی یا روان‌درمانی لازم گردد.

داروها

داروهای ضدافسردگی در بیمارانی که به سایر درمان‌ها پاسخ نمی‌دهند ممکن است تجویز گردد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

در حد توان و انرژی خود به فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بپردازید. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری فیزیکی تقریباً همیشه برای اختلالات خلقی اثر درمانی دارد.

تا آنجا که ممکن است در محیط باز قرار گیرید به‌خصوص در روشنایی اول صبح

در فصل زمستان به مناطق گرمسیر مسافرت نمایید.

رژیم غذایی

از یک رژیم طبیعی متعادل برای حفظ سلامتی مطلوب استفاده کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دارای علایم اختلال خلقی فصلی باشید.

اگر علایم با وجود درمان ادامه یافته یا تشدید شوند.

اختلال خلقی فصلی

(نام لاتین: seasonal affective disorder(sad)) شرح بیماری

اختلال خلقی فصلی تغییر فصلی خلق که در طی فصل زمستان بروز کرده و با آمدن بهار برطرف می‌گردد. علایم این عارضه معمولاً در ماه شهریور که روزها شروع به کوتاه شدن می‌کنند آغاز شده در طی زمستان تا ماه اسفند که روزها دوباره شروع به بلند شدن می‌کنند ادامه می‌یابد. روشنایی نقش مهمی در ایجاد و نیز درمان این اختلال دارد. این عارضه هم در بزرگسالان و هم در کودکان بروز کرده و در خانم‌ها شایعتر است در موارد نادر، این اختلال فصلی خلق در ماه‌های تابستان بروز کرده و ممکن است ناشی از عدم تحمل گرما باشد.

علایم شایع

علایم زیر در آغاز زمستان بروز می‌کنند:

افسردگی

خستگی

سستی و تنبلی

افزایش اشتها (به‌خصوص نسبت به کربوهیدرات‌ها)

افزایش وزن

تحریک‌پذیری

نیاز بیشتر به خواب

احساس شادی کمتر

تمایل کمتر برای شرکت در فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های اجتماعی اختلال در تطبیق دادن خود با زندگی در اثر تغییرات فوق

علل

غده پینه‌آل (یکی از اعضای تنظیم‌گر بدن در مغز، هورمونی به‌نام ملاتونین ترشح می‌کند که می‌تواند اثر منفی بر روی خلق داشته باشد. در محیط روشن (در طی روز) میزان ترشح ملاتونین بسیار اندک است حداکثر میزان ترشح آن در شب و بین ساعت‌های ۳-۲ صبح است در فصل زمستان که طول مدت شب در آن طولانی‌تر است ترشح ملاتونین افزایش یافته و بنابراین سطح آن در بدن نیز افزایش می‌یابد. روشن بودن چراغ در حد معمول شب‌ها در منزل یا دفتر کار برای خنثی کردن یا اثر فصل زمستان ناکافی است

عوامل تشدید کننده بیماری

موقعیت جغرافیایی (افراد ساکن در عرض‌های جغرافیایی شمالی کره زمین نسبت به این اختلال مستعدترند. )

وجود سایر بیماری‌های منجر به افسردگی

پیشگیری

هیچ اقدام خاصی برای پیشگیری از این اختلال شناخته نشده است

عواقب موردانتظار

با تشخیص و درمان صحیح علایم این اختلال را می‌توان به حداقل رساند.

عوارض احتمالی

تداوم علایم در طول زندگی و ایجاد اختلال در زندگی

درمان

اصول کلی

تشخیص این اختلال ممکن است مشکل باشد زیرا سایر انواع افسردگی نیز ممکن است همین علایم را داشته باشند.

– آزمایش‌های خون برای رد سایر اختلالات طبی احتمالی ممکن است انجام شود. تشخیص این اختلال معمولاً نیاز به یک بررسی سه‌ساله تغییرات خلقی دارد؛ چنانچه این تغییرات خلقی در پاییز شروع شده و با آمدن بهار فروکش نمایند این تشخیص تأیید می‌گردد.

– علایم خفیف ممکن است با اقدامات ساده زیر قابل برطرف شدن باشند: پرده‌های اتاق را کنار بزنید؛ در کنار پنجره بنشینید و به‌طور مکرر به بیرون نگاه کنید. در روزهای ابری از چراغ‌های پرنور استفاده کنید. تغییرات خلقی خود را به‌طور روزانه ثبت کنید تا هرگونه تغییر خلقی یا الگوی خلقی بعداً قابل ارزیابی باشد. خود را منزوی نکنید (به ملاقات دوستان رفته از نمایشگاه‌ها دیدن کنید و...). به پیشنهادهای ذکرشده در قسمت" فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری " توجه کنید.

– سایر درمان‌ها در این زمینه هنوز مراحل تکاملی خود را طی می‌کنند، ولی اساس آنها را معمولاً ـ طولانی کردن روز به‌طور مصنوعی با روش‌های مختلف یا نوردرمانی تشکیل می‌دهد. مدت و شدت درمان ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد و تعیین آن باید با همفکری شما و تیم پزشکی شما صورت گیرد. اگرچه این منابع روشنایی به‌صورت تجاری در دسترس قرار دارند، توصیه می‌شود که بدون دستور پزشک از آنها استفاده نشود. نمونه‌هایی از این درمان‌ها به‌شرح زیر است ۱ ـ روزی یک ساعت صبح و عصر زیر یک چراغ بسیار پرنور (معادل لامپ‌های ۱۰۱۰۰ وات یا بیشتر) بنشینید. واژه لوکس (LUX) که معادل لاتین واژه روشنایی (light) در انگلیسی است واحد اندازه‌گیری برای نوردرمانی است ۲ ـ از یک کلاه آفتاب‌گردان دارای چراغ‌های کوچک روشن‌شونده با باتری که روشنایی را مستقیماً بر روی چشم‌ها می‌اندازد استفاده کنید.

– در برخی بیماران نوردرمانی مؤثر نبوده و ممکن است انواع دیگر درمان نظیر دارودرمانی یا روان‌درمانی لازم گردد.

داروها

داروهای ضدافسردگی در بیمارانی که به سایر درمان‌ها پاسخ نمی‌دهند ممکن است تجویز گردد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

در حد توان و انرژی خود به فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بپردازید. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری فیزیکی تقریباً همیشه برای اختلالات خلقی اثر درمانی دارد.

تا آنجا که ممکن است در محیط باز قرار گیرید به‌خصوص در روشنایی اول صبح

در فصل زمستان به مناطق گرمسیر مسافرت نمایید.

رژیم غذایی

از یک رژیم طبیعی متعادل برای حفظ سلامتی مطلوب استفاده کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دارای علایم اختلال خلقی فصلی باشید.

اگر علایم با وجود درمان ادامه یافته یا تشدید شوند.

## اختلال دوقطبی

(نام لاتین: bipolar disorder)

شرح بیماری

اختلال دوقطبی (اختلال شیدایی ـ افسردگی عبارت است از اختلالی که در آن خلق بیمار دچار نوسانات شدیدی می‌شود، و ارتباطی بین خلق بیمار و آنچه که واقعاًدر زندگی بیمار رخ می‌دهد وجود ندارد. سیر بیماری بدین نحو است که به طور یک در میان ولی نامنظم یک مدت فرد دچار سرخوشی و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری زیاد بدون توجیه است (شیدایی و به دنبال آن دچار افسردگی شدید می‌شود، و این سیکل به همین منوال ادامه پیدا می‌کند. در بین شیدایی و افسردگی دوره‌ای از رفتار طبیعی (ممکن است کوتاه باشد یا حتی چند سال طول بکشد) وجود دارد.

علایم شایع

شیدایی

افزایش انرژی سرخوردگی و نئشگی در بیمار

بیمار صبح زودتر و زودتر از خواب برمی خیزد (در مواردی بیمار ممکن است حتی ۴-۳ روزنخوابد)

حواس بیمار خیلی زود از یک کار پرت می‌شود و بسیار بی‌قرار است (امکان دارد این مسأله باعث کاهش بازده کاری شود). فرد پروژه‌های جدید را با اشتیاق فراوان آغاز می‌کند، ولی ندرتاً آنها را به پایان می‌برد.

امکان دارد بیمار شروع به ولخرجی کند.

امکان دارد بیمار شریک‌های جنسی متعدد اختیار کند.

بیمار اغلب تحریک‌پذیر است و دچار حملات عصبانیت می‌شود.

صحبت کردن بیمار سریع خشن و غیرمنطقی می‌شود.

امکان دارد بیمار فکر کند که توانایی‌های خیلی زیادی دارد( خود بزرگ‌بینی

امکان دارد بیمار غذا خوردن را فراموش کند و وزن وی کم و خستگی بر وی عارض شود.

امکان دارد بیمار به یک باور نادرست و غیرقابل تغییر از اهمیت و بزرگی خود برسد و فکر کند که می‌تواند کارهای خطرناک انجام دهد. افسردگی

امکان دارد بیمار به طور فزاینده‌ای گوشه نشینی اختیار کند؛ خوابش مختل شود؛ و صبح‌ها دیر از رختخواب بر خیزد.

امکان دارد بیمار دراتاقش بماند، و از رو به رو شدن با دنیای بیرون واهمه داشته باشد؛ یا در واقع عزت نفس نداشته باشد.

غفلت از رسیدگی به خود

کاهش میل جنسی

کاهش سرعت صحبت کردن و کند شدن حرکات

افزایش تصورات در مورد وجود مشکلاتی که واقعاً وجود ندارند.

نگرانی بیش از حد در مورد بیماریهایی که واقعاً وجود ندارند.

علل

ناشناخته است عوامل زیست‌شناختی روانی و ارثی همگی ممکن است نقش داشته باشند. امکان دارد استرس زیاد یا مرگ یکی از نزدیکان باعث ظهور ناگهانی شیدایی یا افسردگی شود.

عوامل افزایش دهندهٔ خطر

سابقهٔ خانوادگی این اختلال

پیشگیری

هیچ داروی خاصی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

عواقب مورد انتظار

ممکن است بتوان این اختلال را با درمان دراز مدت که باعث کاهش دفعات و شدت حملات شیدایی و افسردگی می‌شود، تا حد زیادی کنترل کرد و سلامت فرد را به حد نزدیک به طبیعی رساند. بسیاری از مدیران دانشمندان و افراد سرشناس دچار این اختلال بوده‌اند.

عوارض احتمالی

عود بیماری به خصوص با قطع دارو

از دست دادن شغل بروز مشکلات در زندگی مشترک

عدم رو به بهبود گذاشتن اختلال

خودکشی

درمان

اصول کلی

– گرفتن شرح حال و انجام معاینه توسط پزشکان (گاهی روانپزشک

– روان‌درمانی یا مشاوره همراه با درمان دارویی بهترین نتایج را در بر دارد.

– برای مواردی که علایم شدید هستند، ممکن است لازم باشد بیمار در بیمارستان یا مرکز درمانی بستری شود.

– امکان دارد در مورد بیمارانی که به دارو جواب نمی‌دهند، از شوک (ECT) استفاده شود.

– رژیم دارویی باید دقیقاً رعایت شود. ضمناً باید به طور منظم به پزشک معالج مراجعه شود تا اثربخشی درمان و اثرات جانبی احتمالی مورد بررسی قرار گیرند.

– هیچگاه وقتی احساس کردید حالتان بهتر شده است دارو را قطع نکنید. این کار ممکن است باعث عود بیماری شود که شاید به دارو خوب جواب ندهد.

– با کمک مشاوره می‌توانید روشهای کنار آمدن با این اختلال را فراگیرید. اعضای خانواده باید بتوانند علایم پیش درآمد وقوع حمله را بشناسند و چگونگی کمک به فرد بیمار را فرا بگیرند.

داروها

پزشک شما ممکن است لیتیم والپروییک اسید، یا کاربامازپین (تگرتول تجویز کند. برای علایم شدیدتر ممکن است تجویز یک داروی ضد روان‌پریشی ضروری باشد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های روزانه خود را حتی اگر تمایل ندارید، ادامه دهید.

رژیم غذایی

یک رژیم طبیعی و متعادل داشته باشید، حتی اگر اشتها ندارید. امکان دارد مکمل ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم باشد. پزشکتان ممکن است به شما توصیه کند که از مصرف کافئین پرهیز کنید، زیرا کافئین یک مادهٔ تحریک‌کننده است

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علایم افسردگی یا سرخوشی هستید.

اگر فکر خودکشی به سرتان زده است یا احساس ناامیدی می‌کنید.

اختلال دوقطبی

(نام لاتین: bipolar disorder) شرح بیماری

اختلال دوقطبی (اختلال شیدایی ـ افسردگی عبارت است از اختلالی که در آن خلق بیمار دچار نوسانات شدیدی می‌شود، و ارتباطی بین خلق بیمار و آنچه که واقعاًدر زندگی بیمار رخ می‌دهد وجود ندارد. سیر بیماری بدین نحو است که به طور یک در میان ولی نامنظم یک مدت فرد دچار سرخوشی و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری زیاد بدون توجیه است (شیدایی و به دنبال آن دچار افسردگی شدید می‌شود، و این سیکل به همین منوال ادامه پیدا می‌کند. در بین شیدایی و افسردگی دوره‌ای از رفتار طبیعی (ممکن است کوتاه باشد یا حتی چند سال طول بکشد) وجود دارد.

علایم شایع

شیدایی

افزایش انرژی سرخوردگی و نئشگی در بیمار

بیمار صبح زودتر و زودتر از خواب برمی خیزد (در مواردی بیمار ممکن است حتی ۴-۳ روزنخوابد)

حواس بیمار خیلی زود از یک کار پرت می‌شود و بسیار بی‌قرار است (امکان دارد این مسأله باعث کاهش بازده کاری شود). فرد پروژه‌های جدید را با اشتیاق فراوان آغاز می‌کند، ولی ندرتاً آنها را به پایان می‌برد.

امکان دارد بیمار شروع به ولخرجی کند.

امکان دارد بیمار شریک‌های جنسی متعدد اختیار کند.

بیمار اغلب تحریک‌پذیر است و دچار حملات عصبانیت می‌شود.

صحبت کردن بیمار سریع خشن و غیرمنطقی می‌شود.

امکان دارد بیمار فکر کند که توانایی‌های خیلی زیادی دارد( خود بزرگ‌بینی

امکان دارد بیمار غذا خوردن را فراموش کند و وزن وی کم و خستگی بر وی عارض شود.

امکان دارد بیمار به یک باور نادرست و غیرقابل تغییر از اهمیت و بزرگی خود برسد و فکر کند که می‌تواند کارهای خطرناک انجام دهد. افسردگی

امکان دارد بیمار به طور فزاینده‌ای گوشه نشینی اختیار کند؛ خوابش مختل شود؛ و صبح‌ها دیر از رختخواب بر خیزد.

امکان دارد بیمار دراتاقش بماند، و از رو به رو شدن با دنیای بیرون واهمه داشته باشد؛ یا در واقع عزت نفس نداشته باشد.

غفلت از رسیدگی به خود

کاهش میل جنسی

کاهش سرعت صحبت کردن و کند شدن حرکات

افزایش تصورات در مورد وجود مشکلاتی که واقعاً وجود ندارند.

نگرانی بیش از حد در مورد بیماریهایی که واقعاً وجود ندارند.

علل

ناشناخته است عوامل زیست‌شناختی روانی و ارثی همگی ممکن است نقش داشته باشند. امکان دارد استرس زیاد یا مرگ یکی از نزدیکان باعث ظهور ناگهانی شیدایی یا افسردگی شود.

عوامل افزایش دهندهٔ خطر

سابقهٔ خانوادگی این اختلال

پیشگیری

هیچ داروی خاصی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

عواقب مورد انتظار

ممکن است بتوان این اختلال را با درمان دراز مدت که باعث کاهش دفعات و شدت حملات شیدایی و افسردگی می‌شود، تا حد زیادی کنترل کرد و سلامت فرد را به حد نزدیک به طبیعی رساند. بسیاری از مدیران دانشمندان و افراد سرشناس دچار این اختلال بوده‌اند.

عوارض احتمالی

عود بیماری به خصوص با قطع دارو

از دست دادن شغل بروز مشکلات در زندگی مشترک

عدم رو به بهبود گذاشتن اختلال

خودکشی

درمان

اصول کلی

- گرفتن شرح حال و انجام معاینه توسط پزشکان (گاهی روانپزشک

- روان‌درمانی یا مشاوره همراه با درمان دارویی بهترین نتایج را در بر دارد.

- برای مواردی که علایم شدید هستند، ممکن است لازم باشد بیمار در بیمارستان یا مرکز درمانی بستری شود.

- امکان دارد در مورد بیمارانی که به دارو جواب نمی‌دهند، از شوک (ECT) استفاده شود.

- رژیم دارویی باید دقیقاً رعایت شود. ضمناً باید به طور منظم به پزشک معالج مراجعه شود تا اثربخشی درمان و اثرات جانبی احتمالی مورد بررسی قرار گیرند.

- هیچگاه وقتی احساس کردید حالتان بهتر شده است دارو را قطع نکنید. این کار ممکن است باعث عود بیماری شود که شاید به دارو خوب جواب ندهد.

- با کمک مشاوره می‌توانید روشهای کنار آمدن با این اختلال را فراگیرید. اعضای خانواده باید بتوانند علایم پیش درآمد وقوع حمله را بشناسند و چگونگی کمک به فرد بیمار را فرا بگیرند.

داروها

پزشک شما ممکن است لیتیم والپروییک اسید، یا کاربامازپین (تگرتول تجویز کند. برای علایم شدیدتر ممکن است تجویز یک داروی ضد روان‌پریشی ضروری باشد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های روزانه خود را حتی اگر تمایل ندارید، ادامه دهید.

رژیم غذایی

یک رژیم طبیعی و متعادل داشته باشید، حتی اگر اشتها ندارید. امکان دارد مکمل ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم باشد. پزشکتان ممکن است به شما توصیه کند که از مصرف کافئین پرهیز کنید، زیرا کافئین یک مادهٔ تحریک‌کننده است

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علایم افسردگی یا سرخوشی هستید.

اگر فکر خودکشی به سرتان زده است یا احساس ناامیدی می‌کنید.

## اختلال کم توجهی ــ بیش فعالی

(نام لاتین: attention deficit hyperactivity disorder)

شرح بیماری

اختلال کم توجهی ـ بیش فعالی عبارت است از یک نوع رفتار خاص در کودکان به طوری که این کودکان تنها می‌توانند برای مدت کوتاهی روی یک موضوع خاص تمرکز کنند. ضمناً این کودکان گاهی حرکات و رفتار کنترل نشده‌ای را به طور ناگهانی از خود بروز می‌دهند. البته بیش فعالی می‌تواند وجود داشته باشد یا نداشته باشد. به نظر می‌رسد که این اختلال در اختلالات یادگیری نقش داشته باشد و تخمین زده می‌شود حدود ۱۰٪-۵٪ کودکان مدرسه‌ای گرفتار این اختلال باشند.

علایم شایع

کودک روی صندلی مرتب می‌جنبد و دست‌ها و پاهای خود را تکان می‌دهد.

وقتی به کودک گفته می‌شود که بنشینید، فقط به مدت کوتاهی روی صندلی بند می‌شود.

حواس کودک به راحتی پرت می‌شود.

قبل از مطرح شدن کامل سؤال کودک پاسخ را می‌دهد.

کودک در رعایت نوبت در بازی و صف مشکل دارد.

کودک در اجرای دستورالعمل‌ها مشکل دارد.

کودک قادر به تمرکز روی یک کار یا بازی مشخص نیست

مرتب از یک کار تمام نشده منصرف شده به کار دیگری می‌پردازد.

در انجام بازی بدون ایجاد سروصدا، مشکل دارد.

زیاد صحبت می‌کند.

وسط صحبت یا کار دیگران می‌پرد.

به نظر می‌رسد که اصلاً گوش نمی‌دهد.

چیزهای مورد نیاز برای انجام کارها را گم می‌کند.

اغلب کارهای خطرناک انجام می‌دهد بدون اینکه به عواقب ناگوار آنها توجه داشته باشد.

علل

ناشناخته است فرضیات زیادی مطرح شده‌اند، اما هیچ یک تأیید یا رد نشده‌اند. تصور بر این است که منشای آن بیولوژیک باشد.

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه خانوادگی این اختلال

پیشگیری

هیچ روش خاصی برای پیشگیری وجود ندارد

عواقب مورد انتظار

در بعضی از موارد، رفتار غیرطبیعی کودک به هنگام بلوغ کاملاً برطرف می‌شود. در بعضی دیگر، بیش فعالی با افزایش سن کاهش می‌یابد. اما تعدادی از این کودکان نهایتاً به نوجوانان و بزرگسالانی مشکل‌دار تبدیل می‌شوند.

عوارض احتمالی

امکان دارد مشکلات کودک در طی زمان برطرف نشوند. نهایتاً کودک وقتی بزرگ می‌شود ممکن است در تحصیل موفق نباشد، یا اینکه رفتار ضداجتماعی و گاهی جنایی از خود بروز دهد.

امکان دارد کودک در بزرگسالی دچار اختلال شخصیت شود.

درمان

اصول کلی

درمان و مشاوره به والدین و کودک توسط پزشک

رفتار درمانی و شناخت درمانی کودک خود در این نوع درمان‌ها نقش مهمی را به عهده دارد. او باید مواظب رفتار خود باشد، نقش محوله را به خوبی ایفا کند، و رفتار خود را ثبت کند. در یک طرح کلی اساس این روش‌های درمانی بر راهبردهای تغییر رفتار نامطلوب استوار است به نظر می‌رسد که ترکیب این روش‌های درمانی با داروها بهترین نتایج را در کنترل علایم به همراه داشته باشد.

در خانه یک محیط متناسب و محدودیت‌های کاملاً مشخص برای رفتار کودک را در نظر بگیرید. ضمناً باید از روش‌های تربیتی نیز به طور مداوم بهره گرفت اگر احساس می‌کنید که نیاز به کمک از طرف افراد متخصص امر دارید مراجعه کنید.

با معلم کودک تماس مستمر داشته باشید. اگر کودک در درس خود نیاز به کمک بیشتری دارد، امکان آن را فراهم کنید.

داروها

پزشک شما شاید تصمیم بگیرد داروهایی مثل متیل فنیدات (ریتالین ، که ظاهراً اثر آرامش‌بخش در کودکان دچار این اختلال دارند، تجویز کند. این داروها اثرات جانبی ناخوشایندی دارند، از جمله اختلال در خواب افسردگی سردرد، معده درد، بی‌اشتهایی و کاهش رشد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری کودک خود را حتی‌المقدور در چارچوب مشخصی در آورید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی مخصوصی پیشنهاد شده‌اند: حذف کلیه افزودنی‌های غذایی (ادویه جات و غیره ، حذف مواد به خصوصی از رژیم غذایی یا ویتامین درمانی شدید. اغلب تحقیقات پزشکی اشاره به این دارند که این رژیم‌ها برای تعداد بسیار کمی از کودکان مفید هستند. اما بسیاری از والدین تغییرات قابل توجهی را در رفتار کودکان خود پس از استفاده از این رژیم‌ها گزارش کرده‌اند. شاید دلیل آن این باشد که با تهیه غذاهای مخصوص برای کودک وی احساس می‌کند که توجه بیشتری به او می‌شود. در مورد هرگونه رژیم غذایی مخصوصی که برای کودک خود در نظر دارید با پزشک خود مشورت کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟:

اگر احساس می‌کنید کودکتان علایم اختلال کم توجهی ـ بیش فعالی را دارد.

اگر پس از شروع درمان علایم بدتر شوند.

اگر دچار علایم جدید وغیرقابل کنترل شده اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

اختلال کم توجهی ـ بیش فعالی

(نام لاتین: attention deficit hyperactivity disorder) شرح بیماری

اختلال کم توجهی ـ بیش فعالی عبارت است از یک نوع رفتار خاص در کودکان به طوری که این کودکان تنها می‌توانند برای مدت کوتاهی روی یک موضوع خاص تمرکز کنند. ضمناً این کودکان گاهی حرکات و رفتار کنترل نشده‌ای را به طور ناگهانی از خود بروز می‌دهند. البته بیش فعالی می‌تواند وجود داشته باشد یا نداشته باشد. به نظر می‌رسد که این اختلال در اختلالات یادگیری نقش داشته باشد و تخمین زده می‌شود حدود ۱۰٪–۵٪ کودکان مدرسه‌ای گرفتار این اختلال باشند.

علایم شایع

کودک روی صندلی مرتب می‌جنبد و دست‌ها و پاهای خود را تکان می‌دهد.

وقتی به کودک گفته می‌شود که بنشینید، فقط به مدت کوتاهی روی صندلی بند می‌شود.

حواس کودک به راحتی پرت می‌شود.

قبل از مطرح شدن کامل سؤال کودک پاسخ را می‌دهد.

کودک در رعایت نوبت در بازی و صف مشکل دارد.

کودک در اجرای دستورالعمل‌ها مشکل دارد.

کودک قادر به تمرکز روی یک کار یا بازی مشخص نیست

مرتب از یک کار تمام نشده منصرف شده به کار دیگری می‌پردازد.

در انجام بازی بدون ایجاد سروصدا، مشکل دارد.

زیاد صحبت می‌کند.

وسط صحبت یا کار دیگران می‌پرد.

به نظر می‌رسد که اصلاً گوش نمی‌دهد.

چیزهای مورد نیاز برای انجام کارها را گم می‌کند.

اغلب کارهای خطرناک انجام می‌دهد بدون اینکه به عواقب ناگوار آنها توجه داشته باشد.

علل

ناشناخته است فرضیات زیادی مطرح شده‌اند، اما هیچ یک تأیید یا رد نشده‌اند. تصور بر این است که منشای آن بیولوژیک باشد.

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه خانوادگی این اختلال

پیشگیری

هیچ روش خاصی برای پیشگیری وجود ندارد

عواقب مورد انتظار

در بعضی از موارد، رفتار غیرطبیعی کودک به هنگام بلوغ کاملاً برطرف می‌شود. در بعضی دیگر، بیش فعالی با افزایش سن کاهش می‌یابد. اما تعدادی از این کودکان نهایتاً به نوجوانان و بزرگسالانی مشکل‌دار تبدیل می‌شوند.

عوارض احتمالی

امکان دارد مشکلات کودک در طی زمان برطرف نشوند. نهایتاً کودک وقتی بزرگ می‌شود ممکن است در تحصیل موفق نباشد، یا اینکه رفتار ضداجتماعی و گاهی جنایی از خود بروز دهد.

امکان دارد کودک در بزرگسالی دچار اختلال شخصیت شود.

درمان

اصول کلی

درمان و مشاوره به والدین و کودک توسط پزشک

رفتار درمانی و شناخت درمانی کودک خود در این نوع درمان‌ها نقش مهمی را به عهده دارد. او باید مواظب رفتار خود باشد، نقش محوله را به خوبی ایفا کند، و رفتار خود را ثبت کند. در یک طرح کلی اساس این روش‌های درمانی بر راهبردهای تغییر رفتار نامطلوب استوار است به نظر می‌رسد که ترکیب این روش‌های درمانی با داروها بهترین نتایج را در کنترل علایم به همراه داشته باشد.

در خانه یک محیط متناسب و محدودیت‌های کاملاً مشخص برای رفتار کودک را در نظر بگیرید. ضمناً باید از روش‌های تربیتی نیز به طور مداوم بهره گرفت اگر احساس می‌کنید که نیاز به کمک از طرف افراد متخصص امر دارید مراجعه کنید.

با معلم کودک تماس مستمر داشته باشید. اگر کودک در درس خود نیاز به کمک بیشتری دارد، امکان آن را فراهم کنید.

داروها

پزشک شما شاید تصمیم بگیرد داروهایی مثل متیل فنیدات (ریتالین ، که ظاهراً اثر آرامش‌بخش در کودکان دچار این اختلال دارند، تجویز کند. این داروها اثرات جانبی ناخوشایندی دارند، از جمله اختلال در خواب افسردگی سردرد، معده درد، بی‌اشتهایی و کاهش رشد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری کودک خود را حتی‌المقدور در چارچوب مشخصی در آورید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی مخصوصی پیشنهاد شده‌اند: حذف کلیه افزودنی‌های غذایی (ادویه جات و غیره ، حذف مواد به خصوصی از رژیم غذایی یا ویتامین درمانی شدید. اغلب تحقیقات پزشکی اشاره به این دارند که این رژیم‌ها برای تعداد بسیار کمی از کودکان مفید هستند. اما بسیاری از والدین تغییرات قابل توجهی را در رفتار کودکان خود پس از استفاده از این رژیم‌ها گزارش کرده‌اند. شاید دلیل آن این باشد که با تهیه غذاهای مخصوص برای کودک وی احساس می‌کند که توجه بیشتری به او می‌شود. در مورد هرگونه رژیم غذایی مخصوصی که برای کودک خود در نظر دارید با پزشک خود مشورت کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟:

اگر احساس می‌کنید کودکتان علایم اختلال کم توجهی ـ بیش فعالی را دارد.

اگر پس از شروع درمان علایم بدتر شوند.

اگر دچار علایم جدید وغیرقابل کنترل شده اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

### اختلالات سازگاری

(نام لاتین: adjustment disorders)

شرح بیماری

اختلالات سازگاری عبارت است از علایم احساسی یا رفتاری بیش از اندازه در پاسخ به یک موقعیت استرس‌زا در زندگی در این حالت فرد قادر نیست آن طور که انتظار می‌رود با تغییرات پیش آمده در زندگی سازگاری حاصل کند، که این امر به نوبه خود

باعث خلل وارد آمدن به کارکردهای فرد در زندگی روزانه می‌شود.

علایم شایع

حتماً باید یک عامل استرس‌زا قابل شناسایی وجود داشته باشد. این عامل استرس‌زا ممکن است خیلی جزئی به نظر آید، مثلاً مقدار کمی ضرر مالی یا حتی مثبت باشد، مثلاً ارتقای شغلی

علایم یا تغییرات رفتاری در عرض ۳ ماه از ظهور عامل استرس‌زا به وجود می‌آیند و حداکثر تا ۶ ماه پس از رفع عامل استرس‌زا ادامه می‌یابند.

اختلال روانی دیگری وجود ندارد (مثلاً افسردگی اساسی اختلال اضطرابی اختلال شخصیت و غیره .

علایم و شدت آنها در افراد مختلف عیناً شبیه هم نیستند (نوجوانان و سالمندان معمولاً علایم شدیدتری دارند). در کل این علایم عبارتند از مشکلات خواب بی‌قراری تحریک‌پذیری از دست دادن تمرکز، خستگی از جا پریدن عصبی بودن افسردگی اضطراب گوشه‌گیری و خودداری همچنین امکان دارد احساساتی مثل ترس خشم گناه و شرمساری و انکار عامل یا واقع استرس‌زا وجود داشته باشند (فرد طوری رفتار می‌کند که انگار هیچ اتفاقی نیافتاده است .

علل

عوامل افزایش دهنده خطر

میزان نامطلوب بودن تغییراتی که عامل استرس‌زا به وجود آمده است

این که آیا واقعه استرس‌زا به طور ناگهانی رخ داده یا قبلاً انتظار آن می‌رفته است

اهمیت منحصر به فرد واقعه استرس‌زا در زندگی فرد

نبود حمایت مناسب از فرد (مثلاً از طرف خانواده دوستان و نیز ارتباطات مذهبی فرهنگی و اجتماعی

میزان آسیب‌پذیری فرد به تجربیات استرس‌زا در زندگی

پیشگیری

راه خاصی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با موفقیت در سازگاری با تغییرات زندگی یا پایان واقعه استرس‌زا مشکل خودبه‌خود حل می‌شود. در مواردی که فرد نتواند خود به تخفیف علایم کمک کند، درمان کمک‌کننده خواهد بود. اختلال سازگاری اصولاً شایع بوده اما معمولاً موقتی است

عوارض احتمالی

مشکل در حفظ روابط یا شغل

به دراز کشیدن این گونه مشکلات در نوجوانان

روی آوردن به الکل یا مواد مخدر برای غلبه بر علایم و احساسات نامطلوب

اضطراب و افسردگی مزمن

درمان

اصول کلی

مراقبت از خود، روان درمانی و در بعضی از موارد، استفاده از دارو. انتخاب درمانی بر مبنای شدت اختلال سازگاری و تأثیری که بر زندگی فرد گذاشته است خواهد بود.

خانواده و دوستان فرد می‌توانند به وی در سازگاری با واقعه کمک کنند. همچنین فرد با کمک آنها می‌تواند در زندگی خود تغییراتی را به وجود آورد که در آینده بتواند سازگاری بهتری با وقایع زندگی داشته باشد.

خود فرد هم می‌تواند روش سازگاری با واقعه استرس‌زا را فرا گیرد، عوامل استرس‌زا و احساسات خود را در مورد آنها به طور روزانه یادداشت کند، با دوست خود در مورد تجربیاتش صحبت کند، به یک گروه حمایتی بپیوندد، و سلامت جسمی خود را فراموش نکند (رژیم غذایی ورزش و خواب مناسب .

روش‌های روان درمانی مختلفی برای کمک به فائق آمدن به اختلال سازگاری موجود هستند و اثربخشی آنها به اثبات رسیده است هر کدام از این روش‌ها که مورد استفاده قرار گیرد غالباً برای مدت کوتاهی مورد نیاز خواهد بود. در بعضی از موارد ممکن است خانواده درمانی توصیه شود (از جمله مشاوره زناشویی .

داروها

با توجه به این که اختلالات سازگاری معمولاً کوتاه‌مدت هستند، معمولاً نیازی به دارو وجود ندارد. اما امکان دارد برای بی‌خوابی یا سایر علایم خاص بسته به شدت آنها، دارو تجویز شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد. حتی توصیه به داشتن یک برنامه ورزشی منظم می‌شود. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بدنی به کم کردن اضطراب و استرس کمک می‌کند.

رژیم غذایی

برای حفظ سلامتی در حد مطلوب یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم اختلال سازگاری را دارید.

اگر علی‌رغم شروع درمان علایم بدتر شوند.

اگر دچار علایم جدید و غیرقابل کنترل شده اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

اختلالات سازگاری

(نام لاتین: adjustment disorders) شرح بیماری

اختلالات سازگاری عبارت است از علایم احساسی یا رفتاری بیش از اندازه در پاسخ به یک موقعیت استرس‌زا در زندگی در این حالت فرد قادر نیست آن طور که انتظار می‌رود با تغییرات پیش آمده در زندگی سازگاری حاصل کند، که این امر به نوبه خود باعث خلل وارد آمدن به کارکردهای فرد در زندگی روزانه می‌شود.

علایم شایع

حتماً باید یک عامل استرس‌زا قابل شناسایی وجود داشته باشد. این عامل استرس‌زا ممکن است خیلی جزئی به نظر آید، مثلاً مقدار کمی ضرر مالی یا حتی مثبت باشد، مثلاً ارتقای شغلی

علایم یا تغییرات رفتاری در عرض ۳ ماه از ظهور عامل استرس‌زا به وجود می‌آیند و حداکثر تا ۶ ماه پس از رفع عامل استرس‌زا ادامه می‌یابند.

اختلال روانی دیگری وجود ندارد (مثلاً افسردگی اساسی اختلال اضطرابی اختلال شخصیت و غیره .

علایم و شدت آنها در افراد مختلف عیناً شبیه هم نیستند (نوجوانان و سالمندان معمولاً علایم شدیدتری دارند). در کل این علایم عبارتند از مشکلات خواب بی‌قراری تحریک‌پذیری از دست دادن تمرکز، خستگی از جا پریدن عصبی بودن افسردگی اضطراب گوشه‌گیری و خودداری همچنین امکان دارد احساساتی مثل ترس خشم گناه و شرمساری و انکار عامل یا واقع استرس‌زا وجود داشته باشند (فرد طوری رفتار می‌کند که انگار هیچ اتفاقی نیافتاده است .

علل عوامل افزایش دهنده خطر

میزان نامطلوب بودن تغییراتی که عامل استرس‌زا به وجود آمده است

این که آیا واقعه استرس‌زا به طور ناگهانی رخ داده یا قبلاً انتظار آن می‌رفته است

اهمیت منحصر به فرد واقعه استرس‌زا در زندگی فرد

نبود حمایت مناسب از فرد (مثلاً از طرف خانواده دوستان و نیز ارتباطات مذهبی فرهنگی و اجتماعی

میزان آسیب‌پذیری فرد به تجربیات استرس‌زا در زندگی

پیشگیری

راه خاصی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با موفقیت در سازگاری با تغییرات زندگی یا پایان واقعه استرس‌زا مشکل خودبه‌خود حل می‌شود. در مواردی که فرد نتواند خود به تخفیف علایم کمک کند، درمان کمک‌کننده خواهد بود. اختلال سازگاری اصولاً شایع بوده اما معمولاً موقتی است

عوارض احتمالی

مشکل در حفظ روابط یا شغل

به دراز کشیدن این گونه مشکلات در نوجوانان

روی آوردن به الکل یا مواد مخدر برای غلبه بر علایم و احساسات نامطلوب

اضطراب و افسردگی مزمن

درمان

اصول کلی

مراقبت از خود، روان درمانی و در بعضی از موارد، استفاده از دارو. انتخاب درمانی بر مبنای شدت اختلال سازگاری و تأثیری که بر زندگی فرد گذاشته است خواهد بود.

خانواده و دوستان فرد می‌توانند به وی در سازگاری با واقعه کمک کنند. همچنین فرد با کمک آنها می‌تواند در زندگی خود تغییراتی را به وجود آورد که در آینده بتواند سازگاری بهتری با وقایع زندگی داشته باشد.

خود فرد هم می‌تواند روش سازگاری با واقعه استرس‌زا را فرا گیرد، عوامل استرس‌زا و احساسات خود را در مورد آنها به طور روزانه یادداشت کند، با دوست خود در مورد تجربیاتش صحبت کند، به یک گروه حمایتی بپیوندد، و سلامت جسمی خود را فراموش نکند (رژیم غذایی ورزش و خواب مناسب .

روش‌های روان درمانی مختلفی برای کمک به فائق آمدن به اختلال سازگاری موجود هستند و اثربخشی آنها به اثبات رسیده است هر کدام از این روش‌ها که مورد استفاده قرار گیرد غالباً برای مدت کوتاهی مورد نیاز خواهد بود. در بعضی از موارد ممکن است خانواده درمانی توصیه شود (از جمله مشاوره زناشویی .

داروها

با توجه به این که اختلالات سازگاری معمولاً کوتاه‌مدت هستند، معمولاً نیازی به دارو وجود ندارد. اما امکان دارد برای بی‌خوابی

یا سایر علایم خاص بسته به شدت آنها، دارو تجویز شود.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد. حتی توصیه به داشتن یک برنامه ورزشی منظم می‌شود. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بدنی به کم کردن اضطراب و استرس کمک می‌کند.

رژیم غذایی

برای حفظ سلامتی در حد مطلوب یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم اختلال سازگاری را دارید.

اگر علی‌رغم شروع درمان علایم بدتر شوند.

اگر دچار علایم جدید و غیرقابل کنترل شده اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

## اختلالات شخصیت

(نام لاتین: personality disorders)

شرح بیماری

اختلالات شخصیت گروهی از حالات روانی که بیماری نبوده بلکه شیوه‌های رفتاری هستند. خصوصیات این اختلالات عبارتند از الگوهای رفتاری نسبتاً ثابت انعطاف‌ناپذیر و ناسازگار که به بروز مشکلاتی در ارتباط برقرار کردن با دیگران و مشکلات شغلی و قانونی منجر می‌گردد. افراد دچار این حالات تصور می‌کنند که الگوهای رفتاریشان طبیعی و صحیح است

علایم شایع

پارانویید ـ دارای شک و بی‌اعتمادی غیرمنطقی نسبت به دیگران در زمینه بی‌اعتمادی دارای حالت تدافعی و حساسیت بیش از حد نسبت به دیگران هستند.

اسکیزویید و اسیکزوتیپال ـ از نظر هیجانی سرد هستند؛ در برقراری ارتباط با دیگران مشکل دارند. گوشه‌گیر، خجالتی خرافاتی و از نظر اجتماعی منزوی هستند.

جبری ـ کمال‌گرا، دارای عادت خشک و مردد بوده و نیازهای طبیعی خود را مهار می‌کنند.

نمایشی (هیستریونیک ـ وابسته فاقد بلوغ فکری زودرنج عاطل و باطل دائم خواستار تشویق و توجه دیگران بوده و با ظواهر یا رفتار خود با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند (جلب توجه می‌کنند).

خودشیفته (نارسیستیک ـ دارای یک حس خودباوری بیش از حد بوده شیفته قدرت هستند؛ نسبت به دیگران بی‌علاقه هستند. خواستار توجه دیگران بوده و احساس می‌کنند که سزاوار توجه ویژه هستند.

دوری گزین ـ ترس و واکنش بیش از معمول نسبت به ردشدن اعتماد به نفس پایین از نظر اجتماعی گوشه‌گیر و وابسته هستند.

وابسته ـ غیرفعال بیش از حد پذیرای نظرات دیگران ناتوان در تصمیم‌گیری فاقد اطمینان هستند.

بی‌تفاوت ـ مهاجم ـ سرسخت بدخلق و قهرکننده ترسان از صاحب اختیار بودن و سهل‌انگار هستند؛ همیشه کارها را به تعویق انداخته استدلالی بوده و به سختی از دیگران کمک پذیرفته یا عقاید خود را کنار می‌گذارند.

ضداجتماعی ـ خودپسند بی‌عاطفه بی‌نظم و بی‌قاعده تحریک‌پذیر و بی‌پروا هستند؛ از تجارب درس عبرت نمی‌گیرند و در تحصیل و کار ناموفقند.

بینابینی ـ تحریک‌پذیر، دارای شخصیت ناپایدار و تغییر شخصیتی هستند؛ احساسات خود از جمله خشم ترس و احساس گناه را نابجا بروز می‌دهند؛ نمی‌توانند خود را کنترل کنند؛ مشکلات هویت دارند؛ ممکن است اقدام به خودزنی کنند (ایجاد جراحت یا سوزاندن قسمتی از بدن برای کاهش تنش خود) و گاهی دست به خودکشی می‌زنند.

علل

ناشناخته است فرضیه‌های موجود در این زمینه نقش عوامل زیست‌شناختی تکامل اجتماعی و روانی را مطرح کرده‌اند.

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه سوءرفتار دیگران با فرد در کودکی

سابقه خانوادگی اختلالات خلقی

پیشگیری

رفتار سالم پدر و مادر با کودک

عواقب مورد انتظار

درمان برای برخی بیماران مؤثر بوده و یک تغییر تدریجی در شخصیت و رفتار به همراه دارد. برای سایر بیماران درمان نقش نگه‌دارنده داشته و در مورد برخی بیماران عاقبت درمان ناامیدکننده است

عوارض احتمالی

مشکل در حفظ شغل و ارتباط با دیگران اضطراب و افسردگی

سوءمصرف داروها

عدم پایبندی به درمان

خودکشی

درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل مشاهده علایم بیمار توسط سایرین باشد.

– در این موارد و بررسی سابقه طبی سابقه رفتاری معاینه فیزیکی و ارزیابی روانشناختی توسط فرد درمانگر لازم است

– درمان این اختلالات مستلزم اعتقاد متقابل بین درمانگر و بیمار است تحقق این امر ممکن است مشکل باشد، زیرا در این اختلالات اغلب انگیزه دریافت درمان مربوط به اطرافیان بیمار است نه خود بیمار.

– درمان روانشناختی ممکن است شامل خانواده درمانی و گروه درمانی موقعیت‌های زندگی گروهی و گروه‌های خودیاری باشد. روش‌های تغییر رفتار با یادگیری مهارت‌های اجتماعی تقویت رفتارهای به جا، محدودکردن رفتارهای نابجا، یادگیری بروز احساسات تحلیل شخصی از رفتار و مسؤولیت‌پذیری در مورد رفتارها در ارتباط است

داروها

هیچ دارویی برای علاج یا درمان اختلالات شخصیتی وجود ندارد، ولی ممکن است داروهایی برای درمان بیماری‌های همراه تجویز شدند، مثلاً:

داروهای ضدافسردگی برای افسردگی داروهای ضداضطراب

داروهای ضدروان‌پریشی (سایکوژ)

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم خاصی نیاز نیست

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علایم اختلالات شخصیتی باشید.

– اگر علایم پس از شروع درمان تدام یافته یا بدتر شود.

–اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده اید. داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

اختلالات شخصیت

(نام لاتین: personality disorders) شرح بیماری

اختلالات شخصیت گروهی از حالات روانی که بیماری نبوده بلکه شیوه‌های رفتاری هستند. خصوصیات این اختلالات عبارتند از الگوهای رفتاری نسبتاً ثابت انعطاف‌ناپذیر و ناسازگار که به بروز مشکلاتی در ارتباط برقرار کردن با دیگران و مشکلات شغلی و قانونی منجر می‌گردد. افراد دچار این حالات تصور می‌کنند که الگوهای رفتاریشان طبیعی و صحیح است

علایم شایع

پارانویید ـ دارای شک و بی‌اعتمادی غیرمنطقی نسبت به دیگران در زمینه بی‌اعتمادی دارای حالت تدافعی و حساسیت بیش از حد نسبت به دیگران هستند.

اسکیزویید و اسیکزوتیپال ـ از نظر هیجانی سرد هستند؛ در برقراری ارتباط با دیگران مشکل دارند. گوشه‌گیر، خجالتی خرافاتی و از نظر اجتماعی منزوی هستند.

جبری ـ کمال‌گرا، دارای عادت خشک و مردد بوده و نیازهای طبیعی خود را مهار می‌کنند.

نمایشی (هیستریونیک ـ وابسته فاقد بلوغ فکری زودرنج عاطل و باطل دائم خواستار تشویق و توجه دیگران بوده و با ظواهر یا رفتار خود با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند (جلب توجه می‌کنند).

خودشیفته (نارسیستیک ـ دارای یک حس خودباوری بیش از حد بوده شیفته قدرت هستند؛ نسبت به دیگران بی‌علاقه هستند. خواستار توجه دیگران بوده و احساس می‌کنند که سزاوار توجه ویژه هستند.

دوری گزین ـ ترس و واکنش بیش از معمول نسبت به ردشدن اعتماد به نفس پایین از نظر اجتماعی گوشه‌گیر و وابسته هستند.

وابسته ـ غیرفعال بیش از حد پذیرای نظرات دیگران ناتوان در تصمیم‌گیری فاقد اطمینان هستند.

بی‌تفاوت ـ مهاجم ـ سرسخت بدخلق و قهرکننده ترسان از صاحب اختیار بودن و سهل‌انگار هستند؛ همیشه کارها را به تعویق انداخته استدلالی بوده و به سختی از دیگران کمک پذیرفته یا عقاید خود را کنار می‌گذارند.

ضداجتماعی ـ خودپسند بی‌عاطفه بی‌نظم و بی‌قاعده تحریک‌پذیر و بی‌پروا هستند؛ از تجارب درس عبرت نمی‌گیرند و در تحصیل و کار ناموفقند.

بینابینی ـ تحریک‌پذیر، دارای شخصیت ناپایدار و تغییر شخصیتی هستند؛ احساسات خود از جمله خشم ترس و احساس گناه را نابجا بروز می‌دهند؛ نمی‌توانند خود را کنترل کنند؛ مشکلات هویت دارند؛ ممکن است اقدام به خودزنی کنند (ایجاد جراحت یا سوزاندن قسمتی از بدن برای کاهش تنش خود) و گاهی دست به خودکشی می‌زنند.

علل

ناشناخته است فرضیه‌های موجود در این زمینه نقش عوامل زیست‌شناختی تکامل اجتماعی و روانی را مطرح کرده‌اند.

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه سوءرفتار دیگران با فرد در کودکی

سابقه خانوادگی اختلالات خلقی

پیشگیری

رفتار سالم پدر و مادر با کودک

عواقب مورد انتظار

درمان برای برخی بیماران مؤثر بوده و یک تغییر تدریجی در شخصیت و رفتار به همراه دارد. برای سایر بیماران درمان نقش نگه‌دارنده داشته و در مورد برخی بیماران عاقبت درمان ناامیدکننده است

عوارض احتمالی

مشکل در حفظ شغل و ارتباط با دیگران اضطراب و افسردگی

سوءمصرف داروها

عدم پایبندی به درمان

خودکشی

درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی ممکن است شامل مشاهده علایم بیمار توسط سایرین باشد.

– در این موارد و بررسی سابقه طبی سابقه رفتاری معاینه فیزیکی و ارزیابی روانشناختی توسط فرد درمانگر لازم است

– درمان این اختلالات مستلزم اعتقاد متقابل بین درمانگر و بیمار است تحقق این امر ممکن است مشکل باشد، زیرا در این اختلالات اغلب انگیزه دریافت درمان مربوط به اطرافیان بیمار است نه خود بیمار.

– درمان روانشناختی ممکن است شامل خانواده درمانی و گروه درمانی موقعیت‌های زندگی گروهی و گروه‌های خودیاری باشد. روش‌های تغییر رفتار با یادگیری مهارت‌های اجتماعی تقویت رفتارهای به جا، محدودکردن رفتارهای نابجا، یادگیری بروز احساسات تحلیل شخصی از رفتار و مسؤولیت‌پذیری در مورد رفتارها در ارتباط است

داروها

هیچ دارویی برای علاج یا درمان اختلالات شخصیتی وجود ندارد، ولی ممکن است داروهایی برای درمان بیماری‌های همراه تجویز شدند، مثلاً:

داروهای ضدافسردگی برای افسردگی داروهای ضداضطراب

داروهای ضدروان‌پریشی (سایکوژ)

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم خاصی نیاز نیست

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علایم اختلالات شخصیتی باشید.

– اگر علایم پس از شروع درمان تدام یافته یا بدتر شود.

–اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده اید. داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

## استرس

(نام لاتین: stress)

شرح بیماری

استرس عبارت است از واکنش‌های فیزیکی ذهنی و عاطفی که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد، تجربه می‌شوند. تغییرات می‌توانند بزرگ یا کوچک باشند. پاسخ افراد به تغییرات زندگی متفاوت است استرس مثبت می‌تواند یک انگیزش دهنده باشد در حالی که استرس منفی می‌تواند در زمانی که این تغییرات و نیازها، فرد را شکست می‌دهند، ایجاد شود.

علایم شایع

فیزیکی گرفتگی عضلانی سردرد، درد قفسه سینه ناراحتی معده اسهال یا یبوست افزایش ضربان قلب دست‌های سرد و مرطوب خستگی تعریق شدید، بثورات تنفس سریع لرز، تیک تحریک‌پذیری کم‌اشتهایی یا بی‌اشتهایی ضعف احساس خستگی گیجی

عاطفی عصبانیت اعتماد به نفس پایین افسردگی بی‌تفاوتی تحریک‌پذیری ترس و پاسخ‌های هراسی اشکال در تمرکز، احساس گناهکاری نگرانی بی‌قراری اضطراب و وحشت

رفتاری سوءمصرف الکل یا مواد مخدر، افزایش مصرف سیگار، اختلالات خواب پرخوری کاهش حافظه و منگی

علل

بدن در یک موقعیت پراسترس با افزایش تولید هورمون‌های خاصی جواب می‌دهد که باعث تغییراتی در ضربان قلب فشار خون متابولیسم و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری فیزیکی می گردد.

عوامل افزایش دهنده خطر

تغییر در شیوه زندگی و اختلال در امور روزمره طبیعی شخص که می‌تواند استرس ایجاد کند. برخی از علل شایع استرس عبارتند از:

مرگ اخیر فرد مورد علاقه (همسر، کودک دوست

از دست دادن هر چیزی که برای فرد ارزشمند باشد.

آسیب‌ها یا بیماری‌های شدید

اخراج شدن یا تغییر شغل

نقل مکان کردن به یک شهر یا استان جدید

مشکلات جنسی بین فرد و شریک جنسی او

ورشکستگی مالی یا مقروض شدن شدید مثلاً به خاطر خرید یک خانه جدید

تعارض مدام بین فرد و یکی از اعضای خانواده دوست نزدیک یا همکار

خستگی دایمی ناشی از استراحت خواب یا تفریح ناکافی

پیشگیری

برای کمک به پیشگیری از استرس منفی به آن دسته از امور زندگی بپردازید که می‌توانید از عهده آنها برآیید.

از آنجا که همیشه نمی‌توان جلوی استرس را گرفت روش‌هایی را یاد بگیرید که برای حفاظت از سلامت ذهنی و فیزیکی خود، سازگار شوید. با مطالعه مقالات و کتب در مورد استرس به خود آموزش دهید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با درمان توسط خود یا درمان تخصصی بهبود می‌یابد.

عوارض احتمالی

استرس مزمن می‌تواند در بسیاری از مشکلات مربوط به سلامت شامل حوادث آرتریت آسم سرطان سرماخوردگی کولیت دیابت اختلالات غدد درون‌ریز، خستگی سردرد، کمردرد، مشکلات گوارشی اختلالات پوستی بیماری قلبی فشار خون بالا، بی‌خوابی دردهای عضلانی اختلال کارکرد جنسی و زخم‌ها نقش بازی کند.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشند:

مشاهده علایم توسط خود شما

شرح حال طبی و معاینه فیزیکی به وسیله یک پزشک در صورت لزوم

برخی از روش‌هایی که به کاهش استرس کمک می‌کنند، به شرح زیر هستند:

یک روش را یاد بگیرید و به طور منظم و در صورت امکان هر روز آن را تمرین کنید. روش‌های بسیاری وجود دارند.

به مدت کوتاهی از هر وضعیت پر استرسی که در طول روز به آن برمی‌خورید، دور شوید.

یک روش سفت و شل‌کننده عضلات را یاد بگیرید و آن را تمرین کنید.

از آوردن مشکلات خود به خانه یا بستر خودداری کنید. در پایان روز، دقایقی را به مرور تک‌تک تجارب کل روز اختصاص دهید به طوری که انگار یک نوار را مجدداً گوش می‌دهید. تمام عواطف منفی را که متحمل شده‌اید (عصبانیت احساس عدم امنیت یا اضطراب از خود برهانید. از کلیه انرژی‌ها یا عواطف خوب (افکار عاشقانه ستایش احساسات خوب در مورد کار یا خودتان لذت ببرید. در مورد کارهای ناتمام تصمیمی اتخاذ کنید و تنش ذهنی یا عضلانی را رها کنید. هم‌اکنون برای یک خواب آرامش‌بخش و بهبود دهنده عواطف آماده هستید.

داروها

پزشک شما ممکن است به مدت کوتاهی برای شما داروی آرام‌بخش یا ضد افسردگی تجویز کند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

یک برنامه ورزشی اتخاذ کنید. افرادی که در وضعیت فیزیکی خوبی به سر می‌برند، به احتمال کمتری به عوارض منفی استرس مبتلا می‌شوند.

رژیم غذایی

یک رژیم غذایی طبیعی و کاملاً متعادل اتخاذ کنید. مکمل‌های ویتامینی ممکن است توصیه شوند.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دچار مشکلات ناشی از استرس باشید.

استرس

(نام لاتین: stress) شرح بیماری

استرس عبارت است از واکنش‌های فیزیکی ذهنی و عاطفی که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد، تجربه می‌شوند. تغییرات می‌توانند بزرگ یا کوچک باشند. پاسخ افراد به تغییرات زندگی متفاوت است استرس مثبت می‌تواند یک انگیزش دهنده باشد در حالی که استرس منفی می‌تواند در زمانی که این تغییرات و نیازها، فرد را شکست می‌دهند، ایجاد شود.

علایم شایع

فیزیکی گرفتگی عضلانی سردرد، درد قفسه سینه ناراحتی معده اسهال یا یبوست افزایش ضربان قلب دست‌های سرد و مرطوب خستگی تعریق شدید، بثورات تنفس سریع لرز، تیک تحریک‌پذیری کم‌اشتهایی یا بی‌اشتهایی ضعف احساس خستگی گیجی

عاطفی عصبانیت اعتماد به نفس پایین افسردگی بی‌تفاوتی تحریک‌پذیری ترس و پاسخ‌های هراسی اشکال در تمرکز، احساس گناهکاری نگرانی بی‌قراری اضطراب و وحشت

رفتاری سوءمصرف الکل یا مواد مخدر، افزایش مصرف سیگار، اختلالات خواب پرخوری کاهش حافظه و منگی

علل

بدن در یک موقعیت پراسترس با افزایش تولید هورمون‌های خاصی جواب می‌دهد که باعث تغییراتی در ضربان قلب فشار خون متابولیسم و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری فیزیکی می گردد.

عوامل افزایش دهنده خطر

تغییر در شیوه زندگی و اختلال در امور روزمره طبیعی شخص که می‌تواند استرس ایجاد کند. برخی از علل شایع استرس عبارتند از:

مرگ اخیر فرد مورد علاقه (همسر، کودک دوست

از دست دادن هر چیزی که برای فرد ارزشمند باشد.

آسیب‌ها یا بیماری‌های شدید

اخراج شدن یا تغییر شغل

نقل مکان کردن به یک شهر یا استان جدید

مشکلات جنسی بین فرد و شریک جنسی او

ورشکستگی مالی یا مقروض شدن شدید مثلاً به خاطر خرید یک خانه جدید

تعارض مدام بین فرد و یکی از اعضای خانواده دوست نزدیک یا همکار

خستگی دایمی ناشی از استراحت خواب یا تفریح ناکافی

پیشگیری

برای کمک به پیشگیری از استرس منفی به آن دسته از امور زندگی بپردازید که می توانید از عهده آنها برآیید.

از آنجا که همیشه نمی‌توان جلوی استرس را گرفت روش‌هایی را یاد بگیرید که برای حفاظت از سلامت ذهنی و فیزیکی خود، سازگار شوید. با مطالعه مقالات و کتب در مورد استرس به خود آموزش دهید.

عواقب مورد انتظار

معمولاً با درمان توسط خود یا درمان تخصصی بهبود می‌یابد.

عوارض احتمالی

استرس مزمن می‌تواند در بسیاری از مشکلات مربوط به سلامت شامل حوادث آرتریت آسم سرطان سرماخوردگی کولیت دیابت اختلالات غدد درون‌ریز، خستگی سردرد، کمردرد، مشکلات گوارشی اختلالات پوستی بیماری قلبی فشار خون بالا، بی‌خوابی دردهای عضلانی اختلال کارکرد جنسی و زخم‌ها نقش بازی کند.

درمان

اصول کلی

آزمون‌های تشخیصی ممکن است شامل موارد زیر باشند:

مشاهده علایم توسط خود شما

شرح حال طبی و معاینه فیزیکی به وسیله یک پزشک در صورت لزوم

برخی از روش‌هایی که به کاهش استرس کمک می‌کنند، به شرح زیر هستند:

یک روش را یاد بگیرید و به طور منظم و در صورت امکان هر روز آن را تمرین کنید. روش‌های بسیاری وجود دارند.

به مدت کوتاهی از هر وضعیت پر استرسی که در طول روز به آن برمی‌خورید، دور شوید.

یک روش سفت و شل‌کننده عضلات را یاد بگیرید و آن را تمرین کنید.

از آوردن مشکلات خود به خانه یا بستر خودداری کنید. در پایان روز، دقایقی را به مرور تک‌تک تجارب کل روز اختصاص دهید به طوری که انگار یک نوار را مجدداً گوش می‌دهید. تمام عواطف منفی را که متحمل شده‌اید (عصبانیت احساس عدم امنیت یا اضطراب از خود برهانید. از کلیه انرژی‌ها یا عواطف خوب (افکار عاشقانه ستایش احساسات خوب در مورد کار یا خودتان لذت ببرید. در مورد کارهای ناتمام تصمیمی اتخاذ کنید و تنش ذهنی یا عضلانی را رها کنید. هم‌اکنون برای یک خواب آرامش‌بخش و بهبود دهنده عواطف آماده هستید.

داروها

پزشک شما ممکن است به مدت کوتاهی برای شما داروی آرام‌بخش یا ضد افسردگی تجویز کند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

یک برنامه ورزشی اتخاذ کنید. افرادی که در وضعیت فیزیکی خوبی به سر می‌برند، به احتمال کمتری به عوارض منفی استرس مبتلا می‌شوند.

رژیم غذایی

یک رژیم غذایی طبیعی و کاملاً متعادل اتخاذ کنید. مکمل‌های ویتامینی ممکن است توصیه شوند.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دچار مشکلات ناشی از استرس باشید.

## اسکیزوفرنی

(نام لاتین: schizophrenic disorders)

شرح بیماری

اسکیزوفرنی گروهی از اختلالات روانی شامل انواع اسکیزوفرنی کاتاتونیک پارانویید، آشفته تمایزنیافته و باقیمانده واژه" اسکیزو" به‌معنی گسیختگی است و" فرنی نیز به ذهن و روان اشاره دارد. اسکیزوفرنی اغلب به اختلال گسیختگی شخصیتی اشاره دارد، زیرا افکار و احساسات فرد مبتلا به این عارضه دارای ارتباط منطقی و معمول با یکدیگر نیستند. فرد مبتلا قادر نیست تخیلات خود را از واقعیت افتراق دهد و بنابراین رفتاری غیرمنطقی و غیرعادی دارد.

علایم شایع

ظاهر شدن علایم زیر در بیمار ممکن است ماه‌ها تا سال‌ها به‌طول انجامد:

دوری‌گزینی و درون‌گرایی بیش از معمول

از دست دادن انگیزه‌ها

محدودیت شدید هیجانات یا بروز نابجای هیجانات

هذیان‌ها (باورهای کاذب و غیرواقعی تغییرناپذیر)

توهم (یک تجربه حسی منشأگرفته از ذهن مثلاً شنیدن صداها یا دیدن چیزهایی که وجود خارجی ندارند)

اختلال تفکر که خود را با تکلم آشفته و غیرمرتبط نشان می‌دهد.

وجود این باور در بیمار که دیگران افکار وی را شنیده یا می‌دزدند یا او را تحت کنترل دارند.

اسکیزوفرنی پارانویید ـ در این نوع به‌طور غالب رفتارهای مبتنی بر سوءظن به دیگران و رفتارهای پارانویید دیده می‌شود.

علل

علت واقعی آن مشخص نشده است به‌نظر می‌رسد عوامل ارثی در آن نقش داشته باشند؛ عوامل محیطی نیز ممکن است در ایجاد آن دخیل باشند.

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه خانوادگی اسکیزوفرنی

پیشگیری

پیشگیری خاصی برای آن شناخته نشده است

عواقب موردانتظار

درمان در اکثر این بیماران مؤثر بوده و آنها را قادر می‌سازد تا به درجات مختلف از استقلال فردی بازگردند. حدود ۳۰٪ بیماران به زندگی طبیعی و شغل خود بازمی‌گردند. گاهی این اختلال به‌طور کامل برطرف می‌شود.

عوارض احتمالی

ناتوانی مادام‌العمر

خودزنی خودکشی

رفتار خصومت‌آمیز نسبت به دیگران

بازگشت غفلت در انجام وظایف ولگردی یا حبس رفتن

درمان

اصول کلی

تشخیص از طریق مشاهده علایم بیماری توسط سایرین تأیید می‌شود.

– اخذ سابقه طبی سابقه رفتاری معاینه فیزیکی و ارزیابی روانی توسط یک پزشک توصیه می گردد.

– هیچ آزمون اختصاصی برای تشخیص اسکیزوفرنی وجود ندارد. برای اثبات این تشخیص علایم باید حداقل ۶ ماه در زمان‌هایی از زندگی تداوم یافته باشد. برخی بررسی‌های طبی نیز به‌منظور رد سایر بیماری‌های احتمالی عامل بیماری استفاده می‌شوند.

– هدف از درمان کمک به بیمار برای بازگشت به عالم واقعیت است درمان با داروهای تخفیف‌دهنده علایم شروع می‌شود.
– پس از کنترل علایم درمان با روان‌درمانی و توانبخشی که به فرد در جهت کسب دوباره مهارت‌ها و الگوهای رفتاری طبیعی کمک می‌کند، ادامه می‌یابد.
– خانواده و سایر افراد دارای نقش مهم در زندگی بیمار نیز باید در درمان مشارکت داشته باشند تا معضلات بیمار را درک کرده و بدانند برای کمک به بیمار چه می‌توانند انجام دهند. بیماران دچار اسکیزوفرنی گاهی در زندگی با دیگران مشکل دارند.
داروها
داروهای ضدسایکوز معمولاً‌ـ تجویز می‌شود. برخی از این داروها خوراکی بوده و برخی به‌طور تزریقی تجویز می‌شوند. اگر عوارض یک دارو خیلی شدید بوده و یا علایم بیماری با آن کنترل نگردند، داروی دیگری تجویز می‌شود. با برطرف شدن علایم مقدار تجویزی دارو کاهش می‌یابد. در اکثر بیماران مصرف مادام‌العمر این داروها لازم است
داروهای آرامبخش نظیر بنزودیازپین‌ها ممکن است در شروع درمان لازم باشد.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
معمولاً محدودیتی وجود ندارد مگر با نظر پزشک
رژیم غذایی
یک رژیم غذایی متعادل برای حفظ سلامت مطلوب بدن توصیه می‌شود.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر یکی از اعضای خانواده تان شما دارای علایم اسکیزوفرنی باشد.
تداوم یا تشدید علایم پس از شروع درمان
اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجیه شده اید. داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.
اسکیزوفرنی
(نام لاتین: schizophrenic disorders) شرح بیماری
اسکیزوفرنی گروهی از اختلالات روانی شامل انواع اسکیزوفرنی کاتاتونیک پارانویید، آشفته تمایزنیافته و باقیمانده واژه" اسکیزو" به‌معنی گسیختگی است و" فرنی نیز به ذهن و روان اشاره دارد. اسکیزوفرنی اغلب به اختلال گسیختگی شخصیتی اشاره دارد، زیرا افکار و احساسات فرد مبتلا به این عارضه دارای ارتباط منطقی و معمول با یکدیگر نیستند. فرد مبتلا قادر نیست تخیلات خود را از واقعیت افتراق دهد و بنابراین رفتاری غیرمنطقی و غیرعادی دارد.
علایم شایع
ظاهر شدن علایم زیر در بیمار ممکن است ماه‌ها تا سال‌ها به‌طول انجامد:
دوری‌گزینی و درون‌گرایی بیش از معمول
از دست دادن انگیزه‌ها
محدودیت شدید هیجانات یا بروز نابجای هیجانات
هذیان‌ها (باورهای کاذب و غیرواقعی تغییرناپذیر)
توهم (یک تجربه حسی منشأگرفته از ذهن مثلاً شنیدن صداها یا دیدن چیزهایی که وجود خارجی ندارند)
اختلال تفکر که خود را با تکلم آشفته و غیرمرتبط نشان می‌دهد.
وجود این باور در بیمار که دیگران افکار وی را شنیده یا می‌دزدند یا او را تحت کنترل دارند.
اسکیزوفرنی پارانویید ـ در این نوع به‌طور غالب رفتارهای مبتنی بر سوءظن به دیگران و رفتارهای پارانویید دیده می‌شود.
علل
علت واقعی آن مشخص نشده است به‌نظر می‌رسد عوامل ارثی در آن نقش داشته باشند؛ عوامل محیطی نیز ممکن است در ایجاد آن دخیل باشند.
عوامل تشدید کننده بیماری
سابقه خانوادگی اسکیزوفرنی
پیشگیری
پیشگیری خاصی برای آن شناخته نشده است
عواقب موردانتظار
درمان در اکثر این بیماران مؤثر بوده و آنها را قادر می‌سازد تا به درجات مختلف از استقلال فردی بازگردند. حدود ۳۰٪ بیماران به زندگی طبیعی و شغل خود بازمی‌گردند. گاهی این اختلال به‌طور کامل برطرف می‌شود.
عوارض احتمالی
ناتوانی مادام‌العمر
خودزنی خودکشی
رفتار خصومت‌آمیز نسبت به دیگران
بازگشت غفلت در انجام وظایف ولگردی یا حبس رفتن
درمان
اصول کلی
تشخیص از طریق مشاهده علایم بیماری توسط سایرین تأیید می‌شود.
– اخذ سابقه طبی سابقه رفتاری معاینه فیزیکی و ارزیابی روانی توسط یک پزشک توصیه می گردد.
– هیچ آزمون اختصاصی برای تشخیص اسکیزوفرنی وجود ندارد. برای اثبات این تشخیص علایم باید حداقل ۶ ماه در زمان‌هایی از زندگی تداوم یافته باشد. برخی بررسی‌های طبی نیز به‌منظور رد سایر بیماری‌های احتمالی عامل بیماری استفاده می‌شوند.
– هدف از درمان کمک به بیمار برای بازگشت به عالم واقعیت است درمان با داروهای تخفیف‌دهنده علایم شروع می‌شود.
– پس از کنترل علایم درمان با روان‌درمانی و توانبخشی که به فرد در جهت کسب دوباره مهارت‌ها و الگوهای رفتاری طبیعی کمک می‌کند، ادامه می‌یابد.
– خانواده و سایر افراد دارای نقش مهم در زندگی بیمار نیز باید در درمان مشارکت داشته باشند تا معضلات بیمار را درک کرده و بدانند برای کمک به بیمار چه می‌توانند انجام دهند. بیماران دچار اسکیزوفرنی گاهی در زندگی با دیگران مشکل دارند.
داروها
داروهای ضدسایکوز معمولاً‌ـ تجویز می‌شود. برخی از این داروها خوراکی بوده و برخی به‌طور تزریقی تجویز می‌شوند. اگر عوارض یک دارو خیلی شدید بوده و یا علایم بیماری با آن کنترل نگردند، داروی دیگری تجویز می‌شود. با برطرف شدن علایم مقدار تجویزی دارو کاهش می‌یابد. در اکثر بیماران مصرف مادام‌العمر این داروها لازم است
داروهای آرامبخش نظیر بنزودیازپین‌ها ممکن است در شروع درمان لازم باشد.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
معمولاً محدودیتی وجود ندارد مگر با نظر پزشک
رژیم غذایی
یک رژیم غذایی متعادل برای حفظ سلامت مطلوب بدن توصیه می‌شود.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر یکی از اعضای خانواده تان شما دارای علایم اسکیزوفرنی باشد.
تداوم یا تشدید علایم پس از شروع درمان
اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجیه شده اید. داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

## اختلالات روانی

اختلالات شخصیتی یعنی چه ؟
ــبرخی از اختلالات روانی ، در نخستین نگاه ، چندان جلب نظر نمی کنند و نشانه های آن چنان آشکار نیست که هر کس متوجه وجود بیماری در فرد شود . شخص بیمار هم ، از بیماری خویش آگاه نیست و ذهنیت و رفتارهای خویش را مناسب می پندارد اما این اختلالات موجب ناراحتی و مشکلات فراوانی برای اطرافیان بیمار و سبب ناکامی ها و شکست های متعدد برای خود بیمار می شود .-مهم ترین ویژگی همه انواع " اختلالات شخصیت " عبارت است از : ذهنیت انعطاف ناپذیر و رفتارهای محدود که در این مورد فرد مبتلا در برابر همه رویدادها و مسائل متنوع زندگی رفتارهای بی انعطافی را نشان می دهد که عموما به شکست او می انجامد،هرچند که از ظرفیت هوشی کافی برخوردار است . اگر چه اطرافیان وی سریعا به نابه هنجار بودن دیدگاه و رفتار فرد مبتلا پی می برند ، اما او خود و جنبه های شخصیتی اش را سالم و طبیعی می پندارد و صلاح اندیشی دیگران را ناشی از ناآگاهی و یا سوءنیت آنان می انگارد .
اختلالات روانی
اختلالات شخصیتی یعنی چه ؟
ــبرخی از اختلالات روانی ، در نخستین نگاه ، چندان جلب نظر نمی کنند و نشانه های آن چنان آشکار نیست که هر کس متوجه وجود بیماری در فرد شود . شخص بیمار هم ، از بیماری خویش آگاه نیست و ذهنیت و رفتارهای خویش را مناسب می پندارد اما این اختلالات موجب ناراحتی و مشکلات فراوانی برای اطرافیان بیمار و سبب ناکامی ها و شکست های متعدد برای خود بیمار می شود .-مهم ترین ویژگی همه انواع " اختلالات شخصیت " عبارت است از : ذهنیت انعطاف ناپذیر و رفتارهای محدود که در این مورد فرد مبتلا در برابر همه رویدادها و مسائل متنوع زندگی رفتارهای بی انعطافی را نشان می دهد که عموما به شکست او می انجامد،هرچند که از ظرفیت هوشی کافی برخوردار است . اگر چه اطرافیان وی سریعا به نابه هنجار بودن دیدگاه و رفتار فرد مبتلا پی می برند ، اما او خود و جنبه های شخصیتی اش را سالم و طبیعی می پندارد و صلاح اندیشی دیگران را ناشی از ناآگاهی و یا سوءنیت آنان می انگارد .

## با آلزایمر آشنا شوید

ــآلزایمر بیماری است که بر حافظه و توانایی های ذهنی اثر می گذارد . این بیماری اغلب ، افراد بالای ۶۵ سال را گرفتار می کند و علائم آن به تدریج زیاد می شود و از یک سردرگمی و اختلال محدود حافظه به اختلال شدید و محدودیت جسمی می رسد .

علائم اولیه آلزایمر ، به علت کمبود یک ماده شیمیایی در مغز و یا در اثر یک عفونت ویروسی است . علائم اولیه آلزایمر به شکل فراموشکاری ، کاهش دامنه توجه ، اشکال در محاسبات ساده ، اشکال در بیان افکار و خلق و رفتار متغییر است اما علائم بعدی آلزایمر شامل فقدان شدید حافظه ، تغییرات خلق و شخصیت ، فقدان کامل قضاوت و تمرکز ، ناتوانی در انجام تکالیف خانه یا رعایت بهداشت فردی است .- هم اکنون درمان قطعی آلزایمر وجود دارد ، اما راههایی برای بهتر زندگی کردن مبتلایان وجود دارد که شاید مهمترین آنها درک احساسات بیمار توسط افراد خانواده است که نخستین گام در ارائه بهترین مراقبت ممکن است .

با آلزایمر آشنا شوید

_آلزایمر بیماری است که بر حافظه و توانایی های ذهنی اثر می گذارد . این بیماری اغلب ، افراد بالای ۶۵ سال را گرفتار می کند و علائم آن به تدریج زیاد می شود و از یک سردرگمی و اختلال محدود حافظه به اختلال شدید و محدودیت جسمی می رسد . علائم اولیه آلزایمر ، به علت کمبود یک ماده شیمیایی در مغز و یا در اثر یک عفونت ویروسی است . علائم اولیه آلزایمر به شکل فراموشکاری ، کاهش دامنه توجه ، اشکال در محاسبات ساده ، اشکال در بیان افکار و خلق و رفتار متغییر است اما علائم بعدی آلزایمر شامل فقدان شدید حافظه ، تغییرات خلق و شخصیت ، فقدان کامل قضاوت و تمرکز ، ناتوانی در انجام تکالیف خانه یا رعایت بهداشت فردی است .- هم اکنون درمان قطعی آلزایمر وجود دارد ، اما راههایی برای بهتر زندگی کردن مبتلایان وجود دارد که شاید مهمترین آنها درک احساسات بیمار توسط افراد خانواده است که نخستین گام در ارائه بهترین مراقبت ممکن است .

### در حمله وحشت زدگی چه باید کرد ؟

_حمله وحشت زدگی از کنترل خارج شدن اضطراب است. علائم آن ممکن است شامل کوتاهی تنفس ، سرگیجه یا از حال رفتن، لرزیدن، تپش یا تندی ضربان قلب، عرق کردن، احساس خفگی، دل به هم خوردگی ، احساس کرختکی یا سوزش ، برافروختگی یا لرز ، درد یا ناراحتی در قفسه سینه باشد .- کارهایی که خود می توانید برای رفع آن انجان دهید : ۱ - به خود بقبولانید که این حمله گذرا است ، معمولا- ظرف ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می کشد . ۲ - به خاطر بیاورید که هرگز کسی از حمله وحشت زدگی نمرده و دیوانه نشده است . به خود بگویید این هم می گذرد . ۳ - بر احساس خود غلبه کنید و به خود بگویید فقط یک احساس است . بگذارید تنفس سخت را تجربه کنید و به آرامی نفس بکشید ، در این حالت اکسیژن کافی دریافت می کنید . ۴ - ده نفس آهسته عمیق و دیافراگمی انجام دهید .۵ - بر روی اجسام اطراف خود تمرکز کنید . در ذهن خود اتاق ، لباسهایتان ، صداها و بوها را توصیف کنید . توجه خود را همیشه از درون بدن به بیرون آن جلب کنید.

در حمله وحشت زدگی چه باید کرد ؟

_حمله وحشت زدگی از کنترل خارج شدن اضطراب است. علائم آن ممکن است شامل کوتاهی تنفس ، سرگیجه یا از حال رفتن، لرزیدن، تپش یا تندی ضربان قلب، عرق کردن، احساس خفگی، دل به هم خوردگی ، احساس کرختکی یا سوزش ، برافروختگی یا لرز ، درد یا ناراحتی در قفسه سینه باشد .- کارهایی که خود می توانید برای رفع آن انجان دهید : ۱ - به خود بقبولانید که این حمله گذرا است ، معمولا- ظرف ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می کشد . ۲ - به خاطر بیاورید که هرگز کسی از حمله وحشت زدگی نمرده و دیوانه نشده است . به خود بگویید این هم می گذرد . ۳ - بر احساس خود غلبه کنید و به خود بگویید فقط یک احساس است . بگذارید تنفس سخت را تجربه کنید و به آرامی نفس بکشید ، در این حالت اکسیژن کافی دریافت می کنید . ۴ - ده نفس آهسته عمیق و دیافراگمی انجام دهید .۵ - بر روی اجسام اطراف خود تمرکز کنید . در ذهن خود اتاق ، لباسهایتان ، صداها و بوها را توصیف کنید . توجه خود را همیشه از درون بدن به بیرون آن جلب کنید.

### آیا با نسل جدید درمان بیماری آلزایمر آشنا هستید ؟

_براساس یافته های جدید رژیم غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ که در گوشت ماهی قزل آلا و دیگر ماهی های آب سرد وجود دارد ، مغز انسان را از آسیب های بیماری آلزایمر محافظت می کند .جالب است بدانید که مطالعه روی مغز موش ها نشان داد ، سیناپس های مغزی در موش هایی که در مدت تحقیق با رژیم غذایی فاقد اسیدهای چرب امگا ۳ تغذیه شده بودند ، به میزان زیادی آسیب دیده بودند . ارتباط شیمیایی موجود در مغز این حیوانات با آنچه که در انسان مبتلا به آلزایمر دیده می شود ، بسیار شباهت داشت . بنابراین اسید های چرب امگا ۳ یک نقش کلیدی را در ابتلا و یا درمان آلزایمر در انسان ایفا می کند .- به نظر می رسد با اضافه شدن این اسیدهای چرب به رژیم غذایی می توان از تخریب سلول های مغذی جلوگیری کرد و در نتیجه به بهبود بیماری آلزایمر کمک نمود .

آیا با نسل جدید درمان بیماری آلزایمر آشنا هستید ؟

_براساس یافته های جدید رژیم غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ که در گوشت ماهی قزل آلا و دیگر ماهی های آب سرد وجود دارد ، مغز انسان را از آسیب های بیماری آلزایمر محافظت می کند .جالب است بدانید که مطالعه روی مغز موش ها نشان داد ، سیناپس های مغزی در موش هایی که در مدت تحقیق با رژیم غذایی فاقد اسیدهای چرب امگا ۳ تغذیه شده بودند ، به میزان زیادی آسیب دیده بودند . ارتباط شیمیایی موجود در مغز این حیوانات با آنچه که در انسان مبتلا به آلزایمر دیده می شود ، بسیار شباهت داشت . بنابراین اسید های چرب امگا ۳ یک نقش کلیدی را در ابتلا و یا درمان آلزایمر در انسان ایفا می کند .- به نظر می رسد با اضافه شدن این اسیدهای چرب به رژیم غذایی می توان از تخریب سلول های مغذی جلوگیری کرد و در نتیجه به بهبود بیماری آلزایمر کمک نمود .

### با مفهوم عقب ماندگی ذهنی آشنا شوید

_تا به حال شنیده اید که فلان کس دچار عقب ماندگی ذهنی است ؟- اما شاید ندانید که از لحاظ پزشکی مفهوم این واژه چیست ؟اساسا عقب ماندگی ذهنی یعنی بچه ای توان هوشی اش یا همان IQ وی از IQ میانگین جامعه که حدود ۷۰ در نظر گرفته می شود ، پایین تر است .این یافته را پزشکان با انجام یک آزمون استاندارد ضریب هوشی می سنجند . پزشکان ضریب هوشی طبیعی را بین ۱۳۰ - ۸۰ در نظر می گیرند و براساس میزان IQ ،-افراد دچار عقب ماندگی ذهنی را به ۴ گروه خفیف (= IQ ۷۰-۵۰ ) متوسط (۴۹-۳۵ = IQ ) ، شدید (۳۴-۲۰ = IQ ) و بسیار شدید ( ۲۰ " IQ ) تقسیم می کنند .جالب است بدانید که عقب ماندگی های ذهنی خفیف در بسیاری از موارد تا زمان رفتن کودک به مدرسه به وسیله پدر و مادر تشخیص داده نمی شود . علائمی همچون تاخیر تکاملی به صورت مشکلات تکلم و زبان ، تاخیر در مهارت های حرکتی ، نقایص حسی مانند کندی در پاسخ به صداهای اطرافیان ، تشنج ، بی اختیاری ادرار و مدفوع در سنین بالاتر از جمله علائم این گونه عقب ماندگی های ذهنی به شمار می روند .- اختلالات ژنتیکی - مادرزادی ، اختلالات کروموزونی ، عفونت های مادرزادی داخل رحمی ، عوارض بارداری مانند فشار خون بالا،مصرف الکل یا دارو ها به وسیله ی مادر از جمله مهمترین علت های بروز این گونه عقب ماندگی ها هستند که مادر باردار باید به همه این موارد چه قبل از بارداری و چه در هنگام بارداری توجه داشته باشد و همیشه زیر نظر یک پزشک متخصص زنان و زایمان مورد معاینه کامل قرار گیرد .

با مفهوم عقب ماندگی ذهنی آشنا شوید

_تا به حال شنیده اید که فلان کس دچار عقب ماندگی ذهنی است ؟- اما شاید ندانید که از لحاظ پزشکی مفهوم این واژه چیست ؟اساسا عقب ماندگی ذهنی یعنی بچه ای توان هوشی اش یا همان IQ وی از IQ میانگین جامعه که حدود ۷۰ در نظر گرفته می شود ، پایین تر است .این یافته را پزشکان با انجام یک آزمون استاندارد ضریب هوشی می سنجند . پزشکان ضریب هوشی طبیعی را بین ۱۳۰ - ۸۰ در نظر می گیرند و براساس میزان IQ ،-افراد دچار عقب ماندگی ذهنی را به ۴ گروه خفیف (= IQ ۷۰-۵۰ ) متوسط (۴۹-۳۵ = IQ ) ، شدید (۳۴-۲۰ = IQ ) و بسیار شدید ( ۲۰ " IQ ) تقسیم می کنند .جالب است بدانید که عقب ماندگی های ذهنی خفیف در بسیاری از موارد تا زمان رفتن کودک به مدرسه به وسیله پدر و مادر تشخیص داده نمی شود . علائمی همچون تاخیر تکاملی به صورت مشکلات تکلم و زبان ، تاخیر در مهارت های حرکتی ، نقایص حسی مانند کندی در پاسخ به صداهای اطرافیان ، تشنج ، بی اختیاری ادرار و مدفوع در سنین بالاتر از جمله علائم این گونه عقب ماندگی های ذهنی به شمار می روند .- اختلالات ژنتیکی - مادرزادی ، اختلالات کروموزونی ، عفونت های مادرزادی داخل رحمی ، عوارض بارداری مانند فشار خون بالا،مصرف الکل یا دارو ها به وسیله ی مادر از جمله مهمترین علت های بروز این گونه عقب ماندگی ها هستند که مادر باردار باید به همه این موارد چه قبل از بارداری و چه در هنگام بارداری توجه داشته باشد و همیشه زیر نظر یک پزشک متخصص زنان و زایمان مورد معاینه کامل قرار گیرد .

### علل بیماری های روانی کدامند ؟

_بیماری های روانی به دلایل مختلفی ایجاد می شوند که عبارتند از : ۱ - تغییرات مغزی : هر نوع تغییری که در ساختار یا کارکرد مغز ایجاد می شود ، می تواند باعث بیماری شود . عفونت ، ضربه ، نرسیدن خون ، تومور مغزی ، مصرف حشیش و الکل ، کمبود مواد غذایی ، صرع درمان نشده و بیماری های پیشرونده مغزی در ضایعات ساختمانی مغز نقش اساسی دارند .۲ - عوامل ارثی : استعداد ابتلا به بیماری روانی از والدین به کودکان

منتقل می شود ، اما بروز و ظهور ابتلا- و بیماری با عوامل زیادی ارتباط دارد که ممکن است فرد مستعد مبتلا به بیماری بشود یا نشود . به بیان دیگر استعداد زمینه ابتلا به بیماری منتقل می شود نه بیماری ۳ - تجارب دوران کودکی : برای رشد سالم یک فرد، محبت و عشق متعادل ، اهنمایی مناسب ، تشویق و نظم و انضباط از ضروریات دوران کودکی است.اگر کودک در برابر تجارب ناخوشایند بسیار قرار گیرد ، امکان ابتلا به بیماری روانی در آینده اش زیاد است .۴ - فضای خانوادگی : نزاع خانوادگی، سوتفاهم مستمر بین اغضای خانواده، عدم وجود صمیمیت و صداقت ، باعث ایجاد اثرات نامساعد بر افراد و به خصوص کودک می شود .۵ - عوامل اجتماعی : فقر ، بیکاری ، بی عدالتی ، نا امنی، نبود ارزش های انسانی ، اعتقادی مذهبی-۶ - عوامل شناختی : امروزه روان شناسان نقش عمده ای را برای این عوامل در ایجاد بیماری های روانی قائل هستند . آنان معتقدند ، وقتی در فکر ، باور و شناخت های افراد ، انحراف و خطای پایدار و مداومی ایجاد شود ، او به تدریج دچار بیماری روانی می شود .

علل بیماری های روانی کدامند ؟

_بیماری های روانی به دلایل مختلفی ایجاد می شوند که عبارتند از : ۱ - تغییرات مغزی : هر نوع تغییری که در ساختار یا کارکرد مغز ایجاد می شود ، می تواند باعث بیماری شود . عفونت ، ضربه ، نرسیدن خون ، تومور مغزی ، مصرف حشیش و الکل ، کمبود مواد غذایی ، صرع درمان نشده و بیماری های پیشرونده مغزی در ضایعات ساختمانی مغز نقش اساسی دارند .۲ - عوامل ارثی : استعداد ابتلا به بیماری روانی از والدین به کودکان

منتقل می شود ، اما بروز و ظهور ابتلا- و بیماری با عوامل زیادی ارتباط دارد که ممکن است فرد مستعد مبتلا به بیماری بشود یا

نشود . به بیان دیگر استعداد زمینه ابتلا به بیماری منتقل می شود نه بیماری ۳ - تجارب دوران کودکی : برای رشد سالم یک فرد، محبت و عشق متعادل ، اهنمایی مناسب ، تشویق و نظم و انضباط از ضروریات دوران کودکی است.اگر کودک در برابر تجارب ناخوشایند بسیار قرار گیرد ، امکان ابتلا به بیماری روانی در آینده اش زیاد است .۴ - فضای خانوادگی : نزاع خانوادگی، سوتفاهم مستمر بین اغضای خانواده، عدم وجود صمیمیت و صداقت ، باعث ایجاد اثرات نامساعد بر افراد و به خصوص کودک می شود .۵ - عوامل اجتماعی : فقر ، بیکاری ، بی عدالتی ، نا امنی، نبود ارزش های انسانی ، اعتقادی مذهبی-۶ - عوامل شناختی : امروزه روان شناسان نقش عمده ای را برای این عوامل در ایجاد بیماری های روانی قائل هستند . آنان معتقدند ، وقتی در فکر ، باور و شناخت های افراد ، انحراف و خطای پایدار و مداومی ایجاد شود ، او به تدریج دچار بیماری روانی می شود .

### علل تاخیر مراجعه جهت درمان بیماری های اعصاب و روان

_مبتلایان به بیماری های عصبی (روانی) ، عمدتا به دلایل زیر دیرتر از معمول جهت درمان خود اقدام می نمایند :۱ - در بسیاری از بیماری های روانی ، افراد نسبت به بیماری های خود آگاهی چندانی ندارند .۲ - عواقب عدم درمان بیماری های روانی ، برای بسیاری از مردم نامشخص است . بیشتر اختلافات خانوادگی ، ازدواج های ناموفق ، طلاق و مشکلات شغلی می توانند ، به دلیل ابتلا به بیماری روانی باشند .۳ - شناخت و باورهای اجتماعی هنوز در مورد بیماری های روانی اندک است و مردم نیاز به آگاهی بیشتری در این مورد دارند .- ۴ - از قدیم برچسب نامناسبی برای مبتلایان به بیماری های روانی ( به عنوان مجنون یا دیوانه ) به کار می رفت . متاسفانه هنوز این واژه ها از ازهان خیلی از افراد خارج نشده است . ۵ - بعضی از مردم تصور می کنند که اگر کسی جهت درمان روانی مراجعه کند ، حتما به وی دارو داده می شود و در صورت مصرف دارو برای همیشه به آن عادت می کند .

علل تاخیر مراجعه جهت درمان بیماری های اعصاب و روان کدامند؟

_مبتلایان به بیماری های عصبی (روانی) ، عمدتا به دلایل زیر دیرتر از معمول جهت درمان خود اقدام می نمایند :۱ - در بسیاری از بیماری های روانی ، افراد نسبت به بیماری های خود آگاهی چندانی ندارند .۲ - عواقب عدم درمان بیماری های روانی ، برای بسیاری از مردم نامشخص است . بیشتر اختلافات خانوادگی ، ازدواج های ناموفق ، طلاق و مشکلات شغلی می توانند ، به دلیل ابتلا به بیماری روانی باشند .۳ - شناخت و باورهای اجتماعی هنوز در مورد بیماری های روانی اندک است و مردم نیاز به آگاهی بیشتری در این مورد دارند .- ۴ - از قدیم برچسب نامناسبی برای مبتلایان به بیماری های روانی ( به عنوان مجنون یا دیوانه ) به کار می رفت . متاسفانه هنوز این واژه ها از ازهان خیلی از افراد خارج نشده است . ۵ - بعضی از مردم تصور می کنند که اگر کسی جهت درمان روانی مراجعه کند ، حتما به وی دارو داده می شود و در صورت مصرف دارو برای همیشه به آن عادت می کند .

### نشانه های بیماری های روانی کدامند ؟

- اختلال در کارکردهای بدنی :- الف ) اختلال در خواب : دیر به خواب رفتن ، بی خوابی ، کابوس های شبانه ، حرف زدن و یا راه رفتن در خواب- ب ) اشتها و مصرف غذا : کم اشتهایی ، بی اشتهایی ، کاهش وزن ، پرخوری بیمار گونهج ) میل فعالیت جنسی : کاهش میل جنسی ، ناتوانی جنسی ، انزال زودرس ، افزایش میل جنسی ، خودارضایی و انحرافات جنسی

-۲ - اختلال در کارکردهای روانی :- الف) رفتار: رفتارهای فرد باعث ناراحتی افراد خانواده و دیگران شده و یا آنها را در شرایط سختی قرار می دهد . ب ) تکلم و تفکر : پرحرفی ، کم حرفی ، بی ربطی کلام و طرح صحبت های و اعتقادات نادرستی که مورد تایید دیگران نیست.ج ) هیجانات (عواطف) : بیمار ممکن است در رابطه با شرایط خاص به شکل غیر طبیعی یا افراطی هیجانی شود ، بی موردی یا افراطی بخندد ، گریه کند یا عصبانی شود . غمگینی ، افسردگی ، سرخوشی ، ترس و اضطراب بدون دلیل و طولانی نیز دیده می شود .د ) ادراک :بیمار ممکن است در فهم تحریکاتی که از حواس پنجگانه اش دریافت می شود ، دچار اختلال می شود و آنها را نادرست یا با سوءتعبیر دریافت کند . او می تواند چیزهایی را ببیند که وجود ندارد و یا صداهایی را بشنود که از جایی نمی آیند (توهم) . ه ) حافظه : بیمار ممکن است ،حافظه اش را از دست داده و وقایع مهم را فراموش کند . لازم به یادآوری است که شکایتی که مردم عادی و دانش آموزان به طور مکرر از فراموشی دارند ، معمولا اختلال حافظه نیست ، بلکه اشکال در تمرکز است که ناشی از فشارها و نگرنی های روزمره یا اضطراب و افسردگی است .و ) هوش و قضاوت : در بعضی از بیماری های روانی ، هوش و توان تصمیم گیری دچار اختلال می شود و مهارت های استدلالی فرد کاهش می یابد و در کارهای روزمره دچار اشتباهات زیاد می شود .- ز ) سطح هوشیاری : در بعضی از اختلالات روانی که بیشتر ناشی از ضایعات عضوی مغز است ، سطح هوشیاری بیمار کاهش می یابد . فرد در شناخت اطرافیان دچار اشکال شده و از نظر تشخیص افراد ، زمان و مکان اختلال پیدا می کند .-

۳ - اختلال در فعالیت و سایر کارکردها :- الف ) فعالیت های فردی : بیمار به نیازهای بدنی و بهداشت فردی خود توجهی نمی کند . گاهی دیده می شود که در حالت شدید بیمار پابرهنه راه می رود و یا بی جا لخت می شود . ب ) فعالیت های اجتماعی : بیمار با خانواده، دوستان، هم کلاسی های و سایر اطرافیان رفتاری نادرست یا غریب پیدا می کند ، به دیگران توهین ، فحاشی ، اذیت و آزار و حمله می کند . ج ) فعالیت های تحصیلی : اشکال در مطالعه، مشکل توجه و تمرکز،اشکال در یادگیری و یادآوری و امتحان ، افت تحصیلی ، ناتوانی در فعالیت های گروهی کلامی و ناسازگاری با همسالان و مربیان .

نشانه های بیماری های روانی کدامند ؟

- اختلال در کارکردهای بدنی :- الف ) اختلال در خواب : دیر به خواب رفتن ، بی خوابی ، کابوس های شبانه ، حرف زدن و یا راه رفتن در خواب- ب ) اشتها و مصرف غذا : کم اشتهایی ، بی اشتهایی ، کاهش وزن ، پرخوری بیمار گونهج ) میل فعالیت جنسی : کاهش میل جنسی ، ناتوانی جنسی ، انزال زودرس ، افزایش میل جنسی ، خودارضایی و انحرافات جنسی

-۲ - اختلال در کارکردهای روانی :- الف) رفتار: رفتارهای فرد باعث ناراحتی افراد خانواده و دیگران شده و یا آنها را در شرایط سختی قرار می دهد . ب ) تکلم و تفکر : پرحرفی ، کم حرفی ، بی ربطی کلام و طرح صحبت های و اعتقادات نادرستی که مورد تایید دیگران نیست.ج ) هیجانات (عواطف) : بیمار ممکن است در رابطه با شرایط خاص به شکل غیر طبیعی یا افراطی هیجانی شود ، بی موردی یا افراطی بخندد ، گریه کند یا عصبانی شود . غمگینی ، افسردگی ، سرخوشی ، ترس و اضطراب بدون دلیل و طولانی نیز دیده می شود .د ) ادراک :بیمار ممکن است در فهم تحریکاتی که از حواس پنجگانه اش دریافت می شود ، دچار اختلال می شود و آنها را نادرست یا با سوءتعبیر دریافت کند . او می تواند چیزهایی را ببیند که وجود ندارد و یا صداهایی را بشنود که از جایی نمی آیند (توهم) . ه ) حافظه : بیمار ممکن است ،حافظه اش را از دست داده و وقایع مهم را فراموش کند . لازم به یادآوری است که شکایتی که مردم عادی و دانش آموزان به طور مکرر از فراموشی دارند ، معمولا اختلال حافظه نیست ، بلکه اشکال در تمرکز است که ناشی از فشارها و نگرنی های روزمره یا اضطراب و افسردگی است .و ) هوش و قضاوت : در بعضی از بیماری های روانی ، هوش و توان تصمیم گیری دچار اختلال می شود و مهارت های استدلالی فرد کاهش می یابد و در کارهای روزمره دچار اشتباهات زیاد می شود .- ز ) سطح هوشیاری : در بعضی از اختلالات روانی که بیشتر ناشی از ضایعات عضوی مغز است ، سطح هوشیاری بیمار کاهش می یابد . فرد در شناخت اطرافیان دچار اشکال شده و از نظر تشخیص افراد ، زمان و مکان اختلال پیدا می کند .-

۳ - اختلال در فعالیت و سایر کارکردها :- الف ) فعالیت های فردی : بیمار به نیازهای بدنی و بهداشت فردی خود توجهی نمی کند . گاهی دیده می شود که در حالت شدید بیمار پابرهنه راه می رود و یا بی جا لخت می شود . ب ) فعالیت های اجتماعی : بیمار با خانواده، دوستان، هم کلاسی های و سایر اطرافیان رفتاری نادرست یا غریب پیدا می کند ، به دیگران توهین ، فحاشی ، اذیت و آزار و حمله می کند . ج ) فعالیت های تحصیلی : اشکال در مطالعه، مشکل توجه و تمرکز،اشکال در یادگیری و یادآوری و امتحان ، افت تحصیلی ، ناتوانی در فعالیت های گروهی کلامی و ناسازگاری با همسالان و مربیان .

### آیا مصرف دارو های اعصاب و روان ، عادت به دارو ایجا

_در توضیح این ابهام کافی است که بگوییم ، درمان بعضی از بیماری های روانی به صورت مشاوره است که کمک به بیمار جهت انتخاب راه اصولی غلبه بر مشکلات ، اصلاح دید ، شناخت فرد نسبت به ریشه گرفتاری های وی و بعضی از انواع روش های روان درمانی ( درمان های شناختی - رفتاری ) است و ممکن است در این موارد حتی دارویی هم نیاز نباشد .در مواردی که جهت درمان نیاز به مصرف دارویی خاص باشد ، انتخاب دارو با توجه به علت بیماری جهت تنظیم وضعیت شیمیایی داخل بدن است و پس از درمان ، به وسیله پزشک مربوطه به تدریج با ارزیابی مجدد ، دارو قطع می شود . اگر هم در موردی نادر جهت درمان بیماری به صورت طولانی مدت نیاز به مصرف دارو باشد ، به علت نقص و اشکال جدی بدن بیمار و شناخت فعلی از علل بیماری است و به هیچ عنوان عادت به دارو اینجا صدق نیست .- امیدواریم که کنار گذاشتن ذهنیت های قدیمی و عدم تبعیض میان بیماری های روانی و جسمی سبب مراجعه به موقع جهت تشخیص و درمان بیماری ها شود .

آیا مصرف دارو های اعصاب و روان ، عادت به دارو ایجاد خواهد کرد ؟

_در توضیح این ابهام کافی است که بگوییم ، درمان بعضی از بیماری های روانی به صورت مشاوره است که کمک به بیمار جهت انتخاب راه اصولی غلبه بر مشکلات ، اصلاح دید ، شناخت فرد نسبت به ریشه گرفتاری های وی و بعضی از انواع روش های روان درمانی ( درمان های شناختی - رفتاری ) است و ممکن است در این موارد حتی دارویی هم نیاز نباشد .در مواردی که جهت درمان نیاز به مصرف دارویی خاص باشد ، انتخاب دارو با توجه به علت بیماری جهت تنظیم وضعیت شیمیایی داخل بدن است و پس از درمان ، به وسیله پزشک مربوطه به تدریج با ارزیابی مجدد ، دارو قطع می شود . اگر هم در موردی نادر جهت درمان بیماری به صورت طولانی مدت نیاز به مصرف دارو باشد ، به علت نقص و اشکال جدی بدن بیمار و شناخت فعلی از علل بیماری است و به هیچ عنوان عادت به دارو اینجا صدق نیست .- امیدواریم که کنار گذاشتن ذهنیت های قدیمی و عدم تبعیض میان بیماری های روانی و جسمی سبب مراجعه به موقع جهت تشخیص و درمان بیماری ها شود .

### اختلالات شخصیتی یعنی چه ؟

_برخی از اختلالات روانی ، در نخستین نگاه ، چندان جلب نظر نمی کنند و نشانه های آن چنان آشکار نیست که هر کس متوجه وجود بیماری در فرد شود . شخص بیمار هم ، از بیماری خویش آگاه نیست و ذهنیت و رفتارهای خویش را مناسب می پندارد اما این اختلالات موجب ناراحتی و مشکلات فراوانی برای اطرافیان بیمار و سبب ناکامی ها و شکست های متعدد برای خود بیمار می شود .-مهم ترین ویژگی همه انواع " اختلالات شخصیت " عبارت است از : ذهنیت انعطاف ناپذیر و رفتارهای محدود که در این مورد فرد مبتلا در برابر همه رویدادها و مسائل متنوع زندگی رفتارهای بی انعطافی را نشان می دهد که عموما به شکست او می انجامد،هرچند که از ظرفیت هوشی کافی برخوردار است . اگر چه اطرافیان وی سریعا به نابه هنجار بودن دیدگاه و رفتار فرد مبتلا

پی می برند ، اما او خود و جنبه های شخصیتی اش را سالم و طبیعی می پندارد و صلاح اندیشی دیگران را ناشی از ناآگاهی و یا سوءنیت آنان می انگارد .

اختلالات شخصیتی یعنی چه ؟

ـبرخی از اختلالات روانی ، در نخستین نگاه ، چندان جلب نظر نمی کنند و نشانه های آن چنان آشکار نیست که هر کس متوجه وجود بیماری در فرد شود . شخص بیمار هم ، از بیماری خویش آگاه نیست و ذهنیت و رفتارهای خویش را مناسب می پندارد اما این اختلالات موجب ناراحتی و مشکلات فراوانی برای اطرافیان بیمار و سبب ناکامی ها و شکست های متعدد برای خود بیمار می شود .-مهم ترین ویژگی همه انواع " اختلالات شخصیت " عبارت است از : ذهنیت انعطاف ناپذیر و رفتارهای محدود که در این مورد فرد مبتلا در برابر همه رویدادها و مسائل متنوع زندگی رفتارهای بی انعطافی را نشان می دهد که عموما به شکست او می انجامد،هرچند که از ظرفیت هوشی کافی برخوردار است . اگر چه اطرافیان وی سریعا به نابه هنجار بودن دیدگاه و رفتار فرد مبتلا پی می برند ، اما او خود و جنبه های شخصیتی اش را سالم و طبیعی می پندارد و صلاح اندیشی دیگران را ناشی از ناآگاهی و یا سوءنیت آنان می انگارد .

### چگونه می توان اختلال شخصیت را تشخیص داد ؟

ـتشخیص اختلالات شخصیتی را از ۱۸ سالگی به بعد می توان مطرح کرد و این سنی است که در آن شخصیت شکل گرفته است . این اختلالات بسیار شایع هستند و نزدیک به ۱۰ درصد کل جمعیت بالای ۱۹ سال به یکی از انواع آن و یا بیش از یک نوع آن مبتلاـ هستند و نسبت کلی زنان و مردان مبتلا برابر است . می توانیم اختلالات شخصیتی را در سه گروه عمده جای دهیم که هر یک از این گروه ها نیز به انواعی تقسیم می شوند :- الف - گروه عجیب و غیر عادی شامل اختلالات شخصیتی بدبین ( پارانوئید ) ، گسیخته وار ( اسکیزوئید ) ، گسیخته گون (اسکیزوتایپال ) .- ب - گروه نمایشی و هیجانی شامل اختلالات شخصیتی نمایشی ( هیستریونیک ) ، خودشیفته (نارسیتیک ) ، مرزی (بوردرلاین ) ، ضداجتماعی (آنتی سوشیال ) . ج - گروه مضطرب ، خلقی و ترسان شامل اختلالات شخصیتی اجتنابی ، وابسته ، وسواسی - اجباری ، پرخاشگری نافعال و افسرده .

چگونه می توان اختلال شخصیت را تشخیص داد ؟

ـتشخیص اختلالات شخصیتی را از ۱۸ سالگی به بعد می توان مطرح کرد و این سنی است که در آن شخصیت شکل گرفته است . این اختلالات بسیار شایع هستند و نزدیک به ۱۰ درصد کل جمعیت بالای ۱۹ سال به یکی از انواع آن و یا بیش از یک نوع آن مبتلاـ هستند و نسبت کلی زنان و مردان مبتلا برابر است . می توانیم اختلالات شخصیتی را در سه گروه عمده جای دهیم که هر یک از این گروه ها نیز به انواعی تقسیم می شوند :- الف - گروه عجیب و غیر عادی شامل اختلالات شخصیتی بدبین ( پارانوئید ) ، گسیخته وار ( اسکیزوئید ) ، گسیخته گون (اسکیزوتایپال ) .- ب - گروه نمایشی و هیجانی شامل اختلالات شخصیتی نمایشی ( هیستریونیک ) ، خودشیفته (نارسیتیک ) ، مرزی (بوردرلاین ) ، ضداجتماعی (آنتی سوشیال ) . ج - گروه مضطرب ، خلقی و ترسان شامل اختلالات شخصیتی اجتنابی ، وابسته ، وسواسی - اجباری ، پرخاشگری نافعال و افسرده .

### عوامل پدید آوردنده اختلالات شخصیتی کدامند ؟

ـاین عوامل دو دسته اند :- یکی علل زیست شناختی است که تحت عنوان گرایش ذاتی و سرشت هم مورد بحث قرار می گیرد و می توان به مسائل ژنتیک و ارث ، ضربه به جمجمه قبل یا حین تولد ، زایمان های طولانی و سخت و التهاب و تورم اشاره کرد .- دوم ، علل روانی - اجتماعی است که ناشی از محیط پرورشی و تربیتی نامناسب است . از مهم ترین علل روان شناختی اختلالات شخصیتی می توان به موارد زیر اشاره کرد . فقدان یا غیبت پدر و مادر و یا یکی از آن دو و تماس های اجتماعی محدود ، برآورده نشدن نیازهای بنیادی کودک همچون عشق ، تفاهم ، احترام ، امنیت و موفقیت .این عوامل باعث می شود کودک نتواند هویت مثبت مبتنی بر سازگاری اجتماعی کسب کند و حتی موجب می شود ، کودک هویت منفی پیدا کند و تبدیل به فردی رنجیده ، طغیانگر و ضد اجتماعی شود . بنابراین انواع شخصیت های غیر طبیعی بسیار است.

عوامل پدید آوردنده اختلالات شخصیتی کدامند ؟

ـاین عوامل دو دسته اند :- یکی علل زیست شناختی است که تحت عنوان گرایش ذاتی و سرشت هم مورد بحث قرار می گیرد و می توان به مسائل ژنتیک و ارث ، ضربه به جمجمه قبل یا حین تولد ، زایمان های طولانی و سخت و التهاب و تورم اشاره کرد .- دوم ، علل روانی - اجتماعی است که ناشی از محیط پرورشی و تربیتی نامناسب است . از مهم ترین علل روان شناختی اختلالات شخصیتی می توان به موارد زیر اشاره کرد . فقدان یا غیبت پدر و مادر و یا یکی از آن دو و تماس های اجتماعی محدود ، برآورده نشدن نیازهای بنیادی کودک همچون عشق ، تفاهم ، احترام ، امنیت و موفقیت .این عوامل باعث می شود کودک نتواند هویت مثبت مبتنی بر سازگاری اجتماعی کسب کند و حتی موجب می شود ، کودک هویت منفی پیدا کند و تبدیل به فردی رنجیده ، طغیانگر و ضد اجتماعی شود . بنابراین انواع شخصیت های غیر طبیعی بسیار است.

### اختلال شخصیت وسواسی

ـمبتلایان به اختلال شخصیت وسواسی ، افرادی هستند با پشتکار و سخت کوشی زیاد که گاه کار آنها جنبه سماجت و بسیاری از اوقات شکل سر سختی به خود می گیرد . در عین حال در تصمیم گیری های خود دچار تردیدهای زیاد هستند ، به نظم و ترتیب و کمال آرمان گرایانه ای دلبسته اند که نیل به آن در جهان خاکی ما بسی دشوار است .مبتلایان به شخصیت وسواسی قادر به ابراز عواطف و هیجانات مثبت و منفی خود نیستند و این عواطف را تنها به صورت غیر مستقیم ابراز می کنند . این افراد با سخت گیری و تنگ نظری ، زندگی را بر همسر و فرزندان و همکاران و زیردستان تلخ میکنند و تازه در شگفت هستند که چرا محبوب نیستند و چرا دیگران در پذیرش رفتارها و دیدگاه های آنان مشکل دارند .این افراد قادرند برای ساعات متمادی کار کنند و از نظر شغلی عموما افرادی با کفایت هستند و شیفته کسانی هستند که خواسته های خود را به روشی مقتدرانه اعمال می کنند . به ندرت از کسی تعریف می کنند ، اما در دلسرد کردن دیگران استاد هستند . خانواده ، دوستان و همکاران این افراد ممکن است از خشکی و سرسختی همیشگی آنان سرخورده شوند . اینها پیرو افراطی این ضرب المثل هستند " هر چیز که خوار آید یک روز به کار آید . " دور ریختن اشیای بی مصرف را مصلحت نمی دانند . در ابراز عواطف و احساسات لطیف و ظریف مشکل دارند . به عنوان پدر و مادر یا رئیس خیلی زیاد به جزئیات زندگی و رفتار فرزند یا زیردست خود توجه نشان می دهند و می خواهند از همه چیز سر در بیاورند .

اختلال شخصیت وسواسی

ـمبتلایان به اختلال شخصیت وسواسی ، افرادی هستند با پشتکار و سخت کوشی زیاد که گاه کار آنها جنبه سماجت و بسیاری از اوقات شکل سر سختی به خود می گیرد . در عین حال در تصمیم گیری های خود دچار تردیدهای زیاد هستند ، به نظم و ترتیب و کمال آرمان گرایانه ای دلبسته اند که نیل به آن در جهان خاکی ما بسی دشوار است .مبتلایان به شخصیت وسواسی قادر به ابراز عواطف و هیجانات مثبت و منفی خود نیستند و این عواطف را تنها به صورت غیر مستقیم ابراز می کنند . این افراد با سخت گیری و تنگ نظری ، زندگی را بر همسر و فرزندان و همکاران و زیردستان تلخ میکنند و تازه در شگفت هستند که چرا محبوب نیستند و چرا دیگران در پذیرش رفتارها و دیدگاه های آنان مشکل دارند .این افراد قادرند برای ساعات متمادی کار کنند و از نظر شغلی عموما افرادی با کفایت هستند و شیفته کسانی هستند که خواسته های خود را به روشی مقتدرانه اعمال می کنند . به ندرت از کسی تعریف می کنند ، اما در دلسرد کردن دیگران استاد هستند . خانواده ، دوستان و همکاران این افراد ممکن است از خشکی و سرسختی همیشگی آنان سرخورده شوند . اینها پیرو افراطی این ضرب المثل هستند " هر چیز که خوار آید یک روز به کار آید . " دور ریختن اشیای بی مصرف را مصلحت نمی دانند . در ابراز عواطف و احساسات لطیف و ظریف مشکل دارند . به عنوان پدر و مادر یا رئیس خیلی زیاد به جزئیات زندگی و رفتار فرزند یا زیردست خود توجه نشان می دهند و می خواهند از همه چیز سر در بیاورند .

### چه عواملی در ابتلا به اختلال شخصیت وسواسی نقش دارن

ـدر سابقه زندگی این افراد اغلب انضباط سخت در دوران کودکی را می توان کشف کرد . عموما عقیده بر این است که سخت گیری پدر و مادر در آموختن زودهنگام رفتارهای شایسته اجتماعی و از جمله کنترل کامل ادرار و مدفوع تا پیش از دو سالگی ، از عوامل ایجاد شخصیت وسواسی است . برخی عقیده دارند که رفتارهای دفاعی ناخودآگاه علیه تمایل به بی نظمی و بی برنامگی و کثیف بودن است . چنین پنداشته می شود که فرد با توسل به رفتارهای تشریفاتی ، وسواس خود را در برابر اضطراب شدید و مزمن حفظ می کند و منش های وسواسی ، سدی در برابر انگیزه های تهاجمی و پرخاشگری و احساس گناه ناخودآگاه هستند .- این بیماران در میان سایر مبتلایان اختلال شخصیت،مستثنی هستند و اغلب با آگاهی از مشکل خود به درمان می پردازند . با روان درمانی طولانی و پیچیده و نیز رخی داروهای جدید ، امکان کنترل این اختلال فراهم آمده است .

چه عواملی در ابتلا به اختلال شخصیت وسواسی نقش دارند ؟

ـدر سابقه زندگی این افراد اغلب انضباط سخت در دوران کودکی را می توان کشف کرد . عموما عقیده بر این است که سخت گیری پدر و مادر در آموختن زودهنگام رفتارهای شایسته اجتماعی و از جمله کنترل کامل ادرار و مدفوع تا پیش از دو سالگی ، از عوامل ایجاد شخصیت وسواسی است . برخی عقیده دارند که رفتارهای دفاعی ناخودآگاه علیه تمایل به بی نظمی و بی برنامگی و کثیف بودن است . چنین پنداشته می شود که فرد با توسل به رفتارهای تشریفاتی ، وسواس خود را در برابر اضطراب شدید و مزمن حفظ می کند و منش های وسواسی ، سدی در برابر انگیزه های تهاجمی و پرخاشگری و احساس گناه ناخودآگاه هستند .- این بیماران در میان سایر مبتلایان اختلال شخصیت،مستثنی هستند و اغلب با آگاهی از مشکل خود به درمان می پردازند . با روان درمانی طولانی و پیچیده و نیز رخی داروهای جدید ، امکان کنترل این اختلال فراهم آمده است .

### اختلال شخصیت مرزی یعنی چه ؟

ـمهم ترین ویژگی های " شخصیت های مرزی " عبارت هستند از : بی ثباتی دائمی در روابط با افراد دیگر ، بی ثباتی در هویت و ارزیابی از خویشتن ، بی ثباتی در عواطف و رفتارهای ناگهانی و مهارنشدنی به ویژه به صورت تظاهر شدید خشم و پرخاشگری .- بدیهی است که این بی ثباتی ها و این فوران های خشم با روابط شغلی ، دوستی و زناشویی سازگاری ندارد . آغاز این اختلال از اول جوانی است و اگر درمان نشود برای همیشه ادامه می یابد و وخیم می شود . عوارض آن تنها به احساس ناراحتی و رنج محدود نمی شود ، بلکه به شکل صدمه به خود ، خودکشی ، اعتیاد و ضرب و جرح اطرافیان نیز تظاهر می یابد .

وضعیت این مبتلایان چنان است که گویی همیشه در بحران هستند . نوستان های خلقی در آنها شایع است . فرد در یک لحظه مجادله گر و در لحظه بعد افسرده است . رفتار این افراد ، پیش بینی ناپذیر و به میزان زیاد به زمینه ارتباط آنان با دیگران مرتبط است .

اختلال شخصیت مرزی یعنی چه ؟

_مهم ترین ویژگی های " شخصیت های مرزی " عبارت هستند از : بی ثباتی دائمی در روابط با افراد دیگر ، بی ثباتی در هویت و ارزیابی از خویشتن ، بی ثباتی در عواطف و رفتارهای ناگهانی و مهارنشدنی به ویژه به صورت تظاهر شدید خشم و پرخاشگری .- بدیهی است که این بی ثباتی ها و این فوران های خشم با روابط شغلی ، دوستی و زناشویی سازگاری ندارد . آغاز این اختلال از اول جوانی است و اگر درمان نشود برای همیشه ادامه می یابد و وخیم می شود . عوارض آن تنها به احساس ناراحتی و رنج محدود نمی شود ، بلکه به شکل صدمه به خود ، خودکشی ، اعتیاد و ضرب و جرح اطرافیان نیز تظاهر می یابد . وضعیت این مبتلایان چنان است که گویی همیشه در بحران هستند . نوستان های خلقی در آنها شایع است . فرد در یک لحظه مجادله گر و در لحظه بعد افسرده است . رفتار این افراد ، پیش بینی ناپذیر و به میزان زیاد به زمینه ارتباط آنان با دیگران مرتبط است .

## چه عواملی در ابتلا به اختلال شخصیت مرزی دخالت دارن

_اختلال شخصیت مرزی در میان بستگان درجه یک مبتلایان به این اختلال ، پنج برابر کل جمعیت است . در خانواده این بیماران میزان اختلال شخصیت ضد اجتماعی ، اعتید و افسردگی نیز بالاتر از جمعیت عادی است . این نوع شیوه خانوادگی نماینده عوامل ژنتیک و یادگیری است که همراه یکدیگر اثر می کنند و شخصیت مرزی را پدید می آورند . در بسیاری از افراد مرزی، دوره هایی از افسردگی شدید وجود دارد که گاه تبدیل به نشانه های پابرجای افسردگی می شود. این بیماران از درمان، چه به صورت سرپایی و چه به صورت بستری در بیمارستان ( در زمان بی ثباتی شدید و بحران های افسردگی و روان پریشی سوء رفتار ) استقبال می کنند . روان درمانی انفرادی طی جلسات متعدد به بیمار کمک می کند تا دگرگونی های بنیادی در ساختار شخصیتی خود پدید آورد .یاری گرفتن از اعضای خانواده ، بهبود در موقعیت های نامناسب خانوادگی ، تغییر در روابط بیمار گونه اعضای خانواده و خانواده درمانی مفید است. دارو درمانی نیز برای کنترل نشانه های خاص موثر است .

چه عواملی در ابتلا به اختلال شخصیت مرزی دخالت دارند ؟

_اختلال شخصیت مرزی در میان بستگان درجه یک مبتلایان به این اختلال ، پنج برابر کل جمعیت است . در خانواده این بیماران میزان اختلال شخصیت ضد اجتماعی ، اعتید و افسردگی نیز بالاتر از جمعیت عادی است . این نوع شیوه خانوادگی نماینده عوامل ژنتیک و یادگیری است که همراه یکدیگر اثر می کنند و شخصیت مرزی را پدید می آورند . در بسیاری از افراد مرزی، دوره هایی از افسردگی شدید وجود دارد که گاه تبدیل به نشانه های پابرجای افسردگی می شود. این بیماران از درمان، چه به صورت سرپایی و چه به صورت بستری در بیمارستان ( در زمان بی ثباتی شدید و بحران های افسردگی و روان پریشی سوء رفتار ) استقبال می کنند . روان درمانی انفرادی طی جلسات متعدد به بیمار کمک می کند تا دگرگونی های بنیادی در ساختار شخصیتی خود پدید آورد .یاری گرفتن از اعضای خانواده ، بهبود در موقعیت های نامناسب خانوادگی ، تغییر در روابط بیمار گونه اعضای خانواده و خانواده درمانی مفید است. دارو درمانی نیز برای کنترل نشانه های خاص موثر است .

## اختلال شخصیت بدبین یا پارانوئید یعنی چه ؟

_مهم ترین ویژگی این اختلال عبارت است از سوءظن و بی اعتمادی به دیگران . مبتلایان چنین می پندارند که دیگران آنان را مورد آزار ، بهره کشی یا فریب قرار می دهند ، در حالی که واقعیت چنین نیست .- این افراد بدون هیچ دلیل ، یا بر پایه شواهد ناچیز و بی اهمیت، دچار این شک هستند که دیگران بر ضد آنان توطئه می کنند . درباره وفاداری همسر ، بستگان و دوستان خویش همیشه تردید دارند و اعمال آنان را به دقت مورد ریزبینی قرار می دهند تا شواهدی حاکی از نیات خصمانه آنان بیابند . حتی تشویق و تعریف ، اغلب مورد سوءتعبیر قرار می گیرد . این افراد به صورت بیمار گونه ، حسود هستند . اغلب بدون اینکه شواهدی موجود باشد ، مظنون به خیانت همسرشان هستند . از آنجا که قادر به اعتماد کردن به دیگران نیستند ، نیاز شدید به خودکفایی و استقلال دارند .

اختلال شخصیت بدبین یا پارانوئید یعنی چه ؟

_مهم ترین ویژگی این اختلال عبارت است از سوءظن و بی اعتمادی به دیگران . مبتلایان چنین می پندارند که دیگران آنان را مورد آزار ، بهره کشی یا فریب قرار می دهند ، در حالی که واقعیت چنین نیست .- این افراد بدون هیچ دلیل ، یا بر پایه شواهد ناچیز و بی اهمیت، دچار این شک هستند که دیگران بر ضد آنان توطئه می کنند . درباره وفاداری همسر ، بستگان و دوستان خویش همیشه تردید دارند و اعمال آنان را به دقت مورد ریزبینی قرار می دهند تا شواهدی حاکی از نیات خصمانه آنان بیابند . حتی تشویق و تعریف ، اغلب مورد سوءتعبیر قرار می گیرد . این افراد به صورت بیمار گونه ، حسود هستند . اغلب بدون اینکه شواهدی موجود باشد ، مظنون به خیانت همسرشان هستند . از آنجا که قادر به اعتماد کردن به دیگران نیستند ، نیاز شدید به خودکفایی و استقلال دارند .

## چه عواملی در بروز اختلالات شخصیتی پارانوئید نقش دا

_عوامل ارثی را در این اختلال دخیل دانسته اند ، اما به نظر می رسد نقش محیط اولیه پرورش کودک نیز بسیار مهم است.محیط خانوادگی سرد، انزواجو، بی اعتمادی و سوءظن، موقعیت های برانگیزنده حسادت و کاهنده احترام به نفس ، بدرفتاری از سوی والدین و رفتار و گفتار طعنه آمیز و دارای معانی دوگانه از سوی آنان همه در ایجاد شخصیت پارانوئید نقش دارند .این اختلال در ۵/. تا ۵/۲ درصد کل جمعیت گزارش شده است .درمان اختصاصی اختلال " شخصیت پارانوئید " عبارت است از : روان درمانی . اما ویژگی های شخصیتی این بیماران مانع عمده ای در ایجاد رابطه درمانی مناسب است .- درمان دارویی برای مقابله با اضطراب و پریشانی بیمار و یا دوره های آشفتگی شدید و اندیشه های شبه هذیانی او مفید است .

چه عواملی در بروز اختلالات شخصیتی پارانوئید نقش دارند ؟

_عوامل ارثی را در این اختلال دخیل دانسته اند ، اما به نظر می رسد نقش محیط اولیه پرورش کودک نیز بسیار مهم است.محیط خانوادگی سرد، انزواجو، بی اعتمادی و سوءظن، موقعیت های برانگیزنده حسادت و کاهنده احترام به نفس ، بدرفتاری از سوی والدین و رفتار و گفتار طعنه آمیز و دارای معانی دوگانه از سوی آنان همه در ایجاد شخصیت پارانوئید نقش دارند .این اختلال در ۵/. تا ۵/۲ درصد کل جمعیت گزارش شده است .درمان اختصاصی اختلال " شخصیت پارانوئید " عبارت است از : روان درمانی . اما ویژگی های شخصیتی این بیماران مانع عمده ای در ایجاد رابطه درمانی مناسب است .- درمان دارویی برای مقابله با اضطراب و پریشانی بیمار و یا دوره های آشفتگی شدید و اندیشه های شبه هذیانی او مفید است .

## اختلال شخصیت وابسته یعنی چه ؟

_مهمترین ویژگی های این اختلال عبارت هستند از : داشتن اطمینان به افراد ، وابستگی کامل به دیگران ، رفتار تسلیم جویانه ، کم رویی ، تردید و پرهیز از مسئولیت ها .نیاز بیش از حد شخصیت وابسته برای اینکه تحت حمایت و مراقبت قرار گیرد ، سبب می شود تسلط دیگران و اجحاف و بدرفتاری آنان را بپذیرد . ترس وی از جدایی موجب می شود . رفتاری تسلیم جویانه و حقارت آمیز و در برابر دیگران در پیش گیرد . این رفتارها در ابتدای جوانی ظاهر می شود و در زمینه های گوناگون تجلی می یابد .- یک شخصیت وابسته در تصمیم گیری های معمولی روزانه هم مشکل دارد . این افراد هیچ گاه نمی توانند آغازگر کاری باشند و توانایی نه گفتن را هم ندارند . او می خواهد روابط خود را با دیگران به هر قیمت حفظ کند پس مجبور به تحمل انواع پستی ها می شود و پیوندهای او با دیگران نامتوازن و مخدوش است .- این افراد دیدی منفی و بدبینانه و مردد نسبت به خویش دارند و توانایی های خود را ناچیز می شمارند . افسردگی و اضطراب در این افراد بسیار شایع است .

اختلال شخصیت وابسته یعنی چه ؟

_مهمترین ویژگی های این اختلال عبارت هستند از : داشتن اطمینان به افراد ، وابستگی کامل به دیگران ، رفتار تسلیم جویانه ، کم رویی ، تردید و پرهیز از مسئولیت ها .نیاز بیش از حد شخصیت وابسته برای اینکه تحت حمایت و مراقبت قرار گیرد ، سبب می شود تسلط دیگران و اجحاف و بدرفتاری آنان را بپذیرد . ترس وی از جدایی موجب می شود . رفتاری تسلیم جویانه و حقارت آمیز و در برابر دیگران در پیش گیرد . این رفتارها در ابتدای جوانی ظاهر می شود و در زمینه های گوناگون تجلی می یابد .- یک شخصیت وابسته در تصمیم گیری های معمولی روزانه هم مشکل دارد . این افراد هیچ گاه نمی توانند آغازگر کاری باشند و توانایی نه گفتن را هم ندارند . او می خواهد روابط خود را با دیگران به هر قیمت حفظ کند پس مجبور به تحمل انواع پستی ها می شود و پیوندهای او با دیگران نامتوازن و مخدوش است .- این افراد دیدی منفی و بدبینانه و مردد نسبت به خویش دارند و توانایی های خود را ناچیز می شمارند . افسردگی و اضطراب در این افراد بسیار شایع است .

## چه عواملی در بروز اختلال شخصیت وابسته نقش دارند ؟

_تشخیص اختلال شخصیت وابسته زمانی موجه است که فرد با وجود امکاناتی که دارد ، رفتارهای وابسته را ادامه می دهد . روابط اجتماعی مبتلایان ، محدود به افراد مورد اتکایشان است و از نظر خانوادگی هم بسیاری از آنان نسبت به بدرفتاری جسمی یا روانی از سوی همسر در رنج هستند ، اما جرات اعتراض ندارند .- در صورت قطع رابطه با فرد مورد وابستگی ، در معرض خطر افسردگی شدید قرار می گیرند . در عین حال در صورت درمان ، امکان بهبود ، زیاد است . بنیان درمان بر روان درمانی و دارو درمانی است . روان درمانی بینش گرا بیمار را قادر می سازد که زمینه رفتار خود و چگونگی شکل گیری آن را دریابد .- بیمار با حمایت پزشک می تواند نسبت به پیش از درمان مستقل تر ، پرجرات تر و متکی تر به خود شود . رفتار درمانی، درمان جرات ورزی، خانواده درمانی و گروه درمانی موفقیت آمیز بوده اند و جهت مقابله با علائم اضطراب و افسردگی شایع در این بیماران ترکیب روان درمانی و دارو درمانی موثر است .

چه عواملی در بروز اختلال شخصیت وابسته نقش دارند ؟

_تشخیص اختلال شخصیت وابسته زمانی موجه است که فرد با وجود امکاناتی که دارد ، رفتارهای وابسته را ادامه می دهد . روابط اجتماعی مبتلایان ، محدود به افراد مورد اتکایشان است و از نظر خانوادگی هم بسیاری از آنان نسبت به بدرفتاری جسمی یا روانی از سوی همسر در رنج هستند ، اما جرات اعتراض ندارند .- در صورت قطع رابطه با فرد مورد وابستگی ، در معرض خطر افسردگی شدید قرار می گیرند . در عین حال در صورت درمان ، امکان بهبود ، زیاد است . بنیان درمان بر روان درمانی و دارو درمانی است . روان درمانی بینش گرا بیمار را قادر می سازد که زمینه رفتار خود و چگونگی شکل گیری آن را

دریابد .- بیمار با حمایت پزشک می تواند نسبت به پیش از درمان مستقل تر ، پرجرات تر و متکی تر به خود شود . رفتار درمانی، درمان جرات ورزی، خانواده درمانی و گروه درمانی موفقیت آمیز بوده اند و جهت مقابله با علائم اضطراب و افسردگی شایع در این بیماران ترکیب روان درمانی و دارو درمانی موثر است .

### اختلال شخصیت اسکیزوئید یعنی چه ؟

_بنیادی ترین ویژگی اختلال شخصیت اسکیزوئید عبارت است از دوری گزیدن از روابط اجتماعی . این افراد در ارتباط با دیگران قادر به ابراز عواطف عادی نیستند و اصولا دامنه عواطف آنان محدود است . این ویژگی از ابتدای جوانی و در زمینه های گوناگون زندگی آنان ، چه در محیط خانه و چه در تحصیل ، چه در کار و چه در زناشویی قابل ملاحظه است . این افراد اشتیاقی برای برقراری دوستی و صمیمیت با دیگران ندارند . از رابطه با مردمان پرهیز می کنند و بر خلاف اکثر انسان ها که از تعلق به خانواده یا گروه های اجتماعی دیگر لذت می برند ، از این تعلقات رضایت خاطر ندارند . آنها کار شبانه را به کار روزانه ترجیح می دهند ، زیرا به این ترتیب مجبور نیستند با عده زیادی سر و کار داشته باشند . دوستان نزدیک یا افراد مورد اطمینان ندارند . این افراد در نخستین دیدارها معذب و ناراحت به نظر می رسند و از تماس چشمی دوری می کنند . در ابراز خشم خود حتی در واکنش به تحریک مستقیم مشکل دارند که در نتیجه این تاثیر را پدید می آورد که آنان فاقد هیجان هستند .

اختلال شخصیت اسکیزوئید یعنی چه ؟

_بنیادی ترین ویژگی اختلال شخصیت اسکیزوئید عبارت است از دوری گزیدن از روابط اجتماعی . این افراد در ارتباط با دیگران قادر به ابراز عواطف عادی نیستند و اصولا دامنه عواطف آنان محدود است . این ویژگی از ابتدای جوانی و در زمینه های گوناگون زندگی آنان ، چه در محیط خانه و چه در تحصیل ، چه در کار و چه در زناشویی قابل ملاحظه است . این افراد اشتیاقی برای برقراری دوستی و صمیمیت با دیگران ندارند . از رابطه با مردمان پرهیز می کنند و بر خلاف اکثر انسان ها که از تعلق به خانواده یا گروه های اجتماعی دیگر لذت می برند ، از این تعلقات رضایت خاطر ندارند . آنها کار شبانه را به کار روزانه ترجیح می دهند ، زیرا به این ترتیب مجبور نیستند با عده زیادی سر و کار داشته باشند . دوستان نزدیک یا افراد مورد اطمینان ندارند . این افراد در نخستین دیدارها معذب و ناراحت به نظر می رسند و از تماس چشمی دوری می کنند . در ابراز خشم خود حتی در واکنش به تحریک مستقیم مشکل دارند که در نتیجه این تاثیر را پدید می آورد که آنان فاقد هیجان هستند .

### چه عواملی در ابتلا به اختلال شخصیت اسکیزوئید دارند

_دوره کودکی یا نوجوانی مبتلایان به اختلال شخصیت اسکیزوئید ممکن است با انزوا ، روابط کم با همسالان و دستاوردهای پایین تر از انتظار در مدرسه مشخص شود . این کودکان یا نوجوانان به علت تفاوت با دیگران مورد اذیت و آزار همسالانشان قرار می گیرند که طبعا بر انزواطلبی آنان می افزاید .-رابطه ژنتیک بین این اختلال با اسکیزوفرنیا و اختلال شخصیت اسکیزوتایپال ذکر شده است . مبتلایان به اختلال شخصیت اسکیزوئید می توانند بیماران خوبی برای درمان به شیوه روان درمانی باشند . تمایل آنان به درون گری با انتظارات روان درمانگر سازگار است . با برقراری اعتماد نسبت به پزشک ، ممکن است به تدریج و با هراس فراوان ، خیال پردازی ها ، دوستان تصوری و ترس از وابستگی ، حتی درباره ارتباط با درمانگر فرد را آشکار کنند . درمان دارویی با مقادیر جزیی از داروهای ضد روان پریشی ، ضدافسردگی و محرک های روانی در برخی بیماران موثر بوده است .

چه عواملی در ابتلا به اختلال شخصیت اسکیزوئید دارند ؟

_دوره کودکی یا نوجوانی مبتلایان به اختلال شخصیت اسکیزوئید ممکن است با انزوا ، روابط کم با همسالان و دستاوردهای پایین تر از انتظار در مدرسه مشخص شود . این کودکان یا نوجوانان به علت تفاوت با دیگران مورد اذیت و آزار همسالانشان قرار می گیرند که طبعا بر انزواطلبی آنان می افزاید .-رابطه ژنتیک بین این اختلال با اسکیزوفرنیا و اختلال شخصیت اسکیزوتایپال ذکر شده است . مبتلایان به اختلال شخصیت اسکیزوئید می توانند بیماران خوبی برای درمان به شیوه روان درمانی باشند . تمایل آنان به درون گری با انتظارات روان درمانگر سازگار است . با برقراری اعتماد نسبت به پزشک ، ممکن است به تدریج و با هراس فراوان ، خیال پردازی ها ، دوستان تصوری و ترس از وابستگی ، حتی درباره ارتباط با درمانگر فرد را آشکار کنند . درمان دارویی با مقادیر جزیی از داروهای ضد روان پریشی ، ضدافسردگی و محرک های روانی در برخی بیماران موثر بوده است .

### اختلال شخصیت ضد اجتماعی چیست ؟

_ویژگی اصلی این اختلال شخصیت ، نداشتن ظرفیت برای دلبستگی و وفاداری به دیگران یا قوانین زندگی اجتماعی است . افراد احساس مسئولیت ندارند . این افراد بی عاطفه به نظر می رسند و تنها لذت های فوری برایشان مهم است . با دلیل تراشی های لفاظانه ، خود را متقاعد می کنند که اعمالشان منطقی و مجاز است . به نظر می رسد این افراد نمی توانند دریابند اعمالشان چه نتایج و عواقب ناخوشایند و دردناکی برای دیگران به بار می آورد ، از این رو به دنبال کارهای مصیبت بار خود احساس پشیمانی و گناه نمی کنند . این افراد به دنبال لذت های آنی هستند و تصمیم گیری های آنان شتابزده و ناشی از انگیزه های فوری است . از این رو قادر به برنامه ریزی برای آینده نیستند و درگرگونی های ناگهانی در شغل ، محل زندگی و روابط فردی بین آنان شایع است .-در همین خانواده هاست که پایه شخصیت ضداجتماعی و یا ده ها مشکل روانی دیگر در کودک گذاشته می شود .

اختلال شخصیت ضد اجتماعی چیست ؟

_ویژگی اصلی این اختلال شخصیت ، نداشتن ظرفیت برای دلبستگی و وفاداری به دیگران یا قوانین زندگی اجتماعی است . افراد احساس مسئولیت ندارند . این افراد بی عاطفه به نظر می رسند و تنها لذت های فوری برایشان مهم است . با دلیل تراشی های لفاظانه ، خود را متقاعد می کنند که اعمالشان منطقی و مجاز است . به نظر می رسد این افراد نمی توانند دریابند اعمالشان چه نتایج و عواقب ناخوشایند و دردناکی برای دیگران به بار می آورد ، از این رو به دنبال کارهای مصیبت بار خود احساس پشیمانی و گناه نمی کنند . این افراد به دنبال لذت های آنی هستند و تصمیم گیری های آنان شتابزده و ناشی از انگیزه های فوری است . از این رو قادر به برنامه ریزی برای آینده نیستند و درگرگونی های ناگهانی در شغل ، محل زندگی و روابط فردی بین آنان شایع است .-در همین خانواده هاست که پایه شخصیت ضداجتماعی و یا ده ها مشکل روانی دیگر در کودک گذاشته می شود .

### عوامل ایجادکننده اختلال شخصیت ضداجتماعی کدامند ؟

_در سوابق خانوادگی مبتلایان به " اختلال شخصیت ضداجتماعی " نارسایی ها و ناهنجاری های فراوان در رابطه پدر و مادر با کودک و با یکدیگر دیده می شود . شیوع بیشتر شب ادراری، تمایل به بازی با آتش و بی رحمی با جانوران در دوران کودکی دیده می شود. مشکل زمانی حادتر می شود که کودک به سن بلوغ می رسد . او به صورت یک نوجوان ، فردی بی عاطفه ، خودخواه ، خودشیفته و قدرناشناس به نظر می رسد . بی اعتنایی به امکانات خانوادگی ، مهارت های شخصی و مقتضیات اجتماعی از مشخصات برجسته این گروه است . اگر عوامل اجتماعی در ایجاد شخصیت ضداجتماعی نقش داشته باشند ، تغییر دادن آنها یا دور کردن فرد ضداجتماعی از آن محیط توصیه می شود . بنیادی ترین عامل برای درمان موثر عبارت است از : جای دادن کودک و نوجوان ضداجتماعی در یک محیط گرم و پذیرنده انسانی و حفظ انضباط و رعایت اصول اخلاقی به مدت لازم در آن محیط . داروها نیز برای ایجاد تغییرات پابرجا در شخصیت و رفتار مبتلایان مفید است .

عوامل ایجادکننده اختلال شخصیت ضداجتماعی کدامند ؟

_در سوابق خانوادگی مبتلایان به " اختلال شخصیت ضداجتماعی " نارسایی ها و ناهنجاری های فراوان در رابطه پدر و مادر با کودک و با یکدیگر دیده می شود . شیوع بیشتر شب ادراری، تمایل به بازی با آتش و بی رحمی با جانوران در دوران کودکی دیده می شود. مشکل زمانی حادتر می شود که کودک به سن بلوغ می رسد . او به صورت یک نوجوان ، فردی بی عاطفه ، خودخواه ، خودشیفته و قدرناشناس به نظر می رسد . بی اعتنایی به امکانات خانوادگی ، مهارت های شخصی و مقتضیات اجتماعی از مشخصات برجسته این گروه است . اگر عوامل اجتماعی در ایجاد شخصیت ضداجتماعی نقش داشته باشند ، تغییر دادن آنها یا دور کردن فرد ضداجتماعی از آن محیط توصیه می شود . بنیادی ترین عامل برای درمان موثر عبارت است از : جای دادن کودک و نوجوان ضداجتماعی در یک محیط گرم و پذیرنده انسانی و حفظ انضباط و رعایت اصول اخلاقی به مدت لازم در آن محیط . داروها نیز برای ایجاد تغییرات پابرجا در شخصیت و رفتار مبتلایان مفید است .

### اختلال شخصیت خودشیفته یعنی چه ؟

_خودشیفتگی در زبان های اروپایی به " نارسیسم " موسوم است . واژه نارسیس از همان نرگس که در زبان فارسی است منشا می گیرد . این افراد خود را بدون جهت بزرگ می پندارند که ممکن است به صورت رفتارهای بزرگ منشانه هم تظاهر یابد . نسبت به ارزیابی خود به وسیله دیگران بسیار حساس هستند .-اینها نیازمند توجه و ستایش دایمی هستند و اگر دیگران از این کار غفلت کنند ، خود به جست و جوی تحسین می پردازند و به لطایف الحیل ، دیگران را وادار به تمجید از خویش می کنند . اگر دوست یا همسر آنان لحظه ای دست از تحسین آنان بردارد ، خشمگین ، مضطرب و افسرده می شوند و با رنجیدگی او را به قدرناشناسی و حماقت متهم می کنند .- درمان این بیماران و حتی متقاعد کردن آنان برای مراجعه به روانپزشک کار دشواری است زیرا آنها اظهار می کنند که من از دکتر بیشتر می دانم . به هر حال روان درمانی با هدف ایجاد بینش برای بیمار ، درمان اصلی را تشکیل می دهد .

اختلال شخصیت خودشیفته یعنی چه ؟

_خودشیفتگی در زبان های اروپایی به " نارسیسم " موسوم است . واژه نارسیس از همان نرگس که در زبان فارسی است منشا می گیرد . این افراد خود را بدون جهت بزرگ می پندارند که ممکن است به صورت رفتارهای بزرگ منشانه هم تظاهر یابد . نسبت به ارزیابی خود به وسیله دیگران بسیار حساس هستند .-اینها نیازمند توجه و ستایش دایمی هستند و اگر دیگران از این کار غفلت کنند ، خود به جست و جوی تحسین می پردازند و به لطایف الحیل ، دیگران را وادار به تمجید از خویش می کنند . اگر دوست یا همسر آنان لحظه ای دست از تحسین آنان بردارد ، خشمگین ، مضطرب و افسرده می شوند و با رنجیدگی او را به قدرناشناسی و حماقت متهم می کنند .- درمان این بیماران و حتی متقاعد کردن آنان برای مراجعه به روانپزشک کار دشواری است زیرا آنها اظهار می کنند که من از دکتر بیشتر می دانم . به هر حال روان درمانی با هدف ایجاد بینش برای بیمار ، درمان اصلی را تشکیل می دهد .

### اختلال شخصیت نمایشی یا هیستریونیک چگونه است ؟

ـمهم ترین ویژگی مبتلایان به این اختلال شخصیتی عبارت است از تمایل به جلب توجه . آنها برای این کار دست به کارهای غیرعادی می زنند،از جمله پوشیدن لباس های عجیب،آرایش های نابهنجار و زننده،اغواگری و تکبر.این شخص اگر در جمعی مورد توجه قرار نگیرد به شدت احساس ناراحتی می کند و به هر ترتیب می کوشد توجه دیگران را به خود جلب نماید .عواطف این افراد به صورت شدید و نمایشی و اغراق آمیز ابراز می شود ، اما از عمق برخوردار نیست . می توان گفت این افراد رفتارهای کودکانه ای دارند . برای نمونه بسیار تلقین پذیر و به اصطلاح دهان بین هستند . شیفته مدهای جدید و تغییرات پی در پی هستند ، بی آنکه واقعا نیازی به این تغییرات باشد . اصولا به دست آوردن و سپس رها کردن ، یکی از ویژگی های بارز آنان و نماینده عدم بلوغ عاطفی است. اقدام به خودکشی های نمایشی و حملات غش و ضعف در برابر ناکامی رسیدن به خواسته ها در زنان و مردان هیستریونیک فراوان است . منظور افراد هیستریونیک از خودکشی معمولاـ ایجاد احساس گناه در اطرافیان یا رهایی از تنبیه و یا جلب نظر و در مجموع برای رسیدن به خواسته هاست و قصد مرگ در بین نیست . آنها در معرض اعتیاد به مواد مخدر و الکل و رفتارهای ناهنجار جنسی و درگیری با قانون قرار دارند . برای درمان این بیماران ، روان درمانی با رویکرد تحلیلی احتمالا جنبه انتخابی دارد . برخی پژوهشگران شناخت درمانی را برای بیمار توصیه می کنند ، به این مفهوم که او بیاموزد ، بیندیشد و به صورت ناگهانی و مهر نشدنی رفتار نکند .- درمان دارویی نیز جهت رفع برخی نشانه های ویژه ، برای نمونه داروهای ضدافسردگی برای رفع افسردگی و شکایات بدنی ، داروهای ضد اضطراب برای رفع اضطراب و داروهای ضد روان پریشی برای رفع حالات دگرسان بینی محیط و تحریف های ادراکی که گاه این بیماران به آنها دچار می شوند ، می تواند کاربرد داشته باشد

اختلال شخصیت نمایشی یا هیستریونیک چگونه است ؟

ـمهم ترین ویژگی مبتلایان به این اختلال شخصیتی عبارت است از تمایل به جلب توجه . آنها برای این کار دست به کارهای غیرعادی می زنند،از جمله پوشیدن لباس های عجیب،آرایش های نابهنجار و زننده،اغواگری و تکبر.این شخص اگر در جمعی مورد توجه قرار نگیرد به شدت احساس ناراحتی می کند و به هر ترتیب می کوشد توجه دیگران را به خود جلب نماید .عواطف این افراد به صورت شدید و نمایشی و اغراق آمیز ابراز می شود ، اما از عمق برخوردار نیست . می توان گفت این افراد رفتارهای کودکانه ای دارند . برای نمونه بسیار تلقین پذیر و به اصطلاح دهان بین هستند . شیفته مدهای جدید و تغییرات پی در پی هستند ، بی آنکه واقعا نیازی به این تغییرات باشد . اصولا به دست آوردن و سپس رها کردن ، یکی از ویژگی های بارز آنان و نماینده عدم بلوغ عاطفی است. اقدام به خودکشی های نمایشی و حملات غش و ضعف در برابر ناکامی رسیدن به خواسته ها در زنان و مردان هیستریونیک فراوان است . منظور افراد هیستریونیک از خودکشی معمولاـ ایجاد احساس گناه در اطرافیان یا رهایی از تنبیه و یا جلب نظر و در مجموع برای رسیدن به خواسته هاست و قصد مرگ در بین نیست . آنها در معرض اعتیاد به مواد مخدر و الکل و رفتارهای ناهنجار جنسی و درگیری با قانون قرار دارند . برای درمان این بیماران ، روان درمانی با رویکرد تحلیلی احتمالا جنبه انتخابی دارد . برخی پژوهشگران شناخت درمانی را برای بیمار توصیه می کنند ، به این مفهوم که او بیاموزد ، بیندیشد و به صورت ناگهانی و مهر نشدنی رفتار نکند .- درمان دارویی نیز جهت رفع برخی نشانه های ویژه ، برای نمونه داروهای ضدافسردگی برای رفع افسردگی و شکایات بدنی ، داروهای ضد اضطراب برای رفع اضطراب و داروهای ضد روان پریشی برای رفع حالات دگرسان بینی محیط و تحریف های ادراکی که گاه این بیماران به آنها دچار می شوند ، می تواند کاربرد داشته باشد

### اختلال شخصیت اجتنابی چگونه است ؟

ـویژگی اصلی اختلال شخصیت اجتنابی عبارت است از : احساس ناشایستگی ، حساسیت شدید به ارزیابی منفی دیگران ، ناتوانی در مهار رفتارهای اجتماعی و لذت نبردن از زندگی . از آنجا که این افراد دچار ترس شدید از خرده گیری ، عدم پذیرش یا طرد از سوی دیگران هستند ، از هر فعالیتی که متضمن تماس و ارتباط با دیگران باشد ، اجتناب می کنند .-این فعالیت ها ممکن است ، شغلی ، تحصیلی ، ورزشی ، تفریحی و یا هر نوع دیگر باشد . از ازدواج خودداری می کنند ، زیرا می ترسند که از عهده خواسته های همسر برنیایند و مورد انتقاد قرار گیرند . پیشنهاد ارتقاء مقام را رد می کنند ، زیرا بار مسئولیت های جدید ممکن است توام با انتظاراتی از سوی مافوق و همکاران باشد و منجر به خرده گیری از سوی آنان شود . آنها همیشه گوش به زنگ و مراقب حرکات و حالات چهره دیگران هستند و در جست و جوی نشانه های تمسخر و استهزاء و رنجش و نفرت از سوی دیگران نسبت به خود هستند . دیگران این افراد را به عنوان خجالتی ، ترسو ، تنها و منزوی توصیف می کنند .

اختلال شخصیت اجتنابی چگونه است ؟

ـویژگی اصلی اختلال شخصیت اجتنابی عبارت است از : احساس ناشایستگی ، حساسیت شدید به ارزیابی منفی دیگران ، ناتوانی در مهار رفتارهای اجتماعی و لذت نبردن از زندگی . از آنجا که این افراد دچار ترس شدید از خرده گیری ، عدم پذیرش یا طرد از سوی دیگران هستند ، از هر فعالیتی که متضمن تماس و ارتباط با دیگران باشد ، اجتناب می کنند .-این فعالیت ها ممکن است ، شغلی ، تحصیلی ، ورزشی ، تفریحی و یا هر نوع دیگر باشد . از ازدواج خودداری می کنند ، زیرا می ترسند که از عهده خواسته های همسر برنیایند و مورد انتقاد قرار گیرند . پیشنهاد ارتقاء مقام را رد می کنند ، زیرا بار مسئولیت های جدید ممکن است توام با انتظاراتی از سوی مافوق و همکاران باشد و منجر به خرده گیری از سوی آنان شود . آنها همیشه گوش به زنگ و مراقب حرکات و حالات چهره دیگران هستند و در جست و جوی نشانه های تمسخر و استهزاء و رنجش و نفرت از سوی دیگران نسبت به خود هستند . دیگران این افراد را به عنوان خجالتی ، ترسو ، تنها و منزوی توصیف می کنند .

### چه عواملی در ایجاد اختلال شخصیتی اجتنابی نقش دارند

ـدر این افراد اختلالات اضطرابی و افسردگی شایع است . وجود توام اختلال شخصیت اجتنابی با اختلال شخصیت وابسته زیاد ملاحظه می شود زیرا افرادی با شخصیت اجتنابی به آن عده افراد معدودی که با ایشان دوستی دارند ، خیلی پیوسته و وابسته می شوند . رفتار اجتنابی اغلب از دوره شیرخوارگی یا کودکی با خجالت ، انزوا و ترس از بیگانگان و موقعیت های تازه آغاز می شود . هنگامی که روابط اجتماعی با مردم ناآشنا اهمیت بیشتر پیدا می کند یعنی در دوره نوجوانی و ابتدای جوانی ، فرد به نحوی فزاینده خجالتی تر و رفتارهای او اجتنابی تر می شود . درمان در درجه نخست عبارت است از روان درمانی . درمانگر ضمن اینکه رفتارهای اجتنابی بیمار را در ابتدا می پذیرد و نسبت به آن تفاهم نشان می دهد به تدریج بیمار را تشویق می کند که به سوی جهان بیرون برود و آنچه را به عنوان خطرات بزرگ، تحقیر ، طرد و شکست تلقی میکند ، بپذیرد . درمان گروهی و آموزش جرات که نوعی رفتار درمانی است هر دو می تواند مفید باشد . داروهای ضد اضطراب و ضدافسردگی قابل استفاده است .

چه عواملی در ایجاد اختلال شخصیتی اجتنابی نقش دارند ؟

ـدر این افراد اختلالات اضطرابی و افسردگی شایع است . وجود توام اختلال شخصیت اجتنابی با اختلال شخصیت وابسته زیاد ملاحظه می شود زیرا افرادی با شخصیت اجتنابی به آن عده افراد معدودی که با ایشان دوستی دارند ، خیلی پیوسته و وابسته می شوند . رفتار اجتنابی اغلب از دوره شیرخوارگی یا کودکی با خجالت ، انزوا و ترس از بیگانگان و موقعیت های تازه آغاز می شود . هنگامی که روابط اجتماعی با مردم ناآشنا اهمیت بیشتر پیدا می کند یعنی در دوره نوجوانی و ابتدای جوانی ، فرد به نحوی فزاینده خجالتی تر و رفتارهای او اجتنابی تر می شود . درمان در درجه نخست عبارت است از روان درمانی . درمانگر ضمن اینکه رفتارهای اجتنابی بیمار را در ابتدا می پذیرد و نسبت به آن تفاهم نشان می دهد به تدریج بیمار را تشویق می کند که به سوی جهان بیرون برود و آنچه را به عنوان خطرات بزرگ، تحقیر ، طرد و شکست تلقی میکند ، بپذیرد . درمان گروهی و آموزش جرات که نوعی رفتار درمانی است هر دو می تواند مفید باشد . داروهای ضد اضطراب و ضدافسردگی قابل استفاده است .

### اختلال شخصیت اسکیزوتایپال یا گسیخته گون یعنی چه ؟

ـاین نوع شخصیت ، غیرعادی ترین اختلالات شخصیتی را تشکیل می دهد که نزدیکی زیادی با بیماری اسکیزوفرنیا یا روان گسیختگی دارد . ادراک ها ، فرآیندهای اندیشه ، رفتار و عاطفه این افراد عجیب و غریب است . با این همه به حدی نمی رسد که بتوان آن را به وضوح اسکیزوفرنیک دانست . اختلال بالنسبه شایعی است .- گوشه گیری ، رابطه ضعیف با همسالان ، اضطراب در جمع ، دستاوردهای ضعیف در مدرسه ، حساسیت بیش از حد نسبت به رفتار و دیدگاه دیگران ، خیال بافی ها و انتقادات فکری شگفت انگیز و غیر عادی از جمله مسائلی است که در کودکی و نوجوانی این افراد ملاحظه می گردد . این افراد ممکن است خرافاتی باشند . اعتقاد شدید به پیشگویی آینده ، برای نمونه به وسیله فال بینی ، اعتقاد به انتقال فکر از فردی به فرد دیگر یا تله پاتی ، اعتقاد به وجود حس ششم و یا این که می توانند اندیشه دیگران را بخوانند از این جمله است . افکار جادویی و گاه تجربیات ادراکی غیرمعمول دارند .

اختلال شخصیت اسکیزوتایپال یا گسیخته گون یعنی چه ؟

ـاین نوع شخصیت ، غیرعادی ترین اختلالات شخصیتی را تشکیل می دهد که نزدیکی زیادی با بیماری اسکیزوفرنیا یا روان گسیختگی دارد . ادراک ها ، فرآیندهای اندیشه ، رفتار و عاطفه این افراد عجیب و غریب است . با این همه به حدی نمی رسد که بتوان آن را به وضوح اسکیزوفرنیک دانست . اختلال بالنسبه شایعی است .- گوشه گیری ، رابطه ضعیف با همسالان ، اضطراب در جمع ، دستاوردهای ضعیف در مدرسه ، حساسیت بیش از حد نسبت به رفتار و دیدگاه دیگران ، خیال بافی ها و انتقادات فکری شگفت انگیز و غیر عادی از جمله مسائلی است که در کودکی و نوجوانی این افراد ملاحظه می گردد . این افراد ممکن است خرافاتی باشند . اعتقاد شدید به پیشگویی آینده ، برای نمونه به وسیله فال بینی ، اعتقاد به انتقال فکر از فردی به فرد دیگر یا تله پاتی ، اعتقاد به وجود حس ششم و یا این که می توانند اندیشه دیگران را بخوانند از این جمله است . افکار جادویی و گاه تجربیات ادراکی غیرمعمول دارند .

### آیا اختلال شخصیت اسکیزوتایپال قابل درمان است ؟

ـخیلی از اوقات به نظر می رسد ، این اختلال شخصیتی منتهی به بیماری اسکیزوفرنیا می شود . در عین حال بسیاری از افراد اسکیزوتایپال سیر ثابتی از این اختلال دارند و به رغم قرابت هایی که در آنان وجود دارد ، کار می کنند و تشکیل خانواده می دهند . این اختلال نیز دارای جنبه ژنتیک هست و نه تنها در بستگان درجه یک بیماران شایع تر است ، بلکه در بستگان نسبی درجه یک بیماران اسکیزوفرنیک نیز شایع تر از کل جمعیت است . برای درمان این اختلال شخصیت می توان از روانی و درمان دارویی بهره جست .

اصول روان درمانی در " اختلال شخصیت اسکیزوتایپال " از اختلال شخصیت اسکیزوئید متفاوت نیست . درمانگر در مواجهه با

این بیماران باید سر راست و صریح رفتار کند و از تبیین های دفاعی بپرهیزد . روان درمانی انفرادی با این افراد یک روش حرفه ای و به دور از گرمی و صمیمیت زیاد را اقتضا می کند .از نظر درمان دارویی ، داروهای ضدروان پریشی برای مقابله با نشانه های روان پریشی و در صورت وجود افسردگی بارز ، داروهای ضدافسردگی نیز کاربرد دارد .

آیا اختلال شخصیت اسکیزوتایپال قابل درمان است ؟

_خیلی از اوقات به نظر می رسد ، این اختلال شخصیتی منتهی به بیماری اسکیزوفرنیا می شود . در عین حال بسیاری از افراد اسکیزوتایپال سیر ثابتی از این اختلال دارند و به رغم قرابت هایی که در آنان وجود دارد ، کار می کنند و تشکیل خانواده می دهند . این اختلال نیز دارای جنبه ژنتیک هست و نه تنها در بستگان درجه یک بیماران شایع تر است ، بلکه در بستگان نسبی درجه یک بیماران اسکیزوفرنیک نیز شایع تر از کل جمعیت است . برای درمان این اختلال شخصیت می توان از روانی و درمان دارویی بهره جست . اصول روان درمانی در " اختلال شخصیت اسکیزوتایپال " از اختلال شخصیت اسکیزوئید متفاوت نیست . درمانگر در مواجهه با این بیماران باید سر راست و صریح رفتار کند و از تبیین های دفاعی بپرهیزد . روان درمانی انفرادی با این افراد یک روش حرفه ای و به دور از گرمی و صمیمیت زیاد را اقتضا می کند .از نظر درمان دارویی ، داروهای ضدروان پریشی برای مقابله با نشانه های روان پریشی و در صورت وجود افسردگی بارز ، داروهای ضدافسردگی نیز کاربرد دارد .

### اختلال شخصیت پرخاشگر انفعالی چگونه است ؟

_این نوع اختلال شخصیتی به نظر می رسد که با توجه به نحوه پرورش کودک در خانواده و جو اجتماعی ، در کشور ما شیوع زیادی داشته باشد . مبتلایان به آن ، افرادی هستند که جرات ابراز خشم و نارضایتی خود را به صورت مستقیم ندارند ، لیکن به گونه ای ناخودآگاه آن را به صورت مسامحه و تعلل ، مانع تراشی ، لجاجت ، ناراضی کردن دیگران ، کج خلقی و قیافه عبوس به خود گرفتن و عدم کارایی ابراز می کنند .-به نظر می رسد که در بین همه انواع اختلالات شخصیتی ، نقش عوامل پرورشی ، روانی ، اجتماعی و در کل محیط ، در شکل گیری شخصیت پرخاشگر انفعالی عمده تر از عوامل زیست شناختی و ارثی باشد . والدین این کودکان در برخورد با فرزندان خود بسیار جدی ، قاطع و پرخاشگر هستند . این والدین به دلیل کشمکش های درونی خویش و تظاهر قاطعیت ، رفتار طبیعی را در کودکان خود تنبیه یا مهار می کنند و نیازهای وابستگی آنان را با اکراه و تنها به طور نسبی برآورده می کنند . در نتیجه این کودکان چنین می آموزند که خشم خود را به صورت آشکار ابراز نکنند .-در نگاه نخست کودکان مودب و غیر متوقعی به نظر می رسند ، در حالی که به صورتی نهانی ، فرد مورد خشم خویش را با عدم کارایی تنبیه می کنند . رنجش نسبت به هر چیز در ایشان با ابعاد بیمارگونه وجود دارد . بسیاری از آنان حالت تخاصمی و متعارض ، رقابت جو و جاه طلب دارند و دیگران را به برخورد غیردوستانه تحریک می کنند . در ارتباط با دیگران حتی دوستان و خویشان لحن تند ، گزنده و کنایه آمیز دارند و در برابر خواسته های بر حق دیگران به صورت پرخاشگرانه مقاومت می کنند .

اختلال شخصیت پرخاشگر انفعالی چگونه است ؟

_این نوع اختلال شخصیتی به نظر می رسد که با توجه به نحوه پرورش کودک در خانواده و جو اجتماعی ، در کشور ما شیوع زیادی داشته باشد . مبتلایان به آن ، افرادی هستند که جرات ابراز خشم و نارضایتی خود را به صورت مستقیم ندارند ، لیکن به گونه ای ناخودآگاه آن را به صورت مسامحه و تعلل ، مانع تراشی ، لجاجت ، ناراضی کردن دیگران ، کج خلقی و قیافه عبوس به خود گرفتن و عدم کارایی ابراز می کنند .-به نظر می رسد که در بین همه انواع اختلالات شخصیتی ، نقش عوامل پرورشی ، روانی ، اجتماعی و در کل محیط ، در شکل گیری شخصیت پرخاشگر انفعالی عمده تر از عوامل زیست شناختی و ارثی باشد . والدین این کودکان در برخورد با فرزندان خود بسیار جدی ، قاطع و پرخاشگر هستند . این والدین به دلیل کشمکش های درونی خویش و تظاهر قاطعیت ، رفتار طبیعی را در کودکان خود تنبیه یا مهار می کنند و نیازهای وابستگی آنان را با اکراه و تنها به طور نسبی برآورده می کنند . در نتیجه این کودکان چنین می آموزند که خشم خود را به صورت آشکار ابراز نکنند .-در نگاه نخست کودکان مودب و غیر متوقعی به نظر می رسند ، در حالی که به صورتی نهانی ، فرد مورد خشم خویش را با عدم کارایی تنبیه می کنند . رنجش نسبت به هر چیز در ایشان با ابعاد بیمارگونه وجود دارد . بسیاری از آنان حالت تخاصمی و متعارض ، رقابت جو و جاه طلب دارند و دیگران را به برخورد غیردوستانه تحریک می کنند . در ارتباط با دیگران حتی دوستان و خویشان لحن تند ، گزنده و کنایه آمیز دارند و در برابر خواسته های بر حق دیگران به صورت پرخاشگرانه مقاومت می کنند .

### درمان اختلال شخصیت پرخاشگر انفعالی چگونه است ؟

_بررسی ها نشان می دهد ، بیماران پرخاشگر انفعالی که تحت روان درمانی حمایتی قرار می گیرند ، از سرانجام بهتری برخوردار می شوند . اما مسیر روان درمانی با بیمار پرخاشگر انفعالی از لبه پرتگاه های سختی می گذرد . برآوردن نیازهای آنان اغلب به معنی حمایت از بیماری آنان و امتناع از برآوردن این تقاضاها ، به مفهوم طرد ایشان است . بیشتر گزارش های بالینی حاکی از میزان بالای عدم موفقیت و قطع درمان این بیماران است . به هر حال درمان های پویا (دینامیک) و رفتاری - شناختی در برخی موارد ، نویدبخش بوده اند . تظاهر به خودکشی که در این بیماران فراوان دیده می شود ، باید به عنوان نمودی از خشم پنهان ، نه به عنوان تظاهر افسردگی اولیه درمان کرد .داروهای ضدافسردگی تنها در صورت ضرورت بالینی کامل قابل تجویز است . فنون درمانی که منجر به هدایت خشم بیمار از مقاومت به سوی یادگیری سازنده شود ، مفید است . فنون رفتار درمانی همچون آموزش جرات ورزی ، درمان های پویا یا گروه درمانی مفید است .

درمان اختلال شخصیت پرخاشگر انفعالی چگونه است ؟

_بررسی ها نشان می دهد ، بیماران پرخاشگر انفعالی که تحت روان درمانی حمایتی قرار می گیرند ، از سرانجام بهتری برخوردار می شوند . اما مسیر روان درمانی با بیمار پرخاشگر انفعالی از لبه پرتگاه های سختی می گذرد . برآوردن نیازهای آنان اغلب به معنی حمایت از بیماری آنان و امتناع از برآوردن این تقاضاها ، به مفهوم طرد ایشان است . بیشتر گزارش های بالینی حاکی از میزان بالای عدم موفقیت و قطع درمان این بیماران است . به هر حال درمان های پویا (دینامیک) و رفتاری - شناختی در برخی موارد ، نویدبخش بوده اند . تظاهر به خودکشی که در این بیماران فراوان دیده می شود ، باید به عنوان نمودی از خشم پنهان ، نه به عنوان تظاهر افسردگی اولیه درمان کرد .داروهای ضدافسردگی تنها در صورت ضرورت بالینی کامل قابل تجویز است . فنون درمانی که منجر به هدایت خشم بیمار از مقاومت به سوی یادگیری سازنده شود ، مفید است . فنون رفتار درمانی همچون آموزش جرات ورزی ، درمان های پویا یا گروه درمانی مفید است .

### افسردگی چیست ؟

_افسردگی به عنوان خلق یا عاطفه، احساس یا هیجان ، از همراهان همیشگی تجارب طبیعی انسان و دگرگونی هایی است که در زندگی او پدید می آید. فقدان ها، محرومیت ها،جدایی ها، نارسایی ها و ناتوانی ها ایجاد افسردگی می کند .کدام مادر است که وقتی فرزند او به سفر می رود اندوهگین و افسرده نشده باشد ؟- این نوع افسردگی ها بیماری نیست ، بلکه طبیعی است . آنها جزئی از طبیعت انسانی ماست که بودن ها ، داشتن ها و توانستن ها را برایمان خوشایند و معنی دار می کند و در ما این انگیزه را ایجاد می کند که قدر چیزهای خوب را بدانیم و چون با کسی که از آنها محروم است ، رو به رو شویم ، خود را به جای او بگذاریم و با همدردی در صدد رفع نیاز و محرومیت او برآییم . انسانی که افسردگی را نشناسد ، از شادی نیز چیزی نخواهد دانست . پس ، نه هر فرد افسرده ای بیمار است و نه هر افسردگی ناپسند است ، اما مرزی نیز میان این دو وجود دارد .

چگونه افکار با افسردگی ارتباط دارند ؟

_محققان دریافته اند که یک عامل مهم آن است که فرد افسرده ، بسیاری از موقعیت ها را به نادرستی تعبیر و تفسیر می کند . تحساسات او از شیوه نگرش او به آنچه که در اطرافش می گذرد ، تاثیر می پذیرد . به عبارت دیگر احساس تنهایی و غمگینی فرد افسرده بدین علت است که به اشتباه تصور می کند که نالایق و ناشایست است و کسی به او اهمیت نمی دهد . بنابراین می توان به فرد افسرده کمک کرد تا به جای آن که روی خلق افسرده اش تاکید کند ، به تغییر دادن خطاهای شناختی اش بپردازد .- در حال حاضر روان درمانگران توجه خود را بر اظهارات مختلفی که این افراد درباره خود به ذهن می آورند ، یعنی به شیوع منفی ، احساس افسردگی اشان افزایش می یابد و در عین حال این افکار عموما بر واقعیات مبتنی نیستند و فرد را از آنچه که موقعیت اقتضا می کند ، غمگین تر می سازند .- شما می توانید به شیوه های زیر به خود یاری رسانید ، الف ) شناسایی افکار منفی خودتان- ب ) تصحیح افکار منفی و جایگزین ساختن افکار واقع بینانه تر<

افسردگی چیست ؟

_افسردگی به عنوان خلق یا عاطفه، احساس یا هیجان ، از همراهان همیشگی تجارب طبیعی انسان و دگرگونی هایی است که در زندگی او پدید می آید. فقدان ها، محرومیت ها،جدایی ها، نارسایی ها و ناتوانی ها ایجاد افسردگی می کند .کدام مادر است که وقتی فرزند او به سفر می رود اندوهگین و افسرده نشده باشد ؟- این نوع افسردگی ها بیماری نیست ، بلکه طبیعی است . آنها جزئی از طبیعت انسانی ماست که بودن ها ، داشتن ها و توانستن ها را برایمان خوشایند و معنی دار می کند و در ما این انگیزه را ایجاد می کند که قدر چیزهای خوب را بدانیم و چون با کسی که از آنها محروم است ، رو به رو شویم ، خود را به جای او بگذاریم و با همدردی در صدد رفع نیاز و محرومیت او برآییم . انسانی که افسردگی را نشناسد ، از شادی نیز چیزی نخواهد دانست . پس ، نه هر فرد افسرده ای بیمار است و نه هر افسردگی ناپسند است ، اما مرزی نیز میان این دو وجود دارد .

چگونه افکار با افسردگی ارتباط دارند ؟

_محققان دریافته اند که یک عامل مهم آن است که فرد افسرده ، بسیاری از موقعیت ها را به نادرستی تعبیر و تفسیر می کند . تحساسات او از شیوه نگرش او به آنچه که در اطرافش می گذرد ، تاثیر می پذیرد . به عبارت دیگر احساس تنهایی و غمگینی فرد افسرده بدین علت است که به اشتباه تصور می کند که نالایق و ناشایست است و کسی به او اهمیت نمی دهد . بنابراین می توان به فرد افسرده کمک کرد تا به جای آن که روی خلق افسرده اش تاکید کند ، به تغییر دادن خطاهای شناختی اش بپردازد .- در حال حاضر روان درمانگران توجه خود را بر اظهارات مختلفی که این افراد درباره خود به ذهن می آورند ، یعنی به شیوع منفی ، احساس افسردگی اشان افزایش می یابد و در عین حال این افکار عموما بر واقعیات مبتنی نیستند و فرد را از آنچه که موقعیت اقتضا می کند ، غمگین تر می سازند .- شما می توانید به شیوه های زیر به خود یاری رسانید ، الف ) شناسایی افکار منفی خودتان- ب ) تصحیح افکار منفی و جایگزین ساختن افکار واقع بینانه تر<

### چگونه افکار منفی خود را شناسایی کنیم ؟

_هرگاه متوجه شدید که خلقتان تغییر کرده یا بدتر شده از خودتان بپرسید : در حال حاضر چه چیزی از ذهنم می گذرد ؟

ممکن است افکار شما واکنش به واقعه ای باشد که به تازگی یا دقایق اخیر اتفاق افتاده باشد و با آنکه واکنش نسبت به مجموعه ای از حوادث گذشته در ذهنتان خطور کند .- آگاهی یافتن درباره موارد زیر در مورد افکار افسردگی زا از اهمیت برخوردار است . ۱ - افکار منفی بیشتر خالت خودآیند را دارند . در واقع آنها براساس منطق یا استدلال به ذهن نمی رسند ، بلکه یکباره به ذهن خطور می کنند .- ۲ - این افکار غیر منطقی و نامعقول هستند و به هدف مفیدی نمی انجامند . آنها احساس شما را بدتر می کنند و مانع از دستیابی شما به اهدافی می شوند که در حقیقت از زندگی توقع دارید . اگر آنها را به دقت ارزیابی کنید ، احتمالا در خواهید یافت که به نتیجه گیری عجولانه ای دست زده اید کهدر حقیقت درست نیستند .- ۳ - اگر چه این افکار غیرمنطقی هستند ، ولی زمانی که به ذهنتان خطور می کنند ، کاملا قابل قبول به نظر می رسند . دقیاقا مانن یک فکر واقعی ، مانن این که تافن زنگ می زند، باید گوشی را بردارم .- ۴ - هر چه بیشتر به این افکار منفی معتقد باشید ، احساس بدتری در شما به وجود می آید . اگر اجازه دهید که در چنگال این افکار غوطه ور شوید ، در خواهید یافت که همه چیز را به شکل منفی تفسیر می کنید . از آنجا که همه چیز توصیه کننده به نظر می رسد ، هر چه بیشتر تسلیم و نومید خواهید شد . شما با یادگیری شناخت افکار منفی خودتان و با درک این که این افکار به چه دلیل نادرست و غیر منطقی اند ، می توانید به خود کمک کنید .

چگونه افکار منفی خود را شناسایی کنیم ؟

_هرگاه متوجه شدید که خلقتان تغییر کرده یا بدتر شده از خودتان بپرسید : در حال حاضر چه چیزی از ذهنم می گذرد ؟ ممکن است افکار شما واکنش به واقعه ای باشد که به تازگی یا دقایق اخیر اتفاق افتاده باشد و با آنکه واکنش نسبت به مجموعه ای از حوادث گذشته در ذهنتان خطور کند .- آگاهی یافتن درباره موارد زیر در مورد افکار افسردگی زا از اهمیت برخوردار است . ۱ - افکار منفی بیشتر خالت خودآیند را دارند . در واقع آنها براساس منطق یا استدلال به ذهن نمی رسند ، بلکه یکباره به ذهن خطور می کنند .- ۲ - این افکار غیر منطقی و نامعقول هستند و به هدف مفیدی نمی انجامند . آنها احساس شما را بدتر می کنند و مانع از دستیابی شما به اهدافی می شوند که در حقیقت از زندگی توقع دارید . اگر آنها را به دقت ارزیابی کنید ، احتمالا در خواهید یافت که به نتیجه گیری عجولانه ای دست زده اید کهدر حقیقت درست نیستند .- ۳ - اگر چه این افکار غیرمنطقی هستند ، ولی زمانی که به ذهنتان خطور می کنند ، کاملا قابل قبول به نظر می رسند . دقیاقا مانن یک فکر واقعی ، مانن این که تافن زنگ می زند، باید گوشی را بردارم .- ۴ - هر چه بیشتر به این افکار منفی معتقد باشید ، احساس بدتری در شما به وجود می آید . اگر اجازه دهید که در چنگال این افکار غوطه ور شوید ، در خواهید یافت که همه چیز را به شکل منفی تفسیر می کنید . از آنجا که همه چیز توصیه کننده به نظر می رسد ، هر چه بیشتر تسلیم و نومید خواهید شد . شما با یادگیری شناخت افکار منفی خودتان و با درک این که این افکار به چه دلیل نادرست و غیر منطقی اند ، می توانید به خود کمک کنید .

### خطاهای شناختی خاص افسردگی کدامند ؟

_افکار نادرست ، باعث افسردگی و وخیم تر شدن آن می شود. شما احتمالا مرتکب یک یا چند خطای فکری زیر می شوید .- این ها را بخوانید و ببینید که کدام یک شامل حال شما می شود .۱ - اغراق و مبالغه : شما به امور و وقایع معینی به طور مبالغه آمیزی نگاه می کنید . شما در شدت مشکلات و آسیبی که احتمالا به بار خواهد آمد ، اغراق و مبالغه می کنید . در عین حال ، توانی خود را برای مقابله و رویارویی با آنها دست کم می گیرید . بدون هیچ گونه شواهدی ، عجولانه نتیجه گیری می کنید و بر این باورید که نتیجه گیری شما صحیح است .۲ - تعمیم بیش از حد : شما عبارت های کلی و عریض و طویلی را به ذهن خود راه می دهید که بر جنبه های منفی تاکیید می کنند ، نظیر اینکه ، هیچ کس مرا دوست ندارد . ۳ - نادیده انگاشتن جنبه های مثبت : شما صرفا تحت تاثیر افکار منفی قرار می گیرید و معمولا این افکار در ذهنتان فعال هستند .

خطاهای شناختی خاص افسردگی کدامند ؟

_افکار نادرست ، باعث افسردگی و وخیم تر شدن آن می شود. شما احتمالا مرتکب یک یا چند خطای فکری زیر می شوید .- این ها را بخوانید و ببینید که کدام یک شامل حال شما می شود .۱ - اغراق و مبالغه : شما به امور و وقایع معینی به طور مبالغه آمیزی نگاه می کنید . شما در شدت مشکلات و آسیبی که احتمالا به بار خواهد آمد ، اغراق و مبالغه می کنید . در عین حال ، توانی خود را برای مقابله و رویارویی با آنها دست کم می گیرید . بدون هیچ گونه شواهدی ، عجولانه نتیجه گیری می کنید و بر این باورید که نتیجه گیری شما صحیح است .۲ - تعمیم بیش از حد : شما عبارت های کلی و عریض و طویلی را به ذهن خود راه می دهید که بر جنبه های منفی تاکیید می کنند ، نظیر اینکه ، هیچ کس مرا دوست ندارد . ۳ - نادیده انگاشتن جنبه های مثبت : شما صرفا تحت تاثیر افکار منفی قرار می گیرید و معمولا این افکار در ذهنتان فعال هستند .

### افسردگی فصلی چیست ؟

_در چند سال گذشته معلوم شده است،کسانی که تنها در فصل زمستان افسرده می شوند ، از نوع خاصی افسردگی رنج می برند که اختلال عاطفی فصلی نامیده شده است . زنان بیش از مردان به این اختلال دچار می شوند .- دکتر نورمن روزنتال در سال ۱۹۸۰ از طریق سازمان بهداشت جهانی تبیین خاصی را ارائه داده است. به این ترتیب که در خلال ساعات تاریک غده کماجی ( اپی فیز ) که دارای ساختار بسیار کوچکی در پایین مغز است ، هورمون های ملاتونین ترشح می کنند که با خواب آلودگی و سستی و بی حالی در ارتباط است . نور مانع ترشح این هورمون می شود . در افراد به هنجار تعادل شیمیایی بدن به دلیل افزایش ملاتونین در زمستان دچار اختلال نمی شود ولی مبتلایان به افسردگی فصلی تحت تاثیر بیش از اندازه این هورمون قرار می گیرند . اگر نبود نور موجب افسردگی فصلی می شود ، درمان این افراد به سادگی عبارت است از قرارگرفتن بیشتر در معرض نور .

افسردگی فصلی چیست ؟

_در چند سال گذشته معلوم شده است،کسانی که تنها در فصل زمستان افسرده می شوند ، از نوع خاصی افسردگی رنج می برند که اختلال عاطفی فصلی نامیده شده است . زنان بیش از مردان به این اختلال دچار می شوند .- دکتر نورمن روزنتال در سال ۱۹۸۰ از طریق سازمان بهداشت جهانی تبیین خاصی را ارائه داده است. به این ترتیب که در خلال ساعات تاریک غده کماجی ( اپی فیز ) که دارای ساختار بسیار کوچکی در پایین مغز است ، هورمون های ملاتونین ترشح می کنند که با خواب آلودگی و سستی و بی حالی در ارتباط است . نور مانع ترشح این هورمون می شود . در افراد به هنجار تعادل شیمیایی بدن به دلیل افزایش ملاتونین در زمستان دچار اختلال نمی شود ولی مبتلایان به افسردگی فصلی تحت تاثیر بیش از اندازه این هورمون قرار می گیرند . اگر نبود نور موجب افسردگی فصلی می شود ، درمان این افراد به سادگی عبارت است از قرارگرفتن بیشتر در معرض نور .

### آیا خوشحالی هم نوعی بیماری است ؟

_اگر کسی افسرده باشد حتما درصدد رفع آن بر می آید . اما در مورد شادی ، حتی اگر بیش از حد یا بدون توجیه عقلی یا بی تناسب با موقعیت باشد ، چنان نیست . در واقع نوعی بیماری وجود دارد که زمینه اصلی آن را خلق بالا و سرخوشی بیش از حد و توجیه ناپذیر تشکیل می دهد. علاوه بر آن فشار صحبت ، افزایش تحرک ، کاهش نیاز به خواب و غذت ، افزایش میل جنسی ، سهل انگاشتن همه امور ، سرمایه گذاری های مالی غیر منطقی ، ولخرجی ، بزرگ پنداشتن خود و گاهی حالت تحریک پذیری و عصبانیت و پرخاشگری در این بیماران ملاحظه می شود .-مجموعه این نشانه ها ، مشخص کننده بیماری خاصی به نام " مانیا " است . این بیماری جنبه دوره ای دارد . جنبه ارثی در این اختلالات وجود دارد و در صورتی که مواردی از آن در یک خانواده دیده شد ، بهتر است از ازدواج های همخون پرهیز شود . در این مورد درمان با داروهای متعادل کننده خلق فراهم می شود .

آیا خوشحالی هم نوعی بیماری است ؟

_اگر کسی افسرده باشد حتما درصدد رفع آن بر می آید . اما در مورد شادی ، حتی اگر بیش از حد یا بدون توجیه عقلی یا بی تناسب با موقعیت باشد ، چنان نیست . در واقع نوعی بیماری وجود دارد که زمینه اصلی آن را خلق بالا و سرخوشی بیش از حد و توجیه ناپذیر تشکیل می دهد. علاوه بر آن فشار صحبت ، افزایش تحرک ، کاهش نیاز به خواب و غذت ، افزایش میل جنسی ، سهل انگاشتن همه امور ، سرمایه گذاری های مالی غیر منطقی ، ولخرجی ، بزرگ پنداشتن خود و گاهی حالت تحریک پذیری و عصبانیت و پرخاشگری در این بیماران ملاحظه می شود .-مجموعه این نشانه ها ، مشخص کننده بیماری خاصی به نام " مانیا " است . این بیماری جنبه دوره ای دارد . جنبه ارثی در این اختلالات وجود دارد و در صورتی که مواردی از آن در یک خانواده دیده شد ، بهتر است از ازدواج های همخون پرهیز شود . در این مورد درمان با داروهای متعادل کننده خلق فراهم می شود .

### اختلال سیکلوتایمیک ( خلق دوره ای ) چیست ؟

_اختلال سیکوتایمیک شکل علامتی خفیفی از اختلال دوقطبی || و مشخصه اش وجود حملات هیپومانیا و حملات خفیف افسردگی است . در این اختلال دوره های متعددی با علایم هیپومانی و نیز دوره های متعددی با علایم افسردگی بدون آنکه واجد معیارهای حمله افسردگی ماژور باشند ، به مدت حداقل ۲ سال وجود دارد .- طول این دوره در کودکان و نوجوانان حداقل یک سال است . این بیماران در طی این دو سال هیچ حمله ای از نوع افسردگی ماژور ، مانیا یا مختلط نداشته اند . همچنین طی این دوره ۲ ساله بیمار هرگز بیش از ۲ ماه فاقد علایم نبوده است . اینها به ویژه کسانی هستند که از مشکلاتی در زمینه زناشویی و روابط بین فردی شکایت دارند .نسبت زن به مرد در اختلال سیکلوتایمیک حدود ۳ به ۲ است . در ۷۵ - ۵۰ درصد از کل این بیماران سن شروع ۲۵ - ۱۵ سالگی است .درمان : دارودرمانی - روان درمانی ( فردی ، گروهی و خانوادگی )

اختلال سیکلوتایمیک ( خلق دوره ای ) چیست ؟

_اختلال سیکوتایمیک شکل علامتی خفیفی از اختلال دوقطبی || و مشخصه اش وجود حملات هیپومانیا و حملات خفیف افسردگی است . در این اختلال دوره های متعددی با علایم هیپومانی و نیز دوره های متعددی با علایم افسردگی بدون آنکه واجد معیارهای حمله افسردگی ماژور باشند ، به مدت حداقل ۲ سال وجود دارد .- طول این دوره در کودکان و نوجوانان حداقل یک سال است . این بیماران در طی این دو سال هیچ حمله ای از نوع افسردگی ماژور ، مانیا یا مختلط نداشته اند . همچنین طی این دوره ۲ ساله بیمار هرگز بیش از ۲ ماه فاقد علایم نبوده است . اینها به ویژه کسانی هستند که از مشکلاتی در زمینه زناشویی و روابط بین فردی شکایت دارند .نسبت زن به مرد در اختلال سیکلوتایمیک حدود ۳ به ۲ است . در ۷۵ - ۵۰ درصد از کل این بیماران سن شروع ۲۵ - ۱۵ سالگی است .درمان : دارودرمانی - روان درمانی ( فردی ، گروهی و خانوادگی )

### بیماری اسکیزوفرنیا چیست ؟ چگونه می توان آن را شناخ

_در حال حاضر عمدا تنها راه تشخیص این بیماری، نشانه های بالینی آن است . یعنی علایمی که به وسیله خود بیمار ابراز می شود و یا اطرافیان و پزشک آنها را می بینند یا می شنوند . نشانه های بالینی این بیماری عبارت است از : هذیان ها - باورهای نادرستی هستند که نشانه ای از سوءتعبیر ادراک ها و تجربیات است و با واقعیت وفق ندارد و با زمینه هوشی ، فرهنگی و اجتماعی فرد هماهنگ نیست ، اما وی هیچ دلیلی را بر رد آنها نمی پذیرد .به طور مثال ممکن است معتقد باشد که دستگاهی در سر او گذاشته اند که افکار او را کنترل می کند و بر آنها فرمان می راند . توهمات - به معنی ادراک حسی بدون وجود محرک در عالم بیرون است . یعنی فرد بدون اینکه کسی حرف زده باشد ، صدای او را در گوش خود می شنود . تفکر بی سازمان - فرد ممکن است از مسیر تفکر خود بلغزد و در موضوعی دیگر که به آن ارتباط ندارد ، سیر کند . رفتار به شدت آشفته و بی سازمان - ممکن است فرد به روشی غیر عادی لباس بپوشد . نشانه های منفی اسکیزوفرنیا - به مفهوم کاهش در کارکردهای طبیعی روانی یا فقدان کامل آنهاست . به طور مثال از دست دادن انگیزه و میل به پیشرفت و مسطح شدن خلق و عاطفه به گونه ای که رویدادهایی که به طور معمول همراه با بار عاطفی هستند ، در این بیمار هیچ واکنشی را برنمی انگیزد . نشانه های پنجگانه فوق باید حداقل ۶ ماه تداوم داشته باشد تا تشخیص اسکیزوفرنیا مطرح گردد .

بیماری اسکیزوفرنیا چیست ؟ چگونه می توان آن را شناخت ؟

_در حال حاضر عمدا تنها راه تشخیص این بیماری، نشانه های بالینی آن است . یعنی علایمی که به وسیله خود بیمار ابراز می شود و یا اطرافیان و پزشک آنها را می بینند یا می شنوند . نشانه های بالینی این بیماری عبارت است از : هذیان ها - باورهای نادرستی هستند که نشانه ای از سوءتعبیر ادراک ها و تجربیات است و با واقعیت وفق ندارد و با زمینه هوشی ، فرهنگی و اجتماعی فرد هماهنگ نیست ، اما وی هیچ دلیلی را بر رد آنها نمی پذیرد .به طور مثال ممکن است معتقد باشد که دستگاهی در سر او گذاشته اند که افکار او را کنترل می کند و بر آنها فرمان می راند . توهمات - به معنی ادراک حسی بدون وجود محرک در عالم بیرون است . یعنی فرد بدون اینکه کسی حرف زده باشد ، صدای او را در گوش خود می شنود . تفکر بی سازمان - فرد ممکن است از مسیر تفکر خود بلغزد و در موضوعی دیگر که به آن ارتباط ندارد ، سیر کند . رفتار به شدت آشفته و بی سازمان - ممکن است فرد به روشی غیر عادی لباس بپوشد . نشانه های منفی اسکیزوفرنیا - به مفهوم کاهش در کارکردهای طبیعی روانی یا فقدان کامل آنهاست . به طور مثال از دست دادن انگیزه و میل به پیشرفت و مسطح شدن خلق و عاطفه به گونه ای که رویدادهایی که به طور معمول همراه با بار عاطفی هستند ، در این بیمار هیچ واکنشی را برنمی انگیزد . نشانه های پنجگانه فوق باید حداقل ۶ ماه تداوم داشته باشد تا تشخیص اسکیزوفرنیا مطرح گردد .

### اسکیزوفرنیا چگونه پدید می آید ؟

_بیشتر محققان و روان پزشکان معتقدند که این بیماری نماینده اختلالی در مغز است که ساختار و یا فیزیولوژی آن را شامل می شود . عوامل روان شناختی و اجتماعی به صورت عوامل آشکارساز نقش دارند . یعنی عوامل روانی - اجتماعی و رویدادهای ناخوشایند زندگی می توانند این بیماری را که به صورت نهفته است ، آشکار کنند . ژن ها به یقین نقشی را در پیدایش این بیماری بر عهده دارند . عوامل محیطی و بیماری های ویروسی و صدمات وارده به جمجمه در شهرها و استرس بالای زندگی شهری هم نقشی در افزایش میزان اسکیزوفرنیا داشته است .

-

برپایه فرضیات روان شناختی ، بیمار می کوشد تعارض های روانی ، ناتوانی ها و ناکامی های خود را به وسیله انکار واقعیت خشن و دردناک و زندگی و زندگی در یک دنیای تخیلی حل کند . می توان گفت که بیشتر بیماران اسکیزوفرنیک در آن واحد در دو جهان زندگی می کنند یکی دنیای غیرواقعی و دیگری جهان واقعی .

اسکیزوفرنیا چگونه پدید می آید ؟

_بیشتر محققان و روان پزشکان معتقدند که این بیماری نماینده اختلالی در مغز است که ساختار و یا فیزیولوژی آن را شامل می شود . عوامل روان شناختی و اجتماعی به صورت عوامل آشکارساز نقش دارند . یعنی عوامل روانی - اجتماعی و رویدادهای ناخوشایند زندگی می توانند این بیماری را که به صورت نهفته است ، آشکار کنند . ژن ها به یقین نقشی را در پیدایش این بیماری بر عهده دارند . عوامل محیطی و بیماری های ویروسی و صدمات وارده به جمجمه در شهرها و استرس بالای زندگی شهری هم نقشی در افزایش میزان اسکیزوفرنیا داشته است .

-

برپایه فرضیات روان شناختی ، بیمار می کوشد تعارض های روانی ، ناتوانی ها و ناکامی های خود را به وسیله انکار واقعیت خشن و دردناک و زندگی و زندگی در یک دنیای تخیلی حل کند . می توان گفت که بیشتر بیماران اسکیزوفرنیک در آن واحد در دو جهان زندگی می کنند یکی دنیای غیرواقعی و دیگری جهان واقعی .

### راه های درمان اسکیزوفرنیا کدامند ؟

_پایه درمان اسکیزوفرنیا یا بیماری روان گسیختگی را دارو تشکیل می دهد . که به عنوان کلی" ضد روان پریشی "معروف هستند، که سبب تخفیف یا بهبود کامل نشانه هایی همچون توهم ، هذیان، اندیشه و رفتار آشفته می شوند. بیماری که نشانه های شدید دارند یا احتمال می رود که برای خود یا دیگران خطری پدید آورند ، باید در بیمارستان بستری شوند .در انواع خاصی از این بیماران، درمان با تشنج برقی (الکتروشوک) مفید است . کاهش فشارهای روانی و کاهش توقع ، سرزنش و انتقاد نسبت به بیمار نیز در تداوم بهبود و جلوگیری از بازگشت بیماری موثر است . در حدود ۱/۴ بیماران پس از نخستین حمله بیماری به طور کامل بهبود می یابند . ۱/۴ دیگر هم در حد چشمگیری بهبود می یابند ، به طوری که می توانند به صورت مستقل به زندگی و کار بپردازند . اما حدود نیمی از بیماران نیاز به کمک دارند تا بتوانند ادامه زندگی بدهند . برخلاف باور عامه ، ازدواج نه تنها کمکی به بهبود حال این بیماران نمی کند ، بلکه عموما سبب وخامت حال آنان نیز می شود و با توجه به جنبه ژنتیک بیماری احتمال تولد فرزندان مریض وجود دارد .

راه های درمان اسکیزوفرنیا کدامند ؟

_پایه درمان اسکیزوفرنیا یا بیماری روان گسیختگی را دارو تشکیل می دهد . که به عنوان کلی" ضد روان پریشی "معروف هستند، که سبب تخفیف یا بهبود کامل نشانه هایی همچون توهم ، هذیان، اندیشه و رفتار آشفته می شوند. بیماری که نشانه های شدید دارند یا احتمال می رود که برای خود یا دیگران خطری پدید آورند ، باید در بیمارستان بستری شوند .در انواع خاصی از این بیماران، درمان با تشنج برقی (الکتروشوک) مفید است . کاهش فشارهای روانی و کاهش توقع ، سرزنش و انتقاد نسبت به بیمار نیز در تداوم بهبود و جلوگیری از بازگشت بیماری موثر است . در حدود ۱/۴ بیماران پس از نخستین حمله بیماری به طور کامل بهبود می یابند . ۱/۴ دیگر هم در حد چشمگیری بهبود می یابند ، به طوری که می توانند به صورت مستقل به زندگی و کار بپردازند . اما حدود نیمی از بیماران نیاز به کمک دارند تا بتوانند ادامه زندگی بدهند . برخلاف باور عامه ، ازدواج نه تنها کمکی به بهبود حال این بیماران نمی کند ، بلکه عموما سبب وخامت حال آنان نیز می شود و با توجه به جنبه ژنتیک بیماری احتمال تولد فرزندان مریض وجود دارد .

### اختلال تبدیلی ( Conversion Disorder ) چیست ؟

_این اختلال عبارت است از یک یا چند نشانه عصبی که با اختلال طبی یا عصبی شناخته شده قابل توجیه نیست . فلج ، کوری و کری شایع ترین نشانه های اختلال تبدیلی هستند . در اختلال تبدیلی بی حسی و پارستزی به خصوص در انتهای اندام ها شایع است . در این اختلال ممکن است تمام وجوه حسی درگیر شوند . نشانه های حرکتی اختلال تبدیلی نیز شامل حرکات غیر طبیعی ، اختلال در راه رفتن ، ضعف ، فلج و ... است و به طور کلی هنگام توجه به این حرکات شدت آنها بیشتر می شود .- هیچ کدام از علائم مذکور به طور عمد ایجاد نمی شود و بیمار ادای آنها را در نمی آورد . اختلال تبدیلی در هر زمانی از زندگی ممکن است شروع شود ولی در بین نوجوانان و بالغین بیشتر است . اغلب علائم تبدیلی خود به خود یا به دنبال درمان های رفتاری ، تلقین و ایجاد محیط حمایت کننده از بین می روند . درمان علامت حاد به طور عمده از طریق تلقین به تنهایی یا توام با روش های ذیل است : تحریک فارادیک عضو مبتلا ، هیپنوتیزم و دارودرمانی .

اختلال تبدیلی ( Conversion Disorder ) چیست ؟

_این اختلال عبارت است از یک یا چند نشانه عصبی که با اختلال طبی یا عصبی شناخته شده قابل توجیه نیست . فلج ، کوری و کری شایع ترین نشانه های اختلال تبدیلی هستند . در اختلال تبدیلی بی حسی و پارستزی به خصوص در انتهای اندام ها شایع است . در این اختلال ممکن است تمام وجوه حسی درگیر شوند . نشانه های حرکتی اختلال تبدیلی نیز شامل حرکات غیر طبیعی ، اختلال در راه رفتن ، ضعف ، فلج و ... است و به طور کلی هنگام توجه به این حرکات شدت آنها بیشتر می شود .- هیچ کدام از علائم مذکور به طور عمد ایجاد نمی شود و بیمار ادای آنها را در نمی آورد . اختلال تبدیلی در هر زمانی از زندگی ممکن است شروع شود ولی در بین نوجوانان و بالغین بیشتر است . اغلب علائم تبدیلی خود به خود یا به دنبال درمان های رفتاری ، تلقین و ایجاد محیط حمایت کننده از بین می روند . درمان علامت حاد به طور عمده از طریق تلقین به تنهایی یا توام با روش های ذیل است : تحریک فارادیک عضو مبتلا ، هیپنوتیزم و دارودرمانی .

### اختلال جسمانی کردن ( Domatization disorder ) چیس

_وجه مشخصه اختلال جسمانی کردن علایم جسمی متعددی است که با معاینات جسمانی و بررسی های آزمایشگاهی کافی قابل توجیه نیست .در سیر این اختلال ، بیمار باید حداقل از- چهار نشانه دردناک ( مانند درد شکم ، سر ، پشت ، مفاصل ، اندام های انتهایی ، سینه ، راست روده ، در خلال قاعدگی ، رابطه جنسی و یا ضمن ادرار کردن ) دو نشانه گوارشی ( مانند تهوع ، نفخ )-یک نشانه جنسی ( مانند بی میلی جنسی ، اختلال در نعوظ ، بی نظمی قاعدگی ) و یک نشانه عصبی ( فلج یا ضعف موضعی ، توهمات ، خفکی صدا ) شاکی باشد که البته هیچ یک از آنها با معاینات جسمی و بررسی های آزمایشگاهی قابل توجیه نبوده باشند . هم چنین قابل ذکر است که علائم به طور عمد ایجاد نشده و بیمار ادای علائم را در نمی آورد ( برخلاف تمارض ) . مهمترین اصل در درمان این بیماران،ارتباط درمانی مناسب بین بیمار و پزشک است . پزشک باید شکایات بیمار را به عنوان ابراز عواطفش نه به عنوان علائم جسمانی و مسیر کلام بیمار در نظر بگیرد . از علائم جسمانی به مشکلات شخصی و اجتماعی و روابط با دیگران هدایت شود .-

-

در صورت همراه بودن بیماری های اضطراب و افسردگی ، درمان مناسب ( دارو درمانی و روان درمانی ) استفاده می شود .

اختلال جسمانی کردن ( Domatization disorder ) چیست ؟

_وجه مشخصه اختلال جسمانی کردن علایم جسمی متعددی است که با معاینات جسمانی و بررسی های آزمایشگاهی کافی قابل توجیه نیست .در سیر این اختلال ، بیمار باید حداقل از- چهار نشانه دردناک ( مانند درد شکم ، سر ، پشت ، مفاصل ، اندام های انتهایی ، سینه ، راست روده ، در خلال قاعدگی ، رابطه جنسی و یا ضمن ادرار کردن ) دو نشانه گوارشی ( مانند تهوع ، نفخ )-یک نشانه جنسی ( مانند بی میلی جنسی ، اختلال در نعوظ ، بی نظمی قاعدگی ) و یک نشانه عصبی ( فلج یا ضعف موضعی ، توهمات ، خفکی صدا ) شاکی باشد که البته هیچ یک از آنها با معاینات جسمی و بررسی های آزمایشگاهی قابل توجیه نبوده باشند . هم چنین قابل ذکر است که علائم به طور عمد ایجاد نشده و بیمار ادای علائم را در نمی آورد ( برخلاف تمارض ) . مهمترین اصل در درمان این بیماران،ارتباط درمانی مناسب بین بیمار و پزشک است . پزشک باید شکایات بیمار را به عنوان ابراز عواطفش نه به عنوان علائم جسمانی و مسیر کلام بیمار در نظر بگیرد . از علائم جسمانی به مشکلات شخصی و اجتماعی و روابط با دیگران هدایت شود .-

–

در صورت همراه بودن بیماری های اضطراب و افسردگی ، درمان مناسب ( دارو درمانی و روان درمانی ) استفاده می شود .

### خود بیمارانگاری یعنی چه ؟

_اشتغال ذهنی بیمار با ترس از بیمار شدن یا اعتقاداو مبنی بر ابتلا به یک بیماری جدی را خود بیمارانگاری می گویند . این ترس یا اعتقاد هنگامی ایجاد می شود که بیمار علائم یا کارکردهای بدنی را اشتباه تفسیر کند . این باور اشتباه باید حداقل ۶ ماه علی رغم فقدان یافته های پاتولوژیک در معاینات طبی و عصبی دوام داشته باشد و نشانه ها باید به شدتی باشد که سبب ناراحتی هیجانی بیمار شود و یا توانایی بیمار را در کارکردهای حوزه های مهم زندگیش مختل کند .- سیر خود بیمار انگاری معمولاً به صورت دوره ای است ، دوره های بیماری از ماه ها تا سال ها طول می کشند و در فواصل آنها دوره های آرامش با طول مدت مشابه دیده می شود . حدود ۲/۱ تا ۳/۱ بیماران در نهایت بهبودی قابل ملاحظه ای می یابند . مناسب ترین فرد برای درمان ، پزشک عمومی بیمار است که بهتر است تنها پزشک بیمار نیز باشد . در حد امکان از انجام تست های تشخیصی ، ارزیابی های آزمایشگاهی و اعمال جراحی خودداری شود . گروه درمانی ، رفتار درمانی ، شناخت درمانی ، هیپنوتیزم و دارو درمانی از روش های دیگر درمان این بیماری است .

خود بیمارانگاری یعنی چه ؟

_اشتغال ذهنی بیمار با ترس از بیمار شدن یا اعتقاداو مبنی بر ابتلا به یک بیماری جدی را خود بیمارانگاری می گویند . این ترس یا اعتقاد هنگامی ایجاد می شود که بیمار علائم یا کارکردهای بدنی را اشتباه تفسیر کند . این باور اشتباه باید حداقل ۶ ماه علی رغم فقدان یافته های پاتولوژیک در معاینات طبی و عصبی دوام داشته باشد و نشانه ها باید به شدتی باشد که سبب ناراحتی هیجانی بیمار شود و یا توانایی بیمار را در کارکردهای حوزه های مهم زندگیش مختل کند .- سیر خود بیمار انگاری معمولاً به صورت دوره ای است ، دوره های بیماری از ماه ها تا سال ها طول می کشند و در فواصل آنها دوره های آرامش با طول مدت مشابه دیده می شود . حدود ۲/۱ تا ۳/۱ بیماران در نهایت بهبودی قابل ملاحظه ای می یابند . مناسب ترین فرد برای درمان ، پزشک عمومی بیمار است که بهتر است تنها پزشک بیمار نیز باشد . در حد امکان از انجام تست های تشخیصی ، ارزیابی های آزمایشگاهی و اعمال جراحی خودداری شود . گروه درمانی ، رفتار درمانی ، شناخت درمانی ، هیپنوتیزم و دارو درمانی از روش های دیگر درمان این بیماری است .

### اختلال بدشکلی جسمی ( Body Dysmorphic Disorder ) چ

_اختلال بدشکلی جسمی ، اشتغال ذهنی با نقص تخیلی یا تحریف مبالقه آمیز یک عیب خفیف و جزئی در ظاهر جسمانی است . برای اینکه این اختلال روانی محسوب شود ، باید اشتغال ذهنی سبب ناراحتی عمده بیمار شود و یا با اختلال در زندگی شخصی ، اجتماعی یا شغلی وی همراه باشد . شایع ترین نگرانی به عیب های صورت (مثل بینی) مربوط می شود . بیماران در سیر اختلال خود به طور متوسط در مورد چهار ناحیه بدن نگرانی هایی دارند . در جریان ابتلا بیمار به اختلال مزبور ممکن است قسمت های موردنظر تغییر یابند . علائم شایع در این بیماران عبارتند از :- باور یا هذیان واضح ( معمولا در مورد توجه دیگران به عیب ادعایی بدن ) اجتناب از آینه و سطوح شفاف و یا برعکس نگاه کردن بیش از حد در آینه و کوشش برای پنهان کردن نقص فرضی ( با آرایش یا لباس ) تقریبا همه بیماران از رویارویی اجتماعی و شغلی دوری می جویند .

–

درمان جراحی ، درماتولوژیک ، دندانپزشکی تقریبا ناموفق است . روان درمانی ، درمان دارویی ، آنالیتیک و شناختی و رفتاری موثر است .

اختلال بدشکلی جسمی ( Body Dysmorphic Disorder ) چیست ؟

_اختلال بدشکلی جسمی ، اشتغال ذهنی با نقص تخیلی یا تحریف مبالقه آمیز یک عیب خفیف و جزئی در ظاهر جسمانی است . برای اینکه این اختلال روانی محسوب شود ، باید اشتغال ذهنی سبب ناراحتی عمده بیمار شود و یا با اختلال در زندگی شخصی ، اجتماعی یا شغلی وی همراه باشد . شایع ترین نگرانی به عیب های صورت (مثل بینی) مربوط می شود . بیماران در سیر اختلال خود به طور متوسط در مورد چهار ناحیه بدن نگرانی هایی دارند . در جریان ابتلا بیمار به اختلال مزبور ممکن است قسمت های موردنظر تغییر یابند . علائم شایع در این بیماران عبارتند از :- باور یا هذیان واضح ( معمولا در مورد توجه دیگران به عیب ادعایی بدن ) اجتناب از آینه و سطوح شفاف و یا برعکس نگاه کردن بیش از حد در آینه و کوشش برای پنهان کردن نقص فرضی ( با آرایش یا لباس ) تقریبا همه بیماران از رویارویی اجتماعی و شغلی دوری می جویند .

–

درمان جراحی ، درماتولوژیک ، دندانپزشکی تقریبا ناموفق است . روان درمانی ، درمان دارویی ، آنالیتیک و شناختی و رفتاری موثر است .

### اختلال درد یعنی چه ؟

_اختلال " درد " عبارت است از وجود درد در یک یا چند نقطه که کانون اصلی تظاهر بالینی بیماری است . شدت درد به حدی است که اختلال در کارکرد اجتماعی ، شغل و ... فرد ایجاد می کند . این درد با اختلالات غیرروانی طبی یا عصبی قابل توجیه نیست . عوامل روان شناختی در شروع ، تشدید و یا حفظ نشانه ها نقش مهمی دارند . این بیماران به طور عمد یا از روی تقلید اظهار به درد نمی کنند . درد ممکن است عصبی ، عضلانی ، اسکلتی ، نوروپاتیک یا متعاقب ضربه باشد . شدت درد جسمانی کم و زیاد می شود و به شدت تحت تاثیر عوامل هیجانی ، شناختی ، توجه و موقعیت است .-دردی که تغییر نمی کند و نسبت به هر یک از این عوامل مقاوم است،احتمالا منشاء روانی دارد . درد در اختلال درد معمولا به طور ناگهانی شروع می شود و ظرف چند هفته یا چند ماه شدت آن افزایش می یابد .درمان شامل دارو درمانی و درمان های غیر دارویی نظیر بیوفیدبک در میگرن ، دردهای عضلانی صورت و سر درد های تنشی ، هیپنوتیزم همراه با تلقین ، روان درمانی ، شناخت درمانی و رفتار درمانی است .

اختلال درد یعنی چه ؟

_اختلال " درد " عبارت است از وجود درد در یک یا چند نقطه که کانون اصلی تظاهر بالینی بیماری است . شدت درد به حدی است که اختلال در کارکرد اجتماعی ، شغل و ... فرد ایجاد می کند . این درد با اختلالات غیرروانی طبی یا عصبی قابل توجیه نیست . عوامل روان شناختی در شروع ، تشدید و یا حفظ نشانه ها نقش مهمی دارند . این بیماران به طور عمد یا از روی تقلید اظهار به درد نمی کنند . درد ممکن است عصبی ، عضلانی ، اسکلتی ، نوروپاتیک یا متعاقب ضربه باشد . شدت درد جسمانی کم و زیاد می شود و به شدت تحت تاثیر عوامل هیجانی ، شناختی ، توجه و موقعیت است .-دردی که تغییر نمی کند و نسبت به هر یک از این عوامل مقاوم است،احتمالا منشاء روانی دارد . درد در اختلال درد معمولا به طور ناگهانی شروع می شود و ظرف چند هفته یا چند ماه شدت آن افزایش می یابد .درمان شامل دارو درمانی و درمان های غیر دارویی نظیر بیوفیدبک در میگرن ، دردهای عضلانی صورت و سر درد های تنشی ، هیپنوتیزم همراه با تلقین ، روان درمانی ، شناخت درمانی و رفتار درمانی است .

### گرسنگی عصبی چیست ؟

_خصوصیات اصلی گرسنگی عصبی عبارتند از : دوره های تکرار شونده پرخوری، احساس فقدان کنترل بر خوردن در حین پرخوری ، استفراغ عمدی و سومصرف داروهای ملین یا مدر ، روزه داری یا ورزش های افراطی برای پیشگیری از افزایش وزن . همچنین افراد مبتلاـ به گرسنگی عصبی برای جلوگیری از افزایش وزن به رفتارهای جبرانی عود کننده ای نظیر پاکسازی ( استفراغ عمدی ، استفاده مکرر از مسهل یا مدر ) روزه گرفتن یا ورزش مفرط می پردازند . این بیماران در مورد اینکه در نظر دیگران چگونه جلوه می کنند و نیز در مورد جذابیت جنسی ، تصویر بدنی و ظاهر خود نگران هستند . شیوع این اختلال در زن های جوان حدودا ۳ - ۱ درصد است . معمولاـ بیماران به درمان سرپایی جواب می دهند . روان درمانی و درمان های شناختی رفتاری با هدف کاهش مصرف غذا ، اصلاح دیدگاه بیمار در مورد غذت ، تصویر بدنی و وزن انجام می گیرد و در صورت همراه بودن اختلالات شدید روانی علاوه بر دارو درمانی از روان درمانی آنالیتیک استفاده شود .

گرسنگی عصبی چیست ؟

_خصوصیات اصلی گرسنگی عصبی عبارتند از : دوره های تکرار شونده پرخوری، احساس فقدان کنترل بر خوردن در حین پرخوری ، استفراغ عمدی و سومصرف داروهای ملین یا مدر ، روزه داری یا ورزش های افراطی برای پیشگیری از افزایش وزن . همچنین افراد مبتلاـ به گرسنگی عصبی برای جلوگیری از افزایش وزن به رفتارهای جبرانی عود کننده ای نظیر پاکسازی ( استفراغ عمدی ، استفاده مکرر از مسهل یا مدر ) روزه گرفتن یا ورزش مفرط می پردازند . این بیماران در مورد اینکه در نظر دیگران چگونه جلوه می کنند و نیز در مورد جذابیت جنسی ، تصویر بدنی و ظاهر خود نگران هستند . شیوع این اختلال در زن های جوان حدودا ۳ - ۱ درصد است . معمولاـ بیماران به درمان سرپایی جواب می دهند . روان درمانی و درمان های شناختی رفتاری با هدف کاهش مصرف غذا ، اصلاح دیدگاه بیمار در مورد غذت ، تصویر بدنی و وزن انجام می گیرد و در صورت همراه بودن اختلالات شدید روانی علاوه بر دارو درمانی از روان درمانی آنالیتیک استفاده شود .

### بی اشتهایی عصبی یعنی چه ؟

_این بیماران از حفظ وزن بدنشان در سطح حداقل وزن مورد انتظار یا بالاتر از آن ( مثلا کاهش وزن به حدی که وزن بدن به کمتر از ۸۵ درصد وزن مورد انتظار برسد ) و یا افزایش وزن مورد انتظار در دوره رشد خودداری می نمایند . این بیماران به طور مشخصی از چاق شدن می ترسند . وجه مشخصه بیماران مبتلا به بی اشتهایی عصبی اختلال عمیقی است که اینها در برداشت از تصویر بدنی خود دارند . لذا این افراد بی وقفه در پی لاغری هستند و برای این منظور حتی تا مرحله گرسنگی کشیدن هم پیش می روند .- اکثر رفتارهای غیرعادی که این افراد به منظور کاهش وزن خود انجام می دهند ، در خفا صورت می گیرد . با توجه به اینکه بیمار اغلب مشکل خود را انکار می کند ، یادآوری لزوم درمان به بیمار و خانواده اش و آشنا کردن آنها با عوارض بیماری از جمله احتمال مرگ و میر ضروری است . دارو درمانی با احتیاط انجام شود ( با توجه به وضعیت جسمانی بیماران ) به منظور اصلاح تصویر بدنی فرد از خود ، روان درمانی انجام می شود .

بی اشتهایی عصبی یعنی چه ؟
_این بیماران از حفظ وزن بدنشان در سطح حداقل وزن مورد انتظار یا بالاتر از آن ( مثلا کاهش وزن به حدی که وزن بدن به کمتر از ۸۵ درصد وزن مورد انتظار برسد ) و یا افزایش وزن مورد انتظار در دوره رشد خودداری می نمایند . این بیماران به طور مشخصی از چاق شدن می ترسند . وجه مشخصه بیماران مبتلا به بی اشتهایی عصبی اختلال عمیقی است که اینها در برداشت از تصویر بدنی خود دارند . لذا این افراد بی وقفه در پی لاغری هستند و برای این منظور حتی تا مرحله گرسنگی کشیدن هم پیش می روند .- اکثر رفتارهای غیرعادی که این افراد به منظور کاهش وزن خود انجام می دهند ، در خفا صورت می گیرد . با توجه به اینکه بیمار اغلب مشکل خود را انکار می کند ، یادآوری لزوم درمان به بیمار و خانواده اش و آشنا کردن آنها با عوارض بیماری از جمله احتمال مرگ و میر ضروری است . دارو درمانی با احتیاط انجام شود ( با توجه به وضعیت جسمانی بیماران ) به منظور اصلاح تصویر بدنی فرد از خود ، روان درمانی انجام می شود .

### اختلال سایکوز پس از زایمان چگونه است ؟

_علائم بیماری اغلب در عرض چند روز پس از زایمان شروع می شود . به طور مشخص ، بیمار از خستگی ، بی خوابی و بی قراری بسیار شکایت می کند و ممکن است حمله هایی از گریه کردن و نوسان خلقی داشته باشد . کم کم و به مرور زمان علامت هایی نظیر سوءظن ، اغتشاش فکری ، بی ربط گویی ، اظهارات غیرعاقلانه بروز می کند و ممکن است نگرانی های وسواسی در مورد سلامت و رفاه بچه اش پیدا کند . شکایاتی نیز در مورد ناتوانی در حرکت کردن و ایستادن شایع است. بیمار ممکن است،احساس کند که دلش نمی خواهد از بچه اش مراقبت کند،بچه اش را دوست ندارد، گاه دلش می خواهد به خودش یا بچه اش هر دو صدمه بزند و ممکن است اصلا منکر تولد بچه اش شود . بیشتر این مادران اول زا هستند .-درمان : سایکوزهای زایمانی یک اورژانس روان پزشکی است . روان درمانی و الکتروشوک در موارد شدید توام با خودکشی توصیه می گردد .

اختلال سایکوز پس از زایمان چگونه است ؟
_علائم بیماری اغلب در عرض چند روز پس از زایمان شروع می شود . به طور مشخص ، بیمار از خستگی ، بی خوابی و بی قراری بسیار شکایت می کند و ممکن است حمله هایی از گریه کردن و نوسان خلقی داشته باشد . کم کم و به مرور زمان علامت هایی نظیر سوءظن ، اغتشاش فکری ، بی ربط گویی ، اظهارات غیرعاقلانه بروز می کند و ممکن است نگرانی های وسواسی در مورد سلامت و رفاه بچه اش پیدا کند . شکایاتی نیز در مورد ناتوانی در حرکت کردن و ایستادن شایع است. بیمار ممکن است،احساس کند که دلش نمی خواهد از بچه اش مراقبت کند،بچه اش را دوست ندارد، گاه دلش می خواهد به خودش یا بچه اش هر دو صدمه بزند و ممکن است اصلا منکر تولد بچه اش شود . بیشتر این مادران اول زا هستند .-درمان : سایکوزهای زایمانی یک اورژانس روان پزشکی است . روان درمانی و الکتروشوک در موارد شدید توام با خودکشی توصیه می گردد .

### کابوس ، اختلال وحشت خواب و راه رفتن در خواب چگونه

_کابوس رویای ترسناک و طولانی است که شخص هراسان از آن بیدار می شود . کابوس ها همیشه در خلال خواب REM و در اواخر شب پدید می آیند ، برخی از افراد در تمام طول عمر دچار کابوس های مکرر هستند ، برخی نیز بیشتر در مواقع استرس و بیماری دچار کابوس می شوند .- درمان : بیدارکردن فردی که در حال کابوس دیدن است ، مشکلی ایجاد نمی کند و علاوه بر آن می توان از روش دارو درمانی استفاده کرد .- اختلال وحشت خواب عبارت است از برخاستن از خواب در ۳/۱ اول شب در حین خواب NREM عمیق (۳ و ۴) . وحشت خواب تقریبا همیشه با گریه یا فریادی گوشخراش و همراه با تظاهرات رفتاری ، اضطراب شدید تا حد حمله پانیک آغاز می شود . به طور مشخص ، بیمار با حالتی وحشت زده در بستر می نشیند ، جیغ بلندی می کشد ، گاهی بلافاصله بیدار شده و احساس وحشت شدیدی به او دست می دهد . بیمار ممکن است در حالتی از اختلال جهت یابی بیدار بماند ولی اغلب به خواب می رود و دوره مزبور را فراموش می کند . درمان : وقتی فرکانس حملات کم است ، درمان خاصی لازم نیست ، دارو درمانی و برطرف کردن استرس های خانوادگی و محیطی نیز استفاده می شود . راه رفتن در خواب یا خوابگردی شامل یک رشته رفتارهای پیچیده است که در ۳/۱ اول شب و در خلال خواب NREM عمیق (مراحل ۳ و ۴) شروع می شوند و اغلب به ترک بستر و راه رفتن می انجامد که بدون هشیاری کامل و خاطره بعدی از این دوره است . درمان : بیمار را می توان در حین خوابگردی بدون هیچ گونه عارضه سویی بیدار کرد ، باید اشیاء خطرناک از محیط زندگی بیمار دور شوند و دارو درمانی از دیگر روش های مورد استفاده است .

کابوس ، اختلال وحشت خواب و راه رفتن در خواب چگونه است ؟
_کابوس رویای ترسناک و طولانی است که شخص هراسان از آن بیدار می شود . کابوس ها همیشه در خلال خواب REM و در اواخر شب پدید می آیند ، برخی از افراد در تمام طول عمر دچار کابوس های مکرر هستند ، برخی نیز بیشتر در مواقع استرس و بیماری دچار کابوس می شوند .- درمان : بیدارکردن فردی که در حال کابوس دیدن است ، مشکلی ایجاد نمی کند و علاوه بر آن می توان از روش دارو درمانی استفاده کرد .- اختلال وحشت خواب عبارت است از برخاستن از خواب در ۳/۱ اول شب در حین خواب NREM عمیق (۳ و ۴) . وحشت خواب تقریبا همیشه با گریه یا فریادی گوشخراش و همراه با تظاهرات رفتاری ، اضطراب شدید تا حد حمله پانیک آغاز می شود . به طور مشخص ، بیمار با حالتی وحشت زده در بستر می نشیند ، جیغ بلندی می کشد ، گاهی بلافاصله بیدار شده و احساس وحشت شدیدی به او دست می دهد . بیمار ممکن است در حالتی از اختلال جهت یابی بیدار بماند ولی اغلب به خواب می رود و دوره مزبور را فراموش می کند . درمان : وقتی فرکانس حملات کم است ، درمان خاصی لازم نیست ، دارو درمانی و برطرف کردن استرس های خانوادگی و محیطی نیز استفاده می شود . راه رفتن در خواب یا خوابگردی شامل یک رشته رفتارهای پیچیده است که در ۳/۱ اول شب و در خلال خواب NREM عمیق (مراحل ۳ و ۴) شروع می شوند و اغلب به ترک بستر و راه رفتن می انجامد که بدون هشیاری کامل و خاطره بعدی از این دوره است . درمان : بیمار را می توان در حین خوابگردی بدون هیچ گونه عارضه سویی بیدار کرد ، باید اشیاء خطرناک از محیط زندگی بیمار دور شوند و دارو درمانی از دیگر روش های مورد استفاده است .

### بی خوابی چیست ؟ آیا قابل درمان است ؟

_بی خوابی عبارت است از اشکال در شروع یا دوام خواب که ممکن است مداوم یا گذرا باشد . بیخوابی کوتاه مدت معمولا همراه با اضطراب و یا با انتظار یک تجربه اضطراب انگیز (مانند امتحان) است.این حالت معمولا نیازی به درمان اختصاصی ندارد و اگر هم استفاده از دوره های خواب آور جایز باشد ، درمان دارویی کوتاه مدت خواهد بود . بی خوابی مداوم گروه نسبتا شایع تری از اختلالات را تشکیل می دهد که در آنها مشکل عمده در به خواب رفتن است نه تداوم خواب . بی خوابی به دو نوع اولیه و ثانویه تقسیم می شود . اصطلاح اولیه حاکی از آن است که بی خوابی ارتباطی به اختلالات طبی یا جسمانی شناخته شده دیگری ندارد و در ثانویه ، بی خوابی ناشی از اختلالات طبی یا جسمانی یا بیماری های روانی دیگر مانند درد ، افسردگی ، اضطراب و وابستگی یا قطع دارویی است .مشخصه بی خوابی اولیه اغلب عبارت است از دشواری در به خواب رفتن و بیدار شدن های مکرر یا عدم احساس راحتی پس از بیدار شدن از خواب ، که باید حداقل به مدت یک ماه به طول انجامیده باشد . هر چه بیمار بیشتر سعی می کند بخوابد ، احساس ناکامی و ناراحتی او بیشتر شده و به خواب رفتن ، دشوارتر می شود .درمان : اصول کلی و بهداشت خواب – رختخواب محل تماشای تلویزیون، مطالعه و یا کار نیست . اگر پس از ۳۰ دقیقه به خواب نرفتید ، رختخواب را ترک کنید و تا زمانی که کاملا احساس خواب آلودگی نکرده اید به رختخواب برنگردید ، قبل ار خواب از روش های relaxation ، ماساژ یا دوش آب گرم استفاده کنید، در ساعات معینی بخوابید و بیدار شوید، از چرت زدن در طول روز خودداری کنید ، ورزش منظم ، نخوردن غذای سنگین و درمان دارویی از جمله این موارد است .

بی خوابی چیست ؟ آیا قابل درمان است ؟
_بی خوابی عبارت است از اشکال در شروع یا دوام خواب که ممکن است مداوم یا گذرا باشد . بیخوابی کوتاه مدت معمولا همراه با اضطراب و یا با انتظار یک تجربه اضطراب انگیز (مانند امتحان) است.این حالت معمولا نیازی به درمان اختصاصی ندارد و اگر هم استفاده از دوره های خواب آور جایز باشد ، درمان دارویی کوتاه مدت خواهد بود . بی خوابی مداوم گروه نسبتا شایع تری از اختلالات را تشکیل می دهد که در آنها مشکل عمده در به خواب رفتن است نه تداوم خواب . بی خوابی به دو نوع اولیه و ثانویه تقسیم می شود . اصطلاح اولیه حاکی از آن است که بی خوابی ارتباطی به اختلالات طبی یا جسمانی شناخته شده دیگری ندارد و در ثانویه ، بی خوابی ناشی از اختلالات طبی یا جسمانی یا بیماری های روانی دیگر مانند درد ، افسردگی ، اضطراب و وابستگی یا قطع دارویی است .مشخصه بی خوابی اولیه اغلب عبارت است از دشواری در به خواب رفتن و بیدار شدن های مکرر یا عدم احساس راحتی پس از بیدار شدن از خواب ، که باید حداقل به مدت یک ماه به طول انجامیده باشد . هر چه بیمار بیشتر سعی می کند بخوابد ، احساس ناکامی و ناراحتی او بیشتر شده و به خواب رفتن ، دشوارتر می شود .درمان : اصول کلی و بهداشت خواب – رختخواب محل تماشای تلویزیون، مطالعه و یا کار نیست . اگر پس از ۳۰ دقیقه به خواب نرفتید ، رختخواب را ترک کنید و تا زمانی که کاملا احساس خواب آلودگی نکرده اید به رختخواب برنگردید ، قبل ار خواب از روش های relaxation ، ماساژ یا دوش آب گرم استفاده کنید، در ساعات معینی بخوابید و بیدار شوید، از چرت زدن در طول روز خودداری کنید ، ورزش منظم ، نخوردن غذای سنگین و درمان دارویی از جمله این موارد است .

### فشارهای روانی ( بیماری های روان تنی ) چه تاثیری بر

_اکنون به گروهی از بیماری ها بر می خوریم که در جامعه نمونه های زیادی دارد و حدفاصل روان پزشکی با پزشکی داخلی به شمار می رود . افزایش اولیه فشارخون ، بی نظمی های ضربان قلب ، سکته های قلبی ، زخم دوازدهه ، کولیت عصبی ، کولیت زخم دار ، کهیر مزمن ، اگزما ، جوش غرور جوانی ، آسم ، سردردهای تنشی و میگرنی ، التهاب روماتیسمی مفاصل ، سرطان و بدخیمی های دیگر، دیابت ، التهاب تیروئید، اختلالات قاعدگی ، بی اشتهایی عصبی ، چاقی ، همه بیماری های شایع و نگران کننده ای هستند که با وجود تفاوت های فراوان ، یک وجه مشترک دارند . همه این بیماری ها جزء بیماری های روان - تنی به شمار می روند ، به این مفهوم که فشارهای روانی و عواطف شدید از طریق دستگاه عصبی خودکار سبب اختلالات عضوی و آسیب های بافتی در بدن می شود و در نتیجه رفع آنها نه تنها به معنی پیشگیری از این بیماری هاست ، بلکه منشا روانی نقش عمده ای در تداوم این بیماری ها دارد . به طور کلی تاثیر مسائل روانی بر جسم از چشم پوشیده نیست . خود شما هم تجربه کرده اید که در اثر مسائل روحی تغییرات جسمی پیدا می کنید . شرم موجب برافروختگی چهره و لرزش صدا و ترس سبب خشکی دهان ، پریدگی رنگ و لرزش بدن می شود . نگرانی، مشکلات شغلی ، مشاجرات خانوادگی و دیگر تجربیات ناراحت کننده عاطفی بر وضع معده و روده اثر می گذارد .-اما نشانه بیماری " روان - تنی " تمایل زیاد دارند که در جست و جوی یک منشا جسمی برای نشانه های بیماری خود باشند و علل روان شناختی را انکار می کنند و از پذیرش آنها اکراه دارند .

به این ترتیب هر چند بیماران " روان - تنی " به صورت خودآگاه آرزوی رهایی از نشانه های بیماری خویش را دارند ، اما در برابر تدابیر درمانی ریشه ای که به مفهوم شناخت اشکلالات ویژه شخصیتی و سوءانطباق های منبع اضطراب است ، ناخودآگاه مقاومت می کنند . بجاست که اکنون بر جامعیت انسان به عنوان یک واحد " زیستی - روانی - اجتماعی " تاکید کنیم. انسان نه تنها فرآورده ژنها و سرشت و ساختمانی بدنی و عضوی خویش است، بلکه تحت تاثیر تجربیات خاص روانی و محیط اجتماعی ویژه ای که در آن زندگی می کند ، نیز قرار دارد . این واحد زیستی - روانی - اجتماعی ممکن است در طول زندگی خویش تحت تاثیر عوامل یا استرسورهایی قرار گیرد که آنها نیز ممکن است جنبه زیستی و فیزیکی ، روان شناختی یا جامعه شناختی داشته باشند . واکنش انسان در برابر استرسور شدید روان شناختی محسوب می شود . در یک نفر سبب بیماری عروق اکلیلی قلب و سکته قلبی و در یک نفر دیگر سبب افسردگی و در شخصی دیگر موجب روی آوردن به اعتیاد می شود .

فشارهای روانی ( بیماری های روان تنی ) چه تاثیری بر اختلالات عضوی دارند؟

_اکنون به گروهی از بیماری ها بر می خوریم که در جامعه نمونه های زیادی دارد و حدفاصل روان پزشکی با پزشکی داخلی به شمار می رود . افزایش اولیه فشارخون ، بی نظمی های ضربان قلب ، سکته های قلبی ، زخم دوازدهه ، کولیت عصبی ، کولیت زخم دار ، کهیر مزمن ، اگزما ، جوش غرور جوانی ، آسم ، سردردهای تنشی و میگرنی ، التهاب روماتیسمی مفاصل ، سرطان و بدخیمی های دیگر، دیابت ، التهاب تیروئید، اختلالات قاعدگی ، بی اشتهایی عصبی ، چاقی ، همه بیماری های شایع و نگران کننده ای هستند که با وجود تفاوت های فراوان ، یک وجه مشترک دارند . همه این بیماری ها جزء بیماری های روان - تنی به شمار می روند ، به این مفهوم که فشارهای روانی و عواطف شدید از طریق دستگاه عصبی خودکار سبب اختلالات عضوی و آسیب های بافتی در بدن می شود و در نتیجه رفع آنها نه تنها به معنی پیشگیری از این بیماری هاست ، بلکه منشا روانی نقش عمده ای در تداوم این بیماری ها دارد . به طور کلی تاثیر مسائل روانی بر جسم از چشم پوشیده نیست . خود شما هم تجربه کرده اید که در اثر مسائل روحی تغییرات جسمی پیدا می کنید . شرم موجب برافروختگی چهره و لرزش صدا و ترس سبب خشکی دهان ، پریدگی رنگ و لرزش بدن می شود . نگرانی، مشکلات شغلی ، مشاجرات خانوادگی و دیگر تجربیات ناراحت کننده عاطفی بر وضع معده و روده اثر می گذارد .-اما نشانه بیماری " روان - تنی " تمایل زیاد دارند که در جست و جوی یک منشا جسمی برای نشانه های بیماری خود باشند و علل روان شناختی را انکار می کنند و از پذیرش آنها اکراه دارند .

به این ترتیب هر چند بیماران " روان - تنی " به صورت خودآگاه آرزوی رهایی از نشانه های بیماری خویش را دارند ، اما در برابر تدابیر درمانی ریشه ای که به مفهوم شناخت اشکلالات ویژه شخصیتی و سوءانطباق های منبع اضطراب است ، ناخودآگاه مقاومت می کنند . بجاست که اکنون بر جامعیت انسان به عنوان یک واحد " زیستی - روانی - اجتماعی " تاکید کنیم. انسان نه تنها فرآورده ژنها و سرشت و ساختمانی بدنی و عضوی خویش است، بلکه تحت تاثیر تجربیات خاص روانی و محیط اجتماعی ویژه ای که در آن زندگی می کند ، نیز قرار دارد . این واحد زیستی - روانی - اجتماعی ممکن است در طول زندگی خویش تحت تاثیر عوامل یا استرسورهایی قرار گیرد که آنها نیز ممکن است جنبه زیستی و فیزیکی ، روان شناختی یا جامعه شناختی داشته باشند . واکنش انسان در برابر استرسور شدید روان شناختی محسوب می شود . در یک نفر سبب بیماری عروق اکلیلی قلب و سکته قلبی و در یک نفر دیگر سبب افسردگی و در شخصی دیگر موجب روی آوردن به اعتیاد می شود .

## رابطه هیجان و اضطراب با بیماری های جسمی چگونه است

_گاهی ضایعه ای که در اثر بیماری یا ناتوانی جسمی به زندگی عاطفی و بهداشت روانی فرد وارد می شود ، مهم تر و پایاتر از نتایج جسمی ضایعه عضوی است . حالت های مزمن هیجانی که عموما منجر به اختلال کارکرد فیزیولوژیک می شوند ، معمولا ارتباطی نزدیک با مشکلات جاری زندگی دارند . وجود مشکل در روابط انسانی بین افراد، سهم عمده ای در تنش ها و اضطرابهایی که انسان ها را احاطه می کند ، دارد و سبب منقلب شدن کارکرد بدنی آنان می شود . نبود محبت و احترام و ارضای عاطفی در روابط از مهمترین این عوامل است . روان پزشک در بیمار روان - تنی در جست و جوی موقعیت هایی است که ممکن است موجب اضطراب، تخاصم، پرخاشگری ، احساس گناه ، رنجش فروخورده، نارضایتی سرپوش گذاشته شده و دیگر عواطف ناخوشایند شوند و علت آغاز یا عامل تشدید یک اختلال جسمی محسوب شوند. در نتیجه بیمار به ندرت از اضطراب و افسردگی شکایت می کند ، زیرا قادر به احساس و ابراز آنها نیست بلکه بیشتر از ناراحتی در کارکردهای جسمی شکایت می کند .

رابطه هیجان و اضطراب با بیماری های جسمی چگونه است ؟

_گاهی ضایعه ای که در اثر بیماری یا ناتوانی جسمی به زندگی عاطفی و بهداشت روانی فرد وارد می شود ، مهم تر و پایاتر از نتایج جسمی ضایعه عضوی است . حالت های مزمن هیجانی که عموما منجر به اختلال کارکرد فیزیولوژیک می شوند ، معمولا ارتباطی نزدیک با مشکلات جاری زندگی دارند . وجود مشکل در روابط انسانی بین افراد، سهم عمده ای در تنش ها و اضطرابهایی که انسان ها را احاطه می کند ، دارد و سبب منقلب شدن کارکرد بدنی آنان می شود . نبود محبت و احترام و ارضای عاطفی در روابط از مهمترین این عوامل است . روان پزشک در بیمار روان - تنی در جست و جوی موقعیت هایی است که ممکن است موجب اضطراب، تخاصم، پرخاشگری ، احساس گناه ، رنجش فروخورده، نارضایتی سرپوش گذاشته شده و دیگر عواطف ناخوشایند شوند و علت آغاز یا عامل تشدید یک اختلال جسمی محسوب شوند. در نتیجه بیمار به ندرت از اضطراب و افسردگی شکایت می کند ، زیرا قادر به احساس و ابراز آنها نیست بلکه بیشتر از ناراحتی در کارکردهای جسمی شکایت می کند .

## شخصیت تیپ (A) و (B) چه ویژگی هایی دارد ؟

_یکی از پژوهشگران رفتار ، شخصیت نوع (A) را این گونه تعریف می کند . مجموعه ای ویژه از تحرک و هیجان که به وسیله افرادی اعمال می شود که درگیر تلاشی همیشگی برای رسیدن به موفقیت های نامحدود در کوتاه ترین زمان ممکن هستند . ویژگی های شخصیت (A) را شاید بتوانیم تا حدودی در این فهرست ملاحظه کنیم . پرخاشگری ، تهاجم ، جاه طلبی، سخت کوشی، فعالیت زیاد، کم حوصلگی ، تمایل به شرکت در فعالیت های رقابت آمیز ، عهده دار بودن مشاغلی که فشار زیاد به آنان می آورد تا بیشتر تولید کنند و مسئولیت های فراوانتری را متحمل شوند، صحبت پرجوش و پرحرارت، بی قراری، حرکات ناگهانی دست با مشت های گره شده ، حرکات صورت با پوست کشیده .اما کسانی هستند که تحت عنوان شخصیت تیپ (B) تعریف می شوند که روی دیگر سکه هستند : آرام ، صبور ، ملایم ، با اخلاق متعادل ، همه وقت خود را صرف کسب موفقیت های حرفه ای یا رقابت های اجتماعی نمی کنند ، کار یکنواخت و پایدار دارند ، دچار کمبود وقت و فرصت نیستند ، وقت مناسبی را هم برای فعالیت های مورد علاقه خویش در بیرون از محیط کار اختصاص می دهند ، آرام و شمرده صحبت می کنند . شاید بیندیشیم که افراد شخصیت تیپ (A) موفق ترند ، اما چنین نیست . در واقع برخی اطلاعات حاکی است که افراد تیپ (B) نسبت به (A) موفق تر هستند و این علی رغم اشتیاق شدید افراد نوع (A) برای دستاوردهاست .- برخی از عوامل رفتار (A) ممکن است در ابتلاـ به بیماریهای شریان اکلیلی قلب اهمیت بیشتری داشته باشند . برای نمونه خشم و رنجش ابراز نشده ، از متغیرهای عمده در ترکیب عواملی هستند که استعداد بیماری شریان اکلیلی را ایجاد می کند . در مورد کارمندان دفتری ، نداشتن فعالیت جسمی و نپرداختن به ورزش، بیش از فشار کاری در ابتلاـ آنان به بیماری شریانی قلبی اهمیت دارد .- در پژوهشی ، تاثیرات فشارهای شغلی در یک گروه حسابدار مرد که مسئولیت تهیه صورت مالیت های پرداختی را برعهده داشتند، ارزیابی شد هنگامی که این افراد مجبور بودند ساعتهای طولانی برای آماده کردن صورتها کار کنند ، سطح کلسترول بالا می رفت و زمان انعقاد خون کوتاه می شود . وقتی که فشار کار نبود ، سطح کلسترول پایین می آمد و زمان انعقاد خون طبیعی می شد . این تغییرات با درگرگونی در رژیم غذایی ، وزن و فعالیت بدنی وابستگی نداشت .جهت پیشگیری از عوامل موجه خطر ابتلاـ به بیماری های شریان اکلیلی قلب اقدامات زیر لازم است :۱ - درمان حمله۲ - پیشگیری از حمله ها و اجتناب از فعالیت شدید بدنی و ورزش سنگین ، درمان اختلالات روانی و رفع مشکلات محیطی بیمار ، رعایت رژیم غذایی و ترک دخانیان ۳ - درمان علت زمینه ای و اساسی که سبب افزایش کار قلب شده است و رفع عوامل استرس زای محیطی که موجب اضطراب و دیگر عواطف شدید می شود .

شخصیت تیپ (A) و (B) چه ویژگی هایی دارد ؟

_یکی از پژوهشگران رفتار ، شخصیت نوع (A) را این گونه تعریف می کند . مجموعه ای ویژه از تحرک و هیجان که به وسیله افرادی اعمال می شود که درگیر تلاشی همیشگی برای رسیدن به موفقیت های نامحدود در کوتاه ترین زمان ممکن هستند . ویژگی های شخصیت (A) را شاید بتوانیم تا حدودی در این فهرست ملاحظه کنیم . پرخاشگری ، تهاجم ، جاه طلبی، سخت کوشی، فعالیت زیاد، کم حوصلگی ، تمایل به شرکت در فعالیت های رقابت آمیز ، عهده دار بودن مشاغلی که فشار زیاد به آنان می آورد تا بیشتر تولید کنند و مسئولیت های فراوانتری را متحمل شوند، صحبت پرجوش و پرحرارت، بی قراری، حرکات ناگهانی دست با مشت های گره شده ، حرکات صورت با پوست کشیده .اما کسانی هستند که تحت عنوان شخصیت تیپ (B) تعریف می شوند که روی دیگر سکه هستند : آرام ، صبور ، ملایم ، با اخلاق متعادل ، همه وقت خود را صرف کسب موفقیت های حرفه ای یا رقابت های اجتماعی نمی کنند ، کار یکنواخت و پایدار دارند ، دچار کمبود وقت و فرصت نیستند ، وقت مناسبی را هم برای فعالیت های مورد علاقه خویش در بیرون از محیط کار اختصاص می دهند ، آرام و شمرده صحبت می

کنند . شاید بیندیشیم که افراد شخصیت تیپ (A) موفق ترند ، اما چنین نیست . در واقع برخی اطلاعات حاکی است که افراد تیپ (B) نسبت به (A) موفق تر هستند و این علی رغم اشتیاق شدید افراد نوع (A) برای دستاوردهاست .- برخی از عوامل رفتار (A) ممکن است در ابتلاء به بیماریهای شریان اکلیلی قلب اهمیت بیشتری داشته باشند . برای نمونه خشم و رنجش ابراز نشده ، از متغیرهای عمده در ترکیب عواملی هستند که استعداد بیماری شریان اکلیلی را ایجاد می کند . در مورد کارمندان دفتری ، نداشتن فعالیت جسمی و نپرداختن به ورزش، بیش از فشار کاری در ابتلای آنان به بیماری شریانی قلبی اهمیت دارد .- در پژوهشی ، تاثیرات فشارهای شغلی در یک گروه حسابدار مرد که مسئولیت تهیه صورت مالیت های پرداختی را برعهده داشتند، ارزیابی شد هنگامی که این افراد مجبور بودند ساعتهای طولانی برای آماده کردن صورتها کار کنند ، سطح کلسترول بالا می رفت و زمان انعقاد خون کوتاه می شود . وقتی که فشار کار نبود ، سطح کلسترول پایین می آمد و زمان انعقاد خون طبیعی می شد . این تغییرات با درگرگونی در رژیم غذایی ، وزن و فعالیت بدنی وابستگی نداشت .جهت پیشگیری از عوامل موجه خطر ابتلاء به بیماری های شریان اکلیلی قلب اقدامات زیر لازم است :۱ - درمان حمله۲ - پیشگیری از حمله ها و اجتناب از فعالیت شدید بدنی و ورزش سنگین ، درمان اختلالات روانی و رفع مشکلات محیطی بیمار ، رعایت رژیم غذایی و ترک دخانیان ۳ - درمان علت زمینه ای و اساسی که سبب افزایش کار قلب شده است و رفع عوامل استرس زای محیطی که موجب اضطراب و دیگر عواطف شدید می شود .

## فوبی اختصاصی و فوبی اجتماعی چیست ؟

_فوبی اختصاصی عبارت است از : ترس شدید ، دائمی ، افراطی و یا نامعقول که در صورت وجود و یا انتظار شی یا موقعیتی معین ( مانند بلندی ، حیوانات ، تزریق ، دیدن خون ، سوار هواپیما شدن ) بروز می کند در این بیماران به محض مواجهه با محرک هراس آور مذکور اجتناب می کنند و در غیر این صورت ، با اضطراب یا رنج و عذاب شدید ، آن را تحمل می نمایند . فوبی اجتماعی نیز همانند فوبی اختصاصی است با این تفاوت که هراس ناشی از یک موقعیت جمعی یا انجام عملی که در آن فرد در برابر چشمان افرادی ناآشنا واقع می شود و یا احتمال موشکافی او سوی آنان وجود دارد ، است .-درمان غیر دارویی شامل رفتار درمانی به ویژه مواجهه و حساسیت زدایی منظم است سایر روش ها مانند هیپنوز ، روان درمانی حمایتی ، خانواده درمانی و درمان های آنالیتیک است . دارو های ضدافسردگی رایج ترین درمان های دارویی ضدفوبی هستند .

فوبی اختصاصی و فوبی اجتماعی چیست ؟
_فوبی اختصاصی عبارت است از : ترس شدید ، دائمی ، افراطی و یا نامعقول که در صورت وجود و یا انتظار شی یا موقعیتی معین ( مانند بلندی ، حیوانات ، تزریق ، دیدن خون ، سوار هواپیما شدن ) بروز می کند در این بیماران به محض مواجهه با محرک هراس آور مذکور اجتناب می کنند و در غیر این صورت ، با اضطراب یا رنج و عذاب شدید ، آن را تحمل می نمایند . فوبی اجتماعی نیز همانند فوبی اختصاصی است با این تفاوت که هراس ناشی از یک موقعیت جمعی یا انجام عملی که در آن فرد در برابر چشمان افرادی ناآشنا واقع می شود و یا احتمال موشکافی او سوی آنان وجود دارد ، است .-درمان غیر دارویی شامل رفتار درمانی به ویژه مواجهه و حساسیت زدایی منظم است سایر روش ها مانند هیپنوز ، روان درمانی حمایتی ، خانواده درمانی و درمان های آنالیتیک است . دارو های ضدافسردگی رایج ترین درمان های دارویی ضدفوبی هستند .

## اختلال پانیک ( Panic disorder ) چیست ؟

_حمله پانیک دوره ای از ترس یا ناراحتی شدید است که ابتدا و انتهای مشخصی دارد و طی آن حداقل ۴ تا از علائم ذیل به طور ناگهانی پیدا می شود و در عرض ۱۰ دقیقه به حداکثر شدت خود می رسد . این علائم عبارتند از : تپش قلب ، تعریق ، احساس لرزیدن ، احساس کوتاه شدن تنفس ، احساس خفه شدن ، احساس ناراحتی یا درد در قفسه سینه ، تهوع یا ناراحتی شکمی ، احساس سرگیجه ، تلوتلو خوردن ، منگی یا ضعف ، واقعیت زدودگی یا شخصیت باختگی ، ترس از دست دادن تسلط بر خود ، ترس از مردن ، پارستزی ( احساس کرختی یا سوزن سوزن شدن ) . این بیماران اغلب نمی توانند علت ترس خود را بیان کنند . حمله پانیک ۳۰ - ۲۰ دقیقه و به ندرت بیش از یک ساعت به طول می انجامد . علائم ممکن است به سرعت یا به تدریج برطرف شود .اختلال پانیک عبارت است از وجود حملات غیرمنتظره و عود کننده پانیک ، که لااقل به دنبال یکی از این حملات علایمی نظیر : نگرانی دائم از وقوع حمله ای دیگر ، نگرانی از نتایج ضمنی حمله یا عواقب آن ، پیدایش تغییر چشمگیری در رفتار به دلیل حملات مزبور به وجود می آید . اختلال پانیک اغلب با آگورافوبیا (گذر هراسی) همراه است . بیمار از فضاهایی نظیر خیابان های شلوغ ، فضاهای سربسته ، وسایل نقلیه دربسته ( اتوبوس و هواپیما ) اجتناب می کند . میانگین سنی تظاهر این اختلال ۲۵ سالگی است . درمان : به بیمار اطمینان دهید که گرچه علائم بیماری شدید و ناراحت کننده است ، ولی خطری او را تهدید نمی کند . دارو درمانی ، درمان های شناختی - رفتاری ( بیمار از نحوه ایجاد علائم آگاه شود ، تمرینات تنفسی ، مواجهه ) از دیگر روش های درمانی است .

اختلال پانیک ( Panic disorder ) چیست ؟
_حمله پانیک دوره ای از ترس یا ناراحتی شدید است که ابتدا و انتهای مشخصی دارد و طی آن حداقل ۴ تا از علائم ذیل به طور ناگهانی پیدا می شود و در عرض ۱۰ دقیقه به حداکثر شدت خود می رسد . این علائم عبارتند از : تپش قلب ، تعریق ، احساس لرزیدن ، احساس کوتاه شدن تنفس ، احساس خفه شدن ، احساس ناراحتی یا درد در قفسه سینه ، تهوع یا ناراحتی شکمی ، احساس سرگیجه ، تلوتلو خوردن ، منگی یا ضعف ، واقعیت زدودگی یا شخصیت باختگی ، ترس از دست دادن تسلط بر خود ، ترس از مردن ، پارستزی ( احساس کرختی یا سوزن سوزن شدن ) . این بیماران اغلب نمی توانند علت ترس خود را بیان کنند . حمله پانیک ۳۰ - ۲۰ دقیقه و به ندرت بیش از یک ساعت به طول می انجامد . علائم ممکن است به سرعت یا به تدریج برطرف شود .اختلال پانیک عبارت است از وجود حملات غیرمنتظره و عود کننده پانیک ، که لااقل به دنبال یکی از این حملات علایمی نظیر : نگرانی دائم از وقوع حمله ای دیگر ، نگرانی از نتایج ضمنی حمله یا عواقب آن ، پیدایش تغییر چشمگیری در رفتار به دلیل حملات مزبور به وجود می آید . اختلال پانیک اغلب با آگورافوبیا (گذر هراسی) همراه است . بیمار از فضاهایی نظیر خیابان های شلوغ ، فضاهای سربسته ، وسایل نقلیه دربسته ( اتوبوس و هواپیما ) اجتناب می کند . میانگین سنی تظاهر این اختلال ۲۵ سالگی است . درمان : به بیمار اطمینان دهید که گرچه علائم بیماری شدید و ناراحت کننده است ، ولی خطری او را تهدید نمی کند . دارو درمانی ، درمان های شناختی - رفتاری ( بیمار از نحوه ایجاد علائم آگاه شود ، تمرینات تنفسی ، مواجهه ) از دیگر روش های درمانی است .

## اختلال پس از استرس تروماتیک) و واکنش حاد به استر

_اختلال پس از استرس تروماتیک عبارت است از مجموعه ای علائم که در پی مواجهه با عامل فشار آسیب زای بسیار شدید پیدا می شود . این مواجهه می تواند به صورت دیدن ، حضور ، یا شنیدن باشد . فرد به صورت ترس و درماندگی به این تجربه پاسخ می دهد . واقعه را در ذهن خود مجسم می کند و در عین حال می خواهد از یادآوری آن اجتناب کند . علائم مزبور باید لااقل یک ماه طول کشیده باشد و بر حوزه های مهمی از زندگی بیمار مانند خانواده و شغل او تاثیر گذاشته باشد . علائم حدود ۳ ماه طول می کشد .اختلال واکنش حاد به استرس نیز شبیه PTSD است به جز اینکه علایمش در ظرف چهار هفته پس از واقعه پیدا می شود و به مدت ۲ روز تا ۴ هفته طول می کشد . عوامل مستعد کننده آسیب پذیری که در ظاهر نقش عمده را در ایجاد یا عدم ایجاد اختلال ایفا می کنند ، عبارتند از : وجود آسیب در کودکی، وجود صفاتی از اختلال شخصیت فردی، بدگمان، وابسته یا ضداجتماعی بی کفایتی نظام حمایتی ، آسیب پذیری وراثتی - سرشتی ، بیماری های روان پزشکی ، بروز تغییرات پرفشار تازه در زندگی فرد و مصرف مفرط الکل به تازگی . ویژگی های بالینی PTSD عبارت است از احساس دردناک وقوع مجدد واقعه ، الگویی از اجتناب و کرختی هیجانی و بیش برانگیختگی نسبتا دادیم . ممکن است اختلال تا ماه ها و حتی سالها پس از وقوع واقعه پیدا نشود . در معاینه وضعیت روانی بیماران ، اغلب احساس گناه ، طرد شدن و تحقیر دیده می شود . خطای ادراکی و توهم نیز ممکن است وجود داشته باشد .در آزمایش شناختی بیمار ممکن است مختل بودن حافظه و توجه دیده شود . از نظر سیر و پیش آگهی بیماری قابل ذکر است که علائم بیماری ممکن است در طول زمان نوسان داشته باشد . بیشترین شدت این علائم در دوره هایی است که فشار روانی بیمار زیاد است . حدود ۳۰ درصد بیماران کاملا بهبود می یابند . ۱۰ درصد نیز یا هیچ تغییری در علایمشان پیدا نمی شود و یا بدتر می شوند .

( اختلال پس از استرس تروماتیک) و واکنش حاد به استرس چیست ؟
_اختلال پس از استرس تروماتیک عبارت است از مجموعه ای علائم که در پی مواجهه با عامل فشار آسیب زای بسیار شدید پیدا می شود . این مواجهه می تواند به صورت دیدن ، حضور ، یا شنیدن باشد . فرد به صورت ترس و درماندگی به این تجربه پاسخ می دهد . واقعه را در ذهن خود مجسم می کند و در عین حال می خواهد از یادآوری آن اجتناب کند . علائم مزبور باید لااقل یک ماه طول کشیده باشد و بر حوزه های مهمی از زندگی بیمار مانند خانواده و شغل او تاثیر گذاشته باشد . علائم حدود ۳ ماه طول می کشد .اختلال واکنش حاد به استرس نیز شبیه PTSD است به جز اینکه علایمش در ظرف چهار هفته پس از واقعه پیدا می شود و به مدت ۲ روز تا ۴ هفته طول می کشد . عوامل مستعد کننده آسیب پذیری که در ظاهر نقش عمده را در ایجاد یا عدم ایجاد اختلال ایفا می کنند ، عبارتند از : وجود آسیب در کودکی، وجود صفاتی از اختلال شخصیت فردی، بدگمان، وابسته یا ضداجتماعی بی کفایتی نظام حمایتی ، آسیب پذیری وراثتی - سرشتی ، بیماری های روان پزشکی ، بروز تغییرات پرفشار تازه در زندگی فرد و مصرف مفرط الکل به تازگی . ویژگی های بالینی PTSD عبارت است از احساس دردناک وقوع مجدد واقعه ، الگویی از اجتناب و کرختی هیجانی و بیش برانگیختگی نسبتا دادیم . ممکن است اختلال تا ماه ها و حتی سالها پس از وقوع واقعه پیدا نشود . در معاینه وضعیت روانی بیماران ، اغلب احساس گناه ، طرد شدن و تحقیر دیده می شود . خطای ادراکی و توهم نیز ممکن است وجود داشته باشد .در آزمایش شناختی بیمار ممکن است مختل بودن حافظه و توجه دیده شود . از نظر سیر و پیش آگهی بیماری قابل ذکر است که علائم بیماری ممکن است در طول زمان نوسان داشته باشد . بیشترین شدت این علائم در دوره هایی است که فشار روانی بیمار زیاد است . حدود ۳۰ درصد بیماران کاملا بهبود می یابند . ۱۰ درصد نیز یا هیچ تغییری در علایمشان پیدا نمی شود و یا بدتر می شوند .

## درمان واکنش حاد به استرس

_اجازه دهید بیمار از نظر عاطفی تخلیه شود ، او را تشویق کنید تا آزادانه تجربه ناراحت کننده خود را بازگو کند . بیمار می تواند این کار را در جریان روان درمانی فردی ، گروهی یا تحت تاثیر هیپنوز انجام دهد . در مدت کوتاهی از داروهای ضداضطراب استفاده شود . سعی شود بیمار هر چه سریع تر به سطح عملکردی قبلی خود باز گردد .-

درمان PTSD : دارو درمانی - درمان های غیردارویی : روان درمانی فردی و گروهی ، رفتار درمانی ، شناخت درمانی ،

هیپنوز .

درمان واکنش حاد به استرس

_اجازه دهید بیمار از نظر عاطفی تخلیه شود ، او را تشویق کنید تا آزادانه تجربه ناراحت کننده خود را بازگو کند . بیمار می تواند این کار را در جریان روان درمانی فردی ، گروهی یا تحت تاثیر هیپنوز انجام دهد . در مدت کوتاهی از داروهای ضداضطراب استفاده شود . سعی شود بیمار هر چه سریع تر به سطح عملکردی قبلی خود باز گردد .-

درمان PTSD : دارو درمانی – درمان های غیردارویی : روان درمانی فردی و گروهی ، رفتار درمانی ، شناخت درمانی ، هیپنوز .

### اختلال اضطرابی ژنرالیزه (فراگیر) چیست ؟

_اختلال اضطرابی فراگیر عبارت است از اضطراب و نگرانی مفرط درباره چندین واقعه یا فعالیت در اکثر اوقات روز و طی یک دوره لااقل ۶ ماه ، نگرانی مذکور به سختی مهار می شود و با علایم جسمی نظیر تنش عضلانی ، برافروختگی ، دشواری در خواب و بی قراری همراه است .علایم عمده آن عبارتند از : اضطراب ، تنش حرکتی ، پرکاری دستگاه خودکار و آژیر بودن از نظر شناختی . اضطراب مزبور باید بسیار شدید و مخل سایر جنبه های زندگی فرد باشد . شایع ترین تظاهرات تنش حرکتی عبارتند از : لرزیدن، بی قراری و سردرد. تظاهرات شایع پرکاری دستگاه خودکار مانند کوتاه شدن تنفس،تعریق مفرط، تپش قلب و علائم مختلف گوارشی است. برانگیختگی بیمار از نظر شناختی ، از روی برافروختگی او و زود از جا پریدنش معلوم می شود . درمان تنها در مواردی مانند ناتوانی و ناراحتی یا علائم شدید از دارو استفاده کنید درمان های غیردارویی نظیر انواع روان درمانی ، تغییر محیطی ، ورزش ، تمرینات آرام سازی هستند .

اختلال اضطرابی ژنرالیزه (فراگیر) چیست ؟

_اختلال اضطرابی فراگیر عبارت است از اضطراب و نگرانی مفرط درباره چندین واقعه یا فعالیت در اکثر اوقات روز و طی یک دوره لااقل ۶ ماه ، نگرانی مذکور به سختی مهار می شود و با علایم جسمی نظیر تنش عضلانی ، برافروختگی ، دشواری در خواب و بی قراری همراه است .علایم عمده آن عبارتند از : اضطراب ، تنش حرکتی ، پرکاری دستگاه خودکار و آژیر بودن از نظر شناختی . اضطراب مزبور باید بسیار شدید و مخل سایر جنبه های زندگی فرد باشد . شایع ترین تظاهرات تنش حرکتی عبارتند از : لرزیدن، بی قراری و سردرد. تظاهرات شایع پرکاری دستگاه خودکار مانند کوتاه شدن تنفس،تعریق مفرط، تپش قلب و علائم مختلف گوارشی است. برانگیختگی بیمار از نظر شناختی ، از روی برافروختگی او و زود از جا پریدنش معلوم می شود . درمان تنها در مواردی مانند ناتوانی و ناراحتی یا علائم شدید از دارو استفاده کنید درمان های غیردارویی نظیر انواع روان درمانی ، تغییر محیطی ، ورزش ، تمرینات آرام سازی هستند .

### اختلال وسواس فکری – عملی (OCD) چیست و علل آن کدامن

_ویژگی اصلی OCD وجود وسواس ها یا اجبارهایی مکرر و چنان شدید است که رنج و عذاب قابل ملاحظه ای را برای فرد به بار می آورند . این وسواس ها یا اجبارها سبب اتلاف وقت می شوند و اختلال قابل ملاحظه ای در روند معمولی و طبیعی زندگی ، کارکرد شغلی ، فعالیت های معمول اجتماعی ، با روابط فرد ایجاد می کنند . بیمار مبتلا به وسواس ممکن است فقط وسواس فکری ، وسواس عملی یا هر دوی آنها را با هم داشته باشد .

وسواس عبارت است از فکر ، احساس ، اندیشه یا حس عودکننده و مزاحم . برخلاف وسواس فکری که یک فرآیند ذهنی است . اجبار یا وسواس عملی نوعی رفتار است . بیمار وسواسی از غیر منطقی بودن وسواس هایش آگاهی دارد . میزان شیوع حدود ۲ تا ۳ درصد است . احتمال ابتلا در بزرگسالان در زن و مرد یکسان است اما در نوجوانان به خصوص پسرها است . میانگین سن شروع حدود ۲۰ سالگی است . مجردها بیش از متاهل ها مبتلا می شوند . این بیماری چهارمین بیماری شایع در روان پزشکی است . علت احتمالی اختلال در دستگاه عصبی و بهم خوردن تنظیم ماده ای به نام سروتوئین در مغز است ، هرچند مطالعات جدید در صدد یافتن سایر موارد دخیل در این بیماری هستند . عوامل ارثی هم در ابتلا به این بیماری نقش دارند و بعضی از افراد درجه اول خانواده بیماران وسواسی نیز به این بیماری مبتلا هستند . گاهی فرد پس از بروز حادثه ای مثل بیماری ، حاملگی و ضربه روحی به طور ناگهانی دچار علائم وسواس می شود . مسائل رفتاری از جمله سخت گیری زیاد والدین به کودکان جهت رعایت تمیزی و شست و شوی فراوان ، نیز گاهی سبب بروز علائم وسواس در بزرگسالی می گردد.

اختلال وسواس فکری – عملی (OCD) چیست و علل آن کدامند ؟

_ویژگی اصلی OCD وجود وسواس ها یا اجبارهایی مکرر و چنان شدید است که رنج و عذاب قابل ملاحظه ای را برای فرد به بار می آورند . این وسواس ها یا اجبارها سبب اتلاف وقت می شوند و اختلال قابل ملاحظه ای در روند معمولی و طبیعی زندگی ، کارکرد شغلی ، فعالیت های معمول اجتماعی ، با روابط فرد ایجاد می کنند . بیمار مبتلا به وسواس ممکن است فقط وسواس فکری ، وسواس عملی یا هر دوی آنها را با هم داشته باشد .

وسواس عبارت است از فکر ، احساس ، اندیشه یا حس عودکننده و مزاحم . برخلاف وسواس فکری که یک فرآیند ذهنی است . اجبار یا وسواس عملی نوعی رفتار است . بیمار وسواسی از غیر منطقی بودن وسواس هایش آگاهی دارد . میزان شیوع حدود ۲ تا ۳ درصد است . احتمال ابتلا در بزرگسالان در زن و مرد یکسان است اما در نوجوانان به خصوص پسرها است . میانگین سن شروع حدود ۲۰ سالگی است . مجردها بیش از متاهل ها مبتلا می شوند . این بیماری چهارمین بیماری شایع در روان پزشکی است . علت احتمالی اختلال در دستگاه عصبی و بهم خوردن تنظیم ماده ای به نام سروتوئین در مغز است ، هرچند مطالعات جدید در صدد یافتن سایر موارد دخیل در این بیماری هستند . عوامل ارثی هم در ابتلا به این بیماری نقش دارند و بعضی از افراد درجه اول خانواده بیماران وسواسی نیز به این بیماری مبتلا هستند . گاهی فرد پس از بروز حادثه ای مثل بیماری ، حاملگی و ضربه روحی به طور ناگهانی دچار علائم وسواس می شود . مسائل رفتاری از جمله سخت گیری زیاد والدین به کودکان جهت رعایت تمیزی و شست و شوی فراوان ، نیز گاهی سبب بروز علائم وسواس در بزرگسالی می گردد.

### برای درمان بیماران وسواسی (OCD) چه اقداماتی نیاز ه

_موارد شدید وسواس باعث اختلال در کار روزانه و غیبت از محل کار می شود . چون بیماران علایم خود را مخفی نگه می دارند ، بهتر است در خانواده به این موارد توجه شود و در صورت مشاهده رفتارهای مکرر و خارج از معمول آنها را جهت درمان به روان پزشک ارجاع دهند . جلوگیری از انجام کارهای تکراری مانند شستن و نظافت زیاد و کنترل فراوان سبب ازدیاد اضطراب مبتلایان وسواس می شود . خانواده این بیماران می توانند نقش موثری جهت ارجاع و درمان آنها ایفا کنند .-

–

داروهای موثر و روش های درمانی موثر و مفیدی جهت درمان وسواس در دسترس است . مطابق بررسی ها و تحقیقات انجام شده در زمینه درمان بیماران وسواسی ، بهترین اقدام ، رفتار شناختی – درمانی و دارو درمانی می باشد .– درمان وسواس عملی: بهترین روش غیردارویی،رویارویی ( exposure ) است. این روش شامل :

۱– رویارویی ارادی و عمدی با همه موقعیت های اجتنابی قبلی ۲ – رویارویی مستقیم با محرک های ترسناک ( از جمله افکار )۳ – جلوگیری از آیین مندی های اجباری و رفتارهای خنثی ساز و از آن جمله رفتارهای ناآشکار (یعنی جلوگیری از پاسخ) .– هدف این روش درمانی ارائه شده ، قراردادن فرد در بالاترین سطح ممکن رویارویی و در عین حال حذف هر نوع خنثی سازی است . درمان با مشارکت بیمار و با این هدف که بیمار هرچه زودتر در فرآیتند درمان ، مسئولیت برنامه ریزی و ادامه آن را خود بپذیرد ، صورت می گیرد .–استفاده گسترده از تکالیف خانگی ( Task ) باعث می شود که نیل به هدف های درمان زودتر و با کارایی بیشتری انجام پذیرد . در مراحل بعدی درمان ، بیمار ، خود مسئولیت اجرا و برنامه ریزی درمان را بر عهده می گیرد .

درمان وسواس فکری شامل دو روش است :

–

۱ ) عادت آموزی : بر این فرضیه استوار است که تمرین های اولیه باید به طور مکرر پیش بینی ناپذیر ، افکاری را در طی دوره لازم برای کاهش اضطراب ، برانگیزانند و در عین حال ، هر نوع اجتناب نهفته و رفتارهای خنثی سازی را متوقف نماید . برای آنکه بتوان افکار را به طور مکرر و به شیوه ای پیش بینی پذیر مطرح کرد ، چند راهبرد وجود دارد : الف – بازخوانی آگاهانه فکر و فکر را ایجاد کنید ، تا زمانی که نگفته ام نگه دارید و بعد مکث کنید. این کار را چند بار تکرار کنید .–ب – نوشتن فکر به طور مکرر– ج – گوش دادن به یک " نوارلوپ " فکر با صدای خود بیمار . خصوصا ترکیبی از این راهبردها که با نوار لوپ شروع می شود ، میزان اثر بخشی را بیشتر می کند . ۲ ) ایجاد وقفه در فکر : درمانگر از بیمار می خواهد که صحنه برانگیزاننده فکر و سوالی را تجسم نماید . در صورت لزوم فکر و سوالی را توضیح دهد ، پس یک دفعه درمانگر دستور توقف فکر را به صورت بس کن می دهد و بعد از بیمار می پرسد که چه اتفاقی در مورد فکر وسواسی افتاد .

برای درمان بیماران وسواسی (OCD) چه اقداماتی نیاز هست ؟

_موارد شدید وسواس باعث اختلال در کار روزانه و غیبت از محل کار می شود . چون بیماران علایم خود را مخفی نگه می دارند ، بهتر است در خانواده به این موارد توجه شود و در صورت مشاهده رفتارهای مکرر و خارج از معمول آنها را جهت درمان به روان پزشک ارجاع دهند . جلوگیری از انجام کارهای تکراری مانند شستن و نظافت زیاد و کنترل فراوان سبب ازدیاد اضطراب مبتلایان وسواس می شود . خانواده این بیماران می توانند نقش موثری جهت ارجاع و درمان آنها ایفا کنند .– –

داروهای موثر و روش های درمانی موثر و مفیدی جهت درمان وسواس در دسترس است . مطابق بررسی ها و تحقیقات انجام شده در زمینه درمان بیماران وسواسی ، بهترین اقدام ، رفتار شناختی – درمانی و دارو درمانی می باشد .– درمان وسواس عملی: بهترین روش غیردارویی،رویارویی ( exposure ) است. این روش شامل :

۱– رویارویی ارادی و عمدی با همه موقعیت های اجتنابی قبلی ۲ – رویارویی مستقیم با محرک های ترسناک ( از جمله افکار )۳ – جلوگیری از آیین مندی های اجباری و رفتارهای خنثی ساز و از آن جمله رفتارهای ناآشکار (یعنی جلوگیری از پاسخ) .– هدف این روش درمانی ارائه شده ، قراردادن فرد در بالاترین سطح ممکن رویارویی و در عین حال حذف هر نوع خنثی سازی است . درمان با مشارکت بیمار و با این هدف که بیمار هرچه زودتر در فرآیتند درمان ، مسئولیت برنامه ریزی و ادامه آن را خود بپذیرد ، صورت می گیرد .–استفاده گسترده از تکالیف خانگی ( Task ) باعث می شود که نیل به هدف های درمان زودتر و با کارایی بیشتری انجام پذیرد . در مراحل بعدی درمان ، بیمار ، خود مسئولیت اجرا و برنامه ریزی درمان را بر عهده می گیرد .

درمان وسواس فکری شامل دو روش است :

–

۱ ) عادت آموزی : بر این فرضیه استوار است که تمرین های اولیه باید به طور مکرر پیش بینی ناپذیر ، افکاری را در طی

دوره لازم برای کاهش اضطراب ، برانگیزانند و در عین حال ، هر نوع اجتناب نهفته و رفتارهای خنثی سازی را متوقف نماید . برای آنکه بتوان افکار را به طور مکرر و به شیوه ای پیش بینی پذیر مطرح کرد ، چند راهبرد وجود دارد : الف - بازخوانی آگاهانه فکر و فکر را ایجاد کنید ، تا زمانی که نگفته ام نگه دارید و بعد مکث کنید. این کار را چند بار تکرار کنید .-ب - نوشتن فکر به طور مکرر- ج - گوش دادن به یک " نوارلوپ " فکر با صدای خود بیمار . خصوصا ترکیبی از این راهبردها که با نوار لوپ شروع می شود ، میزان اثر بخشی را بیشتر می کند . ۲ ) ایجاد وقفه در فکر : درمانگر از بیمار می خواهد که صحنه برانگیزاننده فکر و سوالی را تجسم نماید . در صورت لزوم فکر و سوالی را توضیح دهد ، پس یک دفعه درمانگر دستور توقف فکر را به صورت بس کن می دهد و بعد از بیمار می پرسد که چه اتفاقی در مورد فکر وسواسی افتاد .

### تریکوتیلومانیا ( وسواس موکنی ) چگونه است ؟

_ویژگی اساسی تریکوتیلومانیا یا وسواس کندن مو ، عبارت است از کندن مکرر مو که سبب از دست دادن محسوس مو می شود . پیش از اقدام به کندن مو ، بیمار دچار حس فزاینده ای از تنش می شود و با کندن مو احساس رضایت یا تسکین به وی دست می دهد .

در این اختلال همه مناطق بدن ممکن است درگیر شود ، ولی کندن موی سر شایع تر از سایر قسمت هاست. سایر نواحی درگیر عبارتند از : ابروها ، پلک ها و ریش . کندن مو دردناک نیست ، هرچند خارش و سوزش در نواحی مبتلا ممکن است وجود داشته باشد . این بیماران معمولا- به نظر نمی رسد از رفتارشان ناراحت باشند . در زنان شایع تر از مردان است. عموما در کودکی یا نوجوانی آغاز می شود . درمان آن عبارت است از : الف ) ۱ - رفتاردرمانی به ویژه بیزاری درمانی:همراه کردن یک محرک دردناک مثل شوک خفیف الکتریکی با عمل کندن مو به وسیله بیمار ، سبب شرطی شدت وی نسبت به کندن موها می شود . یا به بیمار توصیه می شود ، یک کش لاستیکی به دور موچ خود ببندد و در مواقعی که احساس اجبار برای کندن موهایش دارد ، به جای آن از کش لاستیکی استفاده نماید .- ۲ - درمان با هیپنوتیزم و تلقین

-

۳ - خانواده درمانی

ب ) درمان دارویی

تریکوتیلومانیا ( وسواس موکنی ) چگونه است ؟

_ویژگی اساسی تریکوتیلومانیا یا وسواس کندن مو ، عبارت است از کندن مکرر مو که سبب از دست دادن محسوس مو می شود . پیش از اقدام به کندن مو ، بیمار دچار حس فزاینده ای از تنش می شود و با کندن مو احساس رضایت یا تسکین به وی دست می دهد .

در این اختلال همه مناطق بدن ممکن است درگیر شود ، ولی کندن موی سر شایع تر از سایر قسمت هاست. سایر نواحی درگیر عبارتند از : ابروها ، پلک ها و ریش . کندن مو دردناک نیست ، هرچند خارش و سوزش در نواحی مبتلا ممکن است وجود داشته باشد . این بیماران معمولا- به نظر نمی رسد از رفتارشان ناراحت باشند . در زنان شایع تر از مردان است. عموما در کودکی یا نوجوانی آغاز می شود . درمان آن عبارت است از : الف ) ۱ - رفتاردرمانی به ویژه بیزاری درمانی:همراه کردن یک محرک دردناک مثل شوک خفیف الکتریکی با عمل کندن مو به وسیله بیمار ، سبب شرطی شدت وی نسبت به کندن موها می شود . یا به بیمار توصیه می شود ، یک کش لاستیکی به دور موچ خود ببندد و در مواقعی که احساس اجبار برای کندن موهایش دارد ، به جای آن از کش لاستیکی استفاده نماید .- ۲ - درمان با هیپنوتیزم و تلقین -

۳ - خانواده درمانی

ب ) درمان دارویی

### اختلال انفجاری متناوب یعنی چه ؟

_تشخیص اختلال انفجاری متناوب زمانی مطرح می شود که شرح حال بیمار نشان دهنده وجود چندین دوره مشخص باشد که در طی آنها شخص قادر به مقاومت در برابر تکانه های پرخاشگرانه نیست و نجر به اعمال تهاجمی جدی و اعمال تخریبی می شود . میزان پرخاشگری ابراز شده در طی هر دوره هیچ تناسبی با عوامل زمینه ساز روانی اجتماعی استرس زا ندارد .سوابق بیمار معمولا- نشان می دهد که دوران کودکی در جوی ار اعتیاد به الکل ، خشونت و بی ثباتی هیجانی سپری شده است . سوابق کاری بیماران بد است و اغلب اظهار می کنند ، شغلشان را از دست داده اند و دچار مشکلات زناشویی و درگیری با قانون هستند . معمولا- بیماران مبتلا- به این اختلال ، مردان تنومند و وابسته ای هستند که حس مردانگی آنها ضعیف است .-پس از دوره خشونت اغلب خود دچار اضطراب ، احساس گناه و افسردگی شدید می شود . در اکثر موارد شدت اختلال با شروع میانسالی فروکش می کند . درمان غیر دارویی شامل : روان درمانی فردی و گروهی ، خانواده درمانی و درمان دارویی است.

اختلال انفجاری متناوب یعنی چه ؟

_تشخیص اختلال انفجاری متناوب زمانی مطرح می شود که شرح حال بیمار نشان دهنده وجود چندین دوره مشخص باشد که در طی آنها شخص قادر به مقاومت در برابر تکانه های پرخاشگرانه نیست و نجر به اعمال تهاجمی جدی و اعمال تخریبی می شود . میزان پرخاشگری ابراز شده در طی هر دوره هیچ تناسبی با عوامل زمینه ساز روانی اجتماعی استرس زا ندارد .سوابق بیمار معمولا- نشان می دهد که دوران کودکی در جوی ار اعتیاد به الکل ، خشونت و بی ثباتی هیجانی سپری شده است . سوابق کاری بیماران بد است و اغلب اظهار می کنند ، شغلشان را از دست داده اند و دچار مشکلات زناشویی و درگیری با قانون هستند . معمولا- بیماران مبتلا- به این اختلال ، مردان تنومند و وابسته ای هستند که حس مردانگی آنها ضعیف است .-پس از دوره خشونت اغلب خود دچار اضطراب ، احساس گناه و افسردگی شدید می شود . در اکثر موارد شدت اختلال با شروع میانسالی فروکش می کند . درمان غیر دارویی شامل : روان درمانی فردی و گروهی ، خانواده درمانی و درمان دارویی است.

### اختلالات تجزیه ای ( Dissociative Disorder ) کدامند

_ویژگی اساسی اختلالات تجزیه ای " حالت گسیختگی هشیاری ، حافظه ، هویت و یا ادراک محیط " ذکر شده است . چهار اختلال تجزیه ای شامل فراموشی تجزیه ای ، فرار تجزیه ای ، اختلال هویت تجزیه ای و اختلال مسخ شخصیت است .

فراموشی تجزیه ای: این فراموشی بین اختلال فراموشی، فرار و اختلال هویت تجزیه ای مشترک است. نشانه کلیدی آن ناتوانایی در به خاطر آوردن اطلاعاتی است که معمولا با حادثه ای آسیب رسان یا استرس زا در زندگی فرد ارتباط دارند . این ناتوانایی را نمی توان با فراموشکاری عادی توجیه کرد و قرائنی به نفع اختلال مغزی زمینه ای وجود ندارد . این بیماران به جز فراموشکاری مشکل دیگری ندارند و عملکرد آنان سالم است .فراموشکاری ممکن است برای بیمار ، نفع اولیه یا ثانویه داشته باشد . علایم فراموشکاری تجزیه ای معمولا به طور ناگهانی برطرف می شوند و بهبودی کامل است و عود به ندرت روی می دهد .-

فرار تجزیه ای : بیمار معمولا در مسیر هدفداری از خانه خود دور می شود و این حالت اغلب چند روز طول می کشد . در خلال این دوره بیمار نسبت به زندگی و ارتباطات گذشته خود فراموشی کامل دارد . آنها قادر نیستند جنبه های مهم هویت پیشین ( نام - خانواده - شغل ) را به یاد آورند . این اختلال نادر و کوتاه مدت است که چند ساعت تا چند روز طول می کشد . به طور کلی بهبود سریع و خود به خودی و عود آن نادر است .

اختلالات تجزیه ای ( Dissociative Disorder ) کدامند ؟

_ویژگی اساسی اختلالات تجزیه ای " حالت گسیختگی هشیاری ، حافظه ، هویت و یا ادراک محیط " ذکر شده است . چهار اختلال تجزیه ای شامل فراموشی تجزیه ای ، فرار تجزیه ای ، اختلال هویت تجزیه ای و اختلال مسخ شخصیت است .

فراموشی تجزیه ای: این فراموشی بین اختلال فراموشی، فرار و اختلال هویت تجزیه ای مشترک است. نشانه کلیدی آن ناتوانایی در به خاطر آوردن اطلاعاتی است که معمولا با حادثه ای آسیب رسان یا استرس زا در زندگی فرد ارتباط دارند . این ناتوانایی را نمی توان با فراموشکاری عادی توجیه کرد و قرائنی به نفع اختلال مغزی زمینه ای وجود ندارد . این بیماران به جز فراموشکاری مشکل دیگری ندارند و عملکرد آنان سالم است .فراموشکاری ممکن است برای بیمار ، نفع اولیه یا ثانویه داشته باشد . علایم فراموشکاری تجزیه ای معمولا به طور ناگهانی برطرف می شوند و بهبودی کامل است و عود به ندرت روی می دهد .-

فرار تجزیه ای : بیمار معمولا در مسیر هدفداری از خانه خود دور می شود و این حالت اغلب چند روز طول می کشد . در خلال این دوره بیمار نسبت به زندگی و ارتباطات گذشته خود فراموشی کامل دارد . آنها قادر نیستند جنبه های مهم هویت پیشین ( نام - خانواده - شغل ) را به یاد آورند . این اختلال نادر و کوتاه مدت است که چند ساعت تا چند روز طول می کشد . به طور کلی بهبود سریع و خود به خودی و عود آن نادر است .

### اختلال هویت تجزیه ای

_این اختلال که قبلا به اختلال شخصیت چندگانه نیز مشهور بود ، علت آن به طور مشخص با حوادث آسیب رسان و معمولا با سوءرفتار جنسی یا جسمی در کودکی مربوط است . این افراد دو یا چند شخصیت مجزا دارند که هر یک از آنها در دوره ای که آن شخصیت خاص تسلط دارد ، تعیین کننده رفتار و نگرش فرد است . گذر از یک شخصیت به شخصیت دیگر اغلب به صورت ناگهانی و نمایش گونه صورت می گیرد . بیماران به طور عمده در هر وضعیت شخصتی ، از وجود شخصیت های دیگر و رویدادهایی که در جریان تسلط آنها گذشته است ، آگاه نیستند .

اختلال هویت تجزیه ای

_این اختلال که قبلا به اختلال شخصیت چندگانه نیز مشهور بود ، علت آن به طور مشخص با حوادث آسیب رسان و معمولا با سوءرفتار جنسی یا جسمی در کودکی مربوط است . این افراد دو یا چند شخصیت مجزا دارند که هر یک از آنها در دوره ای که آن شخصیت خاص تسلط دارد ، تعیین کننده رفتار و نگرش فرد است . گذر از یک شخصیت به شخصیت دیگر اغلب به صورت ناگهانی و نمایش گونه صورت می گیرد . بیماران به طور عمده در هر وضعیت شخصتی ، از وجود شخصیت های دیگر و رویدادهایی که در جریان تسلط آنها گذشته است ، آگاه نیستند .

### مسخ شخصیت

_این اختلال که عبارت است از یک احساس مداوم یا عود کننده جدایی از فرایندهای ذهنی یا بدنی به طوری که گویی شخص از بیرون نظاره گر این فرایندهاست . در خلال احساس مسخ شخصیت ، واقعیت سنجی فرد دست نخورده می ماند . هم چنین اختلال به حدی است که سبب اختلال در کارکردهای شغلی ، اجتماعی و یا سایر کارکردهای مهم فرد می شود . ویژگی اساسی آن ، کیفیت غیرواقعی بودن و بیگانگی است . مسخ شخصیت به عنوان تجربه اتفاقی در زندگی بسیاری از افراد ، پدیده ای شایع است ولی لزوما بیمارگونه نیست . مسخ گذرای شخصیت در ۷۰ درصد کل جمعیت ممکن است روی دهد . درمان: مصاحبه کامل روان پزشکی و تخلیه هیجانی،مصاحبه با استفاده از دارو و تخلیه هیجانی، مصاحبه با استفاده از هیپنوتیزم،روان درمانی و دارو درمانی از انواع روش های درمانی این اختلال است _ .این اختلال که عبارت است از یک احساس مداوم یا عود کننده جدایی از فرایندهای ذهنی یا بدنی به طوری که گویی شخص از بیرون نظاره گر این فرایندهاست. در خلال احساس مسخ شخصیت ، واقعیت سنجی فرد دست نخورده می ماند . هم چنین اختلال به حدی است که سبب اختلال در کارکردهای شغلی ، اجتماعی و یا سایر کارکردهای مهم فرد می شود . ویژگی اساسی آن ، کیفیت غیرواقعی بودن و بیگانگی است . مسخ شخصیت به عنوان تجربه اتفاقی در زندگی بسیاری از افراد ، پدیده ای شایع است ولی لزوما بیمارگونه نیست . مسخ گذرای شخصیت در ۷۰ درصد کل جمعیت ممکن است روی دهد . درمان: مصاحبه کامل روان پزشکی و تخلیه هیجانی،مصاحبه با استفاده از دارو و تخلیه هیجانی، مصاحبه با استفاده از هیپنوتیزم،روان درمانی و دارو درمانی از انواع روش های درمانی این اختلال است .

مسخ شخصیت

_این اختلال که عبارت است از یک احساس مداوم یا عود کننده جدایی از فرایندهای ذهنی یا بدنی به طوری که گویی شخص از بیرون نظاره گر این فرایندهاست . در خلال احساس مسخ شخصیت ، واقعیت سنجی فرد دست نخورده می ماند . هم چنین اختلال به حدی است که سبب اختلال در کارکردهای شغلی ، اجتماعی و یا سایر کارکردهای مهم فرد می شود . ویژگی اساسی آن ، کیفیت غیرواقعی بودن و بیگانگی است . مسخ شخصیت به عنوان تجربه اتفاقی در زندگی بسیاری از افراد ، پدیده ای شایع است ولی لزوما بیمارگونه نیست . مسخ گذرای شخصیت در ۷۰ درصد کل جمعیت ممکن است روی دهد . درمان: مصاحبه کامل روان پزشکی و تخلیه هیجانی،مصاحبه با استفاده از دارو و تخلیه هیجانی، مصاحبه با استفاده از هیپنوتیزم،روان درمانی و دارو درمانی از انواع روش های درمانی این اختلال است _ .این اختلال که عبارت است از یک احساس مداوم یا عود کننده جدایی از فرایندهای ذهنی یا بدنی به طوری که گویی شخص از بیرون نظاره گر این فرایندهاست. در خلال احساس مسخ شخصیت ، واقعیت سنجی فرد دست نخورده می ماند . هم چنین اختلال به حدی است که سبب اختلال در کارکردهای شغلی ، اجتماعی و یا سایر کارکردهای مهم فرد می شود . ویژگی اساسی آن ، کیفیت غیرواقعی بودن و بیگانگی است . مسخ شخصیت به عنوان تجربه اتفاقی در زندگی بسیاری از افراد ، پدیده ای شایع است ولی لزوما بیمارگونه نیست . مسخ گذرای شخصیت در ۷۰ درصد کل جمعیت ممکن است روی دهد . درمان: مصاحبه کامل روان پزشکی و تخلیه هیجانی،مصاحبه با استفاده از دارو و تخلیه هیجانی، مصاحبه با استفاده از هیپنوتیزم،روان درمانی و دارو درمانی از انواع روش های درمانی این اختلال است .

### اختلال انطباقی چیست ؟

_اختلالات انطباقی و واکنش های غیر انطباقی کوتاه مدت نسبت به موضوعاتی هستند که شخص عادی آن را یک مصیبت شخصی و روانپزشک آن را یک استرس زای روانی - اجتماعی می داند . انتظار می رود که اختلال انطباق مدت کوتاهی پس از رفع عامل استرس زا برطرف شود و یا اگر پایدار می ماند ، سطح جدیدی از سازگاری حاصل شده باشد .استرس زاها بیشتر رویدادهایی روزمره هستند که به کرات دیده می شوند. مثل فقدان شخصی محبوب ، تغییر شغل یا تغییر وضعیت مالی ، اختلالات انطباق یکی از شایع ترین تشخیص روان پزشکی در بیمارانی است که به دلیل مشکلات جراحی و طبی بستری شده اند . فهم عواملی نظیر ماهیت عامل استرس زا ، معنی خودآگاه و ناخودآگاه عامل استرس زا و آسیب پذیری قبلی بیمار مهم است .اختلال انطباقی ممکن است توام با خلق افسرده ، اضطراب ، آشفتگی رفتاری و هیجانی باشد و درمان آن شامل دارو درمانی و روان درمانی است .

اختلال انطباقی چیست ؟

_اختلالات انطباقی و واکنش های غیر انطباقی کوتاه مدت نسبت به موضوعاتی هستند که شخص عادی آن را یک مصیبت شخصی و روانپزشک آن را یک استرس زای روانی - اجتماعی می داند . انتظار می رود که اختلال انطباق مدت کوتاهی پس از رفع عامل استرس زا برطرف شود و یا اگر پایدار می ماند ، سطح جدیدی از سازگاری حاصل شده باشد .استرس زاها بیشتر رویدادهایی روزمره هستند که به کرات دیده می شوند. مثل فقدان شخصی محبوب ، تغییر شغل یا تغییر وضعیت مالی ، اختلالات انطباق یکی از شایع ترین تشخیص روان پزشکی در بیمارانی است که به دلیل مشکلات جراحی و طبی بستری شده اند . فهم عواملی نظیر ماهیت عامل استرس زا ، معنی خودآگاه و ناخودآگاه عامل استرس زا و آسیب پذیری قبلی بیمار مهم است .اختلال انطباقی ممکن است توام با خلق افسرده ، اضطراب ، آشفتگی رفتاری و هیجانی باشد و درمان آن شامل دارو درمانی و روان درمانی است .

### آمنزی یا اختلال فراموشی چیست ؟

_اختلال فراموشی عبارت است از " اختلال حافظه که همراه با اختلالات چشمگیر کارکردهای شناختی نباشد . " ویژگی اصلی اختلال فراموشی ، مختل بودن حافظه است که باعث افت کارایی شغلی فرد می شود . معمولا در اختلال فراموشی حافظه کوتاه مدت و حافظه اخیر مختل می شود ولی حافظه دور و حافظه فوری مختل نمی شود . در برخی از بیماران اختلال به قدری شدید است که جهت یابی زمان و مکان دچار مشکل می شود .باید توجه داشت که اگر فراموشی همراه با اختلال بارز هوشیاری باشد ، تشخیص دلیروم مطرح می شود و چنانچه کارکردهای شناختی فرد به تدریج مختل شود ، تشخیص دمانس باید در اولویت قرار گیرد . مقداری از علل مهم بیماری عبارتند از : کمبود ویتامین ، هیپوگلسمی ، هیپوکسی ، تشنج ها ، درمان با الکتروشوک ، اختلالات جریان خون مغزی و انجام جراحی مغز و بیماری MS را نام برد . درمان: درمان کلی برای این بیماری وجود ندارد . بهترین کمکی که می شود به این بیماران کرد ، اقدامات حمایتی و درمان و کنترل علت ایجاد کننده است .

آمنزی یا اختلال فراموشی چیست ؟

_اختلال فراموشی عبارت است از " اختلال حافظه که همراه با اختلالات چشمگیر کارکردهای شناختی نباشد . " ویژگی اصلی اختلال فراموشی ، مختل بودن حافظه است که باعث افت کارایی شغلی فرد می شود . معمولا در اختلال فراموشی حافظه کوتاه مدت و حافظه اخیر مختل می شود ولی حافظه دور و حافظه فوری مختل نمی شود . در برخی از بیماران اختلال به قدری شدید است که جهت یابی زمان و مکان دچار مشکل می شود .باید توجه داشت که اگر فراموشی همراه با اختلال بارز هوشیاری باشد ، تشخیص دلیروم مطرح می شود و چنانچه کارکردهای شناختی فرد به تدریج مختل شود ، تشخیص دمانس باید در اولویت قرار گیرد . مقداری از علل مهم بیماری عبارتند از : کمبود ویتامین ، هیپوگلسمی ، هیپوکسی ، تشنج ها ، درمان با الکتروشوک ، اختلالات جریان خون مغزی و انجام جراحی مغز و بیماری MS را نام برد . درمان: درمان کلی برای این بیماری وجود ندارد . بهترین کمکی که می شود به این بیماران کرد ، اقدامات حمایتی و درمان و کنترل علت ایجاد کننده است .

### دلیریوم یعنی چه ؟

_دلیریوم عبارت است از اختلال در هشیاری و کاهش میزان آگاهی فرد از محیط پیرامون که در طی مدت زمانی کوتاهی بروز نماید . علامت عمده دلیریوم ، اختلال هشیاری است که معمولاـ با اختلالاتی در کارکردهای شناختی فرد همراه می شود . در صورت یافتن علت ایجاد کننده آن و درمان مناسب ، بهبود به سرعت حاصل خواهد شد .دلیریوم یک سندرم است نه بیماری . علل ایجاد کننده دلیریوم متعدد است . برخی از این علل عبارتند از : صرع ، نارسایی کبدی و کلیوی ، مسمومیت با برخی از داروها .-دلیریوم ، اختلالی شایع است و بیشترین درصد دلیریوم متعاقب عمل جراحی قلب است که تا ۹۰ درصد گزارش شده است . سن بالاـ ریسک فاکتور مهمی است . درمان : دارو درمانی - درمان های عمومی و حمایتی ( حتی المقدور افراد آشنا بر بالین بیمار حضور یابند ) - از علائم نشان دهنده زمان مانند ساعت و تقویم استفاده شود .- تغذیه کافی - خودداری از ایجاد محرومیت یا تحریک حسی بیش از حد ( نور و صدا ) .

دلیریوم یعنی چه ؟

_دلیریوم عبارت است از اختلال در هشیاری و کاهش میزان آگاهی فرد از محیط پیرامون که در طی مدت زمانی کوتاهی بروز نماید . علامت عمده دلیریوم ، اختلال هشیاری است که معمولاـ با اختلالاتی در کارکردهای شناختی فرد همراه می شود . در صورت یافتن علت ایجاد کننده آن و درمان مناسب ، بهبود به سرعت حاصل خواهد شد .دلیریوم یک سندرم است نه بیماری . علل ایجاد کننده دلیریوم متعدد است . برخی از این علل عبارتند از : صرع ، نارسایی کبدی و کلیوی ، مسمومیت با برخی از داروها .-دلیریوم ، اختلالی شایع است و بیشترین درصد دلیریوم متعاقب عمل جراحی قلب است که تا ۹۰ درصد گزارش شده است . سن بالاـ ریسک فاکتور مهمی است . درمان : دارو درمانی - درمان های عمومی و حمایتی ( حتی المقدور افراد آشنا بر بالین بیمار حضور یابند ) - از علائم نشان دهنده زمان مانند ساعت و تقویم استفاده شود .- تغذیه کافی - خودداری از ایجاد محرومیت یا تحریک حسی بیش از حد ( نور و صدا ) .

### دمانس چیست ؟

_دمانس عبارت است از " نواقصی در کارکردهای شناختی فرد " که شامل اختلال حافظه می باشد . اصولا کارکردهایی که در دمانس مختل می شوند ، شامل حافظه، هوش ، یادگیری، زبان ، توانایی حل مسئله ، جهت یابی ، ادراک ، توجه ، تمرکز ، قضاوت و توانایی های اجتماعی و شخصیت است . هم چنین این نواقص به تدریج اختلال چشمگیری در کارکردهای اجتماعی یا شغلی فرد ایجاد می کند . سیر دمانس ممکن است پیشرونده یا ثابت، پایدار یا مواج باشد . با وجود آنکه دمانس ویژه سنین بالاست ، اما گاهی در سنین ۵۰ - ۴۰ سالگی نیز دیده می شود که به آن دمانس زودرس می گویند . شایع ترین نوع دمانس ، آلزایمر است . تقریبا ۵ درصد افراد سنین ۶۵ سال ، آلزایمر دارند .ریسک فاکتورهای دمانس نوع آلزایمر عبارتند از : جنس مونث ، سابقه این بیماری در بستگان درجه اول ، سابقه ضربه سر .

دمانس چیست ؟

_دمانس عبارت است از " نواقصی در کارکردهای شناختی فرد " که شامل اختلال حافظه می باشد . اصولا کارکردهایی که در دمانس مختل می شوند ، شامل حافظه، هوش ، یادگیری، زبان ، توانایی حل مسئله ، جهت یابی ، ادراک ، توجه ، تمرکز ،

قضاوت و توانایی های اجتماعی و شخصیت است . هم چنین این نواقص به تدریج اختلال چشمگیری در کارکردهای اجتماعی یا شغلی فرد ایجاد می کند . سیر دمانس ممکن است پیشرونده یا ثابت، پایدار یا مواج باشد . با وجود آنکه دمانس ویژه سنین بالاست ، اما گاهی در سنین ۵۰ - ۴۰ سالگی نیز دیده می شود که به آن دمانس زودرس می گویند . شایع ترین نوع دمانس ، آلزایمر است . تقریبا ۵ درصد افراد سنین ۶۵ سال ، آلزایمر دارند .ریسک فاکتورهای دمانس نوع آلزایمر عبارتند از : جنس مونث ، سابقه این بیماری در بستگان درجه اول ، سابقه ضربه سر .

### آیا آلزایمر قابل درمان است ؟

_الف - اقدامات کلی درمان : شناسایی و درمان عوامل طبی همراه با بیماری ، ویزیت مکرر و منظم بیمار، کنترل از نظر خودکشی یا صدمه به خود ، محدودیت یا ممنوعیت رانندگی برای بیمار، آموزش به خانواده در مورد ماهیت بیماری و نحوه مراقبت از بیمار

ب - درمان روانی - اجتماعی : ایجاد مشغولیت برای بیمار ( گذراندن اوقات فراغت - هنر درمانی ، کارهای دستی ساده و ... ) ، یادآوری خاطرات گذشته بیمار که خلق و روحیه او را بهتر کند . درمان شناختی و رویارو کردن بیمار با واقعیات-

ج: دارو درمانی .

د - برنامه های حمایتی : اختلال در حد خفیف - به جهت یابی بیمار کمک شود ( تقویم، ساعت، تلویزیون ) کمک های حمایتی و مددکاری برای خانواده بیمار ، برای تنظیم وصیت نامه، تصمیم گیری های مالی ، تعیین قیم و ... برنامه ریزی شود ، محدودیت یا ممنوعیت رانندگی در مورد بیماری اعمال شود . اختلال در حد متوسط - مراقبت از بیمار جهت کاهش خطر صدمه ، ممنوعیت مطلق برای رانندگی اعمال شود . اختلال در حد شدید و بسیار شدید - کمک به بیمار در لباس پوشیدن ، تغذیه ، حمام و سایر مراقبت های بهداشتی ، نگهداری در موسسات مربوطه و توجه به اطرافیان و خانواده بیمار .

آیا آلزایمر قابل درمان است ؟

_الف - اقدامات کلی درمان : شناسایی و درمان عوامل طبی همراه با بیماری ، ویزیت مکرر و منظم بیمار، کنترل از نظر خودکشی یا صدمه به خود ، محدودیت یا ممنوعیت رانندگی برای بیمار، آموزش به خانواده در مورد ماهیت بیماری و نحوه مراقبت از بیمار

ب - درمان روانی - اجتماعی : ایجاد مشغولیت برای بیمار ( گذراندن اوقات فراغت - هنر درمانی ، کارهای دستی ساده و ... ) ، یادآوری خاطرات گذشته بیمار که خلق و روحیه او را بهتر کند . درمان شناختی و رویارو کردن بیمار با واقعیات-

ج: دارو درمانی .

د - برنامه های حمایتی : اختلال در حد خفیف - به جهت یابی بیمار کمک شود ( تقویم، ساعت، تلویزیون ) کمک های حمایتی و مددکاری برای خانواده بیمار ، برای تنظیم وصیت نامه، تصمیم گیری های مالی ، تعیین قیم و ... برنامه ریزی شود ، محدودیت یا ممنوعیت رانندگی در مورد بیماری اعمال شود . اختلال در حد متوسط - مراقبت از بیمار جهت کاهش خطر صدمه ، ممنوعیت مطلق برای رانندگی اعمال شود . اختلال در حد شدید و بسیار شدید - کمک به بیمار در لباس پوشیدن ، تغذیه ، حمام و سایر مراقبت های بهداشتی ، نگهداری در موسسات مربوطه و توجه به اطرافیان و خانواده بیمار .

### اختلال هویت جنسی چیست ؟

_در کشور ما به دلیل مسائل فرهنگی ، خیلی کم به موضوعات مربوط به مسائل جنسی از دیدگاه روان شناسی و روان پزشکی پرداخته شده است و همواره کمبود بحث و تحقیق در این مورد احساس شده است . گونه ای از رفتار جنسی که اهمیت زیادی به آن داده شده است ، اختلال هویت جنسی (دگر جنس باوری) است . در این اختلال بیمار ، تمایلات قوی و دائمی برای به دست آوردن نقش و وضعیت جنس مقابل را دارد. متاسفانه در مورد تاریخچه این اختلال در کشور ما اطلاعات چندانی نداریم . تغییر عمده ای که درباره درمان بیماران دگرجنس باور صورت گرفته ، جایز شمردن عمل جراحی تغییر جنسیت است .-جامعه باید دگرجنس باروری را به عنوان یک بیماری و نه به عنوان یک انحراف بشناسد و فرد دگرجنس باور را بیماری نیازمند به درمان بداند.

اختلال هویت جنسی چیست ؟

_در کشور ما به دلیل مسائل فرهنگی ، خیلی کم به موضوعات مربوط به مسائل جنسی از دیدگاه روان شناسی و روان پزشکی پرداخته شده است و همواره کمبود بحث و تحقیق در این مورد احساس شده است . گونه ای از رفتار جنسی که اهمیت زیادی به آن داده شده است ، اختلال هویت جنسی (دگر جنس باوری) است . در این اختلال بیمار ، تمایلات قوی و دائمی برای به دست آوردن نقش و وضعیت جنس مقابل را دارد. متاسفانه در مورد تاریخچه این اختلال در کشور ما اطلاعات چندانی نداریم . تغییر عمده ای که درباره درمان بیماران دگرجنس باور صورت گرفته ، جایز شمردن عمل جراحی تغییر جنسیت است .-جامعه باید دگرجنس باروری را به عنوان یک بیماری و نه به عنوان یک انحراف بشناسد و فرد دگرجنس باور را بیماری نیازمند به درمان بداند.

### درمان دگرجنس باور چگونه است ؟

- روان درمانی و گروه های حمایتی همتاها ، روان کاوی ۲ - آزمون زندگی واقعی ( حمایت های روانی - اجتماعی در طی آزمون زندگی واقعی )۳ - درمان هورمونی-۴ - درمان جراحی ۵ - سایر اقدامات درمانی ( گفتار درمانی - جراحی پلاستیک - الکترولیز ) در مطالعه ای که بلن کارد و همکارانش (۱۹۸۹) بر عده ای از دگرجنس باورهای مرد ، پس از جراحی انجام دادند،مشخص شد که تاسف و اندوه پس از جراحی با مسائل زیر در ارتباط است: ۱ ) کاهش درآمد نقش زنانه۲ ) شکست در به دست آوردن بدنی که در جستجویش بوده اند و از جمله عدم وجود جذابیت کافی زنانه .-نکته حائز اهمیت در انطباق بهتر پس از تغییر جنسیت در این بیماران،وجود حمایت های اجتماعی و به ویژه حمایت اعضاء خانواده از فردی است که اقدام به جراحی کرده است . بنابراین آماده کردن اعضای خانواده، دادن آموزش های لازم به آنها در این زمینه و روان درمانی خانوادگی توصیه می شود .

درمان دگرجنس باور چگونه است ؟

- روان درمانی و گروه های حمایتی همتاها ، روان کاوی ۲ - آزمون زندگی واقعی ( حمایت های روانی - اجتماعی در طی آزمون زندگی واقعی )۳ - درمان هورمونی-۴ - درمان جراحی ۵ - سایر اقدامات درمانی ( گفتار درمانی - جراحی پلاستیک - الکترولیز ) در مطالعه ای که بلن کارد و همکارانش (۱۹۸۹) بر عده ای از دگرجنس باورهای مرد ، پس از جراحی انجام دادند،مشخص شد که تاسف و اندوه پس از جراحی با مسائل زیر در ارتباط است: ۱ ) کاهش درآمد نقش زنانه۲ ) شکست در به دست آوردن بدنی که در جستجویش بوده اند و از جمله عدم وجود جذابیت کافی زنانه .-نکته حائز اهمیت در انطباق بهتر پس از تغییر جنسیت در این بیماران،وجود حمایت های اجتماعی و به ویژه حمایت اعضاء خانواده از فردی است که اقدام به جراحی کرده است . بنابراین آماده کردن اعضای خانواده، دادن آموزش های لازم به آنها در این زمینه و روان درمانی خانوادگی توصیه می شود .

### چه کسانی خودکشی می کنند ؟

_امروزه بیشتر محققین غربی خودکشی را پدیده اجتماعی پیچیده ای می دانند که با عوامل روان شناختی ، بیولوژیک و اجتماعی در ارتباط است . اعتقاد بر این است که خودکشی از احساس غیر قابل تحمل بودن زندگی به وسیله فرد ناشی می شود . این افراد مرگ را تنها راه گریز از درد و مصیبت های فراوان ، بیماری های لاعلاج ، شکست های عاطفی و ... می دانند . شخصی که خودکشی می کند ، تنهایی و ناامیدی را تجربه کرده است . این افراد تعارضات دوگانه ای بین زندگی همراه با استرس بی پایان و عدم امکان هرگونه تغییر یا بهبود در شرایط آن را دارند . به طور کلی نمی توان خودکشی را یک عمل تصادفی دانست ، بلکه خودکشی نوعی رهایی از مشکلات و بحران هایی است که رنج بسیار زیادی را برای فرد ایجاد کرده است . ۹۵ درصد افرادی که خودکشی می کنند ، دچار نوعی بیماری روانی هستند که در ذیل توضیح داده می شود .

۱ - شایع ترین بیماری روانی در این بیماران افسردگی ( به ویژه بیماران افسرده هذیانی ) است. مهم ترین عامل پیش بینی خودکشی در بیماران افسرده ، احساس ناامیدی و درماندگی است . ۲ - اسکیزوفرنی ۱۰ درصد موارد را شامل می شود. این بیماران به دلیل افکار هذیانی یا توهمات شنوایی آمرانه دست به خودکشی می زنند .- ۳ - دمانس و دلیریوم در ۵ درصد موارد علت خودکشی هستند . در این بیماران علت اصلی افسردگی یا اختلال شناختی همراه با دنمانس یا دلیریوم است .۴ - اختلالات همراه به ویژه اعتیاد به الکل یا موادمخدر یا اختلالات شخصیتی نیز از اختلالات زمینه ای موجود در بیمارانی است که اقدام به خودکشی می کنند . ۵ - پنج درصد افرادی که خودکشی می کنند ، بیماری روانی خاصی ندارند . از دست دادن روحیه ، بیماری های کشنده و انتهایی ، دردهای مزمن ، از علل خودکشی در این گروه است . سایر عوامل موثر در ارزیابی خطر خودکشی عبارتند از : انزوای اجتماعی و نداشتن منابع حمایت کننده ، داشتن یک هدف و نقشه برای خودکشی ، سابقه خودکشی های قبلی به خصوص اگر آخرین اقدام جدی و برنامه ریزی شده بوده است ، احساس اینکه خودکشی تنها راه حل است ، جنس مذکر ، افزایش سن ، تجرد ( مرگ همسر یا طلاق ) ، بیکاری و مهارت های شغلی پایین . درمان : بهترین درمان پیشگیری است . چرا که اغلب خودکشی ها در بیماران روان پزشکی اتفاق می افتد ، که با درمان مناسب می توان از بروز آن جلوگیری کرد .- الف : درمان سرپایی و فرستادن بیمار به خانه ( در بیمارانی که افکار جدی خودکشی ندارند و افراد خانواده یا دوستان بتوانند در منزل از بیمار حمایت و مراقبت کنند ، درمان سرپایی انجام می شود ولی اگر بیمار تنها زندگی می کند ، نباید به حال خود رها شود ) . ب - بستری کردن در بیمارستان عمومی ( این حالت خصوصا در بیمارانی به اجرا در می آید که دنبال اقدام به خودکشی دچار عوارض جسمانی شده اند . در این بیماران مشاوره روان پزشکی الزامی است ) .ج - بستری کردن در بخش روان پزشکی-د - درمان اختصاصی بیماری اولیه .

چه کسانی خودکشی می کنند ؟

_امروزه بیشتر محققین غربی خودکشی را پدیده اجتماعی پیچیده ای می دانند که با عوامل روان شناختی ، بیولوژیک و اجتماعی در ارتباط است . اعتقاد بر این است که خودکشی از احساس غیر قابل تحمل بودن زندگی به وسیله فرد ناشی می شود . این افراد مرگ را تنها راه گریز از درد و مصیبت های فراوان ، بیماری های لاعلاج ، شکست های عاطفی و ... می دانند . شخصی که خودکشی می کند ، تنهایی و ناامیدی را تجربه کرده است . این افراد تعارضات دوگانه ای بین زندگی همراه با استرس بی پایان و عدم امکان هرگونه تغییر یا بهبود در شرایط آن را دارند . به طور کلی نمی توان خودکشی را یک عمل تصادفی دانست ، بلکه خودکشی نوعی رهایی از مشکلات و بحران هایی است که رنج بسیار زیادی را برای فرد ایجاد کرده است .

۹۵ درصد افرادی که خودکشی می کننـد ، دچار نـوعی بیماری روانی هستنـد که در ذیل توضیح داده می شود .
۱ - شـایع تریـن بیمـاری روانی در ایـن بیمـاران افسـردگی ( بـه ویژه بیمـاران افسرده هـذیانی ) است. مهـم تریـن عامـل پیش بینی خودکشی در بیماران افسرده ، احساس ناامیدی و درماندگی است . ۲ - اسکیزوفرنی ۱۰ درصد موارد را شامل می شود. این بیماران به دلیل افکار هـذیانی یا توهمات شـنوایی آمرانه دست به خودکشـی می زنند .- ۳ - دمـانـس و دلیـریـوم در ۵ درصد مـوارد علت خودکشـی هسـتنـد . در ایـن بیـمـاران علـت اصـلی افسـردگی یا اختلال شـناختی همراه با دنمانس یا دلیریوم است .۴ - اختلالات همراه به ویژه اعتیـاد به الکـل یـا موادمخـدر یـا اختلالـات شخصـیتی نیز از اختلالات زمینه ای موجود در بیمارانی است که اقـدام به خودکشی می کنند . ۵ - پنج درصد افرادی که خودکشـی می کنند ، بیماری روانی خاصی ندارند . از دست دادن روحیه ، بیماری های کشـنده و انتهایی ، دردهای مزمن ، از علل خودکشی در این گروه است . سایر عوامل موثر در ارزیابی خطر خودکشی عبارتند از : انزوای اجتمـاعی و نداشـتن منـابع حمـایت کننـده ، داشـتن یـک هـدف و نقشه برای خودکشـی ، سابقه خودکشـی های قبلی به خصوص اگر آخرین اقدام جدی و برنامه ریزی شده بوده است ، احساس اینکه خودکشی تنها راه حل است ، جنس مذکر ، افزایش سن ، تجرد ( مرگ همسـر یـا طلـاق ) ، بیکـاری و مهارت های شـغلی پایین . درمان : بهترین درمان پیشـگیری است . چرا که اغلب خودکشـی هـا در بیمـاران روان پزشـکی اتفـاق می افتـد ، که بـا درمان مناسب می توان از بروز آن جلوگیری کرد .- الف : درمان سرپایی و فرسـتادن بیمار به خانه ( در بیمارانی که افکار جدی خودکشـی ندارند و افراد خانواده یا دوسـتان بتوانند در منزل از بیمار حمـایت و مراقبت کننـد ، درمان سـرپایی انجام می شود ولی اگر بیمار تنها زنـدگی می کنـد ، نبایـد به حال خود رها شود ) . ب - بستری کردن در بیمارسـتان عمومی ( این حالت خصوصا در بیمارانی به اجرا در می آید که دنبال اقدام به خودکشی دچار عوارض جسـمانی شـده انـد . در ایـن بیمـاران مشاوره روان پزشـکی الزامی است ) .ج - بسـتری کردن در بخش روان پزشـکی-د - درمـان اختصاصی بیماری اولیه .

### پرخاشگری چیست ؟

_رئیـس اداره معاونـش را مـورد سـرزنـش قـرار می دهـد ، معاون کارمند خود را تـوبیـخ می کند ، کارمند بر سـر آبدارچی فریاد می کشـد ، آبـدارچی در خـانه زنـش را مـورد اهـانـت قرار می دهـد ، و زن و فـرزنـدش را تنبیـه بـدنی می کنـد و سـرانجام فـرزند خـانواده گربـه خـانه را بـا لگـدی از در بیـرون می انـدازد ... ایـن نمایشـنامه غـم انـگیـز و کوتـاه اداری - خـانوادگی بیـانگر " پـرخاشـگـری " است و واقعیتی را که در زبان روان شناسی به " جابجایی "موسوم است نشان می دهد . زمانی که فـرد نـتـوانـد در مـوقـعیتی احساس اصلی خـود را ابـراز کنـد و جرات گفتگو با مافوق را نداشته باشد ، آن احساس به شکل پرخاشگری بر سر زیـر دست فرو می ریـزد . فـردی که خود را در معرض اجحـاف و زورگویی می بینـد، اگر نیـاموخته باشـد که به روشـی پخته و انسـانی واکنش نشان دهد، آن گاه یا دست به پرخاشـگری مستقیم می زند و یـا به طور غیر مستقیم با لجبازی ، مـخفـی کاری ، تـرشـرویـی و مـانـع تـراشـی پـرخاشـگـری خویش را به شـکل نهفتـه ابراز می دارد ( پرخاشـگری انفعـالی ) . عمومـا افراد پـرخاشـگر ، کسـانی هسـتنـد که روش هـای سازنـده رویـارویی بـا ناکـامی و شـکست را نـیـامـوختـه و تـنـهـا بـه روش ابتـدایی خشونت مجهـزنـد . اگر کودکی در محیط نامناسـب خـانواده ، خواسـته هـای خود را بـا داد و فریاد و پا به زمین کوبیـدن و مشت زدن به دیگران به دسـت بیـاورد و بـه ادامـه ایـن روش تشویـق شـود ، پس از مـدتی بـا فرد بزرگسـالی مـواجـه می شـویـم که در بـرابـر ناکـامی هـا به جـای برخـورد سازنـده ، بـا ابـراز خشم و پـرخاشـگری واکنش نشـان می دهـد و یـا بـه گریسـتن و افسـردگی پنـاه می بـرد که نوعی تغییر جهت پرخاشـگری به سوی خود است . امـا در محیـط منـاسب و پـرمهـر کودک به تدریـج صبـرکردن ، اعتماد ، مـدارا ، تـوجه بـه دیگران ، سازگاری و ملایمت را می آمـوزد .

پرخاشگری چیست ؟
_رئیـس اداره معاونـش را مـورد سـرزنـش قـرار می دهـد ، معاون کارمند خود را تـوبیـخ می کند ، کارمند بر سـر آبدارچی فریاد می کشـد ، آبـدارچی در خـانه زنـش را مـورد اهـانـت قرار می دهـد ، و زن و فـرزنـدش را تنبیـه بـدنی می کنـد و سـرانجام فـرزند خـانواده گربـه خـانه را بـا لگـدی از در بیـرون می انـدازد ... ایـن نمایشـنامه غـم انـگیـز و کوتـاه اداری - خـانوادگی بیـانگر " پـرخاشـگـری " است و واقعیتی را که در زبان روان شناسی به " جابجایی "موسوم است نشان می دهد . زمانی که فـرد نـتـوانـد در مـوقـعیتی احساس اصلی خـود را ابـراز کنـد و جرات گفتگو با مافوق را نداشته باشد ، آن احساس به شکل پرخاشگری بر سر زیـر دست فرو می ریـزد . فـردی که خود را در معرض اجحـاف و زورگویی می بینـد، اگر نیـاموخته باشـد که به روشـی پخته و انسـانی واکنش نشان دهد، آن گاه یا دست به پرخاشـگری مستقیم می زند و یـا به طور غیر مستقیم با لجبازی ، مـخفـی کاری ، تـرشـرویـی و مـانـع تـراشـی پـرخاشـگـری خویش را به شـکل نهفتـه ابراز می دارد ( پرخاشـگری انفعـالی ) . عمومـا افراد پـرخاشـگر ، کسـانی هسـتنـد که روش هـای سازنـده رویـارویی بـا ناکـامی و شـکست را نـیـامـوختـه و تـنـهـا بـه روش ابتـدایی خشونت مجهـزنـد . اگر کودکی در محیط نامناسـب خـانواده ، خواسـته هـای خود را بـا داد و فریاد و پا به زمین کوبیـدن و مشت زدن به دیگران به دسـت بیـاورد و بـه ادامـه ایـن روش تشویـق شـود ، پس از مـدتی بـا فرد بزرگسـالی مـواجـه می شـویـم که در بـرابـر ناکـامی هـا به جـای برخـورد سازنـده ، بـا ابـراز خشم و پـرخاشـگری واکنش نشـان می دهـد و یـا بـه گریسـتن و افسـردگی پنـاه می بـرد که نوعی تغییر جهت پرخاشـگری به سوی خود است . امـا در محیـط منـاسب و پـرمهـر کودک به تدریـج صبـرکردن ، اعتماد ، مـدارا ، تـوجه بـه دیگران ، سازگاری و ملایمت را می آمـوزد .

### عوامل بروز پرخاشگری کدامند ؟

_هر چند عجیب به نظر می رسد ، اما در ظاهر پرخاشگرترین افراد،شیرخواران و کودکان هستند به ویژه در سه سالگی پرخاشگری کودک به بیشترین حـد می رسـد ، شایـد به این دلیـل که کودکـان پـرخاشگری خویش را بـه روش آشـکار و مسـتقیـم ابـراز می کنـنـد و بـه روش هـای غیـر مستقیم خوآگـاه یا ناخودآگاه برای نمایش آن مجهز نیسـتند . یک ویژگی کودک که با پرخاشـگری های او پیوسـتگی نزدیک دارد ، عبارت است از خودمـداری : کودک فقط خود را می بینـد و تنها دیدگاه خویش را نسـبت به امور می شـناسدو در نتیجه تنهـا آن را درست می دانـد. برای او عجیب است که دیگران چون او نیندیشـند. روشن است که جلوگیری از پرخاشـگری ها تنها با زور و قوه قهریه عملی نیست زیرا ایـن خود نقص غرض است. تنها زمانی می تـوان پرخاشـگری را رفع کـرد که زمینـه آن را از بیـن بـرده شـود . اگر همچون دوران کودکی به دیگـران فـرصـت گفت و شـنـود بـدهم ، آن گـاه در می یـابند لزوما همه مردم به یکسان و چون آنان نمی انـدیشـنـد و هـر یـک بـه دلیلـی ممکـن است دیدگاهی دیگـر داشتـه بـاشنـد . انسـان بالـغ می کوشد از این تنوع دیدگاه ها به هماهنگی و وحدت دست یابد . در باب پرخاشـگری پنج فرضیه وجود دارد :- ۱ ) دیدگاه روان کاوی : اگر غـریـزه مرگ مـهـار نشـود مـنجر به انهـدام خود می شود مگر اینکه از طریق" والایش "یا" جا به جایی "تـغییـر کنـد .-۲ ) دیـدگاه لـورنـز : پـرخاشـگری از غـریـزه جنـگ سرچشـمـه می گیـرد کـه بـیـن انسـان و جـانـوران مشترک است . ۳ ) دیـدگاه سائـق بـرانگیختـه : پـرخاشـگری بـه طور عمـده از موقعیت های بیرونی ریشه می گیرد که منجر به ناکامی شـده انـد .- ۴ ) پرخاشـگری به عنوان رفتار آموخته شده :پرخاشـگری هم به علت واکنش های پرخاشـگرانه که از راه تجربه کسب شده اند و هم به علت پـاداش ناشـی از رفتارهای پرخاشـگرانه روی می دهـد . ۵ ) دیـدگاه زیسـت شـغلی تکـاملی : نظر به اینکه پرخاشـگری دارای شالوده زیسـت شـناختی است و از جمله تحریک نواحی گوناگون " هیپوتالاموس " در مغز و افزایش یا کاهش برخی مواد شـیمیایی چون سـروتونین سـبب ایجـاد دگرگونی هـایی در رفتـار پرخاشـگرانه می شود . در انسان فعال شـدن مکانیسم های پرخاشـگری در اختیـار کنترل هـای شـناختی و تحت تـاثیر مغز است . افراد دچار آسـیب مغزی ممکن است در برابر محرکی که به طور طبیعی رفتار پرخاشـگری پدید نمی آورد ، واکنش پرخاشگری نشان دهند . در بیماران " روان پریش "بروز پرخاشگری بیش از جمعیت عادی است . در بیماران اسکیزوفرنیک احتمالا پردازش نادرست اطلاعات موجب رفتار پرخاشگرانه می شود .-در مبتلایان بـه شخصـیت هـای " ضـد اجتمـاعی " و "بـدبیـن "هم در اثـر مجموعه ای از عوامـل زیستی و روانی و اجتمـاعی ، رفتارهای پرخاشـگرانه خیلی بیشتر از مردم عادی است . حال آنکه در شخصـیت ها اسـکیزوئید ( گوشه گیـر ) ، افسـرده ، وابسته ، اجتنابی ، وسواسی - اجباری ، رفتارهای پرخاشـگرانه آشکار خیلی از جمعیت عادی کمتر است و ایـن افـراد اصولا قادر به ابراز خشم و عصبانیت خود نیستند .

عوامل بروز پرخاشگری کدامند ؟
_هر چند عجیب به نظر می رسد ، اما در ظاهر پرخاشگرترین افراد،شیرخواران و کودکان هستند به ویژه در سه سالگی پرخاشگری کودک به بیشترین حـد می رسـد ، شایـد به این دلیـل که کودکـان پـرخاشگری خویش را بـه روش آشـکار و مسـتقیـم ابـراز می کنـنـد و بـه روش هـای غیـر مستقیم خوآگـاه یا ناخودآگاه برای نمایش آن مجهز نیسـتند . یک ویژگی کودک که با پرخاشـگری های او پیوسـتگی نزدیک دارد ، عبارت است از خودمـداری : کودک فقط خود را می بینـد و تنها دیدگاه خویش را نسـبت به امور می شـناسدو در نتیجه تنهـا آن را درست می دانـد. برای او عجیب است که دیگران چون او نیندیشـند. روشن است که جلوگیری از پرخاشـگری ها تنها با زور و قوه قهریه عملی نیست زیرا ایـن خود نقص غرض است. تنها زمانی می تـوان پرخاشـگری را رفع کـرد که زمینـه آن را از بیـن بـرده شـود . اگر همچون دوران کودکی به دیگـران فـرصـت گفت و شـنـود بـدهم ، آن گـاه در می یـابند لزوما همه مردم به یکسان و چون آنان نمی انـدیشـنـد و هـر یـک بـه دلیلـی ممکـن است دیدگاهی دیگـر داشتـه بـاشنـد . انسـان بالـغ می کوشد از این تنوع دیدگاه ها به هماهنگی و وحدت دست یابد . در باب پرخاشـگری پنج فرضیه وجود دارد :- ۱ ) دیدگاه روان کاوی : اگر غـریـزه مرگ مـهـار نشـود مـنجر به انهـدام خود می شود مگر اینکه از طریق" والایش "یا" جا به جایی "تـغییـر کنـد .-۲ ) دیـدگاه لـورنـز : پـرخاشـگری از غـریـزه جنـگ سرچشـمـه می گیـرد کـه بـیـن انسـان و جـانـوران مشترک است . ۳ ) دیـدگاه سائـق بـرانگیختـه : پـرخاشـگری بـه طور عمـده از موقعیت های بیرونی ریشه می گیرد که منجر به ناکامی شـده انـد .- ۴ ) پرخاشـگری به عنوان رفتار آموخته شده :پرخاشـگری هم به علت واکنش های پرخاشـگرانه که از راه تجربه کسب شده اند و هم به علت پـاداش ناشـی از رفتارهای پرخاشـگرانه روی می دهـد . ۵ ) دیـدگاه زیسـت شـغلی تکـاملی : نظر به اینکه پرخاشـگری دارای شالوده زیسـت شـناختی است و از جمله تحریک نواحی گوناگون " هیپوتالاموس " در مغز و افزایش یا کاهش برخی مواد شـیمیایی چون سـروتونین سـبب ایجـاد دگرگونی هـایی در رفتـار پرخاشـگرانه می شود . در انسان فعال شـدن مکانیسم های پرخاشـگری در اختیـار کنترل هـای شـناختی و تحت تـاثیر مغز است . افراد دچار آسـیب مغزی ممکن است در برابر محرکی که به طور طبیعی رفتار پرخاشـگری پدید نمی آورد ، واکنش پرخاشگری نشان دهند . در بیماران " روان پریش "بروز پرخاشگری بیش از جمعیت عادی است . در بیماران اسکیزوفرنیک احتمالا پردازش نادرست اطلاعات موجب رفتار پرخاشگرانه می شود .-در مبتلایان بـه شخصـیت هـای " ضـد اجتمـاعی " و "بـدبیـن "هم در اثـر مجموعه ای از عوامـل زیستی و روانی و اجتمـاعی ، رفتارهای پرخاشـگرانه خیلی بیشتر از مردم عادی است . حال آنکه در شخصـیت ها اسـکیزوئید ( گوشه گیـر ) ، افسـرده ، وابسته ، اجتنابی ، وسواسی - اجباری ، رفتارهای پرخاشـگرانه آشکار خیلی از جمعیت عادی کمتر است و ایـن افـراد اصولا قادر به ابراز خشم و عصبانیت خود نیستند .

### اعتیاد از نظر روان شناسی و روان پزشکی

_منظـور از واژه اعتیـاد هنگـامی که بـه صـورت عام بـه کار می رود ، چیـزی است که در اصـطلاح علمی "وابسـتگی دارویی"

خوانده می شود . دارو به هر ماده ای اطلاق می شود که چون به بدن وارد می شود ، یک یا چند کارکرد آن را تغییر می دهد . انسان بر اثر مصرف برخی مواد از نظر جسمی و روانی به آن وابسته می شود ، به طوری که در اثر دستیابی به آن ماده و مصرف آن احساس آرامش و لذت می کند ، در حالی که با نرسیدن دارو به احساس ناراحتی روانی و رنج جسمی دچار می شود .مواد مخدر مهم ترین مواد اعتیاد آور را تشکیل می دهند . الکل و دخانیات نیز بخش دگری از مواد اعتیادآور هستند " . وابستگی روانی ، "مهم ترین عامل مصرف مواد اعتیادآور است " .- وابستگی جسمی " مهم ترین عامل برگشت به اعتیاد است" .- پدیده تحمل:"برای رسیدن به همان حالت نشئه ای که در ابتدا با مقدار معینی از ماده اعتیادآور حاصل می شود ، باید به طور مرتب میزان ماده را افزود .

اعتیاد از نظر روان شناسی و روان پزشکی

_منظور از واژه اعتیاد هنگامی که به صورت عام به کار می رود ، چیزی است که در اصطلاح علمی "وابستگی دارویی" خوانده می شود . دارو به هر ماده ای اطلاق می شود که چون به بدن وارد می شود ، یک یا چند کارکرد آن را تغییر می دهد . انسان بر اثر مصرف برخی مواد از نظر جسمی و روانی به آن وابسته می شود ، به طوری که در اثر دستیابی به آن ماده و مصرف آن احساس آرامش و لذت می کند ، در حالی که با نرسیدن دارو به احساس ناراحتی روانی و رنج جسمی دچار می شود .مواد مخدر مهم ترین مواد اعتیاد آور را تشکیل می دهند . الکل و دخانیات نیز بخش دگری از مواد اعتیادآور هستند " . وابستگی روانی ، "مهم ترین عامل مصرف مواد اعتیادآور است " .- وابستگی جسمی " مهم ترین عامل برگشت به اعتیاد است" .- پدیده تحمل:"برای رسیدن به همان حالت نشئه ای که در ابتدا با مقدار معینی از ماده اعتیادآور حاصل می شود ، باید به طور مرتب میزان ماده را افزود .

### علل روی بردن به اعتیاد کدامند ؟

_مانند هر مسئله پزشکی عوامل زیستی ، روانی و اجتماعی در سبب شناسی اعتیاد نقش دارند.در تاریخچه زندگی معتادان ضربه های چشمگیر روان شناختی حین شیرخوارگی و کودکی ، رابطه مختل بین والدین و کودک ، اوضاع ناخوش خانوادگی و ناهماهنگی بین والدین شایع تر از کل جمعیت است. ناتوانی در رویارویی با فشارهای زندگی و الزامات اجتماعی و نیازهای افراطی و وابستگی که بالطبع ارضا نمی شوند ، نیز در بین معتادان شایع هستند .نقش عوامل اجتماعی و فراوانی ماده اعتیادآور ، سهولت دسترسی به آن ، سابقه تاریخی مصرف آن ماده و ویژگی های فرهنگی نیز قابل ذکر است . فقر و ثروت فراوان ، هر دو با پدیده اعتیاد همراه هستند . از نظر زیستی و جسمی نیز تا چندی پیش به علت عدم دسترسی به امکانات پزشکی به ویژه در روستاها ، افرادی برای کاستن از آلام خود به تریاک روی می بردند .

علل روی بردن به اعتیاد کدامند ؟

_مانند هر مسئله پزشکی عوامل زیستی ، روانی و اجتماعی در سبب شناسی اعتیاد نقش دارند.در تاریخچه زندگی معتادان ضربه های چشمگیر روان شناختی حین شیرخوارگی و کودکی ، رابطه مختل بین والدین و کودک ، اوضاع ناخوش خانوادگی و ناهماهنگی بین والدین شایع تر از کل جمعیت است. ناتوانی در رویارویی با فشارهای زندگی و الزامات اجتماعی و نیازهای افراطی و وابستگی که بالطبع ارضا نمی شوند ، نیز در بین معتادان شایع هستند .نقش عوامل اجتماعی و فراوانی ماده اعتیادآور ، سهولت دسترسی به آن ، سابقه تاریخی مصرف آن ماده و ویژگی های فرهنگی نیز قابل ذکر است . فقر و ثروت فراوان ، هر دو با پدیده اعتیاد همراه هستند . از نظر زیستی و جسمی نیز تا چندی پیش به علت عدم دسترسی به امکانات پزشکی به ویژه در روستاها ، افرادی برای کاستن از آلام خود به تریاک روی می بردند .

### درمان اعتیاد چگونه است ؟

_درمان اعتیاد شامل بازگیری جسمی، بازگیری روانی و رفع زمینه های اجتماعی اعتیاد است . الف - بازگیری جسمی و رفع نشانه های آن : ساده ترین بخش درمان اعتیاد است. روش درست بازگیری جسمی این است که نخست باید کمترین میزان ماده مخدر را که سبب جلوگیری از بروز نشانه های قطع و محرومیت از ماده اعتیاد آور می شود، به دست آورد . سپس می توان معادل با آن "متادون "را جایگزین کرد .- ب - بازگیری روانی و رهایی کامل از وابستگی : برای بازگیری روانی از اعتیاد شرایط زیر ضروری است : انگیزه برای ترک ، پیدایش احساس مسئولیت، رفع تمایلات ضداجتماعی و غیراجتماعی، دگرگونی در روش زندگی. برای رسیدن به این شرایط، روان درمانی دراز مدت بیمار ضروری است و انگیزه برای ترک باید جنبه درونی داشته باشد .-ج - رفع زمینه اجتماعی شامل : وجود کار مناسب ، ایجاد مهارت های مفید اجتماعی ، امکانات تحصیلی و ورزشی و سرگرمی های مناسب و عدم امکان دستیابی به ماده مخدر است .

درمان اعتیاد چگونه است ؟

_درمان اعتیاد شامل بازگیری جسمی، بازگیری روانی و رفع زمینه های اجتماعی اعتیاد است . الف - بازگیری جسمی و رفع نشانه های آن : ساده ترین بخش درمان اعتیاد است. روش درست بازگیری جسمی این است که نخست باید کمترین میزان ماده مخدر را که سبب جلوگیری از بروز نشانه های قطع و محرومیت از ماده اعتیاد آور می شود، به دست آورد . سپس می توان معادل با آن "متادون "را جایگزین کرد .- ب - بازگیری روانی و رهایی کامل از وابستگی : برای بازگیری روانی از اعتیاد شرایط زیر ضروری است : انگیزه برای ترک ، پیدایش احساس مسئولیت، رفع تمایلات ضداجتماعی و غیراجتماعی، دگرگونی در روش زندگی. برای رسیدن به این شرایط، روان درمانی دراز مدت بیمار ضروری است و انگیزه برای ترک باید جنبه درونی داشته باشد .-ج - رفع زمینه اجتماعی شامل : وجود کار مناسب ، ایجاد مهارت های مفید اجتماعی ، امکانات تحصیلی و ورزشی و سرگرمی های مناسب و عدم امکان دستیابی به ماده مخدر است .

### داستان ترک سیگار

_کشیدن سیگار به فاصله کمی پس از برخاستن از خواب ، کشیدن سیگار در هنگام بیماری ، ناتوانایی در خودداری از مصرف سیگار در شرایط اجباری ، کشیدن سیگار بیشتر در صبح ها نسبت به عصرها و احساس اینکه کنار گذاشتن نخستین سیگار روز مشکل تر از سیگار بقیه اوقات است .- با برخورداری از مشاوره و کمک حرفه ای با برنامه های درمانی میزان موفقیت در ترک سیگار افزایش می یابد .

روشهایی مثل :

۱ - هیپنوتیزم

۲ - درمان انزجاری

۳ - طب سوزنی یا فشاری بر پایه تلقین

۴ - مصرف آدامس های حاوی نیکوتین

۵ - نوارهای حاوی نیکوتین که به پوست چسبانده می شود. مصرف به جای برخی داروهای آرام بخش در دوره ترک می تواند مفید باشد.تشویق به ترک سیگار از جانب پزشکی که خود سیگار نمی کشد ، اثر خوبی دارد . پافشاری اعضا خانواده در ترک سیگار و ممنوعیت دخانیات در اماکن عمومی نیز موثر است .

داستان ترک سیگار

_کشیدن سیگار به فاصله کمی پس از برخاستن از خواب ، کشیدن سیگار در هنگام بیماری ، ناتوانایی در خودداری از مصرف سیگار در شرایط اجباری ، کشیدن سیگار بیشتر در صبح ها نسبت به عصرها و احساس اینکه کنار گذاشتن نخستین سیگار روز مشکل تر از سیگار بقیه اوقات است .- با برخورداری از مشاوره و کمک حرفه ای با برنامه های درمانی میزان موفقیت در ترک سیگار افزایش می یابد .

روشهایی مثل :

۱ - هیپنوتیزم

۲ - درمان انزجاری

۳ - طب سوزنی یا فشاری بر پایه تلقین

۴ - مصرف آدامس های حاوی نیکوتین

۵ - نوارهای حاوی نیکوتین که به پوست چسبانده می شود. مصرف به جای برخی داروهای آرام بخش در دوره ترک می تواند مفید باشد.تشویق به ترک سیگار از جانب پزشکی که خود سیگار نمی کشد ، اثر خوبی دارد . پافشاری اعضا خانواده در ترک سیگار و ممنوعیت دخانیات در اماکن عمومی نیز موثر است .

### یا اختلال بیش فعالی یا ADHD یعنی چه ؟

_این اختلال عبارت است از " الگوی پایدار بیش فعالی و یا کمبود توجه " به طوری که شدت آن بیش از حد طبیعی یک کودک در طی روند رشد باشد . برای تشخیص این اختلال لازم است که دست کم برخی از علائم تا قبل از سن ۷ سالگی بروز نماید . علائم باید حداقل ۶ ماه باقی بمانند و علائم این اختلال دست کم در دو محل از بین مدرسه ، خانه و محیط کار و ... مشاهده شود .-ممکن است کودک فقط یکی از مجموعه علائم بیش فعالی یا کمبود توجه و یا رفتارهای تکانشی را داشته باشد . کم توجهی و بی دقتی عدم موفقیت تحصیلی ، بی اعتنایی به خواست های والدین ، رفتارهای تکانشی ، عدم ثبات هیجانی ، رفتارهای تحریک پذیر و تهاجمی ، از جمله علائم بالینی این اختلال هستند . معمولا کودکان بیش فعال بیشتر از کودکان کم توجه به نزد پزشک برده می شوند .

یا اختلال بیش فعالی یا ADHD یعنی چه ؟

_این اختلال عبارت است از " الگوی پایدار بیش فعالی و یا کمبود توجه " به طوری که شدت آن بیش از حد طبیعی یک کودک در طی روند رشد باشد . برای تشخیص این اختلال لازم است که دست کم برخی از علائم تا قبل از سن ۷ سالگی بروز نماید . علائم باید حداقل ۶ ماه باقی بمانند و علائم این اختلال دست کم در دو محل از بین مدرسه ، خانه و محیط کار و ... مشاهده شود .-ممکن است کودک فقط یکی از مجموعه علائم بیش فعالی یا کمبود توجه و یا رفتارهای تکانشی را داشته باشد . کم توجهی و بی دقتی عدم موفقیت تحصیلی ، بی اعتنایی به خواست های والدین ، رفتارهای تکانشی ، عدم ثبات هیجانی ، رفتارهای تحریک پذیر و تهاجمی ، از جمله علائم بالینی این اختلال هستند . معمولا کودکان بیش فعال بیشتر از کودکان کم توجه به نزد پزشک برده می شوند .

### برای درمان اختلال بیش فعالی یا کمبود توجه چه کار ب

_الف ) آموزش خانواده-
والدین نباید خود یا دیگران را به خاطر مشکل کودک سرزنش کنند و یا احساس گناه نمایند . والدین باید روش مشابه در تربیت کودک به کار گیرند . روش های فرزندپروری به والدین آموزش داده شود ، برخی از مشکلات مانند اختلال در توجه و تمرکز ، با اقدامات تربیتی و روان شناختی بهبود نمی یابند . اما برخی از مشکلات نیز مانند عدم همکاری در مصرف دارو و نافرمانی با اقدامات تربیتی و روان شناختی بهبود می یابند. اصل رفتار درمانی به والدین آموزش داده شود .ب ) روان درمانی کودک
رفتار درمانی شامل تشویق درفتارهای مناسب ، نادیده گرفتن و عدم توجه به رفتار های نامناسب کودک است . روان درمانی فردی هم شامل از بین بردن احساس حقارت و افزایش اعتماد به نفس در کودک و جلب همکاری وی در مصرف دارو و گروه درمانی کودکانی است که مشکلات مشابه دارند .ج ) آموزش آموزگاران- د ) دارو درمانی
برای درمان اختلال بیش فعالی یا کمبود توجه چه کار باید کرد ؟
_الف ) آموزش خانواده-
والدین نباید خود یا دیگران را به خاطر مشکل کودک سرزنش کنند و یا احساس گناه نمایند . والدین باید روش مشابه در تربیت کودک به کار گیرند . روش های فرزندپروری به والدین آموزش داده شود ، برخی از مشکلات مانند اختلال در توجه و تمرکز ، با اقدامات تربیتی و روان شناختی بهبود نمی یابند . اما برخی از مشکلات نیز مانند عدم همکاری در مصرف دارو و نافرمانی با اقدامات تربیتی و روان شناختی بهبود می یابند. اصل رفتار درمانی به والدین آموزش داده شود .ب ) روان درمانی کودک
رفتار درمانی شامل تشویق درفتارهای مناسب ، نادیده گرفتن و عدم توجه به رفتار های نامناسب کودک است . روان درمانی فردی هم شامل از بین بردن احساس حقارت و افزایش اعتماد به نفس در کودک و جلب همکاری وی در مصرف دارو و گروه درمانی کودکانی است که مشکلات مشابه دارند .ج ) آموزش آموزگاران- د ) دارو درمانی

### اختلال تیک گذرا چیست ؟

_این اختلال عبارت است از یک یا چند تیک حرکتی یا صوتی به تنهایی یا همراه یکدیگر . تیک به دفعات در طول روز، برای حداقل ۴ هفته، رخ می دهد.طول دوره بیماری کمتر از ۱۲ ماه است . شروع اختلال قبل از ۱۸ سالگی است . حدود ۲۴ - ۵ درصد تمام کودکان سنین مدرسه سابقه ای از تیک را می دهند . نسبت ابتلا پسرها به دخترها ۳ به ۱ است . اگر چه تمام انواع تیک با استرس یا اضطراب تشدید می شوند ، اما تاکنون هیچ مدرکی دال بر اثبات این موضوع پیدا نشده است .
درمان : در موارد خفیف درمان لازم نیست . تنها به والدین و اطرافیان توصیه می شود از توجه زیاد به کودک و دادن تذکرات مکرر به او یا تحقیر وی خودداری نمایند. اگر تیک ها به حدی شدید است که سبب ناتوانی فرد و یا اختلال هیجانی بارز شده اند ، معاینات کامل نورولوژی اطفال توصیه می شود . روان درمانی : در موارد شدید از رفتار درمانی به ویژه اشباع ، روان درمانی فردی و یا گروهی و دارو درمانی استفاده می شود .
اختلال تیک گذرا چیست ؟
_این اختلال عبارت است از یک یا چند تیک حرکتی یا صوتی به تنهایی یا همراه یکدیگر . تیک به دفعات در طول روز، برای حداقل ۴ هفته، رخ می دهد.طول دوره بیماری کمتر از ۱۲ ماه است . شروع اختلال قبل از ۱۸ سالگی است . حدود ۲۴ - ۵ درصد تمام کودکان سنین مدرسه سابقه ای از تیک را می دهند . نسبت ابتلا پسرها به دخترها ۳ به ۱ است . اگر چه تمام انواع تیک با استرس یا اضطراب تشدید می شوند ، اما تاکنون هیچ مدرکی دال بر اثبات این موضوع پیدا نشده است .
درمان : در موارد خفیف درمان لازم نیست . تنها به والدین و اطرافیان توصیه می شود از توجه زیاد به کودک و دادن تذکرات مکرر به او یا تحقیر وی خودداری نمایند. اگر تیک ها به حدی شدید است که سبب ناتوانی فرد و یا اختلال هیجانی بارز شده اند ، معاینات کامل نورولوژی اطفال توصیه می شود . روان درمانی : در موارد شدید از رفتار درمانی به ویژه اشباع ، روان درمانی فردی و یا گروهی و دارو درمانی استفاده می شود .

### آیا ناخن جویدن هم اختلال است ؟

_ناخن جویدن ممکن است از سنین پایین (حتی یک سالگی ) شروع شود و میزان بروز آن تا ۱۲ سالگی افزایش یابد . معمولا تمام ناخن ها به یک نسبت جویده می شوند . در موارد شدید صدمه ناخن ها جدی است و ممکن است منجر به عفونت انگشتان و بستر ناخن ها شود . ناخن جویدن در موقعیت های اضطراب آور و ناکامی ها تشدید می یابد : الف ) چند توصیه به والدین
۱ - تا آن جا که ممکن است این رفتار را نادیده بگیرند .۲ - کودک را تنبیه نکنند-۳ - محیط امنی برای کودک فراهم آورند تا نیاز او به این گونه رفتارها کاهش یابد- ۴ - توجه کودک را به رفتارش جلب نکنند- ۵ - کودک را به ویژه هنگام خواب سرگرم نگه دارند ( مثلا با اسباب بازی ) تا حواسش از این عادت به فعالیت دیگری منحرف شود .- ب ) دارودرمانی ( در موارد بسیار شدید و در کودکان بالای ۷ سال ) .
آیا ناخن جویدن هم اختلال است ؟
_ناخن جویدن ممکن است از سنین پایین (حتی یک سالگی ) شروع شود و میزان بروز آن تا ۱۲ سالگی افزایش یابد . معمولا تمام ناخن ها به یک نسبت جویده می شوند . در موارد شدید صدمه ناخن ها جدی است و ممکن است منجر به عفونت انگشتان و بستر ناخن ها شود . ناخن جویدن در موقعیت های اضطراب آور و ناکامی ها تشدید می یابد : الف ) چند توصیه به والدین
۱ - تا آن جا که ممکن است این رفتار را نادیده بگیرند .۲ - کودک را تنبیه نکنند-۳ - محیط امنی برای کودک فراهم آورند تا نیاز او به این گونه رفتارها کاهش یابد- ۴ - توجه کودک را به رفتارش جلب نکنند- ۵ - کودک را به ویژه هنگام خواب سرگرم نگه دارند ( مثلا با اسباب بازی ) تا حواسش از این عادت به فعالیت دیگری منحرف شود .- ب ) دارودرمانی ( در موارد بسیار شدید و در کودکان بالای ۷ سال ) .

### بیماری اوتیسم یا درخودماندگی چیست ؟

_این بیماری قبل از ۳۰ ماهگی بروز می کند و شاخص ترین علائم و نشانه های مهارت های ارتباطی کلامی و غیر کلامی رشد نیافته یا کم رشد یافته ، الگوهای گفتاری غیر طبیعی ، اختلال در برقراری ارتباط کلامی ، بازی های اجتماعی غیرطبیعی ، فقدان همدلی و ناتوانی در برقراری دوستی است .- حرکات کلیشه ای بدن نیاز به حفظ یکنواختی ، محدود بودن علائق و مشغولیت ذهنی با اعضاء بدن نیز شایع اند . بیمار کناره گیر بوده و اغلب ساعات طولانی را به بازی و تنهایی می گذارد . علت اوتیسم بر احتمالات گوناگونی نظیر آسیب مغزی ، آسیب پذیری ذاتی ، آفازی تکاملی ، نارسایی در سیستم فعال کننده مشبک ، اثر متقابل نامساعد عوامل رشد عصبی و روانی و تغییرات ساختمانی در مخچه تاکید کرده اند . روش های درمانی متعددی در این اختلال به کار رفته ولی میزان موفقیت محدود بوده است .برای پیشرفت در یادگیری گفتار از رفتار درمانی و برای رفتار مخرب و پرخاشگری از کنترل رفتاری و دارودرمانی استفاده می شود .
بیماری اوتیسم یا درخودماندگی چیست ؟
_این بیماری قبل از ۳۰ ماهگی بروز می کند و شاخص ترین علائم و نشانه های مهارت های ارتباطی کلامی و غیر کلامی رشد نیافته یا کم رشد یافته ، الگوهای گفتاری غیر طبیعی ، اختلال در برقراری ارتباط کلامی ، بازی های اجتماعی غیرطبیعی ، فقدان همدلی و ناتوانی در برقراری دوستی است .- حرکات کلیشه ای بدن نیاز به حفظ یکنواختی ، محدود بودن علائق و مشغولیت ذهنی با اعضاء بدن نیز شایع اند . بیمار کناره گیر بوده و اغلب ساعات طولانی را به بازی و تنهایی می گذارد . علت اوتیسم بر احتمالات گوناگونی نظیر آسیب مغزی ، آسیب پذیری ذاتی ، آفازی تکاملی ، نارسایی در سیستم فعال کننده مشبک ، اثر متقابل نامساعد عوامل رشد عصبی و روانی و تغییرات ساختمانی در مخچه تاکید کرده اند . روش های درمانی متعددی در این اختلال به کار رفته ولی میزان موفقیت محدود بوده است .برای پیشرفت در یادگیری گفتار از رفتار درمانی و برای رفتار مخرب و پرخاشگری از کنترل رفتاری و دارودرمانی استفاده می شود .

### لکنت زبان چیست ؟

_لکنت زبان عبارت است از اختلال در روان بودن و الگوی زمانی تکلم به نحوی که نامتناسب با سن فرد باشد . در لکنت زبان یک یا چند مورد از موارد ذیل دیده می شود : تکرار اصوات، طولانی کردن کلمات ، مکث هایی در وسط کلمات ، عوض کردن کلمات به منظور جلوگیری از گیر کردن و بلاخره توقف ها یا مکث های بارز .-در بیشتر افراد این اختلل از دوران کودکی آغاز می شود . لکنت زبان ممکن است در طی تمرینات شفاهی یا آواز خواندن یا حرف زدن با اشیا یا حیوانات خانگی برطرف کرد . درمان : گفتار درمانی ، آموزش ریلکسیشن ، انجام هیپنوتیزم همراه با تلقین ، روان درمانی و خانواده درمانی ( در صورت وجود پاتولوژی بارز در بیمار و خانوداه ، روان درمانی و خانواده درمانی اندیکاسیون دارد ) ، تکنیک جدید درمانی ( Self - Therapy ) است با فرض اینکه لکنت زبان یک علامت نیست ، بلکه رفتاری قابل تعدیل است و درمان دارویی هم نوعی دیگر از روش های درمانی است .
لکنت زبان چیست ؟
_لکنت زبان عبارت است از اختلال در روان بودن و الگوی زمانی تکلم به نحوی که نامتناسب با سن فرد باشد . در لکنت زبان یک یا چند مورد از موارد ذیل دیده می شود : تکرار اصوات، طولانی کردن کلمات ، مکث هایی در وسط کلمات ، عوض کردن کلمات به منظور جلوگیری از گیر کردن و بلاخره توقف ها یا مکث های بارز .-در بیشتر افراد این اختلل از دوران کودکی آغاز می شود . لکنت زبان ممکن است در طی تمرینات شفاهی یا آواز خواندن یا حرف زدن با اشیا یا حیوانات خانگی برطرف کرد . درمان : گفتار درمانی ، آموزش ریلکسیشن ، انجام هیپنوتیزم همراه با تلقین ، روان درمانی و خانواده درمانی ( در صورت وجود پاتولوژی بارز در بیمار و خانوداه ، روان درمانی و خانواده درمانی اندیکاسیون دارد ) ، تکنیک جدید درمانی ( Self - Therapy ) است با فرض اینکه لکنت زبان یک علامت نیست ، بلکه رفتاری قابل تعدیل است و درمان دارویی هم نوعی دیگر از روش های درمانی است .

### برای کمک به کودکی که لکنت زبان دارد ، چه اقداماتی

۱ - برخوردی کاملا آرام ، صمیمی و عادی با او داشته باشید .۲ - با صبر و حوصله به صحبت های او گوش کنید . ۳ - هرگز از

نحوه صحبت کردن او تقلید نکنید .- ۴ - مراقب باشید تا او با بینی هوا را وارد ریه و از دهان خارج نکند (تمرینات تنفسی مناسب) . ۵ - به او آموزش دهید که شمرده و آرام صحبت کند و مراقب وضعیت تنفسی خود باشد .۶ - از او بخواهید که با آرامش کامل در مقابل آینه با خودش یا شا صحبت کند . ۷ - برای اصلاح تکلم فرد لکنتی از کلمات و جملات ساده شروع کنید و پس از آن بر میزان دشواری آن بیفزایید .- ۸ - او را به صحبت در جمع تشویق کنید ، بهتر است در ابتدا از جمع کودکان یا افراد کوچکتر استفاده کنید و پس از آن، از او بخواهید تا در شرایط پیچیده تر نیز صحبت کند. برای مثال از فردی که با عجله سرکار می رود ، آدرسی بپرسید . ۹ - به او آموزش دهید که قبل از صحبت کردن به مطالبی که می خواهد بیان کند ، بیندیشد و آنها را در ذهن خود نظم دهد و پس از آن ، مطالب را به زبان آورد . ۱۰ - هیچ گاه به خاطر مشکل او اظهار تاسف نکنید و همواره مشوق او در صحبت کردن و اظهار نظر نمودن درباره پدیده ها و امور مختلف زندگی باشید .۱۱ - با دادن مسئولیت هایی که از عهده آنها برمی آید و مایل است آنها را انجام دهد ، اعتماد به نفس او را تقویت کنید .- ۱۲ - حس مشارکت اجتماعی و گروهی را در او افزایش دهید و موجبات ارتباط با دیگران را فراهم سارید .

-نباید انتظار داشته باشید که با شروع درمان،لکنت زبان فرد فورا برطرف شود. گاهی ممکن است بهبودی نسبی چند ماه طول بکشد

برای کمک به کودکی که لکنت زبان دارد ، چه اقداماتی باید انجام داد ؟

۱ - برخوردی کاملا آرام ، صمیمی و عادی با او داشته باشید .۲ - با صبر و حوصله به صحبت های او گوش کنید . ۳ - هرگز از
نحوه صحبت کردن او تقلید نکنید .- ۴ - مراقب باشید تا او با بینی هوا را وارد ریه و از دهان خارج نکند (تمرینات تنفسی مناسب) . ۵ - به او آموزش دهید که شمرده و آرام صحبت کند و مراقب وضعیت تنفسی خود باشد .۶ - از او بخواهید که با آرامش کامل در مقابل آینه با خودش یا شا صحبت کند . ۷ - برای اصلاح تکلم فرد لکنتی از کلمات و جملات ساده شروع کنید و پس از آن بر میزان دشواری آن بیفزایید .- ۸ - او را به صحبت در جمع تشویق کنید ، بهتر است در ابتدا از جمع کودکان یا افراد کوچکتر استفاده کنید و پس از آن، از او بخواهید تا در شرایط پیچیده تر نیز صحبت کند. برای مثال از فردی که با عجله سرکار می رود ، آدرسی بپرسید . ۹ - به او آموزش دهید که قبل از صحبت کردن به مطالبی که می خواهد بیان کند ، بیندیشد و آنها را در ذهن خود نظم دهد و پس از آن ، مطالب را به زبان آورد . ۱۰ - هیچ گاه به خاطر مشکل او اظهار تاسف نکنید و همواره مشوق او در صحبت کردن و اظهار نظر نمودن درباره پدیده ها و امور مختلف زندگی باشید .۱۱ - با دادن مسئولیت هایی که از عهده آنها برمی آید و مایل است آنها را انجام دهد ، اعتماد به نفس او را تقویت کنید .- ۱۲ - حس مشارکت اجتماعی و گروهی را در او افزایش دهید و موجبات ارتباط با دیگران را فراهم سارید .

-نباید انتظار داشته باشید که با شروع درمان،لکنت زبان فرد فورا برطرف شود. گاهی ممکن است بهبودی نسبی چند ماه طول بکشد

## افسردگی و راههای غلبه بر آن

افسردگی اختلالی است که قادر است افکار، خلق و خو، احساسات، رفتار، سلامتی جسمانی و روحی شما را تحت الشعاع قرار دهد. هر انسانی در مقاطع خاصی از

زندگی خود به افسردگی دچار میگردد. نشانه ها و علایم افسردگی عبارتند از: ٭ غم و اندوه پایدار، اظطراب، احساس پوچی.٭ احساس نا امیدی و بدبینی- احساس گناه، احساس بی ارزشی و در ماندگی - احساس تیره بختی. ٭ کاهش سطح انرژی و احساس خستگی. ٭ دشواری در تمرکز، یاد آوری و تصمیم گیری-عدم توانایی در اندیشیدن. ٭ بی خوابی و یا افزایش میزان خواب. ٭ از دست دادن اشتها و کاهش وزن - یا پر خوری و افزایش وزن. ٭ عدم تمایل به ملاقات با دیگران - یا وحشت از تنها ماندن - حضور یافتن در فعالیتهای اجتماعی دشوار و غیر ممکن میگردد.٭ احساس بی ارزش بودن و نا عادلانه بودن زندگی- احساس شکست- احساس سربار بودن. ٭ از دست دادن علاقه و میل به فعالیتهای معمولی در زندگی و یا سرگرمیهایی که پیشتر برای فرد لذت بخش بوده اند. ٭ بیقراری و بیتابی - زود رنجی و تحریک پذیری- و یا کند شدن حرکات و واکنشها- بی تفاوتی. ٭ افت اعتماد بنفس - سرزنش مدام خود - نگرانی از گذشته و آینده.٭ مشکلات جسمانی که معمولا به دارو جواب نمیدهند مانند: خارش بدن - تاری دید -تعریق شدید- خشکی دهان- مشکلات گوارشی (یبوست، اسهال - سوء هاضمه)-سردرد - کمردرد. ٭ افکار صدمه زدن به خود و یا دیگران - افکار خود کشی.علل پدید آمدن افسردگی

علل پدید آمدن افسردگی نیز گوناگون میباشد: ٭ وراثت. ٭ محیط های نا ایمن و خطرناک مانند: آلودگی هوا و آب. ٭ محیطهای آشفته مانند: خشونت در خانه و روابط.٭ درگذشت همسر، فرزند، والدین و دوستان.٭ ضربه های روحی شدید در کودکی و یا بزرگسالی.٭ از دست دادن حمایتهای اجتماعی در پی طلاق، دوری از دوستان، قطع رابطه، از دست دادن شغل.٭ شرایط ناسالم اجتماعی مانند: فقر، بی خانمانی و خشونت در جامعه. ٭ بیماریهای مزمن مانند سرطان، دیابت و ایدز.٭ شکست و ناکامیها-تجارب ناخوشایند. ٭ تغییرات هورمونی - اختلال در تعادل انتقال دهنده های عصبی همچون سروتونین. ٭ در اثر مصرف برخی داروها مانند داروهای خواب آور، ضد بارداری و کاهنده فشار خون بالا. ٭ استفاده از الکل، مواد مخدر و دیگر داروها. ٭ تغذیه نامناسب مانند کمبود فولات و ویتامین B۱ و یا مصرف زیاد مواد قندی و کافئین دار. ٭ ضعف شخصیت، اعتماد بنفش پایین، بد بینی و هم وابستگیها. ٭ استرس .٭ الگوی تفکرات منفی. ٭ عدم تحرک بدنی و نداشتن تفریح و سرگرمی. ٭ انزوا و گوشه گیری انواع افسردگی

۱- افسردگی اساسی: این نوع افسردگی اختلال در خلق میباشد که معمولا ۲ هفته بطول می انجامد. احساس دلتنگی و حزن مفرط و از دست دادن میل و لذت از فعالیتهای دلپذیرو احساس گناه و بی ارزشی از نشانه های آن میباشد. این نوع افسردگی خطرناک بوده و میتواند به خود کشی منجر گردد. ۲- افسردگی مزمن: شدت علایم آن از افسردگی اساسی کمتر بوده اما دوره آن طولانی و ممکن است و ۲ الی ۵ سال بطول انجامد. علایم آن معمولا ناتوان کننده نمیباشد اما در عملکرد مناسب و احساس خوشایندی فرد تاثیر گذار است.۳- اختلال در سازگاری: هرگاه انسان عزیزی را از دست میدهد، شغلش را از دست داده و یا تغییر میدهد، و یا آگاه میگردد که بیماری لاعلاجی دارد کاملا طبیعی است که احساس استرس، اندوه و خشم میکند. اما در نهایت امر افراد خود را با شرایط پدید آمده وفق میدهند. اما برخی قادر به چنین عملی نمیباشند. هنگامی که واکنش فرد به یک موقعیت و یا حادثه سبب افسردگی در وی میگردد به آن اختلال در سازگاری میگویند. ۴- اختلال دو قطبی: به تغییرات غیر قابل پیش بینی خلق از شیدایی تا افسردگی اختلال دو قطبی میگویند. در یک زمان فرد رفتار برونگرایی مفرط، پر حرفی، خود بزرگ بین از خود بروز میدهد و در دوره ای دیگر افسرده میگردد. ۵- افسردگی فصلی: این نو ع افسردگی معمولا در زمستان شیوع می یابد. علت آن کاهش تابش نور خورشید است.این افسردگی سبب سردرد، تحریک پذیری و کاهش سطح انرژی میگردد. راهبردهایی برای غلبه بر افسردگی ۱- برای خود اهداف قابل دسترس تعیین کنید.۲- تنها به میزان معقول و در حد توان خود مسئولیت بعهده بگیرید. ۳- کارها، اهداف و وظایف بزرگ را به بخشهای کوچک تقسم کنید. ۴- مدیریت زمان و الویت بندی را فراموش نکنید. ۵- مدتی از وقت خود را با دیگران و یک دوست صمیمی سپری کنید. سعی کنید فردی را در زندگی بیابید که بتوانید به وی اعتماد کرده و با وی درد دل کنید. ۶- به سرگرمیهایی که علاقه دارید بپردازید. ۷- ورزش کنید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید. ۸- تا بر طرف شدن آثار افسردگی تصمیمات مهم و حیاتی خود را به تعویق اندازید. ۹- به خاطر داشته باشید که بهبودی خلق افسرده زمانبر و تدریجی میباشد انتظار معجزه نداشته باشید. ۱۰- از افراد غیر حامی و منتقد اجتناب کنید. ۱۱- به دوستان و خانواده خود اجازه دهید در روند بهبودی به شما کمک کنند. ۱۲- افکار مثبت را جایگزین افکار منفی گردانید.۱۳- به خاطر داشته باشید که زندگی بطور ذاتی مبهم و نامشخص بوده و در بسیاری از شرایط تنها یک پاسخ واحد مشکل گشا نخواهد بود.زندگی مملو از احتمالات است. ۱۴- شما باید بیاموزید چگونه میان اموری که شما مسئول آنها میباشید و یا نمیباشید تفاوت قائل گردید. معمولا افراد کنترلی که بر شرایط دارند را کمتر و یا بیشتر از آنچه هست بر آورد میکنند.اموری که شما مسئولیتی در قبال آن ندارید و یا خارج از کنترل شماست به حال خود بگذارید. ۱۵- شما باید قادر باشید میان موقعیتهایی که ارزش شما باید بر اساس موفقیتهای شما تعیین گردند و دیگر موقعیتها تفاوت قائل گردید. ۱۶- شما باید بیاموزید که چه زمان باید با احساسات خود ارتباط برقرار کرده و چه زمان از آنها فاصله بگیرید. ۱۷- شما باید بیاموزید که چه هنگام باید به بر زمان حال تمرکز کنید و چه هنگام به زمان آینده. ۱۸- خوشبختی و نیل به شادی در زندگی هدف نامعقولی نیست اما شما باید ابتدا مفهوم خوشبختی را برای خود معنا کرده و سپس با برنامه ریزی و ایجاد سلسه مراتب و پیروی از آنها به خوشبختی مطلوب خود دست یابید. ۱۹- شما باید قادر باشید که میان احساسات درونی خود و واقعیتهای عینی تفاوت قائل گردید. ۲۰- شما باید قادر باشید تا با دیگران رابطه برقرار کنید. ۲۱- اعتماد بنفس خود را افزایش دهید. ۲۲- وابستگی خود را به دنیای خارج کاهش دهید. ۲۳- به خاطر داشته باشید هیچ فرد دیگر ی جز خود شما مسئول شادی شما نمیباشد.

افسردگی و راههای غلبه بر آن

افسردگی اختلالی است که قادر است افکار، خلق و خو، احساسات، رفتار، سلامتی جسمانی و روحی شما را تحت الشعاع قرار دهد. هر انسانی در مقاطع خاصی از

زندگی خود به افسردگی دچار میگردد. نشانه ها و علایم افسردگی عبارتند از: ٭ غم و اندوه پایدار، اظطراب، احساس پوچی.٭ احساس نا امیدی و بدبینی- احساس گناه، احساس بی ارزشی و در ماندگی - احساس تیره بختی. ٭ کاهش سطح انرژی و احساس خستگی. ٭ دشواری در تمرکز، یاد آوری و تصمیم گیری-عدم توانایی در اندیشیدن. ٭ بی خوابی و یا افزایش میزان خواب. ٭ از دست دادن اشتها و کاهش وزن - یا پر خوری و افزایش وزن. ٭ عدم تمایل به ملاقات با دیگران - یا وحشت از تنها ماندن - حضور یافتن در فعالیتهای اجتماعی دشوار و غیر ممکن میگردد.٭ احساس بی ارزش بودن و نا عادلانه بودن زندگی- احساس شکست- احساس سربار بودن. ٭ از دست دادن علاقه و میل به فعالیتهای معمولی در زندگی و یا سرگرمیهایی که پیشتر برای فرد لذت بخش بوده اند. ٭ بیقراری و بیتابی - زود رنجی و تحریک پذیری- و یا کند شدن حرکات و واکنشها- بی تفاوتی. ٭ افت اعتماد بنفس - سرزنش مدام خود - نگرانی از گذشته و آینده.٭ مشکلات جسمانی که معمولا به دارو جواب نمیدهند مانند: خارش بدن - تاری دید -تعریق شدید- خشکی دهان- مشکلات گوارشی (یبوست، اسهال - سوء هاضمه)-سردرد - کمردرد. ٭ افکار صدمه زدن به خود و یا دیگران - افکار خود کشی.علل پدید آمدن افسردگی

علل پدید آمدن افسردگی نیز گوناگون میباشد: ٭ وراثت. ٭ محیط های نا ایمن و خطرناک مانند: آلودگی هوا و آب. ٭ محیطهای آشفته مانند: خشونت در خانه و روابط.٭ درگذشت همسر، فرزند، والدین و دوستان.٭ ضربه های روحی شدید در کودکی و یا بزرگسالی.٭ از دست دادن حمایتهای اجتماعی در پی طلاق، دوری از دوستان، قطع رابطه، از دست دادن شغل.٭ شرایط ناسالم اجتماعی مانند: فقر، بی خانمانی و خشونت در جامعه. ٭ بیماریهای مزمن مانند سرطان، دیابت و ایدز.٭ شکست و ناکامیها-تجارب ناخوشایند. ٭ تغییرات هورمونی - اختلال در تعادل انتقال دهنده های عصبی همچون سروتونین. ٭ در اثر مصرف برخی داروها مانند داروهای خواب آور، ضد بارداری و کاهنده فشار خون بالا. ٭ استفاده از الکل، مواد مخدر و دیگر داروها. ٭ تغذیه نامناسب مانند کمبود فولات و ویتامین B۱ و یا مصرف زیاد مواد قندی و کافئین دار. ٭ ضعف شخصیت، اعتماد بنفش پایین، بد بینی و هم

وابستگیها. * استرس .* الگوی تفکرات منفی. * عدم تحرک بدنی و نداشتن تفریح و سرگرمی. * انزوا و گوشه گیری انواع افسردگی
۱- افسردگی اساسی: این نوع افسردگی اختلال در خلق میباشد که معمولا ۲ هفته بطول می انجامد. احساس دلتنگی و حزن مفرط و از دست دادن میل و لذت از فعالیتهای دلپذیرو احساس گناه و بی ارزشی از نشانه های آن میباشد. این نوع افسردگی خطرناک بوده و میتواند به خود کشی منجر گردد. ۲- افسردگی مزمن: شدت علایم آن از افسردگی اساسی کمتر بوده اما دوره آن طولانی و ممکن است و ۲ الی ۵ سال بطول انجامد. علایم آن معمولا ناتوان کننده نمیباشد اما در عملکرد مناسب و احساس خوشایندی فرد تاثیر گذار است.۳- اختلال در سازگاری: هرگاه انسان عزیزی را از دست میدهد، شغلش را از دست داده و یا تغییر میدهد، و یا آگاه میگردد که بیماری لاعلاجی دارد کاملا طبیعی است که احساس استرس، اندوه و خشم میکند. اما در نهایت امر افراد خود را با شرایط پدید آمده وفق میدهند. اما برخی قادر به چنین عملی نمیباشند. هنگامی که واکنش فرد به یک موقعیت و یا حادثه سبب افسردگی در وی میگردد به آن اختلال در سازگاری میگویند. ۴- اختلال دو قطبی: به تغییرات غیر قابل پیش بینی خلق از شیدایی تا افسردگی اختلال دو قطبی میگویند. در یک زمان فرد رفتار برونگرایی مفرط، پر حرفی، خود بزرگ بین از خود بروز میدهد و در دوره ای دیگر افسرده میگردد. ۵- افسردگی فصلی: این نوع افسردگی معمولا در زمستان شیوع می یابد. علت آن کاهش تابش نور خورشید است.این افسردگی سبب سردرد، تحریک پذیری و کاهش سطح انرژی میگردد. راهبردهایی برای غلبه بر افسردگی
۱- برای خود اهداف قابل دسترس تعیین کنید.۲- تنها به میزان معقول و در حد توان خود مسئولیت بعهده بگیرید. ۳- کارها، اهداف و وظایف بزرگ را به بخشهای کوچک تقسم کنید. ۴- مدیریت زمان و الویت بندی را فراموش نکنید. ۵- مدتی از وقت خود را با دیگران و یک دوست صمیمی سپری کنید. سعی کنید فردی را در زندگی بیابید که بتوانید به وی اعتماد کرده و با وی درد دل کنید. ۶- به سرگرمیهایی که علاقه دارید بپردازید. ۷- ورزش کنید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید. ۸- تا بر طرف شدن آثار افسردگی تصمیمات مهم و حیاتی خود را به تعویق اندازید. ۹- به خاطر داشته باشید که بهبودی خلق افسرده زمانبر و تدریجی میباشد انتظار معجزه نداشته باشید. ۱۰- از افراد غیر حامی و منتقد اجتناب کنید. ۱۱- به دوستان و خانواده خود اجازه دهید در روند بهبودی به شما کمک کنند. ۱۲- افکار مثبت را جایگزین افکار منفی گردانید.۱۳- به خاطر داشته باشید که زندگی بطور ذاتی مبهم و نامشخص بوده و در بسیاری از شرایط تنها یک پاسخ واحد مشکل گشا نخواهد بود.زندگی مملو از احتمالات است. ۱۴- شما باید بیاموزید چگونه میان اموری که شما مسئول آنها میباشید و یا نمیباشید تفاوت قائل گردید. معمولا افراد کنترلی که بر شرایط دارند را کمتر و یا بیشتر از آنچه هست بر آورد میکنند.اموری که شما مسئولیتی در قبال آن ندارید و یا خارج از کنترل شماست به حال خود بگذارید. ۱۵- شما باید قادر باشید میان موقعیتهایی که ارزش شما باید بر اساس موفقیتهای شما تعیین گردند و دیگر موقعیتها تفاوت قائل گردید. ۱۶- شما باید بیاموزید که چه زمان باید با احساسات خود ارتباط برقرار کرده و چه زمان از آنها فاصله بگیرید. ۱۷- شما باید بیاموزید که چه هنگام باید به بر زمان حال تمرکز کنید و چه هنگام به زمان آینده. ۱۸- خوشبختی و نیل به شادی در زندگی هدف نامعقولی نیست اما شما باید ابتدا مفهوم خوشبختی را برای خود معنا کرده و سپس با برنامه ریزی و ایجاد سلسه مراتب و پیروی از آنها به خوشبختی مطلوب خود دست یابید. ۱۹- شما باید قادر باشید که میان احساسات درونی خود و واقعیتهای عینی تفاوت قائل گردید. ۲۰- شما باید قادر باشید تا با دیگران رابطه برقرار کنید. ۲۱- اعتماد بنفس خود را افزایش دهید. ۲۲- وابستگی خود را به دنیای خارج کاهش دهید. ۲۳- به خاطر داشته باشید هیچ فرد دیگر ی جز خود شما مسئول شادی شما نمیباشد.

### اضطراب، ترس و کودکان

همه انسانها، از کودکان گرفته تا سالخوردگان، در برخی از مراحل زندگی خود احساساتی مثل ترس و اضطراب را تجربه میکنند. احساس اضطراب در موقعیتی ناخوشایند، احساس جالبی نخواهد بود. هرچند برای کودکان، این احساسات نه تنها نرمال و طبیعی است، بلکه لازم هم هست. تجربه کردن چنین احساسی در کودکان باعث میشود بتوانند در آینده با تجربیات و موقعیت های آشفته و نابسامان زندگی راحت تر کنار بیایند. ترس و اضطراب طبیعی استاضطراب به صورت" هراس و تشویش بدون هیچگونه دلیل آشکار "تعریف می شود. معمولاً زمانی اتفاق می افتد که هیچ گونه تهدید فوری برای امنیت یا سلامت فرد وجود ندارد، اما این تهدید برای فرد احساسی واقعی است و باعث می شود فرد مضطرب قصد فرار از آن موقعیت را نماید. قلب او به شدت می تپد، بدن او عرق می کند و کلیه سیستم بدنش دچار اختلال می شود. اما، کمی اضطراب باعث می شود افراد هوشیار و مراقب باشند. داشتن ترس و اضطراب در مورد چیزی برای کودکان نیز لازم است چون باعث می شود به طریقی مطمئن و بی خطر رفتار کنند. مثلاً کودکی که ترس از آتش دارد، از بازی کردن با آن خودداری می کند.طبیعت این اضطرابها و ترسها با بزرگ شدن بچه ها تغییر می کند: به خاطر اضطراب از برخورد با غریبه ها، کودکان با دیدن افرادی که نمیشناسند، نزد والدین خود می مانند.کودکان تازه راه افتاده بین ۱۰ تا ۱۸ ماهه اضطراب ناشی از جدایی را تجربه میکنند که با ترک یکی از والدین ایجاد می شود. کودکان ۴ تا ۶ ساله ترس هایی خیالی دارند که فراتر از واقعیت است، مثل ترس از دیو و روح. کودکان ۷ تا ۱۲ ساله نیز ترسهایی را تجربه می کنند که ناشی از اتفاقات واقعی محیط پیرامون آنهاست، مثل زخم و جراحت های فیزیکی یا بلایای طبیعی. با بزرگ شدن کودکان، یک ترس از میان رفته و ترسی دیگر جایگزین آن می شود. مثلاً کودکی که تا سن ۵ سالگی نمی توانست در اتاقی تاریک بخوابد، چند سال بعد ممکن است از خواندن داستانهای مربوط به ارواح لذت ببرد. برخی ترسها نیز به خاطر انگیزه های بخصوصی است، مثلاً ـ کودکی که حتی نمی تواند به سگ همسایه نزدیک شود، ممکن است در خیالات خود دوست داشته باشد که شیر باغ وحش را حیوان خانگی خود کند. شناخت علائم اضطراب ترسهای معمول کودکی با بالا رفتن سن تغییر می کند. این ترسها شامل ترس از غریبه ها، ترس از بلندی، تاریکی، ترس از حیوانات و حشرات، ترس از خون یا تنها ماندن در خانه می باشد. کودکان معمولاً پس از گذراندن یک تجربه ی ناخوشایند با یک شیء خاص، ترس از آن را در ذهن خود پرورش می دهند، مثل گاز گرفتگی از سگ یا تصادف. اضطراب از جدایی نیز معمولاً موقع آغاز مدرسه رفتن کودکان شروع می شود، و ترس نوجوانان نیز معمولاً ـ درمورد مورد پذیرش اجتماع قرار گرفتن یا موفقیت های درسی است.اگر این احساسات بیمناک و اضطراب آور پایدار باشند، ممکن است باعث صدمه زدن به سلامتی کودک شود. اضطراب های ناشی از اجتناب ها و کناره گیری های اجتماعی، تاثیرات طولانی مدتی در بر خواهد داشت. مثلاً کودکی که می ترسد از سوی اطرافیات طرد شود، ممکن است در آینده نیز نتواند مهارت های اجتماعی و ارتباطی را یاد بگیرد و اجتماع گریز شود. بسیاری از نوجوانان به خاطر ترس هایی که ریشه در تجربیات کودکی بوده دچار رنج و عذاب هستند. ترس یک نوجوان از صحبت در جمع ممکن است به خاطر خجالتی بوده که از کودکی گریبانگیرش بوده است. بعضی از علائم اضطراب کودکان را در اینجا برای شما عنوان می کنم:گیجی، آشفتگی و حواس پرتی حرکت های عصبی مشکلات خواب (بی خوابی یا کم خوابی و بیدار ماندن بیش از حد) عرق کردن دست ها بالا رفتن ضربان قلب و تنفسحالت تهوعسردرد دل درد علاوه بر این علائم، والدین خیلی خوب خواهند فهمید که چه موقع فرزندشان درمورد چیزی احساس ناراحتی می کند. خوب است که در این مواقع با آنها صحبت کنند و حرف دل آنها را بشنوند. گاهی اوقات صحبت کردن درمورد یک ترس به مقابله با آن کمک می کند. فوبی(Phobia) چیست؟ وقتی ترسها و اضطرابها پایدار باشند و در فرد باقی بمانند، مشکلات زیادی ایجاد میشود. هرچه والدین تصور کنند که با بزرگ شدن، کودک این ترسها را فراموش می کند، اما ممکن است این ترسها بزرگتر و جدی تر شده و غیر قابل کنترل گردند. این ترسها دیگر به فوبی تبدیل می شوند که اصطلاح رایج برای ترس بسیار زیاد، جدی و ماندگار است. تحمل فوبی هم برای خود کودک و هم برای اطرافیان او بسیار دشوار است، به خصوص اگر انگیزه ی این ترس غیر قابل اجتناب و کنترل باشد (مثل ترس از رعد و برق). فوبی یکی از شایع ترین دلایل مراجعه ی کودکان به متخصصان ذهنی است. اما خوشبختانه با اینکه این ترسهای کودک او را از عملکردهای روزانه ی او بازمی دارد، اما گاهی حتی بدون مراجعه به پزشک متخصص، با گذر زمان خود به خود از بین می روند.دقت به ترسها، اضطربها و تشویش های کودک سعی کنید با صداقت هر چه تمام تر به سوالات زیر پاسخ دهید: آیا ترس کودک شما و نحوه ی برخورد او با آن برای سن او طبیعی است؟ اگر پاسخ به این سوال مثبت است، مطمئن باشید که با گذر اندگی زمان این مشکل حل خواهد شد و مسئله ی مهمی نیست. البته این به آن معنا نیست که باید این ترس و اضطراب را به کلی نادیده بگیرید، اما باید آن را عاملی برای رشد طبیعی کودک بشمارید.اما برخی کودکان ترسهایی را تجربه میکنند که با سن آنها متناسب نیست، مثل ترس از تاریکی. اکثر کودکان با کمی دلگرمی از طرف والدین یا چراغ خواب قادر به مقابله با این ترس هستند. اما اگر بطور مداوم این ترس با آنها بماند، یا در مورد سایر مسائل اضطراب داشته باشند، والدین باید بیشتر مراقب باشند. علائم این ترس چیست، و چطور بر عملکرد فردی، اجتماعی و تحصیلی او تاثیر می گذارد؟ اگر این علائم مشخص باشند و بتوان آنها را در فعالیت های روزانه کودک شما آشکارا مشاهده کرد، می توان برای کاهش برخی فاکتورهای اضطراب انگیز کارهایی انجام داد. آیا آن ترس با توجه به واقعیت محیط، طبیعی است؛ یا ممکن است این ترس علامت مشکلی جدی تر و بزرگتر باشد؟اگر ترس کودک نسبت به منشاء استرس زای آن بیش از اندازه باشد، نشانه ی دقت و توجه بیشتر است و باید به مشاور یا روانشناس مراجعه شود.مسئله این است که والدین نباید یک مشکل را بیش از حد بزرگ یا کوچک در نظر گیرند. باید با دقت به علائم و نشانه های ترس و اضطراب کودکشان توجه کنند، و درصورت تداوم یافتن آن در مسئله دخالت کنند. اگر اینکار را نکنند این ترس ممک است به شدت بر زندگی فرزندشان تاثیر بگذارد. راه های کمک کردن به کودکان والدین می توانند به فرزندانشان کمک کنند تا با تقویت حس اعتماد به نفس و کسب مهارتهای لازم با ترس های خود مقابله کنند. در این قسمت می خواهیم شما را با راه های کمک به فرزندانتان برای مقابله با ترسها و اضطرابهای خود آشنا کنیم: تشخیص دهید که این ترس واقعی است. هرچند که به نظر شما مسئله ای بسیار کوچک و پیش پا افتاده باشد، برای فرزندتان حقیقت دارد و باعث اضطراب و ترس او می شود. صحبت کردن درمورد آن ترس بسیار کمک کننده است، کلمات گاهی قادرند احساسات منفی را از چیزی بیرون بکشند. اگر درمورد ترسها صحبت کنید، قدرت آنها کمتر خواهد شد.هیچوقت با کوچک و ناچیز کردن آن مورد، سعی نکنید کودکتان را وادار به مقابله با آن کنید. گفتن" مسخره بازی در نیار! هیچ دیوی تو کمد تو قایم نشده "!ممکن است باعث شود فرزندتان بتواند بخوابد، اما ترس را از بین نخواهد برد. اسباب ترس را برای فرزندانتان فراهم نکنید. اگر میدانید فرزندتان از سگها خوشش نمی آید، طوری از خیابان رد نشوید که با آن سگ روبه رو نشوید. اینکار فقط باعث می شود که فرزندتان یقین کند که سگها موجوداتی ترسناک و وحشت آور هستند. در اینگونه مواقع فقط باید با مراقبت و توجه با کودکتان رفتار کنید تا بتواند با آن موقعیت ترس آور روبه رو شود. به فرزندتان یاد بدهید که چطور میزان یک ترس را اندازه گیری کند. اگر کودک بتواند شدت یک ترس را با میزان ۱ تا ۱۰ بسنجد، ممکن است بتواند به ترس با شدت کمتری نسبت به قبل نگاه کند.تکنیک های کنار آمدن و برخورد با ترسها را به کودکانتان بیاموزید. می توانید این تکنیک ها را امتحان کنید: خودتان را" صاحب خانه "به کودک معرفی کنید، و این باعث خواهد شد که کودک نسبت به شیء ترسناک جرات و جسارت بیشتری پیدا کند و برای فرار از آن به شما پناه بیاورد. به فرزندانتان یاد بدهید که در چنین مواقعی به خود بگویند"، من می توانم "..یا" هیچی نیست، می تونم با اون کنار بیام. "...تکنیک های تمدد اعصاب نیز کمک کننده هستند، مثل تجسم فکری (تصور غوطه خوردن روی ابرها یا دراز کشیدن لب ساحل دریا) و تنفس عمیق. راه برطرف کردن ترسها و اضطرابها، مقابله با آنهاست. با استفاده از پیشنهاداتی که در این مقاله ارائه

شد، می توانید به فرزندتان کمک کنید تا بهتر با موقعیت های زندگی کنار بیاین

اضطراب، ترس و کودکان

همه انسانها، از کودکان گرفته تا سالخوردگان، در برخی از مراحل زندگی خود احساساتی مثل ترس و اضطراب را تجربه میکنند. احساس اضطراب در موقعیتی ناخوشایند، احساس جالبی نخواهد بود. هرچند برای کودکان، این احساسات نه تنها نرمال و طبیعی است، بلکه لازم هم هست. تجربه کردن چنین احساسی در کودکان باعث میشود بتوانند در آینده با تجربیات و موقعیت های آشفته و نابسامان زندگی راحت تر کنار بیایند. ترس و اضطراب طبیعی استاضطراب به صورت" هراس و تشویش بدون هیچگونه دلیل آشکار "تعریف می شود. معمولاً زمانی اتفاق می افتد که هیچ گونه تهدید فوری برای امنیت یا سلامت فرد وجود ندارد، اما این تهدید برای فرد احساسی واقعی است و باعث می شود فرد مضطرب قصد فرار از آن موقعیت را نماید. قلب او به شدت می تپد، بدن او عرق می کند و کلیه سیستم بدنش دچار اختلال می شود. اما، کمی اضطراب باعث می شود افراد هوشیار و مراقب باشند. داشتن ترس و اضطراب در مورد چیزی برای کودکان نیز لازم است چون باعث می شود به طریقی مطمئن و بی خطر رفتار کنند. مثلاً کودکی که ترس از آتش دارد، از بازی کردن با آن خودداری می کند.طبیعت این اضطرابها و ترسها با بزرگ شدن بچه ها تغییر می کند: به خاطر اضطراب از برخورد با غریبه ها، کودکان با دیدن افرادی که نمیشناسند، نزد والدین خود می مانند.کودکان تازه راه افتاده بین ۱۰ تا ۱۸ ماهه اضطراب ناشی از جدایی را تجربه میکنند که با ترک یکی از والدین ایجاد می شود. کودکان ۴ تا ۶ ساله ترس هایی خیالی دارند که فراتر از واقعیت است، مثل ترس از دیو و روح. کودکان ۷ تا ۱۲ ساله نیز ترسهایی را تجربه می کنند که ناشی از اتفاقات واقعی محیط پیرامون آنهاست، مثل زخم و جراحت های فیزیکی یا بلایای طبیعی. با بزرگ شدن کودکان، یک ترس از میان رفته و ترسی دیگر جایگزین آن می شود. مثلاً کودکی که تا سن ۵ سالگی نمی توانست در اتاقی تاریک بخوابد، چند سال بعد ممکن است از خواندن داستانهای مربوط به ارواح لذت ببرد. برخی ترسها نیز به خاطر انگیزه های بخصوصی است، مثلاً- کودکی که حتی نمی تواند به سگ همسایه نزدیک شود، ممکن است در خیالات خود دوست داشته باشد که شیر باغ وحش را حیوان خانگی خود کند. شناخت علائم اضطراب ترسهای معمول کودکی با بالا رفتن سن تغییر می کند. این ترسها شامل ترس از غریبه ها، ترس از بلندی، تاریکی، ترس از حیوانات و حشرات، ترس از خون یا تنها ماندن در خانه می باشد. کودکان معمولاً پس از گذراندن یک تجربه ی ناخوشایند با یک شیء خاص، ترس از آن را در ذهن خود پرورش می دهند، مثل گاز گرفتگی از سگ یا تصادف. اضطراب از جدایی نیز معمولاً موقع آغاز مدرسه رفتن کودکان شروع می شود، و ترس نوجوانان نیز معمولاً- درمورد مورد پذیرش اجتماع قرار گرفتن یا موفقیت های درسی است.اگر این احساسات بیمناک و اضطراب آور پایدار باشند، ممکن است باعث صدمه زدن به سلامتی کودک شود. اضطراب های ناشی از اجتناب ها و کناره گیری های اجتماعی، تاثیرات طولانی مدتی در بر خواهد داشت. مثلاً کودکی که می ترسد از سوی اطرافیات طرد شود، ممکن است در آینده نیز نتواند مهارت های اجتماعی و ارتباطی را یاد بگیرد و اجتماع گریز شود. بسیاری از نوجوانان به خاطر ترس هایی که ریشه در تجربیات کودکی بوده دچار رنج و عذاب هستند. ترس یک نوجوان از صحبت در جمع ممکن است به خاطر خجالتی بوده که از کودکی گریبانگیرش بوده است. بعضی از علائم اضطراب کودکان را در اینجا برای شما عنوان می کنم:گیجی، آشفتگی و حواس پرتی حرکت های عصبی مشکلات خواب (بی خوابی یا کم خوابی و بیدار ماندن بیش از حد) عرق کردن دست ها بالا رفتن ضربان قلب و تنفسحالت تهوعسردرد دل درد علاوه بر این علائم، والدین خیلی خوب خواهند فهمید که چه موقع فرزندشان درمورد چیزی احساس ناراحتی می کند. خوب است که در این مواقع با آنها صحبت کنند و حرف دل آنها را بشنوند. گاهی اوقات صحبت کردن درمورد یک ترس به مقابله با آن کمک می کند. فوبی(Phobia) چیست؟ وقتی ترسها و اضطرابها پایدار باشند و در فرد باقی بمانند، مشکلات زیادی ایجاد میشود. هرچه والدین تصور کنند که با بزرگ شدن، کودک این ترسها را فراموش می کند، اما ممکن است این ترسها بزرگتر و جدی تر شده و غیر قابل کنترل گردند. این ترسها دیگر به فوبی تبدیل می شوند که اصطلاح رایج برای ترس بسیار زیاد، جدی و ماندگار است. تحمل فوبی هم برای خود کودک و هم برای اطرافیان او بسیار دشوار است، به خصوص اگر انگیزه ی این ترس غیر قابل اجتناب و کنترل باشد (مثل ترس از رعد و برق). فوبی یکی از شایع ترین دلایل مراجعه ی کودکان به متخصصان ذهنی است. اما خوشبختانه با اینکه این ترسهای کودک او را از عملکردهای روزانه ی او بازمی دارد، اما گاهی حتی بدون مراجعه به پزشک متخصص، با گذر زمان خود به خود از بین می روند.دقت به ترسها، اضطربها و تشویش های کودک سعی کنید با صداقت هر چه تمام تر به سوالات زیر پاسخ دهید: آیا ترس کودک شما و نحوه ی برخورد او با آن برای سن او طبیعی است؟ اگر پاسخ به این سوال مثبت است، مطمئن باشید که با گذر اندگی زمان این مشکل حل خواهد شد و مسئله ی مهمی نیست. البته این به آن معنا نیست که باید این ترس و اضطراب را به کلی نادیده بگیرید، اما باید آن را عاملی برای رشد طبیعی کودک بشمارید.اما برخی کودکان ترسهایی را تجربه میکنند که با سن آنها متناسب نیست، مثل ترس از تاریکی. اکثر کودکان با کمی دلگرمی از طرف والدین یا چراغ خواب قادر به مقابله با این ترس هستند. اما اگر بطور مداوم این ترس با آنها بماند، یا در مورد سایر مسائل اضطراب داشته باشند، والدین باید بیشتر مراقب باشند. علائم این ترس چیست، و چطور بر عملکرد فردی، اجتماعی و تحصیلی او تاثیر می گذارد؟ اگر این علائم مشخص باشند و بتوان آنها را در فعالیت های روزانه کودک شما آشکارا مشاهده کرد، می توان برای کاهش برخی فاکتورهای اضطراب انگیز کارهایی انجام داد. آیا آن ترس با توجه به واقعیت محیط، طبیعی است؛ یا ممکن است این ترس علامت مشکلی جدی تر و بزرگتر باشد؟اگر ترس کودک نسبت به منشاء استرس زای آن بیش از اندازه باشد، نشانه ی دقت و توجه بیشتر است و باید به مشاور یا روانشناس مراجعه شود.مسئله این است که والدین نباید یک مشکل را بیش از حد بزرگ یا کوچک در نظر گیرند. باید با دقت به علائم و نشانه های ترس و اضطراب کودکشان توجه کنند، و درصورت تداوم یافتن آن در مسئله دخالت کنند. اگر اینکار را نکنند این ترس ممک است به شدت بر زندگی فرزندشان تاثیر بگذارد. راه های کمک کردن به کودکان والدین می توانند به فرزندانشان کمک کنند تا با تقویت حس اعتماد به نفس و کسب مهارتهای لازم با ترس های خود مقابله کنند. در این قسمت می خواهیم شما را با راه های کمک به فرزندانتان برای مقابله با ترسها و اضطرابهای خود آشنا کنیم: تشخیص دهید که این ترس واقعی است. هرچند که به نظر شما مسئله ای بسیار کوچک و پیش پا افتاده باشد، برای فرزندتان حقیقت دارد و باعث اضطراب و ترس او می شود. صحبت کردن درمورد آن ترس بسیار کمک کننده است، کلمات گاهی قادرند احساسات منفی را از چیزی بیرون بکشند. اگر درمورد ترسها صحبت کنید، قدرت آنها کمتر خواهد شد.هیچوقت با کوچک و ناچیز کردن آن مورد، سعی نکنید کودکتان را وادار به مقابله با آن کنید. گفتن" مسخره بازی در نیار! هیچ دیوی تو کمد تو قایم نشده "!ممکن است باعث شود فرزندتان بتواند بخوابد، اما ترس را از بین نخواهد برد. اسباب ترس را برای فرزندانتان فراهم نکنید. اگر میدانید فرزندتان از سگها خوشش نمی آید، طوری از خیابان رد نشوید که با آن سگ روبه رو نشوید. اینکار فقط باعث می شود که فرزندتان یقین کند که سگها موجوداتی ترسناک و وحشت آور هستند. در اینگونه مواقع فقط باید با مراقبت و توجه با کودکتان رفتار کنید تا بتواند با آن موقعیت ترس آور روبه رو شود. به فرزندتان یاد بدهید که چطور میزان یک ترس را اندازه گیری کند. اگر کودک بتواند شدت یک ترس را با میزان ۱ تا ۱۰ بسنجد، ممکن است بتواند به ترس با شدت کمتری نسبت به قبل نگاه کند.تکنیک های کنار آمدن و برخورد با ترسها را به کودکانتان بیاموزید. می توانید این تکنیک ها را امتحان کنید: خودتان را" صاحب خانه "به کودک معرفی کنید، و این باعث خواهد شد که کودک نسبت به شیء ترسناک جرات و جسارت بیشتری پیدا کند و برای فرار از آن به شما پناه بیاورد. به فرزندانتان یاد بدهید که در چنین مواقعی به خود بگویند"، من می توانم "..یا" هیچی نیست، می تونم با اون کنار بیام. "...تکنیک های تمدد اعصاب نیز کمک کننده هستند، مثل تجسم فکری (تصور غوطه خوردن روی ابرها یا دراز کشیدن لب ساحل دریا) و تنفس عمیق. راه برطرف کردن ترسها و اضطرابها، مقابله با آنهاست. با استفاده از پیشنهاداتی که در این مقاله ارائه شد، می توانید به فرزندتان کمک کنید تا بهتر با موقعیت های زندگی کنار بیاین

## استرس شغلی و راه های مقابله با آن

یکی از عارضه های جدید زندگی به سبک مدرن، وجود استرس در محیط کار می باشد. در طول قرن اخیر، ماهیت کار کردن تغییرات گسترده ای را تجربه کرده است و هنوز هم این تحولات با سرعت وصف ناپذیری در حال پیشروی هستند. دگرگونی ها در تمام عرصه های شغلی، از مسئولیت های هنرمندان گرفته تا جراحان، کاملاً مشهود بوده و زندگی شغلی همه افراد را تحت الشعاع قرار داده اند. هیچ کس، در هیچ سمتی، از این امر مستثنی نبوده و چه یک مدیر عامل و یا یک مدیر فروش، همه و همه ملزم به رویارویی و پذیرش تغییرات هستند. روحیات انسان به گونه ای است که با بروز تغییرات، خواه نا خواه در او استرس ایجاد می شود. استرس ناشی از فعالیت های شغلی همواره به عنوان تهدیدی برای سلامت جسمانی به شمار می رود؛ این امر همچنین سازماندهی زندگی او را بر هم ریخته و سلامت ارگان های مختلف بودن او را نیز به خطر می اندازد. استرس شغلی چیست؟ استرش شغلی یک بیماری مزمن است که در نتیجه شرایط سخت کاری به وجود آمده و بر روی عملکرد فردی و سلامت جسمی و ذهنی فرد تاثیر می گذارد. دلیل اصلی تعداد بسیار زیادی از مشکلات روحی و روانی، به طور مستقیم از استرس های شغلی نشئت می گیرد. استرس موجود در محیط کار، در برخی موارد، حتی می تواند ناتوانایی هایی را نیز در فرد ایجاد کند. در موارد حاد، روانپزشک برای یافتن شیوه درمانی مناسب، می بایست دلیل و درجه استرس شغلی را ارزیابی نماید". اندی آلیس " از کالج راسکین، آکسفورد، انگستان، اخیراً در حال کار کردن بر روی پروژه ای مربوط به استرس شغلی است. او در نموداری نشان داده است که استرس، چگونه می تواند بر روی راندمان کاری کارمندان تاثیر بگذارد. وی در ادامه توضیح می دهد که در مراحل اولیه، استرس شغلی می تواند بدن را در وضعیت اضطراری قرار داده و موجب شود تا راندمان کاری فرد، افزایش پیدا کند. شخص در این زمان همواره به خود تاکید می کند که": من باید کارهایم را بهتر انجام دهم؛ "اما اگر این شرایط نادیده گرفته شده و مورد بررسی قرار نگیرد، بدن همچنان در حالت اضطراری باقی می ماند و در نتیجه بازده کاری به طور اتوماتیک کاهش پیدا کرده و سلامت فرد به خطر می افتد. علائم علائم استرس شغلی در افراد مختلف، متفاوت بوده و به عوامل بیشماری از قبیل: موقعیت و شرایط کاری مختلف، مدت زمان قرار گرفتن در معرض استرس، و میزان استرس وارد شده به فرد، بستگی دارد. اما نمونه های بارز علائم استرس شغلی عبارتند از: بی خوابی ، پرتی حواس ، اضطراب و تنش ، غیبت از کار ، افسردگی ، خستگی ، ناامیدی و عصبانیت در حد افراطی ، مشکلات خانوادگی بیماری های جسمی از قبیل: بیماری ها قلبی، میگرن، سردرد، سوء هاضمه، و دیسک کمر دلایل استرس شغلیاسترس شغلی ممکن است به دلیل مشکلات پیچیده و فراوانی به وجود آیند؛ اما اگر بخواهیم برخی از نمونه های مشهود آنرا ذکر کنیم، می توانیم به موارد ذیل اشاره داشته باشیم: نا امنی شغلیاداره جات سازمان یافته در حال دگرگونی هستند و دلیل آن نیز چیزی جز تغییر و تحول در ساختارهای اقتصادی و گریز از فشارهای مالی نیست. این روزها فاکتورهایی نظیر: سازماندهی مجدد تشکیلات، اعمال کنترل، ادغام شرکت ها، نقل و انتقال و .... به عنوان موارد اصلی ایجاد استرس برای کارکنان در آمده اند. از سوی دیگر کارخانجات و شرکت های متفاوت نیز سعی می کنند تا حتی الامکان در این چالش باقی مانده و پیروز از میدان خارج شوند. چنین اصلاحات اساسی و بنیادینی بر روی همه مشاغل ( چه یک پزشک و چه یک کارگر ساده ) تاثیر می گذارد. تقاضای بالا در اجرا انتظارات غیر واقعی، به ویژه در زمان سازماندهی مجدد شرکت ها، گاهی فشار بیدلیل و مضری را بر روی کارکنان اعمال می دارد به عنوان یکی از منابع مهم و بزرگ تنش و اضطراب محسوب می شود.

حجم بالای کار، ساعات طولانی کاری، و گرایش شدید به اتمام پروژه ها در مدت زمان معین، می تواند کارمندان را از نظر جسمی و روحی تحت فشار بی حد و حصری قرار دهد. سفرهای مکرر تجاری و دور بودن بیش از اندازه از خانه و خانواده نیز می تواند به عنوان یکی دیگر از عوامل ایجاد استرس به شمار آید. تکنولوژی گسترش تکنولوژی در سیمای بهره گیری از فن آوری هایی نظیر: کامپیوتر، پیجر، تلفن همراه، دستگاه فکس، و اینترنت، باعث افزایش سرعت و دقت شده است. از اینرو کارفرمایان انتظار دارند تا کارمندان با استفاده از امکانات فوق الذکر، خلاقیت، سودمندی، و لیاقت خود را بیش از پیش افزایش دهند. پی رو این انتظار، فشار بر روی کارکنان، به منظور انجام به موقع و بی نقص کارها را به طور طبیعی زیاد می شود. کارگرانی که با ماشین های سنگین کار می کنند، به منظور برخورداری از هوشیاری دائمی، می بایست استرس بی حد و اندازه ای را تحمل کنند. از سوی دیگر مسئله همسو شدن با پیشرفت های تکنولوژیکی مطرح می شود و کارکنان مجبور هستند کابرد نرم افزارهای متعدد را در مدت زمان بسیار کوتاهی فراگیرند، که این مطلب خود یکی از عوامل موثر برای ایجاد استرس در افراد به شمار می رود. فرهنگ محیط کار پیدایش سازگاری با محیط کار، می تواند از ابعاد مختلف، امری استرس زا محسوب شود و فرقی نمی کند که به تازگی وارد فضای جدید کاری شده باشید و یا اینکه برای سالیان دراز در آن بخش مشغول به خدمت باشید. فرد برای اینکه بتواند خود را با گزینه های مختلف فرهنگ محیط کار از قبیل: الگوهای ارتباطی میان افراد مختلف، رعایت سلسله مراتب، رعایت فرم و پوشش مخصوص (در صورت نیاز) و مهم تر از همه الگوهای رفتاری و کاری کارفرما و همقطارهایش وفق دهد، ملزم به رعایت یکسری خط مشی های از پیش تعیین شده می باشد. در نتیجه فرد خواه نا خواه به سمت مشکلات عدیده ای با همکاران و یا حتی با مقامات بالاتر سوق داده می شود. در بسیاری از موارد سیاست های شغلی و یا شایعات بی پایه و اساس در محیط کار، از مهمترین منابع تولید استرس می باشند. مشکلات شخصی یا خانوادگی کارمندانی که دچار مشکلات خانوادگی و یا شخصی دیگر هستند، معمولاً تنش های شخصی خود را با مسائل کاری مخلوط کرده و آنها را با خود به محیط کارشان می آورند. زمانی که فرد در حالت افسردگی و خستگی مفرط باشد، توجه او متمرکز نشده و انگیزه هایش تا حد بسیار زیادی کاهش پیدا می کنند و همین امر سبب می شود تا از عهده مسئولیت های شغلی خود به خوبی بر نیاید. خانم ها و استرس شغلی خانم ها علاوه بر استرس های شغلی رایج ، ممکن است در محیط کار مورد آزار و اذیت فیزیکی نیز قرار بگیرند. از مدت ها قبل، آزار و اذیت و سوء استفاده های جنسی از خانم ها در محیط های کاری، به عنوان یکی از موارد تنش زای مهم برای این قشر به شمار می رفته است. خانم ها ممکن است استرس بسیار زیادی را به دلیل مثلاً" آزار محیط های خشن کاری "تجربه کنند که از نظر قانونی در قالب" رفتار های زننده و مرعوب در محیط کار "تشریح می شود، و می تواند در پرتو رفتارهای ناخوشایند زبانی یا فیزیکی نمود پیدا کند؛ همانطور که پیش تر نیز اشاره شد، این امر به عنوان یکی از منابع استرس زای دائمی برای خانم ها به شمار می آید. همچنین تبعیضات بی رویه در محیط های کاری، فشارهای خانوادگی، و نیازهای اجتماعی نیر به این منبع استرس، افزوده می شوند. راه بقا همچنانکه تغییر و تحول در روند زندگی جاودانه شده است، استرس نیز یکی از اجزاء لاینفک زندگی امروزی به حساب می آید. از آنجایی که هیچ کدام از ما به هیچ وجه قصد ندارد زیر آن له شده و از بین برود، بنابراین باید از همین ابتدا آخر خط را برای خود مشخص کنیم و جوانب مختلف امر را بپذیریم. این مطلوب، قابل دسترسی نخواهد بود، مگر در صورت پذیرش وجود استرس.

در این قسمت نکات برای کنترل و باقی ماندن در برابر استرس در دراز مدت را برایتان تشریح می کنیم. حتی اگر در موقعیت فعلی خود احساس امنیت می کنید، باید به خاطر داشته باشید که تغییراتی که در طی زمان به وقوع می پیوندند، موقعیت و جایگاه شما را مستحکم تر و ایمن تر می کنند. در باب فضای تجاری امروزه، شما باید دائماً آماده پذیرایی از تغییرات باشید و از استرس دوری کنید تا بتوانید در دنیای رقابت های تنگاتنگ جان سالم به در ببرید. برای وجود خود وقت بگذارید و اگر زمان ندارید، سعی کنید آنرا به وجود آورید، تا نیروی تازه بدست آورده و انگیزه های تازه پیدا کنید. وقت مطلوبی را با خانوده تان صرف کنید. این امر می تواند به منزله یک نوع حمایت محکم عاطفی و اخلاقی برای شما به شمار رود. زمانی که احساس می کنید تحت استرس شدیدی قرار دارید، سعی کنید به هیچ وجه به مشروبات الکلی، سیگار و سایر موارد مخرب، روی نیاورید. تلاش کنید تا روش های مثبتی برای مقابله با استرس های روزمره زندگی به کار بندید. ذهن خود را از قید و بند منفی بافی رها کنید و از افکاری مانند ترس و وحشت، خشونت، و کینه ورزی که خود به خود موجب خلق استرس بیشتری می شوند، به شدت دوری ورزید. سعی کنید تا جایی که امکان دارد به آرامش هالیستیک (کل نگرانه) رجوع کرده و سایر روش های رشد شخصی مثل مدیتیشن، تنفس عمیق و ورزش کردن را نیز از نظر دور نگه ندارید، تا بدین سان قادر شوید شیوه زندگی خود را دو مرتبه از نو تعمیر کنید. در صورت بروز استرس مزمن، با پزشک متخصص مشورت کنید. با جشن گرفتن موفقیت های خود و همقطارانتان، میزان استرس موجود را کاهش دهید.

قبول وجود استرس خود به معنای ایجاد یک تغییر بزرگ در شیوه سنتی زندگی است. سعی کنید معیارهای ارتباطی خود را گسترش دهید، کارایی و شایستگی خود را افزایش داده، و از تجربیانت دیگران نیز بهره بگیرید. بیش از اندازه، از خود مغرور نشوید. برای رویارویی با هر تغییری خود را از نظر فیزیکی، روحی، و اقتصادی آماده کنید. اما زمانیکه در محیط کار تحت فشار قرار گرفتید، برخی تمرین های ساده می توانند راهگشای مشکلات شما باشند: به راحتی و به طور عمودی (بطوریکه کمر کاملا صاف باشد) بر روی صندلی خود تکیه دهید، و بر روی نفس کشیدن خود متمرکز شوید. این کار کمک بزرگی به آرام کردن اعصاب و ماهیچه های داخلی بدن می کند. ریلکس بنشینید و شمارش معکوس را آغاز کنید (۲۰- ۱۹-۱۸-۱۷-۱۶-۱۵....)سعی کنید از تصویر سازی های ذهنی خوشایند بهره بگیرید. از پا در آمدن تحت تاثیر استرس شدید، فرد توانایی خود در تصمیم گیری های قطعی را از دست میدهد و نمی تواند اولویت های خود را در زندگی ارزش یابی کند و در نتیجه گرایش شدیدی به سمت پرتی های حواس پیدا می کند. این امر یکی از موارد کلاسیک به زانو در آمدن محسوب می شود. زمانی که فرد به زانو در می آید، اغلب نوعی حس بیملاحظگی و بی اعتنایی و رفتارهای خطرناک در او بروز می کند. این حس در تمام انسان ها، از افراد معروف و مشهور گرفته تا افراد عادی، به روشنی قابل مشاهده است. سندروم مسئولیت پذیری مزمن یکی از عارضه های جانبی مشکل به زانو در آمدن است. مردم در این حالت از نظر ذهنی و فیزیکی از زندگی و فشار کاری خود به تنگ می آیند و دیگر برای یک لحظه هم حاضر نیستند که آنرا تحمل کنند. علائم این معذل معمولا با گفته هایی از این دست همراه است": خیلی کار روی سرم ریخته و هیچ کس دیگر جز خودم نمی تواند آنها را به درستی انجام دهد ".به طور بارز این امر در کارهای طاقت فرسا به وجود می آید و افراد سختکوشی که از نظر عاطفی روانشناسی و یا فیزیکی خسته می شوند به ناچار چنین مشکلی را متحمل میشوند. شما در ریسک به زانو در آمدن قرار دارید، اگر: نتوانید در برابر تعهدات و مسئولیت های جدید جواب" نه "بدهید. برای مدت زمان تقریبا طولانی تحت فشار شدید کاری قرار گرفته باشید.استانداردهای دست نیافتنی شما برای تکمیل کارها، از استخدام نماینده و همکار به منظور انجام امور پیش پا افتاده جلوگیری کنند.برای مدت زمان کم و بیش طولانی، برای رسیدن به اهداف تقریبا دست نیافتنی تلاش کنید.

از نظر عاطفی بیش از اندازه خود را محتاج به نتیجه کاری که در حال انجام آن هستید کنید. اغلب در این حالت خستگی خود را در غالب کاهش انگیزه، تقلیل میزان و کیفیت اجرایی، و عدم احساس رضایت از کار بروز می دهد. آیا شما در معرض خطر از پای درآمدن قرار دارید؟ اگر به هر نحوی احساس می کنید که در معرض خطر" از پای در آمدن "قرار دارید، راهکارهای اصولی زیر به شما کمک می کنند تا بهتر بتوانید خود را با شرایط موجود وفق داده و به شرایط مطلوب نزدیک شوید: اهداف خود را از نو ارزیابی کرده و آنها را مجدداً اولویت بندی کنید. خواسته های خودتان را سازماندهی کرده و ببینید کدامیک از آنها برای رساندن شما به اهدافتان از اهمیت بیشتری برخوردار می باشند.توانایی های خود برای آسانتر کردن هر چه بیشتر مسیر (در راه رسیدن به خواست هایتان) را معین کنید. اگر کسی نیازمند انرژی عاطفی زیادی باشد، کمتر به خواست هایش نزدیکتر می شود و کمتر اظهار دلسوزی از خود نشان می دهد. از دیگران نیز حمایت کنید. انسان بودن و نیازهای انسانی تان را هر چند وقت یکبار به خودتان یادآوری کنید: به خاطر داشته باشید که حتما به زمانی برای تفریح و آرامش هم نیاز دارید. تکنیک های مبارزه با استرس را آموزش ببینید. عوامل استرس زا در زندگی، در محیط کار و در خانواده را رد یابی کنید. در این راه می توانید از حمایت دوستان، اعضای خانواده و مشاور برخوردار شوید و استرس را کاهش دهید. مطمئن شوید که شیوه زندگی سالمی را دنبال می کنید. یک زندگی سالم به طور قطع می بایست فاکتورهای زیر را در خود جای دهد: به اندازه کافی بخوابید و آنقدر استراحت کنید تا سطح انرژی بدن را در حد مطلوب نگه دارید.

مطمئن باشید که از غذاهای سالم استفاده می کنید و رژیم غذایی متعادلی را دنبال می نمایید. رژیم غذایی نا سالم باعث می شود تا شما بیمار شده و احساس خوبی نداشته باشید.

سعی کنید به نیازهای روحی خود که شاید در زیر نیازهای مادیتان مدفون شده باشند، جانی تازه ببخشید.فعالیت های مختلف نظیر تفریحات آرام بخش را تجربه کنید. با اتکا به این روش می توانید کاری کنید تا جسم و ذهنتان از مشکلات برای مدت زمانی هر چقدر کوتاه دور گردد. آیا شما از پا در آمده اید؟ اگر در یک زمان معین انگیزه های خود را بیش از اندازه در مورد کاری که انجام می دهید از دست داده اید، آنوقت یک وقفه موقتی به خودتان بدهید و برای مدتی دست از تلاش بر دارید.

بطور متناوب سعی کنید در داخل سازمانی که هستید منطقه فعالیت خود را تغییر دهید. اگر دوباره مجدداً به همان جایگاه اولیه باز گردید، به این نتیجه میرسید که باز هم می خواهید از کار قبلی لذت ببرید و این بار فقط تعهداتی را انجام می دهید که به آنها علاقه دارید. شاید روزی به این نتیجه برسید که اصلاً هیچ کجای کاری را که انجام می دهید دوست ندارید؛ در زمان بروز یک چنین تصوری می بایست بدون هیچ گونه شک و تردیدی آنا از تمام امور دست بکشید. برای تغییر شرایط فعلی می توانید از نزدیکان و عزیزان خود طلب مشورت و حمایت کنید. در کلاس مدیتیشن و یوگا ثبت نام کنید (تا از فواید تمرین های روحی گروهی نیز بهرمند شوید) یا به باشگاه ورزشی و ایروبیک و یا سایر کلوپ های ورزشی دیگر بروید تا بدان طریق، مسیر تمرکز خود را تغییر داده و از نو اولویت های خود را طبقه بندی کنید. اگر در مراحل آخر خستگی قرار دارید و بیش از پیش از پای در آمده اید، و احساس بی انگیزگی شما بسیار زیاد شده است و هیچ علاقه ای به شغل و کار خود ندارید، از یک متخصص خوب و یا یک روانشناس کمک بگیرید.

استرس شغلی و راه های مقابله با آن

یکی از عارضه های جدید زندگی به سبک مدرن، وجود استرس در محیط کار می باشد. در طول قرن اخیر، ماهیت کار کردن تغییرات گسترده ای را تجربه کرده است و هنوز هم این تحولات با سرعت وصف ناپذیری در حال پیشروی هستند. دگرگونی ها در تمام عرصه های شغلی، از مسئولیت های هنرمندان گرفته تا جراحان، کاملاً مشهود بوده و زندگی شغلی همه افراد را تحت الشعاع قرار داده اند. هیچ کس، در هیچ سمتی، از این امر مستثنی نبوده و چه یک مدیر عامل و یا یک مدیر فروش، همه و همه ملزم به رویارویی و پذیرش تغییرات هستند. روحیات انسان به گونه ای است که با بروز تغییرات، خواه نا خواه در او استرس ایجاد می شود. استرس ناشی از فعالیت های شغلی همواره به عنوان تهدیدی برای سلامت جسمانی به شمار می رود؛ این امر همچنین سازماندهی زندگی او را بر هم ریخته و سلامت ارگان های مختلف بودن او را نیز به خطر می اندازد. استرس شغلی چیست؟ استرش شغلی یک بیماری مزمن است که در نتیجه شرایط سخت کاری به وجود آمده و بر روی عملکرد فردی و سلامت جسمی و ذهنی فرد تاثیر می گذارد. دلیل اصلی تعداد بسیار زیادی از مشکلات روحی و روانی، به طور مستقیم از استرس های شغلی نشئت

می گیرد. استرس موجود در محیط کار، در برخی موارد، حتی می تواند ناتوانایی هایی را نیز در فرد ایجاد کند. در موارد حاد، روانپزشک برای یافتن شیوه درمانی مناسب، می بایست دلیل و درجه استرس شغلی را ارزیابی نماید". اندی آلیس " از کالج راسکین، آکسفورد، انگستان، اخیراً در حال کار کردن بر روی پروژه ای مربوط به استرس شغلی است. او در نموداری نشان داده است که استرس، چگونه می تواند بر روی راندمان کاری کارمندان تاثیر بگذارد. وی در ادامه توضیح می دهد که در مراحل اولیه، استرس شغلی می تواند بدن را در وضعیت اضطراری قرار داده و موجب شود تا راندمان کاری فرد، افزایش پیدا کند. شخص در این زمان همواره به خود تاکید می کند که": من باید کارهایم را بهتر انجام دهم؛ "اما اگر این شرایط نادیده گرفته شده و مورد بررسی قرار نگیرد، بدن همچنان در حالت اضطراری باقی می ماند و در نتیجه بازده کاری به طور اتوماتیک کاهش پیدا کرده و سلامت فرد به خطر می افتد. علائم علائم استرس شغلی در افراد مختلف، متفاوت بوده و به عوامل بیشماری از قبیل: موقعیت و شرایط کاری مختلف، مدت زمان قرار گرفتن در معرض استرس، و میزان استرس وارد شده به فرد، بستگی دارد. اما نمونه های بارز علائم استرس شغلی عبارتند از: بی خوابی ، پرتی حواس ، اضطراب و تنش ، غیبت از کار ، افسردگی ، خستگی ، ناامیدی و عصبانیت در حد افراطی ، مشکلات خانوادگی بیماری های جسمی از قبیل: بیماری ها قلبی، میگرن، سردرد، سوء هاضمه، و دیسک کمر دلایل استرس شغلیاسترس شغلی ممکن است به دلیل مشکلات پیچیده و فراوانی به وجود آیند؛ اما اگر بخواهیم برخی از نمونه های مشهود آنرا ذکر کنیم، می توانیم به موارد ذیل اشاره داشته باشیم: نا امنی شغلیاداره جات سازمان یافته در حال دگرگونی هستند و دلیل آن نیز چیزی جز تغییر و تحول در ساختارهای اقتصادی و گریز از فشارهای مالی نیست. این روزها فاکتورهایی نظیر: سازماندهی مجدد تشکیلات، اعمال کنترل، ادغام شرکت ها، نقل و انتقال و .... به عنوان موارد اصلی ایجاد استرس برای کارکنان در آمده اند. از سوی دیگر کارخانجات و شرکت های متفاوت نیز سعی می کنند تا حتی الامکان در این چالش باقی مانده و پیروز از میدان خارج شوند. چنین اصلاحات اساسی و بنیادینی بر روی همه مشاغل ( چه یک پزشک و چه یک کارگر ساده ) تاثیر می گذارد. تقاضای بالا در اجرا انتظارات غیر واقعی، به ویژه در زمان سازماندهی مجدد شرکت ها، گاهی فشار بیدلیل و مضری را بر روی کارکنان اعمال می دارد به عنوان یکی از منابع مهم و بزرگ تنش و اضطراب محسوب می شود. حجم بالای کار، ساعات طولانی کاری، و گرایش شدید به اتمام پروژه ها در مدت زمان معین، می تواند کارمندان را از نظر جسمی و روحی تحت فشار بی حد و حصری قرار دهد. سفرهای مکرر تجاری و دور بودن بیش از اندازه از خانه و خانواده نیز می تواند به عنوان یکی دیگر از عوامل ایجاد استرس به شمار آید. تکنولوژی گسترش تکنولوژی در سیمای بهره گیری از فن آوری هایی نظیر: کامپیوتر، پیجر، تلفن همراه، دستگاه فکس، و اینترنت، باعث افزایش سرعت و دقت شده است. از اینرو کارفرمایان انتظار دارند تا کارمندان با استفاده از امکانات فوق الذکر، خلاقیت، سودمندی، و لیاقت خود را بیش از پیش افزایش دهند. پی رو این انتظار، فشار بر روی کارکنان، به منظور انجام به موقع و بی نقص کارها را به طور طبیعی زیاد می شود. کارگرانی که با ماشین های سنگین کار می کنند، به منظور برخورداری از هوشیاری دائمی، می بایست استرس بی حد و اندازه ای را تحمل کنند. از سوی دیگر مسئله همسو شدن با پیشرفت های تکنولوژیکی مطرح می شود و کارکنان مجبور هستند کابرد نرم افزارهای متعدد را در مدت زمان بسیار کوتاهی فراگیرند، که این مطلب خود یکی از عوامل موثر برای ایجاد استرس در افراد به شمار می رود. فرهنگ محیط کار پیدایش سازگاری با محیط کار، می تواند از ابعاد مختلف، امری استرس زا محسوب شود و فرقی نمی کند که به تازگی وارد فضای جدید کاری شده باشید و یا اینکه برای سالیان دراز در آن بخش مشغول به خدمت باشید. فرد برای اینکه بتواند خود را با گزینه های مختلف فرهنگ محیط کار از قبیل: الگوهای ارتباطی میان افراد مختلف، رعایت سلسله مراتب، رعایت فرم و پوشش مخصوص (در صورت نیاز) و مهم تر از همه الگوهای رفتاری و کاری کارفرما و همقطارهایش وفق دهد، ملزم به رعایت یکسری خط مشی های از پیش تعیین شده می باشد. در نتیجه فرد خواه نا خواه به سمت مشکلات عدیده ای با همکاران و یا حتی با مقامات بالاتر سوق داده می شود. در بسیاری از موارد سیاست های شغلی و یا شایعات بی پایه و اساس در محیط کار، از مهمترین منابع تولید استرس می باشند. مشکلات شخصی یا خانوادگی کارمندانی که دچار مشکلات خانوادگی و یا شخصی دیگر هستند، معمولاً تنش های شخصی خود را با مسائل کاری مخلوط کرده و آنها را با خود به محیط کارشان می آورند. زمانی که فرد در حالت افسردگی و خستگی مفرط باشد، توجه او متمرکز نشده و انگیزه هایش تا حد بسیار زیادی کاهش پیدا می کنند و همین امر سبب می شود تا از عهده مسئولیت های شغلی خود به خوبی بر نیاید. خانم ها و استرس شغلی خانم ها علاوه بر استرس های شغلی رایج ، ممکن است در محیط کار مورد آزار و اذیت فیزیکی نیز قرار بگیرند. از مدت ها قبل، آزار و اذیت و سوء استفاده های جنسی از خانم ها در محیط های کاری، به عنوان یکی از موارد تنش زای مهم برای این قشر به شمار می رفته است. خانم ها ممکن است استرس بسیار زیادی را به دلیل مثلاً" آزار محیط های خشن کاری "تجربه کنند که از نظر قانونی در قالب" رفتار های زننده و مرعوب در محیط کار "تشریح می شود، و می تواند در پرتو رفتارهای ناخوشایند زبانی یا فیزیکی نمود پیدا کند؛ همانطور که پیش تر نیز اشاره شد، این امر به عنوان یکی از منابع استرس زای دائمی برای خانم ها به شمار می آید. همچنین تبعیضات بی رویه در محیط های کاری، فشارهای خانوادگی، و نیازهای اجتماعی نیر به این منبع استرس، افزوده می شوند. راه بقا همچنانکه تغییر و تحول در روند زندگی جاودانه شده است، استرس نیز یکی از اجزاء لاینفک زندگی امروزی به حساب می آید. از آنجایی که هیچ کدام از ما به هیچ وجه قصد ندارد زیر آن له شده و از بین برود، بنابراین باید از همین ابتدا آخر خط را برای خود مشخص کنیم و جوانب مختلف امر را بپذیریم. این مطلوب، قابل دسترسی نخواهد بود، مگر در صورت پذیرش وجود استرس.

در این قسمت نکات برای کنترل و باقی ماندن در برابر استرس در دراز مدت را برایتان تشریح می کنیم. حتی اگر در موقعیت فعلی خود احساس امنیت می کنید، باید به خاطر داشته باشید که تغییراتی که در طی زمان به وقوع می پیوندند، موقعیت و جایگاه شما را مستحکم تر و ایمن تر می کنند. در باب فضای تجاری امروزه، شما باید دائماً آماده پذیرایی از تغییرات باشید و از استرس دوری کنید تا بتوانید در دنیای رقابت های تنگاتنگ جان سالم به در ببرید. برای وجود خود وقت بگذارید و اگر زمان ندارید، سعی کنید آنرا به وجود آورید، تا نیروی تازه بدست آورده و انگیزه های تازه پیدا کنید. وقت مطلوبی را با خانوده تان صرف کنید. این امر می تواند به منزله یک نوع حمایت محکم عاطفی و اخلاقی برای شما به شمار رود. زمانی که احساس می کنید تحت استرس شدیدی قرار دارید، سعی کنید به هیچ وجه به مشروبات الکلی، سیگار و سایر موارد مخرب، روی نیاورید. تلاش کنید تا روش های مثبتی برای مقابله با استرس های روزمره زندگی به کار بندید. ذهن خود را از قید و بند منفی بافی رها کنید و از افکاری مانند ترس و وحشت، خشونت، و کینه ورزی که خود به خود موجب خلق استرس بیشتری می شوند، به شدت دوری ورزید. سعی کنید تا جایی که امکان دارد به آرامش هالیستیک (کل نگرانه) رجوع کرده و سایر روش های رشد شخصی مثل مدیتیشن، تنفس عمیق و ورزش کردن را نیز از نظر دور نگه ندارید، تا بدین سان قادر شوید شیوه زندگی خود را دو مرتبه از نو تعمیر کنید. در صورت بروز استرس مزمن، با پزشک متخصص مشورت کنید. با جشن گرفتن موفقیت های خود و همقطارانتان، میزان استرس موجود را کاهش دهید.

قبول وجود استرس خود به معنای ایجاد یک تغییر بزرگ در شیوه سنتی زندگی است. سعی کنید معیارهای ارتباطی خود را گسترش دهید، کارایی و شایستگی خود را افزایش داده، و از تجربیانت دیگران نیز بهره بگیرید. بیش از اندازه، از خود مغرور نشوید. برای رویارویی با هر تغییری خود را از نظر فیزیکی، روحی، و اقتصادی آماده کنید. اما زمانیکه در محیط کار تحت فشار قرار گرفتید، برخی تمرین های ساده می توانند راهگشای مشکلات شما باشند: به راحتی و به طور عمودی (بطوریکه کمر کاملا صاف باشد) بر روی صندلی خود تکیه دهید، و بر روی نفس کشیدن خود متمرکز شوید. این کار کمک بزرگی به آرام کردن اعصاب و ماهیچه های داخلی بدن می کند. ریلکس بنشینید و شمارش معکوس را آغاز کنید (۲۰- ۱۹-۱۸-۱۷-۱۶-۱۵....)سعی کنید از تصویر سازی های ذهنی خوشایند بهره بگیرید. از پا در آمدن تحت تاثیر استرس شدید، فرد توانایی خود در تصمیم گیری های قطعی را از دست میدهد و نمی تواند اولویت های خود را در زندگی ارزش یابی کند و در نتیجه گرایش شدیدی به سمت پرتی های حواس پیدا می کند. این امر یکی از موارد کلاسیک به زانو در آمدن محسوب می شود. زمانی که فرد به زانو در می آید، اغلب نوعی حس بیملاحظگی و بی اعتنایی و رفتارهای خطرناک در او بروز می کند. این حس در تمام انسان ها، از افراد معروف و مشهور گرفته تا افراد عادی، به روشنی قابل مشاهده است. سندروم مسئولیت پذیری مزمن یکی از عارضه های جانبی مشکل به زانو در آمدن است. مردم در این حالت از نظر ذهنی و فیزیکی از زندگی و فشار کاری خود به تنگ می آیند و دیگر برای یک لحظه هم حاضر نیستند که آنرا تحمل کنند. علائم این معذل معمولا با گفته هایی از این دست همراه است": خیلی کار روی سرم ریخته و هیچ کس دیگر جز خودم نمی تواند آنها را به درستی انجام دهد ".به طور بارز این امر در کارهای طاقت فرسا به وجود می آید و افراد سختکوشی که از نظر عاطفی روانشناسی و یا فیزیکی خسته می شوند به ناچار چنین مشکلی را متحمل میشوند. شما در ریسک به زانو در آمدن قرار دارید، اگر: نتوانید در برابر تعهدات و مسئولیت های جدید جواب" نه "بدهید. برای مدت زمان تقریبا طولانی تحت فشار شدید کاری قرار گرفته باشید.استانداردهای دست نیافتنی شما برای تکمیل کارها، از استخدام نماینده و همکار به منظور انجام امور پیش پا افتاده جلوگیری کنند.برای مدت زمان کم و بیش طولانی، برای رسیدن به اهداف تقریبا دست نیافتنی تلاش کنید.

از نظر عاطفی بیش از اندازه خود را محتاج به نتیجه کاری که در حال انجام آن هستید کنید. اغلب در این حالت خستگی خود را در غالب کاهش انگیزه، تقلیل میزان و کیفیت اجرایی، و عدم احساس رضایت از کار بروز می دهد. آیا شما در معرض خطر از پای درآمدن قرار دارید؟ اگر به هر نحوی احساس می کنید که در معرض خطر" از پای در آمدن "قرار دارید، راهکارهای اصولی زیر به شما کمک می کنند تا بهتر بتوانید خود را با شرایط موجود وفق داده و به شرایط مطلوب نزدیک شوید: اهداف خود را از نو ارزیابی کرده و آنها را مجدداً اولویت بندی کنید. خواسته های خودتان را سازماندهی کرده و ببینید کدامیک از آنها برای رساندن شما به اهدافتان از اهمیت بیشتری برخوردار می باشند.توانایی های خود برای آسانتر کردن هر چه بیشتر مسیر (در راه رسیدن به خواست هایتان) را معین کنید. اگر کسی نیازمند انرژی عاطفی زیادی باشد، کمتر به خواست هایش نزدیکتر می شود و کمتر اظهار دلسوزی از خود نشان می دهد. از دیگران نیز حمایت کنید. انسان بودن و نیازهای انسانی تان را هر چند وقت یکبار به خودتان یادآوری کنید: به خاطر داشته باشید که حتما به زمانی برای تفریح و آرامش هم نیاز دارید. تکنیک های مبارزه با استرس را آموزش ببینید. عوامل استرس زا در زندگی، در محیط کار و در خانواده را رد یابی کنید. در این راه می توانید از حمایت دوستان، اعضای خانواده و مشاور برخوردار شوید و استرس را کاهش دهید. مطمئن شوید که شیوه زندگی سالمی را دنبال می کنید. یک زندگی سالم به طور قطع می بایست فاکتورهای زیر را در خود جای دهد: به اندازه کافی بخوابید و آنقدر استراحت کنید تا سطح انرژی بدن را در حد مطلوب نگه دارید.

مطمئن باشید که از غذاهای سالم استفاده می کنید و رژیم غذایی متعادلی را دنبال می نمایید. رژیم غذایی نا سالم باعث می شود تا شما بیمار شده و احساس خوبی نداشته باشید.

سعی کنید به نیازهای روحی خود که شاید در زیر نیازهای مادیتان مدفون شده باشند، جانی تازه ببخشید.فعالیت های مختلف نظیر تفریحات آرام بخش را تجربه کنید. با اتکا به این روش می توانید کاری کنید تا جسم و ذهنتان از مشکلات برای مدت زمانی هر چقدر کوتاه دور گردد. آیا شما از پا در آمده اید؟ اگر در یک زمان معین انگیزه های خود را بیش از اندازه در مورد کاری که انجام می دهید از دست داده اید، آنوقت یک وقفه موقتی به خودتان بدهید و برای مدتی دست از تلاش بر دارید.

بطور متناوب سعی کنید در داخل سازمانی که هستید منطقه فعالیت خود را تغییر دهید. اگر دوباره مجدداً به همان جایگاه اولیه باز گردید، به این نتیجه میرسید که باز هم می خواهید از کار قبلی لذت ببرید و این بار فقط تعهداتی را انجام می دهید که به آنها علاقه دارید. شاید روزی به این نتیجه برسید که اصلاً هیچ کجای کاری را که انجام می دهید دوست ندارید؛ در زمان بروز یک چنین تصوری می بایست بدون هیچ گونه شک و تردیدی آنا از تمام امور دست بکشید. برای تغییر شرایط فعلی می توانید از نزدیکان و عزیزان خود طلب مشورت و حمایت کنید. در کلاس مدیتیشن و یوگا ثبت نام کنید (تا از فواید تمرین های روحی گروهی نیز بهرمند شوید) یا به باشگاه ورزشی و ایروبیک و یا سایر کلوپ های ورزشی دیگر بروید تا بدان طریق، مسیر تمرکز خود را تغییر داده و از نو اولویت های خود را طبقه بندی کنید. اگر در مراحل آخر خستگی قرار دارید و بیش از پیش از پای در آمده اید، و احساس بی انگیزگی شما بسیار زیاد شده است و هیچ علاقه ای به شغل و کار خود ندارید، از یک متخصص خوب و یا یک روانشناس کمک بگیرید.

### اختلال خواب یعنی چه؟

نویسنده:دکتر خسرو صادق‌نیت/ متخصص طب کار و فلوشیپ اختلالات خواب

وقتی یک فرد خواب طبیعی نداشته باشد (یعنی یا عملا خوب نمی‌خوابد و یا اگر هم می‌خوابد از خواب‌اش نتیجه مطلوب به دست نمی‌آورد)، می گوییم که او مبتلا به اختلال خواب شده است. اما آیا می‌دانید که چه‌طور می‌توانید متوجه شوید دچار اختلال خواب هستید یا خیر؟ شما باید علایم این بیماری را بشناسید...

دسته اول علایمی هستند که حین خواب اتفاق می‌افتد و باعث بیداری شما می‌شود و دسته دوم علایمی که در حین روز بروز می‌کند؛ مثل حس خستگی و کسالت، تحریک‌پذیری، خواب‌آلودگی و اختلال خلق. از آنجا که ممکن است شما به دلیل بیدار نشدن، اتفاقات بین خواب را متوجه نشوید، مشکل را پیدا نکرده و دیر به فکر درمان می‌افتید و شاید پزشکان در بین علایم شما به دنبال بیماری‌های اعصاب و روان باشند؛ نه اختلالات خواب، چرا که عوامل متعددی می‌توانند به بروز این اختلال بینجامد. بیماری‌های تنفسی، مشکلات گوارشی، بیماری‌های روماتیسمی و حتی مشکلات روحی مثل افسردگی و اضطراب از جمله این عوامل هستند. شاید حتی عوامل شغلی (به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل) و فعالیت در شیفت‌های کاری شبانه‌روزی و عدم پیشگیری از عوارض و مشکلات کار در شیفت شب، باعث شود هزاران مشکل جسمی به علاوه بروز اختلال خواب و افت کیفیت خواب در فرد دیده شود. لذا تشخیص به موقع افراد مبتلا یا مستعد اختلال خواب، بسیار مهم است. گاهی تنها با گرفتن یک شرح حال از همسر یا هم اتاقی فرد و روش‌های کلینیکی دیگر به تشخیص قطعی می‌رسیم. اگر با روش کلینیکی نتوانستیم، از روش‌های تشخیصی پاراکلینیکی استفاده می‌کنیم. از مهم‌ترین این تست‌های استاندارد به پلی‌سومنوگرافی که ترکیبی از چند دستگاه است و شب هنگام خواب به فرد وصل می‌شود، می‌توان اشاره کرد. دستگاه هر ۳۰ ثانیه، اطلاعات مختلفی را از سنسورهای خاص خود ثبت کرده و متخصص با بررسی آنها می‌تواند علت اختلال را مشخص و به سادگی درمان کند. بیش از ۸۰ نوع اختلال خواب داریم که شیوه درمان هر یک با توجه به شدت و علت آن متفاوت خواهد بود

اختلال خواب یعنی چه؟

نویسنده:دکتر خسرو صادق‌نیت/ متخصص طب کار و فلوشیپ اختلالات خواب وقتی یک فرد خواب طبیعی نداشته باشد (یعنی یا عملا خوب نمی‌خوابد و یا اگر هم می‌خوابد از خواب‌اش نتیجه مطلوب به دست نمی‌آورد)، می گوییم که او مبتلا به اختلال خواب شده است. اما آیا می‌دانید که چه‌طور می‌توانید متوجه شوید دچار اختلال خواب هستید یا خیر؟ شما باید علایم این بیماری را بشناسید... دسته اول علایمی هستند که حین خواب اتفاق می‌افتد و باعث بیداری شما می‌شود و دسته دوم علایمی که در حین روز بروز می‌کند؛ مثل حس خستگی و کسالت، تحریک‌پذیری، خواب‌آلودگی و اختلال خلق. از آنجا که ممکن است شما به دلیل بیدار نشدن، اتفاقات بین خواب را متوجه نشوید، مشکل را پیدا نکرده و دیر به فکر درمان می‌افتید و شاید پزشکان در بین علایم شما به دنبال بیماری‌های اعصاب و روان باشند؛ نه اختلالات خواب، چرا که عوامل متعددی می‌توانند به بروز این اختلال بینجامد. بیماری‌های تنفسی، مشکلات گوارشی، بیماری‌های روماتیسمی و حتی مشکلات روحی مثل افسردگی و اضطراب از جمله این عوامل هستند. شاید حتی عوامل شغلی (به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل) و فعالیت در شیفت‌های کاری شبانه‌روزی و عدم پیشگیری از عوارض و مشکلات کار در شیفت شب، باعث شود هزاران مشکل جسمی به علاوه بروز اختلال خواب و افت کیفیت خواب در فرد دیده شود. لذا تشخیص به موقع افراد مبتلا یا مستعد اختلال خواب، بسیار مهم است. گاهی تنها با گرفتن یک شرح حال از همسر یا هم اتاقی فرد و روش‌های کلینیکی دیگر به تشخیص قطعی می‌رسیم. اگر با روش کلینیکی نتوانستیم، از روش‌های تشخیصی پاراکلینیکی استفاده می‌کنیم. از مهم‌ترین این تست‌های استاندارد به پلی‌سومنوگرافی که ترکیبی از چند دستگاه است و شب هنگام خواب به فرد وصل می‌شود، می‌توان اشاره کرد. دستگاه هر ۳۰ ثانیه، اطلاعات مختلفی را از سنسورهای خاص خود ثبت کرده و متخصص با بررسی آنها می‌تواند علت اختلال را مشخص و به سادگی درمان کند. بیش از ۸۰ نوع اختلال خواب داریم که شیوه درمان هر یک با توجه به شدت و علت آن متفاوت خواهد بود

### اضطراب کودکی؛ پایه روان رنجوری در بزرگسالی!

نویسنده: سمیه شرافتی

شخصیت روان‌رنجورانه را تا چه اندازه می‌شناسید؟ تا چه حد با نگرش‌ها و رفتارهای این افراد آشنا هستید؟

نگرش‌ها و رفتارهای‌که بیانگر تمایل به سوی مردم است، علیه مردم حرکت می کند و یا اینکه از آنها فاصله می گیرد.

«کارن هورنای»، یکی از روان‌تحلیلگران و کسی که سال‌های اولیه کودکی را در شکل‌گیری شخصیت انسان بسیار مهم می‌داند، معتقد است: نیروهای اجتماعی در کودکی بر رشد شخصیت تأثیر دارند نه نیروهای زیستی. به‌نظر هورنای، مردم نه به وسیله پرخاشگری بلکه به وسیله نیاز به ایمنی و محبت برانگیخته می‌شوند.

نظریه شخصیت او شرح می‌دهد که چگونه کمبود محبت در دوران کودکی، اضطراب و خصومت را پرورش می‌دهد. اینکه کودک احساس امنیت و فقدان ترس کند، در تعیین بهنجار بودن رشد شخصیت او با اهمیت است.

هورنای، تصور می کرد که نیاز ایمنی بر کودک حاکم است. منظور او، نیاز به امنیت و رهایی از ترس بود. امنیت کودک کاملاً بستگی به این دارد که والدین چگونه با او برخورد کنند و اینکه کودک را دوست بدارند و او را بخواهند.

هنگامی که امنیت تضعیف شود، خصومت به‌وجود می‌آید. ممکن است کودک به خاطر احساس درماندگی، ترس از والدین، نیاز به محبت والدین و یا احساس گناه ناشی از نشان دادن خصومت، آن را سرکوب کند. سرکوب کردن خصومت منجر به اضطراب بنیادی می‌شود به نوعی که فرد احساس می کند در دنیای خصمانه، تنها و درمانده است.

این اضطراب پایه‌ای است برای به‌وجود آمدن روان‌رنجوری‌های بعدی. با این مقدمه حال می‌توانیم به انواع گرایش‌های روان رنجوری مثل اختلال شخصیت وابسته، شخصیت پرخاشگر و شخصیت منزوی بیشتر بپردازیم.

شخصیت مطیع

مهم‌ترین ویژگی اختلال شخصیت وابسته، نداشتن اطمینان به خود، وابستگی کامل به دیگران، رفتار تسلیم‌جویانه، کمرویی و تردید و پرهیز از مسئولیت‌هاست. نیاز بیش از حد شخصیت وابسته برای اینکه تحت حمایت و حراست قرار بگیرد، سبب می‌شود تسلط دیگران را به راحتی بپذیرد.

ترس وی از جدایی موجب می‌شود رفتاری تسلیم‌جویانه در برابر دیگران پیش گیرد. این رفتارها از ابتدای جوانی ظاهر می‌شود و در زمینه‌های گوناگون تجلی پیدا می کند.

شخصیت وابسته در تصمیم‌گیری‌های معمولی روزانه هم مشکل دارد، قادر به «نه» گفتن نیست و در هیچ مورد نمی‌تواند مخالفت خود را با نظر دیگران بیان کند.

این افراد دیدی منفی، بدبینانه و مردد نسبت به خویش دارند و توانایی‌های خود و حتی آنچه را که مالک آن هستند ناچیز می‌شمارند. روابط اجتماعی آنها محدود به افراد معدودی می‌شود که فرد به آنها وابسته است.

این افراد معمولاً به یک شخصیت سلطه‌گر (دوست یا همسر) نیاز دارند که آنها را سرپرستی و راهنمایی کرده و از آنها حفاظت کند. همچنین برای رسیدن به اهدافشان مقابل دیگران مخصوصاً والدین به‌گونه‌ای رفتار می کنند که دیگران آنها را جالب یا دلنشین بیابند.

درصورت پایان یافتن یک رابطه نزدیک، افراد مبتلا به اختلال شخصیت وابسته ممکن است به سرعت در پی رابطه دیگری باشند که نیاز به مراقبت و حمایت آنها را ترغیب کند. اعتقاد آنها مبنی بر اینکه قادر نیستند در غیاب رابطه‌ای نزدیک کارکرد مناسبی داشته باشند، موجب می‌شود به سرعت به شخص دیگری دلبسته شوند.

اختلال شخصیت وابسته با دیگر اختلالات شخصیت به‌ویژه اختلالات شخصیت مرزی، اجتنابی و نمایشی همراه است. بیماری فیزیکی مزمن نیز ممکن است فرد را برای ظهور این اختلال مستعد کند.

این اختلال در زنان بیشتر از مردان است. همچنین در فرزندان کوچک‌تر خانواده، احتمال آسیب‌پذیری بیشتری برای ابتلا به آن وجود دارد. بنیاد درمان شخصیت‌های وابسته نیز متکی به روان‌درمانی و دارو درمانی است. رفتار درمانی، خانواده درمانی و گروه درمانی نیز تاکنون نتایج موفقیت‌آمیزی داشته‌اند.

شخصیت پرخاشگر

این افراد علیه مردم حرکت می کنند. آنها به‌گونه‌ای خشن و آمرانه، بدون توجه به دیگران عمل کرده و برای به دست‌آوردن کنترل و برتری که بسیار برای زندگی‌شان حیاتی است، باید همواره در سطح بالا عمل کنند و به وسیله ممتاز بودن و به دست آوردن شهرت از اینکه برتری آنها را تأیید می کنند، ارضا می‌شوند.

این افراد برای پیش افتادن از دیگران برانگیخته می‌شوند و درباره هر کس برحسب استفاده‌ای که از رابطه با آنها می‌برند، قضاوت می کنند. آنها برای خشنودی دیگران تلاش نمی کنند بلکه جروبحث، انتقاد و پافشاری می کنند و هر کاری که برای به دست آوردن و حفظ برتری و قدرت لازم باشد انجام می‌دهند.

آنها برای اینکه بهترین باشند سخت خود را تحریک می کنند بنابر این در شغلشان ممکن است موفق باشند. آنها از توانایی‌های خود مطمئن بوده و در نشان دادن و دفاع از خود بی‌پروا هستند.

شخصیت اجتنابی

افراد مبتلا به این اختلال از تماس بین فردی به‌دلیل ترس از انتقاد، عدم‌تأیید و یا طردشدن دوری می کنند و برای این جدایی می کوشند تا خود بسنده شوند.

برای همین بر امکانات خودشان متکی شده و اعلام بی‌نیازی می کنند. برعکس افراد مبتلا به شخصیت وابسته، این افراد از برقراری ارتباط جدید امتناع می کنند مگر اینکه کاملاً مطمئن باشند بدون هیچ انتقادی مورد محبت و پذیرش آنها قرار خواهند گرفت.

آنها نیاز به برتری دارند، اما نه به شیوه شخصیت پرخاشگر؛چون نمی‌توانند به‌طور فعال بادیگران رقابت کنند. یکی از جلوه‌های این

حس برتری، احساس بی‌نظیر و مجزا بودن و فرق داشتن است آنها جلوی تمام احساسات خود نسبت به دیگران، مخصوصاً عشق و نفرت را می‌گیرند یا اینکه آنها را انکار می‌کنند.

این افراد به خاطر محدودیت عواطف‌شان، تأکید زیادی بر عقل، منطق و هوش دارند. رفتار اجتنابی اغلب در نوزادی یا کودکی همراه با خجالتی‌بودن، منزوی بودن و ترس از غریبه‌ها و موقعیت‌های جدید شروع می‌شود.

اگر چه خجالتی‌بودن کودک یک پیش سیر برای این اختلال است، در بیشتر افراد با بالا رفتن سن به‌تدریج ناپدید می‌شود.

برعکس افرادی که در شرف بروز اختلال شخصیت اجتنابی هستند ممکن است در خلال بزرگسالی و اوایل کودکی، زمانی که روابط اجتماعی با افراد جدید از اهمیت خاصی برخوردار است به‌طور فزاینده‌ای خجالتی و دوری گزین شوند.

دیگر اختلالاتی که معمولاً همراه با اختلال شخصیت اجتنابی هستند، عبارتند از: اختلالات خلقی و اضطرابی. این اختلال اغلب همراه اختلال شخصیت وابسته تشخیص داده می‌شود به‌دلیل اینکه افراد مبتلا به شخصیت اجتنابی به قلیل دوستان خود خیلی دلبسته و وابسته می‌شوند.

به‌طور کلی می‌توان گفت فرد روان‌رنجور، برای کنترل اضطراب بنیادی خود، به وسیله این گرایش‌ها فکر و عمل می‌کند. هر سه این گرایش‌ها به‌نظر هورنای در فرد وجود دارد منتهی همیشه یکی از آنها غالب است و ۲گرایش دیگر با شدت کمتری وجود دارند.

منبع:www.hamshahrionline.ir

اضطراب کودکی؛ پایه روان رنجوری در بزرگسالی!

نویسنده: سمیه شرافتی شخصیت روان‌رنجورانه را تا چه اندازه می‌شناسید؟ تا چه حد با نگرش‌ها و رفتارهای این افراد آشنا هستید؟

نگرش‌ها و رفتارهای‌که بیانگر تمایل به سوی مردم است، علیه مردم حرکت می‌کند و یا اینکه از آنها فاصله می‌گیرد.

«کارن هورنای»، یکی از روان‌تحلیلگران و کسی که سال‌های اولیه کودکی را در شکل‌گیری شخصیت انسان بسیار مهم می‌داند، معتقد است: نیروهای اجتماعی در کودکی بر رشد شخصیت تأثیر دارند نه نیروهای زیستی. به‌نظر هورنای، مردم نه به وسیله پرخاشگری بلکه به وسیله نیاز به ایمنی و محبت برانگیخته می‌شوند.

نظریه شخصیت او شرح می‌دهد که چگونه کمبود محبت در دوران کودکی، اضطراب و خصومت را پرورش می‌دهد. اینکه کودک احساس امنیت و فقدان ترس کند، در تعیین بهنجار بودن رشد شخصیت او با اهمیت است.

هورنای، تصور می‌کرد که نیاز ایمنی بر کودک حاکم است. منظور او، نیاز به امنیت و رهایی از ترس بود. امنیت کودک کاملاً بستگی به این دارد که والدین چگونه با او برخورد کنند و اینکه کودک را دوست بدارند و او را بخواهند.

هنگامی که امنیت تضعیف شود، خصومت به‌وجود می‌آید. ممکن است کودک به خاطر احساس درماندگی، ترس از والدین، نیاز به محبت والدین و یا احساس گناه ناشی از نشان دادن خصومت، آن را سرکوب کند. سرکوب کردن خصومت منجر به اضطراب بنیادی می‌شود به نوعی که فرد احساس می‌کند در دنیای خصمانه، تنها و درمانده است.

این اضطراب پایه‌ای است برای به‌وجود آمدن روان‌رنجوری‌های بعدی. با این مقدمه حال می‌توانیم به انواع گرایش‌های روان رنجوری مثل اختلال شخصیت وابسته، شخصیت پرخاشگر و شخصیت منزوی بیشتر بپردازیم. شخصیت مطیع

مهم‌ترین ویژگی اختلال شخصیت وابسته، نداشتن اطمینان به خود، وابستگی کامل به دیگران، رفتار تسلیم‌جویانه، کمرویی و تردید و پرهیز از مسئولیت‌هاست. نیاز بیش از حد شخصیت وابسته برای اینکه تحت حمایت و حراست قرار بگیرد، سبب می‌شود تسلط دیگران را به راحتی بپذیرد.

ترس وی از جدایی موجب می‌شود رفتاری تسلیم‌جویانه در برابر دیگران پیش گیرد. این رفتارها از ابتدای جوانی ظاهر می‌شود و در زمینه‌های گوناگون تجلی پیدا می‌کند.

شخصیت وابسته در تصمیم‌گیری‌های معمولی روزانه هم مشکل دارد، قادر به «نه» گفتن نیست و در هیچ مورد نمی‌تواند مخالفت خود را با نظر دیگران بیان کند.

این افراد دیدی منفی، بدبینانه و مردد نسبت به خویش دارند و توانایی‌های خود و حتی آنچه را که مالک آن هستند ناچیز می‌شمارند. روابط اجتماعی آنها محدود به افراد معدودی می‌شود که فرد به آنها وابسته است.

این افراد معمولاً به یک شخصیت سلطه‌گر (دوست یا همسر) نیاز دارند که آنها را سرپرستی و راهنمایی کرده و از آنها حفاظت کند. همچنین برای رسیدن به اهدافشان مقابل دیگران مخصوصاً والدین به‌گونه‌ای رفتار می‌کنند که دیگران آنها را جالب یا دلنشین بیابند.

درصورت پایان یافتن یک رابطه نزدیک، افراد مبتلا به اختلال شخصیت وابسته ممکن است به سرعت در پی رابطه دیگری باشند که نیاز به مراقبت و حمایت آنها را ترغیب کند. اعتقاد آنها مبنی بر اینکه قادر نیستند در غیاب رابطه‌ای نزدیک کارکرد مناسبی داشته باشند، موجب می‌شود به سرعت به شخص دیگری دلبسته شوند.

اختلال شخصیت وابسته با دیگر اختلالات شخصیت به‌ویژه اختلالات شخصیت مرزی، اجتنابی و نمایشی همراه است. بیماری فیزیکی مزمن نیز ممکن است فرد را برای ظهور این اختلال مستعد کند.

این اختلال در زنان بیشتر از مردان است. همچنین در فرزندان کوچک‌تر خانواده، احتمال آسیب‌پذیری بیشتری برای ابتلا به آن وجود دارد. بنیاد درمان شخصیت‌های وابسته نیز متکی به روان‌درمانی و دارو درمانی است. رفتار درمانی، خانواده درمانی و گروه درمانی نیز تاکنون نتایج موفقیت‌آمیزی داشته‌اند. شخصیت پرخاشگر

این افراد علیه مردم حرکت می‌کنند. آنها به‌گونه‌ای خشن و آمرانه، بدون توجه به دیگران عمل کرده و برای به دست‌آوردن کنترل و برتری که بسیار برای زندگی‌شان حیاتی است، باید همواره در سطح بالا عمل کنند و به وسیله ممتاز بودن و به دست آوردن شهرت از اینکه برتری آنها را تأیید می‌کنند، ارضا می‌شوند.

این افراد برای پیش افتادن از دیگران برانگیخته می‌شوند و درباره هر کس برحسب استفاده‌ای که از رابطه با آنها می‌برند، قضاوت می‌کنند. آنها برای خشنودی دیگران تلاش نمی‌کنند بلکه جروبحث، انتقاد و پافشاری می‌کنند و هر کاری که برای به دست آوردن و حفظ برتری و قدرت لازم باشد انجام می‌دهند.

آنها برای اینکه بهترین باشند سخت خود را تحریک می‌کنند بنابر این در شغلشان ممکن است موفق باشند. آنها از توانایی‌های خود مطمئن بوده و در نشان دادن و دفاع از خود بی‌پروا هستند. شخصیت اجتنابی

افراد مبتلا به این اختلال از تماس بین فردی به‌دلیل ترس از انتقاد، عدم‌تأیید و یا طردشدن دوری می‌کنند و برای این جدایی می‌کوشند تا خود بسنده شوند.

برای همین بر امکانات خودشان متکی شده و اعلام بی‌نیازی می‌کنند. برعکس افراد مبتلا به شخصیت وابسته، این افراد از برقراری ارتباط جدید امتناع می‌کنند مگر اینکه کاملاً مطمئن باشند بدون هیچ انتقادی مورد محبت و پذیرش آنها قرار خواهند گرفت.

آنها نیاز به برتری دارند، اما نه به شیوه شخصیت پرخاشگر؛چون نمی‌توانند به‌طور فعال بادیگران رقابت کنند. یکی از جلوه‌های این

حس برتری، احساس بی‌نظیر و مجزا بودن و فرق داشتن است آنها جلوی تمام احساسات خود نسبت به دیگران، مخصوصاً عشق و نفرت را می‌گیرند یا اینکه آنها را انکار می‌کنند.

این افراد به خاطر محدودیت عواطف‌شان، تأکید زیادی بر عقل، منطق و هوش دارند. رفتار اجتنابی اغلب در نوزادی یا کودکی همراه با خجالتی‌بودن، منزوی بودن و ترس از غریبه‌ها و موقعیت‌های جدید شروع می‌شود.

اگر چه خجالتی‌بودن کودک یک پیش سیر برای این اختلال است، در بیشتر افراد با بالا رفتن سن به‌تدریج ناپدید می‌شود.

برعکس افرادی که در شرف بروز اختلال شخصیت اجتنابی هستند ممکن است در خلال بزرگسالی و اوایل کودکی، زمانی که روابط اجتماعی با افراد جدید از اهمیت خاصی برخوردار است به‌طور فزاینده‌ای خجالتی و دوری گزین شوند.

دیگر اختلالاتی که معمولاً همراه با اختلال شخصیت اجتنابی هستند، عبارتند از: اختلالات خلقی و اضطرابی. این اختلال اغلب همراه اختلال شخصیت وابسته تشخیص داده می‌شود به‌دلیل اینکه افراد مبتلا به شخصیت اجتنابی به قلیل دوستان خود خیلی دلبسته و وابسته می‌شوند.

به‌طور کلی می‌توان گفت فرد روان‌رنجور، برای کنترل اضطراب بنیادی خود، به وسیله این گرایش‌ها فکر و عمل می‌کند. هر سه این گرایش‌ها به‌نظر هورنای در فرد وجود دارد منتهی همیشه یکی از آنها غالب است و ۲گرایش دیگر با شدت کمتری وجود دارند.

منبع:www.hamshahrionline.ir

## افسردگی در بیماری نارسایی کلیه

افسردگی،شایع‌ترین مشکل روحی بیماران مبتلا به نارسایی کلیه

محققان معتقدند: مشارکت مستمر و پویای بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه در انجام فعالیت‌های خودمراقبتی در کاهش مشکلات جسمی و روانی آنها موثر است.

این پژوهش توسط موسی سجادی، کارشناس ارشد پرستاری و عضو هیات علمی دانشکده علوم پزشکی گناباد با هدف تعیین تاثیر آموزش مراقبت از خود (خود مراقبتی) بر میزان افسردگی ۶۰ بیمار دیالیزی به روش تصادفی انجام شده است.

بیماری‌های مزمن ازجمله نارسایی کلیه به عنوان یک مشکل اساسی در حیطه بهداشت و درمان مطرح هستند، چراکه به‌دلیل تداوم بیماری و روند درمان، اثرات متعددی بر وضعیت‌های فیزیولوژیک، روحی و روانی، توانایی افراد و عملکرد آنها در زندگی فردی و اجتماعی به جای می‌گذارند.

افسردگی از شایع‌ترین و مهم‌ترین اختلالات روان‌پزشکی در بیماران دیالیزی است که می‌تواند تاثیرات سویی بر سیر بیماری و روند درمان داشته باشد.

همچنین افسردگی به عنوان یک عامل خطر مستقل در مرگ و میر بیماران همودیالیزی شناخته می‌شود.

گفتنی است همودیالیز روش درمانی با فناوری بالا و پیشرفته موثر برای درمان بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیوی است، اما این روش با شیوع بالایی از عوارض روانی مانند اضطراب و افسردگی همراه است.

در نتایج آماری این مطالعه، میزان افسردگی در بیماران همودیالیزی از ۲۲تا۵۱ درصد گزارش شده است.

بیماران تحت درمان با همودیالیز به دلیل نیاز به درمان‌های متعدد دارویی برنامه غذایی خاص و کسب مهارت‌های لازم در سازگاری با ناتوانی‌های جسمی و روحی، نیازمند آموزش مخصوص و مداوم هستند که آموزش به این بیماران از جنبه‌های مهم فعالیت پرستاری است.

در این بررسی، بیماران آموزش‌های خود مراقبتی ازجمله رعایت رژیم غذایی، کنترل مایعات، مراقبت از پوست، خواب و استراحت را دریافت کردند و برنامه مدون آموزشی را به همراه یک کتابچه آموزشی به آنها ارائه شد. همچنین دو جلسه آموزشی به روش بحث گروهی و پرسش و پاسخ برای بیماران برگزار شد.

در نتایج این بررسی آمده است: با بالا رفتن دانش خود مراقبتی با افزایش پذیرش درمان باعث انجام رفتارهای خودمراقبتی می‌شود و کاهش رفتار و علائم و نشانه‌های فیزیکی و روانی را درپی دارد.

طبق یافته‌های پایانی این مطالعه، اجرای یک برنامه آموزشی مراقبت از خود در کاهش افسردگی بیماران تحت درمان همودیالیز موثر است، همچنین آموزش در زمینه مراقبت از خود پیروی از رفتارهای خود مراقبتی و عملکرد آنها را ارتقا می‌دهد. محققان این پژوهش، آموزش مستمر به بیماران همودیالیزی را جهت ارتقای سلامت جسمی و روانی این بیماران توصیه می‌کنند.

منبع:روزنامه جام جم

افسردگی در بیماری نارسایی کلیه

افسردگی،شایع‌ترین مشکل روحی بیماران مبتلا به نارسایی کلیه

محققان معتقدند: مشارکت مستمر و پویای بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه در انجام فعالیت‌های خودمراقبتی در کاهش مشکلات جسمی و روانی آنها موثر است.

این پژوهش توسط موسی سجادی، کارشناس ارشد پرستاری و عضو هیات علمی دانشکده علوم پزشکی گناباد با هدف تعیین تاثیر آموزش مراقبت از خود (خود مراقبتی) بر میزان افسردگی ۶۰ بیمار دیالیزی به روش تصادفی انجام شده است.

بیماری‌های مزمن ازجمله نارسایی کلیه به عنوان یک مشکل اساسی در حیطه بهداشت و درمان مطرح هستند، چراکه به‌دلیل تداوم بیماری و روند درمان، اثرات متعددی بر وضعیت‌های فیزیولوژیک، روحی و روانی، توانایی افراد و عملکرد آنها در زندگی فردی و اجتماعی به جای می‌گذارند.

افسردگی از شایع‌ترین و مهم‌ترین اختلالات روان‌پزشکی در بیماران دیالیزی است که می‌تواند تاثیرات سویی بر سیر بیماری و روند درمان داشته باشد.

همچنین افسردگی به عنوان یک عامل خطر مستقل در مرگ و میر بیماران همودیالیزی شناخته می‌شود.

گفتنی است همودیالیز روش درمانی با فناوری بالا و پیشرفته موثر برای درمان بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیوی است، اما این روش با شیوع بالایی از عوارض روانی مانند اضطراب و افسردگی همراه است.

در نتایج آماری این مطالعه، میزان افسردگی در بیماران همودیالیزی از ۲۲تا۵۱ درصد گزارش شده است.

بیماران تحت درمان با همودیالیز به دلیل نیاز به درمان‌های متعدد دارویی برنامه غذایی خاص و کسب مهارت‌های لازم در سازگاری با ناتوانی‌های جسمی و روحی، نیازمند آموزش مخصوص و مداوم هستند که آموزش به این بیماران از جنبه‌های مهم فعالیت پرستاری است.

در این بررسی، بیماران آموزش‌های خود مراقبتی ازجمله رعایت رژیم غذایی، کنترل مایعات، مراقبت از پوست، خواب و استراحت را دریافت کردند و برنامه مدون آموزشی را به همراه یک کتابچه آموزشی به آنها ارائه شد. همچنین دو جلسه آموزشی به روش بحث گروهی و پرسش و پاسخ برای بیماران برگزار شد.

در نتایج این بررسی آمده است: با بالا رفتن دانش خود مراقبتی با افزایش پذیرش درمان باعث انجام رفتارهای خودمراقبتی می‌شود و کاهش رفتار و علائم و نشانه‌های فیزیکی و روانی را درپی دارد.

طبق یافته‌های پایانی این مطالعه، اجرای یک برنامه آموزشی مراقبت از خود در کاهش افسردگی بیماران تحت درمان همودیالیز موثر است، همچنین آموزش در زمینه مراقبت از خود پیروی از رفتارهای خود مراقبتی و عملکرد آنها را ارتقا می‌دهد. محققان این پژوهش، آموزش مستمر به بیماران همودیالیزی را جهت ارتقای سلامت جسمی و روانی این بیماران توصیه می‌کنند.

منبع:روزنامه جام جم

## افسردگی و علائم آن

افسردگی چیست و چگونه می‌توان علائم آن را شناسایی کرد؟

افسردگی در واقع یک بیماری فراگیر و لطمه زننده به روح و روان آدمیست که از مشخصات آشکار آن می‌توان به احساس پوچ بودن و ناراحتی، احساس ناامیدی و یا بی‌ارزش بودن و حتی داشتن تفکرات منفی اشاره کرد. گفته می‌شود که افسردگی عموما با نشانه‌های فیزیکی همراه است که معالجه نسبت به آن چندان ثمربخش نیست. عموما فرد مبتلا به افسردگی دارای رفتاری کند و آهسته است. محققان می‌گویند که سه گونه اختلالات افسردگی و پریشان خاطری وجود دارد که عبارتند از افسردگی پیشرفته، اختلال روانی به صورت افسردگی و افسردگی شیدایی. اینگونه اختلالات روانی در مقیاس‌های شدت و طول مدت، نشانه‌هایشان با یکدیگر متفاوت هستند. محققان علوم رفتاری می‌گویند که افسردگی‌های پیشرفته دارای نشانه‌ها و علایمی هستند که می‌توانند فعالیتهای روزمره، مطالعات، خواب، خوردن و شرکت در فعالیتهای خوشایند و سرگرم کننده را تحت تاثیر قرار دهد. چنین حالتی ممکنست برای دفعات گوناگون در طول زندگی آدمی روی دهد. محققان معتقدند که نوع دیگری از افسردگی با درجه شدت پایین‌تر، اختلال روانی به صورت افسردگیست که در واقع دارای نشانه‌هایی طولانی مدت است که بر اساس آن شخص از انجام مناسب فعالیتهای روزانه و یا برخورداری از احساساتی خوب و دلپذیر محروم می‌شود. بسیاری از مردم که مبتلا به این گونه از افسردگی هستند، همواره دوره‌های پریشان خاطری قابل توجهی را در برخی از برهه‌های زندگی خود طی می‌کنند. محققان همچنین با اشاره به نوع سوم افسردگی و پریشان خاطری می‌گویند، نوع سوم افسردگی که در واقع یک اختلال روحی شیداگونه است، نام بیماری افسردگی دو قطبی را نیز به خود گرفته است. این نوع از افسردگی، البته نه به اندازه دو نوع قبلی ذکر شده، موجب ایجاد تغییراتی در خلق و خوی آدمی می‌شوند.در پاره‌ای از مواقع، احساسات و خلق و خوی آدمی، دارای جوش و خروش‌هایی شده، با این حال در بیشتر مواقع این احساسات رنگ رخوت و سستی به خود می‌گیرند. هنگامی که یک شخص مبتلا به این نوع از افسردگی دوران بیماری خود را طی کند، می‌توان گفت که شخص تمامی نشانه‌های مربوط به این بیماری را از خود بروز می‌دهد. این نوع از ابتلا به افسردگی و پریشان خاطری، در بیشتر مواقع، تفکر، قوه متفاوت، حتی رفتارهای اجتماعی را تحت تاثیر قرار می‌دهد که در نتیجه به بروز مشکلات جدی برای شخص و اطرافیان منجر می‌شود. محققان می‌گویند که هنوز درمان دقیقی برای اینگونه از افسردگی دریافت نشده است. *علایم ابتلا به افسردگی*

محققان علوم روانشناسی و روانپزشکی بر این باورند که اشخاصی که به نوعی به افسردگی و پریشان خاطری مبتلا هستند، لزوما تمامی نشانه‌های این بیماری را در خود ندارند، گاهی فردی مواردی از علایم این بیماری را از خود بروز می‌دهد و گاهی نیز شخص دیگری پیدا می‌شود که حداکثر این نشانه‌ها را در رفتار و احساسات خود بروز می‌دهد.این اعتقاد علمی وجود دارد که با توجه به شخص، شدت علایم ابتلا به افسردگی و پریشان خاطری در دوره‌های مختلف زندگی متفاوت هستند. با این حال نشانه‌ها و علایم شناخته شده این بیماری عبارتند از: - ناراحتی‌های همیشگی، احساس پوچ بودن، پریشان خاطری، احساس ناامیدی و بدبینیاحساس گناهکار بودن، بی ارزش بودن و ناکارآمد بودن - از دست دادن علایق و تفکرات دلپذیر در جریان تفریحات و سرگرمی‌ها - کاهش قوای بدنی و کرخت و سست شدن رفتار- داشتن مشکلات در امر تمرکز، به خاطر آوردن امور و تصمیم گیری - پریدن از خواب و یا خواب زیاد - از دست دادن میل به غذا خوردن و یا کاهش وزن و حتی بالعکس داشتن میل شدید به خوردن غذا و خواب زیاد- به مرگ و خودکشی فکر کردن و تلاش جهت خودکشی- احساس خشم و بی‌حوصلگی- علایم فیزیکی طولانی‌مدت که معالجات پزشکی پاسخگوی آنها نیستند از جمله سردرد و دردهای مزمن- عصبانیت‌های غیر معمول- کاهش نیاز برای خوابیدن- صبحت کردن زیاد- افزایش میل جنسی- کاهش قوای قضاوت و داوری - رفتارهای نادرست اجتماعی

علل ابتلا به افسردگی

افسردگی و علائم آن

افسردگی چیست و چگونه می‌توان علائم آن را شناسایی کرد؟

افسردگی در واقع یک بیماری فراگیر و لطمه زننده به روح و روان آدمیست که از مشخصات آشکار آن می‌توان به احساس پوچ بودن و ناراحتی، احساس ناامیدی و یا بی‌ارزش بودن و حتی داشتن تفکرات منفی اشاره کرد. گفته می‌شود که افسردگی عموما با نشانه‌های فیزیکی همراه است که معالجه نسبت به آن چندان ثمربخش نیست. عموما فرد مبتلا به افسردگی دارای رفتاری کند و آهسته است. محققان می‌گویند که سه گونه اختلالات افسردگی و پریشان خاطری وجود دارد که عبارتند از افسردگی پیشرفته، اختلال روانی به صورت افسردگی و افسردگی شیدایی. اینگونه اختلالات روانی در مقیاس‌های شدت و طول مدت، نشانه‌هایشان با یکدیگر متفاوت هستند. محققان علوم رفتاری می‌گویند که افسردگی‌های پیشرفته دارای نشانه‌ها و علایمی هستند که می‌توانند فعالیتهای روزمره، مطالعات، خواب، خوردن و شرکت در فعالیتهای خوشایند و سرگرم کننده را تحت تاثیر قرار دهد. چنین حالتی ممکنست برای دفعات گوناگون در طول زندگی آدمی روی دهد. محققان معتقدند که نوع دیگری از افسردگی با درجه شدت پایین‌تر، اختلال روانی به صورت افسردگیست که در واقع دارای نشانه‌هایی طولانی مدت است که بر اساس آن شخص از انجام مناسب فعالیتهای روزانه و یا برخورداری از احساساتی خوب و دلپذیر محروم می‌شود. بسیاری از مردم که مبتلا به این گونه از افسردگی هستند، همواره دوره‌های پریشان خاطری قابل توجهی را در برخی از برهه‌های زندگی خود طی می‌کنند. محققان همچنین با اشاره به نوع سوم افسردگی و پریشان خاطری می‌گویند، نوع سوم افسردگی که در واقع یک اختلال روحی شیداگونه است، نام بیماری افسردگی دو قطبی را نیز به خود گرفته است. این نوع از افسردگی، البته نه به اندازه دو نوع قبلی ذکر شده، موجب ایجاد تغییراتی در خلق و خوی آدمی می‌شوند.در پاره‌ای از مواقع، احساسات و خلق و خوی آدمی، دارای جوش و خروش‌هایی شده، با این حال در بیشتر مواقع این احساسات رنگ رخوت و سستی به خود می‌گیرند. هنگامی که یک شخص مبتلا به این نوع از افسردگی دوران بیماری خود را طی کند، می‌توان گفت که شخص تمامی نشانه‌های مربوط به این بیماری را از خود بروز می‌دهد. این نوع از ابتلا به افسردگی و پریشان خاطری، در بیشتر مواقع، تفکر، قوه متفاوت، حتی رفتارهای اجتماعی را تحت تاثیر قرار می‌دهد که در نتیجه به بروز مشکلات جدی برای شخص و اطرافیان منجر می‌شود. محققان می‌گویند که هنوز درمان دقیقی برای اینگونه از افسردگی دریافت نشده است. *علایم ابتلا به افسردگی*

محققان علوم روانشناسی و روانپزشکی بر این باورند که اشخاصی که به نوعی به افسردگی و پریشان خاطری مبتلا هستند، لزوما تمامی نشانه‌های این بیماری را در خود ندارند، گاهی فردی مواردی از علایم این بیماری را از خود بروز می‌دهد و گاهی نیز شخص دیگری پیدا می‌شود که حداکثر این نشانه‌ها را در رفتار و احساسات خود بروز می‌دهد.این اعتقاد علمی وجود دارد که با توجه به شخص، شدت علایم ابتلا به افسردگی و پریشان خاطری در دوره‌های مختلف زندگی متفاوت هستند. با این حال نشانه‌ها و علایم شناخته شده این بیماری عبارتند از: - ناراحتی‌های همیشگی، احساس پوچ بودن، پریشان خاطری، احساس ناامیدی و بدبینیاحساس گناهکار بودن، بی ارزش بودن و ناکارآمد بودن - از دست دادن علایق و تفکرات دلپذیر در جریان تفریحات و سرگرمی‌ها - کاهش قوای بدنی و کرخت و سست شدن رفتار- داشتن مشکلات در امر تمرکز، به خاطر آوردن امور و تصمیم گیری - پریدن از خواب و یا خواب زیاد - از دست دادن میل به غذا خوردن و یا کاهش وزن و حتی بالعکس داشتن میل شدید به خوردن غذا و خواب زیاد- به مرگ و خودکشی فکر کردن و تلاش جهت خودکشی- احساس خشم و بی‌حوصلگی-

علایم فیزیکی طولانی‌مدت که معالجات پزشکی پاسخگوی آنها نیستند از جمله سردرد و دردهای مزمن- عصبانیت‌های غیر معمول- کاهش نیاز برای خوابیدن- صبحت کردن زیاد- افزایش میل جنسی- کاهش قوای قضاوت و داوری - رفتارهای نادرست اجتماعی علل ابتلا به افسردگی

## افسردگی و ایمان

نویسنده:سید محمد ابراهیم حسنی

ایمان

در قرآن کریم می خوانیم :

« و خداوند ، [ به وسیله ی ایمان ] آرامش حقیقی را در دل رسول خود و مؤمنان راستین افکند » . (۱)

ایمان ، با روح و روان انسان ها سر و کار دارد و از سه عنصر مهم عقیده ( شناخت ) و علقه ( عاطفه ) و عمل ( تقید) تشکیل می گردد (۲) و مشخصه ی اصلی آن ، همین بعد پذیرش درونی افراد و تناسب آن با مقتضای روح و روان انسان هاست ؛ لذا اعمال عبادی فرد در نتیجه ی ایمان وی ، به تعالی روح و ساخت و ساز درونی اش می انجامد . امام علی (ع) در این باره می فرماید :« از طریق ایمان است که آدمی به مرتبه ی بالای سعادت و نهایت شادی ، دست می یابد » . (۳)

شهید مطهری با عنایت به ضرورت وجود ایمان در درون بشر و کمال روحی انسان به مدد ایمان به خدا می گوید :« روح ، احتیاج دارد به ایمان و اعتقاد ، و احتیاج دارد به تکیه گاه محکمی که در کارها به آن توکل کند و به او امیدوار باشد که او را در کارها مساعدت کند. اینها همه به منزله ی مواد لازمی است که برای مزاج روح ، لازم است و اگر تعادل و توازن به هم بخورد ، دیگر هیچ چیزی نمی تواند خوشی و آرامش به انسان بدهد» .(۴)

قرآن

قرآن ، بی بدیل ترین محور و منبع شناخت بشری است که با بکارگیری رویکردهای گوناگون آن می توان به دل بیکران زد و از آن در قلمرو روان شناسی تربیتی ، بهره جست . بدون تردید، تمام آیات قرآن ، نسخه های شفا بخش روح و جان بشر است که بررسی و شرح و تفصیل هر کدام از آنها با رویکرد روان درمانی ، از توان ما و حوصله ی این بحث ، خارج است. اما به طور خلاصه باید گفت که در مسیر درمان روح و جان آدمی با قرآن ، در تمامی آیات قرآن ، محوریت ایمان به خدا و توکل و توجه به او به چشم می خورد.

قرآن می گوید آنها که تصور می کنند ایمان به خدا دارند اما با این حال ، از یک افسردگی و دگرگونی درون و پوچی رنج می برند ، باید بدانند که حقیقت ایمان در دل هایشان رسوخ نکرده است ، چنان که خداوند به پیغمبر خود درباره ی اعرابی ای که مدعی ایمان بود اما از بهره های آن بی نصیب بود و نزد او به شکوه آمد ، فرمود: « ای پیغمبر ! به آنها بگو که ایمان نیاورده اید ، بلکه بگویید « اسلام آورده ایم » ؛ اما ایمان در دلهایتان رسوخ نکرده است. پس اگر خدا و پیامبرش را اطاعت کنید ، از ثواب اعمال شما کاسته نمی شود ؛ زیرا خداوند ، آمرزنده و مهربان است » . (۵)

شهید مطهری با عنایت به همین مسئله می افزاید : « این گونه اشخاص باید بدانند که قطعا احتیاجاتی تصوری دارند که برآورده نشده است و قطعا کم و کسری در روح آنها وجود دارد . ایمان ، یکی از نیازهای فطری و تکوینی ماست و بلکه بالاترین حاجت ماست و هر وقت به سرچشمه ی ایمان و معنا رسیدیم و نور خدا را مشاهده کردیم و خدا را در روح و جان خود دیدیم و مشاهده کردیم ، آن وقت است که معنای سعادت و لذت و بهجت را درک می کنیم . قرآن کریم می فرماید : « بدان که تنها با ذکر خدا و یاد خداست که جان ، آرام می گیرد (۶) و قلب ، احساس آرامش می کند » . (۷)

بنابر گفته ی شهید مطهری ، روح انسان به چهار خصلت نیاز دارد : یکی « محبت دیدن » و دیگری « محبت کردن » و یکی هم « اخلاق ( انضباط ) » و بالاخره از همه مهم تر « ایمان » که همه ی آن خصلت ها به این خصلت محوری ، وابسته و نیازمندند و به یک معنا همه ی این خصلت ها در کنار هم ، روح انسان را اقناع و ارضا می کنند.

در این باره ، آیات ۶۳ تا ۷۷ از سوره ی فرقان و داستان حضرت یوسف (ع) در سوره ی یوسف و نیز آیات نخستین از سوره ی مؤمنون ، از جهت بیان عوامل آرامش و شکیبایی و بردباری و آماده ساختن انسان برای تحمل سختی ها و بیماری ها و نیز پیشگیری از اضطراب و شکست های روحی، بسیار سودمندند .

قرآن و روح

قرآن ، انسان را ترکیبی از جسم و روح می داند و جسم را مرکبی راهوار برای روح که همه ی قداست و ماندگاری اش را از خدا گرفته است . (۸) به هنجار بودن شخصیت از نظر قرآن ، به این است که جسم و روح فرد، مکمل هم باشند و نیازهای هر کدام برای سلامت دیگری برآورده شود. لذا قرآن کریم ، به هر دو بعد سلامت بدن و روح ، پرداخته و فرموده است : « در آنچه خدا به تو ارزانی داشته ، سرای آخرت را بجوی و بهره ی خویش از دنیا را هم فراموش مکن و همچنان که خدا به تو نیکی کرده ، نیکی کن... » . (۹)

قرآن ؛ در راستای نقش درمانی خویش به امر پیشگیری نیز می پردازد و بر این اساس ، خود را درمانگر دردهای بشری معرفی می کند و معتقد است که عدم تعادل شخصیتی ، موجب بیماری های متعدد اخلاقی و روحی ( مثل نفاق و کینه و دروغ و خودخواهی و ...) در انسان می شود و به اشاره می گوید : « ای مردم ! برای شما از جانب پروردگارتان ، با نزول قرآن ، موعظه ای آمد و شفایی برای آن بیماری هایی که در دل دارید و راهنمایی و رحمتی برای مؤمنان » . (۱۰)

ایمان و روان

بسیاری از روان شناسان متأخر به نقش مؤثر ایمان به خدا تأکید می ورزند و قائلند که اعتماد به قدرت الهی از درون ، موجب آرامش و صبر و شکیبایی و تحمل سختی ها می شود و از بروز عوارض و بیماری های روانی جلوگیری می کند. و نیز غالب روان شناسانی که در این حوزه به پژوهش پرداخته اند ، بر این امر ، اتفاق نظر دارند که گرایش به دین و ایمان به خدا ، سلامت روح و روان انسان را تضمین می کند. ویلیام جیمز ، روان شناس امریکایی ، می گوید : « ایمان ، مسیری است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. فقدان ایمان ، زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی های زندگی به ارمغان می آورد. بنابراین ، شایسته است که دگرگونی های سطحی و موقت زندگی ، آرامش درونی یک مؤمن را بر هم نزند ، چنان که امواج خروشان اقیانوس ، آرامش ژرفای آن را بر هم نتواند زد ».(۱۱)

ایمان و امنیت

قرآن کریم هم امنیت و آرامش انسان را در بعد ایمان فرد ، به نسبت نفوذ آن در دل ها می داند و می فرماید : « آنها که به خدا ایمان آورده و آن [ ایمان ] را به عبادت هیچ معبودی نیامیخته اند ، سزاوار آرامش و امنیت اند » . (۱۲)

ایمان و صبر

ایمان راستین به خدا، مؤمن را به لطف خدا امیدوار می سازد . لذا از هیچ کس و هیچ چیزی جز خدا و قهر الهی نمی هراسد : « هیچ درد و حزنی جز به فرمان خدا به انسان نمی رسد و هر که به خدا ایمان داشته باشد ، خداوند، در تحمل مصیبت ها قلبش را هدایت می کند و آرام می بخشد » . (۱۳)

ایمان و امید

مؤمن ، روزی خود را در ید قدرت خدا می بیند و هرگز درباره ی آن ، دچار تشویش و نگرانی نمی شود: « و هیچ جنبنده ای در زمین نیست مگر آن که روزی اش را خدا تضمین نموده است و موضع و مکانش را هم می داند و این همه در کتاب مبین ( لوح محفوظ) آمده و مقدار آن برای همگان نوشته شده است » . (۱۴)

مؤمن با اعتراف و توبه به درگاه خدا از ذلت و پستی گناه و نیز از احساس حقارت و عذاب وجدان ، رهایی می یابد و با امیدی بیشتر و پر و بالی سبک تر به سوی خدا باز می گردد و در نتیجه از امنیت روانی و آرامش قلبی و احساس رضایت خاصی برخوردار می شود : « و اما کسی که توبه کرد و ایمان خود را کامل و عمل خود را صالح نمود، به زودی از رستگاران خواهد بود » .(۱۵)

نتیجه

فقدان ایمان به خدا ، انسان را دچار سردرگمی و پوچی می کند و قرآن ، تنها راه رهایی از اندوه و اضطراب را ایمان به خدا می داند و فقدان آن را باعث اندوه و افسردگی و پوجی و حتی خود کم بینی ( منتهی به خودکشی ) می شمارد . کارل یونگ ، روانکاو امریکایی ، می گوید : « من صدها تن از بیماران را معاینه کرده ام و حتی یک بیمار را ندیدم که اساسا مشکلش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد » . (۱۶)

به آیه ای از قرآن در این باره توجه کنید : « و هر کس از یاد من (خدا) روی بگرداند ، زندگی اش تنگ می شود و در روز قیامت ، نابینا محشورش می سازیم » . (۱۷)

در آخر ، به عنوان نمونه و به یادگار باید تأثیر نماز و دعا و نیایش را در درمان اضطراب و آرامش درون افراد و جامعه یادآور شویم که از بسیاری از روان درمانی های سطحی امروزی ، بسی برتر و ماندگارتر است : « ای پیامبر ! برای آنها دعا کن ، که دعای تو مایه ی آرامش آنهاست ، و خداوند ، شنوای آگاه است » . (۱۸)

پی نوشتها:

۱. سوره ی توبه ، آیه ی ۲۶ .

۲. نهج البلاغه ، فیض الاسلام ، ص ۱۱۸۶ .

۳. گفتار ابرار ، ج ۱ ، ص ۱۱۷ .

۴. به نقل از : حکمت ها و اندرزها ، مرتضی مطهری ، تهران : صدرا ، ص ۳۲ .

۵. سوره ی حجرات ، آیه ی ۱۴ .

۶. اشاره ای است به آیه ی ۲۸ سوره ی رعد .

۷. به نقل از : حکمت ها و اندرزها ، مرتضی مطهری ، تهران : صدرا ، ص ۳۴ .

۸. سوره ی ص ، آیه ی ۷۱ .

۹. سوره ی قصص ، آیه ی ۷۷ .

۱۰. سوره ی یونس ، آیه ی ۵۷ .

۱۱. به نقل از : قرآن و روان شناسی ، محمد غنی نجاتی ، مشهد : انتشارات آستان قدس رضوی ، ص ۳۰۴ .

۱۲. سوره ی انعام ، آیه ی ۸۲ .

۱۳. سوره ی تغابن ، آیه ی ۱۱ .

۱۴. سوره ی هود ، آیه ی ۶ .

۱۵. سوره ی قصص ، آیه ی ۶۷ .

۱۶. برگرفته از : قرآن و روان شناسی ، ص ۳۶۵ .

۱۷. سوره ی طه ، آیه ی ۱۲۴ .

۱۸. سوره ی توبه ، آیه ی ۱۰۳ .

منبع: کتاب حدیث زندگی

افسردگی و ایمان

نویسنده:سید محمد ابراهیم حسنی

ایمان

در قرآن کریم می خوانیم :

« و خداوند ، [ به وسیله ی ایمان ] آرامش حقیقی را در دل رسول خود و مؤمنان راستین افکند » . (۱)

ایمان ، با روح و روان انسان ها سر و کار دارد و از سه عنصر مهم عقیده ( شناخت ) و علقه ( عاطفه ) و عمل ( تقید) تشکیل می گردد (۲) و مشخصه ی اصلی آن ، همین بعد پذیرش درونی افراد و تناسب آن با مقتضای روح و روان انسان هاست ؛ لذا اعمال عبادی فرد در نتیجه ی ایمان وی ، به تعالی روح و ساخت و ساز درونی اش می انجامد . امام علی (ع) در این باره می فرماید :« از طریق ایمان است که آدمی به مرتبه ی بالای سعادت و نهایت شادی ، دست می یابد » . (۳)

شهید مطهری با عنایت به ضرورت وجود ایمان در درون بشر و کمال روحی انسان به مدد ایمان به خدا می گوید :« روح ، احتیاج دارد به ایمان و اعتقاد ، و احتیاج دارد به تکیه گاه محکمی که در کارها به آن توکل کند و به او امیدوار باشد که او را در کارها مساعدت کند. اینها همه به منزله ی مواد لازمی است که برای مزاج روح ، لازم است و اگر تعادل و توازن به هم بخورد ، دیگر هیچ چیزی نمی تواند خوشی و آرامش به انسان بدهد» .(۴) قرآن

قرآن ، بی بدیل ترین محور و منبع شناخت بشری است که با بکارگیری رویکردهای گوناگون آن می توان به دل بیکران زد و از آن در قلمرو روان شناسی تربیتی ، بهره جست . بدون تردید، تمام آیات قرآن ، نسخه های شفا بخش روح و جان بشر است که بررسی و شرح و تفصیل هر کدام از آنها با رویکرد روان درمانی ، از توان ما و حوصله ی این بحث ، خارج است. اما به طور خلاصه باید گفت که در مسیر درمان روح و جان آدمی با قرآن ، در تمامی آیات قرآن ، محوریت ایمان به خدا و توکل و توجه به او به چشم می خورد.

قرآن می گوید آنها که تصور می کنند ایمان به خدا دارند اما با این حال ، از یک افسردگی و دگرگونی درون و پوچی رنج می برند ، باید بدانند که حقیقت ایمان در دل هایشان رسوخ نکرده است ، چنان که خداوند به پیغمبر خود درباره ی اعرابی ای که مدعی ایمان بود اما از بهره های آن بی نصیب بود و نزد او به شکوه آمد ، فرمود: « ای پیغمبر ! به آنها بگو که ایمان نیاورده اید ، بلکه بگویید « اسلام آورده ایم » ؛ اما ایمان در دلهایتان رسوخ نکرده است. پس اگر خدا و پیامبرش را اطاعت کنید ، از ثواب اعمال شما کاسته نمی شود ؛ زیرا خداوند ، آمرزنده و مهربان است » . (۵)

شهید مطهری با عنایت به همین مسئله می افزاید : « این گونه اشخاص باید بدانند که قطعا احتیاجاتی تصوری دارند که برآورده نشده است و قطعا کم و کسری در روح آنها وجود دارد . ایمان ، یکی از نیازهای فطری و تکوینی ماست و بلکه بالاترین حاجت ماست و هر وقت به سرچشمه ی ایمان و معنا رسیدیم و نور خدا را مشاهده کردیم و خدا را در روح و جان خود دیدیم و مشاهده کردیم ، آن وقت است که معنای سعادت و لذت و بهجت را درک می کنیم . قرآن کریم می فرماید : « بدان که تنها با ذکر خدا و یاد خداست که جان ، آرام می گیرد (۶) و قلب ، احساس آرامش می کند » . (۷)

بنابر گفته ی شهید مطهری ، روح انسان به چهار خصلت نیاز دارد : یکی « محبت دیدن » و دیگری « محبت کردن » و یکی هم « اخلاق ( انضباط ) » و بالاخره از همه مهم تر « ایمان » که همه ی آن خصلت ها به این خصلت محوری ، وابسته و نیازمندند و به یک معنا همه ی این خصلت ها در کنار هم ، روح انسان را اقناع و ارضا می کنند.

در این باره ، آیات ۶۳ تا ۷۷ از سوره ی فرقان و داستان حضرت یوسف (ع) در سوره ی یوسف و نیز آیات نخستین از سوره ی مؤمنون ، از جهت بیان عوامل آرامش و شکیبایی و بردباری و آماده ساختن انسان برای تحمل سختی ها و بیماری ها و نیز پیشگیری از اضطراب و شکست های روحی، بسیار سودمندند . قرآن و روح

قرآن ، انسان را ترکیبی از جسم و روح می داند و جسم را مرکبی راهوار برای روح که همه ی قداست و ماندگاری اش را از خدا گرفته است . (۸) به هنجار بودن شخصیت از نظر قرآن ، به این است که جسم و روح فرد، مکمل هم باشند و نیازهای هر کدام برای سلامت دیگری برآورده شود. لذا قرآن کریم ، به هر دو بعد سلامت بدن و روح ، پرداخته و فرموده است : « در آنچه خدا به تو ارزانی داشته ، سرای آخرت را بجوی و بهره ی خویش از دنیا را هم فراموش مکن و همچنان که خدا به تو نیکی کرده ، نیکی کن... » . (۹)

قرآن ؛ در راستای نقش درمانی خویش به امر پیشگیری نیز می پردازد و بر این اساس ، خود را درمانگر دردهای بشری معرفی می کند و معتقد است که عدم تعادل شخصیتی ، موجب بیماری های متعدد اخلاقی و روحی ( مثل نفاق و کینه و دروغ و خودخواهی و ...) در انسان می شود و به اشاره می گوید : « ای مردم ! برای شما از جانب پروردگارتان ، با نزول قرآن ، موعظه ای آمد و شفایی برای آن بیماری هایی که در دل دارید و راهنمایی و رحمتی برای مؤمنان » . (۱۰) ایمان و روان

بسیاری از روان شناسان متأخر به نقش مؤثر ایمان به خدا تأکید می ورزند و قائلند که اعتماد به قدرت الهی از درون ، موجب آرامش و صبر و شکیبایی و تحمل سختی ها می شود و از بروز عوارض و بیماری های روانی جلوگیری می کند. و نیز غالب روان شناسانی که در این حوزه به پژوهش پرداخته اند ، بر این امر ، اتفاق نظر دارند که گرایش به دین و ایمان به خدا ، سلامت روح و روان انسان را تضمین می کند. ویلیام جیمز ، روان شناس امریکایی ، می گوید : « ایمان ، مسیری است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. فقدان ایمان ، زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی های زندگی به ارمغان می آورد. بنابراین ، شایسته است که دگرگونی های سطحی و موقت زندگی ، آرامش درونی یک مؤمن را بر هم نزند ، چنان که امواج خروشان اقیانوس ، آرامش ژرفای آن را بر هم نتواند زد ».(۱۱) ایمان و امنیت

قرآن کریم هم امنیت و آرامش انسان را در بعد ایمان فرد ، به نسبت نفوذ آن در دل ها می داند و می فرماید : « آنها که به خدا ایمان آورده و آن [ ایمان ] را به عبادت هیچ معبودی نیامیخته اند ، سزاوار آرامش و امنیت اند » . (۱۲) ایمان و صبر

ایمان راستین به خدا، مؤمن را به لطف خدا امیدوار می سازد . لذا از هیچ کس و هیچ چیزی جز خدا و قهر الهی نمی هراسد : « هیچ درد و حزنی جز به فرمان خدا به انسان نمی رسد و هر که به خدا ایمان داشته باشد ، خداوند، در تحمل مصیبت ها قلبش را هدایت می کند و آرام می بخشد » . (۱۳) ایمان و امید

مؤمن ، روزی خود را در ید قدرت خدا می بیند و هرگز درباره ی آن ، دچار تشویش و نگرانی نمی شود: « و هیچ جنبنده ای در زمین نیست مگر آن که روزی اش را خدا تضمین نموده است و موضع و مکانش را هم می داند و این همه در کتاب مبین ( لوح محفوظ) آمده و مقدار آن برای همگان نوشته شده است » . (۱۴)

مؤمن با اعتراف و توبه به درگاه خدا از ذلت و پستی گناه و نیز از احساس حقارت و عذاب وجدان ، رهایی می یابد و با امیدی بیشتر و پر و بالی سبک تر به سوی خدا باز می گردد و در نتیجه از امنیت روانی و آرامش قلبی و احساس رضایت خاصی برخوردار می شود : « و اما کسی که توبه کرد و ایمان خود را کامل و عمل خود را صالح نمود، به زودی از رستگاران خواهد بود » .(۱۵)

نتیجه

فقدان ایمان به خدا ، انسان را دچار سردرگمی و پوچی می کند و قرآن ، تنها راه رهایی از اندوه و اضطراب را ایمان به خدا می داند و فقدان آن را باعث اندوه و افسردگی و پوچی و حتی خود کم بینی ( منتهی به خودکشی ) می شمارد . کارل یونگ ، روانکاو امریکایی ، می گوید : « من صدها تن از بیماران را معاینه کرده ام و حتی یک بیمار را ندیدم که اساسا مشکلش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد » . (۱۶)

به آیه ای از قرآن در این باره توجه کنید : « و هر کس از یاد من (خدا) روی بگرداند ، زندگی اش تنگ می شود و در روز قیامت ، نابینا محشورش می سازیم » . (۱۷)

در آخر ، به عنوان نمونه و به یادگار باید تأثیر نماز و دعا و نیایش را در درمان اضطراب و آرامش درون افراد و جامعه یادآور شویم که از بسیاری از روان درمانی های سطحی امروزی ، بسی برتر و ماندگارتر است : « ای پیامبر ! برای آنها دعا کن ، که دعای تو مایه ی آرامش آنهاست ، و خداوند ، شنوای آگاه است » . (۱۸) پی نوشتها:

۱. سوره ی توبه ، آیه ی ۲۶ .

۲. نهج البلاغه ، فیض الاسلام ، ص ۱۱۸۶ .

۳. گفتار ابرار ، ج ۱ ، ص ۱۱۷ .

۴. به نقل از : حکمت ها و اندرزها ، مرتضی مطهری ، تهران : صدرا ، ص ۳۲ .

۵. سوره ی حجرات ، آیه ی ۱۴ .

۶. اشاره ای است به آیه ی ۲۸ سوره ی رعد .

۷. به نقل از : حکمت ها و اندرزها ، مرتضی مطهری ، تهران : صدرا ، ص ۳۴ .

۸. سوره ی ص ، آیه ی ۷۱ .

۹. سوره ی قصص ، آیه ی ۷۷ .

۱۰. سوره ی یونس ، آیه ی ۵۷ .

۱۱. به نقل از : قرآن و روان شناسی ، محمد غنی نجاتی ، مشهد : انتشارات آستان قدس رضوی ، ص ۳۰۴ .

۱۲. سوره ی انعام ، آیه ی ۸۲ .

۱۳. سوره ی تغابن ، آیه ی ۱۱ .

۱۴. سوره ی هود ، آیه ی ۶ .

۱۵. سوره ی قصص ، آیه ی ۶۷ .

۱۶. برگرفته از : قرآن و روان شناسی ، ص ۳۶۵ .

۱۷. سوره ی طه ، آیه ی ۱۲۴ .

۱۸. سوره ی توبه ، آیه ی ۱۰۳ .

منبع: کتاب حدیث زندگی

### اختلافات یادگیری و بهداشت روانی

مترجم: فاطمه عبدی – فاطمه مهدی فر

گستردگی و پیچیدگی ابعاد گوناگون بهداشت روانی ، همراه با اختلالات یادگیری ، سالیان زیادی است که در مرکز توجه تحقیقات قرار دارد و تاکنون ، مطالعات فراوانی برای ارائه ی خدمات به افرادی که به نوعی دچار اختلالات یادگیری بوده اند ،

انجام پذیرفته است. شیوع اختلالات روانی در افرادی که به ناتوانی های یادگیری مبتلا هستند ، بسیار بالاست و دامنه ی آن ، از ۲۰ تا ۴۰درصد از سال های ۱۹۷۰ تا ۲۰۰۰ متغیر بوده است. در مقابل ، این اختلالات و ناتوانی در یادگیری ، بین مردم عادی حدود ۱۰ تا ۲۵درصد است.

ارزیابی های متفاوتی در مورد کسانی که هم دارای اختلالات روانی و هم مبتلا به اختلالات یادگیری بوده اند، صورت پذیرفته است که این تفاوت ها ناشی از اختلاف در جمعیت های نمونه در هر مطالعه ، روش های متفاوت تحقیقی ، و شمول یا حذف رفتارهای نابهنجار بوده است. استفاده از طبقه بندی های ۱۰ - ICD و DSM - IV ، به تشخیص انواع اختلالات روانی در افرادی که دارای ناتوانی های یادگیری هستند، کمک شایانی می کند.

پیشرفت برنامه های سنجش روانی برای بزرگسالان مبتلا به اختلالات یادگیری ، به مصاحبه ی بالینی استاندارد شده نیاز دارد. پزشکان این گروه از افراد ، به پرستاران و مراقبین بیماران متکی هستند تا اطلاعات کافی و مورد نظر آن ها را به جای فرد بیمار، در اختیارشان قرار دهند. بنابراین دقت در این روش ، به تجربه و شناخت مراقبین و پرستاران بیمار بستگی دارد .

استفاده از ابزار و تجهیزات نمایشی پیشرفته نیز ، در تأمین اطلاعات صحیح برای روان کاوان و پزشکان به منظور تشخیص صحیح بیماری ، اهمیت خاصی دارد. برای مثال ، « صفحه نمایش ریس » (۱) برای تشخیص رفتارهای نابهنجار ، و « ابزار روان شناسی عقب ماندگان ذهنی بزرگسال » (۲) (PIMRA) برای تشخیص مشکلات این گروه از بیماران مناسب است.

به دلیل مشکلاتی که در ایجاد ارتباط با تعدادی از مبتلایان به اختلالات یادگیری وجود دارد ، و هم چنین شناسایی و تشخیص صحیح بیماری براساس گزارشات مراقبین و پرستاران ، استفاده از چارچوبی سازمان یافته الزامی است که می تواند شامل این موارد باشد : نمایش فیلم برای مبتلایان به اختلالات روانی ، مصاحبه های بالینی با افرادی که دارای اختلالات یادگیری هستند همراه با پرستاران و مراقبین آن ها ، و مطالعه ی کامل جنبه های رفتاری و اجتماعی زندگی بیماران.

در درمان افراد مبتلا به اختلالات یادگیری ، متأسفانه توجهات کافی مبذول نمی شود. مثلا در بسیاری موارد ، درمان های روان گردان ، به جای این که در درمان بیماران روانی به کار رود، برای درمان اختلالات رفتاری ، یا برای افراد مبتلا به اختلالات یادگیری که هیچ گونه بیماری روانی نداشته اند، به کار گرفته شده است. کارایی روان درمانی برای افراد مبتلا به بیماری های روانی و اختلالات رفتاری هنوز مورد تردید است و به مطالعه ی بیشتری نیاز دارد. برای درمان اختلالات رفتاری در افرادی که دارای اختلالات یادگیری هستند ، از روش های رفتار درمانی و رفتار شناختی استفاده می شود و مقالات علمی که روی تشخیص های دوگانه - هم اختلالات روانی و هم اختلالات یادگیری - تکیه کرده باشند، بسیار نادر هستند. برای مثال، آموزش رفتار درمانی در کاهش اضطراب افرادی که مبتلا به اختلالات یادگیری یا افسردگی هستند، مؤثر بوده است و نیز استفاده از روش رفتار شناختی در افرادی که دارای اختلالات یادگیری همراه با خشم هستند ، می تواند خشم آنان را در طولانی مدت کنترل و درمان کند.

به دلیل رابطه ی مشاهده شده بین ضعف مهارت های اجتماعی با آسیب شناسی روانی، برطرف کردن کمبود مهارت های اجتماعی برای افراد مبتلا به اختلالات رفتاری - روانی بسیار حائز اهمیت است ؛ گر چه مقالات اندکی در رابطه با تربیت مهارت های اجتماعی این افراد وجود دارد.

درباره ی افرادی که تشخیص های دوگانه در مورد آن ها ارائه شده است ( بیماری های روانی و اختلالات یادگیری ) نیز مقالات اندکی وجود دارند. مقالات موجود هم دربر گیرنده ی انواع مداخله گرها، به جز مداخله گر مناسب هستند. از سوی دیگر، همین آثار اندک چاپ شده در این حوزه که به عنوان دانش پایه محسوب شده اند، مستقیما در ارتباط با نیازهای پاسخ داده نشده ی این افراد این گروه هستند. نیازهای متفاوت این افراد عبارت اند از : آموزش مهارت های گوناگون برای زندگی کردن، کمک از طریق ایجاد ارتباط با کمک برای داشتن زندگی اجتماعی و درگیر بودن با آن و در نتیجه افزایش اعتماد به نفس در آنان ، تشخیص اختلالات رفتاری و روان شناختی آنان ، و در نهایت ، حمایت و آموزش مراقبان ، پرستاران و اعضای خانواده ی آنان.

تمام افراد مبتلا به اختلالات یادگیری باید به خدمات عمومی دست رسی داشته باشند و برای رسیدن به این هدف ، باید از همه ی آحاد مردم بهره جست. شخصی که هم دارای اختلالات یادگیری و هم دارای بیماری روانی است ، نه تنها به این خدمات دست رسی داشته باشد ، بلکه باید همانند افراد دیگر با او رفتار شود. اما گزارش ها حاکی از نارضایتی این عزیزان است. تعدادی از عوامل نارضایتی آن ها عبارت اند از :

- کمبود مهارت متخصصان بهداشت روانی برای ارزیابی و حمایت افراد مبتلا به اختلالات یادگیری ؛
- درک ناکافی از تأثیر بیماران روانی روی افراد مبتلا به اختلالات یادگیری ؛
- عوامل ناخوشایند محیطی.

در هر حال از بعد عملی ، خدمات عمومی و خدمات تخصصی بهداشت روانی می تواند برای این گروه از افراد مثمرثمر واقع شود. با چشم اندازی به آینده ی خدمات پزشکی برای افرادی که تشخیص دوگانه در مورد آن ها انجام پذیرفته است، می توان پیشنهادات زیر را ارائه کرد:

- بسط دانش پایه در مورد تجربه ها و اتفاقات زندگی افرادی که هم دچار بیماری های روانی و هم اختلالات یادگیری بوده اند. این عمل براساس گزارش اتفاقاتی که طی دوران ارائه ی خدمات به این گروه از افراد رخ داده اند، می تواند استوار باشد.
- تعیین مواردی که متخصص هنگام ارائه ی خدمات روانی ، بر سر دوراهی قرار می گیرد.
- تدوین و آزمایش الگوهای نظری در مورد عوامل ایجاد کننده ی بیماری روانی در افراد مبتلا به اختلالات یادگیری.
- تحقیق و بررسی در مورد تأثیر استفاده از مداخله گر های دارویی ، رفتاری ، شناختی و سایر مداخله گرها، به صورت مشترک در درمان بیماران.
- ارزیابی مداخله گرهای طولانی مدت در شرایط خاص و هم چنین ، عملکرد چند متخصص به طور هم زمان.
- ارائه گزارش هایی از پرستاران و مراقبین بیمار که خود می تواند روشنگر تنوع و پیچیدگی خدمات باشد. هم چنین ضروری است ، برای انجام بهتر تمرین های این گروه از بیماران، بر آموزش های لازم ، تأکید بیشتری کرد.

پی نوشت :

۱. Reiss screen

۲. (Psychology Instrument for Mental Retarded Adult)

منبع:

Learning disability and mental heath. Journal of learning disabilities: Vol. ۸ (۱) ۵ - ۱۱ ; ۲۰۰۴.

منبع: برگرفته از مجله مشاور مدرسه شماره ی ۸

اختلافات یادگیری و بهداشت روانی

مترجم: فاطمه عبدی - فاطمه مهدی فر

گستردگی و پیچیدگی ابعاد گوناگون بهداشت روانی ، همراه با اختلالات یادگیری ، سالیان زیادی است که در مرکز توجه تحقیقات قرار دارد و تاکنون ، مطالعات فراوانی برای ارائه ی خدمات به افرادی که به نوعی دچار اختلالات یادگیری بوده اند ، انجام پذیرفته است. شیوع اختلالات روانی در افرادی که به ناتوانی های یادگیری مبتلا هستند ، بسیار بالاست و دامنه ی آن ، از ۲۰ تا ۴۰درصد از سال های ۱۹۷۰ تا ۲۰۰۰ متغیر بوده است. در مقابل ، این اختلالات و ناتوانی در یادگیری ، بین مردم عادی حدود ۱۰ تا ۲۵درصد است.

ارزیابی های متفاوتی در مورد کسانی که هم دارای اختلالات روانی و هم مبتلا به اختلالات یادگیری بوده اند، صورت پذیرفته است که این تفاوت ها ناشی از اختلاف در جمعیت های نمونه در هر مطالعه ، روش های متفاوت تحقیقی ، و شمول یا حذف رفتارهای نابهنجار بوده است. استفاده از طبقه بندی های ۱۰ - ICD و DSM - IV ، به تشخیص انواع اختلالات روانی در افرادی که دارای ناتوانی های یادگیری هستند، کمک شایانی می کند.

پیشرفت برنامه های سنجش روانی برای بزرگسالان مبتلا به اختلالات یادگیری ، به مصاحبه ی بالینی استاندارد شده نیاز دارد. پزشکان این گروه از افراد ، به پرستاران و مراقبین بیماران متکی هستند تا اطلاعات کافی و مورد نظر آن ها را به جای فرد بیمار، در اختیارشان قرار دهند. بنابراین دقت در این روش ، به تجربه و شناخت مراقبین و پرستاران بیمار بستگی دارد .

استفاده از ابزار و تجهیزات نمایشی پیشرفته نیز ، در تأمین اطلاعات صحیح برای روان کاوان و پزشکان به منظور تشخیص صحیح بیماری ، اهمیت خاصی دارد. برای مثال ، « صفحه نمایش ریس » (۱) برای تشخیص رفتارهای نابهنجار ، و « ابزار روان شناسی عقب ماندگان ذهنی بزرگسال » (۲) (PIMRA) برای تشخیص مشکلات این گروه از بیماران مناسب است.

به دلیل مشکلاتی که در ایجاد ارتباط با تعدادی از مبتلایان به اختلالات یادگیری وجود دارد ، و هم چنین شناسایی و تشخیص صحیح بیماری براساس گزارشات مراقبین و پرستاران ، استفاده از چارچوبی سازمان یافته الزامی است که می تواند شامل این موارد باشد : نمایش فیلم برای مبتلایان به اختلالات روانی ، مصاحبه های بالینی با افرادی که دارای اختلالات یادگیری هستند همراه با پرستاران و مراقبین آن ها ، و مطالعه ی کامل جنبه های رفتاری و اجتماعی زندگی بیماران.

در درمان افراد مبتلا به اختلالات یادگیری ، متأسفانه توجهات کافی مبذول نمی شود. مثلا در بسیاری موارد ، درمان های روان گردان ، به جای این که در درمان بیماران روانی به کار رود، برای درمان اختلالات رفتاری ، یا برای افراد مبتلا به اختلالات یادگیری که هیچ گونه بیماری روانی نداشته اند، به کار گرفته شده است. کارایی روان درمانی برای افراد مبتلا به بیماری های روانی و اختلالات رفتاری هنوز مورد تردید است و به مطالعه ی بیشتری نیاز دارد. برای درمان اختلالات رفتاری در افرادی که دارای اختلالات یادگیری هستند ، از روش های رفتار درمانی و رفتار شناختی استفاده می شود و مقالات علمی که روی تشخیص های دوگانه - هم اختلالات روانی و هم اختلالات یادگیری - تکیه کرده باشند، بسیار نادر هستند. برای مثال، آموزش رفتار درمانی در کاهش اضطراب افرادی که مبتلا به اختلالات یادگیری یا افسردگی هستند، مؤثر بوده است و نیز استفاده از روش رفتار شناختی در افرادی که دارای اختلالات یادگیری همراه با خشم هستند ، می تواند خشم آنان را در طولانی مدت کنترل و درمان کند.

به دلیل رابطه ی مشاهده شده بین ضعف مهارت های اجتماعی با آسیب شناسی روانی، برطرف کردن کمبود مهارت های اجتماعی برای افراد مبتلا به اختلالات رفتاری - روانی بسیار حائز اهمیت است ؛ گر چه مقالات اندکی در رابطه با تربیت مهارت های اجتماعی این افراد وجود دارد.

درباره ی افرادی که تشخیص های دوگانه در مورد آن ها ارائه شده است ( بیماری های روانی و اختلالات یادگیری ) نیز مقالات اندکی وجود دارند. مقالات موجود هم دربر گیرنده ی انواع مداخله گرها، به جز مداخله گر مناسب هستند. از سوی دیگر، همین آثار اندک چاپ شده در این حوزه که به عنوان دانش پایه محسوب شده اند، مستقیما در ارتباط با نیازهای پاسخ داده نشده ی این افراد این گروه هستند. نیازهای متفاوت این افراد عبارت اند از : آموزش مهارت های گوناگون برای زندگی کردن، کمک از طریق ایجاد ارتباط با کمک برای داشتن زندگی اجتماعی و درگیر بودن با آن و در نتیجه افزایش اعتماد به نفس در آنان ، تشخیص

اختلالات رفتاری و روان شناختی آنان ، و در نهایت ، حمایت و آموزش مراقبان ، پرستاران و اعضای خانواده ی آنان.

تمام افراد مبتلا به اختلالات یادگیری باید به خدمات عمومی دست رسی داشته باشند و برای رسیدن به این هدف ، باید از همه ی آحاد مردم بهره جست. شخصی که هم دارای اختلالات یادگیری و هم دارای بیماری روانی است ، نه تنها به این خدمات دست رسی داشته باشد ، بلکه باید همانند افراد دیگر با او رفتار شود. اما گزارش ها حاکی از نارضایتی این عزیزان است. تعدادی از عوامل نارضایتی آن ها عبارت اند از :

- کمبود مهارت متخصصان بهداشت روانی برای ارزیابی و حمایت افراد مبتلا به اختلالات یادگیری ؛
- درک ناکافی از تأثیر بیماران روانی روی افراد مبتلا به اختلالات یادگیری ؛
- عوامل ناخوشایند محیطی.

در هر حال از بعد عملی ، خدمات عمومی و خدمات تخصصی بهداشت روانی می تواند برای این گروه از افراد مثمرثمر واقع شود. با چشم اندازی به آینده ی خدمات پزشکی برای افرادی که تشخیص دوگانه در مورد آن ها انجام پذیرفته است، می توان پیشنهادات زیر را ارائه کرد:

- بسط دانش پایه در مورد تجربه ها و اتفاقات زندگی افرادی که هم دچار بیماری های روانی و هم اختلالات یادگیری بوده اند. این عمل براساس گزارش اتفاقاتی که طی دوران ارائه ی خدمات به این گروه از افراد رخ داده اند، می تواند استوار باشد.
- تعیین مواردی که متخصص هنگام ارائه ی خدمات روانی ، بر سر دوراهی قرار می گیرد.
- تدوین و آزمایش الگوهای نظری در مورد عوامل ایجاد کننده ی بیماری روانی در افراد مبتلا به اختلالات یادگیری.
- تحقیق و بررسی در مورد تأثیر استفاده از مداخله گر های دارویی ، رفتاری ، شناختی و سایر مداخله گرها، به صورت مشترک در درمان بیماران.
- ارزیابی مداخله گرهای طولانی مدت در شرایط خاص و هم چنین ، عملکرد چند متخصص به طور هم زمان.
- ارائه گزارش هایی از پرستاران و مراقبین بیمار که خود می تواند روشنگر تنوع و پیچیدگی خدمات باشد. هم چنین ضروری است ، برای انجام بهتر تمرین های این گروه از بیماران، بر آموزش های لازم ، تأکید بیشتری کرد. پی نوشت :

۱. Reiss screen

۲. (Psychology Instrument for Mental Retarded Adult)

منبع:

Learning disability and mental heath. Journal of learning disabilities: Vol. ۸ (۱) ۵ - ۱۱ ; ۲۰۰۴.

منبع: برگرفته از مجله مشاور مدرسه شماره ی ۸

## اختلال اضطرابی چیست؟

نویسنده:سوزان. ام. لارک

مترجم: سعیده مسجدی

طبیعی است که هر فردی در زندگی خود، دچار اضطراب شود. این اضطراب، ممکن است ترس از امتحان ریاضی فردا یا یک موقعیت خطرناک باشد. ولیکن «اختلالات اضطرابی» زمانی رخ می دهند که سطح اضطراب با موقعیت ایجاد شده، نامتناسب شود و فعالیت های عادی روزانه را مختل کند.

بیماری های اضطراب، شایع ترین گروه از اختلالات روانی در امریکا هستند. به طور تخمینی ۲۷ میلیون امریکایی (تقریبا ۵ درصد از کل جمعیت امریکا) در طول زندگی خود، دست کم به یک اختلال اضطرابی مبتلا خواهند شد.

اغلب اوقات، ابتلا به عامل ترس، یکی از ویژگی های اختلالات اضطرابی است. به گفته ی دکتر استیو دجر، دانشیار علوم رفتاری و روان پزشکی دانشگاه واشنگتن در مرکز پزشکی هاربرویو: «این اختلالات یا به صورت ضعف بروز می کنند و یا با واکنش های بسیار شدیدی همراه هستند».

اگر چه این اختلالات، درمان پذیرند، اکثر بیماران به مراقبت های مناسب دست نمی یابند. بیشتر اوقات، افراد مبتلا به این اختلالات، سعی می کنند تا از علائم فیزیکی آن مانند ضربان سریع قلب، تنگی نفس، یا حالت تهوع، رهایی یابند و ممکن است از علل روانی این علائم، آگاه نباشند و یا نمی خواهند این علل را بپذیرند.

دکتر دجر می گوید: «مردم، نگران اند که اگر ترس یا اضطراب شدید خود را به زبان آورند، به آنها برچسب «دیوانه» زده شود. اما شواهدی وجود دارد مبنی بر این که این علائم، نتیجه ی عدم وجود مکانیزم های مسئول سلامتی در بدن است و نگرانی در مورد این علائم، اثرات آنها را تشدید می کند».

اختلالات اضطرابی انواع متفاوتی دارد که متداول ترین آنها به شرح زیر است:

اختلالات اضطرابی فراگیر(GAD)

این اختلال، نوعی نگرانی اغراق آمیز، بدون علت آشکار است که می تواند فرد را ضعیف سازد؛ اما به حدی نیست که مانع فعالیت های فرد شود. اغلب به نظر می رسد که افراد مبتلا به GAD نمی توانند استراحت کنند و یا بخوانند و ممکن است دچار سرگیجه، تنگی نفس، حالت تهوع، استفراغ، رعشه، کشش ماهیچه و سردرد بشوند.

اختلال وحشت زدگی (PD)

این اختلال، احساس ترس ناگهانی و غیر منتظره ای را در افراد به وجود می آورد. فرد مبتلا به PD، زمانی احساس آرامش می کند که از موقعیت هایی که برای او ایجاد ترس می کند، دوری ورزد. علائم بروز PD، عبارت است از: ضربان تند، دردهای سینه، تنگی نفس، سرگیجه، حالت تهوع، احساس کرختی، رعشه و ترس از دست دادن کنترل یا ترس مرگ. افسردگی یا اعتیاد به مشروبات الکلی، اغلب به همراه PD هستند. شاید بهترین روش پی بردن به اختلال وحشت زدگی، مطالعه و درک اختلالات اضطرابی است.

آگورافوبیا (ترس مرضی از مکان های باز)

این اختلال، ضعیف ترین نوع اختلال اضطرابی است و زمانی بروز می کند که حمله های وحشت زدگی(PD) مانع فعالیت های عادی فرد شود. چنین افرادی، از موقعیت هایی که ایجاد ترس می کند (مکان های شلوغ، مغازه ها، پل ها و وسائط نقلیه ی عمومی)، دوری می گزینند و خود را بسیار محدود و در خانه، حبس می کنند.

جمع هراسی (SP)

ترس شدید از تحقیر در مکان های اجتماعی را جمع هراسی می گویند که ممکن است افراد مبتلا را از شرکت در میهمانی ها، صحبت در جمع، غذا خوردن در رستوران ها یا حتی امضای چکی در جمع، باز دارد. برخلاف افراد خجالتی، افراد مبتلا به SP، از این که با دیگران باشند، احساس راحتی می کنند، با وجود این، فعالیت های خاصی مانند قدم زدن در راهروی کلیسا، اضطراب را در آنها تشدید می کند. SP، روابط و کارها را مختل می کند؛ چون افراد مبتلا از انجام دادن فعالیت های خاصی رویگردان هستند.

اختلالات وسواس پنداری (OCD)

کارهایی همچون شستن دست ها، وارسی مکرر بعضی از امور (وسواس عملی)، افکار ناخوشایند و مداومی مانند ترس از ارتکاب به اعمال خشونت آمیز، ترس از انجام دادن اعمال جنسی نفرت انگیز برای شخص، یا ترس از افکار متناقض با اعتقادات مذهبی شخصی (وسواس فکری)، از ویژگی های این بیماری است. باید دانست که فعالیت های اجباری، هر روز یک ساعت و حتی بیشتر از یک ساعت، وقت ما را تلف می کنند و زندگی روزانه مان را مختل می سازند.

اختلالات تنشی پس از آسیب (PTSD)

این اختلال می تواند نتیجه ی یک حادثه ی ترسناک باشد و باعث می شود تا افراد مبتلا، از افکار و خاطرات خود، وحشت داشته باشند. برگزاری مراسم های یادبود سالانه، برای این افراد، مشکل ساز است. اتفاقات روزمره می تواند موجب تخیلات یا تصورات ناخوانده ای شود. ممکن است افراد مبتلا، خیلی زود خشمگین شوند و یا پرخاشگری کنند. افسردگی، بدرفتاری های ذاتی یا نگرانی ها، ممکن است به همراه PTSD باشند.

چه می توان کرد؟

اگر احساس می کنید که ترس و اضطراب بر زندگی شما حاکم است و نشانه های آن، زندگی روزانه و روابط شما را تحت تأثیر قرار می دهد، می توانید راه های جلوگیری از آن را بیابید. لازم نیست که با ترس زندگی کنید.

اختلالات اضطرابی معمولاً به کمک ترکیبی از داروها و رفتار درمانی ها، معالجه می شوند. معمولا این درمان برای هر بیماری متفاوت است و به شدت علائم و سطح عملکرد آن، بستگی دارد. داروهای متداول برای اختلالات اضطرابی، بازدارنده های انتخابی باز جذب سروتونین (مانند پروزاک)، ضد افسردگی های تری سیکلیک، بنزودیازپینز یا بازدارنده های اکسیداز مونوآمین است.

اگر فکر می کنید، به یکی از اختلالات اضطرابی مبتلا هستید، خودتان در مورد علائم فیزیکی و موقعیت های ایجاد کننده ی این علائم، با پزشک صحبت کنید. پزشک می تواند درمان بهتری را در اختیار شما قرار دهد و یا شما را نزد متخصصی بفرستد که آن متخصص، بتواند به شما راهنمایی هایی بدهد که چگونه برای همیشه از بیماری تان رهایی یابید.

منبع:

Whar is Anxiety Disorder", Susan M.Lark, Celestial The Menopause Self Help Book, Art," .Berkeley

برگرفته از نشریه ی حدیث زندگی ش ۱۸

اختلال اضطرابی چیست؟

نویسنده:سوزان. ام. لارک

مترجم: سعیده مسجدی طبیعی است که هر فردی در زندگی خود، دچار اضطراب شود. این اضطراب، ممکن است ترس از امتحان ریاضی فردا یا یک موقعیت خطرناک باشد. ولیکن «اختلالات اضطرابی» زمانی رخ می دهند که سطح اضطراب با موقعیت ایجاد شده، نامتناسب شود و فعالیت های عادی روزانه را مختل کند.

بیماری های اضطراب، شایع ترین گروه از اختلالات روانی در امریکا هستند. به طور تخمینی ۲۷ میلیون امریکایی (تقریبا ۵ درصد از کل جمعیت امریکا) در طول زندگی خود، دست کم به یک اختلال اضطرابی مبتلا خواهند شد.

اغلب اوقات، ابتلا به عامل ترس، یکی از ویژگی های اختلالات اضطرابی است. به گفته ی دکتر استیو دجر، دانشیار علوم رفتاری و روان پزشکی دانشگاه واشنگتن در مرکز پزشکی هاربرویو: «این اختلالات یا به صورت ضعف بروز می کنند و یا با واکنش های بسیار شدیدی همراه هستند».

اگر چه این اختلالات، درمان پذیرند، اکثر بیماران به مراقبت های مناسب دست نمی یابند. بیشتر اوقات، افراد مبتلا به این

اختلالات، سعی می کنند تا از علائم فیزیکی آن مانند ضربان سریع قلب، تنگی نفس، یا حالت تهوع، رهایی یابند و ممکن است از علل روانی این علائم، آگاه نباشند و یا نمی خواهند این علل را بپذیرند.

دکتر دجر می گوید: «مردم، نگران اند که اگر ترس یا اضطراب شدید خود را به زبان آورند، به آنها برچسب «دیوانه» زده شود. اما شواهدی وجود دارد مبنی بر این که این علائم، نتیجه ی عدم وجود مکانیزم های مسئول سلامتی در بدن است و نگرانی در مورد این علائم، اثرات آنها را تشدید می کند».

اختلالات اضطرابی انواع متفاوتی دارد که متداول ترین آنها به شرح زیر است: اختلالات اضطرابی فراگیر(GAD)

این اختلال، نوعی نگرانی اغراق آمیز، بدون علت آشکار است که می تواند فرد را ضعیف سازد؛ اما به حدی نیست که مانع فعالیت های فرد شود. اغلب به نظر می رسد که افراد مبتلا به GAD نمی توانند استراحت کنند و یا بخوانند و ممکن است دچار سرگیجه، تنگی نفس، حالت تهوع، استفراغ، رعشه، کشش ماهیچه و سردرد بشوند. اختلال وحشت زدگی (PD)

این اختلال، احساس ترس ناگهانی و غیر منتظره ای را در افراد به وجود می آورد. فرد مبتلا به PD، زمانی احساس آرامش می کند که از موقعیت هایی که برای او ایجاد ترس می کند، دوری ورزد. علائم بروز PD، عبارت است از: ضربان تند، دردهای سینه، تنگی نفس، سرگیجه، حالت تهوع، احساس کرختی، رعشه و ترس از دست دادن کنترل یا ترس مرگ. افسردگی یا اعتیاد به مشروبات الکلی، اغلب به همراه PD هستند. شاید بهترین روش پی بردن به اختلال وحشت زدگی، مطالعه و درک اختلالات اضطرابی است. آگورافوبیا (ترس مرضی از مکان های باز)

این اختلال، ضعیف ترین نوع اختلال اضطرابی است و زمانی بروز می کند که حمله های وحشت زدگی(PD) مانع فعالیت های عادی فرد شود. چنین افرادی، از موقعیت هایی که ایجاد ترس می کند (مکان های شلوغ، مغازه ها، پل ها و وسائط نقلیه ی عمومی)، دوری می گزینند و خود را بسیار محدود و در خانه، حبس می کنند. جمع هراسی (SP)

ترس شدید از تحقیر در مکان های اجتماعی را جمع هراسی می گویند که ممکن است افراد مبتلا را از شرکت در میهمانی ها، صحبت در جمع، غذا خوردن در رستوران ها یا حتی امضای چکی در جمع، باز دارد. برخلاف افراد خجالتی، افراد مبتلا به SP، از این که با دیگران باشند، احساس راحتی می کنند، با وجود این، فعالیت های خاصی مانند قدم زدن در راهروی کلیسا، اضطراب را در آنها تشدید می کند. SP، روابط و کارها را مختل می کند؛ چون افراد مبتلا از انجام دادن فعالیت های خاصی رویگردان هستند.

اختلالات وسواس پنداری (OCD)

کارهایی همچون شستن دست ها، وارسی مکرر بعضی از امور (وسواس عملی)، افکار ناخوشایند و مداومی مانند ترس از ارتکاب به اعمال خشونت آمیز، ترس از انجام دادن اعمال جنسی نفرت انگیز برای شخص، یا ترس از افکار متناقض با اعتقادات مذهبی شخصی (وسواس فکری)، از ویژگی های این بیماری است. باید دانست که فعالیت های اجباری، هر روز یک ساعت و حتی بیشتر از یک ساعت، وقت ما را تلف می کنند و زندگی روزانه مان را مختل می سازند. اختلالات تنشی پس از آسیب (PTSD)

این اختلال می تواند نتیجه ی یک حادثه ی ترسناک باشد و باعث می شود تا افراد مبتلا، از افکار و خاطرات خود، وحشت داشته باشند. برگزاری مراسم های یادبود سالانه، برای این افراد، مشکل ساز است. اتفاقات روزمره می تواند موجب تخیلات یا تصورات ناخوانده ای شود. ممکن است افراد مبتلا، خیلی زود خشمگین شوند و یا پرخاشگری کنند. افسردگی، بدرفتاری های ذاتی یا نگرانی ها، ممکن است به همراه PTSD باشند. چه می توان کرد؟

اگر احساس می کنید که ترس و اضطراب بر زندگی شما حاکم است و نشانه های آن، زندگی روزانه و روابط شما را تحت تأثیر قرار می دهد، می توانید راه های جلوگیری از آن را بیابید. لازم نیست که با ترس زندگی کنید.

اختلالات اضطرابی معمولاً به کمک ترکیبی از داروها و رفتار درمانی ها، معالجه می شوند. معمولا این درمان برای هر بیماری متفاوت است و به شدت علائم و سطح عملکرد آن، بستگی دارد. داروهای متداول برای اختلالات اضطرابی، بازدارنده های انتخابی باز جذب سروتونین (مانند پروزاک)، ضد افسردگی های تری سیکلیک، بنزودیازپینز یا بازدارنده های اکسیداز مونوآمین است.

اگر فکر می کنید، به یکی از اختلالات اضطرابی مبتلا هستید، خودتان در مورد علائم فیزیکی و موقعیت های ایجاد کننده ی این علائم، با پزشک صحبت کنید. پزشک می تواند درمان بهتری را در اختیار شما قرار دهد و یا شما را نزد متخصصی بفرستد که آن متخصص، بتواند به شما راهنمایی هایی بدهد که چگونه برای همیشه از بیماری تان رهایی یابید.

منبع:

Whar is Anxiety Disorder", Susan M.Lark, Celestial The Menopause Self Help Book, Art,"
.Berkeley

برگرفته از نشریه ی حدیث زندگی ش ۱۸

## اضطراب و اثرات مخرب آن بر تن و روان

نویسنده:فاطمه عسگری

ذهن و روان ما انسان ها همواره گوش به زنگ علائم خطر است که پیرامون ما وجود دارند و از وقوع رخدادهای ناخوشایند یا آسیب زننده، به ما آگاهی می دهند. فکر تمام انسان های طبیعی، مجهز به یک مکانیسم (ساز و کار) «دور اندیشی» و «پرهیز» است که تا جای ممکن، ما را از گزند عوامل گوناگون، در امان می دارد.

در روند یک حادثه ی ناخوشایند، نخستین رویداد، عبارت است از «احساس خطر» که موجب تپش قلب، افزایش فشار خون، انقباض عروق پوستی (به صورت رنگ پریدگی صورت)، تندتر شدن سرعت تنفس و انقباض عضلات اندام ها می شود که در مجموع، بدن را برای مرحله ی دوم یعنی «گریز» یا «ستیز»، آماده می سازد.

بنا بر این در می یابیم که مکانیسم های احساس خطر که نوعی «هراس» را در آدمی برمی انگیزند، برای بقا و دوام هستی وی ضروری اند. در حقیقت، این مکانیسم ها در تمام جانوران وجود دارند؛ ولی: چرا اضطراب و نگرانی، مختص نوع بشر است؟

اضطراب، عبارت است از ترس از یک عامل ناشناخته و نامعلوم که موجب پریشانی فکر و گاه، بروز علائم احساس خطر، از جمله تپش قلب و رنگ پریدگی نیز می شود. بنا بر این در فرایند اضطراب، برخلاف «ترس طبیعی و واقعی» یک عامل حقیقی ترس آور یا خطرناک یا آسیب زننده وجود ندارد؛ بلکه فقط به طور خودکار، ذهن آدمی، دچار احساس خطر می شود. نگرانی را می توان یک حالت فرض به شمار آورد که پیش درآمد اضطراب است.

در این جا داستانی فیلسوفانه از ادبیات غرب را ذکر می کنیم که به گونه ای زیبا، اضطراب و نگرانی بی مورد آدمی را توصیف می کند:

رهگذری به شخصی که در زیر درخت سالخورده ای آرمیده بود گفت: «نمی ترسی؟». شخص پاسخ داد: «از چه؟». رهگذر گفت: «شاید درخت بر روی تو فرو افتد!». و شخص پاسخ داد: «شاید هرگز درخت، فرو نیفتد!».

در این تمثیل، تفاوت دو اندیشه ی متضاد را که یکی در جهت نگرانی و اضطراب و دیگری در راستای آرامش و وارهیدگی است، به خوبی مشاهده می کنید.

در حقیقت، هر گاه ذهن ما بر اثر تنش های روانی (استرس ها) و حوادث ناخوشایند و ناگواری هایی که در زندگی، به دفعات برایمان رخ می دهد، از روال عادی خارج شود و حساسیت بیش از حد به رخدادهای آتی و احتمالی پیدا نماید، دچار اضطراب می شویم و کم کم به حالتی می رسیم که فکرمان فقط بر اتفاقات ناگوار یا بیماری های لاعلاج و کشنده گواهی می دهد و آرامش و امنیت در این میان، گم و فراموش می شود. هر چه بیشتر نگران شویم، بیشتر احساس های خطر و هراس به سراغمان می آید و در نتیجه، در جهت افکار مضطربانه می اندیشیم.

اضطراب طبیعی

باید بدانیم که درصدی از واکنش های بدنی در برابر اضطراب، واکنش ستیز و گریز بدنی است که نشانه ی سلامت جسمی شماست؛ چون پیامی که به مغز رسیده، این است که: «من در معرض تهدید قرار گرفته ام».

بنا بر این نباید فکر کنید که بدن، دچار واکنش منفی شده است؛ بلکه بدن در صدد حفظ بقای شماست و بهتر است این نیروی اضافی و بدون استفاده را به سوی کاری هدایت کنید. بنا بر این، درصدی از اضطراب، طبیعی است و در همه ی انسان ها به عنوان واکنش طبیعی وجود دارد و باید آن را به نحوی مثبت بپذیرید.

آثار مخرب اضطراب، بر تن و روان

الف- اثرات مخرب بر تفکر:

۱- اضطراب و نگرانی، موجب تمرکز و توقف فکر شما بر مشکلات، ناراحتی ها، بیماری ها و اتفاقات ناگوار می شود.

۲- ذهن شما را بر خویشتن متمرکز می کند.

۳- موجب می شود که فکر شما در مورد برخی چیزها بیش از حد، مشغول شود و به سایر امور، کلا بی توجه شوید.

۴- شما را بدبین می کند و همواره، رویدادها را «ناگوار» پیش بینی می کنید.

ب- اثرات مخرب بر رفتار:

۱- عملکرد شغلی و اجتماعی شما را مختل می سازد.

۲- بیش از حد، به دیگران وابسته می شوید و به آنها اعتماد و تکیه می کنید و اعتماد به نفس خود را از دست می دهید.

ج- اثرات مخرب بر احساسات:

۱- احساس گیجی، منگی و سردرگمی می کنید.

۲- احساس می کنید که توان کنترل خود را ندارید.

۳- احساس تسلیم و ناتوانی می کنید.

د- اثرات مخرب بر جسم:

۱- امکان خوابیدن راحت و آرام را از دست می دهید.

۲- احساس خستگی و کوبیدگی و ضعف جسمانی دارید.

۳- سردرد، درد قفسه ی سینه، درد پا یا دست، درد شکم و سوء هاضمه، به سراغتان می آید.

۴- تنیده و برانگیخته هستید.

یک راه بی نظیر برای پیروزی بر اضطراب

ویلیام جیمز، استاد فلسفه ی دانشگاه هاروارد می گوید: «ایمان مذهبی بی هیچ تردیدی، عالی ترین وسیله ی دفع غم و ناراحتی هاست. دین خالص، هیجان و اضطراب و ترس و نگرانی را از انسان، دور می کند و امید و شهامت و قوت قلب به او می بخشد. دین، هدفی را در راه زندگی برای ما مشخص می کند تا در گرداب های هولناک زندگی، نقطه ی امن و راحتی را برای خود مهیا کنیم.

جدیدترین علم امروزی (یعنی روان پزشکی)، تازه همان چیزهایی را تعلیم می دهد که پیامبران به مردم خود می آموختند؛ چون روان پزشکان متوجه شده اند که ایمان مذهبی، اضطراب و نگرانی و دلهره ها را که بخش عمده ی بیماری های دائمی ما را تشکیل می دهند، از بین می برد.

عده ای از مردم در زندگی خود به مرحله ای می رسند که تمام منابع قدرتشان به پایان می رسد و دیگر هیچ نقطه ی امیدی در زندگی ندارند، حال آن که در وجودشان منابع قدرت عظیمی پنهان است که هرگز مورد استفاده قرار نگرفته اند. به راستی چه طور ممکن است که ایمان به خدا و مذهب، این قدر، آرامش و استقامت به انسان عطا نماید؟

کسی که متکی به حقایق بزرگ معنوی باشد، از تغییرات و تحولات مختصر و نشیب و فرازهای دائمی و جاری حیات، دستخوش اضطراب ونگرانی و تشویش نخواهد شد. و به قول معروف، در مقابل بد روزگار، تن به قضای الهی می دهد و با آغوش باز از مشکلات، استقبال می کند».

پس چرا در زمان اضطراب و نگرانی، به سوی خدا نرویم؟ چرا به گفته ی فیلسوف آلمانی «کانت» عمل نکنیم که می گوید: «به خدا ایمان بیاورید؛ چون به این ایمان، سخت نیازمندید».

حضرت علی (علیه السلام) می فرمایند: خداوند سبحان ذکر (یاد) خود را صیقل دهنده و مایه ی روشنایی دل ها قرار داده است.(۱) و امام صادق (علیه السلام) نیز می فرمایند: «پدرم، امام باقر (علیه السلام)، هر وقت که مسأله ای او را محزون می کرد، زنان و کودکان را جمع می نمود و سپس دعا می کرد.»

قرآن کریم و روایات معصومان (علیهم السلام)، درمان تمام نگرانی ها و اضطراب ها را یاد و ذکر خدا (دعا و نیایش) معرفی می کنند و آرامش را در توجه به خدا عنوان می فرمایند.

پی نوشتها:

۱- نهج البلاغه

منابع:

۱- درمان اضطراب، همراه با آبشار آرامش، گیلیان باتلر تونی هوپ، ترجمه: کوشیار کریمی طارمی.

۲- غلبه بر اضطراب، بیژن علیپور و علی شمیسا.

۳- آیین زندگی، دیل کارنگی.

۴- دین و روان، ویلیام جیمز، ترجمه: مهدی قائمی، تهران: انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۷۲، دوم.

برگرفته از نشریه ی حدیث زندگی ش ۱۸

اضطراب و اثرات مخرب آن بر تن و روان

نویسنده:فاطمه عسگری

ذهن و روان ما انسان ها همواره گوش به زنگ علائم خطر است که پیرامون ما وجود دارند و از وقوع رخدادهای ناخوشایند یا آسیب زننده، به ما آگاهی می دهند. فکر تمام انسان های طبیعی، مجهز به یک مکانیسم (ساز و کار) «دور اندیشی» و «پرهیز» است که تا جای ممکن، ما را از گزند عوامل گوناگون، در امان می دارد.

در روند یک حادثه ی ناخوشایند، نخستین رویداد، عبارت است از «احساس خطر» که موجب تپش قلب، افزایش فشار خون، انقباض عروق پوستی (به صورت رنگ پریدگی صورت)، تندتر شدن سرعت تنفس و انقباض عضلات اندام ها می شود که در مجموع، بدن را برای مرحله ی دوم یعنی «گریز» یا «ستیز»، آماده می سازد.

بنا بر این در می یابیم که مکانیسم های احساس خطر که نوعی «هراس» را در آدمی برمی انگیزند، برای بقا و دوام هستی وی ضروری اند. در حقیقت، این مکانیسم ها در تمام جانوران وجود دارند؛ ولی: چرا اضطراب و نگرانی، مختص نوع بشر است؟

اضطراب، عبارت است از ترس از یک عامل ناشناخته و نامعلوم که موجب پریشانی فکر و گاه، بروز علائم احساس خطر، از جمله تپش قلب و رنگ پریدگی نیز می شود. بنا بر این در فرایند اضطراب، برخلاف «ترس طبیعی و واقعی» یک عامل حقیقی ترس آور یا خطرناك یا آسیب زننده وجود ندارد؛ بلکه فقط به طور خودکار، ذهن آدمی، دچار احساس خطر می شود. نگرانی را می توان یک حالت فرض به شمار آورد که پیش درآمد اضطراب است.

در این جا داستانی فیلسوفانه از ادبیات غرب را ذکر می کنیم که به گونه ای زیبا، اضطراب و نگرانی بی مورد آدمی را توصیف می کند:

رهگذری به شخصی که در زیر درخت سالخورده ای آرمیده بود گفت: «نمی ترسی؟». شخص پاسخ داد: «از چه؟». رهگذر گفت: «شاید درخت بر روی تو فرو افتد!». و شخص پاسخ داد: «شاید هرگز درخت، فرو نیفتد!».

در این تمثیل، تفاوت دو اندیشه ی متضاد را که یکی در جهت نگرانی و اضطراب و دیگری در راستای آرامش و وارهیدگی است، به خوبی مشاهده می کنید.

در حقیقت، هر گاه ذهن ما بر اثر تنش های روانی (استرس ها) و حوادث ناخوشایند و ناگواری هایی که در زندگی، به دفعات برایمان رخ می دهد، از روال عادی خارج شود و حساسیت بیش از حد به رخدادهای آتی و احتمالی پیدا نماید، دچار اضطراب می شویم و کم کم به حالتی می رسیم که فکرمان فقط بر اتفاقات ناگوار یا بیماری های لاعلاج و کشنده گواهی می دهد و آرامش و امنیت در این میان، گم و فراموش می شود. هر چه بیشتر نگران شویم، بیشتر احساس های خطر و هراس به سراغمان می آید و در نتیجه، در جهت افکار مضطربانه می اندیشیم. اضطراب طبیعی

باید بدانیم که درصدی از واکنش های بدنی در برابر اضطراب، واکنش ستیز و گریز بدنی است که نشانه ی سلامت جسمی شماست؛ چون پیامی که به مغز رسیده، این است که: «من در معرض تهدید قرار گرفته ام».

بنا بر این نباید فکر کنید که بدن، دچار واکنش منفی شده است؛ بلکه بدن در صدد حفظ بقای شماست و بهتر است این نیروی اضافی و بدون استفاده را به سوی کاری هدایت کنید. بنا بر این، درصدی از اضطراب، طبیعی است و در همه ی انسان ها به عنوان واکنش طبیعی وجود دارد و باید آن را به نحوی مثبت بپذیرید. آثار مخرب اضطراب، بر تن و روان

الف- اثرات مخرب بر تفکر:

۱- اضطراب و نگرانی، موجب تمرکز و توقف فکر شما بر مشکلات، ناراحتی ها، بیماری ها و اتفاقات ناگوار می شود.

۲- ذهن شما را بر خویشتن متمرکز می کند.

۳- موجب می شود که فکر شما در مورد برخی چیزها بیش از حد، مشغول شود و به سایر امور، کلا بی توجه شوید.

۴- شما را بدبین می کند و همواره، رویدادها را «ناگوار» پیش بینی می کنید.

ب- اثرات مخرب بر رفتار:

۱- عملکرد شغلی و اجتماعی شما را مختل می سازد.

۲- بیش از حد، به دیگران وابسته می شوید و به آنها اعتماد و تکیه می کنید و اعتماد به نفس خود را از دست می دهید.

ج- اثرات مخرب بر احساسات:

۱- احساس گیجی، منگی و سردرگمی می کنید.

۲- احساس می کنید که توان کنترل خود را ندارید.

۳- احساس تسلیم و ناتوانی می کنید.

د- اثرات مخرب بر جسم:

۱- امکان خوابیدن راحت و آرام را از دست می دهید.

۲- احساس خستگی و کوبیدگی و ضعف جسمانی دارید.

۳- سردرد، درد قفسه ی سینه، درد پا یا دست، درد شکم و سوء هاضمه، به سراغتان می آید.

۴- تنیده و برانگیخته هستید. یک راه بی نظیر برای پیروزی بر اضطراب

ویلیام جیمز، استاد فلسفه ی دانشگاه هاروارد می گوید: «ایمان مذهبی بی هیچ تردیدی، عالی ترین وسیله ی دفع غم و ناراحتی هاست. دین خالص، هیجان و اضطراب و ترس و نگرانی را از انسان، دور می کند و امید و شهامت و قوت قلب به او می بخشد. دین، هدفی را در راه زندگی برای ما مشخص می کند تا در گرداب های هولناك زندگی، نقطه ی امن و راحتی را برای خود مهیا کنیم.

جدیدترین علم امروزی (یعنی روان پزشکی)، تازه همان چیزهایی را تعلیم می دهد که پیامبران به مردم خود می آموختند؛ چون روان پزشکان متوجه شده اند که ایمان مذهبی، اضطراب و نگرانی و دلهره ها را که بخش عمده ی بیماری های دائمی ما را تشکیل می دهند، از بین می برد.

عده ای از مردم در زندگی خود به مرحله ای می رسند که تمام منابع قدرتشان به پایان می رسد و دیگر هیچ نقطه ی امیدی در زندگی ندارند، حال آن که در وجودشان منابع قدرت عظیمی پنهان است که هرگز مورد استفاده قرار نگرفته اند. به راستی چه طور ممکن است که ایمان به خدا و مذهب، این قدر، آرامش و استقامت به انسان عطا نماید؟

کسی که متکی به حقایق بزرگ معنوی باشد، از تغییرات و تحولات مختصر و نشیب و فرازهای دائمی و جاری حیات، دستخوش اضطراب ونگرانی و تشویش نخواهد شد. و به قول معروف، در مقابل بد روزگار، تن به قضای الهی می دهد و با آغوش باز از مشکلات، استقبال می کند».

پس چرا در زمان اضطراب و نگرانی، به سوی خدا نرویم؟ چرا به گفته ی فیلسوف آلمانی «کانت» عمل نکنیم که می گوید: «به خدا ایمان بیاورید؛ چون به این ایمان، سخت نیازمندید».

حضرت علی (علیه السلام) می فرمایند: خداوند سبحان ذکر (یاد) خود را صیقل دهنده و مایه ی روشنایی دل ها قرار داده است.(۱) و امام صادق (علیه السلام) نیز می فرمایند: «پدرم، امام باقر (علیه السلام)، هر وقت که مسأله ای او را محزون می کرد، زنان و کودکان را جمع می نمود و سپس دعا می کرد.»

قرآن کریم و روایات معصومان (علیهم السلام)، درمان تمام نگرانی ها و اضطراب ها را یاد و ذکر خدا (دعا و نیایش) معرفی می کنند و آرامش را در توجه به خدا عنوان می فرمایند. پی نوشتها:

۱- نهج البلاغه

منابع:

۱- درمان اضطراب، همراه با آبشار آرامش، گیلیان باتلر تونی هوپ، ترجمه: کوشیار کریمی طارمی.

۲- غلبه بر اضطراب، بیژن علیپور و علی شمیسا.

۳- آیین زندگی، دیل کارنگی.

۴- دین و روان، ویلیام جیمز، ترجمه: مهدی قائمی، تهران: انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۷۲، دوم.

برگرفته از نشریه ی حدیث زندگی ش ۱۸

## افسردگی، ریشه ها و چاره ها

نویسنده: جواد محدثی

وقتی گل و گیاه افسرده می شود، یعنی رنگ و بو و طراوت و شادابی خود را از دست می دهد، دیگر ثمر نمی دهد، و پیوسته رو به زردی و سستی می رود تا خشک و نابود شود.

وقتی هم انسانی افسرده می شود، یعنی نشاط زندگی، انگیزه ی تلاش، امید به آینده، بالندگی و رشد فکری و اجتماعی را از دست می دهد، روز به روز منزوی تر می شود. به همین بدبین می گردد، از حضور در مجامع و محافل و میهمانی ها و مراسم طفره می رود، دستش به سوی هیچ تلاشی دراز نمی شود، خود را موجودی بی خاصیت و زندگی را تلاشی عبث می شمرد و در نهایت، دچار نوعی «مرگ تدریجی» می گردد.

باور کنیم که «افسردگی»، یک عارضه ی نامطلوب و ضعف روح و روان و فاصله گرفتن از فطرت سالم است، هیچ افتخار و امتیاز نیست، پس «پز دادن» هم ندارد و نشانه ی کلاس داشتن نیست!

آنچه گل و گیاه را افسرده و پژمرده می سازد، یا نرسیدن آب و نور و حرارت کافی است، یا نامناسب بودن خاک و محیط و بستر رشد و رویش است، و یا همجواری با علف های هرزه و آفت های مانع رشد.

آنچه هم انسان را افسرده می کند، یا خشک شدن چشمه ی عقل و خرد، یا جمود کانون عواطف، یا فاصله گرفتن از معرفت ها و شناخت های احیا گر جان و دل، یا نداشتن توکل و امید، و یا همنشینی با انسان های افسرده و دل مرده و فاقد انگیزه است.

آن «روحیه»، پیامد این «ریشه» است و آن ویژگی ها محصول این حالات و عوارض فکری، روحی و رفتاری است.

ریشه ها

الف. همدمی با افسردگان

انسان، موجودی اثرپذیر است. همان گونه که انس و الفت و همنشینی با افراد شجاع و ترسو، بخشنده و بخیل، امیدوار و مأیوس، زرنگ و تنبل، در شجاعت و ترس و بخشندگی و بخل و امید و یأس و زرنگی و تنبلی او اثر می گذارد، همدمی با افسرده حالان هم، پژمرده حال و افسرده اش می سازد. «افسرده دل، افسرده کند انجمنی را».

چرا در دوره ی جنگ و حالت جنگی، سرباز فراری از میدان را «محاکمه ی صحرایی» می کنند و تنبیه و گاهی اعدام می کنند؟ چون فرار یک نفر از جنگ، گاهی روحیه ی یک سپاه را خراب می کند و آنان را هم دچار ترس و از دست دادن روحیه ی مقاومت می سازد. کسانی هم که با افراد بی روحیه و افسرده، مأنوس و رفیق باشند و حشر و نشر داشته باشند، همان روحیات را پیدا می کنند.

تا نیاید غم و نکاهد عمر

روی غمگین و روی مرده مبین

تا نگردد دل تو افسرده

چهره ی مردم فسرده مبین.

ب. بی کاری

کسی که وقتش پر است و کار و مشغله دارد، حس «مفید بودن» دارد؛ اما آن که کاری و اشتغالی ندارد، چه بازنشسته ی بی کار باشد، چه جوانی که در پی کار و شغل می گردد و نمی یابد، چه حتی خانه داری که وقت خالی او، عامل افکار و توهمات و خیالاتی می شود که به افسردگی می انجامد، چنین کسی احساس می کند که وجودش بی ثمر و بی خاصیت است و عمرش به بطالت می گذرد و زندگی کردنش بیهوده است و ... نتیجه؟ احساس افسردگی!

کسی که با احساس سرخوردگی از زندگی، چنین می گوید:

ما که بودیم؟ رود پر جوشی

پی دریا به جستجو رفته

لیک در کام ریگ زاری خشک

نیمه راه، ناگهان فرو رفته.

ناچار این احساس و نگاه به زندگی، افسرده اش می سازد و انگیزه و امید را از وی می گیرد.

ج . فقدان امید

کسی که امید و عشق به زندگی نداشته باشد و برای این سؤال که «برای چه زنده هستم و چرا زندگی می کنم؟» پاسخی روشن و قانع کننده نداشته یا نیافته باشد، دچار افسردگی روحی خواهد شد.

بعضی ها از طریق خواندن آثار برخی نویسندگان پوچ گرا، به پوچی می رسند و زندگی را بی معنا و بی تفسیر می شناسند و مثلا می گویند:

هیچ نه انگیزه ای، که هیچم، پوچم

هیچ نه اندیشه ای، که سنگم، چوبم

هم سفر قصه های تلخ غریبم

رهگذر کوچه های تنگ غروبم.

اگر اینان دچار افسردگی نشوند، جای شگفتی است! نومیدی، کشنده ترین سم برای یک انسان است. به تعبیر حضرت علی (ع): «نومیدی، صاحبش را می کشد». (۱) نیز این کلام حکمت آمیز از آن پیشوا: «تلخی ها و گزینش های نابودی، از آن کسی است که ناکام و ناامید باشد». (۲)

د. بی اعتقادی به معاد

کسی که زندگی خود را در میان دو نیستی ببیند و پندارد که «نبوده است» و «نیست خواهد شد»، و مرگ را پایان خط بداند و آن سوی دیوار مرگ، به حقیقتی باور نداشته باشد، از تحلیل درست زندگی ناتوان خواهد شد و چون هر لحظه از عمرش را گامی به سوی آن «عدم» می بیند، رفته رفته، نشاط زندگی را از دست خواهد داد، مثل شمعی که رو به خاموشی است و برفی که در حال آب شدن و چشمه ای که در حال خشک شدن است.

این تصور که: «من دارم تمام می شوم و نیست می گردم»، او را پیش از مرگ، می کشد و مرگ او همان «افسردگی» است.

هـ. ضربه های روحی

حوادث، مصیبت ها، فوت عزیزان و مرگ دوستان، شکست در عشق و درس و شغل و زندگی، احساس بی پناهی و نداشتن هم زبان، همدم، همفکر، همراه، تکیه گاه، غمخوار، دوست و ... ضربه های روحی ای است که گاهی نشاط و امید زیستن را از افراد می گیرد.

اگر حادثه دیدگان، به درک فلسفه ی بلایا نرسیده باشند و از فراز و نشیب های زندگی، تحلیل منطقی و قابل قبولی نداشته باشند، در مقابل این ضربه ها از پا در می آیند و مقاومت خود را از دست می دهند.

و. کمبود محبت

بعضی ها دچار کمبود محبت می شوند، احساس می کنند که جایی در دل افراد ندارند و در خانواده و نزد فامیل و دوستان، از موقعیت مناسب برخوردار نیستند. این نیز ضربه ی روحی دیگری است. شاید هم رفتار نسنجیده ی دیگران با فرد، عامل پیدایش این حس شده باشد.

ز. غصه های بی جا

بعضی هم دچار اندوه و غصه برای چیزهایی اند که یا ارزش غصه خوردن ندارد، یا درباره ی آنها کاری از دست انسان بر نمی آید و اندوه و غصه، راهگشا نیست. این خود خوری ها و حسرت ها و اندوه ها توان سوز است. به فرموده ی علی (ع): «اندوه، روح و جان را در هم می فشرد و طومار انبساط و نشاط را در هم می پیچد». (۳)

و در سخن دیگر فرموده است:

«غصه، بدن را ذوب می کند». (۴)

اینها و نمونه هایی از این دست را می توان ریشه های بروز افسردگی دانست. اما درمان:

چاره ها

اگر گفته اند: «شناخت درد، نیمی از درمان است»، درست است. و اگر بگوییم: شناخت ریشه ها نیمی از چاره هاست نیز گزاف نگفته ایم. هر چند با شناختی که از «ریشه ها» به دست آمد، خود به خود، راه حل و درمان ها به صورت مشخص، مفید است. از این رو می توان بخشی از درمان های افسردگی را به صورت زیر برشمرد:

۱. همنشینی و دوستی با انسان های با ایمان، با نشاط، امیدوار و انگیزه.

۲. تقویت شناخت خود از «فلسفه ی حیات» و تحلیل درست از زندگی.

۳. توکل داشتن بر خدا و او را تکیه گاه خود در مشکلات و رنج ها قرار دادن.

۴. قرار دادن «معاد» در چشم انداز زندگی و باز کرد حسابی برای مرحله ی پس از مرگ و تقویت این اعتقاد که میوه ی باغ زندگی را در نشأه ی آخرت باید چید و منزلگاه اصلی «سرای جاوید» است و هر نفس و هر گام، ما را به آن «هدف»، نزدیک تر می سازد.

۵. بهره گیری از دعا، توسل، نیایش و تقویت رابطه ی معنوی با خدا و عبادت کردن و حضور بیشتر در مسجدها و محافل دینی و مجالس با حال اخلاقی و مذهبی.

۶. خدا را راهگشا در نهایت همه ی بن بست ها دیدن، یعنی اصلا به «بن بست» عقیده نداشتن و خدا را همدم و یاور و پشتیبان و سامان دهنده ی امور دیدن. در دعای مکارم الاخلاق، از حضرت سجاد (ع) چنین می خوانیم:

«خداوندا! اگر محزون شدم، تو تکیه گاه منی و اگر محروم گردم، تو امداد منی؛ اگر دچار حادثه ای شوم، تو پناه منی؛ آنچه را از دست دهم تو جایگزین می سازی و آنچه خراب و تباه شود، تو اصلاح و بازسازی اش می کنی و هر چه را نپسندی تغییر می دهی...» (۵)

۷. آفت ها، مصیبت ها و حوادث را، «آزمایش الهی» دانستن و آنها را موجب برخورداری از پاداش خدا دیدن و بر آنها «صبر» کردن و صبوری را یک فضیلت بزرگ شمردن.

۸. نسبت به آنچه قدرت تغییرش را نداریم، تسلیم بودن و رضایت داشتن، و نسبت به آنچه قدرت تغییرش را داریم، شجاعت اقدام داشتن، و فرق میان این دو مورد را باز شناختن.

۹. پرهیز از غصه و اندوه خوردن بر امور ناچیز و بی ارزش، بویژه آن جا که غصه و غم، هیچ مشکلی را حل نمی کند. خود را آماده ی ساختن برای آن که ناملایمات زندگی را در خود حل کنیم و در مصاف با مشکلات، از پا در نیاییم و شاکر باشیم که

وضع، بدتر از این نیست.

روزی اگر غمی رسدت، تنگ دل مباش

رو، شکر کن مباد از بد، بتر شود

ای دل! صبور باش و مخور غم که عاقبت

این شام، صبح گردد و این شب، سحر شود.

۱۰. شکست ها را نردبان ترقی و پیروزی ساختن و با الهام و درس گرفتن از ناکامی ها و شناخت رمز و راز یک شکست، آن را به عاملی برای رشد، تبدیل ساختن.

۱۱. داشتن دفتری برای ثبت و ضبط موفقیت ها، کامیابی ها، و نقاط مثبت و امیدبخش در زندگی.

۱۲. داشتن آلبومی و دفتری برای نوشتن و نگه داشتن عکس ها، تابلوها، خط نوشته ها، اشعار و سخنان امید بخش و انگیزه آفرین و تداعی کننده ی نقاط قوت و نشاط در زندگی.

۱۳. رفتن به مسافرت، ورزش و تفریحات سالم، شرکت در برنامه های جمعی، دید و بازدیدهای دوستانه یا خانوادگی.

۱۴. نظم دادن به زندگی و سلیقه دادن به اتاق و محل کار و لوازم منزل و وسایل مورد استفاده.

۱۵. پرهیز از بی کاری، به هر نحوی خود را به کار مشغول ساختن، نوشتن، تعلیم، جلسه گذاشتن، تربیت نیرو، کارهای دستی، مشغولیات ذهنی، مطالعه ی کتاب های مفید و قصه های نشاط آور و امیدبخش.

۱۶. مطالعه ی قرآن و مواعظ و حکمت ها؛ چرا که به فرموده ی حضرت رسول (ص): «روشنی این دل ها، یاد خدا و تلاوت قرآن است». (۶) در سخنان حضرت علی (ع) نیز آمده است: «دلت را با موعظه، زنده بساز». (۷) اینها نشان می دهد که حیات و نشاط دل و جان، در سایه ی معنویات و پند و حکمت و تلاوت و عبادت خداست.

۱۷. نگاه مثبت به زندگی داشتن و پرهیز از هر چه که تیره نمایی می کند و جهان و زندگی را از چشم ما می اندازد و پوچی را القا می کند.

مجموعه ی این نکته ها و دل را آکنده از «امید» ساختن و بهره گیری از «دعا» و حضور بیشتر در «جمع» و بر لطف الهی «توکل» داشتن و «سعادت اخروی» را در چشم انداز خود قرار دادن و با کار و تلاش، خود را به موجودی «مثمر ثمر» و «مفید برای جامعه» تبدیل کردن، می توان از افسردگی رست و با نشاط و شادابی زیست و از زندگی لذت برد.

پی نوشت :

۱. غرر الحکم، ج ۷، ص ۴۳۱.

۲. همان جا.

۳. همان، ج ۲، ص ۱۱۴.

۴. همان، ج ۱، ص ۲۶۰.

۵. صحیفه ی سجادیه، دعای بیستم.

۶. میزان الحکمه، ح ۱۷۰۵۲.

۷. نهج البلاغه، نامه ی ۳۱.

منبع: نشریه ی حدیث زندگی

افسردگی، ریشه ها و چاره ها

نویسنده: جواد محدثی وقتی گل و گیاه افسرده می شود، یعنی رنگ و بو و طراوت و شادابی خود را از دست می دهد، دیگر ثمر نمی دهد، و پیوسته رو به زردی و سستی می رود تا خشک و نابود شود.

وقتی هم انسانی افسرده می شود، یعنی نشاط زندگی، انگیزه ی تلاش، امید به آینده، بالندگی و رشد فکری و اجتماعی را از دست می دهد، روز به روز منزوی تر می شود. به همین بدبین می گردد، از حضور در مجامع و محافل و میهمانی ها و مراسم طفره می رود، دستش به سوی هیچ تلاشی دراز نمی شود، خود را موجودی بی خاصیت و زندگی را تلاشی عبث می شمرد و در نهایت، دچار نوعی «مرگ تدریجی» می گردد.

باور کنیم که «افسردگی»، یک عارضه ی نامطلوب و ضعف روح و روان و فاصله گرفتن از فطرت سالم است، هیچ افتخار و امتیاز نیست، پس «پز دادن» هم ندارد و نشانه ی کلاس داشتن نیست!

آنچه گل و گیاه را افسرده و پژمرده می سازد، یا نرسیدن آب و نور و حرارت کافی است، یا نامناسب بودن خاک و محیط و بستر رشد و رویش است، و یا همجواری با علف های هرزه و آفت های مانع رشد.

آنچه هم انسان را افسرده می کند، یا خشک شدن چشمه ی عقل و خرد، یا جمود کانون عواطف، یا فاصله گرفتن از معرفت ها و شناخت های احیا گر جان و دل، یا نداشتن توکل و امید، و یا همنشینی با انسان های افسرده و دل مرده و فاقد انگیزه است.

آن «روحیه»، پیامد این «ریشه» است و آن ویژگی ها محصول این حالات و عوارض فکری، روحی و رفتاری است. ریشه ها

الف. همدمی با افسردگان

انسان، موجودی اثرپذیر است. همان گونه که انس و الفت و همنشینی با افراد شجاع و ترسو، بخشنده و بخیل، امیدوار و مأیوس، زرنگ و تنبل، در شجاعت و ترس و بخشندگی و بخل و امید و یأس و زرنگی و تنبلی او اثر می گذارد، همدمی با افسرده حالان هم، پژمرده حال و افسرده اش می سازد. «افسرده دل، افسرده کند انجمنی را».

چرا در دوره ی جنگ و حالت جنگی، سرباز فراری از میدان را «محاکمه ی صحرایی» می کنند و تنبیه و گاهی اعدام می کنند؟ چون فرار یک نفر از جنگ، گاهی روحیه ی یک سپاه را خراب می کند و آنان را هم دچار ترس و از دست دادن روحیه ی مقاومت می سازد. کسانی هم که با افراد بی روحیه و افسرده، مأنوس و رفیق باشند و حشر و نشر داشته باشند، همان روحیات را پیدا می کنند.

تا نیاید غم و نکاهد عمر

روی غمگین و روی مرده مبین

تا نگردد دل تو افسرده

چهره ی مردم فسرده مبین. ب. بی کاری

کسی که وقتش پر است و کار و مشغله دارد، حس «مفید بودن» دارد؛ اما آن که کاری و اشتغالی ندارد، چه بازنشسته ی بی کار باشد، چه جوانی که در پی کار و شغل می گردد و نمی یابد، چه حتی خانه داری که وقت خالی او، عامل افکار و توهمات و خیالاتی می شود که به افسردگی می انجامد، چنین کسی احساس می کند که وجودش بی ثمر و بی خاصیت است و عمرش به بطالت می گذرد و زندگی کردنش بیهوده است و ... نتیجه؟ احساس افسردگی!

کسی که با احساس سرخوردگی از زندگی، چنین می گوید:

ما که بودیم؟ رود پر جوشی

پی دریا به جستجو رفته

لیک در کام ریگ زاری خشک

نیمه راه، ناگهان فرو رفته.

ناچار این احساس و نگاه به زندگی، افسرده اش می سازد و انگیزه و امید را از وی می گیرد. ج . فقدان امید

کسی که امید و عشق به زندگی نداشته باشد و برای این سؤال که «برای چه زنده هستم و چرا زندگی می کنم؟» پاسخی روشن و قانع کننده نداشته یا نیافته باشد، دچار افسردگی روحی خواهد شد.

بعضی ها از طریق خواندن آثار برخی نویسندگان پوچ گرا، به پوچی می رسند و زندگی را بی معنا و بی تفسیر می شناسند و مثلا می گویند:

هیچ نه انگیزه ای، که هیچم، پوچم

هیچ نه اندیشه ای، که سنگم، چوبم

هم سفر قصه های تلخ غریبم

رهگذر کوچه های تنگ غروبم.

اگر اینان دچار افسردگی نشوند، جای شگفتی است! نومیدی، کشنده ترین سم برای یک انسان است. به تعبیر حضرت علی (ع): «نومیدی، صاحبش را می کشد». (۱) نیز این کلام حکمت آمیز از آن پیشوا: «تلخی ها و گزینش های نابودی، از آن کسی است که ناکام و ناامید باشد». (۲) د. بی اعتقادی به معاد

کسی که زندگی خود را در میان دو نیستی ببیند و پندارد که «نبوده است» و «نیست خواهد شد»، و مرگ را پایان خط بداند و آن سوی دیوار مرگ، به حقیقتی باور نداشته باشد، از تحلیل درست زندگی ناتوان خواهد شد و چون هر لحظه از عمرش را گامی به سوی آن «عدم» می بیند، رفته رفته، نشاط زندگی را از دست خواهد داد، مثل شمعی که رو به خاموشی است و برفی که در حال آب شدن و چشمه ای که در حال خشک شدن است.

این تصور که: «من دارم تمام می شوم و نیست می گردم»، او را پیش از مرگ، می کشد و مرگ او همان «افسردگی» است. هـ . ضربه های روحی

حوادث، مصیبت ها، فوت عزیزان و مرگ دوستان، شکست در عشق و درس و شغل و زندگی، احساس بی پناهی و نداشتن هم زبان، همدم، همفکر، همراه، تکیه گاه، غمخوار، دوست و ... ضربه های روحی ای است که گاهی نشاط و امید زیستن را از افراد می گیرد.

اگر حادثه دیدگان، به درک فلسفه ی بلایا نرسیده باشند و از فراز و نشیب های زندگی، تحلیل منطقی و قابل قبولی نداشته باشند، در مقابل این ضربه ها از پا در می آیند و مقاومت خود را از دست می دهند. و. کمبود محبت

بعضی ها دچار کمبود محبت می شوند، احساس می کنند که جایی در دل افراد ندارند و در خانواده و نزد فامیل و دوستان، از موقعیت مناسب برخوردار نیستند. این نیز ضربه ی روحی دیگری است. شاید هم رفتار نسنجیده ی دیگران با فرد، عامل پیدایش این حس شده باشد. ز. غصه های بی جا

بعضی هم دچار اندوه و غصه برای چیزهایی اند که یا ارزش غصه خوردن ندارد، یا درباره ی آنها کاری از دست انسان بر نمی آید و اندوه و غصه، راهگشا نیست. این خود خوری ها و حسرت ها و اندوه ها توان سوز است. به فرموده ی علی (ع): «اندوه، روح و جان را در هم می فشرد و طومار انبساط و نشاط را در هم می پیچد». (۳)

و در سخن دیگر فرموده است:

«غصه، بدن را ذوب می کند». (۴)

اینها و نمونه هایی از این دست را می توان ریشه های بروز افسردگی دانست. اما درمان: چاره ها

اگر گفته انـد: «شـناخت درد، نیمی از درمـان است»، درست است. و اگر بگوییم: شـناخت ریشه هـا نیمی از چاره هاست نیز گزاف نگفته ایم. هر چنـد با شـناختی که از «ریشه ها» به دست آمـد، خود به خود، راه حل و درمان ها به صورت مشـخص، مفیـد است. از این رو می توان بخشی از درمان های افسردگی را به صورت زیر برشمرد:

۱. همنشینی و دوستی با انسان های با ایمان، با نشاط، امیدوار و انگیزه.

۲. تقویت شناخت خود از «فلسفه ی حیات» و تحلیل درست از زندگی.

۳. توکل داشتن بر خدا و او را تکیه گاه خود در مشکلات و رنج ها قرار دادن.

۴. قرار دادن «معـاد» در چشـم انـداز زنـدگی و بـاز کرد حسـابی برای مرحلـه ی پس از مرگ و تقـویت این اعتقـاد که میـوه ی بـاغ زنـدگی را در نشأه ی آخرت بایـد چید و منزلگاه اصـلی «سـرای جاوید» است و هر نفس و هر گام، ما را به آن «هدف»، نزدیک تر می سازد.

۵. بهره گیری از دعـا، توسـل، نیایش و تقویت رابطه ی معنوی با خـدا و عبادت کردن و حضور بیشتر در مسـجدها و محافل دینی و مجالس با حال اخلاقی و مذهبی.

۶. خـدا را راهگشا در نهایت همه ی بن بست ها دیـدن، یعنی اصـلا به «بن بست» عقیده نداشـتن و خدا را همدم و یاور و پشـتیبان و سامان دهنده ی امور دیدن. در دعای مکارم الاخلاق، از حضرت سجاد (ع) چنین می خوانیم:

«خداونـدا! اگر محزون شـدم، تو تکیه گاه منی و اگر محروم گردم، تو امداد منی؛ اگر دچار حادثه ای شوم، تو پناه منی؛ آنچه را از دسـت دهم تـو جـایگزین می سـازی و آنچه خراب و تبـاه شـود، تـو اصـلاح و بازسـازی اش می کنی و هر چه را نپسـندی تغییر می دهی...» (۵)

۷. آفت هـا، مصیبت هـا و حوادث را، «آزمـایش الهی» دانسـتن و آنهـا را موجب برخورداری از پاداش خـدا دیـدن و بر آنها «صبر» کردن و صبوری را یک فضیلت بزرگ شمردن.

۸. نسبت به آنچه قدرت تغییرش را نداریم، تسـلیم بودن و رضایت داشـتن، و نسبت به آنچه قدرت تغییرش را داریم، شجاعت اقدام داشتن، و فرق میان این دو مورد را باز شناختن.

۹. پرهیز از غصه و انـدوه خـوردن بر امور نـاچیز و بی ارزش، بویژه آن جـا که غصه و غم، هیـچ مشـکلی را حـل نمی کنـد. خود را آمـاده ی سـاختن برای آن که نامـلایمـات زنـدگی را در خود حـل کنیم و در مصاف با مشـکلات، از پا در نیاییم و شاکر باشـیم که وضع، بدتر از این نیست.

روزی اگر غمی رسدت، تنگ دل مباش

رو، شکر کن مباد از بد، بتر شود

ای دل! صبور باش و مخور غم که عاقبت

این شام، صبح گردد و این شب، سحر شود.

۱۰. شـکست ها را نردبان ترقی و پیروزی ساختن و با الهام و درس گرفتن از ناکامی ها و شـناخت رمز و راز یک شکسـت، آن را به عاملی برای رشد، تبدیل ساختن.

۱۱. داشتن دفتری برای ثبت و ضبط موفقیت ها، کامیابی ها، و نقاط مثبت و امیدبخش در زندگی.

۱۲. داشـتن آلبومی و دفتری برای نوشتن و نگه داشتن عکس ها، تابلوها، خط نوشته ها، اشعار و سخنان امید بخش و انگیزه آفرین و تداعی کننده ی نقاط قوت و نشاط در زندگی.

۱۳. رفتن به مسافرت، ورزش و تفریحات سالم، شرکت در برنامه های جمعی، دید و بازدیدهای دوستانه یا خانوادگی.

۱۴. نظم دادن به زندگی و سلیقه دادن به اتاق و محل کار و لوازم منزل و وسایل مورد استفاده.

۱۵. پرهیز از بی کـاری، به هر نحوی خود را به کـار مشـغول سـاختن، نوشـتن، تعلیم، جلسه گذاشـتن، تربیت نیرو، کارهـای دسـتی، مشغولیات ذهنی، مطالعه ی کتاب های مفید و قصه های نشاط آور و امیدبخش.

۱۶. مطالعه ی قرآن و مواعظ و حکمت ها؛ چرا که به فرموده ی حضـرت رسول (ص): «روشـنی این دل ها، یاد خـدا و تلاوت قرآن است». (۶) در سخنان حضرت علی (ع) نیز آمده است: «دلت را با موعظه، زنده بساز». (۷) اینها نشان می دهد که حیات و نشاط دل و جان، در سایه ی معنویات و پند و حکمت و تلاوت و عبادت خداست.

۱۷. نگاه مثبت به زندگی داشـتن و پرهیز از هر چه که تیره نمایی می کند و جهان و زندگی را از چشم ما می اندازد و پوچی را القا می کند.

مجموعه ی این نکته هـا و دل را آکنـده از «امیـد» سـاختن و بهره گیری از «دعـا» و حضور بیشتر در «جمع» و بر لطف الهی «توکـل» داشـتن و «سـعادت اخروی» را در چشم انـداز خود قرار دادن و با کار و تلاش، خود را به موجودی «مثمر ثمر» و «مفیـد برای جامعه» تبدیل کردن، می توان از افسردگی رست و با نشاط و شادابی زیست و از زندگی لذت برد. پی نوشت :

۱. غرر الحکم، ج ۷، ص ۴۳۱.

۲. همان جا.

۳. همان، ج ۲، ص ۱۱۴.

۴. همان، ج ۱، ص ۲۶۰.

۵. صحیفه ی سجادیه، دعای بیستم.

۶. میزان الحکمه، ح ۱۷۰۵۲.

۷. نهج البلاغه، نامه ی ۳۱.

منبع: نشریه ی حدیث زندگی

## در پناه عشق

نویسنده: عباس پسندیده

سلامتی، نیاز زندگی و گوهر ارزشـمندی است که قدر آن دانسـته نمی شود. (۱) آن گـاه که هست، مورد غفلت واقع می شود آن گاه رخت برمی بندد، حسرت و افسوس را برمی انگیزد...

سلامت، مفهوم عامی است که گستره‌ی وجود انسان را در برمی گیرد و تمامی ابعاد آن را می پوشانـد. تن، روان و دین، ابعادی از انسان هسـتند که در قلمرو سـلامت قرار می گیرند و اکنون سـخن در «سـلامت روان» است. راستی «روان سالم» چیست؟ و «سلامت روان» به چه مؤلفه هایی بستگی دارد و راه تأمین آن چیست؟

سلامت و امنیت

میـان ایمنی و سـلامتی، رابطه ای تنگاتنـگ وجـود دارد و لـذا یکی از مؤلفه هـای مهم در سـلامت روان، امنیت روانی است. ایمنی روان، نقش تعیین کننـده ای در سـلامتی دارد. «امنیت» مفهـومی است که در مقابـل «خـوف» قرار دارد. آنجـا که ترس وجود داشته باشـد، امنیت نیست و آنجا که ترس وجود نداشـته باشـد، امنیت برقرار است. کشور امن، کشوری است که هراس حمله‌ی دشـمن بر آن سایه نیفکنده باشد. شـهر امن شـهری است که شهروندان آن از گزند تبهکاران و جنایتکاران در امان باشند و از شرارت آنان در هراس نباشـند. خـانه‌ی امن، خـانه ای است که بیم شبیخون دزد نداشـته باشـد و جان و مال و ناموس و سـلامت سـاکنان آن از گزند اشرار و آفات، ایمن باشد.

بنـابراین امنیت روانی یعنی داشـتن روانی عـاری از ترس و هراس. کسـانی که روح و روان آنـان از ترس به دور است، از امنیت روانی برخوردارند. امنیت روانی، ویژه کسانی است که هیچ عاملی - هر چند ترسـناک بنماید نتواند روان آنان را به هراس اندازد.

گاهی ممکن است کشوری تهدید شود و یا شـهری ناامن گردد، اما امنیت روانی ساکنان آن بر هم نخورد. حتی ممکن است آبرو و حیثیت کسـی در امان نباشـد اما روح او از امنیت و آرامش برخوردار باشـد. ممکن است کسـی به شدت تنگدست باشد و از امنیت اقتصادی برخوردار نباشد، اما ذره ای روح او آزرده نشود و روان او به هراس نیفتد و نگران آینده‌ی خویش نگردد.

و بر عکس، ممکن است شـهر و دیـار کسـی مورد تهدیـد نباشـد، و از وضـعیت اقتصـادی و اجتماعی والایی برخوردار باشـد، اما از امنیت روانی محروم و روحی آشفته و پریشان داشته باشد. تنگدستی و فشار اجتماعی و خطر دشمن را می توان تحمل کرد و راحت زیست، اما نگرانی و ناآرامی روح را نه. لذا بدون امنیت روانی، زندگی بی معناست. (۲)

برای انسان، هیـچ نعمتی گواراتر از امنیت روانی نیست؛ (۳) زیرا قوام زندگی، وابسـته به آن است. کسـی راحت و آرام زندگی می کند که از امنیت روانی برخوردار باشد (۴) و نشاط و سرور از آن کسی است که روانی امن و آرام داشته باشد. (۵)

امنیت و عشق

شایـد هیـچ عـاملی به انـدازه‌ی «عشق»، ایمنی بخش نباشـد. دلبسـتگی را می توان زیربنـای امنیت روان دانست. جـای دادن عشق در کلبه‌ی دل، دیو سـیاه ناآرامی را از روان انسان بیرون می کند. با شـنیدن صدای پای عشق، عوامل ترس و هراس رخت بر می بندد و جای خود را به امنیت و آرامش می دهند. عشق چهار گام دارد تا آدمی را به امنیت و آرامش برساند. گامهای چهارگانه‌ی عشق را با هم مرور می کنیم:

گام اول عشق

گام اول عشق، برچیـدن بساط دشـمنی و گستردن سـفره‌ی مهربانی و صـمیمیت است. یکی از عوامل ناآرامی روانی، وجود بغض و کینه و دشـمنی میان مردم است. کسانی که کینه‌ی یکـدیگر را به دل دارنـد، از روانی آزرده برخوردارنـد و پیوسـته از گزنـد طرف مقابـل در بیم و هراس انـد. بنـابراین یکی از چیزهـایی که موجب امنیت روانی می شود، از میـان بردن کینه هـا و برقراری دوستیها و دلبستگیهاست. با رخت بربستن کینه و عداوت، آرامش و امنیت روانی فرا می رسد.

وقتی اسـلام، وارد شـهر یثرب شد، دشمنی و عداوت را به دوستی و برادری تبدیل کرد (۶) و بـدین سان روانهای ناامن و بیمناک را به روانهـای امن و آرام تبـدیل ساخت. پس تبـدیل دشـمنی به دوستی، و عـداوت به محبت، راهی به سوی امنیت روانی است. وقتی دشـمنی به دوستی تبدیل می شود، فشارهای روانی فروکش می کنند و دغدغه ها و اضـطرابها کاهش می یابند و به جای آن، مهر و محبت می نشیند و آرامش را به ارمغان می آورد.

پس، اگر میان شـما و دیگران کـدورت و یا دشـمنی وجود دارد، سـریعا به آن خاتمه دهید؛ چرا که قهر و کدورت، روح و روان را ناامن و نا آرام می سازد.

گام دوم عشق

از این که بگذریم اگر کسـی هیچ دشـمنی هم نداشـته باشد، نمی توان تضمین کرد که از روانی ایمن برخوردار است؛ زیرا غربت و تنهایی از آنجا که مایه‌ی وحشت آدمی است، عامل آزار دهنـده ای است که روان آدمی را رنجور می سازد. (۷) پس برای رسیدن به امنیت روانی باید غربت و تنهایی را کاهش و قلمرو دوستیها را گسترش داد. کاهش یافتن غربت و تنهایی، موجب گسترش قلمرو

امنیت روانی می گردد و به همین جهت در آموزه های دینی، تأکید فراوانی نسبت به دوستی و محبت شده است. (۸)

محکم کردن و افزون ساختن پیوندهای دوستی، به سان لنگرهای قدرتمندی است که کشتی روان را در دریاهای متلاطم، آرام نگه می دارد و از گزند سهمگین، ایمن می سازد.

گام سوم عشق

زدودن دشمنیها (گام اول) و گسترش قلمرو دوستی (گام دوم)، عوامل مهمی در تأمین امنیت روانی هستند؛ ولی باید اعتراف کرد که فقط بخشی از وادی دل را آرام می سازند. بخش دیگری از وادی دل هست که جز با ازدواج، آرام و قرار نمی گیرد. هیچ چیز دیگری نمی تواند به جای این عامل، نقش بازی کند و امنیت این گوشه از دل را برقرار سازد. ازدواج، پیوندی بر اساس مودت و رحمت است که سکون و آرامش دل را به ارمغان می آورد (۹) و بدین وسیله سلامت روان را تضمین می کند.

گام چهارم عشق

گستردن پیوندهای دوستی با مردم و برقراری پیوند همسری، هرچند شبکه‌ی حفاظتی مستحکم و لطیفی را به وجود می آورد، امّا ایمنی همه‌ی وجود آدمی را تأمین نمی کند. گاهی انسان در میان این جمع هم احساس تنهایی غربت می کند و ترسی مرموز، وجودش را فرا می گیرد و ایمنی جزیره‌ی روانش را که خیال می کرد امنیت پایدار یافته است، تهدید می کند. این ترس مرموز از کجاست؟ و امنیت پایدار در چیست؟

داستان آدمی، همان داستان «نی» است که وقتی آن را از وطن خود «نیستان»، جدا کردند، پیوسته از فراق و جدایی رنجور و نالان است:

بشنو از نی چون حکایت می کند

از جداییها شکایت می کند

کز نیستان تا مرا ببریده اند

از نفیرم مرد و زن نالیده اند (۱۰)

آدمی ریشه در ملکوت دارد. دل آسمانی او حتی در میان دوست و همسر نیز احساس تنهایی می کند. وحشت این تنهایی را با آدم و عالم نمی توان درمان کرد. درمان این درد، دوستی با خدا و دلبسته شدن به اوست. آنان که دل در گرو محبت خدا دارند، دریاها و اقیانوسهای متلاطم توفانی را پشت سر گذاشته و در ساحل امن دوست، لنگر عشق دلبستگی انداخته اند. اینان به آرامش و امنیت دست یافته اند؛ (۱۱) چرا که دوستان خدا هرگز ترس و اندوهی ندارند. کسی که رشته‌ی محبت خود را با خدا پیوند زند، در حقیقت، به اصل خویش بازگشته و دوران غربت و تنهایی اش به سر آمده است:

هر کسی کو دور ماند از اصل خویش

باز جوید روزگار وصل خویش (۱۲)

و چون دوران غربت، پایان پذیرد و دل به وصال یار، دست یابد، وحشت تنهایی به سر می آید و دل، آرام می گیرد و بدین سان امنیت روانی حاصل می گردد. پس همواره با خدا و به یاد خدا باشیم که یاد خدا لذت عاشقان و دلدادگان (۱۳) و کلید انس (۱۴) است. آن که به یاد خداست، همدم (۱۵) و همنشین اوست (۱۶) و به همین جهت گفته اند: دوستی با خدا و به یاد او بودن، آرامش بخش و امنیت ساز است: الا بذکر الله تطمئن القلوب. (۱۷) بنابراین راه زدودن ترس و به دست آوردن امنیت روانی، دلبستگی به خداوند و به یاد او بودن است. هر گاه امنیت روانی تهدید شود، باید به قلعه‌ی ایمان و یاد خدا پناه آورد (۱۸) و به نماز ایستاد. نماز، یاد خداست و یاد خدا آرام بخش دلهاست. پس باید از نماز که یاد خداست کمک گرفت و ترس را به امنیت، و تلاطم را به آرامش تبدیل کرد.

از همین جا می توان دریافت چرا کسانی که با خدا قهر کرده اند و هیچ رابطه ای با او ندارند. «تنیدگی (رنجوری) روانی» داشته و از «امنیت روانی» محروم اند. کسی که از خدا روی گرداند، به اصل و هویت خویش پشت کرده و خویشتن خویش را به فراموشی سپرده (۱۹) و غربت و وحشت را بر خود لازم کرده است. لذا در فشار روانی به سر می برد و زندگی سختی دارد و آن که با خدا قهر کند، همنشین شیطان می شود. (۲۰) و شیطان، دشمن قسم خورده‌ی انسان است (۲۱) که پیوسته آدمی را تهدید می کند.

آیا در کنار دشمن می توان امنیت داشت و آسوده زیست؟ زندگی بدون خدا، زندگی با دشمن است و در چنین زندگانی ای، از آرامش و امنیت، خبری نیست.

خلاصه سخن اینکه غربت و تنهایی از عوامل ناآرامی و ناامنی روان است و داشتن مونس و همدم، از عوامل آرامش و امنیت روان. بیاییم از عشق و دلبستگی پل ساخته، از وادی تنگ و تاریک و سرد تنهایی، گذشته و به گلستان دلگشای وصال قدم گذاریم؛ چهار گام بیشتر نیست، بسم الله... به وادی ایمن خوش آمدید!

پی نوشت:

۱. ر.ک: الکافی، ج ۸، ص ۱۵۲، ح ۱۳۶؛ الفقیه، ج ۴، ص ۳۸۱، ح ۵۸۲۹؛ عوالی اللئالی، ج ۱، ص ۱۶۷.

۲. رک: تحف العقول، ص ۲۱۹.

۳. ر.ک: غرر الحکم، ح ۱۰۹۱۱.

۴. ر.ک: همان ح ۵۴۳۸.

۵. ر.ک: مطالب السؤول ، ص ۵۰.

۶. سوره‌ی آل عمران، آیه ۲۰۳؛ سوره‌ی انفال، آیه‌ی ۶۲ و ۶۳.

۷. غرر الحکم، ح ۲۰۱۸.

۸. ر.ک: کتاب دوستی در قرآن و حدیث، دوستی مردم.

۹. ر.ک: سوره‌ی روم، آیه‌ی ۲۱.

۱۰. مثنوی، دفتر اول، بیت ۱ و ۲.

۱۱. ر.ک: دوستی در قرآن و حدیث، ح ۹۲۹.

۱۲. مثنوی، دفتر اول، بیت ۴.

۱۳. غرر الحکم، ح ۶۷۰.

۱۴. همان، ح ۵۴۱.

۱۵. همان، ح ۱۸۵۸.

۱۶. همان، ح ۳۲۲.

۱۷. سوره‌ی رعد، آیه‌ی ۲۸.

۱۸. ر.ک: بحارالأنوار، ج ۷۷، ص ۳۶۹، ح ۳۴.

۱۹. رک: سوره‌ی حشر، آیه‌ی ۱۹؛ غرر الحکم، ح ۷۷۹۷ و ۸۸۷۵.

۲۰. سوره‌ی زخرف، آیه‌ی ۳۶.

۲۱. سوره‌ی آل عمران، آیه‌ی ۱۷۵.

منبع:مجله ی حدیث زندگی

در پناه عشق

نویسنده: عباس پسندیده سلامتی، نیاز زندگی و گوهر ارزشمندی است که قدر آن دانسته نمی شود. (۱) آن گاه که هست، مورد غفلت واقع می شود آن گاه رخت برمی بندد، حسرت و افسوس را برمی انگیزد...

سلامت، مفهوم عامی است که گستره‌ی وجود انسان را در برمی گیرد و تمامی ابعاد آن را می پوشاند. تن، روان و دین، ابعادی از انسان هستند که در قلمرو سلامت قرار می گیرند و اکنون سخن در «سلامت روان» است. راستی «روان سالم» چیست؟ و «سلامت روان» به چه مؤلفه هایی بستگی دارد و راه تأمین آن چیست؟ سلامت و امنیت

میان ایمنی و سلامتی، رابطه ای تنگاتنگ وجود دارد و لذا یکی از مؤلفه های مهم در سلامت روان، امنیت روانی است. ایمنی روان، نقش تعیین کننده ای در سلامتی دارد. «امنیت» مفهومی است که در مقابل «خوف» قرار دارد. آنجا که ترس وجود داشته باشد، امنیت نیست و آنجا که ترس وجود نداشته باشد، امنیت برقرار است. کشور امن، کشوری است که هراس حمله‌ی دشمن بر آن سایه نیفکنده باشد. شهر امن شهری است که شهروندان آن از گزند تبهکاران و جنایتکاران در امان باشند و از شرارت آنان در هراس نباشند. خانه‌ی امن، خانه ای است که بیم شبیخون دزد نداشته باشد و جان و مال و ناموس و سلامت ساکنان آن از گزند اشرار و آفات، ایمن باشد.

بنابراین امنیت روانی یعنی داشتن روانی عاری از ترس و هراس. کسانی که روح و روان آنان از ترس به دور است، از امنیت روانی برخوردارند. امنیت روانی، ویژه کسانی است که هیچ عاملی - هر چند ترسناک بنماید نتواند روان آنان را به هراس اندازد.

گاهی ممکن است کشوری تهدید شود و یا شهری ناامن گردد، اما امنیت روانی ساکنان آن بر هم نخورد. حتی ممکن است آبرو و حیثیت کسی در امان نباشد اما روح او از امنیت و آرامش برخوردار باشد. ممکن است کسی به شدت تنگدست باشد و از امنیت اقتصادی برخوردار نباشد، اما ذره ای روح او آزرده نشود و روان او به هراس نیفتد و نگران آینده‌ی خویش نگردد.

و بر عکس، ممکن است شهر و دیار کسی مورد تهدید نباشد، و از وضعیت اقتصادی و اجتماعی والایی برخوردار باشد، اما از امنیت روانی محروم و روحی آشفته و پریشان داشته باشد. تنگدستی و فشار اجتماعی و خطر دشمن را می توان تحمل کرد و راحت زیست، اما نگرانی و ناآرامی روح را نه. لذا بدون امنیت روانی، زندگی بی معناست. (۲)

برای انسان، هیچ نعمتی گواراتر از امنیت روانی نیست؛ (۳) زیرا قوام زندگی، وابسته به آن است. کسی راحت و آرام زندگی می کند که از امنیت روانی برخوردار باشد (۴) و نشاط و سرور از آن کسی است که روانی امن و آرام داشته باشد. (۵) امنیت و عشق شاید هیچ عاملی به اندازه‌ی «عشق»، ایمنی بخش نباشد. دلبستگی را می توان زیربنای امنیت روان دانست. جای دادن عشق در کلبه‌ی دل، دیو سیاه ناآرامی را از روان انسان بیرون می کند. با شنیدن صدای پای عشق، عوامل ترس و هراس رخت بر می بندد و جای خود را به امنیت و آرامش می دهند. عشق چهار گام دارد تا آدمی را به امنیت و آرامش برساند. گامهای چهارگانه‌ی عشق را با هم مرور می کنیم: گام اول عشق

گام اول عشق، برچیدن بساط دشمنی و گستردن سفره‌ی مهربانی و صمیمیت است. یکی از عوامل ناآرامی روانی، وجود بغض و کینه و دشمنی میان مردم است. کسانی که کینه‌ی یکدیگر را به دل دارند، از روانی آزرده برخوردارند و پیوسته از گزند طرف مقابل در بیم و هراس اند. بنابراین یکی از چیزهایی که موجب امنیت روانی می شود، از میان بردن کینه ها و برقراری دوستیها و دلبستگیهاست. با رخت بربستن کینه و عداوت، آرامش و امنیت روانی فرا می رسد.

وقتی اسلام، وارد شهر یثرب شد، دشمنی و عداوت را به دوستی و برادری تبدیل کرد (۶) و بدین سان روانهای ناامن و بیمناک را به روانهای امن و آرام تبدیل ساخت. پس تبدیل دشمنی به دوستی، و عداوت به محبت، راهی به سوی امنیت روانی است. وقتی

دشمنی به دوستی تبدیل می شود، فشارهای روانی فروکش می کنند و دغدغه ها و اضطرابها کاهش می یابند و به جای آن، مهر و محبت می نشیند و آرامش را به ارمغان می آورد.

پس، اگر میان شما و دیگران کدورت و یا دشمنی وجود دارد، سریعا به آن خاتمه دهید؛ چرا که قهر و کدورت، روح و روان را ناامن و نا آرام می سازد. گام دوم عشق

از این که بگذریم اگر کسی هیچ دشمنی هم نداشته باشد، نمی توان تضمین کرد که از روانی ایمن برخوردار است؛ زیرا غربت و تنهایی از آنجا که مایه‌ی وحشت آدمی است، عامل آزار دهنده ای است که روان آدمی را رنجور می سازد. (۷) پس برای رسیدن به امنیت روانی باید غربت و تنهایی را کاهش و قلمرو دوستیها را گسترش داد. کاهش یافتن غربت و تنهایی، موجب گسترش قلمرو امنیت روانی می گردد و به همین جهت در آموزه های دینی، تأکید فراوانی نسبت به دوستی و محبت شده است. (۸)

محکم کردن و افزون ساختن پیوندهای دوستی، به سان لنگرهای قدرتمندی است که کشتی روان را در دریاهای متلاطم، آرام نگه می دارد و از گزند سهمگین، ایمن می سازد. گام سوم عشق

زدودن دشمنیها (گام اول) و گسترش قلمرو دوستی (گام دوم)، عوامل مهمی در تأمین امنیت روانی هستند؛ ولی باید اعتراف کرد که فقط بخشی از وادی دل را آرام می سازند. بخش دیگری از وادی دل هست که جز با ازدواج، آرام و قرار نمی گیرد. هیچ چیز دیگری نمی تواند به جای این عامل، نقش بازی کند و امنیت این گوشه از دل را برقرار سازد. ازدواج، پیوندی بر اساس مودت و رحمت است که سکون و آرامش دل را به ارمغان می آورد (۹) و بدین وسیله سلامت روان را تضمین می کند. گام چهارم عشق

گستردن پیوندهای دوستی با مردم و برقراری پیوند همسری، هرچند شبکه‌ی حفاظتی مستحکم و لطیفی را به وجود می آورد، امّا ایمنی همه‌ی وجود آدمی را تأمین نمی کند. گاهی انسان در میان این جمع هم احساس تنهایی غربت می کند و ترسی مرموز، وجودش را فرا می گیرد و ایمنی جزیره‌ی روانش را که خیال می کرد امنیت پایدار یافته است، تهدید می کند. این ترس مرموز از کجاست؟ و امنیت پایدار در چیست؟

داستان آدمی، همان داستان «نی» است که وقتی آن را از وطن خود «نیستان»، جدا کردند، پیوسته از فراق و جدایی رنجور و نالان است:

بشنو از نی چون حکایت می کند

از جداییها شکایت می کند

کز نیستان تا مرا ببریده اند

از نفیرم مرد و زن نالیده اند (۱۰)

آدمی ریشه در ملکوت دارد. دل آسمانی او حتی در میان دوست و همسر نیز احساس تنهایی می کند. وحشت این تنهایی را با آدم و عالم نمی توان درمان کرد. درمان این درد، دوستی با خدا و دلبسته شدن به اوست. آنان که دل در گرو محبت خدا دارند، دریاها و اقیانوسهای متلاطم توفانی را پشت سر گذاشته و در ساحل امن دوست، لنگر عشق دلبستگی انداخته اند. اینان به آرامش و امنیت دست یافته اند؛ (۱۱) چرا که دوستان خدا هرگز ترس و اندوهی ندارند. کسی که رشته‌ی محبت خود را با خدا پیوند زند، در حقیقت، به اصل خویش بازگشته و دوران غربت و تنهایی اش به سر آمده است:

هر کسی کو دور ماند از اصل خویش

باز جوید روزگار وصل خویش (۱۲)

و چون دوران غربت، پایان پذیرد و دل به وصال یار، دست یابد، وحشت تنهایی به سر می آید و دل، آرام می گیرد و بدین سان امنیت روانی حاصل می گردد. پس همواره با خدا و به یاد خدا باشیم که یاد خدا لذت عاشقان و دلدادگان (۱۳) و کلید انس (۱۴) است. آن که به یاد خداست، همدم (۱۵) و همنشین اوست (۱۶) و به همین جهت گفته اند: دوستی با خدا و به یاد او بودن، آرامش بخش و امنیت ساز است: الا بذکر الله تطمئن القلوب. (۱۷) بنابراین راه زدودن ترس و به دست آوردن امنیت روانی، دلبستگی به خداوند و به یاد او بودن است. هر گاه امنیت روانی تهدید شود، باید به قلعه‌ی ایمان و یاد خدا پناه آورد (۱۸) و به نماز ایستاد. نماز، یاد خداست و یاد خدا آرام بخش دلهاست. پس باید از نماز که یاد خداست کمک گرفت و ترس را به امنیت، و تلاطم را به آرامش تبدیل کرد.

از همین جا می توان دریافت چرا کسانی که با خدا قهر کرده اند و هیچ رابطه ای با او ندارند. «تنیدگی (رنجوری) روانی» داشته و از «امنیت روانی» محروم اند. کسی که از خدا روی گرداند، به اصل و هویت خویش پشت کرده و خویشتن خویش را به فراموشی سپرده (۱۹) و غربت و وحشت را بر خود لازم کرده است. لذا در فشار روانی به سر می برد و زندگی سختی دارد و آن که با خدا قهر کند، همنشین شیطان می شود. (۲۰) و شیطان، دشمن قسم خورده‌ی انسان است (۲۱) که پیوسته آدمی را تهدید می کند.

آیا در کنار دشمن می توان امنیت داشت و آسوده زیست؟ زندگی بدون خدا، زندگی با دشمن است و در چنین زندگانی ای، از آرامش و امنیت، خبری نیست.

خلاصه سخن اینکه غربت و تنهایی از عوامل ناآرامی و ناامنی روان است و داشتن مونس و همدم، از عوامل آرامش و امنیت روان. بیاییم از عشق و دلبستگی پل ساخته، از وادی تنگ و تاریک و سرد تنهایی، گذشته و به گلستان دلگشای وصال قدم گذاریم؛ چهار گام بیشتر نیست، بسم الله... به وادی ایمن خوش آمدید! پی نوشت:

۱. ر.ک: الکافی، ج ۸، ص ۱۵۲، ح ۱۳۶؛ الفقیه، ج ۴، ص ۳۸۱، ح ۵۸۲۹؛ عوالی اللئالی، ج ۱، ص ۱۶۷.

۲. رک: تحف العقول، ص ۲۱۹.

۳. ر.ک: غرر الحکم، ح ۱۰۹۱۱.

۴. ر.ک: همان ح ۵۴۳۸.

۵. ر.ک: مطالب السؤول ، ص ۵۰.

۶. سوره‌ی آل عمران، آیه ۲۰۳؛ سوره‌ی انفال، آیه‌ی ۶۲ و ۶۳.

۷. غرر الحکم، ح ۲۰۱۸.

۸. ر.ک: کتاب دوستی در قرآن و حدیث، دوستی مردم.

۹. ر.ک: سوره‌ی روم، آیه‌ی ۲۱.

۱۰. مثنوی، دفتر اول، بیت ۱ و ۲.

۱۱. ر.ک: دوستی در قرآن و حدیث، ح ۹۲۹.

۱۲. مثنوی، دفتر اول، بیت ۴.

۱۳. غرر الحکم، ح ۶۷۰.

۱۴. همان، ح ۵۴۱.

۱۵. همان، ح ۱۸۵۸.

۱۶. همان، ح ۳۲۲.

۱۷. سوره‌ی رعد، آیه‌ی ۲۸.

۱۸. ر.ک: بحارالأنوار، ج ۷۷، ص ۳۶۹، ح ۳۴.

۱۹. رک: سوره‌ی حشر، آیه‌ی ۱۹؛ غرر الحکم، ح ۷۷۹۷ و ۸۸۷۵.

۲۰. سوره‌ی زخرف، آیه‌ی ۳۶.

۲۱. سوره‌ی آل عمران، آیه‌ی ۱۷۵.

منبع:مجله ی حدیث زندگی

## بی توجهی به اختلالات روحی و روانی در سنین اولیه کو

محققان دریافتند به اختلالات روحی و روانی در سنین اولیه کودکی اغلب توجهی نمی شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرگزاری آلمان، ۱۴ تا ۲۵ درصد از کل کودکان در سنین اولیه زندگی خود اختلالات روحی و روانی مهمی را نشان میدهند که این اختلالات اغلب نادیده گرفته می شود و یا بیماری آنها درست تشخیص داده نمی شود و نیازمند درمان دیده نمی شوند.

بنابراین گزارش؛ به گفته محققان حالات بروز اختلالات روانی در کودکان متفاوت از بزرگسالان است .

از جمله علائم بروز اختلالت روحی سنین اولیه کودکی می توان به عکس العمل ها و واکنش های منفی و غمگینی و ناراحتی طولانی، ترس بیش از حد از جدایی، اختلال ترس بیمارگونه به ویژه در محیط های اجتماعی،افسردگی و اختلال در عملکرد احساسات کودک، مشکلات تغذیه ای و اختلال در هنگام خواب ، عدم تمرکز و اختلال در رفتار اجتماعی، اشاره کرد.

همچنین به همین دلیل تشخیص دقیق و درست از جمله توجه به واکنش های درونی و رفتاری و تست هوش و معاینه بدنی برای تشخیص دقیق و درست این اختلالت روحی روانی در کودکان لازم و ضروری است .

براساس این گزارش براساس نوع اختلال موجود امروزه امکانات درمانی موثری وجود دارد مشاوره و توجیه ، مادر، کودک درمانی، تمرین های مخصوص والدین و روش های مختلف روان درمانی در کنار گفتار درمانی، رفتار درمانی، فیزیوتراپی می تواند به درمان این اختلال در کودکان کمک کند و اغلب روش های درمانی در این زمینه سرپایی صورت می گیرد و نیازی به بستری شدن کودک نیست در موارد سخت نیز مکان های خاص یا کلینیک های روزانه برای حضور مادر و کودک در کنار هم هنگام درمان نیاز است.

بی توجهی به اختلالات روحی و روانی در سنین اولیه کودکی

محققان دریافتند به اختلالات روحی و روانی در سنین اولیه کودکی اغلب توجهی نمی شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرگزاری آلمان، ۱۴ تا ۲۵ درصد از کل کودکان در سنین اولیه زندگی خود اختلالات روحی و روانی مهمی را نشان میدهند که این اختلالات اغلب نادیده گرفته می شود و یا بیماری آنها درست تشخیص داده نمی شود و نیازمند درمان دیده نمی شوند.

بنابراین گزارش؛ به گفته محققان حالات بروز اختلالات روانی در کودکان متفاوت از بزرگسالان است .

از جمله علائم بروز اختلالت روحی سنین اولیه کودکی می توان به عکس العمل ها و واکنش های منفی و غمگینی و ناراحتی طولانی، ترس بیش از حد از جدایی، اختلال ترس بیمارگونه به ویژه در محیط های اجتماعی،افسردگی و اختلال در عملکرد احساسات کودک، مشکلات تغذیه ای و اختلال در هنگام خواب ، عدم تمرکز و اختلال در رفتار اجتماعی، اشاره کرد.

همچنین به همین دلیل تشخیص دقیق و درست از جمله توجه به واکنش های درونی و رفتاری و تست هوش و معاینه بدنی برای تشخیص دقیق و درست این اختلالت روحی روانی در کودکان لازم و ضروری است .

براساس این گزارش براساس نوع اختلال موجود امروزه امکانات درمانی موثری وجود دارد مشاوره و توجیه ، مادر، کودک

درمانی، تمرین های مخصوص والدین و روش های مختلف روان درمانی در کنار گفتار درمانی، رفتار درمانی، فیزیوتراپی می تواند به درمان این اختلال در کودکان کمک کند و اغلب روش های درمانی در این زمینه سرپایی صورت می گیرد و نیازی به بستری شدن کودک نیست در موارد سخت نیز مکان های خاص یا کلینیک های روزانه برای حضور مادر و کودک در کنار هم هنگام درمان نیاز است.

### نگاهی کوتاه به افسردگی در حاملگی

مادر در طول حاملگی، یکی از پرتنش ترین دوران زندگی خود را تجربه می کند. رشد تدریجی انسانی دیگر در بدن او، همراه با نگرانی درباره سلامت جنین، گاه باعث می شود تا تغییرات هورمونی و متابولیکی که تجربه می کند، برایش غیر قابل تحمل باشند. یکی از عوارض نسبتاً شایع این بحران روحی برای مادر، احساس افسردگی در حین حاملگی و یا پس از تولد نوزاد است. افسردگی عبارت است از:احساس غم و اندوه، بدبختی و بیچارگی. بسیاری از ما نیز گهگاه و به مدت کوتاه چنین احساساتی را تجربه می کنیم، اما در بیماری افسردگی، غم، ناتوانی، خشم و سرخوردگی با روند عادی زندگی بیمار تداخل ایجاد می کنند و مدت زمان طولانی تری با او همراهند.

شیوع حقیقی افسردگی حاملگی، مشخص نیست؛ زیرا علایم آن بسیار شبیه تغییرات عادی دوران زایمان است. از آن جمله، خستگی، اختلال خواب، واکنشهای تند احساسی و تغییرات وزن را می توان نام برد. اما محققان معتقدند که افسردگی حاملگی، شایعترین عارضه حاملگی در زنان است که به درستی شناسایی و درمان نمی شود. گاه مادر در نخستین روزهای پس از زایمان، دچار احساس غم می شود. این احساس درکمتر از یک هفته برطرف می شود و با خلق و خوی متغیر، ناراحتی، گریه، بی اشتهایی، اختلالهای خواب، زودرنجی، بی قراری، اضطراب و احساس تنهایی همراه است. این تغییرات نشانه افسردگی حاملگی نیستند و خود به خود برطرف می شوند. اما پشت سر گذاشتن این مرحله، زمانی راحت تر می شود که برای گذر از آن، از همسر خویش و یا مادران با تجربه دیگر کمک بگیرید. در افسردگی حاملگی، علایم ممکن است هر زمان در طول دوران بارداری یا در یک سال اول پس از زایمان بروز یابند. این علایم بسیار مشابه موارد ذکر شده اند، با این تفاوت که طولانی تر بوده و با احساس گناه یا بی ارزشی همراه می باشند. همچنین، در افسردگی، حاملگی علایم بیماری، زندگی طبیعی فرد را دچار مشکل کرده و مانع حضور مؤثر او در جامعه می شود. در برخی مواقع، خانمهای مبتلا سعی می کنند علایم و احساسات خود را پنهان کنند. برای این افراد، احساس افسردگی، آن هم پس از تولد نوزادشان که اصولاً باید مایه شادی و نشاطشان باشد، شرم آور و گاه با احساس گناه همراه است. انکار فقط باعث می شود که مادر و نوزاد بیش از پیش رنج ببرند؛ پس بهترین کاری که مادر مبتلا می تواند انجام دهد، تقاضای کمک است.صحبت کردن درباره مشکلات موجود و تبادل تجربه، بهترین راه برخورد با این بیماری است. گروههای مختلفی برای حمایت از این بیماران و آشنا کردن آنها با یکدیگر وجود دارند. برخی تحقیقات هم نشان داده اند که داروهای ضد افسردگی می توانند کمک بزرگی باشند. در این باره، بهترین مشاور شما پزشک است که می تواند راههای مختلف رهایی از بیماری را نشان دهد.اگر احساس کردید در طول حاملگی و یا پس از زایمان از علایم افسردگی رنج می برید، حتماً پزشک و یا مامای خود را در جریان بگذارید. علاوه بر کمکهایی که مستقیماً به شما ارائه خواهد شد، این افراد می توانند شما را به یک متخصص بهداشت روان معرفی کنند. توجه به نکات زیر هم بسیار مفید می باشد: ،تا حد امکان استراحت کنید. سعی کنید خواب خود را با نوزاد تنظیم نمایید. ،تلاش نکنید حتماً تمام کارها را به نحو احسن انجام دهید؛ فقط در حد توان خود فعالیت کنید. ،برای انجام کارهای منزل و تغذیه شبانه کودک، از دیگران کمک بگیرید. از همسر خود بخواهید کودک را برای شیردهی نزد شما بیاورد و در طول روز در صورت امکان، از کمک افراد با تجربه تر استفاده کنید. ،احساسات خود را با همسر، خانواده و دوستانتان در میان بگذارید. ،سعی کنید زیاد تنها نمانید. برای پیاده روی و هواخوری، از منزل خارج شوید. ،و نکته آخر اینکه، در طول زایمان هیچ تصمیم اساسی در مورد زندگی خود اتخاذ نکنید. چنین تصمیماتی بر تنش شما می افزایند. اما اگر مجبور به چنین کاری شدید، تقاضای کمک و حمایت از اطرافیان را فراموش نکنید. سؤال از" ام.اس "هفته گذشته، پس از درج مطالبی پیرامون بیماری" ام.اس، "تعدادی از خوانندگان سؤالهای خود را با ما در میان گذاشتند و خواستار اطلاعات بیشتری درباره این بیماری شدند. این هفته، در ستون درمانگاه، سعی داریم به برخی از این سؤالها پاسخ دهیم. به علت تکراری بودن تعداد زیادی از سؤالها، از ذکر نام خوانندگان محترم صرفنظر می کنیم. تعدادی از خوانندگان این پرسش را مطرح کردند که آیا می توان از" ام.اس" پیشگیری کرد؟ در پاسخ باید متذکر شویم که با توجه به ناشناخته بودن علت اصلی بیماری" ام.اس، "راههای پیشگیری از خود بیماری هنوز ناشناخته باقی مانده است. اما در افراد مبتلا می توان با حذف برخی عوامل تشدید کننده، از بروز حملات پیشگیری کرد و یا آن را به تأخیر انداخت. این عوامل عبارتند از: ۱،استرسها و فشارهای عصبی به طور مشخصی علایم بیماری را تشدید می کنند. بنابراین، فرد مبتلا باید تا حدامکان و در هر شرایطی، از مواجهه با عوامل تنش زا پرهیز کند. بسیاری از حملات بیماران، بلافاصله پس از شوکهای روحی از قبیل بیماری یا فوت نزدیکان، دیده می شوند. از این رو، نقش خانواده بیمار در فراهم آوردن محیطی صمیمی و امن، بسیار مهم و حیاتی است. ۲،گرما، از عوامل دیگری است که به طور موقت علایم بیمار را بدتر می کند؛ اما این به نشانه بروز حمله نیست. با توجه به این مسأله، بهتر است بیماران در روزهای گرم تابستان از منزل خارج نشوند و در خانه نیز از وسیله های سرمایشی قدرتمند استفاده کنند.

همچنین، حمام آب گرم برای این بیماران ممنوع است. درجه حرارت آب باید به گونه ای تنظیم شود که نه خیلی گرم باشد و نه خیلی سرد؛ چون سرمای زیاد آب نیز ممکن است موجب سرماخوردگی فرد و به دنبال آن تشدید علایم بیماری گردد.۳،خستگی نیز از دیگر عوامل مضر برای بیماران است. بنابراین، مبتلایان به" ام.اس "باید از فعالیتهای سنگین بدنی که خستگی مفرط را به دنبال دارند، خودداری کنند. ۴،سوار شدن سایر بیماریها بر" ام.اس "نیز باعث تشدید علایم بیماران می شود. مواردی چون سرماخوردگی، عفونت ادراری و ... می توانند چنین اثری داشته باشند. پس بیمار" ام.اس "باید مراقب افزوده شدن دیگر بیماریهای ظاهراً ساده نیز باشد. یکی دیگر از خوانندگان نیز در مورد ارتباط حاملگی و" ام.اس، "پرسیده بود که آیا حاملگی فرد مبتلا، برای او و جنینش ضرر دارد یا خیر؟ در پاسخ به این سؤال باید متذکر شویم، خوشبختانه اکنون با وجود داروهای خوب و مؤثری که روند بیماری را کند می کنند، بیماران" ام.اس "می توانند زندگی عادی و خوبی داشته باشند. حاملگی نیز برای خانمهای مبتلا مجاز است. البته، بهتر است این حاملگی در اوایل بیماری که فرد به دارو وابسته نیست، صورت بگیرد، زیرا بیمار در طول دوران حاملگی اش، به هیچ وجه مجاز به استفاده از داروهای ویژه" ام.اس "نمی باشد.نکته دیگر آن است که بلافاصله پس از زایمان، احتمال عود بیشتر می شود که این عارضه نیز با مصرف کوتاه مدت داروهای ایمنوگلوبولین وریدی در روزهای پس از زایمان، به میزان قابل ملاحظه ای کاهش می یابد.

منبع: روزنامه قدس

نگاهی کوتاه به افسردگی در حاملگی

مادر در طول حاملگی، یکی از پرتنش ترین دوران زندگی خود را تجربه می کند. رشد تدریجی انسانی دیگر در بدن او، همراه با نگرانی درباره سلامت جنین، گاه باعث می شود تا تغییرات هورمونی و متابولیکی که تجربه می کند، برایش غیر قابل تحمل باشند. یکی از عوارض نسبتاً شایع این بحران روحی برای مادر، احساس افسردگی در حین حاملگی و یا پس از تولد نوزاد است. افسردگی عبارت است از:احساس غم و اندوه، بدبختی و بیچارگی. بسیاری از ما نیز گهگاه و به مدت کوتاه چنین احساساتی را تجربه می کنیم، اما در بیماری افسردگی، غم، ناتوانی، خشم و سرخوردگی با روند عادی زندگی بیمار تداخل ایجاد می کنند و مدت زمان طولانی تری با او همراهند.

شیوع حقیقی افسردگی حاملگی، مشخص نیست؛ زیرا علایم آن بسیار شبیه تغییرات عادی دوران زایمان است. از آن جمله، خستگی، اختلال خواب، واکنشهای تند احساسی و تغییرات وزن را می توان نام برد. اما محققان معتقدند که افسردگی حاملگی، شایعترین عارضه حاملگی در زنان است که به درستی شناسایی و درمان نمی شود. گاه مادر در نخستین روزهای پس از زایمان، دچار احساس غم می شود. این احساس درکمتر از یک هفته برطرف می شود و با خلق و خوی متغیر، ناراحتی، گریه، بی اشتهایی، اختلالهای خواب، زودرنجی، بی قراری، اضطراب و احساس تنهایی همراه است. این تغییرات نشانه افسردگی حاملگی نیستند و خود به خود برطرف می شوند. اما پشت سر گذاشتن این مرحله، زمانی راحت تر می شود که برای گذر از آن، از همسر خویش و یا مادران با تجربه دیگر کمک بگیرید. در افسردگی حاملگی، علایم ممکن است هر زمان در طول دوران بارداری یا در یک سال اول پس از زایمان بروز یابند. این علایم بسیار مشابه موارد ذکر شده اند، با این تفاوت که طولانی تر بوده و با احساس گناه یا بی ارزشی همراه می باشند. همچنین، در افسردگی، حاملگی علایم بیماری، زندگی طبیعی فرد را دچار مشکل کرده و مانع حضور مؤثر او در جامعه می شود. در برخی مواقع، خانمهای مبتلا سعی می کنند علایم و احساسات خود را پنهان کنند. برای این افراد، احساس افسردگی، آن هم پس از تولد نوزادشان که اصولاً باید مایه شادی و نشاطشان باشد، شرم آور و گاه با احساس گناه همراه است. انکار فقط باعث می شود که مادر و نوزاد بیش از پیش رنج ببرند؛ پس بهترین کاری که مادر مبتلا می تواند انجام دهد، تقاضای کمک است.صحبت کردن درباره مشکلات موجود و تبادل تجربه، بهترین راه برخورد با این بیماری است. گروههای مختلفی برای حمایت از این بیماران و آشنا کردن آنها با یکدیگر وجود دارند. برخی تحقیقات هم نشان داده اند که داروهای ضد افسردگی می توانند کمک بزرگی باشند. در این باره، بهترین مشاور شما پزشک است که می تواند راههای مختلف رهایی از بیماری را نشان دهد.اگر احساس کردید در طول حاملگی و یا پس از زایمان از علایم افسردگی رنج می برید، حتماً پزشک و یا مامای خود را در جریان بگذارید. علاوه بر کمکهایی که مستقیماً به شما ارائه خواهد شد، این افراد می توانند شما را به یک متخصص بهداشت روان معرفی کنند. توجه به نکات زیر هم بسیار مفید می باشد: ،تا حد امکان استراحت کنید. سعی کنید خواب خود را با نوزاد تنظیم نمایید. ،تلاش نکنید حتماً تمام کارها را به نحو احسن انجام دهید؛ فقط در حد توان خود فعالیت کنید. ،برای انجام کارهای منزل و تغذیه شبانه کودک، از دیگران کمک بگیرید. از همسر خود بخواهید کودک را برای شیردهی نزد شما بیاورد و در طول روز در صورت امکان، از کمک افراد با تجربه تر استفاده کنید. ،احساسات خود را با همسر، خانواده و دوستانتان در میان بگذارید. ،سعی کنید زیاد تنها نمانید. برای پیاده روی و هواخوری، از منزل خارج شوید. ،و نکته آخر اینکه، در طول زایمان هیچ تصمیم اساسی در مورد زندگی خود اتخاذ نکنید. چنین تصمیماتی بر تنش شما می افزایند. اما اگر مجبور به چنین کاری شدید، تقاضای کمک و حمایت از اطرافیان را فراموش نکنید. سؤال از" ام.اس "هفته گذشته، پس از درج مطالبی پیرامون بیماری" ام.اس، "تعدادی از خوانندگان سؤالهای خود را با ما در میان گذاشتند و خواستار اطلاعات بیشتری درباره این بیماری شدند. این هفته، در ستون درمانگاه، سعی داریم به برخی از این سؤالها پاسخ دهیم. به علت تکراری بودن تعداد زیادی از سؤالها، از ذکر نام خوانندگان محترم صرفنظر می کنیم. تعدادی از خوانندگان این پرسش را مطرح کردند که آیا می توان از" ام.اس" پیشگیری کرد؟ در پاسخ باید متذکر شویم که با توجه به ناشناخته بودن علت اصلی بیماری" ام.اس، "راههای پیشگیری از خود بیماری هنوز ناشناخته باقی مانده است. اما در افراد مبتلا می توان با حذف برخی عوامل تشدید کننده، از بروز حملات پیشگیری کرد و یا آن را به تأخیر انداخت. این عوامل عبارتند از: ۱،استرسها و فشارهای عصبی به طور مشخصی علایم بیماری را تشدید می کنند. بنابراین، فرد مبتلا باید تا حدامکان و در هر شرایطی، از مواجهه با عوامل تنش زا پرهیز کند. بسیاری از حملات بیماران،

بلافاصله پس از شوکهای روحی از قبیل بیماری یا فوت نزدیکان، دیده می شوند. از این رو، نقش خانواده بیمار در فراهم آوردن محیطی صمیمی و امن، بسیار مهم و حیاتی است. ۲،گرما، از عوامل دیگری است که به طور موقت علایم بیمار را بدتر می کند؛ اما این به نشانه بروز حمله نیست. با توجه به این مسأله، بهتر است بیماران در روزهای گرم تابستان از منزل خارج نشوند و در خانه نیز از وسیله های سرمایشی قدرتمند استفاده کنند.

همچنین، حمام آب گرم برای این بیماران ممنوع است. درجه حرارت آب باید به گونه ای تنظیم شود که نه خیلی گرم باشد و نه خیلی سرد؛ چون سرمای زیاد آب نیز ممکن است موجب سرماخوردگی فرد و به دنبال آن تشدید علایم بیماری گردد.۳،خستگی نیز از دیگر عوامل مضر برای بیماران است. بنابراین، مبتلایان به" ام.اس "باید از فعالیتهای سنگین بدنی که خستگی مفرط را به دنبال دارند، خودداری کنند. ۴،سوار شدن سایر بیماریها بر" ام.اس "نیز باعث تشدید علایم بیماران می شود. مواردی چون سرماخوردگی، عفونت ادراری و ... می توانند چنین اثری داشته باشند. پس بیمار" ام.اس "باید مراقب افزوده شدن دیگر بیماریهای ظاهراً ساده نیز باشد. یکی دیگر از خوانندگان نیز در مورد ارتباط حاملگی و" ام.اس، "پرسیده بود که آیا حاملگی فرد مبتلا، برای او و جنینش ضرر دارد یا خیر؟ در پاسخ به این سؤال باید متذکر شویم، خوشبختانه اکنون با وجود داروهای خوب و مؤثری که روند بیماری را کند می کنند، بیماران" ام.اس "می توانند زندگی عادی و خوبی داشته باشند. حاملگی نیز برای خانمهای مبتلا مجاز است. البته، بهتر است این حاملگی در اوایل بیماری که فرد به دارو وابسته نیست، صورت بگیرد، زیرا بیمار در طول دوران حاملگی اش، به هیچ وجه مجاز به استفاده از داروهای ویژه" ام.اس "نمی باشد.نکته دیگر آن است که بلافاصله پس از زایمان، احتمال عود بیشتر می شود که این عارضه نیز با مصرف کوتاه مدت داروهای ایمنوگلوبولین وریدی در روزهای پس از زایمان، به میزان قابل ملاحظه ای کاهش می یابد.

منبع: روزنامه قدس

## چگونه شخصیت سالمی داشته باشیم؟

نویسنده:ابطحی

شخصیت سالم

«شخصیت سالم» عنوان جالبی است. همه در آرزوی آن هستند و همه مدعی اند چنین شخصیتی دارند.

در اینجا ۲۰ نکته را در مورد شخصیت سالم تشریح می کنیم و شما می توانید خود را با آنها بسنجید.

این آگاهی ها می تواند به شما کمک کند که اگر ویژگی های منفی دارید، آن ها را شناسایی کنید و با جدیت در جهت رفعشان بکوشید و اگر ویژگی های مثبتی دارید اجازه ندهید رفتار مناسب دیگران باعث تزلزل آن ها در شما بشود.

شخصیت سالم تافته جدا بافته نیست

او آدمی است شبیه دیگران، می تواند پول دار باشد یا بی پول، می تواند لاغر باشد یا چاق. سفید باشد یا سیاه، اما علی رغم هر گونه تفاوت اجتماعی، اقتصادی، نژادی، فرهنگی و یا فردی، او شبیه دیگران است.

منتها این ویژگی اوست که هر آن آمادگی دارد کار مثبت و مفیدی انجام دهد و همه چیز را دوست داشته باشد.

شخصیت سالم، رنجور و مظلوم نما نیست

یعنی اهل گله و شکایت و افسوس خوردن نیست و دائم نمی گوید: ای کاش اوضاع جور دیگری بود و اگر فلان، بهمان می شود بهتر بود. بر عکس، او به معنی واقعی کلمه، زمان حال و واقعیت اکنون را دریافته و طبق آن واکنش نشان می دهد. او نه در دیروز از دست رفته و نه در فردای نیامده زندگی می کند بلکه می کوشد از زمان حال پلی بسازد برای رها شدن از تبعات اشتباهات گذشته و رسیدن به وضعیت بهتر و مطلوب آینده. او اشتباهات گذشته خویش را می بخشد و خود را در گذشته تلخ و سیاه دار نمی زند تا در وادی تیره حسرت خوردن و آه و ناله کردن تباه شود.

شخصیت سالم ، در کمال آرامش با استفاده از

قدرت عقل خود شرایط را تجزیه و تحلیل می کند و اگر با وضعیت نامطلوبی مواجه شود با تمام قوا برای رفع آن اقدام می کند، ولی نه به این معنا که شتاب زده به هر دری بزند بلکه صبوری او در مقابل اتفاقات ناخوشایند زندگی، مثال زدنی است.

سپس بهترین راه چاره را انتخاب و به آن عمل می کند.

شخصیت سالم ، انسانی است پر تلاش و خلاق

چنین انسانی همواره به دنبال یافتن راه حل هایی جدید برای مسائل قدیمی است و از دریچه ای نو به همه چیز می نگرد حتی اگر این مسیر جدید، برای او تنش بیشتری به همراه داشته باشد. او همواره به دنبال راه های نو، ابتکارات و تجربیات جدید می رود.

شخصیت سالم ، جویای علم و دانش است

او به دنبال کشف حقایق و یکی از مهم ترین سرگرمی هایش مطالعه است حتماً عضو یک یا چند کتابخانه در سطح شهر است و همیشه دوست دارد از اتفاقاتی که در اطرافش رخ می دهد، با اطلاع باشد. طرفدارپروپا قرص روزنامه و کتاب است.

شخصیت سالم ، امتیازهای دیگران را ستایش می کند

او به امتیازات دیگران غبطه می خورد اما هرگز حسد نمی ورزد و سعی می کند از زندگی افراد موفق، درس بیاموزد.

شخصیت سالم ، ساعاتی را برای خلوت خویش اختصاص می دهد

او همواره و در هر پدیده ای به دنبال آیت و نشانه ای از خالق هستی است و زیبایی های او را می ستاید. او می داند که خداوند، از لوح خود در او دمیده، پس سعی می کند تا روح خدای خود را از زیر زنگار کینه توزی ها، حسادتها، ریاکاری هاو... بیرون کشیده و بدین وسیله خود را نجات دهد. او تقوا پیشه است و حاضر نیست تا به هر وسیله ای به اهداف خود برسد. به حق خود قانع است و به مال دیگران چشم ندارد، دروغ گو نیست و صداقت را بر ریا کاری ترجیح می دهد. او نخستین کسی است که به پندهایش عمل می کند و خلاصه اینکه بین آنچه می اندیشد و آنچه می کند، تضادی نیست.

شخصیت سالم ، عاشق شادی و شادکامی است

همیشه لبخند به لب دارد و به همین دلیل قدرت دارد دیگران را شاد و خندان کند. البته او مانند کسانی که اسباب خنده شان را با تمسخر دیگران جور می کنند نیست. او شادی جاودانه می بخشد زیرا همواره به یاد این جمله حکیمانه است: «لبخندش بیش از چند لحظه دوام ندارد، اما خاطره آن جاودانی است.»

شخصیت سالم ، شیفته طبیعت است

او ستایشگر کوه، صحرا، دشت، غروب آفتاب، طلوع خورشید و هر منظره زیبای دیگر طبیعت است. او حتی از تماشای پرواز پرندگان یا حرکت ابرها در آسمان لذت می برد زیرا روح لطیف و باصفایی دارد که با طبیعت مانوس است و از آن نیرو می گیرد.

شخصیت سالم ، همواره دلسوز است و در صف مقدم فعالیتهای اجتماعی قرار می گیرد

او همیشه به کاری مشغول است واگر بتواند به کسی ببخشد، می بخشد تا با شادی بخشی به دیگران، زندگی خود را شادتر کند.

شخصیت سالم ، اهل ناله و زاری نیست

او حتی این توانایی را دارد که تسلیم بیماری نشود. اطرافیان چنین شخصی کمتر پیش می آید که او را در بستر بیماری ببینید.

شخصیت سالم ، اهل شایعه پراکنی و وراجی های بیهوده نیست

او خود را در زندگی مردم وارد نمی کند و از قضاوت در مورد آنها، می پرهیزد و می داند که همانگونه که وی دوست ندارد کسی در مورد او و زندگیش قضاوتی کرده و یا اسرار او را فاش کند، او نیز باید به همانگونه با دیگران رفتار کند.

همواره این سخن را سرلوحه خویش قرار می دهد:«هر آن چه را برای خود می پسندی، برای مردم نیز بپسند.»

شخصیت سالم ، اهل بحث و جدل نیست

هنگامی که کسی تند خویانه بحث می کند، او با شکیبایی حرف ها را می شنود و هیجان زده نمی شود. با این وجود اگر احساس کند که نظر خودش سنجیده و منطقی است، آن را بی پروا و با اعتماد به نفس اعلام می کند.

اما دیگران را متقاعد نمی کند که نظر وی را بپذیرند. وقتی هم که دیگران با عقایدش مخالفت می کنند می گوید:«مساله ای نیست، ما با هم دشمنی نداریم، فقط نظراتمان مختلف است.»

شخصیت سالم ، خونسردی خود را حفظ می کند

در شرایط سخت و بحرانی که معمولاً بیشتر آدم ها از کوره در می روند و منفجر می شوند و به خود حق داده و پرخاشگری می کنند، او تنها لبخند می زند و خونسردی خود را حفظ می کند. در حقیقت یک «صافی» جلو ذهن خود می گذارد تا از نامطلوبی که ممکن در او بروز کند، جلوگیری نماید. مسلم است که این شخص هیچ گاه آلت دست احساسات ناخوشایندی مثل خشم و یا اندوه نخواهد شد.

شخصیت سالم ، مضطرب و نگران نیست

او دائم نگران و دلواپس رویدادهای آتی نیست و از احتمال وقوعشان هراسی ندارد. و با ملایمت و نرمی با اتفاقات و رویدادهای نامطلوب، برخورد می کند. او در زمره کسانی نیست که همه چیز را برای فردای نیامده ی تنگ دستی، ذخیره کند.

و در واقع گرچه شخصی آینده نگر است ولی از ترس فقر و نداری، کار را به خساست نمی کشاند. او از آنچه در اختیار دارد، به طور صحیح و منطقی استفاده کرده و دیگران را نیز از آن بی نصیب نمی گذارد.

شخصیت سالم ، به تأیید و تصویب دیگران نیاز ندارد

او به دنبال این نیست که دیگران به او احترام بگذارند یا تحسینش کنند. البته مورد تأیید دیگران بودن، نشانه خوب بودن فرد است و حتی باعث آرامش و اعتماد به نفس بیشتر می شود ولی اگر این مسأله به صورت نیازی بیمار گونه درآید، قطعاً نتایج خوبی در برنخواهد داشت. بنابراین شخصیت سالم با رفتار و کردار منطقی و اصولی، خود به خود تایید و تصویب دیگران را دریافت خواهد کرد.

شخصیت سالم ، خیالباف نبوده و اهل تلاش است

یعنی با انتظار منفعلانه و بدون تلاش جهت فردای بهتر خود را فریب نمی دهد زیرا می داند موفقیت و کامیابی، با فکر و خیال به دست نمی آید و به تلاش های گذشته و حال او بستگی دارد. پس با جدیت تلاش کرده و می داند آینده روشن اوصد درصد به تلاش های اکنونش وابسته دارد.

شخصیت سالم ، صادق، ساده و بی تکلف است

او چاپلوسانه در گفتارش کلماتی را انتخاب نمی کند که سبب خشنودی دیگران شود و به خاطر خوش آمد اطرافیان حق را زیر پا نمی گذارد.

همچنین با آداب و رسوم و تشریفات دست و پا گیری که اکثر مردم زندگی خود را درگیر آن کرده اند و روابط خود را بر اساس آن پایه ریزی می کنند، مخالف است. او به آسانی از ظواهر پر زرق و برق و بی معنی زندگی اجتماعی چشم می پوشد و دوستان را بر اساس معیارهای انسانی انتخاب می کند. خلاصه اینکه خود را درگیر تجملات و تشریفات خسته کننده نمی کند.

فرهنگسرای خانواده در زمینه:
ارائه خدمات مشاوره
*برگزاری کلاسهای آموزش خانواده و ازدواج
*عضویت در کتابخانه تخصصی خانواده
*نشست های تخصصی با کارشناسان مجرب و اساتید دانشگاه
*مرکز تست خانواده
*طرح ارتباط سبز ویژه زوجین عقد کرده
*طرح ارتباط موفق ویژه زوجهای جوان

چگونه شخصیت سالمی داشته باشیم؟

نویسنده:ابطحی شخصیت سالم «شخصیت سالم» عنوان جالبی است. همه در آرزوی آن هستند و همه مدعی اند چنین شخصیتی دارند.

در اینجا ۲۰ نکته را در مورد شخصیت سالم تشریح می کنیم و شما می توانید خود را با آنها بسنجید.

این آگاهی ها می تواند به شما کمک کند که اگر ویژگی های منفی دارید، آن ها را شناسایی کنید و با جدیت در جهت رفعشان بکوشید و اگر ویژگی های مثبتی دارید اجازه ندهید رفتار مناسب دیگران باعث تزلزل آن ها در شما بشود.

شخصیت سالم تافته جدا بافته نیست

او آدمی است شبیه دیگران، می تواند پول دار باشد یا بی پول، می تواند لاغر باشد یا چاق. سفید باشد یا سیاه، اما علی رغم هر گونه تفاوت اجتماعی، اقتصادی، نژادی، فرهنگی و یا فردی، او شبیه دیگران است.

منتها این ویژگی اوست که هر آن آمادگی دارد کار مثبت و مفیدی انجام دهد و همه چیز را دوست داشته باشد.

شخصیت سالم، رنجور و مظلوم نما نیست

یعنی اهل گله و شکایت و افسوس خوردن نیست و دائم نمی گوید: ای کاش اوضاع جور دیگری بود و اگر فلان، بهمان می شود بهتر بود. بر عکس، او به معنی واقعی کلمه، زمان حال و واقعیت اکنون را دریافته و طبق آن واکنش نشان می دهد. او نه در دیروز از دست رفته و نه در فردای نیامده زندگی می کند بلکه می کوشد از زمان حال پلی بسازد برای رها شدن از تبعات اشتباهات گذشته و رسیدن به وضعیت بهتر و مطلوب آینده. او اشتباهات گذشته خویش را می بخشد و خود را در گذشته تلخ و سیاه دار نمی زند تا در وادی تیره حسرت خوردن و آه و ناله کردن تباه شود.

شخصیت سالم ، در کمال آرامش با استفاده از

قدرت عقل خود شرایط را تجزیه و تحلیل می کند و اگر با وضعیت نامطلوبی مواجه شود با تمام قوا برای رفع آن اقدام می کند، ولی نه به این معنا که شتاب زده به هر دری بزند بلکه صبوری او در مقابل اتفاقات ناخوشایند زندگی، مثال زدنی است.

سپس بهترین راه چاره را انتخاب و به آن عمل می کند.

شخصیت سالم ، انسانی است پر تلاش و خلاق

چنین انسانی همواره به دنبال یافتن راه حل هایی جدید برای مسائل قدیمی است و از دریچه ای نو به همه چیز می نگرد حتی اگر این مسیر جدید، برای او تنش بیشتری به همراه داشته باشد. او همواره به دنبال راه های نو، ابتکارات و تجربیات جدید می رود.

شخصیت سالم ، جویای علم و دانش است

او به دنبال کشف حقایق و یکی از مهم ترین سرگرمی هایش مطالعه است حتماً عضو یک یا چند کتابخانه در سطح شهر است و همیشه دوست دارد از اتفاقاتی که در اطرافش رخ می دهد، با اطلاع باشد. طرفدارپروپا قرص روزنامه و کتاب است.

شخصیت سالم ، امتیازهای دیگران را ستایش می کند

او به امتیازات دیگران غبطه می خورد اما هرگز حسد نمی ورزد و سعی می کند از زندگی افراد موفق، درس بیاموزد.

شخصیت سالم ، ساعاتی را برای خلوت خویش اختصاص می دهد

او همواره و در هر پدیده ای به دنبال آیت و نشانه ای از خالق هستی است و زیبایی های او را می ستاید. او می داند که خداوند، از لوح خود در او دمیده، پس سعی می کند تا روح خدای خود را از زیر زنگار کینه توزی ها، حسادتها، ریاکاری هاو... بیرون کشیده و بدین وسیله خود را نجات دهد. او تقوا پیشه است و حاضر نیست تا به هر وسیله ای به اهداف خود برسد. به حق خود قانع است و به مال دیگران چشم ندارد، دروغ گو نیست و صداقت را بر ریا کاری ترجیح می دهد. او نخستین کسی است که به پندهایش عمل می کند و خلاصه اینکه بین آنچه می اندیشد و آنچه می کند، تضادی نیست.

شخصیت سالم ، عاشق شادی و شادکامی است

همیشه لبخند به لب دارد و به همین دلیل قدرت دارد دیگران را شاد و خندان کند. البته او مانند کسانی که اسباب خنده شان را با تمسخر دیگران جور می کنند نیست. او شادی جاودانه می بخشد زیرا همواره به یاد این جمله حکیمانه است: «لبخندش بیش از چند لحظه دوام ندارد، اما خاطره آن جاودانی است.»

شخصیت سالم ، شیفته طبیعت است

او ستایشگر کوه، صحرا، دشت، غروب آفتاب، طلوع خورشید و هر منظره زیبای دیگر طبیعت است. او حتی از تماشای پرواز پرندگان یا حرکت ابرها در آسمان لذت می برد زیرا روح لطیف و باصفایی دارد که با طبیعت مانوس است و از آن نیرو می گیرد.

شخصیت سالم ، همواره دلسوز است و در صف مقدم فعالیتهای اجتماعی قرار می گیرد

او همیشه به کاری مشغول است واگر بتواند به کسی ببخشد، می بخشد تا با شادی بخشی به دیگران، زندگی خود را شادتر کند.

شخصیت سالم ، اهل ناله و زاری نیست

او حتی این توانایی را دارد که تسلیم بیماری نشود. اطرافیان چنین شخصی کمتر پیش می آید که او را در بستر بیماری ببینید.

شخصیت سالم ، اهل شایعه پراکنی و وراجی های بیهوده نیست

او خود را در زندگی مردم وارد نمی کند و از قضاوت در مورد آنها، می پرهیزد و می داند که همانگونه که وی دوست ندارد کسی در مورد او و زندگیش قضاوتی کرده و یا اسرار او را فاش کند، او نیز باید به همانگونه با دیگران رفتار کند.

همواره این سخن را سرلوحه خویش قرار می دهد:«هر آن چه را برای خود می پسندی، برای مردم نیز بپسند.»

شخصیت سالم ، اهل بحث و جدل نیست

هنگامی که کسی تند خویانه بحث می کند، او با شکیبایی حرف ها را می شنود و هیجان زده نمی شود. با این وجود اگر احساس کند که نظر خودش سنجیده و منطقی است، آن را بی پروا و با اعتماد به نفس اعلام می کند.

اما دیگران را متقاعد نمی کند که نظر وی را بپذیرند. وقتی هم که دیگران با عقایدش مخالفت می کنند می گوید:«مساله ای نیست، ما با هم دشمنی نداریم، فقط نظراتمان مختلف است.»

شخصیت سالم ، خونسردی خود را حفظ می کند

در شرایط سخت و بحرانی که معمولاً بیشتر آدم ها از کوره در می روند و منفجر می شوند و به خود حق داده و پرخاشگری می کنند، او تنها لبخند می زند و خونسردی خود را حفظ می کند. در حقیقت یک «صافی» جلو ذهن خود می گذارد تا از نامطلوبی که ممکن در او بروز کند، جلوگیری نماید. مسلم است که این شخص هیچ گاه آلت دست احساسات ناخوشایندی مثل خشم و یا اندوه نخواهد شد.

شخصیت سالم ، مضطرب و نگران نیست

او دائم نگران و دلواپس رویدادهای آتی نیست و از احتمال وقوعشان هراسی ندارد. و با ملایمت و نرمی با اتفاقات و رویدادهای نامطلوب، برخورد می کند. او در زمره کسانی نیست که همه چیز را برای فردای نیامده ی تنگ دستی، ذخیره کند.

و در واقع گرچه شخصی آینده نگر است ولی از ترس فقر و نداری، کار را به خساست نمی کشاند. او از آنچه در اختیار دارد، به طور صحیح و منطقی استفاده کرده و دیگران را نیز از آن بی نصیب نمی گذارد.

شخصیت سالم ، به تأیید و تصویب دیگران نیاز ندارد

او به دنبال این نیست که دیگران به او احترام بگذارند یا تحسینش کنند. البته مورد تأیید دیگران بودن، نشانه خوب بودن فرد است و حتی باعث آرامش و اعتماد به نفس بیشتر می شود ولی اگر این مسأله به صورت نیازی بیمار گونه درآید، قطعاً نتایج خوبی در برنخواهد داشت. بنابراین شخصیت سالم با رفتار و کردار منطقی و اصولی، خود به خود تایید و تصویب دیگران را دریافت خواهد کرد.

شخصیت سالم ، خیالباف نبوده و اهل تلاش است

یعنی با انتظار منفعلانه و بدون تلاش جهت فردای بهتر خود را فریب نمی دهد زیرا می داند موفقیت و کامیابی، با فکر و خیال به دست نمی آید و به تلاش های گذشته و حال او بستگی دارد. پس با جدیت تلاش کرده و می داند آینده روشن اوصد درصد به تلاش های اکنونش وابسته دارد.

شخصیت سالم ، صادق، ساده و بی تکلف است

او چاپلوسانه در گفتارش کلماتی را انتخاب نمی کند که سبب خشنودی دیگران شود و به خاطر خوش آمد اطرافیان حق را زیر پا نمی گذارد.

همچنین با آداب و رسوم و تشریفات دست و پا گیری که اکثر مردم زندگی خود را درگیر آن کرده اند و روابط خود را بر اساس آن پایه ریزی می کنند، مخالف است. او به آسانی از ظواهر پر زرق و برق و بی معنی زندگی اجتماعی چشم می پوشد و دوستان را بر اساس معیارهای انسانی انتخاب می کند. خلاصه اینکه خود را درگیر تجملات و تشریفات خسته کننده نمی کند.

فرهنگسرای خانواده در زمینه:
ارائه خدمات مشاوره
*برگزاری کلاسهای آموزش خانواده و ازدواج
*عضویت در کتابخانه تخصصی خانواده
*نشست های تخصصی با کارشناسان مجرب و اساتید دانشگاه
*مرکز تست خانواده
*طرح ارتباط سبز ویژه زوجین عقد کرده
*طرح ارتباط موفق ویژه زوجهای جوان

## برقراری ارتباط مناسب با روستاییان

نویسنده:محسن حیطه-سعید ناظمی

منبع: راسخون

برای دفع بهداشتی فاضلاب و...

مسأله آلودگی محیط زیست به خاطر رشد سریع جمعیت، صنعت و محدودیت های منابع طبیعی بیش از پیش مورد توجه واقع شده است.

ماده آلوده کننده ماده ای است که در جایی قرار گیرد که به طور طبیعی نمی بایست آنجا قرار گرفت و یا دارای غلظتی بیش از غلظت طبیعی باشد به نحوی که بر روی موجودات زنده اثر نامطلوب داشته باشد. دفع غیر بهداشتی فاضلاب و مدفوع یکی از معضلات بهداشتی روستاها و مشکل همیشگی بهورزان می باشد که عموماً باعث آلوده شدن منابع طبیعی آب، خاک وهوا می شود.

دفع نادرست مدفوع و فاضلاب انسانی موجب آلودگی خاک ومنابع آب های آشامیدنی می شود و زمینه مناسبی برای تخمگذاری، پرورش، تغذیه و انتقال آلودگی توسط مگس و انتشار بوی نامطبوع را فراهم می نماید. دفع نادرست مدفوع غالباً توأم با کمبود آب و سایر تسهیلات بهداشتی و ناشی از ضعف بنیه مالی جماعت روستایی است. تجربه نشان داده است که توفیق در برنامه دفع بهداشتی مدفوع و فاضلاب بدون مشارکت مردم امکان پذیر نمی باشد.

موفقیت در برنامه های بهداشت محیط نیاز حتمی به تفاهم، پشتیبانی و همکاری مؤثر مردم دارد. پرداختن به بهسازی محیط زندگی مردم بدون توجه به تأثیر آموزش بهداشت اقدامی بی فایده خواهد بود.

منظور از آموزش بهداشت کمک به مردم برای حل مسایل شان به وسیله تلاش های خودشان است؛ نقش شما این است ک به جامعه کمک کنید تا تشخیص دهند که چه کارهایی را می توانند برای کمک به خودشان انجام دهند و مهارت های مورد نیاز برای این کار را به آنها بیاموزید. با به کار گرفتن شیوه های آموزش بهداشت در ضمن کارتان قادر به یاری مردم به انجام آنچه در مورد بهداشت مفیداست خواهید بود؛ در نتیجه مردم درباره خود، احساس بهتری پیدا خواهند کرد.

نکاتی که می بایست در موقع بازدید از منزل در نظر قرار گیرد، بدین شرح است:

الف- بهورز می بایست پس از کسب اجازه داخل منازل شده و برای جلب اعتماد و همکاری افراد خانواده با خوشرویی با آنها برخورد نماید.مثلاً اگر مشاهده کرد خانوار فاقد توالت بهداشتی می باشد یا فاضلاب خود را به صورت غیر بهداشتی دفع می نماید ضمن دادن اطلاعات لازم به خانواده باعث تغییر رفتار آنان شود؛ در حالی که درصورت برخورد نامناسب و عدم ارایه اطلاعات مناسب به زبان ساده و قابل فهم تغییری در خانواده مشاهده نخواهد شد.

ب- گفتار و آموزش های بهورز به خانواده ها و مردم زمانی مؤثر خواهد بود که بهورز خود به عنوان یکی از رهبران و الگوی مسایل بهداشتی در سطح روستا، خود و خانواده اش نسبت به دفع بهداشتی فاضلاب و مدفوع اقدام نمایند.

ج-بهورز می بایست به دیدن مردم برود و یا شرایط لازم را در جهت صحبت با آنها در خانه بهداشت مهیا کند و از آنها بخواهد مشکلات و دلایل دفع غیر بهداشتی فاضلاب و مدفوع را مطرح کنند که در طی این صحبت ها متوجه خواهند شد با مشارکت خود آنها مشکلشان حل خواهد شد. این روش یکی از مؤثرترین روش هایی است که باعث تغییر رفتار در مردم خواهد شد.

د- موضوع مهم در بحث بهسازی توالت های روستایی و دفع بهداشتی مدفوع توجه کافی به آداب و رسوم و سنن اجتماعی هر روستاست که عدم توجه کافی به موضوع فوق یکی از دلایل عمده شکست برنامه مستراح سازی در سطح روستاهای کشور می باشد.

هـ- استفاده از قانون جهت برخورد با خانواده های مختلف در دراز مدت مؤثر نخواهد بود و باعث ضعیف شدن ارتباط بهورز با مردم خواهد شد.

ماهرروز در زندگی کوشش می کنیم تا عقاید، اندیشه، احساسات و اطلاعاتمان را با مردم دیگر به مشارکت بگذاریم، این عمل ارتباط نامیده می شود. برقراری ارتباط بخشی از روابط عادی ما با سایر مردم است یک رابطه اجتماعی خوب بدون مشارکت در عقاید، احساسات و اطلاعات دیگران نمی تواند وجود داشته باشد و مشارکت در بین مردمی که یک رابطه خوب دارند به طور یکسان و مشابه و به سادگی وقوع می پیوندد.

برای برقراری ارتباطی خوب و مناسب بایستی سه مهارت زیر را دارا باشید:

۱- بیان و گفتار واضح و روشن:

برای تغییر رفتار مردم در زمینه بهسازی فاضلاب در منازل مسکونی و جلوگیری از ورود فاضلاب ها به معابر عمومی و یا احداث توالت های بهداشتی باید مطمئن شویم تا مردم، پیامی را که به آنان در میان گذاشته ایم می شوند، می بینند و درک می کنند. بنابراین بیان کردن، نوشتن و یا نشان دادن این پیام به طور واضح و ساده بسیار مهم است؛ همچنین استفاده از حداقل کلمات بهتر از سخنرانی طولانی است.

۲- گوش کردن و توجه نمودن:

برقراری ارتباط، دادن و گرفتن را در بردارد. بهورزان نه تنها باید واضح و روشن صحبت کنند بلکه باید به دقت گوش کنند، تا علایق و یا عقاید اعضای جامعه را درک نمایند. خوب گوش کردن محترم شمردن مردم است. هنر گوش دادن در آموزش بهداشت بسیار مهم است. بهورزان به وسیله گوش دادن دقیق می توانند چگونگی احساس شخص و دلایل رفتاری افراد را نسبت به بروز رفتار غیر بهداشتی و خطر ساز در زمینه رفع غیربهداشتی مدفوع و فاضلاب درک نمایند و در نتیجه در پیدا نمودن راه حل های مناسب، به آنها کمک کنند.

۳- بحث و روشنگری:

نکته ی مهم این است که پس از گوش کردن مطمئن شوید آنچه را شنیده اید به درستی فهمیده اید؛ در ضمن باید دریابید که طرف مقابل شما نیز حرف تان را به خوبی دریافته باشد. سؤال کردن می تواند در روشن کردن گفته های اشخاص به شما کمک کند. هرگز از سؤال کردن نهراسید. سؤالات می تواند ارتباط دقیق تر و صحیح تری را برقراری کند. پس از گوش کردن سعی کنید به طور مختصر آنچه را از گفته های طرف مقابل دریافته اید به او بگویید. از او سؤال کنید که آیا متوجه منظور او شده اید. موقع صحبت کردن دقیقاً این کار را انجام دهید، همچنین طرف مقابل صحبت را تشویق کنید تا حرف های شما را خلاصه کند؛ بدین ترتیب خواهید دانست که آیا آنچه را گفته اید فهمیده است.

این نوع بحث ارتباط صحیح را بین افراد ایجاد می کند. فراموش نکنید چنانچه برنامه های آموزش بهداشت شما به علت عدم علاقه و یا انگیزه موفق نبوده است از سرزنش مردم برای شکست برنامه ها اجتناب کنید. یکی از کارشناسان برجسته آموزش بهداشت مفهوم مفیدی را ارایه کرده است که از آن به عنوان عوامل توانمند سازی نام می برند. برخی اوقات یک فرد ممکن است قصد انجام یک رفتار را داشته باشد. اما آن کار را انجام ندهد این امر، به علت تأثیر عوامل توانمند سازی مانند زمان، پول، تجهیزات، مهارت ها یا خدمات بهداشتی است.

عوامل توانمند سازی برای برنامه بهسازی توالت ها یا فاضلاب روها می تواند پول، اجزای مناسب مهارت های ساختمانی مورد لزوم و لوازم باشند.

برقراری ارتباط مناسب با روستاییان

نویسنده:محسن حیطه-سعید ناظمی

منبع: راسخون برای دفع بهداشتی فاضلاب و...

مسأله آلودگی محیط زیست به خاطر رشد سریع جمعیت، صنعت و محدودیت های منابع طبیعی بیش از پیش مورد توجه واقع شده است.

ماده آلوده کننده ماده ای است که در جایی قرار گیرد که به طور طبیعی نمی بایست آنجا قرار گرفت و یا دارای غلظتی بیش از غلظت طبیعی باشد به نحوی که بر روی موجودات زنده اثر نامطلوب داشته باشد. دفع غیر بهداشتی فاضلاب و مدفوع یکی از معضلات بهداشتی روستاها و مشکل همیشگی بهورزان می باشد که عموماً باعث آلوده شدن منابع طبیعی آب، خاک وهوا می شود.

دفع نادرست مدفوع و فاضلاب انسانی موجب آلودگی خاک ومنابع آب های آشامیدنی می شود و زمینه مناسبی برای تخمگذاری، پرورش، تغذیه و انتقال آلودگی توسط مگس و انتشار بوی نامطبوع را فراهم می نماید. دفع نادرست مدفوع غالباً توأم با کمبود آب و سایر تسهیلات بهداشتی و ناشی از ضعف بنیه مالی جماعت روستایی است. تجربه نشان داده است که توفیق در برنامه دفع بهداشتی مدفوع و فاضلاب بدون مشارکت مردم امکان پذیر نمی باشد.

موفقیت در برنامه های بهداشت محیط نیاز حتمی به تفاهم، پشتیبانی و همکاری مؤثر مردم دارد. پرداختن به بهسازی محیط زندگی مردم بدون توجه به تأثیر آموزش بهداشت اقدامی بی فایده خواهد بود.

منظور از آموزش بهداشت کمک به مردم برای حل مسایل شان به وسیله تلاش های خودشان است؛ نقش شما این است ک به جامعه کمک کنید تا تشخیص دهند که چه کارهایی را می توانند برای کمک به خودشان انجام دهند و مهارت های مورد نیاز برای این کار را به آنها بیاموزید. با به کار گرفتن شیوه های آموزش بهداشت در ضمن کارتان قادر به یاری مردم به انجام آنچه در مورد بهداشت مفیداست خواهید بود؛ در نتیجه مردم درباره خود، احساس بهتری پیدا خواهند کرد.

نکاتی که می بایست در موقع بازدید از منزل در نظر قرار گیرد، بدین شرح است:

الف- بهورز می بایست پس از کسب اجازه داخل منازل شده و برای جلب اعتماد و همکاری افراد خانواده با خوشرویی با آنها برخورد نماید.مثلاً اگر مشاهده کرد خانوار فاقد توالت بهداشتی می باشد یا فاضلاب خود را به صورت غیر بهداشتی دفع می نماید ضمن دادن اطلاعات لازم به خانواده باعث تغییر رفتار آنان شود؛ در حالی که درصورت برخورد نامناسب و عدم ارایه اطلاعات مناسب به زبان ساده و قابل فهم تغییری در خانواده مشاهده نخواهد شد.

ب- گفتار و آموزش های بهورز به خانواده ها و مردم زمانی مؤثر خواهد بود که بهورز خود به عنوان یکی از رهبران و الگوی مسایل بهداشتی در سطح روستا، خود و خانواده اش نسبت به دفع بهداشتی فاضلاب و مدفوع اقدام نمایند.

ج-بهورز می بایست به دیدن مردم برود و یا شرایط لازم را در جهت صحبت با آنها در خانه بهداشت مهیا کند و از آنها بخواهد مشکلات و دلایل دفع غیر بهداشتی فاضلاب و مدفوع را مطرح کنند که در طی این صحبت ها متوجه خواهند شد با مشارکت خود آنها مشکلشان حل خواهد شد. این روش یکی از مؤثرترین روش هایی است که باعث تغییر رفتار در مردم خواهد شد.

د- موضوع مهم در بحث بهسازی توالت های روستایی و دفع بهداشتی مدفوع توجه کافی به آداب و رسوم و سنن اجتماعی هر روستاست که عدم توجه کافی به موضوع فوق یکی از دلایل عمده شکست برنامه مستراح سازی در سطح روستاهای کشور می باشد.

هـ- استفاده از قانون جهت برخورد با خانواده های مختلف در دراز مدت مؤثر نخواهد بود و باعث ضعیف شدن ارتباط بهورز با مردم خواهد شد.

ماهرروز در زندگی کوشش می کنیم تا عقاید، اندیشه، احساسات و اطلاعاتمان را با مردم دیگر به مشارکت بگذاریم، این عمل

ارتباط نامیده می شود. برقراری ارتباط بخشی از روابط عادی ما با سایر مردم است یک رابطه اجتماعی خوب بدون مشارکت در عقاید، احساسات و اطلاعات دیگران نمی تواند وجود داشته باشد و مشارکت در بین مردمی که یک رابطه خوب دارند به طور یکسان و مشابه و به سادگی وقوع می پیوندد.

برای برقراری ارتباطی خوب و مناسب بایستی سه مهارت زیر را دارا باشید:

۱- بیان و گفتار واضح و روشن:

برای تغییر رفتار مردم در زمینه بهسازی فاضلاب در منازل مسکونی و جلوگیری از ورود فاضلاب ها به معابر عمومی و یا احداث توالت های بهداشتی باید مطمئن شویم تا مردم، پیامی را که به آنان در میان گذاشته ایم می شوند، می بینند و درک می کنند. بنابراین بیان کردن، نوشتن و یا نشان دادن این پیام به طور واضح و ساده بسیار مهم است؛ همچنین استفاده از حداقل کلمات بهتر از سخنرانی طولانی است.

۲- گوش کردن و توجه نمودن:

برقراری ارتباط، دادن و گرفتن را در بردارد. بهورزان نه تنها باید واضح و روشن صحبت کنند بلکه باید به دقت گوش کنند، تا علایق و یا عقاید اعضای جامعه را درک نمایند. خوب گوش کردن محترم شمردن مردم است. هنر گوش دادن در آموزش بهداشت بسیار مهم است. بهورزان به وسیله گوش دادن دقیق می توانند چگونگی احساس شخص و دلایل رفتاری افراد را نسبت به بروز رفتار غیر بهداشتی و خطر ساز در زمینه رفع غیربهداشتی مدفوع و فاضلاب درک نمایند و در نتیجه در پیدا نمودن راه حل های مناسب، به آنها کمک کنند.

۳- بحث و روشنگری:

نکته ی مهم این است که پس از گوش کردن مطمئن شوید آنچه را شنیده اید به درستی فهمیده اید؛ در ضمن باید دریابید که طرف مقابل شما نیز حرف تان را به خوبی دریافته باشد. سؤال کردن می تواند در روشن کردن گفته های اشخاص به شما کمک کند. هرگز از سؤال کردن نهراسید. سؤالات می تواند ارتباط دقیق تر و صحیح تری را برقراری کند. پس از گوش کردن سعی کنید به طور مختصر آنچه را از گفته های طرف مقابل دریافته اید به او بگویید. از او سؤال کنید که آیا متوجه منظور او شده اید. موقع صحبت کردن دقیقاً این کار را انجام دهید، همچنین طرف مقابل صحبت را تشویق کنید تا حرف های شما را خلاصه کند؛ بدین ترتیب خواهید دانست که آیا آنچه را گفته اید فهمیده است.

این نوع بحث ارتباط صحیح را بین افراد ایجاد می کند. فراموش نکنید چنانچه برنامه های آموزش بهداشت شما به علت عدم علاقه و یا انگیزه موفق نبوده است از سرزنش مردم برای شکست برنامه ها اجتناب کنید. یکی از کارشناسان برجسته آموزش بهداشت مفهوم مفیدی را ارایه کرده است که از آن به عنوان عوامل توانمند سازی نام می برند. برخی اوقات یک فرد ممکن است قصد انجام یک رفتار را داشته باشد. اما آن کار را انجام ندهد این امر، به علت تأثیر عوامل توانمند سازی مانند زمان، پول، تجهیزات، مهارت ها یا خدمات بهداشتی است.

عوامل توانمند سازی برای برنامه بهسازی توالت ها یا فاضلاب روها می تواند پول، اجزای مناسب مهارت های ساختمانی مورد لزوم و لوازم باشند.

### هراس اجتماعی در نوجوانان

آیا می‌دانید که شایع‌ترین هراس در بین مردم، صحبت کردن در مقابل جمع است؟ بسیاری از افراد اگر مجبور باشند که در جلوی دیگران صحبت یا سخنرانی کنند دچار دل‌آشوبه، تپش قلب و عرق کردن کف دست‌ها می‌شوند. امّا در بیشتر موارد، اگر مجبور به انجام این کار باشند، بالاخره به نوعی از پس آن برخواهند آمد.

کمی اضطراب، پیش از یک سخنرانی مهم و یا رفتن روی صحنه به انسان کمک می‌کند که اجرای بهتری داشته باشد. امّا گاهی اوقات بعضی‌ها نمی‌توانند از پس اضطراب شدیدی که به هنگام مواجهه با برخی موقعیت‌های اجتماعی به سراغشان می‌آید برآیند. برای آن‌ها، پاسخ دادن به یک سوال در کلاس درس، ارائه مطلبی در جلوی دیگران، و یا حتی صحبت کردن در سر میز غذا، باعث آنچنان اضطرابی می‌گردد که تحمّلش ناممکن می‌نماید. این شرایط اضطرابی را هراس اجتماعی (یا هراس از اجتماع) می‌نامند.

هراس اجتماعی چیست؟

هراس اجتماعی (که گاهی اضطراب اجتماعی نیز خوانده می‌شود) به ترس شدید از قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی اطلاق می‌شود. این ترس آنقدر شدید است که برخی افرادی که دچار هراس اجتماعی هستند را در صورت امکان از قرار گرفتن در این موقعیت‌ها باز می‌دارد. و همانند سایر هراس‌ها، این ترس متناسب با خطر واقعی که وجود دارد نیست. با وجودی که بسیاری از افراد از این که در برخی موقعیت‌های اجتماعی خاص دستپاچه و شرمنده شوند می‌ترسند امّا کنار آمدن با این وضعیت برای بعضی‌ها بسیار مشکل است. افرادی که دچار هراس اجتماعی هستند معمولاً خطر شرمندگی و دستپاچه‌شدن را بیش از اندازه، و در همان حال، توانایی خود برای رویارویی با آن موقعیت را کمتر از حدّ برآورد می‌کنند.

بسیاری از افراد در خلال دوران نوجوانی، احساس کمروئی و خجالتی بودن می‌کنند. تمام تغییرات فیزیکی و هیجانی که در این دوره در زندگی ما اتفاق می‌افتد، می‌تواند بر روی اعتماد به نفس ما در آینده تأثیرگذار باشد. و نوجوانانی که احساس اطمینان کافی برای پرداختن به این مشکل نداشته باشند، در آینده نیز نسبت به چیزهایی که در این دوران برایشان مشکل آفرین بوده حساس‌تر خواهند بود.

بسیاری از نوجوانان، به ویژه آن‌ها که به طور طبیعی کمی خجالتی‌تر از هم سن و سال‌های خود هستند، از این که در مرکز توجه قرار گیرند احساس ناراحتی می‌کنند. غالباً برای آن‌ها، صحبت کردن در مقابل جمع کاری استرس‌زا و اضطراب آفرین است. امّا اکثر آن‌ها بالاخره با چند بار اشتباه کردن، راهی برای کنار آمدن با این مشکل پیدا می‌کنند.

هراس اجتماعی چیزی به مراتب فراتر از خجالتی بودن طبیعی و یا احساس ناخوشایندی که اغلب مردم گاه و بیگاه دارند است. هراس اجتماعی، کمروئی و خجالتی بودن مفرط است که با اضطراب همراه می‌گردد و باعث می‌شود که فرد کاری که دوست دارد را انجام ندهد و یا از حضور در موقعیت‌هایی که ممکن است مجبور به صحبت کردن با دیگران گردد اجتناب کند.

هنگامی که فردی آنقدر خجالتی باشد که با بعضی افراد خاص یا در برخی موقعیت‌های اجتماعی خاص صحبت نکند، به نوع خاصی از هراس اجتماعی دچار است که به سکوت گزینشی معروف است.

این عبارت همان‌طور که از نامش برمی‌آید یعنی صحبت نکردن («ساکت» ماندن) در برخی موقعیت‌ها و نه در همه جا (گزینشی). این افراد با کسانی که با آن‌ها احساس راحتی کنند (مثل افراد خانواده یا دوستان) و یا در بعضی مکان‌ها (مثل خانه) مشکلی در صحبت کردن با دیگران ندارند و با آن‌ها به طور عادی مکالمه می‌کنند. امّا در بعضی موقعیت‌ها چنان احساس ناراحتی می‌کنند که ممکن است اصلاً قادر به صحبت کردن نباشند.

عوامل پدید آورنده هراس اجتماعی

برخی نوجوانان مشکلات اضطرابی بیشتری نسبت به بقیه دارند. همچنین آن‌هایی که پدر و مادر و بستگان نزدیکشان مشکلات اضطرابی داشته باشند، احتمال بیشتری دارد که بعدها دچار چنین مشکلاتی گردند. این امر ممکن است به دلیل ویژگی‌های بیولوژیک مشترک در بین افراد خانواده باشد. برخی ویژگی‌ها می‌تواند بر عملکرد مواد شیمیایی مغز (انتقال دهنده‌های عصبی یا برخی هورمون‌های استرس) که تنظیم‌کننده وضعیت خلق و خو مثل اضطراب، کمروئی، عصبی بودن و استرس هستند، موثر باشد.

برخی افراد با شخصیتی محتاط به دنیا می‌آیند و به طور طبیعی نسبت به موقعیت‌ها و وضعیت‌های جدید حساس هستند و از قرار گرفتن در چنین موقعیت‌هایی خجالت می‌کشند. این امر ممکن است در پیدایش هراس اجتماعی نقش داشته باشد. برخی دیگر ممکن است با توجه به تجربیاتی که در زندگی کسب می‌کنند، شیوه‌ای که دیگران نسبت به آن‌ها واکنش نشان می‌دهند و یا رفتارهایی که در پدر و مادرشان یا دیگران می‌بینند، در طول زندگی شخصیت محتاطی پیدا کنند. اعتماد به نفس کم و فقدان مهارت‌های انطباقی برای مدیریت استرس‌های طبیعی نیز می‌تواند در پیدایش هراس اجتماعی نقش داشته باشد. همچنین آدم‌های نگران، کمال‌گرا یا کسانی که به سختی از اشکالات کوچک می‌گذرند، احتمال بیشتری دارد که دچار هراس اجتماعی گردند.

کنار آمدن با هراس اجتماعی

روان درمانگران می‌توانند به کسانی که دارای هراس اجتماعی هستند کمک کنند تا مهارت‌های انطباقی برای مدیریت اضطرابشان را به دست آورند. این امر شامل درک و تنظیم افکار و باورهایی که باعث اضطراب می‌شوند، یادگیری و تمرین مهارت‌های اجتماعی برای افزایش اعتماد به نفس و جسارت، و سپس به کاربردن تدریجی و آهسته این مهارت‌ها در وضعیت‌ها و موقعیت‌های واقعی است.

یادگیری روش‌های آرامش (relaxation) مانند تنفس و تمرین‌های شل کردن عضلات می‌تواند یکی از عناصر درمان باشد. تمرینات نمایشی نیز می‌تواند مفید باشد. در این تمرینات، روان درمانگر و نوجوان، وضعیت‌های خاصی را در نظر می‌گیرند و در آن به ایفای نقش می‌پردازند. این کار می‌تواند انجام این رفتارها را به هنگام مواجه شدن با شرایط واقعی، برای نوجوان آسانتر و خودکارتر سازد.

گاهی اوقات صحبت‌هایی که فرد با خودش می‌کند باعث به وجود آمدن اضطراب در او می‌گردد. بنابراین یکی از روش‌های درمان می‌تواند اصلاح این گونه صحبت‌ها و یادگیری انجام صحبت‌های مثبت‌تر با خود باشد که به تقویت اعتماد به نفس و مهارت‌های انطباقی بیانجامد. نوجوان می‌تواند با راهنمایی روان درمانگر، افکار فعلی خود درباره موقعیت‌های خاص را اصلاح کند و از نگرانی‌های خود بکاهد.

غلبه بر افکار نگران کننده

افکار نگران کننده دارای کیفیت خاصی هستند. آن‌ها معمولاً به شکل سوالی با این مضمون که «چه می‌شود اگر ........ » شروع می‌شوند و بیشتر منفی هستند تا مثبت. مثال‌هایی از این‌گونه افکار چنین است: «چه می‌شود اگر در امتحان رد شوم؟». افکار نگران کننده معمولاً بدتر و بدتر می‌شوند تا جایی که فرد نه تنها فقط انتظار چیزهای بد را دارد بلکه در انتظار بدترین چیز ممکن است.

هنگامی که فردی با هراس اجتماعی به این فکر می‌کند که معلّم او را برای درس دادن احضار کند، به احتمال زیاد این سوالات از ذهنش می‌گذرد: «چه می‌شود اگر جواب اشتباه بدهم؟» یا «چه می‌شود اگر بچه‌ها به جوابم بخندند؟» و یا افکاری مانند: «من نمی‌توانم جواب دهم. خیلی سخت است. من قاطی خواهم کرد و جواب اشتباه خواهم داد» معمولاً ـ صحبت کردن با خود، باعث بدتر شدن اضطراب می‌گردد و الگوهای اجتنابی فرد را تقویت می‌کند. اصلی‌ترین پیامی که افراد در خلال این صحبت‌کردن‌های با خود به خودشان می‌دهند این است که «خیلی ترسناک است» و «من نمی‌توانم از عهده‌اش برآیم.»

روان‌درمانگران می‌توانند به افراد کمک کنند تا این افکار را شناسایی نموده و مورد بررسی قرار دهند. برای مثال، دانش‌آموزی که نگران احضار شدن توسط معلم در کلاس است باید بررسی کند که چقدر احتمال دارد که او جواب غلط بدهد. اگر او معتقد گردد که معمولاً جواب درست را می‌داند، در این صورت احتمال این که جواب غلط بدهد بسیار کم می‌شود. سپس روان درمانگر می‌تواند بر روی مهارت‌های انطباقی در مواردی که دانش‌آموز اشتباه می‌کند و چگونگی جایگزین ساختن افکارهای نگران کننده

با افکار آرامش‌بخش کار کنـد. برای مثال، فرد می‌تواند تصوّر کند هنگامی که دوسـتش به یافتن اعتماد به نفس مجدّد نیاز دارد به او چه می‌گوید و یاد بگیرد که خودش نیز همان گونه فکر کند.

دارو درمانی نیز برای درمان هراس اجتماعی در برخی نوجوانان می‌توانـد مفید باشد. غالباً داروهایی که به تنظیم عملکرد سـروتونین (ماده‌ای شیمیایی در مغز که به ارسال پیام‌های الکتریکی مربوط به خلق و خو کمک می‌کند) تجویز می‌گردد. هر چند دارو درمانی مساله را به طور کامـل حـل نمی‌کنـد امّـا می‌توانـد بـاعث کـاهش اضـطراب گردد و به نوجوان فرصت دهـد تـا به تمرین برخی از روش‌های مثبتی که در بالا ذکر شد بپردازد.

هراس اجتماعی در نوجوانان

آیا می‌دانید که شایع‌ترین هراس در بین مردم، صحبت کردن در مقابل جمع است؟ بسیاری از افراد اگر مجبور باشـند که در جلوی دیگران صحبت یا سخنرانی کنند دچار دل‌آشوبه، تپش قلب و عرق کردن کف دست‌ها می‌شوند. امّا در بیشتر موارد، اگر مجبور به انجام این کار باشند، بالاخره به نوعی از پس آن برخواهند آمد.

کمی اضـطراب، پیش از یک سـخنرانی مهم و یا رفتن روی صحنه به انسان کمک می‌کند که اجرای بهتری داشته باشد. امّا گاهی اوقات بعضـی‌ها نمی‌توانند از پس اضطراب شدیدی که به هنگام مواجهه با برخی موقعیت‌های اجتماعی به سراغشان می‌آید برآیند. برای آن‌ها، پاسخ دادن به یک سوال در کلاس درس، ارائه مطلبی در جلوی دیگران، و یا حتی صحبت کردن در سر میز غذا، باعث آنچنـان اضـطرابی می‌گردد که تحمّلش ناممکن می‌نمایـد. این شـرایط اضـطرابی را هراس اجتماعی (یا هراس از اجتماع) می‌نامنـد.

هراس اجتماعی چیست؟

هراس اجتمـاعی (که گـاهی اضـطراب اجتمـاعی نیز خوانـده می‌شود) به ترس شدیـد از قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی اطلاق می‌شود. این ترس آنقـدر شدیـد است که برخی افرادی که دچار هراس اجتماعی هسـتند را در صورت امکان از قرار گرفتن در این موقعیت‌ها باز می‌دارد. و همانند سایر هراس‌ها، این ترس متناسب با خطر واقعی که وجود دارد نیست. با وجودی که بسیاری از افراد از این که در برخی موقعیت‌های اجتماعی خاص دستپاچه و شـرمنده شونـد می‌ترسـند امّا کنار آمدن با این وضـعیت برای بعضـی‌ها بسـیار مشـکل است. افرادی که دچار هراس اجتماعی هسـتند معمولاً خطر شـرمندگی و دسـتپاچه‌شدن را بیش از انـدازه، و در همان حال، توانایی خود برای رویارویی با آن موقعیت را کمتر از حدّ برآورد می‌کنند.

بسـیاری از افراد در خلاـل دوران نوجوانی، احسـاس کمروئی و خجـالتی بودن می‌کننـد. تمام تغییرات فیزیکی و هیجانی که در این دوره در زنـدگی ما اتفاق می‌افتـد، می‌توانـد بر روی اعتماد به نفس ما در آینـده تأثیرگـذار باشـد. و نوجوانانی که احساس اطمینان کـافی برای پرداختن به این مشـکل نداشـته باشـند، در آینـده نیز نسبت به چیزهـایی که در این دوران برایشـان مشـکل آفرین بـوده حساس‌تر خواهند بود.

بسـیاری از نوجوانـان، به ویژه آن‌هـا که به طور طبیعی کمی خجالتی‌تر از هم سن و سال‌های خود هسـتند، از این که در مرکز توجه قرار گیرنـد احسـاس ناراحتی می‌کننـد. غالباً برای آن‌ها، صـحبت کردن در مقابل جمع کاری استرس‌زا و اضـطراب آفرین است. امّا اکثر آن‌ها بالاخره با چند بار اشتباه کردن، راهی برای کنار آمدن با این مشکل پیدا می‌کنند.

هراس اجتمـاعی چیزی به مراتب فراتر از خجـالتی بودن طبیعی و یـا احسـاس ناخوشاینـدی که اغلب مردم گـاه و بیگاه دارنـد است. هراس اجتماعی، کمروئی و خجالتی بودن مفرط است که با اضطراب همراه می‌گردد و باعث می‌شود که فرد کاری که دوست دارد را انجام ندهد و یا از حضور در موقعیت‌هایی که ممکن است مجبور به صحبت کردن با دیگران گردد اجتناب کند.

هنگـامی که فردی آنقـدر خجـالتی باشـد که بـا بعضـی افراد خاص یا در برخی موقعیت‌های اجتماعی خاص صـحبت نکنـد، به نوع خاصی از هراس اجتماعی دچار است که به سکوت گزینشی معروف است.

این عبارت همان‌طور که از نامش برمی‌آید یعنی صـحبت نکردن («سـاکت» ماندن) در برخی موقعیت‌ها و نه در همه جا (گزینشـی). این افراد بـا کسـانی که با آن‌ها احساس راحتی کننـد (مثل افراد خانواده یا دوسـتان) و یا در بعضـی مکان‌ها (مثل خانه) مشـکلی در صحبت کردن با دیگران ندارند و با آن‌ها به طور عادی مکالمه می‌کنند. امّا در بعضی موقعیت‌ها چنان احساس ناراحتی می‌کنند که ممکن است اصلاً قادر به صحبت کردن نباشند. عوامل پدید آورنده هراس اجتماعی

برخی نوجوانان مشـکلات اضـطرابی بیشتری نسـبت به بقیه دارنـد. همچنین آن‌هایی که پدر و مادر و بسـتگان نزدیکشان مشـکلات اضـطرابی داشته باشـند، احتمـال بیشـتری دارد که بعـدها دچـار چنین مشـکلاتی گردنـد. این امر ممکن است به دلیـل ویژگی‌هـای بیولوژیک مشترک در بین افراد خانواده باشـد. برخی ویژگی‌ها می‌توانـد بر عملکرد مواد شـیمیایی مغز (انتقال دهنـده‌های عصبی یا برخی هورمون‌های استرس) که تنظیم‌کننده وضعیت خلق و خو مثل اضطراب، کمروئی، عصبی بودن و استرس هستند، موثر باشد.

برخی افراد با شخصـیتی محتاط به دنیا می‌آینـد و به طور طبیعی نسبت به موقعیت‌ها و وضـعیت‌های جدیـد حساس هسـتند و از قرار گرفتن در چنین موقعیت‌هـایی خجـالت می‌کشـند. این امر ممکن است در پیـدایش هراس اجتمـاعی نقش داشـته باشـد. برخی دیگر ممکن است بـا توجه به تجربیـاتی که در زنـدگی کسب می‌کننـد، شیوه‌ای که دیگران نسبت به آن‌هـا واکنش نشـان می‌دهنـد و یا رفتارهایی که در پـدر و مادرشان یا دیگران می‌بیننـد، در طول زنـدگی شخصـیت محتاطی پیـدا کننـد. اعتماد به نفس کم و فقـدان مهارت‌های انطباقی برای مـدیریت استرس‌های طبیعی نیز می‌توانـد در پیـدایش هراس اجتماعی نقش داشـته باشد. همچنین آدم‌های نگران، کمـال‌گرا یا کسانی که به سـختی از اشکالات کوچک می‌گذرنـد، احتمال بیشتری دارد که دچار هراس اجتماعی گردنـد. کنار آمدن با هراس اجتماعی

روان درمانگران می‌توانند به کسانی که دارای هراس اجتماعی هسـتند کمک کنند تا مهارت‌های انطباقی برای مدیریت اضـطرابشان را بـه دست آورنـد. این امر شامـل درک و تنظیم افکـار و باورهـایی که بـاعث اضـطراب می‌شونـد، یـادگیری و تمرین مهارت‌هـای اجتماعی برای افزایش اعتماد به نفس و جسارت، و سـپس به کاربردن تدریجی و آهسـته این مهارت‌ها در وضـعیت‌ها و موقعیت‌های واقعی است.

یـادگیری روش‌های آرامش (relaxation) ماننـد تنفس و تمرین‌های شل کردن عضـلات می‌توانـد یکی از عناصـر درمان باشد. تمرینات نمایشـی نیز می‌توانـد مفید باشد. در این تمرینات، روان درمانگر و نوجوان، وضـعیت‌های خاصـی را در نظر می‌گیرند و در آن به ایفای نقش می‌پردازنـد. این کار می‌توانـد انجام این رفتارها را به هنگام مواجه شـدن با شـرایط واقعی، برای نوجوان آسانتر و خودکارتر سازد.

گـاهی اوقـات صـحبت‌هایی که فرد بـا خودش می‌کنـد بـاعث به وجود آمـدن اضـطراب در او می‌گردد. بنابراین یکی از روش‌های درمـان می‌توانـد اصـلاح این گونه صـحبت‌ها و یـادگیری انجـام صـحبت‌های مثبت‌تر بـا خود باشـد که به تقویت اعتمـاد به نفس و مهارت‌های انطباقی بیانجامد. نوجوان می‌تواند با راهنمایی روان درمانگر، افکار فعلی خود درباره موقعیت‌های خاص را اصلاح کند و از نگرانی‌های خود بکاهد. غلبه بر افکار نگران کننده

افکار نگران کننـده دارای کیفیت خاصـی هسـتند. آن‌ها معمولاً به شـکل سوالی با این مضـمون که «چه می‌شود اگر ........» شـروع می‌شونـد و بیشتر منفی هسـتند تـا مثبت. مثال‌هایی از این گونه افکار چنین است: «چه می‌شود اگر در امتحان رد شوم؟». افکار نگران کننده معمولاً بدتر و بدتر می‌شوند تا جایی که فرد نه تنها فقط انتظار چیزهای بد را دارد بلکه در انتظار بدترین چیز ممکن است.

هنگامی که فردی با هراس اجتماعی به این فکر می‌کنـد که معلّم او را برای درس دادن احضار کنـد، به احتمال زیاد این سوالات از ذهنش می‌گـذرد: «چه می‌شـود اگر جواب اشـتباه بـدهم؟» یـا «چه می‌شود اگر بچه‌هـا به جوابم بخندنـد؟» و یـا افکـاری ماننـد: «من نمی‌توانم جواب دهم. خیلی سـخت است. من قـاطی خواهم کرد و جواب اشـتباه خواهم داد» معمولاًـ صـحبت کردن بـا خود، باعث بدتر شدن اضطراب می‌گردد و الگوهای اجتنابی فرد را تقویت می‌کند. اصلی‌ترین پیامی که افراد در خلال این صحبت‌کردن‌های با خود به خودشان می‌دهند این است که «خیلی ترسناک است» و «من نمی‌توانم از عهده‌اش برآیم.»

روان‌درمانگران می‌توانند به افراد کمک کنند تا این افکار را شـناسایی نموده و مورد بررسی قرار دهند. برای مثال، دانش‌آموزی که نگران احضـار شـدن توسـط معلم در کلاس است بایـد بررسـی کنـد که چقـدر احتمال دارد که او جواب غلط بدهـد. اگر او معتقد گردد که معمولاً جواب درست را می‌داند، در این صورت احتمال این که جواب غلط بدهد بسیار کم می‌شود. سپس روان درمانگر می‌تواند بر روی مهارت‌های انطباقی در مواردی که دانش‌آموز اشتباه می‌کند و چگونگی جایگزین ساختن افکارهای نگران کننده با افکار آرامش‌بخش کار کنـد. برای مثال، فرد می‌تواند تصوّر کند هنگامی که دوسـتش به یافتن اعتماد به نفس مجدّد نیاز دارد به او چه می‌گوید و یاد بگیرد که خودش نیز همان گونه فکر کند.

دارو درمانی نیز برای درمان هراس اجتماعی در برخی نوجوانان می‌توانـد مفید باشد. غالباً داروهایی که به تنظیم عملکرد سـروتونین (ماده‌ای شیمیایی در مغز که به ارسال پیام‌های الکتریکی مربوط به خلق و خو کمک می‌کند) تجویز می‌گردد. هر چند دارو درمانی مساله را به طور کامـل حـل نمی‌کنـد امّـا می‌توانـد بـاعث کـاهش اضـطراب گردد و به نوجوان فرصت دهـد تـا به تمرین برخی از روش‌های مثبتی که در بالا ذکر شد بپردازد.

### افسردگی ، خزنده و خطرناک

نویسنده: دکتر پونه پورهاشمی

افسـردگی یکی از شایع ترین بیماری های نوع بشـر است و حـدود ۶ درصـد از افراد جامعه دچار افسـردگی انـد و احتمال اینکه هر کسی در طول عمر خود به افسردگی دچار شود به طور متوسط ۱۵ درصد است که زنان بیشتر درمعرض این بیماری اند تا مردان.

افسـردگی علاوه بر اینکه یک بیماری روحی روانی محسوب می شود اما دارای علائم جسمانی است . علائم افسردگی اساسی یک دوره حـداقل دو هفته ای است که در طی آن فرد افسـرده علاقه و احساس لـذت را تقریبا در همه فعالیت ها از دست می دهـد . فرد افسـرده چهـار علامت را تجربه می کنـد؛ ۱- تغییر در اشـتها یـا وزن. ۲- خـواب و فعالیتهـای روانی - حرکـتی ۳- کـاهش انرژی ، احساس بی ارزشی یا گناه ۴- دشواری در اندیشیدن، تمرکز و یا تصمیم گیری با افکار تکرار شونده مرگ یا اندیشه پردازی ، طرح و اقدام برای خودکشی .

در بعضـی افراد که از احساس بی میلی شـکوه می کنند، هیچ گونه احساسـی ندارند یا احساس مضطرب بودن می کنند، وجود یک خلق افسرده را می توان از حالت چهره و طرز رفتارشان استنباط کرد.

اعضـای خـانواده غالبـا متوجه کنـاره گیری اجتمـاعی و عـدم علاـقه به فعالیت های لـذت بخش قبلی بیمار می شونـد. اشـتها معمولا کاهش می یابد و بیشتر افراد احساس می کنند برای خوردن باید به خود فشار بیاورند.

افراد افسـرده دچار بی خوابی در اواسط شب می شونـد، گاهی اوقات دلیلی که افراد به خاطر آن در صدد درمان بر می آیند خواب آشفته است.

تغییرات روانی - حرکتی شامل بی قراری ( مثلا ناتوانی در نشسـتن ، قدم زدن ، فشار دادن دست یا فشار دادن یامالش پوست، البسه و دیگر اشیا) یا تاخیر فکری یا بدنی است.

کاهش انرژی ، فرسودگی و خستگی مفرط شایع است. یک شخص ممکن است بدون کار بدنی احسس خستگی مدام داشته باشد. احسـاس بی ارزش بودن یـا گنـاه همراه بـا ارزیـابی منفی غیر واقعی از ارزش خود یا اشـتغال و نشـخوار ذهنی همراه باگناه در مورد

نقاط ضعف کوچک گذشته وجود دارد.

در کودکان افت ناگهانی در نمرات درسی ممکن است انعکاس تمرکز ضعیف باشد و یا با نشانه های اولیه زوال عقل اشتباه شود.

غالبا افکار مرگ و اندیشه پردازی در مورد خودکشی یا اقدام به خودکشی وجود دارد . دامنه این افکار از این اعتقاد که آنان که مرده اند، آسوده ترند تا افکار گذرا اما تکرار شونده در مورد عمل خودکشی و برنامه ریزیهای حساب شده برای چگونگی انجام خودکشی امتداد دارد.

هر سال قریب به ۱۰۰ میلیون نفر از مردم جهان به بیماری افسردگی مبتلا می شوند به احتمال زیاد علت این وفور افسردگی در بیشتر کشورها از یک سو، بالا- رفتن طول عمر و از سوی دیگر بوجود آمدن دگرگونی های اقتصادی - اجتماعی و فرهنگی است که موجب تشدید فشارهای روانی و افزایش بر تعداد بیماران مذکور می شود. شاید هم علت دیگر این باشد که بروز این بیماری در نسل جوان افزایش یافته است.

از هم گسیختگی خانواده ها، انزوای اجتماعی ، و پدیده های دیگری از این قبیل، می تواند منجر به پیدایش حالت های افسردگی شود. رواج برخی آسیب های جسمی نیز خطر ابتلا به افسردگی را بالا می برد، ازآن جمله صدمات ناشی از مصرف مشروبات الکلی ، انواع مواد مخدر است که به بروز این حالات در شخص معتاد سرعت می بخشد، مشکل افسردگی با ابعاد گسترده اش قطعا یکی از مسائل مهم بهداشت عمومی در جهان امروز به شمار می آید و این در حالی است که درمان های موثری نیز برایش وجود دارد. اما بیمارانی که مبتلا- به افسردگی هستند، به خصوص در کشورهای در حال توسعه معمولا از این درمان ها بی نصیب می مانند و ناچار درد و رنج

ناخواسته ای را تحمل می کنند که به نوبه خود محیط خانوادگی و اجتماعی آنها را نیز تحت تاثیر قرار می دهند.

کودکان افسرده

افسردگی در کودکان تظاهرات مختلفی دارد و به اشکال متفاوتی ظاهر می شود. گاهی افسردگی به صورت حال و ناگهانی بروز می کند. کودکی که شاد و فعال بوده و در امور جمعی شرکت می کرده است در پی رویدادی غیر منتظره مثل از دست دادن والدین و یا تجربه سختی در زندگی یکباره در خود فرو می رود، از علایق قبلی دست می کشد در گوشه ای به حالت انزوا می نشیند و روابط خود را با سایرین محدود می کند.

تعدادی از کودکان دچار افسردگی مزمن هستند این کودکان که سابقه سلامتی خوبی ندارد و افسردگی آنها به تدریج شروع شده است معمولا هیچ تجربه تلخی به تازگی در زندگیشان به وجود نیامده ولی دارای سابقه ای دراز مدت از برخورد با بعضی ناکامی ها، محرومیت ها و جدایی ها هستند. البته علایم این افسردگی با افسردگی حاد چندان فرقی ندارد و تفاوت آنها در طول دوران افسردگی و سرعت بهبود آن است.

شاید بتوان گفت افسردگی اولین و مخرب ترین اثر خود را بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان

می گذارد. در این موارد گاه مشاهده می شود کودکی که دانش آموز نسبتا ساعی و خوبی بوده علاقه به تحصیل را از دست داده و رفته رفته در رده پایین کلاس قرار می گیرد، افسردگی باعث از بین رفتن تمرکز حواس کودک می شود و لذا آن طور که باید نمی تواند درس بخواند.

کودک افسرده احساس بی ارزشی و ناتوانی می کند. از این رو با دلگرمی دادن و احترام گذاشتن به او می توان عزت نفس تضعیف شده اش را دوباره قوت بخشید و این باور را در او زنده کرد که شایسته احترام و لایق ارزش گذاری است.

افسرده شدن روان ، شیوه مقابله بی نظیریست که ذهن پویای انسان برای نجات خودازیک غلبه دردناک تر و صدمه وخیم تر در برابر فشارهای غیر قابل تحمل از خود بروز می دهد و چقدر این تلاش ترحم انگیز است و افسردگی تونل مخفی ذهن و روان است تا هنگام محاصره غم و ناشادی باقی مانده سلولهای فعال مغز از آن راه فراری داشته باشند . اما این مزیت رفته رفته تمامیت و سلامت آنرا دچار آسیب می نماید. مبتلایان به افسردگی راهی در پیش دارند که ذره ذره به مصیبت بیماری های روان پریشی ختم خواهد شد، بیمار منفعل می شود و دیگر هیچ کاری از او بر نخواهد آمد . می گویند دو و میدانی مادر ورزشهاست، به مزاح می توان افزود، افسردگی همان دویدن های بی امان است که در عین ایستایی و کم تحرکی به سرعت می تواند مقام اول و به عنوان مادر تمام امراض روانی جایگاه رقیب اضطراب را برای خود احراز کند و دوشادوش اضطراب که در حوزه پاتولوژی روانشناسی نامور است خود را به رخ کشد. انسان افسرده ، خاکستری و در حوالی از دست رفتن است و به همین سبب باید با تمام تمرکز و همتی پهلوانانه به آن پرداخت .

ویژگی مبتلایان به افسردگی

مبتلایان به این طرز فکر همه چیز را سیاه یا سفید می بینند و به صرف اینکه حادثه ناخوشایند یکبار پیش آمده بدون هیچ دلیل و منطق پیش خود نتیجه می گیرند که مرتبا تکرار خواهد شد. در این افراد نه تنها تجربه مثبت نادیده گرفته می شود بلکه توهمات ذهنی فرد افسرده تمایل شدید به خنثی و منفی کردن تجربه های مثبت دارد.

شکل دیگری که دامن گیر آدم های افسرده می شود این است که یا حوادث را بزرگ می کنند و از آن غولی می سازند و یا برعکس بدون کمترین توجهی از کنارش می گذرند و با بزرگ دیدن عیوب و کوچک شمردن محاسن احساس حقارت را در خود رفته رفته بارور می سازند. فرد افسرده از آنجا که انگیزه ای برای کار و فعالیت ندارد به موجود کم حوصله ای تبدیل می شود که مدام خود را سرزنش و ملامت می کند و احساس طرد شدگی و تنهایی دارد و آینده را هم بیشتر از گذشته عبث می داند، به سادگی گریه می کند و اشتهای خود را از دست می دهد .

مطالعات و پژوهش ها نشان می دهد که افسردگی در زنان شایع تر از مردان است و تعدادی از متخصصان معتقدند که مسائل فرهنگی و محرومیت های اجتماعی در مورد زنان از علل اساسی این تفاوت است .

منبع: نشریه شمیم

افسردگی ، خزنده و خطرناک

نویسنده: دکتر پونه پورهاشمی افسردگی یکی از شایع ترین بیماری های نوع بشر است و حدود ۶ درصد از افراد جامعه دچار افسردگی اند و احتمال اینکه هر کسی در طول عمر خود به افسردگی دچار شود به طور متوسط ۱۵ درصد است که زنان بیشتر درمعرض این بیماری اند تا مردان.

افسردگی علاوه بر اینکه یک بیماری روحی روانی محسوب می شود اما دارای علائم جسمانی است . علائم افسردگی اساسی یک دوره حداقل دو هفته ای است که در طی آن فرد افسرده علاقه و احساس لذت را تقریبا در همه فعالیت ها از دست می دهد . فرد افسرده چهار علامت را تجربه می کند؛ ۱- تغییر در اشتها یا وزن. ۲- خواب و فعالیتهای روانی - حرکتی ۳- کاهش انرژی ، احساس بی ارزشی یا گناه ۴- دشواری در اندیشیدن، تمرکز و یا تصمیم گیری با افکار تکرار شونده مرگ یا اندیشه پردازی ، طرح و اقدام برای خودکشی .

در بعضی افراد که از احساس بی میلی شکوه می کنند، هیچ گونه احساسی ندارند یا احساس مضطرب بودن می کنند، وجود یک خلق افسرده را می توان از حالت چهره و طرز رفتارشان استنباط کرد.

اعضای خانواده غالبا متوجه کناره گیری اجتماعی و عدم علاقه به فعالیت های لذت بخش قبلی بیمار می شوند. اشتها معمولا کاهش می یابد و بیشتر افراد احساس می کنند برای خوردن باید به خود فشار بیاورند.

افراد افسرده دچار بی خوابی در اواسط شب می شوند، گاهی اوقات دلیلی که افراد به خاطر آن در صدد درمان بر می آیند خواب آشفته است.

تغییرات روانی - حرکتی شامل بی قراری ( مثلا ناتوانی در نشستن ، قدم زدن ، فشار دادن دست یا فشار دادن یامالش پوست، البسه و دیگر اشیا) یا تاخیر فکری یا بدنی است.

کاهش انرژی ، فرسودگی و خستگی مفرط شایع است. یک شخص ممکن است بدون کار بدنی احسس خستگی مدام داشته باشد.

احساس بی ارزش بودن یا گناه همراه با ارزیابی منفی غیر واقعی از ارزش خود یا اشتغال و نشخوار ذهنی همراه باگناه در مورد نقاط ضعف کوچک گذشته وجود دارد.

در کودکان افت ناگهانی در نمرات درسی ممکن است انعکاس تمرکز ضعیف باشد و یا با نشانه های اولیه زوال عقل اشتباه شود.

غالبا افکار مرگ و اندیشه پردازی در مورد خودکشی یا اقدام به خودکشی وجود دارد . دامنه این افکار از این اعتقاد که آنان که مرده اند، آسوده ترند تا افکار گذرا اما تکرار شونده در مورد عمل خودکشی و برنامه ریزیهای حساب شده برای چگونگی انجام خودکشی امتداد دارد.

هر سال قریب به ۱۰۰ میلیون نفر از مردم جهان به بیماری افسردگی مبتلا می شوند به احتمال زیاد علت این وفور افسردگی در بیشتر کشورها از یک سو، بالا- رفتن طول عمر و از سوی دیگر بوجود آمدن دگرگونی های اقتصادی - اجتماعی و فرهنگی است که موجب تشدید فشارهای روانی و افزایش بر تعداد بیماران مذکور می شود. شاید هم علت دیگر این باشد که بروز این بیماری در نسل جوان افزایش یافته است.

از هم گسیختگی خانواده ها، انزوای اجتماعی ، و پدیده های دیگری از این قبیل، می تواند منجر به پیدایش حالت های افسردگی شود. رواج برخی آسیب های جسمی نیز خطر ابتلا به افسردگی را بالا می برد، ازآن جمله صدمات ناشی از مصرف مشروبات الکلی ، انواع مواد مخدر است که به بروز این حالات در شخص معتاد سرعت می بخشد، مشکل افسردگی با ابعاد گسترده اش قطعا یکی از مسائل مهم بهداشت عمومی در جهان امروز به شمار می آید و این در حالی است که درمان های موثری نیز برایش وجود دارد. اما بیمارانی که مبتلا- به افسردگی هستند، به خصوص در کشورهای در حال توسعه معمولا از این درمان ها بی نصیب می مانند و ناچار درد و رنج

ناخواسته ای را تحمل می کنند که به نوبه خود محیط خانوادگی و اجتماعی آنها را نیز تحت تاثیر قرار می دهند. کودکان افسرده

افسردگی در کودکان تظاهرات مختلفی دارد و به اشکال متفاوتی ظاهر می شود. گاهی افسردگی به صورت حال و ناگهانی بروز می کند. کودکی که شاد و فعال بوده و در امور جمعی شرکت می کرده است در پی رویدادی غیر منتظره مثل از دست دادن والدین و یا تجربه سختی در زندگی یکباره در خود فرو می رود، از علایق قبلی دست می کشد در گوشه ای به حالت انزوا می نشیند و روابط خود را با سایرین محدود می کند.

تعدادی از کودکان دچار افسردگی مزمن هستند این کودکان که سابقه سلامتی خوبی ندارد و افسردگی آنها به تدریج شروع شده است معمولا هیچ تجربه تلخی به تازگی در زندگیشان به وجود نیامده ولی دارای سابقه ای دراز مدت از برخورد با بعضی ناکامی ها، محرومیت ها و جدایی ها هستند. البته علایم این افسردگی با افسردگی حاد چندان فرقی ندارد و تفاوت آنها در طول دوران افسردگی و سرعت بهبود آن است.

شاید بتوان گفت افسردگی اولین و مخرب ترین اثر خود را بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان

می گذارد. در این موارد گاه مشاهده می شود کودکی که دانش آموز نسبتا ساعی و خوبی بوده علاقه به تحصیل را از دست داده و رفته رفته در رده پایین کلاس قرار می گیرد، افسردگی باعث از بین رفتن تمرکز حواس کودک می شود و لذا آن طور که باید

نمی تواند درس بخواند.

کودک افسرده احساس بی ارزشی و ناتوانی می کند. از این رو با دلگرمی دادن و احترام گذاشتن به او می توان عزت نفس تضعیف شده اش را دوباره قوت بخشید و این باور را در او زنده کرد که شایسته احترام و لایق ارزش گذاری است.

افسرده شدن روان ، شیوه مقابله بی نظیریست که ذهن پویای انسان برای نجات خودازیک غلبه دردناک تر و صدمه وخیم تر در برابر فشارهای غیر قابل تحمل از خود بروز می دهد و چقدر این تلاش ترحم انگیز است و افسردگی تونل مخفی ذهن و روان است تا هنگام محاصره غم و ناشادی باقی مانده سلولهای فعال مغز از آن راه فراری داشته باشند . اما این مزیت رفته رفته تمامیت و سلامت آنرا دچار آسیب می نماید. مبتلایان به افسردگی راهی در پیش دارند که ذره ذره به مصیبت بیماری های روان پریشی ختم خواهد شد، بیمار منفعل می شود و دیگر هیچ کاری از او بر نخواهد آمد . می گویند دو و میدانی مادر ورزشهاست، به مزاح می توان افزود، افسردگی همان دویدن های بی امان است که در عین ایستایی و کم تحرکی به سرعت می تواند مقام اول و به عنوان مادر تمام امراض روانی جایگاه رقیب اضطراب را برای خود احراز کند و دوشادوش اضطراب که در حوزه پاتولوژی روانشناسی نامور است خود را به رخ کشد. انسان افسرده ، خاکستری و در حوالی از دست رفتن است و به همین سبب باید با تمام تمرکز و همتی پهلوانانه به آن پرداخت . ویژگی مبتلایان به افسردگی

مبتلایان به این طرز فکر همه چیز را سیاه یا سفید می بینند و به صرف اینکه حادثه ناخوشایند یکبار پیش آمده بدون هیچ دلیل و منطق پیش خود نتیجه می گیرند که مرتبا تکرار خواهد شد. در این افراد نه تنها تجربه مثبت نادیده گرفته می شود بلکه توهمات ذهنی فرد افسرده تمایل شدید به خنثی و منفی کردن تجربه های مثبت دارد.

شکل دیگری که دامن گیر آدم های افسرده می شود این است که یا حوادث را بزرگ می کنند و از آن غولی می سازند و یا برعکس بدون کمترین توجهی از کنارش می گذرند و با بزرگ دیدن عیوب و کوچک شمردن محاسن احساس حقارت را در خود رفته رفته بارور می سازند. فرد افسرده از آنجا که انگیزه ای برای کار و فعالیت ندارد به موجود کم حوصله ای تبدیل می شود که مدام خود را سرزنش و ملامت می کند و احساس طرد شدگی و تنهایی دارد و آینده را هم بیشتر از گذشته عبث می داند، به سادگی گریه می کند و اشتهای خود را از دست می دهد .

مطالعات و پژوهش ها نشان می دهد که افسردگی در زنان شایع تر از مردان است و تعدادی از متخصصان معتقدند که مسائل فرهنگی و محرومیت های اجتماعی در مورد زنان از علل اساسی این تفاوت است .

منبع: نشریه شمیم

## اختلال عاطفی فصلی

پدیدآورنده:ا.امیردیوانی

چرا در پاییز و زمستان آشفته‌حال‌تریم؟

اشاره:

اختلال عاطفی فصلی عبارت از این است که بعضی از بیماران در زمان معینی از سال به طور مکرر به افسردگی مبتلا می گردند. در برخی موارد، این امر بازتاب توقعات اضافی کار و زندگی، روی شخص است. در پاره‌ای موارد چنین عللی در کار نیست و گروهی از پژوهشگران، آن را به تغییرات فصلی، مثل طول تاریکی و کوتاهی روزها نسبت می‌دهند. هر چند اختلالات عاطفی فصلی با زمان وقوع خود مشخص هستند، گفته می‌شود بعضی از نشانه‌های آن بیشتر از سایر اختلالات عاطفی است که عبارتند از پرخوابی و افزایش اشتها مخصوصا برای مواد قندی.

الگوی شایع شروع افسردگی در پاییز و زمستان و بهبود آن در بهار و تابستان است. این الگو سبب شده که بیماری به کوتاهی روزها نسبت داده شده و برای معالجه آن، «نوردرمانی» توصیه شود. گزارش داده شده است که سه تا چهار روز پس از آغاز نوردرمانی، آثار بهبود ظاهر می گردد، اما بعد از قطع آن، علایم بیماری به سرعت برمی‌گردد. معلوم شده است که رویارویی با نور درخشان در ضمن روز به اندازه‌ای مواجهه با نور درخشان شبانگاهی مؤثر می‌باشد. این موضوع در سبب‌شناسی بیماری، ابهام ایجاد کرده است.

شماری از مردم در خلال ماههای زمستان از نشانه‌های افسردگی در رنج و عذابند. این علامت‌ها در طول ایام بهار و تابستان فروکش می‌کنند. ممکن است چنین حالتی، اختلال عاطفی فصلی (اس‌ای‌دی) باشد. «اس‌ای‌دی»، نابسامانی خُلق و خوی است که با بروز پریشان‌خاطری همراه بوده و به دگرگونی‌های نوری هر فصل مربوط می‌باشد.

اختلال یاد شده نخستین بار پیش از سال ۱۲۲۴ش ـ ۱۸۴۵م مورد توجه قرار گرفت و تا اوایل دهه ۱۹۸۰ رسما نامی از آن برده نمی‌شد. از آن جایی که نور خورشید بر فعالیت‌هایی همچون چرخه تولیدمثل و زمستان‌خوابی تأثیر می‌نهد، بنابراین شاید «اس‌ای‌دی» اثر تغییرات نوری فصلی بر انسان‌ها باشد. همچنان که فصل‌ها عوض می‌شوند، «ساعت داخلی‌زیستی» یا «چرخه شبانه‌روزی» ما نیز تغییر می‌یابند و این دگرگونی تا حدی به واسطه تغییرات حاصل از الگوهای آفتاب است.

این وضع سبب می‌شود که ساعت‌زیستی ما با برنامه‌های روزانه‌مان ناهماهنگ گردد. طاقت‌فرساترین ماهها برای مبتلایان به اختلال عاطفی فصلی دو ماه زمستان، اوایل دیماه تا اوایل اسفند است و در این فاصله زمانی جوانان و زنان بیشتر در معرض خطر هستند.

آگاهی‌هایی در باره نشانه‌های اختلال عاطفی فصلی

علایم افسردگی که اغلب رخ می‌نمایند (مانند خور و خواب زیاد و افزایش وزن) در طی ماههای پاییزی یا زمستانی.

رهایی کامل از چنین افسردگی در بهار و تابستان.

نشانه‌هایی که در دو سال گذشته روی داده، با هیچ نوع بروز فسرده‌دلی غیر فصلی توأم نباشند.

افسردگی فصلی، فزون‌تر از سایر افسردگی‌هاست.

نیاز به مواد قندی و نشاسته‌ای.

علت احتمالی این گونه اختلال

«ملاتونین»، هورمون مربوط به خواب است که از غده صنوبری (پینه‌آل) واقع در مغز ترشح کرده و به اختلال عاطفی فصلی مربوط می‌شود. هورمون مزبور که احتمالاً ـ باعث پیدایش نشانه‌های بیماری می گردد، بیشتر در تاریکی تولید می‌شود. از همین‌رو، وقتی روزها کوتاه‌تر و تیره‌تر می گردند، به همان نسبت بر میزان ترشح هورمون مزبور افزوده می‌شود.

درمان

ثابت شده است که نوردرمانی یا مداوا با نور درخشان، ترشح «ملاتونین» را فرو می‌نشاند. گرچه هیچ یافته پژوهشی به دست نیامده است که خاصیت ضد افسردگی روش مورد بحث را قطعا به اثبات رساند، ولی هستند افرادی که به این راهکار درمانی واکنش نشان می‌دهند. وسیله‌ای که امروزه برای معالجه ناراحتی پیش‌گفته، کاربرد گسترده‌ای دارد، چند چراغ مهتابی سفیدی است که روی بازتاب‌گر فلزی نصب شده و دارای صفحه محافظ پلاستیکی می‌باشد.

در مورد علایم خفیف می‌توان گفت که وقت‌گذرانی روزانه در خارج از خانه و یا اتخاذ

تدابیری جهت بهره‌مندی هر چه بیشتر از آفتاب در خانه و محل کار، شاید مفید باشد. به موجب پژوهش صورت گرفته، یک ساعت پیاده‌روی در زیر آفتاب زمستانی همان قدر برای آدم خاصیت دارد که دو و نیم ساعت در زیر نور روشن مصنوعی بودن.

چنانچه نوردرمانی اثر نکند، امکان دارد یک داروی ضد افسردگی در کاهش یا زدودن نشانه‌های اختلال عاطفی فصلی کارگر باشد. احتمال دارد در این میان، عوارض جانبی ناخواسته نیز پدید آیند. در باره علامت‌هایی که به شما عارض شده است، با پزشک و یا متخصص بهداشت روانی، رایزنی کنید.

آنچه که موجب افسردگی می گردد

سبب واقعی افسرده‌حالی به درستی معلوم نیست، ولی بر پایه شواهد و مدارک به دست آمده، چندین عامل را می‌توان برشمرد که عبارتند از:

الف) وراثت؛

ب) ساختار زیست‌شیمیایی بدن؛

ج) ساختار روانشناختی؛

چ)رخدادهای زندگی پرتنش؛

ح)نوسان میزان هورمون‌ها؛

خ) علل دیگر همچون امراض و مداواهای ویژه.

اکنون به تشریح جداگانه هر یک می‌پردازیم:

وراثت

کسانی که یکی از خویشاوندان نزدیک‌شان به افسردگی اصلی یا اختلال خلقی دوگانه (دوقطبی) دچار باشند، دو برابر سایرین در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند.

ساختار زیست‌شیمیایی

هر فردی ساختار شیمیایی یگانه‌ای دارد. ابتلا یا عدم ابتلا به افسردگی، به مقدار مواد

شیمیایی مغز وی و اینکه این مواد شیمیایی چه سان با دستگاه عصبی مرکزی در تعامل است، بستگی دارد. ساختار زیست‌شیمیایی هر کس، یک عمل تعادل‌ساز پیچیده است. اگر یکی از مواد مزبور به درستی کار نکند، کل تعادل و توازن به هم خواهد خورد.

مغز، فرمانده بدن است. همان گونه که پیام‌های صادره از مغز (به شکل جریان الکتریکی) حرکات ما را مهار می‌کند، پیام‌های دیگر عواطف و احساسات‌مان را زیر نظر دارند. یاخته‌های عصبی توسط فاصله‌هایی که پیوندگاه (سیناپس) نام دارند، از هم جدا می‌گردند. مواد شیمیایی موسوم به «ناقلان عصبی»، پیام‌ها یا علامت‌های صادره از مغز را از میان این پیوندگاهها گذرانده و به یاخته‌های عصبی گوناگون می‌رساند.

ناقل‌های عصبی «سروتونین»، «دوپامین» و «نورپین‌فراین»، پیام‌رسان‌های شیمیایی هستند که گفته می‌شود مسئول مهار عواطف و روحیه‌اند. به ویژه سروتونین که در بروز افسردگی مؤثر می‌باشد. اعتقاد بر این است که وجود هر نوع کاستی در سروتونین یا اختلال در شیوه عمل آن، اثرات منفی ژرفی در روحیه و عواطف شخصی بر جای می‌نهد.

ساختار روانشناختی

معروف است که ویژگی‌های اصلی شخصیت یک فرد غالبا در سال‌های اولیه خردسالی او آشکار می‌گردد. یکی از این عوامل مشخص‌کننده محیط زندگی فرد است. هر آنچه که در دوران کودکی در زندگی ما روی می‌دهد، به هنگام بزرگسالی تأثیرات ژرفی در نگرش و رفتارمان دارد؛ مثلاً مورد بی‌مهری و عدم توجه قرار گرفتن، بازداشتن از چیزی و در دوره طفولیت مورد استفاده جنسی واقع شدن می‌تواند بعدها در نوع دیدگاه فرد به جهان اثر نهد.

رخدادهای زندگی پرتنش

واکنش شخص نسبت به عوامل خارجی هم می‌تواند بر میزان مواد شیمیایی مغز و چگونگی عمل آنها تأثیر گذارد. رویدادی قادر است فرد را به افسردگی بکشاند. (مخصوصا کسی پیشتر بر اثر سایر عوامل در خطر افسردگی بوده). این پیشامدها عبارتند از:

۱ـ بیماری دیرپا؛

۲ـ مرض یا جان‌سپاری شخص محبوب؛

۳ـ طلاق؛

۴ـ پایان بخشیدن به پیوندی نزدیک و صمیمی؛

۵ـ اسباب‌کشی به منزل جدید؛

۶ـ مشکلات مالی یا اداری.

نوسان میزان هورمون‌ها

امکان دارد نوسان میزان هورمون‌ها در زنان به افسردگی بینجامد. این حالات عبارتند از: نشانگان پیش از قاعدگی ـ حدودا ۳ تا ۸ درصد زنان، یک هفته یا چند روز پیش از قاعدگی، تحت تأثیر این نشانگان (سندرم) قرار می‌گیرند. از نشانه‌های این حالت، روحیه افسرده، نوسان روحی، اوقات‌تلخی، تشویش و نگرانی است.

افسردگی پس از بارداری

(زایمان)

این گونه افسرده‌حالی با نوسان هورمون‌ها بعد از حاملگی ارتباط مستقیم دارد، ولی عوامل اجتماعی هم احتمالاً در آن نقش دارد. به عنوان مثال، زنی شاغل که ناچار است به طور ناگهانی دور از محل کار خویش در خانه بماند و روز را به تنهایی و با کودکش به سر برد، ممکن است احساس افسردگی و عزلت‌گزینی بدو روی آورد.

افسردگی در دوران یائسگی

بعید نیست که زنان در این دوره به سبب آنکه توان تولیدمثل خویش را از دست داده‌اند، اسیر اندوه گردند، از سوی دیگر امکان دارد مادران به خاطر ترک کردن فرزندان بزرگسال در چمبره افسردگی گرفتار آیند.

سایر عوامل

عوامل دیگری که ممکن است به افسردگی منتهی شوند عبارتند از:

۱ـ مصرف مواد مخدر و الکل؛

۲ـ استفاده از برخی داروها همچون استروئید و یا داروهای مربوط به پرفشاری خون؛

۳ـ امراض خاص مثل پرکاری غده تیروئید و یا مشکلات عروقی؛

۴ـ تحلیل نیرو، از دست دادن توان ذهنی و جسمی که معمولاً ناشی از کار طولانی‌مدت و یا تعهداتی است که فرد حس کند.

منابع:

الف) انگلیسی

۱- National Mental Health Association.

۲- Pourafkary, N.M.D. A comprehensive Dictionary of Psychology ۸ Psychiatry.

ب) فارسی

۱ـ «آنچه که باعث افسردگی می‌شود»، روزنامه شرق، ۱۳۸۴.

۲ـ یادداشت‌های پراکنده شخصی از منابع موثق.

اختلال عاطفی فصلی

پدیدآورنده:ا.امیردیوانی

چرا در پاییز و زمستان آشفته‌حال‌تریم؟

اشاره:

اختلال عاطفی فصلی عبارت از این است که بعضی از بیماران در زمان معینی از سال به طور مکرر به افسردگی مبتلا می‌گردند. در برخی موارد، این امر بازتاب توقعات اضافی کار و زندگی، روی شخص است. در پاره‌ای موارد چنین عللی در کار نیست و گروهی از پژوهشگران، آن را به تغییرات فصلی، مثل طول تاریکی و کوتاهی روزها نسبت می‌دهند. هر چند اختلالات عاطفی فصلی با زمان وقوع خود مشخص هستند، گفته می‌شود بعضی از نشانه‌های آن بیشتر از سایر اختلالات عاطفی است که عبارتند از پرخوابی و افزایش اشتها مخصوصا برای مواد قندی.

الگوی شایع شروع افسردگی در پاییز و زمستان و بهبود آن در بهار و تابستان است. این الگو سبب شده که بیماری به کوتاهی روزها نسبت داده شده و برای معالجه آن، «نوردرمانی» توصیه شود. گزارش داده شده است که سه تا چهار روز پس از آغاز نوردرمانی، آثار بهبود ظاهر می‌گردد، اما بعد از قطع آن، علایم بیماری به سرعت برمی‌گردد. معلوم شده است که رویارویی با نور درخشان در ضمن روز به اندازه‌ای مواجهه با نور درخشان شبانگاهی مؤثر می‌باشد. این موضوع در سبب‌شناسی بیماری، ابهام ایجاد کرده است.

شماری از مردم در خلال ماههای زمستان از نشانه‌های افسردگی در رنج و عذابند. این علامت‌ها در طول ایام بهار و تابستان فروکش می‌کنند. ممکن است چنین حالتی، اختلال عاطفی فصلی (اس‌ای‌دی) باشد. «اس‌ای‌دی»، نابسامانی خُلق و خوی است که با بروز پریشان‌خاطری همراه بوده و به دگرگونی‌های نوری هر فصل مربوط می‌باشد.

اختلال یاد شده نخستین بار پیش از سال ۱۲۲۴ش ـ ۱۸۴۵م مورد توجه قرار گرفت و تا اوایل دهه ۱۹۸۰ رسما نامی از آن برده نمی‌شد. از آن جایی که نور خورشید بر فعالیت‌هایی همچون چرخه تولیدمثل و زمستان‌خوابی تأثیر می‌نهد، بنابراین شاید «اس‌ای‌دی» اثر تغییرات نوری فصلی بر انسان‌ها باشد. همچنان که فصل‌ها عوض می‌شوند، «ساعت داخلی‌زیستی» یا «چرخه شبانه‌روزی» ما نیز تغییر می‌یابند و این دگرگونی تا حدی به واسطه تغییرات حاصل از الگوهای آفتاب است.

این وضع سبب می‌شود که ساعت‌زیستی ما با برنامه‌های روزانه‌مان ناهماهنگ گردد. طاقت‌فرساترین ماهها برای مبتلایان به اختلال عاطفی فصلی دو ماه زمستان، اوایل دیماه تا اوایل اسفند است و در این فاصله زمانی جوانان و زنان بیشتر در معرض خطر هستند.

آگاهی‌هایی در باره نشانه‌های اختلال عاطفی فصلی

علایم افسردگی که اغلب رخ می‌نمایند (مانند خور و خواب زیاد و افزایش وزن) در طی ماههای پاییزی یا زمستانی.

رهایی کامل از چنین افسردگی در بهار و تابستان.

نشانه‌هایی که در دو سال گذشته روی داده، با هیچ نوع بروز فسرده‌دلی غیر فصلی توأم نباشند.

افسردگی فصلی، فزون‌تر از سایر افسردگی‌هاست.

نیاز به مواد قندی و نشاسته‌ای. علت احتمالی این گونه اختلال

«ملاتونین»، هورمون مربوط به خواب است که از غده صنوبری (پینه‌آل) واقع در مغز ترشح کرده و به اختلال عاطفی فصلی مربوط می‌شود. هورمون مزبور که احتمالاً ـ باعث پیدایش نشانه‌های بیماری می‌گردد، بیشتر در تاریکی تولید می‌شود. از همین‌رو، وقتی روزها کوتاه‌تر و تیره‌تر می‌گردند، به همان نسبت بر میزان ترشح هورمون مزبور افزوده می‌شود. درمان

ثابت شده است که نوردرمانی یا مداوا با نور درخشان، ترشح «ملاتونین» را فرو می‌نشاند. گرچه هیچ یافته پژوهشی به دست نیامده است که خاصیت ضد افسردگی روش مورد بحث را قطعا به اثبات رساند، ولی هستند افرادی که به این راهکار درمانی واکنش نشان می‌دهند. وسیله‌ای که امروزه برای معالجه ناراحتی پیش‌گفته، کاربرد گسترده‌ای دارد، چند چراغ مهتابی سفیدی است که روی بازتاب‌گر فلزی نصب شده و دارای صفحه محافظ پلاستیکی می‌باشد.

در مورد علایم خفیف می‌توان گفت که وقت‌گذرانی روزانه در خارج از خانه و یا اتخاذ

تدابیری جهت بهره‌مندی هر چه بیشتر از آفتاب در خانه و محل کار، شاید مفید باشد. به موجب پژوهش صورت گرفته، یک ساعت پیاده‌روی در زیر آفتاب زمستانی همان قدر برای آدم خاصیت دارد که دو و نیم ساعت در زیر نور روشن مصنوعی بودن.

چنانچه نوردرمانی اثر نکند، امکان دارد یک داروی ضد افسردگی در کاهش یا زدودن نشانه‌های اختلال عاطفی فصلی کارگر باشد. احتمال دارد در این میان، عوارض جانبی ناخواسته نیز پدید آیند. در باره علامت‌هایی که به شما عارض شده است، با پزشک و یا متخصص بهداشت روانی، رایزنی کنید. آنچه که موجب افسردگی می گردد

سبب واقعی افسرده‌حالی به درستی معلوم نیست، ولی بر پایه شواهد و مدارک به دست آمده، چندین عامل را می‌توان برشمرد که عبارتند از:

الف) وراثت؛

ب) ساختار زیست‌شیمیایی بدن؛

ج) ساختار روانشناختی؛

چ)رخدادهای زندگی پرتنش؛

ح)نوسان میزان هورمون‌ها؛

خ) علل دیگر همچون امراض و مداواهای ویژه.

اکنون به تشریح جداگانه هر یک می‌پردازیم:

وراثت

کسانی که یکی از خویشاوندان نزدیک‌شان به افسردگی اصلی یا اختلال خلقی دوگانه (دوقطبی) دچار باشند، دو برابر سایرین در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند.

ساختار زیست‌شیمیایی

هر فردی ساختار شیمیایی یگانه‌ای دارد. ابتلا یا عدم ابتلا به افسردگی، به مقدار مواد

شیمیایی مغز وی و اینکه این مواد شیمیایی چه سان با دستگاه عصبی مرکزی در تعامل است، بستگی دارد. ساختار زیست‌شیمیایی هر کس، یک عمل تعادل‌ساز پیچیده است. اگر یکی از مواد مزبور به درستی کار نکند، کل تعادل و توازن به هم خواهد خورد. مغز، فرمانده بدن است. همان گونه که پیام‌های صادره از مغز (به شکل جریان الکتریکی) حرکات ما را مهار می‌کند، پیام‌های دیگر عواطف و احساسات‌مان را زیر نظر دارند. یاخته‌های عصبی توسط فاصله‌هایی که پیوندگاه (سیناپس) نام دارند، از هم جدا می‌گردند. مواد شیمیایی موسوم به «ناقلان عصبی»، پیام‌ها یا علامت‌های صادره از مغز را از میان این پیوندگاهها گذرانده و به یاخته‌های عصبی گوناگون می‌رساند.

ناقل‌های عصبی «سروتونین»، «دوپامین» و «نورپین‌فراین»، پیام‌رسان‌های شیمیایی هستند که گفته می‌شود مسئول مهار عواطف و روحیه‌اند. به ویژه سروتونین که در بروز افسردگی مؤثر می‌باشد. اعتقاد بر این است که وجود هر نوع کاستی در سروتونین یا اختلال در شیوه عمل آن، اثرات منفی ژرفی در روحیه و عواطف شخصی بر جای می‌نهد.

ساختار روانشناختی

معروف است که ویژگی‌های اصلی شخصیت یک فرد غالبا در سال‌های اولیه خردسالی او آشکار می‌گردد. یکی از این عوامل مشخص‌کننده محیط زندگی فرد است. هر آنچه که در دوران کودکی در زندگی ما روی می‌دهد، به هنگام بزرگسالی تأثیرات ژرفی در نگرش و رفتارمان دارد؛ مثلاً مورد بی‌مهری و عدم توجه قرار گرفتن، بازداشتن از چیزی و در دوره طفولیت مورد استفاده جنسی واقع شدن می‌تواند بعدها در نوع دیدگاه فرد به جهان اثر نهد.

رخدادهای زندگی پرتنش

واکنش شخص نسبت به عوامل خارجی هم می‌تواند بر میزان مواد شیمیایی مغز و چگونگی عمل آنها تأثیر گذارد. رویدادی قادر است فرد را به افسردگی بکشاند. (مخصوصا کسی پیشتر بر اثر سایر عوامل در خطر افسردگی بوده). این پیشامدها عبارتند از:

۱ـ بیماری دیرپا؛

۲ـ مرض یا جان‌سپاری شخص محبوب؛

۳ـ طلاق؛

۴ـ پایان بخشیدن به پیوندی نزدیک و صمیمی؛

۵ـ اسباب‌کشی به منزل جدید؛

۶ـ مشکلات مالی یا اداری.

نوسان میزان هورمون‌ها

امکان دارد نوسان میزان هورمون‌ها در زنان به افسردگی بینجامد. این حالات عبارتند از: نشانگان پیش از قاعدگی ـ حدودا ۳ تا ۸ درصد زنان، یک هفته یا چند روز پیش از قاعدگی، تحت تأثیر این نشانگان (سندرم) قرار می‌گیرند. از نشانه‌های این حالت، روحیه افسرده، نوسان روحی، اوقات‌تلخی، تشویش و نگرانی است.

افسردگی پس از بارداری

(زایمان)

این گونه افسرده‌حالی با نوسان هورمون‌ها بعد از حاملگی ارتباط مستقیم دارد، ولی عوامل اجتماعی هم احتمالاً در آن نقش دارد. به عنوان مثال، زنی شاغل که ناچار است به طور ناگهانی دور از محل کار خویش در خانه بماند و روز را به تنهایی و با کودکش به سر برد، ممکن است احساس افسردگی و عزلت‌گزینی بدو روی آورد.

افسردگی در دوران یائسگی

بعید نیست که زنان در این دوره به سبب آنکه توان تولیدمثل خویش را از دست داده‌اند، اسیر اندوه گردند، از سوی دیگر امکان دارد مادران به خاطر ترک کردن فرزندان بزرگسال در چمبره افسردگی گرفتار آیند.

سایر عوامل

عوامل دیگری که ممکن است به افسردگی منتهی شوند عبارتند از:

۱ـ مصرف مواد مخدر و الکل؛

۲ـ استفاده از برخی داروها همچون استروئید و یا داروهای مربوط به پرفشاری خون؛

۳ـ امراض خاص مثل پرکاری غده تیروئید و یا مشکلات عروقی؛

۴ـ تحلیل نیرو، از دست دادن توان ذهنی و جسمی که معمولاً ناشی از کار طولانی‌مدت و یا تعهداتی است که فرد حس کند. منابع:

الف) انگلیسی

۱- National Mental Health Association.

۲- Pourafkary, N.M.D. A comprehensive Dictionary of Psychology ۸ Psychiatry.

ب) فارسی

۱ـ «آنچه که باعث افسردگی می‌شود»، روزنامه شرق، ۱۳۸۴.

۲ـ یادداشت‌های پراکنده شخصی از منابع موثق.

## اختلالات نوروتیکی یا روان رنجوری

در عرف معمول پزشکی اختلال نوروتیک به گروهی از اختلالات هیجانی اطلاق می شود که در آنها علایم جسمانی و روانی اختلال اصلی را تشکیل می دهند. در این اختلال قطع ارتباط با واقعیت آن طوری که در سایکوزهای شدید روانی شایع می باشد وجود ندارد. به عنوان مثال بیمار هنوز قادر است که واقعیات دنیای خارج را ارزیابی نماید. اگر چه ممکن است علایم برای بیمار ناتوان کننده باشد، اما رفتار او نسبت به نرمهای اجتماعی اختلال جدی ندارد.

اختلال نوروتیک در حد وسط یک طیفی از واکنشهای سازگاری از یک سو و اختلالات شخصیت از سوی دیگر قرار دارد. موقعی که حالتهای استرس شدید اتفاق می افتد، در طول تصادفات، مرگ فرد مورد علاقه، از دست دادن شغل و یا پول، ممکن است اختلالات روانی موقتی حتی در شخصیتهای با ثبات قبلی به وجود آید. هر وقت که موقعیت استرس شدید به وجود می آید، فرد معمولاً بهبود خوبی نشان می دهد و یک زندگی استوار هیجانی و سودمند را از سر می گیرد.

میزان شیوع

اختلالات نوروتیک در جامعه خیلی شایع است. به نظر می رسد که در نواحی شهری در مقایسه با مناطق روستایی بیشتر است. سنجشهایی که در رابطه با میزان شیوع انجام شده است، نشان می دهد که همه جا بین ۴۰ تا ۸۰ نفر از هر ۱۰۰۰ نفر جمعیت اغلب از اختلالاتی با منشأ هیجانی رنج می برند.همین طور در یک بیمارستان عمومی ، ۲۰ تا ۳۰ درصد از مردمی که به کلینیک مراجعه می کنند احتمالاً بیماریهایی در رابطه با عوامل روانی دارند. اختلالات نوروتیک در دهه های سوم و چهارم عمر و بندرت بعد از آن شروع می شود. بیماری در زنان در مقایسه با مردان خیلی شایعتر است.

اختلالات اضطراب و ترس

اضطراب از تجربیات نسبتاً شایع انسان است و یک واکنش طبیعی در برابر خطر، موقعیتهای دشوار، تعارضها و ناامیدیها می باشد۰ همه ما شیوه های متفاوتی در مقابله با احساسات اضطرابی خود از قبیل اجتناب از موقعیت استرس زا، نادیده انگاشتن افکار مزاحم، حتی فوران خشم خویش را متوجه موضوعی داریم.

واژه اختلال اضطرابی به حالتی از اضطراب دایمی و شدید اطلاق می شود که با تمامی کوششهایی که برای کنترل آن به کار می رود، و نیز بعضی مواقع به دنبال یک استرس مشخص اتفاق می افتد. اگر چه خیلی مواقع دلایل واضحی نمی توان پیدا کرد.

فرمهای شایع بروز

بیمار مضطرب ممکن است با فرمهای متنوع بیماری مشاهده شود، از جمله:

اضطراب عمومی

بیمار از علایم اضطرابی بسیاری شکایت می کند۰ این علایم هم روانی و هم جسمی هستند که به مقدار زیاد یا کم در سراسر روز ادامه دارد. این علایم شامل احساس فشار یا ترس، نگرانی، طپش قلب، لرزش، احساس خفگی و... می باشد. این حالت فشار مزمن در خواب و تواناییهای بیمار و انجام فعالیتهای روزمره مزاحمت ایجاد می کند.

اضطراب حاد (حملات هراس)

بیمار از حملات ناگهانی اضطراب شدید شکایت می کند که کوتاه مدت بوده، اما تمایل به تکرار دارند .در طول هر حمله بیمار بوسیله احساسات شدید ترس یا هراس غوطه ور می شود. بی قراری مشخص و اینکه بیمار احساس می کند در حال از بین رفتن است، اتفاق می افتد. بیمار میل به فرار دارد و یا اعمالی را برای سبک کردن فشار درونی انجام می دهد.

بیمار همچنین از تپش قلب مشخص، تعریق یا لرزش شکایت می کند.

واکنش ترس

به حالتی اطلاق می شود که در بیمار یک احساس غیر طبیعی وشدید ترس از برخی موقعیت یا موضوعات بی خطر به وجود می آید.مواجهه مستقیم با موقعیت یا موضوع باعث حمله اضطرابی در بیمار می شود .

با وجود این، واکنش ترس اختلالی نادر بوده و در سرویسهای بهداشت عمومی شایع نیست.بعضی مثالها عبارتند از:

ترس از مسافرت با اتوبوس، ترن و آسانسور، ترس از مکانهای بسته، ارتفاعات، چاقو، سگ، سوسک، حمام، مارمولک و دیگر حیوانات.

علایم اختصاصی اضطراب

علایم روانی

از قبیل احساس ترس یا هراس، بی قراری شدید، نگرانی افراطی روی موضوعات کم اهمیت، احساس فنا یا اضمحلال، ناتوانی در تمرکز، فراموشی، حساسیت زیاد، ناتوانی در حفظ آرامش.

علایم سوماتیک

که در نتیجه فعالیت بیش از اندازه سیستم اعصاب خودکار به وجود می آید. از قبیل: تپش قلب، لرزش، تعریق شدید، احساس غرق شدن و خفگی، سرگیجه و تکرر ادرار و مدفوع.

نشانه های ویژه در تاریخچه

شرح حال کاملی تهیه کنید، مدت، سیر و فرم شروع دوره فعلی بیماری را مشخص کنید. در خصوص وجود عوامل استرس که منجر به بیماری شده و یا مدت و سیر بیماری سؤال کنید. اگر علایم مشابهی در گذشته اتفاق افتاده، پیدا نمایید.اگر وجود داشته است چگونه درمان شده است.حدود ناتوانی او را در بیماری فعلی بخصوص در حوزه های شغلی و اجتماعی یادداشت کنید.

نداشتن یک بیماری فیزیکی واضح

به علت اینکه بعضی مواقع اضطراب با دیگر اختلالات جسمانی مرتبط است، لذا معاینه جسمی کامل قسمتی ضروری در تشخیص اختلال اضطراب می باشد. بیماری که از پر کاری تیروئید رنج می برد، ممکن است با بیمار اضطرابی اشتباه شود، اگر چه این مسأله بندرت اتفاق می افتد. اضطراب ازعلایم شایع در سایر اختلالات روانی بخصوص افسردگی (در بیماران مسن) می باشد.

همچنین این علایم ممکن است در بیماران ( اعتیاد دارویی) و دیگر حالتهای نوروتیک وجود داشته باشد.

سیر و نتیجه

اضطراب برای اولین به دنبال یک عامل استرس زا اتفاق می افتد و کوتاه مدت بوده و به خود فرد محدود است. بیشتر افراد یاد می گیرند که خود بر مشکلاتشان فایق آیند. فقط موقعی که استرس تکراری و طولانی باشد و دیگر مکانیسمها بی اثر شوند، در فرد بیماری ایجاد شده و باعث ناتوانی او می شود.

اختلالات نوروتیکی یا روان رنجوری

در عرف معمول پزشکی اختلال نوروتیک به گروهی از اختلالات هیجانی اطلاق می شود که در آنها علایم جسمانی و روانی اختلال اصلی را تشکیل می دهند. در این اختلال قطع ارتباط با واقعیت آن طوری که در سایکوزهای شدید روانی شایع می باشد وجود ندارد. به عنوان مثال بیمار هنوز قادر است که واقعیات دنیای خارج را ارزیابی نماید. اگر چه ممکن است علایم برای بیمار ناتوان کننده باشد، اما رفتار او نسبت به نرمهای اجتماعی اختلال جدی ندارد.

اختلال نوروتیک در حد وسط یک طیفی از واکنشهای سازگاری از یک سو و اختلالات شخصیت از سوی دیگر قرار دارد. موقعی که حالتهای استرس شدید اتفاق می افتد، در طول تصادفات، مرگ فرد مورد علاقه، از دست دادن شغل و یا پول، ممکن است اختلالات روانی موقتی حتی در شخصیتهای با ثبات قبلی به وجود آید. هر وقت که موقعیت استرس شدید به وجود می آید، فرد معمولاً بهبود خوبی نشان می دهد و یک زندگی استوار هیجانی و سودمند را از سر می گیرد. میزان شیوع

اختلالات نوروتیک در جامعه خیلی شایع است. به نظر می رسد که در نواحی شهری در مقایسه با مناطق روستایی بیشتر است. سنجشهایی که در رابطه با میزان شیوع انجام شده است، نشان می دهد که همه جا بین ۴۰ تا ۸۰ نفر از هر ۱۰۰۰ نفر جمعیت اغلب از اختلالاتی با منشأ هیجانی رنج می برند.همین طور در یک بیمارستان عمومی ، ۲۰ تا ۳۰ درصد از مردمی که به کلینیک مراجعه می کنند احتمالاً بیماریهایی در رابطه با عوامل روانی دارند. اختلالات نوروتیک در دهه های سوم و چهارم عمر و بندرت بعد از آن شروع می شود. بیماری در زنان در مقایسه با مردان خیلی شایعتر است. اختلالات اضطراب و ترس

اضطراب از تجربیات نسبتاً شایع انسان است و یک واکنش طبیعی در برابر خطر، موقعیتهای دشوار، تعارضها و نااامیدیها می باشد۰ همه ما شیوه های متفاوتی در مقابله با احساسات اضطرابی خود از قبیل اجتناب از موقعیت استرس زا، نادیده انگاشتن افکار مزاحم، حتی فوران خشم خویش را متوجه موضوعی داریم.

واژه اختلال اضطرابی به حالتی از اضطراب دایمی و شدید اطلاق می شود که با تمامی کوششهایی که برای کنترل آن به کار می رود، و نیز بعضی مواقع به دنبال یک استرس مشخص اتفاق می افتد. اگر چه خیلی مواقع دلایل واضحی نمی توان پیدا کرد. فرمهای شایع بروز

بیمار مضطرب ممکن است با فرمهای متنوع بیماری مشاهده شود، از جمله:

اضطراب عمومی

بیمار از علایم اضطرابی بسیاری شکایت می کند۰ این علایم هم روانی و هم جسمی هستند که به مقدار زیاد یا کم در سراسر روز ادامه دارد. این علایم شامل احساس فشار یا ترس، نگرانی، طپش قلب، لرزش، احساس خفگی و... می باشد. این حالت فشار مزمن در خواب و تواناییهای بیمار و انجام فعالیتهای روزمره مزاحمت ایجاد می کند.

اضطراب حاد (حملات هراس)

بیمار از حملات ناگهانی اضطراب شدید شکایت می کند که کوتاه مدت بوده، اما تمایل به تکرار دارند .در طول هر حمله بیمار بوسیله احساسات شدید ترس یا هراس غوطه ور می شود. بی قراری مشخص و اینکه بیمار احساس می کند در حال از بین رفتن است، اتفاق می افتد. بیمار میل به فرار دارد و یا اعمالی را برای سبک کردن فشار درونی انجام می دهد.

بیمار همچنین از تپش قلب مشخص، تعریق یا لرزش شکایت می کند.

واکنش ترس

به حالتی اطلاق می شود که در بیمار یک احساس غیر طبیعی وشدید ترس از برخی موقعیت یا موضوعات بی خطر به وجود می آید.مواجهه مستقیم با موقعیت یا موضوع باعث حمله اضطرابی در بیمار می شود .

با وجود این، واکنش ترس اختلالی نادر بوده و در سرویسهای بهداشت عمومی شایع نیست.بعضی مثالها عبارتند از:

ترس از مسافرت با اتوبوس، ترن و آسانسور، ترس از مکانهای بسته، ارتفاعات، چاقو، سگ، سوسک، حمام، مارمولک و دیگر حیوانات. علایم اختصاصی اضطراب

علایم روانی

از قبیل احساس ترس یا هراس، بی قراری شدید، نگرانی افراطی روی موضوعات کم اهمیت، احساس فنا یا اضمحلال، ناتوانی در تمرکز، فراموشی، حساسیت زیاد، ناتوانی در حفظ آرامش.

علایم سوماتیک

که در نتیجه فعالیت بیش از اندازه سیستم اعصاب خودکار به وجود می آید. از قبیل: تپش قلب، لرزش، تعریق شدید، احساس غرق شدن و خفگی، سرگیجه و تکرر ادرار و مدفوع.

نشانه های ویژه در تاریخچه

شرح حال کاملی تهیه کنید، مدت، سیر و فرم شروع دوره فعلی بیماری را مشخص کنید. در خصوص وجود عوامل استرس که منجر به بیماری شده و یا مدت و سیر بیماری سؤال کنید. اگر علایم مشابهی در گذشته اتفاق افتاده، پیدا نمایید.اگر وجود داشته است چگونه درمان شده است.حدود ناتوانی او را در بیماری فعلی بخصوص در حوزه های شغلی و اجتماعی یادداشت کنید.

نداشتن یک بیماری فیزیکی واضح

به علت اینکه بعضی مواقع اضطراب با دیگر اختلالات جسمانی مرتبط است، لذا معاینه جسمی کامل قسمتی ضروری در تشخیص اختلال اضطراب می باشد. بیماری که از پر کاری تیروئید رنج می برد، ممکن است با بیمار اضطرابی اشتباه شود، اگر چه این مسأله بندرت اتفاق می افتد. اضطراب ازعلایم شایع در سایر اختلالات روانی بخصوص افسردگی (در بیماران مسن) می باشد.

همچنین این علایم ممکن است در بیماران ( اعتیاد دارویی) و دیگر حالتهای نوروتیک وجود داشته باشد. سیر و نتیجه

اضطراب برای اولین به دنبال یک عامل استرس زا اتفاق می افتد و کوتاه مدت بوده و به خود فرد محدود است. بیشتر افراد یاد می گیرند که خود بر مشکلاتشان فایق آیند. فقط موقعی که استرس تکراری و طولانی باشد و دیگر مکانیسمها بی اثر شوند، در فرد بیماری ایجاد شده و باعث ناتوانی او می شود.

### اختلال شخصیت ضد اجتماعی(Antisocial Personality Dis

اختلال شخصیت ضد اجتماعی اولین اختلال شخصیتی است که شناخته شده است. این اختلال با اعمال ضد اجتماعی و جنائی مستمر مشخص می شود اما معادل جنایتکاری(Criminality) نیست، بلکه ناتوانی برای انطباق با موازین اجتماعی است که شامل بسیاری از وجوه رشد نوجوانی و جوانی بیمار می گردد.

همه گیری شناسی:

میزان این اختلال در مردها ۳ درصد و در زنها ۱ درصد می باشد.بیش از همه در نواحی فقیر نشین شهری و بین ساکنان متحرک و سیار این مناطق مشاهده می شود. شروع اختلال قبل از ۱۵ سالگی است.دخترها قبل از رسیدن به سن بلوغ و پسرها زودتر از آن علائم اختلال را پیدا می کنند. در بین زندانیها میزان شیوع اختلال ممکن است به ۷۵ درصد نیز برسد. اختلال الگوی خانوادگی دارد و در بستگان درجه یک بیمار مبتلا نسبت به گروه کنترل ۵ بار بیشتر است.

سبب شناسی:

شکل گیری شخصیت حاصل تعامل متغیرهای متعددی است. این عوامل را می توان به طور خلاصه شامل موارد زیر دانست:

سرشت فرد- تجارب رشدی در خانواده- کیفیت روابط خانوادگی- کیفیت ارتباط با والدین و همسالان- مدلهایی که برای کسب مهارت های تطابقی در دسترس کودک قرار دارد- عوامل ژنتیکی و بیولوژیکی.

بطور کلی می توان گفت که عوامل روان پویایی، یادگیری و زیست شناختی در شکل گیری شخصیت و در نتیجه سبب شناسی اختلالات شخصیتی نقش دارند.

ملاکهای تشخیصی اختلال شخصیت ضد اجتماعی(DSM-IV):

A:الگوی نافذ بی اعتنائی و زیر پا گذاشتن حقوق دیگران که از پانزده سالگی شروع شده و با سه تا(یا بیشتر) از خصوصیات زیر تظاهر پیدا می کند:

۱:ناتوانی برای سازگاری با موازین اجتماعی در ارتباط با رفتار قانونی، که با دست زدن به اعمال تکراری که زمینه را برای دستگیری فراهم می کند، تظاهر می نماید.

۲:فریبکاری، که با دروغگوئی مکرر، استفاده از نام های غیرواقعی یا گوشبری برای نفع و لذت شخصی مشخص می گردد.

۳:رفتار تکانشی و نا توانی برای طرحریزی پیشاپیش.

۴:تحریک پذیری و پرخاشگری، که با نزاع و حملات فیزیکی مکرر تظاهر می کند.

۵:بی احتیاطی نسبت به ایمنی خود و دیگران.

۶:عدم احساس مسئولیت مستمر، که با ناتوانی مکرر برای حفظ رفتار شغلی باثبات یا احترام گذاشتن به تعهدات مالی تظاهر می کند.

۷: فقدان احساس پشیمانی، که با بی تفاوتی یا دلیل تراشی نسبت به آزار، بدرفتاری، یا دزدیدن مال دیگران تظاهر می کند.

B: سن فرد از ۱۸ سال به بالاست.

C:قرائن اختلال سلوک، با شروع قبل از سن ۱۵ سالگی وجود دارد.

D: وقوع رفتار ضد اجتماعی منحصرا در جریان اسکیزوفرنی یا دوره مانیک نیست.

ویژگی های بالینی:

خصوصیات عمده این اختلال عبارتند از ناتوانی در برقراری روابط محبت آمیز، اعمال خلق الساعه، فقدان احساس گناه و ناتوانی در عبرت گرفتن از اتفاقات ناجور. شخصیت های ضداجتماعی معمولا با ظاهر عادی، حتی فریبنده و راضی کننده مشاهده می گردند، اما معمولا در زندگی گذشته آنان اختلال عملکرد در بسیاری از زمینه های زندگی مشاهده می گردد. دروغگوئی، فرار از مدرسه و منزل، دزدی، نزاع، سوء مصرف دارو و فعالیت های غیرقانونی یافت می شود که شروع آنها در دوره کودکیشان گزارش می شود. شخصیت های ضد اجتماعی فقدان اضطراب و افسردگی از خود نشان می دهند که با موقعیت آنان هماهنگی ندارد. توضیحات خودشان در مورد رفتار ضد اجتماعیشان آنان را آدم های تهی و کوته فکر نشان می دهد. تهدید به خودکشی و اشتغال ذهنی با ناراحتی های جسمانی در آنان شایع است. محتوی ذهنی بیمار حاکی از فقدان کامل هذیان و تفکر غیر منطقی است. این بیماران در غالب موارد معاینه کننده را با هوش کلامی خود تحت تاثیر قرار می دهند. شخصیت های ضد اجتماعی حقیقت را نمی گویند و نمی توان در مورد انجام وظایف و رعایت اصول اخلاقی به آنان اعتماد نمود. بی مبالاتی جنسی، بد رفتاری با همسر و فرزند و رانندگی در حال مستی از حوادث معمول در زندگی این بیماران است. این بیماران توانائی مهر ورزیدن و وفاداری نسبت به هیچکس را ندارند و احساس همدلی نسبت به قربانیان جنایات خویش نمی کنند. این افراد برای رفتار غیر مسئولانه و گاهی شرورانه خود احساس گناه نمی کنند و در مورد اعمال خلاف خود ظاهرا چیزی بر آنان تاثیر نمی گذارد، مگر دلخوری اندکی از بابت گرفتار شدن خودشان. این افراد در به بازی گرفتن دیگران بسیار استادند و به راحتی می توانند دیگران را برای شرکت در

طرحهایی که برای بدست آوردن پول و شهرت نزدیکترین و آسان ترین راه شمرده می شوند، راغب سازند، که معمولا موجب خسارت های مادی و شرمساری اجتماعی و یا هر دو آنها می گردد. یکی از یافته های قابل ملاحظه در مورد این اشخاص فقدان پشیمانی نسبت به اعمالی است که شخص انجام داده است، یعنی این بیماران بنظر می رسد که فاقد وجدان هستند.

سیر و پیش آگهی:

اختلال شخصیت ضد اجتماعی وقتی که شروع شد، سیر بدون پسرفت دارد و اوج شدت آن معمولا در اواخر نوجوانی است. پیش آگهی متغیر است. در این بیماران شکایت های جسمی متعدد، افسردگی، الکلیسم و سوء مصرف دارو شایع است.

درمان:

۱-روان درمانی:

شخصیت ضد اجتماعی وقتی خود را در میان افراد همسان می بیند فقدان انگیزه برای تغییر یافتن در آنان تحلیل می رود. شاید به همین علت است که گروه خودیاری بیشتر از زندان و بیمارستان روانی برای آنان مفید بوده است.

۲-درمان داروئی:

درمان داروئی در مدارا با علائم ناتوان کننده نظیر اضطراب،افسردگی یا خشم مورد استفاده قرار می گیرد، اما چون این بیماران غالبا سوء مصرف دارو داشته اند، تجویز داروها باید با احتیاط صورت گیرد.

منابع:

۱-کاپلان،هارولد؛سادوک،بنیامین و گرب،جک.خلاصه روانپزشکی.جلد دوم. ترجمه دکتر نصرت الله پور افکاری.تهران:انتشارات شهر آب،۱۳۷۵.

۲-خاتونی،علیرضا.چکیده روان پرستاری.تهران:انتشارات سماط،۱۳۷۸.

۳-قلعه بندی،میر فرهاد. روانپزشکی بالینی.تهران:انتشارات مؤسسه فرهنگی انتشاراتی فرهنگ سازان،۱۳۷۹.

اختلال شخصیت ضد اجتماعی(Antisocial Personality Disorder)

اختلال شخصیت ضد اجتماعی اولین اختلال شخصیتی است که شناخته شده است. این اختلال با اعمال ضد اجتماعی و جنائی مستمر مشخص می شود اما معادل جنایتکاری(Criminality) نیست، بلکه ناتوانی برای انطباق با موازین اجتماعی است که شامل بسیاری از وجوه رشد نوجوانی و جوانی بیمار می گردد. همه گیری شناسی:

میزان این اختلال در مردها ۳ درصد و در زنها ۱ درصد می باشد.بیش از همه در نواحی فقیر نشین شهری و بین ساکنان متحرک و سیار این مناطق مشاهده می شود. شروع اختلال قبل از ۱۵ سالگی است.دخترها قبل از رسیدن به سن بلوغ و پسرها زودتر از آن علائم اختلال را پیدا می کنند. در بین زندانیها میزان شیوع اختلال ممکن است به ۷۵ درصد نیز برسد. اختلال الگوی خانوادگی دارد و در بستگان درجه یک بیمار مبتلا نسبت به گروه کنترل ۵ بار بیشتر است. سبب شناسی:

شکل گیری شخصیت حاصل تعامل متغیرهای متعددی است. این عوامل را می توان به طور خلاصه شامل موارد زیر دانست:

سرشت فرد- تجارب رشدی در خانواده- کیفیت روابط خانوادگی- کیفیت ارتباط با والدین و همسالان- مدلهایی که برای کسب مهارت های تطابقی در دسترس کودک قرار دارد- عوامل ژنتیکی و بیولوژیکی.

بطور کلی می توان گفت که عوامل روان پویایی، یادگیری و زیست شناختی در شکل گیری شخصیت و در نتیجه سبب شناسی اختلالات شخصیتی نقش دارند. ملاکهای تشخیصی اختلال شخصیت ضد اجتماعی(DSM-IV):

A:الگوی نافذ بی اعتنائی و زیر پا گذاشتن حقوق دیگران که از پانزده سالگی شروع شده و با سه تا(یا بیشتر) از خصوصیات زیر تظاهر پیدا می کند:

۱:ناتوانی برای سازگاری با موازین اجتماعی در ارتباط با رفتار قانونی، که با دست زدن به اعمال تکراری که زمینه را برای دستگیری فراهم می کند، تظاهر می نماید.

۲:فریبکاری، که با دروغگوئی مکرر، استفاده از نام های غیرواقعی یا گوشبری برای نفع و لذت شخصی مشخص می گردد.

۳:رفتار تکانشی و نا توانی برای طرحریزی پیشاپیش.

۴:تحریک پذیری و پرخاشگری، که با نزاع و حملات فیزیکی مکرر تظاهر می کند.

۵:بی احتیاطی نسبت به ایمنی خود و دیگران.

۶:عدم احساس مسئولیت مستمر، که با ناتوانی مکرر برای حفظ رفتار شغلی باثبات یا احترام گذاشتن به تعهدات مالی تظاهر می کند.

۷: فقدان احساس پشیمانی، که با بی تفاوتی یا دلیل تراشی نسبت به آزار، بدرفتاری، یا دزدیدن مال دیگران تظاهر می کند.

B: سن فرد از ۱۸ سال به بالاست.

C:قرائن اختلال سلوک، با شروع قبل از سن ۱۵ سالگی وجود دارد.

D: وقوع رفتار ضد اجتماعی منحصرا در جریان اسکیزوفرنی یا دوره مانیک نیست. ویژگی های بالینی:

خصوصیات عمده این اختلال عبارتند از ناتوانی در برقراری روابط محبت آمیز، اعمال خلق الساعه، فقدان احساس گناه و ناتوانی در عبرت گرفتن از اتفاقات ناجور. شخصیت های ضداجتماعی معمولا با ظاهر عادی، حتی فریبنده و راضی کننده مشاهده می گردند، اما معمولا در زندگی گذشته آنان اختلال عملکرد در بسیاری از زمینه های زندگی مشاهده می گردد. دروغگوئی، فرار از مدرسه و منزل، دزدی، نزاع، سوء مصرف دارو و فعالیت های غیرقانونی یافت می شود که شروع آنها در دوره کودکیشان گزارش می شود. شخصیت های ضد اجتماعی فقدان اضطراب و افسردگی از خود نشان می دهند که با موقعیت آنان هماهنگی ندارد. توضیحات خودشان در مورد رفتار ضد اجتماعیشان آنان را آدم های تهی و کوته فکر نشان می دهد. تهدید به خودکشی و اشتغال ذهنی با ناراحتی های جسمانی در آنان شایع است. محتوی ذهنی بیمار حاکی از فقدان کامل هذیان و تفکر غیر منطقی است. این بیماران در غالب موارد معاینه کننده را با هوش کلامی خود تحت تاثیر قرار می دهند. شخصیت های ضد اجتماعی حقیقت را نمی گویند و نمی توان در مورد انجام وظایف و رعایت اصول اخلاقی به آنان اعتماد نمود. بی مبالاتی جنسی، بد رفتاری با همسر و فرزند و رانندگی در حال مستی از حوادث معمول در زندگی این بیماران است. این بیماران توانائی مهر ورزیدن و وفاداری نسبت به هیچکس را ندارند و احساس همدلی نسبت به قربانیان جنایات خویش نمی کنند. این افراد برای رفتار غیر مسئولانه و گاهی شرورانه خود احساس گناه نمی کنند و در مورد اعمال خلاف خود ظاهرا چیزی بر آنان تاثیر نمی گذارد، مگر دلخوری اندکی از بابت گرفتار شدن خودشان. این افراد در به بازی گرفتن دیگران بسیار استادند و به راحتی می توانند دیگران را برای شرکت در طرحهایی که برای بدست آوردن پول و شهرت نزدیکترین و آسان ترین راه شمرده می شوند، راغب سازند، که معمولا موجب خسارت های مادی و شرمساری اجتماعی و یا هر دو آنها می گردد. یکی از یافته های قابل ملاحظه در مورد این اشخاص فقدان پشیمانی نسبت به اعمالی است که شخص انجام داده است، یعنی این بیماران بنظر می رسد که فاقد وجدان هستند. سیر و پیش آگهی:

اختلال شخصیت ضد اجتماعی وقتی که شروع شد، سیر بدون پسرفت دارد و اوج شدت آن معمولا در اواخر نوجوانی است. پیش آگهی متغیر است. در این بیماران شکایت های جسمی متعدد، افسردگی، الکلیسم و سوء مصرف دارو شایع است. درمان:

۱-روان درمانی:

شخصیت ضد اجتماعی وقتی خود را در میان افراد همسان می بیند فقدان انگیزه برای تغییر یافتن در آنان تحلیل می رود. شاید به همین علت است که گروه خودیاری بیشتر از زندان و بیمارستان روانی برای آنان مفید بوده است.

۲-درمان داروئی:

درمان داروئی در مدارا با علائم ناتوان کننده نظیر اضطراب،افسردگی یا خشم مورد استفاده قرار می گیرد، اما چون این بیماران غالبا سوء مصرف دارو داشته اند، تجویز داروها باید با احتیاط صورت گیرد. منابع:

۱-کاپلان،هارولد؛سادوک،بنیامین و گرب،جک.خلاصه روانپزشکی.جلد دوم. ترجمه دکتر نصرت الله پور افکاری.تهران:انتشارات شهر آب،۱۳۷۵.

۲-خاتونی،علیرضا.چکیده روان پرستاری.تهران:انتشارات سماط،۱۳۷۸.

۳-قلعه بندی،میر فرهاد. روانپزشکی بالینی.تهران:انتشارات مؤسسه فرهنگی انتشاراتی فرهنگ سازان،۱۳۷۹.

### استرس چیست؟ و چه چیزهایی استرس نامیده نمی شوند؟

مترجم : سیاوش جمالفر - مهرنوش انصاری

عموماً استرس ناشی از لزوم سازگاری جسمانی، روانی، و هیجانی ما با تغییرات است. منظور از «تغییرات» صرفاً فرایندهای منفی نیست. برای مثال ، اگر پس از مدت ها کار کردن در یک اداره به شما ، ترفیع شغلی خاصی داده شود که منتظر آن می بودید، از گرفتن این ترفیع خوشحال و هیجان زده می شوید، اما اگر این ترفیع زمانی به شما داده شود که انتظار آن را نداشته باید یا خود را سزاوار گرفتن آن ندانید از بروز چنین تغییری دچار اضطراب و ناراحتی خواهید شد.

استرس در حد کم بسیار مفید است چون نه تنها سبب به وجود آمدن علاقه و انگیزه در زندگی ما می شود، بلکه باعث ایجاد اعتماد به نفس نیز می گردد. نمی توانیم بگوییم تغییرات عادی که در زندگی ما پیش می آیند کاملاً بی ضرر هستند، بلکه برای ایجاد نظم و ادامه ی زندگی بهتر ما باید قدرت سازگاری خود را دائماً بهبود بخشیم. هنگامی که ما با تغییراتی مواجه می شویم و با آنها دست و پنجه نرم می کنیم به مرور مقاوم تر می شویم، اما زمانی که تغییرات شدیدی در زندگی ما رخ می دهد و یا تأثیر منفی زیادی در برهه ای خاص بر زندگی ما می گذارد، قابلیت سازگاری ما بیش از اندازه آسیب می بیند و کاهش می یابد.

طولانی بودن استرس و ناتوانی در سازگاری مناسب با آن منجر به خستگی بدنی شده و امکان ابتلا به بیماری قلبی و کلیوی را افزایش می دهد.

همه ی ما نیازمند توازن جسمانی و هیجانی هستیم؛ هنگامی که احساس خوشحالی و راحتی می کنیم این توازن برقرار است، اما زمانی که تغییرات ناخوشایندی برایمان پیش می آید، این توازن به خطر می افتد. به منظور ایجاد مجدد توازن، ما معمولاً عکس العمل های خاصی از خود نشان می دهیم که هانس سلیه (HANS SELYE ) در کتاب خود به نام استرس زندگی از این عکس العمل ها به عنوان نشانه های انطباق عمومی (G.A.S) یاد کرده است. بلافاصله پس از مواجهه یک فرد با عوامل استرس زا، نشانه های انطباق عمومی در فرد ظاهر می شود. اولین مرحله، اعلام خطر است که در این مرحله بدن با افزایش فشارخون ، ترشح آدرنالین و کشیدگی عضلات ، آماده ی مقابله با موقعیت به وجود آمده، می گردد. دومین مرحله، مقاومت (RESISTENCE STAGE ) نامیده می شود، که در طی آن، تمام عکس العمل های جسمانی و روانی افزایش می یابد تا فرد بتواند برای مقابله با عوامل استرس زا آماده شود. البته هر فرد تا حد معینی قدرت تحمل و مقاومت در برابر عوامل استرس زا را دارد و بعد شخص وارد سومین مرحله که فرسودگی (EXHAUSTION ) نام دارد، می شود.

تصور این مسئله چندان دور از ذهن نیست، که اگر مدت زمان مقاومت شما در برابر عوامل استرس زا به درازا کشیده شود، توان

شما تحلیل می رود و بیمار خواهید شد. اگر شما مجبور باشید هر روز با یک رئیس پُر توقع رو به رو می شوید که همیشه در حال انتقاد است و هیچ گاه لب به تشویق نمی گشاید ، نهایتاً از پای در خواهید آمد. اگر شما ملزم به نگهداری یکی از خویشاوندان بیمار یا علیل خود باشید و این کار را به تنهایی انجام دهید، خود شما به زودی دچار بیماری جسمی یا روحی خواهید شد. به طور کلی، اگر استرس برای مدت طولانی و به طور دائم وجود داشته باشد باعث بروز ناراحتی هیجانی و جسمانی می شود.

هنگامی که فرد در اثر عوامل استرس زا به مرحله ی سوم می رسد، یعنی، واقعاً دچار مشکل اساسی و معضل شده است، حتی اگر نشانه های مرحله ی اول و دوم را نادیده گرفته باشد. اگرچه اصطلاح «اعلام خطر» در فرد به معنی شروع آمادگی آگاهانه در برابر تغییرات تهدید کننده است، اما وجود این مرحله چندان هم الزامی نیست، زیرا در این مرحله بدن و مغز آماده ی عکس العمل هستند و این آمادگی کاملاً ناآگاهانه و خود به خودی است و می تواند به سادگی اتفاق بیفتد.

استرس در حد کم بسیار مفید است چون نه تنها سبب به وجود آمدن علاقه و انگیزه در زندگی ما می شود، بلکه باعث ایجاد اعتماد به نفس نیز می گردد.

استرس اصطلاح و موضوع عینی و معینی نیست، حتی اگر شما بتوانید به بهترین شکل استرس را تعریف نمایید، باز هم برای توضیح آن از امور غیر عینی، همچون احساس ناراحتی جسمی یا روحی کمک خواهید گرفت.

تعریف ذهنی از استرس روشن می سازد که استرس مترادف و هم معنای کار محوله یا انجام مسئولیت های متعدد نیست، زیرا در این صورت هیچ کس را نمی توان یافت که زندگی عاری از استرس داشته باشد. اگرچه افرادی هستند که کارهای زیاد و مسئولیت های بزرگی بر عهده ی آنان است، اما دچار استرس نمی شوند و با مسائل به خوبی کنار می آیند. استرس نه تنها خود ناشی از شرایطی است که ما با آن مواجه هستیم، بلکه تا حدودی نیز زاییده ی نگرش خاص ما در برخورد با آن موقعیت است. از همین رو، می توان گفت افراد متفاوت، عکس العمل های مختلفی در برابر استرس از خود نشان می دهند. درست مثل این که در قطاری باشید که مسافران زیادی دارد، ناگهان قطار بین دو ایستگاه متوقف می شود. اگر در آن لحظه به مسافران توجه کنید، عده ای را بی تفاوت، عده ای را ناراحت و تعدادی از مسافران را هم مضطرب و نگران خواهید یافت.

از نظر فیزیکی رویداد یکسانی در مورد بروز استرس برای همه ی ما اتفاق می افتد. به محض این که با شرایط استرس زا برخورد می کنیم، پاسخ اولیه ی ما در مقابل استرس به صورت «جنگ و گریز» آشکار می شود. در این وضعیت، میزان تنفس افزایش می یابد (امکان استفاده ی مغز و عضلات از اکسیژن اضافی)، ضربان قلب افزایش می یابد، فشارخون بالا می رود، قند و چربی بیشتری برای تولید انرژی اضافی به درون رگ ها آزاد می شود، انقباض عضلانی بیشتر شده، بزاق دهان کم می شود و میزان تعریق بدن افزایش می یابد. تمام حواس ما فعال می گردند و آدرنالین و کورتیزول به منظور آمادگی هر چه بهتر در بدن آزاد می شوند. این پاسخ های فیزیولوژیکی خودکار بسیار مفید بوده و برای ما چون اعلام وضعیت خطر است؛ به عنوان مثال، هنگامی که خانه ی ما آتش می گیرد بروز این واکنش ها باعث می شود که ما به سرعت از موقعیت خطر بگریزیم. برای مثال، اگر شما به ملاقات مهمی که فردا در محل کارتان خواهید داشت فکر کنید، واکنش های خودکاری در شما ایجاد می شود که نمایانگر این است که شما با مشکلی مواجه شده اید. در مثال اول، انرژی اضافی بدن در مسیر مفیدی به کار می افتد، اما در مثال دوم، انرژی تولید شده جایی برای مصرف شدن ندارد؛ بنابراین، همان طور که نشسته اید و به ملاقات فردا فکر می کنید هورمون های مربوط به استرس در سراسر بدنتان پراکنده می شوند – لذا شما در تمام بدنتان حالت آماده باش را حس می کنید. در برخی از افراد در چنین مواردی ترشح اسید معده زیاد می شود که در صورت ادامه ی آن ، احتمال بروز زخم معده در آنان افزایش می یابد. همچنین طولانی بودن استرس و ناتوانی در سازگاری مناسب با آن منجر به خستگی بدنی شده و امکان ابتلا به بیماری قلبی و کلیوی را افزایش می دهد.

خلاصه

استرس، ناشی از نیاز ما به ایجاد توازن در مقابل تغییرات است.

استرس در حد کم لازم و ضروری است.

سه مرحله ی استرس عبارت اند از: اعلام خطر، مقاومت و فرسودگی.

بعضی افراد با ویژگی های خاص فردی بیشتر از افراد دیگر دچار استرس می شوند.

استرس در درازمدت منجر به بیماری جسمی و روانی می شود.

متعاقب عکس العمل بدن به استرس، واکنش های فیزیولوژیکی خاصی در فرد ایجاد می شود که آن واکنش ها به ما در سازگاری هر چه بهتر با موقعیت های مخاطره آمیز کمک کنند.

حتی فکر کردن به یک مسئله ی خاص نیز می تواند، باعث ایجاد واکنش های فیزیولوژیکی مربوط به استرس شود.

منبع:روشهای کاهش فشار روانی

استرس چیست؟ و چه چیزهایی استرس نامیده نمی شوند؟

مترجم : سیاوش جمالفر – مهرنوش انصاری عموماً استرس ناشی از لزوم سازگاری جسمانی، روانی، و هیجانی ما با تغییرات است. منظور از «تغییرات» صرفاً فرایندهای منفی نیست. برای مثال ، اگر پس از مدت ها کار کردن در یک اداره به شما ، ترفیع شغلی خاصی داده شود که منتظر آن می بودید، از گرفتن این ترفیع خوشحال و هیجان زده می شوید، اما اگر این ترفیع زمانی به شما داده شود که انتظار آن را نداشته باید یا خود را سزاوار گرفتن آن ندانید از بروز چنین تغییری دچار اضطراب و ناراحتی خواهید شد.

استرس در حد کم بسیار مفید است چون نه تنها سبب به وجود آمدن علاقه و انگیزه در زندگی ما می شود، بلکه باعث ایجاد اعتماد به نفس نیز می گردد. نمی توانیم بگوییم تغییرات عادی که در زندگی ما پیش می آیند کاملاً بی ضرر هستند، بلکه برای ایجاد نظم و ادامه ی زندگی بهتر ما باید قدرت سازگاری خود را دائماً بهبود بخشیم. هنگامی که ما با تغییراتی مواجه می شویم و با آنها دست و پنجه نرم می کنیم به مرور مقاوم تر می شویم، اما زمانی که تغییرات شدیدی در زندگی ما رخ می دهد و یا تأثیر منفی زیادی در برهه ای خاص بر زندگی ما می گذارد، قابلیت سازگاری ما بیش از اندازه آسیب می بیند و کاهش می یابد.

طولانی بودن استرس و ناتوانی در سازگاری مناسب با آن منجر به خستگی بدنی شده و امکان ابتلا به بیماری قلبی و کلیوی را افزایش می دهد.

همه ی ما نیازمند توازن جسمانی و هیجانی هستیم؛ هنگامی که احساس خوشحالی و راحتی می کنیم این توازن برقرار است، اما زمانی که تغییرات ناخوشایندی برایمان پیش می آید، این توازن به خطر می افتد. به منظور ایجاد مجدد توازن، ما معمولاً عکس العمل های خاصی از خود نشان می دهیم که هانس سلیه (HANS SELYE ) در کتاب خود به نام استرس زندگی از این عکس العمل ها به عنوان نشانه های انطباق عمومی (G.A.S) یاد کرده است. بلافاصله پس از مواجهه یک فرد با عوامل استرس زا، نشانه های انطباق عمومی در فرد ظاهر می شود. اولین مرحله، اعلام خطر است که در این مرحله بدن با افزایش فشارخون ، ترشح آدرنالین و کشیدگی عضلات ، آماده ی مقابله با موقعیت به وجود آمده، می گردد. دومین مرحله، مقاومت (RESISTENCE STAGE ) نامیده می شود، که در طی آن، تمام عکس العمل های جسمانی و روانی افزایش می یابد تا فرد بتواند برای مقابله با عوامل استرس زا آماده شود. البته هر فرد تا حد معینی قدرت تحمل و مقاومت در برابر عوامل استرس زا را دارد و بعد شخص وارد سومین مرحله که فرسودگی (EXHAUSTION ) نام دارد، می شود.

تصور این مسئله چندان دور از ذهن نیست، که اگر مدت زمان مقاومت شما در برابر عوامل استرس زا به درازا کشیده شود، توان شما تحلیل می رود و بیمار خواهید شد. اگر شما مجبور باشید هر روز با یک رئیس پُر توقع رو به رو می شوید که همیشه در حال انتقاد است و هیچ گاه لب به تشویق نمی گشاید ، نهایتاً از پای در خواهید آمد. اگر شما ملزم به نگهداری یکی از خویشاوندان بیمار یا علیل خود باشید و این کار را به تنهایی انجام دهید، خود شما به زودی دچار بیماری جسمی یا روحی خواهید شد. به طور کلی، اگر استرس برای مدت طولانی و به طور دائم وجود داشته باشد باعث بروز ناراحتی هیجانی و جسمانی می شود.

هنگامی که فرد در اثر عوامل استرس زا به مرحله ی سوم می رسد، یعنی، واقعاً دچار مشکل اساسی و معضل شده است، حتی اگر نشانه های مرحله ی اول و دوم را نادیده گرفته باشد. اگرچه اصطلاح «اعلام خطر» در فرد به معنی شروع آمادگی آگاهانه در برابر تغییرات تهدید کننده است، اما وجود این مرحله چندان هم الزامی نیست، زیرا در این مرحله بدن و مغز آماده ی عکس العمل هستند و این آمادگی کاملاً ناآگاهانه و خود به خودی است و می تواند به سادگی اتفاق بیفتد.

استرس در حد کم بسیار مفید است چون نه تنها سبب به وجود آمدن علاقه و انگیزه در زندگی ما می شود، بلکه باعث ایجاد اعتماد به نفس نیز می گردد.

استرس اصطلاح و موضوع عینی و معینی نیست، حتی اگر شما بتوانید به بهترین شکل استرس را تعریف نمایید، باز هم برای توضیح آن از امور غیر عینی، همچون احساس ناراحتی جسمی یا روحی کمک خواهید گرفت.

تعریف ذهنی از استرس روشن می سازد که استرس مترادف و هم معنای کار محوله یا انجام مسئولیت های متعدد نیست، زیرا در این صورت هیچ کس را نمی توان یافت که زندگی عاری از استرس داشته باشد. اگرچه افرادی هستند که کارهای زیاد و مسئولیت های بزرگی بر عهده ی آنان است، اما دچار استرس نمی شوند و با مسائل به خوبی کنار می آیند. استرس نه تنها خود ناشی از شرایطی است که ما با آن مواجه هستیم، بلکه تا حدودی نیز زاییده ی نگرش خاص ما در برخورد با آن موقعیت است. از همین رو، می توان گفت افراد متفاوت، عکس العمل های مختلفی در برابر استرس از خود نشان می دهند. درست مثل این که در قطاری باشید که مسافران زیادی دارد، ناگهان قطار بین دو ایستگاه متوقف می شود. اگر در آن لحظه به مسافران توجه کنید، عده ای را بی تفاوت، عده ای را ناراحت و تعدادی از مسافران را هم مضطرب و نگران خواهید یافت.

از نظر فیزیکی رویداد یکسانی در مورد بروز استرس برای همه ی ما اتفاق می افتد. به محض این که با شرایط استرس زا برخورد می کنیم، پاسخ اولیه ی ما در مقابل استرس به صورت «جنگ و گریز» آشکار می شود. در این وضعیت، میزان تنفس افزایش می یابد (امکان استفاده ی مغز و عضلات از اکسیژن اضافی)، ضربان قلب افزایش می یابد، فشارخون بالا می رود، قند و چربی بیشتری برای تولید انرژی اضافی به درون رگ ها آزاد می شود، انقباض عضلانی بیشتر شده، بزاق دهان کم می شود و میزان تعریق بدن افزایش می یابد. تمام حواس ما فعال می گردند و آدرنالین و کورتیزول به منظور آمادگی هر چه بهتر در بدن آزاد می شوند. این پاسخ های فیزیولوژیکی خودکار بسیار مفید بوده و برای ما چون اعلام وضعیت خطر است؛ به عنوان مثال، هنگامی که خانه ی ما آتش می گیرد بروز این واکنش ها باعث می شود که ما به سرعت از موقعیت خطر بگریزیم. برای مثال، اگر شما به ملاقات مهمی که فردا در محل کارتان خواهید داشت فکر کنید، واکنش های خودکاری در شما ایجاد می شود که نمایانگر این است که شما با مشکلی مواجه شده اید. در مثال اول، انرژی اضافی بدن در مسیر مفیدی به کار می افتد، اما در مثال دوم، انرژی تولید شده جایی برای مصرف شدن ندارد؛ بنابراین، همان طور که نشسته اید و به ملاقات فردا فکر می کنید هورمون های مربوط به استرس در سراسر بدنتان پراکنده می شوند – لذا شما در تمام بدنتان حالت آماده باش را حس می کنید. در برخی از افراد در چنین مواردی ترشح اسید معده زیاد می شود که در صورت ادامه ی آن ، احتمال بروز زخم معده در آنان افزایش می یابد. همچنین طولانی بودن استرس و ناتوانی در سازگاری مناسب با آن منجر به خستگی بدنی شده و امکان ابتلا به بیماری قلبی و کلیوی را افزایش می دهد.

خلاصه

استرس، ناشی از نیاز ما به ایجاد توازن در مقابل تغییرات است.

استرس در حد کم لازم و ضروری است.

سه مرحله ی استرس عبارت اند از: اعلام خطر، مقاومت و فرسودگی.

بعضی افراد با ویژگی های خاص فردی بیشتر از افراد دیگر دچار استرس می شوند.

استرس در درازمدت منجر به بیماری جسمی و روانی می شود.

متعاقب عکس العمل بدن به استرس، واکنش های فیزیولوژیکی خاصی در فرد ایجاد می شود که آن واکنش ها به ما در سازگاری هر چه بهتر با موقعیت های مخاطره آمیز کمک کنند.

حتی فکر کردن به یک مسئله ی خاص نیز می تواند، باعث ایجاد واکنش های فیزیولوژیکی مربوط به استرس شود.

منبع:روشهای کاهش فشار روانی

## استرس تان را خودتان کنترل کنید!

نویسنده: سید مهران حسینی

شاید برای شما هم پیش آمده که صبح خواب بمانید و فرصت کمی داشته باشید تا به اتوبوس، مترو و ... یا به محل کارتان برسید. با عجله لباس می پوشید و از خانه خارج می شوید. با ترافیک سنگین و چراغ های قرمز پیاپی روبه رو هستید؛ در حالی که تپش قلب دارید، چهره تان برافروخته است و قطرات عرق سرد بر پیشانی تان نشسته، دهان تان خشک شده، به ساعت نگاه می کنید و بسیار تندخو، تحریک پذیر و فزون تنش شده اید و تمرکز خودتان را از دست داده اید و...

در دنیای پیچیده امروز و در ارتباطات گسترده انسان ها، هیچ کس را نمی توان یافت که ایمن و مصون از استرس و فشار روانی باشد. همه ما در روز با طیف متفاوتی از رویدادهای استرس زا مواجه هستیم. صبح دیر از خواب برخاستن، ایستادن در صف نانوایی، انتظار کشیدن در ایستگاه اتوبوس، ترافیک، گم کردن پول، تصادف، دیر رسیدن به محل کار یا کلاس درس و... نمونه هایی است که اشخاص را به درجات مختلف با استرس مواجه می کند.

به عقیده برخی، «استرس» تنش روان شناختی ناشی از برخی رویدادها و موقعیت هاست و به نظر شماری از روان شناسان، استرس موقعیتی است که موجود زنده تحت یک عامل استرس زا قرار دارد و این عامل به طور خودکار سبب افزایش فعالیت بدنی و تپش قلب... و در طولانی مدت عامل فروپاشی موجود زنده یا پدید آمدن یک اختلال روانی در او می شود. و گروهی نیز بر این مطلب اتفاق نظر دارند که استرس، فشار روان شناختی یا جسمانی یا تنشی است که از طریق رویدادها یا تجارب جسمانی، هیجانی، اجتماعی، یا شرایط شغلی پدید می آید و شخص در کنترل کردن یا تحمل آن، با مشکل مواجه است.

هنگامی که شخص تحت استرس است بدن او تغییرات فیزیولوژیکی را تحمل می کند که بخشی از آن ناشی از فعالیت سیستم عصبی خودکار است که سبب افزایش تپش قلب و فشارخون می شود و از سوی دیگر تغییر در میزان ترشح هورمون ها را نیز نباید از یاد برد. استرس مداوم سبب بروز اختلال های جسمانی نظیر زخم های گوارشی، افزایش فشارخون و بیماری قلبی می شود و در برخی پژوهش ها مشخص شده که استرس در بیش از پنجاه درصد اختلال های جسمانی نقش عمده ای دارد.

پس بهتر است تکنیک هایی را برای کاهش استرس فراگیریم. برخی از این تکنیک ها و روش ها عبارت اند از:

۱ – صبح ها پانزده دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید.

۲ – از شب پیش برای صبح فردا آماده شوید.

۳ – لباس مناسب بپوشید و از پوشیدن لباس های تنگ اجتناب کنید.

۴ – از اشخاصی که همواره درباره مسائل دیدگاه منفی دارند اجتناب کنید.

۵ – قدرت گفتن «نه» به دیگران را در خودتان تقویت کنید.

۶ – برای کلیدهای خود، یک سری کلید یدک تهیه کنید.

۷ – لبخند بزنید.

۸ – به مشکلات به عنوان چالش و هماوردجویی بنگرید.

۹ – نیازهای خودتان را پیش بینی کنید.

۱۰– به حافظه خودتان زیاد اعتماد نکنید، کارهایی که باید انجام بدهید یادداشت کنید.

۱۱– کارهای بزرگ خود را به بخش های کوچک تر تقسیم کنید.

۱۲– از اسناد مهم کپی تهیه کنیدو در جای امنی نگه دارید.

۱۳– در زندگی بی نظم نباشید.

۱۴– دلیلی ندارد که شما پاسخ همه چیز را بدانید.

۱۵– زیر باران قدم بزنید.

۱۶– در برنامه روزانه خود، زمانی را به سرگرمی و تفریح اختصاص بدهید.

۱۷– دوش بگیرید.

۱۸– از تصمیمات خود آگاهی کامل داشته باشید.

۱۹– به خودتان اطمینان داشته باشید.

۲۰– به خودتان مطالب منفی نگویید.

۲۱– دایماً به آینده فکر نکنید.

۲۲– برای خودتان اهدافی را در نظر بگیرید.

۲۳– به ستاره ها نگاه کنید.

۲۴– آرام تنفس کردن را تمرین کنید.

۲۵– به موسیقی کلاسیک گوش دهید.

۲۶– برای خودتان گل بخرید.

۲۷– با دوستانتان صحبت کنید.

۲۸– کارهای امروز خود را به فردا موکول نکنید.

۲۹– در همه زمینه ها اعتدال را حفظ کنید.

۳۰– کارهای خود را به بهترین نحو و با دقت انجام دهید.

۳۱– به کارهای هنری بپردازید.

۳۲– به ظاهر خودتان توجه داشته باشید.

۳۳– به پرندگان غذا بدهید.

۳۴– به یک نفر بگویید «روز خوبی داشتم».

۳۵– به مقدار کافی بخوابید.

۳۶– برای یکی از دوستانتان که از شما دور است نامه بنویسید.

۳۷– یک کار ساده جدید فرابگیرید.

۳۸– به دیدن مسابقه ورزشی بروید و تیم مورد نظرتان را تشویق کنید.

۳۹– کمتر سخن بگویید و بیشتر گوش بدهید.

۴۰– شنونده خوبی باشید.

۴۱– برای رسیدن به اهدافتان، راه های جایگزین نیز در نظر بگیرید.

۴۲– به یاد داشته باشید استرس یک نگرش است .

۴۳– یادتان باشد شما همواره حق انتخاب دارید.

استرس تان را خودتان کنترل کنید!

نویسنده: سید مهران حسینی شاید برای شما هم پیش آمده که صبح خواب بمانید و فرصت کمی داشته باشید تا به اتوبوس، مترو و ... یا به محل کارتان برسید. با عجله لباس می پوشید و از خانه خارج می شوید. با ترافیک سنگین و چراغ های قرمز پیاپی روبه رو هستید؛ در حالی که تپش قلب دارید، چهره تان برافروخته است و قطرات عرق سرد بر پیشانی تان نشسته، دهان تان خشک شده، به ساعت نگاه می کنید و بسیار تندخو، تحریک پذیر و فزون تنش شده اید و تمرکز خودتان را از دست داده اید و...

در دنیای پیچیده امروز و در ارتباطات گسترده انسان ها، هیچ کس را نمی توان یافت که ایمن و مصون از استرس و فشار روانی باشد. همه ما در روز با طیف متفاوتی از رویدادهای استرس زا مواجه هستیم. صبح دیر از خواب برخاستن، ایستادن در صف نانوایی، انتظار کشیدن در ایستگاه اتوبوس، ترافیک، گم کردن پول، تصادف، دیر رسیدن به محل کار یا کلاس درس و... نمونه هایی است که اشخاص را به درجات مختلف با استرس مواجه می کند.

به عقیده برخی، «استرس» تنش روان شناختی ناشی از برخی رویدادها و موقعیت هاست و به نظر شماری از روان شناسان، استرس موقعیتی است که موجود زنده تحت یک عامل استرس زا قرار دارد و این عامل به طور خودکار سبب افزایش فعالیت بدنی و تپش قلب... و در طولانی مدت عامل فروپاشی موجود زنده یا پدید آمدن یک اختلال روانی در او می شود. و گروهی نیز بر این مطلب اتفاق نظر دارند که استرس، فشار روان شناختی یا جسمانی یا تنشی است که از طریق رویدادها یا تجارب جسمانی، هیجانی، اجتماعی، یا شرایط شغلی پدید می آید و شخص در کنترل کردن یا تحمل آن، با مشکل مواجه است.

هنگامی که شخص تحت استرس است بدن او تغییرات فیزیولوژیکی را تحمل می کند که بخشی از آن ناشی از فعالیت سیستم عصبی خودکار است که سبب افزایش تپش قلب و فشارخون می شود و از سوی دیگر تغییر در میزان ترشح هورمون ها را نیز نباید از یاد برد. استرس مداوم سبب بروز اختلال های جسمانی نظیر زخم های گوارشی، افزایش فشارخون و بیماری قلبی می شود و در برخی پژوهش ها مشخص شده که استرس در بیش از پنجاه درصد اختلال های جسمانی نقش عمده ای دارد.

پس بهتر است تکنیک هایی را برای کاهش استرس فراگیریم. برخی از این تکنیک ها و روش ها عبارت اند از:

۱ – صبح ها پانزده دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید.

۲ – از شب پیش برای صبح فردا آماده شوید.

۳ – لباس مناسب بپوشید و از پوشیدن لباس های تنگ اجتناب کنید.

۴ – از اشخاصی که همواره درباره مسائل دیدگاه منفی دارند اجتناب کنید.

۵ – قدرت گفتن «نه» به دیگران را در خودتان تقویت کنید.

۶ – برای کلیدهای خود، یک سری کلید یدک تهیه کنید.

۷ – لبخند بزنید.

۸ – به مشکلات به عنوان چالش و هماوردجویی بنگرید.

۹ – نیازهای خودتان را پیش بینی کنید.

۱۰- به حافظه خودتان زیاد اعتماد نکنید، کارهایی که باید انجام بدهید یادداشت کنید.

۱۱- کارهای بزرگ خود را به بخش های کوچک تر تقسیم کنید.

۱۲- از اسناد مهم کپی تهیه کنیدو در جای امنی نگه دارید.

۱۳- در زندگی بی نظم نباشید.

۱۴- دلیلی ندارد که شما پاسخ همه چیز را بدانید.

۱۵- زیر باران قدم بزنید.

۱۶- در برنامه روزانه خود، زمانی را به سرگرمی و تفریح اختصاص بدهید.

۱۷- دوش بگیرید.

۱۸- از تصمیمات خود آگاهی کامل داشته باشید.

۱۹- به خودتان اطمینان داشته باشید.

۲۰- به خودتان مطالب منفی نگویید.

۲۱- دایماً به آینده فکر نکنید.

۲۲- برای خودتان اهدافی را در نظر بگیرید.

۲۳- به ستاره ها نگاه کنید.

۲۴- آرام تنفس کردن را تمرین کنید.

۲۵- به موسیقی کلاسیک گوش دهید.

۲۶- برای خودتان گل بخرید.

۲۷- با دوستانتان صحبت کنید.

۲۸- کارهای امروز خود را به فردا موکول نکنید.

۲۹- در همه زمینه ها اعتدال را حفظ کنید.

۳۰- کارهای خود را به بهترین نحو و با دقت انجام دهید.

۳۱- به کارهای هنری بپردازید.

۳۲- به ظاهر خودتان توجه داشته باشید.

۳۳- به پرندگان غذا بدهید.

۳۴- به یک نفر بگویید «روز خوبی داشتم».

۳۵- به مقدار کافی بخوابید.

۳۶- برای یکی از دوستانتان که از شما دور است نامه بنویسید.

۳۷- یک کار ساده جدید فرابگیرید.

۳۸- به دیدن مسابقه ورزشی بروید و تیم مورد نظرتان را تشویق کنید.

۳۹- کمتر سخن بگویید و بیشتر گوش بدهید.

۴۰- شنونده خوبی باشید.

۴۱- برای رسیدن به اهدافتان، راه های جایگزین نیز در نظر بگیرید.

۴۲- به یاد داشته باشید استرس یک نگرش است .

۴۳- یادتان باشد شما همواره حق انتخاب دارید.

## اسکیزو فرنی هیولای توهم

نویسنده:زهرا عابدین زاده

درر قدیم الایام نظر عامه پیرامون اختلالات ذهنی این بود که آنها نتیجه نیروهای فوق طبیعی هستند. در تمدن و فرهنگ قدیم باور نیرومندی نسبت به بیماری های روانی وجود داشت که با اندیشه های روانشناختی عدم کارکرد ذهن درهم آمیخته شده بود. به همین علت تلاش هایی برای بازگرداندن تعادل فکری بیماران انجام می دادند. مانند خوابانیدن آنها روی پوست حیوانات سوراخ کردن جمجمه بیمار، گرسنگی دادن یا شکنجه های جسمی. همه اینها به واسطه شیوع خرافات واوهام بوده است. به تدریج پزشکان و دانشمندانی همچون بقراط، پینل، بلولر و دیگران این اعتقادات را زیرسوال برده و علل طبیعی را سبب بیماری های روانی دانستند و برخورد با بیماران روانی را متحول ساختند.

تعریف اسکیزوفرنی

در بین تمام اختلالات روانپزشکی تعریف و توصیف اسکیزوفرنی از همه مشکل تر و پیچیده تر است. واژه اسکیزوفرنی از دو کلمه "اسکیزو" و" فرنی" ترکیب شده است که اولی به معنی دوپاره شدن و ازهم گسیختگی بوده و واژه دوم به معنی فکر است. اسکیزوفرنی یا روان گسیختگی یا جنون جوانی یکی از بیماری های عمده روانی است که در آن افکار، احساسات و ادراک بیمار به صورت ناموزون دستخوش تغییر وانحراف شده و نهایتا اختلال عملکرد فرد را سبب می شود.

مطالعاتی که به وسیله سازمان بهداشت جهانی روی اسکیزوفرنی صورت گرفته است، نشان داده که مفهوم اسکیزوفرنی در تمام کشورها و فرهنگها مفهومی جهانی است.

بروز و شیوع

برای گروه ۱۵ سال و بالاتر از ۰/۳ تا ۱/۲ در هر هزار نفر گزارش شده است. حداکثر بروز در مردان بین ۱۵-۲۵ سالگی ودر زنها بین ۲۵-۳۵ سالگی است. شروع بیماری اسکیزوفرنی قبل از ۱۰ سالگی و پس از ۵۰ سالگی بی نهایت نادر است. از نظر شیوع تفاوتی بین دو جنس وجود ندارد. در کل شیوع اسکیزوفرنی یک در هزار و در برخی گزارش ها کمتر از یک درصد جمعیت ذکر شده است. تقریبا ۵۰ درصد افراد اسکیزوفرنیک خودکشی کرده و ۱۰ درصد آنان موفق بوده اند. به عبارت ساده تر در نیمی از جمعیت بیماران می توان سابقه خودکشی را یافت.

سبب شناسی

نظریات متنوع و گوناگونی درباره علت مبتلاشدن افراد به بیماری اسکیزوفرنی مطرح شده است. به طور کلی دو گروه فرضیه مهم در این زمینه وجود دارد. در گروه اول علت اصلی بیماری را عوامل ارثی، ژنتیک و سیستم عصبی مختل می دانند. دانشمندان گروه دوم بر این عقیده اند که شیوه های فرزندپروری و تربیت کودک، مسائل اجتماعی و خانوادگی، رویدادها و حوادث فشارآور روانی، چگونگی ارتباط بین فردی و مسائل محیطی و... در بروز بیماری موثرند. ما در اینجا وارد بحث های علمی و کشمکش های نظری نخواهیم شد. فقط باید خاطرنشان کنیم درباره ارثی بودن بیماری تحقیقات نشان داده است که اگر یکی از والدین مبتلابه بیماری اسکیزوفرنی باشد، خطر ابتلابرای فرزندان ۱۶/۴ درصد بوده و اگر هر دوی والدین مبتلابه بیماری اسکیزوفرنی باشند، ۳۳/۹ درصد احتمال دارد که فرزندان مبتلابه بیماری داشته باشند. به عبارت ساده تر قرابت (نزدیک بودن) ژنتیکی به بیمار، خطر ابتلارا افزایش می دهد. به همین علت متخصصان هرگز ازدواج و بچه دار شدن بیماران اسکیزوفرنی را در بهبود آنها موثر ندانسته، بلکه معتقدند که این امر مشکلات بیماران را مضاعف خواهد کرد. بخصوص اگر بدون برنامه و بدون مشورت با روانپزشک یا روانشناس بالینی باشد.

به طور کلی پژوهش های متعدد عوامل خطر زیر را روشن ساخته اند:

۱ –داشتن یک عضو بیمار اسکیزوفرنیک در خانواده

۲- سابقه تولد مشکل و احتمالاضربه به سر هنگام زایمان

۳- داشتن دوره رشد غیرعادی که منجر به پرورش طفلی بی نهایت خجول، خیالپرداز، منزوی، تنها و مطیع می شود یا اینکه طفلی مخرب، وحشی، اصلاح ناپذیر، فراری از مدرسه؛ یا طفلی که از هیچ چیز لذت نمی برد، بار می آورد.

۴- داشتن پدر یا مادری که بیش از حد متوقع و خشن بوده و در شناخت نیازهای کودک ناتوان است.

۵- پایین بودن آنزیم مونوآمین اکسیداز )MAO( در پلاکت های خون

۶- مصرف مواد مخدر یا محرک مانند حشیش، آمفتامین ها، کوکائین، L.S.D و...

۷- وجود سابقه وارد آمدن یک استرس سهمگین که خارج از تحمل و مقاومت فرد است. مانند جنگ، زلزله و...

علائم و نشانه ها

معمولامهمترین نشانه های بیماری اسکیزوفرنی را به ۴ گروه عمده تقسیم می کنند:

۱- اختلالات ادراکی

۲- اختلالات تفکر

۳- اختلالات خلقی و عاطفی

۴- اختلالات رفتاری و حرکتی

ما در اینجا به مهمترین نشانه ها در هر گروه اشاره می کنیم.

الف) اختلالات ادراکی

صدا به عنوان یک محرک شنوایی و یک تصویر به عنوان محرک بینایی به شمار رفته و باعث تحریک گیرنده های حسی گوش یا چشم یعنی اندام حسی خاص شده و از آن طریق پیام های دریافت شده را به مغز می رساند. تا اینجا"احساس" صورت گرفته است. هنگامی که آن پیام خام در مغز موردتجزیه و تحلیل قرار می گیرد و مغز به آن معنی می بخشد فرایند" ادراک" صورت می گیرد. به عبارت ساده تر ادراک یعنی معنی بخشی به محرک های دریافتی از اندام های حسی در مغز. هرگاه در این حوزه اختلالی به وجود آید به آن اختلالات ادراکی گویند. یکی از مهمترین اختلالات ادراکی، توهم است.

توهم عبارت است از درک محرک مشخص بدون وجود واقعی و خارجی محرک. توهم که یکی از نشانه های شاخص بیماری اسکیزوفرنی است انواع مختلفی دارد که در زیر به آنها اشاره می کنیم:

–۱توهمات شنوایی: شایع ترین نوع توهم در بیماران اسکیزوفرنیک می باشد و به صورت یک یا چند صدا یا به شکل جملات و عبارات مختلف شنیده می شود. گاهی به صورت تکرار شونده و گاهی به صورت موسیقی یا صداهای عجیب وغریب درک می گردد. این نشانه ممکن است به صورت های زیر باشد:

جمله ای که به بیمار دستور می دهد. مثلا"همسرت را بزن" یا" این کار را نکن"

جملاتی که به او ناسزا و فحش می گویند یا از او ایراد می گیرند یا به او اخطار می دهند.

به صورت صداهای متناقض. به طور مثال ممکن است یک صدا خوبی بیمار را و یک صدا بدی او را بگوید.
ممکن است به صورتی باشد که دو نفر با هم راجع به بیمار صحبت می کنند و وی حرف های آنها را بشنود.
۲- توهمات بینایی: معمولاتوهمات بینایی به سه گروه تصویری، نقطه ای یا صحنه ای طبقه بندی می شوند. ممکن است بیمار تصویر شخص یا شیء یا صحنه ای را که دیگران نمی توانند آن را ببینند، ببیند.
۳- توهمات لمسی: بیمار فکر می کند ماری روی پشتش حرکت می کند یا حیواناتی خاص زیر پوستش وجود دارند که حرکت می کنند یا...
۴- توهم های بویایی: بیمار بوهایی را حس می کند که دیگران از حس کردن آنها ناتوانند (به طور واقعی وجود ندارد.) برای مثال بوی تخم مرغ گندیده، لاستیک سوخته، بنزین، نفت و... معمولادر بیماران اسکیزوفرنیک کمتر مشاهده می شود.
۵ -توهم چشایی: در بیماران اسکیزوفرنیک نادر است.
۶- توهم های حسی عمقی: در بیماران اسکیزوفرنیک شایع بوده و معمولابه صورت های زیر وجود دارد:
تحت فشار قرار گرفتن احشاء
احساس بریده شدن یا چنگ خوردن عضلات یا غلاف آنها
احساسات دردناک الکتریکی یا اشعه ای در احشاء
-۷ توهم های جنسی: در دو جنس متفاوت است.
-۸ توهمات متفرقه عجیب وغریب: برای مثال بیمار ممکن است بگوید" بوی تلویزیون به مشامم می خورد" یا اینکه" مزه سگ می چشم".

ب) اختلالات تفکر

تفکر معمولابه چند صورت عمده اختلال پیدا می کند. یکی اشتغال ذهنی شدید با عقاید فلسفی، روانی، انتزاعی، دینی و... و دیگری به صورت هذیان یا اختلال در شکل یا فرایند تفکر. هذیان افکار غیرمنطقی است که با پدیده های اجتماعی- فرهنگی و واقعیت مغایرت داشته و با منطق و استدلال نیز تصحیح نگردیده و عجیب و غریب باشد. مهمترین هذیانها عبارتند از:
۱ -هذیان بزرگ منشی: بیمار فکر می کند آدم مهم و مشهوری است.
۲- هذیان گزند و آسیب: بیمار فکر می کند که به دنبال وی هستند تا به او آسیب برسانند یا او را اذیت کرده یا بکشند.
۳ -هذیان گناه و تقصیر: فکر می کند که تمام مشکلات ومصائب و حوادث روزگار بر گردن اوست و مقصر اصلی همه چیز می باشد.
۴- هذیان تحت تاثیر یا تحت کنترل بودن: فکر می کند که تحت تاثیر نیروهای خاص بوده یا از طریق دستگاه هایی کنترل می شود یا اینکه می تواند رویدادهای بسیاری را که طبیعی هستند کنترل کند یا رفتار و افکار دیگران را تحت سیطره خود داشته باشد.
۵- هذیان انتساب یا ارجاع: فرد فکر می کند که دیگران درباره او حرف می زنند یا رفتارهای طبیعی دیگران را به خود منتسب می کند. اگر کسی حرکتی کرد منظورش او (بیمار) است. یا اینکه تلویزیون در مورد او حرف می زند.
۶- هذیان پخش فکر: بیمار فکر می کند که هرچه در ذهنش می گذرد و هر فکری می کند، پخش شده ودیگران متوجه آن می شوند.
۷- هذیان کاشتن فکر: بیمار خیال می کند که سیستم یا افرادی هستند که فکر خاصی را به او القا کرده و در ذهنش می کارند.
۸- هذیان بیرون کشیدن افکار: بیمار فکر می کند کسانی هستند که سعی می کنند محتوای ذهن او و افکارش را از ذهن وی بیرون بکشند.
اختلالات دیگر تفکر در شکل یا فرایند تفکر به وجود می آیند که ضعف حافظه، از این شاخه به آن شاخه پریدن، پرش افکار، انسداد افکار، حاشیه پردازی، تفکر مماسی، واژه سازی و... از جمله مهمترین آنهاست.

ج) اختلالات عاطفه

به تجربیات شخصی که رنگ هیجانی به خود می گیرد، عاطفه گویند. خشم، شادی، غم، اضطراب و... از عواطف هستند. عواطف به طور عمده به سه صورت دچار اختلال می شود:
۱- کاهش واکنش های هیجانی. معمولابیمار در برابر محرک هایی که برای دیگران خوشایند یا ناخوشایند است، بی تفاوت می باشد. فرد اسکیزوفرنیک از مسائل روزمره لذتی نمی برد. برای مثال بیمار در برابر حوادثی مانند ازدواج خود یا تولد فرزندش واکنش هیجانی مثبتی نشان نمی دهد.
۲- افزایش بسیار شدید عواطف، مخصوصا خشم، نشاط یا اضطراب
۳- عدم تناسب واکنش های هیجانی و عاطفی. برای مثال بیمار اسکیزوفرنی که مادرش به تازگی فوت نموده است مرگ وی را با خوشحالی و خنده توصیف و تعریف می کند.

د) اختلالات رفتاری و حرکتی

۱ -شکلک درآوردن و ادا واطوار: بیمار ممکن است مدتهای طولانی جلوی آینه بنشیند و خود را نگاه کند، یا در انظار اطوارهای خاصی که عجیب وغریب است درآورد.
۲- جمود: ممکن است ساعتها یک وضعیت دشوار به خود بگیرد و حرکتی نکند.
۳- بدبینی: بیمار ممکن است نسبت به همسر (در مورد خیانت وی) یا اطرافیان سوءظن داشته باشد. سوءظن می تواند در زمینه های جنسی، مالی، رقابتی و... باشد.
۴- منفی کاری: ممکن است هر کاری که به وی گفته می شود، عکس آن را انجام دهد یا از انجام آن عمل سر باز زند.
۵- کناره گیری اجتماعی: بیمار اسکیزوفرنیک ممکن است هیچ علاقه ای به" درجمع بودن" نشان ندهد و گوشه گیر و خجالتی باشد. از کارهای گروهی فراری باشد و در میهمانی ها شرکت نکند
۶ -تکلم مختل: نشانه هایی مانند پرحرفی، سکوت مطلق، تکرار کلام و... در این طبقه قرار می گیرند.
علامت و نشانه بسیارمهم دیگری که در بیماران روانی شدید از جمله بیماران اسکیزوفرنیک مشاهده می شود، عدم بصیرت است. یعنی بیمار از بیماری خود آگاهی ندارد. به همین دلیل است که اکثر بیماران اسکیزوفرنیک اعتقاد دارند که خود سالم هستند، این اطرافیان هستند که مریضند. همچنین به همین دلیل از مصرف کردن دارو خودداری می کنند.
علائم و نشانه های جزئی دیگری وجود دارد که ما در اینجا از ذکر آنها خودداری می کنیم. به خاطر داشته باشید که با وجود یکی دو علامت نمی توان گفت فردی بیمار است. پس هیچ گاه در پی تشخیص و درمان خودسرانه کسی برنیایید و همیشه امور تشخیص ودرمانی را به متخصصان بسپارید.

اسکیزو فرنی هیولای توهم

نویسنده:زهرا عابدین زاده درر قدیم الایام نظر عامه پیرامون اختلالات ذهنی این بود که آنها نتیجه نیروهای فوق طبیعی هستند. در تمدن و فرهنگ قدیم باور نیرومندی نسبت به بیماری های روانی وجود داشت که با اندیشه های روانشناختی عدم کارکرد ذهن درهم آمیخته شده بود. به همین علت تلاش هایی برای بازگرداندن تعادل فکری بیماران انجام می دادند. مانند خوابانیدن آنها روی پوست حیوانات سوراخ کردن جمجمه بیمار، گرسنگی دادن یا شکنجه های جسمی. همه اینها به واسطه شیوع خرافات واوهام بوده است. به تدریج پزشکان و دانشمندانی همچون بقراط، پینل، بلولر و دیگران این اعتقادات را زیرسوال برده و علل طبیعی را سبب بیماری های روانی دانستند و برخورد با بیماران روانی را متحول ساختند. تعریف اسکیزوفرنی
در بین تمام اختلالات روانپزشکی تعریف و توصیف اسکیزوفرنی از همه مشکل تر و پیچیده تر است. واژه اسکیزوفرنی از دو کلمه "اسکیزو" و" فرنی" ترکیب شده است که اولی به معنی دوپاره شدن و ازهم گسیختگی بوده و واژه دوم به معنی فکر است. اسکیزوفرنی یا روان گسیختگی یا جنون جوانی یکی از بیماری های عمده روانی است که در آن افکار، احساسات و ادراک بیمار به صورت ناموزون دستخوش تغییر وانحراف شده و نهایتا اختلال عملکرد فرد را سبب می شود.
مطالعاتی که به وسیله سازمان بهداشت جهانی روی اسکیزوفرنی صورت گرفته است، نشان داده که مفهوم اسکیزوفرنی در تمام کشورها و فرهنگها مفهومی جهانی است. بروز و شیوع
برای گروه ۱۵ سال و بالاتر از ۰/۳ تا ۱/۲ در هر هزار نفر گزارش شده است. حداکثر بروز در مردان بین ۱۵-۲۵ سالگی ودر زنها بین ۲۵-۳۵ سالگی است. شروع بیماری اسکیزوفرنی قبل از ۱۰ سالگی و پس از ۵۰ سالگی بی نهایت نادر است. از نظر شیوع تفاوتی بین دو جنس وجود ندارد. در کل شیوع اسکیزوفرنی یک در هزار و در برخی گزارش ها کمتر از یک درصد جمعیت ذکر شده است. تقریبا ۵۰ درصد افراد اسکیزوفرنیک خودکشی کرده و ۱۰ درصد آنان موفق بوده اند. به عبارت ساده تر در نیمی از جمعیت بیماران می توان سابقه خودکشی را یافت. سبب شناسی
نظریات متنوع و گوناگونی درباره علت مبتلاشدن افراد به بیماری اسکیزوفرنی مطرح شده است. به طور کلی دو گروه فرضیه مهم در این زمینه وجود دارد. در گروه اول علت اصلی بیماری را عوامل ارثی، ژنتیک و سیستم عصبی مختل می دانند. دانشمندان گروه دوم بر این عقیده اند که شیوه های فرزندپروری و تربیت کودک، مسائل اجتماعی و خانوادگی، رویدادها و حوادث فشارآور روانی، چگونگی ارتباط بین فردی و مسائل محیطی و... در بروز بیماری موثرند. ما در اینجا وارد بحث های علمی و کشمکش های نظری نخواهیم شد. فقط باید خاطرنشان کنیم درباره ارثی بودن بیماری تحقیقات نشان داده است که اگر یکی از والدین مبتلابه بیماری اسکیزوفرنی باشد، خطر ابتلابرای فرزندان ۱۶/۴ درصد بوده و اگر هر دوی والدین مبتلابه بیماری اسکیزوفرنی باشند، ۳۳/۹ درصد احتمال دارد که فرزندان مبتلابه بیماری داشته باشند. به عبارت ساده تر قرابت (نزدیک بودن) ژنتیکی به بیمار، خطر ابتلارا افزایش می دهد. به همین علت متخصصان هرگز ازدواج و بچه دار شدن بیماران اسکیزوفرنی را در بهبود آنها موثر ندانسته، بلکه معتقدند که این امر مشکلات بیماران را مضاعف خواهد کرد. بخصوص اگر بدون برنامه و بدون مشورت با روانپزشک یا روانشناس بالینی باشد.
به طور کلی پژوهش های متعدد عوامل خطر زیر را روشن ساخته اند:
۱ -داشتن یک عضو بیمار اسکیزوفرنیک در خانواده
۲- سابقه تولد مشکل و احتمالاضربه به سر هنگام زایمان
۳- داشتن دوره رشد غیرعادی که منجر به پرورش طفلی بی نهایت خجول، خیالپرداز، منزوی، تنها و مطیع می شود یا اینکه طفلی مخرب، وحشی، اصلاح ناپذیر، فراری از مدرسه؛ یا طفلی که از هیچ چیز لذت نمی برد، بار می آورد.
۴- داشتن پدر یا مادری که بیش از حد متوقع و خشن بوده و در شناخت نیازهای کودک ناتوان است.
۵- پایین بودن آنزیم مونوآمین اکسیداز )MAO( در پلاکت های خون
۶- مصرف مواد مخدر یا محرک مانند حشیش، آمفتامین ها، کوکائین، L.S.D و...
۷- وجود سابقه وارد آمدن یک استرس سهمگین که خارج از تحمل و مقاومت فرد است. مانند جنگ، زلزله و... علائم و نشانه ها معمولامهمترین نشانه های بیماری اسکیزوفرنی را به ۴ گروه عمده تقسیم می کنند:

۱- اختلالات ادراکی

۲- اختلالات تفکر

۳- اختلالات خلقی و عاطفی

۴- اختلالات رفتاری و حرکتی

ما در اینجا به مهمترین نشانه ها در هر گروه اشاره می کنیم.

الف) اختلالات ادراکی

صدا به عنوان یک محرک شنوایی و یک تصویر به عنوان محرک بینایی به شمار رفته و باعث تحریک گیرنده های حسی گوش یا چشم یعنی اندام حسی خاص شده و از آن طریق پیام های دریافت شده را به مغز می رساند. تا اینجا"احساس" صورت گرفته است. هنگامی که آن پیام خام در مغز موردتجزیه و تحلیل قرار می گیرد و مغز به آن معنی می بخشد فرایند" ادراک" صورت می گیرد. به عبارت ساده تر ادراک یعنی معنی بخشی به محرک های دریافتی از اندام های حسی در مغز. هرگاه در این حوزه اختلالی به وجود آید به آن اختلالات ادراکی گویند. یکی از مهمترین اختلالات ادراکی، توهم است.

توهم عبارت است از درک محرک مشخص بدون وجود واقعی و خارجی محرک. توهم که یکی از نشانه های شاخص بیماری اسکیزوفرنی است انواع مختلفی دارد که در زیر به آنها اشاره می کنیم:

-۱توهمات شنوایی: شایع ترین نوع توهم در بیماران اسکیزوفرنیک می باشد و به صورت یک یا چند صدا یا به شکل جملات و عبارات مختلف شنیده می شود. گاهی به صورت تکرار شونده و گاهی به صورت موسیقی یا صداهای عجیب وغریب درک می گردد. این نشانه ممکن است به صورت های زیر باشد: جمله ای که به بیمار دستور می دهد. مثلا"همسرت را بزن" یا" این کار را نکن"

جملاتی که به او ناسزا و فحش می گویند یا از او ایراد می گیرند یا به او اخطار می دهند.

به صورت صداهای متناقض. به طور مثال ممکن است یک صدا خوبی بیمار را و یک صدا بدی او را بگوید.

ممکن است به صورتی باشد که دو نفر با هم راجع به بیمار صحبت می کنند و وی حرف های آنها را بشنود.

۲- توهمات بینایی: معمولاتوهمات بینایی به سه گروه تصویری، نقطه ای یا صحنه ای طبقه بندی می شوند. ممکن است بیمار تصویر شخص یا شیء یا صحنه ای را که دیگران نمی توانند آن را ببینند، ببیند.

۳- توهمات لمسی: بیمار فکر می کند ماری روی پشتش حرکت می کند یا حیواناتی خاص زیر پوستش وجود دارند که حرکت می کنند یا...

۴- توهم های بویایی: بیمار بوهایی را حس می کند که دیگران از حس کردن آنها ناتوانند (به طور واقعی وجود ندارد.) برای مثال بوی تخم مرغ گندیده، لاستیک سوخته، بنزین، نفت و... معمولادر بیماران اسکیزوفرنیک کمتر مشاهده می شود.

۵ -توهم چشایی: در بیماران اسکیزوفرنیک نادر است.

۶- توهم های حسی عمقی: در بیماران اسکیزوفرنیک شایع بوده و معمولابه صورت های زیر وجود دارد:

تحت فشار قرار گرفتن احشاء

احساس بریده شدن یا چنگ خوردن عضلات یا غلاف آنها

احساسات دردناک الکتریکی یا اشعه ای در احشاء

-۷ توهم های جنسی: در دو جنس متفاوت است.

-۸ توهمات متفرقه عجیب وغریب: برای مثال بیمار ممکن است بگوید" بوی تلویزیون به مشامم می خورد" یا اینکه" مزه سگ می چشم".

ب) اختلالات تفکر

تفکر معمولابه چند صورت عمده اختلال پیدا می کند. یکی اشتغال ذهنی شدید با عقاید فلسفی، روانی، انتزاعی، دینی و... و دیگری به صورت هذیان یا اختلال در شکل یا فرایند تفکر. هذیان افکار غیرمنطقی است که با پدیده های اجتماعی- فرهنگی و واقعیت مغایرت داشته و با منطق و استدلال نیز تصحیح نگردیده و عجیب و غریب باشد. مهمترین هذیانها عبارتند از:

۱ -هذیان بزرگ منشی: بیمار فکر می کند آدم مهم و مشهوری است.

۲- هذیان گزند و آسیب: بیمار فکر می کند که به دنبال وی هستند تا به او آسیب برسانند یا او را اذیت کرده یا بکشند.

۳ -هذیان گناه و تقصیر: فکر می کند که تمام مشکلات ومصائب و حوادث روزگار بر گردن اوست و مقصر اصلی همه چیز می باشد.

۴- هذیان تحت تاثیر یا تحت کنترل بودن: فکر می کند که تحت تاثیر نیروهای خاص بوده یا از طریق دستگاه هایی کنترل می شود یا اینکه می تواند رویدادهای بسیاری را که طبیعی هستند کنترل کند یا رفتار و افکار دیگران را تحت سیطره خود داشته باشد.

۵- هذیان انتساب یا ارجاع: فرد فکر می کند که دیگران درباره او حرف می زنند یا رفتارهای طبیعی دیگران را به خود منتسب می کند. اگر کسی حرکتی کرد منظورش او (بیمار) است. یا اینکه تلویزیون در مورد او حرف می زند.

۶- هذیان پخش فکر: بیمار فکر می کند که هرچه در ذهنش می گذرد و هر فکری می کند، پخش شده ودیگران متوجه آن می شوند.

۷- هذیان کاشتن فکر: بیمار خیال می کند که سیستم یا افرادی هستند که فکر خاصی را به او القا کرده و در ذهنش می کارند.

۸- هذیان بیرون کشیدن افکار: بیمار فکر می کند کسانی هستند که سعی می کنند محتوای ذهن او و افکارش را از ذهن وی بیرون بکشند.

اختلالات دیگر تفکر در شکل یا فرایند تفکر به وجود می آیند که ضعف حافظه، از این شاخه به آن شاخه پریدن، پرش افکار، انسداد افکار، حاشیه پردازی، تفکر مماسی، واژه سازی و... از جمله مهمترین آنهاست.

ج) اختلالات عاطفه

به تجربیات شخصی که رنگ هیجانی به خود می گیرد، عاطفه گویند. خشم، شادی، غم، اضطراب و... از عواطف هستند. عواطف به طور عمده به سه صورت دچار اختلال می شود:

۱- کاهش واکنش های هیجانی. معمولابیمار در برابر محرک هایی که برای دیگران خوشایند یا ناخوشایند است، بی تفاوت می باشد. فرد اسکیزوفرنیک از مسائل روزمره لذتی نمی برد. برای مثال بیمار در برابر حوادثی مانند ازدواج خود یا تولد فرزندش واکنش هیجانی مثبتی نشان نمی دهد.

۲- افزایش بسیار شدید عواطف، مخصوصا خشم، نشاط یا اضطراب

۳- عدم تناسب واکنش های هیجانی و عاطفی. برای مثال بیمار اسکیزوفرنی که مادرش به تازگی فوت نموده است مرگ وی را با خوشحالی و خنده توصیف و تعریف می کند.

د) اختلالات رفتاری و حرکتی

۱ -شکلک درآوردن و ادا واطوار: بیمار ممکن است مدتهای طولانی جلوی آینه بنشیند و خود را نگاه کند، یا در انظار اطوارهای خاصی که عجیب وغریب است درآورد.

۲- جمود: ممکن است ساعتها یک وضعیت دشوار به خود بگیرد و حرکتی نکند.

۳- بدبینی: بیمار ممکن است نسبت به همسر (در مورد خیانت وی) یا اطرافیان سوءظن داشته باشد. سوءظن می تواند در زمینه های جنسی، مالی، رقابتی و... باشد.

۴- منفی کاری: ممکن است هر کاری که به وی گفته می شود، عکس آن را انجام دهد یا از انجام آن عمل سر باز زند.

۵- کناره گیری اجتماعی: بیمار اسکیزوفرنیک ممکن است هیچ علاقه ای به" درجمع بودن" نشان ندهد و گوشه گیر و خجالتی باشد. از کارهای گروهی فراری باشد و در میهمانی ها شرکت نکند

۶ -تکلم مختل: نشانه هایی مانند پرحرفی، سکوت مطلق، تکرار کلام و... در این طبقه قرار می گیرند.

علامت و نشانه بسیارمهم دیگری که در بیماران روانی شدید از جمله بیماران اسکیزوفرنیک مشاهده می شود، عدم بصیرت است. یعنی بیمار از بیماری خود آگاهی ندارد. به همین دلیل است که اکثر بیماران اسکیزوفرنیک اعتقاد دارند که خود سالم هستند، این اطرافیان هستند که مریضند. همچنین به همین دلیل از مصرف کردن دارو خودداری می کنند.

علائم و نشانه های جزئی دیگری وجود دارد که ما در اینجا از ذکر آنها خودداری می کنیم. به خاطر داشته باشید که با وجود یکی دو علامت نمی توان گفت فردی بیمار است. پس هیچ گاه در پی تشخیص و درمان خودسرانه کسی برنیایید و همیشه امور تشخیص ودرمانی را به متخصصان بسپارید.

## استرس چیست؟

دنیای امروز جهانی است پرتنش؛ پر از فشارهای روحی و عصبی، اندوه و افسردگی، دلهره و تشویش . میلیون ها نفر مبتلا به استرس هستند ، اما دل نگرانی ( استرس) همیشه مخرب و زیانبار نیست! در واقع گاهی اوقات بهتر است که ما نگران باشیم. در یک کلام می توان گفت استرس واکنش لازم و حیاتی است، اما با گذشت زمان ویرانگر می شود. استرس یا فشار روانی فراگیرترین عارضه در مردم جهان و ریشه ی اکثر بیماری های جسمی و روانی است.

استرس چیست؟

از بسیاری جهات استرس مانند عشق است . خودش را از راه های عجیب نشان می دهد، و یک نیروی قوی است که قادر است خوبی ها و بدی های بسیاری را سبب شود و هر کس آن را به گونه ای درک می کند. از نظر علمی، استرس عبارت است از عدم تناسب بین تقاضاها در زندگی ما و منابعی که برای برآوردن آنها داریم. در حقیقت استرس یک واقعه نیست. بلکه واکنش فرد نسبت به یک واقعه است.

این پاسخ غیرارادی به خطر، از اولین روزهای زندگی در ما به ارث گذاشته می شود. وقتی ما از استرس حرف می زنیم، آنچه معمولاً شرح می دهیم یک سری نشانه ها هستند که ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشند.

بیماری های قلبی، زخم های گوارشی، احساس فرسودگی و خستگی مداوم، از دست دادن حافظه، گرفتگی عضلات گردن، افسردگی و سردرد، تعدادی از نشانه های عمومی استرس می باشند. استرس مزمن در بسیاری از افراد سبب چاقی می شود که همین امر به نوبه خود از طول عمر می کاهد. حتی بیماری های خطرناکی مانند سرطان ها با استرس در ارتباط هستند.

تحقیقات نشان داده است که بدن زنان و مردان به گونه ی متفاوتی به تنش های روانی پاسخ می دهد. همچنین محققان مدارک غیرقابل انکاری درباره چگونگی اثرآن بر رشد و تکامل کودکان از نخستین هفته های زندگی ارائه داده اند. واکنش استرس در برابر خطر، در دو مرحله مجزا عمل می کند: درمرحله نخست ، مغز احساس خطر را دریافت می کند و با ارسال پیام به مرکز غدد فوق کلیوی سبب ترشح آدرنالین می شود. آدرنالین به خون می ریزد، تنفس کوتاه می شود، ماهیچه ها سفت می شوند و بدن برای

عمل آماده می گردد.مرحله دوم واکنش استرس ، طی ۵ تا ۱۰ دقیقه بعد اتفاق می افتد. به نظر می رسد محور هیپوتالاموس– هیپوفیز و قشر غدد فوق کلیه رابطه نزدیکتری با استرس های هیجانی و فکری داشته باشد.

استرس به گونه شگفت آوری می تواند شکل بدن ما را عوض کند. واکنش استرس بلافاصله ذخایر چربی بدن را برای تولید انرژی و متابولیسم در عضلات به حرکت در می آورد. با اطمینان می توان گفت که سلول های چربی شکم به این هورمون ها حساس هستند و افراد دارای مقادیر زیاد این هورمون ها، مستعد تجمع چربی در ناحیه میانی بدن هستند، حتی اگر سایر نواحی بدن لاغر باشند. پاسخ به استرس در زنان و مردان اختلافات فاحشی دارد. فشارخون زنان در این شرایط کمتر از مردان افزایش می یابد، هر چند پس از یائسگی یا برداشتن رحم ، این تفاوت کمتر خواهد شد. این امر مطرح کننده ی اثر حمایتی استروژن است. اما واکنش زنان نسبت به استرس زاهای بیرونی طیف وسیعتری را نشان می دهد. به عبارت دیگر، زنان بیشتر تنش های خارجی را احساس می کنند و این به دلیل طرز نگاه خاص آنان به جنبه های مختلف زندگی است. در حقیقت مردان در یک زمان تنها مراقب یک چیز هستند، اما زنان مراقب همه جا هستند. به نظر می رسد جدا از جنسیت، تجارب اوایل دوران کودکی نیز اثر عمیقی بر شیوه برخورد با تنش های خارجی داشته باشد.

والدین اغلب در مورد منشاء استرس در زندگی کودکان خود دچار اشتباه می شوند. آنها تصور می کنند که اطفال بیشتر از کارهای دوستان خود ناراحت می شوند اما حقیقت چیز دیگری است. بزرگترین مسائلی که فکر آنها را ناراحت می کند، بیمار شدن، دعوا و اختلافات خانوادگی و طلاق والدین است.

کودکانی که زندگی سالمی دارند و به خانواده هایشان عشق می ورزند، یاد می گیرند که چگونه واکنش استرس را تعدیل کنند.

توماس هلز در پژوهش های خود به این نتیجه رسید که تنها عامل مشترک در ایجاد هر نوع استرس، لزوم و اجبار در ایجاد تغییر و تحول مهم در روند زندگی معمولی فرد است. این پژوهشگر مشاهده نمود که در بیماران مبتلا به سل ، شروع بیماری غالباً متعاقب یک سلسله اتفاقات و حوادث و بحران های مخرب مانند مرگ و میر در خانواده ، از دست دادن شغل یا تغییر آن، ازدواج، طلاق و مانند آن بوده است. البته باید متذکر شد که استرس علت ایجاد سل نمی باشد، لیکن در شدت وخامت آن مؤثراست. در پژوهش دیگری مشخص گردید که میزان سرماخوردگی در افرادی که قدرت مقابله با فشارهای زندگی را ندارند به مراتب بیشتر از دیگران است. به منظور نشان دادن اثر استرس ناشی از تغییرات عمده زندگی که عامل مشترک تمام استرس ها است، هلمز و روان شناس دیگری به نام ریچارد ریهی، از پنج هزار نفر سؤالاتی مبنی بر اولویت دادن به اتفاقات و حوادث و تغییرات مهم زندگی نمودند که براساس آن ، مقیاس معروف هلمز – ریهی برای اندازه گیری درجه اهمیت وقایع زندگی ساخته شد. نتیجه این پژوهش ، اولویت وقایع اتفاقی را در زندگی این پنج هزار نفر نشان می دهد.

عوامل استرس زا را در خود شناسایی کنید

چه چیزهایی سبب استرس در شما می شوند؟ اولین چیزهایی که معمولاً به نظرما می رسند وقایعی هستند که ما را عصبانی یا دگرگون می سازند. اما راجع به مسائلی که شما را متأثر می کنند، می ترسانند، هیجان زده یا خوشحال می کنند، چه می گویید؟ شما حتی ممکن است با افکار، احساسات و انتظاراتتان موجب پیدایش استرس در خود شوید. هر رویداد یا فکری که سبب ایجاد احساسات قوی، منفی یا مثبت گردد، می تواند باعث پیدایش استرس شود که حتی گاهی ناشی از جمع شدن وقایع کوچک است.

استرس چیست؟

دنیای امروز جهانی است پرتنش؛ پر از فشارهای روحی و عصبی، اندوه و افسردگی، دلهره و تشویش . میلیون ها نفر مبتلا به استرس هستند ، اما دل نگرانی ( استرس) همیشه مخرب و زیانبار نیست! در واقع گاهی اوقات بهتر است که ما نگران باشیم. در یک کلام می توان گفت استرس واکنش لازم و حیاتی است، اما با گذشت زمان ویرانگر می شود. استرس یا فشار روانی فراگیرترین عارضه در مردم جهان و ریشه ی اکثر بیماری های جسمی و روانی است. استرس چیست؟

از بسیاری جهات استرس مانند عشق است . خودش را از راه های عجیب نشان می دهد، و یک نیروی قوی است که قادر است خوبی ها و بدی های بسیاری را سبب شود و هر کس آن را به گونه ای درک می کند. از نظر علمی، استرس عبارت است از عدم تناسب بین تقاضاها در زندگی ما و منابعی که برای برآوردن آنها داریم. در حقیقت استرس یک واقعه نیست. بلکه واکنش فرد نسبت به یک واقعه است.

این پاسخ غیرارادی به خطر، از اولین روزهای زندگی در ما به ارث گذاشته می شود. وقتی ما از استرس حرف می زنیم، آنچه معمولاً شرح می دهیم یک سری نشانه ها هستند که ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشند.

بیماری های قلبی، زخم های گوارشی، احساس فرسودگی و خستگی مداوم، از دست دادن حافظه، گرفتگی عضلات گردن، افسردگی و سردرد، تعدادی از نشانه های عمومی استرس می باشند. استرس مزمن در بسیاری از افراد سبب چاقی می شود که همین امر به نوبه خود از طول عمر می کاهد. حتی بیماری های خطرناکی مانند سرطان ها با استرس در ارتباط هستند.

تحقیقات نشان داده است که بدن زنان و مردان به گونه ی متفاوتی به تنش های روانی پاسخ می دهد. همچنین محققان مدارک غیرقابل انکاری درباره چگونگی اثرآن بر رشد و تکامل کودکان از نخستین هفته های زندگی ارائه داده اند. واکنش استرس در برابر خطر، در دو مرحله مجزا عمل می کند: درمرحله نخست ، مغز احساس خطر را دریافت می کند و با ارسال پیام به مرکز غدد فوق کلیوی سبب ترشح آدرنالین می شود. آدرنالین به خون می ریزد، تنفس کوتاه می شود، ماهیچه ها سفت می شوند و بدن برای عمل آماده می گردد.مرحله دوم واکنش استرس ، طی ۵ تا ۱۰ دقیقه بعد اتفاق می افتد. به نظر می رسد محور هیپوتالاموس– هیپوفیز و قشر غدد فوق کلیه رابطه نزدیکتری با استرس های هیجانی و فکری داشته باشد.

استرس به گونه شگفت آوری می تواند شکل بدن ما را عوض کند. واکنش استرس بلافاصله ذخایر چربی بدن را برای تولید انرژی و متابولیسم در عضلات به حرکت در می آورد. با اطمینان می توان گفت که سلول های چربی شکم به این هورمون ها حساس هستند و افراد دارای مقادیر زیاد این هورمون ها، مستعد تجمع چربی در ناحیه میانی بدن هستند، حتی اگر سایر نواحی بدن لاغر باشند. پاسخ به استرس در زنان و مردان اختلافات فاحشی دارد. فشارخون زنان در این شرایط کمتر از مردان افزایش می یابد، هر چند پس از یائسگی یا برداشتن رحم ، این تفاوت کمتر خواهد شد. این امر مطرح کننده ی اثر حمایتی استروژن است. اما واکنش زنان نسبت به استرس زاهای بیرونی طیف وسیعتری را نشان می دهد. به عبارت دیگر، زنان بیشتر تنش های خارجی را احساس می کنند و این به دلیل طرز نگاه خاص آنان به جنبه های مختلف زندگی است. در حقیقت مردان در یک زمان تنها مراقب یک چیز هستند، اما زنان مراقب همه جا هستند. به نظر می رسد جدا از جنسیت، تجارب اوایل دوران کودکی نیز اثر عمیقی بر شیوه برخورد با تنش های خارجی داشته باشد.

والدین اغلب در مورد منشاء استرس در زندگی کودکان خود دچار اشتباه می شوند. آنها تصور می کنند که اطفال بیشتر از کارهای دوستان خود ناراحت می شوند اما حقیقت چیز دیگری است. بزرگترین مسائلی که فکر آنها را ناراحت می کند، بیمار شدن، دعوا و اختلافات خانوادگی و طلاق والدین است.

کودکانی که زندگی سالمی دارند و به خانواده هایشان عشق می ورزند، یاد می گیرند که چگونه واکنش استرس را تعدیل کنند.

توماس هلز در پژوهش های خود به این نتیجه رسید که تنها عامل مشترک در ایجاد هر نوع استرس، لزوم و اجبار در ایجاد تغییر و تحول مهم در روند زندگی معمولی فرد است. این پژوهشگر مشاهده نمود که در بیماران مبتلا به سل ، شروع بیماری غالباً متعاقب یک سلسله اتفاقات و حوادث و بحران های مخرب مانند مرگ و میر در خانواده ، از دست دادن شغل یا تغییر آن، ازدواج، طلاق و مانند آن بوده است. البته باید متذکر شد که استرس علت ایجاد سل نمی باشد، لیکن در شدت وخامت آن مؤثراست. در پژوهش دیگری مشخص گردید که میزان سرماخوردگی در افرادی که قدرت مقابله با فشارهای زندگی را ندارند به مراتب بیشتر از دیگران است. به منظور نشان دادن اثر استرس ناشی از تغییرات عمده زندگی که عامل مشترک تمام استرس ها است، هلمز و روان شناس دیگری به نام ریچارد ریهی، از پنج هزار نفر سؤالاتی مبنی بر اولویت دادن به اتفاقات و حوادث و تغییرات مهم زندگی نمودند که براساس آن ، مقیاس معروف هلمز – ریهی برای اندازه گیری درجه اهمیت وقایع زندگی ساخته شد. نتیجه این پژوهش ، اولویت وقایع اتفاقی را در زندگی این پنج هزار نفر نشان می دهد. عوامل استرس زا را در خود شناسایی کنید

چه چیزهایی سبب استرس در شما می شوند؟ اولین چیزهایی که معمولاً به نظرما می رسند وقایعی هستند که ما را عصبانی یا دگرگون می سازند. اما راجع به مسائلی که شما را متأثر می کنند، می ترسانند، هیجان زده یا خوشحال می کنند، چه می گویید؟ شما حتی ممکن است با افکار، احساسات و انتظاراتتان موجب پیدایش استرس در خود شوید. هر رویداد یا فکری که سبب ایجاد احساسات قوی، منفی یا مثبت گردد، می تواند باعث پیدایش استرس شود که حتی گاهی ناشی از جمع شدن وقایع کوچک است.

### اختلالات توجه (بیش فعالی)

نویسنده: دکتر نگار بهروز

اختلالات توجه یا disorder deficit attention که آن را به طور مخفف با ADD می شناسند یکی از مشکلات رفتاری کودکان است که متأسفانه در سال های اخیر بر تعداد آن به طور چشم گیری افزوده شده است .

اساس تشخیص اختلال توجه ( ADD ) وجود مجموعه ای از رفتارها است که با بی توجهی ، حواس پرتی و پرحرکتی خود را نشان می دهد . شدت این رفتارها در کودکان مبتلا به حدی است که توانایی آن ها را در کارکرد اجتماعی و تحصیلی به مخاطره می اندازد . بی قراری و ناآرامی ( پرحرکتی ) شایع است و برای تشخیص این سندرم ضروری نیست . ناتوانی یادگیری هم معمولا با این اختلال همراه است . برخی از این کودکان ممکن است رفتار پرخاشگرانه یا تعارض جویانه هم نشان دهند .

ADD معمولاً برای معلمان آشکارا است . این بی توجهی ، به صورت عدم اتمام کار پس از شروع آن، نفهیمدن دستورات، و ارتکاب اشتباهات که علتشان بیش تر بی توجهی است تا عدم درک موضوع ارائه شده، متجلی می شود. این کودکان معمولاً بدون تفکر عمل می کنند و به سرعت از فعالیتی به فعالیت دیگر روی می آورند و غالباً رفتار درست را درزمان نادرست نشان می دهند. مثلاً درکلاس بدون داشتن پاسخ درست با صدای بلند پاسخ می دهند. آن ها بیش تر اوقات با همسالان خود دچار مشکل می شوند.حواس پرتی به صورت واکنش به محرک های بینایی یا صوتی محیطی که دیگران می توانند آن را نادیده بگیرند تظاهر می کند.

هرچند پرتحرکی قابل توجه ترین علامت ADD است ولی همیشه دیده نمی شود. اغلب کودکان دچار ADD همراه با پرحرکتی که به نام ADHD نامیده می شوند. پاهایشان را تکان می دهند بدنشان را می جنبانند، به طور مرتب با انگشتانشان ضرب می گیرند یا صداهای عجیب درمی آورند. درموارد آشکارتر، کودک ممکن است به طور تقریبی درحرکت دائمی باشد و به سرعت، اغلب بدون توجه به ایمنی خود یا سایرین درپیرامون اتاق در رفت و آمد باشد.

پسرها چهار برابر بیش تر از دخترها به اختلال توجه همراه با پرتحرکی مبتلا می شوند و دختران به طور معمول ADD بدون پرحرکتی مراجعه می کنند. افزایش سن ممکن است باعث بهبود علایم کودک دچار ADD شود.

علل اصلی بیش فعالی ناشناخته است. اما عوامل مؤثری که درارتباط با این امر پیش نهاد شده اند عبارت اند از: حساسیت های غذایی، نگرش والدین، استعمال سیگاردردوران بارداری و عوامل وارثتی.

هنوز روشی به عنوان بهترین روش برای تشخیص بیش فعالی تعیین نشده است.

علاوه برعلایم ذکر شده در بالا( جنب وجوش بیش ازحدودوره های کوتاه مدت تمرکز فکری) تشنگی، اضطراب،پرخاشگری، کم خوری وکم خوابی را نیز می توان دراین بچه ها مشاهده کرد.

درمان بیماران مبتلا به ADHD:

ازنظر علمی پزشکی، درمان اولیه ی بیماران ADHD درمان دارویی است. هم چنین به علت ناتوانی های یاد گیری، مداخله ی آموزشی هم برای این بچه ها لازم است و به منظور جلوگیری از تداوم کلیشه سازی های نامطلوب لازم است الگوی خانوادگی هم ارزیابی شود. به طورکلی، ترکیبی از دارودرمانی، درمان با رژیم غذایی ورفتار درمانی دراغلب اوقات مورد استفاده قرار می گیرد. جالب این است که بعضی از داروهای تجویزی، خود تحریک کننده هستند.

داروهایی که بیش تر در این کودکان مورد استفاده قرارمی گیرد عبارت اند از: متیل فنیدات(M ethyl Phenidate) با نام تجاری ریتالین (Ritalin) ودکسترو آمفتامین(Dextro amphetamine) با نام تجاری دکسدرین(Dexedrine) و پمولین(Pemolin) با نام سایلرت(Cylert)و باید این داروها با روش رفتاردرمانی توأم شوند تا نتیجه ی مطلوب تر حاصل شود. این داروها باید زیرنظر روان پزشک تجویز شوند.

آثار جانبی عمده ی این داروها عبارت اند از:اختلال خواب و اشتها، افزایش تعداد نبض، فشارخون، تحریک پذیری درپی قطع دارو، تمرکز توجه افراطی، تیک های حرکتی و ... ممکن است در اثر این داروها تشدید شوند. تخمین زده می شود که ۲۰ درصد موارد بیش فعالی در واقع ناشی از حساسیت های غذایی باشند مشاهده شده است که حذف موارد افزودنی از رژیم غذایی درکاهش علایم بیش فعالی در خیلی از کودکان بسیار کارساز بوده است.

رژیم غذایی فین گلد که توسط دکتربن فین گلد ( B en Feingold) درسال ۱۹۷۵درسانفرانسیسکو ارائه شد پایه و اساس بعضی از الگوهای درمان با رژیم غذایی را دراین خصوص تشکیل می دهد. این الگو شامل پرهیز از غذاها و نوشابه هایی است که دارای ماده ای به نام سالیسلات Sali cylates هستند.این ماده درترکیب آسپرین نیز موجود است.

غذاهای مفید

کنجد، تخم کدو تنبل وتخم آفتاب گردان

این مواد منابه خوب اسیدهای چرب امگا ۶ هستند. ثابت شده است که بیش فعالی با افزایش مصرف اسیدهای چرب ضروری بهبود می یابد. میزان این اسیدها دربدن بسیاری از کودکان بیش فعال کافی نیست. چربی های ضروری برای انتقال طبیعی پیام های عصبی درطول رشته های عصبی لازم است و برای حفظ و تقویت حافظه ی شخص نیز ضروری است. ماهی تن، قزل آلا،آزاد،ساردین و ماهی کولی ونیز تخم کتان همگی تأمین کننده ی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. این ماده (اسیدهای چرب امگا ۳) نیز برای عمل کرد رشته های عصبی ضروری است. این مواد غذایی باید برای حفظ اعمال طبیعی اعصاب براساس برنامه ای منظم مصرف شود.

مصرف دو وعده ماهی در هفته برای کودکان توصیه می شود. فرآوردهای غلات که با صبحانه مصرف می شود، نان جو، کیک، برنج وسیب زمینی ازدسته غذاهای نشاسته ای هستند که اثرات سوئی نداشته و می توانند مصرف شوند.

غذاهایی که باید از خوردن آن ها اجتناب کرد

هرگونه تغییر در رژیم غذایی کودک نباید بدون راهنمایی و مشورت پزشک و متخصصان تغذیه انجام گیرد. حذف غذاهای مهم در رژیم غذایی منجر به حذف مواد مغذی ضروری می شود.

قند و مواد غذایی حاوی قند مانند بیسکویت، کیک،شیرینی،شکلات ونوشابه های شیرین موجب افزایش سریع قند خون می شوند. این فرایند می تواند منجر به بروز بیش فعالی دربعضی از کودکان شود.

بادام، سیب،زردآلو،کشمش،هلو، آلو،آلوبخارا،پرتقال،توت، گوجه فرنگی و خیار حاوی سالیسیلات طبیعی هستند که ماده ای شبیه به آسپرین می باشد و لازم است از رژیم غذایی کودکان بیش فعال تا حدممکن کاسته و گاهی اوقات حذف شود( این ماده به ویژه دربادام، سیب و زردآلو زیاد است).

تارترازین(T arteazine): رنگ غذایی نارنجی رنگی است که به صورت رنگ غذایی افزودنی مصرف می شود.تارترازین ممکن است دربیش فعالی مؤثرباشد. تارترازین بیش از همه درموارد زیر وجود دارد:غذاهای آماده ی بسته بندی شده آدامس، شکلات،افشره ی لیمو، سسی های آماده برای غذاهای دریایی، سس ها و افزودنی هایی که بیش ترجهت تزیین روی دسرها مصرف می شود.

میوه ها کنسروشده، کنسرو نخود فرنگی، بادام ساییده شده، نوشیدنی های کربنات دار و کیک هایی که به صورت بسته بندی شده به فروش می رسد حاوی تارترازین است.

اسید بنزوئیک: نیز ماده ای افزودنی است که ممکن است درایجاد بیش فعالی مؤثرباشد.از این ماده به منظور محافظت و سالم نگه داشتن مواد غذایی آماده استفاده می شود و در بسیاری از غذاهای آماده مانند مرباها، سس ها، دسرها، شربت های طعم دهنده ی غذا، پوره ی میوه ها، آب میوه ها وماهی های کنسروی خوابانده شده در سرکه و نمک و ترشی ها یافت می شود.

نوشابه های گازدار: حاوی مقادیر زیادی فسفر هستند که این ماده قادر است تعادل مقدار کلیسم و فسفر را در بدن به هم زده ومنجر به بیش فعالی شود.

قهوه،چای، کولا و سایر نوشیدنی های حاوی کوفئین ممکن است علایم بیماری را تشدید کنند.

نکته: مصرف ترکیبات روغن ماهی در هنگام غروب درشرایط بالینی مورد آزمایش قرارگرفته و دیده شده است که اثر مفیدی درخصوص کاهش علایم بیش فعالی درکودکان دارد و درکودکانی که به علت بیش فعالی درحرکات خود مهارت و ظرافت ندارند، به کاهش این علایم کمک کرده است.

اختلالات توجه (بیش فعالی)

نویسنده: دکتر نگار بهروز اختلالات توجه یا disorder deficit attention که آن را به طور مخفف با ADD می شناسند یکی از مشکلات رفتاری کودکان است که متأسفانه در سال های اخیر بر تعداد آن به طور چشم گیری افزوده شده است .

اساس تشخیص اختلال توجه ( ADD ) وجود مجموعه ای از رفتارها است که با بی توجهی ، حواس پرتی و پرحرکتی خود را نشان می دهد . شدت این رفتارها در کودکان مبتلا به حدی است که توانایی آن ها را در کارکرد اجتماعی و تحصیلی به مخاطره می اندازد . بی قراری و ناآرامی ( پرحرکتی ) شایع است و برای تشخیص این سندرم ضروری نیست . ناتوانی یادگیری هم معمولا با این اختلال همراه است . برخی از این کودکان ممکن است رفتار پرخاشگرانه یا تعارض جویانه هم نشان دهند .

ADD معمولا۔ برای معلمان آشکارا است . این بی توجهی ، به صورت عدم اتمام کار پس از شروع آن، نفهیمدن دستورات، و ارتکاب اشتباهات که علتشان بیش تر بی توجهی است تا عدم درک موضوع ارائه شده، متجلی می شود. این کودکان معمولاً بدون تفکر عمل می کنند و به سرعت از فعالیتی به فعالیت دیگر روی می آورند و غالباً رفتار درست را درزمان نادرست نشان می دهند. مثلاً درکلاس بدون داشتن پاسخ درست با صدای بلند پاسخ می دهند. آن ها بیش تر اوقات با همسالان خود دچار مشکل می شوند.حواس پرتی به صورت واکنش به محرک های بینایی یا صوتی محیطی که دیگران می توانند آن را نادیده بگیرند تظاهر می کند.

هرچند پرتحرکی قابل توجه ترین علامت ADD است ولی همیشه دیده نمی شود. اغلب کودکان دچار ADD همراه با پرحرکتی که به نام ADHD نامیده می شوند. پاهایشان را تکان می دهند بدنشان را می جنبانند، به طور مرتب با انگشتانشان ضرب می گیرند یا صداهای عجیب درمی آورند. درموارد آشکارتر، کودک ممکن است به طور تقریبی درحرکت دائمی باشد و به سرعت، اغلب بدون توجه به ایمنی خود یا سایرین درپیرامون اتاق در رفت و آمد باشد.

پسرها چهار برابر بیش تر از دخترها به اختلال توجه همراه با پرتحرکی مبتلا۔ می شوند و دختران به طور معمول ADD بدون پرحرکتی مراجعه می کنند. افزایش سن ممکن است باعث بهبود علایم کودک دچار ADD شود.

علل اصلی بیش فعالی ناشناخته است. اما عوامل مؤثری که درارتباط با این امر پیش نهاد شده اند عبارت اند از: حساسیت های غذایی، نگرش والدین، استعمال سیگاردردوران بارداری و عوامل وارثتی.

هنوز روشی به عنوان بهترین روش برای تشخیص بیش فعالی تعیین نشده است.

علاوه برعلایم ذکر شده در بالا( جنب وجوش بیش ازحدودوره های کوتاه مدت تمرکز فکری) تشنگی، اضطراب،پرخاشگری، کم خوری وکم خوابی را نیز می توان دراین بچه ها مشاهده کرد. درمان بیماران مبتلا به ADHD:

ازنظر علمی پزشکی، درمان اولیه ی بیماران ADHD درمان دارویی است. هم چنین به علت ناتوانی های یاد گیری، مداخله ی آموزشی هم برای این بچه ها لازم است و به منظور جلوگیری از تداوم کلیشه سازی های نامطلوب لازم است الگوی خانوادگی هم ارزیابی شود. به طورکلی، ترکیبی از دارودرمانی، درمان با رژیم غذایی ورفتار درمانی دراغلب اوقات مورد استفاده قرار می گیرد. جالب این است که بعضی از داروهای تجویزی، خود تحریک کننده هستند.

داروهایی که بیش تر در این کودکان مورد استفاده قرارمی گیرد عبارت اند از: متیل فنیدات(M ethyl Phenidate) با نام تجاری ریتالین (Ritalin) ودکسترو آمفتامین(Dextro amphetamine) با نام تجاری دکسدرین(Dexedrine) و پمولین(Pemolin) با نام سایلرت(Cylert)و باید این داروها با روش رفتاردرمانی توأم شوند تا نتیجه ی مطلوب تر حاصل شود. این داروها باید زیرنظر روان پزشک تجویز شوند.

آثار جانبی عمده ی این داروها عبارت اند از:اختلال خواب و اشتها، افزایش تعداد نبض، فشارخون، تحریک پذیری درپی قطع دارو، تمرکز توجه افراطی، تیک های حرکتی و ... ممکن است در اثر این داروها تشدید شوند. تخمین زده می شود که ۲۰ درصد موارد بیش فعالی در واقع ناشی از حساسیت های غذایی باشند مشاهده شده است که حذف موارد افزودنی از رژیم غذایی درکاهش علایم بیش فعالی در خیلی از کودکان بسیار کارساز بوده است.

رژیم غذایی فین گلد که توسط دکتربن فین گلد ( B en Feingold) درسال ۱۹۷۵درسانفرانسیسکو ارائه شد پایه و اساس بعضی از الگوهای درمان با رژیم غذایی را دراین خصوص تشکیل می دهد. این الگو شامل پرهیز از غذاها و نوشابه هایی است که دارای ماده ای به نام سالیسلات Sali cylates هستند.این ماده درترکیب آسپرین نیز موجود است. غذاهای مفید

کنجد، تخم کدو تنبل وتخم آفتاب گردان

این مواد منابه خوب اسیدهای چرب امگا ۶ هستند. ثابت شده است که بیش فعالی با افزایش مصرف اسیدهای چرب ضروری بهبود می یابد. میزان این اسیدها دربدن بسیاری از کودکان بیش فعال کافی نیست. چربی های ضروری برای انتقال طبیعی پیام های عصبی درطول رشته های عصبی لازم است و برای حفظ و تقویت حافظه ی شخص نیز ضروری است. ماهی تن، قزل آلا،آزاد،ساردین و ماهی کولی ونیز تخم کتان همگی تأمین کننده ی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. این ماده (اسیدهای چرب امگا ۳) نیز برای عمل کرد رشته های عصبی ضروری است. این مواد غذایی باید برای حفظ اعمال طبیعی اعصاب براساس برنامه ای منظم مصرف شود.

مصرف دو وعده ماهی در هفته برای کودکان توصیه می شود. فرآوردهای غلات که با صبحانه مصرف می شود، نان جو، کیک، برنج وسیب زمینی ازدسته غذاهای نشاسته ای هستند که اثرات سوئی نداشته و می توانند مصرف شوند. غذاهایی که باید از خوردن آن ها اجتناب کرد

هرگونه تغییر در رژیم غـذایی کودک نباید بدون راهنمایی و مشورت پزشک و متخصـصان تغذیه انجام گیرد. حذف غذاهای مهم در رژیم غذایی منجر به حذف مواد مغذی ضروری می شود.

قند و مواد غذایی حاوی قند مانند بیسکویت، کیک،شیرینی،شکلات ونوشابه های شیرین موجب افزایش سریع قند خون می شوند. این فرایند می تواند منجر به بروز بیش فعالی دربعضی از کودکان شود.

بادام، سیب،زردآلو،کشمش،هلو، آلو،آلوبخارا،پرتقال،توت، گوجه فرنگی و خیار حاوی سالیسیلات طبیعی هستند که ماده ای شبیه به آسپرین می باشـد و لازم است از رژیم غـذایی کودکان بیش فعال تا حـدممکن کاسته و گاهی اوقات حـذف شود( این ماده به ویژه دربادام، سیب و زردآلو زیاد است).

تارترازین(T arteazine): رنـگ غـذایی نـارنجی رنگی است که به صورت رنـگ غـذایی افزودنی مصـرف می شود.تـارترازین ممکن است دربیش فعـالی مؤثرباشـد. تـارترازین بیش از همه درموارد زیر وجود دارد:غـذاهای آماده ی بسته بنـدی شـده آدامس، شکلات،افشره ی لیمو، سسـی هـای آمـاده برای غـذاهای دریـایی، سـس هـا و افزودنی هـایی که بیش ترجهت تزیین روی دسـرها مصرف می شود.

میوه ها کنسـروشده، کنسرو نخود فرنگی، بادام ساییده شده، نوشیدنی های کربنات دار و کیک هایی که به صورت بسته بندی شده به فروش می رسد حاوی تارترازین است.

اسـید بنزوئیـک: نیز ماده ای افزودنی است که ممکن است درایجاد بیش فعالی مؤثرباشـد.از این ماده به منظور محافظت و سالم نگه داشـتن مواد غذایی آماده اسـتفاده می شود و در بسـیاری از غذاهای آماده مانند مرباها، سـس ها، دسرها، شربت های طعم دهنده ی غذا، پوره ی میوه ها، آب میوه ها وماهی های کنسروی خوابانده شده در سرکه و نمک و ترشی ها یافت می شود.

نوشـابه هـای گـازدار: حـاوی مقادیر زیادی فسـفر هسـتند که این ماده قادر است تعادل مقـدار کلیسـم و فسـفر را در بـدن به هم زده ومنجر به بیش فعالی شود.

قهوه،چای، کولا و سایر نوشیدنی های حاوی کوفئین ممکن است علایم بیماری را تشدید کنند.

نکته: مصـرف ترکیبـات روغن مـاهی در هنگام غروب درشـرایط بالینی مورد آزمایش قرارگرفته و دیـده شـده است که اثر مفیـدی درخصوص کـاهش علایـم بیش فعـالی درکودکـان دارد و درکودکـانی که به علت بیش فعـالی درحرکـات خود مهـارت و ظرافت ندارند، به کاهش این علایم کمک کرده است.

### اختلال خلقی فصلی

مترجم : مجید محمود علیلو

آیا به هنگام تغییر فصول ازبهار/ تابستان به پاییز / زمستان ، تغییرات عاطفی قابل پیش بینی داشته اید ؟

۱- آیا متوجه شده اید ه که درطی زمستان و پاییز نیرویی کمتر از معمول دارید؟

۲- آیا درطی زمستان وپاییز بیشتر خوابیده ولی هنوز به هنگام بیداری احساس خستگی می کنید ؟

۳- آیا تغییرات خلقی را تجربه کرده اید؟ آیا به هنگام زمستان ، وپاییز ، احساس اضطراب ، تحریک پذیری ، غمگینی ویا افسردگی را بیشتر احساس می کنید ؟

۴- آیا درطی زمستان وپاییز فعالیت های ثمربخش وخلاقانه شما کاهش می یابد ؟

۵- آیا درطی زمستان وپاییز دریافته اید که کنترلتان بر اشتها و وزنتان کمتر شده است ؟

۶- آیا به هنگام زمستان وپاییز مشکلات حافظه ای وتمرکز بیشتری پیدا می کنید ؟

۷- آیا به هنگام زمسـتان وپاییز دریافته اید که نسـبت به شرایط عادی کمتر به بیرون می روید وفعالیت اجتماعی تان کاهش می یابد ؟

۸- آیا به هنگام زمستان و پاییز مقابله با فشار را مشکل می یابید ؟

۹- آیا به هنگام زمستان و پاییز احساس اشتیاقتان نسبت به آینده کاهش می یابد واز زندگی تان کمتر لذت می برید؟

اگر پاسـخ شـما به دو یا بیشتر از دو موارد از موارد فوق « بله » باشـد، شایـد شـما نیز یکی از بسـیار افرادی باشـید که گرفتار اختلال خلقی فصـلی می باشید . اختلال خلقی فصلی یک نوع دوره ای افسردگی است که معمولاً در پاییز و زمستان تجربه می شود و علت آن نور ناکافی است . به موازات کوتاه تر وابری شـدن هوا در پاییز و زمسـتان ، بسـیاری از مردم افزایش درنشانه های اختلال خلقی فصـلی را تجربه می کنند . علت این اختلال هنوز مشخص نشده است ،اما فکر می شود که تغییرات فصلی در نور ودما نقش کلیدی را درآن بـازی می کنـد . مشـخص شـده است که نور روشن تغییرات فیزیولوژیـایی دربـدن شـما ایجـاد می کنـد. قرار گرفتن بیشتر درمعرض نور روشن سـطوح خونی هورمونی حسـاس به نور ملاتونین را کاهش می دهـد ، این هورمون دردوره های بخصوصـی از روز به صورت غیرعـادی بالاـست . همچنین بـدن دارای یک ساعت درونی است که توسط آن ریتمهای روزانه دمای بـدن ، ترشـح هورمون و الگوهـای خواب را کنترل می کنـد. نور روشن ، بسـته به زمـان اسـتفاده ازآن می توانـد سـاعت درونی را دچار تاخیر ویا شتاب کند. شیوع الگوی فصـلی نوع زمستان با توجه به اقلیم ، سن و جنسیت متفاوت است. میزان شیوع دراقلیم های مرتفع ( نواحی کوهسـتانی ) بیشتر است . سن نیز یک پیش بینی کننده قوی افسـردگی فصلی است، افراد جوان درمعرض خطر بیشتری برای ابتلا به دوره های افسردگی در زمستان قرار دارند . زنان ۶۰ تا ۹۰در صد مبتلایان به افسردگی فصلی را تشکیل می دهند،

ولی هنوز مشخص نیست که جنسیت مونث یک عامل خطر ویژه برای عود مجدد افسردگی اساسی باشد.

پیشنهادهایی برای مقابله با اختلال خلقی فصلی

تفـاوت اختلاـل عـاطفی بـا « دل گرفتگی زمسـتانی » چیست ؟ دل گرفتگی ناشـی از زمسـتان معمولاً ـ بـا افزایش فعالیت جسـمانی و افزایش مقـدار نور در محیـط کاروزنـدگی برطرف می شود. مبتلایـان به اختلاـل عـاطفی فصـلی به درمان بیشتری نیازمندنـد، بویژه درمان ازطریق ضد افسردگی ها ونور درمانی

•نشـانه های خود را با پزشک ویا مشاور بهـداشت روانی خود مورد بحث قرار دهیـد. ضـد افسـردگی ها ، دردرمان بعضـی ازافراد مبتلا می تواند موفق باشد.

•جهت بـدست آوردن حمایت وتوجه خانواده و دوسـتان نزدیک ، خودتان وآنها را درمورد ماهیت اختلال عاطفی فصـلی آموزش دهید.

•درفصل زمستان تا آنجا که ممکن است ازنوراستفاده کنید ودر ساعات روز از مکانهای تاریک اجتناب کنید.

•وقتی دما مناسب است اجازه دهید تا نور طبیعی از درها وپنجره های باز بتابد سعی کنید شاخ و برگها را ازجلوی پنجره دور کنید ، دیوارها را با رنگهای روشن نقاشی کنید، ازلامپهای روشن تر استفاده نمائید پرده های ضخیم را بردارید.

•بطور روزانه جهت اسـتفاده ازنورطبیعی ترجیحاً دربیرون ازمنزل ورزش کنیـد. اگر مجبور به ورزش درفضاهای بسـته هسـتید سـعی کنید آن را درمحیطهای برخوردارازنور روشن و طبیعی آفتاب ویا مکانهای دارای روشنایی درخشنده انجام دهید.

•سـعی کنیـد بطور کوتـاه ولی مکرر در طـول روز جلوی پنجره جنوبی که نورگیر است، بنشـینید . تـا آنجـا که می توانیـد ازنور خورشید استفاده کنید.

•فضاهای کاری خود را درمنزل و اداره در نزدیک پنجره قرار دهیدو یا محیطهای کاری خودتان را با نور براق روشن کنید.

•هرگاه ممکن باشد درغذا خوریها ،کلاس درس ،ماشین وغیره در نزدیک پنجره بنشینید.

•چرخه خواب و بیداری منظمی داشـته باشید. افراد دارای اختلال عاطفی فصـلی که درموقع مشخصـی درصبحها بیدار شده وموقع مشخصی نیز می خوابند، درمقایسه با افرادی که دراوقات متغیر بیدار شده ویا می خوابند ، درطول روز هشیارتر بوده وکمتر احساس خستگی می کنند.

•نسبت به دمای بیرون هشیاربوده وازلباسـهایی استفاده کنید که سرما وگرما را حفظ کنند . افراد دارای اختلال عاطفی فصـلی به هوای سرد شدید حساسیت دارند.

•اواخر پاییز ودرطی زمستان به هنگام رفتن به بیرون ازعینک های آفتابی استفاده نکنید.

•فعالیت های اجتماعی وبیرون رفتن های خود را درطی فصل زمسـتان درطول روز و یا اوایل عصـرانجام دهیـد. ازبیرون ماندن زیاد که ممکن است برنامه خواب ویا ساعت زیست شناختی بدنتان را مختل کند، خودداری نمائید.

•با مدیریت زمان خردمندانه ، نیروی خود را حفظ کرده وازفشار خودداری ویا آن را به حداقل برسانید . زندگی را ساده بگیرید !

•به برق اتاق خوابتان زمان سـنج خودکار متصل کنیـد وزمان روشن شـدن آن را روی یک ونیم ساعت قبل ازبیـدار شـدنتان تنظیم کنید، بعضـی ازافراد دارای اختلال عاطفی فصـلی می گویند که روش اسـتفاده ازنور به صورت مذکور اثرات ضدافسردگی داشته و دربیدار شدن راحت به آنها کمک می کند.

•ریتم های زیست شـناختی بدن خود را به هنگام پاییز و زمسـتان یادداشت کنید. دفترچه یادداشت روزانه ای در مورد تغییرات آب هوا ، سطح انرژی ، خلق ، اشتها /وزن ، اوقات خواب وفعالیت های خود داشته باشید.

•اگر امکان پذیر باشد، تغییرات عمده زندگی خود را تا بهار یا تابستان به تعویق بیاندازید.

•اگر برایتـان مقـدور باشـد، تعطیلاـت زمسـتانی خود را درنواحی گرم وآفتابی بگذرانیـد! جهت اطلاعات بیشتر می توانیـد با مرکز مشاوره دانشگاه تهران تماس حاصل نمایید.

اختلال خلقی فصلی مترجم : مجید محمود علیلو

آیا به هنگام تغییر فصول ازبهار/ تابسـتان به پاییز / زمسـتان ، تغییرات عاطفی قابل پیش بینی داشته اید ؟ ۱- آیا متوجه شده اید ه که درطی زمستان و پاییز نیرویی کمتر از معمول دارید؟

۲- آیا درطی زمستان وپاییز بیشتر خوابیده ولی هنوز به هنگام بیداری احساس خستگی می کنید ؟

۳- آیا تغییرات خلقی را تجربه کرده اید؟ آیا به هنگام زمستان ، وپاییز ، احساس اضطراب ، تحریک پذیری ، غمگینی ویا افسردگی را بیشتر احساس می کنید ؟

۴- آیا درطی زمستان وپاییز فعالیت های ثمربخش وخلاقانه شما کاهش می یابد ؟

۵- آیا درطی زمستان وپاییز دریافته اید که کنترلتان بر اشتها و وزنتان کمتر شده است ؟

۶- آیا به هنگام زمستان وپاییز مشکلات حافظه ای وتمرکز بیشتری پیدا می کنید ؟

۷- آیا به هنگام زمسـتان وپاییز دریافته اید که نسـبت به شرایط عادی کمتر به بیرون می روید وفعالیت اجتماعی تان کاهش می یابد ؟

۸- آیا به هنگام زمستان و پاییز مقابله با فشار را مشکل می یابید ؟

۹- آیا به هنگام زمستان و پاییز احساس اشتیاقتان نسبت به آینده کاهش می یابد واز زندگی تان کمتر لذت می برید؟ اگر پاسخ شما به دو یا بیشتر از دو موارد از موارد فوق « بله » باشد، شاید شما نیز یکی از بسیار افرادی باشید که گرفتار اختلال خلقی فصلی می باشید . اختلال خلقی فصلی یک نوع دوره ای افسردگی است که معمولاً در پاییز و زمستان تجربه می شود و علت آن نور ناکافی است . به موازات کوتاه تر وابری شدن هوا در پاییز و زمستان ، بسیاری از مردم افزایش درنشانه های اختلال خلقی فصلی را تجربه می کنند . علت این اختلال هنوز مشخص نشده است ،اما فکر می شود که تغییرات فصلی در نور ودما نقش کلیدی را درآن بازی می کند . مشخص شده است که نور روشن تغییرات فیزیولوژیایی دربدن شما ایجاد می کند. قرار گرفتن بیشتر درمعرض نور روشن سطوح خونی هورمونی حساس به نور ملاتونین را کاهش می دهد ، این هورمون دردوره های بخصوصی از روز به صورت غیرعادی بالاست . همچنین بدن دارای یک ساعت درونی است که توسط آن ریتمهای روزانه دمای بدن ، ترشح هورمون و الگوهای خواب را کنترل می کند. نور روشن ، بسته به زمان استفاده ازآن می تواند ساعت درونی را دچار تاخیر ویا شتاب کند. شیوع الگوی فصلی نوع زمستان با توجه به اقلیم ، سن و جنسیت متفاوت است. میزان شیوع دراقلیم های مرتفع ( نواحی کوهستانی ) بیشتر است . سن نیز یک پیش بینی کننده قوی افسردگی فصلی است، افراد جوان درمعرض خطر بیشتری برای ابتلا به دوره های افسردگی در زمستان قرار دارند . زنان ۶۰ تا ۹۰در صد مبتلایان به افسردگی فصلی را تشکیل می دهند،

ولی هنوز مشخص نیست که جنسیت مونث یک عامل خطر ویژه برای عود مجدد افسردگی اساسی باشد.

پیشنهادهایی برای مقابله با اختلال خلقی فصلی

تفاوت اختلال عاطفی با « دل گرفتگی زمستانی » چیست ؟ دل گرفتگی ناشی از زمستان معمولاً با افزایش فعالیت جسمانی و افزایش مقدار نور در محیط کاروزندگی برطرف می شود. مبتلایان به اختلال عاطفی فصلی به درمان بیشتری نیازمندند، بویژه درمان ازطریق ضد افسردگی ها ونور درمانی

•نشانه های خود را با پزشک ویا مشاور بهداشت روانی خود مورد بحث قرار دهید. ضد افسردگی ها ، دردرمان بعضی ازافراد مبتلا می تواند موفق باشد.

•جهت بدست آوردن حمایت وتوجه خانواده و دوستان نزدیک ، خودتان وآنها را درمورد ماهیت اختلال عاطفی فصلی آموزش دهید.

•درفصل زمستان تا آنجا که ممکن است ازنوراستفاده کنید ودر ساعات روز از مکانهای تاریک اجتناب کنید.

•وقتی دما مناسب است اجازه دهید تا نور طبیعی از درها وپنجره های باز بتابد سعی کنید شاخ و برگها را ازجلوی پنجره دور کنید ، دیوارها را با رنگهای روشن نقاشی کنید، ازلامپهای روشن تر استفاده نمائید پرده های ضخیم را بردارید.

•بطور روزانه جهت استفاده ازنورطبیعی ترجیحاً دربیرون ازمنزل ورزش کنید. اگر مجبور به ورزش درفضاهای بسته هستید سعی کنید آن را درمحیطهای برخوردارازنور روشن و طبیعی آفتاب ویا مکانهای دارای روشنایی درخشنده انجام دهید.

•سعی کنید بطور کوتاه ولی مکرر در طول روز جلوی پنجره جنوبی که نورگیر است، بنشینید . تا آنجا که می توانید ازنور خورشید استفاده کنید.

•فضاهای کاری خود را درمنزل و اداره در نزدیک پنجره قرار دهیدو یا محیطهای کاری خودتان را با نور براق روشن کنید.

•هرگاه ممکن باشد درغذا خوریها ،کلاس درس ،ماشین وغیره در نزدیک پنجره بنشینید.

•چرخه خواب و بیداری منظمی داشته باشید. افراد دارای اختلال عاطفی فصلی که درموقع مشخصی درصبحها بیدار شده وموقع مشخصی نیز می خوابند، درمقایسه با افرادی که دراوقات متغیر بیدار شده ویا می خوابند ، درطول روز هشیارتر بوده وکمتر احساس خستگی می کنند.

•نسبت به دمای بیرون هشیاربوده وازلباسهایی استفاده کنید که سرما وگرما را حفظ کنند . افراد دارای اختلال عاطفی فصلی به هوای سرد شدید حساسیت دارند.

•اواخر پاییز ودرطی زمستان به هنگام رفتن به بیرون ازعینک های آفتابی استفاده نکنید.

•فعالیت های اجتماعی وبیرون رفتن های خود را درطی فصل زمستان درطول روز و یا اوایل عصرانجام دهید. ازبیرون ماندن زیاد که ممکن است برنامه خواب ویا ساعت زیست شناختی بدنتان را مختل کند، خودداری نمائید.

•با مدیریت زمان خردمندانه ، نیروی خود را حفظ کرده وازفشار خودداری ویا آن را به حداقل برسانید . زندگی را ساده بگیرید !

•به برق اتاق خوابتان زمان سنج خودکار متصل کنید وزمان روشن شدن آن را روی یک ونیم ساعت قبل ازبیدار شدنتان تنظیم کنید، بعضی ازافراد دارای اختلال عاطفی فصلی می گویند که روش استفاده ازنور به صورت مذکور اثرات ضدافسردگی داشته و دربیدار شدن راحت به آنها کمک می کند.

•ریتم های زیست شناختی بدن خود را به هنگام پاییز و زمستان یادداشت کنید. دفترچه یادداشت روزانه ای در مورد تغییرات آب هوا ، سطح انرژی ، خلق ، اشتها /وزن ، اوقات خواب وفعالیت های خود داشته باشید.

•اگر امکان پذیر باشد، تغییرات عمده زندگی خود را تا بهار یا تابستان به تعویق بیاندازید.

•اگر برایتان مقدور باشد، تعطیلات زمستانی خود را درنواحی گرم وآفتابی بگذرانید! جهت اطلاعات بیشتر می توانید با مرکز مشاوره دانشگاه تهران تماس حاصل نمایید.

### اضطراب کودکان

منبع:http://www.aftab.ir/

تمام کودکان اضطراب و بی قراری را تجربه می کنند. در بیشتر مواقع از یک کودک طبیعی انتظار می رود که زمان زیادی را در حال شور و شوق، بی قراری و کنجکاوی باشد. برای مثال کودکان، زمانی که ? ماه از سال را به خاطر رفتن به مدرسه از والدین خود جدا می شوند، دارای دلواپسی و اضطراب خاصی هستند. در مورد بچه های کوچکتر این حالت ، گاهی اوقات به ترس نیز تبدیل می شود. ( مثل ترس از تاریکی ، از طوفان ، از حیوانات و یا از چیزهای بزرگ و قوی ).

اگر قبل از شروع این هیجانات این نوع رفتارها مثل جدا شدن از والدین، نشاط در مدرسه و یافتن دوست در اعمال بچه ها گنجانده شود، والدین به راحتی می توانند ارزش های آنها را در زمان وقوع آن برای کودکان توضیح داده و آنها را متقاعد کنند. این روش توسط روانشناسان قدیمی پیشنهاد شده است. یک نوع از این اضطرابها و نگرانی ها که ترس از جدایی نام دارد احتیاج به درمان و مراقبت دارد از علائم آن :

) ?داشتن ترس همیشگی و دائم درباره سلامت و امنیت والدین خود

) ?امتناع کردن از رفتن به مدرسه

) ?دل دردهای دائم و مستمر و یا شکایت از دردهای جسمی دیگر

) ?نگرانی های فوق العاده ، زمان خوابیدن

) ?متکی و وابسته بودن به دیگران

) ?ترس و وحشت زیاد زمان جدا شدن از والدین

) ?وحشت کردن یا کابوس دیدن در زمان خواب

نوع دیگری نگرانی و اضطراب زمانی است که کودک از چیز خاصی میترسد مثلاً از سگ، حشرات و یا هر چیز خاص دیگری و این ترس باعث استرس و هیجانی در دورن کودک میگردد. گاهی، بعضی از این کودکان از دیدن و یا صحبت کردن با افراد جدید و ناشناس وحشت دارند. این بچه ها به سختی میتوانند برای خود دوستان جدیدی پیدا کنند و یا با هر شخص دیگری به جز اعضای خانواده شان ارتباط برقرار سازند. بچه های دیگری که از این اضطرابها رنج میبرند شاید :

) ?نگرانی های زیادی در مورد هر چیزی قبل از وقوع اتفاق آن دارند .

) ?درباره مدرسه رفتن ، با کسی دوست شدن و ورزش کردن استرس دارند .

) ?افکار مشوش و عکس العملهای عصبی دارند ( مشغولیت ذهنی. (

) ?از اینکه خطا و یا اشتباهی کنند ، می ترسند .

) ?از اعتماد به نفس فوق العاده کمی برخوردارند .

کودکانی که دارای استرس و اضطراب هستند دچار تنشها و دلواپسی های زیادی می شوند . نگرانی های آنها گاهی اوقات به اندازه ای می رسد که دیگر قادر به انجام دادن کاری و یا تصمیم گرفتن و حتی فکر کردن در مورد مسائل اطراف خود نمی باشند . کودکان مضطرب ، اغلب کودکانی ساکت ، عصبی ، شاکی ، ناراضی و کم طاقت هستند . و اغلب درباره ?همه چیز مشکل دارند . والدین این کودکان باید بسیار هوشیار بوده و به نشانه های عصبی بودن و اضطراب داشتن در کودکان خود دقت کنند ، تا پس از شناخت سریع و به موقع ، مانع از پیشرفت این حالتها شوند . این موضوع که باید به سرعت باعث کاهش ترس و اضطراب در کودکان شویم ، اهمیت زیادی دارد .

اگر با متمرکز شدن بر روی رفتارهای کودک خود به وجود اضطراب و نگرانی در درون او پی بردید، به سرعت با یک روانشناس وبهتراینکه باروانشناس کودک و نوجوان مشورت کنید. با مراقبتهای ویژه؛ مشکلات اضطراب و استرس را در کودکان خود از بین ببرید. این مراقبتها به زودی مانع از بوجود آمدن مشکلاتی، از قبیل نداشتن رابطه دوستی با دیگران، شکستها و ضربه های اجتماعی و درونی، کمبود شدید اعتماد به نفس در آینده خواهد شد. این مراقبتها متشکل از روان درمانی های انفرادی، معالجات و روان درمانی های خانوادگی، مراقبتهای رفتاری و مشاوره در مدرسه می باشد .

اضطراب کودکان

منبع:http://www.aftab.ir/

تمام کودکان اضطراب و بی قراری را تجربه می کنند. در بیشتر مواقع از یک کودک طبیعی انتظار می رود که زمان زیادی را در حال شور و شوق، بی قراری و کنجکاوی باشد. برای مثال کودکان، زمانی که ? ماه از سال را به خاطر رفتن به مدرسه از والدین خود جدا می شوند، دارای دلواپسی و اضطراب خاصی هستند. در مورد بچه های کوچکتر این حالت ، گاهی اوقات به ترس نیز تبدیل می شود. ( مثل ترس از تاریکی ، از طوفان ، از حیوانات و یا از چیزهای بزرگ و قوی ).

اگر قبل از شروع این هیجانات این نوع رفتارها مثل جدا شدن از والدین، نشاط در مدرسه و یافتن دوست در اعمال بچه ها گنجانده شود، والدین به راحتی می توانند ارزش های آنها را در زمان وقوع آن برای کودکان توضیح داده و آنها را متقاعد کنند. این روش توسط روانشناسان قدیمی پیشنهاد شده است. یک نوع از این اضطرابها و نگرانی ها که ترس از جدایی نام دارد احتیاج به درمان و مراقبت دارد از علائم آن) ? : داشتن ترس همیشگی و دائم درباره سلامت و امنیت والدین خود

) ?امتناع کردن از رفتن به مدرسه

) ?دل دردهای دائم و مستمر و یا شکایت از دردهای جسمی دیگر

) ?نگرانی های فوق العاده ، زمان خوابیدن

) ?متکـــی و وابسته بودن به دیگـــران
) ?تــرس و وحشت زیاد زمـــان جدا شدن از والـــدین
) ?وحشت کـردن یا کابـــوس دیدن در زمان خواب

نوع دیگری نگرانی و اضطراب زمانی است که کودک از چیز خاصی میترسد مثلاً از سگ، حشرات و یا هر چیز خاص دیگری و این ترس باعث استرس و هیجانی در دورن کودک میگردد. گاهی، بعضی از این کودکان از دیدن و یا صحبت کردن با افراد جدید و ناشناس وحشت دارند. این بچه ها به سختی میتوانند برای خود دوستان جدیدی پیدا کنند و یا با هر شخص دیگری به جز اعضای خانواده شان ارتباط برقرار سازند. بچه های دیگری که از این اضطرابها رنج میبرند شاید :

) ?نگرانـــی های زیادی در مـــورد هر چیزی قبل از وقوع اتفاق آن دارند .
) ?درباره مدرسه رفتن ، با کســـی دوست شدن و ورزش کـــردن استرس دارند .
) ?افکار مشوش و عکس العملهای عصبی دارند ( مشغولیت ذهنـــی. (
) ?از اینکه خطا و یا اشتباهـــی کنند ، مـــی ترسند .
) ?از اعتمـــاد به نفس فـــوق العاده کمـــی بـــرخوردارند .

کودکانی که دارای استرس و اضطراب هستند دچار تنشها و دلواپسی های زیادی می شوند . نگرانی های آنها گاهی اوقات به اندازه ای می رسد که دیگر قادر به انجام دادن کاری و یا تصمیم گرفتن و حتی فکر کردن در مورد مسائل اطراف خود نمی باشند . کودکان مضطرب ، اغلب کودکانی ساکت ، عصبی ، شاکی ، ناراضی و کم طاقت هستند . و اغلب درباره ?همه چیز مشکل دارند . والدین این کودکان باید بسیار هوشیار بوده و به نشانه های عصبی بودن و اضطراب داشتن در کودکان خود دقت کنند ، تا پس از شناخت سریع و به موقع ، مانع از پیشرفت این حالتها شوند . این موضوع که باید به سرعت باعث کاهش ترس و اضطراب در کودکان شویم ، اهمیت زیادی دارد .

اگر با متمرکز شدن بر روی رفتارهای کودک خود به وجود اضطراب و نگرانی در درون او پی بردید، به سرعت با یک روانشناس وبهتراینکه باروانشناس کودک و نوجوان مشورت کنید. با مراقبتهای ویژه؛ مشکلات اضطراب و استرس را در کودکان خود از بین ببرید. این مراقبتها به زودی مانع از بوجود آمدن مشکلاتی، از قبیل نداشتن رابطه دوستی با دیگران، شکستها و ضربه های اجتماعی و درونی، کمبود شدید اعتماد به نفس در آینده خواهد شد. این مراقبتها متشکل از روان درمانی های انفرادی، معالجات و روان درمانی های خانوادگی، مراقبتهای رفتاری و مشاوره در مدرسه می باشد .

## اختلال هویت جنسی از دیدگاه صاحبنظران

نویسنده:اعظم طیرانی
منبع:روزنامه قدس

آیا می دانید که در تمام دنیا، گذشته از نسل و نژاد، فرهنگ و تربیت، مملکت و ملیت، انسانهایی زندگی می کنند که در بدترین شرایط روحی- روانی به سر می برند. این اشخاص از بدو تولد، تا روزی که فردی به داد آنها برسد، مثل یک پرنده در قفس برای رهایی از موقعیت دشواری که دارند خود را به میله های آهنین آن می کوبند تا شاید در باز شود و بتوانند پرواز کنند.حمید یکی از این افراد است، افرادی که در علم روانپزشکی آنها را با نام «ترانس سکسوال» می شناسیم.او را اولین بار در دفتر یکی از وکلای دادگستری ملاقات کردم. در نگاه اول به سختی می توانستم قبول کنم که تا چند ماه پیش او یک زن بوده است.

خودش می گوید: طی سالها بزرگترین مشکل من در زندگی عدم تطابق روح و جسمم با هم بود. درست برخلاف خواهر دوقلویم. یادم می آید از وقتی که موقعیت انتخاب لباس و اسباب بازی داشتم، همیشه با پوشیدن دامن، پیراهن و لباسهای دخترانه مخالف بودم و به جای عروسک، تفنگ، شمشیر و اسباب بازیهای پسرانه را ترجیح می دادم. علاقه ای به بازی با دخترهای همسن و سالم حتی خواهر دوقلویم نداشتم. در عوض تمام دوستان دوران کودکی ام، پسر بچه ها بودند. به این ترتیب تا قبل از رسیدن به سن تکلیف، مشکل چندانی احساس نمی کردم، اما از آن به بعد به ناچار منزوی شدم. هر چه بیشتر می گذشت، بیشتر احساس می کردم، مردی هستم زندانی در پیکر یک زن که نه تنها زیباییها و لطافتهای زنانه بلکه تحصیلات دانشگاهی، شغل مناسب و حتی ازدواج هم، او را از این تعارض عذاب آور خلاص نمی کند. در واقع ازدواج موجب شد من بیشتر خودم را بشناسم و دیگر در این که واقعاً یک مرد هستم تردیدی نداشتم. هر چه خانواده، همسرم و حتی جلسات پی در پی مشاوره روانشناسی و روانپزشکی، بیشتر تلاش می کردند که من همان جنسیت جسمی که در آن بودم را بپذیرم، مقاومت من بیشتر می شد که به آنها بفهمانم که واقعاً یک مرد هستم... گر چه دوران بسیار سختی بود، اما سرانجام موفق شدم و حالا خوشحالم از این که اکنون می توانم یک زندگی آرام، یعنی بدون تعارض و اضطراب داشته باشم، چون حالا یک هویت واقعی دارم. یک مرد هستم مثل همه مردها....

حمید درست می گوید، او نمی توانست روحش را سرکوب کند و یا این که جسمش را آن گونه که بود، بپذیرد. به همین دلیل برای رهایی از این تعارض ناچار به عمل تغییر جنسیت بود، تا بتواند یک زندگی طبیعی و یک هویت جنسی قابل قبول از نظر خود داشته باشد....

هویت جنسی چیست؟

هویت جنسی حالتی روانشناختی است که احساس درونی شخص را از مرد یا زن بودن منعکس می کند. نگرش جنسی نیز بر یک رشته نگرشها، الگوهای رفتاری و سایر صفاتی که معمولاً با مردانگی و زنانگی مربوطند و توسط فرهنگ خاص افراد تعیین می شوند متکی است، پس شخصی که از نظر هویت جنسی سالم باشد با اطمینان می تواند بگوید «من یک مرد هستم» یا «من یک زن هستم».

نقش جنسی نیز الگوی رفتاری بیرونی است که منعکس کننده احساس درونی و اعلام جنسیتی است که فرد به آن تعلق دارد. یعنی انتقال تصویر مرد بودن در مقابل زن بودن به دیگران. از همین رو در شرایط طبیعی، هویت جنسی و نقش جنسی هماهنگی دارند، یعنی اگر زنی احساس زن بودن می کند، با رفتارش این احساس را به دنیای بیرونی انتقال می دهد، همچنین مردی که خود را به عنوان یک مرد قبول دارد، مردانه عمل کرده و با گفتار و رفتارش مرد بودن خود را ابراز می کند.

جنسیت

محمدعلی سهرابی مهر، وکیل پایه یک دادگستری در مورد جنسیت افراد می گوید: هر انسان دارای ۲۳ جفت کروموزوم است که یک جفت آن را کروموزومهای جنسی تشکیل می دهند و چنانچه دو کروموزوم ایکس (X) زن و مردی در زمان انعقاد، با هم ترکیب شود، جنس ژنتیکی فرزند مؤنث و به صورت XX خواهد بود و اگر کروموزوم Y مرد با کروموزوم X زن ترکیب شود، فرزند مذکر و نمایش کروموزومی وی به صورت XY خواهد بود، همچنین با بررسی غدد هورمونی فرد می توان پی به جنسیت وی برد، ضمن این که از بدو تولد، شرایط ظاهری وی است که به راحتی جنسیت او را مشخص می کند، اما آنچه اخیراً روانشناسان به آن پرداخته اند تشخیص جنسیت فرد براساس خلق و خو، رفتار و کردار و همچنین روابط اجتماعی وی می باشد. در صورتی که تشخیص جنسیت فرد، در چهار مورد مذکور هماهنگ باشد، مشکلی وجود ندارد، اما اگر در هر یک از این موارد فرد دچار ناهماهنگی یا اختلالی باشد، در حیطه روانپزشکی جزو مبتلایان به اختلالات روانی- جنسی محسوب می شود.

انواع اختلالات جنسی

دکتر محمدرضا تلافیان، روانپزشک و عضو کمیسیون روانپزشکی و پزشکی قانونی درباره اختلال دو جنسی می گوید: اصطلاحی تحت عنوان «هرمافرودیسم» یا «دوجنسی» وجود دارد و شامل انواع سندرمها هستند که افرادی با جنبه های تشریحی و فیزیولوژیکی بارز جنس مقابل به وجود می آورند. همچنین یک سری سندرمهایی شناخته شده اند که سندرمهای ژنتیکی محسوب می شوند و تقریباً می توان گفت که درمان قطعی برای آنها تاکنون نداشته ایم.

سندرم ترنر

به گفته دکتر تلافیان، مبتلایان به این اختلال به جای ۴۶ کروموزوم دارای ۴۵ کروموزوم می باشند که در زمان تقسیمهای سلولی در دوران جنینی، ساختار کروموزومی آنها یک کروموزوم جنسی کم دارد، یعنی به جای XX۴۶ دارای XO۴۵ یا «X صفر» می باشند.

در این افراد هورمون جنسی مهمی (زنانه یا مردانه) در زندگی جنینی و پس از تولدشان تولید نمی شود، به همین دلیل حالات جنسی ثانویه در آنان پدیدار نخواهد شد، چون کروموزوم X دوم، که به نظر می رسد مسؤول زنانگی کامل است، وجود ندارد و همواره با کمبود استروژن مواجه هستند. از ویژگیهای دیگر این افراد می توان به گردن پرده دار، پایین بودن خط رویش مو، قامت کوتاه و ظریف و... اشاره کرد و با توجه به این که این نوزادان با ظاهر جنسی مؤنث و طبیعی متولد می شوند، بدون تردید به جنس مؤنث منسوب و در همین نقش پرورش می یابند و به دختران «ناهمجنس گرای معمولی» تبدیل خواهند شد.

سندرم کلاین فلتر

این متخصص می گوید: مبتلایان به اختلال مزبور، پسرهایی هستند که یک کروموزوم جنسی اضافه دارند، یعنی به جای XY۴۶ دارای XXY۴۷ می باشند. ویژگیهای این پسرها را می توان قد بلند، لاغر و دارای رفتارهای جهش یافته به طرف رفتارهای زنانه برشمرد، همچنین ممکن است از لحاظ هوشی کمی ضعیف تر از همسالان خود باشند.

وی می افزاید: افراد مبتلا به این سندرم دارای کروموزوم جنسی XYY۴۷ هستند که مردانی دارای قد بسیار بلند، قدرت بدنی، قیافه خشن و دارای هوشبهری پایین تر از افراد طبیعی می باشند.

اختلال هویت جنسی یا ترانس سکسوال

به اعتقاد دکتر تلافیان، اختلال هویت جنسی، یک اختلال روانپزشکی است که هم آناتومی و هم فیزیولوژی هورمونی و فرمول کروموزومی جنسی فرد هماهنگ، و همچنین ظاهرش هم در همان جنسی است که فرمول ژنتیکی وی می باشد، اما از نظر روانی از آن نقش جنسی که در آن است، در عذاب شدید می باشد.

دکتر علیرضا کاهانی، متخصص پزشکی قانونی نیز درباره اختلال هویت جنسی می گوید: این اختلال یعنی احساس مبرم ناراحتی از ساخت آناتومیک بدن خود و آرزوی مبرم از خلاصی ظاهر جنسی خویش و زندگی کردن در نقش جنس مقابل. به عبارتی «ترانس سکسوالیسم» حالت کسی است که دارای شخصیت مشخص و معین باشد. ولی قویاً معتقد به تعلق داشتن به جنس مخالف است.

به گفته دکتر کاهانی، اختلال هویت جنسی شدیدترین درجه اختلال جنسی می باشد، زیرا از نظر جنسی بین جسم و فکر تناقض و مغایرت وجود دارد، بنابراین شخص سعی می کند در اجتماع به صورت جنس مقابل ظاهر شده و با استفاده از درمان هورمونی و جراحی، ظاهر بیولوژیکی جنس مقابل را احراز نماید. به عبارتی اختلال هویت جنسی، وضعیتی است که فرد میل وافر به گذراندن تمام اوقات حیات خود در نقش جنس مخالف را دارد، یا به عبارتی مردانی که روح و روان زنانه در جسم مردانه دارند و زنانی که روح و روان مردانه درجسم زنانه دارند.

تشخیص فرد ترانس

دکتر تلافیان در این مورد اظهار می دارد: در اختلال هویت جنسی که شایعترین آن ترانس سکسوال «T.S» است، فرد باید به مدت دو سال مداوم و مستمر از آناتومی بدن خود و نقش جنسی که در جامعه و خانواده دارد، شدیداً احساس و ابراز نارضایتی کند و به طور مستمر برای تغییر جنسیت ظاهری خود کوشش و اصرار بورزد.

به گفته دکتر تلافیان، میزان شیوع این اختلال در کل جمعیت از هر ۳۰ هزار مرد یک نفر و از هر ۱۰۰ هزار زن یک نفر می باشد. پس به طور کلی میزان شیوع این اختلال در مردها سه برابر زنهاست.

سبب شناسی اختلال

به عقیده این متخصص روانپزشکی، علت این اختلال هنوز به طور قطع مشخص نشده است و سبب شناسی آن به چند عامل نسبت داده می شود، اما به احتمال زیاد، مهمترین عامل آن علل ژنتیکی است.

با این حال دکتر کاهانی در مورد سبب شناسی اختلال هویت جنسی معتقد است: در این مورد فرضیات متعددی وجود دارد و علت اصلی آن کماکان ناشناخته است.

به گفته وی، گروهی علت اصلی آن را بیولوژیکی و در تفاوتهای ساختمانی مغز می دانند و گروه دیگر نظریه یادگیری اجتماعی و برخی نیز عوامل روانی- اجتماعی را دخیل می دانند.

دکتر کاهانی همچنین می افزاید: برخی از محققان، سرشت در مقابل تربیت را مطرح می کنند و معتقدند که هویت جنسی بستگی به چگونگی تولد، رشد کودک و نحوه تربیت او دارد. آنان همچنین در شکل گیری خصوصیات جنسی کودک نقش اجتماعی را هم مؤثر می دانند، زیرا اجتماع را می توان شامل خانواده، گروه همتاها و همسالان، مسؤولان مدرسه و همچنین فرهنگی که کودک در آن رشد می یابد، و وسایل ارتباط جمعی نظیر تلویزیون دانست. البته در این بین خانواده نقش بسیار مهمی در رشد هویت جنسی کودک دارد، از جمله آن که معلوم شده است، غیبت پدر یا تسلط مادر در خانواده می تواند در افزایش زنانگی یا کاهش مردانگی در پسرها مؤثر باشد.

به گفته این متخصص پزشکی قانونی، نقش جنسی از بدو تولد یعنی از هنگام اسم گذاری کودک آغاز می شود و رفتارهای متناسب با جنس کودک شکل می گیرد، پس از همین زمان مرد یا زن بودن کودک مشخص شده و به طور مستمر آراستن کودک بر حسب جنسیت وی تداوم می یابد، از جمله لباس پوشیدن، روش کوتاه کردن مو، مسایل تربیتی متناسب با جنس کودک واز همه مهمتر این که والدین نسبت به رفتارهای جنس مخالف در کودکان واکنش نشان می دهند. از همین رو حتی پاداش و تنبیه کودک هم متناسب با جنس او انجام می شود. پس از هیچ طریقی نمی توان متغیرهای محیطی و بیولوژیکی را که از لحظه تولد و شاید قبل از آن بر هم تأثیر می گذارند، نادیده گرفت.

برخی از روانشناسان معتقدند که مصرف هورمونها در دوران بارداری نیز در بروز «اختلال هویت جنسی» جنین مؤثر است، به طوری که در صورت ترشح زیاد تستسترون در دوران بارداری، در مغز جنین دختر، هسته اولیه مردانگی به وجود می آید و در صورت کاهش آن در جنین پسر، وی به سمت دختر بودن گرایش پیدا می کند.

درمان ترانس سکسوال

دکتر تلافیان درباره درمان این بیماران خاطرنشان کرد: پس از تشخیص اختلال مزبور توسط یک تیم متشکل از روانشناس و روانپزشک، رفتار درمانی فرد مبتلا- به صورت شش ماه مداوم، «هر دو هفته یک بار» انجام و تلاش می شود، وی در همان نقش جنسی که از نظر فیزیولوژیکی و جسمی دارد، باقی بماند، اما اگر پس از گذراندن این دوره «رفتار درمانی» بیمار متقاعد نشد در نقش جنسی که قرار دارد، باقی بماند، آن گاه توسط پزشکی قانونی مجوز عمل تغییر جنسیت برای او صادر می شود.

دکتر کاهانی نیز در این مورد معتقد است: درمان این نوع بیماران آزمون زندگی واقعی است، به طوری که طی مدت انجام این آزمون از بیمار درخواست می شود برای مدت یک تا دو سال به طور تمام وقت در نقش جنس مقابل زندگی کند، یعنی هم در محیط کار و هم در محیط تحصیل در نقش جنس مقابل باشد. در این دوره بیمار به صورت آشکار آرزوی خود برای تعلق به جنس مقابل را به اعضای خانواده و دوستان نشان می دهد، زیرا این مسأله موجب بروز اضطراب در بیمار شده و احساس طرد شدن در بسیاری از امور زندگی خود را تجربه می کند و در عمل تغییر جنسیت نیز افشای این مسأله می تواند آسیب رسان باشد، بویژه اگر فرد مبتلا متأهل و صاحب فرزند نیز باشد.

دکتر کاهانی در ادامه می افزاید: مسلماً درخواست بیمار برای تعلق به جنس مقابل فشار زیادی بر اعضای خانواده تحمیل می کند، اما اگر اعضای خانواده اش او را درک و از خواسته اش حمایت کنند، همدلی آنها در کاهش تعارض و اضطراب بیمار بسیار مفید خواهد بود.

سید محمد حبیبی؛ روانشناس بالینی، نیز در مورد این اختلال می گوید: اختلال هویت جنسی، اختلالی کاملاً شناخته شده، و در طبقه بندی اختلالات روانی گنجانده شده است، اما ویژگیهای این بیماران به گونه ای است که مخصوصاً دختران از اظهار آن احساس ناراحتی کرده و نمی توانند آن را مطرح کنند، اما در هر صورت آنان اطلاعات کاملی در مورد این مسأله به دست می آورند، به ویژه دخترهای تحصیل کرده و دانشگاهی که از طریق مراجعه به مراکز مشاوره این احساس و تعارضاتی را که با آن مواجه هستند را عنوان و برای درمان آن اقدام می کنند.

به گفته این روانشناس، این اختلال از دوران کودکی آغاز شده و از همان ابتدا افراد مبتلا، علاقه شدیدی دارند که در قالب نقش جنس مخالف باشند. به عنوان مثال اغلب این افراد از همان دوران کودکی یعنی در سنین مهد کودک و پیش دبستانی، تمایل به پوشیدن لباسهای جنس مخالف دارند و معمولاً لباسهایی بین دو پوشش را انتخاب می کنند.

همچنین گرایشهای جنسی این افراد در دوران راهنمایی - اوایل نوجوانی- شروع می شود، یعنی ضمن این که با همجنسهای خودش سر و کار دارد، از بعضی همکلاسیهایش خوشش می آید، اما این موضوع را مطرح نمی کند، ولی اذیت می شود و از این احساس فوق العاده در رنج و عذاب است، به طوری که حتی ممکن است دیگران نیز متوجه چنین احساسی شوند، با این حال این افراد نسبت به اخلاقیات بسیار پایبند هستند. از همین رو دوره هایی از تعارض و اضطراب را می گذرانند که دوره های بسیار سخت و غیر قابل تحملی است.

حبیبی در ادامه می افزاید: تعارضات روحی- روانی این افراد در دوره دبیرستان نیز ادامه دارد به طوری که اگر جرأتش را داشته باشند، این موضوع را با خانواده خود مطرح می کنند و متأسفانه در برخی موارد، از خانواده طرد می شوند.

به گفته این روانشناس، در زندگی این دخترها و پسرها نکات مشترک زیادی مشاهده می شود و آنان تجارب تلخ مشابهی را تجربه کرده اند، زیرا عنوانهای بد زیادی به آنها داده اند. بعضی از خانواده ها با این چنین فرزندانی حتی برخورد فیزیکی هم دارند و ناخواسته آنان را وادار به فرار از خانه و خانواده و آواره کوچه و خیابان می کنند، چه بسا ممکن است افراد مزبور توسط مأموران انتظامی دستگیرشوند، از آن جایی که اکثر افراد درباره این اختلال اطلاعی ندارند، متأسفانه این بیماران را خواه یا ناخواه دچار مشکلاتی می کنند و برچسبهای اشتباهی به آنان می زنند و متأسفانه مشکلات آنان را چند برابر می کنند.

واژگونی کامل هویت جنسی!

پروفسور بهرام میر جلالی، جراح و فوق تخصص G.R.S درباره این اختلال معتقد است: این پدیده یک بیماری محسوب نمی شود، بلکه یک ناهماهنگی روحی و جسمی است که می توان آن را «روان دگر جنسی» و یا همان ترانس سکسوالیسم نامید، که یک واژگونی کامل هویت جنسی می باشد.

یعنی آگاهی و اطمینانی که فرد از جنس خودش پیدا کرده، دقیقاً برعکس واقعیتهای ژنتیک، آناتومیک و فیزیولوژیکی اوست. مثلاً؛ فردی که باید مرد باشد تمام خصوصیات روانی و تمایلات ذهنی او زنانه است یعنی تمام خواسته ها و رفتارش از کودکی دخترانه بوده است.

به گفته پروفسور میر جلالی، چنین فردی بدنش را متعلق به خودش نمی داند و اطمینان دارد که طبیعت درباره او اشتباه کرده است. به طوری که یک ناهماهنگی کامل بین روح، روان و جسم او حاکم است. البته تعدادی از این ناهماهنگیها همیشه در تمام جوامع وجود داشته و دارد، به طوری که از لحاظ آماری بین ۲ تا ۶ نفر برای هر ۱۰۰ هزار نفر تخمین زده می شود.

اگر کوششها بی ثمر باقی ماند...!

پروفسورمیر جلالی، اظهار می دارد: تشخیص اختلال هویت جنسی فقط در کار و تخصص روانپزشکان است که باید این اشخاص را از اختلالات جنسی دیگر تفکیک و تاریخچه زندگی وی را به خوبی بررسی کنند. همچنین تمام سعی خود را بر این داشته باشند که فرد مزبور بدن و جسم خود را قبول کند و از این واژگونی هویت جنسی رهایی یابد، اما اگر این کوششها بی ثمر باقی ماند، بهتر است صلاحیت عمل تغییر جنسیت را یک روانپزشک با تجربه در امور اختلالات جنسی تعیین کند، تا از این طریق آخرین درمان صورت گیرد.

وی در ادامه می افزاید: گر چه این عمل یک جراحی منطقی نیست و عمل منطقی ترانس سکسوال، عملی است که تغییراتی در آن مرکز جنس و جنسیت که در مغز این افراد وجود دارد صورت گیرد تا هویت واژگون شده آنان را به شکل مطلوب و هماهنگ با جسمشان درآورد، اما به دلیل این که چنین اقدامی فعلاً میسر نیست، به ناچار از جراح درخواست می شود که بدن شخص مذکور را تا آن حدودی که ممکن است از راه جراحی تغییر جنسیت و هورمون درمانی با هویتی که او از خود دارد، هماهنگ سازد.

تولدی دوباره

بنا به گفته پروفسور میر جلالی، این عمل بسیار مشکل فقط یک شبیه سازی است، به طوری که این اشخاص قادر به باروری نیستند و برای پیدا کردن شرایط دلخواه خود همواره باید تحت درمان هورمونی باشند و با عوارض این عمل بسازند، و از همه مهمتر این که احتیاج به یک متخصص روان درمانگر جنسی و روانپزشک دارند.

با وجود این مشکلات عمل جراحی برای «S.T»ها «تولدی دوباره» است، یعنی فرار از زندان جسم خود، زیرا آنان بعد از عمل تغییر جنسیت راحت تر زندگی و تعادل بیشتری برای سازگاری اجتماعی پیدا می کنند. ضمن این که از تعارضی که قبلاً دچار آن بوده اند نجات می یابند. البته این مزایا در صورتی حاصل می شود که افراد مذکور از حمایتهای لازم خانوادگی برخوردار بوده و تبدیل به مجموعه ای از بیماریهای عصبی و روحی- روانی نشده باشند.

آثار تأخیر در معالجه

حسین زمانی نظامی؛ تکنسین پروفسور میر جلالی و مسؤول «درمانگاه G.R.S» که وظیفه پذیرش، آمادگی قبل از عمل، ارایه کمک به هنگام عمل و مراقبتهای بعد از آن، همچنین راهنمایی بیماران و خانواده آنها برای معرفی به بهزیستی را عهده دار است، نیز درباره ترانس سکسوالها می گوید: یکی از مشکلاتی که بیماران ایرانی با آن مواجه اند این است که در سنین بالا برای درمان مراجعه می کنند، البته علت این مسأله را می توان در ناآگاهی خانواده ها و اشتباه کردن آن با سایر اختلالات روانی- جنسی و فشارهای اجتماعی دانست. به همین دلیل سازگاری اجتماعی این بیماران پس از «عمل تغییر جنسیت» روند سخت تری پیدا می کند.

وی می افزاید: در گذشته این بیماران ناچار بودند برای معالجه به کشورهای دیگر مراجعه کنند و در نتیجه متحمل هزینه و دردسرهای زیادی شوند، اما اکنون درمان این اختلال در ایران امکان پذیر است، ضمن این که بیماران، هزینه های کمتری را متقبل

می شوند و از شرایط بهتری برخوردارند.

به گفته وی، تاکنون در «درمانگاه G.R. S میرداماد» ۵۳۰ مراجعه کننده خواستار تغییر جنسیت بوده اند که ۴۲۵ نفر آنها «از هر دو جنس» تغییر جنسیت داده انـد – البته تعدادی از آنان از کشورهای دیگر مراجعه کرده اند– جالب آن که در این تعداد از «S.T»ها، مورد پشیمان از عمل تغییر جنسیت نداشته ایم و تعداد ناراضی از عمل (به دلیل عوارض پس از عمل جراحی) ۱۰ درصد می باشد که بیشتر آنها قابل اصلاح و ترمیم می باشند، ولی خوشبختانه اکثر آنان زندگی طبیعی دارند و ازدواج هم کرده اند.

تغییر جنسیت از دیدگاه فقهی و قانونی

محمدعلی سهرابی مهر، کارشناس ارشد حقوق خصوصی، در مورد مسایل فقهی و حقوقی مترتب بر موضوع تغییر جنسیت در کشورمان می گوید: قانونگذار بر اساس نوع جنسیت هر فرد در مواردی تفاوتهایی قایل شده که اساس این موارد از «شرع انور» اتخاذ شده است. نمونه آن را در زمینه ادای شهادت در دادگاهها، پرداخت مبلغ دیه در مورد زن و مرد، نحوه تقسیم ارثیه در مورد فرزندان دختر و پسر، عدم قصاص پدر در صورت قتل فرزند و عکس آن درباره مادر و... می توان مشاهده کرد.

ضمن آن که در حقوق خانواده، ولایت فرزند مشترک نیز با پدر و جد پدری است و مادر در آن نقشی ندارد. همچنین ریاست خانواده و حق طلاق هم ضمن پرداخت حقوق مالی زن با مرد است. بنابراین نقش غیر قابل انکار جنسیت در قوانین ما به وضوح مشخص است، به همین دلیل بحث «تغییر جنسیت» از موارد بسیار مهمی است که تاکنون کمتر مورد توجه قرار گرفته و به نظر می رسد وضع قوانین خاص مربوط به آن امری کاملاً ضروری باشد.

نظر حضرت امام خمینی(ره) چیست؟

به گفته این وکیل پایه یک دادگستری، در بحث تغییر جنسیت دو فرض متصور است، فردی که زن است و به مرد تغییر جنس می دهد و شخصی که مرد است و به زن تغییر جنس می دهد. در این راستا حقوق و تکالیف فرد براساس این تغییر جنسیت دچار تحول خواهد شد، پس لازم است به طور مشخص وضعیت حقوقی این افراد مورد بررسی قرار گیرد.

سهرابی مهر می گوید: در قوانین مدون این موضوع مورد بررسی واقع نشده و کاملاً مسکوت مانده است، ولی با توجه به اصل ۱۶۷ قانون اساسی می توانیم با مراجعه به منابع معتبر فقهی نظر فقها را جویا شویم.

حضرت امام خمینی(ره) در کتاب تحریرالوسیله به این موضوع پرداخته اند، که براساس نظر ایشان موارد ذیل بیان می شود.

ایشان در خصوص تغییر جنسیت، مجوز شرعی این عمل را به روشنی بیان می کنند و در مسأله اول قسمت مربوط به تغییر جنسیت، می فرمایند که: «در ظاهر آن است که تغییر جنس مرد به زن به سبب عمل و برعکس آن، حرام نیست وهمچنین این عمل در خنثی حرام نیست تا ملحق به یکی از دو جنس شود، اما آیا اگر زن در خود تمایلاتی از سنخ تمایلات مرد یا بعضی از آثار رجولیت را می بیند یا مرد در خود تمایلات جنس مخالف یا بعضی از آثار را می بیند تغییر آن واجب است؟ ظاهر آن است که واجب نیست.»

وی در ادامه می افزاید: با توجه به فرمایش امام خمینی(ره) تغییر جنسیت حرام نیست، اما اگر شخصی فکر کند چنین احساس متعارضی دارد، آیا ضروری است که حتماً عمل تغییر جنسیت انجام دهد؟ ایشان می فرمایند که واجب نیست و می تواند همان طور زندگی کند.

حال با توجه به داشتن مجوز شرعی، فرض کنیم فردی با اختلال هویت مواجه است، یعنی روح وی منطبق با جسمش نیست و با مراجعه به روانپزشکان نیز این امر مورد تأیید واقع شده است. اقدامات عملی که باید در این زمینه انجام شود تا بتواند تغییر جنسیت دهد را می توان این گونه بیان کرد.

به گفته سهرابی مهر، ابتدا این فرد جهت کسب مجوز از مراجع قضایی برای عمل جراحی باید به دادستان حوزه قضایی محل سکونت خود مراجعه کند و اگر در آن حوزه قضایی دادستان، دارای معاون در امور سرپرستی باشد، می تواند به این قسمت مراجعه و نامه معرفی به پزشکی قانونی را جهت اعلام نظر این مرجع بگیرد.

در مراجعه به پزشکی قانونی، متقاضی به یکی از روانپزشکان معرفی می شود تا با نظر وی، در فاصله زمانی حدود شش ماه تا دو سال پزشک مربوطه نظر خود را به پزشکی قانونی و پزشکی قانونی نیز پاسخ مرجع قضایی را برای تأیید، یا عدم تأیید اختلال هویتی متقاضی اعلام کند.

چنانچه پزشکی قانونی این ناهماهنگی را تأیید کرد، با اجازه دادستان، فرد حق دارد به مرکز تخصصی جراحی عمل تغییر جنسیت مراجعه نماید و با ارایه مجوز اخذ شده مورد عمل جراحی قرار گیرد. البته بعضی از ادارات دولتی از جمله سازمان بهزیستی مساعدت لازم را با این افراد به عمل می آورد و در صورت نیاز جهت کمک هزینه عمل جراحی، وام قرض الحسنه به این افراد پرداخت می کند.

این وکیل پایه یک دادگستری اضافه می کند: پس از عمل تغییر جنسیت، فرد باید گواهی انجام عمل جراحی را از مرکزی که عمل را انجام داده، اخذ کند.

به گفته وی، درست است که از این به بعد روح در کالبد واقعی اش قرار گرفته و فرد از تعارض ناشی از این اختلال راحت شده، اما این شخص مسایل اجتماعی فراوانی را پیش رو خواهد داشت. اولین مشکل حقوقی، تعارض مدرک شناسایی فرد با جنسیت جدیدش می باشد و بناچار باید با مراجعه به مراجع قضایی این مسایل را حل کند که قطعاً کار آسان و سریعی نخواهد بود.

سهرابی مهر ادامه داد: برای این کار فرد باید دادخواستی با خواسته اثبات جنسیت و تغییر نام، به طرفیت اداره ثبت احوال محل صدور شناسنامه اش، تقدیم دادگاه عمومی محل اقامتش کند تا با ارایه مدارک تغییر جنسیت دادگاه این مسأله را اثبات و حکم به تغییر نام او بدهد و پس از تغییر نام در شناسنامه اش، بتواند تمام مدارک خود از جمله گواهینامه رانندگی، گذرنامه و غیره را نیز تغییر دهد.

البته اگر خانمی، مرد شده باشد، وضعیت نظام وظیفه او برای این تغییرات مشکلی است که باید حل شود. بنابراین او پس از تغییر نام با شناسنامه اش به اداره نظام وظیفه مراجعه می کند و چون با توجه به قوانین موجود، این افراد از انجام خدمت وظیفه معاف می باشند، کارت معافیت پزشکی برایشان صادر خواهد شد.

وضعیت تأهل بعد از عمل جراحی

بنابر نظر همین وکیل دادگستری، مسأله دیگری که پس از عمل تغییر جنسیت مطرح است، وضعیت تأهل شخص می باشد. اگر فرد مجرد بود که احتیاج به اقدام دیگری ندارد، چون در صفحه توضیحات شناسنامه، مجوز تغییر نام که اثبات کننده تغییر جنسیت نیز می باشد قید می شود، اما اگر فرد متأهل بود، اقدامات وی باید در دادگاه خانواده نیز پیگیری شود.

سهرابی مهر تأکید می کند: مطابق نظر حضرت امام خمینی(ره) از تاریخ تغییر جنسیت، تزویج باطل می شود بدون این که احتیاجی به قرائت «صیغه طلاق» باشد و نکاح منعقده سابق، منحل می گردد و به فرض آن که در ایام عده، زن عمل تغییر جنسیت را انجام داده باشد الباقی ایام عده طلاق یا حتی وفات، ساقط می شود.

وضعیت مهریه نیز به این صورت است که اگر بعد از نزدیکی عمل تغییر جنسیت روی دهد، کماکان مرد باید تمام مهریه را به زنش که هم اکنون مرد شده، بدون کم و کاست بپردازد، اما در صورتی که قبل از نزدیکی، زن تغییر جنسیت دهد، امام خمینی(ره) می فرمایند: بر ذمه شوهر است که تمام مهریه را بپردازد.

ولایت بر فرزندان

این کارشناس ارشد حقوق در خصوص مسأله ولایت بر فرزندان، زمانی که پدر تغییر جنسیت می دهد، می گوید: در این فرض پدر با تغییر جنسیتش از باب ولایت، دیگر پدر محسوب نمی شود و مادر هم که حق ولایت ندارد، پس ولایت فقط با جد پدری فرزند خواهد بود و با فقدان او ولایت با حاکم است، بنابراین اذن در ازدواج ولی دختر در اینجا فقط با جد پدری است و پدری که تغییر جنسیت داده در این خصوص هیچ نقشی نخواهد داشت، در این فرض، اگر مادر تغییر جنسیت داده و پدر هم تغییر جنسیت داده باشد ولایت به مادری هم که تغییر جنسیت داده و مرد شده است، داده نخواهد شد. اما در مورد وضعیت نکاح زن و شوهری که تغییر جنسیت می دهند، اگر این عمل همزمان باشد، حضرت امام خمینی(ره) می فرمایند: اگر چه بقای نکاحشان بعید نمی باشد، ولی بهتر است مجدداً بین این دو فرد صیغه عقد نکاح قرائت شود و اگر زن پس از عمل خواست با مرد دیگری ازدواج کند، بهتر است با اذن ایشان (مردی که قبل از عمل تغییر جنسیت شوهر او محسوب می شده است) صیغه طلاق قرائت شود.

وضعیت ارث «S.T»

سهرابی مهر معتقد است: وضعیت ارث نیز از موارد حایز اهمیت در این زمینه است. گر چه در خصوص تغییر جنس فرزندان، مشکل زیادی وجود ندارد، چون ایشان براساس جنس پس از عمل، ارث خواهند برد، اما آنچه جای بحث دارد، در مورد پدر و مادری است که تغییر جنسیت داده اند، چون نه پدر محسوب می شوند ونه مادر. پس رسیدن ارث به ایشان محل تردید واقع شده است، البته می توان ملاک تقسیم ارث را زمان انعقاد نطفه فرزندشان در نظر گرفت و با توجه به این که در آن زمان، کدام پدر بوده و کدام مادر، ارث تقسیم می شود، در این باره حضرت امام خمینی(ره) می فرمایند: بهتر است بین ورثه مسأله با مصالحه حل شود.

در مورد اقربیت نیز مسأله به این شکل است که اگر خواهری عمل تغییر جنسیت انجام دهد، انتساب وی با اعضای خانواده قطع نمی شود و برادر محسوب می گردد. این حکم در مورد عمو که پس از عمل، عمه خواهد شد نیز جاری است. همچنین در مورد سایرین هم به همین شکل می باشد، اما موضوع مهمتر این که آیا محرمیت نیز کماکان برقرار خواهد بود، به عنوان مثال پدری که عمل کرده و پس از عمل، مادر پسرش محسوب نمی شود، آیا به پسرش محرم خواهد بود؟ که محل تردید واقع شده و امام خمینی(ره) می فرمایند: بعید نیست که محرم باشند (در مواردی که مطرح شد).

سهرابی مهر تأکید می کند، که این افراد دارای حقوق قانونی و شرعی مشخص هستند و این احکام در صورتی پس از عمل جراحی، بر شخص بار می شود که عمل جراحی تغییر جنسیت وی کاشفیت داشته باشد و در حقیقت جنس را منطبق با روح کرده باشند.

مبدل پوشها

به گفته سهرابی مهر، گروهی معروف به «مبدل پوشها» در جامعه هستند که با وجود سلامت جسمی، روانی و جنسی، صرفاً نوع پوشش ظاهر جنس مخالف را ترجیح می دهند. به عنوان نمونه مردهایی که با نحوه آرایش زنانه و موی بلند در جامعه ظاهر می شوند و یا زنهایی که با پوشش و سبک موی مردانه در مجالس و مهمانیها شرکت می کنند که البته «مبدل پوشها» اغلب اهداف متفاوتی دارند، یا می خواهند با نوع پوشش خود وابستگی شان را به خرده فرهنگ خاصی مشخص کنند یا این که دوست دارند با سایرین متفاوت باشند و از این طریق خود را مطرح کنند، اما گروهی از مبدل پوشها دچار اختلال شخصیت هستند و به طور ناخودآگاه این رفتار را انجام می دهند که در هر صورت با «ترانس سکسوالها» متفاوت بوده و نباید آنان را با هم اشتباه کرد.

دکتر تلافیان نیز می گوید: بررسیها نشان می دهد، هنگامی که افراد «T.S» به سن بلوغ می رسند، چون نیازهای جنسی آنان با آناتومی بدنشان هماهنگ نیست در انتخاب شریک جنسی، از دیدگاه دیگران ممکن است غیر طبیعی به نظر برسند، یعنی با دیگر اختلالات جنسی از جمله «هموسکسوالها» یا «همجنس گرایان» اشتباه گرفته شوند. در صورتی که «ترانس سکسوالها» اصلاً انحراف جنسی ندارند و این یکی از مهمترین مسایلی است که باید هم خانواده بیمار و هم افراد جامعه به طور واضح و روشن بدانند و با چنین افکار اشتباهی موجب رنج و عذاب بیشتر این بیماران نشوند.

نقش خانواده در ایجاد آرامش

دکتر کاهانی، هم می گوید: هنوز در عملکرد خانواده بر روی این بیماران اطلاعات زیادی موجود نیست، ولی پژوهشهای علمی متفاوتی انجام شده که بر نقش خانواده و محیطی که اختلال هویت جنسی در آن به وجود آمده، رشد یافته و شکل گرفته تأکید کرده است، بنابراین حمایت خانوادگی و پذیرش فرد «ترانس سکسوال» از سوی خانواده در موفق بودن درمان، حتی درمان جراحی تغییر جنسیت بسیار مفید و مؤثر است، چون در هر حال این افراد دچار مشکلات فردی، اجتماعی و خانوادگی عدیده ای هستند.

این متخصص پزشکی قانونی در مورد مشکلات فردی «S.T»ها به درگیری و تناقض جسم و روان آنان اشاره می کند و می گوید: مشکلات خانوادگی که آنان دچارش هستند، عدم قبول چنین نقص و عیبی است. همچنین به دلیل وجود دیدگاههای فرهنگی، اجتماعی و جنبه های تعصبی والدین مقاومت به خرج می دهند، که حتی منجر به ضرب و شتم و راندن چنین افرادی از کانون خانواده می شود.

وی در مورد مشکلات اجتماعی «S.T»ها نیز معتقد است: انزوا و طرد اجتماعی این افراد موجب اخراج از مدرسه، آزار و اذیت توسط همسالان، سوءاستفاده افراد خاطی در جامعه، ناامیدی، احساس پوچی و در نهایت افسردگی شدید و عوارض ناشی از آن می شود.

دکتر کاهانی تأکید می کند: به طور حتم اگر مشکلات فردی، خانوادگی و اجتماعی ذکر شده از طریق درمان روانی و خانوادگی، آگاه ساختن مردم از این پدیده به عنوان یک بیماری و درمان روانی، آزمون زندگی واقعی و سپس عمل جراحی برطرف نشود، به هیچ عنوان نمی توانیم آرامش واقعی را در فرد مزبور ایجاد کنیم.

اختلال هویت جنسی از دیدگاه صاحبنظران

نویسنده:اعظم طیرانی

منبع:روزنامه قدس

آیا می دانید که در تمام دنیا، گذشته از نسل و نژاد، فرهنگ و تربیت، مملکت و ملیت، انسانهایی زندگی می کنند که در بدترین شرایط روحی- روانی به سر می برند. این اشخاص از بدو تولد، تا روزی که فردی به داد آنها برسد، مثل یک پرنده در قفس برای رهایی از موقعیت دشواری که دارند خود را به میله های آهنین آن می کوبند تا شاید در باز شود و بتوانند پرواز کنند.حمید یکی از این افراد است، افرادی که در علم روانپزشکی آنها را با نام «ترانس سکسوال» می شناسیم.او را اولین بار در دفتر یکی از وکلای دادگستری ملاقات کردم. در نگاه اول به سختی می توانستم قبول کنم که تا چند ماه پیش او یک زن بوده است.

خودش می گوید: طی سالها بزرگترین مشکل من در زندگی عدم تطابق روح و جسمم با هم بود. درست برخلاف خواهر دوقلویم. یادم می آید از وقتی که موقعیت انتخاب لباس و اسباب بازی داشتم، همیشه با پوشیدن دامن، پیراهن و لباسهای دخترانه مخالف بودم و به جای عروسک، تفنگ، شمشیر و اسباب بازیهای پسرانه را ترجیح می دادم. علاقه ای به بازی با دخترهای همسن و سالم حتی خواهر دوقلویم نداشتم. در عوض تمام دوستان دوران کودکی ام، پسر بچه ها بودند. به این ترتیب تا قبل از رسیدن به سن تکلیف، مشکل چندانی احساس نمی کردم، اما از آن به بعد به ناچار منزوی شدم. هر چه بیشتر می گذشت، بیشتر احساس می کردم، مردی هستم زندانی در پیکر یک زن که نه تنها زیباییها و لطافتهای زنانه بلکه تحصیلات دانشگاهی، شغل مناسب و حتی ازدواج هم، او را از این تعارض عذاب آور خلاص نمی کند. در واقع ازدواج موجب شد من بیشتر خودم را بشناسم و دیگر در این که واقعاً یک مرد هستم تردیدی نداشتم. هر چه خانواده، همسرم و حتی جلسات پی در پی مشاوره روانشناسی و روانپزشکی، بیشتر تلاش می کردند که من همان جنسیت جسمی که در آن بودم را بپذیرم، مقاومت من بیشتر می شد که به آنها بفهمانم که واقعاً یک مرد هستم... گر چه دوران بسیار سختی بود، اما سرانجام موفق شدم و حالا خوشحالم از این که اکنون می توانم یک زندگی آرام، یعنی بدون تعارض و اضطراب داشته باشم، چون حالا یک هویت واقعی دارم. یک مرد هستم مثل همه مردها....

حمید درست می گوید، او نمی توانست روحش را سرکوب کند و یا این که جسمش را آن گونه که بود، بپذیرد. به همین دلیل برای رهایی از این تعارض ناچار به عمل تغییر جنسیت بود، تا بتواند یک زندگی طبیعی و یک هویت جنسی قابل قبول از نظر خود داشته باشد....

هویت جنسی چیست؟ هویت جنسی حالتی روانشناختی است که احساس درونی شخص را از مرد یا زن بودن منعکس می کند. نگرش جنسی نیز بر یک رشته نگرشها، الگوهای رفتاری و سایر صفاتی که معمولاً با مردانگی و زنانگی مربوطند و توسط فرهنگ خاص افراد تعیین می شوند متکی است، پس شخصی که از نظر هویت جنسی سالم باشد با اطمینان می تواند بگوید «من یک مرد هستم» یا «من یک زن هستم».

نقش جنسی نیز الگوی رفتاری بیرونی است که منعکس کننده احساس درونی و اعلام جنسیتی است که فرد به آن تعلق دارد. یعنی انتقال تصویر مرد بودن در مقابل زن بودن به دیگران. از همین رو در شرایط طبیعی، هویت جنسی و نقش جنسی هماهنگی دارند، یعنی اگر زنی احساس زن بودن می کند، با رفتارش این احساس را به دنیای بیرونی انتقال می دهد، همچنین مردی که خود را به عنوان یک مرد قبول دارد، مردانه عمل کرده و با گفتار و رفتارش مرد بودن خود را ابراز می کند.

جنسیت محمدعلی سهرابی مهر، وکیل پایه یک دادگستری در مورد جنسیت افراد می گوید: هر انسان دارای ۲۳ جفت کروموزوم است که یک جفت آن را کروموزومهای جنسی تشکیل می دهند و چنانچه دو کروموزوم ایکس (X) زن و مردی در زمان انعقاد، با هم ترکیب شود، جنس ژنتیکی فرزند مؤنث و به صورت XX خواهد بود و اگر کروموزوم Y مرد با کروموزوم X زن ترکیب شود، فرزند مذکر و نمایش کروموزومی وی به صورت XY خواهد بود، همچنین با بررسی غدد هورمونی فرد می توان پی به جنسیت وی برد، ضمن این که از بدو تولد، شرایط ظاهری وی است که به راحتی جنسیت او را مشخص می کند، اما آنچه اخیراً روانشناسان به آن پرداخته اند تشخیص جنسیت فرد براساس خلق و خو، رفتار و کردار و همچنین روابط اجتماعی وی می باشد. در صورتی که تشخیص جنسیت فرد، در چهار مورد مذکور هماهنگ باشد، مشکلی وجود ندارد، اما اگر در هر یک از این موارد فرد دچار ناهماهنگی یا اختلالی باشد، در حیطه روانپزشکی جزو مبتلایان به اختلالات روانی- جنسی محسوب می شود.

انواع اختلالات جنسی دکتر محمدرضا تلافیان، روانپزشک و عضو کمیسیون روانپزشکی و پزشکی قانونی درباره اختلال دو جنسی می گوید: اصطلاحی تحت عنوان «هرمافرودیسم» یا «دوجنسی» وجود دارد و شامل انواع سندرمها هستند که افرادی با جنبه های تشریحی و فیزیولوژیکی بارز جنس مقابل به وجود می آورند. همچنین یک سری سندرمهایی شناخته شده اند که سندرمهای ژنتیکی محسوب می شوند و تقریباً می توان گفت که درمان قطعی برای آنها تاکنون نداشته ایم.

سندرم ترنر به گفته دکتر تلافیان، مبتلایان به این اختلال به جای ۴۶ کروموزوم دارای ۴۵ کروموزوم می باشند که در زمان تقسیمهای سلولی در دوران جنینی، ساختار کروموزومی آنها یک کروموزوم جنسی کم دارد، یعنی به جای XX۴۶ دارای XO۴۵ یا «X صفر» می باشند.

در این افراد هورمون جنسی مهمی (زنانه یا مردانه) در زندگی جنینی و پس از تولدشان تولید نمی شود، به همین دلیل حالات جنسی ثانویه در آنان پدیدار نخواهد شد، چون کروموزوم X دوم، که به نظر می رسد مسؤول زنانگی کامل است، وجود ندارد و همواره با کمبود استروژن مواجه هستند. از ویژگیهای دیگر این افراد می توان به گردن پرده دار، پایین بودن خط رویش مو، قامت کوتاه و ظریف و... اشاره کرد و با توجه به این که این نوزادان با ظاهر جنسی مؤنث و طبیعی متولد می شوند، بدون تردید به جنس مؤنث منسوب و در همین نقش پرورش می یابند و به دختران «ناهمجنس گرای معمولی» تبدیل خواهند شد.

سندرم کلاین فلتر این متخصص می گوید: مبتلایان به اختلال مزبور، پسرهایی هستند که یک کروموزوم جنسی اضافه دارند، یعنی به جای XY۴۶ دارای XXY۴۷ می باشند. ویژگیهای این پسرها را می توان قد بلند، لاغر و دارای رفتارهای جهش یافته به طرف رفتارهای زنانه برشمرد، همچنین ممکن است از لحاظ هوشی کمی ضعیف تر از همسالان خود باشند.

وی می افزاید: افراد مبتلا به این سندرم دارای کروموزوم جنسی XYY۴۷ هستند که مردانی دارای قد بسیار بلند، قدرت بدنی، قیافه خشن و دارای هوشبهری پایین تر از افراد طبیعی می باشند.

اختلال هویت جنسی یا ترانس سکسوال به اعتقاد دکتر تلافیان، اختلال هویت جنسی، یک اختلال روانپزشکی است که هم آناتومی و هم فیزیولوژی هورمونی و فرمول کروموزومی جنسی فرد هماهنگ، و همچنین ظاهرش هم در همان جنسی است که فرمول ژنتیکی وی می باشد، اما از نظر روانی از آن نقش جنسی که در آن است، در عذاب شدید می باشد.

دکتر علیرضا کاهانی، متخصص پزشکی قانونی نیز درباره اختلال هویت جنسی می گوید: این اختلال یعنی احساس مبرم ناراحتی از ساخت آناتومیک بدن خود و آرزوی مبرم از خلاصی ظاهر جنسی خویش و زندگی کردن در نقش جنس مقابل. به عبارتی «ترانس سکسوالیسم» حالت کسی است که دارای شخصیت مشخص و معین باشد. ولی قویاً معتقد به تعلق داشتن به جنس مخالف است.

به گفته دکتر کاهانی، اختلال هویت جنسی شدیدترین درجه اختلال جنسی می باشد، زیرا از نظر جنسی بین جسم و فکر تناقض و مغایرت وجود دارد، بنابراین شخص سعی می کند در اجتماع به صورت جنس مقابل ظاهر شده و با استفاده از درمان هورمونی و جراحی، ظاهر بیولوژیکی جنس مقابل را احراز نماید. به عبارتی اختلال هویت جنسی، وضعیتی است که فرد میل وافر به گذراندن تمام اوقات حیات خود در نقش جنس مخالف را دارد، یا به عبارتی مردانی که روح و روان زنانه در جسم مردانه دارند و زنانی که روح و روان مردانه درجسم زنانه دارند.

تشخیص فرد ترانس دکتر تلافیان در این مورد اظهار می دارد: در اختلال هویت جنسی که شایعترین آن ترانس سکسوال «T.S» است، فرد باید به مدت دو سال مداوم و مستمر از آناتومی بدن خود و نقش جنسی که در جامعه و خانواده دارد، شدیداً احساس و ابراز نارضایتی کند و به طور مستمر برای تغییر جنسیت ظاهری خود کوشش و اصرار بورزد.

به گفته دکتر تلافیان، میزان شیوع این اختلال در کل جمعیت از هر ۳۰ هزار مرد یک نفر و از هر ۱۰۰ هزار زن یک نفر می باشد. پس به طور کلی میزان شیوع این اختلال در مردها سه برابر زنهاست.

سبب شناسی اختلال به عقیده این متخصص روانپزشکی، علت این اختلال هنوز به طور قطع مشخص نشده است و سبب شناسی آن به چند عامل نسبت داده می شود، اما به احتمال زیاد، مهمترین عامل آن علل ژنتیکی است.

با این حال دکتر کاهانی در مورد سبب شناسی اختلال هویت جنسی معتقد است: در این مورد فرضیات متعددی وجود دارد و علت اصلی آن کماکان ناشناخته است.

به گفته وی، گروهی علت اصلی آن را بیولوژیکی و در تفاوتهای ساختمانی مغز می دانند و گروه دیگر نظریه یادگیری اجتماعی و برخی نیز عوامل روانی- اجتماعی را دخیل می دانند.

دکتر کاهانی همچنین می افزاید: برخی از محققان، سرشت در مقابل تربیت را مطرح می کنند و معتقدند که هویت جنسی بستگی به چگونگی تولد، رشد کودک و نحوه تربیت او دارد. آنان همچنین در شکل گیری خصوصیات جنسی کودک نقش اجتماعی را هم مؤثر می دانند، زیرا اجتماع را می توان شامل خانواده، گروه همتاها و همسالان، مسؤولان مدرسه و همچنین فرهنگی که کودک در آن رشد می یابد، و وسایل ارتباط جمعی نظیر تلویزیون دانست. البته در این بین خانواده نقش بسیار مهمی در رشد هویت جنسی کودک دارد، از جمله آن که معلوم شده است، غیبت پدر یا تسلط مادر در خانواده می تواند در افزایش زنانگی یا کاهش

مردانگی در پسرها مؤثر باشد.

به گفته این متخصص پزشکی قانونی، نقش جنسی از بدو تولد یعنی از هنگام اسم گذاری کودک آغاز می شود و رفتارهای متناسب با جنس کودک شکل می گیرد، پس از همین زمان مرد یا زن بودن کودک مشخص شده و به طور مستمر آراستن کودک بر حسب جنسیت وی تداوم می یابد، از جمله لباس پوشیدن، روش کوتاه کردن مو، مسایل تربیتی متناسب با جنس کودک واز همه مهمتر این که والدین نسبت به رفتارهای جنس مخالف در کودکان واکنش نشان می دهند. از همین رو حتی پاداش و تنبیه کودک هم متناسب با جنس او انجام می شود. پس از هیچ طریقی نمی توان متغیرهای محیطی و بیولوژیکی را که از لحظه تولد و شاید قبل از آن بر هم تأثیر می گذارند، نادیده گرفت.

برخی از روانشناسان معتقدند که مصرف هورمونها در دوران بارداری نیز در بروز «اختلال هویت جنسی» جنین مؤثر است، به طوری که در صورت ترشح زیاد تستسترون در دوران بارداری، در مغز جنین دختر، هسته اولیه مردانگی به وجود می آید و در صورت کاهش آن در جنین پسر، وی به سمت دختر بودن گرایش پیدا می کند.

درمان ترانس سکسوال

دکتر تلافیان درباره درمان این بیماران خاطرنشان کرد: پس از تشخیص اختلال مزبور توسط یک تیم متشکل از روانشناس و روانپزشک، رفتار درمانی فرد مبتلا ـ به صورت شش ماه مداوم، «هر دو هفته یک بار» انجام و تلاش می شود، وی در همان نقش جنسی که از نظر فیزیولوژیکی و جسمی دارد، باقی بماند، اما اگر پس از گذراندن این دوره «رفتار درمانی» بیمار متقاعد نشد در نقش جنسی که قرار دارد، باقی بماند، آن گاه توسط پزشکی قانونی مجوز عمل تغییر جنسیت برای او صادر می شود.

دکتر کاهانی نیز در این مورد معتقد است: درمان این نوع بیماران آزمون زندگی واقعی است، به طوری که طی مدت انجام این آزمون از بیمار درخواست می شود برای مدت یک تا دو سال به طور تمام وقت در نقش جنس مقابل زندگی کند، یعنی هم در محیط کار و هم در محیط تحصیل در نقش جنس مقابل باشد. در این دوره بیمار به صورت آشکار آرزوی خود برای تعلق به جنس مقابل را به اعضای خانواده و دوستان نشان می دهد، زیرا این مسأله موجب بروز اضطراب در بیمار شده و احساس طرد شدن در بسیاری از امور زندگی خود را تجربه می کند و در عمل تغییر جنسیت نیز افشای این مسأله می تواند آسیب رسان باشد، بویژه اگر فرد مبتلا متأهل و صاحب فرزند نیز باشد.

دکتر کاهانی در ادامه می افزاید: مسلماً درخواست بیمار برای تعلق به جنس مقابل فشار زیادی بر اعضای خانواده تحمیل می کند، اما اگر اعضای خانواده اش او را درک و از خواسته اش حمایت کنند، همدلی آنها در کاهش تعارض و اضطراب بیمار بسیار مفید خواهد بود.

سید محمد حبیبی؛ روانشناس بالینی، نیز در مورد این اختلال می گوید: اختلال هویت جنسی، اختلالی کاملاً شناخته شده، و در طبقه بندی اختلالات روانی گنجانده شده است، اما ویژگیهای این بیماران به گونه ای است که مخصوصاً دختران از اظهار آن احساس ناراحتی کرده و نمی توانند آن را مطرح کنند، اما در هر صورت آنان اطلاعات کاملی در مورد این مسأله به دست می آورند، به ویژه دخترهای تحصیل کرده و دانشگاهی که از طریق مراجعه به مراکز مشاوره این احساس و تعارضاتی را که با آن مواجه هستند را عنوان و برای درمان آن اقدام می کنند.

به گفته این روانشناس، این اختلال از دوران کودکی آغاز شده و از همان ابتدا افراد مبتلا، علاقه شدیدی دارند که در قالب نقش جنس مخالف باشند. به عنوان مثال اغلب این افراد از همان دوران کودکی یعنی در سنین مهد کودک و پیش دبستانی، تمایل به پوشیدن لباسهای جنس مخالف دارند و معمولاً لباسهایی بین دو پوشش را انتخاب می کنند.

همچنین گرایشهای جنسی این افراد در دوران راهنمایی – اوایل نوجوانی- شروع می شود، یعنی ضمن این که با همجنسهای خودش سر و کار دارد، از بعضی همکلاسیهایش خوشش می آید، اما این موضوع را مطرح نمی کند، ولی اذیت می شود و از این احساس فوق العاده در رنج و عذاب است، به طوری که حتی ممکن است دیگران نیز متوجه چنین احساسی شوند، با این حال این افراد نسبت به اخلاقیات بسیار پایبند هستند. از همین رو دوره هایی از تعارض و اضطراب را می گذرانند که دوره های بسیار سخت و غیر قابل تحملی است.

حبیبی در ادامه می افزاید: تعارضات روحی- روانی این افراد در دوره دبیرستان نیز ادامه دارد به طوری که اگر جرأتش را داشته باشند، این موضوع را با خانواده خود مطرح می کنند و متأسفانه در برخی موارد، از خانواده طرد می شوند.

به گفته این روانشناس، در زندگی این دخترها و پسرها نکات مشترک زیادی مشاهده می شود و آنان تجارب تلخ مشابهی را تجربه کرده اند، زیرا عنوانهای بد زیادی به آنها داده اند. بعضی از خانواده ها با این چنین فرزندانی حتی برخورد فیزیکی هم دارند و ناخواسته آنان را وادار به فرار از خانه و خانواده و آواره کوچه و خیابان می کنند، چه بسا ممکن است افراد مزبور توسط مأموران انتظامی دستگیرشوند، از آن جایی که اکثر افراد درباره این اختلال اطلاعی ندارند، متأسفانه این بیماران را خواه یا ناخواه دچار مشکلاتی می کنند و برچسبهای اشتباهی به آنان می زنند و متأسفانه مشکلات آنان را چند برابر می کنند.

واژگونی کامل هویت جنسی! پروفسور بهرام میر جلالی، جراح و فوق تخصص G.R.S درباره این اختلال معتقد است: این پدیده یک بیماری محسوب نمی شود، بلکه یک ناهماهنگی روحی و جسمی است که می توان آن را «روان دگر جنسی» و یا همان ترانس سکسوالیسم نامید، که یک واژگونی کامل هویت جنسی می باشد.

یعنی آگاهی و اطمینانی که فرد از جنس خودش پیدا کرده، دقیقاً برعکس واقعیتهای ژنتیک، آناتومیک و فیزیولوژیکی اوست. مثلاً؛ فردی که باید مرد باشد تمام خصوصیات روانی و تمایلات ذهنی او زنانه است یعنی تمام خواسته ها و رفتارش از کودکی دخترانه بوده است.

به گفته پروفسور میر جلالی، چنین فردی بدنش را متعلق به خودش نمی داند و اطمینان دارد که طبیعت درباره او اشتباه کرده است. به طوری که یک ناهماهنگی کامل بین روح، روان و جسم او حاکم است. البته تعدادی از این ناهماهنگیها همیشه در تمام جوامع وجود داشته و دارد، به طوری که از لحاظ آماری بین ۲ تا ۶ نفر برای هر ۱۰۰ هزار نفر تخمین زده می شود.

اگر کوششها بی ثمر باقی ماند...! پروفسورمیر جلالی، اظهار می دارد: تشخیص اختلال هویت جنسی فقط در کار و تخصص روانپزشکان است که باید این اشخاص را از اختلالات جنسی دیگر تفکیک و تاریخچه زندگی وی را به خوبی بررسی کنند. همچنین تمام سعی خود را بر این داشته باشند که فرد مزبور بدن و جسم خود را قبول کند و از این واژگونی هویت جنسی رهایی یابد، اما اگر این کوششها بی ثمر باقی ماند، بهتر است صلاحیت عمل تغییر جنسیت را یک روانپزشک با تجربه در امور اختلالات جنسی تعیین کند، تا از این طریق آخرین درمان صورت گیرد.

وی در ادامه می افزاید: گر چه این عمل یک جراحی منطقی نیست و عمل منطقی ترانس سکسوال، عملی است که تغییراتی در آن مرکز جنس و جنسیت که در مغز این افراد وجود دارد صورت گیرد تا هویت واژگون شده آنان را به شکل مطلوب و هماهنگ با جسمشان درآورد، اما به دلیل این که چنین اقدامی فعلاً میسر نیست، به ناچار از جراح درخواست می شود که بدن شخص مذکور را تا آن حدودی که ممکن است از راه جراحی تغییر جنسیت و هورمون درمانی با هویتی که او از خود دارد، هماهنگ سازد.

تولدی دوباره بنا به گفته پروفسور میر جلالی، این عمل بسیار مشکل فقط یک شبیه سازی است، به طوری که این اشخاص قادر به باروری نیستند و برای پیدا کردن شرایط دلخواه خود همواره باید تحت درمان هورمونی باشند و با عوارض این عمل بسازند، و از همه مهمتر این که احتیاج به یک متخصص روان درمانگر جنسی و روانپزشک دارند.

با وجود این مشکلات عمل جراحی برای «S.T»ها «تولدی دوباره» است، یعنی فرار از زندان جسم خود، زیرا آنان بعد از عمل تغییر جنسیت راحت تر زندگی و تعادل بیشتری برای سازگاری اجتماعی پیدا می کنند. ضمن این که از تعارضی که قبلاً دچار آن بوده اند نجات می یابند. البته این مزایا در صورتی حاصل می شود که افراد مذکور از حمایتهای لازم خانوادگی برخوردار بوده و تبدیل به مجموعه ای از بیماریهای عصبی و روحی- روانی نشده باشند.

آثار تأخیر در معالجه حسین زمانی نظامی؛ تکنسین پروفسور میر جلالی و مسؤول «درمانگاه G.R.S» که وظیفه پذیرش، آمادگی قبل از عمل، ارایه کمک به هنگام عمل و مراقبتهای بعد از آن، همچنین راهنمایی بیماران و خانواده آنها برای معرفی به بهزیستی را عهده دار است، نیز درباره ترانس سکسوالها می گوید: یکی از مشکلاتی که بیماران ایرانی با آن مواجه اند این است که در سنین بالا ـ برای درمان مراجعه می کنند، البته علت این مسأله را می توان در ناآگاهی خانواده ها و اشتباه کردن آن با سایر اختلالات روانی- جنسی و فشارهای اجتماعی دانست. به همین دلیل سازگاری اجتماعی این بیماران پس از «عمل تغییر جنسیت» روند سخت تری پیدا می کند.

وی می افزاید: در گذشته این بیماران ناچار بودند برای معالجه به کشورهای دیگر مراجعه کنند و در نتیجه متحمل هزینه و دردسرهای زیادی شوند، اما اکنون درمان این اختلال در ایران امکان پذیر است، ضمن این که بیماران، هزینه های کمتری را متقبل می شوند و از شرایط بهتری برخوردارند.

به گفته وی، تاکنون در «درمانگاه G.R. S میرداماد» ۵۳۰ مراجعه کننده خواستار تغییر جنسیت بوده اند که ۴۲۵ نفر آنها «از هر دو جنس» تغییر جنسیت داده اند – البته تعدادی از آنان از کشورهای دیگر مراجعه کرده اند- جالب آن که در این تعداد از «S.T»ها، مورد پشیمان از عمل تغییر جنسیت نداشته ایم و تعداد ناراضی از عمل (به دلیل عوارض پس از عمل جراحی) ۱۰ درصد می باشد که بیشتر آنها قابل اصلاح و ترمیم می باشند، ولی خوشبختانه اکثر آنان زندگی طبیعی دارند و ازدواج هم کرده اند.

تغییر جنسیت از دیدگاه فقهی و قانونی محمدعلی سهرابی مهر، کارشناس ارشد حقوق خصوصی، در مورد مسایل فقهی و حقوقی مترتب بر موضوع تغییر جنسیت در کشورمان می گوید: قانونگذار بر اساس نوع جنسیت هر فرد در مواردی تفاوتهایی قایل شده که اساس این موارد از «شرع انور» اتخاذ شده است. نمونه آن را در زمینه ادای شهادت در دادگاهها، پرداخت مبلغ دیه در مورد زن و مرد، نحوه تقسیم ارثیه در مورد فرزندان دختر و پسر، عدم قصاص پدر در صورت قتل فرزند و عکس آن درباره مادر و... می توان مشاهده کرد.

ضمن آن که در حقوق خانواده، ولایت فرزند مشترک نیز با پدر و جد پدری است و مادر در آن نقشی ندارد. همچنین ریاست خانواده و حق طلاق هم ضمن پرداخت حقوق مالی زن با مرد است. بنابراین نقش غیر قابل انکار جنسیت در قوانین ما به وضوح مشخص است، به همین دلیل بحث «تغییر جنسیت» از موارد بسیار مهمی است که تاکنون کمتر مورد توجه قرار گرفته و به نظر می رسد وضع قوانین خاص مربوط به آن امری کاملاً ضروری باشد.

نظر حضرت امام خمینی(ره) چیست؟ به گفته این وکیل پایه یک دادگستری، در بحث تغییر جنسیت دو فرض متصور است، فردی که زن است و به مرد تغییر جنس می دهد و شخصی که مرد است و به زن تغییر جنس می دهد. در این راستا حقوق و تکالیف فرد براساس این تغییر جنسیت دچار تحول خواهد شد، پس لازم است به طور مشخص وضعیت حقوقی این افراد مورد بررسی قرار گیرد.

سهرابی مهر می گوید: در قوانین مدون این موضوع مورد بررسی واقع نشده و کاملاً مسکوت مانده است، ولی با توجه به اصل ۱۶۷ قانون اساسی می توانیم با مراجعه به منابع معتبر فقهی نظر فقها را جویا شویم.

حضرت امام خمینی(ره) در کتاب تحریرالوسیله به این موضوع پرداخته اند، که براساس نظر ایشان موارد ذیل بیان می شود.

ایشان در خصوص تغییر جنسیت، مجوز شرعی این عمل را به روشنی بیان می کنند و در مسأله اول قسمت مربوط به تغییر جنسیت، می فرمایند که: «در ظاهر آن است که تغییر جنس مرد به زن به سبب عمل و برعکس آن، حرام نیست وهمچنین این عمل در خنثی حرام نیست تـا ملحق به یکی از دو جنس شود، امـا آیا اگر زن در خود تمایلاتی از سنخ تمایلات مرد یا بعضـی از آثار رجولیت را می بیند یا مرد در خود تمایلات جنس مخالف یا بعضی از آثار را می بیند تغییر آن واجب است؟ ظاهر آن است که واجب نیست.»
وی در ادامه می افزایـد: بـا توجه به فرمـایش امـام خمینی(ره) تغییر جنسیت حرام نیست، امـا اگر شخصـی فکر کنـد چنین احسـاس متعارضی دارد، آیا ضروری است که حتماً عمل تغییر جنسیت انجام دهد؟ ایشان می فرمایند که واجب نیست و می تواند همان طور زندگی کند.
حـال بـا توجه به داشتن مجوز شرعی، فرض کنیم فردی بـا اختلال هویت مواجه است، یعنی روح وی منطبق با جسـمش نیست و با مراجعه به روانپزشـکان نیز این امر مورد تأیید واقع شده است. اقدامات عملی که باید در این زمینه انجام شود تا بتواند تغییر جنسیت دهد را می توان این گونه بیان کرد.
به گفته سـهرابی مهر، ابتـدا این فرد جهت کسب مجوز از مراجع قضـایی برای عمـل جراحی بایـد به دادسـتان حـوزه قضـایی محل سکونت خود مراجعه کند و اگر در آن حوزه قضایی دادستان، دارای معاون در امور سرپرستی باشد، می تواند به این قسمت مراجعه و نامه معرفی به پزشکی قانونی را جهت اعلام نظر این مرجع بگیرد.
در مراجعه به پزشـکی قانونی، متقاضـی به یکی از روانپزشـکان معرفی می شود تا با نظر وی، در فاصـله زمانی حدود شش ماه تا دو سال پزشک مربوطه نظر خود را به پزشکی قانونی و پزشکی قانونی نیز پاسخ مرجع قضایی را برای تأیید، یا عدم تأیید اختلال هویتی متقاضی اعلام کند.
چنانچه پزشـکی قانونی این ناهماهنگی را تأیید کرد، با اجازه دادسـتان، فرد حق دارد به مرکز تخصصـی جراحی عمل تغییر جنسیت مراجعـه نمایـد و بـا ارایه مجوز اخـذ شـده مـورد عمـل جراحی قرار گیرد. البته بعضـی از ادارات دولـتی از جمله سازمـان بهزیسـتی مساعـدت لـازم را بـا این افراد به عمـل می آورد و در صورت نیـاز جهت کمک هزینه عمل جراحی، وام قرض الحسـنه به این افراد پرداخت می کند.
این وکیل پایه یک دادگستری اضافه می کند: پس از عمل تغییر جنسیت، فرد باید گواهی انجام عمل جراحی را از مرکزی که عمل را انجام داده، اخذ کند.
به گفته وی، درست است که از این به بعـد روح در کالبـد واقعی اش قرار گرفته و فرد از تعارض ناشـی از این اختلال راحت شده، اما این شـخص مسایل اجتماعی فراوانی را پیش رو خواهـد داشت. اولین مشـکل حقوقی، تعارض مـدرک شـناسایی فرد با جنسـیت جدیدش می باشد و بناچار باید با مراجعه به مراجع قضایی این مسایل را حل کند که قطعاً کار آسان و سریعی نخواهد بود.
سهرابی مهر ادامه داد: برای این کـار فرد بایـد دادخواسـتی بـا خواسـته اثبـات جنسـیت و تغییر نـام، به طرفیت اداره ثبت احوال محل صدور شناسـنامه اش، تقدیم دادگاه عمومی محل اقامتش کند تا با ارایه مدارک تغییر جنسـیت دادگاه این مسأله را اثبات و حکم به تغییر نام او بدهـد و پس از تغییر نام در شناسـنامه اش، بتوانـد تمام مـدارک خود از جمله گواهینامه رانندگی، گذرنامه و غیره را نیز تغییر دهد.
البته اگر خانمی، مرد شده باشد، وضعیت نظام وظیفه او برای این تغییرات مشکلی است که باید حل شود. بنابراین او پس از تغییر نام بـا شناسـنامه اش به اداره نظـام وظیفه مراجعه می کنـد و چون بـا توجه به قوانین موجود، این افراد از انجام خـدمت وظیفه معاف می باشند، کارت معافیت پزشکی برایشان صادر خواهد شد.
وضـعیت تأهـل بعـد از عمـل جراحی بنـابر نظر همین وکیـل دادگستری، مسأله دیگری که پس از عمـل تغییر جنسـیت مطرح است، وضـعیت تأهل شـخص می باشد. اگر فرد مجرد بود که احتیاج به اقدام دیگری ندارد، چون در صـفحه توضـیحات شناسـنامه، مجوز تغییر نام که اثبات کننـده تغییر جنسـیت نیز می باشـد قیـد می شود، اما اگر فرد متأهل بود، اقـدامات وی بایـد در دادگاه خانواده نیز پیگیری شود.
سهرابی مهر تأکید می کند: مطابق نظر حضـرت امام خمینی(ره) از تاریخ تغییر جنسیت، تزویج باطل می شود بدون این که احتیاجی به قرائت «صـیغه طلاق» باشـد و نکاح منعقـده سابق، منحل می گردد و به فرض آن که در ایام عده، زن عمل تغییر جنسـیت را انجام داده باشد الباقی ایام عده طلاق یا حتی وفات، ساقط می شود.
وضعیت مهریه نیز به این صورت است که اگر بعد از نزدیکی عمل تغییر جنسیت روی دهد، کماکان مرد باید تمام مهریه را به زنش که هم اکنون مرد شـده، بدون کم و کاست بپردازد، اما در صورتی که قبل از نزدیکی، زن تغییر جنسـیت دهد، امام خمینی(ره) می فرمایند: بر ذمه شوهر است که تمام مهریه را بپردازد.
ولـایت بر فرزنـدان این کارشـناس ارشـد حقوق در خصوص مسأله ولایت بر فرزنـدان، زمانی که پـدر تغییر جنسـیت می دهـد، می گوید: در این فرض پدر با تغییر جنسیتش از باب ولایت، دیگر پدر محسوب نمی شود و مادر هم که حق ولایت ندارد، پس ولایت فقط با جـد پدری فرزند خواهد بود و با فقدان او ولایت با حاکم است، بنابراین اذن در ازدواج ولی دختر در اینجا فقط با جد پدری است و پـدری که تغییر جنسـیت داده در این خصوص هیچ نقشـی نخواهد داشت، در این فرض، اگر مادر تغییر جنسـیت داده و پدر هم تغییر جنسـیت داده باشـد ولایت به مادری هم که تغییر جنسیت داده و مرد شـده است، داده نخواهـد شـد. اما در مورد وضـعیت نکـاح زن و شوهری که تغییر جنسـیت می دهنـد، اگر این عمـل همزمان باشـد، حضـرت امام خمینی(ره) می فرماینـد: اگر چه بقای نکاحشان بعیـد نمی باشـد، ولی بهتر است مجدداً بین این دو فرد صـیغه عقد نکاح قرائت شود و اگر زن پس از عمل خواست با مرد دیگری ازدواج کنـد، بهتر است بـا اذن ایشـان (مردی که قبـل از عمل تغییر جنسـیت شوهر او محسوب می شـده است) صـیغه طلاق قرائت شود.
وضـعیت ارث «S.T» سـهرابی مهر معتقد است: وضـعیت ارث نیز از موارد حایز اهمیت در این زمینه است. گر چه در خصوص تغییر جنس فرزندان، مشکل زیادی وجود ندارد، چون ایشان براساس جنس پس از عمل، ارث خواهند برد، اما آنچه جای بحث دارد، در مورد پدر و مادری است که تغییر جنسیت داده اند، چون نه پدر محسوب می شوند ونه مادر. پس رسیدن ارث به ایشان محل تردید واقع شـده است، البته می توان ملاـک تقسیم ارث را زمـان انعقـاد نطفه فرزنـدشان در نظر گرفت و با توجه به این که در آن زمان، کـدام پـدر بوده و کـدام مادر، ارث تقسـیم می شود، در این باره حضـرت امام خمینی(ره) می فرماینـد: بهتر است بین ورثه مسأله با مصالحه حل شود.
در مورد اقربیت نیز مسأله به این شکل است که اگر خواهری عمل تغییر جنسیت انجام دهد، انتساب وی با اعضای خانواده قطع نمی شود و برادر محسوب می گردد. این حکم در مورد عمو که پس از عمل، عمه خواهد شد نیز جاری است. همچنین در مورد سایرین هم به همین شکل می باشـد، امـا موضوع مهمتر این که آیـا محرمیت نیز کماکان برقرار خواهـد بود، به عنوان مثال پـدری که عمل کرده و پس از عمل، مادر پسرش محسوب نمی شود، آیا به پسرش محرم خواهـد بود؟ که محل تردید واقع شده و امام خمینی(ره) می فرمایند: بعید نیست که محرم باشند (در مواردی که مطرح شد).
سهرابی مهر تأکیـد می کنـد، کـه ایـن افراد دارای حقـوق قـانونی و شـرعی مشـخص هسـتند و این احکـام در صـورتی پس از عمل جراحی، بر شـخص بار می شود که عمل جراحی تغییر جنسیت وی کاشـفیت داشته باشد و در حقیقت جنس را منطبق با روح کرده باشند.
مبدل پوشـها به گفته سـهرابی مهر، گروهی معروف به «مبدل پوشـها» در جامعه هستند که با وجود سلامت جسمی، روانی و جنسی، صرفاً نوع پوشـش ظاهر جنس مخالف را ترجیـح می دهنـد. به عنوان نمونه مردهایی که با نحوه آرایش زنانه و موی بلنـد در جامعه ظاهر می شوند و یا زنهایی که با پوشـش و سـبک موی مردانه در مجالس و مهمانیها شـرکت می کنند که البته «مبدل پوشـها» اغلب اهداف متفاوتی دارند، یا می خواهند با نوع پوشـش خود وابسـتگی شان را به خرده فرهنگ خاصی مشخص کنند یا این که دوست دارند با سایرین متفاوت باشند و از این طریق خود را مطرح کنند، اما گروهی از مبدل پوشها دچار اختلال شخصیت هستند و به طور ناخودآگاه این رفتار را انجام می دهند که در هر صورت با «ترانس سکسوالها» متفاوت بوده و نباید آنان را با هم اشتباه کرد.
دکتر تلافیـان نیز می گویـد: بررسیها نشان می دهـد، هنگامی که افراد «T.S» به سن بلوغ می رسـند، چون نیازهـای جنسـی آنان با آناتومی بدنشان هماهنگ نیست در انتخاب شـریک جنسـی، از دیدگاه دیگران ممکن است غیر طبیعی به نظر برسـند، یعنی با دیگر اختلالات جنسـی از جمله «هموسکسوالها» یا «همجنس گرایان» اشتباه گرفته شوند. در صورتی که «ترانس سکسوالها» اصلاً انحراف جنسـی ندارنـد و این یکی از مهمترین مسایلی است که بایـد هم خانواده بیمار و هم افراد جامعه به طور واضـح و روشن بداننـد و با چنین افکار اشتباهی موجب رنج و عذاب بیشتر این بیماران نشوند.
نقش خـانواده در ایجـاد آرامش دکتر کاهانی، هم می گویـد: هنوز در عملکرد خانواده بر روی این بیماران اطلاعات زیادی موجود نیست، ولی پژوهشهای علمی متفاوتی انجام شده که بر نقش خانواده و محیطی که اختلال هویت جنسی در آن به وجود آمده، رشد یافته و شکل گرفته تأکیـد کرده است، بنابراین حمایت خانوادگی و پـذیرش فرد «ترانس سـکسوال» از سوی خانواده در موفق بودن درمـان، حتی درمـان جراحی تغییر جنسـیت بسیار مفیـد و مؤثر است، چون در هر حـال این افراد دچار مشـکلات فردی، اجتماعی و خانوادگی عدیده ای هستند.
این متخصص پزشکی قانونی در مورد مشکلات فردی «S.T»ها به درگیری و تناقض جسم و روان آنان اشاره می کنـد و می گوید: مشـکلات خـانوادگی که آنـان دچارش هسـتند، عـدم قبول چنین نقص و عیبی است. همچنین به دلیل وجود دیـدگاههای فرهنگی، اجتمـاعی و جنبه هـای تعصبی والـدین مقـاومت به خرج می دهنـد، که حتی منجر به ضـرب و شـتم و رانـدن چنین افرادی از کانون خانواده می شود.
وی در مورد مشـکلات اجتماعی «S.T»هـا نیز معتقـد است: انزوا و طرد اجتمـاعی این افراد مـوجب اخراج از مـدرسه، آزار و اذیت توسط همسالان، سوءاستفاده افراد خاطی در جامعه، ناامیدی، احساس پوچی و در نهایت افسردگی شدید و عوارض ناشی از آن می شود.
دکتر کاهانی تأکید می کند: به طور حتم اگر مشـکلات فردی، خانوادگی و اجتماعی ذکر شده از طریق درمان روانی و خانوادگی، آگاه ساختن مردم از این پدیده به عنوان یک بیماری و درمان روانی، آزمون زندگی واقعی و سـپس عمل جراحی برطرف نشود، به هیچ عنوان نمی توانیم آرامش واقعی را در فرد مزبور ایجاد کنیم.

### افسردگی چیست و چگونه می توان با آن مقابله کرد؟

ترجمه: مجید علیلو

مقدمه:

همه در دوره هـایی از عمر افسـردگی را تجربه می کننـد. این احسـاس معمولا بـدنبال فقـدان یا ناکامی ایجاد می شود و در شـرایط طبیعی پس از چند ساعت یا چند روز از بین می رود. به هر حال هرگاه احساسـهای افسـرده وار تداوم یافت و در سلامت و بهزیستی اجتماعی شخصی مداخله نمود، در آن صورت مداخله و یا کمک حرفه ای الزامی خواهد بود.

افسردگی چیست ؟

افسردگی یک حالت خلقی مداوم و پایدار است که می تواند جنبه های مختلفی از زندگی فرد را در برگرفته و در آنها تداخل نماید. افسردگی با احساس بی ارزشی، گناه افراطی، تنهایی، غمگینی، ناامیدی، تردید در (کفایت) خود و احساس گناه مشخص می گردد. افکار خودکشی نیز ممکن است وجود داشته باشد. افسردگی معمولی ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشد. همه ما گاهی احساس دلتنگی و غم می کنیم. این احساسها جزء طبیعی وجود انسانی است. از سوی دیگر، نوعی از افسردگی که تشدید یافته و برای دوره های زمانی بیشتری تداوم می یابد، می تواند شکل ناسازگارانه ای از افسردگی بوده و متفاوت با افسردگی «روزمره» باشد. برای این نوع خیلی شدید افسردگی می توان از طریق یک متخصص بهداشت روانی، چاره ای اندیشید.

علل افسردگی:

فقدان های قابل توجه

انتظارات غیر واقع گرایانه

یأس

فقدان کنترل بر محیط. شخص فکر می کند که نمی تواند کاری برای تغییر حوادث نامناسب زندگی اش انجام دهد.

تفکر منفی که به صورت تدریجی خود تخریب گر می گردد.

ناکامی درک شده

نشانه های افسردگی:

نشانه های عاطفی:

غمگینی

احساس گناه

نوسانات خلقی

ناامیدی

اضطراب

خشم

درماندگی

نشانه های جسمانی:

خواب بیش از حد زیاد یا بیش از حد کم

خوردن افراطی یا فقدان اشتها

یبوست

کاهش یا افزایش وزن

چرخه های نامنظم قاعدگی

فقدان تدریجی میل جنسی

نشانه های رفتاری:

گریه های بدون دلیل واضح

کناره گیری از سایر مردم و موقعیت های جدید

به آسانی دستخوش خشم شدن

فقدان انگیزه جهت پیگیری اهداف

عدم علاقه به آرایش ظاهر شخصی

مصرف مجدد داروهای (مخدر) یا الکل

افکار و ادراکات خود تخریب گرانه:

احساس بازنده بودن

انتقاد مکرر از خود

یأس

احساس درماندگی و ناامیدی

سرزنش خود به خاطر اتفاقات ناخوشایند

بدبینی نسبت به آینده

چگونه برافسردگی غلبه کرده و نگرشی مثبت پیدا کنید:

ازعلت افسردگی خود آگاه بوده و سعی کنید نسبت به آینده خوش بین باشید، افکار منفی خود را شناخته و آنها را با افکار مثبت تعویض کنید. بر تجارب مثبت تمرکز کنید.

فهرستی از تکالیف مثبت هفتگی تهیه کنید.

از نظر اجتماعی فعال باشید.

جدولی از فعالیت های روزمره هفتگی تهیه کنید و افزودن فعالیت های اجتماعی را فراموش نکنید.

تفریحاتی برای خود پیدا کنید.

بطور روزانه ورزش کنید.

هرگاه احساس تنش می کنید، از روشهای خود آرام بخشی استفاده کنید. به عنوان مثال، برای چندین دقیقه و تا زمان ایجاد آرامش در کل بدنتان بطور آرام و آهسته نفس بکشید.

اهداف واقع گرایانه ای انتخاب کنید.

برای فعال نگهداشتن خود، کاری داوطلبانه انجام دهید.

بپذیرید که هرکسی توانایی های متفاوت خود را دارد و شما بر ویژگی ها و اعمال مثبت خودتان تمرکز کنید.

به هنگام بیان خشم، جرأتمند باشید.

سعی کنید نقاط قوت خود را شناخته و توسعه دهید.

اگر علایم افسردگی تداوم یافت از کمک های حرفه ای و تخصصی استفاده کنید.

چگونه می توانم به یک فرد افسرده کمک کنم؟

به فرد افسرده نگوئید که می دانید او چه احساسی دارد. زیرا ممکن است که این امر او را نسبت به شما خشمگین کند.

حمایت کننده و شکیبا باشید.

اجازه دهید که شخص افسرده از علاقه و نگرانی شما نسبت به خودش آگاه شده و دریابد که شما در مواقع لازم جهت کمک به او در دسترس هستید.

شخص افسرده را تشویق کنید که بدنبال کمک حرفه ای باشد. البته اگر علایم افسردگی پایدار بوده و در عملکرد های روزمره ایجاد اشکال کرده باشد.

افسردگی چیست و چگونه می توان با آن مقابله کرد؟

ترجمه: مجید علیلو

مقدمه:

همه در دوره هایی از عمر افسردگی را تجربه می کنند. این احساس معمولا بدنبال فقدان یا ناکامی ایجاد می شود و در شرایط طبیعی پس از چند ساعت یا چند روز از بین می رود. به هر حال هرگاه احساسهای افسرده وار تداوم یافت و در سلامت و بهزیستی اجتماعی شخصی مداخله نمود، در آن صورت مداخله و یا کمک حرفه ای الزامی خواهد بود.

افسردگی چیست ؟

افسردگی یک حالت خلقی مداوم و پایدار است که می تواند جنبه های مختلفی از زندگی فرد را در برگرفته و در آنها تداخل نماید. افسردگی با احساس بی ارزشی، گناه افراطی، تنهایی، غمگینی، ناامیدی، تردید در (کفایت) خود و احساس گناه مشخص می گردد. افکار خودکشی نیز ممکن است وجود داشته باشد. افسردگی معمولی ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشد. همه ما گاهی احساس دلتنگی و غم می کنیم. این احساسها جزء طبیعی وجود انسانی است. از سوی دیگر، نوعی از افسردگی که تشدید یافته و برای دوره های زمانی بیشتری تداوم می یابد، می تواند شکل ناسازگارانه ای از افسردگی بوده و متفاوت با افسردگی «روزمره» باشد. برای این نوع خیلی شدید افسردگی می توان از طریق یک متخصص بهداشت روانی، چاره ای اندیشید.

علل افسردگی:

فقدان های قابل توجه

انتظارات غیر واقع گرایانه

یأس

فقدان کنترل بر محیط. شخص فکر می کند که نمی تواند کاری برای تغییر حوادث نامناسب زندگی اش انجام دهد.

تفکر منفی که به صورت تدریجی خود تخریب گر می گردد.

ناکامی درک شده

نشانه های افسردگی:

نشانه های عاطفی:

غمگینی

احساس گناه

نوسانات خلقی

ناامیدی

اضطراب

خشم

درماندگی

نشانه های جسمانی:

خواب بیش از حد زیاد یا بیش از حد کم

خوردن افراطی یا فقدان اشتها

یبوست

کاهش یا افزایش وزن

چرخه های نامنظم قاعدگی

فقدان تدریجی میل جنسی

نشانه های رفتاری:

گریه های بدون دلیل واضح

کناره گیری از سایر مردم و موقعیت های جدید

به آسانی دستخوش خشم شدن

فقدان انگیزه جهت پیگیری اهداف

عدم علاقه به آرایش ظاهر شخصی

مصرف مجدد داروهای (مخدر) یا الکل

افکار و ادراکات خود تخریب گرانه:

احساس بازنده بودن

انتقاد مکرر از خود

یأس

احساس درماندگی و ناامیدی

سرزنش خود به خاطر اتفاقات ناخوشایند

بدبینی نسبت به آینده

چگونه برافسردگی غلبه کرده و نگرشی مثبت پیدا کنید:

ازعلت افسردگی خود آگاه بوده و سعی کنید نسبت به آینده خوش بین باشید، افکار منفی خود را شناخته و آنها را با افکار مثبت تعویض کنید. بر تجارب مثبت تمرکز کنید.

فهرستی از تکالیف مثبت هفتگی تهیه کنید.

از نظر اجتماعی فعال باشید.

جدولی از فعالیت های روزمره هفتگی تهیه کنید و افزودن فعالیت های اجتماعی را فراموش نکنید.

تفریحاتی برای خود پیدا کنید.

بطور روزانه ورزش کنید.

هرگاه احساس تنش می کنید، از روشهای خود آرام بخشی استفاده کنید. به عنوان مثال، برای چندین دقیقه و تا زمان ایجاد آرامش در کل بدنتان بطور آرام و آهسته نفس بکشید.

اهداف واقع گرایانه ای انتخاب کنید.

برای فعال نگهداشتن خود، کاری داوطلبانه انجام دهید.

بپذیرید که هرکسی توانایی های متفاوت خود را دارد و شما بر ویژگی ها و اعمال مثبت خودتان تمرکز کنید.

به هنگام بیان خشم، جرأتمند باشید.

سعی کنید نقاط قوت خود را شناخته و توسعه دهید.

اگر علایم افسردگی تداوم یافت از کمک های حرفه ای و تخصصی استفاده کنید.

چگونه می توانم به یک فرد افسرده کمک کنم؟

به فرد افسرده نگوئید که می دانید او چه احساسی دارد. زیرا ممکن است که این امر او را نسبت به شما خشمگین کند.

حمایت کننده و شکیبا باشید.

اجازه دهید که شخص افسرده از علاقه و نگرانی شما نسبت به خودش آگاه شده و دریابد که شما در مواقع لازم جهت کمک به او در دسترس هستید.

شخص افسرده را تشویق کنید که بدنبال کمک حرفه ای باشد. البته اگر علایم افسردگی پایدار بوده و در عملکرد های روزمره ایجاد اشکال کرده باشد.

## افسردگی در کودکان

تعـــریف افســردگـــی کــودکان

افسردگی در کودک و بزرگسال معنای مشابهی ندارد و نشانه های هر کدام متفاوت است. به طور کلی، افسردگی عبارت است از احساس درماندگی و به بن بست رسیدن؛ گاهی این اختلال علائم جسمانی دارد و گاهی علائم روانی؛ در بسیاری از موارد نیز علائم جسمانی و روانی همزمان دیده می شود. پژوهش ها نشان داده است که افسردگی می تواند از آغاز زندگی یعنی دوران نوزادی هم پدید آید. برای مثال ، زمانی که نوزاد به مرحله ای از رشد می رسد که مادر خود را می شناسد ( شش تا هشت ماهگی ) جدا شدن از مادر موجب بروز حالات افسردگی در طفل می شود.

نشـــانه هـــا

کودک افسرده فاقد انرژی لازم است و احساس خستگی می کند . از لحاظ ظاهر نیز رنگی پریده دارد. تمرکز حواس او پایین می آید؛ چنانچه قادر به توجه کردن و تمرکز داشتن نیست و خود را فردی بی ارزش و بی کفایت احساس می کند. افکار مربوط به مرگ هم در او بروز می کند. فکر خودکشی ( البته بدون طرح و نقشه معین ) نیز در بعضی کودکان افسرده دیده می شود. کودکان افسرده به لحاظ پایین بودن سطح توجه تمرکز، اغلب قادر به درس خواندن نیستند. یادگیری آنها کُند می شود و علاقه ای به درس و مدرسه نشان نمی دهند. افت تحصیلی برای آنها پیش می آید و حتی برخی از آنان ، پس از چند روز تعطیلی و به مدرسه رفتن ، ابراز بی علاقگی می کنند. به تدریج این فقدان تمایل ، به ترس از مدرسه تبدیل می شود. در این شرایط والدین معمولاً ـ علت را در مدرسه جست و جو می کنند؛ در حالی که اغلب ، علت این نوع ترس افسردگی کودک است و از آن جا که کودکان افسرده بسیار به مادر وابسته می شوند نگران از دست دادن مادر یا بیمار شدن او هستند و به این ترتیب از مدرسه دوری می کنند. سردرد، دل درد ، سرگیجه و حالت تهوع از دیگر نشانه های جسمانی افسردگی است. از علائم رفتاری نیز می توان به این موارد اشاره کرد: کودکان افسرده معمولاً دروغ می گویند ، گاهی دزدی می کنند و بعضاً تمایل به کار خلاف دارند.

علتـــــها

افسردگی یک بیماری است که علت های آن می تواند ژنتیکی ، روانشناختی ، زیستی یا محیطی باشد ؛ هر یک از عوامل ذکر شده می تواند ، هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان به بروز افسردگی بینجامد. در صورتی که علت ، ژنتیکی باشد بایستی به اختلاف سطح هورمون ها و مواد بیوشیمیایی بدن توجه کرد و در عوامل روانشناختی به رابطه ی والدین و کودک و همین طور به حالات روحی و روانی پدر و مادر. افسردگی به معنای فقدان یا از دست دادن است. کودکان افسرده فرد ، محیط یا چیزی دوست داشتنی را از دست داده اند و یا آن را هرگز به دست نیاورده اند. حتی بعضی از روانکاوان افسردگی را معادل عزاداری دانسته اند و عنوان کرده اند که کودک افسرده برای از دست دادن شخص یا چیزی عزیز و دوست داشتنی ، گویی عزاداری می کند. شاید در پاره ای موارد به نظر برسد که کودک چیزی را از دست نداده ، اما مسلماً در بین چیزهایی که دارد. فقدان چیزی را احساس می کند؛ برای مثال ، کودک مادر دارد ولی مادر دلخواهش نیست ؛ یا پدر دارد ، اما پدر دلخواه را ندارد. این گونه مضامین هم به عنوان فقدان سمبلیک مطرح هستند و موجب افسردگی می شوند . گاهی رفتار والدین از نوع آزاردهنده ، تحقیر کننده و مقایسه کننده است که حالات افسردگی را در کودک به وجود می آورد. در پاره ای از موارد هم ، مادر خود افسرده است و کودک در اثر مجاورت با او ناخواسته تمامی حالات وی را دریافت می کند. به طور کلی چنانچه محیط زندگی کودک ، مطلوب نباشد ( از نظر محبت ، توجه و .... ) و نیازهایش ارضا نشود؛ خطر افسردگی برای او وجود دارد.

پیشگیــــــری و درمــــــان

خانواده و فضای روانی آن در پیشگیری از افسردگی و درمان این اختلال تأثیر بسیار دارد. البته در صورتی که افسردگی ، حاصل عوامل درونی باشد ، درمان آن قدری متفاوت است و بایستی کودک نزد روانپزشک متخصص برده شود و سپس روان درمانی صورت گیرد. اما برای درمان افسردگی های محیطی ( که بیشترین نوع افسردگی کودکان را شامل می شود ) ساختن فضایی دوستانه و صمیمانه ، فضایی که کودک در آن احساس کند همه دوستش دارند و نیازهایش را به موقع و به جا برآورده می کنند ، از مهمترین عوامل است.

پدر و مادر افرادی هستند که کودک به آنها علاقه بسیار دارد و وجودشان به ویژه در دوران کودکی لازم است. به علاوه ، ارتباطات منفی و عاری از عشق و پذیرش ، می توانند افسرده ساز باشند ؛ بنابراین وجود محیطی سرشار از عشق و محبت و روابطی سالم و صمیمی برای کودکان ضروری است و نبایستی آنان را از این نعمت محروم کنیم. همچنین باید بکوشیم روابط بچه ها با دوستان و بستگان به طریقی مثبت و مؤثر پیوسته برقرار باشد. آرزوها ، خواسته ها و تمایلات منطقی و طبیعی پاسخ داده شوند و سعی کنیم جلوی فقدان آنچه را که ضروری و لازم است بگیریم.

از دیگر عواملی که به بروز افسردگی کمک می کنند و برای پیشگیری ، باید به آنها توجه کرد. عبارت اند از:

- جدا شدن از خانواده و منابع حمایت کننده عاطفـی
- تعویض مدرسه و از دست دادن دوستـان
- مهاجـــرت
- عوض کـــــردن منـــزل
- تبعیض بین فرزندان و مقایسه کردن آنها با یکدیگر
- به رخ کشیدن نکات منفی کودک و ابراز نکردن صفات مثبت او
- از دست دادن عزیزان ، ( از آن جا که مرگ در اختیار بشر نیست. منظور از توجه در این زمینه آن است که خود و فرزندانمان در این شرایط برخورد مناسبی داشته باشیم)
- شکایت والدین از ناراحتیهای جسمانی که کودکان را نگران از دست دادن آنها می کند
- مطرح کردن مسائل و مشکلات اقتصادی در حضور فرزندان
- عنوان کردن حوادث و اتفاقات ناگوار اجتماعی

در درمان کودکان افسرده توجه به علت افسردگی اهمیت فراوان دارد؛ برای مثال چنانچه منبع حمایتی ای را که کودک از دست

داده بشناسیم، می توانیم جایگزین خوبی برای او در نظر بگیریم. همان طور که قبلاً گفته شد. افسردگی در اثر فقدان به وجود می آید؛ بنابراین در درمان باید به فکر به دست آوردن چیزهای مطلوب و دوست داشتنی برای کودک باشیم. اجازه دهیم کودک افسرده صحبت کند و احساس خود را بیان نماید. به احساس او احترام بگذاریم و سعی کنیم با تغییر رفتار خودمان تفسیر کودک از وقایع پیرامونش را عوض کنیم. گاهی نیز لازم است محیط کودک را قدری تغییر دهیم. کودکان، خود بهترین منابع اطلاع رسانی به بزرگسالان هستند. یعنی از خود کودک می توانیم اطلاعاتی در مورد این که چرا غمگین است به دست آوریم. در بسیاری موارد، افسردگی کودک به نوع رابطه او با عزیزانش به خصوص مادر مربوط می شود. گاهی نیز رفتار خشونت بار پدر و عدم ابراز عشق و محبت توسط او ، به بروز حالات غمزدگی و افسردگی در کودک می انجامد. در این صورت، آموزش والدین برای این که چگونه با فرزندشان رفتار کنند می تواند بسیار کمک کننده باشد. سختگیری های افراطی پدر و مادر هم می تواند تولید افسردگی و بی پناهی کند. بنابراین روان درمانی حمایتی، آموزش والدین، تغییر محیط و به دست آوردن چیزهای مطلوب، از نکات مهمی است که در درمان افسردگی کودک بایستی به آنها توجه کرد.

افسردگی در کودکان

تعریف افسردگی کودکان افسردگی در کودک و بزرگسال معنای مشابهی ندارد و نشانه های هر کدام متفاوت است. به طور کلی، افسردگی عبارت است از احساس درماندگی و به بن بست رسیدن؛ گاهی این اختلال علائم جسمانی دارد و گاهی علائم روانی؛ در بسیاری از موارد نیز علائم جسمانی و روانی همزمان دیده می شود. پژوهش ها نشان داده است که افسردگی می تواند از آغاز زندگی یعنی دوران نوزادی هم پدید آید. برای مثال ، زمانی که نوزاد به مرحله ای از رشد می رسد که مادر خود را می شناسد ( شش تا هشت ماهگی ) جدا شدن از مادر موجب بروز حالات افسردگی در طفل می شود.

نشانه ها کودک افسرده فاقد انرژی لازم است و احساس خستگی می کند . از لحاظ ظاهر نیز رنگی پریده دارد. تمرکز حواس او پایین می آید؛ چنانچه قادر به توجه کردن و تمرکز داشتن نیست و خود را فردی بی ارزش و بی کفایت احساس می کند. افکار مربوط به مرگ هم در او بروز می کند. فکر خودکشی ( البته بدون طرح و نقشه معین ) نیز در بعضی کودکان افسرده دیده می شود. کودکان افسرده به لحاظ پایین بودن سطح توجه تمرکز، اغلب قادر به درس خواندن نیستند. یادگیری آنها کُند می شود و علاقه ای به درس و مدرسه نشان نمی دهند. افت تحصیلی برای آنها پیش می آید و حتی برخی از آنان ، پس از چند روز تعطیلی و به مدرسه رفتن ، ابراز بی علاقگی می کنند. به تدریج این فقدان تمایل ، به ترس از مدرسه تبدیل می شود. در این شرایط والدین معمولاً علت را در مدرسه جست و جو می کنند؛ در حالی که اغلب ، علت این نوع ترس افسردگی کودک است و از آن جا که کودکان افسرده بسیار به مادر وابسته می شوند نگران از دست دادن مادر یا بیمار شدن او هستند و به این ترتیب از مدرسه دوری می کنند. سردرد، دل درد ، سرگیجه و حالت تهوع از دیگر نشانه های جسمانی افسردگی است. از علائم رفتاری نیز می توان به این موارد اشاره کرد: کودکان افسرده معمولاً دروغ می گویند ، گاهی دزدی می کنند و بعضاً تمایل به کار خلاف دارند.

علتها افسردگی یک بیماری است که علت های آن می تواند ژنتیکی ، روانشناختی ، زیستی یا محیطی باشد ؛ هر یک از عوامل ذکر شده می تواند ، هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان به بروز افسردگی بینجامد. در صورتی که علت ، ژنتیکی باشد بایستی به اختلاف سطح هورمون ها و مواد بیوشیمیایی بدن توجه کرد و در عوامل روانشناختی به رابطه ی والدین و کودک و همین طور به حالات روحی و روانی پدر و مادر. افسردگی به معنای فقدان یا از دست دادن است. کودکان افسرده فرد ، محیط یا چیزی دوست داشتنی را از دست داده اند و یا آن را هرگز به دست نیاورده اند. حتی بعضی از روانکاوان افسردگی را معادل عزاداری دانسته اند و عنوان کرده اند که کودک افسرده برای از دست دادن شخص یا چیزی عزیز و دوست داشتنی ، گویی عزاداری می کند. شاید در پاره ای موارد به نظر برسد که کودک چیزی را از دست نداده ، اما مسلماً در بین چیزهایی که دارد. فقدان چیزی را احساس می کند؛ برای مثال ، کودک مادر دارد ولی مادر دلخواهش نیست ؛ یا پدر دارد ، اما پدر دلخواه را ندارد. این گونه مضامین هم به عنوان فقدان سمبلیک مطرح هستند و موجب افسردگی می شوند . گاهی رفتار والدین از نوع آزاردهنده ، تحقیر کننده و مقایسه کننده است که حالات افسردگی را در کودک به وجود می آورد. در پاره ای از موارد هم ، مادر خود افسرده است و کودک در اثر مجاورت با او ناخواسته تمامی حالات وی را دریافت می کند. به طور کلی چنانچه محیط زندگی کودک ، مطلوب نباشد ( از نظر محبت ، توجه و .... ) و نیازهایش ارضا نشود؛ خطر افسردگی برای او وجود دارد.

پیشگیری و درمان خانواده و فضای روانی آن در پیشگیری از افسردگی و درمان این اختلال تأثیر بسیار دارد. البته در صورتی که افسردگی ، حاصل عوامل درونی باشد ، درمان آن قدری متفاوت است و بایستی کودک نزد روانپزشک متخصص برده شود و سپس روان درمانی صورت گیرد. اما برای درمان افسردگی های محیطی ( که بیشترین نوع افسردگی کودکان را شامل می شود ) ساختن فضایی دوستانه و صمیمانه ، فضایی که کودک در آن احساس کند همه دوستش دارند و نیازهایش را به موقع و به جا برآورده می کنند ، از مهمترین عوامل است.

پدر و مادر افرادی هستند که کودک به آنها علاقه بسیار دارد و وجودشان به ویژه در دوران کودکی لازم است. به علاوه ، ارتباطات منفی و عاری از عشق و پذیرش ، می توانند افسرده ساز باشند ؛ بنابراین وجود محیطی سرشار از عشق و محبت و روابطی سالم و صمیمی برای کودکان ضروری است و نبایستی آنان را از این نعمت محروم کنیم. همچنین باید بکوشیم روابط بچه ها با دوستان و بستگان به طریقی مثبت و مؤثر پیوسته برقرار باشد. آرزوها ، خواسته ها و تمایلات منطقی و طبیعی پاسخ داده شوند و سعی کنیم جلوی فقدان آنچه را که ضروری و لازم است بگیریم.

از دیگر عواملی که به بروز افسردگی کمک می کنند و برای پیشگیری ، باید به آنها توجه کرد. عبارت اند از:

- جدا شدن از خانواده و منابع حمایت کننده عاطفی
- تعویض مدرسه و از دست دادن دوستان
- مهاجرت
- عوض کردن منزل
- تبعیض بین فرزندان و مقایسه کردن آنها با یکدیگر
- به رخ کشیدن نکات منفی کودک و ابراز نکردن صفات مثبت او
- از دست دادن عزیزان ، ( از آن جا که مرگ در اختیار بشر نیست. منظور از توجه در این زمینه آن است که خود و فرزندانمان در این شرایط برخورد مناسبی داشته باشیم)
- شکایت والدین از ناراحتیهای جسمانی که کودکان را نگران از دست دادن آنها می کند
- مطرح کردن مسائل و مشکلات اقتصادی در حضور فرزندان
- عنوان کردن حوادث و اتفاقات ناگوار اجتماعی

در درمان کودکان افسرده توجه به علت افسردگی اهمیت فراوان دارد؛ برای مثال چنانچه منبع حمایتی ای را که کودک از دست داده بشناسیم، می توانیم جایگزین خوبی برای او در نظر بگیریم. همان طور که قبلاً گفته شد. افسردگی در اثر فقدان به وجود می آید؛ بنابراین در درمان باید به فکر به دست آوردن چیزهای مطلوب و دوست داشتنی برای کودک باشیم. اجازه دهیم کودک افسرده صحبت کند و احساس خود را بیان نماید. به احساس او احترام بگذاریم و سعی کنیم با تغییر رفتار خودمان تفسیر کودک از وقایع پیرامونش را عوض کنیم. گاهی نیز لازم است محیط کودک را قدری تغییر دهیم. کودکان، خود بهترین منابع اطلاع رسانی به بزرگسالان هستند. یعنی از خود کودک می توانیم اطلاعاتی در مورد این که چرا غمگین است به دست آوریم. در بسیاری موارد، افسردگی کودک به نوع رابطه او با عزیزانش به خصوص مادر مربوط می شود. گاهی نیز رفتار خشونت بار پدر و عدم ابراز عشق و محبت توسط او ، به بروز حالات غمزدگی و افسردگی در کودک می انجامد. در این صورت، آموزش والدین برای این که چگونه با فرزندشان رفتار کنند می تواند بسیار کمک کننده باشد. سختگیری های افراطی پدر و مادر هم می تواند تولید افسردگی و بی پناهی کند. بنابراین روان درمانی حمایتی، آموزش والدین، تغییر محیط و به دست آوردن چیزهای مطلوب، از نکات مهمی است که در درمان افسردگی کودک بایستی به آنها توجه کرد.

## استرس شغلی و سلامت روانی

منبع:www.nioc.org

مشاغل و حرفه‌ها بخش مهمی از زندگی ما هستند. همراه با ایجاد یک منبع درآمد، مشاغل به ما کمک می‌کنند تا خواسته‌های شخصی خود را برآورده کنیم، شبکه‌های اجتماعی شکل دهیم و به جامعه خدمت نماییم.

استرس در کار

حتی «شغل‌های رویایی» هم دارای لحظه‌هایی پراسترس، انتظارات کاری و سایر مسئولیت‌ها می‌باشند. برای برخی افراد، استرس محرکی است که انجام بعضی کارها را حتمی می‌سازد. به هرحال، استرس محیط کاری می‌تواند براحتی زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد. ممکن است بطور مداوم در مورد یک پروژه خاص نگران باشید، از رفتار نادرست یک همکار یا سرپرست (مدیر گروه) احساس ناخوشایندی داشته باشید یا آگاهانه و به امید کسب یک ترفیع، بیش از حد توانتان کاری را بپذیرید. چنانچه شغل‌تان را در رأس همه امور خود قرار دهید، روابط شخصی‌تان تحت تأثیر قرار گرفته و با فشارهای کاری ادغام می‌شود. از کار برکنار شدن، تغییرات مدیریتی و سازمانی می‌تواند امنیت شغلی فرد را آشفته سازد. مطالعه یک محقق نروژی نشان داده است که تنها شایعه‌ای در مورد تعطیلی کارخانه باعث افزایش فشارخون و تپش قلب کارگران شد. تحقیقات انجام گرفته در آمریکا دال براین است که صدمات و آسیب‌های محیط کاری در سازمان‌هایی که به سمت خصوصی شدن پیش می‌روند، افزایش یافته است.

واکنش بدن

در کنار ضررهای حاصله از استرس کاری برروی احساسات، طولانی شدن این نوع استرس می‌تواند بر سلامتی جسمانی شما نیز تأثیر بگذارد. مشغولیت ذهنی مداوم با مسائل شغلی غالباً منجر به تغذیه نامناسب و نامرتب و عدم ورزش کافی می‌شود که نهایتاً مشکلاتی چون اضافه وزن، فشارخون بالا و افزایش مقدار کلسترول را به همراه خواهد داشت. تنش‌های شغلی مثل پاداشهای کم، محیط کاری غیردوستانه و ساعات کاری طولانی می‌تواند موجب بیماری قلبی شود (مثل حملات قلبی).

این مسأله، بویژه برای کسانی که کارهای پورسانتی انجام می‌دهند بیشتر صدق می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد، از آنجائیکه این افراد کنترل کمی بر محیط‌های کاری خود دارند، بیشتر از افرادی که دارای شغل‌های قراردادی ثابت می‌باشند مبتلا به بیماری قلبی می‌شوند. سن نیز بعنوان عاملی جهت استرس کاری محسوب می‌شود. مطالعات دانشگاه اوتاوا مبنی بر این است که کارکنان شاغل پراسترس، زودتر پیر می‌شوند و فشار خون آن‌ها نسبت به سطوح نرمال، بالاتر است.

عدم وجود انرژی روانی

فشار کاری باعث فرسودگی روانی می‌شود، حالتی که با خستگی روحی ونگرش‌های منفی و بدبینانه نسبت به خود و دیگران همراه می‌باشد. فرسودگی روانی منجر به افسردگی می‌شود و انواع بیماری‌های قلبی و سکته، اختلالات غذایی و گوارشی، دیابت و انواع سرطان را به دنبال خواهد داشت. افسردگی مزمن نیز ایمنی شما را در مقابل بیماری‌های دیگر کاهش داده و حتی می‌تواند موجب

مرگ زودرس شود.

چه می‌توان کرد؟

خوشبختانه، راه‌های زیادی برای کنترل استرس شغلی وجود دارد. یکی از بهترین روش‌ها، ورزش و تغذیه مناسب می‌باشد. روش‌های دیگر بر موضوعات خاصی چون مدیریت زمان (کنترل زمان)، آموزش مداوم مهارت‌های اجتماعی مناسب توجه می‌کنند. یک روان شناس خوب نیز می‌تواند به شما کمک کند تا علت استرس خود را شناخته و روش‌های خاصی را برای غلبه بر آن اعمال کنید.

در پایان نکات دیگری نیز درباره استرس شغلی ارائه می‌شود:

۱- از بیشترین مقدار تنفس (و استراحت) در یک روز کاری بهره ببرید: حتی ده دقیقه استراحت، به دیدگاه ذهنی شما طراوت می‌بخشد. قدری پیاده‌روی کنید، با همکارتان پیرامون مسائلی غیر از شغل صحبت کنید. چشمایتان را به آرامی ببندید و چند نفس عمیق بکشید.

۲- استانداردهای قابل قبولی برای خود و دیگران در نظر بگیرید: انتظار کمال مطلوب را نداشته باشید. با کارفرما در مورد وضعیت شغلی خود صحبت کنید. مسئولیت‌ها و معیارهای کاری شما، دقیقاً بازتاب آن چیزی است که انجام می‌دهید. کار گروهی به منظور ایجاد تغییرات لازم نه تنها برای سلامتی جسمی و روانی شما مفید است بلکه روی هم رفته خلاقیت سازمان را نیز بالا می‌برد.

استرس شغلی و سلامت روانی

منبع:www.nioc.org

مشاغل و حرفه‌ها بخش مهمی از زندگی ما هستند. همراه با ایجاد یک منبع درآمد، مشاغل به ما کمک می‌کنند تا خواسته‌های شخصی خود را برآورده کنیم، شبکه‌های اجتماعی شکل دهیم و به جامعه خدمت نماییم. استرس در کار حتی «شغل‌های رویایی» هم دارای لحظه‌هایی پراسترس، انتظارات کاری و سایر مسئولیت‌ها می‌باشند. برای برخی افراد، استرس محرکی است که انجام بعضی کارها را حتمی می‌سازد. به هرحال، استرس محیط کاری می‌تواند براحتی زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد. ممکن است بطور مداوم در مورد یک پروژه خاص نگران باشید، از رفتار نادرست یک همکار یا سرپرست (مدیر گروه) احساس ناخوشایندی داشته باشید یا آگاهانه و به امید کسب یک ترفیع، بیش از حد توانتان کاری را بپذیرید. چنانچه شغل‌تان را در رأس همه امور خود قرار دهید، روابط شخصی‌تان تحت تأثیر قرار گرفته و با فشارهای کاری ادغام می‌شود. از کار برکنار شدن، تغییرات مدیریتی و سازمانی می‌تواند امنیت شغلی فرد را آشفته سازد. مطالعه یک محقق نروژی نشان داده است که تنها شایعه‌ای در مورد تعطیلی کارخانه باعث افزایش فشارخون و تپش قلب کارگران شد. تحقیقات انجام گرفته در آمریکا دال براین است که صدمات و آسیب‌های محیط کاری در سازمان‌هایی که به سمت خصوصی شدن پیش می‌روند، افزایش یافته است. واکنش بدن در کنار ضررهای حاصله از استرس کاری برروی احساسات، طولانی شدن این نوع استرس می‌تواند بر سلامتی جسمانی شما نیز تأثیر بگذارد. مشغولیت ذهنی مداوم با مسائل شغلی غالباً منجر به تغذیه نامناسب و نامرتب و عدم ورزش کافی می‌شود که نهایتاً مشکلاتی چون اضافه وزن، فشارخون بالا و افزایش مقدار کلسترول را به همراه خواهد داشت. تنش‌های شغلی مثل پاداشهای کم، محیط کاری غیردوستانه و ساعات کاری طولانی می‌تواند موجب بیماری قلبی شود (مثل حملات قلبی).

این مسأله، بویژه برای کسانی که کارهای پورسانتی انجام می‌دهند بیشتر صدق می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد، از آنجائیکه این افراد کنترل کمی بر محیط‌های کاری خود دارند، بیشتر از افرادی که دارای شغل‌های قراردادی ثابت می‌باشند مبتلا به بیماری قلبی می‌شوند. سن نیز بعنوان عاملی جهت استرس کاری محسوب می‌شود. مطالعات دانشگاه اوتاوا مبنی بر این است که کارکنان شاغل پراسترس، زودتر پیر می‌شوند و فشار خون آن‌ها نسبت به سطوح نرمال، بالاتر است. عدم وجود انرژی روانی فشار کاری باعث فرسودگی روانی می‌شود، حالتی که با خستگی روحی ونگرش‌های منفی و بدبینانه نسبت به خود و دیگران همراه می‌باشد. فرسودگی روانی منجر به افسردگی می‌شود و انواع بیماری‌های قلبی و سکته، اختلالات غذایی و گوارشی، دیابت و انواع سرطان را به دنبال خواهد داشت. افسردگی مزمن نیز ایمنی شما را در مقابل بیماری‌های دیگر کاهش داده و حتی می‌تواند موجب مرگ زودرس شود. چه می‌توان کرد؟ خوشبختانه، راه‌های زیادی برای کنترل استرس شغلی وجود دارد. یکی از بهترین روش‌ها، ورزش و تغذیه مناسب می‌باشد. روش‌های دیگر بر موضوعات خاصی چون مدیریت زمان (کنترل زمان)، آموزش مداوم مهارت‌های اجتماعی مناسب توجه می‌کنند. یک روان شناس خوب نیز می‌تواند به شما کمک کند تا علت استرس خود را شناخته و روش‌های خاصی را برای غلبه بر آن اعمال کنید.

در پایان نکات دیگری نیز درباره استرس شغلی ارائه می‌شود:

۱- از بیشترین مقدار تنفس (و استراحت) در یک روز کاری بهره ببرید: حتی ده دقیقه استراحت، به دیدگاه ذهنی شما طراوت می‌بخشد. قدری پیاده‌روی کنید، با همکارتان پیرامون مسائلی غیر از شغل صحبت کنید. چشمایتان را به آرامی ببندید و چند نفس عمیق بکشید.

۲- استانداردهای قابل قبولی برای خود و دیگران در نظر بگیرید: انتظار کمال مطلوب را نداشته باشید. با کارفرما در مورد وضعیت شغلی خود صحبت کنید. مسئولیت‌ها و معیارهای کاری شما، دقیقاً بازتاب آن چیزی است که انجام می‌دهید. کار گروهی به منظور ایجاد تغییرات لازم نه تنها برای سلامتی جسمی و روانی شما مفید است بلکه روی هم رفته خلاقیت سازمان را نیز بالا می‌برد.

## اختلال رفتار در کودکان

پسرم ناخواسته متولد شد. نه من و نه پدرش آمادگی داشتن فرزند جدید را نداشتیم. رفتارهای عجیبش از هفت سالگی شروع شد. هر روز به خاطر خرابکاری های او مجبور هستیم، به مدرسه برویم. دعوا، خشونت و حتی آسیب های جدی در حد خفگی به همبازی ها و همکلاسی هایش دلایلی هستند که هر روز ما را در برابر دوستانش و خانواده هایشان شرمگین می کند. مدیر مدرسه اش می گفت: خودم دیدم که حتی به گربه ها و گنجشک ها رحم نمی کند و به وحشیانه ترین شکل آنها را می آزارد. مشاور مدرسه اش مشکل رفتاری(اختلال سلوک) را برای او تشخیص داده و از من خواسته برای درمان و رفع این مشکل، پسرم را نزد یک متخصص روانشناس ببرم...

اختلال سلوک به یک سری از رفتارهای پایدار و تکراری اطلاق می شود که در آن حقوق اساسی دیگران و قوانین اصلی اجتماعی متناسب با سن نادیده گرفته می شود. اختلال سلوک ممکن است بسیار زود و در حوالی ? یا ? سالگی شروع شود، ولی به طور معمول در اواخر کودکی و یا اوایل نوجوانی آغاز می شود. شروع این اختلال پس از ?? سالگی نادر است. در بیشتر افراد این اختلال با رسیدن به بزرگسالی تخفیف پیدا می کند. بسیاری از افرادی که اختلال سلوک دارند، به ویژه از نوعی که شروع آن در نوجوانی است و کسانی که نشانه های کم و خفیفی دارند، در بزرگسالی به سازگاری اجتماعی و شغلی مناسب دست می یابند. باید در نظر داشت که در ایجاد اختلال سلوک عوامل محیطی و ژنتیکی، هر دو دخالت دارند.

در این مقاله سعی بر این است که با یک طبقه بندی کامل و علمی، خوانندگان را نسبت به تشخیص احتمالی این اختلال حدوداً آشنا کنیم :

گـــــــروه اول :

رفتار پرخاشگری که موجب و یا تهدیدی برای آسیب بدنی به سایر اشخاص و یا حیوانات است که کودکان و نوجوانانی که این اختلال را دارند اغلب آغاز کننده رفتار پرخاشگری بوده و با پرخاشگری به دیگران واکنش نشان می دهند. زد و خوردهای مکرر راه می اندازند، اسلحه یا وسیله ای مانند چماق، آجر، بطری شکسته، چاقو یا تفنگ به کار می برند که می تواند آسیب جدی بدنی ایجاد کند؛ نسبت به دیگران ستمکاری بدنی می کنند. با حیوانات با بیرحمی رفتار می کنند. دست به سرقت می زنند و با قربانیان درگیر می شوند (مانند جیب بری، قاپ زنی، اخاذی یا سرقت مسلحانه).

گـــــــروه دوم :

رفتار غیر پرخاشگری که باعث اتلاف یا صدمه به اموال می شود. یعنی فرد مبتلا دست به آتش افروزی عمدی با هدف وارد آوردن خسارت جدی و یا شکستن شیشه های ماشین ها یا تخریب اموال مدرسه می زند.

گـــــــروه ســـوم :

تقلب و سرقت که در این اختلال شایع است و امکان دارد، شامل ورود بدون اجازه به خانه، ساختمان یا اتومبیل دیگران باشد و یا دروغگویی مکرر یا بدقولی برای به دست آوردن اشیا یا جلب حمایت و توجه و یا برای خودداری از پرداخت بدهی یا انجام تعهدات (مثل جلب اعتماد مردم و فریب دادن آنها) و یا دزدیدن اشیایی که ارزش چندان کمی ندارند، بدون مواجهه با قربانی(مثل دزدی از فروشگاه ها، جعل و تقلب)

گـــــــروه چهـــارم :

تخلف جدی از قواعد و افرادی که این اختلال را دارند، به ویژه از قواعد و مقررات(مدرسه یا والدین) به طور جدی تخلف می کنند. ممکن است.

از لحـاظ فـــــرهنگـــــی:

اختلال سلوک تنها زمانی مطرح می شود که رفتار مورد نظر نشان دهنده یک اشکال بنیادی در فرد بوده و صرفاً به عنوان عکس العملی در برابر بافت اجتماعی (مثلاً در برابر تهدید، فقر و...) نباشد. به علاوه مطرح کردن اختلال سلوک در مورد جوانانی که از کشورهای جنگ زده مهاجرت کرده اند و سوابق رفتارهای پرخاشگرانه داشته اند که ممکن است، این نوع رفتارها، برای زنده ماندن در محیط قبلی ضرورت داشته است، لزوماً مناسب به نظر نمی رسد.

از لحـــاظ سنـــــــی:

نشانه های اختلال سلوک با افزایش سن، قدرت بدنی و بلوغ جنسی تغییر پیدا می کنند. رفتارهایی با شدت کمتر(مانند دروغگویی، دزدی از فروشگاه و نزاع و کتک کاری).

از لحـــاظ جنسیـــت:

اختلال سلوک به ویژه نوعی که شروع آن در دوره کودکی است بین پسران بیشتر دیده می شود. همچنین انواع خاصی از مشکلات سلوک در پسران و دختران متفاوت است. در پسران اغلب کتک کاری، دزدی و ویرانگری و مشکلات انضباطی در مدرسه مطرح است و در دختران مبتلا به اختلال سلوک بیشتر دروغگویی، گریز از مدرسه، گریز از خانه، مصرف مواد غیرقانونی و روسپی گری دیده می شود.

از نظـــر آمـــــــاری :

به نظر می رسد که شیوع اختلال سلوک در دهه های گذشته افزایش یافته است. معمولاً در محیط های شهری بیش از روستایی است. تحقیقات آماری نشان می دهد که در بین بچه های زیر ?? سال، پسران حدود ?? درصد و دختران حدود ? درصد با این مشکلات روبه رو هستند.

اختلال رفتار در کودکان

پسرم ناخواسته متولد شد. نه من و نه پدرش آمادگی داشتن فرزند جدید را نداشتیم. رفتارهای عجیبش از هفت سالگی شروع شد. هر روز به خاطر خرابکاری های او مجبور هستیم، به مدرسه برویم. دعوا، خشونت و حتی آسیب های جدی در حد خفگی به همبازی ها و همکلاسی هایش دلایلی هستند که هر روز ما را در برابر دوستانش و خانواده هایشان شرمگین می کند. مدیر مدرسه اش می گفت: خودم دیدم که حتی به گربه ها و گنجشک ها رحم نمی کند و به وحشیانه ترین شکل آنها را می آزارد. مشاور مدرسه اش مشکل رفتاری(اختلال سلوک) را برای او تشخیص داده و از من خواسته برای درمان و رفع این مشکل، پسرم را نزد یک متخصص روانشناس ببرم...

اختلال سلوک به یک سری از رفتارهای پایدار و تکراری اطلاق می شود که در آن حقوق اساسی دیگران و قوانین اصلی اجتماعی متناسب با سن نادیده گرفته می شود. اختلال سلوک ممکن است بسیار زود و در حوالی ? یا ? سالگی شروع شود، ولی به طور معمول در اواخر کودکی و یا اوایل نوجوانی آغاز می شود. شروع این اختلال پس از ?? سالگی نادر است. در بیشتر افراد این اختلال با رسیدن به بزرگسالی تخفیف پیدا می کند. بسیاری از افرادی که اختلال سلوک دارند، به ویژه از نوعی که شروع آن در نوجوانی است و کسانی که نشانه های کم و خفیفی دارند، در بزرگسالی به سازگاری اجتماعی و شغلی مناسب دست می یابند.

باید در نظر داشت که در ایجاد اختلال سلوک عوامل محیطی و ژنتیکی، هر دو دخالت دارند.

در این مقاله سعی بر این است که با یک طبقه بندی کامل و علمی، خوانندگان را نسبت به تشخیص احتمالی این اختلال حدوداً آشنا کنیم :

گـــــــروه اول :

رفتار پرخاشگری که موجب و یا تهدیدی برای آسیب بدنی به سایر اشخاص و یا حیوانات است که کودکان و نوجوانانی که این اختلال را دارند اغلب آغاز کننده رفتار پرخاشگری بوده و با پرخاشگری به دیگران واکنش نشان می دهند. زد و خوردهای مکرر راه می اندازند، اسلحه یا وسیله ای مانند چماق، آجر، بطری شکسته، چاقو یا تفنگ به کار می برند که می تواند آسیب جدی بدنی ایجاد کند؛ نسبت به دیگران ستمکاری بدنی می کنند. با حیوانات با بیرحمی رفتار می کنند. دست به سرقت می زنند و با قربانیان درگیر می شوند (مانند جیب بری، قاپ زنی، اخاذی یا سرقت مسلحانه).

گـــــــروه دوم :

رفتار غیر پرخاشگری که باعث اتلاف یا صدمه به اموال می شود. یعنی فرد مبتلا دست به آتش افروزی عمدی با هدف وارد آوردن خسارت جدی و یا شکستن شیشه های ماشین ها یا تخریب اموال مدرسه می زند.

گـــــروه ســوم :

تقلب و سرقت که در این اختلال شایع است و امکان دارد، شامل ورود بدون اجازه به خانه، ساختمان یا اتومبیل دیگران باشد و یا دروغگویی مکرر یا بدقولی برای به دست آوردن اشیا یا جلب حمایت و توجه و یا برای خودداری از پرداخت بدهی یا انجام تعهدات (مثل جلب اعتماد مردم و فریب دادن آنها) و یا دزدیدن اشیایی که ارزش چندان کمی ندارند، بدون مواجهه با قربانی(مثل دزدی از فروشگاه ها، جعل و تقلب)

گـــــــروه چهـــارم :

تخلف جدی از قواعد و افرادی که این اختلال را دارند، به ویژه از قواعد و مقررات(مدرسه یا والدین) به طور جدی تخلف می کنند. ممکن است.

از لحـاظ فـــــرهنگـــــی:

اختلال سلوک تنها زمانی مطرح می شود که رفتار مورد نظر نشان دهنده یک اشکال بنیادی در فرد بوده و صرفاً به عنوان عکس العملی در برابر بافت اجتماعی (مثلاً در برابر تهدید، فقر و...) نباشد. به علاوه مطرح کردن اختلال سلوک در مورد جوانانی که از کشورهای جنگ زده مهاجرت کرده اند و سوابق رفتارهای پرخاشگرانه داشته اند که ممکن است، این نوع رفتارها، برای زنده ماندن در محیط قبلی ضرورت داشته است، لزوماً مناسب به نظر نمی رسد.

از لحـــاظ سنـــــــی:

نشانه های اختلال سلوک با افزایش سن، قدرت بدنی و بلوغ جنسی تغییر پیدا می کنند. رفتارهایی با شدت کمتر(مانند دروغگویی، دزدی از فروشگاه و نزاع و کتک کاری).

از لحـــاظ جنسیـــت:

اختلال سلوک به ویژه نوعی که شروع آن در دوره کودکی است بین پسران بیشتر دیده می شود. همچنین انواع خاصی از مشکلات سلوک در پسران و دختران متفاوت است. در پسران اغلب کتک کاری، دزدی و ویرانگری و مشکلات انضباطی در مدرسه مطرح است و در دختران مبتلا به اختلال سلوک بیشتر دروغگویی، گریز از مدرسه، گریز از خانه، مصرف مواد غیرقانونی و روسپی گری دیده می شود.

از نظـــر آمـــــــاری :

به نظر می رسد که شیوع اختلال سلوک در دهه های گذشته افزایش یافته است. معمولاً در محیط های شهری بیش از روستایی است. تحقیقات آماری نشان می دهد که در بین بچه های زیر ?? سال، پسران حدود ?? درصد و دختران حدود ? درصد با این مشکلات روبه رو هستند.

## اختلالات حافظه در افراد سیگاری

تحقیقات جدید بیانگر این واقعیت است که افزون بر ابتلای سیگاری ها به بیماریهای قلبی، سکته، سرطان و انواع عارضه های تنفسی و گوارشی، از بین رفتن دندانها، خراب شدن پوست صورت، بوی بدن دهان، ستم به افراد غیرسیگاری و دهها پی آمد مخرب دیگر، استعمال دخانیات بر عملکرد مغزی افراد سیگاری نیز تاثیر نامطلوب دارد.

نشریه نیوساینتیست در این ارتباط گزارش می دهد، نتایج مطالعات بسیار طولانی پژوهشگران دانشگاه ادینبرا درباره ۴۶۵ فرد در سن ۱۱ سالگی و سپس بررسی مجدد آنها در سن ۶۴ سالگی نشان داد، احتمال بروز اختلالات شناختی و نقص در عملکرد حافظه در افراد سیگاری به مراتب بیشتر از احتمال بروز این مشکلات در افراد غیرسیگاری است.

اختلالات حافظه در افراد سیگاری

تحقیقات جدید بیانگر این واقعیت است که افزون بر ابتلای سیگاری ها به بیماریهای قلبی، سکته، سرطان و انواع عارضه های تنفسی و گوارشی، از بین رفتن دندانها، خراب شدن پوست صورت، بوی بدن دهان، ستم به افراد غیرسیگاری و دهها پی آمد مخرب دیگر، استعمال دخانیات بر عملکرد مغزی افراد سیگاری نیز تاثیر نامطلوب دارد.

نشریه نیوساینتیست در این ارتباط گزارش می دهد، نتایج مطالعات بسیار طولانی پژوهشگران دانشگاه ادینبرا درباره ۴۶۵ فرد در سن ۱۱ سالگی و سپس بررسی مجدد آنها در سن ۶۴ سالگی نشان داد، احتمال بروز اختلالات شناختی و نقص در عملکرد حافظه در افراد سیگاری به مراتب بیشتر از احتمال بروز این مشکلات در افراد غیرسیگاری است.

## افسردگی و قرص ضد افسردگی باعث پوکی استخوان م

نتایج تحقیق پژوهشگران نشان می دهد افسردگی و استفاده از نوع خاصی از قرص های ضد افسردگی باعث پوکی استخوان می شود

به گزارش پایگاه اینترنتی لو ژورنال دو سانته نتایج تحقیقی که در نشریه ارشیو او اینترنال مدیسین منتشر شده است نشان می دهد قرص های ضد افسردگی از نوع سروتین بیشتر از قرص های ضد افسردگی تری سیلیک در کاهش تراکم استخوان نقش دارند نتایج این تحقیق همچنان نشان می دهد خود بیماری افسردگی را زمینه را برای پوکی استخوان فراهم می کند این تحقیق را محققان امریکایی با مطالعه بر روی چهار هزار و صد و هفتاد و هفت زن سالخورده در مدت بیست سال انجام داده اند .

افسردگی و قرص ضد افسردگی باعث پوکی استخوان می شود

نتایج تحقیق پژوهشگران نشان می دهد افسردگی و استفاده از نوع خاصی از قرص های ضد افسردگی باعث پوکی استخوان می شود

به گزارش پایگاه اینترنتی لو ژورنال دو سانته نتایج تحقیقی که در نشریه ارشیو او اینترنال مدیسین منتشر شده است نشان می دهد قرص های ضد افسردگی از نوع سروتین بیشتر از قرص های ضد افسردگی تری سیلیک در کاهش تراکم استخوان نقش دارند نتایج این تحقیق همچنان نشان می دهد خود بیماری افسردگی را زمینه را برای پوکی استخوان فراهم می کند این تحقیق را محققان امریکایی با مطالعه بر روی چهار هزار و صد و هفتاد و هفت زن سالخورده در مدت بیست سال انجام داده اند .

## اسکیزوفرنی (جنون جوانی)

جنون جوانی یک بیماری مزمن و اغلب ناتوان کننده روانی است . این بیماری می تواند باعث شود که از مردم و فعالیتهای دنیای اطرافتان جدا بیفتید و به دنیای هذیان پس رفت کنید یا از واقعیت جدا بیفتید. جنون جوانی نوعی از جنون است که یک اختلال تفکر محسوب می شود و در آن تفسیر واقعیت غیرطبیعی است. جنون نشانه ای از یک مغز آسیب دیده است. این بیماری حدود٪? جمعیت دنیا را مبتلا می کند . شایعترین سن ظهور آن بین ?? تا ?? سالگی است و در مردان زودتر از زنان اتفاق می افتد. در مردان جنون جوانی در سنین نوجوانی تا ?? سالگی عمومیت دارد. در زنان شروع بیماری مشخصاً در سالهای ?? سالگی یا اوایل ??سالگی است.

غالباً درمانی برای بیماری وجود ندارد، اما با کار مداوم با یک روانپزشک یا سایر کارشناسان بهداشت روانی این بیماری می تواند با موفقیت کنترل شود. خصوصاً زمانی که تشخیص زود هنگام داده شود. خوشبختانه، داروهای جدید در حال قابل کنترل کردن بیشتر این بیماری کم شناخته شده هستند.

?علایم و نشانه ها

?علایم و نشانه های جنون جوانی می تواند شامل موارد زیر باشد :

ـ هذیان : اعتقادات فردی که بر اساس واقعیت نیستند، مانند بدبینی در مورد اینکه علیه شما توطئه چینی می شود یا مورد آزار قرار می گیرید.

ـ هذیانهای عجیب و غریب : مثلاً اعتقاد به اینکه مریخی ها افکار شما را کنترل می کنند.

ـ توهم : احساس اشیاء و چیزهایی که وجود ندارد، مانند تصور صداهای در هم و بر هم

ـ فقدان احساس یا نشان دادن احساسات نامتناسب

ـ اختلال عملکرد در محل کار یا موقعیتهای اجتماعی

?مشکلات بهداشت شخصی

به طور کلی، جنون جوانی باعث کاهش تدریجی و پیشرونده توانایی کار در نقشهای مختلف، خصوصاً در شغل فرد و زندگی فردی می شود. علائم و نشانه های جنون جوانی به میزان زیادی متغیر است.

یک فرد ممکن است در زمانهای مختلف به شکل متفاوتی عمل کند. ممکن است به شدت پرخاشگر و عصبی شود، یا دچار حالت کاتاتونیا ( حالت بدون حرکت، بدون پاسخ و شبه بیهوشی) شود، یا ممکن است اکثر اوقات رفتار طبیعی داشته باشد. علائم و نشانه هایی که حداقل به مدت ? ماه مداوم و پیشرونده هستند نشاندهنده جنون جوانی هستند. به طور کلی جنون جوای دارای علائم مثبت و علائم منفی است.

?علائم منفی

علائم منفی ممکن است در اوایل بیماری اتفاق بیفتد و فرد ممکن است نداند که به درمان نیاز دارد. علائم منفی عموماً همراه با اختلال تدریجی در عملکرد هستند و باعث می شوند کمتر اجتماعی باشید. این علائم می تواند شامل : بی احساسی / احساسات نامتناسب مانند ( خندیدن هنگام توصیف تصورات وحشتناک) و تغییر در صحبت کردن ( صحبت کند و یکنواخت )

?علائم مثبت

?علائم مثبت غالباً شامل توهم و هذیان است:

ـ توهم : توهم زمانی اتفاق می افتد که چیزهایی را که وجود ندارند حس می کنید. شایعترین توهم در جنون جوانی شنیدن صداهاست. ممکن است با صداهایی که هیچ کس دیگری نمی شنود گفتگو کنید . یا ممکن است صداهایی را که شما را به انجام کاری تشویق می کنند بشنوید. توهم ممکن است باعث آسیب رساندن به دیگران شود.

ـ هذیان : هذیان عقاید متعصبانه فردی هستند که هیچ پایه واقعی ندارند ، شایعترین زیر مجموعه جنون جوانی، جنون جوانی پارانوئید ( بدبینانه ) است که در آن عقاید غیر منطقی مبنی بر اینکه دیگران علیه شما توطئه می چینند یا به شما آسیب می رسانند دارید. مثلاً بعضی افراد دچار جنون جوانی ممکن است باور داشته باشند که تلویزیون رفتارهای آنها را جهت می دهد یا نیروهای خارجی افکار آنها را کنترل می کنند.

?علتها :

محققین هنوز علت یا علتهای جنون جوانی را شناسایی نکرده اند، گر چه معتقدند که عوامل ژنتیکی در این بیماری نقش دارد. اختلالات ساختمانی شیمیایی مخفی در مغز می تواند با ایجاد بیماری مرتبط باشد .

جنون جوانی ممکن است به تنهایی یا همراه با سایر بیماریهای روانی یا طبی بروز کند.

درک نادرست از جنون جوانی و ارتباط آن با سایر بیماریهای روانی فراوان است، حقایق زیر می تواند به روشن کردن آنچه هست و آنچه نیست کمک کند :

?جنون جوانی مشابه چند شخصیتی بودن نیست. اختلال چند شخصیتی یک وضعیت جداگانه و نادر است.

?گرچه برخی افراد دچار جنون جوانی تمایل به خشونت دارند، اکثر آنها این چنین نیستند.

?بسیاری از آنها به جای تقابل با دیگران در خود فرو می روند.

?هر کسی که بدبین است یا رفتار خشنی دارد، دچار جنون جوانی نیست. برخی افراد اختلال شخصیت بدبینانه دارند، نوعی گرایش به مظنون بودن یا بی اعتمادی به دیگران، بدون سایر نمودهای جنون جوانی هر کس که صدایی را می شنود دچار جنون جوانی نیست. بعضی افراد افسرده هم ممکن است صداهایی بشنوند.

?شنیدن صدا ممکن است در نتیجه یک بیماری خطرناک طبی یا به علت اثر داروها ایجاد شود.

?چه وقت باید به دنبال توصیه پزشکی بود

جنون جوانی غالباً بیماری نیست که فرد خودش به دنبال درمان برود. برای فردی که جنون جوانی دارد هذیانها و توهمات واقعی هستند و او غالباً تصور می کند که نیازی به کمک پزشکی ندارد. اگر شما یکی از اعضای خانواده یا دوست فردی هستید که علایم محتمل جنون جوانی یا سایر بیماریهای روانی را نشان می دهد، می توانید فردی باشید که او را نزدیک پزشک می برید تا مورد بررسی قرار گیرد .

?غربالگری و تشخیص

تشخیص زود هنگام و درمان جنون جوانی بسیار مهم است. پیش از گذاشتن تشخیص جنون جوانی، احتمالاً پزشکتان سایر علتهای محتمل علائم مطرح کننده جنون را رد خواهد کرد. احتمال دارد سایر بیماریهای روانی یا جسمی علایمی مشابه جنون جوانی ایجاد کنند.

پزشک ممکن است سابقه خانوادگی و طبی شما را بخواهد و معاینه بدنی انجام دهد. در ضمن ممکن است آزمایش خون و ادرار نیز انجام دهد تا ببیند آیا داروها، سوء مصرف مواد و سایر بیماریهای جسمی عامل علایم شما هستند یا خیر.در میان سایر بیماریهای روانی که حداقل تا حدی امکان دارد جنون جوانی را تقلید کنند، افسردگی، اختلالات دو قطبی، سایر انواع جنون و سوء مصرف الکل و دیگر داروها قرار دارد.

احتمال دارد بیماریهای جسمی مانند عفونتهای خاص، سرطانها، اختلالات دستگاه عصبی، اختلالات دستگاه ایمنی و سایر بیماریها نیز بعضی علائم جنون را تولید کنند. از سوی دیگر جنون می تواند عارضه جانبی برخی داروها نیز باشد.

اگر هیچ علت زمینه ای دیگر یافت نشود، پزشک تشخیص جنون جوانی را براساس علائم و نشانه هایی که در بالا خلاصه شد، می گذارد.

?درمان

درمانهای ضد جنون، که به نام نورولپتیک نیز گفته می شوند، سنگ بنای درمان هستند. تا سال ???? داروهای ضد جنون بیشتر بر روی علائم مثبت اثر می کردند تا علائم منفی، نسل جدیدی از داروهای ضد جنون اثرات بیشتری را بر روی هر دو نوع علائم مثبت و منفی می گذارد. این داروهای ضد جنون جدید شامل کلوزاپین( کلوزاریل)، رسپیرودون (ریسپیردال) ، اولانزاپین (زیپرکس)، کوتیاپین (سروکوئل)، زیپراسیدون (گئودون ) و آری پیپرازول ( آبیلیفی ) هستند.

براساس توصیه انجمن دیابت آمریکا، داروهای ضد جنون خاصی امکان دارد، خطر دیابت چاقی و افزایش فشار خون را افزایش دهند. به این دلیل، مطالعه ای در فوریه ???? با عنوان مراقبت دیابت توصیه می کند که پزشکان بر وضعیت افرادی که کلوزاریل، ریسپردال، زیپرکس، سروکوئل، گئودون یا آبیلنفی مصرف می کنند نظارت داشته باشند.

?مهارتهای سازگاری

سازگاری با بیماری برای افراد خانواده و دوستان فردی که مبتلا به جنون جوانی است، می تواند تعهدزمانی و تلاش بسیار زیادی را باعث شود.

?گروههای حمایتی

گروههای حمایتی می توانند بخشهای ارزشمندی از شبکه وسیعتری از حمایت اجتماعی باشند که شامل مراقبین بهداشتی، خانواده، دوستان و محلی برای عبادات مذهبی است.

گروههای حمایتی مختلف افراد دوستان و خانواده را که با انواع مختلفی از مشکلات بهداشت روانی یا جسمی دست و پنجه نرم می کنند، گرد هم می آورند. گروههای حمایتی برای جنون جوانی مکانی راتأمین می کنند که افراد می توانند مشکلات شایع خود را درآن با هم سهیم شوند و حمایت مداومی برای یکدیگر ایجاد کنند.

از پزشک خود درباره گروههای کمک به خود که ممکن است در جامعه شما وجود داشته باشد سؤال کنید. بخش بهداشت محلی تان، کتابخانه عمومی، دفترچه تلفن و اینترنت می تواند منابع خوبی برای یافتن یک گروه حمایتی در منطقه شما باشند.

اسکیزوفرنی (جنون جوانی)

جنون جوانی یک بیماری مزمن و اغلب ناتوان کننده روانی است . این بیماری می تواند باعث شود که از مردم و فعالیتهای دنیای اطرافتان جدا بیفتید و به دنیای هذیان پس رفت کنید یا از واقعیت جدا بیفتید. جنون جوانی نوعی از جنون است که یک اختلال تفکر محسوب می شود و در آن تفسیر واقعیت غیرطبیعی است. جنون نشانه ای از یک مغز آسیب دیده است. این بیماری حدود٪? جمعیت دنیا را مبتلا می کند . شایعترین سن ظهور آن بین ?? تا ?? سالگی است و در مردان زودتر از زنان اتفاق می افتد. در مردان جنون جوانی در سنین نوجوانی تا ?? سالگی عمومیت دارد. در زنان شروع بیماری مشخصاً در سالهای ?? سالگی یا اوایل ??سالگی است.

غالباً درمانی برای بیماری وجود ندارد، اما با کار مداوم با یک روانپزشک یا سایر کارشناسان بهداشت روانی این بیماری می تواند با موفقیت کنترل شود. خصوصاً زمانی که تشخیص زود هنگام داده شود. خوشبختانه، داروهای جدید در حال قابل کنترل کردن بیشتر این بیماری کم شناخته شده هستند ?. علایم و نشانه ها

?علایم و نشانه های جنون جوانی می تواند شامل موارد زیر باشد :

ـ هذیان : اعتقادات فردی که بر اساس واقعیت نیستند، مانند بدبینی در مورد اینکه علیه شما توطئه چینی می شود یا مورد آزار قرار می گیرید.

ـ هذیانهای عجیب و غریب : مثلاً اعتقاد به اینکه مریخی ها افکار شما را کنترل می کنند.

ـ توهم : احساس اشیاء و چیزهایی که وجود ندارد، مانند تصور صداهای در هم و بر هم

ـ فقدان احساس یا نشان دادن احساسات نامتناسب

ـ اختلال عملکرد در محل کار یا موقعیتهای اجتماعی ? مشکلات بهداشت شخصی

به طور کلی، جنون جوانی باعث کاهش تدریجی و پیشرونده توانایی کار در نقشهای مختلف، خصوصاً در شغل فرد و زندگی فردی می شود. علائم و نشانه های جنون جوانی به میزان زیادی متغیر است.

یک فرد ممکن است در زمانهای مختلف به شکل متفاوتی عمل کند. ممکن است به شدت پرخاشگر و عصبی شود، یا دچار حالت کاتاتونیا ( حالت بدون حرکت، بدون پاسخ و شبه بیهوشی) شود، یا ممکن است اکثر اوقات رفتار طبیعی داشته باشد. علائم و نشانه هایی که حداقل به مدت ? ماه مداوم و پیشرونده هستند نشاندهنده جنون جوانی هستند. به طور کلی جنون جوای دارای علائم مثبت و علائم منفی است ?. علائم منفی

علائم منفی ممکن است در اوایل بیماری اتفاق بیفتد و فرد ممکن است نداند که به درمان نیاز دارد. علائم منفی عموماً همراه با اختلال تدریجی در عملکرد هستند و باعث می شوند کمتر اجتماعی باشید. این علائم می تواند شامل : بی احساسی / احساسات نامتناسب مانند ( خندیدن هنگام توصیف تصورات وحشتناک) و تغییر در صحبت کردن ( صحبت کند و یکنواخت ? ) علائم مثبت

?علائم مثبت غالباً شامل توهم و هذیان است:

ـ توهم : توهم زمانی اتفاق می افتد که چیزهایی را که وجود ندارند حس می کنید. شایعترین توهم در جنون جوانی شنیدن صداهاست. ممکن است با صداهایی که هیچ کس دیگری نمی شنود گفتگو کنید . یا ممکن است صداهایی را که شما را به انجام کاری تشویق می کنند بشنوید. توهم ممکن است باعث آسیب رساندن به دیگران شود.

ـ هذیان : هذیان عقاید متعصبانه فردی هستند که هیچ پایه واقعی ندارند ، شایعترین زیر مجموعه جنون جوانی، جنون جوانی پارانوئید ( بدبینانه ) است که در آن عقاید غیر منطقی مبنی بر اینکه دیگران علیه شما توطئه می چینند یا به شما آسیب می رسانند دارید. مثلاً بعضی افراد دچار جنون جوانی ممکن است باور داشته باشند که تلویزیون رفتارهای آنها را جهت می دهد یا نیروهای خارجی افکار آنها را کنترل می کنند ?. علتها :

محققین هنوز علت یا علتهای جنون جوانی را شناسایی نکرده اند، گر چه معتقدند که عوامل ژنتیکی در این بیماری نقش دارد. اختلالات ساختمانی شیمیایی مخفی در مغز می تواند با ایجاد بیماری مرتبط باشد .

جنون جوانی ممکن است به تنهایی یا همراه با سایر بیماریهای روانی یا طبی بروز کند.

درک نادرست از جنون جوانی و ارتباط آن با سایر بیماریهای روانی فراوان است، حقایق زیر می تواند به روشن کردن آنچه هست و آنچه نیست کمک کند :

?جنون جوانی مشابه چند شخصیتی بودن نیست. اختلال چند شخصیتی یک وضعیت جداگانه و نادر است.

?گرچه برخی افراد دچار جنون جوانی تمایل به خشونت دارند، اکثر آنها این چنین نیستند.

?بسیاری از آنها به جای تقابل با دیگران در خود فرو می روند.

?هر کسی که بدبین است یا رفتار خشنی دارد، دچار جنون جوانی نیست. برخی افراد اختلال شخصیت بدبینانه دارند، نوعی گرایش به مظنون بودن یا بی اعتمادی به دیگران، بدون سایر نمودهای جنون جوانی هر کس که صدایی را می شنود دچار جنون جوانی نیست. بعضی افراد افسرده هم ممکن است صداهایی بشنوند.

?شنیدن صدا ممکن است در نتیجه یک بیماری خطرناک طبی یا به علت اثر داروها ایجاد شود ?. چه وقت باید به دنبال توصیه پزشکی بود

جنون جوانی غالباً بیماری نیست که فرد خودش به دنبال درمان برود. برای فردی که جنون جوانی دارد هذیانها و توهمات واقعی هستند و او غالباً تصور می کند که نیازی به کمک پزشکی ندارد. اگر شما یکی از اعضای خانواده یا دوست فردی هستید که علایم محتمل جنون جوانی یا سایر بیماریهای روانی را نشان می دهد، می توانید فردی باشید که او را نزدیک پزشک می برید تا مورد بررسی قرار گیرد ? . غربالگری و تشخیص

تشخیص زود هنگام و درمان جنون جوانی بسیار مهم است. پیش از گذاشتن تشخیص جنون جوانی، احتمالاً پزشکتان سایر علتهای محتمل علائم مطرح کننده جنون را رد خواهد کرد. احتمال دارد سایر بیماریهای روانی یا جسمی علایمی مشابه جنون جوانی ایجاد کنند.

پزشک ممکن است سابقه خانوادگی و طبی شما را بخواهد و معاینه بدنی انجام دهد. در ضمن ممکن است آزمایش خون و ادرار نیز انجام دهد تا ببیند آیا داروها، سوء مصرف مواد و سایر بیماریهای جسمی عامل علایم شما هستند یا خیر.در میان سایر بیماریهای روانی که حداقل تا حدی امکان دارد جنون جوانی را تقلید کنند، افسردگی، اختلالات دو قطبی، سایر انواع جنون و سوء مصرف الکل و دیگر داروها قرار دارد.

احتمال دارد بیماریهای جسمی مانند عفونتهای خاص، سرطانها، اختلالات دستگاه عصبی، اختلالات دستگاه ایمنی و سایر بیماریها نیز بعضی علائم جنون را تولید کنند. از سوی دیگر جنون می تواند عارضه جانبی برخی داروها نیز باشد.

اگر هیچ علت زمینه ای دیگر یافت نشود، پزشک تشخیص جنون جوانی را براساس علائم و نشانه هایی که در بالا خلاصه شد، می گذارد ?. درمان

درمانهای ضد جنون، که به نام نورولپتیک نیز گفته می شوند، سنگ بنای درمان هستند. تا سال ???? داروهای ضد جنون بیشتر بر روی علائم مثبت اثر می کردند تا علائم منفی، نسل جدیدی از داروهای ضد جنون اثرات بیشتری را بر روی هر دو نوع علائم مثبت و منفی می گذارد. این داروهای ضد جنون جدید شامل کلوزاپین( کلوزاریل)، رسپیرودون (ریسپیردال) ، اولانزاپین (زیپرکس)، کوتیاپین (سروکوئل)، زیپراسیدون (گئودون ) و آری پیپرازول ( آبیلیفی ) هستند.

براساس توصیه انجمن دیابت آمریکا، داروهای ضد جنون خاصی امکان دارد، خطر دیابت چاقی و افزایش فشار خون را افزایش دهند. به این دلیل، مطالعه ای در فوریه ???? با عنوان مراقبت دیابت توصیه می کند که پزشکان بر وضعیت افرادی که کلوزاریل، ریسپردال، زیپرکس، سروکوئل، گئودون یا آبیلنفی مصرف می کنند نظارت داشته باشند ?. مهارتهای سازگاری

سازگاری با بیماری برای افراد خانواده و دوستان فردی که مبتلا به جنون جوانی است، می تواند تعهدزمانی و تلاش بسیار زیادی را باعث شود ?. گروههای حمایتی

گروههای حمایتی می توانند بخشهای ارزشمندی از شبکه وسیعتری از حمایت اجتماعی باشند که شامل مراقبین بهداشتی، خانواده، دوستان و محلی برای عبادات مذهبی است.

گروههای حمایتی مختلف افراد دوستان و خانواده را که با انواع مختلفی از مشکلات بهداشت روانی یا جسمی دست و پنجه نرم می کنند، گرد هم می آورند. گروههای حمایتی برای جنون جوانی مکانی راتأمین می کنند که افراد می توانند مشکلات شایع خود را درآن با هم سهیم شوند و حمایت مداومی برای یکدیگر ایجاد کنند.

از پزشک خود درباره گروههای کمک به خود که ممکن است در جامعه شما وجود داشته باشد سؤال کنید. بخش بهداشت محلی تان، کتابخانه عمومی، دفترچه تلفن و اینترنت می تواند منابع خوبی برای یافتن یک گروه حمایتی در منطقه شما باشند.

### توهماتی در شنیده ها و دیده ها

منبع:روزنامه قدس

شرح بیماری

اسکیزوفرنی، گروهی از اختلالات روانی شامل انواع اسکیزوفرنی کاتاتونیک ، پارانویید، آشفته ، تمایزنیافته و باقیمانده هستند. واژه «اسکیزو» به معنی گسیختگی است و «فرنی » نیز به ذهن و روان اشاره دارد. اسکیزوفرنی اغلب به اختلال گسیختگی شخصیتی اشاره دارد؛ زیرا افکار و احساسات فرد مبتلا به این عارضه ارتباط منطقی و معمول با یکدیگر ندارند. فرد مبتلا قادر نیست تخیلات خود را از واقعیت افتراق دهد، بنابراین رفتاری غیرمنطقی و غیرعادی دارد.

علایم شایع

ظاهر شدن علایم زیر در بیمار ممکن است ماه ها تا سالها به طول انجامد:

دوری گزینی و درونگرایی بیش از معمول

از بین رفتن انگیزه ها

محدودیت شدید هیجانات ، یا بروز نا به جای هیجانات

هذیان ها (باورهای کاذب و غیر واقعی تغییرناپذیر)

توهم (یک تجربه حسی منشأ گرفته از ذهن ، مثلاً شنیدن صداها یا دیدن چیزهایی که وجود خارجی ندارند)

اختلال تفکر که خود را با تکلم آشفته و غیرمرتبط نشان می دهد.

وجود این باور در بیمار که دیگران افکار وی را شنیده یا می دزدند یا او را تحت کنترل دارند.

در اسکیزوفرنی پارانویید به طور غالب رفتارهای مبتنی بر سوء ظن به دیگران دیده می شود.

علل

علت واقعی آن مشخص نشده است . به نظر می رسد عوامل ارثی در آن تأثیر داشته باشند؛ عوامل محیطی نیز ممکن است در ایجاد آن دخیل باشند.

عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه خانوادگی اسکیزوفرنی

پیشگیری

پیشگیری خاصی برای آن شناخته نشده است .

عواقب مورد انتظار

درمان در بیشتر این بیماران مؤثر بوده و آنان قادرند تا به درجات مختلف از استقلال فردی بازگردند. حدود ۳۰ درصد بیماران به زندگی طبیعی و شغل خود بازمی گردند. گاهی این اختلال به طور کامل برطرف می شود.

عوارض احتمالی

ناتوانی مادام العمر

خودزنی ؛ خودکشی

رفتار خصومت آمیز نسبت به دیگران

بازگشت ، غفلت در انجام وظایف و ولگردی

درمان

اصول کلی

تشخیص از طریق مشاهده علایم بیماری توسط دیگران تأیید می شود.

– اخذ سابقه پزشکی، سابقه رفتاری ، معاینه فیزیکی و ارزیابی روانی توسط یک پزشک توصیه می گردد.

– هیچ آزمون اختصاصی برای تشخیص اسکیزوفرنی وجود ندارد. برای اثبات این تشخیص ، علایم باید حداقل ۶ ماه در زمانهایی از زندگی تداوم یافته باشد. برخی بررسی های پزشکی نیز به منظور ردیابی سایر بیماری های احتمالی و عامل بیماری استفاده می شوند.

– هدف از درمان ، کمک به بیمار برای بازگشت به عالم واقعیت است . درمان با داروهای تخفیف دهنده علایم شروع می شود.

– پس از کنترل علایم ، درمان با روان درمانی و توانبخشی که به فرد برای کسب دوباره مهارتها و الگوهای رفتاری طبیعی کمک می کند، ادامه می یابد.

– خانواده و سایر افراد در زندگی بیمار تأثیر مهمی دارند و نیز باید در درمان مشارکت داشته باشند تا معضلات بیمار را درک کرده و بدانند به بیمار چگونه می توانند کمک کنند. بیماران دچار اسکیزوفرنی گاهی در زندگی با دیگران مشکل دارند.

داروها

داروهای ضدسایکوز معمولاًـ تجویز می شود. برخی از این داروها خوراکی بوده و برخی به طور تزریقی تجویز می شوند. اگر عوارض یک دارو خیلی شدید بوده و یا علایم بیماری با آن کنترل نشوند، داروی دیگری تجویز می شود. با برطرف شدن علایم، مقدار تجویزی دارو کاهش می یابد. در بسیاری از بیماران مصرف مادام العمر این داروها لازم است .

داروهای آرامبخش نظیر «بنزودیازپین ها» ممکن است در شروع درمان لازم باشد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

معمولاً محدودیتی وجود ندارد، مگر با نظر پزشک .

رژیم غذایی

یک رژیم غذایی متعادل برای حفظ سلامت مطلوب بدن توصیه می شود.

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر یکی از اعضای خانواده شما دارای علایم اسکیزوفرنی باشد.

تداوم یا تشدید علایم پس از شروع درمان

اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجیه شده اید. داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

توهماتی در شنیده ها و دیده ها

منبع:روزنامه قدس

شرح بیماری اسکیزوفرنی، گروهی از اختلالات روانی شامل انواع اسکیزوفرنی کاتاتونیک ، پارانویید، آشفته ، تمایزنیافته و باقیمانده هستند. واژه «اسکیزو» به معنی گسیختگی است و «فرنی » نیز به ذهن و روان اشاره دارد. اسکیزوفرنی اغلب به اختلال گسیختگی شخصیتی اشاره دارد؛ زیرا افکار و احساسات فرد مبتلا به این عارضه ارتباط منطقی و معمول با یکدیگر ندارند. فرد مبتلاـ قادر نیست تخیلات خود را از واقعیت افتراق دهد، بنابراین رفتاری غیرمنطقی و غیرعادی دارد. علایم شایع ظاهر شدن علایم زیر در بیمار ممکن است ماه ها تا سالها به طول انجامد:

دوری گزینی و درونگرایی بیش از معمول

از بین رفتن انگیزه ها

محدودیت شدید هیجانات ، یا بروز نا به جای هیجانات

هذیان ها (باورهای کاذب و غیر واقعی تغییرناپذیر)

توهم (یک تجربه حسی منشأ گرفته از ذهن ، مثلاً شنیدن صداها یا دیدن چیزهایی که وجود خارجی ندارند)

اختلال تفکر که خود را با تکلم آشفته و غیرمرتبط نشان می دهد.

وجود این باور در بیمار که دیگران افکار وی را شنیده یا می دزدند یا او را تحت کنترل دارند.

در اسکیزوفرنی پارانویید به طور غالب رفتارهای مبتنی بر سوء ظن به دیگران دیده می شود. علل علت واقعی آن مشخص نشده است . به نظر می رسد عوامل ارثی در آن تأثیر داشته باشند؛ عوامل محیطی نیز ممکن است در ایجاد آن دخیل باشند. عوامل تشدید کننده بیماری سابقه خانوادگی اسکیزوفرنی پیشگیری پیشگیری خاصی برای آن شناخته نشده است . عواقب مورد انتظار درمان در بیشتر این بیماران مؤثر بوده و آنان قادرند تا به درجات مختلف از استقلال فردی بازگردند. حدود ۳۰ درصد بیماران به زندگی طبیعی و شغل خود بازمی گردند. گاهی این اختلال به طور کامل برطرف می شود. عوارض احتمالی ناتوانی مادام العمر

خودزنی ؛ خودکشی

رفتار خصومت آمیز نسبت به دیگران

بازگشت ، غفلت در انجام وظایف و ولگردی درمان اصول کلی تشخیص از طریق مشاهده علایم بیماری توسط دیگران تأیید می شود.

- اخذ سابقه پزشکی، سابقه رفتاری ، معاینه فیزیکی و ارزیابی روانی توسط یک پزشک توصیه می گردد.

- هیچ آزمون اختصاصی برای تشخیص اسکیزوفرنی وجود ندارد. برای اثبات این تشخیص ، علایم باید حداقل ۶ ماه در زمانهایی از زندگی تداوم یافته باشد. برخی بررسی های پزشکی نیز به منظور ردیابی سایر بیماری های احتمالی و عامل بیماری استفاده می شوند.

- هدف از درمان ، کمک به بیمار برای بازگشت به عالم واقعیت است . درمان با داروهای تخفیف دهنده علایم شروع می شود.

- پس از کنترل علایم ، درمان با روان درمانی و توانبخشی که به فرد برای کسب دوباره مهارتها و الگوهای رفتاری طبیعی کمک می کند، ادامه می یابد.

- خانواده و سایر افراد در زندگی بیمار تأثیر مهمی دارند و نیز باید در درمان مشارکت داشته باشند تا معضلات بیمار را درک کرده و بدانند به بیمار چگونه می توانند کمک کنند. بیماران دچار اسکیزوفرنی گاهی در زندگی با دیگران مشکل دارند. داروها داروهای ضدسایکوز معمولاًـ تجویز می شود. برخی از این داروها خوراکی بوده و برخی به طور تزریقی تجویز می شوند. اگر عوارض یک دارو خیلی شدید بوده و یا علایم بیماری با آن کنترل نشوند، داروی دیگری تجویز می شود. با برطرف شدن علایم، مقدار تجویزی دارو کاهش می یابد. در بسیاری از بیماران مصرف مادام العمر این داروها لازم است .

داروهای آرامبخش نظیر «بنزودیازپین ها» ممکن است در شروع درمان لاـزم باشد. فعالیت در زمان ابتلاـ به این بیماری معمولاً محدودیتی وجود ندارد، مگر با نظر پزشک . رژیم غذایی یک رژیم غذایی متعادل برای حفظ سلامت مطلوب بدن توصیه می شود. در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟ اگر یکی از اعضای خانواده شما دارای علایم اسکیزوفرنی باشد. تداوم یا تشدید علایم پس از شروع درمان اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجیه شده اید. داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

## افسردگی پس زایمان را درک کن

نویسنده:فرانک علیخانی

افسردگی پس زایمانی شرایطی است که در آن مادر جوان پس از فراغت از بارداری و زایمان دچار نوعی افسردگی می‌شود. این افسردگی می‌تواند خفیف تا بسیار شدید باشد بطور کلی سه نوع افسردگی پس زایمانی وجود دارد:

الف: افسردگی نوزاد: متداول ترین شکل افسردگی پس از زایمان است که معمولاً بین ۵۰ و ۷۵ درصد از مادران جوان پس از زایمان رخ می‌دهد در پنج روز نخست پس از زایمان مادر ممکن است غمگین، گریان ، تحریک پذیر یا اندکی افسرده باشد بطور کلی این موقعیت ممکن است واکنشی به تولد نوزاد باشد و معمولاً هم کوتاه مدت و بی دوام است.

ب: افسردگی پس از تولد: در هر ده زن بریک نفر تاثیر می گذارد همانند افسردگی پیش آغاز می‌شود اما بطور سریع پیش‌روی می‌کند برخی واکنش‌ها شامل گریان بودن ، اضطراب، وحشت‌زدگی و احساس شکست می‌شود. مادر جوان ممکن است افکار نامعقول، ترس‌های بیهوده و احساسات متفاوتی را نسبت به نوزاد تجربه کند عواملی نظیر محیط خانواده ، هورمونها و تاریخچه‌ی شخصی ممکن است خطر ابتلاـ به این نوع افسردگی را در مادران جوان افزایش دهد. درمان شامل مشاوره و دارودرمانی می‌شود که به بهبود سریع منجر می‌شوند اما در مواردی هم حتی باوجود درمان برخی زنان ممکن است با این شکل از افسردگی برای سالها مواجه باشند.

ج: سایکوز یا روان پریشی زایمانی: که همچنین به عنوان سایکوز پس زایمانی شناخته می‌شود معمولاً در سه ماه نخست پس از تولد نوزاد رخ می‌دهد این سایکوز یک موقعیت روانی شدید است که تقریباً در هر ۱۰۰ مادر هر یک نفر تاثیر می‌گذارد نشانه‌های آن شامل هزیان یا توهمات در خصوص نوزاد ، کنترل ضعیف تکانه و افسردگی شدید باشد. این بیماری بطور کلی در طول دو هفته نخست پس از زایمان آسیب‌های خود را وارد می‌سازد و بطور شدیدی تاثیر می‌گذارد برمادرانی که نیازمند مراقبتهای روان پزشکی حرفه‌ای ضروری هستند.

چرا این بیماری رخ می‌دهد؟

در حالی‌که افسردگی پس زایمانی عوامل بیشماری دارد علت اصلی بروز آن تشخیص داده نشده است قضاوتهای اجتماعی و روان شناختی نسبت به بچه و نیز تغییرات مربوط به نوزاد در بروز افسردگی زایمانی موثر هستند با وجود اینکه نوزاد دختر از سطح هورمون‌های بسیار بالایی پیش از تولد برخوردار است پس از زایمان این سطوح هورمونها بسیار افت می‌کنند. این افت در امتداد کاهش آندورفینها یعنی مواد شیمیایی لاـزم ممکن است خطر ابتلاـ به افسردگی را پس از تولد افزایش دهد این یک موقعیت جسمانی است که نیازمند درمان تخصصی می‌باشد.

نشانه‌های افسردگی پس زایمانی چیست ؟

درحالیکه اکنون افسردگی پس زایمانی تقریباً در ۲۰٪ تمام مادران جوان وجود دارد یا نشانه‌ها آنقدر بی شباهت و مختلف هستند که بسیاری از زنان ارتباط و پیوند آنها در نمی‌یابند حداقل سه مورد از نشانه‌های زیر باید تجربه شوند:

۱. افسردگی مداوم و ثابت ، تمرکز ضعیف

۲. کاهش یا بی‌علاقگی در فعالیت‌های جنسی

۳. کاهش انرژی، بی اشتهایی یا پرخوری

۴. حملات اضطراب یا وحشتزدگی نسبت به نوزاد

۵. غمگینی، بطور غیر قابل کنترل گریه کردن

۶. عدم خوشی و لذت

۷. احساسات مربوط به شکست

۸. آرزوی مرگ

۹. توجه بالا یا عدم توجه

شمامی‌توانید باانجام دادن چند کار ساده در منزل روحیه آنان را پس از زایمان بالا ببرید، مطمئن شوید که نیازهای اساسی آنان مثل خواب کافی و تغذیه مناسب ارضا شود هروقت که ممکن بود همراه با فعالیت‌های روزمره، کارهای دیگری را در پیرامون خانه اتان انجام دهید. از همسر، دوست یا اعضای خانواده در خواست کمک کنید.این مسئله ممکن است به شما کمک کند تا مادران تازه‌ای را در همسایگی‌تان پیدا کنید که می‌توانند همچون مربی به شما در سرتاسر دوره پس از زایمانی کمک کنند.

چه شرایطی و موقعیت‌هایی ضروری هستند؟

شرایطی وجود دارند که در آنها زن ممکن است به توجهات روان پزشکی ضروری برای افسردگی پس زایمانی نیاز داشته باشند.

اگر شما نشانگان زیر را تجربه کرده‌اید حتماً به خدمات و مراقبت‌های ضروری نیاز دارید:

۱. افکار آسیب به خود

۲. شنیدن اصوات زمانی که هیچ‌کس پیرامون شما نیست

۳. بی خوابی برای مدت زمان چهل و هشت ساعت

۴. از دست دادن سریع وزن بدون هیچ اقدامی

۵. ترس از آسیب رساندن به خود

۶. احساس عدم کنترل

۷. عدم توانایی مراقبت از بدن

افسردگی پس زایمان را درک کن

نویسنده:فرانک علیخانی

افسردگی پس زایمانی شرایطی است که در آن مادر جوان پس از فراغت از بارداری و زایمان دچار نوعی افسردگی می‌شود. این افسردگی می‌تواند خفیف تا بسیار شدید باشد بطور کلی سه نوع افسردگی پس زایمانی وجود دارد:

الف: افسردگی نوزاد: متداول ترین شکل افسردگی پس از زایمان است که معمولاً بین ۵۰ و ۷۵ درصد از مادران جوان پس از زایمان رخ می‌دهد در پنج روز نخست پس از زایمان مادر ممکن است غمگین، گریان ، تحریک پذیر یا اندکی افسرده باشد بطور کلی این موقعیت ممکن است واکنشی به تولد نوزاد باشد و معمولاً هم کوتاه مدت و بی دوام است.

ب: افسردگی پس از تولد: در هر ده زن بریک نفر تاثیر می گذارد همانند افسردگی پیش آغاز می‌شود اما بطور سریع پیش‌روی می‌کند برخی واکنش‌ها شامل گریان بودن ، اضطراب، وحشت‌زدگی و احساس شکست می‌شود. مادر جوان ممکن است افکار نامعقول، ترس‌های بیهوده و احساسات متفاوتی را نسبت به نوزاد تجربه کند عواملی نظیر محیط خانواده ، هورمونها و تاریخچه‌ی شخصی ممکن است خطر ابتلاـ به این نوع افسردگی را در مادران جوان افزایش دهد. درمان شامل مشاوره و دارودرمانی می‌شود که به بهبود سریع منجر می‌شوند اما در مواردی هم حتی باوجود درمان برخی زنان ممکن است با این شکل از افسردگی برای سالها مواجه باشند.

ج: سایکوز یا روان پریشی زایمانی: که همچنین به عنوان سایکوز پس زایمانی شناخته می‌شود معمولاً در سه ماه نخست پس از تولد نوزاد رخ می‌دهد این سایکوز یک موقعیت روانی شدید است که تقریباً در هر۱۰۰ مادر هر یک نفر تاثیر می‌گذارد نشانه‌های آن شامل هزیان یا توهمات در خصوص نوزاد ، کنترل ضعیف تکانه و افسردگی شدید باشد. این بیماری بطور کلی در طول دو هفته نخست پس از زایمان آسیب‌های خود را وارد می‌سازد و بطور شدیدی تاثیر می‌گذارد برمادرانی که نیازمند مراقبتهای روان پزشکی حرفه‌ای ضروری هستند. چرا این بیماری رخ می‌دهد؟ در حالی‌که افسردگی پس زایمانی عوامل بیشماری دارد علت اصلی بروز آن تشخیص داده نشده است قضاوتهای اجتماعی و روان شناختی نسبت به بچه و نیز تغییرات مربوط به نوزاد در بروز افسردگی زایمانی موثر هستند با وجود اینکه نوزاد دختر از سطح هورمون‌های بسیار بالایی پیش از تولد برخوردار است پس از زایمان این سطوح هورمونها بسیار افت می‌کنند. این افت در امتداد کاهش آندورفینها یعنی مواد شیمیایی لازم ممکن است خطر ابتلا به افسردگی را پس از تولد افزایش دهد این یک موقعیت جسمانی است که نیازمند درمان تخصصی می‌باشد.

نشانه‌های افسردگی پس زایمانی چیست ؟

درحالیکه اکنون افسردگی پس زایمانی تقریباً در ۲۰٪ تمام مادران جوان وجود دارد یا نشانه‌ها آنقدر بی شباهت و مختلف هستند که بسیاری از زنان ارتباط و پیوند آنها در نمی‌یابند حداقل سه مورد از نشانه‌های زیر باید تجربه شوند:

۱. افسردگی مداوم و ثابت ، تمرکز ضعیف

۲. کاهش یا بی‌علاقگی در فعالیت‌های جنسی

۳. کاهش انرژی، بی اشتهایی یا پرخوری

۴. حملات اضطراب یا وحشتزدگی نسبت به نوزاد

۵. غمگینی، بطور غیر قابل کنترل گریه کردن

۶. عدم خوشی و لذت

۷. احساسات مربوط به شکست

۸. آرزوی مرگ

۹. توجه بالا یا عدم توجه

شمامی‌توانید باانجام دادن چند کار ساده در منزل روحیه آنان را پس از زایمان بالا ببرید، مطمئن شوید که نیازهای اساسی آنان مثل خواب کافی و تغذیه مناسب ارضا شود هروقت که ممکن بود همراه با فعالیت‌های روزمره، کارهای دیگری را در پیرامون خانه اتان انجام دهید. از همسر، دوست یا اعضای خانواده در خواست کمک کنید.این مسئله ممکن است به شما کمک کند تا مادران تازه‌ای را در همسایگی‌تان پیدا کنید که می‌توانند همچون مربی به شما در سرتاسر دوره پس از زایمانی کمک کنند. چه شرایطی و موقعیت‌هایی ضروری هستند؟ شرایطی وجود دارند که در آنها زن ممکن است به توجهات روان پزشکی ضروری برای افسردگی پس زایمانی نیاز داشته باشند.

اگر شما نشانگان زیر را تجربه کرده‌اید حتماً به خدمات و مراقبت‌های ضروری نیاز دارید:

۱. افکار آسیب به خود

۲. شنیدن اصوات زمانی که هیچ‌کس پیرامون شما نیست

۳. بی خوابی برای مدت زمان چهل و هشت ساعت

۴. از دست دادن سریع وزن بدون هیچ اقدامی

۵. ترس از آسیب رساندن به خود

۶. احساس عدم کنترل

۷. عدم توانایی مراقبت از بدن

## افسردگی پس از زایمان

منبع:msn.com

افسردگی پس از زایمان یا PPD) Postpartum depression) نوعی بیماری جدی است که گاهی اوقات در چند ماه اول پس از زایمان به وجود می آید. این نوع افسردگی در صورت درمان نشدن میتواند ادامه یافته و موجب ناتوانی شدید مادر شود. افسردگی پس از زایمان بسیار شایع است و ۱ نفر از ۸ زن، در یک ماه پس از وضع حمل به آن دچار میشوند. این حالت میتواند پس از سقط جنین، مرده به دنیا آمدن نوزاد و حتی به فرزندی پذیرفتن یک نوزاد نیز بروز کند. در بعضی از موارد نادر، زن مبتلا به این افسردگی نشانه هایی روان پریشانه از خود بروز میدهد که میتواند خودش و دیگران را در معرض خطر قرار دهد. ممکن است او ممکن افسرده به نظر برسد یا هیچ نشانه افسردگی از خود نشان ندهد. چنین حالتی جنون پس از زایمان نامیده میشود.

نشانه های عمومی

علایم افسردگی پس از زایمان شامل خستگی شدید، بی علاقگی و لذت نبردن از زندگی روزمره، بیخوابی بیمارگونه (insomnia)، حزن، گریه های بی دلیل، اضطراب، نا امیدی، احساس بی ارزشی و گناه، کج خلقی،تغییر اشتها و تمرکز ضعیف. شاید بد نباشد که فهرستی از نشانه های افسردگی از زایمان داشته باشید که به پزشک خود ارایه دهید. نمونه این فهرست را در اینجا مشاهده میکنید:

فهرست نشانگان افسردگی پس از زایمان.احساسات

حال و هوای افسرده، تمایل به گریستن، نا امیدی و احساس خلا درونی، با احساس اضطراب یا بدون آن

بی علاقگی و لذت نبردن از تمام یا تقریبا تمام امور و فعالیتهای روزانه

داشتن مشکل برای خوابیدن حتی در مواقعی که نوزاد خواب باشد

تغییر قابل توجه در شیوه راه رفتن و صحبت کردن، معمولا بی قراری و گاهی تنبلی و کندی

خستگی شدید یا نداشتن انرژی

احساس بی ارزشی یا گناه، بدون هیچ دلیل قانع کننده

نداشتن تمرکز و داشتن مشکل در تصمیم گیری

تفکر درباره مرگ و خودکشی. بعضی از زنان دچار این این افسردگی تفکرات زودگذر و ترسناکی درباره آسیب رساندن به فرزند خود دارند. این افکار بیش از آنکه برای کودک خطرآفرین باشد، برای خود آنها ترس آور است. فهرست نشانگان جنون پس از زایمان.احساسات

احساس دوری از نوزاد، افراد دیگر و محیط اطراف (زوال شخصیت)

خواب آشفته و مقطع، حتی در زمانی که نوزاد خواب باشد

تفکر به شدت مغشوش و درهم ریخته، موجب افزایش خطر آسیب رساندن به خودتان، نوزاد و دیگران میشود.

تغییر شدید حال و هوای روحی و رفتارهای غریب

بیقراری و سراسیمگی شدید

توهمات غیر عادی، که معمولا در رابطه با دیدن، بوییدن و لمس کردن است.

تفکرات وهمی که بر پایه واقعیت نباشد

هرچند هر زن مبتلا به PPD ممکن است دچار افکار زودگذر و ترس آور خودکشی یا صدمه زدن به نوزاد شود، اما در زنان مبتلا به حالت نادر جنون پس از زایمان، این افکار آنی، به تمایلی مداوم و اجباری تبدیل میشود. اگر فکر میکنید که نمیتوانید از آسیب رساندن به ود، فرزندتان یا شخص دیگر خودداری کنید، باید بلافاصله تحت مداوای تخصصی قرار بگیرید.

دلایل بروز افسردگی پس از زایمان چیست؟

به نظر میرسد که افسردگی پس از زایمان به دلیل تغییرات هورمونی که پس از بارداری رخ داده است، ایجاد میشود. این تغییرات هورمونی به خصوص هنگامی به PPD منجر میشوند که شما سابقه افسردگی داشته باشید. این حالت در زمانی که پس از زایمان به حد کافی توسط همسر، دوستان یا خانواده حمایت نشوید، نوزادی بیمار یا دچار ناراحتی داشته باشید یا تحت فشار تنشهای حاشیه ای باشید، نیز رخ میدهد. در کل تمام زنان در چندماه اول پس از وضع حمل، مستعد ابتلا به افسردگی پس از زایمان هستند اما وجود شرایط مذکور این خطر را افزایش میدهد. سابقه شخصی یا خانوادگی روان پریشی دوقطبی نیز خطر ابتلا به این بیماری را افزایش میدهد.

چگونگی تشخیص افسردگی پس از زایمان

شما باید در اولین چکاپ برای بررسی افسردگی پس از زایمان، تمام علایم موجود در خود را به اطلاع پزشک خود برسانید. ممکن شما هفته ها پس از وضع حمل متوجه این حالات شوید. هرچند که شایعترین علایم در همان یکی دو روز اول قابل تشخیص هستند.

شیوه درمان

بهترین روش درمان PPD مشاوره و استفاده از داروهای خاص ضدافسردگی و یا ترکیبی از این دو است. حالات خفیفتر PPD نسبت به مشاوره و مصرف دارو، واکنش یکسان و خوبی نشان میدهد و بعضی از داروها نیز هنگام شیردهی قابل استفاده هستند.

بعضی از زنان یک یا دو هفته پس از آغاز درمان به هر یک از روشهای فوق، به طور قابل توجهی بهبود میابند. کمک گرفتن از اطرافیان برای نگهداری از نوزاد، رعایت رژیم غذایی مناسب، پیاده روی یا ورزشهای دیگر به طور روزانه و خواب شبانه تا حد امکان، از جمله عواملی هستند که در بهبودی شخص بسیار موثرند.

خطرات درمان نکردن افسردگی پس از زایمان چیست؟

این افسردگی بر مادر و نوزاد تاثیر خواهد داشت و موجب میشود که مادر در انجام امور عادی و معمولی ناتوان شود که مراقبت و اتصال روحی به نوزاد از آن جمله است. در طی زمان، رشد و رفتارهای کودک میتواند تحت تاثیر منفی PPD قرار گیرد. درمان افسردگی پس از زایمان برای مادر و فرزند به یک اندازه اهمیت دارد. به طور متوسط،افسردگی پس از زایمان در صورت عدم درمان از ۷ ماه تا ۱ سال طول خواهد کشید و در بسیاری از موارد هرگز به طور کلی پایان نواهد یافت، در صورتی که با درمان، علایم به سرعت از بین رفته و امکان بازگشت آن نیز بسیار اندک خواهد بود.

افسردگی پس از زایمان

منبع:msn.com

افسردگی پس از زایمان یا PPD (Postpartum depression) نوعی بیماری جدی است که گاهی اوقات در چند ماه اول پس از زایمان به وجود می آید. این نوع افسردگی در صورت درمان نشدن میتواند ادامه یافته و موجب ناتوانی شدید مادر شود. افسردگی پس از زایمان بسیار شایع است و ۱ نفر از ۸ زن، در یک ماه پس از وضع حمل به آن دچار میشوند. این حالت میتواند پس از سقط جنین، مرده به دنیا آمدن نوزاد و حتی به فرزندی پذیرفتن یک نوزاد نیز بروز کند. در بعضی از موارد نادر، زن مبتلا به این افسردگی نشانه هایی روان پریشانه از خود بروز میدهد که میتواند خودش و دیگران را در معرض خطر قرار دهد. ممکن است او ممکن افسرده به نظر برسد یا هیچ نشانه افسردگی از خود نشان ندهد. چنین حالتی جنون پس از زایمان نامیده میشود.

نشانه های عمومی

علایم افسردگی پس از زایمان شامل خستگی شدید، بی علاقگی و لذت نبردن از زندگی روزمره، بیخوابی بیمارگونه (insomnia)، حزن، گریه های بی دلیل، اضطراب، نا امیدی، احساس بی ارزشی و گناه، کج خلقی،تغییر اشتها و تمرکز ضعیف. شاید بد نباشد که فهرستی از نشانه های افسردگی از زایمان داشته باشید که به پزشک خود ارایه دهید. نمونه این فهرست را در اینجا مشاهده میکنید:

فهرست نشانگان افسردگی پس از زایمان.احساسات

حال و هوای افسرده، تمایل به گریستن، نا امیدی و احساس خلا درونی، با احساس اضطراب یا بدون آن

بی علاقگی و لذت نبردن از تمام یا تقریبا تمام امور و فعالیتهای روزانه

داشتن مشکل برای خوابیدن حتی در مواقعی که نوزاد خواب باشد

تغییر قابل توجه در شیوه راه رفتن و صحبت کردن، معمولا بی قراری و گاهی تنبلی و کندی

خستگی شدید یا نداشتن انرژی

احساس بی ارزشی یا گناه، بدون هیچ دلیل قانع کننده

نداشتن تمرکز و داشتن مشکل در تصمیم گیری

تفکر درباره مرگ و خودکشی. بعضی از زنان دچار این این افسردگی تفکرات زودگذر و ترسناکی درباره آسیب رساندن به فرزند خود دارند. این افکار بیش از آنکه برای کودک خطرآفرین باشد، برای خود آنها ترس آور است. فهرست نشانگان جنون پس از زایمان.احساسات

احساس دوری از نوزاد، افراد دیگر و محیط اطراف (زوال شخصیت)

خواب آشفته و مقطع، حتی در زمانی که نوزاد خواب باشد

تفکر به شدت مغشوش و درهم ریخته، موجب افزایش خطر آسیب رساندن به خودتان، نوزاد و دیگران میشود.

تغییر شدید حال و هوای روحی و رفتارهای غریب

بیقراری و سراسیمگی شدید

توهمات غیر عادی، که معمولا در رابطه با دیدن، بوییدن و لمس کردن است.

تفکرات وهمی که بر پایه واقعیت نباشد

هرچند هر زن مبتلا به PPD ممکن است دچار افکار زودگذر و ترس آور خودکشی یا صدمه زدن به نوزاد شود، اما در زنان مبتلا به حالت نادر جنون پس از زایمان، این افکار آنی، به تمایلی مداوم و اجباری تبدیل میشود. اگر فکر میکنید که نمیتوانید از آسیب رساندن به ود، فرزندتان یا شخص دیگر خودداری کنید، باید بلافاصله تحت مداوای تخصصی قرار بگیرید.

دلایل بروز افسردگی پس از زایمان چیست؟

به نظر میرسد که افسردگی پس از زایمان به دلیل تغییرات هورمونی که پس از بارداری رخ داده است، ایجاد میشود. این تغییرات هورمونی به خصوص هنگامی به PPD منجر میشوند که شما سابقه افسردگی داشته باشید. این حالت در زمانی که پس از زایمان به حد کافی توسط همسر، دوستان یا خانواده حمایت نشوید، نوزادی بیمار یا دچار ناراحتی داشته باشید یا تحت فشار تنشهای حاشیه ای باشید، نیز رخ میدهد. در کل تمام زنان در چندماه اول پس از وضع حمل، مستعد ابتلا به افسردگی پس از زایمان هستند اما وجود شرایط مذکور این خطر را افزایش میدهد. سابقه شخصی یا خانوادگی روان پریشی دوقطبی نیز خطر ابتلا به این بیماری را افزایش میدهد.

چگونگی تشخیص افسردگی پس از زایمان

شما باید در اولین چکاپ برای بررسی افسردگی پس از زایمان، تمام علایم موجود در خود را به اطلاع پزشک خود برسانید. ممکن شما هفته ها پس از وضع حمل متوجه این حالات شوید. هرچند که شایعترین علایم در همان یکی دو روز اول قابل تشخیص هستند.

شیوه درمان

بهترین روش درمان PPD مشاوره و استفاده از داروهای خاص ضدافسردگی و یا ترکیبی از این دو است. حالات خفیفتر PPD نسبت به مشاوره و مصرف دارو، واکنش یکسان و خوبی نشان میدهد و بعضی از داروها نیز هنگام شیردهی قابل استفاده هستند.

بعضی از زنان یک یا دو هفته پس از آغاز درمان به هر یک از روشهای فوق، به طور قابل توجهی بهبود میابند. کمک گرفتن از اطرافیان برای نگهداری از نوزاد، رعایت رژیم غذایی مناسب، پیاده روی یا ورزشهای دیگر به طور روزانه و خواب شبانه تا حد امکان، از جمله عواملی هستند که در بهبودی شخص بسیار موثرند.

خطرات درمان نکردن افسردگی پس از زایمان چیست؟

این افسردگی بر مادر و نوزاد تاثیر خواهد داشت و موجب میشود که مادر در انجام امور عادی و معمولی ناتوان شود که مراقبت و اتصال روحی به نوزاد از آن جمله است. در طی زمان، رشد و رفتارهای کودک میتواند تحت تاثیر منفی PPD قرار گیرد. درمان افسردگی پس از زایمان برای مادر و فرزند به یک اندازه اهمیت دارد. به طور متوسط،افسردگی پس از زایمان در صورت عدم درمان از ۷ ماه تا ۱ سال طول خواهد کشید و در بسیاری از موارد هرگز به طور کلی پایان نواهد یافت، در صورتی که با درمان، علایم به سرعت از بین رفته و امکان بازگشت آن نیز بسیار اندک خواهد بود.

## استرس در دوران نوزادی

استرس در دوران نوزادی باعث اختلال حافظه در بزرگسالی می‌شود.

استرس‌های روانی که در اوایل زندگی خصوصا در دوران نوزادی و شیرخوارگی به انسان وارد می‌شود، در بزرگسالی می‌تواند باعث کاهش حافظه و اختلالات ذهنی شود.

بر اساس نتایج تحقیقات دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا، کم‌توجهی، از دست دادن والدین و سایر استرس‌های دوران نوزادی می‌تواند باعث نوعی کاهش حافظه شود که معمولا در سنین سالمندی به سراغ انسان می‌آید. این تحقیق از آنجایی که دانشمندان، از نظر اخلاقی نمی‌توانند به نوزاد انسان استرس‌های روانی تحمیل کنند، روی موش‌ها انجام گرفته است. به این ترتیب که در محل زندگی موش‌های مورد آزمایش محدودیت های خاصی ایجاد شد تا موش مادر و بچه تازه متولد شده آن تحت استرس باشند.

دانشمندان در این تحقیق دریافتند که این موش نوزاد وقتی بزرگ می‌شود، درسنین جوانی به نحوی بر خاطره اولین استرس‌های زندگی خود غلبه می‌کند ولی در دوران میانسالی، این استرس‌ها هستند که بر او غلبه می کنند و باعث کاهش حافظه وی می‌شوند. در واقع این سختی‌های هفته اول زندگی موش (دوران نوزادی) باعث می‌شود، مغز موش زودتر از سن وی پیر شود و در دوران میانسالی دچار کاهش حافظه ای شود که باید در سنین سالمندی دچارش شود. دانشمندان با ثبت اختلاف فعالیت الکتریکی مغز موش در دوران جوانی و میانسالی، توانستند ثابت کنند که این استرس‌های زود هنگام باعث ایجاد اختلال در روابط بین سلولی سلول‌های هیپوکامپ مغز در دوران میانسالی شده و همین پدیده باعث بروز اختلالات حافظه می‌شود. هیپوکامپ قسمتی از مغز است که یادگیری و حافظه در آن شکل می گیرد.

منبع:http://www.koodakaneh.com

استرس در دوران نوزادی استرس در دوران نوزادی باعث اختلال حافظه در بزرگسالی می‌شود.

استرس‌های روانی که در اوایل زندگی خصوصا در دوران نوزادی و شیرخوارگی به انسان وارد می‌شود، در بزرگسالی می‌تواند باعث کاهش حافظه و اختلالات ذهنی شود.

بر اساس نتایج تحقیقات دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا، کم‌توجهی، از دست دادن والدین و سایر استرس‌های دوران نوزادی می‌تواند باعث نوعی کاهش حافظه شود که معمولا در سنین سالمندی به سراغ انسان می‌آید. این تحقیق از آنجایی که دانشمندان، از نظر اخلاقی نمی‌توانند به نوزاد انسان استرس‌های روانی تحمیل کنند، روی موش‌ها انجام گرفته است. به این ترتیب که در محل زندگی موش‌های مورد آزمایش محدودیت های خاصی ایجاد شد تا موش مادر و بچه تازه متولد شده آن تحت استرس باشند.

دانشمندان در این تحقیق دریافتند که این موش نوزاد وقتی بزرگ می‌شود، درسنین جوانی به نحوی بر خاطره اولین استرس‌های زندگی خود غلبه می‌کند ولی در دوران میانسالی، این استرس‌ها هستند که بر او غلبه می کنند و باعث کاهش حافظه وی می‌شوند. در واقع این سختی‌های هفته اول زندگی موش (دوران نوزادی) باعث می‌شود، مغز موش زودتر از سن وی پیر شود و در دوران میانسالی دچار کاهش حافظه ای شود که باید در سنین سالمندی دچارش شود. دانشمندان با ثبت اختلاف فعالیت الکتریکی مغز موش در دوران جوانی و میانسالی، توانستند ثابت کنند که این استرس‌های زود هنگام باعث ایجاد اختلال در روابط بین سلولی سلول‌های هیپوکامپ مغز در دوران میانسالی شده و همین پدیده باعث بروز اختلالات حافظه می‌شود. هیپوکامپ قسمتی از مغز است که یادگیری و حافظه در آن شکل می گیرد.

منبع:http://www.koodakaneh.com

## استرس و بیماریهای حاد

همه می گویند که استرس کشنده است. اما اکثر ما این گفته را جدی تلقی نمیکنیم. همه ما میدانیم که استرس برای سلامتی ما ضرر دارد، اما تعداد خیلی کمی از نقش آن در ایجاد مشکلات بسیار جدی برای سلامتی مثل حمله های قلبی و استرس آگاهیم. بسیاری از بیماری های حاد و خطرناک با وجود استرس بدتر می شوند. استرس می تواند در متابولیسم شما اخلال ایجاد کند، فشارخونتان را بالا ببرد، گلوبول های قرمز خونتان را از بین ببرد، نفخ معده در شما ایجاد کند، زندگی جنسیتان را خدشه دار کند، و اگر همه اینها کافی نیست، باید بگویم که استرس می تواند مغزتان را هم مختل کند.

آنچه باید به یاد داشته باشید، این است که کنترل صحیح استرس، می تونـد ابزار بسیار قدرتمندی درمقابل بیماری های حاد و خطرناک باشد.

استرس چطور بر بدن تاثیر می گذارد؟

استرس واکنش ما به هر موقعیتی است که باعث ترس یا نگرانی ما شود. در واکنش به یک محرک ترسناک، بدن ما آدرنالین ترشح می کند، هورمونی که ضربان قلب ما را بالا می برد، باعث نفس نفس زدن ما شده و حس هوشیاری و احتیاط ما را افزایش میدهد.

انفجارهای کوتاه مدت استرس چندان هم بد نیستند و در واقع، این استرسها میتوانند مواد شیمیایی که می توانند حافظه ما را تقویت کرده، انرژی ما را افزایش داده، و باعث شوند که هوشیارتر و مراقب تر باشیم را تحریک کنند. اگر گور خری را یک شیر گرسنه تعقیب کند، این آدرنالین باعث می شود که گور خر سریعتر بدوید، سریعتر فکر کند، و به سرعت به خاطر آورد که بار قبل چطور خود را نجات داده.

اما، گورخر ها و سایر پستانداران مثل انسانها از استرس حاد رنج نمی برند. وقتی گورخر از دست شیر فرار می کند، استرس او تمام می شود (تا دفعه بعد که این موقعیت دوباره برای او پیش آید). گورخر ها، اجاره خانه، ترافیک، یا قسط و بدهی ندارند. لازم نیست که نگران پرداخت قبض ها، مریض شدن، یا قبول شدن در دانشگاه باشند. متخصصین می گویند این استرس حاد و مزمن است که برای سلامت انسانها خطرساز خواهد بود.

استرس مزمن—زندگی کردن تحت موقعیت های استرس زا برای مدت زمانی طولانی—می تواند تاثیر منفی عمیقی بر وضعیت جسمی ما داشته باشد. وقتی تهدیدی را تجربه می کنیم، چه این تهدید فیزیکی باشد یا روانی، بدن ما وارد وضعیت فرامحرک می شود. فعالیت در سیستم عصبی موافق بالا رفته و غده فوق کلیوی هورمون اپینفرین (یا آدرنالین) ترشح می کند و نورپینفرین را وارد جریان خون می کند. در همین زمان، غده فوق کلیوی کورتیزول نیز ترشح میکند که پیام آزاد کردن اسیدهای چرب را برای انفجار انرژی به بدن می فرستد.

این سیستم عصبی و فعالیت هورمونی باعث کند شدن گوارش، بالا رفتن قند خون، و پمپاژ بیشتر خون توسط قلب به درون ماهیچه ها می شود. این وضعیت وقتی اتومبیلی در خیابان به سمت شما منحرف شده است می تواند مفید باشد، اما در اکثر مواردی که این هورمون ها به وضعیت فرامحرک می روند، آسیب و زیان ایجاد می شود. استرس حاد نه تنها باعث بروز مشکلات معده، یبوست، اسهال، و سرماخوردگی های بیش از حد و عفونت های تنفسی می شود، بلکه می تواند سلامت ما را در دراز مدت نیز تهدید کند. اکنون گفته می شود که بالا بودن میزان کورتیزول در بدن، عوارضی در بدن ایجاد کرده و می تواند مشکلات التهابی مثل ورم مخاط روده بزرگ و اگزما را بدتر کند، همچنین اختلالات خودایمن مثل ورم مفاصل روماتیسمی، قرحه اکله و تصلب بافت ها را نیز تشدید می کند.

آیا ممکن است استرس بیماری جدی ایجاد کند؟

شواهد بسیار دال بر این است که استرس عامل بسیار مهمی در بیماریها و مشکلاتی مثل فشارخون بالا، بیماری های قلبی و دیابت می باشد.

اگر بطور مداوم انرژی خود را به خاطر ذخیره انرژی حرکت دهید، هیچوقت انرژی اضافی ذخیره نخواهید کرد. سریعتر خسته شده و احتمال بروز دیابت در شما نیز افزایش میابد. نتیجه فعال کردن بیش از حد سیستم قلبی-عروقیتان نیز به همین میزان خطرساز است: اگر فشارخون شما وقتی از یک شیر فرار می کنید، تا ۱۴۰/۱۸۰ بالا برود، نشان می دهد که خود را با موقعیت تطبیق داده اید، اما اگر هر بار که اتاق فرزندتان را شلوغ پلوغ ببینید باز فشارخونتان روی آن مقدار برسد، ممکن است در معرض ابتلا به مشکلات و بیماری قلبی باشید.

آیا می توان استرس را در حملات قلبی یا سکته دخیل دانست؟

بالا بودن فشار خون باعث می شود که قلب بیشتر و سخت تر از حد نرمال کار کند و خطر حملات قلبی، سکته، و نارسایی کلیه ها در این شرایط بیشتر می شود. طبق یک تحقیق جدید، استرس فکری باعث جمع شدن و انقباض لایه داخلی رگ های خونی می شود که ممکن است احتمال مرگ های قلبی را افزایش دهد.

درواقع، در سپتامبر ۲۰۰۴، محققان کانادایی تحقیق برجسته ای بر روی ۲۵،۰۰۰ نفر از ۵۲ کشور انجام دادند که عوامل اصلی بیماری های قلبی را مشخص کرد. این تحقیق دریافت که استرس طولانی مدت احتمال بروز حملات قلبی را دو برابر می کند. تحقیق دیگری دریافت که افرادی که مبتلا به بیماری های قلبی هستند، طی استرس های احساسی با خطرات بیشتری از مشکلات قلبی روبه رو هستند.

آیا استرس بر دیابت نیز تاثیرگذار است؟

محققان اکنون باور دارند که استرس می تواند بر دیابت نیز تاثیرگذار باشد. در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، هورمون های استرس در مواجهه با استرس های فیزیکی مثل بیماری یا آسیب دیدگی، می تواند سطح گلوکز را در خون بالا ببرد.

در سالهای اخیر سازمان هایی مثل انجمن دیابت امریکا، انجمن قلب امریکا، و انجمن سرطان امریکا روی رابطه بین استرس و وضعیت هایی که در تلاش برای مداوای آن هستند، تمرکز کرده اند.

آیا برخی افراد بیشتر در معرض استرس هستند؟

دقیقاً به همان صورت که برخی افراد بیشتر از سایرین نگران می شوند، استرس در بعضی از ما واکنش فیزیکی قوی تری ایجاد می کند. و افرادیکه در جوانی بدنشان بیشتر در مقابل استرس تهییج می شود، ممکن است از آسیب های دراز مدت آن در دوران پیری رنج برند. در یک تحقیق جدید، جوانانی که با افزایش فشارخون به استرس واکنش می دادند، در سنین چهل سالگی بیشتر در معرض ابتلا به فشارخون قرار می گیرند.

به طور کلی افرادیکه واکنش فشارخون آنها درمقابل استرس بیشتر بوده، بیشتر در معرض ابتلا به فشارخون هستند.

تحقیق دیگر رابطه مستقیمی بین اضطراب، استرس، و واکنش های ناسالم پیدا کرده است. طبق این تحقیق، بالا بودن استرس فکری، به ویژه اضطراب های مربوط به ترس، بروز مرگ های قلبی را در خانم ها افزایش می دهد.

برای کاهش استرس در زندگی چه باید کرد؟

بهترین استراتژی ها برای برورد با استرس شامل ایجاد تغیرات سالم در شیوه زندگی می شود به صورتیکه زمان بیشتری برای استراحت و آرامش وقت گذاشته شود. داشتن مقدار مناسب ورزش در روز به از بین بردن فشارهای روحی کمک کرده و باعث می شود بتوانیم خوابی عمیق تر و باکیفیت تر داشته باشیم. داشتن یک رژیم غذایی سالم و خواب کافی در شب در کنترل استرس شما نقش موثری دارد.

تکتیک های تمدد اعصاب هم میتواند کمک کننده باشد. از تمرینات تنفس عمیق یاغ درمان های تمدد اعصاب که در آن عضلات را ذره به ذره ریلکس می کند، بهره جویید. مدیتیشن، یوگا و انجام حرکات کششی نیز روشی بسیار عالی برای مقابله با استرس به شمار می رود. باید این روشها را امتحان کنید تا ببینید که کدامیک از این تکنیک ها بهترین کارایی را برای شما دارد. در دراز مدت تاثیرات آنرا مشاهده خواهید کرد.

استرس و بیماریهای حاد

همه می گویند که استرس کشنده است. اما اکثر ما این گفته را جدی تلقی نمیکنیم. همه ما میدانیم که استرس برای سلامتی ما ضرر دارد، اما تعداد خیلی کمی از نقش آن در ایجاد مشکلات بسیار جدی برای سلامتی مثل حمله های قلبی و استرس آگاهیم. بسیاری از بیماری های حاد و خطرناک با وجود استرس بدتر می شوند. استرس می تواند در متابولیسم شما اخلال ایجاد کند، فشارخونتان را بالا ببرد، گلوبول های قرمز خونتان را از بین ببرد، نفخ معده در شما ایجاد کند، زندگی جنسیتان را خدشه دار کند، و اگر همه اینها کافی نیست، باید بگویم که استرس می تواند مغزتان را هم مختل کند.

آنچه باید به یاد داشته باشید، این است که کنترل صحیح استرس، می تونـد ابزار بسیار قدرتمندی درمقابل بیماری های حاد و خطرناک باشد.

استرس چطور بر بدن تاثیر می گذارد؟

استرس واکنش ما به هر موقعیتی است که باعث ترس یا نگرانی ما شود. در واکنش به یک محرک ترسناک، بدن ما آدرنالین ترشح می کند، هورمونی که ضربان قلب ما را بالا می برد، باعث نفس نفس زدن ما شده و حس هوشیاری و احتیاط ما را افزایش میدهد.

انفجارهای کوتاه مدت استرس چندان هم بد نیستند و در واقع، این استرسها میتوانند مواد شیمیایی که می توانند حافظه ما را تقویت کرده، انرژی ما را افزایش داده، و باعث شوند که هوشیارتر و مراقب تر باشیم را تحریک کنند. اگر گور خری را یک شیر گرسنه تعقیب کند، این آدرنالین باعث می شود که گور خر سریعتر بدوید، سریعتر فکر کند، و به سرعت به خاطر آورد که بار قبل چطور خود را نجات داده.

اما، گورخر ها و سایر پستانداران مثل انسانها از استرس حاد رنج نمی برند. وقتی گورخر از دست شیر فرار می کند، استرس او تمام می شود (تا دفعه بعد که این موقعیت دوباره برای او پیش آید). گورخر ها، اجاره خانه، ترافیک، یا قسط و بدهی ندارند. لازم نیست که نگران پرداخت قبض ها، مریض شدن، یا قبول شدن در دانشگاه باشند. متخصصین می گویند این استرس حاد و مزمن است که برای سلامت انسانها خطرساز خواهد بود.

استرس مزمن—زندگی کردن تحت موقعیت های استرس زا برای مدت زمانی طولانی—می تواند تاثیر منفی عمیقی بر وضعیت جسمی ما داشته باشد. وقتی تهدیدی را تجربه می کنیم، چه این تهدید فیزیکی باشد یا روانی، بدن ما وارد وضعیت فرامحرک می شود. فعالیت در سیستم عصبی موافق بالا رفته و غده فوق کلیوی هورمون اپینفرین (یا آدرنالین) ترشح می کند و نورپینفرین را وارد جریان خون می کند. در همین زمان، غده فوق کلیوی کورتیزول نیز ترشح میکند که پیام آزاد کردن اسیدهای چرب را برای انفجار انرژی به بدن می فرستد.

این سیستم عصبی و فعالیت هورمونی باعث کند شدن گوارش، بالا رفتن قند خون، و پمپاژ بیشتر خون توسط قلب به درون ماهیچه ها می شود. این وضعیت وقتی اتومبیلی در خیابان به سمت شما منحرف شده است می تواند مفید باشد، اما در اکثر مواردی که این

هورمون ها به وضعیت فرامحرک می روند، آسیب و زیان ایجاد می شود. استرس حاد نه تنها باعث بروز مشکلات معده، یبوست، اسهال، و سرماخوردگی های بیش از حد و عفونت های تنفسی می شود، بلکه می تواند سلامت ما را در دراز مدت نیز تهدید کند. اکنون گفته می شود که بالا ـ بودن میزان کورتیزول در بدن، عوارضی در بدن ایجاد کرده و می تواند مشکلات التهابی مثل ورم مخاط روده بزرگ و اگزما را بدتر کند، همچنین اختلالات خودایمن مثل ورم مفاصل روماتیسمی، قرحه اکله و تصلب بافت ها را نیز تشدید می کند.

آیا ممکن است استرس بیماری جدی ایجاد کند؟

شواهد بسیار دال بر این است که استرس عامل بسیار مهمی در بیماریها و مشکلاتی مثل فشارخون بالا، بیماری های قلبی و دیابت می باشد.

اگر بطور مداوم انرژی خود را به خاطر ذخیره انرژی حرکت دهید، هیچوقت انرژی اضافی ذخیره نخواهید کرد. سریعتر خسته شده و احتمال بروز دیابت در شما نیز افزایش میابد. نتیجه فعال کردن بیش از حد سیستم قلبی-عروقیتان نیز به همین میزان خطرساز است: اگر فشارخون شما وقتی از یک شیر فرار می کنید، تا ۱۴۰/۱۸۰ بالا برود، نشان می دهد که خود را با موقعیت تطبیق داده اید، اما اگر هر بار که اتاق فرزندتان را شلوغ پلوغ ببینید باز فشارخونتان روی آن مقدار برسد، ممکن است در معرض ابتلا به مشکلات و بیماری قلبی باشید.

آیا می توان استرس را در حملات قلبی یا سکته دخیل دانست؟

بالا بودن فشار خون باعث می شود که قلب بیشتر و سخت تر از حد نرمال کار کند و خطر حملات قلبی، سکته، و نارسایی کلیه ها در این شرایط بیشتر می شود. طبق یک تحقیق جدید، استرس فکری باعث جمع شدن و انقباض لایه داخلی رگ های خونی می شود که ممکن است احتمال مرگ های قلبی را افزایش دهد.

درواقع، در سپتامبر ۲۰۰۴، محققان کانادایی تحقیق برجسته ای بر روی ۲۵،۰۰۰ نفر از ۵۲ کشور انجام دادند که عوامل اصلی بیماری های قلبی را مشخص کرد. این تحقیق دریافت که استرس طولا ـنی مدت احتمال بروز حملات قلبی را دو برابر می کند. تحقیق دیگری دریافت که افرادی که مبتلا ـ به بیماری های قلبی هستند، طی استرس های احساسی با خطرات بیشتری از مشکلات قلبی روبه رو هستند.

آیا استرس بر دیابت نیز تاثیرگذار است؟

محققان اکنون باور دارند که استرس می تواند بر دیابت نیز تاثیرگذار باشد. در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، هورمون های استرس در مواجهه با استرس های فیزیکی مثل بیماری یا آسیب دیدگی، می تواند سطح گلوکز را در خون بالا ببرد.

در سالهای اخیر سازمان هایی مثل انجمن دیابت امریکا، انجمن قلب امریکا، و انجمن سرطان امریکا روی رابطه بین استرس و وضعیت هایی که در تلاش برای مداوای آن هستند، تمرکز کرده اند.

آیا برخی افراد بیشتر در معرض استرس هستند؟

دقیقاً به همان صورت که برخی افراد بیشتر از سایرین نگران می شوند، استرس در بعضی از ما واکنش فیزیکی قوی تری ایجاد می کند. و افرادیکه در جوانی بدنشان بیشتر در مقابل استرس تهییج می شود، ممکن است از آسیب های دراز مدت آن در دوران پیری رنج برند. در یک تحقیق جدید، جوانانی که با افزایش فشارخون به استرس واکنش می دادند، در سنین چهل سالگی بیشتر در معرض ابتلا به فشارخون قرار می گیرند.

به طور کلی افرادیکه واکنش فشارخون آنها درمقابل استرس بیشتر بوده، بیشتر در معرض ابتلا به فشارخون هستند.

تحقیق دیگر رابطه مستقیمی بین اضطراب، استرس، و واکنش های ناسالم پیدا کرده است. طبق این تحقیق، بالا بودن استرس فکری، به ویژه اضطراب های مربوط به ترس، بروز مرگ های قلبی را در خانم ها افزایش می دهد.

برای کاهش استرس در زندگی چه باید کرد؟

بهترین استراتژی ها برای برورد با استرس شامل ایجاد تغیرات سالم در شیوه زندگی می شود به صورتیکه زمان بیشتری برای استراحت و آرامش وقت گذاشته شود. داشتن مقدار مناسب ورزش در روز به از بین بردن فشارهای روحی کمک کرده و باعث می شود بتوانیم خوابی عمیق تر و باکیفیت تر داشته باشیم. داشتن یک رژیم غذایی سالم و خواب کافی در شب در کنترل استرس شما نقش موثری دارد.

تکنیک های تمدد اعصاب هم میتواند کمک کننده باشد. از تمرینات تنفس عمیق یاغ درمان های تمدد اعصاب که در آن عضلات را ذره به ذره ریلکس می کند، بهره جویید. مدیتیشن، یوگا و انجام حرکات کششی نیز روشی بسیار عالی برای مقابله با استرس به شمار می رود. باید این روشها را امتحان کنید تا ببینید که کدامیک از این تکنیک ها بهترین کارایی را برای شما دارد. در دراز مدت تاثیرات آنرا مشاهده خواهید کرد.

### اعصاب و روان

بیماریهای اعصاب و روان چیست ؟

جسم و روان انسان ارتباط و وابستگی شدید به هم دارند لذا بیماری در هر کدام ، دیگری را نیز تحت تاثیر قرار می دهد عوارض وعلائم بیماری جسمی معمولاً با چشم قابل دیدن و یا با حواس پنجگانه قابل درک می باشند اما علائم بیماری روانی معمولاً در عواطف ، احساسات و رفتار فرد نفوذ پیدا می کند و در اوایل بیماری یک حس و حالتهای مبهمی است که فرد به راحتی آن را درک نمی کند .

تقسیم بندی بیماریهای روانی :

- ?بیماریهای خلقی :

خلق همان حالت هیجانی پایدار یک فرد است که گاهی به طور طبیعی در طیفی از شادی وغم در نوسان است . بیماریهای خلقی با احساسهای نابهنجار افسردگی و یأس مشخص میشوند که فرد به صورت مداوم دارای حالتهای مذکور می شود و انواع آن عبارتند از :

الف – بیماری افسردگی : خلق افسرده ، از دست دادن انرژی و علاقه ، احساس گناه ، کاهش تمرکز ، از دست دادن اشتها ، افکار خود کشی یا مرگ و مشکلات خواب و ... از علائم آن است که خود به چند دسته اختلال افسردگی اساسی ، افسردگی فصلی ، افسردگی اتیپیک یا غیرنرمال یا فیزئول ، افسردگی مضاعف ، اختلال افسرده خویی و... تقسیم می شود .

ب – بیماری اختلال دوقطبی : همچنان که از اسم آن پیداست دارای دو حالت است که یک حالت آن از علائمی مانند : خلق بالا ، پرش افکار ، کاهش خواب ، افزایش اعتماد به نفس ، خود بزرگ بینی ، افراط در فعالیت ، ولخرجي و افزايش ميل جنسي و .... تشکیل شده است و حالت دوم برعکس ، احساس افسردگی می باشد که خود به چند دسته اختلال دو قطبی ، ? اختلال دوقطبی،? اختلال خلق ادواری و .. تقسیم میشود .

۲-بیماری های اضطرابی :

اضطراب در بعضی شرایط و مواقع امری طبیعی است اما اگر به صورت احساس فراگیری از نگرانی یا وحشت درآید بیماری تلقی می گردد که انواع آن عبارت است از:

الف – اختلال هول (پانیک ) : دوره ای از ترس یا ناراحتی شدید است که ابتدا و انتهای آن مشخص میباشد که اغلب با بازار هراسی همراه می باشد که علائم آن به صورت تپش قلب ، تعریق ، لرزش ، احساس خفگی ، درد سینه ، تهوع ، سرگیجه ، ترس از دیوانه شدن ویا مردن ، مورمور شدن ، سرما لرزه و.. می باشد .

ب – هراس های بیمارگونی (فوبیا) : فرد، ترس مداوم و شدید از موقعیتهای معین یا اشیاء خاص و یا مکانهای خاص دارد و انواع مختلفی مانند هراس اختصاصی ، جمعیت هراسی ، بازار هراسی و ... دارد .

ج – اختلال وسواسی – اجباری : وسواس عبارت است از : فکر ، احساس ، اندیشه یا حسی عود کننده و مزاحم و اجبار نیز فکر یا رفتاری آگاهانه ، معیارمند و عود کننده است مانند : شمارش ، وارسی ، اجتناب ، شستشو و ... که این افکار وسواسی باعث اضطراب و رفتارهای اجباری باعث کاهش اضطراب می شود .

د- اختلال فشار روانی پس از آسیب (PTSD): مجموعه ای از علائم که پس از مواجهه (دیدن یا شنیدن ) با یک عامل فشار آسیب زای بی نهایت شدید برای فرد بوجود می آید که فرد به صورت ترس و درماندگی به این تجربه پاسخ می دهد و واقعه را دائماً در ذهن خود مجسم می کند و در عین حال می خواهد از یادآوری آن اجتناب کند .

هـ- اختلال اضطرابی فراگیر : اضطراب و نگرانی مفرط در اکثر اوقات روز درباره چندین واقعه یا فعالیت ، طی یک دوره حداقل شش ماهه تعریف می شود.

-?اختلالات روان پریشانه (سایکوز):

این گونه بیماران به صورت چشمگیر حس واقعیت سنجی آنان مختل می شود و فرد علی رغم داشتن توهم یا هذیان نسبت به بیماری خود بصیرت و آگاهی ندارد که انواع آن عبارتند از :

الف – اسکیزوفرنی : فرد از علائم هذیان ، توهم ، تکلم نابسامان ، رفتار نابسامان ، علائم منفی حداقل ? تای آن را به مدت? ماه یا بیشتر داشته باشد درصورتیکه علائم کمتر از ? ماه باشد به آن اسکیزوفرنی فرم اطلاق می شود .

ب – عاطفه گسیختگی( اسکیزوافکتیو ) : در این بیماری فرد هم خصایص اختلال خلقی و هم خصایص اختلال روانپریشی را دارد .

ج – اختلال هذیانی : اختلالی است که بیمار علامت غالبش عمدتاً یک هذیان ثابت می باشد و سایر حوزه های کارکرد او مشکلی ندارد که انواع مختلفی مانند : بدگمانی یا پارانوئید ، خودبزرگ بینی ، عاشقی ، حسادت و.... دارد .

د- اختلال روانپریشی گذرا: فرد در عرض یک روز تا حداکثر یک ماه به دنبال یک فشار شدید روانی ، اجتماعی ، حس واقعیت سنجی او مختل شده باشد .

- ?اختلالات شبه جسمی :

این نوع اختلالات عبارتند از : نشانه های جسمانی که عارضه ای طبی را تداعی می کنند ولی با هیچ عارضه طبی یا مصرف موادی خاص یا اختلال روانی دیگر قابل توجیه نمی باشند که انواع مختلف آن :

الف – اختلال جسمانی کردن : علائم مختلف جسمی متعدد است که با معاینات جسمانی و بررسی آزمایشات کافی قابل توجیه نمی باشند .

ب – اختلال تبدیلی : یک یا چند نشانه عصبی ( مثلاً ، فلجی ، کوری ، لنگیدن ، بی حسی ، غش کردن ) که با یک اختلال طبی یا عصبی شناخته شده قابل توجیه نبوده و با عوامل روانشناختی واسترس شروع و تشدید شود .

ج – خودبیمارانگاری : اشتغال ذهنی بیمار با ترس از بیمارشدن یا اعتیاد وی مبنی بر ابتلا به یک بیماری جدی .

د- اختلال بدریختی بدن : اشتغال ذهنی یا نقص تخیلی (مثل بینی بدریخت ) یا تحریف مبالغه آمیز یک عیب خفیف و جزیی در

ظاهر جسمانی است .

هـ - اختلال درد : وجود دردی که مرکز اصلی توجه بالینی است . عوامل روانشناختی نقش مهمی در این اختلال به عهده دارند .

در تمام اختلالات ذکر شده اختلال ناشی ا زمصرف مواد و اختلال ناشی از طبی عمومی نیز باید به آنها اضافه کرد .

اختلالات جنسی : اختلالات تجزیه ای ، اختلالات خوردن ، اختلالات خواب ، اختلالات شخصیت ، اختلالات ناشی از سوء مصرف مواد ، اختلالات فراموشی و دمانس و .... از دیگر اختلالات مربوط به بیماریهای اعصاب و روان می باشد .

نگاهی به علل و علائم افسردگی به عنوان شایع‌ترین بیماری اعصاب و روان

افسردگی یک اختلال خلقی است که امروزه در گروه شایع‌ترین بیماری‌های اعصاب و روان جای گرفته است. به گفته کارشناسان؛ احتمال بروز افسردگی در زنان دو برابر مردان است. به دنبال بروز افسردگی، فرد از جامعه، خانواده یا دوستان کناره‌گیری کرده و عملکردهای وی اعم از شغلی، تحصیلی و خانوادگی مختل می‌شود. بنابراین شناسایی علایم این اختلال و فراهم آوردن زمینه‌های درمانی مناسب بیش از پیش ضروری است.

دکتر امید رضائی، متخصص اعصاب و روان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان این که افراد به طور معمول طیف وسیعی از حالات خلقی و روانی اعم از شاد و غمگین بودن، خندیدن و غصه‌دار بودن را تجربه می‌کنند، تصریح کرد: افراد به طور طبیعی بر این حالات خلقی روحی – روانی تسلط داشته و قادر به کنترل آنها هستند. در اختلالات خلقی این احساس تسلط از بین رفته و فرد از این بابت دچار رنج فراوانی می‌شود.

شیوع افسردگی در زنان دو برابر مردان است

اثرات زایمان، تفاوت‌های هورمونی و فشارهای روانی و اجتماعی از علل افسردگی در زنان

به گفته دکتر رضائی، فرد افسرده توانایی کنترل این روحیه و خلق افسرده را ندارد. افسردگی حدود ۱۰ تا ۲۵ درصد در زنان و ۵ تا ۱۰ درصد در مردان شایع است. تفاوت‌های هورمونی بین دو جنس زن و مرد، اثرات زایمان و تفاوت فشارهای روانی و اجتماعی در زنان و مردان از جمله علت‌های شیوع دو برابری افسردگی در زنان نسبت به مردان است.

عوامل ژنتیکی اتفاقات روانشناختی، عوامل اجتماعی و معنوی در بروز افسردگی موثرند

این متخصص اعصاب و روان با بیان این که افسردگی مانند هر اختلال اعصاب و روان دیگر در چهار حوزه ریشه دارد، تصریح کرد: مسایل زیست شناختی مانند عوامل ژنتیکی در بروز افسردگی موثراست. بنابراین افراد دارای سابقه خانوادگی، اختلالات اعصاب و روان، مستعد بروز افسردگی هستند. اتفاقات روانشناختی نیز در بروز افسردگی نقش مهمی دارند. به عنوان مثال فردی که شریک عاطفی خود را از دست داده در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار دارد.

وی افزود: برخی از عوامل در سطح اجتماع معمولا به شکلی غیرمحسوس افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهند. عوامل معنوی از دیگر عوامل موثر در بروز افسردگی است. بر این اساس اختلالات اعصاب و روان در افرادی که به یک وجود لایزال قدرت معتقدند کمتر مشاهده می‌شود.

دکتر رضائی ادامه داد: این چهار مورد می‌توانند تنظیم و تعادل در محیط مغز را بر هم زده و اختلالات اعصاب و روان را بوجود آورد که یکی از این اختلالات افسردگی است. همچنین بسته به این که کدام بخش از مغز تحت تاثیر بیشتری قرار گرفته باشد، علایم متفاوت بروز می‌کند.

به گفته وی، این خلق افسرده از نظر بیمار مبتلا، کیفیت مشخصی دارد که می‌توان آن را از یک احساس طبیعی دلتنگی و سوگواری متمایز کرد. به این ترتیب بیمار احساس می‌کند در دوره‌ای قرار گرفته که احساس غمگینی و دلتنگی وی متفاوت از احساس غمگینی وی در یک حالت طبیعی است. بیماران افسرده علایم بیماری خود را نوعی درد مشقت‌بار روحی توصیف کرده و حتی گاهی از این مسئله شکایت می‌کنند که قادر به گریه کردن نیستند. در مقابل گروهی دیگر نیز قادر به کنترل گریه خود نیستند.

گوشه‌گیری و کناره‌گیری از جامعه، خانواده و دوستان از علایم دیگر افسردگی

حدود دو سوم بیماران افسرده گاهی به خودکشی فکر می‌کنند

این دانشیار روانپزشکی افزود: گاهی بیماران افسرده از جامعه، خانواده یا دوستان خود کناره‌گیری کرده و حتی از انجام فعالیت‌هایی که زمانی مورد علاقه وی بوده، لذتی نمی‌برد. همچنین ممکن است فرد از این گوشه‌گیری آگاهی نداشته و دیگران متوجه آن شوند. حدود دو سوم کل بیماران افسرده گاهی به خودکشی فکر کرده و از این مقدار ۱۰ تا ۱۵ درصد گاهی اقدام به خودکشی هم می‌کنند.

کاهش انرژی از علایم شایع افسردگی

دکتر رضائی کاهش انرژی را از دیگر علایم شایع افسردگی دانست و تصریح کرد: کاهش انرژی سبب می‌شود فرد وظایف خود را به خوبی انجام نداده و اختلال عملکرد تحصیلی، شغلی و خانوادگی را به دنبال داشته باشد. در این صورت فرد انگیزه خود را از دست داده و قادر به ایجاد طرح‌های جدید یا پیش بینی و برنامه‌ریزی برای آینده نیست.

اضطراب،اختلال خواب، کاهش اشتها و وزن از دیگر علایم شایع افسردگی

این متخصص اعصاب و روان گفت: اختلال در خواب بویژه سحرخیزی در بیماران افسرده شایع است. به این صورت که بیمار صبح‌ها زودتراز قبل از خواب برمی خیزد. گاهی بیماران از بیدار شدن‌های مکرر از خواب در طول شب و این که به دنبال این بیدار شدن‌ها دائم به مشکلات خود فکر می‌کنند، شکایت دارند.

دکتر رضائی اضطراب را یکی از شایع‌ترین علایم افسردگی عنوان کرد و با بیان این که اغلب بیماران مبتلا به افسردگی دچار کاهش اشتها و وزن می‌شوند افزود: در مقابل گروه کوچکی از بیماران افسرده با افزایش اشتها و افزایش خواب روبرو می‌شوند.

غیرطبیعی بودن قاعدگی و کاهش علاقه جنسی در افراد افسرده

وی افزود: گاهی گروهی از علایم نباتی مانند غیرطبیعی بودن قاعدگی یا کاهش علاقه و عملکرد جنسی در افراد افسرده مشاهده می‌شود. اگر دقت نشود که این علایم جزیی از علایم افسردگی است، ممکن است بیمار تحت درمان‌های زنان و زایمان و یا مشاوره‌های درمان اختلالات جنسی قرار گیرد.

مجموعه عوامل افسردگی سبب تشدید بیماری‌های طبی دیگر می‌شود

احتمال ابتلا به سوء مصرف مواد افراد افسرده

به گفته این متخصص اعصاب و روان، مجموعه عوامل افسردگی سبب می‌شوند که بیماری‌های طبی دیگر مانند دیابت، فشارخون، بیماری‌های قلبی – عروقی و بیماری‌های انسدادی مزمن ریه، در صورت وجود، تشدید شوند.

دکتر رضائی با بیان این که گاهی افراد افسرده برای رهایی از حالات ناگوار خلقی به خوددرمانی با مواد مخدر یا الکل می‌پردازند، افزود: ممکن است سوء مصرف مواد مخدر در افراد افسرده مشاهده شود. همچنین در افراد افسرده ممکن است شکایت‌های جسمی مانند یبوست، درد سینه، دردهای مختلف بدن مثل سردرد، احساس کرختی و لختی در دست و پا مشاهده شود.

احساس ضعف در تمرکز و اختلال در تفکر از دیگر علایم افسردگی

این متخصص بیماری‌های اعصاب و روان ضعف در تمرکز را از دیگر علایم افسردگی دانست و با بیان این که حدود ۵۰ درصد بیماران افسرده بر این باورند که علایم بیماری در طول روز تغییر می‌کند، تصریح کرد: احساس ضعف در تمرکز یا مختل شدن تفکر از علایم دیگر افسردگی است. از طرف دیگر بیماران افسرده بر این باورند که شدت علایم و حالات ناگوار در صبح بیشتر بوده و هر چه به غروب نزدیک‌تر می‌شوند علایم کاهش می‌یابد.

ضعف عملکرد تحصیلی، رفتار ضد اجتماعی و ترک خانه از علایم افسردگی کودکان و نوجوانان

دکتررضائی، علایم افسردگی در گروه کودک و نوجوان و گروه سالخورده را متفاوت از یکدیگر دانست و این باره به ایسنا گفت: ضعف عملکرد تحصیلی، سوء مصرف مواد مخدر، رفتار ضد اجتماعی، ولنگاری جنسی، فرار از مدرسه و ترک خانه از علایم افسردگی در کودکان ونوجوانان است.

تشخیص سخت و درمان طولانی مدت افسردگی در سالخوردگان

وی با بیان این که افسردگی در سالخوردگان به صورت فراوان مشاهده می‌شود، تصریح کرد: پایین بودن وضع اقتصادی و اجتماعی، از دست دادن همسر، ابتلای همزمان به یک بیماری جسمی و انزوای اجتماعی فرد سالخورده را مستعد بروز افسردگی می‌کنند. شکایات جسمی مانند سردرد، ضعف دست و پا و اختلال در مراقبت از خود در سالخوردگان افسرده به مراتب بیشتر از جوان‌ترهاست.

دکتر رضائی گفت: معمولا افسردگی سالخوردگان سخت تشخیص داده شده و نیازمند طی زمان بیشتری برای درمان است. گاهی افسردگی در سالمندان با این باور که این علایم طبیعی بوده و اقتضای سن فرد است، جدی گرفته نمی‌شود. این در حالی است که در صورت تشخیص و درمان به موقع، این افراد از کیفیت زندگی بهتری برخوردار خواهند شد.

این متخصص اعصاب و روان با بیان این که در اختلال افسردگی مجموعه‌ای از اختلالات دخیل هستند، افزود: هنگامی عنوان افسرده به کار گرفته می‌شود که فرد دو هفته به صورت پی در پی علایم افسردگی را تجربه کرده و در حوزه‌های مختلف دچار اختلال عملکرد شده باشد.

به گفته وی، در درمان افسردگی مانند هر اختلال اعصاب و روان دیگر دو بخش عمده دارویی و غیردارویی اعم از روان درمانی یا روانکاوی به کار گرفته می‌شود.

ابراز نگرانی بیماران از مصرف داروهای اعصاب و روان بی‌مورد است

دکتر رضائی گفت: در درمان، گاهی افراد نسبت به مصرف داروهای اعصاب و روان و این که به این داروها عادت کرده و یا بواسطه استفاده از آنها سست و خواب‌آلود می‌شوند ابراز نگرانی می‌کنند. بنابراین بهتر است درمان تحت نظر متخصص مربوطه انجام شده و نگرانی از بابت عوارض درمان به عهده وی گذاشته شود. به طور کلی، معمولاـ عوارض دارو در مقابل منافع آن سنجیده می‌شود و دارو زمانی تجویز می‌شود که منفعت آن بسیار بیشتر از ضرر آن باشد.

به هم ریختگی در محیط شیمیایی مغز علت اساسی اختلالات اعصاب و روان

عدم استعداد ژنتیکی، حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی تا حد زیادی در رفع افسردگی موثر است.

این متخصص اعصاب و روان، علت اساسی اختلالات اعصاب و روان را بهم ریختگی در محیط شیمیایی مغز عنوان کرد و گفت: داروهای مصرفی در درمان اختلالات اعصاب و روان نقش متعادل کننده و ترمیم کننده به هم ریختگی‌های مغز است. معمولا داروهای اعصاب و روان به شکل موقتی و برای چند ماه مصرف شده و بعد از بهبود حالات اعصاب و روان به تدریج قطع می‌شود.

دکتر رضائی درمان را وابسته به چند عامل دانست و در توضیح این عوامل به ایسنا گفت: در صورت عدم استعداد ژنتیکی، شانس بهبودی کامل فرد افسرده زیاد است. همچنین حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی تا حد زیادی در رفع بیماری موثر است. بهره‌مندی از تحصیلات بالا، متاهل بودن، عملکرد خوب قبل از بیماری، نبود اختلالات مربوط به مصرف مواد و نداشتن اختلالات اعصاب و روان دیگر تا حد زیادی در بهبودی فرد افسرده موثر است.

پرسش و پاسخ در مورد اعصاب و روان

چرا بیشتر مردم از مراجعه به روان‌پزشک و روان‌شناس خوششان نمی‌آید؟

البته امروز در دیگر کشورها به خصوص کشورهای غربی این مساله جا افتاده و مردم به راحتی مراجعات متعددی دارند حتی شاید به یک فرهنگ تبدیل شده باشد. خوشبختانه در کشور ما نیز فرهنگ عمومی به سمت این حالت در حال حرکت است و این مساله کم کم بین مردم جا افتاده که بالاخره مغز نیز مانند قلب، کلیه، کبد و سیستم گوارش می‌تواند بیمار شود و برای رفع کسالت آن باید به متخصص آن مراجعه کرد و این موضوع را نیز باید به مردم باوراند که مانند خرید ماشین، در این مورد هم به اهل فن آن مراجعه کنند.

یکی دیگر از باورهای نادرست اما رایج در میان مردم این است که بیشتر بیماری‌های روانی درمانی ندارند. آیا بیماری‌های اعصاب و روان درمان قطعی دارد؟

بیماری‌های اعصاب و روان جدا از دیگر بیماری‌های پزشکی نیست. در بیماری‌های گوناگون بدن عموم اشکالات در سطح سلولی اتفاق می‌افتد. برای مثال اگر دیابت یا مرض قند ایجاد می‌شود یک اشکال در ترشح و عملکرد انسولین در سطح سلولی بدن است. در بین سلول‌های مغزی نیز مواد بیوشیمی وجود دارد که وقتی تعادل این مواد به هم می‌خورد موجب بروز بیماری‌های متعددی می‌شود که با درمان‌های گوناگون ما این مواد بیوشیمی‌را به حالت تعادل می‌رسانیم. عموما در بیشتر بیماری‌ها درمان قطعی نداریم. برای مثال فرد تا زمانی که قرص قند خود را می‌خورد و رعایت برخی اصول را می‌کند قند او کنترل می‌شود. ولی این دستور که باید دارو را بخورد وجود دارد. در بیماری‌های اعصاب و روان نیز وضعیت به همین منوال است و شاید وضعیت بهتر باشد. ممکن است یک فرد دیابتی، فشار خونی، قلبی، کلیوی و ... تا آخر عمر دارو بخورد ولی خوشبختانه در درمان اغلب بیماری‌های اعصاب و روان یک دوره درمانی وجود دارد و اگر درمان به طریقه صحیح انجام شود می‌توان پس از مدتی دارو را قطع کرد.

شایع‌ترین بیماری‌های اعصاب و روان در جامعه ما کدام‌اند؟

برخلاف دیدگاه عمومی که از کلمه بیماری‌های اعصاب و روان بدترین نوع آن اصطلاحاً دیوانگی یا روانی بودن در ذهن آنها شکل می‌گیرد در مطب‌ها با درصد بسیار کمی‌از این بیماران مواجه هستیم و اصولاً ما این واژه‌ها را قبول نداریم ولی آنچه را که مردم در ذهن خود دارند کمتر از یک درصد بیماران ما را تشکیل می‌دهد. شیوع اضطراب مانند سرماخوردگی در پزشکی بسیار زیاد است. افسردگی بخش چشمگیری از افراد جامعه از سن پایین تا سالمندان را دربرگرفته است. وسواس و اعتیاد جزو رایج‌ترین بیماری‌ها در این رشته محسوب می‌شود. بعضی از مردم به علت ترس از انگ بیماری برای مثال افسردگی با مراجعه نکردن به متخصص گاهی صدمات غیر قابل جبرانی از نظر اجتماعی و روانی وحتی جسمی‌دریافت می‌کنند ولی نگران هستند نکند کسی بفهمد او یا اعضای خانواده او مبتلا به بیماری است. ما روزانه شاهد نابودی زندگی‌های گوناگونی هستیم، شاهد پرخاشگری، افت کارایی و تحصیلی، خودکشی، بزهکاری و اعتیاد و ... هستیم که شاید با یک مشاوره ساده می‌شدجلوی این اتفاقات را گرفت. من حتی می‌خواهم بگویم بیماری‌های اعصاب و روان می‌تواند اعتقادات دینی یک فرد را سست کند.

مطلب جالبی را ذکر کردید. واقعا رابطه بین اعتقادات دینی و سلامت و روانی چیست؟

حوزه روح از حوزه علوم تجربی و انسانی خارج است ولی روان‌پزشکی یک علمی‌است که بشر بخش اعظم آن را شناخته ولی مانند علوم دیگر بخش‌های ناشناخته نیز دارد. مترادف کردن بیماری‌های روحی و روانی اشتباه است و این طرز تفکر که فقط کسانی که اعتقادات ضعیف دارند به بیماری‌های روانی مبتلا می‌شوند هم اشتباه است. ولی این باور وجود دارد که اعتقادات دینی و معنویت بر بهداشت روان موثر است و متقابلاً بهداشت روان یک فرد می‌تواند بر اعتقادات دینی او موثر باشد بنابراین شاید از این حیث توجه به بهداشت روان در مقایسه با بیماری‌های جسمی‌ارجحیت بیشتری داشته باشد.

یکی از نگرانی‌های مردم درباره درمان‌های روان‌پزشکی مربوط به داروهای اعصاب و روان است که فکر می‌کنند اعتیادآور است و یا عوارض زیادی به همراه دارد.

باید تعریف ما از اعتیاد مشخص شود. آیا اگر فردی برای مثال قرص قند و یا قرص فشار خون مصرف می‌کند و وقتی یک روز آن را نمی‌خورد قند او و یا فشار خون او بالا می‌رود باید بگوییم به قرص قند و یا قرص فشار خون اعتیاد دارد؟ اگر اعتیاد این است پس بیشتر درمان‌های پزشکی اعتیاد است. در این صورت باید بگوییم اعتیاد چیز خوبی است ولی این‌طور نیست. به نظر من، داروهای اعصاب و روان هم مثل بیماران اعصاب و روان، مظلوم واقع شده‌اند. وقتی ما می‌گوییم فردی اعتیاد پیدا کرده است شاید فرد اصلاً مشکلی نداشته است و برای مثال از سر کنجکاوی اقدام به سوءمصرف مواد کرده و پس از آن به دارو وابسته شده و هر روز به میزان مصرف او اضافه می‌شود و متقابلاً- هر روز از کارایی او کاسته می‌شود ولی وقتی که ما شروع به تجویز یک داروی اعصاب و روان می‌کنیم فرد با علایم و مشکلات متعدد یک بیماری اعصاب و روان مواجه بوده به طوری که موجب افت کاری او شده و با مصرف این داروها انتظار این است که کارایی او افزایش پیدا کند وگرنه درمان صحیح انجام نشده است و پس از مدتی از میزان دارو کاسته می‌شود. فرد معتاد هر روز که مواد خود را مصرف می‌کند به فکر مصرف فردای خود نیز هست ولی فردی که تحت درمان است به فکر است که چه زمانی داروهای خود را قطع می‌کند. متاسفانه در بیشتر درمان‌ها، دیر مراجعه کردن بیمار و یا مداخله او در چگونگی مصرف داروها و یا تجویز ناصحیح دارو از سوی بعضی از همکاران پزشک موجب می‌شود بیماران به سریع الاثرترین دارو از خانواده بنزودیازپین‌ها مانند لورازپام، آلپروزولام، دیازپام، کلرودیازپوکساید، اگزاپام و... که جزو داروهای فرعی ما هستند وابستگی پیدا کنند و گرنه به طور قاطع می‌گویم که داروهای اصلی روان‌پزشکی اعتیاد آور نبوده و از طرفی عوارض آن از دیگر داروهای پزشکی بیشتر نیست.

علت بیماری‌های اعصاب و روان چیست؟ خود مردم چه قدر می‌توانند در پیشگیری و درمان خود دخالت داشته باشند؟

سه عامل اصلی در بروز یک بیماری اعصاب و روان دخالت دارد:

بیولوژیک بدن: یعنی تغییراتی که در سطح هورمون‌ها، سلول‌ها و مواد بیوشیمی بدن اتفاق می‌افتد و یا وجود یک ژن می‌تواند موجب ظهور یک بیماری شود.

روان فرد: طرز تفکر یک فرد، شناخت او از اتفاقات و افراد پیرامون خود، چگونگی بروز هیجانات و کنترل آن، نوع قضاوت کردن‌های او، چگونگی سازش‌پذیری و کنترل استرس و... در حوزه ای است که در بروز یک اختلال می‌تواند نقش داشته باشد.

مسایل اجتماعی: که ناشی از حضور فرد در یک محیط و یا ارتباط او با دیگر افراد ایجاد می‌شود. حوادث ناگوار، خبرهای بد، دیدن صحنه‌های ناخوشایند، فشارهای و استرس‌های شغلی و محیطی نمونه‌هایی از مسایل اجتماعی محسوب می‌شوند.

به جز در بعضی موارد هر سه عامل فوق در این بیماری‌ها سهم دارند وشاید به دلیل همین مساله است که در مفهوم عام پیشگیری اولیه یک کار پیچیده است و باید از کودکی روی افراد کار کرد تا ریسک به خطر افتادن بهداشت روان آنها را کم کرد ولی امروزه ثابت شده است که ورزش کردن، آموزش راه‌های کنترل استرس، کمتر در معرض استرس بودن، مثبت نگری و اعتقادات دینی و گاهی حتی بی اطلاعی از بعضی خبرها می‌تواند در کاهش خطر بروز اختلال نقش داشته باشد که ما در توصیه‌های خود به بیماران ویا خانواده آنها تذکر می‌دهیم ولی همین جا باید این نکته را یادآور شوم که همچنان که برای یک بیماری دیابت و یا بیماری قلبی برخی توصیه‌ها را داریم ولی اگر علایم او آن‌قدر شدید است که با توصیه‌های غیر دارویی رفع نمی‌شود اقدام به تجویز دارو می‌کنیم، در این رشته نیز به همین طریق است و گاهی این توصیه‌ها تا یک سطحی از درمان موثر است و در مواقعی هم مجبور به تجویز دارو هستیم.

به هر حال، به‌عنوان حرف آخر می‌خواهم بگویم مراجعه به یک متخصص می‌تواند دریچه‌ای به دنیای جدید برای انسان بگشاید و مردم نباید نگران حرف و حدیث‌های دیگران باشند.

منابع :

بیماریهای اعصاب و روان چیست ؟ http://www.zendagi.com
داروهای اعصاب مظلومند!! http://pjensi.blogfa.com
نگاهی به علل و علائم افسردگی به عنوان شایع‌ترین بیماری اعصاب و روان http://iran-world.com

اعصاب و روان

بیماریهای اعصاب و روان چیست ؟

جسم و روان انسان ارتباط و وابستگی شدید به هم دارند لذا بیماری در هر کدام ، دیگری را نیز تحت تاثیر قرار می دهد عوارض وعلائم بیماری جسمی معمولاً با چشم قابل دیدن و یا با حواس پنجگانه قابل درک می باشند اما علائم بیماری روانی معمولاً در عواطف ، احساسات و رفتار فرد نفوذ پیدا می کند و در اوایل بیماری یک حس و حالتهای مبهمی است که فرد به راحتی آن را درک نمی کند . تقسیم بندی بیماریهای روانی :

- ?بیماریهای خلقی :

خلق همان حالت هیجانی پایدار یک فرد است که گاهی به طور طبیعی در طیفی از شادی وغم در نوسان است . بیماریهای خلقی با احساسهای نابهنجار افسردگی و یأس مشخص میشوند که فرد به صورت مداوم دارای حالتهای مذکور می شود و انواع آن عبارتند از :

الف – بیماری افسردگی : خلق افسرده ، از دست دادن انرژی و علاقه ، احساس گناه ، کاهش تمرکز ، از دست دادن اشتها ، افکار خود کشی یا مرگ و مشکلات خواب و ... از علائم آن است که خود به چند دسته اختلال افسردگی اساسی ، افسردگی فصلی ، افسردگی اتیپیک یا غیرنرمال یا فیزئول ، افسردگی مضاعف ، اختلال افسرده خویی و... تقسیم می شود .

ب – بیماری اختلال دوقطبی : همچنان که از اسم آن پیداست دارای دو حالت است که یک حالت آن از علائمی مانند : خلق بالا ، پرش افکار ، کاهش خواب ، افزایش اعتماد به نفس ، خود بزرگ بینی ، افراط در فعالیت ، ولخرجی و افزایش میل جنسی و .... تشکیل شده است و حالت دوم برعکس ، احساس افسردگی می باشد که خود به چند دسته اختلال دو قطبی ، ? اختلال دوقطبی،? اختلال خلق ادواری و .. تقسیم میشود .

۲-بیماری های اضطرابی :

اضطراب در بعضی شرایط و مواقع امری طبیعی است اما اگر به صورت احساس فراگیری از نگرانی یا وحشت درآید بیماری تلقی می گردد که انواع آن عبارت است از:

الف – اختلال هول (پانیک ) : دوره ای از ترس یا ناراحتی شدید است که ابتدا و انتهای آن مشخص میباشد که اغلب با بازار هراسی همراه می باشد که علائم آن به صورت تپش قلب ، تعریق ، لرزش ، احساس خفگی ، درد سینه ، تهوع ، سرگیجه ، ترس از دیوانه شدن ویا مردن ، مورمور شدن ، سرما لرزه و.. می باشد .

ب – هراس های بیمارگونی (فوبیا) : فرد، ترس مداوم و شدید از موقعیتهای معین یا اشیاء خاص و یا مکانهای خاص دارد و انواع مختلفی مانند هراس اختصاصی ، جمعیت هراسی ، بازار هراسی و ... دارد .

ج – اختلال وسواسی – اجباری : وسواس عبارت است از : فکر ، احساس ، اندیشه یا حسی عود کننده و مزاحم و اجبار نیز فکر یا رفتاری آگاهانه ، معیارمند و عود کننده است مانند : شمارش ، وارسی ، اجتناب ، شستشو و ... که این افکار وسواسی باعث

اضطراب و رفتارهای اجباری باعث کاهش اضطراب می شود .

د- اختلال فشار روانی پس از آسیب (PTSD): مجموعه ای از علائم که پس از مواجهه (دیدن یا شنیدن ) با یک عامل فشار آسیب زای بی نهایت شدید برای فرد بوجود می آید که فرد به صورت ترس و درماندگی به این تجربه پاسخ می دهد و واقعه را دائماً در ذهن خود مجسم می کند و در عین حال می خواهد از یادآوری آن اجتناب کند .

هـ - اختلال اضطرابی فراگیر : اضطراب و نگرانی مفرط در اکثر اوقات روز درباره چندین واقعه یا فعالیت ، طی یک دوره حداقل شش ماهه تعریف می شود.

-?اختلالات روان پریشانه (سایکوز):

این گونه بیماران به صورت چشمگیر حس واقعیت سنجی آنان مختل می شود و فرد علی رغم داشتن توهم یا هذیان نسبت به بیماری خود بصیرت و آگاهی ندارد که انواع آن عبارتند از :

الف – اسکیزوفرنی : فرد از علائم هذیان ، توهم ، تکلم نابسامان ، رفتار نابسامان ، علائم منفی حداقل ? تای آن را به مدت? ماه یا بیشتر داشته باشد درصورتیکه علائم کمتر از ? ماه باشد به آن اسکیزوفرنی فرم اطلاق می شود .

ب – عاطفه گسیختگی( اسکیزوافکتیو ) : در این بیماری فرد هم خصایص اختلال خلقی و هم خصایص اختلال روانپریشی را دارد .

ج – اختلال هذیانی : اختلالی است که بیمار علامت غالبش عمدتاً یک هذیان ثابت می باشد و سایر حوزه های کارکرد او مشکلی ندارد که انواع مختلفی مانند : بدگمانی یا پارانوئید ، خودبزرگ بینی ، عاشقی ، حسادت و.... دارد .

د- اختلال روانپریشی گذرا: فرد در عرض یک روز تا حداکثر یک ماه به دنبال یک فشار شدید روانی ، اجتماعی ، حس واقعیت سنجی او مختل شده باشد .

- ?اختلالات شبه جسمی :

این نوع اختلالات عبارتند از : نشانه های جسمانی که عارضه ای طبی را تداعی می کنند ولی با هیچ عارضه طبی یا مصرف موادی خاص یا اختلال روانی دیگر قابل توجیه نمی باشند که انواع مختلف آن :

الف – اختلال جسمانی کردن : علائم مختلف جسمی متعدد است که با معاینات جسمانی و بررسی آزمایشات کافی قابل توجیه نمی باشند .

ب – اختلال تبدیلی : یک یا چند نشانه عصبی ( مثلاً ، فلجی ، کوری ، لنگیدن ، بی حسی ، غش کردن ) که با یک اختلال طبی یا عصبی شناخته شده قابل توجیه نبوده و با عوامل روانشناختی واسترس شروع و تشدید شود .

ج – خودبیمارانگاری : اشتغال ذهنی بیمار با ترس از بیمارشدن یا اعتیاد وی مبنی بر ابتلا به یک بیماری جدی .

د- اختلال بدریختی بدن : اشتغال ذهنی یا نقص تخیلی (مثل بینی بدریخت ) یا تحریف مبالغه آمیز یک عیب خفیف و جزیی در ظاهر جسمانی است .

هـ - اختلال درد : وجود دردی که مرکز اصلی توجه بالینی است . عوامل روانشناختی نقش مهمی در این اختلال به عهده دارند .

در تمام اختلالات ذکر شده اختلال ناشی ا زمصرف مواد و اختلال ناشی از طبی عمومی نیز باید به آنها اضافه کرد .

اختلالات جنسی : اختلالات تجزیه ای ، اختلالات خوردن ، اختلالات خواب ، اختلالات شخصیت ، اختلالات ناشی از سوء مصرف مواد ، اختلالات فراموشی و دمانس و .... از دیگر اختلالات مربوط به بیماریهای اعصاب و روان می باشد . نگاهی به علل و علائم افسردگی به عنوان شایع‌ترین بیماری اعصاب و روان

افسردگی یک اختلال خلقی است که امروزه در گروه شایع‌ترین بیماری‌های اعصاب و روان جای گرفته است. به گفته کارشناسان؛ احتمال بروز افسردگی در زنان دو برابر مردان است. به دنبال بروز افسردگی، فرد از جامعه، خانواده یا دوستان کناره‌گیری کرده و عملکردهای وی اعم از شغلی، تحصیلی و خانوادگی مختل می‌شود. بنابراین شناسایی علایم این اختلال و فراهم آوردن زمینه‌های درمانی مناسب بیش از پیش ضروری است.

دکتر امید رضائی، متخصص اعصاب و روان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان این که افراد به طور معمول طیف وسیعی از حالات خلقی و روانی اعم از شاد و غمگین بودن، خندیدن و غصه‌دار بودن را تجربه می‌کنند، تصریح کرد: افراد به طور طبیعی بر این حالات خلقی روحی – روانی تسلط داشته و قادر به کنترل آنها هستند. در اختلالات خلقی این احساس تسلط از بین رفته و فرد از این بابت دچار رنج فراوانی می‌شود.

شیوع افسردگی در زنان دو برابر مردان است

اثرات زایمان، تفاوت‌های هورمونی و فشارهای روانی و اجتماعی از علل افسردگی در زنان

به گفته دکتر رضائی، فرد افسرده توانایی کنترل این روحیه و خلق افسرده را ندارد. افسردگی حدود ۱۰ تا ۲۵ درصد در زنان و ۵ تا ۱۰ درصد در مردان شایع است. تفاوت‌های هورمونی بین دو جنس زن و مرد، اثرات زایمان و تفاوت فشارهای روانی و اجتماعی در زنان و مردان از جمله علت‌های شیوع دو برابری افسردگی در زنان نسبت به مردان است.

عوامل ژنتیکی اتفاقات روانشناختی، عوامل اجتماعی و معنوی در بروز افسردگی موثرند

این متخصص اعصاب و روان با بیان این که افسردگی مانند هر اختلال اعصاب و روان دیگر در چهار حوزه ریشه دارد، تصریح کرد: مسایل زیست شناختی مانند عوامل ژنتیکی در بروز افسردگی موثراست. بنابراین افراد دارای سابقه خانوادگی، اختلالات اعصاب و روان، مستعد بروز افسردگی هستند. اتفاقات روانشناختی نیز در بروز افسردگی نقش مهمی دارند. به عنوان مثال فردی که شریک عاطفی خود را از دست داده در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار دارد.

وی افزود: برخی از عوامل در سطح اجتماع معمولا به شکلی غیرمحسوس افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهند. عوامل معنوی از دیگر عوامل موثر در بروز افسردگی است. بر این اساس اختلالات اعصاب و روان در افرادی که به یک وجود لایزال قدرت معتقدند کمتر مشاهده می‌شود.

دکتر رضائی ادامه داد: این چهار مورد می‌توانند تنظیم و تعادل در محیط مغز را بر هم زده و اختلالات اعصاب و روان را بوجود آورد که یکی از این اختلالات افسردگی است. همچنین بسته به این که کدام بخش از مغز تحت تاثیر بیشتری قرار گرفته باشد، علایم متفاوت بروز می‌کند.

به گفته وی، این خلق افسرده از نظر بیمار مبتلا، کیفیت مشخصی دارد که می‌توان آن را از یک احساس طبیعی دلتنگی و سوگواری متمایز کرد. به این ترتیب بیمار احساس می‌کند در دوره‌ای قرار گرفته که احساس غمگینی و دلتنگی وی متفاوت از احساس غمگینی وی در یک حالت طبیعی است. بیماران افسرده علایم بیماری خود را نوعی درد مشقت‌بار روحی توصیف کرده و حتی گاهی از این مسئله شکایت می‌کنند که قادر به گریه کردن نیستند. در مقابل گروهی دیگر نیز قادر به کنترل گریه خود نیستند.

گوشه‌گیری و کناره‌گیری از جامعه، خانواده و دوستان از علایم دیگر افسردگی

حدود دو سوم بیماران افسرده گاهی به خودکشی فکر می‌کنند

این دانشیار روانپزشکی افزود: گاهی بیماران افسرده از جامعه، خانواده یا دوستان خود کناره‌گیری کرده و حتی از انجام فعالیت‌هایی که زمانی مورد علاقه وی بوده، لذتی نمی‌برد. همچنین ممکن است فرد از این گوشه‌گیری آگاهی نداشته و دیگران متوجه آن شوند. حدود دو سوم کل بیماران افسرده گاهی به خودکشی فکر کرده و از این مقدار ۱۰ تا ۱۵ درصد گاهی اقدام به خودکشی هم می‌کنند. کاهش انرژی از علایم شایع افسردگی

دکتر رضائی کاهش انرژی را از دیگر علایم شایع افسردگی دانست و تصریح کرد: کاهش انرژی سبب می‌شود فرد وظایف خود را به خوبی انجام نداده و اختلال عملکرد تحصیلی، شغلی و خانوادگی را به دنبال داشته باشد. در این صورت فرد انگیزه خود را از دست داده و قادر به ایجاد طرح‌های جدید یا پیش بینی و برنامه‌ریزی برای آینده نیست.

اضطراب،اختلال خواب، کاهش اشتها و وزن از دیگر علایم شایع افسردگی

این متخصص اعصاب و روان گفت: اختلال در خواب بویژه سحرخیزی در بیماران افسرده شایع است. به این صورت که بیمار صبح‌ها زودتراز قبل از خواب برمی خیزد. گاهی بیماران از بیدار شدن‌های مکرر از خواب در طول شب و این که به دنبال این بیدار شدن‌ها دائم به مشکلات خود فکر می‌کنند، شکایت دارند.

دکتر رضائی اضطراب را یکی از شایع‌ترین علایم افسردگی عنوان کرد و با بیان این که اغلب بیماران مبتلا به افسردگی دچار کاهش اشتها و وزن می‌شوند افزود: در مقابل گروه کوچکی از بیماران افسرده با افزایش اشتها و افزایش خواب روبرو می‌شوند.

غیرطبیعی بودن قاعدگی و کاهش علاقه جنسی در افراد افسرده

وی افزود: گاهی گروهی از علایم نباتی مانند غیرطبیعی بودن قاعدگی یا کاهش علاقه و عملکرد جنسی در افراد افسرده مشاهده می‌شود. اگر دقت نشود که این علایم جزیی از علایم افسردگی است، ممکن است بیمار تحت درمان‌های زنان و زایمان و یا مشاوره‌های درمان اختلالات جنسی قرار گیرد.

مجموعه عوامل افسردگی سبب تشدید بیماری‌های طبی دیگر می‌شود احتمال ابتلا به سوء مصرف مواد افراد افسرده

به گفته این متخصص اعصاب و روان، مجموعه عوامل افسردگی سبب می‌شوند که بیماری‌های طبی دیگر مانند دیابت، فشارخون، بیماری‌های قلبی – عروقی و بیماری‌های انسدادی مزمن ریه، در صورت وجود، تشدید شوند.

دکتر رضائی با بیان این که گاهی افراد افسرده برای رهایی از حالات ناگوار خلقی به خوددرمانی با مواد مخدر یا الکل می‌پردازند، افزود: ممکن است سوء مصرف مواد مخدر در افراد افسرده مشاهده شود. همچنین در افراد افسرده ممکن است شکایت‌های جسمی مانند یبوست، درد سینه، دردهای مختلف بدن مثل سردرد، احساس کرختی و لختی در دست و پا مشاهده شود.

احساس ضعف در تمرکز و اختلال در تفکر از دیگر علایم افسردگی

این متخصص بیماری‌های اعصاب و روان ضعف در تمرکز را از دیگر علایم افسردگی دانست و با بیان این که حدود ۵۰ درصد بیماران افسرده بر این باورند که علایم بیماری در طول روز تغییر می‌کند، تصریح کرد: احساس ضعف در تمرکز یا مختل شدن تفکر از علایم دیگر افسردگی است. از طرف دیگر بیماران افسرده بر این باورند که شدت علایم و حالات ناگوار در صبح بیشتر بوده و هر چه به غروب نزدیک‌تر می‌شوند علایم کاهش می‌یابد.

ضعف عملکرد تحصیلی، رفتار ضد اجتماعی و ترک خانه از علایم افسردگی کودکان و نوجوانان

دکتررضائی، علایم افسردگی در گروه کودک و نوجوان و گروه سالخورده را متفاوت از یکدیگر دانست و این باره به ایسنا گفت: ضعف عملکرد تحصیلی، سوء مصرف مواد مخدر، رفتار ضد اجتماعی، ولنگاری جنسی، فرار از مدرسه و ترک خانه از علایم افسردگی در کودکان ونوجوانان است.

تشخیص سخت و درمان طولانی مدت افسردگی در سالخوردگان

وی با بیان این که افسردگی در سالخوردگان به صورت فراوان مشاهده می‌شود، تصریح کرد: پایین بودن وضع اقتصادی و اجتماعی، از دست دادن همسر، ابتلای همزمان به یک بیماری جسمی و انزوای اجتماعی فرد سالخورده را مستعد بروز افسردگی

می‌کنند. شکایات جسمی مانند سردرد، ضعف دست و پا و اختلال در مراقبت از خود در سالخوردگان افسرده به مراتب بیشتر از جوان‌ترهاست.

دکتر رضائی گفت: معمولا افسردگی سالخوردگان سخت تشخیص داده شده و نیازمند طی زمان بیشتری برای درمان است. گاهی افسردگی در سالمندان با این باور که این علایم طبیعی بوده و اقتضای سن فرد است، جدی گرفته نمی‌شود. این در حالی است که در صورت تشخیص و درمان به موقع، این افراد از کیفیت زندگی بهتری برخوردار خواهند شد.

این متخصص اعصاب و روان با بیان این که در اختلال افسردگی مجموعه‌ای از اختلالات دخیل هستند، افزود: هنگامی عنوان افسرده به کار گرفته می‌شود که فرد دو هفته به صورت پی در پی علایم افسردگی را تجربه کرده و در حوزه‌های مختلف دچار اختلال عملکرد شده باشد.

به گفته وی، در درمان افسردگی مانند هر اختلال اعصاب و روان دیگر دو بخش عمده دارویی و غیردارویی اعم از روان درمانی یا روانکاوی به کار گرفته می‌شود.

ابراز نگرانی بیماران از مصرف داروهای اعصاب و روان بی‌مورد است

دکتر رضائی گفت: در درمان، گاهی افراد نسبت به مصرف داروهای اعصاب و روان و این که به این داروها عادت کرده و یا بواسطه استفاده از آنها سست و خواب‌آلود می‌شوند ابراز نگرانی می کنند. بنابراین بهتر است درمان تحت نظر متخصص مربوطه انجام شده و نگرانی از بابت عوارض درمان به عهده وی گذاشته شود. به طور کلی، معمولاـ عوارض دارو در مقابل منافع آن سنجیده می‌شود و دارو زمانی تجویز می‌شود که منفعت آن بسیار بیشتر از ضرر آن باشد.

به هم ریختگی در محیط شیمیایی مغز علت اساسی اختلالات اعصاب و روان

عدم استعداد ژنتیکی، حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی تا حد زیادی در رفع افسردگی موثر است.

این متخصص اعصاب و روان، علت اساسی اختلالات اعصاب و روان را بهم ریختگی در محیط شیمیایی مغز عنوان کرد و گفت: داروهای مصرفی در درمان اختلالات اعصاب و روان نقش متعادل کننده و ترمیم کننده به هم ریختگی‌های مغز است. معمولا داروهای اعصاب و روان به شکل موقتی و برای چند ماه مصرف شده و بعد از بهبود حالات اعصاب و روان به تدریج قطع می‌شود.

دکتر رضائی درمان را وابسته به چند عامل دانست و در توضیح این عوامل به ایسنا گفت: در صورت عدم استعداد ژنتیکی، شانس بهبودی کامل فرد افسرده زیاد است. همچنین حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی تا حد زیادی در رفع بیماری موثر است. بهره‌مندی از تحصیلات بالا، متاهل بودن، عملکرد خوب قبل از بیماری، نبود اختلالات مربوط به مصرف مواد و نداشتن اختلالات اعصاب و روان دیگر تا حد زیادی در بهبودی فرد افسرده موثر است. پرسش و پاسخ در مورد اعصاب و روان

چرا بیشتر مردم از مراجعه به روان‌پزشک و روان‌شناس خوششان نمی‌آید؟

البته امروز در دیگر کشورها به خصوص کشورهای غربی این مساله جا افتاده و مردم به راحتی مراجعات متعددی دارند حتی شاید به یک فرهنگ تبدیل شده باشد. خوشبختانه در کشور ما نیز فرهنگ عمومی به سمت این حالت در حال حرکت است و این مساله کم کم بین مردم جا افتاده که بالاخره مغز نیز مانند قلب، کلیه، کبد و سیستم گوارش می‌تواند بیمار شود و برای رفع کسالت آن باید به متخصص آن مراجعه کرد و این موضوع را نیز باید به مردم باوراند که مانند خرید ماشین، در این مورد هم به اهل فن آن مراجعه کنند.

یکی دیگر از باورهای نادرست اما رایج در میان مردم این است که بیشتر بیماری‌های روانی درمانی ندارند. آیا بیماری‌های اعصاب و روان درمان قطعی دارد؟

بیماری‌های اعصاب و روان جدا از دیگر بیماری‌های پزشکی نیست. در بیماری‌های گوناگون بدن عموم اشکالات در سطح سلولی اتفاق می‌افتد. برای مثال اگر دیابت یا مرض قند ایجاد می‌شود یک اشکال در ترشح و عملکرد انسولین در سطح سلولی بدن است. در بین سلول‌های مغزی نیز مواد بیوشیمی وجود دارد که وقتی تعادل این مواد به هم می‌خورد موجب بروز بیماری‌های متعددی می‌شود که با درمان‌های گوناگون ما این مواد بیوشیمی‌را به حالت تعادل می‌رسانیم. عموما در بیشتر بیماری‌ها درمان قطعی نداریم. برای مثال فرد تا زمانی که قرص قند خود را می‌خورد و رعایت برخی اصول را می کند قند او کنترل می‌شود. ولی این دستور که باید دارو را بخورد وجود دارد. در بیماری‌های اعصاب و روان نیز وضعیت به همین منوال است و شاید وضعیت بهتر باشد. ممکن است یک فرد دیابتی، فشار خونی، قلبی، کلیوی و ... تا آخر عمر دارو بخورد ولی خوشبختانه در درمان اغلب بیماری‌های اعصاب و روان یک دوره درمانی وجود دارد و اگر درمان به طریقه صحیح انجام شود می‌توان پس از مدتی دارو را قطع کرد.

شایع‌ترین بیماری‌های اعصاب و روان در جامعه ما کدام‌اند؟

برخلاف دیدگاه عمومی که از کلمه بیماری‌های اعصاب و روان بدترین نوع آن اصطلاحاً دیوانگی یا روانی بودن در ذهن آنها شکل می گیرد در مطب‌ها با درصد بسیار کمی‌از این بیماران مواجه هستیم و اصولاً ما این واژه‌ها را قبول نداریم ولی آنچه را که مردم در ذهن خود دارند کمتر از یک درصد بیماران ما را تشکیل می‌دهد. شیوع اضطراب مانند سرماخوردگی در پزشکی بسیار زیاد است. افسردگی بخش چشمگیری از افراد جامعه از سن پایین تا سالمندان را دربرگرفته است. وسواس و اعتیاد جزو رایج‌ترین بیماری‌ها در این رشته محسوب می‌شود. بعضی از مردم به علت ترس از انگ بیماری برای مثال افسردگی با مراجعه نکردن به متخصص گاهی صدمات غیر قابل جبرانی از نظر اجتماعی و روانی وحتی جسمی‌دریافت می کنند ولی نگران هستند نکند کسی بفهمد او یا اعضای خانواده او مبتلا به بیماری است. ما روزانه شاهد نابودی زندگی‌های گوناگونی هستیم، شاهد پرخاشگری، افت کارایی و تحصیلی، خودکشی، بزهکاری و اعتیاد و ... هستیم که شاید با یک مشاوره ساده می‌شدجلوی این اتفاقات را گرفت. من حتی می‌خواهم بگویم بیماری‌های اعصاب و روان می‌تواند اعتقادات دینی یک فرد را سست کند.

مطلب جالبی را ذکر کردید. واقعا رابطه بین اعتقادات دینی و سلامت و روانی چیست؟

حوزه روح از حوزه علوم تجربی و انسانی خارج است ولی روان‌پزشکی یک علمی‌است که بشر بخش اعظم آن را شناخته ولی مانند علوم دیگر بخش‌های ناشناخته نیز دارد. مترادف کردن بیماری‌های روحی و روانی اشتباه است و این طرز تفکر که فقط کسانی که اعتقادات ضعیف دارند به بیماری‌های روانی مبتلا می‌شوند هم اشتباه است. ولی این باور وجود دارد که اعتقادات دینی و معنویت بر بهداشت روان موثر است و متقابلاً بهداشت روان یک فرد می‌تواند بر اعتقادات دینی او موثر باشد بنابراین شاید از این حیث توجه به بهداشت روان در مقایسه با بیماری‌های جسمی‌ارجحیت بیشتری داشته باشد.

یکی از نگرانی‌های مردم درباره درمان‌های روان‌پزشکی مربوط به داروهای اعصاب و روان است که فکر می کنند اعتیادآور است و یا عوارض زیادی به همراه دارد.

باید تعریف ما از اعتیاد مشخص شود. آیا اگر فردی برای مثال قرص قند و یا قرص فشار خون مصرف می کند و وقتی یک روز آن را نمی‌خورد قند او و یا فشار خون او بالا می‌رود باید بگوییم به قرص قند و یا قرص فشار خون اعتیاد دارد؟ اگر اعتیاد این است پس بیشتر درمان‌های پزشکی اعتیاد است. در این صورت باید بگوییم اعتیاد چیز خوبی است ولی این‌طور نیست. به نظر من، داروهای اعصاب و روان هم مثل بیماران اعصاب و روان، مظلوم واقع شده‌اند. وقتی ما می گوییم فردی اعتیاد پیدا کرده است شاید فرد اصلاً مشکلی نداشته است و برای مثال از سر کنجکاوی اقدام به سوءمصرف مواد کرده و پس از آن به دارو وابسته شده و هر روز به میزان مصرف او اضافه می‌شود و متقابلاًـ هر روز از کارایی او کاسته می‌شود ولی وقتی که ما شروع به تجویز یک داروی اعصاب و روان می کنیم فرد با علایم و مشکلات متعدد یک بیماری اعصاب و روان مواجه بوده به طوری که موجب افت کاری او شده و با مصرف این داروها انتظار این است که کارایی او افزایش پیدا کند وگرنه درمان صحیح انجام نشده است و پس از مدتی از میزان دارو کاسته می‌شود. فرد معتاد هر روز که مواد خود را مصرف می کند به فکر مصرف فردای خود نیز هست ولی فردی که تحت درمان است به فکر است که چه زمانی داروهای خود را قطع می کند. متاسفانه در بیشتر درمان‌ها، دیر مراجعه کردن بیمار و یا مداخله او در چگونگی مصرف داروها و یا تجویز ناصحیح دارو از سوی بعضی از همکاران پزشک موجب می‌شود بیماران به سریع الاثرترین دارو از خانواده بنزودیازپین‌ها مانند لورازپام، آلپروزولام، دیازپام، کلرودیازپوکساید، اگزاپام و... که جزو داروهای فرعی ما هستند وابستگی پیدا کنند و گرنه به طور قاطع می گویم که داروهای اصلی روان‌پزشکی اعتیاد آور نبوده و از طرفی عوارض آن از دیگر داروهای پزشکی بیشتر نیست.

علت بیماری‌های اعصاب و روان چیست؟ خود مردم چه قدر می‌توانند در پیشگیری و درمان خود دخالت داشته باشند؟

سه عامل اصلی در بروز یک بیماری اعصاب و روان دخالت دارد:

بیولوژیک بدن: یعنی تغییراتی که در سطح هورمون‌ها، سلول‌ها و مواد بیوشیمی بدن اتفاق می‌افتد و یا وجود یک ژن می‌تواند موجب ظهور یک بیماری شود.

روان فرد: طرز تفکر یک فرد، شناخت او و از اتفاقات و افراد پیرامون خود، چگونگی بروز هیجانات و کنترل آن، نوع قضاوت کردن‌های او، چگونگی سازش‌پذیری و کنترل استرس و... در حوزه ای است که در بروز یک اختلال می‌تواند نقش داشته باشد.

مسایل اجتماعی: که ناشی از حضور فرد در یک محیط و یا ارتباط او با دیگر افراد ایجاد می‌شود. حوادث ناگوار، خبرهای بد، دیدن صحنه‌های ناخوشایند، فشارهای و استرس‌های شغلی و محیطی نمونه‌هایی از مسایل اجتماعی محسوب می‌شوند.

به جز در بعضی موارد هر سه عامل فوق در این بیماری‌ها سهم دارند وشاید به دلیل همین مساله است که در مفهوم عام پیشگیری اولیه یک کار پیچیده است و باید از کودکی روی افراد کار کرد تا ریسک به خطر افتادن بهداشت روان آنها را کم کرد ولی امروزه ثابت شده است که ورزش کردن، آموزش راه‌های کنترل استرس، کمتر در معرض استرس بودن، مثبت نگری و اعتقادات دینی و گاهی حتی بی اطلاعی از بعضی خبرها می‌تواند در کاهش خطر بروز اختلال نقش داشته باشد که ما در توصیه‌های خود به بیماران ویا خانواده آنها تذکر می‌دهیم ولی همین جا باید این نکته را یادآور شوم که همچنان که برای یک بیماری دیابت و یا بیماری قلبی برخی توصیه‌ها را داریم ولی اگر علایم او آن‌قدر شدید است که با توصیه‌های غیر دارویی رفع نمی‌شود اقدام به تجویز دارو می‌کنیم، در این رشته نیز به همین طریق است و گاهی این توصیه‌ها تا یک سطحی از درمان موثر است و در مواقعی هم مجبور به تجویز دارو هستیم.

به هر حال، به‌عنوان حرف آخر می‌خواهم بگویم مراجعه به یک متخصص می‌تواند دریچه‌ای به دنیای جدید برای انسان بگشاید و مردم نباید نگران حرف و حدیث‌های دیگران باشند. منابع :

بیماریهای اعصاب و روان چیست ؟ http://www.zendagi.com

داروهای اعصاب مظلومند!! http://pjensi.blogfa.com

نگاهی به علل و علائم افسردگی به عنوان شایع‌ترین بیماری اعصاب و روان http://iran-world.com

## مسائل متفرقه و روانشناسی

### ارتباط چشمی: مهمترین ابزار در ارتباط

ارتباط چشمی شما چگونه است؟ پرخاشگر؟ ملایم و مهربان؟ جذاب؟ آیا با چشمهایتان می توانید کسی را دوست داشته باشید؟

ارتباط چشمی هنری است که نیاز به مهارت بسیار زیاد دارد اما برای موثر بودن روابط، حیاتی است. چطور می توانیم ارتباط چشمی بهتری داشته باشیم؟ ارتباط چشمی، ارتباط اجتماعی لازم را برای فردی که به او گوش می دهید یا با او حرف می زنید فراهم میکند. ارتباط چشمی زیاد باعث می شود دیگران تصور کنند فردی متجاوز هستید؛ ارتباط چشمی کم هم باعث می شود دیگران تصور کنند علاقه ای به صحبت های آنان ندارید. از اینرو ارتباط چشمی در برقراری ارتباط با دیکران مهارت بسیار زیادی را طلب می کند. فروشنده ها، سیاست مداران، و سخنگویان معمولاً ـ بالاـترین مهارت را در این زمینه دار هستند.اهمیت ارتباط چشمی وقتی بر من آشکار شد که مجبور بودم برای مشاوره چشم در چشم افراد نگاه کنم. تجربه به من نشان داد که وقتی نگاهم را از آنها می گرفتم، فرد صحبت خود را قطع می کرد. و وقتی ارتباط چشمیم را با او حفظ می کردم، فرد با تصور اینکه صحبت هایش مورد علاقه و توجه من است، به حرف زدن ادامه می داد. علائم روحی ارتباط چشمیدست فروش ها معمولاً ـ از اهمیت ارتباط چشمی به خوبی آگاهی دارند چون برای فروش محصولات خود باید مشتریان احتمالی را علاقه مند نگه دارند. وقتی شما به چیزی علاقه مندید یا چیزی توجه شما را جلب می کند، مردمک چشمانتان گشاد میشود و این می تواند علامت خوبی برای فروشنده باشد.همچنین وقتی همسرتان از نظر جنسی توجه شما را جلب می کند، باز هم مردمک چشمانتان گشاد می شود و معمولاً بیشتر از حد نرمال به وی خیره می شوید. من وقتی مجرد بودم همیشه از چشمهای دیگران می فهمیدم که به من علاقه دارند یا نه. ارتباطات روزانه و ارتباط چشمی همه ما در زندگی روزمره خود از ارتباطات چشمی استفاده می کنیم، از اینرو بهتر است بهترین راه و روش برای استفاده از چشمانمان را یاد بگیریم. برخی موقعیت های خاص، استفاده متفاوتی از چشمان را طلب می کند. برای مثال، وقتی مشغول مشاجره و دعوا هستید، بهتر است که بتوانید نگاه خیره تان را طولانی تر نگه دارید. وقتی می خواهید به کسی احترام بگذارید بهتر است نگاهتان را پایین بیندازید. وقتی کسی را دوست دارید بهتر است به عمق چشمان طرف مقابل خیره شوید. ۶ راه برای تقویت و ارتقاء مهارت های ارتباط چشمی ۱. صحبت کردن با یک گروه: وقتی با گروهی از مردم صحبت می کنید، خیلی خوب است که بتوانید ارتباط چشمی مستقیم با شنونده های خود برقرار کنید. اما اگر در صحبت ارتباط چشمی را فقط با یکی از اعضاء گروه حفظ کنید، باعث می شود بقیه شنونده ها دیگر به حرف هایتان گوش نکنند. از اینرو با هر جمله جدید باید روی یکی از شنوده ها متمرکز شوید. با این روش با همه افراد گروه صحبت خواهید کرد و همه آنها را به گوش کردن علاقه مند می کنید. ۲. صحبت کردن با فرد: برقراری ارتیاظ چشمی موقع حرف زدن با کسی بسیار عالی است اما اگر بخواهید عمیقاً به طرف مقابل خیره شوید، موجب ناراحتی فرد خواهد شد. برای مقابله با چنین مشکلی، هر ۵ ثانیه یکبار ازتباط خود را قطع کنید. اما حواستان باشد موقع قطع کردن ارتباط چشمی خود نگاهتان را پایین نیندازید چون باعث می شود فرد مقابل تصور کند حرفتان تمام شده است. درعوض به بالا یا به اطراف نگاه کنید، طوری که انگار می خواهید چیزی را به یاد بیاورید.۳. گوش کردن به فرد: موقع گوش کردن به صحبت های کسی اگر بخواهید خیلی خیره به آنها نگاه کنید، ممکن است صحبت کردن برایشان دشوار شود. تکنیکی که من موقع مشاوره با بیمارانم به کار می گیریم، تکنیکی است که آنرا مثلث می نامم. در این تکنیک من ۵ ثانیه به یک چشم، ۵ ثانیه به چشم دیگر، و ۵ ثانیه بعد به دهان فرد نگاه می کنم و چرخه را همینطور دنبال می کنم. این تکنیک به همراه مهارت ها و تکنیک های گوش کردن دیگر مثل تکان های سر یا کلام های کوتاه تایید بهترین راه برای نشان دادن علاقه خود به شنیدن حرف طرف مقابل است.

۴. مشاجرات: مشاجره و دعوا با کسی هم خود مهارت های خاص خود را می طلبد. در چنین موقعیتی اگر بتوانید نگاه خیره خود را به طرف مقابل نگه دارید، نشاندهنده قدرت شما خواهد بود. اما اگر موقع مشاجره به اطراف نگاه کنید مطمئن باشید که در بحث شکست خواهید خورد. البته این مسئله به اینکه به چه کسی دعوا می کنید هم بستگی دارد اما به طور کلی در مشاجرات و دعواها موقع حرف زدن یا گوش دادن بهتر است که به فرد خیره بمانید. با این روش احتمالاً طرف مقابل هم سعی خواهد کرد که به شما خیره شود. اما میدان را از دست ندهید و از نگاه های خیره او در نروید.۵. مجذوب کردن فرد: وقتی سعی می کنید کسی را مجذوب خود کنید و علاقه خود را نیز به آنها نشان دهید، می توانید با چشمانتان حرف بزنید و گوش دهید. وقتی کسی که دوستش دارید صحبت می کند، از کل صورت بعنوان نقطه کانونی استفاده کنید. به چشمانشان نگاه کنید، به آنچه می گویند گوش دهید، در مواقع مناسب لبخند بزنید، در مواقع مناسب ابروهایتان را بالا ببرید، و...اگر احساس کردید که به آنها خیره شده اید، نگاهتان را به سمت نقاط دیگر صورتشان مثل لب ها، گونه ها، بینی معطوف کرده و دوباره به سمت چشمها برگردانید. لبخند زدن موقع گوش دادن به کسی راهی بسیار عالی برای نشان دادن علاقه تان به صحبت های آنان است. البته مراقب باشید وقتی حرف های غمگین به شما می زنند به آنها لبخند جواب ندهید. باید هم با چشمانتان و هم با گوش هایتان به حرف های طرف مقابل گوش دهید.۶. دوست داشتن فرد: من و همسرم معمولاً نگاه های خیره طولانی به همدیگر می اندازیم و گاهی اوقات نگاه کردن بدون بر زبان آوردن حرفی بسیار تاثیرگذار خواهد بود. اینکار ارتباطی عمیق بین ما ایجاد می کند. در چنین موقعیت هایی برای عمق دادن به نگاه خود می توانید تصور کنید که به درون بدن فرد مقابل رفته اید و روحتان به همدیگر عشق می ورزد. حس کنید که می خواهید روح آنها را لمس کنید. اینکار باعث ترشح آدرنالین در بدن شده و مردمک هایتان را گشادتر می کند.

ارتباط چشمی: مهمترین ابزار در ارتباط

ارتباط چشمی شما چگونه است؟ پرخاشگر؟ ملایم و مهربان؟ جذاب؟ آیا با چشمهایتان می توانید کسی را دوست داشته باشید؟

ارتباط چشمی هنری است که نیاز به مهارت بسیار زیاد دارد اما برای موثر بودن روابط، حیاتی است. چطور می توانیم ارتباط چشمی بهتری داشته باشیم؟ ارتباط چشمی، ارتباط اجتماعی لازم را برای فردی که به او گوش می دهید یا با او حرف می زنید فراهم میکند. ارتباط چشمی زیاد باعث می شود دیگران تصور کنند فردی متجاوز هستید؛ ارتباط چشمی کم هم باعث می شود دیگران تصور کنند علاقه ای به صحبت های آنان ندارید. از اینرو ارتباط چشمی در برقراری ارتباط با دیکران مهارت بسیار زیادی را طلب می کند. فروشنده ها، سیاست مداران، و سخنگویان معمولاً ـ بالاـترین مهارت را در این زمینه دار هستند.اهمیت ارتباط چشمی وقتی بر من آشکار شد که مجبور بودم برای مشاوره چشم در چشم افراد نگاه کنم. تجربه به من نشان داد که وقتی نگاهم را از آنها می گرفتم، فرد صحبت خود را قطع می کرد. و وقتی ارتباط چشمیم را با او حفظ می کردم، فرد با تصور اینکه صحبت هایش مورد علاقه و توجه من است، به حرف زدن ادامه می داد. علائم روحی ارتباط چشمیدست فروش ها معمولاً ـ از اهمیت ارتباط چشمی به خوبی آگاهی دارند چون برای فروش محصولات خود باید مشتریان احتمالی را علاقه مند نگه دارند. وقتی شما به چیزی علاقه مندید یا چیزی توجه شما را جلب می کند، مردمک چشمانتان گشاد میشود و این می تواند علامت خوبی برای فروشنده باشد.همچنین وقتی همسرتان از نظر جنسی توجه شما را جلب می کند، باز هم مردمک چشمانتان گشاد می شود و معمولاً بیشتر از حد نرمال به وی خیره می شوید. من وقتی مجرد بودم همیشه از چشمهای دیگران می فهمیدم که به من علاقه دارند یا نه. ارتباطات روزانه و ارتباط چشمی همه ما در زندگی روزمره خود از ارتباطات چشمی استفاده می کنیم، از اینرو بهتر است بهترین راه و روش برای استفاده از چشمانمان را یاد بگیریم. برخی موقعیت های خاص، استفاده متفاوتی از چشمان را طلب می کند. برای مثال، وقتی مشغول مشاجره و دعوا هستید، بهتر است که بتوانید نگاه خیره تان را طولانی تر نگه دارید. وقتی می خواهید به کسی احترام بگذارید بهتر است نگاهتان را پایین بیندازید. وقتی کسی را دوست دارید بهتر است به عمق چشمان طرف مقابل خیره شوید. ۶ راه برای تقویت و ارتقاء مهارت های ارتباط چشمی ۱. صحبت کردن با یک گروه: وقتی با گروهی از مردم صحبت می کنید، خیلی خوب است که بتوانید ارتباط چشمی مستقیم با شنونده های خود برقرار کنید. اما اگر در صحبت ارتباط چشمی را فقط با یکی از اعضاء گروه حفظ کنید، باعث می شود بقیه شنونده ها دیگر به حرف هایتان گوش نکنند. از اینرو با هر جمله جدید باید روی یکی از شنوده ها متمرکز شوید. با این روش با همه افراد گروه صحبت خواهید کرد و همه آنها را به گوش کردن علاقه مند می کنید. ۲. صحبت کردن با فرد: برقراری ارتیاظ چشمی موقع حرف زدن با کسی بسیار عالی است اما اگر بخواهید عمیقاً به طرف مقابل خیره شوید، موجب ناراحتی فرد خواهد شد. برای مقابله با چنین مشکلی، هر ۵ ثانیه یکبار ازتباط خود را قطع کنید. اما حواستان باشد موقع قطع کردن ارتباط چشمی خود نگاهتان را پایین نیندازید چون باعث می شود فرد مقابل تصور کند حرفتان تمام شده است. درعوض به بالا یا به اطراف نگاه کنید، طوری که انگار می خواهید چیزی را به یاد بیاورید.۳. گوش کردن به فرد: موقع گوش کردن به صحبت های کسی اگر بخواهید خیلی خیره به آنها نگاه کنید، ممکن است صحبت کردن برایشان دشوار شود. تکنیکی که من موقع مشاوره با بیمارانم به کار می گیریم، تکنیکی است که آنرا مثلث می نامم. در این تکنیک من ۵ ثانیه به یک چشم، ۵ ثانیه به چشم دیگر، و ۵ ثانیه بعد به دهان فرد نگاه می کنم و چرخه را همینطور دنبال می کنم. این تکنیک به همراه مهارت ها و تکنیک های گوش کردن دیگر مثل تکان های سر یا کلام های کوتاه تایید بهترین راه برای نشان دادن علاقه خود به شنیدن حرف طرف مقابل است.

۴. مشاجرات: مشاجره و دعوا با کسی هم خود مهارت های خاص خود را می طلبد. در چنین موقعیتی اگر بتوانید نگاه خیره خود را به طرف مقابل نگه دارید، نشاندهنده قدرت شما خواهد بود. اما اگر موقع مشاجره به اطراف نگاه کنید مطمئن باشید که در بحث شکست خواهید خورد. البته این مسئله به اینکه به چه کسی دعوا می کنید هم بستگی دارد اما به طور کلی در مشاجرات و دعواها موقع حرف زدن یا گوش دادن بهتر است که به فرد خیره بمانید. با این روش احتمالاً طرف مقابل هم سعی خواهد کرد که به شما خیره شود. اما میدان را از دست ندهید و از نگاه های خیره او در نروید.۵. مجذوب کردن فرد: وقتی سعی می کنید کسی را مجذوب خود کنید و علاقه خود را نیز به آنها نشان دهید، می توانید با چشمانتان حرف بزنید و گوش دهید. وقتی کسی که دوستش دارید صحبت می کند، از کل صورت بعنوان نقطه کانونی استفاده کنید. به چشمانشان نگاه کنید، به آنچه می گویند گوش دهید، در مواقع مناسب لبخند بزنید، در مواقع مناسب ابروهایتان را بالا ببرید، و...اگر احساس کردید که به آنها خیره شده اید، نگاهتان را به سمت نقاط دیگر صورتشان مثل لب ها، گونه ها، بینی معطوف کرده و دوباره به سمت چشمها برگردانید. لبخند زدن موقع گوش دادن به کسی راهی بسیار عالی برای نشان دادن علاقه تان به صحبت های آنان است. البته مراقب باشید وقتی حرف های غمگین به شما می زنند به آنها لبخند جواب ندهید. باید هم با چشمانتان و هم با گوش هایتان به حرف های طرف مقابل گوش دهید.۶. دوست داشتن فرد: من و همسرم معمولاً نگاه های خیره طولانی به همدیگر می اندازیم و گاهی اوقات نگاه کردن بدون بر زبان آوردن حرفی بسیار تاثیرگذار خواهد بود. اینکار ارتباطی عمیق بین ما ایجاد می کند. در چنین موقعیت هایی برای عمق دادن به نگاه خود می توانید تصور کنید که به درون بدن فرد مقابل رفته اید و روحتان به همدیگر عشق می ورزد. حس کنید که می خواهید روح آنها را لمس کنید. اینکار باعث ترشح آدرنالین در بدن شده و مردمک هایتان را گشادتر می کند.

### ادراک بین فردی

ادراک بین فردی(interpersonal perception) اشاره دارد بر نوع نگرش و قضاوت یک شخص بنام ادراک کننده (PERCEIVER) در مورد شخص دیگری بنام هدف(TARGET).

آشنایی با اصول کلی و تعاملات بین ادراک کننده و شخص هدف، شما را در بهبود روابط یاری میکند. مدل روابط اجتماعی: ۱- ادراک کننده(PERCEIVER): چگونه فرد تمایل دارد دیگران را ببیند و مورد قضاوت قرار دهد. ۲- هدف(TARGET):چگونه فرد توسط دیگران بطور کلی قضاوت گردیده و مورد ارزیابی قرار میگیرد.

۳- رابطه(RELATIONSHIP):چگونه ادراک کننده بطور انحصاری هدف را می نگرد و مورد قضاوت قرار میدهد.سطوح

ادراک: ۱- سطح مستقیم(DIRECT LEVEL):من سیب دوست دارم. ۲- سطح متا(META LEVEL):من تصور میکنم تو سیب دوست داشته باشی. ۳- سطح متا متا( META META LEVEL):من تصور میکنم که تو تصور میکنی من سیب دوست دارم.چه عواملی در شکل دهی ادراک بین فردی دخیل میباشند: ۱- ویژگیهای هدف: ادراک خود فرد هدف از خویشتن-شخصیت هدف-میزان، نحوه و صحت خودفاش سازی هدف- هیجانات بروز یافته هدف. ۲- ویژگیهای ادراک کننده:شناخت سودار، متعصبانه و تحریف شده ادراک کننده-تصورات قالبی ادراک کننده- انتظارات ادراک کننده از هدف-هیجاناتی که ادراک کننده حین تعامل تجربه میکند-ادراک فرد(ادراک کننده) از خویشتن-عزت نفس ادراک کننده. ۳- شرایط اجتماعی: موقعیت فرد در سلسله مراتب پایگاه اجتماعی-اهداف و وظایف مشترک ادراک کننده و هدف. نکته:بنابراین ادراک بین فردی میتواند بسیار دور از واقعیت باشد.نکته:ادراک بین فردی میتواند بروی ادراک فرد از خویشتن تاثیر گذار باشد. نکته:شناخت و ادراک خویشتن بسیار دشوار میباشد بنابراین شناخت و ادراک دیگران پیچیده تر از آن چیزی است که تصور میکنید. آشنایی(AQUAINTANCE):آشنایی دارای دو جنبه کمی و کیفی میباشد:۱- آشنایی کمی: به میزان زمانی که با یک فرد گذرانده، و یا تعداد دفعاتی که با وی ملاقات داشته اید ،بستگی دارد. ۲- آشنایی کیفی:به میزان احساس نزدیکی شما به فرد و آگاهی شما از ویژگیهای شخصیتی و رفتاری وی بستگی دارد. نکته:ممکن است فردی را بسیار ملاقات کرده باشید (مثل همسایه خود)(آشنایی کمی)، اما از ویژگیهای شخصیتی و یا سرگذشت وی اطلاعی نداشته باشید.(آشنایی کیفی)نکته: آشنایی کیفی به میزان خود افشاگری فرد هدف و میزان صداقت وی در فرایند خود افشاگری بستگی دارد. بنابراین ممکن است با شخصی سالیان سال زندگی کرده باشید اما آشنایی شما صرفا کمی بوده باشد و نه کیفی. آشنایی صفر( ZERO AQUAINTANCE): شرایطی است که ادراک کننده بدون اینکه فرصتی برای تعامل داشته باشد، درمورد هدف قضاوت میکند. مثل قضاوت نسبت به یک شخص تنها با نگاه کردن به تصویر و یا فیلم ویدئویی وی. و یا اینکه دریک میهمانی به ارزیابی فردی میپردازید که فرصت هیچگونه گفتگویی با وی را نداشته اید. در این شرایط از آنجایی که پیش از قضاوت و ارزیابی هیچگونه تعاملی وجود نداشته است، ادراک اصولاـ بر اساس ویژگیهای فیزیکی هدف صورت میگیرد. درون سازی(ASSIMILATION):عبارت است از تمایل ادراک کننده به قضاوت هدفهای مختلف بطور یکسان(تصورات قالبی). به عبارت دیگر به معنی نگرش یکسان به افرادی که در یک گروه قالبی ذهن فرد قرار میگیرند. نکته:درون سازی با افزایش آشنایی کاهش می یابد.هم رایی(CONSENSUS): درجه ای که دو ادراک کننده یک هدف واحد را بطور یکسان می نگرند و قضاوت میکنند. هم رایی به عوامل زیر وابسته است: ۱- تا چه حد دو ادراک کننده با یکدیگر در ارتباط بوده و بر یکدیگر نفوذ دارند. ۲- تا چه حد دو ادراک کننده یک رفتار واحد را بطور یکسان تفسیر میکنند. ۳- تصورات قالبی مشترک میان دوادراک کننده. ارتباط شخصیت با شکل ظاهری و رفتار غیر کلامی هدف. ۴- بافت اجتماعی متفاوت (قضاوت در محیط کار و یا خانه) نکته:تنها ۱/۳ هم رایی به ویژگیهای فردی هدف وابسته است. یگانگی(UNIQUENESS):تا چه درجه ادراک کننده متفاوت از دیگران وبطور منحصر بفردی هدف را می نگرد و قضاوت میکند. نکته:یگانگی به میزان علاقه ادراک کننده به هدف بستگی دارد و نه ویژگیهای هدف.از اینرو زمانی که شما به فردی علاقمند باشید و یا به وی عشق بورزید وی را متفاوت از دیگران خواهید دید.تقابل(RECIPROCITY):آیا همانگونه که A ،B را می نگرد و قضاوت میکند،B نیز A را قضاوت میکند.دو نوع تقابل داریم: ۱- تقابل تعمیم یافته(GENERALIZED):اگر A دیگران را درستکار می پندارد،آیا دیگران نیز A را درستکار می نگرند. ۲- تقابل دو عضوی(DYADIC):اگر A،B را درستکار می انگارد آیا B نیز A را درستکار می نگرد. تقابل فرضی(ASSUMED RECIPROCITY):اگر A دید منحصر بفردی نسبت به B داشته باشد، آیا A اینگونه می اندیشد که، B نیز وی را همانگونه بطور منحصر بفرد می نگرد. (علی مهتاب را بسیار دوست دارد آیا علی تصور میکند که مهتاب نیز وی را بسیار دوست دارد.)صحت هدف(TARGET ACCURACY): درجه هم خوانی میان اینکه چگونه ادراک کننده هدف را می نگرد با اینکه هدف به واقع چگونه است. (آیا هدف همان گونه که هست قضاوت میشود یا خیر)۱- صحت ادراک کننده(PERCEIVER ACCURACE):رابطه میان تمایل فرد به قضاوت کلی دیگران و اینکه دیگران معمولا با فرد چگونه رفتار میکنند. ۲- صحت تعمیم یافته(GENERALIZED ACCURACY):رابطه میان اینکه چگونه فرد بطور کلی توسط دیگران دیده میشود و اینکه معمولا فرد چگونه رفتار میکند.۳- صحت دو عضوی(DYADIC ACCURACY):رابطه بین اینکه چگونه ادراک کننده بطور انحصاری توسط هدف قضاوت میشود و اینکه چگونه هدف بطور انحصاری با ادراک کننده رفتار میکند. مثال برای صحت ادراک کننده: اگر A دیگران را درستکار می پندارد، آیا A یک فرد درستکار است. مثال برای صحت تعمیم یافته: اگرA توسط دیگران درستکار انگاشته میشود، آیا A یک فرد درستکار است. مثال برای صحت دو عضوی:A،B را درستکار می پندارد آیا B نیز A را درستکار میپندارد. نکته:با افزایش آشنایی صحت هدف نیز افزایش می یابد.فرا ادراک(META PERCEPTION):ادراکی است که افراد از ادراک افراد دیگر نسبت به خویشتن و یا فرد دیگری دارند. ۱- فرا ادراک کننده(PERCEIVER M-P):چگونه ادراک کننده درباره نوع نگرش کلی دیگران نسبت به خود می اندیشد.۲- فرا ادراک هدف (TARGET M-P): چگونه دیگران درباره نوع نگرش هدف نسبت به خودشان می اندیشند. ۳- فرا ادراک رابطه(RELATIONSHIP M-P):چگونه ادراک کننده درباره نوع نگرش انحصاری یک هدف نسبت به خود می اندیشد. فرا صحت(META ACCURACY):درجه ای که فرد نسبت به نگرش دیگران نسبت به خود آگاهی دارد.۱- فرا صحت ادراک کننده(PERCEIVER M-A):اگر A دیگران را درستکار میپندارد، آیا A از نظر دیگران درستکار نگریسته میشود. ۲- فرا صحت تعمیم یافته(GENERALIZED M-A):اگر A از نظر دیگران درستکار انگاشته میشود، آیا A از اینکه دیگران وی را درستکار مینگرند، آگاه است. ۳- فراصحت دو عضوی(DYADIC M-A):اگر A، B را درستکار می نگرد آیا B از اینکه A چنین دیدی نسبت به وی دارد، آگاهی دارد. ۴- فرا صحت سه عضوی(TRIADIC M-A):آیا A واقف است که B چگونه نسبت به C می اندیشد.

توافق خود-دیگران(SELF-OTHER AGREEMENT):درجه ای که یک فرد قضاوتی یکسان با قضاوت دیگران نسبت به خود قائل است .نکته: در آشنایی صفر توافق خود-دیگران بسیار بالا است. به ویژه در افراد برونگرا.فاکتورهای افزایش دهنده توافق: ۱- توافق بیشتری در ویژگیهای مثبت نسبت به ویژگیهای منفی و خنثی وجود دارد. ۲- ویژگیهایی که بیشتر نمایان هستند توافق نیز در آنها بیشتر است. ۳- توافق میان افراد صمیمی و نزدیک به هم بیشتر است. نکته:ارزیابی ویژگیهای درونی توسط فرد قابل اطمینان تر است. اما دیگران ممکن است در ارزیابی ویژگیهای رفتاری دقت بیشتری داشته و انتقادشان بجا باشد.

ادراک بین فردی

ادراک بین فردی(interpersonal perception) اشاره دارد بر نوع نگرش و قضاوت یک شخص بنام ادراک کننده (PERCEIVER) در مورد شخص دیگری بنام هدف(TARGET).

آشنایی با اصول کلی و تعاملات بین ادراک کننده و شخص هدف، شما را در بهبود روابط یاری میکند. مدل روابط اجتماعی: ۱- ادراک کننده(PERCEIVER): چگونه فرد تمایل دارد دیگران را ببیند و مورد قضاوت قرار دهد. ۲- هدف(TARGET):چگونه فرد توسط دیگران بطور کلی قضاوت گردیده و مورد ارزیابی قرار میگیرد.

۳- رابطه(RELATIONSHIP):چگونه ادراک کننده بطور انحصاری هدف را می نگرد و مورد قضاوت قرار میدهد.سطوح ادراک: ۱- سطح مستقیم(DIRECT LEVEL):من سیب دوست دارم. ۲- سطح متا(META LEVEL):من تصور میکنم تو سیب دوست داشته باشی. ۳- سطح متا متا( META META LEVEL):من تصور میکنم که تو تصور میکنی من سیب دوست دارم.چه عواملی در شکل دهی ادراک بین فردی دخیل میباشند: ۱- ویژگیهای هدف: ادراک خود فرد هدف از خویشتن-شخصیت هدف-میزان، نحوه و صحت خودفاش سازی هدف- هیجانات بروز یافته هدف. ۲- ویژگیهای ادراک کننده:شناخت سودار، متعصبانه و تحریف شده ادراک کننده-تصورات قالبی ادراک کننده- انتظارات ادراک کننده از هدف-هیجاناتی که ادراک کننده حین تعامل تجربه میکند-ادراک فرد(ادراک کننده) از خویشتن-عزت نفس ادراک کننده. ۳- شرایط اجتماعی: موقعیت فرد در سلسله مراتب پایگاه اجتماعی-اهداف و وظایف مشترک ادراک کننده و هدف. نکته:بنابراین ادراک بین فردی میتواند بسیار دور از واقعیت باشد.نکته:ادراک بین فردی میتواند بروی ادراک فرد از خویشتن تاثیر گذار باشد. نکته:شناخت و ادراک خویشتن بسیار دشوار میباشد بنابراین شناخت و ادراک دیگران پیچیده تر از آن چیزی است که تصور میکنید. آشنایی(AQUAINTANCE):آشنایی دارای دو جنبه کمی و کیفی میباشد:۱- آشنایی کمی: به میزان زمانی که با یک فرد گذرانده، و یا تعداد دفعاتی که با وی ملاقات داشته اید ،بستگی دارد. ۲- آشنایی کیفی:به میزان احساس نزدیکی شما به فرد و آگاهی شما از ویژگیهای شخصیتی و رفتاری وی بستگی دارد. نکته:ممکن است فردی را بسیار ملاقات کرده باشید (مثل همسایه خود)(آشنایی کمی)، اما از ویژگیهای شخصیتی و یا سرگذشت وی اطلاعی نداشته باشید.(آشنایی کیفی)نکته: آشنایی کیفی به میزان خود افشاگری فرد هدف و میزان صداقت وی در فرایند خود افشاگری بستگی دارد. بنابراین ممکن است با شخصی سالیان سال زندگی کرده باشید اما آشنایی شما صرفا کمی بوده باشد و نه کیفی. آشنایی صفر( ZERO AQUAINTANCE): شرایطی است که ادراک کننده بدون اینکه فرصتی برای تعامل داشته باشد، درمورد هدف قضاوت میکند. مثل قضاوت نسبت به یک شخص تنها با نگاه کردن به تصویر و یا فیلم ویدئویی وی. و یا اینکه دریک میهمانی به ارزیابی فردی میپردازید که فرصت هیچگونه گفتگویی با وی را نداشته اید. در این شرایط از آنجایی که پیش از قضاوت و ارزیابی هیچگونه تعاملی وجود نداشته است، ادراک اصولاـ بر اساس ویژگیهای فیزیکی هدف صورت میگیرد. درون سازی(ASSIMILATION):عبارت است از تمایل ادراک کننده به قضاوت هدفهای مختلف بطور یکسان(تصورات قالبی). به عبارت دیگر به معنی نگرش یکسان به افرادی که در یک گروه قالبی ذهن فرد قرار میگیرند. نکته:درون سازی با افزایش آشنایی کاهش می یابد.هم رایی(CONSENSUS): درجه ای که دو ادراک کننده یک هدف واحد را بطور یکسان می نگرند و قضاوت میکنند. هم رایی به عوامل زیر وابسته است: ۱- تا چه حد دو ادراک کننده با یکدیگر در ارتباط بوده و بر یکدیگر نفوذ دارند. ۲- تا چه حد دو ادراک کننده یک رفتار واحد را بطور یکسان تفسیر میکنند. ۳- تصورات قالبی مشترک میان دوادراک کننده. ارتباط شخصیت با شکل ظاهری و رفتار غیر کلامی هدف. ۴- بافت اجتماعی متفاوت (قضاوت در محیط کار و یا خانه) نکته:تنها ۱/۳ هم رایی به ویژگیهای فردی هدف وابسته است. یگانگی(UNIQUENESS):تا چه درجه ادراک کننده متفاوت از دیگران وبطور منحصر بفردی هدف را می نگرد و قضاوت میکند. نکته:یگانگی به میزان علاقه ادراک کننده به هدف بستگی دارد و نه ویژگیهای هدف.از اینرو زمانی که شما به فردی علاقمند باشید و یا به وی عشق بورزید وی را متفاوت از دیگران خواهید دید.تقابل(RECIPROCITY):آیا همانگونه که A ،B را می نگرد و قضاوت میکند،B نیز A را قضاوت میکند.دو نوع تقابل داریم: ۱- تقابل تعمیم یافته(GENERALIZED):اگر A دیگران را درستکار می پندارد،آیا دیگران نیز A را درستکار می نگرند. ۲- تقابل دو عضوی(DYADIC):اگر A،B را درستکار می انگارد آیا B نیز A را درستکار می نگرد. تقابل فرضی(ASSUMED RECIPROCITY):اگر A دید منحصر بفردی نسبت به B داشته باشد، آیا A اینگونه می اندیشد که، B نیز وی را همانگونه بطور منحصر بفرد می نگرد. (علی مهتاب را بسیار دوست دارد آیا علی تصور میکند که مهتاب نیز وی را بسیار دوست دارد.)صحت هدف(TARGET ACCURACY): درجه هم خوانی میان اینکه چگونه ادراک کننده هدف را می نگرد با اینکه هدف به واقع چگونه است. (آیا هدف همان گونه که هست قضاوت میشود یا خیر)۱- صحت ادراک کننده(PERCEIVER ACCURACE):رابطه میان تمایل فرد به قضاوت کلی دیگران و اینکه دیگران معمولا با فرد چگونه رفتار

میکنند. ۲- صحت تعمیم یافته(GENERALIZED ACCURACY):رابطه میان اینکه چگونه فرد بطور کلی توسط دیگران دیده میشود و اینکه معمولا فرد چگونه رفتار میکند.۳- صحت دو عضوی(DYADIC ACCURACY):رابطه بین اینکه چگونه ادراک کننده بطور انحصاری توسط هدف قضاوت میشود و اینکه چگونه هدف بطور انحصاری با ادراک کننده رفتار میکند. مثال برای صحت ادراک کننده: اگر A دیگران را درستکار می پندارد، آیا A یک فرد درستکار است. مثال برای صحت تعمیم یافته: اگرA توسط دیگران درستکار انگاشته میشود، آیا A یک فرد درستکار است. مثال برای صحت دو عضوی:A،B را درستکار می پندارد آیا B نیز A را درستکار میپندارد. نکته:با افزایش آشنایی صحت هدف نیز افزایش می یابد.فرا ادراک(META PERCEPTION):ادراکی است که افراد از ادراک افراد دیگر نسبت به خویشتن و یا فرد دیگری دارند. ۱- فرا ادراک ادراک کننده(PERCEIVER M-P):چگونه ادراک کننده درباره نوع نگرش کلی دیگران نسبت به خود می اندیشد.۲- فرا ادراک هدف (TARGET M-P): چگونه دیگران درباره نوع نگرش هدف نسبت به خودشان می اندیشند. ۳- فرا ادراک رابطه(RELATIONSHIP M-P):چگونه ادراک کننده درباره نوع نگرش انحصاری یک هدف نسبت به خود می اندیشد. فرا صحت(META ACCURACY):درجه ای که فرد نسبت به نگرش دیگران نسبت به خود آگاهی دارد.۱- فرا صحت ادراک کننده(PERCEIVER M-A):اگر A دیگران را درستکار میپندارد، آیا A از نظر دیگران درستکار نگریسته میشود. ۲- فرا صحت تعمیم یافته(GENERALIZED M-A):اگر A از نظر دیگران درستکار انگاشته میشود، آیا A از اینکه دیگران وی را درستکار مینگرند، آگاه است. ۳- فراصحت دو عضوی(DYADIC M-A):اگر A، B را درستکار می نگرد آیا B از اینکه A چنین دیدی نسبت به وی دارد، آگاهی دارد. ۴- فرا صحت سه عضوی(TRIADIC M-A):آیا A واقف است که B چگونه نسبت به C می اندیشد.

توافق خود-دیگران(SELF-OTHER AGREEMENT):درجه ای که یک فرد قضاوتی یکسان با قضاوت دیگران نسبت به خود قائل است .نکته: در آشنایی صفر توافق خود-دیگران بسیار بالا است. به ویژه در افراد برونگرا.فاکتورهای افزایش دهنده توافق: ۱- توافق بیشتری در ویژگیهای مثبت نسبت به ویژگیهای منفی و خنثی وجود دارد. ۲- ویژگیهایی که بیشتر نمایان هستند توافق نیز در آنها بیشتر است. ۳- توافق میان افراد صمیمی و نزدیک به هم بیشتر است. نکته:ارزیابی ویژگیهای درونی توسط فرد قابل اطمینان تر است. اما دیگران ممکن است در ارزیابی ویژگیهای رفتاری دقت بیشتری داشته و انتقادشان بجا باشد.

### آیا به مربی زندگی نیاز دارید؟

تیم های ورزشی حرفه ای بدون یک مربی باتجربه چیستند؟ یک تیم هاکی آماتور را بدون کسی برای راهنمایی کردن آنها تصور کنید. مهم نیست که در چه مرتبه ای بازی میکنید، اگر می خواهید موفق شوید، نیاز به یک مربی دارید. فکر میکنید زندگی با بازی فرق میکند؟ مربی زندگی چیست؟ مربی زندگی یک روانشناس نیست. او کسی است که با حمایت و تشویق شما با ارائه ی راه های جدید برای رسیدن به هدف ها، به شما کمک میکند تا زندگی شخصی و حرفه ای خود را توسعه دهید. مربی زندگی یک سیستم پشتیبانی است که یک هدف در ذهن دارد: بالا بردن کیفیت زندگی شما. ایده ی مربی زندگی چیز تازه ای نیست. درست مثل یاد دادن اصول زندگی در گذشته ها، همیشه کسانی وجود دارند که قبل از شما پا در راهی می گذارند، و کسانی هم وجود دارند که بعد از شما به آن راه پا می گذارند. این همان ایدئولوژی اصلی درمورد مربی زندگی است. کمک تضمینی یک مربی زندگی، مسلماً میزان بالایی تجربه دارد و در زمینه ی کاری خود بسیار تحصیل کرده است. این مربی همچنین گواهی مربی گری نیز باید داشته باشد. این گواهی تضمین می کند که مربی به کار خود وارد است و نشان میدهد که او چه استانداردهایی دارد. مربی حرفه ای شما چه درجه دارد باشد، دارای گواهینامه باشد یا نباشد، قبل از اینکه دسته چکتان را برای پرداخت به او بیرون بیاورید، از صلاحیت و کفایت او مطمئن شوید. مربی زندگی چه میکند؟ مربی زندگی با شراکت با ارباب رجوع، وظیفه دارند برای به دست آوردن نتایج مثبت، چه در زندگی شغلی و چه در زندگی خصوصی، به ارباب رجوع خود کمک کنند. آنها به مردم کمک می کنند تا بهتر عمل کنند و کیفیت زندگی آنها را بالا می برند. در اکثر موارد، وقتی فرد در مرحله ی تغییر و انتقال است و نیاز به حمایت و راهنمایی در موارد زیر دارد، به مربی زندگی احتیاج است: ارزیابی دوباره ی اهداف زندگی و ایجاد نقشه های عملیعدم توازن بین کار و زندگی مشکل داشتن در برخورد با موقعیت های استرس زا مشکل داشتن در گرفتن تصمیمات زندگی اولویت بندی پروژه ها ارتقاء روابطموقعیت های اضطراری که خطرات و چالش های زیادی داشته باشدشناخت توانایی های اصلی و ارتقاء آنها ساده کردن زندگی برای کم کردن استرس و بالا بردن بهره وری آن کمک در زمینه ی تنظیم و مدیریت زمان فقدان کنترل بر روی زندگی مربی های زندگی که آموزش دیده اند گوش دهند، ببینند، و رویکری متناسب با نیازهای ارباب رجوع برای او تنظیم کنند، برای یافتن راه حل و استراتژی برای مشکلات ارباب رجوع نیز تلاش میکنند. دلیل موفقیت این روشبرخلاف راه های خود درمانی و کمک به خود، داشتن مربی زندگی نگاهی تازه به نیازهای اولیه ی انسان است. مشارکت، حمایت، و کاردانی نکاتی است که گرفتن یک مربی زندگی را از سایر راه های درمانی متمایز می کند. مشارکت دیوید بکهام در اوج بازی خود، هنوز برای بالا بردن توانایی های خود تلاش می کند. برای این منظور او به مربی خود تکیه میکند تا اطمینان یابد که او هوز هم قوه ی لازم را دارد. این مسئله برای مربی زندگی و ارباب رجوع او نیز صحت دارد. حمایت افراد زمانی می توانند بهترین تصمیمات را بگیرند که مورد حمایت دوستان، خانواده یا یک مربی زندگی باشند. با داشتن یک مربی زندگی افراد دل و جرات بیشتری پیدا کرده و ریسک ها بیشتری می کنند و تغییرات لازم برای یک زندگی بهتر را آسانتر اعمال میکنند. کاردانی معمولاً بهتر است مربی زندگی برای خود در نظر بگیرید که در زندگی خود موقعیت هایی مشابه زندگی شما داشته است و راه شما را رفته است. مربی زندگی می داند که چطور به ارباب رجوعش کمک کند تا او به هدف خود برسد-چه کسب پول بیشتر باشد و چه در گرفتن تصمیمات زندگی. مربی زندگی درمقابل درمانگرمربی گری زندگی و درمان هر دو بر پایه ی حمایت، اعتماد و رازداری استوار است. همچنین نیازمند داشتن مهارت های گوش دادن و رفتارهایی نا داوری درمقابل اباب رجوع است. برخی می گویند درمان با گذشته و برطرف کردن دردهای احساسی سروکار دارد. اما مربی گری زندگی با آینده ی نزدیک در ارتباط است و نقشه های کاربردی برای رسیدن به هدف ها تدبیر میکند.شما نمی توانید بدون برطرف کردن مشکلات مربوط به گذشته، درصدد حل مشکلات آینده ی خود باشید. بنابراین قبل از گرفتن یک مربی زندگی، بهتر است همه ی مشکلات مربوط به گذشته را رفع کنید. درمانگرها معمولاً برای دریافت روان فرد تلاش میکنند به جای اینکه روی استراتژی ها و برنامه های زندگی متمرکز شوند. مربی ها کارشناس نیستند، آنها فقط افرادی با تجربه و اطلاعات هستند که از آن برای کمک به ارباب رجوع برای رسیدن به هدف هایش استفاده می کنند.تفاوت عمده ی مربی زندگی و درمانگر، رابطه ی مربی با ارباب رجوع خود است. این همکاری بین آنها تا جایی پیش می رود که از استانداردهای درمانگری نیز بالاتر میرود. جلسات ملاقات در اتاق های ملاقات مخصوص در مطب صورت نمی گیرد. مردم معمولاً- با تلفن، ایمیل، یا یک ملاقات کوتاه در کافی شاپ با مربی خود تماس می یابند.شما هم به مربی زندگی نیاز دارید؟ فقط خودتان می فهمید که آیا واقعاً به مربی زندگی نیاز دارید یا خیر. این سوالات می توانند به شما برای تصمیم گیری کمک می کند:آیا معمولاً درمورد کارها و مسئولیت های روزانه تان دست پاچه می شوید؟ آیا تصور می کنید که ناخودآگاهانه زندگی می کنید؟ آیا از فقدان اعتماد به نفس رنج می برید؟ آیا فکر می کنید همه برای زندگی خود برنامه ای عالی دارند، جز شما؟ آیا در زندگی خود با فقدان حمایت از دیگران روبه رو هستید؟ آیا وارد مشکلات بسیاری هستید و نیاز به کمک دارید؟ آیا کارهای زیادی را باید انجام دهید و تصور نمی کنید به همه ی آنها برسید؟ جواب مثبت به هرکدام از سوالهای بالا بر این معنی نیست که شما نیاز به یک درمانگر دارید، اما وجود یک مربی زندگی برای موقعیت شما بسیار مفید خواهد بود. آیا مربی زندگی مناسب شماست؟ قبل از اینکه به سمت دفتر تلفن هجوم ببرید و تقاضای کمک کنید، عقب بایستید و لحظه ای با خود فکر کنید که از یک مربی زندگی چه می خواهید. وقتی این مسئله را متوجه شدید، مطمئن باشید که یک مربی زندگی می تواند برنامه ها و نقشه هایی برای شما تدبیر کند که به اهدافتان برسید.همه در برخی از موقعیت های زندگی به کسی نیاز دارند تا با او مشورت کنند و بتواند آنها را برای عبور از این راه پر پیچ و خم زندگی راهنمایی کند. در دنیایی که پر از بدبختی و مصیبت است و آینده ها کاملاً نامشخص هستند، اگر بدانید که همیشه کسی برای کمک به شما وجود دارداین فرد چه یک دوست باشد و چه یک مربی زندگی اطمینان قلب بسیار خوبی برای شماست .

آیا به مربی زندگی نیاز دارید؟

تیم های ورزشی حرفه ای بدون یک مربی باتجربه چیستند؟ یک تیم هاکی آماتور را بدون کسی برای راهنمایی کردن آنها تصور کنید. مهم نیست که در چه مرتبه ای بازی میکنید، اگر می خواهید موفق شوید، نیاز به یک مربی دارید. فکر میکنید زندگی با بازی فرق میکند؟ مربی زندگی چیست؟ مربی زندگی یک روانشناس نیست. او کسی است که با حمایت و تشویق شما با ارائه ی راه های جدید برای رسیدن به هدف ها، به شما کمک میکند تا زندگی شخصی و حرفه ای خود را توسعه دهید. مربی زندگی یک سیستم پشتیبانی است که یک هدف در ذهن دارد: بالا بردن کیفیت زندگی شما. ایده ی مربی زندگی چیز تازه ای نیست. درست مثل یاد دادن اصول زندگی در گذشته ها، همیشه کسانی وجود دارند که قبل از شما پا در راهی می گذارند، و کسانی هم وجود دارند که بعد از شما به آن راه پا می گذارند. این همان ایدئولوژی اصلی درمورد مربی زندگی است. کمک تضمینی یک مربی زندگی، مسلماً میزان بالایی تجربه دارد و در زمینه ی کاری خود بسیار تحصیل کرده است. این مربی همچنین گواهی مربی گری نیز باید داشته باشد. این گواهی تضمین می کند که مربی به کار خود وارد است و نشان میدهد که او چه استانداردهایی دارد. مربی حرفه ای شما چه درجه دارد باشد، دارای گواهینامه باشد یا نباشد، قبل از اینکه دسته چکتان را برای پرداخت به او بیرون بیاورید، از صلاحیت و کفایت او مطمئن شوید. مربی زندگی چه میکند؟ مربی زندگی با شراکت با ارباب رجوع، وظیفه دارند برای به دست آوردن نتایج مثبت، چه در زندگی شغلی و چه در زندگی خصوصی، به ارباب رجوع خود کمک کنند. آنها به مردم کمک می کنند تا بهتر عمل کنند و کیفیت زندگی آنها را بالا می برند. در اکثر موارد، وقتی فرد در مرحله ی تغییر و انتقال است و نیاز به حمایت و راهنمایی در موارد زیر دارد، به مربی زندگی احتیاج است: ارزیابی دوباره ی اهداف زندگی و ایجاد نقشه های عملیعدم توازن بین کار و زندگی مشکل داشتن در برخورد با موقعیت های استرس زا مشکل داشتن در گرفتن تصمیمات زندگی اولویت بندی پروژه ها ارتقاء روابطموقعیت های اضطراری که خطرات و چالش های زیادی داشته باشدشناخت توانایی های اصلی و ارتقاء آنها ساده کردن زندگی برای کم کردن استرس و بالا بردن بهره وری آن کمک در زمینه ی تنظیم و مدیریت زمان فقدان کنترل بر روی زندگی مربی های زندگی که آموزش دیده اند گوش دهند، ببینند، و رویکری متناسب با نیازهای ارباب رجوع برای او تنظیم کنند، برای یافتن راه حل و استراتژی برای مشکلات ارباب رجوع نیز تلاش میکنند. دلیل موفقیت این روشبرخلاف راه های خود درمانی و کمک به خود، داشتن مربی زندگی نگاهی تازه به نیازهای اولیه ی انسان است. مشارکت، حمایت، و کاردانی نکاتی است که گرفتن یک مربی زندگی را از سایر راه های درمانی متمایز می کند. مشارکت دیوید بکهام در اوج بازی خود، هنوز برای بالا بردن توانایی های خود تلاش می کند. برای این منظور او به مربی خود تکیه میکند تا اطمینان یابد که او هوز هم قوه ی لازم را دارد. این مسئله برای مربی زندگی و ارباب رجوع او نیز صحت دارد. حمایت افراد زمانی می توانند بهترین تصمیمات را بگیرند که مورد حمایت دوستان، خانواده یا یک مربی زندگی باشند. با داشتن یک مربی زندگی افراد دل و جرات بیشتری پیدا کرده و ریسک ها بیشتری می کنند و تغییرات لازم برای یک زندگی بهتر را آسانتر اعمال میکنند. کاردانی معمولاً بهتر است مربی

زندگی برای خود در نظر بگیرید که در زندگی خود موقعیت هایی مشابه زندگی شما داشته است و راه شما را رفته است. مربی زندگی می داند که چطور به ارباب رجوعش کمک کند تا او به هدف خود برسد–چه کسب پول بیشتر باشد و چه در گرفتن تصمیمات زندگی. مربی زندگی درمقابل درمانگرمربی گری زندگی و درمان هر دو بر پایه ی حمایت، اعتماد و رازداری استوار است. همچنین نیازمند داشتن مهارت های گوش دادن و رفتارهایی نا داوری درمقابل اباب رجوع است. برخی می گویند درمان با گذشته و برطرف کردن دردهای احساسی سروکار دارد. اما مربی گری زندگی با آینده ی نزدیک در ارتباط است و نقشه های کاربردی برای رسیدن به هدف ها تدبیر میکند.شما نمی توانید بدون برطرف کردن مشکلات مربوط به گذشته، درصدد حل مشکلات آینده ی خود باشید. بنابراین قبل از گرفتن یک مربی زندگی، بهتر است همه ی مشکلات مربوط به گذشته را رفع کنید. درمانگرها معمولاً برای دریافت روان فرد تلاش میکنند به جای اینکه روی استراتژی ها و برنامه های زندگی متمرکز شوند. مربی ها کارشناس نیستند، آنها فقط افرادی با تجربه و اطلاعات هستند که از آن برای کمک به ارباب رجوع برای رسیدن به هدف هایش استفاده می کنند.تفاوت عمده ی مربی زندگی و درمانگر، رابطه ی مربی با ارباب رجوع خود است. این همکاری بین آنها تا جایی پیش می رود که از استانداردهای درمانگری نیز بالاتر میرود. جلسات ملاقات در اتاق های ملاقات مخصوص در مطب صورت نمی گیرد. مردم معمولاًـ با تلفن، ایمیل، یا یک ملاقات کوتاه در کافی شاپ با مربی خود تماس می یابند.شما هم به مربی زندگی نیاز دارید؟ فقط خودتان می فهمید که آیا واقعاً به مربی زندگی نیاز دارید یا خیر. این سوالات می تواند به شما برای تصمیم گیری کمک می کند:آیا معمولاً درمورد کارها و مسئولیت های روزانه تان دست پاچه می شوید؟ آیا تصور می کنید که ناخودآگاهانه زندگی می کنید؟ آیا از فقدان اعتماد به نفس رنج می برید؟ آیا فکر می کنید همه برای زندگی خود برنامه ای عالی دارند، جز شما؟ آیا در زندگی خود با فقدان حمایت از دیگران روبه رو هستید؟ آیا وارد مشکلات بسیاری هستید و نیاز به کمک دارید؟ آیا کارهای زیادی را باید انجام دهید و تصور نمی کنید به همه ی آنها برسید؟ جواب مثبت به هرکدام از سوالهای بالا بر این معنی نیست که شما نیاز به یک درمانگر دارید، اما وجود یک مربی زندگی برای موقعیت شما بسیار مفید خواهد بود. آیا مربی زندگی مناسب شماست؟ قبل از اینکه به سمت دفتر تلفن هجوم ببرید و تقاضای کمک کنید، عقب بایستید و لحظه ای با خود فکر کنید که از یک مربی زندگی چه می خواهید. وقتی این مسئله را متوجه شدید، مطمئن باشید که یک مربی زندگی می تواند برنامه ها و نقشه هایی برای شما تدبیر کند که به اهدافتان برسید.همه در برخی از موقعیت های زندگی به کسی نیاز دارند تا با او مشورت کنند و بتواند آنها را برای عبور از این راه پر پیچ و خم زندگی راهنمایی کند. در دنیایی که پر از بدبختی و مصیبت است و آینده ها کاملاً نامشخص هستند، اگر بدانید که همیشه کسی برای کمک به شما وجود دارداین فرد چه یک دوست باشد و چه یک مربی زندگی اطمینان قلب بسیار خوبی برای شماست .

## آمادگی روانی برای بقا و ادامه زندگی

همانطور که می دانید در شرایط بحرانی برای حفظ بقای خود باید از یک سری افکار و احساسات خاصی بهره بگیرید تا با شکست مواجه نشوید؛ درغیر اینصورت شرایط محیطی براحتی میتواند موجبات سرخوردگی و شکست شما را فراهم آورد. ترس، اضطراب، خشم، ناامیدی، احساس گناه، افسردگی و تنهایی از جمله رایج ترین احساساتی هستند که فرد در هنگام مواجهه با یک چنین شرایطی از خود بروز می دهد. اگر بتوانید این احساسات

را به طور سالم کنترل و هدایت نمایید، می توانید اطمینان داشته باشید که این امکان وجود دارد که به طور حتم به موفقیت دست پیدا کنید. اگر قادر نباشید یک چنین احساساتی را کنترل نمایید، می توانند وقفه بزرگی را در زندگی فرد ایجاد کرده و موجبات شکست فرد را فراهم آورند. به جای اینکه انرژی درونی خود را صرف ایجاد کشمکش و درگیری کنید، باید یاد بگیرید که به ترس های درونی خود گوش کنید. معمولاً در این شرایط خیلی پیش از اینکه از نظر فیزیکی دچار مشکل شوید، ممکن است از نظر روحی و روانی دچار مشغله های ذهنی شوید. پیش از اینکه هیچ گونه چالشی برایتان پیش بیاید خودتان را شکست خورده می بینید و احساس می کنید که زندگیتان به پایان رسیده است. باید توجه داشته باشید که قانون بقا یکی از نرمال ترین و رایج ترین قوانین حاکم بر طبیعت است. باید روح و جسم خود را طوری هدایت کنید که به راحتی بتوانند بر این شرایط طبیعی غلبه کرده و از خود واکنش های معمولی نشان دهند و مطابق میل شما عمل نمایند. مقاله امروز را بخوانید تا متوجه شوید چگونه می توانید از قوانین بقا به نفع خود بهره بگیرید. تکنیک هایی که در این مقاله به آنها اشاره می کنیم به شما کمک می کنند که بتوانید نوعی نگرش مثبت نسبت به حفظ بقا بدست آورید. اثبات شده است که برخی از این استراتژی ها حتی در زندگی روزانه افراد نیز نقش مهمی را ایفا نموده و مثمر ثمر واقع شده اند. خودتان را بشناسید موقعیت خود را در شرایط مختلف بسنجید. چه عکس العمل ها و رفتاری را در شرایط مختلف از خود نشان می دهید. می توانید در این مورد از خانواده و دوستانتان سوال کنید و بپرسید که آنها رفتار شما را در شرایط مختلف چگونه پیش بینی می کنند. آنها معمولاً مسائلی که شما خودتان متوجه نمی شوید را متوجه می شوند. سعی کنید تا آنجاییکه می توانید نقاط قوت خودتان را تقویت کنید. از سوی دیگر باید نقاط ضعفتان را نیز بررسی کرده و بر روی آنها کار کرده و تا جاییکه ممکن است آنها را نیز ارتقا بخشید. با کار کردن بر روی هر دوی این موارد می توانید به طور کلی انسان نیرمند تری از خودتان بسازید.این امر نه تنها به بقای فردی شما کمک می کند، بلکه می تواند تاثیر مثبتی بر روی زندگی روزمره شما نیز بگذارد. ترس هایتان را پیش بینی کنید زمانیکه در شرایط بحرانی قرار گرفتید، لازم نیست وانمود کنید که از چیزی نمی ترسید. با خیال آسوده تمام مواردی را که برایتان ترس ایجاد می کنند، پیش بینی کنید و آنها را مخاطب قرار داده و سعی کنید به مرور زمان آنها را از بین ببرید. اگر بتوانید کنترل ترس هایتان را به دست بگیرید، بی شک پیروزی از آن شما خواهد بود. همین ترس های کنترل شده سبب می شوند با نیروی بیشتری به جنگ مشکلات بروید. ترس هایتان را در ذهن به تصویر بکشید. ببینید برای از بین بردنشان چه فکری به ذهنتان خطور میکند. اگر لازم است در این زمینه مهارت های جدیدی بدست آورید، به هیچ وجه کوتاهی نکنید و در کلاس های آموزشی شرکت کنید. در این شرایط هدف از بین بردن ترس نیست، بلکه باید در درون خود این اعتماد را بوجود آورید که بر خلاف تمام ترس های موجود شما این جرات را دارید که در برابر مشکلات پیش آمده از خود واکنش نشان داده و وارد عمل شوید. از این روش در بهبود شیوه زندگی روزمره خود نیز می توانید استفاده کنید. واقع گرا باشید یک بررسی و ارزیابی دقیق از عملکرد خود داشته باشید. شرایط را همانگونه که هست، ببینید و وقایع را آنطور که دلتان می خواهد به تصویر نکشید. شاید واقعیت همیشه آنطوری که شما تصور می کنید، دلپذیر و مطابق میلتان نباشد، اما اگر شرایط را همانطوری که هست، قبول کنید این امر می تواند به شما کمک کند که از میان گزینه های مختلفی که در پیش رویتان قرار گرفته بهترین مورد را انتخاب کنید. انتظارات و امیدهای خود را همیشه در قالب واقعیت ها نگه دارید. زمانیکه با در سر داشتن انتظارات نادرست وارد جنگی برای بقا می شوید، با دست های خودتان شرایط ناامید کننده تری را برای خود بوجود می آورید. همیشه این شعار را سرلوحه زندگی خود قرار دهید": با آرزوی بهترین ها، خودم را برای مواجهه با بدترین ها آماده می کنم ".خیلی بهتر است که شما با اتفاقات خوشایند، هیجان زده شود تا اینکه با اتفاقات بد و غیر منتظره غافلگیر شوید. نگرش مثبت داشته باشید نگرش مثبت در هر شرایطی می تواند به شما کمک کند. مسائل بیشماری هستند که در نگاه اول بدتر از آن چیزی که هستند به نظر می رسند. سعی کنید تا آنجاییکه می توانید از بین چیزهای بد، نکات مثبت آنرا پیدا کرده و بر روی آنها تمرکز کنید. شاید در اولین گام انجام چنین کاری برایتان مشکل باشد، اما با سعی و تلاش نه تنها می توانید مثبت گرایی را در خود گسترش دهید، بلکه در عین حال می توانید قوه ادراک خود را نیز توانمند سازید. آموزش ببینید اگر فرصت داشته باشید، می توانید در کلاس های آموزشی که تحت این عنوان دایر می شوند، شرکت کنید. هیچ چیز بیشتر از یک تجربه واقعی نمی تواند به شما کمک کرده و برایتان سودمند باشد. در زمان مواجهه با مشکل، می بایست از ذهن خود کمک بگیرید و ببیند که با اتکا به دانسته های شخصی خود چگونه می توانید به بهترین شیوه از آگاهی های فردی بهره بگیرید. با تکنیک های مدیریت استرس آشنا شوید قرار گرفتن در شرایطی که بخواهید برای بقای خود در آن تلاش کنید، می توانند شما را تحت فشار و استرس بی سابقه ای قرار دهد. یادگیری تکنیک های مدیریت استرس هم در شرایط عادی و هم در شرایط حاد و بحرانی می تواند برای شما سودمند باشد. با توجه به نکاتی که در این مقاله شما را با آنها آشنا نمودیم، می توانید در شرایطی که با موارد بحرانی مواجه شدید و لازم بود که برای بقای خود تلاش کنید، از خود عکس العمل مناسبی نشان دهید.

آمادگی روانی برای بقا و ادامه زندگی

همانطور که می دانید در شرایط بحرانی برای حفظ بقای خود باید از یک سری افکار و احساسات خاصی بهره بگیرید تا با شکست مواجه نشوید؛ درغیر اینصورت شرایط محیطی براحتی میتواند موجبات سرخوردگی و شکست شما را فراهم آورد. ترس، اضطراب، خشم، ناامیدی، احساس گناه، افسردگی و تنهایی از جمله رایج ترین احساساتی هستند که فرد در هنگام مواجهه با یک چنین شرایطی از خود بروز می دهد. اگر بتوانید این احساسات

را به طور سالم کنترل و هدایت نمایید، می توانید اطمینان داشته باشید که این امکان وجود دارد که به طور حتم به موفقیت دست پیدا کنید. اگر قادر نباشید یک چنین احساساتی را کنترل نمایید، می توانند وقفه بزرگی را در زندگی فرد ایجاد کرده و موجبات شکست فرد را فراهم آورند. به جای اینکه انرژی درونی خود را صرف ایجاد کشمکش و درگیری کنید، باید یاد بگیرید که به ترس های درونی خود گوش کنید. معمولاً در این شرایط خیلی پیش از اینکه از نظر فیزیکی دچار مشکل شوید، ممکن است از نظر روحی و روانی دچار مشغله های ذهنی شوید. پیش از اینکه هیچ گونه چالشی برایتان پیش بیاید خودتان را شکست خورده می بینید و احساس می کنید که زندگیتان به پایان رسیده است. باید توجه داشته باشید که قانون بقا یکی از نرمال ترین و رایج ترین قوانین حاکم بر طبیعت است. باید روح و جسم خود را طوری هدایت کنید که به راحتی بتوانند بر این شرایط طبیعی غلبه کرده و از خود واکنش های معمولی نشان دهند و مطابق میل شما عمل نمایند. مقاله امروز را بخوانید تا متوجه شوید چگونه می توانید از قوانین بقا به نفع خود بهره بگیرید. تکنیک هایی که در این مقاله به آنها اشاره می کنیم به شما کمک می کنند که بتوانید نوعی نگرش مثبت نسبت به حفظ بقا بدست آورید. اثبات شده است که برخی از این استراتژی ها حتی در زندگی روزانه افراد نیز نقش مهمی را ایفا نموده و مثمر ثمر واقع شده اند. خودتان را بشناسید موقعیت خود را در شرایط مختلف بسنجید. چه عکس العمل ها و رفتاری را در شرایط مختلف از خود نشان می دهید. می توانید در این مورد از خانواده و دوستانتان سوال کنید و بپرسید که آنها رفتار شما را در شرایط مختلف چگونه پیش بینی می کنند. آنها معمولاً مسائلی که شما خودتان متوجه نمی شوید را متوجه می شوند. سعی کنید تا آنجاییکه می توانید نقاط قوت خودتان را تقویت کنید. از سوی دیگر باید نقاط ضعفتان را نیز بررسی کرده و بر روی آنها کار کرده و تا جاییکه ممکن است آنها را نیز ارتقا بخشید. با کار کردن بر روی هر دوی این موارد می توانید به طور کلی انسان نیرمند تری از خودتان بسازید.این امر نه تنها به بقای فردی شما کمک می کند، بلکه می تواند تاثیر مثبتی بر روی زندگی روزمره شما نیز بگذارد. ترس هایتان را پیش بینی کنید زمانیکه در شرایط بحرانی قرار گرفتید، لازم نیست وانمود کنید که از چیزی نمی ترسید. با خیال آسوده تمام مواردی را که برایتان ترس ایجاد می کنند، پیش بینی کنید و آنها را مخاطب قرار داده و سعی کنید به مرور زمان آنها را از بین ببرید. اگر بتوانید کنترل ترس هایتان را به دست بگیرید، بی شک پیروزی از آن شما خواهد بود. همین ترس های کنترل شده سبب می شوند با نیروی بیشتری به جنگ مشکلات بروید. ترس هایتان را در ذهن به تصویر بکشید. ببینید برای از بین بردنشان چه فکری به ذهنتان خطور میکند. اگر لازم است در این زمینه مهارت های جدیدی بدست

آورید، به هیچ وجه کوتاهی نکنید و در کلاس های آموزشی شرکت کنید. در این شرایط هدف از بین بردن ترس نیست، بلکه باید در درون خود این اعتماد را بوجود آورید که بر خلاف تمام ترس های موجود شما این جرات را دارید که در برابر مشکلات پیش آمده از خود واکنش نشان داده و وارد عمل شوید. از این روش در بهبود شیوه زندگی روزمره خود نیز می توانید استفاده کنید. واقع گرا باشید یک بررسی و ارزیابی دقیق از عملکرد خود داشته باشید. شرایط را همانگونه که هست، ببینید و وقایع را آنطور که دلتان می خواهد به تصویر نکشید. شاید واقعیت همیشه آنطوری که شما تصور می کنید، دلپذیر و مطابق میلتان نباشد، اما اگر شرایط را همانطوری که هست، قبول کنید این امر می تواند به شما کمک کند که از میان گزینه های مختلفی که در پیش رویتان قرار گرفته بهترین مورد را انتخاب کنید. انتظارات و امیدهای خود را همیشه در قالب واقعیت ها نگه دارید. زمانیکه با در سر داشتن انتظارات نادرست وارد جنگی برای بقا می شوید، با دست های خودتان شرایط ناامید کننده تری را برای خود بوجود می آورید. همیشه این شعار را سرلوحه زندگی خود قرار دهید": با آرزوی بهترین ها، خودم را برای مواجهه با بدترین ها آماده می کنم ".خیلی بهتر است که شما با اتفاقات خوشایند، هیجان زده شود تا اینکه با اتفاقات بد و غیر منتظره غافلگیر شوید. نگرش مثبت داشته باشید نگرش مثبت در هر شرایطی می تواند به شما کمک کند. مسائل بیشماری هستند که در نگاه اول بدتر از آن چیزی که هستند به نظر می رسند. سعی کنید تا آنجاییکه می توانید از بین چیزهای بد، نکات مثبت آنرا پیدا کرده و بر روی آنها تمرکز کنید. شاید در اولین گام انجام چنین کاری برایتان مشکل باشد، اما با سعی و تلاش نه تنها می توانید مثبت گرایی را در خود گسترش دهید، بلکه در عین حال می توانید قوه ادراک خود را نیز توانمند سازید. آموزش ببینید اگر فرصت داشته باشید، می توانید در کلاس های آموزشی که تحت این عنوان دایر می شوند، شرکت کنید. هیچ چیز بیشتر از یک تجربه واقعی نمی تواند به شما کمک کرده و برایتان سودمند باشد. در زمان مواجهه با مشکل، می بایست از ذهن خود کمک بگیرید و ببیند که با اتکا به دانسته های شخصی خود چگونه می توانید به بهترین شیوه از آگاهی های فردی بهره بگیرید. با تکنیک های مدیریت استرس آشنا شوید قرار گرفتن در شرایطی که بخواهید برای بقای خود در آن تلاش کنید، می تواند شما را تحت فشار و استرس بی سابقه ای قرار دهد. یادگیری تکنیک های مدیریت استرس هم در شرایط عادی و هم در شرایط حاد و بحرانی می تواند برای شما سودمند باشد. با توجه به نکاتی که در این مقاله شما را با آنها آشنا نمودیم، می توانید در شرایطی که با موارد بحرانی مواجه شدید و لازم بود که برای بقای خود تلاش کنید، از خود عکس العمل مناسبی نشان دهید.

## احساسات: ذاتی یا اکتسابی

چطور احساسات انسان با گذشت زمان به پیچیدگی زمان حال خود می رسد؟ منشاء و سرچشمه ناکامی ها، ترس ها، و احساسات عاشقانه او کجاست؟ آیا انسان با همه ی این احساسات به دنیا می آید، یا به مرور زمان آنها را یاد می گیرد؟ آیا احساسات انسان با رشد و یادگیری های بیشتر او پرورش یافته و گسترش می یابند؟ تحقیقات نشان می دهد که احساسات از کودکی تا بلوغ پیوسته در حال رشد و توسعه هستند، که قسمتی از آن به خاطر رشد و توسعه سیستم عصبی مرکزی بدن است. اما برخی از واکنش های احساسی ذاتی هستند، گرچه تا رسیدن فرد به مرحله ی خاصی از زندگی خود، آشکار نمی شوند. اما، تحقیقات نشان می دهند که بسیاری از واکنش های احساسی از طریق تجربه کسب می شوند. باتوجه به طبیعت پیچیده احساسات انسان، تعجب آور نیست که رشد و توسعه آنها هم پیچیده باشد. نوزاد تازه به دنیا آمده، موجودی بیچاره و رشد نیافته است که بیشتر از شیر خوردن و در جای خود تکان خوردن، گریه کردن در مواقع گرسنگی و ناراحتی و خوابیدن کاری نمی تواند انجام دهد. اما، اگر با انداختن نور یا به صدا درآوردن زنگ، کودک را وحشت زده کنید، ممکن است باعث گریه کردن او شوید. نوزاد تازه به دنیا آمده نسبت به درد، ناراحتی، یا محرک های تکان دهنده، واکنش می دهد، اما عکس العمل های او غیرقابل کنترل و کلی هستند. در واقع، زندگی احساسی نوزاد شامل درجات کمی از راحتی و ناراحتی است. نوزاد هرچه بزرگتر شده و رشد می کند، یاد می گیرد که چطور با افراد و اشیاء دیگر در پیرامون خود ارتباط برقرار کند و تعداد واکنش های احساسی او افزایش می یابد. وقتی به پنج ماهگی می رسد، نوزاد می تواند نشانه هایی از احساسات خوشایند و ناخوشایند از خود بروز دهد، که شامل اندوه، ناراحتی و حتی عصبانیت نیز می شود. احساس شادی و خوشحالی در سن سه ماهگی به خوبی دیده می شود، اما اکثر نشانه های عشق و دوستی تا سن ۱۰ یا ۱۱ ماهگی بروز نمی کند. همراه با یادگیری تکان دادن دست و پا و راه رفتن، کودک باید از نظر روانشناسی هم قادر به تجربه احساسات باشد، قبل از اینکه این احساسات با آموزش اصلاح شوند. شرطی سازی کلاسیک روانشناسان دریافته اند که یادگیری برپایه دو فرایند اصلی استوار است. یکی از انواع یادگیری، شرطی سازی کلاسیک است که در آن یک اتفاق یا محرک با پاداش یا تنبیه دنبال می شود. از این طریق است که چهره و صدای مادر برای کودک مفهوم عشق و شادی را تداعی می کند، چون اوست که غذا و راحتی را برای او فراهم می کند. احساسات منفی نیز به همین طریق یاد گرفته می شوند. اگر کودک چندین مرتبه توسط سگ گار گرفته شود یا بترسد، اینگونه حیوانات برای او مفهوم ترس و درد را تداعی می کنند و از همان زمان ترس از این حیوانات در وجود کودک شکل می گیرد.شرطی سازی کنش گر نوع دوم یادگیری شرطی سازی کنش گر یا عامل نامیده می شود که در آن فرد یاد میگیرد کارهایی را انجام دهد که از طرف محیط اطرافش، پاداش فراهم کند و کارهایی را که تنبیه و مجازات به همراه دارد را انجام ندهد. مثلاً اگر وقتی نوزاد گریه کند، مادر به سراغ او بیاید و گهواره اش را تکان دهد تا او آرام گیرد، به او یاد خواهد داد که عمل گریه کردن با توجه و مراقبت مارد همراه خواهد بود. به همین دلیل، کودک برای جلب توجه مادر بیشتر گریه خواهد کرد. ما هر روز رشد می کنیم و تجربیات جدید به دست می آوریم. با خواندن، تماشای تلویزیون، ارتباط با سایر مردم و از این قبیل کارها، آموزش می بینیم و چیزهای جدید یاد می گیریم. این یادگیری ها بر احساسات ما تاثیر می گذارند. اگر انسانی به ما محبت کند، دوستمان بدارد و کارهای مثبتی برای ما انجام بدهد، از طریق شرطی سازی کلاسیک یاد می گیریم که آن فرد را با احساسات مثبت پیوند دهیم. و برعکس اگر کسی با ما بدرفتاری کند، در ما احساسات منفی را تداعی خواهد کرد. به عبارت دیگر، واکنش های احساسی ما نه تنها به رشد و یادگیری های ما بستگی دارد، بلکه بر چگونگی احساس ما در آن لحظه نیز ارتباط مستقیم دارد. عکس العمل های احساسی ما دربرابر محرک های مختلف، متفاوت است و بستگی به عواملی دارد که در آن لحظه بر ما تاثیر می گذارند

احساسات: ذاتی یا اکتسابی

چطور احساسات انسان با گذشت زمان به پیچیدگی زمان حال خود می رسد؟ منشاء و سرچشمه ناکامی ها، ترس ها، و احساسات عاشقانه او کجاست؟ آیا انسان با همه ی این احساسات به دنیا می آید، یا به مرور زمان آنها را یاد می گیرد؟ آیا احساسات انسان با رشد و یادگیری های بیشتر او پرورش یافته و گسترش می یابند؟ تحقیقات نشان می دهد که احساسات از کودکی تا بلوغ پیوسته در حال رشد و توسعه هستند، که قسمتی از آن به خاطر رشد و توسعه سیستم عصبی مرکزی بدن است. اما برخی از واکنش های احساسی ذاتی هستند، گرچه تا رسیدن فرد به مرحله ی خاصی از زندگی خود، آشکار نمی شوند. اما، تحقیقات نشان می دهند که بسیاری از واکنش های احساسی از طریق تجربه کسب می شوند. باتوجه به طبیعت پیچیده احساسات انسان، تعجب آور نیست که رشد و توسعه آنها هم پیچیده باشد. نوزاد تازه به دنیا آمده، موجودی بیچاره و رشد نیافته است که بیشتر از شیر خوردن و در جای خود تکان خوردن، گریه کردن در مواقع گرسنگی و ناراحتی و خوابیدن کاری نمی تواند انجام دهد. اما، اگر با انداختن نور یا به صدا درآوردن زنگ، کودک را وحشت زده کنید، ممکن است باعث گریه کردن او شوید. نوزاد تازه به دنیا آمده نسبت به درد، ناراحتی، یا محرک های تکان دهنده، واکنش می دهد، اما عکس العمل های او غیرقابل کنترل و کلی هستند. در واقع، زندگی احساسی نوزاد شامل درجات کمی از راحتی و ناراحتی است. نوزاد هرچه بزرگتر شده و رشد می کند، یاد می گیرد که چطور با افراد و اشیاء دیگر در پیرامون خود ارتباط برقرار کند و تعداد واکنش های احساسی او افزایش می یابد. وقتی به پنج ماهگی می رسد، نوزاد می تواند نشانه هایی از احساسات خوشایند و ناخوشایند از خود بروز دهد، که شامل اندوه، ناراحتی و حتی عصبانیت نیز می شود. احساس شادی و خوشحالی در سن سه ماهگی به خوبی دیده می شود، اما اکثر نشانه های عشق و دوستی تا سن ۱۰ یا ۱۱ ماهگی بروز نمی کند. همراه با یادگیری تکان دادن دست و پا و راه رفتن، کودک باید از نظر روانشناسی هم قادر به تجربه احساسات باشد، قبل از اینکه این احساسات با آموزش اصلاح شوند. شرطی سازی کلاسیک روانشناسان دریافته اند که یادگیری برپایه دو فرایند اصلی استوار است. یکی از انواع یادگیری، شرطی سازی کلاسیک است که در آن یک اتفاق یا محرک با پاداش یا تنبیه دنبال می شود. از این طریق است که چهره و صدای مادر برای کودک مفهوم عشق و شادی را تداعی می کند، چون اوست که غذا و راحتی را برای او فراهم می کند. احساسات منفی نیز به همین طریق یاد گرفته می شوند. اگر کودک چندین مرتبه توسط سگ گار گرفته شود یا بترسد، اینگونه حیوانات برای او مفهوم ترس و درد را تداعی می کنند و از همان زمان ترس از این حیوانات در وجود کودک شکل می گیرد.شرطی سازی کنش گر نوع دوم یادگیری شرطی سازی کنش گر یا عامل نامیده می شود که در آن فرد یاد میگیرد کارهایی را انجام دهد که از طرف محیط اطرافش، پاداش فراهم کند و کارهایی را که تنبیه و مجازات به همراه دارد را انجام ندهد. مثلاً اگر وقتی نوزاد گریه کند، مادر به سراغ او بیاید و گهواره اش را تکان دهد تا او آرام گیرد، به او یاد خواهد داد که عمل گریه کردن با توجه و مراقبت مارد همراه خواهد بود. به همین دلیل، کودک برای جلب توجه مادر بیشتر گریه خواهد کرد. ما هر روز رشد می کنیم و تجربیات جدید به دست می آوریم. با خواندن، تماشای تلویزیون، ارتباط با سایر مردم و از این قبیل کارها، آموزش می بینیم و چیزهای جدید یاد می گیریم. این یادگیری ها بر احساسات ما تاثیر می گذارند. اگر انسانی به ما محبت کند، دوستمان بدارد و کارهای مثبتی برای ما انجام بدهد، از طریق شرطی سازی کلاسیک یاد می گیریم که آن فرد را با احساسات مثبت پیوند دهیم. و برعکس اگر کسی با ما بدرفتاری کند، در ما احساسات منفی را تداعی خواهد کرد. به عبارت دیگر، واکنش های احساسی ما نه تنها به رشد و یادگیری های ما بستگی دارد، بلکه بر چگونگی احساس ما در آن لحظه نیز ارتباط مستقیم دارد. عکس العمل های احساسی ما دربرابر محرک های مختلف، متفاوت است و بستگی به عواملی دارد که در آن لحظه بر ما تاثیر می گذارند

## تفاوت زنان و مردان:استرس و افسردگی

۱-هورمونهای اصلی استرس کورتیزول، اپی نفرین و اکسی توسین میباشند.

۲-هر دو هورمون کورتیزول و اپی نفرین باعث افزایش فشار خون و سطح قند خون میشوند. هورمون کورتیزول به تنهایی باعث کاهش کارایی سیستم ایمنی بدن میگردد.

۳-پس از ترشح دو هورمون اپی نفرین و کورتیزول هورمون اکسی توسین نیز از مغز ترشح می گردد تا اثرات دو هورمون نخست را تعدیل کند. هورمون اکسی توسین عواطف آرام بخش و حس مراقبت را افزایش میدهد.

۴-در شرایط استرس زا میزان ترشح دو هورمون اپی نفرین و کورتیزول در زنان و مردان یکسان میباشد، اما میزان ترشح هورمون اکسی توسین در زنان بسیار بیشتر از مردان است.

۵-حیوانات و انسانهایی که سطح هورمون اکسی توسین در بدن آنها بالاست آرام تر، آسوده خاطر تر و اجتماعی تر بوده و کمتر مضطرب میباشند. ۶

-هورمون تستوسترون مردان اثرات آرام بخشی اکسی توسین را بی اثر و هورمون استروژن زنان آن را تقویت میکند.

۷-بنابراین زنان بهتر از مردان با استرس کنار می آیند.

۸-پاسخ به استرس در مردان از نوع" جنگ یا گریز "و در زنان از نوع" مراقبت (از فرزندان) ، معاشرت و مصالحه "میباشد.

۹-مراقبت شامل فعالیتهای مراقبت و نگهداری (فرزندان) که در جهت حفاظت از خود و فرزندان طراحی گردیده و باعث افزایش حس ایمنی و کاهش اضطراب و پریشانی در مادر میگردد. معاشرت و مصالحه شامل ایجاد و حفظ شبکه های اجتماعی میباشد.

۱۰-زنان هنگام مواجهه با استرس سعی میکنند با دیگران به ویژه زنان تماس اجتماعی برقرار کرده و وقت خود را صرف مراقبت و رسیدگی بیشتر به فرزندان خود کنند. زنان تمایل دارند با ایجاد ارتباطات انسانی و تشکیل وحدت و یگانگی از مزایای امنیت و ایمنی موجود در گروه برخوردار گردند.

۱۱-کنار آمدن با استرس در زنان بصورت یافتن حمایت اجتماعی و احساسی بمنظور صحبت کردن درباره تجربه احساسات، مرور وقایع روی داده و کاری که باید (در راه حل مشکل) صورت گیرد، انجام میگیرد.

۱۲-مردان معمولاـ فعالیت گریز و خلاصی جستن را برای تخفیف استرس بر می گزینند. ایجاد سرگرمی و تفریح آرامبخش و یا اعتیاد به کار را به عنوان گریزگاه انتخاب میکنند.

۱۳-از آنجایی که اعتماد بنفس در مردان از کفایت در عملکرد (موفقیت شغلی، برتری در رقابت ها و چالش ها، انجام وظایف) و در زنان از کفایت در روابط (ایجاد و حفظ آنها) نشات میگیرد، زنان معمولا هنگامی که خود را قربانی روابط کرده و نیازهای خود را نادیده میگیرند، و مردان زمانی که دستیابی به موفقیت و برتری را به هر قیمتی می پذیرند، دچار استرس میشوند.

۱۴-شکست و ناکامی در روابط برای زنان، و شکست و ناکامی در عملکرد برای مردان از بزرگترین عوامل استرس زا در میان دو جنس میباشند.

۱۵-بنابراین زنان با ایجاد ارتباط کلامی و احساسی و مردان با خلوت گزینی و سرگرم کردن خود با فعالیتهای انحرافی با استرس کنار می آیند.

۱۶-از آنجایی که مردان باید استوار و قوی باشند مشکلات خود را انکار میکنند.

۱۷-مردان افسردگی خود را بیشتر با بیان علایم جسمی افسردگی (نظیر سردرد) به اطلاع دیگران میرسانند تا با بیان احساسات خود.

۱۸-مردان علایم بارز افسردگی را کمتر بروز میدهند (گریستن، اندوه، از دست دادن علاقه به فعالیتهایی که در گذشته لذت بخش بوده اند). اما در مقابل تحریک پذیر تر و پرخاشگر تر می گردند.

۱۹-مردان با از دست دادن عزیزان خود نیز بطور متفاوت از زنان واکنش نشان میدهند. این باور قالبی که بروز احساسات نشانه ضعف مردان است و مردان بایستی در مقابله با ناملایمات و سختیهای زندگی استوار و با استقامت باشند، مردان مسئولیت کامل سوگواری خود را بعهده گرفته واندوه و سوگ خود را سرکوب میکنند. این سرکوب کردن اندوه دوره سوگواری را افزایش داده و به افزایش خشم، پرخاشگری، سوء مصرف الکل و مواد مخدر، افزایش کلسترول و فشار خون و دردهای جسمانی می انجامد.

۲۰-از آنجایی که مردان در بیان آزادانه احساسات خود ناتوانند، با انجام فعالیت بیشتر با اندوه مقابله میکنند. اضافه کاری میکنند و یا زیاد به سفرهای کاری میروند. و یا به رفتارهای مخاطره آمیزی همچون روابط جنسی وسواسی و یا ورزشهای پرخطر روی می آورند و یا به الکل و یا سایر مواد مخدر گرایش پیدا میکنند.

۲۱-مردان در برابر فوت عزیزان خود تمایل به احیاء، ترمیم، بازسازی (روابط و شرایط) و بازگشت هر چه سریعتر به وضعیت عادی را از خود بروز میدهند. اما زنان تمایل دارند بروی فرد از دست رفته و احساسات جاری خود تمرکز کنند.

۲۲-زنان اندوه و سوگ خود را ابراز و آن را با دیگران تسهیم میکنند و به گذشته مینگرند. اما مردان دردهای خود را به زبان نیاورده و معمولا اندوه خود را انکار میکنند. مردان اشکهای خود را پنهان میکنند و خشم را جایگزین اندوه میکنند.

۲۳-مردان از گریه کردن شرم دارند، بنابراین با احساس خشم جلوی گریستن خود را میگیرند. زنان بالعکس ازاینکه ابراز خشم کنند احساس شرم میکنند بنابراین به گریه متوسل میشوند.

۲۴-صحبت کردن و ابراز احساسات برای مردان دشوار است، چراکه در سرشت و ماهیت مردان نیست که از دیگران طلب کمک و یاری کنند. مردان تنها هنگامی که به نقطه بحران میرسند تقاضای کمک میکنند.

۲۵-چنانچه میخواهید مردان را به صحبت کردن وادار کنید، آنها را در فعالیتی درگیر سازید. مثلاـ اگر شوهرتان از موضوعی اندوهگین است و به ماهیگیری نیز علاقمند است با وی به ماهیگیری بروید و خواهید دید که چگونه به حرف می آید.

۲۶-مردان تمایل دارند تا احساسات خود را در قالب فعالیتها،کارها و اعمال بروز دهند، و معمولا اندوه خود را بطور فیزیکی و نه احساسی تجربه میکنند. آنها غم و اندوه خود را با تمرکز بر فعالیت های هدف محور که باعث برانگیختن تفکر، انجام دادن و عمل کردن میشود بروز میدهند. برای مثال چنانچه مردی حیوان خانگی خود را از دست بدهد جای گریستن و صحبت کردن درباره حیوان خانگی خود با دیگران (مانند زنان)، شروع به حفر زمین برای دفن حیوان میکند. و یا به یادگار یک گیاه را در محل دفن حیوان میکارد. و یا شعری را در وصف حیوان محبوب خود میسراید. مرد با این کارها هم حس کفایت خود را حفظ میکند و هم از اندوه می گریزد.

۲۷-مردان نیز مانند زنان می گریند اما بیشتر در خلوت خود.

تفاوت زنان و مردان:استرس و افسردگی

۱-هورمونهای اصلی استرس کورتیزول، اپی نفرین و اکسی توسین میباشند.

۲-هر دو هورمون کورتیزول و اپی نفرین باعث افزایش فشار خون و سطح قند خون میشوند. هورمون کورتیزول به تنهایی باعث کاهش کارایی سیستم ایمنی بدن میگردد.

۳-پس از ترشح دو هورمون اپی نفرین و کورتیزول هورمون اکسی توسین نیز از مغز ترشح می گردد تا اثرات دو هورمون نخست را تعدیل کند. هورمون اکسی توسین عواطف آرام بخش و حس مراقبت را افزایش میدهد.

۴-در شرایط استرس زا میزان ترشح دو هورمون اپی نفرین و کورتیزول در زنان و مردان یکسان میباشد، اما میزان ترشح هورمون اکسی توسین در زنان بسیار بیشتر از مردان است.

۵-حیوانات و انسانهایی که سطح هورمون اکسی توسین در بدن آنها بالاست آرام تر، آسوده خاطر تر و اجتماعی تر بوده و کمتر مضطرب میباشند. ۶

-هورمون تستوسترون مردان اثرات آرام بخشی اکسی توسین را بی اثر و هورمون استروژن زنان آن را تقویت میکند.

۷-بنابراین زنان بهتر از مردان با استرس کنار می آیند.

۸-پاسخ به استرس در مردان از نوع" جنگ یا گریز "و در زنان از نوع" مراقبت (از فرزندان) ، معاشرت و مصالحه "میباشد.

۹-مراقبت شامل فعالیتهای مراقبت و نگهداری (فرزندان) که در جهت حفاظت از خود و فرزندان طراحی گردیده و باعث افزایش حس ایمنی و کاهش اضطراب و پریشانی در مادر میگردد. معاشرت و مصالحه شامل ایجاد و حفظ شبکه های اجتماعی میباشد.

۱۰-زنان هنگام مواجهه با استرس سعی میکنند با دیگران به ویژه زنان تماس اجتماعی برقرار کرده و وقت خود را صرف مراقبت و رسیدگی بیشتر به فرزندان خود کنند. زنان تمایل دارند با ایجاد ارتباطات انسانی و تشکیل وحدت و یگانگی از مزایای امنیت و ایمنی موجود در گروه برخوردار گردند.

۱۱-کنار آمدن با استرس در زنان بصورت یافتن حمایت اجتماعی و احساسی بمنظور صحبت کردن درباره تجربه احساسات، مرور وقایع روی داده و کاری که باید (در راه حل مشکل) صورت گیرد، انجام میگیرد.

۱۲-مردان معمولاـ فعالیت گریز و خلاصی جستن را برای تخفیف استرس بر می گزینند. ایجاد سرگرمی و تفریح آرامبخش و یا اعتیاد به کار را به عنوان گریزگاه انتخاب میکنند.

۱۳-از آنجایی که اعتماد بنفس در مردان از کفایت در عملکرد (موفقیت شغلی، برتری در رقابت ها و چالش ها، انجام وظایف) و در زنان از کفایت در روابط (ایجاد و حفظ آنها) نشات میگیرد، زنان معمولا هنگامی که خود را قربانی روابط کرده و نیازهای خود را نادیده میگیرند، و مردان زمانی که دستیابی به موفقیت و برتری را به هر قیمتی می پذیرند، دچار استرس میشوند.

۱۴-شکست و ناکامی در روابط برای زنان، و شکست و ناکامی در عملکرد برای مردان از بزرگترین عوامل استرس زا در میان دو جنس میباشند.

۱۵-بنابراین زنان با ایجاد ارتباط کلامی و احساسی و مردان با خلوت گزینی و سرگرم کردن خود با فعالیتهای انحرافی با استرس کنار می آیند.

۱۶-از آنجایی که مردان باید استوار و قوی باشند مشکلات خود را انکار میکنند.

۱۷-مردان افسردگی خود را بیشتر با بیان علایم جسمی افسردگی (نظیر سردرد) به اطلاع دیگران میرسانند تا با بیان احساسات خود.

۱۸-مردان علایم بارز افسردگی را کمتر بروز میدهند (گریستن، اندوه، از دست دادن علاقه به فعالیتهایی که در گذشته لذت بخش بوده اند). اما در مقابل تحریک پذیر تر و پرخاشگر تر می گردند.

۱۹-مردان با از دست دادن عزیزان خود نیز بطور متفاوت از زنان واکنش نشان میدهند. این باور قالبی که بروز احساسات نشانه ضعف مردان است و مردان بایستی در مقابله با ناملایمات و سختیهای زندگی استوار و با استقامت باشند، مردان مسئولیت کامل سوگواری خود را بعهده گرفته واندوه و سوگ خود را سرکوب میکنند. این سرکوب کردن اندوه دوره سوگواری را افزایش داده و به افزایش خشم، پرخاشگری، سوء مصرف الکل و مواد مخدر، افزایش کلسترول و فشار خون و دردهای جسمانی می انجامد.

۲۰-از آنجایی که مردان در بیان آزادانه احساسات خود ناتوانند، با انجام فعالیت بیشتر با اندوه مقابله میکنند. اضافه کاری میکنند و یا زیاد به سفرهای کاری میروند. و یا به رفتارهای مخاطره آمیزی همچون روابط جنسی وسواسی و یا ورزشهای پرخطر روی می آورند و یا به الکل و یا سایر مواد مخدر گرایش پیدا میکنند.

۲۱-مردان در برابر فوت عزیزان خود تمایل به احیاء، ترمیم، بازسازی (روابط و شرایط) و بازگشت هر چه سریعتر به وضعیت عادی را از خود بروز میدهند. اما زنان تمایل دارند بروی فرد از دست رفته و احساسات جاری خود تمرکز کنند.

۲۲-زنان اندوه و سوگ خود را ابراز و آن را با دیگران تسهیم میکنند و به گذشته مینگرند. اما مردان دردهای خود را به زبان نیاورده و معمولا اندوه خود را انکار میکنند. مردان اشکهای خود را پنهان میکنند و خشم را جایگزین اندوه میکنند.

۲۳-مردان از گریه کردن شرم دارند، بنابراین با احساس خشم جلوی گریستن خود را میگیرند. زنان بالعکس ازاینکه ابراز خشم کنند احساس شرم میکنند بنابراین به گریه متوسل میشوند.

۲۴-صحبت کردن و ابراز احساسات برای مردان دشوار است، چراکه در سرشت و ماهیت مردان نیست که از دیگران طلب کمک و یاری کنند. مردان تنها هنگامی که به نقطه بحران میرسند تقاضای کمک میکنند.

۲۵-چنانچه میخواهید مردان را به صحبت کردن وادار کنید، آنها را در فعالیتی درگیر سازید. مثلاـ اگر شوهرتان از موضوعی اندوهگین است و به ماهیگیری نیز علاقمند است با وی به ماهیگیری بروید و خواهید دید که چگونه به حرف می آید.

۲۶-مردان تمایل دارند تا احساسات خود را در قالب فعالیتها،کارها و اعمال بروز دهند، و معمولا اندوه خود را بطور فیزیکی و نه احساسی تجربه میکنند. آنها غم و اندوه خود را با تمرکز بر فعالیت های هدف محور که باعث برانگیختن تفکر، انجام دادن و عمل

کردن میشود بروز میدهند. برای مثال چنانچه مردی حیوان خانگی خود را از دست بدهد جای گریستن و صحبت کردن درباره حیوان خانگی خود با دیگران (مانند زنان)، شروع به حفر زمین برای دفن حیوان میکند. و یا به یادگار یک گیاه را در محل دفن حیوان میکارد. و یا شعری را در وصف حیوان محبوب خود میسراید. مرد با این کارها هم حس کفایت خود را حفظ میکند و هم از اندوه می گریزد.

۲۷-مردان نیز مانند زنان می گریند اما بیشتر در خلوت خود.

### ۱۰ نکته برای رشد معنوی و روحانی

رشد معنوی فرایند بیداری و هوشیاری درونی است. یعنی صعود و بالا رفتن هوشیاری فراتر از وجود عادی و بیداری درمقابل حقایق جهان. یعنی فراتر از ذهن و نفس خود رفتن و درک اینکه واقعاً چه هستید. رشد معنوی فرایند دور ریختن باورها و تصورات نادرست و غیرواقعی است و در این فرایند ما آگاهی و هوشیاری بیشتری نسبت به وجود درونیمان پیدا می کنیم. رشد معنوی نه فقط برای کسانی که به دنبال روشنگری معنوی هستند و انتخاب میکنند که در محیطهایی دور از اجتماع و تنها زندگی کنند، بلکه برای همه افراد اهمیت زیادی دارد. رشد معنوی می تواند پایه و مبنای زندگی بهتر و هماهنگ تر برای همه باشد، زندگی که فارغ از هرگونه فشار و دغدغه، ترس و اضطراب باشد. با کشف وجود واقعی خود، ما رویکری متفاوت نسبت به زندگی پیدا خواهیم کرد. یاد می گیریم که اجازه دهیم موقعیت های خارجی روی وجود درونی و اعتقادات ما تاثیر بگذارد و قدرت و نیروی درونی در ما ایجاد می شوذد که ابزارهایی بسیار مفید و موثر هستند. رشد معنوی راهی برای فرار از مسئولیت، غیرعادی رفتار کردن و تبدیل شدن به فردی غیرفعال نیست. بلکه متدی برای رشد، قوی تر، شادتر و مسئولیت پذیرتر شدن است. شما می توانید راه رشد معنوی را بپیمایید و در عین حال مثل افراد عادی جامعه زندگی کنید. لازم نیست به دوردست بروید و تنها به زندگی خود ادامه دهید. می توانید خانواده تشکیل دهید، کار کنید، و برای خود تجارتی را بچرخانید، و در عین حال در فعالیت هایی که به توسعه و رشد درونی می انجامد شرکت کنید. یک زندگی متعادل مستلزم این است که نه تنها نیازهای جسمی، احساسی و ذهنی خود را برآورده کنیم، بلکه احتیاجات روحی خود را نیز در نظر داشته باشیم و این هدف رشد معنوی است.

۱۰ نکته برای رشد معنوی

۱. کتاب های معنوی مطالعه کنید. درمورد آنچه که می خوانید فکر کنید، و ببینید که چطور می توانید از اطلاعاتی که گرفته اید در زندگی خود استفاده کنید.

۲. حداقل روزی ۱۵ دقیقه مدیتیشن کنید. اگر نمی دانید که مدیتیشن چطور انجام می مشود، می توانید از کتاب ها و نوارهای آموزشی آن استفاده کنید یا در کلاسهای آن شرکت کنید.

۳. یاد بگیرید که چطور با تمرینات تمرکز و مدیتیشن ذهنتان را آرام کنید.

۴. این حقیقت را دریابید که شما روحی با یک جسم فیزیکی هستید، نه یک جسم فیزیکی با یک روح. اگر بتوانید این ایده را به طور کامل بپذیرید، رفتار شما درمقابل خیلی از مسائل زندگی تغییر خواهد کرد.

۵. هر از گاهی به درون خود و به ذهنتان نگاه کنید و ببینید که چه چیز باعث هوشیاری و بیداری شما می شود.

۶. مثبت فکر کنید. اگر متوجه شدید که شروع به منفی بافی کرده اید، سریعاً این حالت را تغییر داده و سعی کنید که مثبت فکر کنید.

۷. با نگاه کردن به روشنی های زندگی، عادات شاد و سرزندگی را در خود پرورش دهید و سعی کنید شاد و خرسند زندگی کنید. شادی از درون خود شما نشات می گیرد. اجازه ندهید که شرایط خارجی شادی و خوشبختی شمار ا بر هم زند.

۸. روی توانایی تصمیم گیری و قدرت اراده خود کار کنید. این باعث قدرت دادن به شما می شود و قادر خواهید بود عنان اختیار ذهنتان را به دست گیرید.

۹. از جهان به خاطر هر چه که به دست می آورید تشکر کنید.

۱۰. در برخورد با دیگران صبور و شکیبا باشید و با ملاحظه رفتار کنید. رشد معنوی حق همه ی انسانهاست. کلیدی است برای رسیدن به آرامش فکر و خوشبختی. این رشد معنوی است که قدرت فوق العاده روح شما را آشکار خواهد کرد. این روح حتی در مادی ترین افراد هم وجود دارد. میزان آشکار شدن این روح درونی بستگی به این دارد که چقدر این روح به ظاهر شما نزدیک باشد و چقدر توسط افکار، اعتقادات و باورهای شما مخفی و پنهان شده باشد

۱۰ نکته برای رشد معنوی و روحانی

رشد معنوی فرایند بیداری و هوشیاری درونی است. یعنی صعود و بالا رفتن هوشیاری فراتر از وجود عادی و بیداری درمقابل حقایق جهان. یعنی فراتر از ذهن و نفس خود رفتن و درک اینکه واقعاً چه هستید. رشد معنوی فرایند دور ریختن باورها و تصورات نادرست و غیرواقعی است و در این فرایند ما آگاهی و هوشیاری بیشتری نسبت به وجود درونیمان پیدا می کنیم. رشد معنوی نه فقط برای کسانی که به دنبال روشنگری معنوی هستند و انتخاب میکنند که در محیطهایی دور از اجتماع و تنها زندگی کنند، بلکه برای همه افراد اهمیت زیادی دارد. رشد معنوی می تواند پایه و مبنای زندگی بهتر و هماهنگ تر برای همه باشد، زندگی که فارغ از هرگونه فشار و دغدغه، ترس و اضطراب باشد. با کشف وجود واقعی خود، ما رویکری متفاوت نسبت به زندگی پیدا خواهیم کرد. یاد می گیریم که اجازه دهیم موقعیت های خارجی روی وجود درونی و اعتقادات ما تاثیر بگذارد و قدرت و نیروی درونی در ما ایجاد می شوذد که ابزارهایی بسیار مفید و موثر هستند. رشد معنوی راهی برای فرار از مسئولیت، غیرعادی رفتار کردن و تبدیل شدن به فردی غیرفعال نیست. بلکه متدی برای رشد، قوی تر، شادتر و مسئولیت پذیرتر شدن است. شما می توانید راه رشد معنوی را بپیمایید و در عین حال مثل افراد عادی جامعه زندگی کنید. لازم نیست به دوردست بروید و تنها به زندگی خود ادامه دهید. می توانید خانواده تشکیل دهید، کار کنید، و برای خود تجارتی را بچرخانید، و در عین حال در فعالیت هایی که به توسعه و رشد درونی می انجامد شرکت کنید. یک زندگی متعادل مستلزم این است که نه تنها نیازهای جسمی، احساسی و ذهنی خود را برآورده کنیم، بلکه احتیاجات روحی خود را نیز در نظر داشته باشیم و این هدف رشد معنوی است.

۱۰ نکته برای رشد معنوی

۱. کتاب های معنوی مطالعه کنید. درمورد آنچه که می خوانید فکر کنید، و ببینید که چطور می توانید از اطلاعاتی که گرفته اید در زندگی خود استفاده کنید.

۲. حداقل روزی ۱۵ دقیقه مدیتیشن کنید. اگر نمی دانید که مدیتیشن چطور انجام می مشود، می توانید از کتاب ها و نوارهای آموزشی آن استفاده کنید یا در کلاسهای آن شرکت کنید.

۳. یاد بگیرید که چطور با تمرینات تمرکز و مدیتیشن ذهنتان را آرام کنید.

۴. این حقیقت را دریابید که شما روحی با یک جسم فیزیکی هستید، نه یک جسم فیزیکی با یک روح. اگر بتوانید این ایده را به طور کامل بپذیرید، رفتار شما درمقابل خیلی از مسائل زندگی تغییر خواهد کرد.

۵. هر از گاهی به درون خود و به ذهنتان نگاه کنید و ببینید که چه چیز باعث هوشیاری و بیداری شما می شود.

۶. مثبت فکر کنید. اگر متوجه شدید که شروع به منفی بافی کرده اید، سریعاً این حالت را تغییر داده و سعی کنید که مثبت فکر کنید.

۷. با نگاه کردن به روشنی های زندگی، عادات شاد و سرزندگی را در خود پرورش دهید و سعی کنید شاد و خرسند زندگی کنید. شادی از درون خود شما نشات می گیرد. اجازه ندهید که شرایط خارجی شادی و خوشبختی شمار ا بر هم زند.

۸. روی توانایی تصمیم گیری و قدرت اراده خود کار کنید. این باعث قدرت دادن به شما می شود و قادر خواهید بود عنان اختیار ذهنتان را به دست گیرید.

۹. از جهان به خاطر هر چه که به دست می آورید تشکر کنید.

۱۰. در برخورد با دیگران صبور و شکیبا باشید و با ملاحظه رفتار کنید. رشد معنوی حق همه ی انسانهاست. کلیدی است برای رسیدن به آرامش فکر و خوشبختی. این رشد معنوی است که قدرت فوق العاده روح شما را آشکار خواهد کرد. این روح حتی در مادی ترین افراد هم وجود دارد. میزان آشکار شدن این روح درونی بستگی به این دارد که چقدر این روح به ظاهر شما نزدیک باشد و چقدر توسط افکار، اعتقادات و باورهای شما مخفی و پنهان شده باشد

### ۱۰ تکنیک برای تغییر احساسات و تصور ذهنی

توانایی در مدیریت و تغییر تصورات ذهنی یکی از مهمترین فاکتورها در رشد شخصیتی افراد به شمار می رود. شاید تمام دلایل و شواهد عینی و منطقی حاکی از آن باشد که شما ملزم به انجام کاری هستید، اما ناگهان یک مرتبه احساسی در شما ایجاد شده و شما را از انجام کاری که در ذهن دارید، باز میدارد. اگر بتوانید احساساتتان را تابع خود کنید و اجازه ندهید که بر خلاف شما کار کنند، آنگاه می توانید تاثیرات شگرف موفقیت را در زندگی خود احساس کنید.راههای زیادی وجود دارند که به واسطه ی آنها می توانید احساسات خود را تغییر دهید. در این قسمت قصد داریم تا شما را با ۱۰ نمونه از آنها آشنا کنیم که البته شامل شکلات، درد، و یا الکل نیستند و با بکارگیری آنه به موفقیت دست پیدا خواهید کرد. شاید برخی از آنها دقیقاً در همان زمان اجرا جواب ندهند، تقریباً مثل آموزش دوچرخه سواری است که ابتدا باید قدری تمرین کنید تا بتوانید به خوبی دوچرخه سواری را یاد بگیرید. اگر در مورد دوچرخه سواری کتاب بخوانید، هیچ گاه موفق نخواهید شد که آنرا یاد بگیرید و همان بار اول که سوار دوچرخه می شوید به زمین خواهید افتاد. اما یاد زمان کودکی بیفتید که چگونه دوچرخه بازی را یاد می گرفتید، سواردوچرخه میشدید، به زمین می افتادید، دوباره از زمین بلند می شدید، خاک های لباستان را تکان میدادید، و دوباره سوار دوچرخه می شدید و دوباره ودوباره ودوباره این کار را تکرار میکردید. ۱- ریلکس باشیداین مورد شاید در نگاه اول ساده باشد، اما باید یاد بگیرید که زمانی آرامش خود را حفظ کنید که بیشترین فشار بر روی شما وارد می شود. زمانیکه این کار را انجام دهید آنوقت به این نتیجه می رسید که بخش اعظمی از ناراحتی و عصبانیتی را که احساس می کنید تنها زاییده ی خیال خودتان بوده. در کتابی با عنوان" بازسازی درون" شاهزاده سرج خلیل مطالبی را در مورد تلاش برای حفظ آرامش به شرح زیر می نویسد: زمانی که افراد در حال تلاش برای تغییر یکی از عادات خود هستند، اغلب شکایت میکنند که این امر نیازمند تلاش بسیار زیادی است. سایرین هم آنها را سرزنش میکنند که از قدرت اراده ی بسیار پایینی برخوردار هستند. اما حقیقت اینجاست که این افراد می خواهند به زور خودشان را مجاب کنند که یک چنین عادتی را از خود دور نمایند و تمام ماهیچه ها و سایر اعضای بدنشان را بر خلاف آن تجهیز می کنند.یک چنین فشاری سبب ایجاد افزایش عصبانیت و خشونت در فرد می شود، انرژی او را از بین می برد و سبب می شود که نتواند به راحتی به نتیجه ی دلخواهد خود دست پیدا کند. نهایتاً هم آنها را در حالی می بینیم که در حال جنگیدن بادرونشان هستند و همانطور که مطلع هستید، چنین موردی هیچ کس را به نتیجه ی دلخواه نمی تواند برساند. تنها کاری که باید انجام دهید این است که تصمیمتان را از روی خواست و اراده و اختیار شخصی اتخاذ نمایید. ماهیچه های بدنتان را از فشار آزاد کنید، و تمرکز ذهنی تان را به آن سمتی هدایت کنید که دوست دارید برود و این کار را تا زمانی که به عادت جدید نرسیده اید، ادامه دهید.۲- سوالات متفاوت

بپرسید همه ما از خودمان سوال می پرسیم؛ اما ممکن است که این سوال ها آنقدرها هم خوشایند به نظر نرسند. به جای اینکه از خودتان بپرسید": چرا باید این کار را انجام دهم "؟با خود بگویید": چگونه می توانم این کار را انجام دهم که به نحوی از آن لذت بیشتری ببرم "؟و یا این کار چه کمکی می تواند به من کند "؟هیچ گاه از خودتان نپرسید که"آیا من قادرم چنین کاری را انجام دهم "؟به جای آن بگویید": چگونه می توانم این کار را با موفقیت به پایان برسانم "؟از خودتان سوالات بهتری بپرسید که به شما قوت قلب داده و روحیه تان را بالاـ ببرند. با این پیش فرض از خودتان سوال بپرسید که گویی توانایی انجام همه ی کارها را دارید. سوال هایی را مطرح کنید که شما را به سوی راه حل ها روانه کرده و گزینه های جدیدی را پیش روی ذهنتان قرار می دهند و از بازگو کردن سوالاتی که احساس ناتوانی و کسالت در شما ایجاد می کنند، به شدت پرهیز کنید. ۳- لبخند بزنید لبخند زندن شادی و نشاط بی شائبه ای را در شما ایجاد می کند. همین حالا خودتان را وادار کنید که برای مدت زمان ۳۰ ثانیه بخندید. لبخند زدن قدرت عجیبی دارد. حتی زمانی که استرس بیش از اندازه ای را احساس می کنید، اگر این توانایی را داشته باشید که لبخند بزنید، بدن شما به طور اتوماتیک کلیه ی فشار و تنشی را که در خود احساس می کند به بیرون می ریزد. این کار سبب می شود که احساس شادمانی و خوشحالی به شما دست بدهد. همین حالا امتحان کنید تا متوجه تغییرات عدیده ی آن بشوید.۴- قدردان باشید این یکی از ساده ترین و در عین حال موثر ترین تکنیک هایی است که می تواند احساس خوبی را در شما ایجاد کند همین تشکر و قدردانی است. فقط کافی است به اطراف خود نگاهی بیندازید و از هر چیزی که در اطرافتان می بینید تشکر و قدردانی کنید: از غذایی که می خورید، از بچه هایی که با هم مشغول بازی در گودال های گلی هستند، آواز خواندن پرنده ها، خانواده، دوستان و ...خوب شاید برخی از افراد چنین مسئله ای را قبو ل نداشته باشند و این امر برایشان قدری تعجب آور باشد. اما امتحان آن مجانی است و نه تنها ضرری ندارد بلکه سود عظیمی را نیز در بر خواهد داشت. به هر حال تشکر و قدردانی به خاطر داشته ها خیلی بهتر از این است که تصور کنید هر چیزی که در زندگی دارید، حق مسلمتان بوده است. ۵- الگوی فکری خود را تغییر دهید ممکن است احساس خوبی نداشته باشید و در پی آن باشید که وقت خود را به بطالت بگذرانید. شاید تصور کنید که امروز توانایی انجام هیچ کاری را ندارید. فقط دلتان میخواهد به خانه بروید و بر روی تخت خوابتان دراز بکشید. اینجا درست همان لحظه ای است که باید سیستم ذهنی خود را متوقف کرده و مسیر حرکت آنرا به طور کلی تغییر دهید. این کار را می توانید با انجام کاری غیر منتظره و کاملاًـ جدید انجام دهید. با انجام کاری کاملاً متفاوت با آنچه در حال حاضر در حال انجام آن هستید شروع کنید. چند نمونه پیشنهاد: یک لیوان آب سرد را برداشته و آنرا بر روی صورت خود بپاشید، و یا ۱۰ مرتبه بالا و پایین بپرید و با خود تکرار کنید" ما قهرمانیم ".به هر حال هر کاری را که به نظرتان می رسد می توانید امتحان کنید فقط باید کاری کنید که سیستم فکری تان به یکباره به طور کلی تغییر کند. کارهای خنده دار اغلب بهتر هستند چراکه خنده و شادی همیشه متضاد غم و اندوه و خشم و نفرت است. همچنین خنده استرس و تنش را نیز از میان بر می دارد. زمانی که یک چنین کاری را انجام دادید، این امکان وجود دارد که دو مرتبه نتوانید کاری که قبلاًـ در حال انجام آن بودید را به یاد آورید. به عنوان مثال اگر دوستتان نزد شما آمده بود و سوالی مطرح کرده بود؛ ممکن است وقتی مجدداً به همان سیستم قبل باز میگردید، سوال او را فراموش کرده باشید. نقطه ی قابل توجه نیز همین جاست. چند کار را به طور سلیقه ای امتحان کنید که واقعاً بر روی حال و هوای درونی تان تاثیر بگذارند. کارهای بسیار زیادی وجود دارند که می توانید آنها را در مقابل دیگران انجام دهید، بدون اینکه آنها شما را دیوانه فرض کنند. ۶- از یک آیتم بهبود موقعیت خارجی بهره بگیرید در یکی از بخش های فیلم های تونی رابینز او می گوید که من پیش از اجرای برنامه هایم با ادی مورفی می نشینیم و فیلم نگاه می کنیم. این کار سبب می شود که آنها پیش از اجرای برنامه احساس خوشایندی پیدا کنند. به طور حتم شما خودتان از این امر آگاه هستید و از آن تا حدودی استفاده می کنید، اما به هر حال ما در این قسمت چند نمونه برای شما ذکر می کنیم. می توانید حال و هوای خود را با گوش دادن به چند آهنگ مورد علاقه تغییر دهید. همچنین می توانید فیلم های کارتونی جذاب نیز نگاه کنید؛ و یا چند صفحه از کتاب مورد علاقه تان رابخوانید و یا سری به سایت های اینترنی جالب بزنید.۷- بخورید؛ اما نه زیاد نه کم اگر احساس ناامیدی و خستگی در وجودتان مستولی شود، شاید لازم باشد تا چیزی بخورید تا میزان انرژی شما به حالت اولیه بازگشته و قند خونتان افزایش پیدا کند؛ اما سعی کنید در خوردن زیاده روی نکنید چرا که ممکن است احساس خستگی و خواب آلودگی به شما دست بدهد. اگر هم در بیشتر طول روز کارتان ایجاب می کند که پشت میز بنشینید، سعی کنید که در وعده های غذایی خود تغییر ایجاد کنید و میزان کربوهیدرات را به کمترین مقدار برسانید. شاید در خانواده ای بزرگ شده باشید که آداب سالم غذایی را رعایت کرده و خوب غذا می خوردند، اما باید به خاطر داشته باشید که شاید فعالیت های فیزیکی والدینتان از شما بیشتر بوده باشد. ۸- مهار فیزیکی بدن خوب شاید این کار قدری زمان و انرژی بیشتری را از شما بخواهد اما در مورد تمام افرادی که این کارها را انجام داده اند پاسخ مثبت گرفته شده است. به این منظور راست می ایستید، چشم هایتان را می بندید و خودتان را در آماده باش کامل فرض می کنید. به عنوان مثال من در یک چنین حالتی فرض می کنم که بسیار قدرتمند هستم و اعتماد به نفس بالایی دارم. می ایستم، نفس عمیقی می کشم، و قدرت را به درون خود وارد می کنم. آیا این کار موفقیت آمیز هست؟ بله، تا حدودی. البته برای افرادی که برای اولین بار یک چنین کاری را انجام می دهند، شاید نتوانند به نتیجه ی ۱۰۰٪ برسند، اما به تدریج که این کار را تکرار کنند به نتایج بهتری دست پیدا می کنند. بهتر است آرزوهای خود را به تصویر بکشید و هر چه را که می خواهید احساس کنید. این کار بر پایه ی اصول کاملاً علمی که نظریه ی آن نخستین بار توسط ایوان پاولوف مطرح شد. او ابتدا برای اثبات این فرضیه از سگ ها و زنگوله استفاده کرد، اما بعدها توسط نورولینگوئیست ها این فرضیه برای انسان ها نیز به اثبات رسید.۹- با روی باز از موقعیت های سودمند جدید استقبال کنید به طرز فکر خود نسبت به کار، روابط، پول، ورزش، و زندگی اعتقاد داشته باشید. این احساس را در خود پرورش دهید که تصمیماتتان در زندگی درست هستند. با خود بگویید: من می دانم این کار را چگونه باید انجام دهم ".این امر حس بسیار خوبی را در شما ایجاد می کند. نوعی کامروایی آنی در شما ایجاد کرده و راحتی و امنیت بالایی را در شما ایجاد می کند. البته نباید در انجام این کار زیاده روی کنید، چراکه با این کار ذهن خود را نسبت به موقعیت ها و گزینه هایی که ممکن است بعداً در پیش رویتان قرار بگیرند می بندید. می توانید در هر زمینه ای که به مشکل بر می خورید از کارشناسان موجود در آن زمینه بهره بگیرید. در این زمینه می توانید از سایت google و amazon نیز اطلاعات مفیدی بدست آورید. از این گذشته کارهایی هم هستند که می توانید هم برای حل مشکل و هم برای تغییر دیدگاهتان انجام دهید. به هرحال همیشه تعداد راه حل ها از تعداد مشکلات بیشتر هستند. ۱۰- تجربیات و خاطرات مثبتتان را به یاد آوریدافکار منفی به راحتی می توانند بر شما غلبه کنند": من نمی توانم این کار را انجام دهم" "،اگر آنها تصور کنند که بی لیاقت هستم، خدایا ممکن است شکست بخورم" "،چرا این لباس را انتخاب کردم، اصلاً زیبا نیست "و غیره. زمانی که آماده حضور یافتن در یک جلسه، مصاحبه ی شغلی، و یا قرار ملاقات میشوید، سعی کنید به یاد زمانی بیفتید که چنین کارهایی را انجام داده اید و با سربلندی از آنها بیرون آمده اید. به یاد مواقعی بیفتید که آرام بودید و اعتماد به نفس بالایی داشتید. اجازه دهید چند نمونه از بهترین خاطراتتان به ذهنتان خطور کنند. اجازه دهید افکار خوب، خاطرات منفی را از ذهنتان پاک کنند.این کار به شما کمک می کند تا بتوانید سهم مثبت و موفق وجودتان را پیدا کنید. این شخصیت مثبت همیشه در وجود شما هست، اما فقط گاهی حضور آنرا فراموش میکنید و آن هم زمانی است که در گردابی از افکار منفی غوطه ور خواهید شد. به جای اینکه همواره افکار منفی را در خود پرورش دهید، بر روی افکار مثبت خود تمرکز کنید. این امر می تواند تغییر بزرگی در زندگی شما ایجاد کند. اگر یاد بگیرید که چگونه می توانید احساسات خود را هدایت و مدیریت کنید، نه تنها احساسات خوبی در شما ایجاد می شود، بلکه جنبه های کاربردی زیادی نیز در زندگیتان ایجاد خواهد شد. اگر احساس بهتری داشته باشید، دنیا را نیز بهتر خواهید دید و موقعیت های سودمند بیشتری نیز پیدا خواهید کرد. در یک چنین حالتی احساساتتان نیز در راستای خواست هایتان حرکت می کنند و دیگر به عنوان یک مانع محسوب نمی شوند.به خاطر داشته باشید وقتی که می خواهید دوچرخه سواری یاد بگیرید، باید به ندای درونتان گوش بدهید، اگر بار اول موفق نشدید، بلند شوید، خاک را بتکانید و یک بار دیگر تلاش کنید.

۱۰ تکنیک برای تغییر احساسات و تصور ذهنی

توانایی در مدیریت و تغییر تصورات ذهنی یکی از مهمترین فاکتورها در رشد شخصیتی افراد به شمار می رود. شاید تمام دلایل و شواهد عینی و منطقی حاکی از آن باشد که شما ملزم به انجام کاری هستید، اما ناگهان یک مرتبه احساسی در شما ایجاد شده و شما را از انجام کاری که در ذهن دارید، باز میدارد. اگر بتوانید احساساتتان را تابع خود کنید و اجازه ندهید که بر خلاف شما کار کنند، آنگاه می توانید تاثیرات شگرف موفقیت را در زندگی خود احساس کنید.راههای زیادی وجود دارند که به واسطه ی آنها می توانید احساسات خود را تغییر دهید. در این قسمت قصد داریم تا شما را با ۱۰ نمونه از آنها آشنا کنیم که البته شامل شکلات، درد، و یا الکل نیستند و با بکارگیری آنه به موفقیت دست پیدا خواهید کرد. شاید برخی از آنها دقیقاً در همان زمان اجرا جواب ندهند، تقریباً مثل آموزش دوچرخه سواری است که ابتدا باید قدری تمرین کنید تا بتوانید به خوبی دوچرخه سواری را یاد بگیرید. اگر در مورد دوچرخه سواری کتاب بخوانید، هیچ گاه موفق نخواهید شد که آنرا یاد بگیرید و همان بار اول که سوار دوچرخه می شوید به زمین خواهید افتاد. اما یاد زمان کودکی بیفتید که چگونه دوچرخه بازی را یاد می گرفتید، سواردوچرخه میشدید، به زمین می افتادید، دوباره از زمین بلند می شدید، خاک های لباستان را تکان میدادید، و دوباره سوار دوچرخه می شدید و دوباره ودوباره ودوباره این کار را تکرار میکردید. ۱- ریلکس باشیداین مورد شاید در نگاه اول ساده باشد، اما باید یاد بگیرید که زمانی آرامش خود را حفظ کنید که بیشترین فشار بر روی شما وارد می شود. زمانیکه این کار را انجام دهید آنوقت به این نتیجه می رسید که بخش اعظمی از ناراحتی و عصبانیتی را که احساس می کنید تنها زاییده ی خیال خودتان بوده. در کتابی با عنوان" بازسازی درون" شاهزاده سرج خلیل مطالبی را در مورد تلاش برای حفظ آرامش به شرح زیر می نویسد: زمانی که افراد در حال تلاش برای تغییر یکی از عادات خود هستند، اغلب شکایت میکنند که این امر نیازمند تلاش بسیار زیادی است. سایرین هم آنها را سرزنش میکنند که از قدرت اراده ی بسیار پایینی برخوردار هستند. اما حقیقت اینجاست که این افراد می خواهند به زور خودشان را مجاب کنند که یک چنین عادتی را از خود دور نمایند و تمام ماهیچه ها و سایر اعضای بدنشان را بر خلاف آن تجهیز می کنند.یک چنین فشاری سبب ایجاد افزایش عصبانیت و خشونت در فرد می شود، انرژی او را از بین می برد و سبب می شود که نتواند به راحتی به نتیجه ی دلخواهد خود دست پیدا کند. نهایتاً هم آنها را در حالی می بینیم که در حال جنگیدن بادرونشان هستند و همانطور که مطلع هستید، چنین موردی هیچ کس را به نتیجه ی دلخواه نمی تواند برساند. تنها کاری که باید انجام دهید این است که تصمیمتان را از روی خواست و اراده و اختیار شخصی اتخاذ نمایید. ماهیچه های بدنتان را از فشار آزاد کنید، و تمرکز ذهنی تان را به آن سمتی هدایت کنید که دوست دارید برود و این کار را تا زمانی که به عادت جدید نرسیده اید، ادامه دهید.۲- سوالات متفاوت بپرسید همه ما از خودمان سوال می پرسیم؛ اما ممکن است که این سوال ها آنقدرها هم خوشایند به نظر نرسند. به جای اینکه از خودتان بپرسید": چرا باید این کار را انجام دهم "؟با خود بگویید": چگونه می توانم این کار را انجام دهم که به نحوی از آن لذت بیشتری ببرم "؟و یا این کار چه کمکی می تواند به من کند "؟هیچ گاه از خودتان نپرسید که"آیا من قادرم چنین کاری را انجام دهم "؟به جای آن بگویید": چگونه می توانم این کار را با موفقیت به پایان برسانم "؟از خودتان سوالات بهتری بپرسید که به شما قوت قلب داده و روحیه تان را بالاـ ببرند. با این پیش فرض از خودتان سوال بپرسید که گویی توانایی انجام همه ی کارها را دارید. سوال هایی را مطرح کنید که شما را به سوی راه حل ها روانه کرده و گزینه های جدیدی را پیش روی ذهنتان قرار می دهند و از بازگو کردن سوالاتی که احساس ناتوانی و کسالت در شما ایجاد می کنند، به شدت پرهیز کنید. ۳- لبخند بزنید لبخند زندن

شادی و نشاط بی شائبه ای را در شما ایجاد می کند. همین حالا خودتان را وادار کنید که برای مدت زمان ۳۰ ثانیه بخندید. لبخند زدن قدرت عجیبی دارد. حتی زمانی که استرس بیش از اندازه ای را احساس می کنید، اگر این توانایی را داشته باشید که لبخند بزنید، بدن شما به طور اتوماتیک کلیه ی فشار و تنشی را که در خود احساس می کند به بیرون می ریزد. این کار سبب می شود که احساس شادمانی و خوشحالی به شما دست بدهد. همین حالا امتحان کنید تا متوجه تغییرات عدیده ی آن بشوید.۴- قدردان باشید این یکی از ساده ترین و در عین حال موثر ترین تکنیک هایی است که می تواند احساس خوبی را در شما ایجاد کند همین تشکر و قدردانی است. فقط کافی است به اطراف خود نگاهی بیندازید و از هر چیزی که در اطرافتان می بینید تشکر و قدردانی کنید: از غذایی که می خورید، از بچه هایی که با هم مشغول بازی در گودال های گلی هستند، آواز خواندن پرنده ها، خانواده، دوستان و ...خوب شاید برخی از افراد چنین مسئله ای را قبو ل نداشته باشند و این امر برایشان قدری تعجب آور باشد. اما امتحان آن مجانی است و نه تنها ضرری ندارد بلکه سود عظیمی را نیز در بر خواهد داشت. به هر حال تشکر و قدردانی به خاطر داشته ها خیلی بهتر از این است که تصور کنید هر چیزی که در زندگی دارید، حق مسلمتان بوده است. ۵- الگوی فکری خود را تغییر دهید ممکن است احساس خوبی نداشته باشید و در پی آن باشید که وقت خود را به بطالت بگذرانید. شاید تصور کنید که امروز توانایی انجام هیچ کاری را ندارید. فقط دلتان میخواهد به خانه بروید و بر روی تخت خوابتان دراز بکشید. اینجا درست همان لحظه ای است که باید سیستم ذهنی خود را متوقف کرده و مسیر حرکت آنرا به طور کلی تغییر دهید. این کار را می توانید با انجام کاری غیر منتظره و کاملاًـ جدید انجام دهید. با انجام کاری کاملاً متفاوت با آنچه در حال حاضر در حال انجام آن هستید شروع کنید. چند نمونه پیشنهاد: یک لیوان آب سرد را برداشته و آنرا بر روی صورت خود بپاشید، و یا ۱۰ مرتبه بالا و پایین بپرید و با خود تکرار کنید" ما قهرمانیم ".به هر حال هر کاری را که به نظرتان می رسد می توانید امتحان کنید فقط باید کاری کنید که سیستم فکری تان به یکباره به طور کلی تغییر کند. کارهای خنده دار اغلب بهتر هستند چراکه خنده و شادی همیشه متضاد غم و اندوه و خشم و نفرت است. همچنین خنده استرس و تنش را نیز از میان بر می دارد. زمانی که یک چنین کاری را انجام دادید، این امکان وجود دارد که دو مرتبه نتوانید کاری که قبلاًـ در حال انجام آن بودید را به یاد آورید. به عنوان مثال اگر دوستتان نزد شما آمده بود و سوالی مطرح کرده بود؛ ممکن است وقتی مجدداً به همان سیستم قبل باز میگردید، سوال او را فراموش کرده باشید. نقطه ی قابل توجه نیز همین جاست. چند کار را به طور سلیقه ای امتحان کنید که واقعاً بر روی حال و هوای درونی تان تاثیر بگذارند. کارهای بسیار زیادی وجود دارند که می توانید آنها را در مقابل دیگران انجام دهید، بدون اینکه آنها شما را دیوانه فرض کنند. ۶- از یک آیتم بهبود موقعیت خارجی بهره بگیرید در یکی از بخش های فیلم های تونی رابینز او می گوید که من پیش از اجرای برنامه هایم با ادی مورفی می نشینیم و فیلم نگاه می کنیم. این کار سبب می شود که آنها پیش از اجرای برنامه احساس خوشایندی پیدا کنند. به طور حتم شما خودتان از این امر آگاه هستید و از آن تا حدودی استفاده می کنید، اما به هر حال ما در این قسمت چند نمونه برای شما ذکر می کنیم. می توانید حال و هوای خود را با گوش دادن به چند آهنگ مورد علاقه تغییر دهید. همچنین می توانید فیلم های کارتونی جذاب نیز نگاه کنید؛ و یا چند صفحه از کتاب مورد علاقه تان رابخوانید و یا سری به سایت های اینترنی جالب بزنید.۷- بخورید؛ اما نه زیاد نه کم اگر احساس ناامیدی و خستگی در وجودتان مستولی شود، شاید لازم باشد تا چیزی بخورید تا میزان انرژی شما به حالت اولیه بازگشته و قند خونتان افزایش پیدا کند؛ اما سعی کنید در خوردن زیاده روی نکنید چرا که ممکن است احساس خستگی و خواب آلودگی به شما دست بدهد. اگر هم در بیشتر طول روز کارتان ایجاب می کند که پشت میز بنشینید، سعی کنید که در وعده های غذایی خود تغییر ایجاد کنید و میزان کربوهیدرات را به کمترین مقدار برسانید. شاید در خانواده ای بزرگ شده باشید که آداب سالم غذایی را رعایت کرده و خوب غذا می خوردند، اما باید به خاطر داشته باشید که شاید فعالیت های فیزیکی والدینتان از شما بیشتر بوده باشد. ۸- مهار فیزیکی بدن خوب شاید این کار قدری زمان و انرژی بیشتری را از شما بخواهد اما در مورد تمام افرادی که این کارها را انجام داده اند پاسخ مثبت گرفته شده است. به این منظور راست می ایستید، چشم هایتان را می بندید و خودتان را در آماده باش کامل فرض می کنید. به عنوان مثال من در یک چنین حالتی فرض می کنم که بسیار قدرتمند هستم و اعتماد به نفس بالایی دارم. می ایستم، نفس عمیقی می کشم، و قدرت را به درون خود وارد می کنم. آیا این کار موفقیت آمیز هست؟ بله، تا حدودی. البته برای افرادی که برای اولین بار یک چنین کاری را انجام می دهند، شاید نتوانند به نتیجه ی ۱۰۰٪ برسند، اما به تدریج که این کار را تکرار کنند به نتایج بهتری دست پیدا می کنند. بهتر است آرزوهای خود را به تصویر بکشید و هر چه را که می خواهید احساس کنید. این کار بر پایه ی اصول کاملاً علمی که نظریه ی آن نخستین بار توسط ایوان پاولوف مطرح شد. او ابتدا برای اثبات این فرضیه از سگ ها و زنگوله استفاده کرد، اما بعدها توسط نورولینگوئیست ها این فرضیه برای انسان ها نیز به اثبات رسید.۹- با روی باز از موقعیت های سودمند جدید استقبال کنید به طرز فکر خود نسبت به کار، روابط، پول، ورزش، و زندگی اعتقاد داشته باشید. این احساس را در خود پرورش دهید که تصمیماتتان در زندگی درست هستند. با خود بگویید: من می دانم این کار را چگونه باید انجام دهم ".این امر حس بسیار خوبی را در شما ایجاد می کند. نوعی کامروایی آنی در شما ایجاد کرده و راحتی و امنیت بالایی را در شما ایجاد می کند. البته نباید در انجام این کار زیاده روی کنید، چراکه با این کار ذهن خود را نسبت به موقعیت ها و گزینه هایی که ممکن است بعداً در پیش رویتان قرار بگیرند می بندید. می توانید در هر زمینه ای که به مشکل بر می خورید از کارشناسان موجود در آن زمینه بهره بگیرید. در این زمینه می توانید از سایت google و amazon نیز اطلاعات مفیدی بدست آورید. از این گذشته کارهایی هم هستند که می توانید هم برای حل مشکل و هم برای تغییر دیدگاهتان انجام دهید. به هرحال همیشه تعداد راه حل ها از تعداد مشکلات بیشتر هستند. ۱۰- تجربیات و خاطرات مثبتتان را به یاد آوریدافکار منفی به راحتی می توانند بر شما غلبه کنند": من نمی توانم این کار را انجام دهم" "،اگر آنها تصور کنند که بی لیاقت هستم، خدایا ممکن است شکست بخورم" "،چرا این لباس را انتخاب کردم، اصلاً زیبا نیست "و غیره. زمانی که آماده حضور یافتن در یک جلسه، مصاحبه ی شغلی، و یا قرار ملاقات میشوید، سعی کنید به یاد زمانی بیفتید که چنین کارهایی را انجام داده اید و با سربلندی از آنها بیرون آمده اید. به یاد مواقعی بیفتید که آرام بودید و اعتماد به نفس بالایی داشتید. اجازه دهید چند نمونه از بهترین خاطراتتان به ذهنتان خطور کنند. اجازه دهید افکار خوب، خاطرات منفی را از ذهنتان پاک کنند.این کار به شما کمک می کند تا بتوانید سهم مثبت و موفق وجودتان را پیدا کنید. این شخصیت مثبت همیشه در وجود شما هست، اما فقط گاهی حضور آنرا فراموش میکنید و آن هم زمانی است که در گردابی از افکار منفی غوطه ور خواهید شد. به جای اینکه همواره افکار منفی را در خود پرورش دهید، بر روی افکار مثبت خود تمرکز کنید. این امر می تواند تغییر بزرگی در زندگی شما ایجاد کند. اگر یاد بگیرید که چگونه می توانید احساسات خود را هدایت و مدیریت کنید، نه تنها احساسات خوبی در شما ایجاد می شود، بلکه جنبه های کاربردی زیادی نیز در زندگیتان ایجاد خواهد شد. اگر احساس بهتری داشته باشید، دنیا را نیز بهتر خواهید دید و موقعیت های سودمند بیشتری نیز پیدا خواهید کرد. در یک چنین حالتی احساساتتان نیز در راستای خواست هایتان حرکت می کنند و دیگر به عنوان یک مانع محسوب نمی شوند.به خاطر داشته باشید وقتی که می خواهید دوچرخه سواری یاد بگیرید، باید به ندای درونتان گوش بدهید، اگر بار اول موفق نشدید، بلند شوید، خاک را بتکانید و یک بار دیگر تلاش کنید.

### ۸ راهکار ساده برای یک زندگی بدون استرس

استرس یک بخش طبیعی از زندگی همه افراد بشر است. بر اساس تحقیقات علمی، وجود استرس سبب می شود که بدن واکنش نرمال از خود نشان دهد. زمانیکه انسانها با وقایع فیزیکی یا احساسی متفاوت روبرو می شوند که به عنوان مثال ممکن است برایشان تهدید آمیز باشد، واکنشی که بدن برای غلبه بر این موقعیت از خود نشان می دهد، به عنوان استرس شناخته می شود. با زندگی های پر مشغله و پر سرعت امروزی، شکی نیست که استرس یکی از مشکلات اساسی بشر است. راهکارهای کوچک اما کاربردی زیر را مطالعه کنید تا ببینید چگونه می توانید بر استرس و تنش های روزمره خود غلبه کرده و زندگی آرامتری را برای خود ایجاد کنید. فکر کنید اگر بدون فکر اقدام به انجام کاری کنید، پس از اتمام کار متوجه می شوید که راههای بهتری هم برای انجام آن وجود داشته. اگر این توانایی را داشته باشید که موقعیت های دیگر و جوانب کار را به خوبی ببینید، با این کار می توانید مقدار زیادی از استرس خود را کاهش دهید. پژوهش ها حاکی از این امر هستند که شاد بودن و در نظر گرفتن جنبه های مثبت زندگی (به جای جنبه های منفی) نه تنها میزان استرس و اضطراب را کاهش می دهند، بلکه از شما انسان شادتر و سالم تری نیز می سازند. آگاه باشید بیشتر افراد نسبت به یک موقعیت استرس زا به سرعت واکنش می دهند، حتی قبل از اینکه از گزینه های مختلفی که پیش رویشان قرار دارد، اطلاع داشته باشند. بهتر است پیش از اینکه اجازه دهید استرس بر شما غلبه کند و کنترل تمام امور را به دست گیرد، اطلاعات کافی در زمینه مربوطه را بدست آورید.مسائل کاری جای خود را دارند بر کسی پوشیده نیست که زندگی شغلی و زندگی شخصی دو مقوله کاملاً جداگانه هستند و نباید آنها را با یکدیگر تلفیق نمود. اگر کسی تنش های کاری خود را به خانه بیاورد، تنها جایی که می توانسته از آن آرامش کسب کند را نیز پر از استرس می کند. باید یاد بگیرید که مسائل کاری را برای دفتر کارتان نگه دارید و مسائل خانوادگی در خانه حل کنید. لذت ببرید انتخاب یک سرگرمی، به راحتی می تواند میزان استرس شما را تا حد بسیار زیادی کاهش دهد. ورزش مورد علاقه خود را انتخاب کنید، در یک مسابقه ورزشی شرکت کنید، نواختن یک آلت موسیقی را آموزش ببینید، و یا اینکه به سادگی می توانید آهنگ مورد علاقه تان را زمزمه کرده و همینطور که در حال قدم زدن هستید اجازه دهید تنش ها و استرس ها از بدنتان دور شوند. زنگ تفریح بدهیداگر احساس می کنید تحت فشار بسیار زیادی قرار گرفته اید و تاب تحمل این همه استرس را ندارید، به خودتان استراحت بدهید، چشم هایتان را بر روی هم بگذارید و حداقل تا شماره ۱۰ بشمارید. چند نفس عمیق بکشید، دست هایتان را از طرفین بکشید تا خون به خوبی جریان پیدا کند؛ سپس کار خود را ادامه دهید.سرعت را کم کنیدافرادی که عجله دارند، بیش از کسانیکه به آرامی کارهایشان را انجام می دهند، دچار استرس می شوند. آرامتر راه بروید، و آرامتر صحبت کنید؛ با این کار کم طاقتی شما برطرف شده و میزان استرسی که احساس می کنید به شدت کاهش پیدا می کند. کنترل خود را حفظ کنیدمعمولاً به این دلیل استرس به ما دست می دهد که احساس می کنیم کنترل چیزی از دستمان خارج شده. سعی کنید کنترل محیطی که در آن هستید را حفظ کرده و به اندازه کافی به خودتان وقت بدهید تا استراحت کرده و به آرامش دست پیدا کنید. یک لیست از کارهایی که باید انجام دهید تهیه کرده و آنها را اولویت بندی کنید. فقط در صورتی می توانید کار بعدی را انجام دهید که کار قبلی به طور کامل به پایان رسیده باشد. به خود آموزش دهید به خودتان یاد بدهید که چگونه می توانید با شرایط و موقعیت های مختلف استرس زا مقابله کنید. تکنیک های مختلفی وجود دارند که با اتکا به آنها می توانید استرس را تا حد بسیار زیادی کاهش دهید که در این میان می توان به موارد زیر اشاره کرد: گوش دادن به موسیقی، پیاده روی، مدیتیشن، یوگا، و نرمش. همچنین می توانید یک مکان آرام و ساکت را پیدا کنید، بنشینید و افکار خود را مرور نمایید. فقط با کمی تمرین همه قادرند یاد بگیرند که چگونه می توانند به طور طبیعی استرسهای زندگی روزمره را کاهش دهند

۸ راهکار ساده برای یک زندگی بدون استرس

استرس یک بخش طبیعی از زندگی همه افراد بشر است. بر اساس تحقیقات علمی، وجود استرس سبب می شود که بدن واکنش نرمال از خود نشان دهد. زمانیکه انسانها با وقایع فیزیکی یا احساسی متفاوت روبرو می شوند که به عنوان مثال ممکن است برایشان تهدید آمیز باشد، واکنشی که بدن برای غلبه بر این موقعیت از خود نشان می دهد، به عنوان استرس شناخته می شود. با زندگی

های پر مشغله و پر سرعت امروزی، شکی نیست که استرس یکی از مشکلات اساسی بشر است. راهکارهای کوچک اما کاربردی زیر را مطالعه کنید تا ببینید چگونه می توانید بر استرس و تنش های روزمره خود غلبه کرده و زندگی آرامتری را برای خود ایجاد کنید. فکر کنید اگر بدون فکر اقدام به انجام کاری کنید، پس از اتمام کار متوجه می شوید که راههای بهتری هم برای انجام آن وجود داشته. اگر این توانایی را داشته باشید که موقعیت های دیگر و جوانب کار را به خوبی ببینید، با این کار می توانید مقدار زیادی از استرس خود را کاهش دهید. پژوهش ها حاکی از این امر هستند که شاد بودن و در نظر گرفتن جنبه های مثبت زندگی (به جای جنبه های منفی) نه تنها میزان استرس و اضطراب را کاهش می دهند، بلکه از شما انسان شادتر و سالم تری نیز می سازند. آگاه باشید بیشتر افراد نسبت به یک موقعیت استرس زا به سرعت واکنش می دهند، حتی قبل از اینکه از گزینه های مختلفی که پیش رویشان قرار دارد، اطلاع داشته باشند. بهتر است پیش از اینکه اجازه دهید استرس بر شما غلبه کند و کنترل تمام امور را به دست گیرد، اطلاعات کافی در زمینه مربوطه را بدست آورید.مسائل کاری جای خود را دارند بر کسی پوشیده نیست که زندگی شغلی و زندگی شخصی دو مقوله کاملاً جداگانه هستند و نباید آنها را با یکدیگر تلفیق نمود. اگر کسی تنش های کاری خود را به خانه بیاورد، تنها جایی که می توانسته از آن آرامش کسب کند را نیز پر از استرس می کند. باید یاد بگیرید که مسائل کاری را برای دفتر کارتان نگه دارید و مسائل خانوادگی در خانه حل کنید. لذت ببرید انتخاب یک سرگرمی، به راحتی می تواند میزان استرس شما را تا حد بسیار زیادی کاهش دهد. ورزش مورد علاقه خود را انتخاب کنید، در یک مسابقه ورزشی شرکت کنید، نواختن یک آلت موسیقی را آموزش ببینید، و یا اینکه به سادگی می توانید آهنگ مورد علاقه تان را زمزمه کرده و همینطور که در حال قدم زدن هستید اجازه دهید تنش ها و استرس ها از بدنتان دور شوند. زنگ تفریح بدهیداگر احساس می کنید تحت فشار بسیار زیادی قرار گرفته اید و تاب تحمل این همه استرس را ندارید، به خودتان استراحت بدهید، چشم هایتان را بر روی هم بگذارید و حداقل تا شماره ۱۰ بشمارید. چند نفس عمیق بکشید، دست هایتان را از طرفین بکشید تا خون به خوبی جریان پیدا کند؛ سپس کار خود را ادامه دهید.سرعت را کم کنیدافرادی که عجله دارند، بیش از کسانیکه به آرامی کارهایشان را انجام می دهند، دچار استرس می شوند. آرامتر راه بروید، و آرامتر صحبت کنید؛ با این کار کم طاقتی شما برطرف شده و میزان استرسی که احساس می کنید به شدت کاهش پیدا می کند. کنترل خود را حفظ کنیدمعمولاً به این دلیل استرس به ما دست می دهد که احساس می کنیم کنترل چیزی از دستمان خارج شده. سعی کنید کنترل محیطی که در آن هستید را حفظ کرده و به اندازه کافی به خودتان وقت بدهید تا استراحت کرده و به آرامش دست پیدا کنید. یک لیست از کارهایی که باید انجام دهید تهیه کرده و آنها را اولویت بندی کنید. فقط در صورتی می توانید کار بعدی را انجام دهید که کار قبلی به طور کامل به پایان رسیده باشد. به خود آموزش دهید به خودتان یاد بدهید که چگونه می توانید با شرایط و موقعیت های مختلف استرس زا مقابله کنید. تکنیک های مختلفی وجود دارند که با اتکا به آنها می توانید استرس را تا حد بسیار زیادی کاهش دهید که در این میان می توان به موارد زیر اشاره کرد: گوش دادن به موسیقی، پیاده روی، مدیتیشن، یوگا، و نرمش. همچنین می توانید یک مکان آرام و ساکت را پیدا کنید، بنشینید و افکار خود را مرور نمایید. فقط با کمی تمرین همه قادرند یاد بگیرند که چگونه می توانند به طور طبیعی استرسهای زندگی روزمره را کاهش دهند

### ۶ تکنیک کنترل احساسات

واکنش های احساسی می توانند تاثیر شگرفی بر هر قسمت از زندگی ما داشته باشند. در طول زندگی، فرایند اجتماعی شدن و بالغ شدن یک سیستم فیلترینگ در مغز ما ایجاد میکند. هر چیزی که وارد احساسات ما می شود، قبل از اینکه ما از آن مطلع شویم، فیلتر می شود. این فیلترها براساس رفتارها، باورها، ارزشها، احساسات، الگوها، و تصور ما از خودمان شکل می گیرد. از آنجا که این فیلترها در درون ما هستند، ما معمولاً از وجود آن آگاهی نداریم اما آنها سخت سر جای خودشان قرار دارند و بر هر چیزی که می بینیم، درک می کنیم، تجربه میکنیم، همه آدم ها، اخبار و همه چیز تاثیر می گذارد.تمرین کنترل احساسات به این معناست که از فیلترهای درونی خود آگاهی پیدا کنید و بتوانید از این طریق واکنش های خود را کنترل کنید. باید با طریقه پاسخگویی بدنتان در مقابل یک واکنش احساسی آشنا شوید. این یکی از راه هایی است که با آن می توانید تشخیص دهید و تایید کنید که یک واکنش احساسی قوی در حال اتفاق افتادن است. مثلاً وقتی یک نفر – چه اتفاقی می افتد؟ وقتی کسی درمورد شما از توهین های نژادی استفاده می کند، چطور؟ توهین هایی که باعث می شود دربرابر درستی خود، ایده هایتان یا کسانی که با آنها در ارتباط هستید، حالت تدافعی به خود بگیرید، می تواند یک واکنش فوری در شما ایجاد کند. در زیر به ۶ تکنیک اشاره می کنیم که به شما کمک می کند احساساتتان را تحت کنترل خود درآورید:

۱. حرفی که فرد مقابلتان می زند می تواند احساسات شما را به شکل مثبت یا منفی تحریک کند. در هر دو صورت، همیشه این خطر وجود دارد که اختیارتان را از کف بدهید. به همین دلیل در وهله اول لازم است که واکنش احساسی خود را به مخاطبتان تشخیص دهید. فقط آنزمان است که می توانید شروع به پاسخگویی به آن کنید. برخی علائم می تواند منجر به بالا رفتن تپش قلب و تنفس شما شود، شاید میل شدیدی به قطع کردن حرف طرف مقابلتان و بالا بردن صدای خود پیدا کنید، خط فکری خود را از دست می دهید، یا عضلاتتان سفت و سخت می شوند.

۲. وقتی تشخیص دادید که یک واکنش احساسی شدید در حال نمودار شدن است، باید جهت آن انرژی منفی را تغییر دهید. تنفس، توجه شما را دوباره به موضوع اصلی برمی گرداند و شما را از آنچه که موجب ناراحتیتان شده بود، دور می کند. تنفس عمیق می تواند به شما کمک کند، ناراحتی و عصبانیتی که به خاطر حرف طرف مقابلتان در شما ایجاد شده بود را از بین ببرید. اگر حرفی که طرفتان زد، واقعاً شما را اذیت کرده است، سعی کنید تمرکزتان را از روی آن روی تنفستان منتقل کنید و داخل و خارج شدن آن را کنترل کنید. این نوعی تمرین مدیتیشن است و مطمئن باشید که کمک زیادی به کنترل احساساتتان می کند. بعلاوه تنفس عمیق راه های دیگری هم برای تغییر تمرکزتان وجود دارد. مثلاً می توانید روی چیزهای خوب، زمانهایی که احساس خیلی خوبی داشته اید فکر کنید.

۳. اگر کسی چیزی به شما گفت که ناراحت شدید، همیشه به طرف مقابل لبخند بزنید و بعد از او بخواهید که کمی در مورد این عقیده اش توضیح بدهد و مسئله را باز کند.

۴. با کار کردن روی حداقل یکی از نتایج مثبت آن رابطه، این تغییر احساس را از بین ببرید.

۵. با کسی مشاوره کنید. وقتی قرار باشد به کسی کمک کرده و با او مشاوره کنید، دیگر نمی توانید عصبانی باقی بمانید.

۶. بعد از تمام شدن گفتگو، از خودتان سوال کنید. وقتی دوباره به حال و هوای آرام همیشه برگشتید، کمی به گفتگویتان فکر کنید و ببینید چه چیز احساسات شما را تحریک کرده است. تا می توانید وارد جزئیات شوید. سوال کردن از خودتان به شما کمک می کند دفعه بعد به چنین موقعیت هایی بهتر واکنش دهید. یادتان باشد در زندگی همه ما روزهای بد وجود دارد. تصور کنید که چقدر احساس بدی پیدا می کنید اگر بعدها خبر فوت یا ورشکستگی فردی که حرفهایش موجب ناراحتیتان شده، را بشنوید. پس سعی کنید یا هدف آن فرد را از بیان گفته ها پیدا کنید و یا به کلی نادیده اش بگیرید.

۶ تکنیک کنترل احساسات

واکنش های احساسی می توانند تاثیر شگرفی بر هر قسمت از زندگی ما داشته باشند. در طول زندگی، فرایند اجتماعی شدن و بالغ شدن یک سیستم فیلترینگ در مغز ما ایجاد میکند. هر چیزی که وارد احساسات ما می شود، قبل از اینکه ما از آن مطلع شویم، فیلتر می شود. این فیلترها براساس رفتارها، باورها، ارزشها، احساسات، الگوها، و تصور ما از خودمان شکل می گیرد. از آنجا که این فیلترها در درون ما هستند، ما معمولاً از وجود آن آگاهی نداریم اما آنها سخت سر جای خودشان قرار دارند و بر هر چیزی که می بینیم، درک می کنیم، تجربه میکنیم، همه آدم ها، اخبار و همه چیز تاثیر می گذارد.تمرین کنترل احساسات به این معناست که از فیلترهای درونی خود آگاهی پیدا کنید و بتوانید از این طریق واکنش های خود را کنترل کنید. باید با طریقه پاسخگویی بدنتان در مقابل یک واکنش احساسی آشنا شوید. این یکی از راه هایی است که با آن می توانید تشخیص دهید و تایید کنید که یک واکنش احساسی قوی در حال اتفاق افتادن است. مثلاً وقتی یک نفر – چه اتفاقی می افتد؟ وقتی کسی درمورد شما از توهین های نژادی استفاده می کند، چطور؟ توهین هایی که باعث می شود دربرابر درستی خود، ایده هایتان یا کسانی که با آنها در ارتباط هستید، حالت تدافعی به خود بگیرید، می تواند یک واکنش فوری در شما ایجاد کند. در زیر به ۶ تکنیک اشاره می کنیم که به شما کمک می کند احساساتتان را تحت کنترل خود درآورید:

۱. حرفی که فرد مقابلتان می زند می تواند احساسات شما را به شکل مثبت یا منفی تحریک کند. در هر دو صورت، همیشه این خطر وجود دارد که اختیارتان را از کف بدهید. به همین دلیل در وهله اول لازم است که واکنش احساسی خود را به مخاطبتان تشخیص دهید. فقط آنزمان است که می توانید شروع به پاسخگویی به آن کنید. برخی علائم می تواند منجر به بالا رفتن تپش قلب و تنفس شما شود، شاید میل شدیدی به قطع کردن حرف طرف مقابلتان و بالا بردن صدای خود پیدا کنید، خط فکری خود را از دست می دهید، یا عضلاتتان سفت و سخت می شوند.

۲. وقتی تشخیص دادید که یک واکنش احساسی شدید در حال نمودار شدن است، باید جهت آن انرژی منفی را تغییر دهید. تنفس، توجه شما را دوباره به موضوع اصلی برمی گرداند و شما را از آنچه که موجب ناراحتیتان شده بود، دور می کند. تنفس عمیق می تواند به شما کمک کند، ناراحتی و عصبانیتی که به خاطر حرف طرف مقابلتان در شما ایجاد شده بود را از بین ببرید. اگر حرفی که طرفتان زد، واقعاً شما را اذیت کرده است، سعی کنید تمرکزتان را از روی آن روی تنفستان منتقل کنید و داخل و خارج شدن آن را کنترل کنید. این نوعی تمرین مدیتیشن است و مطمئن باشید که کمک زیادی به کنترل احساساتتان می کند. بعلاوه تنفس عمیق راه های دیگری هم برای تغییر تمرکزتان وجود دارد. مثلاً می توانید روی چیزهای خوب، زمانهایی که احساس خیلی خوبی داشته اید فکر کنید. ۳. اگر کسی چیزی به شما گفت که ناراحت شدید، همیشه به طرف مقابل لبخند بزنید و بعد از او بخواهید که کمی در مورد این عقیده اش توضیح بدهد و مسئله را باز کند. ۴. با کار کردن روی حداقل یکی از نتایج مثبت آن رابطه، این تغییر احساس را از بین ببرید. ۵. با کسی مشاوره کنید. وقتی قرار باشد به کسی کمک کرده و با او مشاوره کنید، دیگر نمی توانید عصبانی باقی بمانید. ۶. بعد از تمام شدن گفتگو، از خودتان سوال کنید. وقتی دوباره به حال و هوای آرام همیشه برگشتید، کمی به گفتگویتان فکر کنید و ببینید چه چیز احساسات شما را تحریک کرده است. تا می توانید وارد جزئیات شوید. سوال کردن از خودتان به شما کمک می کند دفعه بعد به چنین موقعیت هایی بهتر واکنش دهید. یادتان باشد در زندگی همه ما روزهای بد وجود دارد. تصور کنید که چقدر احساس بدی پیدا می کنید اگر بعدها خبر فوت یا ورشکستگی فردی که حرفهایش موجب ناراحتیتان شده، را بشنوید. پس سعی کنید یا هدف آن فرد را از بیان گفته ها پیدا کنید و یا به کلی نادیده اش بگیرید.

### ۵ روش برای تغیر طرز فکر و ایجاد عزت نفس

آیا همیشه آرزو می کنید که کاش می توانستید در زندگی روزانه، اندکی خطرپذیرتر ظاهر شوید؟ درست مثل نامزدتان که خیلی راحت راه می افتد و در مهمانی ها به آسانی با دیگران ارتباط صمیمانه برقرار می کند.یا شاید هم بدتان نیاید مثل همسایه ما باشید! او هر روز در حال امتحان کردن چیزهای جدید است: یوگا، چتربازی، دوچرخه سواری کوهستانی، تئاتر اجتماعی و .... البته

مواردی که ذکر شد، فقط قسمتی از کارهای جدید اوست.خوب باید گفت که ماجراجویی نیازمند اعتماد به نفس است و این امر مستقیما با طرز تفکر شما ارتباط پیدا می کند. در این قسمت چند راه بیان شده، که با اتکا به آنها میتوانید طوری بیندیشید که همزمان اعتماد به نفستان نیز افزایش پیدا کند.

۱- باید دیگران شما را به رسمیت بشناسند. به راستی در چه حد برای رسیدن به این هدف تلاش می کنید؟ دفعه آینده که یک فکر محدودیت زا مانند: من هیچ وقت نمیتوانم...... به ذهنتان خطور کرد، مطابق این تکنیک عمل کنید؛ به جای اینکه بگویید من هرگز پیشرفت نخواهم کرد از جایگزین: اگر تمام تلاش خودم را برای به موفقیت رساندن این پروژه به کارگیرم، احتمالا پیشرفت از آن من خواهد بود؛ استفاده کنید.(همچنین می تواند از جمله های مثبت مشابه نیز کمک بگیرید.)

۲- بدشانسی به شما روی آورده؟ سعی کنید هر گونه گله و شکایتی را تبدیل به یک پرسش کنید. گله و شکایت نمادی از شکست است و مانند مانعی، سد راه پیشرفت شما خواهد شد. اما از سوی دیگر مطرح کردن پرسش، قدرت را به دستان شما باز می گرداند و کاری می کند تا مشتاقانه به دنبال پیدا کردن راه حل بیفتید. برای مثال اگر به طور مکرر به خود می گویید": انگار همه امروز حالشون بده "سعی کنید این جمله را پرسشی کرده و با خود تکرار کنید": چه کار می توانم انجام دهم تا دیگران احساس خوبی پیدا کنند "؟

۳- مراقب حرف زدنتان باشید، به ویژه زمانی که در حال صحبت کردن با خودتان هستید. توانایی ریسک پذیری از طریق عبرتهای شما از شکست ها نشات می گیرد. دفعه آینده که دچار لغزشی شدید، ببینید کجای حرف زدنتان اشکال داشته. آیا تا به حال اتفاق افتاده که با فحاشی خودتان را بکوبید و خار کنید": احمق! بی مصرف! چرا همشه این کارو می کنی "؟هر زمان که متوجه شدید در حال تحقیر شخصیت خود هستید، همان لحظه این کار را متوقف کرده و سعی کنید با یکی از دوستانتان که چنین اشتباهی را خودش تجربه نموده، صحبت کنید. چیزی شبیه به این بگویید":هی تو تا آخرین حد توان تلاش کردی. حالا بهتر است از روی زمین بلند شوی و یک بار دیگر از نو شروع کنی، شکست خجالت آور نیست...مگر اینکه در تلاش کردن شکست بخوری ".

۴- قوانین شخصی خودتان را اجرا کنید. دفعه آینده که خواستید کار جدیدی را امتحان کنید، اما حسی از درون شما را از انجام آن باز می داشت، با یک سوال آنرا متوقف کنید: چرا که نه؟ اگر درونتان به شما گفت": این اصلا کار مودبانه ای نیست "یا" مردم چی فکر می کنند "؟یا" مردم فکر می کنند من احمق هستم "شما دقیقا در حال پیروی از قوانین دیگران هستید. از کوچک کردن خود دست بردارید و راهتان را ادامه دهید. سعی کنید نواحی پر عمق را برای شنا کردن انتخاب کنید. بدترین چیزی که ممکن است برایتان پیش بیاید چیست؟ اینکه آدم کاملی نیستید؟ خوب پس با این وجود صرفا به تمام آدم های دیگر کره زمین پیوسته اید، و نتیجه آن چیست؟ ریسک کرده اید، پیروز خواهید شد و از منافع آن بهرمند می گردید. اعتماد به نفس از توانایی مقاومت شما در برابر سختی ها حاصل می شود، اگر بتوانید در بیشتر موارد در مقابل سختی ها شکست ناپذیر ظاهر شوید، آنقدر از زندگی لذت می برید که قابل بیان نخواهد بود.

۵- قدر و ارزش خود را ارتقا بخشید. اگر می خواهید ماجراجو باشید، رشد کنید، و از زندگی لذت ببرید باید ذهن منتقد خود را خاموش نگه داشته و راهنمای ذاتی اعتماد به نفس را در درون خود بارور سازید. روز خود را با یک جمله اطمینان بخش شروع کنید": من آماده ام، باهوش و زرنگم، برای هر کاری آمادگی دارم، اعتماد به نفس دارم، با لیاقت بوده و سرشار از انرژی هستم". از خودتان طوری تعریف کنید که حس اقتدارتان افزایش پیدا کند. توجه داشته باشید که ما هر روز با پیام های زیرکانه ای بمباران میشویم که تمام کارها" چالش برانگیز ( "و بعضا اسرارآمیز و خطرناک) هستند و هر کسی نمی تواند از عهده انجام آنها برآید. با این جور حرف ها از طریق مکالمات درونی خود برخورد کرده و امید، اعتماد به نفس و قدرت را به خود باز گردانید.

۵ روش برای تغیر طرز فکر و ایجاد عزت نفس

آیا همیشه آرزو می کنید که کاش می توانستید در زندگی روزانه، اندکی خطرپذیرتر ظاهر شوید؟ درست مثل نامزدتان که خیلی راحت راه می افتد و در مهمانی ها به آسانی با دیگران ارتباط صمیمانه برقرار می کند.یا شاید هم بدتان نیاید مثل همسایه ما باشید! او هر روز در حال امتحان کردن چیزهای جدید است: یوگا، چتربازی، دوچرخه سواری کوهستانی، تئاتر اجتماعی و .... البته مواردی که ذکر شد، فقط قسمتی از کارهای جدید اوست.خوب باید گفت که ماجراجویی نیازمند اعتماد به نفس است و این امر مستقیما با طرز تفکر شما ارتباط پیدا می کند. در این قسمت چند راه بیان شده، که با اتکا به آنها میتوانید طوری بیندیشید که همزمان اعتماد به نفستان نیز افزایش پیدا کند. ۱- باید دیگران شما را به رسمیت بشناسند. به راستی در چه حد برای رسیدن به این هدف تلاش می کنید؟ دفعه آینده که یک فکر محدودیت زا مانند: من هیچ وقت نمیتوانم...... به ذهنتان خطور کرد، مطابق این تکنیک عمل کنید؛ به جای اینکه بگویید من هرگز پیشرفت نخواهم کرد از جایگزین: اگر تمام تلاش خودم را برای به موفقیت رساندن این پروژه به کارگیرم، احتمالا پیشرفت از آن من خواهد بود؛ استفاده کنید.(همچنین می تواند از جمله های مثبت مشابه نیز کمک بگیرید.) ۲- بدشانسی به شما روی آورده؟ سعی کنید هر گونه گله و شکایتی را تبدیل به یک پرسش کنید. گله و شکایت نمادی از شکست است و مانند مانعی، سد راه پیشرفت شما خواهد شد. اما از سوی دیگر مطرح کردن پرسش، قدرت را به دستان شما باز می گرداند و کاری می کند تا مشتاقانه به دنبال پیدا کردن راه حل بیفتید. برای مثال اگر به طور مکرر به خود می گویید: "انگار همه امروز حالشون بده "سعی کنید این جمله را پرسشی کرده و با خود تکرار کنید": چه کار می توانم انجام دهم تا دیگران احساس خوبی پیدا کنند "؟۳- مراقب حرف زدنتان باشید، به ویژه زمانی که در حال صحبت کردن با خودتان هستید. توانایی ریسک پذیری از طریق عبرتهای شما از شکست ها نشات می گیرد. دفعه آینده که دچار لغزشی شدید، ببینید کجای حرف زدنتان اشکال داشته. آیا تا به حال اتفاق افتاده که با فحاشی خودتان را بکوبید و خار کنید": احمق! بی مصرف! چرا همشه این کارو می کنی "؟هر زمان که متوجه شدید در حال تحقیر شخصیت خود هستید، همان لحظه این کار را متوقف کرده و سعی کنید با یکی از دوستانتان که چنین اشتباهی را خودش تجربه نموده، صحبت کنید. چیزی شبیه به این بگویید":هی تو تا آخرین حد توان تلاش کردی. حالا بهتر است از روی زمین بلند شوی و یک بار دیگر از نو شروع کنی، شکست خجالت آور نیست...مگر اینکه در تلاش کردن شکست بخوری ".۴- قوانین شخصی خودتان را اجرا کنید. دفعه آینده که خواستید کار جدیدی را امتحان کنید، اما حسی از درون شما را از انجام آن باز می داشت، با یک سوال آنرا متوقف کنید: چرا که نه؟ اگر درونتان به شما گفت": این اصلا کار مودبانه ای نیست "یا" مردم چی فکر می کنند "؟یا" مردم فکر می کنند من احمق هستم "شما دقیقا در حال پیروی از قوانین دیگران هستید. از کوچک کردن خود دست بردارید و راهتان را ادامه دهید. سعی کنید نواحی پر عمق را برای شنا کردن انتخاب کنید. بدترین چیزی که ممکن است برایتان پیش بیاید چیست؟ اینکه آدم کاملی نیستید؟ خوب پس با این وجود صرفا به تمام آدم های دیگر کره زمین پیوسته اید، و نتیجه آن چیست؟ ریسک کرده اید، پیروز خواهید شد و از منافع آن بهرمند می گردید. اعتماد به نفس از توانایی مقاومت شما در برابر سختی ها حاصل می شود، اگر بتوانید در بیشتر موارد در مقابل سختی ها شکست ناپذیر ظاهر شوید، آنقدر از زندگی لذت می برید که قابل بیان نخواهد بود. ۵- قدر و ارزش خود را ارتقا بخشید. اگر می خواهید ماجراجو باشید، رشد کنید، و از زندگی لذت ببرید باید ذهن منتقد خود را خاموش نگه داشته و راهنمای ذاتی اعتماد به نفس را در درون خود بارور سازید. روز خود را با یک جمله اطمینان بخش شروع کنید": من آماده ام، باهوش و زرنگم، برای هر کاری آمادگی دارم، اعتماد به نفس دارم، با لیاقت بوده و سرشار از انرژی هستم ".از خودتان طوری تعریف کنید که حس اقتدارتان افزایش پیدا کند. توجه داشته باشید که ما هر روز با پیام های زیرکانه ای بمباران میشویم که تمام کارها" چالش برانگیز ( "و بعضا اسرارآمیز و خطرناک) هستند و هر کسی نمی تواند از عهده انجام آنها برآید. با این جور حرف ها از طریق مکالمات درونی خود برخورد کرده و امید، اعتماد به نفس و قدرت را به خود باز گردانید.

## ارتباط بستنی و شخصیت

چه طعمی از بستنی را دوست دارید؟ جالب است بدانید که ارتباط مستقیمی بین ویژگی های شخصیتی شما با طعم بستنی دلخواهتان وجود دارد. در حقیقت این تست خودشناسی بر پایه ی تحقیقات یک شرکت امریکایی تولید کننده ی بستنی به نام "ادیس گراند "شکل گرفته است. پس از مدتی تیم محققان به سرپرستی دکتر آلن.آر.هیرش-رئیس بخش عصب شناسی موسسه تحقیقاتی بویایی چشایی شیکاگو -موفق شدند که به ارتباط بین شخصیت افراد و طعم بستنی مورد علاقه آنها پی ببرند. نتایج این بررسی ها در حال حاضر پیش روی شماست. پس بدون معطلی از بین بستنی های زیر طعم مورد علاقه تان را انتخاب

کنید تا به نتایج جالبی درباره ویژگی های شصیت خود برسید. بفرمایید بستنی!بستنی وانیلی بستنی شکلاتیبستنی گردویی بستنی موزی بستنی توت فرنگی بستنی وانیلی اگر بستنی وانیلی دوست دارید، فردی شاد و پرهیجان هستید که از روی انگیزه آنی و بدون فکر قبلی عمل می کنید. در زندگی خطرات زیادی را می پذیرید و اهداف بزرگی در سر دارید. انتظار شما از خودتان بسیار زیاد است و از ارتباط با اقوام نزدیک خود لذت می برید. به طور کلی شخصی خونگرم، پرتلاش، آرمانگرا، بااحساس و درمواردی درونگرا هستید.بستنی شکلاتیاگر بستنی شکلاتی را می پسندید، فردی سرزنده و بانشاط، خلاق، خوش لباس، برون گرا و فریبنده هستید. زندگی شما سرشار از شور و هیجان است و به سادگی روی دیگران تاثیر می گذارید. به طور کلی طرفداران این بستنی از اینکه در مرکز توجه دیگران باشند، لذت می برند و گرفتار شدن در روال عادی زندگی برایشان کسالت آور است. بستنی گردویی اگر به بستنی گردویی علاقه مندید، شخصی منظم، بادقت و کمال گرا هستید که به جزئیات بسیار اهمیت می دهید. در مسائل مالی محافظه کارید و اطرافیانتان شما را فردی باوجدان و وظیفه شناس می پندارند. علاوه بر این، پر جنب و جوش و پرتکاپوئید و در ورزش ها اغلب در پست مهاجم ظاهر می شوید تا گوی سبقت را از دیگران بربایید. بستنی موزی اگر طعم موزی را دوست دارید، شخص راحتی هستید که مسائل را ساده در نظر می گیرید. سخاوتمندید و در فعالیت هایتان متعادل عمل می کنید. صداقت در شخصیت شما دیده می شود و در عین حال دلسوز و مهربانید. بستنی توت فرنگی اگر بستنی توت فرنگی را انتخاب می کنید، فردی خجالتی هستید. با اینحال احساسات نیرومندی دارید. شکاک، مستبد، خودرای، و درون گرایید که به نکات جزئی و ظریف بسیار توجه می کنید. در قبال بسیاری از مسائل به راحتی خودتان را مقصر می دانید و درمواردی بداخلاق و بدبین می شوید. ازجمله ابعاد دیگر شخصیت شما این است که اعتماد به نفس کمی دارید. توافق و سازگاری بررسی این محققان نکته ی جالب توجه دیگری را نیز مطرح می کند، اینکه سازگاری افراد با یکدیگر نسبت به انتخاب طعم بستنی دلخواهشان چگونه است.وانیلی: فردی که طعم وانیلی را می پسندد به احتمال زیاد با شخصی که او نیز همین طعم را انتخاب می کند، بهترین شکل سازگاری را دارد. شکلاتی: شخصی که طعم شکلاتی را انتخاب می کند، با کسی که بستنی گردویی را دوست دارد، بیشترین توافق را نشان می دهد.گردویی: چنین افرادی با دوستداران بستنی شکلاتی و گردویی هماهنگی خوبی دارند. موزی: اشخاصی که طعم موز را می پسندند، قدرت سازگاری با هر نوع ذائقه و سلیقه را دارند و می توان گفت که خود را به خوبی با سایرین هماهنگ می کنند. توت فرنگی: دوستداران بستنی توت فرنگی با شکلات دوستان بهتر کنار می آیند تا با سایرین .

ارتباط بستنی و شخصیت

چه طعمی از بستنی را دوست دارید؟ جالب است بدانید که ارتباط مستقیمی بین ویژگی های شخصیتی شما با طعم بستنی دلخواهتان وجود دارد. در حقیقت این تست خودشناسی بر پایه ی تحقیقات یک شرکت امریکایی تولید کننده ی بستنی به نام "ادیس گراند "شکل گرفته است. پس از مدتی تیم محققان به سرپرستی دکتر آلن.آر.هیرش-رئیس بخش عصب شناسی موسسه

تحقیقاتی بویایی چشایی شیکاگو -موفق شدند که به ارتباط بین شخصیت افراد و طعم بستنی مورد علاقه آنها پی ببرند. نتایج این بررسی ها در حال حاضر پیش روی شماست. پس بدون معطلی از بین بستنی های زیر طعم مورد علاقه تان را انتخاب
کنید تا به نتایج جالبی درباره ویژگی های شصیت خود برسید. بفرمایید بستنی!بستنی وانیلی بستنی شکلاتیبستنی گردویی بستنی موزی بستنی توت فرنگی بستنی وانیلی اگر بستنی وانیلی دوست دارید، فردی شاد و پرهیجان هستید که از روی انگیزه آنی و بدون فکر قبلی عمل می کنید. در زندگی خطرات زیادی را می پذیرید و اهداف بزرگی در سر دارید. انتظار شما از خودتان بسیار زیاد است و از ارتباط با اقوام نزدیک خود لذت می برید. به طور کلی شخصی خونگرم، پرتلاش، آرمانگرا، بااحساس و درمواردی درونگرا هستید.بستنی شکلاتیاگر بستنی شکلاتی را می پسندید، فردی سرزنده و بانشاط، خلاق، خوش لباس، برون گرا و فریبنده هستید. زندگی شما سرشار از شور و هیجان است و به سادگی روی دیگران تاثیر می گذارید. به طور کلی طرفداران این بستنی از اینکه در مرکز توجه دیگران باشند، لذت می برند و گرفتار شدن در روال عادی زندگی برایشان کسالت آور است. بستنی گردویی اگر به بستنی گردویی علاقه مندید، شخصی منظم، بادقت و کمال گرا هستید که به جزئیات بسیار اهمیت می دهید. در مسائل مالی محافظه کارید و اطرافیانتان شما را فردی باوجدان و وظیفه شناس می پندارند. علاوه بر این، پر جنب و جوش و پرتکاپوئید و در ورزش ها اغلب در پست مهاجم ظاهر می شوید تا گوی سبقت را از دیگران بربایید. بستنی موزی اگر طعم موزی را دوست دارید، شخص راحتی هستید که مسائل را ساده در نظر می گیرید. سخاوتمندید و در فعالیت هایتان متعادل عمل می کنید. صداقت در شخصیت شما دیده می شود و در عین حال دلسوز و مهربانید. بستنی توت فرنگی اگر بستنی توت فرنگی را انتخاب می کنید، فردی خجالتی هستید. با اینحال احساسات نیرومندی دارید. شکاک، مستبد، خودرای، و درون گرایید که به نکات جزئی و ظریف بسیار توجه می کنید. در قبال بسیاری از مسائل به راحتی خودتان را مقصر می دانید و درمواردی بداخلاق و بدبین می شوید. ازجمله ابعاد دیگر شخصیت شما این است که اعتماد به نفس کمی دارید. توافق و سازگاری بررسی این محققان نکته ی جالب توجه دیگری را نیز مطرح می کند، اینکه سازگاری افراد با یکدیگر نسبت به انتخاب طعم بستنی دلخواهشان چگونه است.وانیلی: فردی که طعم وانیلی را می پسندد به احتمال زیاد با شخصی که او نیز همین طعم را انتخاب می کند، بهترین شکل سازگاری را دارد. شکلاتی: شخصی که طعم شکلاتی را انتخاب می کند، با کسی که بستنی گردویی را دوست دارد، بیشترین توافق را نشان می دهد.گردویی: چنین افرادی با دوستداران بستنی شکلاتی و گردویی هماهنگی خوبی دارند. موزی: اشخاصی که طعم موز را می پسندند، قدرت سازگاری با هر نوع ذائقه و سلیقه را دارند و می توان گفت که خود را به خوبی با سایرین هماهنگ می کنند. توت فرنگی: دوستداران بستنی توت فرنگی با شکلات دوستان بهتر کنار می آیند تا با سایرین .

### استرس کمتر = عمر بیشتر

استرس احساسی قدرتمند و طاقت فرسا است. میتوانید از افرادی که تجربه اش را داشته اند، سوال کنید. اگر مدت زیادی این اضطراب ها و نگرانی های موجود در زندگیتان را در خود نگاه دارید، این فشارهای روحی ممکن است به پیری زودرس و انواع بیماری ها مثل فشارخون و مشکلات گوارشی بیانجامد. تحقیقات نشان داده است که خانم ها بیشتر از آقایون دچار ناراحتیها و مشکلات عصبی میشوند. یکی از دلایل این مسئله میتواند این باشد که آقایون معمولاً به طرق مختلف استرس را از بدن بیرون می کنند، ممکن است آن را با همکارانشان در میان بگذارند یا وقتی مسیر اداره تا خانه را رانندگی می کنند مقدار زیادی از این فشار کاهش می یابد و یا حتی وقتی بین کار برای ناهار بیرون می روند به دفع این استرس و فشار کمک می کنند. وقتی برای داشتن یک زندگی شاد و خوشبخت کنار همسر و فرزندانمان هدفمند باشیم، دیگر اجازه نخواهیم داد که فشارهای روحی و جسمی تاثیر منفی روی ما بگذارد. متاسفانه، فشاری که معمولاً پدرها و مادرها برای مراقبت کردن از فرزندان و گرداندن چرخ زندگی متحمل می شوند، دیگر وقتی برای رسیدگی و مراقبت از خودشان به آنها نمی دهد. هرچند که امیدوار بودن به کاهش فشارهای روحی ممکن است بسیار کمک کننده باشد، اما بهتر است که طریقه مقابله با این فشارها و راه کنترل خود در زمان رویارویی با مشکلات را یاد بگیریم.معمولاً وقتی خسته و در هم شکسته اید، داشتن فشارهای عصبی امری کاملاً طبیعی است. اگر بگذارید که این فشارها از میان برود و دوباره تعادل خود را به دست آورید، زندگیتان تفاوت بسیاری خواهد کرد و می توانید سالم تر و راحت تر به زندگی خود ادامه دهید. با رعایت چند نکته در این زمینه می توانید نیروی تازه ای به جسمتان داده و به کنترل فشارهای عصبیتان کمک کنید.بهانه نیاوریداسترس می تواند پشت نقاب های مختلفی پنهان شود". دیشب خوب نخوابیدم چون همسرم یکسره خر و پف می کرد "یا" از گرما سردرد گرفته ام "اینها فقط روش های متداول برای درست کردن بهانه به دلیل وجود استرس و فشار عصبی است. سعی کنید علائم ایجاد استرس را دریابید تا بتوانید به موقع وارد عمل شده و با این فشارهای عصبی مقابله کنید. متعجب خواهید شد اگر بفهمید که چطور این فشارهای عصبی به همه جوانب زندگیتان رخنه خواهد کرد. در این مواقع سعی کنید از مسکن های سردرد استفاده کرده و بخوابید. به میزان انرژیتان و قدرت تمرکزتان دقت کنید. ببینید وقتی برای بیرون رفتن با دوستان برای ناهار بهانه می آورید به این دلیل است که خسته اید یا خیر. به چهره تان دقت کنید فقط نبودن لبخند روی لبانتان دلیل بر داشتن استرس نیست. شناسایی علائم جسمی استرس ممکن است تا حد زیادی به شما برای مقابله با آن کمک کند. محققان می گویند که در هنگام داشتن فشارهای عصبی گردش خون در دور لبها و چانه کمتر می شود و به همین دلیل باعث به وجود آمدن جوش و آکنه در آن قسمت ها می شود. استرس می تواند باعث کم پشتی مو هم شود. پزشکان معتقدند که فشارهای عصبی باعث تغییرات ناگهانی وزن بدن هم می شود. همچنین به شکنندگی و بد شکل شدن ناخن ها نیز می انجامد. برای بیرون رفتن وقت بگذاریدروزانه، وقتی بگذارید و بیرون بروید، تا بتوانید تا حدی فشارهای عصبی را فراموش کرده، دوباره خود را با اهدافتان و احساساتتان هماهنگ کنید. کار کردن تنها باعث نخواهد شد که شما به آرامش روحی و جسمی مورد نیاز بدن برسید. مهم نیست که چه کاری انجام می دهید، کتاب می خوانید، در وان حمام استراحت می کنید یا برای پیاده روی می روید، مهم فقط این است که کاری که انجام می دهید جزء برنامه روزانه تان نباشد. محیط های آرام ایجاد کنید مکان های آرام و موسیقی ملایم محیطی آرام و بی صدا ایجاد خواهد کرد که به شما برای مقابله با فشارهای عصبی کمک می کند. تزیین خانه خود را با انواع شمع ها و عطریات با بوهایی طبیعی محیطی آرام ایجاد کرده و به شما آرامش می دهد. سعی کنید زمانی از روز را به تنهایی و در آرامش روی صندلی بنشینید و استراحت کنید. میتوانید به موسیقی های ملایم و آرامش دهنده نیز در اتاقی کم نور گوش دهید. درست تنفس کنید برای سالیان متمادی فرهنگ های شرقی از تنفس صحیح به عنوان ابزاری برای دفع استرس استفاده می کردند. بنا بر تحقیقات متخصصین، ۸ تا ۱۰ نفس در دقیقه کاملاً طبیعی است اما ۱۵ بار یا بیشتر نفس کشیدن نشان می دهد که شما دچار فشار و استرس هستید. سعی کنید در این موقعیت ها نفس های عمیق تری بکشید و بدنتان تفاوت را احساس خواهد کرد . مدیتیشن مدیتیشن یکی از راه های بسیار عالی برای مقابله با استرس شناخته شده است و کمک می کند که فشارهای عصبی از بدنتان خارج شود. حتی برای کمتر از ۱۰ دقیقه هم که شده سعی کنید در روز برای این کار وقت اختصاص دهید و خواهید دید که چه تاثیر شگرفی روی شما می گذارد. مدیتیشن همچنین به پایین آوردن ضربان قلب و فشار خون نیز کمک می کند. دستگاه های سخن گو را از برق بکشید برای مدتی سعی کنید همه آنچه را که سر و صدا ایجاد می کند و صحبت می کند را خاموش کنید. تلویزیون، رادیو، کامپیوتر، تلفن و ... همه را از برق بکشید تا محیطی کاملاً آرام و بی صدا ایجاد کنید. این تغییر، فکر شما را از همه آشفتگی ها آزاد می کند و آن را وادار می کند که با خود حرف بزند. بخندید برای افرادی که دچار استرس و فشارهای عصبی هستند توصیه می شود که زندگی را جدی نگیرند. سعی کنید خنده را وارد زندگی خود و اطرافیانتان کنید. خنده تاثیر بسیار مثبتی روی سلامتی شما داشته و همانطور که از قدیم گفته اند: خنده بر هر درد بی درمان دواست. اگر زندگی را سبک بگیرید، همه چیز ساده تر خواهد شد و این تاثیر بسیار خوبی روی اطرافیانتان هم خواهد گذاشت و از استرس و فشارهای عصبی اطرافیان هم کم خواهد کرد. تاثیر بسیار خوبی روی بچه ها نیز خواهد گذاشت و باعث می شود که آنها هم از شما الگو بگیرند. به خاطر دارم که پزشکی می گفت بهترین هدیه ای که می توانید به فرزندانتان بدهید این است که با او بخندید. اگر جدی و عصبی باشید، بچه شما نیز همانطور خواهد شد. راه حلی برای استرستان پیدا کنید مهم است که بدانید اینکه مداوماً به یک مشکل فکر کنید راه حلی برای آن مشکل نخواهد بود و فقط استرس بیشتر به وجود خواهد آورد. سعی کنید که منشاء استرستان را پیدا کنید و روی آن کار کنید تا بتوانید راه حلی برای آن پیدا کنید. میتوانید با دوستان نزدیک و خانواده نیز در این رابطه مشورت کنید. آنها حتماً کمکتان خواهند کرد.خود را رها کنید اگر بخواهید این فشارهای عصبی را همه جا با خود ببرید، مانند مسابقه فوتبال فرزندتان یا وقتی با دوستی برای ناهار بیرون می روید، باعث خواهد شد که هیچوقت به آن آرامش مورد نیاز بدن برای از بین بردن آن فشار روحی نرسید. سعی کنید خود را از همه چیز آزاد کنید. آنچه را که باعث ناراحتیتان می شود را فراموش کنید و محیطی آرام برای خود ایجاد کنید. برای بعضی افراد رفتن به باشگاه های ورزشی بسیار به از بین رفتن فشارهای عصبیشان کمک می کند. بعضی دیگر با کار کردن فشارهای خود را فراموش می کنند. ببینید شما چطور می توانید مشکلات را فراموش کنید. فعالیت ها و کارهایی را انجام دهید که به شما برای از بین رفتن فشارهای عصبیتان کمک می کند.

استرس کمتر = عمر بیشتر

استرس احساسی قدرتمند و طاقت فرسا است. میتوانید از افرادی که تجربه اش را داشته اند، سوال کنید. اگر مدت زیادی این اضطراب ها و نگرانی های موجود در زندگیتان را در خود نگاه دارید، این فشارهای روحی ممکن است به پیری زودرس و انواع بیماری ها مثل فشارخون و مشکلات گوارشی بیانجامد. تحقیقات نشان داده است که خانم ها بیشتر از آقایون دچار ناراحتیها و مشکلات عصبی میشوند. یکی از دلایل این مسئله میتواند این باشد که آقایون معمولاً به طرق مختلف استرس را از بدن بیرون می کنند، ممکن است آن را با همکارانشان در میان بگذارند یا وقتی مسیر اداره تا خانه را رانندگی می کنند مقدار زیادی از این فشار کاهش می یابد و یا حتی وقتی بین کار برای ناهار بیرون می روند به دفع این استرس و فشار کمک می کنند. وقتی برای داشتن یک زندگی شاد و خوشبخت کنار همسر و فرزندانمان هدفمند باشیم، دیگر اجازه نخواهیم داد که فشارهای روحی و جسمی تاثیر منفی روی ما بگذارد. متاسفانه، فشاری که معمولاً پدرها و مادرها برای مراقبت کردن از فرزندان و گرداندن چرخ زندگی متحمل می شوند، دیگر وقتی برای رسیدگی و مراقبت از خودشان به آنها نمی دهد. هرچند که امیدوار بودن به کاهش فشارهای روحی ممکن است بسیار کمک کننده باشد، اما بهتر است که طریقه مقابله با این فشارها و راه کنترل خود در زمان رویارویی با مشکلات را یاد بگیریم.معمولاً وقتی خسته و در هم شکسته اید، داشتن فشارهای عصبی امری کاملاً طبیعی است. اگر بگذارید که این فشارها از میان برود و دوباره تعادل خود را به دست آورید، زندگیتان تفاوت بسیاری خواهد کرد و می توانید سالم تر و راحت تر به زندگی خود ادامه دهید. با رعایت چند نکته در این زمینه می توانید نیروی تازه ای به جسمتان داده و به کنترل فشارهای عصبیتان کمک کنید.بهانه نیاوریداسترس می تواند پشت نقاب های مختلفی پنهان شود". دیشب خوب نخوابیدم چون همسرم یکسره خر و پف می کرد "یا" از گرما سردرد گرفته ام "اینها فقط روش های متداول برای درست کردن بهانه به دلیل وجود استرس و فشار عصبی است. سعی کنید علائم ایجاد استرس را دریابید تا بتوانید به موقع وارد عمل شده و با این فشارهای عصبی مقابله کنید. متعجب خواهید شد اگر بفهمید که چطور این فشارهای عصبی به همه جوانب زندگیتان رخنه خواهد کرد. در این مواقع سعی کنید از مسکن های سردرد استفاده کرده و بخوابید. به میزان انرژیتان و قدرت تمرکزتان دقت کنید. ببینید وقتی برای بیرون رفتن با دوستان برای ناهار بهانه می آورید به این دلیل است که خسته اید یا خیر. به چهره تان دقت کنید فقط نبودن لبخند روی لبانتان دلیل

بر داشتن استرس نیست. شناسایی علائم جسمی استرس ممکن است تا حد زیادی به شما برای مقابله با آن کمک کند. محققان می گویند که در هنگام داشتن فشارهای عصبی گردش خون در دور لبها و چانه کمتر می شود و به همین دلیل باعث به وجود آمدن جوش و آکنه در آن قسمت ها می شود. استرس می تواند باعث کم پشتی مو هم شود. پزشکان معتقدند که فشارهای عصبی باعث تغییرات ناگهانی وزن بدن هم می شود. همچنین به شکنندگی و بد شکل شدن ناخن ها نیز می انجامد. برای بیرون رفتن وقت بگذاریدروزانه، وقتی بگذارید و بیرون بروید، تا بتوانید تا حدی فشارهای عصبی را فراموش کرده، دوباره خود را با اهدافتان و احساساتتان هماهنگ کنید. کار کردن تنها باعث نخواهد شد که شما به آرامش روحی و جسمی مورد نیاز بدن برسید. مهم نیست که چه کاری انجام می دهید، کتاب می خوانید، در وان حمام استراحت می کنید یا برای پیاده روی می روید، مهم فقط این است که کاری که انجام می دهید جزء برنامه روزانه تان نباشد. محیط های آرام ایجاد کنید مکان های آرام و موسیقی ملایم محیطی آرام و بی صدا ایجاد خواهد کرد که به شما برای مقابله با فشارهای عصبی کمک می کند. تزیین خانه خود را با انواع شمع ها و عطریات با بوهایی طبیعی محیطی آرام ایجاد کرده و به شما آرامش می دهد. سعی کنید زمانی از روز را به تنهایی و در آرامش روی صندلی بنشینید و استراحت کنید. میتوانید به موسیقی های ملایم و آرامش دهنده نیز در اتاقی کم نور گوش دهید. درست تنفس کنید برای سالیان متمادی فرهنگ های شرقی از تنفس صحیح به عنوان ابزاری برای دفع استرس استفاده می کردند. بنا بر تحقیقات متخصصین، ۸ تا ۱۰ نفس در دقیقه کاملاً طبیعی است اما ۱۵ بار یا بیشتر نفس کشیدن نشان می دهد که شما دچار فشار و استرس هستید. سعی کنید در این موقعیت ها نفس های عمیق تری بکشید و بدنتان تفاوت را احساس خواهد کرد . مدیتیشن مدیتیشن یکی از راه های بسیار عالی برای مقابله با استرس شناخته شده است و کمک می کند که فشارهای عصبی از بدنتان خارج شود. حتی برای کمتر از ۱۰ دقیقه هم که شده سعی کنید در روز برای این کار وقت اختصاص دهید و خواهید دید که چه تاثیر شگرفی روی شما می گذارد. مدیتیشن همچنین به پایین آوردن ضربان قلب و فشار خون نیز کمک می کند. دستگاه های سخن گو را از برق بکشید برای مدتی سعی کنید همه آنچه را که سر و صدا ایجاد می کند و صحبت می کند را خاموش کنید. تلویزیون، رادیو، کامپیوتر، تلفن و ... همه را از برق بکشید تا محیطی کاملاً آرام و بی صدا ایجاد کنید. این تغییر، فکر شما را از همه آشفتگی ها آزاد می کند و آن را وادار می کند که با خود حرف بزند. بخندید برای افرادی که دچار استرس و فشارهای عصبی هستند توصیه می شود که زندگی را جدی نگیرند. سعی کنید خنده را وارد زندگی خود و اطرافیانتان کنید. خنده تاثیر بسیار مثبتی روی سلامتی شما داشته و همانطور که از قدیم گفته اند: خنده بر هر درد بی درمان دواست. اگر زندگی را سبک بگیرید، همه چیز ساده تر خواهد شد و این تاثیر بسیار خوبی روی اطرافیانتان هم خواهد گذاشت و از استرس و فشارهای عصبی اطرافیان هم کم خواهد کرد. تاثیر بسیار خوبی روی بچه ها نیز خواهد گذاشت و باعث می شود که آنها هم از شما الگو بگیرند. به خاطر دارم که پزشکی می گفت بهترین هدیه ای که می توانید به فرزندانتان بدهید این است که با او بخندید. اگر جدی و عصبی باشید، بچه شما نیز همانطور خواهد شد. راه حلی برای استرستان پیدا کنید مهم است که بدانید اینکه مداوماً به یک مشکل فکر کنید راه حلی برای آن مشکل نخواهد بود و فقط استرس بیشتر به وجود خواهد آورد. سعی کنید که منشاء استرستان را پیدا کنید و روی آن کار کنید تا بتوانید راه حلی برای آن پیدا کنید. میتوانید با دوستان نزدیک و خانواده نیز در این رابطه مشورت کنید. آنها حتماً کمکتان خواهند کرد.خود را رها کنید اگر بخواهید این فشارهای عصبی را همه جا با خود ببرید، مانند مسابقه فوتبال فرزندتان یا وقتی با دوستی برای ناهار بیرون می روید، باعث خواهد شد که هیچوقت به آن آرامش مورد نیاز بدن برای از بین بردن آن فشار روحی نرسید. سعی کنید خود را از همه چیز آزاد کنید. آنچه را که باعث ناراحتیتان می شود را فراموش کنید و محیطی آرام برای خود ایجاد کنید. برای بعضی افراد رفتن به باشگاه های ورزشی بسیار به از بین رفتن فشارهای عصبیشان کمک می کند. بعضی دیگر با کار کردن فشارهای خود را فراموش می کنند. ببینید شما چطور می توانید مشکلات را فراموش کنید. فعالیت ها و کارهایی را انجام دهید که به شما برای از بین رفتن فشارهای عصبیتان کمک می کند.

### اسرار چشم ها

این مقاله پیرامون مبحث پرآوازه و نوظهور موسوم به" علایم دستیابی دیداری "می باشد. شیوه ای که ما را قادر می سازد با مشاهده حرکات چشم ها به نحوه اندیشیدن فرد پی ببریم. مبنای این علم بر پایه ارتباط تنگاتنگ جسم و ذهن بوده و آنکه افراد با حرکت دادن چشمهایشان روند تفکرات باطنی خود را آشکار میسازند. فراگیری آن ما را یقینا در بهبود برقراری ارتباط با دیگران در زندگی یاری خواهد داد. تشخیص حرکات چشم قدری به تمرین و ممارست نیاز دارد زیرا که برخی افراد حرکات چشم بسیار کند و آرام، مختصر، زیرکانه و یا تعمدی دارند که اغلب اوقات ارزیابی چشم را پیچیده و دشوار می گردانند. حرکات چشمها نشان دهنده آن است که فرد چگونه میاندیشد،آیا وقایع گذشته و یا آینده را در تصور خود میپرورانند، صدایی را در باطن خود دوباره می شنود و یا صدای جدیدی را در ذهن خود می آفریند. در دلش با خود حرف میزند و یا توجهش معطوف به احساساتش می باشد. جهت رمز گشایی حرکات چشمها صورت را به ۳ بخش فوقانی-میانی-تحتانی در ذهن خود مجسم کنید. اکنون مجددا آن ۳ بخش را از وسط به ۲ بخش چپ و راست تقسیم کنید. حرکت چشم به سمت هر یک از این ۶ منطقه را میتوان اینگونه تفسیر کرد: بالا: دیداریوسط: شنیداری پایین: تکلم و احساسات سمت چپشان مربوط به اطلاعات یادآوری شده و سمت راستشان مربوط به اطلاعات خلق شده می باشد. به این مفهوم که شخص به منظور دستیابی به مناطق مرتبط با حواس پنجگانه مغز بطور غیر ارادی چشمانش را به جهات مختلف حرکت میدهد. چشمها بالا وچپ: نیمکره غیر برتر تجسمات فکری - تصویر ذهنی یادآوری شده - دستیابی به خاطرات بصریچشمها بالا و راست: نیمکره برتر تجسمات فکری-تصویر ذهنی خلق شده-قوه مخیله چشمها وسط و چپ: نیمکره غیر برتر پردازش حس شنوایی-دستیابی به خاطرات اصوات-افتراق تن صدا چشمها وسط و راست: نیمکره برتر پردازش حس شنوایی-تجسم اصوات جدید چشمها پایین و چپ: ندای درون-گفتگوی باطنی-ایجاد کلام چشمها پایین و راست: احساسات، حس لامسه و هم احشایی-دستیابی به احساسات، عواطف، احساس سردی وگرمی، درد، فشار، حرکت و جاذبه چشمها مستقیم بسمت روبرو و متسع: دسترسی سریع و آنی به تمام اطلاعات حسی (معمولا-بصری) کاربردها ۱- موثرتر ومفیدتر بیاندیشیداز آنجایی که حرکات چشمها سبب تحریک بخشهای متفاوتی از مغز میگردند، بنابراین شما را در اندیشیدن بهتر یاری میکنند. برای مثال هنگامی که از شما پرسیده شود که آخرین فردی که امروز صبح ملاقات کردی چه کسی بود؟ شما با حرکت دادن چشم ها بسمت بالا و چپ می توانید آن را بهتر به خاطر بیاورید. ۲- بدانید چه زمانی باید سکوت کنید هنگامی که فردی در حین انجام حرکات چشمی می باشد و شما نیز همزمان صحبت می کنید، رشته افکار وی برهم از دست میرود که سبب تاخیر و کندی ارتباط متقابل، سردرگمی و رنجش آن فرد نسبت به شما خواهد شد. ۳- حریم شخصی افراد افرادی که شیوه تفکرشان وابسته بر اطلاعات بصری میباشد، به حریم شخصی زیادی نیاز دارند. مایلند از شما به اندازه کافی فاصله بگیرند تا قادر باشند خیلی خوب شما را مشاهده کنند زیرا که با نگاه کردن به شما اطلاعات بسیاری را گردآوری می کنند. بنابراین دور از آنها نشسته و یا بایستید. افرادی که احساسی می اندیشند مایلند به حد کافی نزدیک باشند تا با شما تماس جسمی برقرار کنند که این کار را با زدن به بازوهای شما، گرفتن آرنج و یا شانه و دست دادنی که گویی میل به رها کردن دستان شما ندارد بروز میدهند. همچنین افرادی که یادگیری و تفکراتشان وابسته به اطلاعات شنیداری میباشد کمترین توجهی نسبت به وجود شما و حرکات جسمانی شما ندارند زیرا که تمام توجه شان معطوف به جزئیات و صحت اطلاعات مبادله شده و تحلیل آن میگردد.چشم برهم زدنهای مکرر و یا حتی بستن چشمها به مدت چند ثانیه در هنگام بحث و گفتگو پیرامون مسائل پیچیده از ویژگیهای اخلاقی آنان میباشد. ۴- دروغگو را شناسایی کنیدهنگامیکه مشاهده کردید شخصی درپاسخ به پرسشهای شما به بالا و سمت راست چشم میدوزد احتمالا در فکر فریب و یافتن پاسخ ساختگی میباشد. زیاده روی نکنید به خاطر داشته باشید که حرکات چشمها در تمام افراد صادق نمیباشد گاهی اوقات در افراد چپ دست حرکات چشم مذکور معکوس بوده و یا حتی برخی افراد دارای حرکات چشم منحصر به فردی می باشند. بنابراین در استفاده از آن محتاط و میانه رو باشید و هیچگاه به آن به دید یک قانون ثابت ننگرید.

اسرار چشم ها

این مقاله پیرامون مبحث پرآوازه و نوظهور موسوم به" علایم دستیابی دیداری "می باشد. شیوه ای که ما را قادر می سازد با مشاهده حرکات چشم ها به نحوه اندیشیدن فرد پی ببریم. مبنای این علم بر پایه ارتباط تنگاتنگ جسم و ذهن بوده و آنکه افراد با حرکت دادن چشمهایشان روند تفکرات باطنی خود را آشکار میسازند. فراگیری آن ما را یقینا در بهبود برقراری ارتباط با دیگران در زندگی یاری خواهد داد. تشخیص حرکات چشم قدری به تمرین و ممارست نیاز دارد زیرا که برخی افراد حرکات چشم بسیار کند و آرام، مختصر، زیرکانه و یا تعمدی دارند که اغلب اوقات ارزیابی چشم را پیچیده و دشوار می گردانند. حرکات چشمها نشان دهنده آن است که فرد چگونه میاندیشد،آیا وقایع گذشته و یا آینده را در تصور خود میپرورانند، صدایی را در باطن خود دوباره می شنود و یا صدای جدیدی را در ذهن خود می آفریند. در دلش با خود حرف میزند و یا توجهش معطوف به احساساتش می باشد. جهت رمز گشایی حرکات چشمها صورت را به ۳ بخش فوقانی-میانی-تحتانی در ذهن خود مجسم کنید. اکنون مجددا آن ۳ بخش را از وسط به ۲ بخش چپ و راست تقسیم کنید. حرکت چشم به سمت هر یک از این ۶ منطقه را میتوان اینگونه تفسیر کرد: بالا: دیداریوسط: شنیداری پایین: تکلم و احساسات سمت چپشان مربوط به اطلاعات یادآوری شده و سمت راستشان مربوط به اطلاعات خلق شده می باشد. به این مفهوم که شخص به منظور دستیابی به مناطق مرتبط با حواس پنجگانه مغز بطور غیر ارادی چشمانش را به جهات مختلف حرکت میدهد. چشمها بالا وچپ: نیمکره غیر برتر تجسمات فکری - تصویر ذهنی یادآوری شده - دستیابی به خاطرات بصریچشمها بالا و راست: نیمکره برتر تجسمات فکری-تصویر ذهنی خلق شده-قوه مخیله چشمها وسط و چپ: نیمکره غیر برتر پردازش حس شنوایی-دستیابی به خاطرات اصوات-افتراق تن صدا چشمها وسط و راست: نیمکره برتر پردازش حس شنوایی-تجسم اصوات جدید چشمها پایین و چپ: ندای درون-گفتگوی باطنی-ایجاد کلام چشمها پایین و راست: احساسات، حس لامسه و هم احشایی-دستیابی به احساسات، عواطف، احساس سردی وگرمی، درد، فشار، حرکت و جاذبه چشمها مستقیم بسمت روبرو و متسع: دسترسی سریع و آنی به تمام اطلاعات حسی (معمولا-بصری) کاربردها ۱- موثرتر ومفیدتر بیاندیشیداز آنجایی که حرکات چشمها سبب تحریک بخشهای متفاوتی از مغز میگردند، بنابراین شما را در اندیشیدن بهتر یاری میکنند. برای مثال هنگامی که از شما پرسیده شود که آخرین فردی که امروز صبح ملاقات کردی چه کسی بود؟ شما با حرکت دادن چشم ها بسمت بالا و چپ می توانید آن را بهتر به خاطر بیاورید. ۲- بدانید چه زمانی باید سکوت کنید هنگامی که فردی در حین انجام حرکات چشمی می باشد و شما نیز همزمان صحبت می کنید، رشته افکار وی برهم از دست میرود که سبب تاخیر و کندی ارتباط متقابل، سردرگمی و رنجش آن فرد نسبت به شما خواهد شد. ۳- حریم شخصی افراد افرادی که شیوه تفکرشان وابسته بر اطلاعات بصری میباشد، به حریم شخصی زیادی نیاز دارند. مایلند از شما به اندازه کافی فاصله بگیرند تا قادر باشند خیلی خوب شما را مشاهده کنند زیرا که با نگاه کردن به شما اطلاعات بسیاری را گردآوری می کنند. بنابراین دور از آنها نشسته و یا بایستید. افرادی که احساسی می اندیشند مایلند به حد کافی نزدیک باشند تا با شما تماس جسمی برقرار کنند که این کار را با زدن به بازوهای شما، گرفتن آرنج و یا شانه و دست دادنی که گویی میل به رها کردن دستان شما ندارد بروز میدهند. همچنین افرادی که یادگیری و تفکراتشان وابسته به اطلاعات شنیداری میباشد کمترین توجهی نسبت به وجود شما و حرکات جسمانی شما ندارند زیرا که تمام توجه شان معطوف به جزئیات و صحت اطلاعات مبادله شده و تحلیل آن میگردد.چشم برهم زدنهای مکرر و یا حتی

بستن چشمها به مدت چند ثانیه در هنگام بحث و گفتگو پیرامون مسائل پیچیده از ویژگیهای اخلاقی آنان میباشد. ۴- دروغگو را شناسایی کنیدهنگامیکه مشاهده کردید شخصی درپاسخ به پرسشهای شما به بالا و سمت راست چشم میدوزد احتمالا در فکر فریب و یافتن پاسخ ساختگی میباشد. زیاده روی نکنید به خاطر داشته باشید که حرکات چشمها در تمام افراد صادق نمیباشد گاهی اوقات در افراد چپ دست حرکات چشم مذکور معکوس بوده و یا حتی برخی افراد دارای حرکات چشم منحصر به فردی می باشند. بنابراین در استفاده از آن محتاط و میانه رو باشید و هیچگاه به آن به دید یک قانون ثابت ننگرید.

### اصول زندگی و قوانین زیستن

این یکی از بزرگترین موقعیت هایی است که تا به حال فرصت تجربه ی آن را داشته ام. سعی کنید هر روز آن را بخوانید. آن را باور کنید، رفتارتان را برحسب گفته های آن تغییر دهید و خواهید دید که زندگیتان کاملاً متحول خواهد شد. اعتراف می کنم که هر موقعیت و رابطه ای در زند گی من، نتیجه ی مستقیم یا غیر مستقیم انتخابهای خودم بوده است. من متوجه شده ام که خودم خالق زندگی خودم هستم. و این من هستم که هر روز انتخاب میکنم که شرایط کنونی خود و رابطه هایم را همانطور که هستند، قبول کنم، یا برای تغییر آن دست به تلاش بزنم. باور دارم که زندگی ما همان شکلی خواهد بود که ما آن را می بینیم. همه ی آدم ها، مکان ها و اشیاء می توانند، دیدگاهی مثبت یا منفی در ما ایجاد کنند. ما که بیننده هستیم، انتخاب می کنیم که از چه دیدگاهی به آنها بنگریم. و از آنجا که من دوست داشتم همه ی زندگیم سراسر شادی و لذت باشد، انتخاب کردم که از دریچه ی مثبت به همه چیز بنگرم.سعی ام بر این است که هر انتخابم مطابق با بالاترین درجه تصور من از خودم باشد. به جای اینکه سعی کنم دیگران را طوری کنترل کنم که با رفتارها و عادت هایم همنوایی کنند، اجازه می دهم که همانی باشند که واقعاً هستند، و درعوض سعی می کنم که یاد بگیرم چطور عادت های خود را تبدیل به اولویت ها و برتری ها کنم. این تنها راهی است که قادر خواهم بود مزه ی واقعی شادی را بچشم. می دانم که زندگی بدون توقع و دلبستگی به نتیجه ی کار، بهتر است. با اینکه برای آینده ام برنامه ریزی میکنم، اما چندان دلبستگی به انجام و تکمیل آن برنامه ها ندارم. اگر زندگی من را به مسیری متفاوت با آنچه برنامه ریزی کرده ام بکشاند، باور دارم که به نفع من بوده است. دوست دارم هر لحظه از هر روز را با همان میزان اشتیاق، عشق و شادی بگذرانم که موقع عشق بازی دارم. همه چیز زندگی، مثل رابطه ی جنسی مشروع، تجربه ای عالی است که باید با به کار بردن همه ی احساسم از آن لذت ببرم.صداقت یکی از اصلی ترین اصول زندگی است، و سعی می کنم در برخورد با هر انسان، شیء یا موقعیت، با خودم صادق باشم، صادقانه افکار و احساساتم را برای دیگران بیان کنم، هیچوقت دروغ نگویم و کسی را فریب ندهم. باور دارم که در زندگی باید حساس بود. و در هر موقعیتی و در برخورد با هر کس سعی می کنم طوری رفتار کنم که دوست دارم با من رفتار کنند.من قادر نیستم در مورد کسی یا موقعیتی قضاوت کنم، چون همه ی حقایق و واقعیت های مربوط به آن را نمی دانم. تجربه ام از هر چیز به اندازه ی رابطه ی من با آن فرد، آن چیز یا آن موقعیت است و این تصویر کامل نخواهد بود. بنابراین، نمی توانم قضاوت کنم که فلان آدم یا فلان چیز خوب است یا بد، درست است یا غلط. همچنین اعتقاد دارم که نباید در مورد خودم هم چندان ناعادلانه و بی رحمانه قضاوت کنم، چون من هم انسانی درحال یادگیری هستم که با تجربه ها و ضعف هایم است که قدرت می گیرم. اعتقادم این است که دنیا را فقط از دریچه ی اعتقادات، نظرات و استانداردهای خودم می بینم و این ها به هیچ وجه کلی و همگانی نیستند و ممکن است حقیقت نداشته باشند. تشنه ی علم آموزی و یادگیری هستم و اعتقاد دارم که یادگیری و رشد واقعی فقط از طریق تلاش، تجربه و تمایل به پذیرش افکار و ایده های جدید میسر است. شیفته ی زندگی کردنم و می دانم که بدنی سالم لازمه ی حفظ کیفیت تجارب زندگی است. از اینرو، ورزش می کنم، خوب غذا می خورم، هوای تازه تنفس می کنم، در مواقع خستگی استراحت میکنم و از جسمم تا حد ممکن مراقبت می کنم. با دیگران با لبخند برخورد می کنم، چون مهربانی جزء ذات ماست. و زیاد می خندم. به خدا و روح اعتقاد دارم. و باور دارم که اگر روح را وارد زندگی خود کنیم، زندگیمان جنبه ی جادویی پیدا می کند و باعث می شود بتوانم انتخاب های بهتری در زندگی داشته باشم چون باعث می شود به زندگی از جنبه ی معنوی و الهی هم بنگرم. باور دارم که هر کدام از ما می توانیم به طریقی متفاوت و خاص در دنیا زندگی کنیم. به نوبه ی خودم سعی می کنم همه ی اصولی را که آموخته ام در اختیار سایرین قرار دهم تا آنها هم بتوانند مثل من از آنها استفاده کنند. وقتی به دیگران خدمت می کنم، سرشار از احساس شادی و خوشبختی می شوم.هدف اصلی زندگی، عشق است. عشق جزئی از وجود ماست، آن چیزی است که از آن خلق شده ایم. همه ی تلاشم را می کنم تا هر آنچه که عشق من را مسدود کرده کنار بزنم. یاد گرفته ام که خودم را دوست داشته باشم و آزادانه عشقم را با دیگران قسمت کنم. عشق بزرگترین اولویت زندگی من است. سعی می کنم هر لحظه از زندگیم را سرشار از عشق و محبت کنم.اینها اصول زندگی من هستند. البته هنوز کاملاً به همه ی آنها دست نیافته ام، اما در صدد رسیدن به آنها هستم. ممکن است قادر نباشم همه ی آنها را به چنگ آورم ولی شاید شما بتوانید. پس شروع کنید! اصولی که من گفتم را سرمنشاء کارتان قرار دهید اما با پاهای خودتان راه بروید. نترسید....با من همگام شوید. ما در کنار هم قدم برخواهیم داشت اما هرکدام در مسیر خودمان خواهیم بود. وقتی کنار هم راه برویم، می توانیم به هم نگاه کنیم، به هم کمک کنیم و با هم رویاهایمان را تحقق بخشیم!

اصول زندگی و قوانین زیستن

این یکی از بزرگترین موقعیت هایی است که تا به حال فرصت تجربه ی آن را داشته ام. سعی کنید هر روز آن را بخوانید. آن را باور کنید، رفتارتان را برحسب گفته های آن تغییر دهید و خواهید دید که زندگیتان کاملاً متحول خواهد شد. اعتراف می کنم که هر موقعیت و رابطه ای در زند گی من، نتیجه ی مستقیم یا غیر مستقیم انتخابهای خودم بوده است. من متوجه شده ام که خودم خالق زندگی خودم هستم. و این من هستم که هر روز انتخاب میکنم که شرایط کنونی خود و رابطه هایم را همانطور که هستند، قبول کنم، یا برای تغییر آن دست به تلاش بزنم. باور دارم که زندگی ما همان شکلی خواهد بود که ما آن را می بینیم. همه ی آدم ها، مکان ها و اشیاء می توانند، دیدگاهی مثبت یا منفی در ما ایجاد کنند. ما که بیننده هستیم، انتخاب می کنیم که از چه دیدگاهی به آنها بنگریم. و از آنجا که من دوست داشتم همه ی زندگیم سراسر شادی و لذت باشد، انتخاب کردم که از دریچه ی مثبت به همه چیز بنگرم.سعی ام بر این است که هر انتخابم مطابق با بالاترین درجه تصور من از خودم باشد. به جای اینکه سعی کنم دیگران را طوری کنترل کنم که با رفتارها و عادت هایم همنوایی کنند، اجازه می دهم که همانی باشند که واقعاً هستند، و درعوض سعی می کنم که یاد بگیرم چطور عادت های خود را تبدیل به اولویت ها و برتری ها کنم. این تنها راهی است که قادر خواهم بود مزه ی واقعی شادی را بچشم. می دانم که زندگی بدون توقع و دلبستگی به نتیجه ی کار، بهتر است. با اینکه برای آینده ام برنامه ریزی میکنم، اما چندان دلبستگی به انجام و تکمیل آن برنامه ها ندارم. اگر زندگی من را به مسیری متفاوت با آنچه برنامه ریزی کرده ام بکشاند، باور دارم که به نفع من بوده است. دوست دارم هر لحظه از هر روز را با همان میزان اشتیاق، عشق و شادی بگذرانم که موقع عشق بازی دارم. همه چیز زندگی، مثل رابطه ی جنسی مشروع، تجربه ای عالی است که باید با به کار بردن همه ی احساسم از آن لذت ببرم.صداقت یکی از اصلی ترین اصول زندگی است، و سعی می کنم در برخورد با هر انسان، شیء یا موقعیت، با خودم صادق باشم، صادقانه افکار و احساساتم را برای دیگران بیان کنم، هیچوقت دروغ نگویم و کسی را فریب ندهم. باور دارم که در زندگی باید حساس بود. و در هر موقعیتی و در برخورد با هر کس سعی می کنم طوری رفتار کنم که دوست دارم با من رفتار کنند.من قادر نیستم در مورد کسی یا موقعیتی قضاوت کنم، چون همه ی حقایق و واقعیت های مربوط به آن را نمی دانم. تجربه ام از هر چیز به اندازه ی رابطه ی من با آن فرد، آن چیز یا آن موقعیت است و این تصویر کامل نخواهد بود. بنابراین، نمی توانم قضاوت کنم که فلان آدم یا فلان چیز خوب است یا بد، درست است یا غلط. همچنین اعتقاد دارم که نباید در مورد خودم هم چندان ناعادلانه و بی رحمانه قضاوت کنم، چون من هم انسانی درحال یادگیری هستم که با تجربه ها و ضعف هایم است که قدرت می گیرم. اعتقادم این است که دنیا را فقط از دریچه ی اعتقادات، نظرات و استانداردهای خودم می بینم و این ها به هیچ وجه کلی و همگانی نیستند و ممکن است حقیقت نداشته باشند. تشنه ی علم آموزی و یادگیری هستم و اعتقاد دارم که یادگیری و رشد واقعی فقط از طریق تلاش، تجربه و تمایل به پذیرش افکار و ایده های جدید میسر است. شیفته ی زندگی کردنم و می دانم که بدنی سالم لازمه ی حفظ کیفیت تجارب زندگی است. از اینرو، ورزش می کنم، خوب غذا می خورم، هوای تازه تنفس می کنم، در مواقع خستگی استراحت میکنم و از جسمم تا حد ممکن مراقبت می کنم. با دیگران با لبخند برخورد می کنم، چون مهربانی جزء ذات ماست. و زیاد می خندم. به خدا و روح اعتقاد دارم. و باور دارم که اگر روح را وارد زندگی خود کنیم، زندگیمان جنبه ی جادویی پیدا می کند و باعث می شود بتوانم انتخاب های بهتری در زندگی داشته باشم چون باعث می شود به زندگی از جنبه ی معنوی و الهی هم بنگرم. باور دارم که هر کدام از ما می توانیم به طریقی متفاوت و خاص در دنیا زندگی کنیم. به نوبه ی خودم سعی می کنم همه ی اصولی را که آموخته ام در اختیار سایرین قرار دهم تا آنها هم بتوانند مثل من از آنها استفاده کنند. وقتی به دیگران خدمت می کنم، سرشار از احساس شادی و خوشبختی می شوم.هدف اصلی زندگی، عشق است. عشق جزئی از وجود ماست، آن چیزی است که از آن خلق شده ایم. همه ی تلاشم را می کنم تا هر آنچه که عشق من را مسدود کرده کنار بزنم. یاد گرفته ام که خودم را دوست داشته باشم و آزادانه عشقم را با دیگران قسمت کنم. عشق بزرگترین اولویت زندگی من است. سعی می کنم هر لحظه از زندگیم را سرشار از عشق و محبت کنم.اینها اصول زندگی من هستند. البته هنوز کاملاً به همه ی آنها دست نیافته ام، اما در صدد رسیدن به آنها هستم. ممکن است قادر نباشم همه ی آنها را به چنگ آورم ولی شاید شما بتوانید. پس شروع کنید! اصولی که من گفتم را سرمنشاء کارتان قرار دهید اما با پاهای خودتان راه بروید. نترسید....با من همگام شوید. ما در کنار هم قدم برخواهیم داشت اما هرکدام در مسیر خودمان خواهیم بود. وقتی کنار هم راه برویم، می توانیم به هم نگاه کنیم، به هم کمک کنیم و با هم رویاهایمان را تحقق بخشیم!

### اعتماد بنفس و تصویر ذهنی جسم

اگر نوجوانی هستید که روی صورتتان ماه گرفتگی، جای زخم یا سوختگی وجود دارد یا صورتتان شکل خاصی دارد، احتمالاً خوب می دانید که متفاوت به نظر رسیدن از دیگران چقدر دشوار است. هربار که به آینه می نگرید یا احساس می کنید کسی به سمت شما خیره شده است، این تفاوت به یادتان می آید. تفاوت های بزرگ در ظاهر به خاطر جای سوختگی ها، نقص های مادرزادی، یا سایر بیماری ها و اختلالات، میتواند منجر به پایین آمدن اعتماد

به نفس و تصویر شخص از بدن خود شود. تاثیر تصویر بدن بر روی اعتماد به نفس در سنین نوجوانی بسیار قوی است. گرچه داشتن افکار و احساسات منفی به تفاوت های ظاهری خود، کاملاً طبیعی است، اما پیدا کردن راهی برای مثبت اندیشی برای ایجاد و ساخت تصویر بدنی سالم و بالا رفتن عزت نفس شرط اساسی است.عزت نفس چیست؟ عزت نفس به میزان علاقه مندی شما به خودتان و تقدیر و شناخت شما از شخصیت، کیفیات، مهارت ها و دستاوردهای فردی خود برمی گردد. مثل تصویر بدن، عزت نفس نیز می تواند بر پایه تصور شما از دید دیگران نسبت به شما استوار باشد. افرادی که عزت نفس پایینی دارند، با خودشان یا ظاهرشان احساس راحتی نمی کنند. مهم یا توانا انگاشتن خودشان برایشان سخت است. افرادیکه اعتماد به نفس بالایی دارند، درمورد خود و ظاهرشان رفتاری مثبت و مطمئن دارند و می توانند توانایی ها و ارزش های فردی خود را بشناسند.چرا داشتن اعتماد به نفس اهمیت دارد؟ داشتن اعتماد به نفس برای همه افراد اهمیت زیادی دارد چون به شما کمک می کند دیدگاهی مثبت به

زنـدگی داشـته باشـید و چه از درون و چه از بیرون، به خود ببالیـد. اکثر نوجوانانی که اعتماد به نفس بالایی دارند، زندگی برایشان لذت بخش تر است، بهتر می توانند با همسالان و بزرگسالان ارتباط برقرار کنند، برخورد با مشکلات و ناامیدی ها برای آنها آسانتر است و تا رسیدن به موفقیت کارهایشان را دنبال می کنند. این اعتماد به نفس است که به شما جرات و جسارت برای امتحان کردن کارهای تازه قدرت برای باور کردن خودتان اعتماد برای داشتن انتخاب هایی سالمتر برای ذهن و جسمتان می دهد. با احترام رفتار کردن بـا خودتان و درک اینکه همه چیز شـما شایسـته توجه و مراقبت است به شـما کمک می کنـد رفتاری سالم نسبت به خودتان داشته باشید. ایجاد عزت نفس ممکن است زمان درازی طول بکشد و همیشه هم آسان نیست، اما دانستن اینکه شما قدرت بالا بردن اعتماد به نفسـتان را داریـد، اولین قدم است.تفاوت های ظاهری چطور بر اعتماد به نفس من تاثیر می گذارد؟ نگاه کردن به دیگران و مقـایسه کردن خود با آنها بین نوجوانان کاملاً طبیعی است. برای مثال، شـما ویژگی های صورتتان را با دیگران مقایسه می کنیـد: بینی، لب ها، چشم ها، و موهایتان. یک بخش طبیعی از داشتن تفاوت های ظاهری این است که خودتان را به اندازه دیگران جذاب ندانیـد. وقتی احساس می کنیـد جذابیتی ندارید یا تفاوت هایی با دیگران دارید، شـما را از ملاقات کردن افراد تازه و امتحان کردن چیزهای جدیـدی که ممکن است از آن لـذت ببریـد بازمی دارد. اگر بخواهید احساس بدی نسبت به تفاوت های ظاهری خود پیدا کنیـد، درمورد جنبه های دیگر خودتان نیز احساس بدی پیدا خواهید کرد. واکنش دیگران به تفاوت های ظاهری من، چه تاثیری بر اعتمـاد به نفس من دارد؟ شـما هم مثل خیلی از نوجوانان دیگر که دارای این تفاوت های ظاهری هسـتند، ممکن است با افرادی که به شـما خیره نگاه می کنند، درمورد عیب ظاهریتان سؤال می کنند یا در مورد آن نظر می دهند، مشکل داشته باشید. هر فردی (چه نقص ظاهری داشـته باشـد یا نداشـته باشـد) اگر ببینـد کسـی به او خیره نگاه می کند، احساس بدی پیدا میکند. چنین موقعیت هایی برخورد و آشـنایی با افراد جدید، پیدا کردن دوسـتان تازه، رفتن به تیم های ورزشـی، یا حتی اتخاذ شغل را دشوار می کند. اگر بعد از هر رابطه اجتمـاعی احسـاس ناراحتی در مورد ظاهرتان به شـما دست دهـد، داشـتن اعتماد به نفس کمی سـخت می شود. اما باید بفهمیـد که با اعتماد به نفس قـدرت پاسـخگویی به سوالات و نظرات دیگران را نسبت به ظاهرتان پیدا می کنید و می توانید اجازه ندهیـد که حرف ها یا خیره شـدن های دیگران عزت نفس شـما ر ا پایین بیاورد. وقتی مردم به من خیره می شوند یا در مورد ظاهرم سؤال می کنند، آیا باید به خودم بگیرم؟ خیلی راحت است که وقتی کسی به شما خیره می شود فکر کنید که به طرز منفی در مورد ظاهر شـما قضاوت می کنند، اما در اکثر موارد آنها قصد قضاوت کردن در مورد شـما را ندارند و فقط کمی کنجکاو هستند. خیلی از آنهایی که سؤال می کننـد قصـد پررویی ندارنـد و سؤالشان از روی توجه و نگرانی است. خیلی از آنهایی که شـما را برای اولین دفعه می بیننـد فقـط یک چیز را درمورد شـما می داننـد: ظاهرتان. اما شخصـیت شـما به ظاهرتان بسـتگی نـدارد به همین دلیل نباید سؤالات یا نظرات یک غریبه را چنـدان جدی بگیرید چون آنها چیزی درمورد شـما نمی دانند. وقتی کسـی به شـما خیره می شود یا درمورد ظاهرتان سؤال می کنـد، از آن باید به عنوان فرصتی برای بالا بردن آگاهی آنها درمورد تفاوت ظاهری خود اسـتفاده کنید. خیلی از افراد آگاهی خیلی کمی از تفاوت های ظاهری دارند و تا به حال با کسی با آن شـرایط برخورد نداشته اند. شما می توانید سوء تفاهمات را برطرف کنید.وقتی کسـی به من نگاه می کند، در مورد ظاهرم سؤال می کند یا نظر میدهد، چه واکنشـی می توانم نشـان دهم؟ نظر دادن یـا خیره شـدن دیگران برای شـما دشوار خواهـد بود امـا اگر بدانیـد که در چنین موقعیت هایی چه بگوییـد و اعتماد به نفس داشـته باشـید، کنجکاوی دیگران چنـدان هم برایتان ناراحت کننـده نخواهـد بود. بایـد از قبل جوابتان را آماده کنید. ابتدا درمورد برخی سوالاتی که ممکن است از وضـعیت ظاهریتان بپرسند فکر کنید. بعد پاسخ هایی کوتاه درمورد تفاوت ظاهریتان یا علت داشتن آن بنویسید. می توانید برای پیدا کردن آگاهی بیشتر با پزشک خود صحبت کنید. چند نکته مهم: با اعتماد به نفس و مطمئن صحبت کنید–به دیگران نشان دهید که هیچ دلیل برای خجالت کشیدن یا دست پاچه شدن ندارید. سن فرد مقابل را در نظر بگیرید–برای مثال: اگر لب شکری هستید، شاید یک بچه کوچک معنای آن را متوجه نشود. باید بتوانید آن را طوری توضیح دهید که او متوجه شود.با کلمات منفی وضـعیتتان را توضیح ندهیـد–اگر از کلماتی مثل" زشت "یا" مسـخره "درمورد ظاهرتان استفاده کنیـد، فقط بر افکار منفی دیگران صحه میگـذارد و بالا بردن اعتماد به نفس را برایتان دشوارتر می کنـد. فقط در حـدی که راحت هستیـد درمورد وضـعیتتان توضیح دهیـد–اگر جزئیـاتی درمورد وضعیت ظاهریتـان هست که دوست نداریـد بـا افراد غریبه درمیـان بگذارید خیلی راحت با گفتن" دوست ندارم بیشتر در این رابطه صـحبت کنم "مکالمه تان را قطع کنید.در زیر به چند نمونه از این تفاوت های ظاهری و طریقه واکنش شـما نسبت به توجه اطرافیان اشاره می کنیم:موقعیت ۱ در یک حادثه آتش سوزی بوده اید که جای سوختگی را روی صورت شـما ایجاد کرده است. وقتی می خواهید وارد تیم ورزشی مدرسه شوید، مربی شما در شگفت است که آیا می توانیـد بـدون هیچ محدودیتی در تیم بازی کنید یا نه. واکنش شـما" جای سوختگی های روی صورتم تاثیری در توانایی من در این ورزش ندارد. من هنوز هم ورزشـکاری قوی و توانا هستم ".موقعیت ۲ در خانه یکی از دوستان هستید و خواهر کوچک او که چهـار پنـج سال بیشتر نـدارد، متوجه می شود که یک لکه قرمز روی صورت شـماست (ماه گرفتگی مادرزادی) و می پرسـد، "صورتت چه شـده "؟واکنش شـما لبخنـد بزنیـد و بـا ملایـمت جواب بدهیـد"، صورت من با بقیه فرق دارد چون من طوری به دنیا آمده ام که باعث شده رنگ پوسـتن اینطوری شود. بعضـی وقت ها بعضـی چیزها باعث می شود که شکل صورت آدم عوض شود. مثـل وقتیکه دسـتت را جـایی می کوبی و دسـت کبود می شود و رنگش آبی یـا بنفش می شود ".موقعیت ۳ شـما مبتلا به سندرمی هستیـد که باعث شده شـکل صورتتان متفاوت با بقیه باشد. وقتی در اتوبوس هستید، نوجوانی که مقابلتان نشسـته است به شـما خیره نگاه می کنـد.واکنش شـما شـما هم به او نگاه کنیـد، لبخنـد بزنیـد و سـلام کنیـد حتی می توانید از جملات ساده ای مثل" کلاهت چقدر قشنگ است "استفاده کنید. یادتان باشد شما جز ظاهرتان خیلی چیزهای دیگری هم دارید. طوری به دیگران جواب بدهید و با آنها ارتباط برقرار کنید تا بتوانند ویژگی های درونی شـما را هم ببینند و بفهمند. برای نشان دادن مهارت ها و استعدادهای درونی خود راهی پیدا کنید. به آنها نشان بدهید که شما هم علایق و سرگرمی هایی برای خود دارید و مثل بقیه افراد از چیزی خوشتان می آید و از چیز دیگری بدتان می آید. اگر کسـی درمورد این نقص ظاهری از من سؤال کرد اما من دوست نداشتم به او جواب بدهم چه بایـد بکنم؟ اصـلاً ایرادی نـدارد. کنترل مکالمه دست شـماست و می توانیـد خیلی راحت به آنها بگوییـد که علاقه ای به جواب دادن نداریـد. وقتی کسـی در یک مکان عمومی یا در حضور افراد کنجکاو دیگر از شـما سؤال می کنـد این احساس در شـما بیشتر می شود. عوض کردن موضوع صـحبت کمک می کند تا فرد مقابل متوجه شود که دوست ندارید پاسخ بدهید. اگر کسـی به شـما خیره شـده است، خیلی راحت می توانیـد به جـای دیگری نگـاه کنیـد یـا مسـیرتان را عوض کنیـد.اگر احسـاس نـاراحتی کردم و از وضـعیتم خسـته شـدم چه کاری می توانم انجام دهم؟ اگر از این وضـعیت خسته شدیـد یا احساس ناراحتی کردیـد و اذیت شدیـد، بیرون برویـد و قـدم بزنیـد یا بدویـد، به موسیقی گوش دهیـد، یا با کسـی که دوست دارید فعالیتی را انجام دهید که دوست دارید. گاهی اوقات بیان کردن احساستان بیشتر از نگه داشتن آن در دلتان به شـما کمک می کنـد. با یکی از دوستان نزدیک یا یکی از آشـنایان که به او اعتماد داریـد و می تواند از شـما حمایت کند و دلگرمیتان بدهد درد و دل کنید. حرف زدن با نوجوانان دیگر که موقعتی مشابه شما دارند هم می توانند مفید باشد. اگر اکثر اوقات احساس ناراحتی و دلسردی می کنید، و نمی توانید راهی برای به دست آوردن احساسی بهتر پیدا کنید، باید با مشاوران روانشناس صحبت کنید. آنها میتوانند به شما در این زمینه کمک کنند.چطور می توانم بـا وجود این ظـاهر، اعتمـاد به نفسم را بالا ببرم؟از آنجا که این تفاوت ظاهری فقط قسـمتی از ظاهر شـماست، سـعی کنید روی احساسـتان بر کل قسـمت های بدنتان متمرکز شوید. راه های زیاد دیگری برای کمک به تقویت اعتماد به نفسـتان وجود دارد مثل پوشـیدن لباسهای زیبا، کوتاه کردن موهایتان به یک مدل جدید، خوردن غذاهای مقوی و ورزش کردن. یکی از بهترین راه ها برای داشـتن احساسـی خوب نسبت به جسـمتان این است که بدانید سلامت هستید. ممکن است نتوانید این ایراد ظاهری را بپوشانید اما این قدرت را دارید تا احساس و رفتاری مثبت نسبت به خودتان داشته باشید. برای داشتن رفتاری مثبت به تفاوت ظاهری خود چه بایـد کرد؟رفتار مثبت با تعریف یک هویت برای خودتان که بر مبنای ظاهر یا احساسات و تصورات منفی دیگران نباشـد، ایجاد می شود. راهکارهای زیر می تواند برایتان مفید باشد: تمرکز روی کارهای مثبتی که انجام می دهید و تمرکز بر روی ویژگی های عالی خود. تمرکز بر تحصیلات خود. یاد گرفتن به شـما این قـدرت را می دهد تا تفاوتی در زندگی خود و دیگران ایجاد کنید.شـرکت کردن در انواع ورزش ها و فعالیت ها. این راهی بسـیار عالی برای حفظ سـلامت و تناسب اندامتان است که به تقویت تصویر بدنتان نیز کمک می کنـد. پیـدا کردن یک سـرگرمی جدیـد یا یاد گرفتن نواختن یک ساز جدیـد. تا به حال دوست داشـته اید که بتوانید گیتار بنوازید؟ شاید دوست داشـته باشـید شـطرنج بازی کردن را یاد بگیرید. برای شناخت استعدادهای درونیتان وقت بذارید. ایجاد هـدف های تازه و رسـیدن به آنها. داشـتن هـدف به شـما احساس غرور میدهـد و به شـما برای مقابله با چالش های زندگی کمک میکند. الهام بخش دیگران باشـید. اگر برای برخورد با موقعیت های اجتماعی و تقویت اعتماد به نفستان راهکارهایی پیدا کرده اید، خیلی خوب است که این راهکارهـا را در اختیـار دیگران قرار دهیـد.داشـتن تصویر بـدنی سـالم و اعتماد به نفسـی بالا ممکن است کـاری دشوار باشـد چون مطمئن و راحت شـدن بـا وضـعیت ظاهریتـان زمـان می برد. همانطور که برای ارتقاء تصویر بـدنتان تلاش میکنید، خویشتن پذیری را تجربه خواهید کرد و یاد می گیرید که ویژگی ها و مهارت های خود را بشناسید.

اعتماد بنفس و تصویر ذهنی جسم

اگر نوجوانی هستیـد که روی صورتتـان مـاه گرفتگی، جـای زخم یـا سوختگی وجود دارد یا صورتتان شـکل خاصـی دارد، احتمالاً خوب می دانیـد که متفاوت به نظر رسیـدن از دیگران چقـدر دشوار است. هربار که به آینه می نگرید یا احساس می کنید کسـی به سمت شـما خیره شـده است، این تفـاوت به یادتـان می آیـد. تفـاوت هـای بزرگ در ظـاهر به خـاطر جای سوختگی ها، نقص های مادرزادی، یا سایر بیماری ها و اختلالات، میتواند منجر به پایین آمدن اعتماد

به نفس و تصـویر شـخص از بـدن خـود شود. تـاثیر تصویر بـدن بر روی اعتمـاد به نفس در سـنین نوجوانی بسـیار قوی است. گرچه داشـتن افکار و احساسات منفی به تفاوت های ظاهری خود، کاملاً طبیعی است، اما پیدا کردن راهی برای مثبت اندیشـی برای ایجاد و ساخت تصویر بدنی سالم و بالا رفتن عزت نفس شـرط اساسـی است.عزت نفس چیست؟ عزت نفس به میزان علاقه مندی شـما به خودتـان و تقـدیر و شـناخت شـما از شخصـیت، کیفیات، مهارت ها و دسـتاوردهای فردی خود برمی گردد. مثل تصویر بـدن، عزت نفس نیز می توانـد بر پایه تصور شـما از دید دیگران نسبت به شـما اسـتوار باشد. افرادی که عزت نفس پایینی دارند، با خودشان یا ظاهرشـان احسـاس راحتی نمی کننـد. مهم یـا توانـا انگاشـتن خودشـان برایشان سـخت است. افرادیکه اعتماد به نفس بالایی دارنـد، درمورد خود و ظاهرشان رفتاری مثبت و مطمئن دارند و می توانند توانایی ها و ارزش های فردی خود را بشناسند.چرا داشتن اعتماد به نفس اهمیت دارد؟ داشـتن اعتمـاد به نفس برای همه افراد اهمیت زیـادی دارد چون به شـما کمـک می کنـد دیـدگاهی مثبت به

زنـدگی داشـته باشـید و چه از درون و چه از بیرون، به خود ببالیـد. اکثر نوجوانانی که اعتماد به نفس بالایی دارند، زندگی برایشان لذت بخش تر است، بهتر می توانند با همسالان و بزرگسالان ارتباط برقرار کنند، برخورد با مشکلات و ناامیدی ها برای آنها آسانتر است و تا رسیدن به موفقیت کارهایشان را دنبال می کنند. این اعتماد به نفس است که به شما جرات و جسارت برای امتحان کردن کارهای تازه قدرت برای باور کردن خودتان اعتماد برای داشتن انتخاب هایی سالمتر برای ذهن و جسمتان می دهد. با احترام رفتار کردن بـا خودتان و درک اینکه همه چیز شـما شایسـته توجه و مراقبت است به شـما کمک می کنـد رفتاری سالم نسبت به خودتان داشته باشید. ایجاد عزت نفس ممکن است زمان درازی طول بکشد و همیشه هم آسان نیست، اما دانستن اینکه شما قدرت بالا بردن اعتماد به نفسـتان را داریـد، اولین قدم است.تفاوت های ظاهری چطور بر اعتماد به نفس من تاثیر می گذارد؟ نگاه کردن به دیگران و مقـایسه کردن خود با آنها بین نوجوانان کاملاً طبیعی است. برای مثال، شـما ویژگی های صورتتان را با دیگران مقایسه می کنیـد:

بینی، لب ها، چشم ها، و موهایتان. یک بخش طبیعی از داشتن تفاوت های ظاهری این است که خودتان را به اندازه دیگران جذاب ندانید. وقتی احساس می کنید جذابیتی ندارید یا تفاوت هایی با دیگران دارید، شما را از ملاقات کردن افراد تازه و امتحان کردن چیزهای جدیدی که ممکن است از آن لذت ببرید بازمی دارد. اگر بخواهید احساس بدی نسبت به تفاوت های ظاهری خود پیدا کنید، درمورد جنبه های دیگر خودتان نیز احساس بدی پیدا خواهید کرد. واکنش دیگران به تفاوت های ظاهری من، چه تاثیری بر اعتماد به نفس من دارد؟ شما هم مثل خیلی از نوجوانان دیگر که دارای این تفاوت های ظاهری هستند، ممکن است با افرادی که به شما خیره نگاه می کنند، درمورد عیب ظاهریتان سؤال می کنند یا در مورد آن نظر می دهند، مشکل داشته باشید. هر فردی (چه نقص ظاهری داشته باشد یا نداشته باشد) اگر ببیند کسی به او خیره نگاه می کند، احساس بدی پیدا میکند. چنین موقعیت هایی برخورد و آشنایی با افراد جدید، پیدا کردن دوستان تازه، رفتن به تیم های ورزشی، یا حتی اتخاذ شغل را دشوار می کند. اگر بعد از هر رابطه اجتماعی احساس ناراحتی در مورد ظاهرتان به شما دست دهد، داشتن اعتماد به نفس کمی سخت می شود. اما باید بفهمید که با اعتماد به نفس قدرت پاسخگویی به سوالات و نظرات دیگران را نسبت به ظاهرتان پیدا می کنید و می توانید اجازه ندهید که حرف ها یا خیره شدن های دیگران عزت نفس شما ر ا پایین بیاورد. وقتی مردم به من خیره می شوند یا در مورد ظاهرم سؤال می کنند، آیا باید به خودم بگیرم؟ خیلی راحت است که وقتی کسی به شما خیره می شود فکر کنید که به طرز منفی در مورد ظاهر شما قضاوت می کنند، اما در اکثر موارد آنها قصد قضاوت کردن در مورد شما را ندارند و فقط کمی کنجکاو هستند. خیلی از آنهایی که سؤال می کنند قصد پررویی ندارند و سؤالشان از روی توجه و نگرانی است. خیلی از آنهایی که شما را برای اولین دفعه می بینند فقط یک چیز را درمورد شما می دانند: ظاهرتان. اما شخصیت شما به ظاهرتان بستگی ندارد به همین دلیل نباید سؤالات یا نظرات یک غریبه را چندان جدی بگیرید چون آنها چیزی درمورد شما نمی دانند. وقتی کسی به شما خیره می شود یا درمورد ظاهرتان سؤال می کند، از آن باید به عنوان فرصتی برای بالا بردن آگاهی آنها درمورد تفاوت ظاهری خود استفاده کنید. خیلی از افراد آگاهی خیلی کمی از تفاوت های ظاهری دارند و تا به حال با کسی با آن شرایط برخورد نداشته اند. شما می توانید سوء تفاهمات را برطرف کنید.وقتی کسی به من نگاه می کند، در مورد ظاهرم سؤال می کند یا نظر میدهد، چه واکنشی می توانم نشان دهم؟ نظر دادن یا خیره شدن دیگران برای شما دشوار خواهد بود اما اگر بدانید که در چنین موقعیت هایی چه بگویید و اعتماد به نفس داشته باشید، کنجکاوی دیگران چندان هم برایتان ناراحت کننده نخواهد بود. باید از قبل جوابتان را آماده کنید. ابتدا درمورد برخی سوالاتی که ممکن است از وضعیت ظاهریتان بپرسند فکر کنید. بعد پاسخ هایی کوتاه درمورد تفاوت ظاهریتان یا علت داشتن آن بنویسید. می توانید برای پیدا کردن آگاهی بیشتر با پزشک خود صحبت کنید. چند نکته مهم: با اعتماد به نفس و مطمئن صحبت کنید-به دیگران نشان دهید که هیچ دلیل برای خجالت کشیدن یا دست پاچه شدن ندارید. سن فرد مقابل را در نظر بگیرید-برای مثال: اگر لب شکری هستید، شاید یک بچه کوچک معنای آن را متوجه نشود. باید بتوانید آن را طوری توضیح دهید که او متوجه شود.با کلمات منفی وضعیتتان را توضیح ندهید-اگر از کلماتی مثل" زشت "یا" مسخره "درمورد ظاهرتان استفاده کنید، فقط بر افکار منفی دیگران صحه میگذارد و بالا بردن اعتماد به نفس را برایتان دشوارتر می کند. فقط در حدی که راحت هستید درمورد وضعیتتان توضیح دهید-اگر جزئیاتی درمورد وضعیت ظاهریتان هست که دوست ندارید با افراد غریبه درمیان بگذارید خیلی راحت با گفتن" دوست ندارم بیشتر در این رابطه صحبت کنم "مکالمه تان را قطع کنید.در زیر به چند نمونه از این تفاوت های ظاهری و طریقه واکنش شما نسبت به توجه اطرافیان اشاره می کنیم:موقعیت ۱ در یک حادثه آتش سوزی بوده اید که جای سوختگی را روی صورت شما ایجاد کرده است. وقتی می خواهید وارد تیم ورزشی مدرسه شوید، مربی شما در شگفت است که آیا می توانید بدون هیچ محدودیتی در تیم بازی کنید یا نه. واکنش شما" جای سوختگی های روی صورتم تاثیری در توانایی من در این ورزش ندارد. من هنوز هم ورزشکاری قوی و توانا هستم ".موقعیت ۲ در خانه یکی از دوستان هستید و خواهر کوچک او که چهار پنج سال بیشتر ندارد، متوجه می شود که یک لکه قرمز روی صورت شماست (ماه گرفتگی مادرزادی) و می پرسد، "صورتت چه شده "؟واکنش شما لبخند بزنید و با ملایمت جواب بدهید"، صورت من با بقیه فرق دارد چون من طوری به دنیا آمده ام که باعث شده رنگ پوستن اینطوری شود. بعضی وقت ها بعضی چیزها باعث می شود که شکل صورت آدم عوض شود. مثل وقتیکه دستت را جایی می کوبی و دستت کبود می شود و رنگش آبی یا بنفش می شود ".موقعیت ۳ شما مبتلا به سندرمی هستید که باعث شده شکل صورتتان متفاوت با بقیه باشد. وقتی در اتوبوس هستید، نوجوانی که مقابلتان نشسته است به شما خیره نگاه می کند.واکنش شما شما هم به او نگاه کنید، لبخند بزنید و سلام کنید حتی می توانید از جملات ساده ای مثل" کلاهت چقدر قشنگ است "استفاده کنید. یادتان باشد شما جز ظاهرتان خیلی چیزهای دیگری هم دارید. طوری به دیگران جواب بدهید و با آنها ارتباط برقرار کنید تا بتوانند ویژگی های درونی شما را هم ببینند و بفهمند. برای نشان دادن مهارت ها و استعدادهای درونی خود راهی پیدا کنید. به آنها نشان بدهید که شما هم علایق و سرگرمی هایی برای خود دارید و مثل بقیه افراد از چیزی خوشتان می آید و از چیز دیگری بدتان می آید. اگر کسی درمورد این نقص ظاهری از من سؤال کرد اما من دوست نداشتم به او جواب بدهم چه باید بکنم؟ اصلاً ایرادی ندارد. کنترل مکالمه دست شماست و می توانید خیلی راحت به آنها بگویید که علاقه ای به جواب دادن ندارید. وقتی کسی در یک مکان عمومی یا در حضور افراد کنجکاو دیگر از شما سؤال می کند این احساس در شما بیشتر می شود. عوض کردن موضوع صحبت کمک می کند تا فرد مقابل متوجه شود که دوست ندارید پاسخ بدهید. اگر کسی به شما خیره شده است، خیلی راحت می توانید به جای دیگری نگاه کنید یا مسیرتان را عوض کنید.اگر احساس ناراحتی کردم و از وضعیتم خسته شدم چه کاری می توانم انجام دهم؟ اگر از این وضعیت خسته شدید یا احساس ناراحتی کردید و اذیت شدید، بیرون بروید و قدم بزنید یا بدوید، به موسیقی گوش دهید، یا با کسی که دوست دارید فعالیتی را انجام دهید که دوست دارید. گاهی اوقات بیان کردن احساستان بیشتر از نگه داشتن آن در دلتان به شما کمک می کند. با یکی از دوستان نزدیک یا یکی از آشنایان که به او اعتماد دارید و می تواند از شما حمایت کند و دلگرمیتان بدهد درد و دل کنید. حرف زدن با نوجوانان دیگر که موقعتی مشابه شما دارند هم می توانند مفید باشد. اگر اکثر اوقات احساس ناراحتی و دلسردی می کنید، و نمی توانید راهی برای به دست آوردن احساسی بهتر پیدا کنید، باید با مشاوران روانشناس صحبت کنید. آنها میتوانند به شما در این زمینه کمک کنند.چطور می توانم با وجود این ظاهر، اعتماد به نفسم را بالا ببرم؟از آنجا که این تفاوت ظاهری فقط قسمتی از ظاهر شماست، سعی کنید روی احساستان بر کل قسمت های بدنتان متمرکز شوید. راه های زیاد دیگری برای کمک به تقویت اعتماد به نفستان وجود دارد مثل پوشیدن لباسهای زیبا، کوتاه کردن موهایتان به یک مدل جدید، خوردن غذاهای مقوی و ورزش کردن. یکی از بهترین راه ها برای داشتن احساسی خوب نسبت به جسمتان این است که بدانید سلامت هستید. ممکن است نتوانید این ایراد ظاهری را بپوشانید اما این قدرت را دارید تا احساس و رفتاری مثبت نسبت به خودتان داشته باشید. برای داشتن رفتاری مثبت به تفاوت ظاهری خود چه باید کرد؟رفتار مثبت با تعریف یک هویت برای خودتان که بر مبنای ظاهر یا احساسات و تصورات منفی دیگران نباشد، ایجاد می شود. راهکارهای زیر می تواند برایتان مفید باشد: تمرکز روی کارهای مثبتی که انجام می دهید و تمرکز بر روی ویژگی های عالی خود. تمرکز بر تحصیلات خود. یاد گرفتن به شما این قدرت را می دهد تا تفاوتی در زندگی خود و دیگران ایجاد کنید.شرکت کردن در انواع ورزش ها و فعالیت ها. این راهی بسیار عالی برای حفظ سلامت و تناسب اندامتان است که به تقویت تصویر بدنتان نیز کمک می کند. پیدا کردن یک سرگرمی جدید یا یاد گرفتن نواختن یک ساز جدید. تا به حال دوست داشته اید که بتوانید گیتار بنوازید؟ شاید دوست داشته باشید شطرنج بازی کردن را یاد بگیرید. برای شناخت استعدادهای درونیتان وقت بذارید. ایجاد هدف های تازه و رسیدن به آنها. داشتن هدف به شما احساس غرور میدهد و به شما برای مقابله با چالش های زندگی کمک میکند. الهام بخش دیگران باشید. اگر برای برخورد با موقعیت های اجتماعی و تقویت اعتماد به نفستان راهکارهایی پیدا کرده اید، خیلی خوب است که این راهکارها را در اختیار دیگران قرار دهید.داشتن تصویر بدنی سالم و اعتماد به نفسی بالا ممکن است کاری دشوار باشد چون مطمئن و راحت شدن با وضعیت ظاهریتان زمان می برد. همانطور که برای ارتقاء تصویر بدنتان تلاش میکنید، خویشتن پذیری را تجربه خواهید کرد و یاد می گیرید که ویژگی ها و مهارت های خود را بشناسید.

### افزایش آگاهی

- پتانسیل های خود را بواسطه ی گسترش نیروی ذهنی افزایش بخشید

معمولاً۔ گفته می شود که ذهن انسان ها از تمام کامپیوتر هایی که بشر تاکنون موفق به ساخت و بهره برداری از آن شده است، پیچیده تر و شگفت انگیز تر عمل میکند. تمام فن آوریهای ساخت بشر، سر تسلیم در مقابل برتری این اندام حیرت انگیز آدمی فرود آورده است. شاید تا کنون در این مورد مطالبی شنیده باشید که انسانها تنها درصد بسیار پایینی از قدرت مغزی خود را به کار می گیرند. به عقیده من اکتشاف این قلمرو ی نامعلوم موجود در سر انسانها، میتواند بعنوان یکی از پیشرفت های تکنولوژیک ارزشمندی شناخته شود که در هزاره ی بعدی شاهد آن خواهیم بود. ذهن ما قادر است که هر نوع اندیشه، احساس، فعالیت، و رویدادی که در زندگی برایمان رخ داده است را در خود ثبت و ضبط نماید. باید توجه داشت که ذهن، تنها اطلاعات مربوط به زندگی فعلی را در خود جای نمی دهد، بلکه گستره ی آن به حدی وسیع است که می تواند اطلاعات مربوط به هر واقعه را، در هر زمانی که روی داده و روح ما آنرا تجربه کرده است، در خود جای دهد. اگر یاد بگیریم وجوه مختلف ذهن خود را بررسی کرده و قابلیت های آنرا درک کنیم، بی شک به این مسئله پی خواهیم برد که هیچ گونه محدودیتی برای ذهن مطرح نیست. پیرو این مطلب، راحت تر میتوانیم خودمان را به جهان پیوند زده و جزئی از پیکره ی نامحدود عالم هستی شویم. در یک چنین حالتی ذهن فردی ما متصل می شود به ذهن مقدس و با ذهن مقدس حوزه ی هشیاری و آگاهی ما نیز افزایش پیدا خواهد کرد. استادان تهذیب روح مانند بودا و مسیح توانستند این جهش بزرگ را انجام دهند و خودشان را با ذهن مقدس یکی کنند.این امر بدان معناست که عالمان روحانی از ذهن خود بیشتر از مردمان عادی بهره میبرده و استفاده می کردند. در یک چنین شرایطی اینگونه افراد ارتباط تنگاتنگ و جدانشدنی میان اخلاقیات، عرفان و سایر علوم قائل می شدند. ما می دانیم که در ذهن ما قسمت هایی دست نیافته وجود دارد و همچنین شاهد آن هستیم که هر چند وقت یکبار، انسان هایی پیدا می شوند که یک جهش بزرگ فکری ایجاد کرده و تبدیل به یک فرد خارق العاده می شوند. در هزاره ی جدید یک چنین سرنوشتی در انتظار همه ی ما خواهد بود. باید مطلع باشیم که همه ی ما دارای مغزی هستیم که سرشار از منابع عظیم انرژی دست نخورده است. همه ما این توانایی را داریم که به" شهود باطنی "دست پیدا کنیم. می توانیم به کل عالم هستی بپیوندیم و به خشنودی مطلق دست پیدا کرده و سعادت را از آن خود سازیم. این امر موهبتی است که به ما کمک می کند تا بتوانیم هارمونی و هماهنگی را در زندگی خود تجربه کنیم و زندگی روحانی را که در فرای این زندگی مادی وجود دارد درک کنیم. اما سوالی که منباب این مسئله به ذهن خطور می کند این است که": باید از کجا شروع کرد "؟یکی از گام های حیاتی در این زمینه بدین شرح است که ابتدا می بایست کلیه ی محدودیت ها را از میان برداشت. در واقع محدودیت جلوه ای از الگوهای باطل طرز تفکر کلیشه ای است. الگوهای فکری شما می توانند در هم شکسته شوند و در عوض ایده های قدرتمند نوین می توانند در ذهن شما ریشه بدوانند. باید از افرادی که ذهنیت گرا هستند کمک بگیرید؛ متاسفانه تعداد کثیری از افراد هستند که از تغییر و تحول وحشت دارند و به طور کلی می ترسند که برای تغییر در زندگی خود تصمیمات جدید اتخاذ کنند، اگر با چنین کسانی در ارتباط باشید، سبب می شوند تا شما نیز از انجام چنین کاری بترسید و از آن پرهیز نمایید. شما این اختیار را دارید که حتی برخی ارتباطاتتان که هیچ سودی برایتان در بر نداشته و از آنها راضی نیستید را

نیز برهم بزنید. یکی دیگر از گام های اساسی به منظور جذب آگاهی و علم بیشتر" بخشش "است. از خودتان شروع کنید. شما اکثر انتخاب های خود را با در نظر گرفتن محدودیت ها انجام داده اید و بخش اعظمی از زندگی خود را با وجود توهمی به نام "محدودیت "گذرانده اید. خودتان را به این دلیل که تفکری مخرب و الگوی اندیشیدن و رفتار نادرستی را در زندگی برگزیده بودید، ببخشید.خودتان را به خاطر انتخاب های نادرست شغلی و رابطه ای ببخشید. همچنین افراد دیگری که در زندگی تان هستند را نیز ببخشید چراکه آنها نیز در زیر پرده ای از محدودیت ها عمر خود را سپری کرده اند. مطمئناً این امر بدان معنا نیست که شما مجبور هستید رفتار آزاردهنده ی دیگران را تحمل کرده و یا از آن چشم پوشی کنید. برای اینکه خودتان را" آزاد "کنید، باید بخشیدن را آموزش ببینید؛ گفتنی است که بخشش ابزاری مناسب برای ایجاد آزادی و رهایی فرد از نفرت هاست. این دو گام ابتدایی به منزله ی از بین بردن علف های هرز باغچه ی مغزتان به شمار می روند؛ در عین حال امور مذکور به ذهن شما برای یافتن آگاهی و هشیاری بیشتر نیز کمک خواهند کرد.گام بعدی بارور ساختن خاک موجود در زمین مغزتان است. در این زمان تکنیک های مدیتیشن و و ریلکسیشن از اهمیت زیادی برخوردار می شوند. با اتکا به این روش ها قادر خواهیم بود تا افت و خیز تفکرات را در ذهن خود ارتقا بخشیم. درست مثل اینکه خاک بهتری را برای ارتقای رشد گیاهان باغچه مصرف کنیم. برای مدیتیشن می توانید فقط بنشنید و زیر لب زمزمه کنید، و یا در جنگل راه بروید، به گلی که در باد تابستانی اینطرف و آنطرف می رود نگاه کنید و یا یوگا تمرین کنید. هر کس باید شیوه ی مربوط به خودش را پیدا کند که به واسطه ی آن از هیاهو و غوغای نامساعد برپا شده در ذهنش کاسته شود. فرد باید بتواند به واسطه ایجاد آرامش ذهنی، به سمت خلق اندیشه هایی آرام و مسالمت آمیز گام بردارد؛ اما باید این کار را به صورت دائمی انجام دهیم، یک باغچه همیشه نیاز به هرس شدن و تعویض خاک دارد. محدودیت های منفی را از سر راه خود بردارید و نقوص و ضعف های خود و دیگران را ببخشید. ما همچنان باید به بارور ساختن خاک ذهن خود به واسطه ی مدیتیشن و ریلکسیشن ادامه دهیم و مطمئن شویم که جوانه های نوپای طرز تفکر جدیدمان به اندازه ی کافی غذا برای تقویت شدن در اختیار دارند. آخرین کاری که باید انجام دهیم این است که مطمئن شویم به اندازه ی کافی صبر و تحمل داریم. باید ایمان داشته باشیم و منتظر لطف و مرحمت خداوند باشیم؛ باید مطمئن باشیم که نتیجه ی اعمال جدید خود را آن هم در مسیر جدیدی که انتخاب کرده ایم، می بینیم. تنها کاری که در حال حاضر می توانید انجام دهید این است که" باغچه "خود را با شوق بی بدیل رشد، آبیاری کنید و خودتان را خالصانه وقف فرایند گسترش روح کنید. اگر بتوانید بر ترس ها و محدودیت های ذهنی خود غلبه کنید، صاحب یکی از بزرگترین تکنولوژی های برتر قرن خواهید شد که چیزی نیست جز حکمرانی بر قلمرو ذهنی. اساتید تهذیب نفس این امر را با عنوان" سر اکبر "می شناسند و برای سالیان دراز همواره در تلاش بوده اند که آنرا به پیروان خود آموزش دهند. در حال حاضر به جایی رسیده ایم که بسیاری از افراد به قدرت های خارق العاده ی ذهنی خود بی تفاوت شده اند و خود را محصور زندگی ماشینی کرده اند. زمانیکه مردم از معجزات عیسی به شگفت آمده بودند او به مردم گفت": باید کارهای بزرگتری از آنچه که می بینید را از من انتظار داشته باشید ".شاید شروع هزاره ی جدید، وقت مناسبی باشد که باور کنیم می توانیم ارباب ماشین درونی ذهن خود باشیم و عزم خود را برای هماهنگ شدن با ذهن مقدس گیتی جزم کنیم.

افزایش آگاهی

- پتانسیل های خود را بواسطه ی گسترش نیروی ذهنی افزایش بخشید

معمولاً- گفته می شود که ذهن انسان ها از تمام کامپیوتر هایی که بشر تاکنون موفق به ساخت و بهره برداری از آن شده است، پیچیده تر و شگفت انگیز تر عمل میکند. تمام فن آوریهای ساخت بشر، سر تسلیم در مقابل برتری این اندام حیرت انگیز آدمی فرود آورده است. شاید تا کنون در این مورد مطالبی شنیده باشید که انسانها تنها درصد بسیار پایینی از قدرت مغزی خود را به کار می گیرند. به عقیده من اکتشاف این قلمرو ی نامعلوم موجود در سر انسانها، میتواند بعنوان یکی از پیشرفت های تکنولوژیک ارزشمندی شناخته شود که در هزاره ی بعدی شاهد آن خواهیم بود. ذهن ما قادر است که هر نوع اندیشه، احساس، فعالیت، و رویدادی که در زندگی برایمان رخ داده است را در خود ثبت و ضبط نماید. باید توجه داشت که ذهن، تنها اطلاعات مربوط به زندگی فعلی را در خود جای نمی دهد، بلکه گستره ی آن به حدی وسیع است که می تواند اطلاعات مربوط به هر واقعه را، در هر زمانی که روی داده و روح ما آنرا تجربه کرده است، در خود جای دهد. اگر یاد بگیریم وجوه مختلف ذهن خود را بررسی کرده و قابلیت های آنرا درک کنیم، بی شک به این مسئله پی خواهیم برد که هیچ گونه محدودیتی برای ذهن مطرح نیست. پیرو این مطلب، راحت تر میتوانیم خودمان را به جهان پیوند زده و جزئی از پیکره ی نامحدود عالم هستی شویم. در یک چنین حالتی ذهن فردی ما متصل می شود به ذهن مقدس و با ذهن مقدس حوزه ی هشیاری و آگاهی ما نیز افزایش پیدا خواهد کرد. استادان تهذیب روح مانند بودا و مسیح توانستند این جهش بزرگ را انجام دهند و خودشان را با ذهن مقدس یکی کنند.این امر بدان معناست که عالمان روحانی از ذهن خود بیشتر از مردمان عادی بهره میبرده و استفاده می کردند. در یک چنین شرایطی اینگونه افراد ارتباط تنگاتنگ و جدانشدنی میان اخلاقیات، عرفان و سایر علوم قائل می شدند. ما می دانیم که در ذهن ما قسمت هایی دست نیافته وجود دارد و همچنین شاهد آن هستیم که هر چند وقت یکبار، انسان هایی پیدا می شوند که یک جهش بزرگ فکری ایجاد کرده و تبدیل به یک فرد خارق العاده می شوند. در هزاره ی جدید یک چنین سرنوشتی در انتظار همه ی ما خواهد بود. باید مطلع باشیم که همه ی ما دارای مغزی هستیم که سرشار از منابع عظیم انرژی دست نخورده است. همه ما این توانایی را داریم که به" شهود باطنی "دست پیدا کنیم. می توانیم به کل عالم هستی بپیوندیم و به خشنودی مطلق دست پیدا کرده و سعادت را از آن خود سازیم. این امر موهبتی است که به ما کمک می کند تا بتوانیم هارمونی و هماهنگی را در زندگی خود تجربه کنیم و زندگی روحانی را که در فرای این زندگی مادی وجود دارد درک کنیم. اما سوالی که منباب این مسئله به ذهن خطور می کند این است که": باید از کجا شروع کرد "؟یکی از گام های حیاتی در این زمینه بدین شرح است که ابتدا می بایست کلیه ی محدودیت ها را از میان برداشت. در واقع محدودیت جلوه ای از الگوهای باطل طرز تفکر کلیشه ای است. الگوهای فکری شما می توانند در هم شکسته شوند و در عوض ایده های قدرتمند نوین می توانند در ذهن شما ریشه بدوانند. باید از افرادی که ذهنیت گرا هستند کمک بگیرید؛ متاسفانه تعداد کثیری از افراد هستند که از تغییر و تحول وحشت دارند و به طور کلی می ترسند که برای تغییر در زندگی خود تصمیمات جدید اتخاذ کنند، اگر با چنین کسانی در ارتباط باشید، سبب می شوند تا شما نیز از انجام چنین کاری بترسید و از آن پرهیز نمایید. شما این اختیار را دارید که حتی برخی ارتباطاتتان که هیچ سودی برایتان در بر نداشته و از آنها راضی نیستید را نیز برهم بزنید. یکی دیگر از گام های اساسی به منظور جذب آگاهی و علم بیشتر" بخشش "است. از خودتان شروع کنید. شما اکثر انتخاب های خود را با در نظر گرفتن محدودیت ها انجام داده اید و بخش اعظمی از زندگی خود را با وجود توهمی به نام "محدودیت "گذرانده اید. خودتان را به این دلیل که تفکری مخرب و الگوی اندیشیدن و رفتار نادرستی را در زندگی برگزیده بودید، ببخشید.خودتان را به خاطر انتخاب های نادرست شغلی و رابطه ای ببخشید. همچنین افراد دیگری که در زندگی تان هستند را نیز ببخشید چراکه آنها نیز در زیر پرده ای از محدودیت ها عمر خود را سپری کرده اند. مطمئناً این امر بدان معنا نیست که شما مجبور هستید رفتار آزاردهنده ی دیگران را تحمل کرده و یا از آن چشم پوشی کنید. برای اینکه خودتان را" آزاد "کنید، باید بخشیدن را آموزش ببینید؛ گفتنی است که بخشش ابزاری مناسب برای ایجاد آزادی و رهایی فرد از نفرت هاست. این دو گام ابتدایی به منزله ی از بین بردن علف های هرز باغچه ی مغزتان به شمار می روند؛ در عین حال امور مذکور به ذهن شما برای یافتن آگاهی و هشیاری بیشتر نیز کمک خواهند کرد.گام بعدی بارور ساختن خاک موجود در زمین مغزتان است. در این زمان تکنیک های مدیتیشن و و ریلکسیشن از اهمیت زیادی برخوردار می شوند. با اتکا به این روش ها قادر خواهیم بود تا افت و خیز تفکرات را در ذهن خود ارتقا بخشیم. درست مثل اینکه خاک بهتری را برای ارتقای رشد گیاهان باغچه مصرف کنیم. برای مدیتیشن می توانید فقط بنشنید و زیر لب زمزمه کنید، و یا در جنگل راه بروید، به گلی که در باد تابستانی اینطرف و آنطرف می رود نگاه کنید و یا یوگا تمرین کنید. هر کس باید شیوه ی مربوط به خودش را پیدا کند که به واسطه ی آن از هیاهو و غوغای نامساعد برپا شده در ذهنش کاسته شود. فرد باید بتواند به واسطه ایجاد آرامش ذهنی، به سمت خلق اندیشه هایی آرام و مسالمت آمیز گام بردارد؛ اما باید این کار را به صورت دائمی انجام دهیم، یک باغچه همیشه نیاز به هرس شدن و تعویض خاک دارد. محدودیت های منفی را از سر راه خود بردارید و نقوص و ضعف های خود و دیگران را ببخشید. ما همچنان باید به بارور ساختن خاک ذهن خود به واسطه ی مدیتیشن و ریلکسیشن ادامه دهیم و مطمئن شویم که جوانه های نوپای طرز تفکر جدیدمان به اندازه ی کافی غذا برای تقویت شدن در اختیار دارند. آخرین کاری که باید انجام دهیم این است که مطمئن شویم به اندازه ی کافی صبر و تحمل داریم. باید ایمان داشته باشیم و منتظر لطف و مرحمت خداوند باشیم؛ باید مطمئن باشیم که نتیجه ی اعمال جدید خود را آن هم در مسیر جدیدی که انتخاب کرده ایم، می بینیم. تنها کاری که در حال حاضر می توانید انجام دهید این است که" باغچه "خود را با شوق بی بدیل رشد، آبیاری کنید و خودتان را خالصانه وقف فرایند گسترش روح کنید. اگر بتوانید بر ترس ها و محدودیت های ذهنی خود غلبه کنید، صاحب یکی از بزرگترین تکنولوژی های برتر قرن خواهید شد که چیزی نیست جز حکمرانی بر قلمرو ذهنی. اساتید تهذیب نفس این امر را با عنوان" سر اکبر "می شناسند و برای سالیان دراز همواره در تلاش بوده اند که آنرا به پیروان خود آموزش دهند. در حال حاضر به جایی رسیده ایم که بسیاری از افراد به قدرت های خارق العاده ی ذهنی خود بی تفاوت شده اند و خود را محصور زندگی ماشینی کرده اند. زمانیکه مردم از معجزات عیسی به شگفت آمده بودند او به مردم گفت": باید کارهای بزرگتری از آنچه که می بینید را از من انتظار داشته باشید ".شاید شروع هزاره ی جدید، وقت مناسبی باشد که باور کنیم می توانیم ارباب ماشین درونی ذهن خود باشیم و عزم خود را برای هماهنگ شدن با ذهن مقدس گیتی جزم کنیم.

### اگر بخواهیم میتوانیم خوشبخت باشیم

ارتقاء سطح زندگی به طرز تفکر، ذهنیت، و داشتن الگوهای خوب بستگی دارد. هوشیار بودن در مورد طرز تفکرمان، می تواند همه ی جوانب زندگی ما را توسعه داده و رابطه ی ما را با خانواده و دوستانمان بهتر کند. سالها بود که به مسئله رشد و پیشرفت فردی علاقه مند شده بودم -تقریباً از دوران نوجوانی. وقتی یازده سالم بود، خانواده ام به نیوزیلند مهاجرت کردند. اوایل همه چیز برایم خیلی سخت بود. ما نه تنها از خانواده و دوستانمان جدا شده بودیم، بلکه باید با شرایط، محیط و فرهنگی بیگانه نیز کنار می آمدیم. دقیقاً یادم می آید که جز من فقط یک دانش آموز چینی دیگر در مدرسه مان بود. برای کنار آمدن با این تغییرات، تصمیم گرفتم کتابهایی درمورد رشد و پیشرفت شخصیت و ایجاد انگیزه مطالعه کنم. چیزی که طی این دوران دشوار یاد گرفتم این بود که، اگر خودمان بخواهیم و انتخاب کنیم، میتوانیم خوشحال و خوشبخت زندگی کنیم. خودتان امتحان کنید. تصور کنید یک لیمو در دست خود گرفته اید. آیا می توانید پوست نرم اما با این حال زبر آن را در دستانتان احساس کنید؟ آیا حس سرما به دستانتان منتقل می کند؟ کمی به شیارهای ظریف روی آن دقت کنید. لیمو را تا دم بینیتان بیاورید. آیا بوی تازگی آن را حس می کنید؟ یک چاقو را تصور کنید که با آن لیمو را میبرید. آیا می توانید دقیقاً حس کنید که چطور این کار انجام می گیرد؟ آب آن را به دهانتان بچکانید. آیا ترشی آن را در دور دهانتان حس می کنید؟ آب لیمو را به دور دهانتان بچرخانید و بعد آن را قورت بدهید. با این حرف ها، آب دهانتان راه نیفتاد؟ مال من که راه افتاد! دلیلش این است مغز شما قادر نیست تفاوت بین خیال و واقعیت را تشخیص دهد. برای ذهن شما تصور این لیمو، درست مثل این بود که یک لیموی واقعی را در دستانتان گرفته اید. و مسئله ی مهم این است که آنچه مغزتان فکر می کند، بدنتان به طور طبیعی به آن واکنش می دهد. ذهن ما و جسم ما یک رابطه ی همزیستی

باهم دارند. جسم ما ابزاری مکانیکی برای ذهن ماست که مواد مغذی مورد نیاز ذهن را برای او تامین می کند. جسم، ذهن را به هر کجا که بخواهد می کشاند. با همه ی این احوال، ما در ذهنمان وجود داریم. خودمان می توانیم انتخاب کنیم که به چه چیز فکر کنیم، چه احساسی داشته باشیم و نسبت به مسائل اطرافمان چه واکنشی از خود نشان دهیم. یک بچه روی درخت ممکن است با خود فکر کند"، هر اتفاقی هم که بیفتد، نباید بیفتی "!می دانید چه رخ می دهد؟ از درخت می افتد و دستش می شکند! چند بار تابه حال با خود فکر کرده اید"، فردا یادت نره کلید با خودت ببری "و دقیقاً همان فردا فراموش می کنید که کلیدهایتان را همراه خود ببرید. البته دلیلی برای این مسئله وجود دارد. اگر ما با خودمان می گوییم که از روی درخت نیفت یا کلیدهایت را فراموش نکن، در ضمیر ناخودآگاهمان، این همان چیزی است که دقیقاً به آن فکر می کنیم. ما فقط به این فکر می کنیم که چه می شود اگر از روی درخت بیفتیم یا کلیدهایمان را فراموش کنیم. و این آن چیزی است که به مغزمان فرمان می دهیم که به آن فکر کند. فلسفه ای که من شدیداً به آن معتقدم، مثبت اندیشی است. اگر یک نتیجه مثبت را در ذهنتان تصور کنید، جسم و ذهن شما به طور طبیعی با هم تلاش می کنند تا به آن نتیجه دست یابند. پس به جای اینکه فکر کنید اگر بیفتم زمین چه می شود، به خود بگویید، "اگر بپرم می تونم اون شاخه رو بگیرم "یا به جای اینکه بگویید که اگر کلیدهایتان را فراموش کنید چه می شود، بگویید"، حتماً کلیدهایم را می برم چون گذاشتمشون توی کیفم ".با این طرز تفکر ما روی نتیجه ی مثبت کار متمرکز میشویم. و زمانیکه بتوانیم کنترل افکارمان را به دست آوریم، روی نتیجه ی کارهایمان هم میتوانیم تاثیر بگذاریم. اگر بخواهیم در سطح گسترده تر نگاه کنیم، می بینیم که با کنترل افکارمان می توانیم زندگیمان را تغییر دهیم. آدم هایی را می شناسم که همیشه فقط می نشینند و از زندگیشان شکایت می کنند". از شغلم متنفرم"، "چرا من اینقدر چاق و زشتم، "؟اگر در لاتری برنده می شدم"...زنم با من بدرفتاری می کند "و ....وقتی این حرف ها را از دهان حتی نزدیکانم می شنوم، ناراحت و گهگاه عصبانی می شوم. اگر فقط بنشینیم و غر بزنیم که چقدر روزگار در حق ما بی انصافی کرده هیچ چیز درست نمی شود. اگر ناراحتید، روی چیزی تمرکز کنید که فکر می کنید خوشحالتان می کند. به نتایج مثبت فکر کنید. انتخاب با شماست. همه چیز فقط با یک فکر ساده شروع می شود. اگر فکر می کنید اضافه وزن دارید، با خود فکر کنید که چطور یک برنامه ی منظم ورزشی را آغاز کنید. اگر از شغلتان ناراضی هستید، ببینید چطور می توانید مهارت های جدید به دست بیاورید و شغلتان را تغییر دهید.وقتی اتفاقات خوب برای ما می افتد، ما خوشحال می شویم و احساس خوشبختی می کنیم. اما نباید برای شادی و خوشحالیتان فقط روی این اتفاقات خوب که خیلی هم نادر هستند تکیه کنید. کنترل اوضاع را دستتان بگیرید. خودتان را در موقعیت هایی قرار دهید که احتمال وقوع اتفاقات خوب برایتان بیشتر شود. برای این منظور، اول باید از خودتان بپرسید که چه چیز خوشحالتان می کند و برای رسیدن به آن چه باید بکنید.من به این مسئله کاملاً اعتقاد دارم که افکار ما زندگی ما را تعیین می کند، برای شما هم فکر کنم ارزش امتحان کردن را داشته باشد. شما می توانید با طرز تفکرتان زندگیتان را تغییر دهید. ذهن شما می تواند بر واکنش های جسمتان تاثیر بگذارد. اگر مثبت فکر کنید و جوانب مثبت همه چیز را ببینید، حتی اگر زندگیتان بر وفق مرادتان هم پیش نرود، اوضاع رفته رفته بهتر خواهد شد. حداقل آن این است که خوشحال تر و بی دغدغه تر زندگی می کنید! به نظرتان این بهتر نیست؟

اگر بخواهیم میتوانیم خوشبخت باشیم

ارتقاء سطح زندگی به طرز تفکر، ذهنیت، و داشتن الگوهای خوب بستگی دارد. هوشیار بودن در مورد طرز تفکرمان، می تواند همه ی جوانب زندگی ما را توسعه داده و رابطه ی ما را با خانواده و دوستانمان بهتر کند. سالها بود که به مسئله رشد و پیشرفت فردی علاقه مند شده بودم -تقریباً از دوران نوجوانی. وقتی یازده سالم بود، خانواده ام به نیوزیلند مهاجرت کردند. اوایل همه چیز برایم خیلی سخت بود. ما نه تنها از خانواده و دوستانمان جدا شده بودیم، بلکه باید با شرایط، محیط و فرهنگی بیگانه نیز کنار می آمدیم. دقیقاً یادم می آید که جز من فقط یک دانش آموز چینی دیگر در مدرسه مان بود. برای کنار آمدن با این تغییرات، تصمیم گرفتم کتابهایی درمورد رشد و پیشرفت شخصیت و ایجاد انگیزه مطالعه کنم. چیزی که طی این دوران دشوار یاد گرفتم این بود که، اگر خودمان بخواهیم و انتخاب کنیم، میتوانیم خوشحال و خوشبخت زندگی کنیم. خودتان امتحان کنید. تصور کنید یک لیمو در دست خود گرفته اید. آیا می توانید پوست نرم اما با این حال زبر آن را در دستانتان احساس کنید؟ آیا حس سرما به دستانتان منتقل می کند؟ کمی به شیارهای ظریف روی آن دقت کنید. لیمو را تا دم بینیتان بیاورید. آیا بوی تازگی آن را حس می کنید؟ یک چاقو را تصور کنید که با آن لیمو را میبرید. آیا می توانید دقیقاً حس کنید که چطور این کار انجام می گیرد؟ آب آن را به دهانتان بچکانید. آیا ترشی آن را در دور دهانتان حس می کنید؟ آب لیمو را به دور دهانتان بچرخانید و بعد آن را قورت بدهید. با این حرف ها، آب دهانتان راه نیفتاد؟ مال من که راه افتاد! دلیلش این است مغز شما قادر نیست تفاوت بین خیال و واقعیت را تشخیص دهد. برای ذهن شما تصور این لیمو، درست مثل این بود که یک لیموی واقعی را در دستانتان گرفته اید. و مسئله ی مهم این است که آنچه مغزتان فکر می کند، بدنتان به طور طبیعی به آن واکنش می دهد. ذهن ما و جسم ما یک رابطه ی همزیستی باهم دارند. جسم ما ابزاری مکانیکی برای ذهن ماست که مواد مغذی مورد نیاز ذهن را برای او تامین می کند. جسم، ذهن را به هر کجا که بخواهد می کشاند. با همه ی این احوال، ما در ذهنمان وجود داریم. خودمان می توانیم انتخاب کنیم که به چه چیز فکر کنیم، چه احساسی داشته باشیم و نسبت به مسائل اطرافمان چه واکنشی از خود نشان دهیم. یک بچه روی درخت ممکن است با خود فکر کند"، هر اتفاقی هم که بیفتد، نباید بیفتی "!می دانید چه رخ می دهد؟ از درخت می افتد و دستش می شکند! چند بار تابه حال با خود فکر کرده اید"، فردا یادت نره کلید با خودت ببری "و دقیقاً همان فردا فراموش می کنید که کلیدهایتان را همراه خود ببرید. البته دلیلی برای این مسئله وجود دارد. اگر ما با خودمان می گوییم که از روی درخت نیفت یا کلیدهایت را فراموش نکن، در ضمیر ناخودآگاهمان، این همان چیزی است که دقیقاً به آن فکر می کنیم. ما فقط به این فکر می کنیم که چه می شود اگر از روی درخت بیفتیم یا کلیدهایمان را فراموش کنیم. و این آن چیزی است که به مغزمان فرمان می دهیم که به آن فکر کند. فلسفه ای که من شدیداً به آن معتقدم، مثبت اندیشی است. اگر یک نتیجه مثبت را در ذهنتان تصور کنید، جسم و ذهن شما به طور طبیعی با هم تلاش می کنند تا به آن نتیجه دست یابند. پس به جای اینکه فکر کنید اگر بیفتم زمین چه می شود، به خود بگویید، "اگر بپرم می تونم اون شاخه رو بگیرم "یا به جای اینکه بگویید که اگر کلیدهایتان را فراموش کنید چه می شود، بگویید"، حتماً کلیدهایم را می برم چون گذاشتمشون توی کیفم ".با این طرز تفکر ما روی نتیجه ی مثبت کار متمرکز میشویم. و زمانیکه بتوانیم کنترل افکارمان را به دست آوریم، روی نتیجه ی کارهایمان هم میتوانیم تاثیر بگذاریم. اگر بخواهیم در سطح گسترده تر نگاه کنیم، می بینیم که با کنترل افکارمان می توانیم زندگیمان را تغییر دهیم. آدم هایی را می شناسم که همیشه فقط می نشینند و از زندگیشان شکایت می کنند". از شغلم متنفرم"، "چرا من اینقدر چاق و زشتم، "؟اگر در لاتری برنده می شدم"...زنم با من بدرفتاری می کند "و ....وقتی این حرف ها را از دهان حتی نزدیکانم می شنوم، ناراحت و گهگاه عصبانی می شوم. اگر فقط بنشینیم و غر بزنیم که چقدر روزگار در حق ما بی انصافی کرده هیچ چیز درست نمی شود. اگر ناراحتید، روی چیزی تمرکز کنید که فکر می کنید خوشحالتان می کند. به نتایج مثبت فکر کنید. انتخاب با شماست. همه چیز فقط با یک فکر ساده شروع می شود. اگر فکر می کنید اضافه وزن دارید، با خود فکر کنید که چطور یک برنامه ی منظم ورزشی را آغاز کنید. اگر از شغلتان ناراضی هستید، ببینید چطور می توانید مهارت های جدید به دست بیاورید و شغلتان را تغییر دهید.وقتی اتفاقات خوب برای ما می افتد، ما خوشحال می شویم و احساس خوشبختی می کنیم. اما نباید برای شادی و خوشحالیتان فقط روی این اتفاقات خوب که خیلی هم نادر هستند تکیه کنید. کنترل اوضاع را دستتان بگیرید. خودتان را در موقعیت هایی قرار دهید که احتمال وقوع اتفاقات خوب برایتان بیشتر شود. برای این منظور، اول باید از خودتان بپرسید که چه چیز خوشحالتان می کند و برای رسیدن به آن چه باید بکنید.من به این مسئله کاملاً اعتقاد دارم که افکار ما زندگی ما را تعیین می کند، برای شما هم فکر کنم ارزش امتحان کردن را داشته باشد. شما می توانید با طرز تفکرتان زندگیتان را تغییر دهید. ذهن شما می تواند بر واکنش های جسمتان تاثیر بگذارد. اگر مثبت فکر کنید و جوانب مثبت همه چیز را ببینید، حتی اگر زندگیتان بر وفق مرادتان هم پیش نرود، اوضاع رفته رفته بهتر خواهد شد. حداقل آن این است که خوشحال تر و بی دغدغه تر زندگی می کنید! به نظرتان این بهتر نیست؟

### با خوش بینی غیر ممکن را ممکن سازید

شخصی که به سمت قسمت روشن زندگی گرایش دارد، نیمه پر لیوان را می بیند نه نیمه خالی آنرا، و باور دارد که چیزهای غیر ممکن را می توان ممکن ساخت، به عنوان یک فرد خوش بین شناخته می شود. لغت خوش بینی از کلمه خوش بین آمده که ریشه آن در لاتین optimum میباشد که معنای بهینه و آخرین حد مطلوب را می دهد.خوش بینی صرفاً این معنا را القا نمیکند که برخی اهداف دست نیافتنی هستند مگر اینکه شما بیشترین میزان

تلاش را از خودتان نشان دهید؛ بلکه خوش بینی یعنی تمام غیر ممکن ها، ممکن هستند، مگر اینکه خلافش ثابت شود. یک ضرب المثل فرانسوی می گوید": اگر اعتقاد به غیر ممکن بودن چیزی داشته باشید، آنگاه آن مطلب غیر ممکن خواهد شد ".اما چگونه می توان غیر ممکن ها را از میان برداشت؟ اول، خیال پردازی. خودتان را جای کسی بگذارید که دلتان می خواهد، به عنوان مثال رجال با نفوذ سیاسی، یک خواننده و یا هنرپیشه معروف و ثروتمند، یک مخترع یا دانشمند، و یا سردمدار یک تجارت موفق. هیچ گاه از رویا پردازی دست نکشید، چراکه امروزه که در عصری زندگی می کنیم که صحبت از زندگی در کرات دیگر مطرح شده و می توان گفت که قیمت همه چیز بالا رفته؛ یکی از معدود چیزهایی که هنوز مجبور نیستید برای آن بهایی پرداخت کنید، همین خیال و رویا است. چندین قرن پیش، اسب و کالسکه تنها وسائل حمل و نقل به شمار می رفتند. امکان قدم نهادن به ماه و یا سیارات دیگر، و یا اکتشاف اعماق اقیانوس ها برای تمام مردم دنیا تنها حالت یک معما داشت. در آن زمان اکتشاف اعماق اقیانوس ها و همینطور فضا، تنها به صورت یک رویا بود، اما حالا تبدیل به واقعیت شده است. ذهن بشر خلاق و وابسته به تجربه است. آیا می خواهید تمام ویژگی های زمین را در مریخ شبیه سازی کنید و آنرا تبدیل به یک سرزمین زنده نمایید؟ آیا می خواهید فکری به حال جمعیت رو به رشد کره زمین کنید؟ اگر شما جزء آن دسته از ساکنان وفادار کره زمین باشید، آنوقت تمایل ندارید که ساختار کره زمین را گسترده تر کرده و به نسل های آینده فضای بیشتری برای زندگی کردن بدهید؟ انواع و اقسام آلودگی ها را حذف کنید و تمام آلاینده ها و محصولات جانبی را تبدیل به موارد سودمند و مفید نمایید؟ آیا چنین چیزهایی امکان پذیر هستند؟ شاید به تصویر کشیدن غیر ممکن ها، کار مضحک و مسخره ای باشد، اما به خاطر داشته باشید که هر موفقیت بزرگی در ابتدا با یک رویا آغاز شده است. بنابراین شروع کنید به رویاپردازی، چه کسی می داند؟ شاید یک روز ثروتمند، مشهور، و موفق بشوید.دوم، چیزهای جدید را امتحان کنید. به طور کلی ذات بشر به گونه ای سرشته شده است که از ریسک کردن بیزار بوده و با مسائل جدید قدری محتاطانه برخورد می کند. معمولاً همه عادت دارند که عقاید جدید را به تمسخر بگیرند و چیزهای جدید را غیر قابل قبول فرض کنند.در دوره های نخستین، حالت طبیعی زندگی، زندگی کردن بدون نیروی برق بود. تا ۱۶۰۰ سال پس از تولد عیسی مسیح کسی از مفهوم الکتریسته چیزی نمی دانست تا اینکه دکتر" ویلیام گیلبرت "لغت کهربا (الکتریکی) را برای نخستین بار در تحقیقات خود پیرامون بحث خاصیت مغناطیسی به ثبت رساند. از زمان کشف الکتریسته، موارد مصرف آن به شدت افزایش پیدا کرد که این امر سبب بهبود وضعیت کلی زندگی بشر شد و به مثابه آن اختراعات تکنولوژیکی جدیدی نیز به بازار معرفی شدند. عقاید جدید، تغییر ایجاد می کنند. اگر شغل فعلی شما یکنواخت و خسته کننده است، اگر بازدهی بالایی ندارید و خلاقیت خود را از دست رفته می بینید، منتظر چه چیزی هستید؟ به انجام کارهای جدید مبادرت ورزید. یک تجارت جدید را شروع کنید، شاید در

آغاز کوچک باشد، اما اگر محصولات و خدمات شما نظر مردم را به خود جلب کند، بی شک رشد خواهید کرد. به چیزهای جدیدی فکر کنید که قبلاً وجود نداشته اند، چیزی که به نحوی زندگی انسانها را بهبود بخشد، و آنها را خوشحالتر و راضی تر کند. در شغل جدید خود پیروز خواهید شد و ممکن است که دیگران هم از شما دنباله روی کرده و جا پای شما بگذارند.سوم، برنامه ریزی کنید. عقاید و رویاها دارای هیچ ارزشی نمی شوند مگر اینکه از خود درایت نشان داده و آنها را به حقیقت برسانید. اما پیش از اینکه عرق ریختن را شروع کنید باید برای خود برنامه ریزی کنید. برنامه قابل قبول آن است که اگر نقشه اولیه با شکست مواجه شد، برای یک برنامه دوم آمادگی داشته باشید. به مشکلاتی که ممکن است در میان راه با آنها مواجه شوید و راه حل های رفع آن دقت بیشتری مبذول دارید. اجازه دهید که رویاهایتان به عنوان سوختی برای به مقصد رسانیدن شما به کار آیند. دانشمندان و مخترعین برای ابداعات خود طرح های خاصی پی ریزی می کنند. اگر هم به طور رسمی نشانه های این طرح ها از میان برود و یا در نسخه اصلی ثبت نشود، حداقل اصل طرح در ذهنشان شکل گرفته و در آنجا حک شده است. اغلب ممکن است که اولین طرح شما را به هدفتان نزدیک نکند. برادران رایت که اولین ماشین پرواز را اختراع کردند نه تنها اولین طرحشان جواب نداد بلکه پیش از به پرواز درآوردن اولین ماشین موفق خود، هزاران هزار نقشه دیگر را نیز آزمایش کردند. نهایتاً، به خودتان ایمان داشته باشید و هیچ گاه تسلیم نشوید.انسان های افتخار آفرین، کارهای خود را با جدیت و سخت کوشی انجام میدهند و به کرات شکست می خورند، اما بازهم آنقدر به تلاش کردن ادامه می دهند که به نتیجه دلخواه دست پیدا می کنند. اگر شما می خواهید به چیزی برسید، باید اعتماد به نفس، انظباط، صبر، و اراده داشته باشید.باید نظم و انضباط را طوری در وجود خود پرورش دهید که ذهنتان به طور خودکار تمام برنامه های ریخته شده را پیگیری نماید. ممکن است پیروی از طرح اولیه شما را تا حدودی به زحمت بیندازد چرا که باید قدری از لذات خود چشم پوشی کنید، اما فقط کافی است که اراده استواری داشته باشید و در عین حال شکیبا باشید. از همه مهمتر، مثبت اندیشی را در وجود خود پرورش دهید و به خودتان اعتماد داشته باشید، چراکه منشا تمام کمالات بزرگ در دورن شما نهاده شده است. خودتان میتوانید پیشگویی کنید و پیشگویی هایتان را به تحقق برسانید. طرز تفکر شما به راحتی می تواند یک دنیا تفاوت ایجاد کند. ذهن انسان یک سیستم کاملاً پیچیده و قدرتمند است و همانطور که" ماری کی اش "گفته": اگر فکر کنید که می توانید، پس می توانید، و اگر هم فکر کنید که نمی توانید، درست حدس زده اید ".مثبت فکر کنید تا دنیای نامکن ها را تحت سلطه خود در آورید!

با خوش بینی غیر ممکن را ممکن سازید

شخصی که به سمت قسمت روشن زندگی گرایش دارد، نیمه پر لیوان را می بیند نه نیمه خالی آنرا، و باور دارد که چیزهای غیر ممکن را می توان ممکن ساخت، به عنوان یک فرد خوش بین شناخته می شود. لغت خوش بینی از کلمه خوش بین آمده که ریشه آن در لاتین optimum میباشد که معنای بهینه و آخرین حد مطلوب را می دهد.خوش بینی صرفاً این معنا را القا نمیکند که برخی اهداف دست نیافتنی هستند مگر اینکه شما بیشترین میزان

تلاش را از خودتان نشان دهید؛ بلکه خوش بینی یعنی تمام غیر ممکن ها، ممکن هستند، مگر اینکه خلافش ثابت شود. یک ضرب المثل فرانسوی می گوید": اگر اعتقاد به غیر ممکن بودن چیزی داشته باشید، آنگاه آن مطلب غیر ممکن خواهد شد ".اما چگونه می توان غیر ممکن ها را از میان برداشت؟ اول، خیال پردازی. خودتان را جای کسی بگذارید که دلتان می خواهد، به عنوان مثال رجال با نفوذ سیاسی، یک خواننده و یا هنرپیشه معروف و ثروتمند، یک مخترع یا دانشمند، و یا سردمدار یک تجارت موفق. هیچ گاه از رویا پردازی دست نکشید، چراکه امروزه که در عصری زندگی می کنیم که صحبت از زندگی در کرات دیگر مطرح شده و می توان گفت که قیمت همه چیز بالا رفته؛ یکی از معدود چیزهایی که هنوز مجبور نیستید برای آن بهایی پرداخت کنید، همین خیال و رویا است. چندین قرن پیش، اسب و کالسکه تنها وسائل حمل و نقل به شمار می رفتند. امکان قدم نهادن به ماه و یا سیارات دیگر، و یا اکتشاف اعماق اقیانوس ها برای تمام مردم دنیا تنها حالت یک معما داشت. در آن زمان اکتشاف اعماق اقیانوس ها و همینطور فضا، تنها به صورت یک رویا بود، اما حالا تبدیل به واقعیت شده است. ذهن بشر خلاق و وابسته به تجربه است. آیا می خواهید تمام ویژگی های زمین را در مریخ شبیه سازی کنید و آنرا تبدیل به یک سرزمین زنده نمایید؟ آیا می خواهید فکری به حال جمعیت رو به رشد کره زمین کنید؟ اگر شما جزء آن دسته از ساکنان وفادار کره زمین باشید، آنوقت تمایل ندارید که ساختار کره زمین را گسترده تر کرده و به نسل های آینده فضای بیشتری برای زندگی کردن بدهید؟ انواع و اقسام آلودگی ها را حذف کنید و تمام آلاینده ها و محصولات جانبی را تبدیل به موارد سودمند و مفید نمایید؟ آیا چنین چیزهایی امکان پذیر هستند؟ شاید به تصویر کشیدن غیر ممکن ها، کار مضحک و مسخره ای باشد، اما به خاطر داشته باشید که هر موفقیت بزرگی در ابتدا با یک رویا آغاز شده است. بنابراین شروع کنید به رویاپردازی، چه کسی می داند؟ شاید یک روز ثروتمند، مشهور، و موفق بشوید.دوم، چیزهای جدید را امتحان کنید. به طور کلی ذات بشر به گونه ای سرشته شده است که از ریسک کردن بیزار بوده و با مسائل جدید قدری محتاطانه برخورد می کند. معمولاً همه عادت دارند که عقاید جدید را به تمسخر بگیرند و چیزهای جدید را غیر قابل قبول فرض کنند.در دوره های نخستین، حالت طبیعی زندگی، زندگی کردن بدون نیروی برق بود. تا ۱۶۰۰ سال پس از تولد عیسی مسیح کسی از مفهوم الکتریسته چیزی نمی دانست تا اینکه دکتر" ویلیام گیلبرت "لغت کهربا (الکتریکی) را برای نخستین بار در تحقیقات خود پیرامون بحث خاصیت مغناطیسی به ثبت رساند. از زمان کشف الکتریسته، موارد مصرف آن به شدت افزایش پیدا کرد که این امر سبب بهبود وضعیت کلی زندگی بشر شد و به مثابه آن اختراعات تکنولوژیکی جدیدی نیز به بازار معرفی شدند. عقاید جدید، تغییر ایجاد می کنند. اگر شغل فعلی شما یکنواخت و خسته کننده است، اگر بازدهی بالایی ندارید و خلاقیت خود را از دست رفته می بینید، منتظر چه چیزی هستید؟ به انجام کارهای جدید مبادرت ورزید. یک تجارت جدید را شروع کنید، شاید در

آغاز کوچک باشد، اما اگر محصولات و خدمات شما نظر مردم را به خود جلب کند، بی شک رشد خواهید کرد. به چیزهای جدیدی فکر کنید که قبلاً وجود نداشته اند، چیزی که به نحوی زندگی انسانها را بهبود بخشد، و آنها را خوشحالتر و راضی تر کند. در شغل جدید خود پیروز خواهید شد و ممکن است که دیگران هم از شما دنباله روی کرده و جا پای شما بگذارند.سوم، برنامه ریزی کنید. عقاید و رویاها دارای هیچ ارزشی نمی شوند مگر اینکه از خود درایت نشان داده و آنها را به حقیقت برسانید. اما پیش از اینکه عرق ریختن را شروع کنید باید برای خود برنامه ریزی کنید. برنامه قابل قبول آن است که اگر نقشه اولیه با شکست مواجه شد، برای یک برنامه دوم آمادگی داشته باشید. به مشکلاتی که ممکن است در میان راه با آنها مواجه شوید و راه حل های رفع آن دقت بیشتری مبذول دارید. اجازه دهید که رویاهایتان به عنوان سوختی برای به مقصد رسانیدن شما به کار آیند. دانشمندان و مخترعین برای ابداعات خود طرح های خاصی پی ریزی می کنند. اگر هم به طور رسمی نشانه های این طرح ها از میان برود و یا در نسخه اصلی ثبت نشود، حداقل اصل طرح در ذهنشان شکل گرفته و در آنجا حک شده است. اغلب ممکن است که اولین طرح شما را به هدفتان نزدیک نکند. برادران رایت که اولین ماشین پرواز را اختراع کردند نه تنها اولین طرحشان جواب نداد بلکه پیش از به پرواز درآوردن اولین ماشین موفق خود، هزاران هزار نقشه دیگر را نیز آزمایش کردند. نهایتاً، به خودتان ایمان داشته باشید و هیچ گاه تسلیم نشوید.انسان های افتخار آفرین، کارهای خود را با جدیت و سخت کوشی انجام میدهند و به کرات شکست می خورند، اما بازهم آنقدر به تلاش کردن ادامه می دهند که به نتیجه دلخواه دست پیدا می کنند. اگر شما می خواهید به چیزی برسید، باید اعتماد به نفس، انظباط، صبر، و اراده داشته باشید.باید نظم و انضباط را طوری در وجود خود پرورش دهید که ذهنتان به طور خودکار تمام برنامه های ریخته شده را پیگیری نماید. ممکن است پیروی از طرح اولیه شما را تا حدودی به زحمت بیندازد چرا که باید قدری از لذات خود چشم پوشی کنید، اما فقط کافی است که اراده استواری داشته باشید و در عین حال شکیبا باشید. از همه مهمتر، مثبت اندیشی را در وجود خود پرورش دهید و به خودتان اعتماد داشته باشید، چراکه منشا تمام کمالات بزرگ در دورن شما نهاده شده است. خودتان میتوانید پیشگویی کنید و پیشگویی هایتان را به تحقق برسانید. طرز تفکر شما به راحتی می تواند یک دنیا تفاوت ایجاد کند. ذهن انسان یک سیستم کاملاً پیچیده و قدرتمند است و همانطور که" ماری کی اش "گفته": اگر فکر کنید که می توانید، پس می توانید، و اگر هم فکر کنید که نمی توانید، درست حدس زده اید ".مثبت فکر کنید تا دنیای نامکن ها را تحت سلطه خود در آورید!

### با دیگران چنان رفتار کن که دوست داری با تو رفتار ک

به سوی خوشبختی، راهی است که همه می توانند از آن عبور کنند، کوچک و بزرگ، پیر و جوان. اما رسیدن به آن، مستلزم داشتن خصوصیاتی ویژه است. در این مقاله قصد داریم شما را برای رسیدن به خوشبختی رهنمون کنیم. تعجب نکنید اگر دیدید کسی از اینکه صفت" خوب "به او اطلاق شود، ناراحت شود. این ناراحتی از مفهوم" خوب بودن "نشات نمی گیرد، بلکه ممکن است آن فرد معنای واقعی آن را نداند.عقاید و نظرات مختلف و گاه متناقضی در رابطه با مفهوم" رفتار خوب و پسندیده "وجود دارد که انسان را گیج و سردرگم می کند. انسانها از همان دوران کودکی با این مفهوم دچار مشکل بوده اند. بچه ها نمی دانند که نمره انضباطشان در مدرسه به خاطر کدام رفتار یا عمل زشت یا ناپسندشان پایین آمده است. اعتقاد کلی بر این است که بچه ها باید جلوی چشم بزرگترها باشند اما صدایی از آن در نیاید. با این عقیده، از" خوب بودن، "مفهوم غیر فعال بودن و ساکن بودن تلقی می شود.اما، برای واضح شدن این مفهوم مبهم و گنگ، راه هایی وجود دارد. در همه ی زمانها و مکانها، انسانها برای خود ارزش ها و اعتقادات خاصی داشته اند که به آنها احترام می گذاشتند. این ارزش ها، فضیلت نامیده می شد که به انسانهای خردمند، انسانهای پاک و مقدس، قدیسان و خدایان اطلاق می شد. این همان چیزی بود که اختلاف بین انسانهای وحشی و بی فرهنگ با انسانهای تربیت شده و تحصیلکرده، و اختلاف بین جامعه ی منظم و جامعه ی پر هرج و مرج را مشخص میکرد. البته نیازی به انجام تحقیقات بسیار نیست که بفهمیم مفهوم واژه ی" خوب "چیست. می توان در رابطه با این موضوع از خرد خویش نیز کمک بگیریم. هر انسانی می تواند به این مفهوم دست یابد. اگر هر کس فکر کند که دوست دارد دیگران با او چگونه برخورد کنند، فضیلت انسانی را کشف خواهد نمود. فقط کافی است ببینید که می خواهید رفتار دیگران با شما چگونه باشد. احتمالاً قبل از هر چیز دوست خواهید داشت که رفتار دیگران با شما منصفانه باشد. دوست ندارید مردم در مورد شما دروغ بگویند یا بیرحمانه محکومتان کنند. درست است؟ دوست دارید دوستان و همراهانتان به شما وفادار باشند. دوست ندارید به شما خیانت کنند. دوست دارید مردم در ارتباطات و معاملاتشان با شما منصف باشند. دوست دارید با شما صادق باشند و گولتان نزنند و فریبتان ندهند. دوست دارید با شما مهربانانه و به دور از هرگونه خشونت رفتار کنند.دوست دارید حقوق و احساسات شما را نیز در نظر گیرند و آنها را زیر پا ننهند. در زمان ناراحتی، دوست دارید با دلسوزی و شفقت با شما رفتار کنند.دوست دارید در مواقع خشم، به جای عصبانیت و داد و فریاد، در برخورد با شما خشمشان را کنترل کنند. اگر عیب و نقصی دارید، یا اشتباهی از شما سر می زند، دوست دارید دیگران به جای انتقاد، با مدارا و شکیبایی با شما رفتار کنند.به جای انتقاد یا تنبیه شما، دوست دارید بخشندگی کنند. درست است؟دوست دارید مردم با شما مهربان و خیراندیشانه برخورد کنند، نه بدجنسانه و از سر بدخواهی. دوست دارید دیگران به شما و تواناییهایتان اعتماد داشته باشند و به شما شک نکنند. دوست دارید به شما احترام بگذارند نه اینکه خوارتان کنند و به شما توهین کنند.دوست دارید مؤدبانه و باوقار با شما رفتار کنند. دوست دارید همه مردم تحسین و تمجیدتان کنند. وقتی کاری برای کسی انجام می دهید، دوست دارید از شما قدردانی کند. دوست دارید دوستانه و با صمیمیت با شما برخورد کنند. دوست دارید بعضی از آنها عاشقتان شوند. و بیش از همه، دوست دارید آنها به این کارها فقط تظاهر نکنند، دوست دارید این کارها را از ته دل و از

روی انسانیت انجام دهند. اگر کمی فکر کنید، می بینید کسی که اطرافیانش با او اینچنین برخورد می کنند، زندگی بسیار خوشایند و مطبوع خواهد داشت. و مطمئناً چنین شخصی به هیچ وجه روح عناد و کینه را در برابر کسانی که با او اینگونه رفتار می کنند، در خود پرورش نخواهد داد. پدیده ی جالبی در روابط انسانی هست به این صورت که وقتی یک نفر سر دیگری داد می زند، فرد دوم انگیزه ای برای برگرداندن این فریاد دارد. یعنی فرد همانطور که با دیگران رفتار می کند، مورد برخورد قرار می گیرد. اگر با دیگران با خشونت و بدجنسی رفتار کند، با او همانطور رفتار می شود و اگر با دیگران با مهربانی و دوستی برخورد کند، با او همانطور برخورد می شود.در دنیای خیالی فیلم و داستان، ما افراد تبه کار و شرور مؤدبی می بینیم که زیر دستانشان با آنها با احترام رفتار می کنند، و از طرف دیگر قهرمانانی می بینیم که بسیار خشن و بی نزاکت هستند. چنین چیزی در دنیای واقعی صحت ندارد. تبه کاران واقعی معمولاً افرادی خشن هستند که زیردستانشان حتی از خود آنها نیز خشن ترند. نمونه ای از آن ناپلئون و هیتلر هستند که از طرف نزدیکترین افرادشان مورد خیانت قرار گرفتند. قهرمانان واقعی نیز افرادی هستند که با دوستان و نزدیکانشان در کمال محبت و نزاکت صحبت می کنند.وقتی شانس ملاقات و صحبت کردن با افراد تراز بالای حرفه ی خود را داشته باشید، خواهید دید که آنها نجیب ترین و نازنین ترین انسانهایی هستند که در طول عمرتان دیده اید. به خاطر همین رویه و اخلاق نیکوست که به این درجه رسیده اند: چون سعی می کنند با دیگران خوب و صحیح برخورد کنند. اطرافیانشان نیز به همینگونه به آنها پاسخ می دهند و خطاهای کوچکشان را با بزرگواری می بخشند.از این نکات به این نتیجه می رسیم که افراد به طریقی می توانند به فضیلت انسانی دست یابند، که تشخیص دهند که دوست دارند چطور با آنها رفتار شود. از این طریق است که ابهام در مفهوم واژه ی" خوب بودن "نیز از میان می رود. حال می فهمیم که خوب بودن به معنای ساکت و غیر فعال در گوشه ای کز کردن نیست، بلکه می تواند نشانه ی فعالیت بسیار شدید باشد. حال با خود فکر کنید اگر کسی سعی کند تا با اطرافیانش با انصاف، وفاداری، مردانگی، صداقت، مهربانی، دلسوزی، شکیبایی، بخشندگی، خیرخواهی، اعتماد، ادب و احترام، تحسین، رفاقت، عشق، و درستی رفتار کند، چه اتفاقی می افتد؟ ممکن است کار سختی باشد، اما به این فکر کنید که چندین انسان دیگر نیز به شما همینطور پاسخ خواهند داد.به این روش، در صورت بروز هرگونه اشتباه و خطا، دیگران او را راحت تر خواهند بخشید و خطاهایش را نادیده می انگارند. و انسان زندگی خوشایندتر و زیباتر خواهد داشت. انسان می تواند بر رفتار اطرافیانش نیز تاثیر بگذارد. با اتخاذ یکی از این فضیلت های اخلاقی در روز، و اعمال آن بر اطرافیانتان، یک قدم به خوشبختی نزدیک تر شوید. با این اقدام شما، کم کم همه ی اطرافیانتان نیز همینگونه خواهند شد. و علاوه بر منفعت های شخصی، با این اقدامتان می توانید دریچه ای به سوی روابط انسانی باز کنید.

با دیگران چنان رفتار کن که دوست داری با تو رفتار کنند

به سوی خوشبختی، راهی است که همه می توانند از آن عبور کنند، کوچک و بزرگ، پیر و جوان. اما رسیدن به آن، مستلزم داشتن خصوصیاتی ویژه است. در این مقاله قصد داریم شما را برای رسیدن به خوشبختی رهنمون کنیم. تعجب نکنید اگر دیدید کسی از اینکه صفت" خوب "به او اطلاق شود، ناراحت شود. این ناراحتی از مفهوم" خوب بودن "نشات نمی گیرد، بلکه ممکن است آن فرد معنای واقعی آن را نداند.عقاید و نظرات مختلف و گاه متناقضی در رابطه با مفهوم" رفتار خوب و پسندیده "وجود دارد که انسان را گیج و سردرگم می کند. انسانها از همان دوران کودکی با این مفهوم دچار مشکل بوده اند. بچه ها نمی دانند که نمره انضباطشان در مدرسه به خاطر کدام رفتار یا عمل زشت یا ناپسندشان پایین آمده است. اعتقاد کلی بر این است که بچه ها باید جلوی چشم بزرگترها باشند اما صدایی از آن در نیاید. با این عقیده، از" خوب بودن، "مفهوم غیر فعال بودن و ساکن بودن تلقی می شود.اما، برای واضح شدن این مفهوم مبهم و گنگ، راه هایی وجود دارد. در همه ی زمانها و مکانها، انسانها برای خود ارزش ها و اعتقادات خاصی داشته اند که به آنها احترام می گذاشتند. این ارزش ها، فضیلت نامیده می شد که به انسانهای خردمند، انسانهای پاک و مقدس، قدیسان و خدایان اطلاق می شد. این همان چیزی بود که اختلاف بین انسانهای وحشی و بی فرهنگ با انسانهای تربیت شده و تحصیلکرده، و اختلاف بین جامعه ی منظم و جامعه ی پر هرج و مرج را مشخص میکرد. البته نیازی به انجام تحقیقات بسیار نیست که بفهمیم مفهوم واژه ی" خوب "چیست. می توان در رابطه با این موضوع از خرد خویش نیز کمک بگیریم. هر انسانی می تواند به این مفهوم دست یابد. اگر هر کس فکر کند که دوست دارد دیگران با او چگونه برخورد کنند، فضیلت انسانی را کشف خواهد نمود. فقط کافی است ببینید که می خواهید رفتار دیگران با شما چگونه باشد. احتمالاً قبل از هر چیز دوست خواهید داشت که رفتار دیگران با شما منصفانه باشد. دوست ندارید مردم در مورد شما دروغ بگویند یا بیرحمانه محکومتان کنند. درست است؟ دوست دارید دوستان و همراهانتان به شما وفادار باشند. دوست ندارید به شما خیانت کنند. دوست دارید مردم در ارتباطات و معاملاتشان با شما منصف باشند. دوست دارید با شما صادق باشند و گولتان نزنند و فریبتان ندهند. دوست دارید با شما مهربانانه و به دور از هرگونه خشونت رفتار کنند.دوست دارید حقوق و احساسات شما را نیز در نظر گیرند و آنها را زیر پا ننهند. در زمان ناراحتی، دوست دارید با دلسوزی و شفقت با شما رفتار کنند.دوست دارید در مواقع خشم، به جای عصبانیت و داد و فریاد، در برخورد با شما خشمشان را کنترل کنند. اگر عیب و نقصی دارید، یا اشتباهی از شما سر می زند، دوست دارید دیگران به جای انتقاد، با مدارا و شکیبایی با شما رفتار کنند.به جای انتقاد یا تنبیه شما، دوست دارید بخشندگی کنند. درست است؟دوست دارید مردم با شما مهربان و خیراندیشانه برخورد کنند، نه بدجنسانه و از سر بدخواهی. دوست دارید دیگران به شما و تواناییهایتان اعتماد داشته باشند و به شما شک نکنند. دوست دارید به شما احترام بگذارند نه اینکه خوارتان کنند و به شما توهین کنند.دوست دارید مؤدبانه و باوقار با شما رفتار کنند. دوست دارید همه مردم تحسین و تمجیدتان کنند. وقتی کاری برای کسی انجام می دهید، دوست دارید از شما قدردانی کند. دوست دارید دوستانه و با صمیمیت با شما برخورد کنند. دوست دارید بعضی از آنها عاشقتان شوند. و بیش از همه، دوست دارید آنها به این کارها فقط تظاهر نکنند، دوست دارید این کارها را از ته دل و از روی انسانیت انجام دهند. اگر کمی فکر کنید، می بینید کسی که اطرافیانش با او اینچنین برخورد می کنند، زندگی بسیار خوشایند و مطبوع خواهد داشت. و مطمئناً چنین شخصی به هیچ وجه روح عناد و کینه را در برابر کسانی که با او اینگونه رفتار می کنند، در خود پرورش نخواهد داد. پدیده ی جالبی در روابط انسانی هست به این صورت که وقتی یک نفر سر دیگری داد می زند، فرد دوم انگیزه ای برای برگرداندن این فریاد دارد. یعنی فرد همانطور که با دیگران رفتار می کند، مورد برخورد قرار می گیرد. اگر با دیگران با خشونت و بدجنسی رفتار کند، با او همانطور رفتار می شود و اگر با دیگران با مهربانی و دوستی برخورد کند، با او همانطور برخورد می شود.در دنیای خیالی فیلم و داستان، ما افراد تبه کار و شرور مؤدبی می بینیم که زیر دستانشان با آنها با احترام رفتار می کنند، و از طرف دیگر قهرمانانی می بینیم که بسیار خشن و بی نزاکت هستند. چنین چیزی در دنیای واقعی صحت ندارد. تبه کاران واقعی معمولاً افرادی خشن هستند که زیردستانشان حتی از خود آنها نیز خشن ترند. نمونه ای از آن ناپلئون و هیتلر هستند که از طرف نزدیکترین افرادشان مورد خیانت قرار گرفتند. قهرمانان واقعی نیز افرادی هستند که با دوستان و نزدیکانشان در کمال محبت و نزاکت صحبت می کنند.وقتی شانس ملاقات و صحبت کردن با افراد تراز بالای حرفه ی خود را داشته باشید، خواهید دید که آنها نجیب ترین و نازنین ترین انسانهایی هستند که در طول عمرتان دیده اید. به خاطر همین رویه و اخلاق نیکوست که به این درجه رسیده اند: چون سعی می کنند با دیگران خوب و صحیح برخورد کنند. اطرافیانشان نیز به همینگونه به آنها پاسخ می دهند و خطاهای کوچکشان را با بزرگواری می بخشند.از این نکات به این نتیجه می رسیم که افراد به طریقی می توانند به فضیلت انسانی دست یابند، که تشخیص دهند که دوست دارند چطور با آنها رفتار شود. از این طریق است که ابهام در مفهوم واژه ی" خوب بودن "نیز از میان می رود. حال می فهمیم که خوب بودن به معنای ساکت و غیر فعال در گوشه ای کز کردن نیست، بلکه می تواند نشانه ی فعالیت بسیار شدید باشد. حال با خود فکر کنید اگر کسی سعی کند تا با اطرافیانش با انصاف، وفاداری، مردانگی، صداقت، مهربانی، دلسوزی، شکیبایی، بخشندگی، خیرخواهی، اعتماد، ادب و احترام، تحسین، رفاقت، عشق، و درستی رفتار کند، چه اتفاقی می افتد؟ ممکن است کار سختی باشد، اما به این فکر کنید که چندین انسان دیگر نیز به شما همینطور پاسخ خواهند داد.به این روش، در صورت بروز هرگونه اشتباه و خطا، دیگران او را راحت تر خواهند بخشید و خطاهایش را نادیده می انگارند. و انسان زندگی خوشایندتر و زیباتر خواهد داشت. انسان می تواند بر رفتار اطرافیانش نیز تاثیر بگذارد. با اتخاذ یکی از این فضیلت های اخلاقی در روز، و اعمال آن بر اطرافیانتان، یک قدم به خوشبختی نزدیک تر شوید. با این اقدام شما، کم کم همه ی اطرافیانتان نیز همینگونه خواهند شد. و علاوه بر منفعت های شخصی، با این اقدامتان می توانید دریچه ای به سوی روابط انسانی باز کنید.

### با گذشته خود آشتی کنید

طبق یکی از جدیدترین تحقیقات انجام گرفته در ایالات متحده، رنج و ناراحتی در دوران کودکی یکی از مهمترین عوامل مرگ شناخته شده است. دینا می دانست که به یک بمب ساعتی تبدیل شده است. همه ی فاکتورهای خطرساز برای سلامتی از بیماری قلبی گرفته تا سایر مسائل را در خود جمع کرده بود. ۲۰ کیلو اضافه وزن داشت، فشار خون و کلسترولش بالا بود. تنها ورزشی که می کرد این بود که تا پارکینگ برای سوار شدن به ماشینش پیاده برود. آمادگی افسردگی هم داشت. حتی استرس هایش، معده اش را به درد آورده بود. دو جعبه هم در روز سیگار می کشید. خودش می دانست که باید خیلی از عادت هایش را تغییر دهد اما فکر میکرد که نمی تواند. او در این زمینه می گوید"، من می خواستم اما نمیتوانستم. هروقت که کمی سعی می کردم تغییر کنم، چیزی نمی گذشت که کنترلم را از دست می دادم و دوباره به همان نقطه ی اول برمی گشتم ".تنها کسی که توانست کمی اوضاع را تغییر دهد پزشکی کاردان بود که وضعیت دینا را به دوران کودکی پرآسیب او مرتبط دانست. وقتی دینا ۴ ساله بود، پدرش درست جلوی چشمانش از دنیا رفت. دو سال بعد، مادرش با یک مرد الکلی ازدواج کرد و دینا مجبور بود شاهد این باشد که با چه سخاوتی مادر و برادرش را کتک می زند. او حتی شاهد تلاش های مادرش برای خودکشی هم بود. دینا می گوید"، من به هیچ وجه قادر نبودم تغییری در وضعیت سلامتیم بدهم تا وقتی که توانستم با دردها و آشفتگی های دوران کودکیم کنار بیایم. این دردها مثل خوره به جان من افتاده بودند ".اما سؤال اینجاست، این درد و آسیب های کودکی چه ارتباطی می تواند به وضعیت سلامتی فرد ده ها سال بعد داشته باشد؟ دکتر وینسنت فلیتی، پزشک امراض داخلی در کالیفرنیای جنوبی ابراز می دارد"، تجربه های ناسازگار و مضر درکودکی می تواند پیش زمینه ای برای عوامل مرگ زا باشد ".براساس تحقیقی که دکتر فلیتی و همکاران وی روی بیش از ۲۰،۰۰۰ فرد بزرگسال انجام دادند، دریافتند که آندسته از افرادی که سوءاستفاده های جسمی، روحی و احساسی را در دوران کودکی تجربه کرده باشند یا در خانواده هایی بزرگ شده باشند که سراسر خشونت، اعتیاد، بیماری های روحی و روانی یا رفتارهای جنایتکارانه باشد، در بزرگسالی آمادگی بیشتری برای ابتلا به برخی بیماری ها پیدا خواهند کرد-از دیابت و برونشیت گرفته تا بیماری های قلبی.دکتر فلیتی اظهار می دارد"، تجربه های ناسازگار و مضر در دوران کودکی در فرد ایجاد خشونت، افسردگی، و اضطراب میکند. تا جاییکه فرد برای کنار آمدن و برطرف کردن آنها به رفتارهایی مثل پرخوری، کشیدن سیگار، و اعتیاد به مواد مخدر رو می آورد ".اما این فقط یکی از طرق آسیب رساندن این تجربیات دردناک دوران کودکی بر سلامتی فرد است. دکتر روانپزشک هارلد بلومفیلد نویسنده ی کتاب" با گذشته تان آشتی کنید "در این باره می گوید"، استرس و فشار شدید دردهای احساسی لاینحل دوران کودکی باعث آسیب رساندن به سیستم ایمنی، دستگاه گردش خون، عملکرد قلب، میزان هورمون ها و سایر عملکردهای بدن می شود ".و این فقط مصیبت های دوران کودکی نیست که این صدمات را وارد می

آورد، تغییر و تحولات دوران نوجوانی و شکست های دوران بزرگسالی نیز بر مقاومت بدن تاثیرگذارند".او اضافه میکند"، ما باید با گذشته مان آشتی کنیم، چون زندگیمان بسته به آن است ".۱۰ راه برای آشتی با گذشتهخوشبختانه بدن و مغز ما به طور قابل ملاحظه ای واکنش می دهد. ما توانایی درمان زخم های کهنه را داریم و می توانیم آسیب های گذشته را برطرف کنیم. در این قسمت ۱۰ راه برای نوشتن دوباره ی داستان زندگیتان به شما پیشنهاد میکنم:۱. گذشته را دوباره قاب بگیرید. دکتر بلومفیلد می گوید"، به همان اندازه که می توانید آسیب ها و صدمات گذشته را ارزیابی کنید، می توانید تاثیرات منفی و مضر آن را نیز از بین ببرید ".شاید این قدرت را نداشته باشید که گذشته تان را تغییر دهید، اما می توانید خودتان تصمیم بگیرید که الان چطور با آن برخورد کنید. به جای اینکه وقتی خاطره های کهنه به ذهنتان می آید، مثل همیشه رفتار کنید، دست نگه دارید، و یک نفس عمیق بکشید. و سعی کنید طور دیگری درمورد آنها فکر کنید از خودتان بپرسید این اتفاق چقدر در قوی تر شدن و کامل تر شدن من تاثیرگذار بوده است؟ چه درس زندگی به من آموخته است؟۲. از قید و بند شرم خود را خلاص کنید. برخلاف احساس پشیمانی و تقصیر، شرم آن احساس بدی نیست که به خاطر کاری که انجام داده اید داشته باشید، بلکه به خاطر چیزی است که هستید. دکتر بلومفیلد اظهار می دارد"، شرم سرطان روح است. باعث میشود احساس کنید فردی بی ارزش هستید، کسی دوستتان ندارد، و شایسته ی خوشبختی نیستید ".شرم باعث می شود برای آرام کردن درد و رنجمان، از نظر روانی با خودمان قول و قرارهایی بگذاریم. مثلاً": من هم باید سعی کنم مثل پدر و مادرم شوم شاید آنها بهتر با من رفتار کنند ".یا" اگر روی همه ی احساساتم سرپوش بگذارم، این درد را احساس نخواهم کرد ".و یا" باید سعی کنم همیشه خوش برخورد و مهربان باشم تا دیگر کسی اذیتم نکند ".برای دست کشیدن از این رفتارها دکتر بلومفیلد توصیه میکند"، قول و قرارهایی که با خودتان گذاشته اید را به یاد آورید و به خودتان اجازه بدهید که آنها را زیر پا گذاشته و عهدتان را بشکنید. همیشه یادتان باشد، شرم یک دروغ است. شما شایسته ی عشق و احترام هستید ".۳. دردها را آزاد کنید. تحقیقات نشان می دهد که بیماری در آندسته از افرادی که درد و رنج های گذشته ی خود را روی کاغذ می آورند، سریعتر بهبود می یابد و این افراد سیستم ایمنی قوی تری دارند. دکتر بلومفیلد در این زمینه پیشنهاد می کند": زمانی را کنار بگذارید و به کسانی که درکل زندگیتان اذیتتان کرده و به شما آسیب رساده اند نامه بنویسید". لازم نیست کسی غیر از خودتان این نامه ها را ببیند پس لازم نیست خودتان را در نوشتن سانسور کنید یا نگران غلط دیکته هایتان باشید. فقط اجازه بدهید همه ی این درد و رنج بیرون بریزد. ۴. افسوس و پشیمانی را کنار بگذارید. از تکرار دوباره و دوباره ی جملاتی مثل"، اگر فقط "...و مثل این دست بردارید. این جمله ها نه فقط سلامتی جسمانیتان را بلکه آرامش فکرتان را هم به هم خواهد ریخت. دکتر بلومفیلد می گوید"، یکی از مهمترین جنبه های درمان این است که دست از مجازات کردن خود بردارید". درعوض خودتان را ببخشید، از تجربیاتتان درس بگیرید و سعی کنید تا در آینده به طرزی متفاوت با قبل رفتار کنید. به اعمال قابل تاسف خود نگاهی بیندازید و به یاد آورید که آنزمان چه آدمی بودید. چه می دانستید و چه نمی دانستید؟ با مرور کامل گذشته، ممکن است حتی به این نتیجه برسید که در آن شرایط برخوردتان کاملاً درست بوده است. ۵. از تاسف به منفعت برسید. دکتر بلومفیلد اعتقاد دارد زخم های احساسی به همان اندازه ی زخم های جسمانی دردآور هستند. درمان این زخم ها نیازمند عبور از سه مرحله ی تاسف است: اولین مرحله شوک و انکار است؛ که به دنبال آن خشم، ترس و ناراحتی می آید؛ و در آخر، درک و پذیرش. می توانید در همان مرحله ی اول بمانید و درجا بزنید، درد و احساساتتان را انکار کنید. یا از آن مرحله بگذرید و در افسردگی، خشم و ترس باقی بمانید. در هر دو این موارد، درمان ناص خواهد ماند. مهم نیست که این درد و ناراحتی کی پیش آمده باشد، باید به خودتان اجازه بدهید که آن احساسات را دوباره احساس کنید. اگر عزیزی را از دست داده باشید، سعی کنید به آن عزیز یک نامه ی خداحافظی بنویسید. باید بگذارید همه ی احساساتتان بروز کند نه فقط عشق و ناراحتی، بلکه عصبانیت، ترس و سایر احساساتی که فکر می کردید صحیح نباشد. ۶. پذیرش را تمرین کنید. هیچ چیز بیش از تکرار و مرور زخم های کهنه در ذهن، آنها را ماندگار نمی کند. مثل این می ماند که یک فیلم را دوباره و دوباره تماشا کنید به این امید که پایان آن تغییر کند. دکتر بلومفیلد می گوید"، سوگواری برای سرنوشت به شما کمک نمی کند که گذشته تان را تغییر دهید. آرامش زمانی به سراغتان می آید که قبول کنید چه بر شما گذشته است و با درک کامل از آن بگذرید ".۷. شکرگذار باشید. قدردانی و شکرگذاری حتی از پذیرش هم بهتر است. مهم نیست که درگذشته چه بر شما رخ داده است، باید به خودتان یادآور شوید که خداوند نعمت هایی به شما عطا کرده که شایسته ی سپاسگذاری و قدردنی است. حتی باید به خاطر مصیبت هایی که سرتان آمده هم شکرگذار باشید چون به واسطه ی همین ها درس زندگی آموخته اید. ۸. عادت عیبجویی و سرزنش را کنار بگذارید. سرزنش کردن و انتقاد کردن از اتفاقاتی که در گذشته برایتان افتاده است به این معناست که خود را برای آنچه سرتان آمده مسئول نمی دانید. اینکار ممکن است شما را از شک به خودتان نجات دهد و همدردی دیگران را به سویتان جلب کند، اما از طرف دیگر خشم و کینه ی شدیدی در شما ایجاد خواهد کرد که برای سلامت جسمی روحیتان ویرانگر است. دکتر بلومفیلد میگوید"، گناه و تقصیر چیزی نیست که بتوان آن را التیام بخشید، این شمایید که باید دست از آن بکشید ".دست کشیدن از تلخی تقصیر و سرزنش لزوماً به این معنا نیست که آن کسانی را که آزارتان دادند را ببخشید. لزومی به آشتی کردن با آنها نیست. فقط باید از آن عادت سرزنش و مقصر دانستن را دور بریزید و مرقب سلامت خودتان باشید. ۹. به دنبال آرامش درونی باشید. مهم نیست که گذشته تان چقدر مهیب و دردناک بوده باشد، همیشه می توانید محیطی آرام در درون خودتان پیدا کنید. اگر بتوانید به آن سرچشمه دست پیدا کنید، استرس را هم از خودتان دور خواهید کرد و فکرتان را برای راه حل های نو صاف میکنید. راه های بیشماری برای ایجاد آؤامش درونی وجود دارد: یوگا، مدیتیشن، قدم زدن در طبیعت، یک حمام داغ، یک ماساژ عالی، یک موسیقی آرامش بخش، نماز و دعا، تنفس عمیق، یادآوری خاطرات خوب، و غیره...دکتر بلومفیلد همچنین توصیه می کند که وقتی خاطرات بد گذشته به ذهنتان هجوم می آورد، حواستان را به کار دیگری پرت کنید. ۱۰. آینده ای رضایت بخش برای خود خلق کنید. یکی از بهترین راه های آشتی به گذشته، این است که به همان آدمی تبدیل شوید که همیشه می خواستید. ممکن است غم و ناراحتی های گذشته آنقدر زیاد باشد که خود را یک قربانی احساس کنید. اما باید بدانید که خودِ شما نویسنده ی داستان زندگی خود هستید و هر زمان که بخواهید می توانید فصلی نواز کتاب زندگیتان را آغاز کنید. دکتر بلومفیلد پیشنهاد می کند که زندگیتان را دقیق بررسی کنید و آنچه از زندگی میخواهید را نیز برای خود تصور کنید. تصورات خود را روی کاغذ بیاورید و یکی دو روز بعد آن را با دیدی عملی بخوانید. برای تحقق بخشیدن به آن رویاها چه کارهایی باید انجام دهید؟ به کدامیک از اهدافتان می تونید تا پایان امسال دست پیدا کنید؟ امروز باید چه قدمی بردارید؟ شما می توانید زندگی پرمعنا و عالی برای خود بسازید، زندگی که در آن زهر نیش گذشته دیگر دردی نداشته باشد. آیا گذشته سلامتیتان را تهدید میکند؟ برای اینکه بفهمید چقدر گذشته تان بر سلامتی امروزتان تاثیر دارد، به سؤالات زیر پاسخ دهید: - آیا از کسی که در گذشته اذیتتان کرده کینه به دل دارید؟ - آیا وقتی مشکلی در زندگی برایتان اتفاق می افتد میگویید"، اَه بازم مثل همیشه مشکل؟ - "...آیا ذهنتان از فکرهایی مثل" اگر فقط "..یا" کاش فلان کار را نمی کردم "...پر است؟ - آیا از کارهایی که کرده اید احساس شرم می کنید؟ - آیا در کودکی مورد سوءاستفاده های جسمی یا روحی قرار گرفته اید؟ - آیا آرزو دارید که می توانستید از کسی عذرخواهی کنید و خطای شما را ببخشد؟ - آیا معمولاً به گذشته تان می اندیشید و از این در عجبید که کجای کار اشکال داشته است؟ - آیا معمولاً در ذهنتان با آدم هایی که در گذشته برخورد داشته اید روبه رو می شوید و آنها را شماتت می کنید؟- آیا عادت دارید اتفاقات گذشته را دوباره و دوباره مرور کنید و هر بار پایان بهتری برای آن تصور کنید؟- آیا معمولاً تصور می کنید که قربانی معصوم سرنوشتید؟- آیا فکرکردن درمورد روزهای خوب گذشته باعث می شود از زمان حالتان احساس ناراحتی کنید؟- آیا هنوز برای از دست دادن یکی از عزیزان تاسف می خورید؟- آیا همیشه صدایی در ذهنتان شما را بی ارزش، پست و مطرود می خواند؟ - آیا از ترس تحمل صدمات دوباره از صمیمی شدن با آدم ها خودداری می کنید؟ ممکن است پاسخ شما به خیلی از این سؤال ها مثبت باشد. هرچه تعداد این پاسخ های مثبت بیشتر باشد، یعنی اتفاقات و تجربیات گذشته تاثیرات منفی بیشتری بر سلامت کنونیتان دارد و باید هر چه سریعتر برای بازیافتن آرامش فکرتان اقدام کنید.

با گذشته خود آشتی کنید

طبق یکی از جدیدترین تحقیقات انجام گرفته در ایالات متحده، رنج و ناراحتی در دوران کودکی یکی از مهمترین عوامل مرگ شناخته شده است. دینا می دانست که به یک بمب ساعتی تبدیل شده است. همه ی فاکتورهای خطرساز برای سلامتی از بیماری قلبی گرفته تا سایر مسائل را در خود جمع کرده بود. ۲۰ کیلو اضافه وزن داشت، فشار خون و کلسترولش بالا بود. تنها ورزشی که می کرد این بود که تا پارکینگ برای سوار شدن به ماشینش پیاده برود. آمادگی افسردگی هم داشت. حتی استرس هایش، معده اش را به درد آورده بود. دو جعبه هم در روز سیگار می کشید. خودش می دانست که باید خیلی از عادت هایش را تغییر دهد اما فکر میکرد که نمی تواند. او در این زمینه می گوید"، من می خواستم اما نمیتوانستم. هروقت که کمی سعی می کردم تغییر کنم، چیزی نمی گذشت که کنترلم را از دست می دادم و دوباره به همان نقطه ی اول برمی گشتم ".تنها کسی که توانست کمی اوضاع را تغییر دهد پزشکی کاردان بود که وضعیت دینا را به دوران کودکی پرآسیب او مرتبط دانست. وقتی دینا ۴ ساله بود، پدرش درست جلوی چشمانش از دنیا رفت. دو سال بعد، مادرش با یک مرد الکلی ازدواج کرد و دینا مجبور بود شاهد این باشد که با چه سخاوتی مادر و برادرش را کتک می زند. او حتی شاهد تلاش های مادرش برای خودکشی هم بود. دینا می گوید"، من به هیچ وجه قادر نبودم تغییری در وضعیت سلامتیم بدهم تا وقتی که توانستم با دردها و آشفتگی های دوران کودکیم کنار بیایم. این دردها مثل خوره به جان من افتاده بودند ".اما سؤال اینجاست، این درد و آسیب های کودکی چه ارتباطی می تواند به وضعیت سلامتی فرد ده ها سال بعد داشته باشد؟ دکتر وینسنت فلیتی، پزشک امراض داخلی در کالیفرنیای جنوبی ابراز می دارد"، تجربه های ناسازگار و مضر درکودکی می تواند پیش زمینه ای برای عوامل مرگ زا باشد ".براساس تحقیقی که دکتر فلیتی و همکاران وی روی بیش از ۲۰،۰۰۰ فرد بزرگسال انجام دادند، دریافتند که آندسته از افرادی که سوءاستفاده های جسمی، روحی و احساسی را در دوران کودکی تجربه کرده باشند یا در خانواده هایی بزرگ شده باشند که سراسر خشونت، اعتیاد، بیماری های روحی و روانی یا رفتارهای جنایتکارانه باشد، در بزرگسالی آمادگی بیشتری برای ابتلا به برخی بیماری ها پیدا خواهند کرد-از دیابت و برونشیت گرفته تا بیماری های قلبی.دکتر فلیتی اظهار می دارد"، تجربه های ناسازگار و مضر در دوران کودکی در فرد ایجاد خشونت، افسردگی، و اضطراب میکند. تا جاییکه فرد برای کنار آمدن و برطرف کردن آنها به رفتارهایی مثل پرخوری، کشیدن سیگار، و اعتیاد به مواد مخدر رو می آورد ".اما این فقط یکی از طرق آسیب رساندن این تجربیات دردناک دوران کودکی بر سلامتی فرد است. دکتر روانپزشک هارلد بلومفیلد نویسنده ی کتاب" با گذشته تان آشتی کنید "در این باره می گوید"، استرس و فشار شدید دردهای احساسی لاینحل دوران کودکی باعث آسیب رساندن به سیستم ایمنی، دستگاه گردش خون، عملکرد قلب، میزان هورمون ها و سایر عملکردهای بدن می شود ".و این فقط مصیبت های دوران کودکی نیست که این صدمات را وارد می

آورد، تغییر و تحولات دوران نوجوانی و شکست های دوران بزرگسالی نیز بر مقاومت بدن تاثیرگذارند".او اضافه میکند"، ما باید با گذشته مان آشتی کنیم، چون زندگیمان بسته به آن است ".۱۰ راه برای آشتی با گذشتهخوشبختانه بدن و مغز ما به طور قابل ملاحظه ای واکنش می دهد. ما توانایی درمان زخم های کهنه را داریم و می توانیم آسیب های گذشته را برطرف کنیم. در این قسمت ۱۰ راه برای نوشتن دوباره ی داستان زندگیتان به شما پیشنهاد میکنم:۱. گذشته را دوباره قاب بگیرید. دکتر بلومفیلد می گوید"، به همان اندازه که می توانید آسیب ها و صدمات گذشته را ارزیابی کنید، می توانید تاثیرات منفی و مضر آن را نیز از بین

ببرید ".شاید این قدرت را نداشته باشید که گذشته تان را تغییر دهید، اما می توانید خودتان تصمیم بگیرید که الان چطور با آن برخورد کنید. به جای اینکه وقتی خاطره های کهنه به ذهنتان می آید، مثل همیشه رفتار کنید، دست نگه دارید، و یک نفس عمیق بکشید. و سعی کنید طور دیگری درمورد آنها فکر کنید از خودتان بپرسید این اتفاق چقدر در قوی تر شدن و کامل تر شدن من تاثیرگذار بوده است؟ چه درس زندگی به من آموخته است؟۲. از قید و بند شرم خود را خلاص کنید. برخلاف احساس پشیمانی و تقصیر، شرم آن احساس بدی نیست که به خاطر کاری که انجام داده اید داشته باشید، بلکه به خاطر چیزی است که هستید. دکتر بلومفیلد اظهار می دارد"، شرم سرطان روح است. باعث میشود احساس کنید فردی بی ارزش هستید، کسی دوستتان ندارد، و شایسته ی خوشبختی نیستید ".شرم باعث می شود برای آرام کردن درد و رنجمان، از نظر روانی با خودمان قول و قرارهایی بگذاریم. مثلاً": من هم باید سعی کنم مثل پدر و مادرم شوم شاید آنها بهتر با من رفتار کنند ".یا" اگر روی همه ی احساساتم سرپوش بگذارم، این درد را احساس نخواهم کرد ".و یا" باید سعی کنم همیشه خوش برخورد و مهربان باشم تا دیگر کسی اذیتم نکند ".برای دست کشیدن از این رفتارها دکتر بلومفیلد توصیه میکند"، قول و قرارهایی که با خودتان گذاشته اید را به یاد آورید و به خودتان اجازه بدهید که آنها را زیر پا گذاشته و عهدتان را بشکنید. همیشه یادتان باشد، شرم یک دروغ است. شما شایسته ی عشق و احترام هستید ".۳. دردها را آزاد کنید. تحقیقات نشان می دهد که بیماری در آندسته از افرادی که درد و رنج های گذشته ی خود را روی کاغذ می آورند، سریعتر بهبود می یابد و این افراد سیستم ایمنی قوی تری دارند. دکتر بلومفیلد در این زمینه پیشنهاد می کند": زمانی را کنار بگذارید و به کسانی که درکل زندگیتان اذیتتان کرده و به شما آسیب رساده اند نامه بنویسید". لازم نیست کسی غیر از خودتان این نامه ها را ببیند پس لازم نیست خودتان را در نوشتن سانسور کنید یا نگران غلط دیکته هایتان باشید. فقط اجازه بدهید همه ی این درد و رنج بیرون بریزد. ۴. افسوس و پشیمانی را کنار بگذارید. از تکرار دوباره و دوباره ی جملاتی مثل"، اگر فقط "...و مثل این دست بردارید. این جمله ها نه فقط سلامتی جسمانیتان را بلکه آرامش فکرتان را هم به هم خواهد ریخت. دکتر بلومفیلد می گوید"، یکی از مهمترین جنبه های درمان این است که دست از مجازات کردن خود بردارید". درعوض خودتان را ببخشید، از تجربیاتتان درس بگیرید و سعی کنید تا در آینده به طرزی متفاوت با قبل رفتار کنید. به اعمال قابل تاسف خود نگاهی بیندازید و به یاد آورید که آنزمان چه آدمی بودید. چه می دانستید و چه نمی دانستید؟ با مرور کامل گذشته، ممکن است حتی به این نتیجه برسید که در آن شرایط برخوردتان کاملاً درست بوده است. ۵. از تاسف به منفعت برسید. دکتر بلومفیلد اعتقاد دارد زخم های احساسی به همان اندازه ی زخم های جسمانی دردآور هستند. درمان این زخم ها نیازمند عبور از سه مرحله ی تاسف است: اولین مرحله شوک و انکار است؛ که به دنبال آن خشم، ترس و ناراحتی می آید؛ و در آخر، درک و پذیرش. می توانید در همان مرحله ی اول بمانید و درجا بزنید، درد و احساساتتان را انکار کنید. یا از آن مرحله بگذرید و در افسردگی، خشم و ترس باقی بمانید. در هر دو این موارد، درمان ناص خواهد ماند. مهم نیست که این درد و ناراحتی کی پیش آمده باشد، باید به خودتان اجازه بدهید که آن احساسات را دوباره احساس کنید. اگر عزیزی را از دست داده باشید، سعی کنید به آن عزیز یک نامه ی خداحافظی بنویسید. باید بگذارید همه ی احسساتتان بروز کند نه فقط عشق و ناراحتی، بلکه عصبانیت، ترس و سایر احساساتی که فکر می کردید صحیح نباشد. ۶. پذیرش را تمرین کنید. هیچ چیز بیش از تکرار و مرور زخم های کهنه در ذهن، آنها را ماندگار نمی کند. مثل این می ماند که یک فیلم را دوباره و دوباره تماشا کنید به این امید که پایان آن تغییر کند. دکتر بلومفیلد می گوید"، سوگواری برای سرنوشت به شما کمک نمی کند که گذشته تان را تغییر دهید. آرامش زمانی به سراغتان می آید که قبول کنید چه بر شما گذشته است و با درک کامل از آن بگذرید ".۷. شکرگذار باشید. قدردانی و شکرگذاری حتی از پذیرش هم بهتر است. مهم نیست که درگذشته چه بر شما رخ داده است، باید به خودتان یادآور شوید که خداوند نعمت هایی به شما عطا کرده که شایسته ی سپاسگذاری و قدردنی است. حتی باید به خاطر مصیبت هایی که سرتان آمده هم شکرگذار باشید چون به واسطه ی همین ها درس زندگی آموخته اید. ۸. عادت عیبجویی و سرزنش را کنار بگذارید. سرزنش کردن و انتقاد کردن از اتفاقاتی که در گذشته برایتان افتاده است به این معناست که خود را برای آنچه سرتان آمده مسئول نمی دانید. اینکار ممکن است شما را از شک به خودتان نجات دهد و همدردی دیگران را به سویتان جلب کند، اما از طرف دیگر خشم و کینه ی شدیدی در شما ایجاد خواهد کرد که برای سلامت جسمی روحیتان ویرانگر است. دکتر بلومفیلد میگوید"، گناه و تقصیر چیزی نیست که بتوان آن را التیام بخشید، این شمایید که باید دست از آن بکشید ".دست کشیدن از تلخی تقصیر و سرزنش لزوماً به این معنا نیست که آن کسانی را که آزارتان دادند را ببخشید. لزومی به آشتی کردن با آنها نیست. فقط باید از آن عادت سرزنش و مقصر دانستن را دور بریزید و مرقب سلامت خودتان باشید. ۹. به دنبال آرامش درونی باشید. مهم نیست که گذشته تان چقدر مهیب و دردناک بوده باشد، همیشه می توانید محیطی آرام در درون خودتان پیدا کنید. اگر بتوانید به آن سرچشمه دست پیدا کنید، استرس را هم از خودتان دور خواهید کرد و فکرتان را برای راه حل های نو صاف میکنید. راه های بیشماری برای ایجاد آؤامش درونی وجود دارد: یوگا، مدیتیشن، قدم زدن در طبیعت، یک حمام داغ، یک ماساژ عالی، یک موسیقی آرامش بخش، نماز و دعا، تنفس عمیق، یادآوری خاطرات خوب، و غیره...دکتر بلومفیلد همچنین توصیه می کند که وقتی خاطرات بد گذشته به ذهنتان هجوم می آورد، حواستان را به کار دیگری پرت کنید. ۱۰. آینده ای رضایت بخش برای خود خلق کنید. یکی از بهترین راه های آشتی به گذشته، این است که به همان آدمی تبدیل شوید که همیشه می خواستید. ممکن است غم و ناراحتی های گذشته آنقدر زیاد باشد که خود را یک قربانی احساس کنید. اما باید بدانید که خودِ شما نویسنده ی داستان زندگی خود هستید و هر زمان که بخواهید می توانید فصلی نواز کتاب زندگیتان را آغاز کنید. دکتر بلومفیلد پیشنهاد می کند که زندگیتان را دقیق بررسی کنید و آنچه از زندگی میخواهید را نیز برای خود تصور کنید. تصورات خود را روی کاغذ بیاورید و یکی دو روز بعد آن را با دیدی عملی بخوانید. برای تحقق بخشیدن به آن رویاها چه کارهایی باید انجام دهید؟ به کدامیک از اهدافتان می تونید تا پایان امسال دست پیدا کنید؟ امروز باید چه قدمی بردارید؟ شما می توانید زندگی پرمعنا و عالی برای خود بسازید، زندگی که در آن زهر نیش گذشته دیگر دردی نداشته باشد. آیا گذشته سلامتیتان را تهدید میکند؟ برای اینکه بفهمید چقدر گذشته تان بر سلامتی امروزتان تاثیر دارد، به سؤالات زیر پاسخ دهید: - آیا از کسی که در گذشته اذیتتان کرده کینه به دل دارید؟ - آیا وقتی مشکلی در زندگی برایتان اتفاق می افتد میگویید"، اَه بازم مثل همیشه مشکل؟ - "...آیا ذهنتان از فکرهایی مثل" اگر فقط "..یا" کاش فلان کار را نمی کردم "...پر است؟ - آیا از کارهایی که کرده اید احساس شرم می کنید؟ - آیا در کودکی مورد سوءاستفاده های جسمی یا روحی قرار گرفته اید؟ - آیا آرزو دارید که می توانستید از کسی عذرخواهی کنید و خطای شما را ببخشد؟ - آیا معمولاً به گذشته تان می اندیشید و از این در عجبید که کجای کار اشکال داشته است؟ - آیا معمولاً در ذهنتان با آدم هایی که در گذشته برخورد داشته اید روبه رو می شوید و آنها را شماتت می کنید؟- آیا عادت دارید اتفاقات گذشته را دوباره و دوباره مرور کنید و هر بار پایان بهتری برای آن تصور کنید؟- آیا معمولاً تصور می کنید که قربانی معصوم سرنوشتید؟- آیا فکرکردن درمورد روزهای خوب گذشته باعث می شود از زمان حالتان احساس ناراحتی کنید؟- آیا هنوز برای از دست دادن یکی از عزیزان تاسف می خورید؟- آیا همیشه صدایی در ذهنتان شما را بی ارزش، پست و مطرود می خواند؟ - آیا از ترس تحمل صدمات دوباره از صمیمی شدن با آدم ها خودداری می کنید؟ ممکن است پاسخ شما به خیلی از این سؤال ها مثبت باشد. هرچه تعداد این پاسخ های مثبت بیشتر باشد، یعنی اتفاقات و تجربیات گذشته تاثیرات منفی بیشتری بر سلامت کنونیتان دارد و باید هر چه سریعتر برای بازیافتن آرامش فکرتان اقدام کنید.

### با همسایگان شرور چگونه برخورد کنیم؟

منزل شما یکیاز حساس ترین و در عین حال از جمله مهم ترین مکان ها برای فرمانروایی و ایجاد آرامش و آسایش شخصی محسوب می شود؛ اما متاسفانه زمانیکه همسایه های پر سر و صدا، بی اعتنا و نفرت انگیز، آرامش این مکان مقدس را از بین می برند، آنوقت زندگی حتی برای خونسردترین افراد نیز غیر قابل تحمل می شود. چند وقت پیش یک زوج معتاد در طبقه بالای خانه من سکونت داشتند، کار آنها این شده بود که هر شب جمع خود را با یک عده آدم های بیکار و شرور دیگر کامل میکردند و تا نیمه های شب به سر و صدا کردن و پایکوبی، آن هم درست بالای سر من، ادامه می دادند. هر چقدر رفتارشان بدتر می شود، وسواس فکری من نیز نسبت به آنها افزایش پیدا می کرد. شب ها زمان خواب مرتباً شاهد کابوس هایی در مورد آنها بودم. خواب می دیدم که وارد خانه شان شده ام و تمام اسکناس هایشان را دزدیده ام یا کارت های اعتباریشان را بدون اجازه برداشتم و اعتبار آنها را به صفر رسانده ام ؛ حتی گاهی تا مرز کشتن آنها نیز پیش می رفتم؛ زندگی من به عنوان یک همسایه خوب کاملا تحت الشعاع قرار گرفته بود و آنها نیز تا آنجاییکه که می توانستند از اخلاق خوب من سوء استفاده می کردند. این افراد تقدس خلوتگاه مرا از بین برده بودند، دیری نگذشت که متوجه شدم با ساکت نشستن و دست روی دست گذاشتن چیزی عوض نمی شود و آرامش از دست رفته ام به من باز نمی گردد. من از خشونت خود در جهت صحیح بهره گرفتم و به هر مقام رسمی که برای حرف هایم ارزش قائل بود شکایت کردم. مقاله زیر را بخوانید تا متوجه شوید که چگونه می توان با همسایه های شرور مقابله کرد.O ارزیابی موقعیتپیش از اینکه بیش از حد از کوره در بروید، موقعیت فعلی خود را سبک سنگین کنید. O همسایه های شما ببینید که آنها هر چند وقت یکبار، در چه زمانی، و به چه شکلی غیر قابل کنترل میشوند. لیستی از فعالیت های مخرب و آزار دهنده آنها با ذکر تمام جزییات تهیه کنید. برای مثال: صدای بلند موسیقی، از ساعت ۲ شب به بعد؛ مهمانی های دو نفره، از صبح تا شب؛ جر و بحث و دعوا و فریاد کشیدن، نیمه شب ها؛ تخلیه آشغال در مکان های غیر مجاز و جذب سوسک ها، هر سه شنبه؛ راه دادن افراد نامتعارف و مشکوک به خانه، همه ساعات شبانه روز؛ و. ...حال باید مطمئن شوید که آیا این امور بر خلاف عرف ساختمان و دیگر قوانین محلی هستند یا خیر. اگر مشکلاتی که برایتان ایجاد شده بود، بر خلاف قوانین باشند، به عنوان برگ برنده ای برای شما محسوب میشوند، اما اگر چنین نبود برای اینکه مدرک محکمی برای شکایت داشته باشید نیازمند مستندات بیشتری هستید. O نگاهی به خودتان بیندازید از خودتان بپرسید که آیا منطقی با موضوع برخورد می کنید. به عنوان مثال اگر شما شیفت شب کار می کنید و مجبور هستید تا روزها استراحت کنید، نمی توانید انتظار داشته باشید که همسایه ها به خاطر شما از مهمانی در هوای آزاد بعد از ظهر خود صرفنظر کنند. علاوه بر این از خودتان سوال کنید که تا چه اندازه حق همسایگی را به جای می آورید. آیا تا کنون به هر دلیلی اتفاق افتاده که یکی از قوانین ساختمان را نقض کنید؟ آیا هر چند وقت یکبار در کنترل صدای موسیقی کوتاهی نمی کنید؟ چون تا کنون کسی از شما شکایتی نداشته، دلیل نمی شود که هیچ گونه خطایی هم مرتکب نشده باشید. وقتی تصمیم به شکایت کردن می گیرید، باید مطمئن شوید که خودتان هیچ نقطه ضعفی ندارید. یکی از نکات اولیه در قوانین جنگاوری این است که: هیچ گاه با دست خود مهمات را به دشمن تقدیم نکنید. O به سمت مشکل هدفگیری کنیدجایگاه فعلی شما کاملا مشخص شده است: آنها مقصر هستند و نه شما و دیگر نمیتوانید حتی برای یک لحظه کارهای آنها را تحمل کنید. حالا بهتر است که دیگر نقاب دیپلماسی را از صورت بردارید و رفتار همسایه ای و مهربان را کنار گذاشته و با قاطعیت تمام با مسئله برخورد کنید.O O O قدم اول دفعه آینده که مزاحمتی برایتان ایجاد کردند به درب منزلشان بروید. ضروری است که در این زمان موضوع را به طور کامل برایشان شرح دهید، چراکه شما یک بار بیشتر این کار را انجام نخواهید داد. اگر مراقب تن صدای خودتان باشید و در تمام لحظات خونسردیتان را حفظ کنید، و با توجه به درک متقابل همسایه، نتیجه مطلوبی بدست خواهید آورد. مثل انسان های مثبت و خوش طینت با آنها برخورد کنید، اما نه بیش از التماس کنید نه مثل دیوانه های تازه آزاد شده عصبانی و خشمگین برخورد

کنید. به خاطر داشته باشید که بسیاری از افراد به این دلیل تبدیل به همسایه های بدی می شوند که از بد بودن خود آگاهی ندارند و کسی تا کنون به آنها در این زمینه تذکری نداده است. بنابراین لحن صحبت های شما موفقیت یا شکست عملیات را معین می کند.O O O قدم دوم برخورد دیپلماتیک شما راه به جایی نمی برد و آزار و اذیت ها همچنان ادامه پیدا میکند. همسایه ها خبر ندارند که ظرفیت هر کس اندازه ای دارد و روزی فرا می رسد که کاسه صبر شما هم لبریز خواهد شد. در این قسمت باید یک نامه رسمی به صاحب ملک بنویسید و مشکل خود را با او در میان بگذارید. اولین درخواست شما از اهمیت ویژه ای برخوردار است: باید از او درخواست کنید که شخصا با همسایه مزاحم صحبت کند. او همچنین باید شما را نیز در جریان قرار دهد که قصد این کار را در چه زمانی انجام دهد و می خواهد چه چیزهایی را به آنها گوشزد کند. پس از اینکه او این کار را انجام داد، مجددا با او تماس بگیرید تا از جزییات کار نیز آگاهی لازم را بدست آورید.یک نامه رسمی شاید کاری افراطی باشد؛ می توانید خودتان شخصا هم با صاحب خانه تماس بگیرید، اما اگر روزی کار شما به دادگاه و مراجع قضایی کشیده شود، اگر مدرک مستندی دال بر تلاش های قبلی خود داشته باشید، خیلی بهتر است تا اینکه چیزی برای ارائه در دست نداشته باشید. O خودتان را نشان دهیدبا اظهار تعجب، اگر باز هم با وجود تمام تلاش هایتان آزار و اذیت آنها هنوز هم ادامه داشت، دیگر زمان آن فرا می رسد که برخورد دیگری داشته باشید. به هر حال خودشان با زبان بی زبانی چنین برخوردی را از سوی شما طلب کرده اند. از نظر شما که اشکالی ندارد! O دامنه اختیارات خود را افزایش دهید قوانین اجاره را یک بار دیگر مرور کنید و به مراجع مسکن یابی مراجعه کنید و تا آنجاییکه می توانید نسبت به حق و حقوق خود کسب اطلاع نمایید. ببینید آیا قانونی وجود دارد که با اتکا به آن بتوانید پرداخت اجاره را برای زمان کوتاهی قطع کنید؟ گاهی اوقات تنها چیزی که غیر از پول حرف اول را می زند، پرداخت نکردن آن است. از آنجایی که شما مبلغ اجاره را با توجه به امکانات رفاهی که در اختیارتان قرار می دهند، پرداخت میکنید، این حق را دارید که در سایه قانون برای رسیدن به حقوق خود از آن استفاده کنید. اگر همسایه ها در حال سلب کردن شما از حقوق مسلمتان هستند، پس شما باید به نحوی با آنها مقابله کنید.O جمع کردن متحدبا همسایه های دیگر هم مشورت کنید و ببینید که آیا می توانید در ساختمان هم پیمانانی علیه آنها و به نفع خود پیدا کنید. شما شانس زیادی دارید چرا که اگر همسایه های مزاحم موجبات آزار و اذیت شما را فراهم آورده باشند به طور حتم سایر همسایه ها نیز از دست آنها شاکی هستند. O یک نامه صریح و قاطع بنویسید یک فرد حرفه ای را استخدام کنید تا دومین نامه شما به مالک را تنظیم نماید. مزاحمت ها و قاون شکنی های همسایه مزاحم را مو به مو مشخص کنید و سپس به قوانین مطرح شده در آن زمینه استناد کنید. در پایان نیز به نامه اول خود ارجاع کنید و ذکر کنید که هیچ یک از تلاش های گذشته تان به نتیجه نرسیده است. می توانید یک نسخه از نامه قبلی را نیز به آن ضمیمه کنید. در پایان نیز امضای تمام موافقین خود را بگیرید و آنرا برای صاحب خانه بفرستید.O به جوش و خروش آمدن هنوز هچ تغییری روی نداده؟! وقت آن رسیده که در مقابل بی عدالتی های جامعه قد علم کنید. از این بعد هر گاه همسایه شما موقعیت ها ناخوشایندی خلق کرد - بدون توجه به اینکه چه زمانی است - شما و سایرین باید دو کار انجام دهید: ۱- ضربه های محکمی به کف زمین، دیوار و یا سقف وارد می کنید تا او را متوجه شود که دوباره آزار و اذیت هایش را شروع کرده. ۲- سریعا با موجر تماس بگیرید. اگر نیاز شد حتی می توانید از پلیس درخواست مداخله در این امر را داشته باشید. جریان را با پلیس در میان بگذارید و به تلاش های قبلی خود نیز اشاره کنید و از آنها تقاضا کنید تا کمکتان کنند. به هر حال آنها در جایگاهی قرار دارند که می توانند شما را راهنمایی کرده و در صورت لزوم دست به اقدام مقتضی بزنند. O مخل آسایش در دفاع از حقوق خود به عنوان کسی که مالیات پرداخت می کند، اجاره خانه میدهد، و یک همسایه قانونمند است، می توانید از همسایه مزاحم خود شکایت کنید، اما نمیتوانید کاری کنید که نهایتا نه تنها خللی به او وارد نشود، بلکه منجر به بازداشت خودتان نیز گردد. بنابراین اگر با پشت سر گذاشتن تمام این مراحل بازهم آزار و اذیت ها و مزاحمت ها ادامه پیدا کرد، چاره ای برای شما باقی نمی ماند جز اینکه خانه خود را عوض کنید و به جای دیگری نقل مکان کنید. هر چند شما با میل و خواست خود در یک چنین جوی قرار نگرفته اید، اما با اختیار خود که می توانید از تحمل این وضعیت نجات پیدا کنید.

با همسایگان شرور چگونه برخورد کنیم؟

منزل شما یکباز حساس ترین و در عین حال از جمله مهم ترین مکان ها برای فرمانروایی و ایجاد آرامش و آسایش شخصی محسوب می شود؛ اما متاسفانه زمانیکه همسایه های پر سر و صدا، بی اعتنا و نفرت انگیز، آرامش این مکان مقدس را از بین می برند، آنوقت زندگی حتی برای خونسردترین افراد نیز غیر قابل تحمل می شود. چند وقت پیش یک زوج معتاد در طبقه بالای خانه من سکونت داشتند، کار آنها این شده بود که هر شب جمع خود را با یک عده آدم های بیکار و شرور دیگر کامل میکردند و تا نیمه های شب به سر و صدا کردن و پایکوبی، آن هم درست بالای سر من، ادامه می دادند. هر چقدر رفتارشان بدتر می شود، وسواس فکری من نیز نسبت به آنها افزایش پیدا می کرد. شب ها زمان خواب مرتباً شاهد کابوس هایی در مورد آنها بودم. خواب می دیدم که وارد خانه شان شده ام و تمام اسکناس هایشان را دزدیده ام یا کارت های اعتباریشان را بدون اجازه برداشتم و اعتبار آنها را به صفر رسانده ام ؛ حتی گاهی تا مرز کشتن آنها نیز پیش می رفتم؛ زندگی من به عنوان یک همسایه خوب کاملا تحت الشعاع قرار گرفته بود و آنها نیز تا آنجاییکه که می توانستند از اخلاق خوب من سوء استفاده می کردند. این افراد تقدس خلوتگاه مرا از بین برده بودند، دیری نگذشت که متوجه شدم با ساکت نشستن و دست روی دست گذاشتن چیزی عوض نمی شود و آرامش از دست رفته ام به من باز نمی گردد. من از خشونت خود در جهت صحیح بهره گرفتم و به هر مقام رسمی که برای حرف هایم ارزش قائل بود شکایت کردم. مقاله زیر را بخوانید تا متوجه شوید که چگونه می توان با همسایه های شرور مقابله کرد.O ارزیابی موقعیتپیش از اینکه بیش از حد از کوره در بروید، موقعیت فعلی خود را سبک سنگین کنید. O همسایه های شما ببینید که آنها هر چند وقت یکبار، در چه زمانی، و به چه شکلی غیر قابل کنترل میشوند. لیستی از فعالیت های مخرب و آزار دهنده آنها با ذکر تمام جزییات تهیه کنید. برای مثال: صدای بلند موسیقی، از ساعت ۲ شب به بعد؛ مهمانی های دو نفره، از صبح تا شب؛ جر و بحث و دعوا و فریاد کشیدن، نیمه شب ها؛ تخلیه آشغال در مکان های غیر مجاز و جذب سوسک ها، هر سه شنبه؛ راه دادن افراد نامتعارف و مشکوک به خانه، همه ساعات شبانه روز؛ و. ...حال باید مطمئن شوید که آیا این امور بر خلاف عرف ساختمان و دیگر قوانین محلی هستند یا خیر. اگر مشکلاتی که برایتان ایجاد شده بود، بر خلاف قوانین باشند، به عنوان برگ برنده ای برای شما محسوب میشوند، اما اگر چنین نبود برای اینکه مدرک محکمی برای شکایت داشته باشید نیازمند مستندات بیشتری هستید. O نگاهی به خودتان بیندازید از خودتان بپرسید که آیا منطقی با موضوع برخورد می کنید. به عنوان مثال اگر شما شیفت شب کار می کنید و مجبور هستید تا روزها استراحت کنید، نمی توانید انتظار داشته باشید که همسایه ها به خاطر شما از مهمانی در هوای آزاد بعد از ظهر خود صرفنظر کنند. علاوه بر این از خودتان سوال کنید که تا چه اندازه حق همسایگی را به جای می آورید. آیا تا کنون به هر دلیلی اتفاق افتاده که یکی از قوانین ساختمان را نقض کنید؟ آیا هر چند وقت یکبار در کنترل صدای موسیقی کوتاهی نمی کنید؟ چون تا کنون کسی از شما شکایتی نداشته، دلیل نمی شود که هیچ گونه خطایی هم مرتکب نشده باشید. وقتی تصمیم به شکایت کردن می گیرید، باید مطمئن شوید که خودتان هیچ نقطه ضعفی ندارید. یکی از نکات اولیه در قوانین جنگاوری این است که: هیچ گاه با دست خود مهمات را به دشمن تقدیم نکنید. O به سمت مشکل هدفگیری کنیدجایگاه فعلی شما کاملا مشخص شده است: آنها مقصر هستند و نه شما و دیگر نمیتوانید حتی برای یک لحظه کارهای آنها را تحمل کنید. حالا بهتر است که دیگر نقاب دیپلماسی را از صورت بردارید و رفتار همسایه ای و مهربان را کنار گذاشته و با قاطعیت تمام با مسئله برخورد کنید.O O O قدم اول دفعه آینده که مزاحمتی برایتان ایجاد کردند به درب منزلشان بروید. ضروری است که در این زمان موضوع را به طور کامل برایشان شرح دهید، چراکه شما یک بار بیشتر این کار را انجام نخواهید داد. اگر مراقب تن صدای خودتان باشید و در تمام لحظات خونسردیتان را حفظ کنید، و با توجه به درک متقابل همسایه، نتیجه مطلوبی بدست خواهید آورد. مثل انسان های مثبت و خوش طینت با آنها برخورد کنید، اما نه بیش از التماس کنید نه مثل دیوانه های تازه آزاد شده عصبانی و خشمگین برخورد

کنید. به خاطر داشته باشید که بسیاری از افراد به این دلیل تبدیل به همسایه های بدی می شوند که از بد بودن خود آگاهی ندارند و کسی تا کنون به آنها در این زمینه تذکری نداده است. بنابراین لحن صحبت های شما موفقیت یا شکست عملیات را معین می کند.O O O قدم دوم برخورد دیپلماتیک شما راه به جایی نمی برد و آزار و اذیت ها همچنان ادامه پیدا میکند. همسایه ها خبر ندارند که ظرفیت هر کس اندازه ای دارد و روزی فرا می رسد که کاسه صبر شما هم لبریز خواهد شد. در این قسمت باید یک نامه رسمی به صاحب ملک بنویسید و مشکل خود را با او در میان بگذارید. اولین درخواست شما از اهمیت ویژه ای برخوردار است: باید از او درخواست کنید که شخصا با همسایه مزاحم صحبت کند. او همچنین باید شما را نیز در جریان قرار دهد که قصد این کار را در چه زمانی انجام دهد و می خواهد چه چیزهایی را به آنها گوشزد کند. پس از اینکه او این کار را انجام داد، مجددا با او تماس بگیرید تا از جزییات کار نیز آگاهی لازم را بدست آورید.یک نامه رسمی شاید کاری افراطی باشد؛ می توانید خودتان شخصا هم با صاحب خانه تماس بگیرید، اما اگر روزی کار شما به دادگاه و مراجع قضایی کشیده شود، اگر مدرک مستندی دال بر تلاش های قبلی خود داشته باشید، خیلی بهتر است تا اینکه چیزی برای ارائه در دست نداشته باشید. O خودتان را نشان دهیدبا اظهار تعجب، اگر باز هم با وجود تمام تلاش هایتان آزار و اذیت آنها هنوز هم ادامه داشت، دیگر زمان آن فرا می رسد که برخورد دیگری داشته باشید. به هر حال خودشان با زبان بی زبانی چنین برخوردی را از سوی شما طلب کرده اند. از نظر شما که اشکالی ندارد! O دامنه اختیارات خود را افزایش دهید قوانین اجاره را یک بار دیگر مرور کنید و به مراجع مسکن یابی مراجعه کنید و تا آنجاییکه می توانید نسبت به حق و حقوق خود کسب اطلاع نمایید. ببینید آیا قانونی وجود دارد که با اتکا به آن بتوانید پرداخت اجاره را برای زمان کوتاهی قطع کنید؟ گاهی اوقات تنها چیزی که غیر از پول حرف اول را می زند، پرداخت نکردن آن است. از آنجایی که شما مبلغ اجاره را با توجه به امکانات رفاهی که در اختیارتان قرار می دهند، پرداخت میکنید، این حق را دارید که در سایه قانون برای رسیدن به حقوق خود از آن استفاده کنید. اگر همسایه ها در حال سلب کردن شما از حقوق مسلمتان هستند، پس شما باید به نحوی با آنها مقابله کنید.O جمع کردن متحدبا همسایه های دیگر هم مشورت کنید و ببینید که آیا می توانید در ساختمان هم پیمانانی علیه آنها و به نفع خود پیدا کنید. شما شانس زیادی دارید چرا که اگر همسایه های مزاحم موجبات آزار و اذیت شما را فراهم آورده باشند به طور حتم سایر همسایه ها نیز از دست آنها شاکی هستند. O یک نامه صریح و قاطع بنویسید یک فرد حرفه ای را استخدام کنید تا دومین نامه شما به مالک را تنظیم نماید. مزاحمت ها و قاون شکنی های همسایه مزاحم را مو به مو مشخص کنید و سپس به قوانین مطرح شده در آن زمینه استناد کنید. در پایان نیز به نامه اول خود ارجاع کنید و ذکر کنید که هیچ یک از تلاش های گذشته تان به نتیجه نرسیده است. می توانید یک نسخه از نامه قبلی را نیز به آن ضمیمه کنید. در پایان نیز امضای تمام موافقین خود را بگیرید و آنرا برای صاحب خانه بفرستید.O به جوش و خروش آمدن هنوز هچ تغییری روی نداده؟! وقت آن رسیده که در مقابل بی عدالتی های جامعه قد علم کنید. از این بعد هر گاه همسایه شما موقعیت ها ناخوشایندی خلق کرد - بدون توجه به اینکه چه زمانی است - شما و سایرین باید دو کار انجام دهید: ۱- ضربه های محکمی به کف زمین، دیوار و یا سقف وارد می کنید تا او را متوجه شود که دوباره آزار و اذیت هایش را شروع کرده. ۲- سریعا با موجر تماس بگیرید. اگر نیاز شد حتی می توانید از پلیس درخواست مداخله در این امر را داشته باشید. جریان را با پلیس در میان بگذارید و به تلاش های قبلی خود نیز اشاره کنید و از آنها تقاضا کنید تا کمکتان کنند. به هر حال آنها در جایگاهی قرار دارند که می توانند شما را راهنمایی کرده و در صورت لزوم دست به اقدام مقتضی بزنند. O مخل آسایش در دفاع از حقوق خود به عنوان

کسی که مالیات پرداخت می کند، اجاره خانه میدهد، و یک همسایه قانونمند است، می توانید از همسایه مزاحم خود شکایت کنید، اما نمیتوانید کاری کنید که نهایتا نه تنها خللی به او وارد نشود، بلکه منجر به بازداشت خودتان نیز گردد. بنابراین اگر با پشت سر گذاشتن تمام این مراحل بازهم آزار و اذیت ها و مزاحمت ها ادامه پیدا کرد، چاره ای برای شما باقی نمی ماند جز اینکه خانه خود را عوض کنید و به جای دیگری نقل مکان کنید. هر چند شما با میل و خواست خود در یک چنین جوی قرار نگرفته اید، اما با اختیار خود که می توانید از تحمل این وضعیت نجات پیدا کنید.

### بازتابگرایی – کلید درک فردی

من به تازگی کتابی تحت عنوان" زندگی آینه ای فردی است "را در یکی از بخش های فروشگاهی که مختص مبارزه با استرس بود،پیدا کردم. قبلاً هم مطالب مشابهی پیرامون این مسئله به گوشم خورده بود، اما شناخت صحیحی از مفهوم واقعی آن نداشتم. در حقیقت متوجه نبودم که درک فردی تا چه اندازه میتواند در زندگی تک تک افراد تاثیر گذار باشد. در حال حاضر اعتقاد من بر این است که ۲ نوع مختلف از این نوع بازتابگرایی وجود دارد. یکی از آنها درست زمانی ایجاد می شود که طرف مقابل دقیقاً احساسات و افکاری مشابه آنچه در ذهن شما وجود دارد را انعکاس می دهد. به عنوان مثال از جانب کارفرمای خود رنجیده شده اید، بنابراین دوستانی را در محل کار خود پیدا می کنید که آنها هم دقیقاً احساسی مشابه شما داشته باشند و سپس با قرار گرفتن در کنار یکدیگر خودتان را تخلیه احساسی می کنید. گاهی اوقات در این مواقع از ضرب المثل هایی نظیر" آب دنبال گودال می گردد "و یا" کبوتر با کبوتر، باز با باز "هم استفاده می شود. زمانیکه اعتقاد ثابتی نسبت به مسئله مشخصی دارید، کسانی را پیدا می کنید که عیناً همان احساس قلبی شما را منعکس می کنند. این بازتابگرایی نوعی است که بیشتر ما تا حدودی با آن آشنایی بیشتری داریم. نوع دیگری از بازتابگرایی نیز وجود دارد که به عقیده من قدری جالب تر است. این نوع انعکاس زمانی پدید می آید که مردم دقیقاً رفتار و حرکات شخصی شما را به خودتان تحویل می دهند. اعتقاداتی که شاید شما خودتان هم نمی دانید که دارای آنها هستید. ممکن است از این طریق بتوانید خودتان را بهتر بشناسید طوری که قبلاً اصلاً تصورش را هم نمی کردید. با درک این نوع انعکاس، احساس نمی کنید که دیگران دقیقاً مانند شما احساس می کنند، بلکه تصور می نمایید که رفتار آنها با شما همانطوری است که خودتان به آنها القا میکنید.بنابراین اگر به عنوان مثال می بینید که دیگران همیشه به هنگام ملاقات با شما دیر می کنند، ارتباطتان با افراد مختلف به بن بست بر خورد می کند، و دیگران همواره در حال تحقیر کردنتان هستند، شاید لازم باشد تا از خودتان بپرسید": من در مورد خودم چه احساسی دارم "؟O نمونه عینی بازتابگرایی در زندگی فردی در این قسمت مثالی از زندگی خودم را برایتان بیان می کنم. در طول یک روز، سومین ایمیلی بود که در آن می خواندم انسان خودخواه و خود محوری هستم. دوستانم معتقد بودند که من تصور می کنم تنها کسی هستم که روی کره زمین حق انتخاب دارم. اول خیلی ناراحت شدم و تنها فکری که به ذهنم رسید این بود که آنها در اشتباه هستند. پس از گذشت مدت زمانی توانستم تا حدودی بر احساسات منفی خود غلبه کنم و کمی عاقلانه تر با مسئله برخورد نمایم. از خودم پرسیدم که آیا یک چنین نظری در مورد من صحت دارد یا خیر؟ باید اعتراف می کردم که گاهی خود محور می شدم، اما کل مشکل در این امر خلاصه نمی شد. بعد به این مطلب فکر کردم که دیگران چگونه قصد دارند تا مرا برای انجام کاری که به آن هیچ تمایلی ندارم، متقاعد کنند. من بعضی مواقع به دوستانم" نه "می گفتم و آنها هم فوراً قصد داشتند تا نظر مرا عوض کنند، اما باز هم احساس می کردم که موضوع به این سادگی ها هم نیست. قدری که به قضیه دقیق تر شدم به این نتیجه رسیدم که در تمام روابط قبلی خود نیز با یک چنین مشکلی مواجه بودم، هیچ کس برای من وقت نداشت و همیشه مجبور بودم خودم را با برنامه زندگی آنها وفق دهم. نمی دانم چرا هر کسی که با من ارتباط برقرار می کرد، زندگی پر مشغله ای داشت و نمی توانست آنطور که باید و شاید برای من وقت بگذارد. کار، دوستان، خانواده و ... همیشه یک چنین اتفاقی برای من می افتاد؛ البته شاید تا آن زمان به این مسئله دقت نکرده بودم. تصورش هم می توانست مرا ناراحت کند، اما دلم می خواست تا دلیل واقعی آن را پیدا کنم.زمانی چشم هایم باز شدند که به این نتیجه رسیدم" : من خودم برای زمانبدی زندگی خودم ارزش قائل نیستم ".در شرایطی که من برای زمان بندی زندگی خودم ارزش قائل نبودم، چگونه می توانستم از دیگران انتظار داشته باشم که به برنامه زمانی من اهمیت بدهند؟ حتی با بیان عبارات زیر با زبان بی زبانی به آنها می گفتم که وقتم برایم ارزشی ندارد": می دانم که سر تو خیلی شلوغ شده، هر موقع که تو وقت داشته باشی "" ....من می توانم برنامه ام را با برنامه تو هماهنگ کنم ".خودم به آنها می گفتم که ارزش ندارم برایم وقت بگذارند و به آنها اطمینان خاطر میدادم که نیازی نیست در این مورد هیچ گونه تلاشی هم کنند. اگر وقت داشتند، خوب می توانستند من را ببینند، اما اگر به اندازه کافی هم وقت نداشتند، باز هم لازم نبود هیچ تلاشی برای خالی کردن زمانی برای من کنند. افراد مقابل دقیقاً ایده من نسبت به خودم را بازتاب می دادند. ایده ای که من خودم به شخصه تا مدت ها از آن بی خبر بودم. می توانم با جرات بگویم که با کسب این تجربه زندگی ام به طور کلی تغییر پیدا کرد. زمانیکه از این مشکل آگاه شدم، احساس کردم که عکس العمل افراد نیز در مقابل من کم کم در حال تغییر است. واقعاً عجیب بود؛ چرا که حتی آگاهی از این موضوع توانسته بود تغییرات شگرفی را در نحوه برقراری ارتباطاتم ایجاد کند. همچنین تعامل دیگران با من نیز دستخوش تغییرات محسوسی شده بود. همانطور که تجربه من نشان می دهد، همیشه تشخیص کاستی های شخصی چندان هم ساده نیست. گاهی اوقات برای اینکه کاملاً متوجه شوید که دور و اطرافتان چه اتفاقی می افتد، باید نگاهی موشکافانه به انعکاس رفتار خود در اطرافیان داشته باشید. زمانیکه به درک مقتضی دست پیدا کردید، درست مثل این است که یک هدیه الهی به شما عطا شده. زمانیکه متوجه مشکل شدید، می توانید آنرا زیر سؤال برده و روی آن کار کنید و اجازه ندهید تا آن مشکل بر علیه شما کاری انجام دهد.

بازتابگرایی – کلید درک فردی

من به تازگی کتابی تحت عنوان" زندگی آینه ای فردی است "را در یکی از بخش های فروشگاهی که مختص مبارزه با استرس بود،پیدا کردم. قبلاً هم مطالب مشابهی پیرامون این مسئله به گوشم خورده بود، اما شناخت صحیحی از مفهوم واقعی آن نداشتم. در حقیقت متوجه نبودم که درک فردی تا چه اندازه میتواند در زندگی تک تک افراد تاثیر گذار باشد. در حال حاضر اعتقاد من بر این است که ۲ نوع مختلف از این نوع بازتابگرایی وجود دارد. یکی از آنها درست زمانی ایجاد می شود که طرف مقابل دقیقاً احساسات و افکاری مشابه آنچه در ذهن شما وجود دارد را انعکاس می دهد. به عنوان مثال از جانب کارفرمای خود رنجیده شده اید، بنابراین دوستانی را در محل کار خود پیدا می کنید که آنها هم دقیقاً احساسی مشابه شما داشته باشند و سپس با قرار گرفتن در کنار یکدیگر خودتان را تخلیه احساسی می کنید. گاهی اوقات در این مواقع از ضرب المثل هایی نظیر" آب دنبال گودال می گردد "و یا" کبوتر با کبوتر، باز با باز "هم استفاده می شود. زمانیکه اعتقاد ثابتی نسبت به مسئله مشخصی دارید، کسانی را پیدا می کنید که عیناً همان احساس قلبی شما را منعکس می کنند. این بازتابگرایی نوعی است که بیشتر ما تا حدودی با آن آشنایی بیشتری داریم. نوع دیگری از بازتابگرایی نیز وجود دارد که به عقیده من قدری جالب تر است. این نوع انعکاس زمانی پدید می آید که مردم دقیقاً رفتار و حرکات شخصی شما را به خودتان تحویل می دهند. اعتقاداتی که شاید شما خودتان هم نمی دانید که دارای آنها هستید. ممکن است از این طریق بتوانید خودتان را بهتر بشناسید طوری که قبلاً اصلاً تصورش را هم نمی کردید. با درک این نوع انعکاس، احساس نمی کنید که دیگران دقیقاً مانند شما احساس می کنند، بلکه تصور می نمایید که رفتار آنها با شما همانطوری است که خودتان به آنها القا میکنید.بنابراین اگر به عنوان مثال می بینید که دیگران همیشه به هنگام ملاقات با شما دیر می کنند، ارتباطتان با افراد مختلف به بن بست بر خورد می کند، و دیگران همواره در حال تحقیر کردنتان هستند، شاید لازم باشد تا از خودتان بپرسید": من در مورد خودم چه احساسی دارم "؟O نمونه عینی بازتابگرایی در زندگی فردی در این قسمت مثالی از زندگی خودم را برایتان بیان می کنم. در طول یک روز، سومین ایمیلی بود که در آن می خواندم انسان خودخواه و خود محوری هستم. دوستانم معتقد بودند که من تصور می کنم تنها کسی هستم که روی کره زمین حق انتخاب دارم. اول خیلی ناراحت شدم و تنها فکری که به ذهنم رسید این بود که آنها در اشتباه هستند. پس از گذشت مدت زمانی توانستم تا حدودی بر احساسات منفی خود غلبه کنم و کمی عاقلانه تر با مسئله برخورد نمایم. از خودم پرسیدم که آیا یک چنین نظری در مورد من صحت دارد یا خیر؟ باید اعتراف می کردم که گاهی خود محور می شدم، اما کل مشکل در این امر خلاصه نمی شد. بعد به این مطلب فکر کردم که دیگران چگونه قصد دارند تا مرا برای انجام کاری که به آن هیچ تمایلی ندارم، متقاعد کنند. من بعضی مواقع به دوستانم" نه "می گفتم و آنها هم فوراً قصد داشتند تا نظر مرا عوض کنند، اما باز هم احساس می کردم که موضوع به این سادگی ها هم نیست. قدری که به قضیه دقیق تر شدم به این نتیجه رسیدم که در تمام روابط قبلی خود نیز با یک چنین مشکلی مواجه بودم، هیچ کس برای من وقت نداشت و همیشه مجبور بودم خودم را با برنامه زندگی آنها وفق دهم. نمی دانم چرا هر کسی که با من ارتباط برقرار می کرد، زندگی پر مشغله ای داشت و نمی توانست آنطور که باید و شاید برای من وقت بگذارد. کار، دوستان، خانواده و ... همیشه یک چنین اتفاقی برای من می افتاد؛ البته شاید تا آن زمان به این مسئله دقت نکرده بودم. تصورش هم می توانست مرا ناراحت کند، اما دلم می خواست تا دلیل واقعی آن را پیدا کنم.زمانی چشم هایم باز شدند که به این نتیجه رسیدم" : من خودم برای زمانبدی زندگی خودم ارزش قائل نیستم ".در شرایطی که من برای زمان بندی زندگی خودم ارزش قائل نبودم، چگونه می توانستم از دیگران انتظار داشته باشم که به برنامه زمانی من اهمیت بدهند؟ حتی با بیان عبارات زیر با زبان بی زبانی به آنها می گفتم که وقتم برایم ارزشی ندارد": می دانم که سر تو خیلی شلوغ شده، هر موقع که تو وقت داشته باشی "" ....من می توانم برنامه ام را با برنامه تو هماهنگ کنم ".خودم به آنها می گفتم که ارزش ندارم برایم وقت بگذارند و به آنها اطمینان خاطر میدادم که نیازی نیست در این مورد هیچ گونه تلاشی هم کنند. اگر وقت داشتند، خوب می توانستند من را ببینند، اما اگر به اندازه کافی هم وقت نداشتند، باز هم لازم نبود هیچ تلاشی برای خالی کردن زمانی برای من کنند. افراد مقابل دقیقاً ایده من نسبت به خودم را بازتاب می دادند. ایده ای که من خودم به شخصه تا مدت ها از آن بی خبر بودم. می توانم با جرات بگویم که با کسب این تجربه زندگی ام به طور کلی تغییر پیدا کرد. زمانیکه از این مشکل آگاه شدم، احساس کردم که عکس العمل افراد نیز در مقابل من کم کم در حال تغییر است. واقعاً عجیب بود؛ چرا که حتی آگاهی از این موضوع توانسته بود تغییرات شگرفی را در نحوه برقراری ارتباطاتم ایجاد کند. همچنین تعامل دیگران با من نیز دستخوش تغییرات محسوسی شده بود. همانطور که تجربه من نشان می دهد، همیشه تشخیص کاستی های شخصی چندان هم ساده نیست. گاهی اوقات برای اینکه کاملاً متوجه شوید که دور و اطرافتان چه اتفاقی می افتد، باید نگاهی موشکافانه به انعکاس رفتار خود در اطرافیان داشته باشید. زمانیکه به درک مقتضی دست پیدا کردید، درست مثل این است که یک هدیه الهی به شما عطا شده. زمانیکه متوجه مشکل شدید، می توانید آنرا زیر سؤال برده و روی آن کار کنید و اجازه ندهید تا آن مشکل بر علیه شما کاری انجام دهد.

### بدون پشیمانی و حسرت زندگی کنید

همه گاهی فکر می کنند که اگر کارهای بخصوصی را در گذشته انجام می دادند یا برعکس، زندگی حالشان چه تفاوتی میکرد. همه می دانند که چنین حسرت خوردنی بی فایده و پوچ است. به جای حسرت خوردن بهتر است اعمال خود را قبول کنید و از آنها درس بگیرید. پشیمانی چیست؟ پشیمانی احساسی توام با یاس، نا امیدی و نارضایتی است. احساس ندامت از انجام عملی یا غفلتی است. به طور کلی، فردی که همیشه با احساس پشیمانی زندگی می کند، همیشه به گذشته ی خود افسوس می خورد و حسرت

موقعیت هایی را می خورد که می توانست طور دیگری رفتار کند. شما تنها کسی نیستید که ممکن است به گذشته افسوس بخورد، به چیزها یا کسانی که از دست داده، به کارهایی که کرده یا نکرده و...این احساس گاهای به همه ی ما دست می دهد. مقدار مشخصی از آن اشکالی ندارد اما... خوب است که هر از گاهی نگاهی بازنگرانه به زندگیمان داشته باشیم تا اطمینان یابیم که مسیر زندگی را درست طی می کنیم. اما این احساس می تواند گاهی ناسالم باشد. وقتی این عمل برای کسی به صورت عادت درآید و هر کار کوچکی را مشکل بزرگی فرض کند. اگر این احساس بخواهد به افسردگی فرد منجر شود، به این معنا است که فرد بیش از حد به این مسئله بها میدهد و زندگیش توام از حسرت خوردن بر گذشته است. مالِ توی فیلم هاست... زندگی ما با انتخاب هایمان ساخته می شود. در فیلم سینمایی" مرد خانواده ، "شخصیت نیکولاس کیج از مردی مجرد به مردی متاهل تبدیل می شود. او در این فیلم می بیند که با تغییر انتخاب هایش چطور می توانست زندگی متفاوتی داشته باشد.احساس پشیمانی و حسرت احساساتی کاملاً عادی هستند. برای همه ی ما پیش می آید. مسئله ی مهم این است که نگذاریم این احساسات بر ما غلبه کند و زمام اختیار ما را در دست گیرد. چون باعث استرس و فشارهای روحی و روانی می شود که روی سلامتی جسمی و روحی ما تاثیرات مخربی از جمله سردرد، کمر درد و مشکلات گوارشی می شود. کنترل این احساس، نیاز به کمی تعادل شخصیت و داشتن دیدگاه و رفتاری سالم است. ۶ راه برای دوری از احساس ندامت و پشیمانی ۱- همه چیز را کلی بررسی کنیدهنگام تصمیم گیری ها همه ی جنبه های مسئله را بررسی کنید، جنبه های مثبت و منفی. بررسی همه جانبه ی کار تا حد زیادی از پشیمان شدن در آینده جلوگیری میکند. همیشه کمی به خود فرصت دهید، از تصمیم گیری های عجولانه بپرهیزید. درست است که بعضی چیزها خارج از کنترل شماست، اما اگر درست برنامه ریزی نکنید، باید منتظر عواقب بد آن باشید. در نظر گرفتن جنبه های مثبت و منفی هر تصمیمی، ممکن است همیشه باعث نشود که اشتباه کنید، اما اگر وقت گذاشته و خوب تحقیق کنید و همه ی جوانب را بسنجید، تا حد زیادی از حسرت خوردنتان در گذشته جلوگیری می کند. ۲- قاطع و محکم باشی وقتی تصمیمی می گیرید، بگذارید اجرا شود. مطمئن باشید و تردید نکنید. اجازه ندهید که مسائل حاشیه ای شما را از تصمیمتان منصرف کند. ۳- اتفاقات را بپذیرید واقعیت را بپذیرید. زندگی پر از حادثه است که شما از آنها بی خبرید. بعضی از این حوادث خوب هستند و بعضی بد. اما باید مزه ی بدی را بچشید تا خوبی هم سراغتان آید. ما نمی توانیم جلوی روی دادن اتفاقات را بگیریم، باید آنها را قبول کنیم و تا میتوانیم از آنها نهایت استفاده را ببریم.۴- دست به عمل بزنید ببینید حسرت چه چیزهایی را می برید، و هر چه می توانید برای از بین بردن آن انجام دهید. اگر حسرت می خورید که در دوران دانشجویی زیاد مسافرت نکرده اید، همین حالا یک برنامه ی سفر برای خود درست کنید. کارهایی را که انجام نداده اید و حسرتش را می خورید، از همین الان انجام دهید.۵- مثبت بیندیشید دیدگاهتان را تغییر دهید. درک کنید که اگر الان خوشحال و خوشبخت هستید، برای تجربه کردن چیزهای بخصوصی بوده است. شما نتیجه ی تجربیات گذشته تان و پذیرش مثبت آنها هستید. بله، مثبت اندیشیدن هنگام مصائب و سختیها کار آسانی نیست، اما وقتی دوستی یا آشنایی را از دست می دهید، به جای حسرت خوردن به چیزهایی که می خواستید به او بگویید و نگفتید، سعی کنید به خاطره های خوبی که با او داشته اید بیندیشید.۶- مثل افراد شکست خورده رفتار نکنید اگر چیزی را از دست داده اید، حسرتش را نخورید. آنچه از دست رفته، تمام شده است و دیگر برنمی گردد. سعی کنید به آینده و به موفقیت هایی که می توانید به دست آورید فکر کنید.۵ نگران نباشید، لبخند بزنید! هر چیزی که در گذشته برایتان اتفاق افتاده، حکمتی داشته است. باید سعی کنید که از آنها درس بگیرید و برای آینده ی خود از این تجربیات استفاده کنید. فقط به حال و آینده فکر کنید، چون گذشته، دیگر گذشته است و نمی توانید به عقب برگردید. از هر لحظه ی زندگی لذت ببرید .

بدون پشیمانی و حسرت زندگی کنید

همه گاهی فکر می کنند که اگر کارهای بخصوصی را در گذشته انجام می دادند یا برعکس، زندگی حالشان چه تفاوتی میکرد. همه می دانند که چنین حسرت خوردنی بی فایده و پوچ است. به جای حسرت خوردن بهتر است اعمال خود را قبول کنید و از آنها درس بگیرید. پشیمانی چیست؟ پشیمانی احساسی توام با یاس، نا امیدی و نارضایتی است. احساس ندامت از انجام عملی یا غفلتی است. به طور کلی، فردی که همیشه با احساس پشیمانی زندگی می کند، همیشه به گذشته ی خود افسوس می خورد و حسرت موقعیت هایی را می خورد که می توانست طور دیگری رفتار کند. شما تنها کسی نیستید که ممکن است به گذشته افسوس بخورد، به چیزها یا کسانی که از دست داده، به کارهایی که کرده یا نکرده و...این احساس گاهای به همه ی ما دست می دهد. مقدار مشخصی از آن اشکالی ندارد اما... خوب است که هر از گاهی نگاهی بازنگرانه به زندگیمان داشته باشیم تا اطمینان یابیم که مسیر زندگی را درست طی می کنیم. اما این احساس می تواند گاهی ناسالم باشد. وقتی این عمل برای کسی به صورت عادت درآید و هر کار کوچکی را مشکل بزرگی فرض کند. اگر این احساس بخواهد به افسردگی فرد منجر شود، به این معنا است که فرد بیش از حد به این مسئله بها میدهد و زندگیش توام از حسرت خوردن بر گذشته است. مالِ توی فیلم هاست... زندگی ما با انتخاب هایمان ساخته می شود. در فیلم سینمایی" مرد خانواده ، "شخصیت نیکولاس کیج از مردی مجرد به مردی متاهل تبدیل می شود. او در این فیلم می بیند که با تغییر انتخاب هایش چطور می توانست زندگی متفاوتی داشته باشد.احساس پشیمانی و حسرت احساساتی کاملاً عادی هستند. برای همه ی ما پیش می آید. مسئله ی مهم این است که نگذاریم این احساسات بر ما غلبه کند و زمام اختیار ما را در دست گیرد. چون باعث استرس و فشارهای روحی و روانی می شود که روی سلامتی جسمی و روحی ما تاثیرات مخربی از جمله سردرد، کمر درد و مشکلات گوارشی می شود. کنترل این احساس، نیاز به کمی تعادل شخصیت و داشتن دیدگاه و رفتاری سالم است. ۶ راه برای دوری از احساس ندامت و پشیمانی ۱- همه چیز را کلی بررسی کنیدهنگام تصمیم گیری ها همه ی جنبه های مسئله را بررسی کنید، جنبه های مثبت و منفی. بررسی همه جانبه ی کار تا حد زیادی از پشیمان شدن در آینده جلوگیری میکند. همیشه کمی به خود فرصت دهید، از تصمیم گیری های عجولانه بپرهیزید. درست است که بعضی چیزها خارج از کنترل شماست، اما اگر درست برنامه ریزی نکنید، باید منتظر عواقب بد آن باشید. در نظر گرفتن جنبه های مثبت و منفی هر تصمیمی، ممکن است همیشه باعث نشود که اشتباه کنید، اما اگر وقت گذاشته و خوب تحقیق کنید و همه ی جوانب را بسنجید، تا حد زیادی از حسرت خوردنتان در گذشته جلوگیری می کند. ۲- قاطع و محکم باشی وقتی تصمیمی می گیرید، بگذارید اجرا شود. مطمئن باشید و تردید نکنید. اجازه ندهید که مسائل حاشیه ای شما را از تصمیمتان منصرف کند. ۳- اتفاقات را بپذیرید واقعیت را بپذیرید. زندگی پر از حادثه است که شما از آنها بی خبرید. بعضی از این حوادث خوب هستند و بعضی بد. اما باید مزه ی بدی را بچشید تا خوبی هم سراغتان آید. ما نمی توانیم جلوی روی دادن اتفاقات را بگیریم، باید آنها را قبول کنیم و تا میتوانیم از آنها نهایت استفاده را ببریم.۴- دست به عمل بزنید ببینید حسرت چه چیزهایی را می برید، و هر چه می توانید برای از بین بردن آن انجام دهید. اگر حسرت می خورید که در دوران دانشجویی زیاد مسافرت نکرده اید، همین حالا یک برنامه ی سفر برای خود درست کنید. کارهایی را که انجام نداده اید و حسرتش را می خورید، از همین الان انجام دهید.۵- مثبت بیندیشید دیدگاهتان را تغییر دهید. درک کنید که اگر الان خوشحال و خوشبخت هستید، برای تجربه کردن چیزهای بخصوصی بوده است. شما نتیجه ی تجربیات گذشته تان و پذیرش مثبت آنها هستید. بله، مثبت اندیشیدن هنگام مصائب و سختیها کار آسانی نیست، اما وقتی دوستی یا آشنایی را از دست می دهید، به جای حسرت خوردن به چیزهایی که می خواستید به او بگویید و نگفتید، سعی کنید به خاطره های خوبی که با او داشته اید بیندیشید.۶- مثل افراد شکست خورده رفتار نکنید اگر چیزی را از دست داده اید، حسرتش را نخورید. آنچه از دست رفته، تمام شده است و دیگر برنمی گردد. سعی کنید به آینده و به موفقیت هایی که می توانید به دست آورید فکر کنید.۵ نگران نباشید، لبخند بزنید! هر چیزی که در گذشته برایتان اتفاق افتاده، حکمتی داشته است. باید سعی کنید که از آنها درس بگیرید و برای آینده ی خود از این تجربیات استفاده کنید. فقط به حال و آینده فکر کنید، چون گذشته، دیگر گذشته است و نمی توانید به عقب برگردید. از هر لحظه ی زندگی لذت ببرید .

### برای شاد بودن شکرگذار داشته هایتان باشید

آنچه که ما از زندگی می خواهیم، خوشبختی است. خوشبختی فقط آن چیزی نیست که وقتی آنرا داشته باشیم احساس کنیم، بلکه آن چیزی است که آرزو داریم به آن برسیم. اگر به جای اینکه همه تمرکز و حواسمان روی قصد و نیتمان باشد، فقط روی خوشبخت بودن با هر چه که داریم متمرکز شویم، آشکار کردن قصد و منظورمان خیلی راحت تر خواهد بود. پس سعی کنیم کمتر از چرخ گردون برای داشتن یا نداشتن فلان چیز و بهمان چیز سوال کنیم و برای هر چه که برایمان پیش می آید، قدردان و شکرگذار باشیم. آن زمان است که حس راحتی و لذت کامل را از زندگی خود می بریم.خیل اوقات بدون اینکه بدانیم با توجه بیش از حد روی نیت و مقصودمان، آن را بد نشان می دهیم. وافعیت این است که توجه و تمرکز زیاد روی قصد و نیتمان فقط این واقعیت را تشدید می کند که این اهداف و مقاصد وجود ندارند و درنتیجه ما تلاش می کنیم که نشان دهیم آنها هستند. این ایده که ما باید همیشه اوقات روی نیت و مقاصدمان تمرکز داشته باشیم کاملاً نادرست است. برای نشان دادن آرزوها و امیال خود، باید با تحقق این آرزوها در هماهنگی و هارمونی باشیم. این یعنی باید طوری فکر کنید، احساس کنید یا عمل کنید که گویی امیال و خواسته هایتان تحقق یافته اند. اگر همه خواسته هایتان به عرصه ظهور رسیده اند، دیگر تلاشی برای آشکار ساختن چیزی نمی کنید، بلکه از آنچه دارید لذت می برید و قدردان و سپاس گذار آن هستید. شما از همه آنچه که در زندگی خود دارید شاد و راضی هستید، از داشتن آن لذت می برید و کاملاً زندگی خود را دوست می دارید. این دقیقاً همان وضعیتی است که باید داشته باشید تا در هماهنگی و هارمونی با امیال و آرزوهای خود قرار گیرید. این رمز کار است. یعنی باید سعی کنید تا آنجا که می توانید شاد و خوشبخت باشید. همه ما همیشه سعی می کنیم تا آنجا که می توانیم یاد بگیریم که چطور امیال و آرزوهایمان را عملی کنیم اما هنوز هیچوقت به آن اندازه که می خواهیم یا با آن سرعت که دوست داریم موفق به انجام اینکار نمی شویم. متوجه نیستیم که کارمان را اشتباه انجام می دهیم. وقتی سعی می کنیم چیزی خلق کنیم، همیشه می گوییم فلان چیز کم است، بهمان چیز را نداریم. سعی می کنیم همه چیز را تغییر دهیم چون آنطور که هستند برای ما قابل قبول نیست. اتفاقی که می افتد این است که موقعیت هایی را پشت سر هم می سازیم که برای نرسیدن ما به هدفمان طراحی شده است نه رسیدن به آن. تناقض آن اینجاست که ما وقتی شروع به خلق چیزی که میخواهیم می کنیم، دیگر برای آن تلاش نمی کنیم. به همین دلیل است که منصرف شدن و رها کردن امیال و آرزوهایمان به دست روزگار، قوانین قدم است که شاید معجزه بالاخره رخ دهد. ما دست از تلاش کردن برای رسیدن به مقصودمان برمی داریم و ادعا می کنیم که همه چیز همان طور که در حال حاضر هست، خوب است. وقتی دست از تغییر دادن همه چیز برمی داریم و همه چیز را همانطوری که هست قبول می کنیم، در کوتاه زمانی میبینیم که آنچه میخواستیم، یعنی همان آرزوی همیشگیمان، مثل معجزه در زندگیمان نمودار می شود. پس به جای تغییر دادن همه چیز و ساختن آن چیزی که می خواهید، اجازه بدهید به طور ناخودآگاه همانی که هستید و همان چیزهایی که دارید را دوست داشته باشید و قبول کنید که هیچ اشکالی ندارند. وقتی اینکار را می کنید، به جای اینکه در زندگی کمبود و فقدان داشته باشید، احساس رضایت خواهید کرد. وقتی در مشکلات زندگی گرفتار می شویم، دیگر از آنچه که داریم لذت نمی بریم و با آن خوشبخت نیستیم، و همیشه به چیزی فکر می کنیم که نداریم و دوست داریم داشته باشیم. و هیچوقت قدر چیزهایی که داریم را نمی فهمیم مگر وقتی که آن چیزها را از ما می گیرند. پس سعی کنیم هر چه که در زندگی خود داریم را تا آنجا که می توانیم دوست داشته باشیم و قدر آن را بدانیم. مطمئناً خیلی خوشحال خواهید شد اگر بفهمید آنچه که می خواستید و آرزو داشتید را به دست آورده اید. وقتی به خودمان اجازه بدهیم که

همه چیزهای خوب زندگی را درک کرده و دوست داشته باشیم، زندگیمان سراسر لذت خواهد شد. به جای اینکه فقط به خاطر اینکه چیزی را در زندگیمان نداریم، به دنبال آن باشیم، خوب است که اطمینان کنیم و فکر کنیم به هرچه که می خواستیم رسیده ایم و شکرگذار باشیم. در این حالت به جای اینکه چیزی بسازید، با همان چیزهایی که دارید شاد و راضی خواهید بود. گرچه دوست دارید چیزی بسازید و خلق کنید، اما تمرکز و توجه اصلی شما در این خواهد بود که از انجام آن لذت ببرید و نتیجه ای که به دست می آورید در درجه دوم اهمیت قرار می گیرد. وقتی باور کنید که به آنچه خواسته بودید، رسیده اید، دیگر برای به دست آوردن آن خودتان را به در و دیوار نمی زنید. در این صورت شاد و آرام به کارتان ادامه می دهید و به جای اینکه مدام نگران باشید که آیا به آن می رسید یا نه، با اطمینان منتظر آن می مانید. در این شرایط آزادی بیشتری را در زندگی تجربه می کنید. یادتان باشد، اگر در حال حاضر به همه آرزوهایتان رسیده باشید و هرچه میخواستید را به دست آورده باشید، از زندگی لذت می برید و قدر چیزهایی که دارید را می فهمید. اگر بخواهید با رویاها و آرزوهایتان در هماهنگی و هارمونی باشید، باید چنین جالتی داشته باشید. به جای اینکه برای خود آرزوسازی کنید، سعی کنید یاد بگیرید برای هرچه که در زندگی برایتان پیش می آید قدردان باشید. سعی کنید از زمان حال و آنچه که دارید لذت ببرید و آخر اینکه سعی کنید آنطور که باید و شاید خوشبخت باشید.اگر همه خواسته هایتان به عرصه ظهور رسیده اند، دیگر تلاشی برای آشکار ساختن چیزی نمی کنید، بلکه از آنچه دارید لذت می برید و قدردان و سپاس گذار آن هستید. شما از همه آنچه که در زندگی خود دارید شاد و راضی هستید، از داشتن آن لذت می برید و کاملاً ـ زندگی خود را دوست می دارید. این دقیقاً همان وضعیتی است که باید داشته باشید تا در هماهنگی و هارمونی با امیال و آرزوهای خود قرار گیرید. این رمز کار است. یعنی باید سعی کنید تا آنجا که می توانید شاد و خوشبخت باشید.

برای شاد بودن شکرگذار داشته هایتان باشید

آنچه که ما از زندگی می خواهیم، خوشبختی است. خوشبختی فقط آن چیزی نیست که وقتی آنرا داشته باشیم احساس کنیم، بلکه آن چیزی است که آرزو داریم به آن برسیم. اگر به جای اینکه همه تمرکز و حواسمان روی قصد و نیتمان باشد، فقط روی خوشبخت بودن با هر چه که داریم متمرکز شویم، آشکار کردن قصد و منظورمان خیلی راحت تر خواهد بود. پس سعی کنیم کمتر از چرخ گردون برای داشتن یا نداشتن فلان چیز و بهمان چیز سوال کنیم و برای هر چه که برایمان پیش می آید، قدردان و شکرگذار باشیم. آن زمان است که حس راحتی و لذت کامل را از زندگی خود می بریم.خیل اوقات بدون اینکه بدانیم با توجه بیش از حد روی نیت و مقصودمان، آن را بد نشان می دهیم. وافعیت این است که توجه و تمرکز زیاد روی قصد و نیتمان فقط این واقعیت را تشدید می کند که این اهداف و مقاصد وجود ندارند و درنتیجه ما تلاش می کنیم که نشان دهیم آنها هستند. این ایده که ما باید همیشه اوقات روی نیت و مقاصدمان تمرکز داشته باشیم کاملاً نادرست است. برای نشان دادن آرزوها و امیال خود، باید با تحقق این آرزوها در هماهنگی و هارمونی باشیم. این یعنی باید طوری فکر کنید، احساس کنید یا عمل کنید که گویی امیال و خواسته هایتان تحقق یافته اند. اگر همه خواسته هایتان به عرصه ظهور رسیده اند، دیگر تلاشی برای آشکار ساختن چیزی نمی کنید، بلکه از آنچه دارید لذت می برید و قدردان و سپاس گذار آن هستید. شما از همه آنچه که در زندگی خود دارید شاد و راضی هستید، از داشتن آن لذت می برید و کاملاً زندگی خود را دوست می دارید. این دقیقاً همان وضعیتی است که باید داشته باشید تا در هماهنگی و هارمونی با امیال و آرزوهای خود قرار گیرید. این رمز کار است. یعنی باید سعی کنید تا آنجا که می توانید شاد و خوشبخت باشید. همه ما همیشه سعی می کنیم تا آنجا که می توانیم یاد بگیریم که چطور امیال و آرزوهایمان را عملی کنیم اما هنوز هیچوقت به آن اندازه که می خواهیم یا با آن سرعت که دوست داریم موفق به انجام اینکار نمی شویم. متوجه نیستیم که کارمان را اشتباه انجام می دهیم. وقتی سعی می کنیم چیزی خلق کنیم، همیشه می گوییم فلان چیز کم است، بهمان چیز را نداریم. سعی می کنیم همه چیز را تغییر دهیم چون آنطور که هستند برای ما قابل قبول نیست. اتفاقی که می افتد این است که موقعیت هایی را پشت سر هم می سازیم که برای نرسیدن ما به هدفمان طراحی شده است نه رسیدن به آن. تناقض آن اینجاست که ما وقتی شروع به خلق چیزی که میخواهیم می کنیم، دیگر برای آن تلاش نمی کنیم. به همین دلیل است که منصرف شدن و رها کردن امیال و آرزوهایمان به دست روزگار، قواین قدم است که شاید معجزه بالاـخره رخ دهد. ما دست از تلاش کردن برای رسیدن به مقصودمان برمی داریم و ادعا می کنیم که همه چیز همان طور که در حال حاضر هست، خوب است. وقتی دست از تغییر دادن همه چیز برمی داریم و همه چیز را همانطوری که هست قبول می کنیم، در کوتاه زمانی میبینیم که آنچه میخواستیم، یعنی همان آرزوی همیشگیمان، مثل معجزه در زندگیمان نمودار می شود. پس به جای تغییر دادن همه چیز و ساختن آن چیزی که می خواهید، اجازه بدهید به طور ناخودآگاه همانی که هستید و همان چیزهایی که دارید را دوست داشته باشید و قبول کنید که هیچ اشکالی ندارند. وقتی اینکار را می کنید، به جای اینکه در زندگی کمبود و فقدان داشته باشید، احساس رضایت خواهید کرد. وقتی در مشکلات زندگی گرفتار می شویم، دیگر از آنچه که داریم لذت نمی بریم و با آن خوشبخت نیستیم، و همیشه به چیزی فکر می کنیم که نداریم و دوست داریم داشته باشیم. و هیچوقت قدر چیزهایی که داریم را نمی فهمیم مگر وقتی که آن چیزها را از ما می گیرند. پس سعی کنیم هر چه که در زندگی خود داریم را تا آنجا که می توانیم دوست داشته باشیم و قدر آن را بدانیم. مطمئناً خیلی خوشحال خواهید شد اگر بفهمید آنچه که می خواستید و آرزو داشتید را به دست آورده اید. وقتی به خودمان اجازه بدهیم که همه چیزهای خوب زندگی را درک کرده و دوست داشته باشیم، زندگیمان سراسر لذت خواهد شد. به جای اینکه فقط به خاطر اینکه چیزی را در زندگیمان نداریم، به دنبال آن باشیم، خوب است که اطمینان کنیم و فکر کنیم به هرچه که می خواستیم رسیده ایم و شکرگذار باشیم. در این حالت به جای اینکه چیزی بسازید، با همان چیزهایی که دارید شاد و راضی خواهید بود. گرچه دوست دارید چیزی بسازید و خلق کنید، اما تمرکز و توجه اصلی شما در این خواهد بود که از انجام آن لذت ببرید و نتیجه ای که به دست می آورید در درجه دوم اهمیت قرار می گیرد. وقتی باور کنید که به آنچه خواسته بودید، رسیده اید، دیگر برای به دست آوردن آن خودتان را به در و دیوار نمی زنید. در این صورت شاد و آرام به کارتان ادامه می دهید و به جای اینکه مدام نگران باشید که آیا به آن می رسید یا نه، با اطمینان منتظر آن می مانید. در این شرایط آزادی بیشتری را در زندگی تجربه می کنید. یادتان باشد، اگر در حال حاضر به همه آرزوهایتان رسیده باشید و هرچه میخواستید را به دست آورده باشید، از زندگی لذت می برید و قدر چیزهایی که دارید را می فهمید. اگر بخواهید با رویاها و آرزوهایتان در هماهنگی و هارمونی باشید، باید چنین جالتی داشته باشید. به جای اینکه برای خود آرزوسازی کنید، سعی کنید یاد بگیرید برای هرچه که در زندگی برایتان پیش می آید قدردان باشید. سعی کنید از زمان حال و آنچه که دارید لذت ببرید و آخر اینکه سعی کنید آنطور که باید و شاید خوشبخت باشید.اگر همه خواسته هایتان به عرصه ظهور رسیده اند، دیگر تلاشی برای آشکار ساختن چیزی نمی کنید، بلکه از آنچه دارید لذت می برید و قدردان و سپاس گذار آن هستید. شما از همه آنچه که در زندگی خود دارید شاد و راضی هستید، از داشتن آن لذت می برید و کاملاً ـ زندگی خود را دوست می دارید. این دقیقاً همان وضعیتی است که باید داشته باشید تا در هماهنگی و هارمونی با امیال و آرزوهای خود قرار گیرید. این رمز کار است. یعنی باید سعی کنید تا آنجا که می توانید شاد و خوشبخت باشید.

## بلوغ هیجانی

آیا بلوغ شما با سن تقویمی شما تطابق دارد؟ آیا شما از سالهای پیش عاقل تر شده اید؟ و یا آنکه در جا میزنید و تنها گذشته خود را تکرار میکنید؟ برای آنکه متوجه گردید که آیا شما در پی این سالها رشد کرده اید و یا تنها پیر تر شده اید به معیارهای اندازه گیری سن توجه کنید:۱- سن تقویمی:مقدار زمانی است که فرد زندگی کرده: سن وی به سال. ۲- سن فیزیولوژیکی: اشاره دارد بر میزان رشد و تکامل اعضا و سیستمهای بدن فرد بسته به سن تقویمی وی. ۳- سن عقلانی و هوش: اشاره دارد بر هوش و فراست فرد که میتواند بالاتر، پایینتر و یا هم پایه سن تقویمی فرد باشد. ۴- سن اجتماعی: سن اجتماعی رشد اجتماعی فرد را با سن تقویمی فرد مقایسه میکند. آیا فرد نسبت به سن و سالش قادر به برقرار کردن رابطه با دیگران میباشد؟ ۵- سن هیجانی: سن هیجانی مانند سن اجتماعی بلوغ هیجانی فرد را با سن تقویمی فرد مقایسه میکند. آیا فرد نسبت به سن و سالش قادر به کنترل و کنار آمدن با احساسات و هیجانتش می باشد یا خیر؟انسانها کنترلی بر سن تقویمی خود نداشته و کنترل اندکی نیز بر سن هوشی و فیزیولوژیکی خود دارند. اما سن اجتماعی و هیجانی خود را می توانیم خود برگزینیم. عقب ماندگی اجتماعی و هیجانی را می توان با کمی تلاش و همت جبران و درمان کرد. آموختن مهارتهای اجتماعی مناسب و رشد و بهبود بلوغ هیجانی در توان هر فردی میباشد. هیچ ارتباطی نیز میان سن هیجانی، اجتماعی، هوشی، فیزیولوژیکی و تقویمی وجود ندارد. یک فرد ممکن است از لحاظ تقویمی به بلوغ رسیده باشد اما از لحاظ اجتماعی ناپخته و نا بالغ باشد. در اجتماع افراد با بلوغ سنی و هوشی اما عدم بلوغ هیجانی و اجتماعی فراوان می باشند که اسباب ناراحتی و تنش برای خود و دیگران میگردند.

علایم عدم بلوغ هیجانی

۱- عدم ثبات هیجانی: اشاره دارد بر رفتارهای انفجاری، کج خلقی ها،تحمل ناکامی اندک، واکنش نامتناسب با عامل تنش، حساسیت بیش از حد، انتقاد ناپذیری،حسادت نامعقول، عدم تمایل به بخشش دیگران و دمدمی مزاجی. ۲- وابستگی مفرط: رشد و تکامل انسان از وابستگی مطلق (من به تو احتیاج دارم)آغاز شده و به استقلال مطلق (من به هیچ کس احتیاجی ندارم) و در نهایت به وابستگی دو جانبه و همبستگی (ما به یکدیگر نیازمندیم) ارتقاء می یابد. وابستگی مفرط اشاره دارد بر وابستگی بی مورد: متکی بودن به فردی در صورتی که میتوان خود اتکاء بود. و وابستگی مفرط برای مدت طولانی به فرد و یا شرایط که شامل تاثیر پذیری شدید، ترید و دودلی، قضاوتهای شتابزده میگردد. این گونه افراد از تغییر و تحول هراس دارند و شرایط خو گرفته خود را بیشتر ترجیح میدهند. محافظه کاری مفرط از خصلتهای این گونه افراد میباشد. ۳- حرص برای ارضاء: شامل خواستار توجه فوری و یا کامیابی و ارضاء بی درنگ خواسته ها، امیال و آرزوها. عدم توانایی برای انتظار کشیدن چیزی- قادر به تعویق انداختن لذت نمیباشند به مفهوم: به تعویق انداختن لذت و آرزوهای زودگذر زمان حال برای دستیابی به پاداش بهتر و بزرگتر زمان آینده. این افراد سطحی نگر بوده و بدون اندیشه زندگی میگذرانند. وفاداری ارتباطی این افراد با دیگران تا زمانی تداوم می یابد که برایشان منفعت داشته باشد. ارزشهای سطحی داشته و به موضوعات بی اهمیت بیشتر بها میدهند (مانند ظاهر)- زندگی اجتماعی و مالی آنها آشفته میباشد. ۴- خود محوری: مظهر بارز خودخواهی میباشد. این گونه افراد اعتماد بنفس پایینی دارند. این افراد برای دیگران ملاحظه و احترامی قائل نمیباشند. البته برای خودشان نیز احترامی چندانی قائل نیستند. آنها غرق در احساسات و خواسته های خودشان میباشند. آنها خواهان توجه و اعتنای دائم از سوی دیگران و همچنین تعریف و تمجید از اطرافیان خود هستند. درخواستهای نا معقول دارند. بیش از حد رقابت جو، بازنده و کمالگرا میباشند. دید واقعگرایانه نسبت به خود ندارند. مسئولیت اشتباهات، عیوب و کاستیهای خود را نمیپذیرند. نسبت به احساسات دیگران بی عاطفه هستند. علایم بلوغ هیجانی

۱- توانایی درک و تجربه احساسات و نیازهای عمیق خویش: همچنین توانایی در بان و برآورده ساختن آنها در مسیر سازنده و مناسب. این برخلاف"برون ریزی "میباشد که نیازها و خواستهای ما در قالب رفتارهای ناخودآگاه و مخرب بروز می یابند. ۲- ظرفیت ارتباط برقرار کردن با تجارب زندگی: فرد بالغ به تجارب زندگی همچون تجارب یادگیری می نگرد. زمانی که مثبت باشند از آنها لذت برده و شادمانی می کند. اگر هم منفی باشد مسئولیت فردی آنها را میپذیرد و اطمینان دارد که از آنها برای بهبود زندگی خود درس می آموزد. در حالی که فرد نابالغ به باران دشنام می دهد، فرد بالغ چتر میفروشد. ۳- توانایی آموختن از تجارب: فرد نابالغ از تجارب خود درس نمی گیرد، خواه مثبت باشند خواه منفی. طوری رفتار می کند که گویی هیچ گونه ارتباطی

میان چگونگی عملکرد آنها و عواقبی که به سرشان می آید وجود ندارد. آنها تجارب خوب و بد را پای تقدیر و سرنوشت و بختو اقبال خود میگذارند و مسئولیت فردی آنها را نمی پزیرند. ۴- توانایی پذیرش ناکامی: زمانی که امور بر طبق پیشبینی ها و یا و بر وفق مراد پیش نمیروند، فرد نابالغ پای به زمین می کوبد و از سرنوشت و شانس بد خود شکوه کرده و افسوس می خورد. اما فرد بالغ رویکرد دیگری را انتخاب کرده و مسیر دیگری را برای دستیابی به موفقیت مد نظر قرار میدهد. ۵- آزادی نسبی از علائم تنش زا: یک فرد نابالغ مدام دارای احساس بدبختی، طرد شدگی و بد بینی نسبت به زندگی بوده و بسرعت عصبانی گشته و هنگامی که ناکام میگردد به نزدیکترین کسانش حمله ور می گردد. این گونه افراد همواره مضطرب میباشند. اما فرد بالغ ازاین رویکرد تکامل یافته خود اشباع شده که به هر چه میخواهد میتواند دست یابد. ۶- توانایی در کنار آمدن سازنده با خصومت: فرد نابالغ هنگامی که ناکام می ماند، به دنبال فردی برای سرزنش و نکوهش می گردد اما فرد بالغ بدنبال راه حل است. فرد نابالغ به دیگران حمله ور میگردد، فرد بالغ بر مشکلات. فرد بالغ از خشم خود بعنوان یک منبع نگریسته و زمانی که ناکام میگردد تلاش خود را دو چندان میکند تا راه حل مشکل خود را یافته و بر آن غلبه کند. ۷- توانایی در واکنش نشان دادن به شرایط و اوضاع زندگی با فراست،قضاوت صحیح و خردمندی: برخلاف تمایل به رفتار بدون اندیشه و درنظر گرفتن عواقب انها.۸- توانایی در تشخیص، همدلی و احترام به احساسات و نیازهای دیگران بر خلاف خودخواهی: کمک به دیگران تنها مالی نمیباشد بلکه در اختیار قرار زمان خود برای دیگران و تلاش برای بهبود وضعیت زندگی و شرایط روحی دیگران نیز حائز اهمیت است.۹- توانایی در به تاخیر انداختن ارضاء فوری امیال: برای آن که بتوانیم به نیازها و اعمال مهمتر و اساسی تر زندگی خود رسیدگی کنیم.۱۰- توانایی عشق ورزیدن به دیگران و ارجحیت بخشیدن به نیازها، امنیت،احساسات و بقاء فردی دیگر همچون خویشتن خویش. ۱۱- توانایی سازگاری انعطاف پذیر و خلاق در تغییرات اوضاع زندگی. ۱۲- توانایی کنار آمدن سازنده با حقایق زندگی و روبرو شدن با مشکلات و حل و فصل آنها. یک فرد نابالغ از حقایق طفره رفته و از آنها می گریزد. ۱۳- ظرفیت و توانایی احساس رضایت و لذت از بخشیدن تا گرفتن. یک فرد نابالغ یا آنکه میبخشد و از فردی هیچ چیز قبول نمی کند و یا تنها مصرف کننده است و به دیگران چیزی نمیبخشد (خواه مال، زمان یا کمک)- فرد بالغ در بخشش و قبول کمک از دیگران متعادل میباشد.۱۴- توانایی در ارتباط برقرار کردن آزادانه و راحت با دیگران- دوست داشتن دیگران و محبوب دیگران بودن- تداوم رابطه دو جانبه رضایت بخش و سالم- توانایی در انتخاب و رشد روابط سالم و پرورش دهنده- و پایان دادن و یا محدود کردن روابطی که مخرب و ناسالم میباشند.

بلوغ هیجانی

آیا بلوغ شما با سن تقویمی شما تطابق دارد؟ آیا شما از سالهای پیش عاقل تر شده اید؟ و یا آنکه در جا میزنید و تنها گذشته خود را تکرار میکنید؟ برای آنکه متوجه گردید که آیا شما در پی این سالها رشد کرده اید و یا تنها پیر تر شده اید به معیارهای اندازه گیری سن توجه کنید:۱- سن تقویمی:مقدار زمانی است که فرد زندگی کرده: سن وی به سال. ۲- سن فیزیولوژیکی: اشاره دارد بر میزان رشد و تکامل اعضا و سیستمهای بدن فرد بسته به سن تقویمی وی. ۳- سن عقلانی و هوش: اشاره دارد بر هوش و فراست فرد که میتواند بالاتر، پایینتر و یا هم پایه سن تقویمی فرد باشد. ۴- سن اجتماعی: سن اجتماعی رشد اجتماعی فرد را با سن تقویمی فرد مقایسه میکند. آیا فرد نسبت به سن و سالش قادر به برقرار کردن رابطه با دیگران میباشد؟ ۵- سن هیجانی: سن هیجانی مانند سن اجتماعی بلوغ هیجانی فرد را با سن تقویمی فرد مقایسه میکند. آیا فرد نسبت به سن و سالش قادر به کنترل و کنار آمدن با احساسات و هیجانتش می باشد یا خیر؟انسانها کنترلی بر سن تقویمی خود نداشته و کنترل اندکی نیز بر سن هوشی و فیزیولوژیکی خود دارند. اما سن اجتماعی و هیجانی خود را می توانیم خود برگزینیم. عقب ماندگی اجتماعی و هیجانی را می توان با کمی تلاش و همت جبران و درمان کرد. آموختن مهارتهای اجتماعی مناسب و رشد و بهبود بلوغ هیجانی در توان هر فردی میباشد. هیچ ارتباطی نیز میان سن هیجانی، اجتماعی، هوشی، فیزیولوژیکی و تقویمی وجود ندارد. یک فرد ممکن است از لحاظ تقویمی به بلوغ رسیده باشد اما از لحاظ اجتماعی ناپخته و نا بالغ باشد. در اجتماع افراد با بلوغ سنی و هوشی اما عدم بلوغ هیجانی و اجتماعی فراوان می باشند که اسباب ناراحتی و تنش برای خود و دیگران میگردند.

علایم عدم بلوغ هیجانی

۱- عدم ثبات هیجانی: اشاره دارد بر رفتارهای انفجاری، کج خلقی ها،تحمل ناکامی اندک، واکنش نامتناسب با عامل تنش، حساسیت بیش از حد، انتقاد ناپذیری،حسادت نامعقول، عدم تمایل به بخشش دیگران و دمدمی مزاجی. ۲- وابستگی مفرط: رشد و تکامل انسان از وابستگی مطلق (من به تو احتیاج دارم)آغاز شده و به استقلال مطلق (من به هیچ کس احتیاجی ندارم) و در نهایت به وابستگی دو جانبه و همبستگی (ما به یکدیگر نیازمندیم) ارتقاء می یابد. وابستگی مفرط اشاره دارد بر وابستگی بی مورد: متکی بودن به فردی در صورتی که میتوان خود اتکاء بود. و وابستگی مفرط برای مدت طولانی به فرد و یا شرایط که شامل تاثیر پذیری شدید، ترید و دودلی، قضاوتهای شتابزده میگردد. این گونه افراد از تغییر و تحول هراس دارند و شرایط خو گرفته خود را بیشتر ترجیح میدهند. محافظه کاری مفرط از خصلتهای این گونه افراد میباشد. ۳- حرص برای ارضاء: شامل خواستار توجه فوری و یا کامیابی و ارضاء بی درنگ خواسته ها، امیال و آرزوها. عدم توانایی برای انتظار کشیدن چیزی- قادر به تعویق انداختن لذت نمیباشند به مفهوم: به تعویق انداختن لذت و آرزوهای زودگذر زمان حال برای دستیابی به پاداش بهتر و بزرگتر زمان آینده. این افراد سطحی نگر بوده و بدون اندیشه زندگی میگذرانند. وفاداری ارتباطی این افراد با دیگران تا زمانی تداوم می یابد که برایشان منفعت داشته باشد. ارزشهای سطحی داشته و به موضوعات بی اهمیت بیشتر بها میدهند (مانند ظاهر)- زندگی اجتماعی و مالی آنها آشفته میباشد. ۴- خود محوری: مظهر بارز خودخواهی میباشد. این گونه افراد اعتماد بنفس پایینی دارند. این افراد برای دیگران ملاحظه و احترامی قائل نمیباشند. البته برای خودشان نیز احترامی چندانی قائل نیستند. آنها غرق در احساسات و خواسته های خودشان میباشند. آنها خواهان توجه و اعتنای دائم از سوی دیگران و همچنین تعریف و تمجید از اطرافیان خود هستند. درخواستهای نا معقول دارند. بیش از حد رقابت جو، بازنده و کمالگرا میباشند. دید واقعگرایانه نسبت به خود ندارند. مسئولیت اشتباهات، عیوب و کاستیهای خود را نمیپذیرند. نسبت به احساسات دیگران بی عاطفه هستند. علایم بلوغ هیجانی

۱- توانایی درک و تجربه احساسات و نیازهای عمیق خویش: همچنین توانایی در بان و برآورده ساختن آنها در مسیر سازنده و مناسب. این برخلاف"برون ریزی "میباشد که نیازها و خواستهای ما در قالب رفتارهای ناخودآگاه و مخرب بروز می یابند. ۲- ظرفیت ارتباط برقرار کردن با تجارب زندگی: فرد بالغ به تجارب زندگی همچون تجارب یادگیری می نگرد. زمانی که مثبت باشند از آنها لذت برده و شادمانی می کند. اگر هم منفی باشد مسئولیت فردی آنها را میپذیرد و اطمینان دارد که از آنها برای بهبود زندگی خود درس می آموزد. در حالی که فرد نابالغ به باران دشنام می دهد، فرد بالغ چتر میفروشد. ۳- توانایی آموختن از تجارب: فرد نابالغ از تجارب خود درس نمی گیرد، خواه مثبت باشند خواه منفی. طوری رفتار می کند که گویی هیچ گونه ارتباطی

میان چگونگی عملکرد آنها و عواقبی که به سرشان می آید وجود ندارد. آنها تجارب خوب و بد را پای تقدیر و سرنوشت و بختو اقبال خود میگذارند و مسئولیت فردی آنها را نمی پزیرند. ۴- توانایی پذیرش ناکامی: زمانی که امور بر طبق پیشبینی ها و یا و بر وفق مراد پیش نمیروند، فرد نابالغ پای به زمین می کوبد و از سرنوشت و شانس بد خود شکوه کرده و افسوس می خورد. اما فرد بالغ رویکرد دیگری را انتخاب کرده و مسیر دیگری را برای دستیابی به موفقیت مد نظر قرار میدهد. ۵- آزادی نسبی از علائم تنش زا: یک فرد نابالغ مدام دارای احساس بدبختی، طرد شدگی و بد بینی نسبت به زندگی بوده و بسرعت عصبانی گشته و هنگامی که ناکام میگردد به نزدیکترین کسانش حمله ور می گردد. این گونه افراد همواره مضطرب میباشند. اما فرد بالغ ازاین رویکرد تکامل یافته خود اشباع شده که به هر چه میخواهد میتواند دست یابد. ۶- توانایی در کنار آمدن سازنده با خصومت: فرد نابالغ هنگامی که ناکام می ماند، به دنبال فردی برای سرزنش و نکوهش می گردد اما فرد بالغ بدنبال راه حل است. فرد نابالغ به دیگران حمله ور میگردد، فرد بالغ بر مشکلات. فرد بالغ از خشم خود بعنوان یک منبع نگریسته و زمانی که ناکام میگردد تلاش خود را دو چندان میکند تا راه حل مشکل خود را یافته و بر آن غلبه کند. ۷- توانایی در واکنش نشان دادن به شرایط و اوضاع زندگی با فراست،قضاوت صحیح و خردمندی: برخلاف تمایل به رفتار بدون اندیشه و درنظر گرفتن عواقب انها.۸- توانایی در تشخیص، همدلی و احترام به احساسات و نیازهای دیگران بر خلاف خودخواهی: کمک به دیگران تنها مالی نمیباشد بلکه در اختیار قرار زمان خود برای دیگران و تلاش برای بهبود وضعیت زندگی و شرایط روحی دیگران نیز حائز اهمیت است.۹- توانایی در به تاخیر انداختن ارضاء فوری امیال: برای آن که بتوانیم به نیازها و اعمال مهمتر و اساسی تر زندگی خود رسیدگی کنیم.۱۰- توانایی عشق ورزیدن به دیگران و ارجحیت بخشیدن به نیازها، امنیت،احساسات و بقاء فردی دیگر همچون خویشتن خویش. ۱۱- توانایی سازگاری انعطاف پذیر و خلاق در تغییرات اوضاع زندگی. ۱۲- توانایی کنار آمدن سازنده با حقایق زندگی و روبرو شدن با مشکلات و حل و فصل آنها. یک فرد نابالغ از حقایق طفره رفته و از آنها می گریزد. ۱۳- ظرفیت و توانایی احساس رضایت و لذت از بخشیدن تا گرفتن. یک فرد نابالغ یا آنکه میبخشد و از فردی هیچ چیز قبول نمی کند و یا تنها مصرف کننده است و به دیگران چیزی نمیبخشد (خواه مال، زمان یا کمک)- فرد بالغ در بخشش و قبول کمک از دیگران متعادل میباشد.۱۴- توانایی در ارتباط برقرار کردن آزادانه و راحت با دیگران- دوست داشتن دیگران و محبوب دیگران بودن- تداوم رابطه دو جانبه رضایت بخش و سالم- توانایی در انتخاب و رشد روابط سالم و پرورش دهنده- و پایان دادن و یا محدود کردن روابطی که مخرب و ناسالم میباشند.

### به دوست معتاد خود کمک کنید

افراد معتاد را همیشه نمی توان بسادگی تشخیص داد. یک معتاد به مشروبات الکلی یا مواد مخدر همیشه شبیه یک ولگرد خیابانی که در کنار معابر و جوی آب می خوابد، نیست. یک قمار باز همه وقت خود را در کازینو و در کنار ماشین بخت آزمایی صرف نمی کند. اعتیاد میتواند خود را به اشکال گوناگون آشکار نماید. اگر دوست شما روز به روز لاغرتر و ضعیف تر میشود ممکن است مشکلی داشته باشد. رنگ پریدگی و خوارش بدن نیز می تواند نشانه دیگری باشد. عادتها، قدرت تحمل و نشانه ها در افراد متفاوت است. نیازی نیست به فردی که روی هر چیزی شرط بندی میکند، یک قمار باز اطلاق کنیم، همین که کسی بسرعت احساس خستگی و ضعف میکند می تواند دلیل بر اعتیاد باشد.یک شخص معتاد معمولا "رفتار و اعمال نامتعارف خود را نتیجه وجود اعتیاد در خود ندانسته و این مساله را انکار می کند. او مردم و عوامل دیگر را مقصر میداند. اگر به عضوی از خانواده، دوست ویا همکارتان درمورد اعتیاد مظنون هستید، روشهایی وجود دارد که بدون بخطر انداختن سلامتی خود می توانید به او کمک و یاری نمایید. اگر از روی عمد، اعتیاد فردی را نادیده گرفته و یا به او در کتمان کردن مسئله کمک کنید، در واقع شما نیز سهمی در از بین رفتن و تباهی وی خواهید داشت. اما در عین حال باید مطمئن شوید که اعتیاد یک شخص وقت و انرژی شما را تلف نکرده و موجب ایجاد ناملایمات عصبی و تهدید سلامتی در شما نخواهد شد. ممکن است نتوانید به تنهایی کاری انجام دهید ولی راه هایی وجوددارد که میتواند و در ترک اعتیاد بسیار مفید واقع شود. در اینجا ۱۲ روش برای کمک کردن به یک فرد معتاد را متذکر می شویم: O سعی کنید متوجه شوید ۱- مشکل را نادیده نپندارید حالات و اخلاقیات دوست شما دگرگون شده و رفتارهای غیر مسؤولانه او افکار شما را برهم میریزد.تصور نمیکنید ممکن است او درگیر اعتیاد شده باشد؟ به غرائز خود اعتماد نمایید. به قرارهای فراموش شده فکر کنید، به تماسهای تلفنی بیمعنی، به آنفلانزای طولانی مدت و متعدد و به پول قرض کردنهای

مکرر. آیا نوعی رفتار نابودگر دراو احساس نمی کنید؟ ۲ - سخن بگوییدحبس کردن نفس در سینه و صحبت نکردن هنگامی که دوست شما مست و یا خمار کنار شما قرار گرفته، نه تنها به او کمکی نمی کند، بلکه وضعیت را بدتر و مشکلتر خواهد نمود. صبر کنید تا حال او بهتر و قادر به شنیدن حرفهای شما شود. سپس با او با ملایمت و نرمی صحبت نمایید. او را متوجه نگرانی خود کرده و مسائلی را که باعث دلواپسی شما می شود را برایش شرح دهید ": من نگران زیاده روی توام . هفته پیش دوباره مجبورشدم بخاطر دیر اومدنت، به خانوادت دروغ بگم. من ازین کارخوشم نمیاد ".۳- شریک جرم نشویداگر واقعا "نگران حال دوست خود هستید سعی کنید دیگر او را در کارهای خلافش همراهی و مساعدت نکرده و دیگر با او به کازینوها، مشروب فروشی ها و محلهای مصرف مواد مخدر نروید. به او بگویید دیگر تحمل بی بندو باری ها و خرابکارهای او را ندارید. ۴- گوش کنید معتادان اغلب احساس تنهایی شدید میکنند. آنها مایلند احساس خود بیزاری و پوچی درون خودرا به دیگران بفهمانند. درچنین شرایطی بهترین عمل ممکن است گوش دادن به صحبتهای فرد معتاد باشد. از طفره رفتن و قضاوتهای آنی پرهیز نموده و نشان دهید که حضور شما به خاطر او است تا احساس نماید میتواند به شما اتکا و اطمینان نماید.O آگاهیتان را افزایش دهید ۵- کمی تحقیق کنید مطالب و کتابهای مربوط به اعتیاد را مطالعه نمایید. ببینید چه منابعی در این رابطه در جامعه شما وجود دارد. مراکز توانبخشی را شناسایی و برنامه های ترک اعتیاد را از آنها درخواست نمایید. اگر دوست شما بداند چه نوع حمایتهایی برای او وجود دارد، راحت تر می تواند اعتیاد خود را ترک کند.۶- در جلسات شرکتش دهید از او بخواهید در جلسات برنامه ریزی جهت رفع اعتیاد شرکت کند.اگر او ازشما خواست که در جلسه همراهیش کنید، جواب رد نداده و تقاضایش را بپذیرید. O عادی رفتار کنید ۷-عوض نشوید سبک و روش زندگی خود را تغییر نداده و عادی رفتار کنید. بفرض اگر شما سیگاری هستید، می توانید به سیگار کشیدن ادامه دهید. دوست شما می داند که بین او و شما تفاوت وجود دارد بنابر این او می داند که نباید سیگار بکشد. یک فرد دیابتی نمیتواند مقدار زیادی شیرینی مصرف کند ولی این دلیل نمی شود که وقتی شما باهم بیرون می روید نتوانید تکه ای کیک به عنوان دسر برای خودتان سفارش دهید. سیگار نکشیدن نزد یک معتاد او را به این فکر وامیدارد که شما اراده و قدرت کافی برای ترک اعتیاد را در او نمی بینید و به همین دلیل از این کار امتناع می ورزید. این عمل باعث کاهش اعتماد بنفس در فرد معتاد خواهد شد.۸- سخن چینی نکنیداعتیاد یک بیماری جدی است و نباید آن را سرسری و شوخی پنداشت. اسرار او را پیش خود نگهدارید. همان طوری که مایل نیستید پرونده پزشکی کسی را نزد کسی بازگو کنید،نیازی نیست دیگران از سابقه و یا پیشرفت اعتیاد دوست شما مطلع گردند. ۹- انرژی مثبت دهید نمیتوان بزور کسی را راهی مراکز توانبخشی یا جلسات ترک اعتیارنمود. تضعیف روحیه و گفتن عباراتی مانند " تو دیگه شکست خوردی"، "راهی برات باقی نمونده "دردی را دوا نخواهد کرد. نباید کسی را بدلیل اعتیادش ترساند. در عوض بگذارید بفهمد که خانواده و دوستان او نگران و دلواپسش هستند و دوست دارند بهبودیش را ببینند. حتی اگر او منفی بود شما مثبت عمل کنید.O عمل کنید ۱۰ - از خود و دیگران مراقبت نمایید اگر اعتیاد همکار شما باعث اختلال در کار او شده است، مطمئن شوید که در مورد شما خللی ایجاد نکند. وظایف او را از وضایف خود جدا کرده و اگر کوتاهی او باعث تاخیر افتادن در انجام کارهای محوله اش شد،این موضوع را به رئیس خود توضیح دهید. اجازه ندهید موقعیت شغلی شما بدلیل اعتیاد دوستتان لطمه ببیند. اگر دوست شما در مراسم عروسی و جشنی دچار ناراحتی شد، او را از محل خارج نمایید تا مراسم بهم نخورد. اگر خواست در حالتی نامناسب رانندگی کند، کلید ماشین را از او بگیرید. ۱۱- دیگران را دخالت دهید اگر اعتیاد بصورت کامل رخنه کرده بهتر است از دوستان و افراد خانواده بخواهید مداخله و وساطت نموده و در جلسه ای با شرکت فرد معتاد به بیان تاثیرات بد رفتارهای او به خود و دیگران مشغول گردند. ممکن است دوست شما تحت تاثیر احساسات شدید قرار گرفته و تصمیم بگیرد اعتیادش را ترک کند. ۱۲- زمان رهایی را تشخیص دهیدبیخوابی های شبانه، افزایش استرس یا علایم بیماری مانند سردرد و سوء هاضمه در شما علائمی هستند که نشانگر درگیری بیش از حدتان با مسئله می باشند. در این هنگام که رفتارهای مخربانه فرد معتاد سلامتی شما را نیز به خطر انداخته، لازم است مدتی به استراحت پرداخته و حتی در صورت لزوم کلا "کنار بکشید. O از خودتان مراقبت نمایید اعتیاد یک بیماری بسیار خطرناک بوده و می تواند استعدادها، تواناییها و داراییهای فرد مبتلا را نابود سازد. اعتیاد علاج ناپذیر اما قابل کنترل است. تصمیم مصرف نکردن مواد، مست نشدن و به قمار خانه نرفتن چیزی است که فقط توسط خود فرد معتاد باید گرفته شود. قدرت و کنترل اعتیاد در دست شما نیست. آنچه که از شما برمی آید، حمایت و حفظ رابطه دوستیتان می باشد. چنانچه برغم تلاشهای شما، هیچ تغییر و آثار نتیجه بخشی مشاهده نکردید، بهتر است برای حفظ سلامتی خود او را رها کنید اگر چه ممکن است این بمعنای پایان دادن به یک دوستی چندین ساله باشد. حداقل می دانید که به اندازه کافی اهمیت قائل شده اید.

به دوست معتاد خود کمک کنید

افراد معتاد را همیشه نمی توان بسادگی تشخیص داد. یک معتاد به مشروبات الکلی یا مواد مخدر همیشه شبیه یک ولگرد خیابانی که در کنار معابر و جوی آب می خوابد، نیست. یک قمار باز همه وقت خود را در کازینو و در کنار ماشین بخت آزمایی صرف نمی کند. اعتیاد میتواند خود را به اشکال گوناگون آشکار نماید. اگر دوست شما روز به روز لاغرتر و ضعیف تر میشود ممکن است مشکلی داشته باشد. رنگ پریدگی و خوارش بدن نیز می تواند نشانه دیگری باشد. عادتها، قدرت تحمل و نشانه ها در افراد متفاوت است. نیازی نیست به فردی که روی هر چیزی شرط بندی میکند، یک قمار باز اطلاق کنیم، همین که کسی بسرعت احساس خستگی و ضعف میکند می تواند دلیل بر اعتیاد باشد.یک شخص معتاد معمولا "رفتار و اعمال نامتعارف خود را نتیجه وجود اعتیاد در خود ندانسته و این مساله را انکار می کند. او مردم و عوامل دیگر را مقصر میداند. اگر به عضوی از خانواده، دوست ویا همکارتان درمورد اعتیاد مظنون هستید، روشهایی وجود دارد که بدون بخطر انداختن سلامتی خود می توانید به او کمک و یاری نمایید. اگر از روی عمد، اعتیاد فردی را نادیده گرفته و یا به او در کتمان کردن مسئله کمک کنید، در واقع شما نیز سهمی در از بین رفتن و تباهی وی خواهید داشت. اما در عین حال باید مطمئن شوید که اعتیاد یک شخص وقت و انرژی شما را تلف نکرده و موجب ایجاد ناملایمات عصبی و تهدید سلامتی در شما نخواهد شد. ممکن است نتوانید به تنهایی کاری انجام دهید ولی راه هایی وجوددارد که میتواند و در ترک اعتیاد بسیار مفید واقع شود. در اینجا ۱۲ روش برای کمک کردن به یک فرد معتاد را متذکر می شویم: O سعی کنید متوجه شوید ۱- مشکل را نادیده نپندارید حالات و اخلاقیات دوست شما دگرگون شده و رفتارهای غیر مسؤولانه او افکار شما را برهم میریزد.تصور نمیکنید ممکن است او درگیر اعتیاد شده باشد؟ به غرائز خود اعتماد نمایید. به قرارهای فراموش شده فکر کنید، به تماسهای تلفنی بیمعنی، به آنفلانزای طولانی مدت و متعدد و به پول قرض کردنهای مکرر. آیا نوعی رفتار نابودگر دراو احساس نمی کنید؟ ۲ - سخن بگوییدحبس کردن نفس در سینه و صحبت نکردن هنگامی که دوست شما مست و یا خمار کنار شما قرار گرفته، نه تنها به او کمکی نمی کند، بلکه وضعیت را بدتر و مشکلتر خواهد نمود. صبر کنید تا حال او بهتر و قادر به شنیدن حرفهای شما شود. سپس با او با ملایمت و نرمی صحبت نمایید. او را متوجه نگرانی خود کرده و مسائلی را که باعث دلواپسی شما می شود را برایش شرح دهید ": من نگران زیاده روی توام . هفته پیش دوباره مجبورشدم بخاطر دیر اومدنت، به خانوادت دروغ بگم. من ازین کارخوشم نمیاد ".۳- شریک جرم نشویداگر واقعا "نگران حال دوست خود هستید سعی کنید دیگر او را در کارهای خلافش همراهی و مساعدت نکرده و دیگر با او به کازینوها، مشروب فروشی ها و محلهای مصرف مواد مخدر نروید. به او بگویید دیگر تحمل بی بندو باری ها و خرابکارهای او را ندارید. ۴- گوش کنید معتادان اغلب احساس تنهایی شدید میکنند. آنها مایلند احساس خود بیزاری و پوچی درون خودرا به دیگران بفهمانند. درچنین شرایطی بهترین عمل ممکن است گوش دادن به صحبتهای فرد معتاد باشد. از طفره رفتن و قضاوتهای آنی پرهیز نموده و نشان دهید که حضور شما به خاطر او است تا احساس نماید میتواند به شما اتکا و اطمینان نماید.O آگاهیتان را افزایش دهید ۵- کمی تحقیق کنید مطالب و کتابهای مربوط به اعتیاد را مطالعه نمایید. ببینید چه منابعی در این رابطه در جامعه شما وجود دارد. مراکز توانبخشی را شناسایی و برنامه های ترک اعتیاد را از آنها درخواست نمایید. اگر دوست شما بداند چه نوع حمایتهایی برای او وجود دارد، راحت تر می تواند اعتیاد خود را ترک کند.۶- در جلسات شرکتش دهید از او بخواهید در جلسات برنامه ریزی جهت رفع اعتیاد شرکت کند.اگر او ازشما خواست که در جلسه همراهیش کنید، جواب رد نداده و تقاضایش را بپذیرید. O عادی رفتار کنید ۷-عوض نشوید سبک و روش زندگی خود را تغییر نداده و عادی رفتار کنید. بفرض اگر شما سیگاری هستید، می توانید به سیگار کشیدن ادامه دهید. دوست شما می داند که بین او و شما تفاوت وجود دارد بنابر این او می داند که نباید سیگار بکشد. یک فرد دیابتی نمیتواند مقدار زیادی شیرینی مصرف کند ولی این دلیل نمی شود که وقتی شما باهم بیرون می روید نتوانید تکه ای کیک به عنوان دسر برای خودتان سفارش دهید. سیگار نکشیدن نزد یک معتاد او را به این فکر وامیدارد که شما اراده و قدرت کافی برای ترک اعتیاد را در او نمی بینید و به همین دلیل از این کار امتناع می ورزید. این عمل باعث کاهش اعتماد بنفس در فرد معتاد خواهد شد.۸- سخن چینی نکنیداعتیاد یک بیماری جدی است و نباید آن را سرسری و شوخی پنداشت. اسرار او را پیش خود نگهدارید. همان طوری که مایل نیستید پرونده پزشکی کسی را نزد کسی بازگو کنید،نیازی نیست دیگران از سابقه و یا پیشرفت اعتیاد دوست شما مطلع گردند. ۹- انرژی مثبت دهید نمیتوان بزور کسی را راهی مراکز توانبخشی یا جلسات ترک اعتیارنمود. تضعیف روحیه و گفتن عباراتی مانند " تو دیگه شکست خوردی"، "راهی برات باقی نمونده "دردی را دوا نخواهد کرد. نباید کسی را بدلیل اعتیادش ترساند. در عوض بگذارید بفهمد که خانواده و دوستان او نگران و دلواپسش هستند و دوست دارند بهبودیش را ببینند. حتی اگر او منفی بود شما مثبت عمل کنید.O عمل کنید ۱۰ - از خود و دیگران مراقبت نمایید اگر اعتیاد همکار شما باعث اختلال در کار او شده است، مطمئن شوید که در مورد شما خللی ایجاد نکند. وظایف او را از وضایف خود جدا کرده و اگر کوتاهی او باعث تاخیر افتادن در انجام کارهای محوله اش شد،این موضوع را به رئیس خود توضیح دهید. اجازه ندهید موقعیت شغلی شما بدلیل اعتیاد دوستتان لطمه ببیند. اگر دوست شما در مراسم عروسی و جشنی دچار ناراحتی شد، او را از محل خارج نمایید تا مراسم بهم نخورد. اگر خواست در حالتی نامناسب رانندگی کند، کلید ماشین را از او بگیرید. ۱۱- دیگران را دخالت دهید اگر اعتیاد بصورت کامل رخنه کرده بهتر است از دوستان و افراد خانواده بخواهید مداخله و وساطت نموده و در جلسه ای با شرکت فرد معتاد به بیان تاثیرات بد رفتارهای او به خود و دیگران مشغول گردند. ممکن است دوست شما تحت تاثیر احساسات شدید قرار گرفته و تصمیم بگیرد اعتیادش را ترک کند. ۱۲- زمان رهایی را تشخیص دهیدبیخوابی های شبانه، افزایش استرس یا علایم بیماری مانند سردرد و سوء هاضمه در شما علائمی هستند که نشانگر درگیری بیش از حدتان با مسئله می باشند. در این هنگام که رفتارهای مخربانه فرد معتاد سلامتی شما را نیز به خطر انداخته، لازم است مدتی به استراحت پرداخته و حتی در صورت لزوم کلا "کنار بکشید. O از خودتان مراقبت نمایید اعتیاد یک بیماری بسیار خطرناک بوده و می تواند استعدادها، تواناییها و داراییهای فرد مبتلا را نابود سازد. اعتیاد علاج ناپذیر اما قابل کنترل است. تصمیم مصرف نکردن مواد، مست نشدن و به قمار خانه نرفتن چیزی است که فقط توسط خود فرد معتاد باید گرفته شود. قدرت و کنترل اعتیاد در دست شما نیست. آنچه که از شما برمی آید، حمایت و حفظ رابطه دوستیتان می باشد. چنانچه برغم تلاشهای شما، هیچ تغییر و آثار نتیجه بخشی مشاهده نکردید، بهتر است برای حفظ سلامتی خود او را رها کنید اگر چه ممکن است این بمعنای پایان دادن به یک دوستی چندین ساله باشد. حداقل می دانید که به اندازه کافی اهمیت قائل شده اید.

### به زندگی خود معنویت بخشی

آیا تا به حال شده که فکر کنید خودتان را گم کرده اید، یا حس کنید که خودتان نیستید؟یا بخواهید کمی رشد کنید و بزرگتر شوید؟ در این مقاله قصد داریم شما را با نکاتی آشنا کنیم که بشما کمک میکند خود را بیشتر بشناسید و احساس بهتری پیدا کنید. مراحل: ۱.به مکانی آرام و بی صدا بروید (اگر چنین محلی پیدا نکردید، حداقل به محلی بروید که صداهای آزار دهنده نشنوید) و بنشینید. حتماً یک دفترچه یادداشت هم با خود ببرید. ۲. ذهنتان را از همه افکار پاک کنید و با فکر آزاد تمرکز کنید. ۳. به زندگیتان، و خودِ درونیتان نگاه کنید، و بیندیشید که در حال حاضر چه بر شما میگذرد. هر آنچه در توان دارید انجام دهید تا به بهترین شکل تمرکز کنید و تصاویر و افکار مثبت به فکرتان بیاید. اگر می خواهید، افکارتان را در دفترچه، یادداشت یا طراحی کنید. ۴. یک دعا یا آهنگی که به ذهنتان می آید را بخوانید. ۵. مدیتیشن را آغاز کنید. می توانید به حالت یوگا هم بنشینید.۶. از خود بپرسید که چرا چنین احساسی دارید یا چرا احساس پوچی می کنید. چرا اینطور شده و چطور می توانید آن را برطرف کنید. ۷. اهدافتان را در زندگی به یاد آورید و ببینید آیا به آنها دست یافته اید یا اینکه برای رسیدن به آنها باید برنامه ریزی کرده و مراحل مختلف را طی کنید. ۸. موقعیت خودتان را در بین اطرافیانتان ارزیابی کنید. این موقعیت ممکن است بالا، متوسط یا پایین باشد، اما فکر نکنید که این موقعیت بد است یا خوب. هر موقعیت و هر رابطه را به تنهایی بررسی کنید و ببینید که آیا با نشان دادن انعطاف بیشتر از خود قادر به ارتقاء آن موقعیت خواهید بود یا نه. ۹. فکر کنید که چه فعالیت یا عملی را به تازگی انجام داده اید که شما را تا حدودی ارضاء کرده است. خواندن کتاب، پیاده روی، مدیتیشن، کمک به مردم نیازمند، دعا و نیایش، یوگا، .... ؟ کمی از فکر کردن به آن کار لذت ببرید و کارهای دیگری شبیه به آن را در ذهنتان برنامه ریزی کنید که در روزهای آتی انجام دهید. ۱۰. در آخر دعا کنید. و برای خود و مردم دیگر از خدا طلب کمک کنید. ۱۱. هر شب قبل از رفتن به رختخواب از خود بپرسید که برای سالم و حساس ماندن خودِ درونیتان آن روز چه کارهایی را انجام داده اید. فقط به جسمتان فکر نکنید، روحتان را هم در نظر بگیرید. فقط نگرانی ها و مسائل خودتان را هم در نظر نداشته باشید، مشکلات و مسائل دیگران و اطرافیانتان هم اهمیت دارد. ۱۲. کتاب های مقدس و مذهبی بخوانید. ۱۳. تفسیرهای امروزی و مرتبط با زندگی روزمره کتاب های مقدس را مطالعه کنید. ۱۴. قابلیت آسیب پذیری را در خود توسعه دهید. (بله، درست خواندید! اکثر چهره های مذهبی جهان این خصوصیت را در خود داشته اند). ۱۵. خرد و زیرکی را در خود تقویت کنید. ۱۶. دیدگاه های مختلف به زندگی را که با علایقتان جور است، تجربه کنید. آندسته از این دیدگاه ها را که معقول تر و برای زندگیتان کاربردی تر هستند را سرمشق قرار دهید. ۱۷. از رهنمون های چهره های شاخص مذهبی پیروی کنید. ۱۸. فداکاری کنید. ۱۹. گذشت و فداکاری دیگران را پذیرا باشید.۲۰. هر چه می توانید بیشتر و بیشتر مطالعه کنید تا از تجربه های دیگران بیشتر استفاده کنید. ۲۱. با افرادی که می دانید چنین تجربه هایی در زندگی خود داشته اند گفتگو کنید و از تجربیات آنها بهره مند شوید. ۲۲. با افراد دیگر درمورد مفاهیم، افکار و عقاید معنوی مباحثه کنید تا هم خود به دیگران یاد بدهید و هم از آنها یاد بگیرید.نکات:- دلایل زیادی وجود دارد که انسانها به سمت معنویت گرایش پیدا می کنند. اینکار به شما کمک می کند تا به سؤالات مختلفی فکر کنید. سؤال هایی مثل: آیا زندگی معنوی واقعاً و اصالتاً وجود خارجی دارد؟ چطور می توان به چنین زندگی دست یافت؟ با این زندگی به چه می خواهید برسید؟ آیا می خواهید افق هایتان را گسترش دهید؟ آیا می دانید که می خواهید در زندگی به کجا برسید؟ آیا برای درک افراد دیگر یا توسعه یک رابطه به آن نیاز دارید؟ آیا از کسی یا اتفاقی صدمه دیده اید؟ آیا می خواهید در زندگی به چیزهای بیشتر دست یابید؟ آیا می خواهید از زندگی های شلوغ و پر هرج و مرج امروز به آرامش فکر و دل دست یابید؟ آیا می خواهید به کل هستی و خشنودی مطلق بپیوندید؟ یا شاید هم به دنبال یک منبع انرژی بزرگتر و راهنمایی برای برطرف کردن نیازهای روزمره زندگی خود هستید؟ هر کدام از این دلایل به جنبه های مختلف زندگی شما برمی گردد. اگر زمان به شما مجال داد، درمورد این سوالات فکر کنید. -نگاهی هم به موضوعات زیر بیندازید: رابطه با خدا یا حقیقت مطلق، رابطه سازی، تعادل احساسی یا جهندگی احساسی، مذاکرات گروهی، نظم و ترتیب، حساسیت، روش های تفکر و تحقیق، سپاس و قدردانی، بندگی، رهبری، خرد، مهارت های اجتماعی، شجاعت، عشق (انواع مختلف)، جذبه روحانی، کار و زحمت، انرژی، زیرکی در انجام کارها، فداکاری، و ... -در اطراف خود یکی از این گروه های معنوی را یافته یا با دوست خود در این زمینه بحث و مذاکره کنید. - یادتان باشد، روح و ذهن پاک و سالم، جسم را نیز سالم و پاک نگاه می دارد. هشدارها:۱. دقت کنید. معنویت هم مثل سایر جنبه های زندگی مسئولیت هایی را در بر دارد. مراقب سوء استفاده های معنوی باشید. مراقب آنچه که قبول می کنید و به آن اعتقاد پیدا می کنید هم باشید: ایمان احساسی است که شما به چیزی که نمی بینید پیدا می کنید، اما این دلیل نمی شود که به خودتان دروغ بگویید. تردیدهای خود را بپذیرید، تا زمانیکه تجربه و اعتقاد بیشتری پیدا کنید. هر کسی که از شما می خواهد تردیدهایتان را نادیده بگیرید و کورکورانه به چیزی ایمان بیاورید، به طرزی غیراخلاقی و نادرست می خواهد شما را وادار به پذیرفتن چیزی کند که علمی به آن ندارید، که مطمئناً مشکلات زیادی را به همراه خواهد داشت. با اینکار بی حسی و بی عاطفگی شما بیشتر و بیشتر خواهد شد. باید اجازه دهید معنویتتان در موقعیت ها و با افکار مختلف سنجیده شود.۲. در این قسمت مبناها و آزمایشات مختلفی را برایتان عنوان می کنیم که به کمک آنها می توانید توانایی" معنوی "زندگیتان را برای برخورد با فرصت ها، چالش ها و موقعیت های مختلف زندگی بسنجید. آیا معنویت شما قادر است امور زیر را به انجام رساند........در انواع مختلف بازجویی ها و آزمایشات، ثبات داشته باشد.....شما را خوشنود و راضی نگاه دارد؟ ....یک لقمه نان در سفره تان و سقفی بالای سرتان قرار دهد؟....نیازهای یک کودک درحال مرگ را در یک کشور فقیر برطرف کند؟ ....نیازهای اطرافیانتان را جوابگو باشد؟ ....نیازهای جامعه را، به طور کلی، پاسخگو باشد؟ ....به تغییر نحوه زندگی جنایتکاران و بزهکاران کمک کند؟ ....حتی زندگی بهترین و خوشبخت ترین آدم هایی را که می شناسید را هم تغییر دهد؟ ....به شما برای شناختن و کنار آمدن با ترسهایتان کمک کند؟....به مردم استفاده صحیح از قدرت، ثروت، و موفقیت را آموزش دهد؟ ....درک شما را از فضیلتهایی مثل مسئولیت پذیری، صداقت، احترام، و امانت داری افزایش دهد؟ ....شما را در بحث و مذاکره با افرادی که مخالف شما هستند یاری دهد؟ ....به شما کمک کند که همیشه در اختیار و در دسترس دوستانتان باشید؟ با آرزوی موفقیت شما!

به زندگی خود معنویت بخشی

آیا تا به حال شده که فکر کنید خودتان را گم کرده اید، یا حس کنید که خودتان نیستید؟یا بخواهید کمی رشد کنید و بزرگتر شوید؟ در این مقاله قصد داریم شما را با نکاتی آشنا کنیم که بشما کمک میکند خود را بیشتر بشناسید و احساس بهتری پیدا کنید. مراحل: ۱.به مکانی آرام و بی صدا بروید (اگر چنین محلی پیدا نکردید، حداقل به محلی بروید که صداهای آزار دهنده نشنوید) و بنشینید. حتماً یک دفترچه یادداشت هم با خود ببرید. ۲. ذهنتان را از همه افکار پاک کنید و با فکر آزاد تمرکز کنید. ۳. به زندگیتان، و خودِ درونیتان نگاه کنید، و بیندیشید که در حال حاضر چه بر شما میگذرد. هر آنچه در توان دارید انجام دهید تا به بهترین شکل تمرکز کنید و تصاویر و افکار مثبت به فکرتان بیاید. اگر می خواهید، افکارتان را در دفترچه، یادداشت یا طراحی کنید. ۴. یک دعا یا آهنگی که به ذهنتان می آید را بخوانید. ۵. مدیتیشن را آغاز کنید. می توانید به حالت یوگا هم بنشینید.۶. از خود بپرسید که چرا چنین احساسی دارید یا چرا احساس پوچی می کنید. چرا اینطور شده و چطور می توانید آن را برطرف کنید. ۷. اهدافتان را در زندگی به یاد آورید و ببینید آیا به آنها دست یافته اید یا اینکه برای رسیدن به آنها باید برنامه ریزی کرده و مراحل مختلف را طی کنید. ۸. موقعیت خودتان را در بین اطرافیانتان ارزیابی کنید. این موقعیت ممکن است بالا، متوسط یا پایین باشد، اما فکر نکنید که این موقعیت بد است یا خوب. هر موقعیت و هر رابطه را به تنهایی بررسی کنید و ببینید که آیا با نشان دادن انعطاف بیشتر از خود قادر به ارتقاء آن موقعیت خواهید بود یا نه. ۹. فکر کنید که چه فعالیت یا عملی را به تازگی انجام داده اید که شما را تا حدودی ارضاء کرده است. خواندن کتاب، پیاده روی، مدیتیشن، کمک به مردم نیازمند، دعا و نیایش، یوگا، .... ؟ کمی از فکر کردن به آن کار لذت ببرید و کارهای دیگری شبیه به آن را در ذهنتان برنامه ریزی کنید که در روزهای آتی انجام دهید. ۱۰. در آخر دعا کنید. و برای خود و مردم دیگر از خدا طلب کمک کنید. ۱۱. هر شب قبل از رفتن به رختخواب از خود بپرسید که برای سالم و حساس ماندن خودِ درونیتان آن روز چه کارهایی را انجام داده اید. فقط به جسمتان فکر نکنید، روحتان را هم در نظر بگیرید. فقط نگرانی ها و مسائل خودتان را هم در نظر نداشته باشید، مشکلات و مسائل دیگران و اطرافیانتان هم اهمیت دارد. ۱۲. کتاب های مقدس و مذهبی بخوانید. ۱۳. تفسیرهای امروزی و مرتبط با زندگی روزمره کتاب های مقدس را مطالعه کنید. ۱۴. قابلیت آسیب پذیری را در خود توسعه دهید. (بله، درست خواندید! اکثر چهره های مذهبی جهان این خصوصیت را در خود داشته اند). ۱۵. خرد و زیرکی را در خود تقویت کنید. ۱۶. دیدگاه های مختلف به زندگی را که با علایقتان جور است، تجربه کنید. آندسته از این دیدگاه ها را که معقول تر و برای زندگیتان کاربردی تر هستند را سرمشق قرار دهید. ۱۷. از رهنمون های چهره های شاخص مذهبی پیروی کنید. ۱۸. فداکاری کنید. ۱۹. گذشت و فداکاری دیگران را پذیرا باشید.۲۰. هر چه می توانید بیشتر و بیشتر مطالعه کنید تا از تجربه های دیگران بیشتر استفاده کنید. ۲۱. با افرادی که می دانید چنین تجربه هایی در زندگی خود داشته اند گفتگو کنید و از تجربیات آنها بهره مند شوید. ۲۲. با افراد دیگر درمورد مفاهیم، افکار و عقاید معنوی مباحثه کنید تا هم خود به دیگران یاد بدهید و هم از آنها یاد بگیرید.نکات:- دلایل زیادی وجود دارد که انسانها به سمت معنویت گرایش پیدا می کنند. اینکار به شما کمک می کند تا به سؤالات مختلفی فکر کنید. سؤال هایی مثل: آیا زندگی معنوی واقعاً و اصالتاً وجود خارجی دارد؟ چطور می توان به چنین زندگی دست یافت؟ با این زندگی به چه می خواهید برسید؟ آیا می خواهید افق هایتان را گسترش دهید؟ آیا می دانید که می خواهید در زندگی به کجا برسید؟ آیا برای درک افراد دیگر یا توسعه یک رابطه به آن نیاز دارید؟ آیا از کسی یا اتفاقی صدمه دیده اید؟ آیا می خواهید در زندگی به چیزهای بیشتر دست یابید؟ آیا می خواهید از زندگی های شلوغ و پر هرج و مرج امروز به آرامش فکر و دل دست یابید؟ آیا می خواهید به کل هستی و خشنودی مطلق بپیوندید؟ یا شاید هم به دنبال یک منبع انرژی بزرگتر و راهنمایی برای برطرف کردن نیازهای روزمره زندگی خود هستید؟ هر کدام از این دلایل به جنبه های مختلف زندگی شما برمی گردد. اگر زمان به شما مجال داد، درمورد این سوالات فکر کنید. -نگاهی هم به موضوعات زیر بیندازید: رابطه با خدا یا حقیقت مطلق، رابطه سازی، تعادل احساسی یا جهندگی احساسی، مذاکرات گروهی، نظم و ترتیب، حساسیت، روش های تفکر و تحقیق، سپاس و قدردانی، بندگی، رهبری، خرد، مهارت های اجتماعی، شجاعت، عشق (انواع مختلف)، جذبه روحانی، کار و زحمت، انرژی، زیرکی در انجام کارها، فداکاری، و ... -در اطراف خود یکی از این گروه های معنوی را یافته یا با دوست خود در این زمینه بحث و مذاکره کنید. - یادتان باشد، روح و ذهن پاک و سالم، جسم را نیز سالم و پاک نگاه می دارد. هشدارها:۱. دقت کنید. معنویت هم مثل سایر جنبه های زندگی مسئولیت هایی را در بر دارد. مراقب سوء استفاده های معنوی باشید. مراقب آنچه که قبول می کنید و به آن اعتقاد پیدا می کنید هم باشید: ایمان احساسی است که شما به چیزی که نمی بینید پیدا می کنید، اما این دلیل نمی شود که به خودتان دروغ بگویید. تردیدهای خود را بپذیرید، تا زمانیکه تجربه و اعتقاد بیشتری پیدا کنید. هر کسی که از شما می خواهد تردیدهایتان را نادیده بگیرید و کورکورانه به چیزی ایمان بیاورید، به طرزی غیراخلاقی و نادرست می خواهد شما را وادار به پذیرفتن چیزی کند که علمی به آن ندارید، که مطمئناً مشکلات زیادی را به همراه خواهد داشت. با اینکار بی حسی و بی عاطفگی شما بیشتر و بیشتر خواهد شد. باید اجازه دهید معنویتتان در موقعیت ها و با افکار مختلف سنجیده شود.۲. در این قسمت مبناها و آزمایشات مختلفی را برایتان عنوان می کنیم که به کمک آنها می توانید توانایی" معنوی "زندگیتان را برای برخورد با فرصت ها، چالش ها و موقعیت های مختلف زندگی بسنجید. آیا معنویت شما قادر است امور زیر را به انجام رساند........در انواع مختلف بازجویی ها و آزمایشات، ثبات داشته باشد.....شما را خوشنود و راضی نگاه

دارد؟ ....یک لقمه نان در سفره تان و سقفی بالای سرتان قرار دهد؟....نیازهای یک کودک درحال مرگ را در یک کشور فقیر برطرف کند؟ ....نیازهای اطرافیانتان را جوابگو باشد؟ ....نیازهای جامعه را، به طور کلی، پاسخگو باشد؟ ....به تغییر نحوه زندگی جنایتکاران و بزهکاران کمک کند؟ ....حتی زندگی بهترین و خوشبخت ترین آدم هایی را که می شناسید را هم تغییر دهد؟ ....به شما برای شناختن و کنار آمدن با ترسهایتان کمک کند؟....به مردم استفاده صحیح از قدرت، ثروت، و موفقیت را آموزش دهد؟ ....درک شما را از فضیلتهایی مثل مسئولیت پذیری، صداقت، احترام، و امانت داری افزایش دهد؟ ....شما را در بحث و مذاکره با افرادی که مخالف شما هستند یاری دهد؟ ....به شما کمک کند که همیشه در اختیار و در دسترس دوستانتان باشید؟ با آرزوی موفقیت شما!

## بهداشت روانی

بهداشت روانی چیزی بیش از فقدان بیماری روانی است. اغلب افراد جامعه از سلامت روان خود غافل بوده و نسبت به آن بی اعتناء میباشند. ویژگیها و معیارهای بهداشت روان را میتوان اینگونه برشمرد:

۱- کیفیت اندیشیدن توام با آرامش با رویکردی خنثی و یا مثبت است. در مقابل اندیشه پر تنش، آزار دهنده و منفی.

۲- افکار بدون هیچ مقاومتی می آیند و می روند، بدون آنکه تنش قابل توجهی ایجاد کنند. در مقابل تفکر وسواسی و تکرار شونده.

۳- فرد در زمان حال زندگی میکند و تمام حواسش معطوف کاری است که در حال انجامش است. در مقابل فردی که غالب اوقات در خشم از گذشته و ترس از آینده بسر میبرد.

۴-احساس آرامش، امنیت، شفقت، شوخ طبعی، قدر شناسی، رضایت و کنجکاوی. در مقابل احساس تنش، خشم، نا امنی و نفرت.

۵- زندگی کنترل پذیر می نماید. در مقابل احساسی که زندگی از کنترل شما خارج است.

۶- مشکلات قابل حل بنظر میرسند و فرد خوشبینانه به مشکلات خود مینگرد. در مقابل مشکلات حل ناپذیر بنظر رسیده و فرد بدبینانه به مشکلات خود نگاه میکند.

۷- عزت نفس و اعتماد بنفس بالا. در مقابل اعتماد بنفس پایین و احساس اضطراب و نا امیدی.

۸- فرد احساس خوبی نسبت به خود دارد. فرد نقاط ضعف و قوت خود را بخوبی میشناسد.

۹- فرد اجازه نمیدهد احساساتی مانند ترس، خشم، عشق، حسادت، گناه و اضطراب تمام وجودش را در برگیرند.۱۰

-توان برقراری روابط اجتماعی و بین فردی رضایت بخش و پایدار.

۱۱-توانایی خندیدن به خود و با دیگران.

۱۲- فرد با وجود اختلاف عقاید، تفاوتها و کاستی ها برای خود و دیگران احترام قائل است.

۱۳-توانایی پذیرش مشکلات و ناکامیهای زندگی.

۱۴- استقلال در تصمیم گیری. عدم هراس از مشکلات و توانایی در حل بهنگام آنها.

۱۵-توانایی سازگاری با محیط پیرامون و تغییرات.

۱۶- داشتن روحیه شاد و با نشاط.

۱۷-توانایی تامین نیازهای شخصی.

۱۸-توانایی لذت بردن از زندگی.

۱۹- توانایی برقراری تعادل و توازن: میان کار و تفریح، خواب و بیداری، استراحت و فعالیت بدنی، تنهایی و معاشرت با دیگران، داخل خانه ماندن و از منزل خارج شدن.

۲۰- انعطاف پذیری: افرادی که دارای عقاید خشک بوده و در هیچ شرایطی حاظر به تغییر عقاید خود نیستند (حتی با استدلالهای روشن و متقاعد کننده) در واقع خود را معرض استرس زیادی قرار میدهند. انعطاف پذیری در انتظارات و احساسات نیز ضرروی است. افرادی که برخی احساسات و هیجانات خود را سرکوب کرده و از ابراز آنها نگرانی دارند خود را در معرض بیماریهای روانی قرار میدهند. فرد میبایست توانایی تغییر کردن، رشد کردن و تجربه کردن طیف وسیعی از احساسات را همگام با تغییر شرایط زندگی دارا باشد.

۲۱- (قابلیت ارتجاعی) تاب آوری: در فیزیک به توانایی بازگشت به شکل اولیه پس از خم شدن، کشیده شدن و یا فشرده شدن میباشد. اما در روانشناسی به مفهوم بازگشت به وضعیت عادی و طبیعی پس از مواجهه با ناملایمات روزگار، تغییرات و استرسها با حداقل درد و رنج است. یعنی همان تاب آوردن زیر فشار روانی و حفظ ثبات احساسی و سلامت روانی. توانایی کنار آمدن با ناملایمات و سازگاری با تغییرات. بیرون آمدن از شرایط سخت. میزان مقاومت و تحمل شما.

۲۲-توانایی دوست داشتن و عشق ورزیدن و همچنین دوست داشته شدن.

۲۳-خلاق و بهره ور بودن.

۲۴- توانایی بهره گیری از قوه تخیل. خیالپردازی نیز برای سلامتی روان ضروری است. اما تا حدی که فرد قادر باشد میان تخیل و واقعیت تفاوت قائل شود و آن دو را از هم تمیز دهد.

۲۵-فرد احساسات خود را میشناسد. چند نکته برای حفظ سلامت روانی۱- مهارتهای حل مسائل و اختلافات را فرا گیرید. ۲-اعتماد بنفس و عزت نفس خود را افزایش دهید. ۳-هرگز خود را قربانی قلمداد نکنید.۴- روشهای مدیریت زمان را بیاموزید. ۵- اجازه ندهید احساسات شما در درونتان انباشته گردند. احساسات خود را با دیگران در میان گذارید. ۶-از بحثها و نزاع های غیر ضروری اجتناب ورزید. ۷-عواملی که در شما ایجاد استرس می کنند را شناسایی کرده و مواجهه با آنها را به حداقل برسانید. ۸-تکنیک های تمدد اعصاب و آرامش یافتن را فرا گیرید. ۹-به اطرافیان خود بی توجه نبوده و در صورت لزوم یاری دهنده آنان باشید و در حد توانایی خود بکوشید مشکلاتشان را رفع کنید. ۱۰- از زندگی خود لذت ببرید. کاری را انجام دهید که به آن علاقمند هستید. جایی بروید که دوست دارید آنجا باشید. برای خودتان زندگی کنید و نه برای دیگران.۱۱- تنها با افراد شاد و هم عقیده با خود معاشرت کنید. جدا از افرادی که اعتماد بنفس شما را کاهش میدهند دوری کنید. (افرادی که ناعادلانه از شما انتقاد کرده و یا تحقیرتان میکنند) ۱۲-از کمال گرایی بپرهیزید.هیچ کس کامل نیست.۱۳- برای خود اهداف معقول، واقع گرایانه و در حد توانایی تان تعیین کنید.۱۴- چیزهایی که قادر نمیباشید در خود و دیگران تغییر دهید را بپذیرید. دیگران را همانگونه که هستند بپذیرید. ۱۵-خشم خود را کنترل کنید.۱۶-اشتباهات خود و دیگران را مورد بخشش قرار دهید. ۱۷-به قدر توانایی خود کار کنید. ۱۸- در زمان حال زندگی کنید. از گذشته درس بگیرید و برای آینده برنامه ریزی کنید. ۱۹- رژیم غذایی متعادل لازمه بهداشت روان است. از مصرف الکل وکافئین بپرهیزید. سیگار نکشید و فعالیت بدنی را ترک نکنید. خواب کافی داشته باشید.۲۰- تاب آوری، انعطاف پذیری و ایجاد توازن را فراموش نکنید. ۲۱- مسئولیت زندگی خود را بپذیرید. از دیگران انتظار نداشته باشید تمام نیازهای شما را تامین کنند. خودتان این کار را می بایست انجام دهید. * بهداشت روان همان پندار نیک، گفتار نیک و کردار نیک است .

بهداشت روانی

بهداشت روانی چیزی بیش از فقدان بیماری روانی است. اغلب افراد جامعه از سلامت روان خود غافل بوده و نسبت به آن بی اعتناء میباشند. ویژگیها و معیارهای بهداشت روان را میتوان اینگونه برشمرد: ۱- کیفیت اندیشیدن توام با آرامش با رویکردی خنثی و یا مثبت است. در مقابل اندیشه پر تنش، آزار دهنده و منفی. ۲- افکار بدون هیچ مقاومتی می آیند و می روند، بدون آنکه تنش قابل توجهی ایجاد کنند. در مقابل تفکر وسواسی و تکرار شونده. ۳- فرد در زمان حال زندگی میکند و تمام حواسش معطوف کاری است که در حال انجامش است. در مقابل فردی که غالب اوقات در خشم از گذشته و ترس از آینده بسر میبرد. ۴-احساس آرامش، امنیت، شفقت، شوخ طبعی، قدر شناسی، رضایت و کنجکاوی. در مقابل احساس تنش، خشم، نا امنی و نفرت. ۵- زندگی کنترل پذیر می نماید. در مقابل احساسی که زندگی از کنترل شما خارج است. ۶- مشکلات قابل حل بنظر میرسند و فرد خوشبینانه به مشکلات خود مینگرد. در مقابل مشکلات حل ناپذیر بنظر رسیده و فرد بدبینانه به مشکلات خود نگاه میکند. ۷- عزت نفس و اعتماد بنفس بالا. در مقابل اعتماد بنفس پایین و احساس اضطراب و نا امیدی. ۸- فرد احساس خوبی نسبت به خود دارد. فرد نقاط ضعف و قوت خود را بخوبی میشناسد. ۹- فرد اجازه نمیدهد احساساتی مانند ترس، خشم، عشق، حسادت، گناه و اضطراب تمام وجودش را در برگیرند.۱۰ -توان برقراری روابط اجتماعی و بین فردی رضایت بخش و پایدار. ۱۱-توانایی خندیدن به خود و با دیگران. ۱۲- فرد با وجود اختلاف عقاید، تفاوتها و کاستی ها برای خود و دیگران احترام قائل است. ۱۳-توانایی پذیرش مشکلات و ناکامیهای زندگی. ۱۴- استقلال در تصمیم گیری. عدم هراس از مشکلات و توانایی در حل بهنگام آنها. ۱۵-توانایی سازگاری با محیط پیرامون و تغییرات. ۱۶- داشتن روحیه شاد و با نشاط. ۱۷-توانایی تامین نیازهای شخصی. ۱۸-توانایی لذت بردن از زندگی. ۱۹- توانایی برقراری تعادل و توازن: میان کار و تفریح، خواب و بیداری، استراحت و فعالیت بدنی، تنهایی و معاشرت با دیگران، داخل خانه ماندن و از منزل خارج شدن. ۲۰- انعطاف پذیری: افرادی که دارای عقاید خشک بوده و در هیچ شرایطی حاظر به تغییر عقاید خود نیستند (حتی با استدلالهای روشن و متقاعد کننده) در واقع خود را معرض استرس زیادی قرار میدهند. انعطاف پذیری در انتظارات و احساسات نیز ضرروی است. افرادی که برخی احساسات و هیجانات خود را سرکوب کرده و از ابراز آنها نگرانی دارند خود را در معرض بیماریهای روانی قرار میدهند. فرد میبایست توانایی تغییر کردن، رشد کردن و تجربه کردن طیف وسیعی از احساسات را همگام با تغییر شرایط زندگی دارا باشد. ۲۱- (قابلیت ارتجاعی) تاب آوری: در فیزیک به توانایی بازگشت به شکل اولیه پس از خم شدن، کشیده شدن و یا فشرده شدن میباشد. اما در روانشناسی به مفهوم بازگشت به وضعیت عادی و طبیعی پس از مواجهه با ناملایمات روزگار، تغییرات و استرسها با حداقل درد و رنج است. یعنی همان تاب آوردن زیر فشار روانی و حفظ ثبات احساسی و سلامت روانی. توانایی کنار آمدن با ناملایمات و سازگاری با تغییرات. بیرون آمدن از شرایط سخت. میزان مقاومت و تحمل شما. ۲۲-توانایی دوست داشتن و عشق ورزیدن و همچنین دوست داشته شدن. ۲۳-خلاق و بهره ور بودن. ۲۴- توانایی بهره گیری از قوه تخیل. خیالپردازی نیز برای سلامتی روان ضروری است. اما تا حدی که فرد قادر باشد میان تخیل و واقعیت تفاوت قائل شود و آن دو را از هم تمیز دهد. ۲۵-فرد احساسات خود را میشناسد. چند نکته برای حفظ سلامت روانی۱- مهارتهای حل مسائل و اختلافات را فرا گیرید. ۲-اعتماد بنفس و عزت نفس خود را افزایش دهید. ۳-هرگز خود را قربانی قلمداد نکنید.۴- روشهای مدیریت زمان را بیاموزید. ۵- اجازه ندهید احساسات شما در درونتان انباشته گردند. احساسات خود را با دیگران در میان گذارید. ۶-از بحثها و نزاع های غیر ضروری اجتناب ورزید. ۷-عواملی که در شما ایجاد استرس می کنند را شناسایی کرده و مواجهه با آنها را به حداقل برسانید. ۸-تکنیک های تمدد اعصاب و آرامش یافتن را فرا گیرید. ۹-به اطرافیان خود بی توجه نبوده و در صورت لزوم یاری دهنده آنان باشید و در حد توانایی خود بکوشید مشکلاتشان را رفع کنید. ۱۰- از زندگی خود لذت ببرید. کاری را انجام دهید که به آن علاقمند هستید. جایی بروید که دوست دارید آنجا باشید. برای خودتان زندگی کنید و نه برای دیگران.۱۱- تنها با افراد شاد و هم عقیده با خود معاشرت کنید. جدا از افرادی که اعتماد بنفس شما را کاهش میدهند دوری کنید. (افرادی که ناعادلانه از شما انتقاد کرده و یا تحقیرتان میکنند) ۱۲-از کمال گرایی بپرهیزید.هیچ کس کامل نیست.۱۳- برای خود اهداف معقول، واقع گرایانه و در حد توانایی تان تعیین کنید.۱۴- چیزهایی که قادر نمیباشید در خود و

دیگران تغییر دهید را بپذیرید. دیگران را همانگونه که هستند بپذیرید. ۱۵-خشم خود را کنترل کنید.۱۶-اشتباهات خود و دیگران را مورد بخشش قرار دهید. ۱۷-به قدر توانایی خود کار کنید. ۱۸- در زمان حال زندگی کنید. از گذشته درس بگیرید و برای آینده برنامه ریزی کنید. ۱۹- رژیم غذایی متعادل لازمه بهداشت روان است. از مصرف الکل وکافئین بپرهیزید. سیگار نکشید و فعالیت بدنی را ترک نکنید. خواب کافی داشته باشید.۲۰- تاب آوری، انعطاف پذیری و ایجاد توازن را فراموش نکنید. ۲۱- مسئولیت زندگی خود را بپذیرید. از دیگران انتظار نداشته باشید تمام نیازهای شما را تامین کنند. خودتان این کار را می بایست انجام دهید. * بهداشت روان همان پندار نیک، گفتار نیک و کردار نیک است .

## پارادوکس زندگی

پارادوکس (مهمل نما) در واقع به آنچه که تناقض آمیز، باور نکردنی و خلاف انتظار باشد اطلاق میگردد. آنچه که بنظر درست می آید اما غلط است و یا بالعکس. پدیده پارادوکس در علم هندسه، فیزیک، روانشناسی، فلسفه، اخلاق، علوم اجتماعی و منطق همواره مورد بحث بوده است. اما پارادوکس اجتماعی و فرهنگی نیز به همان اندازه تصاویر فوق عجیب و غریب و ماهیتی دوگانه دارند. پارادوکسهای اجتماعی و فرهنگی که بصورت آموزه های اخلاقی به افراد جامعه توصیه میگردند در متن زندگی و جامعه مصداقی ندارند. در واقع میان ارزشها و نمود ارزشها تناقض وجود دارد. برای مثال به پارادوکسهای زیر توجه کنید: ۱- پاداش با میزان تلاش و کوشش شما رابطه مستقیم دارد. و یا مثل معروف": نابرده رنج گنج میسر نمیشود ".اما آیا این گفته با واقعیات زندگی همخوانی دارد؟ افراد زحمتکش بسیاری وجود دارند که تمام عمر کار میکنند و زحمت میکشند اما در بدترین شرایط زندگی میکنند. در مقابل افراد تن پرور و بی کفایتی وجود دارند که در ناز و نعمت بسر می برند بدون آنکه برای دستیابی به رفاه تلاشی نموده باشند. نمود واقعی این مثل میتواند چنین باشد": نابرده گنج، گنج میسر نمیشود ".۲- خوبها بر بدتها پیروز خواهند شد. اگر فقط صفات صداقت، عدالت و جوانمردی افراد خوب را مد نظر قرار دهیم به روشنی درخواهیم یافت که خوبها بازنده اصلی بازی زندگی هستند جایی که دروغگویی، بی عدالتی و ناجوانمردی در آن موج میزند و غالب است. نمود واقعی آن در جامعه چنین است که بدها با دروغگویی، نیرنگ، ریاکاری، بی انصافی و تقلب بر خوبها چیره میشوند. ۳- علم بهتر است یا ثروت؟ پاسخ: علم. بله پول چرک دست است و علم اندوخته جاودان. البته مسلما علم بهتر و برتر از ثروت است اما برای زندگی و ارتزاق خیر. برای عالم شدن هم به پول احتیاج است. اما برای ثروتمند شدن شاید زیاد هم نیازی به علم نباشد. ۴- از نظر پدر و مادر ها فرزند خوب بچه ای است که هیچ چیز نخواهد، اعتراضی نکند، اگر در سرش هم زدند صدایش در نیاید، روی حرف بزرگتر ها هم حرف نزند. اما همین پدر و مادر ها و کلا مردم زمانی که میخواهند چنین بچه ای را توصیف کنند وی را کمرو، بی دست و پا و بی عرضه معرفی میکنند. این پارادوکس در بزرگسالان نیز صادق است. عکس این موضوع نیز عینیت دارد. در اجتماع افراد پررو، کلاهبردار، دروغگو و زورگو را مذمت میکنند اما برخی اوقات آنها را زرنگ، باهوش، شجاع و با عرضه معرفی کرده و یا به تصویر میکشند. در فیلمهای اکشن قهرمان فیلم کسی ست که بیشتر میکشد، بیشتر فریب میدهد و بهتر زنان را اغوا میکند. در روزنامه ها و نشریات از سرکرده باندهای تبهکاری یک قهرمان میسازند. ۵- ارزش افراد به شخصیتشان است و بس. اما در عمل ثروت، جذابیت و زیبایی ظاهر، جایگاه اجتماعی، شهرت، نسبت خانوادگی، مارک لباس و مدل اتومبیل افراد است که نخست مورد ارزیابی قرار میگیرد. ۶- هر آنچه که شما در برابرش مقاومت میکنید، آن نیز بیشتر در مقابل شما ایستادگی میکند. هر اندازه که از افراد و موقعیتهایی که از آنها گریزان هستید اجتناب ورزید بیشتر بسمت شما جذب میگردند. و بالعکس. ۷- از هر دستی که بدهید از همان دست پس میگیرید. اما ممکن است شما بسیار نوعدوست و خیر خواه باشید اما دیگران نسبت به شما خیانت کار، قدر نشناس و جفا کار باشند. که معمولا هم چنین است. ۸- پارادوکس دوری و دوستی و از دل برود هر آنچه از دیده رود. ۹- پارادوکس زمان: هنگامی که میخواهید زمان کند بگذرد سریع تر سپری میشود و بالعکس.۱۰- در ازدواج در عین حالی که باید با هم یکی باشید، باید از هم جدا و مستقل باشید .

پارادوکس زندگی

پارادوکس (مهمل نما) در واقع به آنچه که تناقض آمیز، باور نکردنی و خلاف انتظار باشد اطلاق میگردد. آنچه که بنظر درست می آید اما غلط است و یا بالعکس. پدیده پارادوکس در علم هندسه، فیزیک، روانشناسی، فلسفه، اخلاق، علوم اجتماعی و منطق همواره مورد بحث بوده است. اما پارادوکس اجتماعی و فرهنگی نیز به همان اندازه تصاویر فوق عجیب و غریب و ماهیتی دوگانه دارند. پارادوکسهای اجتماعی و فرهنگی که بصورت آموزه های اخلاقی به افراد جامعه توصیه میگردند در متن زندگی و جامعه مصداقی ندارند. در واقع میان ارزشها و نمود ارزشها تناقض وجود دارد. برای مثال به پارادوکسهای زیر توجه کنید: ۱- پاداش با میزان تلاش و کوشش شما رابطه مستقیم دارد. و یا مثل معروف": نابرده رنج گنج میسر نمیشود ".اما آیا این گفته با واقعیات زندگی همخوانی دارد؟ افراد زحمتکش بسیاری وجود دارند که تمام عمر کار میکنند و زحمت میکشند اما در بدترین شرایط زندگی میکنند. در مقابل افراد تن پرور و بی کفایتی وجود دارند که در ناز و نعمت بسر می برند بدون آنکه برای دستیابی به رفاه تلاشی نموده باشند. نمود واقعی این مثل میتواند چنین باشد": نابرده گنج، گنج میسر نمیشود ".۲- خوبها بر بدتها پیروز خواهند شد. اگر فقط صفات صداقت، عدالت و جوانمردی افراد خوب را مد نظر قرار دهیم به روشنی درخواهیم یافت که خوبها بازنده اصلی بازی زندگی هستند جایی که دروغگویی، بی عدالتی و ناجوانمردی در آن موج میزند و غالب است. نمود واقعی آن در جامعه چنین است که بدها با دروغگویی، نیرنگ، ریاکاری، بی انصافی و تقلب بر خوبها چیره میشوند. ۳- علم بهتر است یا ثروت؟ پاسخ: علم. بله پول چرک دست است و علم اندوخته جاودان. البته مسلما علم بهتر و برتر از ثروت است اما برای زندگی و ارتزاق خیر. برای عالم شدن هم به پول احتیاج است. اما برای ثروتمند شدن شاید زیاد هم نیازی به علم نباشد. ۴- از نظر پدر و مادر ها فرزند خوب بچه ای است که هیچ چیز نخواهد، اعتراضی نکند، اگر در سرش هم زدند صدایش در نیاید، روی حرف بزرگتر ها هم حرف نزند. اما همین پدر و مادر ها و کلا مردم زمانی که میخواهند چنین بچه ای را توصیف کنند وی را کمرو، بی دست و پا و بی عرضه معرفی میکنند. این پارادوکس در بزرگسالان نیز صادق است. عکس این موضوع نیز عینیت دارد. در اجتماع افراد پررو، کلاهبردار، دروغگو و زورگو را مذمت میکنند اما برخی اوقات آنها را زرنگ، باهوش، شجاع و با عرضه معرفی کرده و یا به تصویر میکشند. در فیلمهای اکشن قهرمان فیلم کسی ست که بیشتر میکشد، بیشتر فریب میدهد و بهتر زنان را اغوا میکند. در روزنامه ها و نشریات از سرکرده باندهای تبهکاری یک قهرمان میسازند. ۵- ارزش افراد به شخصیتشان است و بس. اما در عمل ثروت، جذابیت و زیبایی ظاهر، جایگاه اجتماعی، شهرت، نسبت خانوادگی، مارک لباس و مدل اتومبیل افراد است که نخست مورد ارزیابی قرار میگیرد. ۶- هر آنچه که شما در برابرش مقاومت میکنید، آن نیز بیشتر در مقابل شما ایستادگی میکند. هر اندازه که از افراد و موقعیتهایی که از آنها گریزان هستید اجتناب ورزید بیشتر بسمت شما جذب میگردند. و بالعکس. ۷- از هر دستی که بدهید از همان دست پس میگیرید. اما ممکن است شما بسیار نوعدوست و خیر خواه باشید اما دیگران نسبت به شما خیانت کار، قدر نشناس و جفا کار باشند. که معمولا هم چنین است. ۸- پارادوکس دوری و دوستی و از دل برود هر آنچه از دیده رود. ۹- پارادوکس زمان: هنگامی که میخواهید زمان کند بگذرد سریع تر سپری میشود و بالعکس.۱۰- در ازدواج در عین حالی که باید با هم یکی باشید، باید از هم جدا و مستقل باشید .

## پدیده دژآوو – وقایع از پیش دیده شده

دژاوو(deja vu) یک واژه فرانسوی به معنی" از پیش دیده شده "میباشد. دژاوو عبارت است از، احساسی که گویی شما صحنه، فرد و یا شیئی را قبلا دیده و تجربه کرده اید، در حالی که برای نخستین بار است که با آن مواجه میشوید. این احساس آشنایی عجیب و غریب معمولاً با بهت و ترس نیز همراه است. وجه تمایز آن با پیش آگاهی (precognition) آنست که دژاوو درحین واقعه تجربه میگردد و نه پیش از آن. ۷۰ درصد افراد جهان حداقل یکبار در طول زندگی خود چنین پدیده ای را تجربه کرده اند. بیش از ۴۰ نظریه در رابطه با علت پیدایش این پدیده مطرح گردیده است. حالت دژاوو معمولاً بین ۱۰ تا ۳۰ ثانیه بطول می انجامد. اصطلاح دژاوو برای نخستین بار توسط امیل بویراک در سال ۱۸۷۶ میلادی مطرح گردید. دلایل غلط بروز دژاوو: تناسخ روح – دخالت روح انسان – روشن بینی – حواس فراطبیعی – پیش آگاهی. دژاوو مزمن: برخی افراد سالخورده بطور مداوم چنین پدیده ای را تجربه میکنند. حتی از مراجعه به پزشک سرباز میزنند، چراکه تصور میکنند قبلاً به پزشک مراجعه کرده اند، اما مشکلشان حل نگردیده است. به باور پژوهشگران این افرد دارای نارسایی در لوب گیجگاهی میباشند. مداراتی که وقتی شما چیزی را به خاطر می آورید فعال میگردند، در این عارضه همواره در حالت روشن باقی می مانند. بنابراین خاطراتی را خلق میکنند که عملاً وجود نداشته اند. دژاوو به دو دسته تقسیم بندی میگردد:۱- دژاوو تداعی گر: در افراد سالم روی میدهد. این حالت هنگامی که شما چیزی را می بینید، می شنوید و یا می بویید، احساسی را در شما پدید می آورد، که در آن چیزهایی که پیشتر دیده اید، شنیده و یا بوییده اید را برایتان تداعی میکند. این نوع دژاوو یک تجربه مبتنی بر حافظه است و مراکز حافظه در مغز مسئول پیدایش آن میباشند.۲-دژاوو بیولوژیکی: در افراد مبتلا به صرع لوب گیجگاهی روی میدهد. این بیماران معمولاً درست پیش از تجربه تشنج، دژاوو را تجربه میکنند. این نوع دژاوو با نوع قبل بطور واضح و بارزی متفاوت است. فردی که دژاوو بیولوژیکی را تجربه میکند، به واقع باور دارد که این شرایط را عیناً در گذشته تجربه کرده است، و نه یک احساس لحظه ای که فوراً ناپدید میشود. نکته: دژاوو در اختلالات روانی نظیر اضطراب، افسردگی، اختلالات گسستگی و اسکیزوفرنیا نیز مشاهده میگردد. نکته: رده سنی بین ۱۵ تا ۲۵ سال بیش از سایر گروه های سنی دژاوو را تجربه میکنند. تجربه دژاوو با افزایش سن کاهش می یابد. نکته: پدیده دژاوو بیشتر توسط افرادی که بیشتر سفر میکنند، متمول بوده، از تحصیلات بالاتری برخوردارند، قوه تخیل فعال تری دارند، قادر به یاد آوری رویاهای خود هستند و روشنفکرتر هستند تجربه میگردد. نکته: برخی پژوهشگران اعتقاد دارند دژاوو بیشتر در زمانهایی که فرد مضطرب و دارای استرس است بیشتر تجربه میگردد. برخی نیز عکس این فرضیه را قبول دارند. یعنی هر چه فرد آرام تر و آسوده خاطر تر باشد، احتمال اینکه دژاوو را تجربه کند بیشتر است. 5 نظریه های پیشتاز: ۱-توجه تقسیم شده (divided attention): که به نظریه تلفن همراه نیز شهرت دارد، هنگامی که ما حواسمان به چیزی منحرف میگردد (صحبت با تلفن همراه)، باز بطور نیمه خودآگاه (زیر آستانه ای) وقایع پیرامون خود را به حافظه می سپاریم، اما ممکن است آنها را بطور آگاهانه در حافظه خود ثبت نکنیم. سپس وقتی که ما فرصت می یابیم به عملی که در حال انجامش میباشیم تمرکز یابیم (رانندگی)، پیرامون ما آشنا بنظر خواهند رسید. برای مثال وقتی که شما برای نخستین بار وارد منزلی میشوید، توجه شما بیشتر به صاحبخانه معطوف است، اما مغز شما در این حین خانه را از حیث دیداری، شنیداری و یا بویایی مورد پردازش قرار میدهد. و شما وقتی که به خانه نظر می افکنید، چنین میپندارید که قبلا آن جا بوده اید. تجربه اولیه یا بطور کامل مورد توجه قرار نگرفته و یا بدرستی و با جزئیات در حافظه رمز گذاری نشده است. بنابراین شرایط فعلی آغازگر یادآوری اجزاء از گذشته می شود. فرد از آنجایی که دقت کافی نکرده، عمده تجربه اولیه را فراموش کرده است. تجربه اولیه ممکن است چند ثانیه تا چند دقیقه قبل از حالت دژاوو روی داده باشد. نکته:ذهن ناخودآگاه اندکی سریعتر از ذهن خودآگاه ما شرایط پیرامون ما را پردازش و ادراک میکند. ۲-نظریه هولوگرام(hologram theory):خاطرات همچون هولوگرام میباشند،یعنی شما میتوانید کل تصویر ۳ بعدی را توسط هر کدام از اجزاء کل بازآفرینی کنید. هر چه آن اجزاء کوچکتر باشند، تصویر نهایی مبهم تر خواهد بود. دژاوو هنگامی رخ میدهد که برخی

از جزئیات موجود در محیطی که ما در آن حضور داریم (صحنه، بو، صدا) مشابه برخی بقایای خاطره ما از گذشته است، که مغز ما صحنه کامل را از روی اجزاء (موجود فعلی) بازآفرینی کرده است. ۳-پردازش دوگانه(dual proccesing): و یا تاخیر دیداری مبتنی است بر اینکه چگونه مغز اطلاعات جدید را پردازش کرده و خاطرات کوتاه مدت و بلند مدت را ذخیره میکند. به باور برخی دانشمندان پاسخ به تاخیر افتاده نورولوژیکی علت دژاوو است. از آنجایی که اطلاعات به مرکز پردازش مغز از طریق بیش از یک مسیر وارد میگردد، امکان دارد که گاه آن تلفیق و ترکیب اطلاعات با یکدیگر همزمانی نداشته باشند. لوب گیجگاهی چپ مغز مسئول طبقه بندی اطلاعات ورودی میباشد. لوب گیجگاهی اطلاعات را دو مرتبه، با یک تاخیر چند میلی ثانیه ای بین ارسال دو پیام دریافت میکند. یک بار مستقیما و یک بار دیگر از راه انحرافی از نیمکره راست مغز. چنانچه تاخیر ارسال پیام دوم اندکی بیشتر از معمول طول بکشد، مغز ممکن است اطلاعات را به غلط زمانبندی کرده و به عنوان یک حافظه پیشین ثبت کند، که در این صورت حس ناگهانی آشنایی به انسان دست میدهد. - مسیر سیگنالهای دو چشم به سمت مغز از حیث طول اندکی متفاوت است. مغز اطلاعات را از یک چشم دریافت کرده و فوراً در حافظه ثبت میکند. لحظه ای بعد سیگنال از چشم دوم به مغز میرسد. سپس مغز فوراً در می یابد که اطلاعات دریافتی آشنا است، دقیقا مشابه آنچه در حافظه موجود است. هرگاه اختلاف ورود اطلاعات دو چشم بیش از ۰.۰۲۵ ثانیه بطول انجامد ،ممکن است مغز دو تصویر را یک تصویر واحد تفسیر نکرده و حالت دژاوو به انسان دست دهد. - انسان در واقع دو روش پردازش اطلاعات دیداری مجزا در مغز خود دارد. یک مسیر ساقه مغز که در مراحل اولیه تکامل، مغز برای پردازش اطلاعات دیداری از آن استفاده میکرده است. و مسیر جدید تالاموس که انسان امروزی از آن استفاده میکند، چراکه کارامدی و سرعت عمل آن بیشتراست. سرعت پردازش اطلاعات دیداری در مرکز تالاموس ۰.۰۲۵ ثانیه سریعتر از مرکز ساقه مغز است. برخی افراد که کماکان مسیر قدیمی ساقه مغزشان فعال است، مغز دو تصویر مجزا از یک صحنه دریافت میکند که دژاوو را پدید می آورد.۴- منابع دیگر خاطرات: ما دارای خاطرات ذخیره شده فراوانی از جوانب گوناگون زندگی خود هستیم. نه تنها از تجارب شخصی خودمان بلکه از تجارب دیگران، فیلم های سینمایی، تصاویر و کتاب های که مطالعه شان کرده ایم. ما ممکن است خاطرات محکمی از چیزهایی که دیده و یا خوانده ایم در حافظه مان داشته باشیم، بدون اینکه آنها را شخصاً تجربه کرده باشیم. به مرور زمان این خاطرات ممکن است به ذهن ما رانده شوند. وقتی ما چیزی را می بینیم و تجربه می کنیم که بسیار شبیه یکی از همین خاطرات است به ما احساس دژاوو دست میدهد.۵-رویاها: عقیده بر آنست که رویاها مستقیماً بدون ورود به حافظه کوتاه مدت در حافظه بلند مدت ثبت میشوند. دژاوو ممکن است خاطره یک رویای فراموش شده با عناصر یکسان در تجربه فعلی در بیداری باشد.۶-عقیده زیگموند فروید:دژاوو هنگامی روی میدهد که فرد خودبخود یک خیالپردازی ناخوداگاه را به خاطر می آورد. از آنجایی که (آن خیالپردازی) ناخودآگاه است مضمون و محتوای خیالپردازی از سطح آگاهی بلوکه شده است. اما حس آشنایی (به خودآگاه) نشت میکند و تجربه دژاوو را پدید می آورد. ۷-اختلال در فرایند حافظه علت ایجاد دژاوو میباشد:مراکز حافظه در مغز: ۱- قشر پیش پیشانی+هیپوکامپ(hippocampus): مسئول یادآوری آگاهانه میباشند.۲- اتصالات قشر مخ+قشر پاراهیپوکامپال(parahippocampal gyrus):مسئول احساس آشنایی می باشند.نکته:قشر پاراهیپوکامپال (parahippocampal gyrus) ما را قادر میسازد تا تعیین کنیم چه چیز برایمان آشنا و چه چیز آشنا نیست (بدون بازیابی خاطره خاص آن). مسئولیت حافظه بلند مدت را نیز برعهده دارد. نکته:هیپوکامپ ما را قادر میسازد تا آگاهانه وقایع را بخاطر آوریم. ۳- آمیگدال (بادامه)(amygdala):مسئولیت هشیاری ما در زمان حال را بر عهده دارد. ۴- هیپوتالاموس(hypothalamus):مسئولیت حافظه کوتاه مدت انسان را بر عهده دارد.ما اطلاعات را از محیط میگیریم و آنرا در حافظه کوتاه مدت خود نگه میداریم و سپس با حافظه بلند مدت خود مقایسه کرده و تصمیم گیری می کنیم. اما دژاوو وقتی پیش می آید که اطلاعات دریافت شده از محیط بجای پردازش شدن در بخشی از مغز که مسئول پردازش زمان حال است (بادامه) به دلایل خاصی در قسمتهای مربوط به حافظه کوتاه مدت یا بلند مدت (هیپوتالاموس یا پاراهیپوکامپال) پردازش میشوند. در این شرایط چیزهایی که از محیط توسط مغز دریافت میشوند، برای انسان احساس" خاطره بودن "میدهند و در اینجا است که حالت دژاوو به انسان دست میدهد. نکته:دژاوو زمانی رخ میدهد که قسمت پاراهیپوکامپال بطور موقت بر اثر فعالیت طبیعی هیپوکامپ فعال میگردد. نکته: همپوشانی میان سامانه های عصبی مسئول حافظه کوتاه مدت و حافظه بلند مدت، علت ایجاد دژاوو می باشد.انواع دژاوو: deja vecu =از پیش تجربه شده deja senti=از پیش حس شده deja visite=از پیش بازدید شده deja voulu=از پیش آرزو شده deja entendu=از پیش شنیده شده deja eprouvre=از پیش تجربه شده deja fait=از پیش انجام شده deja pense=از پیش اندیشیده شده deja su=از پیش دانسته شده deja dit=از پیش بیان شده (مضمون) deja lu=از پیش خوانده شده deja reve=از پیش در رویا دیده شده deja parle=از پیش بیان شده (عین واژه ها)deja recontre=از پیش ملاقات شده نکته: جامائس وو (جومس وو) jamais vu: به معنی"هرگز دیده نشده "حالت عکس دژاوو میباشد. هرگونه وضعیت و صحنه آشنا که برای ناظر ناآشنا بنظر رسد. فرد در یک لحظه یک شخص، واژه و یا مکان آشنا را نمیتواند تشخیص بدهد، و تصور میکند تا به حال با آن روبرو نشده است. مثلاً وقتی با دوست خود در حال صحبت کردن میباشید، ناگهان تصور میکنید با یک فرد غریبه در حال گفتگو هستید. نکته: پرسک وو (presque vu) : به معنی"تقریبا دیده شده "میباشد. به حالتی اطلاق میگردد که اطلاعات آشنا بوده و اما دسترسی به آنها امکان پذیر نیست. اصطلاح" نوک زبان بودن" میباشد.

پدیده دژآوو – وقایع از پیش دیده شده

دژاوو(deja vu) یک واژه فرانسوی به معنی" از پیش دیده شده "میباشد. دژاوو عبارت است از، احساسی که گویی شما صحنه، فرد و یا شیئی را قبلاً دیده و تجربه کرده اید، در حالی که برای نخستین بار است که با آن مواجه میشوید. این احساس آشنایی عجیب و غریب معمولاً با بهت و ترس نیز همراه است. وجه تمایز آن با پیش آگاهی (precognition) آنست که دژاوو درحین واقعه تجربه میگردد و نه پیش از آن. ۷۰ درصد افراد جهان حداقل یکبار در طول زندگی خود چنین پدیده ای را تجربه کرده اند. بیش از ۴۰ نظریه در رابطه با علت پیدایش این پدیده مطرح گردیده است. حالت دژاوو معمولاً بین ۱۰ تا ۳۰ ثانیه بطول می انجامد. اصطلاح دژاوو برای نخستین بار توسط امیل بویراک در سال ۱۸۷۶ میلادی مطرح گردید. دلایل غلط بروز دژاوو: تناسخ روح - دخالت روح انسان - روشن بینی - حواس فراطبیعی - پیش آگاهی. دژاوو مزمن: برخی افراد سالخورده بطور مداوم چنین پدیده ای را تجربه میکنند. حتی از مراجعه به پزشک سرباز میزنند، چراکه تصور میکنند قبلاً به پزشک مراجعه کرده اند، اما مشکلشان حل نگردیده است. به باور پژوهشگران این افرد دارای نارسایی در لوب گیجگاهی میباشند. مداراتی که وقتی شما چیزی را به خاطر می آورید فعال میگردند، در این عارضه همواره در حالت روشن باقی می مانند. بنابراین خاطراتی را خلق میکنند که عملاً وجود نداشته اند. دژاوو به دو دسته تقسیم بندی میگردد:۱- دژاوو تداعی گر: در افراد سالم روی میدهد. این حالت هنگامی که شما چیزی را می بینید، می شنوید و یا می بویید، احساسی را در شما پدید می آورد، که در آن چیزهایی که پیشتر دیده اید، شنیده و یا بوییده اید را برایتان تداعی میکند. این نوع دژاوو یک تجربه مبتنی بر حافظه است و مراکز حافظه در مغز مسئول پیدایش آن میباشند.۲-دژاوو بیولوژیکی: در افراد مبتلا به صرع لوب گیجگاهی روی میدهد. این بیماران معمولاً درست پیش از تجربه تشنج، دژاوو را تجربه میکنند. این نوع دژاوو با نوع قبل بطور واضح و بارزی متفاوت است. فردی که دژاوو بیولوژیکی را تجربه میکند، به واقع باور دارد که این شرایط را عیناً در گذشته تجربه کرده است، و نه یک احساس لحظه ای که فوراً ناپدید میشود. نکته: دژاوو در اختلالات روانی نظیر اضطراب، افسردگی، اختلالات گسستگی و اسکیزوفرنیا نیز مشاهده میگردد. نکته: رده سنی بین ۱۵ تا ۲۵ سال بیش از سایر گروه های سنی دژاوو را تجربه میکنند. تجربه دژاوو با افزایش سن کاهش می یابد. نکته: پدیده دژاوو بیشتر توسط افرادی که بیشتر سفر میکنند، متمول بوده، از تحصیلات بالاتری برخوردارند، قوه تخیل فعال تری دارند، قادر به یاد آوری رویاهای خود هستند و روشنفکرتر هستند تجربه میگردد. نکته: برخی پژوهشگران اعتقاد دارند دژاوو بیشتر در زمانهایی که فرد مضطرب و دارای استرس است بیشتر تجربه میگردد. برخی نیز عکس این فرضیه را قبول دارند. یعنی هر چه فرد آرام تر و آسوده خاطر تر باشد، احتمال اینکه دژاوو را تجربه کند بیشتر است. ۵ نظریه های پیشتاز: ۱-توجه تقسیم شده (divided attention): که به نظریه تلفن همراه نیز شهرت دارد، هنگامی که ما حواسمان به چیزی منحرف میگردد (صحبت با تلفن همراه)، باز بطور نیمه خودآگاه (زیر آستانه ای) وقایع پیرامون خود را به حافظه می سپاریم، اما ممکن است آنها را بطور آگاهانه در حافظه خود ثبت نکنیم. سپس وقتی که ما فرصت می یابیم به عملی که در حال انجامش میباشیم تمرکز یابیم (رانندگی)، پیرامون ما آشنا بنظر خواهند رسید. برای مثال وقتی که شما برای نخستین بار وارد منزلی میشوید، توجه شما بیشتر به صاحبخانه معطوف است، اما مغز شما در این حین خانه را از حیث دیداری، شنیداری و یا بویایی مورد پردازش قرار میدهد. و شما وقتی که به خانه نظر می افکنید، چنین میپندارید که قبلاً آن جا بوده اید. تجربه اولیه یا بطور کامل مورد توجه قرار نگرفته و یا بدرستی و با جزئیات در حافظه رمز گذاری نشده است. بنابراین شرایط فعلی آغازگر یادآوری اجزاء از گذشته می شود. فرد از آنجایی که دقت کافی نکرده، عمده تجربه اولیه را فراموش کرده است. تجربه اولیه ممکن است چند ثانیه تا چند دقیقه قبل از حالت دژاوو روی داده باشد. نکته:ذهن ناخودآگاه اندکی سریعتر از ذهن خودآگاه ما شرایط پیرامون ما را پردازش و ادراک میکند. ۲-نظریه هولوگرام(hologram theory):خاطرات همچون هولوگرام میباشند،یعنی شما میتوانید کل تصویر ۳ بعدی را توسط هر کدام از اجزاء کل بازآفرینی کنید. هر چه آن اجزاء کوچکتر باشند، تصویر نهایی مبهم تر خواهد بود. دژاوو هنگامی رخ میدهد که برخی از جزئیات موجود در محیطی که ما در آن حضور داریم (صحنه، بو، صدا) مشابه برخی بقایای خاطره ما از گذشته است، که مغز ما صحنه کامل را از روی اجزاء (موجود فعلی) بازآفرینی کرده است. ۳-پردازش دوگانه(dual proccesing): و یا تاخیر دیداری مبتنی است بر اینکه چگونه مغز اطلاعات جدید را پردازش کرده و خاطرات کوتاه مدت و بلند مدت را ذخیره میکند. به باور برخی دانشمندان پاسخ به تاخیر افتاده نورولوژیکی علت دژاوو است. از آنجایی که اطلاعات به مرکز پردازش مغز از طریق بیش از یک مسیر وارد میگردد، امکان دارد که گاه آن تلفیق و ترکیب اطلاعات با یکدیگر همزمانی نداشته باشند. لوب گیجگاهی چپ مغز مسئول طبقه بندی اطلاعات ورودی میباشد. لوب گیجگاهی اطلاعات را دو مرتبه، با یک تاخیر چند میلی ثانیه ای بین ارسال دو پیام دریافت میکند. یک بار مستقیما و یک بار دیگر از راه انحرافی از نیمکره راست مغز. چنانچه تاخیر ارسال پیام دوم اندکی بیشتر از معمول طول بکشد، مغز ممکن است اطلاعات را به غلط زمانبندی کرده و به عنوان یک حافظه پیشین ثبت کند، که در این صورت حس ناگهانی آشنایی به انسان دست میدهد. - مسیر سیگنالهای دو چشم به سمت مغز از حیث طول اندکی متفاوت است. مغز اطلاعات را از یک چشم دریافت کرده و فوراً در حافظه ثبت میکند. لحظه ای بعد سیگنال از چشم دوم به مغز میرسد. سپس مغز فوراً در می یابد که اطلاعات دریافتی آشنا است، دقیقا مشابه آنچه در حافظه موجود است. هرگاه اختلاف ورود اطلاعات دو چشم بیش از ۰.۰۲۵ ثانیه بطول انجامد ،ممکن است مغز دو تصویر را یک تصویر واحد تفسیر نکرده و حالت دژاوو به انسان دست دهد. - انسان در واقع دو روش پردازش اطلاعات دیداری مجزا در مغز خود دارد. یک مسیر ساقه مغز که در مراحل اولیه تکامل، مغز برای پردازش اطلاعات دیداری از آن استفاده میکرده است. و مسیر جدید تالاموس که انسان امروزی از آن استفاده میکند، چراکه کارامدی و سرعت عمل آن بیشتراست. سرعت پردازش اطلاعات دیداری در مرکز تالاموس ۰.۰۲۵ ثانیه سریعتر از مرکز ساقه مغز است. برخی افراد که کماکان مسیر قدیمی ساقه مغزشان فعال است، مغز دو تصویر مجزا از یک صحنه دریافت میکند که دژاوو را پدید می آورد.۴- منابع دیگر خاطرات: ما دارای خاطرات ذخیره شده فراوانی از جوانب گوناگون زندگی خود هستیم. نه

تنها از تجارب شخصی خودمان بلکه از تجارب دیگران، فیلم های سینمایی، تصاویر و کتاب های که مطالعه شان کرده ایم. ما ممکن است خاطرات محکمی از چیزهایی که دیده و یا خوانده ایم در حافظه مان داشته باشیم، بدون اینکه آنها را شخصاً تجربه کرده باشیم. به مرور زمان این خاطرات ممکن است به ذهن ما رانده شوند. وقتی ما چیزی را می بینیم و تجربه می کنیم که بسیار شبیه یکی از همین خاطرات است به ما احساس دژاوو دست میدهد.۵-رویاها: عقیده بر آنست که رویاها مستقیماً بدون ورود به حافظه کوتاه مدت در حافظه بلند مدت ثبت میشوند. دژاوو ممکن است خاطره یک رویای فراموش شده با عناصر یکسان در تجربه فعلی در بیداری باشد.۶-عقیده زیگموند فروید:دژاوو هنگامی روی میدهد که فرد خودبخود یک خیالپردازی ناخوداگاه را به خاطر می آورد. از آنجایی که (آن خیالپردازی) ناخودآگاه است مضمون و محتوای خیالپردازی از سطح آگاهی بلوکه شده است. اما حس آشنایی (به خودآگاه) نشت میکند و تجربه دژاوو را پدید می آورد. ۷-اختلال در فرایند حافظه علت ایجاد دژاوو میباشد:مراکز حافظه در مغز: ۱- قشر پیش پیشانی+هیپوکامپ(hippocampus): مسئول یادآوری آگاهانه میباشند.۲- اتصالات قشر مخ+قشر پاراهیپوکامپال(parahippocampal gyrus):مسئول احساس آشنایی می باشند.نکته:قشر پاراهیپوکامپال (parahippocampal gyrus) ما را قادر میسازد تا تعیین کنیم چه چیز برایمان آشنا و چه چیز آشنا نیست (بدون بازیابی خاطره خاص آن). مسئولیت حافظه بلند مدت را نیز برعهده دارد. نکته:هیپوکامپ ما را قادر میسازد تا آگاهانه وقایع را بخاطر آوریم. ۳- آمیگدال (بادامه)(amygdala):مسئولیت هشیاری ما در زمان حال را بر عهده دارد. ۴- هیپوتالاموس(hypothalamus):مسئولیت حافظه کوتاه مدت انسان را بر عهده دارد.ما اطلاعات را از محیط میگیریم و آنرا در حافظه کوتاه مدت خود نگه میداریم و سپس با حافظه بلند مدت خود مقایسه کرده و تصمیم گیری می کنیم. اما دژاوو وقتی پیش می آید که اطلاعات دریافت شده از محیط بجای پردازش شدن در بخشی از مغز که مسئول پردازش زمان حال است (بادامه) به دلایل خاصی در قسمتهای مربوط به حافظه کوتاه مدت یا بلند مدت (هیپوتالاموس یا پاراهیپوکامپال) پردازش میشوند. در این شرایط چیزهایی که از محیط توسط مغز دریافت میشوند، برای انسان احساس" خاطره بودن "میدهند و در اینجا است که حالت دژاوو به انسان دست میدهد. نکته:دژاوو زمانی رخ میدهد که قسمت پاراهیپوکامپال بطور موقت بر اثر فعالیت طبیعی هیپوکامپ فعال میگردد. نکته: همپوشانی میان سامانه های عصبی مسئول حافظه کوتاه مدت و حافظه بلند مدت، علت ایجاد دژاوو می باشد.انواع دژاوو: deja vecu =از پیش تجربه شده deja senti=از پیش حس شده deja visite=از پیش بازدید شده deja voulu=از پیش آرزو شده deja entendu=از پیش شنیده شده deja eprouvre=از پیش تجربه شده deja fait=از پیش انجام شده deja pense=از پیش اندیشیده شده deja su=از پیش دانسته شده deja dit=از پیش بیان شده (مضمون) deja lu=از پیش خوانده شده deja reve=از پیش در رویا دیده شده deja parle=از پیش بیان شده (عین واژه ها)deja recontre=از پیش ملاقات شده نکته: جامائس وو (جومس وو) jamais vu: به معنی"هرگز دیده نشده "حالت عکس دژاوو میباشد. هرگونه وضعیت و صحنه آشنا که برای ناظر ناآشنا بنظر رسد. فرد در یک لحظه یک شخص، واژه و یا مکان آشنا را نمیتواند تشخیص بدهد، و تصور میکند تا به حال با آن روبرو نشده است. مثلاً وقتی با دوست خود در حال صحبت کردن میباشید، ناگهان تصور میکنید با یک فرد غریبه در حال گفتگو هستید. نکته: پرسک وو (presque vu) : به معنی"تقریبا دیده شده "میباشد. به حالتی اطلاق میگردد که اطلاعات آشنا بوده و اما دسترسی به آنها امکان پذیر نیست. اصطلاح" نوک زبان بودن" میباشد.

### پیشگویی کامبخش

چنانچه موشکافانه تر رفتارهای خود را مورد ارزیابی قرار دهید، در می یابید که بسیاری از وقایعی که شما آنها را به بخت و اقبال، شانس و تقدیر نسبت می دهید، در واقع رابطه ی معنا داری با انتظارات ما و نیز پدیده ای بنام" پیشگویی کامبخش "دارند. تعریف پیشگویی کامبخش(۱ :(self fulfilling prophecy- پیشگویی ای میباشد که به خودی خود باعث محقق شدن خودش میشود. ۲-تعریفی غلط از یک موقعیت که باعث برانگیختن یک رفتار جدید و به حقیقت پیوستن تصور و ادراک غلط اولیه میشود. ۳- روندی که در طی آن انتظارات شما از فرد دیگر در نهایت منجر به آن میشود تا فرد به نحوی رفتار کند که انتظارات اولیه شما تایید گردند. ۴-چنانچه افراد شرایط را واقعی قلمداد کنند، آن شرایط در پی آمدهای رفتارشان به واقعیت می پیوندند. ۵-افراد تمایل دارند به چیزهایی که میجویند دست یابند، و چه بسا سهوا آن چرا که میجویند خلق میکنند. ۶-دیگران به نحوی واکنش نشان میدهند که شما انتظار دارید واکنش نشان دهند. o o o یک چرخه از این پدیده به شکل زیر رخ میدهد: ۱-ادراک کننده انتظارات خاصی مبنی بر چگونگی رفتار هدف متصور میشود. ۲-سپس ادراک کننده به نحوی رفتار میکند تا هدف را وادار به اعمال رفتار مورد انتظار خود کند. ۳-هر آینه هدف به نحوی رفتار میکند تا انتظارات ادراک کننده تایید گردند. ۴-ادراک کننده تحقق رفتار پیش بینی شده خویش را به چشم می بیند. o عکس این حالت پیشگویی خودشکننده (self defeating prophecy) قرار دارد. تفاوت آن با پیشگویی کامبخش به شرح زیر است: پیشگویی کامبخش: پیشگویی یک نتیجه منفی که آن نتیجه منفی به علت بازخوردهای منفی محقق میشود. پیشگویی خود شکننده: پیشگویی یک نتیجه منفی که آن نتیجه منفی به علت بازخوردهای مثبت محقق میشود. مثالها: ۱-خانواده ای صاحب دو فرزند میباشد. والدین یکی از فرزندان را با استعدادتر و باهوش تر از فرزند دیگر میپندارند و یا صرفا یکی را بیش از دیگری دوست دارند. بنابراین فرزند مرجح و محبوب را بیش از فرزند دوم مورد حمایت (مالی، عاطفی، اجتماعی)، توجه و پذیرش قرار میدهند. در نهایت فرزندی که از حمایت بیشتری برخوردار بوده در زندگی موفق و کامیاب و فرزندی که مورد بی توجهی واقع شده در بزرگسالی ناموفق و یا فاقد اعتماد بنفس میگردد. ۲-شما دو گلدان در منزلتان نگهداری میکنید. اما به یکی از گلدانها بیش از دیگری توجه کرده و به آن رسیدگی میکنید. در نتیجه گلدان محبوب شما از رشد خوبی برخوردار گشته و شادابی خود را نیز حفظ میکند، اما درمقابل گلدان دوم پژمرده و خشک میشود. ۳- استاد دانشگاه یکی از دانشجویان را باهوش تر از سایرین میپندارد، بنابراین وقت بیشتری را با وی سپری میکند. در نتیجه وی نمرات بهتری نسبت به سایر دانشجویان دریافت میکند.۴-مربی فوتبال تصور میکند که بازیکن تازه وارد هماهنگی لازم را با تیم ندارد و یا از مهارت و تجربه ی کافی برخوردار نیست ،بنابراین وی را وارد میدان نمیکند.هنگامی هم که وی را برای مدت کوتاهی بازی میدهد،ازآنجایی که بازیکن ازآمادگی لازم برخوردار نیست(به علت فرصت ندادن به وی) بالطبع بازی خوبی از خود به نمایش نمی گذارد. ۵-شما انتظار این را دارید که هم اتاقی شما فرد خجالتی و کم رویی باشد، از این رو با وی زیاد صحبت نمی کنید و در نتیجه وی کمرو به نظر میرسد. ۶-شما هنگام قرار ملاقات انتظار دارید فرد مقابلتان شما را مورد پسند قرار نداده و طردتان کند. بنابراین هنگامی که با وی روبرو میشوید، به او بی اعتنایی کرده و بد برخورد میکنید (شاید برای پیش دستی و اینکه این شما بودید که نخست وی را نپسندیده و طرد کرده اید). در نتیجه وی نیز آزرده شده و شما را طرد میکند. ۷-چنانچه با ما به نحوی رفتار شود که گویی فرد با شخصیت و باهوشی هستیم، ما نیز همانگونه که دیگران انتظار دارند رفتار خواهیم کرد. (و بالعکس) ۸-شما وارد رستورانی می شوید و انتظار یک سرویس دهی بد را از آن رستوران دارید. بنابراین با ارسال پیامهای غیر کلامی و یا کلامی به پیشخدمت باعث میشوید تا وی سرویس مناسبی به شما ارائه ندهد.۹-سرمایه گذاران بورس انتظار دارند تا بازار با رکود مواجه گردد. بنابراین از خرید سهام خودداری میکنند. نتیجه آن رکود در بازار بورس میباشد.۱۰-هنگامی که معلمان و استادان از دانش آموزان انتظار دارند تا خوب درس بخوانند و از پیشرفت علمی برخوردار باشند،دانش آموزان نیز خود را با این انتظارات انطباق داده و در درس پیشرفت میکنند (و بالعکس). از این پدیده به اثر پیگمالیون(pygmalion effect) یاد میشود که درآن اثر نیروی انتظار در بهبود عملکرد مطرح است. ۱۱-اثر دارونماها(placebo) که درآن علایم بیماری با یک داروی بی اثر تسکین می یابد نیز از همین پدیده نشات میگیرد. بیمار صرفا به خاطر اینکه انتظار بهبودی دارد، حالش بهتر میشود. ۱۲-فردی وارد رابطه ای میشود، اما با این تصور که رابطه روزی نافرجام پایان خواهد یافت. بنابراین آنطور که باید در حفظ رابطه نمی کوشد و در نهایت رابطه نیز با شکست مواجه میشود. o نتیجه: ۱-چنانچه انتظار شکست داشته باشید شکست خواهید خورد، و چنانچه انتظار پیروزی داشته باشید پیروز خواهید شد. همیشه حق با شماست. ۲-ما رفتار دیگران را به نحوی تحت تاثیر قرار می دهیم که با انتظاراتمان تطابق یابند. ۳-دیگران نیز به نحوی رفتارمیکنند تا رفتار خود را با انتظارات شما وفق دهند. ۴-شما میتوانید خالق واقعیات زندگی خود باشید. ۵-همانگونه دنیا خود را به شما می نمایاند که انتظارش را دارید.۶-برچسب زدن اهمیت دارد، هر چقدر هم فردی که برچسب میخورد سنش کمتر باشد این اهمیت دو چندان میشود. شاید زنی که در حال حاظر زن خیابانی نامیده میشود، در نوجوانی به وی انگ و تهمت بی عفتی و بی بندوباری زده میشده است. ۷-چنانچه در رابطه ای شکست خورده اید، مطمئن باشید شما یا شریکتان و یا یکی از نزدیکان شما انتظار شکست رابطه را می کشیده است

پیشگویی کامبخش

چنانچه موشکافانه تر رفتارهای خود را مورد ارزیابی قرار دهید، در می یابید که بسیاری از وقایعی که شما آنها را به بخت و اقبال، شانس و تقدیر نسبت می دهید، در واقع رابطه ی معنا داری با انتظارات ما و نیز پدیده ای بنام" پیشگویی کامبخش "دارند. تعریف پیشگویی کامبخش(۱ :(self fulfilling prophecy- پیشگویی ای میباشد که به خودی خود باعث محقق شدن خودش میشود. ۲-تعریفی غلط از یک موقعیت که باعث برانگیختن یک رفتار جدید و به حقیقت پیوستن تصور و ادراک غلط اولیه میشود. ۳- روندی که در طی آن انتظارات شما از فرد دیگر در نهایت منجر به آن میشود تا فرد به نحوی رفتار کند که انتظارات اولیه شما تایید گردند. ۴-چنانچه افراد شرایط را واقعی قلمداد کنند، آن شرایط در پی آمدهای رفتارشان به واقعیت می پیوندند. ۵-افراد تمایل دارند به چیزهایی که میجویند دست یابند، و چه بسا سهوا آن چرا که میجویند خلق میکنند. ۶-دیگران به نحوی واکنش نشان میدهند که شما انتظار دارید واکنش نشان دهند. o o o یک چرخه از این پدیده به شکل زیر رخ میدهد: ۱-ادراک کننده انتظارات خاصی مبنی بر چگونگی رفتار هدف متصور میشود. ۲-سپس ادراک کننده به نحوی رفتار میکند تا هدف را وادار به اعمال رفتار مورد انتظار خود کند. ۳-هر آینه هدف به نحوی رفتار میکند تا انتظارات ادراک کننده تایید گردند. ۴-ادراک کننده تحقق رفتار پیش بینی شده خویش را به چشم می بیند. o عکس این حالت پیشگویی خودشکننده (self defeating prophecy) قرار دارد. تفاوت آن با پیشگویی کامبخش به شرح زیر است: پیشگویی کامبخش: پیشگویی یک نتیجه منفی که آن نتیجه منفی به علت بازخوردهای منفی محقق میشود. پیشگویی خود شکننده: پیشگویی یک نتیجه منفی که آن نتیجه منفی به علت بازخوردهای مثبت محقق میشود. مثالها: ۱-خانواده ای صاحب دو فرزند میباشد. والدین یکی از فرزندان را با استعدادتر و باهوش تر از فرزند دیگر میپندارند و یا صرفا یکی را بیش از دیگری دوست دارند. بنابراین فرزند مرجح و محبوب را بیش از فرزند دوم مورد حمایت (مالی، عاطفی، اجتماعی)، توجه و پذیرش قرار میدهند. در نهایت فرزندی که از حمایت بیشتری برخوردار بوده در زندگی موفق و کامیاب و فرزندی که مورد بی توجهی واقع شده در بزرگسالی ناموفق و یا فاقد اعتماد بنفس میگردد. ۲-شما دو گلدان در منزلتان نگهداری میکنید. اما به یکی از گلدانها بیش از دیگری توجه کرده و به آن رسیدگی میکنید. در نتیجه گلدان محبوب شما از رشد خوبی برخوردار گشته و شادابی خود را نیز حفظ میکند، اما درمقابل گلدان دوم پژمرده و خشک میشود. ۳- استاد دانشگاه یکی از دانشجویان را باهوش تر از سایرین میپندارد، بنابراین وقت بیشتری را با وی سپری میکند. در نتیجه وی نمرات بهتری نسبت به سایر دانشجویان دریافت میکند.۴-مربی فوتبال تصور میکند که بازیکن تازه وارد هماهنگی لازم را با تیم ندارد و یا از مهارت و تجربه ی کافی برخوردار نیست ،بنابراین وی را وارد میدان نمیکند.هنگامی هم که وی را برای مدت کوتاهی بازی

میدهد،ازآنجایی که بازیکن ازآمادگی لازم برخوردار نیست(به علت فرصت ندادن به وی) بالطبع بازی خوبی از خود به نمایش نمی گذارد. ۵-شما انتظار این را دارید که هم اتاقی شما فرد خجالتی و کم رویی باشد، از این رو با وی زیاد صحبت نمی کنید و در نتیجه وی کمرو به نظر میرسد. ۶-شما هنگام قرار ملاقات انتظار دارید فرد مقابلتان شما را مورد پسند قرار نداده و طردتان کند. بنابراین هنگامی که با وی روبرو میشوید، به او بی اعتنایی کرده و بد برخورد میکنید (شاید برای پیش دستی و اینکه این شما بودید که نخست وی را نپسندیده و طرد کرده اید). در نتیجه وی نیز آزرده شده و شما را طرد میکند. ۷-چنانچه با ما به نحوی رفتار شود که گویی فرد با شخصیت و باهوشی هستیم، ما نیز همانگونه که دیگران انتظار دارند رفتار خواهیم کرد. (و بالعکس) ۸-شما وارد رستورانی می شوید و انتظار یک سرویس دهی بد را از آن رستوران دارید. بنابراین با ارسال پیامهای غیر کلامی و یا کلامی به پیشخدمت باعث میشوید تا وی سرویس مناسبی به شما ارائه ندهد.۹-سرمایه گذاران بورس انتظار دارند تا بازار با رکود مواجه گردد. بنابراین از خرید سهام خودداری میکنند. نتیجه آن رکود در بازار بورس میباشد.۱۰-هنگامی که معلمان و استادان از دانش آموزان انتظار دارند تا خوب درس بخوانند و از پیشرفت علمی برخوردار باشند،دانش آموزان نیز خود را با این انتظارات انطباق داده و در درس پیشرفت میکنند (و بالعکس). از این پدیده به اثر پیگمالیون(pygmalion effect) یاد میشود که درآن اثر نیروی انتظار در بهبود عملکرد مطرح است. ۱۱-اثر دارونماها(placebo) که درآن علایم بیماری با یک داروی بی اثر تسکین می یابد نیز از همین پدیده نشات میگیرد. بیمار صرفا به خاطر اینکه انتظار بهبودی دارد، حالش بهتر میشود. ۱۲-فردی وارد رابطه ای میشود، اما با این تصور که رابطه روزی نافرجام پایان خواهد یافت. بنابراین آنطور که باید در حفظ رابطه نمی کوشد و در نهایت رابطه نیز با شکست مواجه میشود. O نتیجه: ۱-چنانچه انتظار شکست داشته باشید شکست خواهید خورد، و چنانچه انتظار پیروزی داشته باشید پیروز خواهید شد. همیشه حق با شماست. ۲-ما رفتار دیگران را به نحوی تحت تاثیر قرار می دهیم که با انتظاراتمان تطابق یابند. ۳-دیگران نیز به نحوی رفتارمیکنند تا رفتار خود را با انتظارات شما وفق دهند. ۴-شما میتوانید خالق واقعیات زندگی خود باشید. ۵-همانگونه دنیا خود را به شما می نمایاند که انتظارش را دارید.۶-برچسب زدن اهمیت دارد، هر چقدر هم فردی که برچسب میخورد سنش کمتر باشد این اهمیت دو چندان میشود. شاید زنی که در حال حاظر زن خیابانی نامیده میشود، در نوجوانی به وی انگ و تهمت بی عفتی و بی بندوباری زده میشده است. ۷-چنانچه در رابطه ای شکست خورده اید، مطمئن باشید شما یا شریکتان و یا یکی از نزدیکان شما انتظار شکست رابطه را می کشیده است

### تاثیر رنگ ها بر زندگی

رنگ ها بر روح و روان ما تاثیرگذارندطریقه تاثیرگذاری رنگ ها بر روحیه ما بخشی مهم از رابطه ما با دنیای اطرافمان را تشکیل می دهد و در مغز ما نوشته شده است که برخی رنگ های خاص، واکنش های خاصی را در روح و روان ما ایجاد خواهد کرد. رنگ ها بر همه حواس ما تاثیر میگذارند. دیدن رنگ ها می تواند حال و هوای خودآگاه و ناخودآگاه ما را تغییر دهد. رنگ ها حتی بر غذاهایی که می خوریم اثر می گذارد و این راه خوبی است که از طریق آن می توانیم ببینیم رنگ ها چگونه بر ما تاثیر می گذارند و این چطور به غرایز اولیه ما برمی گردد. تصور کنید سبزیجات آبی رنگ بخورید، معمولاً از خوردن غذاهایی که آبی، سیاه یا بنفش رنگ باشند اجتناب می شود و اگر هم طعم آن را بچشید، اشتهایتان کور می شود. رنگ و فرهنگ رنگ و روحیه در پیش زمینه های فرهنگی مختلف معانی مختلفی دارد. اینجا ما از زمینه فرهنگ ایران استفاده می کنیم اما این اصول معمولاً در سراسر جهان یکسان است.معانی رنگها که از کودکی بما آموزش داده میشود از این قرار است: قرمز = خطر، سبز = طبیعت، سفید = صلح، سیاه = ناراحتی. روش های درمانی مختلفی به وجود آمده که از رنگ ها برای تاثیرگذاری بر روی بخش های خودآگاه و ناخودآگاه مغز استفاده می شود. روانشناسان دیرزمانی است که قدرت رنگ ها را-رنگ های گرم و رنگ های سرد-- بر ذهن ما را شناخته اند. سایه های روشن تر مربوط به خلق و خوی لطیف تر بوده، روحیه را تقویت کرده و در فرد ایجاد آرامش می کند. رنگ های تیره تر ، پرطراوت و انرژی دهنده بوده و تاثیر بیشتری دارند. با استفاده از رنگ های یک فام می توانید روحیه ای موزون و هماهنگ ایجاد کنید. رنگ سفید رنگ ها را شدیدتر نشان می دهد و سیاه رنگ ها راخفه می کند. با درک رنگ ها و رابطه آنها با روحیه می توانید از آن بعنوان ابزاری بسیار نیرومند در طراحی استفاده کنید. با ترکیب رنگ هایی خاص یا اضافه کردن یک سایه خاص به یک رنگ میتوانید جو مورد نظر را ایجاد کرده و پیام آن طراحی را تحت تاثیر قرار دهید. رنگ ها علاوه بر روحیه های مختلف، با فصل های مختلف نیز در ارتباط اند، که خود حال و هوای خاصی را ایجاد می کند. استفاده از رنگ های مربوط به هر فصل می توانید یک روحیه خاص را ایجاد کنید. به نمونه های زیر دقت کنید:بهار = سبز، قهوه ای روشن، زرد روشن--تازکی و طراوت تابستان = سفید، زرد، نارنجی - جنبش و چالاکی - رنگ های جامد در وسط سایه های تیره/روشنپاییز = قهوه ای، سبز تیره، قرمز، نارنجی-اینها سایه های تیره تر هستند زمستان = سفید، قرمز تیره، بنفش و ارغوانی حالا ببینیم رنگ های مختلف برای ما چه معنا و مفهومی دارند و چطور می توانیم از آنها برای تقویت روحیه خود استفاده کنیم. یکی از بهترین راه ها برای نگاه کردن به رابطه رنگ ها و روحیه، انتخاب برخی از متداولترین روحیاتی است که در طراحی استفاده می شود و نشان دادن رابطه رنگ ها با آنها است. انرژی دهنده / گرمقرمز ، نارنجی ، زرد ، قهوه ای یک رنگ خنثی است - رنگ های آتش مهیج و محرک زرد - روشن ، رنگ ها گرم تاثیری نیرومند و دیرپا بر جای می گذارند. حیرت آور رنگ های تک در ترکیب با رنگ های دیگر حسی حیرت آور ایجاد می کند . اگر رگ ها به طور طبیعی با هم نمی خواند ، می توانید یک تمرکز خاص ایجاد کنید و مردم را مجبور کنید که به دقت نگاه کنند . زنانه صورتی ، بنفش یاسی - معمولا با استفاده از سفید در ترکیبات رنگی تیره تر می توانید دیدی زنانه ایجاد کنید . همچنین با استفاده از رنگ نقره ای به همراه رنگ های روشن تر می توانید دیدی لطیف و ظریف بسازید .دراماتیک تیره قوی - با قرار دادن رنگ های تیره و روشن در کنار یکدیگر چشم اندازی دراماتیک ایجاد خواهید کرد .طبیعی رنگ های لطیف تر و مختلط تر معمولا با سایه های طوسی تیره و گرفته می شود . مردانه در اکثر طراحی ها از رنگ های تیره به همراهی قهوه ای و گاها آبی استفاده می شود . جوان کاملا مغایر یا کاملا موافق . رنگهایی که خیلی پر طراوت یا خیلی کمرنگ یا پریده رنگ باشند . آرام معمولا رنگهای سرد از بنفش تا سبز و آبی و طوسی - وقتی رنگ ها مغایر را از ترکیب بیرون می کنید ، استرس آن کمتر می شود . آرام بخش سایه هایی از آبی ، بنفش یا سبز به همراه رنگ خنثی یعنی طوسی رنگ ها و شما همانطور که می بینید رنگ ها و روحیه های مختلف به اصلی ترین ادراک های روحی و روانی ما وابسته است. با در نظر گرفتن کاربرد رنگ ها، می توانید با طراحی خاص خودتان، بر احساستان تاثیر بگذارید. انسانها در سطوح مختلف با هم ارتباط برقرار می کنند و از حواس خود استفاده می کنند. تاثیر گذاشتن روی روحیه و خلق و خو چیزی است که شرکت ها و کمپانی های تجاری مختلفی درصدد رسیدن به آن هستند. همچنین می توان از آن در محیط زندگی استفاده کرد مثلاً خانه یا محل کار. کمی وقت گذاشته و درمورد واکنش خود به برخی رنگ های خاص و معنا و مفهوم آنها برای خود فکر کنید. همه ما ایده و درک متفاوتی از رنگ های مختلف داریم اما با کمی تعمق خواهید دید که قوانینی کلی در دیدگاه همه ما نسبت به رنگ های مختلف وجود دارد .

تاثیر رنگ ها بر زندگی رنگ ها بر روح و روان ما تاثیرگذارندطریقه تاثیرگذاری رنگ ها بر روحیه ما بخشی مهم از رابطه ما با دنیای اطرافمان را تشکیل می دهد و در مغز ما نوشته شده است که برخی رنگ های خاص، واکنش های خاصی را در روح و روان ما ایجاد خواهد کرد. رنگ ها بر همه حواس ما تاثیر میگذارند. دیدن رنگ ها می تواند حال و هوای خودآگاه و ناخودآگاه ما را تغییر دهد. رنگ ها حتی بر غذاهایی که می خوریم اثر می گذارد و این راه خوبی است که از طریق آن می توانیم ببینیم رنگ ها چگونه بر ما تاثیر می گذارند و این چطور به غرایز اولیه ما برمی گردد. تصور کنید سبزیجات آبی رنگ بخورید، معمولاً از خوردن غذاهایی که آبی، سیاه یا بنفش رنگ باشند اجتناب می شود و اگر هم طعم آن را بچشید، اشتهایتان کور می شود. رنگ و فرهنگ رنگ و روحیه در پیش زمینه های فرهنگی مختلف معانی مختلفی دارد. اینجا ما از زمینه فرهنگ ایران استفاده می کنیم اما این اصول معمولاً در سراسر جهان یکسان است.معانی رنگها که از کودکی بما آموزش داده میشود از این قرار است: قرمز = خطر، سبز = طبیعت، سفید = صلح، سیاه = ناراحتی. روش های درمانی مختلفی به وجود آمده که از رنگ ها برای تاثیرگذاری بر روی بخش های خودآگاه و ناخودآگاه مغز استفاده می شود. روانشناسان دیرزمانی است که قدرت رنگ ها را-رنگ های گرم و رنگ های سرد-- بر ذهن ما را شناخته اند. سایه های روشن تر مربوط به خلق و خوی لطیف تر بوده، روحیه را تقویت کرده و در فرد ایجاد آرامش می کند. رنگ های تیره تر ، پرطراوت و انرژی دهنده بوده و تاثیر بیشتری دارند. با استفاده از رنگ های یک فام می توانید روحیه ای موزون و هماهنگ ایجاد کنید. رنگ سفید رنگ ها را شدیدتر نشان می دهد و سیاه رنگ ها راخفه می کند. با درک رنگ ها و رابطه آنها با روحیه می توانید از آن بعنوان ابزاری بسیار نیرومند در طراحی استفاده کنید. با ترکیب رنگ هایی خاص یا اضافه کردن یک سایه خاص به یک رنگ میتوانید جو مورد نظر را ایجاد کرده و پیام آن طراحی را تحت تاثیر قرار دهید. رنگ ها علاوه بر روحیه های مختلف، با فصل های مختلف نیز در ارتباط اند، که خود حال و هوای خاصی را ایجاد می کند. استفاده از رنگ های مربوط به هر فصل می توانید یک روحیه خاص را ایجاد کنید. به نمونه های زیر دقت کنید:بهار = سبز، قهوه ای روشن، زرد روشن--تازکی و طراوت تابستان = سفید، زرد، نارنجی - جنبش و چالاکی - رنگ های جامد در وسط سایه های تیره/روشنپاییز = قهوه ای، سبز تیره، قرمز، نارنجی-اینها سایه های تیره تر هستند زمستان = سفید، قرمز تیره، بنفش و ارغوانی حالا ببینیم رنگ های مختلف برای ما چه معنا و مفهومی دارند و چطور می توانیم از آنها برای تقویت روحیه خود استفاده کنیم. یکی از بهترین راه ها برای نگاه کردن به رابطه رنگ ها و روحیه، انتخاب برخی از متداولترین روحیاتی است که در طراحی استفاده می شود و نشان دادن رابطه رنگ ها با آنها است. انرژی دهنده / گرمقرمز ، نارنجی ، زرد ، قهوه ای یک رنگ خنثی است - رنگ های آتش مهیج و محرک زرد - روشن ، رنگ ها گرم تاثیری نیرومند و دیرپا بر جای می گذارند. حیرت آور رنگ های تک در ترکیب با رنگ های دیگر حسی حیرت آور ایجاد می کند . اگر رگ ها به طور طبیعی با هم نمی خواند ، می توانید یک تمرکز خاص ایجاد کنید و مردم را مجبور کنید که به دقت نگاه کنند . زنانه صورتی ، بنفش یاسی - معمولا با استفاده از سفید در ترکیبات رنگی تیره تر می توانید دیدی زنانه ایجاد کنید . همچنین با استفاده از رنگ نقره ای به همراه رنگ های روشن تر می توانید دیدی لطیف و ظریف بسازید .دراماتیک تیره قوی - با قرار دادن رنگ های تیره و روشن در کنار یکدیگر چشم اندازی دراماتیک ایجاد خواهید کرد .طبیعی رنگ های لطیف تر و مختلط تر معمولا با سایه های طوسی تیره و گرفته می شود . مردانه در اکثر طراحی ها از رنگ های تیره به همراهی قهوه ای و گاها آبی استفاده می شود . جوان کاملا مغایر یا کاملا موافق . رنگهایی که خیلی پر طراوت یا خیلی کمرنگ یا پریده رنگ باشند . آرام معمولا رنگهای سرد از بنفش تا سبز و آبی و طوسی - وقتی رنگ ها مغایر را از ترکیب بیرون می کنید ، استرس آن کمتر می شود . آرام بخش سایه هایی از آبی ، بنفش یا سبز به همراه رنگ خنثی یعنی طوسی رنگ ها و شما همانطور که می بینید رنگ ها و روحیه های مختلف به اصلی ترین ادراک های روحی و روانی ما وابسته است. با در نظر گرفتن کاربرد رنگ ها، می توانید با طراحی خاص خودتان، بر احساستان تاثیر بگذارید. انسانها در سطوح مختلف با هم ارتباط برقرار می کنند و از حواس خود استفاده می کنند. تاثیر گذاشتن روی روحیه و خلق و خو چیزی است که شرکت ها و کمپانی های تجاری مختلفی درصدد رسیدن به آن هستند. همچنین می توان از آن در محیط زندگی استفاده کرد مثلاً خانه یا محل کار. کمی وقت گذاشته و درمورد واکنش خود به برخی رنگ های خاص و معنا و مفهوم آنها برای خود فکر کنید. همه ما ایده و درک متفاوتی از رنگ های مختلف داریم اما با کمی تعمق خواهید دید که قوانینی کلی در دیدگاه همه ما نسبت به رنگ های مختلف وجود دارد .

### تاثیر سایتها و تصاویر مستهجن بر کودکان و نوجوانان

در حالیکه تصاویر محرک جنسی (pornography) به طرق مختلف می توانند بر روی کودکان تاثیر گذار واقع شوند، باید به شما اطمینان خاطر دهیم که هر کودکی که تصاویر محرک جنسی را نگاه می کند، لزوماً تحت تاثیر آن قرار نمی گیرد؛ حتی اگر بخواهیم شدید ترین حالت ها را نیز در نظر بگیریم، باز هم نمی توان اظهار داشت که همه کودکان به یک اندازه دچار آسیب های روحی و روانی این مقوله می شوند. تاثیرات مشاهده عکس های محرک

احساسات جنسی، کاملاً تدریجی است و برای درصد بسیار زیادی از افراد، اعتیاد آور می باشد. درست مانند شخصی که الکل مصرف میکند؛ فرد با استفاده یکباره، دائم الخمر نمی شود، هر کودکی هم که یکبار در معرض عکس های محرک جنسی قرار بگیرد، خود به خود تبدیل به یک فرد منحرف جنسی یا معتاد به رابطه جنسی نمی شود، اما با این وجود از آنجایی که پورنوگرافی از طریق اینترنت راه جدیدی به خانه، مدرسه، و کتابخانه ها باز کرده، مهم است که به شیوه های مختلفی که تصاویر محرک جنسی می توانند به صورت بالقوه در بر داشته باشند و موجب آسیب رساندن به کودکان شوند، نگاهی داشته باشیم. رؤیت تصاویر محرک جنسی توسط کودکان سبب می شود که آنها قربانی خشونت های جنسی شوندواضح است که اینترنت ابزاری مناسب برای افرادی است که تمایل برقراری رابطه جنسی با کودکان دارند. این افراد تصاویر مربوط به رابطه جنسی با کودکان را منتشر می کنند، کودکان را وادار به مکالمات تلفنی آزار دهنده جنسی می کنند، و در اتاق های گفتگو (chat rooms) به دنبال قربانیان خود می گردند. هر چقدر افراد بیشتری به یک چنین تصاویر محرک جنسی دستیابی پیدا کنند، احتمال الگوبرداری آنها از این مسئله بیشتر شده و به مثابه آن آمار آزار و اذیت جنسی کودکان نیز افزایش پیدا میکند. رابطه میان پورنوگرافی و تجاوز و خشونت جنسی بر اساس نتایج تحقیقاتی، رؤیت تصاویر محرک جنسی در سنین پایین (افراد کمتر از ۱۴ سال) ریسک انحراف کودکان به سوی مسائل غیر اخلاقی به ویژه رابطه جنسی را افزایش می دهد. بیش از یک سوم افرادیکه در طول زندگی خود به کودکان تجاوز کرده اند ادعا می کنند که پیش از ارتکاب به جرم، به دیدن عکس های محرک اقدام میورزیدند. در این میان ۵۳٪ از متجاوزین اظهار می داشتند که پیش از تجاوز به کودکان، به طور عمدی برای تحریک بیشتر تصاویر محرک جنسی مربوط به کودکان را تماشا می کردند.عادت پیداکردن به استفاده از تصاویر محرک جنسی می تواند در ابتدا حس رضایتمندی از رابطه جنسی را کاهش داده و نهایتاً تمایل فرد به انجام کارهای خشن تر را افزایش دهد. رابطه پورنوگرافی و آزار جنسی کودکانتحقیقات انجام شده بر روی افرادیکه متهم به برقراری رابطه جنسی با کودکان بودند، اثبات کرد که ۷۷٪ مجرمینی که به پسران و ۸۷٪ مجرمینی که به دختران تجاوز کرده بودند، به طور مرتب در حین ارتکاب به این عمل تصاویر محرک جنسی تماشا میکردند. علاوه بر این، از نقطه نظر متجاوزین استفاده از تصاویر محرک جنسی عملکرد تجاوز به کودک را به طرق مختلف تسریع می بخشد. به عنوان مثال برخی از مجرمین با نشان دادن عکس دلخواه به قربانی به روشنی به او توضیح می دانند که از آنها چه کاری میخواهند انجام دهند. همچنین آنها از تصاویر برای تحریک کودکان نیز بهره می گرفتند، و همچنین از احساسات بازدارنده آنها می کاستند و با آنها ارتباط برقرار می کردند و او را متقاعد می کردند که انجام عمل جنسی به شیوه خاص، بلامانع است: "نگاه کن این آدم از انجام این کار لذت میبرد، پس تو هم لذت خواهی برد".استفاده مکرر از پورنوگرافی سبب ایجاد بیماری های جنسی، بارداری ناخواسته، و اعتیاد به رابطه جنسی می شود هر قدر کودک بیشتر و بیشتر در معرض پورنوگرافی قرار بگیرد، ذهنیت بسیار خطرناکی پیدا می کند": رابطه جنسی بدون قبول مسئولیت کاری پسندیده و خوشایند است "چراکه پورنوگرافی، رابطه جنسی بدون وجود هرگونه مسئولیتی را ترویج می دهد و این امر می تواند سلامت کودک را به طور جدی به خطر بیندازد. یکی دیگر از عواقب برقراری رابطه جنسی بالغ در کودکان که امروزه در میان نوجوانان کشورهای غربی شیوع بسیار زیادی پیدا کرده، ابتلا به بیماری های جنسی است. ۱ نفر از هر ۴ نوجوان آمریکایی که رابطه جنسی را تجربه می کند، به یکی از بیماری های جنسی مبتلا می شود. نتیجه این آمار و ارقام چیزی نیست جز ۳ میلیون نوجوان مبتلا به بیماری های آمیزشی. از سال ۱۹۸۰ تا کنون رقم افرادی که مبتلا به بیماری آمیزشی عفونی سیفلیس هستند، تقریباً دو برابر شده است. هر ساله کودکان بسیار زیادی مبتلا به بیماری های مقاربتی می شوند و آمار گویای این امر هستند که این روزها تعداد کودکانیکه به بیماری جنسی مبتلا هستند، از میزان فلج اطفال در سال های ۱۹۴۲ تا ۱۹۵۳ نیز بالاتر رفته. یکی دیگر از پی آمد های ناخوشایند ارتباط جنسی در کودکان بالارفتن میزان بارداری های ناخواسته در نوجوانان است. همچنین پژوهش ها گویای این مطلب هستند که مردهایی که قبل از سن ۱۴ سالگی در معرض پورنوگرافی قرار گرفته اند، از نظر جنسی فعال تر از حالت طبیعی می شوند و نسبت به مردانیکه در معرض پورنوگرافی قرار نگرفته اند خیلی بیشتر جذب رفتارهای جنسی متنوع می شوند. پژوهشی که بر روی ۹۳۲ معتاد جنسی صورت گرفت ۹۹ درصد از آقایون و ۷۷٪ از خانم ها اظهار داشتند که پورنوگرافی یکی از مهمترین عوامل در اعتیاد آنها به شمار می رود. مشاهده پورنوگرافی سبب می شود کودکان با دوستانشان این کار را تقلید کنندکودکان اغلب هر چیزی را که می بینند، می خوانند و یا می شنوند را تقلید می کنند. محققین بر این باورند که قرار گرفتن در معرض پورنوگرافی سبب می شود که کودک همان کار مشابه را بر روی کودکان کم سن و سال تر، کوچک تر، و آسیب پذیر تر تکرار کند. تحقیقات اثبات کرده اند که انجام هر گونه رابطه جنسی زودرس دو دلیل بیشتر ندارد: ۱- تجربه، و ۲- مشاهده. این بدان معناست که کودک منحرف جنسی ممکن است که مورد تجاوز قرار گرفته باشد و یا تنها تصاویر منحرف کننده جنسی را مشاهده کرده باشد.در تحقیقی که دکتر جنینگز برینات بر روی ۶۰۰ دختر و پسر دبیرستانی آمریکا انجام داد، به این نتیجه رسید که۹۱ درصد از پسران و ۸۲ درصد از دختران تصاویر مختلفی پیرامون محرک های جنسی را مشاهده کرده اند. بیش از ۶۶ درصد از پسران و بالغ بر ۴۰ درصد از دختران اظهار داشتند که خواستار انجام عملی مشابه آنچه مشاهده کرده اند میباشند. در میان دبیرستانی ها ۳۱درصد از پسران و ۱۸ درصد از دختران اعتراف کردند که چند روز پس از مشاهده تصاویر محرک جنسی، برخی از آنها را شخصاً انجام داده اند. ارزش ها و نگرش هایی که بر اثر مشاهده پورنوگرافی شکل می گیرد بیشتر والدینی که به فرزندان خود اهمیت می دهند، تمایل دارند که به تدریج مسائل مربوط به روابط با جنس مخالف، رابطه جنسی، صمیمیت، عشق، و ازدواج را با آنها در میان بگذارند. متاسفانه ترویج بیش از اندازه مسائل جنسی به صورت عکس و یا فیلم ممکن است کودک را بیش از پیش تحت تاثیر خود قرار دهد. همانقدر که یک آگهی تبلیغاتی ۳۰ ثانیه ای می تواند نظر ما را در مورد خرید یک نوشیدنی تغییر دهد، مشاهده تصاویر محرک جنسی نیز می تواند ارزش ها و نگرش های کودک را به طور کلی دگرگون سازد. عکس ها، فیلم ها، مجلات، بازی های کامپیوتری، و پورنوگرافی در اینترنت که تجاوز و غیرانسانی شدن جنس مؤنث را در صحنه های مستهجن به تصویر می کشد، ابزاری قدرتمند در تغییر شکل دادن نگرش ها و آگاهی های کودک از رابطه جنسی می باشد. حداقل تاثیری که این امر می تواند بر روی کودکان بگذارد، تغییرات فاحش در شیوه نگرش و رفتار آنهاست که این امر با مشاهده تصاویر محرک جنسی تسریع خواهد شد. چندین تحقیق مختلف نیز اثبات کرده اند که مشاهده این تصاویر طرز تفکر بزرگسالان در مورد روابط جنسی، زنان، آزار و اذیت جنسی، ارتباط جنسی و سکس را به طور کلی تغییر می دهد. این تحقیقات تقریباً همگی نتیجه مشابهی را در بر داشته اند: زمانیکه مردها برای ۶ هفته در معرض تصاویر پورنوگرافی قرار بگیرند:نسبت به برقراری رابطه جنسی با خانم ها بی احساس می شوند. به تجاوز دیگر به عنوان یک جرم نگاه نمی کنندنگرش تحریف شده ای نسبت به روابط جنسی پیدا می کنند تمایل بیشتری به روابط منحرف تر، عجیب و غریب تر، و خشن تر پیدا می کنند (رابطه جنسی معمولی حس رضایت آنها را جلب نمی کند) تک همسری در نظر آنها ارزش خود را از دست می دهد و نمی توانند برای مدت زمان طولانی در یک رابطه مستحکم باقی بمانند. احساس می کنند چند همسری کاملاً عادی و طبیعی بوده و یک نگرش قابل قبول است.پورنوگرافی بر روی مراحل رشد و شکل گیری هویت کودکان تاثیر می گذارددر طول رشد کودک، یکی از دوره های حیاتی رشد وجود دارد که ذهن او برای انجام فعالیت های جنسی برنامه ریزی می کند. در این مرحله به نظر می رسد که ذهن کودک برای مسائل مربوط به رابطه جنسی و اینکه جذب چه افرادی شود، برنامه ریزی میشود. قرار گرفتن در روابط نرمال، جهت گیری سالم جنسی را به کودک القا می کند، اما اگر کودک در این دوران با تصاویر محرک جنسی تحریک شود، دچار انحرافات جنسی میشود و جهت گیری های او نسبت به مسائل جنسی تا ابد در ذهنش به صورت تحریف شده حک می شود.دکتر ویکتور کلینز، روانشناس، معتقد است که تجربیات مختلف (می تواند مربوط به زمان تحریک جنسی نیز باشد) توسط آدرنالین در مغز حک می شوند و پاک کردن آنها کار دشواری می باشد. کسانی که تصاویر محرک جنسی را مشاهده می کنند، ممکن است به خیال پردازی بپردازند و در حین خود ارضایی در افکار خیالی خود غرق شوند و بعدها تصمیم بگیرند که تمام تفکرات خود را به حقیقت مبدل سازند. هویت جنسی در زمان کودکی و نوجوانی شکل می گیرد. کودکان ۱۰ - ۱۲ ساله هویت معینی نسبت به مسائل جنسی ندارند. به مرور زمان که از نظر جسمی رشد میکنند، والدین، معلمین و مشاوران باید اطلاعات لازم در زمینه روابط جنسی را در اختیار آنها قرار دهند. مشاهده تصاویر مربوط به پورنوگرافی، فرایند رشد جسمی و جنسی کودک را از حالت عادی خارج کرده و باعث ایجاد اغتشاش در افکار آنها می شود.در پورنوگرافی معمولاً کودکان خیلی زودتر از زمان لازم و به طور نابهنگام به روابط جنسی کشانده می شوند و آمادگی لازم برای انجام چنین کاری را ندارند. این آگاهی زود هنگام از مسائل جنسی نه تنها خطرناک است بلکه باعث ایجاد سردرگمی در آنها نیز می شود.برانگیختگی جنسی و حس رضایت احتمالی که با مشاهده پورنوگرافی در فرد ایجاد می شود در حالات فرد تاثیر می گذارد. به عنوان مثال اگر محرک یک کودک نابالغ تصاویر پرونوگرافی باشند، ممکن است تحریک شدن او برای همیشه مشروط به مشاهده تصاویر محرک جنسی شود. زمانیکه چندین بار از این تصاویر استفاده شود، این احتمال وجود دارد که استفاده آنها دائمی شود و رسیدن به اوج لذت جنسی بدون مشاهده این تصاویر برای فرد امکان ناپذیر شود. به طور کلی بیشتر پدر و مادرها حس خوبی از صحبت کردن در مورد مسائل جنسی با کودکان خود ندارند، چه برسد به صحبت کردن در مورد پورنوگرافی. والدین باید آگاهی خود را در این زمینه ارتقا بخشند و تا آنجایی که می تواند به کودکان خود آموزش دهند که پاکی و عفت خود را تا آنجایی که امکان دارد حفظ نمایند.

تاثیر سایتها و تصاویر مستهجن بر کودکان و نوجوانان

در حالیکه تصاویر محرک جنسی (pornography) به طرق مختلف می توانند بر روی کودکان تاثیر گذار واقع شوند، باید به شما اطمینان خاطر دهیم که هر کودکی که تصاویر محرک جنسی را نگاه می کند، لزوماً تحت تاثیر آن قرار نمی گیرد؛ حتی اگر بخواهیم شدید ترین حالت ها را نیز در نظر بگیریم، باز هم نمی توان اظهار داشت که همه کودکان به یک اندازه دچار آسیب های روحی و روانی این مقوله می شوند. تاثیرات مشاهده عکس های محرک

احساسات جنسی، کاملاً تدریجی است و برای درصد بسیار زیادی از افراد، اعتیاد آور می باشد. درست مانند شخصی که الکل مصرف میکند؛ فرد با استفاده یکباره، دائم الخمر نمی شود، هر کودکی هم که یکبار در معرض عکس های محرک جنسی قرار بگیرد، خود به خود تبدیل به یک فرد منحرف جنسی یا معتاد به رابطه جنسی نمی شود، اما با این وجود از آنجایی که پورنوگرافی از طریق اینترنت راه جدیدی به خانه، مدرسه، و کتابخانه ها باز کرده، مهم است که به شیوه های مختلفی که تصاویر محرک جنسی می توانند به صورت بالقوه در بر داشته باشند و موجب آسیب رساندن به کودکان شوند، نگاهی داشته باشیم. رؤیت تصاویر محرک جنسی توسط کودکان سبب می شود که آنها قربانی خشونت های جنسی شوندواضح است که اینترنت ابزاری مناسب برای افرادی است که تمایل برقراری رابطه جنسی با کودکان دارند. این افراد تصاویر مربوط به رابطه جنسی با کودکان را منتشر می کنند، کودکان را وادار به مکالمات تلفنی آزار دهنده جنسی می کنند، و در اتاق های گفتگو (chat rooms) به دنبال قربانیان

خود می گردنـد. هر چقـدر افراد بیشتری به یـک چنین تصـاویر محرک جنسـی دستیابی پیـدا کننـد، احتمال الگوبرداری آنها از این مسئله بیشتر شده و به مثابه آن آمار آزار و اذیت جنسی کودکان نیز افزایش پیدا میکند. رابطه میان پورنوگرافی و تجاوز و خشونت جنسی بر اساس نتایج تحقیقاتی، رؤیت تصاویر محرک جنسـی در سـنین پایین (افراد کمتر از ۱۴ سال) ریسک انحراف کودکان به سوی مسائل غیر اخلاقی به ویژه رابطه جنسـی را افزایش می دهـد. بیش از یـک سوم افرادیکه در طول زنـدگی خود به کودکـان تجاوز کرده انـد ادعـا می کننـد که پیش از ارتکـاب به جرم، به دیـدن عکس هـای محرک اقـدام میورزیدنـد. در این میان ۵۳٪ از متجاوزین اظهـار می داشـتند که پیش از تجاوز به کودکـان، به طور عمـدی برای تحریـک بیشتر تصاویر محرک جنسـی مربوط به کودکان را تماشا می کردنـد.عادت پیـداکردن به اسـتفاده از تصاویر محرک جنسـی می توانـد در ابتـدا حس رضایتمنـدی از رابطه جنسـی را کـاهش داده و نهایتـاً تمایـل فرد بـه انجـام کارهـای خشـن تر را افزایش دهـد. رابطه پورنـوگرافی و آزار جنسـی کودکانتحقیقـات انجام شـده بر روی افرادیکه متهم به برقراری رابطه جنسـی با کودکان بودنـد، اثبات کرد که ۷۷٪ مجرمینی که به پسران و ۸۷٪ مجرمینی که به دختران تجاوز کرده بودنـد، به طور مرتب در حین ارتکاب به این عمل تصاویر محرک جنسـی تماشا میکردند. علاوه بر این، از نقطه نظر متجاوزین اسـتفاده از تصاویر محرک جنسی عملکرد تجاوز به کودک را به طرق مختلف تسریع می بخشـد. به عنوان مثـال برخی از مجرمین بـا نشان دادن عکس دلخواه به قربانی به روشـنی به او توضیـح می داننـد که از آنها چه کاری میخواهنـد انجام دهنـد. همچنین آنها از تصاویر برای تحریک کودکان نیز بهره می گرفتند، و همچنین از احساسات بازدارنده آنهـا می کاسـتند و با آنها ارتباط برقرار می کردنـد و او را متقاعـد می کردنـد که انجام عمل جنسـی به شـیوه خاص، بلامانع است: "نگاه کن این آدم از انجام این کار لذت میبرد، پس تو هم لذت خواهی برد".استفاده مکرر از پورنوگرافی سبب ایجاد بیماری های جنسی، بارداری ناخواسته، و اعتیاد به رابطه جنسی می شود هر قدر کودک بیشتر و بیشتر در معرض پورنوگرافی قرار بگیرد، ذهنیت بسیار خطرناکی پیـدا می کنـد": رابطه جنسـی بـدون قبول مسـئولیت کاری پسـندیده و خوشاینـد است "چراکه پورنوگرافی، رابطه جنسـی بدون وجود هرگونه مسـئولیتی را ترویج می دهد و این امر می تواند سـلامت کودک را به طور جدی به خطر بیندازد. یکی دیگر از عواقب برقراری رابطه جنسـی بالغ در کودکان که امروزه در میان نوجوانان کشورهای غربی شـیوع بسـیار زیادی پیدا کرده، ابتلا به بیماری های جنسی است. ۱ نفر از هر ۴ نوجوان آمریکایی که رابطه جنسی را تجربه می کند، به یکی از بیماری های جنسی مبتلاـ می شود. نتیجه این آمـار و ارقام چیزی نیست جز ۳ میلیون نوجوان مبتلاـ به بیماری های آمیزشـی. از سال ۱۹۸۰ تا کنون رقم افرادی که مبتلا به بیماری آمیزشی عفونی سیفیلیس هستند، تقریباً دو برابر شده است. هر ساله کودکان بسیار زیادی مبتلا به بیماری های مقاربتی می شونـد و آمار گویای این امر هسـتند که این روزها تعـداد کودکانیکه به بیماری جنسـی مبتلا هسـتند، از میزان فلج اطفـال در سال های ۱۹۴۲ تا ۱۹۵۳ نیز بالاتر رفته. یکی دیگر از پی آمـد های ناخوشاینـد ارتباط جنسـی در کودکان بالارفتن میزان بـارداری های ناخواسـته در نوجوانان است. همچنین پژوهش ها گویای این مطلب هسـتند که مردهایی که قبل از سن ۱۴ سالگی در معرض پورنوگرافی قرار گرفته اند، از نظر جنسی فعال تر از حالت طبیعی می شوند و نسبت به مردانیکه در معرض پورنوگرافی قرار نگرفته اند خیلی بیشتر جذب رفتارهای جنسی متنوع می شوند. پژوهشـی که بر روی ۹۳۲ معتاد جنسـی صورت گرفت ۹۹ درصد از آقایون و ۷۷٪ از خانم ها اظهار داشتند که پورنوگرافی یکی از مهمترین عوامل در اعتیاد آنها به شمار می رود. مشاهده پورنوگرافی سبب می شود کودکان با دوسـتانشان این کار را تقلیـد کننـدکودکان اغلب هر چیزی را که می بیننـد، می خوانند و یا می شـنوند را تقلیـد می کنند. محققین بر این باورند که قرار گرفتن در معرض پورنوگرافی سـبب می شود که کودک همان کار مشابه را بر روی کودکـان کم سن و سـال تر، کوچـک تر، و آسـیب پـذیر تر تکرار کنـد. تحقیقات اثبات کرده انـد که انجام هر گونه رابطه جنسـی زودرس دو دلیل بیشتر نـدارد: ۱- تجربه، و ۲- مشاهـده. این بدان معناست که کودک منحرف جنسـی ممکن است که مورد تجاوز قرار گرفته باشد و یا تنها تصاویر منحرف کننده جنسی را مشاهده کرده باشد.در تحقیقی که دکتر جنینگز برینات بر روی ۶۰۰ دختر و پسر دبیرسـتانی آمریکـا انجام داد، به این نتیجه رسـید که۹۱ درصـد از پسران و ۸۲ درصـد از دختران تصـاویر مختلفی پیرامون محرک های جنسی را مشاهده کرده اند. بیش از ۶۶ درصد از پسران و بالغ بر ۴۰ درصد از دختران اظهار داشتند که خواستار انجام عملی مشابه آنچه مشاهـده کرده اند میباشـند. در میان دبیرسـتانی ها ۳۱درصد از پسـران و ۱۸ درصـد از دختران اعتراف کردند که چنـد روز پس از مشاهده تصاویر محرک جنسـی، برخی از آنها را شـخصاً انجام داده اند. ارزش ها و نگرش هایی که بر اثر مشاهده پورنوگرافی شکل می گیرد بیشتر والدینی که به فرزندان خود اهمیت می دهند، تمایل دارند که به تدریج مسائل مربوط به روابط با جنس مخالف، رابطه جنسـی، صـمیمیت، عشق، و ازدواج را با آنها در میان بگذارند. متاسـفانه ترویج بیش از اندازه مسائل جنسـی به صورت عکس و یـا فیلم ممکن است کودک را بیش از پیش تحت تاثیر خود قرار دهـد. همانقـدر که یک آگهی تبلیغاتی ۳۰ ثانیه ای می تواند نظر ما را در مورد خرید یک نوشـیدنی تغییر دهد، مشاهده تصاویر محرک جنسی نیز می تواند ارزش ها و نگرش های کودک را به طور کلی دگرگون سـازد. عکس هـا، فیلم هـا، مجلات، بازی های کامپیوتری، و پورنوگرافی در اینترنت که تجاوز و غیرانسـانی شـدن جنس مؤنث را در صـحنه هـای مسـتهجن به تصویر می کشـد، ابزاری قدرتمنـد در تغییر شـکل دادن نگرش هـا و آگـاهی های کودک از رابطه جنسـی می باشـد. حـداقل تاثیری که این امر می توانـد بر روی کودکان بگـذارد، تغییرات فاحش در شیوه نگرش و رفتار آنهاست که این امر با مشاهده تصاویر محرک جنسـی تسریع خواهد شد. چندین تحقیق مختلف نیز اثبات کرده اند که مشاهده این تصاویر طرز تفکر بزرگسالان در مورد روابط جنسـی، زنان، آزار و اذیت جنسـی، ارتباط جنسـی و سـکس را به طور کلی تغییر می دهد. این تحقیقات تقریباً همگی نتیجه مشابهی را در بر داشـته اند: زمانیکه مردها برای ۶ هفته در معرض تصاویر پورنوگرافی قرار بگیرنـد:نسبت به برقراری رابطه جنسـی بـا خـانم ها بی احساس می شونـد. به تجاوز دیگر به عنوان یک جرم نگاه نمی کننـدنگرش تحریف شـده ای نسبت به روابط جنسـی پیـدا می کننـد تمایل بیشتری به روابط منحرف تر، عجیب و غریب تر، و خشن تر پیدا می کنند (رابطه جنسی معمولی حس رضایت آنها را جلب نمی کند) تک همسری در نظر آنها ارزش خود را از دست می دهـد و نمی تواننـد برای مدت زمان طولانی در یک رابطه مستحکم باقی بمانند. احساس می کنند چند همسـری کاملاً عادی و طبیعی بوده و یک نگرش قابل قبول است.پورنوگرافی بر روی مراحل رشـد و شـکل گیری هویت کودکان تاثیر می گـذارددر طول رشـد کودک، یکی از دوره هـای حیاتی رشـد وجود دارد که ذهن او برای انجام فعالیت های جنسـی برنامه ریزی می کنـد. در این مرحله به نظر می رسد که ذهن کودک برای مسائل مربوط به رابطه جنسـی و اینکه جذب چه افرادی شود، برنامه ریزی میشود. قرار گرفتن در روابط نرمال، جهت گیری سالم جنسی را به کودک القا می کند، اما اگر کودک در این دوران با تصاویر محرک جنسی تحریک شود، دچار انحرافات جنسـی میشود و جهت گیری های او نسبت به مسائل جنسی تا ابد در ذهنش به صورت تحریف شده حک می شود.دکتر ویکتور کلینز، روانشـناس، معتقد است که تجربیات مختلف (می تواند مربوط به زمان تحریک جنسی نیز باشد) توسط آدرنالین در مغز حک می شونـد و پاک کردن آنها کار دشواری می باشد. کسانی که تصاویر محرک جنسـی را مشاهده می کننـد، ممکن است به خیال پردازی بپردازنـد و در حین خود ارضایی در افکار خیالی خود غرق شونـد و بعـدها تصـمیم بگیرنـد که تمام تفکرات خود را به حقیقت مبـدل سازنـد. هویت جنسـی در زمان کودکی و نوجوانی شـکل می گیرد. کودکان ۱۰ - ۱۲ ساله هویت معینی نسبت به مسائل جنسی ندارند. به مرور زمان که از نظر جسمی رشد میکنند، والدین، معلمین و مشاوران باید اطلاعات لاـزم در زمینه روابـط جنسـی را در اختیـار آنهـا قرار دهنـد. مشاهـده تصاویر مربوط به پورنوگرافی، فراینـد رشـد جسـمی و جنسـی کودک را از حـالت عـادی خـارج کرده و باعث ایجاد اغتشاش در افکار آنها می شود.در پورنوگرافی معمولاً کودکان خیلی زودتر از زمـان لاـزم و به طور نابهنگام به روابط جنسـی کشانـده می شونـد و آمادگی لازم برای انجام چنین کاری را ندارنـد. این آگاهی زود هنگـام از مسائـل جنسـی نه تنهـا خطرنـاک است بلکه باعث ایجاد سـردرگمی در آنها نیز می شود.برانگیختگی جنسـی و حس رضـایت احتمـالی که با مشاهـده پورنوگرافی در فرد ایجاد می شود در حالات فرد تاثیر می گـذارد. به عنوان مثال اگر محرک یک کودک نابالغ تصاویر پرونوگرافی باشند، ممکن است تحریک شدن او برای همیشه مشروط به مشاهده تصاویر محرک جنسی شود. زمانیکه چنـدین بار از این تصاویر اسـتفاده شود، این احتمال وجود دارد که اسـتفاده آنها دائمی شود و رسـیدن به اوج لذت جنسـی بدون مشاهده این تصاویر برای فرد امکان ناپذیر شود. به طور کلی بیشتر پدر و مادرها حس خوبی از صحبت کردن در مورد مسائل جنسـی بـا کودکان خود ندارنـد، چه برسـد به صـحبت کردن در مورد پورنوگرافی. والـدین بایـد آگاهی خود را در این زمینه ارتقا بخشند و تا آنجایی که می تواند به کودکان خود آموزش دهند که پاکی و عفت خود را تا آنجایی که امکان دارد حفظ نمایند.

### تاثیر لبخند در زندگی

لبخنـد! لبخنـد یـک عطیه الهی است. اگر تـا کنون از آن اسـتفاده کرده باشـید، به خوبی می دانیـد که یـک لبخنـد گرم، چه سـلاح نیرمنـدی است. مردم زمانی می خندنـد که از چیزی خوشـشان بیایـد، و یا احساس خوبی نسـبت به چیزی داشـته باشـند. بنابراین می توانیم با یک لبخنـد کارهای بسـیار زیادی را انجام دهیم و دیگران را به راحتی خوشـحال کنیم. حالا اجازه دهیـد نگاهی به تاثیرات لبخند داشـته باشیم: ابتدا باید بدانیم که لبخند به همه احساس آرامش می دهد. زمانیکه فردی به شما لبخند می زند، کمتر اتفاق می افتـد که شـما هم در پاسخ به او لبخنـد نزنیـد. این امر، یک واکنش کاملاً ناخودآگاه است. این روزها به نظر می رسد که انسان ها تمایل کمتری به لبخند زدن دارند. مشـکلات جوامع بشری آنقدر زیاد شده که به آنها اجازه لبخند زدن نمی دهد. گاهی اوقات هم برخی افراد برای اینکه در نظر دیگران آسیب پـذیر، و احساساتی جلوه نکنند، از لبخند زدن خودداری می کنند. یکی از دلایلی که لبخند را اینقدر تاثیر گذار کرده این است که شما با انجام این کار خوبی و مهربانی را به طرف مقابل القا می کنید. آیا زمانی را که فردی به شـما لبخنـد زده به یاد می آوریـد؟ در آن موقع چه احساسـی به شـما دست داده بود؟ حـداقل احساسـی که در این زمان به خود من دست داده، چیزی نیست جز" خوبی ".لبخند باعث می شود که شما کمی آرامتر شوید، اعتماد به نفستان افزایش پیدا کند، جـذاب تر جلوه کنیـد، و ...زمانیکه فردی به شـما لبخنـد می زنـد، احساس خوبی در مورد خودتان پیدا می کنید، بالطبع شـما نیز در پاسخ باید جواب او را با یک لبخند بدهید. این امر سـبب ارتقای احساسـی هر دو نفر می شود. از این گذشته لبخند زدن باعث آزاد شـدن اندروفین در بدن می شود. در چندین پژوهش مختلف ثابت شده است که این هورمون سـبب ایجاد آرامش در تمامی ارگان های بدن شده و فرد را خوشحالتر می کند. توجه: لبخند بزنید و از دیگران هم لبخند بخواهید. چیزی جز تاثیر مثبت نصیبتان نخواهد شـد. همین امروز امتحان کنیـد. بهترین لبخنـد! لبخنـد بایـد صـمیمانه باشـد و در زمان خنـدیـدن، چشـمانتان نیز بخندنـد؛ (حتی چین خوردگی های زیر چشم). زمانیکه لبخند می زنید، به آینه نگاه کنید. رمز یک لبخند واقعی در خندیدن چشم هاست. آنقدر به آینه نگاه کنید تا فرق یک لبخند صادق و صـمیمانه را با یک لبخند معمولی تشخیص دهید. پس از اینکه معنای واقعی آنرا متوجه شدید می توانیـد بیرون برویـد، به دیگران لبخنـد بزنیـد و تاثیر مثبت آنرا به وضوح مشاهـده کنید. البته باید توجه داشـته باشـید که اگر بی موقع و نابجا، هر کسی را که می بینید، به او لبخند بزنید، مطمئناً این کار شما نتیجه معکوس در بر خواهد داشت، به همین دلیل باید لبخنـد زدن خود را کنترل کنیـد. نبایـد به دلیل جلب نظر دیگران لبخنـد بزنیـد، بلکه به این دلیل بایـد بخندید که احساس بهتری در خودتان ایجاد کنیـد. زمانیکه تنها هستید، حتی اگر چیزی برای خندیدن هم وجود نداشت، فقط به این دلیل که از تنهایی خود لذت می برید، گل لبخند را بر روی لبان خود بکارید. شاید این کار زمانبر نباشد، اما به راحتی می تواند حال و هوای شما را تغییر داده و یک نگرش جدید در شما ایجاد کند که به واسطه آن بتوانید دیگران را نیز خوشحال کنید.

تاثیر لبخند در زندگی

لبخنـد! لبخنـد یـک عطیه الهی است. اگر تـا کنون از آن اسـتفاده کرده باشـید، به خوبی می دانیـد که یـک لبخنـد گرم، چه سـلاح

نیرمندی است. مردم زمانی می خندند که از چیزی خوششان بیاید، و یا احساس خوبی نسبت به چیزی داشته باشند. بنابراین می توانیم با یک لبخند کارهای بسیار زیادی را انجام دهیم و دیگران را به راحتی خوشحال کنیم. حالا اجازه دهید نگاهی به تاثیرات لبخند داشته باشیم: ابتدا باید بدانیم که لبخند به همه احساس آرامش می دهد. زمانیکه فردی به شما لبخند می زند، کمتر اتفاق می افتد که شما هم در پاسخ به او لبخند نزنید. این امر، یک واکنش کاملاً ناخودآگاه است. این روزها به نظر می رسد که انسان ها تمایل کمتری به لبخند زدن دارند. مشکلات جوامع بشری آنقدر زیاد شده که به آنها اجازه لبخند زدن نمی دهد. گاهی اوقات هم برخی افراد برای اینکه در نظر دیگران آسیب پذیر، و احساساتی جلوه نکنند، از لبخند زدن خودداری می کنند. یکی از دلایلی که لبخند را اینقدر تاثیر گذار کرده این است که شما با انجام این کار خوبی و مهربانی را به طرف مقابل القا می کنید. آیا زمانی را که فردی به شما لبخند زده به یاد می آورید؟ در آن موقع چه احساسی به شما دست داده بود؟ حداقل احساسی که در این زمان به خود من دست داده، چیزی نیست جز" خوبی ".لبخند باعث می شود که شما کمی آرامتر شوید، اعتماد به نفستان افزایش پیدا کند، جذاب تر جلوه کنید، و ...زمانیکه فردی به شما لبخند می زند، احساس خوبی در مورد خودتان پیدا می کنید، بالطبع شما نیز در پاسخ باید جواب او را با یک لبخند بدهید. این امر سبب ارتقای احساسی هر دو نفر می شود. از این گذشته لبخند زدن باعث آزاد شدن اندروفین در بدن می شود. در چندین پژوهش مختلف ثابت شده است که این هورمون سبب ایجاد آرامش در تمامی ارگان های بدن شده و فرد را خوشحالتر می کند. توجه: لبخند بزنید و از دیگران هم لبخند بخواهید. چیزی جز تاثیر مثبت نصیبتان نخواهد شد. همین امروز امتحان کنید. بهترین لبخند! لبخند باید صمیمانه باشد و در زمان خندیدن، چشمانتان نیز بخندند؛ (حتی چین خوردگی های زیر چشم). زمانیکه لبخند می زنید، به آینه نگاه کنید. رمز یک لبخند واقعی در خندیدن چشم هاست. آنقدر به آینه نگاه کنید تا فرق یک لبخند صادق و صمیمانه را با یک لبخند معمولی تشخیص دهید. پس از اینکه معنای واقعی آنرا متوجه شدید می توانید بیرون بروید، به دیگران لبخند بزنید و تاثیر مثبت آنرا به وضوح مشاهده کنید. البته باید توجه داشته باشید که اگر بی موقع و نابجا، هر کسی را که می بینید، به او لبخند بزنید، مطمئناً این کار شما نتیجه معکوس در بر خواهد داشت، به همین دلیل باید لبخند زدن خود را کنترل کنید. نباید به دلیل جلب نظر دیگران لبخند بزنید، بلکه به این دلیل باید بخندید که احساس بهتری در خودتان ایجاد کنید. زمانیکه تنها هستید، حتی اگر چیزی برای خندیدن هم وجود نداشت، فقط به این دلیل که از تنهایی خود لذت می برید، گل لبخند را بر روی لبان خود بکارید. شاید این کار زمانبر نباشد، اما به راحتی می تواند حال و هوای شما را تغییر داده و یک نگرش جدید در شما ایجاد کند که به واسطه آن بتوانید دیگران را نیز خوشحال کنید.

## تاثیر مذهب بر دیدگاه کهولت و مرگ

مقدمه مهم نیست که چقدر سالم باشید، و مهم نیست که چه زندگی فوق العاده ای را میگذرانید، هر چه که باشد به مرگ ختم خواهد شد. این یک محکومیت یا عقیده ای بیمارگونه نیست، این حقیقت زندگی است. مرگ چیزی نیست که در زندگی امروز سبگ شمرده شود. میلیون ها دلار هرساله خرج کندتر کردن روند بالا رفتن سن، و اتفاق غیر قابل اجتناب مرگ می شود. افراد بسیاری تصریح می کنند که بزرگترین ترس آنها از روزی است که دیگر نتوانند به حیات خود ادامه دهند. ترس واقعی، نه از غوغایی است که در پایان این زندگی برپا می شود، بلکه از این است که چه اتفاقی بعد از آن خواهد افتاد. آیا تا آخر زمان در پوچی خواهیم افتاد، یا چیز دیگری هست، چیز دیگری در آن سمت تونل باریک در انتظار ماست؟! برای اکثر افراد، پاسخ این سوال به معنویت و مذهب بستگی دارد. تحقیقات بارها و بارها ثابت کرده است که اعتقاد به قدرتی برتر در بهبودی و شفا پیدا کردن از بیماری ها، رضایت و آرامش بیشتر از زندگی، و همچنین قبول سفر آخرت، بسیار موثر است. تفاوت در جهت گیری های مذهبی بر دیدگاه ما در مورد مرگ تاثیرگذار است جان مالتبی و لیزا دِی، تحقیق خود را بر اساس یافته های قبلی که مذهب یک فرد بر دیدگاه او در مورد مرگ تاثیرگذار است، قرار دادند. مالتبی و دِی که یک قدم فراتر رفتند، تلاش کردند تا انگیزه های درونی و بیرونی مذهب را از یکدیگر جدا کنند. این تحقیق با ارجاء به مقیاس وسواس مرگ، که توسط عبدالخالق در ۱۹۹۸ معرفی شد، طراحی شد. این مقیاس برای اندازه گیری سه متغیر طراحی شده است: اضطراب ناشی از مرگ، افسردگی ناشی از مرگ، و اندوه ناشی از مرگ. گرچه اضطراب، افسردگی و اندوه ناشی از مرگ معمولاً ـ توسط افراد سالخورده تجربه می شود، موضوع تحقیق ۱۵۶ دانشجو، که اکثراً مسیحی بوده اند، می باشد. نتایج مهمی یافت شد که نشان می داد هر چه مذهب فرد ذاتی و درونی باشد، وسواس او نسبت به مرگ کمتر خواهد بود. نتایج معکوسی برای جهت گیری بیرونی-اجتماعی و بیرونی-فردی به دست آمد و ارتباطی مثبت بین هرکدام از این جهت گیری ها و مرگ یافت شد. مالتبی و دِی سرانجام توانستند اینطور نتیجه گیری کنند که وسواس مرگ با جهت گیری مذهبی به طرز شگرفی در ارتباط است. آیا یک مذهب خاص، تفاوت ایجاد می کند؟ تحقیقی که در دانشگاه سنگاپور توسط زو جیانبین و کالیانی کیم مهتا انجام گرفت، تفاوت های بین مذهب بودا و مسحیت و نقش هر کدام از این مذاهب در مراحل گذر عمر را بررسی می کند. طرح تحقیق به صورت مصاحباتی با ۴۰ شهروند سنگاپوری، که نیمی مسیحی و نیمی دیگر بودایی بودند، می باشد. فرضیه ی جیانبین و مِتها بر این اساس است که آنچه باعث رضایت بیشتر در زندگی پس از مرگ می شود، فعالیت ها و فواید یک مذهب سازمان یافته است که باعث اضطراب کمتر، سلامت بیشتر، و نگرانی کمتری در رابطه با مرگ می شود. فعالیت های ثانویِ یک مذهب سازمان یافته شامل نماز یا ذکر دعا و گردهم آیی های اجتماعی در کلیساها و مساجد می باشد. نتایج به دست آمده از مصاحبات، به اضافه ی موقعیت الهی دو دین مسیحیت و بوداییسم، نشان داد که پیروان هرکدام از دین ها اعتقاد محکمی به شفا و معالجات مذهبی دارند. مسیحیان اظهار داشتند که شفای آنها بیشتر به خاطر اعتماد آنها به قدرت خداوند است. بودایی ها به تکیه بر وجود بودای درمانگر که با خواندن نامش طلبیده می شود اشاره داشتند. جیانبین و مِتها اظهار می دارند که آرامش خاطر ناشی از ایمان قوی این افراد است که توانایی آنها را در شفا یافتن افزایش داده است و به عنوان یک پدیده ی پلاسیبو عمل کرده است. رویکرد مشابهی باتوجه به تنهایی مشکل آفرین افراد سالخورده انجام گرفته است. تعداد کثیری از مصاحبه شوندگان اعلام داشتند که مذهب قسمت اعظمی از تنهایی آنها را گرفته است. این مسئله نه به خاطر وجود واقعی یک رابطه با موجودی برتر، بلکه به خاطر هویت اجتماعی است که فرد با پیوستن به مذهب پیدا میکند. به عبارت دیگر، فعالیت های مذهبی، جامعه ساز است که میزان تنهایی این افراد سالخورده را کاهش داده است، نه وجود خودِ بودا یا خداوند یکتا. نتیجه ی به دست آمده از این تحقیق این بود که بودایی ها و مسحیان هر دو به یک اندازه از مرگ نترس بودند. در واقع، حتی یکی از افراد نیز به ترس از مرگ اعتراف نکرده است. توضیحی که در اینجا مطرح می شود این است که هم مسیحیت و هم بوداییسم با وعده ی زندگی پس از مرگ که امید، استواری و بقا هدیه می آورد، خط بطلان بر فرضیه ی پوچی انسان پس از مرگ کشیده اند.سازندگی یکی از عملکردهای مذهب و معنویت ترس از مرگ از متغیرهای بسیاری ایجاد می شود. یکی از این متغیرها، نگرانی از عدم ایجاد یک تغییر است، نگرانی از ترک دنیا بدون انجام کاری در جهت منفعت نسل های آینده می باشد. در سال ۲۰۰۳، میشل دیلون، پول وینک، و کریستن فِی، تحلیل های جدیدی بر روی اطلاعات قدیمی از طریق تحقیقی طولانی از ۱۸۳ امریکایی زاده ی دهه بیست انجام دادند. مرکز توجه این تحقیق درک بیشتر رابطه ی بین مذهبیت، معنویت و زایایی بوده است. اولین کار تعریف مذهب و معنویت بوده که به این طریق درک تفاوت بین این دو برای بررسی اطلاعات، مفید خواهد بود. مقیاس" مذهبی" تمایل به پذیرش قدرت و باقی ماندن در عرف است. افرادی که در مقیاس مذهبی امتیاز بالایی کسب کردند، با خدای خود از طریق نماز و عبادات جمعی ارتباط برقرار می کنند. از طرف دیگر، مقیاس" معنوی "بر اساس تمایل به دوری از سنت و قدرت های خارجی برحسب تعالیم عقیدتی می باشد. تحلیل تفصیلی این اطلاعات رابطه هایی بین متغیرهای بیشماری را نشان داده است که شامل، مذهبیت، معنویت، طبقه ی اجتماعی، جنسیت، و گروه می باشد. از بین نتایج به دست آمده، برخی نتیجه گیری های اصلی انجام گرفت. اول اینکه هم مذهبیت و هم معنویت با زایایی در ارتباط هستند. دوم اینکه، مذهب با زیرمقیاسهای متفاوتی از سازندگی (بشردوستی، بخشندگی، صلاحت اجتماعی) در ارتباط است تا معنویت (بهره وری، تاثیر بر دیگران، تلاش های خلاق). این نتایج نشان می دهد که هم مذهب و هم معنویت بر میزانی که فرد به نسل های آینده و ایجاد زندگی بهتر برای آنها، و ترس کمتر از مرگ توجه می کنند، تاثیرگذار است. نتیجه گیری سه تحقیقی که در این مقاله مورد بحث قرار گرفت، هر کدام بر جنبه ای متفاوت از چگونگی تاثیر ایمان و اعتقادات فرد بر دیدگاه فرد در رابطه با روند بالا رفتن سن و سرانجام مرگ تاثیرگذار است. به نظر غیر قابل بحث است که ایمان، مذهب، معنویت، هر چه شما نامش را بگذارید، در دیدگاه فرد در مورد این دنیا و دنیای پس از آن بسیار موثر است. هیچ کس نمی داند که پس از اینکه زندگی فرد تمام می شود و می میرد، چه اتفاقی می افتد، چون ما هنوز زنده ایم و هیچ راهی هم برای ارتباط برقرار کردن با دنیای مردگن کشف نشده است. به نظر می رسد که مذهب راهی برای برخورد با این عدم قطعیت فراهم آورده است، چیزی که از طریق آن بتوانیم به سوالات بی پایان خود پاسخ دهیم. امیدواریم اطلاعاتی که در این مقاله عنوان شد، توانسته باشد اهمیت ایمان به قدرتی برتر در زندگی روزمره ی انسانها را نشان داده باشد .

تاثیر مذهب بر دیدگاه کهولت و مرگ

مقدمه مهم نیست که چقدر سالم باشید، و مهم نیست که چه زندگی فوق العاده ای را میگذرانید، هر چه که باشد به مرگ ختم خواهد شد. این یک محکومیت یا عقیده ای بیمارگونه نیست، این حقیقت زندگی است. مرگ چیزی نیست که در زندگی امروز سبگ شمرده شود. میلیون ها دلار هرساله خرج کندتر کردن روند بالا رفتن سن، و اتفاق غیر قابل اجتناب مرگ می شود. افراد بسیاری تصریح می کنند که بزرگترین ترس آنها از روزی است که دیگر نتوانند به حیات خود ادامه دهند. ترس واقعی، نه از غوغایی است که در پایان این زندگی برپا می شود، بلکه از این است که چه اتفاقی بعد از آن خواهد افتاد. آیا تا آخر زمان در پوچی خواهیم افتاد، یا چیز دیگری هست، چیز دیگری در آن سمت تونل باریک در انتظار ماست؟! برای اکثر افراد، پاسخ این سوال به معنویت و مذهب بستگی دارد. تحقیقات بارها و بارها ثابت کرده است که اعتقاد به قدرتی برتر در بهبودی و شفا پیدا کردن از بیماری ها، رضایت و آرامش بیشتر از زندگی، و همچنین قبول سفر آخرت، بسیار موثر است. تفاوت در جهت گیری های مذهبی بر دیدگاه ما در مورد مرگ تاثیرگذار است جان مالتبی و لیزا دِی، تحقیق خود را بر اساس یافته های قبلی که مذهب یک فرد بر دیدگاه او در مورد مرگ تاثیرگذار است، قرار دادند. مالتبی و دِی که یک قدم فراتر رفتند، تلاش کردند تا انگیزه های درونی و بیرونی مذهب را از یکدیگر جدا کنند. این تحقیق با ارجاء به مقیاس وسواس مرگ، که توسط عبدالخالق در ۱۹۹۸ معرفی شد، طراحی شد. این مقیاس برای اندازه گیری سه متغیر طراحی شده است: اضطراب ناشی از مرگ، افسردگی ناشی از مرگ، و اندوه ناشی از مرگ. گرچه اضطراب، افسردگی و اندوه ناشی از مرگ معمولاً ـ توسط افراد سالخورده تجربه می شود، موضوع تحقیق ۱۵۶ دانشجو، که اکثراً مسیحی بوده اند، می باشد. نتایج مهمی یافت شد که نشان می داد هر چه مذهب فرد ذاتی و درونی باشد، وسواس او نسبت به مرگ کمتر خواهد بود. نتایج معکوسی برای جهت گیری بیرونی-اجتماعی و بیرونی-فردی به دست آمد و ارتباطی مثبت بین هرکدام از این جهت گیری ها و مرگ یافت شد. مالتبی و دِی سرانجام توانستند اینطور نتیجه گیری کنند که وسواس مرگ با جهت گیری مذهبی به طرز شگرفی در ارتباط است. آیا یک مذهب خاص، تفاوت ایجاد می کند؟ تحقیقی که در دانشگاه سنگاپور توسط زو جیانبین و کالیانی کیم مهتا انجام گرفت، تفاوت های بین مذهب بودا و مسحیت و نقش هر کدام از این مذاهب در مراحل گذر عمر را بررسی می کند. طرح تحقیق به صورت مصاحباتی با ۴۰ شهروند سنگاپوری، که نیمی مسیحی و نیمی دیگر بودایی بودند، می باشد. فرضیه ی جیانبین و مِتها بر این اساس است که آنچه باعث رضایت بیشتر در زندگی پس از مرگ می شود، فعالیت ها و فواید یک مذهب سازمان یافته است که باعث اضطراب کمتر، سلامت بیشتر، و نگرانی کمتری در

رابطه با مرگ می شود. فعالیت های ثانویِ یک مذهب سازمان یافته شامل نماز یا ذکر دعا و گردهم آیی های اجتماعی در کلیساها و مساجد می باشد. نتایج به دست آمده از مصاحبات، به اضافه ی موقعیت الهی دو دین مسیحیت و بوداییسم، نشان داد که پیروان هرکدام از دین ها اعتقاد محکمی به شفا و معالجات مذهبی دارند. مسیحیان اظهار داشتند که شفای آنها بیشتر به خاطر اعتماد آنها به قدرت خداوند است. بودایی ها به تکیه بر وجود بودای درمانگر که با خواندن نامش طلبیده می شود اشاره داشتند. جیانبین و مِتها اظهار می دارند که آرامش خاطر ناشی از ایمان قوی این افراد است که توانایی آنها را در شفا یافتن افزایش داده است و به عنوان یک پدیده ی پلاسیبو عمل کرده است. رویکرد مشابهی باتوجه به تنهایی مشکل آفرین افراد سالخورده انجام گرفته است. تعداد کثیری از مصاحبه شوندگان اعلام داشتند که مذهب قسمت اعظمی از تنهایی آنها را گرفته است. این مسئله نه به خاطر وجود واقعی یک رابطه با موجودی برتر، بلکه به خاطر هویت اجتماعی است که فرد با پیوستن به مذهب پیدا میکند. به عبارت دیگر، فعالیت های مذهبی، جامعه ساز است که میزان تنهایی این افراد سالخورده را کاهش داده است، نه وجود خودِ بودا یا خداوند یکتا. نتیجه ی به دست آمده از این تحقیق این بود که بودایی ها و مسحیان هر دو به یک اندازه از مرگ نترس بودند. در واقع، حتی یکی از افراد نیز به ترس از مرگ اعتراف نکرده است. توضیحی که در اینجا مطرح می شود این است که هم مسیحیت و هم بوداییسم با وعده ی زندگی پس از مرگ که امید، استواری و بقا هدیه می آورد، خط بطلان بر فرضیه ی پوچی انسان پس از مرگ کشیده اند.سازندگی یکی از عملکردهای مذهب و معنویت ترس از مرگ از متغیرهای بسیاری ایجاد می شود. یکی از این متغیرها، نگرانی از عدم ایجاد یک تغییر است، نگرانی از ترک دنیا بدون انجام کاری در جهت منفعت نسل های آینده می باشد. در سال ۲۰۰۳، میشل دیلون، پول وینک، و کریستن فِی، تحلیل های جدیدی بر روی اطلاعات قدیمی از طریق تحقیقی طولانی از ۱۸۳ امریکایی زاده ی دهه بیست انجام دادند. مرکز توجه این تحقیق درک بیشتر رابطه ی بین مذهبیت، معنویت و زایایی بوده است. اولین کار تعریف مذهب و معنویت بوده که به این طریق درک تفاوت بین این دو برای بررسی اطلاعات، مفید خواهد بود. مقیاس" مذهبی" تمایل به پذیرش قدرت و باقی ماندن در عرف است. افرادی که در مقیاس مذهبی امتیاز بالایی کسب کردند، با خدای خود از طریق نماز و عبادات جمعی ارتباط برقرار می کنند. از طرف دیگر، مقیاس" معنوی "بر اساس تمایل به دوری از سنت و قدرت های خارجی برحسب تعالیم عقیدتی می باشد. تحلیل تفصیلی این اطلاعات رابطه هایی بین متغیرهای بیشماری را نشان داده است که شامل، مذهبیت، معنویت، طبقه ی اجتماعی، جنسیت، و گروه می باشد. از بین نتایج به دست آمده، برخی نتیجه گیری های اصلی انجام گرفت. اول اینکه هم مذهبیت و هم معنویت با زایایی در ارتباط هستند. دوم اینکه، مذهب با زیرمقیاسهای متفاوتی از سازندگی (بشردوستی، بخشندگی، صلاحت اجتماعی) در ارتباط است تا معنویت (بهره وری، تاثیر بر دیگران، تلاش های خلاق). این نتایج نشان می دهد که هم مذهب و هم معنویت بر میزانی که فرد به نسل های آینده و ایجاد زندگی بهتر برای آنها، و ترس کمتر از مرگ توجه می کنند، تاثیرگذار است. نتیجه گیری سه تحقیقی که در این مقاله مورد بحث قرار گرفت، هر کدام بر جنبه ای متفاوت از چگونگی تاثیر ایمان و اعتقادات فرد بر دیدگاه فرد در رابطه با روند بالا رفتن سن و سرانجام مرگ تاثیرگذار است. به نظر غیر قابل بحث است که ایمان، مذهب، معنویت، هر چه شما نامش را بگذارید، در دیدگاه فرد در مورد این دنیا و دنیای پس از آن بسیار موثر است. هیچ کس نمی داند که پس از اینکه زندگی فرد تمام می شود و می میرد، چه اتفاقی می افتد، چون ما هنوز زنده ایم و هیچ راهی هم برای ارتباط برقرار کردن با دنیای مردگن کشف نشده است. به نظر می رسد که مذهب راهی برای برخورد با این عدم قطعیت فراهم آورده است، چیزی که از طریق آن بتوانیم به سوالات بی پایان خود پاسخ دهیم. امیدواریم اطلاعاتی که در این مقاله عنوان شد، توانسته باشد اهمیت ایمان به قدرتی برتر در زندگی روزمره ی انسانها را نشان داده باشد .

### تاثیر مهربانی بروی سلامتی

مهربانی حسی توام با توانگری و رضایت به زندگی ما می بخشد، و امتیاز دیگر آن ارتقای سلامتی و طول عمر ما است. پاول پیرسال، دکتر روانشناس که در هاوایی زندگی می کند، در کتاب خود با نام نسخه لذت می نویسد": تحقیقات جدید نشان میدهد که یکی از لذت بخش ترین اعمال انسانی، سلامت ترین کاری است که می توانید در حق خود و دیگران انجام دهید. حس مهربانی عاری از نفس پرستی، فواید بسیار عالی بر سلامتی خواهد داشت".دکتر لاری دوسِی در کتاب خود بانام معنا در پزشکی به ما میگوید"، نوعدوستی مثل دارویی جادویی عمل می کند؛ هم تاثیراتی مثبت بر فردی که کمک را انجام می دهد خواهد داشت، و هم بر فردی که کمک را دریافت می کند. حتی می تواند واکنش های سالمی نیز در فردی که دور ایستاده و این کمک را نظاره می کند، ایجاد می کند ".تحقیقات بسیار زیادی انجام گرفته است که تاثیرات مثبت مهربانی را بر سلامتی به اثبات می رساند (هم از نظر فیزیولوژیکی و هم روحی). تحقیقات دیگری نیز در دست انجام است و چندین و چند کتاب نیز در مورد تاثیرات مثبت مهربانی بر سلامتی به چاپ رسیده است. تحقیقاتی که از سال ۱۹۸۸ تاکنون انجام گرفته در کتاب نیروی شفابخش نیکوکاری نوشته آلِن لوک گردآوری شده است. لوک هر زمان که کار نیکی انجام می داد یا به دیگران کمک می کرد، حس لذت و سلامتی عمیقی در خود حس می کرد. در ابتدا این احساسی بود که به تنهایی تجربه می کرد اما کم کم از دیگران نیز در مورد تاثیرات مثبت کمک کردن به دیگران چیزهایی می شنید. این مسئله باعث شد وی بیشتر در مورد این پدیده نهانی که به نظر می رسید تاثیراتی جادویی در خود داشته باشد به تحقیق و بررسی بپردازد. فوایدی که در این کتاب برای کمک کردن ذکر شده است، عبارتند از: O داشتن دیدگاهی خوش بینانه تر و خوشنودترO ارتقاء حس سلامتی O ایجاد حس نشاط و رضایتO افزایش سطح انرژی بدن O ایجاد حس سلامتی O کاهش حس تنهایی، افسردگی و ناتوانی O تقویت حس ارتباط با دیگرانO تقویت حس آرامش و آسایش O افزایش طول عمر O کنترل بهتر وزن بدن O بهبود بیخوابی O تقویت سیستم ایمنی بدنO کاهش درد O افزایش گرمای بدن O سلامت سیستم قلبی-عروقی بدن (کاهش فشار خون بالا، تقویت گردش خون، کاهش بیماری های کرونری قلب) O کاهش اسید معده اضافیO کاهش نیاز به اکسیژن O بهبود ورم مفاصل و آسم O ریکاوری و بهبودی سریعتر از اعمال جراحی O کاهش فعالیت سرطان در بدن شایان ذکر است که این تاثیرات، بارها و بارها به اثبات رسیده است. پیرسال وقتی تاثیرات مثبت مهربانی را با عنوان تاثیرات ایمنی بخش و شفابخش می نامید، اغراق نمی کرده است. یکی از شرکت کننده های تحقیقات لوک اینطور می گوید": چند ماه پیش آنقدر استرس داشتم که به زور می توانستم شبانه روز چهار ساعت بخوابم و انواع و اقسام دردها هم به سراغم آمده بود. داروهای ضد افسردگی و ضداضطراب را امتحام کردم، اما هیچ بهبودی حاصل نشد. بعدها فهمیدم که این عشق است که واقعاً شفابخش است. وقتی کارهای مثبتی برای دیگران انجام می دادم، واکنش مستقیمی در وضعیت جسمی من به وجود می آمد. الان دیگر خیلی راحت شب ها می خوابم و آرامشی نیز در کل بدنم به وجود آمده که با وضعیت سابقم قابل مقایسه نیست. بیشتر دردهایم هم از بین رفته است".افرادیکه از تاثیرات مثبت مهربانی آگاهند، از آن بعنوان وسیله ای برای حفظ و کنترل سلامتی خود استفاده می کنند. مهربانی برای کنترل فشارخون بالا، از بین بردن سردرد، کاهش درد کمر، و بهبودی تقریبی ورم مفاصل استفاده می شود، و خیلی از افراد هم از آن برای از بین بردن افسردگی و مشکلات روحی-روانی خود استفاده میکنند. اما کمک کردن به دیگران چطور می تواند چنین تاثیرات مثبتی داشته باشد؟ یکی از دلایل آن می تواند این باشد که کمک کردن به دیگران تا قسمتی ذهن ما را از مشکلاتمان فارغ می کند (استرس را کاهش می دهد) و باعث می شود به افراد دیگر هم فکر کنیم. دکتر هربرت بنسون، متخصص قلب شناسی در دانشگاه هاروارد که بیش از ۳۰ سال در تحقیقات علمی شرکت داشته است، به ما می گوید که وقتی ما به دیگران کمک میکنیم باعث می شود خودمان را فراموش کنیم. دلیل دیگر این است که وقتی مهربانی می کنیم، بدنمان با ایجاد یک حس خوب که اعتماد به نفس و سلامت ما را ارتقاء می دهد، به ما پاداش می دهد. این واکنش وقتی بدن مواد شیمیایی به نام اندورفین می سازد، تحریک می شود. این اندورفین ها موادی طبیعی شبه مورفین هستند که حس آرامش در ما ایجاد می کند. علاوه بر ایجاد این حس خوب، به کاهش شدت پیامهای درد که به مغز فرستاده می شود نیز تاثیر دارند.برای سود بردن از تاثیرات مثبت مهربانی بر سلامتی، لازم نیست حتماً کارهای بزرگ انجام دهیم. درواقع، ثابت شده است که کارهای خیلی کوچک، ساده و معمولی نیز می توانند سلامت جسمی شما را ارتقاء بخشد. همچنین نشان داده شده که همین کارهای کوچک و پیش پا افتاده می توانند با تاثیرات منفی اتفاقات و رویدادهای استرس زا مقابله کند، حال هرچقدر که این تاثیرات عظیم باشد. پس باانجام کمک هایی هرچند کوچک می توانیم سلامتی جسمیمان را تضمین کنیم. دکتر پاول پیرسال درمورد فقدان لذت و شادی در زندگی هشدار می دهد. علت فقدان شادی و نشاط در زندگی چیست؟ طبق گفته های پیرسال، ناتوانی در کنترل سرنوشتمان و حس آسیب پذیری که به وجود می آورد، و همچنین ناتوانی در تشخیص اینکه ناراحتی های جسمی و اجتماعی با هم در ارتباط است، دلیل آن است. پاسخ چیست؟ این است که با خودمان، دنیا و مردم اطرافمان آشتی کنیم. وقتی انتخاب می کنید که فرد مهربانتری باشید، نه تنها سلامت خودتان را ارتقاء میدهید، بلکه سلامت افرادیکه با آنها ارتباط برقرار می کنید را نیز تقویت می کنید. مهربانی شما تاثیرات چند جانبه ای دارد. این مهربانی حتی می تواند بر افرادیکه شاهد آن هستند نیز تاثیر گذاشته و در آنها نیز احساسی خوب ایجاد کند. وقتی انتخاب می کنید که فرد مهربانتری باشید، تغییرات مثبتی در اجتماع و دنیای اطراف خود ایجاد خواهید کرد. همانطور که قبلاً هم ذکر کردیم، عمل کمک کردن یاد خدمت رسانی به دیگران، نشان دادن مهربانی، نوعدوستی و از این قبیل، این توانایی را دارد که تاثیراتی نیرومند بر سلامت ما بگذارد. البته باید مراقب باشید که به خاطر عمل نیکتان انتظار پاداش نداشته باشید، در اینصورت فوایدی که این عمل خیر بر شما خواهد داشت از بین میرود. اگر برای کارتان انتظار چیزی نداشته باشید، دیگر دچار ناامیدی نخواهید شد. برای مثال، اگر در رانندگی به اتومبیل کناریم حق تقدم بدهم، و انتظار داشته باشم که او این عمل مهربانانه من را متوجه شود، اگر فرد مقابل از کارم قدردانی نکند، ممکن است همین کار نیک در من ایجاد عصبانیت و خشم کند. اما اگر توقع دریافت واکنشی مثبت نداشته باشم، و درعوض آن را دریافت کنم، آنوقت است که کارم تاثیری مثبت بر سلامتیم خواهد گذاشت. مهربانی خصیصه ای است که نه تنها بر خودم بلکه بر اجتماع اطرافم هم تاثیری مثبت خواهد داشت. آلن لوک می گوید"، علم جدید که تاثیرات مثبت کمک به دیگران را بر سلامتی به اثبات می رساند، این قدرت را دارد که نه تنها بر سلامتی خود افراد، بلکه بر سلامتی کل جامعه تاثیرگذار باشد".

تاثیر مهربانی بروی سلامتی

مهربانی حسی توام با توانگری و رضایت به زندگی ما می بخشد، و امتیاز دیگر آن ارتقای سلامتی و طول عمر ما است. پاول پیرسال، دکتر روانشناس که در هاوایی زندگی می کند، در کتاب خود با نام نسخه لذت می نویسد": تحقیقات جدید نشان میدهد که یکی از لذت بخش ترین اعمال انسانی، سلامت ترین کاری است که می توانید در حق خود و دیگران انجام دهید. حس مهربانی عاری از نفس پرستی، فواید بسیار عالی بر سلامتی خواهد داشت".دکتر لاری دوسِی در کتاب خود بانام معنا در پزشکی به ما میگوید"، نوعدوستی مثل دارویی جادویی عمل می کند؛ هم تاثیراتی مثبت بر فردی که کمک را انجام می دهد خواهد داشت، و هم بر فردی که کمک را دریافت می کند. حتی می تواند واکنش های سالمی نیز در فردی که دور ایستاده و این کمک را نظاره می کند، ایجاد می کند ".تحقیقات بسیار زیادی انجام گرفته است که تاثیرات مثبت مهربانی را بر سلامتی به اثبات می رساند (هم از نظر فیزیولوژیکی و هم روحی). تحقیقات دیگری نیز در دست انجام است و چندین و چند کتاب نیز در مورد تاثیرات مثبت مهربانی بر سلامتی به چاپ رسیده است. تحقیقاتی که از سال ۱۹۸۸ تاکنون انجام گرفته در کتاب نیروی شفابخش نیکوکاری نوشته آلِن لوک گردآوری شده است. لوک هر زمان که کار نیکی انجام می داد یا به دیگران کمک می کرد، حس لذت و سلامتی عمیقی در خود حس می کرد. در ابتدا این احساسی بود که به تنهایی تجربه می کرد اما کم کم از دیگران نیز در مورد

تـاثیرات مثبت کمک کردن به دیگران چیزهایی می شـنید. این مسئله باعث شـد وی بیشتر در مورد این پدیـده نهانی که به نظر می رسید تاثیراتی جادویی در خود داشته باشد به تحقیق و بررسی بپردازد. فوایدی که در این کتاب برای کمک کردن ذکر شده است، عبارتند از: O داشـتن دیدگاهی خوش بینانه تر و خوشـنودترO ارتقاء حس سـلامتی O ایجـاد حس نشاط و رضایتO افزایش سطح انرژی بـدن O ایجاد حس سـلامتی O کـاهش حس تنهـایی، افسردگی و ناتوانی O تقویت حس ارتبـاط بـا دیگرانO تقویت حس آرامش و آسایش O افزایش طول عمر O کنترل بهتر وزن بـدن O بهبـود بیخوابی O تقویت سیسـتم ایمنی بدنO کـاهش درد O افزایش گرمای بدن O سلامت سیستم قلبی-عروقی بدن (کاهش فشار خون بالا، تقویت گردش خون، کاهش بیماری های کرونری قلب) O کاهش اسـید معده اضافیO کاهش نیاز به اکسیژن O بهبـود ورم مفاصـل و آسم O ریکـاوری و بهبودی سریعتر از اعمال جراحی O کاهش فعالیت سرطان در بدن شایان ذکر است که این تاثیرات، بارها و بارها به اثبات رسیده است. پیرسال وقتی تاثیرات مثبت مهربانی را با عنوان تاثیرات ایمنی بخش و شـفابخش می نامیـد، اغراق نمی کرده است. یکی از شـرکت کننـده های تحقیقات لوک اینطور می گویـد": چند ماه پیش آنقدر استرس داشـتم که به زور می توانسـتم شـبانه روز چهار ساعت بخوابم و انواع و اقسام دردها هم به سـراغم آمده بود. داروهای ضد افسـردگی و ضداضـطراب را امتحان کردم، اما هیچ بهبودی حاصل نشد. بعدها فهمیدم که این عشق است که واقعاً شـفابخش است. وقتی کارهای مثبتی برای دیگران انجام می دادم، واکنش مستقیمی در وضعیت جسمی من به وجود می آمد. الان دیگر خیلی راحت شب ها می خوابم و آرامشی نیز در کل بدنم به وجود آمده که با وضعیت سابقم قابل مقایسه نیست. بیشتر دردهایم هم از بین رفته است".افرادیکه از تاثیرات مثبت مهربانی آگاهند، از آن بعنوان وسیله ای برای حفظ و کنترل سـلامتی خود اسـتفاده می کنند. مهربانی برای کنترل فشارخون بالا، از بین بردن سـردرد، کاهش درد کمر، و بهبودی تقریبی ورم مفاصل اسـتفاده می شود، و خیلی از افراد هم از آن برای از بین بردن افسردگی و مشکلات روحی-روانی خود استفاده میکنند.
اما کمک کردن به دیگران چطور می تواند چنین تاثیرات مثبتی داشته باشد؟ یکی از دلایل آن می تواند این باشد که کمک کردن به دیگران تـا قسـمتی ذهن مـا را از مشـکلاتمان فارغ می کنـد (استرس را کاهش می دهـد) و باعث می شود به افراد دیگر هم فکر کنیم. دکتر هربرت بنسون، متخصـص قلب شناسـی در دانشگاه هاروارد که بیش از ۳۰ سال در تحقیقات علمی شـرکت داشته است، به ما می گوید که وقتی ما به دیگران کمک میکنیم باعث می شود خودمان را فراموش کنیم. دلیل دیگر این است که وقتی مهربانی می کنیم، بـدنمان بـا ایجـاد یک حس خوب که اعتماد به نفس و سـلامت ما را ارتقاء می دهـد، به ما پاداش می دهـد. این واکنش وقتی بـدن مواد شـیمیایی به نام انـدورفین می سازد، تحریک می شود. این انـدورفین ها موادی طبیعی شبه مورفین هسـتند که حس آرامش در مـا ایجـاد می کنـد. علاوه بر ایجـاد این حس خوب، به کاهش شـدت پیامهای درد که به مغز فرسـتاده می شود نیز تاثیر دارند.برای سود بردن از تاثیرات مثبت مهربانی بر سلامتی، لازم نیست حتماً کارهای بزرگ انجام دهیم. درواقع، ثابت شده است که کارهـای خیلی کوچـک، سـاده و معمولی نیز می توانـد سـلامت جسـمی شـما را ارتقـاء بخشـد. همچنین نشـان داده شـده که همین کارهـای کوچـک و پیش پـا افتـاده می توانـد بـا تـاثیرات منفی اتفاقات و رویـدادهای استرس زا مقابله کنـد، حال هرچقـدر که این تـاثیرات عظیم باشـد. پس باانجـام کمـک هایی هرچنـد کوچک می توانیم سـلامتی جسـمیمان را تضـمین کنیم. دکتر پاول پیرسال درمورد فقـدان لـذت و شادی در زنـدگی هشـدار می دهـد. علت فقدان شادی و نشاط در زندگی چیست؟ طبق گفته های پیرسال، نـاتوانی در کنـترل سرنوشـتمان و حس آسیب پـذیری که به وجود می آورد، و همچنین نـاتوانی در تشـخیص اینکه نـاراحتی هـای جسـمی و اجتماعی با هم در ارتباط است، دلیل آن است. پاسـخ چیست؟ این است که با خودمان، دنیا و مردم اطرافمان آشتی کنیم. وقتی انتخاب می کنید که فرد مهربانتری باشید، نه تنها سلامت خودتان را ارتقاء میدهید، بلکه سلامت افرادیکه با آنها ارتباط برقرار می کنیـد را نیز تقویت می کنید. مهربانی شـما تاثیرات چند جانبه ای دارد. این مهربانی حتی می تواند بر افرادیکه شاهد آن هسـتند نیز تاثیر گذاشـته و در آنها نیز احساسـی خوب ایجاد کند. وقتی انتخاب می کنید که فرد مهربانتری باشید، تغییرات مثبتی در اجتماع و دنیـای اطراف خود ایجاد خواهیـد کرد. همانطور که قبلًا هم ذکر کردیم، عمل کمک کردن یاد خـدمت رسانی به دیگران، نشان دادن مهربانی، نوعدوستی و از این قبیل، این توانایی را دارد که تاثیراتی نیرومند بر سـلامت ما بگذارد. البته باید مراقب باشـید که به خاطر عمل نیکتان انتظار پاداش نداشـته باشـید، در اینصورت فوایدی که این عمل خیر بر شـما خواهد داشت از بین میرود. اگر برای کارتان انتظار چیزی نداشـته باشید، دیگر دچار ناامیدی نخواهید شد. برای مثال، اگر در رانندگی به اتومبیل کناریم حق تقدم بدهم، و انتظار داشـته باشم که او این عمل مهربانانه من را متوجه شود، اگر فرد مقابل از کارم قـدردانی نکند، ممکن است همین کار نیک در من ایجاد عصـبانیت و خشم کند. اما اگر توقع دریافت واکنشـی مثبت نداشـته باشم، و درعوض آن را دریافت کنم، آنوقت است که کارم تاثیری مثبت بر سـلامتیم خواهـد گذاشت. مهربانی خصـیصه ای است که نه تنها بر خودم بلکه بر اجتماع اطرافم هم تاثیری مثبت خواهـد داشت. آلن لوک می گویـد"، علم جدیـد که تاثیرات مثبت کمک به دیگران را بر سـلامتی به اثبات می رسانـد، این قدرت را دارد که نه تنها بر سلامتی خود افراد، بلکه بر سلامتی کل جامعه تاثیرگذار باشد".

### تاثیرات اعتیاد بر جامعه و خانواده

بیمـاری خانوادگیبهـایی که خانواده یک معتاد بایـد بپردازنـد، بسیار ویرانگر است. اگر یکی از اعضاء خانواده در این زمینه مشکل داشته باشـد، همه اعضای خانواده تحت تاثیر قرار میگیرند. این مسئله یک مشکل خانوادگی محسوب می شود چون بر اسـتحکام، ثبات، وحدت و سلامت فکری و جسمی خانواده تاثیر میگذارد. بچه ها به خصوص بیشتر تحت تاثیر این مشکل قرار می گیرند.
مطمئناً کسـی یـک شـبه از یـک فرد عـادی به یـک معتـاد تبـدیل نمی شود. این رونـد مراحـل مختلفی دارد. به همراه این پیشـرفت انـدوهناک، فاکتورهـای دیگری نیز وجـود دارد کـه بـاعث آزار اعضـای خـانواده می شـود. ایـن مراحـل و فاکتورهـا عبارتنـد از: O انکاراعتیـاد" بیمـاری انکار "نامیـده می شود، هم برای خود فرد و هم برای خانواده اش. مسائل غیرعادی تبـدیل به مسائل عادی می شونـد. مشکل معمولاً آنقدر بزرگ است که خانواده یاد می گیرند وانمود کنند که اتفاقی نیفتاده است و طوری رفتار می کنند که انگـار هیـچ مشـکلی متوجه هیچیـک از اعضاء خانواده نیست. اعضای خانواده معمولاً در برخورد با اعتیاد یکی از اعضاء وانمود می کنند که"، مشـکل آنقدرها هم بزرگ نیست ".O کـار اعضاء خانواده کاملًا جـذب رفتار، اخلاق و فعالیت های فرد معتاد می شوند به طوری که دنیایشان فقط حول او می چرخـد. این مسـئله تا حـدی پیش می رود که آنها کار و مسـئولیت های سابق خود را کاملًا فرامـوش می کننـد. O ترس بـه خـاطر رفتارهـای غیر قابـل پیش بینی و دمـدمی مزاجـانه ی فرد معتـاد، زنـدگی خـانوادگی مملـو از اضـطراب و ترس می شود. هیـچ کس نمی دانـد بعـداً چه اتفـاقی خواهـد افتـاد امـا بنـا بر تجربه ای که دارنـد همه انتظار روی دادن مشـکلی دیگر را میکشـند. و همین مسئله باعث ایجاد استرس، فشار، و ترس در خانواده ی فرد معتاد می شود. O دروغگویی اعضای خـانواده معمولاًـ سـعی دارنـد این مشـکل را که برای یکی از اعضـاء اتفاق افتاده است، از بقیه مخفی کننـد. آنها به بچه ها، فامیل و آشـنایان، همسـایه هـا، طلبکارهـا، کارفرماهـا و حتی خودشان دروغ می گوینـد. O تقصـیر و گنـاه اعضـای خانواده سـعی می کنند هرکدام خود را به نحوی برای اعتیاد آن فرد مقصر و گناهکار بدانند و بهانه های مختلفی بیاورند. آنها تصور می کنند که اگر فلان کار را میکردند یا فلان کار را نمی کردند، اعتیاد او متوقف می شد یا اصـلًا ایجاد نمی شد. O تنهایی گفتگوها و روابط خانوادگی عمیقاً تحت تاثیر قرار می گیرد. اعضای خانواده دیگر قادر نخواهنـد بود مثل سابق با هم حرف بزننـد، به هم محبت کننـد و ... آنها سریعاً یـاد میگیرنـد که"، اعتماد نکن، حرف نزن، احساس نداشـته باش. "حتی دیگر نمی تواننـد درمورد مشـکل ایجاد شـده با هم گفتگو کنند.O انتقـال وظـایف سـایر اعضـای خـانواده مجبـور هسـتند که وظـایف و مسـئولیت هـای فرد معتـاد را به عهـده گیرنـد، مسـئولیتهایی مثـل، نقش پـدری یـا مـادری، تعهـدات مـالی، و کارهـای خـانه داری. در خانواده هایی که یکی از پـدر یا مادر معتاد هستند، فرزند بزرگ خانواده معمولاً جور ان فرد معتاد را می کشد. O مشکلات جنسی روابط جنسی به طور کلی در خانواده درهم شکسـته می شود. والـدین دیگر حتی قادر به صـحبت و گفتگو باهم نیسـتند چه برسد به اینکه باهم هم بستر شوند. بچه ها هم دیگر الگویی برای شکل دادن به روابط جنسی آینده خود ندارند. O عدم شرکت در مراسمات
خانواده دیگر از قبول دعوتهای آشـنایان را برای مهمانیها و سایر مراسـمهای اجتماعی طفره می روند. آنها از این می ترسـند که فرد معتاد خانواده باز با رفتارهایش برایشان مشـکل آفرینی کنـد. O تغییر عشق اعضای خانواده کم کم از کسـی که قبلًا بسـیار دوستش میداشـتند، متنفر شوند تغییرات شـگرفی در احساسات خانواده پدید می آید که به خصوص برای بچه ها توام با احساس گناه خواهد بود. O خشم درونی اعضای خانواده سـعی میکنند این مشـکل غیر قابل کنترل (اعتیاد آن عضو خانواده) را کنترل کنند. اما متاسـفانه شکسـت میخورنـد و به خـاط این شـکست از خودشـان و دیگران خشـمگین میشونـد. O ناامیـدی و خلاء معنوی خشم، آسـیب، و شکست های متوالی طی این مـدت باعث از بین بردن هرگونه امید، ایمان، و وحدت شده است. اعتیاد نیز مثل هر بیماری کشـنده ی دیگر، همه ی جنبه های زنـدگی را نابود می کند. O میل به مجازاتاعضای خانواده تمایل زیادی برای مجازات کردن فرد معتاد پیـدا می کنند. آنها او را برای اینکه باعث آسیب رسـیدن به آنها شده است، مقصـر و گناهکار می دانند. معمولاً افراد آسیب دیده خود شروع بـه آسـیب رسانـدن به دیگران می کننـد. O حس تـاسف فردی همسـران، والـدین، و بچه هـای فرد معتـاد، معمولاًـ برای خود احساس غم و اندوه می کنند. اعضای خانواده معمولاً به طور نادرستی تبدیل به" مادر"، "فدایی "یا" مدیر خانواده "می شوند. آنها احساس مسـئولیت کامل کرده و برای خود متاسـفند. O بی اعتمادی همه گیرسالهای متمادی شکسـته شـدن عهدها و بر هم پاشـیده شـدن رویاها و آرزوها، باعث ایجاد بی اعتمادی عمیقی برای خود و نسبت به دیگران خواهـد شـد. معمولاً همه ی آن چیزهایی که تصور میشـد برای ترک اعتیاد فرد موثر باشد (مثل ماشـین جدید، کار جدید، خانه جدید، و ...) شـکست خورد.O ناراحتی در برابر تغییر وقتی اعضای خانواده یاد می گیرنـد که چطور دربرابر این اعتیاد مقاومت کنند و راه زندگی کردن خود را ادامه دهند، معمولاً قبول نمی کننـد که خودشـان هم در طی این مشـکل تاثیر گرفته انـد و بایـد برای خود و بچه ها کمک بگیرنـد. O آموزش اعضای خـانواده بایـد حقیقت این بیمـاری، تـاثیر آن بر روی خودِ فرد معتـاد، و تاثیر آن بر روی خانواده را درک کننـد. برای آگاهی یافتن درمورد این مسائل تنها راه حل گروه های پشتیبان است که در هر اجتماعی مشغول به فعالیت هستند.

تاثیرات اعتیاد بر جامعه و خانواده

بیمـاری خانوادگیبهـایی که خانواده یک معتاد بایـد بپردازنـد، بسیار ویرانگر است. اگر یکی از اعضاء خانواده در این زمینه مشکل داشته باشـد، همه اعضای خانواده تحت تاثیر قرار میگیرند. این مسئله یک مشکل خانوادگی محسوب می شود چون بر اسـتحکام، ثبات، وحدت و سلامت فکری و جسمی خانواده تاثیر میگذارد. بچه ها به خصوص بیشتر تحت تاثیر این مشکل قرار می گیرند.
مطمئناً کسـی یـک شـبه از یـک فرد عـادی به یـک معتـاد تبـدیل نمی شود. این رونـد مراحـل مختلفی دارد. به همراه این پیشـرفت انـدوهناک، فاکتورهـای دیگری نیز وجـود دارد کـه بـاعث آزار اعضـای خـانواده می شـود. ایـن مراحـل و فاکتورهـا عبارتنـد از: O انکاراعتیـاد" بیمـاری انکار "نامیـده می شود، هم برای خود فرد و هم برای خانواده اش. مسائل غیرعادی تبـدیل به مسائل عادی می شونـد. مشکل معمولاً آنقدر بزرگ است که خانواده یاد می گیرند وانمود کنند که اتفاقی نیفتاده است و طوری رفتار می کنند که انگـار هیـچ مشـکلی متوجه هیچیـک از اعضاء خانواده نیست. اعضای خانواده معمولاً در برخورد با اعتیاد یکی از اعضاء وانمود می کنند که"، مشـکل آنقدرها هم بزرگ نیست ".O کـار اعضاء خانواده کاملًا جـذب رفتار، اخلاق و فعالیت های فرد معتاد می شوند به طوری که دنیایشان فقط حول او می چرخـد. این مسـئله تا حـدی پیش می رود که آنها کار و مسـئولیت های سابق خود را کاملًا فرامـوش می کننـد. O ترس بـه خـاطر رفتارهـای غیر قابـل پیش بینی و دمـدمی مزاجـانه ی فرد معتـاد، زنـدگی خـانوادگی مملـو از اضـطراب و ترس می شود. هیـچ کس نمی دانـد بعـداً چه اتفـاقی خواهـد افتـاد امـا بنـا بر تجربه ای که دارنـد همه انتظار روی دادن

مشکلی دیگر را میکشند. و همین مسئله باعث ایجاد استرس، فشار، و ترس در خانواده ی فرد معتاد می شود. O دروغگویی اعضای خانواده معمولاً ـ سعی دارند این مشکل را که برای یکی از اعضاء اتفاق افتاده است، از بقیه مخفی کنند. آنها به بچه ها، فامیل و آشنایان، همسایه ها، طلبکارها، کارفرماها و حتی خودشان دروغ می گویند. O تقصیر و گناه اعضای خانواده سعی می کنند هرکدام خود را به نحوی برای اعتیاد آن فرد مقصر و گناهکار بدانند و بهانه های مختلفی بیاورند. آنها تصور می کنند که اگر فلان کار را میکردند یا فلان کار را نمی کردند، اعتیاد او متوقف می شد یا اصلاً ایجاد نمی شد. O تنهایی گفتگوها و روابط خانوادگی عمیقاً تحت تاثیر قرار می گیرد. اعضای خانواده دیگر قادر نخواهند بود مثل سابق با هم حرف بزنند، به هم محبت کنند و ... آنها سریعاً یاد میگیرند که"، اعتماد نکن، حرف نزن، احساس نداشته باش. "حتی دیگر نمی توانند درمورد مشکل ایجاد شده با هم گفتگو کنند.O انتقال وظایف سایر اعضای خانواده مجبور هستند که وظایف و مسئولیت های فرد معتاد را به عهده گیرند، مسئولیتهایی مثل، نقش پدری یا مادری، تعهدات مالی، و کارهای خانه داری. در خانواده هایی که یکی از پدر یا مادر معتاد هستند، فرزند بزرگ خانواده معمولاً جور ان فرد معتاد را می کشد. O مشکلات جنسی روابط جنسی به طور کلی در خانواده درهم شکسته می شود. والدین دیگر حتی قادر به صحبت و گفتگو باهم نیستند چه برسد به اینکه باهم هم بستر شوند. بچه ها هم دیگر الگویی برای شکل دادن به روابط جنسی آینده خود ندارند. O عدم شرکت در مراسمات خانواده دیگر از قبول دعوتهای آشنایان را برای مهمانیها و سایر مراسمهای اجتماعی طفره می روند. آنها از این می ترسند که فرد معتاد خانواده باز با رفتارهایش برایشان مشکل آفرینی کند. O تغییر عشق اعضای خانواده کم کم از کسی که قبلاً بسیار دوستش میداشتند، متنفر شوند تغییرات شگرفی در احساسات خانواده پدید می آید که به خصوص برای بچه ها توام با احساس گناه خواهد بود. O خشم درونی اعضای خانواده سعی میکنند این مشکل غیر قابل کنترل (اعتیاد آن عضو خانواده) را کنترل کنند. اما متاسفانه شکست میخورند و به خاط این شکست از خودشان و دیگران خشمگین میشوند. O ناامیدی و خلاء معنوی خشم، آسیب، و شکست های متوالی طی این مدت باعث از بین بردن هرگونه امید، ایمان، و وحدت شده است. اعتیاد نیز مثل هر بیماری کشنده ی دیگر، همه ی جنبه های زندگی را نابود می کند. O میل به مجازاتاعضای خانواده تمایل زیادی برای مجازات کردن فرد معتاد پیدا می کنند. آنها او را برای اینکه باعث آسیب رسیدن به آنها شده است، مقصر و گناهکار می دانند. معمولاً افراد آسیب دیده خود شروع به آسیب رساندن به دیگران می کنند. O حس تاسف فردی همسران، والدین، و بچه های فرد معتاد، معمولاً ـ برای خود احساس غم و اندوه می کنند. اعضای خانواده معمولاً به طور نادرستی تبدیل به" مادر"، "فدایی "یا" مدیر خانواده "می شوند. آنها احساس مسئولیت کامل کرده و برای خود متاسفند. O بی اعتمادی همه گیرسالهای متمادی شکسته شدن عهدها و بر هم پاشیده شدن رویاها و آرزوها، باعث ایجاد بی اعتمادی عمیقی برای خود و نسبت به دیگران خواهد شد. معمولاً همه ی آن چیزهایی که تصور میشد برای ترک اعتیاد فرد موثر باشد (مثل ماشین جدید، کار جدید، خانه جدید، و ...) شکست خورد.O ناراحتی در برابر تغییر وقتی اعضای خانواده یاد می گیرند که چطور دربرابر این اعتیاد مقاومت کنند و راه زندگی کردن خود را ادامه دهند، معمولاً قبول نمی کنند که خودشان هم در طی این مشکل تاثیر گرفته اند و باید برای خود و بچه ها کمک بگیرند. O آموزش اعضای خانواده باید حقیقت این بیماری، تاثیر آن بر روی خودِ فرد معتاد، و تاثیر آن بر روی خانواده را درک کنند. برای آگاهی یافتن درمورد این مسائل تنها راه حل گروه های پشتیبان است که در هر اجتماعی مشغول به فعالیت هستند.

### تاثیرات زندگی معنادار و هدفمند

زندگی معنادار طریقه ای است برای نائل شدن به شادکامی پاینده. زمانیست که زندگانی را با مفهومی خاص سپری می کنید و می دانید برای حیات خود هدفی اصیل دارید.پرسش این است: آیا در ورای زندگی شما دلیل و منطقی نهفته است؟ مقصود و و منظور شما از زندگی چیست؟ اندکی برای تفکر درباره زندگیتان زمان بگذارید.سوالات زیر می توانند شما را برای حصول درکی بهتر از زندگی در زمان حال و آینده یاری نمایند. ۹ پرسش زیر را صادقانه پاسخ دهید اما زمان زیادی برای اندیشیدن صرف نکنید و اولین چیزی که به ذهنتان خطور می نماید را بیان کنید.شماره ۱. هفته گذشته از کدام موضوع بیشترین لذت را برده اید؟ شماره ۲. تا امروز چه کسی مهمترین فرد در زندگی شما بوده است؟ چه کارهایی انجام داده؟ شماره ۳. مخاطره انگیز ترین تصمیمی که تابحال در زندگی گرفته اید چه بوده است؟ چرا تا این حد پرمخاطره بوده؟ شماره ۴. بزرگترین فرصتی را که تصور میکنید در زندگی از دست داده اید کدام بوده است؟شماره ۵. اگر می توانستید یک چیز را در خود تغییر دهید آن چیز چه می بود؟ چرا؟ شماره ۶. بهترین چیزی که درباره خودتان دوست می دارید چیست؟شماره ۷. بلندپروازی شما در زمان جوانی چه بوده است؟ شماره ۸. زنده یا مرده، تحسین برنگیزترین فرد دنیا در نظر شما کیست؟ چه چیزی در وی شما را مجذوب خود ساخته است؟ شماره ۹. اگر برای زیستن ۶ ماه فرصت می داشتید چه کارهایی انجام می دادید؟ آگاهی از نحوه برقراری یک زندگی معنادار و هدفمند در حقیقت باعث شناخت و رسیدن به نفس معنوی خواهد شد، از شما فردی واقع گرا و مثبت اندیش خواهد ساخت. حیاتی که در نتیجه آزمودن و شناخت ارزش ها و نگرش های شخصی پدید می آید.بنابراین می آموزیم که بپذیریم زندگی" فرآیندی مولد" است نه منفعل و مجبوریم برای فعال نمودن زندگی" کاری "انجام دهیم. باید گونه ای از تلاش و کوشش را وارد عرصه حیات خود نماییم. این انگیزه و اقدامات در" باطن ما "می باشند و همه نسبت به آنها مسئولیت و تعهد داریم. تنها چیزی که نیازمندیم این است که انگیزشها را یافته و خودمان را متمرکز آنها کنیم.رضایت و شادکامی مسئله ای نیست که در انزوا بوجود آید و نمی توان آنرا به تنهایی بدست آورد. شادکامی در پی دیگر تصمیماتی که اتخاذ نموده اید حاصل می گردد. اگر مایلید خرسند باشید، ابتدا ارزشها و نگرشهای اصیل خود را بیابید. وقتی نسبت به آنها مطلع شدید از زندگی احساس رضایت بیشتری خواهید داشت و در نتیجه قادر خواهید بود زندگی رویایی خود را بنا کنید. به عبارت دیگر رضایت، منتهی به برآوردن روابط و احساس هدفمندی شده و این، شادکامی را به ارمغان می آورد. چه چیزی روی شما تاثیر می گذارد؟ ، دلتنگی و استرس چگونه پدید می آیند؟در بیشتر اوقات عدم رضایت و حزن در نتیجه مقایسه مداوم خود با دیگران به سراغ فرد می آید. با به یاد آوردن مسائل و اتفاقات گذشته. با خودبینی و تکبر در امور. با خواستن مکرر نداشته هایمان. با تقلا نمودن زیاد برای بدست آوردن اشیاء مادی و یا افرادی که تصور می کنیم خوشحالمان خواهند کرد. با خستگی و رنجیدن از دیگران و اعمالشان. مخلص کلام، با فراموش کردن هویت اصلی خود و غرق شدن در نقش کسی که فکر می کنیم باید باشیم و یا دیگران از ما انتظارش را دارند. هدف از بیان عبارات فوق این نیست که شما با فراگیری بسیار، به فردی تماماً عملگرا و کاملاً خوشنود تبدیل گردید، بلکه درعوض باید محفوظاتی را که باعث ممانعت از کسب موفقیت میگردد، فراموش کنید. شما از پیش می دانید که چگونه یک زندگی شاد و رضایت بخش داشته باشید؛ تنها مشکل این است که یا آنرا فراموش کرده اید و یا طرز تفکر کنونیتان از آن غافل شده است. بنابراین در مسیر پیش رو باید شرایط رشد و ترقی را فراهم آوریم تا بطور طبیعی بسوی نفس حقیقی و ذاتی خود پیش روی کنیم. در واقع این شرایط صحیح که باعث طی طریق سازنده به سمت شادکامی پایدار میگردد چیزی نیست جز: یک زندگی معنادار. شما می توانید به خود بیاموزید؛ ذهنتان را برای دستیابی به رضایت پرورش دهید. روانشناسان دریافته اند که شرایط صحیح برای رشد بشر از طریق مراقبه قابل دستیابی است و این روش ها می توانند شما را در یافتن ارزشهایتان در زندگی کمک کنند.چگونگی ذهن بسیار تعیین کننده می باشد و آن کلیدیست که درب پیش روی رضایت و شادکامی را می گشاید.

تاثیرات زندگی معنادار و هدفمند

زندگی معنادار طریقه ای است برای نائل شدن به شادکامی پاینده. زمانیست که زندگانی را با مفهومی خاص سپری می کنید و می دانید برای حیات خود هدفی اصیل دارید.پرسش این است: آیا در ورای زندگی شما دلیل و منطقی نهفته است؟ مقصود و و منظور شما از زندگی چیست؟ اندکی برای تفکر درباره زندگیتان زمان بگذارید.سوالات زیر می توانند شما را برای حصول درکی بهتر از زندگی در زمان حال و آینده یاری نمایند. ۹ پرسش زیر را صادقانه پاسخ دهید اما زمان زیادی برای اندیشیدن صرف نکنید و اولین چیزی که به ذهنتان خطور می نماید را بیان کنید.شماره ۱. هفته گذشته از کدام موضوع بیشترین لذت را برده اید؟ شماره ۲. تا امروز چه کسی مهمترین فرد در زندگی شما بوده است؟ چه کارهایی انجام داده؟ شماره ۳. مخاطره انگیز ترین تصمیمی که تابحال در زندگی گرفته اید چه بوده است؟ چرا تا این حد پرمخاطره بوده؟ شماره ۴. بزرگترین فرصتی را که تصور میکنید در زندگی از دست داده اید کدام بوده است؟شماره ۵. اگر می توانستید یک چیز را در خود تغییر دهید آن چیز چه می بود؟ چرا؟ شماره ۶. بهترین چیزی که درباره خودتان دوست می دارید چیست؟شماره ۷. بلندپروازی شما در زمان جوانی چه بوده است؟ شماره ۸. زنده یا مرده، تحسین برنگیزترین فرد دنیا در نظر شما کیست؟ چه چیزی در وی شما را مجذوب خود ساخته است؟ شماره ۹. اگر برای زیستن ۶ ماه فرصت می داشتید چه کارهایی انجام می دادید؟ آگاهی از نحوه برقراری یک زندگی معنادار و هدفمند در حقیقت باعث شناخت و رسیدن به نفس معنوی خواهد شد، از شما فردی واقع گرا و مثبت اندیش خواهد ساخت. حیاتی که در نتیجه آزمودن و شناخت ارزش ها و نگرش های شخصی پدید می آید.بنابراین می آموزیم که بپذیریم زندگی" فرآیندی مولد" است نه منفعل و مجبوریم برای فعال نمودن زندگی" کاری "انجام دهیم. باید گونه ای از تلاش و کوشش را وارد عرصه حیات خود نماییم. این انگیزه و اقدامات در" باطن ما "می باشند و همه نسبت به آنها مسئولیت و تعهد داریم. تنها چیزی که نیازمندیم این است که انگیزشها را یافته و خودمان را متمرکز آنها کنیم.رضایت و شادکامی مسئله ای نیست که در انزوا بوجود آید و نمی توان آنرا به تنهایی بدست آورد. شادکامی در پی دیگر تصمیماتی که اتخاذ نموده اید حاصل می گردد. اگر مایلید خرسند باشید، ابتدا ارزشها و نگرشهای اصیل خود را بیابید. وقتی نسبت به آنها مطلع شدید از زندگی احساس رضایت بیشتری خواهید داشت و در نتیجه قادر خواهید بود زندگی رویایی خود را بنا کنید. به عبارت دیگر رضایت، منتهی به برآوردن روابط و احساس هدفمندی شده و این، شادکامی را به ارمغان می آورد. چه چیزی روی شما تاثیر می گذارد؟ ، دلتنگی و استرس چگونه پدید می آیند؟در بیشتر اوقات عدم رضایت و حزن در نتیجه مقایسه مداوم خود با دیگران به سراغ فرد می آید. با به یاد آوردن مسائل و اتفاقات گذشته. با خودبینی و تکبر در امور. با خواستن مکرر نداشته هایمان. با تقلا نمودن زیاد برای بدست آوردن اشیاء مادی و یا افرادی که تصور می کنیم خوشحالمان خواهند کرد. با خستگی و رنجیدن از دیگران و اعمالشان. مخلص کلام، با فراموش کردن هویت اصلی خود و غرق شدن در نقش کسی که فکر می کنیم باید باشیم و یا دیگران از ما انتظارش را دارند. هدف از بیان عبارات فوق این نیست که شما با فراگیری بسیار، به فردی تماماً عملگرا و کاملاً خوشنود تبدیل گردید، بلکه درعوض باید محفوظاتی را که باعث ممانعت از کسب موفقیت میگردد، فراموش کنید. شما از پیش می دانید که چگونه یک زندگی شاد و رضایت بخش داشته باشید؛ تنها مشکل این است که یا آنرا فراموش کرده اید و یا طرز تفکر کنونیتان از آن غافل شده است. بنابراین در مسیر پیش رو باید شرایط رشد و ترقی را فراهم آوریم تا بطور طبیعی بسوی نفس حقیقی و ذاتی خود پیش روی کنیم. در واقع این شرایط صحیح که باعث طی طریق سازنده به سمت شادکامی پایدار میگردد چیزی نیست جز: یک زندگی معنادار. شما می توانید به خود بیاموزید؛ ذهنتان را برای دستیابی به رضایت پرورش دهید. روانشناسان دریافته اند که شرایط صحیح برای رشد بشر از طریق مراقبه قابل دستیابی است و این روش ها می توانند شما را در یافتن ارزشهایتان در زندگی کمک کنند.چگونگی ذهن بسیار تعیین کننده می باشد و آن کلیدیست که درب پیش روی رضایت و شادکامی را می گشاید.

### تاثیرات متقابل رویا و افسردگی

برطبق دو تحقیق جدید انجام گرفته، خوابها و رویاهای چرند و بی محتوا ناشی از حال و وضعیت روانی بد افراد است. رویا می تواند هر شب حال و هوای درهم و بد شما را دگرگون کند. طبیعی است که هر روز با چشم اندازی تازه از خواب بیدار شویم، به صورتی که نگرانی های شب گذشته را به کلی فراموش کرده ایم. در واقع، تحقیقات نشان می دهد که یک شب خواب کامل، حال و روحیه افراد سالم را بهبود می بخشد. اما تاثیرات خواب در انسانهای سالم و افسرده به تفاوت شب و روز است. افراد افسرده معمولاً- پس از چُرت، بدتر می شوند، به این علت که رویاهایشان پریشان تر و انتزاعی تر است. این تحقیق سبب گشت که دکتر روزالیند کارترایت، رئیس مرکز تحقیقات مربوط به خواب در مرکز درمانی سینت لوک در شیکاگو، درصدد برآید که چطور رویاها سبب اصلاح و بهبودی روحیه و مزاج افراد می شود، و چرا این مکانیسم مفید بدن در افراد مبتلا به افسردگی شدید، میسر نمی شود.در اولین تحقیق انجام گرفته از دو تحقیقی که در مجله تحقیقات روانپزشکی به چاپ رسیده است، دکتر کارترایت آزمایش مزاجی از گروهی از شرکت کنندگان روان سالم انجام داد که در آن خواب آنها در آزمایشگاه خواب، در طی یک شب بررسی می شد. و پس از بیدار شدن آنها از خواب در فردای آن شب، آزمایش دیگری انجام می گرفت. در طی شب، این شرکت کنندگان را از خواب بیدار کرده و از آنها درمورد محتوای رویاهایشان سؤال می شد. این شرکت کنندگان به دو دسته تقسیم می شدند: گروهی که قبل از خواب هیچ احساس خاصی نداشته اند و گروهی که هنگام خواب کمی احساس ناراحتی و غم داشته اند.دکتر کارترایت به این نکته رسید که افرادی که احساس خاصی نداشته اند، پس از بیدار شدن از خواب تغییر حال و روحیه مختصری داشته اند. اما آنها که افسرده نبوده اند اما با احساس ناراحتی و خلق تنگ به بستر رفته اند، پس از یک خواب راحت در شب، با احساس بهتری در روز از خواب برخاسته اند. و این تغییر در رویاهای آنها منعکس شده است. آن دسته افرادی که پس از خواب راحت روحیه شان تغییر کرده بود، در ابتدای شب رویاهای منفی تری داشته اند و هرچه زمان پیش رفته این رویاهای منفی کمتر و کمتر شده اند. اما افرادی که حال خاصی هنگام خواب نداشته اند، هیچ تغییری در رویاهایشان مشاهده نشده است. دکتر کارترایت می گوید": این تحقیق نشان میدهد که طی شب، خلق و خو و مزاج انسانها تنظیم می شود. اگر شما با حال ناخوش به بستر بروید، مغز همان ابتدای شب سریعاً به سراغ رویاهای منفی خواهد رفت، از این رو تا انتهای شب این ناخوشی محو شده و از بین می رود ".دفعه ی بعد کارترایت این آزمایش را بر روی داوطلبانی انجام داد که اخیراً به خاطر طلاق و جدایی از همسر دچار افسردگی شده بودند. گروهی از این افراد افسرده با گذشت شب، کمتر درمورد موضوعات احساسی جدی خواب دیده اند و رویاهایشان سبک تر شده است. اما برخی دیگر با گذشت شب رویاهایشان آزاردهنده تر و آشفته تر شده است. محققان با در نظر گرفتن اینکه گروه اول قادر بوده اند هر شب میزانی از احساسات منفی خود را از طریق رویاهایشان دور بریزند، پیش بینی کردند که افسردگی این گروه به راحتی قابل درمان است. و البته نظر آنها کاملاً صحیح بود--٪۷۲ از شرکت کنندگان آن گروه پس از گذشت یکسال علائم کمتری از افسردگی نشان داده اند. کارترایت اینطور شرح می دهد که": آنچه بیماران به یاد می آورند، آخرین رویایی است که طی شب دیده اند ".از این جهت وقتی گروه اول بروری ناراحتی های خود کار می کردند و در نتیجه رویاهای خوشایند تری در آخر شب داشته اند، و صبح با خلق بازتر از خواب بیدار شده اند. اما آنها که رویایشان کابوس وارترو پریشان تر بوده است، صبح با ناراحتی از خواب بیدار شده اند. نکته ی سودمندی که از این تحقیق عاید روانپزشکان و درمانگران می شود این است که به آنها کمک می کند بفهمند کدامیک از بیماران افسرده شان نیاز بیشتری به درمان دارند. کارترایت متذکر می شود که": اگر بیماران رویاهای بد خود را به خاطر بیاورند، موضوع آن رویا هر چه که باشد، روان درمانان باید روی همان موضوع متمرکز شوند. بیماران خود قادر به تنظیم خلق و خوی خود نیستند، و این کار روانشناسان است ".آنها هستند که باید این کابوس ها را به رویاهایی شیرین بدل کنند

تاثیرات متقابل رویا و افسردگی

برطبق دو تحقیق جدید انجام گرفته، خوابها و رویاهای چرند و بی محتوا ناشی از حال و وضعیت روانی بد افراد است. رویا می تواند هر شب حال و هوای درهم و بد شما را دگرگون کند. طبیعی است که هر روز با چشم اندازی تازه از خواب بیدار شویم، به صورتی که نگرانی های شب گذشته را به کلی فراموش کرده ایم. در واقع، تحقیقات نشان می دهد که یک شب خواب کامل، حال و روحیه افراد سالم را بهبود می بخشد. اما تاثیرات خواب در انسانهای سالم و افسرده به تفاوت شب و روز است. افراد افسرده معمولاً- پس از چُرت، بدتر می شوند، به این علت که رویاهایشان پریشان تر و انتزاعی تر است. این تحقیق سبب گشت که دکتر روزالیند کارترایت، رئیس مرکز تحقیقات مربوط به خواب در مرکز درمانی سینت لوک در شیکاگو، درصدد برآید که چطور رویاها سبب اصلاح و بهبودی روحیه و مزاج افراد می شود، و چرا این مکانیسم مفید بدن در افراد مبتلا به افسردگی شدید، میسر نمی شود.در اولین تحقیق انجام گرفته از دو تحقیقی که در مجله تحقیقات روانپزشکی به چاپ رسیده است، دکتر کارترایت آزمایش مزاجی از گروهی از شرکت کنندگان روان سالم انجام داد که در آن خواب آنها در آزمایشگاه خواب، در طی یک شب بررسی می شد. و پس از بیدار شدن آنها از خواب در فردای آن شب، آزمایش دیگری انجام می گرفت. در طی شب، این شرکت کنندگان را از خواب بیدار کرده و از آنها درمورد محتوای رویاهایشان سؤال می شد. این شرکت کنندگان به دو دسته تقسیم می شدند: گروهی که قبل از خواب هیچ احساس خاصی نداشته اند و گروهی که هنگام خواب کمی احساس ناراحتی و غم داشته اند.دکتر کارترایت به این نکته رسید که افرادی که احساس خاصی نداشته اند، پس از بیدار شدن از خواب تغییر حال و روحیه مختصری داشته اند. اما آنها که افسرده نبوده اند اما با احساس ناراحتی و خلق تنگ به بستر رفته اند، پس از یک خواب راحت در شب، با احساس بهتری در روز از خواب برخاسته اند. و این تغییر در رویاهای آنها منعکس شده است. آن دسته افرادی که پس از خواب راحت روحیه شان تغییر کرده بود، در ابتدای شب رویاهای منفی تری داشته اند و هرچه زمان پیش رفته این رویاهای منفی کمتر و کمتر شده اند. اما افرادی که حال خاصی هنگام خواب نداشته اند، هیچ تغییری در رویاهایشان مشاهده نشده است. دکتر کارترایت می گوید": این تحقیق نشان میدهد که طی شب، خلق و خو و مزاج انسانها تنظیم می شود. اگر شما با حال ناخوش به بستر بروید، مغز همان ابتدای شب سریعاً به سراغ رویاهای منفی خواهد رفت، از این رو تا انتهای شب این ناخوشی محو شده و از بین می رود ".دفعه ی بعد کارترایت این آزمایش را بر روی داوطلبانی انجام داد که اخیراً به خاطر طلاق و جدایی از همسر دچار افسردگی شده بودند. گروهی از این افراد افسرده با گذشت شب، کمتر درمورد موضوعات احساسی جدی خواب دیده اند و رویاهایشان سبک تر شده است. اما برخی دیگر با گذشت شب رویاهایشان آزاردهنده تر و آشفته تر شده است. محققان با در نظر گرفتن اینکه گروه اول قادر بوده اند هر شب میزانی از احساسات منفی خود را از طریق رویاهایشان دور بریزند، پیش بینی کردند که افسردگی این گروه به راحتی قابل درمان است. و البته نظر آنها کاملاً صحیح بود--٪۷۲ از شرکت کنندگان آن گروه پس از گذشت یکسال علائم کمتری از افسردگی نشان داده اند. کارترایت اینطور شرح می دهد که": آنچه بیماران به یاد می آورند، آخرین رویایی است که طی شب دیده اند ".از این جهت وقتی گروه اول بروری ناراحتی های خود کار می کردند و در نتیجه رویاهای خوشایند تری در آخر شب داشته اند، و صبح با خلق بازتر از خواب بیدار شده اند. اما آنها که رویایشان کابوس وارترو پریشان تر بوده است، صبح با ناراحتی از خواب بیدار شده اند. نکته ی سودمندی که از این تحقیق عاید روانپزشکان و درمانگران می شود این است که به آنها کمک می کند بفهمند کدامیک از بیماران افسرده شان نیاز بیشتری به درمان دارند. کارترایت متذکر می شود که": اگر بیماران رویاهای بد خود را به خاطر بیاورند، موضوع آن رویا هر چه که باشد، روان درمانان باید روی همان موضوع متمرکز شوند. بیماران خود قادر به تنظیم خلق و خوی خود نیستند، و این کار روانشناسان است ".آنها هستند که باید این کابوس ها را به رویاهایی شیرین بدل کنند

### تاثیرات هنر درمانی بر سلامت ذهنی

هر چند روانکاوی سنتی دارای مزایای بیشماری می باشد، اما با این حال روش های درمانی بسیار متنوع دیگری نیز وجود دارند که می توانند در بهبودی بیماران نقش مهمی را بازی کنند، در این میان می توان به موسیقی درمانی، هیپنوتیزم، و حتی رنگ درمانی اشاره کرد. هر یک از موارد فوق الذکر مقیاس های مختلفی از موفقیت را در درمان بیماری های مختلف از خود نشان داده و در برخی موارد نیز بهبودی کامل را با خود به همراه داشته اند. در این میان هنر درمانی نوعی تکنیک درمانی است که میکوشد موقعیت احساسی بیمارانی که از ناراحتی های روحی و روانی رنج می برند و یا مورد آزار و اذیت های احساسی قرار گرفته اند را بهبود بخشد.هنر درمانی بر پایه ی این عقیده استوار است که برای بیماران روندی را ایجاد کند که در آن چیزی جز شفا و تثبیت زندگی وجود نداشته باشد. افراد بسیار زیادی هستند که آسیب های روانی شدید و سخت را تجربه کرده اند و به هیچ وجه نمی توانند آنها را به زبان بیاورند. هنر درمانی خروجی آسانی را برای بیماران فراهم می آورد تا به واسطه ی آن بتوانند احساسات محصور و عواطف آسیب دیده خود را که به طور شفاهی قادر به ابراز آنها نیستند را در قالب هنر نشان دهند. این تکنیک همچنین برای کودکانی که هنوز به طور کامل صحبت نمی کنند و از دایره ی واژگانی محدودی برخوردار هستند نیز کاربرد دارد. بچه های کوچک معمولاً- از حس هنری بالایی برخوردار بوده و به طور ذاتی خلاق هستند. آنها می توانند احساسات و عواطفشان را به راحتی و با نقاشی و ترسیم خطوط ابراز کنند. اغلب کودکان زمانی که در خانه به آنها مداد شمعی یا گواش داده می شود احساس خوبی پیدا می کنند، چرا که احساس می کنند اجازه دارند احساساتشان را از طریق کار هنری که انجام میدهند ابراز کنند.با این دید می توان گفت که هنر درمانی می تواند به عنوان ابزاری مفیدتر و مناسب تر نسبت به صحبت کردن برای برقراری ارتباط به کار گرفته شود. کودکان بیشتر گرایش دارند که وقایع ناخوشایند را از طریق هنر ابراز دارند. کودکان زمانیکه نمی توانند و یا نمی خواهند حرفی را به زبان بیاورند خیلی راحت آن را در قالب تصویر بر روی کاغذ می آورند. حتی آسیب های روانی که ریشه در اعماق روح فرد دارند و در ناخودآگاه او جای گرفته اند، خیلی راحت از طریق هنر از درون فرد بیرون کشیده می شوند. زمانیکه این احساسات منفی از درون فرد به بیرون بیایند، فرایند بهبودی انجام می پذیرد و روح فرد پالوده خواهد شد. هنر درمانی می تواند به منظور درمان بیماری های روانی متعددی مورد استفاده قرار بگیرد، که از جمله آنها به این موارد می توان اشاره کرد: اختلال دو قطبی، و اختلال استرس پس ضربه ای (این نوع استرس پس از یک تصادف شدید بوجود می آید). این روش علاوه بر اینکه می تواند به بهبود سلامت روانی و احساسی افراد کمک کند، قادر است تا آگاهی و هشیاری فردی، و توانایی های شناختی را نیز تا حد بسیار زیادی افزایش دهد و از میزان استرس کاسته و اثر ضربه های احساسی وارده از تجربه های تلخ عاطفی گذشته را از میان بر دارد. هنر درمانی می تواند حتی برای درمان کودکانی که در یادگیری با اختلال مواجه هستند نیز موثر واقع شود. با توجه به قابلیتی که هنر به فرد می دهد، او می تواند احساسات خود را با زبان بی زبانی ابراز کند. روان درمان های که با استفاده از هنر درمانی به معالجه ی بیماران خود می پردازند به آنها آموزش می دهند که چگونه می توانند میان هنر و زندگی روزمره خود ارتباط برقرار کنند و چگونه می توانند احساسات خود را ابراز کنند تا به بهبودی دست پیدا کنند. این گونه روان درمانگر ها باید هم در عرصه ی هنری و هم در عرصه ی روانپزشکی به طور کامل آموزش دیده باشند. از آنجایی که هنر درمانی به عنوان یک شیوه ی درمانی به حساب می آید، از اینرو متخصصی که از این تکنیک به عنوان یک راه درمان استفاده می کند، لزوماً نباید شخصاً از استعدادهای هنری بالایی برخودار باشد. هنر درمانی می تواند علاوه بر بهبود وضعیت روحی باعث بهبود وضعیت جسمانی بیماران نیز بشود. به عنوان مثال می تواند میزان درد، استرس، تنش و اضطراب را تا حد بسیار زیادی کاهش دهد. هنر درمانی همچنین برای ایجاد مهارات های اجتماعی نیز مورد استفاده قرار می گیرد. هنر درمانی نه تنها می تواند برای افرادی که از اختلالات عصبی و یا

آسیب های احساسی رنج می برند مفید واقع شود بلکه همچنین می تواند به افرادی که خجالتی، کمرو، و یا منزوی هستند و نمی توانند در موقعیت های مختلف اجتماعی از خود عکس العمل مناسب نشان دهند، نیز کمک کند. به طور کلی می توان گفت هنر درمانی به منظور ارتقاء کیفیت زندگی و کمک برای ارتقای خوب بودن و سلامت فیزیکی و احساسی به کار می رود. هنر برای همه – مزایای هنرهنر زبان جهانی است. هزاران سال پیش، انسان های اولیه سرگذشت خود را از طریق طراحی هایی بر روی دیواره های غارها بیان می کردند. در طول سالیان دراز، هنرمندان شرح حال افراد مختلف و به طور کلی تاریخ را از طریق نقاشی، ترسیم اشکال متفاوت، معماری و پیکره سازی به نسل های بعدی انتقال می دادند. شادی، غم، خشم، صلح و سایر احساسات بشر از طریق طرح ها و لکه های رنگ به آیندگان بازتاب داده میشده. غنی سازی فردی هنر به ما قابلیتی را می دهد که به واسطه ی آن می توانیم خودمان را ابراز کنیم. به وسیله ی این نوع بازتاب ما می توانیم با سایر افراد ارتباط برقرار کنیم. ما احساسات، افکار و تجربیات منحصر بفرد خودمان را به تصویر می کشیم. زمانیکه شما هنر دیگری را می بینید و یا در مورد آن مطالعه می کنید، درست مثل این است که دنیا را از چشمان او مشاهده می کنید. حتی اگر کارهای هنری شما هیچ موقع در گالری ها به نمایش عمومی گذاشته نشوند، اما باز هم نگه داشتن این بازتاب های شخصی می تواند فواید بیشماری را برای شما به دنبال داشته باشد. خلق یک اثر هنری آرامش بخش است و به خالق اثر کمک می کند که با فشارهای روزانه و شرایط سخت روبر شده و بر آنها فائق آید. پزشکان معمولاً- برای کنترل فشار خون بالا- و یا سایر بیماری هایی با استرس همراه هستند، به بیماران پیشنهاد می کنند که خودشان را از طریق هنر درمان کنند. خلق یک اثر هنر کار ارزشمند و خطیری است و همچنین می تواند عزت نفس افراد را بالا ببرد.

تاثیرات هنر درمانی بر سلامت ذهنی

هر چند روانکاوی سنتی دارای مزایای بیشماری می باشد، اما با این حال روش های درمانی بسیار متنوع دیگری نیز وجود دارند که می توانند در بهبودی بیماران نقش مهمی را بازی کنند، در این میان می توان به موسیقی درمانی، هیپنوتیزم، و حتی رنگ درمانی اشاره کرد. هر یک از موارد فوق الذکر مقیاس های مختلفی از موفقیت را در درمان بیماری های مختلف از خود نشان داده و در برخی موارد نیز بهبودی کامل را با خود به همراه داشته اند. در این میان هنر درمانی نوعی تکنیک درمانی است که میکوشد موقعیت احساسی بیمارانی که از ناراحتی های روحی و روانی رنج می برند و یا مورد آزار و اذیت های احساسی قرار گرفته اند را بهبود بخشد.هنر درمانی بر پایه ی این عقیده استوار است که برای بیماران روندی را ایجاد کند که در آن چیزی جز شفا و تثبیت زندگی وجود نداشته باشد. افراد بسیار زیادی هستند که آسیب های روانی شدید و سخت را تجربه کرده اند و به هیچ وجه نمی توانند آنها را به زبان بیاورند. هنر درمانی خروجی آسانی را برای بیماران فراهم می آورد تا به واسطه ی آن بتوانند احساسات محصور و عواطف آسیب دیده خود را که به طور شفاهی قادر به ابراز آنها نیستند را در قالب هنر نشان دهند. این تکنیک همچنین برای کودکانی که هنوز به طور کامل صحبت نمی کنند و از دایره ی واژگانی محدودی برخوردار هستند نیز کاربرد دارد. بچه های کوچک معمولاً- از حس هنری بالا-یی برخوردار بوده و به طور ذاتی خلاق هستند. آنها می توانند احساسات و عواطفشان را به راحتی و با نقاشی و ترسیم خطوط ابراز کنند. اغلب کودکان زمانی که در خانه به آنها مداد شمعی یا گواش داده می شود احساس خوبی پیدا می کنند، چرا که احساس می کنند اجازه دارند احساساتشان را از طریق کار هنری که انجام میدهند ابراز کنند.با این دید می توان گفت که هنر درمانی می تواند به عنوان ابزاری مفیدتر و مناسب تر نسبت به صحبت کردن برای برقراری ارتباط به کار گرفته شود. کودکان بیشتر گرایش دارند که وقایع ناخوشایند را از طریق هنر ابراز دارند. کودکان زمانیکه نمی توانند و یا نمی خواهند حرفی را به زبان بیاورند خیلی راحت آن را در قالب تصویر بر روی کاغذ می آورند. حتی آسیب های روانی که ریشه در اعماق روح فرد دارند و در ناخودآگاه او جای گرفته اند، خیلی راحت از طریق هنر از درون فرد بیرون کشیده می شوند. زمانیکه این احساسات منفی از درون فرد به بیرون بیایند، فرایند بهبودی انجام می پذیرد و روح فرد پالوده خواهد شد. هنر درمانی می تواند به منظور درمان بیماری های روانی متعددی مورد استفاده قرار بگیرد، که از جمله آنها به این موارد می توان اشاره کرد: اختلال دو قطبی، و اختلال استرس پس ضربه ای (این نوع استرس پس از یک تصادف شدید بوجود می آید). این روش علاوه بر اینکه می تواند به بهبود سلامت روانی و احساسی افراد کمک کند، قادر است تا آگاهی و هشیاری فردی، و توانایی های شناختی را نیز تا حد بسیار زیادی افزایش دهد و از میزان استرس کاسته و اثر ضربه های احساسی وارده از تجربه های تلخ عاطفی گذشته را از میان بر دارد. هنر درمانی می تواند حتی برای درمان کودکانی که در یادگیری با اختلال مواجه هستند نیز موثر واقع شود. با توجه به قابلیتی که هنر به فرد می دهد، او می تواند احساسات خود را با زبان بی زبانی ابراز کند. روان درمان های که با استفاده از هنر درمانی به معالجه ی بیماران خود می پردازند به آنها آموزش می دهند که چگونه می توانند میان هنر و زندگی روزمره خود ارتباط برقرار کنند و چگونه می توانند احساسات خود را ابراز کنند تا به بهبودی دست پیدا کنند. این گونه روان درمانگر ها باید هم در عرصه ی هنری و هم در عرصه ی روانپزشکی به طور کامل آموزش دیده باشند. از آنجایی که هنر درمانی به عنوان یک شیوه ی درمانی به حساب می آید، از اینرو متخصصی که از این تکنیک به عنوان یک راه درمان استفاده می کند، لزوماً نباید شخصاً از استعدادهای هنری بالایی برخودار باشد. هنر درمانی می تواند علاوه بر بهبود وضعیت روحی باعث بهبود وضعیت جسمانی بیماران نیز بشود. به عنوان مثال می تواند میزان درد، استرس، تنش و اضطراب را تا حد بسیار زیادی کاهش دهد. هنر درمانی همچنین برای ایجاد مهارات های اجتماعی نیز مورد استفاده قرار می گیرد. هنر درمانی نه تنها می تواند برای افرادی که از اختلالات عصبی و یا آسیب های احساسی رنج می برند مفید واقع شود بلکه همچنین می تواند به افرادی که خجالتی، کمرو، و یا منزوی هستند و نمی توانند در موقعیت های مختلف اجتماعی از خود عکس العمل مناسب نشان دهند، نیز کمک کند. به طور کلی می توان گفت هنر درمانی به منظور ارتقاء کیفیت زندگی و کمک برای ارتقای خوب بودن و سلامت فیزیکی و احساسی به کار می رود. هنر برای همه – مزایای هنرهنر زبان جهانی است. هزاران سال پیش، انسان های اولیه سرگذشت خود را از طریق طراحی هایی بر روی دیواره های غارها بیان می کردند. در طول سالیان دراز، هنرمندان شرح حال افراد مختلف و به طور کلی تاریخ را از طریق نقاشی، ترسیم اشکال متفاوت، معماری و پیکره سازی به نسل های بعدی انتقال می دادند. شادی، غم، خشم، صلح و سایر احساسات بشر از طریق طرح ها و لکه های رنگ به آیندگان بازتاب داده میشده. غنی سازی فردی هنر به ما قابلیتی را می دهد که به واسطه ی آن می توانیم خودمان را ابراز کنیم. به وسیله ی این نوع بازتاب ما می توانیم با سایر افراد ارتباط برقرار کنیم. ما احساسات، افکار و تجربیات منحصر بفرد خودمان را به تصویر می کشیم. زمانیکه شما هنر دیگری را می بینید و یا در مورد آن مطالعه می کنید، درست مثل این است که دنیا را از چشمان او مشاهده می کنید. حتی اگر کارهای هنری شما هیچ موقع در گالری ها به نمایش عمومی گذاشته نشوند، اما باز هم نگه داشتن این بازتاب های شخصی می تواند فواید بیشماری را برای شما به دنبال داشته باشد. خلق یک اثر هنری آرامش بخش است و به خالق اثر کمک می کند که با فشارهای روزانه و شرایط سخت روبر شده و بر آنها فائق آید. پزشکان معمولاً- برای کنترل فشار خون بالا- و یا سایر بیماری هایی با استرس همراه هستند، به بیماران پیشنهاد می کنند که خودشان را از طریق هنر درمان کنند. خلق یک اثر هنر کار ارزشمند و خطیری است و همچنین می تواند عزت نفس افراد را بالا ببرد.

## تحلیلی علمی درباره تفاوت دین حقیقی و خرافه

با اتکا به عقاید سنتی نمی توان تعریف روشنی از خیر و شر ارائه داد که به واسطه ی آن بتوان نسل بشر را نجات بخشید. در عصر حاضر انسان ها با سرعتی خیره کننده به سوی مبارزه ای مرگبار برای تمیز دادن نیکی از بدی پیش می روند. این در حالی است که افراد خرافاتی با عقاید پوچ خود به دیگران القا می کنند که خیر و شر به مفهوم عام وجود ندارد و پایان دنیا نزدیک است.گسترش این عقاید موهوم و بی پایه و اساس، تکان دهنده است. عامه ی مردم باید متوجه شوند که با رجعت به کهنه گرایی نمی توانند موجودیت بیولوژیک خود را حفظ نمایند. این در حالی است که کهنه گرایان افراطی حتی برای نزدیک شدن روز" رستاخیز،" یعنی زمانی که نسل بشر به طور کامل منقرض می شود نیز دعا میکنند. نگاه جهانی چگونه می تواند چشم امید به دعاهایی ببندد که در پی انقراض انسانیت است! چگونه می توانیم یک چنین افکاری را متناسب با یک سیستم اعتقادی تکامل یافته که مقصدی جز سعادت و تکامل نسل بشر را ندارد، به شمار آوریم؟ آیا اعتقادات کهنه گرایانه به ویژه در ادیان تحریف شده می تواند سعادت و نیکبختی را برای بشر به همراه داشته باشد و یا این اعتقادات کهنه و مسموم صرفاً موهوماتی هستند که موجب تخریب بشریت می شوند؟ آیا کهنه گرایی این قابلیت را دارد که صلح و دوستی و همکاری را در میان مسلمانان، یهودیان و مسیحیان ایجاد نماید؟ و یا صرفاً سبب ایجاد تفتیش های مذهبی (انکیزیسیون)، جنگ های صلیبی، و جنگ های ۳۰ ساله ای می شوند که در آن هزاران هزار انسان بی گناه و کودک معصوم به کام مرگ فرو می روند؟ قاعدتاً یک مذهب حقیقی نباید به هیچ وجه از زور و اجبار، و یا تهدید و ارعاب استفاده کند چرا که دین حقیقی مانند دانش حقیقی است و تبیین کننده ی ارتباطات، و مسئولیت های انسان ها بوده، و نقش آنها را در جهان هستی روشن می نماید. به طبع یک مذهب کامل و همه جانبه باید توانایی آن را داشته باشد که تمام پیروانش را در مسیر مناسب قرار داده و آنها را راهنمایی کند. واقعاً احمقانه است که کسی را به زور وادار به انجام کاری کنیم که برایش مفید است. تنها ادیان تحریف شده و کج مسلک هستند که به زور و اجبار و یا تهدید و ارعاب متوصل می شوند. نباید مردم را به زور مجاب به پذیرش دین خاصی کرد. درست مانند این است که بخواهید آنها را به زور وادار کنید به جای کالسکه های قدیمی از ماشین های مدل بالا استفاده کنند؛ مردم خود به خود زمانیکه تشخیص دهند ماشین مزایای بیشتری نسبت به کالسکه های قدیمی که با اسب حمل می شدند دارد، خودش گزینه ی بهتر را انتخاب می کند.شاید متناقض باشد، اما استفاده از زور در جنگ های مذهبی در حقیقت نشان دهنده کمبود ایمان است نه اثبات و تحکیم آن؛ به عنوان مثال در مسیحیت اگر فرد قلباً اعتقاد داشته باشد که چیزی با عنوان" روح مقدس "وجود دارد، باور می آورد که همه ی قدرت ها از آن اوست، و نمی توان قضا و قدر را در جهان هستی تغییر داد و تقدیر و سرنوشت مسئله ای نیست که تابع خواست و اراده ی انسان ها باشد. به همین دلیل یک فرد با ایمان واقعی هیچ گاه خودش را به دردسر نمی اندازد که از زور و اجبار استفاده کند و برای گسترش مسیحیت وارد جنگ های صلیبی شود، به ویژه اگر تصور کند که قدرت مطلق از آن" روح القدس "است. در یک چنین جنگ هایی، جبهه های مخالف بر سر چیزهایی با هم می جنگیدند که خود جنگجویان نسبت به آنها هیچ اعتقادی نداشتند. این امر صرفاً اوج بیخردی و حماقت انسان ها را به تصویر می کشد. آیا می توانید تصور کنید که نسل بشر در جنگی منقرض شود که مردم در آن بر سر چیزی با هم می جنگیدند که خودشان هم به آن هیچ اعتقادی نداشتند؟! اگر قرار است که انسان ها با دست های خودشان از بین بروند، مطمئناً بحث و بررسی در این زمینه فقط برای پرکردن مباحث کلاس های دانشگاهی جالب و جذاب خواهد بود. کلیه ی استانداردهای انتزاعی و مجرد ارزشی (مانند عدالت و یا آزادی) که از سوی ادیان مختلف برای سعادت انسان ها ارائه می شوند، زاییده ی هدایت خداوند بوده و بدون وجود انسان ها هیچ گونه معنا و مفهومی پیدا نخواهند کرد. مفاهیم عمیق انسانی و یا اختراعاتی که تا کنون شکل گرفته اند، تنها جلوه ای از ظهور استعدادهای آدمی هستند و بدون وجود انسان ها پوچ و توخالی می شوند. جدید ترین یافته ها در علوم مختلف، برترین ادیان، و کارآمدترین استراتژی های سیاسی، بدون الوهیت روحانی و مقدس بشری که خالق آنها بوده به قدر سنگ ریزه ای ارزش نخواهند داشت. در صورتی این اختراعات، اکتشافات، و مفاهیم خارق العاده می توانند رشد کرده و گسترش یابند که نسل بشر نیز به بقای خود ادامه دهد. به ارداه خداوند، بدون وجود انسان ها جهان پوچ و توخالی می شود، عالم

هستی در نابسامانی غرق می شود، هرج و مرج فراگیر می شود، و گیتی هیچ گونه هدف و معنایی را دنبال نخواهد کرد. آیا گرداگرد عالم هستی هیچ ایده و یا شیئی وجود دارد که ارزش آن فراتر از" موجودیت انسان "باشد؟ خیر! این ما هستیم که کلیه ی این ایده ها، تفکرات، و اشیاء را خلق می کنیم و آنها بدون وجود ما هیچ می شوند. این قبیل مسائل نمی توانند ارزش بیشتری از انسان، که خالق آنهاست، داشته باشند. مهم نیست که پیرو چه دینی هستیم. تنها چیزی که اهمیت دارد این مطلب است که خدا را بشناسیم، خدایی که جلوه هایی از مظهر او در وجود تمام انسان ها منعکس شده، همان روح فناناپذیری که در اجسام فانی ما متجلی گردیده است. بشر توانسته در زمینه ی علومی که در حیطه ی ماده تعریف می شوند به موفقیت های چشمگیری دست پیدا کند، اما آیا علوم غیر مادی نیز به همان اندازه رشد کرده اند؟ شاید دلیل این امر که همه ی ما به دام خودکشی هسته ای افتاده ایم و با سرعت زیادی به سوی آن روانه شده ایم این باشد که پیشرفت های علمی به ما قدرت داده اند، اما به دلیل ناتوانی در پیشرفت در مسائل اخلاقی توانایی کنترل صحیح اعمالمان را از دست داده ایم و نمی توانیم از این علوم به نفع خود بهره بگیریم. این امر ما را با خطرات زیادی مواجه خواهد کرد. ما دانش و قدرت را در دست گرفته ایم اما درک اخلاقی و وجدانی کافی برای به کارگیری صحیح از امکانات را در اختیار نداریم. این روزها به انسان ها که نگاه می کنیم درست مانند کودکان ۵ ساله ای هستند که اسلحه ی سرپری را به آنها داده باشی. مطمئناً با توجه به وضعیت فعلی، ما باید ارزیابی مجددی از سیستم ارزشی و اعتقادی که به آن پایبند هستیم داشته باشیم. باید خودمان را از دامان خرافات و تفکرات واهی و موهوم نجات دهیم. اعتقاد به خرافه، تهدیدی جدی به شمار می رود که می تواند زندگی نسل بشر را مختل ساخته و امنیت و آرامش را از زندگی او حذف کند. دین به نوبه ی خود همانند علمی است که می توان از آن به عنوان ابزاری برای درک بهتر جهان و تلاش و کوشش برای بهرمندی هر چه بهتر و مطلوب تر از امکانات موجود در عالم هستی یاد کرد. کاملاً واضح است که اگر علم و یا همان دینی که پیشتر به آن اشاره کردیم، درست نباشد، نمی تواند به انسان کمک کند که نسبت به محیط اطرافش کنترل پیدا کند. هر چیزی که با سطح درک بشر همخوانی نداشته باشد، قابلیت او را در کنترل محیط پیرامونش کم می کند و نهایتاً احتمال حفظ نسل بشر را نیز کاهش خواهد داد. همانطور که تاریکی با روشنایی سنخیتی ندارد، خرافات هم با دین همخوانی ندارد". خرافه اعتقادی است که از نادانی و علیت کاذب و تصورات غلط نشات می گیرد ".این در حالی است که" دین درک ارتباط انسان ها با این دنیا است ".خرافه دقیقاً در نقطه ی مقابل مذهب قرار دارد، چرا که اساساً با خرافه مبحث درک و فهم به طور کلی بسته می شود. خرافه از اطلاع و آگاهی به دور است و خیری در آن وجود ندارد که بتواند به انسان ها سود برساند، در حقیقت می توان گفت که سرشار از شری است که حتی می تواند به انسان ها ضرر و زیان نیز وارد کند. آیا تصور قدیمی از" گناه اصلی "که آدم و حوا مرتکب آن شدند، دلیل محکمی به شمار می رود که بتوان بر اساس آن خیر و شر را به عنوان صفات اخلاقی قابل قبول برای سایر انسان ها توصیف کرد؟ آیا بر این اساس می توان حس همکاری و نهایتاً بقای انسان ها را تضمین نمود؟ در این زمینه نظر شما را به مکالمه ی کوتاه جلب میکنم: سوال: اگر خداوند به عنوان قدرت مطلق شناخته می شود، چگونه به شیطان اجازه می دهد که به بهشت وارد شده و آدم و حوا را فریب دهد؟ اگر خداوند نمی خواست که آدم و حوا از میوه ی ممنوعه بخورند، اصلاً چرا درخت را در آنجا قرار داد؟ اگر خداوند نمی خواست که انسان ها آمیزش جنسی داشته باشند، چرا به زن و مرد اندامی داد که به این منظور مورد استفاده قرار می گیرند؟ اگر خداوند نمی خواست که انسان ها مرتکب" گناه اصلی "شوند، چرا درون انسان میل به آموختن ندانسته ها، کسب تجربه، ماجراجویی و شهوت را قرار داد؟ جواب: خدواند درخت را در آن محل قرار داد و به شیطان اجازه ورود داد چرا که می خواست به این طریق انسان را آزمایش کند. سوال: اما خداوند خالق همه ی شرایط و اجزای آن است. زمانیکه او هر یک از فاکتورهای دخیل در این شرایط را خلق می کرد، به خوبی می دانست که هر کدام از آنها ممکن است در چه شرایطی، چه عکس العملی ازخود نشان دهند. مگر نه اینکه دانش مطلق از آن خداست، مگر نمی گوییم که همه چیز به شکل فعلی است چراکه خداوند خواسته این چنین باشد، مگر نه اینکه قدرت مطلق از آن خداست و در کارهای او هیچ گونه قصور و اشتباهی وجود ندارد. درست مثل این است که یک دانشمند و یا پزشک چند عنصر مختلف را به یک دارو اضافه کند و از آن یک سم کشنده بسازد. شاید هر یک از این ترکیبات به نوبه ی خود بی خطر باشند، اما زمانیکه با هم مخلوط شدند یک ماده ی کشنده درست شده باشد. حال تصور کنید که این پزشک، دارو را برای بیمار خود تجویز کند و بعد زمانیکه بیمار جان خود را از دست داد، هیچ گونه مسئولیتی در قتل او به عهده نگیرد. تنها به این طریق است که خداوند می تواند چیدمانی از دو انسان بی گناه، درخت دانش، بهشت برین و شیطان را در کنار هم جمع کند. واقعاً نامعقول است که خدا بخواهد انسان را پس از ارتکاب به چنین عملی تنبیه و و یا سرزنش نماید. درست مثل زمانی است که" هومر "شعری در مورد خوک می سراید و بعد هم صفحه هایی که این شعر را بر روی آن نوشته را پاره کرده و تکه تکه می کند و در آتش می اندازد تا بسوزند، چراکه از خصوصیات موجود در حیوان خوشش نیامده. همچنین می توان این امر را به کار آن مجسمه ساز معروف تشبیه کرد که مجسمه ای از یک خوک می تراشد و بعد آن را خراب می کند تنها به این دلیل که از خوی حیوانی خوک خوشش نیامده. اگر بنیاد اعتقادی" گناه اصلی "غلط است، بنابراین رستگاری نیز به واسطه ی آن زیر سوال می رود. با احتساب به این امر دستگیری از دیگران و کمک به فقرا و بخشیدن تمام چیزهایی که دارید به نیازمندان، در زمره ی کدهای اخلاقی که کهنه گریان در مورد آن تبلیغ می کنند، جای نمی گیرد. به این دلیل که کمک کردن به فقرا، کم توان ترین خانواده ها را نیز تشویق می کند که فرزندان بیشتری به دنیا بیاورند. در حقیقت جوابی که در بالا ـ به آنها اشاره شد، یک فضای دموکراتیک آمیخته به ستمگری مطلق را ایجاد می کند و به مثابه آن همین اختلالات مضر ایجاد می شود که ما امروزه در جوامع بشری با آن روبرو هستیم. این سوال را از خودتان بپرسید: معنی" نژاد برتر و پست تر "و یا کلاس های اجتماعی که از محبوبیت بالاتر یا پایین تری برخوارد هستند چه می تواند باشد؟ آیا اگر ما سیر اخلاقی معینی را دنبال می کردیم باز هم اجازه می دادیم که اختلاف نژادی میان جوامع بشری درگیری و اختلال ایجاد کند؟ قتل و غارت و خودکشی تنها در جوامعی صورت می پذیرد که افراد در آن هیچ گونه مسئولیتی را برای کارهایی که انجام می دهند به عهده نمی گیرند. بنابراین ما باید با احتساب به تمام مسائل ذکر شده یک سیستم ارزشی فردی برای خود در نظر گرفته و خودمان را مجاب کنیم که به صفات اخلاقی نیکو پایبند باشیم. همگام با پیشرفت دانش بشری و آگاهی از دامنه ی اطلاعات گسترده، انسان ها باید مسئولیت اخلاقی کارهایی را که انجام می دهند را نیز در نظر بگیرند. حداقل کاری که می توانیم انجام دهیم این است که مسئولیت اخلاقی سرنوشت خودمان را به عهده گیریم و به این حقیقت برسیم که ما خود جزئی از آگاهی این دنیا هستیم. باید متوجه شویم که خودمان در نقطه ی تمرکز، اتکا و مرکز جهان هستی قرار گرفته ایم، یعنی درست همان مکانی که همه چیز از آنجا شروع می شود، دیده میشود، و درک می شود: در حقیقت می توان گفت که خدا در وجود تک تک انسان ها نهفته است.اگر انسان ها خود مسئول سرنوشت فردی و در پی آن سرنوشت جهان هستی باشند، بنابراین هدف فعالیت های انسانی باید بر روی افزایش دانش بشری متمرکز شده و توانایی های او را در بهرمندی از امکانات موجود در جهان هستی افزایش دهد. این بدان معناست که افراد باید از شیوع و گسترش خرافات جلوگیری بعمل آورند، به ویژه زمانیکه این قبیل موهومات در سایه مضامین دینی به آنها معرفی می شوند. آیا کهنه گرایی در مذهب می تواند نسل بشر را از نابودی نجات دهد و دانش بشر را ارتقا داده و کنترل گیتی را به دستان او بسپارد و یا نه فقط راه او را مسدود می کند؟ یک آزمایش صادقانه نشان می دهد که تاریخچه ی کهنه گرایی دینی چیزی جز آزمون و خطا نیست. کهنه گرایی خیلی پیشتر از این نیز به عنوان یکی از بزگترین موانع در راه پیشرفت علوم مختلف از جمله نجوم، پزشکی، زیست شناسی، و ... به شمار می رفته. کسانیکه طرفدار عقاید کهنه هستند، مرتکب جنایات سنگین و جبران نشدنی می شوند به این دلیل که با ایجاد مانع بر سر راه پیشرفت دانش بشری، از بقای موجودیت انسان ها جلوگیری بعمل آورده و سلامت، سعادت، و بقای بشریت را به خطر می اندازند. برای هزاران سال پزشکان با توجه به نظریه کهنه گرایان، از کالبد شکافی اجساد انسان ها خودداری می کردند و به همین دلیل تا مدت ها دلیل ایجاد بسیاری از بیماری ها برایشان نامعلوم مانده بود و نمی توانستند منبع و راه علاج بیماری ها را کشف نمایند چراکه کهنه گرایان به این مسئله معتقد بودند که برش و کالبد شکافی بدن انسان کاری شرک آمیز و آلوده به گناه است. چندین میلیون انسان بی گناه به خاطر وجود یک چنین نظریه ی غلط و نسنجیده ای در درد و رنج و فلاـکت از بین رفته اند ؟ حقیقت اینجاست که در حال حاضر نیز انسان های بیشماری هنوز هم مرگ های وحشتناکی را متحمل می شوند و در انتظار آن هستند که یک دانشمند باجرات پیدا شده، زندگی اش را به خطر بیندازند و جان میلیون ها نفر را نجات دهد. یک چنین دانشمندان دلیر و با جراتی راه درمان بسیاری از بیماری های مختلف را در طول دوره های زمانی متعدد پیدا کرده اند. اگر به خاطر تعلل ها و موانعی که کهنه گرایان بر سر راه علم و دانش می انداختند نبود، ممکن بود روش درمان بسیاری از بیماری هایی که دانشمندان این روزها آنها را کشف می کنند، مدت ها قبل کشف می شد. البته اگر بخواهیم با دید وسیع تری به این مطلب نگاه کنیم، متوجه می شویم که کهنه گرایان نه تنها جان تعداد کمی را به خطر می انداختند، بلکه با نگاهی دقیق تر می توان گفت که این نسل کشی در مورد کل بشر تعمیم پیدا می کند. بد نیست به این مطلب نیز اشاره ای داشته باشیم که در آن زمان که زندگی بشر تنها به کره ی زمین محدود می شد، انسان تصور می کرد که پس از مدتی عمر کره ی زمین تمام می شود، این کره ی خاکی نابود شده و متعاقباً همه ی انسان ها نیز از بین می روند. در آن زمان با توجه به علم زیست شناسی تصور می شد که شرایط به گونه ای تغییر شکل پیدا می کند که هر چیزی که بر روی زمین وجود دارد از بین رفته و منقرض می شود، و نهایتاً انسان نیز از بین می روند. این نظریه زمانیکه انسان بر روی ماه فرود آمد به طور کلی تغییر پیدا کرد. چرا که انسان ها به این نتیجه رسیدند که این توانایی بالقوه را دارند که به سیارات دیگر نیز سفر کرده و در آنجا سکنی گزینند و برای همیشه حتی در خارج از منظومه شمسی به بقای خود ادامه دهند. این امر خود به عنوان یکی از موفقیت های چشمگیر در زندگی بشر به شمار می رود. حتی اگر زمانی کره ی زمین هم از بین برود، بچه های ما می توانند برای همیشه به زندگی خود در سیارات دیگر ادامه دهند؛ و این بقای همیشگی جزء بزرگترین پیشرفت های بشریت به شمار می رود که همیشه توسط کهنه گرایان از پیشروی در آن جلوگیری بعمل می آمد.نباید فراموش کنیم که دانشمندان گرانقدر و دلیری نظیر" گالیله "و" برونو "بودند که سفر به ماه را میسر ساختند و آنها بودند که این حس بلند پروازی را به انسان ها القا کردند، اما همانطور که می دانید، هر دو به ترتیب ابتدا شکنجه شده و بعد هم زنده زنده به آتش انداخته شدند تا به این طریق نظر کهنه گرایان تامین گردد.دید کهنه گرایان نسبت به دنیا بسته است. اولین کسانی که اطلاعات اولیه برای سفر به ماه را جمع آوری کردند، شکنجه شده و در آتش سوختند، تنها به خاطر یک مشت اعتقادات پوچ و بی پایه و اساس. ناسپاسی ها و قدر ناشناسی هایی که در قبال" برونو "انجام شد را به خاطر آورید. او جانش را فدا کرد تا امروز جان فضانوارادن در امان باشد. در حقیقت از کسی که باید قدردانی کرد" برونو "است. او جانش را داد تا دانش بشری را ارتقا بخشد، جانش را فدا کرد که به انسان ها فضا نوردی بیاموزد و پتانسیل پیشرفت را به بچه های ما در نسل های آتی اعطا نماید. در نتیجه" برونو "مثال بارزی از تمام دانشمندانی است که در طول تاریخ، زندگی خود را برای تعهد به علم و دانش فدا کرده اند و در این زمینه جان باختند تا نسل بشر همچنان جاودانه باقی بماند. اما باید توجه داشت که پیشرفت علوم مادی همگام با علوم معنوی نبوده است و در این میان علوم معنوی از سهم کمتری برخوردار بوده اند. به همین دلیل است که در حال حاضر انسان ها به جان هم افتاده اند و در صدد نابودی یکدیگر بر می آیند. آنها" قدرت "را پیدا کرده اند و در جهان مادی قادر به حکمفرمایی هستند، اما از آنجایی که نتوانستند درمورد مسائل معنوی پیشرفت کنند، اخلاقیات در زندگی آنها نقشی ایفا نمی کند و کنترل خود را بر روی اعمالشان از دست داده اند. به همین دلیل هم در دین به موفقیت نمی رسند و به جای یافتن راه حل، به دین ستیزی روی می آورند. این امر ما را در معرض خطرات زیادی قرار می دهد. میزان درک معنوی ما درست مثل درک یک انسان نخستین است که ۲۰۰۰ سال پیش بر روی کره

زمین زندگی می کرده، تنها تفاوت این است که ما از علم و دانش هسته ای امروزی برخوردار هستیم. درست مثل یک کودک ۵ ساله که یک تفنگ سرپر به او داده باشند. در عصر حاضر همه انسان ها موقعیت یک فضانورد را دارند. همانطور که یک فضانورد در حین سفر فضایی خود در تاریکی مطلق به سر می برد، ما نیز در تاریکی فرو رفته ایم و به عقایدی روی آورده ایم که برایمان مخرب هستند. اگر نسل بشر از بین برود، مطمئناً کسی جز کهنه گرایان را نباید سرزنش کرد، چراکه این افراد ما را کور کرده اند و نمی گذارند یک سیستم ارزشی نوین را پایه گذاری کنیم؛ درست همانطور که ۴۰۰ سال پیش همین افراد در راه کسب علم و دانش ممانعت به خرج می دادند و نمی گذاشتند تا دانشمندان بر روی ارتباط میان زمین و خورشید تحقیق و بررسی بعمل آورند. صداقت" برونو "در تحقیقاتش بود که امروزه راهگشای سفرهای فضایی شده است و تنها صداقت و صفات نیک اخلاقی هستند که می توانند زندگی انسان ها را نجات دهند. به خاطر داشته باشید که خیر و شر افسانه نیستند و خوبی و بدی در دنیای واقعی هم وجود دارند و به عنوان قوانین مهم بیولوژیک هستند که جزء پیش نیازهای بقای بشر به حساب می آیند. اگر اساس بنیاد فکری بشر بر روی تزویر و کذب پایه گذاری شده بود، این محال بود که بتواند بر روی زمین و یا حتی کرات دیگر به پیشرفت دست پیدا کند. هر وقت توانستید با اتکا به نجوم بطلمیوسی به فضا بروید، آنوقت می توانید دنیا را با اخلاقیات ۲۰۰۰ سال پیش اداره کنید. یک نیم نگاه به این کره خاکی کافی است تا فرد متوجه شود که پیروی از سیستم ارزشی-اخلاقی ۲۰۰۰ سال پیش، در دنیای مدرن چیزی جز تشویش و هرج و مرج به دنبال نخواهد داشت. شاید به صورت لفظی بتوان ادعا کرد که قدمت اخلاقیات بشر ۲۰۰۰ سال است، اما فکر می کنید طی این ۲۰۰۰ سال چقدر به اخلاقیات اضافه شده است؟ تصور کنید دنیا به چه شکلی در می آمد اگر پیشرفت ما در ارتقای علومی نظیر شیمی، دارو سازی، فیزیک و ... از ۲۰۰۰ سال پیش متوقف می شد؟ اگر راه استفاده از علوم و فنون مختلف را ندانیم، چگونه می توانیم از آن ها به نفع خود بهره ببریم؟ اگر دانش باشد اما علم استفاده از آن نباشد، انسان نمی داند که باید با استفاده از دانش خود آجرها را روی هم گذاشته و آسمان خراش های بلند درست کند، و یا به کره ماه سفر کند و یا از این دانش برای راه انداختن جنگ هسته ای استفاده کند. چنانچه قبلاً هم گفتیم همانطور که تاریکی و روشنایی درون هم نمی گنجند، خرافه و مذهب نیز در یکجا جمع نمی شوند. دین کامل، آیینی است که درک و فهم را برای انسان ها به ارمغان می آورد و مسئولیت اصلی او را در قبال دنیای اطرافش روشن می سازد. اگر ما دانش خود را در مورد علوم مادی به بوته ی آزمایش بگذاریم، به این نتیجه می رسیم که پیشرفت های اکنون ما نشات گرفته از اختراعات و اکتشافات ابتدایی مان مثل سنگ های نوک تیز، تبر، و نیزه بوده است. بعد به مرور زمان دانش بشر هر روز نسبت به روز گذشته پیشرفت کرد تا به شکل امروزی درآمد. اما متاسفانه دانش اخلاقی همان ماهیت ۲۰۰۰ سال پیش را دارد و مانند همان سنگ های تراش نیافته است. اما این بدان معنا نیست که سیطره فعلی اخلاقیات را باید کنار گذاشت و به طور کلی از آن دست کشید. این کار درست مثل این است که ما تمام ابزار اولیه را کنار بگذاریم چرا که به عنوان مثال تبری که در قرون ابتدایی کشف کرده بودند به اندازه کافی کارامد نیست. تلاش ملحدان برای از بین بردن دین، غیر قابل اغماض است. آنها تصور می کنند که دین و خرافه هر دو یکی هستند؛ اما حقیقت اینجاست که دین درست در نقطه ی مقابل خرافه قرار گرفته است. در حقیقت هر چقدر دانش بشری پیشرفت می کند، مردم به این فرضیه نزدیک تر می شوند که دین و دانش یکی هستند. هم دین و هم علوم مختلف، هر دو تلاش می کنند که بشر را به تکاملی که در خور اوست، نزدیک تر کرده و به او در درک جهان هستی کمک کنند

تحلیلی علمی درباره تفاوت دین حقیقی و خرافه

با اتکا به عقاید سنتی نمی توان تعریف روشنی از خیر و شر ارائه داد که به واسطه ی آن بتوان نسل بشر را نجات بخشید. در عصر حاضر انسان ها با سرعتی خیره کننده به سوی مبارزه ای مرگبار برای تمیز دادن نیکی از بدی پیش می روند. این در حالی است که افراد خرافاتی با عقاید پوچ خود به دیگران القا می کنند که خیر و شر به مفهوم عام وجود ندارد و پایان دنیا نزدیک است.گسترش این عقاید موهوم و بی پایه و اساس، تکان دهنده است. عامه ی مردم باید متوجه شوند که با رجعت به کهنه گرایی نمی توانند موجودیت بیولوژیک خود را حفظ نمایند. این در حالی است که کهنه گرایان افراطی حتی برای نزدیک شدن روز" رستاخیز،" یعنی زمانی که نسل بشر به طور کامل منقرض می شود نیز دعا میکنند. نگاه جهانی چگونه می تواند چشم امید به دعاهایی ببندد که در پی انقراض انسانیت است! چگونه می توانیم یک چنین افکاری را متناسب با یک سیستم اعتقادی تکامل یافته که مقصدی جز سعادت و تکامل نسل بشر را ندارد، به شمار آوریم؟ آیا اعتقادات کهنه گرایانه به ویژه در ادیان تحریف شده می تواند سعادت و نیکبختی را برای بشر به همراه داشته باشد و یا این اعتقادات کهنه و مسموم صرفاً موهوماتی هستند که موجب تخریب بشریت می شوند؟ آیا کهنه گرایی این قابلیت را دارد که صلح و دوستی و همکاری را در میان مسلمانان، یهودیان و مسیحیان ایجاد نماید؟ و یا صرفاً سبب ایجاد تفتیش های مذهبی (انکیزیسیون)، جنگ های صلیبی، و جنگ های ۳۰ ساله ای می شوند که در آن هزاران هزار انسان بی گناه و کودک معصوم به کام مرگ فرو می روند؟ قاعدتاً یک مذهب حقیقی نباید به هیچ وجه از زور و اجبار، و یا تهدید و ارعاب استفاده کند چرا که دین حقیقی مانند دانش حقیقی است و تبیین کننده ی ارتباطات، و مسئولیت های انسان ها بوده، و نقش آنها را در جهان هستی روشن می نماید. به طبع یک مذهب کامل و همه جانبه باید توانایی آن را داشته باشد که تمام پیروانش را در مسیر مناسب قرار داده و آنها را راهنمایی کند. واقعاً احمقانه است که کسی را به زور وادار به انجام کاری کنیم که برایش مفید است. تنها ادیان تحریف شده و کج مسلک هستند که به زور و اجبار و یا تهدید و ارعاب متوصل می شوند. نباید مردم را به زور مجاب به پذیرش دین خاصی کرد. درست مانند این است که بخواهید آنها را به زور وادار کنید به جای کالسکه های قدیمی از ماشین های مدل بالا استفاده کنند؛ مردم خود به خود زمانیکه تشخیص دهند ماشین مزایای بیشتری نسبت به کالسکه های قدیمی که با اسب حمل می شدند دارد، خودش گزینه ی بهتر را انتخاب می کند.شاید متناقض باشد، اما استفاده از زور در جنگ های مذهبی در حقیقت نشان دهنده کمبود ایمان است نه اثبات و تحکیم آن؛ به عنوان مثال در مسیحیت اگر فرد قلباً اعتقاد داشته باشد که چیزی با عنوان" روح مقدس "وجود دارد، باور می آورد که همه ی قدرت ها از آن اوست، و نمی توان قضا و قدر را در جهان هستی تغییر داد و تقدیر و سرنوشت مسئله ای نیست که تابع خواست و اراده ی انسان ها باشد. به همین دلیل یک فرد با ایمان واقعی هیچ گاه خودش را به دردسر نمی اندازد که از زور و اجبار استفاده کند و برای گسترش مسیحیت وارد جنگ های صلیبی شود، به ویژه اگر تصور کند که قدرت مطلق از آن" روح القدس "است. در یک چنین جنگ هایی، جبهه های مخالف بر سر چیزهایی با هم می جنگیدند که خود جنگجویان نسبت به آنها هیچ اعتقادی نداشتند. این امر صرفاً اوج بیخردی و حماقت انسان ها را به تصویر می کشد. آیا می توانید تصور کنید که نسل بشر در جنگی منقرض شود که مردم در آن بر سر چیزی با هم می جنگیدند که خودشان هم به آن هیچ اعتقادی نداشتند؟! اگر قرار است که انسان ها با دست های خودشان از بین بروند، مطمئناً بحث و بررسی در این زمینه فقط برای پرکردن مباحث کلاس های دانشگاهی جالب و جذاب خواهد بود. کلیه ی استانداردهای انتزاعی و مجرد ارزشی (مانند عدالت و یا آزادی) که از سوی ادیان مختلف برای سعادت انسان ها ارائه می شوند، زاییده ی هدایت خداوند بوده و بدون وجود انسان ها هیچ گونه معنا و مفهومی پیدا نخواهند کرد. مفاهیم عمیق انسانی و یا اختراعاتی که تا کنون شکل گرفته اند، تنها جلوه ای از ظهور استعدادهای آدمی هستند و بدون وجود انسان ها پوچ و توخالی می شوند. جدید ترین یافته ها در علوم مختلف، برترین ادیان، و کارآمدترین استراتژی های سیاسی، بدون الوهیت روحانی و مقدس بشری که خالق آنها بوده به قدر سنگ ریزه ای ارزش نخواهند داشت. در صورتی این اختراعات، اکتشافات، و مفاهیم خارق العاده می توانند رشد کرده و گسترش یابند که نسل بشر نیز به بقای خود ادامه دهد. به ارداه خداوند، بدون وجود انسان ها جهان پوچ و توخالی می شود، عالم هستی در نابسامانی غرق می شود، هرج و مرج فراگیر می شود، و گیتی هیچ گونه هدف و معنایی را دنبال نخواهد کرد. آیا گرداگرد عالم هستی هیچ ایده و یا شیئی وجود دارد که ارزش آن فراتر از" موجودیت انسان "باشد؟ خیر! این ما هستیم که کلیه ی این ایده ها، تفکرات، و اشیاء را خلق می کنیم و آنها بدون وجود ما هیچ می شوند. این قبیل مسائل نمی توانند ارزش بیشتری از انسان، که خالق آنهاست، داشته باشند. مهم نیست که پیرو چه دینی هستیم. تنها چیزی که اهمیت دارد این مطلب است که خدا را بشناسیم، خدایی که جلوه هایی از مظهر او در وجود تمام انسان ها منعکس شده، همان روح فناناپذیری که در اجسام فانی ما متجلی گردیده است. بشر توانسته در زمینه ی علومی که در حیطه ی ماده تعریف می شوند به موفقیت های چشمگیری دست پیدا کند، اما آیا علوم غیر مادی نیز به همان اندازه رشد کرده اند؟ شاید دلیل این امر که همه ی ما به دام خودکشی هسته ای افتاده ایم و با سرعت زیادی به سوی آن روانه شده ایم این باشد که پیشرفت های علمی به ما قدرت داده اند، اما به دلیل ناتوانی در پیشرفت در مسائل اخلاقی توانایی کنترل صحیح اعمالمان را از دست داده ایم و نمی توانیم از این علوم به نفع خود بهره بگیریم. این امر ما را با خطرات زیادی مواجه خواهد کرد. ما دانش و قدرت را در دست گرفته ایم اما درک اخلاقی و وجدانی کافی برای به کارگیری صحیح از امکانات را در اختیار نداریم. این روزها به انسان ها که نگاه می کنیم درست مانند کودکان ۵ ساله ای هستند که اسلحه ی سرپری را به آنها داده باشی. مطمئناً با توجه به وضعیت فعلی، ما باید ارزیابی مجددی از سیستم ارزشی و اعتقادی که به آن پایبند هستیم داشته باشیم. باید خودمان را از دامان خرافات و تفکرات واهی و موهوم نجات دهیم. اعتقاد به خرافه، تهدیدی جدی به شمار می رود که می تواند زندگی نسل بشر را مختل ساخته و امنیت و آرامش را از زندگی او حذف کند. دین به نوبه ی خود همانند علمی است که می توان از آن به عنوان ابزاری برای درک بهتر جهان و تلاش و کوشش برای بهرمندی هر چه بهتر و مطلوب تر از امکانات موجود در عالم هستی یاد کرد. کاملاً واضح است که اگر علم و یا همان دینی که پیشتر به آن اشاره کردیم، درست نباشد، نمی تواند به انسان کمک کند که نسبت به محیط اطرافش کنترل پیدا کند. هر چیزی که با سطح درک بشر همخوانی نداشته باشد، قابلیت او را در کنترل محیط پیرامونش کم می کند و نهایتاً احتمال حفظ نسل بشر را نیز کاهش خواهد داد. همانطور که تاریکی با روشنایی سنخیتی ندارد، خرافات هم با دین همخوانی ندارد". خرافه اعتقادی است که از نادانی و علیت کاذب و تصورات غلط نشات می گیرد ".این در حالی است که" دین درک ارتباط انسان ها با این دنیا است ".خرافه دقیقاً در نقطه ی مقابل مذهب قرار دارد، چرا که اساساً با خرافه مبحث درک و فهم به طور کلی بسته می شود. خرافه از اطلاع و آگاهی به دور است و خیری در آن وجود ندارد که بتواند به انسان ها سود برساند، در حقیقت می توان گفت که سرشار از شری است که حتی می تواند به انسان ها ضرر و زیان نیز وارد کند. آیا تصور قدیمی از" گناه اصلی "که آدم و حوا مرتکب آن شدند، دلیل محکمی به شمار می رود که بتوان بر اساس آن خیر و شر را به عنوان صفات اخلاقی قابل قبول برای سایر انسان ها توصیف کرد؟ آیا بر این اساس می توان حس همکاری و نهایتاً بقای انسان ها را تضمین نمود؟ در این زمینه نظر شما را به مکالمه ی کوتاه جلب میکنم: سوال: اگر خداوند به عنوان قدرت مطلق شناخته می شود، چگونه به شیطان اجازه می دهد که به بهشت وارد شده و آدم و حوا را فریب دهد؟ اگر خداوند نمی خواست که آدم و حوا از میوه ی ممنوعه بخورند، اصلاً چرا درخت را در آنجا قرار داد؟ اگر خداوند نمی خواست که انسان ها آمیزش جنسی داشته باشند، چرا به زن و مرد اندامی داد که به این منظور مورد استفاده قرار می گیرند؟ اگر خداوند نمی خواست که انسان ها مرتکب" گناه اصلی "شوند، چرا درون انسان میل به آموختن ندانسته ها، کسب تجربه، ماجراجویی و شهوت را قرار داد؟ جواب: خدواند درخت را در آن محل قرار داد و به شیطان اجازه ورود داد چرا که می خواست به این طریق انسان را آزمایش کند. سوال: اما خداوند خالق همه ی شرایط و اجزای آن است. زمانیکه او هر یک از فاکتورهای دخیل در این شرایط را خلق می کرد، به خوبی می دانست که هر کدام از آنها ممکن است در چه شرایطی، چه عکس العملی ازخود نشان دهند. مگر نه اینکه دانش مطلق از آن خداست، مگر نمی گوییم که همه چیز به شکل فعلی است چراکه خداوند خواسته این چنین باشد، مگر نه اینکه قدرت مطلق از آن خداست و در کارهای او هیچ گونه قصور و اشتباهی وجود ندارد. درست مثل این است که

یک دانشمند و یا پزشک چند عنصر مختلف را به یک دارو اضافه کند و از آن یک سم کشنده بسازد. شاید هر یک از این ترکیبات به نوبه ی خود بی خطر باشند، اما زمانیکه با هم مخلوط شدند یک ماده ی کشنده درست شده باشد. حال تصور کنید که این پزشک، دارو را برای بیمار خود تجویز کند و بعد زمانیکه بیمار جان خود را از دست داد، هیچ گونه مسئولیتی در قتل او به عهده نگیرد. تنها به این طریق است که خداوند می تواند چیدمانی از دو انسان بی گناه، درخت دانش، بهشت برین و شیطان را در کنار هم جمع کند. واقعاً نامعقول است که خدا بخواهد انسان را پس از ارتکاب به چنین عملی تنبیه و و یا سرزنش نماید. درست مثل زمانی است که" هومر "شعری در مورد خوک می سراید و بعد هم صفحه هایی که این شعر را بر روی آن نوشته را پاره کرده و تکه تکه می کند و در آتش می اندازد تا بسوزند، چراکه از خصوصیات موجود در حیوان خوشش نیامده. همچنین می توان این امر را به کار آن مجسمه ساز معروف تشبیه کرد که مجسمه ای از یک خوک می تراشد و بعد آن را خراب می کند تنها به این دلیل که از خوی حیوانی خوک خوشش نیامده. اگر بنیاد اعتقادی" گناه اصلی "غلط است، بنابراین رستگاری نیز به واسطه ی آن زیر سوال می رود. با احتساب به این امر دستگیری از دیگران و کمک به فقرا و بخشیدن تمام چیزهایی که دارید به نیازمندان، در زمره ی کدهای اخلاقی که کهنه گریان در مورد آن تبلیغ می کنند، جای نمی گیرد. به این دلیل که کمک کردن به فقرا، کم توان ترین خانواده ها را نیز تشویق می کند که فرزندان بیشتری به دنیا بیاورند. در حقیقت جوابی که در بالا- به آنها اشاره شد، یک فضای دموکراتیک آمیخته به ستمگری مطلق را ایجاد می کند و به مثابه آن همین اختلالات مضر ایجاد می شود که ما امروزه در جوامع بشری با آن روبرو هستیم. این سوال را از خودتان بپرسید: معنی" نژاد برتر و پست تر "و یا کلاس های اجتماعی که از محبوبیت بالاتر یا پایین تری برخوارد هستند چه می تواند باشد؟ آیا اگر ما سیر اخلاقی معینی را دنبال می کردیم باز هم اجازه می دادیم که اختلاف نژادی میان جوامع بشری درگیری و اختلال ایجاد کند؟ قتل و غارت و خودکشی تنها در جوامعی صورت می پذیرد که افراد در آن هیچ گونه مسئولیتی را برای کارهایی که انجام می دهند به عهده نمی گیرند. بنابراین ما باید با احتساب به تمام مسائل ذکر شده یک سیستم ارزشی فردی برای خود در نظر گرفته و خودمان را مجاب کنیم که به صفات اخلاقی نیکو پایبند باشیم. همگام با پیشرفت دانش بشری و آگاهی از دامنه ی اطلاعات گسترده، انسان ها باید مسئولیت اخلاقی کارهایی را که انجام می دهند را نیز در نظر بگیرند. حداقل کاری که می توانیم انجام دهیم این است که مسئولیت اخلاقی سرنوشت خودمان را به عهده گیریم و به این حقیقت برسیم که ما خود جزئی از آگاهی این دنیا هستیم. باید متوجه شویم که خودمان در نقطه ی تمرکز، اتکا و مرکز جهان هستی قرار گرفته ایم، یعنی درست همان مکانی که همه چیز از آنجا شروع می شود، دیده میشود، و درک می شود: در حقیقت می توان گفت که خدا در وجود تک تک انسان ها نهفته است.اگر انسان ها خود مسئول سرنوشت فردی و در پی آن سرنوشت جهان هستی باشند، بنابراین هدف فعالیت های انسانی باید بر روی افزایش دانش بشری متمرکز شده و توانایی های او را در بهرمندی از امکانات موجود در جهان هستی افزایش دهد. این بدان معناست که افراد باید از شیوع و گسترش خرافات جلوگیری بعمل آورند، به ویژه زمانیکه این قبیل موهومات در سایه مضامین دینی به آنها معرفی می شوند. آیا کهنه گرایی در مذهب می تواند نسل بشر را از نابودی نجات دهد و دانش بشر را ارتقا داده و کنترل گیتی را به دستان او بسپارد و یا نه فقط راه او را مسدود می کند؟ یک آزمایش صادقانه نشان می دهد که تاریخچه ی کهنه گرایی دینی چیزی جز آزمون و خطا نیست. کهنه گرایی خیلی پیشتر از این نیز به عنوان یکی از بزگترین موانع در راه پیشرفت علوم مختلف از جمله نجوم، پزشکی، زیست شناسی، و ... به شمار می رفته. کسانیکه طرفدار عقاید کهنه هستند، مرتکب جنایات سنگین و جبران نشدنی می شوند به این دلیل که با ایجاد مانع بر سر راه پیشرفت دانش بشری، از بقای موجودیت انسان ها جلوگیری بعمل آورده و سلامت، سعادت، و بقای بشریت را به خطر می اندازند. برای هزاران سال پزشکان با توجه به نظریه کهنه گرایان، از کالبد شکافی اجساد انسان ها خودداری می کردند و به همین دلیل تا مدت ها دلیل ایجاد بسیاری از بیماری ها برایشان نامعلوم مانده بود و نمی توانستند منبع و راه علاج بیماری ها را کشف نمایند چراکه کهنه گرایان به این مسئله معتقد بودند که برش و کالبد شکافی بدن انسان کاری شرک آمیز و آلوده به گناه است. چندین میلیون انسان بی گناه به خاطر وجود یک چنین نظریه ی غلط و نسنجیده ای در درد و رنج و فلاکت از بین رفته اند ؟ حقیقت اینجاست که در حال حاضر نیز انسان های بیشماری هنوز هم مرگ های وحشتناکی را متحمل می شوند و در انتظار آن هستند که یک دانشمند باجرات پیدا شده، زندگی اش را به خطر بیندازند و جان میلیون ها نفر را نجات دهد. یک چنین دانشمندان دلیر و با جراتی راه درمان بسیاری از بیماری های مختلف را در طول دوره های زمانی متعدد پیدا کرده اند. اگر به خاطر تعلل ها و موانعی که کهنه گرایان بر سر راه علم و دانش می انداختند نبود، ممکن بود روش درمان بسیاری از بیماری هایی که دانشمندان این روزها آنها را کشف می کنند، مدت ها قبل کشف می شد. البته اگر بخواهیم با دید وسیع تری به این مطلب نگاه کنیم، متوجه می شویم که کهنه گرایان نه تنها جان تعداد کمی را به خطر می انداختند، بلکه با نگاهی دقیق تر می توان گفت که این نسل کشی در مورد کل بشر تعمیم پیدا می کند. بد نیست به این مطلب نیز اشاره ای داشته باشیم که در آن زمان که زندگی بشر تنها به کره ی زمین محدود می شد، انسان تصور می کرد که پس از مدتی عمر کره ی زمین تمام می شود، این کره ی خاکی نابود شده و متعاقباً همه ی انسان ها نیز از بین می روند. در آن زمان با توجه به علم زیست شناسی تصور می شد که شرایط به گونه ای تغییر شکل پیدا می کند که هر چیزی که بر روی زمین وجود دارد از بین رفته و منقرض می شود، و نهایتاً انسان نیز از بین می روند. این نظریه زمانیکه انسان بر روی ماه فرود آمد به طور کلی تغییر پیدا کرد. چرا که انسان ها به این نتیجه رسیدند که این توانایی بالقوه را دارند که به سیارات دیگر نیز سفر کرده و در آنجا سکنی گزینند و برای همیشه حتی در خارج از منظومه شمسی به بقای خود ادامه دهند. این امر خود به عنوان یکی از موفقیت های چشمگیر در زندگی بشر به شمار می رود. حتی اگر زمانی کره ی زمین هم از بین برود، بچه های ما می توانند برای همیشه به زندگی خود در سیارات دیگر ادامه دهند؛ و این بقای همیشگی جزء بزرگترین پیشرفت های بشریت به شمار می رود که همیشه توسط کهنه گرایان از پیشروی در آن جلوگیری بعمل می آمد.نباید فراموش کنیم که دانشمندان گرانقدر و دلیری نظیر" گالیله "و" برونو "بودند که سفر به ماه را میسر ساختند و آنها بودند که این حس بلند پروازی را به انسان ها القا کردند، اما همانطور که می دانید، هر دو به ترتیب ابتدا شکنجه شده و بعد هم زنده زنده به آتش انداخته شدند تا به این طریق نظر کهنه گرایان تامین گردد.دید کهنه گرایان نسبت به دنیا بسته است. اولین کسانی که اطلاعات اولیه برای سفر به ماه را جمع آوری کردند، شکنجه شده و در آتش سوختند، تنها به خاطر یک مشت اعتقادات پوچ و بی پایه و اساس. ناسپاسی ها و قدر ناشناسی هایی که در قبال" برونو "انجام شد را به خاطر آورید. او جانش را فدا کرد تا امروز جان فضانوردان در امان باشد. در حقیقت از کسی که باید قدردانی کرد" برونو "است. او جانش را داد تا دانش بشری را ارتقا بخشد، جانش را فدا کرد که به انسان ها فضا نوردی بیاموزد و پتانسیل پیشرفت را به بچه های ما در نسل های آتی اعطا نماید. در نتیجه" برونو "مثال بارزی از تمام دانشمندانی است که در طول تاریخ، زندگی خود را برای تعهد به علم و دانش فدا کرده اند و در این زمینه جان باختند تا نسل بشر همچنان جاودانه باقی بماند. اما باید توجه داشت که پیشرفت علوم مادی همگام با علوم معنوی نبوده است و در این میان علوم معنوی از سهم کمتری برخوردار بوده اند. به همین دلیل است که در حال حاضر انسان ها به جان هم افتاده اند و در صدد نابودی یکدیگر بر می آیند. آنها" قدرت "را پیدا کرده اند و در جهان مادی قادر به حکمفرمایی هستند، اما از آنجایی که نتوانستند درمورد مسائل معنوی پیشرفت کنند، اخلاقیات در زندگی آنها نقشی ایفا نمی کند و کنترل خود را بر روی اعمالشان از دست داده اند. به همین دلیل هم در دین به موفقیت نمی رسند و به جای یافتن راه حل، به دین ستیزی روی می آورند. این امر ما را در معرض خطرات زیادی قرار می دهد. میزان درک معنوی ما درست مثل درک یک انسان نخستین است که ۲۰۰۰ سال پیش بر روی کره زمین زندگی می کرده، تنها تفاوت این است که ما از علم و دانش هسته ای امروزی برخوردار هستیم. درست مثل یک کودک ۵ ساله که یک تفنگ سرپر به او داده باشند. در عصر حاضر همه انسان ها موقعیت یک فضانورد را دارند. همانطور که یک فضانورد در حین سفر فضایی خود در تاریکی مطلق به سر می برد، ما نیز در تاریکی فرو رفته ایم و به عقایدی روی آورده ایم که برایمان مخرب هستند. اگر نسل بشر از بین برود، مطمئناً کسی جز کهنه گرایان را نباید سرزنش کرد، چراکه این افراد ما را کور کرده اند و نمی گذارند یک سیستم ارزشی نوین را پایه گذاری کنیم؛ درست همانطور که ۴۰۰ سال پیش همین افراد در راه کسب علم و دانش ممانعت به خرج می دادند و نمی گذاشتند تا دانشمندان بر روی ارتباط میان زمین و خورشید تحقیق و بررسی بعمل آورند. صداقت" برونو "در تحقیقاتش بود که امروزه راهگشای سفرهای فضایی شده است و تنها صداقت و صفات نیک اخلاقی هستند که می توانند زندگی انسان ها را نجات دهند. به خاطر داشته باشید که خیر و شر افسانه نیستند و خوبی و بدی در دنیای واقعی هم وجود دارند و به عنوان قوانین مهم بیولوژیک هستند که جزء پیش نیازهای بقای بشر به حساب می آیند. اگر اساس بنیاد فکری بشر بر روی تزویر و کذب پایه گذاری شده بود، این محال بود که بتواند بر روی زمین و یا حتی کرات دیگر به پیشرفت دست پیدا کند. هر وقت توانستید با اتکا به نجوم بطلمیوسی به فضا بروید، آنوقت می توانید دنیا را با اخلاقیات ۲۰۰۰ سال پیش اداره کنید. یک نیم نگاه به این کره خاکی کافی است تا فرد متوجه شود که پیروی از سیستم ارزشی-اخلاقی ۲۰۰۰ سال پیش، در دنیای مدرن چیزی جز تشویش و هرج و مرج به دنبال نخواهد داشت. شاید به صورت لفظی بتوان ادعا کرد که قدمت اخلاقیات بشر ۲۰۰۰ سال است، اما فکر می کنید طی این ۲۰۰۰ سال چقدر به اخلاقیات اضافه شده است؟ تصور کنید دنیا به چه شکلی در می آمد اگر پیشرفت ما در ارتقای علومی نظیر شیمی، دارو سازی، فیزیک و ... از ۲۰۰۰ سال پیش متوقف می شد؟ اگر راه استفاده از علوم و فنون مختلف را ندانیم، چگونه می توانیم از آن ها به نفع خود بهره ببریم؟ اگر دانش باشد اما علم استفاده از آن نباشد، انسان نمی داند که باید با استفاده از دانش خود آجرها را روی هم گذاشته و آسمان خراش های بلند درست کند، و یا به کره ماه سفر کند و یا از این دانش برای راه انداختن جنگ هسته ای استفاده کند. چنانچه قبلاً هم گفتیم همانطور که تاریکی و روشنایی درون هم نمی گنجند، خرافه و مذهب نیز در یکجا جمع نمی شوند. دین کامل، آیینی است که درک و فهم را برای انسان ها به ارمغان می آورد و مسئولیت اصلی او را در قبال دنیای اطرافش روشن می سازد. اگر ما دانش خود را در مورد علوم مادی به بوته ی آزمایش بگذاریم، به این نتیجه می رسیم که پیشرفت های اکنون ما نشات گرفته از اختراعات و اکتشافات ابتدایی مان مثل سنگ های نوک تیز، تبر، و نیزه بوده است. بعد به مرور زمان دانش بشر هر روز نسبت به روز گذشته پیشرفت کرد تا به شکل امروزی درآمد. اما متاسفانه دانش اخلاقی همان ماهیت ۲۰۰۰ سال پیش را دارد و مانند همان سنگ های تراش نیافته است. اما این بدان معنا نیست که سیطره فعلی اخلاقیات را باید کنار گذاشت و به طور کلی از آن دست کشید. این کار درست مثل این است که ما تمام ابزار اولیه را کنار بگذاریم چرا که به عنوان مثال تبری که در قرون ابتدایی کشف کرده بودند به اندازه کافی کارامد نیست. تلاش ملحدان برای از بین بردن دین، غیر قابل اغماض است. آنها تصور می کنند که دین و خرافه هر دو یکی هستند؛ اما حقیقت اینجاست که دین درست در نقطه ی مقابل خرافه قرار گرفته است. در حقیقت هر چقدر دانش بشری پیشرفت می کند، مردم به این فرضیه نزدیک تر می شوند که دین و دانش یکی هستند. هم دین و هم علوم مختلف، هر دو تلاش می کنند که بشر را به تکاملی که در خور اوست، نزدیک تر کرده و به او در درک جهان هستی کمک کنند

### تفکر سالم در برابر تفکر ناسالم

درک تفکر غیر عقلانیتفکر غیر عقلانی به تفکری می گویند که در مقایسه با آنچه در مغز شنونده دریافت می شود، با واقعیت جور نباشد. زمانی می توانید باوری را غیر عقلانی یا غیر منطقی قلمداد کنید که:واقعیت را تحریف کند (سوء تعبیری از آنچه اتفاق افتاده باشد).شامل طُرُق غیرمنطقی و غیرعقلانی برای ارزیابی خودتان، دیگران، و دنیای اطرافتان باشد. شما را از رسیدن به اهدافتان

بازدارد. احساساتی پایدار و اضطراب آور ایجاد کند. به رفتارهایی منجر شود که به خودتان، دیگران و زندگی به طور کل آسیب وارد کند. سه مرحله ی تفکر هر انسانی برای خود مجموعه ای از قوانین و اصول دارد-که معمولاً ناخودآگاه هستند-که تعیین کننده ی واکنش های آنان به زندگی است. وقتی اتفاقی در زندگی یک فرد روی می دهد، فکری که آن فرد در رابطه با آن اتفاق خواهد داشت بستگی به قانون هایی دارد که او ناخودآگاه در ذهن خود ایجاد کرده است.حالا در نظر بگیرید که آن فرد قانونی مثل این را در ذهن داشته باشد": برای اینکه فردی ارزشمند باشم، باید در همه ی کارهایم موفق شوم ".و زمانیکه در یک امتحان شکست بخورد، این اتفاق باتوجه به قانونی که فرد از قبل در ذهن خود داشت، باعث می شود که به چنین نتیجه ای برسد": من فرد ارزشمندی نیستم ".برای تشخیص این قانون های فردی باید از سطح ظاهری افراد فراتر برویم و با ارزش ها و مفاهیم فردی افراد آشنا شویم.۱. استنباط در زندگی روزمره، اتفاقات و موقعیت های مختلفی پیش می آید که مستلزم دو مرحله ی تفکر ماست: استنتاج و ارزیابی. ابتدا، ما حدس می زنیم یا به قولی درمورد آنچه که اتفاق افتاده، استنباط می کنیم که چه اتفاقی افتاده، در حال افتادن است یا خواهد افتاد. استنباط، حالاتی از واقعیت است (یا حداقل آنچه که ما آنرا واقعیت می پنداریم که ممکن است درست یا غلط باشند). استنباط های غیرعقلانی معمولاً شامل تحریفات زیر از واقعیت هستند:الف) تفکر سیاه و سفید: یعنی همه چیز را در حد نهایی ببینی، و هیچ حد وسطی وجود نداشته باشد-خوب یا بد، کامل یا بی مصرف، موفقیت یا شکست، درست یا غلط، اخلاقی یا غیراخلاقی و از این قبیل. این طریقه ی فکری به طریقه ی" همه چیز یا هیچ چیز "هم معروف است. ب) فیلترینگ: دیدن همه ی بدی های دنیا یا خود و نادیده گرفتن خوبی های آن. ج) کلی گرایی: وقتی چیزی را در مورد خود یا موقعیت خود ببینید و فکر کنید که همه ی موقعیت ها مشابه آن هستند. مثلاً"، همه چیز خیلی بد پیش می رود "یا" به خاطر این مشکل، من کاملاً شکست خورده ام ".یا اینکه باور داشته باشید اتفاقی که یک یا دو بار افتاده، همیشه تکرار خواهد شد". من همیشه شکست می خورم"، "هیچ کس هیچ موقع نمی تواند من را دوست داشته باشد "و از این قبیل... د) ذهن خوانی: حدس زدن درمورد آنچه بقیه افراد فکر می کنند. مثلاً" او به عمد به من بی محلی کرد "یا" او از من متنفر است ".ر) پیش گویی: یعنی طوری با مسائل مربوط به آینده برخورد کنید که انگار عین واقعیت هستند نه فقط پیشگویی های شخصی شما. مثلاً" من همیشه افسرده خواهم بود "یا" همه چیز روز به روز بدتر خواهد شد ".س) استدلالات احساسی: یعنی فکر کنیم هر چه احساس ما باشد، واقعیت هم همان خواهد بود. "من احساس می کنم فرد ناکامی هستم، پس باید همچنین کسی شوم"، "اگر من عصبانی هستم، حتماً تو کاری کرده ای که من اینطور شده ام "و از این قبیل... ص) جنبه ی شخصی دادن به مسائل: یعنی فکر کنیم همه چیز مستقیماً با خود ما در ارتباط است، اما بدون هیچگونه دلیل و مدرکی". همه دارن به من نگاه می کنند "یا" احتمالاً تقصیر من بود که او ناراحت شد "و از این قبیل... ۲. ارزیابیعلاوه بر استنباط هایی که ما در مورد حوادث و اتفاقات داریم، فراتر از واقعیت رفته و آنها را برحسب تعریفی که برای ما دارند، ارزیابی می کنیم (ارزش مسائل را بررسی می کنیم). ارزیابی ها گاهی اوقات آگاهانه صورت می گیرند، اما معمولاً پایین تر از هوشیاری هستند. ارزیابی های غیرمنطقی و نامعقول معمولاً شامل موارد زیر است:الف) مصیبت آمیز کردن: مصیبت آمیز کردن دو نوع دارد: یکی" وحشتناک جلوه دادن "که اغراق آمیز کردن نتایجی است که از اتفاقات گذشته، حال و آینده به دست آورده ایم. یعنی همه چیز را وحشتناک، هولناک، افتضاح، و ناگوار ببینیم، یعنی بدترین چیزی که ممکن بوده اتفاق بیفتد. این وضعیت معمولاً به مرحله ی بعد که" نمی توانم تحمل کنم "نام دارد ختم می شود که در آن فرد قادر به تحمل آن اتفاقات و موقعیت ها نیست. هر دو نوع باعث می شود فرد احساس بدتری نسبت به مشکلاتش پیدا کند. ب) درخواست ها (بایدها): یعنی راهی که افراد از بایدهای استبدادگرایانه استفاده می کنند-با این باور که یکسری حوادث خاص باید یا نباید اتفاق بیفتند و آن موقعیت های خاص (مثلاً موفقیت، عشق، یا امثال این) الزاماتی مطلق هستند. این درخواست ها ممکن است به طرف خود فرد یا دیگران متمایل باشد. این را می توان تقریباً هسته ی مرکزی تفکر غیرعقلانی و غیرمنطقی دانست. اگر ما همه ی خواسته ها و نیازهای زندگیمان را به عنوان اولویت نگاه می داشتیم، ممکن بود برای ما دردسرساز شود.ج) رده بندی انسانها (ارزش گذاری بر مردم): رده بندی انسانها به روند ارزیابی خود فرد (یا کسی دیگر) مرتبط است. به عبارت دیگر، یعنی سعی در تعیین ارزش کلی هر انسان و قضاوت درمورد ارزش آنها. این طرز تفکر شامل کلی گرایی هم می شود. به این صورت که فرد برحسب یک معیار و استاندارد ارزشی، رفتار، خصوصیات و اعمال دیگران را ارزیابی می کند و بعد آن ارزیابی را به طور کلی درمورد خود یا آن فرد به کار می برند. مثلاً"، من کار بدی انجام دادم پس آدم بدی هستم. "این طرز تفکر ممکن است منجر به واکنش هایی از قبیل افسردگی، حالت تدافعی پیدا کردن، بزرگ نمایی، دشمنی و کینه شود. ۳. قانون ها (برای زندگی) قانون ها، همانطور که قبلاً هم به آن اشاره شد، باورهایی هستند که واکنش ما را نسبت به حوادث و موقعیت های اطراف تعیین می کنند. مفهوم هر اتفاق برای هر کس (یعنی آنطور که او آن را ارزیابی می کند) بستگی به قوانین کلی (قانون هایی درمورد اینکه واقعیت چگونه باید باشد) دارد که در ذهن ناخودآگاه آنهاست. در این قسمت به برخی از این قانون های زندگی اشاره می کنیم:الف) من نیاز به پذیرش و عشق افرادی دارم که برایم مهم هستند-و نباید بگذارم از جانب کسی با عدم رضایت مواجه شوم.ب) برای اینکه فرد با ارزشی باشم نباید هیچ اشتباهی مرتکب شوم و باید در همه ی کارهایم موفق باشم. ج) مردم باید همیشه کار درست را انجام دهند. وقتی ناعادلانه، زشت، و خودخواهانه رفتار می کنند باید مجازات شوند. د) همه چیز باید آنطور که من می خواهم پیش رود، در غیر اینصورت زندگی غیر قابل تحمل خواهد شد.ر) بدبختی و ناراحتی من به دلیل چیزهایی بوده که خارج از کنترل من هستند، پس من نمی توانم کاری برای خوشحال تر و خوشبخت تر شدن انجام دهم. س) باید نگران چیزهای خطرناک، ناگوار و وحشتناک باشم وگرنه برایم اتفاق می افتند. ص) اگر از مشکلات، ناخوشایندی ها و مسئولیت های زندگی فرار کنم، شادتر خواهم بود.ط) هر کسی باید به یک نفر که از خودش قدرتمندتر است تکیه کند. ع) اتفاقات گذشته ی من به خاطر مشکلاتم بوده اند و هنوز هم روی احساسات و رفتارهای من تاثیر می گذارند. ف) باید وقتی دیگران مشکلی دارند ناراحت شوم و از ناراحتی آنها غصه بخورم. ک) نباید به هیچ عنوان دچار ناراحتی و درد شوم-من قادر به تحمل آنها نیستم پس باید تحت هر شرایطی از آنها فرار کنم. ل) هر مشکل باید یک راه حل ایده آل داشته باشد و وقتی قادر به یافتن آن راه حل نباشیم وضعیت غیر قابل تحمل می شود.یادتان باشد، همه ی این قانون ها زائیده ی افکاری بی ثبات است. به هیچ طریق با واقعیت جور نیستند، به همین دلیل است که وقتی فردی که چنین قوانینی را برای خود در ذهن دارد، وقتی با واقعیت روبه رو می شود دچار ضربه ی احساسی و رفتاری می شوند.

تفکر سالم در برابر تفکر ناسالم

درک تفکر غیر عقلانیتفکر غیر عقلانی به تفکری می گویند که در مقایسه با آنچه در مغز شنونده دریافت می شود، با واقعیت جور نباشد. زمانی می توانید باوری را غیر عقلانی یا غیر منطقی قلمداد کنید که:واقعیت را تحریف کند (سوء تعبیری از آنچه اتفاق افتاده باشد).شامل طُرُق غیرمنطقی و غیرعقلانی برای ارزیابی خودتان، دیگران، و دنیای اطرافتان باشد. شما را از رسیدن به اهدافتان بازدارد. احساساتی پایدار و اضطراب آور ایجاد کند. به رفتارهایی منجر شود که به خودتان، دیگران و زندگی به طور کل آسیب وارد کند. سه مرحله ی تفکر هر انسانی برای خود مجموعه ای از قوانین و اصول دارد-که معمولاً ناخودآگاه هستند-که تعیین کننده ی واکنش های آنان به زندگی است. وقتی اتفاقی در زندگی یک فرد روی می دهد، فکری که آن فرد در رابطه با آن اتفاق خواهد داشت بستگی به قانون هایی دارد که او ناخودآگاه در ذهن خود ایجاد کرده است.حالا در نظر بگیرید که آن فرد قانونی مثل این را در ذهن داشته باشد": برای اینکه فردی ارزشمند باشم، باید در همه ی کارهایم موفق شوم ".و زمانیکه در یک امتحان شکست بخورد، این اتفاق باتوجه به قانونی که فرد از قبل در ذهن خود داشت، باعث می شود که به چنین نتیجه ای برسد": من فرد ارزشمندی نیستم ".برای تشخیص این قانون های فردی باید از سطح ظاهری افراد فراتر برویم و با ارزش ها و مفاهیم فردی افراد آشنا شویم.۱. استنباط در زندگی روزمره، اتفاقات و موقعیت های مختلفی پیش می آید که مستلزم دو مرحله ی تفکر ماست: استنتاج و ارزیابی. ابتدا، ما حدس می زنیم یا به قولی درمورد آنچه که اتفاق افتاده، استنباط می کنیم که چه اتفاقی افتاده، در حال افتادن است یا خواهد افتاد. استنباط، حالاتی از واقعیت است (یا حداقل آنچه که ما آنرا واقعیت می پنداریم که ممکن است درست یا غلط باشند). استنباط های غیرعقلانی معمولاً شامل تحریفات زیر از واقعیت هستند:الف) تفکر سیاه و سفید: یعنی همه چیز را در حد نهایی ببینی، و هیچ حد وسطی وجود نداشته باشد-خوب یا بد، کامل یا بی مصرف، موفقیت یا شکست، درست یا غلط، اخلاقی یا غیراخلاقی و از این قبیل. این طریقه ی فکری به طریقه ی" همه چیز یا هیچ چیز "هم معروف است. ب) فیلترینگ: دیدن همه ی بدی های دنیا یا خود و نادیده گرفتن خوبی های آن. ج) کلی گرایی: وقتی چیزی را در مورد خود یا موقعیت خود ببینید و فکر کنید که همه ی موقعیت ها مشابه آن هستند. مثلاً"، همه چیز خیلی بد پیش می رود "یا" به خاطر این مشکل، من کاملاً شکست خورده ام ".یا اینکه باور داشته باشید اتفاقی که یک یا دو بار افتاده، همیشه تکرار خواهد شد". من همیشه شکست می خورم"، "هیچ کس هیچ موقع نمی تواند من را دوست داشته باشد "و از این قبیل... د) ذهن خوانی: حدس زدن درمورد آنچه بقیه افراد فکر می کنند. مثلاً" او به عمد به من بی محلی کرد "یا" او از من متنفر است ".ر) پیش گویی: یعنی طوری با مسائل مربوط به آینده برخورد کنید که انگار عین واقعیت هستند نه فقط پیشگویی های شخصی شما. مثلاً" من همیشه افسرده خواهم بود "یا" همه چیز روز به روز بدتر خواهد شد ".س) استدلالات احساسی: یعنی فکر کنیم هر چه احساس ما باشد، واقعیت هم همان خواهد بود. "من احساس می کنم فرد ناکامی هستم، پس باید همچنین کسی شوم"، "اگر من عصبانی هستم، حتماً تو کاری کرده ای که من اینطور شده ام "و از این قبیل... ص) جنبه ی شخصی دادن به مسائل: یعنی فکر کنیم همه چیز مستقیماً با خود ما در ارتباط است، اما بدون هیچگونه دلیل و مدرکی". همه دارن به من نگاه می کنند "یا" احتمالاً تقصیر من بود که او ناراحت شد "و از این قبیل... ۲. ارزیابیعلاوه بر استنباط هایی که ما در مورد حوادث و اتفاقات داریم، فراتر از واقعیت رفته و آنها را برحسب تعریفی که برای ما دارند، ارزیابی می کنیم (ارزش مسائل را بررسی می کنیم). ارزیابی ها گاهی اوقات آگاهانه صورت می گیرند، اما معمولاً پایین تر از هوشیاری هستند. ارزیابی های غیرمنطقی و نامعقول معمولاً شامل موارد زیر است:الف) مصیبت آمیز کردن: مصیبت آمیز کردن دو نوع دارد: یکی" وحشتناک جلوه دادن "که اغراق آمیز کردن نتایجی است که از اتفاقات گذشته، حال و آینده به دست آورده ایم. یعنی همه چیز را وحشتناک، هولناک، افتضاح، و ناگوار ببینیم، یعنی بدترین چیزی که ممکن بوده اتفاق بیفتد. این وضعیت معمولاً به مرحله ی بعد که" نمی توانم تحمل کنم "نام دارد ختم می شود که در آن فرد قادر به تحمل آن اتفاقات و موقعیت ها نیست. هر دو نوع باعث می شود فرد احساس بدتری نسبت به مشکلاتش پیدا کند. ب) درخواست ها (بایدها): یعنی راهی که افراد از بایدهای استبدادگرایانه استفاده می کنند-با این باور که یکسری حوادث خاص باید یا نباید اتفاق بیفتند و آن موقعیت های خاص (مثلاً موفقیت، عشق، یا امثال این) الزاماتی مطلق هستند. این درخواست ها ممکن است به طرف خود فرد یا دیگران متمایل باشد. این را می توان تقریباً هسته ی مرکزی تفکر غیرعقلانی و غیرمنطقی دانست. اگر ما همه ی خواسته ها و نیازهای زندگیمان را به عنوان اولویت نگاه می داشتیم، ممکن بود برای ما دردسرساز شود.ج) رده بندی انسانها (ارزش گذاری بر مردم): رده بندی انسانها به روند ارزیابی خود فرد (یا کسی دیگر) مرتبط است. به عبارت دیگر، یعنی سعی در تعیین ارزش کلی هر انسان و قضاوت درمورد ارزش آنها. این طرز تفکر شامل کلی گرایی هم می شود. به این صورت که فرد برحسب یک معیار و استاندارد ارزشی، رفتار، خصوصیات و اعمال دیگران را ارزیابی می کند و بعد آن ارزیابی را به طور کلی درمورد خود یا آن فرد به کار می برند. مثلاً"، من کار بدی انجام دادم پس آدم بدی هستم. "این طرز تفکر ممکن است منجر به واکنش هایی از قبیل افسردگی، حالت تدافعی پیدا کردن، بزرگ نمایی، دشمنی و کینه شود. ۳. قانون ها (برای زندگی) قانون ها، همانطور که قبلاً هم به آن اشاره شد، باورهایی هستند که واکنش ما را نسبت به حوادث و موقعیت های اطراف تعیین می کنند. مفهوم هر اتفاق برای هر کس (یعنی

آنطور که او آن را ارزیابی می کند) بستگی به قوانین کلی (قانون هایی درمورد اینکه واقعیت چگونه باید باشد) دارد که در ذهن ناخودآگاه آنهاست. در این قسمت به برخی از این قانون های زندگی اشاره می کنیم:الف) من نیاز به پذیرش و عشق افرادی دارم که برایم مهم هستند-و نباید بگذارم از جانب کسی با عدم رضایت مواجه شوم.ب) برای اینکه فرد با ارزشی باشم نباید هیچ اشتباهی مرتکب شوم و باید در همه ی کارهایم موفق باشم. ج) مردم باید همیشه کار درست را انجام دهند. وقتی ناعادلانه، زشت، و خودخواهانه رفتار می کنند باید مجازات شوند. د) همه چیز باید آنطور که من می خواهم پیش رود، در غیر اینصورت زندگی غیر قابل تحمل خواهد شد.ر) بدبختی و ناراحتی من به دلیل چیزهایی بوده که خارج از کنترل من هستند، پس من نمی توانم کاری برای خوشحال تر و خوشبخت تر شدن انجام دهم. س) باید نگران چیزهای خطرناک، ناگوار و وحشتناک باشم وگرنه برایم اتفاق می افتند. ص) اگر از مشکلات، ناخوشایندی ها و مسئولیت های زندگی فرار کنم، شادتر خواهم بود.ط) هر کسی باید به یک نفر که از خودش قدرتمندتر است تکیه کند. ع) اتفاقات گذشته ی من به خاطر مشکلاتم بوده اند و هنوز هم روی احساسات و رفتارهای من تاثیر می گذارند. ف) باید وقتی دیگران مشکلی دارند ناراحت شوم و از ناراحتی آنها غصه بخورم. ک) نباید به هیچ عنوان دچار ناراحتی و درد شوم-من قادر به تحمل آنها نیستم پس باید تحت هر شرایطی از آنها فرار کنم. ل) هر مشکل باید یک راه حل ایده آل داشته باشد و وقتی قادر به یافتن آن راه حل نباشیم وضعیت غیر قابل تحمل می شود.یادتان باشد، همه ی این قانون ها زائیده ی افکاری بی ثبات است. به هیچ طریق با واقعیت جور نیستند، به همین دلیل است که وقتی فردی که چنین قوانینی را برای خود در ذهن دارد، وقتی با واقعیت روبه رو می شود دچار ضربه ی احساسی و رفتاری می شوند.

### تقویت نیروی تمرکز

در ابتدا لازم است، تفاوت میان توجه و تمرکز مشخص گردد. توجه (attention) یک فرایند شناختی معطوف ساختن ذهن، بطور انتخابی، بر روی یک چیز و نادیده انگاشتن سایر چیزها است. توجه حداکثر ۳۰ ثانیه پابرجا می ماند. تمرکز (concentration) عبارت است از حفظ کانون توجه بر روی یک تکلیف خاص، پس از منحرف شدن توجه، توسط عوامل مزاحم و پرت کننده حواس. تمرکز به مفهوم گوش بزنگی و هوشیاری درونی است. غیر از عواملی همچون سر و صدا و عوامل دیداری که سبب بر هم خوردن تمرکز میگردند، عوامل بسیار دیگری در پیرامون و درون ما وجود دارند که آرامش و تمرکز را از ما سلب میکنند.از این عوامل میتوان به ترس، تردید، نگرانی و اضطراب اشاره کرد. وقتی بیاموزیم که چگونه باید تمرکز کنیم، ورود این نیروهای مخرب به ذهن مان دشوارتر میگردد. امروزه بشر قربانی تفکرات تاریک، مبهم و مخرب خویشتن است، اما روزی فرا خواهد رسید که نیروی تمرکز ما، اندیشه های مزاحم و پریشان کننده را محو خواهد کرد. به یقین تمرکز مطمئن ترین راه برای دستیابی به اهداف است. کنترل افکار نیازمند تمرکز پایدار است. پرتوهای خورشید را در نظر آورید، هنگامی که پرتوهای خورشید به کمک یک ذره بین بر روی یک جسم متمرکز میشوند، گرمایی به مراتب بیش از پرتوهای پراکنده و ناهمگرا؛ از همان منبع واحد، تولید خواهند کرد. این حقیقت وجودی تمرکز است. تمرکز خود را پراکنده سازید و به نتایج معمولی و پیش پا افتاده دست یابید. اما آن را بر روی یک هدف خاص متمرکز سازید و به نتیجه ای به مراتب بهتر نایل آیید. وقتی شما تمرکز خود را بر روی یک هدف واحد متمرکز میکنید، تمام اعمال، اعم از ارادی و غیر ارادی در راستای دستیابی به آن هدف قرار خواهند شد. چنانچه شما تمام انرژی خود را بطور انحصاری بر روی یک هدف معطوف سازید، نیرویی خلق خواهید کرد که اسباب دستیابی به آن هدف، برای شما مهیا خواهد گرفت. هنگامی که شما افکار خود را متمرکز میسازید، نیروی اندیشه شما افزایش می یابد. لازمه تمرکز همانا توانایی جلوگیری از ورود افکار مزاحم به ذهن است. نیروی اراده به اندازه کافی قوی هست که هر آنچه شما تصور کنید را برایتان ممکن سازد. ذهن همواره بایستی تحت فرمان و کنترل اراده و جسم نیز تحت فرمان ذهن باشد. توسعه و تقویت تمرکز به ممارست مداوم احتیاج دارد. البته ذهن انسان از تادیب و نظم پذیری بیزاراست، بنابرین در مقابل آن مقاومت میکند. اما شما نیز بایستی با نیروی اراده در برابر تمرد و سرکشی های نفس راحت طلب خود ایستادگی کنید. همه چیز به انتخاب شما بستگی دارد. قانون جذب (attraction law) در تمام جهان حکمفرماست. این قانون به ما می آموزد که بر روی هر چیزی که تمرکز کنیم، آن را به سمت خود خواهیم کشاند. و یا از سویی شما مرتبا افکار ، ایده ها و موقعیت هایی را که با افکار غالب شما هماهنگ هستند به خود جذب خواهید کرد. اگر بر روی نیکی تمرکز کنیم، زندگی ما آکنده از خوشی و شادکامی، و چنانچه بر روی ثروت تمرکز کنیم، پول و مکنت را جذب خود خواهیم کرد. تمرکز بر کمالات انسانی و ارزشهای والا به عدم وابستگی و استقلال، و استقلال به قدرت منتهی میگردد. در غیاب تمرکز، دستیابی به هیچ هدف و مقصودی میسر نخواهد بود.از موفقیت در تجارت، ورزش و هنر گرفته تا شفا یافتن، تمرکز کلید طلایی ای است که به شما در شکوفا ساختن و تسلط بر پتانسیل ذاتی تان یاری می رساند. وقتی بر اعتقادات، توانایی ها و اهداف تعریف شده خود تمرکز کنید، هیچ کس توان و یارای آشفته ساختن، دلسرد کردن و متوقف ساختن شما را نخواهد داشت. چشم اندازها و رویکردهای خود را تعین کنید، و به سوی اهداف و آرزوهای خود گام بردارید، و تا دستیابی به آنها تمرکز خود را از دست ندهید. در پرتو نیروی تمرکز میتوانید به آرامش درون دست یابید و شکست ناپذیر گردید. برای انجام تمرینات یک محیط ساکت و آرام را بیابید. سعی نکنید بیش از حد خودتان را تحت فشار قرار دهید. انجام تمرینات تمرکز دشوار بوده و بعضا طاقت فرسا است. از روزی ۵ دقیقه شروع کنید و بتدریج زمان تمرین را افزایش دهید. اما چنانچه در ابتدا از عهده تمرینات بر نیامدید مایوس نشده و به آنها ادامه دهید. تمام حواستان را متمرکز تمرینات کنید و به هیچ چیز دیگری فکر نکنید.O تمرینات:۱- یک کتاب را انتخاب کرده، سپس تعداد واژه های هر پاراگراف را شمارش کنید. البته بدون گذاشتن انگشت بر روی لغات و تنها با چشمها. سپس سعی کنید تمام واژه های یک صفحه کامل را بشمارید. ۲- از عدد یک تا ۱۰۰ را بطور معکوس شمارش کنید: ۱۰۰،۹۹،۹۸...۳- تمرین فوق را مجددا تکرار کنید، اما این بار شمارش را از ۱۰۰ آغاز کرده و ۳ عدد درمیان ادامه دهید: ۱۰۰،۹۷،۹۴...۴- یک واژه خوشایند را انتخاب کنید. و بطور آهسته در ذهنتان به مدت ۵ دقیقه تکرار کنید. به تدریج زمان را به ۱۰ دقیقه افزایش دهید. ۵- یک سیب را مقابل خود روی میز قرار دهید. به مدت ۱۰ دقیقه تمام حواس خود را متمرکز آن سیب کنید. آن را لمس کنید، ببویید و نگاه کنید. ۶-اکنون تمرین فوق را مجددا تکرار کنید. اما این بار پس از اینکه به سیب خود نگاه کردید، چشمان خود را ببندید و بکوشید تصویر سیب را در ذهن خود مجسم کنید. چنانچه شکل سیب را فراموش کردید، مجدداً به سیب نگاه کنید و دوباره چشمان خود را بسته و سیب را در ذهنتان تجسم کنید. پس از تجسم سیب، محو آن گردید و به هیچ چیز دیگری فکر نکنید. ۷- یک قاشق و یا چنگال را بردارید و روی آن تمرکز کنید. از تمام جهات به آن نگاه کنید. بدون بیان کلامی در ذهن، یعنی ذهنتان بایستی تهی از واژه ها باشد. تنها به چنگال نگاه کنید بدون آنکه توسط واژه ها درباره آن بیاندیشید.۸- یک شکل هندسی نظیر دایره و یا مستطیل رسم کنید و درون آن را به رنگ دلخواه رنگ آمیزی کنید. بر روی آن تمرکز کنید. شما بایستی تنها به آن شکل هندسی نگاه کنید، نزد شما تنها چیزی که وجود عینی دارد، همان شکل هندسی است. عاری از هرگونه افکار مزاحم و نامربوط و یا هرگونه عامل پرت کننده حواس. به چشمان خود فشار نیاورید و با واژه ها به آن فکر نکنید. ۹- سعی کنید به مدت ۱۰ دقیقه به هیچ چیز فکر نکنید، عنی جریان تفکر را متوقف سازید. ۱۰- یک تصویر کاملا نا آشنا را به مدت چند دقیقه مشاهده کنید. سپس بکوشید جزئیات تصویر را به خاطر آورید.۱۱- در تخیل خود یک دایره به روی یک دیوار سفید رسم کنید. سپس در مرکز آن یک نقطه بگذارید و به آن نقطه خیره شوید.۱۲- چشمان خود را ببندید و شروع کنید به تجسم عدد" ۱ "در مقابل خود، وقتی که عدد یک را مشاهده کردید، در ذهنتان با صدای بلند بگویید"یک. "اجازه دهید تا عدد یک محو گردد. اکنون عدد" ۲ "را تجسم کنید و به محض مشاهده آن با صدای بلند بگویید"دو."این تمرین را تا عدد ۱۰۰ تکرار کنید.۱۳- یک نقطه را روی دیوار شناسایی کنید. روی آن نقطه تمرکز کنید. هرگونه اندیشه ای را از ذهنتان پاک کنید. و تنها بر روی آن نقطه تمرکز کنید. ۱۴- روی صندلی بنشینید و چشمان خود را ببندید. ذهنتان را ازهر گونه اندیشه ای پاک کنید، تنفس خود را عمیق کنید و تعداد بازدم های خود را شمارش کنید.(۵ دقیقه) ۱۵- یک لیوان پر از آب را با دست بگیرید. سپس دست خود را بصورت راست و کشیده در آورده و سعی کنید لیوان را ثابت نگه دارید. به لیوان چشم بدوزید و سعی کنید لیوان بدون حرکت باقی بماند، نباید تکانهای قابل تشخیص وجود داشته باشد (لرزش اندک طبیعی است). این تمرین را از یک دقیقه آغاز کرده و تا ۵ دقیقه بتدریج افزایش دهید.۱۶- روی صندلی بنشینید. سعی کنید تمام عضلات خود را شل و ریلکس کنید. بکوشید هرگونه انقباض ارادی و غیرارادی بدن خود را متوقف و حذف کنید. بدون حرکت به مدت ۵ دقیقه ثابت و بی حرکت بمانید. O راهکارهایی برای حفظ تمرکز در موقعیتهای خاص:۱- از قبل خود را مهیا سازید: مشکلات غیر منتظره به میزان قابل توجهی از اعتماد بنفس و تمرکز شما میکاهند. اندکی آمادگی میتواند بسیار موثر واقع شود. اکنون فرض کنید میخواهید خود را برای یک رقابت ورزشی مهیا سازید. ابتدا هر نوع اطلاعات، هر چند جزئی را گردآوری کنید ،تا قادر باشید وقایع را بدرستی پیش بینی کنید.زمین بازی به چه شکل خواهد بود؟خورشید در زمان انجام بازی در کدام جهت و موقعیت مکانی قرار خواهد داشت؟آیا تماشاگران زیادی در ورزشگاه حضورخواهند یافت؟به ورزشگاه بروید و از نزدیک آن جا را مورد بررسی قرار دهید. سپس بدترین حالت ممکن را پیش بینی کنید. چه چیز ممکن است تمرکز شما بر هم بزند و شما را پریشان خاطر کند؟داوری ناعادلانه ؟ سروصدا و تمسخر تماشاچیان؟از قوه تخیل خود کمک بگیرید.شرایط احتمالی را تجسم کنید و سپس در آن شرایط خاص به تمرین بپردازید.اگر احتمال میدهید سروصدای تماشاچیان تمرکز شما را بر هم خواهد زد،یک ضبط صوت را با صدای بلند در کنار زمین قرار داده و سپس به تمرینات خود بپردازید.و یا به یکی از دوستان خود بگویید که حین تمرین سر شما داد بکشد و شما را مورد تمسخر قرار دهید. ۲-جریان فکری خود را متوقف سازید: هنگام مواجهه با یک اندیشه مزاحم یک علامت قرمز و بزرگ چراغ راهنمایی را مقابل خود تجسم کنید. سپس اجازه دهید تا علامت به همراه اندیشه ناخواسته محو گردد. ۳- زدودن افکار از ذهن: ابتدا بطور فیزیکی ریلکس و آرمیده شوید. میتوانید بنشینید و یا دراز بکشید. سپس بدون اینکه خود را تحت فشار قرار دهید، اجازه دهید ذهنتان بطور آزادانه سیر کند. در این زمان خواهید دید که افکار عجیب و غریبی به ذهنتان خطور خواهد کرد. بدون اینکه بیش از حد نسبت به آنها واکنش نشان دهید، از نگاه یک شخص بیگانه آنها را مورد بررسی قرار داده و سعی کنید به منزله چیزی در خارج از وجود خودتان به آنها بنگرید. سپس هر کدام از آنها را کنار بگذارید. در واقع شما با این کار آگاهانه تصمیم میگیرید تا افکار خود را دنبال نکنید. O حفظ تمرکز هنگام مطالعه: ۱-نگرانی های احساسی: ابتدا برای مشکلات جدی خود راه حلی بیابید و یا تصمیم بگیرید که در فرصت مناسب تری به آنها رسیدگی خواهید کرد. ۲-شرایط مطالعه: مکان مطالعه بایستی از تهویه مناسب (بمنظور جلوگیری از خواب آلودگی شما) و نور کافی برخوردار باشد. همچنین محیط مطالعه بایستی ساکت و بدون سرو صدا و دمای محیط کمتر از ۲۲ درجه سانتی گراد باشد. در صورت لزوم موزیک ملایمی نیز در پس زمینه وجود داشته باشد.سعی کنید برای مطالعه یک زمان خاص و معین را اختصاص دهید.مکان مطالعه بایستی فاقد تلفن (به ویژه گوشی تلفن همراه)، تلویزیون و یخچال باشد.سعی کنید بطور انفرادی مطالعه کنید. ۳- گهگاهی به چشمان خود استراحت دهید. کاهش پلک زدن و خیره شدن به مطالب درسی موجب خستگی چشمها میشود. به یک نقطه دور دست نگاه کنید. چندین بار محکم پلک بزنید و با دستان خود چشمهایتان را مالش دهید. ۴- سرعت مطالعه خود را افزایش دهید. تند خوانی فرصت کمتری را برای نفوذ عوامل مزاحم به ذهن باقی خواهد گذاشت.۵- ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ابتدایی مطالعه بایستی به عنوان مرحله گرم کردن ذهن تلقی گردد. بنابراین از اینکه در این مدت تمرکز ۱۰۰ درصد ایجاد نگردیده، دلسرد نشوید. بیشتر اشخاص در ۲۰ دقیقه نخست از اینکه نتوانسته اند تمرکز داشته باشند، از مطالعه کردن نا امید میشوند. اما به مطالعه خود ادامه دهید تا بتدریج علاقه و تمرکز ایجاد

گردند. ۶- اگر احساس کردید تمرکزتان در حال کاهش یافتن است. کتاب و جزوه خود را ببندید و قدری استراحت کنید.حرکات کششی انجام دهید، اندکی راه بروید و یک نوشیدنی بخورید. ۷- پس ازفراگیری مطالب جدید به خود پاداش بدهید. (یک شکلات، کیک و یا غذای مورد علاقه)۸- خواب کافی و تغذیه مناسب لازمه برخورداری از تمرکز است. ۹- از آنجایی که مطالب درسی ناخوشایند ایجاد کسالت میکنند، بکوشید یک نوح حس علاقه و هدفمندی به مطالب درسی در خود ایجاد کنید

تقویت نیروی تمرکز

در ابتدا لازم است، تفاوت میان توجه و تمرکز مشخص گردد. توجه (attention) یک فرایند شناختی معطوف ساختن ذهن، بطور انتخابی، بر روی یک چیز و نادیده انگاشتن سایر چیزها است. توجه حداکثر ۳۰ ثانیه پابرجا می ماند. تمرکز (concentration) عبارت است از حفظ کانون توجه بر روی یک تکلیف خاص، پس از منحرف شدن توجه، توسط عوامل مزاحم و پرت کننده حواس. تمرکز به مفهوم گوش بزنگی و هوشیاری درونی است. غیر از عواملی همچون سر و صدا و عوامل دیداری که سبب بر هم خوردن تمرکز میگردند، عوامل بسیار دیگری در پیرامون و درون ما وجود دارند که آرامش و تمرکز را از ما سلب میکنند.از این عوامل میتوان به ترس، تردید، نگرانی و اضطراب اشاره کرد. وقتی بیاموزیم که چگونه باید تمرکز کنیم، ورود این نیروهای مخرب به ذهن مان دشوارتر میگردد. امروزه بشر قربانی تفکرات تاریک، مبهم و مخرب خویشتن است، اما روزی فرا خواهد رسید که نیروی تمرکز ما، اندیشه های مزاحم و پریشان کننده را محو خواهد کرد. به یقین تمرکز مطمئن ترین راه برای دستیابی به اهداف است. کنترل افکار نیازمند تمرکز پایدار است. پرتوهای خورشید را در نظر آورید، هنگامی که پرتوهای خورشید به کمک یک ذره بین بر روی یک جسم متمرکز میشوند، گرمایی به مراتب بیش از پرتوهای پراکنده و ناهمگرا؛ از همان منبع واحد، تولید خواهند کرد. این حقیقت وجودی تمرکز است. تمرکز خود را پراکنده سازید و به نتایج معمولی و پیش پا افتاده دست یابید. اما آن را بر روی یک هدف خاص متمرکز سازید و به نتیجه ای به مراتب بهتر نایل آیید. وقتی شما تمرکز خود را بر روی یک هدف واحد متمرکز میکنید، تمام اعمال، اعم از ارادی و غیر ارادی در راستای دستیابی به آن هدف قرار خواهند شد. چنانچه شما تمام انرژی خود را بطور انحصاری بر روی یک هدف معطوف سازید، نیرویی خلق خواهید کرد که اسباب دستیابی به آن هدف، برای شما مهیا خواهد گرفت. هنگامی که شما افکار خود را متمرکز میسازید، نیروی اندیشه شما افزایش می یابد. لازمه تمرکز همانا توانایی جلوگیری از ورود افکار مزاحم به ذهن است. نیروی اراده به اندازه کافی قوی هست که هر آنچه شما تصور کنید را برایتان ممکن سازد. ذهن همواره بایستی تحت فرمان و کنترل اراده و جسم نیز تحت فرمان ذهن باشد. توسعه و تقویت تمرکز به ممارست مداوم احتیاج دارد. البته ذهن انسان از تادیب و نظم پذیری بیزاراست، بنابرین در مقابل آن مقاومت میکند. اما شما نیز بایستی با نیروی اراده در برابر تمرد و سرکشی های نفس راحت طلب خود ایستادگی کنید. همه چیز به انتخاب شما بستگی دارد. قانون جذب (attraction law) در تمام جهان حکمفرماست. این قانون به ما می آموزد که بر روی هر چیزی که تمرکز کنیم، آن را به سمت خود خواهیم کشاند. و یا از سویی شما مرتبا افکار ، ایده ها و موقعیت هایی را که با افکار غالب شما هماهنگ هستند به خود جذب خواهید کرد. اگر بر روی نیکی تمرکز کنیم، زندگی ما آکنده از خوشی و شادکامی، و چنانچه بر روی ثروت تمرکز کنیم، پول و مکنت را جذب خود خواهیم کرد. تمرکز بر کمالات انسانی و ارزشهای والا به عدم وابستگی و استقلال، و استقلال به قدرت منتهی میگردد. در غیاب تمرکز، دستیابی به هیچ هدف و مقصودی میسر نخواهد بود.از موفقیت در تجارت، ورزش و هنر گرفته تا شفا یافتن، تمرکز کلید طلایی ای است که به شما در شکوفا ساختن و تسلط بر پتانسیل ذاتی تان یاری می رساند. وقتی بر اعتقادات، توانایی ها و اهداف تعریف شده خود تمرکز کنید، هیچ کس توان و یارای آشفته ساختن، دلسرد کردن و متوقف ساختن شما را نخواهد داشت. چشم اندازها و رویکردهای خود را تعین کنید، و به سوی اهداف و آرزوهای خود گام بردارید، و تا دستیابی به آنها تمرکز خود را از دست ندهید. در پرتو نیروی تمرکز میتوانید به آرامش درون دست یابید و شکست ناپذیر گردید. برای انجام تمرینات یک محیط ساکت و آرام را بیابید. سعی نکنید بیش از حد خودتان را تحت فشار قرار دهید. انجام تمرینات تمرکز دشوار بوده و بعضا طاقت فرسا است. از روزی ۵ دقیقه شروع کنید و بتدریج زمان تمرین را افزایش دهید. اما چنانچه در ابتدا از عهده تمرینات بر نیامدید مایوس نشده و به آنها ادامه دهید. تمام حواستان را متمرکز تمرینات کنید و به هیچ چیز دیگری فکر نکنید.O تمرینات:۱- یک کتاب را انتخاب کرده، سپس تعداد واژه های هر پاراگراف را شمارش کنید. البته بدون گذاشتن انگشت بر روی لغات و تنها با چشمها. سپس سعی کنید تمام واژه های یک صفحه کامل را بشمارید. ۲- از عدد یک تا ۱۰۰ را بطور معکوس شمارش کنید: ۱۰۰،۹۹،۹۸....۳- تمرین فوق را مجددا تکرار کنید، اما این بار شمارش را از ۱۰۰ آغاز کرده و ۳ عدد درمیان ادامه دهید: ۱۰۰،۹۷،۹۴....۴- یک واژه خوشایند را انتخاب کنید. و بطور آهسته در ذهنتان به مدت ۵ دقیقه تکرار کنید. به تدریج زمان را به ۱۰ دقیقه افزایش دهید. ۵- یک سیب را مقابل خود روی میز قرار دهید. به مدت ۱۰ دقیقه تمام حواس خود را متمرکز آن سیب کنید. آن را لمس کنید، ببویید و نگاه کنید. ۶- اکنون تمرین فوق را مجددا تکرار کنید. اما این بار پس از اینکه به سیب خود نگاه کردید، چشمان خود را ببندید و بکوشید تصویر سیب را در ذهن خود مجسم کنید. چنانچه شکل سیب را فراموش کردید، مجدداً به سیب نگاه کنید و دوباره چشمان خود را بسته و سیب را در ذهنتان تجسم کنید. پس از تجسم سیب، محو آن گردید و به هیچ چیز دیگری فکر نکنید. ۷- یک قاشق و یا چنگال را بردارید و روی آن تمرکز کنید. از تمام جهات به آن نگاه کنید. بدون بیان کلامی در ذهن، یعنی ذهنتان بایستی تهی از واژه ها باشد. تنها به چنگال نگاه کنید بدون آنکه توسط واژه ها درباره آن بیاندیشید.۸- یک شکل هندسی نظیر دایره و یا مستطیل رسم کنید و درون آن را به رنگ دلخواه رنگ آمیزی کنید. بر روی آن تمرکز کنید. شما بایستی تنها به آن شکل هندسی نگاه کنید، نزد شما تنها چیزی که وجود عینی دارد، همان شکل هندسی است. عاری از هرگونه افکار مزاحم و نامربوط و یا هرگونه عامل پرت کننده حواس. به چشمان خود فشار نیاورید و با واژه ها به آن فکر نکنید. ۹- سعی کنید به مدت ۱۰ دقیقه به هیچ چیز فکر نکنید، عنی جریان تفکر را متوقف سازید. ۱۰- یک تصویر کاملا نا آشنا را به مدت چند دقیقه مشاهده کنید. سپس بکوشید جزئیات تصویر را به خاطر آورید.۱۱- در تخیل خود یک دایره به روی یک دیوار سفید رسم کنید. سپس در مرکز آن یک نقطه بگذارید و به آن نقطه خیره شوید.۱۲- چشمان خود را ببندید و شروع کنید به تجسم عدد" ۱ "در مقابل خود، وقتی که عدد یک را مشاهده کردید، در ذهنتان با صدای بلند بگویید"یک. "اجازه دهید تا عدد یک محو گردد. اکنون عدد" ۲ "را تجسم کنید و به محض مشاهده آن با صدای بلند بگویید"دو."این تمرین را تا عدد ۱۰۰ تکرار کنید.۱۳- یک نقطه را روی دیوار شناسایی کنید. روی آن نقطه تمرکز کنید. هرگونه اندیشه ای را از ذهنتان پاک کنید. و تنها بر روی آن نقطه تمرکز کنید. ۱۴- روی صندلی بنشینید و چشمان خود را ببندید. ذهنتان را ازهر گونه اندیشه ای پاک کنید، تنفس خود را عمیق کنید و تعداد بازدم های خود را شمارش کنید.(۵ دقیقه) ۱۵- یک لیوان پر از آب را با دست بگیرید. سپس دست خود را بصورت راست و کشیده در آورده و سعی کنید لیوان را ثابت نگه دارید. به لیوان چشم بدوزید و سعی کنید لیوان بدون حرکت باقی بماند، نباید تکانهای قابل تشخیص وجود داشته باشد (لرزش اندک طبیعی است). این تمرین را از یک دقیقه آغاز کرده و تا ۵ دقیقه بتدریج افزایش دهید.۱۶- روی صندلی بنشینید. سعی کنید تمام عضلات خود را شل و ریلکس کنید. بکوشید هرگونه انقباض ارادی و غیرارادی بدن خود را متوقف و حذف کنید. بدون حرکت به مدت ۵ دقیقه ثابت و بی حرکت بمانید. O راهکارهایی برای حفظ تمرکز در موقعیتهای خاص:۱- از قبل خود را مهیا سازید: مشکلات غیر منتظره به میزان قابل توجهی از اعتماد بنفس و تمرکز شما میکاهند. اندکی آمادگی میتواند بسیار موثر واقع شود. اکنون فرض کنید میخواهید خود را برای یک رقابت ورزشی مهیا سازید. ابتدا هر نوع اطلاعات، هر چند جزئی را گردآوری کنید ،تا قادر باشید وقایع را بدرستی پیش بینی کنید.زمین بازی به چه شکل خواهد بود؟خورشید در زمان انجام بازی در کدام جهت و موقعیت مکانی قرار خواهد داشت؟آیا تماشاگران زیادی در ورزشگاه حضورخواهند یافت؟به ورزشگاه بروید و از نزدیک آن جا را مورد بررسی قرار دهید. سپس بدترین حالت ممکن را پیش بینی کنید. چه چیز ممکن است تمرکز شما بر هم بزند و شما را پریشان خاطر کند؟داوری ناعادلانه ؟ سروصدا و تمسخر تماشاچیان؟از قوه تخیل خود کمک بگیرید.شرایط احتمالی را تجسم کنید و سپس در آن شرایط خاص به تمرین بپردازید.اگر احتمال میدهید سروصدای تماشاچیان تمرکز شما را بر هم خواهد زد،یک ضبط صوت را با صدای بلند در کنار زمین قرار داده و سپس به تمرینات خود بپردازید.و یا به یکی از دوستان خود بگویید که حین تمرین سر شما داد بکشد و شما را مورد تمسخر قرار دهید. ۲-جریان فکری خود را متوقف سازید: هنگام مواجهه با یک اندیشه مزاحم یک علامت قرمز و بزرگ چراغ راهنمایی را مقابل خود تجسم کنید. سپس اجازه دهید تا علامت به همراه اندیشه ناخواسته محو گردد. ۳- زدودن افکار از ذهن: ابتدا بطور فیزیکی ریلکس و آرمیده شوید. میتوانید بنشینید و یا دراز بکشید. سپس بدون اینکه خود را تحت فشار قرار دهید، اجازه دهید ذهنتان بطور آزادانه سیر کند. در این زمان خواهید دید که افکار عجیب و غریبی به ذهنتان خطور خواهد کرد. بدون اینکه بیش از حد نسبت به آنها واکنش نشان دهید، از نگاه یک شخص بیگانه آنها را مورد بررسی قرار داده و سعی کنید به منزله چیزی در خارج از وجود خودتان به آنها بنگرید. سپس هر کدام از آنها را کنار بگذارید. در واقع شما با این کار آگاهانه تصمیم میگیرید تا افکار خود را دنبال نکنید. O حفظ تمرکز هنگام مطالعه: ۱-نگرانی های احساسی: ابتدا برای مشکلات جدی خود راه حلی بیابید و یا تصمیم بگیرید که در فرصت مناسب تری به آنها رسیدگی خواهید کرد. ۲-شرایط مطالعه: مکان مطالعه بایستی از تهویه مناسب (بمنظور جلوگیری از خواب آلودگی شما) و نور کافی برخوردار باشد. همچنین محیط مطالعه بایستی ساکت و بدون سرو صدا و دمای محیط کمتر از ۲۲ درجه سانتی گراد باشد. در صورت لزوم موزیک ملایمی نیز در پس زمینه وجود داشته باشد.سعی کنید برای مطالعه یک زمان خاص و معین را اختصاص دهید.مکان مطالعه بایستی فاقد تلفن (به ویژه گوشی تلفن همراه)، تلویزیون و یخچال باشد.سعی کنید بطور انفرادی مطالعه کنید. ۳- گهگاهی به چشمان خود استراحت دهید. کاهش پلک زدن و خیره شدن به مطالب درسی موجب خستگی چشمها میشود. به یک نقطه دور دست نگاه کنید. چندین بار محکم پلک بزنید و با دستان خود چشمهایتان را مالش دهید. ۴- سرعت مطالعه خود را افزایش دهید. تند خوانی فرصت کمتری را برای نفوذ عوامل مزاحم به ذهن باقی خواهد گذاشت.۵- ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ابتدایی مطالعه بایستی به عنوان مرحله گرم کردن ذهن تلقی گردد. بنابراین از اینکه در این مدت تمرکز ۱۰۰ درصد ایجاد نگردیده، دلسرد نشوید. بیشتر اشخاص در ۲۰ دقیقه نخست از اینکه نتوانسته اند تمرکز داشته باشند، از مطالعه کردن نا امید میشوند. اما به مطالعه خود ادامه دهید تا بتدریج علاقه و تمرکز ایجاد
گردند. ۶- اگر احساس کردید تمرکزتان در حال کاهش یافتن است. کتاب و جزوه خود را ببندید و قدری استراحت کنید.حرکات کششی انجام دهید، اندکی راه بروید و یک نوشیدنی بخورید. ۷- پس ازفراگیری مطالب جدید به خود پاداش بدهید. (یک شکلات، کیک و یا غذای مورد علاقه)۸- خواب کافی و تغذیه مناسب لازمه برخورداری از تمرکز است. ۹- از آنجایی که مطالب درسی ناخوشایند ایجاد کسالت میکنند، بکوشید یک نوح حس علاقه و هدفمندی به مطالب درسی در خود ایجاد کنید

## تکنیکهای حافظه – بخش ۱

حافظه: به قابلیت مغز در اندوزش، نگه داری و یادآوری اطلاعات اطلاق میگردد. مراحل شکل گیری و بازیابی حافظه ۱- رمز گردانی(ENCODING):به پردازش و ادغام اطلاعات دریافتی اطلاق می گردد. ۲- اندوزش و یا یادسپاری(STORAGE):به ثبت پایدار اطلاعات رمزگردانی شده اطلاق می گردد. ۳- یادآوری و یا بازیابی(RETRIEVAL/RECALL):به فراخوانی اطلاعات اندوخته شده اطلاق می گردد.طبقه بندی حافظه بر اساس مدت زمان نگه داری اطلاعات ۱- حافظه حسی(SENSORY MEMORY): نخستین مرحله پردازش اطلاعات است. هنگامی که محرکات بیرونی توسط حواس دریافت میگردند. مدت زمان

نگه داری اطلاعات در این حافظه از چند میلی ثانیه تا چند ثانیه متغیر است. این حافظه برای هر کانال حسی وجود دارد. حافظه ICONIC برای محرکات دیداری، حافظه ECHOIC برای محرکات شنیداری و حافظه HAPTIC برای حس لامسه. حافظه حسی بخشی از فرآیند ادراک میباشد. گنجایش حافظه حسی بسیار زیاد میباشد اما مانند حافظه بلند مدت نامحدود نیست. ۲- حافظه کوتاه مدت(SHORT-TERM MEMORY): با" توجه "و" دقت کردن "اطلاعات از حافظه حسی به حافظه کوتاه مدت انتقال می یابد. مدت زمان نگه داری اطلاعات در حافظه کوتاه مدت از چند ثانیه تا چند دقیقه متغیر میباشد. تغییر در اتصالات و پیوندهای نورونی بطور موقت و گذرا حافظه کوتاه مدت را پدید می آورد. حافظه کوتاه مدت به مثابه یک دفترچه یادداشت موقت میباشد. ظرفیت حافظه کوتاه مدت که به فراخنای حافظه(MEMORY SPAN) موسوم است در افراد مختلف متفاوت میباشد. فراخنای حافظه معمولا برای ارقام ۷ ماده، برای حروف ۶ ماده و برای واژه ها ۵ ماده میباشد. فراخنای حافظه برای ارقام بدین معنی است که فرد میتواند تا ۷ رقم پیاپی را پس از شنیدن بطور صحیح بازگو کند. اما اخیرا صاحبنظران فراخنای حافظه را در حدود ۴ ماده (واحد) اطلاعات تخمین میزنند. در صورت عدم مرور ذهنی و تکرار محتوای حافظه کوتاه مدت، اطلاعات محو شده و زوال می یابند. ظرفیت حافظه کوتاه مدت را میتوان با روش تقطیع(CHUNKING) افزایش داد. در این روش اطلاعات به واحد های کوچک تقسیم بندی میگردند. حافظه کوتاه مدت فرار بوده وبرای رفع نیازهای آنی وفوری بکار میرود. رمز گردانی در حافظه کوتاه مدت عمدتا شنیداری میباشد. ۳- حافظه فعال(WORKING MEMORY): حافظه فعال یک اصطلاح نو میباشد. دانشمندان حافظه فعال را جایگزین حافظه کوتاه مدت کرده اند چراکه حافظه کوتاه مدت نمیتواند یک حافظه منفعل باشد و دستکاری اطلاعات نیز در آن صورت میگیرد. از اینرو ظرفیت حافظه کوتاه مدت جای خود را به ظرفیت پردازش داده است. حافظه فعال در واقع تلفیقی است از حافظه کوتاه مدت و عنصر توجه برای انجام تکالیف ذهنی خاص. بنابراین حافظه فعال یک سیستم فعال وپویایی است که برای اندوزش و دستکاری موقتی اطلاعات و بمنظور انجام تکالیف شناختی پیچیده نظیر یادگیری، استدلال، ادراک و تفکر کردن بکار میرود. هنگامی که شما اطلاعاتی را مرور ذهنی، بازیابی و یادآوری میکنید در واقع آن اطلاعات از حافظه بلند مدت به حافظه فعال شما انتقال می یابند. همچنین حافظه فعال بطور فعال در ارتباط با اطلاعاتی است که میخواهند به حافظه بلند مدت منتقل گردند. در مجموع سرحد مشخصی نمیتوان میان حافظه ها و افکار تعیین کرد. در هر فرآیندی که نیاز به استدلال دارد (مثل خواندن، نوشتن و محاسبات ذهنی) حافظه فعال درگیر میباشد. مثل تکرار فهرستی از ارقام که برای شما خوانده میگردد و شما میبایست آنها را عکس ترتیب اولیه شان (بطور معکوس) بازگو کنید و یا ترجمه همزمان ویا رانندگی. ۴- حافظه بلند مدت(LONG-TERM MEMORY): با تکرار و مرور ذهنی اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت انتقال می یابند. ظرفیت حافظه بلند مدت بر خلاف حافظه کوتاه مدت نامحدود میباشد. مدت نگه داری اطلاعات نیز از چند روز تا چند سال و بعضا تا آخر عمر متغیر میباشد. حافظه بلند مدت زمانی شکل میگیرد که اتصالات نورونی خاصی بطور دایمی و پایا تقویت شده باشند. ثابت گردیده پروتئین CYPIN با افزایش انشعابات دندریتها و شکل گیری سیناپسهای جدید اتصالات بین سلولهای عصبی (نورونها) را افزایش و تقویت میکند. طبقه بندی حافظه بر اساس نوع اطلاعات در حافظه بلند مدت۱- حافظه اظهاری و یا آشکار(DECLARATIVE/EXPLICIT): این حافظه نیاز به یادآوری آگاهانه و هشیارانه دارد. فرآیند یادگیری در حافظه آشکار خودآگاه است. برای بازیابی آن به محرکات مختصر و سرنخ ها نیاز است. به دو زیر مجموعه تقسیم بندی میگردد: * حافظه معنایی(SEMANTIC MEMORY): دانش عمومی ما از جهان پیرامون را در برمیگیرد. شامل واژه ها، ایده ها، مفاهیم، ساختارها و نمادهای کلامی میباشد. حافظه معنایی یک حافظه مرجع میباشد.حافظه معنایی مستقل از بافتار زمان و مکان میباشد.حافظه معنایی رمز گردانی انتزاعی دانش است.* حافظه رویدادی(EPISODIC MEMORY): این حافظه رویدادها و تجارب سریالی(زنجیره ای) را در برمیگیرد. این حافظه به بافتار زمان و مکان وابسته است. حافظه رویدادی همان حافظه شخصی هر فرد میباشد مثل احساسات و هیجانات مربوط به یک زمان و مکان خاص. حافظه اتوبیوگرافیک نیز زیر مجموعه این حافظه میباشد که به حافظه یک رویداد خاص در زندگی شخصی فرد دلالت دارد. مثل: تاریخ یک رویداد مهم ملی، غذایی که دیشب میل کرده اید، نام یک همکلاسی قدیمی. در مجموع حافظه رویدادی عبارت است از به خاطر سپردن رویدادها به علاوه کل بافتار پیرامون آن. ۲- حافظه روندی و یا ضمنی(PROCEDURAL/IMPLICIT):این حافظه به یادآوری خودآگاه و هشیارانه متکی نیست. فرآیند یادگیری در حافظه ضمنی ناخودآگاه است. بیان گفتاری در آن درگیر نبوده و شامل مهارتهای حرکتی میباشد .مثل راندن دوچرخه و یا نواختن پیانو. واکنشهای هیجانی شرطی شده نیز در این دسته جای دارند.تقسیم بندی حافظه بر اساس جهت زمانی ۱- حافظه گذشته نگر(RETROSPECTIVE):در این حافظه موضوعی که باید یادآوری گردد مربوط به گذشته است.۲- حافظه آینده نگر(PROSPECTIVE MEMORY):در این حافظه موضوعی که باید یادآوری گردد مربوط به آینده است. مرکز حافظه در مغز کجاست؟ مرکز منفرد و خاصی در مغز برای حافظه وجود ندارد اما لوب پیشانی مغز، هیپوکامپ و آمیگدال نقش بارزتری در فرآیند حافظه دارند. نکته:نقش مرور کردن یکی حفظ اطلاعات در حافظه کوتاه مدت و دیگری انتقال اطلاعات به حافظه بلند مدت است. نکته: باز شناسی سهل تر از یادآوری است. بازشناسی مثل آزمونهای تستی و چند گزینه ای و یادآوری مانند آزمونهای تشریحی است. و به همین خاطر است که آزمونهای چند گزینه ای آسانتر از آزمونهای تشریحی است. مکانیسم اصلی حافظه چیست؟ پیوند و یا وابسته سازی(ASSOCIATION): به برقراری پیوند معنا دار مطالب (اطلاعات) جدید با دانسته های (اطلاعات) قبلی اطلاق میگردد. فراموشی و خطاهای حافظه خطا در هر مرحله از رمز گردانی، اندوزش و بازیابی میتواند منجر به فراموشی و یا کژتابی و تحریف حافظه گردد. ۱- علت فراموشی در حافظه حسی: بی توجهی و بی دقتی. ۲- علت فراموشی در حافظه کوتاه مدت: گنجایش محدود آن-جایگزین شدن اطلاعات -عدم مرور ذهنی-محو اثر به خاطر گذر زمان. ۳- دلایل فراموشی در حافظه بلند مدت:* محو و زوال(DECAY):به از دست رفتن حافظه به مرور زمان اطلاق میگردد.علت صرفا گذر زمان است. * تداخل(INTERFERENCE): از دست رفتن حافظه به علت حضور و تداخل خاطرات دیگر (به علت رقابت اطلاعات با یکدیگر): ۱- بازداری پیش گستر(PROACTIVE):خاطرات گذشته موجب از دست رفتن خاطرات جدید میشوند. یادگیریهای قبلی مانع یادآوری مطالب جدید میشود. ۲- بازداری پس گستر(RETROACTIVE): خاطرات جدید موجب از دست رفتن خاطرات گذشته میشوند. یادگیریهای جدید مانع یادآوری مطالب گذشته میشود.* حواس پرتی(ABSENT-MINDEDNESS): به اشکال در ایجاد حافظه موثق و قابل اطمینان در همان وهله نخست، یعنی در مرحله رمز گردانی اطلاعات، اطلاق میگردد. هنگامی که ما به اندازه کافی توجه و دقت مبذول مواد (مطالب) نمیکنیم رمزگردانی ما ناکارآمد خواهد بود. در این حالت حافظه محو نگردیده بلکه اطلاعات اصلا در حافظه بلند مدت رمزگردانی نشده اند. * بازداری و یا سد شدن(BLOCKING) : در این حالت خاطرات دست نخورده وجود دارند، اما دسترسی به آنها ممکن نیست. شاید سرنخ های کافی برای سوق دادن ما بسوی اطلاعات مربوطه در اختیار نباشد و یا دیگر آیتمها (مواد) را یادآوری میکنیم که با یادآوری خاطره دلخواه تداخل می یابد. این همان اصطلاح" نوک زبانم هست "میباشد که تنها بخشی از حافظه بازیابی میشود و نه تمام آن. * نسبت و یا اسناد نادرست(MISATTRIBUTION): در این حالت اطلاعات بدرستی یادآوری میشوند اما به بافتار (زمان، مکان و شخص) غلط منسوب میگردند. مثلا: خواهر شما ماجرای جالبی را برای شما تعریف میکند پس از چند روز شما در حضور همکار خود بخشی از آن را بازگو میکنید به تصور اینکه همکارتان آن ماجرا را برای شما تعریف کرده بوده است. * تلقین پذیری (SUGGESTIBILITY): تلقینات ذهنی میتواند در یادآوری خاطرات تاثیر گذار باشد. نحوه توصیف یک تصادف میتواند در شهادت شاهدان عینی آن تصادف تاثیر مستقیم بگذارد. وقتی یک تصادف" مرگبار "توصیف میگردد شاهدان هنگام یادآوری، صحنه تصادف را اغراق آمیزتر از آنچه که بوده بازگو میکنند. * حافظه گزینشی(SELECTIVE MEMORY): در این حالت افراد صرفا جنبه های خوب و یا بد رویدادهای گذشته را به خاطر می آورند. مثلا افراد بد بین و یا افسرده تنها رویدادهای منفی گذشته را بخاطر می آورند. باورها، نگرشها و تعصبات در یادآوری خاطرات تاثیر گذار است. * سرکوب و واپس زنی(SUPPRESION): به سرکوب خاطرات ناخوشایند اطلاق میگردد. فرد سعی میکند این خاطرات را در ضمیر ناخودآگاه خود نگه دارد. * ضایعات مغزی، آلزایمر، شوکهای عصبی، افسردگی و اضطراب نیز میتوانند منجر به فراموشی شوند. نکته: علاقه مندی لازمه" توجه و تمرکز "و" توجه و تمرکز "لازمه یادگیری و یادسپاری است.نکته: رمزگردانی ساختاری (تاکید بر مشخصات ساختاری و فیزیکی محرکات)، رمز گردانی آوایی یا صوتی (تاکید بر صدای واژه ها) و رمزگردانی معنایی (تاکید بر معنی ومفهوم)، از درجات پردازش در رمزگردانی میباشند که در این میان رمزگردانی ساختاری سطحی و رمزگردانی معنایی پردازش عمیق محسوب میگردد.نکته: هنگامی که یک رشته اطلاعات و یا رویدادها در توالی یکدیگر رمزگردانی میگردند، گاهی اوقات احتمال یادآوری مواد ابتدایی بیشتر است که به اثر تقدم(PRIMACY EFFECT) شهرت دارد و یا احتمال یادآوری در مواد انتهایی رشته بیشتر است که اثر تاخر(RECENCY EFFECT) نامیده میگردد. نکته:یادگیری همان انتقال اطلاعات به حافظه بلند مدت است.

تکنیکهای حافظه - بخش نخست

حافظه: به قابلیت مغز در اندوزش، نگه داری و یادآوری اطلاعات اطلاق میگردد. مراحل شکل گیری و بازیابی حافظه ۱- رمز گردانی(ENCODING):به پردازش و ادغام اطلاعات دریافتی اطلاق می گردد. ۲- اندوزش و یا یادسپاری(STORAGE):به ثبت پایدار اطلاعات رمزگردانی شده اطلاق می گردد. ۳- یادآوری و یا بازیابی(RETRIEVAL/RECALL):به فراخوانی اطلاعات اندوخته شده اطلاق می گردد.طبقه بندی حافظه بر اساس مدت زمان نگه داری اطلاعات ۱- حافظه حسی(SENSORY MEMORY): نخستین مرحله پردازش اطلاعات است. هنگامی که محرکات بیرونی توسط حواس دریافت میگردند. مدت زمان نگه داری اطلاعات در این حافظه از چند میلی ثانیه تا چند ثانیه متغیر است. این حافظه برای هر کانال حسی وجود دارد. حافظه ICONIC برای محرکات دیداری، حافظه ECHOIC برای محرکات شنیداری و حافظه HAPTIC برای حس لامسه. حافظه حسی بخشی از فرآیند ادراک میباشد. گنجایش حافظه حسی بسیار زیاد میباشد اما مانند حافظه بلند مدت نامحدود نیست. ۲- حافظه کوتاه مدت(SHORT-TERM MEMORY): با" توجه "و" دقت کردن "اطلاعات از حافظه حسی به حافظه کوتاه مدت انتقال می یابد. مدت زمان نگه داری اطلاعات در حافظه کوتاه مدت از چند ثانیه تا چند دقیقه متغیر میباشد. تغییر در اتصالات و پیوندهای نورونی بطور موقت و گذرا حافظه کوتاه مدت را پدید می آورد. حافظه کوتاه مدت به مثابه یک دفترچه یادداشت موقت میباشد. ظرفیت حافظه کوتاه مدت که به فراخنای حافظه(MEMORY SPAN) موسوم است در افراد مختلف متفاوت میباشد. فراخنای حافظه معمولا برای ارقام ۷ ماده، برای حروف ۶ ماده و برای واژه ها ۵ ماده میباشد. فراخنای حافظه برای ارقام بدین معنی است که فرد میتواند تا ۷ رقم پیاپی را پس از شنیدن بطور صحیح بازگو کند. اما اخیرا صاحبنظران فراخنای حافظه را در حدود ۴ ماده (واحد) اطلاعات تخمین میزنند. در صورت عدم مرور ذهنی و تکرار محتوای حافظه کوتاه مدت، اطلاعات محو شده و زوال می یابند. ظرفیت حافظه کوتاه مدت را میتوان با روش تقطیع(CHUNKING) افزایش داد. در این روش اطلاعات به واحد های کوچک تقسیم بندی میگردند. حافظه کوتاه مدت فرار بوده وبرای رفع نیازهای آنی وفوری بکار میرود. رمز گردانی در حافظه کوتاه مدت عمدتا شنیداری میباشد. ۳- حافظه فعال(WORKING MEMORY): حافظه فعال یک اصطلاح نو میباشد. دانشمندان حافظه فعال را جایگزین حافظه کوتاه مدت کرده اند چراکه حافظه کوتاه مدت نمیتواند یک حافظه منفعل باشد و دستکاری اطلاعات نیز در آن صورت میگیرد. از اینرو ظرفیت حافظه کوتاه مدت جای خود را به ظرفیت پردازش داده است. حافظه

فعال در واقع تلفیقی است از حافظه کوتاه مدت و عنصر توجه برای انجام تکالیف ذهنی خاص. بنابراین حافظه فعال یک سیستم فعال وپویایی است که برای اندوزش و دستکاری موقتی اطلاعات و بمنظور انجام تکالیف شناختی پیچیده نظیر یادگیری، استدلال، ادراک و تفکر کردن بکار میرود. هنگامی که شما اطلاعاتی را مرور ذهنی، بازیابی و یادآوری میکنید در واقع آن اطلاعات از حافظه بلند مدت به حافظه فعال شما انتقال می یابند. همچنین حافظه فعال بطور فعال در ارتباط با اطلاعاتی است که میخواهند به حافظه بلند مدت منتقل گردند. در مجموع سرحد مشخصی نمیتوان میان حافظه ها و افکار تعیین کرد. در هر فرآیندی که نیاز به استدلال دارد (مثل خواندن، نوشتن و محاسبات ذهنی) حافظه فعال درگیر میباشد. مثل تکرار فهرستی از ارقام که برای شما خوانده میگردد و شما میبایست آنها را عکس ترتیب اولیه شان (بطور معکوس) بازگو کنید و یا ترجمه همزمان ویا رانندگی. ۴- حافظه بلند مدت(LONG-TERM MEMORY): با تکرار و مرور ذهنی اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت انتقال می یابند. ظرفیت حافظه بلند مدت بر خلاف حافظه کوتاه مدت نامحدود میباشد. مدت نگه داری اطلاعات نیز از چند روز تا چند سال و بعضا تا آخر عمر متغیر میباشد. حافظه بلند مدت زمانی شکل میگیرد که اتصالات نورونی خاصی بطور دایمی و پایا تقویت شده باشند. ثابت گردیده پروتئین CYPIN با افزایش انشعابات دندریتها و شکل گیری سیناپسهای جدید اتصالات بین سلولهای عصبی (نورونها) را افزایش و تقویت میکند. طبقه بندی حافظه بر اساس نوع اطلاعات در حافظه بلند مدت۱- حافظه اظهاری و یا آشکار(DECLARATIVE/EXPLICIT): این حافظه نیاز به یادآوری آگاهانه و هشیارانه دارد. فرآیند یادگیری در حافظه آشکار خودآگاه است. برای بازیابی آن به محرکات مختصر و سرنخ ها نیاز است. به دو زیر مجموعه تقسیم بندی میگردد: ❊ حافظه معنایی(SEMANTIC MEMORY): دانش عمومی ما از جهان پیرامون را در برمیگیرد. شامل واژه ها، ایده ها، مفاهیم، ساختارها و نمادهای کلامی میباشد. حافظه معنایی یک حافظه مرجع میباشد.حافظه معنایی مستقل از بافتار زمان و مکان میباشد.حافظه معنایی رمز گردانی انتزاعی دانش است.❊ حافظه رویدادی(EPISODIC MEMORY): این حافظه رویدادها و تجارب سریالی(زنجیره ای) را در برمیگیرد. این حافظه به بافتار زمان و مکان وابسته است. حافظه رویدادی همان حافظه شخصی هر فرد میباشد مثل احساسات و هیجانات مربوط به یک زمان و مکان خاص. حافظه اتوبیوگرافیک نیز زیر مجموعه این حافظه میباشد که به حافظه یک رویداد خاص در زندگی شخصی فرد دلالت دارد. مثل: تاریخ یک رویداد مهم ملی، غذایی که دیشب میل کرده اید، نام یک همکلاسی قدیمی. در مجموع حافظه رویدادی عبارت است از به خاطر سپردن رویدادها به علاوه کل بافتار پیرامون آن. ۲- حافظه روندی و یا ضمنی(PROCEDURAL/IMPLICIT):این حافظه به یادآوری خودآگاه و هشیارانه متکی نیست. فرآیند یادگیری در حافظه ضمنی ناخودآگاه است. بیان گفتاری در آن درگیر نبوده و شامل مهارتهای حرکتی میباشد .مثل راندن دوچرخه و یا نواختن پیانو. واکنشهای هیجانی شرطی شده نیز در این دسته جای دارند.تقسیم بندی حافظه بر اساس جهت زمانی ۱- حافظه گذشته نگر(RETROSPECTIVE):در این حافظه موضوعی که باید یادآوری گردد مربوط به گذشته است.۲- حافظه آینده نگر(PROSPECTIVE MEMORY):در این حافظه موضوعی که باید یادآوری گردد مربوط به آینده است. مرکز حافظه در مغز کجاست؟ مرکز منفرد و خاصی در مغز برای حافظه وجود ندارد اما لوب پیشانی مغز، هیپوکامپ و آمیگدال نقش بارزتری در فرآیند حافظه دارند. نکته:نقش مرور کردن یکی حفظ اطلاعات در حافظه کوتاه مدت و دیگری انتقال اطلاعات به حافظه بلند مدت است. نکته: باز شناسی سهل تر از یادآوری است. بازشناسی مثل آزمونهای تستی و چند گزینه ای و یادآوری مانند آزمونهای تشریحی است. و به همین خاطر است که آزمونهای چند گزینه ای آسانتر از آزمونهای تشریحی است. مکانیسم اصلی حافظه چیست؟ پیوند و یا وابسته سازی(ASSOCIATION): به برقراری پیوند معنا دار مطالب (اطلاعات) جدید با دانسته های (اطلاعات) قبلی اطلاق میگردد. فراموشی و خطاهای حافظه خطا در هر مرحله از رمز گردانی، اندوزش و بازیابی میتواند منجر به فراموشی و یا کژتابی و تحریف حافظه گردد. ۱- علت فراموشی در حافظه حسی: بی توجهی و بی دقتی. ۲- علت فراموشی در حافظه کوتاه مدت: گنجایش محدود آن-جایگزین شدن اطلاعات -عدم مرور ذهنی-محو اثر به خاطر گذر زمان. ۳- دلایل فراموشی در حافظه بلند مدت:❊ محو و زوال(DECAY):به از دست رفتن حافظه به مرور زمان اطلاق میگردد.علت صرفا گذر زمان است. ❊ تداخل(INTERFERENCE): از دست رفتن حافظه به علت حضور و تداخل خاطرات دیگر (به علت رقابت اطلاعات با یکدیگر): ۱- بازداری پیش گستر(PROACTIVE):خاطرات گذشته موجب از دست رفتن خاطرات جدید میشوند. یادگیریهای قبلی مانع یادآوری مطالب جدید میشود. ۲- بازداری پس گستر(RETROACTIVE): خاطرات جدید موجب از دست رفتن خاطرات گذشته میشوند. یادگیریهای جدید مانع یادآوری مطالب گذشته میشود.❊ حواس پرتی(ABSENT-MINDEDNESS): به اشکال در ایجاد حافظه موثق و قابل اطمینان در همان وهله نخست، یعنی در مرحله رمز گردانی اطلاعات، اطلاق میگردد. هنگامی که ما به اندازه کافی توجه و دقت مبذول مواد (مطالب) نمیکنیم رمزگردانی ما ناکارآمد خواهد بود. در این حالت حافظه محو نگردیده بلکه اطلاعات اصلا در حافظه بلند مدت رمزگردانی نشده اند. ❊ بازداری و یا سد شدن(BLOCKING) : در این حالت خاطرات دست نخورده وجود دارند، اما دسترسی به آنها ممکن نیست. شاید سرنخ های کافی برای سوق دادن ما بسوی اطلاعات مربوطه در اختیار نباشد و یا دیگر آیتمها (مواد) را یادآوری میکنیم که با یادآوری خاطره دلخواه تداخل می یابد. این همان اصطلاح" نوک زبانم هست "میباشد که تنها بخشی از حافظه بازیابی میشود و نه تمام آن. ❊ نسبت و یا اسناد نادرست(MISATTRIBUTION): در این حالت اطلاعات بدرستی یادآوری میشوند اما به بافتار (زمان، مکان و شخص) غلط منسوب میگردند. مثلا: خواهر شما ماجرای جالبی را برای شما تعریف میکند پس از چند روز شما در حضور همکار خود بخشی از آن را بازگو میکنید به تصور اینکه همکارتان آن ماجرا را برای شما تعریف کرده بوده است. ❊ تلقین پذیری (SUGGESTIBILITY): تلقینات ذهنی میتواند در یادآوری خاطرات تاثیر گذار باشد. نحوه توصیف یک تصادف میتواند در شهادت شاهدان عینی آن تصادف تاثیر مستقیم بگذارد. وقتی یک تصادف" مرگبار "توصیف میگردد شاهدان هنگام یادآوری، صحنه تصادف را اغراق آمیزتر از آنچه که بوده بازگو میکنند. ❊ حافظه گزینشی(SELECTIVE MEMORY): در این حالت افراد صرفا جنبه های خوب و یا بد رویدادهای گذشته را به خاطر می آورند. مثلا افراد بد بین و یا افسرده تنها رویدادهای منفی گذشته را بخاطر می آورند. باورها، نگرشها و تعصبات در یادآوری خاطرات تاثیر گذار است. ❊ سرکوب و واپس زنی(SUPPRESION): به سرکوب خاطرات ناخوشایند اطلاق میگردد. فرد سعی میکند این خاطرات را در ضمیر ناخودآگاه خود نگه دارد. ❊ ضایعات مغزی، آلزایمر، شوکهای عصبی، افسردگی و اضطراب نیز میتوانند منجر به فراموشی شوند. نکته: علاقه مندی لازمه" توجه و تمرکز "و" توجه و تمرکز "لازمه یادگیری و یادسپاری است.نکته: رمزگردانی ساختاری (تاکید بر مشخصات ساختاری و فیزیکی محرکات)، رمز گردانی آوایی یا صوتی (تاکید بر صدای واژه ها) و رمزگردانی معنایی (تاکید بر معنی ومفهوم)، از درجات پردازش در رمزگردانی میباشند که در این میان رمزگردانی ساختاری سطحی و رمزگردانی معنایی پردازش عمیق محسوب میگردد.نکته: هنگامی که یک رشته اطلاعات و یا رویدادها در توالی یکدیگر رمزگردانی میگردند، گاهی اوقات احتمال یادآوری مواد ابتدایی بیشتر است که به اثر تقدم(PRIMACY EFFECT) شهرت دارد و یا احتمال یادآوری در مواد انتهایی رشته بیشتر است که اثر تاخر(RECENCY EFFECT) نامیده میگردد. نکته:یادگیری همان انتقال اطلاعات به حافظه بلند مدت است.

#### تکنیکهای حافظه – بخش ۲

راهکارهای یادیاری ۱- آکرونیم(ACRONYM) : سرنام عبارت است از واژه ای که از ترکیب حروف نخست چند واژه مجزا پدید آمده باشد. مثل: رادار، ناسا، ایدز و لیزر که اکرونیمهای زبان انگلیسی می باشند. ناجا"=نیروی انتظامی جمهوری اسلامی "نیز یک نمونه از سرنام فارسی است.۲- آکروستیک(ACROSTIC) : اکروستیک یک عبارت ابداعی است که مجموع سرنامهای آن سرنخ ماده یادسپاری شده میباشند. مثل" پدرم کار داشت دیروز رفت یزد "که چنانچه سرنام این واژه ها را کنار هم بگذاریم واحد های پول چند کشور پدید می آید: پوند، کرون، دلار، دینار، ریال و ین.۳- قافیه سازی (RHYMES): در این روش وزن یک واژه را با یک عدد هم وزن همراه سازید مانند: چهار و ناهار و یا هشت و رشت. همچنین میتوانید شکل ماده اطلاعاتی را به یک عدد همشکل نسبت دهید مانند: عدد یک ۱ با شمع و یا عدد هشت انگلیسی (۸) با ساعت شنی. ۴- تقطیع(CHUNKING) : در این روش اطلاعات یکپارچه را به واحدهای کوچکتر تقسیم بندی میکنیم. مثلاـ به خاطر سپردن شماره تلفن هشت رقمی بصورت ۸۸۲۳۴۵۶۷ دشوار است اما وقتی این شماره را به بصورت ۸۸۲ ۳۴ ۵۶۷ تقسیم بندی میکنیم یادسپاری آن آسانتر میگردد. ۵- داستان سازی (CHAINING): در این روش واژه های کلیدی را در قالب یک داستان در آورید. مثلا برای یادسپاری واژه های ناپلئون-گوش-در و آلمان از این نمونه داستان استفاده کنید": ناپلئون گوش خود را روی در گذاشته بود تا به حرفهای آلمانیها گوش دهد"۶- روش کلمه کلید (KEYWORD METHOD): از این تکنیک برای به یاد سپاری زبان های خارجی بهره گیرید. در این روش ابتدا یک واژه خارجی را انتخاب کنید، سپس یک واژه فارسی مشابه آن را شناسایی کرده، و در انتها میان معنی واژه بیگانه و واژه فارسی رابطه معنا داری در ذهن خود تصویر سازی کنید. مثلا: CARTA ""به زبان اسپانیایی به معنی " نامه "میباشد. واژه" کارت تبریک "را شناسایی کرده و" نامه "را به آن ربط دهید. ۷- روش مکان یابی (LOCI METHOD): در این روش ابتدا یک مکان کاملا آشنا را در ذهن خود مجسم کنید (مثلا منزل خودتان)، سپس هر کدام از مواد اطلاعاتی را که میخواهید یادسپاری کنید در چندین نقطه مشخص منزل خود قرار دهید (مثلا روی میز، تختخواب، میز ناهار خوری، راهرو وغیره)، سپس برای یادآوری، منزل را در ذهن خود تصویر سازی کرده و مواد اطلاعاتی را بازیابی کنید. ۸- بسط اطلاعات و یا پیوند(ASSOCIATIOIN) : در این روش پیوند معنا داری میان اطلاعات جدید و اطلاعات گذشته (آشنا) خود برقرار سازید. هر اندازه پیوندهای بین مواد اطلاعاتی بیشتر باشد، راههای بازیابی آن مواد افزایش می یابد. یک ماده اطلاعاتی منفرد ممکن است مهجور مانده و به مرور زمان محو و فراموش گردد. اما هرگاه همان ماده منفرد با اطلاعات دیگر متصل و مرتبط گردد، شبکه ارتباطی مستحکم و منسجمی ایجاد خواهد شد که به آسانی محو و فراموش نمیگردد. همچنین ردیابی اطلاعات در این شبکه اطلاعاتی تسهیل خواهد شد. یادگیری اطلاعات جدید هنگامی که با دانسته های قبلی پیوند داده میشوند، آسانتر صورت میگیرد.۹- تجسم (IMAGINATION): هر قدر اطلاعات را بهتر در ذهن خود تصویر سازی کنیم، یادسپاری موثر تر خواهد بود. ۱۰- بافتار (CONTEXT): ثابت گردیده یادآوری اطلاعات، تحت شرایط مشابه زمان یادسپاری، آسانتر تر انجام میگیرد. بنابراین هنگام مطالعه دروس خود، در شرایطی مطالعه کنید که با شرایط مکانی که میخواهید امتحان دهید یکسان باشد. مثلا روی میز و در سکوت مطالعه کنید و نه بصورت دراز کش ویا روی تختخواب. بازآفرینی بافتاری که در آن یادگیری صورت گرفته است در یادآوری اطلاعات بسیار موثر میباشد. مثلا هنگامی که مطلب خاصی را نتوانستید به خاطر آورید، ببینید در کجای جزوه و یا کتاب آن مطلب را به خاطر سپرده اید و یا در چه بافت زمانی ومکانی واقع بوده اید. O نکات کلیدی دیگر برای برخورداری از یک حافظه قوی ۱- حافظه خود را سازماندهی کنید. برای جلوگیری از اختلاط اطلاعات با یکدیگر و برخورداری از یک حافظه منسجم، اطلاعات را در دسته بندیهای معنا داری قرار دهید. ۲- درک کردن اطلاعات در به یادسپاری تاثیر گذار است. مطالب را سطحی و طوطی وار به حافظه نسپارید. ابتدا آنها را خوب درک کنید.۳- حافظه خود را تحریک کنید. سعی کنید هر از گاهی یک مهارت جدید را به مهارتهای پیشین خود اضافه کنید. اگر کارمند هستید یاد بگیرید شطرنج بازی کنید، اگر ورزش کار هستید کار با رایانه را بیاموزید، اگر برنامه نویس میباشید نقاشی کردن را یاد بگیرید. با این کار مدارات نورونی مغز خود را تحریک به رشد

خواهید کرد.۴- تمرکز حواس را فرا گیرید. سعی نکنید تمام جزئیات را در همان وهله نخست درک کنید، تنها همه حواس خود را به اطلاعاتی که میخواهید به خاطر بسپارید متمرکز کنید. اجازه ندهید افکار نامربوط و مزاحم ذهن شما را مشغول سازند. ۵- آرامش خود را حفظ کنید. بدون آرامش خاطر، شما قادر به تمرکز کردن نخواهید بود. ثابت گردیده کورتیزول، هورمون استرس، در یادسپاری اطلاعات جدید و یادآوری اطلاعات پیشین ممانعت بعمل می آورد. کورتیزول با کاهش خونرسانی به هیپوکامپوس عملکرد آن را مختل کرده و به آن صدمه میزند. بنابراین استرس و تنش تاثیرات سوئی بر حافظه بجای میگذارد. ۶- حافظه خود را با مصرف مواد غذایی خاص بهبود بخشید. (به مقاله غذای مغز رجوع کنید)۷- خواب کافی لازمه داشتن یک حافظه پویا و کارآمد است. بنابراین به اندازه کافی بخوابید و الگوی خواب خود را نظم دهید. ۸- مصرف سیگار اکسیژن رسانی به مغز را کاهش داده و بروی حافظه شما تاثیر مستقیم می گذارد بنابراین از کشیدن سیگار خودداری کنید.۹- مصرف مقادیر اندک الکل نیز در اندوزش اطلاعات تداخل ایجاد میکند، بویژه روی حافظه کوتاه مدت. بنابراین از مصرف مشروبات الکلی پرهیز کنید.۱۰- مصرف مواد غذایی حاوی کافئین تمرکز و حافظه کوتاه مدت شما را تقویت میکند. ۱۱- هنگام به یادسپاری از تصاویر واضح، رنگین و آمیخته با احساسات استفاده کنید، چرا که یادآوری آنها سهل تر است.۱۲- از تمام حواس خود در روند رمزگردانی اطلاعات استفاده کنید. یاد یارهای مغز شما شامل: اصوات، رایحه ها، حرکات، احساسات، ساختارها، تصاویر، نمادها، رنگها، مکانها، زبان، هیجانات، طعم ها و حس لامسه میباشند. مثلا برای یادسپاری" سیب "شکل ظاهری، طعم، بو، رنگ و حس لامسه مربوط به آن را تواما به خاطر بسپارید و با صدای بلند واژه سیب را ادا کنید. ۱۳- از حس شوخ طبعی در به خاطر سپردن اطلاعات بهره جویید. هنگامی که مواد اطلاعاتی با عنصر شوخ طبعی در می آمیزد یادآوری آن آسانتر میگردد. اطلاعات را با موضوعات بامزه، خنده دار و عجیب وغریب همراه سازید. ۱۴- انگیزه و تمایل به یادگیری در روند یادسپاری حائز اهمیت است. وقتی شما علاقه و انگیزه به یادگیری مطلبی نداشته باشید بالطبع یادسپاری آن مطلب ناکارآمد خواهد بود. ۱۵- مغز خود را ورزش دهید. یک یا چند حس خود را بطور بدیع و خلاقانه ای درگیر کنید. مثلا اگر عادت دارید با دست راست خود مسواک بزنید، چند روز با دست چپ خود مسواک بزنید-و یا غذا را در کنار خانواده خود در کمال آرامش و سکوت صرف کنید-و یا با چشمان بسته دوش بگیرید.- کارهای غیر منتظره و غیر معمول انجام دهید- مسیر بازگشت به منزل خود را تغییر دهید- و یا مرکز خرید خود را تغییر دهید.۱۶- به خاطر داشته باشید تکرار و مرور ذهنی اصول اولیه یادگیری و به یادسپاری میباشند.

۱۷- از نمودارها، اشکال و نمادها بیشتر استفاده کنید. نمادها قادرند اطلاعات پیچیده را بطور سریع و موثر رمزگردانی کنند.۱۸- از حافظه عضله (حرکتی) خود کمال استفاده را برید. حافظه حرکتی بسیار نیرومند و موثر است. یادگیری اطلاعات بصورت عملی بندرت فراموش میگردند. به همین خاطر است که شما هیچگاه دوچرخه سواری را از یاد نخواهید برد، حتی اگر ۲۰ سال هم سوار دوچرخه نشوید.۱۹- مراقب باشید یادگیری سطحی شما را گمراه نکند. بازشناسی(RECOGNITION) یک یادگیری سطحی است. در بازشناسی شما تنها در صورتی اطلاعات را به خاطر می آورید که، یا با آنها مستقیما مواجه شوید و یا سرنخ هایی مرتبط با آنها به شما ارائه گردد. اما در یادآوری (RECALL) بدون کمک سر نخها شما قادرخواهید بود، اطلاعات را بازیابی کنید. بنابراین یادآوری عمیق تر از بازشناسی است. نمونه عینی بازشناسی آزمونهای چند گزینه ای (تستی) و نمونه عینی یادآوری آزمونهای تشریحی میباشند. هنگامی که شما مطلبی را مطالعه میکنید به تصور اینکه کاملاـ مطلب را فراگرفته اید (به خاطر اثر حافظه بازشناسی) از مرور مجدد آن خودداری میکنید. اما تنها زمانی میتوانید از یادگیری خود یقین حاصل کنید که کتاب وی ا جزوه خود را کاملا ببندید و هر چه که آموخته اید را بروی کاغذ آورید. ۲۰- با شکم پر مطالعه نکرده و یا سر امتحان حاضر نشوید. هنگامی که معده شما پر است خون فراوانی به سمت معده و روده سرازیر میگردد تا عمل هضم انجام گیرد. از اینرو خون کمتری به مغز رسیده و کارایی ذهن شما کاهش می یابد. ۲۱- هورمونی موسوم به گرلین(GHRELIN) که توسط معده ترشح میگردد، بروی هیپوکامپوس اثر نیرومندی بجای میگذارد. سطح این هورمون زمانی که معده شما خالی است افزایش یافته و اشتها را تحریک میکند. این هورمون با تاثیر بروی هیپوکامپوس حافظه را تقویت میکند. بنابراین یادگیری با شکم خالی بهتر انجام میگیرد. ۲۲- ثابت گردیده هورمون لپتین (LEPTIN) که توسط سلولهای چربی ترشح میگردد، کنترل دریافت غذا، وزن و مهار اشتها را بعهده داشته و سبب افزایش ارتباطات بین سلولی در هیپوکامپوس میگردد. به همین خاطر ممکن است چاقی روند یادگیری وحافظه را کند و دشوار سازد. ۲۳- مثبت اندیشی و اعتماد بنفس نیز در یادگیری و حافظه تاثیر گذار است. چنانچه شما یادسپاری مطلبی را غیر ممکن بدانید، بالطبع نخواهید توانست مواد اطلاعاتی را بدرستی به خاطر بسپارید. o در حین امتحان اگر مطلبی را فراموش کردید چه کار کنید؟ ۱- خونسردی خود راحفظ کنید. تلاش برای یاداوری مطالب فراموش شده منجر به هیجانزدگی مفرط و اضطراب در شما میگردد، که در روند یادآوری تداخل ایجاد میکند. چشمان خود را ببندید ونفس عمیقی بکشید.۲- سوال را به حال خود رها کنید. سوال بی پاسخ مانده را علامت بزنید و به سراغ سایر پرسشها روید. این کار چند حسن دارد: ۱- وقت شما بی جهت تلف نمیشود ۲- از مضطرب شدن شما جلوگیری میکند۳ -شاید اگر مجددا پس از چند دقیقه به سوال مزبور بازگردید پاسخ آن یادتان بیاید ۴- و از همه مهم تر ممکن است در طی پاسخدهی به سایر سوالات به واژه ها و مفاهیمی برخورد کنید که در یادآوری پاسخ سوال مزبور، به شما کمک شایانی بکند. ۳- تلاش مستقیم برای یادآوری واژه و یا مفهوم اصلی، کاملا غلط است.جای آن سعی کنید چیزهای مشابه آن را یاداوری کنید. و یا بافتاری را که یادگیری در آن صورت گرفته است را بازسازی کنید. و یا از پیوندها بهره گیرید

تکنیکهای حافظه - بخش دوم

راهکارهای یادیاری ۱- آکرونیم(ACRONYM) : سرنام عبارت است از واژه ای که از ترکیب حروف نخست چند واژه مجزا پدید آمده باشد. مثل: رادار، ناسا، ایدز و لیزر که اکرونیمهای زبان انگلیسی می باشند. ناجا"=نیروی انتظامی جمهوری اسلامی "نیز یک نمونه از سرنام فارسی است.۲- آکروستیک(ACROSTIC) : اکروستیک یک عبارت ابداعی است که مجموع سرنامهای آن سرنخ ماده یادسپاری شده میباشند. مثل" پدرم کار داشت دیروز رفت یزد "که چنانچه سرنام این واژه ها را کنار هم بگذاریم واحد های پول چند کشور پدید می آید: پوند، کرون، دلار، دینار، ریال و ین.۳- قافیه سازی (RHYMES): در این روش وزن یک واژه را با یک عدد هم وزن همراه سازید مانند: چهار و ناهار و یا هشت و رشت. همچنین میتوانید شکل ماده اطلاعاتی را به یک عدد همشکل نسبت دهید مانند: عدد یک ۱ با شمع و یا عدد هشت انگلیسی (۸) با ساعت شنی. ۴- تقطیع(CHUNKING) : در این روش اطلاعات یکپارچه را به واحدهای کوچکتر تقسیم بندی میکنیم. مثلاـ به خاطر سپردن شماره تلفن هشت رقمی بصورت ۸۸۲۳۴۵۶۷ دشوار است اما وقتی این شماره را به بصورت ۸۸۲ ۳۴ ۵۶۷ تقسیم بندی میکنیم یادسپاری آن آسانتر میگردد. ۵- داستان سازی (CHAINING): در این روش واژه های کلیدی را در قالب یک داستان در آورید. مثلا برای یادسپاری واژه های ناپلئون-گوش-در و آلمان از این نمونه داستان استفاده کنید": ناپلئون گوش خود را روی در گذاشته بود تا به حرفهای آلمانیها گوش دهد"۶- روش کلمه کلید (KEYWORD METHOD): از این تکنیک برای به یاد سپاری زبان های خارجی بهره گیرید. در این روش ابتدا یک واژه خارجی را انتخاب کنید، سپس یک واژه فارسی مشابه آن را شناسایی کرده، و در انتها میان معنی واژه بیگانه و واژه فارسی رابطه معنا داری در ذهن خود تصویر سازی کنید. مثلا: CARTA ""به زبان اسپانیایی به معنی " نامه "میباشد. واژه" کارت تبریک "را شناسایی کرده و" نامه "را به آن ربط دهید. ۷- روش مکان یابی (LOCI METHOD): در این روش ابتدا یک مکان کاملا آشنا را در ذهن خود مجسم کنید (مثلا منزل خودتان)، سپس هر کدام از مواد اطلاعاتی را که میخواهید یادسپاری کنید در چندین نقطه مشخص منزل خود قرار دهید (مثلا روی میز، تختخواب، میز ناهار خوری، راهرو وغیره)، سپس برای یادآوری، منزل را در ذهن خود تصویر سازی کرده و مواد اطلاعاتی را بازیابی کنید. ۸- بسط اطلاعات و یا پیوند(ASSOCIATIOIN) : در این روش پیوند معنا داری میان اطلاعات جدید و اطلاعات گذشته (آشنا) خود برقرار سازید. هر اندازه پیوندهای بین مواد اطلاعاتی بیشتر باشد، راههای بازیابی آن مواد افزایش می یابد. یک ماده اطلاعاتی منفرد ممکن است مهجور مانده و به مرور زمان محو و فراموش گردد. اما هرگاه همان ماده منفرد با اطلاعات دیگر متصل و مرتبط گردد، شبکه ارتباطی مستحکم و منسجمی ایجاد خواهد شد که به آسانی محو و فراموش نمیگردد. همچنین ردیابی اطلاعات در این شبکه اطلاعاتی تسهیل خواهد شد. یادگیری اطلاعات جدید هنگامی که با دانسته های قبلی پیوند داده میشوند، آسانتر صورت میگیرد.۹- تجسم (IMAGINATION): هر قدر اطلاعات را بهتر در ذهن خود تصویر سازی کنیم، یادسپاری موثر تر خواهد بود. ۱۰- بافتار (CONTEXT): ثابت گردیده یادآوری اطلاعات، تحت شرایط مشابه زمان یادسپاری، آسانتر تر انجام میگیرد. بنابراین هنگام مطالعه دروس خود، در شرایطی مطالعه کنید که با شرایط مکانی که میخواهید امتحان دهید یکسان باشد. مثلا روی میز و در سکوت مطالعه کنید و نه بصورت دراز کش ویا روی تختخواب. بازآفرینی بافتاری که در آن یادگیری صورت گرفته است در یادآوری اطلاعات بسیار موثر میباشد. مثلا هنگامی که مطلب خاصی را نتوانستید به خاطر آورید، ببینید در کجای جزوه و یا کتاب آن مطلب را به خاطر سپرده اید و یا در چه بافت زمانی ومکانی واقع بوده اید. o نکات کلیدی دیگر برای برخورداری از یک حافظه قوی ۱- حافظه خود را سازماندهی کنید. برای جلوگیری از اختلاط اطلاعات با یکدیگر و برخورداری از یک حافظه منسجم، اطلاعات را در دسته بندیهای معنا داری قرار دهید. ۲- درک کردن اطلاعات در به یادسپاری تاثیر گذار است. مطالب را سطحی و طوطی وار به حافظه نسپارید. ابتدا آنها را خوب درک کنید.۳- حافظه خود را تحریک کنید. سعی کنید هر از گاهی یک مهارت جدید را به مهارتهای پیشین خود اضافه کنید. اگر کارمند هستید یاد بگیرید شطرنج بازی کنید، اگر ورزش کار هستید کار با رایانه را بیاموزید، اگر برنامه نویس میباشید نقاشی کردن را یاد بگیرید. با این کار مدارات نورونی مغز خود را تحریک به رشد

خواهید کرد.۴- تمرکز حواس را فرا گیرید. سعی نکنید تمام جزئیات را در همان وهله نخست درک کنید، تنها همه حواس خود را به اطلاعاتی که میخواهید به خاطر بسپارید متمرکز کنید. اجازه ندهید افکار نامربوط و مزاحم ذهن شما را مشغول سازند. ۵- آرامش خود را حفظ کنید. بدون آرامش خاطر، شما قادر به تمرکز کردن نخواهید بود. ثابت گردیده کورتیزول، هورمون استرس، در یادسپاری اطلاعات جدید و یادآوری اطلاعات پیشین ممانعت بعمل می آورد. کورتیزول با کاهش خونرسانی به هیپوکامپوس عملکرد آن را مختل کرده و به آن صدمه میزند. بنابراین استرس و تنش تاثیرات سوئی بر حافظه بجای میگذارد. ۶- حافظه خود را با مصرف مواد غذایی خاص بهبود بخشید. (به مقاله غذای مغز رجوع کنید)۷- خواب کافی لازمه داشتن یک حافظه پویا و کارآمد است. بنابراین به اندازه کافی بخوابید و الگوی خواب خود را نظم دهید. ۸- مصرف سیگار اکسیژن رسانی به مغز را کاهش داده و بروی حافظه شما تاثیر مستقیم می گذارد بنابراین از کشیدن سیگار خودداری کنید.۹- مصرف مقادیر اندک الکل نیز در اندوزش اطلاعات تداخل ایجاد میکند، بویژه روی حافظه کوتاه مدت. بنابراین از مصرف مشروبات الکلی پرهیز کنید.۱۰- مصرف مواد غذایی حاوی کافئین تمرکز و حافظه کوتاه مدت شما را تقویت میکند. ۱۱- هنگام به یادسپاری از تصاویر واضح، رنگین و آمیخته با احساسات استفاده کنید، چرا که یادآوری آنها سهل تر است.۱۲- از تمام حواس خود در روند رمزگردانی اطلاعات استفاده کنید. یاد یارهای مغز شما شامل: اصوات، رایحه ها، حرکات، احساسات، ساختارها، تصاویر، نمادها، رنگها، مکانها، زبان، هیجانات، طعم ها و حس لامسه میباشند. مثلا برای یادسپاری" سیب "شکل ظاهری، طعم، بو، رنگ و حس لامسه مربوط به آن را تواما به خاطر بسپارید و با صدای بلند واژه سیب را ادا کنید. ۱۳- از حس شوخ طبعی در به خاطر سپردن اطلاعات بهره جویید. هنگامی که مواد اطلاعاتی با عنصر شوخ طبعی در می آمیزد یادآوری آن آسانتر میگردد. اطلاعات را با موضوعات بامزه، خنده دار و عجیب وغریب همراه سازید. ۱۴- انگیزه و تمایل به یادگیری در روند یادسپاری حائز اهمیت است. وقتی شما علاقه و انگیزه به

یادگیری مطلبی نداشته باشید بالطبع یادسپاری آن مطلب ناکارآمد خواهد بود. ۱۵- مغز خود را ورزش دهید. یک یا چند حس خود را بطور بدیع و خلاقانه ای درگیر کنید. مثلا اگر عادت دارید با دست راست خود مسواک بزنید، چند روز با دست چپ خود مسواک بزنید-و یا غذا را در کنار خانواده خود در کمال آرامش و سکوت صرف کنید-و یا با چشمان بسته دوش بگیرید.- کارهای غیر منتظره و غیر معمول انجام دهید- مسیر بازگشت به منزل خود را تغییر دهید- و یا مرکز خرید خود را تغییر دهید.۱۶- به خاطر داشته باشید تکرار و مرور ذهنی اصول اولیه یادگیری و به یادسپاری میباشند.

۱۷- از نمودارها، اشکال و نمادها بیشتر استفاده کنید. نمادها قادرند اطلاعات پیچیده را بطور سریع و موثر رمزگردانی کنند.۱۸- از حافظه عضله (حرکتی) خود کمال استفاده را ببرید. حافظه حرکتی بسیار نیرومند و موثر است. یادگیری اطلاعات بصورت عملی بندرت فراموش میگردند. به همین خاطر است که شما هیچگاه دوچرخه سواری را از یاد نخواهید برد، حتی اگر ۲۰ سال هم سوار دوچرخه نشوید.۱۹- مراقب باشید یادگیری سطحی شما را گمراه نکند. بازشناسی(RECOGNITION) یک یادگیری سطحی است. در بازشناسی شما تنها در صورتی اطلاعات را به خاطر می آورید که، یا با آنها مستقیما مواجه شوید و یا سرنخ هایی مرتبط با آنها به شما ارائه گردد. اما در یادآوری (RECALL) بدون کمک سر نخها شما قادرخواهید بود، اطلاعات را بازیابی کنید. بنابراین یادآوری عمیق تر از بازشناسی است. نمونه عینی بازشناسی آزمونهای چند گزینه ای (تستی) و نمونه عینی یادآوری آزمونهای تشریحی میباشند. هنگامی که شما مطلبی را مطالعه میکنید به تصور اینکه کاملاـ مطلب را فراگرفته اید (به خاطر اثر حافظه بازشناسی) از مرور مجدد آن خودداری میکنید. اما تنها زمانی میتوانید از یادگیری خود یقین حاصل کنید که کتاب وی ا جزوه خود را کاملا ببندید و هر چه که آموخته اید را بروی کاغذ آورید. ۲۰- با شکم پر مطالعه نکرده و یا سر امتحان حاضر نشوید. هنگامی که معده شما پر است خون فراوانی به سمت معده و روده سرازیر میگردد تا عمل هضم انجام گیرد. از اینرو خون کمتری به مغز رسیده و کارایی ذهن شما کاهش می یابد. ۲۱- هورمونی موسوم به گرلین(GHRELIN) که توسط معده ترشح میگردد، بروی هیپوکامپوس اثر نیرومندی بجای میگذارد. سطح این هورمون زمانی که معده شما خالی است افزایش یافته و اشتها را تحریک میکند. این هورمون با تاثیر بروی هیپوکامپوس حافظه را تقویت میکند. بنابراین یادگیری با شکم خالی بهتر انجام میگیرد. ۲۲- ثابت گردیده هورمون لپتین (LEPTIN) که توسط سلولهای چربی ترشح میگردد، کنترل دریافت غذا، وزن و مهار اشتها را بعهده داشته و سبب افزایش ارتباطات بین سلولی در هیپوکامپوس میگردد. به همین خاطر ممکن است چاقی روند یادگیری وحافظه را کند و دشوار سازد. ۲۳- مثبت اندیشی و اعتماد بنفس نیز در یادگیری و حافظه تاثیر گذار است. چنانچه شما یادسپاری مطلبی را غیر ممکن بدانید، بالطبع نخواهید توانست مواد اطلاعاتی را بدرستی به خاطر بسپارید. O در حین امتحان اگر مطلبی را فراموش کردید چه کار کنید؟ ۱- خونسردی خود راحفظ کنید. تلاش برای یاداوری مطالب فراموش شده منجر به هیجانزدگی مفرط و اضطراب در شما میگردد، که در روند یادآوری تداخل ایجاد میکند. چشمان خود را ببندید ونفس عمیقی بکشید.۲- سوال را به حال خود رها کنید. سوال بی پاسخ مانده را علامت بزنید و به سراغ سایر پرسشها روید. این کار چند حسن دارد: ۱- وقت شما بی جهت تلف نمیشود ۲- از مضطرب شدن شما جلوگیری میکند۳ -شاید اگر مجددا پس از چند دقیقه به سوال مزبور بازگردید پاسخ آن یادتان بیاید ۴- و از همه مهم تر ممکن است در طی پاسخدهی به سایر سوالات به واژه ها و مفاهیمی برخورد کنید که در یادآوری پاسخ سوال مزبور، به شما کمک شایانی بکند. ۳- تلاش مستقیم برای یادآوری واژه و یا مفهوم اصلی، کاملا غلط است.جای آن سعی کنید چیزهای مشابه آن را یاداوری کنید. و یا بافتاری را که یادگیری در آن صورت گرفته است را بازسازی کنید. و یا از پیوندها بهره گیرید

## تمدد اعصاب

با یاد خدا دلها آرام میگیرند)امروز بدترین روز زندگی خود را تجربه کرده اید. کارفرمای شما در مقابل دیگران به شما توهین نموده و وقتی در راه برگشت از رستوران بودید، با اتومبیل خود تصادف کرده و این باعث دیر رسیدن به جلسه بعد ازظهر گردیده و موجب برخورد شدیدتر کارفرما شده است.هنگام مراجعه به خانه لیز خورده و با کمر روی زمین می افتید. با دردسر فراوان وارد اتومبیل شده و با سرعت هرچه تمام به طرف منزل حرکت کرده و بدلیل سرعت غیر مجاز توسط پلیس جریمه می شوید... تصورش را بکنید. بعد از تلو تلو خوردن و باز کردن درب منزل فقط میخواهید استراحت کرده و آرامش خود را بدست بیاورید. بنابراین ممکن است با یک نوشیدنی خنک و تماشای تلویزیون خود را آرام و ریلکس کنید. اما این کار توصیه نمیشود. شما قصد دارید استرس را از خود بیرون نمایید و هدف فقط استراحت کردن نیست. کارشناسان بر این عقیده اند که بهترین راه برای تمدد اعصاب این است که فرد به تدریج احساسات خود را ارضا نماید. O غوطه وریلازم نیست حتما برای ریکس شدن به قله کوه بروید، فقط کافی است خود را در یک منظره معمولی کوچک غوطه ور سازید. برای مثال اگر تابلوی نقاشی زیبایی در خانه یا محل کارتان دارید، آن را مجسم کرده و زیبای آنرا مورد تحسین قرار دهید. اگر آکواریمی پر از ماهی های رنگارنگ دارید، برای مدتی به حرکات روان و سلیس آنها نگاه کنید تابه آرامش برسید. O احساسات خود را برانگیزیددر مرحله بعد سفری به لاله گوش خود داشته باشید.به موسیقی موردعلاقه تان گوش دهید. کلاسیک، پاپ، راک یا هر چیز دیگر. فقط سعی کنید از کارهایی که باعث ایجاد هیجان و تنش در شما میگردد، اجتناب نمایید. بکار بردن یک هدفون می تواند از شنیده شدن صداهای دیگر جلوگیری کرده و باعث آرامش بیشتر گردد. مطابق با ذائقه خود یک فنجان چای سرد، آب میوه خنک یا آب سرد میل کنید. حس بویائی را فراموش نکنید.بوی عود، یک شمع معطر و یا عطر مورد علاقه همسرتان میتواند شما را آرام کند. حتی می توانید به حمام رفته با صابونهای مایع و معطر بدن خود را بشویید. اگر کسی هست که می تواند شما را ماساژ دهد، از او بخواهید اینکار را انجام دهد. محققان میگویند که ماساژ مناسب میتواند هورمونهای ایجاد استرس را کاهش داده و تنش را ازبین ببرد. اگر تنها هستید کمی شانه ها و گردن خود را مالش داده و به آرامی دستها و پاهایتان را ماساژ دهید.بررسی ها نشان داده که نوازش حیوانات خانگی در ایجاد ملایمت و زدودن تنشها مؤثر میباشد. اگر سگ یا گربه ای دوست داشتنی در خانه دارید آنها را پیش خود آورده و کمی نوازش کنید! O تمدد اعصاب تدریجیروش بعدی یکی از تکنیکهای تست شده و مؤثر میباشد که می تواند فرد را به حالت مطلقی از آرامش برساند. با بکار بردن این روش میتوانید احساسی تازه و بدور از ناملایمات بدست آورید.همانطور که قبلا نیز گفته شد با گوش دادن به موزیکی دلپذیر شروع کنید. سپس روی سطحی راحت دراز کشید. چشمانتان را بسته و نفسی عمیق بکشید. اجازه دهید شکمتان به طرف بالا و پایین حرکت کند. در همان حال که با آرامش دراز کشیده اید، روی پاک کردن ذهن خود تمرکز کنید.احساس آرامش بیشتری می کنید؟ اکنون نوبت تمرین اصلی است. از قسمت بالا با چشم ها شروع میکنیم. چشمان خو را به هم فشار داده و پیشانی را بسمت بالا نگاه دارید گویی در حال تحمل یک فشار عصبی زیاد می باشید. چند لحظه به همین صورت صبر کنید. سپس چشمان خود را رها کرده و آرام روی هم قرار دهید. احساس کنید که تنشها از چشمانتان جدا میشوند. از این ملایمت برای چند لحظه لذت برده و دوباره از ابتدا شروع کنید.به سراغ آرواره و فک رفته و همین تمرین را در این قسمت تکرار کنید. عضلات فک و آرواره خود را منقبض و بعد از مدتی کوتاه رها سازید تا تنش از شما دور شود.به همین ترتیب به طرف قسمتهای پایین تر بدن مانند گردن، شانه ها، قفسه سینه و ... بروید. هراز گاهی مکث کرده و ببینید قسمتهای بالاتر هنوز احساس استرس مینمایید یا خیر. اگر تنش زدائی بطورکامل انجام نگرفته بود به آن قسمت برگشته و تمرین را تکرار کنید. ( معمولا چشم ها و آرواره نیاز به تکرار تمرین خواهند داشت. ) به همین منوال ادامه دهید تا به شکم، ران، ساق و در انتها به کف پاها برسید. بسته به وقتی که شما اختصاص می دهید و زمانی که بدن شما برای ریلکس شدن نیاز دارد این تمرین ممکن است از ۱۵ دقیقه تا ۱ ساعت بطول بینجامد. برای رسیدن به آرامش هرگز نباید شتابزده عمل کرد و باید هر آنچه که نیاز دارید و می خواهید به خودتان بدهید. این روش برای ایجاد حالت خود تلقینی و رسیدن به آرامش مطلق بسیار مؤثر بوده و در همه شرایط کار می کند. اگر با ورزش یوگا آشنایی داشته باشید، متوجه شباهتهای بیشماری در تمرین بالا و تکنیکهای این هنر باستانی هندوستان خواهید شد. در انتها استرش شما باید از بین رفته و یا حداقل تقلیل یابد. احساس آرامش و راحتی خواهید کرد، حتی ممکن است شبیه انسانی بی خیال از ناملایمات آزاد شوید. اندکی وقت را به مجسم نمودن لحظات خوشحالی و آرامش اختصاص داده و از نبود استرس لذت ببرید.بیاد داشته باشید که با یاد خدا دلها آرام میگیرند.

تمدد اعصاب

با یاد خدا دلها آرام میگیرند)امروز بدترین روز زندگی خود را تجربه کرده اید. کارفرمای شما در مقابل دیگران به شما توهین نموده و وقتی در راه برگشت از رستوران بودید، با اتومبیل خود تصادف کرده و این باعث دیر رسیدن به جلسه بعد ازظهر گردیده و موجب برخورد شدیدتر کارفرما شده است.هنگام مراجعه به خانه لیز خورده و با کمر روی زمین می افتید. با دردسر فراوان وارد اتومبیل شده و با سرعت هرچه تمام به طرف منزل حرکت کرده و بدلیل سرعت غیر مجاز توسط پلیس جریمه می شوید... تصورش را بکنید. بعد از تلو تلو خوردن و باز کردن درب منزل فقط میخواهید استراحت کرده و آرامش خود را بدست بیاورید. بنابراین ممکن است با یک نوشیدنی خنک و تماشای تلویزیون خود را آرام و ریلکس کنید. اما این کار توصیه نمیشود. شما قصد دارید استرس را از خود بیرون نمایید و هدف فقط استراحت کردن نیست. کارشناسان بر این عقیده اند که بهترین راه برای تمدد اعصاب این است که فرد به تدریج احساسات خود را ارضا نماید. O غوطه وریلازم نیست حتما برای ریکس شدن به قله کوه بروید، فقط کافی است خود را در یک منظره معمولی کوچک غوطه ور سازید. برای مثال اگر تابلوی نقاشی زیبایی در خانه یا محل کارتان دارید، آن را مجسم کرده و زیبای آنرا مورد تحسین قرار دهید. اگر آکواریمی پر از ماهی های رنگارنگ دارید، برای مدتی به حرکات روان و سلیس آنها نگاه کنید تابه آرامش برسید. O احساسات خود را برانگیزیددر مرحله بعد سفری به لاله گوش خود داشته باشید.به موسیقی موردعلاقه تان گوش دهید. کلاسیک، پاپ، راک یا هر چیز دیگر. فقط سعی کنید از کارهایی که باعث ایجاد هیجان و تنش در شما میگردد، اجتناب نمایید. بکار بردن یک هدفون می تواند از شنیده شدن صداهای دیگر جلوگیری کرده و باعث آرامش بیشتر گردد. مطابق با ذائقه خود یک فنجان چای سرد، آب میوه خنک یا آب سرد میل کنید. حس بویائی را فراموش نکنید.بوی عود، یک شمع معطر و یا عطر مورد علاقه همسرتان میتواند شما را آرام کند. حتی می توانید به حمام رفته با صابونهای مایع و معطر بدن خود را بشویید. اگر کسی هست که می تواند شما را ماساژ دهد، از او بخواهید اینکار را انجام دهد. محققان میگویند که ماساژ مناسب میتواند هورمونهای ایجاد استرس را کاهش داده و تنش را ازبین ببرد. اگر تنها هستید کمی شانه ها و گردن خود را مالش داده و به آرامی دستها و پاهایتان را ماساژ دهید.بررسی ها نشان داده که نوازش حیوانات خانگی در ایجاد ملایمت و زدودن تنشها مؤثر میباشد. اگر سگ یا گربه ای دوست داشتنی در خانه دارید آنها را پیش خود آورده و کمی نوازش کنید! O تمدد اعصاب تدریجیروش بعدی یکی از تکنیکهای تست شده و مؤثر میباشد که می تواند فرد را به حالت مطلقی از آرامش برساند. با بکار بردن این روش میتوانید احساسی تازه و بدور از ناملایمات بدست آورید.همانطور که قبلا نیز گفته شد با گوش دادن به موزیکی دلپذیر شروع کنید. سپس روی سطحی راحت دراز کشید. چشمانتان را بسته و نفسی عمیق بکشید. اجازه دهید شکمتان به طرف بالا و پایین حرکت کند. در همان حال که با آرامش دراز کشیده اید، روی پاک کردن ذهن خود تمرکز کنید.احساس آرامش بیشتری می کنید؟ اکنون نوبت تمرین اصلی است. از قسمت بالا با چشم ها شروع میکنیم. چشمان خو را به هم فشار داده و پیشانی را بسمت بالا نگاه دارید گویی در حال تحمل یک فشار عصبی زیاد می باشید. چند لحظه به همین صورت صبر کنید. سپس چشمان خود را رها کرده و آرام روی هم قرار دهید. احساس کنید که تنشها از چشمانتان جدا میشوند. از این

ملایمت برای چند لحظه لذت برده و دوباره از ابتدا شروع کنید.به سراغ آرواره و فک رفته و همین تمرین را در این قسمت تکرار کنید. عضلات فک و آرواره خود را منقبض و بعد از مدتی کوتاه رها سازید تا تنش از شما دور شود.به همین ترتیب به طرف قسمتهای پایین تر بدن مانند گردن، شانه ها، قفسه سینه و ... بروید. هراز گاهی مکث کرده و ببینید قسمتهای بالاتر هنوز احساس استرس مینمایید یا خیر. اگر تنش زدائی بطورکامل انجام نگرفته بود به آن قسمت برگشته و تمرین را تکرار کنید. ( معمولا چشم ها و آرواره نیاز به تکرار تمرین خواهند داشت. ) به همین منوال ادامه دهید تا به شکم، ران، ساق و در انتها به کف پاها برسید. بسته به وقتی که شما اختصاص می دهید و زمانی که بدن شما برای ریلکس شدن نیاز دارد این تمرین ممکن است از ۱۵ دقیقه تا ۱ ساعت بطول بینجامد. برای رسیدن به آرامش هرگز نباید شتابزده عمل کرد و باید هر آنچه که نیاز دارید و می خواهید به خودتان بدهید. این روش برای ایجاد حالت خود تلقینی و رسیدن به آرامش مطلق بسیار مؤثر بوده و در همه شرایط کار می کند. اگر با ورزش یوگا آشنایی داشته باشید، متوجه شباهتهای بیشماری در تمرین بالا و تکنیکهای این هنر باستانی هندوستان خواهید شد. در انتها استرش شما باید از بین رفته و یا حداقل تقلیل یابد. احساس آرامش و راحتی خواهید کرد، حتی ممکن است شبیه انسانی بی خیال از ناملایمات آزاد شوید. اندکی وقت را به مجسم نمودن لحظات خوشحالی و آرامش اختصاص داده و از نبود استرس لذت ببرید.بیاد داشته باشید که با یاد خدا دلها آرام میگیرند.

### جامعه ستیزی، یک اختلال شخصیتی

دوستانتان با خنده شما را یک ضد اجتماع می نامند. ممکن است شما فردی باشید که همیشه حوصله ی مهمانی و تفریح نداشته باشید، دوست دارید بعد از کار به جای بیرون رفتن با دوستان خیلی زود به خانه بروید و به ندرت دوستانتان را به خانه دعوت می کنید. احتمالاً از شلوغی و ازدهام مردم بیزار هستید، عادت ندارید در گفتگوها شرکت کنید و اکثر اوقات ترجیح می دهید که تنها باشید. پس باید تصدیق کنید که: شما گوشه گیر و از اجتماع گریزان هستید. این اختلال شخصیتی انواع گوناگونی دارد. ضد اجتماع بودن یکی از انواع بیماری های روحی به حساب می آید. ضد اجتماعی چه نوع اختلال شخصیتی است؟ ضد اجتماع بودن یکی از انواع بیماری های روانی است که در آن فرد نسبت به حقوق دیگران و قانون ها و انتظارات جامعه بی اهمیت است. اصطلاح دیگری که برای این بیماری استفاده می شود، اجتماع ستیز یا جامعه زده است. رفتار بیماران جامعه ستیز مانند رفتار جنایتکاران است، اما این افراد خشونت کمتری دارند و خطرناک نیستند.این خصوصیات در این بیماران معمولاً قبل از ۱۵ سالگی با رفتارهایی که از نظر اجتماعی قابل قبول نمی باشند آشکار می شود. فردی که در کودکی عادت به کندن پرهای پروانه داشته یا دم گربه همسایه را آتش می زده، بعدها در بزرگسالی به عنوان فردی که مبتلا به اختلالات شخصیتی ضد اجتماعی است شناخته می شود. این بیماری در مردان بیش از زنان دیده می شود (۳٪ از مردان در مقایسه با ۱٪ از زنان)، و علل این بیماری هنوز از نظر پزشکی شناخته نشده است. علل این بیماری مشخص کردن اینکه چه افرادی ممکن است به این بیماری دچار شوند کار دشواری است-البته دلایل و شواهدی است که ثابت می کند عوامل ژنتیکی یا مورد سوء آستفاده قرار گرفتن در دوران کودکی در این مسئله تاثیرگذار است. با وجود اینکه فقط یک پزشک روانشناس می تواند به درستی مشخص کند که فردی به این بیماری مبتلا هست یا خیر، ما در اینجا به چند راه شناسایی این بیماری اشاره می کنیم. علائم این بیماریاین بیماری علائم و نشانه های بسیاری دارد. در اینجا سوالاتی هست که می توانید از خود بپرسید تا ببینید آیا شما هم یکی از قربانیان این بیماری می باشید یا خیر.آیا فردی تکانشی هستید؟ بسیاری از ما افرادی با شوق و ذوق، بی پروا و خود جوش هستیم. ممکن است یک جفت کفش گلف بخریم با وجود اینکه توانایی خرید آن را نداریم. اما اینکه کارت اعتباری دوستتان را بدون هیچ شک و تردید از جانب خودتان بدون اجازه او بردارید و خرید کنید حرف دیگری است. گرفتن تصمیماتی فوری و بی ملاحظه، بدون در نظر گرفتن قوانین اجتماع یا احساسات افراد دیگر، و قدرناشناسی به جای سپاس از دیگران همه علائمی از این بیماری می باشد. آیا خشن و متجاوز هستید؟همه ما گاهاً دچار عصبانیت می شویم، اما اگر هنگام عصبانیت حالت تهاجم و خشونت شدید به شما دست می دهد، سعی کنید عکس العمل های خود را بیشتر بررسی کنید. عصبانیت و خشونت بیش از حد، حالت تهاجم به افراد و اقدام به کتک کاری و ناتوانی برای تحمل سختی ها همه نشانه این هستند که عصبانیت شما غیر قابل کنترل است. آیا همیشه افراد دیگر را متهم می کنید؟ممکن است یکی از همکارانتان کارهایی انجام دهد که شما را بیازارد، اما اگر فردی هستید که دائماً دنبال کسی می گردید که خطاها و شکست های خود را گردن او بیندازید و مسئولیت کارهای خود را قبول نمی کنید، دچار مشکل روانی جامعه گریزی هستید. خودخواه بودن و اینکه همیشه فکر کنید در همه موارد حق با شماست نیز می توانند علائم دیگری از این مشکل روانی باشند. آیا معمولاً با قانون مشکل دارید؟ اگرچه ممکن است تا به حال دستگیر نشده باشید، اما قانون شکنی یکی دیگر از علائم جامعه ستیزی است. منظور ما قانون شکنی هایی مثل پارک ممنوع و اینها نیست، اما اگر فردی هستید که برای قانون های اجتماعی ارزشی قائل نیستید و آنها را تحقیر می کنید، جزء افراد جامعه ستیز هستید.آیا دروغ می گویید؟ ممکن است اینکه خود را با اسم ها و هویت های دیگر در چت روم ها معرفی کنید یا به فرزندتان بگویید که پری دندان وجود دارد اشکالی نداشته باشد، اما زمانی که مرز بین دروغ و حقیقت برایتان از بین برود، و حقه بازی و دروغ به شکل عادت در بیاید، باید گوش به زنگ باشید. آیا فردی بی ملاحظه هستید؟ آیا پدر و مادر یا همسری سهل انگار و بی ملاحظه هستید؟ بی رحمی، ستمگری و بی اعتنایی نسبت به امنیت و سلامت خودتان و دیگران علائم دیگری از ابتلا به این مشکل روانی می باشد. آیا از زیر بار مسئولیت شانه خالی می کنید؟ ممکن است اگر کار اشتباهی انجام دهیم، دچار عذاب وجدان شویم. همه ی ما برایمان پیش آمده است که فراموش کنیم وسائل دیگران را به آنها برگردانیم، اما اگر فردی هستید که بدون قصد پس دادن چیزی از دیگران وسایلشان را قرض می گیرید، دچار این مشکل روانی هستید. آیا می توانید مدتی طولانی نسبت به کسی یا چیزی متعهد باشید؟برای افراد جامعه گریز برقراری ارتباط با دیگران کاری بسیار ساده است، اما به ندرت پیش می آید که این افراد بتوانند مدتی طولانی این رابطه را با کسی حفظ کنند. برای این افراد دوستی، عشق و ازدواج همه به صورت کوتاه مدت معنا و مفهوم دارند. برای همه ی ما تا به حال پیش آمده است که در انتخاب دوست یا کار اشتباه کرده باشیم، اما اگر شما فردی هستید که مداوماً کار خود را عوض می کنید یا نمی توانید با کسی برای مدتی طولانی بمانید، احتمالاً فردی جامعه گریز هستید. آیا فردی دغل باز هستید؟ نفوذ و قدرت کلام در محافل اجتماعی، کار یا برخورد با دوستان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اگرفردی هستید با جذابیتی صرفاً ظاهری و کسی هستید که هدفتان استفاده از دیگران برای منفعت خودتان است، دغل باز هستید. اگر فردی هستید که پیوسته دنبال استفاده از دیگرانید احتمالاً با این مشکل روانی دست به گریبان هستید. آیا خودخواه و مغرورید؟ البته مهم است که گاهی خودتان را اول از هر چیز قرار دهید و برای دفاع از حقوقتان بجنگید. اما اگر همیشه به فکر احساسات و نظرات خود هستید و برای احساسات و نظرات دیگران ارزشی قائل نیستید، احتمالاً فردی جامعه ستیزید. راه حل مشکل شما O با پزشکتان مشورت کنید متخصصین روانشناس معتقد هستند که اگر شما سه یا تعداد بیشتری از این علائم را در خود مشاهده کردید، احتمالاً مبتلا به مشکل جامعه گریزی هستید. اگر این رفتارها را در خود مشاهده می کنید حتماً با پزشک مشورت کنید. اگر این علائم را در دوستی مشاهده کردید او را مجبور کنید که دنبال درمان های پزشکی برود و اگر از این کار سر با زد خود را از زندگی او خارج کنید. O روان درمانی کنید روان درمانی راهی برای کنترل اضطراب و نگرانی ها، برطرف کردن خشونت و عصبانیت ها و ایجاد رفتاری پخته تر، مسئولانه تر و اجتماعی تر در مقابل دیگران است. به شما کمک می کند تا با ترس و ناامیدی نیز کنارآمده و حد و حدودها را پذیرفته و از زد و خورد بپرهیزید. O دنبال درمان و معالجه باشید اگرچه راهی قطعی برای معالجه ی این بیماری وجود ندارد، اما داروهای ویژه ای وجود دارد که به شما کمک می کند که این علائم را در خود کنترل کرده و دوباره کنترل زندگیتان را به دست آورید و با مراجعه به پزشکان متخصص می توانید از آنها استفاده کنید. وارد عمل شوید زندگی کوتاه تر از آن است که بخواهید آن را با ناراحتی و متهم کردن سایرین و سوء استفاده از افراد بگذرانید. اگر فکر می کنید که با این بیماری دست به گریبان هستید، هر چه سریعتر دنبال درمان آن باشید و با پزشکتان مشورت کنید. سعی کنید دید تازه ای نسبت به دنیای اطرافتان پیدا کنید و رفتارهایتان را تغییر دهید.

جامعه ستیزی، یک اختلال شخصیتی

دوستانتان با خنده شما را یک ضد اجتماع می نامند. ممکن است شما فردی باشید که همیشه حوصله ی مهمانی و تفریح نداشته باشید، دوست دارید بعد از کار به جای بیرون رفتن با دوستان خیلی زود به خانه بروید و به ندرت دوستانتان را به خانه دعوت می کنید. احتمالاً از شلوغی و ازدهام مردم بیزار هستید، عادت ندارید در گفتگوها شرکت کنید و اکثر اوقات ترجیح می دهید که تنها باشید. پس باید تصدیق کنید که: شما گوشه گیر و از اجتماع گریزان هستید. این اختلال شخصیتی انواع گوناگونی دارد. ضد اجتماع بودن یکی از انواع بیماری های روحی به حساب می آید. ضد اجتماعی چه نوع اختلال شخصیتی است؟ ضد اجتماع بودن یکی از انواع بیماری های روانی است که در آن فرد نسبت به حقوق دیگران و قانون ها و انتظارات جامعه بی اهمیت است. اصطلاح دیگری که برای این بیماری استفاده می شود، اجتماع ستیز یا جامعه زده است. رفتار بیماران جامعه ستیز مانند رفتار جنایتکاران است، اما این افراد خشونت کمتری دارند و خطرناک نیستند.این خصوصیات در این بیماران معمولاً قبل از ۱۵ سالگی با رفتارهایی که از نظر اجتماعی قابل قبول نمی باشند آشکار می شود. فردی که در کودکی عادت به کندن پرهای پروانه داشته یا دم گربه همسایه را آتش می زده، بعدها در بزرگسالی به عنوان فردی که مبتلا به اختلالات شخصیتی ضد اجتماعی است شناخته می شود. این بیماری در مردان بیش از زنان دیده می شود (۳٪ از مردان در مقایسه با ۱٪ از زنان)، و علل این بیماری هنوز از نظر پزشکی شناخته نشده است. علل این بیماری مشخص کردن اینکه چه افرادی ممکن است به این بیماری دچار شوند کار دشواری است-البته دلایل و شواهدی است که ثابت می کند عوامل ژنتیکی یا مورد سوء آستفاده قرار گرفتن در دوران کودکی در این مسئله تاثیرگذار است. با وجود اینکه فقط یک پزشک روانشناس می تواند به درستی مشخص کند که فردی به این بیماری مبتلا هست یا خیر، ما در اینجا به چند راه شناسایی این بیماری اشاره می کنیم. علائم این بیماریاین بیماری علائم و نشانه های بسیاری دارد. در اینجا سوالاتی هست که می توانید از خود بپرسید تا ببینید آیا شما هم یکی از قربانیان این بیماری می باشید یا خیر.آیا فردی تکانشی هستید؟ بسیاری از ما افرادی با شوق و ذوق، بی پروا و خود جوش هستیم. ممکن است یک جفت کفش گلف بخریم با وجود اینکه توانایی خرید آن را نداریم. اما اینکه کارت اعتباری دوستتان را بدون هیچ شک و تردید از جانب خودتان بدون اجازه او بردارید و خرید کنید حرف دیگری است. گرفتن تصمیماتی فوری و بی ملاحظه، بدون در نظر گرفتن قوانین اجتماع یا احساسات افراد دیگر، و قدرناشناسی به جای سپاس از دیگران همه علائمی از این بیماری می باشد. آیا خشن و متجاوز هستید؟همه ما گاهاً دچار عصبانیت می شویم، اما اگر هنگام عصبانیت حالت تهاجم و خشونت شدید به شما دست می دهد، سعی کنید عکس العمل های خود را بیشتر بررسی کنید. عصبانیت و خشونت بیش از حد، حالت تهاجم به افراد و اقدام به کتک کاری و ناتوانی برای تحمل سختی ها همه نشانه این هستند که عصبانیت شما غیر قابل کنترل است. آیا همیشه افراد دیگر را متهم می کنید؟ممکن است یکی از همکارانتان کارهایی انجام دهد که شما را بیازارد، اما اگر فردی هستید که دائماً دنبال کسی می گردید که خطاها و شکست های خود را گردن او بیندازید و مسئولیت کارهای خود را قبول نمی کنید، دچار مشکل روانی جامعه گریزی هستید. خودخواه بودن و اینکه همیشه فکر کنید در همه موارد حق با شماست نیز می توانند علائم دیگری از این مشکل روانی باشند. آیا معمولاً با قانون مشکل دارید؟ اگرچه ممکن است تا به حال دستگیر نشده باشید، اما قانون شکنی یکی دیگر از علائم جامعه ستیزی است. منظور ما قانون شکنی هایی مثل پارک ممنوع و اینها نیست، اما اگر فردی هستید که برای قانون های اجتماعی

ارزشی قائل نیستید و آنها را تحقیر می کنید، جزء افراد جامعه ستیز هستید.آیا دروغ می گویید؟ ممکن است اینکه خود را با اسم ها و هویت های دیگر در چت روم ها معرفی کنید یا به فرزندتان بگویید که پری دندان وجود دارد اشکالی نداشته باشد، اما زمانی که مرز بین دروغ و حقیقت برایتان از بین برود، و حقه بازی و دروغ به شکل عادت در بیاید، باید گوش به زنگ باشید. آیا فردی بی ملاحظه هستید؟ آیا پدر و مادر یا همسری سهل انگار و بی ملاحظه هستید؟ بی رحمی، ستمگری و بی اعتنایی نسبت به امنیت و سلامت خودتان و دیگران علائم دیگری از ابتلا به این مشکل روانی می باشد. آیا از زیر بار مسئولیت شانه خالی می کنید؟ ممکن است اگر کار اشتباهی انجام دهیم، دچار عذاب وجدان شویم. همه ی ما برایمان پیش آمده است که فراموش کنیم وسائل دیگران را به آنها برگردانیم، اما اگر فردی هستید که بدون قصد پس دادن چیزی از دیگران وسایلشان را قرض می گیرید، دچار این مشکل روانی هستید. آیا می توانید مدتی طولانی نسبت به کسی یا چیزی متعهد باشید؟برای افراد جامعه گریز برقراری ارتباط با دیگران کاری بسیار ساده است، اما به ندرت پیش می آید که این افراد بتوانند مدتی طولانی این رابطه را با کسی حفظ کنند. برای این افراد دوستی، عشق و ازدواج همه به صورت کوتاه مدت معنا و مفهوم دارند. برای همه ی ما تا به حال پیش آمده است که در انتخاب دوست یا کار اشتباه کرده باشیم، اما اگر شما فردی هستید که مداوماً کار خود را عوض می کنید یا نمی توانید با کسی برای مدتی طولانی بمانید، احتمالاً فردی جامعه گریز هستید. آیا فردی دغل باز هستید؟ نفوذ و قدرت کلام در محافل اجتماعی، کار یا برخورد با دوستان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اگرفردی هستید با جذابیتی صرفاً ظاهری و کسی هستید که هدفتان استفاده از دیگران برای منفعت خودتان است، دغل باز هستید. اگر فردی هستید که پیوسته دنبال استفاده از دیگرانید احتمالاً با این مشکل روانی دست به گریبان هستید. آیا خودخواه و مغرورید؟ البته مهم است که گاهی خودتان را اول از هر چیز قرار دهید و برای دفاع از حقوقتان بجنگید. اما اگر همیشه به فکر احساسات و نظرات خود هستید و برای احساسات و نظرات دیگران ارزشی قائل نیستید، احتمالاً فردی جامعه ستیزید. راه حل مشکل شما O با پزشکتان مشورت کنید متخصصین روانشناس معتقد هستند که اگر شما سه یا تعداد بیشتری از این علائم را در خود مشاهده کردید، احتمالاً مبتلا به مشکل جامعه گریزی هستید. اگر این رفتارها را در خود مشاهده می کنید حتماً با پزشک مشورت کنید. اگر این علائم را در دوستی مشاهده کردید او را مجبور کنید که دنبال درمان های پزشکی برود و اگر از این کار سر با زد خود را از زندگی او خارج کنید. O روان درمانی کنید روان درمانی راهی برای کنترل اضطراب و نگرانی ها، برطرف کردن خشونت و عصبانیت ها و ایجاد رفتاری پخته تر، مسئولانه تر و اجتماعی تر در مقابل دیگران است. به شما کمک می کند تا با ترس و ناامیدی نیز کنارآمده و حد و حدودها را پذیرفته و از زد و خورد بپرهیزید. O دنبال درمان و معالجه باشید اگرچه راهی قطعی برای معالجه ی این بیماری وجود ندارد، اما داروهای ویژه ای وجود دارد که به شما کمک می کند که این علائم را در خود کنترل کرده و دوباره کنترل زندگیتان را به دست آورید و با مراجعه به پزشکان متخصص می توانید از آنها استفاده کنید. وارد عمل شوید زندگی کوتاه تر از آن است که بخواهید آن را با ناراحتی و متهم کردن سایرین و سوء استفاده از افراد بگذرانید. اگر فکر می کنید که با این بیماری دست به گریبان هستید، هر چه سریعتر دنبال درمان آن باشید و با پزشکتان مشورت کنید. سعی کنید دید تازه ای نسبت به دنیای اطرافتان پیدا کنید و رفتارهایتان را تغییر دهید.

### چگونه انسان خوبی باشیم؟

تکاپوی انسان ها برای" خوب بودن "در ارتباط مستقیم با تمام اعمالی است که در طول زندگی خود انجام می دهند. به منظور رساندن خوشی و لذت در زندگی به بالاترین میزان ممکن، باید قادر به تشخیص تفاوت های میان" خوبی های مادی "و" خوبی های معنوی "بشویم. همه ما دوست داریم از نظر دیگران افراد خوبی به شمار رویم، اما این کار آسانی نیست. تصور کنید یک انسان خوب و یک انسان شرور در پیش روی شما قرار گرفته اند. حال اگر از هر دوی آنها سؤال مشابه " آیا تصور می کنی انسان خوبی هستی "؟را بپرسید، فکر می کنید کدامیک از آنها بگوید": بله، من انسان خوبی هستم "؟کسی که واقعاً خوب است و یا فردی که شرور قلمداد می شود؟ بله درست حدس زدید؛ انسان شرور! او به راحتی به خود اجازه می دهد تا حتی مادر خود را مورد ضرب و شتم قرار داده و بازهم خود را درستکار تصور کند. شاید در مقابل یک چنین عمل نکوهیده شما تعجب کرده و با خود بگویید": این غیر قابل باور است؛ چطور توانسته یک همچین کاری انجام دهد "؟!اما او در مقابل با استناد به باورهای منطقی منحصر به فرد خود پاسخ می دهد": تو متوجه نیستی، اون از من خواست تا زباله ها را به بیرون ببرم، اگر این کار را انجام می دادم، خدا می داند که بعداً از من چه درخواست های دیگری می کرد، این کار می توانست تا ابد ادامه پیدا کند "!حال آدم خوبی که آشغال ها را بیرون گذاشته را در نظر بگیرید. اگر به او بگویید که " :من مشاهده کردم که تو انسان شریفی هستی "او پاسخ می دهد": نه، من اونقدرها هم که تو فکر می کنی خوب نیستم، متوجه نشدی زمانی که در حال حمل زباله به طرف حیاط بودم، به مادرم آسیب رساندم " "؟در مورد چی صحبت می کنی؟ من مراقب تو بودم و دیدم که هیچ کاری انجام ندادی "!خوب، آره ضربه فیزیکی به او وارد نساختم، اما در حین خارج شدن غر زدم و خواستم تا با این کار، مادرم احساس بدی پیدا کند. من مشغول خواندن یک کتاب جالب بودم و تصور می کردم که اگر غر نزم ممکن است او فردا شب نیز مجدداً این درخواست خود را تکرار کند".متوجه تفاوت میان آنها شدید؟ یک انسان بد تصور می کند که همیشه حق با اوست و کارهایی که انجام می دهد صحیح هستند. او اصلاً به خودش زحمت نمی دهد که خوب بودن را تجربه کند به همین دلیل هم هیچ گاه نیازی به تلاش و تقلا در این زمینه احساس نمی کند. فقط تصور می کند که انسان خوبی است. این در حالی است که انسانی که حقیقتاً برای" خوب "بودن تلاش می کند، به خوبی می داند که چه امر خطیری را در پیش روی دارد، و همواره برای رسیدن به مدارج بالاتر در این خصوص از هیچ تلاشی مضایقه نمی کند. اما در این میان باید گفت که گروه سومی نیز وجود دارند: انسان های کاملاً نیکوکار. او با کمال میل زباله ها را از خانه خارج کرده و با روی خوش به مادرش می گوید": افتخار من است که بتوانم به تو کمک کنم، تو برای مراقبت و نگهداری از ما خیلی سختی کشیده ای، متشکرم که به من فرصتی دادی تا بتوانم سر سوزنی از محبت هایت را جبران کنم"!دو قلب": تمایلات "و" شهوات "تلاش و تکاپو به سمت تعالی، از دو میل ذاتی کاملاً ـ متفاوت در وجود تمام انسان ها سرچشمه می گیرد. هر فرد دو قلب دارد: قلبی که عاشق انجام کارهای نیک است، و قلبی که ترجیح می دهد خود خواهانه عمل کند. شما باید به طور کامل متوجه چالشی که در درونتان مابین این دو قلب در جریان است، باشید. به عنوان مثال: شما می خواهید از وقتتان نهایت استفاده را ببرید، اما در عین حال احساس می کنید که می توانید انجام کارها را به زمان دیگری موکول کنید. شما می خواهید غذاهای سالم بخورید، اما احساس می کنید که نمی توانید از طعم کیک شکلاتی بگذرید. شما می خواهید بر دانش خود بیفزایید، اما احساس می کنید که تماشای تلویزیون لذت بیشتری دارد. یک دل می گوید درست باش، دل دیگر می گوید خود خواه باش". تمایل "در مرحله اجرا معنا پیدا می کند، و با حقایق سر و کار دارد". شهوت "به لحظه بستگی دارد، و آینده را در نظر نمی گیرد. به عبارت دیگر نوعی راه فرار جلوی پای شما قرار می دهد. این درگیری بین روح و جسم شما رخ می دهد. روح فنا ناپذیر شما به دنبال انجام کار است، می خواهد تمام کارها را به خوبی انجام دهد: او عاشق انسان دوستی است، به دنبال عدالت است؛ نوعدوست، حساس، شرافتمند، و مسئولیت پذیر است. روح شما به دنبال شکوفا نمودن استعدادهای بالقوه خود می باشد.در همین اثنا، جسم شما که سرنوشتی جز خاک انتظار آن را نمی کشد، به دنبال رضایت خاطر لحظه ای است. به دنبال راحتی است، از تلاش و کوشش خوشش نمی آید، فقط دوست دارد بخورد، بخوابد، و شهوترانی کند. شما می دانید که امتناع ورزیدن نسبت به بیرون بردن زباله ها، اصلاً درست نیست، قلب شما واقعاً می خواهد که خوب باشد، اما دل دیگرتان (یا همان قلب شهوتران) ترجیح می دهد داخل خانه در جای گرم و نرم خود باقی بماند و به خواندن کتاب مورد علاقه اش ادامه دهد. حتی همین حالا که در حال خواندن این مقاله هستید، روحتان به علامت رضا سر تکان می دهد و به شما می گوید": توجه کن -- این صحبت ها از تو انسان بزرگی درست می کند "!اما جسمتان دخالت می کند و می گوید": این همه سخت کوشی و تمرکز بیش از اندازه خیلی درد آور است. من همانطور که قبلاً بودم همه چیز خوب بود و بر وفق مرادم پیش می رفت "!در هر مرحله از تصمیم گیری، هر دو دل با هم تصادم پیدا کرده و شما را بر سر دو راهی قرار می دهند. برای پیروزی در جنگ برای خوب بودن، شما باید مرکز توجه خود را بر روی امیال درونیتان متمرکز کنید. هر روز صبح که از خواب بلند می شوید به خودتان یادآوری کنید که قصد دارید انسان خوبی بشوید و اجازه ندهید وجدانتان از کار بیفتد. این کار را جزئی از دورنمای ذهنی خود قرار دهید تا به وضوح شاهد تغییرات قابل توجه آن در طول روز بشوید. با احتساب به این شیوه تصمیمات عاقلانه تر و مؤثرتری اتخاذ خواهید کرد.O تمیز دادن هر یک از قلب ها از یکدیگر خیلی دشوار است که بتوانیم درک کنیم کدامیک از خواست هایمان جزء نیازهای اساسی است و کدامیک از آنها در گروه تمایلات شهوانی جای می گیرد.از یک نفر بپرسید ": کدامیک برای تو مهمتر است - پول یا شادکامی""؟من شادکامی را انتخاب می کنم، فقط به من غذای کافی، مکانی برای زندگی، و قدری لباس بده - - و بعد خواهی دید که با شادی چقدر راحت زندگی خواهم کرد! آخر کدام احمقی حاضر می شود که یک میلیونر بد بخت و تیره روز باشد"؟ "باشه یک هفته به من مهلت بده و من قول می دهم که طریقه شاد زیستن را به تو نشان دهم " ".خوب این یک پیشنهاد جالب است. . . شاید روزی درباره آن فکر کنم" ".باشه من یک معامله با تو می کنم: پس از یک ماه اگر موفق شدی خوشحالیت را افزایش دهی، یک پاداش ۱۰ میلیون تومانی هم به تو پرداخت خواهد شد ".مراقب کسیکه به شما نزدیک می شود، باشید چرا؟ کدامیک برای آقا مهمتر است؟ - خوشحالی یا پول؟ البته که شادابی مهمتر است و این مسئله صرفاً نموداری از خرد روشنفکر و درک روحی شماست. در طرف دیگر جسم شما قرار دارد که تنها به کاغذهای سبز رنگ پول فکر می کند! امیال جسمانی تمرکز ما را بر هم می زنند. مادی گرایی آنقدر شدید می شود که ما به اشتباه تصور می کنیم نیاز اصلیمان همین موارد مادی هستند. اگر نتوانید تلاش کافی برای تشخیص نیازهای ضروری و امیال جسمی داشته باشید، آنوقت به احتمال زیاد اکثر موقعیت های خود را برای رسیدن به هدف از دست خواهید داد و متوجه نخواهید شد که کدام موضوع بر روی زندگی شما تاثر منفی می گذارد. تکلیف تضاد به وجود آمده را تنها با مطرح کردن دو پرسش معلوم کنید: من چه کاری را باید انجام دهم، و در مقابل، احساس می کنم دلم می خواهد چه کاری انجام دهد؟ کاری که خودتان می خواهید انجام دهید، معمولا کار درست است و کاری که احساس می کنید باید آنرا انجام دهید، راحت ترین کار ممکن است. صبح ها موقع بیدار شدن از خواب ساعت به صدا در می آید. شما قصد دارید تا از رخت خواب بلند شوید و روز خود را شروع کنید. اما احتمالاً احساس می کنید که بهتر است زنگ ساعت را قطع کنید و چند لحظه ای بیشتر بخوابید. اینجاست که جنگ شروع میشود و بیرون آمدن از رخت خواب تبدیل به یک دوراهی اخلاقی می شود!برد و باخت شما به این امر بستگی دارد که در زمان تصمیم گیری کدام صدا در وجودتان بلند تر به گوش برسد: صدای نیاز ضروری و یا صدای تمایلات جسمانی. زمانیکه از درگیری آگاهی کامل پیدا کردید و به خاطر سپردید که در حال تقلا هستید، قادر می شوید تا با دقت بیشتری به قلب نیکوکار خود گوش دهید و به طور همزمان توجه خود را از قلب خودخواهتان منحرف کنید. O تفسیر" خوبی"تعریف صحیح" خوب "در نقطه شروع تک تک کارهایی که در زندگی انجام می دهید، نهفته است. شما به تنهایی نمی توانید تعریف خاص خود را از" خوبی "داشته باشید. باید از منابع موثق کمک بگیرید و بعد با خود تجزیه تحلیل کنید که کدامیک از آنها قادرند تا به بهترین شیوه، وضعیت زندگی بشر را بر اساس حقایق زندگی تغییر دهند. مراقب باشید! اگر بر روی تجزیه و تحلیل خود وقت صرف نکرده و به نتیجه مطلوب نرسید، آنوقت با تعریف فرد دیگری از" خوبی" مواجه شده و به اشتباه آنرا در زندگی خود به کار می بندید! شما که تمایل ندارید مثلا ۲۰ سال با یک نظریه زندگی کنید و بعد تازه متوجه شوید که گزینه درست را انتخاب نکرده اید. تا زمانیکه به درستی تعریفی از خوبی نداشته باشید، مجبورید از تعاریف

دیگران بهره بگیریـد.شایـد در" نـوار غزه "خوب ، به فردی اطلاق شود که به کمر خود بمب می بنـدد و آنرا در یکی از بازارهـای شلوغ اسـرائیلی منفجر می کند. تعریف رایج خوبی در دنیای غربی نیز به فردی اطلاق می شود که به موفقیت اقتصادی رسیده باشد. مردم به این دلیل که به موفقیت نرسیده انـد به تدریج دچار افسـردگی می شوند ". آخه چه اتفاقی افتاده؟ چرا نباید بتوانم در جایی استخدام شوم؟ حتماً آدم" بـدی "هسـتم، یـک روانپزشک به من معرفی کنیـد "!این طرز فکر بالاخره روزی شـما را از پای در می آورد. کلکسیون آهنگ های شما، فرش هایی که در خانه پهن کرده اید، خودروهای تجملاتی از یک طرف جزء تسهیلات زندگی به شـمار می رونـد و از طرف دیگر تثبیت کننـده موقعیت زنـدگی فرد هسـتند، همه و همه جزء این مورد می باشـند. انسـان هـا می خواهنـد به همگان نشان دهنـد که با معیارهای" خوب "بودن جامعه توانسـته انـد خود را وقف دهنـد (".به طور مؤدبانه به این دلیل این کـار را انجـام می دهنـد تا دیگران تصور نکننـد که آنها بیگانه هسـتند!) همیشه این سوال را از خود بپرسـید: آیا برداشت من از "خوبی "چیزی است که از کانـال فست فود هـالیوود به مردم القـا می شود و یا تعریف آن در ذهن من بر اساس معنای حقیقی، پیام های درونی، و کمک و همکاری به همنوعانم سـر چشـمه می گیرد؟اگر نتوانید مرزها را برای خود مشخص کنید، آنوقت سرنوشت شمـا ماننـد آدم هـای معروف و ثروتمنـدی می شود که در نهـایت به مواد مخـدر روی آورده و یـا دچار افسـردگی های شدیـد می شونـد. سرمشق بارزی که می توانیـد از یک هنرپیشه دنیای هالیوود بگیریـد چیست؟ چرا نمی توانند زندگی مشترک خود را حفظ کننـد و ساعت های بیشـماری را در مطب های روانشـناس های مختلف سپری می کننـد؟ تفسیر مناسبی از خوبی در کتب آسـمانی وجود دارد. در این تفسیرها به وضوح می توان درک کرد که یـک انسـان خوب بایـد در مقابـل دوسـتان، خـانواده، و به طور کلی جـامعه چه رفتـاری از خود نشان دهـد.بنابراین تعریف های خود را مشـخص کنیـد، و در عین حال مراقب باشـید. شایـد افراد جامعه بخواهند خود را داخل چاه بیندازند! شـما که نباید از آنها پیروی کنند. روی تعریف خود پافشاری کنیدزمانی که تعریفتان مشـخص شد، از آن پس هر کجا که می روید و هر کاری که انجام می دهید، باید حتماً سعی کنید تا تعریف خود را به منسه ظهور بگذارید. شاید دیگران همواره تلاش کنند که دیدگاههای شـما را تغییر دهند، به ویژه زمانیکه تعریف شـما به نفع آنها نباشد، اما شما نباید از خود تزلزل نشان دهید و می بایست همواره بر روی تفسیر خود ثابت قدم باقی بمانید، حتی اگر دیگران شما را به خاطر عمل کردن بر طبق اعتقاداتتان مسـخره کردند. چرا یک نفر ممکن است به بازی قمار تن در دهد؟ به این دلیل که دارای باورهای سستی است و می ترسد که مورد تمسـخر دیگران قرار گرفته و سایرین او را ترسو تصور کنند. اما به راستی ترسوی واقعی چه کسـی است؟ کسـی که نمی توانـد با شـجاعت تمام در مقابل بـد و بیراه ها و طعنه های آنها بایستد! چنین فردی نه تنها در تمام طول زندگی خود مانند یـک ترسو زنـدگی می کنـد، بلکه دست آخر نیز به عنوان یـک ترسو خواهـد مرد! طعنه نهـایی: شـکست آگـاهی در برابر حقیقت! اجازه ندهیـد بر خلاف اعتقادات و باورهایتان عمل کنیـد. خوب بودن از خود زنـدگی مهمتر است تصور کنیـد که شـما یـک جراح موفق هستیـد. شـما معروف، و ثروتمنـد بوده، همسـری زیبا و کودکان فوق العاده ای نیز داریـد. شـما مسـئول بخش خود هستید و تا چندی دیگر درجه دکترای خود را از دانشگاه هاروارد انگلیس دریافت می کنید. زندگی زیباست! حال با یکی از دوستان خود در حال سفر کردن به خاور دور می باشید. یک شب زمانیکه دوستتان به سینما رفته، پلیس مخفی به اتاق شما در هتل می آید و گوید: "دوست شـما به عنوان یک جاسوس خطرناک شناسایی شده است، تو موظفی مکان او را به ما اطلاع بدهی، در غیر اینصورت ما تو را می کشیم "!اوه – وایسا؛ چی کار می کنید "؟در حقیقت خیانت کردن به دوستتان کار وحشتناکی است. از سوی دیگر خودتان هم اصـلًا دوست ندارید بمیرید و هیـچ کس هم متوجه نخواهـد شـد که شـما جـای دوسـتتان را لو داده ایـد. ( پلیس مخفی هم به احتمال زیاد داستان را آگهی نمی کند!) شما میتوانید همچنان یک جراح موفق باقی بمانید، خانواده تان را در کنارتان داشته باشید، مشهور و معروف باقی بمانید و تا زمان فارغ التحصیلی از هاروارد به خانه بازگردید! هیچ کس، هیچ موقع، متوجه نمی شود که شما در حق دوسـتتان خیـانت کرده ایـد. چه کار می کنیـد؟ حال اجازه دهیـد موضوع را طور دیگر جلوه دهیم. اگر پلیس مخفی از شـما بخواهد ۱۰۰۰ کودک بی گناه را بکشید، چطور "؟ ۱۰۰۰ کودک را بکش و بعـد آنوقت می توانی به شـهر خود نزد خـانواده ات بازگردی ".آیا تصور می کنید که امکان دارد به خود اجازه چنین کاری بدهید؟ نه؛ پس با این حساب شما پیش نیازهای شرارت را ندارید. و حتی اگر زمانی مجبور بشوید که بچه ها را بکشید....هنگامیکه به خانه باز گشتید، یک گلوله در سر خود خالی می کنید. این سـناریو موضـوع مهمی که در سرشت هر انسـانی وجـود دارد را آشـکار می سازد: خـوب بودن آنقـدر ارزش دارد که گـاهی حاضـریم جان خود را به خاطر آن فدا کنیم. اگرچه این سـناریو قدری غیر واقعی به نظر می رسد، اما به هر حال نمایانگر یـک اصـل حیاتی است: اگر شـما حاضـرید به خاطر" خوب بودن "دست از زندگی خود بشویید، بنابراین هیچ هدفی والاتر از رسیدن به خوبی در زنـدگی تان وجود نخواهـد داشت! تا به اینجا بایـد به این نتیجه رسـیده باشـید که بهتر است بروید و پایه های زندگی خود را بر روی آن اسـتوار نماییـد. تمـام نیروهـای درونیتـان را در این راه به کـار گیریـد. از دانش خود برای بـدست آوردن آگاهی در مورد خوب بودن اسـتفاده کنید. آمادگی دست شسـتن از تمام امکانات خود را داشـته باشید. شاید دیگران شـما را احمق فرض کنند، اما اگر کار درست را انجام دهیـد، پیروزی همواره از آن شـما خواهـد بود. نبایـد تصور کنید که با" خوب "بودن خود در حق دیگران لطف می کنیـد، بلکه فقط کاری را انجام میدهیـد که" وجدان درونتان "به شـما گوشـزد می کند آنرا انجام بده. هر انسانی دوست دارد بزرگ باشـدخواست و تمایـل مـا به منظور خوب بودن، تنهـا به منزله جرقه ای برای شـروع است. معمولاًـ اکثر انسـان ها تمایل دارند پا را از" خوب "بودن فراتر گذاشته و" بزرگ "به نظر برسند.هیچ کس دوست ندارد در حد وسط قرار بگیرد. به عنوان مثال سعی کنید بگوییـد": من می خواهم در حد میانه قرار بگیرم؛ "اصـلًا چنین لغاتی به زبانتان نمی آیند و ادا کردنشان نیز دشوار به نظر می رسد. دلیل آن چیزی جز این نیست که نه تنها میخواهیم" خوب "باشیم، بلکه دوست داریم" فوق العاده "نیز به نظر برسیم. آیا دوست ندارید شخصـی باشید که درمان قطعی سرطان را کشف می کند، و یا تهدیدات جنگ هسته ای را از میان بر می دارد؟ صد در صد! همه ما تمایل داریم تا از شـر تمام مشـکلات موجود در جهان خلاص شویم و در دنیایی سـرشار از صلح و آرامش زندگی کنیم و دوباره جهانی را از نو بنا کنیم. یک روز یک مبلغ مسیحی رو به شاگردانش کرده و می گوید": با صداقت پاسخ مرا بدهید، کـدامیک از شـما در رازآمیز ترین نقطه وجـود خـود، احسـاس می کنـد که ای کـاش خودش مسـیحا می بود "؟در این لحظه تمـام شـاگردان کلاس دست هایشـان را بلنـد می کننـد. اکنون یکی از اسـرار نهانی درون وجود غیر مادی انسان ها فاش می شود: روح، اخگر مقدسـی که در وجود همه مـا جـای دارد، تمایـل دارد تـا به هم نوعان خود در سراسـر جهان بپیونـدد و به سوی خـدای واحد حرکت کند. و حتی باز هم تمایل دارد که از محدودیت ها خارج شود؛ حتی در آخرین سـطوح احساسـی خود از اینکه مسیح باشد احساس رضایت نمی کنـد، بلکه تمایل دارد به منظر وجود ابتدایی خود، که همانا چیزی جز باری تعالی نیست، بپیوندد. حال چرا ما نبایـد هدف زندگی خود را صـرفاً تلاش برای رسیدن به پروردگار قرار دهیم؟ دلیلش این نیست که گرایش به ایجاد تغییر و تحول در جهان نـداریم، بلکه اینطور به نظر می رسـد که تلاشـی که در این راه انجام می دهیم بیش از اندازه شدید و دشوار است. همه ما توانایی وصف ناپـذیری در تغییر و تحول زنـدگی داریم. هر کس با این ذهنیت بایـد زنـدگی کند که" تمام دنیا برای من خلق شده است ".این امر بدان معنا نیست که با احتساب به این عبارت می توانید دارایی های دیگران به یغما ببرید، بلکه معنای آن از این قرار است که هر فرد به شـخصه مسـئول تمام اتفاقاتی است که در جهان به وقوع می پیوندد. باید خود را در قبال تمام مشـکلات مسـئول بدانید. این کار حقیقتاً امر خطیری بوده و در نگاه اول اندکی دشوار می نماید. اما این واقعاً چیزی است که ما به دنبال آن هستیم، و در راه پیمودن مسیر نه تنها شـما تبـدیل به یک انسان" خوب "می شویـد بلکه" بزرگ "و" فوق العاده "نیز قلمداد خواهید شد. در مورد آن چه کـاری می توانم انجـام دهم؟ امروز از هر جوانی سؤال کنی ": احتمال وقوع جنگ جهانی هسـته ای در ۲۰ سال آینده چقدر است "؟محدوده پاسخ هایی که دریافت می کنید از ۲۰٪ شروع شده و به ۹۰٪ ختم می شود. چقدر وحشتناک!خوب شما در مورد آن چه کـاری می خواهیـد انجام دهیـد "؟من؟ من چه کاری می توانم انجام دهم؟ رئیس جمهور مسـئول تمام امور است! من صرفاً یک انسان تنها هستم! من کسـی نیستم که بتوانم کاری انجام دهم "؟!اعتقاد ادیان بر این اصل استوار است که مردم باید به این نقطه از درک الهی برسـند که خداوند پشتیبان آنهاست. همه چیز! خوب، در این قسمت باید یک خبر خوش به شما بدهیم: خداوند پشتیبان شـماست. خداوند می فرماید": از تو حرکت از من برکت "اعتقاد اکثر ادیان بر این اساس است که خداوند انسان ها را خلق نکرده مگر اینکه به سـعادت برسند، و این یک ماموریت جهانی است. همه باید دست در دست هم دهند و دنیا را از نو مرتب کنند. اگر از زیر مسـئولیت های خود شانه خالی کنیم می بایست روزی پاسـخگو باشـیم. هیچ بهانه ای برای تسلیم شدن وجود ندارد. اگر اراده کنیـد که بزرگ باشـید، آنوقت دیری نمی گـذرد که بزرگ می شویـد. بنـابراین همین حالاـ تصـمیم بگیریـد و دست به کـار شوید؛ میل به بزرگی را همواره در خود بیدار کنید، خواه نا خواه او شـما را وارد مسیر می کند. در راه درست تلاش کنید، و بدون شک خداوند به شما در رسیدن به اهدافتان کمک خواهد کرد.

چگونه انسان خوبی باشیم؟

تکـاپوی انسـان هـا برای" خوب بودن "در ارتباط مسـتقیم با تمام اعمالی است که در طول زنـدگی خود انجام می دهنـد. به منظور رسانـدن خوشـی و لـذت در زندگی به بالاترین میزان ممکن، باید قادر به تشـخیص تفاوت های میان" خوبی های مادی "و" خوبی هـای معنوی "بشویم. همه مـا دوست داریم از نظر دیگران افراد خوبی به شـمار رویم، امـا این کـار آسـانی نیست. تصور کنیـد یـک انسان خوب و یک انسان شـرور در پیش روی شما قرار گرفته اند. حال اگر از هر دوی آنها سؤال مشابه " آیا تصور می کنی انسان خوبی هستی "؟را بپرسـید، فکر می کنیـد کـدامیک از آنها بگویـد": بله، من انسان خوبی هسـتم "؟کسـی که واقعاً خوب است و یا فردی که شرور قلمداد می شود؟ بله درست حدس زدید؛ انسان شرور! او به راحتی به خود اجازه می دهد تا حتی مادر خود را مورد ضرب و شـتم قرار داده و بازهم خود را درسـتکار تصور کنـد. شایـد در مقابل یک چنین عمل نکوهیده شـما تعجب کرده و با خود بگوییـد": این غیر قابـل بـاور است؛ چطور توانسـته یـک همچین کـاری انجـام دهـد "؟!اما او در مقابل با اسـتناد به باورهای منطقی منحصر به فرد خود پاسخ می دهد": تو متوجه نیستی، اون از من خواست تا زباله ها را به بیرون ببرم، اگر این کار را انجام می دادم، خـدا می دانـد که بعـداً از من چه درخواست های دیگری می کرد، این کار می توانست تا ابـد ادامه پیدا کند "!حال آدم خوبی که آشـغال ها را بیرون گذاشـته را در نظر بگیریـد. اگر به او بگوییـد که " :من مشاهده کردم که تو انسان شـریفی هستی "او پاسخ می دهـد": نه، من اونقـدرها هم که تو فکر می کنی خوب نیسـتم، متوجه نشـدی زمـانی که در حال حمل زباله به طرف حیاط بودم، به مـادرم آسـیب رسانـدم " "؟در مورد چی صـحبت می کنی؟ من مراقب تو بودم و دیـدم که هیـچ کاری انجام نـدادی "!خوب، آره ضربه فیزیکی به او وارد نساختم، اما در حین خارج شدن غر زدم و خواسـتم تا با این کار، مادرم احساس بدی پیدا کند. من مشـغول خوانـدن یـک کتاب جالب بودم و تصور می کردم که اگر غر نزم ممکن است او فردا شب نیز مجـدداً این درخواست خود را تکرار کنـد".متوجه تفاوت میان آنها شدیـد؟ یک انسان بـد تصور می کنـد که همیشه حق با اوست و کارهایی که انجام می دهد صـحیح هسـتند. او اصـلًا به خودش زحمت نمی دهـد که خوب بودن را تجربه کند به همین دلیل هم هیچ گاه نیازی به تلاش و تقلا در این زمینه احسـاس نمی کنـد. فقـط تصور می کنـد که انسـان خوبی است. این در حـالی است که انسانی که حقیقتاً برای" خوب "بودن تلاش می کند، به خوبی می داند که چه امر خطیری را در پیش روی دارد، و همواره برای رسـیدن به مدارج بالاتر در این خصوص از هیـچ تلاشـی مضایقه نمی کند. اما در این میان باید گفت که گروه سومی نیز وجود دارند: انسان های کاملًا نیکوکار. او با کمال میـل زبـاله هـا را از خـانه خـارج کرده و بـا روی خوش به مادرش می گویـد": افتخار من است که بتوانم به تو کمک کنم، تو برای مراقبت و نگهـداری از مـا خیلی سـختی کشـیده ای، متشـکرم که به من فرصتی دادی تـا بتوانم سر سوزنی از محبت هایت را جبران کنم"!دو قلب": تمایلات "و" شـهوات "تلاش و تکـاپو به سـمت تعـالی، از دو میـل ذاتی کاملاًـ متفـاوت در وجود تمـام انسان ها

سرچشمه می گیرد. هر فرد دو قلب دارد: قلبی که عاشق انجام کارهای نیک است، و قلبی که ترجیح می دهد خود خواهانه عمل کند. شما باید به طور کامل متوجه چالشی که در درونتان مابین این دو قلب در جریان است، باشید. به عنوان مثال: شما می خواهید از وقتتان نهایت استفاده را ببرید، اما در عین حال احساس می کنید که می توانید انجام کارها را به زمان دیگری موکول کنید. شما می خواهید غذاهای سالم بخورید، اما احساس می کنید که نمی توانید از طعم کیک شکلاتی بگذرید. شما می خواهید بر دانش خود بیفزایید، اما احساس می کنید که تماشای تلویزیون لذت بیشتری دارد. یک دل می گوید درست باش، دل دیگر می گوید خود خواه باش". تمایل "در مرحله اجرا معنا پیدا می کند، و با حقایق سر و کار دارد". شهوت "به لحظه بستگی دارد، و آینده را در نظر نمی گیرد. به عبارت دیگر نوعی راه فرار جلوی پای شما قرار می دهد. این درگیری بین روح و جسم شما رخ می دهد. روح فنا ناپذیر شما به دنبال انجام کار است، می خواهد تمام کارها را به خوبی انجام دهد: او عاشق انسان دوستی است، به دنبال عدالت است؛ نوعدوست، حساس، شرافتمند، و مسئولیت پذیر است. روح شما به دنبال شکوفا نمودن استعدادهای بالقوه خود می باشد.در همین اثنا، جسم شما که سرنوشتی جز خاک انتظار آن را نمی کشد، به دنبال رضایت خاطر لحظه ای است. به دنبال راحتی است، از تلاش و کوشش خوشش نمی آید، فقط دوست دارد بخورد، بخوابد، و شهوترانی کند. شما می دانید که امتناع ورزیدن نسبت به بیرون بردن زباله ها، اصلاً درست نیست، قلب شما واقعاً می خواهد که خوب باشد، اما دل دیگرتان (یا همان قلب شهوتران) ترجیح می دهد داخل خانه در جای گرم و نرم خود باقی بماند و به خواندن کتاب مورد علاقه اش ادامه دهد. حتی همین حالا که در حال خواندن این مقاله هستید، روحتان به علامت رضا سر تکان می دهد و به شما می گوید": توجه کن -- این صحبت ها از تو انسان بزرگی درست می کند "!اما جسمتان دخالت می کند و می گوید": این همه سخت کوشی و تمرکز بیش از اندازه خیلی درد آور است. من همانطور که قبلاً بودم همه چیز خوب بود و بر وفق مرادم پیش می رفت "!در هر مرحله از تصمیم گیری، هر دو دل با هم تصادم پیدا کرده و شما را بر سر دو راهی قرار می دهند. برای پیروزی در جنگ برای خوب بودن، شما باید مرکز توجه خود را بر روی امیال درونیتان متمرکز کنید. هر روز صبح که از خواب بلند می شوید به خودتان یادآوری کنید که قصد دارید انسان خوبی بشوید و اجازه ندهید وجدانتان از کار بیفتد. این کار را جزئی از دورنمای ذهنی خود قرار دهید تا به وضوح شاهد تغییرات قابل توجه آن در طول روز بشوید. با احتساب به این شیوه تصمیمات عاقلانه تر و مؤثرتری اتخاذ خواهید کرد.O تمیز دادن هر یک از قلب ها از یکدیگر خیلی دشوار است که بتوانیم درک کنیم کدامیک از خواست هایمان جزء نیازهای اساسی است و کدامیک از آنها در گروه تمایلات شهوانی جای می گیرد.از یک نفر بپرسید ": کدامیک برای تو مهمتر است - پول یا شادکامی""؟من شادکامی را انتخاب می کنم، فقط به من غذای کافی، مکانی برای زندگی، و قدری لباس بده - - و بعد خواهی دید که با شادی چقدر راحت زندگی خواهم کرد! آخر کدام احمقی حاضر می شود که یک میلیونر بد بخت و تیره روز باشد"؟ "باشه یک هفته به من مهلت بده و من قول می دهم که طریقه شاد زیستن را به تو نشان دهم " ".خوب این یک پیشنهاد جالب است. . . شاید روزی درباره آن فکر کنم" ".باشه من یک معامله با تو می کنم: پس از یک ماه اگر موفق شدی خوشحالیت را افزایش دهی، یک پاداش ۱۰ میلیون تومانی هم به تو پرداخت خواهد شد ".مراقب کسیکه به شما نزدیک می شود، باشید چرا؟ کدامیک برای آقا مهمتر است؟ - خوشحالی یا پول؟ البته که شادابی مهمتر است و این مسئله صرفاً نموداری از خرد روشنفکر و درک روحی شماست. در طرف دیگر جسم شما قرار دارد که تنها به کاغذهای سبز رنگ پول فکر می کند! امیال جسمانی تمرکز ما را بر هم می زنند. مادی گرایی آنقدر شدید می شود که ما به اشتباه تصور می کنیم نیاز اصلیمان همین موارد مادی هستند. اگر نتوانید تلاش کافی برای تشخیص نیازهای ضروری و امیال جسمی داشته باشید، آنوقت به احتمال زیاد اکثر موقعیت های خود را برای رسیدن به هدف از دست خواهید داد و متوجه نخواهید شد که کدام موضوع بر روی زندگی شما تاثر منفی می گذارد. تکلیف تضاد به وجود آمده را تنها با مطرح کردن دو پرسش معلوم کنید: من چه کاری را باید انجام دهم، و در مقابل، احساس می کنم دلم می خواهد چه کاری انجام دهد؟ کاری که خودتان می خواهید انجام دهید، معمولا کار درست است و کاری که احساس می کنید باید آنرا انجام دهید، راحت ترین کار ممکن است. صبح ها موقع بیدار شدن از خواب ساعت به صدا در می آید. شما قصد دارید تا از رخت خواب بلند شوید و روز خود را شروع کنید. اما احتمالاً احساس می کنید که بهتر است زنگ ساعت را قطع کنید و چند لحظه ای بیشتر بخوابید. اینجاست که جنگ شروع میشود و بیرون آمدن از رخت خواب تبدیل به یک دوراهی اخلاقی می شود!برد و باخت شما به این امر بستگی دارد که در زمان تصمیم گیری کدام صدا در وجودتان بلند تر به گوش برسد: صدای نیاز ضروری و یا صدای تمایلات جسمانی. زمانیکه از درگیری آگاهی کامل پیدا کردید و به خاطر سپردید که در حال تقلا هستید، قادر می شوید تا با دقت بیشتری به قلب نیکوکار خود گوش دهید و به طور همزمان توجه خود را از قلب خودخواهتان منحرف کنید. O تفسیر" خوبی"تعریف صحیح" خوب "در نقطه شروع تک تک کارهایی که در زندگی انجام می دهید، نهفته است. شما به تنهایی نمی توانید تعریف خاص خود را از" خوبی "داشته باشید. باید از منابع موثق کمک بگیرید و بعد با خود تجزیه تحلیل کنید که کدامیک از آنها قادرند تا به بهترین شیوه، وضعیت زندگی بشر را بر اساس حقایق زندگی تغییر دهند. مراقب باشید! اگر بر روی تجزیه و تحلیل خود وقت صرف نکرده و به نتیجه مطلوب نرسید، آنوقت با تعریف فرد دیگری از" خوبی" مواجه شده و به اشتباه آنرا در زندگی خود به کار می بندید! شما که تمایل ندارید مثلا ۲۰ سال با یک نظریه زندگی کنید و بعد تازه متوجه شوید که گزینه درست را انتخاب نکرده اید. تا زمانیکه به درستی تعریفی از خوبی نداشته باشید، مجبورید از تعاریف دیگران بهره بگیرید.شاید در" نوار غزه "خوب ، به فردی اطلاق شود که به کمر خود بمب می بندد و آنرا در یکی از بازارهای شلوغ اسرائیلی منفجر می کند. تعریف رایج خوبی در دنیای غربی نیز به فردی اطلاق می شود که به موفقیت اقتصادی رسیده باشد. مردم به این دلیل که به موفقیت نرسیده اند به تدریج دچار افسردگی می شوند ". آخه چه اتفاقی افتاده؟ چرا نباید بتوانم در جایی استخدام شوم؟ حتماً آدم" بدی "هستم، یک روانپزشک به من معرفی کنید "!این طرز فکر بالاخره روزی شما را از پای در می آورد. کلکسیون آهنگ های شما، فرش هایی که در خانه پهن کرده اید، خودروهای تجملاتی از یک طرف جزء تسهیلات زندگی به شمار می روند و از طرف دیگر تثبیت کننده موقعیت زندگی فرد هستند، همه و همه جزء این مورد می باشند. انسان ها می خواهند به همگان نشان دهند که با معیارهای" خوب "بودن جامعه توانسته اند خود را وقف دهند (".به طور مؤدبانه به این دلیل این کار را انجام می دهند تا دیگران تصور نکنند که آنها بیگانه هستند!) همیشه این سوال را از خود بپرسید: آیا برداشت من از "خوبی "چیزی است که از کانال فست فود هالیوود به مردم القا می شود و یا تعریف آن در ذهن من بر اساس معنای حقیقی، پیام های درونی، و کمک و همکاری به همنوعانم سر چشمه می گیرد؟اگر نتوانید مرزها را برای خود مشخص کنید، آنوقت سرنوشت شما مانند آدم های معروف و ثروتمندی می شود که در نهایت به مواد مخدر روی آورده و یا دچار افسردگی های شدید می شوند. سرمشق بارزی که می توانید از یک هنرپیشه دنیای هالیوود بگیرید چیست؟ چرا نمی توانند زندگی مشترک خود را حفظ کنند و ساعت های بیشماری را در مطب های روانشناس های مختلف سپری می کنند؟ تفسیر مناسبی از خوبی در کتب آسمانی وجود دارد. در این تفسیرها به وضوح می توان درک کرد که یک انسان خوب باید در مقابل دوستان، خانواده، و به طور کلی جامعه چه رفتاری از خود نشان دهد.بنابراین تعریف های خود را مشخص کنید، و در عین حال مراقب باشید. شاید افراد جامعه بخواهند خود را داخل چاه بیندازند! شما که نباید از آنها پیروی کنند. روی تعریف خود پافشاری کنیدزمانی که تعریفتان مشخص شد، از آن پس هر کجا که می روید و هر کاری که انجام می دهید، باید حتماً سعی کنید تا تعریف خود را به منسه ظهور بگذارید. شاید دیگران همواره تلاش کنند که دیدگاههای شما را تغییر دهند، به ویژه زمانیکه تعریف شما به نفع آنها نباشد، اما شما نباید از خود تزلزل نشان دهید و می بایست همواره بر روی تفسیر خود ثابت قدم باقی بمانید، حتی اگر دیگران شما را به خاطر عمل کردن بر طبق اعتقاداتتان مسخره کردند. چرا یک نفر ممکن است به بازی قمار تن در دهد؟ به این دلیل که دارای باورهای سستی است و می ترسد که مورد تمسخر دیگران قرار گرفته و سایرین او را ترسو تصور کنند. اما به راستی ترسوی واقعی چه کسی است؟ کسی که نمی تواند با شجاعت تمام در مقابل بد و بیراه ها و طعنه های آنها بایستد! چنین فردی نه تنها در تمام طول زندگی خود مانند یک ترسو زندگی می کند، بلکه دست آخر نیز به عنوان یک ترسو خواهد مرد! طعنه نهایی: شکست آگاهی در برابر حقیقت! اجازه ندهید بر خلاف اعتقادات و باورهایتان عمل کنید. خوب بودن از خود زندگی مهمتر است تصور کنید که شما یک جراح موفق هستید. شما معروف، و ثروتمند بوده، همسری زیبا و کودکان فوق العاده ای نیز دارید. شما مسئول بخش خود هستید و تا چندی دیگر درجه دکترای خود را از دانشگاه هاروارد انگلیس دریافت می کنید. زندگی زیباست! حال با یکی از دوستان خود در حال سفر کردن به خاور دور می باشید. یک شب زمانیکه دوستتان به سینما رفته، پلیس مخفی به اتاق شما در هتل می آید و گوید: "دوست شما به عنوان یک جاسوس خطرناک شناسایی شده است، تو موظفی مکان او را به ما اطلاع بدهی، در غیر اینصورت ما تو را می کشیم "!اوه - وایسا؛ چی کار می کنید "؟در حقیقت خیانت کردن به دوستتان کار وحشتناکی است. از سوی دیگر خودتان هم اصلاً دوست ندارید بمیرید و هیچ کس هم متوجه نخواهد شد که شما جای دوستتان را لو داده اید. ( پلیس مخفی هم به احتمال زیاد داستان را آگهی نمی کند!) شما میتوانید همچنان یک جراح موفق باقی بمانید، خانواده تان را در کنارتان داشته باشید، مشهور و معروف باقی بمانید و تا زمان فارغ التحصیلی از هاروارد به خانه بازگردید! هیچ کس، هیچ موقع، متوجه نمی شود که شما در حق دوستتان خیانت کرده اید. چه کار می کنید؟ حال اجازه دهید موضوع را طور دیگر جلوه دهیم. اگر پلیس مخفی از شما بخواهد ۱۰۰۰ کودک بی گناه را بکشید، چطور "؟ ۱۰۰۰ کودک را بکش و بعد آنوقت می توانی به شهر خود نزد خانواده ات بازگردی ".آیا تصور می کنید که امکان دارد به خود اجازه چنین کاری بدهید؟ نه؛ پس با این حساب شما پیش نیازهای شرارت را ندارید. و حتی اگر زمانی مجبور بشوید که بچه ها را بکشید....هنگامیکه به خانه باز گشتید، یک گلوله در سر خود خالی می کنید. این سناریو موضوع مهمی که در سرشت هر انسانی وجود دارد را آشکار می سازد: خوب بودن آنقدر ارزش دارد که گاهی حاضریم جان خود را به خاطر آن فدا کنیم. اگرچه این سناریو قدری غیر واقعی به نظر می رسد، اما به هر حال نمایانگر یک اصل حیاتی است: اگر شما حاضرید به خاطر" خوب بودن "دست از زندگی خود بشویید، بنابراین هیچ هدفی والاتر از رسیدن به خوبی در زندگی تان وجود نخواهد داشت! تا به اینجا باید به این نتیجه رسیده باشید که بهتر است بروید و پایه های زندگی خود را بر روی آن استوار نمایید. تمام نیروهای درونیتان را در این راه به کار گیرید. از دانش خود برای بدست آوردن آگاهی در مورد خوب بودن استفاده کنید. آمادگی دست شستن از تمام امکانات خود را داشته باشید. شاید دیگران شما را احمق فرض کنند، اما اگر کار درست را انجام دهید، پیروزی همواره از آن شما خواهد بود. نباید تصور کنید که با" خوب "بودن خود در حق دیگران لطف می کنید، بلکه فقط کاری را انجام میدهید که" وجدان درونتان "به شما گوشزد می کند آنرا انجام بده. هر انسانی دوست دارد بزرگ باشدخواست و تمایل ما به منظور خوب بودن، تنها به منزله جرقه ای برای شروع است. معمولاً-اکثر انسان ها تمایل دارند پا را از" خوب "بودن فراتر گذاشته و" بزرگ "به نظر برسند.هیچ کس دوست ندارد در حد وسط قرار بگیرد. به عنوان مثال سعی کنید بگویید": من می خواهم در حد میانه قرار بگیرم؛ "اصلاً چنین لغاتی به زبانتان نمی آیند و ادا کردنشان نیز دشوار به نظر می رسد. دلیل آن چیزی جز این نیست که نه تنها میخواهیم" خوب "باشیم، بلکه دوست داریم" فوق العاده "نیز به نظر برسیم. آیا دوست ندارید شخصی باشید که درمان قطعی سرطان را کشف می کند، و یا تهدیدات جنگ هسته ای را از میان بر می دارد؟ صد در صد! همه ما تمایل داریم تا از شر تمام مشکلات موجود در جهان خلاص شویم و در دنیایی سرشار از صلح و آرامش زندگی کنیم و دوباره جهانی را از نو بنا کنیم. یک روز یک مبلغ مسیحی رو به شاگردانش کرده و می گوید": با صداقت پاسخ مرا بدهید، کدامیک از شما در رازآمیز ترین نقطه وجود خود، احساس می کند که ای کاش خودش مسیحا می بود "؟در این لحظه تمام

شاگردان کلاس دست هایشان را بلند می کنند. اکنون یکی از اسرار نهانی درون وجود غیر مادی انسان ها فاش می شود: روح، اخگر مقدسی که در وجود همه ما جای دارد، تمایل دارد تا به هم نوعان خود در سراسر جهان بپیوندد و به سوی خدای واحد حرکت کند. و حتی باز هم تمایل دارد که از محدودیت ها خارج شود؛ حتی در آخرین سطوح احساسی خود از اینکه مسیح باشد احساس رضایت نمی کند، بلکه تمایل دارد به منظر وجود ابتدایی خود، که همانا چیزی جز باری تعالی نیست، بپیوندد. حال چرا ما نباید هدف زندگی خود را صرفاً تلاش برای رسیدن به پروردگار قرار دهیم؟ دلیلش این نیست که گرایش به ایجاد تغییر و تحول در جهان نداریم، بلکه اینطور به نظر می رسد که تلاشی که در این راه انجام می دهیم بیش از اندازه شدید و دشوار است. همه ما توانایی وصف ناپذیری در تغییر و تحول زندگی داریم. هر کس با این ذهنیت باید زندگی کند که" تمام دنیا برای من خلق شده است ".این امر بدان معنا نیست که با احتساب به این عبارت می توانید دارایی های دیگران به یغما ببرید، بلکه معنای آن از این قرار است که هر فرد به شخصه مسئول تمام اتفاقاتی است که در جهان به وقوع می پیوندد. باید خود را در قبال تمام مشکلات مسئول بدانید. این کار حقیقتاً امر خطیری بوده و در نگاه اول اندکی دشوار می نماید. اما این واقعاً چیزی است که ما به دنبال آن هستیم، و در راه پیمودن مسیر نه تنها شما تبدیل به یک انسان" خوب "می شوید بلکه" بزرگ "و" فوق العاده "نیز قلمداد خواهید شد. در مورد آن چه کاری می توانم انجام دهم؟ امروز از هر جوانی سؤال کنی ": احتمال وقوع جنگ جهانی هسته ای در ۲۰ سال آینده چقدر است "؟محدوده پاسخ هایی که دریافت می کنید از ۲۰٪ شروع شده و به ۹۰٪ ختم می شود. چقدر وحشتناک!خوب شما در مورد آن چه کاری می خواهید انجام دهید "؟من؟ من چه کاری می توانم انجام دهم؟ رئیس جمهور مسئول تمام امور است! من صرفاً یک انسان تنها هستم! من کسی نیستم که بتوانم کاری انجام دهم "؟!اعتقاد ادیان بر این اصل استوار است که مردم باید به این نقطه از درک الهی برسند که خداوند پشتیبان آنهاست. همه چیز! خوب، در این قسمت باید یک خبر خوش به شما بدهیم: خداوند پشتیبان شماست. خداوند می فرماید": از تو حرکت از من برکت "اعتقاد اکثر ادیان بر این اساس است که خداوند انسان ها را خلق نکرده مگر اینکه به سعادت برسند، و این یک ماموریت جهانی است. همه باید دست در دست هم دهند و دنیا را از نو مرتب کنند. اگر از زیر مسئولیت های خود شانه خالی کنیم می بایست روزی پاسخگو باشیم. هیچ بهانه ای برای تسلیم شدن وجود ندارد. اگر اراده کنید که بزرگ باشید، آنوقت دیری نمی گذرد که بزرگ می شوید. بنابراین همین حالا- تصمیم بگیرید و دست به کار شوید؛ میل به بزرگی را همواره در خود بیدار کنید، خواه نا خواه او شما را وارد مسیر می کند. در راه درست تلاش کنید، و بدون شک خداوند به شما در رسیدن به اهدافتان کمک خواهد کرد.

## چرا باید دعا کنیم؟

مدارک و اسناد دیرینه ای در این زمینه وجود دارد که نیروی ایمان در سلامت جسمانی فرد تاثیر می گذارد. دعا کردن فوایدی دارد که باعث ایجاد سلامت جسمانی در انسانها می شود و کلیه این مزایا قابل اثبات می باشند. حتی دعاهای اتفاقی و مراقبه های گاه و بیگاه نیز به سلامت افراد و داشتن زندگی طولانی تر کمک می کنند. کسی که دعا می کند اجازه می دهد تا تمام استرس ها و اضطراب های درونی اش تخلیه شوند. در بسیاری از موارد جریان خون بیماران بهتر شده و بهبودی پس از عمل جراحی در کسانی که اعتقادات محکم دینی داشته اند، بسیار سریعتر رخ داده است. افرادی که اعتقادات دینی شان از سایرین محکم تر می باشد به راحتی به صلح و آرامش دست پیدا می کنند. بله، درست است، دعا کردن می تواند به راحتی سلامت روانی و فیزیکی را برای شما به ارمغان بیاورد. آیا دعا تنها تامین امنیت است؟ فقط همین؟ آیا دعا تنها مانند یک عصای زیر بغل است که به ما کمک می کند تا سلامت ذهن و بدن خود را تثبیت کنیم؟ اگر بر روی یک قدرت ماورایی تمرکز کنیم، میتوانیم زمانی که احساس ناتوانی به ما دست داد به راحتی چشم امید به او ببندیم. چنین عملی باعث می شود تا به میزانی از آرامش و آسودگی خاطر دست پیدا کنیم. شاید به همین دلیل باشد که دعا معمولا به فرشتگان و اولیاء و انسانهای پرهیزکار عرضه می شود. زمانی که شما کسی با قدرت عظیم و بی پایانی را در اختیار داشته باشید که بتوانید به راحتی با او صحبت کنید، به درگاه او التماس و زاری کنید، و به گناهان و اشتباهاتتان اعتراف کنید، خیلی راحت تر می توانید روح سر کش خود را تخلیه سازید. اما دعا خیلی بیشتر از رسیدن به آرامش است. دعا کردن صحبت کردن با خالقی است که به شما هستی بخشیده، دعا یعنی برقراری ارتباط با یگانه خالق هستی. شما به دعا کردن فراخوانده شده اید. پروردگار خودش به شما گفته تا بارهای اضافی ناراحتی ها و مشکلاتتان را با او در میان بگذارید. او حتی فرموده تا گستاخانه به درگاهش هجوم ببرید تا به رحمت لایزالش دست پیدا کنید. او شما را طوری خلق کرده که نیاز دارید همواره به طریقی با او درارتباط باشید و چه راهی بهتر از دعا کردن؟ دعوت شدگان به مناجات خداوند به تک تک مخلوقاتش علاقه دارد و برای آنها ارزش قائل می باشد. در کتاب مقدس می خوانیم که او حتی شمارش تک تک موهایی را که بر روی سر هر یک از مخلوتش روییده می داند. حتی از تمام کارهای افرادی که از درگاهش دور شده اند را نیز تحت کنترل و اراده خود دارد. گاهی اوقات شاید برایتان اتفاق افتاده باشد که فکر کنید آیا کسی هست که خود حقیقی شما را بشناسد. بله او کسی نیست جز خالق و آفریننده تان. او منتظر است تا صدای شما را بشنود. شما باید دعا کنید زیرا او شما را به این کار فراخوانده است.زمان دعا کردن باید این کار را با اعتقاد و ایمان کامل انجام دهید و مطمئن باشید که خداوند صدای شما را می شنود و روزی به شما پاسخ خواهد داد. اگر به دعا کردن ایمان نداشته باشید چیزی بیشتر از آرامش نصیبتان نخواهد شد. اگر نیروی ایمان در بین نباشد تکرار وردهای نوشته شده حتی به طور مکرر هم هیچ فایده ای در بر نخواهد داشت. برای رسیدن به حاجات باید اعتقاد داشته باشید که خداوند به شما علاقمند است و منتظر شنیدن صدای شماست. او همیشه به شما کمک خواهد کرد تا نقاط خالی موجود در زندگی خود را به نحوی پر کنید. او فرموده که از خاکسترهایی که ما به وجود آورده ایم زیبایی های فراوانی می تواند بیافریند. زمانی که اندوهگین و محزون هستیم او می توانید شادی و خوشحالی را به قلب های ما هدیه کند. ما دعا می کنیم زیرا از طریق آن نیرو می گیریم و به خداوند متصل می شویم. خداوند مشتاق است تا با تک تک ما انسان ها ارتباط برقرار کند. اما متاسفانه خودخواهی ها و طغیان های سرکش و سمج درونمان مانع رسیدن ما به او می شوند. ارتباط با پروردگار خداوند روشهای مختلفی را بر سر راه ما قرارا داده تا از طریق آن بتوانیم به او متصل شویم. او پیامبران را برای ما بر روی زمین فرستاده. آنها نمونه های مناسبی برای اخلاق عالی بودند. کسانی بودند که هیچ گاه اجازه نمی دادند تا خودخواهی ها و سرکشی های درونی شان بر نیروی ایمانشان غلبه کند و این امر باعث گسیختن پیوندشان با باری تعالی شود. آنها با دشمنان خود مبارزه می کردند و در این راه جان خود را از دست می دادند، بدون اینکه هیچ گناهی به گردن داشته باشند. خداوند هم میان آنها و بندگان عادی هیچ تمایز و برتری قائل نمی شد.... روزی خواهد رسید که خداوند با نیروی ازلی و ابدی خود حق را بار دیگر بر جهانیان حکمفرما سازد! این ما هستیم که باید این پل ارتباطی را هر روز بیش از روز گذشته محکم تر سازیم. چه داستان های زیادی را در مورد افرادی که در شرایط بحرانی قرارا داشتند و دست نیاز به درگاه خداوند بلندکرده و در نهایت به مقصود رسیده اند شنیده ایم. برای بعضی ها شاید این شروعی برای پیوند با خداوند باشد و برای عده ای دیگر شاید پس از حل مشکل و رفع بحران دوباره همه چیز را به دست فراموشی بسپارند. اما چه باور کنیم و چه آنرا به دست فراموشی بسپاریم نیروی دعا حقیقت دارد و در زندگی عینی شاهد ان خواهیم بود. زمانی که دست به دعا بلند می کنید نه تنها خداوند با روی باز به شما پاسخ می دهد بلکه با این کار درهای زندگی خود را به سمت او باز نموده اید و به راحتی با قلب و سپس تمام وجودتان عجین می گردد. دعای شما به منزله دعوتی است که باعث می شود باری تعالی به زندگی شما قدم بگذارد. ما دعا می کنیم تا خداوند کنترل امور زندگی مان را به عهده گیرد و در تمام شرایط ما را یاری کند.دعا برای اینکه بتوانید رابطه خود را با خالق هستی محکم تر سازید، جزء مهمترین مناجات هایی است که شما در تمام طول زندگی خود انجام داده اید. این مناجاتی است که رابطه شما با او را شکل می دهد. شما آفریده شده اید تا با خدا راز و نیاز کنید و فقط از این طریق می توانید به سعادت و خوشی دست پیدا کرده و معنای حقیقی زندگی را در یابید. چرا دعا می کنیم؟ خداوند خود ما را به این کار دعوت کرده نیروی ازلی در این کار وجود دارد از این طریق می توانیم به وجود هستی بخش او وارد شویم با توصل به پیامبران می توانیم این کار را انجام دهیداز خدا می خواهید تا کنترل تمام امور زندگی ما را به عهده بگیرد خداوند دعا را مقرر کرده تا ما را به سمت خودش رهنمون سازد. چرا نمی خواهید با ارزش ترین دعای زندگی خود را بکنید؟ با این کار نه تنها چیزی را از دست نمی دهید بلکه از امتیازهای بی حد و حصری نیز بهرمند می شوید. پروردگار مهربان من هیچ وقت عادت به دعا کردن نداشتم، هیچ وقت مطمئن نبودم که دعاهایم را مستجاب می کنی، امروز می خواهم که به تو متوصل شوم. من باور دارم که تو پیامبران را برای هدایت من فرستاده ای. متشکرم که آنها را به عنوان پلی برای برقراری ارتباط بین من و خودت قرارا دادی. می خواهم که گستاخی ها و خودخواهی هایم را ببخشی. کاری کن تا بتوانم شیوه نادرست زندگی ام را تغییر دهم و راهی را که تو نشانم دادی پیش گیرم. بگذار تا تو را به درستی بشناسم. خدایا، راههای مستقیم را در پیش رویم قرار ده، با تمام وجود تو را می پرستم بگذار تا تو را بهتر بشناسم و مطابق میلت رفتار کنم؛ به امید تو؛ آمین. قلبتان را بر روی او باز کنید تا بتوانید همیشه ارتباطتان را با او برقرار نگه دارید. هر روز از او تقاضای کمک و یاری کنید. بخواهید تا شما را در تمام مراحل زندگی راهنمایی کند. این اولین قدم در سفر روحانی شما است. این کار زندگی شما را دگرگون می سازد! شاید همین امروز راه و رسم مناسب زندگی خود را پیدا کردید. آیا امروز دعا کرده اید؟ ما دوست داریم که صدای شما را بشنویم! اگر شما در این زمینه سوالاتی در ذهن دارید و یا به دنبال منابعی برای حل مشکل خود می گردید ما می توانیم به راحتی شما را در این راه یاری کنیم.

چرا باید دعا کنیم؟

مدارک و اسناد دیرینه ای در این زمینه وجود دارد که نیروی ایمان در سلامت جسمانی فرد تاثیر می گذارد. دعا کردن فوایدی دارد که باعث ایجاد سلامت جسمانی در انسانها می شود و کلیه این مزایا قابل اثبات می باشند. حتی دعاهای اتفاقی و مراقبه های گاه و بیگاه نیز به سلامت افراد و داشتن زندگی طولانی تر کمک می کنند. کسی که دعا می کند اجازه می دهد تا تمام استرس ها و اضطراب های درونی اش تخلیه شوند. در بسیاری از موارد جریان خون بیماران بهتر شده و بهبودی پس از عمل جراحی در کسانی که اعتقادات محکم دینی داشته اند، بسیار سریعتر رخ داده است. افرادی که اعتقادات دینی شان از سایرین محکم تر می باشد به راحتی به صلح و آرامش دست پیدا می کنند. بله، درست است، دعا کردن می تواند به راحتی سلامت روانی و فیزیکی را برای شما به ارمغان بیاورد. آیا دعا تنها تامین امنیت است؟ فقط همین؟ آیا دعا تنها مانند یک عصای زیر بغل است که به ما کمک می کند تا سلامت ذهن و بدن خود را تثبیت کنیم؟ اگر بر روی یک قدرت ماورایی تمرکز کنیم، میتوانیم زمانی که احساس ناتوانی به ما دست داد به راحتی چشم امید به او ببندیم. چنین عملی باعث می شود تا به میزانی از آرامش و آسودگی خاطر دست پیدا کنیم. شاید به همین دلیل باشد که دعا معمولا به فرشتگان و اولیاء و انسانهای پرهیزکار عرضه می شود. زمانی که شما کسی با قدرت عظیم و بی پایانی را در اختیار داشته باشید که بتوانید به راحتی با او صحبت کنید، به درگاه او التماس و زاری کنید، و به گناهان و اشتباهاتتان اعتراف کنید، خیلی راحت تر می توانید روح سر کش خود را تخلیه سازید. اما دعا خیلی بیشتر از رسیدن به آرامش است. دعا کردن صحبت کردن با خالقی است که به شما هستی بخشیده، دعا یعنی برقراری ارتباط با یگانه خالق هستی. شما به دعا کردن فراخوانده شده اید. پروردگار خودش به شما گفته تا بارهای اضافی ناراحتی ها و مشکلاتتان را با او در میان بگذارید. او حتی فرموده تا گستاخانه به درگاهش هجوم ببرید تا به رحمت لایزالش دست پیدا کنید. او شما را طوری خلق کرده که نیاز دارید همواره به طریقی با او درارتباط باشید و چه راهی بهتر از دعا کردن؟ دعوت شدگان به مناجات خداوند به تک تک

مخلوقاتش علاقه دارد و برای آنها ارزش قائل می باشد. در کتاب مقدس می خوانیم که او حتی شمارش تک تک موهایی را که بر روی سر هر یک از مخلوتش روییده می داند. حتی از تمام کارهای افرادی که از درگاهش دور شده اند را نیز تحت کنترل و اراده خود دارد. گاهی اوقات شاید برایتان اتفاق افتاده باشد که فکر کنید آیا کسی هست که خود حقیقی شما را بشناسد. بله او کسی نیست جز خالق و آفریننده تان. او منتظر است تا صدای شما را بشنود. شما باید دعا کنید زیرا او شما را به این کار فراخوانده است.زمان دعا کردن باید این کار را با اعتقاد و ایمان کامل انجام دهید و مطمئن باشید که خداوند صدای شما را می شنود و روزی به شما پاسخ خواهد داد. اگر به دعا کردن ایمان نداشته باشید چیزی بیشتر از آرامش نصیبتان نخواهد شد. اگر نیروی ایمان در بین نباشد تکرار وردهای نوشته شده حتی به طور مکرر هم هیچ فایده ای در بر نخواهد داشت. برای رسیدن به حاجات باید اعتقاد داشته باشید که خداوند به شما علاقمند است و منتظر شنیدن صدای شماست. او همیشه به شما کمک خواهد کرد تا نقاط خالی موجود در زندگی خود را به نحوی پر کنید. او فرموده که از خاکسترهایی که ما به وجود آورده ایم زیبایی های فراوانی می تواند بیافریند. زمانی که اندوهگین و محزون هستیم او می توانید شادی و خوشحالی را به قلب های ما هدیه کند. ما دعا می کنیم زیرا از طریق آن نیرو می گیریم و به خداوند متصل می شویم. خداوند مشتاق است تا با تک تک ما انسان ها ارتباط برقرار کند. اما متاسفانه خودخواهی ها و طغیان های سرکش و سمج درونمان مانع رسیدن ما به او می شوند. ارتباط با پروردگار خداوند روشهای مختلفی را بر سر راه ما قرارا داده تا از طریق آن بتوانیم به او متصل شویم. او پیامبران را برای ما بر روی زمین فرستاده. آنها نمونه های مناسبی برای اخلاق عالی بودند. کسانی بودند که هیچ گاه اجازه نمی دادند تا خودخواهی ها و سرکشی های درونی شان بر نیروی ایمانشان غلبه کند و این امر باعث گسیختن پیوندشان با باری تعالی شود. آنها با دشمنان خود مبارزه می کردند و در این راه جان خود را از دست می دادند، بدون اینکه هیچ گناهی به گردن داشته باشند. خداوند هم میان آنها و بندگان عادی هیچ تمایز و برتری قائل نمی شد.... روزی خواهد رسید که خداوند با نیروی ازلی و ابدی خود حق را بار دیگر بر جهانیان حکمفرما سازد! این ما هستیم که باید این پل ارتباطی را هر روز بیش از روز گذشته محکم تر سازیم. چه داستان های زیادی را در مورد افرادی که در شرایط بحرانی قرارا داشتند و دست نیاز به درگاه خداوند بلندکرده و در نهایت به مقصود رسیده اند شنیده ایم. برای بعضی ها شاید این شروعی برای پیوند با خداوند باشد و برای عده ای دیگر شاید پس از حل مشکل و رفع بحران دوباره همه چیز را به دست فراموشی بسپارند. اما چه باور کنیم و چه آنرا به دست فراموشی بسپاریم نیروی دعا حقیقت دارد و در زندگی عینی شاهد ان خواهیم بود. زمانی که دست به دعا بلند می کنید نه تنها خداوند با روی باز به شما پاسخ می دهد بلکه با این کار درهای زندگی خود را به سمت او باز نموده اید و به راحتی با قلب و سپس تمام وجودتان عجین می گردد. دعای شما به منزله دعوتی است که باعث می شود باری تعالی به زندگی شما قدم بگذارد. ما دعا می کنیم تا خداوند کنترل امور زندگی مان را به عهده گیرد و در تمام شرایط ما را یاری کند.دعا برای اینکه بتوانید رابطه خود را با خالق هستی محکم تر سازید، جزء مهمترین مناجات هایی است که شما در تمام طول زندگی خود انجام داده اید. این مناجاتی است که رابطه شما با او را شکل می دهد. شما آفریده شده اید تا با خدا راز و نیاز کنید و فقط از این طریق می توانید به سعادت و خوشی دست پیدا کرده و معنای حقیقی زندگی را در یابید. چرا دعا می کنیم؟ خداوند خود ما را به این کار دعوت کرده نیروی ازلی در این کار وجود دارد از این طریق می توانیم به وجود هستی بخش او وارد شویم با توصل به پیامبران می توانیم این کار را انجام دهیداز خدا می خواهید تا کنترل تمام امور زندگی ما را به عهده بگیرد خداوند دعا را مقرر کرده تا ما را به سمت خودش رهنمون سازد. چرا نمی خواهید با ارزش ترین دعای زندگی خود را بکنید؟ با این کار نه تنها چیزی را از دست نمی دهید بلکه از امتیازهای بی حد و حصری نیز بهرمند می شوید. پروردگار مهربان من هیچ وقت عادت به دعا کردن نداشتم، هیچ وقت مطمئن نبودم که دعاهایم را مستجاب می کنی، امروز می خواهم که به تو متوصل شوم. من باور دارم که تو پیامبران را برای هدایت من فرستاده ای. متشکرم که آنها را به عنوان پلی برای برقراری ارتباط بین من و خودت قرارا دادی. می خواهم که گستاخی ها و خودخواهی هایم را ببخشی. کاری کن تا بتوانم شیوه نادرست زندگی ام را تغییر دهم و راهی را که تو نشانم دادی پیش گیرم. بگذار تا تو را به درستی بشناسم. خدایا، راههای مستیقیم را در پیش رویم قرار ده، با تمام وجود تو را می پرستم بگذار تا تو را بهتر بشناسم و مطابق میلت رفتار کنم؛ به امید تو؛ آمین. قلبتان را بر روی او باز کنید تا بتوانید همیشه ارتباطتان را با او برقرار نگه دارید. هر روز از او تقاضای کمک و یاری کنید. بخواهید تا شما را در تمام مراحل زندگی راهنمایی کند. این اولین قدم در سفر روحانی شما است. این کار زندگی شما را دگرگون می سازد! شاید همین امروز راه و رسم مناسب زندگی خود را پیدا کردید. آیا امروز دعا کرده اید؟ ما دوست داریم که صدای شما را بشنویم! اگر شما در این زمینه سوالاتی در ذهن دارید و یا به دنبال منابعی برای حل مشکل خود می گردید ما می توانیم به راحتی شما را در این راه یاری کنیم.

## چرا باید دیگران را ببخشیم؟

بخشش ما را با تدبیر عالم هستی تطبیق می دهد، تدبیری که از طریق آن یاد می گیریم بپذیریم که هر اتفاق به این دلیل در زندگی ما رخ می دهد که باید چیزی از آن یاد بگیریم.بخشش ذات و گوهر معنویت است، چراکه ما را برای آزادی غایی و نهاییمان از رنج و عذاب ها آماده می سازد. بخشش مستلزم این است که تواناییمان در خودداری از قضاوت رشد یافته و خود را به دست سرنوشت نامعلوم بسپارد. به هیچ وجه تصادفی نیست که همه مذاهب و ادیان قلبی که بخشنده باشد را ستایش می کنند. پیروان دین برهمایی ۱۰ روزی را که در آن زندگی خود را صرف هریک از ۱۰ ستون دین برهمایی می کنند را با بخشش بر مبنای درک صحیح و علم صحیح شروع می کنند و آن را با طلب بخشش از یکدیگر به پایان می رسانند.به همین طریق، روح واقعی Holi، فستیوال رنگ هندی ها، در آغوش کشیدن یکدیگر با فراموش کردن و بخشیدن اشتباهات آنهاست. ذات و گوهر حقیقی زندگی عیسی مسیح و آموزشات او، تمرین بخشش است. همه ما به دنیا آمده ای که بخشیدن را یاد بگیریم. دکتر ریموند مودی، که ۴۰ سال روی تجربیات نزدیک به مرگ کار می کرده است، در کتاب خود" زندگی پس از زندگی ("Life after Life) می نویسد انسانهایی که پس از مرگ زنده شده اند، ادعا می کنند نوری خیره کننده می بینند، که معمولاً ـ باور بر این است که این نور خداست، که آنها را تشوبق می کند به دو چیز اهمیت دهند: اول علم و بعد عشق. و بهترین آزمایشی که نشان می دهد آیا واقعاً این دو درس را از زندگی آموخته ایم این است که ببینیم تا چه میزان می توانیم دیگران را ببخشیم. چرا نمی توانیم ببخشیم؟ مدام در فکر انتقام هستیم. همیشه در فکرمان نفرت و انتقام است چون دیگران را به خاطر اتفاقات بدی که برایمان رخ داده مقصر می دانیم. این خیال باطل به نظر تسلی بخش است. با چنین تصوراتی دیگر لازم نیست خودمان مسئولیتی بر گردن بگیریم و راحت می توانیم درمورد دیگران قضاوت کنیم بدون اینکه درمورد خودمان قضاوتی شود. این تصورات باعث می شود در معرض همدردی، دلسوزی و پذیرش دیگران قرار گیریم. ما نمی بخشیم چون می ترسیم با بخشش ما فرد مقابل رفتار ناخواسته و غیرمنطقی خود را ادامه دهد. این یک ترس بی پایه و اساس است. احتمال های دیگر هم وجود دارد که آن فرد تحت تاثیر بخشش ما، به حماقت کار خود پی ببرد و رفتار خود را تغییر دهد. از طرف دیگر، تنفر شما ممکن است زشتی رفتارش را در نظرش توجیه کند. بنابراین، اگر واقعاً می خواهید که تغییر کند، باید بخشیدن را تمرین کنید. ما انتظار داریم دیگران همانطور که ما می خواهیم رفتار کنند. این خیلی نامعقول است اما بدون هیچ مقاومتی اتفاق می افتد، مشروط براینکه ما آن توقع را رها کنیم و اجازه بدهیم مردم طوری رفتار کنند که یاد گرفته اند و اتفاقات طوری اتفاق بیفتند که باید بیفتد. ما باید از دنیا برای پیشامدهایی که برایمان اتفاق می افتد قدردان و شکرگذار باشیم. ما کینه توزی می کنیم. قبول نمی کنیم که هر اتفاقی که برایمان می افتد درنتیجه همان چیزی است که خودمان دانه اش را کاشته ایم یعنی همان برخوردی که در مقابل رفتار دیگران یا واکنشی که در برابر محرک های اطراف نشان می دهیم. هیچکس مسئول تجربه های ناخوشایند ما نیست. ترس از اینکه دیگران ما را ضعیف، احمق و ترسو قلمداد کنند. ما فکر می کنیم بخشش بهانه ای برای فرار، سستی و تنبلی یا بزدلی است و فقط آنها که قدرت جنگیدن ندارند می بخشند. اما بین ترسیدن و بخشیدن قاصله خیلی زیاد است. بله، افرادی هستند که ترس هایشان را به شکل بخشش نشان می دهند اما تصمیم شما برای بخشیدن شما را به یک فرد ترسو و بزدل تبدیل نمی کند. علاوه بر این، چرا نباید قبول کنیم که نمی توانیم بجنگیم؟ هیچ فضیلتی در جنگیدن نیست. من نمی دانم چرا همه ما عادت داریم از کسانیکه می جنگند اسطوره و قهرمان می سازیم. زمانی می توانیم بگوییم که عمل خوبی برای این جهان انجام داده ایم که به جای جنگیدن آن سعی کنیم آنرا زندگی کنیم.آناتومی بخشش وقتی از کسی متنفر می شوید، به او اجازه می دهید به شما آسیب برساند و کنترل زندگیتان را در دست گیرد.خطاکاران مثل انسانهای پست و تبه کار داستان ها می مانند. تنفر ما از رفتار دیگران، ناراحتی و آشفتگی درونی ما را نشان میدهد. همه انسانها جایی هستند که باید باشند و فقط از آن می توانند درس بگیرند. وقتی می بخشید.... بااینکار فقط به خودتان نه به هیچ کس دیگر نیکی می کنید. اینکه نتوانید کار بدی که آن فرد علیه شما انجام داده را هضم کنید، دیگر مشکل شماست نه او. به شما آسیب می رساند نه او. شواهد بسیاری نشان می دهد نبخشیدن دیگران می تواند منجر به سنگ صفرا شود. اگر این مشکل به همسرتان هم سرایت کند، این سنگ در کلیه ها ایجاد می شود. این احساسات و عصبانیت ممکن است مشکلات کمر برایتان ایجاد کنید، البته برحسب اینکه فقدانی که حس می کنید درمورد مسائل مالی باشد یا احساسی.اگر در قضاوتتان استاندارد غیرمعقول و بالایی دارید که بخشیدن را برایتان دشوار می کند، طبیعت خرده گیر و سرزنش کن شما ممکن است مشکلات پیچیده ای برای کبد یا سایر اندام های گوارشیتان ایجاد کند. بزرگی گفته است، فهمیدن و درک اهمیت بخشش از لحاط عقلانی یک چیز است و پیاده کردن آن در جسممان یک چیز دیگر. وقتی کینه می گیرید، نه تنها به فرد مقابل اجازه می دهید به شما آسیب برساند، بلکه به او اجازه می دهید هربار که فکر رفتار او به مخیله تان خطور کرد، کنترل زندگی شما را در دست داشته باشد. وقتی دیگران را می پذیرید، دیگر آن صدمه و آسیبی که با قضاوت کردن آنها به شما وارد می شود را تجربه نخواهید کرد. ۱۰ سال پیش زنی به نام چایتالی (البته نام واقعی او این نیست) متوجه می شود که شوهرش با زنی رابطه دارد. گرچه آن مرد بعدها متوجه اشتباهش می شود و به آن رابطه خاتمه می دهد اما برای چایتالی خیلی سخت بود که او را ببخشد. رابطه او به همسرش همینطور بد و بدتر می شد تاجاییکه یک روز چایتالی از سر ناچاری تصمیم می گیرد به همسرش یک شانس دیگر بدهد. در نیمه های این تمرین گذشت، او شروع به گریه می کند. با کمک شوهرش و معلم وی، چایتالی متوجه بیهودگی نگه داشتن نفرت و کینه همسرش در دل خود می شود. الان آنها زندگی بسیار شاد و خوشبختی دارند و از آزادی رهایی از نفرت ها، کینه ها و عصبانیت ها لذت می برند. با گذشت سلامتیتان را ارتقاء می دهید. در بازی جنگ فقط شکست خورده ها هستند. یک ضرب المثل چینی می گوید، کسی که کینه توزی می کند باید دو قبر بکند. اگر خلاف آن را انجام دهد عمری طولانی و زندگی سالم خواهد داشت. با گذشت شما حقیقت الهی را درک خواهید کرد. تجربیات بد به این دلیل در زندگی ما اتفاق می افتند که باید از آنها درس بگیریم. اینکه یاد بگیریم هر اتفاقی که در زندگیمان می افتد را نتیجه عمل خودمان بدنیم و کس دیگری را برای آن مقصر نشماریم یکی از این درس هاست. گاهی اوقات از کسانیکه فکر می کردم حق نشناس و غیرمنصف هستند بدم می آمد. اما بعدها، فهمیدم آنها مثل آدم بدهای داستان بودند که به قیمت اینکه دیگران از آنها بدشان بیاید، به ما کمک می کنند درس های خوبی از داستان بگیریم.با گذشت شما همه کس هستید. اگر بخواهیم دیگران را جدا از خودمان بدانیم درک اشتباهی داشته ایم. اولین باری که در کودکی درمورد نیایش عیسی با خداوند درمورد بخشیدن کسانی که او را به صلیب کشیدند خواندم، تقریباً داشت گریه ام می گرفت. اما فهمیدم که ما هم می توانیم مثل او زندگی کنیم. امروز من می دانم هرکس که تصور کند آدمها بقیه قسمت های بدن او هستند قادر نخواهد بود به طریقی جز طریق

عیسی عمل کند. بخشیدن دیگران تنها واکنش معقولی است که دربرابر کسانیکه با اهانت و توهین با شما برخورد می کنند، باید داشته باشید. درک این آسان است که جدایی فقط یک خیال باطل است. باید این حقیقت را از ته دل باور داشته باشیم تا بتوانیم با آن زندگی کنیم. با گذشت شما عشق می دهید. هربار که به رفتار غیرمنطقی دیگران واکنش می دهیم، اجازه می دهیم تنفرمان جای ارزش هایمان را بگیرد. این باعث می شود رفتاری که دوست نداریم را تقویت کنیم و احتمال دریافت رفتاری بهتر را از طرف آنها در آینده از خودمان می گیریم. یک روز یک مرد مقدس عقربی را می بیند که تلاش می کند از گودالی بیرون آید تا جان خود را نجات دهد. سریعاً به طرف آن می رود و با دست لخت سعی می کند که به آن حیوان کمک کند. آن عقرب وقتی مرد می خواهد او را از گودال بیرون می آورد، دست او را نیش می زند. اما مرد با وجود درد عقرب را ول نکرده و زمین نمی اندازد. وقتی از او می پرسند که چرا آن عقرب را دوباره داخل آب نینداخته او پاسخ می دهد که آن عقرب باوجود طبیعت متفاوتش، از او جدا نبوده است. کاری که عقرب انجام داده برای او که عقرب است طبیعی بوده پس او چطور می تواند برخلاف طبیعت خود که مردی مقدس است و باید به همه موجودات عشق داشته باشد، انجام دهد؟ عقرب وجود ما وقتی همیشه نیشش با نیش جواب داده شود، چطور میتواند واکنشی متفاوت یاد بگیرد؟ کسی که فقط تنفر را تجربه کرده باشد هیچوقت نمی تواند به کسی عشق ببخشد. ما آن چیزی را به دیگران می دهیم که درون ما وجود داشته باشد. یاد بگیریم ببخشیم مطمئن باشید که می توانید ببخشید. نباید در مقابل اتفاقاتی که در زندگیمان می افتد مقاومت کنیم. اطمینان کنید، تسلیم شوید و اجازه بدهید که برایتان پیش بیاید. امیالتان را به اهداف تبدیل کنید. برای همه آنچه که دارید و همه اتفاقاتی که برایتان می افتد شکرگذار و قدردان باشید چون هر تجربه شما را داناتر و قوی تر خواهد کرد.دست از مقصر کردن دیگران بردارید. وقتی باورتان این باشد که دنیا باید بر وفق مراد شما بچرخد، همه چیز برایتان سخت می شود". او درست به من خبر نداد"، "او به من کلک زد"، "دکتره بی دقت بود" "او به من خیانت کرد" -به نظر می رسد اینها کاملاً صادقانه باشند. اما درواقعیت، فقط عدم اعتماد ما را در کامل کردن این جهان و دامن زدن به این باور باطل که نه اصول بلکه شانس، فرصت طلبی و بیقانونی در این جهان حکمرانی می کند و همه مردم می توانند مطمئن باشند که تاوقتی به خوبی حیله بازی و نیرنگ کنند می توانند راهشان را پیش ببرند.مسئولیت پذیر باشید. عصبانیت را دور بریزید. آنها را حس کنید و بعد از خودتان بیرون کنید. آنچه که هست را همانطور بپذیرید و آنرا با طوری که فکر می کنید باید باشد مقایسه نکنید.شروع به دادن کنید. یادتان باشد هروقت و هرچیزی که به دیگران بدهیم، آن را به خودمان داده ایم. دادن بخشش را آسانتر می کند. وقتی تصمیم بگیریم بخشش کنیم، تمرکز ما به سمت دادن معطوف می شود تا توقع داشتن. هرچه بیشتر به چیزهایی فکر کنید که باید متعلق به شما می بود اما به خاطر سوء نیت دیگران از شما گرفته شده است، بیشتر این جور اتفاقات را به سمت زندگیتان می کشانید. تظاهر نکنید. ما گاهی اوقات تصور می کنیم بخشش کرده ایم بدون اینکه بدانیم خشم و تنفر هنوز در ناخودآگاه وجود ماست. درواقع، بخشش واقعی یعنی هیچوقت نیاز به بخشیدن را احساس نکنید. واکنش های خود را بشناسید. بیشتر اوقات ما روی محرک هایمان تمرکز می کنیم نه واکنش هایمان. اگر به جای محرک ها روی واکنشمان متمرکز باشیم به جایی می رسیم که واکنش ها و عادت هایمان را تحت کنترل خود درمی آوریم و درنتیجه می توانیم آنها را حل کنیم. اعمال دیگران را بپذیرید. این چهار فضیلت را باید همیشه به ذهن داشته باشید: یک احترام، دلسوزی و توجه به آنها که در انجام مسئولیتی که نسبت به ما داشته اند شکست خورده اند، دوم دوستی، بدون تمایل به تملق و سوء استفاده، سوم همدلی، و نه دلسوزی نسبت به فقیران و چهارم شادی نه حسادت نسبت به انسانهای والا از لحاظ معنوی.دشمنانتان را دوست بدارید. تدریجاً این کار را همیشه و در مقابل همه به کار گیرید. خود را ببخشید. از دست خودتان عصبانی هستید چون اعمالتان به شکست ختم شده است-یعنی نتیجه ای که به دست آورده اید برخلاف انتظاراتتان بوده است. در غیاب این انتظارات دلیلی برای عصبانی شدن از خودتان ندارید. پس خود را بپذیرید و به خودتان اجازه دهید اشتباه کند تا بتوانید از آنها درس بگیرید. زندگی زندانی پرعذاب است تا زمانیکه یاد بگیرید ببخشید. وقتی انسانهای والایی مثل بودا به عذاب های ما اشاره می کنند، فقط می خواهند به ما یادآور شوند که طبیعت ما سعادت جاودانی است پس باید خودمان از این زندانهای خودساخته رها کنیم. برای آنها که یاد می گیرند همه را دوست داشته باشند و ببخشند، زندگی دوباره روی ریل های خود برمی گردد و آنها را به سفری لذت بخش از عشق و خوشبختی رهسپار می کند.

چرا باید دیگران را ببخشیم؟

بخشش ما را با تدبیر عالم هستی تطبیق می دهد، تدبیری که از طریق آن یاد می گیریم بپذیریم که هر اتفاق به این دلیل در زندگی ما رخ می دهد که باید چیزی از آن یاد بگیریم.بخشش ذات و گوهر معنویت است، چراکه ما را برای آزادی غایی و نهاییمان از رنج و عذاب ها آماده می سازد. بخشش مستلزم این است که تواناییمان در خودداری از قضاوت رشد یافته و خود را به دست سرنوشت نامعلوم بسپارد. به هیچ وجه تصادفی نیست که همه مذاهب و ادیان قلبی که بخشنده باشد را ستایش می کنند. پیروان دین برهمایی ۱۰ روزی را که در آن زندگی خود را صرف هریک از ۱۰ ستون دین برهمایی می کنند را با بخشش بر مبنای درک صحیح و علم صحیح شروع می کنند و آن را با طلب بخشش از یکدیگر به پایان می رسانند.به همین طریق، روح واقعی Holi، فستیوال رنگ هندی ها، در آغوش کشیدن یکدیگر با فراموش کردن و بخشیدن اشتباهات آنهاست. ذات و گوهر حقیقی زندگی عیسی مسیح و آموزشات او، تمرین بخشش است. همه ما به دنیا آمده ای که بخشیدن را یاد بگیریم. دکتر ریموند مودی، که ۴۰ سال روی تجربیات نزدیک به مرگ کار می کرده است، در کتاب خود" زندگی پس از زندگی ("Life after Life) می نویسد انسانهایی که پس از مرگ زنده شده اند، ادعا می کنند نوری خیره کننده می بینند، که معمولاً باور بر این است که این نور خداست، که آنها را تشویق می کند به دو چیز اهمیت دهند: اول علم و بعد عشق. و بهترین آزمایشی که نشان می دهد آیا واقعاً این دو درس را از زندگی آموخته ایم این است که ببینیم تا چه میزان می توانیم دیگران را ببخشیم. چرا نمی توانیم ببخشیم؟ مدام در فکر انتقام هستیم. همیشه در فکرمان نفرت و انتقام است چون دیگران را به خاطر اتفاقات بدی که برایمان رخ داده مقصر می دانیم. این خیال باطل به نظر تسلی بخش است. با چنین تصوراتی دیگر لازم نیست خودمان مسئولیتی بر گردن بگیریم و راحت می توانیم درمورد دیگران قضاوت کنیم بدون اینکه درمورد خودمان قضاوتی شود. این تصورات باعث می شود در معرض همدردی، دلسوزی و پذیرش دیگران قرار گیریم. ما نمی بخشیم چون می ترسیم با بخشش ما فرد مقابل رفتار ناخواسته و غیرمنطقی خود را ادامه دهد. این یک ترس بی پایه و اساس است. احتمال های دیگر هم وجود دارد که آن فرد تحت تاثیر بخشش ما، به حماقت کار خود پی ببرد و رفتار خود را تغییر دهد. از طرف دیگر، تنفر شما ممکن است زشتی رفتارش را در نظرش توجیه کند. بنابراین، اگر واقعاً می خواهید که تغییر کند، باید بخشیدن را تمرین کنید. ما انتظار داریم دیگران همانطور که ما می خواهیم رفتار کنند. این خیلی نامعقول است اما بدون هیچ مقاومتی اتفاق می افتد، مشروط براینکه ما آن توقع را رها کنیم و اجازه بدهیم مردم طوری رفتار کنند که یاد گرفته اند و اتفاقات طوری اتفاق بیفتند که باید بیفتد. ما باید از دنیا برای پیشامدهایی که برایمان اتفاق می افتد قدردان و شکرگذار باشیم. ما کینه توزی می کنیم. قبول نمی کنیم که هر اتفاقی که برایمان می افتد درنتیجه همان چیزی است که خودمان دانه اش را کاشته ایم یعنی همان برخوردی که در مقابل رفتار دیگران یا واکنشی که در برابر محرک های اطراف نشان می دهیم. هیچکس مسئول تجربه های ناخوشایند ما نیست. ترس از اینکه دیگران ما را ضعیف، احمق و ترسو قلمداد کنند. ما فکر می کنیم بخشش بهانه ای برای فرار، سستی و تنبلی یا بزدلی است و فقط آنها که قدرت جنگیدن ندارند می بخشند. اما بین ترسیدن و بخشیدن قاصله خیلی زیاد است. بله، افرادی هستند که ترس هایشان را به شکل بخشش نشان می دهند اما تصمیم شما برای بخشیدن شما را به یک فرد ترسو و بزدل تبدیل نمی کند. علاوه بر این، چرا نباید قبول کنیم که نمی توانیم بجنگیم؟ هیچ فضیلتی در جنگیدن نیست. من نمی دانم چرا همه ما عادت داریم از کسانیکه می جنگند اسطوره و قهرمان می سازیم. زمانی می توانیم بگوییم که عمل خوبی برای این جهان انجام داده ایم که به جای جنگیدن آن سعی کنیم آنرا زندگی کنیم.آناتومی بخشش وقتی از کسی متنفر می شوید، به او اجازه می دهید به شما آسیب برساند و کنترل زندگیتان را در دست گیرد.خطاکاران مثل انسانهای پست و تبه کار داستان ها می مانند. تنفر ما از رفتار دیگران، ناراحتی و آشفتگی درونی ما را نشان میدهد. همه انسانها جایی هستند که باید باشند و فقط از آن می توانند درس بگیرند. وقتی می بخشید.... بااینکار فقط به خودتان نه به هیچ کس دیگر نیکی می کنید. اینکه نتوانید کار بدی که آن فرد علیه شما انجام داده را هضم کنید، دیگر مشکل شماست نه او. به شما آسیب می رساند نه او. شواهد بسیاری نشان می دهد نبخشیدن دیگران می تواند منجر به سنگ صفرا شود. اگر این مشکل به همسرتان هم سرایت کند، این سنگ در کلیه ها ایجاد می شود. این احساسات و عصبانیت ممکن است مشکلات کمر برایتان ایجاد کنید، البته برحسب اینکه فقدانی که حس می کنید درمورد مسائل مالی باشد یا احساسی.اگر در قضاوتتان استاندارد غیرمعقول و بالایی دارید که بخشیدن را برایتان دشوار می کند، طبیعت خرده گیر و سرزنش کن شما ممکن است مشکلات پیچیده ای برای کبد یا سایر اندام های گوارشیتان ایجاد کند. بزرگی گفته است، فهمیدن و درک اهمیت بخشش از لحاظ عقلانی یک چیز است و پیاده کردن آن در جسممان یک چیز دیگر. وقتی کینه می گیرید، نه تنها به فرد مقابل اجازه می دهید به شما آسیب برساند، بلکه به او اجازه می دهید هربار که فکر رفتار او به مخیله تان خطور کرد، کنترل زندگی شما را در دست داشته باشد. وقتی دیگران را می پذیرید، دیگر آن صدمه و آسیبی که با قضاوت کردن آنها به شما وارد می شود را تجربه نخواهید کرد. ۱۰ سال پیش زنی به نام چایتالی (البته نام واقعی او این نیست) متوجه می شود که شوهرش با زنی رابطه دارد. گرچه آن مرد بعدها متوجه اشتباهش می شود و به آن رابطه خاتمه می دهد اما برای چایتالی خیلی سخت بود که او را ببخشد. رابطه او به همسرش همینطور بد و بدتر می شد تاجاییکه یک روز چایتالی از سر ناچاری تصمیم می گیرد به همسرش یک شانس دیگر بدهد. در نیمه های این تمرین گذشت، او شروع به گریه می کند. با کمک شوهرش و معلم وی، چایتالی متوجه بیهودگی نگه داشتن نفرت و کینه همسرش در دل خود می شود. الان آنها زندگی بسیار شاد و خوشبختی دارند و از آزادی رهایی از نفرت ها، کینه ها و عصبانیت ها لذت می برند. با گذشت سلامتیتان را ارتقاء می دهید. در بازی جنگ فقط شکست خورده ها هستند. یک ضرب المثل چینی می گوید، کسی که کینه توزی می کند باید دو قبر بکند. اگر خلاف آن را انجام دهد عمری طولانی و زندگی سالم خواهد داشت. با گذشت شما حقیقت الهی را درک خواهید کرد. تجربیات بد به این دلیل در زندگی ما اتفاق می افتند که باید از آنها درس بگیریم. اینکه یاد بگیریم هر اتفاقی که در زندگیمان می افتد را نتیجه عمل خودمان بدنیم و کس دیگری را برای آن مقصر نشماریم یکی از این درس هاست. گاهی اوقات از کسانیکه فکر می کردم حق نشناس و غیرمنصف هستند بدم می آمد. اما بعدها، فهمیدم آنها مثل آدم بدهای داستان بودند که به قیمت اینکه دیگران از آنها بدشان بیاید، به ما کمک می کنند درس های خوبی از داستان بگیریم.با گذشت شما همه کس هستید. اگر بخواهیم دیگران را جدا از خودمان بدانیم درک اشتباهی داشته ایم. اولین باری که در کودکی درمورد نیایش عیسی با خداوند درمورد بخشیدن کسانی که او را به صلیب کشیدند خواندم، تقریباً داشت گریه ام می گرفت. اما فهمیدم که ما هم می توانیم مثل او زندگی کنیم. امروز من می دانم هرکس که تصور کند آدمها بقیه قسمت های بدن او هستند قادر نخواهد بود به طریقی جز طریق عیسی عمل کند. بخشیدن دیگران تنها واکنش معقولی است که دربرابر کسانیکه با اهانت و توهین با شما برخورد می کنند، باید داشته باشید. درک این آسان است که جدایی فقط یک خیال باطل است. باید این حقیقت را از ته دل باور داشته باشیم تا بتوانیم با آن زندگی کنیم. با گذشت شما عشق می دهید. هربار که به رفتار غیرمنطقی دیگران واکنش می دهیم، اجازه می دهیم تنفرمان جای ارزش هایمان را بگیرد. این باعث می شود رفتاری که دوست نداریم را تقویت کنیم و احتمال دریافت رفتاری بهتر را از طرف آنها در آینده از خودمان می گیریم. یک روز یک مرد مقدس عقربی را می بیند که تلاش می کند از گودالی بیرون آید تا جان

خود را نجات دهد. سریعاً به طرف آن می رود و با دست لخت سعی می کند که به آن حیوان کمک کند. آن عقرب وقتی مرد می خواهد او را از گودال بیرون می آورد، دست او را نیش می زند. اما مرد با وجود درد عقرب را ول نکرده و زمین نمی اندازد. وقتی از او می پرسند که چرا آن عقرب را دوباره داخل آب نینداخته او پاسخ می دهد که آن عقرب باوجود طبیعت متفاوتش، از او جدا نبوده است. کاری که عقرب انجام داده برای او که عقرب است طبیعی بوده پس او چطور می تواند برخلاف طبیعت خود که مردی مقدس است و باید به همه موجودات عشق داشته باشد، انجام دهد؟ عقرب وجود ما وقتی همیشه نیشش با نیش جواب داده شود، چطور میتواند واکنشی متفاوت یاد بگیرد؟ کسی که فقط تنفر را تجربه کرده باشد هیچوقت نمی تواند به کسی عشق ببخشد. ما آن چیزی را به دیگران می دهیم که درون ما وجود داشته باشد. یاد بگیریم ببخشیم مطمئن باشید که می توانید ببخشید. نباید در مقابل اتفاقاتی که در زندگیمان می افتد مقاومت کنیم. اطمینان کنید، تسلیم شوید و اجازه بدهید که برایتان پیش بیاید. امیالتان را به اهداف تبدیل کنید. برای همه آنچه که دارید و همه اتفاقاتی که برایتان می افتد شکرگذار و قدردان باشید چون هر تجربه شما را داناتر و قوی تر خواهد کرد.دست از مقصر کردن دیگران بردارید. وقتی باورتان این باشد که دنیا باید بر وفق مراد شما بچرخد، همه چیز برایتان سخت می شود". او درست به من خبر نداد"، "او به من کلک زد"، "دکتره بی دقت بود" "او به من خیانت کرد" -به نظر می رسد اینها کاملاً صادقانه باشند. اما درواقعیت، فقط عدم اعتماد ما را در کامل کردن این جهان و دامن زدن به این باور باطل که نه اصول بلکه شانس، فرصت طلبی و بیقانونی در این جهان حکمرانی می کند و همه مردم می توانند مطمئن باشند که تاوقتی به خوبی حیله بازی و نیرنگ کنند می توانند راهشان را پیش ببرند.مسئولیت پذیر باشید. عصبانیت را دور بریزید. آنها را حس کنید و بعد از خودتان بیرون کنید. آنچه که هست را همانطور بپذیرید و آنرا با طوری که فکر می کنید باید باشد مقایسه نکنید.شروع به دادن کنید. یادتان باشد هروقت و هرچیزی که به دیگران بدهیم، آن را به خودمان داده ایم. دادن بخشش را آسانتر می کند. وقتی تصمیم بگیریم بخشش کنیم، تمرکز ما به سمت دادن معطوف می شود تا توقع داشتن. هرچه بیشتر به چیزهایی فکر کنید که باید متعلق به شما می بود اما به خاطر سوء نیت دیگران از شما گرفته شده است، بیشتر این جور اتفاقات را به سمت زندگیتان می کشانید. تظاهر نکنید. ما گاهی اوقات تصور می کنیم بخشش کرده ایم بدون اینکه بدانیم خشم و تنفر هنوز در ناخودآگاه وجود ماست. درواقع، بخشش واقعی یعنی هیچوقت نیاز به بخشیدن را احساس نکنید. واکنش های خود را بشناسید. بیشتر اوقات ما روی محرک هایمان تمرکز می کنیم نه واکنش هایمان. اگر به جای محرک ها روی واکنشمان متمرکز باشیم به جایی می رسیم که واکنش ها و عادت هایمان را تحت کنترل خود درمی آوریم و درنتیجه می توانیم آنها را حل کنیم. اعمال دیگران را بپذیرید. این چهار فضیلت را باید همیشه به ذهن داشته باشید: یک احترام، دلسوزی و توجه به آنها که در انجام مسئولیتی که نسبت به ما داشته اند شکست خورده اند، دوم دوستی، بدون تمایل به تملق و سوء استفاده، سوم همدلی، و نه دلسوزی نسبت به فقیران و چهارم شادی نه حسادت نسبت به انسانهای والا از لحاظ معنوی.دشمنانتان را دوست بدارید. تدریجاً این کار را همیشه و در مقابل همه به کار گیرید. خود را ببخشید. از دست خودتان عصبانی هستید چون اعمالتان به شکست ختم شده است-یعنی نتیجه ای که به دست آورده اید برخلاف انتظاراتتان بوده است. در غیاب این انتظارات دلیلی برای عصبانی شدن از خودتان ندارید. پس خود را بپذیرید و به خودتان اجازه دهید اشتباه کند تا بتوانید از آنها درس بگیرید. زندگی زندانی پرعذاب است تا زمانیکه یاد بگیرید ببخشید. وقتی انسانهای والایی مثل بودا به عذاب های ما اشاره می کنند، فقط می خواهند به ما یادآور شوند که طبیعت ما سعادت جاودانی است پس باید خودمان از این زندانهای خودساخته رها کنیم. برای آنها که یاد می گیرند همه را دوست داشته باشند و ببخشند، زندگی دوباره روی ریل های خود برمی گردد و آنها را به سفری لذت بخش از عشق و خوشبختی رهسپار می کند.

## چرا شیطان وجود داد ؟

اگر خدا وجود دارد پس چرا در جهان شیطان نیز هست؟ شاید این پرسش به ذهن بسیاری از انسان ها رسیده باشد و همیشه به عنوان یک سوال بی پاسخ باقی مانده باشد. ساده ترین راه پاسخ به این پرسش، این است که اندکی به ذات و وجود حقیقی خداوند دقیقتر بنگریم و ببینیم که خواسته او از بشریت چیست. با مسئله کاملا ـ منطقی برخورد می کنیم. خداوند ما را دوست دارد و در مقابل از ما نیز انتظار دارد که را دوست داشته باشیم. و ما چطور می توانیم او را دوست داشته باشیم مگر اینکه توانایی و آزادی دوست داشتن را داشته باشیم؟ خداوند می توانست ما را مانند ربات هایی خلق کنید که تمام مدت بگویند" دوستت دارم، دوستت دارم، دوستت دارم "اما اگر این چنین می شد در حقیقت ما را وادار به این کار کرده بودند و یک چنینی دوست داشتنی، یک عشق حقیقی قلمداد نمیشود. عشق زمانی معنا پیدا می کند که ما حق انتخاب داشته باشید. تنها در این صورت است که شما می توانید دوست نداشتن خداوند را انتخاب کنید، درست همان کاری که شیطان انجام داد. ذات شیطان سرشار از کینه و نفرت است. بنابراین زمانی که خداوند حق انتخاب را پیش روی ما قرار داد موهبتی بزرگ را بر سر راهمان گذاشت که با توجه به انتخاب های آگاهانه خود بتوانیم آنرا به نعمت و یا مصیبت و بلا تبدیل کنیم.دلیل وجود شیطان در طبیعت به این خاطر نیست که چون خدا وجود دارد پس در مقابل او باید یک شیطان نیز وجود داشته باشد، بلکه علت اصلی وجود شیطان از آزادی عملی نشئت می گیرد که خداوند بر سر راه انسانها قرار داده است. عشق تنها در حضور شیطان(نفرت) است که معنی پیدا می کند و همانطور که می دانیم شیطان همیشه زود گذر و موقتی بوده اما عشق حقیقی تا بینهایت ادامه دارد و برای همیشه پایدار باقی خواهد ماند؛ تمام دردها و رنج هایی را که امروزه شاهد آن هستیم دلیلی جز این ندارند که بشریت راه نادرست را انتخاب می کند. خداوند می توانست حق انتخاب را از ما بگیرد اما او این کار را انجام نداد. امیدوارم که شما نیز از آزادی عمل خود به نحو احسن استفاده کرده و راه راست که در نهایت راه پروردگار است را انتخاب کنید. خداوند عین واقعیت است، او ما را عاشقانه دوست می دارد و هر اتفاق ناگواری که قلب ما را بشکند او را نیز آزرده می سازد. زمانی که خداوند جهان را خلقت نمود چیزی جز زیبایی و کمال در آن یافت نمی شد. او زن و مرد را خلق کرد و به آنها آزادی داد. انتخاب های آنها بود که گناه را به وجود آورد. دنیای کامل و بدون نقصی که خدا آفریده بود به تدریج از بین رفت، اما او آزادی عمل و حق انتخاب را از ما سلب نکرد. او بار دیگر از طریق انبیا و اولیای خود، رستگاری را به سمت ما فرستاد، او رسولانی را برایمان فرستاد تا از گناهان خود توبه کنیم و بار دیگر به درگاهش نزدیک شویم. همیشه برای امیدواری دلیلی وجود دارد، حتی همین حالا. در کتاب های آسمانی اینطور می خوانیم که خداوند هیچ گاه ما را به حال خودمان واگذار نمی کند. او میتوانید شرایط بد را به وضعیت مطلوب تبدیل کند. او می تواند از شیطان فرشته بسازد و به همه انسانها امید و آرامش هدیه دهد. شما می توانید همین امشب خودتان را با صلح و آرامش آشنا کنید. در یک نوشته کهن اینطور می خوانیم که" بیایید در جهان صلح ایجاد کنیم و بگذارید نقطه شروع آن در وجود خودمان باشد ".معنای صلح در این جمله چه صلح جهان شمول باشد چه آرامش قلبی هر فرد، می تواند همین حالا از هر یک از شما آغاز گردد. خداوند آنقدر ما را دوست دارد که برای راهنمایی ما پیامبران بیشماری را بر روی زمین فرستاده است؛ ما نیز اگر به او ایمان بیاوریم چیزی جز زندگی ابدی در انتظارمان نخواهد بود. شما همین حالا با نیروی دعا می توانید با پروردگار ارتباط برقرار کنید. دعا یعنی صحبت کردن با خداوند. خداوند از درون قلب تمام انسان ها اگاه است به همین دلیل کلمات، نقش مهمی را بازی نمی کنند. در این قسمت برای شما یک دعای پیشنهادی داریم: خدایا! من در این لحظه بیش از هر زمان دیگری به وجود تو نیاز دارم، به دریای پر تلاطم ذهنم آرامش ببخشای. در حالی که قلبم شکسته شده و در کشاکش درد و رنج قرار دارم به سوی تو پناه می آورم. از تو می خواهم گناهم را ببخشی و آرامش و راحتی را به زندگی من ارزانی داری. من درهای زندگی ام را به سوی تو می گشایم و به کسی جز تو توکل ندارم ".اگر شما این دعا را عاجزانه و مخلصانه به درگاه پروردگار بخوانید، مطمئن باشید که با او ارتباط برقرار کرده اید. او در لحظات دشوار به شما کمک کرده و آسایش و راحتی را برایتان به ارمغان می آورد. او به ما وعده" آرامشی را داده که فرای ادراک و ذهنیت بشر "است. به عبارت دیگر صلح و آرامش در کل جهان. او در اوج آشفتگی و غوغایی که در جهان برپاست، صلح و آرامش را به بنده هایش هدیه می کند. وجود او تا ابد تغییر ناپذیر و جاویدان باقی خواهد ماند.

چرا شیطان وجود داد ؟

اگر خدا وجود دارد پس چرا در جهان شیطان نیز هست؟ شاید این پرسش به ذهن بسیاری از انسان ها رسیده باشد و همیشه به عنوان یک سوال بی پاسخ باقی مانده باشد. ساده ترین راه پاسخ به این پرسش، این است که اندکی به ذات و وجود حقیقی خداوند دقیقتر بنگریم و ببینیم که خواسته او از بشریت چیست. با مسئله کاملا ـ منطقی برخورد می کنیم. خداوند ما را دوست دارد و در مقابل از ما نیز انتظار دارد که را دوست داشته باشیم. و ما چطور می توانیم او را دوست داشته باشیم مگر اینکه توانایی و آزادی دوست داشتن را داشته باشیم؟ خداوند می توانست ما را مانند ربات هایی خلق کنید که تمام مدت بگویند" دوستت دارم، دوستت دارم، دوستت دارم "اما اگر این چنین می شد در حقیقت ما را وادار به این کار کرده بودند و یک چنینی دوست داشتنی، یک عشق حقیقی قلمداد نمیشود. عشق زمانی معنا پیدا می کند که ما حق انتخاب داشته باشید. تنها در این صورت است که شما می توانید دوست نداشتن خداوند را انتخاب کنید، درست همان کاری که شیطان انجام داد. ذات شیطان سرشار از کینه و نفرت است. بنابراین زمانی که خداوند حق انتخاب را پیش روی ما قرار داد موهبتی بزرگ را بر سر راهمان گذاشت که با توجه به انتخاب های آگاهانه خود بتوانیم آنرا به نعمت و یا مصیبت و بلا تبدیل کنیم.دلیل وجود شیطان در طبیعت به این خاطر نیست که چون خدا وجود دارد پس در مقابل او باید یک شیطان نیز وجود داشته باشد، بلکه علت اصلی وجود شیطان از آزادی عملی نشئت می گیرد که خداوند بر سر راه انسانها قرار داده است. عشق تنها در حضور شیطان(نفرت) است که معنی پیدا می کند و همانطور که می دانیم شیطان همیشه زود گذر و موقتی بوده اما عشق حقیقی تا بینهایت ادامه دارد و برای همیشه پایدار باقی خواهد ماند؛ تمام دردها و رنج هایی را که امروزه شاهد آن هستیم دلیلی جز این ندارند که بشریت راه نادرست را انتخاب می کند. خداوند می توانست حق انتخاب را از ما بگیرد اما او این کار را انجام نداد. امیدوارم که شما نیز از آزادی عمل خود به نحو احسن استفاده کرده و راه راست که در نهایت راه پروردگار است را انتخاب کنید. خداوند عین واقعیت است، او ما را عاشقانه دوست می دارد و هر اتفاق ناگواری که قلب ما را بشکند او را نیز آزرده می سازد. زمانی که خداوند جهان را خلقت نمود چیزی جز زیبایی و کمال در آن یافت نمی شد. او زن و مرد را خلق کرد و به آنها آزادی داد. انتخاب های آنها بود که گناه را به وجود آورد. دنیای کامل و بدون نقصی که خدا آفریده بود به تدریج از بین رفت، اما او آزادی عمل و حق انتخاب را از ما سلب نکرد. او بار دیگر از طریق انبیا و اولیای خود، رستگاری را به سمت ما فرستاد، او رسولانی را برایمان فرستاد تا از گناهان خود توبه کنیم و بار دیگر به درگاهش نزدیک شویم. همیشه برای امیدواری دلیلی وجود دارد، حتی همین حالا. در کتاب های آسمانی اینطور می خوانیم که خداوند هیچ گاه ما را به حال خودمان واگذار نمی کند. او میتوانید شرایط بد را به وضعیت مطلوب تبدیل کند. او می تواند از شیطان فرشته بسازد و به همه انسانها امید و آرامش هدیه دهد. شما می توانید همین امشب خودتان را با صلح و آرامش آشنا کنید. در یک نوشته کهن اینطور می خوانیم که" بیایید در جهان صلح ایجاد کنیم و بگذارید نقطه شروع آن در وجود خودمان باشد ".معنای صلح در این جمله چه صلح جهان شمول باشد چه آرامش قلبی هر فرد، می تواند همین حالا از هر یک از شما آغاز گردد. خداوند آنقدر ما را دوست دارد که برای راهنمایی ما پیامبران بیشماری را بر روی زمین فرستاده است؛ ما نیز اگر به او ایمان بیاوریم چیزی جز زندگی ابدی در انتظارمان نخواهد بود. شما همین حالا با نیروی دعا می توانید با پروردگار ارتباط برقرار کنید. دعا یعنی صحبت کردن با خداوند. خداوند از درون قلب تمام انسان ها اگاه است به همین دلیل کلمات، نقش مهمی را بازی نمی کنند. در این قسمت برای شما یک

دعـای پیشـنهادی داریم: خـدایا! من در این لحظه بیش از هر زمـان دیگری به وجود تو نیـاز دارم، به دریـای پر تلاطم ذهنم آرامش ببخشـای. در حـالی که قلبم شکسـته شـده و در کشـاکش درد و رنـج قرار دارم به سوی تو پناه می آورم. از تو می خواهم گناهم را ببخشـی و آرامش و راحتی را به زنـدگی من ارزانی داری. من درهای زنـدگی ام را به سوی تو می گشایم و به کسـی جز تو توکل نـدارم ".اگر شـما این دعا را عاجزانه و مخلصانه به درگاه پروردگار بخوانیـد، مطمئن باشـید که با او ارتباط برقرار کرده ایـد. او در لحظات دشوار به شـما کمـک کرده و آسـایش و راحتی را برایتـان به ارمغـان می آورد. او به مـا وعـده" آرامشـی را داده که فرای ادراک و ذهنیت بشـر "است. به عبـارت دیگر صـلح و آرامش در کـل جهان. او در اوج آشـفتگی و غوغایی که در جهان برپاست، صلح و آرامش را به بنده هایش هدیه می کند. وجود او تا ابد تغییر ناپذیر و جاویدان باقی خواهد ماند.

## چگونه به افراد روحیه بدهیم؟

پیش از هر چیز بایـد تـوجه داشـت که فردی که به بیمـاری حـادی مبتلاـ می شـود، مجـازاتش مرگ نیسـت. طرز برخـورد صـحیح و همکاری دوسـتان، خانواده و پزشـکان میتوانـد تفاوت عمـده ای میان مرگ و زنـدگی بیمار ایجاد نماید. اگر بخواهیم به این دسـت بیماران نگاه دقیق تری داشـته باشـیم، متوجه می شویم که بیماری تنها به جسم آنها صـدمه نمی زنـد، بلکه روحشان را نیز در بر می گیرد. افرادی که دچـار بیمـاری هـای وخیم می شونـد، خیلی سـریع اعتماد به نفسـشان را از دست داده و از ترس قادر به انجام هیچ کاری نیسـتند. هیـچ مقاومتی از خود نشان نمی دهنـد و این امر نهایتاً به افسـردگی و ناامیـدی در آنها مبـدل می گردد. آنها نیازمند رهنمون هایی هسـتند تا بتوانند راحت تر با این بحران زندگی خود کنار بیایند.چگونه می توان افراد را تشویق به استفاده از نیروهای درونی برای شفا و سلامتی کرد؟ اگر بخواهیم در این زمینه به ۲ کلید اساسی اشاره کنیم می توانیم از" درک "و برقراری" ارتباط" یـاد کنیم.درک به این معنـاست که بیمـار می بـایست بفهمـد که کمـتر می توان از نـتیجه بیمـاری هـای جـدی از جمله سـرطان و یا نـاراحتی هـای قلبی اجتنـاب کرد. لاـزم نیست که با خودش بگویـد سـرنوشت من بیماری است. همه پزشـکان، بیمارانی داشـتند که روزی در آستانه مرگ قرار داشتند و درست زمانی که دیگر به بهبودی آنها هیچ امیدی نمی رفت به طور معجزه آسایی شفا یافتند، امـا چون علم پزشـکی قـادر به تشـریح مسائـل اینچنینی نیست، معمولاًـ اهمیت آنهـا نادیـده گرفته می شود. این روزه علم آنقـدر به مصونیت هـای ظاهری از خطای دارو ها ایمان پیـدا کرده که به سایر احتمال ها هیـچ توجهی نـدارد. بهبودی های شـگفت آور را با واژه هایی از قبیل " اتفاقی "کم ارزش جلوه می دهـد که بیشتر مفهوم" بی معنا "می دهـد تا هر چیز دیگر.بار ها و بارها دو بیماری را که در بخش مراقبت های ویژه (ICU) بستری شده بودند را زیر نظر داشتم. در یک زمان معین یکی از آنها حالش رو به بهبودی رفت و نشـانه هـایی از بهبودی در علاـئم حیـاتی او ظـاهر شـد. این در حالی بود که اوضاع بیمار دیگر هر روز بـد تر می شـد و این موضوع آنقدر ادامه پیدا کرد که وخامت بیماری، جان او را گرفت. دلیل یک چنین واقعه ای همیشه برای من تعجب آور بود. نهایتاً به این نتیجه رسیدم که موقعیت ذهن بیمار یکی از فاکتورهای کلیدی در تعیین سرنوشت بیماری است. روحیه دادن شخصی، امکان پـذیر بوده و از اهمیت بالایی برخوردار می باشد. تحقیقات هم این امر را اثبات کرده اند: اگر فرد بخواهد زندگی کند، همین تفکر از هر قرص و دارویی برای بهبودی او موثرتر عمل خواهد کرد. درک، همچنین شامل مطالعه تمام موضوعات مربوط به بیماری شما می شود. میتوانیـد از منابع آنلاین اسـتفاده کنید، و تا جایی که می توانید تحقیق کنید. هر چقدر آگاهی شـما افزایش پیدا کند، بهتر می توانیـد از خودتـان مراقبت کنـد. خودتـان را در زمینه بیمـاری آموزش دهیـد؛ برای کسب اطلاعات در زمینه هر نوع بیماری می توانید از اینترنت، و کتابخانه هایی نظیر کتابخانه مجلس، کتابخانه سازمان قلب و عروق و سـرطان نیز اسـتفاده کنید. برقراری ارتباط هم از پزشـک شـروع می شود. بایـد به او بگوییـد که بـا تمام وجود قصـد مبارزه با بیماری را داریـد. سؤال های خود را با او مطرح کنیـد. در مورد یافته های مختلف، پی آمـدها، و فاکتورهای ریسـک هر یک با او مشورت کنید، و هیچ گاه برای مشاوره با پزشـک دیگر تعلل نکنیـد. برقراری ارتباط با کسانیکه دوسـتشان می داریـد نیز دراین زمینه مفیـد واقع خواهـد شـد. معمولاً رفتار دوسـتان و اعضای خانواده در مقابل بیماران تغییر پیـدا می کند. آنها معمولاً از برخوردهای معنادار اجتناب می کنند. این امر باعث ایجاد حس تنهایی و جـدایی در بیمار می شود. در مورد احساسات شخصـی خود با آنها رو راست باشـید. به آنها بگوییـد که دوست داریـد در مقابل شـما چگونه واکنش نشان دهند. از آنها بخواهید که احساسات قلبیشان را با شـما در میان بگذارند، به همین منظور می توانید پیش قـدم شـده و ابتـدا خوتان عواطف شخصـی تان را با آنها در میان بگذاریـد. از همه مهمتر باید یاد بگیرید که با خودتان ارتباط برقرار کنید. سـعی کنید روش های ساده برخی از متدهای تمدد اعصاب را فرا گرفته و از آن برای تقویت اراده شخصـی بهره ببرید. با این کار توجه شما به خودتان معطوف شده و با هشیاری کامل با بیماری برخورد می کنید. فراگیری تمدد اعصاب و سایر متدهای مـدیتیشن آسـان است. میتوان گفت که بایـد محیط آرامی را انتخاب کنیـد و بعـد تصویر یک منطقه دلپـذیر را در ذهنتان به مجسـم کنیـد و بعد عبارتی را که برایتان معنای خاصـی دارد، مانند" خدا "و یا" آرامش "را تکرار کنید و بر روی تنفس خود تمرکز کنید. نوشـتن خـاطرات شخصـی نیز یکی دیگر از راههـای سودمنـد برای ابراز تمایلاـت و احساسات دورنی می باشـد. اگر می خواهیـد با بیمارانی که دچار مریضـی های بسیار سختی بودند، اما توانستند بر بیماری خود پیروز شده و بهبودی پیدا کنند، ارتباط برقرار کنید. می توانیـد کتـاب" مقـابله دلیرانه "را مطـالعه نماییـد. کتاب در مورد زنـدگی ۷ بیمـار است که خواست آنهـا برای زنـدگی، دنیـای جدیدی را در برابر بیماری هایشان باز کرده. آنها زنده ماندند، البته نه به خاطر مداوای پزشـکی بلکه دلیل آن چیزی خارج از حیطه علم پزشـکی است. این افراد فوق العاده، ثابت کردند که همیشه وقایع بسـیار دیگری در مورد بیماری ها وجود دارد. بیماری بحرانی است که می تواند کیفیت زندگی شما و همچنین ارتبطتان با دیگران و حتی خودتان را تغییر دهد .

چگونه به افراد روحیه بدهیم؟

پیش از هر چیز بایـد تـوجه داشـت که فردی که به بیمـاری حـادی مبتلاـ می شـود، مجـازاتش مرگ نیسـت. طرز برخـورد صـحیح و همکاری دوسـتان، خانواده و پزشـکان میتوانـد تفاوت عمـده ای میان مرگ و زنـدگی بیمار ایجاد نماید. اگر بخواهیم به این دسـت بیماران نگاه دقیق تری داشـته باشـیم، متوجه می شویم که بیماری تنها به جسم آنها صـدمه نمی زنـد، بلکه روحشان را نیز در بر می گیرد. افرادی که دچـار بیمـاری هـای وخیم می شونـد، خیلی سـریع اعتماد به نفسـشان را از دست داده و از ترس قادر به انجام هیچ کاری نیسـتند. هیـچ مقاومتی از خود نشان نمی دهنـد و این امر نهایتاً به افسـردگی و ناامیـدی در آنها مبـدل می گردد. آنها نیازمند رهنمون هایی هسـتند تا بتوانند راحت تر با این بحران زندگی خود کنار بیایند.چگونه می توان افراد را تشویق به استفاده از نیروهای درونی برای شفا و سلامتی کرد؟ اگر بخواهیم در این زمینه به ۲ کلید اساسی اشاره کنیم می توانیم از" درک "و برقراری" ارتباط" یـاد کنیم.درک به این معنـاست که بیمـار می بـایست بفهمـد که کمـتر می توان از نـتیجه بیمـاری هـای جـدی از جمله سـرطان و یا نـاراحتی هـای قلبی اجتنـاب کرد. لاـزم نیست که با خودش بگویـد سـرنوشت من بیماری است. همه پزشـکان، بیمارانی داشـتند که روزی در آستانه مرگ قرار داشتند و درست زمانی که دیگر به بهبودی آنها هیچ امیدی نمی رفت به طور معجزه آسایی شفا یافتند، امـا چون علم پزشـکی قـادر به تشـریح مسائـل اینچنینی نیست، معمولاًـ اهمیت آنهـا نادیـده گرفته می شود. این روزه علم آنقـدر به مصونیت هـای ظاهری از خطای دارو ها ایمان پیـدا کرده که به سایر احتمال ها هیـچ توجهی نـدارد. بهبودی های شـگفت آور را با واژه هایی از قبیل " اتفاقی "کم ارزش جلوه می دهـد که بیشتر مفهوم" بی معنا "می دهـد تا هر چیز دیگر.بار ها و بارها دو بیماری را که در بخش مراقبت های ویژه (ICU) بستری شده بودند را زیر نظر داشتم. در یک زمان معین یکی از آنها حالش رو به بهبودی رفت و نشـانه هـایی از بهبودی در علاـئم حیـاتی او ظـاهر شـد. این در حالی بود که اوضاع بیمار دیگر هر روز بـد تر می شـد و این موضوع آنقدر ادامه پیدا کرد که وخامت بیماری، جان او را گرفت. دلیل یک چنین واقعه ای همیشه برای من تعجب آور بود. نهایتاً به این نتیجه رسیدم که موقعیت ذهن بیمار یکی از فاکتورهای کلیدی در تعیین سرنوشت بیماری است. روحیه دادن شخصی، امکان پـذیر بوده و از اهمیت بالایی برخوردار می باشد. تحقیقات هم این امر را اثبات کرده اند: اگر فرد بخواهد زندگی کند، همین تفکر از هر قرص و دارویی برای بهبودی او موثرتر عمل خواهد کرد. درک، همچنین شامل مطالعه تمام موضوعات مربوط به بیماری شما می شود. میتوانیـد از منابع آنلاین اسـتفاده کنید، و تا جایی که می توانید تحقیق کنید. هر چقدر آگاهی شـما افزایش پیدا کند، بهتر می توانیـد از خودتـان مراقبت کنـد. خودتـان را در زمینه بیمـاری آموزش دهیـد؛ برای کسب اطلاعات در زمینه هر نوع بیماری می توانید از اینترنت، و کتابخانه هایی نظیر کتابخانه مجلس، کتابخانه سازمان قلب و عروق و سـرطان نیز اسـتفاده کنید. برقراری ارتباط هم از پزشـک شـروع می شود. بایـد به او بگوییـد که بـا تمام وجود قصـد مبارزه با بیماری را داریـد. سؤال های خود را با او مطرح کنیـد. در مورد یافته های مختلف، پی آمـدها، و فاکتورهای ریسـک هر یک با او مشورت کنید، و هیچ گاه برای مشاوره با پزشـک دیگر تعلل نکنیـد. برقراری ارتباط با کسانیکه دوسـتشان می داریـد نیز دراین زمینه مفیـد واقع خواهـد شـد. معمولاً رفتار دوسـتان و اعضای خانواده در مقابل بیماران تغییر پیـدا می کند. آنها معمولاً از برخوردهای معنادار اجتناب می کنند. این امر باعث ایجاد حس تنهایی و جـدایی در بیمار می شود. در مورد احساسات شخصـی خود با آنها رو راست باشـید. به آنها بگوییـد که دوست داریـد در مقابل شـما چگونه واکنش نشان دهند. از آنها بخواهید که احساسات قلبیشان را با شـما در میان بگذارند، به همین منظور می توانید پیش قـدم شـده و ابتـدا خوتان عواطف شخصـی تان را با آنها در میان بگذاریـد. از همه مهمتر باید یاد بگیرید که با خودتان ارتباط برقرار کنید. سـعی کنید روش های ساده برخی از متدهای تمدد اعصاب را فرا گرفته و از آن برای تقویت اراده شخصـی بهره ببرید. با این کار توجه شما به خودتان معطوف شده و با هشیاری کامل با بیماری برخورد می کنید. فراگیری تمدد اعصاب و سایر متدهای مـدیتیشن آسـان است. میتوان گفت که بایـد محیط آرامی را انتخاب کنیـد و بعـد تصویر یک منطقه دلپـذیر را در ذهنتان به مجسـم کنیـد و بعد عبارتی را که برایتان معنای خاصـی دارد، مانند" خدا "و یا" آرامش "را تکرار کنید و بر روی تنفس خود تمرکز کنید. نوشـتن خـاطرات شخصـی نیز یکی دیگر از راههـای سودمنـد برای ابراز تمایلاـت و احساسات دورنی می باشـد. اگر می خواهیـد با بیمارانی که دچار مریضـی های بسیار سختی بودند، اما توانستند بر بیماری خود پیروز شده و بهبودی پیدا کنند، ارتباط برقرار کنید. می توانیـد کتـاب" مقـابله دلیرانه "را مطـالعه نماییـد. کتاب در مورد زنـدگی ۷ بیمـار است که خواست آنهـا برای زنـدگی، دنیـای جدیدی را در برابر بیماری هایشان باز کرده. آنها زنده ماندند، البته نه به خاطر مداوای پزشـکی بلکه دلیل آن چیزی خارج از حیطه علم پزشـکی است. این افراد فوق العاده، ثابت کردند که همیشه وقایع بسـیار دیگری در مورد بیماری ها وجود دارد. بیماری بحرانی است که می تواند کیفیت زندگی شما و همچنین ارتبطتان با دیگران و حتی خودتان را تغییر دهد .

## چگونه خاطره های بد را از یاد ببریم

در تحقیقی که در دانشگاه کلورادو انجام گرفت، مشخص شد که افراد میتوانند توانایی سرکوب خاطرات احساسی را در خود ایجاد کننـد. این تحقیق فعـالیت مغز را در افراد تحت آزمـایش که برای سـرکوب خاطرات مربوط به تصاویر منفی تعلیم دیـده بودنـد، می سنجیـد و دو مکـانیزم را در قسـمت جلو مغز نشـان داد. این تحقیق می توانـد به متخصصـین بـالینی کمـک کنـد روش های درمانی جدیـدی برای آنهـا که قـادر به سـرکوب خـاطرات نـاراحت کننـده خود نیسـتند و بـا بیمـاری هـای اختلالاـت استرس، ترس مفرط، افسـردگی، اضـطراب، و سـندرم وسواس در ارتباط است، ابـداع کنند.محقق این تحقیق می گوید"، ما در این تحقیق نشان می دهیم که افراد می تواننـد بـا تمرین برخی خاطرات خود را در یک زمان خاص سـرکوب کننـد. ما تصور می کنیم به مکانیزم های عصبی آن دست یـافته ایم و امیـدواریم که این یافته های جدیـد و تحقیقات آتی، به رویکردهای درمانی-دارویی جدیـدی در درمان انواع مختلفی از اختلالات احساسـی ختم شود"".طی مرحله تمرینی این تحقیق، از شرکت کننده ها خواسته شد ۴۰ جفت مختلف تصویر

را به ذهن بسپارند که هر جفت از یک صورت انسانی و یک تصویر اخلال گر مثل یک تصادف اتومبیل، یک سرباز زخمی، یک صحنه قتل وحشیانه، یا صندلی الکتریکی ساخته شده بود ".بعد از به خاطر سپاری هر جفت، از شرکت کننده ها خواسته می شد به طریقی خاص به عکسها نگاه کنند و از آنها MRI گرفته می شد. او می گوید"، فقط تصاویر صورت های انسانی به آنها نشان داده می شد و این خودشان بودند که می توانستند تصمیم بگیرند به تصویر اخلال گر فکر کنند یا نکنند" ".اسکن های مغزی گرفته شده طی این تحقیق نشان دهنده هماهنگی سرکوب حافظه ای بود که در قشر جلویی مغز ایجاد می شود. تیم تحقیق کشف کرده است که دو قسمت خاص از قشر جلویی مغز، هیپوکامپ و آمیگدالا، که در یادآوری های تصویری رمزگذاری حافظه و بازیابی، و بازده احساسی دخیل هستند، در کنار هم برای سرکوبی خاطرات کار می کنند. این نتایج نشان میدهد که سرکوبی خاطرات، حداقل در افراد غیر-روانپزشکی، تحت کنترل بخش جلویی مغز، اتفاق می افتد".این تحقیق نشان داده است که شرکت کننده ها روی خاطرات احساسی خود خوب تسلط داشته اند. و با بستن یک قسمت خاص از آن خاطرات، کاملاً می توانستند پروسه بازیابی برخی خاطرات خاص را متوقف کنند. محققان تصور می کنند که سرکوب کردن خاطرات می تواند یک ویژگی کاملاً مثبت باشد. خاطرنشان می کنند که"، مشخص نیست که یک خاطره احساسی بسیار آسیب زا مثل یک تصاوف شدید، تا چه حد خود را در مغز انسان نشان می دهد. مواردی هم وجود دارد که ممکن است فرد برای سرکوب کردن یک خاطره خاص، نیاز به هزاران بار تمرین دارد" ".بحث خاطرات سرکوفته که روانشناس معروف دکتر سیگموند فروید نیز روی آن کار کرده است، بحثی بسیار جدال انگیز است. امروزه بحث زیادی در این مورد وجود دارد که آیا می توان خاطرات سرکوفته را برای خاطرات خنثی شده استفاده کنیم یا نه" ".تصور می کنم که مهمترین مسئله دراین زمینه این است که افراد مکانیزم های عصبی مشخصی دارند که به دانشمندان این امکان را می دهد رویکردهای درمانی-دارویی جدیدی برای آندسته از افرادیکه از احتلالات احساسی رنج می برند، کشف کنند".

چگونه خاطره های بد را از یاد ببریم

در تحقیقی که در دانشگاه کلورادو انجام گرفت، مشخص شد که افراد میتوانند توانایی سرکوب خاطرات احساسی را در خود ایجاد کنند. این تحقیق فعالیت مغز را در افراد تحت آزمایش که برای سرکوب خاطرات مربوط به تصاویر منفی تعلیم دیده بودند، می سنجید و دو مکانیزم را در قسمت جلو مغز نشان داد. این تحقیق می تواند به متخصصین بالینی کمک کند روش های درمانی جدیدی برای آنها که قادر به سرکوب خاطرات ناراحت کننده خود نیستند و با بیماری های اختلالات استرس، ترس مفرط، افسردگی، اضطراب، و سندرم وسواس در ارتباط است، ابداع کنند.محقق این تحقیق می گوید"، ما در این تحقیق نشان می دهیم که افراد می توانند با تمرین برخی خاطرات خود را در یک زمان خاص سرکوب کنند. ما تصور می کنیم به مکانیزم های عصبی آن دست یافته ایم و امیدواریم که این یافته های جدید و تحقیقات آتی، به رویکردهای درمانی-دارویی جدیدی در درمان انواع مختلفی از اختلالات احساسی ختم شود"".طی مرحله تمرینی این تحقیق، از شرکت کننده ها خواسته شد ۴۰ جفت مختلف تصویر را به ذهن بسپارند که هر جفت از یک صورت انسانی و یک تصویر اخلال گر مثل یک تصادف اتومبیل، یک سرباز زخمی، یک صحنه قتل وحشیانه، یا صندلی الکتریکی ساخته شده بود ".بعد از به خاطر سپاری هر جفت، از شرکت کننده ها خواسته می شد به طریقی خاص به عکسها نگاه کنند و از آنها MRI گرفته می شد. او می گوید"، فقط تصاویر صورت های انسانی به آنها نشان داده می شد و این خودشان بودند که می توانستند تصمیم بگیرند به تصویر اخلال گر فکر کنند یا نکنند" ".اسکن های مغزی گرفته شده طی این تحقیق نشان دهنده هماهنگی سرکوب حافظه ای بود که در قشر جلویی مغز ایجاد می شود. تیم تحقیق کشف کرده است که دو قسمت خاص از قشر جلویی مغز، هیپوکامپ و آمیگدالا، که در یادآوری های تصویری رمزگذاری حافظه و بازیابی، و بازده احساسی دخیل هستند، در کنار هم برای سرکوبی خاطرات کار می کنند. این نتایج نشان میدهد که سرکوبی خاطرات، حداقل در افراد غیر-روانپزشکی، تحت کنترل بخش جلویی مغز، اتفاق می افتد".این تحقیق نشان داده است که شرکت کننده ها روی خاطرات احساسی خود خوب تسلط داشته اند. و با بستن یک قسمت خاص از آن خاطرات، کاملاً می توانستند پروسه بازیابی برخی خاطرات خاص را متوقف کنند. محققان تصور می کنند که سرکوب کردن خاطرات می تواند یک ویژگی کاملاً مثبت باشد. خاطرنشان می کنند که"، مشخص نیست که یک خاطره احساسی بسیار آسیب زا مثل یک تصاوف شدید، تا چه حد خود را در مغز انسان نشان می دهد. مواردی هم وجود دارد که ممکن است فرد برای سرکوب کردن یک خاطره خاص، نیاز به هزاران بار تمرین دارد" ".بحث خاطرات سرکوفته که روانشناس معروف دکتر سیگموند فروید نیز روی آن کار کرده است، بحثی بسیار جدال انگیز است. امروزه بحث زیادی در این مورد وجود دارد که آیا می توان خاطرات سرکوفته را برای خاطرات خنثی شده استفاده کنیم یا نه" ".تصور می کنم که مهمترین مسئله دراین زمینه این است که افراد مکانیزم های عصبی مشخصی دارند که به دانشمندان این امکان را می دهد رویکردهای درمانی-دارویی جدیدی برای آندسته از افرادیکه از احتلالات احساسی رنج می برند، کشف کنند".

### چگونه رفتارمان را تغییر دهیم؟

چه نوع افرادی توجه تان را جلب می کنند و به شما انگیزه می دهند؟ معمولاً افرادی که شور و شوق زیادی برای کاری که انجام می دهند داشته باشند چنین احساسی در شما ایجاد خواهند کرد. این افراد آتشفشانی از هیجان هستند و در هر مکانی که باشند آن را هم به هیجان وا می دارند. شما هیچوقت دوست ندارید که از آنها جدا شوید و آرزو دارید که کاش کمی از شور و شوق آنها به درون شما هم تراوش میکرد. وقتی خود را در وضعیتی خسته کننده و کسالت بار می یابید (چه کارتان باشد چه محیط اطرافتان)، فکر میکنید چطور می توانید این وضعیت را تغییر دهید؟ چطور میتوانید کمی هیجان و امید وارد زندگیتان کنید؟ چطور می توانید هدفی بامعنی برای وجود و زندگی کردنتان پیدا کنید؟ چطور می توانید از شر تفکرات منفی خود را خلاص کنید؟برای تغییر رفتار خود باید کارهای مختلفی را انجام دهید. اول از همه اینکه، باید بدانید این خود ما هستیم که رفتارمان را انتخاب میکنیم. بااینکه موقعیتمان ممکن است تغییر نکند، وقتی رفتار درستی داشته باشیم، دیدگاهمان تغییر خواهد کرد. بااینکه ممکن است فکرمان چیز دیگری به ما بگوید، اما رفتارمان را تغییر می دهیم. چند بار تابه حال شده که به جای آنچه خدا به شما گفته، به تفکرات منفی درون ذهنمان گوش دهیم؟ بااینکه تفکرات مختلف می تواند پشت سر هم از ذهنمان عبور کند، ما فقط می توانیم در آنِ واحد یک تفکر داشته باشیم. پس اگر تصمیم بگیریم که به وعده های مثبت الهی فکر کنیم، دیگر اجازه نخواهیم داد که تفکرات منفی بر ما مستولی شوند. اگر خدا را باور کنیم و برطبق دستورات او عمل کنیم، رفتارهای جدید ما در قلب ما ریشه دوانده و انتخاب هایمان اتوماتیک وار انجام خواهند شد. دوم اینکه، اگر باورها و تصورات اشتباه خود را تغییر دهیم، رفتارهای جدیدمان همیشگی و ثابت خواهند شد. خیلی اوقات تفکرات منفی درون ذهنمان را باور میکنیم و به خودمان اجازه می دهیم که درمورد آنها فکر کنیم، چون احساس خوبی به ما میدهد. خیلی از ما سالها فکرمان را چنان آکنده از این تفکرات کرده ایم که طریق فکری دیگری برایمان باقی نمانده است. ما همه این دروغ ها را باور کرده و تلاشی برای فهمیدن درست یا غلط بودن آن انجام نمی دهیم. اگر می خواهیم تغییر کنیم، باید مسئولیت فکرهایمان را بپذیریم. باید هر تلاشی که برای کشف واقعیت مربوط به خودمان لازم است را به کار بندیم. ما به دیگران رو نمی آوریم که نظر آنها را راجع به خودمان بفهمیم، باید به سمت خدا برگردیم تا ببینیم نظر او راجع به ما چیست. این خداست که ما را خلق کرده و وعده های زیادی برای آینده ما داده است. هر زمان که به یک وعده پروردگار در قرآن می رسیم، باید نگاهی به اطرافمان بیندازیم و ببینیم که آیا قبل از اینکه خدا این وعده خود را عمل کند، کاری باید انجام دهیم یا نه. آنطور که ما خودمان را می بینیم، با خواندن قرآن ارتقاء پیدا خواهد کرد. آنوقت است که میفهمیم خداوند چقدر ما را دوست دارد و چقدر این عشق و دست داشتن پروردگار بدون قید و شرط است. لازم نیست برای به دست آوردن محبت خدا کاری بکنیم، فقط باید آن را بپذیریم. وقتی محبت خدا را تجربه کردیم، خواهیم دید که با همان محبت بی قید و شرط ما هم بقیه آدم ها را دوست خواهیم داشت. سوم اینکه، ما همان کسی می شویم که با او رفت و آمد میکنیم. هر فردی که ما بیشتر وقت خود ر ا با آنها می گذرانیم، چه آنها را بخوهیم و چه نخواهیم، روی ما تاثیر می گذارند. اما یک نفر هست که اگر با او رفت و آمد داشته باشیم، رفتارهای منفی ما از بین خواهد رفت، و آن فرد کسی نیست جز خداوند متعال. با گذاشتن وقت بیشتر برای خواندن قرآن و نماز خواندن و خواستن از خدا که دریچه معنویات را به روی ما بگشاید، خواهیم توانست رفتارهایمان را مناسب و شایسته نگه داریم.چهارم اینکه، باید ببینیم که چه چیز علایق ما را به جنبش درمی آورد و برای استفاده از آن علایق و شور و اشتیاق، برنامه ریزی کنیم. ممکن است نتوانیم تمام وقت کارمان را در جهت شور و علایقمان نگه داریم، اما می توانیم راهی پیدا کنیم که زمان انجام آن کار بیشتر شود و رفتارمان ارتقاء یابد.قدم اول این است که از خدا بخواهیم هدف خاص خود را از آفرینش ما نشان دهد. خدا برای انجام هدفی ما را خلق کرده است. مهم نیست که هدفتان کوچک باشد یا بزرگ، وقتی همراه با اهداف دیگران استفاده شود، تصویر کلی ارتقاء پیدا کرده و هیچ قسمت از قسمت دیگر مهمتر و برتر نخواهد بود. تشخیص علایقتان و انجام آن به طور مداوم تاثیر بسزایی روی رفتار کلی شما خواهد داشت. دانش تازه ای که از خداوند کسب می کنیم، به وسیله اعمالمان در قلبمان ریشه می زند. وقتی این اتفاق بیفتد، خیلی از افسوس ها و منفی گرایی های ما از بین خواهد رفت. اما باید در عمل کردن براساس عقایدمان ثابت و استوار باشیم. به همین دلیل است که توصیه می کنم حداقل هفته ای یکبار آن را انجام دهید. یک مثال از زندگی خودم برایتان ذکر می کنم. من می دانستم که علاقه زیادی به کمک به دیگران برای حل مشکلاتشان و تسهیم محبت خداوندی با آنها دارم. بااینکه پاسخ همه پرسشهایم را در این زمینه نگرفته بودم (و هنوز هم نگرفته ام) بعنوان مددکار مشغول به کار شدم. در آن زمان که کار خود را شروع کردم دچار افسردگی شدید شده و با مشکلات زیادی می بایست دست و پنجه نرم کنم. اما با گذشت ۴ ماه زندگی من تغییر اساسی کرد و دیگر مثل قبل افسرده و ناراحت نبودم. من از این تغییر سریع و ناگهانی بسیار تعجب کرده بودم و این مسئله به من انگیزه می داد تا رفتار مناسب و صحیح را دنبال کنم. وقتی هفته ای یکبار برای این کار داوطلب شدم، به من انگیزه داده می شد که وارد مشکلات و مسائلی که هر هفته با آن درگیر می شدم شوم. یک نکته خیلی مهم این بود که من روزهایی داوطلب می شدم که خودم آسیب پذیر بودم. بعد ها یک شیفت دیگر به کارم اضافه کردم. طی سالهایی که به این مشاوره های مددکاری ادامه میدادم، خداوند شخصیت، رفتار و دیدگاه من را طوری شکل داد که خود می خواست. من شما را ترغیب می کنم که انتخاب های صحیح داشته باشید، حقایق پروردگار را درمورد وجود خودتان بشناسید و بفهمید. زمان بیشتری را با خدا بگذرانید و علایقتان را در زندگی پیدا کنید تا بتوانید با آن علایق و در جهت رضای پروردگار بر این دنیا اثر بگذارید.

چگونه رفتارمان را تغییر دهیم؟

چه نوع افرادی توجه تان را جلب می کنند و به شما انگیزه می دهند؟ معمولاً افرادی که شور و شوق زیادی برای کاری که انجام می دهند داشته باشند چنین احساسی در شما ایجاد خواهند کرد. این افراد آتشفشانی از هیجان هستند و در هر مکانی که باشند آن را هم به هیجان وا می دارند. شما هیچوقت دوست ندارید که از آنها جدا شوید و آرزو دارید که کاش کمی از شور و شوق آنها به درون شما هم تراوش میکرد. وقتی خود را در وضعیتی خسته کننده و کسالت بار می یابید (چه کارتان باشد چه محیط اطرافتان)، فکر میکنید چطور می توانید این وضعیت را تغییر دهید؟ چطور میتوانید کمی هیجان و امید وارد زندگیتان کنید؟ چطور می توانید هدفی بامعنی برای وجود و زندگی کردنتان پیدا کنید؟ چطور می توانید از شر تفکرات منفی خود را خلاص کنید؟برای تغییر رفتار خود باید کارهای مختلفی را انجام دهید. اول از همه اینکه، باید بدانید این خود ما هستیم که رفتارمان را انتخاب میکنیم. بااینکه

موقعیتمان ممکن است تغییر نکند، وقتی رفتار درستی داشته باشیم، دیدگاهمان تغییر خواهد کرد. بااینکه ممکن است فکرمان چیز دیگری به ما بگوید، اما رفتارمان را تغییر می دهیم. چند بار تابه حال شده که به جای آنچه خدا به شما گفته، به تفکرات منفی درون ذهنمان گوش دهیم؟ بااینکه تفکرات مختلف می توانند پشت سر هم از ذهنمان عبور کند، ما فقط می توانیم در آنِ واحد یک تفکر داشته باشیم. پس اگر تصمیم بگیریم که به وعده های مثبت الهی فکر کنیم، دیگر اجازه نخواهیم داد که تفکرات منفی بر ما مستولی شوند. اگر خدا را باور کنیم و برطبق دستورات او عمل کنیم، رفتارهای جدید ما در قلب ما ریشه دوانده و انتخاب هایمان اتوماتیک وار انجام خواهند شد. دوم اینکه، اگر باورها و تصورات اشتباه خود را تغییر دهیم، رفتارهای جدیدمان همیشگی و ثابت خواهند شد. خیلی اوقات تفکرات منفی درون ذهنمان را باور میکنیم و به خودمان اجازه می دهیم که درمورد آنها فکر کنیم، چون احساس خوبی به ما میدهد. خیلی از ما سالها فکرمان را چنان آکنده از این تفکرات کرده ایم که طریق فکری دیگری برایمان باقی نمانده است. ما همه این دروغ ها را باور کرده و تلاشی برای فهمیدن درست یا غلط بودن آن انجام نمی دهیم. اگر می خواهیم تغییر کنیم، باید مسئولیت فکرهایمان را بپذیریم. باید هر تلاشی که برای کشف واقعیت مربوط به خودمان لازم است را به کار بندیم. ما به دیگران رو نمی آوریم که نظر آنها را راجع به خودمان بفهمیم، باید به سمت خدا برگردیم تا ببینیم نظر او راجع به ما چیست. این خداست که ما را خلق کرده و وعده های زیادی برای آینده ما داده است. هر زمان که به یک وعده پروردگار در قرآن می رسیم، باید نگاهی به اطرافمان بیندازیم و ببینیم که آیا قبل از اینکه خدا این وعده خود را عمل کند، کاری باید انجام دهیم یا نه. آنطور که ما خودمان را می بینیم، با خواندن قرآن ارتقاء پیدا خواهد کرد. آنوقت است که میفهمیم خداوند چقدر ما را دوست دارد و چقدر این عشق و دست داشتن پروردگار بدون قید و شرط است. لازم نیست برای به دست آوردن محبت خدا کاری بکنیم، فقط باید آن را بپذیریم. وقتی محبت خدا را تجربه کردیم، خواهیم دید که با همان محبت بی قید و شرط ما هم بقیه آدم ها را دوست خواهیم داشت. سوم اینکه، ما همان کسی می شویم که با او رفت و آمد میکنیم. هر فردی که ما بیشتر وقت خود ر ا با آنها می گذرانیم، چه آنها را بخوهیم و چه نخواهیم، روی ما تاثیر می گذارند. اما یک نفر هست که اگر با او رفت و آمد داشته باشیم، رفتارهای منفی ما از بین خواهد رفت، و آن فرد کسی نیست جز خداوند متعال. با گذاشتن وقت بیشتر برای خواندن قرآن و نماز خواندن و خواستن از خدا که دریچه معنویات را به روی ما بگشاید، خواهیم توانست رفتارهایمان را مناسب و شایسته نگه داریم.چهارم اینکه، باید ببینیم که چه چیز علایق ما را به جنبش درمی آورد و برای استفاده از آن علایق و شور و اشتیاق، برنامه ریزی کنیم. ممکن است نتوانیم تمام وقت کارمان را در جهت شور و علایقمان نگه داریم، اما می توانیم راهی پیدا کنیم که زمان انجام آن کار بیشتر شود و رفتارمان ارتقاء یابد.قدم اول این است که از خدا بخواهیم هدف خاص خود را از آفرینش ما نشان دهد. خدا برای انجام هدفی ما را خلق کرده است. مهم نیست که هدفتان کوچک باشد یا بزرگ، وقتی همراه با اهداف دیگران استفاده شود، تصویر کلی ارتقاء پیدا کرده و هیچ قسمت از قسمت دیگر مهمتر و برتر نخواهد بود. تشخیص علایقتان و انجام آن به طور مداوم تاثیر بسزایی روی رفتار کلی شما خواهد داشت. دانش تازه ای که از خداوند کسب می کنیم، به وسیله اعمالمان در قلبمان ریشه می زند. وقتی این اتفاق بیفتد، خیلی از افسوس ها و منفی گرایی های ما از بین خواهد رفت. اما باید در عمل کردن براساس عقایدمان ثابت و استوار باشیم. به همین دلیل است که توصیه می کنم حداقل هفته ای یکبار آن را انجام دهید. یک مثال از زندگی خودم برایتان ذکر می کنم. من می دانستم که علاقه زیادی به کمک به دیگران برای حل مشکلاتشان و تسهیم محبت خداوندی با آنها دارم. بااینکه پاسخ همه پرسشهایم را در این زمینه نگرفته بودم (و هنوز هم نگرفته ام) بعنوان مددکار مشغول به کار شدم. در آن زمان که کار خود را شروع کردم دچار افسردگی شدید شده و با مشکلات زیادی می بایست دست و پنجه نرم کنم. اما با گذشت ۴ ماه زندگی من تغییر اساسی کرد و دیگر مثل قبل افسرده و ناراحت نبودم. من از این تغییر سریع و ناگهانی بسیار تعجب کرده بودم و این مسئله به من انگیزه می داد تا رفتار مناسب و صحیح را دنبال کنم. وقتی هفته ای یکبار برای این کار داوطلب شدم، به من انگیزه داده می شد که وارد مشکلات و مسائلی که هر هفته با آن درگیر می شدم شوم. یک نکته خیلی مهم این بود که من روزهایی داوطلب می شدم که خودم آسیب پذیر بودم. بعد ها یک شیفت دیگر به کارم اضافه کردم. طی سالهایی که به این مشاوره های مددکاری ادامه میدادم، خداوند شخصیت، رفتار و دیدگاه من را طوری شکل داد که خود می خواست. من شما را ترغیب می کنم که انتخاب های صحیح داشته باشید، حقایق پروردگار را درمورد وجود خودتان بشناسید و بفهمید. زمان بیشتری را با خدا بگذرانید و علایقتان را در زندگی پیدا کنید تا بتوانید با آن علایق و در جهت رضای پروردگار بر این دنیا اثر بگذارید.

### چگونه فرد خوش بینی باشیم؟

آنچه که منزلت و شان شما را تعیین میکند رفتار و نگرش است نه استعداد و قابلیتهای ذاتیتان".

-- زیگ زاگار همه ما با مثل ها و حکایات زیادی در مورد خوشبینی برخورد کرده ایم، اما ممکن است قدرت حقیقی دیدن جهان از طریق عینک خوش بینی را درک نکرده باشیم. قدرتی که می تواند بر همه چیز بسیار اثر گذار باشد از زندگی روزمره و انتخاب همسر گرفته تا گزینه های شغلی و موفقیتهای دراز مدت. نواهای درون ذهن شما آن ندای درونی ذهن شما که زمزمه می کند، هر چیزی امکان پذیر است بجای غیر ممکن است، یا چه روز خوبی است، بجای زندگی سخت است همانند نوری برای گذشتن از پیچ و خم دشواریهای زندگی یاریتان می کند.خوش بینی محض در افراد بصورت نادر یافت شده و چنین اشخاصی اغلب مورد پسند دیگران نیستند. ما کسانی که دائما در حال خوشحالی و شادمانی هستند را مورد تمسخر قرارداده و خود آشکارا بخاطر بدی هوا یا کمبود چای در دفترکار دچار تردید میشویم. در حیرتیم که آنها چگونه می توانند دنیا را آنگونه که هست نبینند؟ -- دنیایی که مملو از ناملایمات و بی عدالتی است. خوب، حقیقت این است که آنها عقیده دارند که دنیا به همراه مردمانش دارای عیوب و کاستی می باشند، اما به سادگی تمرکز روی چیزهای خوب را برمی گزینند. و چنین دیدگاهی فواید بزرگی را بدنبال خواهد داشت؛ سلامتی بهتر، انرژی بیشتر، خلاقیت، توانایی های حل مسئله و یک حس کلی سرور و شادمانی. بنابراین، آیا میتوانیم یک سوئیچ خوشبینی کوچک را در ذهنمان روشن کرده و بلافاصله شاهد اثرات و نتایج مطلوب آن باشیم؟ متاسفانه آنقدرها هم ساده نیست -- اما روشهایی وجود دارند که بتوان با آنها مثبت بودن را تمرین کرده تا بصورت واکنشی طبیعی در بیاید و منفی نگری را تقلیل دهد.تست خوش بینی انتهای مقاله را انجام داده تا در مورد هرگونه تمایلاتی که بسمت منفی اندیشی دارید و نیز چگونگی قدم برداشتن برای بهبود دیدگاهتان نسبت به مسائل، آگاهی حاصل نمایید. سلامتی شما به آن بستگی داردشخاص خوش بین در برابر بیماریهای عفونی و مسری مقاومتر بوده و بهتر می توانند امراض مزمن را از خود دفع کنند. در یک مطالعه علمی محققان ۹۶ مردی که یک بار دچار حمله قلبی شده بودند را مورد بررسی قرار دادند. بعد از طی مدت هشت سال، از هر ۱۶ مرد بدبین، ۱۵ نفرشان جان باختند و از هر ۱۶ نفر مرد خوش بین فقط پنج نفرشان از دنیا رفتند. امروزه بطرز گسترده ای عقیده بر این است که خوش بینی قابلیت سیستم دفاعی بدن را برای مبارزه با بیماری ها افزایش می دهد. این ممکن است به آن دلیل باشد که افراد خوشبین دارای پایین ترین سطح استرس در یک اجتماع می باشند. و همگی ما میدانیم که استرس کمتر به معنای داشتن بدنی سالمتر استخود شکوفایی کامبخش برای بسیاری از افراد، عقاید تعیین کننده اعمال و طرز برخوردها نسبت به زندگی میباشد. از آنجایی که رفتارها و نگرش ها چنین نقش عمده ای در چگونگی احساس شما ایفا می کنند، باید عقاید را بازنگری نموده و برآورد کنید که کدام یک به نفعتان و کدام یک به ضررتان است. میزان خوش بینی شما نوع نگرشتان را نسبت به زندگی و دنیای پیرامون منعکس می کند. اگر احساس می نمایید نیاز دارید اندکی خوشبین تر باشد، نکات زیر را دنبال کنید. شرایط دوپهلو را درک کنید هیچگاه با موقیتعهای دوپهلو جوری برخورد نکنید که گویی دوپهلو نیستند. همیشه با مسائل آن گونه که هستند رفتار نمایید. برای مثال وقتی روی جنسی سرمایه گذاری می کنید، به خود بقبولانید که ممکن است آن جنس ارزان شده و شما مقداری از پول خود را از دست بدهید.با این حال فرد خوش بین این نکته را میداند و ریسک میکند و به از دست دادن مقداری پول اهمیت نمی دهد. به علاوه هنگام روبرو شدن با این موقیتهای دوپهلو، تفسیرهای منفی ممکن است منتهی به افسردگی و کسالت گردند.متنوع فکر کنید افراد خوش بین بر خلاف افراد بدبین از تفکری ملون برخوردارند. در برابر موقیعت ها و ایده های جدید روشنفکرتر باشید. از مسر بودن در مورد دیدگاه های خود باز ایستاده و شروع به لذت بردن از افکار و نظرات دیگران نمایید. همه چیز را قطعی ندانید اشخاص خوش بین بندرت مسائل را قطعی و بدون اشکال میدانند؛ آنها همیشه انتقاد پذیر بوده و نظرات خوب دیگران را مد نظر قرار داده و بدنبال اصلاح خود هستند.مسائل را تغییرپذیر تصور کنیدافراد خوش بین می دانند که تغییر و دگرگونی یک چیز خوب و ضروری است. آنها طرز برخوردهای تطبیق پذیر و قابل تغییری از مسائل را در خود بوجود می آورند.تفکری بخصوص داشته باشیداشخاص خوش بین تمایل دارند بجای این که در برابر مسائل کلی از طریق راه حل های عمومی واکنش نشان دهند، با مسائل خاص برای رسیدن به یک راه حل عمومی دست بگریبان شوند. افکار خود را تغییر دهیددر مورد رویدادهای ناگوار مداوم فکر نکنید. اگر رئیستان شما را از کار برکنار کرد و یا در یک امتحان مهم قبول نشدید، توصیه ما این است که با انجام کاری لذت بخش افکار خود را از مشکلاتتان دور کنید چون تفکر به مسائل در چهارچوب منفی ذهن منتهی به یافتن راه حل های کمتر خواهد شد. با کمک کردن به احوال خود و کسب اعتماد بنفس، افرادی که دارای تمایلات بدبینانه هستند می توانند خود را آزاد ساخته و خلاقانه تر فکر کنند. برای اغلب مردم بدست آوردن چنین روحیه ای فقط چند هفته طول میکشد، اما بمحض یادگیری تکنیک خوش بینی، دیگر برگشت به بدبینی بعید خواهد بود.برای اینکه متوجه شوید واقعا فرد خوش بینی هستید یا خیر به تست خوش بینی به سایت queendom.com مراجعه نمایید.

چگونه فرد خوش بینی باشیم؟

آنچه که منزلت و شان شما را تعیین میکند رفتار و نگرش است نه استعداد و قابلیتهای ذاتیتان".

-- زیگ زاگار همه ما با مثل ها و حکایات زیادی در مورد خوشبینی برخورد کرده ایم، اما ممکن است قدرت حقیقی دیدن جهان از طریق عینک خوش بینی را درک نکرده باشیم. قدرتی که می تواند بر همه چیز بسیار اثر گذار باشد از زندگی روزمره و انتخاب همسر گرفته تا گزینه های شغلی و موفقیتهای دراز مدت. نواهای درون ذهن شما آن ندای درونی ذهن شما که زمزمه می کند، هر چیزی امکان پذیر است بجای غیر ممکن است، یا چه روز خوبی است، بجای زندگی سخت است همانند نوری برای گذشتن از پیچ و خم دشواریهای زندگی یاریتان می کند.خوش بینی محض در افراد بصورت نادر یافت شده و چنین اشخاصی اغلب مورد پسند دیگران نیستند. ما کسانی که دائما در حال خوشحالی و شادمانی هستند را مورد تمسخر قرارداده و خود آشکارا بخاطر بدی هوا یا کمبود چای در دفترکار دچار تردید میشویم. در حیرتیم که آنها چگونه می توانند دنیا را آنگونه که هست نبینند؟ -- دنیایی که مملو از ناملایمات و بی عدالتی است. خوب، حقیقت این است که آنها عقیده دارند که دنیا به همراه مردمانش دارای عیوب و کاستی می باشند، اما به سادگی تمرکز روی چیزهای خوب را برمی گزینند. و چنین دیدگاهی فواید بزرگی را بدنبال خواهد داشت؛ سلامتی بهتر، انرژی بیشتر، خلاقیت، توانایی های حل مسئله و یک حس کلی سرور و شادمانی. بنابراین، آیا میتوانیم یک سوئیچ خوشبینی کوچک را در ذهنمان روشن کرده و بلافاصله شاهد اثرات و نتایج مطلوب آن باشیم؟ متاسفانه آنقدرها هم ساده نیست -- اما روشهایی وجود دارند که بتوان با آنها مثبت بودن را تمرین کرده تا بصورت واکنشی طبیعی در بیاید و منفی نگری را تقلیل دهد.تست خوش بینی انتهای مقاله را انجام داده تا در مورد هرگونه تمایلاتی که بسمت منفی اندیشی دارید و نیز چگونگی قدم برداشتن برای بهبود دیدگاهتان نسبت به مسائل، آگاهی حاصل نمایید. سلامتی شما به آن بستگی داردشخاص خوش بین در برابر بیماریهای عفونی و مسری مقاومتر بوده و بهتر می توانند امراض مزمن را از خود دفع کنند. در یک مطالعه علمی محققان ۹۶

مردی که یک بار دچار حمله قلبی شـده بودنـد را مورد بررسـی قرار دادنـد. بعـد از طی مدت هشت سال، از هر ۱۶ مرد بدبین، ۱۵ نفرشان جان باختنـد و از هر ۱۶ نفر مرد خوش بین فقـط پنـج نفرشـان از دنیا رفتنـد. امروزه بطرز گسترده ای عقیـده بر این است که خوش بینی قـابلیت سیسـتم دفـاعی بـدن را برای مبـارزه بـا بیمـاری هـا افزایش می دهـد. این ممکن است به آن دلیل باشـد که افراد خوشبین دارای پـایین ترین سـطح استرس در یـک اجتمـاع می باشـند. و همگـی مـا میـدانیم که استرس کمتر به معنای داشـتن بـدنی سالمتر اسـتخود شـکوفایی کامبخش برای بسیاری از افراد، عقایـد تعیین کننـده اعمال و طرز برخوردها نسبت به زندگی میباشد. از آنجـایی که رفتارهـا و نگرش هـا چنین نقش عمـده ای در چگونگی احسـاس شـما ایفـا می کننـد، بایـد عقایـد را بازنگری نموده و برآورد کنید که کدام یک به نفعتان و کدام یک به ضـررتان است. میزان خوش بینی شما نوع نگرشتان را نسبت به زندگی و دنیای پیرامون منعکس می کنـد. اگر احساس می نماییـد نیاز داریـد انـدکی خوشبین تر باشـد، نکات زیر را دنبال کنید. شـرایط دوپهلو را درک کنیـد هیچگاه با موقیتعهای دوپهلو جوری برخورد نکنید که گویی دوپهلو نیسـتند. همیشه با مسائل آن گونه که هسـتند رفتار نمایید. برای مثال وقتی روی جنسـی سرمایه گذاری می کنید، به خود بقبولانید که ممکن است آن جنس ارزان شده و شما مقداری از پول خود را از دست بدهید.با این حال فرد خوش بین این نکته را میداند و ریسک میکند و به از دست دادن مقداری پول اهمیت نمی دهـد. بـه علـاوه هنگـام روبرو شـدن بـا ایـن موقیتهـای دوپهلـو، تفسـیرهای منفی ممکـن اسـت منتهی بـه افسـردگی و کسـالت گردنـد.متنوع فکر کنیـد افراد خوش بین بر خلـاف افراد بـدبین از تفکری ملون برخوردانـد. در برابر موقیعت ها و ایـده های جـدید روشـنفکرتر باشـید. از مسر بودن در مورد دیدگاه های خود باز ایستاده و شروع به لذت بردن از افکار و نظرات دیگران نمایید. همه چیز را قطعی ندانید اشـخاص خوش بین بندرت مسائل را قطعی و بدون اشـکال میدانند؛ آنها همیشه انتقاد پذیر بوده و نظرات خوب دیگران را مـد نظر قرار داده و بـدنبال اصـلاح خـود هسـتند.مسائـل را تغییرپـذیر تصـور کنیـدافراد خـوش بیـن می داننـد کـه تغییر و دگرگـونی یـک چیز خـوب و ضـروری است. آنهـا طرز برخوردهـای تطبیق پـذیر و قابـل تغییری از مسائـل را در خـود بوجـود می آورنـد.تفکری بخصـوص داشـته باشیداشـخاص خوش بین تمایـل دارنـد بجـای این که در برابر مسائـل کلی از طریق راه حـل هـای عمومی واکنش نشان دهنـد، با مسائل خاص برای رسـیدن به یک راه حل عمومی دست بگریبان شونـد. افکار خود را تغییر دهیددر مورد رویـدادهای ناگوار مداوم فکر نکنید. اگر رئیسـتان شـما را از کار برکنار کرد و یا در یک امتحان مهم قبول نشدید، توصـیه ما این است که با انجام کاری لذت بخش افکار خود را از مشکلاتتان دور کنید چون تفکر به مسائل در چهارچوب منفی ذهن منتهی به یـافتن راه حـل هـای کمتر خواهـد شـد. بـا کمک کردن به احوال خود و کسب اعتماد بنفس، افرادی که دارای تمایلات بـدبینانه هسـتند می تواننـد خود را آزاد ساخته و خلاقانه تر فکر کننـد. برای اغلب مردم بـدست آوردن چنین روحیه ای فقط چند هفته طول میکشـد، اما بمحض یادگیری تکنیک خوش بینی، دیگر برگشت به بدبینی بعید خواهد بود.برای اینکه متوجه شوید واقعا فرد خوش بینی هستید یا خیر به تست خوش بینی به سایت queendom.com مراجعه نمایید.

### چگونه میزان هوش افراد را اندازه گیری کنیم؟

آیا فروشـنده ای که کامپیوتر جدیـدتان را از او خریـده اید، واقعاً به چیزهایی که در موردش صـحبت می کند آگاهی دارد، یا فقط چیزهـایی را که در بروشور مطـالعه کرده است برای شـما تکرار می کنـد؟ یـا کارمنـدی که به تـازگی برای اسـتخدام بـا او مصاحبه کردید واقعاً از آن چیزهایی که ادعا می کرد می داند، سررشـته ای دارد یا اینکه فقط جواب هایی را برایتان تکرار می کند که شـما دوست دارید بشـنوید؟چه دوست داشته باشیم، چه نه دائماً درحال قضاوت کردن در مورد میزان هوش و آگاهی دیگران هستیم و با جواب هایی که به سوالاتمان می دهند، سـطح شایسـتگی و توانایی های آنها را می سـنجیم. بعضی افراد در این کار مهارت بیشتری دارند، اما آن به این معنی نیست که شما نمی توانید یاد بگیرید. با تمرین، شما هم می توانید میزان هوش و سطح آگاهی اطرافیانتان را حـدس بزنیـد. انواع هوشـهوش چیزی است که ارزیابی و اندازه گیری آن کار ساده ای نیست چون انواع بسـیار متفاوتی دارد. در سال ۱۹۸۳، دکتر هاوارد گاردنر اسـتاد دانشگاه هاروارد، مفهوم جامع تری از هوش ارائه داد و آن را چنـد-هوشی نامید. تئوری او با نظریات سـنتی در این رابطه که می گفتند" آیا می توانید وقایع را به خاطر بسـپاری، ریاضـیات انجام دهی، منطقی فکر کنی و جمله های صـحیح بنویسی "؟کاملاً مغایر بود. و دیدگاهی بسیار جامع تر برای قضاوت در مورد هوش افراد داشت. طبقه بندی اولیه شامل ۷ دسـته بود که هر کـدام بخش هـای متفاوتی از هوش را شامل میشـد: O هوش و دانش زبانشـناختی: مهـارت کـار کردن با زبان و کلمات. گاهاً می بینیم که بعضـی قادر به تکلم به چندین زبان مختلف هسـتند، در حالیکه بعضی در یادگیری یکی هم درمانده اند. O هوش منطقی و ریاضی: حل مشکلات به طریقی کاملاً منطقی. نوعی از هوش که بیشتر شامل کتابخوانان است. O هوش موسیقی: قـابلیت فکر کردن در قـالب نُت هـای موسیقی و ریتم. چه در نـواختن و چه در آهنـگ سـازی. O هوش فضـایی: حل مشـکلات به صورت بصـری، در مغز فرد. جهت یابی و ناوبری از مهمترین آنهاست ولی توانایی در هنر، مجسـمه سازی و طراحی نیز از این دسته اند. O هوش جنبش فیزیکی: داشـتن توانـایی در حرکت عضـلات و سـایر حرکـات ورزشـی. O هوش میـان فردی: توانایی شـناخت احساسـات، الـات و عواطف دیگران. مهارت های اجتماعی. O هوش درون فردی: اطلـاع از خودمـان، احساسـات و افکار خودمان. نکاتی که بایـد به خاطر داشـته باشـید یکی از اصـلی ترین قانون های تعیین هوش افراد این است که هیـچ گاه فکر نکنیم آموزش و تحصـیلات بـا هوش و قوه ی ادراک یکسـان است. حتمـاً بایـد تـا به حـال برخورد کرده باشـید که هر فردی با مـدرک تحصـیلی از بهترین دانشگاه دنیا، فرد باهوشی نیست، و هر فردی هم که نتوانسته حتی تحصیلات دبیرستانی را به پایان برساند خنگ و کم هوش نمی باشـد. همانور که نظریه ی چنـد-هوشـی نشان می دهد، هر فردی قابلیت های مختلف دارد و همه یکسان نیسـتند.به عنوان یک قـانون کلی، بـاهوش ترین افراد جـامعه ی مـا تنهـا افرادی هسـتند که از ناچیز بودن اطلاعات و آگاهی هایشان مطلعنـد. هیچوقت به کسـی اینقـدر اطمینان نکنید که بگویید او پاسخ هر سوالی را می داند و فکر می کند که هر مبحثی را می توان با تئوری خوب ضـد بد حل کرد. هوش، قوه ی درک این مسئله است که هر مشکلی میتواند راه حل های مختلف داشته باشد، حتی اگر ما یکی را بر راه حل های دیگر ترجیح دهیم. برخلاف آنچه ممکن است فکر کنید، پذیرفتن اینکه چیزی را نمی دانید، یکی از علائم باهوشـی شـما است به جـای اینکه تظاهر کنیـد که از آن آگاهی داریـد. چون اگر کار را اشـتباه انجام دهیـد، و دیگران این موضوع را بفهمنـد، از حیوان هم احمق تر جلوه خواهید کرد. چه باید کرد... هیچ راه مطمئن و کاملی برای تعیین هوش افراد نیست و نخواهد بود. اما نشانه ها و علائم زیادی هست که با دنبال کردن آنها می توانید نتیجه گیری کلی داشـته باشـید. اما باید سوالات درست و به درد بخور از فرد بپرسـید. در اینجا به مواردی اشاره میکنیم، آنها را به خاطر بسـپارید. سوالات کلی بپرسـید، نه سوالات مخصوص و ویژه همه ی افراد بـا درصـد هوش متوسط می تواننـد اصول علمی و اعـداد و مسائلی از این قبیـل را به خاطر بسـپارند. سوالات انتزاعی و خیالی دشوارتر هسـتند. به دنبال پاسخ های صحیح و عقلانی باشید آیا به نظر می رود که فرد مشغول تکرار آن چیزی است که در روزنامه مطالعه کرده است؟ یا خود واقعاً در مورد این مسائل فکر کرده است؟ به کلمات قلمبه سلمبه ای که بی جا به نظر می رسند و اشتباهاً استفاده می شونـد دقت داشـته باشـید بعضـی افراد عادت دارنـد که با اسـتفاده از کلماتی که به ظاهر گیرا و پرابهت هسـتند خود را بزرگ کننـد. اگر اسـتفاده از کلماتشان نابه جا بود، یادداشت برداریـد. دنبال کلمات کلیدی باشـید به طور مثال اسـتفاده از کلمه ی "پیش گستر "اشـاره به این دارد که فرد از جملات کلیشه ای اسـتفاده می کنـد. دنبال عبارات و جملات کلیشه ای باشیداسـتفاده ی زیاد از جملات کلیشه ای نشانه ی بدی است، اما استفاده از همین کلیشه ها به طرزی نادرست موضوع را بدتر هم می کند. سوالاتی بپرسـید که خودتان جوابش را می دانیـد اگر سوال را درست جواب دهنـد یا اینکه بگوینـد نمی دانند خوب است. اما اگر سـعی در سفسـطه کردن کنند، حواسـتان باشد. حضور ذهن و قدرت اسـتدلالش را محک بزنید فقط حافظه ی او را آزمایش نکنید، کمی هم قدرت تعقل آنها را محک بزنید و ببینید که آیا می توانند بعضی از سوال ها را با استدلالات منطقی جواب بدهند.نظر او را در مورد چیزی بپرسـید ببینیـد می تواننـد در مورد موضوعات مختلف نظر خود را ابراز کنند یا اینکه فقط قادر به حفظ یکسـری اصول علمی هسـتند. مهـارت های اجتماعی او را بررسـی کنیـد.ببینیـد در برخورد با دیگران چطور رفتار می کننـد.طریقه ی صـحبت کردن او را بسـنجیدبیان واضح و کامل موضوعات بسـیار بهتر از استفاده از کلمات پیچیده و قلمبه سلمبه ای است که خود فرد هم شاید معنایش را به درستی نداند". هر فردی که مبحثی را با توجه به منابع و مراجع دیگر بررسـی می کند، از هوش خود استفاده نکرده است، فقط از حافظه اش اسـتفاده می کند -".لئوناردو داوینچی-از هوشـتان درست استفاده کنید. تجربه های زیادی نشان داده است که افرادی که در ابتـدا کودن و احمق جلوه میکردنـد، نابغه و افرادی بسیار باهوش بوده اند. به همین دلیل است که این مسائل هیچگاه نباید از روی ظاهر نتیجه گیری شوند. درست است که هوش به طور کلی چیز خوبی است، اما در کنار ویژگی های خوب اخلاقی فرد است که زیبـاتر می شود. بـاهوش بودن یک چیز است، اما دانسـتن اینکه چطور از این هوش اسـتفاده کنیـد بسیار مهمتر است. افرادی که موفق می شوند، لزوماً همیشه افراد باهوشی نیستند. آنها فقط می دانند که چطور از هوششان استفاده کنند.

چگونه میزان هوش افراد را اندازه گیری کنیم؟

آیا فروشـنده ای که کامپیوتر جدیـدتان را از او خریـده اید، واقعاً به چیزهایی که در موردش صـحبت می کند آگاهی دارد، یا فقط چیزهـایی را که در بروشور مطـالعه کرده است برای شـما تکرار می کنـد؟ یـا کارمنـدی که به تـازگی برای اسـتخدام بـا او مصاحبه کردید واقعاً از آن چیزهایی که ادعا می کرد می داند، سررشـته ای دارد یا اینکه فقط جواب هایی را برایتان تکرار می کند که شـما دوست دارید بشـنوید؟چه دوست داشته باشیم، چه نه دائماً درحال قضاوت کردن در مورد میزان هوش و آگاهی دیگران هستیم و با جواب هایی که به سوالاتمان می دهند، سـطح شایسـتگی و توانایی های آنها را می سـنجیم. بعضی افراد در این کار مهارت بیشتری دارند، اما آن به این معنی نیست که شما نمی توانید یاد بگیرید. با تمرین، شما هم می توانید میزان هوش و سطح آگاهی اطرافیانتان را حـدس بزنیـد. انواع هوشـهوش چیزی است که ارزیابی و اندازه گیری آن کار ساده ای نیست چون انواع بسـیار متفاوتی دارد. در سال ۱۹۸۳، دکتر هاوارد گاردنر اسـتاد دانشگاه هاروارد، مفهوم جامع تری از هوش ارائه داد و آن را چنـد-هوشی نامید. تئوری او با نظریات سـنتی در این رابطه که می گفتند" آیا می توانید وقایع را به خاطر بسـپاری، ریاضـیات انجام دهی، منطقی فکر کنی و جمله های صـحیح بنویسی "؟کاملاً مغایر بود. و دیدگاهی بسیار جامع تر برای قضاوت در مورد هوش افراد داشت. طبقه بندی اولیه شامل ۷ دسـته بود که هر کـدام بخش هـای متفاوتی از هوش را شامل میشـد: O هوش و دانش زبانشـناختی: مهـارت کـار کردن با زبان و کلمات. گاهاً می بینیم که بعضـی قادر به تکلم به چندین زبان مختلف هسـتند، در حالیکه بعضی در یادگیری یکی هم درمانده اند. O هوش منطقی و ریاضی: حل مشکلات به طریقی کاملاً منطقی. نوعی از هوش که بیشتر شامل کتابخوانان است. O هوش موسیقی: قـابلیت فکر کردن در قـالب نُت هـای موسیقی و ریتم. چه در نـواختن و چه در آهنـگ سـازی. O هوش فضـایی: حل مشـکلات به صورت بصـری، در مغز فرد. جهت یابی و ناوبری از مهمترین آنهاست ولی توانایی در هنر، مجسـمه سازی و طراحی نیز از این دسته اند. O هوش جنبش فیزیکی: داشـتن توانـایی در حرکت عضـلات و سـایر حرکـات ورزشـی. O هوش میـان فردی: توانایی شـناخت احساسـات، الـات و عواطف دیگران. مهارت های اجتماعی. O هوش درون فردی: اطلـاع از خودمـان، احساسـات و افکار خودمان. نکاتی که بایـد به خاطر داشـته باشـید یکی از اصـلی ترین قانون های تعیین هوش افراد این است که هیـچ گاه فکر نکنیم آموزش و تحصـیلات بـا هوش و قوه ی ادراک یکسـان است. حتمـاً بایـد تـا به حـال برخورد کرده باشـید که هر فردی با مـدرک تحصـیلی از بهترین دانشگاه دنیا، فرد باهوشی نیست، و هر فردی هم که نتوانسته حتی تحصیلات دبیرستانی را به پایان برساند خنگ و کم هوش نمی باشـد. همانور که نظریه ی چنـد-هوشـی نشان می دهد، هر فردی قابلیت های مختلف دارد و همه یکسان نیسـتند.به عنوان یک قـانون کلی، بـاهوش ترین افراد جـامعه ی مـا تنهـا افرادی هسـتند که از ناچیز بودن اطلاعات و آگاهی هایشان مطلعنـد. هیچوقت به

کسی اینقدر اطمینان نکنید که بگویید او پاسخ هر سوالی را می داند و فکر می کند که هر مبحثی را می توان با تئوری خوب ضد بد حل کرد. هوش، قوه ی درک این مسئله است که هر مشکلی میتواند راه حل های مختلف داشته باشد، حتی اگر ما یکی را بر راه حل های دیگر ترجیح دهیم. برخلاف آنچه ممکن است فکر کنید، پذیرفتن اینکه چیزی را نمی دانید، یکی از علائم باهوشی شما است به جای اینکه تظاهر کنید که از آن آگاهی دارید. چون اگر کار را اشتباه انجام دهید، و دیگران این موضوع را بفهمند، از حیوان هم احمق تر جلوه خواهید کرد. چه باید کرد... هیچ راه مطمئن و کاملی برای تعیین هوش افراد نیست و نخواهد بود. اما نشانه ها و علائم زیادی هست که با دنبال کردن آنها می توانید نتیجه گیری کلی داشته باشید. اما باید سوالات درست و به درد بخور از فرد بپرسید. در اینجا به مواردی اشاره میکنیم، آنها را به خاطر بسپارید. سوالات کلی بپرسید، نه سوالات مخصوص و ویژه همه ی افراد با درصد هوش متوسط می توانند اصول علمی و اعداد و مسائلی از این قبیل را به خاطر بسپارند. سوالات انتزاعی و خیالی دشوارتر هستند. به دنبال پاسخ های صحیح و عقلانی باشید آیا به نظر می رود که فرد مشغول تکرار آن چیزی است که در روزنامه مطالعه کرده است؟ یا خود واقعاً در مورد این مسائل فکر کرده است؟ به کلمات قلمبه سلمبه ای که بی جا به نظر می رسند و اشتباهاً استفاده می شوند دقت داشته باشید بعضی افراد عادت دارند که با استفاده از کلماتی که به ظاهر گیرا و پرابهت هستند خود را بزرگ کنند. اگر استفاده از کلماتشان نابه جا بود، یادداشت بردارید. دنبال کلمات کلیدی باشید به طور مثال استفاده از کلمه ی "پیش گستر "اشاره به این دارد که فرد از جملات کلیشه ای استفاده می کند. دنبال عبارات و جملات کلیشه ای باشیداستفاده ی زیاد از جملات کلیشه ای نشانه ی بدی است، اما استفاده از همین کلیشه ها به طرزی نادرست موضوع را بدتر هم می کند. سوالاتی بپرسید که خودتان جوابش را می دانید اگر سوال را درست جواب دهند یا اینکه بگویند نمی دانند خوب است. اما اگر سعی در سفسطه کردن کنند، حواستان باشد. حضور ذهن و قدرت استدلالش را محک بزنید فقط حافظه ی او را آزمایش نکنید، کمی هم قدرت تعقل آنها را محک بزنید و ببینید که آیا می توانند بعضی از سوال ها را با استدلالات منطقی جواب بدهند.نظر او را در مورد چیزی بپرسید ببینید می توانند در مورد موضوعات مختلف نظر خود را ابراز کنند یا اینکه فقط قادر به حفظ یکسری اصول علمی هستند. مهارت های اجتماعی او را بررسی کنید.ببینید در برخورد با دیگران چطور رفتار می کنند.طریقه ی صحبت کردن او را بسنجیدبیان واضح و کامل موضوعات بسیار بهتر از استفاده از کلمات پیچیده و قلمبه سلمبه ای است که خود فرد هم شاید معنایش را به درستی نداند". هر فردی که مبحثی را با توجه به منابع و مراجع دیگر بررسی می کند، از هوش خود استفاده نکرده است، فقط از حافظه اش استفاده می کند -".لئوناردو داوینچی-از هوشتان درست استفاده کنید. تجربه های زیادی نشان داده است که افرادی که در ابتدا کودن و احمق جلوه میکردند، نابغه و افرادی بسیار باهوش بوده اند. به همین دلیل است که این مسائل هیچگاه نباید از روی ظاهر نتیجه گیری شوند. درست است که هوش به طور کلی چیز خوبی است، اما در کنار ویژگی های خوب اخلاقی فرد است که زیباتر می شود. باهوش بودن یک چیز است، اما دانستن اینکه چطور از این هوش استفاده کنید بسیار مهمتر است. افرادی که موفق می شوند، لزوماً همیشه افراد باهوشی نیستند. آنها فقط می دانند که چطور از هوششان استفاده کنند.

## خشم و کنترل آن

خشم یک هیجان ناخوشایند اما طبیعی و ضروری برای انسان می باشد. خشم میزان قابل توجهی انرژی ذهنی و جسمی را مصروف خود میکند. خشم تهدیدی جدی برای روابط شخصی و شغلی پدید می آورد. خشم فرصت لذت بردن از زندگی را از انسان سلب میکند. دلایل برانگیخته شدن هیجان خشم در افراد و موقعیتهای مختلف متفاوت است: * تصور در معرض تهدید، خسارت، آسیب یا از دست رفتن دارایی، سلامتی، غرور، عزت نفس ، ارزشها و شخصیت . * ناکامیها - پایمال گشتن حقوق - بی حرمتیها. * انتظارات نابجا از دیگران - تصور آنکه جهان و ساکنین آن میباید طبق یک الگوی خاص باشند. اما برخی افراد بیش از دیگران مستعد خشمگین شدن میباشند مانند: * افرادی که نیاز مبرم و سیری ناپذیری برای کامل بودن دارند. * افرادی که ترس شدیدی از خطا کار بودن و در اشتباه بودن دارند. * افرادی که نیاز شدیدی به کنترل کردن دیگران دارند. * افرادی که از شنیدن عقاید نو و یا متفاوت با عقاید شخصیشان هراس دارند. * افرادی که از رها کردن موضوع به حال خود بیم دارند. * افرادی که نیاز شدید و مفرطی به مورد پذیرش قرار گرفتن و تایید دیگران دارند.* افرادی که تصور میکنند همواره باید با صلابت، شجاع، قدرتمند و قوی بنظر برسند. * افرادی که از تجربه کردن احساسات ناخوشایند هراس دارند.* افرادی که اعتماد بنفس پایینی دارند. * افرادی که تحملشان نسبت به ناکامیها اندک میباشد. * افرادی که از مورد انتقاد واقع شدن هراس دارند. برخی اوقات آستانه ظهور خشم کاهش می یابد مانند: هنگام خستگی - بیماری - درد - الکل و داروهای دیگر - استرس . خشم تاثیرات فیزیولوژیکی فراوانی بروی بدن پدید می آورد: * ترشح هورمون آدرنالین. * تسریع تنفس .* افزایش ضربان قلب و فشار خون. * انتقال جریان خون از پوست، معده و روده ها به سمت قلب،سیستم عصبی مرکزی و عضلات .

* متوقف شدن سیستم گوارش. * آزاد گشتن ذخایر گلوکز از کبد. * ترشح کورتیزول و سرکوب سیستم ایمنی بدن. * افزایش هورمون تستوسترون در مردان.* تسریع و تشدید حرکات و گفتار.* سفت شدن عضلات.* افزایش دقت ، تیزی و حساسیت حواس پنجگانه.* گشاد شدن چشمها . * سرخ شدن چهره. * افزایش قوای جسمانی. اما هنگامی که فرد عادت دارد بسیار سریع کنترل خود را از دست داده و خشمگین گردد در دراز مدت خشم اثرات بسیار زیان آوری بروی سلامتی فرد بجای خواهد گذاشت از جمله: * سردرد. * اختلالات پوستی ، قلبی-عروقی، هیجانی، گوارشی. * نارسایی سیستم عصبی.* تشدید علایم بیماری موجود در بدن. * آرتروز. * سکته قلبی . * خودکشی. ۱-مرحله رنجش. ۲- مرحله ناکامی. ۳- مرحله خشم. ۴- مرحله غضب. ۵- مرحله خشونت.اما برخی از هیجانات ممکن است زیر پوشش هیجان خشم نهفته باشند و خود را بصورت خشم نمایان سازند مانند: ترس - غم - سردرگمی - هیجان - نفرت - حسادت - گناه - اضطراب.همه افراد بطور یکسان اقدام به ابراز هیجان خشم نمیکنند. در واقع راههای بسیاری برای ابراز خشم وجود دارد از جمله: ۱- واپس رانی: پس از تجربه خشم فرد آن را به فراموشی سپرده و یا در خود فرو میریزد. ۲- جابجایی: انتقال خشم به فرد و یا شیئی که عامل اصلی خشم نمی باشد. مثلا فردی که از دست رییس خود عصبانی است به اشیاء لگد زده و یا خشم خود را سرهمسر خود خالی میکند۳- کنترل: فرد سعی میکند خشم خود را کنترل کند. ۴- سرکوب: فرد خشم را تجربه میکند اما آن را فرو نشانده و اظهار نمیدارد.۵- گریستن: خشمی که تخلیه هیجانی و کلامی نگشته خود را بصورت گریه ظاهر میسازد. ۶- واکنش افراطی: فرد نسبت به عمل فرد مقابل واکنش بیش از حد نشان میدهد که با کرده فرد تناسب ندارد. مثلا فرد در پاسخ به توهین شخصی اقدام به کتک زدن وی میکند. ۷- رویارویی مثبت: پاسخ مستقیم و صریح فرد نسبت به عامل خشم و بیان احساس و دلایل برانگیخته گشتن خشم خود. ۸- پاسخ انفعالی: در این حالت فرد خشم خود را بطور واضح و مستقیم ابراز نمیکند. پاسخ انفعالی انواع گوناگون دارد از جمله: خشونت انفعالی: مثلا فرد در حضوردوست خود اعتراضی نکرده و خشم خود را ابراز نمیکند اما به محض غیبت دوستش اقدام به تخریب اموالش میکند. رفتار مخفیانه: غیبت، ناسزاگویی زیر لب، سکوت اختیار کردن- پرهیز از تماس چشمی - تحقیر - سرقت - شکایت - فریبکاری - سخن چینی. بازی دادن: تحریک دیگران به اعمال خشونت آمیز و سپس خود را کنار کشیدن - تمارض - تخریب روابط دیگران. از خودگذشتگی و فداکاری های مفرط: در کارها به دیگران کمک فراوان کرده اما کمک دیگران را نمیپذیرد. رفتارهای وسواسگونه: اعتیاد - خود کشی - تعصب - انتقاد جویی -سرزنش نفس نیز میتواند نوعی ابراز خشم باشد. در کل ۳ راه برای ابراز خشم وجود ندارد: یا آن را بدرون خود ریخته و سرکوب کنیم که منجر به نابودی و صدمات بسیار به روح و جسممان میگردد- یا آن را فریاد زده و با خشونت سر دیگران خالی کنیم که منجر به نابودی و آسیب به دیگران و مخدوش گشتن روابط میگردد- و راه آخر آنکه آن را پذیرفته و با کنترل و جهت دادن مثبت به آن این انرژی عظیم را مهار کرده و در پیشبرد اهداف سازنده از آن سود بریم. در زندگی افراد و مسایل بسیاری وجود دارند که موجب برانگیختن خشم میگردند اما هرگاه همواره مقهور آنها شویم و اجازه دهیم تا خشم بر ما اعمال کنترل کند دیری نمیگذرد که جسم و روح ما دچار فرسودگی و زوال میگردد. باید سعی کرد تا آنجا که ممکن است بیهوده خشمگین نشد. یک عامل برانگیخته شدن خشم انتقادهای دیگران میباشد. انتقادهایی که بندرت واقعی بوده و به منظور بهبود رفتار و شخصیت ما بیان میگردند. معمولا افرادی که نابجا اقدام به انتقاد از شما میکنند اهداف زیر را در سر دارند: * دلسرد ساختن و ارعاب شما. * افکندن اشتباهات، تقصیرات و گناه ها به گردن شما و فرافکنی. * تغییر و کنترل شما. * سرپوش نهادن به عیوب و کاستیهای خود.* حسادت به شما. * تخلیه عقده ها، خشمها و ناکامیهای گذشته خود. بنابراین در واکنش به اینگونه انتقادها خونسردی خود را حفظ کرده و با قاطعیت اما با آرامش در مقابل منتقد خود بیاستید. نکته دیگر آنکه خود را برای موضوعاتی که کنترلی روی آنها ندارید خشمگین نسازید. شما تنها قادر به تغییر خود و واکنش خود نسبت به دنیای پیرامون خود میباشید. نکته آخر آنکه خشم از طرز تفکر ما نسبت به وقایع پیرامونمان نشات می گیرد نه خود وقایع بنابراین با کنترل افکارتان خشم خود را نیز تحت کنترل خویش در آورید. هیچ چیز و هیچکس قادر به خشمگین ساختن شما بدون اراده و خواسته شما نبوده و هنگامی که به فردی چنین اجازه ای را میدهید تا شما را خشمگین سازد در واقع کنترل خود را بدست آن فرد سپرده اید.

خشم و کنترل آن

خشم یک هیجان ناخوشایند اما طبیعی و ضروری برای انسان می باشد. خشم میزان قابل توجهی انرژی ذهنی و جسمی را مصروف خود میکند. خشم تهدیدی جدی برای روابط شخصی و شغلی پدید می آورد. خشم فرصت لذت بردن از زندگی را از انسان سلب میکند. دلایل برانگیخته شدن هیجان خشم در افراد و موقعیتهای مختلف متفاوت است: * تصور در معرض تهدید، خسارت، آسیب یا از دست رفتن دارایی، سلامتی، غرور، عزت نفس ، ارزشها و شخصیت . * ناکامیها - پایمال گشتن حقوق - بی حرمتیها. * انتظارات نابجا از دیگران - تصور آنکه جهان و ساکنین آن میباید طبق یک الگوی خاص باشند. اما برخی افراد بیش از دیگران مستعد خشمگین شدن میباشند مانند: * افرادی که نیاز مبرم و سیری ناپذیری برای کامل بودن دارند. * افرادی که ترس شدیدی از خطا کار بودن و در اشتباه بودن دارند. * افرادی که نیاز شدیدی به کنترل کردن دیگران دارند. * افرادی که از شنیدن عقاید نو و یا متفاوت با عقاید شخصیشان هراس دارند. * افرادی که از رها کردن موضوع به حال خود بیم دارند. * افرادی که نیاز شدید و مفرطی به مورد پذیرش قرار گرفتن و تایید دیگران دارند.* افرادی که تصور میکنند همواره باید با صلابت، شجاع، قدرتمند و قوی بنظر برسند. * افرادی که از تجربه کردن احساسات ناخوشایند هراس دارند.* افرادی که اعتماد بنفس پایینی دارند. * افرادی که تحملشان نسبت به ناکامیها اندک میباشد. * افرادی که از مورد انتقاد واقع شدن هراس دارند. برخی اوقات آستانه ظهور خشم کاهش می یابد مانند: هنگام خستگی - بیماری - درد - الکل و داروهای دیگر - استرس . خشم تاثیرات فیزیولوژیکی فراوانی بروی بدن پدید می آورد: * ترشح هورمون آدرنالین. * تسریع تنفس .* افزایش ضربان قلب و فشار خون. * انتقال جریان خون از پوست، معده و روده ها به سمت قلب،سیستم عصبی مرکزی و عضلات .

* متوقف شدن سیستم گوارش. * آزاد گشتن ذخایر گلوکز از کبد. * ترشح کورتیزول و سرکوب سیستم ایمنی بدن. * افزایش هورمون تستوسترون در مردان.* تسریع و تشدید حرکات و گفتار.* سفت شدن عضلات.* افزایش دقت ، تیزی و حساسیت حواس پنجگانه.* گشاد شدن چشمها . * سرخ شدن چهره. * افزایش قوای جسمانی. اما هنگامی که فرد عادت دارد بسیار سریع کنترل خود را از دست داده و خشمگین گردد در دراز مدت خشم اثرات بسیار زیان آوری بروی سلامتی فرد بجای خواهد گذاشت از جمله: * سردرد. * اختلالات پوستی ، قلبی-عروقی، هیجانی، گوارشی. * نارسایی سیستم عصبی.* تشدید علایم بیماری موجود در بدن. * آرتروز. * سکته قلبی . * خودکشی. ۱-مرحله رنجش. ۲- مرحله ناکامی. ۳- مرحله خشم. ۴- مرحله غضب. ۵- مرحله

خشونت.اما برخی از هیجانات ممکن است زیر پوشش هیجان خشم نهفته باشند و خود را بصورت خشم نمایان سازند مانند: ترس – غم – سردرگمی – هیجان – نفرت – حسادت – گناه – اضطراب.همه افراد بطور یکسان اقدام به ابراز هیجان خشم نمیکنند. در واقع راههای بسیاری برای ابراز خشم وجود دارد از جمله: ۱– واپس رانی: پس از تجربه خشم فرد آن را به فراموشی سپرده و یا در خود فرو میریزد. ۲– جابجایی: انتقال خشم به فرد و یا شیئی که عامل اصلی خشم نمی باشد. مثلا فردی که از دست رییس خود عصبانی است به اشیاء لگد زده و یا خشم خود را سرهمسر خود خالی میکند۳– کنترل: فرد سعی میکند خشم خود را کنترل کند. ۴– سرکوب: فرد خشم را تجربه میکند اما آن را فرو نشانده و اظهار نمیدارد.۵– گریستن: خشمی که تخلیه هیجانی و کلامی نگشته خود را بصورت گریه ظاهر میسازد. ۶– واکنش افراطی: فرد نسبت به عمل فرد مقابل واکنش بیش از حد نشان میدهد که با کرده فرد تناسب ندارد. مثلا فرد در پاسخ به توهین شخصی اقدام به کتک زدن وی میکند. ۷– رویارویی مثبت: پاسخ مستقیم و صریح فرد نسبت به عامل خشم و بیان احساس و دلایل برانگیخته گشتن خشم خود. ۸– پاسخ انفعالی: در این حالت فرد خشم خود را بطور واضح و مستقیم ابراز نمیکند. پاسخ انفعالی انواع گوناگون دارد از جمله: خشونت انفعالی: مثلا فرد در حضوردوست خود اعتراضی نکرده و خشم خود را ابراز نمیکند اما به محض غیبت دوستش اقدام به تخریب اموالش میکند. رفتار مخفیانه: غیبت، ناسزاگویی زیر لب، سکوت اختیار کردن– پرهیز از تماس چشمی – تحقیر – سرقت – شکایت – فریبکاری – سخن چینی. بازی دادن: تحریک دیگران به اعمال خشونت آمیز و سپس خود را کنار کشیدن – تمارض – تخریب روابط دیگران. از خودگذشتگی و فداکاری های مفرط: در کارها به دیگران کمک فراوان کرده اما کمک دیگران را نمیپذیرد. رفتارهای وسواسگونه: اعتیاد – خود کشی – تعصب – انتقاد جویی –سرزنش نفس نیز میتواند نوعی ابراز خشم باشد. در کل ۳ راه برای ابراز خشم وجود ندارد: یا آن را بدرون خود ریخته و سرکوب کنیم که منجر به نابودی و صدمات بسیار به روح و جسممان میگردد– یا آن را فریاد زده و با خشونت سر دیگران خالی کنیم که منجر به نابودی و آسیب به دیگران و مخدوش گشتن روابط میگردد– و راه آخر آنکه آن را پذیرفته و با کنترل و جهت دادن مثبت به آن این انرژی عظیم را مهار کرده و در پیشبرد اهداف سازنده از آن سود بریم. در زندگی افراد و مسایل بسیاری وجود دارند که موجب برانگیختن خشم میگردند اما هرگاه همواره مقهور آنها شویم و اجازه دهیم تا خشم بر ما اعمال کنترل کند دیری نمیگذرد که جسم و روح ما دچار فرسودگی و زوال میگردد. باید سعی کرد تا آنجا که ممکن است بیهوده خشمگین نشد. یک عامل برانگیخته شدن خشم انتقادهای دیگران میباشد. انتقادهایی که بندرت واقعی بوده و به منظور بهبود رفتار و شخصیت ما بیان میگردند. معمولا افرادی که نابجا اقدام به انتقاد از شما میکنند اهداف زیر را در سر دارند: ٭ دلسرد ساختن و ارعاب شما. ٭ افکندن اشتباهات، تقصیرات و گناه ها به گردن شما و فرافکنی. ٭ تغییر و کنترل شما. ٭ سرپوش نهادن به عیوب و کاستیهای خود.٭ حسادت به شما. ٭ تخلیه عقده ها، خشمها و ناکامیهای گذشته خود. بنابراین در واکنش به اینگونه انتقادها خونسردی خود را حفظ کرده و با قاطعیت اما با آرامش در مقابل منتقد خود بیاستید. نکته دیگر آنکه خود را برای موضوعاتی که کنترلی روی آنها ندارید خشمگین نسازید. شما تنها قادر به تغییر خود و واکنش خود نسبت به دنیای پیرامون خود میباشید. نکته آخر آنکه خشم از طرز تفکر ما نسبت به وقایع پیرامونمان نشات می گیرد نه خود وقایع بنابراین با کنترل افکارتان خشم خود را نیز تحت کنترل خویش در آورید. هیچ چیز و هیچکس قادر به خشمگین ساختن شما بدون اراده و خواسته شما نبوده و هنگامی که به فردی چنین اجازه ای را میدهید تا شما را خشمگین سازد در واقع کنترل خود را بدست آن فرد سپرده اید.

## خصوصیات افراد خود ساخته

در این مقاله ۱۶ خصوصیت افراد خودساخته را برایتان عنوان می کنیم. فرد خودساخته اینجا به معنی فردی است که درصدد واقعیت دادن به توانایی های خود است. بعد از اینکه تک تک این خصوصیات را به دقت مطالعه کردید، به نسبت میزان نزدیکی که به هریک از خصوصیات دارید، به خود نمره ۱ تا ۱۰ بدهید. نتیجه ای که به دست می آورید نمایش شهودی نقاط ضعف و قدرت شما در حرکت به سمت به واقعیت کشاندن توانایی های فردیتان است. وقت بگذارید و به این فکر کنید که واقعاً چرا در برخی خصوصیات قوی تر از بقیه هستید. چه چیز باعث شده که برای فلان خصوصیت نمره بالایی بگیرید؟ برای اینکه نمره هر خصوصیت را در خودتان بالاتر ببرید، چه باید بکنید؟ بالاترین نمره ای که می توانید به دست آورید ۱۶۰ است. شما چقدر به این عدد نزدیکید؟ ۱. فرد خود ساخته درک کارامدتری از واقعیت دارد و با آن احساس راحتی بیشتری می کند. او قادر است خوب و بد و بالا و پایین ها را بپذیرد وتفاوت آنرا تشخیص دهد. ۲. پذیرش خود، دیگران و طبیعت. فرد خود ساخته واقعیت را همانطور که هست می بیند و مسئولیت آنرا نیز به گردن می گیرد. ۳. فرد خود ساخته در کارهای خود سادگی، طبیعت و فوریت دارد. به عبارت دیگر، این افراد آنطور که دیگران تصور می کنند، معلق نیستند. او قادر است هر کاری را که به نظرش خوب و طبیعی می رسد انجام دهد و دلیلش هم خیلی ساده است: چون احساس خوبی نسبت به آن کار دارد. سعی نمی کند دیگران را آزار دهد، و برای خوبی ها ارزش و احترام قائل است. ۴. مشکل محوری. فرد خود ساخته کسی است که شدیداً روی مشکلات خارج از خودش تمرکز می کند. او درگیر مشکلات دیگران و مشکات جامعه است و برای تسهیل آن مشکلات تلاش می کند. ۵. جدایی و نیاز به حریم خصوصی. با وجود همه دغدغه های او برای جامعه، فرد خود ساخته نیاز دارد با خود تنها باشد. او از زمانهایی که به تنهایی غرق در تفکر و تعمق می شود، لذت می برد و دوست ندارد همیشه مردم در اطرافش باشند. فقط با چند نفر از نزدیکان است و لزومی هم نمی بیند که همیشه با آنها در ارتباط باشد. حضور آنها به تنهایی کافی است. ۶. خودمختاری، استقلال از فرهنگ و محیط. فرد خود ساخته قادر است به تنهایی تصمیم بگیرد و به تنهایی کارهایش را انجام دهد. او به خودش اطمینان و اعتماد کامل دارد. ۷. طراوت همیشگی. فرد خود ساخته از ساده ترین و طبیعی ترین چیزها احساس لذت می کند. غروب آفتاب همیشه برای او زیباست به همین خاطر همیشه به تماشای آن می رود. هنوز هم از انجام بازی های دوران کودکی خود لذت می برد. ۸. تجربه عارفانه، عالی ترین تجربه. فرد خود ساخته همیشه تجربیاتی دارد که باعث می شود احساس شناور بودن به آنها دست دهد. خود را هماهنگ با دنیای اطرافشان می بینند و تصور می کنند که در یک برهه از زمان بخشی از واقعیتی متفاوت هستند.۹. حس همبستگی. فرد خود ساخته نسبت به همه مردم احساس دارد. از آدم هایی که در اطرافشان وجود دارد آگاهند و نسبت به آنها حساسند. ۱۰. ارتباطات میان فردی. فرد خود ساخته ارتباطات میان فردی عمیق تر و شدیدتری نسبت به سایر افراد بزرگسال دارند. آنها توانایی عشق ورزیدن و دوست داشتنی دارند که برای بقیه افراد به نظر غیرممکن است. معمولاً دوستان کمی دارند اما همین ارتباطات کم بسیار عمیق و پرمفهوم هستند.۱۱. ساختار شخصیتی دموکراتیک. فرد خود ساخته به برابری انسانها معتقدند، اینکه هر انسان حق حرف زدن دارد و هر انسان نقاط قوت و نقاط ضعف خاص خود را دارد.۱۲. تشخیص بین راه و هدف، خوب و بد. فرد خود ساخته تفاوت بین راه و هدف، خوب و بد را می دانند و آنها را طوری با هم اشتباه نمی گیرند که باعث لطمه خوردن به خودشان یا دیگران شود.۱۳. حس شوخ طبعی فلسفی یا غیرخصومت آمیز. فرد خود ساخته از شوخی لذت می برند. دوست دارند بخندند و لطیفه تعریف کنند اما نه به قیمت دیگران. آنها بااینکه می توانند خیلی جدی باشند، اما افرادی خوش طینت به نظر می رسند. ۱۴. خلاقیت. فرد خود ساخته می توانند شدیداً خلاق باشند. خلاقیت خود را می توانند در ابعاد مختلف با نوشتن، نواختن موسیقی، خیالپردازی و هر چیز دیگری نشان دهند. ۱۵. مقاومت دربرابر فرهنگ پرستی، برتری هر فرهنگ خاص. هر انسانی به طریقی فراتر از فرهنگ خود قرار دارد، یعنی فردیتی عمیق دارد و می تواند فرهنگ را منتقدانه ارزیابی کند طوریکه خودش تصمیم بگیرد که چه چیز برایش بهتر است. ۱۶. نواقص فرد خود ساخته. افراد خود ساخته، افرادی هستند که از این واقعیت آگاهی دارند که کامل نیستند و آنها هم مثل فردی که در کنارشان قرار گرفته، کمی و کاستی هایی دارند و همیشه چیزهای تازه ای برای یاد گرفتن و راه های تازه ای برای رشد وجود دارد. فرد خود ساخته بااینکه با خود خیلی راحت است اما هیچوقت دست از تلاش برنمی دارد.

خصوصیات افراد خود ساخته

در این مقاله ۱۶ خصوصیت افراد خودساخته را برایتان عنوان می کنیم. فرد خودساخته اینجا به معنی فردی است که درصدد واقعیت دادن به توانایی های خود است. بعد از اینکه تک تک این خصوصیات را به دقت مطالعه کردید، به نسبت میزان نزدیکی که به هریک از خصوصیات دارید، به خود نمره ۱ تا ۱۰ بدهید. نتیجه ای که به دست می آورید نمایش شهودی نقاط ضعف و قدرت شما در حرکت به سمت به واقعیت کشاندن توانایی های فردیتان است. وقت بگذارید و به این فکر کنید که واقعاً چرا در برخی خصوصیات قوی تر از بقیه هستید. چه چیز باعث شده که برای فلان خصوصیت نمره بالایی بگیرید؟ برای اینکه نمره هر خصوصیت را در خودتان بالاتر ببرید، چه باید بکنید؟ بالاترین نمره ای که می توانید به دست آورید ۱۶۰ است. شما چقدر به این عدد نزدیکید؟ ۱. فرد خود ساخته درک کارامدتری از واقعیت دارد و با آن احساس راحتی بیشتری می کند. او قادر است خوب و بد و بالا و پایین ها را بپذیرد وتفاوت آنرا تشخیص دهد. ۲. پذیرش خود، دیگران و طبیعت. فرد خود ساخته واقعیت را همانطور که هست می بیند و مسئولیت آنرا نیز به گردن می گیرد. ۳. فرد خود ساخته در کارهای خود سادگی، طبیعت و فوریت دارد. به عبارت دیگر، این افراد آنطور که دیگران تصور می کنند، معلق نیستند. او قادر است هر کاری را که به نظرش خوب و طبیعی می رسد انجام دهد و دلیلش هم خیلی ساده است: چون احساس خوبی نسبت به آن کار دارد. سعی نمی کند دیگران را آزار دهد، و برای خوبی ها ارزش و احترام قائل است. ۴. مشکل محوری. فرد خود ساخته کسی است که شدیداً روی مشکلات خارج از خودش تمرکز می کند. او درگیر مشکلات دیگران و مشکات جامعه است و برای تسهیل آن مشکلات تلاش می کند. ۵. جدایی و نیاز به حریم خصوصی. با وجود همه دغدغه های او برای جامعه، فرد خود ساخته نیاز دارد با خود تنها باشد. او از زمانهایی که به تنهایی غرق در تفکر و تعمق می شود، لذت می برد و دوست ندارد همیشه مردم در اطرافش باشند. فقط با چند نفر از نزدیکان است و لزومی هم نمی بیند که همیشه با آنها در ارتباط باشد. حضور آنها به تنهایی کافی است. ۶. خودمختاری، استقلال از فرهنگ و محیط. فرد خود ساخته قادر است به تنهایی تصمیم بگیرد و به تنهایی کارهایش را انجام دهد. او به خودش اطمینان و اعتماد کامل دارد. ۷. طراوت همیشگی. فرد خود ساخته از ساده ترین و طبیعی ترین چیزها احساس لذت می کند. غروب آفتاب همیشه برای او زیباست به همین خاطر همیشه به تماشای آن می رود. هنوز هم از انجام بازی های دوران کودکی خود لذت می برد. ۸. تجربه عارفانه، عالی ترین تجربه. فرد خود ساخته همیشه تجربیاتی دارد که باعث می شود احساس شناور بودن به آنها دست دهد. خود را هماهنگ با دنیای اطرافشان می بینند و تصور می کنند که در یک برهه از زمان بخشی از واقعیتی متفاوت هستند.۹. حس همبستگی. فرد خود ساخته نسبت به همه مردم احساس دارد. از آدم هایی که در اطرافشان وجود دارد آگاهند و نسبت به آنها حساسند. ۱۰. ارتباطات میان فردی. فرد خود ساخته ارتباطات میان فردی عمیق تر و شدیدتری نسبت به سایر افراد بزرگسال دارند. آنها توانایی عشق ورزیدن و دوست داشتنی دارند که برای بقیه افراد به نظر غیرممکن است. معمولاً دوستان کمی دارند اما همین ارتباطات کم بسیار عمیق و پرمفهوم هستند.۱۱. ساختار شخصیتی دموکراتیک. فرد خود ساخته به برابری انسانها معتقدند، اینکه هر انسان حق حرف زدن دارد و هر انسان نقاط قوت و نقاط ضعف خاص خود را دارد.۱۲. تشخیص بین راه و هدف، خوب و بد. فرد خود ساخته تفاوت بین راه و هدف، خوب و بد را می دانند و آنها را طوری با هم اشتباه نمی گیرند که باعث لطمه خوردن به خودشان یا دیگران شود.۱۳. حس شوخ طبعی فلسفی یا غیرخصومت آمیز. فرد خود ساخته از شوخی لذت می برند. دوست دارند بخندند و لطیفه تعریف کنند اما نه به قیمت دیگران. آنها بااینکه می توانند خیلی جدی باشند، اما افرادی خوش طینت به نظر می رسند. ۱۴. خلاقیت. فرد خود ساخته می توانند شدیداً خلاق باشند. خلاقیت خود را می توانند در ابعاد مختلف با نوشتن، نواختن

موسیقی، خیالپردازی و هر چیز دیگری نشان دهند. ۱۵. مقاومت دربرابر فرهنگ پرستی، برتری هر فرهنگ خاص. هر انسانی به طریقی فراتر از فرهنگ خود قرار دارد، یعنی فردیتی عمیق دارد و می تواند فرهنگ را منتقدانه ارزیابی کند طوریکه خودش تصمیم بگیرد که چه چیز برایش بهتر است. ۱۶. نواقص فرد خود ساخته. افراد خود ساخته، افرادی هستند که از این واقعیت آگاهی دارند که کامل نیستند و آنها هم مثل فردی که در کنارشان قرار گرفته، کمی و کاستی هایی دارند و همیشه چیزهای تازه ای برای یاد گرفتن و راه های تازه ای برای رشد وجود دارد. فرد خود ساخته بااینکه با خود خیلی راحت است اما هیچوقت دست از تلاش برنمی دارد.

### خود ادراکی در مقابل واقعیت

معمولاً انسانها احساسشان نسبت به خود را واقعیت تلقی می کنند. اما وقتی متوجه می شوند که بین آن واقعیت و احساس دیگران نسبت به آنها همخوانی نیست، باعث روشن شدن و گاهاً رنجش آنها می شود.این ناهمخوانی و عدم توافق بی ضرر نیست- می تواند باعث بیشتر شدن عادت های اشتباه و ناقص شما شود، تشخیص خصوصیات شخصیتی زیان بخش را آسان میکند، و باعث می شود تا احساس منفی دیگران نسبت به فرد افزایش یابد. برای تطبیق دادن این شکاف و یکجور کردن آن احساسات اشتباه با واقعیت، شما باید بتوانید رفتار ناشی شده مردم از احساسشان نسبت به شما را تشخیص دهید. باید بتوانید احساس خودتان را زیر میکروسکوپ ببرید و اگر دیدید احساس اشتباه دیگران در مورد شما تا اندازه ای صحت دارد، اقدام کنید. وقتی اینکار انجام گرفت، باید برای از بین بردن این شکاف و فاصله قدم بردارید و به دیگران خودِ واقعیتان را نشان دهید. آنطور که دیگران شما را می بینند وقتی چانه تان را بالا نگاه دارید و راه بروید، خودتان را روی صندلی کافه بیندازید و با یک نخ مسخره در دستتان بازی کنید، ۶ انگشتر در یک انگشت بیندازید، یا در آنِ واحد چندین کار انجام دهید یا هیچ کاری انجام ندهید؛ هر کاری که انجام دهید در احساس دیگران نسبت به شما تاثیر گذار خواهد بود. مردم معمولاً- برحسب دیدگاه و تجربه خودشان و گاهی کاملاً مستقل از شما، در موردتان قضاوت می کنند. چه درست چه غلط، آنها رفتارها، عملکردها، زبان بدن، مکالمات لفظی، و حتی صورت ظاهری شما را به آنچه خود استنباط میکنند، ترجمه می نمایند. عملکردهای شما اگر برای راهنمایی و مشاوره همیشه فقط دنبال یک نفر خاص باشید، دیگران تصور خواهند کرد که اعتمادی به سایرین ندارید. اگر ماشینی زیبا داشته باشید، برخی تصور خواهند کرد فردی متکبر و اصراف گر هستید. اگر در نمایشگاه های هنری و اپراها شرکت کنید، و تلاش کنید تا دیگران این مسئله را بفهمند، به نظر آنها فردی ظاهرساز و دورو تلقی خواهید شد. زبان بدن شما اگر در میتینگ ها و جلسات قوز کرده و سر خود را پایین بگیرید، رئیستان تصور خوهد کرد که حوصله تان سر رفته است و توجهی به جلسه ندارید. اگر در مکالمه ی خود با پدرِ دوست نامزدتان، از نگاه کردن در چشمان او تفره بروید، او تصور خواهد کرد که فردی حیله گر هستید و چیزی را پنهان می کنید. در کافه های شلوغ ممکن است به خانمی نزدیک شده و به حرفهای او گوش بدهید، اما او تصور خواهد کرد که به حریم خصوصی او تجاوز کرده اید و فردی غیر قابل تحمل هستید. مکالمات کلامی شما اگر هنگام سخنرانی مداوم از صداهای" آه "یا "اوم "استفاده کنید، دیگران تصور خواهند کرد فردی آشفته و درهم ریخته هستید. اگر عادت داشته باشید که با صدایی بلند صحبت کنید، دیگران فکر خواهند کرد که فردی مضر و در جستجوی توجه هستید. اگر در عروسی ها با ساقدوش زیبای عروس با کلماتی پنج و شش سیلابی صحبت کنید، او تصور خواهد کرد که فردی پرادعا و ناامید هستید.ظاهر شمااگر برحسب تصادف یک روز صبح موهایتان را آرایش نکنید، یک همکار جدید تصور خواهد کرد که فردی تنبل و بی اعتنا هستید. اما اگر همیشه لباسهایی فاخر تن کنید، افراد تصور خواهند کرد که فردی پوچ، سست و خودپسند هستید. آنطور که شما خودتان را می بینیدنقاط ضعف و قدرت خود را با یک انعکاس صادق تشخیص دهید. به آن دسته از نقاط ضعفتان که باعث از بین بردن نقاط قوتتان میشود، توجهی خاص مبذول دارید-این نقاط ضعف می توانند یکی از دلایل احساس نادرست دیگران درمورد شما باشد. شما برای کارتان و محل کارتان ارزش زیادی قائل هستید، اما متاسفانه به میزان کافی نظافت خود را انجام نمی دهید. اگر کمی آشفته به نظر بیایید، مردم شما را فردی درهم ریخته و کثیف تلقی خواهند کرد.شما احساس می کنید فردی آسان گیر هستید و جنبه ی انتقاد دارید؛ اما، وقتی کسی از شما انتقاد میکند، با ابروهای درهم کشیده، دست به سینه در جایتان می نشینید. البته ممکن است این فقط اول کار باشد و شما انتقاد را بپذیریدف اما مردم تصور خواهند کرد که فردی غیر قابل انعطاف، تدافعی و ناسازگار هستید. شما اعتماد به نفس خوبی دارید و فکر میکنید خوب از خودتان دفاع می کنید، اما نرم و ملایم سخن میگویید. چیزی که دیگران می بینند فردی خجالتی و خوددار است که از ترس جالت صحبت نمی کند.شما از نظر بهداشتی و نظافت توجه زیادی به خود دارید اما از آنجا که عادت دارید صبح ها دیر از خواب بلند شوید، وقتی برای اصلاح ندارید و همچنین چون وقتی برای اتو زدن لباسی جدید ندارید، همان بلوز کهنه را بر تن می کنید. مردم لکه های روی لباستان را نشان تنبلی و بی احساسی و بی اعتنایی به خودتان و دیگران تلقی می کنند. هماهنگ شدن احساس شما با دیگران وقتی فهمیدید که احساس شما نسبت به خودتان تا چه اندازه با احساس دیگران نسبت به شما متفاوت است، باید تلاش کنید تا با کنترل تصویر خودتان، این فاصله و شکاف را پر کنید. باید بتوانید تا نقاط ضعفی را که باعث از بین بردن نقاط قوتتان می شود را نابود سازید. تلاش کنید تا محل کارتان را مرتب و تمیز نگاه دارید تا احترام خود را برای سایرین، کارتان و خودتان نشان دهید. با تعدیل کردن زبان بدنتان در مواجهه با انتقادهای دیگران، نشان دهید که فردی انتقاد پذیر و قابل انعطاف هستید. اعتماد به نفستان را با صحبت کردن در مورد مسائلی که به آن علاقه دارید، نشان دهید. عزت نفس خود را با ظاهرتان هماهنگ کنید. اتو کردن لباسها را جزء برنامه آخر هفته ی خود بگذارید و شب ها قبل از اینکه به خواب بروید کار اصلاح صورتتان را انجام دهید. خودِ واقعیتان را نشان دهیدالبته نمی توانید امیدوار باشید تا همه ی احساسات غلط و منفی دیگران نسبت به خودتان را از بین ببرید، و همیچگاه نباید برای راضی کردن دیگران، شان و مقام خودتان را پایین بیاورید. منظور از هماهنگ کردن خودتان با نظر دیگران در رابطه با شما این نیست که سعی کنید آنچه آنها می خواهند باشید، منظور این است که خود واقعیتان را به آنها نشان دهید نه اینکه سعی کنید چیزی باشید که نیستید.

خود ادراکی در مقابل واقعیت

معمولاً انسانها احساسشان نسبت به خود را واقعیت تلقی می کنند. اما وقتی متوجه می شوند که بین آن واقعیت و احساس دیگران نسبت به آنها همخوانی نیست، باعث روشن شدن و گاهاً رنجش آنها می شود.این ناهمخوانی و عدم توافق بی ضرر نیست- می تواند باعث بیشتر شدن عادت های اشتباه و ناقص شما شود، تشخیص خصوصیات شخصیتی زیان بخش را آسان میکند، و باعث می شود تا احساس منفی دیگران نسبت به فرد افزایش یابد. برای تطبیق دادن این شکاف و یکجور کردن آن احساسات اشتباه با واقعیت، شما باید بتوانید رفتار ناشی شده مردم از احساسشان نسبت به شما را تشخیص دهید. باید بتوانید احساس خودتان را زیر میکروسکوپ ببرید و اگر دیدید احساس اشتباه دیگران در مورد شما تا اندازه ای صحت دارد، اقدام کنید. وقتی اینکار انجام گرفت، باید برای از بین بردن این شکاف و فاصله قدم بردارید و به دیگران خودِ واقعیتان را نشان دهید. آنطور که دیگران شما را می بینند وقتی چانه تان را بالا نگاه دارید و راه بروید، خودتان را روی صندلی کافه بیندازید و با یک نخ مسخره در دستتان بازی کنید، ۶ انگشتر در یک انگشت بیندازید، یا در آنِ واحد چندین کار انجام دهید یا هیچ کاری انجام ندهید؛ هر کاری که انجام دهید در احساس دیگران نسبت به شما تاثیر گذار خواهد بود. مردم معمولاً- برحسب دیدگاه و تجربه خودشان و گاهی کاملاً مستقل از شما، در موردتان قضاوت می کنند. چه درست چه غلط، آنها رفتارها، عملکردها، زبان بدن، مکالمات لفظی، و حتی صورت ظاهری شما را به آنچه خود استنباط میکنند، ترجمه می نمایند. عملکردهای شما اگر برای راهنمایی و مشاوره همیشه فقط دنبال یک نفر خاص باشید، دیگران تصور خواهند کرد که اعتمادی به سایرین ندارید. اگر ماشینی زیبا داشته باشید، برخی تصور خواهند کرد فردی متکبر و اصراف گر هستید. اگر در نمایشگاه های هنری و اپراها شرکت کنید، و تلاش کنید تا دیگران این مسئله را بفهمند، به نظر آنها فردی ظاهرساز و دورو تلقی خواهید شد. زبان بدن شما اگر در میتینگ ها و جلسات قوز کرده و سر خود را پایین بگیرید، رئیستان تصور خوهد کرد که حوصله تان سر رفته است و توجهی به جلسه ندارید. اگر در مکالمه ی خود با پدرِ دوست نامزدتان، از نگاه کردن در چشمان او تفره بروید، او تصور خواهد کرد که فردی حیله گر هستید و چیزی را پنهان می کنید. در کافه های شلوغ ممکن است به خانمی نزدیک شده و به حرفهای او گوش بدهید، اما او تصور خواهد کرد که به حریم خصوصی او تجاوز کرده اید و فردی غیر قابل تحمل هستید. مکالمات کلامی شما اگر هنگام سخنرانی مداوم از صداهای" آه "یا "اوم "استفاده کنید، دیگران تصور خواهند کرد فردی آشفته و درهم ریخته هستید. اگر عادت داشته باشید که با صدایی بلند صحبت کنید، دیگران فکر خواهند کرد که فردی مضر و در جستجوی توجه هستید. اگر در عروسی ها با ساقدوش زیبای عروس با کلماتی پنج و شش سیلابی صحبت کنید، او تصور خواهد کرد که فردی پرادعا و ناامید هستید.ظاهر شمااگر برحسب تصادف یک روز صبح موهایتان را آرایش نکنید، یک همکار جدید تصور خواهد کرد که فردی تنبل و بی اعتنا هستید. اما اگر همیشه لباسهایی فاخر تن کنید، افراد تصور خواهند کرد که فردی پوچ، سست و خودپسند هستید. آنطور که شما خودتان را می بینیدنقاط ضعف و قدرت خود را با یک انعکاس صادق تشخیص دهید. به آن دسته از نقاط ضعفتان که باعث از بین بردن نقاط قوتتان میشود، توجهی خاص مبذول دارید-این نقاط ضعف می توانند یکی از دلایل احساس نادرست دیگران درمورد شما باشد. شما برای کارتان و محل کارتان ارزش زیادی قائل هستید، اما متاسفانه به میزان کافی نظافت خود را انجام نمی دهید. اگر کمی آشفته به نظر بیایید، مردم شما را فردی درهم ریخته و کثیف تلقی خواهند کرد.شما احساس می کنید فردی آسان گیر هستید و جنبه ی انتقاد دارید؛ اما، وقتی کسی از شما انتقاد میکند، با ابروهای درهم کشیده، دست به سینه در جایتان می نشینید. البته ممکن است این فقط اول کار باشد و شما انتقاد را بپذیریدف اما مردم تصور خواهند کرد که فردی غیر قابل انعطاف، تدافعی و ناسازگار هستید. شما اعتماد به نفس خوبی دارید و فکر میکنید خوب از خودتان دفاع می کنید، اما نرم و ملایم سخن میگویید. چیزی که دیگران می بینند فردی خجالتی و خوددار است که از ترس جالت صحبت نمی کند.شما از نظر بهداشتی و نظافت توجه زیادی به خود دارید اما از آنجا که عادت دارید صبح ها دیر از خواب بلند شوید، وقتی برای اصلاح ندارید و همچنین چون وقتی برای اتو زدن لباسی جدید ندارید، همان بلوز کهنه را بر تن می کنید. مردم لکه های روی لباستان را نشان تنبلی و بی احساسی و بی اعتنایی به خودتان و دیگران تلقی می کنند. هماهنگ شدن احساس شما با دیگران وقتی فهمیدید که احساس شما نسبت به خودتان تا چه اندازه با احساس دیگران نسبت به شما متفاوت است، باید تلاش کنید تا با کنترل تصویر خودتان، این فاصله و شکاف را پر کنید. باید بتوانید تا نقاط ضعفی را که باعث از بین بردن نقاط قوتتان می شود را نابود سازید. تلاش کنید تا محل کارتان را مرتب و تمیز نگاه دارید تا احترام خود را برای سایرین، کارتان و خودتان نشان دهید. با تعدیل کردن زبان بدنتان در مواجهه با انتقادهای دیگران، نشان دهید که فردی انتقاد پذیر و قابل انعطاف هستید. اعتماد به نفستان را با صحبت کردن در مورد مسائلی که به آن علاقه دارید، نشان دهید. عزت نفس خود را با ظاهرتان هماهنگ کنید. اتو کردن لباسها را جزء برنامه آخر هفته ی خود بگذارید و شب ها قبل از اینکه به خواب بروید کار اصلاح صورتتان را انجام دهید. خودِ واقعیتان را نشان دهیدالبته نمی توانید امیدوار باشید تا همه ی احساسات غلط و منفی دیگران نسبت به خودتان را از بین ببرید، و همیچگاه نباید برای راضی کردن دیگران، شان و مقام خودتان را پایین بیاورید. منظور از هماهنگ کردن خودتان با نظر دیگران در رابطه با شما این نیست که سعی کنید آنچه آنها می خواهند باشید، منظور این است که خود واقعیتان را به آنها نشان دهید نه اینکه سعی کنید چیزی باشید که نیستید.

## خودآگاهی و کم رویی

خودآگاهی مفرط(self-consciousness) نوع حاد و شدید حس خودآگاهی(self-awareness) میباشد، با اندکی ته مایه ی پارانویا. احساس ناخوشاینـدِ در تیر رس دید دیگران بودن است، گویی همه درحال نگاه کردن به شما هستند. خودآگاهی مفرط پایه و اساس کمرویی است. خودآگاهی(self-awareness): ادراک صریح و آشکار حس" وجود داشتن "است. که شامل تصور تامی است که شخص به عنوان یک فرد منفرد جدای از دیگران و با تفکرات شخصی و منحصر بفرد وجود دارد.خودآگاهی مفرط(self-consciosness): نوع خاصی از آگاهی است که همواره حضور دارد. فرد همواره نگران و بیمناک است که چگونه نزد دیگران بنظر آید. هنگامی که فرد در وضعیت خودآگاهی شدید بسر می برد، حتی از کوچکترین و بی اهمیت ترین جنبه ی رفتار و کنشهای خود آگاهی دارد. این هشیاری و آگاهی مفرط معمولا در توانایی فرد در انجام کنشهای پیچیده اخلال ایجاد میکند. زمانی که خودآگاهی مفرط فروکش می کند، فرد مجدداً توانایی تمرکز کردن را باز می یابد. فردی که مستعد خودآگاهی شدید است معمولاـ کمرو، خجالتی و درونگرا برچسب زده میشود. خودآگاهی بیش از اندازه معمولاًـ با احساسی ناخوشایند همراه بوده و با عزت نفس در ارتباط تنگاتنگ است. خودآگاهی شدید نقش عمده ای در رفتار فرد دارد. افراد کمرو و با خودآگاهی شدید به حد افراط، بی رحمانه و سختگیرانه در اشتغال ذهنی تمام جوانب شکل ظاهری و رفتاری خود بسر میبرند. آنها در میان دو ترس گرفتار شده اند: که نزد دیگران ناپیدا و بی اهمیت جلوه کنند و یا دیده شوند اما بی ارزش تلقی گردند. خودآگاهی مفرط، افراد مختلف را در درجات و سطوح متفاوتی تحت تاثیر قرار میدهد. بطوری که برخی افراد پیوسته و مداوم در حال خودارزیابی و خود بازبینی بوده، حال آنکه برخی دیگر کاملا بی توجه به خودشان میباشند. مثال نخست: پیانیست هنگام مواجهه با حضار ناگهان اعتماد بنفس خود و حتی توانایی نواختن پیانو را از دست میدهد. مثال دوم: شما در جمع خانواده و بستگان خود بسر میبرید، گفتگوی مفرح و صمیمانه ای نیز در جریان است. ناگهان یکی از بستگانتان روبه شما کرده و میگوید: "علی تو خیلی خوب انگلیسی صحبت میکنی ،میتونی بگی چه طور انگلیسی یاد گرفتی"؟ به یکباره احساس خوشایند شما کاملاً دگرگون میشود. گویی نورافکنی بروی شما نشانه گرفته شده و بقیه ی اتاق در تاریکی فرو رفته است. به یکباره چهره ی بشاش شما ظرف چند ثانیه محو میشود. چه اتفاقی رخ داده است؟ تنها اتفاقی که روی داده انتقال کانون توجه شما به خودتان میباشد، که همان خود آگاهی مفرط است. در این حالت سطح آدرنالین در بدن شما بالا میرود. بنابراین مغز شما از فعالیت باز میایستد و شما دیگر قادر نخواهید بود بطور روشن بیاندیشید و تصمیم بگیرید. شما احساس میکنید که باید بگریزید و محل را ترک کنید، که عملی نشدنی است. صحبت کردن عادی خودتان را فراموش میکنید و به لکنت می افتید. هنگامی که در موقعیتی دچار خودآگاهی شدید میشوید، معمولاً چهره، نوع پوشش و حتی سخنان فردی که در حال گفتگو با شما بوده را نمیتوانید چند لحظه بعد به خاطر آورید. و این نشانه ی آنست که شما تمام توجه خود را معطوف خودتان کرده بوده اید.چگونه از خودآگاهی شدید خود بکاهیم؟وقتی که شما در وضعیت خودآگاهی شدید بسر میبرید، مفهومش اینست که بیش از اندازه به خودتان توجه میکنید. کانون توجه شما بیش از حد به نحوه انجام کاریست که به آن مشغول میباشید. و این فرمول اجرای ضعیف است. چنانچه که شما کانون توجه خود را از خود به دیگران منتقل کنید، میتوانید بهتر ارتباط برقرار کرده، اجرا کننده ی بهتر و شنونده ی بهتری باشید. دیگران نیز وقتی می بینند شما به آنها توجه میکنید، از اینکه کنار شما هستند لذت میبرند. هدف شما اینست که چنان شیفته و مجذوب دیگران شوید که تمام توجه و تمرکز شما معطوف به آن باشد که: آنها چه میگویند؟، چگونه میگویند؟، چرا چنین می گویند؟، چگونه رفتار میکنند؟ و به چه علت اینگونه رفتار میکنند؟ ۱- سعی کنید بیشتر توجه خود را متمرکز اطرافیان خود و نحوه ی گفتار و رفتارشان کنید. ۲- نه تنها به صحبت های دیگران گوش دهید، بلکه به نحوه ی ادای کلماتشان نیز دقت کنید. به الگوهای گفتاری، تغییر در لحن، سرعت بیان، تن صدا و بلندی صدا آنها توجه کنید.۳- از قوه تخیل و خیالپردازی خود برای تغییر خلق و خو و روحیه خود سود برید، و چنان ذهن خود را مشغول سازید که مجالی برای خودآگاهی باقی نماند.۴- تکنیکهای خودآرامسازی را فراگیرید. آرام سازی پاسخهای اضطرابی شما را از شرطی سازی خارج میسازد. وقتی شما در یک سری شرایط یکسان خیلی سریع و مضطرب واکنش نشان میدهید، به خاطر آنست که به واسطه ی تجارب یکسانی که در گذشته کسب کرده اید، بدن شما یاد گرفته که بدون تفکر به محرکات تکراری پاسخی آنی و شرطی شده بدهد، سریعتراز آنکه شما مجال اندیشیدن بیابید. وضعیت ناخوشایند اضطراب آور را هنگامی که کاملا ریلکس و آرام هستید در ذهنتان بازآفرینی و مرور کنید، تا مغز شما پاسخ جدید را فرا بگیرد. ۵- در موقعیت های اجتماعی تمام کانون توجه شما بایستی مبحث گفتگوها باشد. ۶- خود را سرگرم نگه دارید. وقتی ذهن شما مشغول باشد کمتر خودآگاهی مفرط بر ذهن شما سیطره می یابد.با دیگران صحبت کنید، با آنها تبادل اطلاعات کنید،در بازیها شرکت کنید و غیره. ۷- انتقال توجه از خود به غیر را تمرین کنید. سعی کنید هنگامی که در حال تماشای یک برنامه مهیج تلویزیونی هستید یکباره مرکز توجه خود را به یک شیء دیگر معطوف سازید، بطوری که کاملا غرق در آن شوید. ۸-سعی کنید خالصانه و صادقانه نسبت به دیگران ابراز علاقه کنید.از آنها تمجید کنید و اسباب راحتی و آسایش آنها را برایشان فراهم آورید. O حقایقی درباره ی کمرویی:۱- کمرویی میتواند ارثی و یا بیولوژیکی باشد، اما عمده ی کمرویی ها برخاسته از پرورش غلط والدین است. اغلب کمرویی ها در طی تجارب زندگی کسب می گردند. ۲- نیمی از افراد جامعه را افراد کمرو تشکیل می دهد. ۳- کمرویی دو نوع است آشکار، و نهفته. افرادی که در انظار عموم کمرو شناخته میشوند، تنها ۳۰ درصد کمروها را تشکیل میدهند. اما ۷۰ درصد دیگر را کمروهای برونگرا تشکیل میدهند. اینگونه افراد در درون خود در رنج دایمی بسر میبرند. این دسته از کمروها ردی از خود بجای نمی گذارنـد، و تنها کمرویی بطور ذهنی احساس میشود. آنها کمرویی را در تپش قلب و تعریق شدیدشان احساس میکنند.با اینکه به ظاهر آرام و با اعتماد بنفس جلوه میکنند ،اما درگیر گفتگوی درونی ی "تحقیرنفس "بسر میبرند. پیوسته خود را ملامت میکنند که نالایق هستند و همواره این سوال برایشان مطرح است که آیا طرف صحبتشان آنها را دوست دارد و یا برایشان ارزش قائل میباشد یا خیر؟ به رغم اینکه بسیار اجتماعی بنظر می رسند، اما ذهنشان مملو از افکار و احساسات منفی نسبت به خودشان است. هنگامی که گفتگو خاتمه می یابد آنها احساس رنجیدگی و شکست خوردگی میکنند. برای مثال یک استاد دانشگاهِ کم رویِ برونگرا ممکن است حین سخنرانی درباره حیطه تخصصی خود بسیار توانا و قابل باشد، ولیکن در یک موقعیت اجتماعی دیگر ممکن است بسیار درمانده ظاهر گردد. ۴-شیوع کمرویی در دختران تا سنین نوجوانی بیش از پسران است (به خاطر نوع رفتار متفاوت والدین) اما در بزرگسالی معمولا نقش جنسیت در کمرویی کمرنگ میشود.۵-کمرویی در فرهنگ های ملل جهان امری نسبی است. یک جوان امریکایی معمولی ممکن است نزد فرهنگ مردم اروپا گستاخ بنظر آید و یا یک جوان ایرانی معمولی در نزد مردم امریکا فردی کمرو جلوه کند. همچنین کمرویی در یک فرد منفرد نیز امری نسبی است. یک بازیگر ممکن است بروی صحنه بسیار پرحرف و با اعتماد بنفس ظاهر شود، اما هنگام مصاحبه بسیار کمرو شود. و یا معمولا افراد در حضور برخی افراد خجالتی و در مقابل دوستان خود اجتماعی میباشند. ۶-کمرویی برچسبی است که از سوی دیگران به ما زده میشود. برچسبها نیز فرد را توصیف نمی کنند، آنها تنها فرد را درون دسته و گروه خاصی قرار میدهند. و باید بخاطر سپرد که برچسبها و دسته بندیها خود شخص نمیباشند. ۷-کمرویی اهمیت بخشیدن زیاد به نوع تفکر دیگران نسبت به خودمان است. ۸-افراد کمرو ممکن است در حضور دیگران مغرور و بی علاقه جلوه کننده، اما آنها تنها احساس دستپاچگی وعصبی بودن میکنند. ۹-کمرویی بهای گزافی است که افراد کمرو در سنین مختلف ناچار به پرداخت آن می باشند. ۱۰-کمرویی باعث محدود شدن آزادی و تجلی استعدادهای فرد میشود. ۱۱-طبق پژوهشهای گسترده ، تنها متغیری که همواره موفقیت را میتواند پیش بینی کند: "فصاحت و روانی گفتار "است. افرادی که قادرند توجه دیگران را به خود جلب کرده و نسبت به آن احساس خوبی داشته باشند، درصد موفقیتشان بسیار زیاد است. اما از آنجایی که افراد کمرو از اینکه در کانون توجه دیگران قرار گیرند، بیمناک و گریزانند، لاجرم در زندگی به موفقیت چندانی دست نمی یابند. در فرهنگ جوامع که همه افراد برنده را دوست دارند، کمرویی به مثابه گام نهادن در مسابقه ی دو با کفشهای سربی است. ۱۲-کمرویی به معنی از دست دادن فرصتهای زندگی است. ۱۳-کمرویی زمینه را برای تنهایی فراهم می آورد. پژوهشها نشان داده که تنهایی و انزوا به افول و تنزل قوای روانی و جسمی فرد منجر میشود. افراد کمرو حتی بیش از دیگران دچار مرگ زودرس میشوند.۱۴-یکی ازعوامل مستعد کننده افراد به پارانویا و بدبینی کمرویی و تنهایی می باشد. ۱۵-کمرویی احتمال گرایش افراد را به مواد مخدر و روانگردان افزایش میدهد. ۱۶-کمرویی باعث میشود مردان بیشتر به زنان روسپی و خیابانی روی آورند، چراکه افراد کمرو از گفتگوهای صمیمی درباره ی مسایل جنسی با شریک خود خجالتزده میشوند. اما در برقراری رابطه ی جنسی با زنان روسپی که هرگونه تمایلات مرد را در ازای دریافت پول برآورده میسازند، از شرمساری و خجالتزدگی خبری نیست. ۱۷-افراد کمرو از کمک خواستن از دیگران اجتناب میکنند. بنابراین ناچارند مشکلاتشان را به تنهایی حل و فصل کنند. به همین خاطر بیشتر به ناراحتی های روانی گرفتار گردیده و زندگی سخت ودشواری را برای خود رقم میزنند. ۱۸-افراد کمرو پیوسته در گذشته و آینده سیر میکنند (افکار و احساسات مرتبط با پیامدهای آینده،و ملامت ها،حسرتها و رنجشهای گذشته) و قادر نیستند از زمان حال خود لذت ببرند.۱۹-کمرویی در ارتباط مستقیم با استرس و اضطراب میباشد که میتواند سلامت روان و جسم فرد را به مخاطره ی جدی اندازند.۲۰-پیشرفت تکنولوژی با کاهش تعاملات رودررو به سندرم تنهایی و کمرویی دامن زده است. ۲۱-با آنکه آثار سوء کمرویی بیشتر دامن افراد کمرو را میگیرد، اما اصلاح کمرویی میتواند برای آحاد جامعه سودمند و مطلوب باشد. ۲۲-کمرویی از درونگرایی متمایز است. درونگرایان آگاهانه از موقعیتهای اجتماعی اجتناب می ورزند. چراکه آنان چنین میپندارند که هیچگونه پاداش و بهره ای از حضور دیگران نصیبشان نمی شود.

خودآگاهی و کم رویی

خودآگاهی مفرط(self-consciousness) نوع حاد و شدید حس خودآگاهی(self-awareness) میباشد، با اندکی ته مایه ی پارانویا. احساس ناخوشاینـدِ در تیر رس دید دیگران بودن است، گویی همه درحال نگاه کردن به شما هستند. خودآگاهی مفرط پایه و اساس کمرویی است. خودآگاهی(self-awareness): ادراک صریح و آشکار حس" وجود داشتن "است. که شامل تصور تامی است که شخص به عنوان یک فرد منفرد جدای از دیگران و با تفکرات شخصی و منحصر بفرد وجود دارد.خودآگاهی مفرط(self-consciosness): نوع خاصی از آگاهی است که همواره حضور دارد. فرد همواره نگران و بیمناک است که چگونه نزد دیگران بنظر آید. هنگامی که فرد در وضعیت خودآگاهی شدید بسر می برد، حتی از کوچکترین و بی اهمیت ترین جنبه ی رفتار و کنشهای خود آگاهی دارد. این هشیاری و آگاهی مفرط معمولا در توانایی فرد در انجام کنشهای پیچیده اخلال ایجاد میکند. زمانی که خودآگاهی مفرط فروکش می کند، فرد مجدداً توانایی تمرکز کردن را باز می یابد. فردی که مستعد خودآگاهی شدید است معمولاـ کمرو، خجالتی و درونگرا برچسب زده میشود. خودآگاهی بیش از اندازه معمولاًـ با احساسی ناخوشایند همراه بوده و با عزت نفس در ارتباط تنگاتنگ است. خودآگاهی شدید نقش عمده ای در رفتار فرد دارد. افراد کمرو و با خودآگاهی شدید به حد افراط، بی رحمانه و سختگیرانه در اشتغال ذهنی تمام جوانب شکل ظاهری و رفتاری خود بسر میبرند. آنها در میان دو ترس گرفتار شده اند: که نزد دیگران ناپیدا و بی اهمیت جلوه کنند و یا دیده شوند اما بی ارزش تلقی گردند. خودآگاهی مفرط، افراد مختلف را در درجات و سطوح متفاوتی تحت تاثیر قرار میدهد. بطوری که برخی افراد پیوسته و مداوم در حال خودارزیابی و خود بازبینی بوده، حال آنکه برخی دیگر کاملا بی توجه به خودشان میباشند. مثال نخست: پیانیست هنگام مواجهه با حضار ناگهان اعتماد بنفس خود و حتی توانایی نواختن پیانو را از دست میدهد. مثال دوم: شما در جمع خانواده و بستگان خود بسر میبرید، گفتگوی مفرح و صمیمانه ای نیز در جریان است. ناگهان یکی از بستگانتان روبه شما کرده و میگوید:

"علی تو خیلی خوب انگلیسی صحبت میکنی ،میتونی بگی چه طور انگلیسی یاد گرفتی"؟ به یکباره احساس خوشایند شما کاملاً دگرگون میشود. گویی نورافکنی بروی شما نشانه گرفته شده و بقیه ی اتاق در تاریکی فرو رفته است. به یکباره چهره ی بشاش شما ظرف چند ثانیه محو میشود. چه اتفاقی رخ داده است؟ تنها اتفاقی که روی داده انتقال کانون توجه شما به خودتان میباشد، که همان خود آگاهی مفرط است. در این حالت سطح آدرنالین در بدن شما بالا میرود. بنابراین مغز شما از فعالیت باز میایستد و شما دیگر قادر نخواهید بود بطور روشن بیاندیشید و تصمیم بگیرید. شما احساس میکنید که باید بگریزید و محل را ترک کنید، که عملی نشدنی است. صحبت کردن عادی خودتان را فراموش میکنید و به لکنت می افتید. هنگامی که در موقعیتی دچار خودآگاهی شدید میشوید، معمولاً چهره، نوع پوشش و حتی سخنان فردی که در حال گفتگو با شما بوده را نمیتوانید چند لحظه بعد به خاطر آورید. و این نشانه ی آنست که شما تمام توجه خود را معطوف خودتان کرده بوده اید.چگونه از خودآگاهی شدید خود بکاهیم؟وقتی که شما در وضعیت خودآگاهی شدید بسر میبرید، مفهومش اینست که بیش از اندازه به خودتان توجه میکنید. کانون توجه شما بیش از حد به نحوه انجام کاریست که به آن مشغول میباشید. و این فرمول اجرای ضعیف است. چنانچه که شما کانون توجه خود را از خود به دیگران منتقل کنید، میتوانید بهتر ارتباط برقرار کرده، اجرا کننده ی بهتر و شنونده ی بهتری باشید. دیگران نیز وقتی می بینند شما به آنها توجه میکنید، از اینکه کنار شما هستند لذت میبرند. هدف شما اینست که چنان شیفته و مجذوب دیگران شوید که تمام توجه و تمرکز شما معطوف به آن باشد که: آنها چه میگویند؟، چگونه میگویند؟، چرا چنین می گویند؟، چگونه رفتار میکنند؟ و به چه علت اینگونه رفتار میکنند؟ ۱- سعی کنید بیشتر توجه خود را متمرکز اطرافیان خود و نحوه ی گفتار و رفتارشان کنید. ۲- نه تنها به صحبت های دیگران گوش دهید، بلکه به نحوه ی ادای کلماتشان نیز دقت کنید. به الگوهای گفتاری، تغییر در لحن، سرعت بیان، تن صدا و بلندی صدا آنها توجه کنید.۳- از قوه تخیل و خیالپردازی خود برای تغییر خلق و خو و روحیه خود سود برید، و چنان ذهن خود را مشغول سازید که مجالی برای خودآگاهی باقی نماند.۴- تکنیکهای خودآرامسازی را فراگیرید. آرام سازی پاسخهای اضطرابی شما را از شرطی سازی خارج میسازد. وقتی شما در یک سری شرایط یکسان خیلی سریع و مضطرب واکنش نشان میدهید، به خاطر آنست که به واسطه ی تجارب یکسانی که در گذشته کسب کرده اید، بدن شما یاد گرفته که بدون تفکر به محرکات تکراری پاسخی آنی و شرطی شده بدهد، سریعتراز آنکه شما مجال اندیشیدن بیابید. وضعیت ناخوشایند اضطراب آور را هنگامی که کاملا ریلکس و آرام هستید در ذهنتان بازآفرینی و مرور کنید، تا مغز شما پاسخ جدید را فرا بگیرد. ۵- در موقعیت های اجتماعی تمام کانون توجه شما بایستی مبحث گفتگوها باشد. ۶- خود را سرگرم نگه دارید. وقتی ذهن شما مشغول باشد کمتر خودآگاهی مفرط بر ذهن شما سیطره می یابد.با دیگران صحبت کنید، با آنها تبادل اطلاعات کنید،در بازیها شرکت کنید و غیره. ۷- انتقال توجه از خود به غیر را تمرین کنید. سعی کنید هنگامی که در حال تماشای یک برنامه مهیج تلویزیونی هستید یکباره مرکز توجه خود را به یک شیء دیگر معطوف سازید، بطوری که کاملا غرق در آن شوید. ۸-سعی کنید خالصانه و صادقانه نسبت به دیگران ابراز علاقه کنید.از آنها تمجید کنید و اسباب راحتی و آسایش آنها را برایشان فراهم آورید. O حقایقی درباره ی کمرویی:۱- کمرویی میتواند ارثی و یا بیولوژیکی باشد، اما عمده ی کمرویی ها برخاسته از پرورش غلط والدین است. اغلب کمرویی ها در طی تجارب زندگی کسب می گردند. ۲- نیمی از افراد جامعه را افراد کمرو تشکیل می دهد. ۳- کمرویی دو نوع است آشکار، و نهفته. افرادی که در انظار عموم کمرو شناخته میشوند، تنها ۳۰ درصد کمروها را تشکیل میدهند. اما ۷۰ درصد دیگر را کمروهای برونگرا تشکیل میدهند. اینگونه افراد در درون خود در رنج دایمی بسر میبرند. این دسته از کمروها ردی از خود بجای نمی گذارند، و تنها کمرویی بطور ذهنی احساس میشود. آنها کمرویی را در تپش قلب و تعریق شدیدشان احساس میکنند.با اینکه به ظاهر آرام و با اعتماد بنفس جلوه میکنند ،اما درگیر گفتگوی درونی ی "تحقیرنفس "بسر میبرند. پیوسته خود را ملامت میکنند که نالایق هستند و همواره این سوال برایشان مطرح است که آیا طرف صحبتشان آنها را دوست دارد و یا برایشان ارزش قائل میباشد یا خیر؟ به رغم اینکه بسیار اجتماعی بنظر می رسند، اما ذهنشان مملو از افکار و احساسات منفی نسبت به خودشان است. هنگامی که گفتگو خاتمه می یابد آنها احساس رنجیدگی و شکست خوردگی میکنند. برای مثال یک استاد دانشگاهِ کم رویِ برونگرا ممکن است حین سخنرانی درباره حیطه تخصصی خود بسیار توانا و قابل باشد، ولیکن در یک موقعیت اجتماعی دیگر ممکن است بسیار درمانده ظاهر گردد. ۴-شیوع کمرویی در دختران تا سنین نوجوانی بیش از پسران است (به خاطر نوع رفتار متفاوت والدین) اما در بزرگسالی معمولا نقش جنسیت در کمرویی کمرنگ میشود.۵-کمرویی در فرهنگ های ملل جهان امری نسبی است. یک جوان امریکایی معمولی ممکن است نزد فرهنگ مردم اروپا گستاخ بنظر آید و یا یک جوان ایرانی معمولی در نزد مردم امریکا فردی کمرو جلوه کند. همچنین کمرویی در یک فرد منفرد نیز امری نسبی است. یک بازیگر ممکن است بروی صحنه بسیار پرحرف و با اعتماد بنفس ظاهر شود، اما هنگام مصاحبه بسیار کمرو شود. و یا معمولا افراد در حضور برخی افراد خجالتی و در مقابل دوستان خود اجتماعی میباشند. ۶-کمرویی برچسبی است که از سوی دیگران به ما زده میشود. برچسبها نیز فرد را توصیف نمی کنند، آنها تنها فرد را درون دسته و گروه خاصی قرار میدهند. و باید بخاطر سپرد که برچسبها و دسته بندیها خود شخص نمیباشند. ۷-کمرویی اهمیت بخشیدن زیاد به نوع تفکر دیگران نسبت به خودمان است. ۸-افراد کمرو ممکن است در حضور دیگران مغرور و بی علاقه جلوه کننده، اما آنها تنها احساس دستپاچگی وعصبی بودن میکنند. ۹- کمرویی بهای گزافی است که افراد کمرو در سنین مختلف ناچار به پرداخت آن می باشند. ۱۰-کمرویی باعث محدود شدن آزادی و تجلی استعدادهای فرد میشود. ۱۱-طبق پژوهشهای گسترده ، تنها متغیری که همواره موفقیت را میتواند پیش بینی کند: "فصاحت و روانی گفتار "است. افرادی که قادرند توجه دیگران را به خود جلب کرده و نسبت به آن احساس خوبی داشته باشند، درصد موفقیتشان بسیار زیاد است. اما از آنجایی که افراد کمرو از اینکه در کانون توجه دیگران قرار گیرند، بیمناک و گریزانند، لاجرم در زندگی به موفقیت چندانی دست نمی یابند. در فرهنگ جوامع که همه افراد برنده را دوست دارند، کمرویی به مثابه گام نهادن در مسابقه ی دو با کفشهای سربی است. ۱۲-کمرویی به معنی از دست دادن فرصتهای زندگی است. ۱۳-کمرویی زمینه را برای تنهایی فراهم می آورد. پژوهشها نشان داده که تنهایی و انزوا به افول و تنزل قوای روانی و جسمی فرد منجر میشود. افراد کمرو حتی بیش از دیگران دچار مرگ زودرس میشوند.۱۴-یکی ازعوامل مستعد کننده افراد به پارانویا و بدبینی کمرویی و تنهایی می باشد. ۱۵-کمرویی احتمال گرایش افراد را به مواد مخدر و روانگردان افزایش میدهد. ۱۶-کمرویی باعث میشود مردان بیشتر به زنان روسپی و خیابانی روی آورند، چراکه افراد کمرو از گفتگوهای صمیمی درباره ی مسایل جنسی با شریک خود خجالتزده میشوند. اما در برقراری رابطه ی جنسی با زنان روسپی که هرگونه تمایلات مرد را در ازای دریافت پول برآورده میسازند، از شرمساری و خجالتزدگی خبری نیست. ۱۷-افراد کمرو از کمک خواستن از دیگران اجتناب میکنند. بنابراین ناچارند مشکلاتشان را به تنهایی حل و فصل کنند. به همین خاطر بیشتر به ناراحتی های روانی گرفتار گردیده و زندگی سخت ودشواری را برای خود رقم میزنند. ۱۸-افراد کمرو پیوسته در گذشته و آینده سیر میکنند (افکار و احساسات مرتبط با پیامدهای آینده،و ملامت ها،حسرتها و رنجشهای گذشته) و قادر نیستند از زمان حال خود لذت ببرند.۱۹-کمرویی در ارتباط مستقیم با استرس و اضطراب میباشد که میتواند سلامت روان و جسم فرد را به مخاطره ی جدی اندازند.۲۰-پیشرفت تکنولوژی با کاهش تعاملات رودررو به سندرم تنهایی و کمرویی دامن زده است. ۲۱-با آنکه آثار سوء کمرویی بیشتر دامن افراد کمرو را میگیرد، اما اصلاح کمرویی میتواند برای آحاد جامعه سودمند و مطلوب باشد. ۲۲-کمرویی از درونگرایی متمایز است. درونگرایان آگاهانه از موقعیتهای اجتماعی اجتناب می ورزند. چراکه آنان چنین میپندارند که هیچگونه پاداش و بهره ای از حضور دیگران نصیبشان نمی شود.

### خوشبینی و مثبت اندیشی جهت تسکین استرس

شما نیمه پر لیوان را می بینید، یا نیمه خالی آنرا؟ پاسخ شما به این سوال قدیمی، دیدگاهتان را به زندگی نشان میدهد و تعیین می کند که مثبت اندیش هستید یا منفی گرا. در واقع، تحقیقات نشان می دهد که این خصوصیت شخصیتی-خوشبینی و بدبینی-میتواند بر طریقه زندگی کردن شما و حتی طول عمرتان تاثیرگذار باشد. فکر می کنید نیاز به تغییر و اصلاح رویه دارید؟ در این مقاله به شما آموزش می دهیم که چطور با بیرون ریختن افکار منفی از ذهنتان و تمرین مثبت اندیشی از طریق گفتگو با خود، استرستان را کاهش دهید.خوشبین باشید: طولانی تر زندگی کنید، سالمتر زندگی کنید گفتگو با خود، جریان بی پایان افکاری است که هر روز در ذهن شما جاری می شود. این افکار اتوماتیک و خودکار می توانند مثبت یا منفی باشند. اگر افکاری که از ذهن شما عبور می کنند، اکثراً منفی باشند، دیدگاه شما به زندگی دیدگاهی بدبینانه و منفی گرایانه خواهد بود. اما اگر افکاریتان مثبت باشد، شمافردی خوشبین و مثبت اندیش هستید. برخی از گفتگو های شما با خودتان از عقل و منطق نشات می گیرد. برخی دیگر ممکن است از سوء تفاهمات به خاطر کمبود یا فقدان آگاهی یا اطلاعات ناشی شود. محققان درحال پیگیری تاثیرات خوشبینی و مثبت اندیشی بر روی سلامتی هستند. اثراتی که خوشبینی می تواند بر سلامتی داشته باشد، عبارتند از: کاهش استرس مقاومت بیشتر درمقابل ابتلا- به سرماخوردگیاحساس سلامت و تندرستی کاهش خطر ابتلا- به بیماری های شریانی کرونری تنفس راحت تر، درصورت ابتلا- به بیماری های ریوی تنگی نفس مثل آمفیزم افزایش تحمل و طاقت در زنانی که بارداری های دشوار دارند عمر طولانی تر مهارت های سازگاری بهتر علت این تاثیرات هنوز مشخص نیست اما یک تئوری این است که داشتن دیدگاه مثبت در زندگی باعث می شود بهتر بتوانید با موقعیت های پرفشار و استرس زا کنار بیایید که فشار روحی و استرس وارد بر جسمتان را کاهش می دهد. چطور افکار منفی را به افکار مثبت تبدیل کنیم؟گفتگو با خود - مونولوگ درونی که گاهی به تفکر خود به خود تعبیر می شود - میتواند مثبت یا منفی باشد. وقتی موضوع تفکرات درونی شما اکثراً منفی باشد، سوء تعبیرات، کمبود اطلاعات و ایده ها و نظرات تحریف شده شما بر طرفیت عقل و منطق شما غلبه می کند. اما اگر این سوء تعبیرات و تفکرات غیرعقلانی و غیرمنطقی را از ریشه برکنده و آنها را با افکار مثبت و منطقی جایگزین کنید، گفتگو درونی شما به تدریج واقعگرایانه و مثبت خواهد شد. برخی انواع متداول تفکر غیرعقلانی فیلترینگ: شما جوانب منفی یک موقعیت را بزرگ کرده و جوانب مثبت آن را صاف و تصفیه می کنید. برای مثال: کارتان خیلی زیاد است. موفق می شوید که کارتان را به موقع به اتمام برسانید و برای انجام یک کار صحیح و کامل مورد تشویق و تمجید قرار می گیرید. اما یک قدم کوچک را فراموش می کنید. آنروز عصر، فقط روی اشتباهات خود تمرکز می کنید و تحسین و تمجیدهایی که دریافت کرده اید را نادیده می گیرید.به خود گرفتن: وقتی اتفاق بدی می افتد، شما اتوماتیک وار خودتان را مقصر می شناسید. برای مثال، می شنوید که برنامه آن روز عصر با دوستان به هم خورده است و پیش خود تصور می کنید که این تغییر برنامه به خاطر این بوده که هیچکدام از دوستانتان نمی خواسته با شما باشد.

فاجعه آمیز کردن: شما اتوماتیک وار بدترین نتیجه را پیش بینی می کنید. از بیرون رفتن با دوستان سر باز می زنید چون می ترسید خراب کاری کرده و ناآگاه جلوه کنید. یا رخ دادن یک تغییر کوچک در روزتان باعث می شود تصور کنید که کل روزتان خراب خواهد بود.دوقطبی کردن: شما همه چیز را در دو قطب می بینید: یا خوب و یا بد؛ یا سیاه و یا سفید. هیچ حد وسطی برای شما وجود ندارد. پیش خودتان فکر میکنید باید کامل ترین انسان باشید وگرنه یک شکست خورده تمام عیارید. می توانید یاد بگیرید که جطور افکار و تصورات منفی خود را به افکار مثبت تبدیل کنید. روند کار خیلی ساده است، اما نیازمند صرف زمان و تمرین است. در طول روز، مکث کنید و ببینید به چه فکر می کنید. اگر متوجه شدید که افکارتان منفی است، باید راهی پیدا کنید که فکر مثبتی را جایگزین آن فکر منفی کنید.با یک قانون ساده شروع کنید: چیزی را که به افراد دیگر نمی گویید، هیچوقت به خودتان هم نگویید. در زیر به نمونه هایی از گفتگوهای درونی معمول و تبدیل آنها به تصورات و تفکرات مثبت اشاره می کنیم:O تفکر

منفی O جایگزین مثبت O تا به حال انجامش نداده ام ". این فرصتی است که بتوانم چیز جدیدی یاد بگیرم. O خیلی سخت و پیچیده است ". از یک دید دیگر به آن نگاه کن. O به منابع لازم دسترسی ندارم ". الزام مادر اختراعات است. O به اندازه کافی وقت ندارم ". اول به اولویت ها فکر کن. O هیچ راهی برای انجام آن وجود ندارد ".می توانم سعیم را بکنم. O تخصص لازم را ندارم ". می توانم کسانی را پیدا کنم که کمکم کنند. O به اندازه کافی خوب است ". همیشه جای پیشرفت وجود دارد.O تغییر خیلی دشوار است ". می توانم امتحان کنم. O به هیچ وجه پیشرفتی در این نمی کنم ". یکبار دیگر هم تلاش می کنم. O هیچکس علاقه ای به برقراری " باید ببینیم چطورمی توانم راه ارتباطارتباط بامن ندارد. برقرار کردن با آنها را پیدا کنم. O هیچوقت نمی توانم یاد بگیرم که "تلاش می کنم تا یاد بگیرم که چطور چطور استرسم را کنترل کنم.استرسم را کنترل کنم. اگر تابه حال تفکرات و تصوراتتان منفی و بدبینانه بوده است، انتظار نداشته باشید که یک شبه به فرد خوشبینی تبدیل شوید. اما با تلاش و ممارست خواهید دید که رفته رفته انتقاد از خودتان کمتر شده و می توانید بیشتر و بهتر خودتان را قبول کنید. تمرین گفتگوی درونی می تواند دیدگاه شما را ارتقاء بخشد. وقتی طرز تفکرتان خوشبینانه باشد، خیلی راحت می توانید با استرس های زندگی به طریقی واقعگرایانه و سازنده برخورد کنید. فواید سلامتی ناشی از مثبت اندیشی و خوشبینی از همین توانایی نشات می گیرد

خوشبینی و مثبت اندیشی جهت تسکین استرس

شما نیمه پر لیوان را می بینید، یا نیمه خالی آنرا؟ پاسخ شما به این سوال قدیمی، دیدگاهتان را به زندگی نشان میدهد و تعیین می کند که مثبت اندیش هستید یا منفی گرا. در واقع، تحقیقات نشان می دهد که این خصوصیت شخصیتی-خوشبینی و بدبینی-میتواند بر طریقه زندگی کردن شما و حتی طول عمرتان تاثیرگذار باشد. فکر می کنید نیاز به تغییر و اصلاح رویه دارید؟ در این مقاله به شما آموزش می دهیم که چطور با بیرون ریختن افکار منفی از ذهنتان و تمرین مثبت اندیشی از طریق گفتگو با خود، استرستان را کاهش دهید.خوشبین باشید: طولانی تر زندگی کنید، سالمتر زندگی کنید گفتگو با خود، جریان بی پایان افکاری است که هر روز در ذهن شما جاری می شود. این افکار اتوماتیک و خودکار می توانند مثبت یا منفی باشند. اگر افکاری که از ذهن شما عبور می کنند، اکثراً منفی باشند، دیدگاه شما به زندگی دیدگاهی بدبینانه و منفی گرایانه خواهد بود. اما اگر افکاریتان مثبت باشد، شمافردی خوشبین و مثبت اندیش هستید. برخی از گفتگو های شما با خودتان از عقل و منطق نشات می گیرد. برخی دیگر ممکن است از سوء تفاهمات به خاطر کمبود یا فقدان آگاهی یا اطلاعات ناشی شود. محققان درحال پیگیری تاثیرات خوشبینی و مثبت اندیشی بر روی سلامتی هستند. اثراتی که خوشبینی می تواند بر سلامتی داشته باشد، عبارتند از: کاهش استرس مقاومت بیشتر درمقابل ابتلا به سرماخوردگیاحساس سلامت و تندرستی کاهش خطر ابتلا به بیماری های شریانی کرونری تنفس راحت تر، درصورت ابتلا به بیماری های ریوی تنگی نفس مثل آمفیزم افزایش تحمل و طاقت در زنانی که بارداری های دشوار دارند عمر طولانی تر مهارت های سازگاری بهتر علت این تاثیرات هنوز مشخص نیست اما یک تئوری این است که داشتن دیدگاه مثبت در زندگی باعث می شود بهتر بتوانید با موقعیت های پرفشار و استرس زا کنار بیایید که فشار روحی و استرس وارد بر جسمتان را کاهش می دهد. چطور افکار منفی را به افکار مثبت تبدیل کنیم؟گفتگو با خود – مونولوگ درونی که گاهی به تفکر خود به خود تعبیر می شود – میتواند مثبت یا منفی باشد. وقتی موضوع تفکرات درونی شما اکثراً منفی باشد، سوء تعبیرات، کمبود اطلاعات و ایده ها و نظرات تحریف شده شما بر طرفیت عقل و منطق شما غلبه می کند. اما اگر این سوء تعبیرات و تفکرات غیرعقلانی و غیرمنطقی را از ریشه برکنده و آنها را با افکار مثبت و منطقی جایگزین کنید، گفتگو درونی شما به تدریج واقعگرایانه و مثبت خواهد شد. برخی انواع متداول تفکر غیرعقلانی فیلترینگ: شما جوانب منفی یک موقعیت را بزرگ کرده و جوانب مثبت آن را صاف و تصفیه می کنید. برای مثال: کارتان خیلی زیاد است. موفق می شوید که کارتان را به موقع به اتمام برسانید و برای انجام یک کار صحیح و کامل مورد تشویق و تمجید قرار می گیرید. اما یک قدم کوچک را فراموش می کنید. آنروز عصر، فقط روی اشتباهات خود تمرکز می کنید و تحسین و تمجیدهایی که دریافت کرده اید را نادیده می گیرید.به خود گرفتن: وقتی اتفاق بدی می افتد، شما اتوماتیک وار خودتان را مقصر می شناسید. برای مثال، می شنوید که برنامه آن روز عصر با دوستان به هم خورده است و پیش خود تصور می کنید که این تغییر برنامه به خاطر این بوده که هیچکدام از دوستانتان نمی خواسته با شما باشد.

فاجعه آمیز کردن: شما اتوماتیک وار بدترین نتیجه را پیش بینی می کنید. از بیرون رفتن با دوستان سر باز می زنید چون می ترسید خراب کاری کرده و ناآگاه جلوه کنید. یا رخ دادن یک تغییر کوچک در روزتان باعث می شود تصور کنید که کل روزتان خراب خواهد بود.دوقطبی کردن: شما همه چیز را در دو قطب می بینید: یا خوب و یا بد؛ یا سیاه و یا سفید. هیچ حد وسطی برای شما وجود ندارد. پیش خودتان فکر میکنید باید کامل ترین انسان باشید وگرنه یک شکست خورده تمام عیارید. می توانید یاد بگیرید که جطور افکار و تصورات منفی خود را به افکار مثبت تبدیل کنید. روند کار خیلی ساده است، اما نیازمند صرف زمان و تمرین است. در طول روز، مکث کنید و ببینید به چه فکر می کنید. اگر متوجه شدید که افکارتان منفی است، باید راهی پیدا کنید که فکر مثبتی را جایگزین آن فکر منفی کنید.با یک قانون ساده شروع کنید: چیزی را که به افراد دیگر نمی گویید، هیچوقت به خودتان هم نگویید. در زیر به نمونه هایی از گفتگوهای درونی معمول و تبدیل آنها به تصورات و تفکرات مثبت اشاره می کنیم:O تفکر منفی O جایگزین مثبت O تا به حال انجامش نداده ام ". این فرصتی است که بتوانم چیز جدیدی یاد بگیرم. O خیلی سخت و پیچیده است ". از یک دید دیگر به آن نگاه کن. O به منابع لازم دسترسی ندارم ". الزام مادر اختراعات است. O به اندازه کافی وقت ندارم ". اول به اولویت ها فکر کن. O هیچ راهی برای انجام آن وجود ندارد ".می توانم سعیم را بکنم. O تخصص لازم را ندارم ". می توانم کسانی را پیدا کنم که کمکم کنند. O به اندازه کافی خوب است ". همیشه جای پیشرفت وجود دارد.O تغییر خیلی دشوار است ". می توانم امتحان کنم. O به هیچ وجه پیشرفتی در این نمی کنم ". یکبار دیگر هم تلاش می کنم. O هیچکس علاقه ای به برقراری " باید ببینیم چطورمی توانم راه ارتباطارتباط بامن ندارد. برقرار کردن با آنها را پیدا کنم. O هیچوقت نمی توانم یاد بگیرم که "تلاش می کنم تا یاد بگیرم که چطور چطور استرسم را کنترل کنم.استرسم را کنترل کنم. اگر تابه حال تفکرات و تصوراتتان منفی و بدبینانه بوده است، انتظار نداشته باشید که یک شبه به فرد خوشبینی تبدیل شوید. اما با تلاش و ممارست خواهید دید که رفته رفته انتقاد از خودتان کمتر شده و می توانید بیشتر و بهتر خودتان را قبول کنید. تمرین گفتگوی درونی می تواند دیدگاه شما را ارتقاء بخشد. وقتی طرز تفکرتان خوشبینانه باشد، خیلی راحت می توانید با استرس های زندگی به طریقی واقعگرایانه و سازنده برخورد کنید. فواید سلامتی ناشی از مثبت اندیشی و خوشبینی از همین توانایی نشات می گیرد

### در ۲۰ دقیقه خود را بشناسی

انتخاب های شما بستگی به هویت شما دارد، و هر انتخابی که در زندگی داشته باشید، تعیین می کند چه فردی هستید. هویتی که برای خود می سازید، تصمیمات، رفتارها، و اعمال شما است که تکه های پازِل زندگی شما را تشکیل می دهند و کنار هم جور شده و تصویر زیبایی را می سازد که شما هستید. تصویر شما چه چیزی را آشکار می کند؟ کشف اینکه شما چه هستید و که هستید کار ساده ای است: شما همان چیزی هستید که خودتان سبب می شوید که باشید. هر تصمیم شما بخشی از هنر وجودی شماست. در پی کشف و شناخت خود باشید و شاهکار شما سرشار از امیال، ترس ها و نگرانی های وجودی، سرگردانی ها، و بی هدفی ها خواهد بود. تصمیم بگیرید که وجود بهتری از خود خلق کنید و خود را بر اساس امیال، اولویتها، باورها و اعتقادات، و استعدادهای خود طرح ریزی کنید، و شاهد یک شاهکار خواهید بود. با انجام تمریناتی که در این مقاله به آنها اشاره می شود، قادر خواهید بود خود را بشناسید، و بعد می توانید تصمیم بگیرید که به چه انسانی تبدیل شوید.وقتی تصمیم بگیرید که در راستای هسته ی وجودی خود عمل کنید و راهی را دنبال کنید که انتخاب کرده اید، در حال تغییر هستید. ممکن است کسی نباشید که در آینده خواهید بود، اما فراموش نکنید که همان آدمی هم نیستید که در گذشته بودید. پس باید ببینید که امروز که هستید؟ اگر بخواهید هویت خود را در دیگران پیدا کنید، عزت نفس، و احساس ارزش شما هم بر انتخاب ها و نفوذ آنها وابسته خواهد بود. اما اگر تشخیص دهید که خود وجودی مستقل هستید، برحسب همان رفتار خواهید کرد. برای ساختن یک شاهکار هنری، حدود تعریف و سایه های خاصی وجود دارد. بدون زمینه طرح و سایه، زیبایی تصویر از بین میرود. زمینه ی طرح باعث می شود رنگ ها همانطور که سازنده و طراح آن در سر داشته به زیبایی جلوه کنند. سایه های تیره، مثل اوقات سخت زندگی، می توانند قسمتی از سفر زندگی ما را رنگ کنند. آیا اجازه می دهید این سایه های تیره هویت شما را تعیین کنند، یا درمقابل آن می ایستید و آنچه که می خواستید باشید را به جهان نشان می دهید؟ شما می توانید تصویری زیبا و درخشان خلق کنید، پس سعی نکنید که پرده ی نقاشی خود را با سایه ها پر کنید و اجازه ندهید که شاهکار هنری از آن بیرون بیاید. همین امروز تصمیم بگیرید که فرای محیط پیرامونتان قدم بردارید. یک روز کودک ۱۵ ماهه ام که سعی می کرد راه برود، در کنار شومینه ی آجری خانه مان زمین خورد. لبش ترک خورده و شروع به خونریزی کرد. گریه هایش بیشتر از جراحتی که برداشته بود من را ناراحت کرد و با عجله به سمتش دویدم تا به او بفهمانم که هیچ اتفاقی نیفتاده و همینطور که در آغوشش گرفتم، و انگار که هیچ اتفاقی نیفتاده دوباره شروع به راه رفتن کرد. آن لحظه بود که با خودم فکر کردم چرا ما نمیتوانیم همین کار را در زندگیمان انجام دهیم؟ کمی استراحت کنیم، دل و جرات خود را به دست آوریم و دوباره امتحان کنیم. اما به جای اینکار دقیقاً مثل پسر همسایه مان رفتار می کنیم که یک بار زمستان درون استخر افتاد و چون آب سرد استخر باعث ترس او شده بود، دیگر هیچوقت حتی نزدیک آن هم نشد. شما چطور زندگی می کنید؟ آیا هویتتان را برحسب آسیب ها و صدماتی که دیده اید پی ریزی می کنید یا اینکه برخلاف آنچه در گذشته برایتان اتفاق افتاده قدم برمی دارید؟ آنچه در زندگی بر شما اتفاق می افتد شخصیت شما را تعیین نمی کند، بلکه این واکنش و عکس العمل شما نسبت به آن اتفاقات است که هویتتان را می سازد. اگر زندگی شما یک کتاب گشوده بود، آیا مردم به خواندن آن علاقه ای نشان میدادند؟ آیا باورها و اعتقادات شما به هر طرف که باد بوزد می رود؟ آیا فکر می کنید که هویت شما فقط بستگی به کار و مقامتان دارد؟ آیا در سفر زندگیتان نیاز به نقشه و قطب نما دارید، یا می دانید که کجا هستید و به کدام سمت در حرکتید؟ آیا از آنچه هستید اطمینان دارید؟ به طریق زیر می توانید هویت خودتان را تشخیص دهید: برای انجام این تمرین باید صادق باشید. اگر سعی کنید طوری پاسخ دهید که دیگران خوششان بیاید، قادر به دیدن هویت خودتان نخواهید بود، بلکه شخصیتی ظاهری و خیالی را خواهید دید. با خودتان صادق بوده و واقع بین باشید تا بتوانید دریابید که واقعاً که هستید. ساده به نظر می رسد اما آنقدرها هم آسان نیست. جرات صادق بودن می خواهد تا بتوانید بفهمید که در چه جاهایی از شخصیتتان باید تغییر ایجاد کنید. پس یک کاغذ بردارید و آماده ی نوشتن شوید.۱. باورها و اعتقادات: اعتقادات شما چیست؟ اولین چیزهایی که به ذهنتان می آید را روی کاغذ بنویسید و تا جایی ادامه دهید که فکر می کنید پاسختان کامل شده است. ۵ دقیقه وقت برای این مرحله کافی است. ببینید چه چیزهایی تعیین کننده ی حد و حدود اخلاقی شماست، به شما قدرت می دهد و ارزش های فلسفه ی زندگیتان کدام ها هستند؟ اعتقادات شما در مورد خدا و زندگی معنوی اعتقادات شما درمورد خودتان: باورهای فکری، جسمی و احساسی شما در زندگی چیست. هدفتان، رفتارهایتان، دیدگاهتان در زندگی چیست و برای چه خصوصیات شخصیتی ارزش قائلید.۲. شخصیت: شخصیت خاص و بخصوص شما چه خصوصیاتی دارد؟ ۵ دقیقه را صرف توصیف ویژگی های خود کنید. من راه ساده تری هم برای این مرحله پیدا کرده ام که بشود در کمتر از ۵ دقیقه آن را انجام داد. خداوند همه ی ما را متمایز و متفاوت با یکدیگر آفریده است. می توانید تصور کنید که همه انسانها درگیر جزئیات مسائل می شدند و هدف بزرگ را فراموش می کردند؟ فکر می کنید اگر همه فقط شنونده های خوبی بودند و هیچکس نبود که گوینده ی خوبی باشد چه می شد؟ شخصیت شما سرشار از خصایص و ویژگی

های خاصی است که می تواند هم به نفع و هم به ضد خودتان و دیگران کار کند. مثلاً کسی که استعداد سازماندهی کردن دارد، هم میتواند فردی سلطه جو و زورگو شود هم می تواند با کمک به دیگران برای دیدن هدف نهایی آنها را تشویق کرده تا کارهایشان را به اتمام برسانند. دانستن استعدادها و شخصیتتان به شما کمک می کند حوزه ی تغییر خود را تشخیص دهید و از آنچه خداوند آفریده احساس غرور کنید. اگر تابه حال چنین کاری نکرده اید، انجام آن برایتان سرگرم کننده خواهد بود. اما یادتان باشد، باید صادق باشید. خوب، این مرحله را هم انجام دادید؟ به نتیجه ی نوشته هایتان نگاه کنید. آیا شخصیت شما را توصیف می کند؟ ممکن است پاسخ ها کمی به نظرتان گیج کننده بیاید، این ممکن است به این دلیل باشد که صادقانه خودتان را توصیف نکرده اید. از بین آن کلمات آنهایی را بیشتر از بقیه توصیف کننده ی شخصیت شما هستند را انتخاب کنید. ۳. اعمال: با ثبت موارد زیر درمورد خودتان، ببینید ظهور هویت شما در اعمالتان چگونه است:- اولویت ها، علایق، سرگرمی ها، استعدادها، و توانایی ها - ابتکار و نفوذ - مهارت های سازگاری/چطور با مشکلات کنار می آیید - اهداف و دستاوردها - روابط ۵ دقیقه ی آخر هم صرف مرحله ی آخر شناخت هویت می شود که از این قرار است: اکنون که فهمیده اید چه کسی هستید، با اعمال فوری یکسری تغییرات در خود، میتوانید به آن کسی تبدیل شوید که می خواهید. به نتایج نگاه کنید. اعتقادات شما، شخصیت شما، و اعمال حاصل از آن دقیقاً مثل تکه های مختلف یک پازل هستند. این همان طریقی است که به واسطه ی آن خودتان را خواهید شناخت. موارد منفی که درمورد خودتان نوشتید را در نظر بگیرید. آیا این پیامها درمورد خودتان است یا زائیده ی پذیرش محیط خارجی یا اتفاقاتی است که باعث کدر شدن شناخت شما درمورد خودتان می شود؟ سریعترین راه این است که جلوی آن مواردی را که قادر به تغییر آنها هستید تیک بزنید. و انهایی را هم که فکر می کنید نمی توانید تغییر دهید را با یک نشانه ی دیگر مشخص کنید. آندسته از خصوصیاتی که قادر به تغییر آنها هستید معمولاً درمورد شما صحیح هستند و بقیه حاصل منفی نگری ها و عوامل خارجی هستند. دروغ ها را کنار بگذارید و با چشم باز ببینید که واقعاً دوست دارید چه جور فردی باشید. و همین امروز به آن شخصیت تبدیل شوید. به مهمترین قدم رسیدیم: پیامهای منفی که قادر به تغییر آن بودید را برداشته و در جایی به صورت مثبت بنویسید. به جای اینکه بنویسید، یک" قربانی "هستید، بنویسید" نجات دهنده "هستید! به جای نوشتن" یک معتاد بیچاره "بنویسید "کسی که دوران نقاهت ترک اعتیاد خود را می گذراند ".به جای نوشتن" بد خلق و عصبانی "بنویسید" فردی با خلق و خوی متعادل که به هیچ عنوان عصبانیت خود را سر خود و دیگران خالی نمی کند" ".تنها و سرخورده "را با" مصمم برای مقابله با ترس ها و آشنا شدن با افراد جدید "جایگزین کنید. و به جای اینکه" زشتی "های خودتان را ثبت کنید، زیبایی های خود را نام ببرید. این تصویر اولیه ی شماست. برای عمیق تر بررسی کردن آن، این تمرین را دوباره تکرار کنید و تا جایی ادامه دهید که احساس غرور کنید و به خود ببالید. و به این صورت خواهد بود که در ۲۰ دقیقه توانسته اید خود را تغییر دهید. این را بدانید، اگر همیشه آیه ی یاس در گوش خود بخوانید، مایوس و ناامید خواهید بود و اگر به خود بگویید که" می توانید "حتماً خواهید توانست و موفق خواهید شد. از همین امروز سعی کنید افکار منفیتان را با افکار مثبت جایگزین کنید. من خودم از دوران کودکی همین تمرین را انجام داده ام و به جنگ افکار منفیم رفته ام. به همین روش توانسته ام ترس هایم را برطرف کرده، اختلال غذاییم را درمان کرده و از آنچه که هستم احساس غرور کنم. به همین طریق بوده که خلاء درونیم از رنگ های زیبا پوشیده شده و سایه های تردید از دلم رخت بربسته. و از آن زمان به بعد با اتفاقات زندگی، چه خوب و چه بد، به طریقی یکسان برخورد می کنم و جهان را از فلسفه ی زندگی خودم می نگرم. من می دانم که هستم، و می دانم که برای تغییر به چه چیزهایی نیاز دارم و چشمم همیشه روی پاداش و نتیجه کارهایم است. هر روز سعی می کنم بیشتر شبیه به خدا شوم، درصورت امکان به دیگران کمک می کنم و به عشق خداوند به خودم ایمان دارم. شما چطور؟ آیا به آنچه که هستید ایمان دارید؟ راه های زیادی برای شناخت خود پیش رویتان است. پس سعی کنید هر روز بهتر از دیروز باشید.

در ۲۰ دقیقه خود را بشناسی

انتخاب های شما بستگی به هویت شما دارد، و هر انتخابی که در زندگی داشته باشید، تعیین می کند چه فردی هستید. هویتی که برای خود می سازید، تصمیمات، رفتارها، و اعمال شما است که تکه های پازِل زندگی شما را تشکیل می دهند و کنار هم جور شده و تصویر زیبایی را می سازد که شما هستید. تصویر شما چه چیزی را آشکار می کند؟ کشف اینکه شما چه هستید و که هستید کار ساده ای است: شما همان چیزی هستید که خودتان سبب می شوید که باشید. هر تصمیم شما بخشی از هنر وجودی شماست. در پی کشف و شناخت خود باشید و شاهکار شما سرشار از امیال، ترس ها و نگرانی های وجودی، سرگردانی ها، و بی هدفی ها خواهد بود. تصمیم بگیرید که وجود بهتری از خود خلق کنید و خود را بر اساس امیال، اولویتها، باورها و اعتقادات، و استعدادهای خود طرح ریزی کنید، و شاهد یک شاهکار خواهید بود. با انجام تمریناتی که در این مقاله به آنها اشاره می شود، قادر خواهید بود خود را بشناسید، و بعد می توانید تصمیم بگیرید که به چه انسانی تبدیل شوید.وقتی تصمیم بگیرید که در راستای هسته ی وجودی خود عمل کنید و راهی را دنبال کنید که انتخاب کرده اید، در حال تغییر هستید. ممکن است کسی نباشید که در آینده خواهید بود، اما فراموش نکنید که همان آدمی هم نیستید که در گذشته بودید. پس باید ببینید که امروز که هستید؟ اگر بخواهید هویت خود را در دیگران پیدا کنید، عزت نفس، و احساس ارزش شما هم بر انتخاب ها و نفوذ آنها وابسته خواهد بود. اما اگر تشخیص دهید که خود وجودی مستقل هستید، برحسب همان رفتار خواهید کرد. برای ساختن یک شاهکار هنری، حدود تعریف و سایه های خاصی وجود دارد. بدون زمینه طرح و سایه، زیبایی تصویر از بین میرود. زمینه ی طرح باعث می شود رنگ ها همانطور که سازنده و طراح آن در سر داشته به زیبایی جلوه کنند. سایه های تیره، مثل اوقات سخت زندگی، می توانند قسمتی از سفر زندگی ما را رنگ کنند. آیا اجازه می دهید این سایه های تیره هویت شما را تعیین کنند، یا درمقابل آن می ایستید و آنچه که می خواستید باشید را به جهان نشان می دهید؟ شما می توانید تصویری زیبا و درخشان خلق کنید، پس سعی نکنید که پرده ی نقاشی خود را با سایه ها پر کنید و اجازه ندهید که شاهکار هنری از آن بیرون بیاید. همین امروز تصمیم بگیرید که فرای محیط پیرامونتان قدم بردارید. یک روز کودک ۱۵ ماهه ام که سعی می کرد راه برود، در کنار شومینه ی آجری خانه مان زمین خورد. لبش ترک خورده و شروع به خونریزی کرد. گریه هایش بیشتر از جراحتی که برداشته بود من را ناراحت کرد و با عجله به سمتش دویدم تا به او بفهمانم که هیچ اتفاقی نیفتاده و همینطور که در آغوشش گرفتم، و انگار که هیچ اتفاقی نیفتاده دوباره شروع به راه رفتن کرد. آن لحظه بود که با خودم فکر کردم چرا ما نمیتوانیم همین کار را در زندگیمان انجام دهیم؟ کمی استراحت کنیم، دل و جرات خود را به دست آوریم و دوباره امتحان کنیم. اما به جای اینکار دقیقاً مثل پسر همسایه مان رفتار می کنیم که یک بار زمستان درون استخر افتاد و چون آب سرد استخر باعث ترس او شده بود، دیگر هیچوقت حتی نزدیک آن هم نشد. شما چطور زندگی می کنید؟ آیا هویتتان را برحسب آسیب ها و صدماتی که دیده اید پی ریزی می کنید یا اینکه برخلاف آنچه در گذشته برایتان اتفاق افتاده قدم برمی دارید؟ آنچه در زندگی بر شما اتفاق می افتد شخصیت شما را تعیین نمی کند، بلکه این واکنش و عکس العمل شما نسبت به آن اتفاقات است که هویتتان را می سازد. اگر زندگی شما یک کتاب گشوده بود، آیا مردم به خواندن آن علاقه ای نشان میدادند؟ آیا باورها و اعتقادات شما به هر طرف که باد بوزد می رود؟ آیا فکر می کنید که هویت شما فقط بستگی به کار و مقامتان دارد؟ آیا در سفر زندگیتان نیاز به نقشه و قطب نما دارید، یا می دانید که کجا هستید و به کدام سمت در حرکتید؟ آیا از آنچه هستید اطمینان دارید؟ به طریق زیر می توانید هویت خودتان را تشخیص دهید: برای انجام این تمرین باید صادق باشید. اگر سعی کنید طوری پاسخ دهید که دیگران خوششان بیاید، قادر به دیدن هویت خودتان نخواهید بود، بلکه شخصیتی ظاهری و خیالی را خواهید دید. با خودتان صادق بوده و واقع بین باشید تا بتوانید دریابید که واقعاً که هستید. ساده به نظر می رسد اما آنقدرها هم آسان نیست. جرات صادق بودن می خواهد تا بتوانید بفهمید که در چه جاهایی از شخصیتتان باید تغییر ایجاد کنید. پس یک کاغذ بردارید و آماده ی نوشتن شوید.۱. باورها و اعتقادات: اعتقادات شما چیست؟ اولین چیزهایی که به ذهنتان می آید را روی کاغذ بنویسید و تا جایی ادامه دهید که فکر می کنید پاسختان کامل شده است. ۵ دقیقه وقت برای این مرحله کافی است. ببینید چه چیزهایی تعیین کننده ی حد و حدود اخلاقی شماست، به شما قدرت می دهد و ارزش های فلسفه ی زندگیتان کدام ها هستند؟ اعتقادات شما در مورد خدا و زندگی معنوی اعتقادات شما درمورد خودتان: باورهای فکری، جسمی و احساسی شما در زندگی چیست. هدفتان، رفتارهایتان، دیدگاهتان در زندگی چیست و برای چه خصوصیات شخصیتی ارزش قائلید.۲. شخصیت: شخصیت خاص و بخصوص شما چه خصوصیاتی دارد؟ ۵ دقیقه را صرف توصیف ویژگی های خود کنید. من راه ساده تری هم برای این مرحله پیدا کرده ام که بشود در کمتر از ۵ دقیقه آن را انجام داد. خداوند همه ی ما را متمایز و متفاوت با یکدیگر آفریده است. می توانید تصور کنید که همه انسانها درگیر جزئیات مسائل می شدند و هدف بزرگ را فراموش می کردند؟ فکر می کنید اگر همه فقط شنونده های خوبی بودند و هیچکس نبود که گوینده ی خوبی باشد چه می شد؟ شخصیت شما سرشار از خصایص و ویژگی

های خاصی است که می تواند هم به نفع و هم به ضد خودتان و دیگران کار کند. مثلاً کسی که استعداد سازماندهی کردن دارد، هم میتواند فردی سلطه جو و زورگو شود هم می تواند با کمک به دیگران برای دیدن هدف نهایی آنها را تشویق کرده تا کارهایشان را به اتمام برسانند. دانستن استعدادها و شخصیتتان به شما کمک می کند حوزه ی تغییر خود را تشخیص دهید و از آنچه خداوند آفریده احساس غرور کنید. اگر تابه حال چنین کاری نکرده اید، انجام آن برایتان سرگرم کننده خواهد بود. اما یادتان باشد، باید صادق باشید. خوب، این مرحله را هم انجام دادید؟ به نتیجه ی نوشته هایتان نگاه کنید. آیا شخصیت شما را توصیف می کند؟ ممکن است پاسخ ها کمی به نظرتان گیج کننده بیاید، این ممکن است به این دلیل باشد که صادقانه خودتان را توصیف نکرده اید. از بین آن کلمات آنهایی را بیشتر از بقیه توصیف کننده ی شخصیت شما هستند را انتخاب کنید. ۳. اعمال: با ثبت موارد زیر درمورد خودتان، ببینید ظهور هویت شما در اعمالتان چگونه است:- اولویت ها، علایق، سرگرمی ها، استعدادها، و توانایی ها - ابتکار و نفوذ - مهارت های سازگاری/چطور با مشکلات کنار می آیید - اهداف و دستاوردها - روابط ۵ دقیقه ی آخر هم صرف مرحله ی آخر شناخت هویت می شود که از این قرار است: اکنون که فهمیده اید چه کسی هستید، با اعمال فوری یکسری تغییرات در خود، میتوانید به آن کسی تبدیل شوید که می خواهید. به نتایج نگاه کنید. اعتقادات شما، شخصیت شما، و اعمال حاصل از آن دقیقاً مثل تکه های مختلف یک پازل هستند. این همان طریقی است که به واسطه ی آن خودتان را خواهید شناخت. موارد منفی که درمورد خودتان نوشتید را در نظر بگیرید. آیا این پیامها درمورد خودتان است یا زائیده ی پذیرش محیط خارجی یا اتفاقاتی است که باعث کدر شدن شناخت شما درمورد خودتان می شود؟ سریعترین راه این است که جلوی آن مواردی را که قادر به تغییر آنها هستید تیک بزنید. و انهایی را هم که فکر می کنید نمی توانید تغییر دهید را با یک نشانه ی دیگر مشخص کنید. آندسته از خصوصیاتی که قادر به تغییر آنها هستید معمولاً درمورد شما صحیح هستند و بقیه حاصل منفی نگری ها و عوامل خارجی هستند. دروغ ها را کنار بگذارید و با چشم باز ببینید که واقعاً دوست دارید چه جور فردی باشید. و همین امروز به آن شخصیت تبدیل شوید. به مهمترین قدم رسیدیم: پیامهای منفی که قادر به تغییر آن بودید را برداشته و در جایی به صورت مثبت بنویسید. به جای اینکه بنویسید، یک" قربانی "هستید، بنویسید" نجات دهنده "هستید! به جای نوشتن" یک معتاد بیچاره "بنویسید "کسی که دوران نقاهت ترک اعتیاد خود را می گذراند ".به جای نوشتن" بد خلق و عصبانی "بنویسید" فردی با خلق و خوی متعادل که به هیچ عنوان عصبانیت خود را سر خود و دیگران خالی نمی کند" ".تنها و سرخورده "را با" مصمم برای مقابله با ترس ها و آشنا شدن با افراد جدید "جایگزین کنید. و به جای اینکه" زشتی "های خودتان را ثبت کنید، زیبایی های خود را نام ببرید. این تصویر اولیه ی شماست. برای عمیق تر بررسی کردن آن، این تمرین را دوباره تکرار کنید و تا جایی ادامه دهید که احساس

غرور کنید و به خود ببالید. و به این صورت خواهد بود که در ۲۰ دقیقه توانسته اید خود را تغییر دهید. این را بدانید، اگر همیشه آیه ی یاس در گوش خود بخوانید، مایوس و ناامید خواهید بود و اگر به خود بگویید که" می توانید "حتماً خواهید توانست و موفق خواهید شد. از همین امروز سعی کنید افکار منفیتان را با افکار مثبت جایگزین کنید. من خودم از دوران کودکی همین تمرین را انجام داده ام و به جنگ افکار منفیم رفته ام. به همین روش توانسته ام ترس هایم را برطرف کرده، اختلال غذاییم را درمان کرده و از آنچه که هستم احساس غرور کنم. به همین طریق بوده که خلاء درونیم از رنگ های زیبا پوشیده شده و سایه های تردید از دلم رخت بربسته. و از آن زمان به بعد با اتفاقات زندگی، چه خوب و چه بد، به طریقی یکسان برخورد می کنم و جهان را از فلسفه ی زندگی خودم می نگرم. من می دانم که هستم، و می دانم که برای تغییر به چه چیزهایی نیاز دارم و چشمم همیشه روی پاداش و نتیجه کارهایم است. هر روز سعی می کنم بیشتر شبیه به خدا شوم، درصورت امکان به دیگران کمک می کنم و به عشق خداوند به خودم ایمان دارم. شما چطور؟ آیا به آنچه که هستید ایمان دارید؟ راه های زیادی برای شناخت خود پیش رویتان است. پس سعی کنید هر روز بهتر از دیروز باشید.

### درجات آگاهی انسان

سلسه مراتب آگاهی انسان بر اساس شرایط زندگی از پایین به بالا عبارت است از: شرمساری، گناه، بیتفاوتی، اندوه، ترس، آرزو، خشم، غرور، شجاعت، بی طرفی، رغبت، پذیرش، استدلال، عشق، شادی، آرامش و روشنگری. علی رغم آنکه امکان دارد در مقاطع زمانی مختلف به هر یک از این مراحل بطور موقت وارد و یا خارج گردیم، اما بطور معمول یک سطح غالب بر زندگی هر کدام از ما حکمفرما است. چنانچه این مقاله را مطالعه می کنید، به یقین درجه آگاهی شما حداقل در مرحله شجاعت می باشد. چرا که اگر پایین تر از این می بود شما تمایلی به رشد فردی نمی داشتید. این مقیاس لگاریتمی است بنابراین ارتقاء به مراحل بالاتر مستلزم صرف انرژی و اعمال تغییرات

عمده ای در زندگی است. ۱- احساس شرمساری(shame): تنها یک پله از مرگ بالاتر است. شما در این مرحله به احتمال زیاد به خودکشی می اندیشید. و یا ممکن است یک قاتل سریالی باشید. به این مرحله همچون یک تنفر و انزجار خودگردان بنگرید. شما در این مرحله احساس حقارت کرده و جهان را عامل تیره بختی و خداوند را نفرت آور می انگارید.۲- احساس گناه(guilt): یک مرحله بالاتر از شرمساری است، اما ممکن است شما کماکان تفکرات خودکشی را در سر داشته باشید. شما به خود همچون یک گناهکار مینگرید و قادر به بخشیدن خود به واسطه گناهان و خطاهای گذشته تان نمی باشید. شما در این مرحله خود را ملامت کرده، جهان را منشاء شر و خداوند را انتقام جو میبینید.۳- بی تفاوتی و بی علاقگی(apathy): احساس یاس، نا امیدی و قربانی بودن می کنید. حالت درماندگی آموخته شده. بسیاری از بی خانمان ها در این مرحله گرفتار آمده اند. در این مرحله شما احساس یاس کرده، جهان را نومید کننده و خداوند را محکوم کننده می پندارید. ۴- حزن و سوگواری(grief):حالت اندوه، غمگینی، فقدان و از دست دادن دایمی. شما ممکن است در پی از دست دادن محبوب خود پا به این مرحله گذارید. افسردگی. اما کماکان بالاتر از بی تفاوتی است، چراکه شما میکوشید هر طور شده از این وضعیت بی حسی و کرختی رهایی یابید. شما در این مرحله افسوس میخورید، جهان را حزن انگیز و تراژیک و خداوند را اهانت گر می پندارید. ۵- احساس ترس(fear): شما دنیا را مکانی پرمخاطره و نا امن می بینید. پارانویا. به همه چیز مظنون بوده و به کسی اعتماد ندارید. شما برای خروج از این مرحله به یاری دیگران نیازمندید، والاـ ممکن است سالها در دام این مرحله گرفتار شوید، نظیر یک رابطه ناسالم. شما در این مرحله احساس اضطراب کرده، جهان را دهشتناک و خداوند را مجازات کننده می بینید. ۶- آرزو و امیال(desire): آن را با تعیین و دستیابی به اهداف اشتباه نگیرید. این مرحله ی اعتیاد، آرزوها و هوس میباشد. به پول، تایید دیگران، قدرت، شهرت. مصرف گرایی و ماده گرایی. مرحله استعمال سیگار و مواد مخدر، و مصرف مشروبات الکلی. شما در این مرحله جهان را ناکام کننده و خداوند را انکار کننده و بی توجه می پندارید.۷- احساس خشم(anger): مرحله ناامیدی و ناکامی. اغلب بخاطر عدم برآورده شدن امیال و آرزوهای مرحله پایین تر. این مرحله میتواند شما را به دستیابی به مراحل بالاتر برانگیخته کرده و یا در حالت خشم و نفرت به دام اندازد. در یک رابطه ناسالم معمولاـ یک فرد در مرحله خشم با یک فرد در مرحله ترس وصلت کرده است. شما در این مرحله احساس انزجار کرده، جهان را ستیزه جو و خداوند را کینه توز می پندارید. ۸- غرور و تکبر(pride): نخستین مرحله ای است که شما احساس خوبی نسبت به خودتان دارید. اما این احساس نیز کاذب و دروغین است. چراکه وابسته به شرایط خارجی نظیر پول، شهرت و منزلت اجتماعی میباشد. بنابراین آسیب پذیر و متزلزل است. غرور میتواند به ملی گرایی، نژاد پرستی و جنگهای مذهبی و اعتقادی بیانجامد. حالت انکار و حالت دفاعی داشتن نامعقول. بنیادگرایان دینی نیز در این مرحله گرفتار مانده است. شما آنچنان در اعتقادات خود غرق شده اید که حمله و انتقاد به اعتقادات خود را حمله به خودتان قلمداد می کنید. در این مرحله شما احساس تحقیر شدگی میکنید،جهان را طاقت فرسا و خداوند را بی تفاوت می انگارید. ۹- شجاعت(courage): نخستین مرحله احساس قدرت حقیقی است. شما در این مرحله به دنیا همچون یک عرصه چالش برانگیز و مهیج مینگرید و نه یک مکان استرس زا و طاقت فرسا. شما شروع میکنید به رشد دادن خود و پرورش استعدادهای درونی ، پیشرفت و ترقی در کار و شغل، تحصیلات و غیره. شما آینده خود را پیشرفت و بهبود گذشته ی خود می بینید و نه تداوم یکسان گذشته. شما در این مرحله جهان را میسر و شدنی و خداوند را آسان گیر می پندارید. ۱۰- بی طرفی و بی نظری(neutrality): مصداق این مرحله عبارت" زندگی کن و بگذار دیگران نیز (به دلخواه خود) زندگی کنند "،می باشد. شما انعطاف پذیر، آرام و غیر وابسته میشوید. هر چه میخواهد پیش آید، شما خود را با آن شرایط وفق خواهید داد. شما نیازی ندارید چیزی را به کسی اثبات کرده و برای دیگران استدلال آورید. شما احساس امنیت کرده و با دیگران بی خوبی کنار می آیید. مرحله تن آسایی و تنبلی. شما به نیازهای خود توجه می کنید، اما آنچنان خود را تحت فشار قرار نمی دهید.شما در این مرحله به دیگران اعتماد میکنید، جهان را رضایت بخش و خداوند را توانمند ساز می انگارید.۱۱- تمایل و رغبت(willingness): شما احساس امنیت و راحتی میکنید، اما شروع میکنید تا انرژی خود را هر چه مؤثرتر و کارا تر بکار گیرید. دیگر صرفاً گذران زندگی برایتان کفایت نمیکند. شما میکوشید کارهای محول شده به خودتان را به نحو احسن به انجام رسانید. شما به مدیریت زمان، بهره وری و سازمان یافتگی می اندیشید، مسایلی که در مرحله بی طرفی برایتان بی اهمیت جلوه میکرد. این مرحله، مرحله رشد و توسعه نیروی اراده و تادیب نفس است. این افراد سربازان جامعه هستند، کارها را به نحو احسن انجام داده و چندان شکایت و گله گذاری نمی کنند. چنانچه دانشجو باشید، یک دانشجوی نمونه و درس خوان می باشید که به تحصیل با جدیت برخورد می کنید. در این مرحله آگاهی شما منضبط تر، منسجم تر و سازمان یافته تر می شوید. شما در این مرحله خوش بین میباشید، جهان را امیدوار کننده و خداوند را الهام بخش میپندارید. ۱۲- پذیرش(acceptance):این مرحله یک نقطه عطف در زندگی شماست، شما در می یابید که میتوانید در زندگی دور اندیش باشید. یعنی پیش از آنکه شرایط بدل به یک منبع رویارویی و بحران گردند، شما با پیش دستی زودتر دست به عمل بزنید. کنترل شرایط به گونه ای که مسبب وقوع چیزی شویم، عوض آنکه منتظر بمانیم تا پیشامدی به وقوع بپیوندد،و سپس به آن پاسخ و واکنش نشان دهیم.در مرحله میل و رغبت شما شایستگی و کفایت لازم را کسب کرده اید و هم اکنون میخواهید توانایی های خود را در اموری شایسته و بایسته مصروف بدارید. این مرحله تعیین و دستیابی به اهداف است. یعنی پذیرش مسئولیت زندگی خود و نقش منحصر بفرد تان در جهان. چنانچه چیزی مناسب حال شما نیست (شغل، رابطه، سلامتی) پی آمد مطلوب خود را تعریف کرده و مبتنی بر آن شرایط را تغییر دهید. در این مرحله افراد کسب و کار جدیدی را آغاز میکنند، رژیم غذایی خود را تغییر داده و یا در روابط خود تجدید نظر میکنند. در این مرحله شما خود و دیگران را مورد بخشش و عفو قرار داده، جهان را موزون و هماهنگ و خداوند را بخشنده و مهربان می انگارید. ۱۳- استدلال و تعقل(reason): در این مرحله، از جوانب احساسی مراحل پایین تر خود فراتر رفته و شروع میکنید به بطور روشن و منطقی اندیشیدن. شما دیگر به مرحله ای نایل گشته اید که قادرید از توانایی های بالقوه و طبیعی خود بهره برداری کنید. از خود خواهید پرسید که چگونه میتوانم استعدادها و تواناییهای خود را به بهترین شکل بکار بندم؟ به دنیای پیرامون خود مینگرید و میکوشید بطور معنی داری در آن مشارکت داشته باشید. مرحله اینشتن و فروید. واضح است که غالب افراد هرگز به چنین مرحله ای ارتقا نمی یابند. شما در این مرحله جهان را معنادار و هدفدار و خداوند را حکیم و عاقل می انگارید.۱۴- عشق(love): مراد عشق غیر مشروط است. درک و فهم ابدی مرتبط بودن و پیوستگی شما با تمام کاینات است. همدلی. در مرحله استدلال شما در خدمت عقل و منطق خود زندگی میکنید. اما نهایتاً به بن بست خواهید رسید. جایی که در دام توجیه عقلی مفرط گرفتار می شوید. شما به بافتی وسیع تر از تفکر محض محتاج میباشید. در مرحله عشق، شماعقل، منطق، سایر استعدادها و قابلیت های خود را در خدمت قلب در می آورید (نه احساسات خود، بلکه شناخت عمیق تر درست و نادرست. وجدان خود) انگیزه های شما در این مرحله خالص و بی آلایش بوده و آلوده به امیال و هوای نفس نیستند. این مرحله خدمت مادام العمر به بشریت است. شما در این مرحله با نیرویی ورای خودتان هدایت میشوید. احساس رها کردن است. دریافت شهودی شما بشدت قوی میشود. از هر ۲۵۰ نفر تنها یکی به این مرحله دست مییابد. شما در این مرحله به خود و دیگران احترام گذاشته، جهان را بی خطر و خداوند را دوست داشتنی خواهید یافت.۱۵- خوشی و شادی(joy): حالت شادی و خوشی فراگیر، غیر متزلزل و پایدار. مرحله روحانیون، قدیسان و عارفان. در این مرحله تنها در کنار دیگران بودن به شما احساسی وصف ناپذیر و باور نکردنی خواهد بخشید. در این مرحله زندگی کاملاـ بر اساس دریافت شهودی هدایت میگردد. دیگر نیازی به تعیین اهداف و برنامه ریزی های مفصل و پر جزئیات نیست. گسترش آگاهی به شما اجازه میدهید، تا در مراحل بالاتری دست به عمل بزنید. در این مرحله احساس آرامش کرده، جهان را کامل و خداوند را یکتا می انگارید. ۱۶- آرامش(peace): تفوق و تعالی مطلق. از هر ۱۰ میلیون انسان تنها یکی به این مرحله دست می یابد. شما در این مرحله احساس سعادت کرده، جهان را بی عیب و خداوند را خالق تمام هستی می انگارید. ۱۷- روشنگری(enlightenment): نهایت آگاهی انسان، جایی که بشریت با الوهیت پیوند می خورد. بسیار نادر است، مرحله عیسی، محمد و بودا. حتی اندیشیدن به این افراد سطح آگاهی شما را ارتقا می بخشد. نکاتی چند در رابطه با مراحل آگاهی: ۱- مراحل خوشی، آرامش و روشنگری ممکن است به باور برخی غیر واقعی و اغراق آمیز باشند. به هر حال حتی دستیابی به مرحله عشق نیز بسیار دشوار است، چراکه ۸۵ درصد مردمان جهان در مرحله زیر شجاعت بسر میبرند. ۲-مفهوم روشنگری در این مقاله به معنای عرفانی آن آورده شده و نه مفاهیم فلسفی و اجتماعی.۳-در زندگی خود، خواهید دید که برخی از بخشهای زندگی شما در مراحل متفاوتی از آگاهی نسبت به یکدیگر قرار دارند. اما شما میتوانید مرحله غالب کنونی خود را شناسایی کنید. شما ممکن است در کل در مرحله بی طرفی بسر ببرید، اما کماکان به سیگار کشیدن اعتیاد داشته باشید. ۴-مراحل پایین تری که در جوانب زندگی خود سراغ دارید، به عنوان یک عامل اصطکاک و پسا(drag) مابقی وجود شما را از پیشرفت باز میدارند. ۵-هر چیزی در زندگی شما بروی سطوح آگاهی شما تاثیر گذاراست. مجلات، روزنامه، تلویزیون، رادیو، اینترنت، مردم، مکانها، اشیاء، غذاها. چنانچه در مرحله استدلال بسر میبرید، تماشای تلویزیون (که در مرحله ترس و آرزو است) بطور موقت آگاهی شما را کاهش میدهد. اما اگر در مرحله گناه باشید، تماشای تلویزیون سطح آگاهی شما را بالا خواهد برد.۶-ارتقا از یک مرحله به مرحله بعد، مستلزم صرف انرژی قابل توجهی است. بدون تلاش آگاهانه و یاری دیگران شما در همین مرحله کنونی خود باقی خواهید ماند، تا زمانی که یک نیروی خارجی به زندگی شما وارد گردد. حتی صعود به یک مرحله بالاـتر بسیار دشوار بوده و اعمال تغییرات عمده ای را در زندگی شما می طلبد. افرادی که در زیر مرحله شجاعت بسر میبرند بدون کمک دیگران و تغییر شرایط زندگی شان قادر به بالا

آمدن نخواهند بود. ۷-شما نمی توانید مراحل را حذف کرده و از میانبر استفاده کنید. چنانچه بدون گذراندن مرحله تادیب نفس (رغبت و میل) به مرحله تعیین اهداف (پذیرش) وارد گردید، خواهید دید که عملکرد ذهنتان بسیار نا منسجم و غیر متمرکز خواهد بود. چنانچه پیش از آنکه در مرحله استدلال تبحر لازم را کسب نکرده باشید و به مرحله عشق وارد گردید ممکن است دچار ساده لوحی گردیده و در روابط خود شکست بخورید. ۸-هنگامی که شما به درجه بعدی نایل می گردید، از کوشش خود شادمان میگردید. وقتی به مرحله شجاعت دست می یابید، تمام ترسها و غرورهای کاذب گذشته برایتان نابخردانه بنظر خواهند رسید. هنگامی که به مرحله پذیرش نایل می آیید و به مرحله قبل که تمایل باشد می نگرید، در می یابید که به مانند یک موش بروی یک تردمیل (دوی ثابت) در حال دویدن بودید. شما دونده بسیار خوبی بودید، اما قادر به انتخاب مسیر نبوده و تنها در جا میزدید. ۹-آحاد افراد جامعه بایستی در تلاش مستمر برای بالا بردن سطح آگاهی خود باشند. اینگونه، افراد جامعه سطوح بالاتر آگاهی را به دیگر افراد تعمیم خواهند داد. ۱۰-یکی از روشهایی که میتوانید دریابید در کدام مرحله از درجات آگاهی بسر میبرید، این است که ببینید عملکرد شما هنگامی که تحت فشار قرار دارید، چگونه است. آیا شما در برابر رویدادهای خارجی بر سر دیگران فریاد میکشید؟ (مرحله خشم)، حالت دفاعی به خود میگیرید؟ (مرحله غرور)، پارانوئید میشوید و سکوت میکنید؟ (مرحله ترس) و یا سعی میکنید بطور معقول و منطقی قضیه را حل کنید؟ (مرحله استدلال)

درجات آگاهی انسان

سلسه مراتب آگاهی انسان بر اساس شرایط زندگی از پایین به بالا عبارت است از: شرمساری، گناه، بیتفاوتی، اندوه، ترس، آرزو، خشم، غرور، شجاعت، بی طرفی، رغبت، پذیرش، استدلال، عشق، شادی، آرامش و روشنگری. علی رغم آنکه امکان دارد در مقاطع زمانی مختلف به هر یک از این مراحل بطور موقت وارد و یا خارج گردیم، اما بطور معمول یک سطح غالب بر زندگی هر کدام از ما حکمفرما است. چنانچه این مقاله را مطالعه می کنید، به یقین درجه آگاهی شما حداقل در مرحله شجاعت می باشد. چرا که اگر پایین تر از این می بود شما تمایلی به رشد فردی نمی داشتید. این مقیاس لگاریتمی است بنابراین ارتقاء به مراحل بالاتر مستلزم صرف انرژی و اعمال تغییرات

عمده ای در زندگی است. ۱- احساس شرمساری(shame): تنها یک پله از مرگ بالاتر است. شما در این مرحله به احتمال زیاد به خودکشی می اندیشید. و یا ممکن است یک قاتل سریالی باشید. به این مرحله همچون یک تنفر و انزجار خودگردان بنگرید. شما در این مرحله احساس حقارت کرده و جهان را عامل تیره بختی و خداوند را نفرت آور می انگارید.۲- احساس گناه(guilt): یک مرحله بالاتر از شرمساری است، اما ممکن است شما کماکان تفکرات خودکشی را در سر داشته باشید. شما به خود همچون یک گناهکار مینگرید و قادر به بخشیدن خود به واسطه گناهان و خطاهای گذشته تان نمی باشید. شما در این مرحله خود را ملامت کرده، جهان را منشاء شر و خداوند را انتقام جو میبینید.۳- بی تفاوتی و بی علاقگی(apathy): احساس یاس، نا امیدی و قربانی بودن می کنید. حالت درماندگی آموخته شده. بسیاری از بی خانمان ها در این مرحله گرفتار آمده اند. در این مرحله شما احساس یاس کرده، جهان را نومید کننده و خداوند را محکوم کننده می پندارید. ۴- حزن و سوگواری(grief):حالت اندوه، غمگینی، فقدان و از دست دادن دایمی. شما ممکن است در پی از دست دادن محبوب خود پا به این مرحله گذارید. افسردگی. اما کماکان بالاتر از بی تفاوتی است، چراکه شما میکوشید هر طور شده از این وضعیت بی حسی و کرختی رهایی یابید. شما در این مرحله افسوس میخورید، جهان را حزن انگیز و تراژیک و خداوند را اهانت گر می پندارید. ۵- احساس ترس(fear): شما دنیا را مکانی پرمخاطره و نا امن می بینید. پارانویا. به همه چیز مظنون بوده و به کسی اعتماد ندارید. شما برای خروج از این مرحله به یاری دیگران نیازمندید، والاـ ممکن است سالها در دام این مرحله گرفتار شوید، نظیر یک رابطه ناسالم. شما در این مرحله احساس اضطراب کرده، جهان را دهشتناک و خداوند را مجازات کننده می بینید. ۶- آرزو و امیال(desire): آن را با تعیین و دستیابی به اهداف اشتباه نگیرید. این مرحله ی اعتیاد، آرزوها و هوس میباشد. به پول، تایید دیگران، قدرت، شهرت. مصرف گرایی و ماده گرایی. مرحله استعمال سیگار و مواد مخدر، و مصرف مشروبات الکلی. شما در این مرحله جهان را ناکام کننده و خداوند را انکار کننده و بی توجه می پندارید.۷- احساس خشم(anger): مرحله ناامیدی و ناکامی. اغلب بخاطر عدم برآورده شدن امیال و آرزوهای مرحله پایین تر. این مرحله میتواند شما را به دستیابی به مراحل بالاتر برانگیخته کرده و یا در حالت خشم و نفرت به دام اندازد. در یک رابطه ناسالم معمولاـ یک فرد در مرحله خشم با یک فرد در مرحله ترس وصلت کرده است. شما در این مرحله احساس انزجار کرده، جهان را ستیزه جو و خداوند را کینه توز می پندارید. ۸- غرور و تکبر(pride): نخستین مرحله ای است که شما احساس خوبی نسبت به خودتان دارید. اما این احساس نیز کاذب و دروغین است. چراکه وابسته به شرایط خارجی نظیر پول، شهرت و منزلت اجتماعی میباشد. بنابراین آسیب پذیر و متزلزل است. غرور میتواند به ملی گرایی، نژاد پرستی و جنگهای مذهبی و اعتقادی بیانجامد. حالت انکار و حالت دفاعی داشتن نامعقول. بنیادگرایان دینی نیز در این مرحله گرفتار مانده است. شما آنچنان در اعتقادات خود غرق شده اید که حمله و انتقاد به اعتقادات خود را حمله به خودتان قلمداد می کنید. در این مرحله شما احساس تحقیر شدگی میکنید،جهان را طاقت فرسا و خداوند را بی تفاوت می انگارید. ۹- شجاعت(courage): نخستین مرحله احساس قدرت حقیقی است. شما در این مرحله به دنیا همچون یک عرصه چالش برانگیز و مهیج مینگرید و نه یک مکان استرس زا و طاقت فرسا. شما شروع میکنید به رشد دادن خود و پرورش استعدادهای درونی ، پیشرفت و ترقی در کار و شغل، تحصیلات و غیره. شما آینده خود را پیشرفت و بهبود گذشته ی خود می بینید و نه تداوم یکسان گذشته. شما در این مرحله جهان را میسر و شدنی و خداوند را آسان گیر می پندارید. ۱۰- بی طرفی و بی نظری(neutrality): مصداق این مرحله عبارت" زندگی کن و بگذار دیگران نیز (به دلخواه خود) زندگی کنند "،می باشد. شما انعطاف پذیر، آرام و غیر وابسته میشوید. هر چه میخواهد پیش آید، شما خود را با آن شرایط وفق خواهید داد. شما نیازی ندارید چیزی را به کسی اثبات کرده و برای دیگران استدلال آورید. شما احساس امنیت کرده و با دیگران بی خوبی کنار می آیید. مرحله تن آسایی و تنبلی. شما به نیازهای خود توجه می کنید، اما آنچنان خود را تحت فشار قرار نمی دهید.شما در این مرحله به دیگران اعتماد میکنید، جهان را رضایت بخش و خداوند را توانمند ساز می انگارید.۱۱- تمایل و رغبت(willingness): شما احساس امنیت و راحتی میکنید، اما شروع میکنید تا انرژی خود را هر چه مؤثرتر و کارا تر بکار گیرید. دیگر صرفاً گذران زندگی برایتان کفایت نمیکند. شما میکوشید کارهای محول شده به خودتان را به نحو احسن به انجام رسانید. شما به مدیریت زمان، بهره وری و سازمان یافتگی می اندیشید، مسایلی که در مرحله بی طرفی برایتان بی اهمیت جلوه میکرد. این مرحله، مرحله رشد و توسعه نیروی اراده و تادیب نفس است. این افراد سربازان جامعه هستند، کارها را به نحو احسن انجام داده و چندان شکایت و گله گذاری نمی کنند. چنانچه دانشجو باشید، یک دانشجوی نمونه و درس خوان می باشید که به تحصیل با جدیت برخورد می کنید. در این مرحله آگاهی شما منضبط تر، منسجم تر و سازمان یافته تر می شوید. شما در این مرحله خوش بین میباشید، جهان را امیدوار کننده و خداوند را الهام بخش میپندارید. ۱۲- پذیرش(acceptance):این مرحله یک نقطه عطف در زندگی شماست، شما در می یابید که میتوانید در زندگی دور اندیش باشید. یعنی پیش از آنکه شرایط بدل به یک منبع رویارویی و بحران گردند، شما با پیش دستی زودتر دست به عمل بزنید. کنترل شرایط به گونه ای که مسبب وقوع چیزی شویم، عوض آنکه منتظر بمانیم تا پیشامدی به وقوع بپیوندد،و سپس به آن پاسخ و واکنش نشان دهیم.در مرحله میل و رغبت شما شایستگی و کفایت لازم را کسب کرده اید و هم اکنون میخواهید توانایی های خود را در اموری شایسته و بایسته مصروف بدارید. این مرحله تعیین و دستیابی به اهداف است. یعنی پذیرش مسئولیت زندگی خود و نقش منحصر بفرد تان در جهان. چنانچه چیزی مناسب حال شما نیست (شغل، رابطه، سلامتی) پی آمد مطلوب خود را تعریف کرده و مبتنی بر آن شرایط را تغییر دهید. در این مرحله افراد کسب و کار جدیدی را آغاز میکنند، رژیم غذایی خود را تغییر داده و یا در روابط خود تجدید نظر میکنند. در این مرحله شما خود و دیگران را مورد بخشش و عفو قرار داده، جهان را موزون و هماهنگ و خداوند را بخشنده و مهربان می انگارید.
۱۳- استدلال و تعقل(reason): در این مرحله، از جوانب احساسی مراحل پایین تر خود فراتر رفته و شروع میکنید به بطور روشن و منطقی اندیشیدن. شما دیگر به مرحله ای نایل گشته اید که قادرید از توانایی های بالقوه و طبیعی خود بهره برداری کنید. از خود خواهید پرسید که چگونه میتوانم استعدادها و تواناییهای خود را به بهترین شکل بکار بندم؟ به دنیای پیرامون خود مینگرید و میکوشید بطور معنی داری در آن مشارکت داشته باشید. مرحله اینشتن و فروید. واضح است که غالب افراد هرگز به چنین مرحله ای ارتقا نمی یابند. شما در این مرحله جهان را معنادار و هدفدار و خداوند را حکیم و عاقل می انگارید.۱۴- عشق(love): مراد عشق غیر مشروط است. درک و فهم ابدی مرتبط بودن و پیوستگی شما با تمام کاینات است. همدلی. در مرحله استدلال شما در خدمت عقل و منطق خود زندگی میکنید. اما نهایتاً به بن بست خواهید رسید. جایی که در دام توجیه عقلی مفرط گرفتار می شوید. شما به بافتی وسیع تر از تفکر محض محتاج میباشید. در مرحله عشق، شماعقل، منطق، سایر استعدادها و قابلیت های خود را در خدمت قلب در می آورید (نه احساسات خود، بلکه شناخت عمیق تر درست و نادرست. وجدان خود) انگیزه های شما در این مرحله خالص و بی آلایش بوده و آلوده به امیال و هوای نفس نیستند. این مرحله خدمت مادام العمر به بشریت است. شما در این مرحله با نیرویی ورای خودتان هدایت میشوید. احساس رها کردن است. دریافت شهودی شما بشدت قوی میشود. از هر ۲۵۰ نفر تنها یکی به این مرحله دست میابد. شما در این مرحله به خود و دیگران احترام گذاشته، جهان را بی خطر و خداوند را دوست داشتنی خواهید یافت.۱۵- خوشی و شادی(joy): حالت شادی و خوشی فراگیر، غیر متزلزل و پایدار. مرحله روحانیون، قدیسان و عارفان. در این مرحله تنها در کنار دیگران بودن به شما احساسی وصف ناپذیر و باور نکردنی خواهد بخشید. در این مرحله زندگی کاملاـ بر اساس دریافت شهودی هدایت میگردد. دیگر نیازی به تعیین اهداف و برنامه ریزی های مفصل و پر جزئیات نیست. گسترش آگاهی به شما اجازه میدهید، تا در مراحل بالاتری دست به عمل بزنید. در این مرحله احساس آرامش کرده، جهان را کامل و خداوند را یکتا می انگارید. ۱۶- آرامش(peace): تفوق و تعالی مطلق. از هر ۱۰ میلیون انسان تنها یکی به این مرحله دست می یابد. شما در این مرحله احساس سعادت کرده، جهان را بی عیب و خداوند را خالق تمام هستی می انگارید. ۱۷- روشنگری(enlightenment): نهایت آگاهی انسان، جایی که بشریت با الوهیت پیوند می خورد. بسیار نادر است، مرحله عیسی، محمد و بودا. حتی اندیشیدن به این افراد سطح آگاهی شما را ارتقا می بخشد. نکاتی چند در رابطه با مراحل آگاهی: ۱- مراحل خوشی، آرامش و روشنگری ممکن است به باور برخی غیر واقعی و اغراق آمیز باشند. به هر حال حتی دستیابی به مرحله عشق نیز بسیار دشوار است، چراکه ۸۵ درصد مردمان جهان در مرحله زیر شجاعت بسر میبرند. ۲-مفهوم روشنگری در این مقاله به معنای عرفانی آن آورده شده و نه مفاهیم فلسفی و اجتماعی.۳-در زندگی خود، خواهید دید که برخی از بخشهای زندگی شما در مراحل متفاوتی از آگاهی نسبت به یکدیگر قرار دارند. اما شما میتوانید مرحله غالب کنونی خود را شناسایی کنید. شما ممکن است در کل در مرحله بی طرفی بسر ببرید، اما کماکان به سیگار کشیدن اعتیاد داشته باشید. ۴-مراحل پایین تری که در جوانب زندگی خود سراغ دارید، به عنوان یک عامل اصطکاک و پسا(drag) مابقی وجود شما را از پیشرفت باز میدارند. ۵-هر چیزی در زندگی شما بروی سطوح آگاهی شما تاثیر گذاراست. مجلات، روزنامه، تلویزیون، رادیو، اینترنت، مردم، مکانها، اشیاء، غذاها. چنانچه در مرحله استدلال بسر میبرید، تماشای تلویزیون (که در مرحله ترس و آرزو است) بطور موقت آگاهی شما را کاهش میدهد. اما اگر در مرحله گناه باشید، تماشای تلویزیون سطح آگاهی شما را بالا خواهد برد.۶-ارتقا از یک مرحله به مرحله بعد، مستلزم صرف انرژی قابل توجهی است. بدون تلاش آگاهانه و یاری دیگران شما در همین مرحله کنونی خود باقی خواهید ماند، تا زمانی که یک نیروی خارجی به زندگی شما وارد گردد. حتی صعود به یک مرحله بالاـتر بسیار دشوار بوده و اعمال تغییرات عمده ای را در

زندگی شما می طلبد. افرادی که در زیر مرحله شجاعت بسر میبرند بدون کمک دیگران و تغییر شرایط زندگی شان قادر به بالا آمدن نخواهند بود. ۷-شما نمی توانید مراحل را حذف کرده و از میانبر استفاده کنید. چنانچه بدون گذراندن مرحله تادیب نفس (رغبت و میل) به مرحله تعیین اهداف (پذیرش) وارد گردید، خواهید دید که عملکرد ذهنتان بسیار نا منسجم و غیر متمرکز خواهد بود. چنانچه پیش از آنکه در مرحله استدلال تبحر لازم را کسب نکرده باشید و به مرحله عشق وارد گردید ممکن است دچار ساده لوحی گردیده و در روابط خود شکست بخورید. ۸-هنگامی که شما به درجه بعدی نایل می گردید، از کوشش خود شادمان میگردید. وقتی به مرحله شجاعت دست می یابید، تمام ترسها و غرورهای کاذب گذشته برایتان نابخردانه بنظر خواهند رسید. هنگامی که به مرحله پذیرش نایل می آیید و به مرحله قبل که تمایل باشد می نگرید، در می یابید که به مانند یک موش بروی یک تردمیل (دوی ثابت) در حال دویدن بودید. شما دونده بسیار خوبی بودید، اما قادر به انتخاب مسیر نبوده و تنها در جا میزدید. ۹-آحاد افراد جامعه بایستی در تلاش مستمر برای بالا بردن سطح آگاهی خود باشند. اینگونه، افراد جامعه سطوح بالاتر آگاهی را به دیگر افراد تعمیم خواهند داد. ۱۰-یکی از روشهایی که میتوانید دریابید در کدام مرحله از درجات آگاهی بسر میبرید، این است که ببینید عملکرد شما هنگامی که تحت فشار قرار دارید، چگونه است. آیا شما در برابر رویدادهای خارجی بر سر دیگران فریاد میکشید؟ (مرحله خشم)، حالت دفاعی به خود میگیرید؟ (مرحله غرور)، پارانوئید میشوید و سکوت میکنید؟ (مرحله ترس) و یا سعی میکنید بطور معقول و منطقی قضیه را حل کنید؟ (مرحله استدلال)

## درسهایی برای زندگی

۱- مشکلات حل نگردیده، تکامل یافته و ساختارشان تغییر می یابد. ابعاد، تاثیرات و هزینه هایشان نیز فزونی می یابد. ۲- اعتماد بیش از حد به تکنولوژی خطاست. از هر اطلاعاتی نسخه پشتیبان تهیه کنید. ۳-اجازه دهید اعمالتان گویای ارزشهایتان باشند. ۴-شاد زیستن خودخواهی نیست. بلکه حق بدیهی هر انسانیست.۵- در پی شادی بودن نیز حق انکار ناپذیر هر فردی است اما همیشه شاد بودن نه. ۶-وظیفه شاد کردن شما بر عهده خود شماست نه فرد دیگری. ۷-شما مسئول نحوه رفتار دیگران با خودتان نیستید بلکه تنها مسئول واکنش هایتان میباشید. ۸- هرگاه خودتان شخصا برای زندگی تان تصمیم نگیرید، دیگران افکار و عقایدشان را بر شما تحمیل کرده و جای شما تصمیم خواهند گرفت. ۹- حقایق تلخ این دنیا: چیزی بنام عدالت در این جهان وجود ندارد - زندگی منصفانه نیست - خوبها همیشه پیروز نخواهند شد. ۱۰- محبوبیت و شهرت ملاکهای خوبی برای سنجش عملکرد، ارزش و خوشبختی فرد نمیباشند. ۱۱-هر کاری را که شما انجام میدهید گویای نحوه عملکرد شما در دیگر کارهاست و دنیای خارج شما منعکس کننده دنیای درونی شماست. افراد بی نظم افکار آشفته ای نیز دارند. ۱۲- خلاء درونی (عاطفی و شخصیتی) خود را با هر چیزی پر نکنید. ۱۳-چاله هایی که شما قبلا یکبار در آنها فرو افتاده اید، هنوز سر جایشان قرار دارند.(کنایه از اشتباهات گذشته که باید مراقب باشیم مجددا تکرارشان نکنیم) ۱۴- عنوان شغلی شما تعیین کننده شما نیست، شخصیت شما بهترین معرف شماست. ۱۵- حقوقی که شما در زندگی ندارید: که نیازهایتان توسط فرد دیگری تامین گردد و آنکه تمام انتظارات و پیش بینیهایتان محقق گردند.

درسهایی برای زندگی

۱- مشکلات حل نگردیده، تکامل یافته و ساختارشان تغییر می یابد. ابعاد، تاثیرات و هزینه هایشان نیز فزونی می یابد. ۲- اعتماد بیش از حد به تکنولوژی خطاست. از هر اطلاعاتی نسخه پشتیبان تهیه کنید. ۳-اجازه دهید اعمالتان گویای ارزشهایتان باشند. ۴-شاد زیستن خودخواهی نیست. بلکه حق بدیهی هر انسانیست.۵- در پی شادی بودن نیز حق انکار ناپذیر هر فردی است اما همیشه شاد بودن نه. ۶-وظیفه شاد کردن شما بر عهده خود شماست نه فرد دیگری. ۷-شما مسئول نحوه رفتار دیگران با خودتان نیستید بلکه تنها مسئول واکنش هایتان میباشید. ۸- هرگاه خودتان شخصا برای زندگی تان تصمیم نگیرید، دیگران افکار و عقایدشان را بر شما تحمیل کرده و جای شما تصمیم خواهند گرفت. ۹- حقایق تلخ این دنیا: چیزی بنام عدالت در این جهان وجود ندارد - زندگی منصفانه نیست - خوبها همیشه پیروز نخواهند شد. ۱۰- محبوبیت و شهرت ملاکهای خوبی برای سنجش عملکرد، ارزش و خوشبختی فرد نمیباشند. ۱۱-هر کاری را که شما انجام میدهید گویای نحوه عملکرد شما در دیگر کارهاست و دنیای خارج شما منعکس کننده دنیای درونی شماست. افراد بی نظم افکار آشفته ای نیز دارند. ۱۲- خلاء درونی (عاطفی و شخصیتی) خود را با هر چیزی پر نکنید. ۱۳-چاله هایی که شما قبلا یکبار در آنها فرو افتاده اید، هنوز سر جایشان قرار دارند.(کنایه از اشتباهات گذشته که باید مراقب باشیم مجددا تکرارشان نکنیم) ۱۴- عنوان شغلی شما تعیین کننده شما نیست، شخصیت شما بهترین معرف شماست. ۱۵- حقوقی که شما در زندگی ندارید: که نیازهایتان توسط فرد دیگری تامین گردد و آنکه تمام انتظارات و پیش بینیهایتان محقق گردند.

## دروغگویی بیمارگونه

دروغگویی بیمارگونه به بیماری دروغگویی وسواسی گفته می شود. در این وضعیت فرد بدون هیچ دلیل یا انگیزه ای، درمورد واقعیت ها دروغ می گوید. درواقع فرد باور دارد که چنین دروغهایی حقیقت دارند و بیشتر اوقات واقعیت را اشتباهی تلقی می کند و درمورد واقعیتها داستانسرایی می کند. بیمار دروغگو فردی است که همیشه دروغ میگوید. این فرد داستان خود را طوری می سازد که حتی ممکن است با این تصور که دیگران را تحت تاثیر می گذارد، به آن عمل کند. فرد مبتلا به بیماری دروغگویی همیشه در حال فریب دادن اطرافیان خود است تا ارزش اجتماعی خود را بالا ببرد. بیمار دروغگو دچار یک اختلال یا مشکل ذهنی جدی است که باید اصلاح شود. در اکثر موارد ، فرد از این واقعیت آگاه است که دروغ می گوید و این کارش اشتباه است. این مشکل یک اختلال بالینی نیست. در موارد قضایی، اثبات این مشکل از طرف شاکی زمان زیادی می برد. این افراد حتی می توانند طوری خودشان را هم متقاعد کنند که دستگاه دروغ سنج هم نمی تواند دروغ آنها را تشخیص دهد. حتی اگر بار اول دستگیر شوند هم ادعا می کنند که ترسیده بودند یا شوخی می کردند. همه آدم ها گاهی اوقات دروغ می گویند، اما این افراد در حدی دروغ می گویند که برایشان به شکل عادت درمی آید. اینکار ممکن است با هدف معروف تر شدن یا ترس از اینکه به اندازه کافی برای اطرافیان فرد جالبی نباشند، شروع می شود. بیمار دروغگو آرزو دارد در همه کارها عالی باشد و به همین دلیل برای رسیدن به این کمال در چشمان دیگران، شروع به دروغ گفتن می کند. اوایل ممکن است به خاطر تفریح و سرگرمی دروغ بگویند اما تدریجاًاین عادت در آنها ثابت می شود تا جاییکه فراموش میکنند به که چه گفته اند و حتی فراموش می کنند که دروغ گفته اند.وقتی مچتان گرفته شود، این دروغگویی بدتر هم می شود. مثلاً برای دوستانتان لاف می زنید که در فلان مسابقه چندین بار اول شده اید و مدال طلا گرفته اید. خیلی افراد به سمتتان جذب می شوند اما خیلی ها هم ازتان می پرسند که چرا دیگر بازی نمی کنید؟ با دروغ دیگری ادامه می دهید که در مسابقه ای آسیب دیده اید و دیگر نمی توانید بازی کنید. بعد یک نفر متوجه می شود که همچنین مسابقه ای وجود نداشته و این می تواند خیلی شرم آور باشد اما دروغگو همچنان به کارش ادامه می دهد.اگر شما هم از این مشکل رنج می برید، راه درمان خیلی خوبی پیش روی شماست و آن هیپنوتیزم است. هیپنوتیزم به شما کمک می کند خودتان را بفهمید و در برابر این دروغگویی ها خودتان را کنترل کنید. اگر حس می کنید که دروغگویی بیمارگونه به شکل یک مشکل برایتان درآمده است و می خواهید به آن خاتمه دهید، به سراغ این روش های درمانی بروید و مطمئن باشید که کمکتان خواهد کرد. چرا دروغ می گوییم؟ همه آدم ها گاهی دروغ می گویند. برای اکثر ما، این دروغ ها، دروغ هایی کوچک و مصلحت آمیز هستند مثل اینکه با وجود بدمزه بودن غذا، به آشپزی بگوییم که شام خیلی خوشمزه ای بوده است. این دروغ ها برای این است که احساسات کسی جریحه دار نشود.اما دروغهایی هم هست که آسیب می زند. مردهایی که خیانت می کنند به همسرانشان می گویند که تادیروقت کارمی کرده اند. صاحبان شرکت ها به سرمایه گذاران می گویند که شرکت خیلی خوب در حال رشد است، درحالیکه اصلاً اینطور نیست. اما پیدا کردن دلیل این دروغ ها هم خیلی ساده است. آزاردهنده هستند-و نادرست-اما انگیزه آنها مشخص است. اما آنهایی که دروغ گفتنشان هیچ دلیل مشخصی ندارد چه؟ افرادیکه شغل های خیلی خوبی دارند، اما به اطرافیانشان شغل اصلی خود را نمی گویند. کسانیکه درمورد محل تولد خود دروغ می گویند، درمورد آخرهفته، و حتی اینکه شام چه خوردند دروغ می گویند. کسانیکه همیشه و در همه احوال دروغ می گویند و این دروغ ها هیچ دلیل مشخصی هم ندارد. پزشکان واقعاً نمی دانند که احساس این افراد چیست و چرا می خواهند از حقیقت اجتناب کنند. دروغگویی بیمارگونه می تواند از احساس عدم امنیت ناشی شود. کسانی که می خواهند زندگی بسازند که سر زبان هم باشد. و مشکلات واقعی زندگی را به راحتی نادیده بگیرند. این تصور هم وجود دارد که افرادیکه همیشه دروغ می گویند، در تشخیص واقعیت از خیال مشکل دارند. وقتی چنین فردی دروغی می گوید، خیلی زود خودش هم باور می کند که چنین اتفاقی افتاده است. این امکان هم وجود دارد که مغز این افراد متفاوت با مغز افراد عادی کار می کند.زندگی کردن با یک دروغگو گاهی اوقات خیلی راحت می توان تشخیص داد که فردی دروغ می گوید. داستانهایی که می بافند با عقل جور درنمی آید. جزئیات یک داستان با داستان دیگر تناقض دارد. یا خیلی ساده واقعا غیرمنطقی است که مرد کچل چاقی که با او در حال صحبت هستید، به تازگی قرارداد مانکنی امضاء کرده باشد. اما متاسفانه بعضی از این دروغگویان در کار خود خیلی ماهر هستند. شاید سالها طول بکشد تا مچ یکی از این دروغگوها گرفته شود. در یک لحظه ممکن است این دروغ فاش شود. شاید با کسی برای شام بیرون رفته اید که ادعا میکرده پولدار است اما کارت اعتباریش را می بینید که خلاف آنرا نشان می دهد. وقتی واقعیت فاش می شودکشف اینکه یکی از دوستان یا حتی معشوقتان به شما دروغ می گفته، واقعاً ناراحت کننده است. آن فرد می تواند فردی باشد که شما به او اعتماد کرده بودید. هیچوقت نمی توانید بفهمید که چطور باید روی چنین فردی تکیه کنید و به او اطمینان کنید. مشخص نیست که آیا این دروغگویان می توانند درمان شوند یا خیر. خیلی افراد عقیده دارند که مشاوره می تواند به این افراد برای بالا بردن اعتماد به نفشان کمک کند. اما اگر این مسئله حقیقت داشته باشد که مغز افراد دروغگو متفاوت با افراد عادی کار میکند، آنوقت این درمان ها هم چاره ساز نخواهد بود. به نظر می رسد که این دروغگویی های بیمارگونه می تواند دلایل مختلفی داشته باشد. شاید بعضی ها یاد بگیرند که چطور این دروغ ها را متوقف کنند اما اکثراً نمی توانند. هرچه پزشکان بیشتر درمورد این مشکل بفهمند، راه چاره آن هم مشخص تر خواهد شد.بمانید یا بروید؟ دوست بودن با یک دروغگو، یا بودن در هر رابطه ای با این افراد، بسیار دشوار است. بعضی افراد که با چنین دروغگوهایی زندگی کرده اند پیشنهاد می کنند که به آرامی دروغهای آنها را برملا کنید مثلاً بگویید که" چه میگویی این اصلاً با عقل جور درنمی آید "یا اینکه" مطمئنی همچنین اتفاقی افتاده. "؟خیلی های دیگر هم تصمیم می گیرند که به رابطه شان با این دروغگوها خاتمه دهند تااینکه بمانند و دروغهای بیشتر بشنوند. اگر این فرد دروغگو را دوست داشته باشید، یکبار هم که شده روش های درمانی را برای او امتحان کنید. شاید ارزشش را داشته باشد. خیلی از این دروغگوها خودشان می دانند که مشکل دارند و دوست دارند که آنرا برطرف کنند.

دروغگویی بیمارگونه

دروغگویی بیمارگونه به بیماری دروغگویی وسواسی گفته می شود. در این وضعیت فرد بدون هیچ دلیل یا انگیزه ای، درمورد واقعیت ها دروغ می گوید. درواقع فرد باور دارد که چنین دروغهایی حقیقت دارند و بیشتر اوقات واقعیت را اشتباهی تلقی می کند و درمورد واقعیتها داستانسرایی می کند. بیمار دروغگو فردی است که همیشه دروغ میگوید. این فرد داستان خود را طوری می

سازد که حتی ممکن است با این تصور که دیگران را تحت تاثیر می گذارد، به آن عمل کند. فرد مبتلا به بیماری دروغگویی همیشه در حال فریب دادن اطرافیان خود است تا ارزش اجتماعی خود را بالا ببرد. بیمار دروغگو دچار یک اختلال یا مشکل ذهنی جدی است که باید اصلاح شود. در اکثر موارد ، فرد از این واقعیت آگاه است که دروغ می گوید و این کارش اشتباه است. این مشکل یک اختلال بالینی نیست. در موارد قضایی، اثبات این مشکل از طرف شاکی زمان زیادی می برد. این افراد حتی می توانند طوری خودشان را هم متقاعد کنند که دستگاه دروغ سنج هم نمی تواند دروغ آنها را تشخیص دهد. حتی اگر بار اول دستگیر شوند هم ادعا می کنند که ترسیده بودند یا شوخی می کردند. همه آدم ها گاهی اوقات دروغ می گویند، اما این افراد در حدی دروغ می گویند که برایشان به شکل عادت درمی آید. اینکار ممکن است با هدف معروف تر شدن یا ترس از اینکه به اندازه کافی برای اطرافیان فرد جالبی نباشند، شروع می شود. بیمار دروغگو آرزو دارد در همه کارها عالی باشد و به همین دلیل برای رسیدن به این کمال در چشمان دیگران، شروع به دروغ گفتن می کند. اوایل ممکن است به خاطر تفریح و سرگرمی دروغ بگویند اما تدریجاًاین عادت در آنها ثابت می شود تا جاییکه فراموش میکنند به که چه گفته اند و حتی فراموش می کنند که دروغ گفته اند.وقتی مچتان گرفته شود، این دروغگویی بدتر هم می شود. مثلاً برای دوستانتان لاف می زنید که در فلان مسابقه چندین بار اول شده اید و مدال طلا گرفته اید. خیلی افراد به سمتتان جذب می شوند اما خیلی ها هم ازتان می پرسند که چرا دیگر بازی نمی کنید؟ با دروغ دیگری ادامه می دهید که در مسابقه ای آسیب دیده اید و دیگر نمی توانید بازی کنید. بعد یک نفر متوجه می شود که همچنین مسابقه ای وجود نداشته و این می تواند خیلی شرم آور باشد اما دروغگو همچنان به کارش ادامه می دهد.اگر شما هم از این مشکل رنج می برید، راه درمان خیلی خوبی پیش روی شماست و آن هیپنوتیزم است. هیپنوتیزم به شما کمک می کند خودتان را بفهمید و در برابر این دروغگویی ها خودتان را کنترل کنید. اگر حس می کنید که دروغگویی بیمارگونه به شکل یک مشکل برایتان درآمده است و می خواهید به آن خاتمه دهید، به سراغ این روش های درمانی بروید و مطمئن باشید که کمکتان خواهد کرد. چرا دروغ می گوییم؟ همه آدم ها گاهی دروغ می گویند. برای اکثر ما، این دروغ ها، دروغ هایی کوچک و مصلحت آمیز هستند مثل اینکه با وجود بدمزه بودن غذا، به آشپزی بگوییم که شام خیلی خوشمزه ای بوده است. این دروغ ها برای این است که احساسات کسی جریحه دار نشود.اما دروغهایی هم هست که آسیب می زند. مردهایی که خیانت می کنند به همسرانشان می گویند که تادیروقت کارمی کرده اند. صاحبان شرکت ها به سرمایه گذاران می گویند که شرکت خیلی خوب در حال رشد است، درحالیکه اصلاً اینطور نیست. اما پیدا کردن دلیل این دروغ ها هم خیلی ساده است. آزاردهنده هستند-و نادرست-اما انگیزه آنها مشخص است. اما آنهایی که دروغ گفتنشان هیچ دلیل مشخصی ندارد چه؟ افرادیکه شغل های خیلی خوبی دارند، اما به اطرافیانشان شغل اصلی خود را نمی گویند. کسانیکه درمورد محل تولد خود دروغ می گویند، درمورد آخرهفته، و حتی اینکه شام چه خوردند دروغ می گویند. کسانیکه همیشه و در همه احوال دروغ می گویند و این دروغ ها هیچ دلیل مشخصی هم ندارد. پزشکان واقعاً نمی دانند که احساس این افراد چیست و چرا می خواهند از حقیقت اجتناب کنند. دروغگویی بیمارگونه می تواند از احساس عدم امنیت ناشی شود. کسانی که می خواهند زندگی بسازند که سر زبان هم باشد. و مشکلات واقعی زندگی را به راحتی نادیده بگیرند. این تصور هم وجود دارد که افرادیکه همیشه دروغ می گویند، در تشخیص واقعیت از خیال مشکل دارند. وقتی چنین فردی دروغی می گوید، خیلی زود خودش هم باور می کند که چنین اتفاقی افتاده است. این امکان هم وجود دارد که مغز این افراد متفاوت با مغز افراد عادی کار می کند.زندگی کردن با یک دروغگو گاهی اوقات خیلی راحت می توان تشخیص داد که فردی دروغ می گوید. داستانهایی که می بافند با عقل جور درنمی آید. جزئیات یک داستان با داستان دیگر تناقض دارد. یا خیلی ساده واقعا غیرمنطقی است که مرد کچل چاقی که با او در حال صحبت هستید، به تازگی قرارداد مانکنی امضاء کرده باشد. اما متاسفانه بعضی از این دروغگویان در کار خود خیلی ماهر هستند. شاید سالها طول بکشد تا مچ یکی از این دروغگوها گرفته شود. در یک لحظه ممکن است این دروغ فاش شود. شاید با کسی برای شام بیرون رفته اید که ادعا میکرده پولدار است اما کارت اعتباریش را می بینید که خلاف آنرا نشان می دهد. وقتی واقعیت فاش می شودکشف اینکه یکی از دوستان یا حتی معشوقتان به شما دروغ می گفته، واقعاً ناراحت کننده است. آن فرد می تواند فردی باشد که شما به او اعتماد کرده بودید. هیچوقت نمی توانید بفهمید که چطور باید روی چنین فردی تکیه کنید و به او اطمینان کنید. مشخص نیست که آیا این دروغگویان می توانند درمان شوند یا خیر. خیلی افراد عقیده دارند که مشاوره می تواند به این افراد برای بالا بردن اعتماد به نفشان کمک کند. اما اگر این مسئله حقیقت داشته باشد که مغز افراد دروغگو متفاوت با افراد عادی کار میکند، آنوقت این درمان ها هم چاره ساز نخواهد بود. به نظر می رسد که این دروغگویی های بیمارگونه می تواند دلایل مختلفی داشته باشد. شاید بعضی ها یاد بگیرند که چطور این دروغ ها را متوقف کنند اما اکثراً نمی توانند. هرچه پزشکان بیشتر درمورد این مشکل بفهمند، راه چاره آن هم مشخص تر خواهد شد.بمانید یا بروید؟ دوست بودن با یک دروغگو، یا بودن در هر رابطه ای با این افراد، بسیار دشوار است. بعضی افراد که با چنین دروغگوهایی زندگی کرده اند پیشنهاد می کنند که به آرامی دروغهای آنها را برملا کنید مثلاً بگویید که" چه میگویی این اصلاً با عقل جور درنمی آید "یا اینکه" مطمئنی همچنین اتفاقی افتاده. "؟خیلی های دیگر هم تصمیم می گیرند که به رابطه شان با این دروغگوها خاتمه دهند تااینکه بمانند و دروغهای بیشتر بشنوند. اگر این فرد دروغگو را دوست داشته باشید، یکبار هم که شده روش های درمانی را برای او امتحان کنید. شاید ارزشش را داشته باشد. خیلی از این دروغگوها خودشان می دانند که مشکل دارند و دوست دارند که آنرا برطرف کنند.

## راهنمای سریع برای خودشناسی

در این جهان ابهامات و اسرار زیادی وجود دارد و موقعیت های مختلفی هست که خارج از کنترل ماست. اما هنوز امید وجود دارد ولی این آخرین نقطه ای است که احتمالاً به آن پناه می بریم. تنها یک چیز هست که همه ما کنترل و اختیار کامل آن در دستانمان است و آن خودمان است. از اینرو، مهمترین چیزی که می توانیم یاد بگیریم، درمورد خودمان است-ازاینها گذشته، چه کس دیگری صاحب زندگی شماست غیر از خودتان؟مارکوس آئوریلوس می گوید"، بشر در هیچ کجای دیگر محیطی به این آرامی و بی دردسر از روح خود نمی یابد ".پس برای بهره بردن از این مزیت چه باید بکنیم؟ باید خودمان را بشناسیم. حال این ما را به سول بعدی می رساند، چطور باید اینکار را بکنیم؟ این هم سوال و هم جواب را در خود دارد. می بینید، در هر چیزی که بخواهید اطلاعات بیشتری درمورد آن پیدا کنید، فقط یک راه است که بهتر از راه های دیگر است. ببینید می توانید حدس بزنید این چه راهی است؟ یک اشاره می کنم: این از ابتدای دنیا وجود داشته و هنوز هم تنها راهی است که موثر است. در فارسی به آن" سوال" میگوییم.سوالهای درست بپرسید و همیشه پاسخ های درست دریافت خواهید کرد. در زیر به لیستی از سوالها اشاره می کنیم که می تواند نقطه شروع خوبی برای شما باشد. اگر برایتان مقدور است یک سررسید بخرید و هرکدام از پاسخ هایتان را زمانی یادداشت کنید که قانع شده باشید بهترین پاسخ ممکن است. تاحد ممکن پاسخ های کامل بدهید. هدف این تمرین این است که درونی ترین وجودتان هم برایتان آشکار شود. پس تا می توانید برای پاسخ دادن به هرکدام از این سوالها وقت بگذارید: O رسیدن به موفقیت با حل مشکلات ۱. آیا من خوشحال هستم؟ اگر نیستم دلیل آن چیست؟ ۲. بزرگترین مشکلات من کدام است؟ ۳. از چه چیزی در زندگیم بدم می آید؟ درمورد خودم چطور؟ ۴. کدامیک از مشکلاتم را نادیده گرفته ام؟ ۵. چه چیز من را خوشحال می کند؟ ۶. چه کاری را می خواهم تکمیل کنم؟ ۷. چه چیز مانع موفقیت بیشتر من است؟ ۸. چطور می توانم برای حل مشکلاتم و خوشبختی بیشتر اقدام کنم؟ ۹. چه چیز روند زندگی من در جهتی که مورد نظرم است را تسریع می کند؟ O هویت شما ۱۰. چرا من اینجا هستم؟ همین الان. ۱۱. کجا می خواهم بروم؟ ۱۲. چرا می خواهم به آنجا بروم؟ ۱۳. از کجا آمده ام و چطور به اینجا رسیده ام؟۱۴. چطور می توانم به جایی که می خواهم برسم؟ برای رسیدن به آنجا چه برنامه ای دارم؟۱۵. چه وقت آنرا انجام می دهم؟ آیا دلیل وجود دارد که همین الان اقدام نکنم؟۱۶. من چه هستم؟ ۱۷. من که هستم؟ ۱۸. خودم را به چه عنوان معرفی می کنم؟ ۱۹. من که بوده ام؟ ۲۰. آیا گذشته ام تعیین کننده آینده من است؟ یا اعمال کنونیم آن را تعیین میکند؟ O امیال شما ۲۱. با نادیده گرفتن حرفها و تصورات مردم، به چه چیز باید توجه کنم؟ چه چیز برای من اهمیت دارد؟۲۲. می خواهم چه داشته باشم؟۲۳. اگر فلان چیز را می خواهم، برای به دست آوردن آن چه باید بدهم؟ ۲۴. اگر بتوانم خودم را فردی که می خواهم باشم تبدیل کنم، دلم می خواست که باشم؟ ۲۵. برای تبدیل شدن به آن فرد از کجا باید شروع کنم؟۲۶. ماموریت من در زندگی چیست؟ ۲۷. برای تکمیل ماموریتم و رسیدن به آنچه که می خواهم چه کاری لازم است انجام دهم؟ ۲۸. چه چیز در رسیدن من به اهدافم کمک کننده است و چه چیز مانع کار من است؟ یافتن مفهوم از درون ۲۹. چرا مسائل زندگی من به وضعیت کنونی هستند؟ ۳۰. چرا زندگی من به این وضعیت کنونی تبدیل شده است؟ این انتخاب چه کسی بوده است؟ ۳۱. چرا فکر، احساس و رفتار من به این شکل است؟ چه چیز من را به شکل کنونیم درآورده است؟ ۳۲. برای زنده ماندن چه باید بکنم؟ اگر چیزی را در زندگیم از دست بدهم، آیا می توانم به زندگی خود ادامه دهم؟ ۳۳. در چه شرایطی مرگ حق من نخواهد بود؟ ۳۴. اگر مرگ چیز وحشتناکی نباشد، آیا از ارزش زندگی می کاهد؟ ۳۵. اگر بتوانم سخت تر بجنگم، آیا اینکار را خواهم کرد؟ آیا محدودیت هایم را کشف کرده ام، یا در منطقه آرامش خود ساکن مانده ام و از امتحان کردن چیزهای بهتر خودداری می کنم؟ ۳۶. مهمترین عوامل در اوقاتی که بیشترین موفقیت را داشته ام چه بوده است؟۳۷. چرا من؟ O روابط شما۳۸. آیا از همه روابطم راضی هستم؟ اگر اینطور نیست چه می توانم بکنم؟۳۹. با چه تیپ آدم هایی ترجیح می دهم کار کنم؟۴۰. با چه تیپ آدم هایی ترجیح می دهم صمیمت برقرار کنم؟۴۱. با افرادیکه تازه با آنها آشنا شده ام، چطور رفتار می کنم؟۴۲. به نظر من، یک دوست خوب چه مشخصاتی دارد؟ ۴۳. آیا من برای دیگران دوست خوبی هستم؟ ۴۴. بااینکه من به خوب رفتار کردن با دیگران معتقدم، آیا به آنچه دیگران درمورد من فکر میکنم اهمیت می دهم؟ چرا؟ ۴۵. آیا نظر اطرافیانم من را تغییر می دهد؟ یا این نظر من است؟ ۴۶. صرفنظر از خصوصیات بیولوژیکی، چه خصوصیتی نشانه مرد بود است؟ ۴۷. دوباره، صرفنظر از خصوصیات بیولوژیکی، چه خصوصیتی نشانه زن بودن است؟ ۴۸. صرفنظر از بلوغ جنسی، یک مرد و یک پسر چه اختلافاتی با هم دارند؟ ۴۹. تفاوت بین زن و دختر در چیست؟ ۵۰. چه چیز در مردم من را علاقه مند میکند؟ درمورد چه چیزی دوست دارید با بقیه حرف بزنید؟O تعیین واقعیت وجودی منحصر به فرد شما ۵۱. برای واقعی بودن یک چیز، چطور باید باشد؟ ۵۲. واقعی چیست؟ ۵۳. چه چیزهایی غیرواقعی هستند؟ ۵۴. این چطور کار می کند؟۵۵. من توانایی چه دارم؟ ۵۶. محدودیت های من چیست؟ ۵۷. آیا این محدودیت ها واقعی هستند یا خیالی؟۵۸. ترس های من چه هستند؟ ۵۹. چرا من از این چیزها ترس دارم؟ ۶۰. نقاط قوت من کجاست؟۶۱. چطور آنها را به دست آورده ام؟ ۶۲. نقاط ضعف من چه هستند؟ ۶۳. چطور می توانم آنها را به نقاط قوت خود تبدیل کنم؟ ۶۴. آیا برای به دست آوردن آنچه می خواهم، حاظرم آنچه لازم است را انجام دهم؟ نتیجه گیری حتی اگر پاسخ همه سوالها را همان لحظه ندانستید، اشکالی ندارد. مسئله مهم این است که سوال را بپرسید، و ذهن شما با تمام قدرت بیکران خود بتواند پاسخی برای شما پیدا کند. خوب درمورد هرکدام از سوالها فکر کنید و سعی نکنید زود پاسخها را سمبل کنید. باید کشف کنید که واقعاً که هستید و بعد از آن خواهید دید که اطمینان و اعتماد بیشتری به خودتان پیدا خواهید کرد. و وقتی موقعیتتان خطرناک و متزلزل شود فقط به یک چیز پناه خواهید برد: خودتان .

راهنمای سریع برای خودشناسی

در این جهان ابهامات و اسرار زیادی وجود دارد و موقعیت های مختلفی هست که خارج از کنترل ماست. اما هنوز امید وجود دارد ولی این آخرین نقطه ای است که احتمالاً به آن پناه می بریم. تنها یک چیز هست که همه ما کنترل و اختیار کامل آن در دستانمان

است و آن خودمان است. از اینرو، مهمترین چیزی که می توانیم یاد بگیریم، درمورد خودمان است-ازاینها گذشته، چه کس دیگری صاحب زندگی شماست غیر از خودتان؟مارکوس آئوریلوس می گوید"، بشر در هیچ کجای دیگر محیطی به این آرامی و بی دردسر از روح خود نمی یابد ".پس برای بهره بردن از این مزیت چه باید بکنیم؟ باید خودمان را بشناسیم. حال این ما را به سول بعدی می رساند، چطور باید اینکار را بکنیم؟ این هم سوال و هم جواب را در خود دارد. می بینید، در هر چیزی که بخواهید اطلاعات بیشتری درمورد آن پیدا کنید، فقط یک راه است که بهتر از راه های دیگر است. ببینید می توانید حدس بزنید این چه راهی است؟ یک اشاره می کنم: این از ابتدای دنیا وجود داشته و هنوز هم تنها راهی است که موثر است. در فارسی به آن" سوال" میگوییم.سوالهای درست بپرسید و همیشه پاسخ های درست دریافت خواهید کرد. در زیر به لیستی از سوالها اشاره می کنیم که می تواند نقطه شروع خوبی برای شما باشد. اگر برایتان مقدور است یک سررسید بخرید و هرکدام از پاسخ هایتان را زمانی یادداشت کنید که قانع شده باشید بهترین پاسخ ممکن است. تاحد ممکن پاسخ های کامل بدهید. هدف این تمرین این است که درونی ترین وجودتان هم برایتان آشکار شود. پس تا می توانید برای پاسخ دادن به هرکدام از این سوالها وقت بگذارید: O رسیدن به موفقیت با حل مشکلات ۱. آیا من خوشحال هستم؟ اگر نیستم دلیل آن چیست؟ ۲. بزرگترین مشکلات من کدام است؟ ۳. از چه چیزی در زندگیم بدم می آید؟ درمورد خودم چطور؟ ۴. کدامیک از مشکلاتم را نادیده گرفته ام؟ ۵. چه چیز من را خوشحال می کند؟ ۶. چه کاری را می خواهم تکمیل کنم؟ ۷. چه چیز مانع موفقیت بیشتر من است؟ ۸. چطور می توانم برای حل مشکلاتم و خوشبختی بیشتر اقدام کنم؟ ۹. چه چیز روند زندگی من در جهتی که مورد نظرم است را تسریع می کند؟ O هویت شما ۱۰. چرا من اینجا هستم؟ همین الان. ۱۱. کجا می خواهم بروم؟ ۱۲. چرا می خواهم به آنجا بروم؟ ۱۳. از کجا آمده ام و چطور به اینجا رسیده ام؟۱۴. چطور می توانم به جایی که می خواهم برسم؟ برای رسیدن به آنجا چه برنامه ای دارم؟۱۵. چه وقت آنرا انجام می دهم؟ آیا دلیل وجود دارد که همین الان اقدام نکنم؟۱۶. من چه هستم؟ ۱۷. من که هستم؟ ۱۸. خودم را به چه عنوان معرفی می کنم؟ ۱۹. من که بوده ام؟ ۲۰. آیا گذشته ام تعیین کننده آینده من است؟ یا اعمال کنونیم آن را تعیین میکند؟ O امیال شما ۲۱. با نادیده گرفتن حرفها و تصورات مردم، به چه چیز باید توجه کنم؟ چه چیز برای من اهمیت دارد؟۲۲. می خواهم چه داشته باشم؟۲۳. اگر فلان چیز را می خواهم، برای به دست آوردن آن چه باید بدهم؟ ۲۴. اگر بتوانم خودم را فردی که می خواهم باشم تبدیل کنم، دلم می خواست که باشم؟ ۲۵. برای تبدیل شدن به آن فرد از کجا باید شروع کنم؟۲۶. ماموریت من در زندگی چیست؟ ۲۷. برای تکمیل ماموریتم و رسیدن به آنچه که می خواهم چه کاری لازم است انجام دهم؟ ۲۸. چه چیز در رسیدن من به اهدافم کمک کننده است و چه چیز مانع کار من است؟ یافتن مفهوم از درون ۲۹. چرا مسائل زندگی من به وضعیت کنونی هستند؟ ۳۰. چرا زندگی من به این وضعیت کنونی تبدیل شده است؟ این انتخاب چه کسی بوده است؟ ۳۱. چرا فکر، احساس و رفتار من به این شکل است؟ چه چیز من را به شکل کنونیم درآورده است؟ ۳۲. برای زنده ماندن چه باید بکنم؟ اگر چیزی را در زندگیم از دست بدهم، آیا می توانم به زندگی خود ادامه دهم؟ ۳۳. در چه شرایطی مرگ حق من نخواهد بود؟ ۳۴. اگر مرگ چیز وحشتناکی نباشد، آیا از ارزش زندگی می کاهد؟ ۳۵. اگر بتوانم سخت تر بجنگم، آیا اینکار را خواهم کرد؟ آیا محدودیت هایم را کشف کرده ام، یا در منطقه آرامش خود ساکن مانده ام و از امتحان کردن چیزهای بهتر خودداری می کنم؟ ۳۶. مهمترین عوامل در اوقاتی که بیشترین موفقیت را داشته ام چه بوده است؟۳۷. چرا من؟ O روابط شما۳۸. آیا از همه روابطم راضی هستم؟ اگر اینطور نیست چه می توانم بکنم؟۳۹. با چه تیپ آدم هایی ترجیح می دهم کار کنم؟۴۰. با چه تیپ آدم هایی ترجیح می دهم صمیمت برقرار کنم؟۴۱. با افرادیکه تازه با آنها آشنا شده ام، چطور رفتار می کنم؟۴۲. به نظر من، یک دوست خوب چه مشخصاتی دارد؟ ۴۳. آیا من برای دیگران دوست خوبی هستم؟ ۴۴. بااینکه من به خوب رفتار کردن با دیگران معتقدم، آیا به آنچه دیگران درمورد من فکر میکنم اهمیت می دهم؟ چرا؟ ۴۵. آیا نظر اطرافیانم من را تغییر می دهد؟ یا این نظر من است؟ ۴۶. صرفنظر از خصوصیات بیولوژیکی، چه خصوصیتی نشانه مرد بود است؟ ۴۷. دوباره، صرفنظر از خصوصیات بیولوژیکی، چه خصوصیتی نشانه زن بودن است؟ ۴۸. صرفنظر از بلوغ جنسی، یک مرد و یک پسر چه اختلافاتی با هم دارند؟ ۴۹. تفاوت بین زن و دختر در چیست؟ ۵۰. چه چیز در مردم من را علاقه مند میکند؟ درمورد چه چیزی دوست دارید با بقیه حرف بزنید؟O تعیین واقعیت وجودی منحصر به فرد شما ۵۱. برای واقعی بودن یک چیز، چطور باید باشد؟ ۵۲. واقعی چیست؟ ۵۳. چه چیزهایی غیرواقعی هستند؟ ۵۴. این چطور کار می کند؟۵۵. من توانایی چه دارم؟ ۵۶. محدودیت های من چیست؟ ۵۷. آیا این محدودیت ها واقعی هستند یا خیالی؟۵۸. ترس های من چه هستند؟ ۵۹. چرا من از این چیزها ترس دارم؟ ۶۰. نقاط قوت من کجاست؟۶۱. چطور آنها را به دست آورده ام؟ ۶۲. نقاط ضعف من چه هستند؟ ۶۳. چطور می توانم آنها را به نقاط قوت خود تبدیل کنم؟ ۶۴. آیا برای به دست آوردن آنچه می خواهم، حاظرم آنچه لازم است را انجام دهم؟ نتیجه گیری حتی اگر پاسخ همه سوالها را همان لحظه ندانستید، اشکالی ندارد. مسئله مهم این است که سوال را بپرسید، و ذهن شما با تمام قدرت بیکران خود بتواند پاسخی برای شما پیدا کند. خوب درمورد هرکدام از سوالها فکر کنید و سعی نکنید زود پاسخها را سمبل کنید. باید کشف کنید که واقعاً که هستید و بعد از آن خواهید دید که اطمینان و اعتماد بیشتری به خودتان پیدا خواهید کرد. و وقتی موقعیتتان خطرناک و متزلزل شود فقط به یک چیز پناه خواهید برد: خودتان .

## رمز گشایی شخصیت افراد ( ریخت شناسی )

الگوهای شخصیتی با هدف طبقه بندی افراد به دسته های متمایز از یکدیگر در علم روانشناسی مورد استفاده فراوان قرار می گیرند. یکی از این الگوهای شخصیتی که توسط ویلیام شلدون ابداع گردیده است شخصیت افراد را بر اساس ساختار جسمانی و جثه بدنشان به ۳ دسته اصلی که سوماتوتیپ نامیده می شوند، طبقه بندی کرده است. شما می توانید با بکارگیری این الگوها به شخصیت افراد مورد نظر خود تا حدودی پی برده و با آنان بهتر و موثرتر ارتباط برقرار کنید.سوماتوتیپ ها بدین قرار می باشند:آندومورف ( فربه ) ، اکتومورف ( لاغر ) ، مزومورف ( عضلانی ) اکنون یک به یک به تشریح آنها میپردازیم: ۱- آندومورف(endomorph): آندومورف ها از نظر فیزیک بدنی معمولا دارای دور کمر پهن و شانه های باریک و کم عرض هستند (گلابی شکل). چربی فراوانی سرتاسر بدنشان را فراگرفته است بخصوص در نواحی زانوها وبازوها. اما قوزک پاهایشان و مچ دستهایشان باریک ولاغر می باشند که سبب بیشتر به چشم آمدن دیگر نواحی چاق بدنشان می گردد. شکل ظاهری: گوشتالو، فربه، اجزاء احشایی رشد یافته، گلابی شکل. خصایص شخصیتی: لذت گرا، خوش مشرب، بردبار، راحت طلب، صلح جو، شوخ طبع، خیره سر، آسوده خاطر، خواب سنگین و طولانی مدت، عاشق خوراکی، محتاج محبت، خونسرد، کارها را پشت گوش می اندازند. خصایص فیزیولوژیکی: موهای چرب، رنگ پوست رنگ پریده، متابولیسم پایین، مستعد عوارض کلسترول بالا، چاقی مفرط، آلرژی و ناراحتی های سینوسی .۲- اکتومورف(ectomorph): اکتومورفها نقطه مقابل آندومورفها می باشند. از لحاظ فیزیکی دارای شانه ها و دور کمر باریک، صورت لاغر و پیشانی بلند و کشیده، قفسه سینه لاغر و باریک و دست و پاهای نحیف بوده و چربی اندکی در بدنشان موجود میباشد. هرچند ممکن است به اندازه آندومورف ها غذا بخورند اما چنین بنظر میاید که هیچگاه اضافه وزن پیدا نمیکنند (بزرگترین دغدغه آندومورف ها). شکل ظاهری: لاغر و نحیف، ظریف، عضلات ضعیف، قفسه سینه صاف و مسطح، بلند قامت، مغز بزرگ، اجزاء صورت و رگهای بیرون زده و برجسته. خصایص شخصیتی: متفکر، آرام و ساکت، شکننده، خجالتی، حساس، کناره گیر، درون گرا، دلواپس، عدم ابراز احساسات، هنرمند، غیر قابل پیش بینی، خلاق، قوه تخیل بالا، بد خلق، کارها را خوب شروع کرده اما درست به پایان نمی رسانند. خصایص فیزیولوژی: پوست خشک و سرد، متابولیسم بالا، مستعد عوارض اظطراب، بی خوابی، دردهای قاعدگی (در زنان) و یبوست. ۳- مزومورف(mesomorph): مزومورف ها بین آندومورف ها و اکتومورف ها جای دارند. از لحاظ فیزیکی دارای ترکیب مطلوبتری بوده و به اصطلاح دارای تناسب اندام می باشند. دارای سر بزرگ، شانه های پهن(چهار شانه) و میان تنه باریک همراه با بازوها و زانوهای نیرومند و چربی خیلی کمی در بدنشان هستند.شکل ظاهری: عضلانی، مستطیل شکل، پوست کلفت، سر بزرگ. خصایص شخصیتی: عمل گرا، فعال، نیرومند، ستیزه جو، ماجراجو، بی باک، بیتفاوت نسبت به عقاید دیگران، گستاخ، سلطه جو، عاشق ریسک کردن،قدرت طلب، طعنه زن، علاقه مند به فعالیت های بدنی، تغذیه وخواب منظم.خصایص فیزیولوژیکی: تعرق زیاد، احساس عطش، مستعد عوارض معده، بواسیر، تبخال. O توجه داشته باشید که الزاما تقسیم بندی فوق همیشه برای همه صادق نبوده و این احتمال وجود دارد که مثلا فردی دارای جثه و اندام اکتومورف بوده اما برخی ازخصوصیات شخصیتی آندومورف ها و یا مزومورف ها را از خود بروز دهد. بنابراین از آنجایی که هیچ چیز ٪۱۰۰ نیست، از پیش داوری ها وقضاوتهای زود هنگام اشخاص خود داری کنید.

رمز گشایی شخصیت افراد ( ریخت شناسی )

الگوهای شخصیتی با هدف طبقه بندی افراد به دسته های متمایز از یکدیگر در علم روانشناسی مورد استفاده فراوان قرار می گیرند. یکی از این الگوهای شخصیتی که توسط ویلیام شلدون ابداع گردیده است شخصیت افراد را بر اساس ساختار جسمانی و جثه بدنشان به ۳ دسته اصلی که سوماتوتیپ نامیده می شوند، طبقه بندی کرده است. شما می توانید با بکارگیری این الگوها به شخصیت افراد مورد نظر خود تا حدودی پی برده و با آنان بهتر و موثرتر ارتباط برقرار کنید.سوماتوتیپ ها بدین قرار می باشند:آندومورف ( فربه ) ، اکتومورف ( لاغر ) ، مزومورف ( عضلانی ) اکنون یک به یک به تشریح آنها میپردازیم: ۱- آندومورف(endomorph): آندومورف ها از نظر فیزیک بدنی معمولا دارای دور کمر پهن و شانه های باریک و کم عرض هستند (گلابی شکل). چربی فراوانی سرتاسر بدنشان را فراگرفته است بخصوص در نواحی زانوها وبازوها. اما قوزک پاهایشان و مچ دستهایشان باریک ولاغر می باشند که سبب بیشتر به چشم آمدن دیگر نواحی چاق بدنشان می گردد. شکل ظاهری: گوشتالو، فربه، اجزاء احشایی رشد یافته، گلابی شکل. خصایص شخصیتی: لذت گرا، خوش مشرب، بردبار، راحت طلب، صلح جو، شوخ طبع، خیره سر، آسوده خاطر، خواب سنگین و طولانی مدت، عاشق خوراکی، محتاج محبت، خونسرد، کارها را پشت گوش می اندازند. خصایص فیزیولوژیکی: موهای چرب، رنگ پوست رنگ پریده، متابولیسم پایین، مستعد عوارض کلسترول بالا، چاقی مفرط، آلرژی و ناراحتی های سینوسی .۲- اکتومورف(ectomorph): اکتومورفها نقطه مقابل آندومورفها می باشند. از لحاظ فیزیکی دارای شانه ها و دور کمر باریک، صورت لاغر و پیشانی بلند و کشیده، قفسه سینه لاغر و باریک و دست و پاهای نحیف بوده و چربی اندکی در بدنشان موجود میباشد. هرچند ممکن است به اندازه آندومورف ها غذا بخورند اما چنین بنظر میاید که هیچگاه اضافه وزن پیدا نمیکنند (بزرگترین دغدغه آندومورف ها). شکل ظاهری: لاغر و نحیف، ظریف، عضلات ضعیف، قفسه سینه صاف و مسطح، بلند قامت، مغز بزرگ، اجزاء صورت و رگهای بیرون زده و برجسته. خصایص شخصیتی: متفکر، آرام و ساکت، شکننده، خجالتی، حساس، کناره گیر، درون گرا، دلواپس، عدم ابراز احساسات، هنرمند، غیر قابل پیش بینی، خلاق، قوه تخیل بالا، بد خلق، کارها را خوب شروع کرده اما درست به پایان نمی رسانند. خصایص فیزیولوژی: پوست خشک و سرد، متابولیسم بالا، مستعد عوارض اظطراب، بی خوابی، دردهای قاعدگی (در زنان) و یبوست. ۳- مزومورف(mesomorph): مزومورف ها بین آندومورف ها و اکتومورف ها جای دارند. از لحاظ فیزیکی دارای ترکیب مطلوبتری بوده و به اصطلاح دارای تناسب اندام می باشند. دارای سر بزرگ، شانه های پهن(چهار شانه) و میان تنه باریک همراه با بازوها و زانوهای نیرومند و چربی خیلی کمی در بدنشان هستند.شکل ظاهری: عضلانی، مستطیل شکل، پوست کلفت، سر بزرگ. خصایص شخصیتی: عمل گرا، فعال، نیرومند، ستیزه جو، ماجراجو، بی باک،

بیتفاوت نسبت به عقاید دیگران، گستاخ، سلطه جو، عاشق ریسک کردن،قدرت طلب، طعنه زن، علاقه مند به فعالیت های بدنی، تغذیه وخواب منظم.خصایص فیزیولوژیکی: تعرق زیاد، احساس عطش، مستعد عوارض معده، بواسیر، تبخال. O توجه داشته باشید که الزاما تقسیم بندی فوق همیشه برای همه صادق نبوده و این احتمال وجود دارد که مثلاـ فردی دارای جثه و اندام اکتومورف بوده اما برخی ازخصوصیات شخصیتی آندومورف ها و یا مزومورف ها را از خود بروز دهد. بنابراین از آنجایی که هیچ چیز ٪۱۰۰ نیست، از پیش داوری ها وقضاوتهای زود هنگام اشخاص خود داری کنید.

### روانشناسی درک و پیش بینی واکنشهای افراد

تا کنون چند مرتبه اتفاق افتاده که این جمله را شنیده باشید": من نمی توانم او را درک کنم "؟گاهی اوقات به نظر می رسد که همه ما تصور می کنیم که افراد مجازند تا در برابرمان رفتارهای غیر منطقی و پیش بینی نشده ای را به نمایش بگذارند و عده ی بسیار زیادی نیز بر این باورند که هیچ اشکالی ندارد که اطلاعی از عملکرد رفتاری طرف مقابل نداشته باشند. حقیقت اینجاست که هیچ گاه یک شیوه ی کاربردی دقیق برای پیش بینی رفتارهای انسان وجود نداشته است - البته تا کنون.ل. ران هوبارد تکنیکی را ایجاد کرده که در مورد کلیه ی انسان ها کاربرد دارد و هیچ استثنایی هم در آن وجود ندارد.از طریق پایگاه داده ای که او ایجاد می کند به طور دقیق می توان کلیه ی رفتارهای انسان های مختلف را پیش بینی کرده و در مورد واکنش هایی که ممکن است یک زوج، شرکای کاری، کارمند و کارفرما، و یا دو دوست در مقابل هم انجام دهند نظر داد و کلیه ی واکنش هایشان را به وضوح پیش بینی نمود. با این آگاهی شما می توانید در صورت تمایل با آنها ارتباط برقرار کنید و یا از انجام چنین کاری خودداری نمایید. با اتکا به این تکنیک کلیه ریسک هایی که در تعاملات اجتماعی احتمال وقوع آنها وجود دارد، به پایین ترین میزان خود کاهش پیدا می کنند و یا به طور کلی ملغی می شوند. شما قادر خواهید بود به طور لغزش ناپذیری کنش ها و واکنش های افراد را پیش بینی نمایید. با استفاده از اطلاعاتی که در این مقاله در اختیار شما قرار می دهیم، مطمئن باشید که کلیه روابطتتان از هر نظر پویاتر، پربارتر، و زیباتر خواهند شد. به خوبی می توانید تشخیص دهید که با چه کسی می توانید ارتباط برقرار کنید، و باید از برقراری ارتباط با چه افرادی پرهیز نمایید. حتی این توانایی را نیز پیدا می کنید که به دیگران هشدار دهید تا از قرار گرفتن در روابطی که برایشان مناسب نیست، جداً خودداری نمایند. با اتکا به این تکنیک به راحتی قادر خواهید بود تا پیش بینی کنید که افراد چگونه برخوردی را در شرایط مختلف از خود نشان می دهند. شما می توانید این کار را در هر مورد و در همه موارد انجام دهید. روان سنج - یک ابزار حیاتی که در تمام جنبه های زندگی افراد نقش ایفا می کند، مقیاسی است که نشان دهنده حال و هوای پی در پی و متناوبی است که یک فرد می تواند در عرصه های مختلف زندگی خود تجربه کند. منظور از" روان "موقعیت احساسی فرد است. احساساتی نظیر ترس، خشم، غم، اشتیاق، و سایر احساساتی است که در افراد مختلف بروز کرده و بر روی این مقیاس بازتاب داده می شوند.استفاده ماهرانه و کاربردی از این مقیاس، شما را قادر می سازد که اولاً رفتار های دیگران را در به درستی متوجه شده و سپس عکس العمل های آتی او را نیز پیش بینی نمایید. این مقیاس حرکت نزولی احساسی افراد را از زمانی که در هشیاری کامل به سر میبرند تا وقتی که به حالت نیمه آگاه می رسند و نهایتاً مرگ را تجربه می نمایند، مشخص می کند. با در نظر گرفتن تمامی محاسباتی که در مورد انرژی موجود در زندگی و تست کردن آن وجود دارد، می توان ادعا کرد که این مقیاس قادر است کلیه رفتارهای انسانی را حتی زمانی که علائم حیاتی به پایین ترین میزان خود کاهش پیدا کرده و فرد رو به مرگ است را پیش بینی کند.کلیه این سطوح روانی در همه افراد وجود دارد و تمام انسان ها آنها را به طرق متفاوت تجربه می کنند. زمانی که یک انسان به نقطه مرگ خود نزدیک می شود، می توان اظهار داشت که فرد در نوعی بی علاقگی مزمن قرار می گیرد و رفتارهای مشخصی را از خود بروز میدهد، که در مقیاس روان سنجی عدد ۰۵/۰ را به آن اختصاص می دهند. زمانیکه فرد غمگین بوده و ناراحت اجسام و افرادی است که آنها را از دست داده او غمگین است. این قبیل افراد در خیلی از مواقع رفتارهای مشابهی را از خود بروز میدهند. مقیاس این موقعیت احساسی ۵/۰ می باشد. زمانیکه فرد بیش از اندازه غمگین نیست و به این نتیجه رسیده ه که به هر حال از دست دادن اطرافیان یک امر کاملاً طبیعی و در عین حال قریب الوقوع است، می توان گفت که احساسی مشابه ترس را تجربه می کند که با رقم ۰/۱ بر روی این مقیاس تمیز داده می شود. افرادی هم که در برابر چیزهایی که از دست داده اند دست به مبارزه می زنند، در شرایط روحی قرار می گیرند که به راحتی می توان خشم را به آنها نسبت داد. بازتاب این حس بر روی مقیاس مورد نظر رقمی برابر با ۵/۱ می باشد. فردی هم که به درستی نمی داند که ممکن است یکی از نزدیکانش را از دست بدهد یا نه، در حالت ستیزه جویی و خصومت با دنیا به سر می برد و نوعی حس ناسازگاری و مخالفت و دشمنی را تجربه می کند. رقم مورد نظر ۰/۲ است. ورای حس ستیزه جویی حسی است که فرد نه آنقدر خوشحال است که مشتاق به رسیدن به چیزی باشد و نه آنقدر ناراحت و پشیمان است که بخواهد با چیزی مخالف کرده و خود را از آن دور نماید. این فرد حس ملال و خستگی را تجربه می کند. رقم مورد نظر ۵/۲ می باشد. عدد ۰/۳ نیز به احساسی اطلاق می شود که فرد رفتارهای محتاطانه از خود بروز میدهد و با هشیاری و احتیاط کامل قصد رسیدن به اهدافش را دارد. عدد ۰/۴ معین می کند که فرد خوشحال، مشتاق و شاداب و سرزنده است. البته تعداد بسیار کمی از افراد هستند که به طور طبیعی در رده اخیر قرار می گیرند. جمع کل خصوصیات اکثریت قریب به اتفاق افراد در شرایط مختلف رقمی نزدیک به ۸/۲ می باشد. به هرحال همه ی شما چنین احساساتی را به صورت عملی و کاربردی در زندگی خود تجربه کرده اید. به عنوان مثال آیا کودکی را مشاهده کرده اید که برای رسیدن به یک سکه چه تلاشی می کند؟ در ابتدا او خوشحال است، و تنها یک سکه می خواهد. اگر با عدم پذیرش خواسته اش مواجه شود، دلیل این عدم پذیرش را خواستار می شود. اگر در انجام این کار شکست بخورد و بیش از اندازه هم به دریافت آن نیازی نداشته باشد، خسته شده، حوصله اش سر می رود و می رود دنبال کار خودش؛ اما اگر بیش از اندازه به آن احتیاج داشته باشد، رفتارهای خصومت آمیز از خود بروز می دهد و دست به ستیزه جویی می زند. پس از شکست به این فکر فرو می رود که چرا محتاج یک سکه است، بعد غمگین می شود و اگر باز هم از دادن سکه به او خودداری نمایید، نوعی حس بی علاقگی به او دست می دهد و دیگر تمایلی به گرفتن سکه ندارد. حس بی میلی در واقع به عنوان نوعی واکنش به منظور خنثی سازی تمایلات درونی قلمداد می شود. کودکی که خطری او را تهدید می کند نیز به ترتیب از پله های مقیاس روان سنج پایین می آید. در ابتدا او نمی داند که خطری او را تهدید می کند و کاملاً شاد و خوشحال است. سپس کودک خطر را - اجازه دهید بگوییم که خطر به صورت نزدیک شدن یک سگ به او ایجاد می شود- مشاهده می کند، اما هنوز مطمئن نیست که خطر متوجه اوست و به کارهای خودش ادامه می دهد. اسباب بازی هایش او را قدری" خسته "می کنند، اما بازهم قدری بیمناک است و مطمئن نیست. سپس سگ به او نزدیک تر می شود.کودک اظهار تنفر کرده و قدری خصومت و دشمنی از خود نشان می دهد. سگ بازهم به او نزدیک تر می شود. کودک قدری ناراحت شده و تلاش می کند که به سگ آسیب وارد سازد. سگ به او نزدیک تر شده و تهدید بیشتری را به او وارد می سازد. کودک در این مرحله می ترسد، ترس بی فایده است، کودک شروع به گریه کردن می نماید. اگر سگ بارهم از تهدید او دست بر ندارد، کودک به مرحله بی میلی رسیده و منتظر می نشیند تا سگ او را گاز بگیردهمه افراد از نظر مقیاس های روانی دارای نوعی روان ثابت و یا همیشگی هستند. جایگاه افراد در طول زمانی که به موفقیت و یا شکست می رسند، بر روی مقیاس روان سنج بالا و پایین می شود. بیشترین تلاش پژوهشگران بر این است که رفتارهای انسان ها را بر روی مقیاس روان سنج ببرند. محققان بر این باورند که اگر دسترسی فرد به اشیاء، حیوانات، و افرادی که به او کمک کرده اند تا کیفیت زندگی خود را بهبود بخشد، کاهش پیدا کند، این امر سبب می شود که ارقام موجود بر روی مقایس روان سنج، افت پیدا کند و شاهد سیر نزولی آن باشیم.همچنین اگر فرد احساس کند که اشیاء، حیوانات، و افرادی که موقعیت حیات او را به خطر انداخته و زندگی اش را متزلزل می سازند، به او نزدیک شوند باز هم در روند مقیاس های روانی او شاهد سیر نزولی خواهیم بود. باید توجه داشت که این مقیاس را می توان از دو جنبه مورد بحث و بررسی قرار داد: یکی از منظر واکنش های آنی افراد و دیگری از لحاظ واکنش های مداوم و ثابت آنها. به این معنا که ممکن است حال و هوای روانی یک فرد در عرض ۱۰ دقیقه به پایین ترین درجه مقیاس نزول پیدا کند؛ این مورد در گروه واکنش های آنی طبقه بندی می شود. در عین حال این امکان وجود دارد که فرد دیگری برای مدت زمانی قریب به ۱۰ سال در پایین ترین درجه از مقیاس روانی باقی مانده و به هیچ وجه حالت روانی او حتی به یک پله بالاتر نیز صعود نکند؛ این مورد در گروه واکنش های مداوم و ثابت جای می گیرد. فردی که در زندگی خود شکست های بسیار زیادی را تجربه کرده باشد، درد و رنج های بسیار زیادی بر او متحمل شده باشد، به صورت تثبیت شده در درجه های پایین مقیاس باقی خواهد ماند و می توان گفت که شرایط عادی او یک رقم پایین در مقیاس روان سنجی خواهد بود و اگر هم گاهی تنها با نواسانات نا محسوسی مواجه شود، بازهم به سرجای خود بازگشته و در همان رده باقی خواهد ماند. همچنین نباید فراموش کرد که رفتارهای عمومی و متداول او نیز حول محور همان مقیاس خواهد چرخید.فرض کنید یک حادثه غم انگیز برای کودکی اتفاق می افتد. این حادثه او را برای مدت زمان کوتاهی به غم و اندوه فرو می برد و موقعیت روانی او بر روی مقیاس به درجه ۵/۰ می رسد. این امر کاملاً طبیعی است اما از سوی دیگر فردی که کلاً درجه ثابت پایینی را در مقیاس روانی به خود اختصاص می دهد، به صورت مداوم در برابر کلیه ی وقایعی که در زندگی اش رخ می دهد، همان حس غم و اندوه را بروز داده و همیشه حول درجه ۵/۰ به سر می برد. رفتارهای انسان ها را می توان به دو گروه تقسیم کرد: رفتار های آنی و رفتار های ثابت و دائمیمقیاس روانی از هر نظر کامل می باشد. اولین درجه این مقیاس از احساسی زیر بی علاقگی شروع می شود. به عبارت دیگر مربوط به زمانی می شود که فرد هیچ گونه احساسی را نسبت به چیزی که در پیش رویش قرار دارد، احساس نمی کند. یک نمونه از این احساس بر می گردد به حس افراد در مورد بمب اتمی. بمب اتمی مقوله ای است که افراد باید اهمیت بسیار زیادی به آن بدهند اما از آنجایی که از کنترل آنها خارج است و می تواند به راحتی به زندگی آنها پایان بخشد، حسی فروی بی علاقگی نسبت به آن دارند. آنها در حقیقت اصلاً احساس نمی کنند که این مسئله می تواند به عنوان یک مشکل بزرگ برای آنها محسوب شود. احساس بی علاقگی نسبت به مقوله بمب اتمی یک درجه بالاتر از نداشتن هیچ احساسی نسبت به آن است. به عبارت دیگر می توان اظهار داشت که بیشتر افراد در مورد مسائلی که باید اهمیت ویژه ای به آن بدهند اما از کنترل و اراده شان خارج است، معمولاً احساسی زیر بی علاقگی از خود نشان می دهند. این نقطه دقیقاً همان جایی است که مقیاس روانی شروع می شود، که به آن صفر مطلق اطلاق می شود. البته باید توجه داشت که این درجه با درجه مرگ واقعی فاصله بسیار زیادی دارد. برای رسیدن به درجه های بالاتر فرد باید سطوحی به این شرح را به ترتیب طی نماید: عدم وجود هر گونه احساس=مرگ ذهنی، بی علاقگی، غم، ترس، خشم، دشمنی، ملال و خستگی، اشتیاق و آرامش. البته میان هر یک از این درجات اصلی، احساسات فرعی دیگری نیز دخیل هستند، اما به صورت کلی می توان یک چنین چهارچوبی را برای آن در نظر گرفت. زمانیکه یک فرد در مرحله بی علاقگی به سر می برد، اگر حالت روانی او بهبود پیدا کند، حس غم در او پدیدار می شود. فردی که غمگین است با یک درجه ارتقا می تواند ترس را تجربه کند، فردی که می ترسد با یک درجه ارتقا می تواند خشم را تجربه نماید. فردی که خشمگین است با یک پله ترقی می تواند خصومت و دشمنی را احساس کند. فردی که ستیزه جویی و دشمنی می کند با یک درجه ارتقا می تواند ملال و خستگی را جایگزین دشمنی کند. ملال و خستگی نیز با یک درجه افزایش می تواند اشتیاق را در فرد ایجاد نماید. زمانی هم که یک فرد مشتاق، یک درجه بالاتر رود میتواند به آرامش دست پیدا کند. در حقیقت درجه ی زیر بی علاقگی آنقدر پایین است که هیچ گونه وابستگی، احساس، مشکل، و عقوبتی در آن وجود ندارد و اصطلاحاً ذهن از همه چیز خالی است و در مقابل چیزهایی که به طور جدی مهم هستند، نمی تواند هیچ گونه

واکنشی از خود نشان دهد. خصوصیات موجود بر روی مقیاس روانینخستین محدوده، نقطه ای است که در آن هیچ گونه درد، علاقه، و هیچ چیز دیگری که برای فرد مهم باشد، احساس نمی شود؛ اما باید آگاه بود که در این نقطه خطرات زیادی متوجه فرد می شود. به این خاطر که او تحت شرایطی نیست که بتواند به درستی در برابر محرک های خارجی عکس العمل نشان دهد و بدون اینکه خودش متوجه باشد، همه چیز را از دست می دهد. به عنون مثال کارگرهایی که در شرایط بسیار دشواری به سر می برند، ممکن است هیچ گونه احساس درد و رنجی نداشته باشند. این افراد دارای حسی در زیر بی علاقگی هستند. به عنوان مثال اگر دستشان را ببرند، گویی که هیچ اتفاقی روی نداده است، مجدداً بر سر کار خود باز می گردند و به کارهای روزانه شان ادامه می دهند. پرستاران و پزشکان گاهی اوقات تعجب می کنند که چرا برخی از کارگرها برای سلامت خود هیچ گونه ارزشی قائل نیستند. برخی از کارگرها فقط در این فکر هستند که باید خرج و مخارج زندگی خود را تامین کنند و دیگر برای خواست ها و نیازهای خودشان هیچ گونه ارزش و اهمیتی قائل نمی شوند. اگر یک چنین فردی پشت جرثقیل نشسته باشد و ناگهان اتفاقی روی دهد که بار بلند شده توسط جرثقیل تعادل خود را از دست بدهد و این امکان وجود داشته باشد که بر روی گروهی از افراد بیفتد، این فرد هیچ نگرانی از خود بروز نمی دهد و هیچ کاری نمی کند که از وقوع این حادثه جلوگیری نماید. به عبارت دیگر می توان گفت که او یک قاتل بالقوه است. او نمی تواند جلوی وقوع چیزی را بگیرد، او نمی تواند چیزی را تغییر دهد، و نمی تواند شروع کننده واکنشی باشد. شاید به ظاهر مشغول انجام دادن وظایفش باشد، اما در زمان بروز حادثه قادر به انجام هیچ گونه عکس العملی نبوده و منجر به بروز سانحه می شود. در اکثر حوادثی که در کارخانه ها و مراکز صنعتی به وقوع می پیوندد، دلیل ایجاد حادثه، وجود یک چنین افرادی است. زمانیکه اشتباهاتی در ادارجات رخ می دهد که میلیون ها تومان به سازمان لطمه وارد می سازد، همه ی این مسائل به دلیل وجود یک چنین افرادی رخ می دهند. بنابراین به هیچ وجه نباید تصور کنید که شرایطی که فرد در آن بی حس بوده، درد و رنج را تمیز نمی دهد و هیچ گونه احساسی را پذیرا نیست، می تواند به نفع اطرافیان باشد. اینطور نیست. فردی که در یک چنین شرایطی قرار می گیرد، نمی تواند وقایع اطراف خود را کنترل کند. در واقع می توان گفت که تمام وجودش به اندازه کافی در امور دخیل نیستند که بتواند به طور اصولی محرک های خارجی را مهار کند. عکس العمل های اینگونه افراد معمولاً ـ عجیب بوده و تا حدی غیر قابل پیش بینی می باشند.گروه دیگری از افراد نیز هستند که در سطح بی علاقگی به سر می برند. این سطح به اندازه خود خطرناک می باشد، اما به هر حال فرد توانایی ابراز بی علاقگی خود را دارد. انتظار می رود که خود فرد احساساتش را بروز دهد. این امکان وجود دارد که فرد به صورت مزمن دچار غم، ترس، خشم، خصومت، ملال قرار بگیرد و یا صرفاً مشتاق باشد؛ اما اگر فرد خود را قادر به انجام کارهایی که در ذهن دارد، ببیند، نوعی آرامش دائمی همراه با او خواهد بود. در کنار این آرامش او می تواند احساسات دیگر خود را نیز بروز دهد. البته شاید چندان درست نباشد که انتظار داشته باشیم فرد در همه مواقع احساس آرامش داشته باشد. اگر فرد در شرایطی قرار بگیرد که لازم باشد گریه کند، اما توانایی گریه کردن را نداشته باشد، نمی توان گفت که او از نظر مقیاس های روانی در موقعیت مطلوبی قرار دارد. اغلب مقوله آرامش و بی احساسی با یکدیگر اشتباه گرفته می شوند. البته اگر قدری دقیق تر شویم، به راحتی قادر به تشخیص این دو سطح از یکدیگر خواهیم بود. یک نگاه گذرا به شرایط فیزیکی فرد کافی است تا به ما نشان دهد که در چه وضعیتی قرار گرفته است. افرادی که در درجه بی حسی هستند به نوعی، بیمار قلمداد می شوند. در هر یک از این سطوح که ما احساسات مختلفی را تجربه می کنیم، یک فاکتور ارتباطی نیز وجود دارد. در مرحله بی حسی می توان گفت که فرد به هیچ وجه، هیچ گونه ارتباطی برقرار نمی کند. به نظر می رسد که اصلاً فرد آنجا نیست و کمتر اتفاق می افتد که در مورد مسائل مختلف صحبت کرده و از خود واکنش نشان دهد. حتی گاهی اوقات که ارتباط برقارمی کند، نحوه انجام این کار به نظر اطرافیان کاملاً ـ عجیب است. این قبیل افراد کارهای نادرست را در زمان های نادرست انجام می دهند. به عبارت دیگر می توان گفت زمانیکه افراد در هر یک از دره های مقیاس روانی قرار بگیرند از قبیل: بی حسی، بی علاقگی، غم، ترس، خشم، خصومت، ملال، اشتیاق، و آرامش به طور خاصی ضحبت کرده و ارتباط برقرار می کنند. مثلاً فردی که همیشه در مورد چیزی عصبانی است، همیشه در همان وضعیت خشم و خشونت باقی خواهد ماند. البته بدی شرایط این فرد هیچ گاه به اندازه ی کسی نیست که در موقعیت بی حسی قرار دارد؛ اما به هر حال یک چنین فردی نیز می تواند دلیل بروز مشکل باشد و همانطور هم که می دانید افرادی که عصبانی هستند به راحتی نمی توانند اوضاع و شرایط اطراف خود را به خوبی کنترل نمایند. مشخصات و نحوه ارتباط برقرار کردن این افراد واقعاً جالب است. هر یک از این افراد به طور خاصی سخن می گویند و در برقراری ارتباط، اسلوب و شیوه ی مخصوص به خودشان را دارند. البته یک سطح منطقی حقیقی برای نحوه گفتگو و برقراری ارتباط هر یک از این افراد وجود دارد. در حقیقت می توان گفت که ارتباط تنگاتنگی میان احساسات افراد و رفتار و گفته هایشان وجود دارد. به عبارت دیگر می توان اظهار داشت که هر شخصی یک سری رفتارهای معین مربوط به شخصیت خودش را دارد که هر یک از آنها را می توان به یک درجه خاص در مقیاس روانی فردی او ربط داد. برخی چیزها هستند که برای آنها از اهمیت بالایی برخوردار هستند و برخی دیگر از مسائل هستند که در نظر آنها دارای هیچ گونه ارزشی نمی باشند. اگر این توانایی را داشتید که می توانستید در داخل چشم های فردی که در درجه بی حسی قرار گرفته، وارد شوید یک دنیای آبکی، کم مایه، اوهام آلود، واهی، مبهم را مشاهده می کردید. اگر می توانسید به داخل چشمان فردی که همیشه خشمگین است نفوذ کنید، با تهدیدات متعددی مواجه میشدید که بیرحمانه سرتاسر وجودش را فراگرفته اند، اما اگر این فرد در شرایطی روحی مناسبی قرار بگیرد باز هم احتمال عدم رویت این تهدیدات وحشیگرانه و طغیان کننده وجود دارد. و اما وجود کسی که را که آرامش فرا گرفته: همه چیز در وجودش روشن و شفاف است، همه ی خواست ها مستحکم تر شده و همه چیز به واقعیت نزدیک تر شده و به عینیت می رسند. مشاهده موارد بدیهیمقیاس سنجش روانی ابزاری کاملاً ـ مناسب برای اندازه گیری و ارزش یابی خصوصیات و شخصیت افراد است؛ اما برای اینکه این کار را به خوبی انجام دهید، پیش از هر چیز باید جایگاه فرد مورد نظر را بر روی این مقیاس مشخص کنید.برخی از رفتارها و احساسات شدید هستند که به راحتی می توان آنها را بر روی مقیاس سنجش روانی برده و جایگاه آنها را تعیین نمود. فرض کنید محسن وضعیت روانی درستی نداشته، یکمرتبه عصبانی می شود و یک کتاب را به سمت مریم پرتاب می کند. مریم هم در این لحظه ناراحت شده و زیر گریه می زند. خوب ساده است می توان مقیاس خشم را به محسن و ناراحتی را به مریم نسبت داد. اما همیشه شرایط به این آسانی نیست و نمی توان به راحتی واکنش های افراد را بر روی مقیاس روانی انتقال داد. حال این سوال پیش می آید که چگونه می توان حالت روانی طبیعی و متداول افراد را پیدا کرد؟ این امر تا حدود زیادی بستگی به آموزش های اجتماعی و رویکردهای گروهی دارد به همین دلیل مقوله ی جدیدی با نام" روان اجتماعی "به میان می آید. روان اجتماعی نه دائمی است نه آنی و در واقع نوعی بازتاب از تربیت و اسلوب اجتماعی اختیار شده از طرف فرد است که به واسطه آن خود را در مقابل دیگران ابراز می کند. شدت و قطعیت این امر تا کجا گسترده شده؟ فردی را که به طور کامل با او آشنا هستید را انتخاب کنید. موقعیت دائمی روانی او چیست؟ مقوله با نام" Obnosis "وجود دارد که از عبارت" مشاهده موارد عینی "نشات می گیرد. در عصر اخیر توده ی بسیار کمی به این مقوله توجه دارند. افسوس! چرا که این گزینه تنها راه مشاهده پیرامونمان است. با این روش شما به هستی اجسام نگاه می کنید، به چیزی که در واقع در آنجا وجود دارد. خوشبختانه این حس ذاتی نیست و باید به مرور زمان آن را پرورش دهید و از اطراف خود اطلاعات مربوط را جمع آوری نمایید.چگونه می توایند افراد را آموزش دهید که اجسام را همانگونه که هستند، مشاهده کنند؟ خوب می توانید چیزی را پیش روی فرد مورد نظر قرار دهید و بعد هم از او بخواهید تا به شما بگوید که چه چیزی را مشاهده می کند. افراد می توانند این کار را به صورت فردی یا به طور گروهی انجام دهند. می توانید یک شی یا موجود زنده را انتخاب کنید و بعد بپرسید که دیگران چه می بینند. به عنوان مثال در کلاسی که به این منظور برگزار شده بود، از یکی از شاگردان خواسته شد تا به جلوی کلاس بیاید و سپس از سایر بچه ها پرسیدند که چه چیزی را مشاهده می کنند. مربی در مقابل آنها می ایستاد و می پرسید": چه می بینید "؟اولین واکنش چیزی شبیه به این مورد بود": خوب من احساس می کنم که او تجربیات بسیار زیادی دارد "".جدی؟ آیا واقعاً می توانی تجربیات او را ببینی؟ چه چیزی می بینی " "؟خوب از روی چین و چروک هایی که دور چشم ها و دهانش افتاده می توان گفت که او تجربیات زیادی را کسب کرده" "خوب دقیقاً چه چیزی را مشاهده می کنی""؟خوب الآن متوجه شدم، من چین و چروک هایی اطراف چشم و دهانش را می بینم" "خوبه "مربی هیچ گونه پاسخی را که به وضوح قابل رویت نباشد را نمی پذیرد. یکی دیگر از بچه می گوید: "خوب من می توانم ببینم که او گوش دارد" ".خوب اما از آنجایی که نشسته ای چگونه می توانی تشخیص دهی و ببینی که او دارای دو گوش است " "؟خوب نه، نمی شود" "خوب پس چه چیزی می بینی" "؟خوب من گوش سمت چپ او را می بینم" "خوبه "!هیچ گونه حدس و گمان و فرضیه ای پذیرفته نخواهد شد"؛ او پرستیژ خوبی گرفته" "پرستیژ خوب در مقایسه با چه چیزی" "؟خوب او خیلی صاف تر از همه افرادی که تا کنون دیده ام ایستاده است " "آیا آن افراد دیگر الان اینجا هستند"؟ "خوب نه ، اما یاد آنها در ذهن من هستند" "نه؛ نشد، پرستیژ خوب در مقایسه با چی؟ در مقایسه با چه چیزی که می توانی در حال حاضر ببینی " "؟خوب در مقایسه با شما، او کمی راست تر ایستاده اما شما قدری قوز کرده اید " ".در همین لحظه" "؟بله" "بسیار خوب "هدف از انجام یک چنین تمرینی این است دانش پژوهان به نقطه ای برسند که زمانیکه به یک جسم و یا حتی انسان نگاه می کنند، قیقاً همان چیزی را ببینند که وجود دارد. نه کسری از چیزی که ممکن است آنجا وجود داشته باشد. فقط باید چیزی که آنجا وجود دارد را ببینند، قابل رویت و واضح. کار ساده ای است اما نیازمند تلاش است. مقوله ی دیگری که بد نیست در این قسمت اشاره کوتاهی به آن داشته باشیم این است که شما می توانید اطلاعات جالبی را از روی حرکات چشمی افراد در مورد حالت روانی مزمن آنها بدست آورید. کسی که هیچ حسی نسبت به زندگی ندارد، برای دقایق طولانی می تواند به یک جسم خیره شود و به طور ثابت آنرا نگاه کند؛ اما حقیقت اینجاست که او قادر به مشاهده هیچ چیز نیست. او اصلاً متوجه نیست که جسمی در پیش رویش قرار گرفته است. اگر شما یک جسم سنگین را روی سرش بیندازید، باز هم نقطه تمرکز چشم هایش تغییر نکرده و در همان حالت اولیه باقی خواهد ماند.زمانیکه فرد در حالت غم و اندوه قرار گرفته باشد، حالت افسردگی به او غلبه کرده و نگاهش "سر بزیر "می شود. معمولاً این افراد نگاه خود را بر روی زمین و یا تکه آشغالی که ممکن است بر روی زمین افتاده باشد، معطوف می کنند. زمانی هم که احساس فرد تبدیل به ترس می شود، بازهم قدری حالت پایین را دارد، اما گاه و بی گاه نگاه او به این طرف و آنطرف نیز متمایل می شود.در نقطه ترس، یک مشخصه بارز این است که شخص نمی تواند مستقیماً به چهره شما نگاه کند. او با شما صحبت می کند اما مرکز تمرکز چشم هایش صورت شما نیست. ممکن است پاهایتان را نگاه کند -برای مدت زمان بسیار کوتاهی- سپس سرتان را نگاه کند (شاید شما تصور کنید که یک هواپیما در حال رد شدن از بالای سرتان است) اما مجدداً نگاهش را از روی سرتان بر داشته و به شانه هایتان خیره می شود. البته همه این تک نگاه ها در یک چشم به هم زدن انجام خواهند گرفت. در یک مدت زمان بسیار کوتاه او به همه جا نگاه می کند الا به شما. طرز حرکت چشم های افراد می تواند به شما کمک کند که وضعیت روانی اش را بر روی مقیاس سنجش روانی معین نمایید. حال نوبت به خشم و عصبانیت می رسد. در این حالت فرد به صورت خودآگاه، نگاهش را از شما می گیرد. او به هیچ وجه به شما نگاه نمی کند و این کار را کاملاً به طور عمدی انجام می دهد. او می خواهد به صورت آشکارا به شما تفهیم کند که جای هیچ گونه بحث و گفتگویی وجود ندارد و ارتباط به پایان رسیده. اگر هم در موارد خشونت کمتر گاهی نگاهی به شما بیندازد، به عنوان یک نشانه به شما نگاه می کند و صرفاً قصد دارد به شما هشدار دهد که در معرض خطر هستید.زمانی که احساس ملال و خستگی به شما دست می دهد، باز هم چشمانتان سرگردان هستند و به این طرف و آن طرف نگاه می کنید، البته نه به شدت و سرعتی که در مرحله ترس به آن اشاره شد. همچنین از نگاه

کردن به طور مستقیم در چشم های طرف مقابل نیز هیچ ابایی وجود ندارد. طرف مقابل هم جزء یکی از هزاران چیزی قلمداد می شود که فرد به آنها نگاه می اندازد. اگر با اطلاعاتی در این زمینه آشنا بشوید و در تشخیص چهره ها و عواطفی که در آنها رخنه کرده، مهارت پیدا کنید، به راحتی قادر خواهید بود که حالت روانی همه افراد را بر روی مقیاس سنجش روانی معین نمایید. البته معمولاً کسی که تمایل به انجام چنین کاری دارد باید یک سری پرسش های کلاسه شده را در ذهن داشته باشد و همچنین یک برگ کاغذ نیز تهیه کرده و پاسخ هایی را که بدست می آورد را جمع آوری نماید. چنین فردی باید به خوبی متوجه باشد که تنها دلیلی که او از اطرافیان خود سوال می کند این است که قصد دارد موقعیت آنها را بر روی مقیاس مورد نظر تعیین کند. سوال های او باید پرسش های سنجیده ای باشند که از طریق اطلاعات آماری و اجتماعی بدست آمده اند. مطرح کردن این سوالات به او کمک می کند تا توانایی تعیین حالت روانی آنی و یا ثابت و دائمی افراد را پیدا کند. در این قسمت چند نمونه ذکر شده پرسش هایی که برای نجام این تمرین می توان مطرح نمود": بارزترین چیزی که در من می بینی چیست" "؟آخرین مرتبه ای که موهایت را کوتاه کردی، چه زمانی بود""؟آیا تصور میکنی که مردم در حال حاضر به اندازه ۵۰ سال پیش کار می کنند "؟در ابتدا ممکن است فرد تصور کند که مورد مصاحبه قرار می گیرد. درصد بسیار زیادی از موارد مورد بررسی اعلام کرده اند که از پاسخگویی به پرسش ها لذت برده و آن را کار جالبی تلقی می کنند؛ کسی که تصمیم به انجام یک چنین کاری می گیرد، می بایست به این مورد توجه داشته باشد": حداقل باید با ۱۵ نفر مصاحبه کنید. ۵ نفر اول را مطابق با همان حالت روانی طبیعی نمره دهید، ۵ نفر را زیر حالت روانی طبیعی و ۵ نفر را بالاتر از حالت روانی طبیعی".حال هدف از انجام یک چنین کاری چیست؟ تمایل به برقراری ارتباط با هر کس تنها به یک دلیل. برای شروع ممکن است افراد قدری گزینشی موارد مورد بررسی خود را انتخاب کنند. به عنوان مثال فقط پیرزن ها، یا افراد که اصلاً عصبانی به نظر نمی رسند، یا افرادی که تمیز به نظر می رسند؛ اما به تدریج با هر کسی که برخورد کنند می توانند پرسش و پاسخ خود را شروع کنند، حتی کسی که به نظر می رسد جذام دارد و یا حتی مسلح است. توانایی این افراد در مواجهه با انسان های مختلف تا حد بسیار زیادی افزایش پیدا می کند و به هر فرد تنها به عنوان یک سوژه برای صحبت کردن نگاه می کنید. دیگر هدفتان این می شود که تنها جایگاه افراد را بر روی مقیاس نواخت سنجی معین کنید و این کار را بدون وجود هیچ گونه تعلل و یا تبصره و قانونی انجام خواهید داد. پس از مدتی شما این مهارت را پیدا می کنید که هر کسی را که بخواهید بر روی مقیاس برده و درجه کاملاً منطقی و متقاعد کننده ای نیز به آنها بدهید. شما قادر خواهید بود که این کار را تحت هر گونه شرایطی انجام دهید. این کار خیلی مفید و در عین حال جذاب می باشد. توانایی تشخیص حالت روانی طبیعی افراد در یک نگاه، و درک حال و هوای دائمی آنها مزایای بسیار زیادی در طرز برخورد شما با آنها به شما می دهد. این امر مهارتی را به شما می دهد که ارزش وقت گذاشتن و صرف انرژی و تلاش کردن را دارد .

روانشناسی درک و پیش بینی واکنشهای افراد

تا کنون چند مرتبه اتفاق افتاده که این جمله را شنیده باشید": من نمی توانم او را درک کنم "؟گاهی اوقات به نظر می رسد که همه ما تصور می کنیم که افراد مجازند تا در برابرمان رفتارهای غیر منطقی و پیش بینی نشده ای را به نمایش بگذارند و عده ی بسیار زیادی نیز بر این باورند که هیچ اشکالی ندارد که اطلاعی از عملکرد رفتاری طرف مقابل نداشته باشند. حقیقت اینجاست که هیچ گاه یک شیوه ی کاربردی دقیق برای پیش بینی رفتارهای انسان وجود نداشته است – البته تا کنون.ل. ران هوبارد تکنیکی را ایجاد کرده که در مورد کلیه ی انسان ها کاربرد دارد و هیچ استثنایی هم در آن وجود ندارد.از طریق پایگاه داده ای که او ایجاد می کند به طور دقیق می توان کلیه ی رفتارهای انسان های مختلف را پیش بینی کرده و در مورد واکنش هایی که ممکن است یک زوج، شرکای کاری، کارمند و کارفرما، و یا دو دوست در مقابل هم انجام دهند نظر داد و کلیه ی واکنش هایشان را به وضوح پیش بینی نمود. با این آگاهی شما می توانید در صورت تمایل با آنها ارتباط برقرار کنید و یا از انجام چنین کاری خودداری نمایید. با اتکا به این تکنیک کلیه ریسک هایی که در تعاملات اجتماعی احتمال وقوع آنها وجود دارد، به پایین ترین میزان خود کاهش پیدا می کنند و یا به طور کلی ملغی می شوند. شما قادر خواهید بود به طور لغزش ناپذیری کنش ها و واکنش های افراد را پیش بینی نمایید. با استفاده از اطلاعاتی که در این مقاله در اختیار شما قرار می دهیم، مطمئن باشید که کلیه روابطتتان از هر نظر پویاتر، پربارتر، و زیباتر خواهند شد. به خوبی می توانید تشخیص دهید که با چه کسی می توانید ارتباط برقرار کنید، و باید از برقراری ارتباط با چه افرادی پرهیز نمایید. حتی این توانایی را نیز پیدا می کنید که به دیگران هشدار دهید تا از قرار گرفتن در روابطی که برایشان مناسب نیست، جداً خودداری نمایند. با اتکا به این تکنیک به راحتی قادر خواهید بود تا پیش بینی کنید که افراد چگونه برخوردی را در شرایط مختلف از خود نشان می دهند. شما می توانید این کار را در هر مورد و در همه موارد انجام دهید. روان سنج – یک ابزار حیاتی که در تمام جنبه های زندگی افراد نقش ایفا می کند، مقیاسی است که نشان دهنده حال و هوای پی در پی و متناوبی است که یک فرد می تواند در عرصه های مختلف زندگی خود تجربه کند. منظور از" روان "موقعیت احساسی فرد است. احساساتی نظیر ترس، خشم، غم، اشتیاق، و سایر احساساتی است که در افراد مختلف بروز کرده و بر روی این مقیاس بازتاب داده می شوند.استفاده ماهرانه و کاربردی از این مقیاس، شما را قادر می سازد که اولاً رفتار های دیگران را در به درستی متوجه شده و سپس عکس العمل های آتی او را نیز پیش بینی نمایید. این مقیاس حرکت نزولی احساسی افراد را از زمانی که در هشیاری کامل به سر میبرند تا وقتی که به حالت نیمه آگاه می رسند و نهایتاً مرگ را تجربه می نمایند، مشخص می کند. با در نظر گرفتن تمامی محاسباتی که در مورد انرژی موجود در زندگی و تست کردن آن وجود دارد، می توان ادعا کرد که این مقیاس قادر است کلیه رفتارهای انسانی را حتی زمانی که علائم حیاتی به پایین ترین میزان خود کاهش پیدا کرده و فرد رو به مرگ است را پیش بینی کند.کلیه این سطوح روانی در همه افراد وجود دارد و تمام انسان ها آنها را به طرق متفاوت تجربه می کنند. زمانی که یک انسان به نقطه مرگ خود نزدیک می شود، می توان اظهار داشت که فرد در نوعی بی علاقگی مزمن قرار می گیرد و رفتارهای مشخصی را از خود بروز میدهد، که در مقیاس روان سنجی عدد ۰۵/۰ را به آن اختصاص می دهند. زمانیکه فرد غمگین بوده و ناراحت اجسام و افرادی است که آنها را از دست داده او غمگین است. این قبیل افراد در خیلی از مواقع رفتارهای مشابهی را از خود بروز میدهند. مقیاس این موقیعت احساسی ۵/۰ می باشد. زمانیکه فرد بیش از اندازه غمگین نیست و به این نتیجه رسیده ه که به هر حال از دست دادن اطرافیان یک امر کاملاً طبیعی و در عین حال قریب الوقوع است، می توان گفت که احساسی مشابه ترس را تجربه می کند که با رقم ۰/۱ بر روی این مقیاس تمیز داده می شود. افرادی هم که در برابر چیزهایی که از دست داده اند دست به مبارزه می زنند، در شرایط روحی قرار می گیرند که به راحتی می توان خشم را به آنها نسبت داد. بازتاب این حس بر روی مقیاس مورد نظر رقمی برابر با ۵/۱ می باشد. فردی هم که به درستی نمی داند که ممکن است یکی از نزدیکانش را از دست بدهد یا نه، در حالت ستیزه جویی و خصومت با دنیا به سر می برد و نوعی حس ناسازگاری و مخالفت و دشمنی را تجربه می کند. رقم مورد نظر ۰/۲ است. ورای حس ستیزه جویی حسی است که فرد نه آنقدر خوشحال است که مشتاق به رسیدن به چیزی باشد و نه آنقدر ناراحت و پشیمان است که بخواهد با چیزی مخالف کرده و خود را از آن دور نماید. این فرد حس ملال و خستگی را تجربه می کند. رقم مورد نظر ۵/۲ می باشد. عدد ۰/۳ نیز به احساسی اطلاق می شود که فرد رفتارهای محتاطانه از خود بروز میدهد و با هشیاری و احتیاط کامل قصد رسیدن به اهدافش را دارد. عدد ۰/۴ معین می کند که فرد خوشحال، مشتاق و شاداب و سرزنده است. البته تعداد بسیار کمی از افراد هستند که به طور طبیعی در رده اخیر قرار می گیرند. جمع کل خصوصیات اکثریت قریب به اتفاق افراد در شرایط مختلف رقمی نزدیک به ۸/۲ می باشد. به هرحال همه ی شما چنین احساساتی را به صورت عملی و کاربردی در زندگی خود تجربه کرده اید. به عنوان مثال آیا کودکی را مشاهده کرده اید که برای رسیدن به یک سکه چه تلاشی می کند؟ در ابتدا او خوشحال است، و تنها یک سکه می خواهد. اگر با عدم پذیرش خواسته اش مواجه شود، دلیل این عدم پذیرش را خواستار می شود. اگر در انجام این کار شکست بخورد و بیش از اندازه هم به دریافت آن نیازی نداشته باشد، خسته شده، حوصله اش سر می رود و می رود دنبال کار خودش؛ اما اگر بیش از اندازه به آن احتیاج داشته باشد، رفتارهای خصومت آمیز از خود بروز می دهد و دست به ستیزه جویی می زند. پس از شکست به این فکر فرو می رود که چرا محتاج یک سکه است، بعد غمگین می شود و اگر باز هم از دادن سکه به او خودداری نمایید، نوعی حس بی علاقگی به او دست می دهد و دیگر تمایلی به گرفتن سکه ندارد. حس بی میلی در واقع به عنوان نوعی واکنش به منظور خنثی سازی تمایلات درونی قلمداد می شود. کودکی که خطری او را تهدید می کند نیز به ترتیب از پله های مقیاس روان سنج پایین می آید. در ابتدا او نمی داند که خطری او را تهدید می کند و کاملاً شاد و خوشحال است. سپس کودک خطر را – اجازه دهید بگوییم که خطر به صورت نزدیک شدن یک سگ به او ایجاد می شود– مشاهده می کند، اما هنوز مطمئن نیست که خطر متوجه اوست و به کارهای خودش ادامه می دهد. اسباب بازی هایش او را قدری" خسته "می کنند، اما بازهم قدری بیمناک است و مطمئن نیست. سپس سگ به او نزدیک تر می شود.کودک اظهار تنفر کرده و قدری خصومت و دشمنی از خود نشان می دهد. سگ بازهم به او نزدیک تر می شود. کودک قدری ناراحت شده و تلاش می کند که به سگ آسیب وارد سازد. سگ به او نزدیک تر شده و تهدید بیشتری را به او وارد می سازد. کودک در این مرحله می ترسد، ترس بی فایده است، کودک شروع به گریه کردن می نماید. اگر سگ بارهم از تهدید او دست بر ندارد، کودک به مرحله بی میلی رسیده و منتظر می نشیند تا سگ او را گاز بگیردهمه افراد از نظر مقیاس های روانی دارای نوعی روان ثابت و یا همیشگی هستند. جایگاه افراد در طول زمانی که به موفقیت و یا شکست می رسند، بر روی مقیاس روان سنج بالا و پایین می شود. بیشترین تلاش پژوهشگران بر این است که رفتارهای انسان ها را بر روی مقیاس روان سنج ببرند. محققان بر این باورند که اگر دسترسی فرد به اشیاء، حیوانات، و افرادی که به او کمک کرده اند تا کیفیت زندگی خود را بهبود بخشد، کاهش پیدا کند، این امر سبب می شود که ارقام موجود بر روی مقایس روان سنج، افت پیدا کند و شاهد سیر نزولی آن باشیم.همچنین اگر فرد احساس کند که اشیاء، حیوانات، و افرادی که موقعیت حیات او را به خطر انداخته و زندگی اش را متزلزل می سازند، به او نزدیک شوند باز هم در روند مقیاس های روانی او شاهد سیر نزولی خواهیم بود. باید توجه داشت که این مقیاس را می توان از دو جنبه مورد بحث و بررسی قرار داد: یکی از منظر واکنش های آنی افراد و دیگری از لحاظ واکنش های مداوم و ثابت آنها. به این معنا که ممکن است حال و هوای روانی یک فرد در عرض ۱۰ دقیقه به پایین ترین درجه مقیاس نزول پیدا کند؛ این مورد در گروه واکنش های آنی طبقه بندی می شود. در عین حال این امکان وجود دارد که فرد دیگری برای مدت زمانی قریب به ۱۰ سال در پایین ترین درجه از مقیاس روانی باقی مانده و به هیچ وجه حالت روانی او حتی به یک پله بالاتر نیز صعود نکند؛ این مورد در گروه واکنش های مداوم و ثابت جای می گیرد. فردی که در زندگی خود شکست های بسیار زیادی را تجربه کرده باشد، درد و رنج های بسیار زیادی بر او متحمل شده باشد، به صورت تثبیت شده در درجه های پایین مقیاس باقی خواهد ماند و می توان گفت که شرایط عادی او یک رقم پایین در مقیاس روان سنجی خواهد بود و اگر هم گاهی تنها با نواسانات نا محسوسی مواجه شود، بازهم به سرجای خود بازگشته و در همان رده باقی خواهد ماند. همچنین نباید فراموش کرد که رفتارهای عمومی و متداول او نیز حول محور همان مقیاس خواهد چرخید.فرض کنید یک حادثه غم انگیز برای کودکی اتفاق می افتد. این حادثه او را برای مدت زمان کوتاهی به غم و اندوه فرو می برد و موقعیت روانی او بر روی مقیاس به درجه ۵/۰ می رسد. این امر کاملاً طبیعی است اما از سوی دیگر فردی که کلاً درجه ثابت پایینی را در مقیاس روانی به خود اختصاص می دهد، به صورت مداوم در برابر کلیه ی وقایعی که در زندگی اش رخ می دهد، همان حس غم و اندوه را بروز داده و همیشه حول درجه ۵/۰ به سر می برد. رفتارهای انسان ها را می توان به دو گروه تقسیم کرد: رفتار های آنی و رفتار های ثابت و دائمیمقیاس روانی از هر نظر کامل می باشد. اولین

درجه این مقیاس از احساسی زیر بی علاقگی شروع می شود. به عبارت دیگر مربوط به زمانی می شود که فرد هیچ گونه احساسی را نسبت به چیزی که در پیش رویش قرار دارد، احساس نمی کند. یک نمونه از این احساس بر می گردد به حس افراد در مورد بمب اتمی. بمب اتمی مقوله ای است که افراد باید اهمیت بسیار زیادی به آن بدهند اما از آنجایی که از کنترل آنها خارج است و می تواند به راحتی به زندگی آنها پایان بخشد، حسی فروی بی علاقگی نسبت به آن دارند. آنها در حقیقت اصلاً احساس نمی کنند که این مسئله می تواند به عنوان یک مشکل بزرگ برای آنها محسوب شود. احساس بی علاقگی نسبت به مقوله بمب اتمی یک درجه بالاتر از نداشتن هیچ احساسی نسبت به آن است. به عبارت دیگر می توان اظهار داشت که بیشتر افراد در مورد مسائلی که باید اهمیت ویژه ای به آن بدهند اما از کنترل و اراده شان خارج است، معمولاً احساسی زیر بی علاقگی از خود نشان می دهند. این نقطه دقیقاً همان جایی است که مقیاس روانی شروع می شود، که به آن صفر مطلق اطلاق می شود. البته باید توجه داشت که این درجه با درجه مرگ واقعی فاصله بسیار زیادی دارد. برای رسیدن به درجه های بالاتر فرد باید سطوحی به این شرح را به ترتیب طی نماید: عدم وجود هر گونه احساس=مرگ ذهنی، بی علاقگی، غم، ترس، خشم، دشمنی، ملال و خستگی، اشتیاق و آرامش. البته میان هر یک از این درجات اصلی، احساسات فرعی دیگری نیز دخیل هستند، اما به صورت کلی می توان یک چنین چهارچوبی را برای آن در نظر گرفت. زمانیکه یک فرد در مرحله بی علاقگی به سر می برد، اگر حالت روانی او بهبود پیدا کند، حس غم در او پدیدار می شود. فردی که غمگین است با یک درجه ارتقا می تواند ترس را تجربه کند، فردی که می ترسد با یک درجه ارتقا می تواند خشم را تجربه نماید. فردی که خشمگین است با یک پله ترقی می تواند خصومت و دشمنی را احساس کند. فردی که ستیزه جویی و دشمنی می کند با یک درجه ارتقا می تواند ملال و خستگی را جایگزین دشمنی کند. ملال و خستگی نیز با یک درجه افزایش می تواند اشتیاق را در فرد ایجاد نماید. زمانی هم که یک فرد مشتاق، یک درجه بالاتر رود میتواند به آرامش دست پیدا کند. در حقیقت درجه ی زیر بی علاقگی آنقدر پایین است که هیچ گونه وابستگی، احساس، مشکل، و عقوبتی در آن وجود ندارد و اصطلاحاً ذهن از همه چیز خالی است و در مقابل چیزهایی که به طور جدی مهم هستند، نمی تواند هیچ گونه واکنشی از خود نشان دهد. خصوصیات موجود بر روی مقیاس روانینخستین محدوده، نقطه ای است که در آن هیچ گونه درد، علاقه، و هیچ چیز دیگری که برای فرد مهم باشد، احساس نمی شود؛ اما باید آگاه بود که در این نقطه خطرات زیادی متوجه فرد می شود. به این خاطر که او تحت شرایطی نیست که بتواند به درستی در برابر محرک های خارجی عکس العمل نشان دهد و بدون اینکه خودش متوجه باشد، همه چیز را از دست می دهد. به عنون مثال کارگرهایی که در شرایط بسیار دشواری به سر می برند، ممکن است هیچ گونه احساس درد و رنجی نداشته باشند. این افراد دارای حسی در زیر بی علاقگی هستند. به عنوان مثال اگر دستشان را ببرند، گویی که هیچ اتفاقی روی نداده است، مجدداً بر سر کار خود باز می گردند و به کارهای روزانه شان ادامه می دهند. پرستاران و پزشکان گاهی اوقات تعجب می کنند که چرا برخی از کارگرها برای سلامت خود هیچ گونه ارزشی قائل نیستند. برخی از کارگرها فقط در این فکر هستند که باید خرج و مخارج زندگی خود را تامین کنند و دیگر برای خواست ها و نیازهای خودشان هیچ گونه ارزش و اهمیتی قائل نمی شوند. اگر یک چنین فردی پشت جرثقیل نشسته باشد و ناگهان اتفاقی روی دهد که بار بلند شده توسط جرثقیل تعادل خود را از دست بدهد و این امکان وجود داشته باشد که بر روی گروهی از افراد بیفتد، این فرد هیچ نگرانی از خود بروز نمی دهد و هیچ کاری نمی کند که از وقوع این حادثه جلوگیری نماید. به عبارت دیگر می توان گفت که او یک قاتل بالقوه است. او نمی تواند جلوی وقوع چیزی را بگیرد، او نمی تواند چیزی را تغییر دهد، و نمی تواند شروع کننده واکنشی باشد. شاید به ظاهر مشغول انجام دادن وظایفش باشد، اما در زمان بروز حادثه قادر به انجام هیچ گونه عکس العملی نبوده و منجر به بروز سانحه می شود. در اکثر حوادثی که در کارخانه ها و مراکز صنعتی به وقوع می پیوندد، دلیل ایجاد حادثه، وجود یک چنین افرادی است. زمانیکه اشتباهاتی در ادارجات رخ می دهد که میلیون ها تومان به سازمان لطمه وارد می سازد، همه ی این مسائل به دلیل وجود یک چنین افرادی رخ می دهند. بنابراین به هیچ وجه نباید تصور کنید که شرایطی که فرد در آن بی حس بوده، درد و رنج را تمیز نمی دهد و هیچ گونه احساسی را پذیرا نیست، می تواند به نفع اطرافیان باشد. اینطور نیست. فردی که در یک چنین شرایطی قرار می گیرد، نمی تواند وقایع اطراف خود را کنترل کند. در واقع می توان گفت که تمام وجودش به اندازه کافی در امور دخیل نیستند که بتواند به طور اصولی محرک های خارجی را مهار کند. عکس العمل های اینگونه افراد معمولاً عجیب بوده و تا حدی غیر قابل پیش بینی می باشند.گروه دیگری از افراد نیز هستند که در سطح بی علاقگی به سر می برند. این سطح به اندازه خود خطرناک می باشد، اما به هر حال فرد توانایی ابراز بی علاقگی خود را دارد. انتظار می رود که خود فرد احساساتش را بروز دهد. این امکان وجود دارد که فرد به صورت مزمن دچار غم، ترس، خشم، خصومت، ملال قرار بگیرد و یا صرفاً مشتاق باشد؛ اما اگر فرد خود را قادر به انجام کارهایی که در ذهن دارد، ببیند، نوعی آرامش دائمی همراه با او خواهد بود. در کنار این آرامش او می تواند احساسات دیگر خود را نیز بروز دهد. البته شاید چندان درست نباشد که انتظار داشته باشیم فرد در همه مواقع احساس آرامش داشته باشد. اگر فرد در شرایطی قرار بگیرد که لازم باشد گریه کند، اما توانایی گریه کردن را نداشته باشد، نمی توان گفت که او از نظر مقیاس های روانی در موقعیت مطلوبی قرار دارد. اغلب مقوله آرامش و بی احساسی با یکدیگر اشتباه گرفته می شوند. البته اگر قدری دقیق تر شویم، به راحتی قادر به تشخیص این دو سطح از یکدیگر خواهیم بود. یک نگاه گذرا به شرایط فیزیکی فرد کافی است تا به ما نشان دهد که در چه وضعیتی قرار گرفته است. افرادی که در درجه بی حسی هستند به نوعی، بیمار قلمداد می شوند. در هر یک از این سطوح که ما احساسات مختلفی را تجربه می کنیم، یک فاکتور ارتباطی نیز وجود دارد. در مرحله بی حسی می توان گفت که فرد به هیچ وجه، هیچ گونه ارتباطی برقرار نمی کند. به نظر می رسد که اصلاً فرد آنجا نیست و کمتر اتفاق می افتد که در مورد مسائل مختلف صحبت کرده و از خود واکنش نشان دهد. حتی گاهی اوقات که ارتباط برقارمی کند، نحوه انجام این کار به نظر اطرافیان کاملاً عجیب است. این قبیل افراد کارهای نادرست را در زمان های نادرست انجام می دهند. به عبارت دیگر می توان گفت زمانیکه افراد در هر یک از دره های مقیاس روانی قرار بگیرند از قبیل: بی حسی، بی علاقگی، غم، ترس، خشم، خصومت، ملال، اشتیاق، و آرامش به طور خاصی ضحبت کرده و ارتباط برقرار می کنند. مثلاً فردی که همیشه در مورد چیزی عصبانی است، همیشه در همان وضعیت خشم و خشونت باقی خواهد ماند. البته بدی شرایط این فرد هیچ گاه به اندازه ی کسی نیست که در موقعیت بی حسی قرار دارد؛ اما به هر حال یک چنین فردی نیز می تواند دلیل بروز مشکل باشد و همانطور هم که می دانید افرادی که عصبانی هستند به راحتی نمی توانند اوضاع و شرایط اطراف خود را به خوبی کنترل نمایند. مشخصات و نحوه ارتباط برقرار کردن این افراد واقعاً جالب است. هر یک از این افراد به طور خاصی سخن می گویند و در برقراری ارتباط، اسلوب و شیوه ی مخصوص به خودشان را دارند. البته یک سطح منطقی حقیقی برای نحوه گفتگو و برقراری ارتباط هر یک از این افراد وجود دارد. در حقیقت می توان گفت که ارتباط تنگاتنگی میان احساسات افراد و رفتار و گفته هایشان وجود دارد. به عبارت دیگر می توان اظهار داشت که هر شخصی یک سری رفتارهای معین مربوط به شخصیت خودش را دارد که هر یک از آنها را می توان به یک درجه خاص در مقیاس روانی فردی او ربط داد. برخی چیزها هستند که برای آنها از اهمیت بالایی برخوردار هستند و برخی دیگر از مسائل هستند که در نظر آنها دارای هیچ گونه ارزشی نمی باشند. اگر این توانایی را داشتید که می توانستید در داخل چشم های فردی که در درجه بی حسی قرار گرفته، وارد شوید یک دنیای آبکی، کم مایه، اوهام آلود، واهی، مبهم را مشاهده می کردید. اگر می توانسید به داخل چشمان فردی که همیشه خشمگین است نفوذ کنید، با تهدیدات متعددی مواجه میشدید که بیرحمانه سرتاسر وجودش را فراگرفته اند، اما اگر این فرد در شرایطی روحی مناسبی قرار بگیرد باز هم احتمال عدم رویت این تهدیدات وحشیگرانه و طغیان کننده وجود دارد. و اما وجود کسی که را که آرامش فرا گرفته: همه چیز در وجودش روشن و شفاف است، همه ی خواست ها مستحکم تر شده و همه چیز به واقعیت نزدیک تر شده و به عینیت می رسند. مشاهده موارد بدیهیمقیاس سنجش روانی ابزاری کاملاً مناسب برای اندازه گیری و ارزش یابی خصوصیات و شخصیت افراد است؛ اما برای اینکه این کار را به خوبی انجام دهید، پیش از هر چیز باید جایگاه فرد مورد نظر را بر روی این مقیاس مشخص کنید.برخی از رفتارها و احساسات شدید هستند که به راحتی می توان آنها را بر روی مقیاس سنجش روانی برده و جایگاه آنها را تعیین نمود. فرض کنید محسن وضعیت روانی درستی نداشته، یکمرتبه عصبانی می شود و یک کتاب را به سمت مریم پرتاب می کند. مریم هم در این لحظه ناراحت شده و زیر گریه می زند. خوب ساده است می توان مقیاس خشم را به محسن و ناراحتی را به مریم نسبت داد. اما همیشه شرایط به این آسانی نیست و نمی توان به راحتی واکنش های افراد را بر روی مقیاس روانی انتقال داد. حال این سوال پیش می آید که چگونه می توان حالت روانی طبیعی و متداول افراد را پیدا کرد؟ این امر تا حدود زیادی بستگی به آموزش های اجتماعی و رویکردهای گروهی دارد به همین دلیل مقوله ی جدیدی با نام" روان اجتماعی "به میان می آید. روان اجتماعی نه دائمی است نه آنی و در واقع نوعی بازتاب از تربیت و اسلوب اجتماعی اختیار شده از طرف فرد است که به واسطه آن خود را در مقابل دیگران ابراز می کند. شدت و قطعیت این امر تا کجا گسترده شده؟ فردی را که به طور کامل با او آشنا هستید را انتخاب کنید. موقعیت دائمی روانی او چیست؟ مقوله با نام" Obnosis "وجود دارد که از عبارت" مشاهده موارد عینی "نشات می گیرد. در عصر اخیر توده ی بسیار کمی به این مقوله توجه دارند. افسوس! چرا که این گزینه تنها راه مشاهده پیرامونمان است. با این روش شما به هستی اجسام نگاه می کنید، به چیزی که در واقع در آنجا وجود دارد. خوشبختانه این حس ذاتی نیست و باید به مرور زمان آن را پرورش دهید و از اطراف خود اطلاعات مربوط را جمع آوری نمایید.چگونه می توانید افراد را آموزش دهید که اجسام را همانگونه که هستند، مشاهده کنند؟ خوب می توانید چیزی را پیش روی فرد مورد نظر قرار دهید و بعد هم از او بخواهید تا به شما بگوید که چه چیزی را مشاهده می کند. افراد می توانند این کار را به صورت فردی یا به طور گروهی انجام دهند. می توانید یک شی یا موجود زنده را انتخاب کنید و بعد بپرسید که دیگران چه می بینند. به عنوان مثال در کلاسی که به این منظور برگزار شده بود، از یکی از شاگردان خواسته شد تا به جلوی کلاس بیاید و سپس از سایر بچه ها پرسیدند که چه چیزی را مشاهده می کنند. مربی در مقابل آنها می ایستاد و می پرسید": چه می بینید "؟اولین واکنش چیزی شبیه به این مورد بود": خوب من احساس می کنم که او تجربیات بسیار زیادی دارد "".جدی؟ آیا واقعاً می توانی تجربیات او را ببینی؟ چه چیزی می بینی " "؟خوب از روی چین و چروک هایی که دور چشم ها و دهانش افتاده می توان گفت که او تجربیات زیادی را کسب کرده" "خوب دقیقاً چه چیزی را مشاهده می کنی""؟خوب الآن متوجه شدم، من چین و چروک هایی اطراف چشم و دهانش را می بینم" "خوبه "مربی هیچ گونه پاسخی را که به وضوح قابل رویت نباشد را نمی پذیرد. یکی دیگر از بچه می گوید: "خوب من می توانم ببینم که او گوش دارد" ".خوب اما از آنجایی که نشسته ای چگونه می توانی تشخیص دهی و ببینی که او دارای دو گوش است " "؟خوب نه، نمی شود" "خوب پس چه چیزی می بینی" "؟خوب من گوش سمت چپ او را می بینم" "خوبه "!هیچ گونه حدس و گمان و فرضیه ای پذیرفته نخواهد شد"؛ او پرستیژ خوبی گرفته" "پرستیژ خوب در مقایسه با چه چیزی" "؟خوب او خیلی صاف تر از همه افرادی که تا کنون دیده ام ایستاده است " "آیا آن افراد دیگر الان اینجا هستند"؟ "خوب نه ، اما یاد آنها در ذهن من هستند" "نه؛ نشد، پرستیژ خوب در مقایسه با چی؟ در مقایسه با چه چیزی که می توانی در حال حاضر ببینی " "؟خوب در مقایسه با شما، او کمی راست تر ایستاده اما شما قدری قوز کرده اید " ".در همین لحظه" "؟بله" "بسیار خوب "هدف از انجام یک چنین تمرینی این است دانش پژوهان به نقطه ای برسند که زمانیکه به یک جسم و یا حتی انسان نگاه می کنند، قیقاً همان چیزی را ببینند که وجود دارد. نه کسری از چیزی که ممکن است آنجا وجود داشته باشد. فقط باید چیزی که آنجا وجود دارد را ببینند، قابل رویت و واضح. کار ساده ای است اما نیازمند تلاش است. مقوله ی دیگری که بد نیست در این

قسمت اشاره کوتاهی به آن داشته باشیم این است که شما می توانید اطلاعات جالبی را از روی حرکات چشمی افراد در مورد حالت روانی مزمن آنها بدست آورید. کسی که هیچ حسی نسبت به زندگی ندارد، برای دقایق طولانی می تواند به یک جسم خیره شود و به طور ثابت آنرا نگاه کند؛ اما حقیقت اینجاست که او قادر به مشاهده هیچ چیز نیست. او اصلاً متوجه نیست که جسمی در پیش رویش قرار گرفته است. اگر شما یک جسم سنگین را روی سرش بیندازید، باز هم نقطه تمرکز چشم هایش تغییر نکرده و در همان حالت اولیه باقی خواهد ماند.زمانیکه فرد در حالت غم و اندوه قرار گرفته باشد، حالت افسردگی به او غلبه کرده و نگاهش "سر بزیر "می شود. معمولاً این افراد نگاه خود را بر روی زمین و یا تکه آشغالی که ممکن است بر روی زمین افتاده باشد، معطوف می کنند. زمانی هم که احساس فرد تبدیل به ترس می شود، بازهم قدری حالت پایین را دارد، اما گاه و بی گاه نگاه او به این طرف و آنطرف نیز متمایل می شود.در نقطه ترس، یک مشخصه بارز این است که شخص نمی تواند مستقیماً به چهره شما نگاه کند. او با شما صحبت می کند اما مرکز تمرکز چشم هایش صورت شما نیست. ممکن است پاهایتان را نگاه کند –برای مدت زمان بسیار کوتاهی– سپس سرتان را نگاه کند (شاید شما تصور کنید که یک هواپیما در حال رد شدن از بالای سرتان است) اما مجدداً نگاهش را از روی سرتان بر داشته و به شانه هایتان خیره می شود. البته همه این تک نگاه ها در یک چشم به هم زدن انجام خواهند گرفت. در یک مدت زمان بسیار کوتاه او به همه جا نگاه می کند الا به شما. طرز حرکت چشم های افراد می تواند به شما کمک کند که وضعیت روانی اش را بر روی مقیاس سنجش روانی معین نمایید. حال نوبت به خشم و عصبانیت می رسد. در این حالت فرد به صورت خودآگاه، نگاهش را از شما می گیرد. او به هیچ وجه به شما نگاه نمی کند و این کار را کاملاً به طور عمدی انجام می دهد. او می خواهد به صورت آشکارا به شما تفهیم کند که جای هیچ گونه بحث و گفتگویی وجود ندارد و ارتباط به پایان رسیده. اگر هم در موارد خشونت کمتر گاهی نگاهی به شما بیندازد، به عنوان یک نشانه به شما نگاه می کند و صرفاً قصد دارد به شما هشدار دهد که در معرض خطر هستید.زمانی که احساس ملال و خستگی به شما دست می دهد، باز هم چشمانتان سرگردان هستند و به این طرف و آن طرف نگاه می کنید، البته نه به شدت و سرعتی که در مرحله ترس به آن اشاره شد. همچنین از نگاه کردن به طور مستقیم در چشم های طرف مقابل نیز هیچ ابایی وجود ندارد. طرف مقابل هم جزء یکی از هزاران چیزی قلمداد می شود که فرد به آنها نگاه می اندازد. اگر با اطلاعاتی در این زمینه آشنا بشوید و در تشخیص چهره ها و عواطفی که در آنها رخنه کرده، مهارت پیدا کنید، به راحتی قادر خواهید بود که حالت روانی همه افراد را بر روی مقیاس سنجش روانی معین نمایید. البته معمولاً کسی که تمایل به انجام چنین کاری دارد باید یک سری پرسش های کلاسه شده را در ذهن داشته باشد و همچنین یک برگ کاغذ نیز تهیه کرده و پاسخ هایی را که بدست می آورد را جمع آوری نماید. چنین فردی باید به خوبی متوجه باشد که تنها دلیلی که او از اطرافیان خود سوال می کند این است که قصد دارد موقعیت آنها را بر روی مقیاس مورد نظر تعیین کند. سوال های او باید پرسش های سنجیده ای باشند که از طریق اطلاعات آماری و اجتماعی بدست آمده اند. مطرح کردن این سوالات به او کمک می کند تا توانایی تعیین حالت روانی آنی و یا ثابت و دائمی افراد را پیدا کند. در این قسمت چند نمونه ذکر شده پرسش هایی که برای نجام این تمرین می توان مطرح نمود": بارزترین چیزی که در من می بینی چیست" "؟آخرین مرتبه ای که موهایت را کوتاه کردی، چه زمانی بود""؟آیا تصور میکنی که مردم در حال حاضر به اندازه ۵۰ سال پیش کار می کنند "؟در ابتدا ممکن است فرد تصور کند که مورد مصاحبه قرار می گیرد. درصد بسیار زیادی از موارد مورد بررسی اعلام کرده اند که از پاسخگویی به پرسش ها لذت برده و آن را کار جالبی تلقی می کنند؛ کسی که تصمیم به انجام یک چنین کاری می گیرد، می بایست به این مورد توجه داشته باشد": حداقل باید با ۱۵ نفر مصاحبه کنید. ۵ نفر اول را مطابق با همان حالت روانی طبیعی نمره دهید، ۵ نفر را زیر حالت روانی طبیعی و ۵ نفر را بالاتر از حالت روانی طبیعی".حال هدف از انجام یک چنین کاری چیست؟ تمایل به برقراری ارتباط با هر کس تنها به یک دلیل. برای شروع ممکن است افراد قدری گزینشی موارد مورد بررسی خود را انتخاب کنند. به عنوان مثال فقط پیرزن ها، یا افراد که اصلاً عصبانی به نظر نمی رسند، یا افرادی که تمیز به نظر می رسند؛ اما به تدریج با هر کسی که برخورد کنند می توانند پرسش و پاسخ خود را شروع کنند، حتی کسی که به نظر می رسد جذام دارد و یا حتی مسلح است. توانایی این افراد در مواجهه با انسان های مختلف تا حد بسیار زیادی افزایش پیدا می کند و به هر فرد تنها به عنوان یک سوژه برای صحبت کردن نگاه می کنید. دیگر هدفتان این می شود که تنها جایگاه افراد را بر روی مقیاس نواخت سنجی معین کنید و این کار را بدون وجود هیچ گونه تعلل و یا تبصره و قانونی انجام خواهید داد. پس از مدتی شما این مهارت را پیدا می کنید که هر کسی را که بخواهید بر روی مقیاس برده و درجه کاملاً منطقی و متقاعد کننده ای نیز به آنها بدهید. شما قادر خواهید بود که این کار را تحت هر گونه شرایطی انجام دهید. این کار خیلی مفید و در عین حال جذاب می باشد. توانایی تشخیص حالت روانی طبیعی افراد در یک نگاه، و درک حال و هوای دائمی آنها مزایای بسیار زیادی در طرز برخورد شما با آنها به شما می دهد. این امر مهارتی را به شما می دهد که ارزش وقت گذاشتن و صرف انرژی و تلاش کردن را دارد .

### روانشناسی رنگها

آیا تا بحال دقت کرده اید که چرا شرکتهای تبلیغاتی، طراحان اتومبیل و دکوراتورها از اشکال و شمایل بخصوصی استفاده میکنند؟ دلیلش این است که یک تاثیر روانی در ورای رنگها وجود دارد. هر رنگی دارای قدرت تاثیرگذاری ویژه ای می باشد. بعضی از واکنشهای ما نسبت به رنگها بصورت رفتارهای اکتسابی و برخی دیگر بصورت پاسخهای فیزیولوژیکی نمود پیدا میکنند. درک کردن نمود پیدا میکنند. درک کردن بهتر رنگها میتواند در زندگی روزمره و یاشغلی شما تاثیرات فراوانی گذارده و محاسن زیادی برایتان به ارمغان بیاورد. در ادامه با انواع رنگهای گرم و سرد و نیز تاثیرات آنها در حالات، فعالیتها و احساسات خود آشنا خواهید شد. اقسام رنگ بطور کلی رنگها به سه دسته اصلی تقسیم میشوند: رنگهای خنثی، رنگهای گرم و رنگهای سردO رنگهای خنثی سیاه، سفید، خاکستری، بژ، قهوه ایرنگهای خنثی رنگهایی هستند که در طیف رنگی وجود نداشته و از ترکیب رنگهای دیگر بوجود می آیند و می توانند اثرات مثبت یا منفی داشته باشند. سفید واقعا "یک رنگ نیست بلکه عدم حضور رنگ بشمار میرود و نشانگر خلوص و پاکی است. از طرف دیگر مشکی نشانه قاطعیت، الزام و رسمیت می باشد. O رنگهای گرم قرمز، نارنجی، زرد، سبز چمنی، ارغوانیرنگهای گرم محرک سیستم عصبی بوده و احساسات را تشدید می کنند. این دسته از رنگها بوضوح قابل رویت بوده و موجب جلب توجه می گردند. O رنگهای سرد آبی، بنفش، فیروزه ای، سبز مایل به آبی، سبز رنگهای سرد رنگهایی ملایم هستند که اثراتی آرام بخش دارند. آبی روشن می تواند نشانه صلح و دوستی و آسایش خاطر، و آبی تیره نشانگر قابلیت اعتماد و درستی باشد. قرمز – سختی، نیرو و خوش اقبالیارغوانی – اختیار، قدرت و سلطنت آبی – روشن: آرامش،آسودگی خاطر – تیره: قدرت،صداقت، پشتکار سبز – جوانی و طبیعت، قدرت شفا بخشی و التیام زرد – پدیداری و رویت، خطر و اخطار نارنجی– گرمی، حرارت، رضایت و خوشحالی قهوه ای – خاکی بودن، محکمی، استواری و قابلیت اعتماد مشکی – قدرت، اختیار و استقلال سفید– پاکی، خلوص، قدرت، صلح و دوستیرنگ و زندگی شخصیO رنگ و زنان زنان نسبت به افرادی که به رنگ آبی لباس می پوشند احساس راحتی و اعتماد بیشتری می کنند. برای همسرتان یک شاخه رز قرمز به نشانه عشق و علاقه بفرستید. برای زنانی که صرفا "رابطه دوستی ( و نه عشقی ) دارید رز زرد بفرستید. یکی از اتاقهای نشیمن خانه خود را با رنگی خشن و پر رنگ مانند قرمز تیره رنگ کنید تا نشانه قدرت و انرژی شما نزد همسرتان باشد. رنگ آمیزی اتاق خواب به رنگ سبز می تواند نشانه جوانی و طبیعت باشد.O رنگ و خانه بکاربردن رنگهای سرد برای اجزای اتاق خواب ( تخت خواب، ملافه ، پتو ... ) مکانی بدور از استرس و آرامش بخش را برای خوابی شیرین برای شما فراهم می کند. دیوارهای اتاق خواب را برای ایجاد آرامش به رنگهای سرد و ملایم مانند آبی یا آبی مایل به سبز رنگ آمیزی کنید. قراردادن کوسن ارغوانی روز مبلمان با رنگ خنثی می تواند نشانه قدرت، توانگری و ثروت بوده و برانگیزنده تخیلات باشد. O رنگ و لباس لباسهای معمولی با رنگ سبز یا زرد موجب جلب توجه می شوند. پیراهن یا ژاکت آبی تیره رنگ می تواند علامت قابلیت اعتماد باشد. لباس ورزشی تمام خاکستری و خسته کننده خود را کنار گذاشته و برای راحتی اعصاب خود از رنگهای تیره تر یا روشنتر استفاده کنید. لباس سراسر قهوه ای ممکن است شیک بنظر برسد اما خسته کننده و یکنواخت خواهد شد. افزودن کمی رنگهای سرد یا گرم مانند زرد، طلایی یا سبز باعث درخشانتر شدن ظاهر و فرایندهای ذهنی شما خواهد شد. O رنگ و اتومبیل اتومبیل مشکی نشانه تمایل به گمنامی است. برخی رنگهای بخصوص از آبی و قرمز حاکی از خود نما بودن راننده است. رنگ زرد و نارنجی دلالت بر ورزشکار بودن شما میکند.انتخاب رنگ نقره ای یا طلایی می تواند بیانگر ثروت و دارایی باشد. رنگ و زندگی حرفه ایO رنگ و لباسهای اداریلباسی به رنگ خاکستری تیره، مشکی یا آبی سیر بپوشید تا شخصی موفق، آگاه و جدی بنظر برسید. پیراهن سفید و ساده احترام و رسمیت را برای شما به ارمغان خواهد آورد.پیراهن بژ و یا غیر سفید چهره محافظه کارانه ملایمتری را از شما ارائه خواهد نمود. O رنگ و دفترکار کارتهای ویزیت و سربرگها بهتر است به رنگهای خنثی تهیه شوند. رنگهای سفید و بژ معمولا "نسبت به رنگهای دیگر راحت تر خوانده می شوند. دیوارهای آبی کمرنگ نسبت به سفید بیشتر تولید آرامش نموده و بیشتر جلب توجه می کند. اسباب اثاثیه زرشکی یا ارغوانی تیره محیط کار شما را مجلل و سلطنتی جلوه خواهد داد. برای اجناس تبلیغاتی، وب سایتها و نشانهای ترفیعی از رنگهای خشن و گیرا استفاده کنید تا موجب جذب بیشتر مشتریان گردد. برای خوانایی بیشتر، رنگ مشکی را در چاپ متون بکار ببرید اکنون که ایده هایی برای چگونگی استفاده از رنگها در ذهن شما شکل گرفته، لازم است با برخی از روشهای تاثیر گذاری رنگها در زندگی نیز آشنا شوید. ارتباط و وابستگی اگر دقت کرده باشید لباس افراد پلیس و نظامی معمولا برنگ آبی یا سبز تیره انتخاب می شود چون این رنگها نشانه قدرت و ابوهت میباشند. در بیمارستانها معمولا "از ملافه و البسه سبز کمرنگ استفاده می شود چراکه این رنگ اثری تسکین دهنده و آرامش بخش دارد. مزایای تبلیغاتی رستورانها و اغذیه فروشیها اغلب برای جلب توجه بیشتر از رنگهای قرمز و زرد استفاده می کنند. این گونه رنگها بوضوح دیده می شوند و بیشتر به یاد مردم می مانند. اکثر شرکتهای بزرگ آرم محصولات خود را با رنگهای مذکور طراحی و ارائه می کنند. استفاده در طراحی معمولا دکمه های حساس و اعلان خطر و یا اهرم های توقف اضطراری برنگ قرمز می باشند برعکس رنگ سبز نشانه عبور و امنیت است. در طراحی بسیاری از وسایل بکاربردن رنگهای مختلف در قسمتهای گوناگون برای گویاتر ساختن وضایف، امری اجتناب ناپذیر است. در وب سایتها و نوشتارهای تبلیغاتی هنگامیکه بخشی از کلمات با رنگ زرد نمایان گردند بیشتر نظر ما را بخود جلب کرده و باعث میشود توجه بیشتری به آن قسمتها بنماییم. معمولا "رنگ سبز ما را به یاد یک موقعیت دوستانه و بدون خطر می اندازد و این یکی از متداولترین موارد استفاده رنگها در تاثیر گذاری روانی روی افراد است. زندگیتان را رنگی کنیداگر تا حال زنگی شما خالی از رنگهای گوناگون و شاد بوده و توجهی به استفاده از رنگها نمی کردید، بهتر است شروع کنید. شرکتهای تبلیغاتی و تاجران باهوش از روانشناسی رنگها برای تاثیر گذاری روی شما بهره می برند، شما نیز باید برای تاثیر گذاری در زندگیتان از رنگها استفاده کنید.درک اینکه هر رنگی چه معنی دارد، نقطه آغاز خوبی است. با بکارگیری رنگها زندگی خود را شیرین تر و رنگی تر نمایید.

روانشناسی رنگها

آیا تا بحال دقت کرده اید که چرا شرکتهای تبلیغاتی، طراحان اتومبیل و دکوراتورها از اشکال و شمایل بخصوصی استفاده میکنند؟ دلیلش این است که یک تاثیر روانی در ورای رنگها وجود دارد. هر رنگی دارای قدرت تاثیرگذاری ویژه ای می باشد. بعضی از واکنشهای ما نسبت به رنگها بصورت رفتارهای اکتسابی و برخی دیگر بصورت پاسخهای فیزیولوژیکی

نمود پیدا میکنند. درک کردن نمود پیدا میکنند. درک کردن بهتر رنگها میتواند در زندگی روزمره و یاشغلی شما تاثیرات فراوانی گذارده و محاسن زیادی برایتان به ارمغان بیاورد. در ادامه با انواع رنگهای گرم و سرد و نیز تاثیرات آنها در حالات، فعالیتها و احساسات خود آشنا خواهید شد. اقسام رنگ بطور کلی رنگها به سه دسته اصلی تقسیم میشوند: رنگهای خنثی، رنگهای گرم و رنگهای سردo رنگهای خنثی سیاه، سفید، خاکستری، بژ، قهوه ایرنگهای خنثی رنگهایی هستند که در طیف رنگی وجود نداشته و از ترکیب رنگهای دیگر بوجود می آیند و می توانند اثرات مثبت یا منفی داشته باشند. سفید واقعا "یک رنگ نیست بلکه عدم حضور رنگ بشمار میرود و نشانگر خلوص و پاکی است. از طرف دیگر مشکی نشانه قاطعیت، الزام و رسمیت می باشد. o رنگهای گرم قرمز، نارنجی، زرد، سبز چمنی، ارغوانیرنگهای گرم محرک سیستم عصبی بوده و احساسات را تشدید می کنند. این دسته از رنگها بوضوح قابل رویت بوده و موجب جلب توجه می گردند. o رنگهای سرد آبی، بنفش، فیروزه ای، سبز مایل به آبی، سبز رنگهای سرد رنگهایی ملایم هستند که اثراتی آرام بخش دارند. آبی روشن می تواند نشانه صلح و دوستی و آسایش خاطر، و آبی تیره نشانگر قابلیت اعتماد و درستی باشد. قرمز – سختی، نیرو و خوش اقبالیارغوانی – اختیار، قدرت و سلطنت آبی – روشن: آرامش،آسودگی خاطر – تیره: قدرت،صداقت، پشتکار سبز – جوانی و طبیعت، قدرت شفا بخشی و التیام زرد – پدیداری و رویت، خطر و اخطار نارنجی- گرمی، حرارت، رضایت و خوشحالی قهوه ای – خاکی بودن، محکمی، استواری و قابلیت اعتماد مشکی – قدرت، اختیار و استقلال سفید- پاکی، خلوص، قدرت، صلح و دوستیرنگ و زندگی شخصیo رنگ و زنان زنان نسبت به افرادی که به رنگ آبی لباس می پوشند احساس راحتی و اعتماد بیشتری می کنند. برای همسرتان یک شاخه رز قرمز به نشانه عشق و علاقه بفرستید. برای زنانی که صرفا "رابطه دوستی ( و نه عشقی ) دارید رز زرد بفرستید. یکی از اتاقهای نشیمن خانه خود را با رنگی خشن و پر رنگ مانند قرمز تیره رنگ کنید تا نشانه قدرت و انرژی شما نزد همسرتان باشد. رنگ آمیزی اتاق خواب به رنگ سبز می تواند نشانه جوانی و طبیعت باشد.o رنگ و خانه بکاربردن رنگهای سرد برای اجزای اتاق خواب ( تخت خواب، ملافه ، پتو ... ) مکانی بدور از استرس و آرامش بخش را برای خوابی شیرین برای شما فراهم می کند. دیوارهای اتاق خواب را برای ایجاد آرامش به رنگهای سرد و ملایم مانند آبی یا آبی مایل به سبز رنگ آمیزی کنید. قراردادن کوسن ارغوانی روز مبلمان با رنگ خنثی می تواند نشانه قدرت، توانگری و ثروت بوده و برانگیزنده تخیلات باشد. o رنگ و لباس لباسهای معمولی با رنگ سبز یا زرد موجب جلب توجه می شوند. پیراهن یا ژاکت آبی تیره رنگ می تواند علامت قابلیت اعتماد باشد. لباس ورزشی تمام خاکستری و خسته کننده خود را کنار گذاشته و برای راحتی اعصاب خود از رنگهای تیره تر یا روشنتر استفاده کنید. لباس سراسر قهوه ای ممکن است شیک بنظر برسد اما خسته کننده و یکنواخت خواهد شد. افزودن کمی رنگهای سرد یا گرم مانند زرد، طلایی یا سبز باعث درخشانتر شدن ظاهر و فرایندهای ذهنی شما خواهد شد. o رنگ و اتومبیل اتومبیل مشکی نشانه تمایل به گمنامی است. برخی رنگهای بخصوص از آبی و قرمز حاکی از خود نما بودن راننده است. رنگ زرد و نارنجی دلالت بر ورزشکار بودن شما میکند.انتخاب رنگ نقره ای یا طلایی می تواند بیانگر ثروت و دارایی باشد. رنگ و زندگی حرفه ایo رنگ و لباسهای اداریلباسی به رنگ خاکستری تیره، مشکی یا آبی سیر بپوشید تا شخصی موفق، آگاه و جدی بنظر برسید. پیراهن سفید و ساده احترام و رسمیت را برای شما به ارمغان خواهد آورد.پیراهن بژ و یا غیر سفید چهره محافظه کارانه ملایمتری را از شما ارائه خواهد نمود. o رنگ و دفترکار کارتهای ویزیت و سربرگها بهتر است به رنگهای خنثی تهیه شوند. رنگهای سفید و بژ معمولا "نسبت به رنگهای دیگر راحت تر خوانده می شوند. دیوارهای آبی کمرنگ نسبت به سفید بیشتر تولید آرامش نموده و بیشتر جلب توجه می کند. اسباب اثاثیه زرشکی یا ارغوانی تیره محیط کار شما را مجلل و سلطنتی جلوه خواهد داد. برای اجناس تبلیغاتی، وب سایتها و نشانهای ترفیعی از رنگهای خشن و گیرا استفاده کنید تا موجب جذب بیشتر مشتریان گردد. برای خوانایی بیشتر، رنگ مشکی را در چاپ متون بکار ببرید اکنون که ایده هایی برای چگونگی استفاده از رنگها در ذهن شما شکل گرفته، لازم است با برخی از روشهای تاثیر گذاری رنگها در زندگی نیز آشنا شوید. ارتباط و وابستگی اگر دقت کرده باشید لباس افراد پلیس و نظامی معمولا برنگ آبی یا سبز تیره انتخاب می شود چون این رنگها نشانه قدرت و ابوهت میباشند. در بیمارستانها معمولا "از ملافه و البسه سبز کمرنگ استفاده می شود چراکه این رنگ اثری تسکین دهنده و آرامش بخش دارد. مزایای تبلیغاتی رستورانها و اغذیه فروشیها اغلب برای جلب توجه بیشتر از رنگهای قرمز و زرد استفاده می کنند. این گونه رنگها بوضوح دیده می شوند و بیشتر به یاد مردم می مانند. اکثر شرکتهای بزرگ آرم محصولات خود را با رنگهای مذکور طراحی و ارائه می کنند. استفاده در طراحی معمولا دکمه های حساس و اعلان خطر و یا اهرم های توقف اضطراری برنگ قرمز می باشند برعکس رنگ سبز نشانه عبور و امنیت است. در طراحی بسیاری از وسایل بکاربردن رنگهای مختلف در قسمتهای گوناگون برای گویاتر ساختن وضایف، امری اجتناب ناپذیر است. در وب سایتها و نوشتارهای تبلیغاتی هنگامیکه بخشی از کلمات با رنگ زرد نمایان گردند بیشتر نظر ما را بخود جلب کرده و باعث میشود توجه بیشتری به آن قسمتها بنماییم. معمولا "رنگ سبز ما را به یاد یک موقعیت دوستانه و بدون خطر می اندازد و این یکی از متداولترین موارد استفاده رنگها در تاثیر گذاری روانی روی افراد است. زندگیتان را رنگی کنیداگر تا حال زنگی شما خالی از رنگهای گوناگون و شاد بوده و توجهی به استفاده از رنگها نمی کردید، بهتر است شروع کنید. شرکتهای تبلیغاتی و تاجران باهوش از روانشانسی رنگها برای تاثیر گذاری روی شما بهره می برند، شما نیز باید برای تاثیر گذاری در زندگیتان از رنگها استفاده کنید.درک اینکه هر رنگی چه معنی دارد، نقطه آغاز خوبی است. با بکارگیری رنگها زندگی خود را شیرین تر و رنگی تر نمایید.

## روش برخورد با افکار وسواسی

خانم ها اصولاً تمایل بیشتری به انجام این امر دارند.خودخوری نوعی تفکر است که بواسطه آن فرد مانند یک موش در قفس بر روی حلقه های گرد یک تردمیل راه می رود و دوباره به جای اول باز می گردد. بیشتر جنبه وسواسی داشته و در مورد شکست های گذشته و ابهام های آینده معنا پیدا میکند و نهایتاً منجر به صورت پذیرفتن کار خاصی نخواهد شد. این مسئله دارای دو بعد منفی است. هنگامی که روی مشکلات دقیق شده و شیارهای داخلی مغز را به تفکر در مورد آن وا می دارید، میزان اضطراب و افسردگی افزایش پیدا می کند. از سوی دیگر به هیچ نتیجه ای نمی رسید، به همین دلیل دست به هیچ گونه اقدامی نمی زنید و در نتیجه مشکلتان حل نشده باقی خواهد ماند. به گفته دکتر" سوزان نولن "دلیل این امر که خانم ها گرایش بالایی به انجام این کار دارند، تفاوت های احساسی آنها با مردان است. آنها برای روابط خود با جنس مخالف ارزش بسیار زیادی قائل هستند، بنابراین تمایل دارند تا وقت زیادی را صرف آن کنند؛ به همین دلیل بیشتر این زمان را صرف تحلیل و بررسی ذهنی نقاط گنگ و ابهام آمیز رابطه خود می کنند. این کار، آنها را به جایی نمی رساند، آزرده می شوند و به مرور زمان نوعی عقده روحی در وجودشان شکل می گیرد. آقایون درست در نقطه عکس خانم ها قرار دارند. آنها بدون اینکه در مورد مشکلات روابط خود فکر چندانی کنند، بیشتر دست به عمل می زنند که البته لازم به ذکر است که همیشه به نتیجه دلخواهشان نمی رسند. زمانیکه نوبت به انتخاب یک روش صحیح برای فکر کردن می رسد، بهتر است که خانم ها و آقایون هر چیزی را که نمی دانند از یکدیگر یاد بگیرند. استراتژی هایی که در این قسمت به آنها اشاره شده، به شما کمک می کند که بتوانید در شرایط دشوار و چالش برانگیز سالم فکر کنید: میزان وسواس فکری خود در مورد یک موضوع خاص را اندازه گیری کنید. از دوستان و حتی دشمنان خود بپرسید که به نظر آنها شما تا چه حد دچار وسواس فکری هستید. رتبه بندی شما می تواند شامل موارد کم، متوسط، زیاد و خیلی زیاد باشد. ببنید که مشکل شما از چه موضوعی نشات می گیرد. آیا به فرزندانتان مربوط می شود؟ یک مشکل شغلی است؟ و یا در مورد خرید یک جارو برقی جدید است؟! زمانی در حدود ۵ دقیقه را به این کار اختصاص دهید. پس از اتمام این مدت زمان، باید آماده ورود به مرحله بعدی شده باشید. اگر احساس کردید که باید بیش از ۵ دقیقه به مشکل خود فکر کنید، فرصت مناسبی است تا خودتان متوجه شوید که خودخوری می کنید.آقایون به راحتی از پس تفکرات احساسی خود بر می آیند. چه مدت زمانی را صرف فکر کردن به مسائل غیر احساسی می کنید؟ آیا اگر وقتی را صرف غصه خوردن و واقعیت های تلخ زندگی نکنید، روزتان شب نمی شود و هفته ها سپری نخواهند شد؟ این بار هم از خانواده، اقوام، دوستان و حتی دشمنانتان بپرسید که تا چه حد خودتان را با افکار منفی سرکوب می کنید.

اگر شما فردی هستید که دائماً در حال سرکوب نیازهای شخصی تان هستید، ۵ دقیقه به خودتان وقت بدهید تا بر روی مشکلی که موجب بروز سرکوبی شخصی می شود، فکر کنید. البته اگر کسی را پیدا کنید و با او در رابطه با مشکل خود صحبت کنید، بهتر است. او می تواند بازپردهای بیشتری در اختیاز شما قرار دهد و شما را به سمت عمل سوق دهد. احتمال موفقیت در این شیوه بالاتر است. یکی از مشکلات اساسی که اغلب افرادی که دچار وسواس فکری هستند با آن مواجه می شوند این است که در حین انجام کار دچار حواسپرتی می شوند و نمی توانند بر روی کاری که می کنند تمرکز داشته باشند و مرتباً فکرشان به سمت مشکلی که در ذهن درست کردند، کشیده می شود. زمانیکه چنین حالتی به شما دست می دهد باید از تکنیک های تمرکز حواس استفاده کنید. قدم بزنید، در باغچه خانه باغبانی کنید، به آشپزخانه بروید و آشپزی کنید، یا یک کتاب را باز کرده و شروع به مطالعه کنید. باید به ذهنتان آموزش دهید که یک مشکل، زمانی حل می شود که ابتدا به صورت محاظه کارانه بر روی آن تمرکز کنید و سپس دست به عمل بزنید. هر دوی این موارد لازم و ملزوم یکدیگر هستند و بدون وجود یکی از آنها هیچ کاری به جلو پیش نخواهد رفت و هیچ مشکلی حل نخواهد شد. البته در روابط مختلف باید عکس العمل های متفاوت انجام دهید و به درستی بدانید که چه میزان تفکر و چه مقدار عمل، در چه زمانی باید انجام داد. این مطلب به میزان جدیت و انرژی شما نیز بستگی دارد.شما می توانید هر مقدار که مایل هستید فکر کنید و عمل کنید. به هر حال با به کارگیری هر دوی این موارد مطمئن باشید که در مسیر صحیح قرار می گیرد.

روش برخورد با افکار وسواسی

خانم ها اصولاً تمایل بیشتری به انجام این امر دارند.خودخوری نوعی تفکر است که بواسطه آن فرد مانند یک موش در قفس بر روی حلقه های گرد یک تردمیل راه می رود و دوباره به جای اول باز می گردد. بیشتر جنبه وسواسی داشته و در مورد شکست های گذشته و ابهام های آینده معنا پیدا میکند و نهایتاً منجر به صورت پذیرفتن کار خاصی نخواهد شد. این مسئله دارای دو بعد منفی است. هنگامی که روی مشکلات دقیق شده و شیارهای داخلی مغز را به تفکر در مورد آن وا می دارید، میزان اضطراب و افسردگی افزایش پیدا می کند. از سوی دیگر به هیچ نتیجه ای نمی رسید، به همین دلیل دست به هیچ گونه اقدامی نمی زنید و در نتیجه مشکلتان حل نشده باقی خواهد ماند. به گفته دکتر" سوزان نولن "دلیل این امر که خانم ها گرایش بالایی به انجام این کار دارند، تفاوت های احساسی آنها با مردان است. آنها برای روابط خود با جنس مخالف ارزش بسیار زیادی قائل هستند، بنابراین تمایل دارند تا وقت زیادی را صرف آن کنند؛ به همین دلیل بیشتر این زمان را صرف تحلیل و بررسی ذهنی نقاط گنگ و ابهام آمیز رابطه خود می کنند. این کار، آنها را به جایی نمی رساند، آزرده می شوند و به مرور زمان نوعی عقده روحی در وجودشان شکل می گیرد. آقایون درست در نقطه عکس خانم ها قرار دارند. آنها بدون اینکه در مورد مشکلات روابط خود فکر چندانی کنند، بیشتر دست به عمل می زنند که البته لازم به ذکر است که همیشه به نتیجه دلخواهشان نمی رسند. زمانیکه نوبت به انتخاب یک روش صحیح برای فکر کردن می رسد، بهتر است که خانم ها و آقایون هر چیزی را که نمی دانند از یکدیگر یاد بگیرند. استراتژی هایی که در این قسمت به آنها اشاره شده، به شما کمک می کند که بتوانید در شرایط دشوار و چالش برانگیز سالم فکر

کنید: میزان وسواس فکری خود در مورد یک موضوع خاص را اندازه گیری کنید. از دوستان و حتی دشمنان خود بپرسید که به نظر آنها شما تا چه حد دچار وسواس فکری هستید. رتبه بندی شما می تواند شامل موارد کم، متوسط، زیاد و خیلی زیاد باشد. ببنید که مشکل شما از چه موضوعی نشات می گیرد. آیا به فرزندانتان مربوط می شود؟ یک مشکل شغلی است؟ و یا در مورد خرید یک جارو برقی جدید است؟! زمانی در حدود ۵ دقیقه را به این کار اختصاص دهید. پس از اتمام این مدت زمان، باید آماده ورود به مرحله بعدی شده باشید. اگر احساس کردید که باید بیش از ۵ دقیقه به مشکل خود فکر کنید، فرصت مناسبی است تا خودتان متوجه شوید که خودخوری می کنید.آقایون به راحتی از پس تفکرات احساسی خود بر می آیند. چه مدت زمانی را صرف فکر کردن به مسائل غیر احساسی می کنید؟ آیا اگر وقتی را صرف غصه خوردن و واقعیت های تلخ زندگی نکنید، روزتان شب نمی شود و هفته ها سپری نخواهند شد؟ این بار هم از خانواده، اقوام، دوستان و حتی دشمنانتان بپرسید که تا چه حد خودتان را با افکار منفی سرکوب می کنید.

اگر شما فردی هستید که دائماً در حال سرکوب نیازهای شخصی تان هستید، ۵ دقیقه به خودتان وقت بدهید تا بر روی مشکلی که موجب بروز سرکوبی شخصی می شود، فکر کنید. البته اگر کسی را پیدا کنید و با او در رابطه با مشکل خود صحبت کنید، بهتر است. او می تواند بازپردهای بیشتری در اختیاز شما قرار دهد و شما را به سمت عمل سوق دهد. احتمال موفقیت در این شیوه بالاتر است. یکی از مشکلات اساسی که اغلب افرادی که دچار وسواس فکری هستند با آن مواجه می شوند این است که در حین انجام کار دچار حواسپرتی می شوند و نمی توانند بر روی کاری که می کنند تمرکز داشته باشند و مرتباً فکرشان به سمت مشکلی که در ذهن درست کردند، کشیده می شود. زمانیکه چنین حالتی به شما دست می دهد باید از تکنیک های تمرکز حواس استفاده کنید. قدم بزنید، در باغچه خانه باغبانی کنید، به آشپزخانه بروید و آشپزی کنید، یا یک کتاب را باز کرده و شروع به مطالعه کنید. باید به ذهنتان آموزش دهید که یک مشکل، زمانی حل می شود که ابتدا به صورت محاظه کارانه بر روی آن تمرکز کنید و سپس دست به عمل بزنید. هر دوی این موارد لازم و ملزوم یکدیگر هستند و بدون وجود یکی از آنها هیچ کاری به جلو پیش نخواهد رفت و هیچ مشکلی حل نخواهد شد. البته در روابط مختلف باید عکس العمل های متفاوت انجام دهید و به درستی بدانید که چه میزان تفکر و چه مقدار عمل، در چه زمانی باید انجام داد. این مطلب به میزان جدیت و انرژی شما نیز بستگی دارد.شما می توانید هر مقدار که مایل هستید فکر کنید و عمل کنید. به هر حال با به کارگیری هر دوی این موارد مطمئن باشید که در مسیر صحیح قرار می گیرد.

### آیا تنبیه بدنی شیوه مناسبی برای تربیت کودکان است

بی شک تنبیه بدنی سبب مطیع ساختن آنی کودک می شود، اما در عین حال میتوان از آن همردیف آزار جسمی نیز یاد کرد. آیا والدین باید فرزندان را تنبیه کنند یا باید پدر و مادر ها را از انجام این کار منع نمود؟ در برخی خانواده ها، استفاده از تنبیه بدنی به منظور تادیب کودکان، از محدوده استعمال بالایی برخوردار می باشد. این موضوع در محافل روانشناسی و اجتماعی همیشه جزء مقوله های بحث برانگیز به شمار می رفته اند. برخی از روانشناسان کودک بر این باورند که تنبیه بدنی مانع رشد فیزیکی و روحی کودک می شود. در تحقیق فراگیری که ۸۸ مطالعه موردی متنوع را در بر می گرفت، خانم دکتر الیزابت تامسون گرشوف، روانشناس و مدیر مرکز حمایت از کودکان بی سرپرست دانشگاه کلمبیا، جنبه های مثبت و منفی تنبیه جسمانی را مورد بحث و بررسی قرار داده است. نتیجه پژوهش های وی به همراه گزارش های متفاوت آن، در جولای سال ۲۰۰۷ در پژوهشنامه روانشناسی آمریکا به چاپ رسید.در این تحقیق ۶۲ ساله ارتباط میان استفاده والدین از تنبیهات جسمانی و رفتار و تجربیات کودکان مورد بررسی قرار گرفت. این تحقیقات مواردی نظیر: تسلیم آنی کودک، درونی شدن اخلاقی، کیفیت ارتباط کودک با والدین، و آزار جسمی وارده از جانب والدین هم در دوران کودکی و هم در دوران بزرگسالی مورد مطالعه قرار گرفت. همچنین مقوله هایی نظیر سلامت روانی، پرخاشگری، و رفتارهای مجرمانه و ضد اجتماعی فرد در دوران بلوغ نیز بررسی شد. همچنین تنبیه بدنی فرزند و همسر در افرادی که خودشان در کودکی مورد تنبیه جسمانی قرار گرفته بودند نیز ارزیابی شد.دکتر تامسون ارتباط تنگاتنگی میان تنبیه بدنی و روحیات و اخلاقیات همه کودکانی که در معرض تنبیه جسمانی قرار گرفته بودند، پیدا کرد. ۹۰٪ از کودکان، رفتارهای جامعه ستیز و پرخاشگرانه از خود بروز می دادند. تنها تاثیری که تنبیه بدنی در کودک القا میکرد، پذیرش سریع خواست والدین بود. بیشترین تاثیرات این نوع تنبیه، یکی پذیرش سریع از جانب کودک و دیگری وارد آمدن آسیب بدنی به او بود. تامسون معتقد است که این دو مورد، پیچیدگی مبحث تنبیه بدنی کودکان را بیش از پیش افزایش می دهند. دکتر تامسون در گزارش های خود اینطور می نویسد که": مناقشه و مجادله پیرامون این مبحث با آسیب های جسمانی که بر روی بدن کودک ظاهر می شوند و سپس پذیرش آنی خواست والدین از سوی دیگر، بالا ـ می گیرد. توافق عام بدین شرح است که تنبیه بدنی کودک را به سرعت مجاب به عمل بر طبق خواست والدین می نماید؛ اما در عین حال آسیب های جسمانی که به این واسطه به کودک وارد می شود را نیز نباید نادیده گرفت. این آسیب های جسمانی به منزله نوعی سوء رفتار از جانب والدین نسبت به کودک قلمداد می شوند".در عین حال تامسون اظهار می دارد که همه کودکانی که قربانی تنبیه بدنی می شوند در بزرگسالی پرخاشگر نشده و باید در نظر داشت که همه آنها مرتکب جرم نمیشوند. تعدا زیادی از عوامل محیطی مانند ارتباط فرزند با والدین می تواند تاثیرات سوء این نوع تنبیهات را کاهش دهد. اما در نظر گرفتن کلیه عوامل دخیل با توجه به گزارش های شخصی والدین و تعاریف تنبیه متعارف، کار دشواری است.در نهایت دکتر تامسون استنتاج می کند که": تنبیه جسمانی در خانواده های متفاوت بسته به تعداد دفعات تکرار، میزان شدت استفاده شده، میزان برآشفتگی احساسی در زمان تنبیه، و اینکه آیا آنرا با انواع تنبیه های دیگر آمیخته می سازند یا خیر، متفاوت می شود. بسته به شرایط خاص، انواع متفاوتی از نتایج و مشکلات به وجود خواهد آمد ".تحقیقات حاکی از این امر هستند که تعداد دفعات تکرار و میزان شدت تنبیات از اهمیت بسزایی برخوردار می باشند. هر چقدر کودک بیشتر و محکم تر مورد اصابت قرار بگیرد، احتمال اینکه پرخاشگری در او افزایش پیدا کند، بیشتر می شود. در این شرایط احتمال بروز سوء رفتار و به خطر افتادن سلامت روحی او نیز امکان پذیر خواهد بود. در حالیکه ماهیت تحقیق، رابطه معملولی میان تنبیه جسمانی و اخلاق کودک را منع می کند، در عین حال در مورد این مطلب که تنبیه جسمانی چه نتایج منفی را میتواند در بر داشته باشد نیز مطالب متعددی را به رشته تحریر در می آورد. از سوی دیگر تنبیه جسمانی عواقب خطرناکی را برای کودک به همراه دارد. از جمله این موارد می توان اظهار داشت که کودک به درستی تفاوت میان درست و غلط را یاد نمی گیرد، همچنین به دلیل ترسی که در وجود او ایجاد می شود دیگر هیچ گاه در حضور والدین نافرمانی نمی کند، اما زمانیکه والدین خود را در نزدیکی خود نمی بیند شروع به بد رفتاری کرده و دست به کارهای نادرست می زند.در تفاسیری که پیرامون مطالعات دکتر تامسون نوشته شده، دکتر جرج هلدن از دانشگاه آستین - تگزاس در مورد نتایج تحقیقات تامسون اینچنین می نویسد که": با توجه به یافته های تحقیقات گسترده تامسون می توان ادعا کرد که تنبیه بدنی نه تنها نمی تواند سودمند باشد، بلکه می تواند موجبات بروز آسیب های جبران ناپذیری را نیز فراهم آورد ".هلدن معتقد است که جامعه روانشناسی به هیچ وجه نباید حامی تنبیه بدنی به عنوان روشی برای تادیب باشد. برخی دیگر از پژوهشگران نیز بر این باورند که چون نتایج تحقیقات تامسون بیشتر بر روی تنبیهات شدید و افراطی تاکید دارد، نمی توان برداشت مناسبی از تنبیه نرمال و هنجار پسندانه کرد. در این تحقیقات تعریف مناسبی از تنبیه متعادل به میان نیامده است. آنها همچنین بر این باورند که ارتباط دادن بیش از اندازه میان تنبیهات بدنی و آزار جسمانی ثابت نمیکنند که تنبیه های متعادل و هنجار پسندانه می توانند ریسک ایجاد آزارهای جسمانی وارده به کودک را کاهش دهند. جمع کثیر دیگری از دانشمندان نیز بر این باورند که برخی از والدین هستند که به هنگام تنبیه فرزند خود احساساتی شده، کنترل خود را از دست می دهند و ممکن است نتوانند کودک را به طور مناسب تنبیه کرده و باعث آزار و اذیت او شده و به او آسیب وارد می آورند. بنا به این دلیل بهتر است افرادیکه این تعادل را در خود نمی بینند از تنبیه بدنی به عنوان یک روش مناسب برای تربیت فرزند خود استفاده نکنند چرا که جز جنبه های منفی چیز دیگری برای آنها در بر نخواهد داشت؛ اما مبحث مورد بحث تنها این نیست که چون برخی از والدین بیش از اندازه در تنبیه بدنی به جلو پیش می روند، پس نباید کودکان خود را تنبیه کنند، بلکه مجادله بر سر این موضوع است که بهتر است خانواده ها برای تربیت فرزندان خود به هیچ وجه از تنبیه بدنی استفاده نکنند.در این رابطه پژوهشگران ادعا می کنند که خود والدین هم تمایلی به گزارش دادن تنبیهات شدیدی که در قبال فرزندان انجام می دهند، ندارند و معمولاً نمی توان آمار دقیقی از میزان تنبیهات شدید بدنی کودکان بدست آورد. به هر روی تا زمانیکه محققان، متخصصان بالینی، و والدین نتوانند به طور قطعی آثار مثبت تنبیه بدنی را به اثبات برسانند، حتی اگر فرض را بر این بگذاریم که تنبیه بدنی هیچ گونه عواقب منفی را در بر ندارد، ما به عنوان روانشناس مسئول هستیم و نمیتوانیم تنبیه بدنی را به عنوان یک شیوه برای تادیب کودک به والدین توصیه کنیم، بلکه در عین حال باید والدین را نسبت به این مسئله هشدار هم بدهیم.

آیا تنبیه بدنی شیوه مناسبی برای تربیت کودکان است

بی شک تنبیه بدنی سبب مطیع ساختن آنی کودک می شود، اما در عین حال میتوان از آن همردیف آزار جسمی نیز یاد کرد. آیا والدین باید فرزندان را تنبیه کنند یا باید پدر و مادر ها را از انجام این کار منع نمود؟ در برخی خانواده ها، استفاده از تنبیه بدنی به منظور تادیب کودکان، از محدوده استعمال بالایی برخوردار می باشد. این موضوع در محافل روانشناسی و اجتماعی همیشه جزء مقوله های بحث برانگیز به شمار می رفته اند. برخی از روانشناسان کودک بر این باورند که تنبیه بدنی مانع رشد فیزیکی و روحی کودک می شود. در تحقیق فراگیری که ۸۸ مطالعه موردی متنوع را در بر می گرفت، خانم دکتر الیزابت تامسون گرشوف، روانشناس و مدیر مرکز حمایت از کودکان بی سرپرست دانشگاه کلمبیا، جنبه های مثبت و منفی تنبیه جسمانی را مورد بحث و بررسی قرار داده است. نتیجه پژوهش های وی به همراه گزارش های متفاوت آن، در جولای سال ۲۰۰۷ در پژوهشنامه روانشناسی آمریکا به چاپ رسید.در این تحقیق ۶۲ ساله ارتباط میان استفاده والدین از تنبیهات جسمانی و رفتار و تجربیات کودکان مورد بررسی قرار گرفت. این تحقیقات مواردی نظیر: تسلیم آنی کودک، درونی شدن اخلاقی، کیفیت ارتباط کودک با والدین، و آزار جسمی وارده از جانب والدین هم در دوران کودکی و هم در دوران بزرگسالی مورد مطالعه قرار گرفت. همچنین مقوله هایی نظیر سلامت روانی، پرخاشگری، و رفتارهای مجرمانه و ضد اجتماعی فرد در دوران بلوغ نیز بررسی شد. همچنین تنبیه بدنی فرزند و همسر در افرادی که خودشان در کودکی مورد تنبیه جسمانی قرار گرفته بودند نیز ارزیابی شد.دکتر تامسون ارتباط تنگاتنگی میان تنبیه بدنی و روحیات و اخلاقیات همه کودکانی که در معرض تنبیه جسمانی قرار گرفته بودند، پیدا کرد. ۹۰٪ از کودکان، رفتارهای جامعه ستیز و پرخاشگرانه از خود بروز می دادند. تنها تاثیری که تنبیه بدنی در کودک القا میکرد، پذیرش سریع خواست والدین بود. بیشترین تاثیرات این نوع تنبیه، یکی پذیرش سریع از جانب کودک و دیگری وارد آمدن آسیب بدنی به او بود. تامسون معتقد است که این دو مورد، پیچیدگی مبحث تنبیه بدنی کودکان را بیش از پیش افزایش می دهند. دکتر تامسون در گزارش های خود اینطور می نویسد که": مناقشه و مجادله پیرامون این مبحث با آسیب های جسمانی که بر روی بدن کودک ظاهر می شوند و سپس پذیرش آنی خواست والدین از سوی دیگر، بالا ـ می گیرد. توافق عام بدین شرح است که تنبیه بدنی کودک را به سرعت مجاب به عمل بر طبق خواست والدین می نماید؛ اما در عین حال آسیب های جسمانی که به این واسطه به کودک وارد می شود را نیز نباید نادیده گرفت. این آسیب های جسمانی به منزله نوعی سوء رفتار از جانب والدین نسبت به کودک قلمداد می شوند".در عین حال تامسون اظهار می دارد که همه کودکانی که قربانی تنبیه بدنی می شوند در بزرگسالی پرخاشگر نشده و باید در نظر

داشت که همه آنها مرتکب جرم نمیشوند. تعدا زیادی از عوامل محیطی مانند ارتباط فرزند با والدین می تواند تاثیرات سوء این نوع تنبیهات را کاهش دهـد. اما در نظر گرفتن کلیه عوامل دخیل با توجه به گزارش های شخصـی والدین و تعاریف تنبیه متعارف، کار دشواری است.در نهـایت دکتر تامسون استنتاج می کنـد که": تنبیه جسـمانی در خانواده های متفاوت بسته به تعـداد دفعات تکرار، میزان شـدت اسـتفاده شـده، میزان برآشـفتگی احساسـی در زمان تنبیه، و اینکه آیا آنرا با انواع تنبیه های دیگر آمیخته می سازنـد یا خیر، متفاوت می شود. بسته به شـرایط خاص، انواع متفاوتی از نتایج و مشکلات به وجود خواهد آمد ".تحقیقات حاکی از این امر هستند که تعداد دفعات تکرار و میزان شدت تنبیات از اهمیت بسزایی برخوردار می باشند. هر چقدر کودک بیشتر و محکم تر مورد اصابت قرار بگیرد، احتمال اینکه پرخاشگری در او افزایش پیدا کند، بیشتر می شود. در این شرایط احتمال بروز سوء رفتار و به خطر افتادن سـلامت روحی او نیز امکان پـذیر خواهد بود. در حالیکه ماهیت تحقیق، رابطه معمولی میان تنبیه جسـمانی و اخلاق کودک را منع می کند، در عین حال در مورد این مطلب که تنبیه جسـمانی چه نتایج منفی را میتواند در بر داشته باشد نیز مطالب متعددی را به رشـته تحریر در می آورد. از سـوی دیگر تنـبیه جسـمانی عواقب خطرنـاکی را برای کودک به همراه دارد. از جمله این موارد می توان اظهـار داشت که کودک به درستی تفـاوت میان درست و غلط را یاد نمی گیرد، همچنین به دلیل ترسـی که در وجود او ایجاد می شود دیگر هیـچ گـاه در حضور والـدین نافرمانی نمی کنـد، اما زمانیکه والـدین خود را در نزدیکی خود نمی بینـد شـروع به بد رفتاری کرده و دست به کارهای نادرست می زنـد.در تفاسیری که پیرامون مطالعات دکتر تامسون نوشـته شده، دکتر جرج هلدن از داشـنگاه آستین - تگزاس در مورد نتایـج تحقیقات تامسون اینچنین می نویسـد که": با توجه به یافته های تحقیقات گسترده تامسون می توان ادعا کرد که تنبیه بـدنی نه تنها نمی توانـد سودمنـد باشـد، بلکه می توانـد موجبات بروز آسـیب های جبران ناپذیری را نیز فراهم آورد ".هلـدن معتقد است که جامعه روانشناسـی به هیچ وجه نباید حامی تنبیه بدنی به عنوان روشـی برای تادیب باشد. برخی دیگر از پژوهشـگران نیز بر این باورند که چون نتایج تحقیقات تامسون بیشتر بر روی تنبیهات شدید و افراطی تاکید دارد، نمی توان برداشت منـاسبی از تنـبیه نرمـال و هنجـار پسـندانه کرد. در این تحقیقـات تعریف منـاسبی از تنبیه متعـادل به میـان نیامـده است. آنها همچنین بر این باورند که ارتباط دادن بیش از اندازه میان تنبیهات بدنی و آزار جسمانی ثابت نمیکنند که تنبیه های متعادل و هنجار پسندانه می تواننـد ریسـک ایجـاد آزارهای جسـمانی وارده به کودک را کاهش دهنـد. جمع کثیر دیگری از دانشـمندان نیز بر این باورنـد که برخی از والـدین هسـتند که به هنگام تنبیه فرزنـد خود احساساتی شـده، کنترل خود را از دست می دهند و ممکن اسـت نتواننـد کودک را به طور مناسب تنبیه کرده و باعث آزار و اذیت او شـده و به او آسـیب وارد می آورنـد. بنا به این دلیل بهتر اسـت افرادیکه این تعادل را در خود نمی بیننـد از تنبیه بدنی به عنوان یک روش مناسب برای تربیت فرزند خود اسـتفاده نکنند چرا که جز جنبه های منفی چیز دیگری برای آنها در بر نخواهـد داشت؛ اما مبحث مورد بحث تنها این نیست که چون برخی از والـدین بیش از اندازه در تنبیه بدنی به جلو پیش می روند، پس نباید کودکان خود را تنبیه کنند، بلکه مجادله بر سر این موضوع است که بهتر است خـانواده هـا برای تربیت فرزنـدان خود به هیـچ وجه از تنبیه بـدنی اسـتفاده نکننـد.در این رابطه پژوهشـگران ادعا می کننـد که خود والـدین هم تمایلی به گزارش دادن تنبیهات شدیـدی که در قبال فرزنـدان انجام می دهند، ندارند و معمولاً نمی توان آمار دقیقی از میزان تنبیهات شدیـد بـدنی کودکان بدست آورد. به هر روی تا زمانیکه محققان، متخصـصان بالینی، و والدین نتوانند به طور قطعی آثار مثبت تنبیه بدنی را به اثبات برسانند، حتی اگر فرض را بر این بگذاریم که تنبیه بدنی هیچ گونه عواقب منفی را در بر ندارد، ما به عنوان روانشـناس مسئول هسـتیم و نمیتوانیم تنبیه بدنی را به عنوان یک شیوه برای تادیب کودک به والدین توصیه کنیم، بلکه در عین حال باید والدین را نسبت به این مسئله هشدار هم بدهیم.

### به فرزندانتان کمک کنید تا با استرس کنار بیایند

کودکـان بسـیاری بـا انواع مختلفی از فشارهای روحی دست به گریبان هسـتند. در این مقاله قصـد داریم به والـدین بیاموزیم که در چنین موقعیت هـایی چطور به فرزنـدان خود کمـک کننـد. این استرس هـا ممکن است بـاعث شود کودکـان دچار کابوس شونـد و اعتمـاد به نفس خود را از دست بدهنـد. امیـد است که این مقـاله مورد توجه شـما قرار بگیرد.کودکـانی که کابوس می بیننـد دلایل بسیاری برای کـابوس دیـدن کودکـان وجود دارد. من خود دو فرزنـد دارم که هر دوی آنهـا در دوره هایی از کودکیشان، شبها از خواب پریده و گریه می کردند. پسر کوچکم پس از تماشای فیلم ارباب حلقه ها شب ها دچار کابوس می شد. او واقعاً از دیدن آن فیلم لـذت می برد و دوست داشت به طور دائم آن را تماشا کند، و صـحنه های جنگ و زد و خورد آن را دوباره و دوباره نگاه می کرد. همـانطور که می دانیـد این فیلمی طولانـی است و زمانهـایی که من و مـادرش مشغول کارهـای روزمره ی خـود بـودیم، او به تماشای این فیلم می پرداخت. من خیلی درمورد این کابوسـهای شـبانه پسرم فکر کردم، و دلیل آن را چیزی جز این فیلم ندانستم. از اینرو تصـمیم گرفتم که همراه وی این فیلم را تماشـا کنم و به او اطمینـان دهم که افراد داخل فیلم واقعاً نمرده انـد و فقط نقش بازی می کنند. حتی در صحنه های وحشتناک تر می خندیدم و می گفتم در زندگی عادی چنین چیزهای محال است. با این کار و اینکه به او اجـازه می دادم که فقـط هفته ای یکبار فیلم را تماشا کنـد، توانسـتم این کابوس ها را متوقف کنم. ممکن است پس از بیماری هم کودکان دچار کابوس شونـد. این مسئله زمانی که کودکان یک دوره ترک مدرسه کنند بیشتر اتفاق می افتد. آنها مدام نگران این خواهند بود که مبادا از درسهای خود عقب بیفتند و دیگر نتوانند به جمع دوستان خود ملحق شوند. همچنین تصور اینکه دوست صمیمیشان، دوست دیگری برای خود پیـدا کند، عذابشان می دهد. در چنین موقعیتی، پیشـنهاد می کنم با بهتر شدن حال کودکتان، و قبل از بازگشت او به مدرسه، کمی درسهای عقب افتاده را با او کار کنید. می توانید موضوع را با معلم فرزندتان نیز مطرح کنید و از او بخواهیـد درسـها را دوبـاره در کلاـس دوره کنـد. من خود معمولاًـ در چنین موقعیت هـایی از دوسـتان آنهـا برای ناهـار یا شام دعوت می کنم که فرزنـدانم خیلی احسـاس تنهـایی نکننـد. بنابراین وقتی فرزنـدانم بیمار هسـتند، به آنها اطمینان می دهم که نیازی نیست نگران عقب افتادن از درسـها یا از دست دادن دوستانشان باشند. کودکانی که دچار استرس هستند در یک دوره دخترم چون نتوانسـته بود در هیچکدام از درس هایش شاگرد اول شود، دچار استرس شده بود. احساس شـکست خوردگی می کرد و تصور می کرد مـا دیگر به او افتخـار نمی کنیم. من او را مطمئن کردم که مـا می دانیم که او همه ی تلاـش خود را کرده است و اگر به همین شیوه ادامه دهـد، حتماً بـاعث افتخـار ما خواهـد شـد. از همه چیز گذشـته، همیشه به یاد داشـته باشـیم که همه ی بچه ها نمی توانند شاگرد اول شونـد.به او یادآور شـدم که در این دوره در گروه های ورزشـی هم شـرکت داشـته و آنجا مشغول بوده، و سـعی کردم جنبه های مثبت قضیه را نیز به او نشان دهم. الان او می داند که اگر حتی مطمئن باشد که از عهده ی کاری برنمی آید، باید همه ی تلاش خود را برای انجام آن کار صرف کند. و زمانی که اشتباهی مرتکب می شود، مطمئن است که کسی کنارش هست تا اشکال کـارش را بـه او نشـان دهـد و به او کمـک کنـد تـا از این تجربه درس بگیرد. به عنـوان والـدین مهم است که بـدانیم نبایـد زیـاد از کودکانمـان انتقـاد و عیبجویی کنیم. این کـار ممکن است بـاعث شود آنهـا احساس شـکست خوردگی کننـد و دیگر برای موفقیت تلاش نکننـد.با شوخی و سرگرمی می توانیـد انجام تکالیف را برای آنها لذت بخش کنید. وقتی کاری را به خوبی انجام می دهند، تا می توانید از آنها تعریف کرده و تحسـینشان کنید. این کار باعث بالا بردن حس اعتماد به نفس در آنها می شود. و وقتی کارهای شیطنت آمیز انجام می دهند، به جای دادوبیداد و دعوا کردن، سعی کنید با آنها مثل یک فرد بزرگسال حرف زده و اشتباهشان را به آنها بفهمانید.در آخر می خواهم بگویم که من همیشه سعی بر این دارم که با کودکانم به ملایمت و نرمی رفتار کنم. همیشه به آنها می گویم که بـاعث افتخـار من هسـتند، حتی اگر نتواننـد بهترین نمره را در مـدرسه کسب کننـد. اگر دچار کابوس شدنـد، به دنبال دلیل آن خواهم بود و سـعی خواهم کرد مشـکل را برطرف کنم. همیشه در تلاش هستم تا مسائل آزار دهنده و ناراحت کننده برای کودکان را بررسی کنم و برای رفع آن راه حل ارائه دهم.

به فرزندانتان کمک کنید تا با استرس کنار بیایند

کودکـان بسـیاری بـا انواع مختلفی از فشارهای روحی دست به گریبان هسـتند. در این مقاله قصـد داریم به والـدین بیاموزیم که در چنین موقعیت هـایی چطور به فرزنـدان خود کمـک کننـد. این استرس هـا ممکن است بـاعث شود کودکـان دچار کابوس شونـد و اعتمـاد به نفس خود را از دست بدهنـد. امیـد است که این مقـاله مورد توجه شـما قرار بگیرد.کودکـانی که کابوس می بیننـد دلایل بسیاری برای کـابوس دیـدن کودکـان وجود دارد. من خود دو فرزنـد دارم که هر دوی آنهـا در دوره هایی از کودکیشان، شبها از خواب پریده و گریه می کردند. پسر کوچکم پس از تماشای فیلم ارباب حلقه ها شب ها دچار کابوس می شد. او واقعاً از دیدن آن فیلم لـذت می برد و دوست داشت به طور دائم آن را تماشا کند، و صـحنه های جنگ و زد و خورد آن را دوباره و دوباره نگاه می کرد. همـانطور که می دانیـد این فیلمی طولانـی است و زمانهـایی که من و مـادرش مشغول کارهـای روزمره ی خـود بـودیم، او به تماشای این فیلم می پرداخت. من خیلی درمورد این کابوسـهای شـبانه پسرم فکر کردم، و دلیل آن را چیزی جز این فیلم ندانستم. از اینرو تصـمیم گرفتم که همراه وی این فیلم را تماشـا کنم و به او اطمینـان دهم که افراد داخل فیلم واقعاً نمرده انـد و فقط نقش بازی می کنند. حتی در صحنه های وحشتناک تر می خندیدم و می گفتم در زندگی عادی چنین چیزهای محال است. با این کار و اینکه به او اجـازه می دادم که فقـط هفته ای یکبار فیلم را تماشا کنـد، توانسـتم این کابوس ها را متوقف کنم. ممکن است پس از بیماری هم کودکان دچار کابوس شونـد. این مسئله زمانی که کودکان یک دوره ترک مدرسه کنند بیشتر اتفاق می افتد. آنها مدام نگران این خواهند بود که مبادا از درسهای خود عقب بیفتند و دیگر نتوانند به جمع دوستان خود ملحق شوند. همچنین تصور اینکه دوست صمیمیشان، دوست دیگری برای خود پیـدا کند، عذابشان می دهد. در چنین موقعیتی، پیشـنهاد می کنم با بهتر شدن حال کودکتان، و قبل از بازگشت او به مدرسه، کمی درسهای عقب افتاده را با او کار کنید. می توانید موضوع را با معلم فرزندتان نیز مطرح کنید و از او بخواهیـد درسـها را دوبـاره در کلاـس دوره کنـد. من خود معمولاًـ در چنین موقعیت هـایی از دوسـتان آنهـا برای ناهـار یا شام دعوت می کنم که فرزنـدانم خیلی احسـاس تنهـایی نکننـد. بنابراین وقتی فرزنـدانم بیمار هسـتند، به آنها اطمینان می دهم که نیازی نیست نگران عقب افتادن از درسـها یا از دست دادن دوستانشان باشند. کودکانی که دچار استرس هستند در یک دوره دخترم چون نتوانسـته بود در هیچکدام از درس هایش شاگرد اول شود، دچار استرس شده بود. احساس شـکست خوردگی می کرد و تصور می کرد مـا دیگر به او افتخـار نمی کنیم. من او را مطمئن کردم که مـا می دانیم که او همه ی تلاـش خود را کرده است و اگر به همین شیوه ادامه دهـد، حتماً بـاعث افتخـار ما خواهـد شـد. از همه چیز گذشـته، همیشه به یاد داشـته باشـیم که همه ی بچه ها نمی توانند شاگرد اول شونـد.به او یادآور شـدم که در این دوره در گروه های ورزشـی هم شـرکت داشـته و آنجا مشغول بوده، و سـعی کردم جنبه های مثبت قضیه را نیز به او نشان دهم. الان او می داند که اگر حتی مطمئن باشد که از عهده ی کاری برنمی آید، باید همه ی تلاش خود را برای انجام آن کار صرف کند. و زمانی که اشتباهی مرتکب می شود، مطمئن است که کسی کنارش هست تا اشکال کـارش را بـه او نشـان دهـد و به او کمـک کنـد تـا از این تجربه درس بگیرد. به عنـوان والـدین مهم است که بـدانیم نبایـد زیـاد از کودکانمـان انتقـاد و عیبجویی کنیم. این کـار ممکن است بـاعث شود آنهـا احساس شـکست خوردگی کننـد و دیگر برای موفقیت تلاش نکننـد.با شوخی و سرگرمی می توانیـد انجام تکالیف را برای آنها لذت بخش کنید. وقتی کاری را به خوبی انجام می دهند، تا می توانید از آنها تعریف کرده و تحسـینشان کنید. این کار باعث بالا بردن حس اعتماد به نفس در آنها می شود. و وقتی کارهای شیطنت آمیز انجام می دهند، به جای دادوبیداد و دعوا کردن، سعی کنید با آنها مثل یک فرد بزرگسال حرف زده و اشتباهشان را به آنها بفهمانید.در آخر می خواهم بگویم که من همیشه سعی بر این دارم که با کودکانم به ملایمت و نرمی رفتار کنم. همیشه به آنها می گویم که بـاعث افتخـار من هسـتند، حتی اگر نتواننـد بهترین نمره را در مـدرسه کسب کننـد. اگر دچار کابوس شدنـد، به دنبال

دلیل آن خواهم بود و سعی خواهم کرد مشکل را برطرف کنم. همیشه در تلاش هستم تا مسائل آزار دهنده و ناراحت کننده برای کودکان را بررسی کنم و برای رفع آن راه حل ارائه دهم.

### به کودکان خود برای غلبه بر استرس کمک کنید

شاید با خود تصور کنید که کودکان فقط مشغول بازی کردن هستند و کار نمیکنند که بخواهند استرس داشته باشند، اما باید بدانید که آنها با مقدار زیادی اضطراب و تنش روبرو هستند. مشکلاتی که در مدرسه و موقعیتهای اجتماعی برای آنها بوجود می آید، می تواند بسیار دردناک باشد به ویژه اگر تکنیک های مناسبی برای فائق آمدن به آنها بلد نباشند. بر طبق تحقیقاتی که بر روی کودکان انجام شده، دانشمندان به این نتیجه دست پیدا کرده اند که بچه ها، هم به شیوه های مثبت و هم به طرق منفی و نامناسب با موارد استرس زای زندگی خود روبرو میشوند. شاید در برخی مواقع به هیچ وجه دهان خود را باز نکنند و از سایرین کمک درخواست نکنند، اما این وظیفه پدر و مادر است که شرایط استراس زا را شناسایی کرده و در مواقع ضروری به فرزند خود کمک کنند. متاسفانه در اکثر موارد والدین به راحتی نمی توانند راهی را پیدا کنند که از طریق آن بتوانند در مواقع ضروری و شرایطی که کودک استرس شدید را تحمل می کند با او ارتباط برقرار کرده و به او کمک کنند. در این قسمت شما را با چند نمونه از این موارد آشنا می کنیم. با صدای بلند اشاه کردن :با صدای بلند به کودک بگویید که ممکن است در هر شرایطی چه احساساتی بوجود آید و واکنش هایش کاملاً طبیعی هستند". ( به عنوان مثال: من خودم هم متوجه می شوم که تو هنوز به خاطر وقایعی که در پارک با دوستت اتفاق افتاده ناراحت هستی و) " ...البته مطرح کردن این مطلب نباید به شیوه ای باشد که کودک احساس کند در حال تنبیه و یا بازخواست است (بگو چه اتفاقی افتاده؟ آیا هنوز هم در مورد اتفاقی که رخ داده عصبانی هستی؟) باید مانند سایر وقایع عادی و روزمره با این مطلب هم برخورد کنید و در مورد آن از خود عکس العمل تندی نشان ندهید. با این کار به کودک نشان می دهید که قصد دارید چیزهای بیشتری در مورد واقعه ای که برای او رخ داده بشنوید و او نیز با آرامش بیشتری شما را در جریان امور قرار خواهد داد. به او گوش کنید : به او طوری توضیح دهید که متوجه شود دوست دارید حرف هایش را بشنوید، و در صورت نیاز همراهی و کمکش کنید. با توجه، آرامش، علاقه، و ارزش به حرف هایش گوش دهید. هیچ موقع با او جر و بحث نکنید و از پیش داوری های نا آگاهانه به شدت خودداری نمایید. تا آنجایی که می توانید او را سرزنش نکرده و برایش سنخنرانی راه نیندازید. شما به این دلیل با او گفتگو می کنید تا راه را برایش باز کنید که بتواند حرف هایش را به شما بزند و از استرس هایش کاسته شود نه اینکه به احساساتش لطمه وارد شود. سعی کنید با بازگو کردن سوالاتی نظیر": بعد چه اتفاقی افتاد "؟او را متقاعد کنید که می تواند کل ماجرا را برای شما شره دهد. مختصراً در مورد تجربه ای که کودک کسب کرده نظر بدهید : به عنوان مثال میتوانید بگویید": این واقعه باید ناراحت کننده باشد" ، "هیچ تعجبی وجود ندارد که تو عصبانی شدی، چون به هر حال آنها را تو را در بازی خودشان راه نداده بودند ".و یا" این کار به نظر قدری ناعادلانه به نظر می رسد. "این کار به کودک ما نشان می دهد که واکنش هایش قابل درک بوده و همچنین شما برای او اهمیت و ارزش قائل هستید. اینکه کودک احساس کند او را متوجه می شوید، درکش می کنید و به حرف هایش گوش می دهید از جمله نکات قابل اهمیت در مواقع اضطراب و استرس زا می باشند. احساسات را نامگذاری کنید : بسیاری از کودکان زمانیکه یک تجربه جدید احساسی را تجربه می کنند، ممکن است به دلیل ناآشنایی ندانند که چه نامی را میتوانند بر روی آن بگذارند. در زمان بروز یک چنین مواردی باید به آنها کمک کنید که درک کنند چه احساسی دارند؛ به عنوان مثال خشم، نفرت، عصبانیت. با این نوع نامگذاری کودک راحت تر می تواند ارتباط برقرار کند و در عین حال آگاهی هایش را نیز از شرایطی که در آن قرار گرفته افزایش دهد. به او یاد دهید که عکس العمل مناسب نشان دهد : به او کارهایی را پیشنهاد کنید که تصور می کنید با انجام دادن آنها می تواند احساس بهتری پیدا کند و به طور موقتی مشکل خود را پشت سر بگذارد. او را تشویق کنید که به راه حل های متفاوت نیز فکر کند. نباید خودتان تنها کسی باشید که تکنیک های مختلف حل مشکل را ارئه می دهد، بلکه باید به کودکتان نیز کمک کنید که بتواند چند ایده پیرامون مشکلی که خودش بوجود آورده در ذهن تداعی کند. این نوع فعالیت های ذهنی اعتماد به نفس کودک را ارتقا می بخشند. می بایست سعی کنید همه کارها را خودتان به تنهایی انجام ندهید. البته ایده های خوب خودتان را نیز با نظریات کودکانتان در هم بیامیزید. به عنوان مثال می توانید بگویید": نظرت در مورد این راه حل چیه "؟گاهی اوقات صحبت کردن، گوش دادن و درک احساسات کودک بهترین کمکی است که می توانید در حق او انجام دهید. در نهایت می توانید موضوع بحث را تغییر دهید، در مورد یک مطلب جالب و جذاب صحبت کنید و او را آرام نمایید. هیچ موقع نباید بیش از حد لازم به یک قضیه کوچک توجه کنید. فقط آنجا باشید :گاهی اوقات برخی از کودکان به هیچ وجه دوست ندارند که در مورد چیزی که آنها را اذیت می کند، صحبت کنند. به آنها احترام بگذارید، فضای مورد نیازشان را در اختیارشان قرار دهید، و برای آنها روشن کنید که همیشه برای حمایت و پشتیبانی آنها در کنارشان هستید و در صورت لازم می توانند همه مسائل را با شما در میان بگذارند. حتی زمانی که کودکان با شما صحبت نمی کنند، دوست ندارند که شما پشتشان را خالی کنید و تنهایشان بگذارید. تنها با قرار گرفتن در کنار آنها میتوانید به آنها قوت قلب بدهید. در کنارشان باشید و با آنها وقت صرف کنید. بنابراین اگر به این نتیجه رسیدید که تمایلی به گفتگو با شما ندارند، سعی کنید شروع به انجام کاری که دوست می دارید کنید. با هم پیاده روی کنید، فیلم نگاه کنید، دارت بازی کنید، و کیک درست کنید. باید بدانید که حضورتان برای کودک می تواند چه معنایی را در بر داشته باشد. صبور باشید : به عنوان یک پدر یا مادر شاید برایتان ناراحت کننده باشد که ببینید فرزندتان تحت فشار و استرس قرار دارد، اما به هر حال باید از این کار که به سرعت در پی درست کردن تمام مشکلات کودک باشید نیز خودداری نمایید. به جای آن سعی کنید که به کودک کمک کرده و به تدریج تبدیل به یک مشاور برای او شوید. به او یاد بدهید که چگونه می تواند با سربالایی ها و سر پایینی های زندگی مواجه شود، احساسات خود را ابراز کند، هر جا که لازم باشد آرامش خودش را حفظ کند، و برای شروع مجدد خودش را آماده کند. به خاطر داشته باشید که شما نمی توانید همه چیز را درست کنید و همچنین در تمام مراحل زندگی در کنار او نیستید که بتوانید تمام مشکلاتش را در همه عرصه های زندگی حل کنید؛ اما در مقابل می توانید استراتژی های فائق آمدن بر مشکلات را بیاموزید. با این کار او را آماده می کنید تا هر گونه اضطراب و یا استرسی را که ممکن است در آینده برایش پیش می آید را مدیریت کند.

به کودکان خود برای غلبه بر استرس کمک کنید

شاید با خود تصور کنید که کودکان فقط مشغول بازی کردن هستند و کار نمیکنند که بخواهند استرس داشته باشند، اما باید بدانید که آنها با مقدار زیادی اضطراب و تنش روبرو هستند. مشکلاتی که در مدرسه و موقعیتهای اجتماعی برای آنها بوجود می آید، می تواند بسیار دردناک باشد به ویژه اگر تکنیک های مناسبی برای فائق آمدن به آنها بلد نباشند. بر طبق تحقیقاتی که بر روی کودکان انجام شده، دانشمندان به این نتیجه دست پیدا کرده اند که بچه ها، هم به شیوه های مثبت و هم به طرق منفی و نامناسب با موارد استرس زای زندگی خود روبرو میشوند. شاید در برخی مواقع به هیچ وجه دهان خود را باز نکنند و از سایرین کمک درخواست نکنند، اما این وظیفه پدر و مادر است که شرایط استراس زا را شناسایی کرده و در مواقع ضروری به فرزند خود کمک کنند. متاسفانه در اکثر موارد والدین به راحتی نمی توانند راهی را پیدا کنند که از طریق آن بتوانند در مواقع ضروری و شرایطی که کودک استرس شدید را تحمل می کند با او ارتباط برقرار کرده و به او کمک کنند. در این قسمت شما را با چند نمونه از این موارد آشنا می کنیم. با صدای بلند اشاه کردن :با صدای بلند به کودک بگویید که ممکن است در هر شرایطی چه احساساتی بوجود آید و واکنش هایش کاملاً طبیعی هستند". ( به عنوان مثال: من خودم هم متوجه می شوم که تو هنوز به خاطر وقایعی که در پارک با دوستت اتفاق افتاده ناراحت هستی و) " ...البته مطرح کردن این مطلب نباید به شیوه ای باشد که کودک احساس کند در حال تنبیه و یا بازخواست است (بگو چه اتفاقی افتاده؟ آیا هنوز هم در مورد اتفاقی که رخ داده عصبانی هستی؟) باید مانند سایر وقایع عادی و روزمره با این مطلب هم برخورد کنید و در مورد آن از خود عکس العمل تندی نشان ندهید. با این کار به کودک نشان می دهید که قصد دارید چیزهای بیشتری در مورد واقعه ای که برای او رخ داده بشنوید و او نیز با آرامش بیشتری شما را در جریان امور قرار خواهد داد. به او گوش کنید : به او طوری توضیح دهید که متوجه شود دوست دارید حرف هایش را بشنوید، و در صورت نیاز همراهی و کمکش کنید. با توجه، آرامش، علاقه، و ارزش به حرف هایش گوش دهید. هیچ موقع با او جر و بحث نکنید و از پیش داوری های نا آگاهانه به شدت خودداری نمایید. تا آنجایی که می توانید او را سرزنش نکرده و برایش سنخنرانی راه نیندازید. شما به این دلیل با او گفتگو می کنید تا راه را برایش باز کنید که بتواند حرف هایش را به شما بزند و از استرس هایش کاسته شود نه اینکه به احساساتش لطمه وارد شود. سعی کنید با بازگو کردن سوالاتی نظیر": بعد چه اتفاقی افتاد "؟او را متقاعد کنید که می تواند کل ماجرا را برای شما شره دهد. مختصراً در مورد تجربه ای که کودک کسب کرده نظر بدهید : به عنوان مثال میتوانید بگویید": این واقعه باید ناراحت کننده باشد" ، "هیچ تعجبی وجود ندارد که تو عصبانی شدی، چون به هر حال آنها را تو را در بازی خودشان راه نداده بودند ".و یا" این کار به نظر قدری ناعادلانه به نظر می رسد. "این کار به کودک ما نشان می دهد که واکنش هایش قابل درک بوده و همچنین شما برای او اهمیت و ارزش قائل هستید. اینکه کودک احساس کند او را متوجه می شوید، درکش می کنید و به حرف هایش گوش می دهید از جمله نکات قابل اهمیت در مواقع اضطراب و استرس زا می باشند. احساسات را نامگذاری کنید : بسیاری از کودکان زمانیکه یک تجربه جدید احساسی را تجربه می کنند، ممکن است به دلیل ناآشنایی ندانند که چه نامی را میتوانند بر روی آن بگذارند. در زمان بروز یک چنین مواردی باید به آنها کمک کنید که درک کنند چه احساسی دارند؛ به عنوان مثال خشم، نفرت، عصبانیت. با این نوع نامگذاری کودک راحت تر می تواند ارتباط برقرار کند و در عین حال آگاهی هایش را نیز از شرایطی که در آن قرار گرفته افزایش دهد. به او یاد دهید که عکس العمل مناسب نشان دهد : به او کارهایی را پیشنهاد کنید که تصور می کنید با انجام دادن آنها می تواند احساس بهتری پیدا کند و به طور موقتی مشکل خود را پشت سر بگذارد. او را تشویق کنید که به راه حل های متفاوت نیز فکر کند. نباید خودتان تنها کسی باشید که تکنیک های مختلف حل مشکل را ارئه می دهد، بلکه باید به کودکتان نیز کمک کنید که بتواند چند ایده پیرامون مشکلی که خودش بوجود آورده در ذهن تداعی کند. این نوع فعالیت های ذهنی اعتماد به نفس کودک را ارتقا می بخشند. می بایست سعی کنید همه کارها را خودتان به تنهایی انجام ندهید. البته ایده های خوب خودتان را نیز با نظریات کودکانتان در هم بیامیزید. به عنوان مثال می توانید بگویید": نظرت در مورد این راه حل چیه "؟گاهی اوقات صحبت کردن، گوش دادن و درک احساسات کودک بهترین کمکی است که می توانید در حق او انجام دهید. در نهایت می توانید موضوع بحث را تغییر دهید، در مورد یک مطلب جالب و جذاب صحبت کنید و او را آرام نمایید. هیچ موقع نباید بیش از حد لازم به یک قضیه کوچک توجه کنید. فقط آنجا باشید :گاهی اوقات برخی از کودکان به هیچ وجه دوست ندارند که در مورد چیزی که آنها را اذیت می کند، صحبت کنند. به آنها احترام بگذارید، فضای مورد نیازشان را در اختیارشان قرار دهید، و برای آنها روشن کنید که همیشه برای حمایت و پشتیبانی آنها در کنارشان هستید و در صورت لازم می توانند همه مسائل را با شما در میان بگذارند. حتی زمانی که کودکان با شما صحبت نمی کنند، دوست ندارند که شما پشتشان را خالی کنید و تنهایشان بگذارید. تنها با قرار گرفتن در کنار آنها میتوانید به آنها قوت قلب بدهید. در کنارشان باشید و با آنها وقت صرف کنید. بنابراین اگر به این نتیجه رسیدید که تمایلی به گفتگو با شما ندارند، سعی کنید شروع به انجام کاری که دوست می دارید کنید. با هم پیاده روی کنید، فیلم نگاه کنید، دارت

بازی کنید، و کیک درست کنید. باید بدانید که حضورتان برای کودک می تواند چه معنایی را در بر داشته باشد. صبور باشید : به عنوان یک پدر یا مادر شاید برایتان ناراحت کننده باشد که ببینید فرزندتان تحت فشار و استرس قرار دارد، اما به هر حال باید از این کار که به سرعت در پی درست کردن تمام مشکلات کودک باشید نیز خودداری نمایید. به جای آن سعی کنید که به کودک کمک کرده و به تدریج تبدیل به یک مشاور برای او شوید. به او یاد بدهید که چگونه می تواند با سربالایی ها و سر پایینی های زندگی مواجه شود، احساسات خود را ابراز کند، هر جا که لازم باشد آرامش خودش را حفظ کند، و برای شروع مجدد خودش را آماده کند. به خاطر داشته باشید که شما نمی توانید همه چیز را درست کنید و همچنین در تمام مراحل زندگی در کنار او نیستید که بتوانید تمام مشکلاتش را در همه عرصه های زندگی حل کنید؛ اما در مقابل می توانید استراتژی های فائق آمدن بر مشکلات را بیاموزید. با این کار او را آماده می کنید تا هر گونه اضطراب و یا استرسی را که ممکن است در آینده برایش پیش می آید را مدیریت کند.

### شستشوی مغزی

طی جنگ های کره، اسیرکننده های کره ای و چینی، به شستشوی مغزی اسرای جنگی
آمریکایی که در اردوگاه ها زندانی بودند می پرداختند. زندانیان بسیاری سرانجام اعتراف کردند که برای جنگ میکروبی اجیر شده بودند- درحالیکه که این طور نبوده است-و در پایان اسارتشان، با آنها بیعت وفاداری بستند. حداقل ۲۱ سرباز پس از آزادی از بازگشت به ایالات متحده سر باز زدند. جالب به نظر می رسد، اما افراد دیرباور اشاره بر این دارند که ۲۱ نفر از بیش از ۲۰،۰۰۰ زندانی در کشورهای کمونیستی بوده اند. آیا شستشوی مغزی واقعاً عمل می کند؟ در روانشناسی، از مبحث شستشوی مغزی به نام بهسازی و اصلاح عقاید یاد میشود که مربوط به حوزه ی" تاثیرات اجتماعی "است. تاثیرات اجتماعی در هر لحظه و هرروزه انجام می گیرد. مجموعه ی راه هایی است که از طریق آن افراد می توانند گرایشات، عقاید، و رفتارهای سایرین را تغییر دهند. برای مثال، هدف متد" تسلیم، "ایجاد تغییر در رفتار فرد است و با گرایشات و عقاید او کاری ندارد. به عبارت دیگر به فرد تلقین می کند که" فقط انجامش بده "!از طرف دیگر متد" ترغیب "به دنبال ایجاد تغییر در گرایشات فرد است و به فرد میگوید "انجامش بده چرا که باعث می شود احساس خوبی داشته باشی "!متد" تعلیم ("که زمانیکه به آنچه آموزش داده می شود اعتقادی نداشته باشید، متد تبلیغ نیز نامیده می شود) در تلاش برای تغییر اعتقادات فرد است و به او خاطرنشان می سازد که" انجامش بده چون می دانی که کار درست این است ".شستشوی مغزی یکی از انواع مهم تاثیرات اجتماعی است که مجموعه ای از تمام این رویکردها در کنار یکدیگر است و در پی ایجاد تغییراتی در فرد می باشد درحالیکه او خود راضی و موافق با آن تغییر نیست. از آنجا که شستشوی مغزی نوع تهاجمی از تاثیرات است، نیازمند استقلال و انزوای کامل فرد است، و به همین دلیل است که اکثراً در زندان ها و مکتب های توتالیسم انجام می گیرد. فرد عامل (آنکه شستشوی مغزی می دهد) باید کنترل کامل بر روی هدف (کسی که مورد شستشوی مغزی قرار میگیرد) داشته باشد، تا حدی که حتی غذاخوردن، خوابیدن، حمام رفتن، و سایر نیازهای اولیه فرد نیز تحت خواست و اراده ی عامل است. در عملیات شستشوی مغزی، عامل هویت فرد را از روی یک اسلوب معین به طور کلی از بین می برد به طوری که دیگر عمل نکند. بعد عامل آن هویت از بین رفته را با مجموعه ای از رفتارها، گرایشات، و عقایدی جایگزین می کند که مورد قبول محیط جدید هدف باشد. با اینکه اکثر روانشناسان بر این عقیده اند که شستشوی مغزی تحت شرایط صحیح امکان پذیر است، اما برخی آن را برخلاف آنچه رسانه های گروهی نشان می دهند، جزء انواعی از تاثیرت می بینند که غیرمحتمل و انجام نشدنی است. برخی از تعاریف شستشوی مغزی نیازمند تهدیدات فیزیکی است و تحت این تعاریف اکثر مکاتب افراطی نمی توانند طریقه ی صحیح شستشوی مغزی را به کار بندند، چون از سوء استفاده و آسیب رسانی فیزیکی افراد سرباز می زنند. سایر تعاریف" کنترل و تهدید غیر فیزیکی "را سرلوحه ی خود قرار داده اند. قطع نظر از اینکه چه تعریفی را انتخاب می کنید، کارشناسان بسیاری عقیده دارند که حتی تحت شرایط ایده آل برای شستشوی مغزی، تاثیرات این عمل تقریباً کوتاه مدت هستند و هویت قدیمی افراد با شستشوی مغزی به طور کامل نابود نمی شوند. بلکه در خفا می مانند و زمانیکه این هویت جدید متوقف شود، باورها، عقاید و گرایشات قبلی فرد دوباره روی کار می آیند.روانشناسانی وجود دارند که می گویند تغییر اسیران جنگی امریکایی در طی جنگ های کره نتیجه ی شکنجه بوده است نه شستشوی مغزی. و در واقع اکثر اسیران جنگی در جنگ های کره به هیچ وجه به کمونیسم نپیوستند. در اینجا مسئله ی اعتماد پیش می آید. آیا شستشوی مغزی سیستمی است که نتایج مشابه ای در فرهنگ ها و گونه های شخصیتی ایجاد می کند، یا اینکه منوط به آمادگی و مستعد بودن هدف برای تغییر است؟ در قسمت بعدی توصیفات و تعاریف یکی از کارشناسان در رابطه با شستشوی مغزی را مطرح می کنیم .

شستشوی مغزی
طی جنگ های کره، اسیرکننده های کره ای و چینی، به شستشوی مغزی اسرای جنگی
آمریکایی که در اردوگاه ها زندانی بودند می پرداختند. زندانیان بسیاری سرانجام اعتراف کردند که برای جنگ میکروبی اجیر شده بودند- درحالیکه که این طور نبوده است-و در پایان اسارتشان، با آنها بیعت وفاداری بستند. حداقل ۲۱ سرباز پس از آزادی از بازگشت به ایالات متحده سر باز زدند. جالب به نظر می رسد، اما افراد دیرباور اشاره بر این دارند که ۲۱ نفر از بیش از ۲۰،۰۰۰ زندانی در کشورهای کمونیستی بوده اند. آیا شستشوی مغزی واقعاً عمل می کند؟ در روانشناسی، از مبحث شستشوی مغزی به نام بهسازی و اصلاح عقاید یاد میشود که مربوط به حوزه ی" تاثیرات اجتماعی "است. تاثیرات اجتماعی در هر لحظه و هرروزه انجام می گیرد. مجموعه ی راه هایی است که از طریق آن افراد می توانند گرایشات، عقاید، و رفتارهای سایرین را تغییر دهند. برای مثال، هدف متد" تسلیم، "ایجاد تغییر در رفتار فرد است و با گرایشات و عقاید او کاری ندارد. به عبارت دیگر به فرد تلقین می کند که" فقط انجامش بده "!از طرف دیگر متد" ترغیب "به دنبال ایجاد تغییر در گرایشات فرد است و به فرد میگوید "انجامش بده چرا که باعث می شود احساس خوبی داشته باشی "!متد" تعلیم ("که زمانیکه به آنچه آموزش داده می شود اعتقادی نداشته باشید، متد تبلیغ نیز نامیده می شود) در تلاش برای تغییر اعتقادات فرد است و به او خاطرنشان می سازد که" انجامش بده چون می دانی که کار درست این است ".شستشوی مغزی یکی از انواع مهم تاثیرات اجتماعی است که مجموعه ای از تمام این رویکردها در کنار یکدیگر است و در پی ایجاد تغییراتی در فرد می باشد درحالیکه او خود راضی و موافق با آن تغییر نیست. از آنجا که شستشوی مغزی نوع تهاجمی از تاثیرات است، نیازمند استقلال و انزوای کامل فرد است، و به همین دلیل است که اکثراً در زندان ها و مکتب های توتالیسم انجام می گیرد. فرد عامل (آنکه شستشوی مغزی می دهد) باید کنترل کامل بر روی هدف (کسی که مورد شستشوی مغزی قرار میگیرد) داشته باشد، تا حدی که حتی غذاخوردن، خوابیدن، حمام رفتن، و سایر نیازهای اولیه فرد نیز تحت خواست و اراده ی عامل است. در عملیات شستشوی مغزی، عامل هویت فرد را از روی یک اسلوب معین به طور کلی از بین می برد به طوری که دیگر عمل نکند. بعد عامل آن هویت از بین رفته را با مجموعه ای از رفتارها، گرایشات، و عقایدی جایگزین می کند که مورد قبول محیط جدید هدف باشد. با اینکه اکثر روانشناسان بر این عقیده اند که شستشوی مغزی تحت شرایط صحیح امکان پذیر است، اما برخی آن را برخلاف آنچه رسانه های گروهی نشان می دهند، جزء انواعی از تاثیرت می بینند که غیرمحتمل و انجام نشدنی است. برخی از تعاریف شستشوی مغزی نیازمند تهدیدات فیزیکی است و تحت این تعاریف اکثر مکاتب افراطی نمی توانند طریقه ی صحیح شستشوی مغزی را به کار بندند، چون از سوء استفاده و آسیب رسانی فیزیکی افراد سرباز می زنند. سایر تعاریف" کنترل و تهدید غیر فیزیکی "را سرلوحه ی خود قرار داده اند. قطع نظر از اینکه چه تعریفی را انتخاب می کنید، کارشناسان بسیاری عقیده دارند که حتی تحت شرایط ایده آل برای شستشوی مغزی، تاثیرات این عمل تقریباً کوتاه مدت هستند و هویت قدیمی افراد با شستشوی مغزی به طور کامل نابود نمی شوند. بلکه در خفا می مانند و زمانیکه این هویت جدید متوقف شود، باورها، عقاید و گرایشات قبلی فرد دوباره روی کار می آیند.روانشناسانی وجود دارند که می گویند تغییر اسیران جنگی امریکایی در طی جنگ های کره نتیجه ی شکنجه بوده است نه شستشوی مغزی. و در واقع اکثر اسیران جنگی در جنگ های کره به هیچ وجه به کمونیسم نپیوستند. در اینجا مسئله ی اعتماد پیش می آید. آیا شستشوی مغزی سیستمی است که نتایج مشابه ای در فرهنگ ها و گونه های شخصیتی ایجاد می کند، یا اینکه منوط به آمادگی و مستعد بودن هدف برای تغییر است؟ در قسمت بعدی توصیفات و تعاریف یکی از کارشناسان در رابطه با شستشوی مغزی را مطرح می کنیم .

### صداقت احساسی و نقش آن در زندگی

صداقت احساسی بدین معناست که احساسات و عواطف حقیقی خود را بیان کنیم. برای این که بتوانیم از نظر احساسی صادق باشیم، باید در وهله اول از احساسات خود با خبر باشیم. این آگاهی از احساسات، به میزان هوش احساسی افراد بستگی دارد. هوش احساسی است که فرد را قادر می سازد تا بتواند به طور دقیق احساساتش را تشخیص دهد. هوش احساسی همچنین این توانایی را به ما می دهد که بتوانیم تصمیم بگیریم که آیا کار درستی است که احساسات واقعی خود را با طرف مقابل در میان بگذاریم یا خیر. به هر حال به طور کلی عقیده من بر این است که افراد باید به طور فردی در بیان احساسات خود صادق باشند تا همه در جامعه ای با صداقت احساسی بالا زندگی کنند. اگر بتوانیم از نظر احساسی با خودمان صادق باشیم، می توانیم" خود حقیقیمان "را خیلی عمیق تر بشناسیم. این کار به ما کمک می کند که خیلی راحت تر با خودمان کنار بیایم و خودمان را همانطو که هستیم بپذیریم. این امر همچنین به ما کمک میکند که تشخیص بهتری در این مورد که وقت خود را چگونه و با چه کسانی صرف کنیم، داشته باشیم. در عین حال اگر سعی کنیم که با دیگران در بیان احساسات خود صادق باشیم، اینکار به آنها هم کمک می کند که از نظر احساسی صداقت بیشتری را از خود نشان دهند. زمانیکه از نظر احساسی صادق باشیم، دیگر مجبور نخواهیم بود تا کارهایی را که به دلخواهمان نمیباشد، انجام دهیم. همچنین خیلی سریع تر فردی که برای احساساتمان ارزش قائل است را پیدا خواهیم کرد. جامعه چگونه صداقت احساسی را تضعیف می کندصداقت احساسی نیازمند آگاهی، اعتماد به نفس، و حتی شجاعت است. این به آن دلیل است که همیشه ما در جو اجتماعی یاد گرفته ایم که به احساساتمان بی توجه باشیم، آنها را نادیده گرفته و در مورد آنها به خودمان هم دروغ بگوییم. به عنوان مثال زمانیکه از ما سوال می شود" چطوری "معمولاً جواب می دهیم": خوبم "حتی اگر به راستی هم خوب نباشیم، باز هم چنین پاسخی می دهیم. حتی گاهی اوقات هنگامیکه کاملاً مشخص است که افراد عصبانی بوده و حالت تدافعی به خود گرفته اند، اگر از آنها سوال کنیم، باز هم حاضر نیستند قبول کنند که عصبانی هستند.صداقت احساسی از همان دوران کودکی معنا پیدا می کند. کودکان به طور مکرر و آزادانه احساسات واقعی خود را بروز می دهند؛ اما از همان دوران ابتدایی کودکی آنها یاد می گیرند که در بیان احساسات خود صادق نباشند. والدین و مربی ها از کودک میخواهند که فرزندانشان آنطور که خودشان انتظار دارند باید صحبت کنند و یا کارهایشان را انجام دهند. این کار کاملاً مغایر با بروز احساسات حقیقی کودک است. به کودک تعلیم داده می شود که لبخند بزند حتی زمانیکه واقعاً ناراحت و عصبانی است. زمانیکه هیچ گونه احساس پشیمانی ندارد به او یاد می دهند که باید عذر خواهی کند. زمانیکه هیچ گونه احساس قدرشناسی نمی کند به او یاد می دهند که باید بگوید": متشکرم ".زمانیکه احساس می کند نسبت به او بدرفتاری کرده اند، به او یاد می دهند که از شکایت کردن دست بردارد. به او یاد می دهند که افراد را ببوسد و به آنها شب بخیر بگوید، آنهم در حالیکه کمترین علاقه ای به انجام این کار ندارد. به او می گویند که" بی ادبی "و شاید" خودخواهی "باشد که انتظار داشته باشد همه چیز مطابق

انتظاراتش پیش برود.همچنین به کودکان آموزش داده می شود که برای بیان احساسات خود از برخی لغات خاص نمی توانند استفاده کنند. من پدر و مادرهای بسیار زیادی را مشاهده کرده ام که به فرزندان خود آموزش می دادند که از واژه" متنفرم" استفاده نکند. گاهی اوقات هم والدین به شدت مخالف این امر هستند که کودکان احساسات واقعی خود را به طور کامل بیان کنند. زمانیکه کودکی به پایان می رسد و بچه ها پا به سنین نوجوانی می گذارند، خیلی بیشتر می توانند به جای خودشان تصمیم بگیرند. آنها راحت تر صحبت می کنند و در مقابل بزرگسالان جواب می دهند و آنها را بیش از پیش به چالش بر می انگیزند. اگر افراد بزرگسال در چنین شرایطی احساس خطر بکنند، با بی اعتبار کردن نوجوانان از خود دفاع می کنند و ادراك و احساسات او را مبطل اعلام می کنند. در این شرایط، فشاری از جانب همنوعان، به منظور پیروی از نورم های گروهی، نیز احساس میشود. با تجربه به چنین شرایطی، نوجوانان و بزرگسالان یاد می گیرند که نمی توانند در مورد احساساتشان صادق باشند. به همین دلیل نوجوانان به طور تدریجی دیگر مانند سابق با والدین، معلم ها، دوستان و حتی خودشان هم صادق نخواهند بود. آنها یاد میگیرند که بیان احساسات واقعی هیچ ارزشی ندارد. صداقت احساسی و تربیت فرزندان پدر و مادر در ایجاد یک محیط امن برای بیان احساساتشان نقش مهمی را بر عهده دارند. آنها می توانند محیطی را خلق کنند که کودك و نوجوان آزادانه احساسات خود را بروز دهد و یا فضایی را بیافرینند که درست عکس این قضیه در آن صدق کند. راه و روش تربیت فرزندان در این زمینه از اهمیت بالایی برخوردار می باشد و بر روی این امر که آیا فرزندان در آینده می توانند افراد صادقی در زندگی باشند یا خیر تاثیر بسزایی خواهد گذاشت.اولین راه برای ایجاد صداقت در احساسات، تصدیق و ارزش قائل شدن برای عواطف فردی می باشد. زمانیکه از نظر احساسی مورد پذیرش قرار بگیریم و احساساتمان را به رسمیت بشناسند، آنوقت دیگر هیچ ترسی نخواهیم داشت که مورد پذیرش قرار نگرفته و یا به خاطر بیان احساسات و افکارمان تنبیه شده و یا با عدم پذیرش روبرو شویم. ما آزاد هستیم که خودمان باشیم و والدینمان نیز ما را همانطور که هستیم قبول خواهند کرد. زمانیکه ما را همانطوری که هستیم بپذیرند- و نه به عنوان تصویری که ما تصور می کنیم باید آنگونه باشیم - احساس امنیت درونی بیشتری به ما دست خواهد داد.می توانیم از نظر احساسی نیز با دیگران رو راست باشیم و از عدم پذیرش آنها هیچ ترسی به دل راه ندهیم. از آنجایی در اعماق وجود خود احساس امنیت داریم، پذیرش و یا عدم پذیرش از سوی دیگران برایمان اهمیت چندانی در بر نخواهد داشت. آزاد هستیم که خود واقعیمان را به دیگران نشان دهیم. این ویژگی افرادی را که آنها نیز احساس امنیت می کنند و می توانند خودشان باشند را به سوی ما جذب می کند. در نتیجه اطراف ما پر خواهد شد از افرادیکه احساس امنیت، اعتماد به نفس، و صداقت احساسی دارند. از سوی دیگر اگر همواره در زمان کودکی از بیان احساسات واقعیمان منع شویم، والدیمان هرگز قادر به دیدن" خود واقعی "ما نخواهند شد. در طول زمان چنین بچه هایی هر چه که بیشتر می گذرد، بیشتر از والدینشان فاصله می گیرند و در دوران نوجوانی این شکاف بیش از پیش مشهود خواهد شد. زمانی هم که به سن قانونی رسیده و خانه را ترك می کنند، از برقراری ارتباط با والدین خود پرهیز کرده یا تنها به دلیل جلوگیری از احساس گناه - و نه به خاطر حس دلتنگی- با والدین خود روابط محدودی را برقرار می کنند. در این حالت والدین نمی توانند چهره واقعی فرزند خودشان را که برای سالیان سال زیر یك سقف با او زندگی کرده اند را بشناسند. اما بدترین چیز این است که والدین احساس میکنند بچه خود را به خوبی میشناسند. حتی ممکن است از کارهایی که او انجام می دهد متعجب شده و احساس ناامیدی کنند. ممکن است بگویند": من واقعاً متوجه نمی شوم که تو چرا یك چنین کارهایی می کنی "!اما دلیل این امر که پدر و مادرها متوجه نمی شوند، این است که آنها واقعاً دختر و یا پسر خود را نمی شناسند و آن هم دلیلش این است که برای مدت ها مانع بروز صداقت احساسی او می شدند.ما زمانی احساس خواهیم کرد دیگری به درستی ما را درك کرده که طرف مقابل ما را از نظر احساسی درك کند؛ اما اگر این اجازه را نداشته باشیم که احساسات واقعی خود را بروز دهیم، آنوقت چگونه می توانیم از طرف مقابل انتظار داشته باشیم که ما را درك کند. این امر به ویژه در زمان نوجوانی از اهمیت خاصی برخوردار است و نوجوانان باید از سوی والدینشان درك شوند. شاید والدین با خودشان تصور کنند که فرزندشان را" از سر تا پا "می شناسند اما کودك به هیچ وجه یك چنین احساسی نداشته باشد. این مسئله خود باعث بروز مشکلات بزرگی خواهد شد.چند نکته دیگر در مورد صداقت احساسی - عدم صداقت احساسی نیازمند صرف انرژی بیشتری نسبت به بروز صداقت احساسی است. - زمانیکه از نظر احساسی صادق نباشیم، ارزش احساسات واقعی خود را متوجه نخواهیم شد. - زمانیکه از نظر احساسی صادق نباشیم بر خلاف سیر تکاملی قدم برداشته ایم. - زمانیکه از نظر احساسی صادق نباشم، برخلاف واقعیت زندگی راه می رویم، اشتباه می کنیم و این کار انرژی زیادی را از ما زایل می کند. - عدم صداقت احساسی تنش و استرس بیش از اندازه ای را در جامعه ایجاد میکند. البته با وجود تمام این حرف ها باز هم من معتقد هستم که وقتی هوش احساسی شما گسترش پیدا می کند که بدانید چه زمان باید از نظر احساسی صادق باشید، چه موقع باید همچنان ساکت بمانید، و چه زمان باید بر طبق احساسات واقعی خود عمل کنید و چه وقت بر خلاف آن. مواردی به عنوان پیوستگی در صداقت احساسی وجود دارند که شامل موارد ذیل می باشد: سرکوبی ناخوسته احساسات، افشای کامل احساسات، صحبت کردن با رعایت جوانب احتیاط، دست کاری عمدی احساسات، و تله های احساسی.همچنین تفاوت شگرفی میان علایق کوتاه مدت و بلند مدت، نیاز فردی و نیازهای دیگران، قضاوت های فردی و مورد قضاوت قرار گرفتن از سوی دیگران وجود دارد. به دلیل مطرح شدن کلیه این مطالب، و برای حل یك مسئله احساسی با توجه به وجود هوش احساسی، تصور می کنم که این خود افراد هستند که باید تصمیم بگیرند که چه زمان و تا چه حد در مورد احساسات خود صادق باشند. بنا بر تجربه های شخص من، تصور می کنم صداقت کامل احساسی زندگی مرا راحت تر کرده، به من کمك کرده تا متوجه شوم چه کسی مرا همانطور که هستم می پذیرد، و احساس درستی، کمال، صمیمیت در من ایجاد کرده. ناتانیل برندن می نویسد: اگر قرار است روابط موفق باشند، عشق حقیقت پیدا کند، و صمیمت ایجاد شود، همه افراد باید درك کنند که هیچ چیز" اسطوره ای "و" ویژه ای "در مورد دروغ گفتن، برگرداندن احساسات، طور دیگر جلوه دادن احساسات و افکار، پنهان کردن حقایق، و حقیقت فردی که هستید، وجود ندارد. باید یاد بگیریم که اگر مقوله اسطوره ای و ویژه ای هم وجود داشته باشد در توانایی مواجهه با حقایق، احترام گذاشتن به واقعیت ها و قبول اینکه چه چیزی درست است، خلاصه می شود. مطالبی دیگری در مورد صداقت احساسی چکیده ای از مقاله لین لوت، مشاور خانواده و ازدواجاگر چیزی در ذهن دارید، کاملاً طبیعی است که آنرا به زبان بیاورید، هر زمان که خواستید می توانید" نه "بگویید، و برای خود مرز و محدوده تعریف کنید و به فرد مقابل صادقانه بگویید که چه فکر میکنید و چه احساسی دارید. شاید این امر کار ساده ای نباشد چرا که ممکن است توانایی خود را در تشخیص احساسات واقعیتان از دست بدهید و یا شاید شجاعت بیان چیزی را که در درونتان می گذرد را نداشته باشید، چرا که همواره از کودکی به شما آموزش داده اند که شاید واقعاً چنین احساسی نداشته باشید و اکثراً در یک چنین مواقعی شما را تصحیح کرده باشند؛ اما صداقت احساسی مقوله ای است که با کمی تمرین می توانید آنرا یاد بگیرید. از زمانی آغاز می شود که شما احساس کنید در درونتان احساسات و عواطفی وجود دارد که درست و یا نادرست هستند. در چنین حالتی با استفاده از لغات می توانید ارتباط برقرار کرده و احساساتتان را با دیگران در میان بگذارید. شاید صداقت در احساسات قدری ترسناك باشد. ممکن است با انجام این کار به احساسات طرف مقابل لطمه وارد کنید و یا خودتان را در معرض آسیب پذیری قرار دهید. همه افرادی که اطراف شما هستند، انسان های خوبی به شمار نمی روند. آنها هم راههایی را یاد گرفته اند که به واسطه آن می توانند نارضایتی خود را نشان دهند از جمله: اه حسرت کشیدن، اخم کردن و فریاد کشیدن در مورد یك موضوع دیگر، و یا حمله ور شدن به طرف مقابل. شما می توانید آنها را تشویق کنید که به حرف هایتان گوش بدهند و به آنها بفهمانید حرف هایی که می زنید فقط اطلاعاتی است که در مورد خودتان به آنها می دهید و لازم نیست که حتماً با آن موارد موافق باشند و یا چیزی را تغییر بدهند و درست کنند. تنها خواسته تان این است که سعی کنند تا شما را بهتر بشناسند، و متوجه شوند که چه چیزی در درونتان می گذرد.بیشتر افراد تصور می کنند، زمانیکه ریسك پذیر شده و احساسات واقعی خود را بیان می کنند، به طرف مقابل نزدیك تر شده و دیگر لازم نمی بینند که آن کمال ابتدایی را همچنان ثابت نگه دارند. ما هر چقدر بیشتر صداقت احساسی را تجربه کنید، بیشتر پذیرش فردی، عشق و احترام دو جانبه را تجربه خواهید کرد. به سرعت متوجه خواهید شد که صداقت احساسی دو رویکرد مختلف را در بر می گیرد: علاوه بر اینکه می گویید چه احساسی دارید، متوجه خواهید شد که دیگران هم دارای احساسات و عواطف مخصوص به خودشان هستند و شما باید بدون پیش داوری، انتقاد و یا قصد تغییر آنها، به حرف هایشان گوش دهید.

صداقت احساسی و نقش آن در زندگی

صداقت احساسی بدین معناست که احساسات و عواطف حقیقی خود را بیان کنیم. برای این که بتوانیم از نظر احساسی صادق باشیم، باید در وهله اول از احساسات خود با خبر باشیم. این آگاهی از احساسات، به میزان هوش احساسی افراد بستگی دارد. هوش احساسی است که فرد را قادر می سازد تا بتواند به طور دقیق احساساتش را تشخیص دهد. هوش احساسی همچنین این توانایی را به ما می دهد که بتوانیم تصمیم بگیریم که آیا کار درستی است که احساسات واقعی خود را با طرف مقابل در میان بگذاریم یا خیر. به هر حال به طور کلی عقیده من بر این است که افراد باید به طور فردی در بیان احساسات خود صادق باشند تا همه در جامعه ای با صداقت احساسی بالا زندگی کنند. اگر بتوانیم از نظر احساسی با خودمان صادق باشیم، می توانیم" خود حقیقیمان "را خیلی عمیق تر بشناسیم. این کار به ما کمك می کند که خیلی راحت تر با خودمان کنار بیایم و خودمان را همانطو که هستیم بپذیریم. این امر همچنین به ما کمك میکند که تشخیص بهتری در این مورد که وقت خود را چگونه و با چه کسانی صرف کنیم، داشته باشیم. در عین حال اگر سعی کنیم که با دیگران در بیان احساسات خود صادق باشیم، اینکار به آنها هم کمك می کند که از نظر احساسی صداقت بیشتری را از خود نشان دهند. زمانیکه از نظر احساسی صادق باشیم، دیگر مجبور نخواهیم بود تا کارهایی را که به دلخواهمان نمیباشد، انجام دهیم. همچنین خیلی سریع تر فردی که برای احساساتمان ارزش قائل است را پیدا خواهیم کرد. جامعه چگونه صداقت احساسی را تضعیف می کندصداقت احساسی نیازمند آگاهی، اعتماد به نفس، و حتی شجاعت است. این به آن دلیل است که همیشه ما در جو اجتماعی یاد گرفته ایم که به احساساتمان بی توجه باشیم، آنها را نادیده گرفته و در مورد آنها به خودمان هم دروغ بگوییم. به عنوان مثال زمانیکه از ما سوال می شود" چطوری "معمولاً جواب می دهیم": خوبم "حتی اگر به راستی هم خوب نباشیم، باز هم چنین پاسخی می دهیم. حتی گاهی اوقات هنگامیکه کاملاً مشخص است که افراد عصبانی بوده و حالت تدافعی به خود گرفته اند، اگر از آنها سوال کنیم، باز هم حاضر نیستند قبول کنند که عصبانی هستند.صداقت احساسی از همان دوران کودکی معنا پیدا می کند. کودکان به طور مکرر و آزادانه احساسات واقعی خود را بروز می دهند؛ اما از همان دوران ابتدایی کودکی آنها یاد می گیرند که در بیان احساسات خود صادق نباشند. والدین و مربی ها از کودك میخواهند که فرزندانشان آنطور که خودشان انتظار دارند باید صحبت کنند و یا کارهایشان را انجام دهند. این کار کاملاً مغایر با بروز احساسات حقیقی کودك است. به کودك تعلیم داده می شود که لبخند بزند حتی زمانیکه واقعاً ناراحت و عصبانی است. زمانیکه هیچ گونه احساس پشیمانی ندارد به او یاد می دهند که باید عذر خواهی کند. زمانیکه هیچ گونه احساس قدرشناسی نمی کند به او یاد می دهند که باید بگوید": متشکرم ".زمانیکه احساس می کند نسبت به او بدرفتاری کرده اند، به او یاد می دهند که از شکایت کردن دست بردارد. به او یاد می دهند که افراد را ببوسد و به آنها شب بخیر بگوید، آنهم در حالیکه کمترین علاقه ای به انجام این کار ندارد. به او می گویند که" بی ادبی "و شاید" خودخواهی "باشد که انتظار داشته باشد همه چیز مطابق انتظاراتش پیش برود.همچنین به کودکان آموزش داده می شود که برای بیان احساسات خود از برخی لغات خاص نمی توانند استفاده کنند. من پدر و مادرهای بسیار زیادی را مشاهده کرده ام که به فرزندان خود آموزش می دادند که از واژه" متنفرم"

استفاده نکنند. گاهی اوقات هم والدین به شدت مخالف این امر هستند که کودکان احساسات واقعی خود را به طور کامل بیان کنند. زمانیکه کودکی به پایان می رسد و بچه ها پا به سنین نوجوانی می گذارند، خیلی بیشتر می توانند به جای خودشان تصمیم بگیرند. آنها راحت تر صحبت می کنند و در مقابل بزرگسالان جواب می دهند و آنها را بیش از پیش به چالش بر می انگیزند. اگر افراد بزرگسال در چنین شرایطی احساس خطر بکنند، با بی اعتبار کردن نوجوانان از خود دفاع می کنند و ادراک و احساسات او را مبطل اعلام می کنند. در این شرایط، فشاری از جانب همنوعان، به منظور پیروی از نورم های گروهی، نیز احساس میشود. با تجربه به چنین شرایطی، نوجوانان و بزرگسالان یاد می گیرند که نمی توانند در مورد احساساتشان صادق باشند. به همین دلیل نوجوانان به طور تدریجی دیگر مانند سابق با والدین، معلم ها، دوستان و حتی خودشان هم صادق نخواهند بود. آنها یاد میگیرند که بیان احساسات واقعی هیچ ارزشی ندارد. صداقت احساسی و تربیت فرزندان پدر و مادر در ایجاد یک محیط امن برای بیان احساساتشان نقش مهمی را بر عهده دارند. آنها می توانند محیطی را خلق کنند که کودک و نوجوان آزادانه احساسات خود را بروز دهد و یا فضایی را بیافرینند که درست عکس این قضیه در آن صدق کند. راه و روش تربیت فرزندان در این زمینه از اهمیت بالایی برخوردار می باشد و بر روی این امر که آیا فرزندان در آینده می توانند افراد صادقی در زندگی باشند یا خیر تاثیر بسزایی خواهد گذاشت.اولین راه برای ایجاد صداقت در احساسات، تصدیق و ارزش قائل شدن برای عواطف فردی می باشد. زمانیکه از نظر احساسی مورد پذیرش قرار بگیریم و احساساتمان را به رسمیت بشناسند، آنوقت دیگر هیچ ترسی نخواهیم داشت که مورد پذیرش قرار نگرفته و یا به خاطر بیان احساسات و افکارمان تنبیه شده و یا با عدم پذیرش روبرو شویم. ما آزاد هستیم که خودمان باشیم و والدینمان نیز ما را همانطور که هستیم قبول خواهند کرد. زمانیکه ما را همانطوری که هستیم بپذیرند- و نه به عنوان تصویری که ما تصور می کنیم باید آنگونه باشیم - احساس امنیت درونی بیشتری به ما دست خواهد داد.می توانیم از نظر احساسی نیز با دیگران رو راست باشیم و از عدم پذیرش آنها هیچ ترسی به دل راه ندهیم. از آنجایی در اعماق وجود خود احساس امنیت داریم، پذیرش و یا عدم پذیرش از سوی دیگران برایمان اهمیت چندانی در بر نخواهد داشت. آزاد هستیم که خود واقعیمان را به دیگران نشان دهیم. این ویژگی افرادی را که آنها نیز احساس امنیت می کنند و می توانند خودشان باشند را به سوی ما جذب می کند. در نتیجه اطراف ما پر خواهد شد از افرادیکه احساس امنیت، اعتماد به نفس، و صداقت احساسی دارند. از سوی دیگر اگر همواره در زمان کودکی از بیان احساسات واقعیمان منع شویم، والدیمان هرگز قادر به دیدن" خود واقعی "ما نخواهند شد. در طول زمان چنین بچه هایی هر چه که بیشتر می گذرد، بیشتر از والدینشان فاصله می گیرند و در دوران نوجوانی این شکاف بیش از پیش مشهود خواهد شد. زمانی هم که به سن قانونی رسیده و خانه را ترک می کنند، از برقراری ارتباط با والدین خود پرهیز کرده یا تنها به دلیل جلوگیری از احساس گناه - و نه به خاطر حس دلتنگی- با والدین خود روابط محدودی را برقرار می کنند. در این حالت والدین نمی توانند چهره واقعی فرزند خودشان را که برای سالیان سال زیر یک سقف با او زندگی کرده اند را بشناسند. اما بدترین چیز این است که والدین احساس میکنند بچه خود را به خوبی میشناسند. حتی ممکن است از کارهایی که او انجام می دهد متعجب شده و احساس ناامیدی کنند. ممکن است بگویند": من واقعاً متوجه نمی شوم که تو چرا یک چنین کارهایی می کنی "!اما دلیل این امر که پدر و مادرها متوجه نمی شوند، این است که آنها واقعاً دختر و یا پسر خود را نمی شناسند و آن هم دلیلش این است که برای مدت ها مانع بروز صداقت احساسی او می شدند.ما زمانی احساس خواهیم کرد دیگری به درستی ما را درک کرده که طرف مقابل ما را از نظر احساسی درک کند؛ اما اگر این اجازه را نداشته باشیم که احساسات واقعی خود را بروز دهیم، آنوقت چگونه می توانیم از طرف مقابل انتظار داشته باشیم که ما را درک کند. این امر به ویژه در زمان نوجوانی از اهمیت خاصی برخوردار است و نوجوانان باید از سوی والدینشان درک شوند. شاید والدین با خودشان تصور کنند که فرزندشان را" از سر تا پا "می شناسند اما کودک به هیچ وجه یک چنین احساسی نداشته باشد. این مسئله خود باعث بروز مشکلات بزرگی خواهد شد.چند نکته دیگر در مورد صداقت احساسی - عدم صداقت احساسی نیازمند صرف انرژی بیشتری نسبت به بروز صداقت احساسی است. - زمانیکه از نظر احساسی صادق نباشیم، ارزش احساسات واقعی خود را متوجه نخواهیم شد. - زمانیکه از نظر احساسی صادق نباشیم بر خلاف سیر تکاملی قدم برداشته ایم. - زمانیکه از نظر احساسی صادق نباشم، برخلاف واقعیت زندگی راه می رویم، اشتباه می کنیم و این کار انرژی زیادی را از ما زایل می کند. - عدم صداقت احساسی تنش و استرس بیش از اندازه ای را در جامعه ایجاد میکند. البته با وجود تمام این حرف ها باز هم من معتقد هستم که وقتی هوش احساسی شما گسترش پیدا می کند که بدانید چه زمان باید از نظر احساسی صادق باشید، چه موقع باید همچنان ساکت بمانید، و چه زمان باید بر طبق احساسات واقعی خود عمل کنید و چه وقت بر خلاف آن. مواردی به عنوان پیوستگی در صداقت احساسی وجود دارند که شامل موارد ذیل می باشد: سرکوبی ناخوسته احساسات، افشای کامل احساسات، صحبت کردن با رعایت جوانب احتیاط، دست کاری عمدی احساسات، و تله های احساسی.همچنین تفاوت شگرفی میان علایق کوتاه مدت و بلند مدت، نیاز فردی و نیازهای دیگران، قضاوت های فردی و مورد قضاوت قرار گرفتن از سوی دیگران وجود دارد. به دلیل مطرح شدن کلیه این مطالب، و برای حل یک مسئله احساسی با توجه به وجود هوش احساسی، تصور می کنم که این خود افراد هستند که باید تصمیم بگیرند که چه زمان و تا چه حد در مورد احساسات خود صادق باشند. بنا بر تجربه های شخص من، تصور می کنم صداقت کامل احساسی زندگی مرا راحت تر کرده، به من کمک کرده تا متوجه شوم چه کسی مرا همانطور که هستم می پذیرد، و احساس درستی، کمال، صمیمیت در من ایجاد کرده. ناتانیل برندن می نویسد: اگر قرار است روابط موفق باشند، عشق حقیقت پیدا کند، و صمیمت ایجاد شود، همه افراد باید درک کنند که هیچ چیز" اسطوره ای "و" ویژه ای "در مورد دروغ گفتن، برگرداندن احساسات، طور دیگر جلوه دادن احساسات و افکار، پنهان کردن حقایق، و حقیقت فردی که هستید، وجود ندارد. باید یاد بگیریم که اگر مقوله اسطوره ای و ویژه ای هم وجود داشته باشد در توانایی مواجهه با حقایق، احترام گذاشتن به واقعیت ها و قبول اینکه چه چیزی درست است، خلاصه می شود. مطالبی دیگری در مورد صداقت احساسی چکیده ای از مقاله لین لوت، مشاور خانواده و ازدواجاگر چیزی در ذهن دارید، کاملاً طبیعی است که آنرا به زبان بیاورید، هر زمان که خواستید می توانید" نه "بگویید، و برای خود مرز و محدوده تعریف کنید و به فرد مقابل صادقانه بگویید که چه فکر میکنید و چه احساسی دارید. شاید این امر کار ساده ای نباشد چرا که ممکن است توانایی خود را در تشخیص احساسات واقعیتان از دست بدهید و یا شاید شجاعت بیان چیزی را که در درونتان می گذرد را نداشته باشید، چرا که همواره از کودکی به شما آموزش داده اند که شاید واقعاً چنین احساسی نداشته باشید و اکثراً در یک چنین مواقعی شما را تصحیح کرده باشند؛ اما صداقت احساسی مقوله ای است که با کمی تمرین می توانید آنرا یاد بگیرید. از زمانی آغاز می شود که شما احساس کنید در درونتان احساسات و عواطفی وجود دارد که درست و یا نادرست هستند. در چنین حالتی با استفاده از لغات می توانید ارتباط برقرار کرده و احساساتتان را با دیگران در میان بگذارید. شاید صداقت در احساسات قدری ترسناک باشد. ممکن است با انجام این کار به احساسات طرف مقابل لطمه وارد کنید و یا خودتان را در معرض آسیب پذیری قرار دهید. همه افرادی که اطراف شما هستند، انسان های خوبی به شمار نمی روند. آنها هم راههایی را یاد گرفته اند که به واسطه آن می توانند نارضایتی خود را نشان دهند از جمله: اه حسرت کشیدن، اخم کردن و فریاد کشیدن در مورد یک موضوع دیگر، و یا حمله ور شدن به طرف مقابل. شما می توانید آنها را تشویق کنید که به حرف هایتان گوش بدهند و به آنها بفهمانید حرف هایی که می زنید فقط اطلاعاتی است که در مورد خودتان به آنها می دهید و لازم نیست که حتماً با آن موارد موافق باشند و یا چیزی را تغییر بدهند و درست کنند. تنها خواسته تان این است که سعی کنند تا شما را بهتر بشناسند، و متوجه شوند که چه چیزی در درونتان می گذرد.بیشتر افراد تصور می کنند، زمانیکه ریسک پذیر شده و احساسات واقعی خود را بیان می کنند، به طرف مقابل نزدیک تر شده و دیگر لازم نمی بینند که آن کمال ابتدایی را همچنان ثابت نگه دارند. ما هر چقدر بیشتر صداقت احساسی را تجربه کنید، بیشتر پذیرش فردی، عشق و احترام دو جانبه را تجربه خواهید کرد. به سرعت متوجه خواهید شد که صداقت احساسی دو رویکرد مختلف را در بر می گیرد: علاوه بر اینکه می گویید چه احساسی دارید، متوجه خواهید شد که دیگران هم دارای احساسات و عواطف مخصوص به خودشان هستند و شما باید بدون پیش داوری، انتقاد و یا قصد تغییر آنها، به حرف هایشان گوش دهید.

### صداقت چیست و چگوه بوجود می آید؟

اگر کسی بتواند به صداقت روی آورد خود را از رنج های گرانی نجات داده، چرا که عامل ایجاد بیشتر رنج ها، دروغ و ریا است". دروغگویی و عدم رعایت صداقت یکی از موانع مهم در برابر شادی و رسیدن به موفقیت در زندگی به شمار می رود. می توانید خودتان امتحان کنید تا به عینه منظور مرا درک نمایید: دفعه آینده که تصمیم گرفتید به تماشای تلویزیون بنشینید و برنامه کمدی، درام، و یا سریال خانوادگی مورد علاقه خود را نگاه کنید، اندکی توجه خود را افزایش دهید، به خوبی درک خواهید کرد که تمام مشکلات موجود در فیلم، از رفتار کسی نشئت می گیرد که اصل صداقت را رعایت نمی کند، چندان فرقی نمی کند که دروغ او از سر غفلت باشد، یک دروغ کوچک بوده و یا اصلاً یک دروغ بزرگ و غیر قابل بخشش باشد. فقط به دروغ و عواقب دردناکی که می توانند در بر داشته باشد دقت کنید. من خودم زمانیکه تصمیم گرفتم ذهن خود را بر روی دروغ های گاه و بیگاه و نتایج آن متمرکز کنم، واقعا شگفت زده شدم. در نهایت به این نتیجه رسیدم که اگر دروغ و ریا وجود نداشت هیچ داستان درامی هم خلق نمی شد! شاید قبلاً همیشه تصور می کردم که انسان صادقی هستم و بر اساس استانداردهای اجتماعی می توانستم بگویم که به طور تقریبی دروغگو نیستم. اما معنایی که جامعه از صداقت ارائه می دهد با آنچه شما در ذهن خود از آن ساخته اید، دو تعریف کاملا متفاوت هستند. ما به طور سیستماتیک همواره سعی می کنیم تا دروغ و دروغ گویی را بالاخره به هر نحوی که شده در فرهنگ خود بگنجانیم. گاهی اوقات آنقدر به دروغگویی خو می گیرم که اصلاً متوجه نمی شویم در حال دروغ گفتن هستیم. صداقت یعنی" حقیقت، حقیقت محض، حقیقت و نه جز آن ".از نظر جامعه شناسی فقط زمانی ملزم به بازگو کردن حقیقت هستیم که...با گفته های خود موجبات ناراحتی دیگران را فراهم نیاوریمباعث ایجاد تعارض روحی روانی و درگیری میان افراد نشویم شخصیتمان بد جلوه نکند من قصد ندارم در مورد دروغ های بزرگ صحبت کنم، بلکه منظورم همین دروغ های همیشگی و پایدار هستند، که دائما با نام" دروغ مصلحتی "و یا" دروغ های ناچیز و از سر غفلت "از آنها استفاده می کنیم و تبدیل به جزء جدا نشدنی زندگی روزمره همه ما شده اند. من خودم هم یک زمانی نمی توانستم نام دروغ بر روی این ناراستی ها و کژ رفتاری ها بگذارم، تا اینکه خلاف آن به من ثابت شد. تقریبا حدود ۵ سال پیش، خودم را یک انسان نسبتاً صادق فرض می کردم تا اینکه در یک کلاس یک ماهه ثبت نام نمودم. هدف اصلی این کلاس آموزش صداقت بود. تجربه این کلاس درست مثل این بود که در جهانی در حال زندگی هستی که همه افراد (از جمله خودتان) چیزی به غیر از حرف راست به زبان نمی آورند و کلیه احساسات، عواطف، خواست ها و نیازهایشان را همانطور که هست، مطرح می کنند. در روند پیشرفت کلاس، شما باید افکار خودتان در مورد کلاس، مربی، و شاگردان دیگر را نیز به طور آشکار بیان می کردید. فی الواقع در این فرایند کلیه ساختارهای پوچ ذهن از هم پاشیده می شد. هیچ گاه تصور نمی کردم که یک دوره یک ماهه تا این حد روی من تاثیر گذار واقع شود. اصلاً به ذهنم هم نمی رسید که در طول همه سال های عمرم تا چه اندازه خود را از احساسات واقعی ام دور نگه داشته و با دیواری از دروغ، راه حقیقت را مسدود نموده ام. این واقعا یک تجربه فوق العاده و در عین حال وحشتناک بود. وحشتناک؟ بله؛ زمانیکه با طرف مقابل صادق باشید، به او این فرصت را می دهید تا تمام زوایای وجود شما را زیر و رو کند به انضمام قسمت هایی که شما آرزو می کردید هیچ وقت آنجا نباشند: بخش قضاوت های گاه و بی گاه، روح گربه صفت، بخش منتقد و غیر قابل اعتماد و ... باور کنید پس از چندی حتی

افرادی که من تصور می کردم در حق آنها بدجنسی کرده ام، به صورت دوست های صمیمی من در آمدند، و اصلا فکر نمیکنم این امر تصادفی بوده باشد. به عنوان شخصی که در هر دو دنیای متفاوت (هم در سرزمین دروغگویی و هم در سرزمین راستگویی) زندگی کرده است باید بگویم که دو دنیای کاملا متفاوت هستند. اگر شما هم مثل من جزء افرادی هستید که دروغ هایتان چندان بزرگ و رسوا کننده نیستند و فقط از روی بی توحهی و عادت های همیشگی به دروغ گویی خو گرفته اید، و نمی توانید احساسات واقعی و افکار حقیقی خود را به زبان بیاورید، ممکن است این تصور برایتان ایجاد شده باشد که خلاص شدن از شر این دروغ ها، دردی را دوا نمی کند و هیچ تفاوتی را در زندگی شما ایجاد نخواهد کرد، از همین جا باید به شما بگویم که اینطور نیست و کافی است تنها یک گام در این راه بردارید تا متوجه تغییرات مطلوب آن بشوید. نیتی که در ورای صداقت وجود دارد منظور من این نیست که شما از نام صداقت سوء استفاده کنید و از آن به عنوان صلاحی برای بد زبانی و بی احترامی به دیگران بهره بجویید. اهدافی که شما از راستگویی مد نظر دارید به طور کامل تعیین کننده این مطلب هستند که می بایست چه حرفی را در کجا و به چه کسی بزنید. اگر به طور مثال آقایی قصد داشته باشد تا ارتباط کاملاً جدی با یک خانم برقرار کند، خوب بالطبع باید نسبت به او خیلی بیشتر از دختری که پشت صندوق سوپر سر کوچه می نشیند، صداقت را رعایت نماید. چه دلیلی می تواند وجود داشته باشد که او احساسات و عواطف واقعی اش را با دختری که پشت صندوق نشسته، در میان بگذارد؟ چه نیتی ممکن است از این کار داشته باشم؟ دختر خانم اصلاً نمی داند که چرا آقا باید حرفی به او بزند؟! و شاید اصلاً زمان به آنها اجازه انجام چنین کاری را ندهد. اما در مورد یک دوست صمیمی و یا همسر فعلی هیچ دلیلی مبنی بر صادق نبودن وجود ندارد. اگر بخواهید با طرف مقابل به صمیمیت کامل دست پیدا کنید ( نیتی که در ورای صداقت نهفته) آنگاه صداقت به تنها قانون هدایت کننده رابطه شما مبدل می شود".یکی از اصول بنیادین شادکامی این است که انسان پیش از هر چیز از نظر ذهنی با خودش صادق باشد". بهترین مکانی که می توانید در آن به تمرین صداقت بپردازید، وجود درونیتان است. یک ژورنال شخصی برای خود درست کنید و سعی کنید در آن کلیه افکار و احساسات خود را به رشته تحریر درآورید. اجازه دهید تا صداقت از وجودتان سرچشمه بگیرد. در مورد عواطف و عقاید خود در شرایط مختلف مطلب بنویسید. سعی کنید با ترس هایتان روبرو شوید. هیچ چیز را از خودتان مخفی نکنید. بعد از چندی زمانی که وجودتان با صداقت خو گرفت و خودتان احساس راحتی بیشتری با آن پیدا کردید، آنگاه می توانید به راحتی راستی و درستی را به رابطه های دیگر خود نیز منتقل کنید و با سایرین نیز صادق باشید.

صداقت چیست و چگوه بوجود می آید؟

اگر کسی بتواند به صداقت روی آورد خود را از رنج های گرانی نجات داده، چرا که عامل ایجاد بیشتر رنج ها، دروغ و ریا است". دروغگویی و عدم رعایت صداقت یکی از موانع مهم در برابر شادی و رسیدن به موفقیت در زندگی به شمار می رود. می توانید خودتان امتحان کنید تا به عینه منظور مرا درک نمایید: دفعه آینده که تصمیم گرفتید به تماشای تلویزیون بنشینید و برنامه کمدی، درام، و یا سریال خانوادگی مورد علاقه خود را نگاه کنید، اندکی توجه خود را افزایش دهید، به خوبی درک خواهید کرد که تمام مشکلات موجود در فیلم، از رفتار کسی نشئت می گیرد که اصل صداقت را رعایت نمی کند، چندان فرقی نمی کند که دروغ او از سر غفلت باشد، یک دروغ کوچک بوده و یا اصلاً یک دروغ بزرگ و غیر قابل بخشش باشد. فقط به دروغ و عواقب دردناکی که می تواند در بر داشته باشد دقت کنید. من خودم زمانیکه تصمیم گرفتم ذهن خود را بر روی دروغ های گاه و بیگاه و نتایج آن متمرکز کنم، واقعا شگفت زده شدم. در نهایت به این نتیجه رسیدم که اگر دروغ و ریا وجود نداشت هیچ داستان درامی هم خلق نمی شد! شاید قبلاً همیشه تصور می کردم که انسان صادقی هستم و بر اساس استانداردهای اجتماعی می توانستم بگویم که به طور تقریبی دروغگو نیستم. اما معنایی که جامعه از صداقت ارائه می دهد با آنچه شما در ذهن خود از آن ساخته اید، دو تعریف کاملا متفاوت هستند. ما به طور سیستماتیک همواره سعی می کنیم تا دروغ و دروغ گویی را بالاخره به هر نحوی که شده در فرهنگ خود بگنجانیم. گاهی اوقات آنقدر به دروغگویی خو می گیرم که اصلاً متوجه نمی شویم در حال دروغ گفتن هستیم. صداقت یعنی" حقیقت، حقیقت محض، حقیقت و نه جز آن ".از نظر جامعه شناسی فقط زمانی ملزم به بازگو کردن حقیقت هستیم که...با گفته های خود موجبات ناراحتی دیگران را فراهم نیاوریمباعث ایجاد تعارض روحی روانی و درگیری میان افراد نشویم شخصیتمان بد جلوه نکند من قصد ندارم در مورد دروغ های بزرگ صحبت کنم، بلکه منظورم همین دروغ های همیشگی و پایدار هستند، که دائما با نام" دروغ مصلحتی "و یا" دروغ های ناچیز و از سر غفلت "از آنها استفاده می کنیم و تبدیل به جزء جدا نشدنی زندگی روزمره همه ما شده اند. من خودم هم یک زمانی نمی توانستم نام دروغ بر روی این ناراستی ها و کژ رفتاری ها بگذارم، تا اینکه خلاف آن به من ثابت شد. تقریبا حدود ۵ سال پیش، خودم را یک انسان نسبتاً صادق فرض می کردم تا اینکه در یک کلاس یک ماهه ثبت نام نمودم. هدف اصلی این کلاس آموزش صداقت بود. تجربه این کلاس درست مثل این بود که در جهانی در حال زندگی هستی که همه افراد (از جمله خودتان) چیزی به غیر از حرف راست به زبان نمی آورند و کلیه احساسات، عواطف، خواست ها و نیازهایشان را همانطور که هست، مطرح می کنند. در روند پیشرفت کلاس، شما باید افکار خودتان در مورد کلاس، مربی، و شاگردان دیگر را نیز به طور آشکار بیان می کردید. فی الواقع در این فرایند کلیه ساختارهای پوچ ذهن از هم پاشیده می شد. هیچ گاه تصور نمی کردم که یک دوره یک ماهه تا این حد روی من تاثیر گذار واقع شود. اصلاً به ذهنم هم نمی رسید که در طول همه سال های عمرم تا چه اندازه خود را از احساسات واقعی ام دور نگه داشته و با دیواری از دروغ، راه حقیقت را مسدود نموده ام. این واقعا یک تجربه فوق العاده و در عین حال وحشتناک بود. وحشتناک؟ بله؛ زمانیکه با طرف مقابل صادق باشید، به او این فرصت را می دهید تا تمام زوایای وجود شما را زیر و رو کند به انضمام قسمت هایی که شما آرزو می کردید هیچ وقت آنجا نباشند: بخش قضاوت های گاه و بی گاه، روح گربه صفت، بخش منتقد و غیر قابل اعتماد و ... باور کنید پس از چندی حتی افرادی که من تصور می کردم در حق آنها بدجنسی کرده ام، به صورت دوست های صمیمی من در آمدند، و اصلا فکر نمیکنم این امر تصادفی بوده باشد. به عنوان شخصی که در هر دو دنیای متفاوت (هم در سرزمین دروغگویی و هم در سرزمین راستگویی) زندگی کرده است باید بگویم که دو دنیای کاملا متفاوت هستند. اگر شما هم مثل من جزء افرادی هستید که دروغ هایتان چندان بزرگ و رسوا کننده نیستند و فقط از روی بی توحهی و عادت های همیشگی به دروغ گویی خو گرفته اید، و نمی توانید احساسات واقعی و افکار حقیقی خود را به زبان بیاورید، ممکن است این تصور برایتان ایجاد شده باشد که خلاص شدن از شر این دروغ ها، دردی را دوا نمی کند و هیچ تفاوتی را در زندگی شما ایجاد نخواهد کرد، از همین جا باید به شما بگویم که اینطور نیست و کافی است تنها یک گام در این راه بردارید تا متوجه تغییرات مطلوب آن بشوید. نیتی که در ورای صداقت وجود دارد منظور من این نیست که شما از نام صداقت سوء استفاده کنید و از آن به عنوان صلاحی برای بد زبانی و بی احترامی به دیگران بهره بجویید. اهدافی که شما از راستگویی مد نظر دارید به طور کامل تعیین کننده این مطلب هستند که می بایست چه حرفی را در کجا و به چه کسی بزنید. اگر به طور مثال آقایی قصد داشته باشد تا ارتباط کاملاً جدی با یک خانم برقرار کند، خوب بالطبع باید نسبت به او خیلی بیشتر از دختری که پشت صندوق سوپر سر کوچه می نشیند، صداقت را رعایت نماید. چه دلیلی می تواند وجود داشته باشد که او احساسات و عواطف واقعی اش را با دختری که پشت صندوق نشسته، در میان بگذارد؟ چه نیتی ممکن است از این کار داشته باشم؟ دختر خانم اصلاً نمی داند که چرا آقا باید حرفی به او بزند؟! و شاید اصلاً زمان به آنها اجازه انجام چنین کاری را ندهد. اما در مورد یک دوست صمیمی و یا همسر فعلی هیچ دلیلی مبنی بر صادق نبودن وجود ندارد. اگر بخواهید با طرف مقابل به صمیمیت کامل دست پیدا کنید ( نیتی که در ورای صداقت نهفته) آنگاه صداقت به تنها قانون هدایت کننده رابطه شما مبدل می شود".یکی از اصول بنیادین شادکامی این است که انسان پیش از هر چیز از نظر ذهنی با خودش صادق باشد". بهترین مکانی که می توانید در آن به تمرین صداقت بپردازید، وجود درونیتان است. یک ژورنال شخصی برای خود درست کنید و سعی کنید در آن کلیه افکار و احساسات خود را به رشته تحریر درآورید. اجازه دهید تا صداقت از وجودتان سرچشمه بگیرد. در مورد عواطف و عقاید خود در شرایط مختلف مطلب بنویسید. سعی کنید با ترس هایتان روبرو شوید. هیچ چیز را از خودتان مخفی نکنید. بعد از چندی زمانی که وجودتان با صداقت خو گرفت و خودتان احساس راحتی بیشتری با آن پیدا کردید، آنگاه می توانید به راحتی راستی و درستی را به رابطه های دیگر خود نیز منتقل کنید و با سایرین نیز صادق باشید.

### فلسفه زندگی

کسانی وجود دارند که معتقدند اگر هر فردی از فلسفه زندگی شخصی خود پیروی کند کارخطرناکی نموده است. ممکن است دیگران به شما به چشم یک فرد مغرور و یا بیش از حد مقید به اخلاق بنگرند. از طرف دیگر نگاه کنید که چگونه هر فرد نامدار و یا نه چندان مشهور تلاش میکند که به شما روش زندگی کردن را تحمیل کند. به هر صورت من تصور میکنم نکات زیر شما را در پیشبرد زندگیتان یاری خواهند نمود:۱- بهتر است بدنبال صلح و آرامش باشیم تا دنبال عدالت: من این نکته را در اکثر عرصه های زندگی خود بکار برده ام و نتایج خوبی نیز گرفته ام. ۲- زندگی یک سفر میباشد نه یک مقصد: تا زمانیکه شما دقیقا مفهوم این نکته را متوجه نشده باشید ممکن است زندگی یتان را شتابان در جستجوی یک خط پایان که وجود خارجی ندارد سپری کنید. آهسته تر گام بردارید و به نکته ۳ عمل کنید. ۳- وقت را غنیمت بشمارید: بهتر است که افسوس کارهایی که انجام داده ایم را بخوریم بجای آنکه تا آخر عمر افسوس کارهای انجام نداده را. بسیار خوب بنابراین زمان حال را به سادگی برای موضوعات بی اهمیت هدر ندهید. ۴- اجازه ندهید آدمهای پست شما رازیر پای خود خورد کنند: مردم همیشه در تلاش هستند شما را ناراحت و تحقیر کنند. تنها به آن دلیل که عقیده یک فرد برای دیگران حائز اهمیت می باشد، به مفهوم آن نیست که حق با آن فرد است. شاید بسیاری از مردم از سخنانی که شما به زبان می آورید، کارهایی که انجام میدهید و یا آنکه چگونه مقابل دیگران ظاهر می گردید، خوششان نیاید اما خیلی های دیگر آن را می پسندند. زیاد به عقاید دیگران نسبت به خودتان حساس نباشید. ۵- بپذیرید که جهان بی عیب و نقص و کامل نیست: تنها به شما میگویم که بهتر است از آن بگذرید: جهان کامل نیست. بنابراین آنقدر نسبت به مسائل دنیوی کمالگرا نباشید. ۶- عقیده یک فرد تنها متعلق به یک فرد می باشد: پذیرش این نکته در زندگی اندکی دشوار بنظر می رسد اما پیروی از آن بسیار سود مند میباشد. پژوهشها بیانگر آن است که انسانها بطور کلی تمایل دارند تنها عقاید مثبت در رابطه با خودشان را به خاطر بسپارند و نقاط منفی را فراموش کنند. بنابر این زیاد به عقیده مثبت و یا منفی یک فرد نسبت به خودتان اهمیت ندهید.۷- زندگی کنید و اجازه دهید دیگران نیز زندگی خودشان را بکنند: لزومی ندارد شما از دیگران نفرت داشته باشید. اگر انرژی خود را صرف آن کنید که از دیگران متنفر باشید، کارتان تمام است ( دیگر انرژی برای انجام کارهای مثبت نخواهید داشت). افراد بسیاری در جهان وجود داشته اند که تلاش میکردند تنوع و تفاوتها را محدود گردانند اما ناکام مانده اند. بنابر چرا شما خود را بزحمت می اندازید؟ زندگی خود را بکنید و اجازه دهید دیگران نیز زندگی خود را بکنند. ۸- شما تنها دارای یک جسم و چهره میباشید: می خواهید آنها را دوست داشته باشید و یا از آنها بیزار باشید. تا آخر عمر متعلق به شما خواهند بود.۹- دیگران آیینه شما میباشند: نمیتوانید عاشق و یا متنفر خصیصه ای در فرد باشید مگر آنکه عاشق و یا متنفر آن خصیصه در وجود خودتان باشید. ۱۰- زندگی دقیقا همان چیزی میباشد که شما می اندیشید: شما تمام ابزار و منابع ضروری را در اختیار دارید. آن که چگونه از آنها استفاده میکنید به خودتان بستگی خواهد داشت.۱۱- هیچ جایی بهتراز آنجایی که هستید، نمی باشد: و یا آنکه مرغ همسایه غاز نیست. ۱۲- درزندگی چیزی بعنوان شکست وجود ندارد - تنها آموختن است که وجود دارد: رشد فردی فرایند آزمون و خطا می باشد. تنها یک آزمایش است.شما

در مدرسه تمام وقتی موسوم به" زندگی "ثبت نام شده اید و همواره در حال آموزش و یادگیری می باشید. این درسها تا زمانی که آموخته نگردند برای شما به اشکال مختلف تکرار خواهند شد. فرایند آموزش پایانی ندارد. ۱۳- تلویزیون دنیای واقعی را نمایش نمی دهد: در زندگی واقعی مردم مجبور می باشند کافی شاپ ها را ترک کرده و به سر کار خود روند. ۱۴- افرادی که زندگی را یکپارچه تلقی میکنند، با تسری دادن بخش ناخوشایند آن به بخشهای دیگر، این احساس منفی که زمانی میتوانستند اقدامی بکنند و نکردند را عمری با خود یدک میکشند و از این طریق در همه عمر، نیروی خود را صرف اندیشیدن به آن میکنند و به این طریق اعتدال و آرامش درونی خود را در این ارزیابی و برخورد باطنی از دست میدهند. بعکس افرادی که بر این باورند که زندگی سرشار از تجربیات بیشمار و منفصل است، از فلسفه بیغمی پیروی کرده و دم به دم زندگی میکنند. این افراد از اوضاع نامساعد گذشته رنجش به دل نداشته و نگران آینده نیستند. ۱۵- هدف خاصی را ضامن شادمانی و نشاط خود به شمار نیاورید و سراسر زندگی را سفری دلپذیر تلقی کنید. به جای توجه به مقصد، زیباییهای میان راه را کانون توجه قرار دهید. ۱۶- موفقیت و امتیازات بیشتر برای کامجویی از زندگی است و نه اینکه زندگی برای کسب دستاوردهای بیشتر، ذهن را به لحظات ارزشمند کنونی معطوف کرده و از مناظر میان راه لذت ببرید. ۱۷- برای شادمانی راهی نیست، شادمانی خود راه است. چرا ما در بعضی از جهات از کودکان تقلید نکنیم که بس طبیعی و ساده زندگی میکنند و بطور غریزی شادند. ۱۸- روابط خود با دیگران را ثابت و دائمی تلقی نکنید، بلکه آن را تنها در واحد زمان یعنی اکنون بسنجید. این طرز تلقی به شما مجال میدهد که همواره در تصمیمهای خود تجدید نظر کنید.۱۹- فرض را بر این بگذارید که زندگی شما در زمان حال خلاصه میشود. با این طرز تلقی اگر درگیر رابطهای ناهنجار هستید، این ناهنجاری به زمان حال محدود میشود و نمیتواند در آینده موجب تکدر خاطرتان گردد. ۲۰- تنها باید با قضاوتهایی که ترس را بر دل ما مستولی میکنند و ما را از دستیابی به نعمتهای زندگی باز میدارند به پیکار برخیزیم و آنها را از نهانخانه ذهن بیرون رانیم.

فلسفه زندگی

کسانی وجود دارند که معتقدند اگر هر فردی از فلسفه زندگی شخصی خود پیروی کند کارخطرناکی نموده است. ممکن است دیگران به شما به چشم یک فرد مغرور و یا بیش از حد مقید به اخلاق بنگرند. از طرف دیگر نگاه کنید که چگونه هر فرد نامدار و یا نه چندان مشهور تلاش میکند که به شما روش زندگی کردن را تحمیل کند. به هر صورت من تصور میکنم نکات زیر شما را در پیشبرد زندگیتان یاری خواهند نمود:۱- بهتر است بدنبال صلح و آرامش باشیم تا دنبال عدالت: من این نکته را در اکثر عرصه های زندگی خود بکار برده ام و نتایج خوبی نیز گرفته ام. ۲- زندگی یک سفر میباشد نه یک مقصد: تا زمانیکه شما دقیقا مفهوم این نکته را متوجه نشده باشید ممکن است زندگی یتان را شتابان در جستجوی یک خط پایان که وجود خارجی ندارد سپری کنید. آهسته تر گام بردارید و به نکته ۳ عمل کنید. ۳- وقت را غنیمت بشمارید: بهتر است که افسوس کارهایی که انجام داده ایم را بخوریم بجای آنکه تا آخر عمر افسوس کارهای انجام نداده را. بسیار خوب بنابراین زمان حال را به سادگی برای موضوعات بی اهمیت هدر ندهید. ۴- اجازه ندهید آدمهای پست شما رازیر پای خود خورد کنند: مردم همیشه در تلاش هستند شما را ناراحت و تحقیر کنند. تنها به آن دلیل که عقیده یک فرد برای دیگران حائز اهمیت می باشد، به مفهوم آن نیست که حق با آن فرد است. شاید بسیاری از مردم از سخنانی که شما به زبان می آورید، کارهایی که انجام میدهید و یا آنکه چگونه مقابل دیگران ظاهر می گردید، خوششان نیاید اما خیلی های دیگر آن را می پسندند. زیاد به عقاید دیگران نسبت به خودتان حساس نباشید. ۵- بپذیرید که جهان بی عیب و نقص و کامل نیست: تنها به شما میگویم که بهتر است از آن بگذرید: جهان کامل نیست. بنابراین آنقدر نسبت به مسائل دنیوی کمالگرا نباشید. ۶- عقیده یک فرد تنها متعلق به یک فرد می باشد: پذیرش این نکته در زندگی اندکی دشوار بنظر می رسد اما پیروی از آن بسیار سود مند میباشد. پژوهشها بیانگر آن است که انسانها بطور کلی تمایل دارند تنها عقاید مثبت در رابطه با خودشان را به خاطر بسپارند و نقاط منفی را فراموش کنند. بنابر این زیاد به عقیده مثبت و یا منفی یک فرد نسبت به خودتان اهمیت ندهید.۷- زندگی کنید و اجازه دهید دیگران نیز زندگی خودشان را بکنند: لزومی ندارد شما از دیگران نفرت داشته باشید. اگر انرژی خود را صرف آن کنید که از دیگران متنفر باشید، کارتان تمام است ( دیگر انرژی برای انجام کارهای مثبت نخواهید داشت). افراد بسیاری در جهان وجود داشته اند که تلاش میکردند تنوع و تفاوتها را محدود گردانند اما ناکام مانده اند. بنابر چرا شما خود را بزحمت می اندازید؟ زندگی خود را بکنید و اجازه دهید دیگران نیز زندگی خود را بکنند. ۸- شما تنها دارای یک جسم و چهره میباشید: می خواهید آنها را دوست داشته باشید و یا از آنها بیزار باشید. تا آخر عمر متعلق به شما خواهند بود.۹- دیگران آیینه شما میباشند: نمیتوانید عاشق و یا متنفر خصیصه ای در فرد باشید مگر آنکه عاشق و یا متنفر آن خصیصه در وجود خودتان باشید. ۱۰- زندگی دقیقا همان چیزی میباشد که شما می اندیشید: شما تمام ابزار و منابع ضروری را در اختیار دارید. آن که چگونه از آنها استفاده میکنید به خودتان بستگی خواهد داشت.۱۱- هیچ جایی بهتراز آنجایی که هستید، نمی باشد: و یا آنکه مرغ همسایه غاز نیست. ۱۲- درزندگی چیزی بعنوان شکست وجود ندارد - تنها آموختن است که وجود دارد: رشد فردی فرایند آزمون و خطا می باشد. تنها یک آزمایش است.شما

در مدرسه تمام وقتی موسوم به" زندگی "ثبت نام شده اید و همواره در حال آموزش و یادگیری می باشید. این درسها تا زمانی که آموخته نگردند برای شما به اشکال مختلف تکرار خواهند شد. فرایند آموزش پایانی ندارد. ۱۳- تلویزیون دنیای واقعی را نمایش نمی دهد: در زندگی واقعی مردم مجبور می باشند کافی شاپ ها را ترک کرده و به سر کار خود روند. ۱۴- افرادی که زندگی را یکپارچه تلقی میکنند، با تسری دادن بخش ناخوشایند آن به بخشهای دیگر، این احساس منفی که زمانی میتوانستند اقدامی بکنند و نکردند را عمری با خود یدک میکشند و از این طریق در همه عمر، نیروی خود را صرف اندیشیدن به آن میکنند و به این طریق اعتدال و آرامش درونی خود را در این ارزیابی و برخورد باطنی از دست میدهند. بعکس افرادی که بر این باورند که زندگی سرشار از تجربیات بیشمار و منفصل است، از فلسفه بیغمی پیروی کرده و دم به دم زندگی میکنند. این افراد از اوضاع نامساعد گذشته رنجش به دل نداشته و نگران آینده نیستند. ۱۵- هدف خاصی را ضامن شادمانی و نشاط خود به شمار نیاورید و سراسر زندگی را سفری دلپذیر تلقی کنید. به جای توجه به مقصد، زیباییهای میان راه را کانون توجه قرار دهید. ۱۶- موفقیت و امتیازات بیشتر برای کامجویی از زندگی است و نه اینکه زندگی برای کسب دستاوردهای بیشتر، ذهن را به لحظات ارزشمند کنونی معطوف کرده و از مناظر میان راه لذت ببرید. ۱۷- برای شادمانی راهی نیست، شادمانی خود راه است. چرا ما در بعضی از جهات از کودکان تقلید نکنیم که بس طبیعی و ساده زندگی میکنند و بطور غریزی شادند. ۱۸- روابط خود با دیگران را ثابت و دائمی تلقی نکنید، بلکه آن را تنها در واحد زمان یعنی اکنون بسنجید. این طرز تلقی به شما مجال میدهد که همواره در تصمیمهای خود تجدید نظر کنید.۱۹- فرض را بر این بگذارید که زندگی شما در زمان حال خلاصه میشود. با این طرز تلقی اگر درگیر رابطهای ناهنجار هستید، این ناهنجاری به زمان حال محدود میشود و نمیتواند در آینده موجب تکدر خاطرتان گردد. ۲۰- تنها باید با قضاوتهایی که ترس را بر دل ما مستولی میکنند و ما را از دستیابی به نعمتهای زندگی باز میدارند به پیکار برخیزیم و آنها را از نهانخانه ذهن بیرون رانیم.

### فواید بالقوه قصه گوی

ارتباط سریع و آسان: در حین قصه گویی، کلیه ایده های متفاوت، یکجا و بصورت فراگیر از سوی قصه گو به مخاطب انتقال داده می شود. در نتیجه لازم نیست شنونده برای گرفتن مضمون کلی مطلب خود را به زحمت بیندازد چراکه محتوای کلی داستان به یکباره انتقال پیدا می کند. ارتباط طبیعی: می توان از داستان سرایی به عنوان زبان مادری تمام انسان ها یاد کرد. این زبان ذاتی را همه ی کودکان از سن ۲ سالگی به بعد یاد می گیرند. البته یاد گیری زبان واقعی شاید تا سنین ۸ سالگی به طول انجامد، اما به هر حال باید اعتراف کرد آنقدر که کودکان در استفاده از زبان مادری قصه گویی برای برقراری ارتباط با اطرافیانشان راحت هستند، در استفاده از زبان واقعی احساس راحتی نمی کنند. ارتباط روشن واضح: با استفاده از این مزیت قصه گویی که به واسطه ی آن به راحتی می توان با دیگران ارتباط برقرار کرد، کلیه ی واژه ها در یک دامنه ی زمانی و مکانی خاص قرار می گیرند و گویی به آنها جانی دوباره بخشیده می شود. تمام وقایع با در نظر گرفتن فاکتور زمانی به وقوع می پیوندند و لغات و کلمات پر معناتر از قبل جلوه میکنند.ارتباط صادقانه: از طریق داستان ها می توان حقایق عمیق و کلی را به دیگران انتقال داد. این در حالی است که در زبان واقعی کلیه ی اجزا تکه تکه می شوند. ارتباط مشارکت آمیز: در بحث های انتزاعی، ایده ها مانند موشک به طرف ما می آیند، حجم زیادی از فضای ذهنی ما را اشغال می کنند و به ناچار ما را وادار می کنند که برای انسجام بخشیدن به آنها یک چهارچوب ذهنی که از سوی فرد دیگری معین گردیده است را در زندگی خود به کار گیریم. تنها حق انتخابی هم که برایمان ایجاد میشود، قبول و یا رد آن چهارچوب خاص است؛ و با شرایط بله-خیر و یا شاید بهتر باشد بگوییم برنده-بازنده روبرو می شویم. در مقابل باید گفت که داستان به صورت منسجم در ذهن ما طبقه بندی می شود و به ما این امکان را می دهد که تا هر کجا که خواستیم خودمان را با شخصیت های داستانی همراه سازیم و هر کجا که خواستیم داستان را در ذهن خود تغییر داده و همانطور که می خواهیم ادامه دهیم.ارتباط متقاعد کننده: زمانیکه فردی داستانی را می شنود این امکان وجود دارد که در ذهن خود داستانی تقریباً شبیه به چیزی که شنیده ایم را بپرورانیم. این داستان جدید زاییده ذهن فرد است و فرد نوعی دید همزادگرایی به آن پیدا می کند بنابراین داستان جدید به مانند فرزند او در می اید و آنرا دوست می دارد و برای رسیدن به آن سرسختانه می جنگد.ارتباط دقیق: پیش از پیشرفت تکنولوژی و روی کار آمدن ارتباط سریع جهانی بشر اطلاع چندانی در مورد این مطلب که دانش از کجا برخاسته در دست نداشت. زمانیکه ارتباط تنها محدود می شد به ساکنان یک روستا یا شهر، افراد معمولاً این تصور را پیدا می کردند که همه جا وضعیت زندگی تقریباً یکسان است. با پیشرفت تکنولوژی و انتقال جهانی اطلاعات انسان ها به این نتیجه رسیدند که یک چنین تصوری کاملاً اشتباه است. همین داستان سرایی های ابتدایی بود که اجازه داد دانش رشد کرده و به شکوفایی دست پیدا کند. در حال حاضر هم به عنوان نوعی ابزار مناسب برای انتقال هر گونه اطلاعات به افراد به شمار می رود.ارتباط حسی: دانسته های ما خیلی بیشتر از آن است که خودمان می دانیم. نقش دانش ضمنی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. با این وجود شاید ندانیم چگونه میتوانیم ارتباط برقرار کنیم؟ قصه گویی به این سوال نیز پاسخ داده است. زمانیکه داستانی را از روی احساساتمان تعریف می کنیم، می توانیم خیلی بیش از آن چیزی که به صورت صریح می دانیم ارتباط برقرار کنیم. این امر در ناخواگاه ما اتفاق می افتد. بنابراین هر چند ما خیلی بیشتر از آن چیزی که ابراز می کنیم، می دانیم با قصه گویی می توانیم بیشتر از آن چیزی که می دانیم خودمان را ابزار کنیم.ارتباط سر گرم کننده: روابط دنیای واقعی خشک و خسته کننده هستند چراکه همه چیز در انحصار اشیا اسیت. ما به عنوان موجود زنده بیشتر جذب چیزهای زنده می شویم و زمانی می رسد که ارتباط با اجسام ساکن و بی جان ما را خسته می کند. قصه گویی شادابی و طراوت را به زندگی ما باز می گرداند و ما را سر گرم می کند.ارتباط موثر: این فاکتور سبب می شود ما از خود واکنش نشان دهیم و دست بکار شویم. قصه گویی نه تنها شکاف میان" دانستن "و "اقدام نمودن "را از میان بر میدارد، بلکه به شنونده کمک می کند که خودش نیز در خلق ایده ی جدیدی همکاری کند. در فرایند همکاری برای ایجاد ایده ی جدید، شنونده به گونه ای وارد مرحله ی اجرا میشود که گویی میان ایده و عمل هیچ گونه شکافی وجود نداشته. ارتباط احساسی:با در نظر گرفتن تمام صحبتهایی که در مورد هوش هیجانی (هوش احساسی) به میان آمده است باید گفت که صحبت کردن عینی و غیر ملموس در مورد احسسات کار درستی به شمار نمی رود. قصه گویی صرفاً احساسات را به

زیبایی و به شیوه ای قابل قبول به طرف مقابل انتقال می دهد. ارتباط متقابل: بر خلاف مباحث انتزاعی، قصه گویی بطور ذاتی جنبه ی تعامل و ارتباط متقابل را در بردارد. داستان سرا طراوت داستان را به سوی مخاطبان می پاشد و شنونده در خلق یک اثر ذهنی جدید همکاری می کند.

فواید بالقوه قصه گوی

ارتباط سریع و آسان: در حین قصه گویی، کلیه ایده های متفاوت، یکجا و بصورت فراگیر از سوی قصه گو به مخاطب انتقال داده می شود. در نتیجه لازم نیست شنونده برای گرفتن مضمون کلی مطلب خود را به زحمت بیندازد چراکه محتوای کلی داستان به یکباره انتقال پیدا می کند. ارتباط طبیعی: می توان از داستان سرایی به عنوان زبان مادری تمام انسان ها یاد کرد. این زبان ذاتی را همه ی کودکان از سن ۲ سالگی به بعد یاد می گیرند. البته یاد گیری زبان واقعی شاید تا سنین ۸ سالگی به طول انجامد، اما به هر حال باید اعتراف کرد آنقدر که کودکان در استفاده از زبان مادری قصه گویی برای برقراری ارتباط با اطرافیانشان راحت هستند، در استفاده از زبان واقعی احساس راحتی نمی کنند. ارتباط روشن واضح: با استفاده از این مزیت قصه گویی که به واسطه ی آن به راحتی می توان با دیگران ارتباط برقرار کرد، کلیه ی واژه ها در یک دامنه ی زمانی و مکانی خاص قرار می گیرند و گویی به آنها جانی دوباره بخشیده می شود. تمام وقایع با در نظر گرفتن فاکتور زمانی به وقوع می پیوندند و لغات و کلمات پر معناتر از قبل جلوه میکنند.ارتباط صادقانه: از طریق داستان ها می توان حقایق عمیق و کلی را به دیگران انتقال داد. این در حالی است که در زبان واقعی کلیه ی اجزا تکه تکه می شوند. ارتباط مشارکت آمیز: در بحث های انتزاعی، ایده ها مانند موشک به طرف ما می آیند، حجم زیادی از فضای ذهنی ما را اشغال می کنند و به ناچار ما را وادار می کنند که برای انسجام بخشیدن به آنها یک چهارچوب ذهنی که از سوی فرد دیگری معین گردیده است را در زندگی خود به کار گیریم. تنها حق انتخابی هم که برایمان ایجاد میشود، قبول و یا رد آن چهارچوب خاص است؛ و با شرایط بله-خیر و یا شاید بهتر باشد بگوییم برنده-بازنده روبرو می شویم. در مقابل باید گفت که داستان به صورت منسجم در ذهن ما طبقه بندی می شود و به ما این امکان را می دهد که تا هر کجا که خواستیم خودمان را با شخصیت های داستانی همراه سازیم و هر کجا که خواستیم داستان را در ذهن خود تغییر داده و همانطور که می خواهیم ادامه دهیم.ارتباط متقاعد کننده: زمانیکه فردی داستانی را می شنود این امکان وجود دارد که در ذهن خود داستانی تقریباً شبیه به چیزی که شنیده ایم را بپرورانیم. این داستان جدید زاییده ذهن فرد است و فرد نوعی دید همزادگرایی به آن پیدا می کند بنابراین داستان جدید به مانند فرزند او در می اید و آنرا دوست می دارد و برای رسیدن به آن سرسختانه می جنگد.ارتباط دقیق: پیش از پیشرفت تکنولوژی و روی کار آمدن ارتباط سریع جهانی بشر اطلاع چندانی در مورد این مطلب که دانش از کجا برخاسته در دست نداشت. زمانیکه ارتباط تنها محدود می شد به ساکنان یک روستا یا شهر، افراد معمولاً این تصور را پیدا می کردند که همه جا وضعیت زندگی تقریباً یکسان است. با پیشرفت تکنولوژی و انتقال جهانی اطلاعات انسان ها به این نتیجه رسیدند که یک چنین تصوری کاملاً اشتباه است. همین داستان سرایی های ابتدایی بود که اجازه داد دانش رشد کرده و به شکوفایی دست پیدا کند. در حال حاضر هم به عنوان نوعی ابزار مناسب برای انتقال هر گونه اطلاعات به افراد به شمار می رود.ارتباط حسی: دانسته های ما خیلی بیشتر از آن است که خودمان می دانیم. نقش دانش ضمنی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. با این وجود شاید ندانیم چگونه میتوانیم ارتباط برقرار کنیم؟ قصه گویی به این سوال نیز پاسخ داده است. زمانیکه داستانی را از روی احساساتمان تعریف می کنیم، می توانیم خیلی بیش از آن چیزی که به صورت صریح می دانیم ارتباط برقرار کنیم. این امر در ناخواگاه ما اتفاق می افتد. بنابراین هر چند ما خیلی بیشتر از آن چیزی که ابراز می کنیم، می دانیم با قصه گویی می توانیم بیشتر از آن چیزی که می دانیم خودمان را ابزار کنیم.ارتباط سرگرم کننده: روابط دنیای واقعی خشک و خسته کننده هستند چراکه همه چیز در انحصار اشیا اسیت. ما به عنوان موجود زنده بیشتر جذب چیزهای زنده می شویم و زمانی می رسد که ارتباط با اجسام ساکن و بی جان ما را خسته می کند. قصه گویی شادابی و طراوت را به زندگی ما باز می گرداند و ما را سرگرم می کند.ارتباط موثر: این فاکتور سبب می شود ما از خود واکنش نشان دهیم و دست بکار شویم. قصه گویی نه تنها شکاف میان" دانستن "و "اقدام نمودن "را از میان بر میدارد، بلکه به شنونده کمک می کند که خودش نیز در خلق ایده ی جدیدی همکاری کند. در فرایند همکاری برای ایجاد ایده ی جدید، شنونده به گونه ای وارد مرحله ی اجرا میشود که گویی میان ایده و عمل هیچ گونه شکافی وجود نداشته. ارتباط احساسی:با در نظر گرفتن تمام صحبتهایی که در مورد هوش هیجانی (هوش احساسی) به میان آمده است باید گفت که صحبت کردن عینی و غیر ملموس در مورد احسسات کار درستی به شمار نمی رود. قصه گویی صرفاً احساسات را به زیبایی و به شیوه ای قابل قبول به طرف مقابل انتقال می دهد. ارتباط متقابل: بر خلاف مباحث انتزاعی، قصه گویی بطور ذاتی جنبه ی تعامل و ارتباط متقابل را در بردارد. داستان سرا طراوت داستان را به سوی مخاطبان می پاشد و شنونده در خلق یک اثر ذهنی جدید همکاری می کند.

## فواید تفریح و سرگرمی در زندگی

۱. تفریح و زندگی فعال برای سلامتی فرد اهمیت دارد.تفریح و زندگی فعال باعث طول عمر بیشتر می شود-دو سال به عمر متوسط انسان اضافه میکند.تفریح و زندگی فعال با کاهش بیماری ها و اختلالات مربوط به بالا رفتن سن، طول زندگی مستقل را برای افراد سالخورده افزایش می دهد و باعث سرزندگی و نشاط آنها و شرکتشان در زندگی اجتماعی می شود. تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، به طور قابل ملاحظه ای خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکته را کاهش می دهد. تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری می کند که بعد از یائسگی گریبانگیر ٪۲۵ از خانم ها می شود.تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، با دیابت مقابله می کند که چهارمین بیماری کشنده (بعد از بیماری های قلبی، سرطان، و بیماری های تنفسی) در سراسر جهان شناخته شده است. تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، در جوگیری از ابتلا به برخی سرطان ها مفید شناخته شده است-به ویژه سرطان های روده، سینه و ریه. تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، از ابتلا به مشکلات کمر که ٪۲۵ از بزرگسالان را مبتلا می کند، جلوگیری می کند.تفریح، ورزش، فعال زندگی کردن، گردشگاه ها و هنر و فرهنگ همه در سلامت فکر و ذهن دخیل هستند. استرس و افسردگی را کاهش داده و سلامت احساسی/روانی را بهبود می بخشد. تفریح، ورزش، فعال زندگی کردن، گردشگاه ها و هنر و فرهنگ سلامت عمومی افراد را بالا می برد و در کیفیت زندگی آنها تاثیر گذار است. تفریح یک ابزار درمانی شناخته شده و در بیمارستان ها، کلینیک ها و کل اجتماع مورد استفاده قرار می گیرد (تفریحات فیزیکی، ورزش، هنر و فرهنگ) و به تقویت ظرفیت ذهنی، جسمی و اجتماعی افراد کمک بسزایی می کند. تفریح برای پیشرفت متعادل انسانها ضروری است و به آنها کمک می کند به استعدادهای بالقوه خود برسند. تفریح در پیشرفت و ارتقاء بچه ها و جوانان نیز اهمیت دارد: ما با بازی و ورزش مهارت های بیشتری (فیزیکی)، مهارت های اجتماعی بیشتر، و خلاقیت یاد می گیریم، و ظرفیت های فکریمان را بالا می بریم. تفریح این فرصت را برای بزرگسالان ایجاد می کند که استعدادهای بالقوه خود را (چه از نظر فیزیکی، چه اجتماعی، چه خلاقیتی، چه فکری و چه معنوی) شکوفا کنند.در جامعه ای که آموزش در تمام طول عمر لازم و ضروری به نظر می رسد، یادگیری تفریح و اوقات فراغت برای بزرگسالان فرصت هایی عالی در دسترس آنها قرار می دهد. گردشگاه ها و محیط های طبیعی برای خیلی از افراد معانی معنوی بسیاری دارد و هنر و فرهنگ راه بسیار عالی برای کشف معنویت است. تفریح و گردشگاه ها همچنین در بالا بردن کیفیت زندگی نیز موثرند. تفریح، ورزش، و فرهنگ و هنر اعتماد به نفس افراد را بالا برده و پایه های زندگی را محکم میکند. تفریح، گردشگاه ها، ورزش، فرهنگ و هنر، درجه رضایت ما را از زندگی بالا می برد. تفریح، گردشگاه ها، ورزش، فرهنگ و هنر، بر رشد، یادگیری مهارت های زندگی، و مستقل زندگی کردن تاثیرگذار است.تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، از رفتارهای خود تخریبی و فعالیت های منفی دوران جوانی مثل سیگار کشیدن، مصرف موادمخدر، خودکشی، و افسردگی نیز جلوگیری می کند.تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، از بروز جنایات، به ویژه جنایات مربوط به بزهکاری نوجوانان، جلوگیری می کند.تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، از نژادپرستی جلوگیری می کند و باعث می شود فرهنگ های مختلفی همدیگر را بهتر بفهمند. تفریح از تنهایی و بیگانگی جلوگیری می کند.۲. تفریح و پارک ها باعث تقویت بنیاد خانواده و ایجاد جوامعی سالمتر میشود. خانواده هایی که با هم بازی می کنند-تا آخر باهم می مانند. بچه ها و جوانان با هم درارتباط هستند و زوج هایی که اوقات فراغت خود را با هم می گذرانند، احتمال باهم ماندنشان بیشتر است. تفریح، فرصت های عالی برای پیشرفت بچه ها فراهم می کند.تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، مهارت های اجتماعی را توسعه بخشیده و شرکت در زندگی جمعی را تقویت می کند. تفریح و گردشگاه ها، مثل کاتالیزورهایی هستند که جوامعی قوی و خودکفا میسازند.فرهنگ کمک می کند که مردم همسایگان خود، تاریخ خود و محیطشان را بهتر بشناسند. تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، در جامعه ایجاد غرور میکند. ۳. تفریح هزینه های مربوط به مراقبت های پزشکی، خدمات اجتماعی و پلیس و دادگستری را کاهش می دهد. ورزش و سلامتی از بروز بیماری و شدت یافتن آن جلوگیری میکند و به این طریق هزینه های مربوط به مراقبت های پزشکی کاهش می یابد. تفریح باعث حمایت و پشتیبانی از خانواده است و به این ترتیب هزینه های مربوط به مشاوره های خانواده و نگهداری از فرزندان بی سرپرست را کاهش می دهد. تفریح باعث کاهش میزان جنایات و بزه های اجتماعی است و درنتیجه هزینه های مربوط به پلیس و دادگستری نیز کاهش می یابد.۴. تفریح و گردشگاه ها مولد قوی اقتصادی به شمار می رود.تفریح و ورزش عملکرد کاری را تقویت می کند و باعث افزایش بازده کار و کاهش غیبت از کار می شود.تفریح، گردشگاه ها، فرهنگ و هنر توجه حرفه های مختلف را در اجتماع به خود جلب می کند که باعث توسعه اقتصادی است.تفریح، گردشگاه ها، ورزش، فرهنگ و هنر باعث جذب توریست می شود که سومین صنعت درحال رشد در جهان است.تفریح، گردشگاه ها، ورزش، فرهنگ و هنر در جامعه ایجاد کار می کند. سرمایه گذاری های کوچک روی تفریحات، گردشگاه ها، ورزشف فرهنگ و هنر با برگشت اقتصادی عظیمی همراه است. پارک ها و گردشگاه های آزاد ارزش ملکی و درنتیجه درآمد مالیاتی را افزایش می دهد.

فواید تفریح و سرگرمی در زندگی

۱. تفریح و زندگی فعال برای سلامتی فرد اهمیت دارد.تفریح و زندگی فعال باعث طول عمر بیشتر می شود-دو سال به عمر متوسط انسان اضافه میکند.تفریح و زندگی فعال با کاهش بیماری ها و اختلالات مربوط به بالا رفتن سن، طول زندگی مستقل را برای افراد سالخورده افزایش می دهد و باعث سرزندگی و نشاط آنها و شرکتشان در زندگی اجتماعی می شود. تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، به طور قابل ملاحظه ای خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکته را کاهش می دهد. تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری می کند که بعد از یائسگی گریبانگیر ٪۲۵ از خانم ها می شود.تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، با دیابت مقابله می کند که چهارمین بیماری کشنده (بعد از بیماری های قلبی، سرطان، و بیماری های تنفسی) در سراسر جهان شناخته شده است. تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، در جوگیری از ابتلا به برخی سرطان ها مفید شناخته شده است-به ویژه سرطان های روده، سینه و ریه. تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، از ابتلا به مشکلات کمر که ٪۲۵ از بزرگسالان را مبتلا می کند، جلوگیری می کند.تفریح، ورزش، فعال زندگی کردن، گردشگاه ها و هنر و فرهنگ همه در سلامت فکر و ذهن دخیل هستند. استرس و افسردگی را کاهش داده و سلامت احساسی/روانی را بهبود می بخشد. تفریح، ورزش، فعال زندگی کردن، گردشگاه ها و هنر و فرهنگ سلامت عمومی افراد را بالا می برد و در کیفیت زندگی آنها تاثیر گذار است. تفریح یک ابزار درمانی شناخته شده و در بیمارستان ها، کلینیک ها و کل اجتماع مورد استفاده قرار می گیرد (تفریحات فیزیکی، ورزش، هنر و

فرهنگ) و به تقویت ظرفیت ذهنی، جسمی و اجتماعی افراد کمک بسزایی می کند. تفریح برای پیشرفت متعادل انسانها ضروری است و به آنها کمک می کند به استعدادهای بالقوه خود برسند. تفریح در پیشرفت و ارتقاء بچه ها و جوانان نیز اهمیت دارد: ما با بازی و ورزش مهارت های بیشتری (فیزیکی)، مهارت های اجتماعی بیشتر، و خلاقیت یاد می گیریم، و ظرفیت های فکریمان را بالا می بریم. تفریح این فرصت را برای بزرگسالان ایجاد می کند که استعدادهای بالقوه خود را (چه از نظر فیزیکی، چه اجتماعی، چه خلاقیتی، چه فکری و چه معنوی) شکوفا کنند.در جامعه ای که آموزش در تمام طول عمر لازم و ضروری به نظر می رسد، یادگیری تفریح و اوقات فراغت برای بزرگسالان فرصت هایی عالی در دسترس آنها قرار می دهد. گردشگاه ها و محیط های طبیعی برای خیلی از افراد معانی معنوی بسیاری دارد و هنر و فرهنگ راه بسیار عالی برای کشف معنویت است. تفریح و گردشگاه ها همچنین در بالا- بردن کیفیت زندگی نیز موثرند. تفریح، ورزش، و فرهنگ و هنر اعتماد به نفس افراد را بالا برده و پایه های زندگی را محکم میکند. تفریح، گردشگاه ها، ورزش، فرهنگ و هنر، درجه رضایت ما را از زندگی بالا می برد. تفریح، گردشگاه ها، ورزش، فرهنگ و هنر، بر رشد، یادگیری مهارت های زندگی، و مستقل زندگی کردن تاثیرگذار است.تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، از رفتارهای خود تخریبی و فعالیت های منفی دوران جوانی مثل سیگار کشیدن، مصرف موادمخدر، خودکشی، و افسردگی نیز جلوگیری می کند.تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، از بروز جنایات، به ویژه جنایات مربوط به بزهکاری نوجوانان، جلوگیری می کند.تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، از نژادپرستی جلوگیری می کند و باعث می شود فرهنگ های مختلفی همدیگر را بهتر بفهمند. تفریح از تنهایی و بیگانگی جلوگیری می کند.۲. تفریح و پارک ها باعث تقویت بنیاد خانواده و ایجاد جوامعی سالمتر میشود. خانواده هایی که با هم بازی می کنند-تا آخر باهم می مانند. بچه ها و جوانان با هم درارتباط هستند و زوج هایی که اوقات فراغت خود را با هم می گذرانند، احتمال باهم ماندنشان بیشتر است. تفریح، فرصت های عالی برای پیشرفت بچه ها فراهم می کند.تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، مهارت های اجتماعی را توسعه بخشیده و شرکت در زندگی جمعی را تقویت می کند. تفریح و گردشگاه ها، مثل کاتالیزورهایی هستند که جوامعی قوی و خودکفا میسازند.فرهنگ کمک می کند که مردم همسایگان خود، تاریخ خود و محیطشان را بهتر بشناسند. تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، در جامعه ایجاد غرور میکند. ۳. تفریح هزینه های مربوط به مراقبت های پزشکی، خدمات اجتماعی و پلیس و دادگستری را کاهش می دهد. ورزش و سلامتی از بروز بیماری و شدت یافتن آن جلوگیری میکند و به این طریق هزینه های مربوط به مراقبت های پزشکی کاهش می یابد. تفریح باعث حمایت و پشتیبانی از خانواده است و به این ترتیب هزینه های مربوط به مشاوره های خانواده و نگهداری از فرزندان بی سرپرست را کاهش می دهد. تفریح باعث کاهش میزان جنایات و بزه های اجتماعی است و درنتیجه هزینه های مربوط به پلیس و دادگستری نیز کاهش می یابد.۴. تفریح و گردشگاه ها مولد قوی اقتصادی به شمار می رود.تفریح و ورزش عملکرد کاری را تقویت می کند و باعث افزایش بازده کار و کاهش غیبت از کار می شود.تفریح، گردشگاه ها، فرهنگ و هنر توجه حرفه های مختلف را در اجتماع به خود جلب می کند که باعث توسعه اقتصادی است.تفریح، گردشگاه ها، ورزش، فرهنگ و هنر باعث جذب توریست می شود که سومین صنعت درحال رشد در جهان است.تفریح، گردشگاه ها، ورزش، فرهنگ و هنر در جامعه ایجاد کار می کند. سرمایه گذاری های کوچک روی تفریحات، گردشگاه ها، ورزشف فرهنگ و هنر با برگشت اقتصادی عظیمی همراه است. پارک ها و گردشگاه های آزاد ارزش ملکی و درنتیجه درآمد مالیاتی را افزایش می دهد.

#### آیا میتوان خوشبختی را با پول خرید؟

در پژوهش های اخیر، برخی از محققان واقتصاد دانان بر این باورند که میان پول و خوشبختی ارتباط مستقیمی وجود دارد. در این مقاله افرادی مورد بررسی قرار گرفته اند که درآمد سالیانه آنها ۱۰ تا ۱۵ میلیون تومان برآورد شده. با توجه به این مطلب باید اینطور نتیجه گرفت که افرادیکه درآمد بیشتری دارند، در زندگی خوشبخت تر هستند. برای رد کردن این بیانیه باید نگاهی به اظهار نظر" دانیل کانمن "برنده جایزه نوبل و اقتصاددان دانشگاه پرینستون داشته باشیم. او معتقد است که فضیه" پول=خوشبختی" کاملاً- غیر واقعی است. از سوی دیگر" ریچارد لوکاس "روانشناس دانشگاه میشیگان نسبت به دلیل این مطلب که چرا به نظر می رسد انسان های ثروتمند، خوشبخت تر هستند، اظهار بی اطلاعی میکند. اما آیا می توان با پول خوشبخت شد؟ همه ی ما به خوبی می دانیم که با پول چه کارهایی که نمی شود کرد؛ می توانیم اتومبیل، خانه، قایق تفریحی، تلویزیون پلاسما و ... تهیه کنیم. البته پیش از هر چیز باید بدانید که از کجا می توان هر یک از موارد ذکر شده را خریداری نمود. در مورد خوشبختی کار کمی دشوارتر می شود، از کجا میتوان آنرا خرید؟ آیا مغازه ای وجود دارد که خوشبختی بفروشد؟ اگر مغازه خوشبختی وجود داشت، شما از آن چه چیزی می خریدید؟ آیا" آرامش ذهن "می خریدید؟ یک زندگی متعادل؟ سلامت؟ امنیت؟ سؤال اصلی اینجاست: چه چیز شما را خوشحال می کند؟ آیا تنها با پول خوشحال می شوید؟ پول در نظر شما تا چه اندازه ارزش دارد؟ به نظر می رسد که افرادی که بیشتر پول دارند، خوشحال تر هستند، اما پیش از هر چیز باید معنای خوشبختی و خوشحالی را معین کنیم. لغت نامه دهخدا برای خوشبختی سه معنای مختلف آورده است. اولین معنای آن کامیابی است: پیشرفت کردن و رسیدن به رفاه به ویژه از نظر اقتصادی. دومین معنا خرسندی است: شادابی هنگامیکه فرد به موفقیت رسیده و از نظر مالی وضعیت خوبی داشته باشد و کم و بیش به آرزوهای رسیده باشد. سومین معنا، سعادت است: قرار گرفتن در مرحله رضایت شخصی. اجازه دهید ابتدا از امنیت شروع کنیم. احساس امنیت می تواند با خود، خوشبختی به همراه داشته باشد. در اینجا امنیت به معنای داشتن اتومبیل شخصی، خانه و شغل مناسب است. اکثر مقالات و کتاب های اقتصادی پیشنهاد می کنند که افراد باید ۶ ماه از درآمد سالانه خود را پس انداز کنند. من افراد کمی را می شناسم که از پس خرج روزانه خود برآیند چه برسد به اینکه بخواهند درامد ۶ ماه خود را پس انداز کنند. خیلی از افراد هستند که در شغل مناسبی کار می کنند، سر پناهی مناسبی دارند، و میتوانند مسافرت بروند، اما باز هم احساس خوشبختی نمی کنند. آنها همیشه در پی بدست آوردن چیزهای بزرگتر هستند، ماشین بهتر، خانه بزرگتر، کار پر درآمدتر. نهایتاً می توان نتیجه گرفت که امنیت می تواند برای برخی از افراد خوشبختی به همراه داشته باشد، اما نمی تواند همه افراد را خوشبخت نگه دارد. بیایید نگاه دقیق تری به پول بیندازیم. چه کسی را می شناسید که صاحب پول زیادی است؟ ورزشکاران، خوانندگان و هنر پیشگان سینما. این افراد فقط به نظر ما خوشحال هستند. آنها آخرین مدل ماشین ها را سوار می شوند، خانه های بسیار بزرگی دارند و طرز زندگی کردنشان خیره کننده است اما باز هم برخی از آنها پول خود را صرف الکل، مواد مخدر و سایر اعتیادهایی می کنند که برای بدنشان مضر است. شاید برای مدت زمان کوتاهی خوشحال باشند اما پس از گذشت مدت کوتاهی احساس بی هدفی می کنند و از زندگی خسته می شوند (و در نحوه درست خرج کردن پول هایشان را از دست می دهند) و به جای اینکه به دنبال رشد روانی باشند (همان درک هدف زندگی) به دنبال یافتن راهی برای ایجاد هیجان بیشتر در زندگی های یکنواختشان هستند. چند نفر را خودتان به شخصه می شناسید که خانه، اتومبیل، شغل پر درآمد، و ثروت دارد اما با این وجود باز هم از قرص های ضد افسردگی استفاده می کند و تحت درمان پزشک قرار دارد؟ ما فکر می کنیم اگر همه ی این امکانات را داشته باشیم، آنوقت خوشبخت می شویم، اما چرا افرادی که در حال حاضر از چنین امکاناتی بهرمند هستند، احساس خوشبختی نمی کنند؟ آیا این امر ارتباط پیدا می کند به درک شخصی از زندگی؟ البته باید توجه داشت که برخی از افراد به دلیل عدم تعادل بعضی از هورمون های د بدن، دچار افسردگی می شوند و نیاز به درمان پیدا می کنند که این امر هیچ گونه ارتباطی به موقعیت اقتصادی شان ندارد.به سؤال مهم تری می رسیم، پول برای شما چه ارزشی دارد؟ پاسخش هم این است که ارزش پول فقط به سلامت افراد بستگی دارد. اگر شما ثروتمند باشید اما بیمار بوده و درد بکشید، حاضرید تمام پول خود را بدهید تا سلامتیتان مجدداً به حالت عادی باز گردد. این سؤال را می توانید از کلیه بیمارانی که دچار ناراحتی های مزمن هستند و یا والدینی که فرزند بیماری دارند، بپرسید. آنها حاضرند تمام داراییشان را بدهند تا از شر این دردها و رنج رها شوند. پول شما فقط به اندازه سلامتی تان ارزش دارد. با توجه به کلیه تعاریف خوشبختی من با سومین تعریف موافقم: سعادت: قرار گرفتن در مرحله ی رضایت شخصی . به نظر من خوشبختی از ادراک افراد نشات می گیرد. اینطور شنیده ام که: اگر تمام ناراحتی های خود را بر روی یک میز بریزد و بعد از شما فرد دیگری بیاید و ناراحتی هایش را روی میز بریزد، شما قطعاً ترجیح می دهید ناراحتی های خودتان را برای خودتان بردارید. اگر احساس می کنید فرد خوشبختی نیستید، دیداری از بیمارن سرطانی، زندانیان، و بیماران روانی داشته باشید. به سرعت متوجه خواهید شد که چقدر خوشبخت و کامیاب هستید. کسی چه می داند شاید به این نتیجه هم برسید که تا چه حد خوش شانس هستید و بعد از آن قدردان داشته هایتان شوید. خوشبختی در درک صحیح داشته های شخصی خلاصه می شود، حال چه زیاد باشند و چه کم. خوشبختی سلامتی و سالم زندگی کردن است. زمانی خوشبخت خواهید بود که توانایی تغییر زندگی تان را داشته باشید. خوشبختی از درون شما نشات میگیرد نه از خارج و با خرید کالاهای مادی. خوشبختی داشتن قوه ادراک ۱۰۰٪ حقیقی است. خوشبختی یعنی هدفمندی در زندگی. خوشبختی توانایی عشق ورزیدن است نه تنفر داشتن. خوشبختی یعنی بخشش بدون انتظار بازگشت. نویسنده و سیاستمدار انگلیسی" جوزف ادیسون "می گوید": برای خوشبختی سه مؤلفه لازم است: در این دنیا چیزی برای انجام دادن، دوست داشتن، و امید بستن داشته باشیم".به نظر من به هیچ وجه نمی توان با پول خوشبختی را خرید. خوشبختی یک فرایند ذهنی است و هر کس باید به شخصه آنرا برای خودش خلق کند.

آیا میتوان خوشبختی را با پول خرید؟

در پژوهش های اخیر، برخی از محققان واقتصاد دانان بر این باورند که میان پول و خوشبختی ارتباط مستقیمی وجود دارد. در این مقاله افرادی مورد بررسی قرار گرفته اند که درآمد سالیانه آنها ۱۰ تا ۱۵ میلیون تومان برآورد شده. با توجه به این مطلب باید اینطور نتیجه گرفت که افرادیکه درآمد بیشتری دارند، در زندگی خوشبخت تر هستند. برای رد کردن این بیانیه باید نگاهی به اظهار نظر" دانیل کانمن "برنده جایزه نوبل و اقتصاددان دانشگاه پرینستون داشته باشیم. او معتقد است که فضیه" پول=خوشبختی" کاملاً- غیر واقعی است. از سوی دیگر" ریچارد لوکاس "روانشناس دانشگاه میشیگان نسبت به دلیل این مطلب که چرا به نظر می رسد انسان های ثروتمند، خوشبخت تر هستند، اظهار بی اطلاعی میکند. اما آیا می توان با پول خوشبخت شد؟ همه ی ما به خوبی می دانیم که با پول چه کارهایی که نمی شود کرد؛ می توانیم اتومبیل، خانه، قایق تفریحی، تلویزیون پلاسما و ... تهیه کنیم. البته پیش از هر چیز باید بدانید که از کجا می توان هر یک از موارد ذکر شده را خریداری نمود. در مورد خوشبختی کار کمی دشوارتر می شود، از کجا میتوان آنرا خرید؟ آیا مغازه ای وجود دارد که خوشبختی بفروشد؟ اگر مغازه خوشبختی وجود داشت، شما از آن چه چیزی می خریدید؟ آیا" آرامش ذهن "می خریدید؟ یک زندگی متعادل؟ سلامت؟ امنیت؟ سؤال اصلی اینجاست: چه چیز شما را خوشحال می کند؟ آیا تنها با پول خوشحال می شوید؟ پول در نظر شما تا چه اندازه ارزش دارد؟ به نظر می رسد که افرادی که بیشتر پول دارند، خوشحال تر هستند، اما پیش از هر چیز باید معنای خوشبختی و خوشحالی را معین کنیم. لغت نامه دهخدا برای خوشبختی سه معنای مختلف آورده است. اولین معنای آن کامیابی است: پیشرفت کردن و رسیدن به رفاه به ویژه از نظر اقتصادی. دومین معنا خرسندی است: شادابی هنگامیکه فرد به موفقیت رسیده و از نظر مالی وضعیت خوبی داشته باشد و کم و بیش به آرزوهای رسیده باشد. سومین معنا، سعادت است: قرار گرفتن در مرحله رضایت شخصی. اجازه دهید ابتدا از امنیت شروع کنیم. احساس امنیت می تواند با خود، خوشبختی به همراه داشته باشد. در اینجا امنیت به معنای داشتن اتومبیل شخصی، خانه و شغل مناسب است. اکثر مقالات و کتاب های اقتصادی پیشنهاد می کنند که افراد باید ۶ ماه از درآمد سالانه خود را پس انداز کنند. من افراد کمی را می شناسم که از پس خرج روزانه خود برآیند چه برسد به اینکه بخواهند درامد ۶ ماه خود را پس انداز کنند. خیلی

از افراد هستند که در شغل مناسبی کار می کنند، سر پناهی مناسبی دارند، و میتوانند مسافرت بروند، اما باز هم احساس خوشبختی نمی کنند. آنها همیشه در پی بدست آوردن چیزهای بزرگتر هستند، ماشین بهتر، خانه بزرگتر، کار پر درآمدتر. نهایتاً می توان نتیجه گرفت که امنیت می تواند برای برخی از افراد خوشبختی به همراه داشته باشد، اما نمی تواند همه افراد را خوشبخت نگه دارد. بیایید نگاه دقیق تری به پول بیندازیم. چه کسی را می شناسید که صاحب پول زیادی است؟ ورزشکاران، خوانندگان و هنر پیشگان سینما. این افراد فقط به نظر ما خوشحال هستند. آنها آخرین مدل ماشین ها را سوار می شوند، خانه های بسیار بزرگی دارند و طرز زندگی کردنشان خیره کننده است اما باز هم برخی از آنها پول خود را صرف الکل، مواد مخدر و سایر اعتیادهایی می کنند که برای بدنشان مضر است. شاید برای مدت زمان کوتاهی خوشحال باشند اما پس از گذشت مدت کوتاهی احساس بی هدفی می کنند و از زندگی خسته می شوند (و در نحوه درست خرج کردن پول هایشان را از دست می دهند) و به جای اینکه به دنبال رشد روانی باشند (همان درک هدف زندگی) به دنبال یافتن راهی برای ایجاد هیجان بیشتر در زندگی های یکنواختشان هستند. چند نفر را خودتان به شخصه می شناسید که خانه، اتومبیل، شغل پر درآمد، و ثروت دارد اما با این وجود باز هم از قرص های ضد افسردگی استفاده می کند و تحت درمان پزشک قرار دارد؟ ما فکر می کنیم اگر همه ی این امکانات را داشته باشیم، آنوقت خوشبخت می شویم، اما چرا افرادی که در حال حاضر از چنین امکاناتی بهرمند هستند، احساس خوشبختی نمی کنند؟ آیا این امر ارتباط پیدا می کند به درک شخصی از زندگی؟ البته باید توجه داشت که برخی از افراد به دلیل عدم تعادل بعضی از هورمون های د بدن، دچار افسردگی می شوند و نیاز به درمان پیدا می کنند که این امر هیچ گونه ارتباطی به موقعیت اقتصادی شان ندارد.به سؤال مهم تری می رسیم، پول برای شما چه ارزشی دارد؟ پاسخش هم این است که ارزش پول فقط به سلامت افراد بستگی دارد. اگر شما ثروتمند باشید اما بیمار بوده و درد بکشید، حاضرید تمام پول خود را بدهید تا سلامتیتان مجدداً به حالت عادی باز گردد. این سؤال را می توانید از کلیه بیمارانی که دچار ناراحتی های مزمن هستند و یا والدینی که فرزند بیماری دارند، بپرسید. آنها حاضرند تمام داراییشان را بدهند تا از شر این دردها و رنج رها شوند. پول شما فقط به اندازه سلامتی تان ارزش دارد. با توجه به کلیه تعاریف خوشبختی من با سومین تعریف موافقم: سعادت: قرار گرفتن در مرحله ی رضایت شخصی . به نظر من خوشبختی از ادراک افراد نشات می گیرد. اینطور شنیده ام که: اگر تمام ناراحتی های خود را بر روی یک میز بریزد و بعد از شما فرد دیگری بیاید و ناراحتی هایش را روی میز بریزد، شما قطعاً ترجیح می دهید ناراحتی های خودتان را برای خودتان بردارید. اگر احساس می کنید فرد خوشبختی نیستید، دیداری از بیمارن سرطانی، زندانیان، و بیماران روانی داشته باشید. به سرعت متوجه خواهید شد که چقدر خوشبخت و کامیاب هستید. کسی چه می داند شاید به این نتیجه هم برسید که تا چه حد خوش شانس هستید و بعد از آن قدردان داشته هایتان شوید. خوشبختی در درک صحیح داشته های شخصی خلاصه می شود، حال چه زیاد باشند و چه کم. خوشبختی سلامتی و سالم زندگی کردن است. زمانی خوشبخت خواهید بود که توانایی تغییر زندگی تان را داشته باشید. خوشبختی از درون شما نشات میگیرد نه از خارج و با خرید کالاهای مادی. خوشبختی داشتن قوه ادراک ۱۰۰٪ حقیقی است. خوشبختی یعنی هدفمندی در زندگی. خوشبختی توانایی عشق ورزیدن است نه تنفر داشتن. خوشبختی یعنی بخشش بدون انتظار بازگشت. نویسنده و سیاستمدار انگلیسی" جوزف ادیسون "می گوید": برای خوشبختی سه مؤلفه لازم است: در این دنیا چیزی برای انجام دادن، دوست داشتن، و امید بستن داشته باشیم".به نظر من به هیچ وجه نمی توان با پول خوشبختی را خرید. خوشبختی یک فرایند ذهنی است و هر کس باید به شخصه آنرا برای خودش خلق کند.

### چگونه می توان روان سالم تری داشت ؟

نویسنده: آیلای خرمی نژاد

در این مقاله سلامت روان و ذهن به معنی سلامت مغز ، گنجایش و قابلیت آن است و اختلالات روانی را شامل نمی شود . با این چهارروش می توان ذهن سالم تری داشت .

۱ – کتاب خواندن و مطالعه کردن

با مطالعه کردن ذهن شما مواردی را که می خوانید تشخیص می دهد ، و رمز گشایی می کند ، تعبیر کرده و درک می کند . کنجکاوی شما با مطالعه کردن ، تحریک می شود . عقل درباره موارد خوانده شده توضیح می خواهد و ذهن با کمک این موارد تغذیه می شود .

۲ – نوشتن

یادداشت کردن باعث فعال کردن فرآیندهای مغزی می شود . با نوشتن اهداف و مواردی که می خواهیم انجام دهیم افکارمان را سازمان داده و مشخص می سازیم . خیلی از افراد یادداشت در دفترچه خاطرات و دفتر روزانه را راهی برای آزاد کردن افکار و احساسات خود می دانند . با نوشتن می توان قدرت مشاهده را افزایش داد و تجدید خاطره کرد .

۳ – به خاطر سپردن

هر چه قدر حافظه شما فعال تر باشد بهتر می توانید موارد مختلف را به یاد آورید . سعی کنید لیست خرید و کارهای روزانه خود را به حافظه تان بسپارید .

۴ – بازی های فکری

بازی های فکری فعالیت مغز را تندتر می کنند. این گونه بازی ها شامل جدول ، تصویرهای رمزی و انواع مختلف بازی های فکری است . این نوع بازی ها علاوه بر سرگرمی و تفریح باعث متمرکز کردن فکر نیز می شود .

منبع: www.yazdedu.ir

چگونه می توان روان سالم تری داشت ؟

نویسنده: آیلای خرمی نژاد در این مقاله سلامت روان و ذهن به معنی سلامت مغز ، گنجایش و قابلیت آن است و اختلالات روانی را شامل نمی شود . با این چهارروش می توان ذهن سالم تری داشت .

۱ – کتاب خواندن و مطالعه کردن با مطالعه کردن ذهن شما مواردی را که می خوانید تشخیص می دهد ، و رمز گشایی می کند ، تعبیر کرده و درک می کند . کنجکاوی شما با مطالعه کردن ، تحریک می شود . عقل درباره موارد خوانده شده توضیح می خواهد و ذهن با کمک این موارد تغذیه می شود .

۲ – نوشتن یادداشت کردن باعث فعال کردن فرآیندهای مغزی می شود . با نوشتن اهداف و مواردی که می خواهیم انجام دهیم افکارمان را سازمان داده و مشخص می سازیم . خیلی از افراد یادداشت در دفترچه خاطرات و دفتر روزانه را راهی برای آزاد کردن افکار و احساسات خود می دانند . با نوشتن می توان قدرت مشاهده را افزایش داد و تجدید خاطره کرد .

۳ – به خاطر سپردن هر چه قدر حافظه شما فعال تر باشد بهتر می توانید موارد مختلف را به یاد آورید . سعی کنید لیست خرید و کارهای روزانه خود را به حافظه تان بسپارید .

۴ – بازی های فکری بازی های فکری فعالیت مغز را تندتر می کنند. این گونه بازی ها شامل جدول ، تصویرهای رمزی و انواع مختلف بازی های فکری است . این نوع بازی ها علاوه بر سرگرمی و تفریح باعث متمرکز کردن فکر نیز می شود .

منبع: www.yazdedu.ir

### رابطه استرس و جوش صورت

نویسنده: مجتبی امیری

عواملی مثل آب و هوای گرم و مرطوب، تغذیه، تغییرات هورمون‌ها بخصوص در دوران جوانی در تشدید آکنه موثرند که استرس مهم‌ترین آنهاست.

جوش یا آکنه را باید یک تغییر فیزیولوژیک بحساب آورد نه بیماری، این تغییر فیزیولوژیک اگر درمان نشود ، با طی زمان به ضایعات پوستی تبدیل می‌شود.

بیشترین شدت آکنه در صورت و در بعضی اعضای بدن مانند سینه است. سن شیوع آن از نوجوانی است و متاسفانه سن پایانی برای آن نمی‌توانیم قائل شویم.

بسته شدن منافذ پوست بر اثر قرار گرفتن در محیط های مرطوب به مدت زیاد، بهداشت ضعیف پوست و عوامل ژنتیکی از طرفی و تحریک هورمون‌های جنسی که همزمان با سن بلوغ فعال می‌شوند از طرف دیگر موجب می‌شود چربی به سطح پوست نیاید و در منافذ باقی بماند که در این صورت با فعالیت میکروب‌ها در آن قسمت جوش یا آکنه پدیدار می‌شود.

آکنه از ضایعات و جوش‌های خفیف سرسیاه و سرسفید به نام کمدون که معمولا بی‌خطر هستند و علامتی روی پوست نمی‌گذارند آغاز می‌شود و بر اثر عوامل تشدید کننده آکنه به ضایعات پوستی و چرکی تبدیل می‌شود.

درمان آکنه به‌شدت آن بستگی دارد؛ در مراحل خفیف که ضایعات کمدونی و ضایعات التهابی خفیف وجود دارد با آنتی‌بیوتیک‌های موضعی، صابون‌های ضدآکنه و کرم‌های لایه‌بردار کنترل می‌شود و چنانچه ضایعه چرکی شود حتما آنتی‌بیوتیک خوراکی به مدت ۳ تا ۴ ماه باید مصرف شود و پس از کنترل ضایعات با درمان‌های موضعی درمان شود.

اگر بیمار، آکنه را به موقع درمان کند و سیکل تشکیل آکنه متوقف شود آن لکه پوستی با درمان برطرف خواهد شد و طبیعتا در پوست‌های سبزه‌تر و تیره‌تر دوام این لکه‌ها بیشتر است.

مشکل اصلی که جوش ایجاد می‌کند ایجاد فرورفتگی‌هایی در سطح پوست به نام اسکار آکنه است که برای درمان آن اخیرا لیزرهایی آمده که آن را درمان می‌کند ولی با وجود سختی‌ها و آزارهای زیادی که در این روش درمان بیمار می‌بیند، بهترین توصیه پیشگیری از چرکی شدن جوش است.

منبع: روزنامه جام جم

رابطه استرس و جوش صورت

نویسنده: مجتبی امیری عواملی مثل آب و هوای گرم و مرطوب، تغذیه، تغییرات هورمون‌ها بخصوص در دوران جوانی در تشدید آکنه موثرند که استرس مهم‌ترین آنهاست.

جوش یا آکنه را باید یک تغییر فیزیولوژیک بحساب آورد نه بیماری، این تغییر فیزیولوژیک اگر درمان نشود ، با طی زمان به ضایعات پوستی تبدیل می‌شود.

بیشترین شدت آکنه در صورت و در بعضی اعضای بدن مانند سینه است. سن شیوع آن از نوجوانی است و متاسفانه سن پایانی برای آن نمی‌توانیم قائل شویم.

بسته شدن منافذ پوست بر اثر قرار گرفتن در محیط های مرطوب به مدت زیاد، بهداشت ضعیف پوست و عوامل ژنتیکی از طرفی و تحریک هورمون‌های جنسی که همزمان با سن بلوغ فعال می‌شوند از طرف دیگر موجب می‌شود چربی به سطح پوست نیاید و در منافذ باقی بماند که در این صورت با فعالیت میکروب‌ها در آن قسمت جوش یا آکنه پدیدار می‌شود.

آکنه از ضایعات و جوش‌های خفیف سرسیاه و سرسفید به نام کمدون که معمولا بی‌خطر هستند و علامتی روی پوست نمی‌گذارند

آغاز می‌شود و بر اثر عوامل تشدید کننده آکنه به ضایعات پوستی و چرکی تبدیل می‌شود.

درمـان آکنـه بهشـدت آن بسـتگی دارد؛ در مراحـل خفیـف کـه ضایعـات کمـدونی و ضایعات التهـابی خفیـف وجـود دارد با آنتی‌بیوتیک‌های موضـعی، صابون‌های ضدآکنه و کرم‌های لایه‌بردار کنترل می‌شود و چنانچه ضایعه چرکی شود حتما آنتی‌بیوتیک خوراکی به مدت ۳ تا ۴ ماه باید مصرف شود و پس از کنترل ضایعات با درمان‌های موضعی درمان شود.

اگر بیمار، آکنه را به موقع درمان کنـد و سیکل تشکیل آکنه متوقف شود آن لکه پوستی با درمان برطرف خواهـد شد و طبیعتا در پوست‌های سبزه‌تر و تیره‌تر دوام این لکه‌ها بیشتر است.

مشـکل اصـلی که جوش ایجـاد می‌کنـد ایجـاد فرورفتگی‌هـایی در سـطح پوست به نـام اسـکار آکنه است که برای درمان آن اخیرا لیزرهـایی آمـده که آن را درمـان می‌کنـد ولی بـا وجود سـختی‌ها و آزارهـای زیادی که در این روش درمان بیمار می‌بینـد، بهترین توصیه پیشگیری از چرکی شدن جوش است.

منبع: روزنامه جام جم

## راه‌های به دست آوردن آرامش

۱- جلوی گریه خود را نگیرید و گه گاهی گریه کنید.

۲- دست کم روزی ۱۵ دقیقه را در سـکوت بگذرانید و به نیازهای واقعی خود و نیز چیزهایی که دارید فکر کنید. سـکوت عصاره ی آرامش است، با زور نمی توان آن را ایجاد کرد، باید زمانی که فرا رسید آن را بپذیرید. اگر برایتان امکان دارد دست کم روزی یک ساعت، تنها به اتاقی بروید و در را به روی خود ببندید.

۳- افراد آرام به خود می گویند که برای تغییر گذشته کاری نمی توان کرد، آنگاه از فکر ادامه زندگی لذت می برند.

۴- وقتی احساس می کنید که سرتان پر از فکرهای جور و واجور است و جای خالی در آن نیست، با قدم زدن، آنها را پاک کنید.

۵- اگر نتوانید کسـی را ببخشـید، افکار خشـمگین تان شما را برای همیشه با این افراد مرتبط خواهد کرد. شاد کردن دیگران، باعث آرامش می شود.

۶- آرامش را از کودکان بیاموزید، ببینید که چگونه در همان لحظه ای که هستند، زندگی می کنند و لذت می برند.

۷- از همان که هستید راضی باشید، در این صورت احساس آرامش بیشتری می کنید.

۸- هرچه اکسیژن بیشتری به شما برسد، آرام تر خواهید شد، خوب است در محل کار و زندگی خود گیاهی نگه دارید.

۹- مهم نیست که بـا شـما مؤدبانه برخورد کننـد یا نه، برخورد مؤدبانه ی شـما، باعث ایجاد آرامی و احساس خوبی در شـما خواهد شد.

۱۰- سـرعت حرکت شـما با احساستان رابطه ای مستقیم دارد، آرام راه بروید و حرکات بدن خود را آرام تر کنید، طولی نمی کشد که آرام خواهید شد. گاهی می توانید برای رسیدن به آرامش، دراز بکشید، عضلات خود را شل کنید و به هیچ چیز فکر نکنید.

۱۱- بـا حرکـات آرام و صـحبت کردن شـمرده، احسـاس آرامش را به جمع منتقـل کنیـد. آیـا تا به حال فرد آرامی را دیدیـد که با صدای بلند صحبت کند؟

۱۲- با شوخ طبعی به آرامش خود کمک کنید.

۱۳- راحتی، یکی از عناصر مهم آرامش است، مثل دمای مناسب، صندلی راحت و لباس و کفش راحت:

•هر چند وقت یک بار ساعتتان را کنار بگذارید و خود را از فشار زمان نجات دهید.

•در آوردن کفش‌ها به کاهش فشار عصبی کمک می‌کند.

•فشردن یک توپ کوچک، تنش‌های عصبی را که در انگشتان و دست‌های شما متمرکز شده‌اند، خالی می کند.

•لباس‌های گشاد و راحت، باعث ایجاد راحتی و احساس آرامش می شود.

۱۴- لحظه های زیبای زنـدگیتان را بنویسـید و از آنها عکس و فیلم بگیریـد، سپس بیشتر وقت‌ها آنها را به یاد آورید و درباره شان فکر کنید و لذت ببرید.

۱۵- هوای دریـا، آب شور و صـدای امواج، همگی بـاعث آرامش می شونـد، مسـافرت به سواحـل دریـا را فراموش نکنیـد. تماشای ماهی ها مثل خیره شدن به دریا، در شما ایجاد آرامش می کند، زیرا ماهی‌ها آرام شنا می کنند و آرام تنفس می کنند.

۱۶- آهسته غذا خوردن و جویدن، باعث تجدید قوای فکری و احساس آرامش خواهد شد.

۱۷- برای تأثیر بیشتر و رسیدن به آرامش، در خود متمرکز شوید و آرام نفس بکشید.

۱۸- تمرین کنید که آرامتر از حد معمول صحبت کنید، این کار خود به خود ضربان قلب و تنفستان را کم می کند و به شما اجازه می‌دهد، ذهن و فکرتان را از بسیاری مسائل پاک کنید.

۱۹- احساسات و مشکلات خود را به دیگران بگویید و آرامش بیشتری احساس کنید.

۲۰- یکی از مهمترین مهارت‌هـا در آرام بودن، فکر نکردن به مسائـل کوچـک است، دومین مهارت، کوچک شـمردن تمام مسایل است.

شاد کردن دیگران، موجب آرامش می شود. نمی دانید چه لذتی دارد پول رستوران امشب را با توافق سایرین به یک کارتن خواب هدیه دهید. قدردانی کنید. دیگران را برای لطف کردن به خود تحت فشار قرار ندهید، لطف که وظیفه نیست!

۲۲- اگر می دانسـتیـد که: «سـیگار کشـیدن + ورزش نکردن = استرس ، اضـطراب و حذف آرامش»، هرگز سـیگار نمی کشـیدید و ورزش کردن را به تعویق نمی انداختید.

/خ

راه‌های به دست آوردن آرامش

۱- جلوی گریه خود را نگیرید و گه گاهی گریه کنید.

۲- دست کم روزی ۱۵ دقیقه را در سـکوت بگذرانید و به نیازهای واقعی خود و نیز چیزهایی که دارید فکر کنید. سـکوت عصاره ی آرامش است، با زور نمی توان آن را ایجاد کرد، باید زمانی که فرا رسید آن را بپذیرید. اگر برایتان امکان دارد دست کم روزی یک ساعت، تنها به اتاقی بروید و در را به روی خود ببندید.

۳- افراد آرام به خود می گویند که برای تغییر گذشته کاری نمی توان کرد، آنگاه از فکر ادامه زندگی لذت می برند.

۴- وقتی احساس می کنید که سرتان پر از فکرهای جور و واجور است و جای خالی در آن نیست، با قدم زدن، آنها را پاک کنید.

۵- اگر نتوانید کسـی را ببخشـید، افکار خشـمگین تان شما را برای همیشه با این افراد مرتبط خواهد کرد. شاد کردن دیگران، باعث آرامش می شود.

۶- آرامش را از کودکان بیاموزید، ببینید که چگونه در همان لحظه ای که هستند، زندگی می کنند و لذت می برند.

۷- از همان که هستید راضی باشید، در این صورت احساس آرامش بیشتری می کنید.

۸- هرچه اکسیژن بیشتری به شما برسد، آرام تر خواهید شد، خوب است در محل کار و زندگی خود گیاهی نگه دارید.

۹- مهم نیست که بـا شـما مؤدبانه برخورد کننـد یا نه، برخورد مؤدبانه ی شـما، باعث ایجاد آرامی و احساس خوبی در شـما خواهد شد.

۱۰- سـرعت حرکت شـما با احساستان رابطه ای مستقیم دارد، آرام راه بروید و حرکات بدن خود را آرام تر کنید، طولی نمی کشد که آرام خواهید شد. گاهی می توانید برای رسیدن به آرامش، دراز بکشید، عضلات خود را شل کنید و به هیچ چیز فکر نکنید.

۱۱- بـا حرکـات آرام و صـحبت کردن شـمرده، احسـاس آرامش را به جمع منتقـل کنیـد. آیـا تا به حال فرد آرامی را دیدیـد که با صدای بلند صحبت کند؟

۱۲- با شوخ طبعی به آرامش خود کمک کنید.

۱۳- راحتی، یکی از عناصر مهم آرامش است، مثل دمای مناسب، صندلی راحت و لباس و کفش راحت:

•هر چند وقت یک بار ساعتتان را کنار بگذارید و خود را از فشار زمان نجات دهید.

•در آوردن کفش‌ها به کاهش فشار عصبی کمک می‌کند.

•فشردن یک توپ کوچک، تنش‌های عصبی را که در انگشتان و دست‌های شما متمرکز شده‌اند، خالی می کند.

•لباس‌های گشاد و راحت، باعث ایجاد راحتی و احساس آرامش می شود.

۱۴- لحظه های زیبای زنـدگیتان را بنویسـید و از آنها عکس و فیلم بگیریـد، سپس بیشتر وقت‌ها آنها را به یاد آورید و درباره شان فکر کنید و لذت ببرید.

۱۵- هوای دریـا، آب شور و صـدای امواج، همگی بـاعث آرامش می شونـد، مسـافرت به سواحـل دریـا را فراموش نکنیـد. تماشای ماهی ها مثل خیره شدن به دریا، در شما ایجاد آرامش می کند، زیرا ماهی‌ها آرام شنا می کنند و آرام تنفس می کنند.

۱۶- آهسته غذا خوردن و جویدن، باعث تجدید قوای فکری و احساس آرامش خواهد شد.

۱۷- برای تأثیر بیشتر و رسیدن به آرامش، در خود متمرکز شوید و آرام نفس بکشید.

۱۸- تمرین کنید که آرامتر از حد معمول صحبت کنید، این کار خود به خود ضربان قلب و تنفستان را کم می کند و به شما اجازه می‌دهد، ذهن و فکرتان را از بسیاری مسائل پاک کنید.

۱۹- احساسات و مشکلات خود را به دیگران بگویید و آرامش بیشتری احساس کنید.

۲۰- یکی از مهمترین مهارت‌هـا در آرام بودن، فکر نکردن به مسائـل کوچـک است، دومین مهارت، کوچک شـمردن تمام مسایل است.

شاد کردن دیگران، موجب آرامش می شود. نمی دانید چه لذتی دارد پول رستوران امشب را با توافق سایرین به یک کارتن خواب هدیه دهید. قدردانی کنید. دیگران را برای لطف کردن به خود تحت فشار قرار ندهید، لطف که وظیفه نیست!

۲۲- اگر می دانسـتیـد که: «سـیگار کشـیدن + ورزش نکردن = استرس ، اضـطراب و حذف آرامش»، هرگز سـیگار نمی کشـیدید و ورزش کردن را به تعویق نمی انداختید.

/خ

## فشار از اعصاب، درد از اندام

نویسنده: دکتر محمدرضا خدایی/ روان‌پزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

شاید تا به حال با افرادی مواجه شده باشـید که وقتی عصبی می‌شوند، وضـعیت دسـتگاه گوارشـی آنها به هم می‌ریزد و یا در هنگام بروز یک عامل استرس‌زا، علایم جسمی همراه با علایم عصبی از خود نشان می‌دهند. البته برخی از بیماری‌ها هم علل جسمی دارند و هم علـل عصبی. زخم معـده از بیماری‌هـایی است که استرس موجب تشدیـد آن می‌شود. بیماری‌هـایی نظیر کم‌کاری تیروییـد نیز می‌توانـد در ابتـدا بـا علایم عصبی و تغییرات خلقی بروز کنـد و شـخص گمان کنـد دسـتخوش یک بیماری عصبی است ولی بعـدا

متوجه شود که نیازمند مشاوره با یک متخصص غدد است، نه روان‌پزشک. همه شکایات جسمی لزوما مساوی با یک بیماری جسمی نیستند. ما معتقدیم گاهی بدن، زبان رنجور روان است، یعنی ممکن است شما با کسی مواجه شوید که شکایات جسمانی متعددی داشته باشد که محدود به یک دستگاه بدن نیست و یا از اختلال طبی مشخصی ریشه نمی‌گیرد.

در برخی خانواده ها،یکی از اعضای خانواده آنها معمولا از دردهای استخوان، سردرد، مشکلات گوارشی و بسیاری شکایت‌های جسمی دیگر گله دارد. ضمن اینکه توصیه می‌کنم حتما بیمار خود را نزد یک متخصص ببرید تا بررسی کامل شود؛ باید بگویم گاهی افراد در اثر فشارهای روانی با حالتی مواجه می‌شوند که قادر به تحمل این فشار عصبی نیستند و بدن، فشارها را تبدیل به یک سری شکایات جسمی می‌کند. به این مشکل، اختلال جسمانی‌سازی شده بدن می گوییم. بنابراین اگر پزشک پس از بررسی کامل به این تشخیص رسید که بیمار شما از نظر جسمی سالم است و این مشکلات، عصبی هستند؛ بدانید که مشکل بیمارتان همان اختلال جسمانی‌سازی است و بهتر است او را نزد روان‌پزشک ببرید تا بررسی شود. بهترین کار این است که وقتی مشخص شده مشکل شما جسمی نیست، بی‌جهت داروهای مختلف را برای دردهای جسمی‌تان استفاده نکنید و یا مدام اقدام به عوض کردن پزشک معالج خود ننمایید، ضمنا تاکید دارم که باید به بیمارتان کمک کنید خونسردی خود را حفظ کند و خیلی به شکایات جسمی خود بها ندهد چون با این کار نوعی حالت تلقین هم پیش می‌آید که به تشدید درد جسمی منجر می‌شود. مشخصه این بیماران که به دلیل اختلال جسمانی‌سازی‌شده درگیر شده‌اند، آن است که روند بیماری جسمی‌شان تغییر نمی‌کند؛ یعنی مثلا فرد در اثر آن لاغر نشده و با دارودرمانی بهبود نمی‌یابد و گاهی می‌بینید که ۲ یا ۴ سال است که او از انواع و اقسام بیماری‌های جسمی شکایت دارد ومتخصصان مربوطه هم پس از بررسی، او را کاملا سلامت می‌یابند.

منبع:http://salamatiran.com/س

فشار از اعصاب، درد از اندام

نویسنده: دکتر محمدرضا خدایی/ روان‌پزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

شاید تا به حال با افرادی مواجه شده باشید که وقتی عصبی می‌شوند، وضعیت دستگاه گوارشی آنها به هم می‌ریزد و یا در هنگام بروز یک عامل استرس‌زا، علایم جسمی همراه با علایم عصبی از خود نشان می‌دهند. البته برخی از بیماری‌ها هم علل جسمی دارند و هم علل عصبی. زخم معده از بیماری‌هایی است که استرس موجب تشدید آن می‌شود. بیماری‌هایی نظیر کم‌کاری تیرویید نیز می‌توانند در ابتدا با علایم عصبی و تغییرات خلقی بروز کند و شخص گمان کند دستخوش یک بیماری عصبی است ولی بعدا

متوجه شود که نیازمند مشاوره با یک متخصص غدد است، نه روان‌پزشک. همه شکایات جسمی لزوما مساوی با یک بیماری جسمی نیستند. ما معتقدیم گاهی بدن، زبان رنجور روان است، یعنی ممکن است شما با کسی مواجه شوید که شکایات جسمانی متعددی داشته باشد که محدود به یک دستگاه بدن نیست و یا از اختلال طبی مشخصی ریشه نمی‌گیرد.

در برخی خانواده ها،یکی از اعضای خانواده آنها معمولا از دردهای استخوان، سردرد، مشکلات گوارشی و بسیاری شکایت‌های جسمی دیگر گله دارد. ضمن اینکه توصیه می‌کنم حتما بیمار خود را نزد یک متخصص ببرید تا بررسی کامل شود؛ باید بگویم گاهی افراد در اثر فشارهای روانی با حالتی مواجه می‌شوند که قادر به تحمل این فشار عصبی نیستند و بدن، فشارها را تبدیل به یک سری شکایات جسمی می‌کند. به این مشکل، اختلال جسمانی‌سازی شده بدن می گوییم. بنابراین اگر پزشک پس از بررسی کامل به این تشخیص رسید که بیمار شما از نظر جسمی سالم است و این مشکلات، عصبی هستند؛ بدانید که مشکل بیمارتان همان اختلال جسمانی‌سازی است و بهتر است او را نزد روان‌پزشک ببرید تا بررسی شود. بهترین کار این است که وقتی مشخص شده مشکل شما جسمی نیست، بی‌جهت داروهای مختلف را برای دردهای جسمی‌تان استفاده نکنید و یا مدام اقدام به عوض کردن پزشک معالج خود ننمایید، ضمنا تاکید دارم که باید به بیمارتان کمک کنید خونسردی خود را حفظ کند و خیلی به شکایات جسمی خود بها ندهد چون با این کار نوعی حالت تلقین هم پیش می‌آید که به تشدید درد جسمی منجر می‌شود. مشخصه این بیماران که به دلیل اختلال جسمانی‌سازی‌شده درگیر شده‌اند، آن است که روند بیماری جسمی‌شان تغییر نمی‌کند؛ یعنی مثلا فرد در اثر آن لاغر نشده و با دارودرمانی بهبود نمی‌یابد و گاهی می‌بینید که ۲ یا ۴ سال است که او از انواع و اقسام بیماری‌های جسمی شکایت دارد ومتخصصان مربوطه هم پس از بررسی، او را کاملا سلامت می‌یابند.

منبع:http://salamatiran.com/س

## روان‌پریشی، دیوانگی و جنون آنی

نویسنده:دکتر فربد فدایی

گاهی در دفاعیات مجرمان، در گفتار حقوقدانان و در حرف‌های عامه مردم به اصطلاح «جنون آنی» برمی‌خوریم. ممکن است انسان تحت تاثیر عوامل موقعیتی، تعادل روانی و ارتباط خود را با واقعیت از دست بدهد و مرتکب جرم شود و گمان بر این است که در این وضعیت، مجرم مسوولیت کیفری ندارد. اینکه چنین دفاعیه‌ای تا چه حد وجهه قانونی و عرفی دارد، به این بحث مربوط نمی‌شود. کوشش من بر این است تا در این نوشته روشن کنم که آیا اصولا چیزی به نام جنون آنی از نظر پزشکی مقبولیت دارد یا نه؛ و تا چه حد مشمول معیارهای طبقه‌بندی اختلالات روانی قرار می گیرد...

جنون (در اصطلاح فقهی و قانونی) و دیوانگی (در اصطلاح عامه) با روان‌پریشی در روان‌پزشکی تا حدودی هم‌پوشی دارد. به این ترتیب که همه موارد روان‌پریشی که در طبقه‌بندی‌های روان‌پزشکی وجود دارد در چارچوب کلی جنون می گنجد اما همه موارد جنون معادل با روان‌پریشی نیست. مفهوم روان‌پریشی دقیق، مشخص و دارای ضابطه است، در حالی که مفهوم دیوانگی یا جنون، گسترده و مبهم است و هر نوع عمل نابخردانه و ابلهانه‌ای را هم شامل می‌شود که حکایت از فقدان عقل و منطق دارد. بیماران روان‌پریش به دلایل گوناگونی مرتکب جرم می‌شوند اما عموما همان انگیزه‌هایی که در افراد غیرروان‌پریش سبب ارتکاب جرم می‌شود، در آنان هم انگیزه ارتکاب جرم قرار می گیرد. گاهی نیز به دلایلی که ناشی از روان‌پریشی آنان است (از جمله هذیان، توهم و خودکاری) امکان دارد مرتکب جرم شوند. برای نمونه، یک بیمار چون توهم شنوایی و دستوری دارد که به او فرمان قتل کسی را می‌دهند، ممکن است مرتکب قتل شود. بیمار دیگری چون هذیان گزند دارد و می‌اندیشد همسایه درصدد کشتن اوست، امکان دارد برای جلوگیری از کشته شدن اقدام به قتل همسایه نماید. حتی ممکن است بیمار روان‌پریش بدون هیچ انگیزه آشکار یا پنهان عادی یا روان‌پریشانه‌ای، تنها در اثر رفتار خودکار مشتی به دیگری بزند و سبب مرگ او شود و هیچ‌گونه دلیلی هم نمی‌تواند در این باره بیان کند.

داوری درباره جنون آنی

در موارد فوق‌الذکر، قاضی موضوع را برای ارزیابی پزشکی به کارشناس امر یعنی روان‌پزشک ارجاع می کند و در صورتی که او جنون را در حین ارتکاب جرم مورد تایید قرار داد، قاضی بر مبنای ماده ۵۱ قانون مجازات اسلامی بیمار را محاکمه نمی کند بلکه او را جهت مداوا به بیمارستان روانی ارجاع می کند و بیمار تا حصول بهبودی باید در بیمارستان بماند که این امر ممکن است مدت طولانی به درازا بکشد و حتی در صورت تداوم حالت خطرناک بیمار سال‌ها یا تا پایان عمر در بیمارستان باقی می‌ماند.

بعضی اوقات، بعضی از قاضی‌ها تصور می کنند که اگر ارتکاب جرم ناگهانی و بدون برنامه‌ریزی قبلی بود و مجرم هم تمهیداتی برای فرار و گریختن از دستگیری و مجازات نیندیشیده بود، این امر حکایت از جنون می کند و اگر با کاربرد عقل و منطق مرتکب جرم شد و به صورت هوشمندانه‌ای وانمود کرد که مرتکب جرم نشده است پس لابد مجنون نیست. اما باید گفت که اگرچه گاهی بیمار روان‌پریش به صورت ناگهانی و بدون برنامه‌ریزی و حتی بی‌دلیل مرتکب جرم می‌شود اما بسیاری از موارد هم هرچند تحت تاثیر انگیزه روان‌پریشانه (توهم یا هذیان) جرمی را انجام می‌دهد لیکن با برنامه‌ریزی قبلی و دقیق این کار را می کند و این امر به ویژه در نوعی نابه‌سامانی روانی تحت عنوان اختلالات هذیانی مصداق می‌یابد.

بسیاری اوقات هم فرد غیرروان‌پریش بدون برنامه و حتی بدون انگیزه قبلی مرتکب جرم می‌شود و اقدامی هم در جهت از بین بردن آثار جرم یا اختفای خویش به عمل نمی‌آورد.

از نکات مهم که باید در شمار آورد آن است که روان‌پریشی عموما به صورت ناگهانی ایجاد نمی‌شود بلکه مبتنی بر زمینه زیست‌شناختی است که گاهی فشارهای روانی سبب آشکار شدن یا تشدید آن می‌شود اما نمی‌توان انکار کرد گاهی یک رفتار مجرمانه می‌تواند نخستین تظاهر یک روان‌پریشی باشد.

آنچه موضوع را پیچیده‌تر می کند

آنچه موضوع را پیچیده‌تر می کند این است که گاهی تحت تاثیر عوامل استرس‌آور شدید محیطی، فرد ممکن است به نوع حاد روان‌پریشی دچار شود که عنوان اختلال روان‌پریشی کوتاه‌مدت را دارد و طبق تعریف، دست‌کم یک روز و حداکثر یک ماه (در صورت عدم درمان) به درازا می کشد و در آن، توهم یا هذیان یا گفتار بی‌سازمان وجود دارد و شیوع آن بین ۲۰ تا ۳۵ سالگی است. در این نوع روان‌پریشی سردرگمی، اختلال در سوگیری زمانی و مکانی و شخصی و نوسان خلق از حالت سرخوشی بیمارگونه تا خودکشی دیده می‌شود. در تشخیص افتراقی آن مسمومیت با مواد یا بازگیری ناگهانی از مواد و صرع باید مورد توجه قرار گیرد.

گاهی در نابه‌سامانی‌های روانی که جنبه غیرروان‌پریشی دارد، ممکن است با دوره‌های کوتاه‌مدت و چند ساعته روان‌پریشی روبه‌رو شویم که به ویژه در نابه‌سامانی‌های شخصیتی اسکیزوتایپال و مرزی دیده می‌شود.

به هر حال، تردیدی نیست که اصولا رفتار مجرمانه و به ویژه دیگرکشی نشانه‌ای از نابه‌هنجاری و اختلال است و می‌تواند به عنوان یک علامت نابه‌سامانی روانی مورد ارزیابی قرار گیرد. اکثریت مجرمان (از جمله معتادان به مواد مخدر) نیز در طبقه‌بندی اختلال شخصیت ضداجتماعی قرار می گیرند که قانون‌شکنی و پرخاشگری و فریب و جعل و تهدید و تخریب، بی‌برنامگی و رفتارهای پیش‌بینی‌ناپذیر، بی‌توجهی به امنیت خود و دیگران معیارهای تشخیصی آن را تشکیل می‌دهد اما این تشخیص به معنای رفع مسوولیت کیفری نیست. در واقع مطابق با قوانین، دیدگاه‌های عرفی و موضوعات پزشکی فقط فرد روان‌پریش مسوول اعمال خود شناخته نمی‌شود و در صورت ارتکاب جرم مسوولیت کیفری ندارد. ذکر این نکته هم لازم است که ضرورتی ندارد حتما جرم فرد روان‌پریش ناشی از توهم یا هذیان او باشد تا مجازات نشود بلکه امکان دارد فردی در عین روان‌پریشی با انگیزه‌های سودجویانه یا انتقام‌جویانه مرتکب جرم شود لیکن باز هم به علت بیماری و نداشتن ارتباط کامل با واقعیت محاکمه نشود و توسط قاضی به بیمارستان روانی فرستاده شود زیرا مجازات برای انتقام‌جویی کورکورانه انجام نمی‌شود بلکه برای تنبه فرد و حفظ جامعه از مخاطرات است و اگر مجرم به علت روان‌پریشی قابل تادیب نباشد، مجازات جنبه عقلانی و انسانی ندارد.

حرف آخر

ملاحظه کردید که تصمیم‌گیری درباره موضوعی تحت عنوان جنون آنی بسیار پیچیده و وقت‌گیر و تخصصی است و نیاز به دانش و تجربه کافی در این زمینه دارد. تصمیم‌گیری در باب وجود یا فقدان بیماری روانی، روان‌پریشی و عوامل رافع یا کاهنده مسوولیت کیفری امری مهم است که عموما در جلسات طولانی کمیسیون‌های روان‌پزشکی امکان‌پذیر است و هرچه تجربه کارشناس در این امر بیشتر می‌شود، احتیاط و دقت او هم افزون‌تر می‌شود و حقیقت آن است که موضوعی که با زندگی یک انسان و چند خانواده و امنیت و آسایش جامعه سر و کار دارد، نیازمند چنین دقت و صرف وقتی نیز هست.

منبع: http://salamatiran.com

روان‌پریشی، دیوانگی و جنون آنی

نویسنده:دکتر فربد فدایی گاهی در دفاعیات مجرمان، در گفتار حقوقدانان و در حرف‌های عامه مردم به اصطلاح «جنون آنی» برمی‌خوریم. ممکن است انسان تحت تاثیر عوامل موقعیتی، تعادل روانی و ارتباط خود را با واقعیت از دست بدهد و مرتکب جرم شود و گمان بر این است که در این وضعیت، مجرم مسوولیت کیفری ندارد. اینکه چنین دفاعیه‌ای تا چه حد وجهه قانونی و عرفی دارد، به این بحث مربوط نمی‌شود. کوشش من بر این است تا در این نوشته روشن کنم که آیا اصولا چیزی به نام جنون آنی از نظر پزشکی مقبولیت دارد یا نه؛ و تا چه حد مشمول معیارهای طبقه‌بندی اختلالات روانی قرار می‌گیرد...

جنون (در اصطلاح فقهی و قانونی) و دیوانگی (در اصطلاح عامه) با روان‌پریشی در روان‌پزشکی تا حدودی هم‌پوشی دارد. به این ترتیب که همه موارد روان‌پریشی که در طبقه‌بندی‌های روان‌پزشکی وجود دارد در چارچوب کلی جنون می‌گنجد اما همه موارد جنون معادل با روان‌پریشی نیست. مفهوم روان‌پریشی دقیق، مشخص و دارای ضابطه است، در حالی که مفهوم دیوانگی یا جنون، گسترده و مبهم است و هر نوع عمل نابخردانه و ابلهانه‌ای را هم شامل می‌شود که حکایت از فقدان عقل و منطق دارد. بیماران روان‌پریش به دلایل گوناگونی مرتکب جرم می‌شوند اما عموما همان انگیزه‌هایی که در افراد غیرروان‌پریش سبب ارتکاب جرم می‌شود، در آنان هم انگیزه ارتکاب جرم قرار می‌گیرد. گاهی نیز به دلایلی که ناشی از روان‌پریشی آنان است (از جمله هذیان، توهم و خودکاری) امکان دارد مرتکب جرم شوند. برای نمونه، یک بیمار چون توهم شنوایی و دستوری دارد که به او فرمان قتل کسی را می‌دهند، ممکن است مرتکب قتل شود. بیمار دیگری چون هذیان گزند دارد و می‌اندیشد همسایه درصدد کشتن اوست، امکان دارد برای جلوگیری از کشته شدن اقدام به قتل همسایه نماید. حتی ممکن است بیمار روان‌پریش بدون هیچ انگیزه آشکار یا پنهان عادی یا روان‌پریشانه‌ای، تنها در اثر رفتار خودکار مشتی به دیگری بزند و سبب مرگ او شود و هیچ‌گونه دلیلی هم نمی‌تواند در این باره بیان کند. داوری درباره جنون آنی

در موارد فوق‌الذکر، قاضی موضوع را برای ارزیابی پزشکی به کارشناس امر یعنی روان‌پزشک ارجاع می‌کند و در صورتی که او جنون را در حین ارتکاب جرم مورد تایید قرار داد، قاضی بر مبنای ماده ۵۱ قانون مجازات اسلامی بیمار را محاکمه نمی‌کند بلکه او را جهت مداوا به بیمارستان روانی ارجاع می‌کند و بیمار تا حصول بهبودی باید در بیمارستان بماند که این امر ممکن است مدت طولانی به درازا بکشد و حتی در صورت تداوم حالت خطرناک بیمار سال‌ها یا تا پایان عمر در بیمارستان باقی می‌ماند.

بعضی اوقات، بعضی از قاضی‌ها تصور می‌کنند که اگر ارتکاب جرم ناگهانی و بدون برنامه‌ریزی قبلی بود و مجرم هم تمهیداتی برای فرار و گریختن از دستگیری و مجازات نیندیشیده بود، این امر حکایت از جنون می‌کند و اگر با کاربرد عقل و منطق مرتکب جرم شد و به صورت هوشمندانه‌ای وانمود کرد که مرتکب جرم نشده است پس لابد مجنون نیست. اما باید گفت که اگرچه گاهی بیمار روان‌پریش به صورت ناگهانی و بدون برنامه‌ریزی و حتی بی‌دلیل مرتکب جرم می‌شود اما بسیاری از موارد هم هرچند تحت تاثیر انگیزه روان‌پریشانه (توهم یا هذیان) جرمی را انجام می‌دهد لیکن با برنامه‌ریزی قبلی و دقیق این کار را می‌کند و این امر به ویژه در نوعی نابه‌سامانی روانی تحت عنوان اختلالات هذیانی مصداق می‌یابد.

بسیاری اوقات هم فرد غیرروان‌پریش بدون برنامه و حتی بدون انگیزه قبلی مرتکب جرم می‌شود و اقدامی هم در جهت از بین بردن آثار جرم یا اختفای خویش به عمل نمی‌آورد.

از نکات مهم که باید در شمار آورد آن است که روان‌پریشی عموما به صورت ناگهانی ایجاد نمی‌شود بلکه مبتنی بر زمینه زیست‌شناختی است که گاهی فشارهای روانی سبب آشکار شدن یا تشدید آن می‌شود اما نمی‌توان انکار کرد گاهی یک رفتار مجرمانه می‌تواند نخستین تظاهر یک روان‌پریشی باشد. آنچه موضوع را پیچیده‌تر می‌کند

آنچه موضوع را پیچیده‌تر می‌کند این است که گاهی تحت تاثیر عوامل استرس‌آور شدید محیطی، فرد ممکن است به نوع حاد روان‌پریشی دچار شود که عنوان اختلال روان‌پریشی کوتاه‌مدت را دارد و طبق تعریف، دست‌کم یک روز و حداکثر یک ماه (در صورت عدم درمان) به درازا می‌کشد و در آن، توهم یا هذیان یا گفتار بی‌سازمان وجود دارد و شیوع آن بین ۲۰ تا ۳۵ سالگی است. در این نوع روان‌پریشی سردرگمی، اختلال در سوگیری زمانی و مکانی و شخصی و نوسان خلق از حالت سرخوشی بیمارگونه تا خودکشی دیده می‌شود. در تشخیص افتراقی آن مسمومیت با مواد یا بازگیری ناگهانی از مواد و صرع باید مورد توجه قرار گیرد.

گاهی در نابه‌سامانی‌های روانی که جنبه غیرروان‌پریشی دارد، ممکن است با دوره‌های کوتاه‌مدت و چند ساعته روان‌پریشی روبه‌رو شویم که به ویژه در نابه‌سامانی‌های شخصیتی اسکیزوتایپال و مرزی دیده می‌شود.

به هر حال، تردیدی نیست که اصولا رفتار مجرمانه و به ویژه دیگرکشی نشانه‌ای از نابه‌هنجاری و اختلال است و می‌تواند به عنوان یک علامت نابه‌سامانی روانی مورد ارزیابی قرار گیرد. اکثریت مجرمان (از جمله معتادان به مواد مخدر) نیز در طبقه‌بندی اختلال شخصیت ضداجتماعی قرار می‌گیرند که قانون‌شکنی و پرخاشگری و فریب و جعل و تهدید و تخریب، بی‌برنامگی و رفتارهای پیش‌بینی‌ناپذیر، بی‌توجهی به امنیت خود و دیگران معیارهای تشخیصی آن را تشکیل می‌دهد اما این تشخیص به معنای رفع مسوولیت کیفری نیست. در واقع مطابق با قوانین، دیدگاه‌های عرفی و موضوعات پزشکی فقط فرد روان‌پریش مسوول اعمال خود شناخته نمی‌شود و در صورت ارتکاب جرم مسوولیت کیفری ندارد. ذکر این نکته هم لازم است که ضرورتی ندارد حتما جرم فرد روان‌پریش ناشی از توهم یا هذیان او باشد تا مجازات نشود بلکه امکان دارد فردی در عین روان‌پریشی با انگیزه‌های سودجویانه یا انتقام‌جویانه مرتکب جرم شود لیکن باز هم به علت بیماری و نداشتن ارتباط کامل با واقعیت محاکمه نشود و توسط قاضی به بیمارستان روانی فرستاده شود زیرا مجازات برای انتقام‌جویی کورکورانه انجام نمی‌شود بلکه برای تنبه فرد و حفظ جامعه از مخاطرات است و اگر مجرم به علت روان‌پریشی قابل تادیب نباشد، مجازات جنبه عقلانی و انسانی ندارد. حرف آخر

ملاحظه کردید که تصمیم‌گیری درباره موضوعی تحت عنوان جنون آنی بسیار پیچیده و وقت‌گیر و تخصصی است و نیاز به دانش و تجربه کافی در این زمینه دارد. تصمیم‌گیری در باب وجود یا فقدان بیماری روانی، روان‌پریشی و عوامل رافع یا کاهنده مسوولیت کیفری امری مهم است که عموما در جلسات طولانی کمیسیون‌های روان‌پزشکی امکان‌پذیر است و هرچه تجربه کارشناس در این امر بیشتر می‌شود، احتیاط و دقت او هم افزون‌تر می‌شود و حقیقت آن است که موضوعی که با زندگی یک انسان و چند خانواده و امنیت و آسایش جامعه سر و کار دارد، نیازمند چنین دقت و صرف وقتی نیز هست.

منبع: http://salamatiran.com

## هیپوکندریا ( خود بیمار انگاری )

واژه هیپوکندریا که متشکل از دو بخش هیپو به معنای پائین و کندروس به معنای غضروف دنده ها می باشد ، ابتدا توسط یونانیان باستان مطرح شد.آنها بر این باور بودند که یک سری نشانه های بیماری درست از زیر دنده ها(شکم فوقانی) منشا می گیرد.همچنین می پنداشتند علائم روحی که غالبا با درد وناراحتی همراهند نتیجه وجود بیماری هستند.ازآن زمان برای هربیماری ناشناخته یا غیر قابل تشخیص واژه فوق یعنی hypochondria را بکار می بردند.در علم روانپزشکی به شخصی که از سلامت بدنی برخوردار است و در عین حال خود را بیمار می انگارد هیپوکندریاک یا همان خود بیمار انگار گویند.تشخیص این حالت زمانی صورت می گیرد که شخص طی حداقل شش ماه علیرغم اطمینان خاطر از لحاظ پزشکی ، خود را متقاعد نموده که بیمار است و یا می ترسد که بیمار باشد.این ترس از بیماری یا ابتلا ء به نشانه های آن ، ناخوشایند است و تاثیر منفی در روند عادی زندگی روزانه فرد دارد و نهایتا منجر به آزمایشات کلینیکی یا درمان می شود.حتی ممکن است بیمار موقتا بپذیرد که توضیح فیزیکی برای علائمی که وی بروز می دهد وجود ندارد. اصطلاحا هیپوکندریاک به فردی گفته می شود که گمان می کند بیمار است «یا تنها» تصور می کند علائمی از بیماری دارد اما واقعا هیپوکندریا یعنی نگرانی مفرط در باره سلامتی ، مانند هر تشخیص بالینی دیگر جدی است.این حالت باید «تشخیص مثبت» داده شود بدین معنا که تنها رفع ظن بیماری جسمی کافی نیست بلکه وجود یک اضطراب اغراق آمیزهم باید در فرد تشخیص داده شود.شیوع خود بیمار انگاری در زنان و مردان یکسان است و درمیان همه گروه های سنی و طبقات اجتماعی ممکن است ظاهر شود.این نوع خود بیمار انگاری در میان دانشجویان پزشکی تحت عنوان سندرم دانشجویا پزشکی شایع است و علت آن آشنائی این افراد با انواع بیماری ها ومواجه شدن با آنهاست لذا به محض مشاهده یک نشانه شبیه نشانه موجود دریک بیماری خاص دچار اضطراب و ترس خاصی می شوند.هیپوکندریازیس غالبا نوعی پاسخ به حالت های استرس و یا بیماری های روحی مانند اضطراب و افسردگی است.برای مثال شخصی ممکن است پس از مرگ یکی از دوستانش در اثر سکته قلبی ، مدت ها هرگونه احساس درد ناگهانی در قفسه سینه را به معنی وقوع اتفاق مشابه برای خود تصور کند. بهرحال زمانی که انسان دچار اضطراب روحی است ، نشانه های جسمانی نیز بروز خواهند کرد.این نوع هیپو کندریازیس معمولا موقتی و گذراست اما برخی افراد با نوع طولانی تر آن روبرو هستند که غالبا از زمان کودکی به آن مبتلا بوده اند.این افراد از سنین کودکی دچار اضطراب بودند و برای آنها نگرانی از ابتلا به بیماری به عادتی تبدیل شده که مایه استرس است.آنها بیماری را دستاویزی برای رهائی از کارهائی که باعث نگرانی شان می شود ، قرار می دهند و زمان و هزینه زیادی را برای دیدن متخصصین پزشکی صرف می کنند. علائم فیزیکی همیشه موجودند اما ممکن است عادی باشند (مانند سردرد ، درد شکم ، سرگیجه ، بی اشتهائی و...) که به غلط ، خطرناک تر از آنچه هستند تفسیر می شوند.نشانه های جسمی ممکن است متغیر یا ثابت و نیز می توانند مبهم یا کاملا اختصاصی باشند.هر چند که احتمال طولانی شدن دوره درمان وجود دارد و تمایل به داشتن نگرانی مفرط از سلامتی ممکن است کاملا از بین نرود.بهر حال بیمار مبتلا به هیپوکندریا می تواند دریابد که دچار اضطراب است و یک بیماری جدی جسمی ندارد و بتدریج از اضطراب خود بکاهد.فرد با دانستن این مطلب که خود بیمار انگار است وواقعا مبتلا به بیماری خاصی نیست ، شفا نمی یابد ، اما این آگاهی اولین قدم است.زمانی که خودبیمار انگاری در اثر یک رویداد مهم در زندگی فرد بروز می کند (برای مثال از دست دادن عزیزان) درمان به زمان کمتری نیاز دارد تا اینکه شخص همواره در مورد وجود یک بیماری جسمی ، دچار ترس و اضطراب بوده باشد.انواع موقتی هیپوکندریا که در اثر اتفاقات ناگهانی روی می دهد معمولا با مشاوره و گاه با مصرف داروهای ضد اضطراب قابل درمان است اما در مورد گروه دوم که دیرزمانی است از این ترس و نگرانی ها رنج می برند ، معمولا ، معمولا پزشکان از روند درمان آنها رضایت ندارند چراکه دائما فهرستی از علائم را متذکر می شوند که آزمایشات ، عدم وجود بیماری مربوط به آنها راتایید می کنند و این اشخاص بهیچ وجه به مرحله اطمینان کامل از سلامتی خود نمی رسند.بهر حال آنچه مسلم است در صورت بروز ناراحتی های جسمی مراجعه به پزشک متخصص ودر صورت لزوم انجام آزمایشات بهترین راه برای مطمئن شدن از احتمال وجود یا عدم وجود بیماری است و در صورت بروز نگرانی های افراطی و ترس از بیماری نیز کسب راهنمائی و مشاوره و احتمالا مصرف داروهای ضد اضطراب به تجویز پزشک اجتناب ناپذیر است.

منبع: WWW.IRTEB.COM /س

هیپوکندریا ( خود بیمار انگاری ) واژه هیپوکندریا که متشکل از دو بخش هیپو به معنای پائین و کندروس به معنای غضروف دنده ها می باشد ، ابتدا توسط یونانیان باستان مطرح شد.آنها بر این باور بودند که یک سری نشانه های بیماری درست از زیر دنده ها(شکم فوقانی) منشا می گیرد.همچنین می پنداشتند علائم روحی که غالبا با درد وناراحتی همراهند نتیجه وجود بیماری

هستند.ازآن زمان برای هربیماری ناشناخته یا غیر قابل تشخیص واژه فوق یعنی hypochondria را بکار می بردند.در علم روانپزشکی به شخصی که از سلامت بدنی برخوردار است و در عین حال خود را بیمار می انگارد هیپوکندریاک یا همان خود بیمار انگار گویند.تشخیص این حالت زمانی صورت می گیرد که شخص طی حداقل شش ماه علیرغم اطمینان خاطر از لحاظ پزشکی ، خود را متقاعد نموده که بیمار است و یا می ترسد که بیمار باشد.این ترس از بیماری یا ابتلاء به نشانه های آن ، ناخوشایند است و تاثیر منفی در روند عادی زندگی روزانه فرد دارد و نهایتا منجر به آزمایشات کلینیکی یا درمان می شود.حتی ممکن است بیمار موقتا بپذیرد که توضیح فیزیکی برای علائمی که وی بروز می دهد وجود ندارد. اصطلاحا هیپوکندریاک به فردی گفته می شود که گمان می کند بیمار است «یا تنها» تصور می کند علائمی از بیماری دارد اما واقعا هیپوکندریا یعنی نگرانی مفرط در باره سلامتی ، مانند هر تشخیص بالینی دیگر جدی است.این حالت باید «تشخیص مثبت» داده شود بدین معنا که تنها رفع ظن بیماری جسمی کافی نیست بلکه وجود یک اضطراب اغراق آمیزهم باید در فرد تشخیص داده شود.شیوع خود بیمار انگاری در زنان و مردان یکسان است و درمیان همه گروه های سنی و طبقات اجتماعی ممکن است ظاهر شود.این نوع خود بیمار انگاری در میان دانشجویان پزشکی تحت عنوان سندرم دانشجویا پزشکی شایع است و علت آن آشنائی این افراد با انواع بیماری ها ومواجه شدن با آنهاست لذا به محض مشاهده یک نشانه شبیه نشانه موجود دریک بیماری خاص دچار اضطراب و ترس خاصی می شوند.هیپوکندریازیس غالبا نوعی پاسخ به حالت های استرس و یا بیماری های روحی مانند اضطراب و افسردگی است.برای مثال شخصی ممکن است پس از مرگ یکی از دوستانش در اثر سکته قلبی ، مدت ها هرگونه احساس درد ناگهانی در قفسه سینه را به معنی وقوع اتفاق مشابه برای خود تصور کند. بهرحال زمانی که انسان دچار اضطراب روحی است ، نشانه های جسمانی نیز بروز خواهند کرد.این نوع هیپو کندریازیس معمولا موقتی و گذراست اما برخی افراد با نوع طولانی تر آن روبرو هستند که غالبا از زمان کودکی به آن مبتلا بوده اند.این افراد از سنین کودکی دچار اضطراب بودند و برای آنها نگرانی از ابتلا به بیماری به عادتی تبدیل شده که مایه استرس است.آنها بیماری را دستاویزی برای رهائی از کارهائی که باعث نگرانی شان می شود ، قرار می دهند و زمان و هزینه زیادی را برای دیدن متخصصین پزشکی صرف می کنند. علائم فیزیکی همیشه موجودند اما ممکن است عادی باشند (مانند سردرد ، درد شکم ، سرگیجه ، بی اشتهائی و...) که به غلط ، خطرناک تر از آنچه هستند تفسیر می شوند.نشانه های جسمی ممکن است متغیر یا ثابت و نیز می توانند مبهم یا کاملا اختصاصی باشند.هر چند که احتمال طولانی شدن دوره درمان وجود دارد و تمایل به داشتن نگرانی مفرط از سلامتی ممکن است کاملا از بین نرود.بهر حال بیمار مبتلا به هیپوکندریا می تواند دریابد که دچار اضطراب است و یک بیماری جدی جسمی ندارد و بتدریج از اضطراب خود بکاهد.فرد با دانستن این مطلب که خود بیمار انگار است وواقعا مبتلا به بیماری خاصی نیست ، شفا نمی یابد ، اما این آگاهی اولین قدم است.زمانی که خودبیمار انگاری در اثر یک رویداد مهم در زندگی فرد بروز می کند (برای مثال از دست دادن عزیزان) درمان به زمان کمتری نیاز دارد تا اینکه شخص همواره در مورد وجود یک بیماری جسمی ، دچار ترس و اضطراب بوده باشد.انواع موقتی هیپوکندریا که در اثر اتفاقات ناگهانی روی می دهد معمولا با مشاوره و گاه با مصرف داروهای ضد اضطراب قابل درمان است اما در مورد گروه دوم که دیرزمانی است از این ترس و نگرانی ها رنج می برند ، معمولا ، معمولا پزشکان از روند درمان آنها رضایت ندارند چراکه دائما فهرستی از علائم را متذکر می شوند که آزمایشات ، عدم وجود بیماری مربوط به آنها راتایید می کنند و این اشخاص بهیچ وجه به مرحله اطمینان کامل از سلامتی خود نمی رسند.بهر حال آنچه مسلم است در صورت بروز ناراحتی های جسمی مراجعه به پزشک متخصص ودر صورت لزوم انجام آزمایشات بهترین راه برای مطمئن شدن از احتمال وجود یا عدم وجود بیماری است و در صورت بروز نگرانی های افراطی و ترس از بیماری نیز کسب راهنمائی و مشاوره و احتمالاـ مصرف داروهای ضد اضطراب به تجویز پزشک اجتناب ناپذیر است.

منبع: WWW.IRTEB.COM /س

## عوامل به وجود آورنده استرس

نویسنده: بهاره صفوی

استرس مداوم نه تنها خوشایند نیست ، بلکه برای سلامت شما نیز مضر است. ممکن است وسوسه شوید که علایم استرس را در خود ندیده انگارید؛ چرا که ادامه دادن به عادت همیشگی آسان تر از متوقف کردن آن و فکر کردن به راههای تسکین بخش استرس است. این کار حتی اگر به بهترین وجه هم انجام شود، تنها در کوتاه مدت موثر است. علت این که بسیاری از مردم از درگیر شدن و مقابله کردن با استرس خود اکراه دارند، این است که نمی دانند از کجا شروع یا چگونه مبارزه کنند.به طور کلی ، استرس حاصل نیاز ما به سازگاری فیزیکی ، ذهنی و احساسی در مقابل یک تغییر است. برخلاف آنچه همه می پندارند، استرس الزاما یک واکنش منفی نیست؛ به عنوان مثال یک ارتقای شغلی که پس از مدتها رنج و تلاش به آن رسیده اید، موضوعی مطلوب و خوشایند است که وجود شما را از هیجان و رضایت سرشار می کند.این در حالی است که اگر بدون آمادگی و به طور ناگهانی از سوی مافوق خود برای دریافت این ارتقا احضار شوید، ممکن است در همان لحظه اعتماد به نفس خود را از دست بدهید و عصبی شوید.استرس تا حدی می تواند مفید باشد، چون به زندگی ، جذابیت و تحرک می بخشد و ما را روی پای خودمان نگه می دارد.تغییرات جزیی و ملایم نه تنها مضر نیستند، بلکه مفید و سازنده هستند و در پرورش حس سازش پذیری ما نقش عمده ای ایفا می کنند. خود را در دل طوفان افکندن و با تغییرات دست و پنجه نرم کردن بتدریج ما را قوی تر و مستحکم تر می کند؛ اما وقتی که تغییرات از حد مجاز فراتر روند و در طول دوره ای از زمان بر زندگی ما اثر منفی بگذارند، ظرفیت سازش پذیری ما اشباع می شود و تحمل آن را غیرممکن می کند.همه ما نیازمند حفظ تعادل فیزیکی و روحی هستیم و فقط در این حالت ، احساس راحتی و خرسندی می کنیم. حال هر گونه تغییری ، بویژه اگر نامطلوب باشد، تعادل بدن را به گونه ای تهدید می کند.برای بازگشت به تعادل ، مکانیسم های شناخته شده ای با عنوان سندرم سازگاری عمومی به کار می افتند. این سندرم به محض این که شخص در معرض یک عامل استرس زا قرار می گیرد، فعال می شود.در ابتدا ذهن وارد مرحله هشدار شده و بدن برای افزایش فعالیت آماده می شود. انقباض ماهیچه ها، پمپاژ آدرنالین به خون ، افزایش فشار خون ، همه و همه از علایم این مرحله هستند.مرحله دوم یعنی مرحله مقاومت کلیه پاسخ های فیزیکی و ذهنی مرحله قبل تشدید می شود و به افزایش فعالیت فیزیکی بدن می انجامد و شخص آمادگی لازم را برای مقابله با شرایط فوق العاده پیدا می کند؛ ولی این انرژی های ایجاد شده برای این که شخص را از پای در نیاورند باید در حدی باشند که بدن بتواند دوباره به حالت طبیعی برگردد.در غیر این صورت مرحله سوم اتفاق می افتد که همان خستگی مفرط است. به کارگیری ظرفیت سازگاری برای مدت طولانی ، به طور قطع به بیماری شما منتهی خواهد شد.اگر هر روز مجبور به سرو کله زدن با رئیسی باشید که بی منطق و عصبی است و کاری جز ایراد گرفتن ندارد، مطمئنا طاقت نخواهید آورد و سرانجام روزی از پا در می آیید.

مقادیر جزیی استرس برای هر شخص لازم و ضروری است

اگر ناچارید به تنهایی و بدون کمک دیگران ، یکی از بستگان بیمار خود را تیمار کنید، طولی نمی انجامد که در دام یک بیماری جسمی یا روحی گرفتار خواهید شد.در بیشتر موارد، در معرض استرس بودن برای مدت طولانی ، زمینه فروپاشی جسمی یا احساسی شخص را فراهم خواهد کرد.به محض این که شخص وارد مرحله سوم یعنی خستگی مفرط می شود کاملا روشن است که مشکلی وجود دارد. ممکن است نشانه های ۲ مرحله پیش مورد غفلت قرار گیرند. اگر چه اصطلاح مرحله هشدار به معنی آگاه شدن فرد از وقوع فرآیندهایی در بدن است ، ولی لزوما این آگاهی در همه افراد صورت نمی گیرد.در مرحله هشدار، بدن و ذهن برای عمل آماده می شوند ولی از آنجا که این آمادگی به طور ناخودآگاه آغاز می شود و به طور خودکار ادامه می یابد، احتمال دارد شخص از ایجاد آن غافل باشد. استرس یک فرآیند واضح و مشخص نیست که بتوان آن را با کلمات بیان کرد، بلکه توصیف استرس ، توصیف یک پدیده کاملا شخصیتی است ، مثل هر تغییری که باعث می شود شخص احساس ناراحتی جسمی یا روحی کند.با این تعریف ، علت تفاوت طرز فکرها و برداشت ها در قبال عوامل استرس زا توجیه می شود. یک تعریف معقول از استرس روشن می کند که استرس همان کار و مسوولیت زیاد یا انتظارات بیش ازحد از شما نیست. اگر استرس همین چیزها بود، امکان نداشت کسی این کارها را بدون استرس انجام دهد، حال آن که خیلی از افراد کارهای زیاد را بدون ذره ای استرس به پایان می رسانند. کسانی هستند که مسوولیت های بسیار سنگینی به عهده دارند. ولی بخوبی کارها را پیش می برند.نقش شرایط در ایجاد استرس ناچیز است و این طرز برخورد و تلقی ما از موقعیت و شرایط است که در ایجاد یا عدم ایجاد استرس نقش دارد. پس می توان فهمید که چرا افراد مختلف در برابر استرس عکس العمل های متفاوتی از خود نشان می دهند. هنگام حرکت در اتوبوس یا قطار میان راه ناگهان وسیله متوقف می شود و دیگر حرکت نمی کند.حال خوب به عکس العمل های اطرافیان نگاه کنید. برخی فقط کمی خسته ، برخی عصبانی و عده ای دچار تشویش و اضطراب می شوند. از نظر فیزیولوژیکی ، هنگام ایجاد استرس ، اتفاقات تقریبا یکسانی در همه ما روی می دهد به محض تلقی یک موقعیت خاص به عنوان یک وضعیت تهدید کننده ، پاسخهای اولیه استرس برای ایجاد آمادگی ظاهر می شوند.سرعت تنفس افزایش می یابد و به این وسیله اکسیژن بیشتری در اختیار مغز و ماهیچه ها قرارخواهد گرفت ، ضربان قلب تندتر می شود و فشارخون بالاـ می رود.به منظور تامین انرژی بیشتر در این وضعیت اضطراری ، قندها و چربی ها به داخل خون آزاد و ماهیچه ها منقبض می شوند، جریان بزاق کم و تعریق افزایش می یابد. کلیه حواس ما در وضعیت قرمز و آماده باش قرار می گیرند و آدرنالین و کورتیزول نیز به منظور افزایش تحرک بدنی آزاد می شوند.این عکس العمل های خود به خودی در مواردی چون آتش سوزی و غیره بسیار مفید هستند و امکان دویدن و فرار سریع از خطر را فراهم می آورند؛ ولی هنگامی که شما عکس العمل های مشابهی را فقط هنگام فکر کردن به جلسه کاری فردا نشان می دهید مشکلاتی برای شما ایجاد می شود.باید توجه داشت که در مورد اول همه انرژی کمکی ایجاد شده و تمام انقباضات به نحو احسن مورد استفاده قرار می گیرند، اما در مثال دوم برای صرف انرژی اضافی تولید شده جایی وجود ندارد. همچنان که شما نشسته اید و نگران جلسه فردا هستید، هورمون های استرس در بدن شما تولید می شوند. آنها در خون جریان دارند و همه چیز را در وضعیت فوق العاده نگه داشته اند.درباره برخی افراد این تظاهرات با افزایش ترشحات معده بروز می کند که در صورت تکرار مداوم پاسخهای استرسی ، در نهایت به زخم معده منجر خواهد شد.از طرفی حضور طولانی مدت استرس و داشتن انتظار بیش از حد از خودمان برای تطبیق با شرایط، ممکن است بدن را خسته و رنجور کند که بالطبع خطر ایجاد اختلال در عملکرد اعضا و اندام هایی چون قلب و کلیه را به همراه خواهد داشت.

چه چیز در شما استرس ایجاد می کند؟

همان گونه که گفته شد، عوامل متعددی در بروز استرس نقش دارند و عاملی که برای یک فرد استرس زاست ، ممکن است در دیگری استرس ایجاد نکند؛ اما به طور معمول ارتباط تنگاتنگی میان کار و مسوولیت زیاد و استرس وجود ندارد.علت اصلی واکنش یک فرد به استرس از عوامل بسیاری متاثر است. به هر حال هم خانه و هم محل کار می توانند صحنه کشمکش های جسمی و روحی زیادی باشند که ممکن است در صورت بی توجهی در درازمدت به خطری جدی برای سلامت فرد بدل شود.استرس زاهای شغلی: محیط کار به دلایل متعددی ، زمین فوق العاده حاصلخیزی برای روییدن بذرهای استرس است.هر جا عده ای به منظور تحقق هدفی دور هم جمع می شوند، احتمال هر گونه کشمکش وجود دارد. تضاد شخصیت ها و روشن نبودن

نقشها و وظایف ، از خصوصیات بارز کارهای گروهی است که تاثیر منفی بر کارایی گروه خواهد داشت.۳ گروه اصلی که به طور عمده در محل کار تشنج ایجاد می کنند عبارتند از: اول آدم قلدر و زورگو که پشت سر هم و به بهانه های مختلف ، زیردستان خود را می آزارد، دوم آن که از پشت خنجر می زند، یعنی کسی که به سبب عقده حقارت در حضور شما خوب است اما به محض این که اتاق را ترک می کنید درصدد ضربه زدن به شما برمی آید و سوم از زیر کار در رو؛ کسی که وقتی اوضاع وخیم می شود گم می شود و دیگران را برای حل مشکل ایجاد شده ، تنها می گذارد.

برخی تیپهای شخصیتی خاص زمینه بیشتری برای استرس دارند

جای بسی تاسف است که زنان قربانیان اصلی زورگویی و خشونت هستند. گرچه طی چند دهه اخیر اوضاع کمی بهتر شده است ولی هنوز در بسیاری از مشاغل با زنان و مردان با دید یکسان برخورد نمی شود.تنها در حرفه های خاصی آن هم با اکراه ، پستهای کلیدی به زنان داده می شود و اگر هم این کار صورت گیرد، زنان به ازای کار دوبرابر، حقوق کمتری دریافت می کنند. این در حالی است که برای کارمند زن ، تمام این فشارها و مشکلات ، مضاف بر مسوولیت اداره خانواده و وظایف منزل هنگام بازگشت از اداره خواهد بود.استرس همچنین می تواند مستقیما از فضای محیط کار ناشی باشد. اگر ناچار باشید با وسایل ناکافی کار کنید، به طور قطع پس از مدت طولانی کار کردن خواهید دید که درد کمر و... اجازه تمرکز و ادامه کار را به شما نخواهد داد. از میان عوامل فیزیکی استرس زا می توان به نور نامناسب ، تهویه نامناسب و آلوده کننده ها (مثل دود سیگار) اشاره کرد.فضای ناخوشایند یا نامناسب نه تنها سبب می شود احساس بیماری کنید، بلکه بتدریج روحیه دیگر اعضا را که ناچارند با این شرایط نامطلوب بسازند، تضعیف می کند و حال زمانی که شما برای خود کار می کنید، انصافا به راه انداختن یک تجارت در خانه یا دفتر کار عادی ، یک پدیده کاملا مدرن است.این کار، فردی فوق العاده مشتاق ، علاقه مند، با پشتکار و منظم را می طلبد که به تنهایی و بدون نیاز به دیگران به موفقیت دست یابد.برخورداری شما از انگیزه قوی و هدف کاملا روشن ، شرط لازم برای گشودن گره های کاری آن هم به تنهایی است. در چنین مواقعی که هیچ کس را حتی برای در میان گذاشتن مشکلات ندارید، ممکن است به آسانی گرفتار دام تنهایی و افسردگی شوید.استرس زاهای خانوادگی: همان گونه که درباره استرس زاهای کاری توضیح داده شد، هر کجا افراد جمع باشند، احتمال استرس نیز وجود دارد.فقط به این خاطر که افراد خانواده با شما نسبت دارند، نمی توان گفت که نباید در خانه تضاد آراء و نزاع و مشاجره وجود داشته باشد.یک عامل شایع استرس ، عدم توافق یا تیرگی روابط اعضای خانواده است. این مساله می تواند از یک ناسازگاری بنیادین میان والدین ناشی باشد.حال وقتی پای کودکان به میان می آید، ازدواج پیچیده تر می شود. حقیقت این است که کودکان از زندگی در این فضای نامهربان و خشن ، اگر بیشتر از والدین رنج نبرند، کمتر رنج نمی برند.هرگونه بی ثباتی در زندگی خانوادگی ، از مشاجره و دعوا گرفته تا غیبت طولانی یکی از والدین در خانه استرس ایجاد می کند.استرس زاهای دیگر: هر تغییری که به نحوی روال روزمره زندگی را متشنج کند، بسته به شرایط و آمادگی روحی فرد، کم و بیش ایجاد استرس خواهد کرد.

علایم هشداردهنده

تظاهرات فیزیکی استرس: گرفتگی یا انقباض (در گلو، سینه، شکم ، شانه ها، گردن و آرواره ها)، سردرد و میگرن ، کمردرد، گردن درد، تنفس نامنظم، تپش قلب، کم آوردن نفس حتی هنگام استراحت ، ناآرامی ، وررفتن بیهوده با اشیا یا تکان دادن مداوم بدن یا دست و پا، پرشهای عضلانی (تیک) در صورت ، چشم ، دهان و...دهان خشک ، صدای بم و بلند، عرق کردن ، دست وپای سرد، لرزش ، گیجی و احساس عدم تعادل ، خستگی زیاد و احساس کوفتگی ، دل درد و فروریختن چیزی در دل ، سوءهاضمه ، تهوع ، تکرر ادرار، اسهال ، مشکلات خواب ، مشکلات جنسی ، زخم معده و حساسیت بیش از حد به صدا. تظاهرات ذهنی استرس : تمرکزنداشتن ، فراموشی ، ناتوانی در به خاطرآوردن حوادث اخیر، ناتوانایی در یادگیری اطلاعات جدید، از دست دادن حالت تعادل ، گیج شدن و شلوغی ذهن ، نداشتن قدرت تصمیم گیری ، تصمیم گیری های ناگهانی یا غیرمعقول ، از دست دادن نظم و ایجاد نابسامانی ، اشتباهات مکرر، برداشت نادرست از شرایط و مردم ، بی دقتی ، مواجهه با مشکل در انجام کارهای ساده ای چون جمع و تفریق و محاسبات ابتدایی و توجه غیرعادی به جزییات.تظاهرات احساسی استرس: اضطراب ، ترس مرضی (phobia)، احساس وحشت و دچار حملات ناگهانی وحشت شدن ، احساس درخطربودن ، پرخاشگری ، بدبینی ، احساس گناه ، افسردگی ، نوسانات خلقی ، زودرنج شدن و زود گریه کردن ، کابوس های شبانه ، احساس طردشدن از سوی دیگران ، نگرانی بیش از حد، از دست دادن حس شوخ طبعی و انزوا.تظاهرات رفتاری استرس: افزایش استعمال دخانیات در مقایسه با گذشته ، استعمال مشروبات الکلی بیش از گذشته ، پرخوری ، خیلی خیلی کم خوردن ، هیچ چیز نخوردن ، بی اهمیتی نسبت به وضع ظاهر، وحشیانه رانندگی کردن ، با دیگران قطع رابطه کردن ، چندین کار را همزمان شروع کردن و آنها را نیمه تمام رها کردن ، جویدن ناخن ، کشیدن یا کندن مو، کندن پوست ، افکار وسواسی و رفتار وسواسی (چندین بار قفلها، شیرآب و چراغها را چک کردن).

تغییر نگرش: همان طور که اشاره شد واکنش افراد نسبت به استرس متفاوت است.این که اصولاـ بخواهیم با آن دست وپنجه نرم کنیم ، تسلیم آن شویم یا چه راهی را برای مقابله با آن برگزینیم تا حدود زیادی به تلقی ما از استرس بستگی دارد.آسیب پذیرترین افراد در این مورد کسانی هستند که سرشار از خشم فرو خورده اند؛ کسانی که به طور مداوم دلشوره دارند یا بدبین هستند یا افرادی که هر وضعیت ناآشنا یا مبهم را تهدیدآمیز می پندارند، آنها که نگرش مثبت دارند بهتر می توانند با این موضوع کنار آیند.نکته امیدوارکننده در این میان آن است که شما می توانید طرز نگرش و رفتارتان را عوض کنید تا جایی که استرس بیشتر قابل کنترل شده و حتی تجربه ای مثبت به شمار رود. علاوه بر یک رشته اقداماتی که در ذیل به آنها اشاره می شود، تلاش برای یافتن تعدادی دوست ، نگهداری حیوانات دست آموز یا به عضویت درآمدن در یک سازمان یا انجمنی که باعث حمایت های اجتماعی می شوند برای مقابله با استرس می توانند سودمند باشند.

منبع: WWW.IRTEB.COM /س

عوامل به وجود آورنده استرس

نویسنده: بهاره صفوی

استرس مداوم نه تنها خوشایند نیست ، بلکه برای سلامت شما نیز مضر است. ممکن است وسوسه شوید که علایم استرس را در خود ندیده انگارید؛ چرا که ادامه دادن به عادت همیشگی آسان تر از متوقف کردن آن و فکر کردن به راههای تسکین بخش استرس است. این کار حتی اگر به بهترین وجه هم انجام شود، تنها در کوتاه مدت موثر است. علت این که بسیاری از مردم از درگیر شدن و مقابله کردن با استرس خود اکراه دارند، این است که نمی دانند از کجا شروع یا چگونه مبارزه کنند.به طور کلی ، استرس حاصل نیاز ما به سازگاری فیزیکی ، ذهنی و احساسی در مقابل یک تغییر است. برخلاف آنچه همه می پندارند، استرس الزاما یک واکنش منفی نیست؛ به عنوان مثال یک ارتقای شغلی که پس از مدتها رنج و تلاش به آن رسیده اید، موضوعی مطلوب و خوشایند است که وجود شما را از هیجان و رضایت سرشار می کند.این در حالی است که اگر بدون آمادگی و به طور ناگهانی از سوی مافوق خود برای دریافت این ارتقا احضار شوید، ممکن است در همان لحظه اعتماد به نفس خود را از دست بدهید و عصبی شوید.استرس تا حدی می تواند مفید باشد، چون به زندگی ، جذابیت و تحرک می بخشد و ما را روی پای خودمان نگه می دارد.تغییرات جزیی و ملایم نه تنها مضر نیستند، بلکه مفید و سازنده هستند و در پرورش حس سازش پذیری ما نقش عمده ای ایفا می کنند. خود را در دل طوفان افکندن و با تغییرات دست و پنجه نرم کردن بتدریج ما را قوی تر و مستحکم تر می کند؛ اما وقتی که تغییرات از حد مجاز فراتر روند و در طول دوره ای از زمان بر زندگی ما اثر منفی بگذارند، ظرفیت سازش پذیری ما اشباع می شود و تحمل آن را غیرممکن می کند.همه ما نیازمند حفظ تعادل فیزیکی و روحی هستیم و فقط در این حالت ، احساس راحتی و خرسندی می کنیم. حال هر گونه تغییری ، بویژه اگر نامطلوب باشد، تعادل بدن را به گونه ای تهدید می کند.برای بازگشت به تعادل ، مکانیسم های شناخته شده ای با عنوان سندرم سازگاری عمومی به کار می افتند. این سندرم به محض این که شخص در معرض یک عامل استرس زا قرار می گیرد، فعال می شود.در ابتدا ذهن وارد مرحله هشدار شده و بدن برای افزایش فعالیت آماده می شود. انقباض ماهیچه ها، پمپاژ آدرنالین به خون ، افزایش فشار خون ، همه و همه از علایم این مرحله هستند.مرحله دوم یعنی مرحله مقاومت کلیه پاسخ های فیزیکی و ذهنی مرحله قبل تشدید می شود و به افزایش فعالیت فیزیکی بدن می انجامد و شخص آمادگی لازم را برای مقابله با شرایط فوق العاده پیدا می کند؛ ولی این انرژی های ایجاد شده برای این که شخص را از پای در نیاورند باید در حدی باشند که بدن بتواند دوباره به حالت طبیعی برگردد.در غیر این صورت مرحله سوم اتفاق می افتد که همان خستگی مفرط است. به کارگیری ظرفیت سازگاری برای مدت طولانی ، به طور قطع به بیماری شما منتهی خواهد شد.اگر هر روز مجبور به سرو کله زدن با رئیسی باشید که بی منطق و عصبی است و کاری جز ایراد گرفتن ندارد، مطمئنا طاقت نخواهید آورد و سرانجام روزی از پا در می آیید. مقادیر جزیی استرس برای هر شخص لازم و ضروری است

اگر ناچارید به تنهایی و بدون کمک دیگران ، یکی از بستگان بیمار خود را تیمار کنید، طولی نمی انجامد که در دام یک بیماری جسمی یا روحی گرفتار خواهید شد.در بیشتر موارد، در معرض استرس بودن برای مدت طولانی ، زمینه فروپاشی جسمی یا احساسی شخص را فراهم خواهد کرد.به محض این که شخص وارد مرحله سوم یعنی خستگی مفرط می شود کاملا روشن است که مشکلی وجود دارد. ممکن است نشانه های ۲ مرحله پیش مورد غفلت قرار گیرند. اگر چه اصطلاح مرحله هشدار به معنی آگاه شدن فرد از وقوع فرآیندهایی در بدن است ، ولی لزوما این آگاهی در همه افراد صورت نمی گیرد.در مرحله هشدار، بدن و ذهن برای عمل آماده می شوند ولی از آنجا که این آمادگی به طور ناخودآگاه آغاز می شود و به طور خودکار ادامه می یابد، احتمال دارد شخص از ایجاد آن غافل باشد. استرس یک فرآیند واضح و مشخص نیست که بتوان آن را با کلمات بیان کرد، بلکه توصیف استرس ، توصیف یک پدیده کاملا شخصیتی است ، مثل هر تغییری که باعث می شود شخص احساس ناراحتی جسمی یا روحی کند.با این تعریف ، علت تفاوت طرز فکرها و برداشت ها در قبال عوامل استرس زا توجیه می شود. یک تعریف معقول از استرس روشن می کند که استرس همان کار و مسوولیت زیاد یا انتظارات بیش ازحد از شما نیست. اگر استرس همین چیزها بود، امکان نداشت کسی این کارها را بدون استرس انجام دهد، حال آن که خیلی از افراد کارهای زیاد را بدون ذره ای استرس به پایان می رسانند. کسانی هستند که مسوولیت های بسیار سنگینی به عهده دارند. ولی بخوبی کارها را پیش می برند.نقش شرایط در ایجاد استرس ناچیز است و این طرز برخورد و تلقی ما از موقعیت و شرایط است که در ایجاد یا عدم ایجاد استرس نقش دارد. پس می توان فهمید که چرا افراد مختلف در برابر استرس عکس العمل های متفاوتی از خود نشان می دهند. هنگام حرکت در اتوبوس یا قطار میان راه ناگهان وسیله متوقف می شود و دیگر حرکت نمی کند.حال خوب به عکس العمل های اطرافیان نگاه کنید. برخی فقط کمی خسته ، برخی عصبانی و عده ای دچار تشویش و اضطراب می شوند. از نظر فیزیولوژیکی ، هنگام ایجاد استرس ، اتفاقات تقریبا یکسانی در همه ما روی می دهد به محض تلقی یک موقعیت خاص به عنوان یک وضعیت تهدید کننده ، پاسخهای اولیه استرس برای ایجاد آمادگی ظاهر می شوند.سرعت تنفس افزایش می یابد و به این وسیله اکسیژن بیشتری در اختیار مغز و ماهیچه ها قرارخواهد گرفت ، ضربان قلب تندتر می شود و فشارخون بالاـ می رود.به منظور تامین انرژی بیشتر در این وضعیت اضطراری ، قندها و چربی ها به داخل خون آزاد و ماهیچه ها منقبض می شوند، جریان بزاق کم و تعریق افزایش می یابد. کلیه حواس ما در وضعیت قرمز و آماده باش قرار می گیرند و آدرنالین و کورتیزول نیز به منظور افزایش تحرک بدنی آزاد می شوند.این عکس العمل های خود به خودی در مواردی چون آتش سوزی و غیره بسیار مفید هستند و امکان دویدن و فرار سریع از

خطر را فراهم می آورنـد؛ ولی هنگـامی که شـما عکس العمـل های مشابهی را فقط هنگام فکر کردن به جلسه کاری فردا نشان می دهیـد مشـکلاتی برای شـما ایجاد می شود.باید توجه داشت که در مورد اول همه انرژی کمکی ایجاد شده و تمام انقباضات به نحو احسن مورد اسـتفاده قرار می گیرنـد، امـا در مثـال دوم برای صـرف انرژی اضافی تولیـد شـده جایی وجود نـدارد. همچنان که شـما نشسته اید و نگران جلسه فردا هستید، هورمون های استرس در بدن شما تولید می شوند. آنها در خون جریان دارند و همه چیز را در وضـعیت فوق العـاده نگه داشـته انـد.درباره برخی افراد این تظاهرات با افزایش ترشـحات معـده بروز می کنـد که در صورت تکرار مـداوم پاسـخهای استرسـی ، در نهایت به زخم معده منجر خواهد شد.از طرفی حضور طولانی مدت استرس و داشـتن انتظار بیش از حد از خودمان برای تطبیق با شـرایط، ممکن است بدن را خسته و رنجور کند که بالطبع خطر ایجاد اختلال در عملکرد اعضا و اندام هایی چون قلب و کلیه را به همراه خواهد داشت. چه چیز در شما استرس ایجاد می کند؟

همـان گونه که گفته شـد، عوامـل متعـددی در بروز استرس نقش دارنـد و عاملی که برای یک فرد استرس زاست ، ممکن است در دیگری اسـترس ایجـاد نکنـد؛ امـا به طور معمول ارتبـاط تنگـاتنگی میـان کـار و مسوولیت زیـاد و استرس وجود نـدارد.علت اصـلی واکنش یـک فرد به استرس از عوامـل بسیاری متـاثر است. به هر حـال هم خـانه و هم محـل کار می تواننـد صـحنه کشـمکش های جسـمی و روحی زیـادی باشـند کـه ممکـن اسـت در صـورت بی تـوجهی در درازمـدت بـه خطری جـدی برای سـلامت فرد بـدل شود.استرس زاهـای شـغلی: محیط کار به دلایل متعـددی ، زمین فوق العاده حاصـلخیزی برای روییـدن بـذرهای استرس است.هر جا عـده ای به منظور تحقق هـدفی دور هم جمع می شونـد، احتمال هر گونه کشـمکش وجود دارد. تضاد شخصـیت ها و روشن نبودن نقشـها و وظایف ، از خصوصیات بارز کارهای گروهی است که تاثیر منفی بر کارایی گروه خواهد داشت.۳ گروه اصلی که به طور عمـده در محل کار تشنج ایجاد می کننـد عبارتنـد از: اول آدم قلدر و زورگو که پشت سر هم و به بهانه های مختلف ، زیردسـتان خـود را می آزارد، دوم آن که از پشت خنجر می زنـد، یعنی کسـی که به سبب عقـده حقـارت در حضـور شـما خوب است امـا به محض این که اتاق را ترک می کنیـد درصـدد ضـربه زدن به شـما برمی آید و سوم از زیر کار در رو؛ کسـی که وقتی اوضاع وخیم می شود گم می شود و دیگران را برای حل مشکل ایجاد شده ، تنها می گذارد.

برخی تیپهای شخصیتی خاص زمینه بیشتری برای استرس دارند

جای بسـی تاسف است که زنان قربانیان اصـلی زورگویی و خشونت هسـتند. گرچه طی چند دهه اخیر اوضاع کمی بهتر شده اسـت ولی هنوز در بسیاری از مشاغل با زنان و مردان با دید یکسان برخورد نمی شود.تنها در حرفه های خاصی آن هم با اکراه ، پستهای کلیـدی به زنـان داده می شود و اگر هم این کـار صورت گیرد، زنان به ازای کار دوبرابر، حقوق کمتری دریافت می کننـد. این در حالی است که برای کارمنـد زن ، تمام این فشارها و مشـکلات ، مضاف بر مسوولیت اداره خانواده و وظایف منزل هنگام بازگشـت از اداره خواهد بود.استرس همچنین می تواند مستقیما از فضای محیط کار ناشـی باشد. اگر ناچار باشید با وسایل ناکافی کار کنید، به طور قطع پس از مـدت طولانی کار کردن خواهیـد دید که درد کمر و... اجازه تمرکز و ادامه کار را به شـما نخواهد داد. از میان عوامل فیزیکی استرس زا می توان به نور نامناسب ، تهویه نامناسب و آلوده کننده ها (مثل دود سـیگار) اشاره کرد.فضای ناخوشایند یـا نامنـاسب نه تنهـا سـبب می شود احسـاس بیمـاری کنیـد، بلکه بتدریـج روحیه دیگر اعضـا را که ناچارنـد با این شـرایط نامطلوب بسازنـد، تضـعیف می کنـد و حـال زمانی که شـما برای خود کار می کنیـد، انصافا به راه انـداختن یک تجارت در خانه یا دفتر کار عادی ، یک پدیـده کاملا مـدرن است.این کار، فردی فوق العاده مشـتاق ، علاقه مند، با پشـتکار و منظم را می طلبد که به تنهایی و بدون نیاز به دیگران به موفقیت دست یابد.برخورداری شما از انگیزه قوی و هدف کاملا روشن ، شرط لازم برای گشودن گره های کاری آن هم به تنهایی است. در چنین مواقعی که هیچ کس را حتی برای در میان گذاشتن مشکلات ندارید، ممکن است به آسانی گرفتـار دام تنهـایی و افسـردگی شویـد.استرس زاهای خانوادگی: همان گونه که درباره استرس زاهای کاری توضـیح داده شـد، هر کجـا افراد جمع باشـند، احتمـال استرس نیز وجود دارد.فقط به این خاطر که افراد خانواده با شـما نسبت دارنـد، نمی توان گفت که نبایـد در خانه تضاد آراء و نزاع و مشاجره وجود داشـته باشـد.یک عامل شایع استرس ، عـدم توافق یا تیرگی روابط اعضای خانواده است. این مساله می توانـد از یـک ناسازگـاری بنیـادین میان والـدین ناشـی باشـد.حال وقتی پای کودکان به میان می آیـد، ازدواج پیچیـده تر می شود. حقیقت این است که کودکان از زنـدگی در این فضای نامهربان و خشن ، اگر بیشتر از والدین رنج نبرند، کمتر رنـج نمی برنـد.هرگونه بی ثباتی در زنـدگی خانوادگی ، از مشاجره و دعوا گرفته تا غیبت طولانی یکی از والـدین در خانه استرس ایجاد می کنـد.استرس زاهای دیگر: هر تغییری که به نحوی روال روزمره زندگی را متشـنج کند، بسته به شـرایط و آمادگی روحی فرد، کم و بیش ایجاد استرس خواهد کرد. علایم هشداردهنده

تظـاهرات فیزیکی اسـترس: گرفتگی یـا انقبـاض (در گلو، سینه، شـکم ، شـانه هـا، گردن و آرواره ها)، سـردرد و میگرن ، کمردرد، گردن درد، تنفس نامنظم، تپش قلب، کم آوردن نفس حتی هنگام استراحت ، ناآرامی ، وررفتن بیهوده با اشیا یا تکان دادن مـداوم بدن یا دست و پا، پرشهای عضلانی (تیک) در صورت ، چشم ، دهان و...دهان خشک ، صدای بم و بلند، عرق کردن ، دست وپای سرد، لرزش ، گیجی و احسـاس عـدم تعادل ، خسـتگی زیاد و احساس کوفتگی ، دل درد و فروریختن چیزی در دل ، سوءهاضـمه ، تهـوع ، تکرر ادرار، اسـهال ، مشـکلات خواب ، مشـکلات جنسـی ، زخـم معـده و حساسـیت بیش از حـد به صـدا. تظـاهرات ذهنی استرس : تمرکزنداشـتن ، فراموشـی ، ناتوانی در به خاطرآوردن حوادث اخیر، ناتوانایی در یادگیری اطلاعات جدیـد، از دست دادن حالت تعادل ، گیج شدن و شـلوغی ذهن ، نداشـتن قدرت تصـمیم گیری ، تصمیم گیری های ناگهانی یا غیرمعقول ، از دست دادن نظم و ایجـاد نابسامانی ، اشـتباهات مکرر، برداشت نادرست از شـرایط و مردم ، بی دقتی ، مواجهه با مشـکل در انجام کارهای ساده ای چـون جمـع و تفریـق و محاسـبات ابتـدایی و تـوجه غیرعـادی به جزییـات.تظـاهرات احساسـی اسـترس: اضـطراب ، ترس مرضـی (phobia)، احساس وحشت و دچار حملات ناگهانی وحشت شدن ، احساس درخطربودن ، پرخاشـگری ، بدبینی ، احساس گناه ، افسـردگی ، نوسانات خلقی ، زودرنـج شـدن و زود گریه کردن ، کابوس های شـبانه ، احساس طردشـدن از سوی دیگران ، نگرانی بیش از حـد، از دست دادن حس شوخ طبعی و انزوا.تظـاهرات رفتـاری استرس: افزایش اسـتعمال دخانیـات در مقـایسه بـا گذشـته ، اسـتعمال مشروبات الکلی بیش از گذشته ، پرخوری ، خیلی خیلی کم خوردن ، هیچ چیز نخوردن ، بی اهمیتی نسبت به وضع ظاهر، وحشـیانه رانندگی کردن ، با دیگران قطع رابطه کردن ، چندین کار را همزمان شروع کردن و آنها را نیمه تمام رها کردن ، جویدن ناخن ، کشـیدن یا کندن مو، کندن پوست ، افکار وسواسـی و رفتار وسواسـی (چندین بار قفلها، شـیرآب و چراغها را چک کردن).

تغییر نگرش: همـان طور که اشـاره شـد واکنش افراد نسبت به استرس متفـاوت است.این که اصولاـ بخواهیم با آن دست وپنجه نرم کنیم ، تسـلیم آن شویم یا چه راهی را برای مقابله با آن برگزینیم تا حدود زیادی به تلقی ما از استرس بستگی دارد.آسیب پذیرترین افراد در این مورد کسـانی هسـتند که سـرشار از خشم فرو خورده انـد؛ کسـانی که به طور مـداوم دلشوره دارنـد یـا بـدبین هسـتند یا افرادی که هر وضـعیت ناآشـنا یـا مبهم را تهدیـدآمیز می پندارنـد، آنهـا که نگرش مثبت دارنـد بهتر می تواننـد با این موضوع کنار آیند.نکته امیدوارکننده در این میان آن است که شما می توانید طرز نگرش و رفتارتان را عوض کنید تا جایی که استرس بیشتر قابل کنترل شـده و حتی تجربه ای مثبت به شـمار رود. علاوه بر یک رشـته اقـداماتی که در ذیل به آنها اشاره می شود، تلاش برای یافتن تعـدادی دوست ، نگهداری حیوانات دست آموز یا به عضویت درآمدن در یک سازمان یا انجمنی که باعث حمایت های اجتماعی می شوند برای مقابله با استرس می توانند سودمند باشند.

منبع: WWW.IRTEB.COM /س

## سلامت روانی دانش‌آموزان و راه های تأمین آن

نویسنده: منصوره بیطرفان

دوران تحصـیل، که سال‌هـای بین ۶ تا ۱۸ سـال عمر دانش‌آموز را به خود اختصاص می‌دهـد دوران سـرنوشت‌ساز و شخصـیت‌ساز اوست. دانش‌آموز در این سال‌هـا تجارب مختلفی کسب می‌کنـد، واکنش‌هـای گوناگونی را از معلمان در مـدرسه و از والـدین در خـانه دریافت می‌کنـد و در مقابل قضاوت‌های مختلف دیگران نسبت به خود و برداشت‌های خود از واکنش‌های خود از دیگران به تصور ثابتی درباره خودش می‌رسد.

در نهایت، دانش‌آموز با تشکیل یک مفهوم خود مثبت یا منفی، به صورت فردی با اطمینان، دارای عزت نفس بالا، مصمم و بردبار، یا به صورت فردی نامطمئن، نامصمم دارای اعتماد نفس پایین، مضطرب و بی‌تحمل در می‌آید.

همه این ویژگی‌هـای شخصـیتی که شالوده سـلامت روانی یا بیماری روانی فرد را می‌ریزنـد در سال‌های تحصـیل در مـدرسه شـکل می‌گیرنـد، هرچنـد مطالعـات انجام شـده در این باره فراوان نیست، اما پژوهش دیگر که درباره تأثیر نمره‌های معلمان بر مفهوم خود تحصیلی و سلامت روانی دانش‌آموزان انجام گرفته شواهد تأیید کننده بیشتری به دست آمده است.

بنـابراین، برای ایجـاد احسـاس شایسـتگی در دانش‌آموزان و کمـک به آنـان در تشـکیل یـک مفهوم مثبت از خود بایـد فعالیت‌ها و برنامه‌هـای آموزشـگاه را به گونه‌ای ترتیب داد که بیشتر به موفقیت دانش‌آموزان بینجامـد نه به شـکست آنان. یکی از وظایف مهم معلم و سایر مسئولان آموزشگاه واکنش مناسب آنان به موفقیت و شکست دانش‌آموزان است.

آنان باید موفقیت‌های دانش‌آموزان را پاداش دهند و تشویق کنند ولی در مقابل شکست‌هایشان بی‌صبری و واکنشـی خشن از خود بروز ندهند، زیرا هر نشانه منفی از سوی معلم و دیگر مسئولان آموزشگاه به توسط دانش‌آموز به عنوان علامتی برای ناشایستگی‌اش تعبیر خواهد شد.

باید توجه داشت که موفقیت یا شـکست واقعی منجر به احساس شایسـتگی یا نا شایسـتگی در دانش‌آموز نمی‌شود. آنچه مهم اسـت تصور دانش‌آموز از شـایسـتـگی یـا نا شایسـتگی او در انجام فعالیت‌های یادگیری است و این تصور به طور عمـده از برخورد معلم نسبت کار دانش‌آموز حاصل می‌شود. به قول «فونتانا»:

شکست در مـدرسه بیشتر یـک نگرش ذهنی است تـا واقعیت عینی، دانش‌آموزانی که به خـاطر نمره‌هـای ضـعیفی که از سوی معلم می‌گیرنـد و سـرزنش‌هایی کـه در حضـور جمع از معلـم دریـافت می‌کننـد به این نگرش منفی می‌رسـند، سـرانجام از کوشـش بـاز می‌ایستند و انگیزه برای یادگیری را از دست می‌دهند، حتی اگر توانایی کسب موفقیت را هم دارا باشند.

اگر محیط مدرسه برای دانش‌آموز شواهدی که حاکی از شایسـتگی و لیاقت او در کار مدرسه باشد، در طی چندین سال، خصوصـاً در سال‌های نخست تحصـیل فراهم آورد و این تجارب موفقیت‌آمیز در چهار، پنـج سال بعـد تکرار شود، برای مـدت نامحدودی در فرد نوعی مصونیت در برابر بیماری‌های روانی ایجاد می‌شود.

چنین فردی قادر خواهد بود تا بدون تحمل رنج و عذاب بر بحران‌ها و فشارهای شدید زندگی غلبه کند، احساس او از شایسـتگی و مهارت‌هـای شخصـی و فنی‌اش که بعضـی از آنهـا را در مـدرسه آموخته است وی را قـادر خواهـد کرد تـا در مقابله با موقعیت‌های بحرانی زندگی، روش‌های واقع‌بینانه‌ای را به کار برد.

البته این تأمین سلامت روانی حاصل از موفقیت‌های چشمگیر در فعالیت‌های در مدرسه برای همه شاگردان پیشرو کلاس یک قانون کلی نیست.

دانش‌آموزانی که زیر فشـار والـدین و در رقـابت شدیـد بـا سـایر همکلاسـی‌های خود در گرفتن نمره‌هـای بالاـ توفیق می‌یابنـد غالبـاً شخصیتی نامتعادل، وسواسی و مضطرب دارند.

«ایمس» در پژوهشی که درباره تأثیر رقابت بر موفقیت انجام داده، گزارش کرده است که در موقعیت‌های آموزشی که در آن، میان دانش‌آموزان رقابت حاکم بوده، حتی دانش‌آموزان دارای مفهوم سطح بالا- نیز با شکست مواجه شده‌اند، و به دنبال آن انتقاد از خود افزایش یافته و تصورات فرد نسبت به توانایی‌های شخصی‌اش کاهش یافته است.

از سوی دیگر دانش‌آموزانی که طی ۱۰ تا ۱۲ سال تحصیل با شواهد مستمر مبنی بر نا شایستگی خود در مدرسه روبه‌رو می‌شوند به ندرت مورد تأیید معلمان و والدین قرار می گیرند.

روحیه این‌گونه دانش‌آموزان با مشکلات عاطفی ناشی از کمبود احساس نا شایستگی در انجام فعالیت‌های آموزشگاهی، ممکن است به محیط خارج از مدرسه تعمیم یابد و این اعتقاد را در فرد ایجاد کند که چنانکه در کارهای مدرسه ناموفق بوده است در کارهای خارج از مدرسه هم توفیقی نصیب او نخواهد شد.

یعنی مشکل، زمانی کاملاً جدی است که مفهوم خود تحصیلی منفی به مفهوم خود کلی منفی تبدیل شود.

اما اگر دانش‌آموز بتواند شواهدی که حاکی از شایستگی او در موقعیت‌های خارج از مدرسه است، کسب کند، خطر تا حدودی رفع شده، احتمال دارد که دانش‌آموز شکست خورده در تحصیلات رسمی بتواند در زندگی غیرتحصیلی خود کسب موفقیت کند و تعادل روانی لازم را برای زندگی غیرتحصیلی خودبیابد و تعادل روانی لازم را برای زندگی اجتماعی بدست آورد. بعضی از این افراد که با موفقیت‌های پی‌درپی خارج از آموزشگاه برخورد می کنند، این موفقیت‌ها را به سرعت به صورت نشانه‌های توانایی خود تفسیر می کنند، و همین امر موجب بالا رفتن حس اعتماد به نفس در آنان و افزایش موفقیت‌های بعدی می‌شود.

به همین سبب است که گاه دیده می‌شود دانش‌آموزانی که در موفقیت‌های تحصیلی توفیقی نصیبشان نمی‌شود، و بعضاً برچسب کم هوشی به آنان زده می‌شود، مدت زمانی پس از آنکه تحصیلات رسمی را رها کردند و به یک فعالیت غیررسمی اشتغال ورزیدند، سریعاً به موفقیت می‌رسند و خیلی از نزدیکان و آشنایانشان را به حیرت وا می‌دارند.

این نیز نتیجه همان تأثیر متقابل پیش گفته است؛ یعنی کسب موفقیت، افزایش اعتماد به نفس، بالا رفتن پشتکار و جدیت ، افزایش موفقیت ، افزایش سطح اعتماد به نفس ... الی آخر.

کوتاه سخن اینکه، معلم، مشاور، مدیر، پدر و مادر و سایر مسئولان تربیتی کودک، از همان روزهای ورود به مدرسه، باید مواظب اعمال و رفتار او و واکنش‌های خود نسبت به وی باشند.

موفقیت‌های او را ارج بگذارند و شکست‌هایش را به سوی موفقیت هدایت کنند، مانند کودک خردسالی که به تازگی تمرین راه رفتن را آغاز کرده است، هر گام درست او را با آغوش گرم پذیرا باشند و هر قدم کج وی را با مهربانی اصلاح کنند. اگر معلوم شود دانش‌آموز در یکی از زمینه‌های تحصیلی یا موضوع‌های درسی خیلی قوی نیست، در زمینه‌های دیگری که به خوبی پیش می‌رود بر علائم شایستگی او تأکید بورزند. از رقابت و چشم هم چشمی و مقایسه دانش‌آموزان با یکدیگر جداً پرهیز کنند و نگذارند دانش‌آموزان موفقیت در تحصیل را به بهای گزاف از دست دادن تعادل روانی به دست آورند.

منابع مقاله :

۱- هیلگارد، ارنست؛ باور، گوردون (۱۹۷۵) نظریه‌های یادگیری، ترجمه محمدتقی براهنی. تهران: مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۷۶.

۲-سیف علی‌اکبر (۱۳۷۰). روانشناسی پرورشی. (روان‌شناسی یادگیری و آموزشی). تهران: انتشارات آگاه.

۳- بلوم، بنجامین(۱۹۷۲). ویژگی‌های آدمی و یادگیری آموزشگاهی. ترجمه علی‌اکبر سیف. تهران: مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۶۳.

۴- فور، ای. (۱۹۷۲) آموختن برای زیستن. ترجمه محمد قاضی. تهران: انتشارات امیرکبیر، ۱۳۴۵.

منبع: روزنامه اطلاعات

سلامت روانی دانش‌آموزان و راه های تأمین آن

نویسنده: منصوره بیطرفان دوران تحصیل، که سال‌های بین ۶ تا ۱۸ سال عمر دانش‌آموز را به خود اختصاص می‌دهد دوران سرنوشت‌ساز و شخصیت‌ساز اوست. دانش‌آموز در این سال‌ها تجارب مختلفی کسب می کند، واکنش‌های گوناگونی را از معلمان در مدرسه و از والدین در خانه دریافت می کند و در مقابل قضاوت‌های مختلف دیگران نسبت به خود و برداشت‌های خود از واکنش‌های خود از دیگران به تصور ثابتی درباره خودش می‌رسد.

در نهایت، دانش‌آموز با تشکیل یک مفهوم خود مثبت یا منفی، به صورت فردی با اطمینان، دارای عزت نفس بالا، مصمم و بردبار، یا به صورت فردی نامطمئن، نامصمم دارای اعتماد نفس پایین، مضطرب و بی‌تحمل در می‌آید.

همه این ویژگی‌های شخصیتی که شالوده سلامت روانی یا بیماری روانی فرد را می‌ریزند در سال‌های تحصیل در مدرسه شکل می گیرند، هرچند مطالعات انجام شده در این باره فراوان نیست، اما پژوهش دیگر که درباره تأثیر نمره‌های معلمان بر مفهوم خود تحصیلی و سلامت روانی دانش‌آموزان انجام گرفته شواهد تأیید کننده بیشتری به دست آمده است.

بنابراین، برای ایجاد احساس شایستگی در دانش‌آموزان و کمک به آنان در تشکیل یک مفهوم مثبت از خود باید فعالیت‌ها و برنامه‌های آموزشگاه را به گونه‌ای ترتیب داد که بیشتر به موفقیت دانش‌آموزان بینجامد نه به شکست آنان. یکی از وظایف مهم معلم و سایر مسئولان آموزشگاه واکنش مناسب آنان به موفقیت و شکست دانش‌آموزان است.

آنان باید موفقیت‌های دانش‌آموزان را پاداش دهند و تشویق کنند ولی در مقابل شکست‌هایشان بی‌صبری و واکنشی خشن از خود بروز ندهند، زیرا هر نشانه منفی از سوی معلم و دیگر مسئولان آموزشگاه به توسط دانش‌آموز به عنوان علامتی برای ناشایستگی‌اش تعبیر خواهد شد.

باید توجه داشت که موفقیت یا شکست واقعی منجر به احساس شایستگی یا نا شایستگی در دانش‌آموز نمی‌شود. آنچه مهم است تصور دانش‌آموز از شایستگی یا نا شایستگی او در انجام فعالیت‌های یادگیری است و این تصور به طور عمده از برخورد معلم نسبت کار دانش‌آموز حاصل می‌شود. به قول «فونتانا»:

شکست در مدرسه بیشتر یک نگرش ذهنی است تا واقعیت عینی، دانش‌آموزانی که به خاطر نمره‌های ضعیفی که از سوی معلم می گیرند و سرزنش‌هایی که در حضور جمع از معلم دریافت می کنند به این نگرش منفی می‌رسند، سرانجام از کوشش باز می‌ایستند و انگیزه برای یادگیری را از دست می‌دهند، حتی اگر توانایی کسب موفقیت را هم دارا باشند.

اگر محیط مدرسه برای دانش‌آموز شواهدی که حاکی از شایستگی و لیاقت او در کار مدرسه باشد، در طی چندین سال، خصوصاً در سال‌های نخست تحصیل فراهم آورد و این تجارب موفقیت‌آمیز در چهار، پنج سال بعد تکرار شود، برای مدت نامحدودی در فرد نوعی مصونیت در برابر بیماری‌های روانی ایجاد می‌شود.

چنین فردی قادر خواهد بود تا بدون تحمل رنج و عذاب بر بحران‌ها و فشارهای شدید زندگی غلبه کند، احساس او از شایستگی و مهارت‌های شخصی و فنی‌اش که بعضی از آنها را در مدرسه آموخته است وی را قادر خواهد کرد تا در مقابله با موقعیت‌های بحرانی زندگی، روش‌های واقع‌بینانه‌ای را به کار برد.

البته این تأمین سلامت روانی حاصل از موفقیت‌های چشمگیر در فعالیت‌های در مدرسه برای همه شاگردان پیشرو کلاس یک قانون کلی نیست.

دانش‌آموزانی که زیر فشار والدین و در رقابت شدید با سایر همکلاسی‌های خود در گرفتن نمره‌های بالا- توفیق می‌یابند غالباً شخصیتی نامتعادل، وسواسی و مضطرب دارند.

«ایمس» در پژوهشی که درباره تأثیر رقابت بر موفقیت انجام داده، گزارش کرده است که در موقعیت‌های آموزشی که در آن، میان دانش‌آموزان رقابت حاکم بوده، حتی دانش‌آموزان دارای مفهوم سطح بالا- نیز با شکست مواجه شده‌اند، و به دنبال آن انتقاد از خود افزایش یافته و تصورات فرد نسبت به توانایی‌های شخصی‌اش کاهش یافته است.

از سوی دیگر دانش‌آموزانی که طی ۱۰ تا ۱۲ سال تحصیل با شواهد مستمر مبنی بر نا شایستگی خود در مدرسه روبه‌رو می‌شوند به ندرت مورد تأیید معلمان و والدین قرار می گیرند.

روحیه این‌گونه دانش‌آموزان با مشکلات عاطفی ناشی از کمبود احساس نا شایستگی در انجام فعالیت‌های آموزشگاهی، ممکن است به محیط خارج از مدرسه تعمیم یابد و این اعتقاد را در فرد ایجاد کند که چنانکه در کارهای مدرسه ناموفق بوده است در کارهای خارج از مدرسه هم توفیقی نصیب او نخواهد شد.

یعنی مشکل، زمانی کاملاً جدی است که مفهوم خود تحصیلی منفی به مفهوم خود کلی منفی تبدیل شود.

اما اگر دانش‌آموز بتواند شواهدی که حاکی از شایستگی او در موقعیت‌های خارج از مدرسه است، کسب کند، خطر تا حدودی رفع شده، احتمال دارد که دانش‌آموز شکست خورده در تحصیلات رسمی بتواند در زندگی غیرتحصیلی خود کسب موفقیت کند و تعادل روانی لازم را برای زندگی غیرتحصیلی خودبیابد و تعادل روانی لازم را برای زندگی اجتماعی بدست آورد. بعضی از این افراد که با موفقیت‌های پی‌درپی خارج از آموزشگاه برخورد می کنند، این موفقیت‌ها را به سرعت به صورت نشانه‌های توانایی خود تفسیر می کنند، و همین امر موجب بالا رفتن حس اعتماد به نفس در آنان و افزایش موفقیت‌های بعدی می‌شود.

به همین سبب است که گاه دیده می‌شود دانش‌آموزانی که در موفقیت‌های تحصیلی توفیقی نصیبشان نمی‌شود، و بعضاً برچسب کم هوشی به آنان زده می‌شود، مدت زمانی پس از آنکه تحصیلات رسمی را رها کردند و به یک فعالیت غیررسمی اشتغال ورزیدند، سریعاً به موفقیت می‌رسند و خیلی از نزدیکان و آشنایانشان را به حیرت وا می‌دارند.

این نیز نتیجه همان تأثیر متقابل پیش گفته است؛ یعنی کسب موفقیت، افزایش اعتماد به نفس، بالا رفتن پشتکار و جدیت ، افزایش موفقیت ، افزایش سطح اعتماد به نفس ... الی آخر.

کوتاه سخن اینکه، معلم، مشاور، مدیر، پدر و مادر و سایر مسئولان تربیتی کودک، از همان روزهای ورود به مدرسه، باید مواظب اعمال و رفتار او و واکنش‌های خود نسبت به وی باشند.

موفقیت‌های او را ارج بگذارند و شکست‌هایش را به سوی موفقیت هدایت کنند، مانند کودک خردسالی که به تازگی تمرین راه رفتن را آغاز کرده است، هر گام درست او را با آغوش گرم پذیرا باشند و هر قدم کج وی را با مهربانی اصلاح کنند. اگر معلوم شود دانش‌آموز در یکی از زمینه‌های تحصیلی یا موضوع‌های درسی خیلی قوی نیست، در زمینه‌های دیگری که به خوبی پیش می‌رود بر علائم شایستگی او تأکید بورزند. از رقابت و چشم هم چشمی و مقایسه دانش‌آموزان با یکدیگر جداً پرهیز کنند و نگذارند دانش‌آموزان موفقیت در تحصیل را به بهای گزاف از دست دادن تعادل روانی به دست آورند.

منابع مقاله :

۱- هیلگارد، ارنست؛ باور، گوردون (۱۹۷۵) نظریه‌های یادگیری، ترجمه محمدتقی براهنی. تهران: مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۷۶.

۲-سیف علی‌اکبر (۱۳۷۰). روانشناسی پرورشی. (روان‌شناسی یادگیری و آموزشی). تهران: انتشارات آگاه.

۳- بلوم، بنجامین(۱۹۷۲). ویژگی‌های آدمی و یادگیری آموزشگاهی. ترجمه علی‌اکبر سیف. تهران: مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۶۳.

۴- فور، ای. (۱۹۷۲) آموختن برای زیستن. ترجمه محمد قاضی. تهران: انتشارات امیرکبیر، ۱۳۴۵.

منبع: روزنامه اطلاعات

### روان شناسی برد و باخت

نویسنده:دکتر مجتبی جوانبختی

گفتگو با دکتر علی ناظری آستانه روان پزشک

بازی تاریخی ایران و استرالیا را یادتان هست؟ خوشحالی های مردم بعد از آن بازی را به یاد دارید؟ اما حالا صورت مساله را عوض کنید. فرض کنید آن روز، ایران به استرالیا می باخت و اوت می شدیم. فکر می کنید آن موقع، چه حسی به مردمی که داشتند آن مسابقه فوتبال را تماشا می کردند، دست می داد؟ برد و باخت هایی که اتفاق می افتد، از دیدگاه روان شناسان، با چه آثار و عوارض روانی ای همراه است؟ این سوالی است که از دکتر علی ناظری آستانه، روان پزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی وتوانبخشی پرسیده ایم و حاصلش شده است همین گفتگویی که می خوانید.

سلامت:از دیدگاه روان شناسان، برد و باخت چگونه تعریف می شود؟

اصولاً ـ وقتی که در رسیدن به هدف از پیش تعیین شده توفیقی نصیب انسان می شود، این امر پیروزی به حساب می آید و طبعاً ناکامی در این راه، شکست قلمداد می شود. اگر چه در تعریف عام، شکست و پیروزی بیشتر در یک میدان رقابت معنا پیدا می کند ولی از منظر روان شناختی، این تنها یک وجه از تعریف گسترده برد و باخت است. پیروزی می تواند علاوه بر شکست رقیب، معنای دیگری هم داشته باشد؛ مثلاً این که نسبت به توانایی ها و تلاش هایتان نمره قبولی بگیرید، خودش نوعی پیروزی است.

سلامت: آثار روانی برد و باخت چیست؟

طبیعی است که چون پیروزی عامل افزایش امیدواری و پیشرفت بیشتر انسان است و از طرف عزت نفس او را هم زیادتر می کند، اتفاقی خوشایند برای اوست؛ درحالی که ناکامی، درست به همین دلیل که اثراتی معکوس خواهد داشت تلخ و ناگوار است. باید توجه داشت که تمایل به کسب این لذت و توانمندی و اجتناب از تلخی ها اگر در چارچوب واقع بینی رخ ندهد، موجب آرامش افراد نخواهد شد؛ به این معنا که انسان دچار هراس از باخت و متمایل به پیروزی به هر شکل ممکن می شود. به عنوان مثال انجام حرکات غیرورزشی در زمین مسابقه برای رسیدن به همین هدف صورت می گیرند.

سلامت:دلایل تلاش فراوان برای بردن و گریز از شکست را چگونه ارزیابی می کنید؟

این اتفاق معمولاً ـ ارتباط زیادی با پایین بودن اعتماد به نفس دارد، یعنی کسی که دچار این مشکل است ظرفیت پذیرش نقاط ضعف و ناکامی هایش را ندارد و حتی در موارد خاصی که شدیداً تحت فشار شکست هایش قرار بگیرد، ممکن است دست به خود کشی بزند. این قبیل افراد معمولاً برای موفقیت به هر قیمت اهمیت زیادی قایل هستند و قدرت پیش بینی و مبارزه با احتمال شکست را ندارند بنابراین در صورت وقوع ناکامی دست به انکار آن می زنند و دایماً در حال توجیه باخت خود هستند و اکثراً دیگران و یا علت هایی غیر از خودشان را عامل این عدم توفیق می دانند و اصرار بر قانع کردن سایرین برای پذیرش این موضوع می کنند. از سوی دیگر به خاطر این اعتماد به نفس ضعیف عمدتاً دچار حسادت هستند و به جای قوی تر شدن ترجیح می دهند که شکست وضعف رقیبان را تماشا کنند و لذت ببرند.

سلامت:جناب دکتر! همیشه این سوال برایم مطرح بوده است که باختن با خود را باختن چه تفاوتی دارد؟

واقعیت این است که باختن قسمتی از مسیر واقعی زندگی است که به تکامل و پیشرفت انسان کمک قابل ملاحظه ای می کند. در واقع کسب تجربه و تغییر بعضی روش ها یکی از اصلی ترین ابزارهای موفقیت برای همه است اما اشکال از آنجایی شروع می شود که پیروزی های کوچک و شکست های مقطعی اعتبار بیش از حد پیدا می کنند و آدم های با اعتماد به نفس پایین در اثر ناکامی های جزیی به راحتی خودشان را می بازند. در حقیقت این خودناکامی نیست که مانع آسایش و خوشبختی می شود بلکه ناامیدی حاصل از آن است که فرد را دچار سرخوردگی می نماید، یعنی مثلاً هنگامی که راهیابی به جام جهانی در ورزش آنچنان اهمیت ویژه ای برای افراد پیدا می کند که ناکامی موقت در یک برهه زمانی در رسیدن به آنها ممکن است تمام زندگی آنها را تحت تاثیر قرار دهد.

سلامت: راه های رسیدن به مسیر برنده شدن را هم توضیح دهید؟

برای پیدا کردن ظرفیت شکست و افزایش اعتماد به نفس که باعث پیروزی بیشتر هم خواهد شد، افراد باید به توانایی مدیریت استرس ها و پیدا کردن راه حل در هنگام بروزمشکل دست پیدا کنند، یعنی به همه احتمالات قبل از وقوع فکر کرده و قادر به مبارزه با آنها باشند و با تعیین اهداف بلند مدت از شکست های کوچک ناامید نشوند و از طرفی برای هر تلاشی و نتیجه آن ارزشی واقعی و در خور قایل باشند تا با موفقیت دچار غرور کاذب و در اثر شکست مبتلا به سرخوردگی نشوند.فی المثل با واقع بینی بپذیرند که در عرصه هر نوع رقابتی همیشه یک طرف شکست خورده وجود دارد و دیگران هم برای رسیدن به هدف خود تلاش می کنند، پس حق دارند که طعم شیرین موفقیت را بچشند و اینکه اصولاً این گونه رقابت ها دایماً در زندگی در حال تکرار هستند، مثل دوره های ۴ ساله جام جهانی، پس نه پیروزی در آنها رسیدن به اوج است و نه ناکامی به معنای پایان همه چیز.

سلامت:افراد برنده چه خصوصیاتی از خودشان بروز می دهند؟

آدم های برنده عموماً با اعتماد به نفس، پر تلاش، مقاوم و با پشتکار هستند. در عین حال در هنگام شکست به دنبال پیدا کردن ایرادات شخصی خود می روند و از واکنش های هیجانی پرهیز می کنند، یعنی اگر به مثال های خودمان بر گردیم برای تفسیر نتیجه تلاش هایشان در مسابقه با تلاش و توان خود می سنجند و نه صرفاً در مقایسه با حاصل کار رقیب و ثالثاً بیشتر به کم کاری ها و ایرادات خودشان بها می دهند و با امیدواری به رفع آنها و درس گرفتن از نقاط قوت رقبا برای دوره های بعد برنامه ریزی و تلاش می کنند.

منبع:روزنامه سلامت شماره ۲۲۹

/خ

روان شناسی برد و باخت

نویسنده:دکتر مجتبی جوانبختی گفتگو با دکتر علی ناظری آستانه روان پزشک

بازی تاریخی ایران و استرالیا را یادتان هست؟ خوشحالی های مردم بعد از آن بازی را به یاد دارید؟ اما حالا صورت مساله را عوض کنید. فرض کنید آن روز، ایران به استرالیا می باخت و اوت می شدیم. فکر می کنید آن موقع، چه حسی به مردمی که داشتند آن مسابقه فوتبال را تماشا می کردند، دست می داد؟ برد و باخت هایی که اتفاق می افتد، از دیدگاه روان شناسان، با چه آثار و عوارض روانی ای همراه است؟ این سوالی است که از دکتر علی ناظری آستانه، روان پزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی وتوانبخشی پرسیده ایم و حاصلش شده است همین گفتگویی که می خوانید.

سلامت:از دیدگاه روان شناسان، برد و باخت چگونه تعریف می شود؟

اصولاً ـ وقتی که در رسیدن به هدف از پیش تعیین شده توفیقی نصیب انسان می شود، این امر پیروزی به حساب می آید و طبعاً ناکامی در این راه، شکست قلمداد می شود. اگر چه در تعریف عام، شکست و پیروزی بیشتر در یک میدان رقابت معنا پیدا می کند ولی از منظر روان شناختی، این تنها یک وجه از تعریف گسترده برد و باخت است. پیروزی می تواند علاوه بر شکست رقیب، معنای دیگری هم داشته باشد؛ مثلاً این که نسبت به توانایی ها و تلاش هایتان نمره قبولی بگیرید، خودش نوعی پیروزی است.

سلامت: آثار روانی برد و باخت چیست؟

طبیعی است که چون پیروزی عامل افزایش امیدواری و پیشرفت بیشتر انسان است و از طرف عزت نفس او را هم زیادتر می کند، اتفاقی خوشایند برای اوست؛ درحالی که ناکامی، درست به همین دلیل که اثراتی معکوس خواهد داشت تلخ و ناگوار است. باید توجه داشت که تمایل به کسب این لذت و توانمندی و اجتناب از تلخی ها اگر در چارچوب واقع بینی رخ ندهد، موجب آرامش افراد نخواهد شد؛ به این معنا که انسان دچار هراس از باخت و متمایل به پیروزی به هر شکل ممکن می شود. به عنوان مثال انجام حرکات غیرورزشی در زمین مسابقه برای رسیدن به همین هدف صورت می گیرند.

سلامت:دلایل تلاش فراوان برای بردن و گریز از شکست را چگونه ارزیابی می کنید؟

این اتفاق معمولاً ـ ارتباط زیادی با پایین بودن اعتماد به نفس دارد، یعنی کسی که دچار این مشکل است ظرفیت پذیرش نقاط ضعف و ناکامی هایش را ندارد و حتی در موارد خاصی که شدیداً تحت فشار شکست هایش قرار بگیرد، ممکن است دست به خود کشی بزند. این قبیل افراد معمولاً برای موفقیت به هر قیمت اهمیت زیادی قایل هستند و قدرت پیش بینی و مبارزه با احتمال شکست را ندارند بنابراین در صورت وقوع ناکامی دست به انکار آن می زنند و دایماً در حال توجیه باخت خود هستند و اکثراً دیگران و یا علت هایی غیر از خودشان را عامل این عدم توفیق می دانند و اصرار بر قانع کردن سایرین برای پذیرش این موضوع می کنند. از سوی دیگر به خاطر این اعتماد به نفس ضعیف عمدتاً دچار حسادت هستند و به جای قوی تر شدن ترجیح می دهند که شکست وضعف رقیبان را تماشا کنند و لذت ببرند.

سلامت:جناب دکتر! همیشه این سوال برایم مطرح بوده است که باختن با خود را باختن چه تفاوتی دارد؟

واقعیت این است که باختن قسمتی از مسیر واقعی زندگی است که به تکامل و پیشرفت انسان کمک قابل ملاحظه ای می کند. در واقع کسب تجربه و تغییر بعضی روش ها یکی از اصلی ترین ابزارهای موفقیت برای همه است اما اشکال از آنجایی شروع می شود که پیروزی های کوچک و شکست های مقطعی اعتبار بیش از حد پیدا می کنند و آدم های با اعتماد به نفس پایین در اثر ناکامی های جزیی به راحتی خودشان را می بازند. در حقیقت این خودناکامی نیست که مانع آسایش و خوشبختی می شود بلکه ناامیدی حاصل از آن است که فرد را دچار سرخوردگی می نماید، یعنی مثلاً هنگامی که راهیابی به جام جهانی در ورزش آنچنان اهمیت ویژه ای برای افراد پیدا می کند که ناکامی موقت در یک برهه زمانی در رسیدن به آنها ممکن است تمام زندگی آنها را تحت تاثیر قرار دهد.

سلامت: راه های رسیدن به مسیر برنده شدن را هم توضیح دهید؟

برای پیدا کردن ظرفیت شکست و افزایش اعتماد به نفس که باعث پیروزی بیشتر هم خواهد شد، افراد باید به توانایی مدیریت استرس ها و پیدا کردن راه حل در هنگام بروزمشکل دست پیدا کنند، یعنی به همه احتمالات قبل از وقوع فکر کرده و قادر به مبارزه با آنها باشند و با تعیین اهداف بلند مدت از شکست های کوچک ناامید نشوند و از طرفی برای هر تلاشی و نتیجه آن ارزشی واقعی و در خور قایل باشند تا با موفقیت دچار غرور کاذب و در اثر شکست مبتلا به سرخوردگی نشوند.فی المثل با واقع بینی بپذیرند که در عرصه هر نوع رقابتی همیشه یک طرف شکست خورده وجود دارد و دیگران هم برای رسیدن به هدف خود تلاش می کنند، پس حق دارند که طعم شیرین موفقیت را بچشند و اینکه اصولاً این گونه رقابت ها دایماً در زندگی در حال تکرار هستند، مثل دوره های ۴ ساله جام جهانی، پس نه پیروزی در آنها رسیدن به اوج است و نه ناکامی به معنای پایان همه چیز.

سلامت:افراد برنده چه خصوصیاتی از خودشان بروز می دهند؟

آدم های برنده عموماً با اعتماد به نفس، پر تلاش، مقاوم و با پشتکار هستند. در عین حال در هنگام شکست به دنبال پیدا کردن ایرادات شخصی خود می روند و از واکنش های هیجانی پرهیز می کنند، یعنی اگر به مثال های خودمان بر گردیم برای تفسیر نتیجه تلاش هایشان در مسابقه با تلاش و توان خود می سنجند و نه صرفاً در مقایسه با حاصل کار رقیب و ثالثاً بیشتر به کم کاری ها و ایرادات خودشان بها می دهند و با امیدواری به رفع آنها و درس گرفتن از نقاط قوت رقبا برای دوره های بعد برنامه ریزی و تلاش می کنند.

منبع:روزنامه سلامت شماره ۲۲۹

/خ

## پرخاشگری

نویسنده : عباس خورشیدی

چکیده :

بحث از پرخاشگری انسان کار آسانی نیست. زیرا پرخاشگری معانی گوناگونی دارد . در همان گونه که روانشناسان و روان کاروان می گویند پرخاشگری طیف گسترده ای از رفتارهای انسان را در بر میگیرد نوزاد برفروخته ای که برای شیشه شیر ضجه می زند ستیزه خوسن . نگهبان مرکز آدم سوزی که قربانی بی دفاع خود را شکنجه می کند شتیزه خو پرخاشگر است.

دراین پژوهش سعی شده که به موضوع پرخاشگری تعاریف و علل آن بیان شود. همچنین نظریه هایی چند از روان شناسان و روان کاوان معروف ارائه شده امید است که این تحقیق راهی نو در پیش روی والدین و مربیان آموزشی جهت کاهش سایق پرخاشگری کودکان باز کن.

بسیاری قبول دارند که نوزادن از بدو تولد قابلیت ستیزه جویی رارند و در دو روان کاوان متخصص کودکان مدعی هستند که حتی نوزادان نیز از تخیلات نابود گرانه و وحشتزا خوششان می آید میگویند که بخشی از این تخیلات ناشی از پرخاشگری ذاتست . روان کاوان نیز اختلافات مادر زادی و فطری نوزادان را قبول دارند و میپذیرند که برخی مریض تر یا برخی جنب و جوش تر از دیگران باشند البته رونکاوان عمدتاً به تربیت انسان توجه دارند تا سرشت آن . پس شکفت نیست که روانکاوان در مورد سر چشمه پرخاشگری نوزادان به محیط نامناسب یا یا خصومت آمیز بسیار بیشتر اهمیت می دهند تا عوامل ذاتی .

امیداست که راهکارهایی که در پایان این تحقیق (پژوهش ) ارائه شود مفید واقع شوند.

تعاریف پرخاشگری :

روانشناسان که اعتقادات نظری متفاوتی دارند ئر مورد چگونگی تعریف پرخاشگری اساساً با هم توافق ندارند . موضوع اصلی این است که آیا باید پرخاشگری را بر اساس پیامدهای قابل دید آرا تعریف کنیم یا بر اساس مقاصد شخصی که آن را نشان می دهد .

گروهی پرخاشگری را رفتار می دانند که به دیگران آسیب می رساند یا بالقوه می تواند آسیب برساند. پرخاشگری ممکن است بدنی باشد (زدن – لگد زدن – گاز زدن - ) یا لفظی (فریاد زدن – رنجاندن ) یا بصورت تجاوز به حقوق دیگران (چیزی را به زور گرفتن ) ، نقطه قوت این تعریف عینی بودن آن است به رفتار قابل مشاهده اطلاق می شود. نقطه ضعف آن این است که شامل بسیاری از رفتارهایی است که ممکن است بطور معمول پرخاشگری تلقی نشود.

پرخاشگری وسیله ای رفتاری است در جهت رسیدن به هدفی پرخاشگری خصمانه رفتاری است در جهت آسیب رساندن به دیگران . بیشتر پرخاشگر های بین کودکان کوچک از نوع وسیله ای است.

این نوع پرخاشگرب بخاطر متعلقات است . کودکان از یکدیگر اسباب بازی می قاپند ، یکدیگر را هل می دهند تا به اسباب بازی که می خواهند دست یابند . به ندرت اتفاق می افتد که کودکان بخواهند به کسی آسیب برسانندیا از روی عصبانیت دست به پرخاشگری بزنند.

ثبات پرخاشگری:

هرچند که سطح پرخاشگری کودکان از سطحی به سطح دیگر فرق می کند ولی کودکان از لحاظ تداوم رفتار پرخاشگرانه در طول زمان با هم فرق دارند . کودکانی که در سالهای اولیه به شدت پرخاشگرند احتمال زیاد در جوانی و بزرگ سالی هم پرخاشگر باشند و کودکانی که پرخاشگر نیستند به احتمال زیاد در بزرگسالی هم پرخاشگر نخواهند بود.

بعضی متالعات نشان می دهد که ثبات پرخاشگری دخترها در طول زمان کمتر از پسرها است و چند تحقیق دیگر نشان داده است که دخترها و پسرها از ای لحاظ تفاوتی ندارند . البته کودکان به هنگامی که وقایع تنش زا مثل جدائی پدر و مادر یا به دنیا آمدن کودکی جدید رو به رو می شوند بیشتر پرخاشگر می شوند ، ولی پرخاشگری شدید که بیش از چند ماه به طول انجامد غلباً حاکی از تداوم داشن این الگوی رفتاری است . پرخاشگری در حد معمول کمتر جای نگرانی دارد . به خصوص در سالهای پیش از مدرسه شاید این اندازه پرخاشگری صرفاً نشان دهنده این باشد که کودک می خواهد انواع مختلف کنش متقابل اجتماعی را داشته باشد

پرخاشگری

نویسنده : عباس خورشیدی چکیده :

بحث از پرخاشگری انسان کار آسانی نیست. زیرا پرخاشگری معانی گوناگونی دارد . در همان گونه که روانشناسان و روان کاروان می گویند پرخاشگری طیف گسترده ای از رفتارهای انسان را در بر میگیرد نوزاد برفروخته ای که برای شیشه شیر ضجه می زند ستیزه خوسن . نگهبان مرکز آدم سوزی که قربانی بی دفاع خود را شکنجه می کند شتیزه خو پرخاشگر است.

دراین پژوهش سعی شده که به موضوع پرخاشگری تعاریف و علل آن بیان شود. همچنین نظریه هایی چند از روان شناسان و روان کاوان معروف ارائه شده امید است که این تحقیق راهی نو در پیش روی والدین و مربیان آموزشی جهت کاهش سایق پرخاشگری کودکان باز کن.

بسیاری قبول دارند که نوزادن از بدو تولد قابلیت ستیزه جویی رارند و در دو روان کاوان متخصص کودکان مدعی هستند که حتی نوزادان نیز از تخیلات نابود گرانه و وحشتزا خوششان می آید میگویند که بخشی از این تخیلات ناشی از پرخاشگری ذاتست . روان کاوان نیز اختلافات مادر زادی و فطری نوزادان را قبول دارند و میپذیرند که برخی مریض تر یا برخی جنب و جوش تر از دیگران باشند البته رونکاوان عمدتاً به تربیت انسان توجه دارند تا سرشت آن . پس شکفت نیست که روانکاوان در مورد سر چشمه پرخاشگری نوزادان به محیط نامناسب یا یا خصومت آمیز بسیار بیشتر اهمیت می دهند تا عوامل ذاتی .

امیداست که راهکارهایی که در پایان این تحقیق (پژوهش ) ارائه شود مفید واقع شوند. تعاریف پرخاشگری :

روانشناسان که اعتقادات نظری متفاوتی دارند ئر مورد چگونگی تعریف پرخاشگری اساساً با هم توافق ندارند . موضوع اصلی این است که آیا باید پرخاشگری را بر اساس پیامدهای قابل دید آرا تعریف کنیم یا بر اساس مقاصد شخصی که آن را نشان می دهد .

گروهی پرخاشگری را رفتار می دانند که به دیگران آسیب می رساند یا بالقوه می تواند آسیب برساند. پرخاشگری ممکن است بدنی باشد (زدن – لگد زدن – گاز زدن - ) یا لفظی (فریاد زدن – رنجاندن ) یا بصورت تجاوز به حقوق دیگران (چیزی را به زور گرفتن ) ، نقطه قوت این تعریف عینی بودن آن است به رفتار قابل مشاهده اطلاق می شود. نقطه ضعف آن این است که شامل بسیاری از رفتارهایی است که ممکن است بطور معمول پرخاشگری تلقی نشود.

پرخاشگری وسیله ای رفتاری است در جهت رسیدن به هدفی پرخاشگری خصمانه رفتاری است در جهت آسیب رساندن به دیگران . بیشتر پرخاشگر های بین کودکان کوچک از نوع وسیله ای است.

این نوع پرخاشگرب بخاطر متعلقات است . کودکان از یکدیگر اسباب بازی می قاپند ، یکدیگر را هل می دهند تا به اسباب بازی که می خواهند دست یابند . به ندرت اتفاق می افتد که کودکان بخواهند به کسی آسیب برسانندیا از روی عصبانیت دست به پرخاشگری بزنند. ثبات پرخاشگری:

هرچند که سطح پرخاشگری کودکان از سطحی به سطح دیگر فرق می کند ولی کودکان از لحاظ تداوم رفتار پرخاشگرانه در طول زمان با هم فرق دارند . کودکانی که در سالهای اولیه به شدت پرخاشگرند احتمال زیاد در جوانی و بزرگ سالی هم پرخاشگر باشند و کودکانی که پرخاشگر نیستند به احتمال زیاد در بزرگسالی هم پرخاشگر نخواهند بود.

بعضی متالعات نشان می دهد که ثبات پرخاشگری دخترها در طول زمان کمتر از پسرها است و چند تحقیق دیگر نشان داده است که دخترها و پسرها از ای لحاظ تفاوتی ندارند . البته کودکان به هنگامی که وقایع تنش زا مثل جدائی پدر و مادر یا به دنیا آمدن کودکی جدید رو به رو می شوند بیشتر پرخاشگر می شوند ، ولی پرخاشگری شدید که بیش از چند ماه به طول انجامد غلباً حاکی از تداوم داشن این الگوی رفتاری است . پرخاشگری در حد معمول کمتر جای نگرانی دارد . به خصوص در سالهای پیش از مدرسه شاید این اندازه پرخاشگری صرفاً نشان دهنده این باشد که کودک می خواهد انواع مختلف کنش متقابل اجتماعی را داشته باشد

## تأثیر نماز بر وسواس عملی

نویسنده:دکتر مجید ملک محمدی

در مطلب قبلی از تأثیر نماز بر وسواس فکری سخن گفتیم . در این مطلب به وسواس عملی می پردازیم که نمونه های آشنای زیادی از آن را می توان در جامعه اطراف پیدا کرد.

از جمله این نمونه ها می توان به افرادی اشاره کرد که گرایش به انجام مکرر فعالیت هایی معین مثل شستشو و نظافت دارند و حتی پس از بارها شستشو و آب کشیدن همچنان نسبت به پاک شدن شیء مورد نظافت شک دارند!

یا کسانی که هیچ وقت از موثر بودن استحمام یا صحت غسل هایشان مطمئن نیستند و یا خانم هایی که به شکل مبالغه آمیز آرایش می کنند یا لباسی را بارها می پوشند و در می آورند. اما سرانجام باز هم نسبت به زیبا شدن خود شک دارند! یا افرادی که میل نامعقول و اجباری نسبت به شمارش یا جمع آوری اشیاء یا مرتب و منظم بودن افراطی و غیر متتظره دارند یا کسانی که در مورد این که آیا فلان کار را انجام داده اند(مثلاً کلید برق را خاموش کرده اند؟ یا شیر آب و گاز را بسته اند؟) دائماً دو دل هستند و ... .

با این که نقل سرگذشت های بامزه این قبیل افراد، نمونه های برجسته ای از ادبیات طنز دنیا را به خود اختصاص می دهد و یا حتی عده ای از شخصیت های علمی جهان را مبتلا ـ به این بیماری دانسته اند، اما روشن است که زندگی این قبیل افراد برای خود و اطرافیانشان تا چه حد غیر قابل تحمل و ناراحت کننده می شود. بدین ترتیب لزوم توجه خاص به منظور رفع این عارضه و مقابله با آن از مباحث ویژه روانشناسی و روانپزشکی امروز به شمار می آید.

به خصوص که وسواس(فکری و عملی) در ارتباط نزدیک با بیماری های دیگر روانی نیز می باشد؛ به عنوان مثال معلوم شده که یک پنجم از موارد حالت های وسواسی نشانه های افسردگی و یک هشتم، نشانه های اضطرابی دارند) ?.(

علیرغم این که اسلام، آیین نظم و ترتیب و مسلک پاکیزگی و طهارت است، اما آنجا که کار به افراط و مبالغه می کشد و پدیده ای از" عدل "دور می گردد، اسلام (به خصوص تشیع) آن پدیده را مذموم تلقی می نماید و برای نزدیک نمودن آن به تعادل راه حل عملی پیشنهاد می کند. از جمله این افراط ها" وسواس "است) ?(که گفتیم به عنوان وسوسه ای از سوی شیطان در تعالیم اسلامی نام برده می شود و بخش قابل توجهی از تعالیم اسلامی و به خصوص نمود برجسته آن یعنی" نماز "به زدودن وسواس از زندگی انسان ها اختصاص دارد.

چنانچه مروری بر آداب طهارت در رساله های فقهی علمای شیعه داشته باشیم، متوجه می شویم که بسیاری از دستورات، توجه به شک های وسواس آمیز در مورد طهارت جسم یا لباس را باطل اعلام کرده اند، مثلاً اگر شخصی شک کند که وضویش باطل شده

یا نشده است، باید بنا را بر باطل نشدن آن بگذارد، یا آن که اگر شک کند لباسش نجس یا پاک است، ( در صورتی که قبلا لباس پاک بوده است ) بنا را بر پاک بودن لباس می گذارد.

این دستورات در آداب نماز نیز به همین گونه است، به عنوان مثال از جمله شکیاتی که هرگز نباید بدان اعتنا نمود، شک فرد کثیر الشک (کسی که زیاد شک می کند) است، یا این که در بسیاری از سایر شکیات نماز(مثلاً شک بین ? و ? رکعت) باید برای پرهیز از وسواس، بنا را به طرف اکثر گذاشت و به آن عمل نمود.

بدین ترتیب آموزش های نماز، بسی قدرتمندتر از روش های معمول در علم غرب(مثل روش حساسیت زدایی تدریجی) در زدودن وسواس عمل می کنند، چرا که انسان نمازگزاری که در شبانه روز بارها به تعالیم ضد وسواس توأم با نماز گردن می نهد، در زندگی روزمره خود، قطعاً دور از وسواس خواهد زیست.

پی نوشت :

) ?(روانپزشکی لیتفورد ـ رئیس ( ترجمه زیر نظر عظیم وهابزاده ) صفحه ???

) ?(در حاشیه شاید جالب باشد به یاد آوریم بسیاری از خوارج ملعون نهروان دچار وسواس های فکری و عملی شدید در مسائل اسلامی بوده اند .

تأثیر نماز بر وسواس عملی

نویسنده:دکتر مجید ملک محمدی در مطلب قبلی از تأثیر نماز بر وسواس فکری سخن گفتیم . در این مطلب به وسواس عملی می پردازیم که نمونه های آشنای زیادی از آن را می توان در جامعه اطراف پیدا کرد.

از جمله این نمونه ها می توان به افرادی اشاره کرد که گرایش به انجام مکرر فعالیت هایی معین مثل شستشو و نظافت دارند و حتی پس از بارها شستشو و آب کشیدن همچنان نسبت به پاک شدن شیء مورد نظافت شک دارند!

یا کسانی که هیچ وقت از موثر بودن استحمام یا صحت غسل هایشان مطمئن نیستند و یا خانم هایی که به شکل مبالغه آمیز آرایش می کنند یا لباسی را بارها می پوشند و در می آورند. اما سرانجام باز هم نسبت به زیبا شدن خود شک دارند! یا افرادی که میل نامعقول و اجباری نسبت به شمارش یا جمع آوری اشیاء یا مرتب و منظم بودن افراطی و غیر متنظره دارند یا کسانی که در مورد این که آیا فلان کار را انجام داده اند(مثلاً کلید برق را خاموش کرده اند؟ یا شیر آب و گاز را بسته اند؟) دائماً دو دل هستند و ... .

با این که نقل سرگذشت های بامزه این قبیل افراد، نمونه های برجسته ای از ادبیات طنز دنیا را به خود اختصاص می دهد و یا حتی عده ای از شخصیت های علمی جهان را مبتلاـ به این بیماری دانسته اند، اما روشن است که زندگی این قبیل افراد برای خود و اطرافیانشان تا چه حد غیر قابل تحمل و ناراحت کننده می شود. بدین ترتیب لزوم توجه خاص به منظور رفع این عارضه و مقابله با آن از مباحث ویژه روانشناسی و روانپزشکی امروز به شمار می آید.

به خصوص که وسواس(فکری و عملی) در ارتباط نزدیک با بیماری های دیگر روانی نیز می باشد؛ به عنوان مثال معلوم شده که یک پنجم از موارد حالت های وسواسی نشانه های افسردگی و یک هشتم، نشانه های اضطرابی دارند) ?.(

علیرغم این که اسلام، آیین نظم و ترتیب و مسلک پاکیزگی و طهارت است، اما آنجا که کار به افراط و مبالغه می کشد و پدیده ای از" عدل "دور می گردد، اسلام (به خصوص تشیع) آن پدیده را مذموم تلقی می نماید و برای نزدیک نمودن آن به تعادل راه حل عملی پیشنهاد می کند. از جمله این افراط ها" وسواس "است) ?(که گفتیم به عنوان وسوسه ای از سوی شیطان در تعالیم اسلامی نام برده می شود و بخش قابل توجهی از تعالیم اسلامی و به خصوص نمود برجسته آن یعنی" نماز "به زدودن وسواس از زندگی انسان ها اختصاص دارد.

چنانچه مروری بر آداب طهارت در رساله های فقهی علمای شیعه داشته باشیم، متوجه می شویم که بسیاری از دستورات، توجه به شک های وسواس آمیز در مورد طهارت جسم یا لباس را باطل اعلام کرده اند، مثلاً اگر شخصی شک کند که وضویش باطل شده
یا نشده است، باید بنا را بر باطل نشدن آن بگذارد، یا آن که اگر شک کند لباسش نجس یا پاک است، ( در صورتی که قبلا لباس پاک بوده است ) بنا را بر پاک بودن لباس می گذارد.

این دستورات در آداب نماز نیز به همین گونه است، به عنوان مثال از جمله شکیاتی که هرگز نباید بدان اعتنا نمود، شک فرد کثیر الشک (کسی که زیاد شک می کند) است، یا این که در بسیاری از سایر شکیات نماز(مثلاً شک بین ? و ? رکعت) باید برای پرهیز از وسواس، بنا را به طرف اکثر گذاشت و به آن عمل نمود.

بدین ترتیب آموزش های نماز، بسی قدرتمندتر از روش های معمول در علم غرب(مثل روش حساسیت زدایی تدریجی) در زدودن وسواس عمل می کنند، چرا که انسان نمازگزاری که در شبانه روز بارها به تعالیم ضد وسواس توأم با نماز گردن می نهد، در زندگی روزمره خود، قطعاً دور از وسواس خواهد زیست. پی نوشت :

) ?(روانپزشکی لیتفورد ـ رئیس ( ترجمه زیر نظر عظیم وهابزاده ) صفحه ???

) ?(در حاشیه شاید جالب باشد به یاد آوریم بسیاری از خوارج ملعون نهروان دچار وسواس های فکری و عملی شدید در مسائل اسلامی بوده اند .

### تاثیر نماز بر وسواس فکری

امام صادق (علیه السلام) می فرمایند:

شیطان به وسیله وسواس نمی تواند به ضرر بنده خدا کاری کند، مگر آن که بنده از یاد خدا اعراض کرده باشد) ?. (

"وسواس (Obsession ")از قدیمی ترین اختلالات شناخته شده روانی است که بین مردم از شیوع نسبتا بالایی برخوردار است ). ?(وسواس را امروزه در دو عنوان کلی" وسواس فکری ("مانند احتیاط یا تنفر مربوط به ترشحات و مواد دفعی بدن، ترس از وقوع اتفاقات وحشتناک مثل آتش سوزی و مرگ و ...) و" وسواس عملی("مانند شست و شوی دست، استحمام، آرایش مفرط، امتحان درها و قفل ها، مرتب و منظم کردن، احتکار و جمع آوری و ...) طبقه بندی می کنند) ?. (

موضوع سخن امروز ما" وسواس فکری "است که می تواند مشکلات متعدد و مسایل آزاردهنده بسیاری را برای شخص مبتلا و اطرافیانش به همراه داشته باشد. در این حالت شخص مبتلا ممکن است تصاویری ذهنی به شکل صحنه های وحشتناک و ناراحت کننده بسیاری داشته باشد که هر چه بیمار سعی در مقاومت در مقابل آنها دارد، نمی تواند از آنها خلاص شود. این وسوسه فکری از موضوعات بسیار کلی مانند سؤال ذهنی درباره اینکه: چه کسی خدا را آفریده؟ هدف از زندگی چیست؟ و ... گرفته تا افکار گناه آلوده جنسی و ترس های مرضی و .. متفاوت است و تقریبا همه این افکار بیمار را در وضعیت وحشتناکی قرار می دهند.

اما درست بر خلاف آنچه که در مورد شخصیت هایی مثل" جان بانی یان ("خطیب و مؤلف انگلیسی در قرن هفدهم) که به شدت از افکار وسواسی در ارتباط با خدا و مذهب رنج می برد، دیده شده، به نظر می رسد مذهب و شکوهمندترین جلوه آن یعنی "نماز "می توانند در زدودن وسواس فکری نقش بسیار مهمی بازی کنند.

گواه این موضوع نیز یادآوری این مساله است که در منابع اسلامی وسواس پدیده شناخته شده ای است و از آن به عنوان" وسوسه ای از سوی شیطان "اشاره می شود؛ به عنوان مثال در کتاب اصول کافی (باب عقل و جهل) آمده است": در نزد امام صادق (علیه السلام) شخصی را به عقل و درایت نام بردند و گفتند او وسواس دارد، حضرت فرمود: چگونه عاقل است که شیطان را اطاعت می کند "؟

در این مورد حتی منابع اسلامی از قول معصومین (علیهم السلام) روش های متعددی را برای پیشگیری و درمان وسواس پیشنهاد کرده اند که از آن جمله بهره از ادعیه و اذکار خاصی از جمله (لا اله الا ا) ...و (لا حول و لا قوه الا باا) ... می باشد که در حقیقت ما حصل همه آن روش ها را می توان در" ذکر خدا "خلاصه کرد.

در منابع علمی جدید، برای متوقف کردن افکار وسواسی ، علاوه بر درمان های دارویی و حتی قبل از آن، از روش های خاصی استفاده می شود که مهم ترین آنها روش" توقیف فکر "نام داد و بدین ترتیب است که از بیمار خواسته می شود که به طور عمد افکار وسواسی خود را آزاد بگذارد و در این بین ناگهان درمانگر با صدای بلند و بیزار کننده، فریاد می زند: ایست!؟! به نظر می رسد این عمل جریان فکر وسواسی را متوقف می کند) ?. (

با این وصف برخی از اذکار و توجهات حین نماز، نه تنها با این قبیل روش ها قابل مقایسه است، بلکه بسیار موثرتر به نظر می رسد.

استفاده زبان و ذهن از ذکر" غیر المغضوب علیهم و لا الضالین "که جدایی راه مؤمن را از ابلیس و شیطان نشان می دهد، دست کم ده بار، طی نمازهای یومیه و فیض بردن از سوره مبارکه" ناس "بعد از حمد، بخصوص توجه آیات شریفه" من شر الوسواس الخناس، الذی یوسوس فی صدور الناس "به عنوان عواملی قدرتمند در توقف افکار وسواسی مطرح هستند.

همان طور که اشاره شد ائمه معصوم (علیهم السلام) که پزشکان حقیقی بشرند، برای دوری از وسواس" ذکر خدا "را پیشنهاد کرده اند و این فرمان الهی است که:

(اقم الصلوه لذکری") برای ذکر من نماز را به پا دارید. "

پی نوشت :

) ?(بحار الانوار. جلد، ?? صفحه، ??? حدیث ?

) ?(ترجمه سیناپس کاپلان ـ سادوک ـ جلدـ ? ص ???

) ?(همان منبع ص ???

) ?(روانپزشکی لینفوردریس ـ ص ???

تاثیر نماز بر وسواس فکری

امام صادق (علیه السلام) می فرمایند:

شیطان به وسیله وسواس نمی تواند به ضرر بنده خدا کاری کند، مگر آن که بنده از یاد خدا اعراض کرده باشد) ?. (

"وسواس (Obsession ")از قدیمی ترین اختلالات شناخته شده روانی است که بین مردم از شیوع نسبتا بالایی برخوردار است ). ?(وسواس را امروزه در دو عنوان کلی" وسواس فکری ("مانند احتیاط یا تنفر مربوط به ترشحات و مواد دفعی بدن، ترس از وقوع اتفاقات وحشتناک مثل آتش سوزی و مرگ و ...) و" وسواس عملی("مانند شست و شوی دست، استحمام، آرایش مفرط، امتحان درها و قفل ها، مرتب و منظم کردن، احتکار و جمع آوری و ...) طبقه بندی می کنند) ?. (

موضوع سخن امروز ما" وسواس فکری "است که می تواند مشکلات متعدد و مسایل آزاردهنده بسیاری را برای شخص مبتلا و اطرافیانش به همراه داشته باشد. در این حالت شخص مبتلا ممکن است تصاویری ذهنی به شکل صحنه های وحشتناک و ناراحت کننده بسیاری داشته باشد که هر چه بیمار سعی در مقاومت در مقابل آنها دارد، نمی تواند از آنها خلاص شود. این وسوسه فکری از موضوعات بسیار کلی مانند سؤال ذهنی درباره اینکه: چه کسی خدا را آفریده؟ هدف از زندگی چیست؟ و ... گرفته تا افکار گناه آلوده جنسی و ترس های مرضی و .. متفاوت است و تقریبا همه این افکار بیمار را در وضعیت وحشتناکی قرار می دهند.

اما درست بر خلاف آنچه که در مورد شخصیت هایی مثل" جان بانی یان ("خطیب و مؤلف انگلیسی در قرن هفدهم) که به شدت از افکار وسواسی در ارتباط با خدا و مذهب رنج می برد، دیده شده، به نظر می رسد مذهب و شکوهمندترین جلوه آن یعنی

"نماز "می توانند در زدودن وسواس فکری نقش بسیار مهمی بازی کنند.

گواه این موضوع نیز یادآوری این مساله است که در منابع اسلامی وسواس پدیده شناخته شده ای است و از آن به عنوان" وسوسه ای از سوی شیطان "اشاره می شود؛ به عنوان مثال در کتاب اصول کافی (باب عقل و جهل) آمده است": در نزد امام صادق (علیه السلام) شخصی را به عقل و درایت نام بردند و گفتند او وسواس دارد، حضرت فرمود: چگونه عاقل است که شیطان را اطاعت می کند "؟

در این مورد حتی منابع اسلامی از قول معصومین (علیهم السلام) روش های متعددی را برای پیشگیری و درمان وسواس پیشنهاد کرده اند که از آن جمله بهره از ادعیه و اذکار خاصی از جمله (لا اله الا ا) ...و (لا حول و لا قوه الا باا) ... می باشد که در حقیقت ما حصل همه آن روش ها را می توان در" ذکر خدا "خلاصه کرد.

در منابع علمی جدید، برای متوقف کردن افکار وسواسی ، علاوه بر درمان های دارویی و حتی قبل از آن، از روش های خاصی استفاده می شود که مهم ترین آنها روش" توقیف فکر "نام داد و بدین ترتیب است که از بیمار خواسته می شود که به طور عمد افکار وسواسی خود را آزاد بگذارد و در این بین ناگهان درمانگر با صدای بلند و بیزار کننده، فریاد می زند: ایست!؟! به نظر می رسد این عمل جریان فکر وسواسی را متوقف می کند) ?. (

با این وصف برخی از اذکار و توجهات حین نماز، نه تنها با این قبیل روش ها قابل مقایسه است، بلکه بسیار موثرتر به نظر می رسد. استفاده زبان و ذهن از ذکر" غیر المغضوب علیهم و لا الضالین "که جدایی راه مؤمن را از ابلیس و شیطان نشان می دهد، دست کم ده بار، طی نمازهای یومیه و فیض بردن از سوره مبارکه" ناس "بعد از حمد، بخصوص توجه آیات شریفه" من شر الوسواس الخناس، الذی یوسوس فی صدور الناس "به عنوان عواملی قدرتمند در توقف افکار وسواسی مطرح هستند.

همان طور که اشاره شد ائمه معصوم (علیهم السلام) که پزشکان حقیقی بشرند، برای دوری از وسواس" ذکر خدا "را پیشنهاد کرده اند و این فرمان الهی است که:

(اقم الصلوه لذکری") برای ذکر من نماز را به پا دارید. "پی نوشت :

) ?(بحار الانوار. جلد، ?? صفحه، ??? حدیث ?

) ?(ترجمه سیناپس کاپلان ـ سادوک ـ جلدـ ? ص ???

) ?(همان منبع ص ???

) ?(روانپزشکی لینفوردریس ـ ص ???

## نماز و تلقین های سازنده روانی

نویسنده: دکتر مجید ملک محمدی

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) فرموده اند: الصلوه قربان کل تقی؛ نماز وسیله نزدیکی با تقوایان به خداست.

تلقین و تعریف آن

"تلقین "از گذشته های دور تا عصر حاضر، از پُر رمز و رازترین و شگفت انگیزترین، پدیده های انسانی به شمار می آمده است و از جمله مواردی است که منطق و دانش بشری حتی در عصر"انفجار علوم "هنوز به توجیه کامل علمی آن نرسیده است) ?.(

تلقین به روش های مختلفی انجام می پذیرد، مثلاـ ممکن است از طرف شخصی به شخص یا اشخاص دیگر و یا حتی گاهی به صورت خود به خود انجام بپذیرد.

در هر صورت، در قاموس تلقین، کلمه" نه "وجود ندارد و به وسیله آن تقریبا هر کار غیر ممکنی، ممکن می نماید. گاه حتی بر اثر تلقین چنان آثار و نتایج شگفت انگیزی پدید می آید که سبب می شود برخی پدیده های مربوط به آن، به امور غیبی نسبت داده شود و این موضوع گه گاه مورد سوء استفاده عده ای سودجو و فرصت طلب قرار گرفته است تا به وسیله آن خود را اشخاصی مقدس و مرتبط با عالم غیب و ماوراء الطبیعه معرفی نمایند.

به عنوان مثال می توان به جلسات عجیب و غریب احضار روح اشاره نمود که با کمال تاسف در سطح کشور اسلامی ما و حتی در بین قشر روشنفکر و مسلمان، طرفداران بسیاری پیدا کرده است. حال آن مسائلی که طرفداران این عملیات مسخره(که به وسیله حرکت یک استکان یا نعلبکی بر حروف درج شده روی یک میز چوبی صورت می گیرد!؟) آن را جزو مسائل عجیب و خارق العاده مربوط به احضار روح! می دانند، از ساده ترین و پیش پا افتاده ترین مسائل قابل توجیه با پدیده تلقین است. هر یک از شرکت کنندگان در جلسه احضار روح به وسیله تلقین به خود و البته به صورت ناخودآگاه، اطلاعاتی را ضمن حرکت استکان بر حروف روشن می سازد که دیگران به کلی از آن بی اطلاع بوده اند، در نتیجه شخص با این که بر اثر تلقین نمودن به خودش، شخصا و ناخودآگاه اطلاعات خصوصی خویش را افشا کرده است، این اثر را به روح نسبت می دهد. در نتیجه این شخص به صحت موضوع احضار ارواح اعتقاد شدید پیدا می کند تا جایی که همه پیشگویی های روح به اصطلاح حاضر شده! را در مورد آینده نیز باور می کند و هیچ بعید نیست که مثلا اگر روح پیشگویی کند که: فردا پای تو خواهد شکست! شخص چنان به خود حتمی بودن وقوع پیشگوئی روح را تلقین نماید که در کمال تعجب اطرافیان، فردای آن روز پایش بشکند!؟ و در اثر این امر، باز هم بازار تبلیغ برای قضیه و تلقین صحت آن گرم تر شود.

علاوه بر این قبیل مثال ها، سودجویی از پدیده تلقین، طیف گسترده ای از فعالیت های بشری، از تلقین یک فرد و عقیده خاص گرفته تا تبلیغات مختلف مثل تبلیغات تجارتی(که در همه اشکال خود فقط بر قدرت تلقین تکیه دارند) ?)(را در بر می گیرد.

در این مورد، سوء استفاده از تلقین به خصوص در مورد مسائلی که ادعا می شود جنبه غیر مادی و ماورائی دارند، به کرات به چشم می خورد و گاهی هم به صورت بازاری برای خالی کردن جیب افراد ساده اندیش در می آید، مثلا یک جنبه مهم دیگر از تلقین، "هیپنوتیزم "است که گه گاه با تسخیر اراده افراد، سبب پرده دری های شوم و افشای رازهای شخصی افراد می شود و درست به همین دلیل است که اموری مثل هیپنوتیزم از سوی بسیاری از فقهای بزرگوار شیعه(جز در مواردی که ضروریات درمانی ایجاب می کند) حرام اعلام شده است.

اما تلقین همان قدر که می تواند مورد سوء استفاده قرار گیرد و سبب ضرر رساندن به مردم به دلیل تحریف اذهان آنها از حقیقت یا کشف اسرار آنها و .. گردد، می تواند در موارد بسیاری به عنوان یک پدیده مفید، مورد استفاده و بهره برداری قرار بگیرد و این امر با قدرت شگفت انگیز تلقین در ممکن نمودن غیر ممکن ها، تحقق می پذیرد.

تلقین هایی که در جهت شیرین کردن زندگی انسان و موفق نمودن او در کارهایش(مثلا در جهت اهدای سلامتی به او) به کار برده می شوند را می توان" تلقین های سازنده روانی "نامید.

به عنوان مثال چنانچه فرد دائما به خود تلقین کند که آدم بیمار یا بدبختی است، دیری نمی پاید که بدبختی و مرض زندگی او را پر می کند(تلقین مخرب روانی)، اما اگر شخصی دائما به خود بگوید که من فرد سالم و نیرومند و خوشبختی هستم، دیری نمی پاید که خود را خوشبخت ترین و سالم ترین فرد روی زمین احساس می کند) ?.(در این مورد گاهی حتی خود غربیان، پا را از دایره معقولات هم فراتر نهاده اند و ادعا کرده اند که آدمی که در هفت آسمان یک ستاره هم ندارد و حتی ته جیبش یک پول سیاه هم پیدا نمی شود! اگر چند روزی دائما به خود تلقین نماید که من پول دارترین و سرمایه ترین آدم روی زمین هستم، دیری نمی پاید که درب گنج های آسمان ها و زمین بر روی این آدم باز می شود و در مدت کوتاهی تبدیل به یک پولدار تمام عیار می شود!؟ ) ?(

توجیه علمی و پزشکی نیز در این قبیل موارد، بدین صورت بیان می شود که تلقین دائمی و توجه مداوم به سلامت و خوشبختی و یا حتی ثروتمند شدن در یک شخص باعث می شود که به زبان روان شناسی برخی استعدادهای نهفته او(که در ضمیر ناخود آگاهش پنهان هستند) و به زبان پزشکی برخی ناقل های عصبی) ?(خاص، که غیر فعال بوده اند، بر اثر توجه و تلقین(اثر قشر مغز و اراده) پیدا و فعال شوند و آن شخص را به سمت سلامتی و خوشبختی هدایت کنند یا شم اقتصادی او را شکوفا سازند و مسبب موفقیت او در جهت ثروتمند شدن گردند.

با این اوصاف بدیهی است که هر چه شخص از درجه تلقین پذیری بالاتری برخوردار باشد، انواع تلقین از جمله تلقین های سازنده روانی که منجر به موفقیت او می شوند، به نحو موثرتری عمل می کنند.

از طرفی، علم و تجربه ثابت کرده اند که انسان در برخی حالات خود، از درجه تلقین پذیری بالاتری برخوردار می شود، به عنوان مثال در اوج فلسفه هیپنوتیزمی(سومنامبولیزم) انسان در شرایطی قرار می گیرد که حتی اگر به او تلقین کنند که مثلا آتش سیگار دست تو را هرگز نخواهد سوزاند، شخص هرگز متوجه سوختن شدید پوست و عضلات دست خود نخواهد شد(البته باید توجه داشت که این مثال ربطی به تلقین های سازنده روانی ندارد).

اما باید دید که انسان در اوضاع معمولی در چه حالاتی می تواند خود را بیشتر در معرض تلقینات روانی قرار دهد و در چه شرایطی از درجه تلقین پذیری بالاتری برخوردار است. در قسمت بعدی در این باره توضیحاتی خواهیم داد...

با توجه نمودن به شرایط ویژه نمازگزار،مانند نظر تکرار نماز در زمان های خاص، شرایط ویژه جسمانی مثل طهارت جسم، پاک بودن لباس، غصبی نبودن محل ، خواندن الفاظ و اذکار در هر کدام از بخش های نماز، انجام حرکات خاص(مثل سجده)، قرارگرفتن همیشگی نمازگزار در مقابل قبله و در جریان میدان های الکترومغناطیسی زمین و ... و از طرف دیگر شناخت هایی که نمازگزار از خداوند و اصول مذهب و دستورات آن دارد، به خصوص آنچه که نمازگزار در مورد نماز تجربه کرده است(مثلا حاجت های متعددی که بر سر سجاده نماز از خداوند طلب کرده و نتیجه گرفته است) و عوامل متعدد دیگر، همگی سبب می شوند که فرد هنگام نماز در شرایط ویژه ای از تلقین پذیری قرار بگیرد و بر اثر آن به نماز خود توجه می کند و آن چه را که در حین نماز، در رابطه با آن به خود تلقین می نماید، برایش حاصل می شود.

چرا که تلقین ها و توجهات در این شرایط خاص، منجر به فعال شدن ناقل های عصبی می شود که فرد را در جهت گرفتن حاجت خود یاری می نمایند، یا به زبان ساده تر تلقین در این شرایط ویژه سبب می شود که فرد استعدادهای نهفته درونی خود را به کار اندازد و از آن در امور خود یاری بجوید.

به عنوان مثال آمده که هرگاه حکیم ابن سینا، در مسائل علمی خود با مشکلی مواجه می شد، دو رکعت نماز می خواند. توجیه معمولی و درست قضیه(صرف نظر از مسائل پزشکی) این است که ابن سینا برای حل مشکل فکری خود، از درگاه خدا استمداد می نموده است.

اما توجیه علمی آن با توجه به ناقل های عصبی و مسائل مربوط به آن(که تفکر را هم ناشی از برخی تغییرات در ناقل های عصبی می داند) این است که ابن سینا، به خاطر آن که اعتقاد داشته مشکل فکری اش با نماز حل می شود(محتویات مطلوب حافظه) و اراده نموده تا مشکلش را به این طریق حل کند(استفاده از قشر مغز و تلقین)، سرانجام موفق می شده است که ناقل های عصبی که منجر به حل مشکل فکری او می شوند یا همان استعدادهای نهفته ذهنی خویش را، در خود فعال نماید و از آن در حل مشکل فکری اش بهره ببرد.

به همین ترتیب عارفی که اراده می کند در نمازش، عشق الهی را تقویت نماید، ناقل های عصبی مربوط به عشق الهی را در نماز

خود تقویت می کند و افزایش می دهد، یا دانش آموزی که اراده می کند، اعتماد به نفس خود را به وسیله نماز افزایش بدهد، به مرور اعتماد به نفس را به خود تلقین می کند و ناقل های عصبی مربوط به آن را فعال می سازد، یا کشاورزی که در نماز خود، طلب روزی حلال از درگاه الهی می کند، در واقع ناقل های عصبی حرکت دهنده در جهت کسب روزی حلال را در خود تقویت می نماید؛ مثلا راه هایی برای برداشت محصول بهتر و بیشتر، که تا آن روز به آن فکر نمی کرده یا متوجه آن نبوده است، به ذهنش می رسند.

اما لازم به توجه است که مسائل پزشکی و روان شناسی، جدای از قضا و قدر الهی است که مثلا کتاب" اغراض ما بعد الطبیعه "را برای حل مشکل فکری ابن سینا در مسیر او قرار می دهد، یا باران رحمت الهی را پس از مدت ها خشکسالی بر محصول آن کشاورز عامی فرو می آورد.

بدین ترتیب واضح است که هرکس با توجه به تصویری که در ذهن خود از خوشبختی ترسیم نموده است، می تواند با امداد از توجهات و تلقینات سازنده ای که در شرایط ویژه تلقین پذیری، در حین نماز انجام می دهد، ناقل های عصبی دستگاه مغز و اعصاب خویش را به سمت مطلوب خویش هدایت کند و اراده و اختیار خود را در آن جهت تقویت نماید و صد البته بالاترین و والاترین حد ممکن، جایی است که انسان هدف خود را رسیدن به آخرین درجه کمال که همانا قرب الهی در سایه تخلق به اخلاق الهی(که همان راه معصومین (ع) است) است، قرار دهد و به وسیله نماز، این امر را که همراه با خوشبختی دنیا و آخرت است، پیوسته تقویت نماید.

اما در مورد تلقینات و توجهات، این نکته هم قابل ذکر است که این مقولات، نه فقط در مواقع نمازهای یومیه، بلکه در تمامی لحظات زندگی یک فرد می توانند با او همراه باشند، اما بی شک در موقع نماز شرایط ویژه ای پدید می آید که موقعیت نمازگزار را ممتاز می کند و سبب می شود که تلقین های توأم با نماز در سایر لحظات زندگی و دیگر جلوه های آن نیز منشاء اثر باشند.

از نقطه نظر پزشکی این شرایط ویژه می تواند متاثر از سایر ویژگی های نماز، مانند زمان نماز، مکان نمازگزار، طهارت، اذکار و الفاظ نماز، وضعیت جسمی و روانی نمازگزار و ... باشند.

پی نوشت :

- ?روان پزشکی لینفورد ـ ریس، ترجمه زیر نظر مرحوم دکتر عظیم وهاب زاده، صفحه ???

- ?همان منبع صفحه ???

- ?در این مورد ظاهرا بودا گفته است": خوشبختی چیزی نیست جز احساس خوشبختی، ضمنا برخی از امثال و حکم از جمله ضرب المثل مشهور ایرانی" : بخند تا دنیا به رویت بخندد "بر همین موضوع دلالت می کنند.

- ?برای مطالعه بیشتر درباره این موضوع رجوع کنید به کتاب های عجیب و بامزه خانم کاترین پاندر(کشیش آمریکایی) به خصوص در سرتاسر کتاب" قانون توانگری "ترجمه خانم گیتی خوشدل

- ?در ادامه این مجموعه مقالات بحث هایی پیرامون ناقل های عصبی و تعادل آنها که به بهترین شکل توسط نماز حاصل می شود، خواهیم داشت، ضمنا پیشنهاد می کنیم که برای فهم بهتر مقاله" تاثیر نماز بر تلقین های سازنده روانی ، "آن را یک بار دیگر پس از مطالعه نکته سی و هشتم از این مجموعه مقالات(تاثیر نماز بر تعادل ناقل های عصبی) مطالعه فرمائید.

منبع:http://www.sibtayn.com

/س

ارسال این مقاله برای دوستان:

* * آدرس پست الکترونیکی

نماز و تلقین های سازنده روانی

نویسنده: دکتر مجید ملک محمدی پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) فرموده اند: الصلوه قربان کل تقی؛ نماز وسیله نزدیکی با تقوایان به خداست. تلقین و تعریف آن

"تلقین "از گذشته های دور تا عصر حاضر، از پُر رمز و رازترین و شگفت انگیزترین، پدیده های انسانی به شمار می آمده است و از جمله مواردی است که منطق و دانش بشری حتی در عصر"انفجار علوم "هنوز به توجیه کامل علمی آن نرسیده است) ?.(

تلقین به روش های مختلفی انجام می پذیرد، مثلاـ ممکن است از طرف شخصی به شخص یا اشخاص دیگر و یا حتی گاهی به صورت خود به خود انجام بپذیرد.

در هر صورت، در قاموس تلقین، کلمه" نه "وجود ندارد و به وسیله آن تقریبا هر کار غیر ممکنی، ممکن می نماید. گاه حتی بر اثر تلقین چنان آثار و نتایج شگفت انگیزی پدید می آید که سبب می شود برخی پدیده های مربوط به آن، به امور غیبی نسبت داده شود و این موضوع گه گاه مورد سوء استفاده عده ای سودجو و فرصت طلب قرار گرفته است تا به وسیله آن خود را اشخاصی مقدس و مرتبط با عالم غیب و ماوراء الطبیعه معرفی نمایند.

به عنوان مثال می توان به جلسات عجیب و غریب احضار روح اشاره نمود که با کمال تاسف در سطح کشور اسلامی ما و حتی در بین قشر روشنفکر و مسلمان، طرفداران بسیاری پیدا کرده است. حال آن مسائلی که طرفداران این عملیات مسخره(که به وسیله حرکت یک استکان یا نعلبکی بر حروف درج شده روی یک میز چوبی صورت می گیرد!؟) آن را جزو مسائل عجیب و خارق العاده مربوط به احضار روح! می دانند، از ساده ترین و پیش پا افتاده ترین مسائل قابل توجیه با پدیده تلقین است. هر یک از شرکت کنندگان در جلسه احضار روح به وسیله تلقین به خود و البته به صورت ناخودآگاه، اطلاعاتی را ضمن حرکت استکان بر حروف روشن می سازد که دیگران به کلی از آن بی اطلاع بوده اند، در نتیجه شخص با این که بر اثر تلقین نمودن به خودش، شخصا و ناخودآگاه اطلاعات خصوصی خویش را افشا کرده است، این اثر را به روح نسبت می دهد. در نتیجه این شخص به صحت موضوع احضار ارواح اعتقاد شدید پیدا می کند تا جایی که همه پیشگویی های روح به اصطلاح حاضر شده! را در مورد آینده نیز باور می کند و هیچ بعید نیست که مثلا اگر روح پیشگویی کند که: فردا پای تو خواهد شکست! شخص چنان به خود حتمی بودن وقوع پیشگوئی روح را تلقین نماید که در کمال تعجب اطرافیان، فردای آن روز پایش بشکند!؟ و در اثر این امر، باز هم بازار تبلیغ برای قضیه و تلقین صحت آن گرم تر شود.

علاوه بر این قبیل مثال ها، سودجویی از پدیده تلقین، طیف گسترده ای از فعالیت های بشری، از تلقین یک فرد و عقیده خاص گرفته تا تبلیغات مختلف مثل تبلیغات تجارتی(که در همه اشکال خود فقط بر قدرت تلقین تکیه دارند) ?)(را در بر می گیرد.

در این مورد، سوء استفاده از تلقین به خصوص در مورد مسائلی که ادعا می شود جنبه غیر مادی و ماورائی دارند، به کرات به چشم می خورد و گاهی هم به صورت بازاری برای خالی کردن جیب افراد ساده اندیش در می آید، مثلا یک جنبه مهم دیگر از تلقین، "هیپنوتیزم "است که گه گاه با تسخیر اراده افراد، سبب پرده دری های شوم و افشای رازهای شخصی افراد می شود و درست به همین دلیل است که اموری مثل هیپنوتیزم از سوی بسیاری از فقهای بزرگوار شیعه(جز در مواردی که ضروریات درمانی ایجاب می کند) حرام اعلام شده است.

اما تلقین همان قدر که می تواند مورد سوء استفاده قرار گیرد و سبب ضرر رساندن به مردم به دلیل تحریف اذهان آنها از حقیقت یا کشف اسرار آنها و .. گردد، می تواند در موارد بسیاری به عنوان یک پدیده مفید، مورد استفاده و بهره برداری قرار بگیرد و این امر با قدرت شگفت انگیز تلقین در ممکن نمودن غیر ممکن ها، تحقق می پذیرد.

تلقین هایی که در جهت شیرین کردن زندگی انسان و موفق نمودن او در کارهایش(مثلا در جهت اهدای سلامتی به او) به کار برده می شوند را می توان" تلقین های سازنده روانی "نامید.

به عنوان مثال چنانچه فرد دائما به خود تلقین کند که آدم بیمار یا بدبختی است، دیری نمی پاید که بدبختی و مرض زندگی او را پر می کند(تلقین مخرب روانی)، اما اگر شخصی دائما به خود بگوید که من فرد سالم و نیرومند و خوشبختی هستم، دیری نمی پاید که خود را خوشبخت ترین و سالم ترین فرد روی زمین احساس می کند) ?.(در این مورد گاهی حتی خود غربیان، پا را از دایره معقولات هم فراتر نهاده اند و ادعا کرده اند که آدمی که در هفت آسمان یک ستاره هم ندارد و حتی ته جیبش یک پول سیاه هم پیدا نمی شود! اگر چند روزی دائما به خود تلقین نماید که من پول دارترین و سرمایه ترین آدم روی زمین هستم، دیری نمی پاید که درب گنج های آسمان ها و زمین بر روی این آدم باز می شود و در مدت کوتاهی تبدیل به یک پولدار تمام عیار می شود!؟ ) ?(

توجیه علمی و پزشکی نیز در این قبیل موارد، بدین صورت بیان می شود که تلقین دائمی و توجه مداوم به سلامت و خوشبختی و یا حتی ثروتمند شدن در یک شخص باعث می شود که به زبان روان شناسی برخی استعدادهای نهفته او(که در ضمیر ناخود آگاهش پنهان هستند) و به زبان پزشکی برخی ناقل های عصبی) ?(خاص، که غیر فعال بوده اند، بر اثر توجه و تلقین(اثر قشر مغز و اراده) پیدا و فعال شوند و آن شخص را به سمت سلامتی و خوشبختی هدایت کنند یا شم اقتصادی او را شکوفا سازند و مسبب موفقیت او در جهت ثروتمند شدن گردند.

با این اوصاف بدیهی است که هر چه شخص از درجه تلقین پذیری بالاتری برخوردار باشد، انواع تلقین از جمله تلقین های سازنده روانی که منجر به موفقیت او می شوند، به نحو موثرتری عمل می کنند.

از طرفی، علم و تجربه ثابت کرده اند که انسان در برخی حالات خود، از درجه تلقین پذیری بالاتری برخوردار می شود، به عنوان مثال در اوج فلسفه هیپنوتیزمی(سومنامبولیزم) انسان در شرایطی قرار می گیرد که حتی اگر به او تلقین کنند که مثلا آتش سیگار دست تو را هرگز نخواهد سوزاند، شخص هرگز متوجه سوختن شدید پوست و عضلات دست خود نخواهد شد(البته باید توجه داشت که این مثال ربطی به تلقین های سازنده روانی ندارد).

اما باید دید که انسان در اوضاع معمولی در چه حالاتی می تواند خود را بیشتر در معرض تلقینات روانی قرار دهد و در چه شرایطی از درجه تلقین پذیری بالاتری برخوردار است. در قسمت بعدی در این باره توضیحاتی خواهیم داد...

با توجه نمودن به شرایط ویژه نمازگزار،مانند نظر تکرار نماز در زمان های خاص، شرایط ویژه جسمانی مثل طهارت جسم، پاک بودن لباس، غصبی نبودن محل ، خواندن الفاظ و اذکار در هر کدام از بخش های نماز، انجام حرکات خاص(مثل سجده)، قرارگرفتن همیشگی نمازگزار در مقابل قبله و در جریان میدان های الکترومغناطیسی زمین و ... و از طرف دیگر شناخت هایی که نمازگزار از خداوند و اصول مذهب و دستورات آن دارد، به خصوص آنچه که نمازگزار در مورد نماز تجربه کرده است(مثلا حاجت های متعددی که بر سر سجاده نماز از خداوند طلب کرده و نتیجه گرفته است) و عوامل متعدد دیگر، همگی سبب می شوند که فرد هنگام نماز در شرایط ویژه ای از تلقین پذیری قرار بگیرد و بر اثر آن به نماز خود توجه می کند و آن چه را که در حین نماز، در رابطه با آن به خود تلقین می نماید، برایش حاصل می شود.

چرا که تلقین ها و توجهات در این شرایط خاص، منجر به فعال شدن ناقل های عصبی می شود که فرد را در جهت گرفتن حاجت خود یاری می نمایند، یا به زبان ساده تر تلقین در این شرایط ویژه سبب می شود که فرد استعدادهای نهفته درونی خود را به کار

اندازد و از آن در امور خود یاری بجوید.
به عنوان مثال آمده که هرگاه حکیم ابن سینا، در مسائل علمی خود با مشکلی مواجه می شد، دو رکعت نماز می خواند. توجیه معمولی و درست قضیه(صرف نظر از مسائل پزشکی) این است که ابن سینا برای حل مشکل فکری خود، از درگاه خدا استمداد می نموده است.
اما توجیه علمی آن با توجه به ناقل های عصبی و مسائل مربوط به آن(که تفکر را هم ناشی از برخی تغییرات در ناقل های عصبی می داند) این است که ابن سینا، به خاطر آن که اعتقاد داشته مشکل فکری اش با نماز حل می شود(محتویات مطلوب حافظه) و اراده نموده تا مشکلش را به این طریق حل کند(استفاده از قشر مغز و تلقین)، سرانجام موفق می شده است که ناقل های عصبی که منجر به حل مشکل فکری او می شوند یا همان استعدادهای نهفته ذهنی خویش را، در خود فعال نماید و از آن در حل مشکل فکری اش بهره ببرد.
به همین ترتیب عارفی که اراده می کند در نمازش، عشق الهی را تقویت نماید، ناقل های عصبی مربوط به عشق الهی را در نماز خود تقویت می کند و افزایش می دهد، یا دانش آموزی که اراده می کند، اعتماد به نفس خود را به وسیله نماز افزایش بدهد، به مرور اعتماد به نفس را به خود تلقین می کند و ناقل های عصبی مربوط به آن را فعال می سازد، یا کشاورزی که در نماز خود، طلب روزی حلال از درگاه الهی می کند، در واقع ناقل های عصبی حرکت دهنده در جهت کسب روزی حلال را در خود تقویت می نماید؛ مثلا راه هایی برای برداشت محصول بهتر و بیشتر، که تا آن روز به آن فکر نمی کرده یا متوجه آن نبوده است، به ذهنش می رسند.
اما لازم به توجه است که مسائل پزشکی و روان شناسی، جدای از قضا و قدر الهی است که مثلا کتاب" اغراض ما بعد الطبیعه "را برای حل مشکل فکری ابن سینا در مسیر او قرار می دهد، یا باران رحمت الهی را پس از مدت ها خشکسالی بر محصول آن کشاورز عامی فرو می آورد.
بدین ترتیب واضح است که هرکس با توجه به تصویری که در ذهن خود از خوشبختی ترسیم نموده است، می تواند با امداد از توجهات و تلقینات سازنده ای که در شرایط ویژه تلقین پذیری، در حین نماز انجام می دهد، ناقل های عصبی دستگاه مغز و اعصاب خویش را به سمت مطلوب خویش هدایت کند و اراده و اختیار خود را در آن جهت تقویت نماید و صد البته بالاترین و والاترین حد ممکن، جایی است که انسان هدف خود را رسیدن به آخرین درجه کمال که همانا قرب الهی در سایه تخلق به اخلاق الهی(که همان راه معصومین (ع) است) است، قرار دهد و به وسیله نماز، این امر را که همراه با خوشبختی دنیا و آخرت است، پیوسته تقویت نماید.
اما در مورد تلقینات و توجهات، این نکته هم قابل ذکر است که این مقولات، نه فقط در مواقع نمازهای یومیه، بلکه در تمامی لحظات زندگی یک فرد می توانند با او همراه باشند، اما بی شک در موقع نماز شرایط ویژه ای پدید می آید که موقعیت نمازگزار را ممتاز می کند و سبب می شود که تلقین های توأم با نماز در سایر لحظات زندگی و دیگر جلوه های آن نیز منشاء اثر باشند.
از نقطه نظر پزشکی این شرایط ویژه می تواند متاثر از سایر ویژگی های نماز، مانند زمان نماز، مکان نمازگزار، طهارت، اذکار و الفاظ نماز، وضعیت جسمی و روانی نمازگزار و ... باشند. پی نوشت :
- ?روان پزشکی لینفورد ـ ریس، ترجمه زیر نظر مرحوم دکتر عظیم وهاب زاده، صفحه ???
- ?همان منبع صفحه ???
- ?در این مورد ظاهرا بودا گفته است": خوشبختی چیزی نیست جز احساس خوشبختی، ضمنا برخی از امثال و حکم از جمله ضرب المثل مشهور ایرانی" : بخند تا دنیا به رویت بخندد "بر همین موضوع دلالت می کنند.
- ?برای مطالعه بیشتر درباره این موضوع رجوع کنید به کتاب های عجیب و بامزه خانم کاترین پاندر(کشیش آمریکایی) به خصوص در سرتاسر کتاب" قانون توانگری "ترجمه خانم گیتی خوشدل
- ?در ادامه این مجموعه مقالات بحث هایی پیرامون ناقل های عصبی و تعادل آنها که به بهترین شکل توسط نماز حاصل می شود، خواهیم داشت، ضمنا پیشنهاد می کنیم که برای فهم بهتر مقاله" تاثیر نماز بر تلقین های سازنده روانی ، "آن را یک بار دیگر پس از مطالعه نکته سی و هشتم از این مجموعه مقالات(تاثیر نماز بر تعادل ناقل های عصبی) مطالعه فرمائید.
منبع:http://www.sibtayn.com
/س ارسال این مقاله برای دوستان:
* * آدرس پست الکترونیکی

### نماز و خود شکوفایی

نویسنده:دکتر مجید ملک محمدی
امام صادق(علیه السلام) فرموده اند:
"نمازی که از ترس جهنم خوانده شود، نماز بردگان است. نمازی که به شوق بهشت خوانده شود، نماز تاجران است. اما نماز اولیاء الهی نمازی است که با عشق به خدا اقامه می شود ".
"خود شکوفایی ("self–actualization) در مفهوم عمده و کلاسیک خود، نخستین بار توسط" کورت گلداشتاین("روانپزشک آلمانی) ????ـ ???? مورد بحث و بررسی قرار گرفت. او خود شکوفایی را به صورت توانایی ذاتی نیرومند موجود در هر فرد تعریف نمود که موجب شکوفا شدن استعدادهای مثبت او می گردد)(?.(شکوفا کردن فطرت نیک درونی)
گلداشتاین معتقد بود، برای آن که انسان به موفقیت های بزرگ دست یابد، باید با محیط اطراف و زندگی خود به بهترین نحو ممکن، کنار بیاید و چنان چه محیط و زندگی، هر روز ضربه سنگین تری بر پیکره انسان وارد کنند(مثلا موجب بیماری انسان شوند)، انسان باید در بهبود روش مقابله خود با این قبیل مشکلات سعی بنماید تا بدین ترتیب به مرزهای"خودشکوفایی ("درک و فعال نمودن همه استعدادهای خود) نزدیک شود.
در این مورد، روانشناس دیگری به نام " کارل راجرز) ???? ـ ???? ( "نشان داده است انسان هایی که توانایی فرمان دادن به خود(self–direction) را پیدا کنند و در حقیقت بتوانند به طور کامل افکار و اعمال خود را کنترل نمایند، به خود شکوفایی، که والاترین درجه انسانیت است، نائل خواهند شد.
از دیگر معتقدان به نظریه خود شکوفایی که آن را با مفاهیم عالی عجین کرد و به اوج قدرت رسانید"، آبراهام مزلو ( "روانشناس آمریکایی ) ???? ـ ???? است. تحقیقات گسترده و مطالعات عمیق "مزلو "پیرامون این قبیل مقولات، سبب تکوین شاخه ای قدرتمند و پویا در روانشناسی امروز، موسوم به" روانشناسی انسان گرا "گردید.
"مزلو "خود شکوفایی را بالاترین و برترین نیاز انسان می دانست، که پس از ارضای نیازهای پایین تر انسان از جمله نیازهای جسمی(مثل غذا و مسکن)، نیازهای ایمنی، تعلق و محبت، نیاز به احترام، نیاز به دانستن و فهمیدن( که بعدا اضافه کرد)، قرار دارد. او خود شکوفایی (نیاز به تحقق خود) را در مورد ?? نفر از اشخاص سرشناس جهان (زنده و مرده) از جمله انیشتن، آبراهام لینکلن، باروخ اسپینوزا، بندیکت) ?(و ... مورد بررسی قرار داد.
"مزلو "بیان نمود : افراد معمولی در پی جبران کمبودهای جسمانی و روانی خود هستند، یعنی آنها در صدد ارضای نیازهای پایین ترند، ولی افراد عالی (خود شکوفاها) خواستار محقق ساختن استعدادهای درونی و بالقوه خود و شناخت و فهم دنیای پیرامونشان هستند) ?.(
او نیازهای عالی افراد خود شکوفا را فهرست می کند و آن ها را" فرا نیاز "نام می نهد، از جمله این فرا نیازها می توان به حقیقت، قاطعیت، یگانگی و تمامیت، فرار از دوگانگی، سر زندگی و شادابی، یکتایی، کمال، نظم، عدالت، سادگی، استغنا، جامعیت و ... اشاره نمود.
حال اگر با این دیدگاه که" نماز کامل ترین پاسخ برای عالی ترین نیازهاست "به سراغ نظریات روانشناسان انسان گرا برویم، متوجه خواهیم شد که چگونه مفاهیم متعالی نماز در برگیرنده ی تمامی موضوعات مطرح شده در این نوع روانشناسی است.
به عنوان مثال اگر به یاد آوریم که نماز چگونه به انسان احساس امنیت روان می دهد و توانایی مقابله در برابر استرس ها را فزونی می بخشد، متوجه می شویم که نماز در برگیرنده ی آن قسمت از نظریات گلداشتاین است که" بهبود روش های مقابله با مشکلات را شرط لازم برای نزدیک شدن به مفهوم خود شکوفایی می دانست، "و یا اگر نظریه کارل راجرز پیرامون self – direction (توانایی فرمان دادن به خود) را با توانایی که شخص نمازگزار، به مدد نماز در کنترل نفسانیات خود، پیدا می کند مقایسه نماییم، تصدیق خواهیم کرد که همه تعالیم نظریه روانشناسی انسان گرا، را می توان در نماز پیدا کرد.
یا اگر بخواهیم در مقابل لیست ?? نفره آبراهام مزلو، فهرست افرادی را قرار دهیم که صفات آنها، نه تنها در برگیرنده تمام ویژگی هایی باشد که مزلو درباره خود شکوفاها، بیان می کند، بلکه از جهت ارتباط با غیب و معنویت، دارای ویژگی های برجسته تر و مزید برآن ها هم باشد، کافی است به جمع نورانی" نمازگزاران اسوه "اشاره نماییم، چرا که همه این مؤمنین با بهره گرفتن از کامل ترین پاسخ، یعنی نماز، به تمامی فرا نیازهای خود رسیده اند.
حقیقت، قاطعیت، نیکی، یگانگی و تمامیت و فرا نیازهای دیگر، همگی در آموزش های نماز، حضور زنده و محسوس دارند و اگر هر کس برای وصول به هر یک از آن ها به نماز نزدیک شود، به فراخور حال خود، پاسخی عالی تر از حد تصور دریافت می کند. نماز تکرار شکوهمند درس خود شکوفایی در پیشگاه مبداء آفرینش است.
اما مفهوم دیگر در مورد خود شکوفایی که آبراهام مزلو به آن اشاره می کند، مفهوم تجربه اوج(peak experience) است که در خود شکوفاها، فراوان پیش می آید. تجربه اوج، اتفاقی دوره ای و زود گذراست که در آن شخص ناگهان به یک احساس آگاهی و هوشیاری بسیار بالا، سرخوشی و جذبه عمیق، در آمیخته شدن و همسو شدن پر انسجام با همه عالم و دگرگونی در احساس زمان و مکان دست می یابد. این تجربه قوی غالبا در افرادی که از نظر روانی کاملا سالم هستند، رخ می دهد و قرار گرفتن در برابر این تجربه، آثار مفید و دیر پایی برجا می گذارد) ?.(
اگر بخواهیم برای" تجربه اوج، "مفهومی جامع تر و همه شمول تر را پیدا کنیم، کافی است که باز هم به نماز روی نماییم و به آن بُعد نماز توجه کنیم که غرق در مضامین عارفانه است.
شاید کمتر کسی به این نکته فکر کرده باشد که منظور از کلمه" شما "در سومین سلام نماز (السلام علیکم و رحمه الله و برکاته) که تنها سلام واجب نماز است، کیست و این" سلام بر شما "به چه کسانی اطلاق می شود؟
عارفان نماز، این سلام نماز را" سلام عارفانه "آن دانسته اند، که خطاب به همه هستی و آفرینش و خطاب به همه موجودات حاضر در آن، از ذرات کوچک اتمی گرفته تا کهکشان های بی انتها سر داده می شود.

چرا که همه این اجزای آفرینش، بدون استثناء مشغول حمد و ثنای الهی اند و پیوسته و مداوم، توحید را اقرار می کنند و شاید به واسطه این حمد و تسبیح دایمی، مورد خطاب تنها سلام واجب نماز قرار می گیرند.

بدین ترتیب نمازگزار، پس از فرستادن سلام بر نبی گرامی اسلام(ص) (السلام علیك ایها النبی و رحمه الله و برکاته) و سلام بر همه بندگان صالح خدا از جمله خودش (السلام علینا و علی عباد الله الصالحین)، سرانجام بر تمام اجزای آفرینش سلام می فرستند و این جلوه ای شکوهمند از در آمیخته شدن و همسو شدن پر انسجام با همه عالم را که در تجربه اوج از آن بحث می شود، در خود دارد.

علاوه بر این، نمازگزار حقیقی، یعنی آنان که به تعبیر امام صادق(ع")، نماز عاشقانه "به جای می آورند در راز و نیاز با معبود خویش، به چنان جذبه و خلسه ای وارد می شوند و چنان از حیطه زمان و مکان خارج می گردند که حتی اگر تیر دردناك و سهمگین از پای مبارك شان بیرون بکشند(منظور حضرت علی است)، هرگز از آن سرخوشی و جذبه عمیق خارج نمی شوند. چه عاشقانه بود نماز علی(ع) و چه زیباست تعبیر جاودانه علی(ع) از عشق .. آری! او که در قبله نماز به دنیا آمد و در محراب نماز رستگار شد و این گونه عشق را برای آفرینش، عظمت و معنا بخشید و جاودانه کرد.

و چه ملکوتی است، نماز فرزند علی(ع) و حضرت امام زمان(عج)، که جهان در انتظار عدالتش خون می گرید.

و چه عطشی است بی پایان، عاشقانش را برای اقامه نمازی با امامت او . ...

پی نوشت :

ـ ?ترجمه فارسی روانپزشکی کاپلان ـ سادوك جلد اول صفحه ???

"-?راث بندیکت "جزو استادان مزلو، در دانشگاه ویسکانن است. او همان کسی است که تحقیقات وسیعی در مورد تاثیر اجتماع و فرهنگ بر شخصیت انسان انجام داده است( رجوع کنید به تاثیر نماز بر ثبات شخصیت)

"-?روانشناسی شخصیت سالم "اثر : آبراهام مزلو، ضمنا برای مطالعه بیشتر مراجعه کنید به مقاله اندیشمندانه آقای مسعود آذربایجانی تحت عنوان" انسان کامل "در شماره نهم فصلنامه وزین : حوزه و دانشگاه

- ?رجوع کنید به نکته بیست و یکم از این سلسله مقالات (تاثیر نماز بر احساس امنیت روانی)

منبع:http://www.sibtayn.com

نماز و خود شکوفایی

نویسنده:دکتر مجید ملك محمدی امام صادق(علیه السلام) فرموده اند:

"نمازی که از ترس جهنم خوانده شود، نماز بردگان است. نمازی که به شوق بهشت خوانده شود، نماز تاجران است. اما نماز اولیاء الهی نمازی است که با عشق به خدا اقامه می شود ".

"خود شکوفایی ("self–actualization) در مفهوم عمده و کلاسیك خود، نخستین بار توسط" کورت گلداشتاین("روانپزشك آلمانی) ????_ ???? مورد بحث و بررسی قرار گرفت. او خود شکوفایی را به صورت توانایی ذاتی نیرومند موجود در هر فرد تعریف نمود که موجب شکوفا شدن استعدادهای مثبت او می گردد)(?.(شکوفا کردن فطرت نیك درونی)

گلداشتاین معتقد بود، برای آن که انسان به موفقیت های بزرگ دست یابد، باید با محیط اطراف و زندگی خود به بهترین نحو ممکن، کنار بیاید و چنان چه محیط و زندگی، هر روز ضربه سنگین تری بر پیکره انسان وارد کنند(مثلا موجب بیماری انسان شوند)، انسان باید در بهبود روش مقابله خود با این قبیل مشکلات سعی بنماید تا بدین ترتیب به مرزهای"خودشکوفایی ("درك و فعال نمودن همه استعدادهای خود) نزدیك شود.

در این مورد، روانشناس دیگری به نام " کارل راجرز) ???? ـ ???? ( "نشان داده است انسان هایی که توانایی فرمان دادن به خود(self–direction) را پیدا کنند و در حقیقت بتوانند به طور کامل افکار و اعمال خود را کنترل نمایند، به خود شکوفایی، که والاترین درجه انسانیت است، نائل خواهند شد.

از دیگر معتقدان به نظریه خود شکوفایی که آن را با مفاهیم عالی عجین کرد و به اوج قدرت رسانید"، آبراهام مزلو ( "روانشناس آمریکایی ) ???? ـ ???? است. تحقیقات گسترده و مطالعات عمیق "مزلو "پیرامون این قبیل مقولات، سبب تکوین شاخه ای قدرتمند و پویا در روانشناسی امروز، موسوم به" روانشناسی انسان گرا "گردید.

"مزلو "خود شکوفایی را بالاترین و برترین نیاز انسان می دانست، که پس از ارضای نیازهای پایین تر انسان از جمله نیازهای جسمی(مثل غذا و مسکن)، نیازهای ایمنی، تعلق و محبت، نیاز به احترام، نیاز به دانستن و فهمیدن( که بعدا اضافه کرد)، قرار دارد. او خود شکوفایی (نیاز به تحقق خود) را در مورد ?? نفر از اشخاص سرشناس جهان (زنده و مرده) از جمله انیشتن، آبراهام لینکلن، باروخ اپیسنوزا، بندیکت) ?(و ... مورد بررسی قرار داد.

"مزلو "بیان نمود : افراد معمولی در پی جبران کمبودهای جسمانی و روانی خود هستند، یعنی آنها در صدد ارضای نیازهای پایین ترند، ولی افراد عالی (خود شکوفاها) خواستار محقق ساختن استعدادهای درونی و بالقوه خود و شناخت و فهم دنیای پیرامونشان هستند) ?.(

او نیازهای عالی افراد خود شکوفا را فهرست می کند و آن ها را" فرا نیاز "نام می نهد، از جمله این فرا نیازها می توان به حقیقت، قاطعیت، یگانگی و تمامیت، فرار از دوگانگی، سر زندگی و شادابی، یکتایی، کمال، نظم، عدالت، سادگی، استغنا، جامعیت و ... اشاره نمود.

حال اگر با این دیدگاه که" نماز کامل ترین پاسخ برای عالی ترین نیازهاست "به سراغ نظریات روانشناسان انسان گرا برویم، متوجه خواهیم شد که چگونه مفاهیم متعالی نماز در برگیرنده ی تمامی موضوعات مطرح شده در این نوع روانشناسی است.

به عنوان مثال اگر به یاد آوریم که نماز چگونه به انسان احساس امنیت روان می دهد و توانایی مقابله در برابر استرس ها را فزونی می بخشد، متوجه می شویم که نماز در برگیرنده ی آن قسمت از نظریات گلداشتاین است که" بهبود روش های مقابله با مشکلات را شرط لازم برای نزدیك شدن به مفهوم خود شکوفایی می دانست، "و یا اگر نظریه کارل راجرز پیرامون self – direction (توانایی فرمان دادن به خود) را با توانایی که شخص نمازگزار، به مدد نماز در کنترل نفسانیات خود، پیدا می کند مقایسه نماییم، تصدیق خواهیم کرد که همه تعالیم نظریه روانشناسی انسان گرا، را می توان در نماز پیدا کرد.

یا اگر بخواهیم در مقابل لیست ?? نفره آبراهام مزلو، فهرست افرادی را قرار دهیم که صفات آنها، نه تنها در برگیرنده تمام ویژگی هایی باشد که مزلو درباره خود شکوفاها، بیان می کند، بلکه از جهت ارتباط با غیب و معنویت، دارای ویژگی های برجسته تر و مزید برآن ها هم باشد، کافی است به جمع نورانی" نمازگزاران اسوه "اشاره نماییم، چرا که همه این مؤمنین با بهره گرفتن از کامل ترین پاسخ، یعنی نماز، به تمامی فرا نیازهای خود رسیده اند.

حقیقت، قاطعیت، نیکی، یگانگی و تمامیت و فرا نیازهای دیگر، همگی در آموزش های نماز، حضور زنده و محسوس دارند و اگر هر کس برای وصول به هر یك از آن ها به نماز نزدیك شود، به فراخور حال خود، پاسخی عالی تر از حد تصور دریافت می کند. نماز تکرار شکوهمند درس خود شکوفایی در پیشگاه مبداء آفرینش است.

اما مفهوم دیگر در مورد خود شکوفایی که آبراهام مزلو به آن اشاره می کند، مفهوم تجربه اوج(peak experience) است که در خود شکوفاها، فراوان پیش می آید. تجربه اوج، اتفاقی دوره ای و زود گذراست که در آن شخص ناگهان به یك احساس آگاهی و هوشیاری بسیار بالا، سرخوشی و جذبه عمیق، در آمیخته شدن و همسو شدن پر انسجام با همه عالم و دگرگونی در احساس زمان و مکان دست می یابد. این تجربه قوی غالبا در افرادی که از نظر روانی کاملا سالم هستند، رخ می دهد و قرار گرفتن در برابر این تجربه، آثار مفید و دیر پایی برجا می گذارد) ?.(

اگر بخواهیم برای" تجربه اوج، "مفهومی جامع تر و همه شمول تر را پیدا کنیم، کافی است که باز هم به نماز روی نماییم و به آن بُعد نماز توجه کنیم که غرق در مضامین عارفانه است.

شاید کمتر کسی به این نکته فکر کرده باشد که منظور از کلمه" شما "در سومین سلام نماز (السلام علیکم و رحمه الله و برکاته) که تنها سلام واجب نماز است، کیست و این" سلام بر شما "به چه کسانی اطلاق می شود؟

عارفان نماز، این سلام نماز را" سلام عارفانه "آن دانسته اند، که خطاب به همه هستی و آفرینش و خطاب به همه موجودات حاضر در آن، از ذرات کوچك اتمی گرفته تا کهکشان های بی انتها سر داده می شود.

چرا که همه این اجزای آفرینش، بدون استثناء مشغول حمد و ثنای الهی اند و پیوسته و مداوم، توحید را اقرار می کنند و شاید به واسطه این حمد و تسبیح دایمی، مورد خطاب تنها سلام واجب نماز قرار می گیرند.

بدین ترتیب نمازگزار، پس از فرستادن سلام بر نبی گرامی اسلام(ص) (السلام علیك ایها النبی و رحمه الله و برکاته) و سلام بر همه بندگان صالح خدا از جمله خودش (السلام علینا و علی عباد الله الصالحین)، سرانجام بر تمام اجزای آفرینش سلام می فرستند و این جلوه ای شکوهمند از در آمیخته شدن و همسو شدن پر انسجام با همه عالم را که در تجربه اوج از آن بحث می شود، در خود دارد.

علاوه بر این، نمازگزار حقیقی، یعنی آنان که به تعبیر امام صادق(ع")، نماز عاشقانه "به جای می آورند در راز و نیاز با معبود خویش، به چنان جذبه و خلسه ای وارد می شوند و چنان از حیطه زمان و مکان خارج می گردند که حتی اگر تیر دردناك و سهمگین از پای مبارك شان بیرون بکشند(منظور حضرت علی است)، هرگز از آن سرخوشی و جذبه عمیق خارج نمی شوند. چه عاشقانه بود نماز علی(ع) و چه زیباست تعبیر جاودانه علی(ع) از عشق .. آری! او که در قبله نماز به دنیا آمد و در محراب نماز رستگار شد و این گونه عشق را برای آفرینش، عظمت و معنا بخشید و جاودانه کرد.

و چه ملکوتی است، نماز فرزند علی(ع) و حضرت امام زمان(عج)، که جهان در انتظار عدالتش خون می گرید.

و چه عطشی است بی پایان، عاشقانش را برای اقامه نمازی با امامت او . ...پی نوشت :

ـ ?ترجمه فارسی روانپزشکی کاپلان ـ سادوك جلد اول صفحه ???

"-?راث بندیکت "جزو استادان مزلو، در دانشگاه ویسکانن است. او همان کسی است که تحقیقات وسیعی در مورد تاثیر اجتماع و فرهنگ بر شخصیت انسان انجام داده است( رجوع کنید به تاثیر نماز بر ثبات شخصیت)

"-?روانشناسی شخصیت سالم "اثر : آبراهام مزلو، ضمنا برای مطالعه بیشتر مراجعه کنید به مقاله اندیشمندانه آقای مسعود آذربایجانی تحت عنوان" انسان کامل "در شماره نهم فصلنامه وزین : حوزه و دانشگاه

- ?رجوع کنید به نکته بیست و یکم از این سلسله مقالات (تاثیر نماز بر احساس امنیت روانی)

منبع:http://www.sibtayn.com

### تاثیر نماز بر کاهش اضطراب

الا بذکر الله تطمئن القلوب (سوره رعد/آیه) ??

"اضطراب "بیماری شایع قرن اتم و کهکشان است. پیشرفت سریع و پیچیده تمدن و در عین حال بی توجهی به ارزش های مذهبی

و خانوادگی هر روز بیش از پیش برای افراد و اجتماع اضطراب های جدید به وجود می آورد) ?.(

از نظر روان پزشکان، اضطراب با یک احساس منتشر و مبهم دلواپسی که اغلب ناخوشایند و بدون دلیل است مشخص می شود که معمولا با یک یا چند مشکل جسمی همراه می گردد. از جمله شخص ممکن است علامت های جسمی چون احساس تپش قلب، تنگی نفس و درد قفسه سینه، خالی شدن سردل، تعریق، سردرد، تکرر ادرار، اسهال، گزگز دست و پاها، لرزش و ...را نیز به همراه داشته باشد.

اضطراب، گاهی به شکل طبیعی در اشخاص سالم بروز می کند و گاهی به صورت بیمارگونه و دائمی در می آید که نیاز به درمان و مراقبت پزشکی دارد. با اینکه دلایل علمی گوناگونی از دیدگاه های مختلف به عنوان دلایل بروز اضطراب و تشدید آن ارائه شده است اما همچنان دور شدن از ایمان مذهبی، به عنوان یک عامل مهم در بروز اضطراب نقش غیرقابل انکاری دارد) ?(و به این ترتیب نقش پیشگیری کننده و حتی درمانگر مذهب در مورد اضطراب قابل بررسی است.

آرامش حاکم بر روح و روان و در نتیجه آن سلامت جسم اشخاص مذهبی، در مقایسه با آشفتگی روانی و جسمی و اضطراب لامذهب ها از دیر باز مورد توجه پزشکان بوده است.

به این ترتیب در بعد پیشگیری از اضطراب و برای آرامش دائمی جسم و روان"، نماز "نقش خارق العاده ای را ایفا می کند. از طرفی در بعد درمان بیماران مبتلا به اضطراب، امروز علاوه بر درمان های دارویی، از روش های چون آموزش انبساط آرامش عضلانی و همچنین تلقین بوسیله هیپنوتیزم نیز استفاده می شود) ?(که ما در مورد آرامش عضلانی ناشی از نماز در نکته چهارم از این مجموعه مقالات، سخن گفته ایم و درباره تلقین های سازنده ناشی از نماز نیز در آینده سخن خواهیم گفت.

در مورد اضطراب، بد نیست به این نکته اشاره کنیم که شخص نمازگزار با ایمان به قدرت لایتناهی پروردگاری که در مقابلش کرنش می کند، خود را در مقابل هر عاملی که قصد به خطر انداختن و ترساندن (و در نتیجه مضطرب ساختن) او را داشته باشد ایمن می یابد و ضمن تکرار باور اعتقادی خود طی نمازهای پنجگانه یومیه این ایمنی همه جانبه را، به روان خود تلقین می کند و سرانجام آرامش عمیق را در وجود خود ملکه می سازد.

در راستای این موضوع تحقیقات علمی در برخی کشورهای مسلمان نشان می دهد که بیماران مضطربی که در کنار درمان های رایج ضد اضطراب، به خواندن نماز و قرآن و حتی احادیث نبوی مشغول شده اند)، ?(از بهبودی بالاتری نسبت به سایرین برخوردار بوده اند.

پی نوشتها:

)?(و) ـ ?(ترجمه فارسی سیناپس کاپلان ـ سادوک ـ ج دوم ـ صفحه ???

)- ?(همان منبع، صفحه ???

) ?(سخنرانی دکتر محمود گلزاری در اولین اجلاس نماز

منبع:http://www.sibtayn.com

تاثیر نماز بر کاهش اضطراب

الا بذکر الله تطمئن القلوب (سوره رعد/آیه) ??

"اضطراب "بیماری شایع قرن اتم و کهکشان است. پیشرفت سریع و پیچیده تمدن و در عین حال بی توجهی به ارزش های مذهبی

و خانوادگی هر روز بیش از پیش برای افراد و اجتماع اضطراب های جدید به وجود می آورد) ?.(

از نظر روان پزشکان، اضطراب با یک احساس منتشر و مبهم دلواپسی که اغلب ناخوشایند و بدون دلیل است مشخص می شود که معمولا با یک یا چند مشکل جسمی همراه می گردد. از جمله شخص ممکن است علامت های جسمی چون احساس تپش قلب، تنگی نفس و درد قفسه سینه، خالی شدن سردل، تعریق، سردرد، تکرر ادرار، اسهال، گزگز دست و پاها، لرزش و ...را نیز به همراه داشته باشد.

اضطراب، گاهی به شکل طبیعی در اشخاص سالم بروز می کند و گاهی به صورت بیمارگونه و دائمی در می آید که نیاز به درمان و مراقبت پزشکی دارد. با اینکه دلایل علمی گوناگونی از دیدگاه های مختلف به عنوان دلایل بروز اضطراب و تشدید آن ارائه شده است اما همچنان دور شدن از ایمان مذهبی، به عنوان یک عامل مهم در بروز اضطراب نقش غیرقابل انکاری دارد) ?(و به این ترتیب نقش پیشگیری کننده و حتی درمانگر مذهب در مورد اضطراب قابل بررسی است.

آرامش حاکم بر روح و روان و در نتیجه آن سلامت جسم اشخاص مذهبی، در مقایسه با آشفتگی روانی و جسمی و اضطراب لامذهب ها از دیر باز مورد توجه پزشکان بوده است.

به این ترتیب در بعد پیشگیری از اضطراب و برای آرامش دائمی جسم و روان"، نماز "نقش خارق العاده ای را ایفا می کند. از طرفی در بعد درمان بیماران مبتلا به اضطراب، امروز علاوه بر درمان های دارویی، از روش های چون آموزش انبساط آرامش عضلانی و همچنین تلقین بوسیله هیپنوتیزم نیز استفاده می شود) ?(که ما در مورد آرامش عضلانی ناشی از نماز در نکته چهارم از این مجموعه مقالات، سخن گفته ایم و درباره تلقین های سازنده ناشی از نماز نیز در آینده سخن خواهیم گفت.

در مورد اضطراب، بد نیست به این نکته اشاره کنیم که شخص نمازگزار با ایمان به قدرت لایتناهی پروردگاری که در مقابلش کرنش می کند، خود را در مقابل هر عاملی که قصد به خطر انداختن و ترساندن (و در نتیجه مضطرب ساختن) او را داشته باشد ایمن می یابد و ضمن تکرار باور اعتقادی خود طی نمازهای پنجگانه یومیه این ایمنی همه جانبه را، به روان خود تلقین می کند و سرانجام آرامش عمیق را در وجود خود ملکه می سازد.

در راستای این موضوع تحقیقات علمی در برخی کشورهای مسلمان نشان می دهد که بیماران مضطربی که در کنار درمان های رایج ضد اضطراب، به خواندن نماز و قرآن و حتی احادیث نبوی مشغول شده اند)، ?(از بهبودی بالاتری نسبت به سایرین برخوردار بوده اند. پی نوشتها:

)?(و) ـ ?(ترجمه فارسی سیناپس کاپلان ـ سادوک ـ ج دوم ـ صفحه ???

)- ?(همان منبع، صفحه ???

) ?(سخنرانی دکتر محمود گلزاری در اولین اجلاس نماز

منبع:http://www.sibtayn.com

## تاثیر نماز بر شخصیت ظنین (پارانوئید)

نویسنده:دکتر مجید ملک محمدی

یا ایها الذین آمنوا اجتنبوا کثیرا من الظن ان بعض الظن اثم ...

سوره مبارکه حجرات ـ

شاید بد نباشد" شخصیت پارانوئید("Paranoid Personality) را به" شخصیت ظنین "ترجمه نماییم،

چرا که مبتلایان به این اختلال، دچار سوء ظن عمیق و عدم اعتماد نسبت به بسیاری از اطرافیان خود می باشند) . ? (این اختلال که معمولا در آقایان بیش از خانم ها دیده می شود، در اوایل جوانی آغاز می گردد و در جامعه ما با عناوین مختلفی مثل بدبین، متعصب یا دل سیاه! و ... شناخته می شود.

مبتلایان به این عارضه، کارهای اطرافیان شان را برای خود به شدت تحقیر کننده یا تهدید آمیز می دانند و پیوسته نگران نوعی آسیب دیدن یا سوء استفاده از جانب دیگران هستند. این افراد با این که به کرات، وفاداری و قابل اعتماد بودن دوستان و خویشاوندان خود را مورد ارزیابی و پرسش قرار می دهند، اما با این وجود باز هم به دوستی و همراهی آنان شک دارند.

مسئله شایع در مورد مبتلایان به این بیماری، شک و سوء ظن دائمی و بدون دلیلی است که در مورد وفاداری همسران خود به خرج می دهند و پیوسته در جستجوی شواهدی از خیانت همسران خود برمی آیند. به این ترتیب رفتار آنها پیوسته در اطرافیان شان ترس و تعارض ایجاد می کند و به طور کلی این بیماران در زمینه کار و زندگی با دیگران دچار مشکلات همیشگی هستند و مسائل شغلی و زناشویی فراوانی برایشان ایجاد می شود. چرا که آنها در بسیاری از مسائل ساده و خوش خیم زندگی، نشانه هایی از تحقیر یا اهانت می یابند. مثلا تصور می کنند که فلان همسایه به قصد آزارشان ظرف زباله را دم در گذاشته است!

در مورد درمان این بیماری، دانش پزشکی چندان توفیقی نداشته است و چه بسا که این بیماری در تمام طول عمر فرد برطرف نشود، اما آیین اسلام، کثیر الظن بودن را نوعی گناه به حساب می آورد و در واقع مهر تایید بر بیمار بودن این افراد می زند. پس می توان انتظار داشت هر دستور اسلامی از جمله نماز که گناه را از انسان دور می کند، در زدودن بیماری گناه آلود نیز موثر واقع شود) ?. (

همان طور که اشاره کردیم شروع این اختلال در آغاز جوانی می باشد، یعنی زمانی که چند سالی از وجوب فریضه نماز گذشته است و انسان نمازگزار سال هاست که در نماز خود" الحمدلله رب العالمین "گفته است و خدای را به بزرگی و احاطه کامل بر جهان و جهانیان ستوده است و بدین ترتیب این باور را در وجود خویش ملکه ساخته است که"جهان را صاحبی است به نام خدا، که برگی بی اذن و اجازه او از درخت بر زمین نمی افتد "و با زمزمه مداوم" ایاک نعبد و ایاک نستعین "بدین باور قلبی رسیده است که همه کارهای خود، همه زندگی خود و همه هستی خودش را فقط به خدایی این چنین قدرتمند بسپرد و از هیچ اتفاق ناگواری، نگران نباشد.

تکرار این باور عمیق ایمانی، بارها و بارها در طی شبانه روز، نمازگزار را بدان جا می رساند، که حتی اگر در اطرافیان خود رفتاری را تهدید کننده یا تحقیر آمیز بیابد و یا به سوء ظنی در رابطه با همسر یا بستگان خود برسد، با تکیه بر همان نماز و ایمان، از سوء ظن گناه آلود بپرهیزد و حساب کار را به پروردگار متعال و منتقم بسپارد.

به قول حافظ شیرازی:

کار خود گر به خدا بازگذاری حافظ

ای بسا عیش که با بخت خدا داده کنی

با توجه به این که سن شیوع و شروع این اختلال در آغاز جوانی و سال ها پس از وجوب نماز است، بروز این اختلال در نمازگزاران به مراتب کمتر از افراد تارک الصلوه می باشد.

پی نوشتها:

) ?(مطالب علمی این مقاله از ترجمه سیناپس کاپلان ـ سادوک جلد سوم صفحات ??? ـ ??? اقتباس شده است.

) ?(اشاره به این نکته خالی از لطف نیست که یک مزیت بسیار مهم برای بسیاری از تعالیم و فرایض اجتماعی اسلام، از جمله نمازهای جمعه و جماعت و همچنین آیین شکوهمند حج و حتی دستورهای اقتصادی اسلام مثل خمس و زکات، پرورش روح(رحماء بینهم) و افزایش دهنده ی مهر و محبت و در نتیجه دوری از سوء ظن و بدبینی نسبت به یکدیگر می باشد.

منبع: http://www.sibtayn.com

تاثیر نماز بر شخصیت ظنین (پارانوئید)

نویسنده:دکتر مجید ملک محمدی یا ایها الذین آمنوا اجتنبوا کثیرا من الظن ان بعض الظن اثم ...
سوره مبارکه حجرات ـ
شاید بد نباشد" شخصیت پارانوئید("Paranoid Personality) را به" شخصیت ظنین "ترجمه نماییم،
چرا که مبتلایان به این اختلال، دچار سوء ظن عمیق و عدم اعتماد نسبت به بسیاری از اطرافیان خود می باشند) . ?(این اختلال که معمولاـ در آقایان بیش از خانم ها دیده می شود، در اوایل جوانی آغاز می گردد و در جامعه ما با عناوین مختلفی مثل بدبین، متعصب یا دل سیاه! و ... شناخته می شود.
مبتلایان به این عارضه، کارهای اطرافیان شان را برای خود به شدت تحقیر کننده یا تهدید آمیز می دانند و پیوسته نگران نوعی آسیب دیدن یا سوء استفاده از جانب دیگران هستند. این افراد با این که به کرات، وفاداری و قابل اعتماد بودن دوستان و خویشاوندان خود را مورد ارزیابی و پرسش قرار می دهند، اما با این وجود باز هم به دوستی و همراهی آنان شک دارند.
مسئله شایع در مورد مبتلایان به این بیماری، شک و سوء ظن دائمی و بدون دلیلی است که در مورد وفاداری همسران خود به خرج می دهند و پیوسته در جستجوی شواهدی از خیانت همسران خود برمی آیند. به این ترتیب رفتار آنها پیوسته در اطرافیان شان ترس و تعارض ایجاد می کند و به طور کلی این بیماران در زمینه کار و زندگی با دیگران دچار مشکلات همیشگی هستند و مسائل شغلی و زناشویی فراوانی برایشان ایجاد می شود. چرا که آنها در بسیاری از مسائل ساده و خوش خیم زندگی، نشانه هایی از تحقیر یا اهانت می یابند. مثلا تصور می کنند که فلان همسایه به قصد آزارشان ظرف زباله را دم در گذاشته است!
در مورد درمان این بیماری، دانش پزشکی چندان توفیقی نداشته است و چه بسا که این بیماری در تمام طول عمر فرد برطرف نشود، اما آیین اسلام، کثیر الظن بودن را نوعی گناه به حساب می آورد و در واقع مهر تایید بر بیمار بودن این افراد می زند. پس می توان انتظار داشت هر دستور اسلامی از جمله نماز که گناه را از انسان دور می کند، در زدودن بیماری گناه آلود نیز موثر واقع شود) ?. (
همان طور که اشاره کردیم شروع این اختلال در آغاز جوانی می باشد، یعنی زمانی که چند سالی از وجوب فریضه نماز گذشته است و انسان نمازگزار سال هاست که در نماز خود" الحمدلله رب العالمین "گفته است و خدای را به بزرگی و احاطه کامل بر جهان و جهانیان ستوده است و بدین ترتیب این باور را در وجود خویش ملکه ساخته است که"جهان را صاحبی است به نام خدا، که برگی بی اذن و اجازه او از درخت بر زمین نمی افتد "و با زمزمه مداوم" ایاک نعبد و ایاک نستعین "بدین باور قلبی رسیده است که همه کارهای خود، همه زندگی خود و همه هستی خودش را فقط به خدایی این چنین قدرتمند بسپرد و از هیچ اتفاق ناگواری، نگران نباشد.
تکرار این باور عمیق ایمانی، بارها و بارها در طی شبانه روز، نمازگزار را بدان جا می رساند، که حتی اگر در اطرافیان خود رفتاری را تهدید کننده یا تحقیر آمیز بیابد و یا به سوء ظنی در رابطه با همسر یا بستگان خود برسد، با تکیه بر همان نماز و ایمان، از سوء ظن گناه آلود بپرهیزد و حساب کار را به پروردگار متعال و منتقم بسپارد.
به قول حافظ شیرازی:
کار خود گر به خدا بازگذاری حافظ
ای بسا عیش که با بخت خدا داده کنی
با توجه به این که سن شیوع و شروع این اختلال در آغاز جوانی و سال ها پس از وجوب نماز است، بروز این اختلال در نمازگزاران به مراتب کمتر از افراد تارک الصلوه می باشد. پی نوشتها:
) ?(مطالب علمی این مقاله از ترجمه سیناپس کاپلان ـ سادوک جلد سوم صفحات ??? ـ ??? اقتباس شده است.
) ?(اشاره به این نکته خالی از لطف نیست که یک مزیت بسیار مهم برای بسیاری از تعالیم و فرایض اجتماعی اسلام، از جمله نمازهای جمعه و جماعت و همچنین آیین شکوهمند حج و حتی دستورهای اقتصادی اسلام مثل خمس و زکات، پرورش روح(رحماء بینهم) و افزایش دهنده ی مهر و محبت و در نتیجه دوری از سوء ظن و بدبینی نسبت به یکدیگر می باشد.
منبع: http://www.sibtayn.com

### افسرده ای ؟ نماز صبح بخون !

افسردگی ( DEPRESSION ) حالتی احساسی است که مشخصه‌اش اندوه، بی‌احساسی ( APATHY ) ، بدبینی ( PESSIMISM ) و احساس تنهایی است. این بیماری که امروزه از شیوع بالایی در میان مراجعه کنندگان به کلینیک‌های روانپزشکی برخوردار است ، دارای تظاهرات متنوع و زیادی بوده که از مهمترین آنها می‌توان به اختلالات خواب اشاره نمود. تحقیقات نشان می‌دهد ?? درصد از بیماران افسرده مشکلی در خواب (چه به صورت بی خوابی و چه پرخوابی) دارند و همچنین علایم این بیماران در هنگام صبح تشدید می‌شود. نکته جالب و قابل توجه و مورد بحث ما این است که در این بیماران چگالی ( REM حرکت سریع چشم ) در نیمه اول خواب و همچنین کل زمان REM افزایش یافته و فاصله میان به خواب رفتن تا شروع اولین دوره REM یعنی ( LATENCY – REM ) کم شده و مرحله ? خواب نیز کاهش می‌یابد) ?. (پس به عبارت ساده‌تر می‌توان گفت، افراد افسرده زمان بیشتری را در مرحله خواب REM به سر می‌برند. یعنی به میزان بیشتری نسبت به سایرین خواب می‌بینند.
یک روش درمانی جدید برای بیماران افسرده، بیدار نگه داشتن آن‌ها برای کاهش میزان REM است، که بهترین شکل آن نماز صبح است) ?. (زمان نماز صبح که مورد تاکید قرآن و همچنین بسیاری از روایات بوده، سبب کاهش قابل توجه میزان خواب REM در اشخاص می‌شود. زیرا شخص نمازگزار که خود را ملزم به اقامه نماز صبح می‌داند و باید صبحگاه بیدار شود، پس در حقیقت جلوی ورود به مرحله قابل توجهی از REM را می گیرد.از این جهت بیداری صبحگاهی برای نماز خود به تنهایی می‌تواند یک عامل مهم بدون عارضه در پیشگیری از افسردگی مطرح باشد که بر تمام روش‌های درمانی دارویی و غیر دارویی ارجح است، چرا که پیشگیری بر درمان مقدم است .حال ببینیم، این موضوع چه ارتباطی با نماز صبح دارد، یعنی نماز صبح چه اثر درمانی می‌تواند در این بیماران داشته باشد؟ به طور متوسط ?? - ?? دقیقه طول می‌کشد تا یک فرد معمولی به خواب رود. پس در عرض ??دقیقه وارد مراحل ? و ? خواب شده که این مراحل عمیقترین مراحل خواب‌اند. یعنی بیشترین تحریک برای بیدار کردن فرد در این مراحل لازم است. حدود ?? دقیقه پس از مرحله ? است که نخستین دوره حرکات سریع چشم (REM) فرا می‌رسد. هر چه از شب می گذرد، دوره‌های REM طولانی‌تر و مراحل ? و ? کوتاه‌تر می‌شود. بنابراین در اواخر شب، خواب شخص سبک‌تر شده و رؤیای بیشتری می‌بینند (یعنی خواب REM اش بیشتر می‌شود). پس قسمت اعظم خواب REM در ساعات نزدیک صبح به وقوع می‌پیوندد. و از طرفی دیدیم که یکی از مشکلات مهم بیماران افسرده، افزایش یافتن طول خواب REM و خواب دیدن زیاد است. از این جهت یک مبنای مهم در تولید داروهای ضد افسردگی ایجاد داروهایی است که کاهش دهنده مرحله REM خواب باشند (از جمله داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای.)
لازم به ذکر است آثار روحی و روانی ایمان به خدا و اقامه نماز بسیار زیاد است و نکات علمی بسیار شگرفی در اسرار سحر که مورد تاکید فراوان اسلام نیز بوده، نهفته است که انسان با دانستن آنها از تمام وجود زمزمه می کند.علاوه بر این یک روش درمانی جدید برای بیماران افسرده، بیدار نگه داشتن آن‌ها برای کاهش میزان REM است، که بهترین شکل آن نماز صبح است) ?. (زمان نماز صبح که مورد تاکید قرآن و همچنین بسیاری از روایات بوده، سبب کاهش قابل توجه میزان خواب REM در اشخاص می‌شود. زیرا شخص نمازگزار که خود را ملزم به اقامه نماز صبح می‌داند و باید صبحگاه بیدار شود، پس در حقیقت جلوی ورود به مرحله قابل توجهی از REM را می گیرد. از این جهت بیداری صبحگاهی برای نماز خود به تنهایی می‌تواند یک عامل مهم بدون عارضه در پیشگیری از افسردگی مطرح باشد که بر تمام روش‌های درمانی دارویی و غیر دارویی ارجح است، چرا که پیشگیری بر درمان مقدم است . لازم به ذکر است آثار روحی و روانی ایمان به خدا و اقامه نماز بسیار زیاد است و نکات علمی بسیار شگرفی در اسرار سحر که مورد تاکید فراوان اسلام نیز بوده، نهفته است که انسان با دانستن آنها از تمام وجود زمزمه می کند "؛اقم الصلوه لدلوک الشمس الی غسق الیل و قرءان الفجر ان قرءان الفجر کان مشهودا) ؛ ? ("نماز را از زوال آفتاب تا نهایت تاریکی شب برپا دار و (نیز) نماز صبح را، زیرا نماز صبح همواره (مقرون با) حضور (فرشتگان) است .
پی نوشت :
– ?روانپزشکی بالینی کاپلان، ترجمه دکتر مرسده سمیعی و دکتر حسن رفیعی، ص . ??
?? – ?نکته پزشکی پیرامون نماز، دکتر مجید ملک محمدی، ص .
– ?الاسراء . ??): ?? (

/س

افسرده ای ؟ نماز صبح بخون !
افسردگی ( DEPRESSION ) حالتی احساسی است که مشخصه‌اش اندوه، بی‌احساسی ( APATHY ) ، بدبینی ( PESSIMISM ) و احساس تنهایی است. این بیماری که امروزه از شیوع بالایی در میان مراجعه کنندگان به کلینیک‌های روانپزشکی برخوردار است ، دارای تظاهرات متنوع و زیادی بوده که از مهمترین آنها می‌توان به اختلالات خواب اشاره نمود. تحقیقات نشان می‌دهد ?? درصد از بیماران افسرده مشکلی در خواب (چه به صورت بی خوابی و چه پرخوابی) دارند و همچنین علایم این بیماران در هنگام صبح تشدید می‌شود. نکته جالب و قابل توجه و مورد بحث ما این است که در این بیماران چگالی ( REM حرکت سریع چشم ) در نیمه اول خواب و همچنین کل زمان REM افزایش یافته و فاصله میان به خواب رفتن تا شروع اولین دوره REM یعنی ( LATENCY – REM ) کم شده و مرحله ? خواب نیز کاهش می‌یابد) ?. (پس به عبارت ساده‌تر می‌توان گفت، افراد افسرده زمان بیشتری را در مرحله خواب REM به سر می‌برند. یعنی به میزان بیشتری نسبت به سایرین خواب می‌بینند.
یک روش درمانی جدید برای بیماران افسرده، بیدار نگه داشتن آن‌ها برای کاهش میزان REM است، که بهترین شکل آن نماز صبح است) ?. (زمان نماز صبح که مورد تاکید قرآن و همچنین بسیاری از روایات بوده، سبب کاهش قابل توجه میزان خواب REM در اشخاص می‌شود. زیرا شخص نمازگزار که خود را ملزم به اقامه نماز صبح می‌داند و باید صبحگاه بیدار شود، پس در حقیقت جلوی ورود به مرحله قابل توجهی از REM را می گیرد.از این جهت بیداری صبحگاهی برای نماز خود به تنهایی می‌تواند یک عامل مهم بدون عارضه در پیشگیری از افسردگی مطرح باشد که بر تمام روش‌های درمانی دارویی و غیر دارویی ارجح است، چرا که پیشگیری بر درمان مقدم است .حال ببینیم، این موضوع چه ارتباطی با نماز صبح دارد، یعنی نماز صبح چه اثر درمانی می‌تواند در این بیماران داشته باشد؟ به طور متوسط ?? - ?? دقیقه طول می‌کشد تا یک فرد معمولی به خواب رود. پس در عرض ??دقیقه وارد مراحل ? و ? خواب شده که این مراحل عمیقترین مراحل خواب‌اند. یعنی بیشترین تحریک برای بیدار کردن فرد در این مراحل لازم است. حدود ?? دقیقه پس از مرحله ? است که نخستین دوره حرکات سریع چشم (REM) فرا می‌رسد. هر چه از شب می گذرد، دوره‌های REM طولانی‌تر و مراحل ? و ? کوتاه‌تر می‌شود. بنابراین در اواخر شب، خواب شخص سبک‌تر شده و

رؤیای بیشتری می‌بینند (یعنی خواب REM اش بیشتر می‌شود). پس قسمت اعظم خواب REM در ساعات نزدیک صبح به وقوع می‌پیوندد. و از طرفی دیدیم که یکی از مشکلات مهم بیماران افسرده، افزایش یافتن طول خواب REM و خواب دیدن زیاد است. از این جهت یک مبنای مهم در تولید داروهای ضد افسردگی ایجاد داروهایی است که کاهش دهنده مرحله REM خواب باشند (از جمله داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای.)

لازم به ذکر است آثار روحی و روانی ایمان به خدا و اقامه نماز بسیار زیاد است و نکات علمی بسیار شگرفی در اسرار سحر که مورد تاکید فراوان اسلام نیز بوده، نهفته است که انسان با دانستن آنها از تمام وجود زمزمه می‌کند.علاوه بر این یک روش درمانی جدید برای بیماران افسرده، بیدار نگه داشتن آن‌ها برای کاهش میزان REM است، که بهترین شکل آن نماز صبح است) ?. (زمان نماز صبح که مورد تاکید قرآن و همچنین بسیاری از روایات بوده، سبب کاهش قابل توجه میزان خواب REM در اشخاص می‌شود. زیرا شخص نمازگزار که خود را ملزم به اقامه نماز صبح می‌داند و باید صبحگاه بیدار شود، پس در حقیقت جلوی ورود به مرحله قابل توجهی از REM را می‌گیرد. از این جهت بیداری صبحگاهی برای نماز خود به تنهایی می‌تواند یک عامل مهم بدون عارضه در پیشگیری از افسردگی مطرح باشد که بر تمام روش‌های درمانی دارویی و غیر دارویی ارجح است، چرا که پیشگیری بر درمان مقدم است . لازم به ذکر است آثار روحی و روانی ایمان به خدا و اقامه نماز بسیار زیاد است و نکات علمی بسیار شگرفی در اسرار سحر که مورد تاکید فراوان اسلام نیز بوده، نهفته است که انسان با دانستن آنها از تمام وجود زمزمه می‌کند "؛اقم الصلوه لدلوک الشمس الی غسق الیل و قرءان الفجر ان قرءان الفجر کان مشهودا) ؛ ? ("نماز را از زوال آفتاب تا نهایت تاریکی شب برپا دار و (نیز) نماز صبح را، زیرا نماز صبح همواره (مقرون با) حضور (فرشتگان) است . پی نوشت :

- ?روانپزشکی بالینی کاپلان، ترجمه دکتر مرسده سمیعی و دکتر حسن رفیعی، ص . ??

?? - ?نکته پزشکی پیرامون نماز، دکتر مجید ملک محمدی، ص .

- ?الاسراء . /??): ?? (س

## فقر و بهداشت روانی ازدیدگاه دین و روانشناسی (۱)

مقدمه

مسائل اقتصادی در تأمین بهداشت روانی انسانها نقشی بسیار مهم ایفا می کند. جامعه با رفع فقر و محرومیت می تواند گامی بسیار بزرگ برای کاستن از بیماری های روانی و شکوفایی استعدادهای افراد بردارد. هر چند خود فرد باید برای تأمین سلامت روانی خود بکوشد، اما به نظر می رسد که جامعه نقش پررنگ تری در این امر دارد. از این رو، راهبردها و خط مشی های کلی جوامع برای ارتقای بهداشت روانی در مرتبه اول باید متمرکز بر ابعاد اقتصادی و اجتماعی باشد، نه پزشکی و درمانی. به عبارت دیگر، با رفع تبعیض ها و نابرابری های اجتماعی و اقتصادی و تأمین معیشت مناسب برای همه افراد جامعه بسیاری از مشکلات روانی از جامعه رخت برمی بندد و هزینه های سنگین درمان کاسته می شوند. در این بحث با نگاهی عمیق تر به مسئله نابرابری و فقر، پیامدهای آن را برای بهداشت روانی فردی و اجتماعی بررسی می کنیم و سپس، به رویکرد متون اسلامی به فقر می پردازیم.

شاید بتوان مسئله نابرابری و فقر را تلخ ترین و دردناک ترین مسئله اجتماعی بشر در طول تاریخ دانست. در دنیای امروز که پیشرفت اقتصادی عظیمی نصیب بشریت شده است، این معضل نه تنها حل نشده که فاصله فقیر و غنی نسبت به اعصار پیشین، بیشتر نیز شده است. سازمان بهداشت جهانی در گزارشی که در سال ۱۹۹۵ منتشر کرده است، فقر شدید را بی رحم ترین قاتل و مهم ترین علت رنج و درد در جهان می داند. ما در ضمن بررسی آثار فقر، بخش هایی از این گزارش را، که به صورت کتاب منتشر شده است، نقل خواهیم کرد.

آثار فقر

الف- آثار جسمی

فقر به صورمختلف، سلامت جسمی طبقه پایین جوامع را تهدید می کند. فقر، علت اساسی واکسینه نشدن نوزادان، در دسترس نبودن آب تصفیه شده و بهداشت، عدم وجود دارو و دیگر راهکارهای درمانی، و مرگ نوزادان به هنگام زایمان است. فقر علت اساسی کاهش امید به زندگی، معلولیت و ناتوانی، و گرسنگی است. فقر مهم ترین علت بیماری روانی، استرس، خودکشی، از هم پاشیدن خانواده، و مصرف مواد مخدر می باشد. در سال ۱۹۹۰، تعداد افرادی که در فقر شدید زندگی می کردند، یک میلیارد و صد میلیون نفر تخمین زده شده است، یعنی بیش از یک پنجم جمعیت کره زمین. با وجود آن که از هر ده کودک، هشت نفر علیه پنج بیماری عمده کشنده برای کودکان واکسینه می شوند و به طور کلی بین سال های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۳ میزان مرگ و میر نوزادان به ۲۵درصد کاهش یافته و امید زندگی بیش از چهار سال افزوده شده و به حدود ۶۵ سال رسیده است، اما در کشورهای در حال توسعه، هر سال دوازده میلیون و دویست هزار کودک زیر پنج سال می میرند. علّت اکثر این مرگ و میرها، امراضی است که با صرف چند سنت برای هر کودک، قابل پیشگیری است. امید زندگی در کشورهای توسعه نیافته طبق آمار ۱۹۹۳، چهل و سه سال و در کشورهای توسعه یافته، هفتاد و هشت سال، یعنی دو برابر کشورهای فقیر، است. در کشورهای ثروتمند، امید زندگی در سال ۲۰۰۰، به هفتاد و نه سال می رسد، ولی در برخی کشورهای بسیار فقیر، این شاخص به چهل و دو سال تنزل می یابد. تعداد کودکان زیر پنج سال که در سال ۱۹۹۳ مردند (یعنی ۲/۱۲ میلیون نفر) معادل کل جمعیت نروژ و سوئد است(سازمان بهداشت جهانی [WHO] ، ص ۲-۱).

در آستانه ورود به سال ۲۰۰۰، حدود ۳۰ درصد از ثروتمندترین مردم دنیا، متجاوز از ۴۵ درصد گوشت جهان را مصرف می کنند. این در حالی است که نزدیک ۸۰۰ میلیون نفر دچار سوء تغذیه اند. بیش از ۸۵ درصد کالاها را۲۰ درصد ثروتمند جهان مصرف می کنند، اما ۲۰ درصد فقیرترین اقشار جامعه ۴/۰ درصد کالاهای مصرفی را در اختیار دارند. درآمد کشورهای عقب مانده کمتر از ۸۹ میلیارد دلار است و این در حالی است که ۱۰ تن از ثروتمندترین افراد جهان ۵/۱ برابر رقم مزبور را در اختیار دارند. حدود ۶۰ درصد مردم ساکن در کشورهای در حال توسعه از خدمات بهداشتی کافی برخوردار نیستند و این در حالی است که در آمریکا و اروپا سالیانه معادل هزینه بهداشت و غذای آن ۶۰ درصد تنها جهت خرید عطریات مصرف می شود. مشکل جمعیت وسیعی از مردم جهان فقر مطلق است و از حداقل سرپناه و خوراک و پوشاک محرومند. متجاوز از ۳۰ درصد کشورهای در حال توصعه از آب سالم محرومند و سالیانه ۳۰ میلیون نفر از گرسنگی می میرند. با وجودی که متوسط مصرف پروتئین در کشورهای اروپایی متجاوز از ۱۲۰ گرم در روز است، این رقم در کشورهای افریقایی به سختی به ۲۰ گرم در روز بالغ می شود (دادگر، ۱۳۷۸، ص۴۵).

با توجه به ارتباط میان بیماری جسمی و بیماری روانی، فقر از راه تأثیرگذاری بر سلامت جسم، بهداشت روانی فرد را به خطر می اندازد و امکان ابتلا به بیماری های روانی را در وی افزایش می دهد. بیماری های جسمی و روانی معمولا همراه با هم در یک فرد دیده می شوند. افرادی که بیمار روانی تلقی می شوند، غالباً به لحاظ جسمی نیز بیمارند و از سوی دیگر، بیماران یا ناتوانان جسمی، اغلب دچار ناراحتی روانی اند. مثلاـ در کهنسالی، میان افسردگی از یک سو، و بیماری های جسمی، از دست دادن کنترل بر ترشحات بدن، فقدان تعادل و ناشنوایی از سوی دیگر، ارتباط و همبستگی وجود دارد. این ارتباط بین افسردگی، اختلالات شناختی، اغتشاش ذهنی ناشی از عفونت، اثرات جانبی دارو، دیابت، و اختلالات تغذیه ای نیز وجود دارد. بنابراین، اگر یک گروه اجتماعی یا افراد منطقه خاصی را در نظر بگیریم که مرگ زودرس، مرض قلبی، بیماری های مزمن و ناتوان کننده، زخم های گوارشی، حوادث دوران کودکی و امثال آنها در آنان بیشتر است، به احتمال زیاد فقیرند و میزان خودکشی، افسردگی، اضطراب و اسکیزوفرنی در بین آنان زیاد است (گام[۱]، ۱۹۹۶، ص۱۱۲).

ب- آثار فرهنگی- اجتماعی

۱- فقر فرهنگی . غالباً فقر مادی با فقر فرهنگی همراه است. کسی که از حیث مادی فقیر است، فکرش آن قدر مشغول تأمین مایحتاج اولیه زندگی است که کمتر مجال و فرصتی برای برآوردن نیازهای فرهنگی و تربیتی خود و خانواده اش دارد. اگر هم فرصتی برای این کار پیش بیاید زمینه ها و امکانات آن برایش فراهم نیست. در نتیجه، بسیاری از مواهب و استعدادهای خدادادی وی به فعلیت نمی رسند و بهره برداری درستی از آنها صورت نمی گیرد. آلفرد مارشال در کتاب تاریخی خود چنین می نویسد: درست است که به رغم فقر، تحت تأثیر عوامل دینی، روابط دوستی و محبت های خانواده، ممکن است انسان احساس بزرگ ترین خوشبختی را بکند و امکان یابد استعدادهای خود را شکوفا سازد، ولی با وجود این باید اذعان داشت که در محیط فقر، به ویژه در مناطق پرجمعیت، فقر اقتصادی موجب از بین رفتن و پژمرده شدن استعدادهای انسانی می شود... . کسانی که در شهرهای بزرگ کنونی زندگی می کنند، فرصت کمتری می یابند تا با دیگران پیوند دوستی ببندند... . بدون شک، بیماری روحی، جسمی، اخلاقی و فکری فقرا علل دیگری نیز دارد، لیکن فقر یکی از عمده ترین آنهاست... به طور کلی رفتار ناهنجار فقرا ناشی از فقر آنان است... هنگامی که در علل فقر بررسی می کنیم، در واقع در علل تنزل مقام عده زیادی از ابنای بشر مطالعه می کنیم. (شیخاوندی، ۱۳۷۳، ص۲۰۰).

فقر فرهنگی و فقدان تعلیم و تربیت و تحصیلات مناسب، فرد را از دستیابی به روش های کنترل بر محیط و کاستن از استرس های ناشی از فقر و محرومیت باز می دارد و او را در معرض اختلالات روانی قرار می دهد. علاوه بر این، محرومیت از سواد و تحصیلات، فقر مادی را تشدید می کند و این تسلسل همچنان ادامه می یابد و با افزایش فقر، بهداشت روانی فرد بیشتر آسیب می بیند.

۲- انزوا. تنگدستی به طور طبیعی سبب می شود فرد از چشم جامعه ساقط شود و به گوشه تنهایی پناه برد. علی(ع) فرمود: غنا در غربت وطن است و فقر در وطن غربت.[۲] یعنی کسی که ثروتمند است اگر در غربت هم باشد، انگار که در وطن خود زندگی می کند، امّا تنگدست در وطن خود نیز همانند غریبه است ;کسی به او اعتنا نمی کند و در نتیجه منزوی است. کمبود روابط با دیگران و احساس تنهایی زمینه مساعدی است برای ابتلاـ به بیماری های روانی. از عوامل جاذبه میان فردی و ارتباطات مناسب با دیگران، وضعیت ظاهری و از جمله، پوشش افراد است. از آنجا که معمولا فقر موجب می شود وضعیت ظاهری و لباس فرد در حد پایین و نامطلوب باشد، فقرا در برقراری روابط اجتماعی مشکلات جدی خواهند داشت که گاه موجب در پیش گرفتن انزوا از سوی آنان می شود.

۳- پرخاشگری. در جامعه ای که به سبب بی عدالتی در توزیع ثروت های عمومی، مردم به دو دسته فقرا و اغنیا تقسیم شده اند و فاصله طبقاتی عظیمی بین آنان وجود دارد، کینه و عداوت موج می زند. مردم فقیر با دیدن زندگی اشرافی ثروتمندان و مشاهده زندگی فلاکت بار خود، کینه آنان را به دل می گیرند و عقده های روانی بسیار در خود به وجود می آورند. علاوه بر این، کینه درونی و فروخورده فقرا ممکن است روزی سر باز کند و کسانی را که مسبب این وضعیت هستند، در خود فرو برد. بنابراین خشم و پرخاشگری طبقات پایین جامعه یا متوجه خود آنان می شود و عقده های روانی به وجود می آورد و یا معطوف اغنیا می گردد و جامعه را از حالت تعادل به سوی هرج و مرج سوق می دهد. امیرالمؤمنین(ع) به فرزندش محمد خنفیه فرمود: پسرم! از فقر بر تو بیمناکم. از آن به خدا پناه ببر که فقر کاستی در دین و پریشانی در فکر و عقل ایجاد می کند و سبب دشمنی و کینه است.[۳] جمله جالبی هم در این زمینه از ابوذر نقل شده است: فردی که مایحتاج زندگی خود را در خانه ندارد، بسیار در معرض آن است که

پرخاشگری خود را نه تنها متوجه افراد بلکه در جهت تخریب کل نظام اجتماعی سوق دهد (قرضاوی، ۱۴۱۵، ص۱۸).

۴- ضعف اخلاقی و نابهنجاری های اجتماعی. فقر زمینه مساعدی است برای برخی صفات زشت اخلاقی نظیر حسد، که نتیجه اش در جامعه به صورت نابهنجاری های اجتماعی بروز می کند. امیرالمؤمنین(ع) می فرماید: کسی را که دنبال رزق و روزی خود می رود، نکوهش نکنید، زیرا کسی که امکانات زندگی ندارد خطا و اشتباهاتش زیاد است.[۴] یکی از پیشتازان جرم شناسی در طی یک بررسی نشان داده است که در ایتالیا خانواده های فقیر ۶۰ درصد جمعیت را تشکیل می دادند، اما جرایم مربوط به آنها ۸۵ تا ۹۰ درصد کل جرایم بوده است. همچنین برخی تحقیقات دیگر حاکی از آن است که ۱۹ درصد جرایم مربوط به فقرای لندن بوده است، در صورتی که آنان ۸ درصد جمعیت را تشکیل می دادند. البته این بدان معنا نیست که همه فقرا بزهکار هستند، بلکه باید گفت که اگر اکثر منحرفان و مجرمان فقیر باشند. اکثر فقرا مجرم و بزهکار نیستند... . مارکس، هانری جرج، ویلیام بونگر و دیگران در شیوه های پیشنهادی خویش توصیه می کنند که باید کوشش خود را در راه بهبود وضع توزیع درآمدها به کار ببریم و بر نابرابری های اقتصادی فائق آییم، نه تنها به خاطر این که این امر به خودی خود زیبنده نیست، بلکه به خاطر این که نابرابری های اقتصادی زاینده فساد، تباهی و انواع کجروی هاست (شیخاوندی، ۱۳۷۳، ص ۲۰۰ـ۱۹۹).

۵- ضعف اعتقاد و دینداری. شاید مهم ترین پیامد منفی فقر از دیدگاه دین آن باشد که فقر بستر مناسبی برای کفر و بی دینی و ضعف اعتقادی است. در روایت مشهوری که از پیامبر اکرم(ص) و نیز از امام صادق(ع) نقل شده است، آنان فرموده اند: کاد الفقر ان یکون کفراً ؛فقر به مرز کفر نزدیک است.[۵] احتمالا مشکل بودن فهم رابطه فقر مالی با کفر باعث شده است که برخی، فقر در این روایت را به فقر نفس (فقر روانی) تفسیر کنند، امّا باید گفت که برخی دیگر از مفسران حدیث، نظیر غزالی، لفظ فقر در این سخن را به همان معنای فقر مادی گرفته و در تبیین آن گفته اند: فقر انسان را در پرتگاه کفر قرار می دهد، زیرا اولا موجب حسادت به توانگران می شود که حسد، حسنات و خوبی های انسان را از بین می برد، و ثانیاً فقر باعث می شود که فقیر در برابر ثروتمندان اظهار ذلت و خواری کند و به آبرو و دینش لطمه وارد شود، و ثالثاً سبب ناخشنودی به قضا و قدر الهی و نارضایتی از روزی می شود و این امر، اگر هم کفر نباشد، به کفر می کشاند.[۶] علاوه بر این، در سخن دیگری که از پیامبر اکرم(ص) در اواخر عمر نقل شده است، ایشان به حاکمان پس از خود تذکراتی می دهند که از جمله آنها این است که مردم را فقیر و تهیدست نگذارند تا به کفر کشیده شوند.[۷] در واقع، پیامبر اکرم(ص) به حاکمان و برنامه ریزان اقتصادی جامعه، فقرزدایی را یادآوری می کند و به آنان هشدار می دهد که باید با اجرای عدالت و رفع تبعیض و برنامه ریزی برای استفاده بیشتر و بهتر از مواهب الهی، موجبات تأمین معیشت مناسب را برای عموم مردم فراهم کنند تا به کفر و بی دینی کشیده نشوند. با توجه به این که متولیان امر جامعه فقط می توانند مأمور از بین بردن فقر مادی باشند و نه فقر روانی و با عنایت به این که در هر دو حدیث از رابطه فقر و کفر سخن گفته شده است، می توانیم بگوییم که به احتمال قوی مقصود از فقر در کاد الفقر ان یکون کفراً، فقر مادی است. علاوه بر این، در برخی منابع، سخنی از پیامبر اکرم(ص) به این صورت نقل شده است که اگر رحمت خداوند بر فقرای امت من نبود، فقر آنان را به مرز کفر نزدیک می کرد.[۸] این سخن یا حدیث مستقلی در کنار آن سخن مشهور است یا یک حدیث است که در برخی منابع به صورت کامل و در برخی دیگر ذیل آن آمده است. در هر حال، از آنجا که مسلماً مقصود از فقرا در این سخن نیازمندان جامعه است، قاعدتا فقر در بخش پایانی آن نیز، به معنای فقر مادی است.

در گفتار دیگری هم که قبلاـ ذکر کردیم. امام علی(ع) فقر را کاستی در دین توصیف می کند. این که فقر موجب نقصان دین است، به چه معنا است؟ فقر اگر ناشی از تنبلی و سستی فرد نباشد، گناه و جرم نیست و ننگی برای فرد به حساب نمی آید. پس منظور از این رابطه آن است که فقر باعث می شود کسانی که ایمان قوی ندارند زودتر به گناه بیفتند، زیرا برخی گناهان از فقر و احتیاج ناشی می شوند. این تفسیری است که استاد شهید مطهری از این جمله دارد ( ۱۳۵۸، ص ۹۳). شیخ محمد عبده هم در شرح این جمله چنین نظری دارد و می گوید: زمانی که فقر شدید شد، ممکن است انسان را وادار به خیانت، دروغگویی، ذلت پذیری، امتناع از کمک کردن به حق کند و همه اینها کاستی در دین است( نهج البلاغه عبده، ذیل این حکمت).

از نظر ما، تفسیر دیگری نیز برای این جمله متصور است؛ فقرا به دلیل فقر مالی از انجام دادن برخی اعمال عبادی نظیر حج و صدقه و دستگیری از نیازمندان محروم هستند. هر چند این امر به اختیار آنان صورت نگرفته است و تقصیری متوجه آنان نیست، امّا در هر حال محرومیت از برخی منافع دینداری و اعمال عبادی است. به همین جهت، آموزه های دینی تأکید دارند که فقرا از لحاظ مالی باید به نحوی تأمین شوند که علاوه بر نیازهای ضروری و فیزیولوژیک نظیر خوراک، پوشاک، مسکن و ازدواج بتوانند نیازهای معنوی خود را نیز ارضا کنند. امام صادق(ع) در روایتی می فرماید: به مؤمن از زکات آن قدر داده می شود که بخورد، بیاشامد، لباس تهیه کند، ازدواج نماید، حج به جا آورد، صدقه دهد و قرض خود را ادا کند[۹]. جمع بین این دو تفسیر درباره رابطه فقر و کاستی در دین هم ممکن است، بدین صورت که فقرا اگر ایمان قوی نداشتند، زودتر به گناه می افتند و در نتیجه، دینداری و ایمانشان کاستی می پذیرد، اما اگر صبر و تحمل کردند و در مقابل وسوسه گناه و آلودگی توانستند مقاومت کنند، از برخی مزایای دینداری و کارهای عبادی محروم می شوند.[۱۰]

ج- آثار روانی

همان گونه که بیان شد، آثار جسمی و فرهنگی- اجتماعی فقر، تأثیر بسیاری بر سلامت روان دارد. با این وجود، در این بخش برخی پیامدهای نامناسب روانی را که معمولا بدون واسطه از فقر ناشی می شود، بررسی می کنیم.

۱- کاهش عزت نفس: فقیر از جایگاه اجتماعی مناسبی برخوردار نیست و همواره مورد تحقیر قرار می گیرد. احتمالا بتوان گفت که بیشترین آثار روانی فقر از نگرش منفی مردم نسبت به آن نشأت می گیرد. مردم با فقرا به شیوه ای کاملا متفاوت از ثروتمندان رفتار می کنند. این نگرش منفی و تحقیرآمیز در مورد مستضعفان را در مدرسه، فروشگاه، مطب پزشک، بیمارستان، بانک و مراکز اجتماعی دیگر می توان مشاهده کرد. ونسان دکلژاک (۱۹۸۹) معتقد است که در اجتماع مادی امروزی، کسانی که احساس می کنند پایین تر یا بی لیاقت تر از دیگران اند یا حتی احساس می کنند که محکوم شده اند، در همه موارد زندگی شرمساری و خجالت احساس می کنند. این شرم مثل یک زخم روحی احساس می شود و به «نوروز طبقه» شباهت دارد. در واقع، نگاه و رفتار دیگران برای تشکیل هویت شخصی و خودپنداره کسی که مبتلا به «نوروز طبقه» است، اهمیت می یابد.

انسان فقیر احساس می کند که «بینوا»، «فقیر»، «بی دست و پا»، «بی لیاقت»، و «کمتر از همه» است. او باور می کند که همین هویت را دارد. قبول تحقیر دیگران به تدریج درونی می شود و فرد را به این نتیجه می رساند که خود را تحقیر کند و عزت نفس و اعتماد به نفس اش را از دست بدهد و این تصور در وی ایجاد شود که مسبب اصلی همه بدبختی ها و ناشایستگی ها، تنها خود اوست (گنجی، ۱۳۸۲، ص۴ـ۱۰۳، با تلخیص).

به نظر می رسد که نگاه متفاوت به فقرا به «اجتماع مادی امروز» اختصاص ندارد؛ همیشه این گونه بوده است. امیرالمؤمنین(ع) در کلامی بسیار زیبا می فرماید که وقتی دنیا به کسی رو کرد (مثلا صاحب ثروت یا قدرت شد) مردم فضایل و خوبی هایی را که دیگران دارند، به او نسبت می دهند، اما اگر دنیا به کسی پشت کرد، حتی خوبی های خود وی از او گرفته می شود[۱۱]. آن حضرت در سخن دیگری می فرماید: فقیر حقیر و ناچیز شمرده می شود. به حرفش گوش نمی دهند و جایگاهش را نمی شناسند. اگر فقیر راست بگوید، او را دروغگو می نامند و اگر زاهد باشد، او را نادان می خوانند.[۱۲]

خلاصه، فقیر به دلیل عدم برخورداری از جایگاه شایسته در میان جامعه، عزت نفس خود را از دست می دهد و به همین دلیل در معرض ابتلاـ به انواع اختلالات روانی قرار می گیرد. خودکشی، که اکنون دومین علت مهم مرگ و میر در میان جوانان است، ارتباط و همبستگی بسیار نیرومندی با طبقه اجتماعی و محرومیت دارد. همچنین خودکشی با الکلیسم و اعتیاد، که در میان کارگران غیر ماهر، بیکاران و بی خانمان ها رواج بیشتری دارد، مرتبط است. همچنین افسردگی، که شاید به لحاظ تعداد افرادی که به آن مبتلا هستند متداول ترین شکل «بیماری روانی» باشد، همبستگی و ارتباط بسیار شدیدی با طبقه اجتماعی دارد ؛هر قدر فقیرتر باشد، احتمال ابتلا به افسردگی در وی بیشتر خواهد بود. رفتار خودآزارانه شدید نیز، که دست کم ده برابر بیشتر از خودکشی رواج دارد و در واقع پیش درآمدی برای آن است، همین الگوی ارتباط با طبقه اجتماعی را نشان می دهد (گام، ۱۹۹۶، ص۱۱۱).

۲- اضطراب و تشویش خاطر: لازمه وجود آرامش در زندگی، تأمین شدن حداقل امکانات معیشتی است. بدون وجود این امکانات، فرد دچار اضطراب و نگرانی می شود و زمینه ابتلا به بیماری روانی شدیدتر ایجاد می گردد. امام صادق(ع) در حدیث طولانی و معروفی که در مقام بحث با مدعیان زهد و متصوفه زمان خود داشتند، به روش زندگی حضرت سلمان اشاره می کند و می فرماید: سلمان وقتی نصیب سالانه خود را از بیت المال می گرفت، به اندازه یک سال مخارج خود را ذخیره می کرد. به او گفتند: تو با این همه زهد و تقوا به فکر ذخیره یک سال خود هستی؟ شاید امروز یا فردا بمیری و به آخر سال نرسی. سلمان در جواب گفت: شاید هم نمردم. چرا فقط مردن مرا فرض می کنید و زنده ماندنم را در نظر نمی گیرید؟ اگر زنده ماندم، نیازهایی دارم که باید برآورده شوند. ای نادان ها! شما نمی دانید که انسان اگر به مقدار کافی وسائل زندگی نداشته باشد، در اطاعت حق کوتاهی می کند و نشاط و نیروی خود را در این راه از دست می دهد، ولی اگر به قدر کافی وسایل زندگی فراهم شد، آرامش و اطمینان خاطر می یابد.[۱۳]

۳- اختلالات روانی: تا این جا به برخی آثار روانی فقر اشاره کردیم و تبیین های نظری بر اساس متون اسلامی از آن ارائه دادیم. تحقیقات تجربی نیز ارتباط نزدیک وضعیت اقتصادی فرد و بهداشت روانی وی را تأیید می کند. معلوم نیست که آیا وضعیت اقتصادی نامناسب، فرد را در معرض ابتلا به اختلالات روانی قرار می دهد یا ابتلا به اختلالات روانی موجب وضعیت بد اقتصادی می شود، اما با این وجود، روشن است که قرار گرفتن در شرایط بد اقتصادی، افراد را مستعد بروز مشکلات بهداشت روانی می کند. علاوه بر این، شرایط اقتصادی نامناسب رهایی از بیماری روانی و بازیابی سلامت را بسیار دشوار می کند. این در مقایسه با افرادی است که در شرایط بهتر و مطلوب اقتصادی قرار دارند (پیلگریم[۱۴]، ۲۰۰۵، ص ۱۸۴).

یکی از اولین تحقیقات در مورد رابطه میان متغیرهای اجتماعی و اختلالات روانی، بررسی روابط بین طبقه اجتماعی و اسکیزوفرنی بود. از زمان اجرای اولین مطالعه در دهه ۱۹۳۰ میلادی در امریکا، تاکنون تحقیقات پیگیرانه فراوانی در نقاط مختلف دنیا اجرا شده و ثبات غیر منتظره ای در تمام این مطالعات یافت شده است. در مطالعه اولیه ای که در سال ۱۹۳۹، فاریس و دانهام منتشر کردند، محل سکونت تمام بیماران بستری شده در یک دوره دوازده ساله در چهار بیمارستان ایالتی و دوازده بیمارستان خصوصی شهر شیکاگو بر روی نقشه سرشماری آن شهر مشخص شد. وقتی آمار بیماری های روانی بر حسب تعداد موارد در هر صد هزار نفر بیان شد، محققان متوجه تفاوت در بروز اختلال روانی در نواحی مختلف شهر شدند. این موضوع به ویژه در مورد اسکیزوفرنی قابل توجه بود؛ ۷۰۰ مورد در نواحی مرکزی شهر و ۱۰۰ مورد در نواحی مسکونی حومه آن. قدم بعدی همبسته کردن شاخص های اجتماعی و جمعیت شناختی دیگر با میزان های متفاوت پذیرش بیمارستانی در نواحی مختلف آن شهر بود. در نواحی ای که بیماران بیشتر بودند، الکلیسم، اعتیاد و فقر هم بیشتر بود و ساکنان آن غالباً جزو پایین ترین طبقات اجتماعی بودند و زیر خط رسمی فقر زندگی می کردند. این دو محقق از مطالعه خود نتیجه گرفتند که فقر و نابسامانی اجتماعی زمینه ساز اسکیزوفرنی و سایر مشکلات روانی اند.

در این مطالعه، چندین خطای بارز وجود داشت که عمده ترین آنها اصطلاحاً جهت علیت[۱۵] نام دارد، بدین معنا که آنان فرض می کردند که فقر علت بروز بیماری های روانی است. امروزه امکان اتخاذ جهت علی کاملا مخالف با این فرض هم وجود دارد.

امروزه بحث بر سر این که آیا موقعیت اجتماعی پایین علت اختلال روانی است یا اختلال روانی سبب می شود موقعیت اجتماعی بیماران در پایین ترین سطح باشد، به بحثی کهنه تبدیل شده و هنوز به طور کامل حل نشده است.

پس از این مطالعه، مطالعات دیگری با روش های بهتر، از قبیل بررسی فردی بیماران بستری شده و روش زمینه یابی اجتماعی نیز انجام گرفته اند که همه نشان دهنده ارتباط موقعیت اجتماعی پایین و خطر بالاتر مشکلات روانی اند. در یک بررسی تطبیقی از یافته های ۴۴ مطالعه که از روش زمینه یابی اجتماعی استفاده کرده بودند، معلوم شد که طبقه اجتماعی تنها متغیر جمعیت شناختی است که به طور پایدار با وضعیت روان شناختی ارتباط دارد. سن، جنس و نژاد هیچ کدام چنین ارتباط پایداری را نشان ندادند. در ۲۸ مطالعه از ۳۳ مطالعه ای که طبقه اجتماعی را به مثابه یک متغیر در نظر گرفته بودند، در پایین ترین طبقه اجتماعی، مشکلات روانی بیش از سایر طبقات به چشم می خورد (کوکرین، ۱۳۷۶، ص ۳۱ـ۲۱).

وضعیت اجتماعی ـ اقتصادی پایین (از نظر درآمد، تحصیلات، و شغل) ارتباط نیرومندی با بیماران روانی دارد. چندین دهه است که مشخص شده است افراد طبقه اجتماعی ـ اقتصادی پایین تر حدود دو و نیم برابر بیشتر از طبقات بالاتر احتمال ابتلا به اختلال روانی دارند. دلایل این ارتباط کاملا روشن نیست، اما ممکن است وجود استرس بیشتر در زندگی فقرا و آسیب پذیری بیشتر آنان در برابر انواع عوامل استرس زا در مجموع، منجر به برخی اختلالات روانی نظیر افسردگی شود( U.S. Department of Health and Human Services ، ص ۸۲ ) . مؤلف دیگر در این زمینه، ارتباط میان شرایط اقتصادی و بهداشت روانی را چنین خلاصه کرده است: فقرا بیش از اغنیا، تقریباً به همه بیماری ها و ناتوانی ها اعم از جسمی و روانی مبتلا می شوند. این هم به لحاظ دفعات ابتلا و هم شدت و مدت آن است (گام، ۱۹۹۶، ص ۱۱۰).

پی نوشت :

[۱] . Gomm, Roger.

[۲] الغنی فی الغربهٔ وطن و الفقر فی الوطن غربهٔ (نهج البلاغه، حکمت ۵۶). نظیر این کلام در حکمت سوم هم آمده است ;و المقل غریب فی بلدته، یعنی فقیر در شهر خود هم غریب است.

[۳] یا بنی انی اخاف علیک الفقر فاستعذ بالله منه فان الفقر منقصه للدین مدهشه للعقل داعیهٔ للمقت، (نهج البلاغه، حکمت ۳۱۹).

[۴] . لا تلم انساناً یطلب قوته، فمن عدم قوته کثر خطایاه... (بحار الانوار، ج۷۲، ص۴۷).

[۵] . بحار الانوار، ج۷۲، ص ۳۰ـ۲۹.

[۶] . همان، ص ۳۱.

[۷] . اذکر الله الوالی من بعدی علی امتی... و لم یفقر هم فیکفرهم (الکافی، ج ۱، ص ۴۰۶).

[۸] . لو لا رحمهٔ ربی علی فقراء امتی کاد الفقر ان یکون کفراً (بحار الانوار، ج۷۲، ص۴۷).

[۹] . یعطی المؤمن من الزکاهٔ ما یأکل منه و یشرب و یکتسی و یتزوج و یحج و یتصدق و یوفی دینه (بحار الانوار، ج۹۶، ص ۷۰).

[۱۰] . این جمع بندی، البته نه به صورت صریح و در ذیل این حدیث، در الحیاهٔ، ج۴، ص۹۹ـ۲۸۹ ذکر شده است.

[۱۱] . اذا اقبلت الدنیا علی احد اعارته محاسن غیره و اذا ادبرت عنه سلبته محاسن نفسه (نهج البلاغه، حکمت ۹).

[۱۲] . الفقیر حقیر لا یسمع کلامه و لا یعرف مقامه. لو کان الفقیر صادقاً یسمونه کاذباً و لو کان زاهداً یسمونه جاهلا... (بحار الانوار، ج۷۲، ص۴۷)

[۱۳] . کافی، ج۵، ص ۷۱ـ۶۵.

[۱۴] - Pilgrim, D.

[۱۵] . Direction of causality.

فقر و بهداشت روانی ازدیدگاه دین و روانشناسی (۱) مقدمه

مسائل اقتصادی در تأمین بهداشت روانی انسانها نقشی بسیار مهم ایفا می کند. جامعه با رفع فقر و محرومیت می تواند گامی بسیار بزرگ برای کاستن از بیماری های روانی و شکوفایی استعدادهای افراد بردارد. هر چند خود فرد باید برای تأمین سلامت روانی خود بکوشد، اما به نظر می رسد که جامعه نقش پررنگ تری در این امر دارد. از این رو، راهبردها و خط مشی های کلی جوامع برای ارتقای بهداشت روانی در مرتبه اول باید متمرکز بر ابعاد اقتصادی و اجتماعی باشد، نه پزشکی و درمانی. به عبارت دیگر، با رفع تبعیض ها و نابرابری های اجتماعی و اقتصادی و تأمین معیشت مناسب برای همه افراد جامعه بسیاری از مشکلات روانی از جامعه رخت برمی بندد و هزینه های سنگین درمان کاسته می شوند. در این بحث با نگاهی عمیق تر به مسئله نابرابری و فقر، پیامدهای آن را برای بهداشت روانی فردی و اجتماعی بررسی می کنیم و سپس، به رویکرد متون اسلامی به فقر می پردازیم.

شاید بتوان مسئله نابرابری و فقر را تلخ ترین و دردناک ترین مسئله اجتماعی بشر در طول تاریخ دانست. در دنیای امروز که پیشرفت اقتصادی عظیمی نصیب بشریت شده است، این معضل نه تنها حل نشده که فاصله فقیر و غنی نسبت به اعصار پیشین، بیشتر نیز شده است. سازمان بهداشت جهانی در گزارشی که در سال ۱۹۹۵ منتشر کرده است، فقر شدید را بی رحم ترین قاتل و مهم ترین علت رنج و درد در جهان می داند. ما در ضمن بررسی آثار فقر، بخش هایی از این گزارش را، که به صورت کتاب منتشر شده است، نقل خواهیم کرد. آثار فقر

الف- آثار جسمی

فقر به صورمختلف، سلامت جسمی طبقه پایین جوامع را تهدید می کند. فقر، علت اساسی واکسینه نشدن نوزادان، در دسترس نبودن آب تصفیه شده و بهداشت، عدم وجود دارو و دیگر راهکارهای درمانی، و مرگ نوزادان به هنگام زایمان است. فقر علت اساسی کاهش امید به زندگی، معلولیت و ناتوانی، و گرسنگی است. فقر مهم ترین علت بیماری روانی، استرس، خودکشی، از هم پاشیدن خانواده، و مصرف مواد مخدر می باشد. در سال ۱۹۹۰، تعداد افرادی که در فقر شدید زندگی می کردند، یک میلیارد و صد میلیون نفر تخمین زده شده است، یعنی بیش از یک پنجم جمعیت کره زمین. با وجود آن که از هر ده کودک، هشت نفر علیه پنج بیماری عمده کشنده برای کودکان واکسینه می شوند و به طور کلی بین سال های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۳ میزان مرگ و میر نوزادان به ۲۵درصد کاهش یافته و امید زندگی بیش از چهار سال افزوده شده و به حدود ۶۵ سال رسیده است، اما در کشورهای در حال توسعه، هر سال دوازده میلیون و دویست هزار کودک زیر پنج سال می میرند. علّت اکثر این مرگ و میرها، امراضی است که با صرف چند سنت برای هر کودک، قابل پیشگیری است. امید زندگی در کشورهای توسعه نیافته طبق آمار ۱۹۹۳، چهل و سه سال و در کشورهای توسعه یافته، هفتاد و هشت سال، یعنی دو برابر کشورهای فقیر، است. در کشورهای ثروتمند، امید زندگی در سال ۲۰۰۰، به هفتاد و نه سال می رسد، ولی در برخی کشورهای بسیار فقیر، این شاخص به چهل و دو سال تنزل می یابد. تعداد کودکان زیر پنج سال که در سال ۱۹۹۳ مردند (یعنی ۲/۱۲ میلیون نفر) معادل کل جمعیت نروژ و سوئد است(سازمان بهداشت جهانی [WHO] ، ص ۲-۱).

در آستانه ورود به سال ۲۰۰۰، حدود ۳۰ درصد از ثروتمندترین مردم دنیا، متجاوز از ۴۵ درصد گوشت جهان را مصرف می کنند. این در حالی است که نزدیک ۸۰۰ میلیون نفر دچار سوء تغذیه اند. بیش از ۸۵ درصد کالاها را۲۰ درصد ثروتمند جهان مصرف می کنند، اما ۲۰ درصد فقیرترین اقشار جامعه ۴/۰ درصد کالاهای مصرفی را در اختیار دارند. درآمد کشورهای عقب مانده کمتر از ۸۹ میلیارد دلار است و این در حالی است که ۱۰ تن از ثروتمندترین افراد جهان ۵/۱ برابر رقم مزبور را در اختیار دارند. حدود ۶۰ درصد مردم ساکن در کشورهای در حال توسعه از خدمات بهداشتی کافی برخوردار نیستند و این در حالی است که در آمریکا و اروپا سالیانه معادل هزینه بهداشت و غذای آن ۶۰ درصد تنها جهت خرید عطریات مصرف می شود. مشکل جمعیت وسیعی از مردم جهان فقر مطلق است و از حداقل سرپناه و خوراک و پوشاک محرومند. متجاوز از ۳۰ درصد کشورهای در حال توصعه از آب سالم محرومند و سالیانه ۳۰ میلیون نفر از گرسنگی می میرند. با وجودی که متوسط مصرف پروتئین در کشورهای اروپایی متجاوز از ۱۲۰ گرم در روز است، این رقم در کشورهای افریقایی به سختی به ۲۰ گرم در روز بالغ می شود (دادگر، ۱۳۷۸، ص۴۵).

با توجه به ارتباط میان بیماری جسمی و بیماری روانی، فقر از راه تأثیرگذاری بر سلامت جسم، بهداشت روانی فرد را به خطر می اندازد و امکان ابتلا به بیماری های روانی را در وی افزایش می دهد. بیماری های جسمی و روانی معمولا همراه با هم در یک فرد دیده می شوند. افرادی که بیمار روانی تلقی می شوند، غالباً به لحاظ جسمی نیز بیمارند و از سوی دیگر، بیماران یا ناتوانان جسمی، اغلب دچار ناراحتی روانی اند. مثلاـ در کهنسالی، میان افسردگی از یک سو، و بیماری های جسمی، از دست دادن کنترل بر ترشحات بدن، فقدان تعادل و ناشنوایی از سوی دیگر، ارتباط و همبستگی وجود دارد. این ارتباط بین افسردگی، اختلالات شناختی، اغتشاش ذهنی ناشی از عفونت، اثرات جانبی دارو، دیابت، و اختلالات تغذیه ای نیز وجود دارد. بنابراین، اگر یک گروه اجتماعی یا افراد منطقه خاصی را در نظر بگیریم که مرگ زودرس، مرض قلبی، بیماری های مزمن و ناتوان کننده، زخم های گوارشی، حوادث دوران کودکی و امثال آنها در آنان بیشتر است، به احتمال زیاد فقیرند و میزان خودکشی، افسردگی، اضطراب و اسکیزوفرنی در بین آنان زیاد است (گام[۱]، ۱۹۹۶، ص۱۱۲). ب- آثار فرهنگی- اجتماعی

۱- فقر فرهنگی . غالباً فقر مادی با فقر فرهنگی همراه است. کسی که از حیث مادی فقیر است، فکرش آن قدر مشغول تأمین مایحتاج اولیه زندگی است که کمتر مجال و فرصتی برای برآوردن نیازهای فرهنگی و تربیتی خود و خانواده اش دارد. اگر هم فرصتی برای این کار پیش بیاید زمینه ها و امکانات آن برایش فراهم نیست. در نتیجه، بسیاری از مواهب و استعدادهای خدادادی وی به فعلیت نمی رسند و بهره برداری درستی از آنها صورت نمی گیرد. آلفرد مارشال در کتاب تاریخی خود چنین می نویسد: درست است که به رغم فقر، تحت تأثیر عوامل دینی، روابط دوستی و محبت های خانواده، ممکن است انسان احساس بزرگ ترین خوشبختی را بکند و امکان یابد استعدادهای خود را شکوفا سازد، ولی با وجود این باید اذعان داشت که در محیط فقر، به ویژه در مناطق پرجمعیت، فقر اقتصادی موجب از بین رفتن و پژمرده شدن استعدادهای انسانی می شود... . کسانی که در شهرهای بزرگ کنونی زندگی می کنند، فرصت کمتری می یابند تا با دیگران پیوند دوستی ببندند... . بدون شک، بیماری روحی، جسمی، اخلاقی و فکری فقرا علل دیگری نیز دارد، لیکن فقر یکی از عمده ترین آنهاست... به طور کلی رفتار ناهنجار فقرا ناشی از فقر آنان است... هنگامی که در علل فقر بررسی می کنیم، در واقع در علل تنزل مقام عده زیادی از ابنای بشر مطالعه می کنیم. (شیخاوندی، ۱۳۷۳، ص ۲۰۰).

فقر فرهنگی و فقدان تعلیم و تربیت و تحصیلات مناسب، فرد را از دستیابی به روش های کنترل بر محیط و کاستن از استرس های ناشی از فقر و محرومیت باز می دارد و او را در معرض اختلالات روانی قرار می دهد. علاوه بر این، محرومیت از سواد و تحصیلات، فقر مادی را تشدید می کند و این تسلسل همچنان ادامه می یابد و با افزایش فقر، بهداشت روانی فرد بیشتر آسیب می بیند.

۲- انزوا. تنگدستی به طور طبیعی سبب می شود فرد از چشم جامعه ساقط شود و به گوشه تنهایی پناه برد. علی(ع) فرمود: غنا در غربت وطن است و فقر در وطن غربت.[۲] یعنی کسی که ثروتمند است اگر در غربت هم باشد، انگار که در وطن خود زندگی می کند، امّا تنگدست در وطن خود نیز همانند غریبه است ;کسی به او اعتنا نمی کند و در نتیجه منزوی است. کمبود روابط با دیگران و احساس تنهایی زمینه مساعدی است برای ابتلا به بیماری های روانی. از عوامل جاذبه میان فردی و ارتباطات مناسب با دیگران،

وضعیت ظاهری و از جمله، پوشش افراد است. از آنجا که معمولا فقر موجب می شود وضعیت ظاهری و لباس فرد در حد پایین و نامطلوب باشد، فقرا در برقراری روابط اجتماعی مشکلات جدی خواهند داشت که گاه موجب در پیش گرفتن انزوا از سوی آنان می شود.

۳- پرخاشگری. در جامعه ای که به سبب بی عدالتی در توزیع ثروت های عمومی، مردم به دو دسته فقرا و اغنیا تقسیم شده اند و فاصله طبقاتی عظیمی بین آنان وجود دارد، کینه و عداوت موج می زند. مردم فقیر با دیدن زندگی اشرافی ثروتمندان و مشاهده زندگی فلاکت بار خود، کینه آنان را به دل می گیرند و عقده های روانی بسیار در خود به وجود می آورند. علاوه بر این، کینه درونی و فروخورده فقرا ممکن است روزی سر باز کند و کسانی را که مسبب این وضعیت هستند، در خود فرو برد. بنابراین خشم و پرخاشگری طبقات پایین جامعه یا متوجه خود آنان می شود و عقده های روانی به وجود می آورد و یا معطوف اغنیا می گردد و جامعه را از حالت تعادل به سوی هرج و مرج سوق می دهد. امیرالمؤمنین(ع) به فرزندش محمد خنفیه فرمود: پسرم! از فقر بر تو بیمناکم. از آن به خدا پناه ببر که فقر کاستی در دین و پریشانی در فکر و عقل ایجاد می کند و سبب دشمنی و کینه است.[۳] جمله جالبی هم در این زمینه از ابوذر نقل شده است: فردی که مایحتاج زندگی خود را در خانه ندارد، بسیار در معرض آن است که پرخاشگری خود را نه تنها متوجه افراد بلکه در جهت تخریب کل نظام اجتماعی سوق دهد (قرضاوی، ۱۴۱۵، ص۱۸).

۴- ضعف اخلاقی و نابهنجاری های اجتماعی. فقر زمینه مساعدی است برای برخی صفات زشت اخلاقی نظیر حسد، که نتیجه اش در جامعه به صورت نابهنجاری های اجتماعی بروز می کند. امیرالمؤمنین(ع) می فرماید: کسی را که دنبال رزق و روزی خود می رود، نکوهش نکنید، زیرا کسی که امکانات زندگی ندارد خطا و اشتباهاتش زیاد است.[۴] یکی از پیشتازان جرم شناسی در طی یک بررسی نشان داده است که در ایتالیا خانواده های فقیر ۶۰ درصد جمعیت را تشکیل می دادند، اما جرایم مربوط به آنها ۸۵ تا ۹۰ درصد کل جرایم بوده است. همچنین برخی تحقیقات دیگر حاکی از آن است که ۱۹ درصد جرایم مربوط به فقرای لندن بوده است، در صورتی که آنان ۸ درصد جمعیت را تشکیل می دادند. البته این بدان معنا نیست که همه فقرا بزهکار هستند، بلکه باید گفت که اگر اکثر منحرفان و مجرمان فقیر باشند. اکثر فقرا مجرم و بزهکار نیستند... . مارکس، هانری جرج، ویلیام بونگر و دیگران در شیوه های پیشنهادی خویش توصیه می کنند که باید کوشش خود را در راه بهبود وضع توزیع درآمدها به کار ببریم و بر نابرابری های اقتصادی فائق آییم، نه تنها به خاطر این که این امر به خودی خود زیبنده نیست، بلکه به خاطر این که نابرابری های اقتصادی زاینده فساد، تباهی و انواع کجروی هاست (شیخاوندی، ۱۳۷۳، ص ۲۰۰ـ۱۹۹).

۵- ضعف اعتقاد و دینداری. شاید مهم ترین پیامد منفی فقر از دیدگاه دین آن باشد که فقر بستر مناسبی برای کفر و بی دینی و ضعف اعتقادی است. در روایت مشهوری که از پیامبر اکرم(ص) و نیز از امام صادق(ع) نقل شده است، آنان فرموده اند: کاد الفقر ان یکون کفراً ؛فقر به مرز کفر نزدیک است.[۵] احتمالا مشکل بودن فهم رابطه فقر مالی با کفر باعث شده است که برخی، فقر در این روایت را به فقر نفس (فقر روانی) تفسیر کنند، امّا باید گفت که برخی دیگر از مفسران حدیث، نظیر غزالی، لفظ فقر در این سخن را به همان معنای فقر مادی گرفته و در تبیین آن گفته اند: فقر انسان را در پرتگاه کفر قرار می دهد، زیرا اولا موجب حسادت به توانگران می شود که حسد، حسنات و خوبی های انسان را از بین می برد، و ثانیاً فقر باعث می شود که فقیر در برابر ثروتمندان اظهار ذلت و خواری کند و به آبرو و دینش لطمه وارد شود، و ثالثاً سبب ناخشنودی به قضا و قدر الهی و نارضایتی از روزی می شود و این امر، اگر هم کفر نباشد، به کفر می کشاند.[۶] علاوه بر این، در سخن دیگری که از پیامبر اکرم(ص) در اواخر عمر نقل شده است، ایشان به حاکمان پس از خود تذکراتی می دهند که از جمله آنها این است که مردم را فقیر و تهیدست نگذارند تا به کفر کشیده شوند.[۷] در واقع، پیامبر اکرم(ص) به حاکمان و برنامه ریزان اقتصادی جامعه، فقرزدایی را یادآوری می کند و به آنان هشدار می دهد که باید با اجرای عدالت و رفع تبعیض و برنامه ریزی برای استفاده بیشتر و بهتر از مواهب الهی، موجبات تأمین معیشت مناسب را برای عموم مردم فراهم کنند تا به کفر و بی دینی کشیده نشوند. با توجه به این که متولیان امر جامعه فقط می توانند مأمور از بین بردن فقر مادی باشند و نه فقر روانی و با عنایت به این که در هر دو حدیث از رابطه فقر و کفر سخن گفته شده است، می توانیم بگوییم که به احتمال قوی مقصود از فقر در کاد الفقر ان یکون کفراً، فقر مادی است. علاوه بر این، در برخی منابع، سخنی از پیامبر اکرم(ص) به این صورت نقل شده است که اگر رحمت خداوند بر فقرای امت من نبود، فقر آنان را به مرز کفر نزدیک می کرد.[۸] این سخن یا حدیث مستقلی در کنار آن سخن مشهور است یا یک حدیث است که در برخی منابع به صورت کامل و در برخی دیگر ذیل آن آمده است. در هر حال، از آنجا که مسلماً مقصود از فقرا در این سخن نیازمندان جامعه است، قاعدتا فقر در بخش پایانی آن نیز، به معنای فقر مادی است.

در گفتار دیگری هم که قبلاـ ذکر کردیم. امام علی(ع) فقر را کاستی در دین توصیف می کند. این که فقر موجب نقصان دین است، به چه معنا است؟ فقر اگر ناشی از تنبلی و سستی فرد نباشد، گناه و جرم نیست و ننگی برای فرد به حساب نمی آید. پس منظور از این رابطه آن است که فقر باعث می شود کسانی که ایمان قوی ندارند زودتر به گناه بیفتند، زیرا برخی گناهان از فقر و احتیاج ناشی می شوند. این تفسیری است که استاد شهید مطهری از این جمله دارد ( ۱۳۵۸، ص ۹۳). شیخ محمد عبده هم در شرح این جمله چنین نظری دارد و می گوید: زمانی که فقر شدید شد، ممکن است انسان را وادار به خیانت، دروغگویی، ذلت پذیری، امتناع از کمک کردن به حق کند و همه اینها کاستی در دین است( نهج البلاغه عبده، ذیل این حکمت).

از نظر ما، تفسیر دیگری نیز برای این جمله متصور است؛ فقرا به دلیل فقر مالی از انجام دادن برخی اعمال عبادی نظیر حج و صدقه و دستگیری از نیازمندان محروم هستند. هر چند این امر به اختیار آنان صورت نگرفته است و تقصیری متوجه آنان نیست، امّا در هر حال محرومیت از برخی منافع دینداری و اعمال عبادی است. به همین جهت، آموزه های دینی تأکید دارند که فقرا از لحاظ مالی باید به نحوی تأمین شوند که علاوه بر نیازهای ضروری و فیزیولوژیک نظیر خوراک، پوشاک، مسکن و ازدواج بتوانند نیازهای معنوی خود را نیز ارضا کنند. امام صادق(ع) در روایتی می فرماید: به مؤمن از زکات آن قدر داده می شود که بخورد، بیاشامد، لباس تهیه کند، ازدواج نماید، حج به جا آورد، صدقه دهد و قرض خود را ادا کند[۹]. جمع بین این دو تفسیر درباره رابطه فقر و کاستی در دین هم ممکن است، بدین صورت که فقرا اگر ایمان قوی نداشتند، زودتر به گناه می افتند و در نتیجه، دینداری و ایمانشان کاستی می پذیرد، اما اگر صبر و تحمل کردند و در مقابل وسوسه گناه و آلودگی توانستند مقاومت کنند، از برخی مزایای دینداری و کارهای عبادی محروم می شوند.[۱۰] ج- آثار روانی

همان گونه که بیان شد، آثار جسمی و فرهنگی- اجتماعی فقر، تأثیر بسیاری بر سلامت روان دارد. با این وجود، در این بخش برخی پیامدهای نامناسب روانی را که معمولا بدون واسطه از فقر ناشی می شود، بررسی می کنیم.

۱- کاهش عزت نفس: فقیر از جایگاه اجتماعی مناسبی برخوردار نیست و همواره مورد تحقیر قرار می گیرد. احتمالا بتوان گفت که بیشترین آثار روانی فقر از نگرش منفی مردم نسبت به آن نشأت می گیرد. مردم با فقرا به شیوه ای کاملا متفاوت از ثروتمندان رفتار می کنند. این نگرش منفی و تحقیرآمیز در مورد مستضعفان را در مدرسه، فروشگاه، مطب پزشک، بیمارستان، بانک و مراکز اجتماعی دیگر می توان مشاهده کرد. ونسان دکلژاک (۱۹۸۹) معتقد است که در اجتماع مادی امروزی، کسانی که احساس می کنند پایین تر یا بی لیاقت تر از دیگران اند یا حتی احساس می کنند که محکوم شده اند، در همه موارد زندگی شرمساری و خجالت احساس می کنند. این شرم مثل یک زخم روحی احساس می شود و به «نوروز طبقه» شباهت دارد. در واقع، نگاه و رفتار دیگران برای تشکیل هویت شخصی و خودپنداره کسی که مبتلا به «نوروز طبقه» است، اهمیت می یابد.

انسان فقیر احساس می کند که «بینوا»، «فقیر»، «بی دست و پا»، «بی لیاقت»، و «کمتر از همه» است. او باور می کند که همین هویت را دارد. قبول تحقیر دیگران به تدریج درونی می شود و فرد را به این نتیجه می رساند که خود را تحقیر کند و عزت نفس و اعتماد به نفس اش را از دست بدهد و این تصور در وی ایجاد شود که مسبب اصلی همه بدبختی ها و ناشایستگی ها، تنها خود اوست (گنجی، ۱۳۸۲، ص۴ـ۱۰۳، با تلخیص).

به نظر می رسد که نگاه متفاوت به فقرا به «اجتماع مادی امروز» اختصاص ندارد؛ همیشه این گونه بوده است. امیرالمؤمنین(ع) در کلامی بسیار زیبا می فرماید که وقتی دنیا به کسی رو کرد (مثلا صاحب ثروت یا قدرت شد) مردم فضایل و خوبی هایی را که دیگران دارند، به او نسبت می دهند، اما اگر دنیا به کسی پشت کرد، حتی خوبی های خود وی از او گرفته می شود[۱۱]. آن حضرت در سخن دیگری می فرماید: فقیر حقیر و ناچیز شمرده می شود. به حرفش گوش نمی دهند و جایگاهش را نمی شناسند. اگر فقیر راست بگوید، او را دروغگو می نامند و اگر زاهد باشد، او را نادان می خوانند.[۱۲]

خلاصه، فقیر به دلیل عدم برخورداری از جایگاه شایسته در میان جامعه، عزت نفس خود را از دست می دهد و به همین دلیل در معرض ابتلاـ به انواع اختلالات روانی قرار می گیرد. خودکشی، که اکنون دومین علت مهم مرگ و میر در میان جوانان است، ارتباط و همبستگی بسیار نیرومندی با طبقه اجتماعی و محرومیت دارد. همچنین خودکشی با الکلیسم و اعتیاد، که در میان کارگران غیر ماهر، بیکاران و بی خانمان ها رواج بیشتری دارد، مرتبط است. همچنین افسردگی، که شاید به لحاظ تعداد افرادی که به آن مبتلا هستند متداول ترین شکل «بیماری روانی» باشد، همبستگی و ارتباط بسیار شدیدی با طبقه اجتماعی دارد ؛هر قدر فقیرتر باشد، احتمال ابتلا به افسردگی در وی بیشتر خواهد بود. رفتار خودآزارانه شدید نیز، که دست کم ده برابر بیشتر از خودکشی رواج دارد و در واقع پیش درآمدی برای آن است، همین الگوی ارتباط با طبقه اجتماعی را نشان می دهد (گام، ۱۹۹۶، ص۱۱۱).

۲- اضطراب و تشویش خاطر: لازمه وجود آرامش در زندگی، تأمین شدن حداقل امکانات معیشتی است. بدون وجود این امکانات، فرد دچار اضطراب و نگرانی می شود و زمینه ابتلا به بیماری روانی شدیدتر ایجاد می گردد. امام صادق(ع) در حدیث طولانی و معروفی که در مقام بحث با مدعیان زهد و متصوفه زمان خود داشتند، به روش زندگی حضرت سلمان اشاره می کند و می فرماید: سلمان وقتی نصیب سالانه خود را از بیت المال می گرفت، به اندازه یک سال مخارج خود را ذخیره می کرد. به او گفتند: تو با این همه زهد و تقوا به فکر ذخیره یک سال خود هستی؟ شاید امروز یا فردا بمیری و به آخر سال نرسی. سلمان در جواب گفت: شاید هم نمردم. چرا فقط مردن مرا فرض می کنید و زنده ماندنم را در نظر نمی گیرید؟ اگر زنده ماندم، نیازهایی دارم که باید برآورده شوند. ای نادان ها! شما نمی دانید که انسان اگر به مقدار کافی وسائل زندگی نداشته باشد، در اطاعت حق کوتاهی می کند و نشاط و نیروی خود را در این راه از دست می دهد، ولی اگر به قدر کافی وسایل زندگی فراهم شد، آرامش و اطمینان خاطر می یابد.[۱۳]

۳- اختلالات روانی: تا این جا به برخی آثار روانی فقر اشاره کردیم و تبیین های نظری بر اساس متون اسلامی از آن ارائه دادیم. تحقیقات تجربی نیز ارتباط نزدیک وضعیت اقتصادی فرد و بهداشت روانی وی را تأیید می کند. معلوم نیست که آیا وضعیت اقتصادی نامناسب، فرد را در معرض ابتلا به اختلالات روانی قرار می دهد یا ابتلا به اختلالات روانی موجب وضعیت بد اقتصادی می شود، اما با این وجود، روشن است که قرار گرفتن در شرایط بد اقتصادی، افراد را مستعد بروز مشکلات بهداشت روانی می کند. علاوه بر این، شرایط اقتصادی نامناسب رهایی از بیماری روانی و بازیابی سلامت را بسیار دشوار می کند. این در مقایسه با افرادی است که در شرایط بهتر و مطلوب اقتصادی قرار دارند (پیلگریم[۱۴]، ۲۰۰۵، ص ۱۸۴).

یکی از اولین تحقیقات در مورد رابطه میان متغیرهای اجتماعی و اختلالات روانی، بررسی روابط بین طبقه اجتماعی و اسکیزوفرنی بود. از زمان اجرای اولین مطالعه در دهه ۱۹۳۰ میلادی در امریکا، تاکنون تحقیقات پیگیرانه فراوانی در نقاط مختلف دنیا اجرا شده و ثبات غیر منتظره ای در تمام این مطالعات یافت شده است. در مطالعه اولیه ای که در سال ۱۹۳۹، فاریس و دانهام منتشر کردند،

محل سکونت تمام بیماران بستری شده در یک دوره دوازده ساله در چهار بیمارستان ایالتی و دوازده بیمارستان خصوصی شهر شیکاگو بر روی نقشه سرشماری آن شهر مشخص شد. وقتی آمار بیماری های روانی بر حسب تعداد موارد در هر صد هزار نفر بیان شد، محققان متوجه تفاوت در بروز اختلال روانی در نواحی مختلف شهر شدند. این موضوع به ویژه در مورد اسکیزوفرنی قابل توجه بود؛۷۰۰ مورد در نواحی مرکزی شهر و ۱۰۰ مورد در نواحی مسکونی حومه آن. قدم بعدی همبسته کردن شاخص های اجتماعی و جمعیت شناختی دیگر با میزان های متفاوت پذیرش بیمارستانی در نواحی مختلف آن شهر بود. در نواحی ای که بیماران بیشتر بودند، الکلیسم، اعتیاد و فقر هم بیشتر بود و ساکنان آن غالباً جزو پایین ترین طبقات اجتماعی بودند و زیر خط رسمی فقر زندگی می کردند. این دو محقق از مطالعه خود نتیجه گرفتند که فقر و نابسامانی اجتماعی زمینه ساز اسکیزوفرنی و سایر مشکلات روانی اند.

در این مطالعه، چندین خطای بارز وجود داشت که عمده ترین آنها اصطلاحاً جهت علیت[۱۵] نام دارد، بدین معنا که آنان فرض می کردند که فقر علت بروز بیماری های روانی است. امروزه امکان اتخاذ جهت علی کاملا مخالف با این فرض هم وجود دارد. امروزه بحث بر سر این که آیا موقعیت اجتماعی پایین علت اختلال روانی است یا اختلال روانی سبب می شود موقعیت اجتماعی بیماران در پایین ترین سطح باشد، به بحثی کهنه تبدیل شده و هنوز به طور کامل حل نشده است.

پس از این مطالعه، مطالعات دیگری با روش های بهتر، از قبیل بررسی فردی بیماران بستری شده و روش زمینه یابی اجتماعی نیز انجام گرفته اند که همه نشان دهنده ارتباط موقعیت اجتماعی پایین و خطر بالاتر مشکلات روانی اند. در یک بررسی تطبیقی از یافته های ۴۴ مطالعه که از روش زمینه یابی اجتماعی استفاده کرده بودند، معلوم شد که طبقه اجتماعی تنها متغیر جمعیت شناختی است که به طور پایدار با وضعیت روان شناختی ارتباط دارد. سن، جنس و نژاد هیچ کدام چنین ارتباط پایداری را نشان ندادند. در ۲۸ مطالعه از ۳۳ مطالعه ای که طبقه اجتماعی را به مشابه یک متغیر در نظر گرفته بودند، در پایین ترین طبقه اجتماعی، مشکلات روانی بیش از سایر طبقات به چشم می خورد (کوکرین، ۱۳۷۶، ص ۳۱ـ۲۱).

وضعیت اجتماعی ـ اقتصادی پایین (از نظر درآمد، تحصیلات، و شغل) ارتباط نیرومندی با بیماران روانی دارد. چندین دهه است که مشخص شده است افراد طبقه اجتماعی ـ اقتصادی پایین تر حدود دو و نیم برابر بیشتر از طبقات بالاتر احتمال ابتلا به اختلال روانی دارند. دلایل این ارتباط کاملا روشن نیست، اما ممکن است وجود استرس بیشتر در زندگی فقرا و آسیب پذیری بیشتر آنان در برابر انواع عوامل استرس زا در مجموع، منجر به برخی اختلالات روانی نظیر افسردگی شود( U.S. Department of Health and Human Services ، ص ۸۲ ) . مؤلف دیگر در این زمینه، ارتباط میان شرایط اقتصادی و بهداشت روانی را چنین خلاصه کرده است: فقرا بیش از اغنیا، تقریباً به همه بیماری ها و ناتوانی ها اعم از جسمی و روانی مبتلا می شوند. این هم به لحاظ دفعات ابتلا و هم شدت و مدت آن است (گام، ۱۹۹۶، ص ۱۱۰). پی نوشت :

[۱] . Gomm, Roger.

[۲] الغنی فی الغربهٔ وطن و الفقر فی الوطن غربهٔ (نهج البلاغه، حکمت ۵۶). نظیر این کلام در حکمت سوم هم آمده است ;و المقل غریب فی بلدته، یعنی فقیر در شهر خود هم غریب است.

[۳] یا بنی انی اخاف علیک الفقر فاستعذ بالله منه فان الفقر منقصه للدین مدهشه للعقل داعیهٔ للمقت، (نهج البلاغه، حکمت ۳۱۹).

[۴] . لا تلم انساناً یطلب قوته، فمن عدم قوته کثر خطایاه... (بحار الانوار، ج۷۲، ص۴۷).

[۵] . بحار الانوار، ج۷۲، ص ۳۰ـ۲۹.

[۶] . همان، ص ۳۱.

[۷] . اذکر الله الوالی من بعدی علی امتی... و لم یفقر هم فیکفرهم (الکافی، ج ۱، ص۴۰۶).

[۸] . لو لا رحمهٔ ربی علی فقراء امتی کاد الفقر ان یکون کفراً (بحار الانوار، ج۷۲، ص۴۷).

[۹] . یعطی المؤمن من الزکاهٔ ما یأکل منه و یشرب و یکتسی و یتزوج و یحج و یتصدق و یوفی دینه (بحار الانوار، ج۹۶، ص ۷۰).

[۱۰] . این جمع بندی، البته نه به صورت صریح و در ذیل این حدیث، در الحیاهٔ، ج۴، ص۹۹ـ۲۸۹ ذکر شده است.

[۱۱] . اذا اقبلت الدنیا علی احد اعارته محاسن غیره و اذا ادبرت عنه سلبته محاسن نفسه (نهج البلاغه، حکمت ۹).

[۱۲] . الفقیر حقیر لاـ یسمع کلامه و لاـ یعرف مقامه. لو کان الفقیر صادقاً یسمونه کاذباً و لو کان زاهداً یسمونه جاهلا... (بحار الانوار، ج۷۲، ص۴۷)

[۱۳] . کافی، ج۵، ص ۷۱ـ۶۵.

[۱۴] – Pilgrim, D.

[۱۵] . Direction of causality.

### فقر و بهداشت روانی ازدیدگاه دین و روانشناسی (۲)

رویکرد متون اسلامی به فقر

در متون اسلامی به آموزه هایی مانند زهد و رضا برمی خوریم که تصور می شود تلویحاً فقر را می پذیرد. از این جهت برای روشن شدن دیدگاه اسلام مناسب است فقر را در متون اسلامی بررسی کنیم.

الف – معانی فقر: این کلمه و مشتقات آن و نیز کلمات مشابه آن نظیر مسکن، در منابع اسلامی دست کم به چهار معنای مختلف به کار رفته است:

۱) فقر مادی؛ مثل مواردی که قرآن موارد مصرف زکات را بیان می کند و فقرا را جزو آنان به حساب می آورد (مثلا بقره/ ۲۷۳ و توبه/ ۶۰).

۲) فقر وجودی؛ به این معنا که انسان نسبت به خداوند فقیر به تمام معنا است، یعنی در وجود و هستی خود نیازمند کامل به اوست (مثلا أَنتُمُ الْفُقَرَآءُ إِلَی اللَّهِ ( فاطر/۱۵) ).

۳) فقرالنفس یا آزمندی و حرص؛ مانند کاد الفقر ان یکون کفراً.

۴) فقر و نیاز به خداوند؛ مثلا اللهم اغننی بالافتقار الیک و لا تفقرنی بالاستغناء عنک، خدایا با احساس نیاز به خودت مرا بی نیاز کن و با حس بی نیازی از خودت، مرا به فقر مبتلا نکن ( بحار الانوار ، ج ۷۱، ص ۳۱ـ۳۰).

به نظر می رسد که واژه فقر در اصل به معنای تهیدست بودن و نیاز است که متعلق آن گاهی وسایل زندگی و مادیات است و گاهی اصل وجود و هستی انسان. بنابراین معنای اول و دوّم در واقع دو معنا نیستند، بلکه دو مصداق از یک معنا می باشند. نیاز وجودی بشر به خداوند امری است واقعی، یعنی فرد چه به این نیاز توجه کند و آن را احساس نماید و چه چنین احساسی در او وجود نداشته باشد، بالاخره این فقر و تهیدستی در او هست. البته وجود چنین احساسی در درون فرد، آثار روانی فراوانی برایش به ارمغان می آورد و در تأمین بهداشت روانی وی بسیار مؤثر است. اگر انسان به چنین درکی رسید، غنی واقعی است، هر چند در زندگی مادی غنی نباشد. اما اگر چنین فهم و درکی بریش حاصل نشد، فقیر واقعی است و اگر تمام امکانات برای زندگی مادی را در اختیار داشته باشد، باز هم حریصانه دنبال مقدار بیشتری از آن است و به قول پیامبر اکرم(ص) اگر انسان به اندازه وسعت دو بیابان مال داشته باشد، طالب گستره بیابان سوم است و چشم او را جز خاک چیزی پر نمی کند(محمدی ری شهری، ۱۳۸۲، ج ۱، ص۷۶ـ۷۵). این همان معنای چهارمی است که اشاره شد و بر خلاف معنای دوم، قابل تحسین و تمجید است، چون امری است اکتسابی. اما راجع به معنای سوّم باید گفت که به نظر می رسد استعمال کلمه فقر در آن، نیازمند قرینه باشد. مثلا گفته شده است که بدترین نوع فقر، فقر روانی (زیاده خواهی شدید) است.[۱۶] بنابراین اگر قرینه ای وجود نداشت، فقر را در متون اسلامی بر فقر مادی حمل می کنیم. به همین جهت در این حدیث معروف که از پیامبر اکرم(ص) و امام صادق(ع) نقل شده است: «کاد الفقر ان یکون کفراً»، منظور از فقر، فقر مادی است. نزدیک بودن فقر به کفر را می توان این گونه تبیین کرد که فقر مانع رفع نیازهای اولیه می شود و همین محدودیت باعث می شود که افراد در اعتقادات دینی خود هم به تدریج تردید کنند. گاه محرومیت باعث می شود افراد به رفتارهای نامناسب دست بزنند و انجام تدریجی رفتارهای نابهنجار از لحاظ دینی، ممکن است افراد را به مرحله کفر و بی اعتقادی بکشاند.[۱۷]

ب. عدم مطلوبیت فقر از دیدگاه اسلام: تأثیر فقر بر کاهش دینداری را در متون اسلامی بررسی کردیم. توجه به موارد فوق که شواهد تجربی بسیاری نیز بر آن وجود دارد، کافی است که فقر را از دیدگاه اسلام نامطلوب تلقی کنیم. به عبارت دیگر، آموزه های دینی وجود فقر و نابرابری را برای جامعه مایه ننگ و برای بهداشت روانی و دینداری فرد نامطلوب می داند. برخی دلایل عدم مطلوبیت فقر از نظر دین از لابلای مباحث مربوط به آثار فقر قابل استنباط است، اما برای وضوح بیشتر تلقی منفی اسلام از فقر به نکاتی اشاره می کنیم:

۱) اسلام شدیداً طرفدار عدالت اجتماعی و اقتصادی است و اصولا برپایی قسط و عدل از مهم ترین اهداف بعثت انبیا شمرده شده است.[۱۸] از سوی دیگر می دانیم که فقر در یک جامعه غالباً از نابرابری و بی عدالتی سرچشمه می گیرد. امیرالمؤمنین(ع) می فرماید که فقیری گرسنه نماند مگر به سبب بهره برداری فزون تر توانگر.[۱۹] در دو روایت تقریباً مشابه از امام صادق و امام کاظم(ع) آمده است که برقراری عدالت موجب غنا و بی نیازی مردم می شود و در واقع، دلیل فقر عده ای در جامعه، عدم رعایت عدالت در توزیع ثروت ها است.[۲۰]

۲) فقرزدایی از برنامه های مسلم اقتصادی در اسلام است. پیشوایان دین، رفع فقر را وظیفه خود می دانستند و چه به عنوان یک فرد عادی و چه به عنوان مسئول جامعه اسلامی سعی در ریشه کن کردن فقر و محرومیت داشتند. امام علی(ع) در سخنی که در ابتدای به دست گرفتن زمامداری جامعه ایراد کردند، یکی از دلایل پذیرش آن را تعهد گرفتن خداوند از دانشمندان بر عدم رضایت به پرخوری عده ای ستمگر و گرسنگی و بیچارگی گروهی مظلوم می داند.[۲۱] اصولا واجب شدن زکات، خمس و صدقات واجب دیگر برای آن است که فقرا زندگی بهتری پیدا کنند و از مواهب زندگی بهره مند شوند. این نشانه آن است که هدف دین و مقصود از این مقررات، رسیدن به مواهب زندگی و بهره مند شدن از آن است. اگر مقصود و هدف دین فقیر بودن بود و حد اعلای تربیت دینی آن بود که بشر از متاع این جهان اعراض کند و در فقر و مسکنت و بیچارگی زندگی نماید، پس فقرا به آن هدف عالی رسیده اند و نباید به آنان چیزی داد تا از حال خوش و سعادتمندانه خویش خارج نشوند. آنان نیز چون غرق در سعادتند نباید بپذیرند.[۲۲]

۳) در کلام و دعای امامان معصوم(ع) موارد پناه بردن به خداوند از فقر و نیز درخواست غنا و بی نیازی از مردم فراوان ذکر شده است که به عنوان نمونه به چند مورد اشاره می کنیم.

الف) خدایا از نیازمندی به همتایان خود، به تو پناه می برم.[۲۳]

ب) خدایا به تو پناه می برم از ثروتی که باعث طغیان شود، از فقری که فراموشی آورد (ظاهراً مقصود آن است که فقر باعث می شود نام و یاد فرد در جامعه به فراموشی سپرده شود و در واقع، منزوی گردد)، از همسایه ای که مرا بیازارد و به تو پناه می برم از بی آبرویی های ناشی از فقر و از ذلت بدهی و قرض.[۲۴]

ج) رسول خدا فرمود: خدایا از کفر و فقر به تو پناه می برم. فردی پرسید: آیا این دو همتای هم و هم سنگ هستند؟ پیامبر

اکرم(ص) فرمود: آری.[۲۵]

علامه مجلسی با این که دیـدگاه مقبولی در این زمینه نـدارد و به نظر می رسـد که جانب فقر را ترجیح می دهد، ولی می گوید که درخواست فقر در دعاها وارد نشده است و در غالب آنها پناه بردن به خداوند از فقر آمده است.[۲۶]

بنابراین، چنین پدیـده ای که پیشوایان دینی دائماً برای رهایی از آن به خداونـد پناه می برند و هیچ وقت آن را از او درخواست نمی کنند، چگونه می تواند مطلوب دین باشد؟

۴) انسـجام اجتماعی و همـدلی میان افراد برای حفظ جامعه اسـلامی بسـیار ضروری است و به همین جهت در موارد متعددی به آن دعوت شـده است. مثلاـ قرآن کریم در این باره می فرمایـد: به ریسـمان الهی چنگ بزنیـد و متفرق نشویـد.[۲۷] از سـوی دیگر، در جامعه ای که عـدالت در آن وجود نـدارد و عـده ای در نهایت فقر زندگی می کنند، در حالی که برخی دیگر در اوج رفاه هسـتند، انتظـار همـدلی و انسـجام جـامعه، انتظـاری واهی اسـت و چنین جـامعه ای محکـوم به زوال می باشـد. در کلاـمی منسـوب به پیـامبر اکرم(ص) آمـده است: الملک یبقی مع الکفر و لا یبقی مع الظلم[؛۲۸] یعنی اگر جامعه ای عادل و متعادل باشـد قابل بقا هسـت، هر چنـد مردم آن جـامعه کـافر باشـند، امـا اگر ظلم و نابرابری در آن پیـدا شـد، دیگر چنین جامعه ای باقی نمی مانـد. هر چنـد مردم به حسب ظاهر مسلمان باشند (مطهری، ۱۳۵۸، ص۷۷).

۵) دین برای برآوردن نیازهای عالی تر روانی و سـعادت انسان برنامه دارد، امّا ارضا نشـدن نیازهای سـطح پایین تر و فیزیولوژیک و در واقع، وجود فقر در جامعه می توانـد مانعی برای دست یافتن به آنها باشد. به عبارت دیگر، برآوردن نیازهای مادی و سـطح پایین زمینه و بستر مناسبی است برای این که فرد به فکر نیازهای والاتر بیفتد و به دنبال ارضای آنها برود. احادیث متعددی به این مضمون وارد شده است که غنا و تأمین معاش کمک خوبی است برای تقوای الهی.[۲۹]

۶) عواقـبی که فقر به دنبـال خـود دارد، از نظر دین مطلـوب نیست. مثلاـ آموزه هـای اسـلامی برای عزت نفس اهمیت فراوانی قـائل است. قرآن کریم نیازمنـدانی را که جـامعه اسـلامی موظف به تأمین معشیت آنان است، چنین توصیـف می کنـد: یَحْسَبُهُمُ الْجَاهِلُ أَغْنِیَآءَ مِنَ التَّعَفُّفِ تَعْرِفُهُم بِسِیمَاهُمْ لَا یَسْـَٔلُونَ النَّاسَ إِلْحَافًا [؛ ۳۰] آنـان چنان خویشـتن دار و عفیفنـد (عزت نفس دارنـد) که افراد ناآشـنا به احوالشان، آنان را بی نیاز و ثروتمند تصور می کنند، ولی از چهره هایشان می توان فقر و نیاز را در آنان تشخیص داد و به هیچوجه بـا اصـرار چیزی از مردم درخواست نمی کننـد. هم چنین در رویـات متعـددی آمـده است که خداونـد کارهای مؤمن را به خود وی واگـذار کرده است، امـا اجـازه ذلت پـذیری به وی نـداده است.[۳۱] بـه همین دلیـل به کسـی که قرار است نیـاز فقیری را برطرف کنـد، توصـیه شده است که این کار را قبل از درخواست وی و قبل از آن که آبروی خود را خرج کند، انجام دهد. در ذیل همین روایت امـام صـادق(ع) تأکیـد فرمود که به خـدا قسم اگر پس از درخواست و لطمه دیـدن آبرو و عزت نفس فقیر، همه اموال خود را در اختیار او بگذاری، نمی توانی آسیب وارده به شخصیت وی را جبران کنی.[۳۲] سخن در این زمینه بسیار است،[۳۳] اما آنچه در اینجـا مـدّ نظر بود، آن است که نمی توان معلول و پیامـد چیزی را نـامطلوب و زشت تلقی کرد، امـا علّت را مطلوب و قابل قبول دانست. پیامـدهای دیگر نابرابر و فقر، از قبیل فقدان تعلیم و تربیت ضـعف اخلاقی و عقیدتی، نابهنجاری های اجتماعی و بروز کینه و عـداوت در میان افراد جامعه نیز چنین وضـعیتی دارنـد. اگر دین برای انسـجام اجتماعی، تـدین و وجود فضایل اخلاقی و علم آموزی و بالا بودن سـطح فرهنگ و امثال آنها ارزش قائل است، پس مساوات و نزدیک بودن سـطح زنـدگی در میان افراد جامعه و محو فقر و نابرابری را نیز مطلوب و مایه ثبات اجتماعی و تأمین کننده اهداف والای دینی می داند.

ج. موارد مطلوبیت فقر در متون اسلامی: هر چند فقر به طور کلی از دیدگاه اسلام نامطلوب است و پیامدهای نامناسبی برای سلامت جسمانی و روانی افراد دارد، با این وجود، می توان در برخی شرایط و از جهات خاصی و برخی برداشت ها، آثار و جنبه های مثبتی برای آن در نظر گرفت. در اینجـا بـا بیـان نکته هـایی، درصـددیم موارد مطلوبیت فقر را از سـایر موارد متمایز کنیم و بـدفهمی هایی مربوط به فقر را شرح دهیم.

۱. فقر اختیاری در مقابل فقر تحمیلی: در یک تقسیم بندی، فقر مادی را می توان به دو نوع فقر اختیاری و فقر تحمیلی تقسیم کرد. فقر تحمیلی، همان گونه که از نامش پیداست، وضعیت ناگواری است که فرد علی رغم میل باطنی، مجبور به پذیرش آن می شود و غالبـاً ناشـی از توزیـع ناعادلاـنه ثروت در جـامعه است. در مقابـل، در فقر ارادی (انتخـابی) خود فرد فقر را برمی گزینـد یـا به سبب عواملی که خود وی انتخـاب کرده است، پدیـد می آیـد. این پدیـده می توانـد هم مثبت و هم منفی باشـد. مثلاـ اگر این نوع فقر به سستی و تنبلی فرد یا اعتقادات نادرسـتش درباره دنیا و آخرت با بی برنامگی مسـتند باشـد، مسـلماً ارزشـمند نخواهـد بود، امّا گاهی انتخـاب زنـدگی فقیرانه برای تـأمین اهـداف والاـتری نظیر ایثار و فـداکاری، همـدردی با مسـتمندان و امثال آنها است. این نوع فقر انتخـابی (که گـاهی زهـد هم نامیـده می شود)، مثبت و دارای ارزش است. پیشوایان دین، خصوصاً وقتی حکومت ظاهری بر جامعه اسـلامی را بر عهده داشـتند، زندگی در سطح زندگی کم درآمدترین اقشار جامعه را بر خود فرض می دانستند و آن را باعث تسلی خاطر فقرا و حفظ سـلامت روانی آنان قلمداد می کردند. البته، از نظر آنان، تأمین عدالت اجتماعی در جامعه و نزدیک کردن سطح زنـدگی عموم مردم در اولویت اوّل قرار داشت و از اهـداف اصـلی آنان رفع فقر به طور کامل از جامعه بود، امّا این امر به زمان نیاز دارد و علاوه بر آن، گاهی حوادثی غیر مترقبه نظیر زلزله و سـیل رخ می دهد و عده ای را به طور کامل از هستی ساقط می کند. در چنین مواردی برای آن که فقرا از جهت بهداشت روانی دچار مشکل نشوند، اقدامات مقطعی نیز ضرورت پیدا می کند. یکی از این اقدامات، هم سطح شدن زندگی حاکمان با ضعیف ترین افراد جامعه است.[۳۴]

۲. ارزش داوری اخلاقی و اجتماعی بر اساس فقر: در طول تاریـخ افرادی ناآگاهانه یا برای تأمین مقاصد و خواسـته های خود، فقر و غنا را ملاک ارزش در جامعه و حتی معیار شخصیت در پیشگاه خداوند می دانستند. مثلا فرعون برای رد رسالت حضرت موسی(ع) او را به دلیـل نداشـتن ثروت و مقام به پستی متهم می کرد و خود را بر تراز وی می دانست.[۳۵] او مدعی بود که اگر موسی راست می گوید باید دستبندهای طلا در اختیار داشته باشد.[۳۶] از این نمونه ها در قرآن فراوان به چشم می خورد. [۳۷]

به همین ترتیب، جامعه جاهلی عرب شخصیت افراد را با مقدار مال و ثروت و شکوه و حلال ظاهری می سنجیدند. شاعر می گوید، ارزش فردی کـه هزار دینـار دارد، هزار است و دارایی خـود را اضـافه کن تـا ارزشت افزوده گردد و ارزش صـاحب یـک درهم، به همان اندازه است. حتی در اوایل رسالت پیامبر اکرم(ص) به خاطر فقر به رسالت وی اعتراض می کردند و آرزو داشـتند که قرآن بر یکی از دو مرد ثروتمنـد و مشـهور مکه یـا طائف نازل می شـد.[۳۸] آموزه های اسـلام بسـیار تأکیـد دارد که ملاک ارزش داوری شخصیت امور مادی نیست،[۳۹] و بر تأکیـد بر اموری مانند ایمان، عمل شایسـته [۴۰] تقوا [۴۱] و دانش [۴۲] درصـدد است مسائل اقتصادی را از ملاک های شخصیتی و ارزشی خارج کند. بنابراین اگر در کنار فقر، فردی از ارزش های اصیل برخوردار باشد، نباید فقر او مانع ارزش گذاری مثبت از او باشد.

۳. مواردی که متون اسـلامی فقر را سـتایش کرده است: بررسـی کلمات اولیای دین اسـلام(ع) نشان می دهـد که در موارد متعددی فقر را سـتوده انـد. مثلاـ از پیامبر اکرم(ص) نقل شـده است که فرمود: فقر مایه فخر من است و به آن افتخار می کنم.[۴۳]مواردی از این قبیل در روایات زیاد به چشم می خورنـد. تحلیل ها و برداشت های مختلفی در مورد این روایات ارائه شـده است که به بررسـی اجمالی آنها می پردازیم.

الف. فقر سـتایش شـده، در واقع ابراز فقر و نیاز در درگاه الهی است و مقصود از فقر در این موارد، فقر مادی نیست، چون فقری که خود پیامبر اکرم (ص) بارها از آن به خدا پناه می برد، چگونه می تواند مایه فخر باشد. پس فقر معنوی و به اصـطلاح فقر الی الله در این گونه روایات منظور است. به عبارت دیگر، غرض پیامبر اکرم(ص) آن است که احساس نیاز به خدا (معنای چهارم فقر طبق نقل سابق) مایه مباهات من است و به آن افتخار می کنم.[۴۴]

از نظر ما، اگر توجیه دیگری برای این حدیث یافت نمی شد، تفسیر فقر در آن به فقر معنوی (احساس نیاز به خداوند) خوب بود، امّا بـا توجه به آنچه قبلا گفتیم که کلمه فقر اگر بـدون قرینه به کار رود، مقصود فقر مادی خواهـد بود، می توانیم در اینجا نیز آن را به معنای اصـلی خود بگیریم و توجیه بهتری برایش بیاوریم. به نظر می رسد فقر در این روایت امثال آن می تواند به معنای فقر انتخابی یا زهد باشد، یعنی هدف از بیان این جمله آن باشد که منِ پیامبر به عنوان رهبر جامعه اسلامی به زندگی فقیرانه و در سطح زندگی عموم مردم افتخـار می کنم، فقری که خود آن را برگزیـده ام تـا مرهمی باشـد بر دل هـای فقرای شـکیبایی که در راه اعتلای حق و برای طرفداری از آن زندگی سخت و مشقت بار را بر خود هموار کرده اند.

ب. فقر بـا حفـظ ارزش هـا: گـاهی مقصود از مـدح فقر، ترجیـح دادن آن در مقام مقایسه است، به این معنا که اگر بر سـر دو راهی انتخاب فقر توأم با حفظ اعتقادات دینی یا ثروت و غنا با دست کشیدن از باورها قرار گرفتیم، باید چنین فقری را برگزینیم. در اینجا به عنوان نمونه به حـدیثی از امام باقر(ع) اشاره می کنیم. آن حضـرت در جمع یاران خود فرمود: هیـچ یک از شـما به حقیقت ایمان دست نمی یابد مگر آن که سه ویژگی در او باشد: مرگ برایش محبوب تر از زندگی، فقر دوست داشـتنی تر از توانگری و بیماری خواسـتنی تر از تندرستی باشد. اصـحاب سؤال کردند که چه کسـی می تواند این گونه باشد. آن حضرت فرمود: همه شما این گونه اید و برای برطرف کردن تعجب آنان ادامه داد: مرگ توأم با دوستی ما اهل بیت برای شما دوست داشتنی تر است یا زندگی همراه بـا دشـمنی مـا؟ جواب دادنـد که به خـدا قسم مرگ در راه محبت شـما برای مـا محبوب تر است. امـام(ع) فرمود: فقر و توانگری ؛و بیماری و تندرستی نیز چنین هسـتند[۴۵]. حـدیث پیـامبر گرامی اسـلام را نیز این گونه می توان تفسـیر کرد، زیرا گـاهی کسانی که منافعشان در نتیجه تبلیغ اسلام به خطر افتاده بود، به ایشان پیشنهاد ثروت و ریاست می کردند و در مقابل، از وی می خواستند دست از تبلیغ توحید و یکتاپرستی بردارد.

ج. فقر تحمیلی همراه بـا شـکیبایی: در برخی روایـات، مقصود مـدح فقرای صـابر است نه خود فقر به عنوان پدیـده ای اجتماعی که غالباً ناشـی از بی عدالتی در جامعه است. بنابراین، گرچه خود فقر، پدیده ای است مذموم و باید از آن به خدا پناه برد، اما گاهی در نتیجه علـل طبیعی از قبیـل خشـکسالی یـا امتحـان و آزمون الهی و امثال آنها انسان مبتلا به آن می شود. اگر در این راه اسـتقامت به خرج داد و فقر او را از راه راست منحرف نکرد و در اعتقادات و اخلاقیاتش خللی ایجاد نشـد، چنین فردی مسـتحق مدح است، البته به خاطر صبر و اسـتقامت نه خود فقر. در واقع این روایات در پی ایجاد اعتماد به نفس در فقرا هستند تا شخصیت آنان آسیب نبیند و از سـطح جـامعه زیـاد فاصـله نگیرنـد و در ورطه هلاـکت نیفتـد و از سوی دیگر، زنـدگی مترفـانه و تجملی به عنوان یک ارزش در اجتماع مطرح نگردد.[۴۶]

د. زنـدگی متوسـطی که برخی از آن فقر تعبیر می کننـد: گـاهی مقصود از فقر در روایـات، چیزی است که به تصور عامه مردم فقر است، ولی در واقع غنـا و بی نیـازی است. کسـی که زنـدگی متوسط و به اصـطلاح روایات کفاف دارد، محتاج دیگران نیست و در نتیجه، غنی است، اما مردم ممکن است به دلیل برخوردار نبودنش از ثروت کلان او را فقیر به حساب آورند. بنابراین، اگر در برخی موارد، به روایاتی برمی خوریم که فقر را مدح می کنند، می توانیم آن را به این نوع زندگی آبرومندانه حمل کنیم[۴۷].

در متون اسلامی نیز زندگی در حد متوسط مطلوب شمرده شده و پیامبر اکرم(ص) از خداوند زندگی همراه با عفاف و کفاف برای خود، اهل و دوسـتداران خویش طلب می کنـد.[۴۸]کفاف، حالت متوسـطی بین فقر و غنا است که فرد در این شـرایط از پیامـدهای نامناسب فقر و غنا مصون می مانـد.[۴۹] دینـداری فرد در این شـرایط نیز به نحو بهتری حفـظ می شود[۵۰]. البته مقصود از کفـاف، داشـتن قوت لایموت نیست، بلکه زندگی آبرومندانه ای است که در آن، احتیاجات مختلف فرد از قبیل خوراک، پوشاک، مسـکن، ازدواج، تفریحات و امثال اینها تأمین شود و فرد در طبقه متوسط جامعه قرار داشته باشد.

منابع:

الف- فارسی و عربی

قرآن مجید

نهج البلاغه

آذربایجانی، مسعود و دیگران (۱۳۸۲) ؛ روانشناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی ؛ انتشارات سمت

دادگر، یدالله (۱۳۷۸)؛ کارایی، رفاه و عدالت در اسلام و اقتصاد متعارف؛ مجله «نامه مفید»، شماره پیاپی ۱۷

شیخاوندی، داور(۱۳۷۳)؛ جامعه‌شناسی انحرافات: آسیب‌شناسی جامعوی؛ نشر مرندیز

قرضاوی، یوسف (۱۴۱۵ ق.)؛ مشکله الفقر و کیف عالجها الاسلام؛ موسسه الرساله

مجلسی، محمد باقر(۱۴۱۳)؛ بحار الانوار؛ دار الاضواء

کلینی، محمد (۱۴۱۳)؛ الکافی؛ ؛ دار الاضواء

حر عاملی، محمد (۱۴۰۳ ق.) ؛ وسائل الشیعه؛ کتابفروشی اسلامیه

گنجی، حمزه (۱۳۸۲)؛ بهداشت روانی؛ نشر ارسباران

کاکرن، ریموند (۱۳۷۶)؛ مبانی اجتماعی بیماری‌های روانی؛ با ترجمه فرید براتی و بهمن نجاریان، نشر رشد

محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۲)؛ توسعه اقتصادی بر پایه قرآن و حدیث؛ ترجمه رضا حسینی و ابوالقاسم حسینی، دار الحدیث

حکیمی، محمدرضا و دیگران (۱۴۰۹ ق.) ؛ الحیاه؛ دفتر نشر فرهنگ اسلامی

مطهری، مرتضی (۱۳۶۶) ؛ داستان راستان؛ انتشارات صدرا

مطهری، مرتضی (۱۳۵۸) ؛ بیست گفتار؛ انتشارات صدرا

ب- لاتین

World Health Organization (۱۹۹۵); The World Health Report ۱۹۹۵, Bridging the gaps; Geneva, World Health Organization

Gomm, Roger` (۱۹۹۶), "mental health and inequality"; Mental Health Matters: a Reader; by Tom Heller et al, MacMillan

Pilgrim, D.(۲۰۰۵); Key Concepts in Mental Health; Sage publications

Mental Health: A Report of Surgeon General ; U.S.Department of Health and Human Services, ۱۹۹۹

پی نوشت :

[۱۶] . غرر الحکم، ۱۶۵۴۷، فقرالنفس، شرّالفقر

[۱۷] . آیه ۱۰ سوره روم اشاره به این روند تدریجی دارد.

[۱۸] . لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَیِّنَـتِ وَ أَنزَلْنَا مَعَهُمُ الْکِتَـابَ وَ الْمِیزَانَ لِیَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ (حدید/ ۲۵)

[۱۹] . ...فما جاع فقیر الاّ بما متع به غنی (نهج البلاغه، حکمت ۳۲۸).

[۲۰] . امام صادق(ع): ان الناس یستغنون اذا عدل بینهم (الکافی، ج۳، ص۵۶۸) و امام کاظم(ع) فرمود: لو عدل فی الناس لاستغنو (همان، ج۱، ص۵۴۲).

[۲۱] . ...و ما اخذ الله علی العلماء ان لا بقارو علی کظه ظالم و لا سغب مظلوم... (نهج البلاغه، خطبه ۳).

[۲۲] . این بخش از استدلال امام صادق(ع) در مقابل صوفیه و گروهی جاهل زاهدنما است که در عصر و زمان ایشان پیدا شده بودند. همان گونه که قبلا منبع آن را ذکر کردیم، این حدیث مفصل در الکافی، ج۵، ص۶۵ به بعد آمده و استاد شهید مطهری در کتاب داستان راستان، ج۱، ص۳۶ به بعد ترجمه آن را نقل کرده است.

[۲۳] . صحیفه سجادیه، دعای ۸.

[۲۴] . همان، دعای ۱۳۵.

[۲۵] . میزان الحکمه، ج۷، ص۴۹۸.

[۲۶] . بحار الانوار، ج۷۲، ص۷.

[۲۷] . وَاعْتَصِمُواْ بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِیعًا وَلَا تَفَرَّقُواْ (آل عمران/ ۱۰۳).

[۲۸] . این کلام در شرح اصول کافی ملامحمدصالح مازندرانی، ج۹، ص۳۰۰ و ۳۸۶ و در امالی شیخ مفید، ص۳۰۰ به نقل از پیامبر اسلام(ص) آمده، اما در بحار، ج۷۵، ص۳۳۱ و در تفسیر صافی فیض کاشانی، ج۲، ص۴۷۷ به صورت کلامی مستقل، و نه حدیث از پیامبر اکرم، نقل شده است.

[۲۹] . قال رسول الله(ص): نعم العون علی تقوی الله الغنی (وسائل الشیعه، ج۱۲، ص۱۷ـ۱۶).

[۳۰] . بقره/ ۲۷۳.

[۳۱] . وسائل الشیعه، ج۱۱، ص۴۲۴.

[۳۲] . بحار الانوار، ج۷۴، ص۴۱۴.

[۳۳] . برای تفصیل بیشتر در این زمینه به کتاب «روانشناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی»، نوشته مسعود آذربایجانی و دیگران ، ص۱۳۳ـ۱۲۴ مراجعه کنید.

[۳۴] . ان الله فرض علی ائمه العدل ان یقدرو انفسهم بضعفه الناس کیلا یتبیغ بالفقر فقره (نهج البلاغه، خطبه ۲۰۹).

[۳۵] . أَنَا خَیْرٌ مِّنْ هَـذَا الَّذِی هُوَ مَهِینٌ (زخرف/ ۵۲).

[۳۶] . فَلَوْلَا أُلْقِیَ عَلَیْهِ أَسْوِرَةٌ مِّن ذَهَب (زخرف/ ۵۳).

[۳۷] . مثلا در مورد پیروان حضرت نوح (شعراء/ ۱۱۱) و در مورد انتخاب طالوت به فرماندهی سپاه (بقره/ ۲۴۷).

[۳۸] . زخرف/ ۳۱ و قرضاوی، یوسف، مشکلهٔ الفقر، ص۱۴۶.

[۳۹] . وَ مَآ أَمْوَ لُکُمْ وَ لَآ أَوْلَـدُکُم بِالَّتِی تُقَرِّبُکُمْ عِندَنَا زُلْفَی إِلَّا مَنْ ءَامَنَ وَ عَمِلَ صَـلِحًا (سباء/ ۳۷).

[۴۰] . همان و بسیاری آیات دیگر.

[۴۱] . حجرات/ ۱۳

[۴۲] . مجادله/ ۱۱

[۴۳] . الفقر فخری و به افتخر (بحار الانوار، ج۷۲، ص۵۵).

[۴۴] . همان، ص۳۲.

[۴۵] . همان، ص۴۰. روایت دیگری نیز همین مضمون در همان، ص۳۹ آمده است.

[۴۶] . حکیمی، محمدرضا و دیگران، الحیاهٔ، ج۴، ص ۴۴۵-۴۴۶.

[۴۷] . این تفسیر را علامه مجلسی به عنوان یکی از وجوه جمع بین روایات ذم فقر و مدح غنا ذکر کرده است (بحار الانوار، ج۷۲، ص۶۰).

[۴۸] . اللّهمّ ارزق محمداً و آل محمد و من احبّ محمداً و آل محمد العفاف و الکفاف (کافی، ج۲، ص۱۴۰).

[۴۹] . بحار، ج۷۲، ص۶۰.

[۵۰] . ما احد یوم القیامهٔ غنّی و لا فقیر الاّ انّه لم یؤت منها الاّ القوت (همان، ص۶۶).

فقر و بهداشت روانی ازدیدگاه دین و روانشناسی (۲)

رویکرد متون اسلامی به فقر

در متون اسلامی به آموزه هایی مانند زهد و رضا برمی خوریم که تصور می شود تلویحاً فقر را می پذیرد. از این جهت برای روشن شدن دیدگاه اسلام مناسب است فقر را در متون اسلامی بررسی کنیم.

الف – معانی فقر: این کلمه و مشتقات آن و نیز کلمات مشابه آن نظیر مسکن، در منابع اسلامی دست کم به چهار معنای مختلف به کار رفته است:

۱) فقر مادی؛ مثل مواردی که قرآن موارد مصرف زکات را بیان می کند و فقرا را جزو آنان به حساب می آورد (مثلا بقره/ ۲۷۳ و توبه/ ۶۰).

۲) فقر وجودی؛ به این معنا که انسان نسبت به خداوند فقیر به تمام معنا است، یعنی در وجود و هستی خود نیازمند کامل به اوست (مثلا أَنتُمُ الْفُقَرَآءُ إِلَی اللَّهِ ( فاطر/۱۵) ).

۳) فقرالنفس یا آزمندی و حرص؛ مانند کاد الفقر ان یکون کفراً.

۴) فقر و نیاز به خداوند؛ مثلا اللهم اغننی بالافتقار الیک و لا تفقرنی بالاستعناء عنک، خدایا با احساس نیاز به خودت مرا بی نیاز کن و با حس بی نیازی از خودت، مرا به فقر مبتلا نکن ( بحار الانوار ، ج۷۱، ص۳۱ـ۳۰).

به نظر می رسد که واژه فقر در اصل به معنای تهیدست بودن و نیاز است که متعلق آن گاهی وسایل زندگی و مادیات است و گاهی اصل وجود و هستی انسان. بنابراین معنای اول و دوّم در واقع دو معنا نیستند، بلکه دو مصداق از یک معنا می باشند. نیاز وجودی بشر به خداوند امری است واقعی، یعنی فرد چه به این نیاز توجه کند و آن را احساس نماید و چه چنین احساسی در او وجود نداشته باشد، بالاخره این فقر و تهیدستی در او هست. البته وجود چنین احساسی در درون فرد، آثار روانی فراوانی برایش به ارمغان می آورد و در تأمین بهداشت روانی وی بسیار مؤثر است. اگر انسان به چنین درکی رسید، غنی واقعی است، هر چند در زندگی مادی غنی نباشد. اما اگر چنین فهم و درکی بریش حاصل نشد، فقیر واقعی است و اگر تمام امکانات برای زندگی مادی را در اختیار داشته باشد، باز هم حریصانه دنبال مقدار بیشتری از آن است و به قول پیامبر اکرم(ص) اگر انسان به اندازه وسعت دو بیابان مال داشته باشد، طالب گستره بیابان سوم است و چشم او را جز خاک چیزی پر نمی کند(محمدی ری شهری، ۱۳۸۲، ج۱، ص۷۶ـ۷۵). این همان معنای چهارمی است که اشاره شد و بر خلاف معنای دوم، قابل تحسین و تمجید است، چون امری است اکتسابی. اما راجع به معنای سوّم باید گفت که به نظر می رسد استعمال کلمه فقر در آن، نیازمند قرینه باشد. مثلا گفته شده است که بدترین نوع فقر، فقر روانی (زیاده خواهی شدید) است.[۱۶] بنابراین اگر قرینه ای وجود نداشت، فقر را در متون اسلامی بر فقر مادی حمل می کنیم. به همین جهت در این حدیث معروف که از پیامبر اکرم(ص) و امام صادق(ع) نقل شده است: «کاد الفقر ان یکون کفراً»، منظور از فقر، فقر مادی است. نزدیک بودن فقر به کفر را می توان این گونه تبیین کرد که فقر مانع رفع نیازهای اولیه می شود و همین محدودیت باعث می شود که افراد در اعتقادات دینی خود هم به تدریج تردید کنند. گاه محرومیت باعث می شود افراد به رفتارهای نامناسب دست بزنند و انجام تدریجی رفتارهای نابهنجار از لحاظ دینی، ممکن است افراد را به مرحله کفر و بی اعتقادی بکشاند.[۱۷]

ب. عدم مطلوبیت فقر از دیدگاه اسلام: تأثیر فقر بر کاهش دینداری را در متون اسلامی بررسی کردیم. توجه به موارد فوق که

شواهد تجربی بسیاری نیز بر آن وجود دارد، کافی است که فقر را از دیدگاه اسلام نامطلوب تلقی کنیم. به عبارت دیگر، آموزه های دینی وجود فقر و نابرابری را برای جامعه مایه ننگ و برای بهداشت روانی و دینداری فرد نامطلوب می داند. برخی دلایل عدم مطلوبیت فقر از نظر دین از لابلای مباحث مربوط به آثار فقر قابل استنباط است، اما برای وضوح بیشتر تلقی منفی اسلام از فقر به نکاتی اشاره می کنیم:

۱) اسلام شدیداً طرفدار عدالت اجتماعی و اقتصادی است و اصولا برپایی قسط و عدل از مهم ترین اهداف بعثت انبیا شمرده شده است.[۱۸] از سوی دیگر می دانیم که فقر در یک جامعه غالباً از نابرابری و بی عدالتی سرچشمه می گیرد. امیرالمؤمنین(ع) می فرماید که فقیری گرسنه نماند مگر به سبب بهره برداری فزون تر توانگر.[۱۹] در دو روایت تقریباً مشابه از امام صادق و امام کاظم(ع) آمده است که برقراری عدالت موجب غنا و بی نیازی مردم می شود و در واقع، دلیل فقر عده ای در جامعه، عدم رعایت عدالت در توزیع ثروت ها است.[۲۰]

۲) فقرزدایی از برنامه های مسلم اقتصادی در اسلام است. پیشوایان دین، رفع فقر را وظیفه خود می دانستند و چه به عنوان یک فرد عادی و چه به عنوان مسئول جامعه اسلامی سعی در ریشه کن کردن فقر و محرومیت داشتند. امام علی(ع) در سخنی که در ابتدای به دست گرفتن زمامداری جامعه ایراد کردند، یکی از دلایل پذیرش آن را تعهد گرفتن خداوند از دانشمندان بر عدم رضایت به پرخوری عده ای ستمگر و گرسنگی و بیچارگی گروهی مظلوم می داند.[۲۱] اصولا واجب شدن زکات، خمس و صدقات واجب دیگر برای آن است که فقرا زندگی بهتری پیدا کنند و از مواهب زندگی بهره مند شوند. این نشانه آن است که هدف دین و مقصود از این مقررات، رسیدن به مواهب زندگی و بهره مند شدن از آن است. اگر مقصود و هدف دین فقیر بودن بود و حد اعلای تربیت دینی آن بود که بشر از متاع این جهان اعراض کند و در فقر و مسکنت و بیچارگی زندگی نماید، پس فقرا به آن هدف عالی رسیده اند و نباید به آنان چیزی داد تا از حال خوش و سعادتمندانه خویش خارج نشوند. آنان نیز چون غرق در سعادتند نباید بپذیرند.[۲۲]

۳) در کلام و دعای امامان معصوم(ع) موارد پناه بردن به خداوند از فقر و نیز درخواست غنا و بی نیازی از مردم فراوان ذکر شده است که به عنوان نمونه به چند مورد اشاره می کنیم.

الف) خدایا از نیازمندی به همتایان خود، به تو پناه می برم.[۲۳]

ب) خدایا به تو پناه می برم از ثروتی که باعث طغیان شود، از فقری که فراموشی آورد (ظاهراً مقصود آن است که فقر باعث می شود نام و یاد فرد در جامعه به فراموشی سپرده شود و در واقع، منزوی گردد)، از همسایه ای که مرا بیازارد و به تو پناه می برم از بی آبرویی های ناشی از فقر و از ذلت بدهی و قرض.[۲۴]

ج) رسول خدا فرمود: خدایا از کفر و فقر به تو پناه می برم. فردی پرسید: آیا این دو همتای هم و هم سنگ هستند؟ پیامبر اکرم(ص) فرمود: آری.[۲۵]

علامه مجلسی با این که دیدگاه مقبولی در این زمینه ندارد و به نظر می رسد که جانب فقر را ترجیح می دهد، ولی می گوید که درخواست فقر در دعاها وارد نشده است و در غالب آنها پناه بردن به خداوند از فقر آمده است.[۲۶]

بنابراین، چنین پدیده ای که پیشوایان دینی دائماً برای رهایی از آن به خداوند پناه می برند و هیچ وقت آن را از او درخواست نمی کنند، چگونه می تواند مطلوب دین باشد؟

۴) انسجام اجتماعی و همدلی میان افراد برای حفظ جامعه اسلامی بسیار ضروری است و به همین جهت در موارد متعددی به آن دعوت شده است. مثلاـ قرآن کریم در این باره می فرماید: به ریسمان الهی چنگ بزنید و متفرق نشوید.[۲۷] از سوی دیگر، در جامعه ای که عدالت در آن وجود ندارد و عده ای در نهایت فقر زندگی می کنند، در حالی که برخی دیگر در اوج رفاه هستند، انتظار همدلی و انسجام جامعه، انتظاری واهی است و چنین جامعه ای محکوم به زوال می باشد. در کلامی منسوب به پیامبر اکرم(ص) آمده است: الملک یبقی مع الکفر و لا یبقی مع الظلم[۲۸] یعنی اگر جامعه ای عادل و متعادل باشد قابل بقا هست، هر چند مردم آن جامعه کافر باشند، اما اگر ظلم و نابرابری در آن پیدا شد، دیگر چنین جامعه ای باقی نمی ماند. هر چند مردم به حسب ظاهر مسلمان باشند (مطهری، ۱۳۵۸، ص۷۷).

۵) دین برای برآوردن نیازهای عالی تر روانی و سعادت انسان برنامه دارد، امّا ارضا نشدن نیازهای سطح پایین تر و فیزیولوژیک و در واقع، وجود فقر در جامعه می تواند مانعی برای دست یافتن به آنها باشد. به عبارت دیگر، برآوردن نیازهای مادی و سطح پایین زمینه و بستر مناسبی است برای این که فرد به فکر نیازهای والاتر بیفتد و به دنبال ارضای آنها برود. احادیث متعددی به این مضمون وارد شده است که غنا و تأمین معاش کمک خوبی است برای تقوای الهی.[۲۹]

۶) عواقبی که فقر به دنبال خود دارد، از نظر دین مطلوب نیست. مثلاـ آموزه های اسلامی برای عزت نفس اهمیت فراوانی قائل است. قرآن کریم نیازمندانی را که جامعه اسلامی موظف به تأمین معیشت آنان است، چنین توصیف می کند: يَحْسَبُهُمُ الْجَاهِلُ أَغْنِيَآءَ مِنَ التَّعَفُّفِ تَعْرِفُهُم بِسِيمَاهُمْ لاَ يَسْأَلُونَ النَّاسَ إِلْحَافًا [۳۰] آنان چنان خویشتن دار و عفیفند (عزت نفس دارند) که افراد ناآشنا به احوالشان، آنان را بی نیاز و ثروتمند تصور می کنند، ولی از چهره هایشان می توان فقر و نیاز را در آنان تشخیص داد و به هیچوجه با اصرار چیزی از مردم درخواست نمی کنند. هم چنین در روایات متعددی آمده است که خداوند کارهای مؤمن را به خود وی واگذار کرده است، اما اجازه ذلت پذیری به وی نداده است.[۳۱] به همین دلیل به کسی که قرار است نیاز فقیری را برطرف کند، توصیه شده است که این کار را قبل از درخواست وی و قبل از آن که آبروی خود را خرج کند، انجام دهد. در ذیل همین روایت امام صادق(ع) تأکید فرمود که به خدا قسم اگر پس از درخواست و لطمه دیدن آبرو و عزت نفس فقیر، همه اموال خود را در اختیار او بگذاری، نمی توانی آسیب وارده به شخصیت وی را جبران کنی.[۳۲] سخن در این زمینه بسیار است،[۳۳] اما آنچه در اینجا مدّ نظر بود، آن است که نمی توان معلول و پیامد چیزی را نامطلوب و زشت تلقی کرد، اما علّت را مطلوب و قابل قبول دانست. پیامدهای دیگر نابرابر و فقر، از قبیل فقدان تعلیم و تربیت ضعف اخلاقی و عقیدتی، نابهنجاری های اجتماعی و بروز کینه و عداوت در میان افراد جامعه نیز چنین وضعیتی دارند. اگر دین برای انسجام اجتماعی، تدین و وجود فضایل اخلاقی و علم آموزی و بالا بودن سطح فرهنگ و امثال آنها ارزش قائل است، پس مساوات و نزدیک بودن سطح زندگی در میان افراد جامعه و محو فقر و نابرابری را نیز مطلوب و مایه ثبات اجتماعی و تأمین کننده اهداف والای دینی می داند.

ج. موارد مطلوبیت فقر در متون اسلامی: هر چند فقر به طور کلی از دیدگاه اسلام نامطلوب است و پیامدهای نامناسبی برای سلامت جسمانی و روانی افراد دارد، با این وجود، می توان در برخی شرایط و از جهات خاصی و برخی برداشت ها، آثار و جنبه های مثبتی برای آن در نظر گرفت. در اینجا با بیان نکته هایی، درصددیم موارد مطلوبیت فقر را از سایر موارد متمایز کنیم و بدفهمی هایی مربوط به فقر را شرح دهیم.

۱. فقر اختیاری در مقابل فقر تحمیلی: در یک تقسیم بندی، فقر مادی را می توان به دو نوع فقر اختیاری و فقر تحمیلی تقسیم کرد. فقر تحمیلی، همان گونه که از نامش پیداست، وضعیت ناگواری است که فرد علی رغم میل باطنی، مجبور به پذیرش آن می شود و غالباً ناشی از توزیع ناعادلانه ثروت در جامعه است. در مقابل، در فقر ارادی (انتخابی) خود فرد فقر را برمی گزیند یا به سبب عواملی که خود وی انتخاب کرده است، پدید می آید. این پدیده می تواند هم مثبت و هم منفی باشد. مثلاـ اگر این نوع فقر به سستی و تنبلی فرد یا اعتقادات نادرستش درباره دنیا و آخرت یا بی برنامگی مستند باشد، مسلماً ارزشمند نخواهد بود، امّا گاهی انتخاب زندگی فقیرانه برای تأمین اهداف والاتری نظیر ایثار و فداکاری، همدردی با مستمندان و امثال آنها است. این نوع فقر انتخابی (که گاهی زهد هم نامیده می شود)، مثبت و دارای ارزش است. پیشوایان دین، خصوصاً وقتی حکومت ظاهری بر جامعه اسلامی را بر عهده داشتند، زندگی در سطح زندگی کم درآمدترین اقشار جامعه را بر خود فرض می دانستند و آن را باعث تسلی خاطر فقرا و حفظ سلامت روانی آنان قلمداد می کردند. البته، از نظر آنان، تأمین عدالت اجتماعی در جامعه و نزدیک کردن سطح زندگی عموم مردم در اولویت اوّل قرار داشت و از اهداف اصلی آنان رفع فقر به طور کامل از جامعه بود، امّا این امر به زمان نیاز دارد و علاوه بر آن، گاهی حوادثی غیر مترقبه نظیر زلزله و سیل رخ می دهد و عده ای را به طور کامل از هستی ساقط می کند. در چنین مواردی برای آن که فقرا از جهت بهداشت روانی دچار مشکل نشوند، اقدامات مقطعی نیز ضرورت پیدا می کند. یکی از این اقدامات، هم سطح شدن زندگی حاکمان با ضعیف ترین افراد جامعه است.[۳۴]

۲. ارزش داوری اخلاقی و اجتماعی بر اساس فقر: در طول تاریخ افرادی ناآگاهانه یا برای تأمین مقاصد و خواسته های خود، فقر و غنا را ملاک ارزش در جامعه و حتی معیار شخصیت در پیشگاه خداوند می دانستند. مثلا فرعون برای رد رسالت حضرت موسی(ع) او را به دلیل نداشتن ثروت و مقام به پستی متهم می کرد و خود را بر تراز وی می دانست.[۳۵] او مدعی بود که اگر موسی راست می گوید باید دستبندهای طلا در اختیار داشته باشد.[۳۶] از این نمونه ها در قرآن فراوان به چشم می خورد. [۳۷]

به همین ترتیب، جامعه جاهلی عرب شخصیت افراد را با مقدار مال و ثروت و شکوه و حلال ظاهری می سنجیدند. شاعر می گوید، ارزش فردی که هزار دینار دارد، هزار است و دارایی خود را اضافه کن تا ارزشت افزوده گردد و ارزش صاحب یک درهم، به همان اندازه است. حتی در اوایل رسالت پیامبر اکرم(ص) به خاطر فقر به رسالت وی اعتراض می کردند و آرزو داشتند که قرآن بر یکی از دو مرد ثروتمند و مشهور مکه یا طائف نازل می شد.[۳۸] آموزه های اسلام بسیار تأکید دارد که ملاک ارزش داوری شخصیت امور مادی نیست،[۳۹] و بر تأکید بر اموری مانند ایمان، عمل شایسته [۴۰] تقوا [۴۱] و دانش [۴۲] درصدد است مسائل اقتصادی را از ملاک های شخصیتی و ارزشی خارج کند. بنابراین اگر در کنار فقر، فردی از ارزش های اصیل برخوردار باشد، نباید فقر او مانع ارزش گذاری مثبت از او باشد.

۳. مواردی که متون اسلامی فقر را ستایش کرده است: بررسی کلمات اولیای دین اسلام(ع) نشان می دهد که در موارد متعددی فقر را ستوده اند. مثلاـ از پیامبر اکرم(ص) نقل شده است که فرمود: فقر مایه فخر من است و به آن افتخار می کنم.[۴۳]مواردی از این قبیل در روایات زیاد به چشم می خورند. تحلیل ها و برداشت های مختلفی در مورد این روایات ارائه شده است که به بررسی اجمالی آنها می پردازیم.

الف. فقر ستایش شده، در واقع ابراز فقر و نیاز در درگاه الهی است و مقصود از فقر در این موارد، فقر مادی نیست، چون فقری که خود پیامبر اکرم (ص) بارها از آن به خدا پناه می برد، چگونه می تواند مایه فخر باشد. پس فقر معنوی و به اصطلاح فقر الی الله در این گونه روایات منظور است. به عبارت دیگر، غرض پیامبر اکرم(ص) آن است که احساس نیاز به خدا (معنای چهارم فقر طبق نقل سابق) مایه مباهات من است و به آن افتخار می کنم.[۴۴]

از نظر ما، اگر توجیه دیگری برای این حدیث یافت نمی شد، تفسیر فقر در آن به فقر معنوی (احساس نیاز به خداوند) خوب بود، امّا با توجه به آنچه قبلا گفتیم که کلمه فقر اگر بدون قرینه به کار رود، مقصود فقر مادی خواهد بود، می توانیم در اینجا نیز آن را به معنای اصلی خود بگیریم و توجیه بهتری برایش بیاوریم. به نظر می رسد فقر در این روایت امثال آن می تواند به معنای فقر انتخابی یا زهد باشد، یعنی هدف از بیان این جمله آن باشد که منِ پیامبر به عنوان رهبر جامعه اسلامی به زندگی فقیرانه و در سطح زندگی عموم مردم افتخار می کنم، فقری که خود آن را برگزیده ام تا مرهمی باشد بر دل های فقرای شکیبایی که در راه اعتلای حق و برای طرفداری از آن زندگی سخت و مشقت بار را بر خود هموار کرده اند.

ب. فقر با حفظ ارزش ها: گاهی مقصود از مدح فقر، ترجیح دادن آن در مقام مقایسه است، به این معنا که اگر بر سر دو راهی

انتخاب فقر توأم با حفظ اعتقادات دینی یا ثروت و غنا با دست کشیدن از باورها قرار گرفتیم، باید چنین فقری را برگزینیم. در اینجا به عنوان نمونه به حدیثی از امام باقر(ع) اشاره می کنیم. آن حضرت در جمع یاران خود فرمود: هیچ یک از شما به حقیقت ایمان دست نمی یابد مگر آن که سه ویژگی در او باشد: مرگ برایش محبوب تر از زندگی، فقر دوست داشتنی تر از توانگری و بیماری خواستنی تر از تندرستی باشد. اصحاب سؤال کردند که چه کسی می تواند این گونه باشد. آن حضرت فرمود: همه شما این گونه اید و برای برطرف کردن تعجب آنان ادامه داد: مرگ توأم با دوستی ما اهل بیت برای شما دوست داشتنی تر است یا زندگی همراه با دشمنی ما؟ جواب دادند که به خدا قسم مرگ در راه محبت شما برای ما محبوب تر است. امام(ع) فرمود: فقر و توانگری ;و بیماری و تندرستی نیز چنین هستند[۴۵]. حدیث پیامبر گرامی اسلام را نیز این گونه می توان تفسیر کرد، زیرا گاهی کسانی که منافعشان در نتیجه تبلیغ اسلام به خطر افتاده بود، به ایشان پیشنهاد ثروت و ریاست می کردند و در مقابل، از وی می خواستند دست از تبلیغ توحید و یکتاپرستی بردارد.

ج. فقر تحمیلی همراه با شکیبایی: در برخی روایات، مقصود مدح فقرای صابر است نه خود فقر به عنوان پدیده ای اجتماعی که غالباً ناشی از بی عدالتی در جامعه است. بنابراین، گرچه خود فقر، پدیده ای است مذموم و باید از آن به خدا پناه برد، اما گاهی در نتیجه علل طبیعی از قبیل خشکسالی یا امتحان و آزمون الهی و امثال آنها انسان مبتلا به آن می شود. اگر در این راه استقامت به خرج داد و فقر او را از راه راست منحرف نکرد و در اعتقادات و اخلاقیاتش خللی ایجاد نشد، چنین فردی مستحق مدح است، البته به خاطر صبر و استقامت نه خود فقر. در واقع این روایات در پی ایجاد اعتماد به نفس در فقرا هستند تا شخصیت آنان آسیب نبیند و از سطح جامعه زیاد فاصله نگیرند و در ورطه هلاکت نیفتد و از سوی دیگر، زندگی مترفانه و تجملی به عنوان یک ارزش در اجتماع مطرح نگردد.[۴۶]

د. زندگی متوسطی که برخی از آن فقر تعبیر می کنند: گاهی مقصود از فقر در روایات، چیزی است که به تصور عامه مردم فقر است، ولی در واقع غنا و بی نیازی است. کسی که زندگی متوسط و به اصطلاح روایات کفاف دارد، محتاج دیگران نیست و در نتیجه، غنی است، اما مردم ممکن است به دلیل برخوردار نبودنش از ثروت کلان او را فقیر به حساب آورند. بنابراین، اگر در برخی موارد، به روایاتی برمی خوریم که فقر را مدح می کنند، می توانیم آن را به این نوع زندگی آبرومندانه حمل کنیم[۴۷].

در متون اسلامی نیز زندگی در حد متوسط مطلوب شمرده شده و پیامبر اکرم(ص) از خداوند زندگی همراه با عفاف و کفاف برای خود، اهل و دوستداران خویش طلب می کند.[۴۸]کفاف، حالت متوسطی بین فقر و غنا است که فرد در این شرایط از پیامدهای نامناسب فقر و غنا مصون می ماند.[۴۹] دینداری فرد در این شرایط نیز به نحو بهتری حفظ می شود[۵۰]. البته مقصود از کفاف، داشتن قوت لایموت نیست، بلکه زندگی آبرومندانه ای است که در آن، احتیاجات مختلف فرد از قبیل خوراک، پوشاک، مسکن، ازدواج، تفریحات و امثال اینها تأمین شود و فرد در طبقه متوسط جامعه قرار داشته باشد. منابع:

الف- فارسی و عربی

قرآن مجید

نهج البلاغه

آذربایجانی، مسعود و دیگران (۱۳۸۲) ؛ روانشناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی ؛ انتشارات سمت

دادگر، یدالله (۱۳۷۸)؛ کارایی، رفاه و عدالت در اسلام و اقتصاد متعارف؛ مجله «نامه مفید»، شماره پیاپی ۱۷

شیخاوندی، داور(۱۳۷۳)؛ جامعه‌شناسی انحرافات: آسیب‌شناسی جامعوی؛ نشر مرندیز

قرضاوی، یوسف (۱۴۱۵ ق.)؛ مشکله الفقر و کیف عالجها الاسلام؛ موسسه الرساله

مجلسی، محمد باقر(۱۴۱۳)؛ بحار الانوار؛ دار الاضواء

کلینی، محمد (۱۴۱۳)؛ الکافی؛ ؛ دار الاضواء

حر عاملی، محمد (۱۴۰۳ ق.) ؛ وسائل الشیعه؛ کتابفروشی اسلامیه

گنجی، حمزه (۱۳۸۲)؛ بهداشت روانی؛ نشر ارسباران

کاکرن، ریموند (۱۳۷۶)؛ مبانی اجتماعی بیماری‌های روانی؛ با ترجمه فرید براتی و بهمن نجاریان، نشر رشد

محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۲)؛ توسعه اقتصادی بر پایه قرآن و حدیث؛ ترجمه رضا حسینی و ابوالقاسم حسینی، دار الحدیث

حکیمی، محمدرضا و دیگران (۱۴۰۹ ق.) ؛ الحیاه؛ دفتر نشر فرهنگ اسلامی

مطهری، مرتضی (۱۳۶۶) ؛ داستان راستان؛ انتشارات صدرا

مطهری، مرتضی (۱۳۵۸) ؛ بیست گفتار؛ انتشارات صدرا

ب- لاتین

World Health Organization (۱۹۹۵); The World Health Report ۱۹۹۵, Bridging the gaps; Geneva, World Health Organization

Gomm, Roger` (۱۹۹۶), "mental health and inequality"; Mental Health Matters: a Reader; by Tom Heller et al, MacMillan

Pilgrim, D.(۲۰۰۵); Key Concepts in Mental Health; Sage publications

Mental Health: A Report of Surgeon General ; U.S.Department of Health and Human Services, ۱۹۹۹

پی نوشت :

[۱۶] . غرر الحکم، ۱۶۵۴۷، فقرالنفس، شرّالفقر

[۱۷] . آیه ۱۰ سوره روم اشاره به این روند تدریجی دارد.

[۱۸] . لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَیِّنَـتِ وَ أَنزَلْنَا مَعَهُمُ الْکِتَـابَ وَ الْمِیزَانَ لِیَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ (حدید/ ۲۵)

[۱۹] . ...فما جاع فقیر الاّ بما متع به غنی (نهج البلاغه، حکمت ۳۲۸).

[۲۰] . امام صادق(ع): ان الناس یستغنون اذا عدل بینهم (الکافی، ج۳، ص۵۶۸) و امام کاظم(ع) فرمود: لو عدل فی الناس لاستغنو (همان، ج۱، ص۵۴۲).

[۲۱] . ...و ما اخذ الله علی العلماء ان لا بقارو علی کظه ظالم و لا سغب مظلوم... (نهج البلاغه، خطبه ۳).

[۲۲] . این بخش از استدلال امام صادق(ع) در مقابل صوفیه و گروهی جاهل زاهدنما است که در عصر و زمان ایشان پیدا شده بودند. همان گونه که قبلا منبع آن را ذکر کردیم، این حدیث مفصل در الکافی، ج۵، ص۶۵ به بعد آمده و استاد شهید مطهری در کتاب داستان راستان، ج۱، ص۳۶ به بعد ترجمه آن را نقل کرده است.

[۲۳] . صحیفه سجادیه، دعای ۸.

[۲۴] . همان، دعای ۱۳۵.

[۲۵] . میزان الحکمه، ج۷، ص۴۹۸.

[۲۶] . بحار الانوار، ج۷۲، ص۷.

[۲۷] . وَاعْتَصِمُواْ بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِیعًا وَلَا تَفَرَّقُواْ (آل عمران/ ۱۰۳).

[۲۸] . این کلام در شرح اصول کافی ملامحمدصالح مازندرانی، ج۹، ص۳۰۰ و ۳۸۶ و در امالی شیخ مفید، ص۳۰۰ به نقل از پیامبر اسلام(ص) آمده، اما در بحار، ج۷۵، ص۳۳۱ و در تفسیر صافی فیض کاشانی، ج۲، ص۴۷۷ به صورت کلامی مستقل، و نه حدیث از پیامبر اکرم، نقل شده است.

[۲۹] . قال رسول الله(ص): نعم العون علی تقوی الله الغنی (وسائل الشیعه، ج۱۲، ص۱۷ـ۱۶).

[۳۰] . بقره/ ۲۷۳.

[۳۱] . وسائل الشیعه، ج۱۱، ص۴۲۴.

[۳۲] . بحار الانوار، ج۷۴، ص۴۱۴.

[۳۳] . برای تفصیل بیشتر در این زمینه به کتاب «روانشناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی»، نوشته مسعود آذربایجانی و دیگران ، ص۱۳۳ـ۱۲۴ مراجعه کنید.

[۳۴] . ان الله فرض علی ائمه العدل ان یقدرو انفسهم بضعفه الناس کیلا یتبیغ بالفقر فقره (نهج البلاغه، خطبه ۲۰۹).

[۳۵] . أَنَا خَیْرٌ مِّنْ هَـذَا الَّذِی هُوَ مَهِینٌ (زخرف/ ۵۲).

[۳۶] . فَلَوْلَا أُلْقِیَ عَلَیْهِ أَسْوِرَةٌ مِّن ذَهَب (زخرف/ ۵۳).

[۳۷] . مثلا در مورد پیروان حضرت نوح (شعراء/ ۱۱۱) و در مورد انتخاب طالوت به فرماندهی سپاه (بقره/ ۲۴۷).

[۳۸] . زخرف/ ۳۱ و قرضاوی، یوسف، مشکلة الفقر، ص۱۴۶.

[۳۹] . وَ مَآ أَمْوَ لُکُمْ وَ لَآ أَوْلَـدُکُم بِالَّتِی تُقَرِّبُکُمْ عِندَنَا زُلْفَی إِلَّا مَنْ ءَامَنَ وَ عَمِلَ صَـلِحًا (سباء/ ۳۷).

[۴۰] . همان و بسیاری آیات دیگر.

[۴۱] . حجرات/ ۱۳

[۴۲] . مجادله/ ۱۱

[۴۳] . الفقر فخری و به افتخر (بحار الانوار، ج۷۲، ص۵۵).

[۴۴] . همان، ص۳۲.

[۴۵] . همان، ص۴۰. روایت دیگری نیز همین مضمون در همان، ص۳۹ آمده است.

[۴۶] . حکیمی، محمدرضا و دیگران، الحیاة، ج۴، ص ۴۴۵-۴۴۶.

[۴۷] . این تفسیر را علامه مجلسی به عنوان یکی از وجوه جمع بین روایات ذم فقر و مدح غنا ذکر کرده است (بحار الانوار، ج۷۲، ص۶۰).

[۴۸] . اللّهمّ ارزق محمداً و آل محمد و من احبّ محمداً و آل محمد العفاف و الکفاف (کافی، ج۲، ص۱۴۰).

[۴۹] . بحار، ج۷۲، ص۶۰.

[۵۰] . ما احد یوم القیامة غنّی و لا فقیر الاّ انّه لم یؤت منها الاّ القوت (همان، ص۶۶).

## تأثیر دین و دعا بر بهداشت روانی

نویسنده: افروز ترقی

«راش» یکی از بنیانگذاران علم روان پزشکی می گوید: «مذهب آنقدر برای پرورش و سلامت روح و روان آدمی اهمیت دارد که هوا برای تنفس»

در سالهای اخیر روانشناسان توجه بیشتری به دین برای سلامت روان و درمان بیماریهای روانی معطوف داشته اند. آنها معتقدند در

ایمان به خدا نیروی خارق العاده وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان می بخشد و در تحمل سختی های زندگی روزمره او را کمک می کند. از نگرانی و اضطرابی که بسیاری از مردم زمان ما در معرض ابتلا به آن هستند دور می سازد. دوره ای که توجه فراوان به زندگی مادی و رقابت شدیدی برای بدست آوردن مادیات بین مردم به وجود آمده است، همین گرایش باعث فشار روحی بر انسان معاصر و گیجی و سردرگمی او شده است.

(ایمان بدون شک مؤثرترین درمان اضطراب است) اضافه می کند (ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد، فقدان ایمان خطری است که شکست انسان را برابر سختیهای زندگی هشدار می دهد.)

همانطور که امواج خروشان و غلتان اقیانوس نمی تواند آرامش ژرفای آن را برهم بزند و امنیت آن را پریشان کند دگرگونیهای سطحی و موقتی زندگی نیز آرامش درونی انسان را که عمیقاً به خداوند ایمان دارد برهم نمی زند.

یونگ می گوید: من صدها تن را که به من مراجعه کرده اند معالجه و درمان کرده ام اما از میان بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود به سر می برند یعنی از ۳۵ سالگی به بعد حتی یک بیمار را ندیدیم که اساساً مشکلش نیاز به یک گرایش دینی از زندگی نباشد. آنها به این دلیل گرفتار بیماری روانی شده بودند که جوهر دین و باورهای دینی را در نیافته بودند لذا با بازگشت به این دیدگاههای دینی به طور کامل درمان شدند.

مورخ معروف آرنولدتوئین می گوید: بحرانی که اروپائیان در قرون حاضر دچار آن شده اند اساساً به فقر معنوی آنها باز می گردد. او معتقد است که تنها راه درمان این فقر و پاشیدگی اخلاقی بازگشت به دین است.

در مورد منابع به این مطلب بر می خوردیم که در تمام زمینه ها مذهب یک عامل حفاظتی در مقابل آشفتگی های روانی است. این اثر حفاظتی محدود به مذهب خاصی نیست که می توان آن را به معنویت و روحانیت نسبت داد. تعریف معنویت (یک رابطه متعالی بین تجارب عادی زندگی و یک اصل یا محور سامان بخش احاطه کننده)

تأثیر دعا بر سلامت روانی

علیرغم تمام پیشرفتها و تسهیلات، مشکلات بهداشت روانی به عنوان مشکلی برای خانواده ها، سازمانها و جوامع رو به افزایش است. هر روز به تعداد افرادی که معتقدند معنویت درمان رنجوری و درماندگی روحی آنها است و بر متخصصین که برای درمان بیماریهای روانی و حفظ سلامت روانی بر باورها و رفتارهای مذهبی متمرکز می شوند، اضافه می شود.

انسان امروز با آگاهی و بینش به این عقیده رسیده است که بدون معنویت تنها می ماند و در گرداب تکنولوژی به فنا می رسد. انسان امروز فهمیده که با دور شدن از باور و اعتقاد، پوچی و درماندگی در انتظارش خواهد بود. ویلیام جیمز معتقد است باور به وجود ارزشهای بالاتر و یک قدرت برتر برای بهداشت روانی انسان ضروری است.

نتایج پژوهشهای جدید در رابطه با استفاده از دعا در زندگی روزمره و تأثیر آن بر سلامت روان حاکی از آن است که بین فراوانی استفاده از دعا با سلامت روانی رابطه معنی دار وجود دارد. یعنی افرادی که بیشتر به دعا می پردازند سلامت روانی بیشتری دارند.

افسردگی و اضطراب شایعترین اختلالات روانپزشکی است که با توجه به شیوع بالاـ و هزینه های بهداشتی توجه بسیاری از متخصصین بهداشت روانی را بخود جلب کرده است. با توجه به یافته های بررسی حاضر مبنی بر وجود رابطه معنی دار میان اضطراب و افسردگی و فراوانی استفاده از دعا و همچنین بررسی های قبلی به نظر می رسد در سیاست گذاریهای بهداشت روانی بویژه در پیشگیری از اضطراب و افسردگی توجه به این ارتباط دوسویه مخلوق- خالق حیاتی باشد.

منبع:www.kayhannews.ir

تأثیر دین و دعا بر بهداشت روانی

نویسنده: افروز ترقی «راش» یکی از بنیانگذاران علم روان پزشکی می گوید: «مذهب آنقدر برای پرورش و سلامت روح و روان آدمی اهمیت دارد که هوا برای تنفس»

در سالهای اخیر روانشناسان توجه بیشتری به دین برای سلامت روان و درمان بیماریهای روانی معطوف داشته اند. آنها معتقدند در

ایمان به خدا نیروی خارق العاده وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان می بخشد و در تحمل سختی های زندگی روزمره او را کمک می کند. از نگرانی و اضطرابی که بسیاری از مردم زمان ما در معرض ابتلا به آن هستند دور می سازد. دوره ای که توجه فراوان به زندگی مادی و رقابت شدیدی برای بدست آوردن مادیات بین مردم به وجود آمده است، همین گرایش باعث فشار روحی بر انسان معاصر و گیجی و سردرگمی او شده است.

(ایمان بدون شک مؤثرترین درمان اضطراب است) اضافه می کند (ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد، فقدان ایمان خطری است که شکست انسان را برابر سختیهای زندگی هشدار می دهد.)

همانطور که امواج خروشان و غلتان اقیانوس نمی تواند آرامش ژرفای آن را برهم بزند و امنیت آن را پریشان کند دگرگونیهای سطحی و موقتی زندگی نیز آرامش درونی انسان را که عمیقاً به خداوند ایمان دارد برهم نمی زند.

یونگ می گوید: من صدها تن را که به من مراجعه کرده اند معالجه و درمان کرده ام اما از میان بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود به سر می برند یعنی از ۳۵ سالگی به بعد حتی یک بیمار را ندیدیم که اساساً مشکلش نیاز به یک گرایش دینی از زندگی نباشد. آنها به این دلیل گرفتار بیماری روانی شده بودند که جوهر دین و باورهای دینی را در نیافته بودند لذا با بازگشت به این دیدگاههای دینی به طور کامل درمان شدند.

مورخ معروف آرنولدتوئین می گوید: بحرانی که اروپائیان در قرون حاضر دچار آن شده اند اساساً به فقر معنوی آنها باز می گردد. او معتقد است که تنها راه درمان این فقر و پاشیدگی اخلاقی بازگشت به دین است.

در مورد منابع به این مطلب بر می خوردیم که در تمام زمینه ها مذهب یک عامل حفاظتی در مقابل آشفتگی های روانی است. این اثر حفاظتی محدود به مذهب خاصی نیست که می توان آن را به معنویت و روحانیت نسبت داد. تعریف معنویت (یک رابطه متعالی بین تجارب عادی زندگی و یک اصل یا محور سامان بخش احاطه کننده) تأثیر دعا بر سلامت روانی

علیرغم تمام پیشرفتها و تسهیلات، مشکلات بهداشت روانی به عنوان مشکلی برای خانواده ها، سازمانها و جوامع رو به افزایش است. هر روز به تعداد افرادی که معتقدند معنویت درمان رنجوری و درماندگی روحی آنها است و بر متخصصین که برای درمان بیماریهای روانی و حفظ سلامت روانی بر باورها و رفتارهای مذهبی متمرکز می شوند، اضافه می شود.

انسان امروز با آگاهی و بینش به این عقیده رسیده است که بدون معنویت تنها می ماند و در گرداب تکنولوژی به فنا می رسد. انسان امروز فهمیده که با دور شدن از باور و اعتقاد، پوچی و درماندگی در انتظارش خواهد بود. ویلیام جیمز معتقد است باور به وجود ارزشهای بالاتر و یک قدرت برتر برای بهداشت روانی انسان ضروری است.

نتایج پژوهشهای جدید در رابطه با استفاده از دعا در زندگی روزمره و تأثیر آن بر سلامت روان حاکی از آن است که بین فراوانی استفاده از دعا با سلامت روانی رابطه معنی دار وجود دارد. یعنی افرادی که بیشتر به دعا می پردازند سلامت روانی بیشتری دارند.

افسردگی و اضطراب شایعترین اختلالات روانپزشکی است که با توجه به شیوع بالاـ و هزینه های بهداشتی توجه بسیاری از متخصصین بهداشت روانی را بخود جلب کرده است. با توجه به یافته های بررسی حاضر مبنی بر وجود رابطه معنی دار میان اضطراب و افسردگی و فراوانی استفاده از دعا و همچنین بررسی های قبلی به نظر می رسد در سیاست گذاریهای بهداشت روانی بویژه در پیشگیری از اضطراب و افسردگی توجه به این ارتباط دوسویه مخلوق- خالق حیاتی باشد.

منبع:www.kayhannews.ir

### ۷ عادت آرامش بخش

می خواهید آرام ، خونسرد و خوددار باشید ؟ در این دنای شلوغ و پر استرس کمی آرامش داشته باشید ؟ ذاتاً همیشه مسئول امور و عهده دار نظم و ترتیب بوده اید و احساس می کنید همه کارها باید تحت کنترل شما باشد ولی برای یک بار هم که شده این عادت کنترل کردن همه امور را رها کنید و بگذارید زندگی مسیر خود را بپیماید ، چگونه ؟

خیلی راحت ، با خواندن و عمل کردن به این پیشنهادها :

مسئولیت های متعدد را نپذیرید :

ممکن است از اینکه همواره کارهای بسیاری را با هم انجام می دهید به خود ببالید ، ولی به طور قطع در حین کار احساس نداشتن تمرکز ، نگرانی و خستگی می کنید . کارها را یک به یک و به نوبت انجام دهید . قدر لحظه های عمر خود را بدانید و از انجام کاری که به عهده گرفته اید لذت ببرید و پس از انجام آن احساس موفقیت کنید .

به موفقیت های خود بها دهید :

یک موفقیت ، پیروزی های بعدی را به دنبال می آورد و احساس خود کم بینی را از انسان دور می کند . هر موقع مایوس شدید ، تنها کافی است به یک چیز که موجب بالندگی شماست یا یک زمینه که در آن موفق بوده اید فکر کنید .

به نیازتان اهمیت دهید :

همیشه به فکر راضی و خوشحال کردن دیگران نباشید ، کمی هم به فکر نیازهای معقول و مقبول خود باشید . این به معنی خودخواهی نیست . به نقطه نظرات دیگران گوش دهید ولی در عین حال انعطاف پذیر باشید و نسبت به احساسات و عواطف خود نیز واقع گرا و بی رودربایستی باشید .

از کار خود لذت ببرید :

اگر همیشه برای انجام کاری تحت فشار هستید یا از انجام کاری طفره می روید ، به این معنی است که از کاری که انجام می دهید لذت نمی برید ، اما به هر حال ناچارید . پس روی جنبه های لذت بخش آن تمرکز کنید . یک دید مثبت می تواند تنش های درونی شما را بزداید و به شما فرصت دهد که دریابید چه تغییرات دراز مدتی را می توانید ایجاد کنید . برای مثال می توانید به تقدیر و ستایش پایانی کار فکر کنید یا به دستمزد حاصل از آن .

انعطاف پذیر باشید :

یک برنامه روزمره داشتن بسیار خوب و معقول است ، اما اجازه ندهید که رعایت چنین برنامه ای سبب تنش و اضطراب شما شود . سختگیری های شدید سبب می شود فرصت ها را از دست بدهید . پس انرژی خود را بیهوده تلف نکنید .

میان کار و زندگی تعادل برقرار کنید :

تداخل و ادغام زندگی کاری و اداری با زندگی خصوصی موجب اختلالات فیزیکی و عاطفی می شود . برنامه و زمانی را برای توقف کار انتخاب کنید و به آن پایبند باشید . در خانه به کار فکر نکنید و توجه خود را به زندگی خانوادگی معطوف کنید .

عکس العمل های تان را تغییر دهید :

شاید همیشه نتوانید شرایط تنش زا را عوض کنید ، پس سعی کنید گاهی دیدگاه خود را نسبت به شرایط تغییر دهید و احساسات خود را عوض کنید .

منبع:مجله خدایا کمکم کن،شماره ۶

/خ

۷ عادت آرامش بخش می خواهید آرام ، خونسرد و خوددار باشید ؟ در این دنای شلوغ و پر استرس کمی آرامش داشته باشید ؟ ذاتاً همیشه مسئول امور و عهده دار نظم و ترتیب بوده اید و احساس می کنید همه کارها باید تحت کنترل شما باشد ولی برای یک بار هم که شده این عادت کنترل کردن همه امور را رها کنید و بگذارید زندگی مسیر خود را بپیماید ، چگونه ؟

خیلی راحت ، با خواندن و عمل کردن به این پیشنهادها : مسئولیت های متعدد را نپذیرید :

ممکن است از اینکه همواره کارهای بسیاری را با هم انجام می دهید به خود ببالید ، ولی به طور قطع در حین کار احساس نداشتن تمرکز ، نگرانی و خستگی می کنید . کارها را یک به یک و به نوبت انجام دهید . قدر لحظه های عمر خود را بدانید و از انجام کاری که به عهده گرفته اید لذت ببرید و پس از انجام آن احساس موفقیت کنید . به موفقیت های خود بها دهید :

یک موفقیت ، پیروزی های بعدی را به دنبال می آورد و احساس خود کم بینی را از انسان دور می کند . هر موقع مایوس شدید ، تنها کافی است به یک چیز که موجب بالندگی شماست یا یک زمینه که در آن موفق بوده اید فکر کنید . به نیازتان اهمیت دهید :

همیشه به فکر راضی و خوشحال کردن دیگران نباشید ، کمی هم به فکر نیازهای معقول و مقبول خود باشید . این به معنی خودخواهی نیست . به نقطه نظرات دیگران گوش دهید ولی در عین حال انعطاف پذیر باشید و نسبت به احساسات و عواطف خود نیز واقع گرا و بی رودربایستی باشید . از کار خود لذت ببرید :

اگر همیشه برای انجام کاری تحت فشار هستید یا از انجام کاری طفره می روید ، به این معنی است که از کاری که انجام می دهید لذت نمی برید ، اما به هر حال ناچارید . پس روی جنبه های لذت بخش آن تمرکز کنید . یک دید مثبت می تواند تنش های درونی شما را بزداید و به شما فرصت دهد که دریابید چه تغییرات دراز مدتی را می توانید ایجاد کنید . برای مثال می توانید به تقدیر و ستایش پایانی کار فکر کنید یا به دستمزد حاصل از آن . انعطاف پذیر باشید :

یک برنامه روزمره داشتن بسیار خوب و معقول است ، اما اجازه ندهید که رعایت چنین برنامه ای سبب تنش و اضطراب شما شود . سختگیری های شدید سبب می شود فرصت ها را از دست بدهید . پس انرژی خود را بیهوده تلف نکنید . میان کار و زندگی تعادل برقرار کنید :

تداخل و ادغام زندگی کاری و اداری با زندگی خصوصی موجب اختلالات فیزیکی و عاطفی می شود . برنامه و زمانی را برای توقف کار انتخاب کنید و به آن پایبند باشید . در خانه به کار فکر نکنید و توجه خود را به زندگی خانوادگی معطوف کنید . عکس العمل های تان را تغییر دهید :

شاید همیشه نتوانید شرایط تنش زا را عوض کنید ، پس سعی کنید گاهی دیدگاه خود را نسبت به شرایط تغییر دهید و احساسات خود را عوض کنید .

منبع:مجله خدایا کمکم کن،شماره ۶

/خ

## قاطعیت یعنی چه ؟

نویسنده:فخری السادات خلیفه سلطانی

آیا شما جزو افرادی هستید که رفتارتان جرات مندانه و قاطعانه است یا اینکه در برابر رفتارهای دیگران از خود انفعال نشان می دهید ؟ ساده تر بپرسم : آیا در برابر مشکلات جسورید ، منفعل اید یا پرخاشگر ؟

در رفتار جرات مندانه شما به آسانی با احترام گذاشتن به حقوق خود و دیگران به خواسته های منطقی خود و دیگران ارزش می نهید . از این طریق شما به آنچه که نیاز دارید می رسید و مسئولیت این امر را به فرد دیگری واگذار نمی کنید . برای مذاکره کردن و رسیدن به توافق آماده اید اما توافق شما به گونه ای نیست که حق و حقوق خودتان یا دیگران را زیر پا بگذارید . حد و مرز خود را به خوبی می دانید و به دیگران کمک می کنید تا حد و مرز خودشان را در برخورد با شما بشناسند و بدانند بهتر است با شما چگونه رفتار کنند .

به راستی مرز بین قاطعیت و پرخاشگری بسیار باریک است و تمرین و توجه زیادی را می طلبد . بسیاری از افراد بر این باورند که قاطعیت به معنای ابراز خشونت ، اهانت و داشتن رفتاری خشک و بی روح است ، در صورتی که جدیت و داشتن قاطعیت یعنی دفاع از حقوق و امتیازات به حق خود و اطمینان حاصل کردن از بازیچه نشدن توسط دیگران

قاطعیت و جرات مند به معنای قلدری و توسل به زور نیست بلکه به معنای مودب بودن و احترام نهادن به خود و دیگران است . داشتن رفتار قاطعانه نیازمند برخورداری مجموعه ای از مهارت هاست . مهارت های مختلفی که هر کدام از ما در برخورد با عده ای آنها را بهتر و در برخورد با گروه دیگر ضعیف تر به نمایش می گذاریم . مهارت هایی از جمله بیان احساس مثبت به دیگران ، بیان احساس منفی به دیگران ، رد کردن درخواست غیرمنطقی دیگران ، بیان خواسته های خود به دیگران ، ابراز نظر در جمع .

باورهایی که به رفتار جرات مند منجر می شود .

افرادی که به طور جرات مند و قاطع رفتار می کنند ، پذیرفته اند که هر حقی با خود مسئولیتی به همراه می آورد . آنها به این نکته توجه دارند که یکی از لوازم تشکیل جوامع انسانی ، ارتباط بین انسان هاست و آنچه به سلامت این رابطه می افزاید ، میزان مسئولیت پذیری هر یک از ما در قبال یکدیگر است . در حقیقت چنین افرادی قبول کرده اند هر حقی مسئولیتی ایجاد می کند . بر خلاف افراد پرخاشگر فقط به ادا شدن حقوق و خواسته های فردی خویش فکر نمی کنند بلکه مدام به خود متذکر می شوند که برآورده شدن خواسته های من ، در کنار مسئولیتی است که من در قبال خواسته های دیگران دارم .

در اینجا به طور خلاصه با بررسی دو عنصر مهم در روابط انسانی ( اهمیت هدف از ارتباط با دیگران و نوع رابطه شما با دیگران ) سه رفتار منفعلانه ، پرخاشگرانه و جرات مندان را از زاویه دیگری نگاه می کنیم . چهار حالت ممکن است روی دهد :

ـ رابطه ای که با دیگران دارید کم رنگ است اما هدف شما بسیار مهم است : در این حالت که نوعی از رفتار پرخاشگرانه است ، مانند کوسه عمل می کنید ، می روید ، می برید و می کشید ، یعنی با کوسه ای عمل کردن رابطه های خود را از دست می دهید .

ـ رابطه با دیگران مهم و هدف بی اهمیت است : در این صورت منفعلانه رفتار می کنید .

ـ گاهی نه هدف و نه رابطه ، هیچ کدام مهم نیست : با کنار کشیدن خود از موضوع مانند لاک پشت عمل می کنید که نوعی رفتار منفعلانه است .

ـ رابطه و هدف ، هر دو مهم است : در این صورت نیازمند رفتار جرات مند هستید . البته باید به فنون مذاکره نیز مسلط شوید تا از این طریق به آسایش و آرامش مطلوب دست یابید .

یادگیری رفتارهای جرات مند علاوه بر آنکه حس مثبتی در زندگی اشخاص به وجود می آورد نوعی پیشگیری از آسیب های اجتماعی مثل ایدز ، اعتیاد ، دزدی و .. را نیز به ارمغان می آورد : پژوهش های بسیاری گویای این حقیقت ناگوار است که متاسفانه علت بسیاری از مفاسد اجتماعی این بوده که فرد در گروه همسالان خود از اعتماد به نفس کافی برخوردار نبوده و نتوانسته در برابر خواسته ها و پیشنهاد آنها با « نه گفتن » خواهش های ناپسندشان را رد کند و ناخواسته وارد خطرات بزرگی شده است .

چگونه رفتار قاطعانه همراه با همدلی را در خود تقویت کنیم ؟

یکی از کلیدهای موثر در رفتار جرات مند این است که بتوانید بدون آنکه احساس منفی در وجودتان شکل گیرد به خواسته های غیر منطقی دیگران « نه » بگویید . شاید این سوال در ذهن شما هم پدید آمده باشد ، که آیا توانایی تشخیص منطقی یا غیر منطقی بودن خواسته های اطرافیان مان را داریم ؟ شاید در برخی موارد به راحتی بتوان این کار را کرد . اما در سایر امور املاک اصلی چیست ؟

گاه پیش می آید به این دلیل به خواسته های دیگران صفت « غیر منطقی بودن » را می چسبانیم ، که با امیال و خواسته های خودمان در تضاد است . مثلاً یک روز سرد زمستانی که فرزند یک ساله شما ، بسیار بد حال و تب دار است را در نظر آورید . برای او بهتر است که در خانه بماند و استراحت کند و از طرف دیگر اتفاقاً این روز مقارن شده با برنامه مهمانی یکی از اقوام تان و همسرتان به علت بیماری فرزند از شما می خواهد که امروز در خانه بمانیم و از فرزند مراقبت کنیم . در مرحله ی اول چون خواهش همسر با خواسته ی خودتان در تضاد است ، شاید بگویید همسرم یک خواهش غیر منطقی از من کرده است ، اما بعد از فکر کردن بیشتر و سنجیدن شرایط از جمله اینکه ممکن است هوای سرد بیرون حال کودکتان را بدتر کند ، به این نتیجه می رسید که نه تنها خواسته او غیر منطقی نبوده ، بلکه در این شرایط بهتر است هر دوی شما در کنار فرزند بیمارتان حضور داشته باشید و به بهبود او کمک نمایید . بهتر است در چنین مواردی ملاک تشخیص را درست و صحیح بودن یک فعل ، قرار دهیم . باید دید در هر شرایطی ، عملی که از نظر خدا پسندیده تر است کدام است ؟

منصفانه بیندیشید ، آیا خواسته طرف مقابل تان ، غیر منطقی است یا خیر ؟ با این طرز فکر ذهن خود را به صورت هوشیار درآورده اید که در هر موقعیت به دنبال شناسایی کار اصلح باشد . در اینجا نحوه ی رفتار جرات مند را با ذکر چند موقعیت شایع و ارائه ی راه حل ، نشان می دهیم . اشخاص ، اغلب در برابر تلاش شما مقاومت می کنند ، به خصوص اگر نیازهای شما با آنچه آنها می خواهند در تضاد باشد .

منبع: روزنامه سلامت – شماره ۲۲۵

قاطعیت یعنی چه ؟

نویسنده:فخری السادات خلیفه سلطانی

آیا شما جزو افرادی هستید که رفتارتان جرات مندانه و قاطعانه است یا اینکه در برابر رفتارهای دیگران از خود انفعال نشان می دهید ؟ ساده تر بپرسم : آیا در برابر مشکلات جسورید ، منفعل اید یا پرخاشگر ؟

در رفتار جرات مندانه شما به آسانی با احترام گذاشتن به حقوق خود و دیگران به خواسته های منطقی خود و دیگران ارزش می نهید . از این طریق شما به آنچه که نیاز دارید می رسید و مسئولیت این امر را به فرد دیگری واگذار نمی کنید . برای مذاکره کردن و رسیدن به توافق آماده اید اما توافق شما به گونه ای نیست که حق و حقوق خودتان یا دیگران را زیر پا بگذارید . حد و مرز خود را به خوبی می دانید و به دیگران کمک می کنید تا حد و مرز خودشان را در برخورد با شما بشناسند و بدانند بهتر است با شما چگونه رفتار کنند .

به راستی مرز بین قاطعیت و پرخاشگری بسیار باریک است و تمرین و توجه زیادی را می طلبد . بسیاری از افراد بر این باورند که قاطعیت به معنای ابراز خشونت ، اهانت و داشتن رفتاری خشک و بی روح است ، در صورتی که جدیت و داشتن قاطعیت یعنی دفاع از حقوق و امتیازات به حق خود و اطمینان حاصل کردن از بازیچه نشدن توسط دیگران

قاطعیت و جرات مند به معنای قلدری و توسل به زور نیست بلکه به معنای مودب بودن و احترام نهادن به خود و دیگران است . داشتن رفتار قاطعانه نیازمند برخورداری مجموعه ای از مهارت هاست . مهارت های مختلفی که هر کدام از ما در برخورد با عده ای آنها را بهتر و در برخورد با گروه دیگر ضعیف تر به نمایش می گذاریم . مهارت هایی از جمله بیان احساس مثبت به دیگران ، بیان احساس منفی به دیگران ، رد کردن درخواست غیرمنطقی دیگران ، بیان خواسته های خود به دیگران ، ابراز نظر در جمع .

باورهایی که به رفتار جرات مند منجر می شود .

افرادی که به طور جرات منـد و قاطع رفتار می کنند ، پذیرفته اند که هر حقی با خود مسـئولیتی به همراه می آورد . آنها به این نکته تـوجه دارنـد که یکی از لـوازم تشـکیل جوامع انسـانی ، ارتبـاط بین انسـان هـاست و آنچه به سـلامت این رابطه می افزایـد ، میزان مسـئولیت پذیری هر یک از ما در قبال یکدیگر است . در حقیقت چنین افرادی قبول کرده اند هر حقی مسئولیتی ایجاد می کند . بر خلاف افراد پرخاشـگر فقط به ادا شـدن حقوق و خواسـته های فردی خویش فکر نمی کننـد بلکه مـدام به خود متذکر می شوند که برآورده شدن خواسته های من ، در کنار مسئولیتی است که من در قبال خواسته های دیگران دارم .

در اینجا به طور خلاصه با بررسـی دو عنصـر مهم در روابط انسانی ( اهمیت هدف از ارتباط با دیگران و نوع رابطه شما با دیگران ) سه رفتار منفعلانه ، پرخاشگرانه و جرات مندان را از زاویه دیگری نگاه می کنیم . چهار حالت ممکن است روی دهد :

ـ رابطه ای که با دیگران دارید کم رنگ است اما هدف شـما بسـیار مهم است : در این حالت که نوعی از رفتار پرخاشگرانه است ، مانند کوسه عمل می کنید ، می روید ، می برید و می کشید ، یعنی با کوسه ای عمل کردن رابطه های خود را از دست می دهید .

ـ رابطه با دیگران مهم و هدف بی اهمیت است : در این صورت منفعلانه رفتار می کنید .

ـ گاهی نه هدف و نه رابطه ، هیچ کدام مهم نیست : با کنار کشیدن خود از موضوع مانند لاک پشت عمل می کنید که نوعی رفتار منفعلانه است .

ـ رابطه و هـدف ، هر دو مهم است : در این صورت نیازمنـد رفتار جرات مند هستید . البته باید به فنون مذاکره نیز مسـلط شوید تا از این طریق به آسایش و آرامش مطلوب دست یابید .

یـادگیری رفتارهـای جرات منـد علاوه بر آنکه حس مثبتی در زنـدگی اشـخاص به وجود می آورد نوعی پیشـگیری از آسـیب های اجتمـاعی مثـل ایـدز ، اعتیـاد ، دزدی و .. را نیز بـه ارمغـان می آورد : پژوهش هـای بسـیاری گویـای ایـن حقیقت نـاگوار است که متاسفانه علت بسیاری از مفاسد اجتماعی این بوده که فرد در گروه همسالان خود از اعتماد به نفس کافی برخوردار نبوده و نتوانسته در برابر خواسته ها و پیشنهاد آنها با « نه گفتن » خواهش های ناپسندشان را رد کند و ناخواسته وارد خطرات بزرگی شده است .

چگونه رفتار قاطعانه همراه با همدلی را در خود تقویت کنیم ؟

یکی از کلیـدهای موثر در رفتار جرات مند این است که بتوانید بدون آنکه احساس منفی در وجودتان شـکل گیرد به خواسـته های غیر منطقی دیگران « نه » بگویید . شاید این سوال در ذهن شـما هم پدید آمده باشد ، که آیا توانایی تشـخیص منطقی یا غیر منطقی بودن خواسـته هـای اطرافیـان مـان را داریم ؟ شایـد در برخی موارد به راحتی بتوان این کار را کرد . اما در سایر امور املاک اصـلی چیسـت ؟

گـاه پیش می آیـد به این دلیـل به خواسـته هـای دیگران صـفت « غیر منطقی بودن » را می چسـبانیم ، که بـا امیـال و خواسـته هـای خودمان در تضاد است . مثلاً یک روز سـرد زمسـتانی که فرزنـد یک ساله شـما ، بسـیار بـد حال و تب دار است را در نظر آوریـد . برای او بهتر است که در خانه بمانـد و استراحت کند و از طرف دیگر اتفاقاً این روز مقارن شده با برنامه مهمانی یکی از اقوام تان و همسـرتان بـه علت بیمـاری فرزنـد از شـما می خواهـد کـه امروز در خـانه بمـانیم و از فرزنـد مراقبت کنیم . در مرحله ی اول چون خواهش همسـر با خواسـته ی خودتان در تضاد است ، شایـد بگویید همسـرم یک خواهش غیر منطقی از من کرده است ، اما بعد از فکر کردن بیشتر و سـنجیدن شـرایط از جمله اینکه ممکن است هوای سرد بیرون حال کودکتان را بدتر کند ، به این نتیجه می رسید که نه تنها خواسـته او غیر منطقی نبوده ، بلکه در این شـرایط بهتر است هر دوی شما در کنار فرزند بیمارتان حضور داشته باشید و به بهبود او کمک نماییـد . بهتر است در چنین مواردی ملاک تشـخیص را درست و صـحیح بودن یک فعل ، قرار دهیم . بایـد دید در هر شرایطی ، عملی که از نظر خدا پسندیده تر است کدام است ؟

منصـفانه بیندیشید ، آیا خواسته طرف مقابل تان ، غیر منطقی است یا خیر ؟ با این طرز فکر ذهن خود را به صورت هوشیار درآورده ایـد که در هر موقعیت به دنبال شـناسایی کار اصـلح باشد . در اینجا نحوه ی رفتار جرات مند را با ذکر چند موقعیت شایع و ارائه ی راه حـل ، نشـان می دهیم . اشـخاص ، اغلب در برابر تلاش شـما مقاومت می کننـد ، به خصوص اگر نیازهای شـما با آنچه آنها می خواهند در تضاد باشد .

منبع: روزنامه سلامت – شماره ۲۲۵

## باید گریست

نویسنده: ندا احمدلو

برای پی بردن به راز خوب یا بد بودن گریه و اینکه آیا باید آن را نشانه ی ضـعف بدانیم یا عاملی موثر در رسـیدن به آرامش ، پای صحبت های دکتر محمدرضا خدایی ، روان پزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی نشستیم .

سلامت : گریه کردن واقعاً می تواند آرامش بخش باشد ؟

به طور کلی می توان گریه را به عنوان یک حالت هیجانی قوی معرفی کرد . حالت و واکنشـی دفاعی که همیشه هم در مواقع غم و نـاراحتی در افراد بروز نمی کنـد و ممکن است فرد در مواجهه با شادی ، فشار روحی شدیـد یا حتی استیصال هم حس نیاز به گریه کردن را تجربه کند . این واکنش هیجانی در همه ی افراد وجود دارد و اگر به طور متعادل و خارج از افراط و تفریط استفاده شود ، به هیچ عنوان از نظر روان شناسـی امری مذموم به شـمار نمی آید . تخلیه روانی به وسـیله ی گریه کردن در برابر ترس ، اضـطراب ، غم و شـادی امری طبیعی است که در وجود هر کس نهـاده شـده و بروزش باعث کاهش شدیـد استرس و در نتیجه کاهش بار فشار روحی در افراد می شود .

سلامت : پس اینکه آقایان به خاطر مرد بودنشان گریه را نشانه ضعف می دانند ، برایشان دردسرساز نیست ؟

ببینیـد ! همه ی آدم ها بنا به جنسـیت ، ژنتیک و فرهنگی که در آن بزرگ شـده انـد ، عکس العملهای مختلفی در مقابله با حوادث دارند . اما خانم ها به طور کلی بیشتر برون ریز هسـتند و شاید به همین خاطر باشد که کمتر به بیماری های حاد روحی و قلبی دچار می شونـد و معمولاً آقایان به دلیل درون ریز بودن ، بیشتر احساسات شان را در وجود خود حس میکننـد و شایـد در نتیجه همین امر است که نشانه های استرس ، بیماری های قلبی و حتی ناراحتی های حاد روحی بیشتر در وجودشان شـعله ور می شود . متاسـفانه در فرهنگ مـا هم این کلاـم جـا افتاده است که : « مرد که گریه نمی کنـد » و ای کاش افرادی که از این قبیل جملات در برابر اشـک ریختن پسربچه ای نگران استفاده می کنند ، بدانند که همین اشک ها باعث تلطیف روح او و افزایش قدرت تحمل اش می شود .

سلامت : تمسک به گریه به عنوان ابزاری برای رسیدن به اهداف هم جزو مزایای گریه به شمار می رود ؟

به هیچ عنوان . همان طور که گفته شد ، اثربخشی گریه تا وقتی است که افراط و تفریط در آن راه پیدا نکند . گریه اگر بنا به زمینه های خانوادگی و تربیتی فرد تبدیل به ابزاری برای رسـیدن به خواسـته ها و جلب توجه دیگران شود ، مانند قهر کردن یا قشـقرش به راه انـداختن ، تقویتی منفی به حسـاب خواهـد آمـد و جلب توجه منفی و اسـتفاده از گریه به عنوان اهرم فشـار ، خود نوعی اختلاـل شخصیت محسوب می گردد .

سلامت : بنابراین نقش اطرافیان در این رابطه باید چگونه باشد ؟

بی تـوجهی ! البته این بی توجهی به شـرایط فرد هم بسـتگی دارد . اگر گریه واقعاً از روی استیصـال و در جهت کمـک طلبیـدن از اطرافیان باشد ، نباید به آن بی توجه بود . اما اگر احساس کردیم که فرد می خواهد با گریه اش ما را تحت فشار قرار دهد ، تنها راه کـار بی توجهی است . دقت کنیـد که در برخورد با این گونه افراد از متلک گفتن و توهین کردن بپرهیزیـد زیرا در این صورت باز هم فرد گمان می کند حرص شما را درآورده و به خواسته اش رسیده یا حداقل به آن نزدیک شده است .

سلامت : و در نهایت اینکه حمایت عاطفی پس از گریه کردن ، فرد را وابسته بار نمی آورد ؟

وابسـتگی انسـان ها به یکـدیگر ، داشـتن زنـدگی اجتماعی و تکیه آنها به هم یکی از برجسـته ترین و بهترین ویژگی هاست . گریه امری غریزی و نـوعی برون ریزی مثبـت است که می توانـد فرد را در محکم کردن ارتباطـات اجتمـاعی اش یـاری کنـد . اینکه فرد خودمحور باشد ، بار مشـکلاتش را به تنهایی به دوش بکشد ، درون ریز باشد و گریه را نشانه ی ضعف و افسردگی بداند که اصلا درست نیست . گریه می تواند تحمل و صبر انسان ها را نسـبت به مشکلات افزایش دهد و اگر تفریطی در آن نباشد ، وابستگی اش هم مثبت است .

منبع: روزنامه سلامت – شماره ۲۲۵

باید گریست

نویسنده: ندا احمدلو

برای پی بردن به راز خوب یا بد بودن گریه و اینکه آیا باید آن را نشانه ی ضـعف بدانیم یا عاملی موثر در رسـیدن به آرامش ، پای صحبت های دکتر محمدرضا خدایی ، روان پزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی نشستیم .

سلامت : گریه کردن واقعاً می تواند آرامش بخش باشد ؟

به طور کلی می توان گریه را به عنوان یک حالت هیجانی قوی معرفی کرد . حالت و واکنشـی دفاعی که همیشه هم در مواقع غم و نـاراحتی در افراد بروز نمی کنـد و ممکن است فرد در مواجهه با شادی ، فشار روحی شدیـد یا حتی استیصال هم حس نیاز به گریه کردن را تجربه کند . این واکنش هیجانی در همه ی افراد وجود دارد و اگر به طور متعادل و خارج از افراط و تفریط استفاده شود ، به هیچ عنوان از نظر روان شناسـی امری مذموم به شـمار نمی آید . تخلیه روانی به وسـیله ی گریه کردن در برابر ترس ، اضـطراب ، غم و شـادی امری طبیعی است که در وجود هر کس نهـاده شـده و بروزش باعث کاهش شدیـد استرس و در نتیجه کاهش بار فشار روحی در افراد می شود .

سلامت : پس اینکه آقایان به خاطر مرد بودنشان گریه را نشانه ضعف می دانند ، برایشان دردسرساز نیست ؟

ببینیـد ! همه ی آدم ها بنا به جنسـیت ، ژنتیک و فرهنگی که در آن بزرگ شـده انـد ، عکس العملهای مختلفی در مقابله با حوادث دارند . اما خانم ها به طور کلی بیشتر برون ریز هسـتند و شاید به همین خاطر باشد که کمتر به بیماری های حاد روحی و قلبی دچار می شونـد و معمولاً آقایان به دلیل درون ریز بودن ، بیشتر احساسات شان را در وجود خود حس میکننـد و شایـد در نتیجه همین امر است که نشانه های استرس ، بیماری های قلبی و حتی ناراحتی های حاد روحی بیشتر در وجودشان شـعله ور می شود . متاسـفانه در فرهنگ مـا هم این کلاـم جـا افتاده است که : « مرد که گریه نمی کنـد » و ای کاش افرادی که از این قبیل جملات در برابر اشـک ریختن پسربچه ای نگران استفاده می کنند ، بدانند که همین اشک ها باعث تلطیف روح او و افزایش قدرت تحمل اش می شود .

سلامت : تمسک به گریه به عنوان ابزاری برای رسیدن به اهداف هم جزو مزایای گریه به شمار می رود ؟

به هیچ عنوان . همان طور که گفته شد ، اثربخشی گریه تا وقتی است که افراط و تفریط در آن راه پیدا نکند . گریه اگر بنا به زمینه های خانوادگی و تربیتی فرد تبدیل به ابزاری برای رسـیدن به خواسـته ها و جلب توجه دیگران شود ، مانند قهر کردن یا قشـقرش به راه انـداختن ، تقویتی منفی به حسـاب خواهـد آمـد و جلب توجه منفی و اسـتفاده از گریه به عنوان اهرم فشـار ، خود نوعی اختلاـل شخصیت محسوب می گردد .

سلامت : بنابراین نقش اطرافیان در این رابطه باید چگونه باشد ؟

بی تـوجهی ! البته این بی توجهی به شـرایط فرد هم بسـتگی دارد . اگر گریه واقعاً از روی استیصـال و در جهت کمـک طلبیـدن از

اطرافیان باشد ، نباید به آن بی توجه بود . اما اگر احساس کردیم که فرد می خواهد با گریه اش ما را تحت فشار قرار دهد ، تنها راه کار بی توجهی است . دقت کنید که در برخورد با این گونه افراد از متلک گفتن و توهین کردن بپرهیزید زیرا در این صورت باز هم فرد گمان می کند حرص شما را درآورده و به خواسته اش رسیده یا حداقل به آن نزدیک شده است .

سلامت : و در نهایت اینکه حمایت عاطفی پس از گریه کردن ، فرد را وابسته بار نمی آورد ؟

وابستگی انسان ها به یکدیگر ، داشتن زندگی اجتماعی و تکیه آنها به هم یکی از برجسته ترین و بهترین ویژگی هاست . گریه امری غریزی و نوعی برون ریزی مثبت است که می تواند فرد را در محکم کردن ارتباطات اجتماعی اش یاری کند . اینکه فرد خودمحور باشد ، بار مشکلاتش را به تنهایی به دوش بکشد ، درون ریز باشد و گریه را نشانه ی ضعف و افسردگی بداند که اصلا درست نیست . گریه می تواند تحمل و صبر انسان ها را نسبت به مشکلات افزایش دهد و اگر تفریطی در آن نباشد ، وابستگی اش هم مثبت است .

منبع: روزنامه سلامت – شماره ۲۲۵

## تاثیر گریه بر سلامت روان

مترجم: ندا احمدلو

گریه یکی از دم دست ترین کارهایی بوده که بشر از دیر باز تا کنون در مواجهه با غم ، استرس ، درد یا حتی شادی برای رسیدن به آرامش آن را انجام می داده است . اما به راستی راز نهفته در این قطرات معجزه آسا چیست و رسیدن به آرامش پس از گریه واقعی است یا تلقینی قوی ؟ برای رسیدن به پاسخ این سوال محققان دانشگاه فلوریدا مطالعاتی را روی بیش از ۳ هزار داوطلب انجام داده اند و نتیجه آن را به این صورت اعلام نموده اند .

تحقیقات نشان داده است که مفید بودن گریه برای بدن ، کاملاً به شرایط و موقعیت فرد بستگی دارد . کما اینکه در جدیدترین تحقیق انجام شده ، محققان به این نتیجه رسیده اند که گریه کردن همیشه هم اثر روانی مطلوب و آرام بخش روی بدن افراد ندارد. روان شناسان دانشگاه فلوریدا ، طی مطالعاتی که اخیراً روی بیش از ۳ هزار دواطلب انجام داده اند به این نتیجه رسیده اند که سودمند بودن گریه برای فرد کاملا به زمان ، مکان و علت گریه فرد بستگی دارد . به عنوان مثال و برای درک بهتر موضوع بهتر است که به نتیجه اثربخشی گریه و رابطه مستقیم آن با فرد گریه کننده توجه کنید . تعداد زیادی از دواطلبان این مطالعه اعتقاد داشتند که گریه باعث آرامش و تخلیه ی روانی آنها می شود و هنگام گریه کردن و پس از آن احساس خوبی دارند چرا که وقتی آنها در شرایط خاصی شروع به گریه کردن می کردند از طرف جامعه و اطرافیان بیشتر مورد حمایت و توجه قرار گرفتند ، عکس این نظر را داشتند ، اول اینکه گریه را نشانه ی ضعف خود دانسته و از انجامش پشیمان بودند و دوم اینکه برخی از آنها با تصور اینکه با گریه کردن احساسات شان را دور ریخته اند ، خود را سرزنش می کردند . ضمناً افراد مضطرب و آنهایی هم که ذهنی آشفته داشتند ، تجربه احساس خوشایند گریه را کمتر گزارش کردند ، یعنی گریه برای آنها هم چندان اثربخش نبود و این گزارش ها رابطه ی مستقیم و وابستگی شدید اثربخشی گریه و فرد را نشان می دهند . همچنین ، محققان اعلام کرده اند که افرادی که در زندگی با فقدان احساسات رو به رو هستند و کلا خود و خانواده شان خیلی احساسی با مسایل برخورد نمی کنند هم واقعا احساس خوبی با گریه کردن به آنها دست نمی دهد . نتیجه این تحقیق ، موکد این موضوع است که کمبود احساسات در افراد باعث می شود که توانایی مغزشان در به دست آوردن آرامش با کارهایی مثل گریه کاهش پیدا کند .

تمایل بشر به گریه کردن ریشه روانی دارد و این سوال که چگونه امری ساده مثل گریه کردن می تواند تاثیری شگرف بر روح و روان برخی از افراد داشته باشد ، سوالی بوده که رسیدن به جوابش از گذشته تاکنون ذهن بسیاری از روان شناسان و محققان را مشغول خود کرده است .

طی تحقیقی که محققان دانشگاه فلوریدا انجام داده اند به این نتیجه رسیدند که شاید اثر بخشی گریه به خاطر نقش آن در تنظیم و کنترل نقش کشیدن و در نهایت غلبه بر احساسات منفی باشد .

وقتی که فردی غرق در استرس و نگرانی باشد ، ضربان قلبش به طرز چشم گیری بالا- می رود و بدنش شروع به عرق کردن می کند . حالا اگر فرد در همین حالت شروع به گریه کردن کند ، تخلیه روانی به وسیله ی گریه کردن ، باعث کاهش و تنظیم سرعت تنفس و در نتیجه ضربان قلبش می شود که همه این علایم در نهایت به رسیدن او به آرامش می انجامد . به طور کلی در مواجهه با ترس و اتفاق های ناگوار ، بدن شروع به فرمان گرفتن از مغز برای رسیدن به آرامش می کند و معمولاً اثر آرام بخشی گریه ، موثرتر و طولانی تر از روش های دیگر است .

Live Science

منبع: روزنامه سلامت – شماره ۲۲۵

تاثیر گریه بر سلامت روان

مترجم: ندا احمدلو

گریه یکی از دم دست ترین کارهایی بوده که بشر از دیر باز تا کنون در مواجهه با غم ، استرس ، درد یا حتی شادی برای رسیدن به آرامش آن را انجام می داده است . اما به راستی راز نهفته در این قطرات معجزه آسا چیست و رسیدن به آرامش پس از گریه واقعی است یا تلقینی قوی ؟ برای رسیدن به پاسخ این سوال محققان دانشگاه فلوریدا مطالعاتی را روی بیش از ۳ هزار داوطلب انجام داده اند و نتیجه آن را به این صورت اعلام نموده اند .

تحقیقات نشان داده است که مفید بودن گریه برای بدن ، کاملاً به شرایط و موقعیت فرد بستگی دارد . کما اینکه در جدیدترین تحقیق انجام شده ، محققان به این نتیجه رسیده اند که گریه کردن همیشه هم اثر روانی مطلوب و آرام بخش روی بدن افراد ندارد. روان شناسان دانشگاه فلوریدا ، طی مطالعاتی که اخیراً روی بیش از ۳ هزار دواطلب انجام داده اند به این نتیجه رسیده اند که سودمند بودن گریه برای فرد کاملا به زمان ، مکان و علت گریه فرد بستگی دارد . به عنوان مثال و برای درک بهتر موضوع بهتر است که به نتیجه اثربخشی گریه و رابطه مستقیم آن با فرد گریه کننده توجه کنید . تعداد زیادی از دواطلبان این مطالعه اعتقاد داشتند که گریه باعث آرامش و تخلیه ی روانی آنها می شود و هنگام گریه کردن و پس از آن احساس خوبی دارند چرا که وقتی آنها در شرایط خاصی شروع به گریه کردن می کردند از طرف جامعه و اطرافیان بیشتر مورد حمایت و توجه قرار گرفتند ، عکس این نظر را داشتند ، اول اینکه گریه را نشانه ی ضعف خود دانسته و از انجامش پشیمان بودند و دوم اینکه برخی از آنها با تصور اینکه با گریه کردن احساسات شان را دور ریخته اند ، خود را سرزنش می کردند . ضمناً افراد مضطرب و آنهایی هم که ذهنی آشفته داشتند ، تجربه احساس خوشایند گریه را کمتر گزارش کردند ، یعنی گریه برای آنها هم چندان اثربخش نبود و این گزارش ها رابطه ی مستقیم و وابستگی شدید اثربخشی گریه و فرد را نشان می دهند . همچنین ، محققان اعلام کرده اند که افرادی که در زندگی با فقدان احساسات رو به رو هستند و کلا خود و خانواده شان خیلی احساسی با مسایل برخورد نمی کنند هم واقعا احساس خوبی با گریه کردن به آنها دست نمی دهد . نتیجه این تحقیق ، موکد این موضوع است که کمبود احساسات در افراد باعث می شود که توانایی مغزشان در به دست آوردن آرامش با کارهایی مثل گریه کاهش پیدا کند .

تمایل بشر به گریه کردن ریشه روانی دارد و این سوال که چگونه امری ساده مثل گریه کردن می تواند تاثیری شگرف بر روح و روان برخی از افراد داشته باشد ، سوالی بوده که رسیدن به جوابش از گذشته تاکنون ذهن بسیاری از روان شناسان و محققان را مشغول خود کرده است .

طی تحقیقی که محققان دانشگاه فلوریدا انجام داده اند به این نتیجه رسیدند که شاید اثر بخشی گریه به خاطر نقش آن در تنظیم و کنترل نقش کشیدن و در نهایت غلبه بر احساسات منفی باشد .

وقتی که فردی غرق در استرس و نگرانی باشد ، ضربان قلبش به طرز چشم گیری بالا- می رود و بدنش شروع به عرق کردن می کند . حالا اگر فرد در همین حالت شروع به گریه کردن کند ، تخلیه روانی به وسیله ی گریه کردن ، باعث کاهش و تنظیم سرعت تنفس و در نتیجه ضربان قلبش می شود که همه این علایم در نهایت به رسیدن او به آرامش می انجامد . به طور کلی در مواجهه با ترس و اتفاق های ناگوار ، بدن شروع به فرمان گرفتن از مغز برای رسیدن به آرامش می کند و معمولاً اثر آرام بخشی گریه ، موثرتر و طولانی تر از روش های دیگر است .

Live Science

منبع: روزنامه سلامت – شماره ۲۲۵

## نقش ورزش در درمان افسردگی

نویسنده:دکتر سید وحید شریعت/ روان‌پزشک

«چندی پیش در مجله انگلیسی sport medicine مطلبی خواندم به این مضمون که پیاده‌روی روی تردمیل می‌تواند سریع‌تر از دارو درمانی علایم افسردگی را بکاهد...

آیا واقعا خوب است کسی را که مبتلا به افسردگی است، به این امر توصیه کنم؟»

در پاسخ به این سوال، ابتدا باید بگویم که هنگام خواندن مقالات علمی باید به این نکته توجه داشته باشید که هر مطالعه محدودیت‌هایی دارد که باعث می‌شود نتوان نتایج آن را به طور صد در صد پذیرفت. به عبارت دیگر نمی‌توان انتظار داشت که نتایج یک مطالعه، هرچه قدر هم که با دقت انجام شده باشد، کاملا درست باشد و یا در مورد همه افراد جامعه صدق پیدا کند. بنابراین دستورالعمل‌های پزشکی را به کمک جمع‌بندی از تمام مطالعاتی که در آن زمینه انجام شده‌اند تدوین می‌کنند، نه یک مطالعه. درباره اثر ورزش در درمان افسردگی در سال‌های اخیر مطالعات متعددی انجام شده است که بیشتر آنها نشان داده‌اند ورزش به بهبود افسردگی کمک می‌کند. اگرچه سازوکار اصلی اثر درمانی ورزش مشخص نیست ولی به نظر می‌رسد که ترشح برخی مواد (مثل اندورفین، دوپامین، سروتونین و نوراپی‌نفرین) با ورزش کردن در بدن بیشتر می‌شود و این مساله به بهبود روحیه کمک می‌کند. همچنین ورزش کردن باعث می‌شود توجه بیمار از نگرانی‌ها و سایر مسایل ناراحت‌کننده به نکات دیگر برگردانده شود و به علاوه به بهبود اعتماد به نفس کمک می‌کند. این مسایل هم می‌توانند به کاهش افسردگی بینجامند.

اما اگر موثر بودن ورزش را بپذیریم، «میزان» تاثیر آن در کاهش افسردگی هم اهمیت دارد. آیا ورزش کردن می‌تواند به اندازه روان‌درمانی یا دارودرمانی در بهبود افسردگی موثر باشد؟ در کوتاه‌مدت، بله. ولی درباره اثربخشی طولانی‌مدت ورزش برای درمان افسردگی مطالعات کافی انجام نشده است.

از طرف دیگر، متاسفانه این درمان برای گروه زیادی از بیماران قابل اجرا نیست چرا که نیاز به انرژی، انگیزه و مداومت زیادی دارد و باعث می‌شود بسیاری از بیماران افسرده این درمان را نپذیرند یا در میانه درمان آن را رها کنند. به علاوه، این درمان تقریبا برای هیچ یک از بیماران مبتلا به افسردگی شدید قابل اجرا نیست. تصور کنید چگونه می‌توان یک فرد افسرده را واداشت هفته‌ای پنج روز هر روز به مدت نیم ساعت ورزشی دست کم با شدت متوسط انجام دهد.

بنابراین در حال حاضر از این روش درمانی فقط به عنوان یک درمان کمکی استفاده می‌شود، نه یک درمان اصلی. البته این درست

است که در صورت اجرا، آثار درمان آن زودتر از دارودرمانی ظاهر می‌شود چرا که دارو برای اثر کردن نیاز به چند هفته زمان دارد. پس اگر بتوان فرد افسرده‌ای که تحت درمان با روش دیگری هم هست را تشویق به انجام ورزش کرد، می‌تواند مفید باشد.

منبع: http://salamat.ir

نقش ورزش در درمان افسردگی

نویسنده:دکتر سید وحید شریعت/ روان‌پزشک

«چندی پیش در مجله انگلیسی sport medicine مطلبی خواندم به این مضمون که پیاده‌روی روی تردمیل می‌تواند سریع‌تر از دارو درمانی علایم افسردگی را بکاهد...

آیا واقعا خوب است کسی را که مبتلا به افسردگی است، به این امر توصیه کنم؟»

در پاسخ به این سوال، ابتدا باید بگویم که هنگام خواندن مقالات علمی باید به این نکته توجه داشته باشید که هر مطالعه محدودیت‌هایی دارد که باعث می‌شود نتوان نتایج آن را به طور صد در صد پذیرفت. به عبارت دیگر نمی‌توان انتظار داشت که نتایج یک مطالعه، هرچه قدر هم که با دقت انجام شده باشد، کاملا درست باشد و یا در مورد همه افراد جامعه صدق پیدا کند. بنابراین دستورالعمل‌های پزشکی را به کمک جمع‌بندی از تمام مطالعاتی که در آن زمینه انجام شده‌اند تدوین می‌کنند، نه یک مطالعه. درباره اثر ورزش در درمان افسردگی در سال‌های اخیر مطالعات متعددی انجام شده است که بیشتر آنها نشان داده‌اند ورزش به بهبود افسردگی کمک می‌کند. اگرچه سازوکار اصلی اثر درمانی ورزش مشخص نیست ولی به نظر می‌رسد که ترشح برخی مواد (مثل اندورفین، دوپامین، سروتونین و نوراپی‌نفرین) با ورزش کردن در بدن بیشتر می‌شود و این مساله به بهبود روحیه کمک می‌کند. همچنین ورزش کردن باعث می‌شود توجه بیمار از نگرانی‌ها و سایر مسایل ناراحت‌کننده به نکات دیگر برگردانده شود و به علاوه به بهبود اعتماد به نفس کمک می‌کند. این مسایل هم می‌توانند به کاهش افسردگی بینجامند. اما اگر موثر بودن ورزش را بپذیریم، «میزان» تاثیر آن در کاهش افسردگی هم اهمیت دارد. آیا ورزش کردن می‌تواند به اندازه روان‌درمانی یا دارودرمانی در بهبود افسردگی موثر باشد؟ در کوتاه‌مدت، بله. ولی درباره اثربخشی طولانی‌مدت ورزش برای درمان افسردگی مطالعات کافی انجام نشده است.

از طرف دیگر، متاسفانه این درمان برای گروه زیادی از بیماران قابل اجرا نیست چرا که نیاز به انرژی، انگیزه و مداومت زیادی دارد و باعث می‌شود بسیاری از بیماران افسرده این درمان را نپذیرند یا در میانه درمان آن را رها کنند. به علاوه، این درمان تقریبا برای هیچ یک از بیماران مبتلا به افسردگی شدید قابل اجرا نیست. تصور کنید چگونه می‌توان یک فرد افسرده را واداشت هفته‌ای پنج روز هر روز به مدت نیم ساعت ورزشی دست کم با شدت متوسط انجام دهد.

بنابراین در حال حاضر از این روش درمانی فقط به عنوان یک درمان کمکی استفاده می‌شود، نه یک درمان اصلی. البته این درست است که در صورت اجرا، آثار درمان آن زودتر از دارودرمانی ظاهر می‌شود چرا که دارو برای اثر کردن نیاز به چند هفته زمان دارد. پس اگر بتوان فرد افسرده‌ای که تحت درمان با روش دیگری هم هست را تشویق به انجام ورزش کرد، می‌تواند مفید باشد.

منبع: http://salamat.ir

## ترس و راهکارهای مقابله با آن

ترس حالت عاطفی پیچیده و نیرومندی است که با علائم اضطراب و از جمله ضربان قلب ، نبض ، عدم تمرکز اندیشه و سردرد همراه است . انسان زمانی دستخوش ترس می شود که دریابد خطری زندگی او را تهدید می کند . همه افراد در زندگی به نوعی دچار ترس شده اند . ترس انواع مختلفی دارد مانند ترس از اظهار وجود ، صحبت کردن در برابر جمع ، تصمیم گرفتن ، تغییر شغل ، تنهایی و ...

می توان برای ترس ۳ سطح را در نظر گرفت .

۱ ـ ترس هایی که درباره ی ماجراهای ظاهری و آشکار است ، مثل ترس از پیری ، تنهایی ، ادامه تحصیل ، تغییر شغل و ... مثل شخصی که در سن ۳۲ سالگی از پیری وحشت دارد .

۲ ـ ترس هایی که به نفس ما مربوط می شود . مثل ترس از موفقیت ، شکست ، طرد شدگی ، و ... که با حالات درونی شخص در ارتباطند. مثل شخصی که از پیدا کردن دوستان جدید می ترسد و این سبب می شود از رفتن به میهمانی ها و داشتن رابطه های نزدیک هراس داشته باشد .

۳ ـ سومین سطح ترس که زیربنای همه ترس هاست و ترسی که ما را به درماندگی می کشاند و دو نوع ترس قبلی را نیز تحت پوشش خود دارد . مثل ترس از آنکه نتوانید از عهده مشکلات و حوادثی که زندگی به همراه دارد برآیید .

در اینجا لازم به ذکر است که برخی ترس ها مفید هستند و انسان را در برابر مشکلات و خطرها هوشیار نگاه می دارند . اما سایر ترس ها آنهایی که ما را از رشد فردی باز می دارند ، مخرب و نابجا هستند . برای غلبه بر ترس باید معضلات زندگی را بشناسیم و منشا آن را دریابیم . ترس اساساً مشکل تربیتی است که از کودکی در فرد ایجاد می شود و با دوباره آموزش دادن ذهن می توان آن را به عنوان یک واقعیت زندگی به جای مانعی در برابر زندگی از حرکت کردن به جلو باز می دارد و بهتر است ترس را احساس کنیم و به هر تقدیر دست به اقدام بزنیم زیرا در آن صورت است که احساس خوبی خواهیم داشت و از شر ترس خلاص می شویم . عقب راندن ترس کمتر ترسناک است تا زندگی کردن با ترس نهفته ای که ناشی از احساس درماندگی است .

برای اینکه بیاموزیم چگونه از ترس خود بکاهیم یکی از ارزشمندترین درس ها در عبارت ( به عالم هستی بله بگویید ) نهفته شده است . بلکه گفتن یعنی اعتماد داشتن به توانایی هایمان ، یعنی اینکه ما می توانیم با تدبیر و اندیشه و راهکارهای مختلف بر ترس های خود فایق آییم زیرا وقتی ما دست به عمل می زنیم و تصمیم می گیریم که بر ترس های مان غلبه کنیم ، نه تنها ترس مان از بین می رود بلکه اعتماد به نفس خود را تا حد زیادی افزایش می دهیم و احساس خوبی پیدا می کنیم . زیرا به این مسئله اعتماد پیدا می کنیم که برای مقابله با هر ترسی راه حلی وجود دارد و لازمه ی آن افزایش اعتماد به نفس است. اگر افراد نزدیک و دوستان ما اعتماد به نفس بالایی داشته باشند در آن صورت تاثیر به سزایی در افزایش اعتماد به نفس ما و کاهش ترس های ما خواهد داشت .

برای افزایش اعتماد به نفس بهتر است از توجه به ترس خودداری شود و ذهن را تا جایی که می شود به عاملی غیر از عامل ترس معطوف کرد ، چون ذهن های بیکار همانند دست های بیکار بی ثمرند . می توان وقت خود را با پرداختن به کارهای مورد علاقه پر کرد ، در این صورت وقتی باقی نمی ماند تا به عوامل ترس و عوامل بیهوده فکر کرد .

راه دیگر برای غلبه بر ترس مثبت اندیشی است زیرا فرد مثبت اندیش با اعتماد به توانایی هایش بر ترس هایش غلبه کرده و دست به اقدام می زند . تلاش های مثبت برای غلبه بر ترس کاملاً موثرند و می توان نتیجه گرفت که خوشبختی موقعیتی است که می توان آن را پدید آورد و به جای ترس از غم و شکست می توان توقع آن را داشت و برای مقابله با آن شهامت لازم را کسب کرده و می توان آموخت که زندگی یک مخاطره است؛ مخاطره ای که بیشتر هراس انگیز است تا آرامش بخش . انسان بر اثر ترس به صورت فردی در می آید که شادی های زندگی را احساس نمی کند و از خوشی های آن به چیزی جز حداقل دست نمی یابد .

در پایان باید این نکته را خاطر نشان ساخت که غلبه بر ترس مشکلات زاییده از آن ، مشکلاتی که توانایی فرد را نابود می کند و او را به گریز از واقعیت حیاتی خویش وا می دارند ، یکی از ساده ترین مسائل روانی است ، به این شرط که فرد ترسان ، از شهامت و دلیری رویارویی با مسائل برخوردار باشد و آنها را با خردمندی واعتماد به نفس و تعادل حل کند .

منبع:نشریه مداد رنگی،شماره ۳

/خ

ارسال این مقاله برای دوستان:

* * آدرس پست الکترونیکی

ترس و راهکارهای مقابله با آن

ترس حالت عاطفی پیچیده و نیرومندی است که با علائم اضطراب و از جمله ضربان قلب ، نبض ، عدم تمرکز اندیشه و سردرد همراه است . انسان زمانی دستخوش ترس می شود که دریابد خطری زندگی او را تهدید می کند . همه افراد در زندگی به نوعی دچار ترس شده اند . ترس انواع مختلفی دارد مانند ترس از اظهار وجود ، صحبت کردن در برابر جمع ، تصمیم گرفتن ، تغییر شغل ، تنهایی و ...

می توان برای ترس ۳ سطح را در نظر گرفت .

۱ ـ ترس هایی که درباره ی ماجراهای ظاهری و آشکار است ، مثل ترس از پیری ، تنهایی ، ادامه تحصیل ، تغییر شغل و ... مثل شخصی که در سن ۳۲ سالگی از پیری وحشت دارد .

۲ ـ ترس هایی که به نفس ما مربوط می شود . مثل ترس از موفقیت ، شکست ، طرد شدگی ، و ... که با حالات درونی شخص در ارتباطند. مثل شخصی که از پیدا کردن دوستان جدید می ترسد و این سبب می شود از رفتن به میهمانی ها و داشتن رابطه های نزدیک هراس داشته باشد .

۳ ـ سومین سطح ترس که زیربنای همه ترس هاست و ترسی که ما را به درماندگی می کشاند و دو نوع ترس قبلی را نیز تحت پوشش خود دارد . مثل ترس از آنکه نتوانید از عهده مشکلات و حوادثی که زندگی به همراه دارد برآیید .

در اینجا لازم به ذکر است که برخی ترس ها مفید هستند و انسان را در برابر مشکلات و خطرها هوشیار نگاه می دارند . اما سایر ترس ها آنهایی که ما را از رشد فردی باز می دارند ، مخرب و نابجا هستند . برای غلبه بر ترس باید معضلات زندگی را بشناسیم و منشا آن را دریابیم . ترس اساساً مشکل تربیتی است که از کودکی در فرد ایجاد می شود و با دوباره آموزش دادن ذهن می توان آن را به عنوان یک واقعیت زندگی به جای مانعی در برابر زندگی از حرکت کردن به جلو باز می دارد و بهتر است ترس را احساس کنیم و به هر تقدیر دست به اقدام بزنیم زیرا در آن صورت است که احساس خوبی خواهیم داشت و از شر ترس خلاص می شویم . عقب راندن ترس کمتر ترسناک است تا زندگی کردن با ترس نهفته ای که ناشی از احساس درماندگی است .

برای اینکه بیاموزیم چگونه از ترس خود بکاهیم یکی از ارزشمندترین درس ها در عبارت ( به عالم هستی بله بگویید ) نهفته شده است . بلکه گفتن یعنی اعتماد داشتن به توانایی هایمان ، یعنی اینکه ما می توانیم با تدبیر و اندیشه و راهکارهای مختلف بر ترس های خود فایق آییم زیرا وقتی ما دست به عمل می زنیم و تصمیم می گیریم که بر ترس های مان غلبه کنیم ، نه تنها ترس مان از بین می رود بلکه اعتماد به نفس خود را تا حد زیادی افزایش می دهیم و احساس خوبی پیدا می کنیم . زیرا به این مسئله اعتماد پیدا می کنیم که برای مقابله با هر ترسی راه حلی وجود دارد و لازمه ی آن افزایش اعتماد به نفس است. اگر افراد نزدیک و دوستان ما اعتماد به نفس بالایی داشته باشند در آن صورت تاثیر به سزایی در افزایش اعتماد به نفس ما و کاهش ترس های ما خواهد داشت .

برای افزایش اعتماد به نفس بهتر است از توجه به ترس خودداری شود و ذهن را تا جایی که می شود به عاملی غیر از عامل ترس معطوف کرد ، چون ذهن های بیکار همانند دست های بیکار بی ثمرند . می توان وقت خود را با پرداختن به کارهای مورد علاقه پر کرد ، در این صورت وقتی باقی نمی ماند تا به عوامل ترس و عوامل بیهوده فکر کرد .

راه دیگر برای غلبه بر ترس مثبت اندیشی است زیرا فرد مثبت اندیش با اعتماد به توانایی هایش بر ترس هایش غلبه کرده و دست به اقدام می زند . تلاش های مثبت برای غلبه بر ترس کاملاً موثرند و می توان نتیجه گرفت که خوشبختی موقعیتی است که می توان آن را پدید آورد و به جای ترس از غم و شکست می توان توقع آن را داشت و برای مقابله با آن شهامت لازم را کسب کرده و می توان آموخت که زندگی یک مخاطره است؛ مخاطره ای که بیشتر هراس انگیز است تا آرامش بخش . انسان بر اثر ترس به صورت فردی در می آید که شادی های زندگی را احساس نمی کند و از خوشی های آن به چیزی جز حداقل دست نمی یابد .

در پایان باید این نکته را خاطر نشان ساخت که غلبه بر ترس مشکلات زاییده از آن ، مشکلاتی که توانایی فرد را نابود می کند و او را به گریز از واقعیت حیاتی خویش وا می دارند ، یکی از ساده ترین مسائل روانی است ، به این شرط که فرد ترسان ، از شهامت و دلیری رویارویی با مسائل برخوردار باشد و آنها را با خردمندی واعتماد به نفس و تعادل حل کند .

منبع:نشریه مداد رنگی،شماره ۳

/خ ارسال این مقاله برای دوستان:

* * آدرس پست الکترونیکی

## مبارزه با استرس در محل کار و زندگی

نویسنده: جواد حاجی‌پور

استرس، در جای خود خطرناک نیست، هرکس در زندگی اهداف، فعالیت‌ها و فراز و نشیب‌هایی دارد. اما وقتی این‌ها از حد بگذرند، خطرآفرین می‌شوند. شما می‌توانید استرس غیرقابل کنترل را تشخیص دهید و از راه‌های رفع آن آگاه شوید.

استرس، نقطه شروع ابتلا به افسردگی است که می‌تواند بر سلامت جسم و روح آدمی تأثیر بگذارد. از این رو شناخت عوامل استرس‌زا و آنچه را که برای کاهش این عوامل می‌توان انجام داد، دارای اهمیت است.

هرگونه واقعه‌ای نظیر مرگ یک عزیز، طلاق، یا جدایی، بیرون رفتن فرزند از خانه، درست مانند داشتن بیماری‌های طولانی مدت یا نقص عضو موجب استرس می‌شود. اما وقایعی هم نظیر ازدواج، خانه عوض کردن، پیدا کردن شغل جدید و رفتن به تعطیلات تقریباً استرس زیادی ایجاد می‌کنند. نگرانی درباره سررسیدها، موفق نبودن در رقابت در انجام یک کار خاص نیز ممکن است موجب بروز علائم استرس، مثل کم‌طاقتی، تنش، احساس خستگی و اشکال در خوابیدن شوند.

نشانه‌های استرس

برخی از نشانه‌های استرس عبارتند از:

بی‌حوصلگی شدید، حساسیت شدید نسبت به انتقاد، بروز اختلال در خواب، جویدن ناخن، افزایش مصرف سیگار و الکل، سوء هاضمه و نداشتن تمرکز اقدام در کاستن استرس‌های زیانبار قبل از آن که بر سلامت شما تأثیر بگذارند، بسیار مهم است.

اگر احساس می‌کنید کارهایتان زیاد است و دارید کلافه می‌شوید، دست از کار بکشید و چند نفس آرام بکشید تا آرامش خود را بازیابید. به مدت یک روز از کارهای روزانه و امور خانه و خانوادگی و هرچه که بر شما فشار وارد می‌کند، دست بکشید. این روز را فقط به انجام کارهایی اختصاص دهید که موجب آرامش شما می‌شود و احساس خوبی را برایتان فراهم می‌آورد. این کار می‌تواند موجب کاهش خطری شود که سلامت شما را تهدید می‌کند.

رفع استرس

معنی و مفهوم پوشیده استرس، همان پیامی است که به شما می‌گوید که باید مواظب خود باشید و تا حد ممکن عوامل استرس‌زا را از زندگی خود دور کنید. برخی از راه‌های غلبه بر استرس به قرار زیر است:

در یک زمان فقط یک کار انجام دهید، پیشنهادهای دیگران در کمک به خود را بپذیرید، توانایی‌های خود را بشناسید و بیش از حد از خود انتظار نداشته باشید.

کارهایی را انجام دهید که برایتان لذت‌بخش و شادی آفرینند، نیروی خشم خود را خالی کنید، مثلاً با فریاد زدن، جیغ کشیدن یا مشت زدن بر بالش، از موقعیت‌های پراسترس دوری کنید، سعی کنید اوقات خود را با کسانی بگذرانید که مصاحبت با آنها برایتان لذت‌بخش باشد و نه با کسانی که انتقادکننده و خرده‌گیرنده.

آرام نفس بکشید، به طوری که قسمت پایینی شش‌های خود را به تحریک وا دارید، تکنیک‌های آرامش بخش را به کار برید.

استرس در محیط کار

استرسی که در محیط کار به شما دست می‌دهد، دومین و بزرگترین مشکل شغلی است که سلامت شما را تهدید می‌کند. در یک تحقیق انجام شده، نیم‌میلیون نفر از افراد شاغل در انگلستان اظهار داشتند که دچار مسائلی از قبیل اضطراب و افسردگی هستند. از آنجا که هنوز هم بر چنین مسائلی برچسب مشکلات روحی – روانی می‌زنند، اغلب افراد شاغل از درخواست کمک از دیگران روی گردانند، زیرا غالباً آنها را افرادی ناتوان تلقی می‌کنند. در محیط کاری، موقعیت‌های زیادی هستند که موجب استرس فرد می‌شوند، نظیر:

خویشاوند بودن با برخی از همکاران، حمایت نکردن مسئولان از کارکنان خود، نبود مشاوره و ارتباطات، حجم زیاد کارها یا بیش از اندازه کم بودن کار، انجام کارهایی که بسیار مشکل‌اند و یا لزوم چندانی به انجام آنها نیست، نداشتن مهارت کافی در نحوه انجام کار، نداشتن امنیت شغلی و ترس از بیکار شدن.

افراد وقتی در محیط کاری خود در فشار غیرقابل تحمل قرار گیرند، تمایل به سخت کار کردن در آن‌ها ایجاد می‌شود تا بدین وسیله فاصله آنچه را که به دست می‌آورند با آنچه که تصور می‌کنند باید به دست بیاورند، کم کنند. آنان استفاده از اوقات استراحت خود صرف‌نظر می‌کنند و در نتیجه از نیازهای شخصی خود غافل می‌شوند.

روش‌های زیر می‌تواند در حل این مشکلات به شما کمک کند:

۱- با کسی که امین شما است، چه در محیط کار و چه در بیرون از آن، درباره آنچه که موجب استرس شما می‌شود صحبت کنید.

۲- نتایج مشاوره یا حمایت‌هایی را که از شما می‌شود، به کار بندید.

۳- ساعات مقرر کاری را به کار پردازید و از اوقات استراحت و روزهای تعطیل که حق شما است، استفاده کنید.

۴- اگر مشغله کاری شما زیاد است، یک روز یا تعطیلات پایان هفته را به استراحت بپردازید.

۵- برای پرهیز از گرفتاری‌های ساعات پررفت و آمد یا برای این که اوقات بیشتری را با خانواده و فرزندان خود باشید، از ساعات مناسب برای این کارها استفاده کنید.

۶- با ورزش و رژیم غذایی مناسب، از خود مراقبت کنید.

۷- تکنیک‌های آرامش‌بخش را به کار بندید.

۸- مصرف سیگار و سایر داروهای مخدر را ترک کنید.

۹- درباره مشکلات کاری خود با سرپرست بخش یا رئیس خود صحبت کنید. اگر مشکلات شما حل نشد، با قسمت کارگزینی، نماینده صنفی خود یا دیگر مسئولانی که به نوعی با مسائل کارکنان مربوط هستند، صحبت کنید. با همکاران خود محترمانه رفتار کنید، همان‌گونه که انتظار دارید دیگران با شما رفتار کنند.

منبع: نشریه بازار کار

/خ

مبارزه با استرس در محل کار و زندگی

نویسنده: جواد حاجی‌پور استرس، در جای خود خطرناک نیست، هرکس در زندگی اهداف، فعالیت‌ها و فراز و نشیب‌هایی دارد. اما وقتی این‌ها از حد بگذرند، خطرآفرین می‌شوند. شما می‌توانید استرس غیرقابل کنترل را تشخیص دهید و از راه‌های رفع آن آگاه شوید.

استرس، نقطه شروع ابتلا به افسردگی است که می‌تواند بر سلامت جسم و روح آدمی تأثیر بگذارد. از این رو شناخت عوامل استرس‌زا و آنچه را که برای کاهش این عوامل می‌توان انجام داد، دارای اهمیت است.

هرگونه واقعه‌ای نظیر مرگ یک عزیز، طلاق، یا جدایی، بیرون رفتن فرزند از خانه، درست مانند داشتن بیماری‌های طولانی مدت یا نقص عضو موجب استرس می‌شود. اما وقایعی هم نظیر ازدواج، خانه عوض کردن، پیدا کردن شغل جدید و رفتن به تعطیلات تقریباً استرس زیادی ایجاد می‌کنند. نگرانی درباره سررسیدها، موفق نبودن در رقابت در انجام یک کار خاص نیز ممکن است موجب بروز علائم استرس، مثل کم‌طاقتی، تنش، احساس خستگی و اشکال در خوابیدن شوند. نشانه‌های استرس

برخی از نشانه‌های استرس عبارتند از:

بی‌حوصلگی شدید، حساسیت شدید نسبت به انتقاد، بروز اختلال در خواب، جویدن ناخن، افزایش مصرف سیگار و الکل، سوء هاضمه و نداشتن تمرکز اقدام در کاستن استرس‌های زیانبار قبل از آن که بر سلامت شما تأثیر بگذارند، بسیار مهم است.

اگر احساس می‌کنید کارهایتان زیاد است و دارید کلافه می‌شوید، دست از کار بکشید و چند نفس آرام بکشید تا آرامش خود را بازیابید. به مدت یک روز از کارهای روزانه و امور خانه و خانوادگی و هرچه که بر شما فشار وارد می‌کند، دست بکشید. این روز را فقط به انجام کارهایی اختصاص دهید که موجب آرامش شما می‌شود و احساس خوبی را برایتان فراهم می‌آورد. این کار می‌تواند موجب کاهش خطری شود که سلامت شما را تهدید می‌کند. رفع استرس

معنی و مفهوم پوشیده استرس، همان پیامی است که به شما می‌گوید که باید مواظب خود باشید و تا حد ممکن عوامل استرس‌زا را از زندگی خود دور کنید. برخی از راه‌های غلبه بر استرس به قرار زیر است:

در یک زمان فقط یک کار انجام دهید، پیشنهادهای دیگران در کمک به خود را بپذیرید، توانایی‌های خود را بشناسید و بیش از حد از خود انتظار نداشته باشید.

کارهایی را انجام دهید که برایتان لذت‌بخش و شادی آفرینند، نیروی خشم خود را خالی کنید، مثلاً با فریاد زدن، جیغ کشیدن یا مشت زدن بر بالش، از موقعیت‌های پراسترس دوری کنید، سعی کنید اوقات خود را با کسانی بگذرانید که مصاحبت با آنها برایتان لذت‌بخش باشد و نه با کسانی که انتقادکننده و خرده‌گیرنده.

آرام نفس بکشید، به طوری که قسمت پایینی شش‌های خود را به تحریک وا دارید، تکنیک‌های آرامش بخش را به کار برید.

استرس در محیط کار

استرسی که در محیط کار به شما دست می‌دهد، دومین و بزرگترین مشکل شغلی است که سلامت شما را تهدید می‌کند. در یک

تحقیق انجام شده، نیم‌میلیون نفر از افراد شاغل در انگلستان اظهار داشتند که دچار مسائلی از قبیل اضطراب و افسردگی هستند. از آنجا که هنوز هم بر چنین مسائلی برچسب مشکلات روحی – روانی می‌زنند، اغلب افراد شاغل از درخواست کمک از دیگران روی گردانند، زیرا غالباً آنها را افرادی ناتوان تلقی می‌کنند. در محیط کاری، موقعیت‌های زیادی هستند که موجب استرس فرد می‌شوند، نظیر:

خویشاوند بودن با برخی از همکاران، حمایت نکردن مسئولان از کارکنان خود، نبود مشاوره و ارتباطات، حجم زیاد کارها یا بیش از اندازه کم بودن کار، انجام کارهایی که بسیار مشکل‌اند و یا لزوم چندانی به انجام آنها نیست، نداشتن مهارت کافی در نحوه انجام کار، نداشتن امنیت شغلی و ترس از بیکار شدن.

افراد وقتی در محیط کاری خود در فشار غیرقابل تحمل قرار گیرند، تمایل به سخت کار کردن در آن‌ها ایجاد می‌شود تا بدین وسیله فاصله آنچه را که به دست می‌آورند با آنچه که تصور می‌کنند باید به دست بیاورند، کم کنند. آنان استفاده از اوقات استراحت خود صرف‌نظر می‌کنند و در نتیجه از نیازهای شخصی خود غافل می‌شوند.

روش‌های زیر می‌تواند در حل این مشکلات به شما کمک کند:

۱- با کسی که امین شما است، چه در محیط کار و چه در بیرون از آن، درباره آنچه که موجب استرس شما می‌شود صحبت کنید.

۲- نتایج مشاوره یا حمایت‌هایی را که از شما می‌شود، به کار بندید.

۳- ساعات مقرر کاری را به کار پردازید و از اوقات استراحت و روزهای تعطیل که حق شما است، استفاده کنید.

۴- اگر مشغله کاری شما زیاد است، یک روز یا تعطیلات پایان هفته را به استراحت بپردازید.

۵- برای پرهیز از گرفتاری‌های ساعات پررفت و آمد یا برای این که اوقات بیشتری را با خانواده و فرزندان خود باشید، از ساعات مناسب برای این کارها استفاده کنید.

۶- با ورزش و رژیم غذایی مناسب، از خود مراقبت کنید.

۷- تکنیک‌های آرامش‌بخش را به کار بندید.

۸- مصرف سیگار و سایر داروهای مخدر را ترک کنید.

۹- درباره مشکلات کاری خود با سرپرست بخش یا رئیس خود صحبت کنید. اگر مشکلات شما حل نشد، با قسمت کارگزینی، نماینده صنفی خود یا دیگر مسئولانی که به نوعی با مسائل کارکنان مربوط هستند، صحبت کنید. با همکاران خود محترمانه رفتار کنید، همان‌گونه که انتظار دارید دیگران با شما رفتار کنند.

منبع: نشریه بازار کار

/خ

## زندگی بدون اضطراب

نویسنده:بیتا مهدوی

حتماً بارها شنیده‌اید که در مثل می‌گویند «فلانی از ترس مرگ، خودکشی کرد!» این مثال، بیانگر قرار گرفتن فرد در وضعیتی است که توان تحمل شرایط پیش آمده را ندارد. «اضطراب» یکی از عواملی است که سبب می‌شود فرد نتواند درک صحیحی از شرایط خود و اطراف خود داشته باشد و دائماً در وضعیت غیرعادی ـ از نظر جسمی و روحی ـ بسر ببرد. «اضطراب» به عنوان یکی از اختلال‌های روانی، حتی به عنوان «قاتل بشر» هم شناسایی شده است.

به گفته روانشناسان، اختلالات اضطرابی از شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی است که مشکلات و عوارض زیادی را سبب می‌شود و در نتیجه، حجم بالایی از خدمات و مراقبت‌های بهداشتی را به خود اختصاص می‌دهد.

از هر ۴ نفر، یکی دارای حداقل یک اختلال اضطرابی است. زنان با شیوع مادام‌العمر ۵/۳۰ درصد در مقایسه با مردان با شیوع مادام‌العمر ۲/۱۹ درصد، بیشتر ممکن است دچار اختلال اضطرابی شوند. اختلال اضطرابی در صورتی که مزمن شود، می‌تواند میزان مرگ و میر مرتبط با عوارض قلبی ـ عروقی را افزایش دهد.

بنابراین، تشخیص و درمان این دسته از بیماری‌ها، اهمیت بسیاری دارد.

امروزه هزینه بالای زندگی فشارهای اقتصادی و مسائلی از این دست، باعث می شود تلاش برای کسب درآمد افزایش یابد. این موضوع به کمتر شدن روابط عاطفی میان اعضای خانواده و کاهش ارتباطات کلامی منجر شده است. به همین دلیل، آمار اختلالات اضطرابی در همه جوامع روز به روز در حال افزایش است. این در حالی است که عقاید نادرست و خرافی در میان مردم سبب شده است که افراد مبتلا، از مراجعه به روانپزشکان سرباز زنند، خود را سالم بپندارند و حتی در صورت مراجعه، از خوردن داروها هم امتناع کنند.

اضطراب و انواع آن

دکتر پرویز مظاهری، روانپزشک و دبیر انجمن روان‌پزشکان ایران، در مورد اضطراب می گوید: «اضطراب، احساسی منتشر، ناخوشایند و مبهم است که با یک یا چند احساس جسمی همراه می‌شود. در واقع، یک علامت هشدار است که خبر از خطری قریب‌الوقوع می‌دهد و شخص را برای مقابله آماده می‌سازد. پس می‌توان نتیجه گرفت که یک محرک بسیار قوی است. البته میزانی از این اضطراب، برای رشد و تکامل انسان لازم است که به آن «اضطراب طبیعی» می گوییم و زمانی است که شدت عکس‌العمل، متناسب با مقدار خطر است و شخص وادار می‌شود که با موفقیت، این خطر را از سر بگذراند.»

او در مورد اضطراب بیمارگونه می گوید: «در اضطراب بیمارگونه که به عنوان یک اختلال تلقی می‌شود، شدت عکس‌العمل فرد متناسب با مقدار خطر نسبت به توأم با تعارض است و ضمناً مداوم و تکراری است، ولی در اضطراب طبیعی، شخص برای مدتی محدود، علائم اضطراب را حس می‌کند و تعارضی هم در آن دیده نمی‌شود.»

این روانپزشک در پاسخ به این پرسش که آیا آمار خاصی از تعداد مبتلایان به استرس و اضطراب وجود دارد، یادآوری می‌کند: «اضطراب شایع‌ترین اختلال روانی به خصوص در قرن حاضر است و بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که در جهان ۵ تا ۸ درصد مردم دچار اختلالات اضطرابی‌اند. کشور ما هم از آمار جهانی تبعیت می‌کند.»

اختلالات اضطرابی چند بیماری را شامل می‌شود که عبارتند از: بیماری وسواس، انواع فوبیا و اختلال استرس بعد از سانحه که به دنبال یک سانحه در شخص بوجود می‌آید و سال‌ها بیمار را عذاب می‌دهد. این نوع اضطراب در پی سوانحی همچون سیل، زلزله و جنگ ایجاد می‌شود.

دکتر مظاهری می‌گوید: «اضطراب یک علامت مهم برای خیلی از بیماری‌ها است. به عنوان مثال، در افسردگی‌ها، بیماری‌های شخصیتی، اختلال در تفکر مانند اسکیزوفرنی و نیز عقب‌ماندگی ذهنی، اضطراب دیده می‌شود.

اضطراب علاوه بر بیماری‌های روانپزشکی، عامل بوجود آورنده بیماری‌های جسمی هم هست. به طور مثال، بیمارانی که به مشکلات گوارشی، ستون فقرات، سرطان و بیماری‌های خونی مبتلا هستند، اضطراب دارند.»

این روانپزشک در پاسخ به این پرسش که آیا اضطراب نوعی ترس است، می‌گوید: «ترس حالتی است در پاسخ به خطری معلوم، بیرونی و معین با یک منشاء غیرتعارضی. در صورتی که اضطراب در پاسخ به تهدیدی پیدا می‌شود که نامعلوم، درونی و مبهم است و از تعارض نشأت گرفته است. به طور مثال، وقتی شما قصد عبور از خیابانی را دارید که اتومبیل‌ها در آن با سرعت تردد می‌کنند، دچار ترس می‌شوید ولی دانش‌آموز موقع رفتن به جلسه امتحان، دچار اضطراب می‌شود. در اولی یک عامل بیرونی و معلوم ولی در دومی یک عامل درونی و نامشخص وجود دارد.»

او می‌افزاید: «ماشینی شدن زندگی، علاوه بر مزایایی که دارد، مشکلات زیادی را نیز برای مردم ایجاد کرده است. ما اگر وضعیت فعلی جامعه ایرانی را با چند دهه گذشته مقایسه کنیم، متوجه می‌شویم که مردم در گذشته از آرامش خاصی برخوردار بودند، عجله‌ای در کار نبود، کارها براساس برنامه انجام می‌شد؛ ولی امروزه مردم در چند نوبت کار می‌کنند، هزینه‌های زندگی بالا رفته است و مردم باید خودشان را با هزینه‌ها تطبیق دهند. همه این مسائل باعث شده است که آنها مدام در حال تکاپو باشند. اضطراب تنها بیماری است که هم دارای علائم روانی و هم جسمی است زیرا که مستقیماً روی سیستم اعصاب مرکزی اثر می گذارد و با تغییراتی که در اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک بوجود می‌آورد، روی تمامی اعضای بدن مانند قلب، ریه، دستگاه ادراری و اسکلتی تأثیر دارد. وقتی انسان دچار اضطراب می‌شود، قلبش شروع به تپش می‌کند، احساس درد می‌کند، دچار تنگی نفس می‌شود، احساس خفگی دارد، به قول معروف، دلش مالش می‌رود و تصور می‌کند که پروانه‌ای درون معده‌اش در حال حرکت است.

اضطراب همچنین باعث تکرر ادرار می‌شود.

از دیگر علائم جسمی اضطراب می‌توان به تاری دید، رنگ پریدگی و یا برافروختگی اشاره کرد.»او یادآوری می‌کند: «درمان همه اختلالات روان‌پزشکی، دارویی و غیردارویی است. روانپزشک برای از بین بردن علائم اضطراب، داروهایی را تجویز و بدین وسیله، بیماری را کنترل می‌کند. در کنار درمان‌های دارویی یکسری درمان‌های غیردارویی است که مهم‌ترینش «روان درمانی» است. روانپزشکان فرد مضطرب را تحت روان درمانی فردی یا گروهی قرار می‌دهند. درمان دیگر، رفتاردرمانی است. البته یکسری درمان‌های جدید مانند موسیقی‌درمانی و تئاتردرمانی هم وجود دارد.

دکتر علی فرجام، روانشناس اجتماعی هم می‌گوید: «از برخی نظریات نیز می‌توان در تبیین شکل‌گیری اضطراب استفاده کرد، مثل نظریات یادگیری یا رفتاری. براساس نظریه‌های رفتاری، اضطراب، پاسخی شرطی به یک محرک محیطی معین است. به عنوان مثال، فردی که هیچ‌گونه حساسیتی به هیچ نوع غذایی ندارد، اگر پس از خوردن غذای آلوده در رستوران بیمار شود، ممکن است روبه‌رو شدن‌های بعدی او با همان غذا، در او احساس اضطراب و ناخوشی ایجاد کند و در موارد شدیدتر، با تعمیم این حالت، ممکن است تدریجاً از هر غذایی که دیگران درست کرده باشند، احساس نفرت کند و در صورت خوردن آن مضطرب شود. براساس نظریات شناختی، بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی اغلب میزان خطر و احتمال صدمه دیدن در موقعیت خاص را بیش از واقع تخمین می‌زنند و در مقابل، توانایی‌های خود را برای مدارا با خطراتی که فکر می‌کنند به سلامت جسمی یا روانی‌شان وارد می‌شود، کمتر از واقع تخمین می‌زنند. علاوه بر نظریات توضیح داده شده و نیز ژنتیک، تغییرات برخی مواد شیمیایی در پایانه‌های عصبی و مغز نیز از جمله علل شناخته شده و قطعی اختلالات اضطرابی است.

باورهای غلط

در این میان، باورهای غلطی هم در مورد بیماری‌های روانی در میان مردم وجود دارد. به عنوان مثال، خیلی از کودکان هنگام خواب، دندان قروچه می‌کنند. برخی از خانواده‌ها اعتقاد دارند که دندان قروچه ناشی از ابتلا به بیماری‌های انگلی است؛ در حالی که این کار، نشانه اضطراب در کودک است. کودکانی که شب ادراری دارند یا در خواب کابوس می‌بینند و جیغ می‌کشند یا لکنت زبان دارند، والدین آنها معتقدند که خود به خود بهبود پیدا می‌کنند و نیاز به درمان ندارند؛ در حالی که بیماری کودک باید معالجه شود.

در مورد وسواس هم یک باور غلط وجود دارد: برخی فکر می‌کنند وسواس، نشانهٔ تمیزی بیشتر است! اگر آقا یا خانمی دچار

وسواس شود، برای درمان اقدام نمی‌کند. خیلی‌ها فکر می‌کنند چون او چهار دفعه دستش را می‌شوید، پس آدم تمیزی است؛ در حالی که وسواس یک بیماری است و باید درمان شود. بسیاری از مردم فکر می‌کنند که وسواس خود به خود درمان می‌شود. همین طرز تفکر باعث مزمن شدن بیماری می‌شود.

مشکل دیگر این است که برخی نسبت به درمان‌های روانپزشکی دید منفی دارند و این باور غلط در میان آنها جا افتاده است که مراجعه به روانپزشک خوب نیست و استفاده از قرص‌های آرام‌بخش اعتیادآور است.

دکتر مظاهری در پاسخ به این پرسش که چگونه می‌توان با اضطراب برخورد کرد، می‌گوید: «به طور کلی، از دو روش برای برطرف کردن اضطراب استفاده می‌شود: روش‌های مقابله‌ای و مکانیسم‌های دفاعی، روش‌های مقابله‌ای، به صورت خودآگاه و با اراده فرد انجام می‌شود ولی روش‌های دفاعی، ناخودآگاه صورت می‌گیرد. با این روش‌ها، شخص خود را در مقابل صدمات بعدی حفظ می‌کند.

در مورد روش دفاعی خودآگاه، می‌توان مثال‌هایی زد: برخی از دانش‌آموزان برای برطرف کردن اضطراب امتحان، سعی در مطالعه بیشتر و تلاشی جدی‌تر دارند و زمان بیشتری را برای دروس سخت‌تر در نظر می‌گیرند؛ همچنین افرادی که اضطراب روز قیامت را دارند، سعی می‌کنند مؤمنانه‌تر زندگی کنند. اما روش‌های دفاعی که به طور ناخودآگاه استفاده می‌شوند، چند نوع هستند: انکار کردن، واپس زدن، توجیه کردن و برخی روش‌های دیگر که البته همین سه نوع، بیشتر از سایر انواع مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مثلاً در مورد شیوه دفاعی انکار، زمانی که خبر بدی به فردی می‌رسد، علی‌رغم اطمینان نسبی فرد از صحت آن، گاهی در وهله اول فوراً آن را انکار می‌کند و می‌گوید امکان ندارد و احیاناً هم دلیلی می‌آورد.

در مورد شیوهٔ دفاعی واپس زنی، مثلاً زمانی که والدین برخورد تنبیهی بدی با فرزندشان دارند، گاهی فرزند در صدد پاسخگویی و مقابله به مثل برمی‌آید ولی از ترس یا احترام، خشم را در خودش می‌ریزد و به نوعی واپس‌زنی می‌کند و با این کار موقتاً آرام می‌شود.

در مورد شیوه دفاعی توجیه کردن، زمانی که دانش‌آموز در مورد دیر آمدن غیبت کردن و یا به خاطر نمراتش مورد سرزنش قرار می‌گیرد، ناخودآگاه توجیهی برای کار خود می‌آورد و تا حدودی از یک فشار روانی نجات پیدا می‌کند.

به گفته دکتر مظاهری، تسلط داشتن بر زندگی، برنامه‌ریزی در کارها، حمایت افراد خانواده و دوستان خوب، انعطاف‌پذیر بودن در برخورد با دیگران مواجهه‌با اتفاقات زندگی، امیدواری، هدفمندبودن، داشتن سرگرمی در زندگی، علاقه‌مندی به یک فرد یا گروه، فعال و شاغل بودن و تغذیه خوب و به موقع مهم‌ترین توصیه‌های کلی و مفید برای کاهش یا رفع اضطراب است.

منبع: روزنامه اطلاعات

/خ

ارسال این مقاله برای دوستان:

* * آدرس پست الکترونیکی

زندگی بدون اضطراب

نویسنده:بیتا مهدوی حتماً بارها شنیده‌اید که در مثل می‌گویند «فلانی از ترس مرگ، خودکشی کرد!» این مثال، بیانگر قرار گرفتن فرد در وضعیتی است که توان تحمل شرایط پیش آمده را ندارد. «اضطراب» یکی از عواملی است که سبب می‌شود فرد نتواند درک صحیحی از شرایط خود و اطراف خود داشته باشد و دائماً در وضعیت غیرعادی ـ از نظر جسمی و روحی ـ بسر ببرد. «اضطراب» به عنوان یکی از اختلال‌های روانی، حتی به عنوان «قاتل بشر» هم شناسایی شده است.

به گفته روانشناسان، اختلالات اضطرابی از شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی است که مشکلات و عوارض زیادی را سبب می‌شود و در نتیجه، حجم بالایی از خدمات و مراقبت‌های بهداشتی را به خود اختصاص می‌دهد.

از هر ۴ نفر، یکی دارای حداقل یک اختلال اضطرابی است. زنان با شیوع مادام‌العمر ۵/۳۰ درصد در مقایسه با مردان با شیوع مادام‌العمر ۲/۱۹ درصد، بیشتر ممکن است دچار اختلال اضطرابی شوند. اختلال اضطرابی در صورتی که مزمن شود، می‌تواند میزان مرگ و میر مرتبط با عوارض قلبی ـ عروقی را افزایش دهد.

بنابراین، تشخیص و درمان این دسته از بیماری‌ها، اهمیت بسیاری دارد.

امروزه هزینه بالای زندگی فشارهای اقتصادی و مسائلی از این دست، باعث می شود تلاش برای کسب درآمد افزایش یابد. این موضوع به کمتر شدن روابط عاطفی میان اعضای خانواده و کاهش ارتباطات کلامی منجر شده است. به همین دلیل، آمار اختلالات اضطرابی در همه جوامع روز به روز در حال افزایش است. این در حالی است که عقاید نادرست و خرافی در میان مردم سبب شده است که افراد مبتلا، از مراجعه به روانپزشکان سرباز زنند، خود را سالم بپندارند و حتی در صورت مراجعه، از خوردن داروها هم امتناع کنند. اضطراب و انواع آن

دکتر پرویز مظاهری، روانپزشک و دبیر انجمن روان‌پزشکان ایران، در مورد اضطراب می‌گوید: «اضطراب، احساسی منتشر، ناخوشایند و مبهم است که با یک یا چند احساس جسمی همراه می‌شود. در واقع، یک علامت هشدار است که خبر از خطری قریب‌الوقوع می‌دهد و شخص را برای مقابله آماده می‌سازد. پس می‌توان نتیجه گرفت که یک محرک بسیار قوی است. البته میزانی از این اضطراب، برای رشد و تکامل انسان لازم است که به آن «اضطراب طبیعی» می‌گوییم و زمانی است که شدت عکس‌العمل، متناسب با مقدار خطر است و شخص وادار می‌شود که با موفقیت، این خطر را از سر بگذراند.»

او در مورد اضطراب بیمارگونه می‌گوید: «در اضطراب بیمارگونه که به عنوان یک اختلال تلقی می‌شود، شدت عکس‌العمل فرد متناسب با مقدار خطر نسبت به توأم با تعارض است و ضمناً مداوم و تکراری است، ولی در اضطراب طبیعی، شخص برای مدتی محدود، علائم اضطراب را حس می‌کند و تعارضی هم در آن دیده نمی‌شود.»

این روانپزشک در پاسخ به این پرسش که آیا آمار خاصی از تعداد مبتلایان به استرس و اضطراب وجود دارد، یادآوری می‌کند: «اضطراب شایع‌ترین اختلال روانی به خصوص در قرن حاضر است و بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که در جهان ۵ تا ۸ درصد مردم دچار اختلالات اضطرابی‌اند. کشور ما هم از آمار جهانی تبعیت می‌کند.»

اختلالات اضطرابی چند بیماری را شامل می‌شود که عبارتند از: بیماری وسواس، انواع فوبیا و اختلال استرس بعد از سانحه که به دنبال یک سانحه در شخص بوجود می‌آید و سال‌ها بیمار را عذاب می‌دهد. این نوع اضطراب در پی سوانحی همچون سیل، زلزله و جنگ ایجاد می‌شود.

دکتر مظاهری می‌گوید: «اضطراب یک علامت مهم برای خیلی از بیماری‌ها است. به عنوان مثال، در افسردگی‌ها، بیماری‌های شخصیتی، اختلال در تفکر مانند اسکیزوفرنی و نیز عقب‌ماندگی ذهنی، اضطراب دیده می‌شود.

اضطراب علاوه بر بیماری‌های روانپزشکی، عامل بوجود آورنده بیماری‌های جسمی هم هست. به طور مثال، بیمارانی که به مشکلات گوارشی، ستون فقرات، سرطان و بیماری‌های خونی مبتلا هستند، اضطراب دارند.»

این روانپزشک در پاسخ به این پرسش که آیا اضطراب نوعی ترس است، می‌گوید: «ترس حالتی است در پاسخ به خطری معلوم، بیرونی و معین با یک منشاء غیرتعارضی. در صورتی که اضطراب در پاسخ به تهدیدی پیدا می‌شود که نامعلوم، درونی و مبهم است و از تعارض نشأت گرفته است. به طور مثال، وقتی شما قصد عبور از خیابانی را دارید که اتومبیل‌ها در آن با سرعت تردد می‌کنند، دچار ترس می‌شوید ولی دانش‌آموز موقع رفتن به جلسه امتحان، دچار اضطراب می‌شود. در اولی یک عامل بیرونی و معلوم ولی در دومی یک عامل درونی و نامشخص وجود دارد.»

او می‌افزاید: «ماشینی شدن زندگی، علاوه بر مزایایی که دارد، مشکلات زیادی را نیز برای مردم ایجاد کرده است. ما اگر وضعیت فعلی جامعه ایرانی را با چند دهه گذشته مقایسه کنیم، متوجه می‌شویم که مردم در گذشته از آرامش خاصی برخوردار بودند، عجله‌ای در کار نبود، کارها براساس برنامه انجام می‌شد؛ ولی امروزه مردم در چند نوبت کار می‌کنند، هزینه‌های زندگی بالا رفته است و مردم باید خودشان را با هزینه‌ها تطبیق دهند. همه این مسائل باعث شده است که آنها مدام در حال تکاپو باشند. اضطراب تنها بیماری است که هم دارای علائم روانی و هم جسمی است زیرا که مستقیماً روی سیستم اعصاب مرکزی اثر می‌گذارد و با تغییراتی که در اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک بوجود می‌آورد، روی تمامی اعضای بدن مانند قلب، ریه، دستگاه ادراری و اسکلتی تأثیر دارد. وقتی انسان دچار اضطراب می‌شود، قلبش شروع به تپش می‌کند، احساس درد می‌کند، دچار تنگی نفس می‌شود، احساس خفگی دارد، به قول معروف، دلش مالش می‌رود و تصور می‌کند که پروانه‌ای درون معده‌اش در حال حرکت است.

اضطراب همچنین باعث تکرر ادرار می‌شود.

از دیگر علائم جسمی اضطراب می‌توان به تاری دید، رنگ پریدگی و یا برافروختگی اشاره کرد.»او یادآوری می‌کند: «درمان همه اختلالات روان‌پزشکی، دارویی و غیردارویی است. روانپزشک برای از بین بردن علائم اضطراب، داروهایی را تجویز و بدین وسیله، بیماری را کنترل می‌کند. در کنار درمان‌های دارویی یکسری درمان‌های غیردارویی است که مهم‌ترینش «روان درمانی» است. روانپزشکان فرد مضطرب را تحت روان درمانی فردی یا گروهی قرار می‌دهند. درمان دیگر، رفتاردرمانی است. البته یکسری درمان‌های جدید مانند موسیقی‌درمانی و تئاتردرمانی هم وجود دارد.

دکتر علی فرجام، روانشناس اجتماعی هم می‌گوید: «از برخی نظریات نیز می‌توان در تبیین شکل‌گیری اضطراب استفاده کرد، مثل نظریات یادگیری یا رفتاری. براساس نظریه‌های رفتاری، اضطراب، پاسخی شرطی به یک محرک محیطی معین است. به عنوان مثال، فردی که هیچ‌گونه حساسیتی به هیچ نوع غذایی ندارد، اگر پس از خوردن غذای آلوده در رستوران بیمار شود، ممکن است روبه‌رو شدن‌های بعدی او با همان غذا، در او احساس اضطراب و ناخوشی ایجاد کند و در موارد شدیدتر، با تعمیم این حالت، ممکن است تدریجاً از هر غذایی که دیگران درست کرده باشند، احساس نفرت کند و در صورت خوردن آن مضطرب شود. براساس نظریات شناختی، بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی اغلب میزان خطر و احتمال صدمه دیدن در موقعیت خاص را بیش از واقع تخمین می‌زنند و در مقابل، توانایی‌های خود را برای مدارا با خطراتی که فکر می‌کنند به سلامت جسمی یا روانی‌شان وارد می‌شود، کمتر از واقع تخمین می‌زنند. علاوه بر نظریات توضیح داده شده و نیز ژنتیک، تغییرات برخی مواد شیمیایی در پایانه‌های عصبی و مغز نیز از جمله علل شناخته شده و قطعی اختلالات اضطرابی است. باورهای غلط

در این میان، باورهای غلطی هم در مورد بیماری‌های روانی در میان مردم وجود دارد. به عنوان مثال، خیلی از کودکان هنگام خواب، دندان قروچه می‌کنند. برخی از خانواده‌ها اعتقاد دارند که دندان قروچه ناشی از ابتلا به بیماری‌های انگلی است؛ در حالی که این کار، نشانه اضطراب در کودک است. کودکانی که شب ادراری دارند یا در خواب کابوس می‌بینند و جیغ می‌کشند یا لکنت زبان دارند، والدین آنها معتقدند که خود به خود بهبود پیدا می‌کنند و نیاز به درمان ندارند؛ در حالی که بیماری کودک باید معالجه شود.

در مورد وسواس هم یک باور غلط وجود دارد: برخی فکر می‌کنند وسواس، نشانهٔ تمیزی بیشتر است! اگر آقا یا خانمی دچار

وسواس شود، برای درمان اقدام نمی‌کند. خیلی‌ها فکر می‌کنند چون او چهار دفعه دستش را می‌شوید، پس آدم تمیزی است؛ در حالی که وسواس یک بیماری است و باید درمان شود. بسیاری از مردم فکر می‌کنند که وسواس خود به خود درمان می‌شود. همین طرز تفکر باعث مزمن شدن بیماری می‌شود.

مشکل دیگر این است که برخی نسبت به درمان‌های روانپزشکی دید منفی دارند و این باور غلط در میان آنها جا افتاده است که مراجعه به روانپزشک خوب نیست و استفاده از قرص‌های آرام‌بخش اعتیادآور است.

دکتر مظاهری در پاسخ به این پرسش که چگونه می‌توان با اضطراب برخورد کرد، می‌گوید: «به طور کلی، از دو روش برای برطرف کردن اضطراب استفاده می‌شود: روش‌های مقابله‌ای و مکانیسم‌های دفاعی، روش‌های مقابله‌ای، به صورت خودآگاه و با اراده فرد انجام می‌شود ولی روش‌های دفاعی، ناخودآگاه صورت می‌گیرد. با این روش‌ها، شخص خود را در مقابل صدمات بعدی حفظ می‌کند.

در مورد روش دفاعی خودآگاه، می‌توان مثال‌هایی زد: برخی از دانش‌آموزان برای برطرف کردن اضطراب امتحان، سعی در مطالعه بیشتر و تلاشی جدی‌تر دارند و زمان بیشتری را برای دروس سخت‌تر در نظر می‌گیرند؛ همچنین افرادی که اضطراب روز قیامت را دارند، سعی می‌کنند مؤمنانه‌تر زندگی کنند. اما روش‌های دفاعی که به طور ناخودآگاه استفاده می‌شوند، چند نوع هستند: انکار کردن، واپس زدن، توجیه کردن و برخی روش‌های دیگر که البته همین سه نوع، بیشتر از سایر انواع مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مثلاً در مورد شیوه دفاعی انکار، زمانی که خبر بدی به فردی می‌رسد، علی‌رغم اطمینان نسبی فرد از صحت آن، گاهی در وهله اول فوراً آن را انکار می‌کند و می‌گوید امکان ندارد و احیاناً هم دلیلی می‌آورد.

در مورد شیوهٔ دفاعی واپس زنی، مثلاً زمانی که والدین برخورد تنبیهی بدی با فرزندشان دارند، گاهی فرزند در صدد پاسخگویی و مقابله به مثل برمی‌آید ولی از ترس یا احترام، خشم را در خودش می‌ریزد و به نوعی واپس‌زنی می‌کند و با این کار موقتاً آرام می‌شود.

در مورد شیوه دفاعی توجیه کردن، زمانی که دانش‌آموز در مورد دیر آمدن غیبت کردن و یا به خاطر نمراتش مورد سرزنش قرار می‌گیرد، ناخودآگاه توجیهی برای کار خود می‌آورد و تا حدودی از یک فشار روانی نجات پیدا می‌کند.

به گفته دکتر مظاهری، تسلط داشتن بر زندگی، برنامه‌ریزی در کارها، حمایت افراد خانواده و دوستان خوب، انعطاف‌پذیر بودن در برخورد با دیگران مواجههبا اتفاقات زندگی، امیدواری، هدفمندبودن، داشتن سرگرمی در زندگی، علاقه‌مندی به یک فرد یا گروه، فعال و شاغل بودن و تغذیه خوب و به موقع مهم‌ترین توصیه‌های کلی و مفید برای کاهش یا رفع اضطراب است.

منبع: روزنامه اطلاعات

/خ ارسال این مقاله برای دوستان:

* * آدرس پست الکترونیکی

## بهداشت روانی در مدارس

نویسنده : باقر آریایی‌فر

مدارس نقش مهمی در پیشبرد امر بهداشت روانی در سطح جامعه دارند. معلمان و مربیان به عنوان عناصر کلیدی آموزش و پرورش در انجام وظایف آموزشی و پرورشی اگر با نیازهای مختلف جسمانی، روانی و اجتماعی شاگردان آشنا و از نکات اساسی مربوط به برخورد مناسب با کودکان و نوجوانان

سر کلاس درس و محیط مدرسه، آگاهی داشته باشند، بهتر می‌توانند آنان را در جهت نائل آمدن به پیشرفت تحصیلی و در نهایت کسب یک شخصیت استوار یاری کنند.

در مدارس به علت تأکید بیش از اندازه بر آموزش‌های نظری و انباشت حافظه از محفوظات مختلف، مجال کمتری به معلمان و مدیران داده می‌شود که به نیازهای مختلف کودکان و نوجوانان توجه بایسته‌ای صورت گیرد، در صورتی که نیازهای ایمنی (احساس اطمینان)، نیاز به تعلق و دوست داشتن و حتی نیازهای فیزیولوژیک شاگرد باید به صورت مناسب ارضا شود تا در وی خود پنداره مثبت و عزت نفس بالا حاصل شود. بدون توجه به این عوامل، دانستنی‌ها و محفوظات هیچگونه کارکرد مفید و مؤثری نخواهند داشت. این نکته زمانی آشکارتر می‌شود که توجه داشته باشیم پرورش شخصیت اخلاقی به عنوان یک هدف غایی در تعلیم و تربیت مطرح است و رسیدن به آن پایه، مستلزم توجه به نیازهای روان شناختی و اصول بهداشت روانی شاگردان در مدارس است.

بیشتر کودکانی که دارای مشکلات بهداشت روانی هستند، هرگز به خدمات تخصصی که بدان نیازمندند، دسترسی ندارند و مؤسسات و نهادهای اساسی همچون مدارس باید به آنها توجه داشته باشند. بسیاری از معلمان ممتاز آگاهی چندانی از مسائل بهداشت روانی کودکان ندارند. آنان فاقد دانش، شناخت و مهارت لازم برای مقابله با مسائل بهداشت روانی هستند، گاهی حتی معلمان بسیار با تجربه هم هنگام برخورد با این شاگردان احساس ناتوانی می‌کنند. آنها ممکن است نسبت به روشی که باید در برخورد با این کودکان داشته باشند، مطمئن نباشند یا نگران باشند هر کارکه انجام دهند مشکلات آنان را تشدید کند. این مسأله در برخی از مواقع به خاطر بی‌میلی متخصصان بهداشت برای ارائه اطلاعات به معلمان و ناتوانی آنها در درک محدودیت‌هایی که معلمان ضمن کار با این کودکان در مدارس معمولی دارند، تشدید می‌شود.

بسیاری از معلمان متوجه دانش آموزان با مشکلات هیجانی و رفتاری EBD می‌شوند، لیکن اغلب تمایز واضحی میان «رفتار غلط بهنجار، مشکلات هیجانی و رفتاری» و «بیماری روانی» وجود ندارد. کودکان دارای EBD در طیف پیوسته‌ای قرار می‌گیرند که از «شیطنت‌های اتفاقی» در یک طیف تا «بیماری روانی» در طرف دیگر طیف را شامل می‌شوند. در ارزیابی وضعیت کودکان، این که آنها بهEBD دچار هستند یا خیر، بستگی خواهد داشت به ماهیت، فراوانی، اصرار (تداوم)، شدت، نابهنجاری رفتار یا اثر تراکمی رفتار آنها در مقایسه با رفتارهای بهنجار مورد انتظار از کودکان هم سن آن‌ها. EBD می‌تواند دارای شکل‌های مختلفی باشد. در آیین‌نامه اجرایی نیازهای آموزشی ویژه ۱۹۹۴،EFD). به شکل‌های انزواجویی، گرایش به افسردگی و خودکشی، اشتغال ذهنی وسواس‌گونه همراه با عادات خوردن، مدرسه هراسی، سوء مصرف موادمخدر، رفتارهای تخریبی، ضداجتماعی و غیرهمکارانه و همچنین محرومیت (ناکامی)، خشم و تهدید به تجاوز اشاره شده است.

در هر صورت معلمان، به ندرت قادرند تعریف روشنی از EBD ارائه دهند (دانیل و دیگران، ۱۹۹۹). به عنوان مثال، کودکان بیش فعال را اغلب کودکان شیطان به شمار می‌آورند. ممکن است ارزیابی این که کودکان در کجای پیوستار بین شیطنت اتفاقی تا بیماری روانی قرار می‌گیرند، مشکل باشد. بسیاری از کودکان در دوره‌های اتفاقی رفتارهای تخریبی و کناره‌جویانه از خود نشان می‌دهند، لیکن در برخی از کودکان این دوره‌ها آن‌قدر شدت و نیز دوام دارند که گواه بر EBD هستند.

اهمیت بهداشت روانی کودکان

اخیراً به نیازهای بهداشت روانی کودکان و نوجوانان اولویت بسیاری داده می‌شود (وزارت بهداشت، ۱۹۹۵ ) و این به خاطر آن است که:

۱ـ مشکلات بهداشت روانی علت ایجاد پریشانی است و می‌تواند بر بسیاری از جنبه‌های زندگی کودکان، رشد هیجانی (عاطفی)، بدنی و اجتماعی کودکان و نیز بر پیشرفت تحصیلی آنها تأثیر بگذارد.

۲ـ مشکلات بهداشت روانی کودکان برای تمامی افرادی که درگیر مراقبت از کودکان هستند و همچنین افرادی که با آنها تماس روزانه دارند، از قبیل معلمان و سایر شاگردان، پیامدهایی در بر دارد.

۳ـ مشکلات حل نشده در مراحل اولیه، می‌تواند پیامدهای درازمدتی ایجاد کند و ممکن است به تعلیم و تربیت گسیخته، ضعف وجوه اجتماعی شدن و فقدان بهزیستی روانی در بزرگسالی منجر شود.

۴ـ مشکلات بهداشت روانی در کودکان موجب بالا رفتن تقاضا برای سایر خدمات از قبیل خدمات اجتماعی و خدمات آموزشی و خدمات قضایی مربوط به جوانان می‌شود.

برخی از عوامل خطر معمول می‌تواند احتمال ایجاد بهداشت روانی کودکان را افزایش دهد. این عوامل عبارت‌اند از عوامل فردی از قبیل مشکلات مزاجی، بیماری‌های بدنی یا نارسایی در یادگیری، عوامل خانوادگی از قبیل تعارض میان والدین و نبود انسجام انضباطی و عوامل محیطی از قبیل وضعیت نامساعد اقتصادی ـ اجتماعی و بی‌خانمانی (بنیاد بهداشت روانی ۱۹۹۹). عملکرد عوامل خطر به صورت تصاعدی است. اگر کودک با یک عامل خطر روبه رو شود، احتمال ابتلای او به مشکلات بهداشت روانی بین یک تا دو درصد است، اما اگر کودک با چهار یا بیش از چهار عامل خطر روبه رو شود، این احتمال به ۲۰درصد می‌رسد. حوادث فشارزای زندگی بر روی برخی از کودکان بیش از دیگران تأثیر می‌گذارد. یکی از کلیدی‌ترین عوامل ارتقای بهداشت روانی در کودکان، شناخت عمیق‌تر و عوامل حفاظت کننده‌ای است که باعث عکس‌العمل بیشتر برخی از کودکان در مقایسه با بقیه آنها می‌شود. عواملی که کودکان را در برابر مشکلات بهداشت روانی حفاظت می‌کند، عبارت‌اند از عوامل فردی از قبیل داشتن هوش زیاد و برخورداری از خلق و خوی آسان‌گیر، عوامل خانوادگی از قبیل ارتباطات خوب با والدین و حمایت تربیتی خانوادگی و عوامل محیطی از قبیل شبکه حمایتی خوب و تجارب مدرسه‌ای مثبت (بنیاد بهداشت روانی ۱۹۹۹). هر چه کودک از عوامل حمایت کننده بیشتری برخوردار باشد، احتمال بهزیستی روانی او بیشتر است. در هر صورت، خطر ابتلا در کودک زمانی به شدت افزایش می‌یابد که شرایط محیطی زیان‌آور، ارتباطات خانوادگی زیان‌آور و ویژگی‌های شخصی خود آنها یکدیگر را تقویت کنند.

بهداشت روانی و یادگیری

تأثیری که هیجانات بر یادگیری بالقوه کودکان دارد، توسط گرین‌هالگ (۲: ۱۹۹۹) مورد تأکید قرار گرفته است. او اظهار می‌دارد: احساسات دردناک، ناراحت‌کننده و تحریک‌کننده نقش بسیار پر قدرتی در یادگیری دارند. در واقع قلمرو احساسات و تجربه‌های ذهنی ما می‌تواند در تسهیل یا توقف جریان رشد، تحول و یادگیری مؤثر باشد.

لازم است معلمان درک کنند که چگونه هیجاناتی از قبیل ترس، اضطراب و خشم می‌توانند به انزواجویی یا سایر مشکلات رفتاری بینجامند و مانع یادگیری در کودکان شوند. به علاوه طرد شدن توسط همسالان می‌تواند به کاهش عزت نفس، انگیزش ضعیف و عملکرد تحصیلی ضعیف منجر شود که به نوبه خود می‌تواند به افزایش سطح آسیب‌پذیری فرد در ارتکاب آزارگری و افزایش احتمال شکست تحصیلی و افسردگی بینجامد. اخیراً یک مدل چهار مرحله‌ای در مورد خدمات بهداشت روانی کودکان و نوجوانان HSCAM ) پیشنهاد شده است (خدمات مشاوره‌ای بهداشتی ۱۹۹۵ ،NHS) هر یک از این مرحله‌ها معرف سطح متفاوتی از خدمات تخصصی است. مرحله اول شامل افراد غیرمتخصص از قبیل معلمان و مدیران مدارس است که در ارتباط مستقیم با کودکان و نوجوانان هستند و نقش زیادی در ارتقاء بهداشت روانی دارند. نقش این افراد اغلب نقش مشورتی کلی و شناسایی مشکلات بهداشت روانی دانش‌آموزان است. مرحله دوم، شامل کارکنان بهداشت روانی کودکان و نوجوانان هستند که از معلمان کمکی و روانشناسان تربیتی شبکه‌ای متشکل از افراد متخصص و غیرمتخصص تشکیل می‌شوند. این متخصصان به نحوه برخورد،

ارزیابی و دسترسی به سطوح مختلف خدمات تخصصی‌تر و همچنین مشاوره و کارآموزی متخصصان خدمات مربوط به یک مرحله می‌پردازنـد. مرحله سوم ارائه خدمات تخصصـی به کودکان و نوجوانانی است که دچار اختلال بهداشت روانی پیچیده‌تر، جدی‌تر و پایدار هسـتند، در حالی که در مرحله چهارم برخورد عمیق و بسـیار تخصصـی از قبیل درمان‌های روانپزشکی بالینی را برای آنها که دچار بیماری روانی شدید هسـتند یا در معرض خودکشی قرار دارند، می‌طلبد.اصطلاح بهداشت روانی به معنی بهزیستی جسـمانی و هیجـانی و همچنین نداشـتن بیمـاری روانی است. همچنین در این اصـطلاح بر توانایی ادامه یک زنـدگی فعال و کامل و نیز انعطاف پذیری در مقابله با فشارهایی که در زندگی رخ می‌نمایند (ویر ۲۰۰۰)، تأکید شده است.

تأثیر خانواده بر رشد و رفتار کودکان

رشـد بیشتر کودکـان در دوران واحـد خـانواده رخ می‌دهـد. روابـط آنهـا با اعضای خانواده نقش قاطع در رشـد آن‌ها ایفا می‌کنـد. جنبه‌های روابط با اعضای خانواده عبارت‌انـد از وابسـتگی، مراقبت و اعتماد که اهمیت قاطعی در رشد کودکان دارند. بنابراین برای شنـاخت کامل رشـد کودکان مهم است که شـناخت جامعی از عملکرد خانواده‌ها داشـته باشـیم. رشـد کودکان نتیجه تأثیر متقابل و مسـتمر تغییرات فردی و تغییرات در خـانواده و محیـط اجتمـاعی است. خـانواده واحـدی تلقی می‌شـود کـه اعضـای آن یکـدیگر را می‌پذیرند و بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند (بل، ۱۹۶۸). این امر به معنی آن است که رفتار اعضای خانواده تابعی از سیستم خانوادگی و فرد عضوی از آن است. تغییر در سیسـتم خـانواده به ناچار منجر به تغیر در رفتار هریک از اعضای خانواده می‌شود. به همین نحو، تغییر در رفتار هریک از اعضای خانواده منجر به تغییر در سیستم خانواده خواهد شد.

تأثیر بافت اجتماعی بر رشد رفتار کودکان

روابط با افراد خارج از محیط خانواده از قبیل همسالان و معلمان نیز در تغییر رفتار کودکان و شـکل‌دهی به آن مؤثر است. کودکان هم محیـط خـود را تغییر می‌دهنـد و هم از محیـط تـأثیر می‌پذیرنـد و سـاخت روان شـناختی آنـان غالبـاً بازتـابی از این تعاملات در آن‌هاست.

منبع:روزنامه اطلاعات /س

بهداشت روانی در مدارس

نویسنده : باقر آریایی‌فر

مدارس نقش مهمی در پیشبرد امر بهداشت روانی در سطح جامعه دارند. معلمان و مربیان به عنوان عناصر کلیدی آموزش و پرورش در انجام وظایف آموزشـی و پرورشـی اگر با نیازهای مختلف جسـمانی، روانی و اجتماعی شاگردان آشنا و از نکات اساسی مربوط به برخورد مناسب با کودکان و نوجوانان

سر کلاس درس و محیط مدرسه، آگاهی داشـته باشـند، بهتر می‌توانند آنان را در جهت نائل آمدن به پیشرفت تحصیلی و در نهایت کسب یک شخصیت استوار یاری کنند.

در مـدارس به علت تأکیـد بیش از انـدازه بر آموزش‌هـای نظری و انبـاشت حـافظه از محفوظات مختلف، مجال کمتری به معلمان و مـدیران داده می‌شـود که به نیازهـای مختلـف کودکـان و نوجوانـان تـوجه بایسـته‌ای صـورت گیرد، در صـورتی که نیازهـای ایمنی (احسـاس اطمینـان)، نیـاز به تعلق و دوست داشـتن و حتی نیازهـای فیزیولوژیک شاگرد بایـد به صورت مناسب ارضا شود تا در وی خود پنداره مثبت و عزت نفس بالا حاصل شود. بدون توجه به این عوامل، دانسـتنی‌ها و محفوظات هیچگونه کارکرد مفید و مؤثری نخواهنـد داشت. این نکته زمانی آشکارتر می‌شود که توجه داشته باشیم پرورش شخصیت اخلاقی به عنوان یک هـدف غایی در تعلیم و تربیت مطرح است و رسیدن به آن پایه، مستلزم توجه به نیازهای روان شناختی و اصول بهداشت روانی شاگردان در مدارس است.

بیشتر کودکانی که دارای مشـکلات بهـداشت روانی هسـتند، هرگز به خـدمات تخصصـی که بـدان نیازمندنـد، دسترسـی ندارنـد و مؤسسـات و نهادهـای اساسـی همچون مـدارس بایـد به آنها توجه داشـته باشـند. بسـیاری از معلمان ممتاز آگاهی چنـدانی از مسائل بهـداشت روانی کودکان ندارنـد. آنان فاقد دانش، شـناخت و مهارت لازم برای مقابله با مسائل بهداشت روانی هسـتند، گاهی حتی معلمـان بسـیار بـا تجربه هم هنگام برخورد با این شاگردان احساس ناتوانی می‌کننـد. آنها ممکن است نسبت به روشـی که بایـد در برخورد با این کودکان داشـته باشـند، مطمئن نباشـند یا نگران باشـند هر کارکه انجام دهند مشکلات آنان را تشدید کند. این مسأله در برخی از مواقع به خاطر بی‌میلی متخصـصان بهـداشت برای ارائه اطلاعات به معلمان و ناتوانی آنها در درک محـدودیت‌هایی که معلمان ضمن کار با این کودکان در مدارس معمولی دارند، تشدید می‌شود.

بسـیاری از معلمان متوجه دانش آموزان با مشـکلات هیجانی و رفتاری EBD می‌شوند، لیکن اغلب تمایز واضـحی میان «رفتار غلط بهنجار، مشـکلات هیجانی و رفتاری» و «بیماری روانی» وجود ندارد. کودکان دارای EBD در طیف پیوسته‌ای قرار می‌گیرند که از «شـیطنت‌های اتفاقی» در یک طیف تا «بیماری روانی» در طرف دیگر طیف را شامل می‌شوند. در ارزیابی وضعیت کودکان، این که آنها بهEBD دچار هسـتند یا خیر، بسـتگی خواهـد داشت به ماهیت، فراوانی، اصـرار (تداوم)، شدت، نابهنجاری رفتار یا اثر تراکمی رفتـار آنهـا در مقایسه با رفتارهای بهنجار مورد انتظار از کودکان هم سن آن‌ها. EBD می‌تواند دارای شـکل‌های مختلفی باشد. در آیین‌نـامه اجرایی نیازهای آموزشـی ویژه EFD،۱۹۹۴). به شـکل‌های انزواجویی، گرایش به افسـردگی و خودکشـی، اشـتغال ذهنی وسواس‌گونه همراه با عادات خوردن، مـدرسه هراسـی، سوء مصـرف موادمخـدر، رفتارهای تخریبی، ضـداجتماعی و غیرهمکارانه و همچنین محرومیت (ناکامی)، خشم و تهدید به تجاوز اشاره شده است.

در هر صورت معلمان، به ندرت قادرند تعریف روشـنی از EBD ارائه دهند (دانیل و دیگران، ۱۹۹۹). به عنوان مثال، کودکان بیش فعـال را اغلب کودکـان شـیطان به شـمار می‌آورنـد. ممکن است ارزیـابی این که کودکان در کجای پیوسـتار بین شـیطنت اتفاقی تا بیماری روانی قرار می‌گیرنـد، مشـکل باشـد. بسـیاری از کودکان در دوره‌های اتفاقی رفتارهای تخریبی و کناره‌جویانه از خود نشان می‌دهنـد، لیکن در برخی از کودکان این دوره‌ها آن‌قـدر شـدت و نیز دوام دارنـد که گواه بر EBD هستند. اهمیت بهداشت روانی کودکان

اخیراً به نیازهـای بهـداشت روانی کودکان و نوجوانان اولویت بسیاری داده می‌شود (وزارت بهـداشت، ۱۹۹۵ ) و این به خـاطر آن است که:

۱ـ مشـکلات بهـداشت روانی علت ایجاد پریشانی است و می‌تواند بر بسیاری از جنبه‌های زندگی کودکان، رشد هیجانی (عاطفی)، بدنی و اجتماعی کودکان و نیز بر پیشرفت تحصیلی آنها تأثیر بگذارد.

۲ـ مشـکلات بهـداشت روانی کودکـان برای تمامی افرادی که درگیر مراقبت از کودکان هسـتند و همچنین افرادی که با آنها تماس روزانه دارند، از قبیل معلمان و سایر شاگردان، پیامدهایی در بر دارد.

۳ـ مشـکلات حل نشـده در مراحل اولیه، می‌توانـد پیامدهای درازمدتی ایجاد کند و ممکن است به تعلیم و تربیت گسـیخته، ضـعف وجوه اجتماعی شدن و فقدان بهزیستی روانی در بزرگسالی منجر شود.

۴ـ مشـکلات بهداشت روانی در کودکان موجب بالا رفتن تقاضا برای سایر خدمات از قبیل خدمات اجتماعی و خدمات آموزشی و خدمات قضایی مربوط به جوانان می‌شود.

برخی از عوامل خطر معمول می‌تواند احتمال ایجاد بهداشت روانی کودکان را افزایش دهد. این عوامل عبارت‌اند از عوامل فردی از قبیـل مشـکلات مزاجی، بیماری‌هـای بـدنی یـا نارسـایی در یادگیری، عوامل خانوادگی از قبیل تعارض میان والـدین و نبود انسـجام انضـباطی و عوامل محیطی از قبیل وضـعیت نامساعد اقتصادی ـ اجتماعی و بی‌خانمانی (بنیاد بهداشت روانی ۱۹۹۹). عملکرد عوامل خطر به صورت تصاعدی است. اگر کودک با یک عامل خطر روبه رو شود، احتمال ابتلای او به مشکلات بهداشت روانی بین یک تـا دو درصـد است، امـا اگر کودک بـا چهـار یـا بیش از چهـار عامل خطر روبه رو شود، این احتمال به ۲۰درصد می‌رسد. حوادث فشارزای زنـدگی بر روی برخی از کودکان بیش از دیگران تأثیر می‌گـذارد. یکی از کلیـدی‌ترین عوامل ارتقای بهداشت روانی در کودکـان، شـناخت عمیق‌تر و عوامـل حفـاظت کننـده‌ای است که بـاعث عکس‌العمل بیشتر برخی از کودکان در مقایسه با بقیه آنها می‌شود. عواملی که کودکان را در برابر مشـکلات بهداشت روانی حفاظت می‌کند، عبارت‌اند از عوامل فردی از قبیل داشـتن هوش زیـاد و برخورداری از خلق و خوی آسـان‌گیر، عوامـل خـانوادگی از قبیـل ارتباطات خوب با والـدین و حمایت تربیتی خانوادگی و عوامـل محیطی از قبیـل شـبکه حمـایتی خوب و تجـارب مـدرسه‌ای مثبت (بنیـاد بهـداشت روانی ۱۹۹۹). هر چه کـودک از عـوامل حمایت کننـده بیشتری برخوردار باشـد، احتمال بهزیستی روانی او بیشتر است. در هر صورت، خطر ابتلا در کودک زمانی به شـدت افزایش می‌یابد که شرایط محیطی زیان‌آور، ارتباطات خانوادگی زیان‌آور و ویژگی‌های شخصی خود آنها یکدیگر را تقویت کنند.

بهداشت روانی و یادگیری

تأثیری که هیجانات بر یادگیری بالقوه کودکان دارد، توسط گرین‌هالگ (۲: ۱۹۹۹) مورد تأکید قرار گرفته است. او اظهار می‌دارد: احساسات دردناک، ناراحت‌کننـده و تحریک‌کننده نقش بسیار پر قدرتی در یادگیری دارند. در واقع قلمرو احساسات و تجربه‌های ذهنی ما می‌تواند در تسهیل یا توقف جریان رشد، تحول و یادگیری مؤثر باشد.

لازم است معلمان درک کنند که چگونه هیجاناتی از قبیل ترس، اضـطراب و خشم می‌توانند به انزواجویی یا سایر مشـکلات رفتاری بینجامنـد و مانع یادگیری در کودکان شونـد. به علاوه طرد شدن توسط همسالان می‌تواند به کاهش عزت نفس، انگیزش ضـعیف و عملکرد تحصیلی ضـعیف منجر شـود که به نوبه خود می‌توانـد به افزایش سـطح آسیب‌پذیری فرد در ارتکـاب آزارگری و افزایش احتمال شکست تحصیلی و افسردگی بینجامد. اخیراً یک مدل چهار مرحله‌ای در مورد خدمات بهداشت روانی کودکان و نوجوانان HSCAM ) پیشـنهاد شـده است (خـدمات مشاوره‌ای بهـداشتی ۱۹۹۵ ،NHS) هر یـک از ایـن مرحله‌هـا معرف سـطح متفـاوتی از خـدمات تخصصـی است. مرحلـه اول شامـل افراد غیرمتخصـص از قبیـل معلمـان و مـدیران مـدارس است که در ارتبـاط مسـتقیم با کودکـان و نوجوانـان هسـتند و نقش زیـادی در ارتقاء بهـداشت روانی دارنـد. نقش این افراد اغلب نقش مشورتی کلی و شـناسایی مشـکلات بهداشت روانی دانش‌آموزان است. مرحله دوم، شامل کارکنان بهداشت روانی کودکان و نوجوانان هسـتند که از معلمان کمکی و روانشـناسان تربیتی شبکه‌ای متشکل از افراد متخصـص و غیرمتخصص تشکیل می‌شوند. این متخصصان به نحوه برخورد،
ارزیابی و دسترسی به سطوح مختلف خدمات تخصصی‌تر و همچنین مشاوره و کارآموزی متخصصان خدمات مربوط به یک مرحله می‌پردازنـد. مرحله سوم ارائه خدمات تخصصـی به کودکان و نوجوانانی است که دچار اختلال بهداشت روانی پیچیده‌تر، جدی‌تر و پایدار هسـتند، در حالی که در مرحله چهارم برخورد عمیق و بسـیار تخصصـی از قبیل درمان‌های روانپزشکی بالینی را برای آنها که دچار بیماری روانی شدید هسـتند یا در معرض خودکشی قرار دارند، می‌طلبد.اصطلاح بهداشت روانی به معنی بهزیستی جسـمانی و هیجـانی و همچنین نداشـتن بیمـاری روانی است. همچنین در این اصـطلاح بر توانایی ادامه یک زنـدگی فعال و کامل و نیز انعطاف پذیری در مقابله با فشارهایی که در زندگی رخ می‌نمایند (ویر ۲۰۰۰)، تأکید شده است. تأثیر خانواده بر رشد و رفتار کودکان

رشـد بیشتر کودکـان در دوران واحـد خـانواده رخ می‌دهـد. روابـط آنهـا با اعضای خانواده نقش قاطع در رشـد آن‌ها ایفا می‌کنـد. جنبه‌های روابط با اعضای خانواده عبارت‌انـد از وابسـتگی، مراقبت و اعتماد که اهمیت قاطعی در رشد کودکان دارند. بنابراین برای شنـاخت کامل رشـد کودکان مهم است که شـناخت جامعی از عملکرد خانواده‌ها داشـته باشـیم. رشـد کودکان نتیجه تأثیر متقابل و مسـتمر تغییرات فردی و تغییرات در خـانواده و محیـط اجتمـاعی است. خـانواده واحـدی تلقی می‌شـود کـه اعضـای آن یکـدیگر را

می‌پذیرند و بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند (بل، ۱۹۶۸). این امر به معنی آن است که رفتار اعضای خانواده تابعی از سیستم خانوادگی و فرد عضوی از آن است. تغییر در سیستم خانواده به ناچار منجر به تغییر در رفتار هریک از اعضای خانواده می‌شود. به همین نحو، تغییر در رفتار هریک از اعضای خانواده منجر به تغییر در سیستم خانواده خواهد شد. تأثیر بافت اجتماعی بر رشد رفتار کودکان روابط با افراد خارج از محیط خانواده از قبیل همسالان و معلمان نیز در تغییر رفتار کودکان و شکل‌دهی به آن مؤثر است. کودکان هم محیط خود را تغییر می‌دهند و هم از محیط تأثیر می‌پذیرند و ساخت روان شناختی آنان غالباً بازتابی از این تعاملات در آن‌هاست.

منبع:روزنامه اطلاعات /س

## مقاومت در برابر استرس‌های زندگی

نویسنده:نرگس علیرضایی

بهداشت روان چیزی فراتر از فقدان یا نبود بیماری است. بعد مثبت بهداشت روان که سازمان بهداشت جهانی روی آن تکیه دارد، در تعریف سلامتی لحاظ شده است.

طبق تعریف این سازمان، بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت جای می‌گیرد و سلامتی یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی، جسمی و بهداشتی و تنها نبود بیماری یا عقب‌ماندگی ذهنی نیست.

به عبارت دیگر، بهداشت روان حالتی از رفاه است که در آن فرد توانایی‌هایش را باز می‌شناسد و قادر است با استرس‌های معمول زندگی تطابق حاصل کرده و از نظر شغلی مفید و سازنده باشد و به عنوان بخشی از جامعه با دیگران مشارکت و همکاری داشته باشد.

زندگی در اجتماع، خود مستلزم رویارویی با استرس‌های متنوع است که هرگونه واکنش جسمی به محرک‌های درونی (شناختی) و بیرونی (محیطی) می‌تواند استرس یا فشار روانی ایجاد کند. این محرک‌ها، لزوما مثل دعوا با راننده خاطی، مرگ عزیزان، دلهره ناشی از توبیخ‌شدن توسط مافوق، همیشه منفی نیستند، مواردی چون ورزش، قبولی در کنکور، ازدواج و والد شدن و بالاخره گرفتن ترفیع شغلی و... نیز از جمله امور استرس‌زا هستند که بار استرس آنها مثبت است.

بنابراین استرس، همیشه و همه جا وجود دارد، خواه مثبت خواه منفی، تنها بعد از مرگ است که هیچ استرسی نیست! به گفته متخصصین، قلب شکسته بیشتر از دردهای جسمی برای انسان آزاردهنده و رنج‌آور است. تحقیقات نشان می‌دهد، دردی که از فشارهای احساسی به انسان وارد می‌شود (استرس منفی) بسیار عمیق‌تر و طولانی‌تر از درد ناشی از جراحات و آسیب‌های جسمی است.

علل استرس منفی

دگرگونی‌های زندگی مثل ازدواج، مرگ عزیزان، جابه‌جایی خانه، از دست دادن کار و... هر یک از این موارد در صورتی استرس‌زا خواهند بود که فرد مجبور باشد برای رویارویی با آنها، به‌شدت از منابعی که در اختیار دارد استفاده کند. بنابراین به ارزیابی شناختی دست می‌زند. در موارد مضر مثل تهدید یا چالش با درنظر گرفتن وقایع زندگی و اینکه آیا امکانات و توانایی کافی برای کنار آمدن با وقایع را داریم یا خیر از اصطلاح ارزیابی‌شناختی استفاده، می‌شود. در این مورد گفته می‌شود ارزیابی دو مرحله دارد؛ ارزیابی اولیه و ارزیابی ثانویه. در ارزیابی اولیه، اشخاص وقایع را از لحاظ مضر بودن، تهدیدبودن یا چالش‌بودن بررسی می‌کنند.

یک راهکار خوب برای کاستن فشار روانی، این است که آن را موقعیت دشوار موقتی درنظر بگیریم تا اینکه تهدیدی برای خود محسوب کنیم. در ارزیابی ثانویه، انسان‌ها امکانات خود را می‌سنجند و این را درنظر می‌گیرند که آیا می‌توانند به نحو مناسبی با واقعه موردنظر کنار بیایند یا خیر؟ این ارزیابی به این دلیل ثانویه است و به این بستگی دارد که واقعه را چقدر مضر، تهدیدکننده یا چالش برانگیز بدانیم.بعد از ارزیابی موقعیت و شرایط، بسته به اینکه آن را مضر و چالش برانگیز یا تهدید آمیز قلمداد کنیم، به یکی از واکنش‌های جنگ یا گریز دست می‌زنیم.

سندرم انطباق عمومی

بدن ما هنگام فشار روانی، خودش را برای تحمل و کنارآمدن آماده کرده و یک رشته تغییرات فیزیولوژیک در خودش ایجاد می‌کند که اصطلاحا به آن سندرم انطباق عمومی گفته می‌شود و شامل سه مرحله است:

هشدار: در مرحله هشدار، اولین واکنش بدن به عامل مولد فشار روانی، شوکه شدن موقتی است. در این مرحله، مقاومت بدن در برابر بیماری و فشار روانی کم می‌شود.

مقاومت: در مرحله مقاومت، برخی غدد بدن، هورمون‌هایی تولید می‌کنند که هریک به نحوی از شخص محافظت می‌کنند. در این مرحله دستگاه ایمنی بدن در مرحله مقاومت خیلی کارآمد با عفونت‌ها می‌جنگد. در عین حال، میزان ترشح هورمون‌هایی که التهاب‌های همراه مصدومیت‌ها و جراحات را کم می‌کنند بالا می‌رود.

فرسودگی: اگر تلاش‌های بدن برای جنگیدن با فشار روانی، بی‌نتیجه بماند و فشار روانی ادامه یابد، شخص وارد مرحله فرسودگی می‌شود. به عبارت دیگر، ارگانیسم پس از آزمون انواع راه‌حل‌های احتمالی برای مقابله با شرایط و مدیریت بحران مذکور، وقتی درمی‌یابد که نمی‌تواند از پس آن برآید، دچار درماندگی آموخته شده می‌شود و از هرگونه اقدامی برای بهبود اوضاع منصرف می‌شود. اینجاست که بحث خستگی روانی مطرح می‌شود، مشکلات و تضادهای عاطفی، مخصوصا اضطراب و افسردگی در اکثر موارد، ساده‌ترین علل خستگی مداوم هستند.

یافتن ریشه مشکل عاطفی، نخستین گام اساسی در درمان خستگی روانی است و همین به تنهایی در کاهش آن می‌تواند نقش مثبتی ایفا کند، در غیر این صورت در بعضی موارد روان درمانی لازم می‌شود. البته در مورد مراجعه به روانشناس، مشاور یا روانپزشک نیز اگرچه پیشرفت‌هایی دیده می‌شود، اما هنوز هم برخی اعتقاد دارند که «آدم سالم که پیش روانشناس نمیره!» یا وقتی به آنها پیشنهاد می‌شود با یک روانپزشک یا روانشناس، صحبت کنند می‌گویند: «من که چیزیم نیست!» شاید بخشی از این مقاومت آگاهانه یا ناآگاهانه، به خاطر ترس از برچسب خوردن یا «انگ» بیماری‌های روانی باشد.

آشنایی با ابعاد متفاوت بهداشت روانی، می‌تواند در این زمینه مفید واقع شود و بدون تردید قدم اول در ارتقای بهداشت روان، آشنایی با پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی است.

پیشگیری نوع اول

هدف این نوع از بهداشت روانی ممانعت از شروع یک بیماری یا اختلال است، که با حذف عوامل کلی، کاهش عوامل خطرساز، تقویت مقاومت افراد و دخالت در فرآیند اختلال به دست می‌آید. برنامه‌های آموزش بهداشت روانی(نظیر آموزش والدین برای تربیت کودکان، آموزش تاثیرات مصرف موادمخدر، قرص‌های روانگردان و...) برنامه‌های بالا- بردن کارایی و توان افراد( نظیر برنامه‌های تقویتی برای کودکان محروم)، ایجاد سیستم‌های حمایت اجتماعی (نظیر بیمه‌های درمانی، ایجاد و حمایت از گروه‌های محلی و اجتماعی حمایت کننده از افراد مبتلا) نمونه‌های پیشگیری نوع اول است.

پیشگیری نوع دوم

هدف اقدامات این بعد از برنامه بهداشت روانی، شناخت به‌موقع و درمان فوری و مناسب اختلال (یا بیماری) است. تمام نظریه‌ها و اقدامات درمانی نظیر دارودرمانی، رفتار درمانی، شناخت درمانی، گروه درمانی، روانکاوی و... در قالب این بعد از بهداشت روانی قرار می‌گیرد، نمونه‌هایی از برنامه‌های پیشگیری سطح دوم که در ایران در حال اجرا است عبارتند از:

۱ - ادغام طرح بهداشت روان در شبکه روستایی که در حال حاضر ۸۰درصد جمعیت روستایی ایران را پوشش داده است و بهورزان آموزش دیده‌اند که بیماریابی بیماران روان‌پزشکی و ارجاع آنها به پزشک عمومی آموزش دیده را انجام دهند.

۲ -آموزش عمومی مردم برای کاهش انگ اجتماعی و تشویق آنان برای درمان زود هنگام بیماری.(۳(Destigmatization -

تقویت و گسترش طرح ایجاد مراکز بهداشت روان جامعه نگر و مراقبت در منزل در شهرها.

پیشگیری نوع سوم

هدف این بعد از بهداشت روانی، بازگرداندن و حفظ تمام یا قسمتی از توانایی‌های از دست رفته فرد به علت اختلال (یا بیماری) است، تا فرد بتواند به گونه‌ای مفید و سازنده به زندگی «خانوادگی، اجتماعی و شغلی» خود بازگردد. در واقع برنامه‌های این بعد با توانبخشی افراد و جلوگیری از بازگشت مجدد اختلال (یا بیماری) در فرد و حفظ و پیشبرد سلامت ایجاد شده توسط درمان، سر و کار داشته، اقدامات قبلی را تکمیل می‌کند.

پیشگیری سطح سوم یا توان‌بخشی تقریباً همواره به بیمارانی می‌پردازد که از بیماری‌های شدید و ناتوان‌کننده مانند اسکیزوفرنی که شدیدترین نوع اختلال دو قطبی و اختلال شخصیت رنج است می‌برند. اکثر این بیماری‌ها در سنین جوانی و نوجوانی فرد را درگیر می‌کنند، زمانی که افراد تحصیلات خود را باید تکمیل کنند، کسب و کار یاد گرفته و شغل انتخاب کنند و یا تشکیل خانواده دهند. در نتیجه حتی اگر بیماری به طور کامل و بدون نقایص کارکردی ماندگار علاج شود، افراد مزبور همچنان به توان‌بخشی اجتماعی گسترده نیاز دارند. اما گذشته از انواع پیشگیری مذکور افراد جامعه می‌توانند با استفاده از ورزش، روابط خانوادگی سالم و مستحکم، برخورداری از ایمان و نیایش با نیروی لایزال الهی خود در تقویت و حفظ بهداشت روانی خویش تلاش کنند.

به قول یک روانپزشک، «مذهب آنقدر برای پرورش و سلامت روح و روان آدمی اهمیت دارد، که هوا برای تنفس» در ایمان به خدا نیروی خارق‌العاده‌ای وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان می‌بخشد و در تحمل سختی‌های زندگی روزمره او را کمک می‌کند و از نگرانی و اضطرابی که بسیاری از مردم ما در معرض ابتلا- به آن هستند دور می‌سازد. ورزش و خصوصا ورزش‌های گروهی صبحگاهی نیز به نوبه خود می‌توانند روحیه سالم، قوی و پرنشاطی را برای انسان‌ها به ارمغان بیاورند.

منبع: همشهری آنلاین

/خ

مقاومت در برابر استرس‌های زندگی

نویسنده:نرگس علیرضایی بهداشت روان چیزی فراتر از فقدان یا نبود بیماری است. بعد مثبت بهداشت روان که سازمان بهداشت جهانی روی آن تکیه دارد، در تعریف سلامتی لحاظ شده است.

طبق تعریف این سازمان، بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت جای می‌گیرد و سلامتی یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی، جسمی و بهداشتی و تنها نبود بیماری یا عقب‌ماندگی ذهنی نیست.

به عبارت دیگر، بهداشت روان حالتی از رفاه است که در آن فرد توانایی‌هایش را باز می‌شناسد و قادر است با استرس‌های معمول زندگی تطابق حاصل کرده و از نظر شغلی مفید و سازنده باشد و به عنوان بخشی از جامعه با دیگران مشارکت و همکاری داشته باشد.

زندگی در اجتماع، خود مستلزم رویارویی با استرس‌های متنوع است که هرگونه واکنش جسمی به محرک‌های درونی (شناختی) و بیرونی (محیطی) می‌تواند استرس یا فشار روانی ایجاد کند. این محرک‌ها، لزوما مثل دعوا با راننده خاطی، مرگ عزیزان، دلهره

ناشی از توبیخ‌شدن توسط مافوق، همیشه منفی نیستند، مواردی چون ورزش، قبولی در کنکور، ازدواج و والد شدن و بالاخره گرفتن ترفیع شغلی و... نیز از جمله امور استرس‌زا هستند که بار استرس آنها مثبت است.

بنابراین استرس، همیشه و همه جا وجود دارد، خواه مثبت خواه منفی، تنها بعد از مرگ است که هیچ استرسی نیست! به گفته متخصصین، قلب شکسته بیشتر از دردهای جسمی برای انسان آزاردهنده و رنج‌آور است. تحقیقات نشان می‌دهد، دردی که از فشارهای احساسی به انسان وارد می‌شود (استرس منفی) بسیار عمیق‌تر و طولانی‌تر از درد ناشی از جراحات و آسیب‌های جسمی است. علل استرس منفی

دگرگونی‌های زندگی مثل ازدواج، مرگ عزیزان، جابه‌جایی خانه، از دست دادن کار و... هر یک از این موارد در صورتی استرس‌زا خواهند بود که فرد مجبور باشد برای رویارویی با آنها، به‌شدت از منابعی که در اختیار دارد استفاده کند. بنابراین به ارزیابی شناختی دست می‌زند. در موارد مضر مثل تهدید یا چالش با درنظر گرفتن وقایع زندگی و اینکه آیا امکانات و توانایی کافی برای کنار آمدن با وقایع را داریم یا خیر از اصطلاح ارزیابی‌شناختی استفاده، می‌شود. در این مورد گفته می‌شود ارزیابی دو مرحله دارد؛ ارزیابی اولیه و ارزیابی ثانویه. در ارزیابی اولیه، اشخاص وقایع را از لحاظ مضر بودن، تهدیدبودن یا چالش‌بودن بررسی می‌کنند.

یک راهکار خوب برای کاستن فشار روانی، این است که آن را موقعیت دشوار موقتی درنظر بگیریم تا اینکه تهدیدی برای خود محسوب کنیم. در ارزیابی ثانویه، انسان‌ها امکانات خود را می‌سنجند و این را درنظر می‌گیرند که آیا می‌توانند به نحو مناسبی با واقعه موردنظر کنار بیایند یا خیر؟ این ارزیابی به این دلیل ثانویه است و به این بستگی دارد که واقعه را چقدر مضر، تهدیدکننده یا چالش برانگیز بدانیم.بعد از ارزیابی موقعیت و شرایط، بسته به اینکه آن را مضر و چالش برانگیز یا تهدید آمیز قلمداد کنیم، به یکی از واکنش‌های جنگ یا گریز دست می‌زنیم. سندرم انطباق عمومی

بدن ما هنگام فشار روانی، خودش را برای تحمل و کنارآمدن آماده کرده و یک رشته تغییرات فیزیولوژیک در خودش ایجاد می‌کند که اصطلاحا به آن سندرم انطباق عمومی گفته می‌شود و شامل سه مرحله است:

هشدار: در مرحله هشدار، اولین واکنش بدن به عامل مولد فشار روانی، شوکه شدن موقتی است. در این مرحله، مقاومت بدن در برابر بیماری و فشار روانی کم می‌شود.

مقاومت: در مرحله مقاومت، برخی غدد بدن، هورمون‌هایی تولید می‌کنند که هریک به نحوی از شخص محافظت می‌کنند. در این مرحله دستگاه ایمنی بدن در مرحله مقاومت خیلی کارآمد با عفونت‌ها می‌جنگد. در عین حال، میزان ترشح هورمون‌هایی که التهاب‌های همراه مصدومیت‌ها و جراحات را کم می‌کنند بالا می‌رود.

فرسودگی: اگر تلاش‌های بدن برای جنگیدن با فشار روانی، بی‌نتیجه بماند و فشار روانی ادامه یابد، شخص وارد مرحله فرسودگی می‌شود. به عبارت دیگر، ارگانیسم پس از آزمون انواع راه‌حل‌های احتمالی برای مقابله با شرایط و مدیریت بحران مذکور، وقتی درمی‌یابد که نمی‌تواند از پس آن برآید، دچار درماندگی آموخته شده می‌شود و از هرگونه اقدامی برای بهبود اوضاع منصرف می‌شود. اینجاست که بحث خستگی روانی مطرح می‌شود، مشکلات و تضادهای عاطفی، مخصوصا اضطراب و افسردگی در اکثر موارد، ساده‌ترین علل خستگی مداوم هستند.

یافتن ریشه مشکل عاطفی، نخستین گام اساسی در درمان خستگی روانی است و همین به تنهایی در کاهش آن می‌تواند نقش مثبتی ایفا کند، در غیر این صورت در بعضی موارد روان درمانی لازم می‌شود. البته در مورد مراجعه به روانشناس، مشاور یا روانپزشک نیز اگرچه پیشرفت‌هایی دیده می‌شود، اما هنوز هم برخی اعتقاد دارند که «آدم سالم که پیش روانشناس نمیره!» یا وقتی به آنها پیشنهاد می‌شود با یک روانپزشک یا روانشناس، صحبت کنند می‌گویند: «من که چیزیم نیست!» شاید بخشی از این مقاومت آگاهانه یا ناآگاهانه، به خاطر ترس از برچسب خوردن یا «انگ» بیماری‌های روانی باشد.

آشنایی با ابعاد متفاوت بهداشت روانی، می‌تواند در این زمینه مفید واقع شود و بدون تردید قدم اول در ارتقای بهداشت روان، آشنایی با پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی است. پیشگیری نوع اول

هدف این نوع از بهداشت روانی ممانعت از شروع یک بیماری یا اختلال است، که با حذف عوامل کلی، کاهش عوامل خطرساز، تقویت مقاومت افراد و دخالت در فرآیند اختلال به دست می‌آید. برنامه‌های آموزش بهداشت روانی(نظیر آموزش والدین برای تربیت کودکان، آموزش تاثیرات مصرف موادمخدر، قرص‌های روانگردان و...) برنامه‌های بالا- بردن کارایی و توان افراد( نظیر برنامه‌های تقویتی برای کودکان محروم)، ایجاد سیستم‌های حمایت اجتماعی (نظیر بیمه‌های درمانی، ایجاد و حمایت از گروه‌های محلی و اجتماعی حمایت کننده از افراد مبتلا) نمونه‌های پیشگیری نوع اول است. پیشگیری نوع دوم

هدف اقدامات این بعد از برنامه بهداشت روانی، شناخت به‌موقع و درمان فوری و مناسب اختلال (یا بیماری) است. تمام نظریه‌ها و اقدامات درمانی نظیر دارودرمانی، رفتار درمانی، شناخت درمانی، گروه درمانی، روانکاوی و... در قالب این بعد از بهداشت روانی قرار می‌گیرد، نمونه‌هایی از برنامه‌های پیشگیری سطح دوم که در ایران در حال اجرا است عبارتند از:

۱ - ادغام طرح بهداشت روان در شبکه روستایی که در حال حاضر ۸۰درصد جمعیت روستایی ایران را پوشش داده است و بهورزان آموزش دیده‌اند که بیماریابی بیماران روان‌پزشکی و ارجاع آنها به پزشک عمومی آموزش دیده را انجام دهند.

۲ -آموزش عمومی مردم برای کاهش انگ اجتماعی و تشویق آنان برای درمان زود هنگام بیماری.(۳(Destigmatization - تقویت و گسترش طرح ایجاد مراکز بهداشت روان جامعه نگر و مراقبت در منزل در شهرها. پیشگیری نوع سوم

هدف این بعد از بهداشت روانی، بازگرداندن و حفظ تمام یا قسمتی از توانایی‌های از دست رفته فرد به علت اختلال (یا بیماری) است، تا فرد بتواند به گونه‌ای مفید و سازنده به زندگی «خانوادگی، اجتماعی و شغلی» خود بازگردد. در واقع برنامه‌های این بعد با توانبخشی افراد و جلوگیری از بازگشت مجدد اختلال (یا بیماری) در فرد و حفظ و پیشبرد سلامت ایجاد شده توسط درمان، سر و کار داشته، اقدامات قبلی را تکمیل می‌کند.

پیشگیری سطح سوم یا توان‌بخشی تقریباً همواره به بیمارانی می‌پردازد که از بیماری‌های شدید و ناتوان‌کننده مانند اسکیزوفرنی که شدیدترین نوع اختلال دو قطبی و اختلال شخصیت رنج است می‌برند. اکثر این بیماری‌ها در سنین جوانی و نوجوانی فرد را درگیر می‌کنند، زمانی که افراد تحصیلات خود را باید تکمیل کنند، کسب و کار یاد گرفته و شغل انتخاب کنند و یا تشکیل خانواده دهند. در نتیجه حتی اگر بیماری به طور کامل و بدون نقایص کارکردی ماندگار علاج شود، افراد مزبور همچنان به توان‌بخشی اجتماعی گسترده نیاز دارند. اما گذشته از انواع پیشگیری مذکور افراد جامعه می‌توانند با استفاده از ورزش، روابط خانوادگی سالم و مستحکم، برخورداری از ایمان و نیایش با نیروی لایزال الهی خود در تقویت و حفظ بهداشت روانی خویش تلاش کنند.

به قول یک روانپزشک، «مذهب آنقدر برای پرورش و سلامت روح و روان آدمی اهمیت دارد، که هوا برای تنفس» در ایمان به خدا نیروی خارق‌العاده‌ای وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان می‌بخشد و در تحمل سختی‌های زندگی روزمره او را کمک می‌کند و از نگرانی و اضطرابی که بسیاری از مردم ما در معرض ابتلا- به آن هستند دور می‌سازد. ورزش و خصوصا ورزش‌های گروهی صبحگاهی نیز به نوبه خود می‌توانند روحیه سالم، قوی و پرنشاطی را برای انسان‌ها به ارمغان بیاورند.

منبع: همشهری آنلاین

/خ

## غلبه بر استرس و بی‌خوابی با تقویت ذهن

افرادی که دچار استرس و نگرانی هستند اگر یاد بگیرند ذهنشان را از اندیشه‌هایی که بی‌اراده به سراغشان می‌آیند آزاد کنند، بهتر می‌خوابند و نیاز کمتری به قرص‌های خواب‌آور پیدا می‌کنند.

نتایج تحقیقات اخیر پژوهشگران نشان می‌دهد افرادی که به مدت ۸ هفته تحت آموزش روش‌های تقلیل استرس و آزادسازی فکر (MBSR) قرار گرفتند مشکلات کمتری هنگام خواب شبانه دارند و همچنین کمتر در طی روز می‌خوابند.

این اولین آزمایش برای مستند کردن اثرات مثبت و چندگانه آموزش آزادسازی فکری بر کیفیت خواب در افرادی است که عموما سالم هستند، اما دچار استرس و افکار ناخودآگاهند.

وقتی ما نمی‌دانیم با افکار و اندیشه‌هایی که بی‌اراده به سراغمان می‌آید و براحتی ما را رها نمی‌کند چه باید بکنیم، ذهن و بدن در معرض تهدید قرار می‌گیرد.

در این تحقیق ۱۵۱ نفر که دوسوم آنها خانم بودند ۸ هفته تحت آموزش MBSR قرار گرفتند. سپس محققان با استفاده از یک شاخص کیفیت خواب ملی (شاخص PSCI) به ارزیابی کیفی خواب آنها پرداختند.

شرکت‌کنندگان به لحاظ کیفیت کلی خواب۲۶ درصد، بیدار شدن در شب و احساس ناراحتی ۱۶ درصد، تناوب استفاده در داروهای مختلف ۲۵ درصد و عدم خواب‌آلودگی طی روز ۲۸ درصد بهبود وضعیت داشتند. همچنین پیش از انجام تمرین‌ها مراجعه به درمان‌های بالینی به منظور رفع فقر کیفیت خواب ۷۰ درصد بود که پس از انجام آزمایش این مقدار ۲۰ درصد کاهش یافت.

وقتی افراد با آگاهی بیشتر و دید متفاوتی به زندگی نگاه کنند، یاد می‌گیرند که چگونه حضور ناخودآگاه افکار و احساسات مختلف را بپذیرند. سپس یاد می‌گیرند که نباید نسبت به آنها عکس‌العمل نشان دهند و در نتیجه یک تعادل احساسی مطلوب را تجربه می‌کنند و کمتر دچار اختلالات خواب می‌شوند. بیشتر افراد در مورد شغل، وضعیت اقتصادی و وضعیت مالی نگران هستند و همواره در استرس چگونگی غلبه بر این مشکلات قرار دارند. نگرانی در مورد این مسائل و فکر کردن به آنها خطر ابتلا- به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. نکته مهم این است که نباید این افکار را به زور از ذهن بیرون کرد، چراکه باعث ایجاد کشمکش ذهنی می‌شود، بلکه آنها را تصدیق کرد. این موضوع به افراد کمک می‌کند تا بتوانند واکنش‌هایشان به هیجانات و اضطراب‌ها را مدیریت کرده و آرامش‌شان را حفظ کنند.

منبع:www.jamejamonline.ir

/خ

غلبه بر استرس و بی‌خوابی با تقویت ذهن افرادی که دچار استرس و نگرانی هستند اگر یاد بگیرند ذهنشان را از اندیشه‌هایی که بی‌اراده به سراغشان می‌آیند آزاد کنند، بهتر می‌خوابند و نیاز کمتری به قرص‌های خواب‌آور پیدا می‌کنند.

نتایج تحقیقات اخیر پژوهشگران نشان می‌دهد افرادی که به مدت ۸ هفته تحت آموزش روش‌های تقلیل استرس و آزادسازی فکر (MBSR) قرار گرفتند مشکلات کمتری هنگام خواب شبانه دارند و همچنین کمتر در طی روز می‌خوابند.

این اولین آزمایش برای مستند کردن اثرات مثبت و چندگانه آموزش آزادسازی فکری بر کیفیت خواب در افرادی است که عموما سالم هستند، اما دچار استرس و افکار ناخودآگاهند.

وقتی ما نمی‌دانیم با افکار و اندیشه‌هایی که بی‌اراده به سراغمان می‌آید و براحتی ما را رها نمی‌کند چه باید بکنیم، ذهن و بدن در معرض تهدید قرار می‌گیرد.

در این تحقیق ۱۵۱ نفر که دوسوم آنها خانم بودند ۸ هفته تحت آموزش MBSR قرار گرفتند. سپس محققان با استفاده از یک

شاخص کیفیت خواب ملی (شاخص PSCI) به ارزیابی کیفی خواب آنها پرداختند.

شرکت‌کنندگان به لحاظ کیفیت کلی خواب۲۶ درصد، بیدار شدن در شب و احساس ناراحتی ۱۶ درصد، تناوب استفاده در داروهای مختلف ۲۵ درصد و عدم خواب‌آلودگی طی روز ۲۸ درصد بهبود وضعیت داشتند. همچنین پیش از انجام تمرین‌ها مراجعه به درمان‌های بالینی به منظور رفع فقر کیفیت خواب ۷۰ درصد بود که پس از انجام آزمایش این مقدار ۲۰ درصد کاهش یافت.

وقتی افراد با آگاهی بیشتر و دید متفاوتی به زندگی نگاه کنند، یاد می‌گیرند که چگونه حضور ناخودآگاه افکار و احساسات مختلف را بپذیرند. سپس یاد می‌گیرند که نباید نسبت به آنها عکس‌العمل نشان دهند و در نتیجه یک تعادل احساسی مطلوب را تجربه می‌کنند و کمتر دچار اختلالات خواب می‌شوند. بیشتر افراد در مورد شغل، وضعیت اقتصادی و وضعیت مالی نگران هستند و همواره در استرس چگونگی غلبه بر این مشکلات قرار دارند. نگرانی در مورد این مسائل و فکر کردن به آنها خطر ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. نکته مهم این است که نباید این افکار را به زور از ذهن بیرون کرد، چراکه باعث ایجاد کشمکش ذهنی می‌شود، بلکه آنها را تصدیق کرد. این موضوع به افراد کمک می‌کند تا بتوانند واکنش‌هایشان به هیجانات و اضطراب‌ها را مدیریت کرده و آرامش‌شان را حفظ کنند.

منبع:www.jamejamonline.ir

/خ

### بروز استرس و پیشگیری از آن

وجود هر تغییری در زندگی روزمره شما می تواند کم و بیش باعث بروز استرس شود، در واقع بدون این استرس ها زندگی میسر نمی شود. همان گونه که «سلیه» می گوید: «زندگی بدون استرس یعنی مرگ».

میزان این استرس ها به شرایط و خصوصیات فردی شما بستگی دارد. برخی از علایم هشداردهنده مانند: زیاد سیگار کشیدن، خستگی، سردرد و کج خلقی گویای آمادگی بیشتر بعضی از افراد به استرس است. آیا می دانید که برخی از عادت های رفتاری از قبیل چند بار امتحان کردن در ماشین، خانه و یا امتحان کردن اجاق گاز که آیا آن را خاموش کرده اید یا خیر، ناشی از استرس است آیا می دانید یادآوری خاطرات بر هم نشانه ای از استرس است

کلمه «استرس » از زبان انگلیسی گرفته شده و به معنای نیرو، فشار و اجبار است. در زبان فارسی واژه «فشار روانی» را معادل آن به کار می برند. استرس ضعیف ترین و آسیب پذیرترین افراد را مورد هدف قرار می دهد، اما در عین حال قوی ترین افراد هم از گزند آن در امان نیستند. جالب توجه آنکه، آنچه ما به عنوان تغییرات مثبت می نامیم، مانند: ترفیع شغلی یا تعطیلات نیز می توانند ایجاد استرس نمایند. هنگام این تغییرات شما نیز باید خود را با موقعیت جدید سازگار نمایید که این امر مستلزم صرف انرژی روحی بیشتر است.

هر تغییر مهمی که در زندگی شما روی می دهد، می تواند به عنوان «عامل بالقوه» در ایجاد استرس مطرح باشد. منظور از اصطلاح بالقوه این است که بروز این استرس ها به نگرش کلی شما نسبت به آن تغییرات بستگی دارد. تنها شرایط محیطی عامل به وجود آورنده استرس نیست. بلکه نکته اساسی نوع برخورد شما با آن عوامل است. هر چقدر شما خود را بهتر بشناسید، نه تنها بهتر می توانید از خود مراقبت کنید، بلکه خیلی راحت تر می توانید تغییرات مثبت را نیز در خود ایجاد کنید. تاثیرگذاری عوامل استرس زای خارجی به باورها و گرایش های فردی شخص بستگی دارد. بنابراین استرس نه تنها خود ناشی از شرایطی است که ما با آن مواجه هستیم، بلکه تا حدودی نیز زاییده نگرش خاص ما در برخورد با آن موقعیت است. به همین دلیل افراد مختلف، عکس العمل های متفاوتی در برابر استرس از خود نشان می دهند. عامل مشترک بین تمام استرس ها «تغییرات عمده زندگی» است. این تغییرات شامل مرگ همسر، طلاق، جدایی از همسر، زندانی شدن، مرگ یکی از اعضای فامیل نزدیک، ازدواج، حاملگی و خرید خانه است. به ترتیب اولویت ذکر شده مرگ همسر بالاترین میزان استرس و خرید خانه کمترین میزان استرس را به خود اختصاص می دهند.

استرس به میزان کم، بسیار مفید است چون نه تنها باعث به وجود آمدن علاقه و انگیزه در زندگی ما می شود بلکه باعث ایجاد اعتماد به نفس در ما نیز می شود. چگونگی مقابله با استرس به عواملی چون شخصیت، اعتقادات، تجربیات قبلی و حمایت های خارجی بستگی دارد.

پیامدهای استرس

نشانه هایی که در زیر می آیند به شما هشدار خواهند داد که در معرض استرس قرار دارید:

نشانه های جسمانی استرس شامل سردرد و میگرن، تنفس نامنظم، تپش قلب، انواع تیک حالت پرش مختصر در یکی از اعضای بدن: صورت، چشمان، دهان، لرزش، خستگی، بی خوابی، زخم معده و غیره است.

نشانه های روانی استرس شامل فراموشکاری، نداشتن روحیه همکاری، دودلی و تردید، نامرتب بودن و بی برنامه بودن، عدم دقت، تصورات نادرست از مردم و موقعیت ها و غیره است.

نشانه های هیجانی استرس شامل اضطراب، ترس، پرخاشگری، افسردگی، احساس گناه، داشتن نگرانی مفرط و غیره است.

نشانه های رفتاری استرس شامل افزایش تعداد سیگار کشیدن در روز، زیاد مشروب خوردن، پرخوری، جویدن ناخن، کندن مو، امتناع از غذا خوردن، با سرعت زیاد رانندگی کردن، از وضع ظاهری خود غفلت کردن، داشتن وسواس فکری، داشتن وسواس عملی بررسی مکرر قفل ها، چراغ ها، شیرهای آب و ...و غیره است.

جهت مقابله با استرس، داشتن افکار مثبت نقش مهمی دارد. داشتن افکار مثبت در هنگام بروز سختی ها و مشکلات سبب می شود که فرد به خود اعتماد داشته باشد و براساس همین اعتماد راهبردهای سازگاری خاص خود را به کار گیرد. توجه و توکل به خدا نیز می تواند تاثیر بسزایی داشته باشد. اگر شخص شانس و تصادف را قبول نداشته باشد و معتقد باشد که انسان در سرنوشت خود نقش مهمی دارد، بهتر می تواند با استرس کنار بیاید. اشخاصی که می دانند در اجتماع چگونه رفتار کنند، چگونه با موقعیت سازگار شوند، چگونه بحث ها را اداره کنند و به عبارتی مهارت های کافی برای ارتباط موثر را دارند، در مقایسه با دیگران استرس کمتری را تجربه می کنند. از طرفی دوستان، والدین، سازمان های اجتماعی و غیره برای روبه رو شدن با استرس کمک خوبی هستند. حمایت اطرافیان می تواند آثار از دست دادن یکی از عزیزان، بیماری ها، شکست ها و غیره را کاهش دهد. بالا بردن توانایی حل مسیله که عبارت است از تعیین علت استرس، بیان راه حل های قابل تصور، به کارگیری راه حل ها برای حذف استرس نیز در مقابله با استرس نقش بسزایی دارد. پیام مشاور ????، از عوامل مهم دیگر در مقابله با استرس، کنترل کردن است. اگر ما احساس کنیم که می توانیم بر وقایع زندگی مان تاثیر و کنترل داشته باشیم، بیشتر قادر خواهیم بود که استرس های خود را کنترل کنیم. اگر احساس کنیم که نمی توانیم کاری انجام دهیم، زیر فشار استرس های روزمره از پا درخواهیم آمد اما اگر کنترل موقعیت های مختلف را در زندگی در اختیار داشته باشیم، می توانیم از پس شرایط استرس زا رهایی یابیم. البته باید یادآور شد که در زندگی شرایط بسیاری پیش خواهد آمد که ما بر آن شرایط کنترلی نخواهیم داشت، وقایعی مانند مشکلات مالی، از دست دادن یک عزیز، جدایی از فردی که مورد علاقه ما است و مثال هایی از این دست که زیرمجموعه تغییرات عمده زندگی ما است. در این شرایط وجود اطرافیان و حمایت های آنان کمک بسیار مفیدی است. بنابراین می توان مهمترین منابعی را که در مقابله با استرس نقش مهمی دارند، بدین صورت بیان کرد: تسلط داشتن بر زندگی خود، داشتن خانواده، اقوام و دوستانی که از سوی آنها حمایت شویم، انعطاف پذیری، امیدواری، داشتن هدف، سرگرم بودن، عشق و علاقه به کسی یا گروهی یا امری، فعال بودن و کارکردن.

حال اینکه، ما از کدام یک از موارد ذکر شده در مقابله با استرس استفاده می کنیم، به شیوه تربیت، کودکی و شخصیت ما بستگی دارد. شاید شما هم افرادی را که در صف های شلوغ اتوبوس ها، فروشگاه ها و غیره با حالتی خشمگین و عصبی انتظار و مدام آه می کشند و در مقابل افرادی دیگر که با آرامش مجله یا روزنامه ای را ورق می زنند دیده باشید. این شیوه متفاوت برخورد با استرس، ناشی از شخصیت متفاوت انسان ها است.

رعایت موارد زیر در کاهش استرس مفید است:

داشتن یک شیوه تغذیه ای مناسب: یک رژیم غذایی نامناسب که شامل مقادیر زیاد قند، نمک، چربی، کافیین، الکل و غذاهای کنسروی باشد، باعث به هم خوردن تعادل بدن می شود گرچه برای مدت کوتاهی انرژی را افزایش می دهند. بسیاری از ما هنگام استرس از چای، یا قهوه استفاده می کنیم که دارای کافیین هستند. مصرف این ماده خود منشاء استرس است، نه برطرف کننده آن.

عدم استعمال دخانیات: استعمال دخانیات نیز ظاهرا و به طور موقت به رفع استرس کمک می کند اما نیکوتین موجود در سیگار، ایجاد وابستگی می کند و ترک سیگار نیز خود استرس فراوانی را به دنبال خواهد داشت یا مصرف الکل که الگوی خواب منظم را به هم می زند و باعث بروز استرس می شود و در صورت ایجاد وابستگی مانند سیگار مشکلات عدیده دیگری را ایجاد می کند.

ورزش منظم: ورزش منظم باعث می شود احساس اضطراب و افسردگی کاهش یابد، الگوی خواب منظم شود و میزان تمرکز بالا رود. هرچقدر جنب وجوش و تحرک بیشتری داشته باشیم، راحت تر می توانیم با استرس مقابله کنیم. و در پایان استفاده از روش های تن آرامی که شامل مدیتیشن و تنفس عمیق است، نیز توصیه می شود.

بروز استرس و پیشگیری از آن

وجود هر تغییری در زندگی روزمره شما می تواند کم و بیش باعث بروز استرس شود، در واقع بدون این استرس ها زندگی میسر نمی شود. همان گونه که «سلیه» می گوید: «زندگی بدون استرس یعنی مرگ».

میزان این استرس ها به شرایط و خصوصیات فردی شما بستگی دارد. برخی از علایم هشداردهنده مانند: زیاد سیگار کشیدن، خستگی، سردرد و کج خلقی گویای آمادگی بیشتر بعضی از افراد به استرس است. آیا می دانید که برخی از عادت های رفتاری از قبیل چند بار امتحان کردن در ماشین، خانه و یا امتحان کردن اجاق گاز که آیا آن را خاموش کرده اید یا خیر، ناشی از استرس است آیا می دانید یادآوری خاطرات بر هم نشانه ای از استرس است

کلمه «استرس » از زبان انگلیسی گرفته شده و به معنای نیرو، فشار و اجبار است. در زبان فارسی واژه «فشار روانی» را معادل آن به کار می برند. استرس ضعیف ترین و آسیب پذیرترین افراد را مورد هدف قرار می دهد، اما در عین حال قوی ترین افراد هم از گزند آن در امان نیستند. جالب توجه آنکه، آنچه ما به عنوان تغییرات مثبت می نامیم، مانند: ترفیع شغلی یا تعطیلات نیز می توانند ایجاد استرس نمایند. هنگام این تغییرات شما نیز باید خود را با موقعیت جدید سازگار نمایید که این امر مستلزم صرف انرژی روحی بیشتر است.

هر تغییر مهمی که در زندگی شما روی می دهد، می تواند به عنوان «عامل بالقوه» در ایجاد استرس مطرح باشد. منظور از اصطلاح بالقوه این است که بروز این استرس ها به نگرش کلی شما نسبت به آن تغییرات بستگی دارد. تنها شرایط محیطی عامل به وجود آورنده استرس نیست. بلکه نکته اساسی نوع برخورد شما با آن عوامل است. هر چقدر شما خود را بهتر بشناسید، نه تنها بهتر می توانید از خود مراقبت کنید، بلکه خیلی راحت تر می توانید تغییرات مثبت را نیز در خود ایجاد کنید. تاثیرگذاری عوامل استرس زای خارجی به باورها و گرایش های فردی شخص بستگی دارد. بنابراین استرس نه تنها خود ناشی از شرایطی است که ما با آن مواجه هستیم، بلکه تا حدودی نیز زاییده نگرش خاص ما در برخورد با آن موقعیت است. به همین دلیل افراد مختلف، عکس العمل های

متفاوتی در برابر استرس از خود نشان می دهند. عامل مشترک بین تمام استرس ها «تغییرات عمده زندگی» است. این تغییرات شامل مرگ همسر، طلاق، جدایی از همسر، زندانی شدن، مرگ یکی از اعضای فامیل نزدیک، ازدواج، حاملگی و خرید خانه است. به ترتیب اولویت ذکر شده مرگ همسر بالاترین میزان استرس و خرید خانه کمترین میزان استرس را به خود اختصاص می دهند.

استرس به میزان کم، بسیار مفید است چون نه تنها باعث به وجود آمدن علاقه و انگیزه در زندگی ما می شود بلکه باعث ایجاد اعتماد به نفس در ما نیز می شود. چگونگی مقابله با استرس به عواملی چون شخصیت، اعتقادات، تجربیات قبلی و حمایت های خارجی بستگی دارد. پیامدهای استرس

نشانه هایی که در زیر می آیند به شما هشدار خواهند داد که در معرض استرس قرار دارید:

نشانه های جسمانی استرس شامل سردرد و میگرن، تنفس نامنظم، تپش قلب، انواع تیک حالت پرش مختصر در یکی از اعضای بدن: صورت، چشمان، دهان، لرزش، خستگی، بی خوابی، زخم معده و غیره است.

نشانه های روانی استرس شامل فراموشکاری، نداشتن روحیه همکاری، دودلی و تردید، نامرتب بودن و بی برنامه بودن، عدم دقت، تصورات نادرست از مردم و موقعیت ها و غیره است.

نشانه های هیجانی استرس شامل اضطراب، ترس، پرخاشگری، افسردگی، احساس گناه، داشتن نگرانی مفرط و غیره است.

نشانه های رفتاری استرس شامل افزایش تعداد سیگار کشیدن در روز، زیاد مشروب خوردن، پرخوری، جویدن ناخن، کندن مو، امتناع از غذا خوردن، با سرعت زیاد رانندگی کردن، از وضع ظاهری خود غفلت کردن، داشتن وسواس فکری، داشتن وسواس عملی بررسی مکرر قفل ها، چراغ ها، شیرهای آب و ...و غیره است.

جهت مقابله با استرس، داشتن افکار مثبت نقش مهمی دارد. داشتن افکار مثبت در هنگام بروز سختی ها و مشکلات سبب می شود که فرد به خود اعتماد داشته باشد و براساس همین اعتماد راهبردهای سازگاری خاص خود را به کار گیرد. توجه و توکل به خدا نیز می تواند تاثیر بسزایی داشته باشد. اگر شخص شانس و تصادف را قبول نداشته باشد و معتقد باشد که انسان در سرنوشت خود نقش مهمی دارد، بهتر می تواند با استرس کنار بیاید. اشخاصی که می دانند در اجتماع چگونه رفتار کنند، چگونه با موقعیت سازگار شوند، چگونه بحث ها را اداره کنند و به عبارتی مهارت های کافی برای ارتباط موثر را دارند، در مقایسه با دیگران استرس کمتری را تجربه می کنند. از طرفی دوستان، والدین، سازمان های اجتماعی و غیره برای روبه رو شدن با استرس کمک خوبی هستند. حمایت اطرافیان می تواند آثار از دست دادن یکی از عزیزان، بیماری ها، شکست ها و غیره را کاهش دهد. بالا بردن توانایی حل مسیله که عبارت است از تعیین علت استرس، بیان راه حل های قابل تصور، به کارگیری راه حل ها برای حذف استرس نیز در مقابله با استرس نقش بسزایی دارد. پیام مشاور ????، از عوامل مهم دیگر در مقابله با استرس، کنترل کردن است. اگر ما احساس کنیم که می توانیم بر وقایع زندگی مان تاثیر و کنترل داشته باشیم، بیشتر قادر خواهیم بود که استرس های خود را کنترل کنیم. اگر احساس کنیم که نمی توانیم کاری انجام دهیم، زیر فشار استرس های روزمره از پا درخواهیم آمد اما اگر کنترل موقعیت های مختلف را در زندگی در اختیار داشته باشیم، می توانیم از پس شرایط استرس زا رهایی یابیم. البته باید یادآور شد که در زندگی شرایط بسیاری پیش خواهد آمد که ما بر آن شرایط کنترلی نخواهیم داشت، وقایعی مانند مشکلات مالی، از دست دادن یک عزیز، جدایی از فردی که مورد علاقه ما است و مثال هایی از این دست که زیرمجموعه تغییرات عمده زندگی ما است. در این شرایط وجود اطرافیان و حمایت های آنان کمک بسیار مفیدی است. بنابراین می توان مهمترین منابعی را که در مقابله با استرس نقش مهمی دارند، بدین صورت بیان کرد: تسلط داشتن بر زندگی خود، داشتن خانواده، اقوام و دوستانی که از سوی آنها حمایت شویم، انعطاف پذیری، امیدواری، داشتن هدف، سرگرم بودن، عشق و علاقه به کسی یا گروهی یا امری، فعال بودن و کارکردن.

حال اینکه، ما از کدام یک از موارد ذکر شده در مقابله با استرس استفاده می کنیم، به شیوه تربیت، کودکی و شخصیت ما بستگی دارد. شاید شما هم افرادی را که در صف های شلوغ اتوبوس ها، فروشگاه ها و غیره با حالتی خشمگین و عصبی انتظار و مدام آه می کشند و در مقابل افرادی دیگر که با آرامش مجله یا روزنامه ای را ورق می زنند دیده باشید. این شیوه متفاوت برخورد با استرس، ناشی از شخصیت متفاوت انسان ها است.

رعایت موارد زیر در کاهش استرس مفید است:

داشتن یک شیوه تغذیه ای مناسب: یک رژیم غذایی نامناسب که شامل مقادیر زیاد قند، نمک، چربی، کافیین، الکل و غذاهای کنسروی باشد، باعث به هم خوردن تعادل بدن می شود گرچه برای مدت کوتاهی انرژی را افزایش می دهند. بسیاری از ما هنگام استرس از چای، یا قهوه استفاده می کنیم که دارای کافیین هستند. مصرف این ماده خود منشاء استرس است، نه برطرف کننده آن.

عدم استعمال دخانیات: استعمال دخانیات نیز ظاهرا و به طور موقت به رفع استرس کمک می کند اما نیکوتین موجود در سیگار، ایجاد وابستگی می کند و ترک سیگار نیز خود استرس فراوانی را به دنبال خواهد داشت یا مصرف الکل که الگوی خواب منظم را به هم می زند و باعث بروز استرس می شود و در صورت ایجاد وابستگی مانند سیگار مشکلات عدیده دیگری را ایجاد می کند.

ورزش منظم: ورزش منظم باعث می شود احساس اضطراب و افسردگی کاهش یابد، الگوی خواب منظم شود و میزان تمرکز بالا رود. هرچقدر جنب وجوش و تحرک بیشتری داشته باشیم، راحت تر می توانیم با استرس مقابله کنیم. و در پایان استفاده از روش های تن آرامی که شامل مدیتیشن و تنفس عمیق است، نیز توصیه می شود.

## چند گام تا آرامش

در هر مسیر درمانی، مسلماً نخستین عاملی که بیشترین اثرگذاری را دارد، خود فرد است. افراد مضطرب نیز تنها خود می‌توانند مسیر بهبودی را تا رسیدن به آرامش برای خود هموار سازند.

رعایت نکته‌های زیر می‌تواند در پیشگیری و کاهش اضطراب موثر باشد:

ـ تغذیه مناسب داشته باشید. تحقیقات نشان می‌دهد کاهش قند خون (گرسنگی) و کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی فرد را مستعد استرس می‌کند. از تمام گروه‌های مواد غذایی، به خصوص لبنیات کم‌چرب و میوه و سبزی اندازه کافی مصرف کنید.

ـ محرک‌ها را حذف کنید. قندهای ساده (مثل قند، شکر، شیرینی‌ها...) کافئین (که در قهوه و بعضی از شکلات‌ها وجود دارد و سیگار، فرد را برای اضطراب مستعدتر می‌کند و به عبارتی، آستانه تحمل او را پایین‌تر می‌آورد.

ـ نفس عمیق بکشید. در شرایط تنش‌زا معمولاً انسان‌ها تنفسی کوتاه و سطحی دارند و سرعت این نفس کشیدن بسیار زیاد است. این حالت به تدریج باعث می‌شود در دست و پا احساس گزگز داشته باشید و یا حتی سرگیجه پیدا کنید. باید یاد بگیرید در این شرایط، عمیق نفس بکشید، چون این کار شما را آرام می‌کند.

ـ روش‌های تصویرسازی خلاق را یاد بگیرید. این روش‌ها به شما کمک می‌کند تا در لحظه، بتوانید از استرس فرار کنید و به یک تصویر ذهنی مطلوب پناه ببرید. مثلاً در لحظهٔ تنش، به یک خاطره دلنشین پناه ببرید و یا اصلاً یک موضوع مجازی جالب را در ذهن‌تان ایجاد کنید.

ـ ورزش را فراموش نکنید. فواید ورزش منظم برای جسم و روح انسان، کاملاً تایید شده است. با ورزش می‌توان بر اضطراب غلبه کرد، آن را کاهش داد و براعصاب خود مسلط شد. افراد ورزشکار کارآیی بهتری هم دارند. پیاده‌روی، از ورزش‌هایی است که در رفع استرس بسیار موثر است.

ـ به آموخته‌های‌تان تکیه کنید. اینکه متوجه اشتباه خود بشوید، کاملاً طبیعی است. بهتر است بدون اینکه بیش از حد از خودتان انتقاد کنید، در مورد اتفاقی که افتاده خوب فکر کنید و از خود بپرسید چطور می‌توان رفتار و طرز برخورد بهتری داشت؟

ـ ارتباط، قلب تپنده زندگی بشر است. تا می‌توانید ارتباطات خود را گسترش دهید. با دوستان، بستگان، همسایگان، همکاران و غیره ارتباط برقرار کنید. احساسات خود را با افرادی که شنونده خوب‌اند و دوستدار واقعی شما هستند، در میان بگذارید. اگر شدت استرس بسیار زیاد و حل آن خارج از توان شماست، حتماً با یک مشاور صحبت کنید.

همه ما در طول زندگی بارها و بارها حالتی به نام اضطراب را تجربه کرده‌ایم که تشویشی فراگیر، ناخوشایند و مبهم است و اغلب با برخی علائم جسمانی از جمله سردرد، تعریق، تپش قلب، احساس تنگی نفس یا فشار در قفسه سینه و ناراحتی مختصر معده همراه می‌شود.

فرد مضطرب ممکن است احساس بی قراری هم بکند، به این صورت که نتواند مدت طولانی یک جا بنشیند یا بایستد.

اما واقعیت این است که در زندگی روزمره، موارد زیادی وجود دارند که باعث ایجاد استرس و تنش می‌شوند؛ از مشکلات جسمی گرفته تا مسائل خانوادگی، مشغله زیاد، جر و بحث با مردم، نداشتن تصور مثبت از خود، افزایش قیمت‌ها، بدهی مالی، ترافیک و حتی ترس از مواجهه با جرم و خیانت.افراد برای کنترل اضطراب باید بدانند که این مشکلات و تنش‌ها وجود دارند و بسیاری از آنها از کنترل انسان خارج است و مهمتر اینکه بتوانند اثر این اضطراب‌ها و تنش‌ها را به حداقل برسانند. همه این‌ها نیاز به مهارتی دارد، به نام مهارت «غلبه بر مشکلات».

منبع: روزنامه اطلاعات

چند گام تا آرامش در هر مسیر درمانی، مسلماً نخستین عاملی که بیشترین اثرگذاری را دارد، خود فرد است. افراد مضطرب نیز تنها خود می‌توانند مسیر بهبودی را تا رسیدن به آرامش برای خود هموار سازند.

رعایت نکته‌های زیر می‌تواند در پیشگیری و کاهش اضطراب موثر باشد:

ـ تغذیه مناسب داشته باشید. تحقیقات نشان می‌دهد کاهش قند خون (گرسنگی) و کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی فرد را مستعد استرس می‌کند. از تمام گروه‌های مواد غذایی، به خصوص لبنیات کم‌چرب و میوه و سبزی اندازه کافی مصرف کنید.

ـ محرک‌ها را حذف کنید. قندهای ساده (مثل قند، شکر، شیرینی‌ها...) کافئین (که در قهوه و بعضی از شکلات‌ها وجود دارد و سیگار، فرد را برای اضطراب مستعدتر می‌کند و به عبارتی، آستانه تحمل او را پایین‌تر می‌آورد.

ـ نفس عمیق بکشید. در شرایط تنش‌زا معمولاً انسان‌ها تنفسی کوتاه و سطحی دارند و سرعت این نفس کشیدن بسیار زیاد است. این حالت به تدریج باعث می‌شود در دست و پا احساس گزگز داشته باشید و یا حتی سرگیجه پیدا کنید. باید یاد بگیرید در این شرایط، عمیق نفس بکشید، چون این کار شما را آرام می‌کند.

ـ روش‌های تصویرسازی خلاق را یاد بگیرید. این روش‌ها به شما کمک می‌کند تا در لحظه، بتوانید از استرس فرار کنید و به یک تصویر ذهنی مطلوب پناه ببرید. مثلاً در لحظهٔ تنش، به یک خاطره دلنشین پناه ببرید و یا اصلاً یک موضوع مجازی جالب را در ذهن‌تان ایجاد کنید.

ـ ورزش را فراموش نکنید. فواید ورزش منظم برای جسم و روح انسان، کاملاً تایید شده است. با ورزش می‌توان بر اضطراب غلبه کرد، آن را کاهش داد و براعصاب خود مسلط شد. افراد ورزشکار کارآیی بهتری هم دارند. پیاده‌روی، از ورزش‌هایی است که در رفع استرس بسیار موثر است.

ـ به آموخته‌های‌تان تکیه کنید. اینکه متوجه اشتباه خود بشوید، کاملاً طبیعی است. بهتر است بدون اینکه بیش از حد از خودتان انتقاد کنید، در مورد اتفاقی که افتاده خوب فکر کنید و از خود بپرسید چطور می‌توان رفتار و طرز برخورد بهتری داشت؟

ـ ارتباط، قلب تپنده زندگی بشر است. تا می‌توانید ارتباطات خود را گسترش دهید. با دوستان، بستگان، همسایگان، همکاران و

غیره ارتباط برقرار کنید. احساسات خود را با افرادی که شنونده خوبِ‌اند و دوستدار واقعی شما هستند، در میان بگذارید. اگر شدت استرس بسیار زیاد و حل آن خارج از توان شماست، حتماً با یک مشاور صحبت کنید.

همه ما در طول زندگی بارها و بارها حالتی به نام اضطراب را تجربه کرده‌ایم که تشویشی فراگیر، ناخوشایند و مبهم است و اغلب با برخی علائم جسمانی از جمله سردرد، تعریق، تپش قلب، احساس تنگی نفس یا فشار در قفسه سینه و ناراحتی مختصر معده همراه می‌شود.

فرد مضطرب ممکن است احساس بی قراری هم بکند، به این صورت که نتواند مدت طولانی یک جا بنشیند یا بایستد.

اما واقعیت این است که در زندگی روزمره، موارد زیادی وجود دارند که باعث ایجاد استرس و تنش می‌شوند؛ از مشکلات جسمی گرفته تا مسائل خانوادگی، مشغله زیاد، جر و بحث با مردم، نداشتن تصور مثبت از خود، افزایش قیمت‌ها، بدهی مالی، ترافیک و حتی ترس از مواجهه با جرم و خیانت.افراد برای کنترل اضطراب باید بدانند که این مشکلات و تنش‌ها وجود دارند و بسیاری از آنها از کنترل انسان خارج است و مهمتر اینکه بتوانند اثر این اضطراب‌ها و تنش‌ها را به حداقل برسانند. همه این‌ها نیاز به مهارتی دارد، به نام مهارت «غلبه بر مشکلات».

منبع: روزنامه اطلاعات

## وضعیت روانی بیماران مبتلا به ایدز

نویسنده: علیرضا بردبار

در سال ۱۹۸۱، ویروس HIV عامل بیماری ایدز شناخته شد. تا سال ۱۹۸۳ تعداد مرگ و میر ناشی از این بیماری در آمریکا بیشتر از تعداد کشته‌شدگان در جنگ ویتنام گزارش شد. در نیویورک در گروه سنی ۲۵ تا ۳۰ سال، در هفته، ۱۰۰ مورد مرگ ناشی از بیماری ایدز گزارش می‌شود. این بیماری، در دهه ۱۹۹۰ سایه مرگباری بر آفریقا افکند و تا سال ۲۰۰۲، ۴۵ میلیون نفر به این بیماری مبتلا شدند که هنوز ۳۰ میلیون نفر از آنان زنده‌اند. تاکنون راه‌های تشخیصی و درمانی متعددی برای این بیماری پیشنهاد شده است، که اگرچه در افزایش طول عمر فرد موثرند، اما هرگز نمی‌توانند خون فرد را از ویروس HIV پاک کنند.

میزان شیوع اختلالات روانی در بیماران HIV مثبت

نتایج حاصل از پژوهش‌هایی که در زمینه اختلالات روانی در افراد HIV مثبت صورت گرفته است، نشان می‌دهد که بیش از نیمی از مبتلایان به ایدز که به مدت ۱۲ ماه از داروهای ضدویروس استفاده می‌کنند، به اختلالات روانی دچار شده‌اند. در زنان HIV مثبت نشانه‌های افسردگی همراه با شکایت‌های جسمی وجود دارد، که باعث سرعت بخشیدن به سیر پیشرفت بیماری خواهد شد. در طول ۷ سال، مرگ‌ومیر زنان HIV مثبت که نشانه‌های افسردگی را داشتند، ۲ برابر بیشتر از سایرین گزارش شد.

اختلالات خلقی ناشی از ایدز

واکنش‌های هیجانی در ارتباط با بیماری ایدز با شدت متفاوت ظاهر می‌شود. بیماری از آغاز (مثبت بودن آزمایش) تا شروع عفونت‌های فرصت‌طلب، فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. وضعیت خلقی فرد مبتلا به ایدز از احساس اندوه، اضطراب یا عصبانیت تا بروز اختلالات افسردگی و اضطرابی شدید تغییر می‌کند. افسردگی، شیدایی، اندوه و سوگواری، اضطراب، احساس گناه و تغییر در عملکرد جنسی از جمله اختلالات خلقی‌اند، که فرد HIV مثبت با آن درگیر است.

افسردگی

در افراد HIV مثبت، علائم و نشانه‌های افسردگی به صورت کاهش میل به موضوعات مورد علاقه، بی‌خوابی، کاهش انرژی، از دست دادن اشتها یا پرخوری که به کاهش وزن می‌انجامد، گریه کردن، وجود افکار خودکشی، از دست دادن میل جنسی و اختلال در تمرکز بروز می‌کند.

البته، بعضی از این نشانه‌ها با عفونت به وسیله ویروس HIV مرتبط‌اند. از جمله، کاهش اشتها که می‌تواند با اثر گذاشتن بر بیماری دستگاه گوارش و تهوع ناشی از مصرف داروها تغییر کند. غش کردن در مراحل اولیه یا پیشرفته بیماری به دلیل مصرف داروها یا کم‌خونی ناشی از بیماری بروز می‌کند. همچنین افزایش ترس از مرگ، تفکر دربارهٔ آن را سبب خواهد شد. ناراحتی فرد همراه با تفکرات منفی، افسردگی، اختلال در شناخت، کاهش حافظه و عدم تشخیص زمان و مکان دیده می‌شود.

شیدایی

به طور معمول در بیمارانی که سابقه اختلال خلقی ندارند، یا در خانواده خود، نمونه‌هایی از آن را ذکر نمی‌کنند یک حمله مانیک که با مصرف موادمخدر یا عفونت CNS توسط ویروس HIV همراه است، به ویژه در مراحل پایانی بیماری دیده می‌شود. بعضی از عفونت‌های فرصت‌طلب از جمله توکسو پلاسموز، هرپس و منثزیت به بروز اختلالات خلقی دوقطبی کمک می‌کنند. لازم است که اختلالات خلقی ناشی از مصرف موادمخدر از اختلالات تشخیصی تفکیک شود.

غم و سوگواری

پی بردن به نتیجه آزمایش و مثبت بودن آن، در کنار از دست دادن کار، ترس از مطرح شدن و از دست دادن یک آینده روشن، به امتناع از انجام مراقبت‌های بهداشتی، خودداری از دریافت خدمات درمانی و اختلال در روابط جنسی می‌انجامد. رایج‌ترین موضوعی که به افراد HIV مثبت آسیب می‌رساند، از دست دادن دوستان و افراد مورد علاقه است. از آن جا که اندوه بیماران مبتلا به ایدز چندوجهی است، تاثیرات چندوجهی بر فرد می‌گذارد. یاس، تضعیف روحیه، بی‌نظمی در خواب، آشفتگی عاطفی، تفکرات مزاحم و مصرف موادمخدر در بیماران مبتلا به ایدز که با مرگ دوستانشان روبرو شده‌اند، دیده می‌شود. به علاوه احساس اندوه، ترس از شدت پیشرفت بیماری را تشدید می‌کند.

اضطراب

اضطراب بر اثر ابتلا به بیماری و ناتوانی جسمانی و طرد شدن، بروز می‌کند. مسری بودن بیماری نیز سبب بروز اضطراب می‌شود. فرد مبتلا، در مورد محافظت از دیگران احساس اضطراب می‌کند، در حالی که به طور همزمان درباره خود نیز احساس اضطراب دارد. علاوه بر این بروز اضطراب در مواردی که فرد HIV مثبت با درگیری‌های خانوادگی، جابه‌جایی شغلی، بلاتکلیفی مالی و روند بیماری سروکار دارد، طبیعی است. بعضی از مبتلایان به صورت فطری، خلق و خوی مضطرب دارند. بعضی از آنان می‌توانند از نظر روانی و رفتاری به استرس ناشی از عفونت با ویروس HIV پاسخ مناسبی دهند و تاثیر اضطراب بر زندگی‌شان را محدود سازند. اضطراب عمیق، به از کارافتادگی دائم می‌انجامد. اختلالات اضطرابی ممکن است به صورت‌های ترس مرضی، ترس از فضای باز، اختلال وسواس و اجبار و فوبیهای فردی و اجتماعی بروز کند.

مقالات روزنامه‌ها، اختلال وسواس و اطلاعیه‌هایی که درباره بیماری ایدز منتظر می‌شوند، اضطراب فرد را تشدید می‌کنند. گاهی اوقات، اضطراب به صورت نشانه‌های جسمی مانند سردرد، تپش قلب، درد سینه و مشکلات تنفسی بروز می‌کند.

روان‌پریشی

اختلالات روان‌پریشی در هر دوره از بیماری ایدز ممکن است بروز کند. در مواردی اسکیزوفرنی با شروع بیماری ایدز بروز می‌کند. عوامل استرس‌زا مانند وضعیت HIV مثبت بودن فرد، دوراهی شروع درمان، انجام آزمایشات متعدد و مسائل مربوط به تهدید و اعمال خشونت‌آمیز به بروز اختلالات روان‌پریشی کمک می‌کند.

عصبانیت و احساس گناه

عصبانیت واکنش طبیعی نسبت به این بیماری مرگبار است که می‌تواند متوجه فردی که او را مبتلا ساخته است، سایر افراد جامعه که به دلیل بی‌توجهی آنان، انتقال یافته است و حکومتی که نتوانسته گسترش بیماری را کنترل کند، باشد و در آخر روش‌های درمانی و داروهای بی‌تاثیر شود.احساس گناه نیز واکنشی عادی تلقی می‌شود. واکنش‌هایی مانند سرزنش خود، احساس شرم و کاسته شدن از ارزش فردی، واکنش‌های رایج ابتدایی نسبت به بیماری‌های آمیزشی به شمار می‌روند.

تغییر در عملکرد جنسی

عوامل موثر بر عملکرد جنسی فرد HIV مثبت به سابقهٔ فعالیت جنسی وی، اعتماد به نفس او در این باره و نحوهٔ عملکرد جنسی او بستگی دارد. بزرگسالانی که در کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته‌اند، بیشتر از سایرین در معرض خطر عفونت با ویروس HIV قرار دارند. زنان HIV مثبت به آزار جنسی در کودکی و انجام رفتارهای جنسی پرخطر اشاره می‌کنند، عادت به انجام رفتارهای پرخطر مانع از سازگار شدن زنان و کنار آمدن آنها با تجارب تلخ گذشته می‌شود. افرادی که سوءرفتار جنسی دارند، به احساس گناه یا سرزنش خود دچار می‌شوند و گاه به منظور برطرف کردن آن به مصرف الکل روی می‌آورند.

نقش روان‌شناسی در بهبود وضعیت روحی ـ روانی فرد HIV مثبت

امروزه روان‌شناسان روش‌های تازه‌ای را به کار می‌برند. اورسل (۱۹۷۷)، اشاره می‌کند که درمانگران باید به تقاضای چندگانهٔ افراد HIV مثبت، پاسخ دهند. دامنهٔ خدمات آنها گسترش یافته است و باید نقش‌های بیشتری را به عهده بگیرند.

در بعضی از موارد، روان‌درمانی در خانه و در مواردی در بیمارستان انجام می‌شود. روان‌شناس، علاوه بر آموزش ارتباط جنسی مطمئن، تدابیر مربوط به پای‌بندی به رژیم دارویی و عقاید مذهبی بیمار را در نظر می‌گیرد و در زمانی که به مراحل ناتوان‌کنندهٔ بیماری می‌رسد به منظور انجام روان‌درمانی موقتی کارهای مراقبتی وارد عمل می‌شود.

همچنین، می‌تواند گروهی متشکل از دوستان و اعضای خانوادهٔ فرد تشکیل دهد تا هر کدام از آنها طبق برنامه، انجام یکی از کارهای مراقبتی بیمار را برعهده بگیرند.

به علاوه، فرد می‌تواند از طریق تمرکز بر مسئله، با موقعیت فعلی خود سازگار شود. در این صورت، رفتارهایی را نشان می‌دهد و با افکاری سروکار دارد که سبب می‌شوند فعالانه مسائل را دنبال کند.

همچنین به بیمار توصیه می‌شود، بیماری خود را بشناسد، روش‌های درمانی را پیگیری کند، از دریافت کمک خودداری نورزد، امیدوارانه بیندیشد، بر نکته‌های مثبت تاکید کند و وضعیت کنونی خود را بپذیرد.

لازم است که روان‌شناس تدابیر درست را در موقعیت‌های مناسب به کار گیرد و در هنگام ارزیابی به ظرفیت انطباق‌پذیری فرد و دامنه‌ای که می‌تواند پیش برود توجه کند و از تدابیر مرتبط با مسأله بهره ببرد و به موقعیت‌ها و موارد کنترل‌شدنی توجه کند، نه به مواردی که از کنترل فرد خارج‌اند.

منبع:روزنامه اطلاعات /س

وضعیت روانی بیماران مبتلا به ایدز

نویسنده: علیرضا بردبار

در سال ۱۹۸۱، ویروس HIV عامل بیماری ایدز شناخته شد. تا سال ۱۹۸۳ تعداد مرگ و میر ناشی از این بیماری در آمریکا بیشتر از تعداد کشته‌شدگان در جنگ ویتنام گزارش شد. در نیویورک در گروه سنی ۲۵ تا ۳۰ سال، در هفته، ۱۰۰ مورد مرگ ناشی از بیماری ایدز گزارش می‌شود. این بیماری، در دهه ۱۹۹۰ سایه مرگباری بر آفریقا افکند و تا سال ۲۰۰۲، ۴۵ میلیون نفر به این بیماری مبتلا شدند که هنوز ۳۰ میلیون نفر از آنان زنده‌اند. تاکنون راه‌های تشخیصی و درمانی متعددی برای این بیماری پیشنهاد شده است، که اگرچه در افزایش طول عمر فرد موثرند، اما هرگز نمی‌توانند خون فرد را از ویروس HIV پاک کنند. میزان شیوع

اختلالات روانی در بیماران HIV مثبت

نتایج حاصل از پژوهش‌هایی که در زمینه اختلالات روانی در افراد HIV مثبت صورت گرفته است، نشان می‌دهد که بیش از نیمی از مبتلایان به ایدز که به مدت ۱۲ ماه از داروهای ضدویروس استفاده می‌کنند، به اختلالات روانی دچار شده‌اند. در زنان HIV مثبت نشانه‌های افسردگی همراه با شکایت‌های جسمی وجود دارد، که باعث سرعت بخشیدن به سیر پیشرفت بیماری خواهد شد. در طول ۷ سال، مرگ‌ومیر زنان HIV مثبت که نشانه‌های افسردگی را داشتند، ۲ برابر بیشتر از سایرین گزارش شد. اختلالات خلقی ناشی از ایدز

واکنش‌های هیجانی در ارتباط با بیماری ایدز با شدت متفاوت ظاهر می‌شود. بیماری از آغاز (مثبت بودن آزمایش) تا شروع عفونت‌های فرصت‌طلب، فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. وضعیت خلقی فرد مبتلا به ایدز از احساس اندوه، اضطراب یا عصبانیت تا بروز اختلالات افسردگی و اضطرابی شدید تغییر می‌کند. افسردگی، شیدایی، اندوه و سوگواری، اضطراب، احساس گناه و تغییر در عملکرد جنسی از جمله اختلالات خلقی‌اند، که فرد HIV مثبت با آن درگیر است. افسردگی

در افراد HIV مثبت، علائم و نشانه‌های افسردگی به صورت کاهش میل به موضوعات مورد علاقه، بی‌خوابی، کاهش انرژی، از دست دادن اشتها یا پرخوری که به کاهش وزن می‌انجامد، گریه کردن، وجود افکار خودکشی، از دست دادن میل جنسی و اختلال در تمرکز بروز می‌کند.

البته، بعضی از این نشانه‌ها با عفونت به وسیله ویروس HIV مرتبط‌اند. از جمله، کاهش اشتها که می‌تواند با اثر گذاشتن بر بیماری دستگاه گوارش و تهوع ناشی از مصرف داروها تغییر کند. غش کردن در مراحل اولیه یا پیشرفته بیماری به دلیل مصرف داروها یا کم‌خونی ناشی از بیماری بروز می‌کند. همچنین افزایش ترس از مرگ، تفکر دربارهٔ آن را سبب خواهد شد. ناراحتی فرد همراه با تفکرات منفی، افسردگی، اختلال در شناخت، کاهش حافظه و عدم تشخیص زمان و مکان دیده می‌شود. شیدایی

به طور معمول در بیمارانی که سابقه اختلال خلقی ندارند، یا در خانواده خود، نمونه‌هایی از آن را ذکر نمی‌کنند یک حمله مانیک که با مصرف موادمخدر یا عفونت CNS توسط ویروس HIV همراه است، به ویژه در مراحل پایانی بیماری دیده می‌شود. بعضی از عفونت‌های فرصت‌طلب از جمله توکسو پلاسموز، هرپس و مننژیت به بروز اختلالات خلقی دوقطبی کمک می‌کنند. لازم است که اختلالات خلقی ناشی از مصرف موادمخدر از اختلالات تشخیصی تفکیک شود. غم و سوگواری

پی بردن به نتیجه آزمایش و مثبت بودن آن، در کنار از دست دادن کار، ترس از مطرح شدن و از دست دادن یک آینده روشن، به امتناع از انجام مراقبت‌های بهداشتی، خودداری از دریافت خدمات درمانی و اختلال در روابط جنسی می‌انجامد. رایج‌ترین موضوعی که به افراد HIV مثبت آسیب می‌رساند، از دست دادن دوستان و افراد مورد علاقه است. از آن جا که اندوه بیماران مبتلا به ایدز چندوجهی است، تاثیرات چندوجهی بر فرد می‌گذارد. یاس، تضعیف روحیه، بی‌نظمی در خواب، آشفتگی عاطفی، تفکرات مزاحم و مصرف موادمخدر در بیماران مبتلا به ایدز که با مرگ دوستانشان روبرو شده‌اند، دیده می‌شود. به علاوه احساس اندوه، ترس از شدت پیشرفت بیماری را تشدید می‌کند. اضطراب

اضطراب بر اثر ابتلا به بیماری و ناتوانی جسمانی و طرد شدن، بروز می‌کند. مسری بودن بیماری نیز سبب بروز اضطراب می‌شود. فرد مبتلاء در مورد محافظت از دیگران احساس اضطراب می‌کند، در حالی که به طور همزمان درباره خود نیز احساس اضطراب دارد. علاوه بر این بروز اضطراب در مواردی که فرد HIV مثبت با درگیری‌های خانوادگی، جابه‌جایی شغلی، بلاتکلیفی مالی و روند بیماری سروکار دارد، طبیعی است. بعضی از مبتلایان به صورت فطری، خلق و خوی مضطرب دارند. بعضی از آنان می‌توانند از نظر روانی و رفتاری به استرس ناشی از عفونت با ویروس HIV پاسخ مناسبی دهند و تاثیر اضطراب بر زندگی‌شان را محدود سازند. اضطراب عمیق، به از کارافتادگی دائم می‌انجامد. اختلالات اضطرابی ممکن است به صورت‌های ترس مرضی، ترس از فضای باز، اختلال وسواس و اجبار و فوبیهای فردی و اجتماعی بروز کند.

مقالات روزنامه‌ها، اختلال وسواس و اطلاعیه‌هایی که درباره بیماری ایدز منتظر می‌شوند، اضطراب فرد را تشدید می‌کنند. گاهی اوقات، اضطراب به صورت نشانه‌های جسمی مانند سردرد، تپش قلب، درد سینه و مشکلات تنفسی بروز می‌کند. روان‌پریشی

اختلالات روان‌پریشی در هر دوره از بیماری ایدز ممکن است بروز کند. در مواردی اسکیزوفرنی با شروع بیماری ایدز بروز می‌کند. عوامل استرس‌زا مانند وضعیت HIV مثبت بودن فرد، دوراهی شروع درمان، انجام آزمایشات متعدد و مسائل مربوط به تهدید و اعمال خشونت‌آمیز به بروز اختلالات روان‌پریشی کمک می‌کند. عصبانیت و احساس گناه

عصبانیت واکنش طبیعی نسبت به این بیماری مرگبار است که می‌تواند متوجه فردی که او را مبتلا ساخته است، سایر افراد جامعه که به دلیل بی‌توجهی آنان، انتقال یافته است و حکومتی که نتوانسته گسترش بیماری را کنترل کند، باشد و در آخر روش‌های درمانی و داروهای بی‌تاثیر شود.احساس گناه نیز واکنشی عادی تلقی می‌شود. واکنش‌هایی مانند سرزنش خود، احساس شرم و کاسته شدن از ارزش فردی، واکنش‌های رایج ابتدایی نسبت به بیماری‌های آمیزشی به شمار می‌روند. تغییر در عملکرد جنسی

عوامل موثر بر عملکرد جنسی فرد HIV مثبت به سابقهٔ فعالیت جنسی وی، اعتماد به نفس او در این باره و نحوهٔ عملکرد جنسی او بستگی دارد. بزرگسالانی که در کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته‌اند، بیشتر از سایرین در معرض خطر عفونت با ویروس HIV قرار دارند. زنان HIV مثبت به آزار جنسی در کودکی و انجام رفتارهای جنسی پرخطر اشاره می‌کنند، عادت به انجام رفتارهای پرخطر مانع از سازگار شدن زنان و کنار آمدن آنها با تجارب تلخ گذشته می‌شود. افرادی که سوءرفتار جنسی دارند، به احساس گناه یا سرزنش خود دچار می‌شوند و گاه به منظور برطرف کردن آن به مصرف الکل روی می‌آورند. نقش روان‌شناسی در بهبود وضعیت روحی ـ روانی فرد HIV مثبت

امروزه روان‌شناسان روش‌های تازه‌ای را به کار می‌برند. اورسل (۱۹۷۷)، اشاره می‌کند که درمانگران باید به تقاضای چندگانهٔ افراد HIV مثبت، پاسخ دهند. دامنهٔ خدمات آنها گسترش یافته است و باید نقش‌های بیشتری را به عهده بگیرند.

در بعضی از موارد، روان‌درمانی در خانه و در مواردی در بیمارستان انجام می‌شود. روان‌شناس، علاوه بر آموزش ارتباط جنسی مطمئن، تدابیر مربوط به پای‌بندی به رژیم دارویی و عقاید مذهبی بیمار را در نظر می‌گیرد و در زمانی که به مراحل ناتوان‌کنندهٔ بیماری می‌رسد به منظور انجام روان‌درمانی موقتی کارهای مراقبتی وارد عمل می‌شود.

همچنین، می‌تواند گروهی متشکل از دوستان و اعضای خانوادهٔ فرد تشکیل دهد تا هر کدام از آنها طبق برنامه، انجام یکی از کارهای مراقبتی بیمار را برعهده بگیرند.

به علاوه، فرد می‌تواند از طریق تمرکز بر مسئله، با موقعیت فعلی خود سازگار شود. در این صورت، رفتارهایی را نشان می‌دهد و با افکاری سروکار دارد که سبب می‌شوند فعالانه مسائل را دنبال کند.

همچنین به بیمار توصیه می‌شود، بیماری خود را بشناسد، روش‌های درمانی را پیگیری کند، از دریافت کمک خودداری نورزد، امیدوارانه بیندیشد، بر نکته‌های مثبت تاکید کند و وضعیت کنونی خود را بپذیرد.

لازم است که روان‌شناس تدابیر درست را در موقعیت‌های مناسب به کار گیرد و در هنگام ارزیابی به ظرفیت انطباق‌پذیری فرد و دامنه‌ای که می‌تواند پیش برود توجه کند و از تدابیر مرتبط با مسأله بهره ببرد و به موقعیت‌ها و موارد کنترل‌شدنی توجه کند، نه به مواردی که از کنترل فرد خارج‌اند.

منبع:روزنامه اطلاعات /س

### خوش اخلاق باشید

بدون تکیه به اراده، هیچ کس نمی‌تواند زندگی سالم و طبیعی داشته باشد. گاهی تغییر اخلاق این احساس را به ما می‌دهد که زندگی‌مان خیلی طولانی‌تر شده است. بداخلاقی نه تنها باعث افسردگی می‌شود، بلکه عملکرد سیستم ایمنی را نیز مختل می‌کند.

در اینجا برای ارتقا حوصله، روح و روان و سلامت نکاتی یادآوری می‌شود.

یک موضوع خنده دار

«خنده درمانی»، توسط «نرمن کازنیز» پایه گذاری شد، تا مفهوم واقعی آن به سرانجام برسد. تحقیقات نشان داده است که شادی و خنده عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت و به ویژه در تولید سلول‌هایی که به طور طبیعی در حفاظت از بدن در مقابل بیماری نقش دارد. خنده آزاد شدن اندورفین را نیز در مغز افزایش می‌دهد ـ ترکیبی که به شما احساس خوب بودن می‌دهد. بدون شک، مردم شاد، سالم‌تر و طولانی‌تر زندگی می‌کنند. بنابراین مطالب خنده‌دار دلخواه‌تان را بخوانید، فیلم‌های کمدی مورد نظرتان را ببینید و بخندید.

آمینو اسید برای نظم دادن به مغز

اروپایی‌ها وقتی نبود تعادل یا نقصان باعث بد اخلاقی می‌شود، از یک ترکیب طبیعی مکمل که در سلول‌های بدن انسان موجود است، برای تنظیم اخلاق و حوصله و تنظیم سلامت مغز استفاده می‌کنند. SAMe (s-adenosil-L-meth ionine از میتونین به دست می‌آید، اسید آمینه‌ای است که نقشی در تولید انتقال دهنده‌های عصبی مثل سروتونین و دفامین بازی می‌کند. یک مطالعه نشان داد که SAMe روی بیمارانی که نتایج ناموفق در ارتباط با ضد افسردگی عادی داشتند کارگر بود.

به دست گرفتن تندرستی

تماس با مردم تولید اندورفین را افزایش می‌دهد. هورمون رشد و DHEA، زندگی را طولانی‌تر و اثرات منفی استرس را کمتر می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند بیمارانی که به طور منظم ارتباط داشته‌اند، سریع‌تر از دیگرانی که تنها بوده‌اند بهبود یافته‌اند. بنابراین در آغوش گرفتن و احساسات برقرار کردن با شخصی دیگر باعث بهبود اخلاق هر دو طرف می‌شود.

تقویت هورمون‌های جوانی

برای جاری کردن سیل جوانی هورمون‌های رشد در بدن‌تان نیازی به قرص ندارید. تحقیقات نشان داده‌اند چمباتمه زدن و فشردن پا تولید طبیعی هورمون جوانی را بشدت زیاد می‌کند. افزایش هورمون رشد به ترفیع حوصله و اخلاق در میان دیگر امتیازات بدنی تعبیر می‌شود. آن را با تمرین وزنه، خم کردن زانو، شنای سوئدی و پاروزدن بالا نگه دارید.

نفس نیرو بخش

نفس کشیدن به طور صحیح برای از بین بردن مواد سمی و زاید، بسیار مهم است. در حقیقت تخمین زده شده است که هر انسانی در حدود ۳۰ درصد از مواد سمی بدن خود را از طریق روده‌ها دفع می‌کند، اما بقیه مربوط به دستگاه تنفسی است. همچنین از طریق نفس کشیدن ذهن و فکر باز می‌شود، انرژی افزایش پیدا می‌کند و خلق و خو بهبود پیدا می‌کنند.

احساس سرخوشی با بوییدن

تحقیقات حاکی از آن است که بوییدن، تاثیر مستقیمی روی بدن و ذهن انسان دارد.

وقتی شخص اعصاب بویایی خود را تحریک می‌کند، سیستم لیمبیک مغز خود را فعال می‌سازد که با حافظه و روحیه شخص در ارتباط‌اند. این موضوع برای بودرمانی مفید است، بودرمانی یک سنت سلامتی طبیعی است و از طریق استفاده بوی گیاهان صورت می‌گیرد.

بودرمانی، معالجه افسردگی به وسیله یاسمن، انبساط خاطر با اکالیپتوس و شادمانی و هوشیاری به وسیله گریپ‌فروت را توصیه

می‌کند.

روغن این گیاهان را روی شقیقه، گردن یا نقاطی دیگر از بدن خود بمالید. به عنوان روشی دیگر، این داروهای گیاهی را بجوشانید و بخار آنها را با بینی استنشاق کنید.

به وسیله گل‌ها سرحال شوید

دلیلی وجود دارد که از گلها به زیبایی یاد می‌شود. گل‌های رنگارنگ تاثیر قدرتمندی روی ذهن دارند. آنها می‌توانند سبب ترفیع خلق و خوی بیمار شوند، حتی در زمان استرس زیاد. یک تحقیق نشان داد افرادی که در حین تایپ کردن ۵ دقیقه در کنار یک دسته گل هستند، نسبت به افرادی که در زمان تایپ کردن فقط کنار شاخ و برگ گیاهان می‌نشینند، راحت‌تر این کار را انجام می‌دهند.

منبع:گروه سلامت سیمرغ

خوش اخلاق باشید بدون تکیه به اراده، هیچ کس نمی‌تواند زندگی سالم و طبیعی داشته باشد. گاهی تغییر اخلاق این احساس را به ما می‌دهد که زندگی‌مان خیلی طولانی‌تر شده است. بداخلاقی نه تنها باعث افسردگی می‌شود، بلکه عملکرد سیستم ایمنی را نیز مختل می‌کند.

در اینجا برای ارتقا حوصله، روح و روان و سلامت نکاتی یادآوری می‌شود. یک موضوع خنده دار

«خنده درمانی»، توسط «نرمن کازنیز» پایه گذاری شد، تا مفهوم واقعی آن به سرانجام برسد. تحقیقات نشان داده است که شادی و خنده عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت و به ویژه در تولید سلول‌هایی که به طور طبیعی در حفاظت از بدن در مقابل بیماری نقش دارد. خنده آزاد شدن اندورفین را نیز در مغز افزایش می‌دهد ـ ترکیبی که به شما احساس خوب بودن می‌دهد. بدون شک، مردم شاد، سالم‌تر و طولانی‌تر زندگی می‌کنند. بنابراین مطالب خنده‌دار دلخواه‌تان را بخوانید، فیلم‌های کمدی مورد نظرتان را ببینید و بخندید. آمینو اسید برای نظم دادن به مغز

اروپایی‌ها وقتی نبود تعادل یا نقصان باعث بد اخلاقی می‌شود، از یک ترکیب طبیعی مکمل که در سلول‌های بدن انسان موجود است، برای تنظیم اخلاق و حوصله و تنظیم سلامت مغز استفاده می‌کنند. SAMe (s-adenosil-L-meth ionine از میتونین به دست می‌آید، اسید آمینه‌ای است که نقشی در تولید انتقال دهنده‌های عصبی مثل سروتونین و دفامین بازی می‌کند. یک مطالعه نشان داد که SAMe روی بیمارانی که نتایج ناموفق در ارتباط با ضد افسردگی عادی داشتند کارگر بود. به دست گرفتن تندرستی تماس با مردم تولید اندورفین را افزایش می‌دهد. هورمون رشد و DHEA، زندگی را طولانی‌تر و اثرات منفی استرس را کمتر می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند بیمارانی که به طور منظم ارتباط داشته‌اند، سریع‌تر از دیگرانی که تنها بوده‌اند بهبود یافته‌اند. بنابراین در آغوش گرفتن و احساسات برقرار کردن با شخصی دیگر باعث بهبود اخلاق هر دو طرف می‌شود. تقویت هورمون‌های جوانی

برای جاری کردن سیل جوانی هورمون‌های رشد در بدن‌تان نیازی به قرص ندارید. تحقیقات نشان داده‌اند چمباتمه زدن و فشردن پا تولید طبیعی هورمون جوانی را بشدت زیاد می‌کند. افزایش هورمون رشد به ترفیع حوصله و اخلاق در میان دیگر امتیازات بدنی تعبیر می‌شود. آن را با تمرین وزنه، خم کردن زانو، شنای سوئدی و پاروزدن بالا نگه دارید. نفس نیرو بخش

نفس کشیدن به طور صحیح برای از بین بردن مواد سمی و زاید، بسیار مهم است. در حقیقت تخمین زده شده است که هر انسانی در حدود ۳۰ درصد از مواد سمی بدن خود را از طریق روده‌ها دفع می‌کند، اما بقیه مربوط به دستگاه تنفسی است. همچنین از طریق نفس کشیدن ذهن و فکر باز می‌شود، انرژی افزایش پیدا می‌کند و خلق و خو بهبود پیدا می‌کنند. احساس سرخوشی با بوییدن

تحقیقات حاکی از آن است که بوییدن، تاثیر مستقیمی روی بدن و ذهن انسان دارد.

وقتی شخص اعصاب بویایی خود را تحریک می‌کند، سیستم لیمبیک مغز خود را فعال می‌سازد که با حافظه و روحیه شخص در ارتباط‌اند. این موضوع برای بودرمانی مفید است، بودرمانی یک سنت سلامتی طبیعی است و از طریق استفاده بوی گیاهان صورت می‌گیرد.

بودرمانی، معالجه افسردگی به وسیله یاسمن، انبساط خاطر با اکالیپتوس و شادمانی و هوشیاری به وسیله گریپ‌فروت را توصیه می‌کند.

روغن این گیاهان را روی شقیقه، گردن یا نقاطی دیگر از بدن خود بمالید. به عنوان روشی دیگر، این داروهای گیاهی را بجوشانید و بخار آنها را با بینی استنشاق کنید. به وسیله گل‌ها سرحال شوید

دلیلی وجود دارد که از گلها به زیبایی یاد می‌شود. گل‌های رنگارنگ تاثیر قدرتمندی روی ذهن دارند. آنها می‌توانند سبب ترفیع خلق و خوی بیمار شوند، حتی در زمان استرس زیاد. یک تحقیق نشان داد افرادی که در حین تایپ کردن ۵ دقیقه در کنار یک دسته گل هستند، نسبت به افرادی که در زمان تایپ کردن فقط کنار شاخ و برگ گیاهان می‌نشینند، راحت‌تر این کار را انجام می‌دهند.

منبع:گروه سلامت سیمرغ

## چگونه بر استرس غلبه کنیم؟

استرس واکنش فیزیکی بدن به موقعیتهای ناخوشایند به عنوان بخشی جدانشدنی از زندگی انسانها است.تعریف استرس کار بسیار دشواری است زیرا استرس وارده به هر فرد یا شخصی متفاوت از دیگری است. استرس خفیف از موضوعاتی نظیر از دست دادن اتوبوس، ایستادن در صف به مدت طولانی و یا اخذ یک برگ جریمه و استرس شدید از طلاق، مشکلات خانوادگی و مرگ یکی از اعضای خانواده ناشی می‌شود. همچنین استرس می‌تواند جسمی یا روحی باشد. استرس جسمی ناشی از کم‌خوابی، فعالیت جسمی شدید، رژیم ناسالم غذایی و یا بروز بیماری رخ می‌دهد و استرس روحی از نگرانی‌های مالی، پشت سر گذاشتن یک تجربه دردناک، بازنشستگی و اخراج از کار به وقوع می‌پیوندد.با این همه حجم زیادی از استرس از وظایف و مسئولیتهای روزانه ما و موضوعات عادی نشأت می‌گیرد. وظایف و فشارهای ناشی از امور روزمره را غالبا با کمی مدارا از سر می‌گذرانیم اما غافلیم که بدن در مقابل این هیجانات روحی بطور خودکار واکنش نشان می‌دهد. افزایش فشار خون، تند شدن تنفس و ضربان قلب و افزایش جریان خون در ماهیچه‌ها کمترین واکنش بدن نسبت به بروز یک استرس خفیف است. بدن به هنگام استرس نیاز به انرژی کافی برای واکنش در مقابل آن دارد و اینجاست که در صورت عدم سازگاری با شرایط استرس‌زا سلامت بدن به طور جدی به خطر می‌افتد.برای مقابله با استرس می‌توان راههایی را پیشنهاد کرد اما نباید فراموش کنید که به کار بستن کامل آنها و استمرار، تنها شرط تاثیر این راهکارها در زندگی شماست.عزم و اراده، پشتکار و زمان را از خاطر نبرید و سطح تحمل خود در برابر استرس را بسنجید.

چند نکته درباره استرس

واقع بین باشید:

اگر مشغله خیلی زیادی دارید یاد بگیرید که به کارهای کم‌اهمیت‌تر نه بگویید. شاید بیش از اندازه از خود توقع دارید و یا دیگران توقع زیادی از شما دارند.اگر با مقاومتی روبرو شدید دلیل آن را بازگو کنید و سعی کنید خود را با برنامه جدیدی سازگار کنید.

از خود توقع بیجا نداشته باشید:

هیچ‌کس کامل نیست بنابراین به دنبال کمال‌گرایی محض نباشید.از خود بپرسید چه کاری لازم است که انجام دهم، می‌توانم آن را انجام دهم و برای بهتر انجام دادن آن چه کارهایی باید بکنم و کمک خواستن از دیگران را در صورت نیاز فراموش نکنید.

حفظ آرامش:

ده تا بیست دقیقه استراحت ذهنی می‌تواند برای از سر گذراندن یک استرس شدید به شما کمک زیادی کند. ضمن اینکه تحمل شما را نیز افزایش می‌دهد. از هر وسیله‌ای برای کسب آرامش از استراحت و فکر کردن به چیزهای خوب و لذتبخش بهره ببرید.

استفاده از قوه تخیل:

با استفاده از قوه تخیل راههای بهتر کنار آمدن با استرس را تجربه کنید.ارائه یک سخنرانی و انتقال به یک مکان جدید در ذهن می‌تواند باعث افزایش اعتماد به نفس شما شده و دیدگاه مثبتی در ذهن شما نسبت به موقعیت و یا کار استرس‌زا به وجود آورد.

به انجام یک کار خاص مبادرت ورزید:

تحت استرس و فشار شدید حتی انجام یک کار معمولی نیز طاقت‌فرسا به نظر می‌رسد. بنابراین بهترین کار این است که فقط به انجام یک کار فکر کنید و سپس به کار دیگری بپردازید. درگیر کردن خود با چند وظیفه و کار کوچک هرچند جزئی و کم‌اهمیت بار فشار روحی را افزایش می‌دهد.

تمرین جسمی:

انجام نرمش روزانه به میزان زیادی به رفع استرس کمک می‌کند. ۲۰ تا ۳۰ دقیقه فعالیت جسمی به توانایی روحی و جسمی انسان کمک زیادی می‌کند.

سرگرمی:

از انجام کارهای دلخواه از قبیل باغبانی، نقاشی و حتی پیاده‌روی غافل نشوید، صرفا به آنچه دوست دارید فکر کرده و سپس آن را انجام دهید.

مدل زندگی سالم را در پیش بگیرید:

رژیم غذایی سالم، مصرف کم کافئین، انجام حرکات نرمشی و ایجاد توازن و تعادل بین کار و زندگی و تفریح از اولین پایه‌های یک الگوی سالم زندگی است. آنها را از خاطر نبرید.

احساساتتان را بیان کنید:

گپ زدن با دوستان به شما این احساس را می‌دهد که در شرایط دشوار تنها نیستید. به انزوا و تنهایی فکر نکنید و سعی کنید از معاشرت خود با دیگران نکاهید. اظهار علاقه، محبت و کمک از جانب دیگران را بپذیرید.

انعطاف‌پذیر باشید:

اگر در زندگی خصوصی یا کاری خود با یک مانع دشوار روبرو شدید درباره وضعیت و استراتژی خود بیندیشید. بحث و جدل کردن فقط استرس شما را افزایش می‌دهد، بنابراین اگر حق با شماست، بر موضع خود پافشاری کنید اما با استفاده از روشی آرام و منطقی. به نظرات دیگران گوش کنید و خود را برای سازگار کردن با آنها آماده نشان دهید. اگر شما کوتاه بیایید و معقولانه اقدام کنید نصف مسیر را رفته‌اید و نه تنها از استرس وارده به خود کاسته‌اید بلکه راه‌حل‌های بهتری برای مشکلات خود یافته‌اید.

از انتقاد نهراسید:

ممکن است از خود و دیگران توقع بیجا داشته باشید بنابراین در صورت برآورده نشدن آن ناامید و دلزده و مایوس می‌شوید به این ترتیب این شمایید که باید تغییر کنید و دیدگاهتان را نسبت به اطرافیان عوض کنید. بخاطر داشته باشید که هرکس خصوصیات منحصر به فردی دارد که با دیگری متفاوت است بنابراین نباید همه را با یک چوب برانید.

کمک دیگران را بپذیرید:

از دوستان، آشنایان و خانواده خود کمک بگیرید و بدانید که در صورت رفع نشدن علائم استرس باید به روانشناس مراجعه کنید.

چگونه بر استرس غلبه کنیم؟

استرس واکنش فیزیکی بدن به موقعیتهای ناخوشایند به عنوان بخشی جدانشدنی از زندگی انسانها است.تعریف استرس کار بسیار دشواری است زیرا استرس وارده به هر فرد یا شخصی متفاوت از دیگری است. استرس خفیف از موضوعاتی نظیر از دست دادن اتوبوس، ایستادن در صف به مدت طولانی و یا اخذ یک برگ جریمه و استرس شدید از طلاق، مشکلات خانوادگی و مرگ یکی از اعضای خانواده ناشی می‌شود. همچنین استرس می‌تواند جسمی یا روحی باشد. استرس جسمی ناشی از کم‌خوابی، فعالیت جسمی شدید، رژیم ناسالم غذایی و یا بروز بیماری رخ می‌دهد و استرس روحی از نگرانی‌های مالی، پشت سر گذاشتن یک تجربه دردناک، بازنشستگی و اخراج از کار به وقوع می‌پیوندد.با این همه حجم زیادی از استرس از وظایف و مسئولیتهای روزانه ما و موضوعات عادی نشأت می گیرد. وظایف و فشارهای ناشی از امور روزمره را غالبا با کمی مدارا از سر می گذرانیم اما غافلیم که بدن در مقابل این هیجانات روحی بطور خودکار واکنش نشان می‌دهد. افزایش فشار خون، تند شدن تنفس و ضربان قلب و افزایش جریان خون در ماهیچه‌ها کمترین واکنش بدن نسبت به بروز یک استرس خفیف است. بدن به هنگام استرس نیاز به انرژی کافی برای واکنش در مقابل آن دارد و اینجاست که در صورت عدم سازگاری با شرایط استرس‌زا سلامت بدن به طور جدی به خطر می‌افتد.برای مقابله با استرس می‌توان راههایی را پیشنهاد کرد اما نباید فراموش کنید که به کار بستن کامل آنها و استمرار، تنها شرط تاثیر این راهکارها در زندگی شماست.عزم و اراده، پشتکار و زمان را از خاطر نبرید و سطح تحمل خود در برابر استرس را بسنجید. چند نکته درباره استرس

واقع بین باشید:

اگر مشغله خیلی زیادی دارید یاد بگیرید که به کارهای کم‌اهمیت‌تر نه بگویید. شاید بیش از اندازه از خود توقع دارید و یا دیگران توقع زیادی از شما دارند.اگر با مقاومتی روبرو شدید دلیل آن را بازگو کنید و سعی کنید خود را با برنامه جدیدی سازگار کنید.

از خود توقع بیجا نداشته باشید:

هیچ‌کس کامل نیست بنابراین به دنبال کمال‌گرایی محض نباشید.از خود بپرسید چه کاری لازم است که انجام دهم، می‌توانم آن را انجام دهم و برای بهتر انجام دادن آن چه کارهایی باید بکنم و کمک خواستن از دیگران را در صورت نیاز فراموش نکنید. حفظ آرامش:

ده تا بیست دقیقه استراحت ذهنی می‌تواند برای از سر گذراندن یک استرس شدید به شما کمک زیادی کند. ضمن اینکه تحمل شما را نیز افزایش می‌دهد. از هر وسیله‌ای برای کسب آرامش از استراحت و فکر کردن به چیزهای خوب و لذتبخش بهره ببرید. استفاده از قوه تخیل:

با استفاده از قوه تخیل راههای بهتر کنار آمدن با استرس را تجربه کنید.ارائه یک سخنرانی و انتقال به یک مکان جدید در ذهن می‌تواند باعث افزایش اعتماد به نفس شما شده و دیدگاه مثبتی در ذهن شما نسبت به موقعیت و یا کار استرس‌زا به وجود آورد. به انجام یک کار خاص مبادرت ورزید:

تحت استرس و فشار شدید حتی انجام یک کار معمولی نیز طاقت‌فرسا به نظر می‌رسد. بنابراین بهترین کار این است که فقط به انجام یک کار فکر کنید و سپس به کار دیگری بپردازید. درگیر کردن خود با چند وظیفه و کار کوچک هرچند جزئی و کم‌اهمیت بار فشار روحی را افزایش می‌دهد. تمرین جسمی:

انجام نرمش روزانه به میزان زیادی به رفع استرس کمک می کند. ۲۰ تا ۳۰ دقیقه فعالیت جسمی به توانایی روحی و جسمی انسان کمک زیادی می کند. سرگرمی:

از انجام کارهای دلخواه از قبیل باغبانی، نقاشی و حتی پیاده‌روی غافل نشوید، صرفا به آنچه دوست دارید فکر کرده و سپس آن را انجام دهید. مدل زندگی سالم را در پیش بگیرید:

رژیم غذایی سالم، مصرف کم کافئین، انجام حرکات نرمشی و ایجاد توازن و تعادل بین کار و زندگی و تفریح از اولین پایه‌های یک الگوی سالم زندگی است. آنها را از خاطر نبرید. احساساتتان را بیان کنید:

گپ زدن با دوستان به شما این احساس را می‌دهد که در شرایط دشوار تنها نیستید. به انزوا و تنهایی فکر نکنید و سعی کنید از معاشرت خود با دیگران نکاهید. اظهار علاقه، محبت و کمک از جانب دیگران را بپذیرید. انعطاف‌پذیر باشید:

اگر در زندگی خصوصی یا کاری خود با یک مانع دشوار روبرو شدید درباره وضعیت و استراتژی خود بیندیشید. بحث و جدل کردن فقط استرس شما را افزایش می‌دهد، بنابراین اگر حق با شماست، بر موضع خود پافشاری کنید اما با استفاده از روشی آرام و منطقی. به نظرات دیگران گوش کنید و خود را برای سازگار کردن با آنها آماده نشان دهید. اگر شما کوتاه بیایید و معقولانه اقدام کنید نصف مسیر را رفته‌اید و نه تنها از استرس وارده به خود کاسته‌اید بلکه راه‌حل‌های بهتری برای مشکلات خود یافته‌اید. از انتقاد نهراسید:

ممکن است از خود و دیگران توقع بیجا داشته باشید بنابراین در صورت برآورده نشدن آن ناامید و دلزده و مایوس می‌شوید به این ترتیب این شمایید که باید تغییر کنید و دیدگاهتان را نسبت به اطرافیان عوض کنید. بخاطر داشته باشید که هرکس خصوصیات منحصر به فردی دارد که با دیگری متفاوت است بنابراین نباید همه را با یک چوب برانید. کمک دیگران را بپذیرید:

از دوستان، آشنایان و خانواده خود کمک بگیرید و بدانید که در صورت رفع نشدن علائم استرس باید به روانشناس مراجعه کنید.

## مضطرب نباشید

نویسنده: علیرضا سزاوار

استرس و اضطراب امروزه یکی از تهدیدکننده ترین خطرها برای بشر به خصوص نسل جوان است. نسلی که خود را در حصار دستاوردهای برگرفته از تکنولوژی، دانش نوین و گسترش رسانه ها می بیند و راهی برای برون رفت از بمباران اطلاعاتی، آلودگی های عصبی و نویزهای اجتماعی نمی یابد.

به نظر می رسد با وجود عوامل و محرک های فراوان بیرونی و گمگشتگی های بی شمار نسل امروز برخورد با این معضل اجتناب ناپذیر باشد و دامن هر شهروندی در قرن بیست ویکم را بگیرد.

راه های بسیار زیادی برای مدیریت استرس بیماری زا در زندگی روزانه وجود دارد. هرچقدر که آشنایی شما با تاثیرات مخرب استرس و اضطراب افزایش یابد، خواهید توانست راه هایی ابتکاری و شخصی برای مبارزه با این دست تنش ها و ناملایمات بیابید. برخی از این روش ها کاملا- جدید و ابداعی هستند و برای عملی شدن نتایجش باید تلاش و تمرین فراوان به خرج داد. کاملا همانند یادگیری دوچرخه سواری که شما پس از بارها زمین خوردن آن را آموختید.

نفس عمیق بکشید

استرس و اضطراب در اکثر موارد به ایجاد اختلال در تنفس منجر می شود و حتی باعث سردرد و برخی عوارض فیزیکی دیگر نیز می شود که شما با اسکن کردن دستگاه های عصبی بدن خود می توانید به شکل علمی نیز آن را ثابت کنید.

در اینگونه موارد سعی کنید تنفس به شکل عمیق را در دستور کار خود قرار دهید. به محض روی دادن یک حمله عصبی یا تنش زا، در محلی آرام بنشینید و نفس های عمیق بکشید. هوا را از بینی خود وارد ریه ها کنید تا اکسیژن خونتان را تصفیه و تجدید کند و سپس با دهان خود، هوا را بیرون بدهید. این کار حقیقتا در صورت تکرار به شما کمک بزرگی می کند.

زمان را مدیریت کنید

یکی از عوامل اصلی ایجاد استرس، پذیرفتن تعهدات لزوم آور و سخت در کنار مدیریت ضعیف زمان و ساعت است. یعنی مسئله ای که امروز بسیاری از جوانان با آن دست به گریبانند اما باید در این زمینه متعادل عمل کرد. برنامه های کاری خود را با برنامه ریزی و زمان بندی روزانه تان هماهنگ کنید نه اینکه زمان بندی روزانه خود را برای عمل به تعهدات و قول هایتان به هم بریزید. این به معنای بدقولی نیست. به آن معناست که شما قول هایی منطقی بدهید تا برای عمل به آن دچار مشکل و مجبور نشوید خودتان را به سختی بیفکنید.

در حدی که از تفریح و بازسازی روح، جسم و روان خود غافل شوید، کار و شغلتان را بها ندهید و از مزایای آن چشم بپوشید حتی اگر به لحاظ مالی یا ارضای فکری شما بسیار وسوسه انگیز باشد.

تعامل با دیگران

اینکه خودتان باشید بسیار خوب و پسندیده است اما تنها بودن، چیز دیگری است. یک راه مهم برای از بین بردن افسردگی و ناراحتی، بی حوصلگی و تنهایی، یافتن راه هایی برای حضور در اجتماع و همراه با دیگران است. همیشه به یک همکار و دوست خوب بودن افتخار کنید و روحیه مشارکت در برنامه های جمعی را از دست ندهید. به برنامه های داوطلبانه خیریه، انساندوستانه، فرهنگی، ورزشی و علمی توجه کنید و در حد امکان در اطراف محل زندگی خود به این برنامه ها بپردازید.

از جسم خود محافظت کنید

بهای هیچ کار، شغل، ثروت و دستاوردی به اندازه جسم و روح انسان نیست چرا که نه می توان روی آن قیمت گذاشت، نه قابل معامله و نه قابل بازیابی. در صورتی که سلامتی خود را از دست بدهید، به سختی می توانید آن را بازیابی کنید حتی اگر هزینه زیادی صرف کنید. تغذیه، خواب و ورزش مناسب همانند سوخت هایی هستند که بدن شما را مدام شارژ می کنند. دخانیات و انواع شیرینی ها در سطح وسیع را کنار بگذارید. آنها در کوتاه مدت به شما آرامش می دهند اما بعد از گذشت زمانی محدود، تخریب تان خواهند کرد.

گریه کنید، بخندید

گریه و خنده بجا و مناسب شما را از لحاظ روحی و جسمی آداپته و تنظیم می کند. خندیدن از این جهت برای شما مفید است که جریان گردش خون را تنظیم می کند، مغز را آماده می سازد و به شما نشاط و حیات می بخشد. ا ز سوی دیگر، هیچ وقت با خودتان نگویید که انسان های بالغ و بزرگ گریه نمی کنند. غلبه کردن بر استرس ها و نگرانی ها در صورتی که شما در آستانه گریه و بغض هستید، بسیار راحت خواهد بود. سعی نکنید به اجبار و زور خودتان را بخندانید اما زمانی که در فشار هستید و به سراغ شما آمد، از آن نگریزید. گریه کردن با فریاد زدن متفاوت است. ضمن اینکه سعی کنید همیشه با خنده به جنگ مشکلات بروید و به یاد داشته باشید که هر مشکلی حل شدنی است.او همچنین ممکن است احساس ترس یا شرمندگی کند که نمی تواند با دیگران ارتباطی داشته باشد؛ چرا که ارتباط او با موادمخدر، ارتباط با مردم را سلب می کند و احساس انزوا افزایش می یابد. این سیر نادرست و دایره تباهی همچنان به دور خود می چرخد و روز به روز بر احساس انزوا و تنهایی فرد می افزاید.

در این میان فرد معتاد تنها به احساساتی که او را از دیگران گریزان و منزوی کرده دچار نیست بلکه با افکاری متعدد نیز دست و پنجه نرم می کند و در بسیاری موارد براساس همین افکار، تصمیم خواهد گرفت. تصمیماتی اشتباه که تاثیرات درازمدت خود را به تدریج نشان خواهند داد.

با این حال باید دانست که اعتیاد و تاثیرات مخرب آن، تنها خود فرد معتاد را درگیر نمی کند بلکه اطرافیان، دوستان، اهالی خانواده و همه نزدیکان را نیز به دردسرهای خاصی مبتلا می کند.

بسیاری از احساسات و تفکرات ناشی از اعتیاد، به این دلیل ایجاد می شود که فرد مبتلا تصور می کند قادر نیست رفتار و اعمال خود را کنترل کند یا از مصرف موادمخدر، دست بکشد. احساس خجالت و گناه که در بسیاری از موارد به افسردگی، خشم، پرخاشگری، گوشه گیری و حتی اقدام به خودزنی منجر می شود از جمله همین عوارض هستند.

با تمام این اوصاف، کمتر کسی را می توان یافت که بتواند برای مصرف موادمخدر تاثیر مثبت و قابل توجهی را نام ببرد. اما این ناآگاهی و جهالت خود ماست که با دست خودمان، از راه ساده و هموار زندگی به چاه های عمیق و بی بازگشت اعتیاد پا می گذاریم، راهی که بازگشت از آن به مراتب سخت تر از دوری جستن از آن است.

منبع: روزنامه کیهان

مضطرب نباشید

نویسنده: علیرضا سزاوار

استرس و اضطراب امروزه یکی از تهدیدکننده ترین خطرها برای بشر به خصوص نسل جوان است. نسلی که خود را در حصار دستاوردهای برگرفته از تکنولوژی، دانش نوین و گسترش رسانه ها می بیند و راهی برای برون رفت از بمباران اطلاعاتی، آلودگی های عصبی و نویزهای اجتماعی نمی یابد.

به نظر می رسد با وجود عوامل و محرک های فراوان بیرونی و گمگشتگی های بی شمار نسل امروز برخورد با این معضل اجتناب ناپذیر باشد و دامن هر شهروندی در قرن بیست ویکم را بگیرد.

راه های بسیار زیادی برای مدیریت استرس بیماری زا در زندگی روزانه وجود دارد. هرچقدر که آشنایی شما با تاثیرات مخرب استرس و اضطراب افزایش یابد، خواهید توانست راه هایی ابتکاری و شخصی برای مبارزه با این دست تنش ها و ناملایمات بیابید. برخی از این روش ها کاملا۔ جدید و ابداعی هستند و برای عملی شدن نتایجش باید تلاش و تمرین فراوان به خرج داد. کاملا همانند یادگیری دوچرخه سواری که شما پس از بارها زمین خوردن آن را آموختید. نفس عمیق بکشید

استرس و اضطراب در اکثر موارد به ایجاد اختلال در تنفس منجر می شود و حتی باعث سردرد و برخی عوارض فیزیکی دیگر نیز می شود که شما با اسکن کردن دستگاه های عصبی بدن خود می توانید به شکل علمی نیز آن را ثابت کنید.

در اینگونه موارد سعی کنید تنفس به شکل عمیق را در دستور کار خود قرار دهید. به محض روی دادن یک حمله عصبی یا تنش زا، در محلی آرام بنشینید و نفس های عمیق بکشید. هوا را از بینی خود وارد ریه ها کنید تا اکسیژن خونتان را تصفیه و تجدید کند و سپس با دهان خود، هوا را بیرون بدهید. این کار حقیقتا در صورت تکرار به شما کمک بزرگی می کند. زمان را مدیریت کنید

یکی از عوامل اصلی ایجاد استرس، پذیرفتن تعهدات لزوم آور و سخت در کنار مدیریت ضعیف زمان و ساعت است. یعنی مسئله ای که امروز بسیاری از جوانان با آن دست به گریبانند اما باید در این زمینه متعادل عمل کرد. برنامه های کاری خود را با برنامه ریزی و زمان بندی روزانه تان هماهنگ کنید نه اینکه زمان بندی روزانه خود را برای عمل به تعهدات و قول هایتان به هم بریزید. این به معنای بدقولی نیست. به آن معناست که شما قول هایی منطقی بدهید تا برای عمل به آن دچار مشکل و مجبور نشوید خودتان را به سختی بیفکنید.

در حدی که از تفریح و بازسازی روح، جسم و روان خود غافل شوید، کار و شغلتان را بها ندهید و از مزایای آن چشم بپوشید حتی اگر به لحاظ مالی یا ارضای فکری شما بسیار وسوسه انگیز باشد. تعامل با دیگران

اینکه خودتان باشید بسیار خوب و پسندیده است اما تنها بودن، چیز دیگری است. یک راه مهم برای از بین بردن افسردگی و ناراحتی، بی حوصلگی و تنهایی، یافتن راه هایی برای حضور در اجتماع و همراه با دیگران است. همیشه به یک همکار و دوست خوب بودن افتخار کنید و روحیه مشارکت در برنامه های جمعی را از دست ندهید. به برنامه های داوطلبانه خیریه، انساندوستانه، فرهنگی، ورزشی و علمی توجه کنید و در حد امکان در اطراف محل زندگی خود به این برنامه ها بپردازید. از جسم خود محافظت کنید

بهای هیچ کار، شغل، ثروت و دستاوردی به اندازه جسم و روح انسان نیست چرا که نه می توان روی آن قیمت گذاشت، نه قابل معامله و نه قابل بازیابی. در صورتی که سلامتی خود را از دست بدهید، به سختی می توانید آن را بازیابی کنید حتی اگر هزینه زیادی صرف کنید. تغذیه، خواب و ورزش مناسب همانند سوخت هایی هستند که بدن شما را مدام شارژ می کنند. دخانیات و انواع شیرینی ها در سطح وسیع را کنار بگذارید. آنها در کوتاه مدت به شما آرامش می دهند اما بعد از گذشت زمانی محدود، تخریب تان خواهند کرد. گریه کنید، بخندید

گریه و خنده بجا و مناسب شما را از لحاظ روحی و جسمی آداپته و تنظیم می کند. خندیدن از این جهت برای شما مفید است که جریان گردش خون را تنظیم می کند، مغز را آماده می سازد و به شما نشاط و حیات می بخشد. ا ز سوی دیگر، هیچ وقت با خودتان نگویید که انسان های بالغ و بزرگ گریه نمی کنند. غلبه کردن بر استرس ها و نگرانی ها در صورتی که شما در آستانه گریه و بغض هستید، بسیار راحت خواهد بود. سعی نکنید به اجبار و زور خودتان را بخندانید اما زمانی که در فشار هستید و به سراغ شما آمد، از آن نگریزید. گریه کردن با فریاد زدن متفاوت است. ضمن اینکه سعی کنید همیشه با خنده به جنگ مشکلات بروید و به یاد داشته باشید که هر مشکلی حل شدنی است.او همچنین ممکن است احساس ترس یا شرمندگی کند که نمی تواند با دیگران ارتباطی داشته باشد؛ چرا که ارتباط او با موادمخدر، ارتباط با مردم را سلب می کند و احساس انزوا افزایش می یابد. این سیر نادرست و دایره تباهی همچنان به دور خود می چرخد و روز به روز بر احساس انزوا و تنهایی فرد می افزاید.

در این میان فرد معتاد تنها به احساساتی که او را از دیگران گریزان و منزوی کرده دچار نیست بلکه با افکاری متعدد نیز دست و پنجه نرم می کند و در بسیاری موارد براساس همین افکار، تصمیم خواهد گرفت. تصمیماتی اشتباه که تاثیرات درازمدت خود را به تدریج نشان خواهند داد.

با این حال باید دانست که اعتیاد و تاثیرات مخرب آن، تنها خود فرد معتاد را درگیر نمی کند بلکه اطرافیان، دوستان، اهالی خانواده و همه نزدیکان را نیز به دردسرهای خاصی مبتلا می کند.

بسیاری از احساسات و تفکرات ناشی از اعتیاد، به این دلیل ایجاد می شود که فرد مبتلا تصور می کند قادر نیست رفتار و اعمال خود را کنترل کند یا از مصرف موادمخدر، دست بکشد. احساس خجالت و گناه که در بسیاری از موارد به افسردگی، خشم، پرخاشگری، گوشه گیری و حتی اقدام به خودزنی منجر می شود از جمله همین عوارض هستند.

با تمام این اوصاف، کمتر کسی را می توان یافت که بتواند برای مصرف موادمخدر تاثیر مثبت و قابل توجهی را نام ببرد. اما این ناآگاهی و جهالت خود ماست که با دست خودمان، از راه ساده و هموار زندگی به چاه های عمیق و بی بازگشت اعتیاد پا می گذاریم، راهی که بازگشت از آن به مراتب سخت تر از دوری جستن از آن است.

منبع: روزنامه کیهان

### این خاطره های روی اعصاب

نویسنده:دکتر مجید سلطانی

گفتگو با دکتر فربد فدایی درباره PTSD یا اختلال روانی پس از حادثه

استرس های روزمره و معمولی را همه مان می شناسیم و تجربه کرده ایم؛ از ماندن در ترافیک و دیررسیدن به یک قرار مهم گرفته تا استرس حضور در یک امتحان سرنوشت ساز و پول کم آوردن و سایر استرس های اقتصادی و اجتماعی و....ولی بحث این هفته ما درباره چنین استرس هایی نیست. وقتی از این قبیل استرس های رایج فاصله می گیریم و با استرسی فراتر از تجارب معمولی و روزمره مواجه می شویم، امکان بروز یک اختلال روانی در ما افزایش می یابد: اختلال روانی پس از سانحه (PTSD).

برای آشنا شدن با این اختلال روانی، گفتگویی کرده ایم با دکتر فربد فدایی، مدیر گروه روان پزشکی دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی.

سلامت:آقای دکتر!اگر موافق باشید، بحث مان را از تعریف فشار روانی یا استرس شروع کنیم.

بسیار خوب! فشار روانی یا استرس، یک جور واکنش بیمارگونه به مسایلی است که در اصطلاح عام، تغییر عمده در زندگی یا بدشانسی خوانده می شود. البته این تغییر عمده ممکن است خوشایند (مثلاً۔ بیماری یا مشکل مالی) باشد.عوامل فشار روانی یا استرسورها معمولاً رویدادهایی هستند که در زندگی امکان دارد برای هر کسی روی دهند؛ نظیرمشکلات شغلی، ازدواج یا طلاق.

سلامت:استرس با سلامت ما چه می کند؟

هر استرسور (عامل استرس آور)، دستگاه های دفاعی بدن را اعم از جسمی یا روانی، به منظور حفظ تمامیت جسمی و روانی او به فعالیت می اندازد؛ از جمله تخلیه شدید اعصاب سمپاتیک باعث برانگیختگی ذهنی (احساس ذهنی اضطراب)، افزایش تپش و بازده قلبی، تعریق زیاد، تنش عضلانی، لرزش، بی خوابی، یادآوری صحنه های استرس آور در بیداری یا خواب می شود. اما فشار روانی شدید ساز و کارهای دفاعی روانی را هم فعال می کند.و به جنبش در می آورد؛ از جمله واپس زنی، واپس گرایی(برگشت)، تبدیل، تجزی و انکار. برای نمونه، کودکی که با تولد برادر یا خواهرش مواجه شود که برای او استرسور شدیدی است، امکان دارد دچار شب ادراری شود (ساز و کار دفاعی روانی واپس گرایی یا برگشت به دوره ابتدایی تر رشدی). خانمی که شاهد خیانت همسرش بود، ممکن است دچارکوری هیستریک شود (ساز و کار دفاعی روانی تبدیل).

سلامت:وبعد از این قبیل واکنش ها چه اتفاقی می افتد؟

بیشتر مردم در برابر استرسورهای عادی زندگی واکنش مناسب نشان می دهند؛ یعنی یا به سرعت با آنها سازگار می شوند یا آنها را از میان بر می دارند . حل این استرسورها سبب رشد روانی و تقویت نیروهای دفاعی فرد می شود؛ به قول رودکی:

«اندر بلای سخت پدید آید

فضل و بزرگمردی و سالاری»

اما در اقلیتی از مردم چنین نیست. در آنان واکنش های نابه هنجار تداوم می یابد، به نحوی که قدرت فعالیت های عادی زندگی را می کاهد و نشانه های روانی و جسمی اضطراب، افسردگی و پرخاشگری پدید می آید.

سلامت:آیا استرسورها می توانند بیماری جسمی هم به وجود بیاورند؟

البته!اگر دستگاه عصبی دراثر استرس شدید و طولانی به طور پیوسته فعال بماند، ممکن است تاثیرات پاتولوژیک (بیماری زا) بر جای بگذارد:زخم معده و اثنی عشر، افزایش فشارخون اصلی، میگرن، حساسیت های پوستی، آسم و به طور کلی، آنچه که بیماری های روان تنی(پسیکوسوماتیک)خوانده می شود.

سلامت:تاکنون اشاره به استرسورهایی بود که در زندگی عادی شایع است. آیا استرسورهای دیگری هم وجود دارد؟

بله، گاهی استرسور جزو رویدادهایی است که در تجربیات عادی زندگی نقش ندارد؛ از جمله بلایای طبیعی مانند سیل، زلزله، آتشفشان، یا بلایای ساخته دست بشرچون جنگ، تصادفات وسایط نقلیه، سقوط هواپیما، تجاوز جنسی و مسایل کیفری دیگر. ولی

برخلاف اختلالات سازگاری بیماری های روانی که در اقلیتی از مردم به دنبال استرسورهای عادی زندگی پدید می آید، استرسورهای فراتر از تجارب عادی زندگی تقریباً در همه مردم ممکن است ایجاد واکنش خاصی با ضوابط تشخیصی معین کند که به PTSD یا اختلال روانی پس از سانحه معروف است.

سلامت:واکنش خاص چه معیارهای تشخیصی دارد؟

این معیارها دقیق و مشروح است اما من به طور کلی اشاره ای به آنها می کنم:تجزیه، مشاهده یا مواجهه با رویدادی که شامل تهدید به مرگ یا مرگ واقعی یا جراحت شدید فرد یا دیگری باشد. مشاهده آزار یا کشته شدن جانورانی هم که در زندگی فرد اهمیت دارند، شامل این موضوع است. واکنش فرد در برابر این موارد به صورت ترس، درماندگی یا دهشت است. این رویداد ناخوشایند به صورت های گوناگون ممکن است در حافظه فرد تکرار شود؛ از جمله به صورت تصویر ذهنی، افکار، ادراک ها، کابوس، احساس یا رویداد ناخوشایند به صورت توهم، فلاش بک های تجزی روانی، یا رنج شدید روانی در صورت مواجهه با نشانه هایی که نماینده یا شبیه جنبه ای از رویداد ناخوشایند است، تجدید می شود. از نشانه های دیگر می توان اشاره کرد به تغییرات فیزیولوژیک مانند تپش قلب و لرزش بدن در صورت برخورد با آنچه یاد آور تجربه ناخوشایند است، کوشش برای پرهیز از آنچه یادآور تجزیه ناخوشایند است، کوشش برای پرهیز از آنچه فرد را به یاد حادثه ناخوشایند می اندازد، فراموشی برخی جنبه های مهم رویداد ناخوشایند، کاهش علاقه یا مشارکت فرد به امور عادی زندگی، احساس قطع ارتباط یا بیگانگی با دیگران، محدود شدن عاطفه (ناتوانی در احساسات محبت آمیز و عشق)، و احساس یک آینده تیره و تار. چند نشانه دیگر هم هست؛ از جمله: ناتوانی در آغاز یا تداوم خواب، تحریک پذیری و حملات پرخاشگری، ناتوانی در تمرکز فکری، گوش به زنگی بیش از حد و از جا پریدن در برابر محرک های جزیی.

سلامت:چه حوادثی درایجاد این اختلال نقش دارد؟

دیدن صحنه های مجروح شدن یا شکنجه یا مرگ دیگران، خطر جراحت یا مرگ برای خود فرد، مجروح شدن خود فرد، تجاوز جنسی و به طور کلی همه فجایعی که در اثر بلایای طبیعی (زلزله، آتشفشان، سیل) یا بلایای ساخته دست بشر (سقوط هواپیما، غرق کشتی، حوادث راه آهن، تصادفات وسایط نقلیه، جنگ، و مسایل کیفری)روی می دهد.

سلامت:در کشور ما هم این اختلال دیده می شود؟

البته در کشور ما مخصوصاً در دوران جنگ تحمیلی، این مشکل در بسیاری از رزمندگان ما به چشم می خورد و متاسفانه هنوز هم عوارض آن به صورت مواد مزمن PTSD در ده ها هزار نفر باقی مانده است.

سلامت:برای درمان باید چه کار کرد؟

درمان PTSDساده نیست. اقدامات سریع و دراز مدت درمانی که درمان های دارویی تا روان درمانی های گوناگون و اقدامات رفاهی اجتماعی و آموزشی خانواده قربانیان را شامل می شود با موفقیت نسبی به کار رفته است. در عین حال عوارض دراز مدت را برخی قربانیان نیاز به تداوم حمایت های روانی اجتماعی را ایجاب می کند که خوشبختانه تا حدود زیادی مورد توجه مسؤولان امر بوده است.

سلامت:حرف آخر؟

توجه به اختلال روانی پس از حادثه در جهان آشفته کنونی اهمیت زیادی دارد. کاهش رهبران جهان مساعی خود را به عرض تشویق به جنگ و خشونت، مصروف دوستی و مهر بین الملل و اقوام گوناگون می کردند اما در شرایط کنونی جهان راهی جزآن نیست که چشمان خود را باز نگاه داریم و با نمایش توان دفاعی خود فکر تکرار وقایع خونبار گذشته را از ذهن قدرت هایی نظیر آمریکا پاک کنیم.

منبع:روزنامه سلامت شماره ۲۲۸

این خاطره های روی اعصاب

نویسنده:دکتر مجید سلطانی گفتگو با دکتر فربد فدایی درباره PTSD یا اختلال روانی پس از حادثه

استرس های روزمره و معمولی را همه مان می شناسیم و تجربه کرده ایم؛ از ماندن در ترافیک و دیررسیدن به یک قرار مهم گرفته تا استرس حضور در یک امتحان سرنوشت ساز و پول کم آوردن و سایر استرس های اقتصادی و اجتماعی و....ولی بحث این هفته ما درباره چنین استرس هایی نیست. وقتی از این قبیل استرس های رایج فاصله می گیریم و با استرسی فراتر از تجارب معمولی و روزمره مواجه می شویم، امکان بروز یک اختلال روانی در ما افزایش می یابد: اختلال روانی پس از سانحه (PTSD).

برای آشنا شدن با این اختلال روانی، گفتگویی کرده ایم با دکتر فربد فدایی، مدیر گروه روان پزشکی دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی.

سلامت:آقای دکتر!اگر موافق باشید، بحث مان را از تعریف فشار روانی یا استرس شروع کنیم.

بسیار خوب! فشار روانی یا استرس، یک جور واکنش بیمارگونه به مسایلی است که در اصطلاح عام، تغییر عمده در زندگی یا بدشانسی خوانده می شود. البته این تغییر عمده ممکن است خوشایند (مثلاً بیماری یا مشکل مالی) باشد.عوامل فشار روانی یا استرسورها معمولاً رویدادهایی هستند که در زندگی امکان دارد برای هر کسی روی دهند؛ نظیرمشکلات شغلی، ازدواج یا طلاق.

سلامت:استرس با سلامت ما چه می کند؟

هر استرسور (عامل استرس آور)، دستگاه های دفاعی بدن را اعم از جسمی یا روانی، به منظور حفظ تمامیت جسمی و روانی او به فعالیت می اندازد؛ از جمله تخلیه شدید اعصاب سمپاتیک باعث برانگیختگی ذهنی (احساس ذهنی اضطراب)، افزایش تپش و بازده قلبی، تعریق زیاد، تنش عضلانی، لرزش، بی خوابی، یادآوری صحنه های استرس آور در بیداری یا خواب می شود. اما فشار روانی شدید ساز و کارهای دفاعی روانی را هم فعال می کند.و به جنبش در می آورد؛ از جمله واپس زنی، واپس گرایی(برگشت)، تبدیل، تجزی و انکار. برای نمونه، کودکی که با تولد برادر یا خواهرش مواجه شود که برای او استرسور شدیدی است، امکان دارد دچار شب ادراری شود (ساز و کار دفاعی روانی واپس گرایی یا برگشت به دوره ابتدایی تر رشدی). خانمی که شاهد خیانت همسرش بود، ممکن است دچارکوری هیستریک شود (ساز و کار دفاعی روانی تبدیل).

سلامت:وبعد از این قبیل واکنش ها چه اتفاقی می افتد؟

بیشتر مردم در برابر استرسورهای عادی زندگی واکنش مناسب نشان می دهند؛ یعنی یا به سرعت با آنها سازگار می شوند یا آنها را از میان بر می دارند . حل این استرسورها سبب رشد روانی و تقویت نیروهای دفاعی فرد می شود؛ به قول رودکی:

«اندر بلای سخت پدید آید

فضل و بزرگمردی و سالاری»

اما در اقلیتی از مردم چنین نیست. در آنان واکنش های نابه هنجار تداوم می یابد، به نحوی که قدرت فعالیت های عادی زندگی را می کاهد و نشانه های روانی و جسمی اضطراب، افسردگی و پرخاشگری پدید می آید.

سلامت:آیا استرسورها می توانند بیماری جسمی هم به وجود بیاورند؟

البته!اگر دستگاه عصبی دراثر استرس شدید و طولانی به طور پیوسته فعال بماند، ممکن است تاثیرات پاتولوژیک (بیماری زا) بر جای بگذارد:زخم معده و اثنی عشر، افزایش فشارخون اصلی، میگرن، حساسیت های پوستی، آسم و به طور کلی، آنچه که بیماری های روان تنی(پسیکوسوماتیک)خوانده می شود.

سلامت:تاکنون اشاره به استرسورهایی بود که در زندگی عادی شایع است. آیا استرسورهای دیگری هم وجود دارد؟

بله، گاهی استرسور جزو رویدادهایی است که در تجربیات عادی زندگی نقش ندارد؛ از جمله بلایای طبیعی مانند سیل، زلزله، آتشفشان، یا بلایای ساخته دست بشرچون جنگ، تصادفات وسایط نقلیه، سقوط هواپیما، تجاوز جنسی و مسایل کیفری دیگر. ولی

برخلاف اختلالات سازگاری بیماری های روانی که در اقلیتی از مردم به دنبال استرسورهای عادی زندگی پدید می آید، استرسورهای فراتر از تجارب عادی زندگی تقریباً در همه مردم ممکن است ایجاد واکنش خاصی با ضوابط تشخیصی معین کند که به PTSD یا اختلال روانی پس از سانحه معروف است.

سلامت:واکنش خاص چه معیارهای تشخیصی دارد؟

این معیارها دقیق و مشروح است اما من به طور کلی اشاره ای به آنها می کنم:تجزیه، مشاهده یا مواجهه با رویدادی که شامل تهدید به مرگ یا مرگ واقعی یا جراحت شدید فرد یا دیگری باشد. مشاهده آزار یا کشته شدن جانورانی هم که در زندگی فرد اهمیت دارند، شامل این موضوع است. واکنش فرد در برابر این موارد به صورت ترس، درماندگی یا دهشت است. این رویداد ناخوشایند به صورت های گوناگون ممکن است در حافظه فرد تکرار شود؛ از جمله به صورت تصویر ذهنی، افکار، ادراک ها، کابوس، احساس یا رویداد ناخوشایند به صورت توهم، فلاش بک های تجزی روانی، یا رنج شدید روانی در صورت مواجهه با نشانه هایی که نماینده یا شبیه جنبه ای از رویداد ناخوشایند است، تجدید می شود. از نشانه های دیگر می توان اشاره کرد به تغییرات فیزیولوژیک مانند تپش قلب و لرزش بدن در صورت برخورد با آنچه یاد آور تجربه ناخوشایند است، کوشش برای پرهیز از آنچه یادآور تجزیه ناخوشایند است، کوشش برای پرهیز از آنچه فرد را به یاد حادثه ناخوشایند می اندازد، فراموشی برخی جنبه های مهم رویداد ناخوشایند، کاهش علاقه یا مشارکت فرد به امور عادی زندگی، احساس قطع ارتباط یا بیگانگی با دیگران، محدود شدن عاطفه (ناتوانی در احساسات محبت آمیز و عشق)، و احساس یک آینده تیره و تار. چند نشانه دیگر هم هست؛ از جمله: ناتوانی در آغاز یا تداوم خواب، تحریک پذیری و حملات پرخاشگری، ناتوانی در تمرکز فکری، گوش به زنگی بیش از حد و از جا پریدن در برابر محرک های جزیی.

سلامت:چه حوادثی درایجاد این اختلال نقش دارد؟

دیدن صحنه های مجروح شدن یا شکنجه یا مرگ دیگران، خطر جراحت یا مرگ برای خود فرد، مجروح شدن خود فرد، تجاوز جنسی و به طور کلی همه فجایعی که در اثر بلایای طبیعی (زلزله، آتشفشان، سیل) یا بلایای ساخته دست بشر (سقوط هواپیما، غرق کشتی، حوادث راه آهن، تصادفات وسایط نقلیه، جنگ، و مسایل کیفری)روی می دهد.

سلامت:در کشور ما هم این اختلال دیده می شود؟

البته در کشور ما مخصوصاً در دوران جنگ تحمیلی، این مشکل در بسیاری از رزمندگان ما به چشم می خورد و متاسفانه هنوز هم عوارض آن به صورت مواد مزمن PTSD در ده ها هزار نفر باقی مانده است.

سلامت:برای درمان باید چه کار کرد؟

درمان PTSDساده نیست. اقدامات سریع و دراز مدت درمانی که درمان های دارویی تا روان درمانی های گوناگون و اقدامات رفاهی اجتماعی و آموزشی خانواده قربانیان را شامل می شود با موفقیت نسبی به کار رفته است. در عین حال عوارض دراز مدت را برخی قربانیان نیاز به تداوم حمایت های روانی اجتماعی را ایجاب می کند که خوشبختانه تا حدود زیادی مورد توجه مسؤولان امر بوده است.

سلامت:حرف آخر؟

توجه به اختلال روانی پس از حادثه در جهان آشفته کنونی اهمیت زیادی دارد. کاهش رهبران جهان مساعی خود را به عرض

تشویق به جنگ و خشونت، مصروف دوستی و مهر بین الملل و اقوام گوناگون می کردنـد اما در شرایط کنونی جهان راهی جزآن نیست که چشمان خود را باز نگاه داریم و با نمایش توان دفاعی خود فکر تکرار وقایع خونبار گذشته را از ذهن قـدرت هایی نظیر آمریکا پاک کنیم.

منبع:روزنامه سلامت شماره ۲۲۸

### دوکلمه درباره دلتنگی

نویسنده:دکتر علی ناظری آستانه

دلتنگی یکی از خلقیات انسان است که به صورت طبیعی رخ می دهـد. در تمام طول زندگی این امکان وجود دارد که وقوع پدیده های ناگوار و یادآوری خاطرات تلخ هرکس را دچار دلتنگی کنـد، البته شـدت و مـدت تجربه دلتنگی در افراد تا حدی بستگی به خصوصیات ذاتی شخصیت آنها هم دارد. در هر حال چنانچه یک استرس خاص به ایجاد تهدید امنیت یا بروز فقدان در انسان منجر شود، انتظار می رود که او دچار دلتنگی شود و پس از مـدتی وی بتوانـد ضـمن انطباق با این موضوع روحیه اش را تغییر دهـد. مثل سوگوارشدن در اثر از دست دادن بستگان یا اندوه ناشی از دیدن یک صحنه غم انگیز اما اگر مدت و شدت این واکنش عاطفی به گونه ای باشـد که روی زنـدگی فردی و اجتمـاعی فرد دلتنگ اثر مشـهودی بگـذارد، بایـد به فکر مشکلات روان پزشـکی از قبیل افسردگی، اضطراب بیمارگونه یا واکنش های انطباقی ناموفق بود. در واقع درافسردگی، دلتنگی تبدیل به غم و اندوه فراوان همراه با سرزنش خود، احساس گناه، نومیدی، مرگ اندیشی و حتی در موارد شدید افکار خودکشی می شود.

نوعی از دلتنگی غیر معمول هم در اثر وجود وابستگی های بیمارگونه ایجاد می شود.به این معنا که در وابستگی در واقع فرد وابسته بر اسـاس نیازها و کمبودهای عاطفی و روانی خودش با فرد مقابل ارتباط شدیـد وابسـتگی برقرار می کنـد که دایماً نگران از دست دادن اوست و به شدت به دنبال ارضای نیازهای روانی شخصی به شکلی خودخواهانه می باشد -در این موارد دلتنگی معمولاً خیلی شدید و مکرراً رخ می دهد و تماس های طولانی همراه با اشتغال ذهنی فراوان در مورد فرد مقابل روی زندگی فردی و اجتماعی او اثر سوء می گذارد. در حالی که در علاقه به هنجار هم احساس دلتنگی کم و بیش رخ می دهد اما به مراتب کنترل شده تر وتوأم با واقع بینی است. در حقیقت در این موارد است که فرد واقعاً دلتنـگ همـان کسـی است که به شـکل به هنجاری او را دوست دارد و برای او جـایگزینی نـدارد و البته به خوبی می دانـد که نیازهـای روانی فردی او از این احسـاس علاـقه و دلتنگی مجزا هسـتند و قرار نیست که توسط او یا هر فرد دیگری به صورت مداوم ارضا شوند.

منبع:روزنامه سلامت شماره ۲۲۸

دوکلمه درباره دلتنگی

نویسـنده:دکتر علی ناظری آسـتانه دلتنگی یکی از خلقیات انسان است که به صورت طبیعی رخ می دهـد. در تمام طول زندگی این امکـان وجود دارد که وقوع پدیـده های ناگوار و یادآوری خاطرات تلخ هرکس را دچار دلتنگی کنـد، البته شـدت و مـدت تجربه دلتنگی در افراد تا حدی بستگی به خصوصیات ذاتی شخصیت آنها هم دارد. در هر حال چنانچه یک استرس خاص به ایجاد تهدید امنیت یـا بروز فقـدان در انسـان منجر شود، انتظـار می رود که او دچار دلتنگی شود و پس از مـدتی وی بتوانـد ضـمن انطباق با این موضوع روحیه اش را تغییر دهد. مثل سوگوارشدن در اثر از دست دادن بستگان یا اندوه ناشی از دیدن یک صحنه غم انگیز اما اگر مدت و شدت این واکنش عاطفی به گونه ای باشد که روی زندگی فردی و اجتماعی فرد دلتنگ اثر مشـهودی بگذارد، باید به فکر مشـکلات روان پزشـکی از قبیـل افسـردگی، اضـطراب بیمارگونه یا واکنش های انطباقی ناموفق بود. در واقع درافسـردگی، دلتنگی تبـدیل به غم و اندوه فراوان همراه با سـرزنش خود، احساس گناه، نومیدی، مرگ اندیشـی و حتی در موارد شدید افکار خودکشـی می شود.

نوعی از دلتنگی غیر معمول هم در اثر وجود وابستگی های بیمارگونه ایجاد می شود.به این معنا که در وابستگی در واقع فرد وابسته بر اسـاس نیازها و کمبودهای عاطفی و روانی خودش با فرد مقابل ارتباط شدیـد وابسـتگی برقرار می کنـد که دایماً نگران از دست دادن اوست و به شدت به دنبال ارضای نیازهای روانی شخصی به شکلی خودخواهانه می باشد -در این موارد دلتنگی معمولاً خیلی شدید و مکرراً رخ می دهد و تماس های طولانی همراه با اشتغال ذهنی فراوان در مورد فرد مقابل روی زندگی فردی و اجتماعی او اثر سوء می گذارد. در حالی که در علاقه به هنجار هم احساس دلتنگی کم و بیش رخ می دهد اما به مراتب کنترل شده تر وتوأم با واقع بینی است. در حقیقت در این موارد است که فرد واقعاً دلتنـگ همـان کسـی است که به شـکل به هنجاری او را دوست دارد و برای او جـایگزینی نـدارد و البته به خوبی می دانـد که نیازهـای روانی فردی او از این احسـاس علاـقه و دلتنگی مجزا هسـتند و قرار نیست که توسط او یا هر فرد دیگری به صورت مداوم ارضا شوند.

منبع:روزنامه سلامت شماره ۲۲۸

### خودتو بذار جاش

نویسنده:سعید بی نیاز

مقدمه:می نشینی کنارش. دلت پرپر است. می خواهی درد دل کنی. می خواهی که گوش بدهد. اول دلش برایت می سوزد و یک شوخی بی مزه می کنـد. بعـد می پرد وسـط حرفت، نصیحت ات می کنـد، در موردت قضاوت می کنـد، تجربه های خودش را می گویـد و آخرکار هم حس می کند که خیلی کمکت کرده است.بالاخره تو راهنمایی می خواسته ای و او هم تجربه های گرانبارش را در اختیـارت گذاشـته. فکر می کنی چرا رفتـارش به دلت ننشـست، مگر دوست نزدیکت نبـود؟ مگر بـا هم همکلاـس و همسن و همشـهری و هم هزار کوفت دیگر نبودید؟ روان شـناس ها می گویند مشکل از جای دیگر است؛ او با شما همدل نبوده است.به قول مولانا:

ای بسا هندو و ترک همزبان

ای بسا دو ترک چون بیگانگان

پس زبان محرمی خود دیگر است

همدلی از همزبانی خوش تر است

۱.به نظر نمی آیـد حرف زدن از همـدلی برای ایرانی ها چندان مشکل باشد. ما ملتی هستیم که حتی منظم ترین ضابطه های قانونی هم نتوانسته اند عاطفی بودن مان را در شکل پارتی بازی از ما بگیرند.به قول شاعر، ملت عاشق که خط و ربط ندارد.اما این سطحی ترین قضاوتی است که در مورد ارتباطات انسانی می شود کرد. به جای اینکه این همـدلی ملی(!) را ببینیم و بگوییم خب، در اساس مشکلی نیست که بخواهیم در موردش حرف بزنیم، می خواهیم کوچـک ترین سـطح رابطه را در نظر بگیریم؛ یعنی رابطه بین دو تا آدم را؛ دو تا آدم که می خواهنـد با هم حرف بزننـد.حالا هرچی این دو تا آدم رابطه شان عاطفی تر باشد مثلاً زن و شوهر باشـند - بایـد توی همـدلی مـاهرتر باشـند و دوز همـدلانه رابطه شان بیشتر باشـد. اما «همـدلی» به خاطر این کلمه لعنتی «دل» که چسبیـده به آخرش، کمی غلط انـداز هم هست؛ یعنی این جور نیست که حالاـ شـما بـا یـک آدم توی خیابـان هم که فقـط می خواهـد از شـما آدرس بپرسد نیازی به همدلی نداشته باشید. چطور؟ می گویم.

همدلی یعنی چه؟

نمی دانم کدام شیر پاک خورده ای، اولین بار کلمه کاملاً عاطفی «همدلی» را گذاشت به جای کلمه چند جنبه empathy؛ کلمه ای که مشـابه اش را در تله پـاتی (یعنی ادراک از راه دور) و سـیمپاتی (به معنی همـدردی و مـوافقت) دیـده ایـد.این pathy آخر خیلی معنی می دهد ؛ یعنی هم معنای عاطفی دارد -یعنی اینکه ما احساسات و عواطف یک نفر را درک کنیم - و هم معنی عقلانی ؛ یعنی اینکه بتوانیم از زاویه دیـد یـک نفر دیگر به مسائـل نگـاه کنیم، آنهـا را در تخیـل خودمـان لمس کنیم و ببینیم در آن حـالت برنـامه مـا برای آینـده چیست و چه فکری در مـورد گذشـته می کنیم. می بینیـد همین کلمه کوچولوی empathy چه معناهـا که ندارد! معمولاً استادان بچه های پزشکی و روان شناسی -یعنی رشته هایی که ماهیت حرفه شان بر اساس یک ارتباط دو نفره تعریف می شود-قبـل از هر چیز فرق همـدلی و همـدردی (شـما بخوانیـد ایمپـاتی و سـیمپاتی)را برای دانشـجویان شان می گوینـد. آنها می گوینـد سـعی کنیـد بگیریـد و دلسوزی کنید.البته این به این معنی نیست که ما کلاً ترحم را از فایل های ذهنمان دیلیت کنیم و فقط مثل یک آدم بالغ همـدلی نشان دهیم، نه! گاهی واقعاً طرف مقابل ما به مقـداری دلسوزی نیاز دارد. بعضـی وقت ها طرف مقابل ما حس می کنـد در موقعیت ترحم آوری قرار گرفته، به او ظلم شـده و الان بایـد یکی اول دلش بسوزد و بعـد همدلی کند.اما معمولاً کسـی که برای درد دل کردن پیشتان می نشیند، با دلسوزی کردن تان فقط حس می کند عزت نفسش لگدمال شده و با دست های خالی از پا درازتر از پیشتان می رود.

همدلی به چه درد می خورد؟

ما کلمه همدلی را بارها در این صـفحه به کار برده ایم.اگر یادتان باشد گفتیم کسانی که هوش هیجانی بالاتری دارند راحت تر می تواننـد بـا دیگران همـدل شونـد. اگر یادتـان باشـد گفتیم برای اینکه خوب و فعالاـنه گوش بـدهیم بایـد بتوانیم بـا طرف مقابل مان همـدلی کنیم و اگر یادتـان باشـد هرجـا که سـخنی از مهـارت هـای ارتباطی با دیگران گفته ایم، نام همـدلی هم توی فهرست بوده است.امـا این همـدلی آن قـدر نقش پررنگی در شـروع و ادامه یک رابطه انسانی دارد که واقعا ۲ هزار کلمـه این ۲ صفحه هم نمی تواند جواب بدهد.

۱-همـدلی از تنهایی نجاتمان می دهـد.ظاهراً تمام حیواناتی که زنـدگی اجتماعی دارنـد-مخصوصاً نخستی ها-یک جورهایی با کل گروه زنـدگی شـان همـدلی می کننـد؛ یعنی مثلاً اگر یکی از میمون های زروس را طوری شـرطی کنیم که تا موقعی که از یکی از دوسـتان همنوع اش شوک الکتریکی نگیرد از غـذا خبری نیست، او گرسـنگی می کشـد. باورتـان می شود؟ مـایه خجـالت ما انسان هاست، نه؟ به خاطر همین چیزهاست که تولمن-روان شـناس رفتار گرای مشهور-می گفت من موش ها را بیشتر از انسان ها دوست دارم!

همه اینها را گفتم که بگویم اولین فایـده همـدلی این است که ما را از این تنهایی لعنتی نجات می دهد. اگر موقعی که مصـیبت می بارد، کسـی نباشـد که لااقل تا حـدی بتوانـد دنیا را از دید ما ببیند، ما از غصه تلف می شویم. گفتم مصـیبت، یاد این بیت افتادم که «ای دوست نزن زخم زبان جای نصیحت/ بگذار ببارد به سرم سنگ مصیبت!»؛ یعنی که بعضی از این ناهمدل هارا که آدم می بیند، ترجیح می دهد همان مصیبت را تنهایی تحمل کند و شریک نخواهد.

۲-همـدلی باعث رشـد شخصـی ما می شود. دومین فایـده همـدلی این است که ما را رشـد می دهـد.چطوری؟ یک مرحله از رشـد وجود دارد به نـام «مرحله خودمحـوری».در این مرحله که مربـوط به سـنین پیش از دبسـتان است (البته همه شـما از آن گذشـته اید احتمالاً!)اگر یـک خودکـار را به شـکل عمودی بگیریم جلوی بچه و به او بگوییم این خودکـار را جوری بکش که انگـار داری از سقف نگاهش می کنی او نمی توانـد؛ یعنی او فقط همان خط عمودی را به عنوان خودکار می کشد و نه نقطه کوچکی را که وقتی آدم به جای سـقف خانه قرار می گیرد، می بیندش.ولی همین بچه وقتی رفت توی سـنین دبسـتان می تواند خودکار را از همه زوایه ها درک کنـد و بکشـد. این اتفاق در شـکل خیلی معنادارترش در روابط انسانی اتفاق می افتـد؛ یعنی اینکه آدم هایی که بزرگ تر

هستند، بهتر می توانند از زاویه ای که دیگران به یک مسئله نگاه می کنند، مشکل را ببینند.اما این رابطه دو طرفه است؛ یعنی برعکسش هم صادق است. ما هرچه بیشتر همدل باشیم بزرگ تر هم می شویم؛ یعنی به واسطه درک تجربه های دیگران و حس کردن احساسات شان، تجربه های خودمان هم بیشتر می شود؛ آن هم تجربه هایی که با تمام چاشنی های عاطفی شان در ذهن ما ته نشین شده اند. مثلاً تصور کنید که شما بنشینید پای صحبت یکی از دوستان تان که به تازگی یک شکست عاطفی تمام عیار خورده است. او در مورد خاطره هایش می گوید؛ در مورد هزینه هایی که کرده است؛ در مورد وقت هایی که گذاشته است؛ در مورد واکنش های بدی که دیده است؛ در مورد طعنه هایی که شنیده است؛ در مورد رسوایی هایی که داشته است. تصور کنید که تجربه همه این اتفاق ها به واسطه همدلی چقدر آدم را با تجربه تر می کند و مگر بزرگ شدن غیر از این است؟

۳-همدلی باعث می شود تصمیمات بهتری بگیریم.واقعا اگر این فایده همدلی نبود آدم چه مرضی داشت که دردهایش را بریزد روی دایره و به یک نفر دیگر نشان دهد؟ همدل شدن با دیگران حتماً به معنی این نیست که طرفمان هی بگوید «می فهمم چی می گی» وهیچ نظری هم ندهد. کسی که با ما همدلی می کند، فقط دنیا را از دید ما نگاه نمی کند؛ او چون به هرحال یک آدم بیرونی است و دارد با فاصله و با ترکیبی از دید شما و تجربه ها و هوش خود به مسئله نگاه می کند و از طرف دیگر در بحران احساسی شما قرار ندارد، ممکن است بتواند دریچه های دیگری را هم بر روی شما باز کند؛ یعنی دقیقاً وقتی شما فکر می کنید همه راه ها به بن بست رسیده و چاره ای نیست، یکدفعه یک آدم همدل یک راه جدید پیش پای شما می گذارد و پیشنهاد می دهد که آن راه را هم امتحان کنید.

برای همدلی چه کارهایی را نباید انجام دهیم؟

۲-این که نشد همدلی!

ما هم شده ایم مثل این استادهای زبان انگلیسی که می گویند اول آن چیزهایی را که به عنوان کلمه انگلیسی و تلفظ اش کرده اند توی کله تان، خارج کنید تا بعد برویم سراغ درس.خیلی ها فکر می کنند همدلی یعنی این چیزهایی که می گوییم؛ نکنید این کارها را!

۱-زور نزنید.

بعضی ها که از قضا چندتایی از این کلاس های بازاری آموزش ارتباط مؤثر را هم رفته اند فکر می کنند که باید صد درصد بتوانند خودشان را جای یک نفر دیگر بگذارند تا همدلی کرده باشند. نه آقاجان، این جوری که شما فکر می کنید نیست. اصلاً ماهیت آدم ها جوری است که هیچ وقت نمی توانند صد در صد یک نفر را درک کنند. البته این عیب انسان نیست. اگر این جور باشد که کاربری سوم همدلی می رود به باد؛ یعنی اینکه تجربه های خود ما هم در یک همدلی به درد بخور باید به کار آیند.

۲-نصیحت نکنید.

همین الان فوری بگوییم که معنی توصیه اول این نیست که بنشینید نصیحت کنید. نصحیت کردن یعنی اینکه شما خودتان را گذاشته اید در مقام قدرت و طرفتان را در مقام برده.این هیچ بویی از همدلی نمی دهد. نصیحت نکنید. عزت نفس طرفتان را گل نمالید.

۳-از تجربه های خودتان نگویید.

بعضی ها اصلاً عادتشان این است که هنوز حرف طرف تمام نشده دارند در ذهنشان به دنبال تجربه های مشابه خودشان می گردند تا فوری به محض بسته شدن دهان طرف، دهانشان باز شود به گفتن این تجارب گرانبها. من مانده ام اینها چقدر عمر کرده اند که مقابل تجربه های یک نفر، تجربه های باریک و بی ربط دارند!بعضی وقت ها هم کم می آورند و تجربه ها و خواب های دیگران را به عنوان تجربه های مشابه تعریف می کنند. اینکه نشد همدلی! اصلاً اگر طرفتان باهوش باشد، می فهمد که نصف حرف هایش را گوش نداده اید و با ذهن خودتان مشغول بوده اید؛ چه برسد به اینکه حس هایش را درک کرده باشید.

۴-برچسب نزنید.

فوری نروید سراغ طبقه بندی های ذهنی خودتان و مشکل طرف را بگنجانید توی یکی از این طبقه ها و راه حل از پیش تعیین شده بدهید.مشکل هر کس در کل دنیا منحصر به فرد است و راه حل منحصر به فرد خودش را دارد.

۵-درشت و ریز نکنید؛ نگویید «چیزی نیست، بی خیال، حل می شه».

بابا جان،حل نمی شود.اگر می خواست بی خیال شود که مشکلش را به شما نمی گفت.درشتش هم نکنید؛ خود این بنده خدا به اندازه کافی رنج کشیده است، حالا شما هم بگویید «وای چه جوری داری تحمل می کنی؟» و «اگه من بودم تا حالا له شده بودم زیرا بار این دردی که تو می گی»، درست نیست. خیر سرش آمده پیش شما که از مشکل کمی فاصله دارید؛ تا هم خالی شود و هم شاید یک راه حل کوفتی به ذهنش برسد.

۶-راهنمایی بیخود ارائه ندهید.

بعضی وقت ها واقعاً مشکل طرفتان جوری است که کمکی از دست شما بر نمی آید؛مشکل حقوقی، مشکل پزشکی، مشکل روانی.شما فقط می توانید سنگ صبور باشید و حمایت کنید و پیشنهاد کنید که طرفتان به متخصص امر مراجعه کند.

۳-برای همدلی چه کارهایی باید انجام داد؟

این شد همدلی

این پیشنهادهایی را که می دهیم یک جورهایی گام به گام است؛ البته چند گام بزرگ برای رسیدن به یک شخصیت همدل و چند گام کوچک برای فهمیدن یک چرخه همدلی کامل در یک رابطه:

۱-حس های خودتان را بشناسید.

واقعاً تا نتوانید بفهمید که این حس مبهمی که ریخته توی وجودتان و دارد اذیت تان می کند اسمش دلشوره است یا غمگینی، چطور می توانید بفهمید وقتی طرفتان می گوید که دلشوره دارد چه حالی دارد؟ واژه ها همین جور الکی که به وجود نیامده اند. یکی از کارکردهای زبان به وجود آوردن یک سیستم قرار دادی برای همدلی است. تا حالا رفته اید دکتر و او از شما بپرسد که دل پیچه هم دارید و شما نفهمید دقیقاً منظورش چیست؟ گرفتید چه می گویم؟

۲-فکر کنید که اگر خودتان بودید الان چه توقعی داشتید.

این کار یکی از بهترین راه های درک توقعی است که طرفتان از شما به عنوان یک همدل دارد؛ فقط حواستان به این باشد که دقیقاً منظور طرفتان از حرف زدن چیست.بعضی وقت ها طرفتان فقط می خواهد حرف بزند که خالی شود، بعضی وقت ها طرف راهنمایی می خواهد و بعضی وقت ها مستقیماً از خود شما کمک می خواهد. فرق دو تای اول را لااقل حتماً باید بدانید. چه عیبی دارد که بپرسید؛ بپرسید که «فقط می خواهی خالی شوی یا نظر من راهم می خواهی؟».این جوری تکلیف هر دوتان معلوم است.

۳-طرف مقابل را بی قید و شرط بپذیرید.

اگر همین اول بسم الله شروع کنید که «آره، تو همیشه با رفتارهات مشکل ساز می شی» و «دوباره چه دست گلی به آب دادی؟» که طرف حرف دلش را به شما نمی زند!شما از همان اول دارید در مورد او قضاوت می کنید، دارید می گویید که او مقصر بوده است، دارید سهم تقصیر را ۱۰۰ به صفر می اندازید گردن او؛ بعد توقع دارید که او حس کند که شما همدل او هستید؟

۴-فید بک بدهید.

حالا- چه غلط و چه درست برداشت خودتان را از حرف های طرفتان بگویید؛ اگر درست بود که او تشویق می شود که احساس هایش را بیشتر بروز دهد، اگر هم نه، لااقل شما از این جهل مرکب بیرون می آیید. فقط بالاغیرتاً، همان اول کار، فیدبک کلامی ندهید؛ بی گدار به آب نزنید، سؤال کنید و تا حدی از حرفتان مطمئن شوید تا فیدبک تان بگیرد.

۵-به زبان بدن طرفتان توجه کنید.

بعضی وقت ها رنگ رخساره خبر می دهد از سر درون؛ سر درونی که هنوز به کلام نیامده.وقتی که آدم در مورد بدبختی هایش می گوید و می خندد، این خنده خیلی معنادار است. اینجا همدلی دقیقاً یعنی اینکه شما کاری کنید که او گریه کند؛ دقیقاً یعنی این؛ یعنی اینکه او باید احساسات اش را بپذیرد و پنهان نکند. شما که آدم همدلی هستید می دانید که آن مصیبت ها خنده دار نیست. طرف مقابل تان هم می داند اما بروز نمی دهد. وقتی شما بگویید این بدبختی ها که خنده ندارد و ناراحتی خودتان را از مصیبت های طرف نشان دهید، او همدلی شما را کاملاً درک می کند.

منبع:مجله همشهری جوان شماره ۱۵۹

خودتو بذار جاش

نویسنده:سعید بی نیاز

مقدمه:می نشینی کنارش. دلت پرپر است. می خواهی درد دل کنی. می خواهی که گوش بدهد. اول دلش برایت می سوزد و یک شوخی بی مزه می کند. بعد می پرد وسط حرفت، نصیحت ات می کند، در موردت قضاوت می کند، تجربه های خودش را می گوید و آخرکار هم حس می کند که خیلی کمکت کرده است.بالاخره تو راهنمایی می خواسته ای و او هم تجربه های گرانبارش را در اختیارت گذاشته. فکر می کنی چرا رفتارش به دلت ننشست، مگر دوست نزدیکت نبود؟ مگر با هم همکلاس و همسن و همشهری و هم هزار کوفت دیگر نبودید؟ روان شناس ها می گویند مشکل از جای دیگر است؛ او با شما همدل نبوده است.به قول مولانا:

ای بسا هندو و ترک همزبان

ای بسا دو ترک چون بیگانگان

پس زبان محرمی خود دیگر است

همدلی از همزبانی خوش تر است

۱.به نظر نمی آید حرف زدن از همدلی برای ایرانی ها چندان مشکل باشد. ما ملتی هستیم که حتی منظم ترین ضابطه های قانونی هم نتوانسته اند عاطفی بودن مان را در شکل پارتی بازی از ما بگیرند.به قول شاعر، ملت عاشق که خط و ربط ندارد.اما این سطحی ترین قضاوتی است که در مورد ارتباطات انسانی می شود کرد. به جای اینکه این همدلی ملی(!) را ببینیم و بگوییم خب، در اساس مشکلی نیست که بخواهیم در موردش حرف بزنیم، می خواهیم کوچک ترین سطح رابطه را در نظر بگیریم؛ یعنی رابطه بین دو تا آدم را؛ دو تا آدم که می خواهند با هم حرف بزنند.حالا هرچی این دو تا آدم رابطه شان عاطفی تر باشد مثلاً زن و شوهر باشند - باید توی همدلی ماهرتر باشند و دوز همدلانه رابطه شان بیشتر باشد. اما «همدلی» به خاطر این کلمه لعنتی «دل» که چسبیده به آخرش، کمی غلط انداز هم هست؛ یعنی این جور نیست که حالا- شما با یک آدم توی خیابان هم که فقط می خواهد از شما آدرس بپرسد نیازی به همدلی نداشته باشید. چطور؟ می گویم. همدلی یعنی چه؟

نمی دانم کدام شیر پاک خورده ای، اولین بار کلمه کاملاً عاطفی «همدلی» را گذاشت به جای کلمه چند جنبه empathy؛ کلمه ای که مشابه اش را در تله پاتی (یعنی ادراک از راه دور) و سیمپاتی (به معنی همدردی و موافقت) دیده اید.این pathy آخر خیلی معنی می دهد ؛ یعنی هم معنای عاطفی دارد -یعنی اینکه ما احساسات و عواطف یک نفر را درک کنیم - و هم معنی عقلانی ؛ یعنی اینکه بتوانیم از زاویه دید یک نفر دیگر به مسائل نگاه کنیم، آنها را در تخیل خودمان لمس کنیم و ببینیم در آن حالت برنامه ما برای آینده چیست و چه فکری در مورد گذشته می کنیم. می بینید همین کلمه کوچولوی empathy چه معناها که

ندارد! معمولاً استادان بچه های پزشکی و روان شناسی -یعنی رشته هایی که ماهیت حرفه شان بر اساس یک ارتباط دو نفره تعریف می شود-قبل از هر چیز فرق همدلی و همدردی (شما بخوانید ایمپاتی و سیمپاتی)را برای دانشجویان شان می گویند. آنها می گویند سعی کنید بگیرید و دلسوزی کنید.البته این به این معنی نیست که ما کلاً ترحم را از فایل های ذهنمان دیلیت کنیم و فقط مثل یک آدم بالغ همدلی نشان دهیم، نه! گاهی واقعاً طرف مقابل ما به مقداری دلسوزی نیاز دارد. بعضی وقت ها طرف مقابل ما حس می کند در موقعیت ترحم آوری قرار گرفته، به او ظلم شده و الان باید یکی اول دلش بسوزد و بعد همدلی کند.اما معمولاً کسی که برای درد دل کردن پیشتان می نشیند، با دلسوزی کردن تان فقط حس می کند عزت نفسش لگدمال شده و با دست های خالی از پا درازتر از پیشتان می رود. همدلی به چه درد می خورد؟

ما کلمه همدلی را بارها در این صفحه به کار برده ایم.اگر یادتان باشد گفتیم کسانی که هوش هیجانی بالاتری دارند راحت تر می توانند با دیگران همدل شوند. اگر یادتان باشد گفتیم برای اینکه خوب و فعالانه گوش بدهیم باید بتوانیم با طرف مقابل مان همدلی کنیم و اگر یادتان باشد هرجا که سخنی از مهارت های ارتباطی با دیگران گفته ایم، نام همدلی هم توی فهرست بوده است.اما این همدلی آن قدر نقش پررنگی در شروع و ادامه یک رابطه انسانی دارد که واقعا ۲ هزار کلمه این ۲ صفحه هم نمی تواند جواب بدهد.

۱-همدلی از تنهایی نجاتمان می دهد.ظاهراً تمام حیواناتی که زندگی اجتماعی دارند-مخصوصاً نخستی ها-یک جورهایی با کل گروه زندگی شان همدلی می کنند؛ یعنی مثلاً اگر یکی از میمون های زروس را طوری شرطی کنیم که تا موقعی که از یکی از دوستان همنوع اش شوک الکتریکی نگیرد از غذا خبری نیست، او گرسنگی می کشد. باورتان می شود؟ مایه خجالت ما انسان هاست، نه؟ به خاطر همین چیزهاست که تولمن-روان شناس رفتار گرای مشهور-می گفت من موش ها را بیشتر از انسان ها دوست دارم!

همه اینها را گفتم که بگویم اولین فایده همدلی این است که ما را از این تنهایی لعنتی نجات می دهد. اگر موقعی که مصیبت می بارد، کسی نباشد که لااقل تا حدی بتواند دنیا را از دید ما ببیند، ما از غصه تلف می شویم. گفتم مصیبت، یاد این بیت افتادم که «ای دوست نزن زخم زبان جای نصیحت/ بگذار ببارد به سرم سنگ مصیبت!»؛ یعنی که بعضی از این ناهمدل هارا که آدم می بیند، ترجیح می دهد همان مصیبت را تنهایی تحمل کند و شریک نخواهد.

۲-همدلی باعث رشد شخصی ما می شود. دومین فایده همدلی این است که ما را رشد می دهد.چطوری؟ یک مرحله از رشد وجود دارد به نام «مرحله خودمحوری».در این مرحله که مربوط به سنین پیش از دبستان است (البته همه شما از آن گذشته اید احتمالاً!)اگر یک خودکار را به شکل عمودی بگیریم جلوی بچه و به او بگوییم این خودکار را جوری بکش که انگار داری از سقف نگاهش می کنی او نمی تواند؛ یعنی او فقط همان خط عمودی را به عنوان خودکار می کشد و نه نقطه کوچکی را که وقتی آدم به جای سقف خانه قرار می گیرد، می بیندش.ولی همین بچه وقتی رفت توی سنین دبستان می تواند خودکار را از همه زوایه ها درک کند و بکشد. این اتفاق در شکل خیلی معنادارترش در روابط انسانی اتفاق می افتد؛ یعنی اینکه آدم هایی که بزرگ تر هستند، بهتر می توانند از زاویه ای که دیگران به یک مسئله نگاه می کنند، مشکل را ببینند.اما این رابطه دو طرفه است؛ یعنی برعکسش هم صادق است. ما هرچه بیشتر همدل باشیم بزرگ تر هم می شویم؛ یعنی به واسطه درک تجربه های دیگران و حس کردن احساسات شان، تجربه های خودمان هم بیشتر می شود؛ آن هم تجربه هایی که با تمام چاشنی های عاطفی شان در ذهن ما ته نشین شده اند. مثلاً تصور کنید که شما بنشینید پای صحبت یکی از دوستان تان که به تازگی یک شکست عاطفی تمام عیار خورده است. او در مورد خاطره هایش می گوید؛ در مورد هزینه هایی که کرده است؛ در مورد وقت هایی که گذاشته است؛ در مورد واکنش های بدی که دیده است؛ در مورد طعنه هایی که شنیده است؛ در مورد رسوایی هایی که داشته است. تصور کنید که تجربه همه این اتفاق ها به واسطه همدلی چقدر آدم را با تجربه تر می کند و مگر بزرگ شدن غیر از این است؟

۳-همدلی باعث می شود تصمیمات بهتری بگیریم.واقعاً اگر این فایده همدلی نبود آدم چه مرضی داشت که دردهایش را بریزد روی دایره و به یک نفر دیگر نشان دهد؟ همدل شدن با دیگران حتماً به معنی این نیست که طرفمان هی بگوید «می فهمم چی می گی» وهیچ نظری هم ندهد. کسی که با ما همدلی می کند، فقط دنیا را از دید ما نگاه نمی کند؛ او چون به هرحال یک آدم بیرونی است و دارد با فاصله و با ترکیبی از دید شما و تجربه ها و هوش خود به مسئله نگاه می کند و از طرف دیگر در بحران احساسی شما قرار ندارد، ممکن است بتواند دریچه های دیگری را هم بر روی شما باز کند؛ یعنی دقیقاً وقتی شما فکر می کنید همه راه ها به بن بست رسیده و چاره ای نیست، یکدفعه یک آدم همدل یک راه جدید پیش پای شما می گذارد و پیشنهاد می دهد که آن راه را هم امتحان کنید. برای همدلی چه کارهایی را نباید انجام دهیم؟

۲-این که نشد همدلی!

ما هم شده ایم مثل این استادهای زبان انگلیسی که می گویند اول آن چیزهایی را که به عنوان کلمه انگلیسی و تلفظ اش کرده اند توی کله تان، خارج کنید تا بعد برویم سراغ درس.خیلی ها فکر می کنند همدلی یعنی این چیزهایی که می گوییم؛ نکنید این کارها را!

۱-زور نزنید.

بعضی ها که از قضا چندتایی از این کلاس های بازاری آموزش ارتباط مؤثر را هم رفته اند فکر می کنند که باید صد درصد بتوانند خودشان را جای یک نفر دیگر بگذارند تا همدلی کرده باشند. نه آقاجان، این جوری که شما فکر می کنید نیست. اصلاً ماهیت آدم ها جوری است که هیچ وقت نمی توانند صد در صد یک نفر را درک کنند. البته این عیب انسان نیست. اگر این جور باشد که کاربری سوم همدلی می رود به باد؛ یعنی اینکه تجربه های خود ما هم در یک همدلی به درد بخور باید به کار آیند.

۲-نصیحت نکنید.

همین الان فوری بگویم که معنی توصیه اول این نیست که بنشینید نصیحت کنید. نصحیت کردن یعنی اینکه شما خودتان را گذاشته اید در مقام قدرت و طرفتان را در مقام برده.این هیچ بویی از همدلی نمی دهد. نصیحت نکنید. عزت نفس طرفتان را گل نمالید.

۳-از تجربه های خودتان نگویید.

بعضی ها اصلاً عادتشان این است که هنوز حرف طرف تمام نشده دارند در ذهنشان به دنبال تجربه های مشابه خودشان می گردند تا فوری به محض بسته شدن دهان طرف، دهانشان باز شود به گفتن این تجارب گرانبها. من مانده ام اینها چقدر عمر کرده اند که مقابل تجربه های یک نفر، تجربه های باریک و بی ربط دارند!بعضی وقت ها هم کم می آورند و تجربه ها و خواب های دیگران را به عنوان تجربه های مشابه تعریف می کنند. اینکه نشد همدلی! اصلاً اگر طرفتان باهوش باشد، می فهمد که نصف حرف هایش را گوش نداده اید و با ذهن خودتان مشغول بوده اید؛ چه برسد به اینکه حس هایش را درک کرده باشید.

۴-برچسب نزنید.

فوری نروید سراغ طبقه بندی های ذهنی خودتان و مشکل طرف را بگنجانید توی یکی از این طبقه ها و راه حل از پیش تعیین شده بدهید.مشکل هر کس در کل دنیا منحصر به فرد است و راه حل منحصر به فرد خودش را دارد.

۵-درشت و ریز نکنید؛ نگویید «چیزی نیست، بی خیال، حل می شه».

بابا جان،حل نمی شود.اگر می خواست بی خیال شود که مشکلش را به شما نمی گفت.درشتش هم نکنید؛ خود این بنده خدا به اندازه کافی رنج کشیده است، حالا شما هم بگویید «وای چه جوری داری تحمل می کنی؟» و «اگه من بودم تا حالا له شده بودم زیرا بار این دردی که تو می گی»، درست نیست. خیر سرش آمده پیش شما که از مشکل کمی فاصله دارید؛ تا هم خالی شود و هم شاید یک راه حل کوفتی به ذهنش برسد.

۶-راهنمایی بیخود ارائه ندهید.

بعضی وقت ها واقعاً مشکل طرفتان جوری است که کمکی از دست شما بر نمی آید؛مشکل حقوقی، مشکل پزشکی، مشکل روانی.شما فقط می توانید سنگ صبور باشید و حمایت کنید و پیشنهاد کنید که طرفتان به متخصص امر مراجعه کند.

۳-برای همدلی چه کارهایی باید انجام داد؟ این شد همدلی

این پیشنهادهایی را که می دهیم یک جورهایی گام به گام است؛ البته چند گام بزرگ برای رسیدن به یک شخصیت همدل و چند گام کوچک برای فهمیدن یک چرخه همدلی کامل در یک رابطه:

۱-حس های خودتان را بشناسید.

واقعاً تا نتوانید بفهمید که این حس مبهمی که ریخته توی وجودتان و دارد اذیت تان می کند اسمش دلشوره است یا غمگینی، چطور می توانید بفهمید وقتی طرفتان می گوید که دلشوره دارد چه حالی دارد؟ واژه ها همین جور الکی که به وجود نیامده اند. یکی از کارکردهای زبان به وجود آوردن یک سیستم قرار دادی برای همدلی است. تا حالا رفته اید دکتر و او از شما بپرسد که دل پیچه هم دارید و شما نفهمید دقیقاً منظورش چیست؟ گرفتید چه می گویم؟

۲-فکر کنید که اگر خودتان بودید الان چه توقعی داشتید.

این کار یکی از بهترین راه های درک توقعی است که طرفتان از شما به عنوان یک همدل دارد؛ فقط حواستان به این باشد که دقیقاً منظور طرفتان از حرف زدن چیست.بعضی وقت ها طرفتان فقط می خواهد حرف بزند که خالی شود، بعضی وقت ها طرف راهنمایی می خواهد و بعضی وقت ها مستقیماً از خود شما کمک می خواهد. فرق دو تای اول را لااقل حتماً باید بدانید. چه عیبی دارد که بپرسید؛ بپرسید که «فقط می خواهی خالی شوی یا نظر من راهم می خواهی؟».این جوری تکلیف هر دوتان معلوم است.

۳-طرف مقابل را بی قید و شرط بپذیرید.

اگر همین اول بسم الله شروع کنید که «آره، تو همیشه با رفتارهات مشکل ساز می شی» و «دوباره چه دست گلی به آب دادی؟» که طرف حرف دلش را به شما نمی زند!شما از همان اول دارید در مورد او قضاوت می کنید، دارید می گویید که او مقصر بوده است، دارید سهم تقصیر را ۱۰۰ به صفر می اندازید گردن او؛ بعد توقع دارید که او حس کند که شما همدل او هستید؟

۴-فید بک بدهید.

حالا- چه غلط و چه درست برداشت خودتان را از حرف های طرفتان بگویید؛ اگر درست بود که او تشویق می شود که احساس هایش را بیشتر بروز دهد، اگر هم نه، لااقل شما از این جهل مرکب بیرون می آیید. فقط بالاغیرتاً، همان اول کار، فیدبک کلامی ندهید؛ بی گدار به آب نزنید، سؤال کنید و تا حدی از حرفتان مطمئن شوید تا فیدبک تان بگیرد.

۵-به زبان بدن طرفتان توجه کنید.

بعضی وقت ها رنگ رخساره خبر می دهد از سر درون؛ سر درونی که هنوز به کلام نیامده.وقتی که آدم در مورد بدبختی هایش می گوید و می خندد، این خنده خیلی معنادار است. اینجا همدلی دقیقاً یعنی اینکه شما کاری کنید که او گریه کند؛ دقیقاً یعنی این؛ یعنی اینکه او باید احساسات اش را بپذیرد و پنهان نکند. شما که آدم همدلی هستید می دانید که آن مصیبت ها خنده دار نیست. طرف مقابل تان هم می داند اما بروز نمی دهد. وقتی شما بگویید این بدبختی ها که خنده ندارد و ناراحتی خودتان را از مصیبت های طرف نشان دهید، او همدلی شما را کاملاً درک می کند.

منبع:مجله همشهری جوان شماره ۱۵۹

## مقابله با هیولای ترس

نویسنده: فاطمه حاجی حسینی خباز

ترس حالت عاطفی پیچیده و نیرومندی است که با علائم اضطراب از جمله ضربان قلب، نبض، عدم‌تمرکز اندیشه و سردرد همراه است. انسان زمانی دستخوش ترس می‌شود که دریابد خطری زندگی او را تهدید می‌کند. همه افراد در زندگی به نوعی دچار ترس شده‌اند. ترس انواع مختلفی دارد مانند ترس از اظهار وجود، صحبت کردن در برابر جمع، تصمیم گرفتن، تغییر شغل، تنهایی و... .می‌توان برای ترس ۳سطح را در نظر گرفت.

۱- ترس‌هایی که در باره ماجراهای ظاهری و آشکار است، مثل ترس از پیری، تنهایی، ادامه تحصیل، تغییر شغل و... مثل شخصی که در سن ۳۲ سالگی از پیری وحشت دارد.

۲ – ترس‌هایی که به نفس ما مربوط می‌شود. مثل ترس از موفقیت، شکست، طرد شدگی و... که با حالات درونی شخص در ارتباطند.

مثل شخصی که از پیدا کردن دوستان جدید می‌ترسد و این سبب می‌شود از رفتن به میهمانی‌ها و داشتن رابطه‌های نزدیک هراس داشته باشد.

۳ – سومین سطح ترس که زیربنای همه ترس‌هاست و ترسی که ما را به درماندگی می‌کشاند و دو نوع ترس قبلی را نیز تحت پوشش خود دارد. مثل ترس از آنکه نتوانید از عهده مشکلات و حوادثی که زندگی به همراه دارد برآیید.

در اینجا لازم به ذکر است که برخی ترس‌ها مفید هستند و انسان را در برابر مشکلات و خطرها هشیار نگاه می‌دارند. اما سایر ترس‌ها آنهایی که ما را از رشد فردی باز می‌دارند مخرب و نابجا هستند.برای غلبه بر ترس باید معضلات زندگی را بشناسیم و منشأ آن را دریابیم. ترس اساساً مشکل تربیتی است که از کودکی در فرد ایجاد می‌شود و با دو باره آموزش دادن ذهن می‌توان آن را به‌عنوان یک واقعیت زندگی به جای مانعی در برابر زندگی پذیرفت.

در واقع ترس است که ما را در زندگی از حرکت کردن به جلو باز می‌دارد و بهتر است ترس را احساس کنیم و به هر تقدیر دست به اقدام بزنیم زیرا در آن صورت است که احساس خوبی خواهیم داشت و از شر ترس خلاص می‌شویم. عقب راندن ترس کمتر ترسناک است تا زندگی کردن با ترس نهفته‌ای که ناشی از احساس درماندگی است.

برای اینکه بیاموزیم چگونه از ترس خود بکاهیم یکی از ارزشمندترین درس‌ها در عبارت «به عالم هستی بله بگویید» نهفته شده است. بله گفتن یعنی اعتماد داشتن به توانایی هایمان؛ یعنی اینکه ما می‌توانیم با تدبیر و اندیشه و راهکارهای مختلف بر ترس‌های خود فائق آییم زیرا وقتی ما دست به عمل می‌زنیم و تصمیم می‌گیریم که بر ترس‌های‌مان غلبه کنیم، نه تنها ترس‌مان از بین می‌رود بلکه اعتماد به نفس خود را تا حد زیادی افزایش می‌دهیم و احساس خوبی پیدا می‌کنیم زیرا به این مسئله اعتماد پیدا می‌کنیم که برای مقابله با هر ترسی راه‌حلی وجود دارد و لازمه آن افزایش اعتماد به نفس است. اگر افراد نزدیک و دوستان ما اعتماد به نفس بالایی داشته باشند در آن صورت تأثیر بسزایی در افزایش اعتماد به نفس ما و کاهش ترس‌های ما خواهد داشت.

برای افزایش اعتماد به نفس بهتر است از توجه به ترس خودداری شود و ذهن را تا جایی که می‌شود به عاملی غیراز عامل ترس معطوف کرد، چون ذهن‌های بیکار همانند دست‌های بیکار بی‌ثمرند. می‌توان وقت خود را با پرداختن به کارهای مورد علاقه پر کرد، در این صورت وقتی باقی نمی‌ماند تا به عوامل ترس و عوامل بیهوده فکر کرد.

راه دیگر برای غلبه برترس مثبت اندیشی است زیرا فرد مثبت اندیش با اعتماد به توانایی‌هایش بر ترس‌هایش غلبه می‌کند و با خوشبینی راه‌های مقابله با ترس را پیدا کرده و دست به اقدام می‌زند.

تلاش‌های مثبت برای غلبه بر ترس کاملاً مؤثرند و می‌توان نتیجه گرفت که خوشبختی موقعیتی است که می‌توان آن را پدید آورد و به‌جای ترس از غم و شکست می‌توان توقع آن را داشت و برای مقابله با آن شهامت لازم را کسب کرده و می‌توان آموخت که زندگی یک مخاطره است؛ مخاطره‌ای که بیشتر هراس انگیز است تا آرامش بخش. انسان بر اثر ترس به‌صورت فردی درمی‌آید که شادی‌های زندگی را احساس نمی‌کند و از خوشی‌های آن به چیزی جز حداقل دست نمی‌یابد.

در پایان سخن باید این نکته را خاطرنشان ساخت که غلبه بر ترس و مشکلات زاییده از آن، مشکلاتی که توانایی فرد را نابود می‌کنند و او را به گریز از واقعیت حیاتی خویش وامی‌دارند، یکی از ساده‌ترین مسائل روانی است، به این شرط که فرد ترسان، از شهامت و دلیری رویارویی با مسائل برخوردار باشد و آنها را با خردمندی و اعتماد به نفس و تعادل حل کند.

منبع: همشهری آنلاین

مقابله با هیولای ترس

نویسنده: فاطمه حاجی حسینی خباز

ترس حالت عاطفی پیچیده و نیرومندی است که با علائم اضطراب از جمله ضربان قلب، نبض، عدم‌تمرکز اندیشه و سردرد همراه است. انسان زمانی دستخوش ترس می‌شود که دریابد خطری زندگی او را تهدید می‌کند. همه افراد در زندگی به نوعی دچار ترس شده‌اند. ترس انواع مختلفی دارد مانند ترس از اظهار وجود، صحبت کردن در برابر جمع، تصمیم گرفتن، تغییر شغل، تنهایی و... .می‌توان برای ترس ۳سطح را در نظر گرفت.

۱- ترس‌هایی که در باره ماجراهای ظاهری و آشکار است، مثل ترس از پیری، تنهایی، ادامه تحصیل، تغییر شغل و... مثل شخصی که در سن ۳۲ سالگی از پیری وحشت دارد.

۲ – ترس‌هایی که به نفس ما مربوط می‌شود. مثل ترس از موفقیت، شکست، طرد شدگی و... که با حالات درونی شخص در ارتباطند.

مثل شخصی که از پیدا کردن دوستان جدید می‌ترسد و این سبب می‌شود از رفتن به میهمانی‌ها و داشتن رابطه‌های نزدیک هراس داشته باشد.

۳ – سومین سطح ترس که زیربنای همه ترس‌هاست و ترسی که ما را به درماندگی می‌کشاند و دو نوع ترس قبلی را نیز تحت پوشش خود دارد. مثل ترس از آنکه نتوانید از عهده مشکلات و حوادثی که زندگی به همراه دارد برآیید.

در اینجا لازم به ذکر است که برخی ترس‌ها مفید هستند و انسان را در برابر مشکلات و خطرها هشیار نگاه می‌دارند. اما سایر ترس‌ها آنهایی که ما را از رشد فردی باز می‌دارند مخرب و نابجا هستند.برای غلبه بر ترس باید معضلات زندگی را بشناسیم و منشأ آن را دریابیم. ترس اساساً مشکل تربیتی است که از کودکی در فرد ایجاد می‌شود و با دو باره آموزش دادن ذهن می‌توان آن را به‌عنوان یک واقعیت زندگی به جای مانعی در برابر زندگی پذیرفت.

در واقع ترس است که ما را در زندگی از حرکت کردن به جلو باز می‌دارد و بهتر است ترس را احساس کنیم و به هر تقدیر دست به اقدام بزنیم زیرا در آن صورت است که احساس خوبی خواهیم داشت و از شر ترس خلاص می‌شویم. عقب راندن ترس کمتر ترسناک است تا زندگی کردن با ترس نهفته‌ای که ناشی از احساس درماندگی است.

برای اینکه بیاموزیم چگونه از ترس خود بکاهیم یکی از ارزشمندترین درس‌ها در عبارت «به عالم هستی بله بگویید» نهفته شده است. بله گفتن یعنی اعتماد داشتن به توانایی هایمان؛ یعنی اینکه ما می‌توانیم با تدبیر و اندیشه و راهکارهای مختلف بر ترس‌های خود فائق آییم زیرا وقتی ما دست به عمل می‌زنیم و تصمیم می‌گیریم که بر ترس‌های‌مان غلبه کنیم، نه تنها ترس‌مان از بین می‌رود بلکه اعتماد به نفس خود را تا حد زیادی افزایش می‌دهیم و احساس خوبی پیدا می‌کنیم زیرا به این مسئله اعتماد پیدا می‌کنیم که برای مقابله با هر ترسی راه‌حلی وجود دارد و لازمه آن افزایش اعتماد به نفس است. اگر افراد نزدیک و دوستان ما اعتماد به نفس بالایی داشته باشند در آن صورت تأثیر بسزایی در افزایش اعتماد به نفس ما و کاهش ترس‌های ما خواهد داشت.

برای افزایش اعتماد به نفس بهتر است از توجه به ترس خودداری شود و ذهن را تا جایی که می‌شود به عاملی غیراز عامل ترس معطوف کرد، چون ذهن‌های بیکار همانند دست‌های بیکار بی‌ثمرند. می‌توان وقت خود را با پرداختن به کارهای مورد علاقه پر کرد، در این صورت وقتی باقی نمی‌ماند تا به عوامل ترس و عوامل بیهوده فکر کرد.

راه دیگر برای غلبه برترس مثبت اندیشی است زیرا فرد مثبت اندیش با اعتماد به توانایی‌هایش بر ترس‌هایش غلبه می‌کند و با خوشبینی راه‌های مقابله با ترس را پیدا کرده و دست به اقدام می‌زند.

تلاش‌های مثبت برای غلبه بر ترس کاملاً مؤثرند و می‌توان نتیجه گرفت که خوشبختی موقعیتی است که می‌توان آن را پدید آورد و به‌جای ترس از غم و شکست می‌توان توقع آن را داشت و برای مقابله با آن شهامت لازم را کسب کرده و می‌توان آموخت که زندگی یک مخاطره است؛ مخاطره‌ای که بیشتر هراس انگیز است تا آرامش بخش. انسان بر اثر ترس به‌صورت فردی درمی‌آید که شادی‌های زندگی را احساس نمی‌کند و از خوشی‌های آن به چیزی جز حداقل دست نمی‌یابد.

در پایان سخن باید این نکته را خاطرنشان ساخت که غلبه بر ترس و مشکلات زاییده از آن، مشکلاتی که توانایی فرد را نابود می‌کنند و او را به گریز از واقعیت حیاتی خویش وامی‌دارند، یکی از ساده‌ترین مسائل روانی است، به این شرط که فرد ترسان، از شهامت و دلیری رویارویی با مسائل برخوردار باشد و آنها را با خردمندی و اعتماد به نفس و تعادل حل کند.

منبع: همشهری آنلاین

## احساس شادی برای بهتر زیستن

نویسنده: علیرضا بردبار

شادکامی، یک صفت شخصیتی فرضی مشخص است که با نشاط و سرزندگی، مردم‌آمیزی، قابلیت اعتماد و نظایر آن تعریف شده است.اینکه آدمیان چه چیزی را شادی تلقی کنند، دلایل فراوان دارد. هر چند از روان‌شناسان شناختی کمتر کسی دامنهٔ نظریه‌پردازی‌اش را به شادی و شادکامی کشانده است، اما شک نیست که شادی جنبهٔ شناختی در خور توجهی دارد.

لئوتولستوی معتقد است که همهٔ خانواده‌های شاد، کم و بیش مثل هم هستند و فاکتورهای بارز و مشخص آنها از نظر کمیت و کیفیت نزدیک به هم‌اند اما برعکس، خانواده‌های ناشاد، به شیوه‌های مختلفی ناشاد بودن را تجربه می‌کنند.

مطالعه علمی

اگر چه، مطالعه علمی شادی و احساس بهزیستی موضوع جدیدی است، اما تئوری‌های مربوط به شادی بسیار قدیمی‌اند، فلاسفهٔ قدیم یونان، اعتقاد داشتند که همواره زندگی هوشمندانه با شادی همراه است. کسی که شاد است در وی از حماقت اثری نیست و شخصی که شاد نیست از درایت و هوشمندی در او اثری نیست.

ارسطو معتقد بود که فضیلت و تقوا با شادی مترادف است. از دههٔ ۱۹۸۰ تعداد مقالات مربوط به شادی، لذت، احساس بهزیستی و رضایت از زندگی به ۷۸۰ مقاله در سال رسید.

شادی از نظر «وسمن وریکس» مفهومی است، که از جریان زندگی عاطفی فرد، انتزاع می‌گردد و نشانگر توازن معنی از حالت عاطفی مثبت به مدت طولانی است.

شادی از دید «ون هو ون» عبارت است از درجه‌ای از کیفیت زندگی، که فرد آن را به‌طور کلی مطلوب ارزیابی می‌کند. پس در

این تعریف، شادی فقط حاصل یک جمع ساده از لذت‌های زندگی نیست، بلکه بیشتر یک ساخت شناختی است که فرد آن را از تجربه‌های مختلف خود استنباط می‌کند.

«اد دنیر» معتقد است، که خود سنجی‌های مربوط به شادی، تابعی است از تکرار تجربه‌های خوشایند و یا عواطف مثبت و عدم تکرار تجربه‌های عاطفی منفی و ناخوشایند. در این تعریف، بیشتر بر فراوانی تجربهٔ هیجان‌های مثبت تأکید می‌شود تا شدت هیجان‌های مثبت.

تأکید دیدگاه «سلیگمن»، بر روی نوع ارتباط‌های بین فردی و میزان شادی است. سلیگمن معتقد است که افسردگی عمدتاً از فقر ارتباط‌های بین فردی و فردگرایی ناشی می‌شود و ویژگی مهم افراد شاد، برونگرایی است. بنابراین افراد شاد، دارای روابط اجتماعی موفق و ارتباطات بین فردی نزدیک و صمیمی و غنی هستند.

ارتباط شادی با سن و جنسیت و نژاد

بین شادی و سن و جنسیت رابطهٔ معناداری وجود ندارد. دانستن سن فرد، اطلاعات زیادی در مورد میزان شادی وی به ما نمی‌دهد. هیچ زمانی از زندگی به طور مشخص شادتر و یا ناشادتر نیست. مطالعات، نشان داده‌اند که شادی و رضایت از زندگی در بین جوانان، کهن‌سالان، زنان و مردان و سیاهان و سفیدها، قابل دسترس است. می توان از طریق شناختن ویژگی‌های فردی، به ارتباط‌های نزدیک و صمیمی، تجربه‌های کاری و اعتقادهای مذهبی فرد در هر گروه سنی پی برد که وی احساس شادی و بهزیستی می‌کند یا خیر؟

با درآمد و کار

بین درآمد و احساس شادی، رابطه وجود دارد. این رابطه، در زیر یک سطح حداقل درآمد چشم‌گیرتر است. اما، وقتی مردم از عهدهٔ مخارج ضروری زندگی برمی‌آیند، پول اهمیت کمی پیدا می‌کند. پس افزایش یا کاهش پول (درآمد) اثر طولانی روی شادی افراد ندارد.

کارکردن، در شرایط زیر مشکل ایجاد می‌کند:

۱ـ زمانی که، کارفراتر از توان ما باشد، که با احساس درماندگی و اضطراب همراه است.

۲ـ زمانی که، کار در سطح پایین‌تر از سطح توانایی ما باشد، که احساس کسالت، نتیجهٔ آن است.

اما، زمانی که فرد دارای مهارت کافی است و جذب فعالیتی شود که چالش متناسب و بالایی را می‌طلبد، او همواره از کار خود لذت می‌برد. کار جالب و دلخواه، از هر تفریحی لذت‌بخش‌تر است.

ایمان و شادی

بین دو پارامتر و شادی رابطه‌ای قوی و مثبت وجود دارد. افرادی که با ایمان هستند، سطوح بالاتری از شادی و رضایت از زندگی را گزارش می‌دهند و در برابر افسردگی آسیب‌پذیری کمتری از خود نشان می‌دهند.

اشخاصی که ایمان قوی دارند، در حل بحران‌ها موفق‌تر هستند و همین موضوع این گونه افراد را به سمت شادی و احساس خوشحال بودن سوق می‌دهد.

عزت نفس

افراد شاد از عزت نفس بالاتری برخوردارند. این افراد تصور می‌کنند که نسبت به دیگران سازگارتر، سالم‌تر، با اخلاق‌تر و باهوش‌تر هستند و کمتر، کلیشه‌ای برخورد می‌کنند و نسبت به برخی از افکار و رفتار خود از تعصب کمتری برخوردارند. همچنین آنها از احساس کنترل شخصی بالاتری نسبت به امور برخوردارند و فکر می‌کنند کنترل بیشتری بر رویدادها دارند. افراد شاد، خوشبین‌تر هستند؛ به‌طوری که آنها این توان را در خود می‌بینند که می‌توانند در حل مشکلات موفق شوند.

منبع: روزنامه اطلاعات

احساس شادی برای بهتر زیستن

نویسنده: علیرضا بردبار

شادکامی، یک صفت شخصیتی فرضی مشخص است که با نشاط و سرزندگی، مردم‌آمیزی، قابلیت اعتماد و نظایر آن تعریف شده است.اینکه آدمیان چه چیزی را شادی تلقی کنند، دلایل فراوان دارد. هر چند از روان‌شناسان شناختی کمتر کسی دامنهٔ نظریه‌پردازی‌اش را به شادی و شادکامی کشانده است، اما شک نیست که شادی جنبهٔ شناختی در خور توجهی دارد.

لئوتولستوی معتقد است که همهٔ خانواده‌های شاد، کم و بیش مثل هم هستند و فاکتورهای بارز و مشخص آنها از نظر کمیت و کیفیت نزدیک به هم‌اند اما برعکس، خانواده‌های ناشاد، به شیوه‌های مختلفی ناشاد بودن را تجربه می‌کنند. مطالعه علمی

اگر چه، مطالعه علمی شادی و احساس بهزیستی موضوع جدیدی است، اما تئوری‌های مربوط به شادی بسیار قدیمی‌اند، فلاسفهٔ قدیم یونان، اعتقاد داشتند که همواره زندگی هوشمندانه با شادی همراه است. کسی که شاد است در وی از حماقت اثری نیست و شخصی که شاد نیست از درایت و هوشمندی در او اثری نیست.

ارسطو معتقد بود که فضیلت و تقوا با شادی مترادف است. از دههٔ ۱۹۸۰ تعداد مقالات مربوط به شادی، لذت، احساس بهزیستی و رضایت از زندگی به ۷۸۰ مقاله در سال رسید.

شادی از نظر «وسمن وریکس» مفهومی است، که از جریان زندگی عاطفی فرد، انتزاع می‌گردد و نشانگر توازن معنی از حالت عاطفی مثبت به مدت طولانی است.

شادی از دید «ون هو ون» عبارت است از درجه‌ای از کیفیت زندگی، که فرد آن را به‌طور کلی مطلوب ارزیابی می‌کند. پس در این تعریف، شادی فقط حاصل یک جمع ساده از لذت‌های زندگی نیست، بلکه بیشتر یک ساخت شناختی است که فرد آن را از تجربه‌های مختلف خود استنباط می‌کند.

«اد دنیر» معتقد است، که خود سنجی‌های مربوط به شادی، تابعی است از تکرار تجربه‌های خوشایند و یا عواطف مثبت و عدم تکرار تجربه‌های عاطفی منفی و ناخوشایند. در این تعریف، بیشتر بر فراوانی تجربهٔ هیجان‌های مثبت تأکید می‌شود تا شدت هیجان‌های مثبت.

تأکید دیدگاه «سلیگمن»، بر روی نوع ارتباط‌های بین فردی و میزان شادی است. سلیگمن معتقد است که افسردگی عمدتاً از فقر ارتباط‌های بین فردی و فردگرایی ناشی می‌شود و ویژگی مهم افراد شاد، برونگرایی است. بنابراین افراد شاد، دارای روابط اجتماعی موفق و ارتباطات بین فردی نزدیک و صمیمی و غنی هستند. ارتباط شادی با سن و جنسیت و نژاد

بین شادی و سن و جنسیت رابطهٔ معناداری وجود ندارد. دانستن سن فرد، اطلاعات زیادی در مورد میزان شادی وی به ما نمی‌دهد. هیچ زمانی از زندگی به طور مشخص شادتر و یا ناشادتر نیست. مطالعات، نشان داده‌اند که شادی و رضایت از زندگی در بین جوانان، کهن‌سالان، زنان و مردان و سیاهان و سفیدها، قابل دسترس است. می توان از طریق شناختن ویژگی‌های فردی، به ارتباط‌های نزدیک و صمیمی، تجربه‌های کاری و اعتقادهای مذهبی فرد در هر گروه سنی پی برد که وی احساس شادی و بهزیستی می‌کند یا خیر؟ با درآمد و کار

بین درآمد و احساس شادی، رابطه وجود دارد. این رابطه، در زیر یک سطح حداقل درآمد چشم‌گیرتر است. اما، وقتی مردم از عهدهٔ مخارج ضروری زندگی برمی‌آیند، پول اهمیت کمی پیدا می‌کند. پس افزایش یا کاهش پول (درآمد) اثر طولانی روی شادی افراد ندارد.

کارکردن، در شرایط زیر مشکل ایجاد می‌کند:

۱ـ زمانی که، کارفراتر از توان ما باشد، که با احساس درماندگی و اضطراب همراه است.

۲ـ زمانی که، کار در سطح پایین‌تر از سطح توانایی ما باشد، که احساس کسالت، نتیجهٔ آن است.

اما، زمانی که فرد دارای مهارت کافی است و جذب فعالیتی شود که چالش متناسب و بالایی را می‌طلبد، او همواره از کار خود لذت می‌برد. کار جالب و دلخواه، از هر تفریحی لذت‌بخش‌تر است. ایمان و شادی

بین دو پارامتر و شادی رابطه‌ای قوی و مثبت وجود دارد. افرادی که با ایمان هستند، سطوح بالاتری از شادی و رضایت از زندگی را گزارش می‌دهند و در برابر افسردگی آسیب‌پذیری کمتری از خود نشان می‌دهند.

اشخاصی که ایمان قوی دارند، در حل بحران‌ها موفق‌تر هستند و همین موضوع این گونه افراد را به سمت شادی و احساس خوشحال بودن سوق می‌دهد. عزت نفس

افراد شاد از عزت نفس بالاتری برخوردارند. این افراد تصور می‌کنند که نسبت به دیگران سازگارتر، سالم‌تر، با اخلاق‌تر و باهوش‌تر هستند و کمتر، کلیشه‌ای برخورد می‌کنند و نسبت به برخی از افکار و رفتار خود از تعصب کمتری برخوردارند. همچنین آنها از احساس کنترل شخصی بالاتری نسبت به امور برخوردارند و فکر می‌کنند کنترل بیشتری بر رویدادها دارند. افراد شاد، خوشبین‌تر هستند؛ به‌طوری که آنها این توان را در خود می‌بینند که می‌توانند در حل مشکلات موفق شوند.

منبع: روزنامه اطلاعات

## ایمان و اضطراب

نویسنده:محمد صادق شجاعی

اضطراب و نگرانی، چرا؟

روند گذشته، حال و آینده ی بشر نشان می دهد که اضطراب و نگرانی همواره در زندگی بشر بوده و هست؛ اما آنچه تازگی دارد این است که در دهه های اخیر، اضطراب، گسترش وسیعی پیدا کرده و محققان، معتقدند که علت اصلی آن، پیچیدگی های جاری تمدن، سرعت تغییرات و بی توجهی نسبت به مذهب و ارزش های خانوادگی افراد و اجتماع است. مارکس و لیدر، در موارد اضطراب، تحقیقات زیادی انجام داده اند و به این نتیجه رسیده اند که تقریبا سه درصد از جامعه ی مورد پژوهش آنان (قابل تعمیم به دیگر جوامع)، به حالت اضطراب دچار هستند. پژوهش دیگری نشان داده است که درصد حالت های اضطرابی در افراد، بیشتر از اختلال های هراس و وسواس فکری و عملی است. که وارد و کوپر نیز گزارش نموده اند که ۲۷ درصد بیمارانی که با علائم روانی به پزشکان عمومی خود مراجعه می کنند، دچار حالت اضطراب هستند.(۱)

توجه به این تحقیقات و آمارهای تکان دهنده و نامه ها و پرونده های جوان و نوجوانان در مراکز مشاوره و... این پرسش را در ذهن انسان به وجود می آورد که: چگونه می توان با معضل اضطراب، مبارزه کرد و نقش دین در این زمینه چیست؟

تعریف و نشانه های اضطراب

منظور از اضطراب، هیجان ناخوشایندی است که با اصطلاحاتی مانند «نگرانی»، «دلشوره»، «وحشت» و «ترس» بیان می شود و همه ی ما در زندگی خود، مواردی از آنها را تجربه کرده ایم؛ لذا تصور کم و بیش مشترکی از آن داریم. اضطراب با بروز نگرانی و این که اتفاق ناگواری در آینده به وقوع خواهد پیوست، همراه است و موجب تغییراتی در کارکرد بدن نیز می شود، مانند: تپش قلب، خشکی دهان، رنگ پریدگی، لرزش اعضای بدن، تاری دید، سردرد و تنگی قفسه ی سینه.

اضطراب مطلوب و اضطراب بیمار گونه

مقداری از اضطراب برای هر کسی در زندگی، لازم است؛ زیرا ما همیشه به هشیاری، برانگیختگی و مقاومت جسمانی نیاز داریم. به تعبیر برخی، اگر اضطراب نبود ما پشت میزهایمان به خواب می رفتیم.(۲) اضطراب است که ما را وامی دارد تا برای امتحان آماده شویم، برای معاینات پزشکی و درمان به پزشک مراجعه نماییم، در یک جاده ی لغزنده، با احتیاط رانندگی کنیم و... . این مقدار اضطراب، کاملاـ طبیعی و مطلوب است؛ اما اگر اضطراب از این حد، فراتر رود، به گونه ای که شدت آن با محرک یا پدیده ی برانگیزنده، تناسب نداشته و غیر منطقی باشد، در این صورت، اضطراب، جنبه ی بیمار گونه پیدا می کند.

علت اصلی اضطراب و نگرانی چیست؟

روان شناسان درباره ی اضطراب، تحقیقات زیادی انجام داده اند و دیدگاه های متفاوتی ارائه نموده اند. اما یکی از آنها در این زمینه، نظریه ی «شناختی» است. البرت الیس، بیشترین تحقیقات را در این مورد انجام داده و نظریه ی منطقی – هیجانی او امروزه شهرت جهانی یافته است. او معتقد است که اضطراب و افسردگی، از افکار، احساسات و باورهای نادرست انسان در مورد وقایع و رویدادهای مختلف زندگی ناشی می شود. پیام او به انسان های خسته و مضطرب عصر تکنولوژی (فناوری) این است که: اگر می خواهید به جنگ ناراحتی بروید و با اضطراب مبارزه کنید، از این پس، عاقلانه تر فکر نمایید. به واقعیت بچسبید. فرضیه هایتان را در مورد خودتان، دیگران و دنیا وارسی کنید.(۳)

آیا می توان اضطراب را به صفر کاهش داد؟

روان شناسان معتقدند که انسان نمی تواند ناراحتی و اضطراب را به طور کامل از زندگی خود حذف کند. نهایت کاری که می تواند انجام دهد این است که اضطراب و نگرانی را به حداقل برساند. اما داعیه ی دین، این است که اضطراب و نگرانی را به طور کامل از زندگی انسان حذف کند. برخی روان شناسان این کارکرد دین را پذیرفته اند. آنها می نویسند: علم و دانش روان شناسی اگرچه نمی تواند چنین راه کاری را در اختیار انسان قرار دهد، اما دین و مذهب می تواند آرامش و سعادت کامل را در زندگی انسان به ارمغان آورد.

آیا راه کارهای علمی به تنهایی در درمان اضطراب، کافی است؟

پاسخ این سؤال، بستگی به این دارد که ما از اضطراب چه تصوری داریم. اگر اضطراب های انسان را به «اضطراب امتحان»، «اضطراب اجتماعی» و امثال آن خلاصه کنیم، در این صورت، علم می تواند مهارت هایی را در اختیار انسان قرار دهد تا انسان در صحنه های اجتماعی بهتر ظاهر شود؛ اما واقعیت این است که اضطراب های انسان به این موارد، خلاصه نمی شود. بخش عمده ای از اضطراب های انسان، مربوط به بحران معنویت، پوچ انگاری و بی معنا دانستن زندگی و در یک کلام: «فقدان یک جهان بینی سالم و قابل قبول» است. اگر اضطراب را در این گستره در نظر بگیریم، علم، نه تنها راه کار مناسبی برای آن ندارد، بلکه خود، یکی از عوامل اصلی ایجاد اضطراب و بحران معنویت در جوامع انسانی است. بنا بر این، «علم» و «دین» از دو زاویه ی متفاوت به پدیده ی اضطراب، نگریسته اند. نگاه دین به پدیده ی اضطراب، نگاه ارزشی است، یا به تعبیر دیگر، در متون دینی از آن دسته اضطراب هایی سخن به میان آمده است که از گناه، نگاه بدبینانه و منفی درباره ی جهان و انسان، غفلت از یاد خدا و دوری از معنویت ناشی می شود و در واقع، یک بیماری اخلاقی – روانی است.

علم، به هیچ وجه نمی تواند جهان بینی برای انسان اعطا کند و اضطرابی را که از گناه و فساد اخلاقی به وجود آمده است درمان نماید. همان گونه که دین نیز دغدغه ی درمان اضطراب امتحان و امثال آن را ندارد. نتیجه آن که، کاربرد علم و دانش روان شناسی و روان پزشکی در درمان اضطراب ها و نگرانی ها را می تواند مهار کند؛ اما بخش دیگر آن، جز از طریق دین و عمل نمودن به آموزه ها و دستورهای مذهبی، امکان پذیر نیست.

اضطراب و افسردگی در افراد غیرمذهبی

تصویری که ما از دنیا و خودمان داریم تا حد زیادی در ابتلا یا مصونیت از اضطراب، نقش دارد. اگر دنیا را پوچ و بی هدف بدانیم و معتقد باشیم که انسان، همین طوری به دنیا آمده و روزی خواهد مرد، در این صورت، نمی توانیم تصویر درستی از زندگی و جهان داشته باشیم. افرادی که تصورشان از جهان این است، وقتی در موقعیت های سخت و دشوار زندگی قرار می گیرند، به شدت، خود را درمانده و ناتوان احساس می کنند و چشم امید به هیچ نیرویی ندارند که بتواند آنها را یاری رساند.

تحقیقات تجربی نیز نشان داده است که میزان اضطراب و افسردگی در افراد غیرمذهبی به مراتب، بیشتر از افراد مذهبی است.(۴) همچنین افرادی که از نظر مذهبی، ضعیف تر هستند و ایمان سطحی دارند، نسبت به افرادی که از ایمان قوی تری برخوردارند، بیشتر در معرض اختلالات روانی و اضطراب و افسردگی اند. با توجه به نتایج تحقیقات انجام شده در سال ۱۹۸۹م، سازمان جهانی بهداشت، رسما اعلام نمود که باید از توانمندی ها و پتانسیل باورهای دینی و اعتقادی افراد در پیشگیری و درمان اضطراب و ارتقای سلامت روانی آنان بهره گیری شود.(۵)

مذهب و درمان اضطراب

به طور کلی، اضطراب، محصول احساس ناتوانی و ضعف، احساس پوچی و بی معنا دانستن زندگی، عدم دریافت حمایت از سوی دیگران، درماندگی در برابر موقعیت های تنیدگی زا و بحران های زندگی، ترس از شکست و نداشتن کنترل بر محیط است. جهان بینی توحیدی تفسیر واقع بینانه ای از حوادث و رویدادها ارائه نموده و برای پیشگیری و درمان اضطراب، روش های بسیار مؤثری را تدارک دیده است.

۱- دعا و نیایش و درمان اضطراب

در قرآن کریم، درمان تمام نگرانی ها و اضطراب ها یاد و ذکر خدا معرفی شده است: «بدانید و آگاه باشید که یاد خدا و ذکر او باعث آرامش دل هاست».(۶) یکی از مصادیق کامل ذکر خدا «نماز» است و خداوند متعال فلسفه ی نماز را تجلی یاد خدا در دل ها بیان کرده است: «نماز را به خاطر ذکر من و یاد من به پا دارید».(۷)

تحقیقات تجربی نشان داده است افرادی که اهل دعا و نیایش هستند و در مراسم مذهبی شرکت می کنند، از اضطراب کمتری برخوردارند.(۸) در ایران نیز پژوهش ها نشان می دهد که هر قدر جوانان و نوجوانان به نماز مقیدترند، اضطراب آنها کمتر است.(۹)

۲- توکل به خدا و درمان اضطراب

یکی از روش های مؤثر در پیشگیری و درمان اضطراب، توکل به خداوند است . علامه طباطبایی (ره) کاربرد توکل به خدا را در پیشگیری و درمان اضطراب، این گونه تبیین نموده است: «در برخورد با رویدادهای جهان دو نوع بینش وجود دارد: ایمان به خدا یا عدم ایمان. فردی که به پروردگار هستی ایمان ندارد، در پدیده های جهان، تنها به علل و اسباب ظاهری توجه می کند و از آن جا که علل و اسباب طبیعی همیشه فراهم نیستند و کارایی لازم را ندارند، فرد، دچار اضطراب و افسردگی می شود. اما انسان مؤمن، اداره ی جهان را در تصرف خدا و در احاطه ی اداره ی او می داند.

از سوی دیگر، در مواجهه با مسائل زندگی و نیل به موفقیت به دو دسته از عوامل نیازمندیم: ۱- فراهم آوردن اسباب طبیعی ۲- فراهم نمودن شرایط روانی خاصی که بتوانیم بهتر با مسائل، رو به رو شویم. گاهی اضطراب، ترس و ضعف اراده، باعث می شود که نتوانیم از راه حل های ممکن، به صورت مطلوب استفاده کنیم. در این گونه موارد، توکل و واگذاری کارها به خداوند، می تواند در کاهش اضطراب و تقویت اراده، نقش مؤثری ایفا نماید.(۱۰)

غباری و همکارانش در سال ۱۳۸۱، تحقیقی را بر روی ۵۱۴ نفر از دانشجویان دانشگاه تهران انجام داده اند و به این نتیجه رسیده اند که دانشجویانی که میزان توکل آنها در سطح بالاتر بود، میزان اضطرابشان به مراتب از گروه دیگر، پایین تر بود. افراد مذهبی با تکیه و اعتماد به خدا احساس قوی بودن می کنند و مطمئن هستند که با امداد غیبی از سوی خدا بر حوادث، پیروز خواهند شد و پشتشان به پشتیبانی خدا گرم است.

بسیاری از اوقات، اضطراب ما ناشی از این است که نمی دانیم در آینده چه اتفاقی رخ خواهد داد. نگران آینده ی زندگی، شغل و رشته ی تحصیلی خود هستیم. اگر به خدا توکل کنیم و معتقد باشیم که او ما را در هر شرایطی یاری می کند و خیر و صلاح ما را می خواهد، هیچ گاه دچار اضطراب نخواهیم شد. شرایط سخت اقتصادی، اوضاع نابه سامان سیاسی و اجتماعی، تهدیدات استکبار جهانی، خطر مبتلا شدن به انواع بیماری ها و از جمله ایدز، عواملی هستند که به شدت، جامعه ی ما و بخصوص جوانان و نوجوانان ما را نگران و مضطرب نموده است. در چنین شرایطی، یگانه راه موفقیت و مصون ماندن از اضطراب و افسردگی، توکل به خداوند متعال است.

۳- نگرش مثبت به زندگی و پیشگیری از اضطراب و نگرانی

روان شناسان معتقدند که اضطراب، از باورهای غلط و افکار منفی ناشی می شود. در اسلام، سعی شده است با ارائه ی نگرشی مثبت به افراد و تفسیر واقع بینانه از پدیده ها و رویدادهای زندگی، از اضطراب و نگرانی و احساس پوچی در زندگی، جلوگیری شود. این نوع شناخت باعث می شود انسان، جهان هستی را پدیده ی نظام مند، درهم تنیده و دارای قانون بداند که حتی در پس پدیده های به ظاهر ناخوشایند و متناقض نیز نوعی اراده، تدبیر و معنا نهفته است. از این رو، در انسان معتقد به دین، احساس آشفتگی، پوچی و بی معنایی رخ نمی دهد. اعتقاد به مصلحت الهی سبب می شود که شخص در برابر پدیده ها و رویدادهای زندگی و نیز وقایع غیرقابل کنترل، چون بیماری، بلایای طبیعی، مرگ عزیزان، شکست ها و ناکامی ها، به سادگی دچار اضطراب و نگرانی نگردد و انسجام شخصیتی و سلامت روانی خود را حفظ نماید.

برای مصونیت از اضطراب، مذهبی تر شویم!

آری! جلو حوادث را نمی توان گرفت؛ اما همان گونه که با پوشیدن بارانی و در دست گرفتن چتر، می شود از باران و برف در امان بود، با توکل به خدا، تقید به نماز و برقراری رابطه ی عاطفی و صمیمی با پروردگار هم می توان در مقابل حوادث پایداری کرد و از اضطراب و افسردگی، جان سالم به در برد.

پی نوشتها:

۱- شناخت درمانی افسردگی و اضطراب، ماری بلک برن، ترجمه: توزنده جانی، مشهد: آستان قدس رضوی، ۱۳۷۴، ص ۱۸.

۲- ر.ک به: روان شناسی مرضی، پریرخ دادستان، تهران: سمت، ۱۳۷۶، ج ۱.

۳- ر.ک به: زندگی عاقلانه، آلبرت آلیس و رابرت هارپر، ترجمه: مهرداد فیروز بخت، تهران: رشد، ۱۳۷۹.

۴- رابطه ی میزان توکل به خدا با حرمت خود، محمدصادق شجاعی، پایان نامه ی کارشناسی ارشد، ۱۳۸۲، ص ۱۳۵ – ۱۴۰.

۵- «ضرورت نگاه به ارزش های دینی در مشاوره و روان درمانی»، بیان زاده، ماه نامه ی روان شناسی دین، شماره ی اول، ص ۶۳-۶۸.

۶- سوره ی رعد، آیه ی ۲۸.

۷- سوره ی طه، آیه ی ۱۱۴.

۸- اسلام و بهداشت روان، سید احمد واعظی، تهران: دفتر نشر معارف، ۱۳۸۲، ص ۱۶۳.

۹- همان جا.

۱۰- تفسیر المیزان، ج ۴، ص ۶۷.

منبع: نشریه ی حدیث زندگی

ایمان و اضطراب

نویسنده:محمد صادق شجاعی

اضطراب و نگرانی، چرا؟

روند گذشته، حال و آینده ی بشر نشان می دهد که اضطراب و نگرانی همواره در زندگی بشر بوده و هست؛ اما آنچه تازگی دارد این است که در دهه های اخیر، اضطراب، گسترش وسیعی پیدا کرده و محققان، معتقدند که علت اصلی آن، پیچیدگی های جاری تمدن، سرعت تغییرات و بی توجهی نسبت به مذهب و ارزش های خانوادگی افراد و اجتماع است. مارکس و لیدر، در موارد اضطراب، تحقیقات زیادی انجام داده اند و به این نتیجه رسیده اند که تقریبا سه درصد از جامعه ی مورد پژوهش آنان (قابل تعمیم به دیگر جوامع)، به حالت اضطراب دچار هستند. پژوهش دیگری نشان داده است که درصد حالت های اضطرابی در افراد، بیشتر از اختلال های هراس و وسواس فکری و عملی است. که وارد و کوپر نیز گزارش نموده اند که ۲۷ درصد بیمارانی که با علائم روانی به پزشکان عمومی خود مراجعه می کنند، دچار حالت اضطراب هستند.(۱)

توجه به این تحقیقات و آمارهای تکان دهنده و نامه ها و پرونده های جوان و نوجوانان در مراکز مشاوره و... این پرسش را در ذهن انسان به وجود می آورد که: چگونه می توان با معضل اضطراب، مبارزه کرد و نقش دین در این زمینه چیست؟ تعریف و نشانه های اضطراب

منظور از اضطراب، هیجان ناخوشایندی است که با اصطلاحاتی مانند «نگرانی»، «دلشوره»، «وحشت» و «ترس» بیان می شود و همه ی ما در زندگی خود، مواردی از آنها را تجربه کرده ایم؛ لذا تصور کم و بیش مشترکی از آن داریم. اضطراب با بروز نگرانی و این که اتفاق ناگواری در آینده به وقوع خواهد پیوست، همراه است و موجب تغییراتی در کارکرد بدن نیز می شود، مانند: تپش قلب، خشکی دهان، رنگ پریدگی، لرزش اعضای بدن، تاری دید، سردرد و تنگی قفسه ی سینه. اضطراب مطلوب و اضطراب بیمار گونه

مقداری از اضطراب برای هر کسی در زندگی، لازم است؛ زیرا ما همیشه به هشیاری، برانگیختگی و مقاومت جسمانی نیاز داریم. به تعبیر برخی، اگر اضطراب نبود ما پشت میزهایمان به خواب می رفتیم.(۲) اضطراب است که ما را وامی دارد تا برای امتحان آماده شویم، برای معاینات پزشکی و درمان به پزشک مراجعه نماییم، در یک جاده ی لغزنده، با احتیاط رانندگی کنیم و... . این مقدار اضطراب، کاملا طبیعی و مطلوب است؛ اما اگر اضطراب از این حد، فراتر رود، به گونه ای که شدت آن با محرک یا پدیده ی برانگیزنده، تناسب نداشته و غیر منطقی باشد، در این صورت، اضطراب، جنبه ی بیمار گونه پیدا می کند. علت اصلی اضطراب و نگرانی چیست؟

روان شناسان درباره ی اضطراب، تحقیقات زیادی انجام داده اند و دیدگاه های متفاوتی ارائه نموده اند. اما یکی از آنها در این زمینه، نظریه ی «شناختی» است. البرت الیس، بیشترین تحقیقات را در این مورد انجام داده و نظریه ی منطقی - هیجانی او امروزه شهرت جهانی یافته است. او معتقد است که اضطراب و افسردگی، از افکار، احساسات و باورهای نادرست انسان در مورد وقایع و رویدادهای مختلف زندگی ناشی می شود. پیام او به انسان های خسته و مضطرب عصر تکنولوژی (فناوری) این است که: اگر می خواهید به جنگ ناراحتی بروید و با اضطراب مبارزه کنید، از این پس، عاقلانه تر فکر نمایید. به واقعیت بچسبید. فرضیه هایتان را در مورد خودتان، دیگران و دنیا وارسی کنید.(۳) آیا می توان اضطراب را به صفر کاهش داد؟

روان شناسان معتقدند که انسان نمی تواند ناراحتی و اضطراب را به طور کامل از زندگی خود حذف کند. نهایت کاری که می تواند انجام دهد این است که اضطراب و نگرانی را به حداقل برساند. اما داعیه ی دین، این است که اضطراب و نگرانی را به طور کامل از زندگی انسان حذف کند. برخی روان شناسان این کارکرد دین را پذیرفته اند. آنها می نویسند: علم و دانش روان شناسی اگرچه نمی تواند چنین راه کاری را در اختیار انسان قرار دهد، اما دین و مذهب می تواند آرامش و سعادت کامل را در زندگی انسان به ارمغان آورد. آیا راه کارهای علمی به تنهایی در درمان اضطراب، کافی است؟

پاسخ این سؤال، بستگی به این دارد که ما از اضطراب چه تصوری داریم. اگر اضطراب های انسان را به «اضطراب امتحان»، «اضطراب اجتماعی» و امثال آن خلاصه کنیم، در این صورت، علم می تواند مهارت هایی را در اختیار انسان قرار دهد تا انسان در صحنه های اجتماعی بهتر ظاهر شود؛ اما واقعیت این است که اضطراب های انسان به این موارد، خلاصه نمی شود. بخش عمده ای از اضطراب های انسان، مربوط به بحران معنویت، پوچ انگاری و بی معنا دانستن زندگی و در یک کلام: «فقدان یک جهان بینی سالم و قابل قبول» است. اگر اضطراب را در این گستره در نظر بگیریم، علم، نه تنها راه کار مناسبی برای آن ندارد، بلکه خود، یکی از عوامل اصلی ایجاد اضطراب و بحران معنویت در جوامع انسانی است. بنا بر این، «علم» و «دین» از دو زاویه ی متفاوت به پدیده ی اضطراب، نگریسته اند. نگاه دین به پدیده ی اضطراب، نگاه ارزشی است، یا به تعبیر دیگر، در متون دینی از آن دسته اضطراب هایی سخن به میان آمده است که از گناه، نگاه بدبینانه و منفی درباره ی جهان و انسان، غفلت از یاد خدا و دوری از معنویت ناشی می شود و در واقع، یک بیماری اخلاقی - روانی است.

علم، به هیچ وجه نمی تواند جهان بینی برای انسان اعطا کند و اضطرابی را که از گناه و فساد اخلاقی به وجود آمده است درمان نماید. همان گونه که دین نیز دغدغه ی درمان اضطراب امتحان و امثال آن را ندارد. نتیجه آن که، کاربرد علم و دانش روان شناسی و روان پزشکی در درمان اضطراب ها و نگرانی ها را می تواند مهار کند؛ اما بخش دیگر آن، جز از طریق دین و عمل نمودن به آموزه ها و دستورهای مذهبی، امکان پذیر نیست. اضطراب و افسردگی در افراد غیرمذهبی

تصویری که ما از دنیا و خودمان داریم تا حد زیادی در ابتلا یا مصونیت از اضطراب، نقش دارد. اگر دنیا را پوچ و بی هدف بدانیم و معتقد باشیم که انسان، همین طوری به دنیا آمده و روزی خواهد مرد، در این صورت، نمی توانیم تصویر درستی از زندگی و جهان داشته باشیم. افرادی که تصورشان از جهان این است، وقتی در موقعیت های سخت و دشوار زندگی قرار می گیرند، به شدت، خود را درمانده و ناتوان احساس می کنند و چشم امید به هیچ نیرویی ندارند که بتواند آنها را یاری رساند.

تحقیقات تجربی نیز نشان داده است که میزان اضطراب و افسردگی در افراد غیرمذهبی به مراتب، بیشتر از افراد مذهبی است.(۴) همچنین افرادی که از نظر مذهبی، ضعیف تر هستند و ایمان سطحی دارند، نسبت به افرادی که از ایمان قوی تری برخوردارند، بیشتر در معرض اختلالات روانی و اضطراب و افسردگی اند. با توجه به نتایج تحقیقات انجام شده در سال ۱۹۸۹م، سازمان جهانی بهداشت، رسما اعلام نمود که باید از توانمندی ها و پتانسیل باورهای دینی و اعتقادی افراد در پیشگیری و درمان اضطراب و ارتقای سلامت روانی آنان بهره گیری شود.(۵) مذهب و درمان اضطراب

به طور کلی، اضطراب، محصول احساس ناتوانی و ضعف، احساس پوچی و بی معنا دانستن زندگی، عدم دریافت حمایت از سوی دیگران، درماندگی در برابر موقعیت های تنیدگی زا و بحران های زندگی، ترس از شکست و نداشتن کنترل بر محیط است. جهان بینی توحیدی تفسیر واقع بینانه ای از حوادث و رویدادها ارائه نموده و برای پیشگیری و درمان اضطراب، روش های بسیار مؤثری را تدارک دیده است. ۱- دعا و نیایش و درمان اضطراب

در قرآن کریم، درمان تمام نگرانی ها و اضطراب ها یاد و ذکر خدا معرفی شده است: «بدانید و آگاه باشید که یاد خدا و ذکر او باعث آرامش دل هاست».(۶) یکی از مصادیق کامل ذکر خدا «نماز» است و خداوند متعال فلسفه ی نماز را تجلی یاد خدا در دل ها بیان کرده است: «نماز را به خاطر ذکر من و یاد من به پا دارید».(۷)

تحقیقات تجربی نشان داده است افرادی که اهل دعا و نیایش هستند و در مراسم مذهبی شرکت می کنند، از اضطراب کمتری برخوردارند.(۸) در ایران نیز پژوهش ها نشان می دهد که هر قدر جوانان و نوجوانان به نماز مقیدترند، اضطراب آنها کمتر است.(۹) ۲- توکل به خدا و درمان اضطراب

یکی از روش های مؤثر در پیشگیری و درمان اضطراب، توکل به خداوند است . علامه طباطبایی (ره) کاربرد توکل به خدا را در پیشگیری و درمان اضطراب، این گونه تبیین نموده است: «در برخورد با رویدادهای جهان دو نوع بینش وجود دارد: ایمان به خدا یا عدم ایمان. فردی که به پروردگار هستی ایمان ندارد، در پدیده های جهان، تنها به علل و اسباب ظاهری توجه می کند و از آن جا که علل و اسباب طبیعی همیشه فراهم نیستند و کارایی لازم را ندارند، فرد، دچار اضطراب و افسردگی می شود. اما انسان مؤمن، اداره ی جهان را در تصرف خدا و در احاطه ی اداره ی او می داند.

از سوی دیگر، در مواجهه با مسائل زندگی و نیل به موفقیت به دو دسته از عوامل نیازمندیم: ۱- فراهم آوردن اسباب طبیعی ۲- فراهم نمودن شرایط روانی خاصی که بتوانیم بهتر با مسائل، رو به رو شویم. گاهی اضطراب، ترس و ضعف اراده، باعث می شود که نتوانیم از راه حل های ممکن، به صورت مطلوب استفاده کنیم. در این گونه موارد، توکل و واگذاری کارها به خداوند، می تواند در کاهش اضطراب و تقویت اراده، نقش مؤثری ایفا نماید.(۱۰)

غباری و همکارانش در سال ۱۳۸۱، تحقیقی را بر روی ۵۱۴ نفر از دانشجویان دانشگاه تهران انجام داده اند و به این نتیجه رسیده اند که دانشجویانی که میزان توکل آنها در سطح بالاتر بود، میزان اضطرابشان به مراتب از گروه دیگر، پایین تر بود. افراد مذهبی با تکیه و اعتماد به خدا احساس قوی بودن می کنند و مطمئن هستند که با امداد غیبی از سوی خدا بر حوادث، پیروز خواهند شد و پشتشان به پشتیبانی خدا گرم است.

بسیاری از اوقات، اضطراب ما ناشی از این است که نمی دانیم در آینده چه اتفاقی رخ خواهد داد. نگران آینده ی زندگی، شغل و رشته ی تحصیلی خود هستیم. اگر به خدا توکل کنیم و معتقد باشیم که او ما را در هر شرایطی یاری می کند و خیر و صلاح ما را می خواهد، هیچ گاه دچار اضطراب نخواهیم شد. شرایط سخت اقتصادی، اوضاع نابه سامان سیاسی و اجتماعی، تهدیدات استکبار جهانی، خطر مبتلا شدن به انواع بیماری ها و از جمله ایدز، عواملی هستند که به شدت، جامعه ی ما و بخصوص جوانان و نوجوانان ما را نگران و مضطرب نموده است. در چنین شرایطی، یگانه راه موفقیت و مصون ماندن از اضطراب و افسردگی، توکل به خداوند متعال است. ۳- نگرش مثبت به زندگی و پیشگیری از اضطراب و نگرانی

روان شناسان معتقدند که اضطراب، از باورهای غلط و افکار منفی ناشی می شود. در اسلام، سعی شده است با ارائه ی نگرشی مثبت به افراد و تفسیر واقع بینانه از پدیده ها و رویدادهای زندگی، از اضطراب و نگرانی و احساس پوچی در زندگی، جلوگیری شود. این نوع شناخت باعث می شود انسان، جهان هستی را پدیده ی نظام مند، درهم تنیده و دارای قانون بداند که حتی در پس پدیده های به ظاهر ناخوشایند و متناقض نیز نوعی اراده، تدبیر و معنا نهفته است. از این رو، در انسان معتقد به دین، احساس آشفتگی، پوچی و بی معنایی رخ نمی دهد. اعتقاد به مصلحت الهی سبب می شود که شخص در برابر پدیده ها و رویدادهای زندگی و نیز وقایع غیرقابل کنترل، چون بیماری، بلایای طبیعی، مرگ عزیزان، شکست ها و ناکامی ها، به سادگی دچار اضطراب و نگرانی نگردد و انسجام شخصیتی و سلامت روانی خود را حفظ نماید. برای مصونیت از اضطراب، مذهبی تر شویم!

آری! جلو حوادث را نمی توان گرفت؛ اما همان گونه که با پوشیدن بارانی و در دست گرفتن چتر، می شود از باران و برف در امان بود، با توکل به خدا، تقید به نماز و برقراری رابطه ی عاطفی و صمیمی با پروردگار هم می توان در مقابل حوادث پایداری کرد و از اضطراب و افسردگی، جان سالم به در برد. پی نوشتها:

۱- شناخت درمانی افسردگی و اضطراب، ماری بلک برن، ترجمه: توزنده جانی، مشهد: آستان قدس رضوی، ۱۳۷۴، ص ۱۸.

۲- ر.ک به: روان شناسی مرضی، پریرخ دادستان، تهران: سمت، ۱۳۷۶، ج ۱.

۳- ر.ک به: زندگی عاقلانه، آلبرت آلیس و رابرت هارپر، ترجمه: مهرداد فیروز بخت، تهران: رشد، ۱۳۷۹.

۴- رابطه ی میزان توکل به خدا با حرمت خود، محمدصادق شجاعی، پایان نامه ی کارشناسی ارشد، ۱۳۸۲، ص ۱۳۵ - ۱۴۰.

۵- «ضرورت نگاه به ارزش های دینی در مشاوره و روان درمانی»، بیان زاده، ماه نامه ی روان شناسی دین، شماره ی اول، ص ۶۳-۶۸.

۶- سوره ی رعد، آیه ی ۲۸.

۷- سوره ی طه، آیه ی ۱۱۴.

۸- اسلام و بهداشت روان، سید احمد واعظی، تهران: دفتر نشر معارف، ۱۳۸۲، ص ۱۶۳.

۹- همان جا.

۱۰- تفسیر المیزان، ج ۴، ص ۶۷.

منبع: نشریه ی حدیث زندگی

### فشار روانی در محیط کار

آیا هرچه بیشتر کار می‌کنیم، کمتر لذت می‌بریم؟ امکان دارد شغل ها، منبع ناخوشی باشند. امروزه دو عامل فشار روانی (استرس) و افسردگی بالینی، محل کار را «خلل پذیر» می‌سازند. به موجب بررسی پیمایشی که توسط جامعه کارشناسان مدد کار کارمندان (ایی‌ای پی ای) صورت گرفت، معلوم شد که فشار روحی و افسردگی بالینی به ترتیب دومین و سومین مشکل بسیار مهم محل کار، البته بعد از بحران خانوادگی، محسوب می‌شوند.

برآورد شده است که هر ساله در ایالات متحده بر اثر کاهش بازدهی، کارگریزی و مرگ نابهنگام، میلیاردها دلار به هدر می‌رود. ۵۰ درصد تلفات جانی ناشی از ۱۰ علت عمده مرگ و میر در ایالات متحده را می‌توان به عوامل رفتاری، از جمله فشار روانی نسبت داد.

فشار روانی و کامیابی

ما برای انجام کار به نیکوترین شیوه ، باید تنش و فشار روحی ایجاد کنیم و به جریان یافتن آدرنالین درخونمان نیاز داریم. ولی تنش زیاده از حد، موضوع متفاوتی است.

شایع‌ترین علامت‌های فشار بی‌نهایت شغل عبارت‌اند از خستگی، بی‌خوابی، فشار خون، سردرد، زخم، ترش کردن، ناتوانی در تمرکز یا آرمیدن و بی‌اشتهایی.

چه بسا افسردگی به عنوان اعمال تکانشی (براساس انگیزش ناگهانی) یا بی‌نتیجه، زودرنجی (تندمزاجی) و خشم، دیر رسیدن و تمایل به دوری جستن از همکاران نمایان شود.

عامل تنش شغلی چیست؟

کار زیاد و تعارض شخصیت (به ویژه با بالادستان) دو نمونه از رایج‌ترین علل تنش شغلی است. قبول مسئولیت سنگین، علت دیگری است.

کسانی که در مشاغل مدیریتی انجام وظیفه می‌کنند، غالباً از حجم زیاد کار شکوه می‌کنند.

اما امتیازی دارند که شاید از وجودش بی‌خبر باشند و آن نرمش پذیری است. این قدرت در آنها هست که از طریق جستار (بحث و گفت و گو) و حتی رویارویی، تنش محل کار را بزدایید.

این حالت پیوسته برای سایر کارکنان مانند کارگرانی که در خط تولید کار می‌کنند یا کسانی که به کارهای دفتری سرگرم‌اند، رخ نمی‌دهد. پژوهش ثابت می‌کند پیشه‌هایی که ملال‌آور و یکنواخت به نظر می‌رسند، همان قدر بر انسان فشار وارد می‌سازند که مشاغل اجرایی کارآمد.

پنج واکنش اساسی

۱ـ شریک غم دیگران بودن بی‌آنکه گام‌های اساسی درجهت تغییر وضعیت برداشته شود

۲ـ برای کاستن از سنگینی کار، طولانی‌تر و بیشتر کارکردن

۳ـ روی آوردن به تلاش جالب واکنشی به منظور اینکه بتوانیم سرزندگی را بازگردانده و کار بیشتری را در مدت کوتاه‌تری انجام دهیم

۴ـ از شغل خویش کناره گرفتن یا آن را رها کردن و به دنبال کار دیگری گشتن یا زمان و توان صرف شده در مسیر کار را کاهش دادن

۵ـ تجزیه و تحلیل وضع، بازبینی راهبردها و به جست و جوی راهکارهایی برای دگرگون‌سازی موارد پرداختن

در نگاه اول، به نظر می‌آید که واکنش شماره ۵ عملی‌ترین واکنش است به شرطی که تشخیص دهیم موقعیت شغلی ما تا چه حد از اختیار ما خارج است.

موارد وابسته به کنشها و قواعد پدید آمده توسط دیگران چنان فزون است که حتی سازنده‌ترین کوششها نیز قادر به تضمین آن نیستند.

آنچه که می‌توان تضمین کرد احساس نیکوی «پذیرش مسئولیت» شغلی مان است.

از آنجایی که شرایط فردی خیلی زیاد فرق می‌کند، از این رو «راه حل صحیح» برای هر کس متفاوت است.

به یاد بسپارید که امکان دارد راه‌کارهای مستقیمی برای مشکلات حاصل از تنش شغلی وجود نداشته باشد.

پیشنهادهایی برای کاهش فشار روانی کاری

۱ـ مسئولیت شغلتان را به عهده بگیرید:

تا جایی که مقدور است اولویتها را درنظر گرفته و مجدداً تعیین کنید. نخست مراقب کارهای مهم و دشوار باشید و وقت تان را تنظیم کنید. در این صورت کاراتر می‌شوید.

۲ـ هر بار، به عملی دست زنید:

هر طرح بزرگ را به کاری کوچکتر و اجراشدنی تقسیم کنید. فهرستی از تمام اموری که باید انجام یابند و زمان تقریبی پایان هریک تهیه کنید. به کارها اولویت ببخشید.

ابتدا کاری را به اتمام رسانده و آنگاه به سراغ بعدی بروید. کارها را تا زمانی آسان بگیرید که حس کنید نیاز به اجرا و نظارت داشته باشند.

۳ـ با همکاران روراست باشید:

این مساله درمورد رئیس نیز صدق می‌کند.

اگر دچار مخمصه شده اید، عیان سازید. چه بهتر که در این رهگذر، همدردانی هم داشته باشید.

تنها شکوه نکنید. راه گشا باشید و پیشنهادهای عملی مطرح سازید.

۴ـ بگذارید کارفرمایتان کمک کند:

بسیاری از شرکتها به کارکنان خود یاری می‌کنند تا به مدد برنامه مساعدت به کارمند، پیامدهای حاصل از تنشهای پیشه‌ای را از میان بردارند.

۵ـ کمتر کار کنید:

«نه» گفتن را یاد بگیرید. دست از کارهایی بکشید که سرنوشت ساز نیستند.

۶ـ نشانه‌های خطر تنش شغلی را بشناسید:

از علایم فشار شغلی با خبرباشید و به محض اینکه مهارنشدنی شدند، وارد عمل شوید.

۷ـ مراقب بهداشت جسمی خود باشید:

تندرستی جسمانی سبب می‌شود که تحمل فشارتان افزایش یابد. باید تغذیه و خوابتان متعادل باشد. به اندازه کافی ورزش کنید.

۸ـ آرمیدن را بیاموزید:

دریچه اطمینان سالمی اعم از ورزش، سرگرمی، موسیقی، مطالعه یا فقط پیاده روی بیابید و از آن به عنوان «پلی» بین کار و زندگی داخلی خودتان استفاده کنید.

۹ـ از زندگی خصوصی خویش غافل نباشید:

برنامه‌ای تنظیم کنید تا رعایت عدالت بین کار و زندگی شخصی را برای شما امکان پذیر سازد. از این کار، دمی غفلت نورزید.

۱۰ـ به فکر تغییر یا ترک شغل خود باشید:

گرچه این آخرین راه چاره است، ولی با این همه شق دیگری برایتان پیش می‌آید.

چنانچه وضع مالی تان پرداختن به این‌گونه تصمیمات را ناممکن می‌سازد، در این صورت حواس خود را جمع زندگی داخلی تان کنید.

اگر زندگی خصوصی تان پرثمرتر، مهیج‌تر و مفرح‌تر باشد، احتمال دارد پاره‌ای از درد و رنج وضع ناشاد کاری را برطرف سازد.

فشار روانی در محیط کار آیا هرچه بیشتر کار می‌کنیم، کمتر لذت می‌بریم؟ امکان دارد شغل ها، منبع ناخوشی باشند. امروزه دو عامل فشار روانی (استرس) و افسردگی بالینی، محل کار را «خلل پذیر» می‌سازند. به موجب بررسی پیمایشی که توسط جامعه کارشناسان مدد کار کارمندان (ایی‌ای پی ای) صورت گرفت، معلوم شد که فشار روحی و افسردگی بالینی به ترتیب دومین و سومین مشکل بسیار مهم محل کار، البته بعد از بحران خانوادگی، محسوب می‌شوند.

برآورد شده است که هر ساله در ایالات متحده بر اثر کاهش بازدهی، کارگریزی و مرگ نابهنگام، میلیاردها دلار به هدر می‌رود. ۵۰ درصد تلفات جانی ناشی از ۱۰ علت عمده مرگ و میر در ایالات متحده را می‌توان به عوامل رفتاری، از جمله فشار روانی نسبت داد. فشار روانی و کامیابی

ما برای انجام کار به نیکوترین شیوه ، باید تنش و فشار روحی ایجاد کنیم و به جریان یافتن آدرنالین درخونمان نیاز داریم. ولی تنش زیاده از حد، موضوع متفاوتی است.

شایع‌ترین علامت‌های فشار بی‌نهایت شغل عبارت‌اند از خستگی، بی‌خوابی، فشار خون، سردرد، زخم، ترش کردن، ناتوانی در تمرکز یا آرمیدن و بی‌اشتهایی.

چه بسا افسردگی به عنوان اعمال تکانشی (براساس انگیزش ناگهانی) یا بی‌نتیجه، زودرنجی (تندمزاجی) و خشم، دیر رسیدن و تمایل به دوری جستن از همکاران نمایان شود. عامل تنش شغلی چیست؟

کار زیاد و تعارض شخصیت (به ویژه با بالادستان) دو نمونه از رایج‌ترین علل تنش شغلی است. قبول مسئولیت سنگین، علت دیگری است.

کسانی که در مشاغل مدیریتی انجام وظیفه می‌کنند، غالباً از حجم زیاد کار شکوه می‌کنند.

اما امتیازی دارند که شاید از وجودش بی‌خبر باشند و آن نرمش پذیری است. این قدرت در آنها هست که از طریق جستار (بحث و گفت و گو) و حتی رویارویی، تنش محل کار را بزدایید.

این حالت پیوسته برای سایر کارکنان مانند کارگرانی که در خط تولید کار می‌کنند یا کسانی که به کارهای دفتری سرگرم‌اند، رخ نمی‌دهد. پژوهش ثابت می‌کند پیشه‌هایی که ملال‌آور و یکنواخت به نظر می‌رسند، همان قدر بر انسان فشار وارد می‌سازند که مشاغل اجرایی کارآمد. پنج واکنش اساسی

۱ـ شریک غم دیگران بودن بی‌آنکه گام‌های اساسی درجهت تغییر وضعیت برداشته شود

۲ـ برای کاستن از سنگینی کار، طولانی‌تر و بیشتر کارکردن

۳ـ روی آوردن به تلاش جالب واکنشی به منظور اینکه بتوانیم سرزندگی را بازگردانده و کار بیشتری را در مدت کوتاه‌تری انجام دهیم

۴ـ از شغل خویش کناره گرفتن یا آن را رها کردن و به دنبال کار دیگری گشتن یا زمان و توان صرف شده در مسیر کار را کاهش دادن

۵ـ تجزیه و تحلیل وضع، بازبینی راهبردها و به جست و جوی راهکارهایی برای دگرگون‌سازی موارد پرداختن

در نگاه اول، به نظر می‌آید که واکنش شماره ۵ عملی‌ترین واکنش است به شرطی که تشخیص دهیم موقعیت شغلی ما تا چه حد از اختیار ما خارج است.

موارد وابسته به کنشها و قواعد پدید آمده توسط دیگران چنان فزون است که حتی سازنده‌ترین کوششها نیز قادر به تضمین آن نیستند.

آنچه که می‌توان تضمین کرد احساس نیکوی «پذیرش مسئولیت» شغلی مان است.

از آنجایی که شرایط فردی خیلی زیاد فرق می‌کند، از این رو «راه حل صحیح» برای هر کس متفاوت است.

به یاد بسپارید که امکان دارد راه‌کارهای مستقیمی برای مشکلات حاصل از تنش شغلی وجود نداشته باشد. پیشنهادهایی برای کاهش فشار روانی کاری

۱ـ مسئولیت شغلتان را به عهده بگیرید:

تا جایی که مقدور است اولویتها را درنظر گرفته و مجدداً تعیین کنید. نخست مراقب کارهای مهم و دشوار باشید و وقت تان را تنظیم کنید. در این صورت کاراتر می‌شوید.

۲ـ هر بار، به عملی دست زنید:

هر طرح بزرگ را به کاری کوچکتر و اجراشدنی تقسیم کنید. فهرستی از تمام اموری که باید انجام یابند و زمان تقریبی پایان هریک تهیه کنید. به کارها اولویت ببخشید.

ابتدا کاری را به اتمام رسانده و آنگاه به سراغ بعدی بروید. کارها را تا زمانی آسان بگیرید که حس کنید نیاز به اجرا و نظارت داشته باشند.

۳ـ با همکاران روراست باشید:

این مساله درمورد رئیس نیز صدق می‌کند.

اگر دچار مخمصه شده اید، عیان سازید. چه بهتر که در این رهگذر، همدردانی هم داشته باشید.

تنها شکوه نکنید. راه گشا باشید و پیشنهادهای عملی مطرح سازید.

۴ـ بگذارید کارفرمایتان کمک کند:

بسیاری از شرکتها به کارکنان خود یاری می‌کنند تا به مدد برنامه مساعدت به کارمند، پیامدهای حاصل از تنشهای پیشه‌ای را از میان بردارند.

۵ـ کمتر کار کنید:

«نه» گفتن را یاد بگیرید. دست از کارهایی بکشید که سرنوشت ساز نیستند.

۶ـ نشانه‌های خطر تنش شغلی را بشناسید:

از علایم فشار شغلی با خبرباشید و به محض اینکه مهارنشدنی شدند، وارد عمل شوید.

۷ـ مراقب بهداشت جسمی خود باشید:

تندرستی جسمانی سبب می‌شود که تحمل فشارتان افزایش یابد. باید تغذیه و خوابتان متعادل باشد. به اندازه کافی ورزش کنید.

۸ـ آرمیدن را بیاموزید:

دریچه اطمینان سالمی اعم از ورزش، سرگرمی، موسیقی، مطالعه یا فقط پیاده روی بیابید و از آن به عنوان «پلی» بین کار و زندگی داخلی خودتان استفاده کنید.

۹ـ از زندگی خصوصی خویش غافل نباشید:

برنامه‌ای تنظیم کنید تا رعایت عدالت بین کار و زندگی شخصی را برای شما امکان پذیر سازد. از این کار، دمی غفلت نورزید.

۱۰ـ به فکر تغییر یا ترک شغل خود باشید:

گرچه این آخرین راه چاره است، ولی با این همه شق دیگری برایتان پیش می‌آید.

چنانچه وضع مالی تان پرداختن به این‌گونه تصمیمات را ناممکن می‌سازد، در این صورت حواس خود را جمع زندگی داخلی تان کنید.

اگر زندگی خصوصی تان پرثمرتر، مهیج‌تر و مفرح‌تر باشد، احتمال دارد پاره‌ای از درد و رنج وضع ناشاد کاری را برطرف سازد.

## سلامت سه بعدی

نویسنده: فاطمه میرزائی

بهداشت روانی، سازگاری فرد با محیط خود و استفاده مناسب از توانایی‌ها و قابلیت‌های خویش است. سلامت روانی هر یک از ما در سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی تحقق می‌یابد و اگر در یک بعد با مشکل مواجه شود بقیه ابعاد نیز تحت‌الشعاع قرار می‌گیرند. بر این اساس بهداشت روانی خانواده، کمک به همه افراد خانواده در جهت رشد و تکامل و بهره‌گیری از استعدادها و قابلیت‌های هر فرد در موفقیت، شادابی و سازگاری و سازندگی بیشتر است.

ما به عنوان انسان موجوداتی اجتماعی هستیم که به‌طور متقابل بر یکدیگر تأثیر می‌گذاریم. هر فرد در اجتماع زندگی می‌کند و نمی‌تواند به‌طور کامل مطابق خواسته‌های خود رفتار کند. خانواده که مهمترین و مداوم‌ترین واحد اجتماعی است، بیشترین تأثیر را بر هر یک از ما دارد. ما در خانواده به دنیا می‌آییم، رشد می‌کنیم و عادات زندگی را می‌آموزیم. خانواده سالم که از افراد سالم تشکیل شده است می‌تواند جامعه‌ای سالم را به‌وجود آورد. در این مقاله به نقش و اهمیت خانواده در سلامت روانی افراد و عوامل مؤثر بر بهداشت روانی خانواده خواهیم پرداخت.

از آنجا که جسم و روان ابعادی از تمامیت وجود انسان است، بهداشت روانی همانند بهداشت جسمانی، کاربرد دانش برای بهبود وضعیت سلامت جسم و روان و اقدام اساسی به‌منظور پیشگیری از هر نوع اختلال و تلاشی در جهت اقدام سریع در هنگام بروز اختلال است به بیان دیگر بهداشت روان را می‌توان در این سه بعد خلاصه کرد:

۱ـ تلاش در جهت تقویت نقاط مثبت و اصلاح ضعف‌ها

۲ـ پیشگیری از بروز اختلالات و ناهنجاری‌های رفتاری و روانی

۳ـ درمان به موقع و سریع اختلالات روانی

خانواده در عملکرد خود به عنوان یک نظام اجتماعی باعث می‌شود که اعمال و رفتار مطلوب و نامطلوب هر یک از اعضا بر دیگران تأثیر گذار و از آنان تأثیر پذیرد. به این جهت تأمین بهداشت روانی در خانواده از اهمیتی والا برخوردار است، زیرا جامعه سالم از خانواده‌های سالم تشکل می‌شود و خانواده سالم از افراد سالم.

عوامل مؤثر بر بهداشت روانی خانواده

ـ پدر و مادر موظفند در خانواده شرایطی فراهم آورند تا افراد در ابعاد مختلف جسمانی، روانی، اجتماعی، اخلاقی و مذهبی رشد و تکامل یابند در این زمینه موارد زیر مورد تأکید است:

۱ـ حفظ تندرستی افراد خانواده: شامل خواب کافی، رژیم غذایی مناسب، فعالیت‌های بدنی لازم، برنامه‌ریزی منظم کاری، برنامه‌ریزی اقتصادی، برنامه برای استراحت و اوقات فراغت و...

۲ـ تلاش برای شناخت و درک رفتار خود: یعنی اینکه فرد بکوشد تا نسبت به انگیزه‌ها، رغبت‌ها، توانایی‌ها و استعدادهای خود و شرایط محیط، شناخت کافی به دست آورد.

۳ـ تلاش برای ایجاد و حفظ روابط سالم و سازنده با دیگران (به‌طور عام)

۴ـ تلاش برای ایجاد روابط صمیمانه و سالم و معنی‌دار با افراد خاص در زندگی (مثل پدر، مادر، همسر و...)

۵ـ به‌کارگیری شیوه‌های صحیح کنترل خود همراه با متانت و آرامش در مواجهه با استرس‌ها (فشارها)ی مختلف زندگی

۶ـ برنامه‌ریزی در جهت حل و رفع مشکلات و نگرانی‌های خویش

۷ـ کسب و رشد مهارت‌ها در جهت کسب امنیت شغلی

۸ـ اختصاص ساعات منظمی به کار و فعالیت بدنی و برنامه‌ریزی سالم برای اوقات فراغت

۹ـ صرف نیرو برای بهبود شرایط و موقعیت در زمان حال

۱۰ـ رشد و تقویت اعتقادات مذهبی و عمل به آنهابه طور کلی تصویر سلامت هر خانواده به سلامت روان افراد آن وابسته است.

در این میان سلامت روان و امنیت عاطفی زن بیش از بقیه افراد، خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. زن در دوره‌ها و مراحل مختلف زندگی خویش مثل بارداری، زایمان و مهمتر از آنها در پرورش و تربیت نسل، محور خانواده و تأمین‌کننده اصلی تندرستی اعضا در ابعاد جسمانی و روانی است.

منشأ اختلالات روانی در خانواده عمدتاً در موقعیت و وضعیت «خانواده» فرد است تا خود فرد. رفتار ناهنجار هریک از ما بیشتر به عنوان نشانه‌ای از اختلال و بیماری در درون خانواده است و صرفاً حاصل وضعیت فردی ما نیست. بر این اساس، درمان نیز شامل درمان کل خانواده به‌عنوان یک سیستم و الگوی متقابل کارکردها و ارتباط درون خانواده است، زیرا اعتقادات بر این است که در یک خانواده ناسالم و بیمار است که یک فرد دارای مشکل و اختلال می‌شود و در حالی که بقیه افراد قادر هستند به کارکردهای اجتماعی خویش ادامه دهند، با ارائه کمک‌های ضروری و مشاوره‌های اساسی به فرد دچار مشکل، دیگر اعضای خانواده نیز ناگزیر خواهند بود تا الگوی جدید ارتباط و تبادل نظر را با یکدیگر تجربه کنند و بنابراین کل مجموعه خانواده دچار تغییر و تحول خواهد شد.

بنابراین نوع و کیفیت رابطه زن و شوهر و شبکه ارتباطی والدین و فرزندان از عوامل مؤثر و تعیین‌کننده در خوشبختی افراد در زندگی است.

خانواده، مسئولیت ایجاد فضای مناسب جهت تشویق و ترغیب اعضای خود در تلاش و سازندگی در انجام وظایف فردی، خانوادگی و اجتماعی را به عنوان یک شهروند عهده‌دار است و از جایگاه خود در زنجیره بی‌پایان سازندگی نسلها به خوبی واقف است.

برگرفته از کتاب‌های:

مشاوره ازدواج و خانواده درمانی / شکوه نوابی نژاد

شیوه‌های ارتباط و تبادل نظر / شکوه نوابی نژاد

مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی خانواده / باقر ساروخانی

منبع: روزنامه اطلاعات

سلامت سه بعدی

نویسنده: فاطمه میرزائی

بهداشت روانی، سازگاری فرد با محیط خود و استفاده مناسب از توانایی‌ها و قابلیت‌های خویش است. سلامت روانی هر یک از ما در سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی تحقق می‌یابد و اگر در یک بعد با مشکل مواجه شود بقیه ابعاد نیز تحت‌الشعاع قرار می‌گیرند. بر این اساس بهداشت روانی خانواده، کمک به همه افراد خانواده در جهت رشد و تکامل و بهره‌گیری از استعدادها و قابلیت‌های هر فرد در موفقیت، شادابی و سازگاری و سازندگی بیشتر است.

ما به عنوان انسان موجوداتی اجتماعی هستیم که به‌طور متقابل بر یکدیگر تأثیر می‌گذاریم. هر فرد در اجتماع زندگی می‌کند و نمی‌تواند به‌طور کامل مطابق خواسته‌های خود رفتار کند. خانواده که مهمترین و مداوم‌ترین واحد اجتماعی است، بیشترین تأثیر را بر هر یک از ما دارد. ما در خانواده به دنیا می‌آییم، رشد می‌کنیم و عادات زندگی را می‌آموزیم. خانواده سالم که از افراد سالم تشکیل شده است می‌تواند جامعه‌ای سالم را به‌وجود آورد. در این مقاله به نقش و اهمیت خانواده در سلامت روانی افراد و عوامل مؤثر بر بهداشت روانی خانواده خواهیم پرداخت.

از آنجا که جسم و روان ابعادی از تمامیت وجود انسان است، بهداشت روانی همانند بهداشت جسمانی، کاربرد دانش برای بهبود وضعیت سلامت جسم و روان و اقدام اساسی به‌منظور پیشگیری از هر نوع اختلال و تلاشی در جهت اقدام سریع در هنگام بروز اختلال است به بیان دیگر بهداشت روان را می‌توان در این سه بعد خلاصه کرد:

۱ـ تلاش در جهت تقویت نقاط مثبت و اصلاح ضعف‌ها

۲ـ پیشگیری از بروز اختلالات و ناهنجاری‌های رفتاری و روانی

۳ـ درمان به موقع و سریع اختلالات روانی

خانواده در عملکرد خود به عنوان یک نظام اجتماعی باعث می‌شود که اعمال و رفتار مطلوب و نامطلوب هر یک از اعضا بر دیگران تأثیر گذار و از آنان تأثیر پذیرد. به این جهت تأمین بهداشت روانی در خانواده از اهمیتی والا برخوردار است، زیرا جامعه سالم از خانواده‌های سالم تشکل می‌شود و خانواده سالم از افراد سالم. عوامل مؤثر بر بهداشت روانی خانواده

ـ پدر و مادر موظفند در خانواده شرایطی فراهم آورند تا افراد در ابعاد مختلف جسمانی، روانی، اجتماعی، اخلاقی و مذهبی رشد و تکامل یابند در این زمینه موارد زیر مورد تأکید است:

۱ـ حفظ تندرستی افراد خانواده: شامل خواب کافی، رژیم غذایی مناسب، فعالیت‌های بدنی لازم، برنامه‌ریزی منظم کاری، برنامه‌ریزی اقتصادی، برنامه برای استراحت و اوقات فراغت و...

۲ـ تلاش برای شناخت و درک رفتار خود: یعنی اینکه فرد بکوشد تا نسبت به انگیزه‌ها، رغبت‌ها، توانایی‌ها و استعدادهای خود و شرایط محیط، شناخت کافی به دست آورد.

۳ـ تلاش برای ایجاد و حفظ روابط سالم و سازنده با دیگران (به‌طور عام)

۴ـ تلاش برای ایجاد روابط صمیمانه و سالم و معنی‌دار با افراد خاص در زندگی (مثل پدر، مادر، همسر و...)

۵ـ به‌کارگیری شیوه‌های صحیح کنترل خود همراه با متانت و آرامش در مواجهه با استرس‌ها (فشارها)ی مختلف زندگی

۶ـ برنامه‌ریزی در جهت حل و رفع مشکلات و نگرانی‌های خویش

۷ـ کسب و رشد مهارت‌ها در جهت کسب امنیت شغلی

۸ـ اختصاص ساعات منظمی به کار و فعالیت بدنی و برنامه‌ریزی سالم برای اوقات فراغت

۹ـ صرف نیرو برای بهبود شرایط و موقعیت در زمان حال

۱۰ـ رشد و تقویت اعتقادات مذهبی و عمل به آنهابه طور کلی تصویر سلامت هر خانواده به سلامت روان افراد آن وابسته است.

در این میان سلامت روان و امنیت عاطفی زن بیش از بقیه افراد، خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. زن در دوره‌ها و مراحل مختلف زندگی خویش مثل بارداری، زایمان و مهمتر از آنها در پرورش و تربیت نسل، محور خانواده و تأمین‌کننده اصلی تندرستی اعضا در ابعاد جسمانی و روانی است.

منشأ اختلالات روانی در خانواده عمدتاً در موقعیت و وضعیت «خانواده» فرد است تا خود فرد. رفتار ناهنجار هریک از ما بیشتر به عنوان نشانه‌ای از اختلال و بیماری در درون خانواده است و صرفاً حاصل وضعیت فردی ما نیست. بر این اساس، درمان نیز شامل درمان کل خانواده به‌عنوان یک سیستم و الگوی متقابل کارکردها و ارتباط درون خانواده است، زیرا اعتقادات بر این است که در یک خانواده ناسالم و بیمار است که یک فرد دارای مشکل و اختلال می‌شود و در حالی که بقیه افراد قادر هستند به کارکردهای اجتماعی خویش ادامه دهند، با ارائه کمک‌های ضروری و مشاوره‌های اساسی به فرد دچار مشکل، دیگر اعضای خانواده نیز ناگزیر خواهند بود تا الگوی جدید ارتباط و تبادل نظر را با یکدیگر تجربه کنند و بنابراین کل مجموعه خانواده دچار تغییر و تحول خواهد شد.

بنابراین نوع و کیفیت رابطه زن و شوهر و شبکه ارتباطی والدین و فرزندان از عوامل مؤثر و تعیین‌کننده در خوشبختی افراد در زندگی است.

خانواده، مسئولیت ایجاد فضای مناسب جهت تشویق و ترغیب اعضای خود در تلاش و سازندگی در انجام وظایف فردی، خانوادگی و اجتماعی را به عنوان یک شهروند عهده‌دار است و از جایگاه خود در زنجیره بی‌پایان سازندگی نسلها به خوبی واقف است.

برگرفته از کتاب‌های:

مشاوره ازدواج و خانواده درمانی / شکوه نوابی نژاد

شیوه‌های ارتباط و تبادل نظر / شکوه نوابی نژاد

مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی خانواده / باقر ساروخانی

منبع: روزنامه اطلاعات

### سلامت عمومی و بهداشت روانی دانش‌آموزان

نویسنده: کریم رنجه بازو

دانش‌آموز ناتوان در یادگیری دانش‌آموزی است که توانمندی او در یادگیری مطالب و موضوعات درسی بطور قابل ملاحظه‌ای با دیگر همسالانش متفاوت است. برای چنین کودک یا دانش‌آموزی یادگیری مهارت‌های آموزشگاهی مثل خواندن و نوشتن به شیوهٔ معمول در مدارس بسیار مشکل و بعضاً غیرممکن است. ناتوانی یادگیری ممکن است با شرایط ایجادکنندهٔ این اختلال مانند نقص عصبی، عقب‌ماندگی ذهنی، اختلال هیجانی و اجتماعی یا عوامل اثرگذار محیطی مانند تفاوت‌های فرهنگی، آموزش نابسنده و نامناسب و عوامل روانزاد، همراه باشد، نتیجه مستقیم این شرایط یا عوامل، اثرگذار محسوب نمی‌شود.

در مدارس ابتدایی، به ویژه در میان دانش‌آموزان کلاس‌های پایین‌تر، اغلب به افرادی برخورد می‌کنیم که هرچند از نظر هوشی بهنجار یا نزدیک بهنجارند، اما در یادگیری و فعالیت‌های کلاسی مشکل دارند. این قبیل کودکان، اغلب تا پیش از ورود به مدرسه شناخته نمی‌شوند. اما پس از ورود به مدرسه به تدریج مشکلات آنان آشکار می‌شود. بعضی از این کودکان، در یک زمینه و برخی دیگر، در چند زمینه با مشکل یادگیری مواجه می‌شوند. معلمان، ممکن است آنان را افرادی کودن و عقب‌مانده ذهنی تصور کنند و برای کمک به آنان کوشش نکنند. بنابراین نخستین گام برای کمک به چنین کودکان، شناسایی و تشخیص صحیح و به موقع آنان است. زیرا این دانش‌آموزان حداقل با یک یا چند مورد از مشکلات زیر مواجه هستند:

۱ـ مشکلات ادراکی

۲ـ مشکلات حرکتی

۳ـ مشکلات در توجه

۴ـ مشکلات در جهت‌یابی

۵ـ مشکلات گویایی

۶ـ مشکلات در حافظه

۷ـ نارسایی در تفکر ادراکی

۸ـ فقدان انگیزه برای یادگیری

۹ـ ناسازگاری اجتماعی

۱۰ـ تکانشی بودن و عدم انعطاف‌پذیری

هر یک از این مشکلات به تنهایی کافی است تا در سازگاری کودک با محیط و یادگیری او در مدرسه اختلال ایجاد کند. در صورتی که در بیشتر موارد، مجموعه‌ای از این عوامل و مشکلات در رفتار کودک مشاهده می‌شود.

چند ویژگی رفتاری عام و مشترک را که همهٔ کودکان ناتوان در امر یادگیری از خود نشان می‌دهند، به شرح زیر مشاهده می‌شود:

۱ـ ناکامی‌های پی در پی در یک یا چند موضوع درسی

۲ـ فقر انگیزش

۳ـ فراوانی ناراحتی‌های جسمانی و یا بیماری‌های روان ـ تنی

۴ـ مشکلات خانوادگی

با توجه به آنچه که تاکنون بدان اشاره شد، شناسایی دانش‌آموزان ناتوان در یادگیری می‌تواند اولین قدم در کمک به آنان باشد. آموزگار می‌تواند در مدت یک ماه پس از شروع سال تحصیلی، اسامی آن عده از دانش‌آموزانی را که دارای ویژگی‌های زیر هستند، یادداشت کند. البته می‌توان در طول این مدت، نوع مشکل، میزان و شدت آن و رفتارهایی که در برخورد با چنین

دانش‌آموزان مشاهده می‌شود یادداشت و طبقه‌بندی کرد:

۱ـ هیچ‌وقت تکالیف کلاسی را به موقع تمام نمی‌کند.

۲ـ تکالیفی را که انجام می‌دهند در مقایسه با سطح متوسط کلاس بسیار ضعیف است.

۳ـ خطاهای رفتاری برحسب عادت، بخصوص صحبت کردن در کلاس، از جای خود بلند شدن و اذیت کردن دیگران.

۴ـ سابقه غیبت و تأخیر ورود به مدرسه و کلاس.

۵ ـ ناتوانی در گفتن اسامی چند وسیله، مثل قیچی، خط‌کش و ضعف در بیان چگونگی کاربرد بعضی از اشیاء.

۶ـ اضطراب کاملاً محسوس در رفتار که بعضاً به صورت گوشه‌گیری، در انزوا به سر بردن، نیاز به توالت رفتن و یا جیغ زدن و گریه کردن بروز می‌کند.

برنامه‌هایی که در سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور جهت ارزیابی و سنجش بینایی، شنوایی و هوش کودکان سنین پیش‌دبستانی طراحی و به مورد اجرا گذاشته می‌شود، گام بسیار مهمی برای پیشگیری از بسیاری اختلالات یادگیری و رفتاری و افت‌های تحصیلی خواهد بود. زیرا تجارب بدست آمده بیانگر این حقیقت است که در سال‌های گذشته همواره درصد قابل توجهی از دانش‌آموزان دبستانی بدون آنکه عقب‌ماندگی ذهنی داشته و یا به نوعی دچار اختلال در یادگیری به معنای دقیق آن بوده باشند، صرفاً به دلیل نارسایی شنوایی و یا بینایی پنهان و غیرمشهود، با ناکامی تحصیلی مواجه شده‌اند و یا بعضاً با عقب‌ماندگی ذهنی قابل ملاحظه وارد مدرسه شده و بتدریج ناتوانی ایشان در یادگیری و عقب‌ماندگی تحصیلی آشکار و آشکارتر گشته است.

ارزیابی جامع بینایی، شنوایی و شناختی کودکان قبل از ورود به مدرسه بیش از هر چیز در کارآمدی نظام آموزش و پرورش کشور مؤثر است و زمینهٔ سلامت عمومی و بهداشت روانی عموم دانش‌آموزان را فراهم می‌سازد.

منبع: روزنامه اطلاعات

سلامت عمومی و بهداشت روانی دانش‌آموزان

نویسنده: کریم رنجه بازو

دانش‌آموز ناتوان در یادگیری دانش‌آموزی است که توانمندی او در یادگیری مطالب و موضوعات درسی بطور قابل ملاحظه‌ای با دیگر همسالانش متفاوت است. برای چنین کودک یا دانش‌آموزی یادگیری مهارت‌های آموزشگاهی مثل خواندن و نوشتن به شیوهٔ معمول در مدارس بسیار مشکل و بعضاً غیرممکن است. ناتوانی یادگیری ممکن است با شرایط ایجادکنندهٔ این اختلال مانند نقص عصبی، عقب‌ماندگی ذهنی، اختلال هیجانی و اجتماعی یا عوامل اثرگذار محیطی مانند تفاوت‌های فرهنگی، آموزش نابسنده و نامناسب و عوامل روانزاد، همراه باشد، نتیجه مستقیم این شرایط یا عوامل، اثرگذار محسوب نمی‌شود.

در مدارس ابتدایی، به ویژه در میان دانش‌آموزان کلاس‌های پایین‌تر، اغلب به افرادی برخورد می‌کنیم که هرچند از نظر هوشی بهنجار یا نزدیک بهنجارند، اما در یادگیری و فعالیت‌های کلاسی مشکل دارند. این قبیل کودکان، اغلب تا پیش از ورود به مدرسه شناخته نمی‌شوند. اما پس از ورود به مدرسه به تدریج مشکلات آنان آشکار می‌شود. بعضی از این کودکان، در یک زمینه و برخی دیگر، در چند زمینه با مشکل یادگیری مواجه می‌شوند. معلمان، ممکن است آنان را افرادی کودن و عقب‌مانده ذهنی تصور کنند و برای کمک به آنان کوشش نکنند. بنابراین نخستین گام برای کمک به چنین کودکان، شناسایی و تشخیص صحیح و به موقع آنان است. زیرا این دانش‌آموزان حداقل با یک یا چند مورد از مشکلات زیر مواجه هستند:

۱ـ مشکلات ادراکی

۲ـ مشکلات حرکتی

۳ـ مشکلات در توجه

۴ـ مشکلات در جهت‌یابی

۵ـ مشکلات گویایی

۶ـ مشکلات در حافظه

۷ـ نارسایی در تفکر ادراکی

۸ـ فقدان انگیزه برای یادگیری

۹ـ ناسازگاری اجتماعی

۱۰ـ تکانشی بودن و عدم انعطاف‌پذیری

هر یک از این مشکلات به تنهایی کافی است تا در سازگاری کودک با محیط و یادگیری او در مدرسه اختلال ایجاد کند. در صورتی که در بیشتر موارد، مجموعه‌ای از این عوامل و مشکلات در رفتار کودک مشاهده می‌شود.

چند ویژگی رفتاری عام و مشترک را که همهٔ کودکان ناتوان در امر یادگیری از خود نشان می‌دهند، به شرح زیر مشاهده می‌شود:

۱ـ ناکامی‌های پی در پی در یک یا چند موضوع درسی

۲ـ فقر انگیزش

۳ـ فراوانی ناراحتی‌های جسمانی و یا بیماری‌های روان ـ تنی

۴ـ مشکلات خانوادگی

با توجه به آنچه که تاکنون بدان اشاره شد، شناسایی دانش‌آموزان ناتوان در یادگیری می‌تواند اولین قدم در کمک به آنان باشد. آموزگار می‌تواند در مدت یک ماه پس از شروع سال تحصیلی، اسامی آن عده از دانش‌آموزانی را که دارای ویژگی‌های زیر هستند، یادداشت کند. البته می‌توان در طول این مدت، نوع مشکل، میزان و شدت آن و رفتارهایی که در برخورد با چنین

دانش‌آموزان مشاهده می‌شود یادداشت و طبقه‌بندی کرد:

۱ـ هیچ‌وقت تکالیف کلاسی را به موقع تمام نمی‌کند.

۲ـ تکالیفی را که انجام می‌دهند در مقایسه با سطح متوسط کلاس بسیار ضعیف است.

۳ـ خطاهای رفتاری برحسب عادت، بخصوص صحبت کردن در کلاس، از جای خود بلند شدن و اذیت کردن دیگران.

۴ـ سابقه غیبت و تأخیر ورود به مدرسه و کلاس.

۵ ـ ناتوانی در گفتن اسامی چند وسیله، مثل قیچی، خط‌کش و ضعف در بیان چگونگی کاربرد بعضی از اشیاء.

۶ـ اضطراب کاملاً محسوس در رفتار که بعضاً به صورت گوشه‌گیری، در انزوا به سر بردن، نیاز به توالت رفتن و یا جیغ زدن و گریه کردن بروز می‌کند.

برنامه‌هایی که در سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور جهت ارزیابی و سنجش بینایی، شنوایی و هوش کودکان سنین پیش‌دبستانی طراحی و به مورد اجرا گذاشته می‌شود، گام بسیار مهمی برای پیشگیری از بسیاری اختلالات یادگیری و رفتاری و افت‌های تحصیلی خواهد بود. زیرا تجارب بدست آمده بیانگر این حقیقت است که در سال‌های گذشته همواره درصد قابل توجهی از دانش‌آموزان دبستانی بدون آنکه عقب‌ماندگی ذهنی داشته و یا به نوعی دچار اختلال در یادگیری به معنای دقیق آن بوده باشند، صرفاً به دلیل نارسایی شنوایی و یا بینایی پنهان و غیرمشهود، با ناکامی تحصیلی مواجه شده‌اند و یا بعضاً با عقب‌ماندگی ذهنی قابل ملاحظه وارد مدرسه شده و بتدریج ناتوانی ایشان در یادگیری و عقب‌ماندگی تحصیلی آشکار و آشکارتر گشته است.

ارزیابی جامع بینایی، شنوایی و شناختی کودکان قبل از ورود به مدرسه بیش از هر چیز در کارآمدی نظام آموزش و پرورش کشور مؤثر است و زمینهٔ سلامت عمومی و بهداشت روانی عموم دانش‌آموزان را فراهم می‌سازد.

منبع: روزنامه اطلاعات

## تاثیر موفقیت و شکست تحصیلی بر سلامت روانی دانش‌آمو

دوران تحصیل در آموزشگاه، سال‌های مهم شخصیت‌ساز کودکان و نوجوانان است. خوش‌بینی و بدبینی به زندگی و هستی، پشت کار و تن‌آسایی، علاقه‌مندی و بی‌علاقگی، اعتماد به نفس و بی‌اعتمادی نسبت به خود، و حتی سلامت و عدم سلامت روان به مقدار زیاد، ناشی از تجارب موفق و ناموفق دانش‌آموزان در دوران تحصیل و واکنش‌های معلمان و والدین نسبت به آنان است. زمانی که شخصیت کودک شکل نگرفته، سال‌های نخست زندگی تحصیلی خود را آغاز می‌کند، در مسیر رشد و بالندگی قرار می‌گیرد و در طول بهترین سال‌های عمر خود با عوامل مختلف موثر بر تحول شناختی، عاطفی و اجتماعی به کنش متقابل می‌پردازد که نتیجه‌اش همان چیزی است که به صورت جوان ۱۹ـ۱۸ ساله‌ای به جامعه تحویل داده می‌شود.

پژوهش‌های انجام شده توسط متخصصان روانشناسی پرورشی و مشاهدات انجام گرفته به وسیله صاحبنظران آموزشی نشان داده است که تجارب موفقیت‌آمیز و یا توام با شکست دانش‌آموزان در دوران تحصیل در آموزشگاه بر همه جنبه‌های شخصیت آنان از جمله سلامت روانی، تاثیر مستقیم دارد و این همان چیزی است که در این مقاله به آن پرداخته‌ایم.

کودک خردسال ۶ ساله، در روز ورود به مدرسه تصور گنگ و مبهمی از محیط آموزشگاه دارد. اگر جسته و گریخته اطلاعاتی از والدین یا برادر و خواهر بزرگتر درباره آنچه در مدرسه اتفاق می‌افتد، کسب کرده باشد اطلاعاتی ناقص است و کودک در سن و سالی نیست که آن را درک کرده باشد و بداند روانه چه مکانی است، جایی مملو از شادی و سرزندگی یا محلی ترس‌آور و کین‌آلود، کوتاه سخن اینکه، کودک در آغازین روز ورود به آموزشگاه با احساس مبهم بیم و امید از درگاه مدرسه قدم به درون می‌گذارد و همان روزهای اول تجارب آموزشگاهی نخستین صفحات تاریخ زندگی جدی او را رقم می‌زند.

فرض کنید کودک خردسال ما با این احساس مبهم نسبت به کلاس و دامان معلمی مهربان، دلسوز و علاقه‌مند، در جمع کودکان دیگر هم‌سن و سال خود قرار می‌گیرد و هر عمل او با واکنش مهرآمیز معلم و رفتار شادی آفرین همسالان روبه‌رو می‌شود. درستکاری‌های او هر چند اندک با تایید معلم مواجه می‌شود و اشتباه‌کاری‌هایش که از ناآشنایی با محیط جدید ناشی می‌شود و هیچ‌گونه انگیزه خودخواهانه ندارد، با اغماض و راهنمایی معلم روبه‌رو می‌گردد، این کودک در همان روزهای نخست مدرسه بودن در آن محیط و انجام کارهای مربوط به مدرسه را نشاط‌آور و شوق‌انگیز خواهد یافت و خواهیم دید که روز به روز به مدرسه و انجام کارهای مربوط به آن علاقه‌مندتر می‌شود.

کودک بدون سفارش والدین کارهای مربوط به مدرسه را در خانه انجام می‌دهد و نیازی به تذکر برای انجام دادن آن ندارد، هر روز صبح با خوشحالی از خواب برمی‌خیزد و به آماده‌سازی خود برای رفتن به مدرسه می‌پردازد و هرچه ساعت رفتن به مدرسه نزدیکتر می‌شود بر شوق و شعف او افزوده می‌گردد، خلاصه کلام، کودک به درس و مدرسه علاقه‌مند می‌شود، جریان شکل‌گیری این الگوی علاقه‌مندی به مدرسه مبتنی بر یک فرایند روان‌شناختی مهم است که در کتاب‌های تخصصی روان‌شناختی پرورشی و یادگیری توصیف شده است.

علاقه‌مند شدن به فعالیت‌های آموزشگاهی گام بزرگی در تامین اعتماد به نفس و سلامت روانی فرد است که در دنباله این مقاله آن را بیشتر توضیح خواهیم داد.از سوی دیگر کودکی را در نظر بگیرید که در همان روزهای اول ورود به مدرسه با برخوردهای خشن و غیر مسئولانه معلم رو به‌رو می‌شود که احیاناً به سبب تاکید بیش از اندازه بر مقررات صوری کلاس‌داری و آموزش مفاهیم درسی چنین عملی را انجام می‌دهد، در این کودک به سرعت احساس ترس و نومیدی چیره خواهد شد، و این احساس مانع

کوشش او در جهت انجام وظایفش شده، خشم بیشتر معلم را نسبت به وی بر می‌انگیزاند، این دور باطل تکرار می‌شود، تا اینکه سرانجام احساس عدم اطمینان و اعتماد نسبت به مدرسه و فعالیت‌های آن در کودک قوت می‌گیرد و او را به صورت فردی بی‌علاقه نسبت به زندگی تحصیلی درمی‌آورد.

کودک بی‌توجه به سفارش‌های مکرر والدین کارهای مدرسه را که باید در خانه انجام دهد، به اصطلاح پشت گوش می‌اندازد، برای رفتن به مدرسه طفره می‌رود، خود را به مریضی می‌زند، و حتی با کمال تعجب والدین واقعاً بیمار می‌شود، اینجا دیگر خطر جدی است و تمهیدات متداول و معمول کارساز نخواهد بود و اگر با اقدامات اساسی و جدی از سوی والدین، معلمان، مشاوران و مدیران آموزشگاه مورد رسیدگی قرار نگیرد، کار از کار می‌گذرد و نه تنها آینده تحصیلی کودک بلکه احیاناً سلامت روانی او نیز ممکن است به خطر افتد.

نمونه‌های ذکر شده موارد کوچکی از تاثیر نظام آموزشی مدارس بر شکل‌گیری ویژگی‌های عاطفی و نگرش دانش‌آموزان گروه‌های کرانی، یعنی دو گروه کاملاً ـ موفق و کاملاً ـ ناموفق است. اما این تاثیرات به تفکیک بر همه دانش‌آموزان در دوران‌های مختلف تحصیلی که سال به سال بر میزان آنها افزوده می‌شود و در نتیجه آن گروهی با موفقیت آن را به پایان می‌رسانند گروهی لنگ لنگان آن را طی می‌کنند، گروهی از نیمه راه رهایش می‌سازند، و گروهی در همان سال‌های اولیه تحصیل به اصطلاح، عطایش را به لقایش می‌بخشند، ناشی از همین پدیده است.

«بنجامین بلوم» در کتاب معروف خود با عنوان «ویژگی‌های آدمی و یادگیری آموزشی»علت عمده وجود اختلافات یادگیری در میان دانش‌آموزان را به آموزش گروهی متداول در مدارسی که او آن را مرکزیت در امر آموزش می‌نامد، نسبت می‌دهد، معلم زمانی که به آموزش دادن به گروهی از دانش‌آموزان یک کلاس حدوداً ۴۰ نفری اقدام می‌کند به گمان خودش همه شاگردان از آن بهره‌مند می‌شوند، اما معلم هر روشی را که به کار گیرد، برای گروهی از دانش‌آموزان مفید و برای عده‌ای از آنان غیرمفید است، به قول «بلوم»:این جنبه از فرایند آموزش مدرسه‌ای، یعنی مرکزیت در تدریس، پر از اشتباه‌هایی است که در طول زمان بر آن افزوده می‌شود. اگر راه‌هایی برای تشخیص اشتباه‌هایی که در جریان تدریس و یادگیری پیش می‌آید، وجود نداشته باشد، نظام آموزشی مدرسه‌ای سبب ایجاد تفاوت‌های فردی در یادگیری می‌شود که در طول زمان ادامه می‌یابد و بر آن افزوده می‌شود.

بسیار دیده‌ایم که بسیاری از دانش‌آموزان از روش کلاسی معلم به خوبی یاد می‌گیرند، اما بعضی دیگر از آن بهره‌ای نمی‌برند، بعضی از دانش‌آموزان از راه خواندن کتاب‌های درسی مطالب مختلف را یاد می‌گیرند، اما عده‌ای دیگر توانایی این نوع یادگیری را ندارند.

دانش‌آموزانی که درس‌هایی مانند فیزیک، روانشناسی، زیست‌شناسی، زمین‌شناسی و غیره را نمی‌توانند از روی کتاب درسی و آموزش معلم در کلاس درس بیاموزند، اگر فرصت یابند تا در آزمایشگاه از طریق مشاهده واقعی یا انجام کارهای عملی و میدانی به یادگیری این موضوع‌های درسی اقدام کنند، ممکن است از دانش آموزانی که صرفاً با خواندن کتاب و گوش دادن به تدریس معلم یاد می‌گیرند، موفق‌تر باشند، بنابراین ناتوانی بعضی از دانش‌آموزان در بهره‌گیری از روش‌های متداول آموزش کلاسی را نباید به حساب کم هوشی، تنبلی و از این قبیل گذاشت و بر آن اساس به قضاوت درباره آنان پرداخت.

از این‌رو واکنش معلم در برابر شکست‌های دانش‌آموزان نباید با توجه به میزان قابلیت انطباق آنان با ویژگی‌های اختصاصی معلمان و مدرسه مورد قضاوت قرار گیرد، موفقیت و شکست دانش‌آموزان باید برحسب توانایی‌های مختلف آنان در انجام فعالیت‌های گوناگون تعبیر و تفسیر شود، نه بنابه توفیق آنها در برخورداری از روش معلم، علاوه بر این، هر اشتباه و یا توانایی یاد گیرنده را نباید به حساب شکست و قصور او گذاشت، بلکه بنابه گفته «فونتانا» «اشتباه کردن نشانه شکست نیست، بلکه بخش مهم و جدایی ناپذیر فرایند یادگیری است.»

اگر دانش‌آموز به شواهدی دست یابد که وی را مطمئن کند که یادگیری قبلی رابه نحو خواب انجام داده است، احتمالاً ـ در یادگیری بعدی آن درس با اشتیاق و اطمینان خواهد کوشید. بر عکس اگر شواهد به دست آمده حاکی از این باشد که در یادگیری نخست ناموفق بوده است، با اشتیاق و اطمینان کمتری به یادگیری مطلب بعدی خواهد پرداخت. بدین ترتیب یادگیرنده از مطلبی به مطلب دیگر پیش می‌رود و برای هر مطلب نوعی قصاوت درباره شایستگی خود از سوی معلم کسب می‌کند و خود نیز به نوعی قضاوت درباره خودش می‌پردازد.

دانش آموز به تدریج در ضمن کوشش برای یادگیری یک رشته مطالب مربوط به یک موضوع درسی، شواهد زیاد حاکی از موفقیت و شکست کسب می‌کند، و سرانجام به نوعی قضاوت قطعی درباره توانایی خود در ارتباط با آن موضوع درسی می‌رسد. به همراه متراکم شدن و ثبات یافتن عملکردها و قضاوت‌های دانش‌آموز در تعدادی دروس (مانند ریاضیات، زبان، علوم و غیره) انگیزش‌ها و نگرش‌های او نسبت به درس‌های مشابه آنها در آینده کیفیت ثابتی به خود می‌گیرد.

اگر عملکردهای قبلی دانش‌آموزان موفقیت‌آمیز بوده، واکنش‌های مطلوبی از سوی معلم و والدین دریافت کرده باشد، با موضوع‌های درسی بعدی با اطمینان و اعتماد از اینکه می‌تواند در آنها موفقیت به دست آورد، برخورد خواهد کرد و برای انجام فعالیت‌های مربوط به آنها با اشتیاق بیشتری خواهد کوشید، به عکس اگر عملکردهای دانش‌آموز در موضوع‌های مشابه در گذشته با عدم موفقیت مواجه بوده، واکنش‌های نامطلوبی از سوی معلمان و والدین کسب کرده باشد، احتمالاً به عدم شایستگی خود درباره یادگیری موضوع جدید متقاعد شده، یادگیری درسی تازه را با بی‌میلی آغاز خواهد کرد.

زمانی که دانش‌آموز به عدم شایستگی خود متقاعد شد، برای انجام دادن فعالیت‌های یادگیری بعدی کوششی از خود نشان نداده، صبر و پشتکار زیادی به کار نخواهد برد و از دقت و توجه او کاسته خواهد شد. این همان چیزی است که عاطفه درسی نام گرفته و به نحو زیر تعریف شده است: «یعنی آیا فرد مایل است در صورتی که امکان انتخاب آزادانه یا داوطلبانه وجود داشته باشد، با یادگیری تکالیف اضافی از همان نوع تکلیف یادگیری اقدام کند یا نه».پس از شکل‌گیری عاطفه درسی، نوبت به تکوین آموزشگاهی یا عاطفه مربوط به آموزشگاه می‌رسد.

این عاطفه به عنوان «یک حالت یا میل عمومی مثبت یا منفی نسبت به آموزشگاه و یادگیری آموزشگاهی» تعریف شده است. عاطفه مربوط به آموزشگاه عمومی‌تر از عاطفه درسی است و پس از تجارب موفق و ناموفق بیشتری که دانش‌آموز در مدرسه کسب می‌کند، در او ا یجاد می‌شود. عاطفه درسی نگرش مثبت و منفی و علاقه و بی‌علاقگی دانش‌آموز را نسبت به یک رشته دروس مشابه (مانند ریاضیات و علوم) نشان می‌دهد، در حالی که عاطفه آموزشگاهی نگرش یا انگیزش دانش‌آموز را نسبت به کل آموزشگاه و یادگیری آموزشگاهها منعکس می‌کند.اگر دانش‌آموز در چندین موضوع درسی تجارب موفقی کسب کند و به تدریج نسبت به شایستگی خود در انجام همه یا اکثر دروس آموزشگاهی ایمان بیاورد، در او علاقه‌مندی کلی به تحصیل آموزشگاهی ایجاد می‌شود و عاطفه مثبت آموزشگاهی در وی شکل می‌گیرد. اما اگر اکثریت تجارب یادگیری او در درس‌های مختلف آموزشگاهی با شکست باشد همواره به عدم شایستگی خود در یادگیری دروس معتقد می‌شود و نسبت به تحصیل در آموزشگاه بی‌اعتماد و بی‌علاقه شده، عاطفه منفی آموزشگاهی در او به وجود می‌آید.

پیامدهای عاطفه مثبت یا منفی آموزشگاهی به ویژه اگر تا پایان سال‌های ابتدایی شکل بگیرد، بسیار قاطع و حیاتی است. این عاطفه مثبت و یا منفی است که نشان می‌دهد دانش‌آموز در سال‌های تحصیل چگونه برخوردی با فعالیت‌های آموزشگاهی خواهد داشت. اما مهمتر از اینها تأثیر عاطفه مربوط به آموزشگاه بر نگرش و انگیزش یادگیرنده در سال‌های بعد از مدرسه است.

در یکی از گزارش‌های یونسکو، «آموختن برای زیستن» گفته شده است که فرد برای مقابله با تغییرات محیط آن را به کار می‌گیرد، چه این تغییرات در حوزه کار او باشد و چه مربوط به تحولات کلی‌تر اجتماعی.

اگر در دوران تحصیل در فرد درباره یادگیری آموزشگاهی نگرش‌های منفی ایجاد شود، این نگرش‌ها برای استفاده او از یادگیری بیشتر به مثابه یک روش انطباقی مقابله با مشکلات و پیامدهای ناگواری همراه خواهد بود.

پس از شکل‌گیری کامل عواطف درسی و آموزشگاهی نوبت به شکل‌گیری عاطفه کلی‌تری که «بلوم» آن را مفهوم خود تحصیلی یا نگرش فرد نسبت به توانایی‌اش در امور تحصیلی می‌نامد، می‌رسد.

در عاطفه مربوط به موضوع درسی و عاطفه مربوط به آموزشگاه موضوع عاطفه خارج از خود فرد است، اما در مفهوم خود تحصیلی یا نگرش فرد نسبت به توانایی‌اش در امور تحصیلی، موضوع عاطفه در درون فرد جای دارد.

جریان شکل‌گیری مفهوم خود تحصیلی از این قرار است: اگر دانش‌آموز در فعالیت‌های مختلف آموزشگاهی، در اکثر موضوع‌های درسی و طی چندین سال متوالی، احساس شایستگی کند و از سوی دیگران نیز کار و فعالیتش به طور مثبت ارزیابی شود، یک احساس کلی شایستگی در وی، حداقل در ارتباط با یادگیری موضوع‌های درسی، ایجاد می‌شود.

به همین منوال، اگر کوشش‌های یادگیرنده در فعالیت‌های آموزشگاهی با شکست مواجه شود و از دیگران ارزیابی منفی دریافت کند، در او نسبت به توانایی‌اش دست‌کم در رابطه با یادگیری آموزشگاهی، یک احساس عمیق عدم شایستگی ایجاد می‌شود. هرچند که ممکن است در این قاعده پاره‌ای استثناها یافت شود، اما اکثر دانش‌آموزان نهایتاً به یک نظر مثبت یا منفی نسبت به خود به عنوان یک یادگیرنده می‌رسند.

از این توضیحات به خوبی معلوم می‌شود که مفهوم خودتحصیلی کلی‌ترین عاطفه یا انگیزش یادگیری است و آثار و عواقب آن به همین نسبت بسیار چشمگیرتر است.

مفهوم خود کلی، مفهومی است جدا از مفهوم خودتحصیلی. شخص ممکن است، با وجود پایین بودن سطح مفهوم خود تحصیلی‌اش دارای مفهوم خود کلی سطح بالایی باشد.

یعنی ممکن است فردی که برای یادگیری آموزشگاهی شایستگی در خود سراغ ندارد، در انجام امور دیگری برای خود کسب شایستگی کند، مثلاً دانش‌آموز موفقی در امور تحصیلی نباشد، اما قهرمان فوتبال مدرسه، نویسنده خوب روزنامه دیواری، سرپرست فعالیت‌های فوق برنامه، عضو فعال یکی از انجمن‌های دانش‌آموزی، و از این قبیل باشد و از این راه شایستگی‌های خود را به اثبات برساند.

«بلوم» در این باره می‌گوید: «فرض ما این است که هر فرد برای یافتن علائم ارزشمندی و شایستگی خود با تمام نیرو به جست‌وجو می‌پردازد، اگر این نشانه‌ها در یک زمینه حاصل نشود، وی در زمینه‌های دیگری که احتمال پیدا کردن چنین نشانه‌هایی را می‌دهد به جست‌وجو خواهد پرداخت».

منبع: روزنامه اطلاعات

تاثیر موفقیت و شکست تحصیلی بر سلامت روانی دانش‌آموزان دوران تحصیل در آموزشگاه، سال‌های مهم شخصیت‌ساز کودکان و نوجوانان است. خوش‌بینی و بدبینی به زندگی و هستی، پشت کار و تن‌آسایی، علاقه‌مندی و بی‌علاقگی، اعتماد به نفس و بی‌اعتمادی نسبت به خود، و حتی سلامت و عدم سلامت روان به مقدار زیاد، ناشی از تجارب موفق و ناموفق دانش‌آموزان در دوران تحصیل و واکنش‌های معلمان و والدین نسبت به آنان است. زمانی که شخصیت کودک شکل نگرفته، سال‌های نخست زندگی تحصیلی خود را آغاز می‌کند، در مسیر رشد و بالندگی قرار می‌گیرد و در طول بهترین سال‌های عمر خود با عوامل مختلف موثر بر تحول شناختی، عاطفی و اجتماعی به کنش متقابل می‌پردازد که نتیجه‌اش همان چیزی است که به صورت جوان ۱۹ـ۱۸ ساله‌ای به جامعه تحویل داده می‌شود.

پژوهش‌های انجام شده توسط متخصصان روانشناسی پرورشی و مشاهدات انجام گرفته به وسیله صاحبنظران آموزشی نشان داده است که تجارب موفقیت‌آمیز و یا توام با شکست دانش‌آموزان در دوران تحصیل در آموزشگاه بر همه جنبه‌های شخصیت آنان از جمله سلامت روانی، تاثیر مستقیم دارد و این همان چیزی است که در این مقاله به آن پرداخته‌ایم.

کودک خردسال ۶ ساله، در روز ورود به مدرسه تصور گنگ و مبهمی از محیط آموزشگاه دارد. اگر جسته و گریخته اطلاعاتی از والدین یا برادر و خواهر بزرگتر درباره آنچه در مدرسه اتفاق می‌افتد، کسب کرده باشد اطلاعاتی ناقص است و کودک در سن و سالی نیست که آن را درک کرده باشد و بداند روانه چه مکانی است، جایی مملو از شادی و سرزندگی یا محلی ترس‌آور و کین‌آلود، کوتاه سخن اینکه، کودک در آغازین روز ورود به آموزشگاه با احساس مبهم بیم و امید از درگاه مدرسه قدم به درون می‌گذارد و همان روزهای اول تجارب آموزشگاهی نخستین صفحات تاریخ زندگی جدی او را رقم می‌زند.

فرض کنید کودک خردسال ما با این احساس مبهم نسبت به کلاس و دامان معلمی مهربان، دلسوز و علاقه‌مند، در جمع کودکان دیگر هم‌سن و سال خود قرار می‌گیرد و هر عمل او با واکنش مهرآمیز معلم و رفتار شادی آفرین همسالان روبه‌رو می‌شود. درستکاری‌های او هر چند اندک با تایید معلم مواجه می‌شود و اشتباه‌کاری‌هایش که از ناآشنایی با محیط جدید ناشی می‌شود و هیچ‌گونه انگیزه خودخواهانه ندارد، با اغماض و راهنمایی معلم روبه‌رو می‌گردد، این کودک در همان روزهای نخست مدرسه بودن در آن محیط و انجام کارهای مربوط به مدرسه را نشاط‌آور و شوق‌انگیز خواهد یافت و خواهیم دید که روز به روز به مدرسه و انجام کارهای مربوط به آن علاقه‌مندتر می‌شود.

کودک بدون سفارش والدین کارهای مربوط به مدرسه را در خانه انجام می‌دهد و نیازی به تذکر برای انجام دادن آن ندارد، هر روز صبح با خوشحالی از خواب برمی‌خیزد و به آماده‌سازی خود برای رفتن به مدرسه می‌پردازد و هرچه ساعت رفتن به مدرسه نزدیکتر می‌شود بر شوق و شعف او افزوده می‌گردد، خلاصه کلام، کودک به درس و مدرسه علاقه‌مند می‌شود، جریان شکل‌گیری این الگوی علاقه‌مندی به مدرسه مبتنی بر یک فرایند روان‌شناختی مهم است که در کتاب‌های تخصصی روان‌شناختی پرورشی و یادگیری توصیف شده است.

علاقه‌مند شدن به فعالیت‌های آموزشگاهی گام بزرگی در تامین اعتماد به نفس و سلامت روانی فرد است که در دنباله این مقاله آن را بیشتر توضیح خواهیم داد.از سوی دیگر کودکی را در نظر بگیرید که در همان روزهای اول ورود به مدرسه با برخوردهای خشن و غیر مسئولانه معلم رو به‌رو می‌شود که احیاناً به سبب تاکید بیش از اندازه بر مقررات صوری کلاس‌داری و آموزش مفاهیم درسی چنین عملی را انجام می‌دهد، در این کودک به سرعت احساس ترس و نومیدی چیره خواهد شد، و این احساس مانع کوشش او در جهت انجام وظایفش شده، خشم بیشتر معلم را نسبت به وی بر می‌انگیزاند، این دور باطل تکرار می‌شود، تا اینکه سرانجام احساس عدم اطمینان و اعتماد نسبت به مدرسه و فعالیت‌های آن در کودک قوت می‌گیرد و او را به صورت فردی بی‌علاقه نسبت به زندگی تحصیلی درمی‌آورد.

کودک بی‌توجه به سفارش‌های مکرر والدین کارهای مدرسه را که باید در خانه انجام دهد، به اصطلاح پشت گوش می‌اندازد، برای رفتن به مدرسه طفره می‌رود، خود را به مریضی می‌زند، و حتی با کمال تعجب والدین واقعاً بیمار می‌شود، اینجا دیگر خطر جدی است و تمهیدات متداول و معمول کارساز نخواهد بود و اگر با اقدامات اساسی و جدی از سوی والدین، معلمان، مشاوران و مدیران آموزشگاه مورد رسیدگی قرار نگیرد، کار از کار می‌گذرد و نه تنها آینده تحصیلی کودک بلکه احیاناً سلامت روانی او نیز ممکن است به خطر افتد.

نمونه‌های ذکر شده موارد کوچکی از تاثیر نظام آموزشی مدارس بر شکل‌گیری ویژگی‌های عاطفی و نگرش دانش‌آموزان گروه‌های کرانی، یعنی دو گروه کاملاً ـ موفق و کاملاً ـ ناموفق است. اما این تاثیرات به تفکیک بر همه دانش‌آموزان در دوران‌های مختلف تحصیلی که سال به سال بر میزان آنها افزوده می‌شود و در نتیجه آن گروهی با موفقیت آن را به پایان می‌رسانند گروهی لنگ لنگان آن را طی می‌کنند، گروهی از نیمه راه رهایش می‌سازند، و گروهی در همان سال‌های اولیه تحصیل به اصطلاح، عطایش را به لقایش می‌بخشند، ناشی از همین پدیده است.

«بنجامین بلوم» در کتاب معروف خود با عنوان «ویژگی‌های آدمی و یادگیری آموزشی»علت عمده وجود اختلافات یادگیری در میان دانش‌آموزان را به آموزش گروهی متداول در مدارسی که او آن را مرکزیت در امر آموزش می‌نامد، نسبت می‌دهد، معلم زمانی که به آموزش دادن به گروهی از دانش‌آموزان یک کلاس حدوداً ۴۰ نفری اقدام می‌کند به گمان خودش همه شاگردان از آن بهره‌مند می‌شوند، اما معلم هر روشی را که به کار گیرد، برای گروهی از دانش‌آموزان مفید و برای عده‌ای از آنان غیرمفید است، به قول «بلوم»:این جنبه از فرایند آموزش مدرسه‌ای، یعنی مرکزیت در تدریس، پر از اشتباه‌هایی است که در طول زمان برآن افزوده می‌شود. اگر راه‌هایی برای تشخیص اشتباه‌هایی که در جریان تدریس و یادگیری پیش می‌آید، وجود نداشته باشد، نظام آموزشی مدرسه‌ای سبب ایجاد تفاوت‌های فردی در یادگیری می‌شود که در طول زمان ادامه می‌یابد و برآن افزوده می‌شود.

بسیار دیده‌ایم که بسیاری از دانش‌آموزان از روش کلاسی معلم به خوبی یاد می‌گیرند، اما بعضی دیگر از آن بهره‌ای نمی‌برند، بعضی از دانش‌آموزان از راه خواندن کتاب‌های درسی مطالب مختلف را یاد می‌گیرند، اما عده‌ای دیگر توانایی این نوع یادگیری را ندارند.

دانش‌آموزانی که درس‌هایی مانند فیزیک، روانشناسی، زیست‌شناسی، زمین‌شناسی و غیره را نمی‌توانند از روی کتاب درسی و آموزش معلم در کلاس درس بیاموزند، اگر فرصت یابند تا در آزمایشگاه از طریق مشاهده واقعی یا انجام کارهای عملی و میدانی به یادگیری این موضوع‌های درسی اقدام کنند، ممکن است از دانش آموزانی که صرفاً با خواندن کتاب و گوش دادن به تدریس معلم یاد می‌گیرند، موفق‌تر باشند، بنابراین ناتوانی بعضی از دانش‌آموزان در بهره‌گیری از روش‌های متداول آموزش کلاسی را نباید به حساب کم هوشی، تنبلی و از این قبیل گذاشت و برآن اساس به قضاوت درباره آنان پرداخت.

از این‌رو واکنش معلم در برابر شکست‌های دانش‌آموزان نباید با توجه به میزان قابلیت انطباق آنان با ویژگی‌های اختصاصی معلمان و مدرسه مورد قضاوت قرار گیرد، موفقیت و شکست دانش‌آموزان باید برحسب توانایی‌های مختلف آنان در انجام فعالیت‌های گوناگون تعبیر و تفسیر شود، نه بنابه توفیق آنها در برخورداری از روش معلم، علاوه بر این، هر اشتباه و یا توانایی یاد گیرنده را نباید به حساب شکست و قصور او گذاشت، بلکه بنابه گفته «فونتانا» «اشتباه کردن نشانه شکست نیست، بلکه بخش مهم و جدایی ناپذیر فرایند یادگیری است.»

اگر دانش‌آموز به شواهدی دست یابد که وی را مطمئن کند که یادگیری قبلی رابه نحو خواب انجام داده است، احتمالاً ـ در یادگیری بعدی آن درس با اشتیاق و اطمینان خواهد کوشید. بر عکس اگر شواهد به دست آمده حاکی از این باشد که در یادگیری نخست ناموفق بوده است، با اشتیاق و اطمینان کمتری به یادگیری مطلب بعدی خواهد پرداخت. بدین ترتیب یادگیرنده از مطلبی به مطلب دیگر پیش می‌رود و برای هر مطلب نوعی قضاوت درباره شایستگی خود از سوی معلم کسب می‌کند و خود نیز به نوعی قضاوت درباره خودش می‌پردازد.

دانش آموز به تدریج در ضمن کوشش برای یادگیری یک رشته مطالب مربوط به یک موضوع درسی، شواهد زیاد حاکی از موفقیت و شکست کسب می‌کند، و سرانجام به نوعی قضاوت قطعی درباره توانایی خود در ارتباط با آن موضوع درسی می‌رسد. به همراه متراکم شدن و ثبات یافتن عملکردها و قضاوت‌های دانش‌آموز در تعدادی دروس (مانند ریاضیات، زبان، علوم و غیره) انگیزش‌ها و نگرش‌های او نسبت به درس‌های مشابه آنها در آینده کیفیت ثابتی به خود می‌گیرد.

اگر عملکردهای قبلی دانش‌آموزان موفقیت‌آمیز بوده، واکنش‌های مطلوبی از سوی معلم و والدین دریافت کرده باشد، با موضوع‌های درسی بعدی با اطمینان و اعتماد از اینکه می‌تواند در آنها موفقیت به دست آورد، برخورد خواهد کرد و برای انجام فعالیت‌های مربوط به آنها با اشتیاق بیشتری خواهد کوشید، به عکس اگر عملکردهای دانش‌آموز در موضوع‌های مشابه در گذشته با عدم موفقیت مواجه بوده، واکنش‌های نامطلوبی از سوی معلمان و والدین کسب کرده باشد، احتمالاً به عدم شایستگی خود درباره یادگیری موضوع جدید متقاعد شده، یادگیری درسی تازه را با بی‌میلی آغاز خواهد کرد.

زمانی که دانش‌آموز به عدم شایستگی خود متقاعد شد، برای انجام دادن فعالیت‌های یادگیری بعدی کوششی از خود نشان نداده، صبر و پشتکار زیادی به کار نخواهد برد و از دقت و توجه او کاسته خواهد شد. این همان چیزی است که عاطفه درسی نام گرفته و به نحو زیر تعریف شده است: «یعنی آیا فرد مایل است در صورتی که امکان انتخاب آزادانه یا داوطلبانه وجود داشته باشد، با یادگیری تکالیف اضافی از همان نوع تکلیف یادگیری اقدام کند یا نه».پس از شکل‌گیری عاطفه درسی، نوبت به تکوین آموزشگاهی یا عاطفه مربوط به آموزشگاه می‌رسد.

این عاطفه به عنوان «یک حالت یا میل عمومی مثبت یا منفی نسبت به آموزشگاه و یادگیری آموزشگاهی» تعریف شده است. عاطفه مربوط به آموزشگاه عمومی‌تر از عاطفه درسی است و پس از تجارب موفق و ناموفق بیشتری که دانش‌آموز در مدرسه کسب می‌کند، در او ا یجاد می‌شود. عاطفه درسی نگرش مثبت و منفی و علاقه و بی‌علاقگی دانش‌آموز را نسبت به یک رشته دروس مشابه (مانند ریاضیات و علوم) نشان می‌دهد، در حالی که عاطفه آموزشگاهی نگرش یا انگیزش دانش‌آموز را نسبت به کل آموزشگاه و یادگیری آموزشگاهها منعکس می‌کند.اگر دانش‌آموز در چندین موضوع درسی تجارب موفقی کسب کند و به تدریج نسبت به شایستگی خود در انجام همه یا اکثر دروس آموزشگاهی ایمان بیاورد، در او علاقه‌مندی کلی به تحصیل آموزشگاهی ایجاد می‌شود و عاطفه مثبت آموزشگاهی در وی شکل می‌گیرد. اما اگر اکثریت تجارب یادگیری او در درس‌های مختلف آموزشگاهی با شکست باشد همواره به عدم شایستگی خود در یادگیری دروس معتقد می‌شود و نسبت به تحصیل در آموزشگاه بی‌اعتماد و بی‌علاقه شده، عاطفه منفی آموزشگاهی در او به وجود می‌آید.

پیامدهای عاطفه مثبت یا منفی آموزشگاهی به ویژه اگر تا پایان سال‌های ابتدایی شکل بگیرد، بسیار قاطع و حیاتی است. این عاطفه مثبت و یا منفی است که نشان می‌دهد دانش‌آموز در سال‌های تحصیل چگونه برخوردی با فعالیت‌های آموزشگاهی خواهد داشت. اما مهمتر از اینها تأثیر عاطفه مربوط به آموزشگاه بر نگرش و انگیزش یادگیرنده در سال‌های بعد از مدرسه است.

در یکی از گزارش‌های یونسکو، «آموختن برای زیستن» گفته شده است که فرد برای مقابله با تغییرات محیط آن را به کار می‌گیرد، چه این تغییرات در حوزه کار او باشد و چه مربوط به تحولات کلی‌تر اجتماعی.

اگر در دوران تحصیل در فرد درباره یادگیری آموزشگاهی نگرش‌های منفی ایجاد شود، این نگرش‌ها برای استفاده او از یادگیری بیشتر به مثابه یک روش انطباقی مقابله با مشکلات و پیامدهای ناگواری همراه خواهد بود.

پس از شکل‌گیری کامل عواطف درسی و آموزشگاهی نوبت به شکل‌گیری عاطفه کلی‌تری که «بلوم» آن را مفهوم خود تحصیلی یا نگرش فرد نسبت به توانایی‌اش در امور تحصیلی می‌نامد، می‌رسد.

در عاطفه مربوط به موضوع درسی و عاطفه مربوط به آموزشگاه موضوع عاطفه خارج از خود فرد است، اما در مفهوم خود تحصیلی یا نگرش فرد نسبت به توانایی‌اش در امور تحصیلی، موضوع عاطفه در درون فرد جای دارد.

جریان شکل‌گیری مفهوم خود تحصیلی از این قرار است: اگر دانش‌آموز در فعالیت‌های مختلف آموزشگاهی، در اکثر موضوع‌های درسی و طی چندین سال متوالی، احساس شایستگی کند و از سوی دیگران نیز کار و فعالیتش به طور مثبت ارزیابی شود، یک احساس کلی شایستگی در وی، حداقل در ارتباط با یادگیری موضوع‌های درسی، ایجاد می‌شود.

به همین منوال، اگر کوشش‌های یادگیرنده در فعالیت‌های آموزشگاهی با شکست مواجه شود و از دیگران ارزیابی منفی دریافت کند، در او نسبت به توانایی‌اش دست‌کم در رابطه با یادگیری آموزشگاهی، یک احساس عمیق عدم شایستگی ایجاد می‌شود. هرچند که ممکن است در این قاعده پاره‌ای استثناها یافت شود، اما اکثر دانش‌آموزان نهایتاً به یک نظر مثبت یا منفی نسبت به خود به عنوان یک یادگیرنده می‌رسند.

از این توضیحات به خوبی معلوم می‌شود که مفهوم خودتحصیلی کلی‌ترین عاطفه یا انگیزش یادگیری است و آثار و عواقب آن به همین نسبت بسیار چشمگیرتر است.

مفهوم خود کلی، مفهومی است جدا از مفهوم خودتحصیلی. شخص ممکن است، با وجود پایین بودن سطح مفهوم خود تحصیلی‌اش دارای مفهوم خود کلی سطح بالایی باشد.

یعنی ممکن است فردی که برای یادگیری آموزشگاهی شایستگی در خود سراغ ندارد، در انجام امور دیگری برای خود کسب شایستگی کند، مثلاً دانش‌آموز موفقی در امور تحصیلی نباشد، اما قهرمان فوتبال مدرسه، نویسنده خوب روزنامه دیواری، سرپرست فعالیت‌های فوق برنامه، عضو فعال یکی از انجمن‌های دانش‌آموزی، و از این قبیل باشد و از این راه شایستگی‌های خود را به اثبات برساند.

«بلوم» در این باره می‌گوید: «فرض ما این است که هر فرد برای یافتن علائم ارزشمندی و شایستگی خود با تمام نیرو به جست‌وجو می‌پردازد، اگر این نشانه‌ها در یک زمینه حاصل نشود، وی در زمینه‌های دیگری که احتمال پیدا کردن چنین نشانه‌هایی را می‌دهد به جست‌وجو خواهد پرداخت».

منبع: روزنامه اطلاعات

## ایستاده با باد

نویسنده :سعید بی نیاز

روانشناس ها می گویند که «تاب آور»ها در هر شرایط آسیب زایی هم که قرار بگیرند، باز روانشان آسیبی نمی بیند اما این چطور ممکن است؟

«تاب آوری»مفهوم جدیدی در روان شناسی است. فوق فوقش ۲۰سال است که این کلمه به دنیای روانشناسی آن طرف آب ها آمده و در ایران خودمان سابقه تحقیق درباره تاب آوری به یک دهه هم نمی رسد.خوشبختانه این کلمه هنوز به کتاب های عامه پسند موفقیت راه پیدا نکرده است و خیال ما از این جهت که پیش فرض غلطی درباره آن داشته باشید، راحت است.تاب آوری به زبان خیلی ساده یعنی اینکه آدمیزاد در یک محیط پراز آسیب زندگی کند اما از بیشتر آنها سربلند و سالم بیرون بیاید. اما منظور ما این نیست که تاب آوری فقط مربوط به دوره کودکی است. هر کسی در طول زندگی اش ـ حتی تا سالمندی ـ می تواند تاب آوری را از تجربه هایش بیاموزد و حتی دوز تاب آوری اش بالا و پایین برود. اما چطور ممکن است آدمیزاد در برابر این همه توفان همچنان بی خیال بایستد و شاخه های وجودش نشکند ؟روان شناس ها یک فهرست بالا بلند از ویژگی آدم های تاب آور ردیف کرده اند. ما این فهرست را در ۴ویژگی خلاصه کرده ایم و برای هر ویژگی راهکار رسیدن به آن را ارائه می دهیم. البته باید تا به حال دستتان آمده باشد که شماره های قبلی موفقیت می تواند به کاربردی تر بودن شماره های جدید کمک کند. ما آدرس موضوعی آن شماره ها را هم کنار هر متن اضافه کرده ایم ؛ضمن اینکه این دفعه هم باز یک تست معتبر را گذاشته ایم کنار مطلب که بهتر است اول آن را کامل کنید و بعد بیایید سراغ متن اصلی.

۱ ـ مهارت در حل مساله

تاب آورها کنه این جمله را دریافته اند :«زهری که مرا نکشد، قوی ترم می کند».آنها ذهنیتی تحلیلی ـ انتقادی نسبت به توانایی های خودشان و شرایط موجود دارند، در مقابل شرایط مختلف انعطاف پذیرند و تخیل شگفت انگیزی درباره راه حل هایی که احتمالی به ذهنشان می رسد، دارند. اما اینکه چطور می شود به مهارت حل مساله دست پیدا کرد خودش یک شماره موفقیت لازم دارد که ما در ادامه خلاصه اش را آورده ایم:

چطور این مهارت را پرورش دهیم :

برای حل مساله کافی است که ذهن خودتان را مرتب کنید و یک الگوی منظم را برای همه مشکلات در نظر داشته باشید. این الگو ۵ مرحله ای است:

۱.تعریف دقیق مشکل یا مشکلات :یعنی اینکه دقیقاً بدانید مشکلات فعلی شما چه چیزهایی هستند وبتوانید هر کدام رادر یک سطر توضیح دهید.

۲.اولویت بندی مشکلات :اینکه بدانید کدام مشکلات مهم تر یافوری تر هستند و باید تا دیر نشده فکری به حالش بکنید و کدام مشکل ها مزمن تر یا بی اهمیت تر هستند. برای امتحان می توانید فعلاً مهم ترین مشکل را در نظر داشته باشید.

۳.بارش فکری برای حل مشکل :یعنی بنشینید فکر کنید و هر راه حلی رابه ذهنتان می رسد یادداشت کنید. از احمقانه ترین و خنده دارترین گرفته تامعقول ترین راه حل ها، همه رافهرست کنید.

۴.اولویت بندی راه حل ها:یعنی بنشینید به راه حل هایی که دارید امتیاز مثبت و منفی بدهید وآنها رابراساس بیشترین نمره ای که می گیرند، اولویت بندی کنید.

۵.اجرای راه حل ها وبازبینی :حالا وقت عمل است. راه حلی که بیشترین نمره را گرفته عملاً اجرا کنید وببینید که جواب می دهد یا نه.اگر جواب نداد می توانید از فهرست اولویت بندی شده راه حل دوم را امتحان کنید. معمولاً از چند راه اول یکی جواب می دهد.

۲ ـ کفایت اجتماعی

کسانی که تاب آوری بالایی دارند. مهارت هایی ارتباط بادیگران را خیلی خوب بلدند.آنها می توانند در شرایط سخت هم شوخ طبعی خودشان را حفظ کنند،می توانند با دیگران صمیمی شوند و در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی دیگران بهره ببرند؛ ضمن اینکه این گونه آدم ها می توانند سنگ صبور خوبی باشند، وقتی دارید برایشان حرف می زنید می توانند خوب گوش می دهند و خودشان را جای شما می گذارند.

چطور این مهارت را پرورش دهیم؟

کفایت اجتماعی تمام مهارت هایی را که یک جوری به ارتباط داشتن به دیگران ربط داشته باشد در بر میگیرد. چند تا از مهم ترین هایش را اینجا خلاصه کرده ایم:

۱.شوخ طبع باشید: البته تاب آورها حتماًمی دانند که همه سبک های شوخ طبعی مشکل را حل نمی کنند. شوخ طبعی پر خاشگرانه (مسخره کردن دیگران )وخود شکنانه (دلقک بازی برای خندیدن دیگران ) اوضاع را بدتر می کند و شوخ طبعی خودارزنده ساز (حفظ روحیه در مقابل مشکلات با نگاه شوخ طبعانه ) و پیوند دهنده (شوخ طبعی به عنوان ابزار ارتباط و صمیمیت با دیگران )است که باید آن را پرورش داد.

۲.خوب گوش دهید: فردی که فعالانه گوش می دهد ۴ تا ویژگی دارد:

۱ ـ انگیزه گوش دادن دارد یعنی مایل است حرف های دیگران را گوش دهد.۲ـ به حرف های دیگران توجه می کند و با تمام بدنش به آنها گوش می دهد؛ مثلاً به موقع، تماس چشمی برقرار می کند. ۳ـ همدلی می کند؛یعنی دوست دارد دقیقاً بداند طرف مقابل چه احساسی دارد تا در احساسش شریک شود و۴ـ انعطاف پذیر است؛ یعنی می داند در مقابل افراد متفاوت و در موقعیت های مختلف چطور بر خورد کند.

۳.ازحمایت اجتماعی استفاده کنید : تاب آورها از دوستان و آشنایانشان موقع روبه رو شدن با مشکلات استفاده می کنند. شما هم اگر بخواهید مثل آنها باشید باید خود خواهی تان را کنار بگذارید و کمک بخواهید.

۳ ـ نگاه رو به آینده

تاب آورها اسیر گذشته خودشان نیستند. آنها نگاه مثبتی به آینده دارند آنها خوش بینند، برای آینده شان هدف و برنامه دارند و زندگی برایشان معنا داراست. آنها برای رسیدن به این آینده در بیشتر موارد هم انگیزه دارند و هم انرژی. در نتیجه این ویژگی ها سیر زندگی آدم های تاب آور صعودی است نه نزولی.آنها اهل پسرفت نیستند و اگر باشند بعد از پسرفت های احتمالی پیشرفت های سریع تری دارند.

چطور این مهارت را پرورش دهیم :

برای پرورش دادن آینده گرایی باید چندین مهارت مفصل را در خودتان پرورش دهید. خلاصه اش از ما و مفصل خواندنش در شماره های قبل از شما:

۱.درست به هدف بزنید: هدف هایتان را درست انتخاب کنید.هدف های خوب؛ هدف های کوچک، لقمه لقمه شده، کوتاه مدت، دقیق، واقع گرایانه ودر عین حال چالش برانگیزند.

۲.با معنا باشید :بنشینید تأملات فلسفی کنید و ببینید واقعاً معنای زندگی کوفتی تان چیست ؟!می توانید از این سوأل ویکتور فرانکل شروع کنید ؛«من چرا تا حالا خود کشی نکرده ام ؟»

۳.با انگیزه باشید :بروید علت های بی انگیزه بودنتان را در بیاورید ؛اگر افسرده بودید افسردگی تان را حل کنید،اگر شرایط ایجاب می کرد شرایط را تغییر دهید و اگر هر علت دیگری داشت به هر حال ریشه بی انگیزگی را بخشکانید. منبع: همشهری جوان

ایستاده با باد

نویسنده :سعید بی نیاز

روانشناس ها می گویند که «تاب آور»ها در هر شرایط آسیب زایی هم که قرار بگیرند، باز روانشان آسیبی نمی بیند اما این چطور ممکن است؟

«تاب آوری»مفهوم جدیدی در روان شناسی است. فوق فوقش ۲۰سال است که این کلمه به دنیای روانشناسی آن طرف آب ها آمده و در ایران خودمان سابقه تحقیق درباره تاب آوری به یک دهه هم نمی رسد.خوشبختانه این کلمه هنوز به کتاب های عامه پسند موفقیت راه پیدا نکرده است و خیال ما از این جهت که پیش فرض غلطی درباره آن داشته باشید، راحت است.تاب آوری به زبان خیلی ساده یعنی اینکه آدمیزاد در یک محیط پراز آسیب زندگی کند اما از بیشتر آنها سربلند و سالم بیرون بیاید. اما منظور ما این نیست که تاب آوری فقط مربوط به دوره کودکی است. هر کسی در طول زندگی اش ـ حتی تا سالمندی ـ می تواند تاب آوری را از تجربه هایش بیاموزد و حتی دوز تاب آوری اش بالا و پایین برود. اما چطور ممکن است آدمیزاد در برابر این همه توفان همچنان بی خیال بایستد و شاخه های وجودش نشکند ؟روان شناس ها یک فهرست بالا بلند از ویژگی آدم های تاب آور ردیف کرده اند. ما این فهرست را در ۴ویژگی خلاصه کرده ایم و برای هر ویژگی راهکار رسیدن به آن را ارائه می دهیم. البته باید تا به حال دستتان آمده باشد که شماره های قبلی موفقیت می تواند به کاربردی تر بودن شماره های جدید کمک کند. ما آدرس موضوعی آن شماره ها را هم کنار هر متن اضافه کرده ایم ؛ضمن اینکه این دفعه هم باز یک تست معتبر را گذاشته ایم کنار مطلب

که بهتر است اول آن را کامل کنید و بعد بیایید سراغ متن اصلی. ۱ ـ مهارت در حل مساله

تاب آورها کنه این جمله را دریافته اند :«زهری که مرا نکشد، قوی ترم می کند».آنها ذهنیتی تحلیلی ـ انتقادی نسبت به توانایی های خودشان و شرایط موجود دارند، در مقابل شرایط مختلف انعطاف پذیرند و تخیل شگفت انگیزی درباره راه حل هایی که احتمالی به ذهنشان می رسد، دارند. اما اینکه چطور می شود به مهارت حل مساله دست پیدا کرد خودش یک شماره موفقیت لازم دارد که ما در ادامه خلاصه اش را آورده ایم:

چطور این مهارت را پرورش دهیم :

برای حل مساله کافی است که ذهن خودتان را مرتب کنید و یک الگوی منظم را برای همه مشکلات در نظر داشته باشید. این الگو ۵ مرحله ای است:

۱.تعریف دقیق مشکل یا مشکلات :یعنی اینکه دقیقاً بدانید مشکلات فعلی شما چه چیزهایی هستند وبتوانید هر کدام رادر یک سطر توضیح دهید.

۲.اولویت بندی مشکلات :اینکه بدانید کدام مشکلات مهم تر یافوری تر هستند و باید تا دیر نشده فکری به حالش بکنید و کدام مشکل ها مزمن تر یا بی اهمیت تر هستند. برای امتحان می توانید فعلاً مهم ترین مشکل را در نظر داشته باشید.

۳.بارش فکری برای حل مشکل :یعنی بنشینید فکر کنید و هر راه حلی رابه ذهنتان می رسد یادداشت کنید. از احمقانه ترین و خنده دارترین گرفته تامعقول ترین راه حل ها، همه رافهرست کنید.

۴.اولویت بندی راه حل ها:یعنی بنشینید به راه حل هایی که دارید امتیاز مثبت و منفی بدهید وآنها رابراساس بیشترین نمره ای که می گیرند، اولویت بندی کنید.

۵.اجرای راه حل ها وبازبینی :حالا وقت عمل است. راه حلی که بیشترین نمره را گرفته عملاً اجرا کنید وببینید که جواب می دهد یا نه.اگر جواب نداد می توانید از فهرست اولویت بندی شده راه حل دوم را امتحان کنید. معمولاً از چند راه اول یکی جواب می دهد. ۲ ـ کفایت اجتماعی

کسانی که تاب آوری بالایی دارند. مهارت هایی ارتباط بادیگران را خیلی خوب بلدند.آنها می توانند در شرایط سخت هم شوخ طبعی خودشان را حفظ کنند،می توانند با دیگران صمیمی شوند و در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی دیگران بهره ببرند؛ ضمن اینکه این گونه آدم ها می توانند سنگ صبور خوبی باشند، وقتی دارید برایشان حرف می زنید می توانند خوب گوش می دهند و خودشان را جای شما می گذارند.

چطور این مهارت را پرورش دهیم؟

کفایت اجتماعی تمام مهارت هایی را که یک جوری به ارتباط داشتن به دیگران ربط داشته باشد در بر میگیرد. چند تا از مهم ترین هایش را اینجا خلاصه کرده ایم:

۱.شوخ طبع باشید: البته تاب آورها حتماًمی دانند که همه سبک های شوخ طبعی مشکل را حل نمی کنند. شوخ طبعی پر خاشگرانه (مسخره کردن دیگران )وخود شکنانه (دلقک بازی برای خندیدن دیگران ) اوضاع را بدتر می کند و شوخ طبعی خودارزنده ساز (حفظ روحیه در مقابل مشکلات با نگاه شوخ طبعانه ) و پیوند دهنده (شوخ طبعی به عنوان ابزار ارتباط و صمیمیت با دیگران )است که باید آن را پرورش داد.

۲.خوب گوش دهید: فردی که فعالانه گوش می دهد ۴ تا ویژگی دارد:

۱ ـ انگیزه گوش دادن دارد یعنی مایل است حرف های دیگران را گوش دهد.۲ـ به حرف های دیگران توجه می کند و با تمام بدنش به آنها گوش می دهد؛ مثلاً به موقع، تماس چشمی برقرار می کند. ۳ـ همدلی می کند؛یعنی دوست دارد دقیقاً بداند طرف مقابل چه احساسی دارد تا در احساسش شریک شود و۴ـ انعطاف پذیر است؛ یعنی می داند در مقابل افراد متفاوت و در موقعیت های مختلف چطور بر خورد کند.

۳.ازحمایت اجتماعی استفاده کنید : تاب آورها از دوستان و آشنایانشان موقع روبه رو شدن با مشکلات استفاده می کنند. شما هم اگر بخواهید مثل آنها باشید باید خود خواهی تان را کنار بگذارید و کمک بخواهید. ۳ ـ نگاه رو به آینده

تاب آورها اسیر گذشته خودشان نیستند. آنها نگاه مثبتی به آینده دارند آنها خوش بینند، برای آینده شان هدف و برنامه دارند و زندگی برایشان معنا داراست. آنها برای رسیدن به این آینده در بیشتر موارد هم انگیزه دارند و هم انرژی. در نتیجه این ویژگی ها سیر زندگی آدم های تاب آور صعودی است نه نزولی.آنها اهل پسرفت نیستند و اگر باشند بعد از پسرفت های احتمالی پیشرفت های سریع تری دارند.

چطور این مهارت را پرورش دهیم :

برای پرورش دادن آینده گرایی باید چندین مهارت مفصل را در خودتان پرورش دهید. خلاصه اش از ما و مفصل خواندنش در شماره های قبل از شما:

۱.درست به هدف بزنید: هدف هایتان را درست انتخاب کنید.هدف های خوب؛ هدف های کوچک، لقمه لقمه شده، کوتاه مدت، دقیق، واقع گرایانه ودر عین حال چالش برانگیزند.

۲.با معنا باشید :بنشینید تأملات فلسفی کنید و ببینید واقعاً معنای زندگی کوفتی تان چیست ؟!می توانید از این سوأل ویکتور فرانکل شروع کنید ؛«من چرا تا حالا خود کشی نکرده ام ؟»

۳.با انگیزه باشید :بروید علت های بی انگیزه بودنتان را در بیاورید ؛اگر افسرده بودید افسردگی تان را حل کنید،اگر شرایط ایجاب می کرد شرایط را تغییر دهید و اگر هر علت دیگری داشت به هر حال ریشه بی انگیزگی را بخشکانید. منبع: همشهری جوان

## عزت زیاد!

نویسنده: سعید بی نیاز

عزت نفس از کجا می آید؟

چرا بعضی ها خودشان برای خودشان عزیزند و بعضی ها محل خودشان هم نمی گذارند؟ چرا بعضی ها وقتی تنها توی خانه هستند هم برای خودشان لذیذترین و بهترین غذاها را درست می کنند اما بعضی ها غذای خوبشان را فقط برای مهمان می پزند؟ چرا بعضی ها سنگ هم که از آسمان ببارد تن به ذلت نمی دهند و بعضی ها فوری تسلیم اتفاق های مصیبت بار زندگی می شوند؟ این دلیل ها شاید قانعتان کند:

۱-کودکی حقارت بار:بعضی ها انگار نافشان را با مصیبت بریده اند؛ نمونه اش آنهایی که زیر دست و پای پدر و مادرهای سخت گیر بزرگ شده اند؛ یا آنهایی که از همان اول لوس و نازنازی بار آمده اند. پدر و مادرهایی که می گذارند بچه شان از همان اولی که بلد شد چهار دست و پا راه برود «تجربه کند» و «خودش یاد بگیرد»، شاید ناخودآگاه دارند خشت های اول عزت نفس را در وجود بچه شان می گذارند اما آنها بیش از حد سخت گیرند، حتی اگر بچه بیچاره کارش را درست انجام دهد، برایش پشیزی ارزش قائل نیستند.

آنها هم که نمی گذارند بچه شان دست به سیاه و سفید بزند، مبادا به لطافت پوستش بربخورد، دیگر بدتر.آنها در واقع نمی گذارند بچه هیچ تجربه خود مختارانه ای داشته باشد. حتی شیوه تحسین بچه ها هم روی عزت نفسشان اثر دارد.یک روان شناس بزرگ به نام راجرز می گوید پدرو مادرها باید بچه هایشان را «نامشروط» بپذیرند؛ یعنی اینکه حتماً نباید موقعی که یک کار خوب انجام داد بگویند که بچه خوبی هستی.

بچه ها همیشه بچه های خوبی هستند که ممکن است کارهای بدی هم بکنند. به هر حال باید آنها را با تمام ضعف ها و توانایی هایشان بپذیریم و تحسین کردنشان را مشروط نکنیم به چیزهایی که ما از بچه های خوب توقع داریم.

۲-نظردوستان و همسالان:شمایی که هر چی از دهانت بیرون می آید پرت می کنی به دوستت و بعدش می گوید شوخی بوده، شمایی که همکلاسی ات را به خاطر نمره خیلی پایین یا خیلی بالایش (!) مسخره می کنی، شمایی که هر صبح و هر ظهر و هر عصر همکارت را به خاطر چاق بودن یا لاغر بودن اذیت می کنی! شما داری باعث می شوید که عزت نفس رفیقت له و لورده شود.لطفاً برو یک راه دیگر برای سرگرم شدن پیدا کن؛یک راهی که هم خدا راضی باشد و هم بنده خدا عزت نفسش زیر سؤال نرود.

۳-مشکلات جسمی: این یکی را هم نمی شود از قلم انداخت؛ بعضی ها فقط به این خاطر که به علت های ژنتیکی چاق یا لاغرند و یا معلولیت دارند، از خودشان بدشان می آید؛ بعضی ها هم بیماری امان از جسم و روانشان بریده و فکر می کنند چون بیمارند، مستحق هستند که صبح تا شب مورد لعن و نفرین خودشان قرار بگیرند.

«عزت نفس»داشتن، قبل از اینکه ما ایرانی ها را یاد روان شناس های آن طرف آبی بیندازد، یاد پهلوان های جوانمرد قصه های خودمان می اندازد. فرهنگ بومی ما پراست از قصه ها و افسانه هایی که پیام اصلی اش این است: «عزت نفس داشته باش!»؛ یعنی که خودت را عزیز بدار؛ یعنی اینکه برای خودت احترام قائل باش!اما عزت نفس فقط مال پهلوان های قصه ها نیست؛ داشتن عزت نفس یکی از پایه ای ترین ویژگی هایی است که اگر کسی فکر موفقیت های بیشتر است، باید در خودش پرورش دهد.البته یادتان باشد که همه ما ممکن است در دوره هایی ـ تحت تأثیر اتفاق های اطرافمان ـ عزت نفسمان خیلی کم یا بیش از حد زیاد شود.توصیه اصلی این مطلب این است که چطور میانه را بگیرید که نه به دره حقارت بیفتید و نه قله های دروغین غرور را پرچم بزنید.

با عزت ها این شکلی اند

شاید برای اینکه ته و توی عزت نفس دستتان بیاید بهتر باشد دقیقاً بدانید کسانی که عزت نفس دارند، چه ویژگی هایی دارند. شاید خیلی هایتان فکر کنید که آنها از آسمان آمده اند و شانس توی زندگی شان خیلی تأثیر گذاشته است؛ اما آنها خودشان این ویژگی ها را در خودشان پرورش داده اند:

۱-استقلال در فکر و رفتار:کسانی که عزت نفس بالایی دارند، تا جایی که می توانند سعی می کنند خودشان کارهای شخصی خودشان را انجام دهند، خودشان برای زندگی شان پول دربیاورند، حتی در شغل هایی که به اصطلاح آقا بالاسر وجود دارد، استقلال حرفه ای خودشان را حفظ کنند و در نهایت اینکه بیشتر وقتشان را خودشان برنامه ریزی می کنند.برای این آدم ها سختی رسیدن به یک قدم بالاتر، خیلی لذت بخش تر از راحتی رسیدن به ده قدم بالاتر با یک پاچه خواری ساده است.

۲-تحمل ناکامی:آدم هایی که عزت نفس بالایی دارند، سرد و گرم روزگار را خوب چشیده اند و معنای «این نیز بگذرد» را خیلی خوب می دانند؛ برای همین تلاش می کنند تا به جای اینکه مصیبت ها سوار آنها شوند، آنها مصیبت ها را مدیریت کنند و به سلامت از آن عبور کنند.

۳-مسئولیت پذیری:اگر کاری را به عهده یک آدم با عزت نفس بالا بگذارید و او هم کارتان را قبول کند، مطمئن باشید که انجام دادن کارتان دیر و زود دارد اما سوخت و سوز ندارد. کسانی که عزت نفس بالایی دارند، مسئولیت هایشان را به بهترین شکلی که می توانند انجام می دهند و تا جایی که می توانند دودر نمی کنند.

۴-اشتیاق به تجربه های تازه: کسانی که عزت نفس بالایی دارند، بدشان نمی آید چالش های خودخواسته تازه ای مثل یک

موقعیت کاری جدید، یک آموزش جدید یا مسافرت به یک جای متفاوت را تجربه کنند.

۵-افتخار به موفقیت ها:آدم هایی که عزت نفسشان بالاست، به موفقیت های ریز و درشت زندگی شان، به اندازه ای که ارزش دارند می بالند و آنها را دست کم نمی گیرند.آنها افتخار می کنند که با وجود شرایط مشکل، توانسته اند به این موفقیت ها دست پیدا کنند.

۶-توان خندیدن و گریستن از ته دل:کسانی که عزت نفس بالایی دارند، می توانند همه هیجان های انسانی و طبیعی را بروز بدهند.آنها می توانند هم از ته دل قهقهه بزنند و هم با تمام وجود گریه کنند، کاری که از دست خیلی ها برنمی آید.

۷-پذیرفتن ناتوانی ها و اشتباهات:همه این ویژگی های بالا- یک طرف، اینکه آدم هایی که عزت نفس دارند می توانند به اشتباهاتشان اقرار کنند و خودشان خودشان را محاکمه کنند هم یک طرف؛ فقط فرق آنها با خودخورها در این است که آنها از اشتباه هایشان درس می گیرند و هی سرکوفت پشت سرکوفت نمی زنند.

شکسته نفس ها این شکلی اند

کسانی که عزت نفس پایینی دارند، احساس حقارت می کنند. ویژگی های این آدم ها را که بخوانید، هم دستتان می آید که آدم های حقیر دور و برمان متأسفانه چقدر تعدادشان زیاد است و هم می توانید ادب از بی ادبان بیاموزید:

۱-انتقاد ناپذیری:همین دو شماره پیش، در مورد انتقاد پذیری گفتیم.یکی از علت هایی که آدم ها انتقاد پذیرنیستند، همین است که آنها هرنوع انتقاد سازنده یا ناسازنده ای را دشمنی تلقی می کنند.خودکم بین ها دوست ندارند کسی ناتوانایی هایشان را گوشزد کند.

۲-بی احترامی به دیگران:جالب است که آدم هایی که برای خودشان احترام قائل نیستند، برای دیگران هم احترام قائل نمی شوند؛ آنها فکر می کنند چون خودشان، خودشان را قبول ندارند، پس نباید هیچ کس دیگری را هم قبول داشته باشند.آنها کوچک ترین مشکل دیگران را چنان به رخ آنها می کشند که طرف ذله می شود.فرافکنی را که یادتان هست؟

۳-توهم توطئه:کسانی که برای خودشان ارزشی قائل نیستند، فکر می کنند که همیشه دشمن های فرضی نشسته اند در فکر دسیسه تا آنها را از هر جایی که هستند پایین بکشند.در واقع این آدم ها این جوری خودشان راضی تر می شوند؛ چون که وقتی من به خاطر ناتوانی هایم نمره رد می گیرم، بهتر است آن را به دشمنی معلم نسبت دهم!

۴-رقابت گریزی:آدم های خود کم بین با اینکه دلشان می خواهد در برابر همه برنده شوند، سعی می کنند تا جایی که می توانند وارد هیچ رقابتی نشوند. آنها خودشان فکر می کنند که بازنده خواهند بود و بازندگی یک فاجعه دیگر است!

چند راهکار برای بالابردن عزت نفس

اگر در تست، نمره تان پایین آمده است و نگران این هستید که عزت نفس پایین باعث شود موفقیت های آینده تان لگدمال شود، این چند توصیه را عمیق بخوانید:

۱-خط کشتان را عوض کنید: شما معیار اندازه گیریتان درست نیست. شما فکر می کنید که ارزش آدم به چیزهایی است که چندان دست خودش نیستند؛ چیزهایی مثل قد و وزن و حتی ثروت. برای اینکه عزت نفستان را ببرید بالا، اول باید در وجودتان چیزهایی را تشخیص دهید که قابل تغییر هستند؛ چیزهایی مثل خرد و دانش، اخلاق خوش، شادمانی و خلاقیت. مطمئن باشید که مردم هم در درازمدت شمارا به خاطر ویژگی هایی که خودتان در خودتان پرورش داده اید، بیشتر دوست خواهند داشت.

۲-خودتان را تشویق کنید:ما بعضی وقت ها خیلی درگیر دیگران و نظر دیگران می شویم.بعضی وقت ها یادمان می رود خودمان لااقل برای خودمان کسی هستیم.چرا وقتی به موفقیتی دست پیدا می کنید، باید حتماً اول دیگران شیرینی بخورند؟ تا به حال فکر کرده اید اگر شیرینی اول را خودتان بردارید یا اولین نفر، خودتان برای خودتان دست بزنید، چقدر لذت بخش تر است. گاهی یک موفقیت ظاهراً کوچک اتفاق می افتد که برای خود ما خیلی بزرگ است؛ مثلاً برآمدن از پس یک امتحان میان ترم وسط اسباب کشی. این جور موقع ها کیسه را شل کنید و خودتان را به یک آب طالبی با دیدن یک فیلم سینمایی دعوت کنید!

۳-از دیگران کمک بگیرید:کمک گرفتن از دوستانی که مغرض نیستند و از درد دلتان استفاده نمی کنند همیشه خوب است اما گاهی احساس حقارت آن قدر شدید است که ما رسماً رفته ایم توی فاز افسردگی، اضطراب، اختلال شخصیت و هزار جور مرض خدا نصیبتان نکند دیگر.

این جور موقع ها بهتر است غرور ناشی از خودکم بینی و تصور بی فایده بودن کمک دیگران را کنار بگذاریم و سراغ یک روان شناس یا مشاور خوب را از دوروبری هایمان بگیریم.

منبع:همشهری جوان(ش۱۸۷)

عزت زیاد!

نویسنده: سعید بی نیاز

عزت نفس از کجا می آید؟

چرا بعضی ها خودشان برای خودشان عزیزند و بعضی ها محل خودشان هم نمی گذارند؟ چرا بعضی ها وقتی تنها توی خانه هستند هم برای خودشان لذیذترین و بهترین غذاها را درست می کنند اما بعضی ها غذای خوبشان را فقط برای مهمان می پزند؟ چرا بعضی ها سنگ هم که از آسمان ببارد تن به ذلت نمی دهند و بعضی ها فوری تسلیم اتفاق های مصیبت بار زندگی می شوند؟ این دلیل ها شاید قانعتان کند:

۱-کودکی حقارت بار:بعضی ها انگار نافشان را با مصیبت بریده اند؛ نمونه اش آنهایی که زیر دست و پای پدر و مادرهای سخت گیر بزرگ شده اند؛ یا آنهایی که از همان اول لوس و نازنازی بار آمده اند. پدر و مادرهایی که می گذارند بچه شان از همان اولی که بلد شد چهار دست و پا راه برود «تجربه کند» و «خودش یاد بگیرد»، شاید ناخودآگاه دارند خشت های اول عزت نفس را در وجود بچه شان می گذارند اما آنها بیش از حد سخت گیرند، حتی اگر بچه بیچاره کارش را درست انجام دهد، برایش پشیزی ارزش قائل نیستند.

آنها هم که نمی گذارند بچه شان دست به سیاه و سفید بزند، مبادا به لطافت پوستش بربخورد، دیگر بدتر.آنها در واقع نمی گذارند بچه هیچ تجربه خود مختارانه ای داشته باشد. حتی شیوه تحسین بچه ها هم روی عزت نفسشان اثر دارد.یک روان شناس بزرگ به نام راجرز می گوید پدرو مادرها باید بچه هایشان را «نامشروط» بپذیرند؛ یعنی اینکه حتماً نباید موقعی که یک کار خوب انجام داد بگویند که بچه خوبی هستی.

بچه ها همیشه بچه های خوبی هستند که ممکن است کارهای بدی هم بکنند. به هر حال باید آنها را با تمام ضعف ها و توانایی هایشان بپذیریم و تحسین کردنشان را مشروط نکنیم به چیزهایی که ما از بچه های خوب توقع داریم.

۲-نظردوستان و همسالان:شمایی که هر چی از دهانت بیرون می آید پرت می کنی به دوستت و بعدش می گوید شوخی بوده، شمایی که همکلاسی ات را به خاطر نمره خیلی پایین یا خیلی بالایش (!) مسخره می کنی، شمایی که هر صبح و هر ظهر و هر عصر همکارت را به خاطر چاق بودن یا لاغر بودن اذیت می کنی! شما داری باعث می شوید که عزت نفس رفیقت له و لورده شود.لطفاً برو یک راه دیگر برای سرگرم شدن پیدا کن؛یک راهی که هم خدا راضی باشد و هم بنده خدا عزت نفسش زیر سؤال نرود.

۳-مشکلات جسمی: این یکی را هم نمی شود از قلم انداخت؛ بعضی ها فقط به این خاطر که به علت های ژنتیکی چاق یا لاغرند و یا معلولیت دارند، از خودشان بدشان می آید؛ بعضی ها هم بیماری امان از جسم و روانشان بریده و فکر می کنند چون بیمارند، مستحق هستند که صبح تا شب مورد لعن و نفرین خودشان قرار بگیرند.

«عزت نفس»داشتن، قبل از اینکه ما ایرانی ها را یاد روان شناس های آن طرف آبی بیندازد، یاد پهلوان های جوانمرد قصه های خودمان می اندازد. فرهنگ بومی ما پراست از قصه ها و افسانه هایی که پیام اصلی اش این است: «عزت نفس داشته باش!»؛ یعنی که خودت را عزیز بدار؛ یعنی اینکه برای خودت احترام قائل باش!اما عزت نفس فقط مال پهلوان های قصه ها نیست؛ داشتن عزت نفس یکی از پایه ای ترین ویژگی هایی است که اگر کسی فکر موفقیت های بیشتر است، باید در خودش پرورش دهد.البته یادتان باشد که همه ما ممکن است در دوره هایی ـ تحت تأثیر اتفاق های اطرافمان ـ عزت نفسمان خیلی کم یا بیش از حد زیاد شود.توصیه اصلی این مطلب این است که چطور میانه را بگیرید که نه به دره حقارت بیفتید و نه قله های دروغین غرور را پرچم بزنید. با عزت ها این شکلی اند

شاید برای اینکه ته و توی عزت نفس دستتان بیاید بهتر باشد دقیقاً بدانید کسانی که عزت نفس دارند، چه ویژگی هایی دارند. شاید خیلی هایتان فکر کنید که آنها از آسمان آمده اند و شانس توی زندگی شان خیلی تأثیر گذاشته است؛ اما آنها خودشان این ویژگی ها را در خودشان پرورش داده اند:

۱-استقلال در فکر و رفتار:کسانی که عزت نفس بالایی دارند، تا جایی که می توانند سعی می کنند خودشان کارهای شخصی خودشان را انجام دهند، خودشان برای زندگی شان پول دربیاورند، حتی در شغل هایی که به اصطلاح آقا بالاسر وجود دارد، استقلال حرفه ای خودشان را حفظ کنند و در نهایت اینکه بیشتر وقتشان را خودشان برنامه ریزی می کنند.برای این آدم ها سختی رسیدن به یک قدم بالاتر، خیلی لذت بخش تر از راحتی رسیدن به ده قدم بالاتر با یک پاچه خواری ساده است.

۲-تحمل ناکامی:آدم هایی که عزت نفس بالایی دارند، سرد و گرم روزگار را خوب چشیده اند و معنای «این نیز بگذرد» را خیلی خوب می دانند؛ برای همین تلاش می کنند تا به جای اینکه مصیبت ها سوار آنها شوند، آنها مصیبت ها را مدیریت کنند و به سلامت از آن عبور کنند.

۳-مسئولیت پذیری:اگر کاری را به عهده یک آدم با عزت نفس بالا بگذارید و او هم کارتان را قبول کند، مطمئن باشید که انجام دادن کارتان دیر و زود دارد اما سوخت و سوز ندارد. کسانی که عزت نفس بالایی دارند، مسئولیت هایشان را به بهترین شکلی که می توانند انجام می دهند و تا جایی که می توانند دودر نمی کنند.

۴-اشتیاق به تجربه های تازه: کسانی که عزت نفس بالایی دارند، بدشان نمی آید چالش های خودخواسته تازه ای مثل یک موقعیت کاری جدید، یک آموزش جدید یا مسافرت به یک جای متفاوت را تجربه کنند.

۵-افتخار به موفقیت ها:آدم هایی که عزت نفسشان بالاست، به موفقیت های ریز و درشت زندگی شان، به اندازه ای که ارزش دارند می بالند و آنها را دست کم نمی گیرند.آنها افتخار می کنند که با وجود شرایط مشکل، توانسته اند به این موفقیت ها دست پیدا کنند.

۶-توان خندیدن و گریستن از ته دل:کسانی که عزت نفس بالایی دارند، می توانند همه هیجان های انسانی و طبیعی را بروز بدهند.آنها می توانند هم از ته دل قهقهه بزنند و هم با تمام وجود گریه کنند، کاری که از دست خیلی ها برنمی آید.

۷-پذیرفتن ناتوانی ها و اشتباهات:همه این ویژگی های بالا- یک طرف، اینکه آدم هایی که عزت نفس دارند می توانند به اشتباهاتشان اقرار کنند و خودشان خودشان را محاکمه کنند هم یک طرف؛ فقط فرق آنها با خودخورها در این است که آنها از اشتباه هایشان درس می گیرند و هی سرکوفت پشت سرکوفت نمی زنند. شکسته نفس ها این شکلی اند

کسانی که عزت نفس پایینی دارند، احساس حقارت می کنند. ویژگی های این آدم ها را که بخوانید، هم دستتان می آید که آدم های حقیر دور و برمان متأسفانه چقدر تعدادشان زیاد است و هم می توانید ادب از بی ادبان بیاموزید:

۱-انتقاد ناپذیری:همین دو شماره پیش، در مورد انتقاد پذیری گفتیم.یکی از علت هایی که آدم ها انتقاد پذیرنیستند، همین است که آنها هرنوع انتقاد سازنده یا ناسازنده ای را دشمنی تلقی می کنند.خودکم بین ها دوست ندارند کسی ناتوانایی هایشان را گوشزد کند.

۲-بی احترامی به دیگران:جالب است که آدم هایی که برای خودشان احترام قائل نیستند، برای دیگران هم احترام قائل نمی شوند؛ آنها فکر می کنند چون خودشان، خودشان را قبول ندارند، پس نباید هیچ کس دیگری را هم قبول داشته باشند.آنها کوچک ترین مشکل دیگران را چنان به رخ آنها می کشند که طرف ذله می شود.فرافکنی را که یادتان هست؟

۳-توهم توطئه:کسانی که برای خودشان ارزشی قائل نیستند، فکر می کنند که همیشه دشمن های فرضی نشسته اند در فکر دسیسه تا آنها را از هر جایی که هستند پایین بکشند.در واقع این آدم ها این جوری خودشان راضی تر می شوند؛ چون که وقتی من به خاطر ناتوانی هایم نمره رد می گیرم، بهتر است آن را به دشمنی معلم نسبت دهم!

۴-رقابت گریزی:آدم های خود کم بین با اینکه دلشان می خواهد در برابر همه برنده شوند، سعی می کنند تا جایی که می توانند وارد هیچ رقابتی نشوند. آنها خودشان فکر می کنند که بازنده خواهند بود و بازندگی یک فاجعه دیگر است! چند راهکار برای بالابردن عزت نفس

اگر در تست، نمره تان پایین آمده است و نگران این هستید که عزت نفس پایین باعث شود موفقیت های آینده تان لگدمال شود، این چند توصیه را عمیق بخوانید:

۱-خط کشتان را عوض کنید: شما معیار اندازه گیریتان درست نیست. شما فکر می کنید که ارزش آدم به چیزهایی است که چندان دست خودش نیستند؛ چیزهایی مثل قد و وزن و حتی ثروت. برای اینکه عزت نفستان را ببرید بالا، اول باید در وجودتان چیزهایی را تشخیص دهید که قابل تغییر هستند؛ چیزهایی مثل خرد و دانش، اخلاق خوش، شادمانی و خلاقیت. مطمئن باشید که مردم هم در درازمدت شمارا به خاطر ویژگی هایی که خودتان در خودتان پرورش داده اید، بیشتر دوست خواهند داشت.

۲-خودتان را تشویق کنید:ما بعضی وقت ها خیلی درگیر دیگران و نظر دیگران می شویم.بعضی وقت ها یادمان می رود خودمان لااقل برای خودمان کسی هستیم.چرا وقتی به موفقیتی دست پیدا می کنید، باید حتماً اول دیگران شیرینی بخورند؟ تا به حال فکر کرده اید اگر شیرینی اول را خودتان بردارید یا اولین نفر، خودتان برای خودتان دست بزنید، چقدر لذت بخش تر است. گاهی یک موفقیت ظاهراً کوچک اتفاق می افتد که برای خود ما خیلی بزرگ است؛ مثلاً برآمدن از پس یک امتحان میان ترم وسط اسباب کشی. این جور موقع ها کیسه را شل کنید و خودتان را به یک آب طالبی با دیدن یک فیلم سینمایی دعوت کنید!

۳-از دیگران کمک بگیرید:کمک گرفتن از دوستانی که مغرض نیستند و از درد دلتان استفاده نمی کنند همیشه خوب است اما گاهی احساس حقارت آن قدر شدید است که ما رسماً رفته ایم توی فاز افسردگی، اضطراب، اختلال شخصیت و هزار جور مرض خدا نصیبتان نکند دیگر.

این جور موقع ها بهتر است غرور ناشی از خودکم بینی و تصور بی فایده بودن کمک دیگران را کنار بگذاریم و سراغ یک روان شناس یا مشاور خوب را از دوروبری هایمان بگیریم.

منبع:همشهری جوان(ش۱۸۷)

## کنترل خشم

مقدمه

همه ما با حالت روحی خشم آشنا هستیم و در زندگی بارها آن را تجربه کرده‌ایم. خشم نوعی هیجان روحی است که اغلب بر اثر واکنش شخص نسبت به رفتار ناشایست دیگران بروز می‌کند. خشم می‌تواند یک رنجش و ناراحتی زودگذر باشد و یا یک عصبانیت تمام عیار ، در هر حال پدیده‌ای کاملا طبیعی است و مانند سایر احساسات نشانه سلامت و تندرستی و عواطف انسانی می‌باشد، اما هنگامی که از کنترل خارج شود، می‌تواند به یک حس مخرب و ویرانگر تبدیل شود و پیامدهای ناگوار در محیط کار، روابط شخصی و در تمامی عرصه‌های زندگی شما بوجود آورد.

خشم و حس خودبزرگ بینی

همچنین خشم می‌تواند حس خود بزرگ بینی را در شما زنده کند و زودتر ازآنچه تصور می‌کنید به سلامت شما آسیب می‌رساند. متاسفانه خشم برای شما مانند همدم همیشگی است که تمام عمر همراهتان خواهد بود و با هر طغیانی ، فشار خونتان را به مقدار قابل توجهی بالا خواهد برد و این تنها یکی از پیامدهای زیانبار خشم بر تندرستی شما است. افزون بر این باید بدانید که خشم و عصبانیت همچون زهری است که دائما به درون شما می‌ریزد. حال ممکن است این سوال در ذهن شما متبادر شود که خشم چیست؟ و چگونه می‌توانید از دست این پدیده رنج آفرین رهایی یابید؟

خشم چیست؟

خشم یک نوع احساس است که همواره بین دو حالت متغیر است. خشم می‌تواند عصبانیت و ناراحتی جزئی و یا در نوع حاد آن ، واکنشی جنون‌آمیز باشد. طبق نظر دکتر چارلز اسپیلبرگر ، خشم نیز احساسی نظیر سایر احساسات انسان است که با ویژگی‌های روانشناسی اشخاص تغییر می‌کند. هنگامی که عصبانی می‌شوید آثار فیزیولوژیک خشم در بدن ظاهر می‌شود، ضربان قلب و فشار خونتان بالا می‌رود و میزان ترشح هورمون‌ها نیز افزایش می‌یابد.

عصبانیت می‌تواند به دلیل حوادث و رویدادهای بیرونی و یا تغییرات درونی باشد. ممکن است شما از شخص خاصی مانند همکاران ، اعضاء خانواده و یا رئیس خود رنجیده باشید و رفتار آن‌ها باعث عصبانیت شما شده باشد و یا ترافیک و شلوغی شهر شما را خشمگین کند. فکر کردن و نگرانی در مورد مسائل و مشکلات روزمره و یا به یادآوردن وقایعی که قبلا باعث خشم و ناراحتی شما شده‌اند نیز از عواملی هستند که می‌توانند خشم شما را برانگیزند. بیان کردن خشم ، صحبت کردن پرخاشگرانه و عکس‌العمل تند و خشن حالتی غریزی است که اکثر ما هنگامی که خشمگین می‌شویم، از خود بروز می‌دهیم.

خشم عکس‌العمل طبیعی در برابر تهدید ، خطر و ... است که به ما این اجازه را می‌دهد که در شرایط بحرانی از خود دفاع کنیم. بنابراین عصبانیت برای بقا و پایداری انسان‌ها ضروری و اجتناب ناپذیر است، ولی نباید فراموش کرد که برخورد فیزیکی با افراد و مواردی که ما را خشمگین می‌کنند، از لحاظ قانونی و معیارهای اجتماعی ناهنجار تلقی می گردد و پیامدهائی منفی خواهد داشت.

سه روش مهم برای برطرف کردن منطقی خشم

سه روش مهم برای برطرف کردن منطقی خشم وجود دارد:

ابراز کردن

ابراز کردن خشم به این معناست که در بیان خشم خود جسور و منطقی باشید نه پرخاشگر ، این روش منطقی‌ترین راهکار برای ابراز خشم است. شما باید یاد بگیرید که چگونه رفع اتهام کنید و خود را تبرئه نمائید و چگونه به این هدف بدون صدمه زدن به دیگران برسید. جسور بودن به این معنی نیست که قلدر باشید و به دیگران زور بگویید، بلکه به این معنی است که برای خودتان و دیگران ارزش قائل باشید و با احترام رفتار کنید و مشکلات‌تان را از راه منطقی حل کنید.

سرکوب کردن

سرکوب کردن خشم راه حل دیگری است برای مهار عصبانیت و سرکوب خشم و جهت دادن و تبدیل آن به رفتارهای دیگر. راهکار آن هم به این صورت است که هنگامی که خشمگین می‌شوید، در مورد موضوعی که باعث خشم شما شده است، فکر نکنید و بجای آن به چیزهایی خوب و مثبت بیاندیشید. هدف از این روش ، مهار خشم شما و تبدیل آن به رفتارهای سازنده است. اما پیامد منفی این روش ، این است که اگر عصبانیت خود را ابراز نکنید، خشم فروخورده در درون شما باقی می‌ماند و این خشم درونی می‌تواند باعث افزایش فشار خون و یا افسردگی شما شود.

از این رو ، بیان نکردن خشم می‌تواند مشکلات دیگری را به وجود آورد. افرادی که خشم خود را ابراز نمی‌کنند، نسبت به همه چیز بدبین هستند و با دیگران رفتاری پر از کینه و خصمانه دارند. آنها مرتب دیگران را تحقیر می‌کنند و همه چیز را مورد انتقاد قرار می‌دهند و معمولا در روابط خود با دیگران دچار مشکل هستند و کمتر رابطه‌ای موفق دارند.

آرام کردن

در نهایت سومین راهکار فرو نشاندن خشم مرحله آرام کردن آن است. در این حالت با جملات و واژه‌های تسکین دهنده خود را آرام کنید. بنابر این می‌توان چنین نتیجه گرفت که شما نه تنها در قبال اعمال ظاهری خود مسئول هستید، بلکه روحیات درونی خود را هم باید پرورش دهید. پس بکوشید به هنگام خشم خود را تسکین دهید و احساسات خود را مهار کنید.

کنترل خشم این امتیاز را دارد که احساسات ناشی از خشم و هم تحریکات جسمانی که خشم باعث به وجود آمدن آنها می‌شود، کاهش می‌یابد. بی‌تردید نمی‌توان پیشاپیش حوادثی را که باعث خشم می‌شوند، از سر راه برداشت و یا از روبه‌رو شدن با آنها اجتناب نمود، شاید نتوانیم آنها را تغییر دهیم، اما می‌توانیم بیاموزیم که چگونه واکنش‌های خود را کنترل کنیم.

کنترل خشم مقدمه

همه ما با حالت روحی خشم آشنا هستیم و در زندگی بارها آن را تجربه کرده‌ایم. خشم نوعی هیجان روحی است که اغلب بر اثر واکنش شخص نسبت به رفتار ناشایست دیگران بروز می‌کند. خشم می‌تواند یک رنجش و ناراحتی زودگذر باشد و یا یک عصبانیت تمام عیار ، در هر حال پدیده‌ای کاملا طبیعی است و مانند سایر احساسات نشانه سلامت و تندرستی و عواطف انسانی می‌باشد، اما هنگامی که از کنترل خارج شود، می‌تواند به یک حس مخرب و ویرانگر تبدیل شود و پیامدهای ناگوار در محیط کار، روابط شخصی و در تمامی عرصه‌های زندگی شما بوجود آورد. خشم و حس خودبزرگ بینی

همچنین خشم می‌تواند حس خود بزرگ بینی را در شما زنده کند و زودتر ازآنچه تصور می‌کنید به سلامت شما آسیب می‌رساند. متاسفانه خشم برای شما مانند همدم همیشگی است که تمام عمر همراهتان خواهد بود و با هر طغیانی ، فشار خونتان را به مقدار قابل توجهی بالا خواهد برد و این تنها یکی از پیامدهای زیانبار خشم بر تندرستی شما است. افزون بر این باید بدانید که خشم و عصبانیت همچون زهری است که دائما به درون شما می‌ریزد. حال ممکن است این سوال در ذهن شما متبادر شود که خشم چیست؟ و چگونه می‌توانید از دست این پدیده رنج آفرین رهایی یابید؟ خشم چیست؟

خشم یک نوع احساس است که همواره بین دو حالت متغیر است. خشم می‌تواند عصبانیت و ناراحتی جزئی و یا در نوع حاد آن ، واکنشی جنون‌آمیز باشد. طبق نظر دکتر چارلز اسپیلبرگر ، خشم نیز احساسی نظیر سایر احساسات انسان است که با ویژگی‌های روانشناسی اشخاص تغییر می‌کند. هنگامی که عصبانی می‌شوید آثار فیزیولوژیک خشم در بدن ظاهر می‌شود، ضربان قلب و فشار خونتان بالا می‌رود و میزان ترشح هورمون‌ها نیز افزایش می‌یابد.

عصبانیت می‌تواند به دلیل حوادث و رویدادهای بیرونی و یا تغییرات درونی باشد. ممکن است شما از شخص خاصی مانند همکاران ، اعضاء خانواده و یا رئیس خود رنجیده باشید و رفتار آن‌ها باعث عصبانیت شما شده باشد و یا ترافیک و شلوغی شهر شما را خشمگین کند. فکر کردن و نگرانی در مورد مسائل و مشکلات روزمره و یا به یادآوردن وقایعی که قبلا باعث خشم و ناراحتی شما شده‌اند نیز از عواملی هستند که می‌توانند خشم شما را برانگیزند. بیان کردن خشم ، صحبت کردن پرخاشگرانه و

عکس‌العمل تند و خشن حالتی غریزی است که اکثر ما هنگامی که خشمگین می‌شویم، از خود بروز می‌دهیم.
خشم عکس‌العمل طبیعی در برابر تهدید ، خطر و ... است که به ما این اجازه را می‌دهد که در شرایط بحرانی از خود دفاع کنیم. بنابراین عصبانیت برای بقا و پایداری انسان‌ها ضروری و اجتناب ناپذیر است، ولی نباید فراموش کرد که برخورد فیزیکی با افراد و مواردی که ما را خشمگین می‌کنند، از لحاظ قانونی و معیارهای اجتماعی ناهنجار تلقی می‌گردد و پیامدهائی منفی خواهد داشت.
سه روش مهم برای برطرف کردن منطقی خشم
سه روش مهم برای برطرف کردن منطقی خشم وجود دارد: ابراز کردن
ابراز کردن خشم به این معناست که در بیان خشم خود جسور و منطقی باشید نه پرخاشگر ، این روش منطقی‌ترین راهکار برای ابراز خشم است. شما باید یاد بگیرید که چگونه رفع اتهام کنید و خود را تبرئه نمائید و چگونه به این هدف بدون صدمه زدن به دیگران برسید. جسور بودن به این معنی نیست که قلدر باشید و به دیگران زور بگویید، بلکه به این معنی است که برای خودتان و دیگران ارزش قائل باشید و با احترام رفتار کنید و مشکلات‌تان را از راه منطقی حل کنید. سرکوب کردن
سرکوب کردن خشم راه حل دیگری است برای مهار عصبانیت و سرکوب خشم و جهت دادن و تبدیل آن به رفتارهای دیگر. راهکار آن هم به این صورت است که هنگامی که خشمگین می‌شوید، در مورد موضوعی که باعث خشم شما شده است، فکر نکنید و بجای آن به چیزهایی خوب و مثبت بیاندیشید. هدف از این روش ، مهار خشم شما و تبدیل آن به رفتارهای سازنده است. اما پیامد منفی این روش ، این است که اگر عصبانیت خود را ابراز نکنید، خشم فروخورده در درون شما باقی می‌ماند و این خشم درونی می‌تواند باعث افزایش فشار خون و یا افسردگی شما شود.
از این رو ، بیان نکردن خشم می‌تواند مشکلات دیگری را به وجود آورد. افرادی که خشم خود را ابراز نمی‌کنند، نسبت به همه چیز بدبین هستند و با دیگران رفتاری پر از کینه و خصمانه دارند. آنها مرتب دیگران را تحقیر می‌کنند و همه چیز را مورد انتقاد قرار می‌دهند و معمولا در روابط خود با دیگران دچار مشکل هستند و کمتر رابطه‌ای موفق دارند. آرام کردن
در نهایت سومین راهکار فرو نشاندن خشم مرحله آرام کردن آن است. در این حالت با جملات و واژه‌های تسکین دهنده خود را آرام کنید. بنابر این می‌توان چنین نتیجه گرفت که شما نه تنها در قبال اعمال ظاهری خود مسئول هستید، بلکه روحیات درونی خود را هم باید پرورش دهید. پس بکوشید به هنگام خشم خود را تسکین دهید و احساسات خود را مهار کنید.
کنترل خشم این امتیاز را دارد که احساسات ناشی از خشم و هم تحریکات جسمانی که خشم باعث به وجود آمدن آنها می‌شود، کاهش می‌یابد. بی‌تردید نمی‌توان پیشاپیش حوادثی را که باعث خشم می‌شوند، از سر راه برداشت و یا از روبه‌رو شدن با آنها اجتناب نمود، شاید نتوانیم آنها را تغییر دهیم، اما می‌توانیم بیاموزیم که چگونه واکنش‌های خود را کنترل کنیم.

## کم رنگ کردن خاطره های تلخ

نویسنده:مهدی مجرد زاده کرمانی
آیا می توان همه خاطره های تلخ و ناخوشایند را یک باره و یک جا کمرنگ کرد؟
خاطره های تلخ و ناخوشایند،واقعا زندگی را تلخ می کنند.کسانی را می شناسیم که به خاطر یک کلمه حرف درشت،عمری عذاب کشیده و چه بسا که دیگران را هم آزار داده اند.اما نتوانسته اند آن یک کلمه سخن تلخ را به خود هموار سازند.با مردی برخورد کردم که مادرش پنج سال قبل ازآن به رحمت خدا رفته بود،اما او همچنان افسرده بود و از من کمک می خواست تا بهترین داروی ضدافسردگی را به او معرفی کنم!
بانوی کم سوادی می گفت":پدرم با تحصیل دختران مخالف بود و نگذاشت درس بخوانم،و گرنه من اکنون دانشگاهم راتمام کرده بودم و وضعم غیرازاین بود"...و در آن زمان که این مطلب را می گفت،چهل سال از مرگ پدرش گذشته بود و او در تمام این چهل سال هیچ کوششی درجهت یادگیری بیشتر نکرده بود،اما این مطلب را بارها به دیگران گفته و کینه خودش را نسبت به پدر اظهار کرده بود.وقتی که ذهن شخص،گرفتار یک تصویر بی حاصل شود،آن شخص دیگر نمی تواند برای رفع مشکلاتش به نحو شایسته ای چاره اندیشی کند.
دختر دانشجویی را می شناسم که بیش ازچهار سال ازمرگ پدرش می گذرد.اما نتوانسته است این واقعه دردناک را فراموش کند.او فعلا دانشگاه را رها کرده و به علت افسردگی مرتباً از بیمارستانی به بیمارستان دیگر می رود و گاهی هم در منزل بستری است.خوراکش داروهای آرامبخش است،اما خواب راحت ندارد و درهنگام بیداری هم به اندک بهانه ای اشکش سرازیر می شود.ملاحظه می کنید که یک تصویر ذهنی ناخوشایند چگونه زندگی انسان را فلج می کند و آن را به نابودی می کشاند.
کم نیستند کسانی که براثر یک برخورد نادرست، کینه کسی را به دل گرفته اند و بعد از گذشت سالها هم نتوانسته اند آن شخص را ببخشند.حتی ممکن است هزاران بار درعالم خیال از آن شخص انتقام گرفته باشند.یا این که هزاران بار فیلم آن برخورد ناخوشایند را در سینمای ذهن خود دیده باشند.کسانی را می شناسم که یک عمر حرص خورده اند،زیرا که نتوانسته اند پاسخ شایسته ای به فلان شخص بی ادب بدهند و حقش را کف دستش بگذارند.این افراد مدام خودشان را به خاطر این کوتاهی سرزنش می کنند و سرانجام هم خود را نمی بخشند.بعضی از این افراد تا حدودی هم خجالتی هستند و انبوهی ازاین خاطره ها دارند.به این جهت همیشه فکر می کنند دیگران به آنها اجحاف و حقشان را پامال کرده اند.
کسانی که به مشاوران و روان شناسان مراجعه می کنند معمولاً کسانی هستند که تصویرهای ذهنی ناخوشایندی درخاطر دارند و آن تصویرها به نوعی به زندگی آنها لطمه زده است.این خاطره ها را باید کمرنگ کرد.باید آزارندگی را از آنها گرفت.اگر تنها به یادآوری آنها اکتفا کنیم،نه تنها کمکی به شخص نکرده ایم،بلکه ممکن است روحیه وی را از آنچه هست بدتر کنیم.
راه عملی
راه کلی همان است که در شماره های قبل چندبار توضیح داده شده است،و آن تغییر در کیفیتهای فرعی تصویرهای ذهنی است.اگر تعداد خاطره های بد کمتر از سه مورد باشد با شیوه سریع رفع فوبیا که در شماره های قبلی توضیح داده شده است عمل می شود.اما اگر تعداد آنها زیاد باشد ابتدا سه مورد از خاطره های ناخوشایند انتخاب و با شیوه سریع برطرف می شود.این کار برای آن است که ضمیر ناخودآگاه باشیوه کمرنگ کردن خاطره ها آشنایی پیدا کند.پس از آن می توان به کمک شیوه ای که درهمین شماره توضیح داده خواهد شد بر کل خاطره ها اثرگذاشت.
این شیوه دارای اهمیت بسیاراست.درنظر بگیرید که ممکن است کسی در زمان کودکی بارها مورد تجاوز و سوءاستفاده جنسی قرار گرفته باشد و تا پایان عمرنتواند آن را فراموش کند.یا کسی ممکن است ظرف چند سال،پدر،مادر،دوستان و بستگان زیادی را از دست داده و هر مورد در نظرش ضایعه بزرگی جلوه کرده باشد.مسلما افسرده شدن چنین افرادی تعجب نخواهد داشت.اگرپای صحبت بعضی ازاین افراد افسرده بنشینید،داستانهای تاثرانگیزی برایتان نقل خواهند کرد.به عنوان نمونه یکی از این افراد می گفت":هنوزکودک بودم که ابتدا پدرو کمی بعد مادرم را از دست دادم.سرپرستی من به عهده پدربزرگ و مادربزرگم افتاد.اما آنها هم توان مالی کافی نداشتند.درنوجوانی ترک تحصیل کردم و وارد بازار کار شدم.اما هنوز روی پای خودم نایستاده بودم که پدربزرگ و مادربزرگ هم به فاصله اندکی به رحمت خدا رفتند.ناچار با برادرم که چند سال ازمن بزرگتر بود زندگی کردم که آن را هم بیشتر از چند سال نتوانستم تحمل کنم چون هر روز مرا کتک می زد"...واقعا نگاه چنین شخصی به جامعه و دنیای پیرامونش چگونه خواهد بود؟
تغییر کل خاطرات
پس از کمرنگ کردن سه خاطره می توان به کمک ضمیر ناآگاه کل خاطرات بد و ناخوشایند را کمرنگ کرد.در مورد آن سه خاطره رعایت نکته ای ضروری است.چنانچه خاطره ها اهمیت یکسانی نداشته باشند توصیه می شود به ترتیب اهمیت عمل کنند.یعنی ابتدا کم اهمیت ترین و سپس مهمترین خاطره ها را کمرنگ سازند.(این شیوه در همه زمینه های آموزشی عمومیت دارد.در ریاضیات هم بهتر است ابتدا مسایل آسانتر را حل کنند تا راه برای حل مسایل دشوار هموار شود.)
آقای استیو آندریاس مراحل بعدی را در کتاب"کاربرد روان شناسی در زندگی عادی"به ترتیب زیر بیان می کند:
قم اول-آمادگی:این مرحله شامل کمرنگ کردن سه خاطره است که توضیح داده شد.
قدم دوم-جداسازی:دراین مرحله از ضمیر ناآگاه شخص می خواهد تا خاطره های خوب و بد را از هم جداسازد.
قدم سوم-تغییر رمزخاطرات تلخ:از ضمیرناآگاه شخص می خواهد تا ابتدا با استفاده از شیوه بیان رفع فوبیا کل خاطره های ناخوشایند را کمرنگ،کوچک،دور،و دیگر احساس نمایدو سپس به ترتیب زمانی مرتب کند.آنگاه به شخص می گوید":پشت به خاطره ها بایستد و رو به عقب از میان آنها عبور و رابطه خود را با آنها قطع کنید.بعد به زمان حال برگردید".
قدم چهارم-ایجادارتباط با خاطرات خوشایند:از ضمیر ناآگاه می خواهد تا رمزخاطره ها را تغییردهد و آنها را پررنگتر،زنده تر،بزرگتر و خوداحساس سازد و سپس به ترتیب زمانی مرتب کند.سپس می گوید":به دورترین خاطره(زمان کودکی)برگردید و با سرعت از میان آنها عبور و رابطه خود را با آنها محکم کنید.به زمان حال برگردید".
قدم پنجم-آوردن آموزه ها به زمان حال:از شخص می خواهد آنچه را که در زمینه تجسم وقایع خوشایند و ناخوشایند آموخته است با خود به زمان حال بیاورد.
قدم ششم-تغییر رمز وقایع آتی:از شخص می خواهد برای تجسم خاطره های آینده نیز از همین نحوه تفکر استفاده کند.
منابع و ماخذ:
کتاب کاربرد روان شناسی در زندگی عادی
keep the chang, Steve Andreas Chang and
دائره المعارف" ویکی پدیا"
www.nlpinfo.com
www.nlpuniversitypress.com
کتابهای گوناگون و اطلاعات شخصی مولف
منبع:مجله موفقیت (ش۱۶۶)
کم رنگ کردن خاطره های تلخ
نویسنده:مهدی مجرد زاده کرمانی
آیا می توان همه خاطره های تلخ و ناخوشایند را یک باره و یک جا کمرنگ کرد؟
خاطره های تلخ و ناخوشایند،واقعا زندگی را تلخ می کنند.کسانی را می شناسیم که به خاطر یک کلمه حرف درشت،عمری عذاب کشیده و چه بسا که دیگران را هم آزار داده اند.اما نتوانسته اند آن یک کلمه سخن تلخ را به خود هموار سازند.با مردی برخورد کردم که مادرش پنج سال قبل ازآن به رحمت خدا رفته بود،اما او همچنان افسرده بود و از من کمک می خواست تا بهترین داروی ضدافسردگی را به او معرفی کنم!
بانوی کم سوادی می گفت":پدرم با تحصیل دختران مخالف بود و نگذاشت درس بخوانم،و گرنه من اکنون دانشگاهم راتمام

کرده بودم و وضعم غیرازاین بود"...و در آن زمان که این مطلب را می گفت،چهل سال از مرگ پدرش گذشته بود و او در تمام این چهل سال هیچ کوششی درجهت یادگیری بیشتر نکرده بود،اما این مطلب را بارها به دیگران گفته و کینه خودش را نسبت به پدر اظهار کرده بود.وقتی که ذهن شخص،گرفتار یک تصویر بی حاصل شود،آن شخص دیگر نمی تواند برای رفع مشکلاتش به نحو شایسته ای چاره اندیشی کند.

دختر دانشجویی را می شناسم که بیش ازچهار سال ازمرگ پدرش می گذرد.اما نتوانسته است این واقعه دردناک را فراموش کند.او فعلا دانشگاه را رها کرده و به علت افسردگی مرتباً از بیمارستانی به بیمارستان دیگر می رود و گاهی هم در منزل بستری است.خوراکش داروهای آرامبخش است،اما خواب راحت ندارد و درهنگام بیداری هم به اندک بهانه ای اشکش سرازیر می شود.ملاحظه می کنید که یک تصویر ذهنی ناخوشایند چگونه زندگی انسان را فلج می کند و آن را به نابودی می کشاند.

کم نیستند کسانی که براثر یک برخورد نادرست، کینه کسی را به دل گرفته اند و بعد از گذشت سالها هم نتوانسته اند آن شخص را ببخشند.حتی ممکن است هزاران بار درعالم خیال از آن شخص انتقام گرفته باشند.یا این که هزاران بار فیلم آن برخورد ناخوشایند را در سینمای ذهن خود دیده باشند.کسانی را می شناسم که یک عمر حرص خورده اند،زیرا که نتوانسته اند پاسخ شایسته ای به فلان شخص بی ادب بدهند و حقش را کف دستش بگذارند.این افراد مدام خودشان را به خاطر این کوتاهی سرزنش می کنند و سرانجام هم خود را نمی بخشند.بعضی از این افراد تا حدودی هم خجالتی هستند و انبوهی ازاین خاطره ها دارند.به این جهت همیشه فکر می کنند دیگران به آنها اجحاف و حقشان را پامال کرده اند.

کسانی که به مشاوران و روان شناسان مراجعه می کنند معمولاً کسانی هستند که تصویرهای ذهنی ناخوشایندی درخاطر دارند و آن تصویرها به نوعی به زندگی آنها لطمه زده است.این خاطره ها را باید کمرنگ کرد.باید آزارندگی را از آنها گرفت.اگر تنها به یادآوری آنها اکتفا کنیم،نه تنها کمکی به شخص نکرده ایم،بلکه ممکن است روحیه وی را از آنچه هست بدتر کنیم. راه عملی راه کلی همان است که در شماره های قبل چندبار توضیح داده شده است،و آن تغییر در کیفیتهای فرعی تصویرهای ذهنی است.اگر تعداد خاطره های بد کمتر از سه مورد باشد با شیوه سریع رفع فوبیا که در شماره های قبلی توضیح داده شده است عمل می شود.اما اگر تعداد آنها زیاد باشد ابتدا سه مورد از خاطره های ناخوشایند انتخاب و با شیوه سریع برطرف می شود.این کار برای آن است که ضمیر ناخودآگاه باشیوه کمرنگ کردن خاطره ها آشنایی پیدا کند.پس از آن می توان به کمک شیوه ای که درهمین شماره توضیح داده خواهد شد بر کل خاطره ها اثرگذاشت.

این شیوه دارای اهمیت بسیاراست.درنظر بگیرید که ممکن است کسی در زمان کودکی بارها مورد تجاوز و سوءاستفاده جنسی قرار گرفته باشد و تا پایان عمرنتواند آن را فراموش کند.یا کسی ممکن است ظرف چند سال،پدر،مادر،دوستان و بستگان زیادی را از دست داده و هر مورد در نظرش ضایعه بزرگی جلوه کرده باشد.مسلما افسرده شدن چنین افرادی تعجب نخواهد داشت.اگرپای صحبت بعضی ازاین افراد افسرده بنشینید،داستانهای تاثرانگیزی برایتان نقل خواهند کرد.به عنوان نمونه یکی از این افراد می گفت":هنوزکودک بودم که ابتدا پدرو کمی بعد مادرم را از دست دادم.سرپرستی من به عهده پدربزرگ و مادربزرگم افتاد.اما آنها هم توان مالی کافی نداشتند.درنوجوانی ترک تحصیل کردم و وارد بازار کار شدم.اما هنوز روی پای خودم نایستاده بودم که پدربزرگ و مادربزرگ هم به فاصله اندکی به رحمت خدا رفتند.ناچار با برادرم که چند سال ازمن بزرگتر بود زندگی کردم که آن را هم بیشتر از چند سال نتوانستم تحمل کنم چون هر روز مرا کتک می زد"...واقعا نگاه چنین شخصی به جامعه و دنیای پیرامونش چگونه خواهد بود؟ تغییر کل خاطرات

پس از کمرنگ کردن سه خاطره می توان به کمک ضمیر ناآگاه کل خاطرات بد و ناخوشایند را کمرنگ کرد.در مورد آن سه خاطره رعایت نکته ای ضروری است.چنانچه خاطره ها اهمیت یکسانی نداشته باشند توصیه می شود به ترتیب اهمیت عمل کنند.یعنی ابتدا کم اهمیت ترین و سپس مهمترین خاطره ها را کمرنگ سازند.(این شیوه در همه زمینه های آموزشی عمومیت دارد.در ریاضیات هم بهتر است ابتدا مسایل آسانتر را حل کنند تا راه برای حل مسایل دشوار هموار شود.)

آقای استیو آندریاس مراحل بعدی را در کتاب"کاربرد روان شناسی در زندگی عادی"به ترتیب زیر بیان می کند:

قم اول-آمادگی:این مرحله شامل کمرنگ کردن سه خاطره است که توضیح داده شد.

قدم دوم-جداسازی:دراین مرحله از ضمیر ناآگاه شخص می خواهد تا خاطره های خوب و بد را از هم جداسازد.

قدم سوم-تغییر رمزخاطرات تلخ:از ضمیرناآگاه شخص می خواهد تا ابتدا با استفاده از شیوه بیان رفع فوبیا کل خاطره های ناخوشایند را کمرنگ،کوچک،دور،و دیگر احساس نمایدو سپس به ترتیب زمانی مرتب کند.آنگاه به شخص می گوید":پشت به خاطره ها بایستد و رو به عقب از میان آنها عبور و رابطه خود را با آنها قطع کنید.بعد به زمان حال برگردید".

قدم چهارم-ایجادارتباط با خاطرات خوشایند:از ضمیر ناآگاه می خواهد تا رمزخاطره ها را تغییردهد و آنها را پررنگتر،زنده تر،بزرگتر و خوداحساس سازد و سپس به ترتیب زمانی مرتب کند.سپس می گوید":به دورترین خاطره(زمان کودکی)برگردید و با سرعت از میان آنها عبور و رابطه خود را با آنها محکم کنید.به زمان حال برگردید".

قدم پنجم-آوردن آموزه ها به زمان حال:از شخص می خواهد آنچه را که در زمینه تجسم وقایع خوشایند و ناخوشایند آموخته است با خود به زمان حال بیاورد.

قدم ششم-تغییر رمز وقایع آتی:از شخص می خواهد برای تجسم خاطره های آینده نیز از همین نحوه تفکر استفاده کند.

منابع و ماخذ:

کتاب کاربرد روان شناسی در زندگی عادی

keep the chang, Steve Andreas Chang and

دائره المعارف" ویکی پدیا"

www.nlpinfo.com

www.nlpuniversitypress.com

کتابهای گوناگون و اطلاعات شخصی مولف

منبع:مجله موفقیت (ش۱۶۶)

## نقش بخشش در سلامت روح و جسم

مترجم:مهتاب علیمرادی

هنگامی که فردی را می بخشید،در ذهن خود احساس آرامش خاصی می کنید چرا که دست به کاری الهی و روحانی زده اید.بهتر است بدانید شما برای انجام این کار از درون مورد هدایت و راهنمایی قرارگرفته اید.مربی و راهنمای شما همان چیزی است که به صورت ابدی و نامحدود در درون شما وجود دارد و همواره شما را در مسیر صحیح زندگی قرار می دهد.به راستی اگر به ندای درونتان با دقت فراوان گوش بسپارید،مطمئن باشید هیچ گاه به خطا نمی روید.همچنین اگر داستان زندگی خود را با دقت زیر نظر بگیرید متوجه بسیاری از نکات ارزنده می شوید.زندگی شما مملو از لحظات تلخ و شیرین است که همچون کتابی ارزشمند می تواند شما را به سرمنزل مقصود برساند.اکنون یکی ازخاطرات تلخ خود را به یاد بیاورید.سعی کنید همه چیز را رها کرده ببخشید.ترس،خشم،غم و غصه را از خود دور کنید و با سادگی و روشنایی خاصی به مساله نگاه کنیدونفس عمیقی بکشید و کاملا مراقب افکار و احساسات خود باشید.به ندای درونتان بادقت گوش فرا دهید و از خود بپرسید":به راستی در درون من چه می گذرد،در طی روز به چه چیزهایی فکر می کنم و احساساتم را چگونه کنترل می کنم؟آیا واقعا حقیقتی وجود داردکه باید آن را پیدا کنم"؟بعد از چند لحظه احساس آرامش خاصی می کنید.دراین هنگام است که دیگر اثری ازخشم، نفرت، کینه، سرزنش،قضاوت،تنفر و دیگر خصوصیات منفی در وجودتان پیدا نمی شود و در عوض نور، پاکی و بخشش در عمق وجودتان متبلور خواهد شد.درچنین شرایطی برای زنده شدن روحتان جشن بگیرید و از خداوند تشکر کنید.از این لحظه به بعد اجازه دهید افکارتان چه خوب و چه بد وارد ذهنتان شوند.از این موضوع به هیچ وجه نگران نباشید.این افکار درست مانند امواجی هستند که به ساحل می آیند و به زودی باز می گردند.با هر نفسی که می کشید خوبی ها و پاکی ها را وارد قلبتان کرده و با هر بازدم درد،غم،رنج و تمام آزردگی های روحیتان را از بدنتان خارج سازید.دراین هنگام است که دیدتان نسبت به زندگی مثبت شده و درست تصمیم گیری می کنید.سپس با اختیار کامل افکارتان را مورد ارزیابی قرارمی دهید.و آنهایی را که برای آرامش روح و جسمتان لازم است در ذهنتان نگاه داشته و از شربقیه(نه به خاطر دیگران بلکه به خاطر وجود خودتان)نجات می یابید.معنای واقعی بخشش نیز همین است.وقتی شما به افکاری که باعث آزردگی خاطرتان می شوند اجازه دخول ندهید به طور خودکار راه را برای بخشش باز کرده اید.به عبارتی دیگر هنگامی که آگاهانه متوجه شدید چه افکار احساساتی منفی و آزاردهنده هستند و دیگر به آنها اهمیتی ندادید،قلب و روحتان باز شده و افکار و نیات مثبت را جذب می کند و به زودی انعکاس آن را در زندگیتان می بینید.دراین صورت عشق و محبت در وجودتان ریشه می دهد و روز به روز شکوفاتر می شود.

بهتر است بدانید تمام وقایع(چه تلخ و چه شیرین)در زندگی شما مانند درسی هستند که باید با نهایت دقت به آنها توجه کنید و از آنها بهره لازم را ببرید.سعی کنید دراین مدرسه زندگی بهترین شاگرد باشید و از نتایج ارزشمند آن استفاده کنید.دراین صورت هنگامی که متوجه شدید"بخشایش شما را الهی کرده و به خداوند نزدیک تر می کند،گام بعدی را برمی دارید و هرچه سریع تر به اصلاح و پاکسازی درونتان می پردازید.ازطرف دیگر با این کار به سلامت جسمانی نیزدست می یابید".بخشش"کلیدی است برای دستیابی به سلامت جسمانی و شادابی،دراین جا شاید سوال کنید چگونه؟برای پاسخ به این سوال به موارد زیر دقت کنید:

-درهای سلامتی را با کلید" بخشش"باز کنید.

اغلب ما دارای احساسات منفی از قبیل خشم،نفرت،انزجار،بغض و کینه هستیم.این احساسات مانند قفل هایی هستند که درون ما را بسته نگاه داشته اند و قدرت شکوفایی را از ما می گیرند.وقتی این خصوصیات منفی در ما افزایش می یابد،از شدت ناراحتی حالت انفجار به ما دست می هد.سرطان،ناراحتی های معده، خستگی های مزمن و...همگی از علایم همین احساسات منفی است.بنابراین کلید اصلی برای غلبه بر بیماری ها" بخشیدن"دیگران و یا حتی خود است.شما این کار را برای کسی یا چیزی انجام نمی دهید.منفعت و سود آن تنها متوجه خود شما خواهد بود.

-مفهوم" بخشش"را با تمام وجود دریابید و آن را در زندگی به کار ببرید.

هرگز تصورنکنید به محض اینکه خودتان را از شرافکار بد رها کردید و فردی را بخشیدید درست درهمان لحظه درهای شفا به روی شما باز می شود.شما باید این کار را همواره تکرار کنید.درتمام لحظات زندگیتان مفهوم بخشیدن و رها کردن را با همه وجود دریابید.اگر یک بار بخشیدید و دری بر روی شما بازشد فکرنکنید این در همواره به رویتان باز می ماند.خیر،برای آن باید زحمت بکشید و خودتان را از افکار و نیات بد دورکنید تا با جذب افکار مثبت و الهی بتوانید در زندگیتان به پیشرفت هایی دست یابید.خانم ۷۱ ساله ای که به بیماری سرطان مبتلا بود بعد ازاینکه متوجه شد برای بهبود بیماری اش باید دیگران را ببخشید شروع به بخشش و رها کردن افکار بد کرد و به تدریج بیماری اش بهبود یافت.

-با بخشش به سلامتی و شادابی دست یابید.

با کلید"بخشیدن"می توانید به سلامتی و شادابی دست یابید.خودتان را از شر تمام افکاربد نجات دهید.اگر خودتان را دوست دارید به آنها توجه نکنید.هرچقدر هم آزرده باشید تمرین کنید و با"بخشایش"به آرامش،تندرستی و شادابی برسید.

بنابراین با"بخشیدن"می توانید هم به سلامت جسمانی و هم به سلامت روحانی دست یابید.هرچه زودتر دست به کار شوید و نتایج شگفت انگیزی را در زندگیتان شاهد باشید.

منبع:مجله موفقیت (ش۱۶۶)

نقش بخشش در سلامت روح و جسم

مترجم:مهتاب علیمرادی

هنگامی که فردی را می بخشید،در ذهن خود احساس آرامش خاصی می کنید چرا که دست به کاری الهی و روحانی زده اید.بهتر است بدانید شما برای انجام این کار از درون مورد هدایت و راهنمایی قرارگرفته اید.مربی و راهنمای شما همان چیزی است که به صورت ابدی و نامحدود در درون شما وجود دارد و همواره شما را در مسیر صحیح زندگی قرار می دهد.به راستی اگر به ندای درونتان با دقت فراوان گوش بسپارید،مطمئن باشید هیچ گاه به خطا نمی روید.همچنین اگر داستان زندگی خود را با دقت زیر نظر بگیرید متوجه بسیاری از نکات ارزنده می شوید.زندگی شما مملو از لحظات تلخ و شیرین است که همچون کتابی ارزشمند می تواند شما را به سرمنزل مقصود برساند.اکنون یکی ازخاطرات تلخ خود را به یاد بیاورید.سعی کنید همه چیز را رها کرده ببخشید.ترس،خشم،غم و غصه را از خود دور کنید و با سادگی و روشنایی خاصی به مساله نگاه کنیدونفس عمیقی بکشید و کاملا مراقب افکار و احساسات خود باشید.به ندای درونتان بادقت گوش فرا دهید و از خود بپرسید":به راستی در درون من چه می گذرد،در طی روز به چه چیزهایی فکر می کنم و احساساتم را چگونه کنترل می کنم؟آیا واقعا حقیقتی وجود داردکه باید آن را پیدا کنم"؟بعد از چند لحظه احساس آرامش خاصی می کنید.دراین هنگام است که دیگر اثری ازخشم، نفرت، کینه، سرزنش،قضاوت،تنفر و دیگر خصوصیات منفی در وجودتان پیدا نمی شود و در عوض نور، پاکی و بخشش در عمق وجودتان متبلور خواهد شد.درچنین شرایطی برای زنده شدن روحتان جشن بگیرید و از خداوند تشکر کنید.از این لحظه به بعد اجازه دهید افکارتان چه خوب و چه بد وارد ذهنتان شوند.از این موضوع به هیچ وجه نگران نباشید.این افکار درست مانند امواجی هستند که به ساحل می آیند و به زودی باز می گردند.با هر نفسی که می کشید خوبی ها و پاکی ها را وارد قلبتان کرده و با هر بازدم درد،غم،رنج و تمام آزردگی های روحیتان را از بدنتان خارج سازید.دراین هنگام است که دیدتان نسبت به زندگی مثبت شده و درست تصمیم گیری می کنید.سپس با اختیار کامل افکارتان را مورد ارزیابی قرارمی دهید.و آنهایی را که برای آرامش روح و جسمتان لازم است در ذهنتان نگاه داشته و از شربقیه(نه به خاطر دیگران بلکه به خاطر وجود خودتان)نجات می یابید.معنای واقعی بخشش نیز همین است.وقتی شما به افکاری که باعث آزردگی خاطرتان می شوند اجازه دخول ندهید به طور خودکار راه را برای بخشش باز کرده اید.به عبارتی دیگر هنگامی که آگاهانه متوجه شدید چه افکار احساساتی منفی و آزاردهنده هستند و دیگر به آنها اهمیتی ندادید،قلب و روحتان باز شده و افکار و نیات مثبت را جذب می کند و به زودی انعکاس آن را در زندگیتان می بینید.دراین صورت عشق و محبت در وجودتان ریشه می دهد و روز به روز شکوفاتر می شود.

بهتر است بدانید تمام وقایع(چه تلخ و چه شیرین)در زندگی شما مانند درسی هستند که باید با نهایت دقت به آنها توجه کنید و از آنها بهره لازم را ببرید.سعی کنید دراین مدرسه زندگی بهترین شاگرد باشید و از نتایج ارزشمند آن استفاده کنید.دراین صورت هنگامی که متوجه شدید"بخشایش شما را الهی کرده و به خداوند نزدیک تر می کند،گام بعدی را برمی دارید و هرچه سریع تر به اصلاح و پاکسازی درونتان می پردازید.ازطرف دیگر با این کار به سلامت جسمانی نیزدست می یابید".بخشش"کلیدی است برای دستیابی به سلامت جسمانی و شادابی،دراین جا شاید سوال کنید چگونه؟برای پاسخ به این سوال به موارد زیر دقت کنید:

-درهای سلامتی را با کلید" بخشش"باز کنید.

اغلب ما دارای احساسات منفی از قبیل خشم،نفرت،انزجار،بغض و کینه هستیم.این احساسات مانند قفل هایی هستند که درون ما را بسته نگاه داشته اند و قدرت شکوفایی را از ما می گیرند.وقتی این خصوصیات منفی در ما افزایش می یابد،از شدت ناراحتی حالت انفجار به ما دست می هد.سرطان،ناراحتی های معده، خستگی های مزمن و...همگی از علایم همین احساسات منفی است.بنابراین کلید اصلی برای غلبه بر بیماری ها" بخشیدن"دیگران و یا حتی خود است.شما این کار را برای کسی یا چیزی انجام نمی دهید.منفعت و سود آن تنها متوجه خود شما خواهد بود.

-مفهوم" بخشش"را با تمام وجود دریابید و آن را در زندگی به کار ببرید.

هرگز تصورنکنید به محض اینکه خودتان را از شرافکار بد رها کردید و فردی را بخشیدید درست درهمان لحظه درهای شفا به روی شما باز می شود.شما باید این کار را همواره تکرار کنید.درتمام لحظات زندگیتان مفهوم بخشیدن و رها کردن را با همه وجود دریابید.اگر یک بار بخشیدید و دری بر روی شما بازشد فکرنکنید این در همواره به رویتان باز می ماند.خیر،برای آن باید زحمت بکشید و خودتان را از افکار و نیات بد دورکنید تا با جذب افکار مثبت و الهی بتوانید در زندگیتان به پیشرفت هایی دست یابید.خانم ۷۱ ساله ای که به بیماری سرطان مبتلا بود بعد ازاینکه متوجه شد برای بهبود بیماری اش باید دیگران را ببخشید شروع به بخشش و رها کردن افکار بد کرد و به تدریج بیماری اش بهبود یافت.

-با بخشش به سلامتی و شادابی دست یابید.

با کلید"بخشیدن"می توانید به سلامتی و شادابی دست یابید.خودتان را از شر تمام افکاربد نجات دهید.اگر خودتان را دوست دارید به آنها توجه نکنید.هرچقدر هم آزرده باشید تمرین کنید و با"بخشایش"به آرامش،تندرستی و شادابی برسید.

بنابراین با"بخشیدن"می توانید هم به سلامت جسمانی و هم به سلامت روحانی دست یابید.هرچه زودتر دست به کار شوید و نتایج شگفت انگیزی را در زندگیتان شاهد باشید.

منبع:مجله موفقیت (ش۱۶۶)

## مدیریت صحیح استرس

ترجمه: نوشین سلیمانی

اگر شما هم مثل من باشید، در هنگام استرس، گفت‌وگو کردن برایتان مشکل خواهد بود.

اساسا به‌طور علمی این‌کار غیرممکن است. بدن انسان عکس‌العملی از خود نشان می‌دهد که باعث اضطراب شخص می‌شود. البته این موارد نه تنها خود شخص را می‌آزارد بلکه باعث آزار افراد مقابل نیز می‌شود.

احساسات خود را باور کنید: هیچ‌وقت به‌خودتان نگویید که شما نباید آنچه را انجام می‌دهید احساس کنید.(جلوی احساس خود را نگیرید). نگویید: من الان نباید دچار استرس شوم. شما باید همیشه احساسات خود را قبول کنید در غیراین صورت آن احساسات به‌زودی بر شما غلبه می‌کنند. اگر شما قبول کنید که استرس دارید یک قدم جلو هستید و بهتر می‌توانید بر آن غلبه کنید.

مسئولیت احساسات خود را قبول کنید : خالی کردن حالات استرس خود روی دیگران بسیار کار ساده‌ای است. ولی سعی کنید که هیچ‌وقت با دیگران رفتار نامناسبی نداشته باشید. اگر با دیگران بر خلاف میل آنها رفتار کنید باعث می‌شود که آنها ناراحت شده و ناراحتی خود را بر سر شما خالی کنند.

سرزنش کردن فقط باعث استرس بیشتر شما می‌شود. زیرا اشتیاق، خود مستقیما با عوامل قابل کنترل شما در ارتباط است. آنچه غیرقابل دسترسی است شما را مشتاق می‌کند. اگر شما همسرتان را به‌خاطر داد زدن سرزنش می‌کنید پس تنها راه‌حل این است که همسرتان صدایش را پایین بیاورد. که در این حالت اشتیاق و استرس هر دوی شما افزایش می‌یابد زیرا شما نمی‌توانید تاثیر زیادی روی صدای همسرتان داشته باشید.

اما زمانی‌که شما مسئولیت کار خود را قبول کردید آن وقت فاکتور سرزنش کردن از بین می‌رود. و شما با واقعیت روبه‌رو شده و قربانی دیگران نمی‌شوید و می‌توانید کنترل احساسات خود را در دست بگیرید لذا مسئولیت شما باعث می‌شود تا نسبت به احساسات خود کاری انجام دهید. اگر شخصی باعث اضطراب شما می‌شود، او را صدا کنید و به او بگویید چه احساسی نسبت به او دارید و چرا این احساس را دارید و چه می‌توان کرد که این احساس از بین برود. این موضوع را با سرزنش کردن آنها بدتر نکنید. همیشه راجع به مشکل خود فکر کنید، نه راجع به شخص به‌خصوصی.

نفس کشیدن :

زمانی‌که اضطراب وجود شما را فرا می‌گیرد، ناخودآگاه نفس‌های کوتاه می‌کشید. این اولین مرحله قبل از جدال و یا خاموشی و سکوت است که اینها خود باعث صدمه زدن به گفت‌وگو می‌شود. بنابراین در این مواقع نفس‌های عمیق بکشید، این کار باعث کاهش اضطراب می‌گردد.

استراحت کوتاهی بکنید :

از صحنه خارج شدن همیشه فکر شما را تازه می‌کند. البته نیازی به سفرهای بلندمدت نیست بلکه یک استراحت کوتاه‌مدت تنها چیزی است که به آن نیاز دارید. قدم زدن و یا تمرین در باشگاه ورزشی کافی است. بهتر است فعالیت کنید تا هورمون‌های مخالف و ضدحالت‌های فعلی در شما ایجاد شود. ورزش همیشه باعث ریلکس شدن بدن می‌شود. دوری از محل اضطراب باعث آرامش فکر شده و فرصتی جهت مقابله با مشکل به شما می‌دهد. حتما سعی کنید بعد از استراحت مشکل را با طرف مقابل بازگو کنید در غیراین صورت فقط وقفه‌ای در مشکل به‌وجود آمده است بدون آنکه مشکل شما بر طرف گردد.

انعطاف پذیر باشید:

استرس غیرقابل اجتناب است و مانند طلوع و غروب خورشید اتفاق می‌افتد. پس بهترین راه مبارزه با آن تغییر رفتار و برخورد با دیگران است. نرم باشید نه سخت. با توجه به کلام افراد نشانه‌های استرس را تشخیص داده و سپس خودتان را با آن تطبیق دهید. با کمی انحراف و گذشتن از علائق خود دیگران را در به‌دست آوردن نیازهایشان کمک کنید. نیازی به سختی کشیدن و تحمل سفرهای دور و دراز نیست فقط به صحبت‌های دیگران گوش دهید و توجه داشته باشید که این روش به خوبی باعث کاهش استرس می‌گردد.

راجع به مشکل بعد از وقوع آن صحبت کرده و بحث کنید: این موضوع را اگر با موضوع قبلی یعنی انعطاف پذیری ادغام کنید می‌توانید افراد مضطرب را کنترل کنید. شما حتما باید بعد از یک اتفاق تنش‌زا (بعد از آرام شدن) راجع به آن صحبت کنید.

در غیر این صورت آن مشکل به شکل فجیع تری تکرار خواهد شد.

اگر شخصی را می‌شناسید که زود عصبانی می‌شود به او بگویید که موضوع زیر را بخواند.

اضطراب و استرس شیمیایی:

۳ مورد ذکر شده زیر باعث استرس و اضطراب شده و شما باید از آنها دوری کنید.

الف) نیکوتین:

این ماده هم در کوتاه مدت باعث آرامش شده ولی در درازمدت به فرد صدمه می‌زند. اگرچه کشیدن یک سیگار در همان لحظه باعث آرامش می‌گردد ولی ضربان قلب را افزایش داده و نفس‌ها را کوتاه می‌کند و ضررهای بیشمار دیگری نیز دارد.

ب) کافئین:

از این داروی محرک دوری کنید به جای قهوه از یک نوشابه دیگربا کافئین کمتر مثل چای استفاده کنید.

ج) شکر:

غذاهای شیرین باعث افزایش گلوکز می‌شود. می‌توانید از غذاهایی با شکر کمتر استفاده کنید مثل انواع نان سبوس‌دار.

از دیگران راجع به عکس العمل های خودتان در هنگام استرس سؤال کنید : شما حتما باید این‌کار را بکنید زیرا در موقع استرس متوجه بسیاری از مسائل و رفتارهایی که از شما سر می‌زند نیستید و فراموشی کوتاه مدت اجازه بازیابی مسائل را به شما نمی‌دهد. همچنین اطلاع‌یافتن از رفتارهایتان می‌تواند به شما کمک شایانی بکند. اگر دیگران بگویند که شما در هنگام استرس فریاد می‌زنید، به‌خود آمده و خواهید دانست که باید استرس خود را کاهش داده و سپس به گفت‌وگو بپردازید.

منبع: روزنامه ی همشهری

مدیریت صحیح استرس

ترجمه: نوشین سلیمانی

اگر شما هم مثل من باشید، در هنگام استرس، گفت‌وگو کردن برایتان مشکل خواهد بود.

اساسا به‌طور علمی این‌کار غیرممکن است. بدن انسان عکس‌العملی از خود نشان می‌دهد که باعث اضطراب شخص می‌شود. البته این موارد نه تنها خود شخص را می‌آزارد بلکه باعث آزار افراد مقابل نیز می‌شود.

احساسات خود را باور کنید: هیچ‌وقت به‌خودتان نگویید که شما نباید آنچه را انجام می‌دهید احساس کنید.(جلوی احساس خود را نگیرید). نگویید: من الان نباید دچار استرس شوم. شما باید همیشه احساسات خود را قبول کنید در غیراین صورت آن احساسات به‌زودی بر شما غلبه می‌کنند. اگر شما قبول کنید که استرس دارید یک قدم جلو هستید و بهتر می‌توانید بر آن غلبه کنید.

مسئولیت احساسات خود را قبول کنید : خالی کردن حالات استرس خود روی دیگران بسیار کار ساده‌ای است. ولی سعی کنید که هیچ‌وقت با دیگران رفتار نامناسبی نداشته باشید. اگر با دیگران بر خلاف میل آنها رفتار کنید باعث می‌شود که آنها ناراحت شده و ناراحتی خود را بر سر شما خالی کنند.

سرزنش کردن فقط باعث استرس بیشتر شما می‌شود. زیرا اشتیاق، خود مستقیما با عوامل قابل کنترل شما در ارتباط است. آنچه غیرقابل دسترسی است شما را مشتاق می‌کند. اگر شما همسرتان را به‌خاطر داد زدن سرزنش می‌کنید پس تنها راه‌حل این است که همسرتان صدایش را پایین بیاورد. که در این حالت اشتیاق و استرس هر دوی شما افزایش می‌یابد زیرا شما نمی‌توانید تاثیر زیادی روی صدای همسرتان داشته باشید.

اما زمانی‌که شما مسئولیت کار خود را قبول کردید آن وقت فاکتور سرزنش کردن از بین می‌رود. و شما با واقعیت روبه‌رو شده و قربانی دیگران نمی‌شوید و می‌توانید کنترل احساسات خود را در دست بگیرید لذا مسئولیت شما باعث می‌شود تا نسبت به احساسات خود کاری انجام دهید. اگر شخصی باعث اضطراب شما می‌شود، او را صدا کنید و به او بگویید چه احساسی نسبت به او دارید و چرا این احساس را دارید و چه می‌توان کرد که این احساس از بین برود. این موضوع را با سرزنش کردن آنها بدتر نکنید.

همیشه راجع به مشکل خود فکر کنید، نه راجع به شخص به‌خصوصی. نفس کشیدن :

زمانی‌که اضطراب وجود شما را فرا می‌گیرد، ناخودآگاه نفس‌های کوتاه می‌کشید. این اولین مرحله قبل از جدال و یا خاموشی و سکوت است که اینها خود باعث صدمه زدن به گفت‌وگو می‌شود. بنابراین در این مواقع نفس‌های عمیق بکشید، این کار باعث کاهش اضطراب می‌گردد. استراحت کوتاهی بکنید :

از صحنه خارج شدن همیشه فکر شما را تازه می‌کند. البته نیازی به سفرهای بلندمدت نیست بلکه یک استراحت کوتاه‌مدت تنها چیزی است که به آن نیاز دارید. قدم زدن و یا تمرین در باشگاه ورزشی کافی است. بهتر است فعالیت کنید تا هورمون‌های مخالف و ضدحالت‌های فعلی در شما ایجاد شود. ورزش همیشه باعث ریلکس شدن بدن می‌شود. دوری از محل اضطراب باعث آرامش فکر شده و فرصتی جهت مقابله با مشکل به شما می‌دهد. حتما سعی کنید بعد از استراحت مشکل را با طرف مقابل بازگو کنید در غیراین صورت فقط وقفه‌ای در مشکل به‌وجود آمده است بدون آنکه مشکل شما بر طرف گردد. انعطاف پذیر باشید:

استرس غیرقابل اجتناب است و مانند طلوع و غروب خورشید اتفاق می‌افتد. پس بهترین راه مبارزه با آن تغییر رفتار و برخورد با دیگران است. نرم باشید نه سخت. با توجه به کلام افراد نشانه‌های استرس را تشخیص داده و سپس خودتان را با آن تطبیق دهید. با کمی انحراف و گذشتن از علائق خود دیگران را در به‌دست آوردن نیازهایشان کمک کنید. نیازی به سختی کشیدن و تحمل سفرهای دور و دراز نیست فقط به صحبت‌های دیگران گوش دهید و توجه داشته باشید که این روش به خوبی باعث کاهش استرس می‌گردد.

راجع به مشکل بعد از وقوع آن صحبت کرده و بحث کنید: این موضوع را اگر با موضوع قبلی یعنی انعطاف پذیری ادغام کنید می‌توانید افراد مضطرب را کنترل کنید. شما حتما باید بعد از یک اتفاق تنش‌زا (بعد از آرام شدن) راجع به آن صحبت کنید.

در غیر این صورت آن مشکل به شکل فجیع تری تکرار خواهد شد.

اگر شخصی را می‌شناسید که زود عصبانی می‌شود به او بگویید که موضوع زیر را بخواند.

اضطراب و استرس شیمیایی:

۳ مورد ذکر شده زیر باعث استرس و اضطراب شده و شما باید از آنها دوری کنید. الف) نیکوتین:

این ماده هم در کوتاه مدت باعث آرامش شده ولی در درازمدت به فرد صدمه می‌زند. اگرچه کشیدن یک سیگار در همان لحظه باعث آرامش می‌گردد ولی ضربان قلب را افزایش داده و نفس‌ها را کوتاه می‌کند و ضررهای بیشمار دیگری نیز دارد. ب) کافئین:

از این داروی محرک دوری کنید به جای قهوه از یک نوشابه دیگربا کافئین کمتر مثل چای استفاده کنید. ج) شکر:

غذاهای شیرین باعث افزایش گلوکز می‌شود. می‌توانید از غذاهایی با شکر کمتر استفاده کنید مثل انواع نان سبوس‌دار.

از دیگران راجع به عکس العمل های خودتان در هنگام استرس سؤال کنید : شما حتما باید این‌کار را بکنید زیرا در موقع استرس متوجه بسیاری از مسائل و رفتارهایی که از شما سر می‌زند نیستید و فراموشی کوتاه مدت اجازه بازیابی مسائل را به شما نمی‌دهد. همچنین اطلاع‌یافتن از رفتارهایتان می‌تواند به شما کمک شایانی بکند. اگر دیگران بگویند که شما در هنگام استرس فریاد می‌زنید، به‌خود آمده و خواهید دانست که باید استرس خود را کاهش داده و سپس به گفت‌وگو بپردازید.

منبع: روزنامه ی همشهری

## آرام باشید، آرام‌تر

نویسنده : معصومه کاسه گر نوروزی

همه ما با استرس آشنا هستیم. استرس واکنشی طبیعی است که ما هر روز تجربه می‌کنیم. سطح معینی از استرس نه تنها برای فعالیت، بلکه برای انگیزش ما در جهت بهره‌وری از توانایی‌هایمان ضروری است. استرس بیش از حد، می‌تواند برای سلامت زیان آور باشد.

ریشه‌های حساسیت

انسان‌ها در گذشته، در جهانی بسیار پیش‌بینی ناپذیر زندگی می‌کردند. آنها مجبور بودند برای شکار و تهیه غذا، به سفرهای خطرناک بروند. از پناهگاه خود دور شوند و در مسیر، اغلب با خطرهایی غیر منتظره دست و پنجه نرم کنند.

آنانی که می‌توانستند واکنش سریع نشان دهند و با مهاجم بجنگند یا از او بگریزند، زنده می‌ماندند و آنهایی که واکنش کُندی داشتند، معمولاً شانس زنده ماندن را از دست می‌دادند.

بنابراین، انسانها برای واکنش خودکار در برابر شرایط خطرناک، ساز و کاری در خود ایجاد کردند. این واکنش‌ها، بنابر ویژگی‌های جسمانی، روانی و عاطفی، اغلب واکنش جنگ یا گریز خوانده می‌شود؛ زیرا ابتدا برای همین هدف‌ها ایجاد شد. دستگاه عصبی سمپاتیک و هورمون‌های مربوط به آن، مانند آدرنالین، واکنش جسمی ایجاد می‌کنند.

ضربان قلب تندتر و شدیدتر می‌شود، جریان خون به سمت عضلات بزرگ می‌رود و از دست‌ها و پاها و اعضای داخلی دور می‌شود، مردمک چشم بزرگ و تنفس سریع‌تر می‌شود و بدن از هر جهت آماده عمل کردن است. در این شرایط از نظر روانی احساس اضطراب شدید به فرد دست می‌دهد. تفکر، سریع و برخطرِ موجود متمرکز می‌شود. خلاصه اینکه ترس و خشم، احساسات مربوط به این حالت هستند.

وقتی خطر برطرف می‌شود، بدن و ذهن به حالت آسودگی باز می‌گردند. آرامش توسط دستگاه عصبی پاراسمپاتیک (متضاد دستگاه عصبی سمپاتیک) ایجاد می‌شود.

اما خاطره وضعیت خطرناک باقی می‌ماند و یک «سیستم هشدار دهنده سریعِ خطر» برای شخص فراهم می‌آورد. از آن به بعد هربار آن وضعیتی که برای نخستین بار موجب احساس خطر شده بود، پیش بیاید، در بدن واکنش جنگ یا گریز ایجاد می‌شود و مهم نیست که آیا واقعاً خطری وجود دارد یا نه. همچنین، توانایی تجسم رویدادهای آتی، به ذهن این امکان را می دهد که وضعیت‌هایی را که امکان خطر در آنها وجود دارد، حدس بزند. پس از مدتی، ممکن است رویداد خطرناکِ اصلی فراموش بشود، اما وضعیت‌های وابسته، بازهم واکنش جنگ یا گریز را در شخص ایجاد می‌کند.

به همین علت است که بسیاری از افراد نمی‌دانند دلیل اصلی اضطراب آنها در برخی شرایط چیست. توجه به این نکته ضروری است که حساسیت ضررهایی هم دارد. افرادی که دستگاه عصبی سمپاتیک آنها توسط شرایطی فعال می‌شود که در آن شرایط، یا اصلاً امکان خطر وجود ندارد و یا بسیار ضعیف است، زندگی بسیار پرتنشی را می‌گذرانند. حدود ۱۰ درصد مردم، با این حساسیت بیش از حد، دست به گریبان هستند.

علل اضطراب

در این مورد که چرا دچار اضطراب می‌شویم، توضیحات زیادی عرضه شده است. مطالعات نشان می‌دهند که برخی از افراد آمادگی بیشتری برای ابتلاـ دارند و عوامل استرس زا تأثیر بیشتری روی آنها دارد. برخی مطالعات نیز نشان می‌دهند که واکنش استرس در طول زمان آموخته می‌شود.

به این ترتیب، افرادی که سطح بالایی از استرس را تجربه می‌کنند، تمایل به باورهایی دارند مبنی بر این که در خطر هستند، از این جهت همیشه مراقب و گوش به زنگ و خارج از کنترل هستند.

از دست دادن چیزی یا کسی- طلاق، زیان مالی، یا هنگامی که فرزندمان خانه را ترک می‌کند- ازدواج، تغییر منزل، شغل تازه، ترس از موفق نبودن در شرایط موجود مانند آزمون‌ها، شرایط جدید پیش آمده و خلاصه تصور وقوع تغییر همگی می‌توانند از علل اضطراب باشند.

نشانه‌های اضطراب

اضطراب برای این که یک اختلال شمرده شود، باید از حد واکنش به استرس‌های روزمره درآمده و در کارایی عادی شخص ایجاد اختلال نماید. طبق طبقه بندی انجمن روان شناسان امریکا بیمار باید از چهار گروه از علایم زیر علایمی از سه گروه را داشته باشد. ۱- علایم جسمی: تنفس تند، لرز، دردهای عضلانی، خستگی پذیری، ناتوانی برای احساس آرامش، در هم کشیدن ابرو، زود هراسان شدن و بی‌قراری. ۲- فعالیت شدید اتونومیک: تعریق شدید، تپش قلب، دست‌های سرد و مرطوب، خشکی دهان و سرگیجه، احساس سبکی در سر، ناراحتی معده، رنگ پریدگی و گل انداختن صورت. ۳- انتظارات نگران کننده: ترس تکرار شدن مطالب در ذهن، پیش‌بینی بدبختی برای خود و دیگران. ۴- دقت و تمرکز بیش از حد؛ که ممکن است به حواس پرتی منجر شود، اشکال در تمرکز، بی‌خوابی، بی‌حوصلگی.

راه‌های مقابله

تاکنون روش‌های بسیار زیادی (از جمله دارو درمانی، حساسیت زدائی، درمان منطقی، هیجان و...) برای مقابله با اضطراب عنوان شده است که ما در این جا به بیان برخی روش‌ها و راه‌های ساده اکتفا می‌کنیم. * در هر یک از اتاق‌های منزل یک شاخه گل قرار دهید. * تصاویر زیبا و لذت بخش را در جاهایی نصب کنید که همیشه آنها را ببینید.

(در کشوی میزکار، کیف پول، در اتاق). * از شمع یا نور فانوس برای بالابردن کیفیت مکان خود استفاده کنید. * در ظرف آب، برگ گل و یا برگ‌های سبزو رنگی شناور کنید. * در اتومبیل به جای شنیدن اخبار ناراحت کننده، نوار موسیقی مورد علاقه خود را گوش کنید. * در روز یک یا دو لیتر آب بنوشید و آن را جرعه جرعه بنوشید نه یکباره. * در صورت امکان در وان حمام که از آب گرم پر شده با حالتی آرام غوطه ور شوید. * زیر جریان دوش آب بایستید. * از هر فرصتی برای سپری کردن وقت خود در کنار چشمه‌ها و رودخانه‌ها استفاده کنید. * نگرش خود را به مسائل و اتفاقات زندگی تغییر دهید (مثبت اندیش باشید). * در صورتی که افکار آزار دهنده به سراغتان آمد، از واژه «ایست» این گونه بهره‌بگیرید: * واژه «ایست» را در ذهن خود با صدای بلند ادا کنید. * این واژه را تکرار کنید. * آن را روی کاغذ بنویسید و به اشکال مختلف درآورید. * از ماساژ درمانی استفاده کنید. ماساژ عضلات پشت، دست‌ها و پاها. * از رایحه برگ گیاهان و گل‌ها که سبب آرامش می‌شوند مانند: بابونه، اسطوخودوس، برگ رز و... بهره بگیرید.

* خوردن توت فرنگی، سیب و مغز فندق به علت داشتن ویتامین‌های گروه B نیز برای درمان اضطراب و هیجان توصیه شده است.

در پایان نباید نقش ورزش روزانه را در از بین بردن اضطراب نادیده گرفت.

منابع: * کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان- دکتر ماناسیس، کاتارینا- مترجم: فرود، فرناز. * چگونه براسترس و اضطراب غلبه کنیم؟- میلر، لی نت- مترجم: دکتر فرهنگ بیگوند، شهروز. * خواص میوه‌های خوراکی (میوه درمانی)- نظری، مرتضی. * روانشناسی عمومی- دادستان، پریرخ.

منبع:روزنامه اطلاعات

آرام باشید، آرام‌تر

نویسنده : معصومه کاسه گر نوروزی همه ما با استرس آشنا هستیم. استرس واکنشی طبیعی است که ما هر روز تجربه می‌کنیم. سطح معینی از استرس نه تنها برای فعالیت، بلکه برای انگیزش ما در جهت بهره‌وری از توانایی‌هایمان ضروری است. استرس بیش از حد، می‌تواند برای سلامت زیان آور باشد. ریشه‌های حساسیت

انسان‌ها در گذشته، در جهانی بسیار پیش‌بینی ناپذیر زندگی می‌کردند. آنها مجبور بودند برای شکار و تهیه غذا، به سفرهای خطرناک بروند. از پناهگاه خود دور شوند و در مسیر، اغلب با خطرهایی غیر منتظره دست و پنجه نرم کنند.

آنانی که می‌توانستند واکنش سریع نشان دهند و با مهاجم بجنگند یا از او بگریزند، زنده می‌ماندند و آنهایی که واکنش کُندی داشتند، معمولاً شانس زنده ماندن را از دست می‌دادند.

بنابراین، انسانها برای واکنش خودکار در برابر شرایط خطرناک، ساز و کاری در خود ایجاد کردند. این واکنش‌ها، بنابر ویژگی‌های جسمانی، روانی و عاطفی، اغلب واکنش جنگ یا گریز خوانده می‌شود؛ زیرا ابتدا برای همین هدف‌ها ایجاد شد. دستگاه عصبی سمپاتیک و هورمون‌های مربوط به آن، مانند آدرنالین، واکنش جسمی ایجاد می‌کنند.

ضربان قلب تندتر و شدیدتر می‌شود، جریان خون به سمت عضلات بزرگ می‌رود و از دست‌ها و پاها و اعضای داخلی دور می‌شود، مردمک چشم بزرگ و تنفس سریع‌تر می‌شود و بدن از هر جهت آماده عمل کردن است. در این شرایط از نظر روانی احساس اضطراب شدید به فرد دست می‌دهد. تفکر، سریع و برخطرِ موجود متمرکز می‌شود. خلاصه اینکه ترس و خشم، احساسات مربوط به این حالت هستند.

وقتی خطر برطرف می‌شود، بدن و ذهن به حالت آسودگی باز می‌گردند. آرامش توسط دستگاه عصبی پاراسمپاتیک (متضاد دستگاه عصبی سمپاتیک) ایجاد می‌شود.

اما خاطره وضعیت خطرناک باقی می‌ماند و یک «سیستم هشدار دهنده سریعِ خطر» برای شخص فراهم می‌آورد. از آن به بعد هربار آن وضعیتی که برای نخستین بار موجب احساس خطر شده بود، پیش بیاید، در بدن واکنش جنگ یا گریز ایجاد می‌شود و مهم نیست که آیا واقعاً خطری وجود دارد یا نه. همچنین، توانایی تجسم رویدادهای آتی، به ذهن این امکان را می دهد که وضعیت‌هایی را که امکان خطر در آنها وجود دارد، حدس بزند. پس از مدتی، ممکن است رویداد خطرناکِ اصلی فراموش بشود، اما وضعیت‌های وابسته، بازهم واکنش جنگ یا گریز را در شخص ایجاد می‌کند.

به همین علت است که بسیاری از افراد نمی‌دانند دلیل اصلی اضطراب آنها در برخی شرایط چیست. توجه به این نکته ضروری است که حساسیت ضررهایی هم دارد. افرادی که دستگاه عصبی سمپاتیک آنها توسط شرایطی فعال می‌شود که در آن شرایط، یا اصلاً امکان خطر وجود ندارد و یا بسیار ضعیف است، زندگی بسیار پرتنشی را می گذرانند. حدود ۱۰ درصد مردم، با این حساسیت بیش از حد، دست به گریبان هستند. علل اضطراب

در این مورد که چرا دچار اضطراب می‌شویم، توضیحات زیادی عرضه شده است. مطالعات نشان می‌دهند که برخی از افراد آمادگی بیشتری برای ابتلاـ دارند و عوامل استرس زا تأثیر بیشتری روی آنها دارد. برخی مطالعات نیز نشان می‌دهند که واکنش استرس در طول زمان آموخته می‌شود.

به این ترتیب، افرادی که سطح بالایی از استرس را تجربه می‌کنند، تمایل به باورهایی دارند مبنی بر این که در خطر هستند، از این جهت همیشه مراقب و گوش به زنگ و خارج از کنترل هستند.

از دست دادن چیزی یا کسی- طلاق، زیان مالی، یا هنگامی که فرزندمان خانه را ترک می‌کند- ازدواج، تغییر منزل، شغل تازه، ترس از موفق نبودن در شرایط موجود مانند آزمون‌ها، شرایط جدید پیش آمده و خلاصه تصور وقوع تغییر همگی می‌توانند از علل اضطراب باشند. نشانه‌های اضطراب

اضطراب برای این که یک اختلال شمرده شود، باید از حد واکنش به استرس‌های روزمره درآمده و در کارایی عادی شخص ایجاد اختلال نماید. طبق طبقه بندی انجمن روان شناسان امریکا بیمار باید از چهار گروه از علایم زیر علایمی از سه گروه را داشته باشد. ۱- علایم جسمی: تنفس تند، لرز، دردهای عضلانی، خستگی پذیری، ناتوانی برای احساس آرامش، در هم کشیدن ابرو، زود هراسان شدن و بی‌قراری. ۲- فعالیت شدید اتونومیک: تعریق شدید، تپش قلب، دست‌های سرد و مرطوب، خشکی دهان و سرگیجه، احساس سبکی در سر، ناراحتی معده، رنگ پریدگی و گل انداختن صورت. ۳- انتظارات نگران کننده: ترس تکرار شدن مطالب در ذهن، پیش‌بینی بدبختی برای خود و دیگران. ۴- دقت و تمرکز بیش از حد؛ که ممکن است به حواس پرتی منجر شود، اشکال در تمرکز، بی‌خوابی، بی‌حوصلگی. راه‌های مقابله

تاکنون روش‌های بسیار زیادی (از جمله دارو درمانی، حساسیت زدائی، درمان منطقی، هیجان و...) برای مقابله با اضطراب عنوان شده است که ما در این جا به بیان برخی روش‌ها و راه‌های ساده اکتفا می‌کنیم. * در هر یک از اتاق‌های منزل یک شاخه گل قرار دهید. * تصاویر زیبا و لذت بخش را در جاهایی نصب کنید که همیشه آنها را ببینید.

(در کشوی میزکار، کیف پول، در اتاق). * از شمع یا نور فانوس برای بالابردن کیفیت مکان خود استفاده کنید. * در ظرف آب، برگ گل و یا برگ‌های سبزو رنگی شناور کنید. * در اتومبیل به جای شنیدن اخبار ناراحت کننده، نوار موسیقی مورد علاقه خود را گوش کنید. * در روز یک یا دو لیتر آب بنوشید و آن را جرعه جرعه بنوشید نه یکباره. * در صورت امکان در وان حمام که از آب گرم پر شده با حالتی آرام غوطه ور شوید. * زیر جریان دوش آب بایستید. * از هر فرصتی برای سپری کردن وقت خود در کنار چشمه‌ها و رودخانه‌ها استفاده کنید. * نگرش خود را به مسائل و اتفاقات زندگی تغییر دهید (مثبت اندیش باشید). * در صورتی که افکار آزار دهنده به سراغتان آمد، از واژه «ایست» این گونه بهره‌بگیرید: * واژه «ایست» را در ذهن خود با صدای بلند ادا کنید. * این واژه را تکرار کنید. * آن را روی کاغذ بنویسید و به اشکال مختلف درآورید. * از ماساژ درمانی استفاده کنید. ماساژ عضلات پشت، دست‌ها و پاها. * از رایحه برگ گیاهان و گل‌ها که سبب آرامش می‌شوند مانند: بابونه، اسطوخودوس، برگ رز و... بهره بگیرید.

* خوردن توت فرنگی، سیب و مغز فندق به علت داشتن ویتامین‌های گروه B نیز برای درمان اضطراب و هیجان توصیه شده است.

در پایان نباید نقش ورزش روزانه را در از بین بردن اضطراب نادیده گرفت. منابع:

* کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان- دکتر ماناسیس، کاتارینا- مترجم: فرود، فرناز. * چگونه براسترس و اضطراب غلبه کنیم؟- میلر، لی نت- مترجم: دکتر فرهنگ بیگوند، شهروز. * خواص میوه‌های خوراکی (میوه درمانی)- نظری، مرتضی. * روانشناسی عمومی- دادستان، پریرخ.

منبع:روزنامه اطلاعات

## ۱۰ گام تا آرامش

نویسنده: دکتر سیدحمید حسینی این روزها کمتر کسی را پیدا می‌کنید که از مشکلات عصبی و استرس‌های زمانه گلایه نکند اما شاید برایتان جالب باشد بدانید که برخی افراد نمی‌توانند درک کنند که تحت فشار عصبی هستند. این افراد ممکن است این مشکل را با سردرد، بی‌خوابی، دل به هم خوردگی و تغییرات گوارشی تجربه و بیان کنند. اگر شما هم احساس می‌کنید که دارید با چنین مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کنید، با خواندن مطلب زیر می‌توانید قدم‌های بیشتری به سوی آرامش بردارید...

۱. با استرس درست برخورد کنید

نخستین گام در یادگیری نحوه کنترل استرس، شناسایی عامل آن است. پاسخ و واکنش هر فردی به حوادث، با دیگری متفاوت است. به عنوان مثال یک آدم پرکار را در نظر بگیرید. ممکن است دیگران فکر کنند این فرد خودش را اذیت می‌کند و تا پای مرگ کار می‌کند، در حالی که در حقیقت این شخص با کار کردن احساس آرامش و کنترل بیشتری به دست می‌آورد. برای این شخص، شاید کار، به خودی خود نوعی درمان و راه کنترل استرس و بالعکس یک مرخصی سازمان نیافته و بی‌برنامه، یا زمان

«استراحت» در منزل عملا یک عامل بزرگ استرس‌زا باشد. استرس شما ممکن است با عوامل بیرونی در ارتباط باشد. به طور مثال محیط کار، خانواده، اجتماع و یا حوادث غیرمترقبه می‌تواند از این عوامل باشد اما گاهی استرس نشات گرفته از عوامل درونی است. به طور مثال آرزوها و انتظارات غیرواقع‌بینانه و دور و دراز، کمال‌گرایی، نگرانی، نگرش‌ها و احساسات منفی، رفتار غیرمسئولانه، عادات بهداشتی و نظافت نامطلوب از این دست عوامل است. وقتی منابع و علل استرس را شناسایی کردید، اگر چه ممکن است قادر به اجتناب از آنها نباشید اما حداقل می‌دانید که چه چیزی باعث این علایم ناخوشایند در شما می‌شود. این موضوع به خودی خود می‌تواند با ایجاد نوعی احساس کنترل بیشتر در شما مفید باشد.

۲. تمرین بردباری

به عنوان بخشی از راهبرد کلی در کنترل بهتر استرس، سعی کنید نسبت به خود و شرایطی که روی آنها کنترل ندارید، بردبارتر شوید. باید بدانید و بپذیرید که تغییرات دایمی هستند و این تغییرات، ضررها و زیان‌ها و همه حوادثی که کنترل چندانی بر آنها ندارید، خواه ناخواه باز هم تکرار خواهند شد. اگر مثل بیشتر مردم فکر کنید، آن وقت ناراحتی و فشار عصبی دیگران برای شما قابل فهم‌تر از مال خودتان است. ممکن است فکر کنید که شما همیشه باید شاد باشید اما مادامی که به این موضوع اعتقاد دارید، محکوم به یاس و ناامیدی خواهید بود. پذیرش این واقعیت که شما همیشه در حال تجربه و تحمل نوعی استرس هستید و اینکه این یک موضوع طبیعی است، در کنترل استرس بسیار سودمند خواهد بود.

۳. مهارت کنترل خشم

کنترل خشم تکنیک مهمی برای کاهش استرس است. خشم می‌تواند در صورتی که برای یک مدت طولانی عصبانی بمانید، به شکل قابل توجهی استرس را افزایش داده و آن را طولانی‌تر کند. عصبانیت حتی می‌تواند باعث حمله قلبی شود. نحوه کنترل خشم تا حدود زیادی شبیه کنترل استرس است. در اینجا به چند نکته اشاره می‌شود که شما را در آغاز این مسیر یاری می‌دهد:

- علل عصبانیت خود را شناسایی کنید؛ هنگامی که دانستید که چه چیزی شما را از کوره در می‌برد، پیشاپیش برنامه‌ای تنظیم کنید راجع به اینکه چگونه خشم خود را چنانچه در یک موقعیت مشابه قرار گرفتید، کنترل کنید. یکی از مهم‌ترین کارهایی که باید در آن مهارت پیدا کنید، این است که نشانه‌های خشم قریب‌الوقوع خود را شناسایی کنید. به طور مثال آیا وقتی دارید عصبانی می‌شوید، دندان‌هایتان را به هم فشار می‌دهید؟ آیا شانه‌های شما جمع می‌شود؟ آیا دچار تپش قلب می‌شوید؟ آیا رنگ صورت‌تان سرخ می‌شود؟ این علایم و نشانه‌ها را مثل یک چراغ خطر به ذهن بسپارید یعنی هشداری از اینکه دارید عصبانی می‌شوید.
- به نشانه‌های خشم‌تان پاسخ بدهید؛ وقتی متوجه شدید که دارید عصبانی می‌شوید، کمی تعلل کنید. مثلا تا ده بشمارید. چند تا نفس عمیق بکشید. از پنجره بیرون را تماشا کنید و هر کاری که به آن وسیله بتوان وقت را خرید تا مغز شما فرصت دریافت و رسیدگی به پیام‌های هیجانی شما را پیدا کند و شما هم بتوانید قبل از هر اقدامی بیندیشید، را انجام دهید.
- زمانی را به آرام‌سازی اختصاص دهید؛ قبل از مقابله با شخص یا وضعیتی که شما را عصبانی ساخته است راهی پیدا کنید تا کمی از انرژی احساسی و هیجانی خود را تخلیه کنید. مثلاً بروید و کمی قدم بزنید، خانه را تمیز کنید یا اگر پشت کامپیوتر نشسته‌اید از فشار دادن تکمه ارسال برای ارسال نامه الکترونیکی غضب‌آلود خود دست نگه دارید و کمی به آن بیندیشید.
- خشم‌تان را سرکوب نکنید؛ اگر خشم شما ناشی از چیزی است که کسی گفته یا انجام داده، بروید و با همان شخص رو در رو صحبت کنید. البته او را به رگبار اتهامات لفظی نبندید. فقط راجع به همین واقعه با او حرف بزنید و از زاویه احساس خود، به این موضوع بپردازید نه آنچه وی انجام داده است.
- برای خشم خود شیر اطمینان پیدا کنید؛ به دنبال راه‌های ابداعی برای تخلیه انرژی حاصل از خشم و غضب بگردید. مثلا گوش کردن به یک قطعه موسیقی، نقاشی کردن، ورزش یا نوشتن یک مطلب برای نشریه مورد علاقه‌تان.
- نصحیت‌پذیر باشید؛ اگر احساس می‌کنید اغلب اوقات عصبی هستید، به افرادی که نگران شما هستند مثل اعضای خانواده یا دوستان اعتماد کنید و از آنها بخواهید تا شما را در یافتن راه حلی مناسب برای برخورد با این مقوله یاری کنند یا با یک روان‌شناس مشورت کنید.

۴. تمرین تفکر مثبت

مطالعه ذهنی یا خودگویی مثبت راه موثر دیگری برای برخورد با استرس است. منظور از خودگویی، جریان بی‌انتهایی از افکار است که هر روز از ذهن شما می‌گذرد. این افکار خود کار ممکن است مثبت یا منفی باشند. برخی از آنها مبتنی بر عقل و منطقی هستند و بقیه ممکن است سوء‌تعبیرهایی باشند که شما در نتیجه اطلاعات ناکافی به آنها دست می‌یابید. هدف از خودگویی مثبت از ریشه در آوردن سوء‌تفاهمات و جایگزین ساختن آنها با افکار مثبت و امیدوارانه است که می‌تواند به کنترل استرس کمک کند. اکنون شاید بپرسید چگونه می‌توان روش خودگویی مثبت را یاد گرفت؟ این کار فرآیند ساده‌ای است اما نیاز به زمان و تمرین دارد. در طول روز لحظه‌ای تامل کنید و افکار خود را مورد ارزیابی قرار دهید و راهی پیدا کنید تا به آن وسیله جهت مثبتی به جریان منفی افکار خود بدهید. یک قاعده عقلانی در مورد فرآیند خودگویی مثبت این است: آنچه را به دیگران نمی‌گویی، به خود مگو.

۵. تنظیم برنامه

وقتی عوامل استرس‌زا شناسایی شدند و وجود آنها را به رسمیت شناختید، زمان برخورد با آنها آغاز می‌شود. برخی از استرس‌زاها تحت کنترل شما قرار دارند اما بقیه نه. ذهن خود را بر وقایعی که قادر به تغییر آنها هستید، متمرکز کنید. به طور مثال اگر منبع استرس شما، یک روز پرمشغله است، از خودتان بپرسید آیا علت این موضوع آن است که شما عادت دارید چند کار را در یک روز انجام دهید یا به خاطر بی‌برنامه بودن شماست. برنامه‌ریزی روزانه به شما کمک می‌کند تا احساس کنید زندگی را بیشتر تحت کنترل دارید. فعالیت‌های روزانه خود را در جدولی یادداشت کنید تا با مشکل روبه رو نشوید.

۶. زندگی را ساده‌تر کنید

امروز زندگی را اولویت‌بندی کنید. برای آن برنامه‌ای تنظیم کنید و همگام با آن پیش‌بروید. با کاستن از برخی فعالیت‌ها یا محول کردن آنها به دیگران زندگی را برای خود آسان‌تر سازید. کارهای مربوط به خانه، خودرو و سایر متعلقات شخصی را به ترتیب اهمیت برنامه‌ریزی کنید تا متحمل تغییرات ناهنگام، پرهزینه و استرس‌زا نشوید.

۷. منظم باشید

محیط خانه و کار را به گونه‌ای سر و سامان دهید که مجبور نباشید وقت زیادی را برای پیدا کردن شیء گم‌شده تلف کنید. همچنین در طول روز به طور متناوب زمانی را به استراحت، نوشتن یا قدم زدن اختصاص دهید. توجه داشته باشید که یک بدن سالم به بهبود سلامت روان کمک می‌کند. خواب و استراحت در شما نیروی مضاعفی برای مقابله با مشکلات ایجاد می‌کند. فعالیت بدنی به نابودسازی تنش‌های عصبی کمک می‌کند و یک رژیم غذایی متعادل هم انرژی لازم برای مقابله با استرس‌های روزمره را در بدن شما تامین می‌کند.

۸. درباره نگرانی‌های خود صحبت کنید

صحبت کردن با یک دوست قابل اعتماد به رفع استرس و فشار عصبی کمک می‌کند و ممکن است در این میان راه‌حلی هم برای آن پیدا کنید. همچنین کارهای مهم را به خاطر بسپارید و روی اولویت‌های خود تصمیم بگیرید و بر چیزهایی که اهمیت بیشتری برای شما دارند، متمرکز شوید. از روزمرگی فاصله بگیرید و برای یک مدت کوتاه روش‌های روزمره را کنار بگذارید و به شکل و شیوه دیگری کارها را انجام داده و از آن لذت ببرید.

۹. خنده

بهتر است بخشی از وقت خود را با افرادی سپری کنید که به همه چیز با نگاه مثبت می‌نگرند. بی‌خیال و آسوده خاطرند یا شوخ‌طبع. خنده تنش‌های عصبی را کاهش می‌دهد.

۱۰. آرام‌سازی را تجربه کنید

آرام‌سازی یا ریلاکسیشن چیزی فراتر از تماشای تلویزیون یا استراحت کوتاه در هنگام کار است. آرام‌سازی صحیح بسیار مثبت و رضایت‌بخش و درواقع نوعی احساس صلح و آرامش در ذهن است. در پی فعالیت‌هایی باشید که باعث احساس لذت در شما می‌شوند. فرقی نمی‌کند که این یک فعالیت بدنی، هنری، موسیقی یا سرگرمی باشد. سعی کنید حداقل روزی ۳۰دقیقه از وقت خود را به آن اختصاص دهید.

سایر تکنیک‌هایی که به کاهش ناراحتی و مدت استرس منجر می‌شوند عبارت‌اند از: آرام‌سازی یا ریلاکسیشن پیشرونده عضلات، تجسم فضایی و تنفس آرام.

آرام‌سازی پیشرونده عضلات، تکنیکی است برای شل کردن گروهی از عضلات به طور هم‌زمان. در یک وضعیت آرام بنشینید و چشمان خود را ببندید. فک خود را شل کرده و پلک‌ها را روی هم بگذارید اما آنها را فشار ندهید. به صورت ذهنی بدن خود را وارسی کنید. اول از انگشتان پا شروع کرده و با عبور از پاها، کپل‌ها، تنه، بازوها، ساعدها، دست‌ها و انگشتان به گردن و سر برسید. روی هر قسمت به شکل مجزا تمرکز کنید. عضلات را در یک ناحیه بدن منقبض کنید و ۵ تا ۱۰ ثانیه بشمارید و بعد آنها را شل کنید. هم زمان با شل کردن عضلات تصور کنید سختی و تنش موجود در عضلات شما در حال ذوب شدن و ناپدید شدن است. حالا به سراغ ناحیه بعدی بروید.

۱۰ گام تا آرامش

نویسنده: دکتر سیدحمید حسینی

این روزها کمتر کسی را پیدا می‌کنید که از مشکلات عصبی و استرس‌های زمانه گلایه نکند اما شاید برایتان جالب باشد بدانید که برخی افراد نمی‌توانند درک کنند که تحت فشار عصبی هستند. این افراد ممکن است این مشکل را با سردرد، بی‌خوابی، دل به هم خوردگی و تغییرات گوارشی تجربه و بیان کنند. اگر شما هم احساس می‌کنید که دارید با چنین مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کنید، با خواندن مطلب زیر می‌توانید قدم‌های بیشتری به سوی آرامش بردارید... ۱. با استرس درست برخورد کنید

نخستین گام در یادگیری نحوه کنترل استرس، شناسایی عامل آن است. پاسخ و واکنش هر فردی به حوادث، با دیگری متفاوت است. به عنوان مثال یک آدم پرکار را در نظر بگیرید. ممکن است دیگران فکر کنند این فرد خودش را اذیت می‌کند و تا پای مرگ کار می‌کند، در حالی که در حقیقت این شخص با کار کردن احساس آرامش و کنترل بیشتری به دست می‌آورد. برای این شخص، شاید کار، به خودی خود نوعی درمان و راه کنترل استرس و بالعکس یک مرخصی سازمان نیافته و بی‌برنامه، یا زمان «استراحت» در منزل عملا یک عامل بزرگ استرس‌زا باشد. استرس شما ممکن است با عوامل بیرونی در ارتباط باشد. به طور مثال محیط کار، خانواده، اجتماع و یا حوادث غیرمترقبه می‌تواند از این عوامل باشد اما گاهی استرس نشات گرفته از عوامل درونی است. به طور مثال آرزوها و انتظارات غیرواقع‌بینانه و دور و دراز، کمال‌گرایی، نگرانی، نگرش‌ها و احساسات منفی، رفتار غیرمسئولانه، عادات بهداشتی و نظافت نامطلوب از این دست عوامل است. وقتی منابع و علل استرس را شناسایی کردید، اگر چه ممکن است قادر به اجتناب از آنها نباشید اما حداقل می‌دانید که چه چیزی باعث این علایم ناخوشایند در شما می‌شود. این موضوع به خودی خود می‌تواند با ایجاد نوعی احساس کنترل بیشتر در شما مفید باشد. ۲. تمرین بردباری

به عنوان بخشی از راهبرد کلی در کنترل بهتر استرس، سعی کنید نسبت به خود و شرایطی که روی آنها کنترل ندارید، بردبارتر

شوید. باید بدانید و بپذیرید که تغییرات دایمی هستند و این تغییرات، ضررها و زیان‌ها و همه حوادثی که کنترل چندانی بر آنها ندارید، خواه ناخواه باز هم تکرار خواهند شد. اگر مثل بیشتر مردم فکر کنید، آن وقت ناراحتی و فشار عصبی دیگران برای شما قابل فهم‌تر از مال خودتان است. ممکن است فکر کنید که شما همیشه باید شاد باشید اما مادامی که به این موضوع اعتقاد دارید، محکوم به یاس و ناامیدی خواهید بود. پذیرش این واقعیت که شما همیشه در حال تجربه و تحمل نوعی استرس هستید و اینکه این یک موضوع طبیعی است، در کنترل استرس بسیار سودمند خواهد بود. ۳. مهارت کنترل خشم

کنترل خشم تکنیک مهمی برای کاهش استرس است. خشم می‌تواند در صورتی که برای یک مدت طولانی عصبانی بمانید، به شکل قابل توجهی استرس را افزایش داده و آن را طولانی‌تر کند. عصبانیت حتی می‌تواند باعث حمله قلبی شود. نحوه کنترل خشم تا حدود زیادی شبیه کنترل استرس است. در اینجا به چند نکته اشاره می‌شود که شما را در آغاز این مسیر یاری می‌دهد:

ـ علل عصبانیت خود را شناسایی کنید؛ هنگامی که دانستید که چه چیزی شما را از کوره در می‌برد، پیشاپیش برنامه‌ای تنظیم کنید راجع به اینکه چگونه خشم خود را چنانچه در یک موقعیت مشابه قرار گرفتید، کنترل کنید. یکی از مهم‌ترین کارهایی که باید در آن مهارت پیدا کنید، این است که نشانه‌های خشم قریب‌الوقوع خود را شناسایی کنید. به طور مثال آیا وقتی دارید عصبانی می‌شوید، دندان‌هایتان را به هم فشار می‌دهید؟ آیا شانه‌های شما جمع می‌شود؟ آیا دچار تپش قلب می‌شوید؟ آیا رنگ صورت‌تان سرخ می‌شود؟ این علایم و نشانه‌ها را مثل یک چراغ خطر به ذهن بسپارید یعنی هشداری از اینکه دارید عصبانی می‌شوید.

ـ به نشانه‌های خشم‌تان پاسخ بدهید؛ وقتی متوجه شدید که دارید عصبانی می‌شوید، کمی تعلل کنید. مثلا تا ده بشمارید. چند تا نفس عمیق بکشید. از پنجره بیرون را تماشا کنید و هر کاری که به آن وسیله بتوان وقت را خرید تا مغز شما فرصت دریافت و رسیدگی به پیام‌های هیجانی شما را پیدا کند و شما هم بتوانید قبل از هر اقدامی بیندیشید، را انجام دهید.

ـ زمانی را به آرام‌سازی اختصاص دهید؛ قبل از مقابله با شخص یا وضعیتی که شما را عصبانی ساخته است راهی پیدا کنید تا کمی از انرژی احساسی و هیجانی خود را تخلیه کنید. مثلاً بروید و کمی قدم بزنید، خانه را تمیز کنید یا اگر پشت کامپیوتر نشسته‌اید از فشار دادن تکمه ارسال برای ارسال نامه الکترونیکی غضب‌آلود خود دست نگه دارید و کمی به آن بیندیشید.

ـ خشم‌تان را سرکوب نکنید؛ اگر خشم شما ناشی از چیزی است که کسی گفته یا انجام داده، بروید و با همان شخص رو در رو صحبت کنید. البته او را به رگبار اتهامات لفظی نبندید. فقط راجع به همین واقعه با او حرف بزنید و از زاویه احساس خود، به این موضوع بپردازید نه آنچه وی انجام داده است.

ـ برای خشم خود شیر اطمینان پیدا کنید؛ به دنبال راه‌های ابداعی برای تخلیه انرژی حاصل از خشم و غضب بگردید. مثلا گوش کردن به یک قطعه موسیقی، نقاشی کردن، ورزش یا نوشتن یک مطلب برای نشریه مورد علاقه‌تان.

ـ نصحیت‌پذیر باشید؛ اگر احساس می‌کنید اغلب اوقات عصبی هستید، به افرادی که نگران شما هستند مثل اعضای خانواده یا دوستان اعتماد کنید و از آنها بخواهید تا شما را در یافتن راه حلی مناسب برای برخورد با این مقوله یاری کنند یا با یک روان‌شناس مشورت کنید. ۴. تمرین تفکر مثبت

مطالعه ذهنی یا خودگویی مثبت راه موثر دیگری برای برخورد با استرس است. منظور از خودگویی، جریان بی‌انتهایی از افکار است که هر روز از ذهن شما می‌گذرد. این افکار خود کار ممکن است مثبت یا منفی باشند. برخی از آنها مبتنی بر عقل و منطقی هستند و بقیه ممکن است سوءتعبیرهایی باشند که شما در نتیجه اطلاعات ناکافی به آنها دست می‌یابید. هدف از خودگویی مثبت از ریشه در آوردن سوءتفاهمات و جایگزین ساختن آنها با افکار مثبت و امیدوارانه است که می‌تواند به کنترل استرس کمک کند. اکنون شاید بپرسید چگونه می‌توان روش خودگویی مثبت را یاد گرفت؟ این کار فرآیند ساده‌ای است اما نیاز به زمان و تمرین دارد. در طول روز لحظه‌ای تامل کنید و افکار خود را مورد ارزیابی قرار دهید و راهی پیدا کنید تا به آن وسیله جهت مثبتی به جریان منفی افکار خود بدهید. یک قاعده عقلانی در مورد فرآیند خودگویی مثبت این است: آنچه را به دیگران نمی‌گویی، به خود مگو. ۵. تنظیم برنامه

وقتی عوامل استرس‌زا شناسایی شدند و وجود آنها را به رسمیت شناختید، زمان برخورد با آنها آغاز می‌شود. برخی از استرس‌زاها تحت کنترل شما قرار دارند اما بقیه نه. ذهن خود را بر وقایعی که قادر به تغییر آنها هستید، متمرکز کنید. به طور مثال اگر منبع استرس شما، یک روز پرمشغله است، از خودتان بپرسید آیا علت این موضوع آن است که شما عادت دارید چند کار را در یک روز انجام دهید یا به خاطر بی‌برنامه بودن شماست. برنامه‌ریزی روزانه به شما کمک می‌کند تا احساس کنید زندگی را بیشتر تحت کنترل دارید. فعالیت‌های روزانه خود را در جدولی یادداشت کنید تا با مشکل روبه رو نشوید. ۶. زندگی را ساده‌تر کنید

امروز زندگی را اولویت‌بندی کنید. برای آن برنامه‌ای تنظیم کنید و همگام با آن پیش‌بروید. با کاستن از برخی فعالیت‌ها یا محول کردن آنها به دیگران زندگی را برای خود آسان‌تر سازید. کارهای مربوط به خانه، خودرو و سایر متعلقات شخصی را به ترتیب اهمیت برنامه‌ریزی کنید تا متحمل تغییرات ناهنگام، پرهزینه و استرس‌زا نشوید. ۷. منظم باشید

محیط خانه و کار را به گونه‌ای سر و سامان دهید که مجبور نباشید وقت زیادی را برای پیدا کردن شیء گم‌شده تلف کنید. همچنین در طول روز به طور متناوب زمانی را به استراحت، نوشتن یا قدم زدن اختصاص دهید. توجه داشته باشید که یک بدن سالم به بهبود سلامت روان کمک می‌کند. خواب و استراحت در شما نیروی مضاعفی برای مقابله با مشکلات ایجاد می‌کند. فعالیت بدنی به نابودسازی تنش‌های عصبی کمک می‌کند و یک رژیم غذایی متعادل هم انرژی لازم برای مقابله با استرس‌های روزمره را در بدن شما تامین می‌کند. ۸ . درباره نگرانی‌های خود صحبت کنید

صحبت کردن با یک دوست قابل اعتماد به رفع استرس و فشار عصبی کمک می‌کند و ممکن است در این میان راه‌حلی هم برای آن پیدا کنید. همچنین کارهای مهم را به خاطر بسپارید و روی اولویت‌های خود تصمیم بگیرید و بر چیزهایی که اهمیت بیشتری برای شما دارند، متمرکز شوید. از روزمرگی فاصله بگیرید و برای یک مدت کوتاه روش‌های روزمره را کنار بگذارید و به شکل و شیوه دیگری کارها را انجام داده و از آن لذت ببرید. ۹. خنده

بهتر است بخشی از وقت خود را با افرادی سپری کنید که به همه چیز با نگاه مثبت می‌نگرند. بی‌خیال و آسوده خاطرند یا شوخ‌طبع. خنده تنش‌های عصبی را کاهش می‌دهد. ۱۰. آرام‌سازی را تجربه کنید

آرام‌سازی یا ریلاکسیشن چیزی فراتر از تماشای تلویزیون یا استراحت کوتاه در هنگام کار است. آرام‌سازی صحیح بسیار مثبت و رضایت‌بخش و درواقع نوعی احساس صلح و آرامش در ذهن است. در پی فعالیت‌هایی باشید که باعث احساس لذت در شما می‌شوند. فرقی نمی‌کند که این یک فعالیت بدنی، هنری، موسیقی یا سرگرمی باشد. سعی کنید حداقل روزی ۳۰دقیقه از وقت خود را به آن اختصاص دهید.

سایر تکنیک‌هایی که به کاهش ناراحتی و مدت استرس منجر می‌شوند عبارت‌اند از: آرام‌سازی یا ریلاکسیشن پیشرونده عضلات، تجسم فضایی و تنفس آرام.

آرام‌سازی پیشرونده عضلات، تکنیکی است برای شل کردن گروهی از عضلات به طور هم‌زمان. در یک وضعیت آرام بنشینید و چشمان خود را ببندید. فک خود را شل کرده و پلک‌ها را روی هم بگذارید اما آنها را فشار ندهید. به صورت ذهنی بدن خود را وارسی کنید. اول از انگشتان پا شروع کرده و با عبور از پاها، کپل‌ها، تنه، بازوها، ساعدها، دست‌ها و انگشتان به گردن و سر برسید. روی هر قسمت به شکل مجزا تمرکز کنید. عضلات را در یک ناحیه بدن منقبض کنید و ۵ تا ۱۰ ثانیه بشمارید و بعد آنها را شل کنید. هم زمان با شل کردن عضلات تصور کنید سختی و تنش موجود در عضلات شما در حال ذوب شدن و ناپدید شدن است. حالا به سراغ ناحیه بعدی بروید.

## تیاتر درمانی در درمان اختلالات روانی

مقدمه:

نقش بازی‌کردن به شکل تیاتر، از زمان‌های قدیم پدید آمده است. استفاده از تیاتر برای انجام مراسم و آداب و سنن خاص بخصوص در میان مصریان و یونانیان رواج داشته است. رقص، آواز، موسیقی، پانتومیم و شکل‌های دیگر نمایش چه از نظر بازیگر و چه از دید تماشاگر نوعی نیاز بشر بوده است. از ابتدای آفرینش انسان، حرکات بدن برای برقراری ارتباط و بیان ـ احساسات به کار می‌رفته است و بعدها کلمات بودند که سمبل حرکات شدند.

از آن زمان که آدمی با ترس و اضطراب‌هایش وجود داشته است، تیاتر راهی برای برون‌ریزی هیجانی بوده است. به رفتار در آوردن یک احساس، تفکر یا نگرش ویژه با استفاده از حرکات و حالات بدنی درک شناخت کامل‌تری از دنیای درونی به دست می‌دهد. هنگامی که تفکری تجسم می‌یابد تا دیگران نظاره‌گر باشند واقعی‌تر به نظر می‌رسد. این مفهوم عملی مخصوص در درمان و تعلیم و تربیت کاربرد دارد و در این میان روانشناسی بالینی که به تشخیص و درمان اختلالات روانی مشغول است، از تیاتر و نمایش برای این منظور استفاده نموده، نام این روش را تیاتر درمانی می گذارند.

تیاتر درمانی چیست ؟

تیاتر درمانی، یکی از روش‌های روان درمانی گروهی است که از امکانات مشترک تیاتر و روانشناسی در درمان اختلالات روانی و تعلیم و تربیت استفاده می‌کند. در تیاتر درمانی به فرد کمک می‌شود تا با تجسم و بازی کردن یک مسیله به جای فقط صحبت کردن درباره آن، مسیله را بازیگری کرده و برای آن راه حل مناسب پیدا کند. تیاتر درمانی روشی است که به شخص کمک می‌کند تا ابعاد روانشناختی مسیله‌اش را کشف کند. تیاتر درمانی به فرد کمک می‌کند که به بازسازی موقعیتی آسیب‌زا در زندگی‌اش بپردازد و تصور کند که همان اتفاق در زمان حال و در مکان حاضر در جریان است. تیاتر درمانی با به کارگیری روش‌های درمانی خود به فرد کمک می‌کند که خود را در صحنه تیاتر و در نقش‌های مختلف و ارتباطات گوناگون تجربه کند، در صحنه تیاتر که چون آزمایشگاه آزادی است، جایی که هیچ کس به خاطر رفتارهایش مجازات نمی‌شود. در این هنگام است که فرد دید وسیع‌تری از رفتارش بدست می‌آورد. درمانگر نیز در این جریان به اطلاعات تشخیصی وسیعی دست می‌یابد.

ارکان تیاتر درمانی:

پروتاگونیست

. ?کارگردانی که در زمینه علوم رفتاری و درمان‌های روانی تخصص دارد.

. ?یاور

. ?تماشاگران که خود عضو گروه درمانی هستند.

. ?صحنه تیاتر درمانی که معمولاً ? تا ? متر عمق دارد.

. ?ابزار صحنه (میز، معمولاً یک صندلی خالی و بالش و. ..).

. ?نور (نورهای مختلف برای ایجاد حالات مختلف در گروه. مثلاً: نور قرمز برای ایجاد صحنه‌هایی مثل جهنم، نور کم برای ایجاد صحنه‌های مرگ و رمانتیک، تاریکی برای کسانی که هنوز نمی‌خواهند وارد نمایش شوند و در حاشیه هستند ).

. ?لباس

. ?گریم

جلسات تیاتر درمانی با تعداد ? تا ?? نفر، دو روز در هفته در حدود ?? تا ?? دقیقه به مدت ??_?? جلسه تشکیل می‌شود.

مراحل تیاتر درمانی:

تیاتر درمانی به طور کلی از سه مرحله اساسی تشکیل شده است:

. ?شروع و آماده سازی: در این مرحله از روش‌هایی مانند: آزمون‌های موقعیتی، فروشگاه جادو، تخیلات هدایت شده، جعبه راز، عروسک‌های خیمه شب بازی، تاریکی، پشت به حضار، توصیف رؤیا و هیپنو درام استفاده می‌شود. هدف اصلی از این مرحله ایجاد خودجوشی است. با استفاده از روش‌های این مرحله امنیت و اعتماد و صمیمت در فضای گروه ایجاد شده، کارگردان آماده می‌شود و گروه انسجام می‌یابد. در اواخر این مرحله پروتاگونیست انتخاب و به سمت صحنه هدایت می‌شود.

. ?اجرا: انجام فعالیت‌هایی که اجزای پنهان مسیله پروتاگونیست را روشن می‌کند. در این مرحله به پروتاگونیست کمک می‌شود تا به سمت صحنه‌هایی برود که احتمالاً_ برای او مسیله ساز بوده‌اند. معمولاً_ شخص اول به هنگام بازسازی تعارض‌های محوری، حالت‌های هیجانی را دوباره تجربه می‌کند و بروز چنین احساساتی به کاتارسیس (پالایش روانی) می‌انجامد و در پی هر پالایش روانی وحدت بخشی صورت می‌گیرد. در این مرحله مسیله طرح، درک، صحنه سازی شده، افراد یاور در جای خود قرار می‌گیرند و نمایش اجرا می‌شود. در این مرحله از روش‌هایی مانند: خودگویی، مضاعف سازی، نقش معکوس و آینه استفاده می‌شود.

. ?اختتام: هدف از این مرحله تسلط بر مسیله، بازسازی دفاع‌های روانی، دست یافتن به تعادل روانی و ورود مجدد به دنیای خارج است. از ارکان این مرحله، مشارکت است. مرحله‌ای که در آن پروتاگونیست بیشتر به اندیشیدن می‌پردازد و معمولاً به دنبال تمرین رفتاری صورت می‌گیرد.

موارد کاربردی تیاتر درمانی :

_ ?بهداشت روانی

_ ?خانواده درمانی

_ ?مدارس و بیمارستان‌ها

_ ?توانبخشی‌ها

_ ?آموزش

_ ?صنعت

_ ?بیمارستان‌ها و مراکز درمانی

تیاتر درمانی در درمان اختلالات روانی مقدمه:

نقش بازی‌کردن به شکل تیاتر، از زمان‌های قدیم پدید آمده است. استفاده از تیاتر برای انجام مراسم و آداب و سنن خاص بخصوص در میان مصریان و یونانیان رواج داشته است. رقص، آواز، موسیقی، پانتومیم و شکل‌های دیگر نمایش چه از نظر بازیگر و چه از دید تماشاگر نوعی نیاز بشر بوده است. از ابتدای آفرینش انسان، حرکات بدن برای برقراری ارتباط و بیان _ احساسات به کار می‌رفته است و بعدها کلمات بودند که سمبل حرکات شدند.

از آن زمان که آدمی با ترس و اضطراب‌هایش وجود داشته است، تیاتر راهی برای برون‌ریزی هیجانی بوده است. به رفتار در آوردن یک احساس، تفکر یا نگرش ویژه با استفاده از حرکات و حالات بدنی درک شناخت کامل‌تری از دنیای درونی به دست می‌دهد. هنگامی که تفکری تجسم می‌یابد تا دیگران نظاره‌گر باشند واقعی‌تر به نظر می‌رسد. این مفهوم عملی مخصوص در درمان و تعلیم و تربیت کاربرد دارد و در این میان روانشناسی بالینی که به تشخیص و درمان اختلالات روانی مشغول است، از تیاتر و نمایش برای این منظور استفاده نموده، نام این روش را تیاتر درمانی می‌گذارند. تیاتر درمانی چیست ؟

تیاتر درمانی، یکی از روش‌های روان درمانی گروهی است که از امکانات مشترک تیاتر و روانشناسی در درمان اختلالات روانی و تعلیم و تربیت استفاده می‌کند. در تیاتر درمانی به فرد کمک می‌شود تا با تجسم و بازی کردن یک مسیله به جای فقط صحبت کردن درباره آن، مسیله را بازیگری کرده و برای آن راه حل مناسب پیدا کند. تیاتر درمانی روشی است که به شخص کمک می‌کند تا ابعاد روانشناختی مسیله‌اش را کشف کند. تیاتر درمانی به فرد کمک می‌کند که به بازسازی موقعیتی آسیب‌زا در زندگی‌اش بپردازد و تصور کند که همان اتفاق در زمان حال و در مکان حاضر در جریان است. تیاتر درمانی با به کارگیری روش‌های درمانی خود به فرد کمک می‌کند که خود را در صحنه تیاتر و در نقش‌های مختلف و ارتباطات گوناگون تجربه کند، در صحنه تیاتر که چون آزمایشگاه آزادی است، جایی که هیچ کس به خاطر رفتارهایش مجازات نمی‌شود. در این هنگام است که فرد دید وسیع‌تری از رفتارش بدست می‌آورد. درمانگر نیز در این جریان به اطلاعات تشخیصی وسیعی دست می‌یابد. ارکان تیاتر درمانی:

پروتاگونیست

. ?کارگردانی که در زمینه علوم رفتاری و درمان‌های روانی تخصص دارد.

. ?یاور

. ?تماشاگران که خود عضو گروه درمانی هستند.

. ?صحنه تیاتر درمانی که معمولاً ? تا ? متر عمق دارد.

. ?ابزار صحنه (میز، معمولاً یک صندلی خالی و بالش و. ..).

. ?نور (نورهای مختلف برای ایجاد حالات مختلف در گروه. مثلاً: نور قرمز برای ایجاد صحنه‌هایی مثل جهنم، نور کم برای ایجاد صحنه‌های مرگ و رمانتیک، تاریکی برای کسانی که هنوز نمی‌خواهند وارد نمایش شوند و در حاشیه هستند ).

. ?لباس

. ?گریم

جلسات تیاتر درمانی با تعداد ? تا ?? نفر، دو روز در هفته در حدود ?? تا ?? دقیقه به مدت ??_?? جلسه تشکیل می‌شود. مراحل تیاتر درمانی:

تیاتر درمانی به طور کلی از سه مرحله اساسی تشکیل شده است:

. ?شروع و آماده سازی: در این مرحله از روش‌هایی مانند: آزمون‌های موقعیتی، فروشگاه جادو، تخیلات هدایت شده، جعبه راز، عروسک‌های خیمه شب بازی، تاریکی، پشت به حضار، توصیف رؤیا و هیپنو درام استفاده می‌شود. هدف اصلی از این مرحله ایجاد خودجوشی است. با استفاده از روش‌های این مرحله امنیت و اعتماد و صمیمت در فضای گروه ایجاد شده، کارگردان آماده می‌شود و گروه انسجام می‌یابد. در اواخر این مرحله پروتاگونیست انتخاب و به سمت صحنه هدایت می‌شود.

. ?اجرا: انجام فعالیت‌هایی که اجزای پنهان مسیله پروتاگونیست را روشن می‌کند. در این مرحله به پروتاگونیست کمک می‌شود تا به سمت صحنه‌هایی برود که احتمالاً_ برای او مسیله ساز بوده‌اند. معمولاً_ شخص اول به هنگام بازسازی تعارض‌های محوری، حالت‌های هیجانی را دوباره تجربه می‌کند و بروز چنین احساساتی به کاتارسیس (پالایش روانی) می‌انجامد و در پی هر پالایش روانی وحدت بخشی صورت می‌گیرد. در این مرحله مسیله طرح، درک، صحنه سازی شده، افراد یاور در جای خود قرار می‌گیرند و نمایش اجرا می‌شود. در این مرحله از روش‌هایی مانند: خودگویی، مضاعف سازی، نقش معکوس و آینه استفاده می‌شود.

. ?اختتام: هدف از این مرحله تسلط بر مسیله، بازسازی دفاع‌های روانی، دست یافتن به تعادل روانی و ورود مجدد به دنیای خارج است. از ارکان این مرحله، مشارکت است. مرحله‌ای که در آن پروتاگونیست بیشتر به اندیشیدن می‌پردازد و معمولاً به دنبال تمرین رفتاری صورت می‌گیرد. موارد کاربردی تیاتر درمانی :

_ ?بهداشت روانی

_ ?خانواده درمانی

_ ?مدارس و بیمارستان‌ها

_ ?توانبخشی‌ها

_ ?آموزش

_ ?صنعت

_ ?بیمارستان‌ها و مراکز درمانی

## قرآن و بهداشت روانی

در شماره پیشین راهکارهای رفتاری برای تأمین بهداشت روانی را مطرح کردیم. یاد خدا، دعا، نماز، قرائت قرآن و روزه را از عوامل مؤثر در سلامت روان دانستیم. در این شماره به قوانین کنترل کننده شهوت برای تأمین بهداشت روانی اشاره خواهیم کرد.

شهوت یکی از نعمت های الهی است که در وجود انسان نهاده شده، به گونه ای که استفاده معتدل و صحیح از آن موجب بقای نسل انسان می شود. اما زیاده روی در آن، عوارض سوء جسمانی و روانی دارد.

قرآن کریم با نشان دادن راه صحیح استفاده از این نیرو، زنان و مردان را به ازدواج تشویق کرده، اما در همان حال راهکارهایی برای جلوگیری از انحرافات جنسی و سوءاستفاده از این نیرو قرار داده است که به آنها می پردازیم.

راهکارهایی برای جلوگیری از انحرافات جنسی

یک: حجاب

حجاب راهکاری است پیشگیرانه که رعایت آن برای مردان و زنان امری ضروری است که البته ضوابط و مقررات آن به تناسب جنسیت آنان متفاوت است. در برخی آیات قرآن چنین دستور داده شده: «به مردان باایمان بگو دیده فرونهند و پاکدامنی ورزند، که این برای آنان پاکیزه تر است. زیرا خدا به آنچه می کنند آگاه است.»

در جای دیگر می فرماید:

«ای پیامبر(ص) به زنان و دخترانت و زنان مؤمنان بگو، پوشش های خود را بر خود فروتر گیرند. این برای آن که شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند به احتیاط نزدیک تر است و خدا آمرزنده ی مهربان است.»

از این آیات چنین برمی آید که حجاب در زندگی انسان سه ره آورد مهم دارد:

۱- پاک کننده و رشدآور است.

۲- نشانه ی افراد باعفاف است.

۳- از آزارهای افراد شهوتران جلوگیری می کند.

به سخن دیگر حجاب برای بانوان نوعی مصونیت اجتماعی به وجود می آورد و موجب می شود که حریم آنان حفظ و بهداشت روانی و اجتماعی آنان تأمین شود.

هنگامی که بانوان باحجاب باشند، زمینه رشد مفاسد اجتماعی کمتر می شود و زن آزاری در اجتماع کاهش می یابد. در واقع بدین رو خانم ها خاطری آسوده تر خواهند داشت.

دو: ممنوعیت انحرافات جنسی

قرآن کریم به تربیت جنسی اهمیت داده و راه صحیح ارضای جنسی را که همانا ازدواج است تأیید می کند. قرآن برخی موارد را انحرافات جنسی می شمرد:

راهکارهای عاطفی تأمین کننده بهداشت روانی

در قرآن کریم سفارش هایی عاطفی هست که در ازدیاد محبت و پیوندهای اجتماعی و خانوادگی تأثیر بسزایی دارد و از این طریق بهداشت روانی مردم فزونی می یابد.

۱. محبت به پدر و مادر و صله رحم (گسترش نظام حمایت خانواده)

قرآن کریم در آیات متعددی درباره محبت به پدر و مادر و «صله رحم» سفارش کرده است. «و به انسان سفارش کردیم که به پدر و مادر خود نیکی کن.»(۱) صله رحم و محبت به پدر و مادر به صورتهای مختلفی همچون دید و بازدید، یاری رسانی و... تبلور می یابد و باعث پیوندهای خانوادگی و اجتماعی مسلمانان می شود و نظام حمایتی، عاطفی را در اجتماع شکل می دهد.

برخورد مثبت عاطفی و اجتماعی خویشاوندان، یکی از مؤثرترین عوامل در برخورد با رویدادها و موقعیت های فشارزای زندگی است. در این دنیای مالامال از فشار روانی، اگر بدانیم کسانی از ما حمایت می کنند، بیشتر در مقابل فشارها مقاومت می کنیم. «لئونارد سایم» در پژوهش خویش اهمیت حمایت اجتماعی را در سلامت روان تأیید کرد. او نتیجه گرفت افرادی که با دیگران ارتباط نزدیک ندارند در مقایسه با کسانی که معاشرت بسیار دارند دو تا سه برابر زودتر می میرند.

در برخی مقالات نیز آثار صله رحم در زندگی فردی و اجتماعی و سلامت روانی انسان مورد بررسی قرار گرفته است. در این مقالات نشان داده شده که صله رحم در احساس ایمنی، همانند سازی، احساس ارزشمندی و کاهش اضطراب اجتماعی مؤثر است.

۲. سفارش به صبر و بالا- رفتن سطح مقاومت قرآن کریم بارها انسانها را به شکیبایی فراخوانده و می فرماید: «واستعینوا بالصبر والصلاه» از شکیبایی و نماز یاری جویید. و از سویی الگوهای صبر همچون یعقوب، ایوب و... را در قرآن معرفی کرده است. قرآن به صابران مژده می دهد که در هنگام سختی ها به یاد خدا باشند و آیه ی «استرجاع» (انا لله و انا الیه راجعون) را بر زبان جاری سازند.

این سفارش ها و نویدهای قرآنی موجب می شودکه انسان در حوادث زندگی خود را تنها احساس نکند. اگر انسان در برابر عوامل استرس زا و تضادهای اجتماعی صبور و مقاوم نباشد، مشکلاتش پیچیده تر، و چه بسا مسئله کوچکی به معضل بزرگی تبدیل می شود. بنابراین اگر فرد در برابر مشکلات عجولانه رفتار نکند، فشار روانی کاهش می یابد.

توبه

قرآن کریم به «توبه» گناهکاران توجه ویژه کرده و از مؤمنان می خواهد که توبه کنند و به سوی خدا بازگردند تا رستگار شوند و نیز اعلام می کند که خدا توبه کاران را دوست دارد: «ان الله یحب التوابین»(۲)

در احادیث نیز آمده است که توبه کننده، همچون کسی است که تاکنون گناهی نکرده است. توبه که نخستین مرحله رسیدن به سلامت است، نوعی تخلیه هیجانی به شمار می رود. مقصود از تخلیه هیجانی آن است که انسان از راه های صحیح برون ریزی عاطفی (توبه، دعا، نیایش، گریستن، زیارت و...) عقده گشایی کند تا بدین روی ضعف ها و کسالت هایش جبران و بهداشت روانی اش تأمین شود. وقتی انسان از گذشته پشیمان شود و راه توبه پیش گیرد، اضطراب و فشار روانی اش کاهش می یابد و به آرامش می رسد.

راهکارهای تأمین بهداشت روانی در حوزه اجتماع

قرآن کریم به روابط اجتماعی سالم انسانها توجه کرده و سفارش هایی در این باب دارد که زمینه ساز روابط بهتر مسلمانان و پیوندهای عاطفی و حمایتی در اجتماع است. آن سان که فشارهای روانی مردم را می کاهد و بهداشت روانی آنان را تقویت و یا تأمین می کند. اینک به برخی از آنها می پردازیم.

۱- حمایت اقتصادی از اقشار آسیب پذیر: قرآن در این مورد به انفاق، خمس و زکات سفارش کرده که موارد مصرف آن غالباً اقشار آسیب پذیر جامعه هستند. در واقع حمایت از آنان موجب کاهش فشار اقتصادی و روانی بر آنان و کاهش بزهکاری در جامعه می شود.

۲- حمایت از یتیمان: «و اما یتیم را میازار»(۳) قرآن کریم به کرامت درباره ی حمایت از یتیمان سفارش نموده و مردم را از خوردن مال یتیمان بازداشته است. حمایت از کودکان بی سرپرست موجب کاهش اضطراب آنان و تأمین زندگی آینده و در نتیجه سبب کاهش انحراف و بزهکاری در جامعه می شود.

۳- حمایت اقتصادی و روانی از بیماران روانی و عقب ماندگان ذهنی: قرآن کریم در این باب نیز به مؤمنان سفارش کرده که از آنان محبت اقتصادی کنند و رفتاری محبت آمیز و درست با آنها داشته باشند. امری که موجب کاهش دردهای آنان و جلوگیری از پیامدهای منفی در آینده می شود.

۴- انسان مأمور به وظیفه است نه نتیجه: «خداوند هیچ کسی را جز به قدر توانایی اش تکلیف نمی کند.» یکی از عوامل فشار روانی هنگامی است که انسان نتواند وظیفه خود را انجام دهد و قرآن وظیفه انسان را به اندازه توانایی او می شمارد و او را از این دغدغه و فشار روانی رهایی می بخشد. از این رو، انسان مسلمان در برابر شکست ها هرگز مأیوس نمی شود.

۵- حسن ظن به مردم: بدبینی به یکدیگر یکی از مواردی است که موجب فشار روانی می شود. از همین روی، قرآن کریم «گمانه زنی بدبینانه» را سرزنش می کند و حتی برخی گمان های بد را گناه می شمارد. «ان بعض الظن اثم» پاره ای از گمان ها گناه است. در حدیثی از امام علی(ع) چنین نقل شده است: «حسن ظن مایه راحتی دل و سلامت دین است.» این عمل موجب می شود که مردم در اجتماع احساس آرامش و امنیت کنند.

۶- ازدواج، زمینه ساز بهداشت روانی فرد و جامعه: افراد مجرد تحت تأثیر تحریکات جنسی گاه گرفتار فشارهای روانی و فسادهای اجتماعی می شوند. قرآن کریم با دعوت به ازدواج از این فشارها می کاهد و سلامت روانی فرد و اجتماع را تأمین می کند.

پی نوشت ها:

۱. سوره ی عنکبوت، آیه۸۱.

۲. سوره ی توبه، آیه۳۱.

۳. سوره ی ضحی، آیه۹۱.

منبع: مجله آشنا

قرآن و بهداشت روانی در شماره پیشین راهکارهای رفتاری برای تأمین بهداشت روانی را مطرح کردیم. یاد خدا، دعا، نماز، قرائت قرآن و روزه را از عوامل مؤثر در سلامت روان دانستیم. در این شماره به قوانین کنترل کننده شهوت برای تأمین بهداشت روانی اشاره خواهیم کرد.

شهوت یکی از نعمت های الهی است که در وجود انسان نهاده شده، به گونه ای که استفاده معتدل و صحیح از آن موجب بقای نسل انسان می شود. اما زیاده روی در آن، عوارض سوء جسمانی و روانی دارد.

قرآن کریم با نشان دادن راه صحیح استفاده از این نیرو، زنان و مردان را به ازدواج تشویق کرده، اما در همان حال راهکارهایی برای جلوگیری از انحرافات جنسی و سوءاستفاده از این نیرو قرار داده است که به آنها می پردازیم. راهکارهایی برای جلوگیری از انحرافات جنسی

یک: حجاب

حجاب راهکاری است پیشگیرانه که رعایت آن برای مردان و زنان امری ضروری است که البته ضوابط و مقررات آن به تناسب جنسیت آنان متفاوت است. در برخی آیات قرآن چنین دستور داده شده: «به مردان باایمان بگو دیده فرونهند و پاکدامنی ورزند، که این برای آنان پاکیزه تر است. زیرا خدا به آنچه می کنند آگاه است.»

در جای دیگر می فرماید:

«ای پیامبر(ص) به زنان و دخترانت و زنان مؤمنان بگو، پوشش های خود را بر خود فروتر گیرند. ایین برای آن که شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند به احتیاط نزدیک تر است و خدا آمرزنده ی مهربان است.»

از این آیات چنین برمی آید که حجاب در زندگی انسان سه ره آورد مهم دارد:

۱- پاک کننده و رشدآور است.

۲- نشانه ی افراد باعفاف است.

۳- از آزارهای افراد شهوتران جلوگیری می کند.

به سخن دیگر حجاب برای بانوان نوعی مصونیت اجتماعی به وجود می آورد و موجب می شود که حریم آنان حفظ و بهداشت روانی و اجتماعی آنان تأمین شود.

هنگامی که بانوان باحجاب باشند، زمینه رشد مفاسد اجتماعی کمتر می شود و زن آزاری در اجتماع کاهش می یابد. در واقع بدین رو خانم ها خاطری آسوده تر خواهند داشت. دو: ممنوعیت انحرافات جنسی

قرآن کریم به تربیت جنسی اهمیت داده و راه صحیح ارضای جنسی را که همانا ازدواج است تأیید می کند. قرآن برخی موارد را انحرافات جنسی می شمرد: راهکارهای عاطفی تأمین کننده بهداشت روانی

در قرآن کریم سفارش هایی عاطفی هست که در ازدیاد محبت و پیوندهای اجتماعی و خانوادگی تأثیر بسزایی دارد و از این طریق بهداشت روانی مردم فزونی می یابد.

۱. محبت به پدر و مادر و صله رحم (گسترش نظام حمایت خانواده)

قرآن کریم در آیات متعددی درباره محبت به پدر و مادر و «صله رحم» سفارش کرده است. «و به انسان سفارش کردیم که به پدر و مادر خود نیکی کن.»(۱) صله رحم و محبت به پدر و مادر به صورتهای مختلفی همچون دید و بازدید، یاری رسانی و... تبلور می یابد و باعث پیوندهای خانوادگی و اجتماعی مسلمانان می شود و نظام حمایتی، عاطفی را در اجتماع شکل می دهد.

برخورد مثبت عاطفی و اجتماعی خویشاوندان، یکی از مؤثرترین عوامل در برخورد با رویدادها و موقعیت های فشارزای زندگی است. در این دنیای مالامال از فشار روانی، اگر بدانیم کسانی از ما حمایت می کنند، بیشتر در مقابل فشارها مقاومت می کنیم. «لئونارد سایم» در پژوهش خویش اهمیت حمایت اجتماعی را در سلامت روان تأیید کرد. او نتیجه گرفت افرادی که با دیگران ارتباط نزدیک ندارند در مقایسه با کسانی که معاشرت بسیار دارند دو تا سه برابر زودتر می میرند.

در برخی مقالات نیز آثار صله رحم در زندگی فردی و اجتماعی و سلامت روانی انسان مورد بررسی قرار گرفته است. در این مقالات نشان داده شده که صله رحم در احساس ایمنی، همانند سازی، احساس ارزشمندی و کاهش اضطراب اجتماعی مؤثر است.

۲. سفارش به صبر و بالا- رفتن سطح مقاومت قرآن کریم بارها انسانها را به شکیبایی فراخوانده و می فرماید: «واستعینوا بالصبر والصلاه» از شکیبایی و نماز یاری جویید. و از سویی الگوهای صبر همچون یعقوب، ایوب و... را در قرآن معرفی کرده است. قرآن به صابران مژده می دهد که در هنگام سختی ها به یاد خدا باشند و آیه ی «استرجاع» (انا لله و انا الیه راجعون) را بر زبان جاری

سازند.

این سفارش ها و نویدهای قرآنی موجب می شودکه انسان در حوادث زندگی خود را تنها احساس نکند. اگر انسان در برابر عوامل استرس زا و تضادهای اجتماعی صبور و مقاوم نباشد، مشکلاتش پیچیده تر، و چه بسا مسئله کوچکی به معضل بزرگی تبدیل می شود. بنابراین اگر فرد در برابر مشکلات عجولانه رفتار نکند، فشار روانی کاهش می یابد. توبه

قرآن کریم به «توبه» گناهکاران توجه ویژه کرده و از مؤمنان می خواهد که توبه کنند و به سوی خدا بازگردند تا رستگار شوند و نیز اعلام می کند که خدا توبه کاران را دوست دارد: «ان الله یحب التوابین»(۲)

در احادیث نیز آمده است که توبه کننده، همچون کسی است که تاکنون گناهی نکرده است. توبه که نخستین مرحله رسیدن به سلامت است، نوعی تخلیه هیجانی به شمار می رود. مقصود از تخلیه هیجانی آن است که انسان از راه های صحیح برون ریزی عاطفی (توبه، دعا، نیایش، گریستن، زیارت و...) عقده گشایی کند تا بدین روی ضعف ها و کسالت هایش جبران و بهداشت روانی اش تأمین شود. وقتی انسان از گذشته پشیمان شود و راه توبه پیش گیرد، اضطراب و فشار روانی اش کاهش می یابد و به آرامش می رسد. راهکارهای تأمین بهداشت روانی در حوزه اجتماع

قرآن کریم به روابط اجتماعی سالم انسانها توجه کرده و سفارش هایی در این باب دارد که زمینه ساز روابط بهتر مسلمانان و پیوندهای عاطفی و حمایتی در اجتماع است. آن سان که فشارهای روانی مردم را می کاهد و بهداشت روانی آنان را تقویت و یا تأمین می کند. اینک به برخی از آنها می پردازیم.

۱- حمایت اقتصادی از اقشار آسیب پذیر: قرآن در این مورد به انفاق، خمس و زکات سفارش کرده که موارد مصرف آن غالباً اقشار آسیب پذیر جامعه هستند. در واقع حمایت از آنان موجب کاهش فشار اقتصادی و روانی بر آنان و کاهش بزهکاری در جامعه می شود.

۲- حمایت از یتیمان: «و اما یتیم را میازار»(۳) قرآن کریم به کرامت درباره ی حمایت از یتیمان سفارش نموده و مردم را از خوردن مال یتیمان بازداشته است. حمایت از کودکان بی سرپرست موجب کاهش اضطراب آنان و تأمین زندگی آینده و در نتیجه سبب کاهش انحراف و بزهکاری در جامعه می شود.

۳- حمایت اقتصادی و روانی از بیماران روانی و عقب ماندگان ذهنی: قرآن کریم در این باب نیز به مؤمنان سفارش کرده که از آنان محبت اقتصادی کنند و رفتاری محبت آمیز و درست با آنها داشته باشند. امری که موجب کاهش دردهای آنان و جلوگیری از پیامدهای منفی در آینده می شود.

۴- انسان مأمور به وظیفه است نه نتیجه: «خداوند هیچ کسی را جز به قدر توانایی اش تکلیف نمی کند.» یکی از عوامل فشار روانی هنگامی است که انسان نتواند وظیفه خود را انجام دهد و قرآن وظیفه انسان را به اندازه توانایی او می شمارد و او را از این دغدغه و فشار روانی رهایی می بخشد. از این رو، انسان مسلمان در برابر شکست ها هرگز مأیوس نمی شود.

۵- حسن ظن به مردم: بدبینی به یکدیگر یکی از مواردی است که موجب فشار روانی می شود. از همین روی، قرآن کریم «گمانه زنی بدبینانه» را سرزنش می کند و حتی برخی گمان های بد را گناه می شمارد. «ان بعض الظن اثم» پاره ای از گمان ها گناه است. در حدیثی از امام علی(ع) چنین نقل شده است: «حسن ظن مایه راحتی دل و سلامت دین است.» این عمل موجب می شود که مردم در اجتماع احساس آرامش و امنیت کنند.

۶- ازدواج، زمینه ساز بهداشت روانی فرد و جامعه: افراد مجرد تحت تأثیر تحریکات جنسی گاه گرفتار فشارهای روانی و فسادهای اجتماعی می شوند. قرآن کریم با دعوت به ازدواج از این فشارها می کاهد و سلامت روانی فرد و اجتماع را تأمین می کند. پی نوشت ها:

۱. سوره ی عنکبوت، آیه۸۱.

۲. سوره ی توبه، آیه۳۱.

۳. سوره ی ضحی، آیه۹۱.

منبع: مجله آشنا

## چگونه با تنش های عصبی اطرافمان برخورد کنیم؟

نویسنده:دکتر محمد رضا قدیر زاده

همه ی ما در خانواده و جامعه شاهد درگیری های گوناگون و متنوعی بوده ایم که هر فرد عوامل مختلفی را به عنوان دلایل این مشکلات مطرح می کند. ما در این مقاله قصد نداریم تا به بررسی علل ایجاد این معضلات بپردازیم لیکن سعی ما بر این است تا ضمن تشریح اثرات رفتارهای نابهنجار افراد بر روی رفتار ما، با بررسی آن سعی کنیم تا از میزان تاثیر استرس ها بر رفتار خودمان بکاهیم و از بروز معضلات متعاقب آن جلوگیری کنیم.

هر گونه عامل خارجی که بتواند زندگی روزمره ی فرد را مختل کند به نحوی که فرد برای کنترل آن مجبور به انجام یک سری تمهیدات خاص باشد را استرس یا تنش گویند. در دنیای ماشینی امروز حجم کارها و مشغله های فراوان، کمبود وقت، ترافیک و مسائل مختلف (ازجمله پیگیری کارهای اداری)، به طور روزانه می تواند فشارهای روانی زیادی بر ما تحمیل کند و به صورت مزمن زندگی فرد را مختل نماید و از نظر علمی نیز ثابت شده است با وارد کردن فشارهای مختلف جسمی، روانی و ... می توان انواع مختلفی از بیماری های روانی را در افراد مستعد شاهد بود.

نمونه ی ساده ای از استرس را که تقریبا همه ی ما تجربه کرده ایم موضوع تصادف است. فرض کنید یک روز صبح که با عجله به علت خواب ماندن (استرس) می خواهید با خودروی شخصی به اداره بروید متوجه می شوید ماشین استارت نمی خورد و باید هل بدهید (استرس)، بعد از مدتی با خواهش و تمنا از رهگذران (استرس) ماشین روشن می شود، هنگامی که می خواهید از سر کوچه بپیچید با یک موتور سیکلت تصادف می کنید (استرس) ... من از تعریف بقیه ی ماجرا خودداری می کنم چون از این لحظه به بعد شما آنقدر عصبانی هستید که با کوچک ترین صحبتی، کارتان به نزاع و کتک کاری خواهد کشید!!!

از نظر روانپزشکی ثابت شده است که هر فرد یک ظرفیت مشخص برای تحمل تنش دارد که این میزان و آستانه ی تحمل در افراد مختلف متغیر است. نکته مهم این است که با وارد شدن هر تنش به فرد، از ظرفیت تحمل او کاسته می شود و آستانه ی تحریک او پائین می آید، بنابراین فردی که در آرامش کامل روحی و روانی است با فردی که در معرض یک استرس قبلی بوده است؛ در مقابله با یک محرک مشابه، واکنش های متفاوتی از خود نشان می دهند و وجود استرس قبلی سبب می شود تا فرد، امکان استفاده از ظرفیت های جسمی و روانی خود را نداشه و در نتیجه در وضعیت پیش آمده عکس العمل مناسب نشان ندهد.

حال ببینیم برای بالا بردن این ظرفیت و آستانه ی تحمل چه باید بکنیم؟

در منزل:

-در امور روزانه ی خود از جمله خواب و بیداری برنامه ای منظم داشته باشید.

-صبحانه را مثل پادشاهان، نهار را همانند ثروتمندان و شام را همچون فقرا میل کنید و مراقب هر گونه تغییر در خوردن و آشامیدن خود باشید.

-اگر می خواهید روز را بدون فشار عصبی آغاز کنید، از شب قبل کیف تان را مرتب کنید و برنامه های روز بعد خود را یادداشت کنید.

-حداقل دو ساعت قبل از خواب از تمامی فعالیت های تحریک کننده به ویژه کارکردن و ورزش فاصله بگیرید، گرفتن دوش گرم، خوردن یک لیوان شیر گرم و مطالعه قبل از خواب، می تواند خواب آرامی را برای شما به ارمغان آورد.

-قبل از رفتن به رختخواب از خوردن و آشامیدن زیاد خودداری کنید.

-سعی کنید به صحبت های همسر و فرزندانتان به خوبی گوش کنید و ارتباط چشمی را فراموش نکنید. مطالعه کردن، نگاه کردن به تلویزون و یا حتی اس ام اس بازی (!) نوعی بی احترامی به سخنان فرد تلقی می شود. در صورتی که می خواهید مشغول کار دیگری شوید، محترمانه سخنان فرد را قطع کنید به طوری که او متوجه شود شما قصد بی احترامی ندارید.

-به عقاید دیگران (بالاخص همسرتان) احترام بگذارید و بدانید همیشه حق با شما نیست!

-چند دقیقه ورزش خصوصا اوایل روز را در برنامه خود بگنجانید.

-از صحبت کردن با خانواده درمورد وضعیت هایی که به نظر تنش زا بودند، ترس و واهمه نداشته باشید و بگذارید آنها بدانند که شما امروز در معرض فشار روحی بوده اید.

-از انجام کارهای اداری اضافی و غیر ضروری در منزل خودداری کنید.

-حتما یک روز در هفته کار را تعطیل کرده و به استراحت مشغول شوید چنانچه به هر دلیلی در روز تعطیل مشغول به کار بوده اید در اولین فرصت یک روز را تعطیل کنید و با خانواده باشید.

-در صورتی که کار اشتباهی انجام داده اید، از معذرت خواهی خجالت نکشید، این نشانه ی جرات و قدرت شماست.

در محل کار:

-به تمامی همکاران بدون توجه به پست و عنوان آنها احترام بگذارید.

-در سلام کردن و دست دادن با همکاران پیشقدم باشید.

-سعی کنید حتی الامکان میز کارتان نزدیک پنجره قرار داشته باشد.

-شغلتان را عاشقانه دوست داشته باشید و همیشه باور داشته باشید که هیچ کس نمی تواند مانند شما این وظیفه را انجام دهد.

-میز کارتان را همیشه مرتب کنید. بی نظمی و شلوغی خود یک عامل مهم تنش زا در محل کار می باشد.

-کارهای مهم را ساعات اول کاری انجام دهید و به ساعات پایانی موکول نکنید.

-بعد از مدتی کار کردن (حدودا یک ساعت) بهتر است پشت میز کار به افق دوردست نگاه کنید و یک تنفس ۵ دقیقه ای داشته باشید تا انرژی از دست رفته را بازیابی کنید.

-بعد از انجام هر کار، در فهرست تهیه شده (کارهای در دست اقدام) روی آنها خط بکشید زیرا کوتاه شدن فهرست کارها، احساس خرسندی و رضایت به بار می آورد.

-در قضاوت عجله نکنید بالاخص پیرامون حرف هایی که نسبت به همکاران می شنوید، شاید شما از کل ماجرا باخبر نباشید.

-از کار کردن در ساعات طولانی و در ایام آخر هفته خودداری نمایید.

در زندگی شخصی:

-مراقب سلامت خود باشید و به طور دوره ای به پزشک خود مراجعه نمایید.

-هر چیزی که به شما آرامش می دهد، یادداشت کنید و در ذهن خود کاربرد آن را پیدا کنید.

-چنانچه دچار یک سری علایم مزمن از قبیل سردرد، خستگی و بی خوابی شدید، حتما به پزشک مراجعه نمایید.

-واقع بین و واقع گرا باشید، سعی کنید اشتباهات خود را صادقانه بپذیرید.

-هیچ وقت برای یادگیری یک مهارت جدید دیر نیست، سعی کنید توانایی های خود را باور داشته باشید.

-در اتخاذ تصمیم های بزرگ عجله نکنید و با افراد صلاحیت دار و با تجربه مشاوره کنید.

-قبل از طراحی یک برنامه کامل، یک برنامه آزمایشی در نظر بگیرید.

-همیشه خوش بین باشید و در صورتی که از فردی دلخور هستید صادقانه با وی مطرح کنید و سعی کنید عذرخواهی او را بپذیرید.

-در تخمین مدت زمانی که برای انجام هر برنامه لازم است، همیشه زمان بیشتری را محاسبه نمایید تا در صورت بروز مشکل دچار تنش نشوید.

-از مشکلات فرار نکنید، بلکه آنها را با آغوش باز پذیرا باشید.

-از افراد یا وضعیت هایی که شما را وادار می سازد تا رفتارهای ناخوشایند از خود نشان دهید، دوری نمایید.

هدف از بیان آنچه که ذکر شد، آن است که بدانیم مهم ترین و شاید اصلی ترین عامل در کنترل درگیری ها، کنترل رفتار خودمان است که این مساله نیازمند فراگیری مهارت های زندگی و تکنیک های آرام سازی (Relaxation) می باشد. آخرین نکته اینکه در هر شرایطی به یاد داشته باشیم که با یاد خدا، دل ها آرام می گیرد.

منبع:ماهنامه دنیای سلامت شماره ۳۳

چگونه با تنش های عصبی اطرافمان برخورد کنیم؟

نویسنده:دکتر محمد رضا قدیر زاده

همه ی ما در خانواده و جامعه شاهد درگیری های گوناگون و متنوعی بوده ایم که هر فرد عوامل مختلفی را به عنوان دلایل این مشکلات مطرح می کند. ما در این مقاله قصد نداریم تا به بررسی علل ایجاد این معضلات بپردازیم لیکن سعی ما بر این است تا ضمن تشریح اثرات رفتارهای نابهنجار افراد بر روی رفتار ما، با بررسی آن سعی کنیم تا از میزان تاثیر استرس ها بر رفتار خودمان بکاهیم و از بروز معضلات متعاقب آن جلوگیری کنیم.

هر گونه عامل خارجی که بتواند زندگی روزمره ی فرد را مختل کند به نحوی که فرد برای کنترل آن مجبور به انجام یک سری تمهیدات خاص باشد را استرس یا تنش گویند. در دنیای ماشینی امروز حجم کارها و مشغله های فراوان، کمبود وقت، ترافیک و مسائل مختلف (ازجمله پیگیری کارهای اداری)، به طور روزانه می تواند فشارهای روانی زیادی بر ما تحمیل کند و به صورت مزمن زندگی فرد را مختل نماید و از نظر علمی نیز ثابت شده است با وارد کردن فشارهای مختلف جسمی، روانی و ... می توان انواع مختلفی از بیماری های روانی را در افراد مستعد شاهد بود.

نمونه ی ساده ای از استرس را که تقریبا همه ی ما تجربه کرده ایم موضوع تصادف است. فرض کنید یک روز صبح که با عجله به علت خواب ماندن (استرس) می خواهید با خودروی شخصی به اداره بروید متوجه می شوید ماشین استارت نمی خورد و باید هل بدهید (استرس)، بعد از مدتی با خواهش و تمنا از رهگذران (استرس) ماشین روشن می شود، هنگامی که می خواهید از سر کوچه بپیچید با یک موتور سیکلت تصادف می کنید (استرس) ... من از تعریف بقیه ی ماجرا خودداری می کنم چون از این لحظه به بعد شما آنقدر عصبانی هستید که با کوچک ترین صحبتی، کارتان به نزاع و کتک کاری خواهد کشید!!!

از نظر روانپزشکی ثابت شده است که هر فرد یک ظرفیت مشخص برای تحمل تنش دارد که این میزان و آستانه ی تحمل در افراد مختلف متغیر است. نکته مهم این است که با وارد شدن هر تنش به فرد، از ظرفیت تحمل او کاسته می شود و آستانه ی تحریک او پائین می آید، بنابراین فردی که در آرامش کامل روحی و روانی است با فردی که در معرض یک استرس قبلی بوده است؛ در مقابله با یک محرک مشابه، واکنش های متفاوتی از خود نشان می دهند و وجود استرس قبلی سبب می شود تا فرد، امکان استفاده از ظرفیت های جسمی و روانی خود را نداشه و در نتیجه در وضعیت پیش آمده عکس العمل مناسب نشان ندهد.

حال ببینیم برای بالا بردن این ظرفیت و آستانه ی تحمل چه باید بکنیم؟ در منزل:

-در امور روزانه ی خود از جمله خواب و بیداری برنامه ای منظم داشته باشید.

-صبحانه را مثل پادشاهان، نهار را همانند ثروتمندان و شام را همچون فقرا میل کنید و مراقب هر گونه تغییر در خوردن و آشامیدن خود باشید.

-اگر می خواهید روز را بدون فشار عصبی آغاز کنید، از شب قبل کیف تان را مرتب کنید و برنامه های روز بعد خود را یادداشت کنید.

-حداقل دو ساعت قبل از خواب از تمامی فعالیت های تحریک کننده به ویژه کارکردن و ورزش فاصله بگیرید، گرفتن دوش گرم، خوردن یک لیوان شیر گرم و مطالعه قبل از خواب، می تواند خواب آرامی را برای شما به ارمغان آورد.

-قبل از رفتن به رختخواب از خوردن و آشامیدن زیاد خودداری کنید.

-سعی کنید به صحبت های همسر و فرزندانتان به خوبی گوش کنید و ارتباط چشمی را فراموش نکنید. مطالعه کردن، نگاه کردن به تلویزون و یا حتی اس ام اس بازی (!) نوعی بی احترامی به سخنان فرد تلقی می شود. در صورتی که می خواهید مشغول کار دیگری شوید، محترمانه سخنان فرد را قطع کنید به طوری که او متوجه شود شما قصد بی احترامی ندارید.

-به عقاید دیگران (بالاخص همسرتان) احترام بگذارید و بدانید همیشه حق با شما نیست!

-چند دقیقه ورزش خصوصا اوایل روز را در برنامه خود بگنجانید.

-از صحبت کردن با خانواده درمورد وضعیت هایی که به نظر تنش زا بودند، ترس و واهمه نداشته باشید و بگذارید آنها بدانند که شما امروز در معرض فشار روحی بوده اید.

-از انجام کارهای اداری اضافی و غیر ضروری در منزل خودداری کنید.

-حتما یک روز در هفته کار را تعطیل کرده و به استراحت مشغول شوید چنانچه به هر دلیلی در روز تعطیل مشغول به کار بوده اید در اولین فرصت یک روز را تعطیل کنید و با خانواده باشید.

-در صورتی که کار اشتباهی انجام داده اید، از معذرت خواهی خجالت نکشید، این نشانه ی جرات و قدرت شماست. در محل کار:

-به تمامی همکاران بدون توجه به پست و عنوان آنها احترام بگذارید.

-در سلام کردن و دست دادن با همکاران پیشقدم باشید.

-سعی کنید حتی الامکان میز کارتان نزدیک پنجره قرار داشته باشد.

-شغلتان را عاشقانه دوست داشته باشید و همیشه باور داشته باشید که هیچ کس نمی تواند مانند شما این وظیفه را انجام دهد.

-میز کارتان را همیشه مرتب کنید. بی نظمی و شلوغی خود یک عامل مهم تنش زا در محل کار می باشد.

-کارهای مهم را ساعات اول کاری انجام دهید و به ساعات پایانی موکول نکنید.

-بعد از مدتی کار کردن (حدودا یک ساعت) بهتر است پشت میز کار به افق دوردست نگاه کنید و یک تنفس ۵ دقیقه ای داشته باشید تا انرژی از دست رفته را بازیابی کنید.

-بعد از انجام هر کار، در فهرست تهیه شده (کارهای در دست اقدام) روی آنها خط بکشید زیرا کوتاه شدن فهرست کارها، احساس خرسندی و رضایت به بار می آورد.

-در قضاوت عجله نکنید بالاخص پیرامون حرف هایی که نسبت به همکاران می شنوید، شاید شما از کل ماجرا باخبر نباشید.

-از کار کردن در ساعات طولانی و در ایام آخر هفته خودداری نمایید. در زندگی شخصی:

-مراقب سلامت خود باشید و به طور دوره ای به پزشک خود مراجعه نمایید.

-هر چیزی که به شما آرامش می دهد، یادداشت کنید و در ذهن خود کاربرد آن را پیدا کنید.

-چنانچه دچار یک سری علایم مزمن از قبیل سردرد، خستگی و بی خوابی شدید، حتما به پزشک مراجعه نمایید.

-واقع بین و واقع گرا باشید، سعی کنید اشتباهات خود را صادقانه بپذیرید.

-هیچ وقت برای یادگیری یک مهارت جدید دیر نیست، سعی کنید توانایی های خود را باور داشته باشید.

-در اتخاذ تصمیم های بزرگ عجله نکنید و با افراد صلاحیت دار و با تجربه مشاوره کنید.

-قبل از طراحی یک برنامه کامل، یک برنامه آزمایشی در نظر بگیرید.

-همیشه خوش بین باشید و در صورتی که از فردی دلخور هستید صادقانه با وی مطرح کنید و سعی کنید عذرخواهی او را بپذیرید.

-در تخمین مدت زمانی که برای انجام هر برنامه لازم است، همیشه زمان بیشتری را محاسبه نمایید تا در صورت بروز مشکل دچار تنش نشوید.

-از مشکلات فرار نکنید، بلکه آنها را با آغوش باز پذیرا باشید.

-از افراد یا وضعیت هایی که شما را وادار می سازد تا رفتارهای ناخوشایند از خود نشان دهید، دوری نمایید.

هدف از بیان آنچه که ذکر شد، آن است که بدانیم مهم ترین و شاید اصلی ترین عامل در کنترل درگیری ها، کنترل رفتار خودمان است که این مساله نیازمند فراگیری مهارت های زندگی و تکنیک های آرام سازی (Relaxation) می باشد. آخرین نکته اینکه در هر شرایطی به یاد داشته باشیم که با یاد خدا، دل ها آرام می گیرد.

منبع:ماهنامه دنیای سلامت شماره ۳۳

### کشف «ترس» کشف «اضطراب»

نویسنده: رکسانا خوشابی

شاید عجیب به نظر برسد. اما یکی از مشکلاتی که اکثر افراد با آن مواجه اند این است که نمی دانند دقیقا چه درد یا ناراحتی یا مشکلی دارند! آنها اغلب، می دانند که از نوعی ناراحتی جسمی یا روانی در رنج اند اما چندان به دنبال این نیستند که به طور دقیق بفهمند مشکل آنها چیست.

مثلا می دانند شکمشان گاهی درد می کند اما نمی دانند این درد از ناحیه ی معده است یا روده، یا قسمتی دیگر . نمی دانند این درد ارتباطی با غذا خوردن، نحوه ی خوردن، خستگی یا خشم شان دارد یا خیر و البته خیلی چیزهای دیگر را هم در مورد آن نمی دانند و نمی خواهند بدانند! آنها حاضرند در نوعی ابهام و تردید باقی بمانند اما مشخص کردن، به درجه وضوح رساندن و به قول معروف ته توی چیزی را درآوردن در مرام شان نیست. شاید ترجیح می دهند صورت مساله را پاک یا عوض کنند یا گمان می کنند ندانستن و در ابهام ماندن شفا می آورد، شاید هم خود را مسوول کشف و دریافت مسائل خود نمی دانند و نسبت به خود احساس مسوولیت نمی کنند و بر این باورند که حتما یک پزشک یا طبیب، از بیرون باید بیاید و تشخیص دهد آنها چه مشکلی دارند. البته بدیهی است که تشخص درست و نهایی با پزشک و با متخصص هر کاری است اما منظور من از دقت در احوالات و مسائل خود، به نوعی تعامل درونی با خود و فهم و کشف نیازها، مسائل و درد و رنج درونی برمی گردد که اغلب فاقد آنیم. گویی از خود دور شده و حتی قادر به درک خود نیستیم، دیگر چه رسد به اطرافیان و سایر افرادی که پیرامونمان هستند ... به هر حال نتیجه این است که اکثر ما خود را حتی در سطحی ترین بعد وجود خویش نمی شناسیم، یا با اطلاعات غلطی که از خود داریم

تصویری کدر از خویشتن را به یدک می کشیم.

در اینجا دو مانع موفقیت و آرامش را انتخاب کرده ام و برخلاف موارد دیگر قصد ندارم راه درمان یا اصلاح آنها را بازگو کنم (چون حتما در این زمینه زیاد خوانده و شنیده اید) بلکه تنها می خواهم راه تفکیک آن دو را از هم نشان دهم . چون اکثر افراد، این دو مانع را با هم اشتباه می گیرند یا یکی تلقی می کنند! منظورم «اضطراب» و «ترس» است.

تفکیک این دو از هم و در نهایت تشخیص صحیح (که نیمی از درمان است) به ما کمک می کند خود را آن گونه که هستیم ببینیم و بشناسیم. بدیهی است برای درمان و اصلاح هر یک از این موارد می توان از متخصصان و صاحب نظران مربوطه کمک گرفت.

لازم به ذکر است درمان اضطراب گاه با روش های رفتار درمانی و تن آرام سازی و گاه با مصرف موقت دارو (یا درمان توام) امکان پذیر است و ترس های بیمار گونه نیز عمدتا با روش هایی ساده به نام حساسیت زدایی منظم یا سایر روش های رفتاری بهبود می یابد.

ترس یا اضطراب

آیا تاکنون ترس با اضطراب را تجربه کرده اید؟ آیا می دانید ترس و اضطراب چه تفاوت ها و شباهت هایی دارند؟ آیا به نظر شما ترس، همان اضطراب است؟

در پاسخ باید بگوییم خیر. ترس و اضطراب یکی نیستند. ترس، ما را از حرکت رو به جلو، از ریسک کردن از تغییر شرایط موجود و رسیدن به شرایط برتر و ایده آل تر و کلا از انجام کارهایی که کمی جدیدند یا به آنها عادت نداریم بازمی دارد. اما اضطراب، با تشویق و نگرانی کاذبی که ایجاد می کند، حتی فعالیت های عادی زندگی مان را تحت تاثیر قرار می دهد. در روز ، ده ها بار ما را می لرزاند و خلاصه، اجازه نمی دهد همین فعالیت های روزمره و عادی مان را با آرامش و با خیال راحت انجام بدهیم .

اضطراب، با هر زنگ درب منزل یا تلفن ما را از جا می پراند و گویی همیشه دارد به ما پیام می دهد که به زودی اتفاق بدی رخ خواهد داد! ترس، اغلب ناشی از احساس ناامنی و واکنشی است حقیقی در برابر اتفاق و محرک آزار دهنده و یا وحشت آوری که باعث می شود فرد به جایگاه امنی بگریزد و سعی کند خود را از صحنه ی ترس آور یا موضوع وحشتناک مشخصی دور کند . مثل زمانی که گرگ یا یک حیوان درنده به ما حمله می کند و ناچاریم فرار کنیم . اما اضطراب، دلهره ای مداوم و مزمن است آن هم بدون دلیل مشخص و بیشتر «مهم» است تا واضح . یعنی براساس «خطری مبهم» شکل می گیرد . مثل زمانی که بی هیچ دلیلی حس می کنیم اتفاق وحشتناکی ممکن است برای یکی از اطرافیان و عزیزانمان رخ بدهد.

آیا ترس و اضطراب شباهت دارند؟

بله. چه زمانی که می ترسیم و چه زمانی که مضطرب می شویم، بدن و عواطف ما دستخوش تغییراتی می شود که این تغییرات چهار وجه دارند: اولین وجه، شناخت «موضوعی» نام دارد، بدین معنی که نوعی انتظار قریب الوقوع برای خطر و آسیب در ما ایجاد می شود. وجه دوم مربوط به جسم و واکنش های جسم ماست که به تغییرات ظاهری ما می انجامد، مثلا- حالت چهره، تنفس و فیزیک بدن مان و ... دچار تغییرات می شود. وجه سوم با وجه هیجانی، شامل همان احساس دلهره و وحشت است که در نهایت به وجه چهارم و رفتاری منجر می شود و عبارت است از جنگ یا فرار. یعنی درگیر شدن و جنگیدن با آن خطر، یا فرار از آن چهار وجه، هم در هنگام ترس و هم در زمان اضطراب نمایان می شوند و همانطور که اشاره کردیم . تنها تفاوت مهم، این است که مولفه شناختی ترس، انتظار خطری واضح و شناخته شده است در حالی که مولفه شناختی اضطراب، انتظار خطری است مبهم و نامشخص.

تفاوت های ترس و اضطراب

ترس در زمان حال رخ می دهد ، ولی اضطراب، بیشتر متوجه گذشته یا آینده است. در هنگام ترس، اغلب واکنش مشخصی وجود دارد، بدین معنی که فرد در هنگام ترس، از جمله، با عقب نشینی استفاده می کند در حالی که در اضطراب فرد نمی داند که چه باید بکند و تنها ناچار است اضطراب را تحمل کند . عوامل تشکیل دهنده ی ترس، معلوم و آشکارند. در حالی که عوامل شکل دهنده ی اضطراب ، مبهم و مجهول هستند . ترس ناامنی بیرونی است ولی اضطراب نوعی ناامنی درونی است. از طرفی میزان و اندازه ی ترس، بسته به وضعیت محیط و عامل محرک است، در حالی که میزان اضطراب خود به خود و به طرزی مبهم، کم یا زیاد می گردد و بالاخره در ترس، فرد می داند او را چه می شود، مثلا می داند از حیوان درنده ای که روبه روی اوست وحشت کرده، اما در اضطراب، نمی داند مشکل چیست و فقط حالات خود مانند لرزش، سردرد، تپش قلب و ... را متوجه می شود. اینک با نشانه ها و مولفه هایی که ارائه شد، ترس یا اضطراب خود را بررسی کنید و بالاخره تشخیص دهید که می ترسید یا مضطربید. امیدوارم رد پای هیچ کدام در رفتار، حالات و زندگی شما دیده نشود.

منبع:ماهنامه تخصصی دنیای سلامت شماره ۳۲

کشف «ترس» کشف «اضطراب»

نویسنده: رکسانا خوشابی

شاید عجیب به نظر برسد. اما یکی از مشکلاتی که اکثر افراد با آن مواجه اند این است که نمی دانند دقیقا چه درد یا ناراحتی یا مشکلی دارند! آنها اغلب، می دانند که از نوعی ناراحتی جسمی یا روانی در رنج اند اما چندان به دنبال این نیستند که به طور دقیق بفهمند مشکل آنها چیست.

مثلا می دانند شکمشان گاهی درد می کند اما نمی دانند این درد از ناحیه ی معده است یا روده، یا قسمتی دیگر . نمی دانند این درد ارتباطی با غذا خوردن، نحوه ی خوردن، خستگی یا خشم شان دارد یا خیر و البته خیلی چیزهای دیگر را هم در مورد آن نمی دانند و نمی خواهند بدانند! آنها حاضرند در نوعی ابهام و تردید باقی بمانند اما مشخص کردن، به درجه وضوح رساندن و به قول معروف ته توی چیزی را درآوردن در مرام شان نیست. شاید ترجیح می دهند صورت مساله را پاک یا عوض کنند یا گمان می کنند ندانستن و در ابهام ماندن شفا می آورد، شاید هم خود را مسوول کشف و دریافت مسائل خود نمی دانند و نسبت به خود احساس مسوولیت نمی کنند و بر این باورند که حتما یک پزشک یا طبیب، از بیرون باید بیاید و تشخیص دهد آنها چه مشکلی دارند. البته بدیهی است که تشخص درست و نهایی با پزشک و با متخصص هر کاری است اما منظور من از دقت در احوالات و مسائل خود، به نوعی تعامل درونی با خود و فهم و کشف نیازها، مسائل و درد و رنج درونی برمی گردد که اغلب فاقد آنیم. گویی از خود دور شده و حتی قادر به درک خود نیستیم، دیگر چه رسد به اطرافیان و سایر افرادی که پیرامونمان هستند ... به هر حال نتیجه این است که اکثر ما خود را حتی در سطحی ترین بعد وجود خویش نمی شناسیم، یا با اطلاعات غلطی که از خود داریم تصویری کدر از خویشتن را به یدک می کشیم.

در اینجا دو مانع موفقیت و آرامش را انتخاب کرده ام و برخلاف موارد دیگر قصد ندارم راه درمان یا اصلاح آنها را بازگو کنم (چون حتما در این زمینه زیاد خوانده و شنیده اید) بلکه تنها می خواهم راه تفکیک آن دو را از هم نشان دهم . چون اکثر افراد، این دو مانع را با هم اشتباه می گیرند یا یکی تلقی می کنند! منظورم «اضطراب» و «ترس» است.

تفکیک این دو از هم و در نهایت تشخیص صحیح (که نیمی از درمان است) به ما کمک می کند خود را آن گونه که هستیم ببینیم و بشناسیم. بدیهی است برای درمان و اصلاح هر یک از این موارد می توان از متخصصان و صاحب نظران مربوطه کمک گرفت.

لازم به ذکر است درمان اضطراب گاه با روش های رفتار درمانی و تن آرام سازی و گاه با مصرف موقت دارو (یا درمان توام) امکان پذیر است و ترس های بیمار گونه نیز عمدتا با روش هایی ساده به نام حساسیت زدایی منظم یا سایر روش های رفتاری بهبود می یابد. ترس یا اضطراب

آیا تاکنون ترس با اضطراب را تجربه کرده اید؟ آیا می دانید ترس و اضطراب چه تفاوت ها و شباهت هایی دارند؟ آیا به نظر شما ترس، همان اضطراب است؟

در پاسخ باید بگوییم خیر. ترس و اضطراب یکی نیستند. ترس، ما را از حرکت رو به جلو، از ریسک کردن از تغییر شرایط موجود و رسیدن به شرایط برتر و ایده آل تر و کلا از انجام کارهایی که کمی جدیدند یا به آنها عادت نداریم بازمی دارد. اما اضطراب، با تشویق و نگرانی کاذبی که ایجاد می کند، حتی فعالیت های عادی زندگی مان را تحت تاثیر قرار می دهد. در روز ، ده ها بار ما را می لرزاند و خلاصه، اجازه نمی دهد همین فعالیت های روزمره و عادی مان را با آرامش و با خیال راحت انجام بدهیم .

اضطراب، با هر زنگ درب منزل یا تلفن ما را از جا می پراند و گویی همیشه دارد به ما پیام می دهد که به زودی اتفاق بدی رخ خواهد داد! ترس، اغلب ناشی از احساس ناامنی و واکنشی است حقیقی در برابر اتفاق و محرک آزار دهنده و یا وحشت آوری که باعث می شود فرد به جایگاه امنی بگریزد و سعی کند خود را از صحنه ی ترس آور یا موضوع وحشتناک مشخصی دور کند . مثل زمانی که گرگ یا یک حیوان درنده به ما حمله می کند و ناچاریم فرار کنیم . اما اضطراب، دلهره ای مداوم و مزمن است آن هم بدون دلیل مشخص و بیشتر «مهم» است تا واضح . یعنی براساس «خطری مبهم» شکل می گیرد . مثل زمانی که بی هیچ دلیلی حس می کنیم اتفاق وحشتناکی ممکن است برای یکی از اطرافیان و عزیزانمان رخ بدهد. آیا ترس و اضطراب شباهت دارند؟

بله. چه زمانی که می ترسیم و چه زمانی که مضطرب می شویم، بدن و عواطف ما دستخوش تغییراتی می شود که این تغییرات چهار وجه دارند: اولین وجه، شناخت «موضوعی» نام دارد، بدین معنی که نوعی انتظار قریب الوقوع برای خطر و آسیب در ما ایجاد می شود. وجه دوم مربوط به جسم و واکنش های جسم ماست که به تغییرات ظاهری ما می انجامد، مثلا- حالت چهره، تنفس و فیزیک بدن مان و ... دچار تغییرات می شود. وجه سوم با وجه هیجانی، شامل همان احساس دلهره و وحشت است که در نهایت به وجه چهارم و رفتاری منجر می شود و عبارت است از جنگ یا فرار. یعنی درگیر شدن و جنگیدن با آن خطر، یا فرار از آن چهار وجه، هم در هنگام ترس و هم در زمان اضطراب نمایان می شوند و همانطور که اشاره کردیم . تنها تفاوت مهم، این است که مولفه شناختی ترس، انتظار خطری واضح و شناخته شده است در حالی که مولفه شناختی اضطراب، انتظار خطری است مبهم و نامشخص.

تفاوت های ترس و اضطراب

ترس در زمان حال رخ می دهد ، ولی اضطراب، بیشتر متوجه گذشته یا آینده است. در هنگام ترس، اغلب واکنش مشخصی وجود دارد، بدین معنی که فرد در هنگام ترس، از جمله، با عقب نشینی استفاده می کند در حالی که در اضطراب فرد نمی داند که چه باید بکند و تنها ناچار است اضطراب را تحمل کند . عوامل تشکیل دهنده ی ترس، معلوم و آشکارند. در حالی که عوامل شکل دهنده ی اضطراب ، مبهم و مجهول هستند . ترس ناامنی بیرونی است ولی اضطراب نوعی ناامنی درونی است. از طرفی میزان و اندازه ی ترس، بسته به وضعیت محیط و عامل محرک است، در حالی که میزان اضطراب خود به خود و به طرزی مبهم، کم یا زیاد می گردد و بالاخره در ترس، فرد می داند او را چه می شود، مثلا می داند از حیوان درنده ای که روبه روی اوست وحشت کرده، اما در اضطراب، نمی داند مشکل چیست و فقط حالات خود مانند لرزش، سردرد، تپش قلب و ... را متوجه می شود. اینک با نشانه ها و مولفه هایی که ارائه شد، ترس یا اضطراب خود را بررسی کنید و بالاخره تشخیص دهید که می ترسید یا مضطربید. امیدوارم رد پای هیچ کدام در رفتار، حالات و زندگی شما دیده نشود.

منبع:ماهنامه تخصصی دنیای سلامت شماره ۳۲

### چرا با دیگران مهربان هستیم؟!

روانشناسان در پاسخ به این سوال می گویند زیرا این عمل برای ما پاداش دارد. یک فرضیه روانشناختی اجتماعی می گوید علت

اینکه ما برای دیگران کاری انجام می دهیم به دست آوردن شهرت خوب یا تایید اجتماعی است، همانگونه که در ازای کار خود حقوق می گیریم.

پروفسور نوری هیروساداتو، رئیس گروه تحقیقاتی موسسه ملی علوم روانشناختی ژاپن به دلایلی دست یافته است که شهرت و اعتبار نزد دیگران، سیستم پاداش مغز را مانند پاداش مادی فعال می کند.

این گروه تحقیقاتی عملکرد طنین مغناطیسی را در ۱۹ فرد در برابر پول و پاداش اجتماعی بررسی کردند. کسب شهرت خوب، بخش پاداش مغز را به شدت فعال می کند و این قسمت با بخشی که توسط پاداش مادی فعال می شود هم پوشانی دارد. نتایج به دست آمده تاکید می کنند که پاداش های اجتماعی نیز در بخش پاداش های مادی مغز پردازش می شوند.

با در نظر گرفتن نقش محوری حسن شهرت و اعتبار در روابط اجتماعی، این مطالعه گام ابتدایی و مهمی را در جهت توضیح عصبی و روانی رفتارهای اجتماعی روزمره ما بر می دارد.

منبع:ماهنامه دنیای سلامت

/خ

ارسال این مقاله برای دوستان:

* * آدرس پست الکترونیکی

چرا با دیگران مهربان هستیم؟!

روانشناسان در پاسخ به این سوال می گویند زیرا این عمل برای ما پاداش دارد. یک فرضیه روانشناختی اجتماعی می گوید علت
اینکه ما برای دیگران کاری انجام می دهیم به دست آوردن شهرت خوب یا تایید اجتماعی است، همانگونه که در ازای کار خود حقوق می گیریم.

پروفسور نوری هیروساداتو، رئیس گروه تحقیقاتی موسسه ملی علوم روانشناختی ژاپن به دلایلی دست یافته است که شهرت و اعتبار نزد دیگران، سیستم پاداش مغز را مانند پاداش مادی فعال می کند.

این گروه تحقیقاتی عملکرد طنین مغناطیسی را در ۱۹ فرد در برابر پول و پاداش اجتماعی بررسی کردند. کسب شهرت خوب، بخش پاداش مغز را به شدت فعال می کند و این قسمت با بخشی که توسط پاداش مادی فعال می شود هم پوشانی دارد. نتایج به دست آمده تاکید می کنند که پاداش های اجتماعی نیز در بخش پاداش های مادی مغز پردازش می شوند.

با در نظر گرفتن نقش محوری حسن شهرت و اعتبار در روابط اجتماعی، این مطالعه گام ابتدایی و مهمی را در جهت توضیح عصبی و روانی رفتارهای اجتماعی روزمره ما بر می دارد.

منبع:ماهنامه دنیای سلامت

/خ ارسال این مقاله برای دوستان:

* * آدرس پست الکترونیکی

## تعارض و بهداشت روانی

مقدمه

بهداشت روانی انسان متاثر از عوامل مختلفی است که هر یک به نوبه خود سلامت روان و بهداشت روانی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهند. تعارض یکی از این عوامل مهم است که می‌تواند تاثیرات زیادی بر بهداشت روانی داشته باشد. در حالت تعارض فرد انرژی روانی زیادی را صرف می‌کند تا یکی از حالات و راههای مقابل خود را برگزیند. قرار گرفتن در چنین شرایطی با توجه به استرس‌زا بودن آن قابل توجه است. معمولا انتخاب یکی از حالات موجود موجب برطرف شدن اثرات مخرب تعارض می‌گردد. اما ماندن در چنین شرایطی به صورت طولانی مدت می‌توانند اثرات فزاینده مخربی داشته باشد.

انواع تعارض و تاثیرات آن بر بهداشت روانی

تعارضات در انسان انواع مختلفی دارد. با اینکه خصوصیات مشترک تمامی آنها قرار گرفتن در وضعیتی است که فرد ناچار است از بین دو یا چند راه یکی رابرگزینند اما از لحاظ جاذبه یا دافعه بین تعارضات مقاومت از بین حالاتی که فرد می‌تواند انتخاب کند برخی حالات جاذب دارند یعنی فرد تمایل دارد آن حالات را برگزینند و در حالت دافع فرد تمایل دارد از انتخاب آن راه سرباز زند.

تعارض جاذب – جاذب و بهداشت روانی

در حالت تعارض جاذب – جاذب فرد در وضعیتی قرار می گیرد که ناچار است از میان دو راه که هر دو برای وی جذاب و مطلوب هستند یکی را انتخاب کند. و در واقع انتخاب یکی از این راهها مستلزم چشم‌پوشی از راه دیگر است. به عنوان مثال ساده‌ای تصور کنید فردی را که علاقه به دو سریال متفاوتی دارد که هر دو در یک ساعت واحد از دو شبکه تلویزیونی پخش می‌شوند فرد در حالت انتخاب یکی از این فیلمها برای تماشا کردن در حالت تعارض قرار دارد و به هر حال باید تصمیم‌گیری کند و یکی را برای تماشا کردن انتخاب کند و یا هیچیک را حالت سومی وجود ندارد چون فرد نمی‌تواند هر دو را در یک لحظه واحد تماشا کند.

در چنین موردی میزان استرس‌زایی این موقعیت پایین است و فرد احساس ناراحتی چندانی نمی‌کند و بهداشت روانی او چندان به مخاطره نمی‌افتد. اما مواردی از زندگی وجود دارد که انتخاب فرد اهمیت حیاتی دارد و فرد باید تصمیمی بگیرد که برای زندگی و یا بخشهای مهمی از زندگی او اهمیت قابل توجه دارد. به عنوان مثال فردی که در رشته مورد علاقه خود در شهر دیگری پذیرفته شده است و در همان زمان شغل مورد علاقه او در شهر خودش به او پیشنهاد شده است. قرار گرفتن در چنین وضعیتی برای فرد آزار دهنده است تا زمانی که انتخاب درستی کرده و خود را از وضعیت خارج کند.

تعارض دافع– دافع و بهداشت روانی

در حالتی تعارض دافع– دافع بوجود می‌آید که فرد ناچار است از بین دو یا چند وضعیتی یکی را انتخاب کند در حالی که به هیچ یک تمایل ندارد. مثل کسی که درد شدید بدنی دارد و از زدن آمپول هم ترس شدید دارد. ولی ناچار است یکی از این‌دو را که هر دو برایش ناگوار هستند یکی را انتخاب کند. در زندگی روزمره موارد زیادی از این حالت تعارض اتفاق می‌افتد که برخی از آنها مسائلی پیش افتاده‌تر بود. و درجه آزاردهندگی و استرس‌زایی آنها برای فرد پایین است اما مواردی نیز وجود دارند که فرد را در وضعیت بسیار ناگواری قرار می‌دهند و استرس زیادی را بر او تحمیل می‌کنند. تحمل چنین وضعیتی در دفعات مکرر یا مدت طولانی مدت اثرات مخرب بر بهداشت روانی فرد دارد.

تعارض جاذب– دافع و بهداشت روانی

این قبیل تعارضات که فرد با یک راه یا موقعیتی روبروست که هم برای فرد جذاب و هم دافع است. انسانها در حالاتی که می‌خواهند راهی انتخاب کنند که می‌دانند از برخی جهات آنها مفید و از برخی جهات برایشان نامناسب است دچار چنین حالاتی می‌شوند. مثل فردی که تمایل به ازدواج دارد ولی از سوی دیگر مشکلات بعد از آن مثل قبول مسئولیت و مشکلات مالی حاصل از زندگی مشترک و ... او را از این کار باز می‌دارد. این نوع تعارض معمولا بیشترین میزان استرس را بر فرد وارد می‌سازد و بهداشت روانی او را به مخاطره می‌اندازد.

تاثیر بهداشت روانی برحل تعارضات

تمامی انسانها خواه و ناخواه در وضعیتهایی قرار می‌گیرند که حاکی از وجود تعارض در یکی از انواع آن است. اما شیوه حل این تعرضات به عواملی بستگی دارد که یکی از این عوامل بهداشت روانی فرد است. افرادی که موفق به حفظ بهداشت روانی خود شده‌اند در چنین شرایطی با شیوه‌های مناسبی به حل تعارضات آن می‌پردازند و از میزان استرس‌زایی چنین موقعیتهایی می‌کاهند. آنها از شیوه‌هایی چون مهارتهای تصمیم‌گیری حل مساله و ... استفاده بهینه می‌کنند.

تعارض و بهداشت روانی مقدمه

بهداشت روانی انسان متاثر از عوامل مختلفی است که هر یک به نوبه خود سلامت روان و بهداشت روانی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهند. تعارض یکی از این عوامل مهم است که می‌تواند تاثیرات زیادی بر بهداشت روانی داشته باشد. در حالت تعارض فرد انرژی روانی زیادی را صرف می‌کند تا یکی از حالات و راههای مقابل خود را برگزینند. قرار گرفتن در چنین شرایطی با توجه به استرس‌زا بودن آن قابل توجه است. معمولا انتخاب یکی از حالات موجود موجب برطرف شدن اثرات مخرب تعارض می‌گردد. اما ماندن در چنین شرایطی به صورت طولانی مدت می‌توانند اثرات فزاینده مخربی داشته باشد. انواع تعارض و تاثیرات آن بر بهداشت روانی

تعارضات در انسان انواع مختلفی دارد. با اینکه خصوصیات مشترک تمامی آنها قرار گرفتن در وضعیتی است که فرد ناچار است از بین دو یا چند راه یکی رابرگزینند اما از لحاظ جاذبه یا دافعه بین تعارضات مقاومت از بین حالاتی که فرد می‌تواند انتخاب کند برخی حالات جاذب دارند یعنی فرد تمایل دارد آن حالات را برگزینند و در حالت دافع فرد تمایل دارد از انتخاب آن راه سرباز زند. تعارض جاذب – جاذب و بهداشت روانی

در حالت تعارض جاذب – جاذب فرد در وضعیتی قرار می گیرد که ناچار است از میان دو راه که هر دو برای وی جذاب و مطلوب هستند یکی را انتخاب کند. و در واقع انتخاب یکی از این راهها مستلزم چشم‌پوشی از راه دیگر است. به عنوان مثال ساده‌ای تصور کنید فردی را که علاقه به دو سریال متفاوتی دارد که هر دو در یک ساعت واحد از دو شبکه تلویزیونی پخش می‌شوند فرد در حالت انتخاب یکی از این فیلمها برای تماشا کردن در حالت تعارض قرار دارد و به هر حال باید تصمیم‌گیری کند و یکی را برای تماشا کردن انتخاب کند و یا هیچیک را حالت سومی وجود ندارد چون فرد نمی‌تواند هر دو را در یک لحظه واحد تماشا کند.

در چنین موردی میزان استرس‌زایی این موقعیت پایین است و فرد احساس ناراحتی چندانی نمی‌کند و بهداشت روانی او چندان به مخاطره نمی‌افتد. اما مواردی از زندگی وجود دارد که انتخاب فرد اهمیت حیاتی دارد و فرد باید تصمیمی بگیرد که برای زندگی و یا بخشهای مهمی از زندگی او اهمیت قابل توجه دارد. به عنوان مثال فردی که در رشته مورد علاقه خود در شهر دیگری پذیرفته شده است و در همان زمان شغل مورد علاقه او در شهر خودش به او پیشنهاد شده است. قرار گرفتن در چنین وضعیتی برای فرد آزار دهنده است تا زمانی که انتخاب درستی کرده و خود را از وضعیت خارج کند. تعارض دافع– دافع و بهداشت روانی

در حالتی تعارض دافع– دافع بوجود می‌آید که فرد ناچار است از بین دو یا چند وضعیتی یکی را انتخاب کند در حالی که به هیچ یک تمایل ندارد. مثل کسی که درد شدید بدنی دارد و از زدن آمپول هم ترس شدید دارد. ولی ناچار است یکی از این‌دو را که هر دو برایش ناگوار هستند یکی را انتخاب کند. در زندگی روزمره موارد زیادی از این حالت تعارض اتفاق می‌افتد که برخی از آنها مسائلی پیش افتاده‌تر بود. و درجه آزاردهندگی و استرس‌زایی آنها برای فرد پایین است اما مواردی نیز وجود دارند که فرد را

در وضعیت بسیار ناگواری قرار می‌دهند و استرس زیادی را بر او تحمیل می‌کنند. تحمل چنین وضعیتی در دفعات مکرر یا مدت طولانی مدت اثرات مخرب بر بهداشت روانی فرد دارد. تعارض جاذب- دافع و بهداشت روانی

این قبیل تعارضات که فرد با یک راه یا موقعیتی روبروست که هم برای فرد جذاب و هم دافع است. انسانها در حالاتی که می‌خواهند راهی انتخاب کنند که می‌دانند از برخی جهات آنها مفید و از برخی جهات برایشان نامناسب است دچار چنین حالاتی می‌شوند. مثل فردی که تمایل به ازدواج دارد ولی از سوی دیگر مشکلات بعد از آن مثل قبول مسئولیت و مشکلات مالی حاصل از زندگی مشترك و ... او را از این کار باز می‌دارد. این نوع تعارض معمولا بیشترین میزان استرس را بر فرد وارد می‌سازد و بهداشت روانی او را به مخاطره می‌اندازد. تاثیر بهداشت روانی برحل تعارضات

تمامی انسانها خواه و ناخواه در وضعیتهایی قرار می‌گیرند که حاکی از وجود تعارض در یکی از انواع آن است. اما شیوه حل این تعرضات به عواملی بستگی دارد که یکی از این عوامل بهداشت روانی فرد است. افرادی که موفق به حفظ بهداشت روانی خود شده‌اند در چنین شرایطی با شیوه‌های مناسبی به حل تعارضات آن می‌پردازند و از میزان استرس‌زایی چنین موقعیتهایی می‌کاهند. آنها از شیوه‌هایی چون مهارتهای تصمیم‌گیری حل مساله و ... استفاده بهینه می‌کنند.

## نقاب آرامش

نویسنده: مهدی جعفری

نگرشی دینی به عوامل و راه های پیشگیری و درمان اضطراب

اشاره

انسان، بی تردید در حیات اجتماعی خویش از عوامل متعددی تأثیر پذیرفته و خود نیز در یک تعامل دایم با آن ها بر روی محیط اطراف خود اثر گذارده است. در این میان، گاهی برخی از عوامل محیطی، در یک درگیری دایم با انسان چنان ذره ذره او را تحت تأثیر قرار می دهند که وی را از مسیر حرکت طبیعی خویش خارج ساخته، و دچار اختلال های رفتاری می کنند، و او را نگران می سازند. حتی ممکن است این نگرانی از روح و روان او به جسمش سرایت کند و وی را دچار اضطراب دایم نماید، تا جایی که آرامش زندگی از او سلب شود.

افراد زیادی همه روزه به این بلای خانمان سوز گرفتار می شوند و آرام و قرار خویش را از دست می دهند و به مرگ تدریجی گرفتار می آیند. نگاهی به آمار و ارقام منتشر شده از سوی نهادهای پزشکی، روانشناسی و ... به وضوح این خطر را به ما گوشزد می کند. با کمال تأسف می بینیم میزان شیوع بیماری های روانی، به خصوص اضطراب، روز به روز در جوامع مختلف رو به گسترش است و هر روز، انسان های بیشتری به ورطه ی این گرداب می افتند.

فروید(۱) معتقد است اضطراب کنونی جهان، بهایی است که بشر امروزی بابت تمدن می پردازد. (۲) بنابراین، باید درباره ی اضطراب که یک بیماری روانی است و بیشتر از بیماری های روانی دیگر شیوع دارد، تحقیقی صورت گیرد و عوامل آن، شناسایی شده و با از بین بردن زمینه های به وجود آورنده این عوامل، اضطراب را نابود کرده یا دست کم کاهش داد. در این راستا هر کدام از مکاتب روانشناسی راه حل هایی ارائه کرده اند.

اهمیت این بحث

وقتی در جامعه ای یک بیماری شایع شود، همه در صدد چاره جویی برای درمان پیشگیری از شیوع آن هستند. حال هر چه این بیماری بر روح و جسم افراد آثار مخرب تری داشته باشد، درمان آن پیچیده تر به نظر می رسد. شایسته است همگان با شناختی دقیق از این بیماری، عوامل زمینه ساز آن را از بین ببرند و برای درمان آن، بکوشند.

مفهوم اضطراب در مکتب تحلیل روانی، نقش برجسته ای دارد. فروید اضطراب را «درد روانی» (۳) نامیده است؛ یعنی همان گونه که اگر بدن دچار زخم، التهاب و بیماری شود، اولین نشانه آن به صورت تب ظاهر می گردد، اگر فرد دچار مشکل روانی شود، اولین نشانه آن به صورت اضطراب جلوه گر می شود. (۴)

پس اضطراب علاوه بر آثار روانی، خود مهم ترین عامل بروز بیماری های روانی دیگر محسوب می شود. اضطراب یک پدیده جهانی است؛ از آن بابت که امروز در دنیای معاصر، میلیون ها مرد و زن و پیر و کودك را می یابید که از این ابتلا رنج می برند. شیوع این بیماری و دامن گیر بودن آن، بر اهمیت تحقیق می افزاید. این شیوع، به گونه ای است که حتی برخی با مراجعه به پزشکان عمومی، خواهان رهایی از این حالت روانی هستند. بر اساس یک بررسی ۳۰ درصد از مراجعان به پزشک عمومی از اضطراب در عذابند. (۵)

پس شیوع اضطراب، داشتن آثار مخرب بر روح و روان و حتی جسم افراد، و بروز آن در همه ی سنین، از عواملی هستند که زمینه را برای یک پژوهش در این رابطه فراهم می کنند. از طرفی ادعای جامعیت اسلام و داشتن سخن جدی در زمینه علوم انسانی، ضرورت تحقیق را در حوزه تفکر اسلامی روشن می سازد؛ از این رو با احساس چنین نیازی، بر آن شدیم تا گامی هر چند کوتاه در این زمینه برداریم. از خدای متعال توفیق در این راه را خواهانیم.

تعریف اضطراب

قبل از تعریف اصطلاحی اضطراب، به معنای لغوی آن می پردازیم:

۱. معنای لغوی

اضطراب واژه ای عربی و مصدر باب افتعال است. حیران و سرگردان بودن،(۶) حرکت، (۷) زیاد رفتن در جهات مختلف ( رفت و آمد کردن) (۸) از جمله معانی ای است که کتاب های لغت برای اضطراب بیان کرده اند. فرقی که بین حرکت و اضطراب مطرح شده این است: در اضطراب، همیشه یک حالت منفی و کراهت وجود دارد؛ ولی در حرکت، چنین حالتی نیست.(۹)

اضطراب در فارسی معادل پریشان شدن، لرزیدن، سراسیمگی، بی تابی، نگرانی، آشفتگی و دغدغه و ... می باشد. (۱۰)

در انگلیسی احساس ناراحتی و ترس معنا شده است. (۱۱)

در یک جمع بندی می توان اضطراب را از نظر لغت، به حرکت و عدم سکون و آرامشی معنا کرد که همراه ناخوشایندی و کراهت است. حال باید دید روانشناسان برای اضطراب چه تعریفی ارائه کرده اند.

۲. معنای اصطلاحی

دست یافتن به تعریفی دقیق از اصطلاح اضطراب دشوار است. اکثر نظریه پردازان با لانگ (۱۲) (۱۹۶۸) موافقند که اضطراب، یک مفهوم فرضی یعنی نوعی تصور است که وجود خارجی و عینی ندارد؛ ولی در تفسیر پدیده های مشاهده پذیر می تواند مفید باشد. (۱۳) هر یک از نظریه پردازان با دیدگاه خاص خود درباره اضطراب سخن گفته اند؛ به گونه ای که جمع بین آن ها دشوار است. برخی از آنها بدون ارائه تعریف خاصی از اضطراب، فقط به توصیف حالات اضطرابی، دسته بندی و بحث های سبب شناسی درباره ی آن پرداخته اند. ما برای روشن شدن معنای اضطراب و طولانی نشدن بحث، ابتدا چند تعریف را ذکر کرده، و سپس به ارکان و عناصر اصلی که در بعضی از تعریف ها آمده است - تحت عنوان ویژگی های اضطراب - اشاره می کنیم. در نهایت نیز پس از جمع بندی تعاریف، تعریفی از اضطراب ارائه می دهیم.

برخی از مؤلفان سعی کرده اند به گونه ای اضطراب را تعریف کنند که به برخی از آن ها اشاره می کنیم.

- ناراحتی در عین حال روانی و بدنی ای که بر اثر ترسی مبهم و احساس ناامنی و تیره روزی قریب الوقوع در آدم به وجود می آید.(۱۴)

- اضطراب، احساس رنج آوری است که به یک موقعیت ضربه آمیز کنونی یا انتظار خطری که به شیئی نامعین وابسته است. (۱۵)

- سازمان بهداشت جهانی، حالت اضطراب را مجموعه ای از تظاهرات عضوی و روانی تعریف می کند که نتوان آن را به خطر مشخصی نسبت داد و علایم آن به صورت حمله و یا حالت مداومی باشند. (۱۷)

- اضطراب، به منزله ی حالت هیجانی توأم با هشیاری مستقیم نسبت به بی معنایی، نقص و نابسامانی جهانی است که در آن زندگی می کنیم. (۱۸)

- دلهره و اضطراب، چیزی جز یک ترس مزمن و بادوام نیست. اگر انگیزه ای باعث ترس در شما شد و این ترس هفته ها و ماه ها ادامه یافت، شما از اضطراب رنج می برید. (۱۹)

ویژگی های اضطراب

با استفاده از بعضی تعاریف می توان برای اضطراب، ویژگی های زیر را ذکر کرد:

الف) حالت نگرانی ای است همراه انتظار خطری که در آینده به وقوع می پیوندد. (۲۰)

ب) حالت رنج آور و ناخوشایند است. (۲۱)

ج) منبع اضطراب غالبا مبهم است. (۲۲)

د) اضطراب، همراه برخی از علایم و نشانه ها است. (۲۳)

رابطه ی اضطراب و ترس

در برخی تعاریف اضطراب، ترس ذکر شده بود. این، بیانگر رابطه ی نزدیک بین این دو حالت روانی است. این رابطه به حدی است که برخی این دو را چون دو لغت مترادف از یک ریشه و یک خانواده به کار می برند.

حال برای روشن شدن موضوع ابتدا باید ترس را تعریف کرده و بعد به مشترکات و تفاوت های آن دو اشاره کرد.

ترس عبارت است: حالت عاطفی بسیار پیچیده و نیرومندی که با بسیاری از علائم اضطراب، از جمله ضربان قلب و نبض، التهاب معده ای، عدم تمرکز اندیشه، سرگیجه، سردرد، انقباض شدید عضلات همراه است. (۲۴) با توجه به این تعریف، به این نکته پی می بریم که بین ترس و اضطراب، مشترکاتی وجود دارد.

مشترکات اضطراب و ترس

الف) واکنش روانی فرد مقابل خطر: اضطراب و ترس، هر دو واکنش روانی شخص مقابل خطر هستند. (۲۵)

ب) برخورداری از عوارض فیزیکی و جسمی: هر دو دارای عوارض فیزیکی و جسمی مشابهی مثل لرزش دست، عرق کردن ، تند شدن ضربان قلب و نفس نفس زدن هستند. (۲۶)

ج) علامت هشدار دهنده: در جایگاه یک علامت هشدار، اضطراب را می توان اساسا هیجانی نظیر ترس شمرد. (۲۷)

تفاوت های اضطراب و ترس

این دو حالت روانی دارای مشترکاتی هستند و چه بسا در مواردی قابل انطباق بر هم باشند؛ اما در واقع، این دو نوع بیماری جدا از هم هستند. طبق قاعده روان پویایی، تفکیک ترس و اضطراب از نظر روانشناسی قابل توجیه است. هیجانی که شخص موقع عبور از عرض خیابان با نزدیک شدن سریع یک اتومبیل احساس می کند با ناراحتی مبهمی که از ملاقات افراد ناآشنا، در موقعیت غیر معمول به شخص دست می دهد متفاوت است. (۲۸) تفاوت هایی که می توان برای این دو مقوله نزدیک به هم ذکر کرد عبارتند از:

الف) تفاوت از جهت منبع و منشأ: عمده ترین تفاوتی که می توان بین اضطراب و ترس قایل شد، این است که منبع و منشأ آن ها

فرق می کند. اضطراب مستلزم مفهوم ناایمنی یا تهدیدی است که شخص، منبع آن را به وضوح درک نمی کند؛ اما ترسی به احساس پوشش می دهد که مقابل یک شیء که خطرناک محسوب می شود، به وجود می آید. به همین دلیل، اغلب روانشناسان، ترس و اضطراب را از هم متمایز نموده و درباره ی آن دو، در دو مقوله جدا از هم بحث کرده اند. (۲۹) به گونه ای دیگر می توان گفت: ترس واکنش به تهدیدی معلوم، خارجی، قطعی و از نظر منشأ بدون تعارض است؛ اما اضطراب، واکنش مقابل خطری نامعلوم، درونی، مبهم و از نظر منشأ، همراه تعارض است. (۳۰)

ب) تفاوت از جهت زمان: ترس، از یک موقعیت معلوم و اغلب متکی به زمان حال است و اضطراب ممکن است متوجه گذشته و آینده باشد. (۳۱)

ج) تفاوت در عامل خطر: ترس، عامل خطرش در خارج است؛ ولی اضطراب عامل خطرش شرایط درونی خود شخص است. (۳۲)

د) تفاوت در کیفیت دفاع: در هنگام ترس، وجود انسان یک کیفیت دفاعی پرتحرک، مثبت و فعال پیدا می کند؛ ولی در حالت اضطراب، یک کیفیت روحی مأیوس، بی دفاع و ناتوان در او ایجاد می شود. (۳۳)

هـ) تفاوت از جهت مدت: ترس، معمولا عمر کوتاهی دارد؛ ولی نگرانی و اضطراب غالبا مدت طولانی تری دارند و سلامتی را مختل می سازند. (۳۴) برخی گفته اند: ترس به طور ناگهانی پیدا می شود؛ ولی اضطراب ممکن است در همه موارد صحیح نبوده و به مورد خاص توجه داشته باشد. آنچه به عنوان یک فرق اساسی بین دو مقوله ذکر کرده اند، همان نامشخص بودن منبع نگرانی در اضطراب و معلوم بودن آن در ترس است.

رابطه اضطراب با فشارهای روانی ( استرس) (۳۶)

اضطراب با استرس که همان فشارهای روانی است، یک رابطه متقابل دارد. اضطراب، یک نوع پاسخ هیجانی است که وجه مشخصه آن، احساس ترس، بیم، و تنش فیزیولوژیک می باشد. اضطراب، از جمله پاسخ هایی رایج به استرس است. (۳۷)

شایسته است قبل از بیان تأثیرات این دو حالت روانی بر همدیگر، تعریفی از استرس ارائه کنیم:

استرس، حالتی است که در آن، اگانیزم در اثر وجود عوامل یا شرایطی که مکانیسم های حیاتی او را مورد تهدید قرار می دهند، دچار عدم تعادل می شود. (۳۸)

حال که تعریف استرس مشخص شد به رابطه این دو می پردازیم:

برخی رابطه این دو حالت روانی را این چنین بیان کرده اند: نشانه های جسمی اضطراب، از فشار روانی ناشی می شود. گاهی منشأ اضطراب فشار روانی مزمن است که در طول زمان زیادی پدید می آید و گاهی هم از فشارهای روانی ناگهانی سرچشمه می گیرد برای مثال، داشتن یک نوع زندگی فشار زا در طول مدتی زیاد، باعث اضطراب همیشگی می شود. (۳۹) به این معنا که اگر این فشار روانی به مدت طولانی در زندگی افراد باشد، خود منجر به اضطراب می شود. در این حالت، معمولاً منبع استرس که باعث اضطراب می شود مشخص است. گاهی از جهت برخی از علایم درونی و بیرونی که برای شخص در حالت استرس بروز می کند، می توان به ارتباط نزدیک این دو حالت روانی پی برد. عامل استرس زا، گاهی می تواند باعث نگرانی، ترس، یا آشفتگی فکری ما شود. ما معمولاً در این حالت، واکنش های فیزیولوژیک درونی بارزی از خود نشان می دهیم: به هم خوردن معده، افزایش ضربان قلب یا سفت شدن عضلات، ممکن است علایم جسمانی بیرونی نیز دیده شوند که موجب می شوند شخص دچار استرس، عرق کند، بلرزد یا تنگی نفس پیدا کند. (۴۰) پس می توان چنین نتیجه گرفت: استرس و اضطراب با یکدیگر رابطه ای تنگاتنگ دارند. اضطراب هم می تواند ناشی از استرس باشد و هم می تواند منبع استرس شود. اضطراب یکی از عوارض آنی و شایع استرس می باشد.

انواع اضطراب

برای اضطراب می توان انواع و اقسامی بیان کرد. در این جا ما به برخی انواع آن اشاره می کنیم؛ اضطراب از جهت زمان می تواند دارای دو نوع مزمن و موقت باشد:

مزمن: اضطراب مزمن به صورت یک ناراحتی کم و بیش دایم در سطح روانی، جسمانی یا ارتباطی آشکار می شود. اضطراب مزمن می تواند به شکل ظاهری احتراز از دیگران یا بی توجهی نمایان شود؛ واکنش هایی که باید برای اطرافیان به منزله ی علایم هشدار دهنده به حساب آیند.(۴۱)

موقت: اضطراب موقت در خلال بیماری ها، جراحی ها یا پاره ای از عارضه های توأم با تب ظاهر می شوند؛ معمولا در اوج بیماری بروز می کنند و پس از پایان بیماری و حتی پیش از پایان آن (در صورتی که بیماری طولانی باشد) از بین می روند. (۴۲)

طبیعی: اضطراب، اگر ناشی از یک خطر موجود باشد و با از میان رفتن این خطر از بین برود، طبیعی تلقی می شود. (۴۳) این، اضطرابی است که غالب افراد دارند و چه بسا لازمه ی زندگی باشد.

عصبی (غیر طبیعی): اگر شدت اضطراب با اندازه ی خطر هیچ تناسب نداشته باشد یا بدون وجود یک خطر عینی و واقعی به وجود آید، در این صورت واکنش در برابر خطر غیر طبیعی تلقی می شود.(۴۴)

باید گفت مرزبندی دقیق بین اضطراب طبیعی و غیر طبیعی کار دشواری است؛ اما می توان این گونه بیان کرد که بیمارانی که از اضطراب های عصبی رنج می برند، بی آن که خطری فوری در کار باشد مضطرب می شوند.

پی نوشت :

۱. فروید (Freud) در سال ۱۸۵۶ م در فرایبورگ، یکی از شهرهای ایالت موراویا متولد شد که در آن زمان، از خاک اتریش بود و امروزه بخشی از چک و اسلواکی است. هنگام تولد فروید، پدرش که تاجر پشم بود، مردی آزاد اندیش شده بود و به کنیسه نمی رفت. فروید، بعد از گذشت مراحل علمی به عنوان محقق در انستیتو فیزیولوژی بروک پذیرفته شد و تحقیق میکروسکوپی بافت شناسی سلول های عصبی به او واگذار شد. در سال ۱۹۳۸ هنگام حمله نازی ها به اتریش، دارای، کتابخانه و ثروت فروید مصادره و او در اردوگاه هیتلر زندانی شد. سپس توسط یکی از بیماران و پیروانش با پرداخت هزینه ای آزاد شد و به انگلستان رفت و در سال ۱۹۳۹ درگذشت. «ر.ک: هاری کی ولز، نقدی بر فرویدیسم از دیدگاه روانشاسی علمی، ترجمه: نصرالله کسرائیان، چاپ دوم، انتشارات شباهنگ، ۱۳۶۳ ش، ص ۱۵- ۵۴ ».

۲. حسین آزاد، آسیب شناسی روانی، چاپ چهارم، بی جا، مؤسسه انتشارات بعثت، ۱۳۷۶ ش، ص ۳۱.

۳. Psychic Pain

۴. حسین آزاد، آسیب شناسی روانی، ص ۳۰.

۵. ریچارد گلدبرگ، اضطراب ، ترجمه: نصرت الله پورافکاری، چهارم، بی جا، نشر آزاده، ۱۳۷۱ ش ، ص۳.

۶. الاضطراب و هو افتعال و یدل علی طوع و اختیار (التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۷، ص ۲۳، ماده ضرب).

۷. لسان العرب، ج ۸، دوم، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۱۲ ق، ص ۳۵، ماده ضرب؛ صحاح العربیه، ج ۱، ص ۱۶۸، ماده ضرب.

۸. راغب اصفهانی، معجم مفردات الفاظ القرآن، ص ۳۰۴، ماده ضرب.

۹. الفرق بین الاضطراب و الحرکه ( معجم الفروق اللغویه، چاپ اول، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، ۱۴۱۲ ق ، ص ۵۵).

۱۰. محمد معین، فرهنگ معین، ج ۱، بی جا، مؤسسه انتشارات امیر کبیر، بی تا، ص ۲۹۵؛ فرهنگ دهخدا، ماده اضطراب.

۱۱. Anxiety: afeeling of worry and fear.

۱۲. Lang.

۱۳. ر. ک: ترورجی پاول، فشار روانی، اضطراب و راه های مقابله با آن، ترجمه: عباس بخشی پور و حسن صبوری مقدم، اول، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۷ ش ، ص ۴۸.

۱۴. روانشناسی مرضی تحولی: از کودکی تا بزرگسالی، ج ۱، دوم، تهران، سمت، ۱۳۷۶ ش، ص ۶۰، به نقل از پیه رون.

۱۵. همان.

۱۶. سعید شاملو، بهداشت روانی، دوازدهم، تهران، رشد، ۱۳۷۶ ش ، ص ۱۷۴، به نقل از رولومی.

۱۷. سید ابوالقاسم حسینی، بررسی مقدماتی اصول روانشناسی اسلامی، دوم، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۳ ش، ص ۴۶۲.

۱۸. پریرخ، دادستان، به نقل از ربر.

۱۹. پیطر، استین کروهن، چگونه بر اضطراب غلبه نمودم، ترجمه: دکتر علی فخرائی، بی جا، بی نا، بی تا، ص ۱۱.

۲۰. اضطراب، عموماً یک انتظار به ستوه آورنده و به منزله ی چیزی است که ممکن است در تنشی گسترده و موحش و اغلب بی نام، اتفاق افتد. این حالت که به شکل احساس و تجربه ی کنونی مانند هر اغتشاش هیجانی در دو سطح همبسته ی روای و بدنی در فرد پدید می آید. ممکن است به یک تهدید عینی «اضطراب آور» (تهدید مستقیم یا غیر مستقیم مرگ، حادثه ی شوم شخصی یا مجازات) نیز وابسته باشد. (پریرخ، دادستان، پیشین، به نقل از لافون). در تعریف دیگر آمده است: نگرانی پیشاپیش از خطرها یا بدبختی های آینده، توأم با احساس بی لذتی یا نشانه های بدنی تنش. منبع خطر پیش بینی شده می تواند درونی یا بیرونی باشد. (همان به نقل از ۱۹۹۴، DSMIV).

۲۱. اضطراب، همان هیجان ناخوشایندی است که با اصطلاحاتی مانند «نگرانی» «دلشوره» «وحشت»«ترس» بیان می شود و همه ی ما انسان ها درجاتی از آن را گاه گاه تجربه می کنیم.

(حجت الله رحمانی، مقایسه سطوح اضطراب و افسردگی دانش آموزان مدارس دینی و عادی، به نقل از اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳). به گونه ای دیگر می توان چنین گفت: تعارض بین فرایندهای گوناگون شخصیت معمولاً به نوعی عذاب روانی تبدیل می شود که فروید آن را اضطراب می نامد. اضطراب می تواند هشیار یا ناهشیار باشد، و وجود آن، همیشه علامت آن است که تعارض ایجاد شده است، زمانی که تعارض باعث می شود که فرد احساس کند درمانده است و قادر به کنار آمدن نیست، اضطراب ایجاد می شود. (روز نهان، دیوید ال، ای - پی سلیکمن، مارتین، روان شناسی ناهنجاری آسیب شناسی روانی، ج ۱، ۱۳۷۸ ش، ص ۱۰۸). اضطراب، حالت ناخوشایند شدیدی از تنیدگی است که تجربه نارضایتی در روابط میان فردی ناشی می شود. (حجت الله رحمانی، مقایسه سطوح اضطراب و افسردگی دانش آموزان مدارس دینی و عادی، پایان نامه، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی).

۲۲. نا آرامی، هراس و ترس ناخوشایند و منتشر با احساس خطر قریب الوقوع که منبع آن قابل شناختن نیست ( کلارنس، راد با همکاری دکتر شرلی اج و دیگران، مباحث عمده در روانپزشکی، ترجمه: دکتر جواد وهاب زاده، سوم، انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۷۳ ش ، ص ۷۷).

۲۳. حالت هیجانی نامطلوب و مبهم همراه تظاهرات بیرونی و وحشت و آشفتگی که در اثر وجود یک تهدید و عدم مقابله صحیح با آن حادث می شود (حجت الله رحمانی، پیشین، به نقل از خسرو وجردی). نیز گفته اند: اضطراب، حالت عاطفی ای است که با احساس ناامنی مشخص می شود. این حالت، اغلب با دلهره و تشویش اشتباه می شود؛ ولی وجه تمایز آن ، فقدان تغییرات فیزیولوژیکی چون احساس خفگی، عرق کردن، ازدیاد ضربان نبض هستند که نشانه های مشخص دلهره به شمار می روند ( فرهنگ روانشناسی، ترجمه: هوشیار رزم آرا، اول ، بیجا، انتشارات علمی ، بی تا، ص ۳۹).

در چارچوب رفتارنگری تجربی، اضطراب به منزله ی یک کشاننده ی ثانوی است که پاسخی اجتنابی را در بر می گیرد؛ مثلا در

حضور یک محرک شرطی ( معلوما یک شوک یا تکان)، رفتارهایی از حیوان سر می زند که در حکم نشانه های محرز اضطراب قلمداد می شوند و دفع ادرار و مدفوع یا حمله به دستگاه های آزمایش و جز آن در شمار آن ها قرار می گیرند ( پریرخ، دادستان، پیشین، به نقل از چاپلین). در تعریفی دیگر به برخی از این علایم اشاره شده است: اضطراب یک احساس بسیار ناخوشایند، اغلب مبهم، دل واپسی است که با یک یا چند تا از احساس های جسمی همراه می شود؛ مثل احساس خالی شدن سر دل، تنگی قفسه سینه، تپش قلب و ... (نصرت الله پور افکار، فرهنگ جامع روانشناسی و روانپزشکی، ج ۱، چاپ اول، نشر معاصر، ۱۳۷۶ ش، ص ۹۲؛ کاپلان هارولد، سادوک بنیامین، خلاصه روانپزشکی ، ج ۲، مترجم: دکتر نصرت الله پورافکار، چاپ دوم، تهران، نشر آزاد، ۱۳۷۳، ص ۴۷۴). در تعریفی دیگر، این گونه اشاره شده است: احساس اضطراب، دو جزء دارد: الف) آگاهی از احساس های فیزیولوژیک (تپش قلب، تعریق و ...) ب) آگاهی از وجود عصبانیت یا ترس.

اضطراب ممکن است در نتیجه احساس شرم افزایش یابد ... دیگران خواهند فهمید که من ترسیده ام ... بعضی ها از این که می فهمند دیگران متوجه اضطراب آن نشده اند یا اگر شده اند آن را تشخیص نداده اند، دچار حیرت می شوند، سادوک، خلاصه روانپزشکی ، ص ۴۷۸).

۲۴. ر. ک: کارن هورنای، شخصیت عصبی زمانه ما، ترجمه: محمد جعفر مصفا، دوم، تهران، نشر گفتار، ۱۳۶۹ ش، ص ۳۷-۴۰.

۲۵. همان

۲۶. سادوک، خلاصه روانپزشکی، ج ۲، ص ۴۷۸.

۲۷. ر.ک: همان.

۲۸. ر.ک : پریرخ دادستان، روانشناسی مرضی، ج ۱، ص ۶۱؛ علی شریعتمداری، روانشناسی تربیتی، هشتم، بی جا، نشر امیرکبیر، ۱۳۷۴ ش، ص ۵۸۰؛ علی قائمی، مسأله ترس و اضطراب کودکان، چاپ اول، قم، سپهر، ۱۳۷۶ش ، ص ۲۰۸.

۲۹. ر. ک: کارن هورنای، شخیت عصبی زمانه ما، ص ۳۷-۴۰؛ سادوک، خلاصه روانپزشکی، ج ۲، ص ۴۷۴؛ نصرت الله پور افکار، فرهنگ جامع روان شناسی و روانپزشکی، ج ۱، ص ۹۳.

۳۰. علی قائمی، مسأله ترس و اضطراب کودکان، چاپ اول، قم، سپهر، ۱۳۷۶ش، ص ۲۰۸.

۳۱. ر.ک: کارون هورنای، شخصیت عصبی زمانه ما؛ عبدالمجید رشید پور، پرورش های اخلاقی، بی جا، مؤسسه دین و دانش، بی تا، ص ۱۳۰.

۳۲. ر. ک : کارن، هورنای همان.

۳۳. هویت جیمز، آرامش ، ترجمه: منوچهر شادان، تهران، ققنوس، ۱۳۷۷ ش، ص ۲۲۲.

۳۴. پیطراستین کروهن، پیشین، ص ۱۳.

۳۵. کلمه استرس (Stress) از زبان انگلیسی گرفته شده و غیر از کلمه «فشار» معادل دقیقی در فارسی ندارد و آن هم معنای وسیع و طیف گسترده آن را می رساند؛ لذا از همان لغت استرس که استفاده جهانی یافته است ، استفاده می کنیم.

۳۶. ر.ک: پی یر لو، هنری لو، استرس دائمی، ترجمه: دکتر عباس قریب، اول، نشر درخشش، ۱۳۷۱ ش.

۳۷. فرهنگ روانشناسی، ترجمه: هوشیار رزم آرا، اول، بی جا، انتشارات علمی، بی تا ، ص ۳۸۰.

۳۸. ترویجی پاول، فشار روانی، اضطراب و راههای مقابله باآن ، ص ۱۱۶.

۳۹. ر.ک: رابرت فلدمن، روانشناسی استرس و سلامتی، مترجمان: مهرداد، فیروز بخت - وحید عرفانی، اول ، الغدیر، ۱۳۷۸ ش ، ص ۳۴، به نقل از کوهن.

۴۰. ر.ک. پریرخ دادستان، روانشناسی مرضی، ج ۱، ص ۳۶.

۴۱. همان ، ص ۶۵.

۴۲. ر.ک: آرون، تی . بک. شناخت درمانی و مشکلات روانی، ترجمه: مهدی قراچه داغی، چاپ اول، بی جا، شرکت نشر و پخش ویس، ۱۳۱۹، ص ۱۶۲.

۴۳. همان.

منبع:ماهنامه ی خلق شماره ی دوم

نقاب آرامش

نویسنده: مهدی جعفری

نگرشی دینی به عوامل و راه های پیشگیری و درمان اضطراب

اشاره

انسان، بی تردید در حیات اجتماعی خویش از عوامل متعددی تأثیر پذیرفته و خود نیز در یک تعامل دایم با آن ها بر روی محیط اطراف خود اثر گذارده است. در این میان، گاهی برخی از عوامل محیطی، در یک درگیری دایم با انسان چنان ذره ذره او را تحت تأثیر قرار می دهند که وی را از مسیر حرکت طبیعی خویش خارج ساخته، و دچار اختلال های رفتاری می کنند، و او را نگران می سازند. حتی ممکن است این نگرانی از روح و روان او به جسمش سرایت کند و وی را دچار اضطراب دایم نماید، تا جایی که آرامش زندگی از او سلب شود.

افراد زیادی همه روزه به این بلای خانمان سوز گرفتار می شوند و آرام و قرار خویش را از دست می دهند و به مرگ تدریجی گرفتار می آیند. نگاهی به آمار و ارقام منتشر شده از سوی نهادهای پزشکی، روانشناسی و ... به وضوح این خطر را به ما گوشزد می کند. با کمال تأسف می بینیم میزان شیوع بیماری های روانی، به خصوص اضطراب، روز به روز در جوامع مختلف رو به گسترش است و هر روز، انسان های بیشتری به ورطه ی این گرداب می افتند.

فروید(۱) معتقد است اضطراب کنونی جهان، بهایی است که بشر امروزی بابت تمدن می پردازد. (۲) بنابراین، باید درباره ی اضطراب که یک بیماری روانی است و بیشتر از بیماری های روانی دیگر شیوع دارد، تحقیقی صورت گیرد و عوامل آن، شناسایی شده و با از بین بردن زمینه های به وجود آورنده این عوامل، اضطراب را نابود کرده یا دست کم کاهش داد. در این راستا هر کدام از مکاتب روانشناسی راه حل هایی ارائه کرده اند. اهمیت این بحث

وقتی در جامعه ای یک بیماری شایع شود، همه در صدد چاره جویی برای درمان پیشگیری از شیوع آن هستند. حال هر چه این بیماری بر روح و جسم افراد آثار مخرب تری داشته باشد، درمان آن پیچیده تر به نظر می رسد. شایسته است همگان با شناختی دقیق از این بیماری، عوامل زمینه ساز آن را از بین ببرند و برای درمان آن، بکوشند.

مفهوم اضطراب در مکتب تحلیل روانی، نقش برجسته ای دارد. فروید اضطراب را «درد روانی» (۳) نامیده است؛ یعنی همان گونه که اگر بدن دچار زخم، التهاب و بیماری شود، اولین نشانه آن به صورت تب ظاهر می گردد، اگر فرد دچار مشکل روانی شود، اولین نشانه آن به صورت اضطراب جلوه گر می شود. (۴)

پس اضطراب علاوه بر آثار روانی، خود مهم ترین عامل بروز بیماری های روانی دیگر محسوب می شود. اضطراب یک پدیده جهانی است؛ از آن بابت که امروز در دنیای معاصر، میلیون ها مرد و زن و پیر و کودک را می یابید که از این ابتلا رنج می برند. شیوع این بیماری و دامن گیر بودن آن، بر اهمیت تحقیق می افزاید. این شیوع، به گونه ای است که حتی برخی با مراجعه به پزشکان عمومی، خواهان رهایی از این حالت روانی هستند. بر اساس یک بررسی ۳۰ درصد از مراجعان به پزشک عمومی از اضطراب در عذابند. (۵)

پس شیوع اضطراب، داشتن آثار مخرب بر روح و روان و حتی جسم افراد، و بروز آن در همه ی سنین، از عواملی هستند که زمینه را برای یک پژوهش در این رابطه فراهم می کنند. از طرفی ادعای جامعیت اسلام و داشتن سخن جدی در زمینه علوم انسانی، ضرورت تحقیق را در حوزه تفکر اسلامی روشن می سازد؛ از این رو با احساس چنین نیازی، بر آن شدیم تا گامی هر چند کوتاه در این زمینه برداریم. از خدای متعال توفیق در این راه را خواهانیم. تعریف اضطراب

قبل از تعریف اصطلاحی اضطراب، به معنای لغوی آن می پردازیم: ۱. معنای لغوی

اضطراب واژه ای عربی و مصدر باب افتعال است. حیران و سرگردان بودن،(۶) حرکت، (۷) زیاد رفتن در جهات مختلف ( رفت و آمد کردن) (۸) از جمله معانی ای است که کتاب های لغت برای اضطراب بیان کرده اند. فرقی که بین حرکت و اضطراب مطرح شده این است: در اضطراب، همیشه یک حالت منفی و کراهت وجود دارد؛ ولی در حرکت، چنین حالتی نیست.(۹)

اضطراب در فارسی معادل پریشان شدن، لرزیدن، سراسیمگی، بی تابی، نگرانی، آشفتگی و دغدغه و ... می باشد. (۱۰)

در انگلیسی احساس ناراحتی و ترس معنا شده است. (۱۱)

در یک جمع بندی می توان اضطراب را از نظر لغت، به حرکت و عدم سکون و آرامشی معنا کرد که همراه ناخوشایندی و کراهت است. حال باید دید روانشناسان برای اضطراب چه تعریفی ارائه کرده اند. ۲. معنای اصطلاحی

دست یافتن به تعریفی دقیق از اصطلاح اضطراب دشوار است. اکثر نظریه پردازان با لانگ (۱۲) (۱۹۶۸) موافقند که اضطراب، یک مفهوم فرضی یعنی نوعی تصور است که وجود خارجی و عینی ندارد؛ ولی در تفسیر پدیده های مشاهده پذیر می تواند مفید باشد. (۱۳) هر یک از نظریه پردازان با دیدگاه خاص خود درباره اضطراب سخن گفته اند؛ به گونه ای که جمع بین آن ها دشوار است. برخی از آنها بدون ارائه تعریف خاصی از اضطراب، فقط به توصیف حالات اضطرابی، دسته بندی و بحث های سبب شناسی درباره ی آن پرداخته اند. ما برای روشن شدن معنای اضطراب و طولانی نشدن بحث، ابتدا چند تعریف را ذکر کرده، و سپس به ارکان و عناصر اصلی که در بعضی از تعریف ها آمده است - تحت عنوان ویژگی های اضطراب - اشاره می کنیم. در نهایت نیز پس از جمع بندی تعاریف، تعریفی از اضطراب ارائه می دهیم.

برخی از مؤلفان سعی کرده اند به گونه ای اضطراب را تعریف کنند که به برخی از آن ها اشاره می کنیم.

- ناراحتی در عین حال روانی و بدنی ای که بر اثر ترسی مبهم و احساس ناامنی و تیره روزی قریب الوقوع در آدم به وجود می آید.(۱۴)

- اضطراب، احساس رنج آوری است که به یک موقعیت ضربه آمیز کنونی یا انتظار خطری که به شیئی نامعین وابسته است. (۱۵)

- سازمان بهداشت جهانی، حالت اضطراب را مجموعه ای از تظاهرات عضوی و روانی تعریف می کند که نتوان آن را به خطر مشخصی نسبت داد و علایم آن به صورت حمله و یا حالت مداومی باشند. (۱۷)

- اضطراب، به منزله ی حالت هیجانی توأم با هشیاری مستقیم نسبت به بی معنایی، نقص و نابسامانی جهانی است که در آن زندگی می کنیم. (۱۸)

- دلهره و اضطراب، چیزی جز یک ترس مزمن و بادوام نیست. اگر انگیزه ای باعث ترس در شما شد و این ترس هفته ها و ماه ها ادامه یافت، شما از اضطراب رنج می برید. (۱۹) ویژگی های اضطراب

با استفاده از بعضی تعاریف می توان برای اضطراب، ویژگی های زیر را ذکر کرد:

الف) حالت نگرانی ای است همراه انتظار خطری که در آینده به وقوع می پیوندد. (۲۰)

ب) حالت رنج آور و ناخوشایند است. (۲۱)

ج) منبع اضطراب غالبا مبهم است. (۲۲)

د) اضطراب، همراه برخی از علایم و نشانه ها است. (۲۳) رابطه ی اضطراب و ترس

در برخی تعاریف اضطراب، ترس ذکر شده بود. این، بیانگر رابطه ی نزدیک بین این دو حالت روانی است. این رابطه به حدی است که برخی این دو را چون دو لغت مترادف از یک ریشه و یک خانواده به کار می برند.

حال برای روشن شدن موضوع ابتدا باید ترس را تعریف کرده و بعد به مشترکات و تفاوت های آن دو اشاره کرد.

ترس عبارت است: حالت عاطفی بسیار پیچیده و نیرومندی که با بسیاری از علائم اضطراب، از جمله ضربان قلب و نبض، التهاب معده ای، عدم تمرکز اندیشه، سرگیجه، سردرد، انقباض شدید عضلات همراه است. (۲۴) با توجه به این تعریف، به این نکته پی می بریم که بین ترس و اضطراب، مشترکاتی وجود دارد. مشترکات اضطراب و ترس

الف) واکنش روانی فرد مقابل خطر: اضطراب و ترس، هر دو واکنش روانی شخص مقابل خطر هستند. (۲۵)

ب) برخورداری از عوارض فیزیکی و جسمی: هر دو دارای عوارض فیزیکی و جسمی مشابهی مثل لرزش دست، عرق کردن ، تند شدن ضربان قلب و نفس نفس زدن هستند. (۲۶)

ج) علامت هشدار دهنده: در جایگاه یک علامت هشدار، اضطراب را می توان اساسا هیجانی نظیر ترس شمرد. (۲۷) تفاوت های اضطراب و ترس

این دو حالت روانی دارای مشترکاتی هستند و چه بسا در مواردی قابل انطباق بر هم باشند؛ اما در واقع، این دو نوع بیماری جدا از هم هستند. طبق قاعده روان پویایی، تفکیک ترس و اضطراب از نظر روانشناسی قابل توجیه است. هیجانی که شخص موقع عبور از عرض خیابان با نزدیک شدن سریع یک اتومبیل احساس می کند با ناراحتی مبهمی که از ملاقات افراد ناآشنا، در موقعیت غیر معمول به شخص دست می دهد متفاوت است. (۲۸) تفاوت هایی که می توان برای این دو مقوله نزدیک به هم ذکر کرد عبارتند از:

الف) تفاوت از جهت منبع و منشأ: عمده ترین تفاوتی که می توان بین اضطراب و ترس قایل شد، این است که منبع و منشأ آن ها فرق می کند. اضطراب مستلزم مفهوم ناایمنی یا تهدیدی است که شخص، منبع آن را به وضوح درک نمی کند؛ اما ترسی به احساس پوشش می دهد که مقابل یک شیء که خطرناک محسوب می شود، به وجود می آید. به همین دلیل، اغلب روانشناسان، ترس و اضطراب را از هم متمایز نموده و درباره ی آن دو، در دو مقوله جدا از هم بحث کرده اند. (۲۹) به گونه ای دیگر می توان گفت: ترس واکنش به تهدیدی معلوم، خارجی، قطعی و از نظر منشأ بدون تعارض است؛ اما اضطراب، واکنش مقابل خطری نامعلوم، درونی، مبهم و از نظر منشأ، همراه تعارض است. (۳۰)

ب) تفاوت از جهت زمان: ترس، از یک موقعیت معلوم و اغلب متکی به زمان حال است و اضطراب ممکن است متوجه گذشته و آینده باشد. (۳۱)

ج) تفاوت در عامل خطر: ترس، عامل خطرش در خارج است؛ ولی اضطراب عامل خطرش شرایط درونی خود شخص است. (۳۲)

د) تفاوت در کیفیت دفاع: در هنگام ترس، وجود انسان یک کیفیت دفاعی پرتحرک، مثبت و فعال پیدا می کند؛ ولی در حالت اضطراب، یک کیفیت روحی مأیوس، بی دفاع و ناتوان در او ایجاد می شود. (۳۳)

هـ ) تفاوت از جهت مدت: ترس، معمولا عمر کوتاهی دارد؛ ولی نگرانی و اضطراب غالبا مدت طولانی تری دارند و سلامتی را مختل می سازند. (۳۴) برخی گفته اند: ترس به طور ناگهانی پیدا می شود؛ ولی اضطراب ممکن است در همه موارد صحیح نبوده و به مورد خاص توجه داشته باشد. آنچه به عنوان یک فرق اساسی بین دو مقوله ذکر کرده اند، همان نامشخص بودن منبع نگرانی در اضطراب و معلوم بودن آن در ترس است.

رابطه اضطراب با فشارهای روانی ( استرس) (۳۶)

اضطراب با استرس که همان فشارهای روانی است، یک رابطه متقابل دارد. اضطراب، یک نوع پاسخ هیجانی است که وجه مشخصه آن، احساس ترس، بیم، و تنش فیزیولوژیک می باشد. اضطراب، از جمله پاسخ هایی رایج به استرس است. (۳۷)

شایسته است قبل از بیان تأثیرات این دو حالت روانی بر همدیگر، تعریفی از استرس ارائه کنیم:

استرس، حالتی است که در آن، اگانیزم در اثر وجود عوامل یا شرایطی که مکانیسم های حیاتی او را مورد تهدید قرار می دهند، دچار عدم تعادل می شود. (۳۸)

حال که تعریف استرس مشخص شد به رابطه این دو می پردازیم:

برخی رابطه این دو حالت روانی را این چنین بیان کرده اند: نشانه های جسمی اضطراب، از فشار روانی ناشی می شود. گاهی منشأ اضطراب فشار روانی مزمن است که در طول زمان زیادی پدید می آید و گاهی هم از فشارهای روانی ناگهانی سرچشمه می گیرد برای مثال، داشتن یک نوع زندگی فشار زا در طول مدتی زیاد، باعث اضطراب همیشگی می شود. (۳۹) به این معنا که اگر این فشار روانی به مدت طولانی در زندگی افراد باشد، خود منجر به اضطراب می شود. در این حالت، معمولاً منبع استرس که باعث اضطراب می شود مشخص است. گاهی از جهت برخی از علایم درونی و بیرونی که برای شخص در حالت استرس بروز می کند، می توان به ارتباط نزدیک این دو حالت روانی پی برد. عامل استرس زا، گاهی می تواند باعث نگرانی، ترس، یا آشفتگی فکری ما شود. ما معمولاً در این حالت، واکنش های فیزیولوژیک درونی بارزی از خود نشان می دهیم: به هم خوردن معده، افزایش ضربان قلب یا سفت شدن عضلات، ممکن است علایم جسمانی بیرونی نیز دیده شوند که موجب می شوند شخص دچار استرس، عرق کند، بلرزد یا تنگی نفس پیدا کند. (۴۰) پس می توان چنین نتیجه گرفت: استرس و اضطراب با یکدیگر رابطه ای تنگاتنگ دارند. اضطراب هم می تواند ناشی از استرس باشد و هم می تواند منبع استرس شود. اضطراب یکی از عوارض آنی و شایع استرس می باشد. انواع اضطراب

برای اضطراب می توان انواع و اقسامی بیان کرد. در این جا ما به برخی انواع آن اشاره می کنیم؛ اضطراب از جهت زمان می تواند دارای دو نوع مزمن و موقت باشد:

مزمن: اضطراب مزمن به صورت یک ناراحتی کم و بیش دایم در سطح روانی، جسمانی یا ارتباطی آشکار می شود. اضطراب مزمن می تواند به شکل ظاهری احتراز از دیگران یا بی توجهی نمایان شود؛ واکنش هایی که باید برای اطرافیان به منزله ی علایم هشدار دهنده به حساب آیند.(۴۱)

موقت: اضطراب موقت در خلال بیماری ها، جراحی ها یا پاره ای از عارضه های توأم با تب ظاهر می شوند؛ معمولا در اوج بیماری بروز می کنند و پس از پایان بیماری و حتی پیش از پایان آن (در صورتی که بیماری طولانی باشد) از بین می روند. (۴۲)

طبیعی: اضطراب، اگر ناشی از یک خطر موجود باشد و با از میان رفتن این خطر از بین برود، طبیعی تلقی می شود. (۴۳) این، اضطرابی است که غالب افراد دارند و چه بسا لازمه ی زندگی باشد.

عصبی (غیر طبیعی): اگر شدت اضطراب با اندازه ی خطر هیچ تناسب نداشته باشد یا بدون وجود یک خطر عینی و واقعی به وجود آید، در این صورت واکنش در برابر خطر غیر طبیعی تلقی می شود.(۴۴)

باید گفت مرزبندی دقیق بین اضطراب طبیعی و غیر طبیعی کار دشواری است؛ اما می توان این گونه بیان کرد که بیمارانی که از اضطراب های عصبی رنج می برند، بی آن که خطری فوری در کار باشد مضطرب می شوند. پی نوشت :

۱. فروید (Freud) در سال ۱۸۵۶ م در فرایبورگ، یکی از شهرهای ایالت موراویا متولد شد که در آن زمان، از خاک اتریش بود و امروزه بخشی از چک و اسلواکی است. هنگام تولد فروید، پدرش که تاجر پشم بود، مردی آزاد اندیش شده بود و به کنیسه نمی رفت. فروید، بعد از گذشت مراحل علمی به عنوان محقق در انستیتو فیزیولوژی بروک پذیرفته شد و تحقیق میکروسکوپی بافت شناسی سلول های عصبی به او واگذار شد. در سال ۱۹۳۸ هنگام حمله نازی ها به اتریش، دارای، کتابخانه و ثروت فروید مصادره و او در اردوگاه هیتلر زندانی شد. سپس توسط یکی از بیماران و پیروانش با پرداخت هزینه ای آزاد شد و به انگلستان رفت و در سال ۱۹۳۹ درگذشت. «ر.ک: هاری کی ولز، نقدی بر فرویدیسم از دیدگاه روانشناسی علمی، ترجمه: نصرالله کسرائیان، چاپ دوم، انتشارات شباهنگ، ۱۳۶۳ ش، ص ۱۵- ۵۴».

۲. حسین آزاد، آسیب شناسی روانی، چاپ چهارم، بی جا، مؤسسه انتشارات بعثت، ۱۳۷۶ ش، ص ۳۱.

۳. Psychic Pain

۴. حسین آزاد، آسیب شناسی روانی، ص ۳۰.

۵. ریچارد گلدبرگ، اضطراب ، ترجمه: نصرت الله پورافکاری، چهارم، بی جا، نشر آزاده، ۱۳۷۱ ش ، ص۳.

۶. الاضطراب و هو افتعال و یدل علی طوع و اختیار (التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۷، ص ۲۳، ماده ضرب).

۷. لسان العرب، ج ۸، دوم، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۱۲ ق، ص ۳۵، ماده ضرب؛ صحاح العربیه، ج ۱، ص ۱۶۸، ماده ضرب.

۸. راغب اصفهانی، معجم مفردات الفاظ القرآن، ص ۳۰۴، ماده ضرب.

۹. الفرق بین الاضطراب و الحرکه ( معجم الفروق اللغویه، چاپ اول، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، ۱۴۱۲ ق ، ص ۵۵).

۱۰. محمد معین، فرهنگ معین، ج ۱، بی جا، مؤسسه انتشارات امیر کبیر، بی تا، ص ۲۹۵؛ فرهنگ دهخدا، ماده اضطراب.

۱۱. Anxiety: afeeling of worry and fear.

۱۲. Lang.

۱۳. ر. ک: ترورجی پاول، فشار روانی، اضطراب و راه های مقابله با آن، ترجمه: عباس بخشی پور و حسن صبوری مقدم، اول، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۷ ش ، ص ۴۸.

۱۴. روانشناسی مرضی تحولی: از کودکی تا بزرگسالی، ج ۱، دوم، تهران، سمت، ۱۳۷۶ ش، ص ۶۰، به نقل از پیه رون.

۱۵. همان.

۱۶. سعید شاملو، بهداشت روانی، دوازدهم، تهران، رشد، ۱۳۷۶ ش ، ص ۱۷۴، به نقل از رولومی.

۱۷. سید ابوالقاسم حسینی، بررسی مقدماتی اصول روانشناسی اسلامی، دوم، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۳ ش، ص ۴۶۲.

۱۸. پریرخ، دادستان، به نقل از ربر.

۱۹. پیطر، استین کروهن، چگونه بر اضطراب غلبه نمودم، ترجمه: دکتر علی فخرائی، بی جا، بی نا، بی تا، ص ۱۱.

۲۰. اضطراب، عموماً یک انتظار به ستوه آورنده و به منزله ی چیزی است که ممکن است در تنشی گسترده و موحش و اغلب بی نام، اتفاق افتد. این حالت که به شکل احساس و تجربه ی کنونی مانند هر اغتشاش هیجانی در دو سطح همبسته ی روای و بدنی در فرد پدید می آید. ممکن است به یک تهدید عینی «اضطراب آور» (تهدید مستقیم یا غیر مستقیم مرگ، حادثه ی شوم شخصی یا مجازات) نیز وابسته باشد. (پریرخ، دادستان، پیشین، به نقل از لافون). در تعریف دیگر آمده است: نگرانی پیشاپیش از خطرها یا بدبختی های آینده، توأم با احساس بی لذتی یا نشانه های بدنی تنش. منبع خطر پیش بینی شده می تواند درونی یا بیرونی باشد. (همان به نقل از ۱۹۹۴، DSMIV).

۲۱. اضطراب، همان هیجان ناخوشایندی است که با اصطلاحاتی مانند «نگرانی» «دلشوره» «وحشت»«ترس» بیان می شود و همه ی ما

انسان ها درجاتی از آن را گاه گاه تجربه می کنیم.

(حجت الله رحمانی، مقایسه سطوح اضطراب و افسردگی دانش آموزان مدارس دینی و عادی، به نقل از اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳). به گونه ای دیگر می توان چنین گفت: تعارض بین فرایندهای گوناگون شخصیت معمولاً به نوعی عذاب روانی تبدیل می شود که فروید آن را اضطراب می نامد. اضطراب می تواند هشیار یا ناهشیار باشد، و وجود آن، همیشه علامت آن است که تعارض ایجاد شده است، زمانی که تعارض باعث می شود که فرد احساس کند درمانده است و قادر به کنار آمدن نیست، اضطراب ایجاد می شود. (روز نهان، دیوید ال، ای - پی سلیکمن، مارتین، روان شناسی ناهنجاری آسیب شناسی روانی، ج ۱، ۱۳۷۸ ش، ص ۱۰۸).

اضطراب، حالت ناخوشایند شدیدی از تنیدگی است که تجربه نارضایتی در روابط میان فردی ناشی می شود. (حجت الله رحمانی، مقایسه سطوح اضطراب و افسردگی دانش آموزان مدارس دینی و عادی، پایان نامه، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی).

۲۲. نا آرامی، هراس و ترس ناخوشایند و منتشر با احساس خطر قریب الوقوع که منبع آن قابل شناختن نیست ( کلارنس، راد با همکاری دکتر شرلی اج و دیگران، مباحث عمده در روانپزشکی، ترجمه: دکتر جواد وهاب زاده، سوم، انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۷۳ ش ، ص ۷۷).

۲۳. حالت هیجانی نامطلوب و مبهم همراه تظاهرات بیرونی و وحشت و آشفتگی که در اثر وجود یک تهدید و عدم مقابله صحیح با آن حادث می شود (حجت الله رحمانی، پیشین، به نقل از خسرو وجردی). نیز گفته اند: اضطراب، حالت عاطفی ای است که با احساس ناامنی مشخص می شود. این حالت، اغلب با دلهره و تشویش اشتباه می شود؛ ولی وجه تمایز آن ، فقدان تغییرات فیزیولوژیکی چون احساس خفگی، عرق کردن، ازدیاد ضربان نبض هستند که نشانه های مشخص دلهره به شمار می روند ( فرهنگ روانشناسی، ترجمه: هوشیار رزم آرا، اول ، بیجا، انتشارات علمی ، بی تا، ص ۳۹).

در چارچوب رفتارنگری تجربی، اضطراب به منزله ی یک کشاننده ی ثانوی است که پاسخی اجتنابی را در بر می گیرد؛ مثلا در حضور یک محرک شرطی ( معلوما یک شوک یا تکان)، رفتارهایی از حیوان سر می زند که در حکم نشانه های محرز اضطراب قلمداد می شوند و دفع ادرار و مدفوع یا حمله به دستگاه های آزمایش و جز آن در شمار آن ها قرار می گیرند ( پریرخ، دادستان، پیشین، به نقل از چاپلین). در تعریفی دیگر به برخی از این علایم اشاره شده است: اضطراب یک احساس بسیار ناخوشایند، اغلب مبهم، دل واپسی است که با یک یا چند تا از احساس های جسمی همراه می شود؛ مثل احساس خالی شدن سر دل، تنگی قفسه سینه، تپش قلب و ... (نصرت الله پور افکار، فرهنگ جامع روانشناسی و روانپزشکی، ج ۱، چاپ اول، نشر معاصر، ۱۳۷۶ ش، ص ۹۲؛ کاپلان هارولد، سادوک بنیامین، خلاصه روانپزشکی ، ج ۲، مترجم: دکتر نصرت الله پورافکار، چاپ دوم، تهران، نشر آزاد، ۱۳۷۳، ص ۴۷۴). در تعریفی دیگر، این گونه اشاره شده است: احساس اضطراب، دو جزء دارد: الف) آگاهی از احساس های فیزیولوژیک (تپش قلب، تعریق و ...) ب) آگاهی از وجود عصبانیت یا ترس.

اضطراب ممکن است در نتیجه احساس شرم افزایش یابد ... دیگران خواهند فهمید که من ترسیده ام ... بعضی ها از این که می فهمند دیگران متوجه اضطراب آن نشده اند یا اگر شده اند آن را تشخیص نداده اند، دچار حیرت می شوند، سادوک، خلاصه روانپزشکی ، ص ۴۷۸).

۲۴. ر. ک: کارن هورنای، شخصیت عصبی زمانه ما، ترجمه: محمد جعفر مصفا، دوم، تهران، نشر گفتار، ۱۳۶۹ ش، ص ۳۷-۴۰.

۲۵. همان

۲۶. سادوک، خلاصه روانپزشکی، ج ۲، ص ۴۷۸.

۲۷. ر.ک: همان.

۲۸. ر.ک : پریرخ دادستان، روانشناسی مرضی، ج ۱، ص ۶۱؛ علی شریعتمداری، روانشناسی تربیتی، هشتم، بی جا، نشر امیرکبیر، ۱۳۷۴ ش، ص ۵۸۰؛ علی قائمی، مسأله ترس و اضطراب کودکان، چاپ اول، قم، سپهر، ۱۳۷۶ش ، ص ۲۰۸.

۲۹. ر. ک: کارن هورنای، شخیت عصبی زمانه ما، ص ۳۷-۴۰؛ سادوک، خلاصه روانپزشکی، ج ۲، ص ۴۷۴؛ نصرت الله پور افکار، فرهنگ جامع روان شناسی و روانپزشکی، ج ۱، ص ۹۳.

۳۰. علی قائمی، مسأله ترس و اضطراب کودکان، چاپ اول، قم، سپهر، ۱۳۷۶ش، ص ۲۰۸.

۳۱. ر.ک: کارون هورنای، شخصیت عصبی زمانه ما؛ عبدالمجید رشید پور، پرورش های اخلاقی، بی جا، مؤسسه دین و دانش، بی تا، ص ۱۳۰.

۳۲. ر. ک : کارن، هورنای همان.

۳۳. هویت جیمز، آرامش ، ترجمه: منوچهر شادان، تهران، ققنوس، ۱۳۷۷ ش، ص ۲۲۲.

۳۴. پیطراستین کروهن، پیشین، ص ۱۳.

۳۵. کلمه استرس (Stress) از زبان انگلیسی گرفته شده و غیر از کلمه «فشار» معادل دقیقی در فارسی ندارد و آن هم معنای وسیع و طیف گسترده آن را می رساند؛ لذا از همان لغت استرس که استفاده جهانی یافته است ، استفاده می کنیم.

۳۶. ر.ک: پی یر لو، هنری لو، استرس دائمی، ترجمه: دکتر عباس قریب، اول، نشر درخشش، ۱۳۷۱ ش.

۳۷. فرهنگ روانشناسی، ترجمه: هوشیار رزم آرا، اول، بی جا، انتشارات علمی، بی تا ، ص ۳۸۰.

۳۸. ترویجی پاول، فشار روانی، اضطراب و راههای مقابله باآن ، ص ۱۱۶.

۳۹. ر.ک: رابرت فلدمن، روانشناسی استرس و سلامتی، مترجمان: مهرداد، فیروز بخت - وحید عرفانی، اول ، الغدیر، ۱۳۷۸ ش ، ص ۳۴، به نقل از کوهن.

۴۰. ر.ک. پریرخ دادستان، روانشناسی مرضی، ج ۱، ص ۳۶.

۴۱. همان ، ص ۶۵.

۴۲. ر.ک: آرون، تی . بک. شناخت درمانی و مشکلات روانی، ترجمه: مهدی قراچه داغی، چاپ اول، بی جا، شرکت نشر و پخش ویس، ۱۳۱۹، ص ۱۶۲.

۴۳. همان.

منبع:ماهنامه ی خلق شماره ی دوم

### فرق ترس و اضطراب

نویسنده:مهدی شیری

پیش درآمد

در دنیای لغات و اصطلاحات، کلماتی هستند که در صحبت های عامیانه به صورت مترادف استفاده

می شوند و می توانند جایگزین یکدیگر شوند؛ کلماتی نظیر غم و افسردگی، عقل و هوش، روح و روان و ... اما با اندکی توجه و رجوع به لغت نامه ها معلوم می شود که هر کلمه ای معنای خاص خود را دارد و مورد استفاده ی آن هم فرق می کند. دو واژه ی «ترس» و «اضطراب» نیز با همین مسئله رو به رو شده اند. «واژه های ترس و اضطراب اغلب مترادف هم به کار برده می شوند»؛(۱) در حالی که تفاوت زیادی بین آنهاست. هدف این نوشتار، بررسی تفاوت های معنایی این دو واژه است.

معنای لغوی ترس و اضطراب

ترس از نظر ریشه شناسی، کلمه ای «آوستایی» از پارسی باستان است که معنای «خوف و بیم» را می رساند.(۲)

اضطراب واژه ای عربی از ماده ی «ض ر ب» به معنای «تکان خوردن و لرزیدن» است.(۳) بعضی لغت نامه ها معانی متعددی برای آن ذکر کرده اند: «آشفتگی، تشویش، پریشانی، نگرانی و...»(۴)

معنای اصطلاحی ترس(۵) و اضطراب(۶)

این که ترس چیست و چه تعریفی دارد، پاسخ جامع و مانعی برای آن تهیه نشده است و روان شناسان هر یک به تناسب نوع دریافت خود، تعریفی از آن ارائه داده اند.

- ترس، حالتی است هیجانی، ناشی از یک احساس ناامنی.

- ترس، حالتی است هیجانی که بر اثر اختلالی پدید آمده و رفتار عادی را از آدمی باز می ستاند.

- ترس، واکنشی است در برابر محرک های وحشتناک و آزار دهنده که سبب اجتناب از خطر است. ماهیت ترس، یک رفتار اجتنابی است که در آن آدمی به سوی مقصدی امن می گریزد و سعی دارد خود را از صحنه و موضوعی معین به دور بدارد.

- ترس، مکانیسمی دفاعی است که در آدمی احساس رمندگی به وجود آورده، زمینه را برای سلامت و امنیت آدمی فراهم می آورد.(۷)

برای اضطراب، سه معنا ذکر کرده اند: ۱- ترس مبهم؛ ۲- ترس ناشی از ناامنی؛ ۳- نگرانی از رفتار خود.(۸)

آنچه که درباره ی اضطراب آشکار است، این است که اضطراب، چیزی نیست جز دلهره ای مداوم و مزمن از چیزی که شناخته شده و قابل تعبیر نیست.(۹)

عناصر ترس و اضطراب

هنگامی که خطر را تجربه می کنیم، دستخوش تغییرات بدنی و هیجانی گوناگونی می شویم که پاسخ ترس را تشکیل می دهند. پاسخ ترس، دارای چهار عنصر است: ۱- عنصر شناختی، مثل: انتظار آسیب قریب الوقوع؛ ۲- عنصر بدنی، مثل: تغییرات موجود در ظاهر ما؛ ۳- عنصر هیجانی، مثل: احساس دلهره و وحشت؛ ۴- عنصر رفتاری، مثل: جنگ و گریز.

اضطراب نیز همان چهار مؤلفه ی ترس را دارد، ولی با یک تفاوت مهم؛ مؤلفه ی شناختی ترس، انتظار خطری واضح و بخصوص است، در حالی که مؤلفه ی شناختی اضطراب، انتظار خطری مبهم است. در ترس، فکر معمول، این است که مثلاـ «سگ ممکن است مرا گاز بگیرد». در مقابل، در اختلال اضطراب فراگیر، فکر معمول، این است که «اتفاق وحشتناکی ممکن است برای فرزندم بیفتد». بنا براین، ترس بر پایه ی واقعیت، یا مبالغه ی «خطر واقعی» قرار دارد، حال آن که اضطراب بر اساس «خطر مبهم» استوار است.(۱۰)

متداول ترین نشانه ی روانی اضطراب، برانگیختگی دستگاه عصبی است. علائم اضطراب، عبارت اند از: عرق ریختن، سرعت تپش قلب و تنش در عضلات اسکلتی، و بعضی اوقات به از دست دادن کنترل مثانه و روده، از دست دادن اشتها و افزایش فشار خون نیز منجر می شود.(۱۱)

جمع بندی کلی تفاوت های ترس و اضطراب

۱- ترس، ناشی از خطری است که در خارج وجود دارد و موضوع آن معین است، در حالی که اضطراب، موضوعی معین ندارد.

۲- عوامل تشکیل دهنده ی اضطراب، مبهم و مجهول اند؛ ولی عوامل تشکیل دهنده ی ترس، معلوم و آشکارند.

۳- ترس، محرک شناخته شده ای دارد؛ ولی اضطراب، محرکی ناشناخته و غیر مشخص که از ترس، مایه می گیرد.

۴- ترس، واکنش مشخصی دارد و صورت حمله یا عقب نشینی دارد؛ ولی در اضطراب، فرد نمی داند چه باید بکند.

۵- میزان ترس، معطوف به وضعیت محیط و عامل محرک است؛ ولی در اضطراب، چنین وضعی مبهم است.

۶- ترس، از یک موقعیت معلوم و اغلب متکی به زمان حال است؛ ولی اضطراب، ممکن است متوجه گذشته و آینده باشد.

۷- ترس، ناامنی بیرونی است؛ ولی اضطراب، نوعی ناامنی درونی.

۸- در ترس، آدمی می داند او را چه می شود، در حالی که در اضطراب، نمی داند. در نتیجه، دچار لرزش، سردرد، تپش قلب و... می شود.(۱۲)

پی نوشتها:


۱- اختلالات روان تنی، بنجامین و لمن، بهمن نجاریان و دیگران، تهران: رشد، ۱۳۷۵، ص ۲۴۰.

۲- لغت نامه ی دهخدا.

۳- فرهنگ عربی تاج العروس.

۴- فرهنگ عربی - فارسی، آذرتاش آذرنوش.

۵- .Fear

۶- .Anxiety

۷- مسئله ی ترس و اضطراب کودکان، علی قائمی امیری، تهران: امیری، ۱۳۷۶، ص ۱۶ - ۱۷.

۸- روان شناسی تربیتی، علی شریعتمداری، ص ۲۷۷؛ به نقل از: مسئله ترس و اضطراب کودکان، ص ۳۰۶.

۹- مسئله ی ترس و اضطراب، ص ۲۰۶.

۱۰- روان شناسی نابهنجاری، آسیب شناسی روانی، دیوید روزنمان و مارتین سلیگمن، ترجمه: یحیی سید محمدی، تهران: ساوالان، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۳۰۱ و ۳۰۷.

۱۱- اختلالات روان تنی، ص ۲۴۲.

۱۲- مسئله ترس و اضطراب کودکان، ص ۲۰۸.


منبع: نشریه ی حدیث زندگی

فرق ترس و اضطراب

نویسنده:مهدی شیری

پیش درآمد

در دنیای لغات و اصطلاحات، کلماتی هستند که در صحبت های عامیانه به صورت مترادف استفاده می شوند و می توانند جایگزین یکدیگر شوند؛ کلماتی نظیر غم و افسردگی، عقل و هوش، روح و روان و ... اما با اندکی توجه و رجوع به لغت نامه ها معلوم می شود که هر کلمه ای معنای خاص خود را دارد و مورد استفاده ی آن هم فرق می کند. دو واژه ی «ترس» و «اضطراب» نیز با همین مسئله رو به رو شده اند. «واژه های ترس و اضطراب اغلب مترادف هم به کار برده می شوند»؛(۱) در حالی که تفاوت زیادی بین آنهاست. هدف این نوشتار، بررسی تفاوت های معنایی این دو واژه است. معنای لغوی ترس و اضطراب

ترس از نظر ریشه شناسی، کلمه ای «آوستایی» از پارسی باستان است که معنای «خوف و بیم» را می رساند.(۲)

اضطراب واژه ای عربی از ماده ی «ض ر ب» به معنای «تکان خوردن و لرزیدن» است.(۳) بعضی لغت نامه ها معانی متعددی برای آن ذکر کرده اند: «آشفتگی، تشویش، پریشانی، نگرانی و...»(۴) معنای اصطلاحی ترس(۵) و اضطراب(۶)

این که ترس چیست و چه تعریفی دارد، پاسخ جامع و مانعی برای آن تهیه نشده است و روان شناسان هر یک به تناسب نوع دریافت خود، تعریفی از آن ارائه داده اند.

- ترس، حالتی است هیجانی، ناشی از یک احساس ناامنی.

- ترس، حالتی است هیجانی که بر اثر اختلالی پدید آمده و رفتار عادی را از آدمی باز می ستاند.

- ترس، واکنشی است در برابر محرک های وحشتناک و آزار دهنده که سبب اجتناب از خطر است. ماهیت ترس، یک رفتار اجتنابی است که در آن آدمی به سوی مقصدی امن می گریزد و سعی دارد خود را از صحنه و موضوعی معین به دور بدارد.

- ترس، مکانیسمی دفاعی است که در آدمی احساس رمندگی به وجود آورده، زمینه را برای سلامت و امنیت آدمی فراهم می آورد.(۷)

برای اضطراب، سه معنا ذکر کرده اند: ۱- ترس مبهم؛ ۲- ترس ناشی از ناامنی؛ ۳- نگرانی از رفتار خود.(۸)

آنچه که درباره ی اضطراب آشکار است، این است که اضطراب، چیزی نیست جز دلهره ای مداوم و مزمن از چیزی که شناخته شده و قابل تعبیر نیست.(۹) عناصر ترس و اضطراب

هنگامی که خطر را تجربه می کنیم، دستخوش تغییرات بدنی و هیجانی گوناگونی می شویم که پاسخ ترس را تشکیل می دهند. پاسخ ترس، دارای چهار عنصر است: ۱- عنصر شناختی، مثل: انتظار آسیب قریب الوقوع؛ ۲- عنصر بدنی، مثل: تغییرات موجود در ظاهر ما؛ ۳- عنصر هیجانی، مثل: احساس دلهره و وحشت؛ ۴- عنصر رفتاری، مثل: جنگ و گریز.

اضطراب نیز همان چهار مؤلفه ی ترس را دارد، ولی با یک تفاوت مهم؛ مؤلفه ی شناختی ترس، انتظار خطری واضح و بخصوص است، در حالی که مؤلفه ی شناختی اضطراب، انتظار خطری مبهم است. در ترس، فکر معمول، این است که مثلاً «سگ ممکن است مرا گاز بگیرد». در مقابل، در اختلال اضطراب فراگیر، فکر معمول، این است که «اتفاق وحشتناکی ممکن است برای فرزندم بیفتد». بنا براین، ترس بر پایه ی واقعیت، یا مبالغه ی «خطر واقعی» قرار دارد، حال آن که اضطراب بر اساس «خطر مبهم» استوار است.(۱۰)

متداول ترین نشانه ی روانی اضطراب، برانگیختگی دستگاه عصبی است. علائم اضطراب، عبارت اند از: عرق ریختن، سرعت تپش قلب و تنش در عضلات اسکلتی، و بعضی اوقات به از دست دادن کنترل مثانه و روده، از دست دادن اشتها و افزایش فشار خون نیز منجر می شود.(۱۱) جمع بندی کلی تفاوت های ترس و اضطراب

۱- ترس، ناشی از خطری است که در خارج وجود دارد و موضوع آن معین است، در حالی که اضطراب، موضوعی معین ندارد.

۲- عوامل تشکیل دهنده ی اضطراب، مبهم و مجهول اند؛ ولی عوامل تشکیل دهنده ی ترس، معلوم و آشکارند.

۳- ترس، محرک شناخته شده ای دارد؛ ولی اضطراب، محرکی ناشناخته و غیر مشخص که از ترس، مایه می گیرد.

۴- ترس، واکنش مشخصی دارد و صورت حمله یا عقب نشینی دارد؛ ولی در اضطراب، فرد نمی داند چه باید بکند.

۵- میزان ترس، معطوف به وضعیت محیط و عامل محرک است؛ ولی در اضطراب، چنین وضعی مبهم است.


۶- ترس، از یک موقعیت معلوم و اغلب متکی به زمان حال است؛ ولی اضطراب، ممکن است متوجه گذشته و آینده باشد.

۷- ترس، ناامنی بیرونی است؛ ولی اضطراب، نوعی ناامنی درونی.

۸- در ترس، آدمی می داند او را چه می شود، در حالی که در اضطراب، نمی داند. در نتیجه، دچار لرزش، سردرد، تپش قلب و... می شود.(۱۲) پی نوشتها:

۱- اختلالات روان تنی، بنجامین و لمن، بهمن نجاریان و دیگران، تهران: رشد، ۱۳۷۵، ص ۲۴۰.

۲- لغت نامه ی دهخدا.

۳- فرهنگ عربی تاج العروس.

۴- فرهنگ عربی - فارسی، آذرتاش آذرنوش.

۵- .Fear

۶- .Anxiety

۷- مسئله ی ترس و اضطراب کودکان، علی قائمی امیری، تهران: امیری، ۱۳۷۶، ص ۱۶ - ۱۷.

۸- روان شناسی تربیتی، علی شریعتمداری، ص ۲۷۷؛ به نقل از: مسئله ترس و اضطراب کودکان، ص ۳۰۶.

۹- مسئله ی ترس و اضطراب، ص ۲۰۶.

۱۰- روان شناسی نابهنجاری، آسیب شناسی روانی، دیوید روزنمان و مارتین سلیگمن، ترجمه: یحیی سید محمدی، تهران: ساوالان، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۳۰۱ و ۳۰۷.

۱۱- اختلالات روان تنی، ص ۲۴۲.

۱۲- مسئله ترس و اضطراب کودکان، ص ۲۰۸.

منبع: نشریه ی حدیث زندگی


## مدیریت پرخاشگری

نگاه اجمالی

اولین گام به منظور اداره و کنترل خشم این است که باور کنید می‌توانید این کار را انجام دهید. با اینکه همه ما خشم را در زندگی روزمره خود داریم، ولی سعی می‌کنیم آن را با شیوه‌ای سازنده ابراز کنیم. برخی افراد تا زمانی که فشار ناکامی و خشم درونی ، زندگی روزانه آنان را طاقت فرسا نکرده است، خشم را در خود نگه می‌دارند. برخی دیگر ظاهرا در عصبی شدن ، فریاد کشیدن ، زدن و پرتاب کردن و در کل رفتارهایی که قلبها را می‌شکنند، به اموال آسیب می‌رسانند و گاهی بدتر از این اعمال ، متخصص و خبره هستند.

کنترل یا حذف پرخاشگری؟

خشم مخرب از لحاظ فردی و اجتماعی به ما آسیب می‌زند. اداره و کنترل خشم لزوما به معنی ابراز کمتر خشم نیست، بلکه به معنی فراگیری شیوه‌ای از ابراز خشم است که برای ما و کسانی که پیرامون ما هستند، مفید باشد. هرچند ممکن است تصور ابراز خشم به شیوه‌ای سازنده ، تازه و غریب به نظر رسد، ولی باید گفت که چنین امری ممکن است. برای مثال ، برخی افراد وقتی درباره خشم خود می‌نویسند، یا آن را نقاشی می‌کنند، با دوستان و یا اعضای خانواده صحبت می‌کنند، قدم می‌زنند، ورزش می‌کنند و یا آمیزه‌ای از این رفتارها و سایر فعالیتها را انجام می‌دهند، به آرامش دست می‌یابند.

تشخیص خشم

نخست نشانه‌های اولیه و هشدار دهنده خشم بروز می‌کند. بیشتر ما انسانها از نشانه‌ها و سرنخ‌های موقعیتی ، بدنی و شناختی که بر پاسخهای خشم ما مقدم هستند، ناآگاه هستیم. آگاهی از این نشانه‌ها گامی بسیار اساسی در اداره خشم می‌باشد، زیرا این آگاهی خواهد توانست قبل از آنکه کنترل خشم دشوار شود، وقت زیادی را برای مداخله در اختیار ما قرار دهد.

کنترل اولیه پرخاشگری

برای کنترل اولیه توجه زیادی به حالات زیر بکنید:

- موقعیت‌هایی ( افراد و مکانهایی ) که شما را خشمگین می‌کنند.
- تغییرات بدنی که قبل و در حین خشم شما رخ می‌دهند. برای مثال ، افزایش ضربان قلب ، احساس فشار در سر ، احساس داغ

شدن ، مشت شدن دستها ، دندان به هم فشردن ، احساس گرفتگی و سفتی عضله در ناحیه شکم ، سینه و غیره.

•نشانه‌های شناختی یعنی افکاری که شما درباره گذشته ، حال و آینده دارید و قبل از احساسات خشم و ناکامی پیدا می‌شود. داشتن فهرستی از این نشانه‌ها در مدیریت خشم بسیار مفید است. یک نفر ممکن است قبل از خشمگین شدن فکر کند که دیگران به او و حرفهایش توجهی نمی‌کنند. دیگری فکر کند، دیگران قصد توهین یا بی‌توجهی عمدی را دارند و پدری فکر کند که آینده فرزند او با این کارهایش تباه خواهد شد.

همین شناسایی علائم هشدار دهنده ، موجب کاهش شدت ، مدت و یا فراوانی خشم شما می‌شود.

مهار خشم با وقفه اندازی

حال که شما نشانه‌ها و سرنخهای خشم خود را شناخته‌اید، هرگاه متوجه این علائم شدید، مکثی کنید و نفس عمیقی بکشید. یک وقفه چند ثانیه‌ای و نفس عمیق می‌تواند اثر پایداری بر شما بگذارد. خشمی که احساس می‌کنید، آنچه که به خود می‌گویید و آنچه در اثر این خشم انجام خواهید داد، تحت تاثیر این وقفه شما قرار خواهد گرفت.

تغییر اندیشه خشم آمیز

شیوه اندیشه ما با شیوه احساس ما مرتبط است. برخی اندیشه‌ها ما را مستعد خشم و ناکامی می‌کنند. شیوه‌های رایجی که مردم قبل از بروز خشم آن را بکار می‌گیرند، عبارتند از: توقف کردن روی مساله مشکل آفرین ، تمرکز روی جنبه‌های منفی ، ناچیز شمردن وجوه مثبت ، انتظار داشتن کمال از خود و دیگران ، نتایج دلخواهی گرفتن ، داشتن نگرش انعطاف ناپذیر و تفکر دو قطبی ( خوب _بد ، سیاه _ سفید ).

شیوه‌های درمانی که می‌توانند به ما کمک کنند، عبارتند از: از چشم دیگران به موقعیت و مشکل نگریستن ، تامل در باب آنچه مایلید انجام دهید، تامل درباره پیامدهای احتمالی اعمال خود ، قبول این نکته که همه خطاپذیرند و جستجوی شیوه‌هایی که به کمک آنها می‌توان یک موقعیت مشکل‌زا را به نحو مثبت کنترل و اداره کرد.

ایجاد بینش و آگاهی نسبت به توان کنترل خود

هرگاه متوجه شدید که توانسته‌اید با یک موقعیت برانگیزنده خشم به خوبی مقابله کنید، یا خشم خود را به شیوه مناسب ابراز دارید، از خود بپرسید چگونه من آن را انجام دادم؟ هر فردی نوعی توان و استعداد برای کنترل خشم دارد. توان شما چگونه است؟ روی این مساله بسیار تمرکز و تمرین کنید و آن را تقویت کنید. عفو هدیه‌ای است که شما می‌توانید به خود بدهید. افراد خوب هم می‌توانند تجارب منفی و بد داشته باشند. سو استفاده ، بی اعتنایی ، بی توجهی و تنگ نظری ، همه و همه واقعیتهای جهانی هستند که در آن زندگی می‌کنیم.

گاهی اوقات عفو کسانی که موجب درد و رنج ما شده‌اند، غیرقابل تصور است. هراس ما ممکن است این باشد که گذشت موجب می‌شود، رفتار شخص موجه شمرده شود. چرا من کسی را عفو کنم که موجب خشم یا رنج شدیدی در من شده است؟ پاسخ این است که ما دیگران را به خاطر خودمان می‌بخشیم. وقتی ما کسی را می‌بخشیم، به کنترل او روی چگونگی احساس خود پایان می‌دهیم. ما به خودمان شانس یک زندگی تازه را می‌دهیم، زندگی‌ای که در آن تنفرهای کهنه و مزمن جایی ندارند. بنابراین ، عفو هدیه به دیگران نیست، بلکه هدیه به خودمان است.

تنفر وقت و انرژی زیادی می‌گیرد.

وقت و نیرویی که تنفر از شما می‌گیرد، می‌تواند به مردم و فعالیتهایی اختصاص یابد که برای شما شادی و رضایت و برای آنها خدمت و محبت به دنبال دارد. انتخاب عفو برای کنترل خشم به تدریج حاصل می‌شود. شما نباید مادامی که احساس آمادگی در این زمینه نکرده‌اید، آن را انتخاب کنید. اگر موارد کوچک را عفو کنید، به تدریج یاد خواهید گرفت که چگونه خطاهای بزرگ دیگران را عفو کنید. راجع به عفو بزرگان دینی و اجتماعی فکر و تحقیق کنید و از آنها پیروی نمایید.

خودتان را بیان کنید.

پس از آنکه خشم خود را وارسی کردید و احساس نمودید که خشم شما موجه است، درباره نوع رفتاری که می‌خواهید انجام دهید فکر کنید، صبر کنید و بعد تصمیمی عقلانی بگیرید. وقتی خشم شما موجه است، صادقانه مشخص کنید که چه احساسی دارید. احساس کینه ، عصبانیت ، نفرت ، انتقام ، لذت یا چیز دیگری. هرچه خود و احساس خود را بیشتر بشناسید، بهتر عمل خواهید کرد.

انتخابهای سالم برای پیشگیری از خشم

خشم فرصت طلب است و در بدنی که خسته ، فرسوده و بیمار است به آسانی جان می‌گیرد. در نتیجه به منظور اداره و کنترل خشم به خواب منظم ، غذای خوب ، لذت از اوقات فراغت ، تفریح و عبادت و معنویت نیاز دارید.

روان درمانی پرخاشگری

اگر کنترل خشم مشکل جدی شماست و با این آموزشها بهبودی نداشتید، ممکن است افسردگی و اضطراب و وسواس زیربنای آن باشد. انتخاب مناسب و مفید در چنین مواردی مشاوره با روانپزشک ، روان شناس یا پزشک است.

منبع:www.daneshnameh.roshd.ir

مدیریت پرخاشگری نگاه اجمالی

اولین گام به منظور اداره و کنترل خشم این است که باور کنید می‌توانید این کار را انجام دهید. با اینکه همه ما خشم را در زندگی روزمره خود داریم، ولی سعی می‌کنیم آن را با شیوه‌ای سازنده ابراز کنیم. برخی افراد تا زمانی که فشار ناکامی و خشم درونی ، زندگی روزانه آنان را طاقت فرسا نکرده است، خشم را در خود نگه می‌دارند. برخی دیگر ظاهرا در عصبی شدن ، فریاد کشیدن ، زدن و پرتاب کردن و در کل رفتارهایی که قلبها را می‌شکند، به اموال آسیب می‌رسانند و گاهی بدتر از این اعمال ، متخصص و خبره هستند. کنترل یا حذف پرخاشگری؟

خشم مخرب از لحاظ فردی و اجتماعی به ما آسیب می‌زند. اداره و کنترل خشم لزوما به معنی ابراز کمتر خشم نیست، بلکه به معنی فراگیری شیوه‌ای از ابراز خشم است که برای ما و کسانی که پیرامون ما هستند، مفید باشد. هرچند ممکن است تصور ابراز خشم به شیوه‌ای سازنده ، تازه و غریب به نظر رسد، ولی باید گفت که چنین امری ممکن است. برای مثال ، برخی افراد وقتی درباره خشم خود می‌نویسند، یا آن را نقاشی می‌کنند، با دوستان و یا اعضای خانواده صحبت می‌کنند، قدم می‌زنند، ورزش می‌کنند و یا آمیزه‌ای از این رفتارها و سایر فعالیتها را انجام می‌دهند، به آرامش دست می‌یابند. تشخیص خشم

نخست نشانه‌های اولیه و هشدار دهنده خشم بروز می‌کند. بیشتر ما انسانها از نشانه‌ها و سرنخ‌های موقعیتی ، بدنی و شناختی که بر پاسخهای خشم ما مقدم هستند، ناآگاه هستیم. آگاهی از این نشانه‌ها گامی بسیار اساسی در اداره خشم می‌باشد، زیرا این آگاهی خواهد توانست قبل از آنکه کنترل خشم دشوار شود، وقت زیادی را برای مداخله در اختیار ما قرار دهد. کنترل اولیه پرخاشگری

برای کنترل اولیه توجه زیادی به حالات زیر بکنید:

•موقعیت‌هایی ( افراد و مکانهایی ) که شما را خشمگین می‌کنند.

•تغییرات بدنی که قبل و در حین خشم شما رخ می‌دهند. برای مثال ، افزایش ضربان قلب ، احساس فشار در سر ، احساس داغ شدن ، مشت شدن دستها ، دندان به هم فشردن ، احساس گرفتگی و سفتی عضله در ناحیه شکم ، سینه و غیره.

•نشانه‌های شناختی یعنی افکاری که شما درباره گذشته ، حال و آینده دارید و قبل از احساسات خشم و ناکامی پیدا می‌شود. داشتن فهرستی از این نشانه‌ها در مدیریت خشم بسیار مفید است. یک نفر ممکن است قبل از خشمگین شدن فکر کند که دیگران به او و حرفهایش توجهی نمی‌کنند. دیگری فکر کند، دیگران قصد توهین یا بی‌توجهی عمدی را دارند و پدری فکر کند که آینده فرزند او با این کارهایش تباه خواهد شد.

همین شناسایی علائم هشدار دهنده ، موجب کاهش شدت ، مدت و یا فراوانی خشم شما می‌شود. مهار خشم با وقفه اندازی

حال که شما نشانه‌ها و سرنخهای خشم خود را شناخته‌اید، هرگاه متوجه این علائم شدید، مکثی کنید و نفس عمیقی بکشید. یک وقفه چند ثانیه‌ای و نفس عمیق می‌تواند اثر پایداری بر شما بگذارد. خشمی که احساس می‌کنید، آنچه که به خود می‌گویید و آنچه در اثر این خشم انجام خواهید داد، تحت تاثیر این وقفه شما قرار خواهد گرفت. تغییر اندیشه خشم آمیز

شیوه اندیشه ما با شیوه احساس ما مرتبط است. برخی اندیشه‌ها ما را مستعد خشم و ناکامی می‌کنند. شیوه‌های رایجی که مردم قبل از بروز خشم آن را بکار می‌گیرند، عبارتند از: توقف کردن روی مساله مشکل آفرین ، تمرکز روی جنبه‌های منفی ، ناچیز شمردن وجوه مثبت ، انتظار داشتن کمال از خود و دیگران ، نتایج دلخواهی گرفتن ، داشتن نگرش انعطاف ناپذیر و تفکر دو قطبی ( خوب _بد ، سیاه _ سفید ).

شیوه‌های درمانی که می‌توانند به ما کمک کنند، عبارتند از: از چشم دیگران به موقعیت و مشکل نگریستن ، تامل در باب آنچه مایلید انجام دهید، تامل درباره پیامدهای احتمالی اعمال خود ، قبول این نکته که همه خطاپذیرند و جستجوی شیوه‌هایی که به کمک آنها می‌توان یک موقعیت مشکل‌زا را به نحو مثبت کنترل و اداره کرد. ایجاد بینش و آگاهی نسبت به توان کنترل خود

هرگاه متوجه شدید که توانسته‌اید با یک موقعیت برانگیزنده خشم به خوبی مقابله کنید، یا خشم خود را به شیوه مناسب ابراز دارید، از خود بپرسید چگونه من آن را انجام دادم؟ هر فردی نوعی توان و استعداد برای کنترل خشم دارد. توان شما چگونه است؟ روی این مساله بسیار تمرکز و تمرین کنید و آن را تقویت کنید. عفو هدیه‌ای است که شما می‌توانید به خود بدهید. افراد خوب هم می‌توانند تجارب منفی و بد داشته باشند. سو استفاده ، بی اعتنایی ، بی توجهی و تنگ نظری ، همه و همه واقعیتهای جهانی هستند که در آن زندگی می‌کنیم.

گاهی اوقات عفو کسانی که موجب درد و رنج ما شده‌اند، غیرقابل تصور است. هراس ما ممکن است این باشد که گذشت موجب می‌شود، رفتار شخص موجه شمرده شود. چرا من کسی را عفو کنم که موجب خشم یا رنج شدیدی در من شده است؟ پاسخ این است که ما دیگران را به خاطر خودمان می‌بخشیم. وقتی ما کسی را می‌بخشیم، به کنترل او روی چگونگی احساس خود پایان می‌دهیم. ما به خودمان شانس یک زندگی تازه را می‌دهیم، زندگی‌ای که در آن تنفرهای کهنه و مزمن جایی ندارند. بنابراین ، عفو هدیه به دیگران نیست، بلکه هدیه به خودمان است. تنفر وقت و انرژی زیادی می‌گیرد.

وقت و نیرویی که تنفر از شما می‌گیرد، می‌تواند به مردم و فعالیتهایی اختصاص یابد که برای شما شادی و رضایت و برای آنها خدمت و محبت به دنبال دارد. انتخاب عفو برای کنترل خشم به تدریج حاصل می‌شود. شما نباید مادامی که احساس آمادگی در این زمینه نکرده‌اید، آن را انتخاب کنید. اگر موارد کوچک را عفو کنید، به تدریج یاد خواهید گرفت که چگونه خطاهای بزرگ دیگران را عفو کنید. راجع به عفو بزرگان دینی و اجتماعی فکر و تحقیق کنید و از آنها پیروی نمایید. خودتان را بیان کنید.

پس از آنکه خشم خود را وارسی کردید و احساس نمودید که خشم شما موجه است، درباره نوع رفتاری که می‌خواهید انجام دهید فکر کنید، صبر کنید و بعد تصمیمی عقلانی بگیرید. وقتی خشم شما موجه است، صادقانه مشخص کنید که چه احساسی دارید. احساس کینه ، عصبانیت ، نفرت ، انتقام ، لذت یا چیز دیگری. هرچه خود و احساس خود را بیشتر بشناسید، بهتر عمل خواهید کرد.

انتخابهای سالم برای پیشگیری از خشم

خشم فرصت طلب است و در بدنی که خسته ، فرسوده و بیمار است به آسانی جان می‌گیرد. در نتیجه به منظور اداره و کنترل خشم به خواب منظم ، غذای خوب ، لذت از اوقات فراغت ، تفریح و عبادت و معنویت نیاز دارید. روان درمانی پرخاشگری

اگر کنترل خشم مشکل جدی شماست و با این آموزشها بهبودی نداشتید، ممکن است افسردگی و اضطراب و وسواس زیربنای آن باشد. انتخاب مناسب و مفید در چنین مواردی مشاوره با روانپزشک ، روان شناس یا پزشک است.

منبع:www.daneshnameh.roshd.ir

## ۱۹ راه افزایش شادابی و طول عمر

سرچشمه جوانی و شادابی چیست؟ گذر عمر امری اجتناب ناپذیراست. با این حال همه انسانها تمایل دارند که در این گذار ناگزیر زندگی همچنان سالم، شاداب و زیبا باقی بمانند. در ادامه به ۱۹ مورد از روش های رسیدن به این خواسته معقول اشاره می کنیم.

۱- ازدواج: مطالعات نشان می دهد که درصد مرگ و میر در افراد مجرد به طور بارزی بیشتر از افراد متاهل می باشد.

۲- خندیدن: محققان می گویند که خنده بهترین دارو است که موجب ارتقا پاسخ ایمنی ، کاهش قند خون ، افزایش جریان اکسیژن در بدن و بهبود کیفیت خواب می شود. جریان متوسط خون در هنگام خندیدن و بعد از آن ۲۲٪ افزایش می یابد . در حالیکه استرس های روحی جریان خون را ۳۵٪ کاهش می دهد.

۳- نوشیدن چای: نوشیدن چای سبز احتمال بیماری های قلبی- عروقی را کاهش می دهد.

۴- ترک سیگار: افرادی که سیگار می کشند تقریبا ۱۳ سال شانس زندگی را از دست می دهند. بعلاوه انواع بیماری های مزمن ناشی از مصرف سیگار نیز کیفیت عمر باقی مانده را کاهش می دهد.

۵- ورزش بیشتر: ورزش باعث تقویت قلب و افزایش پمپ خون می شود . کلسترول و فشار خون کاهش می یابد. عامل پیشگیری و کنترل دیابت است. ماهیچه ها و استخوانها را تقویت می کند. آیا همه این مدارک کافی نیست تا گویای مزیت واقعی ورزش برای سلامت فرد باشد.

۶- فعالیت مغزی: بازی شطرنج، مطالعه روزنامه، حل جدول از جمله فعالیت های مثبت مغز است. فعالیت های مغزی مانع از بروز آلزایمر می شود.

۷- کمتر در معرض نورخورشید قرار گیرید: استفاده از کرم ضد آفتاب، عینک دودی و کلاه لبه پهن مانع از آسیب های ناشی از نور خورشید می شود و احتمال بروزسرطان پوست (شایع ترین نوع سرطان) را کاهش می دهد.

۸- ملاقات پزشک: ملاقات منظم پزشک عمومی می تواند شانس زندگی سالم را افزایش دهد. زیرا انجام معاینات توصیه شده توسط پزشک ، پیشگیری به موقع از بروز انواع بیماری ها را میسر می کند.

۹- خوردن ماهی: خوردن حداقل دو وعده غذایی ماهی در هفته بسیار مفید است. زیرا احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی را کاهش می دهد. مانع از لخته شدن خون، کاهش مقدار چربی و احتمال چاقی می شود. بعلاوه سرشار از مواد مغذی مثل سلنیوم، پروتئین و آنتی اکسیدان می باشد.

۱۰- خوردن میوه ها و سبزیجات تازه: بروکلی ، کلم، موز و سایر میوه ها و سبزیجات سرشار از ویتامین ، مواد معدنی ، فیبر و آنتی اکسیدان می باشد.

۱۱- تماس فیزیکی (در آغوش گرفتن): زوجهایی که برای مدتی تماس فیزیکی ساده مثل در آغوش گرفتن یا دست در دست برقرار می کنند کمتر دچار مشکلات قلبی و افزایش فشار خون می شوند.

۱۲- کاهش مصرف الکل : زیاده روی در مصرف الکل شانس زندگی بیشتر را کاهش می دهد.

۱۳- خواب کافی: خواب کمتر از ۶ ساعت در شب تاثیر منفی بر سلامت فرد دارد و احتمال بروز دیابت را افزایش می دهد.

۱۴- خوش بینی و تفکر مثبت: شانس زندگی افراد دارای این خصلت ۱۹٪ افزایش می یابد. این چنین افرادی کمتررنج می برند.

۱۵- کاهش مصرف چربی: غذاهای کم چرب احتمال بروز بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

۱۶- مراجعه به دندانپزشک: مراجعه مرتب به دندانپزشکی و معاینه دندانها از بروز انواع بیماری های دهان و دندان جلوگیری می کند. زیرا این بیماری ها به نوبه خود منجر به بروز بیماری های تنفسی و قلبی می شود.

۱۷- کنترل استرس : کنترل استرس به هر طریق ممکن مثل دریافت مشاوره ، مدیتیشن و یا ورزش شانس زندگی را افزایش می دهد. استرس باعث کاهش جریان خون ، افزایش کلسترول ، کاهش فعالیت مغزی و ضعف سیستم ایمنی می شود.

۱۸- برگشت به مدرسه: ادامه تحصیل و یا آموزش مداوم در زندگی کیفیت زندگی سالم را ارتقا می دهد.

۱۹- خوردن ویتامین ها: ویتامین های مختلف مانع از بروز بیماری های قلبی میشود.یکی مولتی ویتامین خوب حاوی مواد معدنی ، آمینو اسید، عصاره گیاهی و سایر مواد مغذی است.

۱۹ راه افزایش شادابی و طول عمر سرچشمه جوانی و شادابی چیست؟ گذر عمر امری اجتناب ناپذیراست. با این حال همه انسانها تمایل دارند که در این گذار ناگزیر زندگی همچنان سالم، شاداب و زیبا باقی بمانند. در ادامه به ۱۹ مورد از روش های رسیدن به این خواسته معقول اشاره می کنیم.

۱- ازدواج: مطالعات نشان می دهد که درصد مرگ و میر در افراد مجرد به طور بارزی بیشتر از افراد متاهل می باشد.

۲- خندیدن: محققان می گویند که خنده بهترین دارو است که موجب ارتقا پاسخ ایمنی ، کاهش قند خون ، افزایش جریان اکسیژن در بدن و بهبود کیفیت خواب می شود. جریان متوسط خون در هنگام خندیدن و بعد از آن ۲۲٪ افزایش می یابد . در حالیکه استرس های روحی جریان خون را ۳۵٪ کاهش می دهد.

۳- نوشیدن چای: نوشیدن چای سبز احتمال بیماری های قلبی- عروقی را کاهش می دهد.

۴- ترک سیگار: افرادی که سیگار می کشند تقریبا ۱۳ سال شانس زندگی را از دست می دهند. بعلاوه انواع بیماری های مزمن ناشی از مصرف سیگار نیز کیفیت عمر باقی مانده را کاهش می دهد.

۵- ورزش بیشتر: ورزش باعث تقویت قلب و افزایش پمپ خون می شود . کلسترول و فشار خون کاهش می یابد. عامل پیشگیری و کنترل دیابت است. ماهیچه ها و استخوانها را تقویت می کند. آیا همه این مدارک کافی نیست تا گویای مزیت واقعی ورزش برای سلامت فرد باشد.

۶- فعالیت مغزی: بازی شطرنج، مطالعه روزنامه، حل جدول از جمله فعالیت های مثبت مغز است. فعالیت های مغزی مانع از بروز آلزایمر می شود.

۷- کمتر در معرض نورخورشید قرار گیرید: استفاده از کرم ضد آفتاب، عینک دودی و کلاه لبه پهن مانع از آسیب های ناشی از نور خورشید می شود و احتمال بروزسرطان پوست (شایع ترین نوع سرطان) را کاهش می دهد.

۸- ملاقات پزشک: ملاقات منظم پزشک عمومی می تواند شانس زندگی سالم را افزایش دهد. زیرا انجام معاینات توصیه شده توسط پزشک ، پیشگیری به موقع از بروز انواع بیماری ها را میسر می کند.

۹- خوردن ماهی: خوردن حداقل دو وعده غذایی ماهی در هفته بسیار مفید است. زیرا احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی را کاهش می دهد. مانع از لخته شدن خون، کاهش مقدار چربی و احتمال چاقی می شود. بعلاوه سرشار از مواد مغذی مثل سلنیوم، پروتئین و آنتی اکسیدان می باشد.

۱۰- خوردن میوه ها و سبزیجات تازه: بروکلی ، کلم، موز و سایر میوه ها و سبزیجات سرشار از ویتامین ، مواد معدنی ، فیبر و آنتی اکسیدان می باشد.

۱۱- تماس فیزیکی (در آغوش گرفتن): زوجهایی که برای مدتی تماس فیزیکی ساده مثل در آغوش گرفتن یا دست در دست برقرار می کنند کمتر دچار مشکلات قلبی و افزایش فشار خون می شوند.

۱۲- کاهش مصرف الکل : زیاده روی در مصرف الکل شانس زندگی بیشتر را کاهش می دهد.

۱۳- خواب کافی: خواب کمتر از ۶ ساعت در شب تاثیر منفی بر سلامت فرد دارد و احتمال بروز دیابت را افزایش می دهد.

۱۴- خوش بینی و تفکر مثبت: شانس زندگی افراد دارای این خصلت ۱۹٪ افزایش می یابد. این چنین افرادی کمتررنج می برند.

۱۵- کاهش مصرف چربی: غذاهای کم چرب احتمال بروز بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

۱۶- مراجعه به دندانپزشک: مراجعه مرتب به دندانپزشکی و معاینه دندانها از بروز انواع بیماری های دهان و دندان جلوگیری می کند. زیرا این بیماری ها به نوبه خود منجر به بروز بیماری های تنفسی و قلبی می شود.

۱۷- کنترل استرس : کنترل استرس به هر طریق ممکن مثل دریافت مشاوره ، مدیتیشن و یا ورزش شانس زندگی را افزایش می دهد. استرس باعث کاهش جریان خون ، افزایش کلسترول ، کاهش فعالیت مغزی و ضعف سیستم ایمنی می شود.

۱۸- برگشت به مدرسه: ادامه تحصیل و یا آموزش مداوم در زندگی کیفیت زندگی سالم را ارتقا می دهد.

۱۹- خوردن ویتامین ها: ویتامین های مختلف مانع از بروز بیماری های قلبی میشود.یکی مولتی ویتامین خوب حاوی مواد معدنی ، آمینو اسید، عصاره گیاهی و سایر مواد مغذی است.

## افزایش فعالیت ذهنی با داشتن روحیه شاد

نویسنده: مرجان رودبار محمدی

روحیه شاد و رفتارهای مثبت خلاقیت ذهنی را افزایش می‌دهد.

دیدن دنیا با عینک خوش‌بینی صرفاً یک شعار نیست و محققان نتایج فوق‌العاده آن را اثبات کرده‌اند. شواهد زیادی به این نکته اشاره می‌کند که وضعیت روحی ما تأثیر مستقیم بر روند پردازش اطلاعاتی که از طریق چشم کسب می‌کنیم دارد.

طبق مطالعات جدیدی که در هفته‌نامه آکادمی ملی علوم منتشر شده، محققان به این نتیجه رسیده‌اند که افرادی که از روحیه شادی برخوردار هستند، ذهن آرامی دارند و قادرند توانایی‌های ذهنی خود را افزایش دهند. البته آنها اذعان کرده‌اند که داشتن این‌چنین روحیه شادی ممکن است منجر به اختلال حواس شود.

دکتر آدام آندرسون استاد روانشناسی دانشگاه تورنتو و نویسنده برجسته علوم و تحقیقات می‌گوید داشتن روحیه شاد و رفتارهای مثبت، دقت و توجه فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند میدان دید را وسیع‌تر کند.

دکتر آندرسون می‌گوید اگر شغلی را که انجام می‌دهید مستلزم خلاقیت و تمرکز فکری است به یک مکان شاد احتیاج دارید. برای مثال اگر در صدد حل کردن مشکلی هستید که موجب عصبانی شدن شما می‌شود برای این‌که آرامش پیدا کنید به تفریح و گردش کردن بپردازید و سپس برای حل کردن مشکل اقدام کنید.

کارشناسان می گویند یک قسمت از مغز که آمیگدال نامیده می‌شود، تأثیر زیادی در فعالیت ذهن دارد. آمیگدال در مقابل ترس واکنش نشان می‌دهد و ترس سبب می‌شود که فعالیت ذهنی فرد را مختل سازد. دکتر رابرت مارر روانشناس مرکز پزشکی مونیکا می‌گوید هنگامی که شما شاد هستید، آمیگدال کاملاً آرام است و این امر سبب می‌شود که فعالیت ذهنی شما بیشتر شود.

اختلال حواس به دلیل داشتن روحیه شاد

آیا تا به حال آن‌قدر به وجد آمده‌اید که نتوانید بنشینید و بر روی پرداخت صورت حساب‌های خود و یا تصحیح کردن تکالیف فرزندانتان تمرکز کنید؟ این‌چنین شور و هیجانی باعث آشفتگی ذهن شما می‌شود.

محققـان می‌گوینـد داشـتن روحیه شـاد دیـد چشم فرد را مختـل می‌سازد و فرد به‌خوبی قـادر به انجام دادن وظایفی که نیاز به دقت چشم دارنـد نیست؛ به‌خصوص اگر شـغل فرد تصـحیح اوراق و یـا شـمارش اعـداد و ارقام باشـد. داشـتن روحیه شاد ممکن است در برخی موارد نتیجه مثبتی ندهـد. برای مثـال هنگامی که در یک بزرگراه راننـدگی می‌کنیـد، فرض می‌کنیم شـما به هر چیزی که در اتوبان می‌بینید توجه می‌کنید، اگر در آن زمان شـما روحیه شادی داشـته باشید ممکن است به تمام تابلوها و سایر چیزهای دیگر که در بزرگراه است نگاه کنید. این وضعیت گاهی مثمرثمر نیست.

دکتر دان مک آدامز، پروفسور روان‌شـناس در دانشـگاه شیکاگو معتقـد است افرادی که روحیه شادی دارنـد توجه زیادی به محیط اطراف خود می‌کنند. به همین دلیل ممکن است دچار آشفتگی خاطر و یا اختلال حواس شوند.

افزایش تمرکز با داشتن چهره عبوس

در حـالی که روحیه شـاد و رفتارهـای مثبت خلاقیت ذهنی فرد را افزایش می‌دهـد رفتارهـای منفی یک فرد می‌توانـد به تمرکز فرد کمک کنـد. آنـدرسون می‌گویـد بدخلقی و داشـتن روحیات منفی منجر به محدود شدن میدان دید شـخص می‌شود. این امر سـبب می‌شود که فرد صرفاً بر روی مسائلی که موجب اضطراب و نگرانی‌اش می‌شود تمرکز کند.

دکتر آندرسون می‌گوید: اگر شـغل شـما مرتبط با محاسـبات اعداد و ارقام باشد، نیازمند تمرکز و دقت بسیاری است. بهتر است که بـدخلق و عبوس باشـید، به این دلیل که داشـتن روحیات منفی و بـدخلقی می‌توانـد میدان دید شـما را محدود سازد. بدین ترتیب به اتفاقاتی که در پیرامون شـما رخ می‌دهد، توجهی نمی‌کنید. برای مثال یک حسابدار باید در محاسـبه اعداد و ارقام به جواب صحیح برسـد. لـذا شـما به حسابـداری که ذهنش درگیر مسائل دیگری شود و اختلال حواس داشـته باشد نیاز ندارید و ترجیح می‌دهید که یک حسابدار عبوس و بدخلق داشته باشید.

دکتر دیویـد اسپیژل، پروفسور و رئیس علوم رفتـاری و روانپزشـک دانشـگاه علوم کالیفرنیا می‌گویـد: عاملی که برای سـلامتی ذهن مفید است این است که فرد قادر باشد به‌راحتی وضـعیت روحی خود را تغییر دهد. اگر به بچه‌ها دقت کنید متوجه می‌شوید که آنها ذهن بسیار خلاق و فعالی دارند و قادرند به‌راحتی عملیات روحی خود را تغییر دهند.

دنیا از میان پنجره کوچک

شما می‌توانید دقت و تمرکز یک فرد را با پرتو نور شـمع مقایسه کنید. هنگامی که فرد بدخلق و عبوس است و روحیات منفی دارد، پرتو آن نور بسـیار خفیف و کم است؛ در نتیجه تمرکز او تنها محدود به یک تعداد چیزهایی که صـرفاً در اطرافش قرار گرفته است می‌شود. بعضی افراد معتقدند که پرتو این نور با داشتن افکار مثبت وسیع‌تر می‌گردد.

مک آدامز می‌گویـد، تحقیقات زیادی نشان می‌دهـد که روحیه شاد و رفتارهای مثبت یک فرد منجر به وسـیع کردن میـدان دیـد او می‌گردد. در عین حـال که روحیه شاد برای شـغل‌هایی که نیاز به فعالیت ذهنی زیادی دارد لازم است، اما می‌توانـد مانع انجام دادن کارهایی که نیاز به توجه و تمرکز بسیار دارد باشد.

بـا بـدخلقی و داشـتن چهره عبوس، دنیا را از میان یک پنجره می‌بینیم اما با داشـتن روحیه شاد و رفتارهای مثبت، دنیا را از میان یک پنجره بزرگ با چشم‌انداز وسیع‌تری می‌بینیم.

منبع: روزنامه همشهری

افزایش فعالیت ذهنی با داشتن روحیه شاد

نویسنده: مرجان رودبار محمدی

روحیه شاد و رفتارهای مثبت خلاقیت ذهنی را افزایش می‌دهد.

دیـدن دنیا با عینک خوش‌بینی صرفاً یک شـعار نیست و محققان نتایـج فوق‌العاده آن را اثبات کرده‌انـد. شواهـد زیادی به این نکته اشاره می‌کند که وضعیت روحی ما تأثیر مستقیم بر روند پردازش اطلاعاتی که از طریق چشم کسب می‌کنیم دارد.

طبق مطالعات جدیدی که در هفته‌نامه آکادمی ملی علوم منتشـر شده، محققان به این نتیجه رسیده‌اند که افرادی که از روحیه شادی برخوردار هسـتند، ذهن آرامی دارنـد و قادرند توانایی‌های ذهنی خود را افزایش دهند. البته آنها اذعان کرده‌اند که داشـتن این‌چنین روحیه شادی ممکن است منجر به اختلال حواس شود.

دکتر آدام آندرسون اسـتاد روانشناسـی دانشگاه تورنتو و نویسـنده برجسته علوم و تحقیقات می‌گوید داشتن روحیه شاد و رفتارهای مثبت، دقت و توجه فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند میدان دید را وسیع‌تر کند.

دکتر آندرسون می‌گوید اگر شغلی را که انجام می‌دهید مستلزم خلاقیت و تمرکز فکری است به یک مکان شاد احتیاج دارید. برای مثال اگر در صدد حل کردن مشکلی هستید که موجب عصبانی شدن شما می‌شود برای این‌که آرامش پیدا کنید به تفریح و گردش کردن بپردازید و سپس برای حل کردن مشکل اقدام کنید.

کارشـناسان می گوینـد یک قسـمت از مغز که آمیگـدال نامیده می‌شود، تأثیر زیادی در فعالیت ذهن دارد. آمیگدال در مقابل ترس واکنش نشان می‌دهد و ترس سبب می‌شود که فعالیت ذهنی فرد را مختل سازد. دکتر رابرت مارر روانشـناس مرکز پزشـکی مونیکا می‌گویـد هنگامی که شـما شاد هستید، آمیگدال کاملاً آرام است و این امر سبب می‌شود که فعالیت ذهنی شـما بیشتر شود. اختلال حواس به دلیل داشتن روحیه شاد

آیا تا به حال آن‌قـدر به وجـد آمده‌ایـد که نتوانید بنشـینید و بر روی پرداخت صورت حساب‌های خود و یا تصـحیح کردن تکالیف فرزندانتان تمرکز کنید؟ این‌چنین شور و هیجانی باعث آشفتگی ذهن شما می‌شود.

محققـان می‌گوینـد داشـتن روحیه شـاد دیـد چشم فرد را مختـل می‌سازد و فرد به‌خوبی قـادر به انجام دادن وظایفی که نیاز به دقت چشم دارنـد نیست؛ به‌خصوص اگر شـغل فرد تصـحیح اوراق و یـا شـمارش اعـداد و ارقام باشـد. داشـتن روحیه شاد ممکن است در برخی موارد نتیجه مثبتی ندهـد. برای مثـال هنگامی که در یک بزرگراه راننـدگی می‌کنیـد، فرض می‌کنیم شـما به هر چیزی که در اتوبان می‌بینید توجه می‌کنید، اگر در آن زمان شـما روحیه شادی داشـته باشید ممکن است به تمام تابلوها و سایر چیزهای دیگر که در بزرگراه است نگاه کنید. این وضعیت گاهی مثمرثمر نیست.

دکتر دان مک آدامز، پروفسور روان‌شـناس در دانشـگاه شیکاگو معتقـد است افرادی که روحیه شادی دارنـد توجه زیادی به محیط اطراف خود می‌کننـد. به همین دلیـل ممکن است دچـار آشـفتگی خـاطر و یـا اختلال حواس شونـد. افزایش تمرکز با داشـتن چهره عبوس

در حـالی که روحیه شـاد و رفتارهـای مثبت خلاقیت ذهنی فرد را افزایش می‌دهـد رفتارهـای منفی یک فرد می‌توانـد به تمرکز فرد کمک کنـد. آنـدرسون می‌گویـد بدخلقی و داشـتن روحیات منفی منجر به محدود شدن میدان دید شـخص می‌شود. این امر سـبب می‌شود که فرد صرفاً بر روی مسائلی که موجب اضطراب و نگرانی‌اش می‌شود تمرکز کند.

دکتر آندرسون می‌گوید: اگر شـغل شـما مرتبط با محاسـبات اعداد و ارقام باشد، نیازمند تمرکز و دقت بسیاری است. بهتر است که بـدخلق و عبوس باشـید، به این دلیل که داشـتن روحیات منفی و بـدخلقی می‌توانـد میدان دید شـما را محدود سازد. بدین ترتیب به اتفاقاتی که در پیرامون شـما رخ می‌دهد، توجهی نمی‌کنید. برای مثال یک حسابدار باید در محاسـبه اعداد و ارقام به جواب صحیح برسـد. لـذا شـما به حسابـداری که ذهنش درگیر مسائل دیگری شود و اختلال حواس داشـته باشد نیاز ندارید و ترجیح می‌دهید که یک حسابدار عبوس و بدخلق داشته باشید.

دکتر دیویـد اسپیژل، پروفسور و رئیس علوم رفتـاری و روانپزشـک دانشـگاه علوم کالیفرنیا می‌گویـد: عاملی که برای سـلامتی ذهن مفید است این است که فرد قادر باشد به‌راحتی وضـعیت روحی خود را تغییر دهد. اگر به بچه‌ها دقت کنید متوجه می‌شوید که آنها ذهن بسیار خلاق و فعالی دارند و قادرند به‌راحتی عملیات روحی خود را تغییر دهند. دنیا از میان پنجره کوچک

شما می‌توانید دقت و تمرکز یک فرد را با پرتو نور شـمع مقایسه کنید. هنگامی که فرد بدخلق و عبوس است و روحیات منفی دارد، پرتو آن نور بسـیار خفیف و کم است؛ در نتیجه تمرکز او تنها محدود به یک تعداد چیزهایی که صـرفاً در اطرافش قرار گرفته است می‌شود. بعضی افراد معتقدند که پرتو این نور با داشتن افکار مثبت وسیع‌تر می‌گردد.

مک آدامز می‌گویـد، تحقیقات زیادی نشان می‌دهـد که روحیه شاد و رفتارهای مثبت یک فرد منجر به وسـیع کردن میـدان دیـد او می‌گردد. در عین حـال که روحیه شاد برای شـغل‌هایی که نیاز به فعالیت ذهنی زیادی دارد لازم است، اما می‌توانـد مانع انجام دادن کارهایی که نیاز به توجه و تمرکز بسیار دارد باشد.

بـا بـدخلقی و داشـتن چهره عبوس، دنیا را از میان یک پنجره می‌بینیم اما با داشـتن روحیه شاد و رفتارهای مثبت، دنیا را از میان یک پنجره بزرگ با چشم‌انداز وسیع‌تری می‌بینیم.

منبع: روزنامه همشهری

## بهداشت روانی

نویسنده: ناصرجعفری

روزی که بنای خلقت انسان گذاشته شد و وجودش ازخاک شکل گرفت و روح خداوندی برای حیات بخشیدن به این جسم خاکی به آن دمیـده شـد ،درآسـمان الهی سـکنی گزیـد و از نعمات فراوان بهره منـد شـد .در آن سـرزمین نورانی هیچ چیزی به عنوان نیاز مطرح نبود و همه چیز در حـد اعلی وجود داشت .تا اینکه انسان به واسـطه ی گرفتار آمـدن در دام شـیطان ،خطایی مرتکب شد که می بایست آسـمانها را ترک گویـد و پای به این زمین بگذارد .خیلی زود انسان متوجه شد که چه تفاوت فاحشـی میان آن بهشت و این زمین وجود دارد .آنجـا تمامی نیازها به دمی مرتفع می شـد اما اینجا می بایست تلاش کرد و بنـدگی نمود تا عمر سپری شـده و دوباره به سوی خالق عظیم برگردد .

به او اعلام شد که در این سرزمین اگر هر فعالیتی انجام دهد و نیتش الهی باشد بندگی کرده است ، و این چنین عمل نمود .

در مسیر این بندگی خطراتی نوع او را تهدید می کند که می بایست برای مصون ماندن و بندگی کردن از این خطرات دوری نماید ،و اینجاست که بحث پیشگیری مطرح می گردد و بهداشت نمود پیدا می کند .انسان به خاطر دو وجود خاکی و روحانی ناچاراست که خطرات هر دو را بشـناسد و از آنهـا دوری کنـد تا سالم بمانـد ،نتیجه اینکه دو نوع پیشـگیری مطرح است ،پیشـگیری از خطرات جسمی و پیشگیری از خطرات روانی و طبیعتاً بحث بهداشت جسمانی و بهداشت روانی همین مسئله را تداعی می کند .

امروزه پیشـرفتهای عظیمی را در دنیا شاهـدیم و به قـدری دقیق عمل کرده ایم که اکثر بیماریهای جسـمی شـناخته شـده و با درصـد بالایی قابل درمان هستند .اما متأسفانه از روان غافل شده ایم ؟ !!!

هر چه در پزشکی و صنعت پیشرفت داشته ایم بر مشکلات روحی و روانی خود افزوده ایم .شاید بتوان ادعا کرد که در جهان نسبت افراد سالم از نظر روانی به کل جمعیت جهان بسیار محدود است .

مصرف داروی اعصاب بیداد می کند !!!چرا ؟؟؟

زیرا ازنیازهای روحی و روانی غافل شده ایم ، با برطرف کردن نیازهای جسمی در کوتاه مدت اختلالات ایجاد شده نیز برطرف می شوند ، اما چه نشسته اید که نیازهای روانی حتی در یک مقطع کوتاه هم اگرمختل شوند سبب اختلال ریشه ای خواهند شد .

راه حل نهایی توجه به روح و روان و جلوگیری از اختلالات روحی است تا شایـد پس از گذشت مدتی طولانی به نقطه تعادل اولیه

برگردیم .

۱ ـ اجازه ندهید نیازهای روانی مختل شوند که بهداشت روانی مورد تهدید قرار می گیرد .

۲ ـ کلاه خود را قاضی کنید ،آیا این روان مخدوش ، همان روانی است که با خود از بهشت آورده ایم ؟؟؟

توصیه های بهداشتی :

توجه داشته باشید که روح شما خدایی است ، خدایی که له الاسماء حسنی است ، هرخصلت خوب ، خصلتی الهی است .و هرپلیدی ، خصلتی شیطانی

است.

بیائید امانت دارخوبی باشیم و روانمان را به روانی بهشتی نزدیک کنیم .

ـ از معنویات غافل نشوید ،که روی آوردن به معنویات غبار روبی دلهای خاک گرفته است .

ـ محبت به دیگران و نوع دوستی ،قلب را نورانی می سازد .

ـ عشق خصلتی الهی است ، که پرورش دهنده ی خلاقیتهاست .

ـ زیباییها و آرامش طبیعت به فکرجهت می دهند و قدرت آن را می افزایند .

ـ چهره ی خندان داشته باشید که همانا تمامی مردان خدا به آن سفارش

کرده اند .

ـ آن گونه زندگی کنید که همین فردا عازم مسافرتی طولانی هستید پس به حسابها رسیدگی کنید .

ـ به همه اطرافیان به خصوص خانواده محبت کنید ،برای ما همین بس که پس از مرگمان فرزندانمان برای ما طلب مغفرت کنند و بگویند :پدرم (مادرم ) مهربان و با محبت بود .

ـ هرکجا احساس کردید که دلتان می خواهد برای کسی قیافه بگیرید ،بدانید که در قلبتان جای پایی برای شیطان درست کرده اید .

ازخداوند متعال بخواهیم که تا روانمان بهشتی نشده است ما را به سوی خود فرا نخواند که شرمنده می شویم چرا که امانت دارخوبی نبوده ایم .

بهداشت روانی

نویسنده: ناصرجعفری روزی که بنای خلقت انسان گذاشته شد و وجودش ازخاک شکل گرفت و روح خداوندی برای حیات بخشیدن به این جسم خاکی به آن دمیده شد ،درآسمان الهی سکنی گزید و از نعمات فراوان بهره مند شد .در آن سرزمین نورانی هیچ چیزی به عنوان نیاز مطرح نبود و همه چیز در حد اعلی وجود داشت .تا اینکه انسان به واسطه ی گرفتار آمدن در دام شیطان ،خطایی مرتکب شد که می بایست آسمانها را ترک گوید و پای به این زمین بگذارد .خیلی زود انسان متوجه شد که چه تفاوت فاحشی میان آن بهشت و این زمین وجود دارد .آنجا تمامی نیازها به دمی مرتفع می شد اما اینجا می بایست تلاش کرد و بندگی نمود تا عمر سپری شده و دوباره به سوی خالق عظیم برگردد .

به او اعلام شد که در این سرزمین اگر هر فعالیتی انجام دهد و نیتش الهی باشد بندگی کرده است ، و این چنین عمل نمود .

در مسیر این بندگی خطراتی نوع او را تهدید می کند که می بایست برای مصون ماندن و بندگی کردن از این خطرات دوری نماید ،و اینجاست که بحث پیشگیری مطرح می گردد و بهداشت نمود پیدا می کند .انسان به خاطر دو وجود خاکی و روحانی ناچاراست که خطرات هر دو را بشناسد و از آنها دوری کند تا سالم بماند ،نتیجه اینکه دو نوع پیشگیری مطرح است ،پیشگیری از خطرات جسمی و پیشگیری از خطرات روانی و طبیعتاً بحث بهداشت جسمانی و بهداشت روانی همین مسئله را تداعی می کند .

امروزه پیشرفتهای عظیمی را در دنیا شاهدیم و به قدری دقیق عمل کرده ایم که اکثر بیماریهای جسمی شناخته شده و با درصد بالایی قابل درمان هستند .اما متأسفانه از روان غافل شده ایم ؟ !!!

هر چه در پزشکی و صنعت پیشرفت داشته ایم بر مشکلات روحی و روانی خود افزوده ایم .شاید بتوان ادعا کرد که در جهان نسبت افراد سالم از نظر روانی به کل جمعیت جهان بسیار محدود است . مصرف داروی اعصاب بیداد می کند !!!چرا ؟؟؟

زیرا ازنیازهای روحی و روانی غافل شده ایم ، با برطرف کردن نیازهای جسمی در کوتاه مدت اختلالات ایجاد شده نیز برطرف می شوند ، اما چه نشسته اید که نیازهای روانی حتی در یک مقطع کوتاه هم اگرمختل شوند سبب اختلال ریشه ای خواهند شد .

راه حل نهایی توجه به روح و روان و جلوگیری از اختلالات روحی است تا شاید پس از گذشت مدتی طولانی به نقطه تعادل اولیه برگردیم .

۱ ـ اجازه ندهید نیازهای روانی مختل شوند که بهداشت روانی مورد تهدید قرار می گیرد .

۲ ـ کلاه خود را قاضی کنید ،آیا این روان مخدوش ، همان روانی است که با خود از بهشت آورده ایم ؟؟؟ توصیه های بهداشتی :

توجه داشته باشید که روح شما خدایی است ، خدایی که له الاسماء حسنی است ، هرخصلت خوب ، خصلتی الهی است .و هرپلیدی ، خصلتی شیطانی

است.

بیائید امانت دارخوبی باشیم و روانمان را به روانی بهشتی نزدیک کنیم .

ـ از معنویات غافل نشوید ،که روی آوردن به معنویات غبار روبی دلهای خاک گرفته است .

ـ محبت به دیگران و نوع دوستی ،قلب را نورانی می سازد .

ـ عشق خصلتی الهی است ، که پرورش دهنده ی خلاقیتهاست .

ـ زیباییها و آرامش طبیعت به فکرجهت می دهند و قدرت آن را می افزایند .

ـ چهره ی خندان داشته باشید که همانا تمامی مردان خدا به آن سفارش

کرده اند .

ـ آن گونه زندگی کنید که همین فردا عازم مسافرتی طولانی هستید پس به حسابها رسیدگی کنید .

ـ به همه اطرافیان به خصوص خانواده محبت کنید ،برای ما همین بس که پس از مرگمان فرزندانمان برای ما طلب مغفرت کنند و بگویند :پدرم (مادرم ) مهربان و با محبت بود .

ـ هرکجا احساس کردید که دلتان می خواهد برای کسی قیافه بگیرید ،بدانید که در قلبتان جای پایی برای شیطان درست کرده اید .

ازخداوند متعال بخواهیم که تا روانمان بهشتی نشده است ما را به سوی خود فرا نخواند که شرمنده می شویم چرا که امانت دارخوبی نبوده ایم .

## دین وخودآرایی

نویسنده:مرتضی وفایی

امروزه کم‌تر کسی را می‌توان یافت که وقتی می‌خواهد از منزل خارج شود، نیم نگاهی در آینه نیندازد. در جوامع امروزی، مرتّب بودن لباس و وضع ظاهری افراد به هنگام حضور در انظار عمومی، یکی از امور عادی و فراگیر شده است. در این میان، فرقی بین کودک و بزرگ‌سال، زن و مرد، ثروتمند و کم‌درآمد، وجود ندارد و همه به نحوی آراستگیِ خود را هنگام برخورد با دیگران، حفظ می‌کنند. البته این عادت، بسیار خوب و پسندیده است و پیشوایان معصوم ما نیز به آن، سفارش زیادی نموده‌اند. در همین زمینه امام صادق(ع) فرموده است:

انّ اللّه یُحبُّ الجمالَ و التجمیلَ و یُکرِه البُؤسَ و التباؤُسَ.(۱)

خداوند، زیبایی و آراستن را دوست دارد و از نپرداختن به خود و خود را ژولیده نشان دادن، کراهت دارد. همچنین پیامبر اکرم می‌فرماید:

انّ اللّه تعالی یُحبُّ مِنْ عَبدهِ إذا خَرَجَ إلی إخوانِهِ اَنْ یَتَهیّأ لَهُم و یتَجَملَ.(۲)

خدای تعالی دوست دارد وقتی بنده‌اش نزد برادران خود می‌رود، خود را آماده کند و بیاراید.

شاید برخی بر این باورند که فقط هنگام حضور نزد افراد غریبه باید خود را بیارایند و در دیدار با دوستان و آشنایان، صِرف رفاقت و خودمانی بودن، لزوم آراسته بودن را برطرف می‌سازد؛ در حالی که حضرت علی(ع) می‌فرماید:

لِیَتَزیَّنْ أحَدُکُم لأخیهِ المسْلِمِ إذا أتاهُ کما یتزیَّنُ لِلْغریبِ الذَّی یُحِبُّ أنْ یَراهُ فی أَحْسَنِ الهَیْئَهْ(۳)

همچنان که دوست دارید افراد غریبه، شما را در بهترین شکل ببینند و خود را برای آنها می‌آرایید، وقتی نزد برادر مسلمان خود نیز می‌روید، به همان صورت، خویشتن را بیارایید.

برای این که دقیق‌تر به مسئله توجّه کنیم، به برخی امور که مستقیماً در آراستگیِ ظاهر(۴) دخالت دارند، می‌پردازیم:

۱ – پاکیزگی عمومی

پاکیزگی، گذشته از تأثیر بسزا در سلامت شخصی و اجتماعی، موجب دلپذیری و جلب نظر بیننده خواهد شد.

زیاد نیستند صفاتی که در کلام پیشوایان، از آنها به عنوان جزئی از ایمانْ یاد شده است:

النَّظافَهُ مِنَ الإیمان.(۵)

پاکیزگی جزئی از ایمان است.

در جای دیگر، امام رضا(ع) فرموده است:

مِنْ اَخْلاقِ الأنْبیاء التَّنَظُّفْ.(۶)

پاکیزگی از اخلاق انبیاست.

در حدیثی از قول پیامبر(ص) در مورد شخص آلوده چنین آمده است:

اِنَّ اللّه تعالی یُبْغِضُ الوَسِخَ والشَّعِث.(۷)

خدای تعالی شخص آلوده و ژولیده را دشمن می‌دارد.

در بعضی از روایات به موارد خاصّ نظافت اشاره شده است.

امام صادق(ع) در قسمتی از حدیث خود می‌فرماید: فإنَّ اللّه – عَزَّوجَلّ – إذا أنْعَمَ عَلی عَبْدِهِ نِعْمَهً أَحَبَّ أنْ یَری عَلَیْهِ أثَرها، قِیلَ: وَکَیفَ ذلِکْ؟ قالَ: یُنَظِّفْ ثَوْبَه، وَیُطَیِّبْ رِیحَهُ ویُجَصِّصْ دَارَهُ، وَیَکنِسْ أفْنِیَتَهُ، حَتّی اَنَّ السِّراجَ قَبْلَ مَغیبِ الشَّمسِ یَنْفِی الفَقْرَ ویَزیدُ فی الرِّزْقِ.(۸)

... هرگاه خداوند به بنده‌ای نعمتی دهد، دوست دارد اثر آن را در او ببیند. عرض شد: چگونه؟ فرمود: لباس تمیز بپوشد، از بوی خوش استفاده کند، خانه‌اش را گچکاری کند، آلودگی‌های منزل خود را بروبد، حتی روشن کردن چراغ قبل از غروب خورشید، فقر را دور می‌سازد و روزی را افزایش می‌دهد.

۲ – رسیدگی به موی سر

موی سر، یکی از عناصر اصلی در شکل ظاهری هر فرد است. زیبایی رو و صورت آدمی، در کنار موی سر جلوه می‌کند، که این تقارن و ملازمتِ صورت زیبا با موی سر، نزد بانوان، خود را بیشتر می‌نمایاند. اگر فرد زیبایی را در نظر بگیرید که تمام اجزای

صورت او یعنی چشم، ابرو، لب‌ها، بینی و... متناسب و زیبا باشند، امّا موی سر نداشته باشد، خواهید دید که نه تنها آن زیبایی جلوه نمی‌کند، بلکه ممکن است آن فرد، زشت هم به نظر برسد.

در همین باره حدیثی از پیامبر اکرم نقل شده که اهمّیت موی سر را در زیبایی نشان می‌دهد.

وَرَدَ فی الحَدیثِ اَنَّ رَسُولَ اللّه(ص): نَهی المَرْأَةَ الّتی وَصَلَتْ إلی حَدِّ البُلوغِ اَنْ تَتَشَبَّه بِالرِّجالِ فی قَصِّ شَعْرِها مِنَ الخَلْفِ أوْ مِنَ الوَسَطِ أوْ مِنَ الأمام.(۹)

پیامبر اکرم نهی فرمود از آن‌که زنی (دختری) به حدّ بلوغ رسیده باشد و مانند مردان، موهای خود را از پشت سر یا از میان یا از جلوی سر کوتاه نماید.

امام صادق(ع) نیز فرمود:

الشَّعْرُ الحَسَنُ مِنْ کَسْوَةِ اللّه؛ فَأکْرِمُوه.(۱۰)

موی زیبا از پوشش‌های خداست؛ پس آن را گرامی بدارید.

در مورد نگهداری از مو نیز روایاتی آمده است؛ از جمله پیامبر اکرم فرمود:

مَنْ اتَّخَذَ شَعْراً، فَلْیُحْسِنْ وَلایَتَه أو لِیَجُزَّه.(۱۱)

هر کس موی سرش را بلند می‌گذارد، خوب نگهداری کند یا آن‌که کوتاهش نماید.

امام صادق (ع) نیز فرموده است: إسْتَأْصِل شَعْرَکَ یَقِلُّ دونُهُ وَدوَابُّه وَوَسِخُهُ وتَغْلُظْ رَقَبَتُک وَیَجْلُو بَصَرُکَ.(۱۲)

موی سرت را کوتاه کن؛ چرا که (با کوتاه شدن مو) آلودگی‌ها و انگل‌های آن، کم و گردنت استوار و نور دیده‌ات افزون می‌شود.

درباره شانه زدن مو و فایده‌های بسیاری که دارد، روایات متعدّدی از معصومین ذکر شده. امام صادق(ع) در تفسیر کلمه «زینت» در آیه «خُذُوا زِینَتَکُم عِنْد کُلِّ مَسْجِد» (در هر مسجد، زیورهای خود را به همراه برید) فرموده است:

(الزینةُ) المِشْطِ؛ فَإنَّ المِشْطَ یَجْلِبُ الرِّزْقَ ویُحَسِّنُ الشَعْرَ وَیُنَجِّز الحاجَةَ ویَقْطَعُ البَلْغَم.(۱۳)

منظور، شانه است؛ زیرا (شانه زدن) روزی می‌آورد؛ مو را زیبا می‌کند؛ حاجت را برآورده می‌سازد و بَلغَم را از بین می‌بَرد.

درباره روغن زدن مو نیز امام صادق(ع) می‌فرماید: إذا أخذْتَ الدِّهنَ علی راحَتِك فقُل: اللهُمَّ إنّی أسْألُكَ الزَّیْنَ والزینَةَ.(۱۴)

موقع روغن زدن موِی سر بگو: بارالها! از تو درخواست زیبایی و زینت دارم.

۳ - رسیدگی به موی صورت

روییدن مو در صورت پسران، بعد از چهارده - پانزده سالگی، یکی از صفات مردانه آنان است و داشتن ریش مرتّب را می‌توان از جمله جلوه‌های وقار و زیبایی مردان شمرد.

تصاویر، نقوش و مجسّمه‌های ادوار مختلف تاریخی، نشان دهنده این است که در اکثر ادوار گذشته، نگه‌داشتن موی صورت و رسیدگی به آن، ارزش و زینتی برای مردان بوده است.

در اسلام، به نگه‌داشتن ریش و شانه‌زدن آن توصیه‌های فراوانی شده است. درباره پیامبر گرامی نقل شده:

وَکانَ صلی‌اللّه علیه و آله یُسَرِّحْ تَحْتَ لِحْیَتِهِ أَرْبَعینَ مَرَّةً وَمِنْ فُوقها سَبْع مَرّات وَیَقُولُ: إنَّهُ یَزیدُ فی الذِّهْنِ ویَقْطَعُ البَلْغَم.(۱۵)

پیامبر اکرم ریش خود را چهل بار از زیر چانه و هفت بار از بالای آن شانه می‌زد و می‌فرمود: این کار ذهن را زیاد و بلغم را قطع می‌کند.

همچنین امام صادق(ع) فرموده است:

مِشْطُ الرَأْسِ یَذْهَبُ بِالوَباءِ وَمِشْطُ اللِحیَةِ یَشُدُّ الأضْراس.(۱۶)

شانه زدن سر، وبا را دور می‌سازد و شانه زدن ریش، دندان‌ها را محکم می‌کند.

در مورد موهای بالای لب، پیامبر اکرم فرموده است: إنَّ مِنَ السُّنَّةِ أنْ تَأْخُذَ مِنَ الشَّارِبِ حَتّی یَبْلُغَ الإطار.(۱۷)

کوتاه نمودن موی لب تا حدّ «إطار»(خط حایل بین لَب و محل روییدن مو) از سنّت است.

در روایتی دیگر از ایشان آمده است:

لا یُطَوِّلَنَّ أَحَدَکُم شارِبَهُ؛ فَإنَّ الشَّیْطانَ یَتَّخِذَهُ مَخْبَأً یَسْتَتِرُ بِهِ.(۱۸)

هیچ کس موی بالای لب خود را بلند نگذارد؛ چون شیطان آن را پناهگاه خود قرار می‌دهد.

۴ - رسیدگی به پوست

از دیگر عناصر مهم در شکل ظاهری افراد، بخصوص در بانوان، داشتن پوستی سالم، روشن و لطیف است. از دیرباز، استفاده از مواد گیاهی و روغن‌های مفید برای حفظ زیبایی و سلامت پوست، امری رایج بوده است که آموزه‌های پیشوایان معصوم نیز نشان‌دهنده اهمّیت آن برای کلیه افراد جامعه (چه زنان و چه مردان) است.

امیرالمؤمنین(ع) فرموده است:

الدُّهنُ یَلینُ البَشَرَةَ ویزیدُ فی الدِّماغِ ویُذْهِبُ القَشَف ویُسْفِر اللَّوْنَ.(۱۹)

روغن زدن(چرب کردن)، پوست را نرم و نیروی عقل را زیاد می‌کند و آلودگی پوست را برطرف می‌سازد و به آن، روشنی می‌بخشد.

همچنین امام باقر(ع) می‌فرماید:

دُهْنُ اللَّیلِ یَجرِی فی العُروقِ ویَرْوِی البَشَرَةَ ویُبَیِّضُ الوَجْه.(۲۰)

روغن زدن (پوست) به هنگام شب، باعث رسیدن آن به رگ‌ها شده، پوست را سیراب و صورت را سفید می‌کند.

۵ - کوتاه کردن ناخُن‌ها

یکی دیگر از نعمت‌های خدایی و نمودهای زیبایی انسان که در نگاه اوّل به نظر نمی‌آید، وجود ناخن در دست و پای آدمی است؛ امّا هنگامی این نعمت اهمّیت خود را بیشتر نمایان می‌سازد که خدای ناخواسته، بر اثر بیماری یا حادثه‌ای، یکی از ناخن‌های خود را از دست بدهید، خواهید دید که شکل ظاهری دست و پا، نمایی نازیبا خواهند گرفت.

درباره توجّه به این جزء از بدن و تمیز نگاه داشتن آن، امام باقر(ع) می‌فرماید:

إنَّما قُصَّتِ الأَظْفارِ؛ لِأَنَّها مُقیلُ الشَّیْطانِ، وَمِنْهُ یکُونُ النِّسیان.(۲۱)

به این دلیل ناخن‌ها را کوتاه می‌کنید، چون محل استقرار شیطان است و از (آلودگی) آن، فراموشی به وجود می‌آید.

همچنین امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید:

تَقْلیمُ الأَظْفارِ، یَمْنَعُ الدَّاءَ الأَعْظَم، وَیَدُرُّ، الرِّزْقَ.(۲۲)

کوتاه نمودن ناخن‌ها از بیماری عظیم جلوگیری می‌کند و باعث سرازیر شدن روزی می‌گردد.

در بعضی از روایات، حتّی به جنبه ظاهری و زیبایی ناخن برای زنان نیز توجّه شده است.

درباره امام صادق(ع) نقل شده است که:

قالَ لِلرِّجالِ: قُصُّوا أَظافِیرَکُم، و لِلنِّساءِ: اُتْرُکْنَ فَإنَّه أزْیَنْ لَکُنَّ.(۲۳)

به مردان فرمود: ناخن‌های خود را کوتاه کنید و به زنان فرمود: ناخن‌های خود را بلند نگه‌دارید که برای شما زیباتر است.

۶ - عطر زدن

شاید به نظر رسد که آراستگی ظاهری فقط مربوط به دیدنی‌ها و آنچه چشم نظاره می‌کند باشد؛ گو این که از نظر لغت نیز چنین معنایی از آن برداشت می‌شود. در عرف و عادت مردمِ سراسرِ دنیا، استفاده از بوی خوش برای خنثی کردن بوی نامطبوع عرق بدن یا حتّی اگر بدن بوی نامطبوعی هم نداشته باشد، به جهت خوشایند بودن برای خود و دیگران، امری معمول و عادی است. سخن مشهوری بر سر زبان مسلمانان رایج است که پیامبر اسلام(ص) بیشتر اموال خود را برای استفاده از بوی خوش هزینه می‌کرد، که احتمالاً از این روایت امام صادق(ع) برگرفته شده است:

کَانَ رَسُولُ اللّه(ص) یُنْفِقُ عَلَی الطِّیبِ، أکْثَر مِمّا یُنْفِقُ عَلی الطَّعامِ.(۲۴)

پیامبر اکرم برای بوی خوش، بیشتر از غذای خود هزینه می‌کرد.

حدیث معروف دیگری از پیامبر(ص) نقل شده که فرمود:

حُبِّبَ اِلیَّ مِنَ الدُّنْیا ثلاثٌ: النِّساءِ والطِّیبِ وَقُرَّةُ عَیْنی فی الصَّلاةِ.(۲۵)

از دنیا سه چیز را دوست دارم: زنان، بوی خوش و نماز را که نور چشم من است.

امام رضا(ع) نیز می‌فرماید:

لا یَنْبَغی لِلرَّجُلِ أنْ یَدَعَ الطِّیب فی کُلِّ یَوم؛ فَإنْ لَمْ یَقْدِر عَلَیْهِ فَیَوْمٌ وَیومٌ، فإنْ لَمْ یَقْدِر، فَفِی کُلّ جُمُعَةٍ؛ وَلا یَدَعْ ذلِك.(۲۶)

سزاوار نیست برای مرد که استفاده هر روزه از بوی خوش را ترک کند. اگر نتوانست، یک روز در میان و باز اگر نتوانست، در هر جمعه خود را خوشبو کند و هیچ‌گاه این کار را رها نکند.

همچنین امام صادق(ع) می‌فرماید: رَکعَتان یُصَلّیها المُتَعَطِّرُ أفْضَلُ مِنْ سَبعینَ رَکعَةٍ یُصَلّیها غَیْرُ مُتَعَطِّرٍ.(۲۷)

دو رکعت نماز که با بوی خوش گزارده شود، بهتر است از هفتاد رکعت که بدون بوی خوش بگزارند.

۷ - مسواک زدن

بی‌شک داشتن دندان‌هایی تمیز و سفید، خواسته هر فرد آراسته است؛ زیرا بجز تأثیر بسزا در سلامت جسمی افراد، در زیبایی ظاهری آنها نیز مؤثر است. از آن گذشته، بوی مطبوع دهان هنگام صحبت با دیگران، الزاماً وابستگی مستقیم به رعایت بهداشت دندان‌ها و رسیدگی به آنها و در نتیجه سالم بودن آنها دارد. در همین زمینه امام صادق (ع) فرموده است:

لِکُلِّ شیءٍ طَهُورٌ وَطَهورُ الفَمِ السِّواک.(۲۸)

هر چیزی را پاک کننده‌ای است و پاک کننده دهان، مسواک زدن است.

به احتمال زیاد، بشر شستن یا تمیز کردن دندان را برای رسیدن به زیبایی آغاز کرده است؛ زیرا به قول یکی از صاحب‌نظران، کشش به سوی زیبایی در سرشت بشر، نیرومندتر از کشش به سمت بهداشت است. به هر حال، رعایت بهداشت دندان نیز همچون میل به زیبایی، با ظهور پیامبران و تأکید آنان، به صورت سنّت درآمد که روایات بسیاری مؤیّد این مدّعاست.

امام صادق(ع) فرموده است:

السِّواکُ مِنْ سُنَنِ المُرْسَلین.(۲۹)

مسواک زدن، از سنّت‌های پیامبران است.

پیامبر گرامی اسلام نیز در سفارش به مسواک زدن فرموده است:

مازالَ جَبْرئیل یُوصینِی بِالسِّواک حَتّی ظَنَنْتُ أنّه سَیَجْعلُهُ فَریضَةً.(۳۰)

آنچنان جبرئیل مرا به مسواک زدن سفارش کرد که گمان بردم آن را «واجب» خواهد نمود.

در حدیثی دیگر از ایشان آمده است:

لَوْلا اَنْ اَشُقَّ عَلی اُمَّتی لَأَمَرْتُهُم بِالسِّواكِ مَعَ کُلِّ صَلاةٍ.(۳۱)

اگر نمی‌ترسیدم که امّتم به زحمت و مشقّت بیفتند، به آنها دستور می‌دادم برای هر نماز، مسواک بزنند. در فایده‌های جسمی

مسواک زدن و همچنین ثواب آن و افزایش ثواب بسیاری از عبادت‌ها (چنانچه با مسواک زدنْ همراه شوند)، احادیث زیادی وارد شده که به یک نمونه اکتفا می گردد.

امام صادق (ع) می‌فرماید:

فِی السِّواکِ إثْنَتا عَشْرَةَ خِصْلَةً: هُو مِنَ السُّنَّة، و مُطَهِّرَةٌ لِلْفَم ومَجْلاةٌ لِلْبَصَر، وَیُرْضِی الرَّحمن، وَیُبَیِّض الأَسْنان ویَذْهَبُ بالحُفَرْ، وَیَشُدُّ اللِّثَّهْ ویُشَهِّی الطَّعام، ویذَهَبُ بِالبَلْغَم، ویَزیدُ فِی الحِفْظِ ویُضاعَفُ به الحَسَنات وتَفْرَحُ بِه المَلائِکَة.(۳۲)

در مسواک زدن، دوازده ویژگی است: از سنّت (پیامبر(ص)) است، موجب پاکی دهان است، نورِ دیده را جلوه‌گر می کند، خداوند را راضی می‌نماید، دندان‌ها را سفید می کند، زردی یا پوسیدگی دندان را زایل می‌نماید، لثه را محکم می‌سازد، اشتهای به غذا را زیاد می کند، بَلغَم را از بین می‌برد، حافظه را افزایش می‌دهد، ثواب‌ها را چند برابر می کند، و ملائکه را شاد می گرداند.

۸ - پوشیدن لباس تمیز و زیبا

از الطافی که خداوند به انسان عطا فرموده و او را از سایر جانداران متمایز ساخته است، نعمت حُجب و حیاست که در فطرت او نهاده شده و روشن‌ترین شکل بروز این گرایش فطری، احساس نیاز به پوشش و پوشاندن بدن از دیگران است و چه خوب است که این پوشش، زیبا، تمیز و شایسته شأن انسانی و منزلت اجتماعی فرد باشد، تا آدمی را در منظر دیگران، خوشایند سازد.

درباره زیبا بودن لباس، امام صادق(ع) چنین می‌فرماید:

إلْبَس وتَجَمَّل؛ فَإنَّ اللّه جَمیلٌ، یُحِبُّ الجَمال؛ وَلْیَکُنْ مِنْ حَلالٍ.(۳۳)

لباس زیبا بپوش؛ زیرا خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد؛ امّا باید از حلال باشد.

پیامبر اکرم در مورد تمیز بودن لباس فرموده است:

مَنْ اتَّخَذَ ثوباً، فَلْیُنَظِّفهُ.(۳۴)

هر کس لباسی می‌پوشد، باید آن را پاکیزه نگه دارد. همچنین امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید:

غَسْلُ الثِّیابِ یُذْهِبُ الهَمَّ والحُزْنِ وهُو طَهُورٌ لِلصَّلاةِ.(۳۵)

شستن لباس‌ها غم واندوه را دورمی‌سازد واز پاکیزگی برای نماز، شمرده می‌شود

دین وخودآرایی

نویسنده:مرتضی وفایی

امروزه کم‌تر کسی را می‌توان یافت که وقتی می‌خواهد از منزل خارج شود، نیم نگاهی در آینه نیندازد. در جوامع امروزی، مرتّب بودن لباس و وضع ظاهری افراد به هنگام حضور در انظار عمومی، یکی از امور عادی و فراگیر شده است. در این میان، فرقی بین کودک و بزرگ‌سال، زن و مرد، ثروتمند و کم‌درآمد، وجود ندارد و همه به نحوی آراستگیِ خود را هنگام برخورد با دیگران، حفظ می کنند. البته این عادت، بسیار خوب و پسندیده است و پیشوایان معصوم ما نیز به آن، سفارش زیادی نموده‌اند. در همین زمینه امام صادق(ع) فرموده است:

انّ اللّه یُحبُّ الجمالَ و التجمیلَ و یُکرِه البُؤسَ و التباؤُسَ.(۱)

خداوند، زیبایی و آراستن را دوست دارد و از نپرداختن به خود و خود را ژولیده نشان دادن، کراهت دارد. همچنین پیامبر اکرم می‌فرماید:

انّ اللّه تعالی یُحبُّ مِنْ عَبدِهِ إذا خَرَجَ إلی إخوانِهِ اَنْ یَتَهیّأ لَهُم و یتَجَّملَ.(۲)

خدای تعالی دوست دارد وقتی بنده‌اش نزد برادران خود می‌رود، خود را آماده کند و بیاراید.

شاید برخی بر این باورند که فقط هنگام حضور نزد افراد غریبه باید خود را بیارایند و در دیدار با دوستان و آشنایان، صِرف رفاقت و خودمانی بودن، لزوم آراسته بودن را برطرف می‌سازد؛ در حالی که حضرت علی(ع) می‌فرماید:

لِیَتَزَیَّنْ أحَدُکُم لأخیهِ المسْلِمِ إذا أتاهُ کما یتزَیَّنُ لِلْغریبِ الذَّی یُحِبُّ أنْ یَراهُ فی أَحْسَنِ الهَیْئَة(۳)

همچنان که دوست دارید افراد غریبه، شما را در بهترین شکل ببینند و خود را برای آنها می‌آرایید، وقتی نزد برادر مسلمان خود نیز می‌روید، به همان صورت، خویشتن را بیارایید.

برای این که دقیق‌تر به مسئله توجّه کنیم، به برخی امور که مستقیماً در آراستگیِ ظاهر(۴) دخالت دارند، می‌پردازیم: ۱ - پاکیزگی عمومی

پاکیزگی، گذشته از تأثیر بسزا در سلامت شخصی و اجتماعی، موجب دلپذیری و جلب نظر بیننده خواهد شد.

زیاد نیستند صفاتی که در کلام پیشوایان، از آنها به عنوان جزئی از ایمانْ یاد شده است:

النَّظافَةُ مِنَ الإیمان.(۵)

پاکیزگی جزئی از ایمان است.

در جای دیگر، امام رضا(ع) فرموده است:

مِنْ اَخْلاقِ الأنْبیاء التَّنَظُّفْ.(۶)

پاکیزگی از اخلاق انبیاست.

در حدیثی از قول پیامبر(ص) در مورد شخص آلوده چنین آمده است:

اِنَّ اللّه تعالی یُبْغِضُ الوَسِخَ والشَّعِث.(۷)

خدای تعالی شخص آلوده و ژولیده را دشمن می‌دارد.

در بعضی از روایات به موارد خاصِّ نظافت اشاره شده است.

امام صادق(ع) در قسمتی از حدیث خود می‌فرماید: فإنَّ اللّه - عَزَّوجَلّ - إذا أنْعَمَ عَلی عَبْدِهِ نِعْمَةً أَحَبَّ أنْ یَری عَلَیْهِ أثَرها، قِیلَ: وَکَیفَ ذلِکْ؟ قالَ: یُنَظِّفْ ثَوْبَه، وَیُطَیِّبْ رِیحَهُ ویُجَصِّصْ دَارَهُ، وَیَکنِسْ أفْنِیَتَهُ، حَتّی اَنَّ السِّراجَ قَبْلَ مَغیبِ الشَّمسِ یَنْفِی الفَقْرَ ویَزیدُ فی الرِّزْقِ.(۸)

... هرگاه خداوند به بنده‌ای نعمتی دهد، دوست دارد اثر آن را در او ببیند. عرض شد: چگونه؟ فرمود: لباس تمیز بپوشد، از بوی خوش استفاده کند، خانه‌اش را گچکاری کند، آلودگی‌های منزل خود را بروبد، حتی روشن کردن چراغ قبل از غروب خورشید، فقر را دور می‌سازد و روزی را افزایش می‌دهد. ۲ - رسیدگی به موی سر

موی سر، یکی از عناصر اصلی در شکل ظاهری هر فرد است. زیبایی رو و صورت آدمی، در کنار موی سر جلوه می کند، که این تقارن و ملازمتِ صورت زیبا با موی سر، نزد بانوان، خود را بیشتر می‌نمایاند. اگر فرد زیبایی را در نظر بگیرید که تمام اجزای صورت او یعنی چشم، ابرو، لب‌ها، بینی و... متناسب و زیبا باشند، امّا موی سر نداشته باشد، خواهید دید که نه تنها آن زیبایی جلوه نمی کند، بلکه ممکن است آن فرد، زشت هم به نظر برسد.

در همین باره حدیثی از پیامبر اکرم نقل شده که اهمّیت موی سر را در زیبایی نشان می‌دهد.

وَرَدَ فی الحَدیثِ اَنّ رَسُولَ اللّه(ص): نَهی المَرْأَةَ الّتی وَصَلَتْ إلی حَدِّ البُلوغِ اَنْ تَتَشَبَّه بِالرِّجالِ فی قَصِّ شَعْرِها مِنَ الخَلْفِ أوْ مِنَ الوَسَطِ أوْ مِنَ الأمام.(۹)

پیامبر اکرم نهی فرمود از آن‌که زنی (دختری) به حدّ بلوغ رسیده باشد و مانند مردان، موهای خود را از پشت سر یا از میان یا از جلوی سر کوتاه نماید.

امام صادق(ع) نیز فرمود:

الشَّعْرُ الحَسَنُ مِنْ کَسْوَةِ اللّه؛ فَأکْرِمُوه.(۱۰)

موی زیبا از پوشش‌های خداست؛ پس آن را گرامی بدارید.

در مورد نگهداری از مو نیز روایاتی آمده است؛ از جمله پیامبر اکرم فرمود:

مَنْ اتَّخَذَ شَعْراً، فَلْیُحْسِنْ وَلایَتَه أو لِیَجُزَّه.(۱۱)

هر کس موی سرش را بلند می گذارد، خوب نگهداری کند یا آن‌که کوتاهش نماید.

امام صادق (ع) نیز فرموده است: إسْتَأْصِل شَعْرَکَ یَقِلُّ دونُهُ وَدوَابُّه وَوَسِخُهُ وتَغْلُظْ رَقَبَتُک وَیَجْلُو بَصَرُکَ.(۱۲)

موی سرت را کوتاه کن؛ چرا که (با کوتاه شدن مو) آلودگی‌ها و انگل‌های آن، کم و گردنت استوار و نور دیده‌ات افزون می‌شود.

درباره شانه زدن مو و فایده‌های بسیاری که دارد، روایات متعدّدی از معصومین ذکر شده. امام صادق(ع) در تفسیر کلمه «زینت» در آیه «خُذُوا زِینَتَکُم عِنْد کُلِّ مَسْجِد» (در هر مسجد، زیورهای خود را به همراه برید) فرموده است:

(الزینةُ) المِشْطِ؛ فَإنَّ المِشْطَ یَجْلِبُ الرِّزْقَ ویُحَسِّنُ الشَعْرَ وَیُنَجِّز الحاجَةَ ویَقْطَعُ البَلْغَم.(۱۳)

منظور، شانه است؛ زیرا (شانه زدن،) روزی می‌آورد؛ مو را زیبا می کند؛ حاجت را برآورده می‌سازد و بَلغَم را از بین می‌بَرد.

درباره روغن زدن مو نیز امام صادق(ع) می‌فرماید: إذا أخذْتَ الدِّهنَ علی راحَتِک فقُل: اللهُمَّ إنّی أَسْأَلُکَ الزَّیْنَ والزینَة.(۱۴)

موقع روغن زدن مویِ سر بگو: بارالها! از تو درخواست زیبایی و زینت دارم. ۳ - رسیدگی به موی صورت

روییدن مو در صورت پسران، بعد از چهارده - پانزده سالگی، یکی از صفات مردانه آنان است و داشتن ریش مرتّب را می‌توان از جمله جلوه‌های وقار و زیبایی مردان شمرد.

تصاویر، نقوش و مجسّمه‌های ادوار مختلف تاریخی، نشان دهنده این است که در اکثر ادوار گذشته، نگه‌داشتن موی صورت و رسیدگی به آن، ارزش و زینتی برای مردان بوده است.

در اسلام، به نگه‌داشتن ریش و شانه‌زدن آن توصیه‌های فراوانی شده است. درباره پیامبر گرامی نقل شده:

وَکانَ صلی‌اللّه علیه و آله یُسَرِّحْ تَحْتَ لِحْیَتِهِ أَرْبَعینَ مَرَّةً وَمِنْ فُوقها سَبْع مَرّات وَیَقُولُ: إنَّهُ یَزیدُ فی الذِّهْنِ ویَقْطَعُ البَلْغَم.(۱۵)

پیامبر اکرم ریش خود را چهل بار از زیر چانه و هفت بار از بالای آن شانه می‌زد و می‌فرمود: این کار ذهن را زیاد و بلغم را قطع می کند.

همچنین امام صادق(ع) فرموده است:

مِشْطُ الرَأْسِ یَذْهَبُ بِالوَباءِ وَمِشْطُ اللِحیَةِ یَشُدُّ الأضْراس.(۱۶)

شانه زدن سر، وبا را دور می‌سازد و شانه زدن ریش، دندان‌ها را محکم می کند.

در مورد موهای بالای لب، پیامبر اکرم فرموده است: إنَّ مِنَ السُّنَّةِ أنْ تَأْخُذَ مِنَ الشَّارِبِ حَتّی یَبْلُغَ الإطار.(۱۷)

کوتاه نمودن موی لب تا حدّ «إطار»(خط حایل بین لَب و محل روییدن مو) از سنّت است.

در روایتی دیگر از ایشان آمده است:

لا یُطَوِّلَنَّ أَحَدَکُم شارِبَهُ؛ فَإنَّ الشَّیطانَ یَتَّخِذَهُ مَخْبَأً یَسْتَتِرُ بِهِ.(۱۸)

هیچ کس موی بالای لب خود را بلند نگذارد؛ چون شیطان آن را پناهگاه خود قرار می‌دهد. ۴ - رسیدگی به پوست

از دیگر عناصر مهم در شکل ظاهری افراد، بخصوص در بانوان، داشتن پوستی سالم، روشن و لطیف است. از دیرباز، استفاده از مواد گیاهی و روغن‌های مفید برای حفظ زیبایی و سلامت پوست، امری رایج بوده است که آموزه‌های پیشوایان معصوم نیز نشان‌دهنده اهمّیت آن برای کلیه افراد جامعه (چه زنان و چه مردان) است.

امیرالمؤمنین(ع) فرموده است:

الدُّهنُ یَلینُ البَشَرَهَٔ ویزیدُ فی الدِّماغِ ویُذْهِبُ القَشَف ویُسْفِر اللَّوْنَ.(۱۹)

روغن زدن(چرب کردن)، پوست را نرم و نیروی عقل را زیاد می‌کند و آلودگی پوست را برطرف می‌سازد و به آن، روشنی می‌بخشد.

همچنین امام باقر(ع) می‌فرماید:

دُهْنُ اللَّیلِ یَجرِی فی العُروقِ ویَرْوِی البَشَرَهَٔ ویُبَیِّضُ الوَجْه.(۲۰)

روغن زدن (پوست) به هنگام شب، باعث رسیدن آن به رگ‌ها شده، پوست را سیراب و صورت را سفید می‌کند. ۵ - کوتاه کردن ناخُن‌ها

یکی دیگر از نعمت‌های خدایی و نمودهای زیبایی انسان که در نگاه اوّل به نظر نمی‌آید، وجود ناخن در دست و پای آدمی است؛ امّا هنگامی این نعمت اهمّیت خود را بیشتر نمایان می‌سازد که خدای ناخواسته، بر اثر بیماری یا حادثه‌ای، یکی از ناخن‌های خود را از دست بدهید، خواهید دید که شکل ظاهری دست و پا، نمایی نازیبا خواهند گرفت.

درباره توجّه به این جزء از بدن و تمیز نگاه داشتن آن، امام باقر(ع) می‌فرماید:

إنَّما قُصَّتِ الأَظْفارِ؛ لِأَنَّها مُقیلُ الشَّیطْانِ، وَمِنْهُ یکُونُ النِّسیان.(۲۱)

به این دلیل ناخن‌ها را کوتاه می‌کنید، چون محل استقرار شیطان است و از (آلودگی) آن، فراموشی به وجود می‌آید.

همچنین امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید:

تَقْلیمُ الأَظْفارِ، یَمْنَعُ الدَّاءَ الأَعْظَم، وَیَدُرُّ، الرِّزْقَ.(۲۲)

کوتاه نمودن ناخن‌ها از بیماری عظیم جلوگیری می‌کند و باعث سرازیر شدن روزی می‌گردد.

در بعضی از روایات، حتّی به جنبه ظاهری و زیبایی ناخن برای زنان نیز توجّه شده است.

درباره امام صادق(ع) نقل شده است که:

قالَ لِلرِّجالِ: قُصُّوا أَظافِیرَکُم، و لِلنِّساءِ: أُتْرُکْنَ فَإِنَّه أزْیَنْ لَکُنَّ.(۲۳)

به مردان فرمود: ناخن‌های خود را کوتاه کنید و به زنان فرمود: ناخن‌های خود را بلند نگه‌دارید که برای شما زیباتر است. ۶ - عطر زدن

شاید به نظر رسد که آراستگی ظاهری فقط مربوط به دیدنی‌ها و آنچه چشم نظاره می‌کند باشد؛ گو این که از نظر لغت نیز چنین معنایی از آن برداشت می‌شود. در عرف و عادت مردم سراسرِ دنیا، استفاده از بوی خوش برای خنثی کردن بوی نامطبوع عرق بدن یا حتّی اگر بدن بوی نامطبوعی هم نداشته باشد، به جهت خوشایند بودن برای خود و دیگران، امری معمول و عادی است. سخن مشهوری بر سر زبان مسلمانان رایج است که پیامبر اسلام(ص) بیشتر اموال خود را برای استفاده از بوی خوش هزینه می‌کرد، که احتمالاً از این روایت امام صادق(ع) برگرفته شده است:

کَانَ رَسُولُ اللّه(ص) یُنْفِقُ عَلَی الطِّیبِ، أَکْثَر مِمّا یُنْفِقُ عَلی الطَّعامِ.(۲۴)

پیامبر اکرم برای بوی خوش، بیشتر از غذای خود هزینه می‌کرد.

حدیث معروف دیگری از پیامبر(ص) نقل شده که فرمود:

حُبِّبَ اِلیَّ مِنَ الدُّنْیا ثلاثٌ: النِّساءِ والطِّیبِ وَقُرَّهُٔ عَیْنِی فی الصَّلاهِٔ.(۲۵)

از دنیا سه چیز را دوست دارم: زنان، بوی خوش و نماز را که نور چشم من است.

امام رضا(ع) نیز می‌فرماید:

لا یَنْبَغی لِلرَّجُلِ أنْ یَدَعَ الطِّیب فی کُلِّ یَوم؛ فَإِنْ لَمْ یَقْدِر عَلَیْهِ فَیَوْمٌ وَیوم، فإنْ لَمْ یَقْدِر، فَفِی کُلّ جُمُعَهٍٔ؛ وَلا یَدَعْ ذلِک.(۲۶)

سزاوار نیست برای مرد که استفاده هر روزه از بوی خوش را ترک کند. اگر نتوانست، یک روز در میان و باز اگر نتوانست، در هر جمعه خود را خوشبو کند و هیچ‌گاه این کار را رها نکند.

همچنین امام صادق(ع) می‌فرماید: رَکعَتان یُصَلّیها المُتَعَطِّرُ أفْضَلُ مِنْ سَبعینَ رَکعَهٍٔ یُصَلّیها غَیْرُ مُتَعَطِّرٍ.(۲۷)

دو رکعت نماز که با بوی خوش گزارده شود، بهتر است از هفتاد رکعت که بدون بوی خوش بگزارند. ۷ - مسواک زدن

بی‌شک داشتن دندان‌هایی تمیز و سفید، خواسته هر فرد آراسته است؛ زیرا بجز تأثیر بسزا در سلامت جسمی افراد، در زیبایی ظاهری آنها نیز مؤثر است. از آن گذشته، بوی مطبوع دهان هنگام صحبت با دیگران، الزاماً وابستگی مستقیم به رعایت بهداشت دندان‌ها و رسیدگی به آنها و در نتیجه سالم بودن آنها دارد. در همین زمینه امام صادق (ع) فرموده است:

لِکُلِّ شیءٍ طَهُورٌ وَطَهورُ الفَمِ السِّواک.(۲۸)

هر چیزی را پاک کننده‌ای است و پاک کننده دهان، مسواک زدن است.

به احتمال زیاد، بشر شستن یا تمیز کردن دندان را برای رسیدن به زیبایی آغاز کرده است؛ زیرا به قول یکی از صاحب‌نظران، کشش به سوی زیبایی در سرشت بشر، نیرومندتر از کشش به سمت بهداشت است. به هر حال، رعایت بهداشت دندان نیز همچون میل به زیبایی، با ظهور پیامبران و تأکید آنان، به صورت سنّت درآمد که روایات بسیاری مؤیّد این مدّعاست.

امام صادق(ع) فرموده است:

السِّواکُ مِنْ سُنَنِ المُرْسَلین.(۲۹)

مسواک زدن، از سنّت‌های پیامبران است.

پیامبر گرامی اسلام نیز در سفارش به مسواک زدن فرموده است:

مازالَ جَبْرئیل یُوصینِي بِالسِّواک حَتّی ظَنَنْتُ أنّه سَیَجْعلُهُ فَریضَهًٔ.(۳۰)

آنچنان جبرئیل مرا به مسواک زدن سفارش کرد که گمان بردم آن را «واجب» خواهد نمود.

در حدیثی دیگر از ایشان آمده است:

لَوْلا اَنْ اَشُقَّ عَلی اُمّتی لَأَمَرتُهُم بِالسِّواکِ مَعَ کُلِّ صَلاهِٔ.(۳۱)

اگر نمی‌ترسیدم که امّتم به زحمت و مشقّت بیفتند، به آنها دستور می‌دادم برای هر نماز، مسواک بزنند. در فایده‌های جسمی مسواک زدن و همچنین ثواب آن و افزایش ثواب بسیاری از عبادت‌ها (چنانچه با مسواک زدنْ همراه شوند)، احادیث زیادی وارد شده که به یک نمونه اکتفا می‌گردد.

امام صادق (ع) می‌فرماید:

فِی السِّواکِ إثْنَتا عَشْرَهَٔ خِصْلَهًٔ: هُو مِنَ السُّنَّهٔ، و مُطَهِّرَهٌٔ لِلْفَم ومَجْلاهٌٔ لِلْبَصَر، وَیُرْضِی الرَّحمن، وَیَبْیَض الأَسْنان ویَذْهَبُ بالحُفَرْ، وَیَشُدُّ اللِّثَهُ ویُشَهِّی الطَّعام، ویذَهَبُ بِالبَلْغَم، ویَزیدُ فِی الحِفْظِ ویُضاعَفُ به الحَسَنات وتَفْرَحُ بِه المَلائِکَهَٔ.(۳۲)

در مسواک زدن، دوازده ویژگی است: از سنّت (پیامبر(ص)) است، موجب پاکی دهان است، نورِ دیده را جلوه‌گر می‌کند، خداوند را راضی می‌نماید، دندان‌ها را سفید می‌کند، زردی یا پوسیدگی دندان را زایل می‌نماید، لثه را محکم می‌سازد، اشتهای به غذا را زیاد می‌کند، بَلغَم را از بین می‌برد، حافظه را افزایش می‌دهد، ثواب‌ها را چند برابر می‌کند، و ملائکه را شاد می‌گردانند. ۸ - پوشیدن لباس تمیز و زیبا

از الطافی که خداوند به انسان عطا فرموده و او را از سایر جانداران متمایز ساخته است، نعمت حُجب و حیاست که در فطرت او نهاده شده و روشن‌ترین شکل بروز این گرایش فطری، احساس نیاز به پوشش و پوشاندن بدن از دیگران است و چه خوب است که این پوشش، زیبا، تمیز و شایسته شأن انسانی و منزلت اجتماعی فرد باشد، تا آدمی را در منظر دیگران، خوشایند سازد.

درباره زیبا بودن لباس، امام صادق(ع) چنین می‌فرماید:

إلْبَس وتَجَمَّل؛ فَإِنَّ اللّه جَمیلٌ، یُحِبُّ الجَمال؛ وَلْیَکُنْ مِنْ حَلالٍ.(۳۳)

لباس زیبا بپوش؛ زیرا خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد؛ امّا باید از حلال باشد.

پیامبر اکرم در مورد تمیز بودن لباس فرموده است:

مَنْ اتَّخَذَ ثوباً، فَلْیُنَظِّفهُ.(۳۴)

هر کس لباسی می‌پوشد، باید آن را پاکیزه نگه دارد. همچنین امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید:

غَسْلُ الثِّیابِ یُذْهِبُ الهَمَّ والحُزْنِ وهُو طَهُورٌ لِلصَّلاهِٔ.(۳۵)

شستن لباس‌ها غم واندوه را دورمی‌سازد واز پاکیزگی برای نماز، شمرده می‌شود

## معجزات خنده

-نشانه ی آدمیان بهشتی ، تبسم همیشگی است .

حضرت رسول اکرم (ص )

-بعد از سلامتی خنده بزرگترین نعمت خداست .

حضرت علی (ع)

-هیچ چیز مثل خوشرویی زندگی زناشویی را شیرین نمی کند .

امام حسن عسگری (ع )

خنده زبان مشترک همه جهانیان است .

خنده با بازدم انجام می شود و این کار باعث می گردد گازکربنیک از خون خارج و احساس خوبی ایجاد شود .

خنده تعداد ضربان قلب را کاهش می دهد و درسلامتی مؤثر است .

خنده قدرت یادگیری را افزایش می دهد .

خنده به خاطر انبساط عروقی ، ترمیم بافت های آسیب دیده را تسهیل
می نماید .

خنده از بیماریهای زخم معده و اثنی عشرجلوگیری می کند .

خنده کلسترول خون را کاهش می دهد .

خنده در پیشگیری از بیماریهای قلبی و سکته های مغزی و قلبی بسیار مؤثر است .

خنده دویدن بی حرکت نام گرفته است و به این دلیل افراد لاغر را چاق و افراد چاق را لاغر می کند .

خنده برخلاف تصور عموم چروک صورت را از بین می برد ولی اخم ، چین و چروک را زیاد می کند .

خنده تحمل دردهای جسمی را آسانتر می کند .

پنج دقیقه خنده از ته دل موجب پنج ساعت تسکین درد می شود .

خنده با افزایش سن نسبت عکس دارد و متأسفانه هر چه سن ما بیشتر می شود کمتر می خندیم .

خنده با افزایش تحصیلات دانشگاهی نسبت عکس دارد ، متأسفانه هرچه افراد تحصیل کرده تر می شوند کمتر و دیرتر می خندند .

خنده در بروز ایده های خلاق مؤثر است .

خنده باعث رفع خستگی می شود .

خنده بهترین دارو برای درمان افسردگی است .

خنده خون سالم تولید می کند .

خنده به آزادسازی و احساساتی که باعث کاهش استرس می شود کمک می کند.

منبع: مجله موفقیت

معجزات خنده -نشانه ی آدمیان بهشتی ، تبسم همیشگی است .

حضرت رسول اکرم (ص )

-بعد از سلامتی خنده بزرگترین نعمت خداست .

حضرت علی (ع)

-هیچ چیز مثل خوشرویی زندگی زناشویی را شیرین نمی کند .

امام حسن عسگری (ع )

خنده زبان مشترک همه جهانیان است .

خنده با بازدم انجام می شود و این کار باعث می گردد گازکربنیک از خون خارج و احساس خوبی ایجاد شود .

خنده تعداد ضربان قلب را کاهش می دهد و درسلامتی مؤثر است .

خنده قدرت یادگیری را افزایش می دهد .

خنده به خاطر انبساط عروقی ، ترمیم بافت های آسیب دیده را تسهیل
می نماید .

خنده از بیماریهای زخم معده و اثنی عشرجلوگیری می کند .

خنده کلسترول خون را کاهش می دهد .

خنده در پیشگیری از بیماریهای قلبی و سکته های مغزی و قلبی بسیار مؤثر است .

خنده دویدن بی حرکت نام گرفته است و به این دلیل افراد لاغر را چاق و افراد چاق را لاغر می کند .

خنده برخلاف تصور عموم چروک صورت را از بین می برد ولی اخم ، چین و چروک را زیاد می کند .

خنده تحمل دردهای جسمی را آسانتر می کند .

پنج دقیقه خنده از ته دل موجب پنج ساعت تسکین درد می شود .

خنده با افزایش سن نسبت عکس دارد و متأسفانه هر چه سن ما بیشتر می شود کمتر می خندیم .

خنده با افزایش تحصیلات دانشگاهی نسبت عکس دارد ، متأسفانه هرچه افراد تحصیل کرده تر می شوند کمتر و دیرتر می خندند .

خنده در بروز ایده های خلاق مؤثر است .

خنده باعث رفع خستگی می شود .

خنده بهترین دارو برای درمان افسردگی است .

خنده خون سالم تولید می کند .

خنده به آزادسازی و احساساتی که باعث کاهش استرس می شود کمک می کند.

منبع: مجله موفقیت

## آلودگی صوتی

نویسنده: محمد مصطفایی

تاثیر آلودگی های صوتی بر خشونت و وقوع جرم

تصور کنید صبح یک روز زیبا از خواب بیدار می‌شوید؛ با روحیه‌ای شاد و بانشاط، پس از انجام امور شخصی منزل را ترک می‌کنید. از همان ابتدای خروج از خانه که به خیابان می‌روید، آرامش و سکوتی که در خانه داشتید با صداهای گوناگون اطراف‌تان از بین می‌رود و آشفتگی ذهنی جای آن را می‌گیرد. این ناهنجاری ذهنی در طول روز به وسیله صداهای گوناگونی مثل بوق خودروها، صدای موتورسیکلت‌ها، خودروهای سواری و... تشدید می‌شود. در محل کار که هستید ارباب رجوعی از شما تقاضایی بیجا دارد و شما ناچارید به وی توضیح دهید که انجام خواسته‌اش منطقی نیست ولی با صدای بلند و گاه توهین‌آمیز وی مواجه می‌شویدیا بر عکس، به هر دلیلی نمی‌خواهید به خواسته‌اش عمل کنید و با داد و فریاد می‌خواهید حرف خود را به کرسی بنشانید. استمرار این روند ناصحیح باعث عصبانیت شما می‌شود و با ایجاد خشونت، اراده و کنترل روانی خود را از دست می‌دهید تا جایی که کار به درگیری فیزیکی می‌انجامد و گاه با عواقب ناخوشایند آن، که ممکن است وقوع جرم باشد، مواجه می‌شوید. در این مقاله سعی کرده‌ام بیان کنم آلودگی‌های صوتی یکی از مهم‌ترین عواملی است که باعث ایجاد خشونت می‌شود و اگر کنترل نشود، چه بسا باعث انجام دادن عملی شود که قانونگذار برای آن مجازات تعیین کرده است؛ در عوض آرامش داشتن و صبر و تحمل، شخص را تشویق می‌کند دست به ناهنجاری‌ها نزند و انگیزه‌های مجرمانه را از خود دور کند.

هر نوع صدایی که انسان تمایل به شنیدن آن نداشته باشد و به گونه‌ای نسبت به آن احساس آزردگی کند یا سبب ایجاد آسیب و اختلال اعصاب شنوایی شود، در حکم آلودگی صوتی شناخته و تعریف می‌شود. (تعریف از شاد کوسکی در سال، ???? کتاب دانشگاهی علوم کار، تالیف پروفسور لوچاک، صفحه) ??? سروصداهای فراتر از حد معمول به طور بالقوه خطرناک هستند. به هر صدای ناهنجار و آزاردهنده‌ای، سروصدا می‌گویند که آلودگی صوتی را دربر دارد. این آلودگی‌های صوتی منابع مختلفی دارند؛ به عنوان مثال در بخش مکانیکی می‌توان به موتورسیکلت، خودرو، کامیون، هواپیما، راه‌آهن، مترو، ادوات موسیقی، ورزشگاه‌ها، کولر، جاروبرقی، پنکه، دریل و... و در بخش انسانی صداهای ناهنجار و بلند انسان در جدال با یکدیگر و حرکات نامتعارف اشاره کرد که نه تنها تاثیر بسزایی بر شنوایی، قلب و عروق می‌گذارد بلکه باعث ایجاد استرس، اضطراب، سردرد، تحریک در رفتار ضداجتماعی، خشونت‌طلبی مختل شدن رشد کودکان، پرخاشگری و کاهش تمرکز نیز خواهد شد. بر اساس تحقیقات انجام شده، ناراحتی‌ها و مشکلات ناشی از سروصداهای آزاردهنده و زیانبار در محیط زندگی شهر تهران در ناحیه نسبتا گرم و خشک و کم مرطوب قرار دارد.

انرژی صوت می‌تواند توسط هوا جذب شود. میزان این جذب بستگی به میزان رطوبت موجود در هوا دارد. جریان سریع باد ایجاد سایه‌های صوتی می‌کند و صدا در جهت وزش باد بهتر شنیده می‌شود تا در جهت مخالف آن. در زمینه گوارش از جمله سوءهاضمه در انسان و همچنین بر هم خوردن آرامش و آسایش در محیط خانه، اجتماع و استراحتگاه‌ها، گسترش خشونت در رفتارهای اجتماعی و ازدیاد تصادفات شهری، ایجاد مزاحمت در خواب و عدم تمرکز در کارهای اقتصادی، از جمله آثار مخرب آلودگی صوتی است. از همه مهم‌تر اینکه آثار زیانبار سروصدا روی کودکان را که از اقشار آسیب‌پذیر جامعه هستند، نمی‌توان نادیده گرفت؛ وضعیت روحی و جسمی کودکان به دلیل عدم تکامل وضعیت جسمی و عقلی و روانی‌شان از حساسیت بالایی برخوردار است. اختلال و جلوگیری از تکامل رشد جسمی کودک، ممانعت و به تاخیر انداختن روند زبان‌گشایی، لطمه وارد کردن به رشد هوش و ذکاوت و احساس و هوشمندی عاطفی و عصبانیت و شلوغی و همچنین بی‌میلی نشان دادن نسبت به تعلیم و تربیت از جمله عوارض ناشی از آلودگی‌های صوتی است. (پروفسور دنیز گوتلب، مشاور سازمان بهداشت جهانی و رئیس بخش کنترل آلودگی صدا در اداره محیط‌زیست؛ ترجمه دکتر کاظم موسوی‌زاده) اصل اول اعلامیه کنفرانس سازمان ملل درباره محیط‌زیست در استکهلم به سال ???? بازمی‌گردد که کنفرانس از دولت‌ها و مردم درخواست می‌کند به منظور حفاظت و بهبود محیط‌زیست برای منافع مردم و نسل‌های آینده به تلاش خود وحدت بخشند. این است که انسان از حقوق بنیادین برای داشتن آزادی، برابری و شرایط مناسب زندگی در محیط‌زیستی که به او اجازه زندگی باحیثیت و سعادتمندانه را بدهد، برخوردار است. او رسما مسوولیت حفاظت و بهبود محیط‌زیست برای نسل‌های حاضر و آینده را بر عهده دارد.

چگونه بر اثر آلودگی‌های صوتی عصبانی می‌شویم؟

یک سال بیشتر از آغاز زندگی مشترک امیر و آرزو نمی‌گذشت. در روزهای آغازین زندگی ارتباطات عاطفی چنان بود که به راحتی از کنار مشکلات و معضلاتی که برایشان به وجود می‌آمد، می‌گذشتند. امیر فردی عصبی و تندمزاج بود. او به جای ایجاد محیطی آرام، روح حاکم بر خانواده را مخدوش و با جدال لفظی سعی می‌کرد عقاید خود را به کرسی بنشاند. این امر سبب شد زن نیز کوتاه نیاید و همچنان صداهای ناهنجار هر دو باعث شود همسایه‌ها نیز از جدال لفظی آنها آزرده شوند. شبی همانند شب‌های دیگر، صداهای ناهنجار و گوش‌خراش آنها چنان اوج گرفت که عصبانیت آرزو منجر به خشونت شد و بدون آنکه عاقلانه عمل کند چاقویی را بر می‌دارد و با ضربات مکرر شوهر خود را به قتل می‌رساند. در صورتی که اگر آنان به آرامی با یکدیگر صحبت می‌کردند و به خواسته‌های همدیگر در محیطی آرام گوش می‌دادند و با منطق خواسته‌های غیرمعقول یکدیگر را رد می‌کردند هرگز چنین جنایتی رخ نمی‌داد.

بدیهی است همه ما عصبانی می‌شویم و این عصبانیت واکنش‌های بیرونی ما است که منجر به تحریک فعل و انفعالات ذهنی بدن می‌شود و مطمئنا اگر هنگام بروز عصبانیت زمان کوتاهی در سکوت به سر بریم، هیجانات و عصبانیت حادث شده فروکش می‌کند و دیگران نیز در آرامش خود را بازخواهند یافت و هیچ‌گونه خشم و خشونتی تولید نخواهد شد.

در کنار آلودگی صوتی ناشی از صدای بلند و ناهنجار انسان‌ها، آلودگی‌های صوتی مکانیکی نیز تاثیر بسزایی در عصبانیت شخص دارد. شاید این موضوع برای شما نیز پیش آمده باشد که همسایه مجاور ملک شما در حال ساخت و ساز مجتمع مسکونی یا تجاری باشد. می‌دانیم که شهرداری و راهنمایی و رانندگی اجازه ورود کامیون‌ها را در روز به رانندگان کامیون‌ها نمی‌دهند بنابراین آنها ناچار می‌شوند مصالح مورد نیاز احداث ساختمان از جمله آجر و تیرآهن را شب‌ها به مقصد برسانند یا برای خاکبرداری در شب اقدام کنند. صداهای تولیدشده توسط کامیون‌ها، بلدوزر، جرثقیل و خالی کردن آجر و تیرآهن چنان ناهنجار است که آرامش را از شهروندی که تمام روز مشغول کار بوده و می‌خواهد شب را استراحت کند، می‌گیرد. خستگی ناشی از کار کم نیست بلکه صداهای ناهنجار، فشاری روانی به ذهن شخص وارد می‌کند که ناچار می‌شود به بیرون از منزل رفته و از کارفرمای احداث بنا بخواهد دست از ایجاد صداهای ناهنجار بردارد ولی متاسفانه چون کارفرما مجبور است در شب امور ساختمان را به انجام رساند به خواسته این شهروند توجه نمی‌کند و به کار خود ادامه می‌دهد. آن وقت است که عصبانیت این شهروند تبدیل به خشونت و نزاع می‌شود که اگر چنین صداهای ناهنجاری ایجاد نمی‌شد مطمئنا عصبانیت و خشونتی نیز به وجود نمی‌آمد.

تبدیل عصبانیت ناشی از آلودگیهای صوتی به خشونت

به هر حال آلودگی‌های صوتی موضوعی است انکارناپذیر و آثار آن چنان بر بروز عصبانیت تاثیر دارد که خشم ناشی از آن در برخی از موارد زیان‌ها و خساراتی را متوجه آدمی می‌کند که جبران آن به هیچ عنوان میسر نخواهد بود. به این جملات توجه کنید:
<همه بدون آنکه متوجه باشند دچار ناراحتی‌های عصبی هستند که به طور مضاعف مهم‌ترین عامل آن هم آلودگی صوتی در

شهرها است>.( برگ سبز، شماره، ?? نوروز، ??صفحه )??< بر اساس داده‌های آماری ?? درصد از جمعیت کشور دارای اختلالات عصبی و روانی شدید هستند و بیشترین درصد متعلق به افراد مبتلا به اختلال‌های عصبی اسکیزوفرنی است>.( مسعود پزشکیان، روزنامه رسالت ?، بهمن) ?? عصبانیت زمانی که به اوج خود می‌رسد باعث می‌شود شخص کنترل خود را از دست بدهد و در اینجاست که اگر به درستی کنترل نشود خشونت بر آن حاکم و توان مقابله با ناهنجاری‌های اجتماعی از عهده برخی از افرادی که مستعد ارتکاب جرم هستند بر نمی‌آید. خشم و خشونت، آفتی است که زندگی انسان را به مخاطره می‌اندازد، استعدادهای آدمی را می‌گیرد و آرامش و آسایش افراد را تهدید می‌کند و اگر به درستی کنترل نشود عوارض خارجی آن باعث ناهنجاری‌هایی می‌شود که اجتماع را نیز به مخاطره می‌اندازد؛ هر چند وجود دارند افرادی که خشم خود را فرو می‌نشانند و در مقابل عوامل خارجی از جمله آلودگی‌های صوتی ساکت می‌مانند ولی در آینده از اختلالات عصبی و اضطراب رنج می‌برند و چه بسا افسرده می‌شوند بنابراین آلودگی‌های صوتی که خود یکی از عوامل به وجود آورنده عصبانیت و خشم است باعث بروز دو اثر منفی در آدمی می‌شود؛ اثر کوتاه مدت آن جرم را به ارمغان می‌آورد و اثر بلندمدت آن بیماری‌های روانی را. بنابراین بهترین راه‌حل برای حفظ سلامت روحی و روانی انسان برطرف کردن علت اصلی عصبانیت و خشم است که یکی از مهم‌ترین آنها آلودگی‌های صوتی است.

بسیاری از افراد زمانی که به روانشناس مراجعه می‌کنند، می‌پرسند با خشم چه باید کرد؟ چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟ چگونه جلوی خشمگین شدن بیشتر خود را بگیریم ؟... اگر شخصی مرتکب جرائمی از جمله ضرب و جرح، بی‌احتیاطی در رانندگی، شرکت در نزاع دسته‌جمعی یا حتی قتل شود در بازجویی‌های خود به عصبانی بودنش اشاره می‌کند، بنابراین عصبیت و خشونت است که در بسیاری از مواقع باعث وقوع جرم می‌شود. این در حالی است که فشارهای خارجی همچون آلودگی‌های صوتی هدایت نشده و باعث عصبانیت شخص و اعمال خشونت و جرم شده است. کمیته مبارزه با خشونت در قسمتی از گزارش خود آورده است: <موضوع دیگر این است که در شهرهای بزرگ، افراد بیش از حد احساس تنهایی و عزلت می‌کنند. زیرا بین افراد شهرهای بزرگ تماس لازم برقرار نیست. آنان کسی را نمی‌شناسند و کسی هم آنان را نمی‌شناسد. با اینکه در میان انبوهی از جمعیت غوطه می‌خورند، اما کسی را نمی‌شناسند. افراد شهرهای بزرگ نه تنها دیگران را نمی‌شناسند بلکه آنان را مزاحم خود می‌دانند. بدین ترتیب احساس< خودشناسی >و< دیگرشناسی >که مهم‌ترین عامل بازدارنده خشونت است از بین می‌رود. افراد حس می‌کنند که به هیچ‌کس و هیچ کجا تعلق ندارند. همه چیز آنان را به خشم می‌آورد. سر و صدای زیاد، تراکم وسایل نقلیه، رفت و آمد در شلوغی، خستگی ناشی از کار و سایر عوامل شهری بر شدت عصبانیت آنان می‌افزاید و بدین ترتیب آنان در معرض ارتکاب جرم قرار می گیرند >.

کنترل خشم ناشی از آلودگی‌های صوتی

خشم احساس طبیعی در انسان است که همه افراد آن را به نوعی تجربه می‌کنند. هر وضعیتی که ما را ناکام کند باعث ایجاد احساس خشم می‌شود؛ ناکامی یعنی نرسیدن به خواسته‌های فردی. وقتی عاملی مانع رسیدن فرد به هدف و خواسته‌هایش می‌شود، عصبانیت بروز می‌کند. (کنترل خشم، رباب حامدی) رباب حامدی روانشناس در پاسخ به این سوال که چرا خشمگین می‌شویم؟ بیان می‌دارد: وقتی دیگران مانع رسیدن ما به هدف شوند و ما را در راه رسیدن به آن ناکام کنند عصبانی می‌شویم. ملاحظه می‌فرمایید که وجود مانع در راه رسیدن به هدف یکی از عوامل عصبانیت و بروز خشونت در انسان است. در مورد موضوع بحث ما روشن و بدیهی است که رسیدن به آرامش ذهنی و درونی یکی از مهم‌ترین اهداف انسان در زیستن است. حال اگر مانعی همچون آلودگی‌های صوتی باعث جلوگیری از رسیدن انسان به آرامش شود رخدادی که شاهدش خواهیم بود همان عصبانیت و خشونت است.

آلودگی صوتی، عاملی در وقوع جرم

دکتر پرویز صانعی در مقدمه کتاب روانشناسی کیفری، تالیف دیوید ایبرا همسن می‌نویسد<: سال‌ها است که من اشخاص ناسازگار گوناگون را مورد مطالعه قرار داده‌ام. در میان آنها کسانی بوده‌اند که از اختلال روان- تنی، روان- نژادی و روان- پریشی رنج می‌بردند؛ عده‌ای نیز قوانین را نقض کرده بودند. در کاوش عمیق راجع به روان اشخاص که مرتکب جرایمی از قبیل دزدی منازل، تجاوز به عنف و حتی قتل شده‌اند به این نتیجه رسیده‌ام در درک اولیه ما نسبت به رفتارهای مجرمانه ضرورت دارد که جهت‌یابی جدیدی صورت گیرد. احتیاج به یک جهت‌یابی جدید در نوع برداشت ما به این دلیل حتمی و ضروری است که درمی‌یابیم اصولا- حقوق جزا آیینه و نمودار تاریخ روحیات عاطفی بشر در اعصار مختلف است که به صورت تکامل اجتماعی جلوه‌گر شده است. با این وصف هر چند معمای جرم، مربوط به اجتماع است، معمای فرد در جلوه‌گری‌های گوناگون او نیز هست >.وی در جایی دیگر می‌نویسد<: چون بشر جامعه ابتدایی عقیده داشت رفتار او توسط< سرنوشت >تعیین شده یا تحت راهنمایی الهی قرار دارد، دلیلی نداشت که در صدد کشف انگیزش اعمال خویش برآید، البته امروز ما می‌دانیم که در پس رفتارهای مجرمانه همیشه انگیزه و محرکی وجود دارد و وقتی این محرکات را به آسانی کشف نمی‌کنیم دلیل آن نیست که انگیزه‌ای برای بزهکاری وجود ندارد بلکه شاید این محرکات ناخودآگاه‌تر باشد >.واقعیت هم این است که در بسیاری از مواقع زمانی که ذهن انسان با عوامل خارجی از جمله آلودگی‌های صوتی تحریک می‌شود باعث سلب اراده افرادی می‌شود که ظرفیت کنترل اعصاب و خشم خود را ندارند چرا که بیشتر رفتارهای مجرمانه افراد نشان‌دهنده خشونت‌گری آنها است و از آنجا که اعمال انسان و رفتار او ارتباط تنگاتنگ با یکدیگر دارد توجه به آن حائز اهمیت است و هر چند نتیجه آن جرم را در بر نداشته باشد اما می‌تواند در روند اجتماع اختلال ایجاد کند.

علل رفتار مجرمانه و پدیده جنایی

اگر در گذشته‌های دور صاحب‌نظران بر آن بودند که علت رفتارهای مجرمانه صرفا سرنوشت آدمی است. امروز با تحقیقات جامع و کاملی که انجام شده به این نتیجه رسیده‌ایم که عوامل متعددی در رفتارهای مجرمانه آدمی تاثیر دارد و هر عاملی می‌تواند در وضعیتی خاص برای شخص اختلال ایجاد کند. در بزهکاری افراد دو عامل بیشترین تاثیر را در رفتار مجرمانه به ارمغان می‌آورد؛ یکی عامل روانی است و دیگری عامل اجتماعی که هر دو بر یکدیگر اثرگذار هستند. در عوامل اجتماعی، می‌توان رفتار مجرمانه فرد را در محیط ملاحظه کرد. عوامل روانی برگرفته از وجود و شخصیت فرد است که در مقابل اجتماع واکنش نشان می‌دهد بنابراین با وجود آثار مخربی که آلودگی‌های صوتی بر ذهن انسان می‌گذارد، می‌توان یکی از مهم‌ترین علت‌های رفتار مجرمانه را در تاثیر آلودگی‌های صوتی بر ذهن و متعاقبا ایجاد خشونت جست‌وجو کرد. خشونت در ایجاد رفتارهای مجرمانه به قدری اهمیت دارد که برخی از دانشمندان پیشنهاد کرده‌اند مطالعات مربوط به بزهکاری در محدوده وسیع‌تر و تحت عنوان< خشونت >انجام گیرند. (ژاک بتوته، کتاب خشونت دوران) این پیشنهاد مورد توجه دولت فرانسه قرار گرفت و در سال ???? کمیته مخصوصی مامور مطالعه در امر خشونت و ارائه راه‌حل‌هایی در این زمینه تشکیل شد. کمیته مزبور پس از یک سال رسیدگی‌های مداوم و مطالعات بسیار مفصل ?، جلد کتاب با ارزش در این خصوص منتشر کرد. به علاوه گزارش مفصلی در ??? صفحه برای ریاست‌جمهوری فرانسه تهیه کرد. کمیته مزبور که از تعداد زیادی کارشناس و دانشمند متخصص تشکیل شده بود، در ضمن مطالعات خود دریافت که نه‌تنها پدیده جنایی موجب بروز احساس ناامنی مردم می‌شود بلکه بسیاری از امور دیگر از قبیل فریادهای نابهنجار، تعرضات خفیفه، فشارهای مستقیم و غیرمستقیم برای ممانعت افراد از ادامه کار، خودکشی و هزاران مساله دیگر از این قبیل، بدون داشتن جنبه کیفری، در مردم همان مساله< احساس ناامنی >را به وجود می‌آورند. این کمیته، همین احساس عدم امنیت را راهنمای خود قرار داد تمامی اعمالی را که موجب بروز این احساس بودند، بررسی کرد.

از نظر این کارشناسان خشونت، عمل فرد یا افراد معینی است که قواعد و مقررات مورد قبول جامعه را نادیده گرفته و به جان، شرف یا امنیت دیگران تعرض می‌کنند و چون این اعمال در مردم ایجاد ترس و ناامنی می‌کند، باید نه فقط با پدیده جنایی، که با پدیده خشونت نیز، که به مراتب وسیع‌تر از جنایت است، مبارزه کرد. به همین علت هم پیشنهادها و توصیه‌های فراوانی، برای مبارزه با خشونت تهیه و منتشر شد. (دکتر مرتضی محسنی، کتاب پدیده جنایی، ص) ?? فقر، کمبود عاطفی، عدم دسترسی به آموزش و پرورش صحیح، عدم اشتغال به شغل مناسب و ده‌ها و صدها مورد اینچنینی باعث تحریک روان و اعصاب آدمی می شود که گاه به بروز خشونت می‌انجامد. در کنار موارد فوق وجود صداهای ناهنجار، که به آلودگی صوتی نیز تعبیر می‌شود، از جمله علل رفتارهای خشونت‌آمیز و مجرمانه است که لازم است به این موضوع توجه ویژه‌ای شود چرا که< انسان مخلوق و در عین حال سازنده محیط‌زیست خود است که بقای فیزیکی او را تضمین کرده و به او فرصت رشد فکری، اخلاقی، اجتماعی و روحی می‌دهد. در تکامل طولانی و دشوار نژاد بشر روی زمین، مرحله‌ای فرا رسیده است که در آن انسان قدرت تغییر محیط‌زیست خود را به یاری و پیشرفت هرچه سریع‌تر علوم و تکنولوژی، به طریق بی‌شمار و به مقیاس قابل پیش‌بینی به دست آورده است. هر دو جنبه محیط‌زیست طبیعی و مصنوعی انسان، برای رفاه او و تمتع از حقوق بنیادینش، از جمله حق زندگی بهتر ضروری است و حمایت از محیط‌زیست و بهبود آن، موضوع بسیار مهمی است که بر رفاه افراد اثر می‌گذارد>.( اعلامیه کنفرانس سازمان ملل درباره محیط‌زیست، استکهلم ?، الی ?? ژوئن) ????

جرم و آلودگی صوتی

ماده دو قانون مجازات اسلامی مقرر می‌دارد هر فعل یا ترک فعلی که در قانون برای آن مجازات تعیین شده باشد جرم محسوب می‌شود. جرم از سه عنصر اصلی تشکیل شده است: عنصر مادی، عنصر معنوی و عنصر قانونی. عنصر مادی جرم مجموعه رفتارها و اعمال فیزیکی شخص است که راه وقوع جرم را هموار می‌کند. به عبارت دیگر وسایل و لوازم ارتکاب جرم را عنصر مادی جرم می‌گویند. در کنار عنصر مادی جرم قصد مجرمانه و نیت فرد از دیگر عناصر تشکیل‌دهنده جرم است. اگر فردی هیچ‌گونه سوءنیتی در ارتکاب جرم نداشته باشد و از لحاظ عقلی دچار مشکل باشد، چون عناصر جرم ناقص هستند جرمی به وقوع نپیوسته است، به همین دلیل است که می‌گویند طفل و مجنون در هنگام ارتکاب جرم رافع مسوولیت کیفری هستند. عنصر قانونی جرم نیز پیش‌بینی جرم بودن عمل یا ترک عملی است که قانونگذار برای آن مجازات تعیین کرده است.

در مورد آلودگی صوتی یکی از وظایف شهرداری‌ها در بند ?? اصلاحی ماده ?? قانون شهرداری، جلوگیری از ایجاد و تاسیس تمامی اماکنی که به نحوی از انحا موجب بروز مزاحمت برای ساکنان یا مخالف است اصول بهداشت در شهرها است. شهرداری مکلف است از تاسیس کارخانه‌ها، کارگاه‌ها، گاراژهای عمومی و تعمیرگاه‌ها و دکان‌ها و همچنین مراکزی که مواد محترقه می‌سازند و اصطبل چهارپایان و مراکز دامداری و به طور کلی تمام مشاغل و کسب‌هایی که ایجاد مزاحمت و سروصدا می‌کنند یا باعث تولید دود یا ایجاد عفونت یا تجمع حشرات و جانوران می‌کنند، جلوگیری کند. شهرداری در مورد تعطیل و تخریب و انتقال به خارج از شهر، مکلف است مراتب را ضمن دادن مهلت مناسب به صاحبان آنها ابلاغ کند و اگر صاحب ملک به نظر شهرداری معترض باشد باید ظرف ده روز اعتراض خود را به کمیسیونی مرکب از سه نفر که از طرف انجمن شهر انتخاب خواهند شد تسلیم کند. رای کمیسیون قطعی و لازم‌الاجرا است.

به موجب ماده واحده قانون تشدید مجازات موتورسیکلت‌سواران متخلف، افسران و درجه‌داران دیپلمه، مامور راهنمایی و رانندگی مکلفند در محدوده قانونی شهر تهران رانندگان موتورسیکلت یا موتورگازی‌ای که به وسیله لوله خروج دود عمدا صدای ناهنجار ایجاد می‌کنند را متوقف کنند. طبق این ماده واحده عمل مزبور جرم محسوب می‌شود. در مورد آلودگی آب و هوا قوانین بسیاری

توسط مرجع قانونگذاری تصویب شده، لیکن در مورد آلودگی‌های صوتی با توجه به اهمیت آن در وقوع جرایم توسط انسان‌ها، کمتر حساسیت به خرج داده شده است در حالی که مطابق اصل یازدهم اعلامیه ریو در محیط‌زیست دولت‌ها باید قوانین مؤثری را در زمینه محیط‌زیست تصویب کنند. معیارهای زیست محیطی و اهداف و اولویت‌های مدیریت محیط‌زیست باید با توجه به مجموعه شرایط زیست محیطی و توسعه که در آن اجرا می‌شوند اتخاذ شود. موضوع آلودگی محیط‌زیست در این اعلامیه به قدری حائز اهمیت است که دولت‌ها را مکلف کرده قوانین ملی در خصوص مسوولیت ناشی از صدمات ناشی از آلودگی و دیگر صدمات وارده به محیط‌زیست و پرداخت غرامت به قربانیان این خسارات را تدوین کنند و در اصل یازدهم نیز مقرر شده دولت‌ها برای حفاظت از محیط‌زیست، متناسب با امکانات خود تدابیر احتیاطی وسیعی را اعمال کنند و در صورت خطر ورود صدمات شدید یا غیرقابل جبران، نبود دلایل قطعی علمی نباید بهانه‌ای برای تاخیر در اتخاذ تدابیر موثر برای پیشگیری از ورود صدمه به محیط‌زیست باشد.

آلودگی صوتی منشأ استرس

صداهای شدید کوتاه مدت در انسان باعث ناشنوائی موقت می‌شود. اگر انسان در معرض صداهای بلند، برای مدت طولانی‌تری قرار گیرد ناشنوائی دائم پیش می‌آید.

بسیاری از افراد به‌طور مداوم و روزانه در محیط کار و خارج از آن در معرض صداهای غیرمجاز هستند. این مواجهات می‌تواند منجر به کاهش شنوائی غیرقابل درمان شود که باعث ایجاد اشکال در ارتباط کلامی با دیگران و کاهش کیفیت زندگی فرد می‌شود. استفاده از وسایل صوتی و استریو در اتومبیل، استفاده از هدفون برای گوش دادن به موسیقی، ترافیک شهری، مواد منفجره تفریحی، تیراندازی و ... همگی انسان را در معرض صدای غیرمجاز قرار می هد. اما رایج‌ترین مکان مواجهه با صوت غیرمجاز و شایع‌ترین علت کاهش شنوائی ناشی از صوت، مواجهه با صدا در محیط کار است، به‌طوری که حدود ?? درصد علل ناشنوائی و کم شنوائی در بزرگسالان مواجهه شغلی با صوت است. بروز این بیماری در فرد علاوه بر ایجاد ناتوانی، مشمول دریافت غرامت از کارفرما بوده و بار اقتصادی و مالی قابل توجهی به صنایع و کارفرمایان و مؤسسات بیمه تحمیل می‌کند به‌طوری که در سال???? میلادی فقط در سرویس نظامی آمریکا ??? میلیون دلار بابت غرامت کری شغلی به مبتلایان پرداخت شده است و در سال???? میلادی در انگلستان ??، میلیون پوند غرامت کری شغلی پرداخت شده که ? درصد کل مبلغ غرامت بیماری‌های شغلی بوده است.

صداهای شدید کوتاه مدت در انسان باعث ناشنوائی موقت می‌شود. اگر انسان در معرض صداهای بلند، برای مدت طولانی‌تری قرار گیرد ناشنوائی دائم پیش می‌آید. صدائی برابر ?? دسی‌بل روی سیستم عصبی تأثیر می‌گذارد. در ممالک پیشرفته قدرت شنوائی زنان بهتر از مردان است. زیرا از نظر مشاغل صداهای کمتری را تحمل می‌کنند.

آلودگی‌های صوتی که در اطراف مناطق مسکونی موجب ناراحتی می‌گردند عبارتند از:

?کارخانجات

?کارهای ساختمانی

?صداهای ناشی از سیستم تهویه منازل

?صدای ناشی از حمل و نقل (صدای موتور هواپیما، بوق اتومبیل، سر و صدای داخل منازل مثل صدای تلویزیون) نیز حائز اهمیت‌اند.

پیامدهای منفی و زیان‌بار ناشی از آلودگی صوتی به‌طور کلی در انسان‌ها به قرار زیر است:

) ?نگرانی و ناراحتی عصبی

) ?نگرانی همراه با خستگی و کاهش راندمان کار

) ?دگرگونی‌های دائم یا موقت در رفتار زیستی از قبیل انقباض نایژک‌ها و تغییر ضربان قلب

) ?ضایعه در دستگاه شنوائی و دیگر دستگاه‌های بدن.

اثرات آلودگی صوتی

آزمایشات نشان می‌دهند که صدای به شدت ??? ـ ??? دسی‌بل برای بعضی حیوانات کشنده و مرگبار است. این حیوانات قبل از مرگ به تشنجات موضعی، فلج و رعشه دچار می‌گردند. در انسان‌ها رنگ پریدگی و بالا رفتن فشار خون از اثرات آلودگی‌های صوتی است. درجه حرارت بدن نیز کاهش می‌یابد. صداهای مداوم عکس‌العمل‌هائی را در بدن ایجاد می‌نماید. از جمله انقباض رگ‌ها بیشتر می‌گردد. درجه حرارت بدن نیز کاهش می‌یابد و این حالت پس از قطع صدا هنوز ادامه می‌یابد. بدن انسان در خواب نیز به محرک‌های صوتی پاسخ می‌دهد بدون این‌که فرد از خواب بیدار شود. (ضربان قلب و حالات ماهیچه‌ها تغییر می‌کند.)

میزان تأثیر صدا به عواملی چون طبیعت و نزدیکی شخص به منبع اصلی صدا ادامه و مداومت صدا و موقعیت فیزیکی فرد بستگی دارد.

کاهش شنوائی

کاهش شنوائی ناشی از صوت در اثر مواجهه مداوم و طولانی با صداهای غیرمجاز و یا مواجهه ناگهانی و یک‌باره با صدای بسیار بلند (مثل انفجار) رخ می‌دهد. این کاهش شنوائی به دلیل آسیب دائمی و غیرقابل بازگشت در سلول‌های موئی و حلزونی گوش داخلی می‌گردد و ارتباطی به آسیب پرده صماخ ندارد. با ادامه یافتن مواجهه، کاهش شنوائی به سرعت پیشرفت می‌کند و در عرض ??ـ??سال به حداکثر می‌رسد. مواجهه با صدای غیرمجاز در مراحل اولیه علامتی ندارد برخی افراد که در محیط کار با صوت غیرمجاز مواجهه دارند در پایان روز کاری به‌طور موقت دچار وزوز گوش می‌شوند که به‌تدریج شدیدتر و مداوم شده و در کیفیت شنوائی، خواب و تمرکز شخص اختلال ایجاد می‌کند. همان‌طور که گفته شد این افراد در معاینه گوش سالم به نظر می‌رسند و آسیب پرده صماخ وجود ندارد و تنها راه تشخیص و شناخت بیماری براساس سابقه مواجهه با صدای غیرمجاز در تست شنوائی سنجی است. در تست شنوائی سنجی (نوار گوش) این افراد ابتدا گرفتار دامنه اصوات پر فرکانس می‌باشند که خارج از دامنه شنیداری است و بنابراین در مکالمات روزمره در ابتدای سیر بیماری مشکل ندارند. با ادامه مواجهه دامنه گرفتاری به سمت فرکانس‌های شنیداری (کم فرکانس) پیشرفت نموده و فرد در درک صحبت دیگران و برقراری ارتباط دچار مشکل خواهد شد. از آن‌جا که این بیماری بازگشت ناپذیر و غیرقابل درمان است راهکارها مبتنی بر پیشگیری و تشخیص در مراحل اولیه بیماری به منظور جلوگیری از پیشرفت و گسترش آن است. این راهکارها شامل برنامه‌ها و دستورالعمل‌های مدون جهت انجام اقدامات حفاظتی در برابر صوت غیرمجاز شامل اجتناب از حضور در مکان‌های پر سر و صدا یا کاستن از صدای محیط است.

بیماری رینال (انگشتان مرده)

بررسی‌ها نشان می‌دهد که کارگران کارخانجات چوب‌بری که با اره کار می‌کنند و صدای ??? دسی‌بل را تحمل می‌نمایند شب‌ها وقتی به خانه بر می‌گردند انگشتان آنها سبز رنگ بعد سفید می‌گردد که علائم بیماری وازواسپاستیک می‌باشد که در نتیجه انقباض رگ‌ها و نارسائی در جریان خون عارض می‌گردد. که این ناراحتی به نام بیماری رینال یا انگشتان مرده معروف است.

روش‌های جلوگیری از آلودگی‌های صوتی

اقداماتی که به منظور کاستن صدای محیط انجام می‌شود شامل کنترل مهندسی دستگاه‌ها در محیط‌های پر سر و صدا و رفع عیوب مربوط به دستگاه‌ها و در صورت لزوم و امکان تعویض دستگاه است. در صورتی‌که انجام اقدامات فوق ممکن نباشد یا قادر به رفع صدای غیرمجاز محیط نباشیم باید گوشی‌های محافظ در اختیار افراد در معرض صوت غیرمجاز قرار داد. این گوشی‌ها متناسب با شدت و فرکانس صدای محیط کار تجویز می‌شود. برای این افراد باید سالانه معاینه شنوائی سنجی انجام شود تا در صورت مشاهده اختلال در تست شنوائی اقدامات مناسب به منظور پیشگیری از پیشرفت افت شنوائی بر دامنه فرکانس شنیداری انجام شود.

با توجه به این‌که معمولاًـ صداها از تولید کننده‌ای پخش، توسط گیرنده‌ای دریافت می‌شوند بنابراین جهت کنترل این آلودگی، کاهش شدت صدا جلوگیری از انتشار و نفوذ صدا و محافظت از گیرنده سیستم شنوائی می‌تواند مؤثر باشد. بنابراین در جهت جلوگیری از آلودگی شدید صوتی) ?: میزان صدا در محیط‌هائی که کارگران به‌طور مداوم در معرض فعالیت‌های مغزی قرار دارند نباید از ?? دسی‌بل تجاوز نماید.

) ?سعی شود از ورود ماشین‌آلات که بیش از حد معین آلودگی صوتی تولید می‌کنند جلوگیری شود.

) ?صدای ماشین‌آلات کارخانه‌ها نباید به بیرون از کارخانه‌ها برسد.

) ?سعی شود از ایجاد واحدهای مسکونی در مجاورت در فرودگاه‌ها جلوگیری شود.

) ?ضد صدا کردن ساختمان‌ها و واحدهای مسکونی.

) ?مضاعف یا دو لایه کردن شیشه پنجره‌ها در جهت جلوگیری از نفوذ صدای بیرون به داخل ساختمان.

) ?محدود و ممنوع کردن عبور کامیون‌ها و وسائط نقلیه پر صدا.

) ?ایجاد نوارهای عریضی از درختان و پشش‌های گیاهی که به میزان ?? دسی‌بل از شدت صوت می‌کاهد.

دکتر حمیدرضا ماحوزی متخصص جراحی قلب و عروق از دانشگاه بن آلمان در خصوص رابطه ?آلودگی صوتی با افزایش درصد ابتلاـ به بیماری‌های قلبی می‌گوید: آلودگی صوتی را ما می‌توانیم به‌عنوان عامل بزرگ استرس‌زا در نظر بگیریم که باعث ایجاد استرس می‌شود و استرس یکی از عوامل مهمی است که باعث می‌شود، بیماری‌های قلبی زودتر بروز کنند. خیلی از همکاران ما در بخش کاردیولوژی معتقد هستند که این استرس‌ها باعث می‌شوند که سیستم سمپاتیک بیشتر فعال شود و فعال‌تر شدن سیستم سمپاتیک باعث تنگ شدن شریان‌های کوچک یا آتریول‌ها می‌شود که این‌ها می‌تواند خودش کم‌کم باعث بروز فشار خون شود و فشار خون هم می تواند خودش یکی از عواملی باشد که در ایجاد بیماری‌های قلبی نقش به‌سزای داشته باشد، مثل سکته ?قلبی. مطالعات نشان داده، کسانی که بیشتر تحت تأثیر عوامل استرس‌زا هستند، بیشتر به بیماری‌های قلبی و سکته‌های قلبی دچار می‌شوند و همین‌طور اخیراً مطالعاتی نشان داده که خیلی از این عوامل استرس‌زا باعث پارگی آتروم‌هائی می‌شوند که در قروق کرونر فرد ایجاد انسداد می‌کنند و باعث بروز سکته ?قلبی می‌شوند.

با توجه به آن‌چه گفته شد قطعاً در کلان شهری مانند تهران که تراکم جمعیت در آن بسیار است و تردد خودروها میزان بالائی از آلودگی صوتی را ایجاد می‌کند، امکان ابتلاـ به بیماری‌های قلبی نیز بالاـ می‌رود. دکتر ماحوزی در این‌باره می‌گوید: "قطعاً در شهرهای بزرگی مثل تهران که هیچ‌کدام از فاکتورهای مهم مانند فاکتورهای صوتی و وضعیت هوا در حالت استاندارد نیست، ابتلا به بیماری‌های قلبی هم بسیار بیشتر از جوامعی است که به این فاکتورها توجه زیادتری می‌کنند، تحقیقات علمی حاکی از آن است که بیشترین عامل آزار دهنده ?مردم، سر و صدای خیابان‌ها است و عوامل زیانبار دیگر مانند دود لوله اگزوز خودروها و فاضلاب کارخانه‌ها در درجات بعدی قرار می‌گیرد."

آلودگی صوتی

نویسنده: محمد مصطفایی

تاثیر آلودگی های صوتی بر خشونت و وقوع جرم

تصور کنید صبح یک روز زیبا از خواب بیدار می‌شوید؛ با روحیه‌ای شاد و بانشاط، پس از انجام امور شخصی منزل را ترک می‌کنید. از همان ابتدای خروج از خانه که به خیابان می‌روید، آرامش و سکوتی که در خانه داشتید با صداهای گوناگون

اطراف‌تان از بین می‌رود و آشفتگی ذهنی جای آن را می‌گیرد. این ناهنجاری ذهنی در طول روز به وسیله صداهای گوناگونی مثل بوق خودروها، صدای موتورسیکلت‌ها، خودروهای سواری و... تشدید می‌شود. در محل کار که هستید ارباب رجوعی از شما تقاضایی بیجا دارد و شما ناچارید به وی توضیح دهید که انجام خواسته‌اش منطقی نیست ولی با صدای بلند و گاه توهین‌آمیز وی مواجه می‌شویدیا بر عکس، به هر دلیلی نمی‌خواهید به خواسته‌اش عمل کنید و با داد و فریاد می‌خواهید حرف خود را به کرسی بنشانید. استمرار این روند ناصحیح باعث عصبانیت شما می‌شود و با ایجاد خشونت، اراده و کنترل روانی خود را از دست می‌دهید تا جایی که کار به درگیری فیزیکی می‌انجامد و گاه با عواقب ناخوشایند آن، که ممکن است وقوع جرم باشد، مواجه می‌شوید. در این مقاله سعی کرده‌ام بیان کنم آلودگی‌های صوتی یکی از مهم‌ترین عواملی است که باعث ایجاد خشونت می‌شود و اگر کنترل نشود، چه بسا باعث انجام دادن عملی شود که قانونگذار برای آن مجازات تعیین کرده است؛ در عوض آرامش داشتن و صبر و تحمل، شخص را تشویق می‌کند دست به ناهنجاری‌ها نزند و انگیزه‌های مجرمانه را از خود دور کند.

هر نوع صدایی که انسان تمایل به شنیدن آن نداشته باشد و به گونه‌ای نسبت به آن احساس آزردگی کند یا سبب ایجاد آسیب و اختلال اعصاب شنوایی شود، در حکم آلودگی صوتی شناخته و تعریف می‌شود. (تعریف از شاد کوسکی در سال، ???? کتاب دانشگاهی علوم کار، تالیف پروفسور لوچاک، صفحه) ??? سروصداهای فراتر از حد معمول به طور بالقوه خطرناک هستند. به هر صدای ناهنجار و آزاردهنده‌ای، سروصدا می‌گویند که آلودگی صوتی را دربر دارد. این آلودگی‌های صوتی منابع مختلفی دارند؛ به عنوان مثال در بخش مکانیکی می‌توان به موتورسیکلت، خودرو، کامیون، هواپیما، راه‌آهن، مترو، ادوات موسیقی، ورزشگاه‌ها، کولر، جاروبرقی، پنکه، دریل و... و در بخش انسانی صداهای ناهنجار و بلند انسان در جدال با یکدیگر و حرکات نامتعارف اشاره کرد که نه تنها تاثیر بسزایی بر شنوایی، قلب و عروق می‌گذارد بلکه باعث ایجاد استرس، اضطراب، سردرد، تحریک در رفتار ضداجتماعی، خشونت‌طلبی مختل شدن رشد کودکان، پرخاشگری و کاهش تمرکز نیز خواهد شد. بر اساس تحقیقات انجام شده، ناراحتی‌ها و مشکلات ناشی از سروصداهای آزاردهنده و زیانبار در محیط زندگی شهر تهران در ناحیه نسبتا گرم و خشک و کم مرطوب قرار دارد.

انرژی صوت می‌تواند توسط هوا جذب شود. میزان این جذب بستگی به میزان رطوبت موجود در هوا دارد. جریان سریع باد ایجاد سایه‌های صوتی می‌کند و صدا در جهت وزش باد بهتر شنیده می‌شود تا در جهت مخالف آن. در زمینه گوارش از جمله سوءهاضمه در انسان و همچنین بر هم خوردن آرامش و آسایش در محیط خانه، اجتماع و استراحتگاه‌ها، گسترش خشونت در رفتارهای اجتماعی و ازدیاد تصادفات شهری، ایجاد مزاحمت در خواب و عدم تمرکز در کارهای اقتصادی، از جمله آثار مخرب آلودگی صوتی است. از همه مهم‌تر اینکه آثار زیانبار سروصدا روی کودکان را که از اقشار آسیب‌پذیر جامعه هستند، نمی‌توان نادیده گرفت؛ وضعیت روحی و جسمی کودکان به دلیل عدم تکامل وضعیت جسمی و عقلی و روانی‌شان از حساسیت بالایی برخوردار است. اختلال و جلوگیری از تکامل رشد جسمی کودک، ممانعت و به تاخیر انداختن روند زبان‌گشایی، لطمه وارد کردن به رشد هوش و ذکاوت و احساس و هوشمندی عاطفی و عصبانیت و شلوغی و همچنین بی‌میلی نشان دادن نسبت به تعلیم و تربیت از جمله عوارض ناشی از آلودگی‌های صوتی است. (پروفسور دنیز گوتلب، مشاور سازمان بهداشت جهانی و رئیس بخش کنترل آلودگی صدا در اداره محیط‌زیست؛ ترجمه دکتر کاظم موسوی‌زاده) اصل اول اعلامیه کنفرانس سازمان ملل درباره محیط‌زیست در استکهلم به سال ???? بازمی‌گردد که کنفرانس از دولت‌ها و مردم درخواست می‌کند به منظور حفاظت و بهبود محیط‌زیست برای منافع مردم و نسل‌های آینده به تلاش خود وحدت بخشند. این است که انسان از حقوق بنیادین برای داشتن آزادی، برابری و شرایط مناسب زندگی در محیط‌زیستی که به او اجازه زندگی باحیثیت و سعادتمندانه را بدهد، برخوردار است. او رسما مسوولیت حفاظت و بهبود محیط‌زیست برای نسل‌های حاضر و آینده را بر عهده دارد. چگونه بر اثر آلودگی‌های صوتی عصبانی می‌شویم؟

یک سال بیشتر از آغاز زندگی مشترک امیر و آرزو نمی‌گذشت. در روزهای آغازین زندگی ارتباطات عاطفی چنان بود که به راحتی از کنار مشکلات و معضلاتی که برایشان به وجود می‌آمد، می‌گذشتند. امیر فردی عصبی و تندمزاج بود. او به جای ایجاد محیطی آرام، روح حاکم بر خانواده را مخدوش و با جدال لفظی سعی می‌کرد عقاید خود را به کرسی بنشاند. این امر سبب شد زن نیز کوتاه نیاید و همچنان صداهای ناهنجار هر دو باعث شود همسایه‌ها نیز از جدال لفظی آنها آزرده شوند. شبی همانند شب‌های دیگر، صداهای ناهنجار و گوش‌خراش آنها چنان اوج گرفت که عصبانیت آرزو منجر به خشونت شد و بدون آنکه عاقلانه عمل کند چاقویی را بر می‌دارد و با ضربات مکرر شوهر خود را به قتل می‌رساند. در صورتی که اگر آنان به آرامی با یکدیگر صحبت می‌کردند و به خواسته‌های همدیگر در محیطی آرام گوش می‌دادند و با منطق خواسته‌های غیرمعقول یکدیگر را رد می‌کردند هرگز چنین جنایتی رخ نمی‌داد.

بدیهی است همه ما عصبانی می‌شویم و این عصبانیت واکنش‌های بیرونی ما است که منجر به تحریک فعل و انفعالات ذهنی بدن می‌شود و مطمئنا اگر هنگام بروز عصبانیت زمان کوتاهی در سکوت به سر بریم، هیجانات و عصبانیت حادث شده فروکش می‌کند و دیگران نیز در آرامش خود را بازخواهند یافت و هیچ‌گونه خشم و خشونتی تولید نخواهد شد.

در کنار آلودگی صوتی ناشی از صدای بلند و ناهنجار انسان‌ها، آلودگی‌های صوتی مکانیکی نیز تاثیر بسزایی در عصبانیت شخص دارد. شاید این موضوع برای شما نیز پیش آمده باشد که همسایه مجاور ملک شما در حال ساخت و ساز مجتمع مسکونی یا تجاری باشد. می‌دانیم که شهرداری و راهنمایی و رانندگی اجازه ورود کامیون‌ها را در روز به رانندگان کامیون‌ها نمی‌دهند بنابراین آنها ناچار می‌شوند مصالح مورد نیاز احداث ساختمان از جمله آجر و تیرآهن را شب‌ها به مقصد برسانند یا برای خاکبرداری در شب اقدام کنند. صداهای تولیدشده توسط کامیون‌ها، بلدوزر، جرثقیل و خالی کردن آجر و تیرآهن چنان ناهنجار است که آرامش را از شهروندی که تمام روز مشغول کار بوده و می‌خواهد شب را استراحت کند، می‌گیرد. خستگی ناشی از کار کم نیست بلکه صداهای ناهنجار، فشاری روانی به ذهن شخص وارد می‌کند که ناچار می‌شود به بیرون از منزل رفته و از کارفرمای احداث بنا بخواهد دست از ایجاد صداهای ناهنجار بردارد ولی متاسفانه چون کارفرما مجبور است در شب امور ساختمان را به انجام رساند به خواسته این شهروند توجه نمی‌کند و به کار خود ادامه می‌دهد. آن وقت است که عصبانیت این شهروند تبدیل به خشونت و نزاع می‌شود که اگر چنین صداهای ناهنجاری ایجاد نمی‌شد مطمئنا عصبانیت و خشونتی نیز به وجود نمی‌آمد. تبدیل عصبانیت ناشی از آلودگیهای صوتی به خشونت

به هر حال آلودگی‌های صوتی موضوعی است انکارناپذیر و آثار آن چنان بر بروز عصبانیت تاثیر دارد که خشم ناشی از آن در برخی از موارد زیان‌ها و خساراتی را متوجه آدمی می‌کند که جبران آن به هیچ عنوان میسر نخواهد بود. به این جملات توجه کنید: <همه بدون آنکه متوجه باشند دچار ناراحتی‌های عصبی هستند که به طور مضاعف مهم‌ترین عامل آن هم آلودگی صوتی در شهرها است>.( برگ سبز، شماره، ?? نوروز، ??صفحه )??< بر اساس داده‌های آماری ?? درصد از جمعیت کشور دارای اختلالات عصبی و روانی شدید هستند و بیشترین درصد متعلق به افراد مبتلا به اختلال‌های عصبی اسکیزوفرنی است>.( مسعود پزشکیان، روزنامه رسالت ?، بهمن) ?? عصبانیت زمانی که به اوج خود می‌رسد باعث می‌شود شخص کنترل خود را از دست بدهد و در اینجاست که اگر به درستی کنترل نشود خشونت بر آن حاکم و توان مقابله با ناهنجاری‌های اجتماعی از عهده برخی از افرادی که مستعد ارتکاب جرم هستند بر نمی‌آید. خشم و خشونت، آفتی است که زندگی انسان را به مخاطره می‌اندازد، استعدادهای آدمی را می‌گیرد و آرامش و آسایش افراد را تهدید می‌کند و اگر به درستی کنترل نشود عوارض خارجی آن باعث ناهنجاری‌هایی می‌شود که اجتماع را نیز به مخاطره می‌اندازد؛ هر چند وجود دارند افرادی که خشم خود را فرو می‌نشانند و در مقابل عوامل خارجی از جمله آلودگی‌های صوتی ساکت می‌مانند ولی در آینده از اختلالات عصبی و اضطراب رنج می‌برند و چه بسا افسرده می‌شوند بنابراین آلودگی‌های صوتی که خود یکی از عوامل به وجود آورنده عصبانیت و خشم است باعث بروز دو اثر منفی در آدمی می‌شود؛ اثر کوتاه مدت آن جرم را به ارمغان می‌آورد و اثر بلندمدت آن بیماری‌های روانی را. بنابراین بهترین راه‌حل برای حفظ سلامت روحی و روانی انسان برطرف کردن علت اصلی عصبانیت و خشم است که یکی از مهم‌ترین آنها آلودگی‌های صوتی است.

بسیاری از افراد زمانی که به روانشناس مراجعه می‌کنند، می‌پرسند با خشم چه باید کرد؟ چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟ چگونه جلوی خشمگین شدن بیشتر خود را بگیریم ؟... اگر شخصی مرتکب جرائمی از جمله ضرب و جرح، بی‌احتیاطی در رانندگی، شرکت در نزاع دسته‌جمعی یا حتی قتل شود در بازجویی‌های خود به عصبانی بودنش اشاره می‌کند، بنابراین عصبیت و خشونت است که در بسیاری از مواقع باعث وقوع جرم می‌شود. این در حالی است که فشارهای خارجی همچون آلودگی‌های صوتی هدایت نشده و باعث عصبانیت شخص و اعمال خشونت و جرم شده است. کمیته مبارزه با خشونت در قسمتی از گزارش خود آورده است: <موضوع دیگر این است که در شهرهای بزرگ، افراد بیش از حد احساس تنهایی و عزلت می‌کنند. زیرا بین افراد شهرهای بزرگ تماس لازم برقرار نیست. آنان کسی را نمی‌شناسند و کسی هم آنان را نمی‌شناسد. با اینکه در میان انبوهی از جمعیت غوطه می‌خورند، اما کسی را نمی‌شناسند. افراد شهرهای بزرگ نه تنها دیگران را نمی‌شناسند بلکه آنان را مزاحم خود می‌دانند. بدین ترتیب احساس< خودشناسی >و< دیگرشناسی >که مهم‌ترین عامل بازدارنده خشونت است از بین می‌رود. افراد حس می‌کنند که به هیچ‌کس و هیچ کجا تعلق ندارند. همه چیز آنان را به خشم می‌آورد. سر و صدای زیاد، تراکم وسایل نقلیه، رفت و آمد در شلوغی، خستگی ناشی از کار و سایر عوامل شهری بر شدت عصبانیت آنان می‌افزاید و بدین ترتیب آنان در معرض ارتکاب جرم قرار می گیرند >.کنترل خشم ناشی از آلودگی‌های صوتی

خشم احساس طبیعی در انسان است که همه افراد آن را به نوعی تجربه می‌کنند. هر وضعیتی که ما را ناکام کند باعث ایجاد احساس خشم می‌شود؛ ناکامی یعنی نرسیدن به خواسته‌های فردی. وقتی عاملی مانع رسیدن فرد به هدف و خواسته‌هایش می‌شود، عصبانیت بروز می‌کند. (کنترل خشم، رباب حامدی) رباب حامدی روانشناس در پاسخ به این سوال که چرا خشمگین می‌شویم؟ بیان می‌دارد: وقتی دیگران مانع رسیدن ما به هدف شوند و ما را در راه رسیدن به آن ناکام کنند عصبانی می‌شویم. ملاحظه می‌فرمایید که وجود مانع در راه رسیدن به هدف یکی از عوامل عصبانیت و بروز خشونت در انسان است. در مورد موضوع بحث ما روشن و بدیهی است که رسیدن به آرامش ذهنی و درونی یکی از مهم‌ترین اهداف انسان در زیستن است. حال اگر مانعی همچون آلودگی‌های صوتی باعث جلوگیری از رسیدن انسان به آرامش شود رخدادی که شاهدش خواهیم بود همان عصبانیت و خشونت است. آلودگی صوتی، عاملی در وقوع جرم

دکتر پرویز صانعی در مقدمه کتاب روانشناسی کیفری، تالیف دیوید ایبرا همسن می‌نویسد<: سال‌ها است که من اشخاص ناسازگار گوناگون را مورد مطالعه قرار داده‌ام. در میان آنها کسانی بوده‌اند که از اختلال روان- تنی، روان- نژادی و روان- پریشی رنج می‌بردند؛ عده‌ای نیز قوانین را نقض کرده بودند. در کاوش عمیق راجع به روان اشخاص که مرتکب جرایمی از قبیل دزدی منازل، تجاوز به عنف و حتی قتل شده‌اند به این نتیجه رسیده‌ام در درک اولیه ما نسبت به رفتارهای مجرمانه ضرورت دارد که جهت‌یابی جدیدی صورت گیرد. احتیاج به یک جهت‌یابی جدید در نوع برداشت ما به این دلیل حتمی و ضروری است که درمی‌یابیم اصولا- حقوق جزا آیینه و نمودار تاریخ روحیات عاطفی بشر در اعصار مختلف است که به صورت تکامل اجتماعی جلوه‌گر شده است. با این وصف هر چند معمای جرم، مربوط به اجتماع است، معمای فرد در جلوه‌گری‌های گوناگون او نیز هست >.وی در جایی دیگر می‌نویسد<: چون بشر جامعه ابتدایی عقیده داشت رفتار او توسط< سرنوشت >تعیین شده یا تحت

راهنمایی الهی قرار دارد، دلیلی نداشت که در صدد کشف انگیزش اعمال خویش برآید، البته امروز ما می‌دانیم که در پس رفتارهای مجرمانه همیشه انگیزه و محرکی وجود دارد و وقتی این محرکات را به آسانی کشف نمی‌کنیم دلیل آن نیست که انگیزه‌ای برای بزهکاری وجود ندارد بلکه شاید این محرکات ناخودآگاه‌تر باشد >.واقعیت هم این است که در بسیاری از مواقع زمانی که ذهن انسان با عوامل خارجی از جمله آلودگی‌های صوتی تحریک می‌شود باعث سلب اراده افرادی می‌شود که ظرفیت کنترل اعصاب و خشم خود را ندارند چرا که بیشتر رفتارهای مجرمانه افراد نشان‌دهنده خشونت‌گری آنها است و از آنجا که اعمال انسان و رفتار او ارتباط تنگاتنگ با یکدیگر دارد توجه به آن حائز اهمیت است و هر چند نتیجه آن جرم را در بر نداشته باشد اما می‌تواند در روند اجتماع اختلال ایجاد کند. علل رفتار مجرمانه و پدیده جنایی

اگر در گذشته‌های دور صاحب‌نظران بر آن بودند که علت رفتارهای مجرمانه صرفا سرنوشت آدمی است. امروز با تحقیقات جامع و کاملی که انجام شده به این نتیجه رسیده‌ایم که عوامل متعددی در رفتارهای مجرمانه آدمی تاثیر دارد و هر عاملی می‌تواند در وضعیتی خاص برای شخص اختلال ایجاد کند. در بزهکاری افراد دو عامل بیشترین تاثیر را در رفتار مجرمانه به ارمغان می‌آورد؛ یکی عامل روانی است و دیگری عامل اجتماعی که هر دو بر یکدیگر اثرگذار هستند. در عوامل اجتماعی، می‌توان رفتار مجرمانه فرد را در محیط ملاحظه کرد. عوامل روانی برگرفته از وجود و شخصیت فرد است که در مقابل اجتماع واکنش نشان می‌دهد بنابراین با وجود آثار مخربی که آلودگی‌های صوتی بر ذهن انسان می‌گذارد، می‌توان یکی از مهم‌ترین علت‌های رفتار مجرمانه را در تاثیر آلودگی‌های صوتی بر ذهن و متعاقبا ایجاد خشونت جست‌وجو کرد. خشونت در ایجاد رفتارهای مجرمانه به قدری اهمیت دارد که برخی از دانشمندان پیشنهاد کرده‌اند مطالعات مربوط به بزهکاری در محدوده وسیع‌تر و تحت عنوان< خشونت >انجام گیرند. (ژاک بتوته، کتاب خشونت دوران) این پیشنهاد مورد توجه دولت فرانسه قرار گرفت و در سال ???? کمیته مخصوصی مامور مطالعه در امر خشونت و ارائه راه‌حل‌هایی در این زمینه تشکیل شد. کمیته مزبور پس از یک سال رسیدگی‌های مداوم و مطالعات بسیار مفصل ?، جلد کتاب با ارزش در این خصوص منتشر کرد. به علاوه گزارش مفصلی در ??? صفحه برای ریاست‌جمهوری فرانسه تهیه کرد. کمیته مزبور که از تعداد زیادی کارشناس و دانشمند متخصص تشکیل شده بود، در ضمن مطالعات خود دریافت که نه‌تنها پدیده جنایی موجب بروز احساس ناامنی مردم می‌شود بلکه بسیاری از امور دیگر از قبیل فریادهای نابهنجار، تعرضات خفیفه، فشارهای مستقیم و غیرمستقیم برای ممانعت افراد از ادامه کار، خودکشی و هزاران مساله دیگر از این قبیل، بدون داشتن جنبه کیفری، در مردم همان مساله< احساس ناامنی >را به وجود می‌آورند. این کمیته، همین احساس عدم امنیت را راهنمای خود قرار داد تمامی اعمالی را که موجب بروز این احساس بودند، بررسی کرد.

از نظر این کارشناسان خشونت، عمل فرد یا افراد معینی است که قواعد و مقررات مورد قبول جامعه را نادیده گرفته و به جان، شرف یا امنیت دیگران تعرض می‌کنند و چون این اعمال در مردم ایجاد ترس و ناامنی می‌کند، باید نه فقط با پدیده جنایی، که با پدیده خشونت نیز، که به مراتب وسیع‌تر از جنایت است، مبارزه کرد. به همین علت هم پیشنهادها و توصیه‌های فراوانی، برای مبارزه با خشونت تهیه و منتشر شد. (دکتر مرتضی محسنی، کتاب پدیده جنایی، ص) ?? فقر، کمبود عاطفی، عدم دسترسی به آموزش و پرورش صحیح، عدم اشتغال به شغل مناسب و ده‌ها و صدها مورد اینچنینی باعث تحریک روان و اعصاب آدمی می شود که گاه به بروز خشونت می‌انجامد. در کنار موارد فوق وجود صداهای ناهنجار، که به آلودگی صوتی نیز تعبیر می‌شود، از جمله علل رفتارهای خشونت‌آمیز و مجرمانه است که لازم است به این موضوع توجه ویژه‌ای شود چرا که< انسان مخلوق و در عین حال سازنده محیط‌زیست خود است که بقای فیزیکی او را تضمین کرده و به او فرصت رشد فکری، اخلاقی، اجتماعی و روحی می‌دهد. در تکامل طولانی و دشوار نژاد بشر روی زمین، مرحله‌ای فرا رسیده است که در آن انسان قدرت تغییر محیط‌زیست خود را به یاری و پیشرفت هرچه سریع‌تر علوم و تکنولوژی، به طریق بی‌شمار و به مقیاس قابل پیش‌بینی به دست آورده است. هر دو جنبه محیط‌زیست طبیعی و مصنوعی انسان، برای رفاه او و تمتع از حقوق بنیادینش، از جمله حق زندگی بهتر ضروری است و حمایت از محیط‌زیست و بهبود آن، موضوع بسیار مهمی است که بر رفاه افراد اثر می‌گذارد>.( اعلامیه کنفرانس سازمان ملل درباره محیط‌زیست، استکهلم ?، الی ?? ژوئن) ???? جرم و آلودگی صوتی

ماده دو قانون مجازات اسلامی مقرر می‌دارد هر فعل یا ترک فعلی که در قانون برای آن مجازات تعیین شده باشد جرم محسوب می‌شود. جرم از سه عنصر اصلی تشکیل شده است: عنصر مادی، عنصر معنوی و عنصر قانونی. عنصر مادی جرم مجموعه رفتارها و اعمال فیزیکی شخص است که راه وقوع جرم را هموار می‌کند. به عبارت دیگر وسایل و لوازم ارتکاب جرم را عنصر مادی جرم می‌گویند. در کنار عنصر مادی جرم قصد مجرمانه و نیت فرد از دیگر عناصر تشکیل‌دهنده جرم است. اگر فردی هیچ‌گونه سوءنیتی در ارتکاب جرم نداشته باشد و از لحاظ عقلی دچار مشکل باشد، چون عناصر جرم ناقص هستند جرمی به وقوع نپیوسته است، به همین دلیل است که می‌گویند طفل و مجنون در هنگام ارتکاب جرم رافع مسوولیت کیفری هستند. عنصر قانونی جرم نیز پیش‌بینی جرم بودن عمل یا ترک عملی است که قانونگذار برای آن مجازات تعیین کرده است.

در مورد آلودگی صوتی یکی از وظایف شهرداری‌ها در بند ?? اصلاحی ماده ?? قانون شهرداری، جلوگیری از ایجاد و تاسیس تمامی اماکنی که به نحوی از انحا موجب بروز مزاحمت برای ساکنان یا مخالف است اصول بهداشت در شهرها است. شهرداری مکلف است از تاسیس کارخانه‌ها، کارگاه‌ها، گاراژهای عمومی و تعمیرگاه‌ها و دکان‌ها و همچنین مراکزی که مواد محترقه می‌سازند و اصطبل چهارپایان و مراکز دامداری و به طور کلی تمام مشاغل و کسب‌هایی که ایجاد مزاحمت و سروصدا می‌کنند یا باعث تولید دود یا ایجاد عفونت یا تجمع حشرات و جانوران می‌کنند، جلوگیری کند. شهرداری در مورد تعطیل و تخریب و انتقال به خارج از شهر، مکلف است مراتب را ضمن دادن مهلت مناسب به صاحبان آنها ابلاغ کند و اگر صاحب ملک به نظر شهرداری معترض باشد باید ظرف ده روز اعتراض خود را به کمیسیونی مرکب از سه نفر که از طرف انجمن شهر انتخاب خواهند شد تسلیم کند. رای کمیسیون قطعی و لازم‌الاجرا است.

به موجب ماده واحده قانون تشدید مجازات موتورسیکلت‌سواران متخلف، افسران و درجه‌داران دیپلمه، مامور راهنمایی و رانندگی مکلفند در محدوده قانونی شهر تهران رانندگان موتورسیکلت یا موتورگازی‌ای که به وسیله لوله خروج دود عمدا صدای ناهنجار ایجاد می‌کنند را متوقف کنند. طبق این ماده واحده عمل مزبور جرم محسوب می‌شود. در مورد آلودگی آب و هوا قوانین بسیاری توسط مرجع قانونگذاری تصویب شده، لیکن در مورد آلودگی‌های صوتی با توجه به اهمیت آن در وقوع جرایم توسط انسان‌ها، کمتر حساسیت به خرج داده شده است در حالی که مطابق اصل یازدهم اعلامیه ریو در محیط‌زیست دولت‌ها باید قوانین مؤثری را در زمینه محیط‌زیست تصویب کنند. معیارهای زیست محیطی و اهداف و اولویت‌های مدیریت محیط‌زیست باید با توجه به مجموعه شرایط زیست محیطی و توسعه که در آن اجرا می‌شوند اتخاذ شود. موضوع آلودگی محیط‌زیست در این اعلامیه به قدری حائز اهمیت است که دولت‌ها را مکلف کرده قوانین ملی در خصوص مسوولیت ناشی از صدمات ناشی از آلودگی و دیگر صدمات وارده به محیط‌زیست و پرداخت غرامت به قربانیان این خسارات را تدوین کنند و در اصل یازدهم نیز مقرر شده دولت‌ها برای حفاظت از محیط‌زیست، متناسب با امکانات خود تدابیر احتیاطی وسیعی را اعمال کنند و در صورت خطر ورود صدمات شدید یا غیرقابل جبران، نبود دلایل قطعی علمی نباید بهانه‌ای برای تاخیر در اتخاذ تدابیر موثر برای پیشگیری از ورود صدمه به محیط‌زیست باشد.

آلودگی صوتی منشأ استرس

صداهای شدید کوتاه مدت در انسان باعث ناشنوائی موقت می‌شود. اگر انسان در معرض صداهای بلند، برای مدت طولانی‌تری قرار گیرد ناشنوائی دائم پیش می‌آید.

بسیاری از افراد به‌طور مداوم و روزانه در محیط کار و خارج از آن در معرض صداهای غیرمجاز هستند. این مواجهات می‌تواند منجر به کاهش شنوائی غیرقابل درمان شود که باعث ایجاد اشکال در ارتباط کلامی با دیگران و کاهش کیفیت زندگی فرد می‌شود. استفاده از وسایل صوتی و استریو در اتومبیل، استفاده از هدفون برای گوش دادن به موسیقی، ترافیک شهری، مواد منفجره تفریحی، تیراندازی و ... همگی انسان را در معرض صدای غیرمجاز قرار می هد. اما رایج‌ترین مکان مواجهه با صوت غیرمجاز و شایع‌ترین علت کاهش شنوائی ناشی از صوت، مواجهه با صدا در محیط کار است، به‌طوری که حدود ?? درصد علل ناشنوائی و کم شنوائی در بزرگسالان مواجهه شغلی با صوت است. بروز این بیماری در فرد علاوه بر ایجاد ناتوانی، مشمول دریافت غرامت از کارفرما بوده و بار اقتصادی و مالی قابل توجهی به صنایع و کارفرمایان و مؤسسات بیمه تحمیل می‌کند به‌طوری که در سال???? میلادی فقط در سرویس نظامی آمریکا ??? میلیون دلار بابت غرامت کری شغلی به مبتلایان پرداخت شده است و در سال???? میلادی در انگلستان ??، میلیون پوند غرامت کری شغلی پرداخت شده که ? درصد کل مبلغ غرامت بیماری‌های شغلی بوده است.

صداهای شدید کوتاه مدت در انسان باعث ناشنوائی موقت می‌شود. اگر انسان در معرض صداهای بلند، برای مدت طولانی‌تری قرار گیرد ناشنوائی دائم پیش می‌آید. صدائی برابر ?? دسی‌بل روی سیستم عصبی تأثیر می‌گذارد. در ممالک پیشرفته قدرت شنوائی زنان بهتر از مردان است. زیرا از نظر مشاغل صداهای کمتری را تحمل می‌کنند.

آلودگی‌های صوتی که در اطراف مناطق مسکونی موجب ناراحتی می‌گردند عبارتند از:

?کارخانجات

?کارهای ساختمانی

?صداهای ناشی از سیستم تهویه منازل

?صدای ناشی از حمل و نقل (صدای موتور هواپیما، بوق اتومبیل، سر و صدای داخل منازل مثل صدای تلویزیون) نیز حائز اهمیت‌اند.

پیامدهای منفی و زیان‌بار ناشی از آلودگی صوتی به‌طور کلی در انسان‌ها به قرار زیر است:

) ?نگرانی و ناراحتی عصبی

) ?نگرانی همراه با خستگی و کاهش راندمان کار

) ?دگرگونی‌های دائم یا موقت در رفتار زیستی از قبیل انقباض نایژک‌ها و تغییر ضربان قلب

) ?ضایعه در دستگاه شنوائی و دیگر دستگاه‌های بدن. اثرات آلودگی صوتی

آزمایشات نشان می‌دهند که صدای به شدت ??? ـ ??? دسی‌بل برای بعضی حیوانات کشنده و مرگبار است. این حیوانات قبل از مرگ به تشنجات موضعی، فلج و رعشه دچار می‌گردند. در انسان‌ها رنگ پریدگی و بالا رفتن فشار خون از اثرات آلودگی‌های صوتی است. درجه حرارت بدن نیز کاهش می‌یابد. صداهای مداوم عکس‌العمل‌هائی را در بدن ایجاد می‌نماید. از جمله انقباض رگ‌ها بیشتر می‌گردد. درجه حرارت بدن نیز کاهش می‌یابد و این حالت پس از قطع صدا هنوز ادامه می‌یابد. بدن انسان در خواب نیز به محرک‌های صوتی پاسخ می‌دهد بدون این‌که فرد از خواب بیدار شود. (ضربان قلب و حالات ماهیچه‌ها تغییر می‌کند.)

میزان تأثیر صدا به عواملی چون طبیعت و نزدیکی شخص به منبع اصلی صدا ادامه و مداومت صدا و موقعیت فیزیکی فرد بستگی دارد. کاهش شنوائی

کاهش شنوائی ناشی از صوت در اثر مواجهه مداوم و طولانی با صداهای غیرمجاز و یا مواجهه ناگهانی و یک‌باره با صدای بسیار بلند (مثل انفجار) رخ می‌دهد. این کاهش شنوائی به دلیل آسیب دائمی و غیرقابل بازگشت در سلول‌های موئی و حلزونی گوش

داخلی می‌گردد و ارتباطی به آسیب پرده صماخ ندارد. با ادامه یافتن مواجهه، کاهش شنوائی به سرعت پیشرفت می‌کند و در عرض ??-??سال به حداکثر می‌رسد. مواجهه با صدای غیرمجاز در مراحل اولیه علامتی ندارد برخی افراد که در محیط کار با صوت غیرمجاز مواجهه دارند در پایان روز کاری به‌طور موقت دچار وزوز گوش می‌شوند که به‌تدریج شدیدتر و مداوم شده و در کیفیت شنوائی، خواب و تمرکز شخص اختلال ایجاد می‌کند. همان‌طور که گفته شد این افراد در معاینه گوش سالم به نظر می‌رسند و آسیب پرده صماخ وجود ندارد و تنها راه تشخیص و شناخت بیماری براساس سابقه مواجهه با صدای غیرمجاز در تست شنوائی سنجی است. در تست شنوائی سنجی (نوار گوش) این افراد ابتدا گرفتار دامنه اصوات پر فرکانس می‌باشند که خارج از دامنه شنیداری است و بنابراین در مکالمات روزمره در ابتدای سیر بیماری مشکل ندارند. با ادامه مواجهه دامنه گرفتاری به سمت فرکانس‌های شنیداری (کم فرکانس) پیشرفت نموده و فرد در درک صحبت دیگران و برقراری ارتباط دچار مشکل خواهد شد. از آن‌جا که این بیماری بازگشت ناپذیر و غیرقابل درمان است راهکارها مبتنی بر پیشگیری و تشخیص در مراحل اولیه بیماری به منظور جلوگیری از پیشرفت و گسترش آن است. این راهکارها شامل برنامه‌ها و دستورالعمل‌های مدون جهت انجام اقدامات حفاظتی در برابر صوت غیرمجاز شامل اجتناب از حضور در مکان‌های پر سر و صدا یا کاستن از صدای محیط است. بیماری رینال (انگشتان مرده)

بررسی‌ها نشان می‌دهد که کارگران کارخانجات چوب‌بری که با اره کار می‌کنند و صدای ??? دسی‌بل را تحمل می‌نمایند شب‌ها وقتی به خانه بر می‌گردند انگشتان آنها سبز رنگ بعد سفید می‌گردد که علائم بیماری وازواسپاستیک می‌باشد که در نتیجه انقباض رگ‌ها و نارسائی در جریان خون عارض می‌گردد. که این ناراحتی به نام بیماری رینال یا انگشتان مرده معروف است.

روش‌های جلوگیری از آلودگی‌های صوتی

اقداماتی که به منظور کاستن صدای محیط انجام می‌شود شامل کنترل مهندسی دستگاه‌ها در محیط‌های پر سر و صدا و رفع عیوب مربوط به دستگاه‌ها و در صورت لزوم و امکان تعویض دستگاه است. در صورتی‌که انجام اقدامات فوق ممکن نباشد یا قادر به رفع صدای غیرمجاز محیط نباشیم باید گوشی‌های محافظ در اختیار افراد در معرض صوت غیرمجاز قرار داد. این گوشی‌ها متناسب با شدت و فرکانس صدای محیط کار تجویز می‌شود. برای این افراد باید سالانه معاینه شنوائی سنجی انجام شود تا در صورت مشاهده اختلال در تست شنوائی اقدامات مناسب به منظور پیشگیری از پیشرفت افت شنوائی بر دامنه فرکانس شنیداری انجام شود.

با توجه به این‌که معمولاً- صداها از تولید کننده‌ای پخش، توسط گیرنده‌ای دریافت می‌شوند بنابراین جهت کنترل این آلودگی، کاهش شدت صدا جلوگیری از انتشار و نفوذ صدا و محافظت از گیرنده سیستم شنوائی می‌تواند مؤثر باشد. بنابراین در جهت جلوگیری از آلودگی شدید صوتی) ?: میزان صدا در محیط‌هائی که کارگران به‌طور مداوم در معرض فعالیت‌های مغزی قرار دارند نباید از ?? دسی‌بل تجاوز نماید.

) ?سعی شود از ورود ماشین‌آلات که بیش از حد معین آلودگی صوتی تولید می‌کنند جلوگیری شود.

) ?صدای ماشین‌آلات کارخانه‌ها نباید به بیرون از کارخانه‌ها برسد.

) ?سعی شود از ایجاد واحدهای مسکونی در مجاورت در فرودگاه‌ها جلوگیری شود.

) ?ضد صدا کردن ساختمان‌ها و واحدهای مسکونی.

) ?مضاعف یا دو لایه کردن شیشه پنجره‌ها در جهت جلوگیری از نفوذ صدای بیرون به داخل ساختمان.

) ?محدود و ممنوع کردن عبور کامیون‌ها و وسائط نقلیه پر صدا.

) ?ایجاد نوارهای عریضی از درختان و پشش‌های گیاهی که به میزان ?? دسی‌بل از شدت صوت می‌کاهد.

دکتر حمیدرضا ماحوزی متخصص جراحی قلب و عروق از دانشگاه بن آلمان در خصوص رابطه ?آلودگی صوتی با افزایش درصد ابتلا- به بیماری‌های قلبی می‌گوید: آلودگی صوتی را ما می‌توانیم به‌عنوان عامل بزرگ استرس‌زا در نظر بگیریم که باعث ایجاد استرس می‌شود و استرس یکی از عوامل مهمی است که باعث می‌شود، بیماری‌های قلبی زودتر بروز کنند. خیلی از همکاران ما در بخش کاردیولوژی معتقد هستند که این استرس‌ها باعث می‌شوند که سیستم سمپاتیک بیشتر فعال شود و فعال‌تر شدن سیستم سمپاتیک باعث تنگ شدن شریان‌های کوچک یا آتریول‌ها می‌شود که این‌ها می‌تواند خودش کم‌کم باعث بروز فشار خون شود و فشار خون هم می تواند خودش یکی از عواملی باشد که در ایجاد بیماری‌های قلبی نقش به‌سزای داشته باشد، مثل سکته ?قلبی. مطالعات نشان داده، کسانی که بیشتر تحت تأثیر عوامل استرس‌زا هستند، بیشتر به بیماری‌های قلبی و سکته‌های قلبی دچار می‌شوند و همین‌طور اخیراً مطالعاتی نشان داده که خیلی از این عوامل استرس‌زا باعث پارگی آتروم‌هائی می‌شوند که در قروق کرونر فرد ایجاد انسداد می‌کنند و باعث بروز سکته ?قلبی می‌شوند.

با توجه به آن‌چه گفته شد قطعاً در کلان شهری مانند تهران که تراکم جمعیت در آن بسیار است و تردد خودروها میزان بالائی از آلودگی صوتی را ایجاد می‌کند، امکان ابتلا- به بیماری‌های قلبی نیز بالا- می‌رود. دکتر ماحوزی در این‌باره می‌گوید: "قطعاً در شهرهای بزرگی مثل تهران که هیچ‌کدام از فاکتورهای مهم مانند فاکتورهای صوتی و وضعیت هوا در حالت استاندارد نیست، ابتلا به بیماری‌های قلبی هم بسیار بیشتر از جوامعی است که به این فاکتورها توجه زیادتری می‌کنند، تحقیقات علمی حاکی از آن است که بیشترین عامل آزار دهنده ?مردم، سر و صدای خیابان‌ها است و عوامل زیانبار دیگر مانند دود لوله اگزوز خودروها و فاضلاب کارخانه‌ها در درجات بعدی قرار می‌گیرد."

## بهداشت مدارس

نویسنده: کتایون مصری

اگر تا سال گذشته ابتلا به شپش در برخی مدارس،دیده می شد، امسال با کاهش تعداد مربیان بهداشت، شیوع شپش وضعیت دیگری دارد.

بعضی از اولیای دانش‌آموزان در مناطق مختلف آموزش و پرورش شهر تهران طی تماس با روزنامه از ابتلا به شپش در مدارس فرزندانشان ابراز نگرانی کرده‌اند، حتی بعضی‌ها از تعطیلی کلاس درس در یکی از مدارس شمال شهر تهران خبر داده‌اند.

بازار فروش شامپوهای ضدشپش در داروخانه‌های نزدیک به مدارس در خیابان وحدت اسلامی، میدان هرندی و شوش و خانی‌آباد هم داغ است. با این حال مسوولان و کارشناسان بهداشت و سلامت آموزش و پرورش تهران، شیوع این پدیده را جدی نمی‌دانند و در شروع فصل سرما آن را طبیعی تلقی می‌کنند.

محبوبه ابطحی، کارشناس مسوول بهداشت در سازمان آموزش و پرورش تهران در این باره معتقد است: ابتلا- به شپش هر سال وجود دارد. مختص به منطقه یا مدرسه خاصی نیست، ما تا به حال شیوع حاد نداشته‌ایم، فقط برخی از اولیا حساس‌ترند و اگر یک دانش‌آموز در کلاس به شپش مبتلا شود از شیوع آن ابراز نگرانی می‌کنند در حالی که جای نگرانی وجود ندارد. این کارشناس در عین حال از اعزام اکیپ‌های ویژه به مدارس خبر می‌دهد تا شناسایی کودکان مبتلا به شپش سریع‌تر انجام شود.

ابطحی با تایید کاهش تعداد مربیان بهداشت در مدارس به دلیل بازنشسته شدن، تنها احتمال می‌دهد ارجاع کودکان مبتلا به مراکز درمانی دیرتر انجام شود که با فعالیت تیم‌هایی از نیروهای شرکتی و توزیع سی‌دی‌های آموزشی تلاش شده است تا معرفی افراد آلوده به شپش سریع‌تر انجام شود.

این سخنان در حالی ابراز می‌شود که رئیس اداره سلامت مدارس و جوانان وزارت بهداشت با شروع سال تحصیلی جدید به خانواده‌ها هشدار داده است تا نسبت به دانش‌آموزان دختر و بهداشت عمومی و سر آنان حساس باشند. گلایل اردلان با استناد به پژوهش سال های قبل از احتمال ابتلا نزدیک به ۵درصد دانش‌آموزان مدارس ابتدایی دخترانه خبر می دهد که البته مبتلایان بیشتر از ساکنان نقاط روستایی بوده‌اند.

در کنگره سراسری بیماری‌های پوست نیز چندی پیش اعلام شده بود که به طور میانگین ۳۰درصد دانش‌آموزان دختر به‌خصوص در مناطق حاشیه شهرها و فقیرنشین در معرض ابتلا به شپش هستند.

این در حالی است که امسال با کاهش تعداد مربیان بهداشت، ابتلا به شپش در مناطق غیرحاشیه‌ای شهرها هم مشاهده شده است.

۸۰ درصد مدارس کشور مربی بهداشت ندارند

تابستان امسال پیش‌بینی می‌شد که بازنشسته شدن ۴ هزار مربی بهداشت، آموزش و پرورش را با بحران کمبود مربی روبه‌رو سازد و با شروع سال تحصیلی برای هر ۳۰ هزار دانش‌آموز فقط یک مربی بهداشت باشد، بنابراین چندان عجیب نیست که حدود ۱۴ میلیون و ۸۰۰ هزار دانش‌آموز به دلیل کامل نشدن مهارت‌ها و شرایط سنی آسیب‌پذیر در معرض ابتلا به انواع بیماری‌ها باشند و ۸۰ درصد مدارس کشور مربی بهداشت نداشته باشند.

در حالی که طبق مواد برنامه چهارم توسعه باید به ازای هر ۷۵۰ دانش‌آموز یک مربی بهداشت وجود داشته باشد.

علاوه بر این که بازنشسته شدن جمعی از نیروهای بهداشتی در مدارس و نبود جایگزین و البته استخدام نیروهای شرکتی که فقط ۲ ماه با این وزارتخانه همکاری می‌کنند، دلیلی بر وضعیت نامساعد بهداشت در مدارس است، پایین بودن سرانه بهداشت مدارس تا مرز ۵۵۰ تومان به این مساله دامن می‌زند. در حالی که استاندارد این سرانه در دنیا ۱۵۰۰ تا ۲ هزار تومان است.

آشنایی با میهمان ۴ میلی‌متری

هرچند امکان شیوع و ابتلا به شپش در مدارس با توجه به کمبود مربی بهداشت و رعایت نشدن بهداشت موی سر در دانش‌آموزان به خصوص دختر بالاست، اما این موجود ۴ میلی‌متری با مراجعه به‌موقع به مراکز بهداشتی درمانی قابل درمان است و عوارض سوئی ندارد.

شپش یا< پدیکلوز >انگل خارجی است که روی موی انسان، نزدیک پوست سر زندگی می‌کند و گرما و غذایش از آنجا تامین می‌شود. شپش به رنگ سفید مایل به خاکستری تیره و روشن و تقریبا به اندازه دانه کنجد است. این انگل خون سر را می‌مکد و تخم‌ریزی می‌کند.

تخم‌هایش به شوره سر بی‌شباهت نیست و در بسیاری مواقع با شوره سر اشتباه می‌شود، شپش با تزریق بزاق روی پوست سر منجر به خارش سر، کم‌خوابی، تحریک‌پذیری و بی‌تمرکزی کودک به درس می‌شود. این عارضه معمولا- در سنین ۴ تا ۱۱ سال و در دختران بیش از پسران و در افرادی با پوست سفیدتر بیشتر از دیگران مشاهده می‌شود.

چه کنیم؟

موی سر کودکتان را هفته‌ای یکبار بررسی کنید.

به کودکانتان یاد بدهید تا از اشیای دیگران مثل شانه، تل، مقنعه و... استفاده نکنند.

دانش‌آموزان دختر در مدرسه (بخصوص در این فصل) مقنعه خود را از سر خارج نکنند.

پالتو یا بارانی دانش‌آموزان ابتدا در نایلون قرار داده شود و سپس در کلاس آویزان شود تا با هم تماس نداشته باشد.

شپش و تخم آن از راه استفاده همزمان شانه زدن و شامپوهای ضدشپش از بین می‌رود. با رعایت این نکات حداقل تا ۲۱ روز این موجود از بین می‌رود.

حکایت همچنان باقی است

هر چند که ابتلای هر ساله دانش‌آموزان به شپش زمینه‌ای است تا وضعیت بهداشت مدارس و کمبود مربیان بهداشت مورد توجه قرار گیرد، اما با وجود مشکل مالی وزارت آموزش و پرورش و کمبود سرانه دانش‌آموزی و واریز مبالغی از ۵۰۰ هزار تا یک میلیون تومان به هر مدرسه که کفاف تعمیر و بازبینی سیستم گرمایش مدارس را نمی‌دهد ، وضعیت بهداشت مدارس مثل دستشویی‌های متعفن، توزیع دهانشویه ، میز و نیمکت‌های کثیف و کهنه ، آموزش بهداشت فردی و... کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد بنابراین اولیا منتظر مربی بهداشت و ارتقای سطح بهداشت و سلامت مدارس نباشند. تا اطلاع ثانوی وضعیت بهداشت مدارس تحت تاثیر مشکلات مالی وزارت آموزش و پرورش است.

منبع:جام جم آنلاین

بهداشت مدارس

نویسنده: کتایون مصری

اگر تا سال گذشته ابتلا به شپش در برخی مدارس،دیده می شد، امسال با کاهش تعداد مربیان بهداشت، شیوع شپش وضعیت دیگری دارد. بعضی از اولیای دانش‌آموزان در مناطق مختلف آموزش و پرورش شهر تهران طی تماس با روزنامه از ابتلا به شپش در مدارس فرزندانشان ابراز نگرانی کرده‌اند، حتی بعضی‌ها از تعطیلی کلاس درس در یکی از مدارس شمال شهر تهران خبر داده‌اند.

بازار فروش شامپوهای ضدشپش در داروخانه‌های نزدیک به مدارس در خیابان وحدت اسلامی، میدان هرندی و شوش و خانی‌آباد هم داغ است. با این حال مسوولان و کارشناسان بهداشت و سلامت آموزش و پرورش تهران، شیوع این پدیده را جدی نمی‌دانند و در شروع فصل سرما آن را طبیعی تلقی می‌کنند.

محبوبه ابطحی، کارشناس مسوول بهداشت در سازمان آموزش و پرورش تهران در این باره معتقد است: ابتلا به شپش هر سال وجود دارد. مختص به منطقه یا مدرسه خاصی نیست، ما تا به حال شیوع حاد نداشته‌ایم، فقط برخی از اولیا حساس‌ترند و اگر یک دانش‌آموز در کلاس به شپش مبتلا شود از شیوع آن ابراز نگرانی می‌کنند در حالی که جای نگرانی وجود ندارد. این کارشناس در عین حال از اعزام اکیپ‌های ویژه به مدارس خبر می‌دهد تا شناسایی کودکان مبتلا به شپش سریع‌تر انجام شود.

ابطحی با تایید کاهش تعداد مربیان بهداشت در مدارس به دلیل بازنشسته شدن، تنها احتمال می‌دهد ارجاع کودکان مبتلا به مراکز درمانی دیرتر انجام شود که با فعالیت تیم‌هایی از نیروهای شرکتی و توزیع سی‌دی‌های آموزشی تلاش شده است تا معرفی افراد آلوده به شپش سریع‌تر انجام شود.

این سخنان در حالی ابراز می‌شود که رئیس اداره سلامت مدارس و جوانان وزارت بهداشت با شروع سال تحصیلی جدید به خانواده‌ها هشدار داده است تا نسبت به دانش‌آموزان دختر و بهداشت عمومی و سر آنان حساس باشند. گلایل اردلان با استناد به پژوهش سال های قبل از احتمال ابتلا نزدیک به ۵درصد دانش‌آموزان مدارس ابتدایی دخترانه خبر می دهد که البته مبتلایان بیشتر از ساکنان نقاط روستایی بوده‌اند.

در کنگره سراسری بیماری‌های پوست نیز چندی پیش اعلام شده بود که به طور میانگین ۳۰درصد دانش‌آموزان دختر به‌خصوص در مناطق حاشیه شهرها و فقیرنشین در معرض ابتلا به شپش هستند.

این در حالی است که امسال با کاهش تعداد مربیان بهداشت، ابتلا به شپش در مناطق غیرحاشیه‌ای شهرها هم مشاهده شده است.

۸۰ درصد مدارس کشور مربی بهداشت ندارند

تابستان امسال پیش‌بینی می‌شد که بازنشسته شدن ۴ هزار مربی بهداشت، آموزش و پرورش را با بحران کمبود مربی روبه‌رو سازد و با شروع سال تحصیلی برای هر ۳۰ هزار دانش‌آموز فقط یک مربی بهداشت باشد، بنابراین چندان عجیب نیست که حدود ۱۴ میلیون و ۸۰۰ هزار دانش‌آموز به دلیل کامل نشدن مهارت‌ها و شرایط سنی آسیب‌پذیر در معرض ابتلا به انواع بیماری‌ها باشند و ۸۰ درصد مدارس کشور مربی بهداشت نداشته باشند.

در حالی که طبق مواد برنامه چهارم توسعه باید به ازای هر ۷۵۰ دانش‌آموز یک مربی بهداشت وجود داشته باشد.

علاوه بر این که بازنشسته شدن جمعی از نیروهای بهداشتی در مدارس و نبود جایگزین و البته استخدام نیروهای شرکتی که فقط ۲ ماه با این وزارتخانه همکاری می‌کنند، دلیلی بر وضعیت نامساعد بهداشت در مدارس است، پایین بودن سرانه بهداشت مدارس تا مرز ۵۵۰ تومان به این مساله دامن می‌زند. در حالی که استاندارد این سرانه در دنیا ۱۵۰۰ تا ۲ هزار تومان است. آشنایی با میهمان ۴ میلی‌متری

هرچند امکان شیوع و ابتلا به شپش در مدارس با توجه به کمبود مربی بهداشت و رعایت نشدن بهداشت موی سر در دانش‌آموزان به خصوص دختر بالاست، اما این موجود ۴ میلی‌متری با مراجعه به‌موقع به مراکز بهداشتی درمانی قابل درمان است و عوارض سوئی ندارد.

شپش یا< پدیکلوز >انگل خارجی است که روی موی انسان، نزدیک پوست سر زندگی می‌کند و گرما و غذایش از آنجا تامین می‌شود. شپش به رنگ سفید مایل به خاکستری تیره و روشن و تقریبا به اندازه دانه کنجد است. این انگل خون سر را می‌مکد و تخم‌ریزی می‌کند.

تخم‌هایش به شوره سر بی‌شباهت نیست و در بسیاری مواقع با شوره سر اشتباه می‌شود، شپش با تزریق بزاق روی پوست سر منجر به خارش سر، کم‌خوابی، تحریک‌پذیری و بی‌تمرکزی کودک به درس می‌شود. این عارضه معمولا در سنین ۴ تا ۱۱ سال و در دختران بیش از پسران و در افرادی با پوست سفیدتر بیشتر از دیگران مشاهده می‌شود. چه کنیم؟

موی سر کودکتان را هفته‌ای یکبار بررسی کنید.

به کودکانتان یاد بدهید تا از اشیای دیگران مثل شانه، تل، مقنعه و... استفاده نکنند.

دانش‌آموزان دختر در مدرسه (بخصوص در این فصل) مقنعه خود را از سر خارج نکنند.

پالتو یا بارانی دانش‌آموزان ابتدا در نایلون قرار داده شود و سپس در کلاس آویزان شود تا با هم تماس نداشته باشد.

شپش و تخم آن از راه استفاده همزمان شانه زدن و شامپوهای ضدشپش از بین می‌رود. با رعایت این نکات حداقل تا ۲۱ روز این موجود از بین می‌رود. حکایت همچنان باقی است

هر چند که ابتلای هر ساله دانش‌آموزان به شپش زمینه‌ای است تا وضعیت بهداشت مدارس و کمبود مربیان بهداشت مورد توجه قرار گیرد، اما با وجود مشکل مالی وزارت آموزش و پرورش و کمبود سرانه دانش‌آموزی و واریز مبالغی از ۵۰۰ هزار تا یک میلیون تومان به هر مدرسه که کفاف تعمیر و بازبینی سیستم گرمایش مدارس را نمی‌دهد ، وضعیت بهداشت مدارس مثل دستشویی‌های متعفن، توزیع دهانشویه ، میز و نیمکت‌های کثیف و کهنه ، آموزش بهداشت فردی و... کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد بنابراین اولیا منتظر مربی بهداشت و ارتقای سطح بهداشت و سلامت مدارس نباشند. تا اطلاع ثانوی وضعیت بهداشت مدارس تحت تاثیر مشکلات مالی وزارت آموزش و پرورش است.

منبع:جام جم آنلاین

### فنون ریلکس تراپی:آرامش درمانی

آیا می دانید که ...

?در آینده نزدیک آموزش علمRelaxجهانی خواهد شد

?آرامش یعنی شستشوی روانی از آلودگی های درونی

?برای گریز از بیماری ها به آرامش رو آورید

?آرامش خوراک روح است

?در وضعیت آرامش ، بدن خود با تولید مواد شیمیایی ضایعات و جراحات خود را ترمیم خواهد کرد.

?آرامش موجب درمان روح می شود و درمان روح موجب بهبودی جسم خواهد شد

?برای خودسازی باید به آرامش روحی برسیم

?کنترل روانی جسم و روح با آرامش

?بدون کسب آرامش انسان از درون پوسیده و منحل می شود

?بعد از رسیدن به آرامش روحی ، درد شیرین و گوارا و تسلی روح می شود

?آرامش موجب افزایش قدرت خلاقیت و نوآوری می شود

?مادر تمام درمان ها آرامش

?بدون عشق و ایمان به معشوق ازلی و ابدی آرامش نهایی و واقعی کسب نمی شود

?عشق برترین آرامش

?خداوند منبع آرامش

?آرامش زنجیرها و بندهای روانی را پاره می کند

?زندگی با آرامش شیرین و لذت بخش می شود

?چند دقیقهRelax کاراتر از مصرف داروها و مواد شیمیایی است

?شوخی و مزاح و خنده موجب نشاط و شادابی روح و روان و آرامش می شود

?کنترل روانی جسم و روح با کسب آرامش میسّر می شود

?Relax بیماران موجب تسریع در درمان می شود

?آرامش کودکان موجب رشد روانی و افزایش بازده مفید آنها می شود

?برای به کارگیری حداکثر بازده مفید باید با آرامش بر فشارها و استرس غلبه کرد

?آرامش والدین موجب نشاط و شادابی کودکان می شود

فواید و عملکرد آرامش

?به طور کلی آرامش هم از عواقب و عارضه های روان – تنی پیشگیری می کند و هم موجب بهبودی و رفع عارضه ها می شود وRelax علاوه بر تنظیم اتوماتیک جسم و روح ، باعث افزایش بازده مفید نیز می شود.

?سلول های مغز بر اثر خستگی و کارکرد زیاد مواد زهرآلودی از خود تولید می کنند که باعث تخریب و فرسودگی آنها می شود و اختلالاتی در مغز به وجود می آید و در ضمن ناراحتی های راون – تنی را موجب می گردد که بر اثر آرامش سلول های تخریب شده ترمیم می شوند.

?چند دقیقهRelax عمیق می تواند به سرعت خستگی جسمی و روحی را کاهش دهد در حالی که ممکن است یک خواب چند ساعته نتواند خستگی را کاهش بدهد و شخص بعد از بیداری باز هم احساس خستگی کند.

?طی تحقیقات جدید ، آن تقسیم بندی که سابقاً برای غدد و اعصاب برای تولید هورمون ها و مواد شیمیایی انجام شده بود نمی

تواند به شکل مجزا درست باشد زیرا اعضا می توانند مانند مغز تفکر داشته باشند و مغز می تواند مانند لوزالمعده به تولید انسولین بپردازد.

DNA? در زخم ها و کوفتگی ها و در نهایت در کل بدن موجب ترمیم سلول می شود. اطلاعاتDNA ارثی و یا بر اثر تفکرات شخص ایجاد می شود. درهنگامی که بدن را در حالتRelax قرار می دهیم با ایجاد یک تعادل در کل بدن در جهت ترمیم و هماهنگی عمل کرده ایم. آرامش مختص مغز نیست بلکه در تمام عضلات و اندام ها می توان ایجاد آرامش نمود و در نتیجه در لحظه ای که در کل بدن ایجاد آرامش نموده ایم، علاوه بر تعادل و هماهنگی در یک عضو خاص ، هماهنگی و تعادلی بین آن عضو با کل بدن و ذهن ایجاد می شود.

?بهترین تولید کننده داروهای آرام بخش، خواب آور، برطرف کننده درد، آنتی بیوتیک ها و ... بدن است. بدن که مواد شیمیایی را به عنوان دارو ارسال می کند از شعور خاصی برخوردار است به طوری که میزان داروی تولید شده با مقدار مصرف هماهنگی دارد.

?بدن مواد مخدری را برای ایجاد آرامش تولید می کند که اعتیادآور نیست ولی اگر با محرک های مکانیکی مانند: طب سوزنی ، تولید مواد مخدر را در بدن زیاد نماییم در شخص ایجاد اعتیاد می کند. پس ساخت این مواد باید تحت نظر شعور درونی باشد ؛ در ضمن اگر در وضعیت آرامش و یا تعادل روانی قرار بگیریم بدن به اندازه لازم مواد مخدر می سازد.

?داروهایی که برای دلخوشی بیمار داده می شود مانند داروهای واقعی برای آرامش اثر می گذارند بخصوص این که داروی دلخوش کنک به عنوان یک داروی قوی در ایجاد آرامش معرفی شود.

فنون ریلاکس تراپی: آرامش عضلانی

?در اثر ترس و اضطراب و تنش حاصله تنس(Tense) یا انقباض عضلانی ایجاد می شود. بنابراین برای کاهش ترس و اضطراب می توان تنش زدایی کنیم یا عضلات را وانهاده کنیم. نهایتاً در قبال آرامش و یا ریلکس تن، آرامش روان نیز ایجاد می شود.

?بی حرکتی و رهایی عضلات به سرعت می تواند تنش حاصله و تنس عضلانی را کم کند و اضطراب و تنش های فکری را کاهش دهد.

?برای درک و آگاهی از ریلکس عضلات را در حالت تنس یا انقباض شدیدتر قرار می دهیم تا بعد از رهایی ، هم تفاوت انقباض و ریلکس را درک کنیم و هم به ریلکس عمیق تری برسیم.

?تنس یا انقباض عضلانی در قسمت های مختلف ناراحتی های متفاوتی را ایجاد می کند. تنس در گلو و تارهای صوتی موجب لرزش یا خشن شدن صدا، تنس در عضلات سر موجب سردرد، و تنس در روده ها موجب کولیت یا دل دردهای عصبی می شود. بنابراین یک ریلکس عمیق می تواند همزمان تمام تنس یا تنش های حاصله را برطرف کند.

?برای ریلکس عضلانی در پنج مرحله از پاها شروع می کنیم و بعد دست ها و سر و صورت، عضلات شکم ، کمر و سینه ؛ و در آخرین مرحله به تمرینات مرکب به طوری که چند عضله با هم ریلکس شوند اقدام می کنیم.

?برای ریلکس می توان از تمرکز فکر بر روی عضلات استفاده کرد و آنها را شل و کرخت و بی حس کرد و با کنترل ذهنی تمام عضلات را از حالت تنس خارج نمود ؛ و از ریلکس تمرکزی می توان در تمام حالات و شرایط استفاده بهینه کرد.

?وقتی عضلات با تمرکز فکری ریلکس می شوند بدین معنا نیست که واقعاً عضله شل شده باشد بلکه با تمرکز فکر پیام های انتقال عصبی را مجهز به کاهش تحریک عصب سمپاتیک می کند و عضله از حالت تنس حاصله از تنش خارج و به حالت وانهادگی یا ریلکس در می آید.

?مرحله لتارژی یا موت کاذب از عمیق ترین مراحل ریلکس است به طوری که فرد در این مرحله کاملاً بی حس می شود و اگر تیغی به عضلات او بزنید احساس درد نخواهد کرد. در این حالت آرامش به حد اعلای خود می رسد و شخص در حالت خلسه و از خود بی خود شدن دور از هرگونه اضطراب و تشویش خاطر قرار می گیرد.

?بعد از رهایی و شل و کرخت کردن عضلات ممکن است احساس سنگینی در عضلات حس شود و می توان با تمرکز فکر احساس سنگینی را افزود تا حدی که نتوانیم حرکتی کنیم و به مرحله آرامش عمیق تر برسیم زیرا ایجاد سنگینی در اوج ریلکس است.

?در هر وضعیتی اگر خود را سنگین حس کنید و اگر به طور کلی همیشه آرام و متین و سنگین حرکت نمایید از یک آرامش همیشگی برخوردار خواهید شد.

?در اثر احساس سنگینی ریتم تنفسی و ضربان قلب نیز آهسته و آرام خواهد شد و این سنگینی موجب سنگینی و متانت در شخصیت شما نیز خواهد شد.

?یوگا ورزش روحی است که مبادرت به تمرین آن موجب تقویت اعصاب و تنظیم و تقویت غدد داخلی و مقاوم شدن روح و ریلکس عضلانی و در نهایت کسب آرامش خواهد شد.

?برای کسب آرامش از طریق استحمام ابتدا باید با استفاده از آب گرم تنس عضلانی را کاهش داد و سپس با آب سرد شور و نشاط و تقویت اعصاب را ایجاد نمود ؛ به طور کلی با استحمام روزانه می توان به آرامش خوبی رسید.

?دستگاه ارتعاش دهنده موجب تحریک عضلات می شود و احساس شادابی و ریلکس می کند. با تحریک مداوم عضلات چهره می توان در حفظ جوانی و جلوگیری از چین و چروک صورت اقدام نمود.

?حمام آفتاب موجب تحریک عضلانی می شود و ایجاد شور و نشاط می نماید و روی دم و بازدم منظم و تقویت اعصاب شدیداً مؤثر است ؛ البته ولی آفتاب شدید با تحریکات شدید فرد را عصبی تر نیز می کند ولی استفاده بهینه از آفتاب شخص را خوش مشرب و اجتماعی می کند.

فنون ریلاکس تراپی

۱- آرامش عضلانی

۲- آرامش تنفسی

۳- آرامش مغز

۴- دفع سموم روانی

۵- تخیلات ذهنی آرام بخش

۶- بیوفیدبک آرامش

۷- آرامش متعالی

۸- آرامش کاربردی

فنون ریلاکس تراپی: آرامش تنفسی

۱-عرفاً و اصولاً افراد آرام از تنفس عمیق ، و افراد مضطرب و هیجانی از تنفس تند، سطحی و کوتاه برخوردارند.

۲- تنفس تند و سطحی انرژی روانی را تقلیل می دهد و کارکرد طبیعی بدن را مختل می کند و تنش های حاصله را افزایش می دهد.

۳- چهار نوع روش تنفسی به ترتیب زیر است:

الف) تنفس شانه ای که شخص با بالا بردن شانه هایش عمل دم را انجام می دهد و در عمل باز دم شانه ها مجدداً پایین می آید، این تنفس در حالت هیجان زدگی پیش می آید.

ب) تنفس سینه ای: عضلات بین دنده ای با انقباض و انبساط، حجم تنفسی را کاهش یا افزایش می دهند و در افرادی که در حالت عادی به سر می برند رخ می دهد.

ج) تنفس شکمی : در این حالت شکم به جلو و عقب می رود و کسانی که در وضعیت آرامش به سر می برند این حالت را دارند.

د) تنفس سینه ای- شکمی: کسانی که از آرامش خیلی عمیق برخور دارند، از این تنفس برخوردارند در این تنفس هم تنفس شکمی و هم تنفس سینه ای وجود دارد.

۴- کمترین حجم تنفسی مربوط به تنفس شانه ای است که در مواقع اضطراب و هیجانات بروز می کند و بهترین نوع تنفس سینه ای- شکمی است که در حالت آرامش بروز می کند.

۵- برای کاهش اضطراب و هیجانات و دوری از هرگونه تنش باید خود را به تنفس سینه ای- شکمی عادت بدهیم و این تکنیک در کاهش هیجانات واقعاً معجزه می کند.

۶- برای کسب آرامش و اصلاح تنفس باید از هرگونه حرکت شانه ها به سمت بالا جلوگیری کرد و باعمل دم و بازدم، شکم به جلو و عقب برود و سینه فراخ شود.

۷- در حالت هیجان زدگی مقداری از هوای تنفسی در عمل بازدم کاملاً تخلیه نمی شود و در ریه باقی می ماند؛ یعنی عمل بازدم کوتاه و سطحی می شود. بنابراین برای کاهش هیجانات می توانید هوای تنفسی را با فشار تخلیه کنید که گاه در حالت عادی به شکل" آه کشیدن "در می آید.

۸- در حالت خواب آلودگی، تنفس منظم و صدا دار از ته گلو شنیده می شود. این عمل عضلات را ریلکس می کند و شخص را آماده خواب می کند. می توان از همین تکنیک برای ریلکس عضلات استفاده کرد ولی باید مواظب باشیم که به خواب نرویم تا عضلات عمیق تر ریلکس شود.

۹- تنفس خنک کننده برای افراد عصبی و آتشین مزاج واقعاً معجزه می کند و حرارت و داغی آنها را می گیرد، که گاه افراد در وضعیت عصبی این عمل را به طور طبیعی انجام می دهند.

۱۰- حبس تنفس باعث می شود واحدهای مغزی در یک نقطه متمرکز شوند و همین امر باعث تمرکز فکر و نشاط و شادابی می شود.

۱۱- تخلیه تنش های حاصله، قوی ترین تکنیک ریلکس است ( که بدون استاد نمی توان این تکنیک را تمرین کرد ).

فنون ریلکس تراپی: آرامش مغز

۱- کارهای فکری به طور وقفه ناپذیر و با هجوم افکار مزاحم، مغز را دائم در حالت تحریک نگه می دارد و اجازه استراحت به سلول های مغز نمی دهد. بنابراین تحریکات مداوم، سلول های مغز را خسته می کند و موجب تنش مغز می شود.

۲- تحریکات مداوم مغز موجب افزایش ضربان های الکتریکی مغز می شود . افزایش تحریکات مغز موجب افزایش تحریکات عصبی می شود و کل سیستم بدن را که شامل دستگاه اعصاب و غدد مترشحه است مختل می کند.

۳- برای آرامش مغز باید تحریکات یا ضربان های الکتریکی را کاهش داد تا به حالت مهار یا آرامش برسد؛ که به وسیله کاهش تحریکات، ارائه تحریکات یکنواخت، عمل شرطی کردن، افزایش تمرکز فکر و شناخت ساعت بیولوژیک می توان این امر را انجام داد.

۴- اگر قسمتی از مغز را مهار کنیم فعالیت حرکتی عضلات مربوطه کاهش پیدا می کند و عضلات کرخت و شل می شود و

بالعکس، اگر مانع فعالیت حرکتی عضلات شویم و انقباض آنها را کاهش دهیم، قسمت مربوطه مغز مهار می شود.

۵- رونـد مهـار تـدریجی است که توسـط سه مرکز در مغز و بـا تولیـد چهـار هورمون انجام می گیرد و مهار هر قسـمت مغز، ارتباط عصبی- عضلانی همان قسمت را به علت کاهش تحریکات عصبی با مغز قطع می کند. در نتیجه حرکات عضلات مربوطه کند و در نهایت کرخت و بی حس و ریلکس می شود.

۶- قسـمت مرکزی مغز آخرین محلی است که مهـار می شود. این قسـمت معمولاً ـ به عنوان یک بخش بیـدار به صورت سـلول های نگهبـان عمـل می کنـد و بـا کوچکترین تحریـک به صورت شـرطی، یـا در مواقع خطر، قسـمت های دیگر مغز را نیز از حالت مهار خارج و شخص را بیدار می کند.

۷- خواب پنج مرحله دارد که چهار مرحله مسئول ریلکس به نام خواب آرام یا کند ، و یک مرحله مسـئول رویا به نام خواب سریع است. در خواب آرام ، مرحله به مرحله ضـربان های الکتریکی کاهش پیدا می کند به طوری که در مرحله چهارم به یک ضـربه در ثانیه می رسد و حالت ریلکس عمیق ایجاد می شود.

۸- خواب مرحله چهارم علاوه بر اینکه یک ریلکس عمیق ایجاد می کنـد باعث ترمیم ضایعات سـلولی به صورت اتوماتیک در کل بدن می گردد و اثرات اعجاز آمیز درمانی دارد.

۹- هر دوره یا سیکل خواب حدوداً ۹۰ الی ۱۲۰ دقیقه است که ساعت بیولوژیک این دوره ها را تنظیم می کنـد. بنابراین برای یک خواب خوب و رضایت بخش، همزمان با اعلام زمان خواب از طرف ساعت بیولوژیک که با علائم کرختی و شل شدن و سنگینی و کندی حرکات مشخص می شود، باید بخوابیم و با تنظیم ساعت بیولوژیک با چند دوره خواب کامل بیدار شویم.

۱۰- با شناخت مکانیسم خواب و تولید امواج مغز می توانیم به شکل مصنوعی با کرخت و بی حس کردن و سنگینی عضلات خود، تا مرحله چهارم خواب پیش برویم و از یک خواب مصنوعی خوب برای کسب آرامش استفاده کنیم.

کلینیـک های خواب درمانی با ارائه یک برنامه منظم، شـخص را با روش های متفاوت به مـدت طولانی به خواب می برنـد و در اثر مهار و ریلکس عمیق به مدت طولانی ، بیمار بهبودی و شفای خود را به دست می آورد.

۱۱- برای کسب آرامش باید با مکانیسم خواب آشنا شوید و با رعایت روش های خوابیدن و بیدار شدن ، خود را معالجه کنید زیرا خواب خوب علاوه بر ایجاد آرامش، با ترمیم سلول های آسیب دیده در جریان بیماری ها، موجب درمان می شود.

فنون ریلاکس تراپی: دفع سموم روانی

۱- ورود خاطره تنش به ضـمیر ناخود آگاه موجب می شود که تنش با روح و روان انسان عجین شود و همواره حتی بعـد از حـذف عامل استرس، باز شخص در حالت تنش و دور از هر گونه آرامش روانی قرار بگیرد.

۲- تراکم تنش از کـام هـای وازده ( انسان آرزوها و کام های ناخوشاینـد را وا م یزنـد و به ضـمیر ناخودآگاه می رانـدو این کام ها پیوسـته در صـدد یافتن راهی هسـتند که بتوانند از ناخودآگاهی به خودآگاهی آیند) است که موجب جریحه دار شدن روح و روان شـده ؛ این تراکم تنش" عقـده "یـا" کمپلکس "نامیـده می شود که موجب افزایش فشـار روانی و برهم خوردن آرامش روحی می شود.

۳- ضـمیر نـاخود آگـاه همواره در پی کـامجویی ( دستیـابی به خواسـته های خود ) است و ضـمیر خود آگاه مانع آن می شود ؛ که سرانجام با دخالت ضـمیر خود آگاه برتر در امر قانون و مسائلِ وجـدانی ، این سه نیرو در گیر کشـمکش روانی و جنگ و ستیز قرار بگیرند و در نتیجه آرامش روانی دچار اختلال و شخص دچار تنش و بیماری های روان تنی شود.

۴- برای کسب آرامش روانی بایـد این سه نیرو باهم سازش کنند برای همین منظور احتیاج به مکانیسم های روانی است که این سـه نیرو را راضی نگه دارد (مکانیسم های روانی فرایندهایی هستند که شخص را در مواجهه با مسائل بیرونی یاری می کنند).

۵- مکـانیسم هـای روانی بـا شـکل برتر و تکامـل یافته تر، دست یابی به خواسـته ها را به عرضه ظهور می رسانـد. این دست یابی به خواسـته ها در مراحل ابتدایی، خود را در قالب های گوناگون نشان می دهد.هنرمند واکنش خود را از کام های وازده به شـکل هنر در می آورد. هنر برترین روش ارضا کردن تمایلات سرکوفته است که به وسیله تصعید به اشکال گوناگون متجلی می شود.

۶- آرزوهـا و تمایلاـتی که وجـدان آ«ها را پـذیرفته و در بیـداری بـدان توجه زیادی داشـته ایم ولی نتوانسـته ایم به آ«ها جامه عمل بپوشـانیم، در عـالم خواب به حقیقت می پیوندنـد ؛ بنـابراین تجلی آرزوهای درونی در عالم رویا و خواب باعث آرامش درونی می شود.

۷- علـاوه بر دستیـابی به خواسـته هـا ، دردهـای درونی با پوشـش مبـدل در قالب هنر و ادبیات و ... به نمایش گذاشـته می شود که خواهان درمان و التیام می باشد.

۸- هنرمنـد همچون یـک روان پزشک ابتـدا دردهای درونی را به نمایش می گـذارد، سـپس مرهمی برای دردها می شود و موجب تسکین و آرامش دردها و التیام زخم های روحی می گردد.

۹- هنرمند بعد از التیام زخم های روانی به تدریج باید از لذاید مادی و ابتدایی دور شود و در خط پیشرفت و تعالی قرار بگیرد و در قـالب هنرش روح عرفـانی و معنوی دمیـده شود و منحصـر به زمـان و مکـان و اشـخاص نشود. همواره در سـیر متعـالی غرق آرامش عرفانی شود و التیام زخم های روحی خود را در آن مرحله جستجو کند.

۱۰- دو نوع هنر ارزشمند است:

الف) هنر پاتولوژیک با ارزش درمانی

ب) هنر رئالیست با ارزش فرهنگی و وسیله ای برای پالایش روانی.

۱۱- از نقاشـی کودکـان که نمونه ای از هنر پاتولوژیـک است می توان به دردهـای درونی آنهـا پی برد که چگونه و به چه صورت درگیر حالات روحی روانی هستند و برای التیام و تسکین دردهای خود در جستجوی چه مرهمی هستند.

۱۲- برای کسب آرامش یـا بایـد امیـال و آرزوهـا را مجـدداً در خـط تحقق یافتن انـداخت و یا اینکه با درد دل کردن و برگشت به خاطرات گذشته و تجزیه و تحلیل دردها آنها را التیام داد.

۱۳- روانکاو سـعی می کنـد با کنار زدن پرده آهنین خود آگاه و نیمه خود آگاه، به آرزوها و امیال نهانی بیمار دسترسـی پیدا کند. بیمار با عنوان کردن دردهای درونی اش آنها را تخلیه کند و یا از درون بزداید و روح خود را با مجهز شدن به مکانیسم های روانی با یک شستشوی روانی از آلودگی ها پاک کند و با مجهز شدن به مکانیسم های روانی دیگر تمایل به پنهان کردن و سرکوبی آنها نشان ندهد.

۱۴- روانکاو با شناخت فرهنگ و اعتقادات و سمبل های روانی بیمارش به تجزیه و تحلیل حالات روحی وی می پردازد و به کمک هیپوآنالیز سـریع تر به تفسـیر خواب و رؤیاها که ممکن است به زبان سـمبلیک عنوان شده باشد می پردازد و بعد با شگردی ماهرانه سه نیروی درونی بیمار را متحد می کند و او را به آرامش واقعی می رساند.

۱۵- روانکاو گاه با تجربه دوران های کودکی بیمار در حالت بهتر می توانـد او را در مسیر دستیابی به آرزوهایش قرار بدهد و یا با اسـتفاده از مکـانیسم هـا و تصـعید کـام هـا (آرزوها وامیال نهانی ) ، او را در مسیر دستیابی به خواسـته های متعالی قرار بدهـد و در نهایت هدفش کسب آرامش بیمار است.

۱۶- نهایتاً کسب آرامش روحی و روانی : یعنی اتحاد سه نیروی ضمیر ناخود آگاه - خود آگاه – نیمه خود آگاه.

فنون ریلاکس تراپی: تخیلات ذهنی آرام بخش

?تصـورات و تخیلاـت الگوهـای ذهنی هسـتند کـه بر کنش و رفتـار هر شـخص اثر مسـتقیم دارد کـه حالاـت روحی، شخصـیت و حساسیت هر فرد را در بر می گیرد.

?الگوهـای ذهنی ناهماهنـگ شـخص از خود نسبت به محیـط می توانـد حالاـت روحی او را دچـار اختلال و شـخص را حساس و شکننده کند و در اثر کمترین استرس دچار تنش و بیماری های روان – تنی شود.

?یـک تصور عمیق از الگوی ذهنی منـاسب می توانـد یـک شخصـیت برتر را بـا اعتمـاد به نفس و تسـلط و مقاوم نمودن روح ، در اعمـاق وجودمان شـکل بدهـد. همواره شـخص با یک دیـد برتر می توانـد بر امور تسـلط داشـته باشـد و این اعتماد به نفس موجب آرامش روانی شخص شود.

?الگوهای ذهنی ایجاد شده در ذهن، بستگی به موقعیت اجتماعی و دگرگونی های محیطی و حتی وضع ظاهری و در نهایت تفسیر ما از زندگی دارد و خلق این الگوهای ذهنی در ارائه تنش و آرامش مؤثر است.

?قـوی ترین قوه" مخیله "است زیرا بـدون وقفه و ۲۴ سـاعته حتی بـدون حضور محرک کار می کنـد و اثرات عمیقی در نگرش و تفکر و حالات روحی ما دارد.

?درد و درمان بسـتگی به امیـد و دیـد مثبت و منفی شـخص دارد زیرا در دیـد منفی و ناامیـدانه، حالات درد و بیماری ما تصوارت رنجوری بدن ملکه ذهن می شود و در دید مثبت شفا و سلامت و تندرستی ملکه ذهن می گردد.

?ملکه ذهن مثبت یـا منفی به اعمـاق درون نفوذ می کنـد و در آن صورت خواسـته یـا ناخواسـته اعمال بـدن را تحت تأثیر قرار می دهد.

?برای ورود الگوهای ذهنی به اعماق درون، باید در حالات خلسه و از خود بی خود شدن قرار گرفت و هر چقدر عمر خلسه بیشتر باشد الگوهای ذهنی شدید در اعماق درون حکاکی می شود.

?ارسال الگوهای ذهنی شدید در اعماق درون به دو صورت امکان پذیر است :

الف) طبیعی : مانند عشق، ایمان، ترس، دعاهای شبانه ، ...

ب) مصنوعی : فیکس چشمها، بی حسی عضلات، بی حرکتی بدن و ...

?برای کسب آرامش روحی بعـد از ریلکس تن، باید به تخیلات و امیدها و آرزوها و خاطرات شـیرین پرداخت تا روح ارضا شود. تصور زیارتگاه ها و اماکن مقدس به روح آرامش عمیق تری می دهد.

?در تصورات و تخیلاـت دسترسـی به غیرممکن هـا روح را ارضـا می کنـد و یک شخصـیت برتر در بازسازی و تکامل روحی می شود و در نهایت موجب تقویت و آرامش روحی می گردد.

" ?تصورات "می تواند یکی از قوی ترین اثرات آرامش را داشته باشد زیرا می توان در هر موقعیتی این تکنیک را به کار گرفت.

فنون ریلکس تراپی: بیوفیدبک آرامش bio-feedback

?بیوفیدبک حالتی است که شخص آگاهانه به حالت ها و احساسات قبلی خود برگشت می نماید تا بتواند احساسات خود را عمیقاً درک کند و آنها را تحت کنترل ارادی خود بگیرد.

?در مغز مراکزی وجود دارد که نسبت به احساسات برانگیخته می شود تا بتواند هماهنگی لازم را برای برقراری تعادل ایجاد کند . برای همـاهنگی دقیق تر درون و برون این مراکز معکوس یـا متضـاد دارنـد که نسبت به احسـاسات متضاد برانگیخته می شود، مانند سیری، گرسنگی، خشم و شادی، سرما و گرما؛ مغز با توازن این دو مرکز، توازن و تعادل را ایجاد می کند.

?برای توازن و تعـادل روحی و جسـمی بایـد بتوان این احسـاسات را به صورت ارادی و خود آگاهانه بیـدار کرد و افزایش یکی از این دو حس متضاد به حالت توازن و آرامش روحی رسید.

?برای بیداری احساسات باید در حافظه این احساسات را بایگانی و نگه داشت تا در صورت لزوم با بیداری یکی از دو حس متضاد بتوان حالات تعادل و آرامش را ایجاد کرد.

?بعد از بیداری احساسات می توان احساسات خوشایند را تقویت و احساسات ناخوشایند را کمی تضعیف کرد تا احساس نشاط و آرامش دائمی برقرار شود.

?برای بیداری احساسات و حالات روحی باید ابتدا چرخش آگاهی به احساسات فیزیکی و یا احساسات فعلی کرد. سپس مرحله به مرحله احساسات قلبی را بیدار کرده و آنها را در حافظه ذخیره کرده تا در صورت لزوم بتوان با دسترسی به حافظه احساسات مورد نظر را بیدار کرد.

?گاه احساسات به صورت سمبلیک در ضمیر ناخودآگاه نقش می گیرند و برای کنترل این احساسات می توان به عمل خواسته یا نیت کردن احساسات سمبلیک را بیدار کرد و آنها را تحت کنترل در آورد.

?بیوفیدبک در چهار مرحله است بعد از تسلط کامل در هر چهار مرحله می توان به سرعت احساسات را در هر موقعیت بیدار نموده و جسم و روح را تحت کنترل گرفت و نهایتاً به تعادل روحی و آرامش رسید.

?برای کنترل بهتر احساسات متضاد باید به صورت تسلسلی و پشت سرهم بیدار شوند تا وجه التفاوت این دو حس بهتر درک شده و راحت تر بتوان آنها را بیدار و ایجاد توازن و تعادل روحی کرد.

?تمرینات ابتدا باید با حوصله و دقیق سپس رفته رفته با سرعت بیشتر انجام شود و با تکرار تمرین می توان دو احساس متضاد را در حافظه حکاکی کرد و به سهولت آنها را به یاد آورد و کاملاً به شکل واقعی و حقیقی آنها را بیدار کرد.

?با گسترش آگاهی بر احساسات واقعی و حتی کاذب می توان به کنترل شدیدتری رسید به طوری که اعمال خارق العاده را با کنترل ذهنی به انجام رساند و این است اسرار کار یوگیها؛

فنون ریلاکس تراپی: آرامش متعالی

?کم و کیف انرژی روحی یا روانی موجود زنده نقش به سزایی در سرنوشت سلامتی و یا بیماری داشته به طوری که برای تعیین کیفیت سلامتی می توان از دستگاه مخصوص برای مشاهده اشعه یا هاله های نورانی اطراف موجود زنده استفاده کرد.

?میزان قدرت انرژی و رنگ هاله می تواند نوع بیماری را مشخص کرده و حتی بیماری هایی که در آینده رخ خواهد داد و این که سیر بهبودی چگونه خواهد بود را نشان می دهد.

?اثبات انرژی روانی و هاله های اطراف آن و ارتباط آن با نوع سلامتی و بیماری نشانگر آن است که بیماری روانی موجب بیماری جسم می شود. به همین منظور برای سلامت و بهبودی جسمی باید به سلامت و بهبودی روحی توجه شود.

?برای سلامت و بهبودی روح باید به آرامش متعالی و عرفانی رو آورده و با تکیه به منبع آرامش که خداوند سبحان است موجب آرامش روح و تسلی خاطر شده و در نهایت موجب بهبودی بیماری جسمی می شود.

?بهترین طبیب روح و مشوق ازلی و ابدی و بهترین درمان، عشق درمانی و بهترین دارو ذکر و دعاست به طوری که معالجه گراف روحی نیز معتقدند آنها وسیله ای بیش نیستند شفا و درمان از طرف خدا می آید.

?برای کسب آرامش روحی به طور کلی دو عمل باید انجام داد: الف) تقویت قدرت روحی و روانی ب) دمیدن روح پاک برای هدایت قدرت روحی و روانی.

?نفوذ شخصی علامت قدرت روحی و روانی است که گاه با آرامش ظاهر موجب تقویت روحی و اعتماد به نفس خود می شویم که این عمل اثر کوتاه مدت دارد که گاه با افزاش قدر واقعی با نفوذ کلام و قدرت رفتاری بر دیگران تسلط پیدا کرده و باعث افزایش اعتماد به نفس واقعی شده که اثر درازمدت را دارد و اگر هر دو با هم باشد بهتر است زیرا موجب آرامش روانی دائمی می شود.

?انتقال آرامش به دو صورت میسر می شود. الف) ارادی: با ایجاد تمرکز فکر و دعا و ... ب) غیر ارادی الگوهای مغزی و احساسات یکسان انتقال آرامش از طریق انرژی روانی انجام پذیر است و ربطی به بُعد مکان و زمان ندارد این انتقال از نوع روحانی و معنوی است.

?بعد از سیر صعودی در تکامل انسانیت و قرب به خداوند رفته رفته انرژی روحی و روانی او در جهت صفات پسندیده و اخلاقی قوت می گیرد و در همین اثناء میزان انرژی و رنگ هاله به شکل بهتر تغییر پیدا می کند و به رنگ های آبی، سبز و سفید در می آید، به طوری که رنگ هاله علما و ائمه سفید است و موجب درخشش و روحانیت چهره آنها نیز می شود و با دور شدن از خداوند هاله سیاه شده و رنگ چهره نیز از حالت درخشندگی خارج شده و به تیرگی می گراید.

?برترین قوه عشق پاک است، عشق آلودگی های درونی را می زداید و موجب تسکین روح شده و موجب پیوند با خدا گشته و با ایجاد وحدت آرامش اعجاز انگیزی تمام وجودمان را فرا می گیرد.

?از دیدگاه عرفان درد به خودی خود معنا ندارد. درمان درد، درمان نفس بیمار است برای رسیدن به آرامش باید نفس بیمار خود را معالجه کنیم و از طرفی از هوی و هوس ها دور شویم وگرنه آرامش روحی میسر نخواهد شد باید از روح پلید دوری جوییم و به روح پاک و مقدس عرفانی برسیم.

?برای معالجه نفس بیمار باید هر دم مراقب حال و هوای خود باشیم تا افکار پلید نفوذ پیدا ننماید برای این منظور باید دائم ذکر بگوییم و به روح ملکوتی پیوند بخوریم و به آرامش حقیقی برسیم و برای مراقبه کلاسیک یا مدیتیشن می توانیم در محلی ساکت، راحت و صاف و کشیده بنشینم و خیلی آرام و موزون و کشیده ذکری را بر زبان جاری کنیم و بعد از دقایقی از یک احساس آرامش باید همیشه در هر حال مصلحت و مشیت خداوند را سر لوحه کارهایمان کرده و به آن رفتار کنیم.

فنون ریلاکس تراپی: آرامش کاربردی

?هدف از آرامش کاربردی به کارگیری تمام فنون ریلاکس در هنگام روبرو شدن با موقعیت های نابهنجار است. به طوری که اکثر افراد بعد از بهبودی و با قرار گرفتن در موقعیت های اضطراب زا مجدداً دچار تنش و بازگشت بیماری خود می شوند، بنابراین با به کارگیری آرامش کاربردی می توان خود را با جامعه هماهنگ کرد و به آرامش دائمی رسید.

?به کار گیری فنون آرامش کاربردی در اشخاص متفاوت خواهد بود که بستگی به حساسیت های فردی و تنش های حاصله دارد. ولی به طور کلی فن به کارگیری مرحله به مرحله در شکل ساده شروع شده و به مراحل پیچیده ختم می شود.

?برای درک چگونگی شروع و ادامه این تمرین باید ارزیابی دقیقی از خود داشته باشیم و حالات روحی خود را نسبت به موقعیت های متفاوت دسته بندی کرده و از شکل ساده تا پیچیده نمره گذاری کنیم و بعد از راحت ترین موقعیت شروع به مشکل ترین موقعیت پر تنش برای رفع حساسیت زدایی اقدام کنیم.

?برای ارزشیابی باید حالات روحی فعلی و گذشته خود را با کمک گرفتن از دوستان مورد سنجش قرار داده و آنها را دقیق یادداشت کرده و بعد با حدس و گمان علل حالات روحی خود را مشخص کنیم.

?بعد از ارزیابی باید سعی کنیم با ارائه منطق راه حل مناسبی برای معمای درونی پیدا کنیم و با تجزیه و تحلیل دقیق پنهان به علل بدست آمده پرداخته و با راه حل مناسب نهایت کار را در نظر بگیرم. این امر موجب آن می شود که ؟؟؟ پنهان از اعماق درون بیرون آمده و به خود آگاه برسد همین امر موجب تخلیه و آرامش روان می شود.

?بعد از مشخص شدن نکات ضعف آنها را به راحتی پذیرفته و در جهت اصلاح آن اقدام کنید تا هم مجبور به سرکوب عواطف نشوید و هم با عقل و منطق در راه اصلاح آن بر آید.

?برای کسب آرامش هم به نقاط ضعف خود توجه کنید و هم به نقاط ضعف دیگران با توجه به نقاط ضعف دیگران نقاط ضعف خود را بهتر پذیرفته و در نهایت موجب افزایش اعتماد به نفس خود خواهید شد یعنی مشاهده گر زوایای روحی خود و دیگران باشید و سعی کنید هم به خود و هم به دیگران کمک کنید.

?قبل از اقدام به عمل و ارائه رفتار و کنش راحت و ریلاکس در عالم تخیلات رفتار خود را با دیگران تنظیم کنید و بعد با آمادگی روانی کامل کم کم برای اقدام به عمل آماده شوید.

?برای موفقیت بیشتر در عمل و رفتارتان می توانید صحنه های خیالی را ایجاد کنید و یا به تصویر کشیدن دیگران در صحنه تخیلی اقدام به عمل کنید و با بازسازی صحنه تخیلی حالات و رفتار خود را دقیق تر تنظیم نمایید یعنی با خودتان تئاتر بازی کنید.

?اگر در مرحله اقدام شکست خوردید و مجدداً دچار تنش شدید به مقدار کم و اندک موفقیت خود فکر کنید و از شکست به عنوان کسب تجربه یاد کنید و بعد از بازسازی صحنه مجدداً با آمادگی بیشتر اقدام نمایید و به موفقیت کامل فکر کنید.

?هر عملی را که می خواهید انجام بدهید و با شجاعت کامل اقدام کنید و بگذارید دیگران شاکی شوند و برای دفاع از خود تلاش کنید شما با راه حل منطقی و به شکل پسندیده اعمالتان را با شوخی و مزاح هماهنگ کرده تا به شکل مردم پسندانه جلوه کند.

?در نهایت هر عملی را که می خواهید انجام بدهید و ظیفه خود را در عمل نیک و پسندیده بدانید و عاقبت و نتیجه کار را به خداوند رحمان واگذار کنید، زیرا خداوند مصلحت ما را بهتر از خودمان می داند.

منبع :

آرامش تن، روان ، ذهن (Relax therapy) تألیف :رسول فتحی

فنون ریلکس تراپی:آرامش درمانی

آیا می دانید که ...

?در آینده نزدیک آموزش علمRelaxجهانی خواهد شد

?آرامش یعنی شستشوی روانی از آلودگی های درونی

?برای گریز از بیماری ها به آرامش رو آورید

?آرامش خوراک روح است

?در وضعیت آرامش ، بدن خود با تولید مواد شیمیایی ضایعات و جراحات خود را ترمیم خواهد کرد.

?آرامش موجب درمان روح می شود و درمان روح موجب بهبودی جسم خواهد شد

?برای خودسازی باید به آرامش روحی برسیم

?کنترل روانی جسم و روح با آرامش

?بدون کسب آرامش انسان از درون پوسیده و منحل می شود

?بعد از رسیدن به آرامش روحی ، درد شیرین و گوارا و تسلی روح می شود

?آرامش موجب افزایش قدرت خلاقیت و نوآوری می شود

?مادر تمام درمان ها آرامش

?بدون عشق و ایمان به معشوق ازلی و ابدی آرامش نهایی و واقعی کسب نمی شود

?عشق برترین آرامش

?خداوند منبع آرامش

?آرامش زنجیرها و بندهای روانی را پاره می کند

?زندگی با آرامش شیرین و لذت بخش می شود

?چند دقیقهRelax کاراتر از مصرف داروها و مواد شیمیایی است

?شوخی و مزاح و خنده موجب نشاط و شادابی روح و روان و آرامش می شود

?کنترل روانی جسم و روح با کسب آرامش میسّر می شود

?Relax بیماران موجب تسریع در درمان می شود

?آرامش کودکان موجب رشد روانی و افزایش بازده مفید آنها می شود

?برای به کارگیری حداکثر بازده مفید باید با آرامش بر فشارها و استرس غلبه کرد

?آرامش والدین موجب نشاط و شادابی کودکان می شود

فواید و عملکرد آرامش

?به طور کلی آرامش هم از عواقب و عارضه های روان – تنی پیشگیری می کند و هم موجب بهبودی و رفع عارضه ها می شود وRelax علاوه بر تنظیم اتوماتیک جسم و روح ، باعث افزایش بازده مفید نیز می شود.

?سلول های مغز بر اثر خستگی و کارکرد زیاد مواد زهرآلودی از خود تولید می کنند که باعث تخریب و فرسودگی آنها می شود و اختلالاتی در مغز به وجود می آید و در ضمن ناراحتی های راون – تنی را موجب می گردد که بر اثر آرامش سلول های تخریب شده ترمیم می شوند.

?چند دقیقهRelax عمیق می تواند به سرعت خستگی جسمی و روحی را کاهش دهد در حالی که ممکن است یک خواب چند ساعته نتواند خستگی را کاهش بدهد و شخص بعد از بیداری باز هم احساس خستگی کند.

?طی تحقیقات جدید ، آن تقسیم بندی که سابقاً برای غدد و اعصاب برای تولید هورمون ها و مواد شیمیایی انجام شده بود نمی تواند به شکل مجزا درست باشد زیرا اعضا می توانند مانند مغز تفکر داشته باشند و مغز می تواند مانند لوزالمعده به تولید انسولین بپردازد.

?DNA در زخم ها و کوفتگی ها و در نهایت در کل بدن موجب ترمیم سلول می شود. اطلاعاتDNA ارثی و یا بر اثر تفکرات شخص ایجاد می شود. درهنگامی که بدن را در حالتRelax قرار می دهیم با ایجاد یک تعادل در کل بدن در جهت ترمیم و هماهنگی عمل کرده ایم. آرامش مختص مغز نیست بلکه در تمام عضلات و اندام ها می توان ایجاد آرامش نمود و در نتیجه در لحظه ای که در کل بدن ایجاد آرامش نموده ایم، علاوه بر تعادل و هماهنگی در یک عضو خاص ، هماهنگی و تعادلی بین آن عضو با کل بدن و ذهن ایجاد می شود.

?بهترین تولید کننده داروهای آرام بخش، خواب آور، برطرف کننده درد، آنتی بیوتیک ها و ... بدن است. بدن که مواد شیمیایی را به عنوان دارو ارسال می کند از شعور خاصی برخوردار است به طوری که میزان داروی تولید شده با مقدار مصرف هماهنگی دارد.

?بدن مواد مخدری را برای ایجاد آرامش تولید می کند که اعتیادآور نیست ولی اگر با محرک های مکانیکی مانند: طب سوزنی ، تولید مواد مخدر را در بدن زیاد نماییم در شخص ایجاد اعتیاد می کند. پس ساخت این مواد باید تحت نظر شعور درونی باشد ؛ در ضمن اگر در وضعیت آرامش و یا تعادل روانی قرار بگیریم بدن به اندازه لازم مواد مخدر می سازد.

?داروهایی که برای دلخوشی بیمار داده می شود مانند داروهای واقعی برای آرامش اثر می گذارند بخصوص این که داروی دلخوش کنک به عنوان یک داروی قوی در ایجاد آرامش معرفی شود.

فنون ریلاکس تراپی: آرامش عضلانی

?در اثر ترس و اضطراب و تنش حاصله تنسTense)) یا انقباض عضلانی ایجاد می شود. بنابراین برای کاهش ترس و اضطراب می توان تنش زدایی کنیم یا عضلات را وانهاده کنیم. نهایتاً در قبال آرامش و یا ریلکس تن، آرامش روان نیز ایجاد می شود.

?بی حرکتی و رهایی عضلات به سرعت می تواند تنش حاصله و تنس عضلانی را کم کند و اضطراب و تنش های فکری را کاهش دهد.

?برای درک و آگاهی از ریلکس عضلات را در حالت تنس یا انقباض شدیدتر قرار می دهیم تا بعد از رهایی ، هم تفاوت انقباض و ریلکس را درک کنیم و هم به ریلکس عمیق تری برسیم.

?تنس یا انقباض عضلانی در قسمت های مختلف ناراحتی های متفاوتی را ایجاد می کند. تنس در گلو و تارهای صوتی موجب لرزش یا خشن شدن صدا، تنس در عضلات سر موجب سردرد، و تنس در روده ها موجب کولیت یا دل دردهای عصبی می شود. بنابراین یک ریلکس عمیق می تواند همزمان تمام تنس یا تنش های حاصله را برطرف کند.

?برای ریلکس عضلانی در پنج مرحله از پاها شروع می کنیم و بعد دست ها و سر و صورت، عضلات شکم ، کمر و سینه ؛ و در آخرین مرحله به تمرینات مرکب به طوری که چند عضله با هم ریلکس شوند اقدام می کنیم.

?برای ریلکس می توان از تمرکز فکر بر روی عضلات استفاده کرد و آنها را شل و کرخت و بی حس کرد و با کنترل ذهنی تمام عضلات را از حالت تنس خارج نمود ؛ و از ریلکس تمرکزی می توان در تمام حالات و شرایط استفاده بهینه کرد.

?وقتی عضلات با تمرکز فکری ریلکس می شوند بدین معنا نیست که واقعاً عضله شل شده باشد بلکه با تمرکز فکر پیام های انتقال عصبی را مجهز به کاهش تحریک عصب سمپاتیک می کند و عضله از حالت تنس حاصله از تنش خارج و به حالت وانهادگی یا ریلکس در می آید.

?مرحله لتارژی یا موت کاذب از عمیق ترین مراحل ریلکس است به طوری که فرد در این مرحله کاملاً بی حس می شود و اگر تیغی به عضلات او بزنید احساس درد نخواهد کرد. در این حالت آرامش به حد اعلای خود می رسد و شخص در حالت خلسه و از خود بی خود شدن دور از هرگونه اضطراب و تشویش خاطر قرار می گیرد.

?بعد از رهایی و شل و کرخت کردن عضلات ممکن است احساس سنگینی در عضلات حس شود و می توان با تمرکز فکر احساس سنگینی را افزود تا حدی که نتوانیم حرکتی کنیم و به مرحله آرامش عمیق تر برسیم زیرا ایجاد سنگینی در اوج ریلکس است.

?در هر وضعیتی اگر خود را سنگین حس کنید و اگر به طور کلی همیشه آرام و متین و سنگین حرکت نمایید از یک آرامش همیشگی برخوردار خواهید شد.

?در اثر احساس سنگینی ریتم تنفسی و ضربان قلب نیز آهسته و آرام خواهد شد و این سنگینی موجب سنگینی و متانت در شخصیت شما نیز خواهد شد.

?یوگا ورزش روحی است که مبادرت به تمرین آن موجب تقویت اعصاب و تنظیم و تقویت غدد داخلی و مقاوم شدن روح و ریلکس عضلانی و در نهایت کسب آرامش خواهد شد.

?برای کسب آرامش از طریق استحمام ابتدا باید با استفاده از آب گرم تنس عضلانی را کاهش داد و سپس با آب سرد شور و نشاط و تقویت اعصاب را ایجاد نمود ؛ به طور کلی با استحمام روزانه می توان به آرامش خوبی رسید.

?دستگاه ارتعاش دهنده موجب تحریک عضلات می شود و احساس شادابی و ریلکس می کند. با تحریک مداوم عضلات چهره می توان در حفظ جوانی و جلوگیری از چین و چروک صورت اقدام نمود.

?حمام آفتاب موجب تحریک عضلانی می شود و ایجاد شور و نشاط می نماید و روی دم و بازدم منظم و تقویت اعصاب شدیداً مؤثر است ؛ البته ولی آفتاب شدید با تحریکات شدید فرد را عصبی تر نیز می کند ولی استفاده بهینه از آفتاب شخص را خوش مشرب و اجتماعی می کند.

فنون ریلاکس تراپی

۱- آرامش عضلانی

۲- آرامش تنفسی

۳- آرامش مغز

۴- دفع سموم روانی

۵- تخیلات ذهنی آرام بخش

۶- بیوفیدبک آرامش

۷- آرامش متعالی

۸- آرامش کاربردی

فنون ریلاکس تراپی: آرامش تنفسی

۱-عرفاً و اصولاً افراد آرام از تنفس عمیق ، و افراد مضطرب و هیجانی از تنفس تند، سطحی و کوتاه برخوردارند.

۲- تنفس تند و سطحی انرژی روانی را تقلیل می دهد و کارکرد طبیعی بدن را مختل می کند و تنش های حاصله را افزایش می دهد.

۳- چهار نوع روش تنفسی به ترتیب زیر است:

الف) تنفس شانه ای که شخص با بالا بردن شانه هایش عمل دم را انجام می دهد و در عمل باز دم شانه ها مجدداً پایین می آید، این تنفس در حالت هیجان زدگی پیش می آید.

ب) تنفس سینه ای: عضلات بین دنده ای با انقباض و انبساط، حجم تنفسی را کاهش یا افزایش می دهند و در افرادی که در حالت عادی به سر می برند رخ می دهد.

ج) تنفس شکمی : در این حالت شکم به جلو و عقب می رود و کسانی که در وضعیت آرامش به سر می برند این حالت را دارند.

د) تنفس سینه ای- شکمی: کسانی که از آرامش خیلی عمیق برخور دارند، از این تنفس برخوردارند در این تنفس هم تنفس شکمی و هم تنفس سینه ای وجود دارد.

۴- کمترین حجم تنفسی مربوط به تنفس شانه ای است که در مواقع اضطراب و هیجانات بروز می کند و بهترین نوع تنفس سینه ای- شکمی است که در حالت آرامش بروز می کند.

۵- برای کاهش اضطراب و هیجانات و دوری از هرگونه تنش باید خود را به تنفس سینه ای- شکمی عادت بدهیم و این تکنیک در کاهش هیجانات واقعاً معجزه می کند.

۶- برای کسب آرامش و اصلاح تنفس باید از هرگونه حرکت شانه ها به سمت بالا جلوگیری کرد و باعمل دم و بازدم، شکم به جلو و عقب برود و سینه فراخ شود.

۷- در حالت هیجان زدگی مقداری از هوای تنفسی در عمل بازدم کاملاً تخلیه نمی شود و در ریه باقی می ماند؛ یعنی عمل بازدم کوتاه و سطحی می شود. بنابراین برای کاهش هیجانات می توانید هوای تنفسی را با فشار تخلیه کنید که گاه در حالت عادی به

شکل" آه کشیدن "در می آید.

۸- در حالت خواب آلودگی، تنفس منظم و صدا دار از ته گلو شنیده می شود. این عمل عضلات را ریلکس می کند و شخص را آماده خواب می کند. می توان از همین تکنیک برای ریلکس عضلات استفاده کرد ولی باید مواظب باشیم که به خواب نرویم تا عضلات عمیق تر ریلکس شود.

۹- تنفس خنک کننده برای افراد عصبی و آتشین مزاج واقعاً معجزه می کند و حرارت و داغی آنها را می گیرد، که گاه افراد در وضعیت عصبی این عمل را به طور طبیعی انجام می دهند.

۱۰- حبس تنفس باعث می شود واحدهای مغزی در یک نقطه متمرکز شوند و همین امر باعث تمرکز فکر و نشاط و شادابی می شود.

۱۱- تخلیه تنش های حاصله، قوی ترین تکنیک ریلکس است ( که بدون استاد نمی توان این تکنیک را تمرین کرد ).

فنون ریلکس تراپی: آرامش مغز

۱- کارهای فکری به طور وقفه ناپذیر و با هجوم افکار مزاحم، مغز را دائم در حالت تحریک نگه می دارد و اجازه استراحت به سلول های مغز نمی دهد. بنابراین تحریکات مداوم، سلول های مغز را خسته می کند و موجب تنش مغز می شود.

۲- تحریکات مداوم مغز موجب افزایش ضربان های الکتریکی مغز می شود . افزایش تحریکات مغز موجب افزایش تحریکات عصبی می شود و کل سیستم بدن را که شامل دستگاه اعصاب و غدد مترشحه است مختل می کند.

۳- برای آرامش مغز باید تحریکات یا ضربان های الکتریکی را کاهش داد تا به حالت مهار یا آرامش برسد؛ که به وسیله کاهش تحریکات، ارائه تحریکات یکنواخت، عمل شرطی کردن، افزایش تمرکز فکر و شناخت ساعت بیولوژیک می توان این امر را انجام داد.

۴- اگر قسمتی از مغز را مهار کنیم فعالیت حرکتی عضلات مربوطه کاهش پیدا می کند و عضلات کرخت و شل می شود و بالعکس، اگر مانع فعالیت حرکتی عضلات شویم و انقباض آنها را کاهش دهیم، قسمت مربوطه مغز مهار می شود.

۵- روند مهار تدریجی است که توسط سه مرکز در مغز و با تولید چهار هورمون انجام می گیرد و مهار هر قسمت مغز، ارتباط عصبی- عضلانی همان قسمت را به علت کاهش تحریکات عصبی با مغز قطع می کند. در نتیجه حرکات عضلات مربوطه کند و در نهایت کرخت و بی حس و ریلکس می شود.

۶- قسمت مرکزی مغز آخرین محلی است که مهار می شود. این قسمت معمولاً ـ به عنوان یک بخش بیدار به صورت سلول های نگهبان عمل می کند و با کوچکترین تحریک به صورت شرطی، یا در مواقع خطر، قسمت های دیگر مغز را نیز از حالت مهار خارج و شخص را بیدار می کند.

۷- خواب پنج مرحله دارد که چهار مرحله مسئول ریلکس به نام خواب آرام یا کند ، و یک مرحله مسئول رویا به نام خواب سریع است. در خواب آرام ، مرحله به مرحله ضربان های الکتریکی کاهش پیدا می کند به طوری که در مرحله چهارم به یک ضربه در ثانیه می رسد و حالت ریلکس عمیق ایجاد می شود.

۸- خواب مرحله چهارم علاوه بر اینکه یک ریلکس عمیق ایجاد می کند باعث ترمیم ضایعات سلولی به صورت اتوماتیک در کل بدن می گردد و اثرات اعجاز آمیز درمانی دارد.

۹- هر دوره یا سیکل خواب حدوداً ۹۰ الی ۱۲۰ دقیقه است که ساعت بیولوژیک این دوره ها را تنظیم می کند. بنابراین برای یک خواب خوب و رضایت بخش، همزمان با اعلام زمان خواب از طرف ساعت بیولوژیک که با علائم کرختی و شل شدن و سنگینی و کندی حرکات مشخص می شود، باید بخوابیم و با تنظیم ساعت بیولوژیک با چند دوره خواب کامل بیدار شویم.

۱۰- با شناخت مکانیسم خواب و تولید امواج مغز می توانیم به شکل مصنوعی با کرخت و بی حس کردن و سنگینی عضلات خود، تا مرحله چهارم خواب پیش برویم و از یک خواب مصنوعی خوب برای کسب آرامش استفاده کنیم.

کلینیک های خواب درمانی با ارائه یک برنامه منظم، شخص را با روش های متفاوت به مدت طولانی به خواب می برند و در اثر مهار و ریلکس عمیق به مدت طولانی ، بیمار بهبودی و شفای خود را به دست می آورد.

۱۱- برای کسب آرامش باید با مکانیسم خواب آشنا شوید و با رعایت روش های خوابیدن و بیدار شدن ، خود را معالجه کنید زیرا خواب خوب علاوه بر ایجاد آرامش، با ترمیم سلول های آسیب دیده در جریان بیماری ها، موجب درمان می شود.

فنون ریلاکس تراپی: دفع سموم روانی

۱- ورود خاطره تنش به ضمیر ناخود آگاه موجب می شود که تنش با روح و روان انسان عجین شود و همواره حتی بعد از حذف عامل استرس، باز شخص در حالت تنش و دور از هر گونه آرامش روانی قرار بگیرد.

۲- تراکم تنش از کام های وازده ( انسان آرزوها و کام های ناخوشایند را وا م یزند و به ضمیر ناخودآگاه می راندو این کام ها پیوسته در صدد یافتن راهی هستند که بتوانند از ناخودآگاهی به خودآگاهی آیند) است که موجب جریحه دار شدن روح و روان شده ؛ این تراکم تنش" عقده "یا" کمپلکس "نامیده می شود که موجب افزایش فشار روانی و برهم خوردن آرامش روحی می شود.

۳- ضمیر ناخود آگاه همواره در پی کامجویی ( دستیابی به خواسته های خود ) است و ضمیر خود آگاه مانع آن می شود ؛ که سرانجام با دخالت ضمیر خود آگاه برتر در امر قانون و مسائلِ وجدانی ، این سه نیرو در گیر کشمکش روانی و جنگ و ستیز قرار بگیرند و در نتیجه آرامش روانی دچار اختلال و شخص دچار تنش و بیماری های روان تنی شود.

۴- برای کسب آرامش روانی باید این سه نیرو باهم سازش کنند برای همین منظور احتیاج به مکانیسم های روانی است که این سه نیرو را راضی نگه دارد (مکانیسم های روانی فرایندهایی هستند که شخص را در مواجهه با مسائل بیرونی یاری می کنند).

۵- مکانیسم های روانی با شکل برتر و تکامل یافته تر، دست یابی به خواسته ها را به عرضه ظهور می رساند. این دست یابی به خواسته ها در مراحل ابتدایی، خود را در قالب های گوناگون نشان می دهد.هنرمند واکنش خود را از کام های وازده به شکل هنر در می آورد. هنر برترین روش ارضا کردن تمایلات سرکوفته است که به وسیله تصعید به اشکال گوناگون متجلی می شود.

۶- آرزوها و تمایلاتی که وجدان آ«ها را پذیرفته و در بیداری بدان توجه زیادی داشته ایم ولی نتوانسته ایم به آ«ها جامه عمل بپوشانیم، در عالم خواب به حقیقت می پیوندند ؛ بنابراین تجلی آرزوهای درونی در عالم رویا و خواب باعث آرامش درونی می شود.

۷- علاوه بر دستیابی به خواسته ها ، دردهای درونی با پوشش مبدل در قالب هنر و ادبیات و ... به نمایش گذاشته می شود که خواهان درمان و التیام می باشد.

۸- هنرمند همچون یک روان پزشک ابتدا دردهای درونی را به نمایش می گذارد، سپس مرهمی برای دردها می شود و موجب تسکین و آرامش دردها و التیام زخم های روحی می گردد.

۹- هنرمند بعد از التیام زخم های روانی به تدریج باید از لذاید مادی و ابتدایی دور شود و در خط پیشرفت و تعالی قرار بگیرد و در قالب هنرش روح عرفانی و معنوی دمیده شود و منحصر به زمان و مکان و اشخاص نشود. همواره در سیر متعالی غرق آرامش عرفانی شود و التیام زخم های روحی خود را در آن مرحله جستجو کند.

۱۰- دو نوع هنر ارزشمند است:

الف) هنر پاتولوژیک با ارزش درمانی

ب) هنر رئالیست با ارزش فرهنگی و وسیله ای برای پالایش روانی.

۱۱- از نقاشی کودکان که نمونه ای از هنر پاتولوژیک است می توان به دردهای درونی آنها پی برد که چگونه و به چه صورت درگیر حالات روحی روانی هستند و برای التیام و تسکین دردهای خود در جستجوی چه مرهمی هستند.

۱۲- برای کسب آرامش یا باید امیال و آرزوها را مجدداً در خط تحقق یافتن انداخت و یا اینکه با درد دل کردن و برگشت به خاطرات گذشته و تجزیه و تحلیل دردها آنها را التیام داد.

۱۳- روانکاو سعی می کند با کنار زدن پرده آهنین خود آگاه و نیمه خود آگاه، به آرزوها و امیال نهانی بیمار دسترسی پیدا کند. بیمار با عنوان کردن دردهای درونی اش آنها را تخلیه کند و یا از درون بزداید و روح خود را با مجهز شدن به مکانیسم های روانی با یک شستشوی روانی از آلودگی ها پاک کند و با مجهز شدن به مکانیسم های روانی دیگر تمایل به پنهان کردن و سرکوبی آنها نشان ندهد.

۱۴- روانکاو با شناخت فرهنگ و اعتقادات و سمبل های روانی بیمارش به تجزیه و تحلیل حالات روحی وی می پردازد و به کمک هیپوآنالیز سریع تر به تفسیر خواب و رؤیاها که ممکن است به زبان سمبلیک عنوان شده باشد می پردازد و بعد با شگردی ماهرانه سه نیروی درونی بیمار را متحد می کند و او را به آرامش واقعی می رساند.

۱۵- روانکاو گاه با تجربه دوران های کودکی بیمار در حالت بهتر می تواند او را در مسیر دستیابی به آرزوهایش قرار بدهد و یا با استفاده از مکانیسم ها و تصعید کام ها (آرزوها وامیال نهانی ) ، او را در مسیر دستیابی به خواسته های متعالی قرار بدهد و در نهایت هدفش کسب آرامش بیمار است.

۱۶- نهایتاً کسب آرامش روحی و روانی : یعنی اتحاد سه نیروی ضمیر ناخود آگاه - خود آگاه – نیمه خود آگاه.

فنون ریلاکس تراپی: تخیلات ذهنی آرام بخش

?تصورات و تخیلات الگوهای ذهنی هستند که بر کنش و رفتار هر شخص اثر مستقیم دارد که حالات روحی، شخصیت و حساسیت هر فرد را در بر می گیرد.

?الگوهای ذهنی ناهماهنگ شخص از خود نسبت به محیط می تواند حالات روحی او را دچار اختلال و شخص را حساس و شکننده کند و در اثر کمترین استرس دچار تنش و بیماری های روان – تنی شود.

?یک تصور عمیق از الگوی ذهنی مناسب می تواند یک شخصیت برتر را با اعتماد به نفس و تسلط و مقاوم نمودن روح ، در اعماق وجودمان شکل بدهد. همواره شخص با یک دید برتر می تواند بر امور تسلط داشته باشد و این اعتماد به نفس موجب آرامش روانی شخص شود.

?الگوهای ذهنی ایجاد شده در ذهن، بستگی به موقعیت اجتماعی و دگرگونی های محیطی و حتی وضع ظاهری و در نهایت تفسیر ما از زندگی دارد و خلق این الگوهای ذهنی در ارائه تنش و آرامش مؤثر است.

?قوی ترین قوه" مخیله "است زیرا بدون وقفه و ۲۴ ساعته حتی بدون حضور محرک کار می کند و اثرات عمیقی در نگرش و تفکر و حالات روحی ما دارد.

?درد و درمان بستگی به امید و دید مثبت و منفی شخص دارد زیرا در دید منفی و ناامیدانه، حالات درد و بیماری ما تصوارت رنجوری بدن ملکه ذهن می شود و در دید مثبت شفا و سلامت و تندرستی ملکه ذهن می گردد.

?ملکه ذهن مثبت یا منفی به اعماق درون نفوذ می کند و در آن صورت خواسته یا ناخواسته اعمال بدن را تحت تأثیر قرار می دهد.

?برای ورود الگوهای ذهنی به اعماق درون، باید در حالات خلسه و از خود بی خود شدن قرار گرفت و هر چقدر عمر خلسه بیشتر باشد الگوهای ذهنی شدید در اعماق درون حکاکی می شود.

?ارسال الگوهای ذهنی شدید در اعماق درون به دو صورت امکان پذیر است :

الف) طبیعی : مانند عشق، ایمان، ترس، دعاهای شبانه ، ...

ب) مصنوعی : فیکس چشمها، بی حسی عضلات، بی حرکتی بدن و ...

?برای کسب آرامش روحی بعد از ریلکس تن، باید به تخیلات و امیدها و آرزوها و خاطرات شیرین پرداخت تا روح ارضا شود. تصور زیارتگاه ها و اماکن مقدس به روح آرامش عمیق تری می دهد.

?در تصورات و تخیلات دسترسی به غیرممکن ها روح را ارضا می کند و یک شخصیت برتر در بازسازی و تکامل روحی می شود و در نهایت موجب تقویت و آرامش روحی می گردد.

" ?تصورات "می تواند یکی از قوی ترین اثرات آرامش را داشته باشد زیرا می توان در هر موقعیتی این تکنیک را به کار گرفت.

فنون ریلکس تراپی: بیوفیدبک آرامشbio-feedback

?بیوفیدبک حالتی است که شخص آگاهانه به حالت ها و احساسات قبلی خود برگشت می نماید تا بتواند احساسات خود را عمیقاً درک کند و آنها را تحت کنترل ارادی خود بگیرد.

?در مغز مراکزی وجود دارد که نسبت به احساسات برانگیخته می شود تا بتواند هماهنگی لازم را برای برقراری تعادل ایجاد کند . برای هماهنگی دقیق تر درون و برون این مراکز معکوس یا متضاد دارند که نسبت به احساسات متضاد برانگیخته می شود، مانند سیری، گرسنگی، خشم و شادی، سرما و گرما؛ مغز با توازن این دو مرکز، توازن و تعادل را ایجاد می کند.

?برای توازن و تعادل روحی و جسمی باید بتوان این احساسات را به صورت ارادی و خود آگاهانه بیدار کرد و افزایش یکی از این دو حس متضاد به حالت توازن و آرامش روحی رسید.

?برای بیداری احساسات باید در حافظه این احساسات را بایگانی و نگه داشت تا در صورت لزوم با بیداری یکی از دو حس متضاد بتوان حالات تعادل و آرامش را ایجاد کرد.

?بعد از بیداری احساسات می توان احساسات خوشایند را تقویت و احساسات ناخوشایند را کمی تضعیف کرد تا احساس نشاط و آرامش دائمی برقرار شود.

?برای بیداری احساسات و حالات روحی باید ابتدا چرخش آگاهی به احساسات فیزیکی و یا احساسات فعلی کرد. سپس مرحله به مرحله احساسات قلبی را بیدار کرده و آنها را در حافظه ذخیره کرده تا در صورت لزوم بتوان با دسترسی به حافظه احساسات مورد نظر را بیدار کرد.

?گاه احساسات به صورت سمبلیک در ضمیر ناخودآگاه نقش می گیرند و برای کنترل این احساسات می توان به عمل خواسته یا نیت کردن احساسات سمبلیک را بیدار کرد و آنها را تحت کنترل در آورد.

?بیوفیدبک در چهار مرحله است بعد از تسلط کامل در هر چهار مرحله می توان به سرعت احساسات را در هر موقعیت بیدار نموده و جسم و روح را تحت کنترل گرفت و نهایتاً به تعادل روحی و آرامش رسید.

?برای کنترل بهتر احساسات متضاد باید به صورت تسلسلی و پشت سرهم بیدار شوند تا وجه التفاوت این دو حس بهتر درک شده و راحت تر بتوان آنها را بیدار و ایجاد توازن و تعادل روحی کرد.

?تمرینات ابتدا باید با حوصله و دقیق سپس رفته رفته با سرعت بیشتر انجام شود و با تکرار تمرین می توان دو احساس متضاد را در حافظه حکاکی کرد و به سهولت آنها را به یاد آورد و کاملاً به شکل واقعی و حقیقی آنها را بیدار کرد.

?با گسترش آگاهی بر احساسات واقعی و حتی کاذب می توان به کنترل شدیدتری رسید به طوری که اعمال خارق العاده را با کنترل ذهنی به انجام رساند و این است اسرار کار یوگیها؛

فنون ریلاکس تراپی: آرامش متعالی

?کم و کیف انرژی روحی یا روانی موجود زنده نقش به سزایی در سرنوشت سلامتی و یا بیماری داشته به طوری که برای تعیین کیفیت سلامتی می توان از دستگاه مخصوص برای مشاهده اشعه یا هاله های نورانی اطراف موجود زنده استفاده کرد.

?میزان قدرت انرژی و رنگ هاله می تواند نوع بیماری را مشخص کرده و حتی بیماری هایی که در آینده رخ خواهد داد و این که سیر بهبودی چگونه خواهد بود را نشان می دهد.

?اثبات انرژی روانی و هاله های اطراف آن و ارتباط آن با نوع سلامتی و بیماری نشانگر آن است که بیماری روانی موجب بیماری جسم می شود. به همین منظور برای سلامت و بهبودی جسمی باید به سلامت و بهبودی روحی توجه شود.

?برای سلامت و بهبودی روح باید به آرامش متعالی و عرفانی رو آورده و با تکیه به منبع آرامش که خداوند سبحان است موجب آرامش روح و تسلی خاطر شده و در نهایت موجب بهبودی بیماری جسمی می شود.

?بهترین طبیب روح و مشوق ازلی و ابدی و بهترین درمان، عشق درمانی و بهترین دارو ذکر و دعاست به طوری که معالجه گراف روحی نیز معتقدند آنها وسیله ای بیش نیستند شفا و درمان از طرف خدا می آید.

?برای کسب آرامش روحی به طور کلی دو عمل باید انجام داد: الف) تقویت قدرت روحی و روانی ب) دمیدن روح پاک برای هدایت قدرت روحی و روانی.

?نفوذ شخصی علامت قدرت روحی و روانی است که گاه با آرامش ظاهر موجب تقویت روحی و اعتماد به نفس خود می شویم که این عمل اثر کوتاه مدت دارد که گاه با افزاش قدر واقعی با نفوذ کلام و قدرت رفتاری بر دیگران تسلط پیدا کرده و باعث افزایش اعتماد به نفس واقعی شده که اثر درازمدت را دارد و اگر هر دو با هم باشد بهتر است زیرا موجب آرامش روانی دائمی می شود.

?انتقال آرامش به دو صورت میسر می شود. الف) ارادی: با ایجاد تمرکز فکر و دعا و ... ب) غیر ارادی الگوهای مغزی و احساسات یکسان انتقال آرامش از طریق انرژی روانی انجام پذیر است و ربطی به بُعد مکان و زمان ندارد این انتقال از نوع روحانی و معنوی است.

?بعد از سیر صعودی در تکامل انسانیت و قرب به خداوند رفته رفته انرژی روحی و روانی او در جهت صفات پسندیده و اخلاقی قوت می گیرد و در همین اثناء میزان انرژی و رنگ هاله به شکل بهتر تغییر پیدا می کند و به رنگ های آبی، سبز و سفید در می آید، به طوری که رنگ هاله علما و ائمه سفید است و موجب درخشش و روحانیت چهره آنها نیز می شود و با دور شدن از خداوند هاله سیاه شده و رنگ چهره نیز از حالت درخشندگی خارج شده و به تیرگی می گراید.

?برترین قوه عشق پاک است، عشق آلودگی های درونی را می زداید و موجب تسکین روح شده و موجب پیوند با خدا گشته و با ایجاد وحدت آرامش اعجاز انگیزی تمام وجودمان را فرا می گیرد.

?از دیدگاه عرفان درد به خودی خود معنا ندارد. درمان درد، درمان نفس بیمار است برای رسیدن به آرامش باید نفس بیمار خود را معالجه کنیم و از طرفی از هوی و هوس ها دور شویم وگرنه آرامش روحی میسر نخواهد شد باید از روح پلید دوری جوییم و به روح پاک و مقدس عرفانی برسیم.

?برای معالجه نفس بیمار باید هر دم مراقب حال و هوای خود باشیم تا افکار پلید نفوذ پیدا ننماید برای این منظور باید دائم ذکر بگوییم و به روح ملکوتی پیوند بخوریم و به آرامش حقیقی برسیم و برای مراقبه کلاسیک یا مدیتیشن می توانیم در محلی ساکت، راحت و صاف و کشیده بنشینم و خیلی آرام و موزون و کشیده ذکری را بر زبان جاری کنیم و بعد از دقایقی از یک احساس آرامش باید همیشه در هر حال مصلحت و مشیت خداوند را سر لوحه کارهایمان کرده و به آن رفتار کنیم.

فنون ریلاکس تراپی: آرامش کاربردی

?هدف از آرامش کاربردی به کارگیری تمام فنون ریلاکس در هنگام روبرو شدن با موقعیت های نابهنجار است. به طوری که اکثر افراد بعد از بهبودی و با قرار گرفتن در موقعیت های اضطراب زا مجدداً دچار تنش و بازگشت بیماری خود می شوند، بنابراین با به کارگیری آرامش کاربردی می توان خود را با جامعه هماهنگ کرد و به آرامش دائمی رسید.

?به کار گیری فنون آرامش کاربردی در اشخاص متفاوت خواهد بود که بستگی به حساسیت های فردی و تنش های حاصله دارد. ولی به طور کلی فن به کارگیری مرحله به مرحله در شکل ساده شروع شده و به مراحل پیچیده ختم می شود.

?برای درک چگونگی شروع و ادامه این تمرین باید ارزیابی دقیقی از خود داشته باشیم و حالات روحی خود را نسبت به موقعیت های متفاوت دسته بندی کرده و از شکل ساده تا پیچیده نمره گذاری کنیم و بعد از راحت ترین موقعیت شروع به مشکل ترین موقعیت پر تنش برای رفع حساسیت زدایی اقدام کنیم.

?برای ارزشیابی باید حالات روحی فعلی و گذشته خود را با کمک گرفتن از دوستان مورد سنجش قرار داده و آنها را دقیق یادداشت کرده و بعد با حدس و گمان علل حالات روحی خود را مشخص کنیم.

?بعد از ارزیابی باید سعی کنیم با ارائه منطق راه حل مناسبی برای معمای درونی پیدا کنیم و با تجزیه و تحلیل دقیق پنهان به علل بدست آمده پرداخته و با راه حل مناسب نهایت کار را در نظر بگیرم. این امر موجب آن می شود که ؟؟؟ پنهان از اعماق درون بیرون آمده و به خود آگاه برسد همین امر موجب تخلیه و آرامش روان می شود.

?بعد از مشخص شدن نکات ضعف آنها را به راحتی پذیرفته و در جهت اصلاح آن اقدام کنید تا هم مجبور به سرکوب عواطف نشوید و هم با عقل و منطق در راه اصلاح آن بر آید.

?برای کسب آرامش هم به نقاط ضعف خود توجه کنید و هم به نقاط ضعف دیگران با توجه به نقاط ضعف دیگران نقاط ضعف خود را بهتر پذیرفته و در نهایت موجب افزایش اعتماد به نفس خود خواهید شد یعنی مشاهده گر زوایای روحی خود و دیگران باشید و سعی کنید هم به خود و هم به دیگران کمک کنید.

?قبل از اقدام به عمل و ارائه رفتار و کنش راحت و ریلاکس در عالم تخیلات رفتار خود را با دیگران تنظیم کنید و بعد با آمادگی روانی کامل کم کم برای اقدام به عمل آماده شوید.

?برای موفقیت بیشتر در عمل و رفتارتان می توانید صحنه های خیالی را ایجاد کنید و یا به تصویر کشیدن دیگران در صحنه تخیلی اقدام به عمل کنید و با بازسازی صحنه تخیلی حالات و رفتار خود را دقیق تر تنظیم نمایید یعنی با خودتان تئاتر بازی کنید.

?اگر در مرحله اقدام شکست خوردید و مجدداً دچار تنش شدید به مقدار کم و اندک موفقیت خود فکر کنید و از شکست به عنوان کسب تجربه یاد کنید و بعد از بازسازی صحنه مجدداً با آمادگی بیشتر اقدام نمایید و به موفقیت کامل فکر کنید.

?هر عملی را که می خواهید انجام بدهید و با شجاعت کامل اقدام کنید و بگذارید دیگران شاکی شوند و برای دفاع از خود تلاش کنید شما با راه حل منطقی و به شکل پسندیده اعمالتان را با شوخی و مزاح هماهنگ کرده تا به شکل مردم پسندانه جلوه کند.

?در نهایت هر عملی را که می خواهید انجام بدهید و ظیفه خود را در عمل نیک و پسندیده بدانید و عاقبت و نتیجه کار را به خداوند رحمان واگذار کنید، زیرا خداوند مصلحت ما را بهتر از خودمان می داند. منبع :

آرامش تن، روان ، ذهن (Relax therapy) تألیف :رسول فتحی

## مقابله با عوامل تنش زا

نویسنده: محمد غلامپور

اضطراب (استرس) در زندگی روزمره، امری عادی است و گاه می تواند نتایج مثبتی داشته باشد؛ اما هنگامی می تواند خطرناک باشد که جنبه ی مرضی پیدا کند و به صورت نگرانی و اضطراب دائم درآید و افکار و اعمال انسان را تحت تأثیر قرار دهد. میزان اضطراب در افراد گوناگون، متفاوت است. موقعیتی که برای یک فرد، بسیار نگران کننده است، ممکن است برای دیگران، اصلا موجب تنیدگی (استرس) نباشد و بالعکس مثال بارز این مسئله، سخنرانی در میان جمع است که در برخی، نگرانی زیاد ایجاد می کند، در صورتی که برای برخی دیگر، امری بسیار عادی تلقی می شود. بنا براین، بهترین راه برای غلبه بر تنیدگی، پیدا کردن راه حل و تکنیکی متناسب با شخصیت فرد است.

راه های زیادی برای غلبه بر نگرانی وجود دارد اما شما باید راه کار مناسبی را که با شخصیت شما متناسب است، بیابید و به کار ببرید. به خاطر داشته باشید، بعضی از این مهارت ها نیاز به تمرین مستمر دارند تا ثمربخش شوند. درست مثل دوچرخه سواری و یا شنا، که نیاز به تمرین مداوم دارند، این مهارت نیز با تمرین مداوم، پرورش می یابد و به زودی شما می توانید احساس نگرانی خود را به راحتی، کنترل کنید.

۱- نفس عمیق بکشید

وقتی مضطرب هستید، نمی توانید به راحتی نفس بکشید و این مسئله، به خودی خود در شما تولید تنیدگی می کند. ممکن است حتی بدون آن که متوجه باشید، نفس خود را در سینه حبس کنید. این مسئله، باعث می شود که میزان اکسیژن در خون کاهش یابد و عضلات شما منقبض شوند. ممکن است احساس سر درد کنید و یا احساس نگرانی شما افزایش یابد. بعد از این، هر گاه احساس نگرانی کردید، نفس عمیق بکشید، چند ثانیه، هوا را در ریه های خود نگه دارید، سپس به آرامی، تا ده بشمرید و هوا را آزاد کنید.

۲- برای انجام دادن کارهای خود برنامه ریزی کنید

یکی از عوامل استرس زا استفاده ی نادرست از زمان و نداشتن برنامه ریزی مناسب است. لیستی از وظایف روزانه ی خودتان تهیه کنید و بر اساس درجه ی اهمیت، آنها را تنظیم کنید. وظایف مهم تر را زودتر انجام دهید. به این ترتیب، بقیه ی روز، احساس نگرانی کمتری خواهید کرد.

۳- با اطرافیان خود، ارتباط برقرار کنید

سعی کنید دوستان بیشتری پیدا کنید. هرگاه احساس تنهایی و یا نگرانی کردید به دیدار یکی از دوستان خود بروید و با او صحبت کنید.

۴- به ذهن خود، استراحت بدهید

تجسم یک منظره ی زیبا می تواند ذهن شما را از یک موقعیت تنیدگی زا دور کند. هر گاه فرصت کردید، چشم های خود را ببندید و مکانی آرام و زیبا را در ذهن خود مجسم کنید. سعی کنید تمام جزئیات آن مکان را احساس کنید: نوای دلنشین، منظره ی زیبا، عطر دل انگیز و... . همچنین می توانید با خواندن یک کتاب و یا گوش دادن به یک موسیقی آرام و دلنشین، اضطراب را از خود برانید.

۵- فعال باشید

فعالیت های بدنی، نقش مهمی در کاهش اضطراب دارند. شما با ورزش کردن و سایر فعالیت های بدنی می توانید فشارهای روانی ناشی از اضطراب را در خود کاهش دهید. سرگرمی مورد علاقه ی خود را پیدا کنید و به طور منظم به انجام دادن آن بپردازید. در زمانی که مضطرب هستید، ورزش، کارهای هنری، رسیدگی به گل ها و باغچه و... می تواند شما را آرام کند و انرژی بیشتری به شما بدهد. به خاطر داشته باشید که جسم و روح شما از یکدیگر جدایی ناپذیرند.

۶- خندیدن را فراموش نکنید

خنده، بهترین راه برای غلبه بر تنیدگی است. گاه گاهی فیلمی کمدی نگاه کنید و یا جلمه ی طنزی بخوانید تا حس شادی و نشاط در شما زنده شود.

۷- خوشبین باشید

وقتی که مضطرب هستید اغلب به همه چیز، با دید منفی نگاه می کنید. برخی افراد به این مسئله عادت کرده اند و در واقع، همیشه نیمه ی خالی لیوان را می بینند. اگر شما جزء این دسته افراد هستید، سعی کنید که این عادت را ترک کنید؛ توجه به نیه ی پر لیوان، مانع بروز اضطراب و نگرانی است. به نقاط روشن و زیبای زندگی فکر کنید و خوشبین باشید. بعد از این به دنبال نکات مثبت یک مسئله باشید نه نکات منفی، خنده ی یک کودک، دیدن یک دوست قدیمی، آواز یک پرنده، طلوع خورشید، سلامتی، شادابی، جوانی و... نمونه هایی از نکات مثبت و روشن زندگی اند. ممکن است این نکات، بسیار ساده و ناچیز به نظر آیند، اما به تدریج، همین نکات ناچیز می توانند دید شما را نسبت به زندگی، تغییر دهند و از اضطراب شما بکاهند.

۸- آخرت باور باشید

باور داشتن آخرت می تواند نقطه ی شروع رسیدن به «امید» باشد. یعنی این که با مرگ، تمام نمی شویم و مردن، نقطه ی پایان دفتر وجود ما نیست، بلکه آغاز مرحله ای دراز مدت تر، بلکه ابدی است و ما با کیفیت زندگی این دنیایی، می توانیم در ساختن بهتر آن «مرحله ی جاودانه»، سهم داشته باشیم. پس، چرا نگران آن باشیم که تمام می شویم و پایان می یابیم؟

۹- خدا را یاد کنید

یاد خدا نیز به انسان، آرامش می دهد. در لحظات اضطراب و نگرانی، چه بر زبان آوردن نام خدا و دعا و صلوات و تسبیح الهی و ذکرهای زبانی، چه دل را به «یاد خدا» نیرو و صفا بخشیدن، مایه ی آرامش دل و نفی اضطراب است. آیه ی مشهور: «یاد خدا، به حقیقت، آرام بخش دل هاست» (رعد، آیه ی ۲۸) اشاره به همین حقیقت دارد.

کسی که یاد خدا را بر زبان و در دل دارد، خود را به منبع لایزال قدرت و رحمت و نعمت، متصل می سازد و از آن، الهام و امید می گیرد. در لحظات بحرانی هم، آنان که قلبا متوجه آن کانون رأفت و رحمت

می شوند؛ آرامش می یابند. حتی یک سرباز اسیر یا در محاصره، می تواند با عامل «ذکر»، روحیه ی خود را حفظ کند.

۱۰- به خدا توکل (اعتماد) کنید

توکل، عامل دیگری برای غلبه بر نگرانی است. بر چه کسی باید تکیه داشت؟ به چه چیز باید امید بست؟ تکیه بر آنچه ناپایدار است، به انسان هم «احساس ناپایداری» می دهد. آن که بر زمین سست ایستاده است، نمی تواند گام هایی استوار داشته باشد. کسی که پشتوانه ای همچون خدا دارد، به این زودی ها دچار خلأ روحی نمی شود و احساس بی پناهی نمی کند. توصیه ی قرآن به این که مؤمنان بر خدا توکل کنند، عامل امیدواری و روحیه و انگیزه داشتن برای اهل ایمان است. و از او یاری بخواهید تا همواره در آرامش به سر برید.

۱۱- با انسان های با روحیه و با انگیزه، معاشرت کنید

انسان از دوستان خود، رنگ می پذیرد. همان طور که رفاقت با افراد ترسو و بخیل، روحیه ی ترس و بخل را در انسان می پروراند و دوستی با دلاوران بخشنده، صفت شجاعت و سخاوت را تقویت می کند، همدمی و انس با افرادی که از آرامش و امید و انگیزه برخوردارند، چنین روحیه ای در انسان پدید می آورد. برعکس، معاشرت با افراد سست رأی و واخورده و مأیوس و مضطرب، بر نگرانی و دلمردگی های انسانی می افزاید.

۱۲- فرصت امروز را دریابید

توجه به «فرصت امروز»، انسان را از غم گذشته و نگرانی از آینده ی نیامده، می رهاند. وقتی بسیاری از اضطراب ها از آینده ای است نامعلوم و نیامده. پس چرا از بلا و مصیبت و رنجی که هنوز تحقق نیافته و «شاید» در آینده پیش آید، به وحشت و بیم افتیم؟ البته آینده نگری چیز مثبت و نگرش ارزنده ای است، ولی اضطراب نسبت به حوادث پیش نیامده و نگرانی بابت این که: «چه خواهد شد؟»، عامل رکورد و سلب انگیزه و نومیدی است.

در توصیه های دینی فراوانی آمده است که: «آنچه گذشت، گذشت. آنچه هم که نیامده است، کو؟ پس برخیزید و فرصت موجود را مغتنم شمارید» (مضمون بیتی عربی، منسوب به امیرالمؤمنین) و سعدی چه زیبا این نکته را به فارسی سروده است:

سعدیا! دی رفت و فردا همچنان معلوم نیست

در میان این و آن، فرصت شمار امروز را

باری؛ روحیه های پر توان و زندگی های سرشار از امید، در سایه ی ایمان و توکل و آخرت گرایی و تلاش و همنشینی با صاحبان روح های بزرگ است.

زندگی را غنا بخشیم و اندیشه را وسعت، تا نگرانی و اضطراب، از پایمان نیفکند.(۱)

پی نوشت :

۱- این مقاله، اقتباسی است از: «غلبه بر نگرانی»، جواد محدثی.

منبع: نشریه ی حدیث زندگی

مقابله با عوامل تنش زا

نویسنده: محمد غلامپور اضطراب (استرس) در زندگی روزمره، امری عادی است و گاه می تواند نتایج مثبتی داشته باشد؛ اما هنگامی می تواند خطرناک باشد که جنبه ی مرضی پیدا کند و به صورت نگرانی و اضطراب دائم درآید و افکار و اعمال انسان را تحت تأثیر قرار دهد. میزان اضطراب در افراد گوناگون، متفاوت است. موقعیتی که برای یک فرد، بسیار نگران کننده است، ممکن است برای دیگران، اصلا موجب تنیدگی (استرس) نباشد و بالعکس مثال بارز این مسئله، سخنرانی در میان جمع است که در برخی، نگرانی زیاد ایجاد می کند، در صورتی که برای برخی دیگر، امری بسیار عادی تلقی می شود. بنا براین، بهترین راه برای غلبه بر تنیدگی، پیدا کردن راه حل و تکنیکی متناسب با شخصیت فرد است.

راه های زیادی برای غلبه بر نگرانی وجود دارد اما شما باید راه کار مناسبی را که با شخصیت شما متناسب است، بیابید و به کار ببرید. به خاطر داشته باشید، بعضی از این مهارت ها نیاز به تمرین مستمر دارند تا ثمربخش شوند. درست مثل دوچرخه سواری و یا شنا، که نیاز به تمرین مداوم دارند، این مهارت نیز با تمرین مداوم، پرورش می یابد و به زودی شما می توانید احساس نگرانی خود را به راحتی، کنترل کنید. ۱- نفس عمیق بکشید

وقتی مضطرب هستید، نمی توانید به راحتی نفس بکشید و این مسئله، به خودی خود در شما تولید تنیدگی می کند. ممکن است حتی بدون آن که متوجه باشید، نفس خود را در سینه حبس کنید. این مسئله، باعث می شود که میزان اکسیژن در خون کاهش یابد و عضلات شما منقبض شوند. ممکن است احساس سر درد کنید و یا احساس نگرانی شما افزایش یابد. بعد از این، هر گاه احساس نگرانی کردید، نفس عمیق بکشید، چند ثانیه، هوا را در ریه های خود نگه دارید، سپس به آرامی، تا ده بشمرید و هوا را آزاد کنید.

۲- برای انجام دادن کارهای خود برنامه ریزی کنید

یکی از عوامل استرس زا استفاده ی نادرست از زمان و نداشتن برنامه ریزی مناسب است. لیستی از وظایف روزانه ی خودتان تهیه کنید و بر اساس درجه ی اهمیت، آنها را تنظیم کنید. وظایف مهم تر را زودتر انجام دهید. به این ترتیب، بقیه ی روز، احساس نگرانی کمتری خواهید کرد. ۳- با اطرافیان خود، ارتباط برقرار کنید

سعی کنید دوستان بیشتری پیدا کنید. هرگاه احساس تنهایی و یا نگرانی کردید به دیدار یکی از دوستان خود بروید و با او صحبت کنید. ۴- به ذهن خود، استراحت بدهید

تجسم یک منظره ی زیبا می تواند ذهن شما را از یک موقعیت تنیدگی زا دور کند. هر گاه فرصت کردید، چشم های خود را ببندید و مکانی آرام و زیبا را در ذهن خود مجسم کنید. سعی کنید تمام جزئیات آن مکان را احساس کنید: نوای دلنشین، منظره ی زیبا، عطر دل انگیز و... . همچنین می توانید با خواندن یک کتاب و یا گوش دادن به یک موسیقی آرام و دلنشین، اضطراب را از خود برانید. ۵- فعال باشید

فعالیت های بدنی، نقش مهمی در کاهش اضطراب دارند. شما با ورزش کردن و سایر فعالیت های بدنی می توانید فشارهای روانی ناشی از اضطراب را در خود کاهش دهید. سرگرمی مورد علاقه ی خود را پیدا کنید و به طور منظم به انجام دادن آن بپردازید. در زمانی که مضطرب هستید، ورزش، کارهای هنری، رسیدگی به گل ها و باغچه و... می تواند شما را آرام کند و انرژی بیشتری به شما بدهد. به خاطر داشته باشید که جسم و روح شما از یکدیگر جدایی ناپذیرند. ۶- خندیدن را فراموش نکنید

خنده، بهترین راه برای غلبه بر تنیدگی است. گاه گاهی فیلمی کمدی نگاه کنید و یا جلمه ی طنزی بخوانید تا حس شادی و نشاط در شما زنده شود. ۷- خوشبین باشید

وقتی که مضطرب هستید اغلب به همه چیز، با دید منفی نگاه می کنید. برخی افراد به این مسئله عادت کرده اند و در واقع، همیشه نیمه ی خالی لیوان را می بینند. اگر شما جزء این دسته افراد هستید، سعی کنید که این عادت را ترک کنید؛ توجه به نیه ی پر لیوان، مانع بروز اضطراب و نگرانی است. به نقاط روشن و زیبای زندگی فکر کنید و خوشبین باشید. بعد از این به دنبال نکات مثبت یک مسئله باشید نه نکات منفی، خنده ی یک کودک، دیدن یک دوست قدیمی، آواز یک پرنده، طلوع خورشید، سلامتی، شادابی، جوانی و... نمونه هایی از نکات مثبت و روشن زندگی اند. ممکن است این نکات، بسیار ساده و ناچیز به نظر آیند، اما به تدریج، همین نکات ناچیز می توانند دید شما را نسبت به زندگی، تغییر دهند و از اضطراب شما بکاهند. ۸- آخرت باور باشید

باور داشتن آخرت می تواند نقطه ی شروع رسیدن به «امید» باشد. یعنی این که با مرگ، تمام نمی شویم و مردن، نقطه ی پایان دفتر وجود ما نیست، بلکه آغاز مرحله ای دراز مدت تر، بلکه ابدی است و ما با کیفیت زندگی این دنیایی، می توانیم در ساختن بهتر آن «مرحله ی جاودانه»، سهم داشته باشیم. پس، چرا نگران آن باشیم که تمام می شویم و پایان می یابیم؟ ۹- خدا را یاد کنید

یاد خدا نیز به انسان، آرامش می دهد. در لحظات اضطراب و نگرانی، چه بر زبان آوردن نام خدا و دعا و صلوات و تسبیح الهی و ذکرهای زبانی، چه دل را به «یاد خدا» نیرو و صفا بخشیدن، مایه ی آرامش دل و نفی اضطراب است. آیه ی مشهور: «یاد خدا، به حقیقت، آرام بخش دل هاست» (رعد، آیه ی ۲۸) اشاره به همین حقیقت دارد.

کسی که یاد خدا را بر زبان و در دل دارد، خود را به منبع لایزال قدرت و رحمت و نعمت، متصل می سازد و از آن، الهام و امید می گیرد. در لحظات بحرانی هم، آنان که قلبا متوجه آن کانون رأفت و رحمت

می شوند؛ آرامش می یابند. حتی یک سرباز اسیر یا در محاصره، می تواند با عامل «ذکر»، روحیه ی خود را حفظ کند. ۱۰- به خدا توکل (اعتماد) کنید

توکل، عامل دیگری برای غلبه بر نگرانی است. بر چه کسی باید تکیه داشت؟ به چه چیز باید امید بست؟ تکیه بر آنچه ناپایدار است، به انسان هم «احساس ناپایداری» می دهد. آن که بر زمین سست ایستاده است، نمی تواند گام هایی استوار داشته باشد. کسی که پشتوانه ای همچون خدا دارد، به این زودی ها دچار خلأ روحی نمی شود و احساس بی پناهی نمی کند. توصیه ی قرآن به این که مؤمنان بر خدا توکل کنند، عامل امیدواری و روحیه و انگیزه داشتن برای اهل ایمان است. و از او یاری بخواهید تا همواره در آرامش به سر برید. ۱۱- با انسان های با روحیه و با انگیزه، معاشرت کنید

انسان از دوستان خود، رنگ می پذیرد. همان طور که رفاقت با افراد ترسو و بخیل، روحیه ی ترس و بخل را در انسان می پروراند و دوستی با دلاوران بخشنده، صفت شجاعت و سخاوت را تقویت می کند، همدمی و انس با افرادی که از آرامش و امید و انگیزه برخوردارند، چنین روحیه ای در انسان پدید می آورد. برعکس، معاشرت با افراد سست رأی و واخورده و مأیوس و مضطرب، بر نگرانی و دلمردگی های انسانی می افزاید. ۱۲- فرصت امروز را دریابید

توجه به «فرصت امروز»، انسان را از غم گذشته و نگرانی از آینده ی نیامده، می رهاند. وقتی بسیاری از اضطراب ها از آینده ای است نامعلوم و نیامده. پس چرا از بلا و مصیبت و رنجی که هنوز تحقق نیافته و «شاید» در آینده پیش آید، به وحشت و بیم افتیم؟ البته آینده نگری چیز مثبت و نگرش ارزنده ای است، ولی اضطراب نسبت به حوادث پیش نیامده و نگرانی بابت این که: «چه خواهد شد؟»، عامل رکورد و سلب انگیزه و نومیدی است.

در توصیه های دینی فراوانی آمده است که: «آنچه گذشت، گذشت. آنچه هم که نیامده است، کو؟ پس برخیزید و فرصت موجود را مغتنم شمارید» (مضمون بیتی عربی، منسوب به امیرالمؤمنین) و سعدی چه زیبا این نکته را به فارسی سروده است:

سعدیا! دی رفت و فردا همچنان معلوم نیست

در میان این و آن، فرصت شمار امروز را

باری؛ روحیه های پر توان و زندگی های سرشار از امید، در سایه ی ایمان و توکل و آخرت گرایی و تلاش و همنشینی با صاحبان روح های بزرگ است.

زندگی را غنا بخشیم و اندیشه را وسعت، تا نگرانی و اضطراب، از پایمان نیفکند.(۱) پی نوشت :

۱- این مقاله، اقتباسی است از: «غلبه بر نگرانی»، جواد محدثی.

منبع: نشریه ی حدیث زندگی

## حدیث پریشانی

نویسنده: مرتضی وفایی

بسیاری عصر حاضر را عصر ارتباطات، عصر تکنولوژی، عصر شتاب و سرعت و... نامیده اند و شاید این نامگذاری ها بی تناسب نباشند؛ چرا که همه ی این عناصر با وسعتی زیاد در گستره ی زندگی فراگیر

شده اند. اما با نگاهی به آن روی سکه، شاید بتوان نام دیگری بر این عصر گذاشت و آن را «عصر اضطراب» نامید؛ اضطرابی که به درجات مختلف، گریبانگیر بسیاری از مردم شده است.

عوامل اضطراب

در جستجو برای یافتن عوامل این اضطراب ها در سخن معصومان، به موارد گوناگونی برمی خوریم که به نمونه هایی از آنها اجمالا اشاره می گردد:

بی هویتی و بی هدفی از بزرگ ترین عوامل اضطرابی شمرده می شود. این عامل، بیشتر نتیجه ی شک و تردیدها و سؤال های رسوخ یافته در ذهن بشر است که به دلیل دوری از حقیقت و فطرت و کناره گیری از دین و معنویت، بی پاسخ مانده است. امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: «دل در سینه ی آدمی، پرحرکت و بی قرار است و حق را می جوید و فقط وقتی بدان دست یافت، آرام و قرار می یابد».(۱)

امام صادق (علیه السلام) در حدیثی زیبا عوامل مهم اضطراب و نگرانی را برشمرده اند. ایشان می فرمایند: «پنج چیز است که هر کس یکی از آنها را نداشته باشد، همواره در زندگی اش نقص دارد و فکرش مشوش و دلش نگران است: اول، سلامت جسم، دوم، امنیت، سوم، گشایش در روزی، چهارم، مونس و همراه همفکر». راوی می پرسد: مونس هم فکر چیست؟ امام می فرمایند: «همسر خوب و فرزند خوب و هم نشین خوب» و می افزایند: «پنجم که در برگیرنده ی همه ی خصلت هاست آسودگی خاطر و رفاه در زندگی است».(۲)

امام باقر (علیه السلام) به نقل از سلمان فرمودند: «همان نفس آدمی، هنگامی که نقطه ی اتکا و تضمین کننده ای برای تأمین زندگی اش نداشته باشد، به خود می پیچد و مضطرب می شود؛ اما هنگامی که توانست زندگی خود را تأمین کند، آرامش می یابد و مطمئن می گردد».(۳)

پیامدهای اضطراب

بی شک، مضطرب شدن و گرفتاری در هیجان ها و اندوه های اضطراب، پیامدها و عواقبی دارد که به دو مورد از آنها اشاره می گردد:

امام صادق (علیه السلام) فرموده اند: «از دو خصلت بر حذر باش: اضطرب و تنبلی؛ چرا که اگر مضطرب شوی، صبر و پایداری بر [مسیر] حق نخواهی داشت، و اگر تنبلی کنی، حقوق دیگران را ادا نمی کنی. همانا مسیح (علیه السلام) می گفت: کس که هم و غمش زیاد شود، جسمش بیمار و رنجور خواهد شد».

در جای دیگری امام صادق (علیه السلام) به نقل از پدرانش، در بیان توصیه های پیامبر (صلی الله علیه و آله) به علی (علیه السلام) چنین فرموده است: «ای علی! کسی که اضطراب و نگرانی بر او مسلط شود، راحتی و آسایش از او دور خواهد شد».(۵)

راه نجات از اضطراب

پیش از این گفتیم که فطرت آدمی، حقیقت جوست و همواره به دنبال حقیقتی می گردد که به آن تکیه کند و چون بدان رسید و ایمان آورد، ملجأ و پناهگاه خود را یافته است و دیگر احساس تنهایی و ترس

نمی کند. خداوند در قرآن کریم می فرماید: «کسانی که ایمان آورده اند...، نه بیم دارند و نه اندوهگین

می شوند».(۶)

اضطراب، آن گاه دوباره به سراغ آدمی می آید که غفلت و گناه، زمینه ی بروز پیدا کند و وجدان، زیر پا نهاده شود. بر اثر غفلت، هم مسیر و هدف گم می شود و هم وسوسه ی گناه به وجود می آید. دوای هر دو درد، همانا یاد خداست: «بدانید که با یاد خدا، دل ها آرام می گیرد».(۷) همچنین امام علی (علیه السلام) فرموده است: «یاد خدا صیقل دهنده ی سینه ها و مایه ی آرامش دل هاست».(۸)

یکی دیگر از راه های غلبه بر نگرانی و اندوه، رضایت به قضا و قدر الهی است؛ چرا که محرومیت ها و گرفتاری های زندگی، موجب افسوس و حسرت بسیاری می شود؛ اما کسانی که به رحمت و لطف و همچنین به عدالت پروردگار اطمینان دارند، حجم گرفتاری ها را با رحمت و عدالت خدا می سنجند و بی رحمی سختی ها را در برابر لطف و بزرگواری او، به هیچ می انگارند و به قضای پروردگار، راضی اند؛ چرا که علی (علیه السلام) فرموده است: «بهترین دور کننده ی هم و غم (نگرانی و اندوه)، رضایت دادن به قضای الهی است».(۹)

امام صادق (علیه السلام) راه دیگری را برای دوری از نگرانی و اندوه، سفارش می کنند. ایشان در این زمینه می فرمایند: «چه چیزی

مانع آن می گردد که هر گاه بر یکی از شما اندوهی از اندوه های دنیا رسید، وضو بگیرد، سپس به مسجد برود و دو رکعت نماز بگذارد و خدا را بخواند؟ آیا نشنیده ای که خداوند [در قرآن کریم](۱۰) می فرماید: از شکیبایی و نماز، یاری بجویید؟».(۱۱)

پی نوشت :

۱- الکافی، ج ۲، ص ۴۲۱.

۲- الخصال، ص ۲۸۴.

۳- الکافی، ج ۵، ص ۸۹ .

۴- أمالی الصدوق، ص ۶۳۶.

۵- کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۵۵.

۶- سوره ی بقره، آیه ی ۲۷۷.

۷- سوره ی رعد، آیه ی ۲۸.

۸- بحارالانوار، ج ۹۴، ص ۱۵۱.

۹- غررالحکم، ح ۹۹۰۹.

۱۰- سوره ی بقره، آیه ی ۴۵.

۱۱- تفسیر العیاشی، ج ۱، ص ۴۳.

منبع: نشریه ی حدیث زندگی

حدیث پریشانی

نویسنده: مرتضی وفایی بسیاری عصر حاضر را عصر ارتباطات، عصر تکنولوژی، عصر شتاب و سرعت و... نامیده اند و شاید این نامگذاری ها بی تناسب نباشند؛ چرا که همه ی این عناصر با وسعتی زیاد در گستره ی زندگی فراگیر

شده اند. اما با نگاهی به آن روی سکه، شاید بتوان نام دیگری بر این عصر گذاشت و آن را «عصر اضطراب» نامید؛ اضطرابی که به درجات مختلف، گریبانگیر بسیاری از مردم شده است. عوامل اضطراب

در جستجو برای یافتن عوامل این اضطراب ها در سخن معصومان، به موارد گوناگونی برمی خوریم که به نمونه هایی از آنها اجمالا اشاره می گردد:

بی هویتی و بی هدفی از بزرگ ترین عوامل اضطرابی شمرده می شود. این عامل، بیشتر نتیجه ی شک و تردیدها و سؤال های رسوخ یافته در ذهن بشر است که به دلیل دوری از حقیقت و فطرت و کناره گیری از دین و معنویت، بی پاسخ مانده است. امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: «دل در سینه ی آدمی، پرحرکت و بی قرار است و حق را می جوید و فقط وقتی بدان دست یافت، آرام و قرار می یابد».(۱)

امام صادق (علیه السلام) در حدیثی زیبا عوامل مهم اضطراب و نگرانی را برشمرده اند. ایشان می فرمایند: «پنج چیز است که هر کس یکی از آنها را نداشته باشد، همواره در زندگی اش نقص دارد و فکرش مشوش و دلش نگران است: اول، سلامت جسم، دوم، امنیت، سوم، گشایش در روزی، چهارم، مونس و همراه همفکر». راوی می پرسد: مونس هم فکر چیست؟ امام می فرمایند: «همسر خوب و فرزند خوب و هم نشین خوب» و می افزایند: «پنجم که در برگیرنده ی همه ی خصلت هاست آسودگی خاطر و رفاه در زندگی است».(۲)

امام باقر (علیه السلام) به نقل از سلمان فرمودند: «همان نفس آدمی، هنگامی که نقطه ی اتکا و تضمین کننده ای برای تأمین زندگی اش نداشته باشد، به خود می پیچد و مضطرب می شود؛ اما هنگامی که توانست زندگی خود را تأمین کند، آرامش می یابد و مطمئن می گردد».(۳) پیامدهای اضطراب

بی شک، مضطرب شدن و گرفتاری در هیجان ها و اندوه های اضطراب، پیامدها و عواقبی دارد که به دو مورد از آنها اشاره می گردد:

امام صادق (علیه السلام) فرموده اند: «از دو خصلت بر حذر باش: اضطرب و تنبلی؛ چرا که اگر مضطرب شوی، صبر و پایداری بر [مسیر] حق نخواهی داشت، و اگر تنبلی کنی، حقوق دیگران را ادا نمی کنی. همانا مسیح (علیه السلام) می گفت: کس که هم و غمش زیاد شود، جسمش بیمار و رنجور خواهد شد».

در جای دیگری امام صادق (علیه السلام) به نقل از پدرانش، در بیان توصیه های پیامبر (صلی الله علیه و آله) به علی (علیه السلام) چنین فرموده است: «ای علی! کسی که اضطراب و نگرانی بر او مسلط شود، راحتی و آسایش از او دور خواهد شد».(۵) راه نجات از اضطراب

پیش از این گفتیم که فطرت آدمی، حقیقت جوست و همواره به دنبال حقیقتی می گردد که به آن تکیه کند و چون بدان رسید و ایمان آورد، ملجأ و پناهگاه خود را یافته است و دیگر احساس تنهایی و ترس

نمی کند. خداوند در قرآن کریم می فرماید: «کسانی که ایمان آورده اند...، نه بیم دارند و نه اندوهگین می شوند».(۶)

اضطراب، آن گاه دوباره به سراغ آدمی می آید که غفلت و گناه، زمینه ی بروز پیدا کند و وجدان، زیر پا نهاده شود. بر اثر غفلت، هم مسیر و هدف گم می شود و هم وسوسه ی گناه به وجود می آید. دوای هر دو درد، همانا یاد خداست: «بدانید که با یاد خدا، دل ها آرام می گیرد».(۷) همچنین امام علی (علیه السلام) فرموده است: «یاد خدا صیقل دهنده ی سینه ها و مایه ی آرامش دل هاست».(۸)

یکی دیگر از راه های غلبه بر نگرانی و اندوه، رضایت به قضا و قدر الهی است؛ چرا که محرومیت ها و گرفتاری های زندگی، موجب افسوس و حسرت بسیاری می شود؛ اما کسانی که به رحمت و لطف و همچنین به عدالت پروردگار اطمینان دارند، حجم گرفتاری ها را با رحمت و عدالت خدا می سنجند و بی رحمی سختی ها را در برابر لطف و بزرگواری او، به هیچ می انگارند و به قضای پروردگار، راضی اند؛ چرا که علی (علیه السلام) فرموده است: «بهترین دور کننده ی هم و غم (نگرانی و اندوه)، رضایت دادن به قضای الهی است».(۹)

امام صادق (علیه السلام) راه دیگری را برای دوری از نگرانی و اندوه، سفارش می کنند. ایشان در این زمینه می فرمایند: «چه چیزی مانع آن می گردد که هر گاه بر یکی از شما اندوهی از اندوه های دنیا رسید، وضو بگیرد، سپس به مسجد برود و دو رکعت نماز بگذارد و خدا را بخواند؟ آیا نشنیده ای که خداوند [در قرآن کریم](۱۰) می فرماید: از شکیبایی و نماز، یاری بجویید؟».(۱۱) پی نوشت :

۱- الکافی، ج ۲، ص ۴۲۱.

۲- الخصال، ص ۲۸۴.

۳- الکافی، ج ۵، ص ۸۹ .

۴- أمالی الصدوق، ص ۶۳۶.

۵- کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۵۵.

۶- سوره ی بقره، آیه ی ۲۷۷.

۷- سوره ی رعد، آیه ی ۲۸.

۸- بحارالانوار، ج ۹۴، ص ۱۵۱.

۹- غررالحکم، ح ۹۹۰۹.

۱۰- سوره ی بقره، آیه ی ۴۵.

۱۱- تفسیر العیاشی، ج ۱، ص ۴۳.

منبع: نشریه ی حدیث زندگی

## چرا بعضی ها بهتر می توانند با فشارهای روانی مقابله

نویسنده: مهدی حاجی آقابزرگی

اگر به گذشته ی زندگی خود نظری بیفکنیم، خاطرات ویژه ای را به یاد می آوریم: از برخورد نامناسب یک دوست، بحث و جدل در یک معامله، بیماری یا آسیب دیدگی جسمی خود یا بستگان و دوستان فراتر از همه، مرگ یکی از عزیزان. گاهی به حدی نگران می شویم که عادات غذایی و امور روزمره ی ما نیز مختل می شوند. کسانی ممکن است در برابر مشکلات، ناتوان شوند و سلامتی شان به خطر افتد. برخی دیگر در سختی ها فرسوده می شوند و آثار پیری زودرس در آنان نمایان می گردد. از سوی دیگر، بعضی افراد در برابر تمام سختی ها استوار هستند و مشکلات فراوان زندگی را به خوبی پشت سر می گذارند؛ با وجود فشارهای زندگی، خوشرو هستند و به رفتار معمول و مناسب خود با مردم ادامه می دهند، به طوری که تصور می شود هیچ مشکل و ناراحتی ای ندارند. اگر این مقاله پیام اولیه ای داشته باشد، آن پیام، این است که می توان از پس فشارهای روانی (استرس ها / تنیدگی ها) برآمد و سلامت انسان، مقهور رویدادهای زندگی نیست. تنیدگی(۱)و اضطراب(۲) تنها هنگامی سلامتی را به مخاطره می افکنند که به طور مؤثر با آنها مقابله نشود.

روش های «کنار آمدن»(۳) با فشار روانی و مقابله با آن

به طور کلی، روش های مقابله با فشار روانی با تحقق دو هدف به کار می روند: اول، کاهش استعداد فرد برای دچار شدن به فشار روانی؛ یعنی پیشگیری از فشار روانی و دوم، مهار و کاهش فشار روانی در هنگامی که فرد، دچار آن می شود. این دو هدف از طریق شیوه های زیر قابل دستیابی هستند:

۱- حل مسئله(۴)

کوشش در جهت حل مسئله (که با عنوان روش های کنار آمدن «مسئله محور» نیز شناخته شده است)، شامل انجام دادن فعالیت مستقیم به منظور تغییر موقعیت تنیدگی زا و پیشگیری از تأثیرات تنیدگی یا کاستن از آنهاست. درخواست وام برای پرداخت صورت حساب های تأخیر افتاده، نمونه ی خوبی برای این مورد است. حتی ممکن است شخص به دنبال اطلاعاتی به منظور کنار آمدن با مشکل باشد (مانند یادگیری تعمیرات اساسی اتومبیل برای تعمیر ماشینی که دائما خراب می شود).

۲- تنظیم عواطف(۵)

کوشش در جهت تنظیم عواطف (که با عنوان کنار آمدن «عاطفه محور» نیز شناخته شده است)، شامل کوشش هایی است که پیامدهای عاطفی و اجتماعی حوادث تنیدگی زا را تعدیل می کنند یا کاهش

می دهند؛ مثلا هنگامی که رابطه ی نامزدی شخصی به هم می خورد، ممکن است با ارزیابی مجدد موقعیت، نسبت به آن رویداد، واکنش نشان دهد (در این مورد، فرد ممکن است با خود بگوید: این ازدواج از اول هم خیلی خوب نبود، پس به هم زدن آن بهترین کار است)، یا با کسب حمایت عاطفی از طرف خانواده و یا به صورت پذیرش مشکل و برون ریزی عاطفی (گریستن،

شوخی کردن و...) واکنش نشان دهد.

با این که هر دو نوع کنار آمدن در زمان مواجهه با موقعیت های تنیدگی زا ضروری است، ولی تحقیقات نشان می دهد که مردم، عموما مایل اند کنار آمدن مسئله محور را بیشتر از روش عاطفه محور به کار برند.(۶)

۳- کنترل شناختی(۷)

افکار و تفسیرهای فرد در مورد رویدادها (شناخت) می تواند تأثیر مهمی بر چگونگی کنار آمدن وی با موقعیت تنیدگی زا داشته باشد. مثلا اگر فردی از دست دادن شغل را شکست بداند، تنیدگی ناشی از آن، احتمالا خیلی بیشتر از وقتی خواهد بود که این برداشت در ذهن وی وجود نداشته باشد، همچنین اگر فردی نظر بدبینانه ای نسبت به آینده اش داشته باشد، دچار تنیدگی بیشتری خواهد شد، تا وقتی که رویدادهای زندگی را فرصت جدیدی قلمداد کند.

به اعتقاد صاحب نظران شناخت درمانی، افکار درونی، به جای حوادث بیرونی، موجب اضطراب می شوند و تنها با تغییر طرز فکر می توان احساسات خود را تغییر داد و بر اضطراب و ترس خود غلبه کرد. مثلاـ نسبت دادن علت رویدادهای منفی به درون، بر خلاف نسبت دادن آنها به بیرون، ممکن است سبب درماندگی شود (مثال: «من در کسب موفقیت، ناتوان بودم»، در مقابل «کار، خیلی دشوار بود»). همچنین نسبت دادن علت به یک مشکل با ثبات، در مقابل نسبت دادن آن به یک مشکل موقت، موجب درماندگی بیشتر می شود (مثال: «من در حل همه ی مسائل نظیر این، ناموفق هستم»، در مقابل «من در حل این مسئله، ناموفق بودم»). در نهایت، نسبت دادن علت به یک مسئله ی کلی، بیشتر از نسبت دادن آن به مسئله ای خاص، می تواند موجب درماندگی شود («من هیچ کار درستی نمی توانم انجام دهم» در مقابل «من نتوانستم این کار را انجام دهم»).(۸)

چه نوع شناخت هایی به کنار آمدن موفقیت آمیز با تنیدگی کمک می کند؟

برخی افراد ممکن است شناخت های «سلامت افزا» را بسیار زود در زندگی به دست آورند. این افراد حتی می توانند آن دسته از الگوهای شناختی (عقلانی) را که مضر به سلامت جسمانی و عاطفی آنهاست، کنار بگذارند. سؤال اساسی ای که مطرح است، این است که: چگونه این افراد، علی رغم شرایط تنیدگی زای شدید، می توانند از زندگی خود لذت ببرند و تندرستی خود را حفظ نمایند و یا حتی بهبود بخشند؟

دو روان شناس به نام های سالواتور مدی و سوزان کوباسا، با توجه به نگرش فرد و معنایی که این «نگرش» به رویدادهای زندگی می دهد، مفهوم «سخت رویی»(۹) را ابداع کردند. در پژوهش های اینان (کوباسا، ۱۹۷۹ و ۱۹۸۲م) معلوم شده است افرادی که از خود، سخت جانی نشان می دهند، نسبت به افرادی که این گونه نیستند، در مقابل ابتلا به بیماری به سبب شرایط سخت زندگی، کمتر آسیب پذیرند.

سخت رویی، متضمن سه عنصر درهم تنیده است: تعهد، کنترل و چالش. افرادی که از خود، سخت رویی نشان می دهند، از دریچه ی این سه عنصر به رویدادهای زندگی نگاه می کنند.

اشخاصی که «تعهد» بالایی دارند، به شدت، درگیر فعالیت می شوند و به اهمیت و ارزش کارشان باور دارند. آنها مایل اند خود را عمیقا با ابعاد مختلف زندگی (از کار گرفته تا روابط خانوادگی و اجتماعی)، درگیر کنند. آنان بر این باورند که همه ی فعالیت های روزانه ی زندگی شان، یک هدف کلی دارد. از طرف دیگر، افرادی که از تعهد کمتری برخوردارند، مایل اند از سایر افراد، جدا باشند و در زندگی خود، کمتر احساس معنا می کنند.

اشخاص برخوردار از «کنترل» بالا، باور دارند (و عملشان نیز حاکی از آن است) که واقعا می توانند بر رویدادهایی که با آنها مواجه می شوند، تأثیر بگذارند، نه این که در رویارویی با نیروهای خارجی عاجز بمانند. از طرف دیگر، افرادی که با درجه ی نازلی از کنترلی، با زندگی خود برخورد می نمایند، پیوسته احساس عجز می کنند و بر این باورند که خواست دیگران و جامعه، تعیین کننده ی اکثر فعالیت های آنهاست. آنها معتقدند که اتفاق، بخت و اقبال، بر سرنوشت آنها مسلط است.

افرادی که حس «چالش (درگیر شدن)» دارند، تغییرات زندگی را عادی می دانند، آنان به استقبال تغییرات زندگی می روند و آنها را به عنوان فرصتی برای رشد شخصی، مغتنم می شمارند. این افراد، دارای شیوه ی تفکری آزاد و انعطاف پذیر هستند و قادرند موقعیت های مبهم را تحمل کنند.(۱۰)

۴- حمایت اجتماعی

یکی از مؤثرترین عوامل در کمک به فرد برای برخورد با رویدادها و شرایط سخت زندگی، حمایت اجتماعی است. حمایت اجتماعی در محیط کار بسیار باارزش است. صاحب نظران دریافتند که حمایت اجتماعی با کاهش تنیدگی شغلی در ارتباط است (هاوس کاتینگتون، ۱۹۸۷م). همچنین حمایت اجتماعی، در کمک به فرد، برای کنار آمدن با مقتضیات یک بیماری وخیم، اهمیت حیاتی دارد (ورتمن و دانکل - شتر، ۱۹۸۷م).

۵- ورزش

تحقیقات نشان می دهد که ورزش، در کنار آمدن با تنیدگی، دو نقش اساسی ایفا می کند: ورزش،

«خستگی جسمی» ناشی از رویدادهای تنیدگی زا و نیز «خستگی عاطفی» تجلی یافته در زندگی فرد را کاهش می دهد. سطح اضطراب افرادی که مرتب ورزش می کنند و عموما بدنی سالم و شاداب دارند، بسیار پایین تر از دیگران است. به طور کلی، پژوهشگران دریافتند که ورزش، کارایی فعالیت قلب را افزایش می دهد، ضربان قلب را آهسته می کند، آهنگ آن را منظم می سازد و احتمال حمله ی قلبی را کاهش می دهد.(۱۲)

راه های مقابله با تنیدگی در تعالیم اسلامی

در متن تعالیم اسلامی، روش هایی برای مقابله با تنیدگی و سازگاری با سختی ها ذکر شده که به برخی از آنها می شود.

الف- ایمان به خدا

انسانی مؤمنی که در مواجهه با رویدادها، بر خداوند تکیه دارد، از لحاظ روانی، خود را قدرتمند می بیند و در مشکلات و سختی ها، خود را تنها و بی کس نمی داند. همواره بر هدف خود که همان قرب به خداوند است، توجه دارد و از همه ی مسائل و رویدادها در جهت نیل به اهداف خویش استفاده می کند. گاهی برای رسیدن به هدف، همه ی مشکلات برای او آسان و حتی لذتبخش می شود. انسان مؤمن چون معتقد است که خداوند بر دل او آرامش نازل می کند و هیچ گاه انسان را رها نمی کند و در همه ی احوال

یاری اش می نماید، رابطه ی متقابل خود را با خداوند، استمرار می بخشد و همین امر، موجب تقویت روانی او می شود.

انسانی که در این فضا زندگی می کند هیچ گاه مشکلات، او را از پای در نمی آورد و دچار اضطراب و اندوه نمی شود. برای نمونه، امام خمینی (ره) هنگامی که خبر رحلت فرزند خود، حاج آقا مصطفی را شنیدند، استواری و قدرت روحی فراوانی از خود نشان دادند. همچنین زمانی که مأموران حکومت منحوس پهلوی، پس از حادثه ی پانزدهم خرداد ۱۳۴۲، منزل ایشان را محاصره کردند و جهت بازداشت، وارد منزل ایشان شدند و ایشان را نیافتند، با شهامت، خود را معرفی کردند و آماده ی عزیمت با مأموران شدند.(۱۳)

ب- پاداش آخرت

بر اساس متون اسلامی، مردم در زندگی دنیا در پی آسایش هستند؛ اما این امر، در آخرت حاصل خواهد شد نه در زندگی دنیا؛ چرا که انسان در کانونی از سختی و رنج، آفریده شده است. در دنیا به دنبال هر لذتی، درد و رنج و ناملایماتی نیز پدید می آید. فرد، دچار ترس، تنگنای اقتصادی و فقدان عزیزان و... می شود. کسی که چنین نگرشی دارد، خود را آماده ی برخورد با مشکلات کرده، مواجهه ی مؤثرتری با آنها خواهد داشت.(۱۴)

ج- توکل بر خدا

توکل به معنای واگذاری امری است به خداوند متعال. افراد متوکل از اضطراب و تشویش به دور هستند. افراد متوکل ویژگی هایی به شرح زیر دارند: ۱- نسبت دادن اتفاقات و رویدادها به خداوند متعال، ۲- امیدواری به خداوند و حسن ظن نسبت به او، ۳- معنا دادن به اتفاقات و وقایع زندگی ۴- داشتن کنترل بر اتفاقات زندگی، ۵- داشتن احساس تعهد نسبت به انجام دادن وظیفه. ۶- وظیفه مداری در مقابل نتیجه مداری، ۷- داشتن حالت پذیرش و با گشاده رویی اتفاقات زندگی را پذیرفتن، ۸- داشتن جرئت تصمیم گیری، ۹- استفاده از روش های سالم در مقابله با فشار روانی.(۱۵)

برخی روش های رفتاری مقابله با فشار روانی

تعالیم اسلام با توصیه به صبر و خویشتنداری در مقابل حوادث و سختی ها، حلم و بردباری در تعامل با افراد و ناملایمات، القای حس مسئولیت و تعهد نسبت به همه ی امور، خصوصا در روابط خانوادگی، سخت رویی را در پیروان خود پرورش می دهد. همچنین با سفارش فراوان به روابط خویشاوندی و ارتباط اجتماعی با مردم و اهتمام داشتن به امور مسلمانان، جامعه ی اسلامی را مانند یک خانواده ی بزرگ فرض کرده که اعضای این خانواده از حمایت های عاطفی و اجتماعی یکدیگر برخوردارند. علاوه بر اینها

راه های صحیح برون ریزی عاطفی را (در ضمن دعا و نیایش به درگاه محبوب بی همتا و با رفتن به زیارت گاه ها و توسل به اولیای خدا) به مؤمنان می آموزد؛ راه هایی که علاوه بر برون ریزی عاطفی، موجب تقویت روحی و جبران ضعف ها نیز خواهند شد.

پی نوشت :

۱- .Stress

۲- .Anxirty

۳- .Coping

۴- .Problem Solving

۵- .Emotional Regulation

۶- روان شناسی سلامت، ام. رابین دیماتئو، ترجمه: پژوهشکده حوزه و دانشگاه، تهران: سمت، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۵۷۴-۵۷۵ (پژوهش موس بیلینگز، ۱۹۸۱م).

۷- .Cognitive Control

۸- روان شناسی سلامت، ص ۵۷۷-۵۸۲.

۹- Hardiness [شاید بتوان گفت که «سخت رویی»، نوعی «سخت جانی» و «پر طاقتی» یا «نستوهی / ناستوهی» ناشی از آن آگاهی و باور و نیز توأم با شناخت و تعهد است.(حدیث زندگی)]

۱۰- روان شناسی سلامت، ص ۵۸۴-۵۸۶.

۱۱- همان، ص ۵۹۰-۵۹۲.

۱۲- همان، ص ۵۹۳-۵۹۵.

۱۳- همان، ص ۷۵۲-۷۵۴.

۱۴- همان، ص ۷۵۵.

۱۵- مجموعه مقالات اولین همایش «نقش دین در بهداشت روان»، نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی ایران، قم: دفتر نشر نوید اسلام، ۱۳۷۷، ص ۲۱۹.

منبع: نشریه ی حدیث زندگی

چرا بعضی ها بهتر می توانند با فشارهای روانی مقابله کنند؟

نویسنده: مهدی حاجی آقابزرگی اگر به گذشته ی زندگی خود نظری بیفکنیم، خاطرات ویژه ای را به یاد می آوریم: از برخورد نامناسب یک دوست، بحث و جدل در یک معامله، بیماری یا آسیب دیدگی جسمی خود یا بستگان و دوستان فراتر از همه، مرگ یکی از عزیزان. گاهی به حدی نگران می شویم که عادات غذایی و امور روزمره ی ما نیز مختل می شوند. کسانی ممکن است در برابر مشکلات، ناتوان شوند و سلامتی شان به خطر افتد. برخی دیگر در سختی ها فرسوده می شوند و آثار پیری زودرس در آنان نمایان می گردد. از سوی دیگر، بعضی افراد در برابر تمام سختی ها استوار هستند و مشکلات فراوان زندگی را به خوبی پشت سر می گذارند؛ با وجود فشارهای زندگی، خوشرو هستند و به رفتار معمول و مناسب خود با مردم ادامه می دهند، به طوری که تصور می شود هیچ مشکل و ناراحتی ای ندارند. اگر این مقاله پیام اولیه ای داشته باشد، آن پیام، این است که می توان از پس فشارهای روانی (استرس ها / تنیدگی ها) برآمد و سلامت انسان، مقهور رویدادهای زندگی نیست. تنیدگی(۱)و اضطراب(۲) تنها هنگامی سلامتی را به مخاطره می افکنند که به طور مؤثر با آنها مقابله نشود. روش های «کنار آمدن»(۳) با فشار روانی و مقابله با آن

به طور کلی، روش های مقابله با فشار روانی با تحقق دو هدف به کار می روند: اول، کاهش استعداد فرد برای دچار شدن به فشار روانی؛ یعنی پیشگیری از فشار روانی و دوم، مهار و کاهش فشار روانی در هنگامی که فرد، دچار آن می شود. این دو هدف از طریق شیوه های زیر قابل دستیابی هستند: ۱- حل مسئله(۴)

کوشش در جهت حل مسئله (که با عنوان روش های کنار آمدن «مسئله محور» نیز شناخته شده است)، شامل انجام دادن فعالیت مستقیم به منظور تغییر موقعیت تنیدگی زا و پیشگیری از تأثیرات تنیدگی یا کاستن از آنهاست. درخواست وام برای پرداخت صورت حساب های تأخیر افتاده، نمونه ی خوبی برای این مورد است. حتی ممکن است شخص به دنبال اطلاعاتی به منظور کنار آمدن با مشکل باشد (مانند یادگیری تعمیرات اساسی اتومبیل برای تعمیر ماشینی که دائما خراب می شود). ۲- تنظیم عواطف(۵)

کوشش در جهت تنظیم عواطف (که با عنوان کنار آمدن «عاطفه محور» نیز شناخته شده است)، شامل کوشش هایی است که پیامدهای عاطفی و اجتماعی حوادث تنیدگی زا را تعدیل می کنند یا کاهش

می دهند؛ مثلا هنگامی که رابطه ی نامزدی شخصی به هم می خورد، ممکن است با ارزیابی مجدد موقعیت، نسبت به آن رویداد، واکنش نشان دهد (در این مورد، فرد ممکن است با خود بگوید: این ازدواج از اول هم خیلی خوب نبود، پس به هم زدن آن بهترین کار است)، یا با کسب حمایت عاطفی از طرف خانواده و یا به صورت پذیرش مشکل و برون ریزی عاطفی (گریستن، شوخی کردن و...) واکنش نشان دهد.

با این که هر دو نوع کنار آمدن در زمان مواجهه با موقعیت های تنیدگی زا ضروری است، ولی تحقیقات نشان می دهد که مردم، عموما مایل اند کنار آمدن مسئله محور را بیشتر از روش عاطفه محور به کار برند.(۶) ۳- کنترل شناختی(۷)

افکار و تفسیرهای فرد در مورد رویدادها (شناخت) می تواند تأثیر مهمی بر چگونگی کنار آمدن وی با موقعیت تنیدگی زا داشته باشد. مثلا اگر فردی از دست دادن شغل را شکست بداند، تنیدگی ناشی از آن، احتمالا خیلی بیشتر از وقتی خواهد بود که این برداشت در ذهن وی وجود نداشته باشد، همچنین اگر فردی نظر بدبینانه ای نسبت به آینده اش داشته باشد، دچار تنیدگی بیشتری خواهد شد، تا وقتی که رویدادهای زندگی را فرصت جدیدی قلمداد کند.

به اعتقاد صاحب نظران شناخت درمانی، افکار درونی، به جای حوادث بیرونی، موجب اضطراب می شوند و تنها با تغییر طرز فکر می توان احساسات خود را تغییر داد و بر اضطراب و ترس خود غلبه کرد. مثلا، نسبت دادن علت رویدادهای منفی به درون، بر خلاف نسبت دادن آنها به بیرون، ممکن است سبب درماندگی شود (مثال: «من در کسب موفقیت، ناتوان بودم»، در مقابل «کار، خیلی دشوار بود»). همچنین نسبت دادن علت به یک مشکل با ثبات، در مقابل نسبت دادن آن به یک مشکل موقت، موجب درماندگی بیشتر می شود (مثال: «من در حل همه ی مسائل نظیر این، ناموفق هستم»، در مقابل «من در حل این مسئله، ناموفق بودم»). در نهایت، نسبت دادن علت به یک مسئله ی کلی، بیشتر از نسبت دادن آن به مسئله ای خاص، می تواند موجب درماندگی شود («من هیچ کار درستی نمی توانم انجام دهم» در مقابل «من نتوانستم این کار را انجام دهم»).(۸)

چه نوع شناخت هایی به کنار آمدن موفقیت آمیز با تنیدگی کمک می کند؟

برخی افراد ممکن است شناخت های «سلامت افزا» را بسیار زود در زندگی به دست آورند. این افراد حتی می توانند آن دسته از الگوهای شناختی (عقلانی) را که مضر به سلامت جسمانی و عاطفی آنهاست، کنار بگذارند. سؤال اساسی ای که مطرح است، این است که: چگونه این افراد، علی رغم شرایط تنیدگی زای شدید، می توانند از زندگی خود لذت ببرند و تندرستی خود را حفظ نمایند و یا حتی بهبود بخشند؟

دو روان شناس به نام های سالواتور مدی و سوزان کوباسا، با توجه به نگرش فرد و معنایی که این «نگرش» به رویدادهای زندگی می دهد، مفهوم «سخت رویی»(۹) را ابداع کردند. در پژوهش های اینان (کوباسا، ۱۹۷۹ و ۱۹۸۲م) معلوم شده است افرادی که از خود، سخت جانی نشان می دهند، نسبت به افرادی که این گونه نیستند، در مقابل ابتلا به بیماری به سبب شرایط سخت زندگی، کمتر آسیب پذیرند.

سخت رویی، متضمن سه عنصر درهم تنیده است: تعهد، کنترل و چالش. افرادی که از خود، سخت رویی نشان می دهند، از دریچه ی این سه عنصر به رویدادهای زندگی نگاه می کنند.

اشخاصی که «تعهد» بالایی دارند، به شدت، درگیر فعالیت می شوند و به اهمیت و ارزش کارشان باور دارند. آنها مایل اند خود را عمیقا با ابعاد مختلف زندگی (از کار گرفته تا روابط خانوادگی و اجتماعی)، درگیر کنند. آنان بر این باورند که همه ی فعالیت های روزانه ی زندگی شان، یک هدف کلی دارد. از طرف دیگر، افرادی که از تعهد کمتری برخوردارند، مایل اند از سایر افراد، جدا باشند و در زندگی خود، کمتر احساس معنا می کنند.

اشخاص برخوردار از «کنترل» بالا، باور دارند (و عملشان نیز حاکی از آن است) که واقعا می توانند بر رویدادهایی که با آنها مواجه می شوند، تأثیر بگذارند، نه این که در رویارویی با نیروهای خارجی عاجز بمانند. از طرف دیگر، افرادی که با درجه ی نازلی از کنترلی، با زندگی خود برخورد می نمایند، پیوسته احساس عجز می کنند و بر این باورند که خواست دیگران و جامعه، تعیین کننده ی اکثر فعالیت های آنهاست. آنها معتقدند که اتفاق، بخت و اقبال، بر سرنوشت آنها مسلط است.

افرادی که حس «چالش (درگیر شدن)» دارند، تغییرات زندگی را عادی می دانند، آنان به استقبال تغییرات زندگی می روند و آنها را به عنوان فرصتی برای رشد شخصی، مغتنم می شمارند. این افراد، دارای شیوه ی تفکری آزاد و انعطاف پذیر هستند و قادرند موقعیت های مبهم را تحمل کنند.(۱۰) ۴- حمایت اجتماعی

یکی از مؤثرترین عوامل در کمک به فرد برای برخورد با رویدادها و شرایط سخت زندگی، حمایت اجتماعی است. حمایت اجتماعی در محیط کار بسیار باارزش است. صاحب نظران دریافتند که حمایت اجتماعی با کاهش تنیدگی شغلی در ارتباط است (هاوس کاتینگتون، ۱۹۸۷م). همچنین حمایت اجتماعی، در کمک به فرد، برای کنار آمدن با مقتضیات یک بیماری وخیم، اهمیت حیاتی دارد (ورتمن و دانکل - شتر، ۱۹۸۷م). ۵- ورزش

تحقیقات نشان می دهد که ورزش، در کنار آمدن با تنیدگی، دو نقش اساسی ایفا می کند: ورزش،

«خستگی جسمی» ناشی از رویدادهای تنیدگی زا و نیز «خستگی عاطفی» تجلی یافته در زندگی فرد را کاهش می دهد. سطح اضطراب افرادی که مرتب ورزش می کنند و عموما بدنی سالم و شاداب دارند، بسیار پایین تر از دیگران است. به طور کلی، پژوهشگران دریافتند که ورزش، کارایی فعالیت قلب را افزایش می دهد، ضربان قلب را آهسته می کند، آهنگ آن را منظم می سازد و احتمال حمله ی قلبی را کاهش می دهد.(۱۲) راه های مقابله با تنیدگی در تعالیم اسلامی

در متن تعالیم اسلامی، روش هایی برای مقابله با تنیدگی و سازگاری با سختی ها ذکر شده که به برخی از آنها می شود. الف- ایمان به خدا

انسانی مؤمنی که در مواجهه با رویدادها، بر خداوند تکیه دارد، از لحاظ روانی، خود را قدرتمند می بیند و در مشکلات و سختی ها، خود را تنها و بی کس نمی داند. همواره بر هدف خود که همان قرب به خداوند است، توجه دارد و از همه ی مسائل و رویدادها در جهت نیل به اهداف خویش استفاده می کند. گاهی برای رسیدن به هدف، همه ی مشکلات برای او آسان و حتی لذتبخش می شود. انسان مؤمن چون معتقد است که خداوند بر دل او آرامش نازل می کند و هیچ گاه انسان را رها نمی کند و در همه ی احوال

یاری اش می نماید، رابطه ی متقابل خود را با خداوند، استمرار می بخشد و همین امر، موجب تقویت روانی او می شود.

انسانی که در این فضا زندگی می کند هیچ گاه مشکلات، او را از پای در نمی آورد و دچار اضطراب و اندوه نمی شود. برای نمونه، امام خمینی (ره) هنگامی که خبر رحلت فرزند خود، حاج آقا مصطفی را شنیدند، استواری و قدرت روحی فراوانی از خود نشان دادند. همچنین زمانی که مأموران حکومت منحوس پهلوی، پس از حادثه ی پانزدهم خرداد ۱۳۴۲، منزل ایشان را محاصره کردند و جهت بازداشت، وارد منزل ایشان شدند و ایشان را نیافتند، با شهامت، خود را معرفی کردند و آماده ی عزیمت با مأموران شدند.(۱۳) ب- پاداش آخرت

بر اساس متون اسلامی، مردم در زندگی دنیا در پی آسایش هستند؛ اما این امر، در آخرت حاصل خواهد شد نه در زندگی دنیا؛ چرا که انسان در کانونی از سختی و رنج، آفریده شده است. در دنیا به دنبال هر لذتی، درد و رنج و ناملایماتی نیز پدید می آید. فرد، دچار ترس، تنگنای اقتصادی و فقدان عزیزان و... می شود. کسی که چنین نگرشی دارد، خود را آماده ی برخورد با مشکلات کرده، مواجهه ی مؤثرتری با آنها خواهد داشت.(۱۴) ج- توکل بر خدا

توکل به معنای واگذاری امری است به خداوند متعال. افراد متوکل از اضطراب و تشویش به دور هستند. افراد متوکل ویژگی هایی به شرح زیر دارند: ۱- نسبت دادن اتفاقات و رویدادها به خداوند متعال، ۲- امیدواری به خداوند و حسن ظن نسبت به او، ۳- معنا دادن به اتفاقات و وقایع زندگی ۴- داشتن کنترل بر اتفاقات زندگی، ۵- داشتن احساس تعهد نسبت به انجام دادن وظیفه. ۶- وظیفه مداری در مقابل نتیجه مداری، ۷- داشتن حالت پذیرش و با گشاده رویی اتفاقات زندگی را پذیرفتن، ۸- داشتن جرئت تصمیم گیری، ۹- استفاده از روش های سالم در مقابله با فشار روانی.(۱۵) برخی روش های رفتاری مقابله با فشار روانی

تعالیم اسلام با توصیه به صبر و خویشتنداری در مقابل حوادث و سختی ها، حلم و بردباری در تعامل با افراد و ناملایمات، القای حس مسئولیت و تعهد نسبت به همه ی امور، خصوصا در روابط خانوادگی، سخت رویی را در پیروان خود پرورش می دهد. همچنین با سفارش فراوان به روابط خویشاوندی و ارتباط اجتماعی با مردم و اهتمام داشتن به امور مسلمانان، جامعه ی اسلامی را مانند یک خانواده ی بزرگ فرض کرده که اعضای این خانواده از حمایت های عاطفی و اجتماعی یکدیگر برخوردارند. علاوه بر اینها

راه های صحیح برون ریزی عاطفی را (در ضمن دعا و نیایش به درگاه محبوب بی همتا و با رفتن به زیارت گاه ها و توسل به اولیای خدا) به مؤمنان می آموزد؛ راه هایی که علاوه بر برون ریزی عاطفی، موجب تقویت روحی و جبران ضعف ها نیز خواهند شد. پی نوشت :

۱- Stress.

۲- Anxirty.

۳- Coping.

۴- Problem Solving.

۵- Emotional Regulation.

۶- روان شناسی سلامت، ام. رابین دیماتئو، ترجمه: پژوهشکده حوزه و دانشگاه، تهران: سمت، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۵۷۴-۵۷۵ (پژوهش موس بیلینگز، ۱۹۸۱م).

۷- Cognitive Control.

۸- روان شناسی سلامت، ص ۵۷۷-۵۸۲.

۹ - Hardiness [شاید بتوان گفت که «سخت رویی»، نوعی «سخت جانی» و «پر طاقتی» یا «نستوهی / ناستوهی» ناشی از آن آگاهی و باور و نیز توأم با شناخت و تعهد است.(حدیث زندگی)]

۱۰- روان شناسی سلامت، ص ۵۸۴-۵۸۶.

۱۱- همان، ص ۵۹۰-۵۹۲.

۱۲- همان، ص ۵۹۳-۵۹۵.

۱۳- همان، ص ۷۵۲-۷۵۴.

۱۴- همان، ص ۷۵۵.

۱۵- مجموعه مقالات اولین همایش «نقش دین در بهداشت روان»، نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی ایران، قم: دفتر نشر نوید اسلام، ۱۳۷۷، ص ۲۱۹.

منبع: نشریه ی حدیث زندگی

## ورزش و نقش آن در سلامت روان

ناراحتی های جسمانی اختلالات روانی را بهمراه داشته و برعکس. نکته برجسته در تقویت قوای جسمانی، حفظ روان سالم می باشد.

پسرانی که از نظر قوای جسمانی ضعیف می باشند علاوه بر ضعف جسمانی دارای مشکلات روانی مانند احساس حقارت عدم توانائی تطبیق خود با دیگران می باشند. دانش آموزان ورزشکار دارای صفات ممتاز رفتاری چون رهبری، تحرکهای اجتماعی حس ارزشهای فردی و اجتماعی، عدم شک و تردید در خود عدم بهانه جوئی و نتیجتاً رشد اجتماعی بیشتر می باشد.

تأثیر ورزش در سلامت روان:

تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت روانی و بویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می‌کاهد و اعتماد به نفس را افزایش می دهد. ورزش بویژه در سنین کودکی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی‌های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است..

شرکت در فعالیت‌های ورزشی به اجتماعی شدن و کسب مهارت و کفایت و همچنین دوست‌یابی و ارتباط سالم با همسالان کمک می‌کنددر جریان فعالیت‌های ورزشی شدید میزان ترشح اندورفین‌ها افزایش می‌یابد و به همین دلیل ورزشکاران پس از انجام تمرینات احساس لذت و آرامش خاصی می‌کنند. با توجه به شباهت بین اندورفین‌ها و ترکیبات افیونی، ورزش کردن می‌تواند جایگزین سوء مصرف مواد مخدر در معتادان شود.

در نتیجه تمرینات ورزشی مدام میزان جریان خون در مغز افزایش می‌یابد. افزایش جریان موجب اکسیژن رسانی و تغذیه بهتر نرون‌های مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می‌کند. این تاثیرات خود موجب پیشگیری از فراموشی و زوال توانمندی‌های ذهنی در سالمندی می‌شود. تمرینات ورزشی همچنین موجب آزادسازی نوعی فاکتور رشد به نام B.D.N.F می‌شود که می‌تواند نرون‌ها را در مقابل آسیب و صدمه مقاوم نموده و از بروز بیماری‌های آلزایمر و پارکینسون تا حدود زیادی جلوگیری کند.

در تحقیقی که بر روی گروهی از دانشجویان مبتلا به افسردگی متوسط تا خفیف انجام گرفت مشاهده گردید که ورزش در فضای باز می‌تواند افسردگی را به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش دهد. پس از انجام یک دوره انجام تمرینات مشاهده گردید که ورزش بیشترین تاثیر را در کاهش افسردگی داشته است . .

تحقیقی در آمریکا در بر روی بیش از صد نفر از زنان سالمند انجام گرفت نشان داد که انجام تمرینات ورزشی می‌تواند اضطراب، تنش و عصبانیت را کاهش داده و عزت‌نفس را افزایش دهد. در این آزمایش شرکت کنندگان به طریق کاملاً تصادفی در گروه آزمون و گروه شاهد قرار گرفتند.

نحوه تأثیر ورزش بر سلامت روان

عملکرد کته‌کولامین‌ها:

کته کولامین‌ها گروهی از مواد شیمیایی مانند نوراپی‌نفرین، اپی‌نفرین و دوپامین هستند که به عنوان انتقال دهنده شیمیایی عمل می‌کنند. نوراپی نفرین و دوپامین بر یادگیری و حافظه تاثیر می‌گذارند. تمرینات منظم، ترشح این ترکیبات را افزایش داده و مقدار آنها را در پلاسمای خون زیاد می‌کند . بنابراین انجام تمرینات ورزشی به طور منظم می‌تواند از طریق افزایش ترشح انتقال دهنده‌های شیمیایی، موجب تقویت حافظه و تغییرات خلقی شود.

عملکرد اندورفینها:

اندورفین‌ها دسته‌ای از مواد شیمیایی هستند که از نرونهای مغز ترشح می‌شوند و آثار شبه افیونی دارند (ضد دردوآرام‌بخش). .

تمرینات ورزشی و بویژه دویدن می‌توانند موجب افزایش اندورفین‌ها شوند. همچنین مصرف الکل یا برخی از غذاها، موجب تحریک ترشح این مواد می‌شوند. بنابراین می‌توان گفت تاثیرات خلقی ناشی از ورزش عمدتاً ناشی از ترشح اندورفین‌ها است .

تاثیر ورزش بر حافظه

تحقیقات نشان داده که سالمندانی که یک برنامه تمرینی شامل راه رفتن سریع بر روی نوارگردان را سه بار در هفته و به مدت یک ساعت، در طول چهار ماه انجام می‌دادند حافظه و زمان واکنش آنها، بهبود یافته بود.

تحقیقات بیشتر نشان داد که آهسته دویدن، راهپیمایی، دوچرخه‌سواری و حرکات موزون نیز مانند راه رفتن سریع موجب بهبود حافظه و زمان واکنش در سالمندان می‌شوند.

تحقیقات بیشتر نشان داده است که هیچ تمرین ورزشی نسبت به تمرینات ورزشی دیگر از لحاظ تاثیر بر حافظه برتری ندارد. به عبارت دیگر بین ورزش‌های مختلف از حیث تاثیر بر حافظه تفاوت معنی داری مشاهده نمی‌شود.

پژوهشی که در ژاپن انجام گرفت حاکی از آن بود سالمندانی که هر روز در تمرینات ورزشی شرکت می‌کنند و همچنین سالمندانی که فعالیت بدنی متوسط تا شدید، قسمتی از کار روزانه آنها را تشکیل می‌دهد در مقایسه با سالمندان کم تحرک‌تر به طور معنی داری کمتر به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند. در واقع بسیاری از پژوهشگران معتقدند که یک زندگی پرتحرک ممکن است افراد را در برابر ابتلا به بیماری آلزایمر مقاوم سازد .

انجام تمرینات ورزشی می‌تواند کاهش توانمندی‌های شناختی را که در اثر سالمندی حادث می‌شود به تاخیر اندازد. تمرینات ورزشی با افزایش رشد سلول‌های عصبی و گسترده شدن ارتباطات بین سلولی که برای یادگیری و حافظه ضرورت دارد می‌تواند مغز را جوان و فعال نگهدارند.

تمرینات ورزشی می‌تواند در بهبود طیف وسیعی از بیماری‌ها موثر باشد. ظاهراً بهبود بسیاری از بیماری‌های دستگاه عصبی بر اثر تکثیر مجدد سلول‌های مغز صورت می‌گیرد. قبلاً تصور می‌شد که مغز، ساخت سلول‌های جدید را خیلی زود در جریان رشد متوقف می‌کند، اما در سال‌های اخیر پژوهشگران شواهد روشنی یافته‌اند که نشان می‌دهد مغز به تولید سلول‌های جدید در طول حیات خود ادامه ظاهراً مطلوب یا نامطلوب بودن تمرینات، می‌تواند در میزان تاثیر آنها بر مغز نقش عمده‌ای داشته باشد.

فشار روانی ناشی از ورزش اجباری مانع از هر گونه تغییر مفیدی در مغز و توانایی یادگیری و حافظه می شود.

به طور کلی پژوهشگران دریافتند که محیط‌های چالش برانگیز که شامل سه عامل موقعیت‌های یادگیری فشرده، تعامل‌های اجتماعی و فعالیت‌های فیزیکی هستند نقش مهمی در افزایش تعداد سلول‌های مغز در انسان دارند.

چگونگی مقابله با بیماری روانی:

سعی کنید به انجام فعالیتهای ورزشی بپردازید زیرا ورزش تنشهای روانی را از بین می برد و اخمها را به لبخند تبدیل می نماید.

موقعیت خود را بشناسید و بجای جنگیدن با آن خود را با آن سازگار سازید. با تغذیه مناسب ورزش مناسب، استراحت کامل مواظب سلامت جسم خود باشید.

با دیگران معاشرت و دوستی نمائید.

برای انجام هر کاری زمان خاص و منظمی را در نظر بگیرید.

در نهایت یاد بگیرید که همیشه خونسرد و فرد راحتی باشید.

در نهایت اگر دارای توانائی لازم برای تحمل درد و رنج باشید و در موقع لزوم با شهامت و بردباری برخورد نمودید به زندگی و رفاه دیگران علاقمند بودید و در این زمینه فعالیت داشتید شما از سلامت روان برخوردارید.

ورزش و نقش آن در سلامت روان

ناراحتی های جسمانی اختلالات روانی را بهمراه داشته و برعکس. نکته برجسته در تقویت قوای جسمانی، حفظ روان سالم می باشد.

پسرانی که از نظر قوای جسمانی ضعیف می باشند علاوه بر ضعف جسمانی دارای مشکلات روانی مانند احساس حقارت عدم توانائی تطبیق خود با دیگران می باشند. دانش آموزان ورزشکار دارای صفات ممتاز رفتاری چون رهبری، تحرکهای اجتماعی حس ارزشهای فردی و اجتماعی، عدم شک و تردید در خود عدم بهانه جوئی و نتیجتاً رشد اجتماعی بیشتر می باشد. تأثیر ورزش در سلامت روان:

تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت روانی و بویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می‌کاهد و اعتماد به نفس را

افزایش می دهد. ورزش بویژه در سنین کودکی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی‌های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است..

شرکت در فعالیت‌های ورزشی به اجتماعی شدن و کسب مهارت و کفایت و همچنین دوست‌یابی و ارتباط سالم با همسالان کمک می‌کنددر جریان فعالیت‌های ورزشی شدید میزان ترشح اندورفین‌ها افزایش می‌یابد و به همین دلیل ورزشکاران پس از انجام تمرینات احساس لذت و آرامش خاصی می‌کنند. با توجه به شباهت بین اندورفین‌ها و ترکیبات افیونی، ورزش کردن می‌تواند جایگزین سوء مصرف مواد مخدر در معتادان شود.

در نتیجه تمرینات ورزشی مدام میزان جریان خون در مغز افزایش می‌یابد. افزایش جریان موجب اکسیژن رسانی و تغذیه بهتر نرون‌های مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می‌کند. این تاثیرات خود موجب پیشگیری از فراموشی و زوال توانمندی‌های ذهنی در سالمندی می‌شود. تمرینات ورزشی همچنین موجب آزادسازی نوعی فاکتور رشد به نام B.D.N.F می‌شود که می‌تواند نرون‌ها را در مقابل آسیب و صدمه مقاوم نموده و از بروز بیماری‌های آلزایمر و پارکینسون تا حدود زیادی جلوگیری کند.

در تحقیقی که بر روی گروهی از دانشجویان مبتلا به افسردگی متوسط تا خفیف انجام گرفت مشاهده گردید که ورزش در فضای باز می‌تواند افسردگی را به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش دهد. پس از انجام یک دوره انجام تمرینات مشاهده گردید که ورزش بیشترین تاثیر را در کاهش افسردگی داشته است . .

تحقیقی در آمریکا در بر روی بیش از صد نفر از زنان سالمند انجام گرفت نشان داد که انجام تمرینات ورزشی می‌تواند اضطراب، تنش و عصبانیت را کاهش داده و عزت‌نفس را افزایش دهد. در این آزمایش شرکت کنندگان به طریق کاملاً تصادفی در گروه آزمون و گروه شاهد قرار گرفتند. نحوه تأثیر ورزش بر سلامت روان

عملکرد کته‌کولامین‌ها:

کته کولامین‌ها گروهی از مواد شیمیایی مانند نوراپی‌نفرین، اپی‌نفرین و دوپامین هستند که به عنوان انتقال دهنده شیمیایی عمل می‌کنند. نوراپی نفرین و دوپامین بر یادگیری و حافظه تاثیر می‌گذارند. تمرینات منظم، ترشح این ترکیبات را افزایش داده و مقدار آنها را در پلاسمای خون زیاد می‌کند . بنابراین انجام تمرینات ورزشی به طور منظم می‌تواند از طریق افزایش ترشح انتقال دهنده‌های شیمیایی، موجب تقویت حافظه و تغییرات خلقی شود.

عملکرد اندورفینها:

اندورفین‌ها دسته‌ای از مواد شیمیایی هستند که از نرونهای مغز ترشح می‌شوند و آثار شبه افیونی دارند (ضد دردوآرام‌بخش). .

تمرینات ورزشی و بویژه دویدن می‌توانند موجب افزایش اندورفین‌ها شوند. همچنین مصرف الکل یا برخی از غذاها، موجب تحریک ترشح این مواد می‌شوند. بنابراین می‌توان گفت تاثیرات خلقی ناشی از ورزش عمدتاً ناشی از ترشح اندورفین‌ها است .

تاثیر ورزش بر حافظه

تحقیقات نشان داده که سالمندانی که یک برنامه تمرینی شامل راه رفتن سریع بر روی نوارگردان را سه بار در هفته و به مدت یک ساعت، در طول چهار ماه انجام می‌دادند حافظه و زمان واکنش آنها، بهبود یافته بود.

تحقیقات بیشتر نشان داد که آهسته دویدن، راهپیمایی، دوچرخه‌سواری و حرکات موزون نیز مانند راه رفتن سریع موجب بهبود حافظه و زمان واکنش در سالمندان می‌شوند.

تحقیقات بیشتر نشان داده است که هیچ تمرین ورزشی نسبت به تمرینات ورزشی دیگر از لحاظ تاثیر بر حافظه برتری ندارد. به عبارت دیگر بین ورزش‌های مختلف از حیث تاثیر بر حافظه تفاوت معنی داری مشاهده نمی‌شود.

پژوهشی که در ژاپن انجام گرفت حاکی از آن بود سالمندانی که هر روز در تمرینات ورزشی شرکت می‌کنند و همچنین سالمندانی که فعالیت بدنی متوسط تا شدید، قسمتی از کار روزانه آنها را تشکیل می‌دهد در مقایسه با سالمندان کم تحرک‌تر به طور معنی داری کمتر به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند. در واقع بسیاری از پژوهشگران معتقدند که یک زندگی پرتحرک ممکن است افراد را در برابر ابتلا به بیماری آلزایمر مقاوم سازد .

انجام تمرینات ورزشی می‌تواند کاهش توانمندی‌های شناختی را که در اثر سالمندی حادث می‌شود به تاخیر اندازد. تمرینات ورزشی با افزایش رشد سلول‌های عصبی و گسترده شدن ارتباطات بین سلولی که برای یادگیری و حافظه ضرورت دارد می‌تواند مغز را جوان و فعال نگهدارند.

تمرینات ورزشی می‌تواند در بهبود طیف وسیعی از بیماری‌ها موثر باشد. ظاهراً بهبود بسیاری از بیماری‌های دستگاه عصبی بر اثر تکثیر مجدد سلول‌های مغز صورت می‌گیرد. قبلاً تصور می‌شد که مغز، ساخت سلول‌های جدید را خیلی زود در جریان رشد متوقف می‌کند، اما در سال‌های اخیر پژوهشگران شواهد روشنی یافته‌اند که نشان می‌دهد مغز به تولید سلول‌های جدید در طول حیات خود ادامه ظاهراً مطلوب یا نامطلوب بودن تمرینات، می‌تواند در میزان تاثیر آنها بر مغز نقش عمده‌ای داشته باشد.

فشار روانی ناشی از ورزش اجباری مانع از هر گونه تغییر مفیدی در مغز و توانایی یادگیری و حافظه می شود.

به طور کلی پژوهشگران دریافتند که محیط‌های چالش برانگیز که شامل سه عامل موقعیت‌های یادگیری فشرده، تعامل‌های اجتماعی و فعالیت‌های فیزیکی هستند نقش مهمی در افزایش تعداد سلول‌های مغز در انسان دارند. چگونگی مقابله با بیماری روانی:

سعی کنید به انجام فعالیتهای ورزشی بپردازید زیرا ورزش تنشهای روانی را از بین می برد و اخمها را به لبخند تبدیل می نماید.

موقعیت خود را بشناسید و بجای جنگیدن با آن خود را با آن سازگار سازید. با تغذیه مناسب ورزش مناسب، استراحت کامل مواظب سلامت جسم خود باشید.

با دیگران معاشرت و دوستی نمائید.

برای انجام هر کاری زمان خاص و منظمی را در نظر بگیرید.

در نهایت یاد بگیرید که همیشه خونسرد و فرد راحتی باشید.

در نهایت اگر دارای توانائی لازم برای تحمل درد و رنج باشید و در موقع لزوم با شهامت و بردباری برخورد نمودید به زندگی و رفاه دیگران علاقمند بودید و در این زمینه فعالیت داشتید شما از سلامت روان برخوردارید.

## بهداشت روانی تحصیلی و شغلی

نویسنده:عباس بخشنده بالی

کار و تحصیل، دو موضوع بسیار مهم در زندگی هر فردند که توفیق یا عدم توفیق در هر یک از آنها، نقش و تأثیر بسیار سرنوشت سازی در زندگی وی دارند.

الف. بهداشت روانی تحصیلی

انبوه شدن تجربه های نسلها، رویارویی با مسائل زندگی و کسب تجربه های پراکنده ای که اندک اندک به صورت فرهنگ و علم در آمده، محیطی مملو از دانسته ها و پرسشها پدید آورده است. زیستن در جوامع امروزی نیازمند برخورداری از آگاهیهای بسیار است. گذشته از این، انسان، دارای ذهنی کنجکاو است و می خواهد پدیده های اطراف خود را بشناسد. پس سرمایه‌ی ذهنی خود را کافی ندانسته، در صدد آگاهیهای بیشتری بر می آید. چقدر خوب است که انسان، با بهداشت و سلامت روحی روانی مناسب، به این امر بپردازد.

بهداشت روانی ( Health mental ) عبارت است از: «برخورداری فرد از تعادل و اعتدال در زمینه های شناختی، روانی - حرکتی، و عاطفی»؛ به این معنا که فرد، حد اعتدال را در این مؤلفه ها مراعات کند و از آسیبها و اختلالات در زمینه های مورد نظر دور بماند. مثلا در موضوع خودمان، از آموختن و تحصیل، لذت ببرد. برای ایجاد لذت در تحصیل، باید به چند عامل مهم توجه کرد.

ویژگیهای فردی خود را بیشتر بشناسیم

یکی از عوامل مهمی که در بهداشت روانی تحصیلی نقش اساسی دارد «هدفمندی» است. کسانی که در تحصیلات خود اهدافی را دنبال می کنند، نسبت به کسانی که اهدافی ندارند، از پیشرفت تحصیلی بیشتری برخوردارند. داشتن هدف باعث می شود که شخص برای خود برنامه ریزی کند. داشتن هدف، به خصوص هدفی که با نیازها، علایق، و تواناییهای یادگیرنده مطابقت داشته باشد، باعث به وجود آمدن انگیزه تحصیلی می شود. (۱)

یکی دیگر از عوامل فردی مؤثر در بهداشت روانی تحصیلی، «عزت نفس» است. تحقیقات مستندی انجام گرفته که همگی آنها مؤید این مطالب اساسی اند که عزت نفس بالا، از عوامل مهم بهداشت روانی، و عزت نفس پایین از عوامل مؤثر در اختلالات روانی است.

یکی از متغیرهایی که ارتباط آن با عزت نفس در تحقیقات متعدد مورد بررسی قرار گرفت، «پیشرفت تحصیلی» است. همگی این تحقیقات نشان می دهند که دانش آموزان برخوردار از عزت نفس بالا ـ در مقایسه با دانش آموزانی که عزت نفس پایین دارند، عملکرد تحصیلی بهتری از خود نشان می دهند. (۲)

جان بالبی ( Bowlby , John )، عزت نفس را قسمتی از شخصیت می داند و اهمیت کسب امنیت در دوران کودکی را نیز به عنوان اصل کلی و پایه ای برای درونی کردن «اعتماد به خود» متذکر می شود. (۳)

«هوش» یکی دیگر از آن عوالم محسوب می شود. هم وراثت و هم محیط (فرصتهای یادگیری)، عوامل تعیین کننده‌ی مهمی در توانایی هوش هستند. وراثت، دامنه‌ی (یا حداقل و حداکثر) هوش یک فرد را مشخص می کند، در حالی که محیط، تعیین می کند که فرد در کجای این دامنه باشد. (۴)

عوامل دیگری هم وجود دارند که در بهداشت روانی تحصیلی مؤثرند، از جمله «توجه» «برنامه ریزی»، و «مطالعه».

با مراعات این عوامل و دادن رشد مناسب به آنها می توان در این زمینه به موفقیت و کامیابی دست یافت، و بهداشت روانی تحصیلی را شکل داد. البته با این شرط که دو عامل دیگر که «محیط آموزشی» و «خانواده» باشند، در این زمینه نقش مثبتی ایفا کنند.

در چه محیط آموزشی تحصیل می کنیم

لئونارد ( Leonaed George )، درباره‌ی محیط آموزشی می گوید: «محیط، در صورتی اثر قوی روی شخص خواهد گذاشت که قویا جاذب باشد، و البته محیط برای جالب و جاذب بودن باید پاسخگو باشد؛ یعنی باید کنش - واکنش یا بازخورد (فید بک) مربوط و مناسبی را برای محصلان فراهم کند. برای اینکه باز خوردی مربوط و مناسب باشد، باید با یادگیرنده در جایی که او قرار دارد، تلاقی کند. آن گاه برنامه با تغییر یاد گیرنده، تغییر یابد. یادگیرنده ضمن پاسخهایی که به محیط آموزشی خود می دهد، تغییر می یابد (فرهیخته می شود)».(۵)

محیط آموزشی سالم دارای سه ویژگی است:

۱. محیطی حساس و پاسخگوست.

۲. محیطی است که محصلان برای بیان افکار و نمایاندن معلومات خود در آن، احساس آزادی می کنند.
۳. محیطی است که مورد اعتماد محصلان است، ایشان احساس ارزشمندی می کنند، پذیرفته می شوند، و دوست داشته می شوند.
(۶) معلمان، که نقش اساسی را در محیط آموزشی دارند باید رابطه ای محبت آمیز با محصلان ایجاد کنند، تا محیط آموزشی برای آنها پر جاذبه باشد؛ وگرنه محیطی رنج آور خواهد شد. آنها باید هم به محصلان کمک کنند تا به پرسشها و نیازهای تحصیلی خود پاسخ دهند و هم در عین حال، شأن و وقار خود را حفظ کنند.
شرط اساسی پرداختن به شغل معلمی در محیط آموزشی، برخورداری از «شخصیت سالم» است. بدیهی است که شخصیت بیمار هرگز نمی تواند شخصیت سالم بار آورد.

در چه خانواده ای زندگی می کنیم

این که والدین با محصلان و درس و تحصیل او چگونه برخورد کنند و در الگوهای تربیتی خود، برای چه نوع رفتارهایی ارزش قائل شوند، یکی از اجزای اساسی در شکل گیری نگرش محصلان نسبت به تحصیل است. در بسیاری از موارد، علت افت تحصیلی به خاطر وجود نگرشهای منفی، تضادها، مساعد نبودن شرایط خانواده از نظر عاطفی، روانی، اقتصادی و غیره است.
مهم ترین نقش والدین ایجاد محیطی آرام و مساعد برای مطالعه و تحقیق برای فرزندان خویش است. والدین باید تا حد امکان از اختلافات خانوادگی پرهیز کنند. طبق تحقیقات به عمل آمده، اختلافات خانوادگی، ضربات روحی بی شماری را به فرزندان وارد می سازد. و از مهم ترین عوامل شکست تحصیلی به شمار می آید. (۷) در بعضی تحقیقات، آمده است که بین عملکرد تحصیلی دانش آموزانی که دارای والدین با سواد هستند، و دانش آموزانی که والدین بی سواد دارند، تفاوت معناداری وجو دارد؛ به این معنا که سواد والدین در پیشرفت تحصیلی فرزندان، اثرات مثبت دارد. (۸)
پدر و مادرها باید با درک علایق فرزندان، آنها را به راه درستی که انتخاب کردند، مصمم سازند و مورد تشویق قرار دهند و «کانون حمایتی» از فرزندان خود، در تمام جنبه ها ایجاد کنند.
پس باید با ایجاد کانون گرم خانواده و محیط آموزشی مناسب و بالا بردن ویژگیهای فردی در امر آموزش، به بهداشت روانی تحصیلی فرزندان، کمک کرد.

ب. بهداشت روانی شغلی

در اجتماع امروزی، کار، بیش از پیش اهمیت پیدا می کند. وقتی یکدیگر را ملاقات می کنیم، پس از سلام و احوالپرسی، اولین سؤالی که معمولاً مطرح می شود این است: «چه کار می کنی؟». کار، نه تنها منابع مالی و سطح زندگی افراد را بهبود می بخشد، بلکه بر سلامت جسمی و روانی آنها مؤثر است. معیار اصلی قضاوت دربارهٔ بهداشت روانی شغلی شخص این است که بتواند با محیط کار خود، مبادلات هماهنگ و رضایت بخش داشته باشد. رفتار ما در کار، تحت تأثیر چند عامل مهم قرار دارد که اگر آنها را به شکلی مناسب دارا باشیم، به بهداشت روانی شغلی دست خواهیم یافت.

شخصیت خود را رشد دهیم

به این نکته باید توجه کنیم که هر اندازه صفات شخصیتی سالم و بالاتری داشته باشیم، به همان اندازه در شغل خود موفقیم. یکی از صفات شخصیتی، «عزت نفس» است عزت نفس، یعنی نظر مثبت و احترام آمیز شخص دربارهٔ خودش.
میکل آنژ ( Angelo , Michael ) در این ارتباط می گوید: «تمام وعده و وعیدهای دنیا فریبی بیش نیست؛ بهترین دستور زندگانی این است که اعتماد به نفس داشته باشیم». (۹) کسی که قدرت خلاقانهٔ درونی و ارزشهای وجودی خویش را باور دارد، هرگز در برابر مشکلات سر فرود نخواهد آورد. چنین شخصی نقاط ضعف خود را می شناسد و از رویارویی با حوادث آینده ترس به دل راه نمی دهد.
گوته ( Goothe , Wolfgang ) نیز جمله ای زیبا دارد: «در هر کاری شرط اساسی، داشتن اراده ای قوی است. با اراده ای قوی، شرایط، دیگر چندان اهمیت ندارد». (۱۰)
عزت نفس بر نوع کاری که شخص جستجو می کند، اثر می گذارد. مثلا کسی که عزت نفس بالایی دارد، در کار، زیاد احسس خطر می کند و در سلسله مراتب کارهای سطح بالا، می رود و یا کارهایی را جستجو می کند که به رقابتهای زیادی نیاز دارد. عزت نفس بالا، این اثر را نیز دارد که شخص به انتقادهای دیگران زیاد حساسیت نشان نمی دهد، برای خود هدفهای بالایی در نظر می گیرد و برای رسیدن به آن، تلاشهایی طاقت فرسا انجام می دهد. (۱۱)
صفات شخصیتی دیگری که بر کیفیت شغلی افراد، اثر مثبتی دارد عبارت اند از «منبع کنترل درونی»، و «قدرت جزم اندیشی» که با ارتقای آنها، فرد به بهداشت روانی شغلی نزدیک می شود.

زمینه های بروز نگرشهای مثبت را ایجاد کنیم

نگرش، یعنی احساس مثبت یا منفی نسبت به شخصی یا شیئی. نباید فراموش کرد که نگرشها رفتار را تحت تأثیر قرار می دهند، اما الزاما آن را پیش بینی نمی کنند. یکی از نگرشهایی که بر رفتار ما در کار تأثیر می گذارد «رضایت از کار» است.
خیلیها معتقدند افرادی بی انگیزه، افراد تنبل، سست عنصر و بی رمق هستند و هیچ گاه برای انجام دادن کار، انگیزه از خود نشان نمی دهند؛ اما این اعتقاد، نادرست است؛ چرا که غالبا شرایط و فضای حاکم بر کار، موجب عدم رضایت، و نوعی دل آزدگی نسبت به شغل می شود. مثلا فردی که شغلش فشار دادن چند دکمه برای به جریان انداختن و کنترل دستگاهها و ماشینهای برقی است، همواره از این شغل شکایت می کند از آن دلزده است؛ اما همین شخص، هر روز چند ساعت با کمال شادابی و نشاط، به بازیهای رایانه ای و الکترونیکی می پردازد. بنابراین، فضای منفی حاکم بر کار، زمینه ساز بروز خستگی و رنجش می شود. وقتی افراد، احساس خوشایندی نسبت به شغل خود نداشته باشند، آن را کاری ملال آور بیهوده به شمار می آورند. (۱۲)
لذا باید شرایطی ایجاد کرد که هر کسی نسبت به شغل خود، نگرش مثبت پیدا کند و انگیزهٔ بیشتری برای فعالیت او ایجاد شود. برخی از این شرایط عبارت اند از: تنوع دادن کارها، پرداختن حقوق و مزایای بیشتر، جذاب کردن محیط کار و غیره.
رضایت شغلی پیامدهایی را به دنبال دارد: باعث فعالیت بیشتر افراد می شود، غیبت کردن کارکنان را به حداقل می رساند، فکر رها کردن شغل را از سر آنها دور می کند، و موجب افتخار کردن آنها به سازمان خود می شود.

چه ادراکی از سازمان شغلی خود داریم؟

ادراک یعنی فرآیند انتخاب و سازمان دهی محرکهایی که از محیط می رسند. ما به وسیلهٔ حواس خود، اطلاعاتی را از محیط می گیریم، شناسایی می کنیم، تمیز می دهیم و دربارهٔ آنها قضاوت می کنیم. (۱۳)
اگر کارمندی دربارهٔ مسیر، سازمان، همکاران و روابط حاکم بر آنها ادراک خوبی داشته باشد، رفتارهایش متناسب با این ادراک خواهد بود. آنچه می تواند در رابطهٔ با محیط کار و بهداشت روانی کارکنان، نقش مهمی داشته باشد، «اولین برداشت» است.
آزمایشهای آش و شریف (Asch – sherif) نشان می دهد، کسانی که می خواهند دوست داشته شوند یا پذیرفته شوند، باید تلاش کنند تا در اولین دقایق، اثر بهتری بر جای گذارند. (۱۴)
مدیران باید سعی کنند در اولین برخورد، اثر مثبتی از سازمان خود در فرد به وجود آورند، تا اینکه این اثر مثبت به بهداشت روانی فرد در محل کارش منجر شود.

تعارض در سازمان را به بهترین شکل، حل کنیم

دیون (Dion) می گوید: «تعارض در سازمان، یعنی اختلاف کلی، جزئی واقعی یا احساسی بین نقشها، هدفها، قصدها و علایق یک یا چند فرد، گروه یا خدمات».
تعارضها از روابط بین افراد ناشی می شود. آنها، انتظارهای ناسازگاری افراد یا گروهها و همچنین تفاوتهای موجود بین فعالیتهای آنها را منعکس می کنند. (۱۵)
به خاطر تعدد علل تعارض، می توان شکلهای متفاوتی از آن را در نظر گرفت؛ مثل تعارض درون فردی، بین افراد، درون گروهی، و بین گروهها. برای موفقیت در سازمان و بهداشت روانی شغلی، باید تعارض موجود را – که طبیعتا در هر شغلی پدید می آید –، به بهترین وجه، حل و فصل کرد.
ایده آل ترین شیوهٔ حل تعارض، این است که هر دو طرف، برنده بیرون بیایند. این نوع نگرش دربارهٔ تعارض، در حیات سازمانی، تغییر شکلهایی به همراه می آورد و آن را غنی تر و مولدتر می کند. در این میان، این تغییر شکلها می تواند به افزایش ارتباطها و بازخوردها کمک فراوانی به عمل آورد. (۱۶)

ایجاد انگیزه در محیط کار با هفت گام

ادوارد لاولر (Lovler , Edwaed) معتقد است که انسانها را به دو طریق می توان برانگیخت: الف: با پاداشهای غیر مادی، ب: با پاداشهای مادی. (۱۷)
با استفاده از چند روش عملی می توانیم در این زمینه به نتایج مفیدی دست یابیم:
۱. در خودمان دورنمایی مثبت پدید آوریم. هنگامی که مثبت باشیم، همانند آهن ربا، دیگران را به خود جذب می کنیم. وقتی در مورد افراد دیگر نیز نگرش مثبت داشته باشیم، احساس خوبی نسبت به خودمان پیدا خواهیم کرد.
۲. برای تغییر کردن، آماده باشیم. برای اینکه از انگیزه هایی در سطح بالا برخوردار شویم، باید باور کنیم هیچ گونه مانعی نیست که نتوان با انعطاف پذیری، خلاقیت و اراده بر آن غالب شد.
۳. در خودمان اعتماد به نفس، ایجاد کنیم و آن را پرورش دهیم. به خاطر داشته باشید که شما دارای قدرتی هستید که می توانید بر دنیای اطراف خود تأثیر بگذارید.
۴. عملکرد مطلوب را تقویت کنیم. بهترین راه برای تغییر رفتار و ایجاد انگیزه این است که کارمند، شواهدی را دریابد که نشان دهد در کار خود، موفق بوده و کارهایی که انجام می دهد، مورد پشتیبانی مدیر است.
۵. از ضعف به قدرت، حرکت کنیم. وقتی فردی در شغل خود به هدف مورد نظر شما نزدیک شد، با تقویت و تشویق می توانید او را به سوی هدف اصلی خودتان با انگیزه کنید.
۶. تعلل و طفره رفتن را متوقف کنیم. برای کسب موفقیت به بهترین وجه، تا جایی که ممکن است کارها را به کوچک ترین و مشخص ترین بخشها تقسیم کنیم، و به عوامل دیگری غیر از آن توجه نکنیم و جدی باشیم.
۷. بر اهداف خود، متمرکز شویم. هنگامی که انرژی و وقت خود را در جهتی مشخص صرف کنیم، دست آوردهای بسیاری خواهیم داشت. (۱۸)

پی نوشت ها:

۱. روشهای پیشگیری از افت تحصیلی، اسماعیل بیابانگرد، تهران: سازمان انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۸، ص ۱۵.
۲. فصلنامهٔ تعلیم و تربیت، سال هفدهم، شمارهٔ ۲، ص ۷۶.
۳. روشهای پیشگیری از افت تحصیلی، ص ۲۰.
۴. همان، ص ۷۲.
۵. نگاهی نو به روانشناسی آموختن با روانشناسی تغییر رفتار، علی اکبر شعاری نژاد، تهران: چاپخش، ۱۳۸۰، ج ۲، ص ۶۰۰.

۶. همان، ص ۵۷۸.
۷. روشهای پیشگیری از افت تحصیلی، پیشین، ص ۱۲۶.
۸. همان جا.
۹. راز موفقیت در بازار کار، اصغر کیهان نیا، تهران: یاسمن، ۱۳۷۵، ص ۴۲.
۱۰. همان، ص ۷۶.
۱۱. بهداشت روانی، حمزه گنجی، تهران: ارسباران، ۱۳۷۶، ص ۱۹۴.
۱۲. چگونه در کارمندان انگیزه ایجاد کنیم، کیت کنان، ترجمه: قاسم کریمی، تهران: قدیانی، ۱۳۷۷، ص ۲۶.
۱۳. بهداشت روانی، پیشین، ص ۲۰۱.
۱۴. همان، ص ۲۰۲.
۱۵. همان، ص ۲۰۵.
۱۶. همان، ص ۲۰۹.
۱۷. ماهنامه‌ی کارمند، سال اول، شماره‌ی ۹، ص ۱۰.
۱۸. برگرفته از کتاب ایجاد انگیزه در کارکنان در یک هفته، کریستین هاروی، ترجمه: مامک پور حسین زاده، تهران: کیفیت و مدیریت، ۱۳۸۰.

منبع: مجله ی حدیث زندگی

بهداشت روانی تحصیلی و شغلی

نویسنده:عباس بخشنده بالی کار و تحصیل، دو موضوع بسیار مهم در زندگی هر فردند که توفیق یا عدم توفیق در هر یک از آنها، نقش و تأثیر بسیار سرنوشت سازی در زندگی وی دارند. الف. بهداشت روانی تحصیلی

انبوه شدن تجربه های نسلها، رویارویی با مسائل زندگی و کسب تجربه های پراکنده ای که اندک اندک به صورت فرهنگ و علم در آمده، محیطی مملو از دانسته ها و پرسشها پدید آورده است. زیستن در جوامع امروزی نیازمند برخورداری از آگاهیهای بسیار است. گذشته از این، انسان، دارای ذهنی کنجکاو است و می خواهد پدیده های اطراف خود را بشناسد. پس سرمایه‌ی ذهنی خود را کافی ندانسته، در صدد آگاهیهای بیشتری بر می آید. چقدر خوب است که انسان، با بهداشت و سلامت روحی روانی مناسب، به این امر بپردازد.

بهداشت روانی ( Health mental ) عبارت است از: «برخورداری فرد از تعادل و اعتدال در زمینه های شناختی، روانی – حرکتی، و عاطفی»؛ به این معنا که فرد، حد اعتدال را در این مؤلفه ها مراعات کند و از آسیبها و اختلالات در زمینه های مورد نظر دور بماند. مثلا در موضوع خودمان، از آموختن و تحصیل، لذت ببرد. برای ایجاد لذت در تحصیل، باید به چند عامل مهم توجه کرد. ویژگیهای فردی خود را بیشتر بشناسیم

یکی از عوامل مهمی که در بهداشت روانی تحصیلی نقش اساسی دارد «هدفمندی» است. کسانی که در تحصیلات خود اهدافی را دنبال می کنند، نسبت به کسانی که اهدافی ندارند، از پیشرفت تحصیلی بیشتری برخوردارند. داشتن هدف باعث می شود که شخص برای خود برنامه ریزی کند. داشتن هدف، به خصوص هدفی که با نیازها، علایق، و تواناییهای یادگیرنده مطابقت داشته باشد، باعث به وجود آمدن انگیزه تحصیلی می شود. (۱)

یکی دیگر از عوامل فردی مؤثر در بهداشت روانی تحصیلی، «عزت نفس» است. تحقیقات مستندی انجام گرفته که همگی آنها مؤید این مطالب اساسی اند که عزت نفس بالا، از عوامل مهم بهداشت روانی، و عزت نفس پایین از عوامل مؤثر در اختلالات روانی است.

یکی از متغیرهایی که ارتباط آن با عزت نفس در تحقیقات متعدد مورد بررسی قرار گرفت، «پیشرفت تحصیلی» است. همگی این تحقیقات نشان می دهند که دانش آموزان برخوردار از عزت نفس بالا در مقایسه با دانش آموزانی که عزت نفس پایین دارند، عملکرد تحصیلی بهتری از خود نشان می دهند. (۲)

جان بالبی ( Bowlby , John )، عزت نفس را قسمتی از شخصیت می داند و اهمیت کسب امنیت در دوران کودکی را نیز به عنوان اصل کلی و پایه ای برای درونی کردن «اعتماد به خود» متذکر می شود. (۳)

«هوش» یکی دیگر از آن عوالم محسوب می شود. هم وراثت و هم محیط (فرصتهای یادگیری)، عوامل تعیین کننده‌ی مهمی در توانایی هوش هستند. وراثت، دامنه‌ی (یا حداقل و حداکثر) هوش یک فرد را مشخص می کند، در حالی که محیط، تعیین می کند که فرد در کجای این دامنه باشد. (۴)

عوامل دیگری هم وجود دارند که در بهداشت روانی تحصیلی مؤثرند، از جمله «توجه» «برنامه ریزی»، و «مطالعه».

با مراعات این عوامل و دادن رشد مناسب به آنها می توان در این زمینه به موفقیت و کامیابی دست یافت، و بهداشت روانی تحصیلی را شکل داد. البته با این شرط که دو عامل دیگر که «محیط آموزشی» و «خانواده» باشند، در این زمینه نقش مثبتی ایفا کنند. در چه محیط آموزشی تحصیل می کنیم

لئونارد ( Leonaed George )، درباره‌ی محیط آموزشی می گوید: «محیط، در صورتی اثر قوی روی شخص خواهد گذاشت که قویا جاذب باشد، و البته محیط برای جالب و جاذب بودن باید پاسخگو باشد؛ یعنی باید کنش – واکنش یا بازخورد (فید بک) مربوط و مناسبی را برای محصلان فراهم کند. برای اینکه باز خوردی مربوط و مناسب باشد، باید با یادگیرنده در جایی که او قرار دارد، تلاقی کند. آن گاه برنامه با تغییر یاد گیرنده، تغییر یابد. یادگیرنده ضمن پاسخهایی که به محیط آموزشی خود می دهد، تغییر می یابد (فرهیخته می شود)».(۵)

محیط آموزشی سالم دارای سه ویژگی است:

۱. محیطی حساس و پاسخگوست.

۲. محیطی است که محصلان برای بیان افکار و نمایاندن معلومات خود در آن، احساس آزادی می کنند.

۳. محیطی است که مورد اعتماد محصلان است، ایشان احساس ارزشمندی می کنند، پذیرفته می شوند، و دوست داشته می شوند.

(۶) معلمان، که نقش اساسی را در محیط آموزشی دارند باید رابطه ای محبت آمیز با محصلان ایجاد کنند، تا محیط آموزشی برای آنها پر جاذبه باشد؛ وگرنه محیطی رنج آور خواهد شد. آنها باید هم به محصلان کمک کنند تا به پرسشها و نیازهای تحصیلی خود پاسخ دهند و هم در عین حال، شأن و وقار خود را حفظ کنند.

شرط اساسی پرداختن به شغل معلمی در محیط آموزشی، برخورداری از «شخصیت سالم» است. بدیهی است که شخصیت بیمار هرگز نمی تواند شخصیت سالم بار آورد. در چه خانواده ای زندگی می کنیم

این که والدین با محصلان و درس و تحصیل او چگونه برخورد کنند و در الگوهای تربیتی خود، برای چه نوع رفتارهایی ارزش قائل شوند، یکی از اجزای اساسی در شکل گیری نگرش محصلان نسبت به تحصیل است. در بسیاری از موارد، علت افت تحصیلی به خاطر وجود نگرشهای منفی، تضادها، مساعد نبودن شرایط خانواده از نظر عاطفی، روانی، اقتصادی و غیره است.

مهم ترین نقش والدین ایجاد محیطی آرام و مساعد برای مطالعه و تحقیق برای فرزندان خویش است. والدین باید تا حد امکان از اختلافات خانوادگی پرهیز کنند. طبق تحقیقات به عمل آمده، اختلافات خانوادگی، ضربات روحی بی شماری را به فرزندان وارد می سازد. و از مهم ترین عوامل شکست تحصیلی به شمار می آید. (۷) در بعضی تحقیقات، آمده است که بین عملکرد تحصیلی دانش آموزانی که دارای والدین با سواد هستند، و دانش آموزانی که والدین بی سواد دارند، تفاوت معناداری وجو دارد؛ به این معنا که سواد والدین در پیشرفت تحصیلی فرزندان، اثرات مثبت دارد. (۸)

پدر و مادرها باید با درک علایق فرزندان، آنها را به راه درستی که انتخاب کردند، مصمم سازند و مورد تشویق قرار دهند و «کانون حمایتی» از فرزندان خود، در تمام جنبه ها ایجاد کنند.

پس باید با ایجاد کانون گرم خانواده و محیط آموزشی مناسب و بالا بردن ویژگیهای فردی در امر آموزش، به بهداشت روانی تحصیلی فرزندان، کمک کرد. ب. بهداشت روانی شغلی

در اجتماع امروزی، کار، بیش از پیش اهمیت پیدا می کند. وقتی یکدیگر را ملاقات می کنیم، پس از سلام و احوالپرسی، اولین سؤالی که معمولا مطرح می شود این است: «چه کار می کنی؟». کار، نه تنها منابع مالی و سطح زندگی افراد را بهبود می بخشد، بلکه بر سلامت جسمی و روانی آنها مؤثر است. معیار اصلی قضاوت درباره‌ی بهداشت روانی شغلی شخص این است که بتواند با محیط کار خود، مبادلات هماهنگ و رضایت بخش داشته باشد. رفتار ما در کار، تحت تأثیر چند عامل مهم قرار دارد که اگر آنها را به شکلی مناسب دارا باشیم، به بهداشت روانی شغلی دست خواهیم یافت. شخصیت خود را رشد دهیم

به این نکته باید توجه کنیم که هر اندازه صفات شخصیتی سالم و بالاتری داشته باشیم، به همان اندازه در شغل خود موفقیم. یکی از صفات شخصیتی، «عزت نفس» است عزت نفس، یعنی نظر مثبت و احترام آمیز شخص درباره‌ی خودش.

میکل آنژ ( Angelo , Michael ) در این ارتباط می گوید: «تمام وعده و وعیدهای دنیا فریبی بیش نیست؛ بهترین دستور زندگانی این است که اعتماد به نفس داشته باشیم». (۹) کسی که قدرت خلاقانه‌ی درونی و ارزشهای وجودی خویش را باور دارد، هرگز در برابر مشکلات سر فرود نخواهد آورد. چنین شخصی نقاط ضعف خود را می شناسد و از رویارویی با حوادث آینده ترس به دل راه نمی دهد.

گوته ( Goothe , Wolfgang ) نیز جمله ای زیبا دارد: «در هر کاری شرط اساسی، داشتن اراده ای قوی است. با اراده ای قوی، شرایط، دیگر چندان اهمیت ندارد». (۱۰)

عزت نفس بر نوع کاری که شخص جستجو می کند، اثر می گذارد. مثلا کسی که عزت نفس بالایی دارد، در کار، زیاد احسس خطر می کند و در سلسله مراتب کارهای سطح بالا، می رود و یا کارهایی را جستجو می کند که به رقابتهای زیادی نیاز دارد. عزت نفس بالا، این اثر را نیز دارد که شخص به انتقادهای دیگران زیاد حساسیت نشان نمی دهد، برای خود هدفهای بالایی در نظر می گیرد و برای رسیدن به آن، تلاشهایی طاقت فرسا انجام می دهد. (۱۱)

صفات شخصیتی دیگری که بر کیفیت شغلی افراد، اثر مثبتی دارد عبارت اند از «منبع کنترل درونی»، و «قدرت جزم اندیشی» که با ارتقای آنها، فرد به بهداشت روانی شغلی نزدیک می شود. زمینه های بروز نگرشهای مثبت را ایجاد کنیم

نگرش، یعنی احساس مثبت یا منفی نسبت به شخصی یا شیئی. نباید فراموش کرد که نگرشها رفتار را تحت تأثیر قرار می دهند، اما الزاما آن را پیش بینی نمی کنند. یکی از نگرشهایی که بر رفتار ما در کار تأثیر می گذارد «رضایت از کار» است.

خیلیها معتقدند افرادی بی انگیزه، افراد تنبل، سست عنصر و بی رمق هستند و هیچ گاه برای انجام دادن کار، انگیزه از خود نشان نمی دهند؛ اما این اعتقاد، نادرست است؛ چرا که غالبا شرایط و فضای حاکم بر کار، موجب عدم رضایت، و نوعی دل آزدگی نسبت به شغل می شود. مثلا فردی که شغلش فشار دادن چند دکمه برای به جریان انداختن و کنترل دستگاهها و ماشینهای برقی است، همواره از این شغل شکایت می کند از آن دلزده است؛ اما همین شخص، هر روز چند ساعت با کمال شادابی و نشاط، به بازیهای رایانه ای و الکترونیکی می پردازد. بنابراین، فضای منفی حاکم بر کار، زمینه ساز بروز خستگی و رنجش می شود. وقتی

افراد، احساس خوشایندی نسبت به شغل خود نداشته باشند، آن را کاری ملال آور بیهوده به شمار می آورند. (۱۲)
لذا باید شرایطی ایجاد کرد که هر کسی نسبت به شغل خود، نگرش مثبت پیدا کند و انگیزه‌ی بیشتری برای فعالیت او ایجاد شود.
برخی از این شرایط عبارت اند از: تنوع دادن کارها، پرداختن حقوق و مزایای بیشتر، جذاب کردن محیط کار و غیره.
رضایت شغلی پیامدهایی را به دنبال دارد: باعث فعالیت بیشتر افراد می شود، غیبت کردن کارکنان را به حداقل می رساند، فکر رها کردن شغل را از سر آنها دور می کند، و موجب افتخار کردن آنها به سازمان خود می شود. چه ادراکی از سازمان شغلی خود داریم؟
ادراک یعنی فرآیند انتخاب و سازمان دهی محرکهایی که از محیط می رسند. ما به وسیله‌ی حواس خود، اطلاعاتی را از محیط می گیریم، شناسایی می کنیم، تمیز می دهیم و درباره‌ی آنها قضاوت می کنیم. (۱۳)
اگر کارمندی درباره‌ی مسیر، سازمان، همکاران و روابط حاکم بر آنها ادراک خوبی داشته باشد، رفتارهایش متناسب با این ادراک خواهد بود. آنچه می تواند در رابطه‌ی با محیط کار و بهداشت روانی کارکنان، نقش مهمی داشته باشد، «اولین برداشت» است.
آزمایشهای آش و شریف (Asch – sherif) نشان می دهد، کسانی که می خواهند دوست داشته شوند یا پذیرفته شوند، باید تلاش کنند تا در اولین دقایق، اثر بهتری بر جای گذارند. (۱۴)
مدیران باید سعی کنند در اولین برخورد، اثر مثبتی از سازمان خود در فرد به وجود آورند، تا اینکه این اثر مثبت به بهداشت روانی فرد در محل کارش منجر شود. تعارض در سازمان را به بهترین شکل، حل کنیم
دیون (Dion) می گوید: «تعارض در سازمان، یعنی اختلاف کلی، جزئی واقعی یا احساسی بین نقشها، هدفها، قصدها و علایق یک یا چند فرد، گروه یا خدمات».
تعارضها از روابط بین افراد ناشی می شود. آنها، انتظارهای ناسازگاری افراد یا گروهها و همچنین تفاوتهای موجود بین فعالیتهای آنها را منعکس می کنند. (۱۵)
به خاطر تعدد علل تعارض، می توان شکلهای متفاوتی از آن را در نظر گرفت؛ مثل تعارض درون فردی، بین افراد، درون گروهی، و بین گروهها. برای موفقیت در سازمان و بهداشت روانی شغلی، باید تعارض موجود را – که طبیعتا در هر شغلی پدید می آید –، به بهترین وجه، حل و فصل کرد.
ایده آل ترین شیوه‌ی حل تعارض، این است که هر دو طرف، برنده بیرون بیایند. این نوع نگرش درباره‌ی تعارض، در حیات سازمانی، تغییر شکلهایی به همراه می آورد و آن را غنی تر و مولدتر می کند. در این میان، این تغییر شکلها می تواند به افزایش ارتباطها و بازخوردها کمک فراوانی به عمل آورد. (۱۶) ایجاد انگیزه در محیط کار با هفت گام
ادوارد لاولر (Lovler , Edwaed) معتقد است که انسانها را به دو طریق می توان برانگیخت: الف: با پاداشهای غیر مادی، ب: با پاداشهای مادی. (۱۷)
با استفاده از چند روش عملی می توانیم در این زمینه به نتایج مفیدی دست یابیم:
۱. در خودمان دورنمایی مثبت پدید آوریم. هنگامی که مثبت باشیم، همانند آهن ربا، دیگران را به خود جذب می کنیم. وقتی در مورد افراد دیگر نیز نگرش مثبت داشته باشیم، احساس خوبی نسبت به خودمان پیدا خواهیم کرد.
۲. برای تغییر کردن، آماده باشیم. برای اینکه از انگیزه هایی در سطح بالا برخوردار شویم، باید باور کنیم هیچ گونه مانعی نیست که نتوان با انعطاف پذیری، خلاقیت و اراده بر آن غالب شد.
۳. در خودمان اعتماد به نفس، ایجاد کنیم و آن را پرورش دهیم. به خاطر داشته باشید که شما دارای قدرتی هستید که می توانید بر دنیای اطراف خود تأثیر بگذارید.
۴. عملکرد مطلوب را تقویت کنیم. بهترین راه برای تغییر رفتار و ایجاد انگیزه این است که کارمند، شواهدی را دریابد که نشان دهد در کار خود، موفق بوده و کارهایی که انجام می دهد، مورد پشتیبانی مدیر است.
۵. از ضعف به قدرت، حرکت کنیم. وقتی فردی در شغل خود به هدف مورد نظر شما نزدیک شد، با تقویت و تشویق می توانید او را به سوی هدف اصلی خودتان با انگیزه کنید.
۶. تعلل و طفره رفتن را متوقف کنیم. برای کسب موفقیت به بهترین وجه، تا جایی که ممکن است کارها را به کوچک ترین و مشخص ترین بخشها تقسیم کنیم، و به عوامل دیگری غیر از آن توجه نکنیم و جدی باشیم.
۷. بر اهداف خود، متمرکز شویم. هنگامی که انرژی و وقت خود را در جهتی مشخص صرف کنیم، دست آوردهای بسیاری خواهیم داشت. (۱۸) پی نوشت ها:


۱. روشهای پیشگیری از افت تحصیلی، اسماعیل بیابانگرد، تهران: سازمان انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۸، ص ۱۵.
۲. فصلنامه‌ی تعلیم و تربیت، سال هفدهم، شماره‌ی ۲، ص ۷۶.
۳. روشهای پیشگیری از افت تحصیلی، ص ۲۰.
۴. همان، ص ۷۲.
۵. نگاهی نو به روانشناسی آموختن با روانشناسی تغییر رفتار، علی اکبر شعاری نژاد، تهران: چاپخش، ۱۳۸۰، ج ۲، ص ۶۰۰.
۶. همان، ص ۵۷۸.
۷. روشهای پیشگیری از افت تحصیلی، پیشین، ص ۱۲۶.
۸. همان جا.
۹. راز موفقیت در بازار کار، اصغر کیهان نیا، تهران: یاسمن، ۱۳۷۵، ص ۴۲.
۱۰. همان، ص ۷۶.
۱۱. بهداشت روانی، حمزه گنجی، تهران: ارسباران، ۱۳۷۶، ص ۱۹۴.
۱۲. چگونه در کارمندان انگیزه ایجاد کنیم، کیت کنان، ترجمه: قاسم کریمی، تهران: قدیانی، ۱۳۷۷، ص ۲۶.
۱۳. بهداشت روانی، پیشین، ص ۲۰۱.
۱۴. همان، ص ۲۰۲.
۱۵. همان، ص ۲۰۵.
۱۶. همان، ص ۲۰۹.
۱۷. ماهنامه‌ی کارمند، سال اول، شماره‌ی ۹، ص ۱۰.
۱۸. برگرفته از کتاب ایجاد انگیزه در کارکنان در یک هفته، کریستین هاروی، ترجمه: مامک پور حسین زاده، تهران: کیفیت و مدیریت، ۱۳۸۰.


منبع: مجله ی حدیث زندگی

## بهداشت روان در گفتار بزرگان

نویسنده: حسین پورشریف

هر قدر می توانی شاد زندگی کن و هرگز فکر بیهوده به مغزت راه نده، چون سلامتی ات تباه می شود.

---

سرمایه‌ی همه گونه شایستگی و دستیابی به سعادت، تندرستی و سلامت است. روان توانا در کالبد نیرومند، و خرد سالم در بدن سالم است.

---

هر که در جام گیتی نمای خرد، فرجام کارها ننگرد و در مطلع اندیشه مخلص یاد نکند، همیشه پراکنده دل و آسیمه سر و بی سامان کار باشد.

---

آن که نفس خود را بالاتر و برتر از آنچه هست داند، هرگز به سر حد کمال نرسد.

---

حسود، همیشه اندوهگین بود؛ زیرا به دارایی مردمان، غمناک باشد و خیر خلق، مرتفع و منقطع نشود. پس غم و اندوه او را انقطاعی و انتهایی صورت نبندد.

---

بکوش که نسبت به مردم بدبین نشوی؛ زیرا که دارنده‌ی سوء ظن را جز رحمت ابدی و کسالت روحی بهره نباشد.

---

چون عیب دیگران جویی و هنر خویش بینی، از جستن عیب خویش و هنر دیگران غافل مباش؛ چرا که هر که بر عیب خویش و هنر دیگران واقف نشود، هرگز از عیب، پاک نگردد و بر گرد هنرمندان نرسد.

---

انسان، هیچ وقت، بیشتر از آن موقع خود را گول نمی زند که خیال می کند دیگران را فریب داده است.

---

شریف ترین دلها دلی است که اندیشه‌ی آزار کسان، در آن نباشد.

---

برای زندگی فکر کنید، ولی غصه نخورید.

---

پایبندان به اخلاق، روح جامعه‌ی خود هستند.

---

آزمندان، هیچ وقت به آنچه دارند، خرسند نیستند و هرچه بیشتر به چنگ آرند به همان اندازه آزشان فزونی می یابد واین درد را جز به مرگ، چاره نتوان کرد.

---

وقتی که پر کاهی به چشمتان می رود، آن را بیرون می آورید؛ اما وقتی عادتی بد، وارد روح شما می شود، می گویید: سال دیگر معالجه اش می کنم.

---

همان طور که بدن ما از غذاهایی که می خوریم تغذیه و کسب قوت می کند، همان طور هم روحمان از صحبت و معاشرت رفقای خوب و بد، فضلت و تقوا یا خبائث و شرارت کسب می نماید.

--------------------------------------------------------------------------------

در گرفتاری باید فکر را به جنب و جوش در آورد، نه اعصاب را.

--------------------------------------------------------------------------------

فرصت بیماری را صرف تفکر و بهبودی روح کنیم، طبیعت در کار مداوای جسم ما کار خود را خواهد کرد.

--------------------------------------------------------------------------------

فکر زیباست که خانه را زینت می کند. روح سالم است که به زندگی آسایش می بخشد. خلق خوش است که روزگار را خوش و شیرین می سازد.

--------------------------------------------------------------------------------

حسد، سوهان روح است.

--------------------------------------------------------------------------------

آسایش، دو پایه دارد: آرامش جسم و آرایش روان.

--------------------------------------------------------------------------------

بهترین خدمتگزار صدیق برای سلامتی بدن، فراغت خاطر و آسایش روح است.

--------------------------------------------------------------------------------

خوشرویی، دام دلهاست و خوشخویی، آرام جانها.

--------------------------------------------------------------------------------

آن کس که دل با جرأت را راهنمای خود کرد، در پیش او هر تاریکی روشن باشد.

--------------------------------------------------------------------------------

متانت؛ قلعه ای است که شخص را در پناه خود از صدمات روزگار حفظ می کند. متانت سپری است در مقابل تیرهای حوادث و زحمات و بلایا موانع که در طریق حیات از هر طرف به سوی انسان پرتاب می شوند.

--------------------------------------------------------------------------------

فضایل را نه از راه بیم و امید بلکه برای خاطر خود آنها باید کسب نمود؛ زیرا سلامت و جمال روح، بسته به آنهاست. فضیلت، سرچشمه‌ی آسایش و رفاه روح است.

--------------------------------------------------------------------------------

وقتی که انسان، درد معنوی و اخلاقی خود را کشف کرد، باید روح خود را پرستاری کند؛ چنان که جنگجویی، بازو و پای خود را پرستاری می نماید.

--------------------------------------------------------------------------------

اگر با اشخاصی که صاحب روح بلند و اخلاق عالی هستند زندگی کنید احساس خواهید کرد که قوه‌ی مرموزی روح و اخلاق شما را به سوی مجد و تعالی می کشاند.

--------------------------------------------------------------------------------

بیم و ترس، روح را پژمرده ساخته، از هر کار نیکی بازش می دارد.

--------------------------------------------------------------------------------

کاری را که حتی فکرش ناراحت می کند، نکن.

--------------------------------------------------------------------------------

دانای بی وجدان، هیچ گاه صاحب روحی پاک نخواهد بود.

--------------------------------------------------------------------------------

ما آرامش خاطر را دوست داریم و همیشه به دنبال آن می رویم؛ ولی تا موقعی که از انجام دادن وظیفه فرار می کنیم هیچ وقت به آرامش خاطر نخواهیم رسید.

--------------------------------------------------------------------------------

ممکن است گناهی بکنیم و جامه از سر تقصیر ما بگذرد؛ اما وجدان ما دست از سرمان برنمی دارد.
منبع: مجله ی حدیث زندگی
بهداشت روان در گفتار بزرگان
نویسنده: حسین پورشریف هر قدر می توانی شاد زندگی کن و هرگز فکر بیهوده به مغزت راه نده، چون سلامتی ات تباه می شود.
-------------------------------------------------------------------------------- سرمایه‌ی همه
گونه شایستگی و دستیابی به سعادت، تندرستی و سلامت است. روان توانا در کالبد نیرومند، و خرد سالم در بدن سالم است.
-------------------------------------------------------------------------------- هر که در جام
گیتی نمای خرد، فرجام کارها ننگرد و در مطلع اندیشه مخلص یاد نکند، همیشه پراکنده دل و آسیمه سر و بی سامان کار باشد.
-------------------------------------------------------------------------------- آن که نفس
خود را بالاتر و برتر از آنچه هست داند، هرگز به سر حد کمال نرسد.
-------------------------------------------------------------------------------- حسود، همیشه
اندوهگین بود؛ زیرا به دارایی مردمان، غمناک باشد و خیر خلق، مرتفع و منقطع نشود. پس غم و اندوه او را انقطاعی و انتهایی صورت نبندد.
-------------------------------------------------------------------------------- بکوش که
نسبت به مردم بدبین نشوی؛ زیرا که دارنده‌ی سوء ظن را جز رحمت ابدی و کسالت روحی بهره نباشد.
-------------------------------------------------------------------------------- چون عیب
دیگران جویی و هنر خویش بینی، از جستن عیب خویش و هنر دیگران غافل مباش؛ چرا که هر که بر عیب خویش و هنر دیگران واقف نشود، هرگز از عیب، پاک نگردد و بر گرد هنرمندان نرسد.
-------------------------------------------------------------------------------- انسان، هیچ
وقت، بیشتر از آن موقع خود را گول نمی زند که خیال می کند دیگران را فریب داده است.
-------------------------------------------------------------------------------- شریف ترین
دلها دلی است که اندیشه‌ی آزار کسان، در آن نباشد.
-------------------------------------------------------------------------------- برای زندگی
فکر کنید، ولی غصه نخورید.
-------------------------------------------------------------------------------- پایبندان به
اخلاق، روح جامعه‌ی خود هستند.
-------------------------------------------------------------------------------- آزمندان، هیچ
وقت به آنچه دارند، خرسند نیستند و هرچه بیشتر به چنگ آرند به همان اندازه آزشان فزونی می یابد واین درد را جز به مرگ، چاره نتوان کرد.
-------------------------------------------------------------------------------- وقتی که پر
کاهی به چشمتان می رود، آن را بیرون می آورید؛ اما وقتی عادتی بد، وارد روح شما می شود، می گویید: سال دیگر معالجه اش می کنم.
-------------------------------------------------------------------------------- همان طور که
بدن ما از غذاهایی که می خوریم تغذیه و کسب قوت می کند، همان طور هم روحمان از صحبت و معاشرت رفقای خوب و بد، فضلت و تقوا یا خبائث و شرارت کسب می نماید.
-------------------------------------------------------------------------------- در گرفتاری
باید فکر را به جنب و جوش در آورد، نه اعصاب را.
-------------------------------------------------------------------------------- فرصت بیماری
را صرف تفکر و بهبودی روح کنیم، طبیعت در کار مداوای جسم ما کار خود را خواهد کرد.
-------------------------------------------------------------------------------- فکر زیباست که
خانه را زینت می کند. روح سالم است که به زندگی آسایش می بخشد. خلق خوش است که روزگار را خوش و شیرین می سازد.
-------------------------------------------------------------------------------- حسد، سوهان
روح است.
-------------------------------------------------------------------------------- آسایش، دو پایه
دارد: آرامش جسم و آرایش روان.
-------------------------------------------------------------------------------- بهترین
خدمتگزار صدیق برای سلامتی بدن، فراغت خاطر و آسایش روح است.
-------------------------------------------------------------------------------- خوشرویی، دام
دلهاست و خوشخویی، آرام جانها.
-------------------------------------------------------------------------------- آن کس که دل
با جرأت را راهنمای خود کرد، در پیش او هر تاریکی روشن باشد.
-------------------------------------------------------------------------------- متانت؛ قلعه ای
است که شخص را در پناه خود از صدمات روزگار حفظ می کند. متانت سپری است در مقابل تیرهای حوادث و زحمات و بلایا موانع که در طریق حیات از هر طرف به سوی انسان پرتاب می شوند.
-------------------------------------------------------------------------------- فضایل را نه از
راه بیم و امید بلکه برای خاطر خود آنها باید کسب نمود؛ زیرا سلامت و جمال روح، بسته به آنهاست. فضیلت، سرچشمه‌ی آسایش و رفاه روح است.
-------------------------------------------------------------------------------- وقتی که انسان،
درد معنوی و اخلاقی خود را کشف کرد، باید روح خود را پرستاری کند؛ چنان که جنگجویی، بازو و پای خود را پرستاری می

نماید.

---------------------------------------------------------------------------------- اگر با اشخاصی

که صاحب روح بلند و اخلاق عالی هستند زندگی کنید احساس خواهید کرد که قوه‌ی مرموزی روح و اخلاق شما را به سوی مجد و تعالی می کشاند.

---------------------------------------------------------------------------------- بیـــم و ترس،

روح را پژمرده ساخته، از هر کار نیکی بازش می دارد.

---------------------------------------------------------------------------------- کـــاری را که

حتی فکرش ناراحتت می کند، نکن.

---------------------------------------------------------------------------------- دانـــــــای بی

وجدان، هیچ گاه صاحب روحی پاک نخواهد بود.

---------------------------------------------------------------------------------- ما آرامش خاطر

را دوست داریم و همیشه به دنبال آن می رویم؛ ولی تا موقعی که از انجام دادن وظیفه فرار می کنیم هیچ وقت به آرامش خاطر نخواهیم رسید.

---------------------------------------------------------------------------------- ممکـــن اســـت

گناهی بکنیم و جامه از سر تقصیر ما بگذرد؛ اما وجدان ما دست از سرمان برنمی دارد.

منبع: مجله ی حدیث زندگی

## بهداشت روانی از دیدگاه اسلام

نویسنده: مرتضی اسماعیلی

آیین مقدس اسلام که تمام قوانین آن مطابق طبیعت و سرشت انسان است، برای سلامت جسمانی و روانی به عنوان ارزش، اهمیت قایل است و به جای آنکه با بی اعتنایی به رعایت اصولی جهت چاره جویی گرفتاریها باشد، مسایل را به صورت بنیادی حل کرده تا انسانها راحت تر و با آرامش بهتری زندگی کنند. می توان گفت، تاکنون مطالعات زیادی در ممالک غربی برای پیشگیریهای لازم صورت

گرفته، ولی بر خلاف همه کوششهایی که در این باره مصروف گردیده، هر روز بر شدت ناراحتیها افزوده شده است. (۱)

بررسی فرضیه های مختلف روان شناسی نشان می دهد فرضیه های هر مکتبی از فلسفه مورد قبول آن مکتب پیروی می کند. معیار بهداشت روانی نیز از سایر معیارها و ملاکهای روان شناسی جدا نیست. از آنجا که هدف روان شناسی اسلامی رسیدن به کمال مطلق و کسب قابلیت جانشینی خدا بر روی زمین و احراز شایستگی داشتن نفخه الهی است، هر عامل بازدارنده از نیل به این هدف از موانع رشد تلقی شده و آنچه رسیدن به کمال واقعی انسانی را فراهم کند، به عنوان سلامت و بهداشت روانی محسوب می شود. در رسیدن به کمال و درجه عبودیت و بندگی خداوند، علاوه بر داشتن ایمان و یقین، انجام بعضی از کارها به عنوان عبادت محسوب می شود که جدای از تعظیم، سر بندگی در برابر عظمت پروردگار بر زمین ساییدن است. در این عبادتها و شیوه های بندگی، علاوه بر عبادتهای مشخصی که بین خدا و خلق خدا وجود دارد، اموری از قبیل خدمت به خلق، برآوردن نیاز دیگران و برادران مؤمن، همکاری، مهربانی، صمیمیت و انجام هر عملی که با سازندگی توأم باشد، به عنوان نشانه های عبودیت ذکر گردیده است.

آیین زندگی ساز اسلام که بر طبیعت و فطرت انسان استوار است (و تغییری در آن پدید نمی آید) نه تنها سلامت جسمانی و سلامت روانی خود فرد را در نظر دارد، بلکه آرامش و سلامت جامعه و عملکرد فرد را در قبال آن نیز نادیده نمی گیرد، زیرا اگر تنها رفتار فرد و احساس رضایتش را در قبال خود او مورد نظر قرار دهیم، ممکن است این رضایتمندی با منافع افراد دیگر و آزادی شان در تضاد باشد.

یونگ، در کتاب" روان شناسی و دین "چنین می نویسد": من معتقد و کاملاً متقاعد شده ام که اعتقادات و مناسک دینی دست کم از لحاظ بهداشت روانی اهمیت خارق العاده ای دارند. اگر مریضی در چنین وضعی قرار دارد (اگر فرد کاتولیک باشد و عامل به تکالیف دینی) من بدون استثنا به او توصیه می کنم که آیین اقرار به گناه و تبرک نان و... را رعایت کند (".۲)

رابطه ایمان و احساس امنیت و آرامش روانی را اکثر دانشمندان صراحتاً و یا به صورت ضمنی پذیرفته اند. فروید در موضوع احساس دینی تردید دارد و می گوید با تحلیل روانی خود هرگز نتوانسته است اثری از چنین احساسی در خویشتن بیابد، ولی با صداقت اضافه می کند که این امر به او اجازه نمی دهد وجود احساس مورد بحث را در دیگران انکار نماید.

این تصور ذهنی از یک احساس ابدی که در عرفای بزرگ و نیز در تفکر مذهبی هندی منعکس می شود، ممکن است ریشه و جوهر احساس مذهبی را که مذاهب گوناگون، جلوه هایی از آن هستند تشکیل دهد. یونگ در کتاب" روان شناسی و دین "می گوید": این را نمی توان انکار کرد که دین یکی از قدیمی ترین و عمومی ترین تظاهرات روح انسانی است و بنابراین واضح است که هر گونه روان شناسی که سر و کارش با ساختمان روانی شخصیت انسانی باشد، نمی تواند این حقیقت را نادیده بگیرد که دین تنها یک پدیده اجتماعی و تاریخی نیست بلکه برای بسیاری حکم یک مسأله مهم شخصیتی را دارد".

برای آنکه تعالیم دینی در ضمیر نوجوانان اثر عمیق بگذارد و روح آنان با آموزشهای مذهبی پرورش یابد، باید در اولین فرصت و موقعی که احساسات مذهبی در نهادشان قوت می گیرد، تعالیم دینی آغاز گردد.

امام صادق(ع) می فرمایند": احادیث اسلامی را به نوجوانان خود بیاموزید قبل از آنکه مخالفان گمراه بر شما پیشی گیرند و سخنان نادرست خویش را در ضمیر پاکشان قرار دهند و گمراهشان کنند (".۳)

قرآن مجید اساس سلامت افراد را عقل آنها دانسته است. در این آیات، می فرماید": اموال سفها را که برای قوام زندگی شان است، در دسترس سفیهان قرار ندهید.... یتیمان را امتحان کنید تا زمانی که به سر حد بلوغ و نکاح برسند و اگر در آن زمان نشانه های رشد را در آنها دیدید، اموالشان را به آنها برگردانید (".۴)

در این آیات، منظور از بلوغ، رشد عقلی نیز لحاظ شده است. پس هر چیزی که باعث کوری عقل شود، مانعی برای رسیدن به کمال و کفایت عقلانی محسوب می شود. بنابراین، کنترل تمایلات نفسانی عاملی برای رسیدن به کمال است و کسی که از کارهای لهو و بیهوده اعراض نماید، به کمال نزدیکتر خواهد شد. تمایلاتی که در حد لزوم برای سلامت روانی مفید است ولی افراط در آن سلامتی را به خطر می اندازد. وجود تناقض در بین این تمایلات با هم ضد و نقیض است. ارضای هر یک از این تمایلات، مستلزم سرکوب تمایل دیگر است.

امام علی(ع) فرموده اند: هر کس مالک شهوت خود نباشد، مالک عقل خود نیز نخواهد بود.(۵) با دقت بر این احادیث و دیگر نمونه ها، این نتیجه به دست می آید: آن ویژگی که در حد پایین رشد بر انسان غلبه دارد، یعنی همان شهوات، در اثر رشد باید ضعیف تر شده و آگاهی و وجدان بر آنها غلبه و حکومت داشته باشد وگرنه اگر شهوات لجام گسیخته در زندگی انسان مسلط باشند، نه تنها سلامتی خود فرد در خطر می افتد، بلکه آثار گناه و نادرستی اش بر اجتماع نیز آسیب می رساند.

"ویلیام جیمز "پدر روان شناسی جدید می گوید": ایمان یکی از قوایی است که بشر به مدد آن زندگی می کند و فقدان کامل آن، در حکم سقوط است ".وی همچنین معتقد است": ایمان بی شک مؤثرترین درمان اضطراب است. ایمان، قدرتی است که برای کمک به انسان باید در زندگی او وجود داشته باشد و نبود آن ناتوانی انسان را در برابر سختیها مضاعف می کند".

پس وظیفه اساسی دین تعلیم به بشریت برای کشف محسوسات متغیر در آن سوی عالم است. برای رسیدن به درجات کمال، نفس ناطقه ابزار و زاد راه آن که از طرف خداوند عنایت شده، نیروهای سنجش و عقل و خرد و اندیشه و اراده و ایمان است که از آنها به احساس و قوای دینی تعبیر می شود. باید بین عقل و ایمان رابطه ای عمیق ایجاد کرد وگرنه آنچه قلب تصدیق و عقل آن را تکذیب کند، هرگز ما را به حقیقت نمی رساند.

پی نوشت :

۱- دیدگاه اسلام در روان شناسی رشد، فخرالسادات قریشی، ص۱۵

۲- روان شناسی و دین، کارل گوستاو یونگ

۳- اصول کافی، ج۶، ص۴۷

۴- سوره نساء، آیه ۵ و ۶

۵- مستدرک ۲ ص۲۸۷

بهداشت روانی از دیدگاه اسلام

نویسنده: مرتضی اسماعیلی آیین مقدس اسلام که تمام قوانین آن مطابق طبیعت و سرشت انسان است، برای سلامت جسمانی و روانی به عنوان ارزش، اهمیت قایل است و به جای آنکه با بی اعتنایی به رعایت اصولی جهت چاره جویی گرفتاریها باشد، مسایل را به صورت بنیادی حل کرده تا انسانها راحت تر و با آرامش بهتری زندگی کنند. می توان گفت، تاکنون مطالعات زیادی در ممالک غربی برای پیشگیریهای لازم صورت

گرفته، ولی بر خلاف همه کوششهایی که در این باره مصروف گردیده، هر روز بر شدت ناراحتیها افزوده شده است. (۱)

بررسی فرضیه های مختلف روان شناسی نشان می دهد فرضیه های هر مکتبی از فلسفه مورد قبول آن مکتب پیروی می کند. معیار بهداشت روانی نیز از سایر معیارها و ملاکهای روان شناسی جدا نیست. از آنجا که هدف روان شناسی اسلامی رسیدن به کمال مطلق و کسب قابلیت جانشینی خدا بر روی زمین و احراز شایستگی داشتن نفخه الهی است، هر عامل بازدارنده از نیل به این هدف از موانع رشد تلقی شده و آنچه رسیدن به کمال واقعی انسانی را فراهم کند، به عنوان سلامت و بهداشت روانی محسوب می شود. در رسیدن به کمال و درجه عبودیت و بندگی خداوند، علاوه بر داشتن ایمان و یقین، انجام بعضی از کارها به عنوان عبادت محسوب می شود که جدای از تعظیم، سر بندگی در برابر عظمت پروردگار بر زمین ساییدن است. در این عبادتها و شیوه های بندگی، علاوه بر عبادتهای مشخصی که بین خدا و خلق خدا وجود دارد، اموری از قبیل خدمت به خلق، برآوردن نیاز دیگران و برادران مؤمن، همکاری، مهربانی، صمیمیت و انجام هر عملی که با سازندگی توأم باشد، به عنوان نشانه های عبودیت ذکر گردیده است.

آیین زندگی ساز اسلام که بر طبیعت و فطرت انسان استوار است (و تغییری در آن پدید نمی آید) نه تنها سلامت جسمانی و سلامت روانی خود فرد را در نظر دارد، بلکه آرامش و سلامت جامعه و عملکرد فرد را در قبال آن نیز نادیده نمی گیرد، زیرا اگر تنها رفتار فرد و احساس رضایتش را در قبال خود او مورد نظر قرار دهیم، ممکن است این رضایتمندی با منافع افراد دیگر و آزادی شان در تضاد باشد.

یونگ، در کتاب" روان شناسی و دین "چنین می نویسد": من معتقد و کاملاً متقاعد شده ام که اعتقادات و مناسک دینی دست کم از لحاظ بهداشت روانی اهمیت خارق العاده ای دارند. اگر مریضی در چنین وضعی قرار دارد (اگر فرد کاتولیک باشد و عامل

به تکالیف دینی) من بدون استثنا به او توصیه می کنم که آیین اقرار به گناه و تبرک نان و... را رعایت کند ("۲)

رابطه ایمان و احساس امنیت و آرامش روانی را اکثر دانشمندان صراحتاً و یا به صورت ضمنی پذیرفته اند. فروید در موضوع احساس دینی تردید دارد و می گوید با تحلیل روانی خود هرگز نتوانسته است اثری از چنین احساسی در خویشتن بیابد، ولی با صداقت اضافه می کند که این امر به او اجازه نمی دهد وجود احساس مورد بحث را در دیگران انکار نماید.

این تصور ذهنی از یک احساس ابدی که در عرفای بزرگ و نیز در تفکر مذهبی هندی منعکس می شود، ممکن است ریشه و جوهر احساس مذهبی را که مذاهب گوناگون، جلوه هایی از آن هستند تشکیل دهد. یونگ در کتاب" روان شناسی و دین "می گوید": این را نمی توان انکار کرد که دین یکی از قدیمی ترین و عمومی ترین تظاهرات روح انسانی است و بنابراین واضح است که هر گونه روان شناسی که سر و کارش با ساختمان روانی شخصیت انسانی باشد، نمی تواند این حقیقت را نادیده بگیرد که دین تنها یک پدیده اجتماعی و تاریخی نیست بلکه برای بسیاری حکم یک مسأله مهم شخصیتی را دارد".

برای آنکه تعالیم دینی در ضمیر نوجوانان اثر عمیق بگذارد و روح آنان با آموزشهای مذهبی پرورش یابد، باید در اولین فرصت و موقعی که احساسات مذهبی در نهادشان قوت می گیرد، تعالیم دینی آغاز گردد.

امام صادق(ع) می فرمایند": احادیث اسلامی را به نوجوانان خود بیاموزید قبل از آنکه مخالفان گمراه بر شما پیشی گیرند و سخنان نادرست خویش را در ضمیر پاکشان قرار دهند و گمراهشان کنند ("۳)

قرآن مجید اساس سلامت افراد را عقل آنها دانسته است. در این آیات، می فرماید": اموال سفها را که برای قوام زندگی شان است، در دسترس سفیهان قرار ندهید.... یتیمان را امتحان کنید تا زمانی که به سر حد بلوغ و نکاح برسند و اگر در آن زمان نشانه های رشد را در آنها دیدید، اموالشان را به آنها برگردانید ("۴)

در این آیات، منظور از بلوغ، رشد عقلی نیز لحاظ شده است. پس هر چیزی که باعث کوری عقل شود، مانعی برای رسیدن به کمال و کفایت عقلانی محسوب می شود. بنابراین، کنترل تمایلات نفسانی عاملی برای رسیدن به کمال است و کسی که از کارهای لهو و بیهوده اعراض نماید، به کمال نزدیکتر خواهد شد. تمایلاتی که در حد لزوم برای سلامت روانی مفید است ولی افراط در آن سلامتی را به خطر می اندازد. وجود تناقض در بین این تمایلات با هم ضد و نقیض است. ارضای هر یک از این تمایلات، مستلزم سرکوب تمایل دیگر است.

امام علی(ع) فرموده اند: هر کس مالك شهوت خود نباشد، مالك عقل خود نیز نخواهد بود.(۵) با دقت بر این احادیث و دیگر نمونه ها، این نتیجه به دست می آید: آن ویژگی که در حد پایین رشد بر انسان غلبه دارد، یعنی همان شهوات، در اثر رشد باید ضعیف تر شده و آگاهی و وجدان بر آنها غلبه و حکومت داشته باشد وگرنه اگر شهوات لجام گسیخته در زندگی انسان مسلط باشند، نه تنها سلامتی خود فرد در خطر می افتد، بلکه آثار گناه و نادرستی اش بر اجتماع نیز آسیب می رساند.

"ویلیام جیمز "پدر روان شناسی جدید می گوید": ایمان یکی از قوایی است که بشر به مدد آن زندگی می کند و فقدان کامل آن، در حکم سقوط است ".وی همچنین معتقد است": ایمان بی شك مؤثرترین درمان اضطراب است. ایمان، قدرتی است که برای کمك به انسان باید در زندگی او وجود داشته باشد و نبود آن ناتوانی انسان را در برابر سختیها مضاعف می كند".

پس وظیفه اساسی دین تعلیم به بشریت برای کشف محسوسات متغیر در آن سوی عالم است. برای رسیدن به درجات کمال، نفس ناطقه ابزار و زاد راه آن که از طرف خداوند عنایت شده، نیروهای سنجش و عقل و خرد و اندیشه و اراده و ایمان است که از آنها به احساس و قوای دینی تعبیر می شود. باید بین عقل و ایمان رابطه ای عمیق ایجاد کرد وگرنه آنچه قلب تصدیق و عقل آن را تکذیب کند، هرگز ما را به حقیقت نمی رساند. پی نوشت :

۱- دیدگاه اسلام در روان شناسی رشد، فخرالسادات قریشی، ص۱۵

۲- روان شناسی و دین، کارل گوستاو یونگ

۳- اصول کافی، ج۶، ص۴۷

۴- سوره نساء، آیه ۵ و ۶

۵- مستدرك ۲ ص۲۸۷

## آیا مصرف ویتامین به درمان افسردگی کمک می‌کند؟

پاسخ این سوال این است: «احتمال دارد.»

کمبود بعضی از ویتامین‌ها و مواد معدنی در بدن انسان می‌تواند باعث نشانه‌های افسردگی در فرد شود. بنابراین چنانچه افسردگی به این علت باشد، خوردن مکمل‌های غذایی حتماً به شخص کمك می‌کند و بر عکس، اگر افسردگی شخص دلایل دیگری داشته باشد، خوردن ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی کمکی نخواهد کرد. البته مطمئناً به امتحانش می‌ارزد و خوب است که شخص قبل از مصرف داروهای ضدافسردگی، ابتدا برای مدتی از مکمل‌های غذایی به مقدار کافی استفاده کند.

در زیر با برخی از ویتامین‌ها و ارتباط آنها با افسردگی آشنا می‌شویم.

ویتامین ب- کمپلکس

ویتامین‌های ب-کمپلکس برای سلامت هیجانی و ذهنی، نقش اساسی دارند. این ویتامین‌ها در بدن ما ذخیره نمی‌شوند. بنابراین باید روزانه در رژیم غذایی ما گنجانده شوند. ویتامین‌های ب توسط الکل، شکر، نیکوتین و کافئین از بین می‌رود. در نتیجه، تعجبی ندارد که بسیاری از مردم دچار کمبود این نوع ویتامین هستند.

یافته‌های جدید درباره ارتباط ویتامین‌های ب- کمپلکس و افسردگی به قرار زیر است:

•ویتامین ب-۱ (تیامین): مغز انسان از این ویتامین برای کمك به تبدیل قندخون به سوخت و عامل محرّك استفاده می‌کند و بدون آن، مغز به سرعت بدون انرژی می‌ماند.

این امر می‌تواند به خستگی، افسردگی، تندخوئی، زودرنجی، اضطراب و حتی فکر خودکشی بیانجامد. کمبود ویتامین ب-۱، همچنین می‌تواند باعث مشکلات حافظه، کم‌اشتهایی، بیخوابی و اختلالات گوارشی گردد. مصرف کربوهیدراتهای تصفیه شده، مثل شکر، نیاز ویتامین ب-۱ بدن را تامین می‌کند.

•ویتامین ب-۳ (نیاسین): سرانجام کشف شد که بیماری پلاگر ( pellagra ) که روان‌پریشی و زوال عقل از جمله نشانه‌های آن است، به دلیل کمبود نیاسین بروز می‌کند. هم اکنون بسیاری از محصولات غذایی حاوی نیاسین هستند و بیماری پلاگر تقریباً ریشه کن شده است. کمبود ویتامین ب-۳ می‌تواند باعث بیقراری، اضطراب و نیز کند ذهنی و کم تحرکی گردد.

•ویتامین ب-۵ (اسیدپانتوتنیك): نشانه‌های کمبود این ویتامین عبارتند از خستگی، اضطراب مزمن وافسردگی. ویتامین ب-۵ برای ایجاد هورمونها و استفاده از اسیدهای آمینه و استیل کولین ( acetylcholine ) شیمیایی مغز که به کمك هم از انواع خاصی از افسردگی جلوگیری می‌کنند مورد نیاز است.

•ویتامین ب-۶ (پیریدوکسین): این ویتامین به پردازش اسیدهای آمینه که عناصر سازنده تمام پروتئین‌ها و برخی از هورمونها هستند، کمك می‌کند. این ویتامین همچنین در تولید سروتونین، ملاتونین و دوپامین مورد نیاز است. کمبود ویتامین ب-۶ که البته بسیار نادر است، باعث آسیب رساندن به سیستم ایمنی بدن، ضایعات پوستی و آشفتگی ذهنی می‌گردد. کمبود این ویتامین گاهی در افراد الکلی، بیمارانی که دارای نارسائی کبدی هستند، و خانمهایی که از قرص‌های ضدبارداری استفاده می کنند، بروز می‌کند. بسیاری از متخصصان تغذیه عقیده دارند که اغلب رژیم‌های غذایی، به مقدار بهینه و کافی این ویتامین را تامین نمی‌کنند.

•ویتامین ب-۱۲: به دلیل اهمیت ویتامین ب-۱۲ در تشکیل گلبولهای قرمز خون، کمبود آن به مشکلاتی در اکسیژن رسانی که به کم‌خونی خطرناك موسوم است، منجر می‌شود. این اختلال می‌تواند باعث تغییر حالت مداوم، پارانویا (بدگمانی)، تحریك‌پذیری، گیجی، زوال عقل، توهّم زدگی یا شیدایی و سرانجام به دنبال آن کم اشتهایی، سرگیجه، ضعف، نفس تنگی، تپش قلب، اسهال و احساس سوزش در اندامهای انتهایی مثل دست و پا گردد. کمبود این ویتامین پس از یك دوره طولانی پیش می‌آید زیرا در کبد انسان برای سه تا پنج سال ذخیره وجود دارد. هنگامی که کمبود ویتامین ب-۱۲ در فردی بروز می‌کند، معمولاً به خاطر کمبود آنزیمی است که باعث جذب آن در روده می‌شود. به دلیل آن که با بالارفتن سن از مقدار این آنزیم کاسته می‌شود، افرد مسن بیشتر در معرض کمبود ویتامین ب-۱۲ هستند.

•اسیدفولیك: این ویتامین ب برای ترکیب DNA مورد نیاز است. رژیم غذایی نامناسب و عوامل دیگری مانند بیماری، الکلیسم و نیز مصرف داروهای مختلفی چون آسپرین، قرص‌های ضدبارداری، باربیتورات‌ها و داروهای ضد تشنج، در کمبود اسیدفولیك دخالت دارند. مصرف این ویتامین مخصوصاً به خانم‌های باردار توصیه می‌گردد.

ویتامین ث

کمبود ویتامین ث مستقیماً باعث افسردگی می‌گردد که باید با استفاده از مکملهای غذایی به برطرف کردن آن پرداخت. استفاده از مکملهای غذایی خصوصاً پس از اعمال جراحی و بیماری‌های التهابی اهمیت دارد. اضطراب، بارداری و شیردهی نیز نیاز بدن به ویتامین ث را افزایش می‌دهند. لازم به تذکر است که مصرف آسپرین، تتراسیکلین و قرص‌های ضدبارداری، ذخیره بدن را به انتها می‌رساند.

مواد معدنی

کمبود برخی از مواد معدنی نیز می‌تواند باعث افسردگی گردد.

•منیزیم: کمبود منیزیم باعث بروز نشانه‌های افسردگی و همچنین گیجی، بیقراری، اضطراب، توهّم و انواع مشکلات جسمی می‌گردد. اغلب رژیم‌های غذایی شامل منیزیم به مقدار کافی نیستند و استرس نیز به شدّت، مقدار منیزیم موجود بدن را کاهش می‌دهد.

•کلسیم: کمبود کلسیم بر روی سیستم مرکزی اعصاب تاثیر می‌گذارد. سطح پائین کلسیم باعث ناآرامی، دلهره، تندخوئی، زودرنجی و بی‌حسّی می‌شود.

•روی: کمبود روی در بدن به بی‌احساسی، بی‌اشتهایی، سستی و خواب آلودگی منجر می‌شود. با پائین آمدن سطح روی در بدن، ممکن است میزان مس بدن به سطح سمّی افزایش یابد و باعث پارانویا (بدگمانی) و ترس و وحشت گردد.

•آهن: افسردگی غالباً نشانه‌ای از کمبود آهن مزمن است. از دیگر نشانه‌های کمبود آهن می‌توان به ضعف عمومی، سستی و بی‌حالی، خستگی، کم‌اشتهایی و سردرد اشاره کرد.

•منگنز: این فلز برای استفاده مناسب از ویتامین‌های ب-کمپلکس و ویتامین ث مورد نیاز است. منگنز همچنین در تشکیل اسیدهای آمینه نقش دارد و به همین دلیل، کمبود آن می‌تواند به کاهش سطح ناقل‌های عصبی و در نتیجه افسردگی منجر شود. این فلز به تثبیت قندخون و جلوگیری از تغییر حالت‌های مداوم نیز کمك می‌کند.

•پتاسیم: کمبود پتاسیم معمولاً به افسردگی، گریانی، ضعف و خستگی منجر می‌شود.

آیا مصرف ویتامین به درمان افسردگی کمك می‌کند؟

پاسخ این سوال این است: «احتمال دارد.»

کمبود بعضی از ویتامین‌ها و مواد معدنی در بدن انسان می‌تواند باعث نشانه‌های افسردگی در فرد شود. بنابراین چنانچه افسردگی به این علت باشد، خوردن مکمل‌های غذایی حتماً به شخص کمک می‌کند و بر عکس، اگر افسردگی شخص دلایل دیگری داشته باشد، خوردن ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی کمکی نخواهد کرد. البته مطمئناً به امتحانش می‌ارزد و خوب است که شخص قبل از مصرف داروهای ضدافسردگی، ابتدا برای مدتی از مکمل‌های غذایی به مقدار کافی استفاده کند.

در زیر با برخی از ویتامین‌ها و ارتباط آنها با افسردگی آشنا می‌شویم. ویتامین ب- کمپلکس

ویتامین‌های ب-کمپلکس برای سلامت هیجانی و ذهنی، نقش اساسی دارند. این ویتامین‌ها در بدن ما ذخیره نمی‌شوند. بنابراین باید روزانه در رژیم غذایی ما گنجانده شوند. ویتامین‌های ب توسط الکل، شکر، نیکوتین و کافئین از بین می‌رود. در نتیجه، تعجبی ندارد که بسیاری از مردم دچار کمبود این نوع ویتامین هستند.

یافته‌های جدید درباره ارتباط ویتامین‌های ب- کمپلکس و افسردگی به قرار زیر است:

•ویتامین ب-۱ (تیامین): مغز انسان از این ویتامین برای کمک به تبدیل قندخون به سوخت و عامل محرّک استفاده می‌کند و بدون آن، مغز به سرعت بدون انرژی می‌ماند.

این امر می‌تواند به خستگی، افسردگی، تندخوئی، زودرنجی، اضطراب و حتی فکر خودکشی بیانجامد. کمبود ویتامین ب-۱، همچنین می‌تواند باعث مشکلات حافظه، کم‌اشتهایی، بیخوابی و اختلالات گوارشی گردد. مصرف کربوهیدراتهای تصفیه شده، مثل شکر، نیاز ویتامین ب-۱ بدن را تامین می‌کند.

•ویتامین ب-۳ (نیاسین): سرانجام کشف شد که بیماری پلاگر ( pellagra ) که روان‌پریشی و زوال عقل از جمله نشانه‌های آن است، به دلیل کمبود نیاسین بروز می‌کند. هم اکنون بسیاری از محصولات غذایی حاوی نیاسین هستند و بیماری پلاگر تقریباً ریشه کن شده است. کمبود ویتامین ب-۳ می‌تواند باعث بیقراری، اضطراب و نیز کند ذهنی و کم تحرکی گردد.

•ویتامین ب-۵ (اسیدپانتوتنیک): نشانه‌های کمبود این ویتامین عبارتند از خستگی، اضطراب مزمن وافسردگی. ویتامین ب-۵ برای ایجاد هورمونها و استفاده از اسیدهای آمینه و استیل کولین ( acetylcholine ) شیمیایی مغز که به کمک هم از انواع خاصی از افسردگی جلوگیری می‌کنند مورد نیاز است.

•ویتامین ب-۶ (پیریدوکسین): این ویتامین به پردازش اسیدهای آمینه که عناصر سازنده تمام پروتئین‌ها و برخی از هورمونها هستند، کمک می‌کند. این ویتامین همچنین در تولید سروتونین، ملاتونین و دوپامین مورد نیاز است. کمبود ویتامین ب-۶ که البته بسیار نادر است، باعث آسیب رساندن به سیستم ایمنی بدن، ضایعات پوستی و آشفتگی ذهنی می‌گردد. کمبود این ویتامین گاهی در افراد الکلی، بیمارانی که دارای نارسائی کبدی هستند، و خانمهایی که از قرص‌های ضدبارداری استفاده می کنند، بروز می‌کند. بسیاری از متخصصان تغذیه عقیده دارند که اغلب رژیم‌های غذایی، به مقدار بهینه و کافی این ویتامین را تامین نمی‌کنند.

•ویتامین ب-۱۲: به دلیل اهمیت ویتامین ب-۱۲ در تشکیل گلبولهای قرمز خون، کمبود آن به مشکلاتی در اکسیژن رسانی که به کم‌خونی خطرناک موسوم است، منجر می‌شود. این اختلال می‌تواند باعث تغییر حالت مداوم، پارانویا (بدگمانی)، تحریک‌پذیری، گیجی، زوال عقل، توهّم زدگی یا شیدایی و سرانجام به دنبال آن کم اشتهایی، سرگیجه، ضعف، نفس تنگی، تپش قلب، اسهال و احساس سوزش در اندامهای انتهایی مثل دست و پا گردد. کمبود این ویتامین پس از یک دوره طولانی پیش می‌آید زیرا در کبد انسان برای سه تا پنج سال ذخیره وجود دارد. هنگامی که کمبود ویتامین ب-۱۲ در فردی بروز می‌کند، معمولاً ـ به خاطر کمبود آنزیمی است که باعث جذب آن در روده می‌شود. به دلیل آن که با بالارفتن سن از مقدار این آنزیم کاسته می‌شود، افرد مسن بیشتر در معرض کمبود ویتامین ب-۱۲ هستند.

•اسیدفولیک: این ویتامین ب برای ترکیب DNA مورد نیاز است. رژیم غذایی نامناسب و عوامل دیگری مانند بیماری، الکلیسم و نیز مصرف داروهای مختلفی چون آسپرین، قرص‌های ضدبارداری، باربیتورات‌ها و داروهای ضد تشنج، در کمبود اسیدفولیک دخالت دارند. مصرف این ویتامین مخصوصاً به خانم‌های باردار توصیه می‌گردد. ویتامین ث

کمبود ویتامین ث مستقیماً باعث افسردگی می‌گردد که باید با استفاده از مکملهای غذایی به برطرف کردن آن پرداخت. استفاده از مکملهای غذایی خصوصاً پس از اعمال جراحی و بیماری‌های التهابی اهمیت دارد. اضطراب، بارداری و شیردهی نیز نیاز بدن به ویتامین ث را افزایش می‌دهند. لازم به تذکر است که مصرف آسپرین، تتراسیکلین و قرص‌های ضدبارداری، ذخیره بدن را به انتها می‌رساند. مواد معدنی

کمبود برخی از مواد معدنی نیز می‌تواند باعث افسردگی گردد.

•منیزیم: کمبود منیزیم باعث بروز نشانه‌های افسردگی و همچنین گیجی، بیقراری، اضطراب، توهّم و انواع مشکلات جسمی می‌گردد. اغلب رژیم‌های غذایی شامل منیزیم به مقدار کافی نیستند و استرس نیز به شدّت، مقدار منیزیم موجود بدن را کاهش می‌دهد.

•کلسیم: کمبود کلسیم بر روی سیستم مرکزی اعصاب تاثیر می‌گذارد. سطح پائین کلسیم باعث ناآرامی، دلهره، تندخوئی، زودرنجی و بی‌حسّی می‌شود.

•روی: کمبود روی در بدن به بی‌احساسی، بی‌اشتهایی، سستی و خواب آلودگی منجر می‌شود. با پائین آمدن سطح روی در بدن، ممکن است میزان مس بدن به سطح سمّی افزایش یابد و باعث پارانویا (بدگمانی) و ترس و وحشت گردد.

•آهن: افسردگی غالباً نشانه‌ای از کمبود آهن مزمن است. از دیگر نشانه‌های کمبود آهن می‌توان به ضعف عمومی، سستی و بی‌حالی، خستگی، کم‌اشتهایی و سردرد اشاره کرد.

•منگنز: این فلز برای استفاده مناسب از ویتامین‌های ب-کمپلکس و ویتامین ث مورد نیاز است. منگنز همچنین در تشکیل اسیدهای آمینه نقش دارد و به همین دلیل، کمبود آن می‌تواند به کاهش سطح ناقل‌های عصبی و در نتیجه افسردگی منجر شود. این فلز به تثبیت قندخون و جلوگیری از تغییر حالت‌های مداوم نیز کمک می‌کند.

•پتاسیم: کمبود پتاسیم معمولاً به افسردگی، گریانی، ضعف و خستگی منجر می‌شود.

## تأثیر وضعیت روانی مادر بر جنین

نویسنده: دکتر سیما فردوسی

به طور کلی حالات روانی مادر در دوره بارداری تأثیرات زیادی روی جنین دارد. به همین دلیل برای بررسی رشد کودک لازم است از زمان پیش از تولد او آغاز کنیم. جنین در دوره بارداری تحت تأثیر حالات مادر و محیط قرار دارد که این دو عامل در رشد او نقش بسیاری خواهند داشت.

در تحقیقاتی که در زمینه رشد کودکان انجام می شود، بررسی ها را از زمان جنینی آغاز می کنند و به همین دلیل دوره بارداری را به سه مرحله تقسیم کرده اند:

۱- سه ماهه اول بارداری؛

۲- سه ماهه دوم بارداری؛

۳- سه ماهه سوم بارداری.

هر خانم باردار در سه ماهه اول حاملگی نگرانی های خاصی را تحمل می کند؛ مانند نگرانی در مورد سلامت جنین که آیا سالم است یا خیر؟ آیا زنده است و آیا خطری او را تهدید می کند یا خیر؟ در این دوره توجه به اینکه مادر در چه شرایط روحی، روانی و جسمی به سر می برد مهم است. بعضی از مادران خود دچار مشکلاتی هستند که در نتیجه مشکلاتی نیز برای جنین به وجود می آورند.

در سه ماهه دوم با شروع حرکات جنین، مادر آرامش بیشتری پیدا می کند، زیرا تا حدودی مطمئن می شود که جنین زنده است و به حیات خود ادامه می دهد. در این دوره نگرانی دیگری برای مادر به وجود می آید که در مورد جنسیت نوزاد است. این نگرانی به نحوه تفکر فرهنگی و اجتماعی مادر (و اطرافیان) مربوط می شود. در این دوره مادر به جنسیت فرزندش فکر می کند و اگر والدین علاقه مند باشند که فرزندشان جنسیت خاصی داشته باشد (پسر باشد یا دختر)، این نگرانی افزایش می یابد. محققان درباره ویارهایی که در دوره بارداری جود دارد، تحقیق کرده اند و ریشه های روانشناختی برای آن قائل شده اند. برخلاف آنچه در گذشته گفته می شد، ویار در نتیجه کمبود مواد غذایی در بدن مادر رخ نمی دهد و این نظریه امروزه منسوخ شده است. به عنوان مثال، اگر مادری تمایل یابد که از مواد غیر خوراکی مانند خاک و گچ و زغال تغذیه کند، در وضعیت ذهنی و شناختی نوزاد تأثیر می گذارد.

در سه ماهه دوم به لحاظ مسائل فرهنگی و اجتماعی تغییراتی در نحوه تفکر خانم باردار به وجود می آید. خیلی از خانم ها ممکن است از ظاهر خود رنج ببرند، مثلا از اینکه چاق شده اند و مانند گذشته نمی توانند در اجتماع ظاهر شوند. برخی از خانم ها نسبت به همسرانشان، به لحاظ ظاهری که پیدا کرده اند دچار دغدغه هایی می گردند و مشکلاتی برایشان به وجود می آید. نگرانی های سه ماهه دوم بیشتر حول و حوش این موارد دور می زند.

با آغاز ماه هفتم بارداری نگرانی های دیگری برای مادر بروز خواهد کرد. مثلا به زایمان خود فکر می کند: آیا زایمان بدون خطر انجام خواهد گرفت؟ آیا پزشک به موقع بر بالینم حاضر خواهد شد؟ آیا به تنهایی می توانم نوزادم را پرورش دهم؟ آیا زایمان به صورت طبیعی انجام خواهد شد یا مجبورم از روش های غیر طبیعی نظیر سزارین یا فورسپس استفاده کنم؟ و موارد دیگری در مورد نحوه زایمان و هزینه های مربوط به آن که تمام اینها می تواند باعث نگرانی مادر شود.

در اینجا ذکر این نکته لازم است که هیجان های مادر باردار بر سلامت جنین تأثیر می گذارد و اگر این هیجان ها به شکل مستمر ادامه یابند، جنین را بیشتر تحت تأثیر قرار می دهند. جالب است بدانیم که تحقیقات جدید ثابت کرده که جنین تمام حواس پنجگانه را داراست و قبل از تولد می تواند از آنها استفاده کند. صداهای محیط بیرون را می شنود و به محض به دنیا آمدن به تمام عوامل و عناصر محیط اطراف خود آگاهی دارد. بنابراین اگر مادر در یک وضعیت هیجانی دائمی و مستمر قرار بگیرد (فرق نمی کند که این هیجان نسبت به چه موضعی است) جنین هم از آن تأثیر می پذیرد. به همین دلیل مادران باید از لحاظ روحی و روانی تحت مراقبت باشند و اگر مادری در این دوره افسرده باشد و افسردگی او به گونه ای باشد که باید از دارو استفاده کند، باید با تجویز پزشک چنین کاری صورت گیرد. در غیر این صورت افسردگی مادر روی جنین تأثیر خواهد گذاشت.

افسردگی پس از زایمان چیست؟ چه تأثیری بر کودک دارد؟

آیا ممکن است غیر از افسردگی، بیماری های روانی دیگری (مانند روان گسستگی) بعد از وضع حمل برای مادر به وجود آید؟ در این صورت چگونه باید با آن روبه رو شد؟

بعضی از مادران بعد از تولد فرزندشان، از لحاظ خلق و خو و از نظر عاطفی دچار مشکل می شوند که اصطلاحا آن را افسردگی می نامند. البته در اینجا باید تفاوت بین افسردگی پس از زایمان و غمگین بودن را متذکر شویم.

اغلب مادران ممکن است پس از زایمان دچار حالتی شوند که به آن غم مادری می گویند. این حالت غمگینی تا حدودی شدید است اما به حد بیماری افسردگی نمی رسد. اغلب مادران پس از زایمان نگران هستند و این غمگینی حاکی از نگرانی آنهاست؛ از

چیزی لذت نمی برند، بیش از حد به فرزندشان توجه می کنند و می ترسند، به ویژه خانم هایی که برای اولین بار مادر شده اند، غم مادری را بیشتر بروز می دهند. البته در این وضعیت هیچ نیازی به مراجعه به پزشک و مصرف دارو نیست، ولی چنین افرادی باید به شدت تحت حمایت اطرافیان قرار گیرند. باید دور و بر این افراد شلوغ باشد. با کسانی که او را دوست دارند و او هم به آنها علاقه مند است بیشتر در ارتباط باشد و این غم مادری پس از یک دوره کوتاه و با توجه و اقدامات مثبت اطرافیان برطرف خواهد شد. اما بعضی از مادران دچار حالت افسردگی می شوند. این افسردگی نیز ممکن است شدید نباشد و نیازی به مراجعه به پزشک نداشته باشد. در این صورت هم باید ببینیم که شرایط این خانم چگونه است و چه کسانی در اطرافش هستند و چه صحبت هایی رد و بدل می شود و آیا کمک های لازم را دریافت می کند؟ آیا به اندازه کافی استراحت می کند؟ آیا توانسته است خود را با وضعیت جدید وفق دهد؟ به این ترتیب برای رفع افسردگی باید شرایط آن خانم مورد توجه قرار بگیرد.

نوع دیگر افسردگی که تا حدودی شدید است، برای برخی از مادران به وجود می آید. به این حالت سایکوز بعد از زایمان می گویند. سایکوز بعد از زایمان نوعی روانپریشی است که بعد از زایمان به وجود می آید. در این حالت ممکن است علائم افسردگی وجود داشته باشد و علائم بیماری های روانپریشی دیگر را هم بروز دهد؛ مثلا علائم و نشانه های مانیا (نوع دیگری از افسردگی) که به صورت نوعی سرخوشی و شیدایی بروز می کند. مادر ممکن است علائم بیماری اسکیزوفرنی را از خود نشان دهد که علائم آن به شکل توهم، هذیان و رفتارهای به ظاهر آشفته بروز می کند. در هر صورت، هر یک از این علائم و نشانه های بیماری که نوعی سایکوز بعد از زایمان محسوب می شود، باید طی ۳ یا ۴ ماه با دارو و مراقبت های پزشکی و حمایت و توجه اطرافیان بهبود یابد. در چنین شرایطی بیمار حتما باید دارو مصرف کند و نوزاد باید از مادر جدا شود و فرد مطمئنی از او مراقبت کند. این کار به دو دلیل باید صورت بگیرد: اول اینکه مادر در دوره استفاده از دارو نمی تواند و نباید به نوزادش شیر بدهد؛ دوم اینکه بیمار روانپریش متوجه اعمال و رفتار خود نیست که در این صورت ممکن است برای نوزاد خطرآفرین باشد. در صورتی که علائم بیماری بعد از دوره درمان از بین رفت یا کاهش یافت، فرد می تواند به زندگی عادی خود باز گردد و از نوزادش مراقبت کند. البته باید به او گوشزد کنیم که ممکن است در زایمان های بعدی نیز چنین حالتی تکرار شود.

اما نوع دیگری از روانپریشی نیز وجود دارد که بعد از سه یا چهار ماه از بین نمی رود و ادامه پیدا می کند. در این صورت اگر زمان بیماری تا ۶ ماه طول بکشد، می توان گفت که این علائم حاکی از یک بیماری روانپریشی است که قرار بوده اتفاق بیفتد و حالا، بعد از زایمان بروز کرده است و معالجه خاص همان بیماری را می طلبد. بنابراین نباید اشتباه کنیم و توجه داشته باشیم که سایکوز بعد از زایمان باید طی ۳ یا ۴ ماه درمان برطرف شود.

بارداری دوره بسیار حساسی است و زنان باردار به افراد بسیار حساسی تبدیل می شوند که بسیاری از رفتارهای اطرافیان و آنچه دورو برشان می گذرد می تواند برایشان آزار دهنده باشد. به همین دلیل رعایت بهداشت روانی زن باردار بسیار مهم است. زن باردار بعد از زایمان و گذراندن دوره سخت بارداری و نگرانی هایی که در این مدت تحمل کرد است، انتظار دارد اطرافیان و به ویژه همسرش به او توجه خاصی داشته باشد و به گونه ای می خواهد به دیگران بگوید که دوره بسیار پر مشقتی را سپری کرده است و حالا احتیاج دارد که کمک های لازم را به او برسانند.

پس، بارداری دوره بسیار مهمی در زندگی یک خانم به شمار می آید و تأثیر روانی وضعیت مادر در این دوره، بر حالات روحی او بعد از زایمان و همچنین روی فرزندش ادامه می یابد.

منبع: کتاب پاسخ به والدین

تأثیر وضعیت روانی مادر بر جنین

نویسنده: دکتر سیما فردوسی به طور کلی حالات روانی مادر در دوره بارداری تأثیرات زیادی روی جنین دارد. به همین دلیل برای بررسی رشد کودک لازم است از زمان پیش از تولد او آغاز کنیم. جنین در دوره بارداری تحت تأثیر حالات مادر و محیط قرار دارد که این دو عامل در رشد او نقش بسیاری خواهند داشت.

در تحقیقاتی که در زمینه رشد کودکان انجام می شود، بررسی ها را از زمان جنینی آغاز می کنند و به همین دلیل دوره بارداری را به سه مرحله تقسیم کرده اند:

۱- سه ماهه اول بارداری؛

۲- سه ماهه دوم بارداری؛

۳- سه ماهه سوم بارداری.

هر خانم باردار در سه ماهه اول حاملگی نگرانی های خاصی را تحمل می کند؛ مانند نگرانی در مورد سلامت جنین که آیا سالم است یا خیر؟ آیا زنده است و آیا خطری او را تهدید می کند یا خیر؟ در این دوره توجه به اینکه مادر در چه شرایط روحی، روانی و جسمی به سر می برد مهم است. بعضی از مادران خود دچار مشکلاتی هستند که در نتیجه مشکلاتی نیز برای جنین به وجود می آورند.

در سه ماهه دوم با شروع حرکات جنین، مادر آرامش بیشتری پیدا می کند، زیرا تا حدودی مطمئن می شود که جنین زنده است و به حیات خود ادامه می دهد. در این دوره نگرانی دیگری برای مادر به وجود می آید که در مورد جنسیت نوزاد است. این نگرانی به نحوه تفکر فرهنگی و اجتماعی مادر (و اطرافیان) مربوط می شود. در این دوره مادر به جنسیت فرزندش فکر می کند و اگر والدین علاقه مند باشند که فرزندشان جنسیت خاصی داشته باشد (پسر باشد یا دختر)، این نگرانی افزایش می یابد. محققان درباره ویارهایی که در دوره بارداری جود دارد، تحقیق کرده اند و ریشه های روانشناختی برای آن قائل شده اند. برخلاف آنچه در گذشته گفته می شد، ویار در نتیجه کمبود مواد غذایی در بدن مادر رخ نمی دهد و این نظریه امروزه منسوخ شده است. به عنوان مثال، اگر مادری تمایل یابد که از مواد غیر خوراکی مانند خاک و گچ و زغال تغذیه کند، در وضعیت ذهنی و شناختی نوزاد تأثیر می گذارد.

در سه ماهه دوم به لحاظ مسائل فرهنگی و اجتماعی تغییراتی در نحوه تفکر خانم باردار به وجود می آید. خیلی از خانم ها ممکن است از ظاهر خود رنج ببرند، مثلا از اینکه جاق شده اند و مانند گذشته نمی توانند در اجتماع ظاهر شوند. برخی از خانم ها نسبت به همسرانشان، به لحاظ ظاهری که پیدا کرده اند دچار دغدغه هایی می گردند و مشکلاتی برایشان به وجود می آید. نگرانی های سه ماهه دوم بیشتر حول و حوش این موارد دور می زند.

با آغاز ماه هفتم بارداری نگرانی های دیگری برای مادر بروز خواهد کرد. مثلا به زایمان خود فکر می کند: آیا زایمان بدون خطر انجام خواهد گرفت؟ آیا پزشک به موقع بر بالینم حاضر خواهد شد؟ آیا به تنهایی می توانم نوزادم را پرورش دهم؟ آیا زایمان به صورت طبیعی انجام خواهد شد یا مجبورم از روش های غیر طبیعی نظیر سزارین یا فورسپس استفاده کنم؟ و موارد دیگری در مورد نحوه زایمان و هزینه های مربوط به آن که تمام اینها می تواند باعث نگرانی مادر شود.

در اینجا ذکر این نکته لازم است که هیجان های مادر باردار بر سلامت جنین تأثیر می گذارد و اگر این هیجان ها به شکل مستمر ادامه یابند، جنین را بیشتر تحت تأثیر قرار می دهند. جالب است بدانیم که تحقیقات جدید ثابت کرده که جنین تمام حواس پنجگانه را داراست و قبل از تولد می تواند از آنها استفاده کند. صداهای محیط بیرون را می شنود و به محض به دنیا آمدن به تمام عوامل و عناصر محیط اطراف خود آگاهی دارد. بنابراین اگر مادر در یک وضعیت هیجانی دائمی و مستمر قرار بگیرد (فرق نمی کند که این هیجان نسبت به چه موضعی است) جنین هم از آن تأثیر می پذیرد. به همین دلیل مادران باید از لحاظ روحی و روانی تحت مراقبت باشند و اگر مادری در این دوره افسرده باشد و افسردگی او به گونه ای باشد که باید از دارو استفاده کند، باید با تجویز پزشک چنین کاری صورت گیرد. در غیر این صورت افسردگی مادر روی جنین تأثیر خواهد گذاشت. افسردگی پس از زایمان چیست؟ چه تأثیری بر کودک دارد؟

آیا ممکن است غیر از افسردگی، بیماری های روانی دیگری (مانند روان گسستگی) بعد از وضع حمل برای مادر به وجود آید؟ در این صورت چگونه باید با آن روبه رو شد؟

بعضی از مادران بعد از تولد فرزندشان، از لحاظ خلق و خو و از نظر عاطفی دچار مشکل می شوند که اصطلاحا آن را افسردگی می نامند. البته در اینجا باید تفاوت بین افسردگی پس از زایمان و غمگین بودن را متذکر شویم.

اغلب مادران ممکن است پس از زایمان دچار حالتی شوند که به آن غم مادری می گویند. این حالت غمگینی تا حدودی شدید است اما به حد بیماری افسردگی نمی رسد. اغلب مادران پس از زایمان نگران هستند و این غمگینی حاکی از نگرانی آنهاست؛ از چیزی لذت نمی برند، بیش از حد به فرزندشان توجه می کنند و می ترسند، به ویژه خانم هایی که برای اولین بار مادر شده اند، غم مادری را بیشتر بروز می دهند. البته در این وضعیت هیچ نیازی به مراجعه به پزشک و مصرف دارو نیست، ولی چنین افرادی باید به شدت تحت حمایت اطرافیان قرار گیرند. باید دور و بر این افراد شلوغ باشد. با کسانی که او را دوست دارند و او هم به آنها علاقه مند است بیشتر در ارتباط باشد و این غم مادری پس از یک دوره کوتاه و با توجه و اقدامات مثبت اطرافیان برطرف خواهد شد. اما بعضی از مادران دچار حالت افسردگی می شوند. این افسردگی نیز ممکن است شدید نباشد و نیازی به مراجعه به پزشک نداشته باشد. در این صورت هم باید ببینیم که شرایط این خانم چگونه است و چه کسانی در اطرافش هستند و چه صحبت هایی رد و بدل می شود و آیا کمک های لازم را دریافت می کند؟ آیا به اندازه کافی استراحت می کند؟ آیا توانسته است خود را با وضعیت جدید وفق دهد؟ به این ترتیب برای رفع افسردگی باید شرایط آن خانم مورد توجه قرار بگیرد.

نوع دیگر افسردگی که تا حدودی شدید است، برای برخی از مادران به وجود می آید. به این حالت سایکوز بعد از زایمان می گویند. سایکوز بعد از زایمان نوعی روانپریشی است که بعد از زایمان به وجود می آید. در این حالت ممکن است علائم افسردگی وجود داشته باشد و علائم بیماری های روانپریشی دیگر را هم بروز دهد؛ مثلا علائم و نشانه های مانیا (نوع دیگری از افسردگی) که به صورت نوعی سرخوشی و شیدایی بروز می کند. مادر ممکن است علائم بیماری اسکیزوفرنی را از خود نشان دهد که علائم آن به شکل توهم، هذیان و رفتارهای به ظاهر آشفته بروز می کند. در هر صورت، هر یک از این علائم و نشانه های بیماری که نوعی سایکوز بعد از زایمان محسوب می شود، باید طی ۳ یا ۴ ماه با دارو و مراقبت های پزشکی و حمایت و توجه اطرافیان بهبود یابد. در چنین شرایطی بیمار حتما باید دارو مصرف کند و نوزاد باید از مادر جدا شود و فرد مطمئنی از او مراقبت کند. این کار به دو دلیل باید صورت بگیرد: اول اینکه مادر در دوره استفاده از دارو نمی تواند و نباید به نوزادش شیر بدهد؛ دوم اینکه بیمار روانپریش متوجه اعمال و رفتار خود نیست که در این صورت ممکن است برای نوزاد خطرآفرین باشد. در صورتی که علائم بیماری بعد از دوره درمان از بین رفت یا کاهش یافت، فرد می تواند به زندگی عادی خود باز گردد و از نوزادش مراقبت کند. البته باید به او گوشزد کنیم که ممکن است در زایمان های بعدی نیز چنین حالتی تکرار شود.

اما نوع دیگری از روانپریشی نیز وجود دارد که بعد از سه یا چهار ماه از بین نمی رود و ادامه پیدا می کند. در این صورت اگر زمان بیماری تا ۶ ماه طول بکشد، می توان گفت که این علائم حاکی از یک بیماری روانپریشی است که قرار بوده اتفاق بیفتد و حالا، بعد از زایمان بروز کرده است و معالجه خاص همان بیماری را می طلبد. بنابراین نباید اشتباه کنیم و توجه داشته باشیم که سایکوز بعد از زایمان باید طی ۳ یا ۴ ماه درمان برطرف شود.

بارداری دوره بسیار حساسی است و زنان باردار به افراد بسیار حساسی تبدیل می شوند که بسیاری از رفتارهای اطرافیان و آنچه

دورو برشان می گذرد می تواند برایشان آزار دهنده باشد. به همین دلیل رعایت بهداشت روانی زن باردار بسیار مهم است. زن باردار بعد از زایمان و گذراندن دوره سخت بارداری و نگرانی هایی که در این مدت تحمل کرد است، انتظار دارد اطرافیان و به ویژه همسرش به او توجه خاصی داشته باشد و به گونه ای می خواهد به دیگران بگوید که دوره بسیار پر مشقتی را سپری کرده است و حالا احتیاج دارد که کمک های لازم را به او برسانند.

پس، بارداری دوره بسیار مهمی در زندگی یک خانم به شمار می آید و تأثیر روانی وضعیت مادر در این دوره، بر حالات روحی او بعد از زایمان و همچنین روی فرزندش ادامه می یابد.

منبع: کتاب پاسخ به والدین

## بهداشت روانی

نویسنده: دکتر حسین برهانی

با توجه به نوع مشاوره‌های پزشکی خوانندگان محترم مجله با بخش پزشکی که اکثرا از اضطراب و افسردگی و سایر بیماریهای روان‌تنی هم شکایت دارند و رنج می‌برند بر آن شدیم که در ادامه مباحث گذشته در ارتباط با بهداشت خانواده به طور اعم و حفظ بهداشت روانی به طور خاص مطالبی را با شما عزیزان در میان بگذاریم. به امید آنکه ان شاءاللّه ارتباط و مکاتبه شما خوبان با بخش پزشکی و مشاوره پزشکی و همچنین پاسخگویی ما تأثیرگذار باشد. بعد از گذشت چندین سال احساس کرده‌ایم که این ارتباط صمیمانه و مشارکت متقابل در بیان مشکلات و ناراحتی‌های فردی و خانوادگی، جسمی و روانی از طرف شما عزیزان و ارائه راه حل و پاسخگویی دقیق از طرف کارشناسان بخش پزشکی و مشاوره پزشکی مؤید اعتماد شما و موفقیت مجله شما است. با این مقدمه مقداری در مورد بهداشت روانی که در برگیرنده مباحث گسترده‌ای است توضیح می‌دهیم.

بهداشت روانی به مجموعه‌ای از عوامل گفته می‌شود که در پیشگیری از ایجاد یا پیشرفت و وخامت اختلالات شناختی ـ احساسی و رفتاری در انسان نقش مؤثر دارند. مهمترین نوع پیشگیری در بهداشت روانی، پیشگیری اولیه است. در پیشگیری اولیه هدف اصلی کاهش در بروز موارد اختلال روانی در یک جامعه است. برای رسیدن به این سطح از پیشگیری باید با شرایط آسیب‌زا قبل از اینکه منجر به آسیب روانی شود مقابله شود. این نوع پیشگیری در بهداشت روانی تقریبا مشابه واکسیناسیون در بیماریهای میکروبی و ویروسی است. در اینجا هدف، جلوگیری از بیمار شدن و اختلال است اما هدف از پیشگیری مربوط به یک فرد خاص نیست بلکه کوشش می‌شود که خطر ابتلا به اختلالات روانی را در کل جامعه کاهش دهیم. برای پیشگیری اولیه در بهداشت روانی باید از روشهایی استفاده کنیم که در جلوگیری از بروز و ظهور بیماری مؤثر هستند و رفتارهای مثبت را تقویت کنند. هدف ما نیز از طرح این مفاهیم شناخت بیشتر نسبت به مشکلاتی است که بهداشت روانی را به مخاطره می‌اندازد.

اضطراب

بارها خوانندگان بخش پزشکی مجله ضمن طرح اضطراب خود سؤال کرده‌اند آیا ترس همان اضطراب است؟ سؤال بسیار خوبی است.

پاسخ این سؤال در یک جمله این است که ترس معادل یا مترادف با اضطراب نیست! اگرچه ترس و اضطراب را تقریبا همه مردم بالاخره در مرحله‌ای از زندگی تجربه می کنند، اما اضطراب با ترس فرق می کند. اضطراب یک احساس بسیار ناخوشایند و نگران‌کننده است که به طور منتشر سراسر وجود فرد را در بر می گیرد. اضطراب در واقع می‌تواند یک علامت هشدار دهنده باشد که از خطری قریب‌الوقوع خبر می‌دهد. اضطراب واکنشی است که فرد در برابر خطری مبهم و نامعلوم از خود نشان می‌دهد. اضطراب یک احساس درونی، مبهم و آزاردهنده است ولی ترس واکنش و عکس‌العملی است که فرد نسبت به یک خطر یا تهدید خارجی از خود بروز می‌دهد بنابراین ترس ناشی از یک عامل خارجی شناخته شده و ترسناک یا خطرناک است.

مشخصات یک فرد مضطرب

بسیاری از کسانی که با بخش پزشکی و مشاوره پزشکی مکاتبه دارند در نامه‌های خود اکثرا در یک ناراحتی شکایت مشترک دارند و آن هم در مورد اضطراب است. آنها می گویند در همه امور و اغلب اوقات احساس اضطراب و دلهره دارند. اگر بخواهیم یک فرد مضطرب را توصیف کنیم می‌توان چنین گفت که ابتدا و قبل از هر چیز اضطراب می‌تواند از یک سری ذهنیات منفی ایجاد شود و در نتیجه احساس شوم تشدید شود درست با تلقین و تکرار این جمله که «دیگران حرکات مرا زیر ذره‌بین می‌برند؛ دیگران می‌فهمند که من ترسیده‌ام!؟» و این ذهنیت باعث تشدید اضطراب آنها خواهد شد. شخصی که اضطراب دارد تغییراتی در چهره‌اش ظاهر می‌شود، چشمها کمی از حدقه بیرون زده، ابروها را بالا کشیده، نفس نفس می‌زند، حرکات سر و گردن و دست و پا زیاد است، دستها را به هم فشار داده و حالت ترس و وحشت در چهره‌اش نمایان است. گاهی قامت خود را خم کرده مثل اینکه می‌خواهد خودش را از دید دیگران پنهان کند، در عین حال که طپش قلب دارد، ممکن است عرق سردی بر بدن خود احساس کند، رنگ‌پریده و حالت ضعف و سستی در سراسر وجود خود پیدا می کند که ممکن است با انقباض شریانها و مویرگهای کوچک پوست مرتبط باشد.

بیماران می گویند تمام موهای بدن سیخ می‌شوند و عضلات سطحی بدن شروع به لرزیدن و پرش می کنند. همزمان با این علایم کار غدد بزاقی مختل می‌شود به طوری که ترشح بزاق کاهش یافته دهان خشک می‌شود. در واقع ناحیه حلق و دهان و لبها خشکیده و بیمار نمی‌تواند زبانش را به راحتی حرکت بدهد و طبعا صحبت کردن بیمار هم با مشکل انجام می‌شود. لبها مشخصا می‌لرزد. همچنین لرزش صدا و توقف تکلم هم گاهی اتفاق می‌افتد. بنابراین بسته به شدت وحشت و اضطراب این علایم هم تشدید می‌شوند به طوری که گاهی برای بیمار مضطرب تنفس دشوار می‌شود و لرزش لبها و گونه‌ها آنقدر شدید می‌شود که حالتی شبیه تشنج اتفاق می‌افتد. اشتها کاهش یافته و حرکات بلع غذا مختل می‌شود. در اینجا ممکن است چشمها کاملاً از حدقه بیرون آمده و خیره شوند و یا ممکن است چشمها به این سو و آن سو حرکت کرده و نمایانگر حالت بیقراری بیمار باشند. در معاینه مردمکها فوق‌العاده گشاد می‌شوند. تمام عضلات بدن از جمله عضلات تنفسی ممکن است کاملاً سفت و منقبض شوند و حتی حرکات تشنجی کاذب پیدا کنند. بیمار مضطرب گاهی دستها را روی سر می گذارد و تمام جمجمه را فشار می‌دهد. گاهی از شدت اضطراب احساس دفع ادرار بسیار فوری به فرد دست می‌دهد به طوری که احساس می کند قادر به کنترل ادرار و نگهداشتن ادرار نیست در حالی که حجم ادرار هم زیاد نیست.

شکایات و دردهای پراکنده جسمی

بیماری که دچار اضطراب است ممکن است در اعضای مختلف بدن احساس ناراحتی کند. اغلب بیماران ابتدا تصور می کنند که ناراحتی قلبی دارند و بنابراین به علت طپش قلب و احساس کوبیدن قلب به جدار داخلی قفسه سینه به متخصص قلب مراجعه می‌نمایند در حالی که کاملاً از نظر قلبی سالم هستند. گاهی دچار علایم پوستی و ریزش مو به شکل منطقه‌ای و مدور می‌شوند، بنابراین به متخصص پوست مراجعه می‌نمایند. همچنین بیمارانی که از اضطراب رنج می‌برند به علت احساس بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ، سوزش سر دل و احساس ناخوشایند در شکم، دردهای مبهم، حرکات زیاد روده و سر و صدای شکم و

اسهال و یبوست متناوب ممکن است به متخصص داخلی و گوارش مراجعه کنند. در بعضی موارد بیماران اضطرابی به علت تکرر ادرار، کندی دفع ادرار و یا احساس فوریت یا قریب‌الوقوع بودن دفع ادرار به متخصص کلیه و مجاری ادرار مراجعه می کنند و یا به علت دردهای پراکنده در کتف و دست و حتی پادرد و کمردرد به همکاران ارتوپد مراجعه نمایند در حالی که مشکل اصلی یعنی اضطراب و گاهی توأم با افسردگی مخفی می‌ماند! در اینجا انصاف این است که بیماران به متخصص اعصاب و روان ارجاع شوند.

مشکل دیگری که اغلب به اضطراب می‌انجامد ناشی از تعارض بین فردی و درون‌فردی است. مثلاً در نظر بگیرید کارمند یا کارگر و ... که در یک وزارتخانه یا اداره و یا کارخانه مشغول به کار است اما مدیر یا کارفرمایی عیب‌جو و منفی‌باف بر کارش نظارت دارد به طوری که شرایط محیط کار بسیار ناخوشایند و نامطلوب می‌شود و در واقع امنیت روانی پرسنل سلب می‌شود. قطعا در این چنین شرایطی برخی دچار ترس و اضطراب می‌شوند اما به علت ترس از اخراج و توبیخ قادر به اعتراض و انتقاد نخواهند بود، بنابراین این افراد هم با کارفرما و مدیر تعارض دارند و هم در وجود خودشان با تعارض مواجه‌اند نتیجه این هر دو منجر به اضطراب و کاهش عملکرد مفید خواهد شد.

مهمترین علل و نظریات در مورد اضطراب

در مکاتب مختلف در مورد عامل و هسته اولیه اضطراب اختلاف نظر وجود دارد مثلاً در مکتب «روانکاوی»، برخی پیدایش اضطراب را به حوادث مربوط به «تروما» یا ضربه بدو تولد مربوط می‌دانند و برخی دیگر بر روابط نامناسب و اضطراب‌انگیز مادر و کودک تأکید می کنند و معتقدند یک مادر مضطرب باعث انتقال اضطراب به کودک می‌شود و بعضی دیگر اضطراب را مربوط به شکل‌گیری دوره خاصی از رشد و نمو کودک می‌دانند. اما در مکتب «رفتاری»، اضطراب یک عکس‌العمل یا واکنش شرطی در مقابل یک موقعیت خاص است که سپس توسط کودک یا بزرگسال ممکن است به موقعیت دیگر هم تعمیم پیدا کند. یک عقیده دیگر رفتاری این است که فرد ممکن است با تقلید از رفتارها و عکس‌العملهای اضطرابی پدر یا مادر یا سایر اطرافیان به تدریج واکنش درونی اضطراب را یاد بگیرند. در پژوهشهایی که انجام شده مشاهده شده است که افراد اضطرابی میزان احتمال خطر و آسیب دیدن ناشی از یک موقعیت خاص را به طور افراطی بیش از حد احساس می کنند و توانایی خودشان را برای مقابله و یا کنار آمدن با خطرات و تهدیدات احتمالی بسیار کمتر از واقع تخمین می‌زنند و به همین دلیل افراد فوق‌العاده اضطرابی گاهی احساس مرگ قریب‌الوقوع و ترس از مردن و از دست دادن کنترل خود را دارند.

یک نظریه دیگر در مورد اضطراب «نظریه وجودی» است. بر اساس این نظریه عامل یا عوامل محرک خاص قابل شناسایی برای احساس اضطراب مزمن وجود ندارد. در این مورد شخص از احساس رنج‌آور پوچی در زندگی خود آگاه می‌شود. این نوع نگرش در جوامع ماشینی و صنعتی که اعتقادات دینی از صحنه زندگی کنار زده شده بیشتر دیده می‌شود و علاوه بر این در مواقعی که موجودیت بشر در معرض خطر نیستی و نابودی قرار گرفته این احساس پوچی عمیق‌تر شده است. یکی از این نگرانیها در سطح دنیا کشف و گسترش سلاحهای هسته‌ای و کشتار جمعی است که اغلب به این احساس پوچی دامن می‌زند و اضطراب را فراگیر می کند.

* امروزه با شناخت عوامل زیستی نظیر نوروترانسمیترها (واسطه‌های عصبی) مباحث اعصاب و روان وارد مرحله تازه‌ای شده است. تغییراتی که در ارتباط با اعصاب خودکار (سمپاتیک و پاراسمپاتیک) و سطوح مختلف اضطراب رخ می‌دهد قابل توجه است. واسطه‌های عصبی و شیمیایی نظیر نوراپی‌نفرین و سروتوئین در ایجاد اضطراب نقش دارند. به علت همین تغییر و نوسان در واسطه‌های عصبی شیمیایی است که از داروهای خاصی برای کاهش و درمان اضطراب استفاده می‌شود. همچنین مطالعات ژنتیک نشان داده که اختلالات اضطرابی به طور نسبی علت ژنتیک هم دارند.

عواملی از قبیل بعضی از بیماریهای طبی ممکن است باعث اضطراب شوند. مهمترین بیماریهای طبی که منجر به حالات اضطرابی می‌شوند شامل هیپرتیروئیدیسم یا پرکاری تیروئید، کم‌کاری تیروئید، پرکاری غدد پاراتیروئید و کمبود ویتامین ۱۲B، ضربه مغزی، خونریزیهای مغزی، میگرن، صرع، بیماریهای قلبی و عروقی، لوپوس، کاهش قند خون، الکل و بعضی از داروها می‌باشند. به طوری که شناسایی و تشخیص این عوامل می‌تواند در پیشگیری از اضطراب مفید و مؤثر واقع گردد.

بهداشت روانی

نویسنده: دکتر حسین برهانی با توجه به نوع مشاوره‌های پزشکی خوانندگان محترم مجله با بخش پزشکی که اکثرا از اضطراب و افسردگی و سایر بیماریهای روان‌تنی هم شکایت دارند و رنج می‌برند بر آن شدیم که در ادامه مباحث گذشته در ارتباط با بهداشت خانواده به طور اعم و حفظ بهداشت روانی به طور خاص مطالبی را با شما عزیزان در میان بگذاریم. به امید آنکه ان شاءاللّه ارتباط و مکاتبه شما خوبان با بخش پزشکی و مشاوره پزشکی و همچنین پاسخگویی ما تأثیرگذار باشد. بعد از گذشت چندین سال احساس کرده‌ایم که این ارتباط صمیمانه و مشارکت متقابل در بیان مشکلات و ناراحتی‌های فردی و خانوادگی، جسمی و روانی از طرف شما عزیزان و ارائه راه حل و پاسخگویی دقیق از طرف کارشناسان بخش پزشکی و مشاوره پزشکی مؤید اعتماد شما و موفقیت مجله شما است. با این مقدمه مقداری در مورد بهداشت روانی که در برگیرنده مباحث گسترده‌ای است توضیح می‌دهیم.

بهداشت روانی به مجموعه‌ای از عوامل گفته می‌شود که در پیشگیری از ایجاد با پیشرفت و وخامت اختلالات شناختی ـ احساسی و رفتاری در انسان نقش مؤثر دارند. مهمترین نوع پیشگیری در بهداشت روانی، پیشگیری اولیه است. در پیشگیری اولیه هدف اصلی کاهش در بروز موارد اختلال روانی در یک جامعه است. برای رسیدن به این سطح از پیشگیری باید با شرایط آسیب‌زا قبل از اینکه منجر به آسیب روانی شود مقابله شود. این نوع پیشگیری در بهداشت روانی تقریبا مشابه واکسیناسیون در بیماریهای میکروبی و ویروسی است. در اینجا هدف، جلوگیری از بیمار شدن و اختلال است اما هدف از پیشگیری مربوط به یک فرد خاص نیست بلکه کوشش می‌شود که خطر ابتلا به اختلالات روانی را در کل جامعه کاهش دهیم. برای پیشگیری اولیه در بهداشت روانی باید از روشهایی استفاده کنیم که در جلوگیری از بروز و ظهور بیماری مؤثر هستند و رفتارهای مثبت را تقویت کنند. هدف ما نیز از طرح این مفاهیم شناخت بیشتر نسبت به مشکلاتی است که بهداشت روانی را به مخاطره می‌اندازد. اضطراب

بارها خوانندگان بخش پزشکی مجله ضمن طرح اضطراب خود سؤال کرده‌اند آیا ترس همان اضطراب است؟ سؤال بسیار خوبی است.

پاسخ این سؤال در یک جمله این است که ترس معادل یا مترادف با اضطراب نیست! اگرچه ترس و اضطراب را تقریبا همه مردم بالاخره در مرحله‌ای از زندگی تجربه می‌کنند، اما اضطراب با ترس فرق می‌کند. اضطراب یک احساس بسیار ناخوشایند و نگران‌کننده است که به طور منتشر سراسر وجود فرد را در بر می‌گیرد. اضطراب در واقع می‌تواند یک علامت هشدار دهنده باشد که از خطری قریب‌الوقوع خبر می‌دهد. اضطراب واکنشی است که فرد در برابر خطری مبهم و نامعلوم از خود نشان می‌دهد. اضطراب یک احساس درونی، مبهم و آزاردهنده است ولی ترس واکنش و عکس‌العملی است که فرد نسبت به یک خطر یا تهدید خارجی از خود بروز می‌دهد بنابراین ترس ناشی از یک عامل خارجی شناخته شده و ترسناک یا خطرناک است. مشخصات یک فرد مضطرب

بسیاری از کسانی که با بخش پزشکی و مشاوره پزشکی مکاتبه دارند در نامه‌های خود اکثرا در یک ناراحتی شکایت مشترک دارند و آن هم در مورد اضطراب است. آنها می‌گویند در همه امور و اغلب اوقات احساس اضطراب و دلهره دارند. اگر بخواهیم یک فرد مضطرب را توصیف کنیم می‌توان چنین گفت که ابتدا و قبل از هر چیز اضطراب می‌تواند از یک سری ذهنیات منفی ایجاد شود و در نتیجه احساس شوم تشدید شود درست با تلقین و تکرار این جمله که «دیگران حرکات مرا زیر ذره‌بین می‌برند؛ دیگران می‌فهمند که من ترسیده‌ام!؟» و این ذهنیت باعث تشدید اضطراب آنها خواهد شد. شخصی که اضطراب دارد تغییراتی در چهره‌اش ظاهر می‌شود، چشمها کمی از حدقه بیرون زده، ابروها را بالا کشیده، نفس نفس می‌زند، حرکات سر و گردن و دست و پا زیاد است، دستها را به هم فشار داده و حالت ترس و وحشت در چهره‌اش نمایان است. گاهی قامت خود را خم کرده مثل اینکه می‌خواهد خودش را از دید دیگران پنهان کند، در عین حال که طپش قلب دارد، ممکن است عرق سردی بر بدن خود احساس کند، رنگ‌پریده و حالت ضعف و سستی در سراسر وجود خود پیدا می‌کند که ممکن است با انقباض شریانها و مویرگهای کوچک پوست مرتبط باشد.

بیماران می‌گویند تمام موهای بدن سیخ می‌شوند و عضلات سطحی بدن شروع به لرزیدن و پرش می‌کنند. همزمان با این علایم کار غدد بزاقی مختل می‌شود به طوری که ترشح بزاق کاهش یافته دهان خشک می‌شود. در واقع ناحیه حلق و دهان و لبها خشکیده و بیمار نمی‌تواند زبانش را به راحتی حرکت بدهد و طبعا صحبت کردن بیمار هم با مشکل انجام می‌شود. لبها مشخصا می‌لرزد. همچنین لرزش صدا و توقف تکلم هم گاهی اتفاق می‌افتد. بنابراین بسته به شدت وحشت و اضطراب این علایم هم تشدید می‌شوند به طوری که گاهی برای بیمار مضطرب تنفس دشوار می‌شود و لرزش لبها و گونه‌ها آنقدر شدید می‌شود که حالتی شبیه تشنج اتفاق می‌افتد. اشتها کاهش یافته و حرکات بلع غذا مختل می‌شود. در اینجا ممکن است چشمها کاملاً از حدقه بیرون آمده و خیره شوند و یا ممکن است چشمها به این سو و آن سو حرکت کرده و نمایانگر حالت بیقراری بیمار باشند. در معاینه مردمکها فوق‌العاده گشاد می‌شوند. تمام عضلات بدن از جمله عضلات تنفسی ممکن است کاملاً سفت و منقبض شوند و حتی حرکات تشنجی کاذب پیدا کنند. بیمار مضطرب گاهی دستها را روی سر می‌گذارد و تمام جمجمه را فشار می‌دهد. گاهی از شدت اضطراب احساس دفع ادرار بسیار فوری به فرد دست می‌دهد به طوری که احساس می‌کند قادر به کنترل ادرار و نگهداشتن ادرار نیست در حالی که حجم ادرار هم زیاد نیست. شکایات و دردهای پراکنده جسمی

بیماری که دچار اضطراب است ممکن است در اعضای مختلف بدن احساس ناراحتی کند. اغلب بیماران ابتدا تصور می‌کنند که ناراحتی قلبی دارند و بنابراین به علت طپش قلب و احساس کوبیدن قلب به جدار داخلی قفسه سینه به متخصص قلب مراجعه می‌نمایند در حالی که کاملاً از نظر قلبی سالم هستند. گاهی دچار علایم پوستی و ریزش مو به شکل منطقه‌ای و مدور می‌شوند، بنابراین به متخصص پوست مراجعه می‌نمایند. همچنین بیمارانی که از اضطراب رنج می‌برند به علت احساس بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ، سوزش سر دل و احساس ناخوشایند در شکم، دردهای مبهم، حرکات زیاد روده و سر و صدای شکم و

اسهال و یبوست متناوب ممکن است به متخصص داخلی و گوارش مراجعه کنند. در بعضی موارد بیماران اضطرابی به علت تکرر ادرار، کندی دفع ادرار و یا احساس فوریت یا قریب‌الوقوع بودن دفع ادرار به متخصص کلیه و مجاری ادرار مراجعه می‌کنند و یا به علت دردهای پراکنده در کتف و دست و حتی پادرد و کمردرد به همکاران ارتوپد مراجعه نمایند در حالی که مشکل اصلی یعنی اضطراب و گاهی توأم با افسردگی مخفی می‌ماند! در اینجا انصاف این است که بیماران به متخصص اعصاب و روان ارجاع شوند.

مشکل دیگری که اغلب به اضطراب می‌انجامد ناشی از تعارض بین فردی و درون‌فردی است. مثلاً در نظر بگیرید کارمند یا کارگر و ... که در یک وزارتخانه یا اداره و یا کارخانه مشغول به کار است اما مدیر یا کارفرمایی عیب‌جو و منفی‌باف بر کارش نظارت دارد به طوری که شرایط محیط کار بسیار ناخوشایند و نامطلوب می‌شود و در واقع امنیت روانی پرسنل سلب می‌شود. قطعا در این چنین شرایطی برخی دچار ترس و اضطراب می‌شوند اما به علت ترس از اخراج و توبیخ قادر به اعتراض و انتقاد نخواهند بود، بنابراین این افراد هم با کارفرما و مدیر تعارض دارند و هم در وجود خودشان با تعارض مواجه‌اند نتیجه این هر دو منجر به اضطراب و کاهش عملکرد مفید خواهد شد. مهمترین علل و نظریات در مورد اضطراب

در مکاتب مختلف در مورد عامل و هسته اولیه اضطراب اختلاف نظر وجود دارد مثلاً ـ در مکتب «روانکاوی»، برخی پیدایش اضطراب را به حوادث مربوط به «تروما» یا ضربه بدو تولد مربوط می‌دانند و برخی دیگر بر روابط نامناسب و اضطراب‌انگیز مادر و کودک تأکید می‌کنند و معتقدند یک مادر مضطرب باعث انتقال اضطراب به کودک می‌شود و بعضی دیگر اضطراب را مربوط به شکل‌گیری دوره خاصی از رشد و نمو کودک می‌دانند. اما در مکتب «رفتاری»، اضطراب یک عکس‌العمل یا واکنش شرطی در مقابل یک موقعیت خاص است که سپس توسط کودک یا بزرگسال ممکن است به موقعیت دیگر هم تعمیم پیدا کند. یک عقیده دیگر رفتاری این است که فرد ممکن است با تقلید از رفتارها و عکس‌العملهای اضطرابی پدر یا مادر یا سایر اطرافیان به تدریج واکنش درونی اضطراب را یاد بگیرند. در پژوهشهایی که انجام شده مشاهده شده است که افراد اضطرابی میزان احتمال خطر و آسیب دیدن ناشی از یک موقعیت خاص را به طور افراطی بیش از حد احساس می‌کنند و توانایی خودشان را برای مقابله و یا کنار آمدن با خطرات و تهدیدات احتمالی بسیار کمتر از واقع تخمین می‌زنند و به همین دلیل افراد فوق‌العاده اضطرابی گاهی احساس مرگ قریب‌الوقوع و ترس از مردن و از دست دادن کنترل خود را دارند.

یک نظریه دیگر در مورد اضطراب «نظریه وجودی» است. بر اساس این نظریه عامل یا عوامل محرک خاص قابل شناسایی برای احساس اضطراب مزمن وجود ندارد. در این مورد شخص از احساس رنج‌آور پوچی در زندگی خود آگاه می‌شود. این نوع نگرش در جوامع ماشینی و صنعتی که اعتقادات دینی از صحنه زندگی کنار زده شده بیشتر دیده می‌شود و علاوه بر این در مواقعی که موجودیت بشر در معرض خطر نیستی و نابودی قرار گرفته این احساس پوچی عمیق‌تر شده است. یکی از این نگرانیها در سطح دنیا کشف و گسترش سلاحهای هسته‌ای و کشتار جمعی است که اغلب به این احساس پوچی دامن می‌زنند و اضطراب را فراگیر می‌کند.

* امروزه با شناخت عوامل زیستی نظیر نوروترانسمترها (واسطه‌های عصبی) مباحث اعصاب و روان وارد مرحله تازه‌ای شده است. تغییراتی که در ارتباط با اعصاب خودکار (سمپاتیک و پاراسمپاتیک) و سطوح مختلف اضطراب رخ می‌دهد قابل توجه است. واسطه‌های عصبی و شیمیایی نظیر نوراپی‌نفرین و سروتوئین در ایجاد اضطراب نقش دارند. به علت همین تغییر و نوسان در واسطه‌های عصبی شیمیایی است که از داروهای خاصی برای کاهش و درمان اضطراب استفاده می‌شود. همچنین مطالعات ژنتیک نشان داده که اختلالات اضطرابی به طور نسبی علت ژنتیک هم دارند.

عواملی از قبیل بعضی از بیماریهای طبی ممکن است باعث اضطراب شوند. مهمترین بیماریهای طبی که منجر به حالات اضطرابی می‌شوند شامل هیپرتیروئیدیسم یا پرکاری تیروئید، کم‌کاری تیروئید، پرکاری غدد پاراتیروئید و کمبود ویتامین ۱۲B، ضربه مغزی، خونریزیهای مغزی، میگرن، صرع، بیماریهای قلبی و عروقی، لوپوس، کاهش قند خون، الکل و بعضی از داروها می‌باشند. به طوری که شناسایی و تشخیص این عوامل می‌تواند در پیشگیری از اضطراب مفید و مؤثر واقع گردد.

## سرچشمه ی اضطراب در کودکان

رهایم نکن !

والدین می دانند که هر کودک تا اندازه‌ای ترس و اضطراب در خود دارد. با این حال، والدین نمی‌دانند که این ترس و اضطراب از کجا سرچشمه می‌گیرد. آنها به دفعات سوال می‌کنند:

«چرا بچه من این قدر وحشتزده است؟ او که دلیلی برای ترس خود ندارد.» پدری تا آنجا پیش رفت که به کودک مضطرب خود بگوید:

«این حرف‌های کاملاً پوچ را تمام کن. خودت می‌دانی که کاملاً خوش هستی.»

شاید مفید واقع شود که برخی از سرچشمه‌های اضطراب در کودکان را توصیف کنیم و چند طریق برای غلبه بر اضطراب ارائه بدهیم.

می توان سرچشمه های اضطراب را اینها دانست :

اضطراب و ترس ناشی از از رها شدن
اضطراب ناشی از احساس گناه
اضطراب ناشی از انکار استقلال و موقعیت کودک
اختلاف بین پدر و مادر، یکی دیگر از سرچشمه‌های اضطراب
اضطراب ناشی از دخالت در فعالیت‌های بدنی کودک
اضطراب ناشی از پایان زندگی

در این مقاله اضطراب ناشی از رها شدن را مورد بررسی قرار می دهیم و در سلسله مقالات دیگر به بررسی دیگر سرچشمه های اضطراب در کودکان خواهیم پرداخت :

بزرگترین ترس کودک این است که والدین او را دوست نداشته باشند و رهایش کنند. چنانکه «جان اشتین بک» آن را به‌طور برجسته‌ای در کتاب «شرق بهشت» نشان می دهد:

«بزرگترین وحشتی که یک کودک می‌تواند داشته باشد این است که دوست داشته نشود، و طرد شدن ، دوزخی است که از آن وحشت دارد... و طرد شدن خشم را با خود می‌آورد و خشم ، نوعی جنایت را که شکل انتقام دارد با خود می آورد ...

هرگز نباید کودکی را با طرد کردن تهدید کرد. چه به عنوان شوخی و چه به عنوان خشم، نباید به کودک هشدار داد که طرد خواهد شد.

بارها در خیابان یا در سوپر مارکت، از دور می‌شنویم که مادری خشمگین به کودک خود که وقتش را تلف کرده است جیغ زنان می‌گوید:

« اگر همین الآن نیایی اینجا، همین جا ولت می‌کنم و می‌روم.»

این نوع گفتار، ترس همیشه در کمین رها شدن را بر خواهد انگیخت و کودک را بیش از پیش در خیال تنها رها شدن در دنیا فرو خواهد برد.

زمانی که اتلاف وقت کردن کودک را نمی‌توانیم تحمل کنیم، بهتر است دستش را بگیریم و او را با خود بکشیم تا اینکه با سخنان خود او را تهدید کنیم.

بعضی از کودکان اگر از مدرسه به خانه باز گردند و مادرشان را در خانه نیابند، به وحشت می‌افتند. اضطراب خاموش آنها از رها شدن ، خیلی زود بیدار می‌شود. بهتر است مادر از طریق یک نوار ارزان قیمت ضبط صوت یا با استفاده از یک یادداشت، برای کودک پیغام بگذارد و جایی را که رفته است به کودک اطلاع بدهد. [در صورت استفاده از روش دوم، در نظر داشته باشید که نوشته را در جایی قرار دهید که کودک یقیناً متوجه آن بشود] روش نخست بویژه در مورد کودکان خردسال مفید واقع می‌شود. صدای ملایم والدین و سخنان محبت‌آمیزشان، کودکان را توانا می‌سازد که جدایی‌های موقتی را بدون اضطراب بیش از اندازه تحمل کنند. [در صورت استفاده از این روش، بخاطر داشته باشید که کودک بایستی از قبل از برنامه شما آگاهی داشته باشد]

هنگامی که فراز و نشیب‌های زندگی ، ما را به اجبار از کودکان خردسال‌مان جدا می‌کند، باید برای این جدایی زمینه‌سازی کرد. برای بعضی از والدین دشوار است به کودک بفهمانند که آنها برای عمل جراحی، تعطیلات، یا برای انجام وظیفه‌ای اجتماعی از خانه دور خواهند بود. آنها به خاطر ترسی که از عکس‌العمل کودکشان دارند، هنگام شب یا وقتی که کودک‌شان در مدرسه است، یواش از خانه خارج می‌شوند و یکی از خویشاوندان و یا یک پرستار بچه را در خانه می‌گذارند که موقعیت را برای کودکشان توضیح دهد.

مادر دو قلوهای سه ساله بایستی تحت عمل جراحی قرار می‌گرفت. جوی از آشفتگی و هیجان خانه را در برگرفته بود، ولی به بچه‌ها چیزی از موضوع گفته نشد. مادر صبح روزی که قرار بود در بیمارستان بستری شود، زنبیل خرید خود را در دست گرفت و وانمود کرد که می‌خواهد برای خرید به سوپر مارکت برود. او خانه را ترک کرد و تا سه هفته بازنگشت.

در طول این مدت بنظر می‌رسید که بچه‌ها مثل گل پژمرده و پلاسیده شده‌اند. توضیحاتی که پدر می داد موجب تسلی خاطر آنها نمی‌شد. آنها هر شب با گریه به خواب می‌رفتند. در طول روز، آنها بیشتر وقتشان را جلوی پنجره می‌ایستادند و منتظر می‌شدند که مادر از راه برسد.

اگر کودکان را از قبل برای دوری از مادر آماده سازیم، آنها خواهند توانست که فشار ناشی از این جدایی را آسان تر تحمل کنند.

مادر پسرکی سه ساله ، دو هفته پیش از آنکه در بیمارستان بستری شود، درباره این مسئله با او صبحت کرد. پسرک علاقه کمی از خود نشان داد، اما مادر فریب فقدان حس کنجکاوی او را نخورد و گفت: «بیا با هم این بازی "مادر دارد به بیمارستان می‌رود ، "را بازی کنیم.» مادر چند تا عروسک تهیه کرد (او آنها را قبلاً به همین خاطر خریده بود). این عروسک‌ها باید نقش اعضای خانواده ، پزشک، و پرستار را ایفا می‌کردند. مادر در حالی که عروسک‌ها را با دست جابجا می‌کرد و به جای آنها حرف می‌زد، چنین گفت:

«مامان دارد می‌رود بیمارستان تا خوب بشود. مامان خانه نخواهد بود. پسرک از خودش می‌پرسد که پس مامان من کجاست؟ مامان کجاست؟ اما مامان خانه نیست. تو آشپزخانه نیست. تو اتاق خواب نیست. تو اتاق نشیمن هم نیست. مامان تو بیمارستان است، رفته آقای دکتر را ببیند و حالش خوب بشود. پسرک گریه می‌کند، مامانم را می‌خواهم. من مامانم را می‌خواهم. اما مامان رفته بیمارستان تا خوب خوب بشود. مامان پسرش را دوست دارد. مامان هر روز دلش برای او تنگ می‌شود.

مادر و پسر این درام هجران و وصل دوباره را بارها و بارها اجرا کردند. ابتدا، بخش عمده گفتگو را مادر انجام می داد، اما بزودی، پسر هم سر رشته سخن را بدست گرفت. او با استفاده ای از عروسک‌های مناسب به پزشک و پرستار گفت که از مامان بخوبی مراقبت کنند، حال او را بهبود بخشند، و هر چه زودتر او را به خانه بفرستند.

وقتی گناهکارم مرا ببخش !

در مقاله‌ی قبل به بررسی اضطراب و ترس ناشی از رها شدن در کودکان پرداختیم. در این مقاله دو نوع سرچشمه‌ی اضطراب را در کودکان مورد بررسی قرار می‌دهیم: اضطراب ناشی از احساس گناه و اضطراب ناشی از انکار استقلال و موقعیت. و در مقاله‌ی بعد سه نوع آخر سرچشمه اضطراب را مورد بررسی قرار خواهیم داد.

اضطراب ناشی از احساس گناه

والدین، آگاهانه و ناآگاهانه، در کودکان احساس گناه پدید می‌آورند. احساس گناه، همچون نمک، عنصر مفیدی برای آب و نان دادن به زندگی است، ولی نباید جریان اصلی در زندگی باشد. وقتی کودک از یکی از اصول رفتار اجتماعی یا اخلاقی سرپیچی می‌کند، آن وقت جایی هم برای مذمت و احساس گناه وجود دارد.

کودک وقتی از داشتن احساسات منفی یا افکار «ناپسند» منع می‌شود، به ناچار احساس گناه و اضطراب خیلی زیادی خواهد داشت. برای مانع شدن از احساس گناه غیر ضروری، والدین همچون یک مکانیک خوب که با ماشین خراب سر و کار دارد، باید با سرپیچی‌ها و نافرمانی‌های کودک برخورد کنند. مکانیک، صاحب‌ماشین را خجالت‌زده نمی‌کند؛ او چیزی را که باید تعمیر شود به صاحب ماشین می‌گوید. مکانیک از سر و صداهای عجیب و غریب ماشین انتقاد نمی‌کند، بلکه از آن سر و صداها برای پیدا کردن عیب ماشین استفاده می‌کند. او از خود می‌پرسد: «منشأ احتمالی خرابی کجاست؟»

برای کودکان دلخوشی بزرگی است که در باطنشان بدانند واقعاً آزادند، آن‌طور که دوست دارند فکر کنند و در خطر از دست دادن محبت و موافقت والدینشان قرار نگیرند، اظهاراتی نظیر آنچه در زیر آمده است، مفید واقع خواهد شد:

«تو یک جور احساس می‌کنی، اما من جور دیگر احساس می‌کنم، ما درباره این موضوع احساسات متفاوتی داریم.»

به نظرت می‌آید که نظرت درست است ولی نظر من این نیست. من به نظر تو احترام می‌گذارم. اما خودم نظر دیگری دارم.»

والدین بدون اینکه خودشان بدانند، ممکن است با پرحرفی و دادن توضیحات غیر ضروری در کودکان احساس گناه ایجاد کنند.

پسرکی پنج‌ساله از دست معلم مهد کودک خود عصبانی بود، چرا که خانم معلم به دلیل بیماری به مدت دو هفته به مهد کودک نیامده بود. وقتی خانم معلم به آنجا برگشت. پسرک کلاهش را قاپید و به حیاط فرار کرد. هم مادر و هم خانم معلم به دنباله او روانه شدند. خانم معلم گفت: «کلاه مال من است.» آن را به من بده.

مادر گفت: « خودت بخوبی می دانی که آن کلاه مال تو نیست. اگر تو کلاه را نگه‌داری، خانم معلم سرما خواهد خورد و دوباره مریض خواهد شد. حالا، تو که نمی‌خواهی خانم معلمت دوباره مریض بشود؟ می‌خواهی؟»

نکته خطرناک این است که یک چنین توضیحی شاید سبب شود که پسرک نسبت به بیماری خانم معلم، احساس مسئولیت و احساس گناه بکند. آن توضیح طولانی مضر و بی‌ربط بود. تنها کاری که لازم بود در آن لحظه انجام شود، پس گرفتن کلاه بود.

شاید بعداً این امکان وجود داشت که خانم معلم درباره عصبانیت پسرک با او صحبت کند و راه‌های بهتری برای مقابله با آن، در پیش روی او قرار بدهد.

اضطراب ناشی از انکار استقلال و موقعیت کودک

وقتی کودک از شرکت در فعالیت‌ها و قبول مسئولیت‌هایی که آمادگی آنها را دارد باز داشته می‌شود، در درون او رنجش و خشم بوجود می‌آید. خشم، به نوبه خود، ممکن است به نقشه‌های خیالی انتقام منتهی شود که این نقشه‌های خیالی، احساس گناه و ترس از تلافی را در کودک ایجاد می‌کنند. در هر صورت، نتیجه چیزی جز اضطراب نیست.

کودکان خردسال قادر نیستند در تمامی‌کارها مهارت کافی به دست بیاورند، مدت‌ها طول می‌کشد تا بتوانند بند کفش‌هایشان را گره بزنند، دگمه‌های کتشان را ببندند، کفش‌هایشان را بپوشند، در ظرف مربا را باز کنند، یا دستگیره در را بچرخانند، بهترین کمکی که می‌توان به آنها کرد انتظار صبورانه و توضیح مختصری درباره سختی کار است. مثلاً درباره سختی کار می‌توانید به کودک خردسال خود بگویید: «پوشیدن این کفش‌ها آسان نیست» یا «باز کردن در این مربّا کار سختی است.»

کودک چه در تلاش‌هایش موفق بشود و چه نشود، این قبیل توضیحات او را در انجام کارهایشان یاری خواهد کرد. اگر کودک موفق به انجام کار شود، از اینکه می‌داند چه کار سختی را انجام داده است خود بخود احساس رضایت خاطر خواهد کرد. و اگر موفق نشود، این تسلی خاطر را خواهد داشت که والدین او می‌دانستند که کار چقدر سخت بود.

در هر دو صورت، کودک همدردی و حمایت را تجربه می‌کند که این تجربه، صمیمیت بین او و والدینش را عمیق‌تر می‌سازد. یک چنین رفتاری با کودک سبب می‌شود که او به دلیل ناموفق بودن در انجام کار، خود را نالایق نپندارد.

نیاز بزرگترها به کارآیی به هیچ‌وجه نباید بر اعمال و رفتار کودک حاکم باشد. خواستن کارآیی، دشمن کودکی است و برای احساسات کودک گران تمام می‌شود.

کارآیی خواستن از کودک سرچشمه‌های او را می‌خشکاند، او را از رشد باز می‌دارد، دلبستگی‌هایش را فرو می‌نشاند و ممکن است به ورشکستگی احساس او منجر شود به‌طور کلی باید گفت که نباید از کودک خردسال خود انتظار داشته باشیم که در کارها کارآیی نشان دهد.

کودک خردسال خود را هرگز بی‌عرضه یا بی‌لیافت صدا نکنید.

در مقاله ی بعد به بررسی اضطراب ناشی از اختلاف بین پدر و مادر، دخالت در فعالیت‌های بدنی کودکان و پایان زندگی در

کودکان خواهیم پرداخت.

جنگ جنگ، تا نابودی فرزند

در دومقاله‌ی قبل به بررسی اضطراب و ترس ناشی از رها شدن در کودکان، اضطراب ناشی از احساس گناه و اضطراب ناشی از انکار استقلال پرداختیم . حال در این مقاله اضطراب ناشی از اختلاف بین پدر و مادر، دخالت در فعالیت‌های بدنی کودکان و ترس از پایان زندگی را مورد بررسی قرار می‌دهیم :

اختلاف بین پدر و مادر، یکی دیگر از سرچشمه‌های اضطراب

وقتی والدین با هم نزاع می‌کنند، کودکان مضطرب می‌شوند و احساس گناه می‌کنند . برای این مضطرب می‌شوند که محیط خانه‌شان مورد تهدید واقع شده‌است و احساس گناه می‌کنند زیرا در این اختلاف خانوادگی نقشی واقعی یا خیالی داشته‌اند. حال قابل توجیه باشد یا نباشد، کودک احساس می‌کند که او سبب اختلاف بین پدر و مادر بوده است.

کودکان در جنگ داخلی‌ای که بین پدر و مادر روی می هد، بی‌طرف نمی‌مانند، آنها یا جانب پدر را می‌گیرند یا جانب مادر را، عواقب این جنگ داخلی، هم به رشد صفات شخصیتی کودک صدمه می‌رساند و هم به رشد جنسی روانی او.

وقتی پسری پدرش را طرد می‌کند، یا دختری مادرش را، آن پسر و دختر مدل مناسبی نخواهند داشت تا خود را با آن وفق بدهند. طرد شدن، از طریق بیزاری نسبت به همانندی با صفات شخصیتی، نسبت به هم‌چشمی با ارزش‌ها و نسبت به تقلید از رفتار والدین، نشان داده می‌شود. در موارد شدیدتر، این نوع طرد ممکن است همانندسازی مغشوش جنسی ایجاد کند و باعث پدید آمدن یک ناتوانی برای بودن در مسیر معین شده زیستی بشود.

وقتی پسری مادرش را طرد می‌کند، یا دختری پدرش را، آن دختر و یا پسر ممکن است با احساس ظن و خصومت نسبت به تمام اشخاص جنس مخالف بزرگ شود.

وقتی والدین مجبور می‌شوند برای جلب محبت و مهربانی کودکان خود به رقابت بپردازند، معمولاً ـ از راه‌های نادرستی همچون رشوه دادن، چاپلوسی کردن و دروغ گفتن استفاده می‌کنند. در نتیجه، کودکان با وفاداری‌های تقسیم شده و دمدمی مزاجی پایدار بزرگ می شوند. آنها یاد می‌گیرند که دست به استثمار بزنند، توطئه بچینند و باج بگیرند و جاسوسی و سخن‌چینی کنند.

کودکان گاهی از یکی از والدین خود در برابر دیگری دفاع می‌کنند یا به دنبال فرصتی می‌گردند که والدین خود را رو در روی یکدیگر قرار دهند، و همین نیاز کودکان به انجام یک چنین کاری، شخصیت آنها را لکه‌دار می‌سازد.

اضطراب ناشی از دخالت در فعالیت‌های بدنی کودک

امروزه در بیشتر خانواده‌ها، کودکان خردسال به خاطر کمبود جا برای فعالیت‌های حرکتی دچار ناامیدی و یأس می‌شوند. آپارتمان‌های کم فضا و اسباب و اثاثیه گرانبها، شدیداً مانع از بالا و پایین پریدن و این طرف و آن طرف دویدن کودک می‌شوند. این محدودیت‌ها معمولاً در آغاز زندگی کودک شروع می‌شوند. به کودک اجازه نمی‌دهند که در کالسکه‌اش بایستد، به کودک نوپا اجازه نمی دهند که از پله‌ها بالا برود، یا نمی‌گذارند که در اتاق‌نشیمن بدود و بازی‌های مربوط به سن خود را انجام دهد.

کودکان، که به خاطر این محدودیت‌ها دچار نومیدی می‌شوند، تنشی را در خود ذخیره می‌کنند که باعث پدید آمدن اضطراب می‌شود.

کودکان خردسال نیاز دارند که تنش خود را با فعالیت‌های بدنی آزاد کنند. آنان به فضایی برای دویدن و به اشیای کافی برای بازی کردن نیاز دارند. آنان به یک اتاق یا حیاط احتیاج دارند تا آزادانه به فعالیت بپردازند و در عین حال از لحاظ روانی نیز آسایش داشته باشند.

اضطراب ناشی از پایان زندگی

اگر مرگ معمایی است برای بزرگسالان، برای کودکان مسئله‌ای است که هنوز ناشناخته بشمار می‌آید. یعنی کودک نمی‌داند که حتی مرگ چیست. او نمی‌داند که نه تنها والدینش بلکه دعاهای خود او نیز قادر نیست آن کس را که رفته است بازگرداند. پوچی آرزوهای جادویی کودک در مقابل مرگ، ضربه سختی برای او بحساب می‌آید و سبب می‌شود که کودک احساس ضعف و اضطراب کند.

آنچه کودک می‌بیند این است که با وجود اعتراض و گریه و زاری‌های او، حیوانی اهلی یا فرد مورد علاقه او، دیگر نزد او نیست. در نتیجه، کودک احساس می‌کند که طرد شده است و کسی او را دوست ندارد. ترس کودک در این سوال منعکس می‌شود که اغلب از والدین خود می‌پرسد: «بعد از اینکه از دنیا رفتی، باز هم مرا دوست خواهی داشت؟»

برخی از والدین سعی می‌کنند تا نگذارند کودکشان به خاطر از دست دادن فرد مورد علاقه‌اش ناراحت و غمگین بشود. اگر ماهی طلایی رنگ یا قناری او بمیرد، والدین فوراً یکی دیگر را جایگزین آن می‌کنند، با این امید که کودک متوجه تفاوت موجود نخواهد شد. هنگامیکه یکی از حیوانات دست‌آموز کودک می‌میرد، آنها فوراً جانشین گرانبهاتر و زیباتری را تقدیم کودک دردمند می‌کنند.

فقدان یک چیز و سپس جانشین سریع و بدون تأخیر آن چه درسی به کودک می‌دهد؟ او شاید چنین نتیجه‌گیری کند که فقدان چیزها یا اشخاص مورد علاقه آن‌چنان اهمیتی ندارد؛ شاید نتیجه بگیرد که عشق را می‌توان به راحتی انتقال داد و صداقت و وفاداری را به آسانی می‌توان دستخوش تغییر و تحول ساخت.

این حق کودک است که غمگین باشد و سوگواری کند و نباید او را از این حق محروم کرد. کودک را باید آزاد گذاشت تا به خاطر فقدان شخص مورد علاقه‌اش اندوهگین باشد. وقتی کودک به خاطر پایان زندگی عشق و محبت‌ها زاری می‌کند، انسانیتش رشد کرده و شخصیت والاتری می‌یابد.

بنیاد و اساس بحث ما این است که کودکان همان گونه که در لذت‌ها و خوشی‌های موجود در جریان زندگی خانوادگی شریکند، در غم‌ها نیز باید سهیم باشند. وقتی مرگی اتفاق می‌افتد و به کودک چیزی از آن موضوع گفته نمی‌شود، وی ممکن است گرفتار اضطراب نامعلومی‌بشود. او شاید خودش را مسئول این فقدان بداند و خودش را سرزنش کند و نه تنها از مرگ بلکه از زندگی نیز خودش را جدا بداند.

نخستین گام برای یاری کودکان در مقابله با فقدان از دست دادن فرد مورد علاقه‌اش این است که آنها را آزاد بگذاریم تا ترس‌ها، خیالات، و احساساتشان را کاملاً بیان کنند. والدین نیز شاید بتوانند برخی از احساسات کودکان را با واژه‌ها بیان کنند، اما شاید انجام این کار را دشوار یابند. به عنوان مثال، پدر و مادر، پس از مرگ مادربزرگ که مورد علاقه شدید کودک بود، می‌توانند بگویند:

«دلت برای مامان بزرگ تنگ می‌شود.»«تو مادربزرگ را خیلی دوست داشتی.»«مادربزرگ هم تو را دوست داشت.»«دلت می‌خواهد حالا با ما بود.»«آدم باورش نمی‌شود که مرد.»

با این بیانات، کودک در می‌یابد که والدینش به احساسات و افکار او علاقه‌مند هستند، و نیز شاید تشویق کنند که ترس‌ها و خیالاتش را با والدین درمیان بگذارد. کودک شاید علاقه‌مند شود که بداند آیا مردن درد دارد، آیا آدم مرده باز هم بر می‌گردد و آیا او و والدینش نیز روزی خواهند مرد؟ پاسخ‌ها باید خلاصه و حاکی از حقایق باشند: وقتی یکی می‌میرد، بدنش اصلاً درد حس نمی‌کند؛ وقتی یکی میمیرد، دیگر بر نمی‌گردد؛ وقتی یکی پیر می‌شود، طبیعی است که بمیرد.

سرچشمه ی اضطراب در کودکان

رهایم نکن !

والدین می دانند که هر کودک تا اندازه‌ای ترس و اضطراب در خود دارد. با این حال، والدین نمی‌دانند که این ترس و اضطراب از کجا سرچشمه می‌گیرد. آنها به دفعات سوال می‌کنند:

«چرا بچه من این قدر وحشتزده است؟ او که دلیلی برای ترس خود ندارد.» پدری تا آنجا پیش رفت که به کودک مضطرب خود بگوید:

«این حرف‌های کاملاً پوچ را تمام کن. خودت می‌دانی که کاملاً خوش هستی.»

شاید مفید واقع شود که برخی از سرچشمه‌های اضطراب در کودکان را توصیف کنیم و چند طریق برای غلبه بر اضطراب ارائه بدهیم.

می توان سرچشمه های اضطراب را اینها دانست : اضطراب و ترس ناشی از از رها شدن

اضطراب ناشی از احساس گناه

اضطراب ناشی از انکار استقلال و موقعیت کودک

اختلاف بین پدر و مادر، یکی دیگر از سرچشمه‌های اضطراب

اضطراب ناشی از دخالت در فعالیت‌های بدنی کودک

اضطراب ناشی از پایان زندگی

در این مقاله اضطراب ناشی از رها شدن را مورد بررسی قرار می دهیم و در سلسله مقالات دیگر به بررسی دیگر سرچشمه های اضطراب در کودکان خواهیم پرداخت :

بزرگترین ترس کودک این است که والدین او را دوست نداشته باشند و رهایش کنند. چنانکه «جان اشتین بک» آن را به‌طور برجسته‌ای در کتاب «شرق بهشت» نشان می دهد:

«بزرگترین وحشتی که یک کودک می‌تواند داشته باشد این است که دوست داشته نشود، و طرد شدن ، دوزخی است که از آن وحشت دارد... و طرد شدن خشم را با خود می‌آورد و خشم ، نوعی جنایت را که شکل انتقام دارد با خود می آورد ...

هرگز نباید کودکی را با طرد کردن تهدید کرد. چه به عنوان شوخی و چه به عنوان خشم، نباید به کودک هشدار داد که طرد خواهد شد.

بارها در خیابان یا در سوپر مارکت، از دور می‌شنویم که مادری خشمگین به کودک خود که وقتش را تلف کرده است جیغ زنان می‌گوید:

« اگر همین الآن نیایی اینجا، همین جا ولت می‌کنم و می‌روم.»

این نوع گفتار، ترس همیشه در کمین رها شدن را بر خواهد انگیخت و کودک را بیش از پیش در خیال تنها رها شدن در دنیا فرو خواهد برد.

زمانی که اتلاف وقت کردن کودک را نمی‌توانیم تحمل کنیم، بهتر است دستش را بگیریم و او را با خود بکشیم تا اینکه با سخنان خود او را تهدید کنیم.

بعضی از کودکان اگر از مدرسه به خانه باز گردند و مادرشان را در خانه نیابند، به وحشت می‌افتند. اضطراب خاموش آنها از رها شدن ، خیلی زود بیدار می‌شود. بهتر است مادر از طریق یک نوار ارزان قیمت ضبط صوت یا با استفاده از یک یادداشت، برای کودک پیغام بگذارد و جایی را که رفته است به کودک اطلاع بدهد. [در صورت استفاده از روش دوم، در نظر داشته باشید که نوشته را در جایی قرار دهید که کودک یقیناً متوجه آن بشود] روش نخست بویژه در مورد کودکان خردسال مفید واقع می‌شود.

صدای ملایم والدین و سخنان محبت‌آمیزشان، کودکان را توانا می‌سازد که جدایی‌های موقتی را بدون اضطراب بیش از اندازه تحمل کنند. [در صورت استفاده از این روش، بخاطر داشته باشید که کودک بایستی از قبل از برنامه شما آگاهی داشته باشد]

هنگامی که فراز و نشیب‌های زندگی ، ما را به اجبار از کودکان خردسال‌مان جدا می‌کند، باید برای این جدایی زمینه‌سازی کرد. برای بعضی از والدین دشوار است به کودک بفهمانند که آنها برای عمل جراحی، تعطیلات، یا برای انجام وظیفه‌ای اجتماعی از خانه دور خواهند بود. آنها به خاطر ترسی که از عکس‌العمل کودکشان دارند، هنگام شب یا وقتی که کودک‌شان در مدرسه است، یواش از خانه خارج می‌شوند و یکی از خویشاوندان و یا یک پرستار بچه را در خانه می‌گذارند که موقعیت را برای کودکشان توضیح دهد.

مادر دو قلوهای سه ساله بایستی تحت عمل جراحی قرار می‌گرفت. جوی از آشفتگی و هیجان خانه را در برگرفته بود، ولی به بچه‌ها چیزی از موضوع گفته نشد. مادر صبح روزی که قرار بود در بیمارستان بستری شود، زنبیل خرید خود را در دست گرفت و وانمود کرد که می‌خواهد برای خرید به سوپر مارکت برود. او خانه را ترک کرد و تا سه هفته بازنگشت.

در طول این مدت بنظر می‌رسید که بچه‌ها مثل گل پژمرده و پلاسیده شده‌اند. توضیحاتی که پدر می داد موجب تسلی خاطر آنها نمی‌شد. آنها هر شب با گریه به خواب می‌رفتند. در طول روز، آنها بیشتر وقتشان را جلوی پنجره می‌ایستادند و منتظر می‌شدند که مادر از راه برسد.

اگر کودکان را از قبل برای دوری از مادر آماده سازیم، آنها خواهند توانست که فشار ناشی از این جدایی را آسان تر تحمل کنند.

مادر پسرکی سه ساله ، دو هفته پیش از آنکه در بیمارستان بستری شود، درباره این مسئله با او صبحت کرد. پسرک علاقه کمی از خود نشان داد، اما مادر فریب فقدان حس کنجکاوی او را نخورد و گفت: «بیا با هم این بازی "مادر دارد به بیمارستان می‌رود ، "را بازی کنیم.» مادر چند تا عروسک تهیه کرد (او آنها را قبلاً به همین خاطر خریده بود). این عروسک‌ها باید نقش اعضای خانواده ، پزشک، و پرستار را ایفا می‌کردند. مادر در حالی که عروسک‌ها را با دست جابجا می‌کرد و به جای آنها حرف می‌زد، چنین گفت:

«مامان دارد می‌رود بیمارستان تا خوب بشود. مامان خانه نخواهد بود. پسرک از خودش می‌پرسد که پس مامان من کجاست؟ مامان کجاست؟ اما مامان خانه نیست. تو آشپزخانه نیست. تو اتاق خواب نیست. تو اتاق نشیمن هم نیست. مامان تو بیمارستان است، رفته آقای دکتر را ببیند و حالش خوب بشود. پسرک گریه می‌کند، مامانم را می‌خواهم. من مامانم را می‌خواهم. اما مامان رفته بیمارستان تا خوب خوب بشود. مامان پسرش را دوست دارد. مامان هر روز دلش برای او تنگ می‌شود.

مادر و پسر این درام هجران و وصل دوباره را بارها و بارها اجرا کردند. ابتدا، بخش عمده گفتگو را مادر انجام می داد، اما بزودی، پسر هم سر رشته سخن را بدست گرفت. او با استفاده ای از عروسک‌های مناسب به پزشک و پرستار گفت که از مامان بخوبی مراقبت کنند، حال او را بهبود بخشند، و هر چه زودتر او را به خانه بفرستند. وقتی گناهکارم مرا ببخش ! در مقاله‌ی قبل به بررسی اضطراب و ترس ناشی از رها شدن در کودکان پرداختیم. در این مقاله دو نوع سرچشمه‌ی اضطراب را در کودکان مورد بررسی قرار می‌دهیم: اضطراب ناشی از احساس گناه و اضطراب ناشی از انکار استقلال و موقعیت. و در مقاله‌ی بعد سه نوع آخر سرچشمه اضطراب را مورد بررسی قرار خواهیم داد. اضطراب ناشی از احساس گناه

والدین، آگاهانه و ناآگاهانه، در کودکان احساس گناه پدید می‌آورند. احساس گناه، همچون نمک، عنصر مفیدی برای آب و نان دادن به زندگی است، ولی نباید جریان اصلی در زندگی باشد. وقتی کودک از یکی از اصول رفتار اجتماعی یا اخلاقی سرپیچی می‌کند، آن وقت جایی هم برای مذمت و احساس گناه وجود دارد.

کودک وقتی از داشتن احساسات منفی یا افکار «ناپسند» منع می‌شود، به ناچار احساس گناه و اضطراب خیلی زیادی خواهد داشت. برای مانع شدن از احساس گناه غیر ضروری، والدین همچون یک مکانیک خوب که با ماشین خراب سر و کار دارد، باید با سرپیچی‌ها و نافرمانی‌های کودک برخورد کنند. مکانیک، صاحب‌ماشین را خجالت‌زده نمی‌کند؛ او چیزی را که باید تعمیر شود به صاحب ماشین می گوید. مکانیک از سر و صداهای عجیب و غریب ماشین انتقاد نمی‌کند، بلکه از آن سر و صداها برای پیدا کردن عیب ماشین استفاده می‌کند. او از خود می‌پرسد: «منشأ احتمالی خرابی کجاست؟»

برای کودکان دلخوشی بزرگی است که در باطنشان بدانند واقعاً آزادند، آن‌طور که دوست دارند فکر کنند و در خطر از دست دادن محبت و موافقت والدینشان قرار نگیرند، اظهاراتی نظیر آنچه در زیر آمده است، مفید واقع خواهد شد:

«تو یک جور احساس می‌کنی، اما من جور دیگر احساس می‌کنم، ما درباره این موضوع احساسات متفاوتی داریم.»

به نظرت می‌آید که نظرت درست است ولی نظر من این نیست. من به نظر تو احترام می‌گذارم. اما خودم نظر دیگری دارم.»

والدین بدون اینکه خودشان بدانند، ممکن است با پرحرفی و دادن توضیحات غیر ضروری در کودکان احساس گناه ایجاد کنند.

پسرکی پنج‌ساله از دست معلم مهد کودک خود عصبانی بود، چرا که خانم معلم به دلیل بیماری به مدت دو هفته به مهد کودک نیامده بود. وقتی خانم معلم به آنجا برگشت. پسرک کلاهش را قاپید و به حیاط فرار کرد. هم مادر و هم خانم معلم به دنباله او روانه شدند. خانم معلم گفت: «کلاه مال من است.» آن را به من بده.

مادر گفت: « خودت بخوبی می دانی که آن کلاه مال تو نیست. اگر تو کلاه را نگه‌داری، خانم معلم سرما خواهد خورد و دوباره مریض خواهد شد. حالا، تو که نمی‌خواهی خانم معلمت دوباره مریض بشود؟ می‌خواهی؟»

نکته خطرناک این است که یک چنین توضیحی شاید سبب شود که پسرک نسبت به بیماری خانم معلم، احساس مسئولیت و احساس گناه بکند. آن توضیح طولانی مضر و بی‌ربط بود. تنها کاری که لازم بود در آن لحظه انجام شود، پس گرفتن کلاه بود.

شاید بعداً این امکان وجود داشت که خانم معلم درباره عصبانیت پسرک با او صحبت کند و راه‌های بهتری برای مقابله با آن، در پیش روی او قرار بدهد. اضطراب ناشی از انکار استقلال و موقعیت کودک

وقتی کودک از شرکت در فعالیت‌ها و قبول مسئولیت‌هایی که آمادگی آنها را دارد باز داشته می‌شود، در درون او رنجش و خشم بوجود می‌آید. خشم، به نوبه خود، ممکن است به نقشه‌های خیالی انتقام منتهی شود که این نقشه‌های خیالی، احساس گناه و ترس از تلافی را در کودک ایجاد می‌کنند. در هر صورت، نتیجه چیزی جز اضطراب نیست.

کودکان خردسال قادر نیستند در تمامی‌کارها مهارت کافی به دست بیاورند، مدت‌ها طول می‌کشد تا بتوانند بند کفش‌هایشان را گره بزنند، دگمه‌های کتشان را ببندند، کفش‌هایشان را بپوشند، در ظرف مربا را باز کنند، یا دستگیره در را بچرخانند، بهترین کمکی که می‌توان به آنها کرد انتظار صبورانه و توضیح مختصری درباره سختی کار است. مثلاً درباره سختی کار می‌توانید به کودک خردسال خود بگویید: «پوشیدن این کفش‌ها آسان نیست» یا «باز کردن در این مربّا کار سختی است.»

کودک چه در تلاش‌هایش موفق بشود و چه نشود، این قبیل توضیحات او را در انجام کارهایشان یاری خواهد کرد. اگر کودک موفق به انجام کار شود، از اینکه می‌داند چه کار سختی را انجام داده است خود بخود احساس رضایت خاطر خواهد کرد. و اگر موفق نشود، این تسلی خاطر را خواهد داشت که والدین او می‌دانستند که کار چقدر سخت بود.

در هر دو صورت، کودک همدردی و حمایت را تجربه می‌کند که این تجربه، صمیمیت بین او و والدینش را عمیق‌تر می‌سازد. یک چنین رفتاری با کودک سبب می‌شود که او به دلیل ناموفق بودن در انجام کار، خود را نالایق نپندارد.

نیاز بزرگترها به کارآیی به هیچ‌وجه نباید بر اعمال و رفتار کودک حاکم باشد. خواستن کارآیی، دشمن کودکی است و برای احساسات کودک گران تمام می‌شود.

کارآیی خواستن از کودک سرچشمه‌های او را می‌خشکاند، او را از رشد باز می‌دارد، دلبستگی‌هایش را فرو می‌نشاند و ممکن است به ورشکستگی احساس او منجر شود به‌طور کلی باید گفت که نباید از کودک خردسال خود انتظار داشته باشیم که در کارها کارآیی نشان دهد.

کودک خردسال خود را هرگز بی‌عرضه یا بی‌لیاقت صدا نکنید.

در مقاله ی بعد به بررسی اضطراب ناشی از اختلاف بین پدر و مادر، دخالت در فعالیت‌های بدنی کودکان و پایان زندگی در کودکان خواهیم پرداخت. جنگ جنگ، تا نابودی فرزند

در دومقاله‌ی قبل به بررسی اضطراب و ترس ناشی از رها شدن در کودکان، اضطراب ناشی از احساس گناه و اضطراب ناشی از انکار استقلال پرداختیم . حال در این مقاله اضطراب ناشی از اختلاف بین پدر و مادر، دخالت در فعالیت‌های بدنی کودکان و ترس از پایان زندگی را مورد بررسی قرار می‌دهیم : اختلاف بین پدر و مادر، یکی دیگر از سرچشمه‌های اضطراب

وقتی والدین با هم نزاع می‌کنند، کودکان مضطرب می‌شوند و احساس گناه می‌کنند . برای این مضطرب می‌شوند که محیط خانه‌شان مورد تهدید واقع شده‌است و احساس گناه می‌کنند زیرا در این اختلاف خانوادگی نقشی واقعی یا خیالی داشته‌اند. حال قابل توجیه باشد یا نباشد، کودک احساس می‌کند که او سبب اختلاف بین پدر و مادر بوده است.

کودکان در جنگ داخلی‌ای که بین پدر و مادر روی می هد، بی‌طرف نمی‌مانند، آنها یا جانب پدر را می‌گیرند یا جانب مادر را، عواقب این جنگ داخلی، هم به رشد صفات شخصیتی کودک صدمه می‌رساند و هم به رشد جنسی روانی او.

وقتی پسری پدرش را طرد می‌کند، یا دختری مادرش را، آن پسر و دختر مدل مناسبی نخواهند داشت تا خود را با آن وفق بدهند. طرد شدن، از طریق بیزاری نسبت به همانندی با صفات شخصیتی، نسبت به هم‌چشمی با ارزش‌ها و نسبت به تقلید از رفتار والدین، نشان داده می‌شود. در موارد شدیدتر، این نوع طرد ممکن است همانندسازی مغشوش جنسی ایجاد کند و باعث پدید آمدن یک ناتوانی برای بودن در مسیر معین شده زیستی بشود.

وقتی پسری مادرش را طرد می‌کند، یا دختری پدرش را، آن دختر و یا پسر ممکن است با احساس ظن و خصومت نسبت به تمام اشخاص جنس مخالف بزرگ شود.

وقتی والدین مجبور می‌شوند برای جلب محبت و مهربانی کودکان خود به رقابت بپردازند، معمولاً ـ از راه‌های نادرستی همچون رشوه دادن، چاپلوسی کردن و دروغ گفتن استفاده می‌کنند. در نتیجه، کودکان با وفاداری‌های تقسیم شده و دمدمی مزاجی پایدار بزرگ می شوند. آنها یاد می‌گیرند که دست به استثمار بزنند، توطئه بچینند و باج بگیرند و جاسوسی و سخن‌چینی کنند.

کودکان گاهی از یکی از والدین خود در برابر دیگری دفاع می‌کنند یا به دنبال فرصتی می‌گردند که والدین خود را رو در روی یکدیگر قرار دهند، و همین نیاز کودکان به انجام یک چنین کاری، شخصیت آنها را لکه‌دار می‌سازد. اضطراب ناشی از دخالت در فعالیت‌های بدنی کودک

امروزه در بیشتر خانواده‌ها، کودکان خردسال به خاطر کمبود جا برای فعالیت‌های حرکتی دچار ناامیدی و یأس می‌شوند. آپارتمان‌های کم فضا و اسباب و اثاثیه گرانبها، شدیداً مانع از بالا و پایین پریدن و این طرف و آن طرف دویدن کودک می‌شوند. این محدودیت‌ها معمولاً در آغاز زندگی کودک شروع می‌شوند. به کودک اجازه نمی‌دهند که در کالسکه‌اش بایستد، به کودک نوپا اجازه نمی دهند که از پله‌ها بالا برود، یا نمی‌گذارند که در اتاق‌نشیمن بدود و بازی‌های مربوط به سن خود را انجام دهد.

کودکان، که به خاطر این محدودیت‌ها دچار نومیدی می‌شوند، تنشی را در خود ذخیره می‌کنند که باعث پدید آمدن اضطراب می‌شود.

کودکان خردسال نیاز دارند که تنش خود را با فعالیت‌های بدنی آزاد کنند. آنان به فضایی برای دویدن و به اشیای کافی برای

بازی کردن نیاز دارند. آنان به یک اتاق یا حیاط احتیاج دارند تا آزادانه به فعالیت بپردازند و در عین حال از لحاظ روانی نیز آسایش داشته باشند. اضطراب ناشی از پایان زندگی

اگر مرگ معمایی است برای بزرگسالان، برای کودکان مسئله‌ای است که هنوز ناشناخته بشمار می‌آید. یعنی کودک نمی‌داند که حتی مرگ چیست. او نمی‌داند که نه تنها والدینش بلکه دعاهای خود او نیز قادر نیست آن کس را که رفته است بازگرداند. پوچی آرزوهای جادویی کودک در مقابل مرگ، ضربه سختی برای او بحساب می‌آید و سبب می‌شود که کودک احساس ضعف و اضطراب کند.

آنچه کودک می‌بیند این است که با وجود اعتراض و گریه و زاری‌های او، حیوانی اهلی یا فرد مورد علاقه او، دیگر نزد او نیست. در نتیجه، کودک احساس می‌کند که طرد شده است و کسی او را دوست ندارد. ترس کودک در این سوال منعکس می‌شود که اغلب از والدین خود می‌پرسد: «بعد از اینکه از دنیا رفتی، باز هم مرا دوست خواهی داشت؟»

برخی از والدین سعی می‌کنند تا نگذارند کودکشان به خاطر از دست دادن فرد مورد علاقه‌اش ناراحت و غمگین بشود. اگر ماهی طلایی رنگ یا قناری او بمیرد، والدین فوراً یکی دیگر را جایگزین آن می‌کنند، با این امید که کودک متوجه تفاوت موجود نخواهد شد. هنگامیکه یکی از حیوانات دست‌آموز کودک می‌میرد، آنها فوراً جانشین گرانبهاتر و زیباتری را تقدیم کودک دردمند می‌کنند.

فقدان یک چیز و سپس جانشین سریع و بدون تأخیر آن چه درسی به کودک می‌دهد؟ او شاید چنین نتیجه‌گیری کند که فقدان چیزها یا اشخاص مورد علاقه آن‌چنان اهمیتی ندارد؛ شاید نتیجه بگیرد که عشق را می‌توان به راحتی انتقال داد و صداقت و وفاداری را به آسانی می‌توان دستخوش تغییر و تحول ساخت.

این حق کودک است که غمگین باشد و سوگواری کند و نباید او را از این حق محروم کرد. کودک را باید آزاد گذاشت تا به خاطر فقدان شخص مورد علاقه‌اش اندوهگین باشد. وقتی کودک به خاطر پایان زندگی عشق و محبت‌ها زاری می‌کند، انسانیتش رشد کرده و شخصیت والاتری می‌یابد.

بنیاد و اساس بحث ما این است که کودکان همان گونه که در لذت‌ها و خوشی‌های موجود در جریان زندگی خانوادگی شریکند، در غم‌ها نیز باید سهیم باشند. وقتی مرگی اتفاق می‌افتد و به کودک چیزی از آن موضوع گفته نمی‌شود، وی ممکن است گرفتار اضطراب نامعلومی‌بشود. او شاید خودش را مسئول این فقدان بداند و خودش را سرزنش کند و نه تنها از مرگ بلکه از زندگی نیز خودش را جدا بداند.

نخستین گام برای یاری کودکان در مقابله با فقدان از دست دادن فرد مورد علاقه‌اش این است که آنها را آزاد بگذاریم تا ترس‌ها، خیالات، و احساساتشان را کاملاً بیان کنند. والدین نیز شاید بتوانند برخی از احساسات کودکان را با واژه‌ها بیان کنند، اما شاید انجام این کار را دشوار یابند. به عنوان مثال، پدر و مادر، پس از مرگ مادربزرگ که مورد علاقه شدید کودک بود، می‌توانند بگویند:

«دلت برای مامان بزرگ تنگ می‌شود.»،«تو مادربزرگ را خیلی دوست داشتی.»،«مادربزرگ هم تو را دوست داشت.»،«دلت می‌خواهد حالا با ما بود.»،«آدم باورش نمی‌شود که مرد.»

با این بیانات، کودک در می‌یابد که والدینش به احساسات و افکار او علاقه‌مند هستند، و نیز شاید تشویق کنند که ترس‌ها و خیالاتش را با والدین درمیان بگذارد. کودک شاید علاقه‌مند شود که بداند آیا مردن درد دارد، آیا آدم مرده باز هم بر می‌گردد و آیا او و والدینش نیز روزی خواهند مرد؟ پاسخ‌ها باید خلاصه و حاکی از حقایق باشند: وقتی یکی می‌میرد، بدنش اصلاً درد حس نمی‌کند؛ وقتی یکی میمیرد، دیگر بر نمی‌گردد؛ وقتی یکی پیر می‌شود، طبیعی است که بمیرد.

## تاثیر سلامت روان مادر بر کودک

مادران به طور کلی در دو مرحله روی شخصیت کودک اثر گذار هستند :

۱ دوره جنینی :دوره ای که کودک هنوز به دنیا نیامده است . مطالعات اخیر حاکی از آن است که تمام احساسات مادر به جنین منتقل می شود به عبارت دیگر هرگاه مادر دچار هیجان ، اضطراب ، استرس ، ترس و عصبانیت شود تمام این حالات و احساسات به جنین نیز انتقال خواهد یافت .

۲ ) دوره بعد از تولد :این دوران توجه بسیار زیاد مادران را نسبت به رفع نیازهای کودکان ، می طلبد و هر گونه سهل انگاری در تربیت آنها پیامدهای جبران ناپذیری برای کودکان ، خانواده آنها و در نهایت جامعه خواهد داشت . مادران علاوه بر وظیفه تامین نیازهای جسمی و زیستی موظفند روح کودک را سرشار از لطف و محبت سازند و سلامت روانی آنها را تامین کنند .

پس باید بدانیم که:

۱. کودک در داخل رحم به طور محسوس نیاز خود را به ارتباط به جهان خارج از رحم و به خصوص مادر نشان می دهد .

۲. اولین و مهمترین نمایش عاطفی مادر و کودک هنگام شیر دادن است .

۳. در آغوش گرفتن کودک همزمان با رفع نیازهای زیستی ، نیازهای عاطفی و روحی او را نیز ارضاء می نماید .

۴. دوری کودک از مادر به خاطر شاغل بودن مادر و یا به علل دیگر سبب محرومیت کودک از محبت می شود .

۵. کودکی که در دوران کودکیش مورد لطف ، احترام و توجه مادر قرار نگرفته باشد ، برای جبران این نقصان به هر موجود و مکانی پناه می برد .

۶. شاخصه های کودکان محروم از محبت سرشار مادر : شلوغ کردن های بیش از حد ، بدبین بودن ، مزاحم و ... می باشد .

۷. با کودکان ارتباط کلامی برقرار کنید چرا که ارتباط کلامی در رشد هوش و سازش روانی – اجتماعی کودکان تاثیر قابل توجهی دارد .

۸. مادرانی که صبر و بردباری کمی نسبت به کودکان خود دارند و با بی حوصلگی و استفاده از تنبیه زیاد به جای تشویق با آنها برخورد می کنند احتمالاً از افسردگی رنج می برند .

۹. بی مسؤولیتی والدین نسبت به کودکان منجر به بی بند و باری اجتماعی و خشونت خانوادگی می شود .

برای حفظ آرامش روانی کودک به توصیه های زیر توجه کنید :

* حفظ آرامش در محیط خانواده
* ایجاد رابطه ای آرام و دلنشین بین پدر و مادر و سایر اعضاء خانواده
* دوری از هر گونه بحث و جدال و استفاده از گفتگوی صمیمانه با یکدیگر جهت رفع مشکلات
* پرهیز از هر گونه واکنشهای شدید هیجانی نسبت به کودکان
* مادر نخستین گذرگاه کودک به زندگی است .
* نوزاد قبل از تولد با صدای مادر آشنا است و نسبت به احساسات و حالات مادر واکنش نشان می دهد .
* با احترام گذاشتن به شخصیت و هویت کودکانمان ، سلامت روحی – روانی آنها را تامین کنیم .

تاثیر سلامت روان مادر بر کودک

مادران به طور کلی در دو مرحله روی شخصیت کودک اثر گذار هستند :

۱ دوره جنینی :دوره ای که کودک هنوز به دنیا نیامده است . مطالعات اخیر حاکی از آن است که تمام احساسات مادر به جنین منتقل می شود به عبارت دیگر هرگاه مادر دچار هیجان ، اضطراب ، استرس ، ترس و عصبانیت شود تمام این حالات و احساسات به جنین نیز انتقال خواهد یافت .

۲ ) دوره بعد از تولد :این دوران توجه بسیار زیاد مادران را نسبت به رفع نیازهای کودکان ، می طلبد و هر گونه سهل انگاری در تربیت آنها پیامدهای جبران ناپذیری برای کودکان ، خانواده آنها و در نهایت جامعه خواهد داشت . مادران علاوه بر وظیفه تامین نیازهای جسمی و زیستی موظفند روح کودک را سرشار از لطف و محبت سازند و سلامت روانی آنها را تامین کنند .

پس باید بدانیم که:

۱. کودک در داخل رحم به طور محسوس نیاز خود را به ارتباط به جهان خارج از رحم و به خصوص مادر نشان می دهد .

۲. اولین و مهمترین نمایش عاطفی مادر و کودک هنگام شیر دادن است .

۳. در آغوش گرفتن کودک همزمان با رفع نیازهای زیستی ، نیازهای عاطفی و روحی او را نیز ارضاء می نماید .

۴. دوری کودک از مادر به خاطر شاغل بودن مادر و یا به علل دیگر سبب محرومیت کودک از محبت می شود .

۵. کودکی که در دوران کودکیش مورد لطف ، احترام و توجه مادر قرار نگرفته باشد ، برای جبران این نقصان به هر موجود و مکانی پناه می برد .

۶. شاخصه های کودکان محروم از محبت سرشار مادر : شلوغ کردن های بیش از حد ، بدبین بودن ، مزاحم و ... می باشد .

۷. با کودکان ارتباط کلامی برقرار کنید چرا که ارتباط کلامی در رشد هوش و سازش روانی – اجتماعی کودکان تاثیر قابل توجهی دارد .

۸. مادرانی که صبر و بردباری کمی نسبت به کودکان خود دارند و با بی حوصلگی و استفاده از تنبیه زیاد به جای تشویق با آنها برخورد می کنند احتمالاً از افسردگی رنج می برند .

۹. بی مسؤولیتی والدین نسبت به کودکان منجر به بی بند و باری اجتماعی و خشونت خانوادگی می شود .

برای حفظ آرامش روانی کودک به توصیه های زیر توجه کنید :

* حفظ آرامش در محیط خانواده
* ایجاد رابطه ای آرام و دلنشین بین پدر و مادر و سایر اعضاء خانواده
* دوری از هر گونه بحث و جدال و استفاده از گفتگوی صمیمانه با یکدیگر جهت رفع مشکلات
* پرهیز از هر گونه واکنشهای شدید هیجانی نسبت به کودکان
* مادر نخستین گذرگاه کودک به زندگی است .
* نوزاد قبل از تولد با صدای مادر آشنا است و نسبت به احساسات و حالات مادر واکنش نشان می دهد .
* با احترام گذاشتن به شخصیت و هویت کودکانمان ، سلامت روحی – روانی آنها را تامین کنیم .

## نخستین فشارهای روحی رشد مغز انسان را محدود می‌کند

نیاز کودکان به مهر و محبت به اندازه کافی شناخته شده است، اما این شناخت که عشق و علاقه نه تنها در پختگی عاطفی نقش دارد بلکه ساختار مغز را نیز متاثر می‌کند، یافته جدیدی است

به گزارش پایگاه اینترنتی مجله علمی" روانکاوی "آلمان، به هنگامیکه دانشمندان کودکان یتیم یک کشور اروپای شرقی را مورد مطالعه قرار دادند، در مغز آنها" حفره سیاهی "یافتند که طبیعتا باید"? orbitofrontale" ? ?Kortex?

باشد. این همان بخش از مغز است که مسوولیت رشد و تحول در درک احساس و ساخت، عملکرد و هضم عواطف، تجربه زیبایی و لذت، لیاقت و هنر رفتار و برخورد عاقلانه با دیگران را برعهده دارد.

پژوهش‌های علم اعصاب و تحقیقات بیوشیمی با کمک و کاربرد تکنیک پویشگری مغز و مطالعات برش‌های آن، ثابت کرده‌اند که سیستم اعصاب نه تنها به تحریکات عواطفی عکس‌العمل نشان می‌دهد، بلکه در اساس شکل می‌گیرد.

مغز یک نوزاد هنوز به خوبی شکل نگرفته و بدون ساختار است و برای رشد و تحول خود به تحریک نیاز دارد، نه تنها به تحریکات محسوس و شناختی در اشکال و انحاء گوناگون مثل بازیها، رنگها یا موزیک، بلکه به برخوردها و رفتارهای محبت آمیز نیز محتاج است.

لبخند، تماس چشمها و وجود یک غمخوار و پرستار سبب آرامش و آسودگی خاطر و همزمان نیز ترشح هورمونهایی در"? frontale Kortexpr"

?می گردد یعنی در آن بخشی از مغز که در همان سالهای نخستین شکل می گیرد و در پختگی رشد و تحول رفتار اجتماعی سرنوشت ساز است.

هر چه روابط و تاثیرات متقابل مثبت بیشتری بوقوع بپیوندد، اتصالات و شبکه‌های بهتر و بیشتری در این بخش ایجاد می گردد.

بدین ترتیب، نظریه پیوند" جان بوولبی "که گهگاه مورد تردید قرار می گرفت بوسیله پژوهش‌های بیولوژیکی تایید شد.

نظریه بوولبی می گوید، رشد و تحول یک کودک از طریق تجربه پیوندها و دلبستگیهای دوران کودکی به نحو مثبت و یا به گونه‌ای منفی تحت تاثیر قرار می گیرد .

یکی از مطالعات انجام شده در دانشگاه" ویسکونسین "آمریکا نشان داد که نحوه و چگونگی عکس‌العمل یک فرد در مقابل فشارهای روحی در سنین کودکی تعیین می‌شود.

"نوزادانی که با مادران تحت فشار روحی یا افسردگی بزرگ می‌شدند، بعدها بیشتر از حد متوسط آسیب پذیر بودند. اینها در مواقع سخت و پیچیده با ترشح شدید هورمونهای فشار عکس العمل نشان می‌دهند"

جالب توجه اینجا است که کودکانی که در سنین بالاتر مادران خویش را افسرده تجربه می کردند، از عکس العمل شدید مشابهی برخوردار نبودند.

بنابراین خاطرات بد اولیه نه تنها رفتار را نقش می‌دهد بلکه بر طبق علوم و شناختهای جدید، عکس‌العملهای الگویی فیزیولوژیکی مغز را که تعیین‌کننده چگونگی برخورد و رفتار ما با احساسات و دیگر اشخاص هستند، نیز تحت تاثیر قرار می‌دهند.

بر اساس اکتشافات جدید، این پرسش در ظاهر ساده که آیا باید نوزاد عاجز گریان را در بغل گرفت و آرام کرد، دیگر به استیل تربیتی مربوط نمی‌شود

واقعیت غیر قابل بحث آن است که نوزادان خود قادر به از میان بردن فشارهای روحی و احساسی خویش نیستند، آنها به هنگام هیجان و برآشفتگی، قدرت تغییر خودآگاه و انحراف ذهن خویش را ندارند

در این موقعیت" هیپوتالاموس "موادی را بعنوان علامت تولید می کند که باعث ترشح هورمن فشار" کورتیزول "می گردد

در سالهای پس از دوران کودکی، مغز در مواقع سختی و فشار یا با تولید بیش از حد هورمون که نتیجه آن بروز ترس و افسردگی است و یا با تولید کمتر از حد لازم که نتیجه آن سردی عواطف و بروز خشونت است، عکس العمل نشان می دهد.

نتیجه‌گیری از این شناختهای جدید علمی تنها چنین می‌تواند باشد که نوزاد در سالهای اولیه زندگیش به فردی نیازمند است که برایش شناخته شده باشد، فردی که حال و احوال نوزاد را درک کند، فردی که به وی لبخند بزند و با محبت و مهربانی رفتار کند.

خانم" سو گرهاردت "متخصص روان درمانی تردید دارد که پرورش و تربیت نوزاد توسط افراد غریبه بتواند این کیفیت پرورشی را بوجود آورد.

وی می گوید: در کودکان کم سنی که توسط غریبه‌ها پرورش می‌یابند، احتمالا این کمبود تجربه که وجود و مفهوم خاصی برای دیگری داشته باشد، وجود دارد.

"آنها می‌آموزند که باید در انتظار علاقه و توجه دیگران باقی بماند".

والدین نیز در سالهای نخستین نیاز به حمایت دیگران دارند، مثلا در صورت وجود مشکلات با کودک به کمکهای روان درمانی یا به موسسات اجتماعی و گروهها و همدردان مشترک احتیاج دارند تا به این وسیله بتوانند از تنهایی و ایزوله شدن خود جلوگیری نمایند.

نخستین فشارهای روحی رشد مغز انسان را محدود می کند

نیاز کودکان به مهر و محبت به اندازه کافی شناخته شده است، اما این شناخت که عشق و علاقه نه تنها در پختگی عاطفی نقش دارد بلکه ساختار مغز را نیز متاثر می کند، یافته جدیدی است

به گزارش پایگاه اینترنتی مجله علمی" روانکاوی "آلمان، به هنگامیکه دانشمندان کودکان یتیم یک کشور اروپای شرقی را مورد مطالعه قرار دادند، در مغز آنها" حفره سیاهی "یافتند که طبیعتا باید"? orbitofrontale" ? ?Kortex?

باشد. این همان بخش از مغز است که مسوولیت رشد و تحول در درک احساس و ساخت، عملکرد و هضم عواطف، تجربه زیبایی و لذت، لیاقت و هنر رفتار و برخورد عاقلانه با دیگران را برعهده دارد.

پژوهش‌های علم اعصاب و تحقیقات بیوشیمی با کمک و کاربرد تکنیک پویشگری مغز و مطالعات برش‌های آن، ثابت کرده‌اند که سیستم اعصاب نه تنها به تحریکات عواطفی عکس‌العمل نشان می‌دهد، بلکه در اساس شکل می‌گیرد.

مغز یک نوزاد هنوز به خوبی شکل نگرفته و بدون ساختار است و برای رشد و تحول خود به تحریک نیاز دارد، نه تنها به تحریکات محسوس و شناختی در اشکال و انحاء گوناگون مثل بازیها، رنگها یا موزیک، بلکه به برخوردها و رفتارهای محبت آمیز نیز محتاج است.

لبخند، تماس چشمها و وجود یک غمخوار و پرستار سبب آرامش و آسودگی خاطر و همزمان نیز ترشح هورمونهایی در"? frontale Kortexpr"

?می گردد یعنی در آن بخشی از مغز که در همان سالهای نخستین شکل می گیرد و در پختگی رشد و تحول رفتار اجتماعی سرنوشت ساز است.

هر چه روابط و تاثیرات متقابل مثبت بیشتری بوقوع بپیوندد، اتصالات و شبکه‌های بهتر و بیشتری در این بخش ایجاد می گردد.

بدین ترتیب، نظریه پیوند" جان بوولبی "که گهگاه مورد تردید قرار می گرفت بوسیله پژوهش‌های بیولوژیکی تایید شد.

نظریه بوولبی می گوید، رشد و تحول یک کودک از طریق تجربه پیوندها و دلبستگیهای دوران کودکی به نحو مثبت و یا به گونه‌ای منفی تحت تاثیر قرار می گیرد .

یکی از مطالعات انجام شده در دانشگاه" ویسکونسین "آمریکا نشان داد که نحوه و چگونگی عکس‌العمل یک فرد در مقابل فشارهای روحی در سنین کودکی تعیین می‌شود.

"نوزادانی که با مادران تحت فشار روحی یا افسردگی بزرگ می‌شدند، بعدها بیشتر از حد متوسط آسیب پذیر بودند. اینها در مواقع سخت و پیچیده با ترشح شدید هورمونهای فشار عکس العمل نشان می‌دهند"

جالب توجه اینجا است که کودکانی که در سنین بالاتر مادران خویش را افسرده تجربه می کردند، از عکس العمل شدید مشابهی برخوردار نبودند.

بنابراین خاطرات بد اولیه نه تنها رفتار را نقش می‌دهد بلکه بر طبق علوم و شناختهای جدید، عکس‌العملهای الگویی فیزیولوژیکی مغز را که تعیین‌کننده چگونگی برخورد و رفتار ما با احساسات و دیگر اشخاص هستند، نیز تحت تاثیر قرار می‌دهند.

بر اساس اکتشافات جدید، این پرسش در ظاهر ساده که آیا باید نوزاد عاجز گریان را در بغل گرفت و آرام کرد، دیگر به استیل تربیتی مربوط نمی‌شود

واقعیت غیر قابل بحث آن است که نوزادان خود قادر به از میان بردن فشارهای روحی و احساسی خویش نیستند، آنها به هنگام هیجان و برآشفتگی، قدرت تغییر خودآگاه و انحراف ذهن خویش را ندارند

در این موقعیت" هیپوتالاموس "موادی را بعنوان علامت تولید می کند که باعث ترشح هورمن فشار" کورتیزول "می گردد

در سالهای پس از دوران کودکی، مغز در مواقع سختی و فشار یا با تولید بیش از حد هورمون که نتیجه آن بروز ترس و افسردگی است و یا با تولید کمتر از حد لازم که نتیجه آن سردی عواطف و بروز خشونت است، عکس العمل نشان می دهد.

نتیجه‌گیری از این شناختهای جدید علمی تنها چنین می‌تواند باشد که نوزاد در سالهای اولیه زندگیش به فردی نیازمند است که برایش شناخته شده باشد، فردی که حال و احوال نوزاد را درک کند، فردی که به وی لبخند بزند و با محبت و مهربانی رفتار کند.

خانم" سو گرهاردت "متخصص روان درمانی تردید دارد که پرورش و تربیت نوزاد توسط افراد غریبه بتواند این کیفیت پرورشی را بوجود آورد.

وی می گوید: در کودکان کم سنی که توسط غریبه‌ها پرورش می‌یابند، احتمالا این کمبود تجربه که وجود و مفهوم خاصی برای دیگری داشته باشد، وجود دارد.

"آنها می‌آموزند که باید در انتظار علاقه و توجه دیگران باقی بماند".

والدین نیز در سالهای نخستین نیاز به حمایت دیگران دارند، مثلا در صورت وجود مشکلات با کودک به کمکهای روان درمانی یا به موسسات اجتماعی و گروهها و همدردان مشترک احتیاج دارند تا به این وسیله بتوانند از تنهایی و ایزوله شدن خود جلوگیری نمایند.

## بهداشت روانی دوران بلوغ

نوجوانی یکی از مهمترین و پرارزشترین دوران زندگی هر فرد محسوب می‌شود زیرا سر آغاز تحولات و دگرگونی‌های جسمی و روانی در اوست و بلوغ نقطه عطفی در گذر زندگی او از مرحله کودکی به بزرگسالی است. بر اساس تعریف سازمان جهانی دوره نوجوانی به گروه سنی ۱۰ تا ۱۹ سالگی اطلاق می‌شود و در اکثر کشورهای جهان به خصوص کشورهای درحال توسعه بخش قابل توجهی از جمعیت را نوجوانان تشکیل می‌دهند. با توجه به این واقعیت که نوجوانان، پدران و مادران فردا هستند پرداختن به مسائل بهداشتی‌شان (به خصوص بهداشت روان آنان) نه فقط برای خود آنها بلکه برای خانواده‌ها، جامعه و نسل آینده سودمند است و در برنامه توسعه هر کشوری می‌بایست به مسائل آنها توجه خاص شود.

آشنا شدن با پدیده‌های جدید در زندگی، انسان را از بار هیجانی همراه آن پدیده که غالبا اضطراب و آشفتگی است می‌رهاند، مطالعات روانشناختی نشان داده است که تاثیر منفی عوامل استرس‌زا که همراه با آگاهی قبلی است بسیار کمتر از زمانی است که عوامل استرس‌زا ناگهان و بدون مقدمه به انسان وارد می‌شوند. در زمینه برخورد با پدیده بلوغ جنسی و تغییرات جسمانی و روانی متعاقب آن هر اندازه آگاهی نوجوانان ما بیشتر باشد نتایج مبحث این مرحله از زندگی در مسیر آینده نوجوان بیشتر است. آگاهی نداشتن و یا عدم آگاهی کامل و صحیح، نوجوانان را گیج و سردرگم می کند و این حالات نتایج منفی و زیانباری بدنبال خواهد

داشت. والدین و مربیان وظیفه دارند اطلاعات کافی در خصوص تغییراتی که در طول و به دنبال بلوغ جنسی در نوجوان اتفاق می‌افتد به تدریج و با استمرار ارائه کنند. عدم ارائه اطلاعات کافی و صحیح در مورد بلوغ باعث می‌شود که نوجوان از منابع دیگر که معمولا انحرافی است، اطلاعات کسب کند و این اطلاعات غلط می‌تواند او را به انحراف کشاند. والدین و مربیان از یک تا دو سال قبل از بلوغ کامل نوجوان می‌بایستی اقدامات زیر را انجام دهند. – او را آماده کنند که به زودی و بتدریج تغییراتی را در جسم و روان خود احساس خواهد کرد.

– به طرق مختلف او را مطمئن کنند که تغییرات ایجاد شده طبیعی است. – از اینکه این تغییرات در او شروع شده به او تبریک بگویند و خاطرنشان کنند که دوره جدیدی در زندگی او آغاز شده است. – به او یادآوری نمایند که این تغییرات در جهت تکامل فردی و قدمی بسوی اجتماعی شدن اوست به همین دلیل وظایف فردی و اجتماعی جدیدی برای او منظور شده است. – خاطرنشان کنند که این تغییرات قطعا شروع می‌شود اما زمان دقیق و مشخصی ندارد؛ بنابراین اگر دیرتر از دیگران هم شروع شود یک امر طبیعی است .

– به او بگویند که تغییرات جسمانی همراه با تغییرات روانی خواهد بود این تغییرات روانی در سه بعد هیجانی، خلقی و رفتاری اتفاق می‌افتد. نکته مهم در دوره بلوغ برقراری ارتباط صحیح با نوجوان است. کودک دلبند دیروز شما با تغییراتی که درجسم و روانش روی می‌دهد پا به دوران بزرگسالی می‌نهد. او اینکه می‌خواهد هویت جدیدی را برای خودش به دست آورد، طبیعی است که در برقراری رابطه با او مشکلاتی برای شما بوجود آید. برای این که روابط شما والدین و مربیان با فرزند یا دانش‌آموز نوجوانشان صمیمانه‌تر و گرمتر باشد، لازم است که به نکات زیر توجه کنید. پذیرش نوجوانان: گام اول برای ایجاد و تحکیم یک رابطه دوستانه و صمیمی با نوجوان این است که او را با همه کمی‌ها و کاستی‌هایش قبول داشته باشید. کاستی‌های رفتاری او را همچون نقاط قوت و توانایی‌هایش بپذیرد و او را به عنوان فردی که دارای استقلال، سلیقه‌های خاص و عقاید قابل ارائه است، نگاه کنید. احساساتش را پذیرفته و اعتماد به نفس او را با کم اهمیت جلوه دادن اشتباهات و تقدیر از کارهای پسندیده‌اش بالا ببرید. نوجوانانتان را درک کنید: درک و برداشت از زندگی و مسائل آن متفاوت از برداشتی است که نوجوان دارد. او زندگی را به ساده‌ترین وجه ممکن می‌نگرد، بطوری که عقایدش برای شما پوچ و مسخره است. نسبت به عقایدش بی‌اهمیت نباشید وی را مورد تمسخر قرار ندهید. چرا که این استهزاء به تداوم رابطه عاطفی با فرزندان لطمه می‌زند. ارتباط را دو طرفه کنید: در بسیاری از اوقات و به دلایل گوناگون ممکن است شما والدین و مربیان به نوجوان بگویید که چه بکند و چه نکند و از او توقع حرف شنوی نیز داشته باشید. این برخورد با نوجوان که حاکی از ارتباط یک طرفه، معیوب و غیر قابل دوام است، منجر به سرکشی و عصیان نوجوان در برابر دستورات شما می‌شود و به رابطه عاطفی و صمیمانه بین شما و او لطمه می‌زند. در این مواقع بهترست در برخورد با نوجوان، هر زمان که سخنی را گفتید از او نیز سخنی بشنوید و نظر او را نسبت به وظایف محوله‌اش جویا شوید. از دادن پند و اندرز مستقیم خودداری کنید: نوجوانان از شنیدن نصیحت و اندرز مستقیم و اینکه آنها را یکجا ارائه کنید و اشکالات رفتاری و گفتاری‌شان را تذکر بدهید گریزان هستند. نوجوانان اعمال خود را بی‌نقص می‌دانند و تحمل شنیدن پند و اندرز از جانب شما را ندارند. جهت اصلاح رفتار، آنها را بطور غیر مستقیم نسبت به اعمال و رفتار نادرست‌شان آگاه کنید و خودتان الگویی برای آنها باشید تا با پیروی از رفتار و گفتار شما روش صحیح برخورد را فرا گیرند.

آزادی عمل به نوجوانتان بدهید همچنان که به کودک نوپا اجازه می‌دهیم تا گاهی خود به تنهایی راه رفتن را امتحان کند و دفعاتی هم به زمین افتد، باید به نوجوان هم اجازه داد که تا حدودی پیامدهای رفتارهایش را تجربه کند و طعم برخی سختیها را چشیده و برای زندگی مقاوم شود. برای ارتباط با نوجوان وقت کافی بگذارید: نوجوانان نیازمند توجه هستند، آنها می‌خواهند صحبت کنند. اعتراض کنند و از هیجانات و اتفاقاتی که در مدرسه می‌افتد و یا از دوستانشان می‌شنوند، حرف بزنند؛ هر چه زمان این ارتباط با شما به عنوان مادر، پدر و یا مربی بیشتر باشد خرسندی آنها بیشتر شده و امکان ارتباط نادرست و غلط آنها کمتر خواهد شد.

توجه به تاثیر مشکلات اجتماعی: مشکلات اجتماعی تاثیرات ناخوشایندی بر نوجوانان دارد. عدم مداخله شما والدین و مربیان در بهبود شرایط اجتماعی، تاثیر تلاش‌هایتان را در خانه و مدرسه کمرنگ می‌کند. انرژی سرشار نوجوانان نیاز به تخلیه دارد: در این سنین نوجوان دارای انرژی فراوان جسمانی است، بخشی از این انرژی در غریزه جنسی نهفته است که در شروع دوران نوجوانی به طریق مقبول اجتماع قابلیت ندارد. نوجوان مقادیر دیگری از انرژی جسمانی خود را به صورت رفتارهای پرخاشگرانه مبارزه طلبی، حادثه‌جویی و .. تخلیه می‌کند. تشویق نوجوانان به انجام ورزشهای مختلف، شرکت در فعالیتهای الگوسازی برای آنان و تحریک آنها بر همانندسازی با آن الگوها باعث می‌شود تا آنها انرژی خود را به طریق منطقی تخلیه کنند. وضعیت تحصیلی نوجوان را پیگیری کنید: در این سنین ممکن است که فرزند شما نسبت به درس اظهار بی‌علاقگی نماید و به اموری مثل افراط در ورزش کردن، رسیدگی به سر و وضع خود و ... بپردازد، چنانکه می دانید پند، اندرز، سرزنش و مقایسه با دیگران کارساز نیست.. لذا علت بی‌توجهی او را نسبت به درس جستجو کرده و سعی در برطرف نمودن مشکل کنید. آموزش مهارت در برقراری روابط اجتماعی: نوجوانان در دوره بحران بلوغ نسبت به تعلق داشتن خود در گروه کودکان و یا بزرگسالان سردرگم می‌شوند و ممکن است که در میان جمع خانواده یا دوستان و آشنایان، رفتارهای بزرگتر از سن و یا گاهی کودکانه از خود بروز داده و روابط اجتماعی پسندیده‌ای برقرار نکنند، که با شرکت دادن فرزند نوجوانتان در جمع دوستان و آشنایان مهارت روابط اجتماعی او را افزایش دهید؛ مثلا با فرزند نوجوان خود به گردشهای دو نفره بروید و در بسیاری از روابط اجتماعی نظیر آشنا شدن با دیگران، خرید کردن از مغازه، پیدا کردن نشانی یک موسسه و درخواست انجام کاری از یک اداره با وی تمرین عملی کنید. استقلال طلبی نوجوان: نوجوان می‌خواهد از قید و بندهای دوران کودکی که او را به خانواده‌اش متصل کرده است، جدا شود و الگوهای جدیدی را جایگزین آنان کند.

از طرفی نیز شدیدا به خانواده وابسته است و می‌خواهد که توقعاتش را برآورده کنند. لذا حس استقلال‌طلبی خود را با مخالفت، مقاومت کردن و لجبازی با والدین و مربیان نشان می‌دهد و این نیاز نوجوان برای شما مشکل‌آفرین می‌شود. برای برخورد با این رفتار نوجوان، بهترست همیشه با او به لحنی صحبت کنید که احساس نکند برایش تصمیم‌گیری می‌کنید آزادی را به تدریج و متناسب با سنی که دارد به او عطا کنید و نظارت غیر مستقیم داشته باشید و اگر زمانی دریافتید که از آزادی شما، سوء استفاده کرده به او تذکر داده و او را متوجه اعمالش بکنید. بدانید که حذف آزادی، برای یک مدت کوتاه می‌تواند برایش آموزنده باشد.

بهداشت روانی دوران بلوغ

نوجوانی یکی از مهمترین و پرارزشترین دوران زندگی هر فرد محسوب می‌شود زیرا سر آغاز تحولات و دگرگونی‌های جسمی و روانی در اوست و بلوغ نقطه عطفی در گذر زندگی او از مرحله کودکی به بزرگسالی است. بر اساس تعریف سازمان جهانی دوره نوجوانی به گروه سنی ۱۰ تا ۱۹ سالگی اطلاق می‌شود و در اکثر کشورهای جهان به خصوص کشورهای درحال توسعه بخش قابل توجهی از جمعیت را نوجوانان تشکیل می‌دهند. با توجه به این واقعیت که نوجوانان، پدران و مادران فردا هستند پرداختن به مسائل بهداشتی‌شان (به خصوص بهداشت روان آنان) نه فقط برای خود آنها بلکه برای خانواده‌ها، جامعه و نسل آینده سودمند است و در برنامه توسعه هر کشوری می‌بایست به مسائل آنها توجه خاص شود.

آشنا شدن با پدیده‌های جدید در زندگی، انسان را از بار هیجانی همراه آن پدیده که غالبا اضطراب و آشفتگی است می‌رهاند، مطالعات روانشناختی نشان داده است که تاثیر منفی عوامل استرس‌زا که همراه با آگاهی قبلی است بسیار کمتر از زمانی است که عوامل استرس‌زا ناگهان و بدون مقدمه به انسان وارد می‌شوند. در زمینه برخورد با پدیده بلوغ جنسی و تغییرات جسمانی و روانی متعاقب آن هر اندازه آگاهی نوجوانان ما بیشتر باشد نتایج مبحث این مرحله از زندگی در مسیر آینده نوجوان بیشتر است. آگاهی نداشتن و یا عدم آگاهی کامل و صحیح، نوجوانان را گیج و سردرگم می‌کند و این حالات نتایج منفی و زیانباری بدنبال خواهد داشت. والدین و مربیان وظیفه دارند اطلاعات کافی در خصوص تغییراتی که در طول و به دنبال بلوغ جنسی در نوجوان اتفاق می‌افتد به تدریج و با استمرار ارائه کنند. عدم ارائه اطلاعات کافی و صحیح در مورد بلوغ باعث می‌شود که نوجوان از منابع دیگر که معمولا انحرافی است، اطلاعات کسب کند و این اطلاعات غلط می‌تواند او را به انحراف کشاند. والدین و مربیان از یک تا دو سال قبل از بلوغ کامل نوجوان می‌بایستی اقدامات زیر را انجام دهند. – او را آماده کنند که به زودی و بتدریج تغییراتی را در جسم و روان خود احساس خواهد کرد.

– به طرق مختلف او را مطمئن کنند که تغییرات ایجاد شده طبیعی است. – از اینکه این تغییرات در او شروع شده به او تبریک بگویند و خاطرنشان کنند که دوره جدیدی در زندگی او آغاز شده است. – به او یادآوری نمایند که این تغییرات در جهت تکامل فردی و قدمی بسوی اجتماعی شدن اوست به همین دلیل وظایف فردی و اجتماعی جدیدی برای او منظور شده است. – خاطرنشان کنند که این تغییرات قطعا شروع می‌شود اما زمان دقیق و مشخصی ندارد؛ بنابراین اگر دیرتر از دیگران هم شروع شود یک امر طبیعی است .

– به او بگویند که تغییرات جسمانی همراه با تغییرات روانی خواهد بود این تغییرات روانی در سه بعد هیجانی، خلقی و رفتاری اتفاق می‌افتد. نکته مهم در دوره بلوغ برقراری ارتباط صحیح با نوجوان است. کودک دلبند دیروز شما با تغییراتی که درجسم و روانش روی می‌دهد پا به دوران بزرگسالی می‌نهد. او اینکه می‌خواهد هویت جدیدی را برای خودش به دست آورد، طبیعی است که در برقراری رابطه با او مشکلاتی برای شما بوجود آید. برای این که روابط شما والدین و مربیان با فرزند یا دانش‌آموز نوجوانشان صمیمانه‌تر و گرمتر باشد، لازم است که به نکات زیر توجه کنید. پذیرش نوجوانان: گام اول برای ایجاد و تحکیم یک رابطه دوستانه و صمیمی با نوجوان این است که او را با همه کمی‌ها و کاستی‌هایش قبول داشته باشید. کاستی‌های رفتاری او را همچون نقاط قوت و توانایی‌هایش بپذیرد و او را به عنوان فردی که دارای استقلال، سلیقه‌های خاص و عقاید قابل ارائه است، نگاه کنید. احساساتش را پذیرفته و اعتماد به نفس او را با کم اهمیت جلوه دادن اشتباهات و تقدیر از کارهای پسندیده‌اش بالا ببرید. نوجوانانتان را درک کنید: درک و برداشت از زندگی و مسائل آن متفاوت از برداشتی است که نوجوان دارد. او زندگی را به ساده‌ترین وجه ممکن می‌نگرد، بطوری که عقایدش برای شما پوچ و مسخره است. نسبت به عقایدش بی‌اهمیت نباشید وی را مورد تمسخر قرار ندهید. چرا که این استهزاء به تداوم رابطه عاطفی با فرزندان لطمه می‌زند. ارتباط را دو طرفه کنید: در بسیاری از اوقات و به دلایل گوناگون ممکن است شما والدین و مربیان به نوجوان بگویید که چه بکند و چه نکند و از او توقع حرف شنوی نیز داشته باشید. این برخورد با نوجوان که حاکی از ارتباط یک طرفه، معیوب و غیر قابل دوام است، منجر به سرکشی و عصیان نوجوان در برابر دستورات شما می‌شود و به رابطه عاطفی و صمیمانه بین شما و او لطمه می‌زند. در این مواقع بهترست در برخورد با نوجوان، هر زمان که سخنی را گفتید از او نیز سخنی بشنوید و نظر او را نسبت به وظایف محوله‌اش جویا شوید. از دادن پند و اندرز مستقیم خودداری کنید: نوجوانان از شنیدن نصیحت و اندرز مستقیم و اینکه آنها را یکجا ارائه کنید و اشکالات رفتاری و گفتاری‌شان را تذکر بدهید گریزان هستند. نوجوانان اعمال خود را بی‌نقص می‌دانند و تحمل شنیدن پند و اندرز از جانب شما را ندارند. جهت اصلاح رفتار، آنها را بطور غیر مستقیم نسبت به اعمال و رفتار نادرست‌شان آگاه کنید و خودتان الگویی برای آنها باشید تا با پیروی از رفتار و گفتار شما روش صحیح برخورد را فرا گیرند.

آزادی عمل به نوجوانتان بدهید همچنان که به کودک نوپا اجازه می‌دهیم تا گاهی خود به تنهایی راه رفتن را امتحان کند و دفعاتی هم به زمین افتد، باید به نوجوان هم اجازه داد که تا حدودی پیامدهای رفتارهایش را تجربه کند و طعم برخی سختیها را چشیده و

برای زندگی مقاوم شود. برای ارتباط با نوجوان وقت کافی بگذارید: نوجوانان نیازمند توجه هستند، آنها می‌خواهند صحبت کنند. اعتراض کنند و از هیجانات و اتفاقاتی که در مدرسه می‌افتد و یا از دوستانشان می‌شنوند، حرف بزنند؛ هر چه زمان این ارتباط با شما به عنوان مادر، پدر و یا مربی بیشتر باشد خرسندی آنها بیشتر شده و امکان ارتباط نادرست و غلط آنها کمتر خواهد شد.

توجه به تاثیر مشکلات اجتماعی: مشکلات اجتماعی تاثیرات ناخوشایندی بر نوجوانان دارد. عدم مداخله شما والدین و مربیان در بهبود شرایط اجتماعی، تاثیر تلاش‌هایتان را در خانه و مدرسه کمرنگ می‌کند. انرژی سرشار نوجوانان نیاز به تخلیه دارد: در این سنین نوجوان دارای انرژی فراوان جسمانی است، بخشی از این انرژی در غریزه جنسی نهفته است که در شروع دوران نوجوانی به طریق مقبول اجتماع قابلیت ندارد. نوجوان مقادیر دیگری از انرژی جسمانی خود را به صورت رفتارهای پرخاشگرانه مبارزه طلبی، حادثه‌جویی و .. تخلیه می‌کند. تشویق نوجوانان به انجام ورزشهای مختلف، شرکت در فعالیتهای الگوسازی برای آنان و تحریک آنها بر همانندسازی با آن الگوها باعث می‌شود تا آنها انرژی خود را به طریق منطقی تخلیه کنند. وضعیت تحصیلی نوجوان را پیگیری کنید: در این سنین ممکن است که فرزند شما نسبت به درس اظهار بی‌علاقگی نماید و به اموری مثل افراط در ورزش کردن، رسیدگی به سر و وضع خود و ... بپردازد، چنانکه می دانید پند، اندرز، سرزنش و مقایسه با دیگران کارساز نیست.. لذا علت بی‌توجهی او را نسبت به درس جستجو کرده و سعی در برطرف نمودن مشکل کنید. آموزش مهارت در برقراری روابط اجتماعی: نوجوانان در دوره بحران بلوغ نسبت به تعلق داشتن خود در گروه کودکان و یا بزرگسالان سردرگم می‌شوند و ممکن است که در میان جمع خانواده یا دوستان و آشنایان، رفتارهای بزرگتر از سن و یا گاهی کودکانه از خود بروز داده و روابط اجتماعی پسندیده‌ای برقرار نکنند، که با شرکت دادن فرزند نوجوانتان در جمع دوستان و آشنایان مهارت روابط اجتماعی او را افزایش دهید؛ مثلا با فرزند نوجوان خود به گردشهای دو نفره بروید و در بسیاری از روابط اجتماعی نظیر آشنا شدن با دیگران، خرید کردن از مغازه، پیدا کردن نشانی یک موسسه و درخواست انجام کاری از یک اداره با وی تمرین عملی کنید. استقلال طلبی نوجوان: نوجوان می‌خواهد از قید و بندهای دوران کودکی که او را به خانواده‌اش متصل کرده است، جدا شود و الگوهای جدیدی را جایگزین آنان کند.

از طرفی نیز شدیدا به خانواده وابسته است و می‌خواهد که توقعاتش را برآورده کنند. لذا حس استقلال‌طلبی خود را با مخالفت، مقاومت کردن و لجبازی با والدین و مربیان نشان می‌دهد و این نیاز نوجوان برای شما مشکل‌آفرین می‌شود. برای برخورد با این رفتار نوجوان، بهترست همیشه با او به لحنی صحبت کنید که احساس نکند برایش تصمیم‌گیری می‌کنید آزادی را به تدریج و متناسب با سنی که دارد به او عطا کنید و نظارت غیر مستقیم داشته باشید و اگر زمانی دریافتید که از آزادی شما، سوء استفاده کرده به او تذکر داده و او را متوجه اعمالش بکنید. بدانید که حذف آزادی، برای یک مدت کوتاه می‌تواند برایش آموزنده باشد.

## ایمان نیاوریم به آغاز فصل سرد

نویسنده: سعید بی‌نیاز

آیا می‌دانستید که یک نوع افسردگی به نام افسردگی فصلی وجود دارد که مخصوص فصل‌های سرد سال است؟

«از هوای ابری متنفرم، آسمون که کم‌نور می‌شه، انگار یکی فشار می‌یاره به گلوم و دلم می‌خواد زار زار گریه کنم.»، «بی‌خیال! این همین جوریه، زمستون که شروع می‌شه، نمی‌دونم چرا بدجور می‌ره تو خودش.»، «بهار و تابستون سر حالم ولی هر وقت از سال که این باد سرد شروع می‌شه و صبح که از خواب پا می‌شم، خورشید توی پنجره نیست، دلم وحشتناک می‌گیره.»، «شدم عین خرگوشا! زمستونا اصلا انرژی ندارم؛ دل و دماغ بگو بخند ندارم. فکرایی می‌زنه به سرم که اصلا اگه تو این دنیا نباشم بهتره. اصلا دلم می‌خواد کل زمستون رو بگیرم بخوابم»، «آخرای پاییز که می‌شه، همین که ۳-۲ روز پشت سر هم ابری باشه، وسط خیابون هم که باشم، فکر می‌کنم توی آخرین نقطه دنیا وایستادم؛ آخر آخر آخر و دلم می‌خواد بزنم زیرگریه».

پشت همه این حرف‌های زمستانه، یک واقعیت علمی خوابیده است؛ کم بودن نور در زمستان، بعضی آدم‌ها را افسرده می‌کند.

به عهده خودتان است؛ می‌توانید در مورد این واقعیت که بعضی آدم‌ها با نور کم زمستان افسرده می‌شوند، شاعرانه فکر کنید؛ می‌توانید فکر کنید که این خودش جای امیدواری است که هنوز عده‌ای در دنیا این‌قدر از طبیعت تاثیر می‌گیرند که غمگینی‌شان را هم آب و هوا تعیین می‌کند؛ می‌توانید به‌دنبال علت‌های فیزیولوژیک این واقعیت باشید، یا خفن‌تر از همه علت‌های داروینی و تکاملی برای این قضیه بیاورید. به عهده خودتان است که در مورد افسردگی زمستانه چه جوری فکر کنید اما روان‌شناس‌ها و روانپزشک‌ها دلیل‌های جالب و درمان‌های جالب‌تری برای این اختلال عاطفی دارند.

وقتی از افسردگی حرف می‌زنیم...

واقعا وقتی از افسردگی حرف می‌زنیم، از چه چیزی حرف می‌زنیم؟! افسردگی واژه دستمالی‌شده و دهن‌مالی‌شده قرن ماست. خیلی از آدم‌ها با کوچک‌ترین حس غمگینی، فکر می‌کنند به افسردگی مبتلا شده‌اند و خیلی‌ها چیزی به خودکشی‌شان نمانده اما قبول ندارند افسرده شده‌اند.

در مورد افسردگی می‌شود ۱۰شماره حرف زد؛ می‌شود همین جمله که «افسردگی، سرماخوردگی بیماری‌های روان‌شناختی است» را گذاشت زیر ذره‌بین و فکر کرد که چرا آمار کسانی که به روان‌شناس‌ها و روانپزشک‌ها مراجعه می‌کنند، از همه بیماری‌های دیگر بیشتر است. افسردگی، تلخ‌ترین و در عین حال یکی از قابل درمان‌ترین بیماری‌های روان‌شناختی است. اما در این شماره، فقط می‌شود گفت که ما وقتی می گوییم افسردگی، منظورمان چه جور بیماری است تا وقتی که می گوییم «افسردگی فصلی» تکلیف‌مان با بخش اول عبارت روشن باشد.

افسردگی، یک مجموعه از نشانه‌های مرتبط است. کسی که افسرده می‌شود، لااقل باید طی ۲هفته، ۵نشانه از نشانه‌های زیر را داشته باشد:

اولین نشانه را معمولا- همه به‌معنای افسردگی می‌دانند؛ احساس غمگینی و پوچی در اکثر اوقات روز و در بیشتر روزهای مدت افسردگی. اما با اینکه مهم‌ترین نشانه افسردگی، همین حس لعنتی غمگینی است، چیزهای دیگری هم برای اینکه ما به یک نفر بگوییم افسرده، لازم است.

نشانه دوم هم خیلی مهم است. کسی که افسرده است، از فعالیت‌هایی که قبلا لذت می‌برده، دیگر لذت نمی‌برد. او تقریبا به همه چیز بی‌میل می‌شود. افسردگی مثل شمشیری است که اول فعالیت‌هایی که قبلا هم چندان لذتی نداشتند را از ته می‌زند و کم‌کم جلو می‌آید و حتی مهم‌ترین علاقه یک آدم را هم از او می‌گیرد. تصور کنید نقاشی را که دیگر میلی ندارد دست به قلم ببرد یا روزنامه‌نگاری را که دست و دلش به مطلب نوشتن نمی‌رود.

نشانه‌های سوم تا ششم بیشتر زیستی‌اند؛ یعنی به نشانه‌های بیماری‌های پزشکی شبیه هستند. فرد یا اشتهایش را بدجور از دست می‌دهد، یا برعکس خیلی پراشتها می‌شود؛ در مورد خواب هم همین‌طور. برخلاف تصور مردم، افسرده‌ها الزاما هم آدم‌های پرخواب و تنبلی نیستند؛ خیلی از آنها اتفاقا دچار کم‌خوابی می‌شوند. غیر از خواب و اشتها، افسرده‌ها یک نشانه جالب دیگر هم دارند که بیشتر دیگران متوجهش می‌شوند تا خودشان؛ افسرده‌ها یواش می‌شوند!

یعنی کارهایشان - چه یدی و چه فکری را کندتر انجام می‌دهند. دقیقا مثل ضبط صوتی که گذاشته باشیدش روی دکمه اسلو؛ حتی حرف زدن افسرده‌ها هم از قبل کندتر می‌شود، حافظه‌شان دیرتر کار می‌کند، محاسبه‌ها را دیرتر می‌فهمند و خلاصه اینکه باتری وجودشان ضعیف می‌شود. نشانه آخر این گروه، این است که معمولا احساس خستگی می‌کنند و حس می‌کنند برای کاری که قبلا در ۳سوت انجام می‌داده‌اند، عمرا انرژی ندارند.

از نشانه‌های بدنی که بگذریم، افسرده‌ها بدجوری احساس بی‌ارزشی می‌کنند. آنها زندگی‌شان را بی‌معنا می‌بینند. غیر از این، آنها بی‌دلیل و بادلیل احساس گناه می‌کنند. اما نکته اینجاست که حتی اگر خطایی از آنها سر زده باشد، احساس گناهشان اصلا تناسبی با گناهی که انجام داده‌اند، ندارد.

مبتلایان به افسردگی، احساس بلاتکلیفی می‌کنند و نمی‌دانند چطور تصمیم بگیرند؛ مانده‌اند سر هزار راهی و آخرش هیچ‌کدام را هم انتخاب نمی‌کنند.

خب! همه اینها را که بگذاریم روی هم، دلیل نشانه نهم معلوم می‌شود. خدایی‌اش شما هم به درست یا غلط اگر ۱۴روز تمام این احساس‌ها را داشته باشید، به فکر مرگ نمی‌افتید؟!

مبتلایان به افسردگی، ممکن است فکرهایی در مورد خودکشی داشته باشند؛ ممکن است برای این فکرها نقشه کشیده باشند؛ ممکن است حتی نقشه‌شان را عملی کرده باشند و ممکن است نقشه‌شان به نتیجه رسیده باشد و الان دیگر در این دنیا نباشند!

معمولا ۵تا از این نشانه‌های خفن هم که کنار هم جمع شوند، فرد را از پا درمی‌آورند و ممکن است به خاطر همین بیماری، روابط کاری، خانوادگی و اجتماعی آدم برود روی هوا.

افسردگی چه چیزهایی نیست؟

افسردگی، غمگینی عصرهای جمعه نیست. انگار هر فرهنگی برای خودش یک زمانی را برای غمگین شدن عمومی در نظر گرفته است. مثلا در اروپا افراد غمگینی صبح دوشنبه را دارند. به هر حال، این غمگینی‌های فراگیر، افسردگی نیستند.

نشانه‌های داغدیدگی و سوگواری، با نشانه‌های افسردگی فرق دارند. آدم داغدار حق دارد تا ۲ماه تمام نشانه‌های افسردگی را نشان دهد اما نباید به او افسرده بگوییم.

افسردگی روانی با نشانگان شبیه افسردگی که به خاطر کم‌کاری تیروئید یا مصرف مواد مخدر ایجاد شده است، فرق دارد. معمولا افسردگی‌های حاصل از این موارد را با هورمون‌درمانی یا ترک مواد مخدر می‌توان درمان کرد. در واقع، در مورد این بیماری‌ها باید گفت که درد در جای دیگری است.

... و اما افسردگی زمستانه

حالا که دست‌تان آمد افسردگی چه‌جور مشکلی است، تصور کنید که یک آدم این نشانه‌ها را داشته باشد اما فقط در فصل‌های سرد سال؛ یعنی فیل طرف فقط موقع پاییز و زمستان یاد هندوستان افسردگی می‌کند. البته یادتان باشد این نوع افسردگی به مواردی اطلاق می‌شود که فقط به آب و هوا ارتباط داشته باشد؛ یعنی اگر کسی همیشه توی زمستان‌ها بیکار می‌شود یا کارش سخت‌تر می‌شود، می‌شود افسردگی را به پای کار طرف نوشت و نه فصل زمستان.

کسانی که به افسردگی فصلی مبتلا هستند، اگر به حال خودشان رها شوند، معمولا در فصل‌های پرنورتر سال - مثل بهار - سرحال می‌آیند. روان‌شناس‌ها به این الگو از بروز نشانه‌های افسردگی می گویند اختلال عاطفی فصلی یا SAD.

بعضی روان‌شناسان، علت این نوع افسردگی را تکامل آدمی در طول سالیان دراز دانسته‌اند. به عقیده آنها در مناطق معتدله کره زمین، فعالیت انسان‌ها تحت تاثیر فصل‌ها قرار داشته است. آنها بهار و تابستان بسیار فعال بوده‌اند و در پاییز و زمستان یکباره دست از التهاب‌های زندگی می‌کشیده‌اند.

روان‌شناس‌های تکاملی می‌گویند که در دوران مدرن، زندگی بر پایه فصل‌ها کنار گذاشته شده است اما ژن‌های ما هنوز در زمستان دلشان می‌خواهد زندگی کندتر و آرام‌تری داشته باشند؛ ژن‌هایی که حاصل همان دوره زندگی براساس فصل‌ها هستند.

افسردگان زمستانی میل زیادی به خوردن شکلات، خواب بیش از حد و انجام ندادن کارهایشان دارند. قابل توجه خانم‌ها اینکه

افسردگی زمستانه هم مثل دیگر نمونه‌های افسردگی در زن‌ها بیشتر است. ۸۰درصد افسردگان فصلی، زن هستند و سن متوسط ابتلا به این بیماری ۴۰سالگی است.

تحقیقات نشان داده است که ساکنان مناطق سرد جهان - مثل آلاسکا - بیشتر به افسردگی فصلی مبتلا می‌شوند. مثلا معلوم شده است که تنها یک درصد از افسرده‌های ژاپنی بر اساس فصل‌ها افسرده می‌شوند؛ در صورتی که در آلاسکا این میزان به ۲/۹درصد هم رسیده است. جالب اینکه اگر همین آدم‌های ساکن مناطق سرد به جنوب سفر کنند، افسردگی‌شان بهبود می‌یابد و اگر دوباره به شمال برگردند، افسردگی‌شان عود می‌کند.

مشاهده این واقعیات منجر به این نظریه شد که دوره‌های افسردگی، مربوط به روزهای تقویم نیستند بلکه میزان حرارت و نور خورشید در روزهای سال است که می‌تواند بدتر یا بهتر شدن نشانه‌های افسردگی را توجیه کند. همین نظریه، باعث به وجود آمدن درمانی به نام «نوردرمانی» شد.

چگونه می‌توان افسردگی فصلی را بانوردرمانی معالجه کرد؟

جل‌الخالق! این بشر دارد تا کجاهای نظم زیستی بدن را به‌هم می‌ریزد! نوردرمانگران اروپایی با استفاده از تحقیقات فراوان دریافتند که راه‌حل اصلی اختلال افسردگی فصلی این است که توی خانه فرد افسرده، پروژکتورهایی نصب کنند و در مدت ۲ساعت در صبحگاه، خانه فرد افسرده را مثل روز روشن کنند. این کار باعث می‌شود که ریتم شبانه‌روزی به‌هم ریخته در مبتلایان افسردگی، نظمی دوباره پیدا کند؛ یعنی در واقع بدن آنها که فکر می‌کرده شروع روز به تاخیر افتاده است، حالا با این کار گول می‌خورد و حس می‌کند که بهاری دوباره به خانه پای گذاشته است!

محققان آن‌ور آبی در تحقیقات سال‌های اخیرشان، دریافته‌اند که نور درخشان و قوی، خاصیت درمانی دارد و لامپ‌های کم‌مصرف ما بیشتر خاصیت افسردگی‌زا دارند. آنها حتی در مورد بهترین مدت برای تاباندن این نورها تحقیق کرده و فهمیده‌اند ۲ساعت مداوم نور تاباندن بهتر از نیم ساعت است. البته آنها هنوز نمی‌دانند که روز را بهتر است از کدام طرف طولانی کنند؛ صبح یا غروب! البته ظاهرا تابیدن نور مصنوعی در صبحگاه بیشتر با نظریه‌شان جور است.

نوردرمانگرها حتی فهمیده‌اند که طیف کامل نور بهتر از طیف باریک آن عمل می‌کند.

معمولا نوردرمانگرها، از افسرده‌های زمستانی می‌خواهند که مستقیما به نور نگاه نکنند و دقیقا مثل خورشید، گاه‌گاهی نگاهکی به آن بیندازند. معمولا این درمان تا ۴روز بعد جواب می‌دهد و افسرده‌ها، با شادی از رختخواب‌شان برمی‌خیزند.

تا جایی که من می‌دانم ما در ایران نوردرمانی و نوردرمانگر نداریم. اما اگر شما حس می‌کنید زمستان‌ها خلقتان گرفته است، حتما به یک روان‌شناس مراجعه کنید تا اول مسجل شود که افسرده هستید. بعدش هم روان‌درمانی‌های خاصی که روان‌شناس به کار می‌برد را خودتان می‌توانید با یک نوردرمانی ابتکاری ترکیب کنید:

۱ - دست به کار شوید و با نصب چند پروژکتور گنده در خانه‌تان، سیاهی افسردگی را از خانه برانید؛ البته با توجه به اینکه این کار اصول خاصی دارد و حتما باید با مشورت چند متخصص انجام شود، همین که شما کلا نور خانه‌تان را زیاد کنید، کافی است. توصیه‌های بابابرقی را هم در این مورد بی‌خیال شوید. چون ساعات صبحگاهی که ساعات اوج مصرف نیست!

۲ - اگر این کارها ممکن نیست، پا شوید بروید سفر جنوب. نوری که وسط زمستان در بوشهر و خوزستان و هرمزگان به کله‌تان می‌خورد، هزاربار از نور تابستان اصفهان به بالا بهتر است. نور بخورید و خوب شوید!

ایمان نیاوریم به آغاز فصل سرد

نویسنده: سعید بی‌نیاز آیا می‌دانستید که یک نوع افسردگی به نام افسردگی فصلی وجود دارد که مخصوص فصل‌های سرد سال است؟

«از هوای ابری متنفرم، آسمون که کم‌نور می‌شه، انگار یکی فشار می‌یاره به گلوم و دلم می‌خواد زار زار گریه کنم.»، «بی‌خیال! این همین جوریه، زمستون که شروع می‌شه، نمی‌دونم چرا بدجور می‌ره تو خودش.»، «بهار و تابستون سر حالم ولی هر وقت از سال که این باد سرد شروع می‌شه و صبح که از خواب پا می‌شم، خورشید توی پنجره نیست، دلم وحشتناک می‌گیره.»، «شدم عین خرگوشا! زمستونا اصلا انرژی ندارم؛ دل و دماغ بگو بخند ندارم. فکرایی می‌زنه به سرم که اصلا اگه تو این دنیا نباشم بهتره. اصلا دلم می‌خواد کل زمستون رو بگیرم بخوابم»، «آخرای پاییز که می‌شه، همین که ۳-۲ روز پشت سر هم ابری باشه، وسط خیابون هم که باشم، فکر می‌کنم توی آخرین نقطه دنیا وایستادم؛ آخر آخر آخر و دلم می‌خواد بزنم زیرگریه».

پشت همه این حرف‌های زمستانه، یک واقعیت علمی خوابیده است؛ کم بودن نور در زمستان، بعضی آدم‌ها را افسرده می‌کند.

به عهده خودتان است؛ می‌توانید در مورد این واقعیت که بعضی آدم‌ها با نور کم زمستان افسرده می‌شوند، شاعرانه فکر کنید؛ می‌توانید فکر کنید که این خودش جای امیدواری است که هنوز عده‌ای در دنیا این‌قدر از طبیعت تاثیر می‌گیرند که غمگینی‌شان را هم آب و هوا تعیین می‌کند؛ می‌توانید به‌دنبال علت‌های فیزیولوژیک این واقعیت باشید، یا خفن‌تر از همه علت‌های داروینی و تکاملی برای این قضیه بیاورید. به عهده خودتان است که در مورد افسردگی زمستانه چه جوری فکر کنید اما روان‌شناس‌ها و روانپزشک‌ها دلیل‌های جالب و درمان‌های جالب‌تری برای این اختلال عاطفی دارند. وقتی از افسردگی حرف می‌زنیم...

واقعا وقتی از افسردگی حرف می‌زنیم، از چه چیزی حرف می‌زنیم؟! افسردگی واژه دستمالی‌شده و دهن‌مالی‌شده قرن ماست. خیلی از آدم‌ها با کوچک‌ترین حس غمگینی، فکر می‌کنند به افسردگی مبتلا شده‌اند و خیلی‌ها چیزی به خودکشی‌شان نمانده اما قبول ندارند افسرده شده‌اند.

در مورد افسردگی می‌شود ۱۰شماره حرف زد؛ می‌شود همین جمله که «افسردگی، سرماخوردگی بیماری‌های روان‌شناختی است» را گذاشت زیر ذره‌بین و فکر کرد که چرا آمار کسانی که به روان‌شناس‌ها و روانپزشک‌ها مراجعه می‌کنند، از همه بیماری‌های دیگر بیشتر است. افسردگی، تلخ‌ترین و در عین حال یکی از قابل درمان‌ترین بیماری‌های روان‌شناختی است. اما در این شماره، فقط می‌شود گفت که ما وقتی می‌گوییم افسردگی، منظورمان چه جور بیماری است تا وقتی که می‌گوییم «افسردگی فصلی» تکلیف‌مان با بخش اول عبارت روشن باشد.

افسردگی، یک مجموعه از نشانه‌های مرتبط است. کسی که افسرده می‌شود، لااقل باید طی ۲هفته، ۵نشانه از نشانه‌های زیر را داشته باشد:

اولین نشانه را معمولا ـ همه به‌معنای افسردگی می‌دانند؛ احساس غمگینی و پوچی در اکثر اوقات روز و در بیشتر روزهای مدت افسردگی. اما با اینکه مهم‌ترین نشانه افسردگی، همین حس لعنتی غمگینی است، چیزهای دیگری هم برای اینکه ما به یک نفر بگوییم افسرده، لازم است.

نشانه دوم هم خیلی مهم است. کسی که افسرده است، از فعالیت‌هایی که قبلا لذت می‌برده، دیگر لذت نمی‌برد. او تقریبا به همه چیز بی‌میل می‌شود. افسردگی مثل شمشیری است که اول فعالیت‌هایی که قبلا هم چندان لذتی نداشتند را از ته می‌زند و کم‌کم جلو می‌آید و حتی مهم‌ترین علاقه یک آدم را هم از او می‌گیرد. تصور کنید نقاشی را که دیگر میلی ندارد دست به قلم ببرد یا روزنامه‌نگاری را که دست و دلش به مطلب نوشتن نمی‌رود.

نشانه‌های سوم تا ششم بیشتر زیستی‌اند؛ یعنی به نشانه‌های بیماری‌های پزشکی شبیه هستند. فرد یا اشتهایش را بدجور از دست می‌دهد، یا برعکس خیلی پراشتها می‌شود؛ در مورد خواب هم همین‌طور. برخلاف تصور مردم، افسرده‌ها الزاما هم آدم‌های پرخواب و تنبلی نیستند؛ خیلی از آنها اتفاقا دچار کم‌خوابی می‌شوند. غیر از خواب و اشتها، افسرده‌ها یک نشانه جالب دیگر هم دارند که بیشتر دیگران متوجهش می‌شوند تا خودشان؛ افسرده‌ها یواش می‌شوند!

یعنی کارهایشان - چه یدی و چه فکری را کندتر انجام می‌دهند. دقیقا مثل ضبط صوتی که گذاشته باشیدش روی دکمه اسلو؛ حتی حرف زدن افسرده‌ها هم از قبل کندتر می‌شود، حافظه‌شان دیرتر کار می‌کند، محاسبه‌ها را دیرتر می‌فهمند و خلاصه اینکه باتری وجودشان ضعیف می‌شود. نشانه آخر این گروه، این است که معمولا احساس خستگی می‌کنند و حس می‌کنند برای کاری که قبلا در ۳سوت انجام می‌داده‌اند، عمرا انرژی ندارند.

از نشانه‌های بدنی که بگذریم، افسرده‌ها بدجوری احساس بی‌ارزشی می‌کنند. آنها زندگی‌شان را بی‌معنا می‌بینند. غیر از این، آنها بی‌دلیل و بادلیل احساس گناه می‌کنند. اما نکته اینجاست که حتی اگر خطایی از آنها سر زده باشد، احساس گناهشان اصلا تناسبی با گناهی که انجام داده‌اند، ندارد.

مبتلایان به افسردگی، احساس بلاتکلیفی می‌کنند و نمی‌دانند چطور تصمیم بگیرند؛ مانده‌اند سر هزار راهی و آخرش هیچ‌کدام را هم انتخاب نمی‌کنند.

خب! همه اینها را که بگذاریم روی هم، دلیل نشانه نهم معلوم می‌شود. خدایی‌اش شما هم به درست یا غلط اگر ۱۴روز تمام این احساس‌ها را داشته باشید، به فکر مرگ نمی‌افتید؟!

مبتلایان به افسردگی، ممکن است فکرهایی در مورد خودکشی داشته باشند؛ ممکن است برای این فکرها نقشه کشیده باشند؛ ممکن است حتی نقشه‌شان را عملی کرده باشند و ممکن است نقشه‌شان به نتیجه رسیده باشد و الان دیگر در این دنیا نباشند!

معمولا ۵تا از این نشانه‌های خفن هم که کنار هم جمع شوند، فرد را از پا درمی‌آورند و ممکن است به خاطر همین بیماری، روابط کاری، خانوادگی و اجتماعی آدم برود روی هوا. افسردگی چه چیزهایی نیست؟

افسردگی، غمگینی عصرهای جمعه نیست. انگار هر فرهنگی برای خودش یک زمانی را برای غمگین شدن عمومی در نظر گرفته است. مثلا در اروپا افراد غمگینی صبح دوشنبه را دارند. به هر حال، این غمگینی‌های فراگیر، افسردگی نیستند.

نشانه‌های داغدیدگی و سوگواری، با نشانه‌های افسردگی فرق دارند. آدم داغدار حق دارد تا ۲ماه تمام نشانه‌های افسردگی را نشان دهد اما نباید به او افسرده بگوییم.

افسردگی روانی با نشانگان شبیه افسردگی که به خاطر کم‌کاری تیروئید یا مصرف مواد مخدر ایجاد شده است، فرق دارد. معمولا افسردگی‌های حاصل از این موارد را با هورمون‌درمانی یا ترک مواد مخدر می‌توان درمان کرد. در واقع، در مورد این بیماری‌ها باید گفت که درد در جای دیگری است. ... و اما افسردگی زمستانه

حالا که دست‌تان آمد افسردگی چه‌جور مشکلی است، تصور کنید که یک آدم این نشانه‌ها را داشته باشد اما فقط در فصل‌های سرد سال؛ یعنی فیل طرف فقط موقع پاییز و زمستان یاد هندوستان افسردگی می‌کند. البته یادتان باشد این نوع افسردگی به مواردی اطلاق می‌شود که فقط به آب و هوا ارتباط داشته باشد؛ یعنی اگر کسی همیشه توی زمستان‌ها بیکار می‌شود یا کارش سخت‌تر می‌شود، می‌شود افسردگی را به پای کار طرف نوشت و نه فصل زمستان.

کسانی که به افسردگی فصلی مبتلا هستند، اگر به حال خودشان رها شوند، معمولا در فصل‌های پرنورتر سال - مثل بهار - سرحال می‌آیند. روان‌شناس‌ها به این الگو از بروز نشانه‌های افسردگی می‌گویند اختلال عاطفی فصلی یا SAD.

بعضی روان‌شناسان، علت این نوع افسردگی را تکامل آدمی در طول سالیان دراز دانسته‌اند. به عقیده آنها در مناطق معتدله کره زمین، فعالیت انسان‌ها تحت تاثیر فصل‌ها قرار داشته است. آنها بهار و تابستان بسیار فعال بوده‌اند و در پاییز و زمستان یکباره دست از التهاب‌های زندگی می‌کشیده‌اند.

روان‌شناس‌های تکاملی می‌گویند که در دوران مدرن، زندگی بر پایه فصل‌ها کنار گذاشته شده است اما ژن‌های ما هنوز در

زمستان دلشان می‌خواهد زندگی کندتر و آرام‌تری داشته باشند؛ ژن‌هایی که حاصل همان دوره زندگی براساس فصل‌ها هستند.
افسردگان زمستانی میل زیادی به خوردن شکلات، خواب بیش از حد و انجام ندادن کارهایشان دارند. قابل توجه خانم‌ها اینکه افسردگی زمستانه هم مثل دیگر نمونه‌های افسردگی در زن‌ها بیشتر است. ۸۰درصد افسردگان فصلی، زن هستند و سن متوسط ابتلا به این بیماری ۴۰سالگی است.
تحقیقات نشان داده است که ساکنان مناطق سرد جهان - مثل آلاسکا - بیشتر به افسردگی فصلی مبتلا می‌شوند. مثلا معلوم شده است که تنها یک درصد از افسرده‌های ژاپنی بر اساس فصل‌ها افسرده می‌شوند؛ در صورتی که در آلاسکا این میزان به ۲/۹درصد هم رسیده است. جالب اینکه اگر همین آدم‌های ساکن مناطق سرد به جنوب سفر کنند، افسردگی‌شان بهبود می‌یابد و اگر دوباره به شمال برگردند، افسردگی‌شان عود می‌کند.
مشاهده این واقعیات منجر به این نظریه شد که دوره‌های افسردگی، مربوط به روزهای تقویم نیستند بلکه میزان حرارت و نور خورشید در روزهای سال است که می‌تواند بدتر یا بهتر شدن نشانه‌های افسردگی را توجیه کند. همین نظریه، باعث به وجود آمدن درمانی به نام «نوردرمانی» شد. چگونه می‌توان افسردگی فصلی را بانوردرمانی معالجه کرد؟
جل‌الخالق! این بشر دارد تا کجاهای نظم زیستی بدن را به‌هم می‌ریزد! نوردرمانگران اروپایی با استفاده از تحقیقات فراوان دریافتند که راه‌حل اصلی اختلال افسردگی فصلی این است که توی خانه فرد افسرده، پروژکتورهایی نصب کنند و در مدت ۲ساعت در صبحگاه، خانه فرد افسرده را مثل روز روشن کنند. این کار باعث می‌شود که ریتم شبانه‌روزی به‌هم ریخته در مبتلایان افسردگی، نظمی دوباره پیدا کند؛ یعنی در واقع بدن آنها که فکر می‌کرده شروع روز به تاخیر افتاده است، حالا با این کار گول می‌خورد و حس می‌کند که بهاری دوباره به خانه پای گذاشته است!
محققان آنور آبی در تحقیقات سال‌های اخیرشان، دریافته‌اند که نور درخشان و قوی، خاصیت درمانی دارد و لامپ‌های کم‌مصرف ما بیشتر خاصیت افسردگی‌زا دارند. آنها حتی در مورد بهترین مدت برای تاباندن این نورها تحقیق کرده و فهمیده‌اند ۲ساعت مداوم نور تاباندن بهتر از نیم ساعت است. البته آنها هنوز نمی‌دانند که روز را بهتر است از کدام طرف طولانی کنند؛ صبح یا غروب! البته ظاهرا تابیدن نور مصنوعی در صبحگاه بیشتر با نظریه‌شان جور است.
نوردرمانگرها حتی فهمیده‌اند که طیف کامل نور بهتر از طیف باریک آن عمل می‌کند.
معمولا نوردرمانگرها، از افسرده‌های زمستانی می‌خواهند که مستقیما به نور نگاه نکنند و دقیقا مثل خورشید، گاه‌گاهی نگاهکی به آن بیندازند. معمولا این درمان تا ۴روز بعد جواب می‌دهد و افسرده‌ها، با شادی از رختخواب‌شان برمی‌خیزند.
تا جایی که من می‌دانم ما در ایران نوردرمانی و نوردرمانگر نداریم. اما اگر شما حس می‌کنید زمستان‌ها خلقتان گرفته است، حتما به یک روان‌شناس مراجعه کنید تا اول مسجل شود که افسرده هستید. بعدش هم روان‌درمانی‌های خاصی که روان‌شناس به کار می‌برد را خودتان می‌توانید با یک نوردرمانی ابتکاری ترکیب کنید:
۱ - دست به کار شوید و با نصب چند پروژکتور گنده در خانه‌تان، سیاهی افسردگی را از خانه برانید؛ البته با توجه به اینکه این کار اصول خاصی دارد و حتما باید با مشورت چند متخصص انجام شود، همین که شما کلا نور خانه‌تان را زیاد کنید، کافی است. توصیه‌های بابابرقی را هم در این مورد بی‌خیال شوید. چون ساعات صبحگاهی که ساعات اوج مصرف نیست!
۲ - اگر این کارها ممکن نیست، پا شوید بروید سفر جنوب. نوری که وسط زمستان در بوشهر و خوزستان و هرمزگان به کله‌تان می‌خورد، هزاربار از نور تابستان اصفهان به بالا بهتر است. نور بخورید و خوب شوید!

## آرامش در حضور واژگان

نویسنده: ابوالفضل قوچانی
روان‌شناسان می‌گویند با نوشتن افکار و احساساتی که در طول شبانه‌روز تجربه می‌کنیم، می‌توانیم سطح سلامت اعصاب و روانمان را ارتقا بدهیم. اگر بخواهید برای نوشتن از اینترنت کمک بگیرید، سایت ویکی‌پدیا یک فهرست بلندبالا از تکنیک‌های مختلف در اختیارتان می‌گذارد. نام یکی از این تکنیک‌ها catharsis است که در زبان فارسی، ترجمه شده است به: تخلیه هیجانی.
این تکنیک به نویسنده می‌آموزد که چگونه هیجانات شدیدی را که در قلبش تلنبار شده، بریزد روی کاغذ. ما می‌خواهیم آن روی سکه catharsis را ببینیم؛ یعنی می‌خواهیم ببینیم این تخلیه هیجانیِ نوشتاری چه تأثیری دارد بر سلامت اعصاب و روان. ارسطو معتقد بود که دیدن تراژدی و کمدی موجب پالایش روح می‌شود. این اصطلاح در اواخر قرن نوزدهم افتاد توی دهان دو تا درمانگر مشهور: فروید و بروئر. آن‌ها مشترکا یک خانم بیمار را درمان کردند که نشانه‌های جسمی شدیدی داشت، اما هیچ مشکل ارگانیکی نداشت. بروئر با استفاده از هیپنوتیزم کاری کرد که او تجربه‌های تلخِ احساسیِ گذشته‌اش را با بیان آن‌ها بیرون بریزد. نشانه‌های جسمی، همه به همان تجربه‌های ناگفته ربط داشتند. بیمار می‌گفت وقتی این تجربه‌ها را بیرون می‌ریزد، انگار دارد یک دودکش سیاه را پاک می‌کند. فروید و بروئر از همان کلمه ارسطو برای این فرایند استفاده کردند؛ یعنی تخلیه هیجانی. اما فروید دریافت که برای این تخلیه، حتما نیازی به هیپنوتیزم نیست. همین که به فرد بگوییم «هر چه به ذهنت می‌رسد، بدون سانسور و فکر کردن به این که بی ربطاند، به زبان بیاور»، تخلیه هیجانی انجام می‌شود. بعد از فروید، همه رویکردهای روان‌درمانی، معتقد بودند که حداقل نصف درمان این است که مراجعه‌کننده، تجربه‌های احساسی‌اش را در یک جلسه درمانی بریزد بیرون. اما تکنیک‌ها به مرور متنوع‌تر شدند.
یکی از پیشنهادهایی که الان غالب روان‌شناسان به مراجعانشان گوشزد می‌کنند، این است که بنویس! چرا نوشتن؟ انگار همهٔ آن‌هایی که دستشان به قلم می‌رود، ناخودآگاه می‌دانند که نوشتن آرام‌شان می‌کند. از شکسپیر که بعد از مرگ فرزندش، نمایشنامه هملت را نوشت تا برایان تریسی که در «قورباغه‌ات را قورت بده» به مخاطبانش می‌گوید هدفی که نوشته نشود، به درد نمی‌خورد. اما این که نوشتن یک مطلب چه فرقی می‌کند با تکرار کردن همان مطلب در ذهن، احتمالا ـ قبل از هر چیز، دلایلی تاریخی دارد. نوشتن، همیشه قاطعیت خاصی داشته است. مثلا قانون از وقتی که مکتوب می‌شد، لازم‌الاجرا تلقی می‌شد. از سوی دیگر، از وقتی سواد همه‌گیر شد، قلم و کاغذ به عنوان اشیایی آشنا در زندگی ما حضور یافتند؛ اشیایی که اگرچه خیلی نزدیکمان بودند، به هر حال، یک شیء بیرونی تلقی می‌شدند. به زبان ساده، وقتی ما تجربیات خودمان را در دفتر خاطرات می‌نویسیم، علاوه بر این که به آن‌ها قاطعیت می‌دهیم، انگار داریم با یک فرد بیرونی در مورد تجربیاتمان حرف می‌زنیم؛ یک فرد بیرونی که بی‌نهایت رازدار و بی‌خطر است؛ یک فرد بیرونی که می‌توانیم هر وقت دلمان خواست او را از بین ببریم، بدون این که اعتراض کند. جالب است بدانید که حتی فُرم کلماتی که می‌نویسیم، می‌تواند روی هیجاناتمان تأثیر بگذارد. چندی پیش در یک تحقیق آلمانی معلوم شد، خوانندگانی که داستانی را خوانده‌اند که در آن‌ها از حرف u زیاد استفاده شده، غمگین‌تر شده‌اند تا خوانندگانی که داستانی را خوانده‌اند که تعداد کمی از این حرف در آن داستان بوده و جالب‌تر این که این در شرایطی بود که هر دو داستان یک چیز را می‌گفتند. به هر حال ثابت شده است که اگر ما افکار منفی و هیجانی‌مان را فقط در ذهنمان تکرار و تکرار کنیم (چیزی که روان‌شناسان به آن می‌گویند نُشخوار ذهنی)، تنها به احساس اضطراب و افسردگی خودمان دامن می‌زنیم، اما اگر همان افکار و هیجانات را بنویسیم، در واقع از دید یک ناظر بیرونی به آن‌ها نگاه می‌کنیم و می‌توانیم آن‌ها را مورد تجدیدنظر و ارزیابی قرار دهیم. از چه بنویسیم؟ در پاسخ به سؤال بالاـ ما با دو دسته از روان‌شناسان مواجه می‌شویم؛آن‌هایی که می‌گویند احساسات‌تان را بنویسید و آن‌هایی که می‌گویند افکارتان را بنویسید. گروه اول، مبنای فکری‌شان همان تخلیه هیجانی روانکاوانی مثل فروید و بروئر است. آن‌ها می‌گویند:
) ?قرار نیست برای دیگران بنویسید. فقط برای خودتان بنویسید. برای دل خودتان.
) ?احساسات‌تان را بشناسید و آن‌ها را از افکارتان جدا کنید.
) ?احساسات، خیلی اتوماتیک‌تر و ناخودآگاه‌تر از افکارند. وقتی شما ناگهان شاد می شوید، غمگین می‌شوید، تعجب می کنید، متنفر می‌شوید، حس سردرگمی پیدا می‌کنید یا خشمگین می‌شوید، در واقع دارید احساسات‌تان را تجربه می کنید.
) ?وقتی که در دیگران نیز احساسی را تشخیص می‌دهید و می‌گویید فکر می‌کنم شما ناراحت شده‌اید، آن‌وقت در واقع شما دارید احساس می‌کنید (فکر نمی‌کنید).
) ?احساسات، خیلی وقت‌ها علت نامعلوم یا ناخودآگاهی دارند، مثلا وقتی از شخصی که برای اولین‌بار دیده‌اید، خوشتان می‌آید یا از او متنفر می‌شوید.
) ?در هر شبانه‌روز، زمانی را اختصاص بدهید به این‌که احساسات روزمره‌تان را بنویسید.
) ?در مقابل هر احساسی، رفتاری را که می‌خواسته‌اید انجام بدهید یا دلتان می‌خواسته انجام بدهید (اما انجام نداده‌اید)، بنویسید. این کار به شما کمک می‌کند بدون این‌که به دیگران از لحاظ عاطفی ضربه بزنید، به تخلیه هیجانی دست پیدا کنید.
) ?مهم نیست که خوش‌خط باشید یا بدخط، درشت بنویسید یا ریز، و مهم نیست که روی خطوط حرکت کنید یا نه. مهم نیست که قلم را چقدر روی کاغذ فشار بدهید، اما ضرورت دارد که خودتان را کاملا آزاد بگذارید تا هر چه دلتان می‌خواهد، بیاورید روی کاغذ.
) ?اگر دوست دارید، می‌توانید دست‌آخر، تمام نوشته‌هاتان را پاره کنید! این کار، خودش دارای بار هیجانی زیادی است که می‌تواند تخلیه هیجانی‌تان را قوی‌تر کند. تحقیقات زیادی ثابت کرده‌اند که انجام دادن روزمره همین کارها، به شرطی که شما احساسات‌تان را به درستی شناخته باشید، روی بهداشت روانتان تأثیر مثبت دارد. در یک پایان‌نامه جالب که در کشور خودمان انجام شده بود، معلوم شد که این کار علاوه بر بالا بردن نمره‌های سلامت روان، می‌تواند نمره‌های هوش هیجانی را هم بالا ببرد. و اما گروه دوم روان‌شناسان که این روزها بازار روان‌شناسی دستشان است، می‌گویند بهتر است اول افکارتان را بنویسید (نه احساسات‌تان را). آن‌ها معتقدند که ما به این دلیل افسرده و مضطرب می‌شویم که دارای افکار اتوماتیک و غیرمنصفانه‌ای هستیم. آن‌ها می‌گویند که همین فکرها هستند که باعث می‌شوند ما هیجانات ناخوشایندی را تجربه کنیم (و نه بر عکس). آن‌ها به مراجعانشان پیشنهاد می‌کنند:
) ?یک جدول هفتگی داشته باشید که در آن، تمام کارهای روزمره‌تان را بنویسید. این کار باعث می‌شود که شما متوجه شوید چقدر از روزتان را به کارهای مفید اختصاص می‌دهید و چقدر از روزتان را به بطالت می‌گذرانید. همچنین اگر آن‌ها را به عنوان برنامه‌های آینده داشته باشید، هر هفته متوجه می‌شوید که چند درصد از کارهایی را که قرار بوده انجام بدهید، انجام داده‌اید و چند درصد را نه.
) ?یک جدول سه ستونی درست کنید و همیشه آخر شب تکمیلش کنید.
) ?در قسمت اول این جدول، فقط فکرهایی را بنویسید که موقع احساسی شدن، به آن‌ها می‌اندیشید. مثلا بنویسید وقتی که غمگین می‌شوم، این فکرها به سراغم می‌آید: دنیا جای چرندی است، همه آدم‌ها مزخرف‌اند، هیچ روز خوبی در زندگی‌ام نداشته‌ام و... چند هفته که این فکرها را یادداشت کردید، متوجه می‌شوید که تمامشان به چند دسته مشابه تقسیم می‌شوند، مثلا گزاره‌هایی که با همه یا هیچ آغاز شده‌اند.
) ?در قسمت دوم جدول، احساساتی را بنویسید که همراه با آن فکرهای تکراری تجربه کرده‌اید. «شناخت درمانگرها» می گویند

بعد از مدتی خودتان متوجه می‌شوید، در مقابل فکرهای غیرمنصفانه‌تر، احساسات منفی‌تری قرار دارند. حتی آن‌ها می گویند به میزان منصفانه بودن و منطقی بودن فکرتان نمره بدهید. اگر فکرتان منصفانه باشد، احساسات بدی را تجربه نمی کنید.

) ?در قسمت سوم جدول، فکرهای جایگزین را بنویسید. البته بهتر است این کار را دیرتر شروع کنید، یعنی هنگامی که به اندازهٔ کافی، ربط بین افکار غیرمنطقی و احساسات منفی را فهمیده باشید. شما باید فکری را جایگزین کنید که لااقل به اندازه‌ای منطقی‌تر از فکرهای اولیه باشد. به این فکرها هم نمره بدهید. این گروه از روان‌شناسان معتقدند که بعد از مدتی ذهنتان عادت می کند که خودش از اول، فکرها را جایگزین کند، چون متوجه شده است که فکرهای تکراری ناکارآمد، نتیجه ای ندارند جز افسردگی و اضطراب. نوشتن به شیوه پست مدرن گروه‌های دیگری از روان‌شناسان هستند که از نوشتن به عنوان تکنیک‌های درمانی استفاده می کنند. شاید جدیدترینشان گروهی باشند موسوم به «روایت درمانگران» (که بعضی‌ها در فارسی، آن را به غلط، «داستان‌درمانگران» ترجمه کرده‌اند.) این گروه از روان‌شناسان که در زیرمجموعه روان‌شناسان پُست مدرن جای می گیرند، معتقدند که هر کسی داستان زندگی خودش را دارد. آن‌ها به بالاتر بودن یا داناتر بودن روان‌شناسان نسبت به مراجعه‌کنندگان معتقد نیستند. آن‌ها از همان واژه‌هایی استفاده می کنند که مراجعه‌کنندگان برای توصیف مشکلشان از آن واژه‌ها استفاده می کنند. آن‌ها از تکنیک‌های نوشتاری هم استفاده می کنند تا به مراجعه‌کنندگان کمک کنند دیو داستان زندگی‌شان را بکُشند و قهرمان داستان شوند. یکی از جالب‌ترین شیوه‌های آن‌ها برای مراجعه‌کنندگان بزرگسال، نامه نوشتن به پدر و مادر است. آن‌ها به شما توصیه می کنند تمام هیجاناتی را که نسبت به پدر و مادرتان داشته‌اید، در قالب یک نامه بنویسید و به‌شان بگویید که تا چه حد نگذاشته‌اند شما داستان زندگی خودتان را خودتان بنویسید. به آن‌ها بگویید که کی دوست داشته‌اید سرشان داد بزنید و نزده‌اید، کی از آن‌ها غمگین شده‌اید و کی احساس کرده‌اید در اجبار قوانین آن‌ها زندگی می کنید. شما می‌توانید این نامه را به پدر و مادرتان بنویسید، بدون این که آن‌ها را پُست کنید یا به کسی نشان بدهید. کارهای دیگری هم می‌شود کرد. مثلا می‌توانید جای گیرنده و فرستنده نامه را خالی بگذارید و نامه را به صندوق پست بیندازید. احساسی که شما موقع افتادن نامه به صندوق پست تجربه می کنید، حس تخلیه هیجانی است؛ آن‌هم از نوع پُست مدرن! این روان‌شناسان همچنین توصیه می کنند با نوشتن خواب‌هایتان در اول صبح، آن‌ها را از فرار به دنیای فراموشی مصون نگه دارید؛ چرا که این کار باعث می شود سیستم حافظه خوابتان تقویت شود و بعد از مدتی، دیگر نیازی به یادداشت خواب‌هایتان حس نکنید و خواب‌ها یادتان بماند. آن‌ها نوشتند و بردند اگر بخواهیم خیلی روانکاوانه فکر کنیم، در پاسخ به این سؤال که «چه کسانی از نوشتن بیشترین استفاده را بردند؟» باید فهرستی به اندازه اسم تمام شاعران و نویسندگان دنیا ارائه بدهیم، اما اعترافات سنت آگوستین، برادران کارامازوف داستایفسکی و هملت شکسپیر، نمونه‌های بسیار خوبی هستند که اولی، نام آشکاری دارد، دومی باعث شده داستایفسکی دربارهٔ بیماری صرع خودش تا می‌تواند در قالب یکی از شخصیت‌ها حرف بزند و تجربه کند و سومی هم که شاهکار شکسپیر است و بعد از مرگ پسرش به نام همنت نوشته شده، باعث شده است شکسپیر با اضافه کردن یک حرف، دوباره کودک از دست‌رفته‌اش و رابطه خانوادگی‌اش را در ذهنش احیا کند. همهٔ گروه‌های بالا- به تخلیه هیجانی مستقیم و غیرمستقیم در نوشته‌هایشان پرداخته‌اند، اما یک مورد عجیب و غریب وجود دارد که با نوشتن توانسته حتی کارهای قسمتِ از دست رفته مغزش را جبران کند. او که یکی از بیماران لوریا (از مشهورترین متخصصان اعصاب قرن بیستم روسیه) بود، در جنگ‌های داخلی کشورش یک قسمت از مغزش را از دست داد. او نامش را نمی‌دانست، خانه‌اش را بلد نبود، نمی‌دانست که باید به دستشویی برود، نام خیلی چیزها یادش رفته بود و کارکرد خیلی از وسایل را نمی‌دانست. لوریا به او کمک کرد که دوباره باسواد شود، از یادداشت برای نامیدن چیزها استفاده کند و هر چه را از گذشته به یاد می‌آورد، فورا یادداشت کند. او توانست با این کار، تکه‌های پازل گذشته‌اش را کنار هم بگذارد و به یک کُلِ کامل و جامع دست یابد. او یادداشت‌هایش را به یک زندگی‌نامه تبدیل کرد و به لوریا داد تا به چاپ برساند. این کتاب با عنوان «جهان گمشده و جهان بازیافته» ترجمه شده و به بازار نشر عرضه شده است؛ کتابی از لوریا با ترجمه دکتر حبیب‌الله قاسم‌زاده. جایی برای نوشتن شما می‌توانید خیلی ساده، رویدادهای روزمره را به شکل یک داستان کوتاه بنویسید. می‌توانید خطی را اختراع کنید که فقط خودتان از آن سر در می‌آورید. می‌توانید برای این که بیشتر هیجانی باشید، آن‌ها را به یک شعر آزاد تبدیل کنید. اما بالاخره باید جایی را برای نوشتن داشته باشید. ما از سنتی‌ترین شکلش استفاده می کنیم:

) ?دفتر خاطرات: یکی از قدیمی‌ترین، معمول‌ترین و رمانتیک‌ترین راه‌های نوشتن هیجانات و افکار روزانه، استفاده از دفتر خاطرات است. از اعترافات سنت آگوستین قدیس گرفته تا زندگی‌نامه خودنوشت هوشنگ مرادی کرمانی خودمان، همه از همین دفترها بیرون آمده است. فقط توصیه می‌شود به جای این که از دفترهایی با طراحی گل و بلبل و قلب تیرخورده استفاده کنید، یک دفتر ساده بخرید. دفترهای خاطرات سنتی یک عیب بزرگ دارند. آن‌ها حتی اگر به قفل و زنجیر هم مجهز باشند، احتمال لو رفتنشان خیلی زیاد است. دفتری که درشت بر رویش بنویسید «دفتر خاطرات»، هر آدمی را به خواندن تحریک می کند، اما دفترهای ساده‌ای که فقط خودتان می‌دانید دفتر خاطرات‌تان است، هم راز دارند و هم به علت این که شکل گرافیکی خاصی ندارند، ذهنتان را به سمت و سوی خاصی هدایت نمی کنند، جز تجربه‌های روزمره خودتان.

) ?کاغذهای جدا از هم: نوشتن بر روی برگه‌های جدا از هم، این حُسن را دارد که شما می‌توانید آخر کار، آن‌ها را ریزریز کنید، بدون این‌که نگرانِ از شکل افتادن دفترتان باشید. فقط یادتان باشد که این کاغذها را در جیبِ کت و شلواری که به خشک‌شویی محلتان می‌دهید، نگذارید!

) ?وبلاگ‌ها: وبلاگ‌ها از جدیدترین شیوه‌های نوشتن خاطرات‌اند. تحقیقات ثابت کرده‌اند بیش از نیمی از مردم آمریکا از وبلاگ برای نوشتن درددل‌های روزانه‌شان استفاده می کنند. برای رازداری می‌توانید فقط نام کوچکتان را به عنوان نویسنده بنویسید. فقط یادتان باشد اگر دوست‌تان از وبلاگ شما خبر داشت، مطلع باشد که شما را در کامنت‌ها به نام خانوادگی‌تان خطاب نکند. حُسن وبلاگ این است که شما علاوه بر حفظ رازتان، مطمئن می‌شوید یک غریبه حتی در فاصله کیلومترها دورتر بالاخره نوشته‌تان را می‌خواند و در دردتان شریک می‌شود، ضمن این‌که بعضی از سایت‌هایی که وبلاگ رایگان در اختیارتان می گذارند، جایی را برای نوشتن مطالبی اختصاص داده‌اند که فقط مال خودتان است

آرامش در حضور واژگان

نویسنده: ابوالفضل قوچانی روان‌شناسان می گویند با نوشتن افکار و احساساتی که در طول شبانه‌روز تجربه می کنیم، می‌توانیم سطح سلامت اعصاب و روانمان را ارتقا بدهیم. اگر بخواهید برای نوشتن از اینترنت کمک بگیرید، سایت ویکی‌پدیا یک فهرست بلندبالا از تکنیک‌های مختلف در اختیارتان می گذارد. نام یکی از این تکنیک‌ها catharsis است که در زبان فارسی، ترجمه شده است به: تخلیه هیجانی.

این تکنیک به نویسنده می‌آموزد که چگونه هیجانات شدیدی را که در قلبش تلنبار شده، بریزد روی کاغذ. ما می‌خواهیم آن روی سکه catharsis را ببینیم؛ یعنی می‌خواهیم ببینیم این تخلیه هیجانیِ نوشتاری چه تأثیری دارد بر سلامت اعصاب و روان. ارسطو معتقد بود که دیدن تراژدی و کمدی موجب پالایش روح می‌شود. این اصطلاح در اواخر قرن نوزدهم افتاد توی دهان دو تا درمانگر مشهور: فروید و بروئر. آن‌ها مشترکا یک خانم بیمار را درمان کردند که نشانه‌های جسمی شدیدی داشت، اما هیچ مشکل ارگانیکی نداشت. بروئر با استفاده از هیپنوتیزم کاری کرد که او تجربه‌های تلخِ احساسیِ گذشته‌اش را با بیان آن‌ها بیرون بریزد. نشانه‌های جسمی، همه به همان تجربه‌های ناگفته ربط داشتند. بیمار می گفت وقتی این تجربه‌ها را بیرون می‌ریزد، انگار دارد یک دودکش سیاه را پاک می کند. فروید و بروئر از همان کلمه ارسطو برای این فرایند استفاده کردند؛ یعنی تخلیه هیجانی. اما فروید دریافت که برای این تخلیه، حتما نیازی به هیپنوتیزم نیست. همین که به فرد بگوییم «هر چه به ذهنت می‌رسد، بدون سانسور و فکر کردن به این که بی ربطاند، به زبان بیاور»، تخلیه هیجانی انجام می‌شود. بعد از فروید، همه رویکردهای روان‌درمانی، معتقد بودند که حداقل نصف درمان این است که مراجعه‌کننده، تجربه‌های احساسی‌اش را در یک جلسه درمانی بریزد بیرون. اما تکنیک‌ها به مرور متنوع‌تر شدند.

یکی از پیشنهادهایی که الان غالب روان‌شناسان به مراجعانشان گوشزد می کنند، این است که بنویس! چرا نوشتن؟ انگار همهٔ آن‌هایی که دستشان به قلم می‌رود، ناخودآگاه می‌دانند که نوشتن آرام‌شان می کند. از شکسپیر که بعد از مرگ فرزندش، نمایشنامه هملت را نوشت تا برایان تریسی که در «قورباغه‌ات را قورت بده» به مخاطبانش می گوید هدفی که نوشته نشود، به درد نمی‌خورد. اما این که نوشتن یک مطلب چه فرقی می کند با تکرار کردن همان مطلب در ذهن، احتمالا- قبل از هر چیز، دلایلی تاریخی دارد. نوشتن، همیشه قاطعیت خاصی داشته است. مثلا قانون از وقتی که مکتوب می‌شد، لازم‌الاجرا تلقی می‌شد. از سوی دیگر، از وقتی سواد همه‌گیر شد، قلم و کاغذ به عنوان اشیایی آشنا در زندگی ما حضور یافتند؛ اشیایی که اگرچه خیلی نزدیکمان بودند، به هر حال، یک شیء بیرونی تلقی می‌شدند. به زبان ساده، وقتی ما تجربیات خودمان را در دفتر خاطرات می‌نویسیم، علاوه بر این که به آن‌ها قاطعیت می‌دهیم، انگار داریم با یک فرد بیرونی در مورد تجربیاتمان حرف می‌زنیم؛ یک فرد بیرونی که بی‌نهایت رازدار و بی‌خطر است؛ یک فرد بیرونی که می‌توانیم هر وقت دلمان خواست او را از بین ببریم، بدون این که اعتراض کند. جالب است بدانید که حتی فُرم کلماتی که می‌نویسیم، می‌تواند روی هیجاناتمان تأثیر بگذارد. چندی پیش در یک تحقیق آلمانی معلوم شد، خوانندگانی که داستانی را خوانده‌اند که در آن‌ها از حرف u زیاد استفاده شده، غمگین‌تر شده‌اند تا خوانندگانی که داستانی را خوانده‌اند که تعداد کمی از این حرف در آن داستان بوده و جالب‌تر این که این در شرایطی بود که هر دو داستان یک چیز را می گفتند. به هر حال ثابت شده است که اگر ما افکار منفی و هیجانی‌مان را فقط در ذهنمان تکرار و تکرار کنیم (چیزی که روان‌شناسان به آن می گویند نُشخوار ذهنی)، تنها به احساس اضطراب و افسردگی خودمان دامن می‌زنیم، اما اگر همان افکار و هیجانات را بنویسیم، در واقع از دید یک ناظر بیرونی به آن‌ها نگاه می کنیم و می‌توانیم آن‌ها را مورد تجدیدنظر و ارزیابی قرار دهیم. از چه بنویسیم؟ در پاسخ به سؤال بالا- ما با دو دسته از روان‌شناسان مواجه می‌شویم؛آن‌هایی که می گویند احساسات‌تان را بنویسید و آن‌هایی که می گویند افکارتان را بنویسید. گروه اول، مبنای فکری‌شان همان تخلیه هیجانی روانکاوانی مثل فروید و بروئر است. آن‌ها می گویند:

) ?قرار نیست برای دیگران بنویسید. فقط برای خودتان بنویسید. برای دل خودتان.

) ?احساسات‌تان را بشناسید و آن‌ها را از افکارتان جدا کنید.

) ?احساسات، خیلی اتوماتیک‌تر و ناخودآگاه‌تر از افکارند. وقتی شما ناگهان شاد می شوید، غمگین می‌شوید، تعجب می کنید، متنفر می‌شوید، حس سردرگمی پیدا می کنید یا خشمگین می‌شوید، در واقع دارید احساسات‌تان را تجربه می کنید.

) ?وقتی که در دیگران نیز احساسی را تشخیص می‌دهید و می گویید فکر می کنم شما ناراحت شده‌اید، آن‌وقت در واقع شما دارید احساس می کنید (فکر نمی کنید).

) ?احساسات، خیلی وقت‌ها علت نامعلوم یا ناخودآگاهی دارند، مثلا وقتی از شخصی که برای اولین‌بار دیده‌اید، خوشتان می‌آید یا از او متنفر می‌شوید.

) ?در هر شبانه‌روز، زمانی را اختصاص بدهید به این‌که احساسات روزمره‌تان را بنویسید.

) ?در مقابل هر احساسی، رفتاری را که می‌خواسته‌اید انجام بدهید یا دلتان می‌خواسته انجام بدهید (اما انجام نداده‌اید)، بنویسید. این کار به شما کمک می کند بدون این‌که به دیگران از لحاظ عاطفی ضربه بزنید، به تخلیه هیجانی دست پیدا کنید.

) ?مهم نیست که خوش‌خط باشید یا بدخط، درشت بنویسید یا ریز، و مهم نیست که روی خطوط حرکت کنید یا نه. مهم نیست که قلم را چقـدر روی کاغذ فشار بدهید، اما ضـرورت دارد که خودتان را کاملا آزاد بگذارید تا هر چه دلتان می‌خواهد، بیاورید روی کاغذ.

) ?اگر دوست داریـد، می‌توانیـد دست‌آخر، تمـام نوشته‌هاتان را پـاره کنیـد! این کـار، خودش دارای بـار هیجـانی زیادی است که می‌توانـد تخلیه هیجانی‌تـان را قوی‌تر کنـد. تحقیقـات زیادی ثابت کرده‌انـد که انجام دادن روزمره همین کارها، به شـرطی که شـما احساسات‌تـان را به درستی شـناخته باشـید، روی بهـداشت روانتـان تـأثیر مثبت دارد. در یـک پایان‌نامه جالب که در کشور خودمان انجام شـده بود، معلوم شد که این کار علاوه بر بالا بردن نمره‌های سـلامت روان، می‌تواند نمره‌های هوش هیجانی را هم بالا ببرد. و اما گروه دوم گروه دوم روان‌شـناسان که این روزها بازار روان‌شناسـی دسـتشان است، می گویند بهتر است اول افکارتان را بنویسـید (نه احساسات‌تـان را). آن‌هـا معتقدنـد که مـا به این دلیـل افسـرده و مضـطرب می‌شویم که دارای افکـار اتوماتیک و غیرمنصـفانه‌ای هستیم. آن‌ها می گویند که همین فکرها هسـتند که باعث می‌شوند ما هیجانات ناخوشایندی را تجربه کنیم (و نه بر عکس). آن‌ها به مراجعانشان پیشنهاد می کنند:

) ?یـک جـدول هفتگی داشـته باشـید که در آن، تمام کارهای روزمره‌تان را بنویسـید. این کار باعث می‌شود که شـما متوجه شوید چقـدر از روزتان را به کارهای مفیـد اختصاص می‌دهیـد و چقدر از روزتان را به بطالت می گذرانید. همچنین اگر آن‌ها را به عنوان برنامه‌های آینده داشته باشید، هر هفته متوجه می‌شوید که چند درصد از کارهایی را که قرار بوده انجام بدهید، انجام داده‌اید و چند درصد را نه.

) ?یک جدول سه ستونی درست کنید و همیشه آخر شب تکمیلش کنید.

) ?در قسـمت اول این جدول، فقط فکرهایی را بنویسید که موقع احساسی شدن، به آن‌ها می‌اندیشید. مثلا بنویسید وقتی که غمگین می‌شوم، این فکرها به سـراغم می‌آیـد: دنیا جای چرنـدی است، همه آدم‌ها مزخرف‌انـد، هیچ روز خوبی در زندگی‌ام نداشـته‌ام و... چند هفته که این فکرها را یادداشت کردید، متوجه می‌شوید که تمامشان به چند دسـته مشابه تقسیم می‌شوند، مثلا گزاره‌هایی که با همه یا هیچ آغاز شده‌اند.

) ?در قسـمت دوم جـدول، احساساتی را بنویسـید که همراه با آن فکرهای تکراری تجربه کرده‌اید. «شـناخت درمانگرها» می گویند بعـد از مـدتی خودتان متوجه می‌شویـد، در مقابل فکرهای غیرمنصـفانه‌تر، احساسات منفی‌تری قرار دارنـد. حتی آن‌ها می گوینـد به میزان منصفانه بودن و منطقی بودن فکرتان نمره بدهید. اگر فکرتان منصفانه باشد، احساسات بدی را تجربه نمی کنید.

) ?در قسـمت سوم جـدول، فکرهای جایگزین را بنویسـید. البته بهتر است این کار را دیرتر شـروع کنیـد، یعنی هنگامی که به اندازهٔ کافی، ربط بین افکار غیرمنطقی و احساسات منفی را فهمیده باشید. شما باید فکری را جایگزین کنید که لااقل به اندازه‌ای منطقی‌تر از فکرهای اولیه باشـد. به این فکرها هم نمره بدهیـد. این گروه از روان‌شـناسان معتقدنـد که بعـد از مدتی ذهنتان عادت می کند که خودش از اول، فکرهـا را جایگزین کنـد، چون متوجه شـده است که فکرهای تکراری ناکارآمـد، نتیجه ای ندارنـد جز افسـردگی و اضـطراب. نوشـتن به شـیوه پست مدرن گروه‌های دیگری از روان‌شـناسان هستند که از نوشتن به عنوان تکنیک‌های درمانی استفاده می کننـد. شایـد جدیـدترینشان گروهی باشـند موسـوم بـه «روایـت درمـانگران» (کـه بعضـی‌ها در فارسـی، آن را بـه غلـط، «داستان‌درمانگران» ترجمه کرده‌اند.) این گروه از روان‌شناسان که در زیرمجموعه روان‌شناسان پُست مدرن جای می گیرند، معتقدند که هر کسی داستان زندگی خودش را دارد. آن‌ها به بالاتر بودن یا داناتر بودن روان‌شناسان نسبت به مراجعه‌کنندگان معتقد نیستند. آن‌هـا از همـان واژه‌هـایی استفاده می کننـد که مراجعه‌کننـدگان برای توصیـف مشکلشان از آن واژه‌ها اسـتفاده می کننـد. آن‌ها از تکنیک‌های نوشـتاری هم اسـتفاده می کننـد تا به مراجعه‌کننـدگان کمک کنند دیو داسـتان زندگی‌شان را بکُشـند و قهرمان داسـتان شونـد. یکی از جـالب‌ترین شـیوه‌های آن‌ها برای مراجعه‌کننـدگان بزرگسال، نامه نوشـتن به پـدر و مادر است. آن‌ها به شـما توصـیه می کنند تمام هیجاناتی را که نسبت به پدر و مادرتان داشته‌اید، در قالب یک نامه بنویسید و به‌شان بگویید که تا چه حد نگذاشته‌اند شما داسـتان زندگی خودتان را خودتان بنویسـید. به آن‌ها بگویید که کی دوست داشته‌اید سرشان داد بزنید و نزده‌اید، کی از آن‌ها غمگین شده‌اید و کی احساس کرده‌اید در اجبار قوانین آن‌ها زندگی می کنید. شـما می‌توانید این نامه را به پدر و مادرتان بنویسید، بـدون این که آن‌ها را پُست کنید یا به کسـی نشان بدهید. کارهای دیگری هم می‌شود کرد. مثلا می‌توانید جای گیرنده و فرسـتنده نامه را خالی بگذارید و نامه را به صـندوق پست بیندازید. احساسـی که شما موقع افتادن نامه به صندوق پست تجربه می کنید، حس تخلیه هیجانی است؛ آن‌هم از نوع پُست مدرن! این روان‌شـناسان همچنین توصیه می کنند با نوشتن خواب‌هایتان در اول صبح، آن‌ها را از فرار به دنیای فراموشـی مصون نگه داریـد؛ چرا که این کار باعث می شود سیسـتم حافظه خوابتان تقویت شود و بعـد از مدتی، دیگر نیازی به یادداشت خواب‌هایتان حس نکنیـد و خواب‌ها یادتان بماند. آن‌ها نوشـتند و بردند اگر بخواهیم خیلی روانکاوانه فکر کنیـم، در پاسخ به این سؤال که «چه کسـانی از نوشـتن بیشـترین استفاده را بردنـد؟» بایـد فهرسـتی به انـدازه اسم تمـام شـاعران و نویسـندگان دنیـا ارائه بـدهیم، امـا اعترافات سـنت آگوستین، برادران کارامازوف داستایفسکی و هملت شـکسپیر، نمونه‌های بسـیار خوبی هسـتند که اولی، نام آشـکاری دارد، دومی باعث شده داستایفسکی دربارهٔ بیماری صرع خودش تا می‌تواند در قالب یکی از شخصیت‌ها حرف بزند و تجربه کند و سومی هم که شاهکار شـکسپیر است و بعد از مرگ پسـرش به نام همنت نوشـته شده، باعث شـده است شـکسپیر بـا اضافه کردن یک حرف، دوباره کودک از دست‌رفته‌اش و رابطه خانوادگی‌اش را در ذهنش احیا کنـد. همهٔ گروه‌هـای بالاـ به تخلیه هیجانی مسـتقیم و غیرمسـتقیم در نوشـته‌هایشان پرداخته‌انـد، اما یک مورد عجیب و غریب وجود دارد که با نوشـتن توانسـته حتی کارهـای قسـمتِ از دست رفته مغزش را جبران کنـد. او که یکی از بیمـاران لوریا (از مشـهورترین متخصـصان اعصـاب قرن بیسـتم روسـیه) بـود، در جنگ‌هـای داخلی کشـورش یـک قسـمت از مغزش را از دسـت داد. او نـامش را نمی‌دانست، خانه‌اش را بلد نبود، نمی‌دانست که باید به دستشویی برود، نام خیلی چیزها یادش رفته بود و کارکرد خیلی از وسایل را نمی‌دانست. لوریـا به او کمک کرد که دوباره باسواد شود، از یادداشت برای نامیـدن چیزها اسـتفاده کنـد و هر چه را از گذشـته به یاد می‌آورد، فورا یادداشت کنـد. او توانست با این کار، تکه‌های پازل گذشـته‌اش را کنار هم بگـذارد و به یک کُلِ کامل و جامع دست یابـد. او یادداشت‌هـایش را به یـک زنـدگی‌نامه تبـدیل کرد و به لوریـا داد تـا به چـاپ برسانـد. این کتـاب با عنوان «جهان گمشـده و جهان بازیـافته» ترجمه شـده و به بـازار نشـر عرضه شـده است؛ کتـابی از لوریـا با ترجمه دکتر حبیب‌الله قاسم‌زاده. جایی برای نوشـتن شـما می‌توانید خیلی ساده، رویدادهای روزمره را به شـکل یک داستان کوتاه بنویسید. می‌توانید خطی را اختراع کنید که فقط خودتان از آن سـر در می‌آوریـد. می‌توانیـد برای این که بیشتر هیجانی باشـید، آن‌ها را به یک شـعر آزاد تبـدیل کنید. اما بالاخره باید جایی را برای نوشتن داشته باشید. ما از سنتی‌ترین شکلش استفاده می کنیم:

) ?دفتر خاطرات: یکی از قدیمی‌ترین، معمول‌ترین و رمانتیک‌ترین راه‌های نوشتن هیجانات و افکار روزانه، استفاده از دفتر خاطرات است. از اعترافـات سـنت آگوستین قـدیس گرفته تـا زنـدگی‌نامه خودنوشت هوشـنگ مرادی‌کرمـانی خودمان، همه از همین دفترها بیرون آمـده است. فقـط توصـیه می‌شود به جـای این‌که از دفترهایی با طراحی گل و بلبل و قلب تیرخورده اسـتفاده کنیـد، یک دفتر سـاده بخریـد. دفترهای خاطرات سـنتی یک عیب بزرگ دارنـد. آن‌ها حتی اگر به قفل و زنجیر هم مجهز باشـند، احتمال لو رفتنشان خیلی زیاد است. دفتری که درشت بر رویش بنویسـید «دفتر خاطرات»، هر آدمی را به خواندن تحریک می کند، اما دفترهای ساده‌ای که فقط خودتان می‌دانیـد دفتر خاطرات‌تان است، هم راز دارنـد و هم به علت این که شـکل گرافیکی خاصـی ندارنـد، ذهنتان را به سمت و سوی خاصی هدایت نمی کنند، جز تجربه‌های روزمره خودتان.

) ?کاغذهای جدا از هم: نوشـتن بر روی برگه‌های جدا از هم، این حُسن را دارد که شـما می‌توانید آخر کار، آن‌ها را ریزریز کنید، بدون این‌که نگرانِ از شـکل افتادن دفترتان باشـید. فقط یادتان باشد که این کاغذها را در جیبِ کت و شـلواری که به خشک‌شویی محلتان می‌دهید، نگذارید!

) ?وبلاگ‌ها: وبلاگ‌ها از جدیدترین شیوه‌های نوشتن خاطرات‌اند. تحقیقات ثابت کرده‌اند بیش از نیمی از مردم آمریکا از وبلاگ برای نوشـتن درددل‌های روزانه‌شان اسـتفاده می کنند. برای رازداری می‌توانید فقط نام کوچکتان را به عنوان نویسـنده بنویسید. فقط یادتان باشد اگر دوست‌تان از وبلاگ شـما خبر داشت، مطلع باشد که شـما را در کامنت‌ها به نام خانوادگی‌تان خطاب نکند. حُسـن وبلاـگ این است که شـما علاوه بر حفظ رازتان، مطمئن می‌شویـد یک غریبه حتی در فاصـله کیلومترها دورتر بالاخره نوشـته‌تان را می‌خوانـد و در دردتـان شـریک می‌شود، ضـمن این‌که بعضـی از سایت‌هایی که وبلاگ رایگان در اختیارتان می گذارنـد، جایی را برای نوشتن مطالبی اختصاص داده‌اند که فقط مال خودتان است

### نگرانی‌های افراطی در زندگی روزمره، غیرطبیعی و نابو

تقریباً هر فردی در زنـدگی خود بـا نگرانی‌هـایی چون بـدهکاری‌ها، صورت حسـاب تعمیرات اتومبیـل، برنامه‌های کاری در آینـده نزدیک و ورود فرزندان به دانشـگاه مواجه می‌شود، اما به گفته پژوهشـگران؛ وقتی شما در طول هفت روز هفته و به طور ?? ساعته نگران باشید، این طبیعی نیست.

متخصـصان می گوینـد: نگرانی در حـد متعارف طبیعی و قابل انتظار است اما در صورتی که حالت دائمی و افراطی پیدا کند، ممکن است شما به اختلال اضطرابی کلی یا GAD مبتلا باشید.

اختلال GAD بیماری است که با نگرانی در رابطه با جنبه‌های مختلف زنـدگی مشـخص شده و احساس می‌شود و نمی‌توان آنها را کنترل کرد.

این احساس می‌تواند شما را از نظر فیزیکی فرسوده کرده و از جنبه احساسی تحلیل ببرد. این حالت هم‌چنین دوستان و نزدیکانتان را که باید به تمام نگرانی‌های شما گوش دهند، مستاصل می کند.

دکتر دیوید بارلو، پروفسور روان شناسـی و روان پزشک دانشـگاه بوسـتون در امریکا در این رابطه خاطرنشان می کند: این نگرانی‌ها هرگز پایان نمی پذیرد.

وی افزود: ویژگی کلیدی GAD از جنبه روان شناسی، نگرانی مزمن و غیرقابل کنترل است.

او متذکر شد که حدود شش درصد از آمریکایی‌ها در مقاطعی از زندگی شان از این بیماری رنج می برند.

بارلو همچنین می گوید این افراد همیشه بدترین شـرایط را پیش بینی می کنند. آنان در مورد موضوعات عمده و همچنین مسائلی که بیشتر مـا آنهـا را کوچـک می شـماریم نگران می‌شونـد. به نظر می‌رسـد که آنـان حتی وقتی می‌داننـد که این نگرانیهـا غیر واقعی و بی‌اساس هستند باز هم نمی‌توانند دست از نگرانی شان بردارند و به محض برطرف شدن یک نگرانی، نگرانی بعدی بروز می کند.

این پرفسور روانشناسی اضافه می کند: همیشه بحران دیگری برای نگران شدن وجود دارد.

جریلیـن روس، رییس انجمـن اختلالاـت اضـطرابی آمریکـا نیز در ایـن رابطـه تصـریح کرد: افرادی که بـا GAD دسـت و پنجـه نرم می کننـد، می‌دانند که نگرانی شان با واقعیت تناسبی ندارد. به عنوان مثال روس به زنی اسـتناد کرد که با وجود این که همسـرش در تـامین مایحتاج خانواده‌اش کوتاهی نمی‌کنـد اما او بی وقفه در مورد مسایل مالی نگران است، حتی با وجود این که می‌دانـد نگرانی اش بی دلیل است.

بارلو در ادامه توضیحاتش گفت که تمام این نگرانی‌ها، مبتلایان به GAD را در وضعیت مزمنی از لحاظ تنش فیزیکی قرار می‌دهد.

بسیاری از این افراد مشکلات خواب دارند، تحریک پذیر هستند، از ناراحتی‌های گوارشی رنج می برند و در روابطشان دچار جنجال و دعوا می‌شوند.

طبق نظر موسسه ملی سلامت روانی آمریکا، علایم دیگری مانند دردهای عضلانی، لرز، اضطراب و تیک‌های عصبی نیز ممکن است وجود داشته باشد.

بارلو و روس خاطرنشان می‌کنند که خوشبختانه متخصصان سلامت روانی به این اختلال توجه زیادی کرده‌اند که منجر به یافتن شیوه‌های درمانی موفقی شده است.

بارلو ادامه داد؛ گرایش پزشکان به سمت دوره‌های هدف گیر همراه با درمان حاد است که چند ماه یا بیشتر طول می‌کشد و سپس به برگزاری چند وقت یک بار جلسات کاهش می‌یابد. معمولاً درمان‌های رفتاری مانند گفتار درمانی، سازمان دهی دوباره ادراکی در شیوه رویارویی افراد با موقعیت‌هایی که معمولاً منجر به نگرانی می‌شود، می‌تواند کمک کننده باشد. ورزش نیز بی تاثیر نیست.

روس در ادامه تاکید کرد: هدف این است که فرد مبتلا به GAD احساس نگرانی را تجربه کند و از میزان حساسیتش نسبت به آن کم شود. یعنی تجربه مکرر احساس نگرانی تا زمانی که خسته کننده شود.

روس گفت که او به مبتلایان به GAD کمک می‌کند تا یاد بگیرند بارها و بارها ناراحتی ناشی از اضطرابشان را تحمل کنند تا زمانی که تخفیف یابد. او به بیماران کمک می کند تا این کار را با سوال کردن از خودشان در مورد زمینه‌های نگرانی شان انجام دهند. مثل این که آیا این نگرانی واقعی است؟ احتمالات موجود در بروز این اتفاق چه هستند؟

سپس او به بیماران توصیه می‌کند که در جهت رهایی از این نگرانی تلاش کنند.

بارلو متذکر شد: هنگامی که موجی از نگرانی بیماران را فرا می گیرد، بیشتر مبتلایان به GAD به صورتی غیرعادی تلاش می‌کنند تا به جای تجربه کردن نگرانی، آن را سرکوب کنند. اما این کار فقط شدت نگرانی را افزایش می‌دهد. ما به بیماران روش‌های جدیدی را آموزش می‌دهیم تا بتوانند این احساسات را تجربه کنند. ما چگونگی تجربه کردن احساسات به روش‌های مثبت، نحوه سرکوب کردن، پذیرش و طی کردن دوره طبیعی چنین احساساتی را به آنان یاد می دهیم.

علاوه بر رفتار درمانی، داروها نیز می‌توانند کمک کننده باشند. این داروها شامل ضد افسردگی‌هایی مانند پروزاک (فلوکستین)، پاکسیل (پاروکستین) و افکسور (ونلافاکسین) هستند.

منبع: خبرگزاری ایسنا

نگرانی‌های افراطی در زندگی روزمره، غیرطبیعی و نابود کننده هستند

تقریباً هر فردی در زندگی خود با نگرانی‌هایی چون بدهکاری‌ها، صورت حساب تعمیرات اتومبیل، برنامه‌های کاری در آینده نزدیک و ورود فرزندان به دانشگاه مواجه می‌شود، اما به گفته پژوهشگران؛ وقتی شما در طول هفت روز هفته و به طور ?? ساعته نگران باشید، این طبیعی نیست.

متخصصان می گویند: نگرانی در حد متعارف طبیعی و قابل انتظار است اما در صورتی که حالت دائمی و افراطی پیدا کند، ممکن است شما به اختلال اضطرابی کلی یا GAD مبتلا باشید.

اختلال GAD بیماری است که با نگرانی در رابطه با جنبه‌های مختلف زندگی مشخص شده و احساس می‌شود و نمی‌توان آنها را کنترل کرد.

این احساس می‌تواند شما را از نظر فیزیکی فرسوده کرده و از جنبه احساسی تحلیل ببرد. این حالت هم‌چنین دوستان و نزدیکانتان را که باید به تمام نگرانی‌های شما گوش دهند، مستاصل می‌کند.

دکتر دیوید بارلو، پروفسور روان شناسی و روان پزشک دانشگاه بوستون در امریکا در این رابطه خاطرنشان می‌کند: این نگرانی‌ها هرگز پایان نمی پذیرد.

وی افزود: ویژگی کلیدی GAD از جنبه روان شناسی، نگرانی مزمن و غیرقابل کنترل است.

او متذکر شد که حدود شش درصد از آمریکایی‌ها در مقاطعی از زندگی شان از این بیماری رنج می برند.

بارلو همچنین می گوید این افراد همیشه بدترین شرایط را پیش بینی می‌کنند. آنان در مورد موضوعات عمده و همچنین مسائلی که بیشتر ما آنها را کوچک می شماریم نگران می‌شوند. به نظر می‌رسد که آنان حتی وقتی می‌دانند که این نگرانیها غیر واقعی و بی‌اساس هستند باز هم نمی‌توانند دست از نگرانی شان بردارند و به محض برطرف شدن یک نگرانی، نگرانی بعدی بروز می‌کند.

این پرفسور روانشناسی اضافه می‌کند: همیشه بحران دیگری برای نگران شدن وجود دارد.

جریلین روس، رییس انجمن اختلالات اضطرابی آمریکا نیز در این رابطه تصریح کرد: افرادی که با GAD دست و پنجه نرم می‌کنند، می‌دانند که نگرانی شان با واقعیت تناسبی ندارد. به عنوان مثال روس به زنی استناد کرد که با وجود این که همسرش در تامین مایحتاج خانواده‌اش کوتاهی نمی‌کند اما او بی وقفه در مورد مسایل مالی نگران است، حتی با وجود این که می‌داند نگرانی اش بی دلیل است.

بارلو در ادامه توضیحاتش گفت که تمام این نگرانی‌ها، مبتلایان به GAD را در وضعیت مزمنی از لحاظ تنش فیزیکی قرار می‌دهد.

بسیاری از این افراد مشکلات خواب دارند، تحریک پذیر هستند، از ناراحتی‌های گوارشی رنج می برند و در روابطشان دچار جنجال و دعوا می‌شوند.

طبق نظر موسسه ملی سلامت روانی آمریکا، علایم دیگری مانند دردهای عضلانی، لرز، اضطراب و تیک‌های عصبی نیز ممکن است وجود داشته باشد.

بارلو و روس خاطرنشان می‌کنند که خوشبختانه متخصصان سلامت روانی به این اختلال توجه زیادی کرده‌اند که منجر به یافتن شیوه‌های درمانی موفقی شده است.

بارلو ادامه داد؛ گرایش پزشکان به سمت دوره‌های هدف گیر همراه با درمان حاد است که چند ماه یا بیشتر طول می‌کشد و سپس به برگزاری چند وقت یک بار جلسات کاهش می‌یابد. معمولاً درمان‌های رفتاری مانند گفتار درمانی، سازمان دهی دوباره ادراکی در شیوه رویارویی افراد با موقعیت‌هایی که معمولاً منجر به نگرانی می‌شود، می‌تواند کمک کننده باشد. ورزش نیز بی تاثیر نیست.

روس در ادامه تاکید کرد: هدف این است که فرد مبتلا به GAD احساس نگرانی را تجربه کند و از میزان حساسیتش نسبت به آن کم شود. یعنی تجربه مکرر احساس نگرانی تا زمانی که خسته کننده شود.

روس گفت که او به مبتلایان به GAD کمک می‌کند تا یاد بگیرند بارها و بارها ناراحتی ناشی از اضطرابشان را تحمل کنند تا زمانی که تخفیف یابد. او به بیماران کمک می کند تا این کار را با سوال کردن از خودشان در مورد زمینه‌های نگرانی شان انجام دهند. مثل این که آیا این نگرانی واقعی است؟ احتمالات موجود در بروز این اتفاق چه هستند؟

سپس او به بیماران توصیه می‌کند که در جهت رهایی از این نگرانی تلاش کنند.

بارلو متذکر شد: هنگامی که موجی از نگرانی بیماران را فرا می گیرد، بیشتر مبتلایان به GAD به صورتی غیرعادی تلاش می‌کنند تا به جای تجربه کردن نگرانی، آن را سرکوب کنند. اما این کار فقط شدت نگرانی را افزایش می‌دهد. ما به بیماران روش‌های جدیدی را آموزش می‌دهیم تا بتوانند این احساسات را تجربه کنند. ما چگونگی تجربه کردن احساسات به روش‌های مثبت، نحوه سرکوب کردن، پذیرش و طی کردن دوره طبیعی چنین احساساتی را به آنان یاد می دهیم.

علاوه بر رفتار درمانی، داروها نیز می‌توانند کمک کننده باشند. این داروها شامل ضد افسردگی‌هایی مانند پروزاک (فلوکستین)، پاکسیل (پاروکستین) و افکسور (ونلافاکسین) هستند.

منبع: خبرگزاری ایسنا

### نقش مذهب در سلامت روان

منبع: سایت تبیان

روانشناسی بهداشت,در سالهای اخیر اهمیت زیادی برای نقش راهبردهای مقابله و سبک زندگی افراد در چگونگی وضعیت سلامت جسمانی و روانی آنها قائل شده است . شیوه های مقابله,تواناییهای شناختی و رفتاری ای هستند که فرد مضطرب به منظور کنترل نیازهای خاص درونی و بیرونی فشارآور به کار می گیرد .

در مقابله مذهبی از منابع مذهبی مثل دعا و نیایش,توکل و توسل به خداوند و .... برای مقابله استفاده می شود. یافته های اخیر نشان داده اند از آنجایی که این نوع مقابله ها هم منبع حمایت عاطفی و هم وسیله ای برای تفسیر مثبت حوادث زندگی هستند,می توانند مقابله های بعدی را تسهیل نمایند,بنابراین به کارگیری آنها برای اکثر افراد,سلامت ساز است.

رفتارهای مذهبی ارزش مثبتی در پرداختن به نکات معنی دار زندگی دارند. رفتارهایی از قبیل توکل به خداوند,زیارت و غیره .... می توانند از طریق ایجاد امید و تشویق به نگرش های مثبت,موجب آرامش درونی فرد شوند. باور به این که خدایی هست که موقعیت ها را کنترل می کند و ناظر بر عبادت کننده هاست,تا حد زیادی اضطراب مرتبط با موقعیت را کاهش می دهد. به طوری که اغلب افراد مؤمن ارتباط خود را با خداوند مانند ارتباط با یک دوست بسیار صمیمی توصیف می کنند و معتقدند که می توان از طریق اتکاء و توسل به خداوند,اثر موقعیت های غیر قابل کنترل را به طریقی کنترل نمود. به همین دلیل گفته می شود که مذهب می تواند به شیوه فعالی در فرآیند مقابله مؤثر باشد. به طور کلی مقابله مذهبی,متکی بر باورها و فعالیت های مذهبی است و از این طریق در کنترل استرس های هیجانی و

ناراحتی های جسمی به افراد کمک می کند. داشتن معنا و هدف در زندگی,احساس تعلق داشتن به منبعی والا,امیدواری به کمک و یاری خداوند در شرایط مشکل زای زندگی,برخورداری از حمایت های اجتماعی,حمایت روحانی و ..... همگی از جمله منابعی هستند که افراد مذهبی با برخورداری از آنها می توانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی,آسیب کمتری را متحمل شوند.

مذهب می تواند در تمامی عوامل,نقش مؤثری در استرس زایی داشته باشد و در ارزیابی موقعیت,ارزیابی شناختی فرد,فعالیت های مقابله,منابع حمایتی و .... سبب کاهش گرفتاری روانی شود. بر این اساس,مدتها است که تصور می شود بین مذهب و سلامت روان ارتباط مثبتی وجود دارد و اخیراً نیز روانشناسی مذهب,حمایت های تجربی زیادی را در راستای این زمینه فراهم آورده است . ویتر و همکاران او نشان دادند که ۲۰ تا ۶۰ درصد متغیرهای سلامت روانی افراد بالغ,توسط باورهای مذهبی تبیین می شود. در مطالعه دیگری,ویلتیز و کریدر نشان دادند که در یک نمونه ۱۶۵۰ نفری با میانگین سنی ۵۰، نگرش های مذهبی با سلامت روانی رابطه مثبتی دارند. به علاوه مذهبی بودن با رضایت زناشویی در مردان و زنان و رضایت شغلی در مردان مرتبط بود.

بر اساس مطالعات انجام شده دیگر,بین مذهبی بودن و معنا دار بودن زندگی و سلامت روانی ارتباط نزدیکی وجود دارد. در یک بررسی که ۸۳۶ بزرگسال با میانگین ۷۳/۴ سال شرکت داشتند، معلوم شد که بین سه شاخص مذهبی بودن ( فعالیت های مذهبی غیر سازمان یافته و فعالیت های مذهبی سازمان یافته ) و روحیه داشتن و دلگرمی به زندگی,همبستگی مثبتی وجود دارد . به علاوه اسپیکا و همکارانش,۳۶ مطالعه تجربی در مورد مرگ و درگیری مذهبی را مرور کردند و نتیجه گرفتند که ایمان قوی تر,یا معتقد بودن به زندگی بعد از مرگ با ترس کمتر از مرگ همبستگی دارد. همچنین افرادی که نمره بالاتری در شاخص مذهب درونی داشتند,ترس کمتری را از مرگ گزارش کردند.

مطالعات دیگر,تأثیر مداخلات مذهبی را در کاهش اضطراب و تحمل فشارهای روانی پس از بهبودی,نشان داده اند . به عنوان مثال,نتایج دو بررسی نشان داد,کسانی که به اعتقادات مذهبی پایبند بودند,اضطراب و ناراحتی کمتری را نسبت به کسانی که به اعتقادات مذهبی پای بند نبودند,گزارش کرده اند. گارنتر و همکاران در زمینه سلامت روانی و اعتقادات مذهبی شش مقاله را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که در تمام این مطالعات بین اعتقادات مذهبی و سلامت روانی رابطه مثبتی وجود دارد . هانت سازگاری زناشویی ۶۴ زوج را مورد بررسی قرارداد و نشان داد که مذهب به طور مثبت با سازگاری زناشویی,خوشحالی و رضایت زناشویی بالاتر ارتباط دارد و همچنین نتیجه گرفت که مذهب یک عامل مهم در جلوگیری از طلاق است.

زاکرمن و همکاران در پژوهشی گزارش کردند,در افراد سالمندی که نمره کمتری در شاخص مذهبی بودن به دست آوردند,میزان مرگ ومیر ۴۲٪ بود,در حالی که این میزان برای افراد سالمندی که نمره شاخص مذهبی بالایی داشتند ۱۹٪ بود. در مطالعه دیگری,کونینگ,کلین و همکاران دریافتند که سرطان در بین افرادی که نمره بالاتری در شاخص مذهبی درونی کسب می کنند کمتر شایع است . در بررسی دیگری,مشاهده کردند افرادی که همیشه از مقابله های مذهبی استفاده می کنند نسبت به افرادی که کمتر و گاهی از این مقابله ها استفاده می کنند در ۹ شاخص از ۱۲ شاخص سلامت روانشناختی,نمرات بالاتری کسب کردند . موریس اثر زیارت مذهبی را روی افسردگی و اضطراب ۲۴ بیمار سالمند بررسی کرد. او دریافت که علائم آنها بعد از زیارت رفتن کاهش زیادی داشته و حداقل تا ده ماه بعد از برگشتن از زیارت هم این اثر ادامه دارد . در مطالعه دیگری,مکین توش نقش مذهب را در سازگاری افراد با یک رویداد معنی دار زندگی بررسی کرد. او با ۱۲۴پدر و مادری که کودک خود را به علت سندرم مرگ ناگهانی از دست داده بودند مصاحبه کرد و دریافت که مذهبی بودن با یافتن معنی در مرگ ارتباط مثبتی دارد. به علاوه مذهبی بودن با افزایش صلاحیت روانی و کاهش ناراحتی در بین والدین در طی ۱۸ ماه بعد از مرگ کودکانشان,ارتباط داشت.

علیرغم این که اکثر تحقیقات ذکر شده در ادیان دیگری صورت گرفته است و از آنجایی که باور و اعتقاد ما مسلمانان بر این است که دین اسلام به عنوان یک ایدئولوژی,ارائه دهنده کامل ترین و سلامت سازترین سبک زندگی بشریت است و احکام و دستورات آن حوزه های وسیع اخلاقی,بین فردی,بهداشتی و اجتماعی را در بر می گیرد,لذا مطالعه علمی اثرات و نقش متغیرهای مذهبی در سلامت روانی یک ضرورت اساسی به نظر می رسد .

نقش مذهب در سلامت روان

منبع: سایت تبیان

روانشناسی بهداشت,در سالهای اخیر اهمیت زیادی برای نقش راهبردهای مقابله و سبک زندگی افراد در چگونگی وضعیت سلامت جسمانی و روانی آنها قائل شده است . شیوه های مقابله,تواناییهای شناختی و رفتاری ای هستند که فرد مضطرب به منظور کنترل نیازهای خاص درونی و بیرونی فشارآور به کار می گیرد .

در مقابله مذهبی از منابع مذهبی مثل دعا و نیایش,توکل و توسل به خداوند و .... برای مقابله استفاده می شود. یافته های اخیر نشان داده اند از آنجایی که این نوع مقابله ها هم منبع حمایت عاطفی و هم وسیله ای برای تفسیر مثبت حوادث زندگی هستند,می توانند مقابله های بعدی را تسهیل نمایند,بنابراین به کارگیری آنها برای اکثر افراد,سلامت ساز است.

رفتارهای مذهبی ارزش مثبتی در پرداختن به نکات معنی دار زندگی دارند. رفتارهایی از قبیل توکل به خداوند,زیارت و غیره .... می توانند از طریق ایجاد امید و تشویق به نگرش های مثبت,موجب آرامش درونی فرد شوند. باور به این که خدایی هست که موقعیت ها را کنترل می کند و ناظر بر عبادت کننده هاست,تا حد زیادی اضطراب مرتبط با موقعیت را کاهش می دهد. به طوری که اغلب افراد مؤمن ارتباط خود را با خداوند مانند ارتباط با یک دوست بسیار صمیمی توصیف می کنند و معتقدند که می توان از طریق اتکاء و توسل به خداوند,اثر موقعیت های غیر قابل کنترل را به طریقی کنترل نمود. به همین دلیل گفته می شود که مذهب می تواند به شیوه فعالی در فرآیند مقابله مؤثر باشد. به طور کلی مقابله مذهبی,متکی بر باورها و فعالیت های مذهبی است و از این طریق در کنترل استرس های هیجانی و

ناراحتی های جسمی به افراد کمک می کند. داشتن معنا و هدف در زندگی,احساس تعلق داشتن به منبعی والا,امیدواری به کمک و یاری خداوند در شرایط مشکل زای زندگی,برخورداری از حمایت های اجتماعی,حمایت روحانی و ..... همگی از جمله منابعی هستند که افراد مذهبی با برخورداری از آنها می توانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی,آسیب کمتری را متحمل شوند.

مذهب می تواند در تمامی عوامل,نقش مؤثری در استرس زایی داشته باشد و در ارزیابی موقعیت,ارزیابی شناختی فرد,فعالیت های مقابله,منابع حمایتی و .... سبب کاهش گرفتاری روانی شود. بر این اساس,مدتها است که تصور می شود بین مذهب و سلامت روان ارتباط مثبتی وجود دارد و اخیراً نیز روانشناسی مذهب,حمایت های تجربی زیادی را در راستای این زمینه فراهم آورده است . ویتر و همکاران او نشان دادند که ۲۰ تا ۶۰ درصد متغیرهای سلامت روانی افراد بالغ,توسط باورهای مذهبی تبیین می شود. در مطالعه دیگری,ویلتیز و کریدر نشان دادند که در یک نمونه ۱۶۵۰ نفری با میانگین سنی ۵۰، نگرش های مذهبی با سلامت روانی رابطه مثبتی دارند. به علاوه مذهبی بودن با رضایت زناشویی در مردان و زنان و رضایت شغلی در مردان مرتبط بود.

بر اساس مطالعات انجام شده دیگر,بین مذهبی بودن و معنا دار بودن زندگی و سلامت روانی ارتباط نزدیکی وجود دارد. در یک بررسی که ۸۳۶ بزرگسال با میانگین ۴/ ۷۳ سال شرکت داشتند، معلوم شد که بین سه شاخص مذهبی بودن ( فعالیت های مذهبی غیر سازمان یافته و فعالیت های مذهبی سازمان یافته ) و روحیه داشتن و دلگرمی به زندگی,همبستگی مثبتی وجود دارد . به علاوه اسپیکا و همکارانش,۳۶ مطالعه تجربی در مورد مرگ و درگیری مذهبی را مرور کردند و نتیجه گرفتند که ایمان قوی تر,یا معتقد بودن به زندگی بعد از مرگ با ترس کمتر از مرگ همبستگی دارد. همچنین افرادی که نمره بالاتری در شاخص مذهب درونی داشتند,ترس کمتری را از مرگ گزارش کردند.

مطالعات دیگر,تأثیر مداخلات مذهبی را در کاهش اضطراب و تحمل فشارهای روانی پس از بهبودی,نشان داده اند . به عنوان مثال,نتایج دو بررسی نشان داد,کسانی که به اعتقادات مذهبی پایبند بودند,اضطراب و ناراحتی کمتری را نسبت به کسانی که به اعتقادات مذهبی پای بند نبودند,گزارش کرده اند. گارنتر و همکاران در زمینه سلامت روانی و اعتقادات مذهبی شش مقاله را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که در تمام این مطالعات بین اعتقادات مذهبی و سلامت روانی رابطه مثبتی وجود دارد . هانت سازگاری زناشویی ۶۴ زوج را مورد بررسی قرارداد و نشان داد که مذهب به طور مثبت با سازگاری زناشویی,خوشحالی و رضایت زناشویی بالاتر ارتباط دارد و همچنین نتیجه گرفت که مذهب یک عامل مهم در جلوگیری از طلاق است.

زاکرمن و همکاران در پژوهشی گزارش کردند,در افراد سالمندی که نمره کمتری در شاخص مذهبی بودن به دست آوردند,میزان مرگ ومیر ۴۲٪ بود,در حالی که این میزان برای افراد سالمندی که نمره شاخص مذهبی بالایی داشتند ۱۹٪ بود. در مطالعه دیگری,کونینگ,کلین و همکاران دریافتند که سرطان در بین افرادی که نمره بالاتری در شاخص مذهبی درونی کسب می کنند کمتر شایع است . در بررسی دیگری,مشاهده کردند افرادی که همیشه از مقابله های مذهبی استفاده می کنند نسبت به افرادی که کمتر و گاهی از این مقابله ها استفاده می کنند در ۹ شاخص از ۱۲ شاخص سلامت روانشناختی,نمرات بالاتری کسب کردند . موریس اثر زیارت مذهبی را روی افسردگی و اضطراب ۲۴ بیمار سالمند بررسی کرد. او دریافت که علائم آنها بعد از زیارت رفتن کاهش زیادی داشته و حداقل تا ده ماه بعد از برگشتن از زیارت هم این اثر ادامه دارد . در مطالعه دیگری,مکین توش نقش مذهب را در سازگاری افراد با یک رویداد معنی دار زندگی بررسی کرد. او با ۱۲۴پدر و مادری که کودک خود را به علت سندرم مرگ ناگهانی از دست داده بودند مصاحبه کرد و دریافت که مذهبی بودن با یافتن معنی در مرگ ارتباط مثبتی دارد. به علاوه مذهبی بودن با افزایش صلاحیت روانی و کاهش ناراحتی در بین والدین در طی ۱۸ ماه بعد از مرگ کودکانشان,ارتباط داشت.

علیرغم این که اکثر تحقیقات ذکر شده در ادیان دیگری صورت گرفته است و از آنجایی که باور و اعتقاد ما مسلمانان بر این است که دین اسلام به عنوان یک ایدئولوژی,ارائه دهنده کامل ترین و سلامت سازترین سبک زندگی بشریت است و احکام و دستورات آن حوزه های وسیع اخلاقی,بین فردی,بهداشتی و اجتماعی را در بر می گیرد,لذا مطالعه علمی اثرات و نقش متغیرهای مذهبی در سلامت روانی یک ضرورت اساسی به نظر می رسد .

## روابط خانوادگی کلید شادی جوانان

منبع: سایت همشهری آنلاین

اگر بین ۱۳ تا ۲۴ سال داشته باشید، چه چیزی باعث شادی شما خواهد شد؟

نتایج یک نظرسنجی جدید نشان می‌دهدکه برخلاف تصور معمول, در این گروه سنی روابط خانوادگی مهمترین عامل شادی است.

به گزارش آسوشیتدپرس در یک نظرسنجی با بیشتر از ۱۰۰ سوال از بیش از ۱۲۰۰ نفر فرد ۱۳ تا ۲۴ سال در مورد ماهیت شادی گذراندن وقت با خانواده در راس پاسخ‌ها قرار گرفت.

در رده دوم میان پاسخ‌ها گذراندن وقت با دوستان و پس از آن گذراندن وقت با یک فرد مهم دیگر بود. تقریبا سه چهارم افراد جوان گفتند که رابطه‌شان با والدین‌شان باعث شادی آنها می‌شود.

سایر نتایج چندان دور از انتظار نبودند، نتایج نظر سنجی نشان داد که بر حسب طبقات اقتصادی سفیدپوستان از سیاه‌پوستان و اسپانیایی‌تبارها شادترند.

تعداد زیادی از جوانان به خصوص جوانان طبقه متوسط و زنان بیش از مردان احساس استرس می‌کردند.

گر چه ممکن است فکر کنید که پول ارتباط مستقیمی با شادی دارد. در این نظرسنجی به پول به عنوان یک عامل مجزا برای شادی اشاره نشده بود، هر چند افراد با بیشترین درآمد خانوادگی عموما زندگی شادتری داشتند.

با این حال داشتن والدین تحصیل‌کرده نسبت به درآمد عامل پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای شادی بود.

نزدیک به نیمی از پاسخ‌دهندگان گفتندکه مذهب و مسائل معنوی برای‌شان بسیار اهمیت دارد.

جالب اینکه اغلب این جوانان معتقد بودند که ازدواج باعث شادی آنها می‌شود و می‌خواستند روزی ازدواج کنند. اغلب آنها می‌خواستند روزی بچه داشته باشند.

بالاخره هنگامی که از این جوانان نام قهرمانان‌شان را پرسیدند، حدود نیمی از آنها از یک یا هر دوی والدین‌شان نام بردند. و مادرها اندکی جلوتز از پدرها قرار داشتند.

روابط خانوادگی کلید شادی جوانان

منبع: سایت همشهری آنلاین

اگر بین ۱۳ تا ۲۴ سال داشته باشید، چه چیزی باعث شادی شما خواهد شد؟

نتایج یک نظرسنجی جدید نشان می‌دهدکه برخلاف تصور معمول, در این گروه سنی روابط خانوادگی مهمترین عامل شادی است.

به گزارش آسوشیتدپرس در یک نظرسنجی با بیشتر از ۱۰۰ سوال از بیش از ۱۲۰۰ نفر فرد ۱۳ تا ۲۴ سال در مورد ماهیت شادی گذراندن وقت با خانواده در راس پاسخ‌ها قرار گرفت.

در رده دوم میان پاسخ‌ها گذراندن وقت با دوستان و پس از آن گذراندن وقت با یک فرد مهم دیگر بود. تقریبا سه چهارم افراد جوان گفتند که رابطه‌شان با والدین‌شان باعث شادی آنها می‌شود.

سایر نتایج چندان دور از انتظار نبودند، نتایج نظر سنجی نشان داد که بر حسب طبقات اقتصادی سفیدپوستان از سیاه‌پوستان و اسپانیایی‌تبارها شادترند.

تعداد زیادی از جوانان به خصوص جوانان طبقه متوسط و زنان بیش از مردان احساس استرس می‌کردند.

گر چه ممکن است فکر کنید که پول ارتباط مستقیمی با شادی دارد. در این نظرسنجی به پول به عنوان یک عامل مجزا برای شادی اشاره نشده بود، هر چند افراد با بیشترین درآمد خانوادگی عموما زندگی شادتری داشتند.

با این حال داشتن والدین تحصیل‌کرده نسبت به درآمد عامل پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای شادی بود.

نزدیک به نیمی از پاسخ‌دهندگان گفتندکه مذهب و مسائل معنوی برای‌شان بسیار اهمیت دارد.

جالب اینکه اغلب این جوانان معتقد بودند که ازدواج باعث شادی آنها می‌شود و می‌خواستند روزی ازدواج کنند. اغلب آنها می‌خواستند روزی بچه داشته باشند.

بالاخره هنگامی که از این جوانان نام قهرمانان‌شان را پرسیدند، حدود نیمی از آنها از یک یا هر دوی والدین‌شان نام بردند. و مادرها اندکی جلوتز از پدرها قرار داشتند.

## کودکان و داغدیدگی

نویسنده: محمدامین شریفی

عشق الهی و ایمان به خدا، قبل از هر چیز امیدواری به خداست، زیرا خداوند نمی میرد و کسی که به خدا امیدوار باشد، حیات جاودانی خواهد یافت.»

?درد جاودانگی- میکل دو اونامونو

صحبت از مرگ - عامل پایان بخش تمام توهم ها و تلذذ های کودکانه وجنون آور - همیشه و همه جا دردآور است. مرگ که از میان تمام حقایق زندگی بدیهی ترین و غیرقابل انکارترین است، مفهومی است که خواسته یا ناخواسته و به شیوه های مختلف از صحبت پیرامون آن طفره می رویم. با اینکه از سنین کم یاد می گیریم که مرگ روزی فرا می رسد و گریزی از آن نیست و با افزایش سن قطعیت آن را باور می کنیم ولی باز هم از فکر اینکه روزی به ناچار باید زندگی را ترک کنیم، به گونه ای هوشیار و ناهوشیار دوری می کنیم. یکی از دلا یل اصلی چسبیدن به گهواره زندگی - گهواره ای که بیشتر بخشنده رنج است تا آرامش - و فرار از مرگ، ترس ریشه ای انسان نسبت به نیستی است. دکتر اروین یالوم روانپزشک اگزیستانسیالیستی و نویسنده کتاب زیبای «روایت هایی از روان درمانی» پیرامون ترس از مرگ و طفره از آن می نویسد: «... برای کنار آمدن با واقعیت مرگ، زیرکانه راه هایی برای مبارزه با آن پیدا می کنیم که همگی مبتنی بر انکار (daseb – benial) هستند. وقتی کودکیم برای گریز از اضطراب مرگ با ریشخند تلخی اش را می گیریم، آن را به مبارزه می طلبیم و در پناه همراهی دوستان و شکلا ت و پفک فیلم های ترسناک می بینیم. بزرگتر که می شویم مرگ را از ذهنمان دور می کنیم، به آن صورت خوش می دهیم (بازگشت به موطن اصلی، الحاق به خدا، آرامش ابدی و غیره)، به مدد اسطوره های مذهبی و غیرمذهبی منکر آن می شویم و با کارهای ماندنی - مثل بچه دار شدن - به جستجوی جاودانگی می رویم...» در همین رابطه نیز پل تیلیش) ???? (عالم الهیات به شرایط ذاتی در وجود اشاره می کند که ما را به گریختن از آگاهی خیلی زیاد اغوا می کند. این شرایط ما را دچار وحشتی می کند که اضطراب وجودی (Anxiey existential) نام دارد. اولین منبع اضطراب، در نظر روانشناسان اگزیستانسیالیستی، از آگاهی زیاد ما نسبت به اینکه در یک زمان نامعلومی باید بمیریم ناشی می شود: هستی، مستلزم نیستی است.

بیشتر بزرگترها وقتی صحبت مرگ یا مردن پیش می آید از آن شانه خالی می کنند و با بیان اینکه برای صحبت درباره این موضوع با جوان ترها صلا حیت ندارند، با عذرخواهی خود را کنار می کشند. به نظر می رسد که بحث درباره مرگ، ناراحتی، اضطراب، سردرگمی و رفتار بازدارنده را در بزرگترها برمی انگیزد. با این که مساله چگونگی رویارو شدن کودکان با مرگ و سازگار شدن با آن واقعیتی است غیرقابل انکار و هرچند که با توجه به مقدمه فوق عادت جمعی، سکوت در این زمینه را بهتر از بحث علمی می داند، لیکن عقل سلیم بحث علمی و کاربردی را مفیدتر می داند. بنابراین در این فرصت کوتاه امیدواریم که ابعاد این مساله پیچیده را در حد توان بکاویم.

?رویارویی کودکان خردسال با داغدیدگی

کودکان به طور کلی نمی توانند بیاموزند چگونه با مساله مرگ کنار بیایند. شاید علتش آن باشد که بزرگترها پاسخ های لا زم را به آنان نمی دهند یا رفتارهای درستی را در این مورد ابراز نمی دارند. غم و اندوه بر جای مانده در کودک می تواند در آینده به مشکلا ت شخصی، غیرشخصی یا اجتماعی منجر شود. عوامل زیادی در محیط و اطراف کودک وجود دارد که به تصوراتی غلط درباره مرگ در او می انجامد. در رسانه ها اغلب مرگ واقعه ای دردناک و خشن و با آداب و رسوم تکان دهنده تصویر می شود. بزرگترهایی که در زندگی کودک هستند، ممکن است واکنشی منفی نسبت به مرگ نشان دهند. آنان اغلب با امتناع از بحث درباره مرگ و پنهان کردن احساس خود درباره آن، می کوشند کودک را در برابر ترس از مرگ محافظت کنند. درک واکنش های بزرگترها نسبت به مساله مرگ می تواند برای کودکان دشوار باشد. آنان ممکن است فکر کنند که ایشان سبب مرگ هستند و به نحوی در آن تاثیر داشته اند یا به این نتیجه برسند که مرگ مجازات کار بدی است که مرتکب شده اند. این بدفهمی ها و سو»برداشت ها موجب ترس و اضطراب بی اساس در آنها می شود. توضیحات و توجیهاتی که بزرگترها نیز با بکار بردن تعابیر خوب و خوشایند به کار می برند، اغلب به تصورات نادرست در کودکان دامن می زند. مثلا وقتی به کودک گفته می شود که شخص فوت شده «تنها به خواب رفته است» یا «خدا او را طلبیده است»، در کودک ممکن است ترس از «خواب» یا ترس از اینکه «خدا» شخص را از این جهان به جهان دیگر می برد، پدید آید. تلا ش های اشتباه در رابطه با تعلیم راه و رسم کنار آمدن با مرگ به کودکان، بر این فرض مبتنی بوده اند که کودکان مرگ را به طور کامل نمی فهمند و اگر هم می فهمند به صلا ح آنها نیست در مورد آن اطلا عات کسب کنند. در نتیجه بسیاری از پدر و مادرها چنین نتیجه گرفته اند که نباید کودکان را با تجربه مرگ آشنا کنیم. آنها به بچه ها نمی گویند چرا فلا نی مرده و چطور مرده است. همچنین بچه ها را در مراسم کفن و دفن و عزاداری شرکت نمی دهند و حتی آخر کار بودن مرگ را انکار می کنند. گوداس) ???? (معتقد است که بزرگترها به این دلیل در مورد مرگ به بچه ها اطلاعات نمی دهند که خودشان از مرگ فرار می کنند و از آن بیزارند و بحث توان فهم و کنار آمدن با مرگ در میان نیست!

اما با وجود آنکه والدین سعی می کنند کودکان به مرگ فکر نکنند، بچه ها در طول زندگی به این پدیده برخورد می کنند یا به دنبال مرگ حیوان خانگی خود یا به دنبال تماشای مرگ انسان ها در برنامه های تلویزیون (که معمولا و متاسفانه با خشونت نیز همراه است) و مرگ حیوانات در جاده ها یا مرگ انسان ها وحیوانات در قصه ها و افسانه ها. بنابراین تمام بچه ها به مرگ فکر می کنند ونگران مرگ بودن و سوال داشتن درباره مرگ یکی از جنبه های «طبیعی» رشد آنهاست. چهار مشکلی را که کودکان دچار غم و اندوه ناشی از فقدان اطرافیانشان باید بر آنها غلبه کنند عبارتند از- ?: قبول کردن واقعیت مرگ عزیزشان- ? کنار آمدن با رنج یا حالت عاطفی ناشی از مرگ عزیزشان- ? سازگار کردن خود با محیطی که در آن قبلا والدین یا خواهر و برادر فوت شده خود زندگی می کردند و اینک او در کنارشان نیست- ? جایگزین کردن شخصی دیگر به جای شخص از دنیا رفته در زندگی خود و در عین حال زنده نگهداشتن یاد و خاطره او در ذهن.

?حضور در تشییع جنازه

یکی از سوالا ت مهم پدر و مادرها این است که چقدر بچه ها را در وقایع متعاقب مرگ متوفی شرکت بدهند؟ و آیا بچه ها باید در مراسم تشییع جنازه شرکت کنند یا خیر. ادبیات بالینی نشان می دهد نباید کودکان را از حضور در مراسم تشییع جنازه محروم کنیم و در عین حال نباید آنها را مجبور کنیم در این مراسم شرکت کنند. همچنین ادبیات بالینی نشان می دهد حضور در مراسم تشییع جنازه عملا به سازگاری هرچه بیشتر کودک با مرگ متوفی کمک می کند.

پژوهشگران تحقیقی بر روی ?? کودک ? تا ?? ساله که اخیرا یکی از والدین آنها مرده بود، اجرا کردند. تقریبا اکثریت آنها (یعنی ?? درصد این کودکان) در تشییع جنازه شرکت کرده بودند. اکثر پدر و مادرها و کودکان حاضر در این تحقیق می گفتند هم از بچه ها انتظار می رفت در تشییع جنازه شرکت کنند و هم خود بچه ها می خواستند در مراسم شرکت کنند. با اینکه?? درصد این بچه ها در جریان تشییع جنازه واکنش های نامطلوب نشان داده بودند (مثلا به شدت گریه کرده بودند) ولی بین حضور آنها در تشییع جنازه و واکنش های آنها در این مراسم با ناسازگاری در ? ماه بعد رابطه ای دیده نمی شد. جالب اینکه والدین و بچه ها در ارزیابی واکنش های نامطلوب، اختلاف نظر داشتند ;یعنی پدر و مادرها همیشه نمی دانستند بچه ها چه موقع خیلی ناراحت هستند. اگرچه از بچه های خیلی بزرگتر بیشتر انتظار می رفت در تشییع جنازه شرکت کنند ولی حضور در مراسم و واکنش های نامطلوب با سن کودک رابطه نداشتند.

چون کودکان باید به صورت عینی و ملموس به آخر کار بودن مرگ پی ببرند، گاهی اوقات مجبور می شویم کارهایی کنیم که به مذاق والدین و بزرگترها خوش نمی آید. برای مثال به دختربچه ?/? ساله ای که جسد مادرش را در گورستان محل کفن و دفن می دید اجازه داده شد چند بار در تابوت را باز کند و ببندد و با مادرش خداحافظی کند ;بچه های بزرگتر نیز گاهی اوقات اعمال به ظاهر مسخره ای انجام می دهند یا نابجا می خندند چون دستپاچه شده اند و نمی دانند باید چه کار کنند. هر کودکی نگرانی هایی دارد و باید به نگرانی های او رسیدگی کنیم، حتی اگر نگرانی های خود را به زبان نیاورد. وقتی کودکان، پدر یا مادر خود را از دست می دهند سخت نگران می شوند که اگر والد دیگر خود را از دست بدهند چه می شود و به خاطر همین نگرانی دائما در این باره سوال می کنند. در چنین مواردی والدی که زنده است باید ضمن دلداری به کودک و آرام کردن او به صراحت بگوید اگر چنین اتفاقی بیفتد چه برنامه ای دارد ;برای مثال بگوید «اگر من مردم، خاله نرگس از تو مراقبت خواهد کرد.» از آنجا ذهن کودکان خردسال عینی (Concrete) است نه انتزاعی، لذا پاسخ های والدین نیز باید کاملا عینی و ملموس باشد. روانشناسان پیشنهاد می کنند که پدر و مادر مطمئن شوند که خود بچه ها می خواهند در تشییع جنازه شرکت کنند، نه اینکه آنها را مجبور به این کار کنند. آنها باید از فرزند خود بپرسند آیا دوست دارد در مراسم شرکت کند یا خیر. برای مثال به فرزندشان بگویند «بعضی از بچه ها در این جور مراسم شرکت می کنند و بعضی هم شرکت نمی کنند. تو کدام را انتخاب می کنی؟» البته کودکان باید بدانند در تشییع جنازه و مراسم یادبود چه کار کنند یا چه اتفاقی می افتد، لذا کسی که خیلی متالم نیست باید به سوالا ت آنان جواب بدهد و آنان را راهنمایی کند.

نکته ای که می بایست در این گونه مراسم بدان توجه کرد این است که تحت هیچ شرایطی از فریاد و سوگواری فرد بازمانده (چه کودک چه بزرگسال) جلوگیری نکنیم. پژوهش ها نشان داده اند هنگامی که فرآیند سوگ کامل طی نمی شود، یکی از عواقب احتمالی آن افسردگی شدید است. لذا باید فرد کاملا راحت و آزادانه به سوگ بپردازد تا تخلیه هیجانی (Catharsis) همه جانبه صورت بگیرد.

?فهم کودکان از مفهوم مرگ

این فرض که کودکان، مرگ را به طور کامل نمی فهمند هم درست است هم نادرست و به سن کودک وابسته است.
درک کودکان کمتر از ? سال آن قدر رشد نیافته است که در برابر مرگ واکنش نشان دهند. کودکان سنین ? تا ? سال خود محور هستند یعنی همان چیزی را که در لحظه تجربه می کنند می فهمند و نمی توانند دیدگاه دیگران را در نظر بگیرند. شواهد نشان می دهد کودکان در این مرحله فهم ناقصی از چهار مولفه اصلی مرگ دارند. این چهار مولفه عبارتند از- ?: برگشت ناپذیری مرگ (یعنی نمی فهمند جسم متوفی دیگر زنده نمی شود- ?) همگانی بودن مرگ (یعنی نمی فهمند هر موجود زنده ای می میرد) - ?نمی فهمند بعد از مرگ تمام علا-یم حیاتی شخص قطع می شود (یعنی متوجه نیستند متوفی دیگر نمی تواند غذا بخورد، احساس کند، بفهمد و- ?...) نمی فهمند که مرگ ناشی از رویداد خاصی است (مثل بیماری، کهولت، سانحه و...) در ضمن چون خردسالا ن دنیارا براساس تجارب خود معنا می کنند، مرگ را با تعابیری مثل خواب، جدایی و مصدومیت که تجارب رایج پیش دبستانی ها هستند، توجیه می کنند. کودکان بین ? تا ?? سالگی رفته رفته به همیشگی بودن مرگ پی می برند ولی برای خودشان مرگی متصور نمی شوند، یعنی فکر می کنند فقط آدم های پیر می میرند. مضاف بر اینکه در این سنین مرگ را به علل بیرونی (مثل بیماری، جراحت، مصدومیت) ربط می دهند نه به علل زیست شناختی. اما در نوجوانی یعنی از حدود ?? سالگی به بعد و با آغاز تفکر انتزاعی درک کودکان از مرگ کامل می شود و نظرات انتزاعی هم در برداشت های آنان جا می گیرد. هرچند مطالعات نشان می دهند کودکان لزوما این زنجیره رشدی را به ترتیب یاد شده طی نمی کنند ولی در کل اصول و ترتیب فهم از مرگ مشابه همان موارد یاد شده است. همچنین تعجب آور نخواهد بود کودکانی که تجربه ای درخصوص مرگ دارند، مرگ را بهتر می فهمند. بدین معنی که تجربه کردن مرگ عزیزان، یا تجربه کردن مرگ حیوانات خانگی به ویژه در خردسالی، فهم مرگ را شتاب می بخشد.

?سازگاری کودکان با مرگ

کودکان در هر رده سنی وقتی یکی از عزیزان خود به ویژه پدر و مادر یا بستگان نزدیک خود را از دست می دهند در معرض مشکلا ت رفتاری و هیجانی به ویژه افسردگی قرار می گیرند. همچنین وقتی متوفی پدر یا مادر است کودک علا وه بر فقدان او، یک رشته فقدان های ثانوی را نیز تجربه می کنند ;فقدان هایی مثل از دست دادن برخی امکانات مالی، کاهش دسترسی کودک به والد دیگر و فقدان هایی که معلول تغییر نقش ها و مسوولیت ها در خانواده هستند.

واکنش فوری کودکان به مرگ عزیزان عبارتند از اضطراب شدید، گریه و بداخلا قی، وابستگی شدید، مشکلا ت مرتبط با جدایی، افزایش پرخاشگری، کابوس و مشکلا ت خواب، ترس از مصدومیت، مشکلا ت مرتبط با توالت رفتن، بی اشتهایی، بی قراری، از دست دادن تمرکز حواس و مشکلا ت یادگیری. اگرچه بسیاری از نشانه هایی که بلا فاصله پس از مرگ عزیزان پدید می آیند?، تا ?? ماه بعد به تدریج کم می شوند ولی مشکلا ت بعضی از بچه ها ادامه می یابند.

محققان عوامل میانجی زیادی را برشمرده اند که در سازگاری بلندمدت کودکان با مرگ عزیزان نقش دارند این عوامل عبارتند از شرایط مرگ عزیزان، مراسمی که خانواده برگزار کرده است، سازگاری روانی کودک قبل از مرگ عزیز از دست رفته، عملکرد مراتب یا والد اصلی کودک، میزان استرس کودک و حمایت های اجتماعی موجود. حضور بزرگسالی که نیازهای کودک را برآورده کند و به او اجازه حرف زدن بدهد، بیش از هر عامل دیگری به کودک کمک خواهد کرد فرآیند سوگواری را طی کند. اخیرا تحقیقی نشان داده است «ارتباط آزاد و آرامش بخش» می تواند سازگاری کودکان داغدیده را بیفزاید. چند پژوهشگر?? خانواده را که بچه های دبستانی داشتند و در آنها پدر یا مادر در ?? ماه گذشته بر اثر سرطان فوت کرده بودند، بررسی کردند و دریافتند بهترین پیش بینی کننده سازگاری کودک، نظر وی در مورد میزان راحت بودن ارتباط با والد بازمانده است.

تحقیق دیگری می گوید علا وه بر سلا مت روانی و توان کنار آمدن والد بازمانده، جنسیت کودک هم مهم است،

هر چند هنوز نمی دانیم پسرها از مرگ عزیزان خود بیشتر ضربه می خورند یا دخترها، با این حال برخی تحقیقات نشان داده اند پسرها بیشتر از مرگ والدین ضربه می خورند و دخترها بیشتر از مرگ خواهر و برادر، خصوصا از مرگ خواهر. همچنین تحقیق جدیدی در سال ???? نشان می دهد ماهیت مرگ نیز بر سازگاری کودک تاثیر می گذارد: بچه های پدرو مادرهایی که بر اثر خودکشی مرده بودند، بیش از بچه های پدر و مادرهایی که بر اثر سرطان مرده بودند، نشانه های افسردگی داشتند. هر چند که این نکته نیز نباید نادیده گرفته شود که کودکان «پدر و مادرهایی که بر اثر خودکشی مرده بودند» قبل از مرگ والدین خود، مشکلا ت روانی بیشتری داشتند ;دلیلش هم تا حدودی این است که مشکلا ت (برای مثال جدایی والدین) و بحران های خانوادگی آنها بیشتر بود.

پژوهشگر مردم شناس مشهوری به نام کوبلر راس در مطالعه ای که بر روی بیماران علا ج ناپذیر انجام داد، مراحلی را که بیشتر بیماران و خانواده هایشان در رویارویی با مساله مرگ طی می کنند، مشخص کرد. نخستین واکنش انکار مساله است: «نه، من نخواهم مرد». دوم، شخص بیمار و خانواده اش از موقعیت پیش آمده به خشم میآیند: «چرا این مساله باید برای من اتفاق بیفتد نه کس دیگر؟». مرحله سوم مرحله تضرع و دعا به درگاه خداوند است. افراد ممکن است به درگاه خداوندی دست به دعا شوند و با خود بگویند اگر خدا آنان را یا شخص عزیز و نزدیکش را از دنیا نبرد، از آن به بعد در زندگی شخص خوبی خواهند بود. وقتی شخص می بیند دیگر از مرگ گریزی نیست و واقعیت مردن برایش مسجل و حتمی می شود، معمولا-واکنش او افسردگی است. بسیاری از روانشناسان (برای مثال تامپسون) ???? معتقدند کودکان نیز همان مراحل اندوه از مرگ را طی می کنند که کوبلر راس بیان می کند. واکنش های کودکان این هاست:

) ?هول شدن، انکار کردن، باور نکردن و بهت زده شدن

) ?بی تفاوتی آشکار

) ?تغییرات فیزیولوژیکی مانند خستگی، بی اشتهایی، سردرد و دیگر نشانه های جسمی

) ?سیر قهقرایی

) ?هیجانات شدید، رفتار برون ریزانه، احساس گناه یا سرزنش خود و دیگر هیجانات تحمل ناپذیر.

?راهبردهای درمانی و کمک کننده

اولین و مهمترین گام در این زمینه این است که دریابیم وضعیت کودک سوگ بهنجار است یا افسردگی بالینی؟ در این مورد مدت و شدت واکنش کودک حائز اهمیت است (هر چند کسی نمی تواند بگوید که سوگ چه قدر طول بکشد بهنجار تلقی می شود). معمولا-واکنش های کودک چند هفته بعد از مرگ عزیزان فروکش می کنند اگرچه در سالگردها، یادبودها و تعطیلا ت مجددا تشدید می شوند. عوامل دیگری را که باید در این زمینه در نظر بگیریم عبارتند از اضطراب، احساس گناه یا مقصر بودن، انکار احساسات و حرف نزدن درباره مرگ. راه هایی وجود دارند تا بفهمیم آیا سوگ بهنجار کودک به افسردگی بالینی تبدیل شده است یا خیر. کودکان سوگوار گهگاه کارهای لذت بخش هم انجام می دهند ولی کودکان افسرده با لذت بردن خداحافظی کرده اند، وانگهی کودکان افسرده احساس بی ارزش بودن می کنند در حالی که کودکان سوگوار مشکل عزت نفس ندارند.

نکته مهم دیگر اینکه اگرچه ضربه روانی و سوگ نشانه های مشترک زیادی دارند ولی نشانه های ویژه ضربه روانی (برای مثال گوش به زنگ بودن، تجربه کردن مجدد حادثه در رویاهای شبانه و بازی های تکراری، اشتغال ذهنی با برخی جنبه های ضربات روانی و فرار از یادآورنده ها) گاها جلوی فرآیند سوگواری را می گیرند و همان طور که پیش از این ذکر شد سوگواری بلوکه شده ممکن است به افسردگی شدید منجر شود. بنابراین والد بازمانده و روانشناس بالینی باید مداخله خود را ابتدا به ضربه روانی معطوف کنند و زمانی به سوگ کودک بپردازند که نشانه های ضربه روانی برطرف شده باشد.

به طور خلا صه روش های مشاوره و کمک به کودکانی که با مرگ عزیزی روبه رو بوده اند، به قرار زیر است:

) ?به دقت به صحبت های او گوش دهید تا افکار، احساسات و نگرانی هایش را دریابید و با جملا ت روشن و عینی، طوری که متناسب با سطح درک کودک باشد به او پاسخ دهید. سوال ها و عبارت های کودک را که مبهم و دوپهلو هستند و حکایت از دغدغه ای پنهان در او می کنند، روشن سازید. این کودکان معمولا نگرانی هایی دارند که از بیان آنها پرهیز می کنند. این نگرانی ها عبارتند از: مبادا من بمیرم؟ مبادا پدر و مادرم هم بمیرند؟ چه کسی از من مراقبت خواهد کرد؟ چرا مرد؟ آیا من مقصر بودم؟ والدین و اطرافیان کودک باید خیلی راحت درباره مرگ مورد نظر حرف بزنند و با حرف زدن در مورد کنار آمدن آدم ها با مرگ، آنچه در تشییع جنازه رخ می دهد، احساس آدم ها وقتی عزیز آنها می میرد و موارد مشابه، نگرانی های کودک را رفع کنند.

) ?بگذارید کودک غم و اندوه خود را ابراز نماید، آزادانه صحبت کند و چیزی بپرسد. پس از آن یک توضیح ساده در مورد مرگ که شامل عناصر زیر است به کودک بدهید- ?: شخص مورد نظر مرده است- ?. خیلی بد شد که مرد و این عادی است که بچه ها احساس خود را بروز دهند- ?. او به این دلیل مرد که اتفاقی برای بدنش افتاده است- ?. مرگ یعنی توقف کار بدن-?. سوال کردن بچه ها عادی است و بزرگترها به سوالا ت آنها جواب خواهند داد. از تعابیری چون «رفته / گم شده / ما را ترک کرده / در خواب مرده و...» اجتناب کنید چون این تعابیر، خردسالان را گیج می کند.

) ?استفاده از تعابیر و مفاهیم دینی (مثل بهشت و جهنم) باید مطابق تجارب و تعالیم دینی کودک باشند. کودکان گاهی مفاهیم انتزاعی خاصی چون بهشت و ابدیت را درک نمی کنند چرا که رشد شناختی آنها چنین اجازه ای نمی دهد. آنان ممکن است به کلی نفهمند چرا «خدا کسی را که دوستش دارد از دنیا می برد». شاید بهتر آن باشد برای کمک به چنین موضوع حساسی با یک روحانی که خانواده با او تماس دارند مشورت کنیم.

هیچ گاه درباره چیزهایی که تماما درست نیستند مثل این جمله که «مرگ همچون خواب است» با کودک صحبت نکنید.

) ?مداخلات مربوط به کودکان داغدیده عمدتا از نوع پیشگیری هستند، به این معنا که بسیاری از آنها با هدف جلوگیری از بروز مشکلات جدی اجرا می شوند. از آنجا که مرگ جزو لاینفک زندگی است نباید صحبت درباره آن با کودکان را به وقتی موکول کنیم که یکی از اعضای خانواده یا اطرافیان کودک می میرد. کودکان معمولا سرحرف در مورد مرگ و مردن را باز می کنند. والدین باید این فرصت ها را به عنوان «لحظات آموزشی» مغتنم شمارند و درک فرزندان خود از مرگ را بیفزایند. پدر و مادرهایی که به سوالات فرزندان خود درباره مرگ جواب می دهند، به آنها می فهمانند که حرف زدن درباره مرگ هیچ اشکالی ندارد. به هر حال والدین نباید از صحبت کردن پیرامون مفهوم مرگ بترسند چرا که در زمان گذشته به دلیل مشکلات بهداشتی، کودکان به کرات شاهد مرگ عزیزان خود بودند و با آن بیگانگی نداشتند ولی امروزه که مرگ ها بیشتر در بیمارستان و به هر حال در مکانی دور از چشم کودک اتفاق می افتند لازم است که خودمان این اطلاعات را به فرزندان منتقل کنیم. پژوهشگران توصیه کرده اند در روزهای بعد از مرگ متوفی با صحبت درباره مرگ یک حیوان یا یک گیاه به کودک کمک کنید با موضوع مرگ و مردن بیشتر آشنا شود.

منابع:

- ?سنجش و درمان مشکلات دوران کودکی - کارولین شرودر - ???? ترجمه مهرداد فیروزبخت - نشردایره. ???? -
- ?مشاوره با کودکان- چارلز تامپسون - ???? ترجمه جواد طهوریان - انتشارات رشد.????

- ?روانشناسی بالینی کودک - ریچارد موریس - ???? ترجمه محمدرضا نائینیان و همکاران - انتشارات رشد.????
- ?نظریه های روان درمانی - پروچاسکار نورکراس - ???? ترجمه سید محمدی - انتشارات رشد. ????

منبع: روزنامه مردم سالاری

کودکان و داغدیدگی

نویسنده: محمدامین شریفی عشق الهی و ایمان به خدا، قبل از هر چیز امیدواری به خداست، زیرا خداوند نمی میرد و کسی که به خدا امیدوار باشد، حیات جاودانی خواهد یافت ?.» درد جاودانگی- میگل دو اونامونو

صحبت از مرگ - عامل پایان بخش تمام توهم ها و تلذذ های کودکانه وجنون آور - همیشه و همه جا دردآور است. مرگ که از میان تمام حقایق زندگی بدیهی ترین و غیرقابل انکارترین است، مفهومی است که خواسته یا ناخواسته و به شیوه های مختلف از صحبت پیرامون آن طفره می رویم. با اینکه از سنین کم یاد می گیریم که مرگ روزی فرا می رسد و گریزی از آن نیست و با افزایش سن قطعیت آن را باور می کنیم ولی باز هم از فکر اینکه روزی به ناچار باید زندگی را ترک کنیم، به گونه ای هوشیار و ناهوشیار دوری می کنیم. یکی از دلا یل اصلی چسبیدن به گهواره زندگی - گهواره ای که بیشتر بخشنده رنج است تا آرامش - و فرار از مرگ، ترس ریشه ای انسان نسبت به نیستی است. دکتر اروین یالوم روانپزشک اگزیستانسیالیستی و نویسنده کتاب زیبای «روایت هایی از روان درمانی» پیرامون ترس از مرگ و طفره از آن می نویسد: «... برای کنار آمدن با واقعیت مرگ، زیرکانه راه هایی برای مبارزه با آن پیدا می کنیم که همگی مبتنی بر انکار (benial - daseb) هستند. وقتی کودکیم برای گریز از اضطراب مرگ با ریشخند تلخی اش را می گیریم، آن را به مبارزه می طلبیم و در پناه همراهی دوستان و شکلا ت و پفک فیلم های ترسناک می بینیم. بزرگتر که می شویم مرگ را از ذهنمان دور می کنیم، به آن صورت خوش می دهیم (بازگشت به موطن اصلی، الحاق به خدا، آرامش ابدی و غیره)، به مدد اسطوره های مذهبی و غیرمذهبی منکر آن می شویم و با کارهای ماندنی - مثل بچه دار شدن - به جستجوی جاودانگی می رویم...» در همین رابطه نیز پل تیلیش) ???? (عالم الهیات به شرایط ذاتی در وجود اشاره می کند که ما را به گریختن از آگاهی خیلی زیاد اغوا می کند. این شرایط ما را دچار وحشتی می کند که اضطراب وجودی (Anxiey existential) نام دارد. اولین منبع اضطراب، در نظر روانشناسان اگزیستانسیالیستی، از آگاهی زیاد ما نسبت به اینکه در یک زمان نامعلومی باید بمیریم ناشی می شود: هستی، مستلزم نیستی است.

بیشتر بزرگترها وقتی صحبت مرگ یا مردن پیش می آید از آن شانه خالی می کنند و با بیان اینکه برای صحبت درباره این موضوع با جوان ترها صلا حیت ندارند، با عذرخواهی خود را کنار می کشند. به نظر می رسد که بحث درباره مرگ، ناراحتی، اضطراب، سردرگمی و رفتار بازدارنده را در بزرگترها برمی انگیزد. با این که مساله چگونگی رویارو شدن کودکان با مرگ و سازگار شدن با آن واقعیتی است غیرقابل انکار و هرچند که با توجه به مقدمه فوق عادت جمعی، سکوت در این زمینه را بهتر از بحث علمی می داند، لیکن عقل سلیم بحث علمی و کاربردی را مفیدتر می داند. بنابراین در این فرصت کوتاه امیدواریم که ابعاد این مساله پیچیده را در حد توان بکاویم ?. رویارویی کودکان خردسال با داغدیدگی

کودکان به طور کلی نمی توانند بیاموزند چگونه با مساله مرگ کنار بیایند. شاید علتش آن باشد که بزرگترها پاسخ های لا زم را به آنان نمی دهند یا رفتارهای درستی را در این مورد ابراز نمی دارند. غم و اندوه بر جای مانده در کودک می تواند در آینده به مشکلا ت شخصی، غیرشخصی یا اجتماعی منجر شود. عوامل زیادی در محیط و اطراف کودک وجود دارد که به تصوراتی غلط درباره مرگ در او می انجامد. در رسانه ها اغلب مرگ واقعه ای دردناک و خشن و با آداب و رسوم تکان دهنده تصویر می شود. بزرگترهایی که در زندگی کودک هستند، ممکن است واکنشی منفی نسبت به مرگ نشان دهند. آنان اغلب با امتناع از بحث درباره مرگ و پنهان کردن احساس خود درباره آن، می کوشند کودک را در برابر ترس از مرگ محافظت کنند. درک واکنش های بزرگترها نسبت به مساله مرگ می تواند برای کودکان دشوار باشد. آنان ممکن است فکر کنند که ایشان سبب مرگ هستند و به نحوی در آن تاثیر داشته اند یا به این نتیجه برسند که مرگ مجازات کار بدی است که مرتکب شده اند. این بدفهمی ها و سو»برداشت ها موجب ترس و اضطراب بی اساس در آنها می شود. توضیحات و توجیهاتی که بزرگترها نیز با بکار بردن تعابیر خوب و خوشایند به کار می برند، اغلب به تصورات نادرست در کودکان دامن می زنند. مثلا وقتی به کودک گفته می شود که شخص فوت شده «تنها به خواب رفته است» یا «خدا او را طلبیده است»، در کودک ممکن است ترس از «خواب» یا ترس از اینکه «خدا» شخص را از این جهان به جهان دیگر می برد، پدید آید. تلا ش های اشتباه در رابطه با تعلیم راه و رسم کنار آمدن با مرگ به کودکان، بر این فرض مبتنی بوده اند که کودکان مرگ را به طور کامل نمی فهمند و اگر هم می فهمند به صلا ح آنها نیست در مورد آن اطلا عات کسب کنند. در نتیجه بسیاری از پدر و مادرها چنین نتیجه گرفته اند که نباید کودکان را با تجربه مرگ آشنا کنیم. آنها به بچه ها نمی گویند چرا فلا نی مرده و چطور مرده است. همچنین بچه ها را در مراسم کفن و دفن و عزاداری شرکت نمی دهند و حتی آخر کار بودن مرگ را انکار می کنند. گوداس) ???? (معتقد است که بزرگترها به این دلیل در مورد مرگ به بچه ها اطلا عات نمی دهند که خودشان از مرگ فرار می کنند و از آن بیزارند و بحث توان فهم و کنار آمدن با مرگ در میان نیست!

اما با وجود آنکه والدین سعی می کنند کودکان به مرگ فکر نکنند، بچه ها در طول زندگی به این پدیده برخورد می کنند یا به دنبال مرگ حیوان خانگی خود یا به دنبال تماشای مرگ انسان ها در برنامه های تلویزیون (که معمولا و متاسفانه با خشونت نیز همراه است) و مرگ حیوانات در جاده ها یا مرگ انسان ها وحیوانات در قصه ها و افسانه ها. بنابراین تمام بچه ها به مرگ فکر می کنند ونگران مرگ بودن و سوال داشتن درباره مرگ یکی از جنبه های «طبیعی» رشد آنهاست. چهار مشکلی را که کودکان دچار غم و اندوه ناشی از فقدان اطرافیانشان باید بر آنها غلبه کنند عبارتند از- ?: قبول کردن واقعیت مرگ عزیزشان- ? کنار آمدن با رنج یا حالت عاطفی ناشی از مرگ عزیزشان- ? سازگار کردن خود با محیطی که در آن قبلا والدین یا خواهر و برادر فوت شده خود زندگی می کردند و اینک او در کنارشان نیست- ? جایگزین کردن شخصی دیگر به جای شخص از دنیا رفته در زندگی خود و در عین حال زنده نگهداشتن یاد و خاطره او در ذهن ?. حضور در تشییع جنازه

یکی از سوالا ت مهم پدر و مادرها این است که چقدر بچه ها را در وقایع متعاقب مرگ متوفی شرکت بدهند؟ و آیا بچه ها باید در مراسم تشییع جنازه شرکت کنند یا خیر. ادبیات بالینی نشان می دهد نباید کودکان را از حضور در مراسم تشییع جنازه محروم کنیم و در عین حال نباید آنها را مجبور کنیم در این مراسم شرکت کنند. همچنین ادبیات بالینی نشان می دهد حضور در مراسم تشییع جنازه عملا به سازگاری هرچه بیشتر کودک با مرگ متوفی کمک می کند.

پژوهشگران تحقیقی بر روی ?? کودک ? تا ?? ساله که اخیرا یکی از والدین آنها مرده بود، اجرا کردند. تقریبا اکثریت آنها (یعنی ?? درصد این کودکان) در تشییع جنازه شرکت کرده بودند. اکثر پدر و مادرها و کودکان حاضر در این تحقیق می گفتند هم از بچه ها انتظار می رفت در تشییع جنازه شرکت کنند و هم خود بچه ها می خواستند در مراسم شرکت کنند. با اینکه?? درصد این بچه ها در جریان تشییع جنازه واکنش های نامطلوب نشان داده بودند (مثلا به شدت گریه کرده بودند) ولی بین حضور آنها در تشییع جنازه و واکنش های آنها در این مراسم با ناسازگاری در ? ماه بعد رابطه ای دیده نمی شد. جالب اینکه والدین و بچه ها در ارزیابی واکنش های نامطلوب، اختلا ف نظر داشتند ;یعنی پدر و مادرها همیشه نمی دانستند بچه ها چه موقع خیلی ناراحت هستند. اگرچه از بچه های خیلی بزرگتر بیشتر انتظار می رفت در تشییع جنازه شرکت کنند ولی حضور در مراسم و واکنش های نامطلوب با سن کودک رابطه نداشتند.

چون کودکان باید به صورت عینی و ملموس به آخر کار بودن مرگ پی ببرند، گاهی اوقات مجبور می شویم کارهایی کنیم که به مذاق والدین و بزرگترها خوش نمی آید. برای مثال به دختربچه ?/? ساله ای که جسد مادرش را در گورستان محل کفن و دفن می دید اجازه داده شد چند بار در تابوت را باز کند و ببندد و با مادرش خداحافظی کند ;بچه های بزرگتر نیز گاهی اوقات اعمال به ظاهر مسخره ای انجام می دهند یا نابجا می خندند چون دستپاچه شده اند و نمی دانند باید چه کار کنند. هر کودکی نگرانی هایی دارد و باید به نگرانی های او رسیدگی کنیم، حتی اگر نگرانی های خود را به زبان نیاورد. وقتی کودکان، پدر یا مادر خود را از دست می دهند سخت نگران می شوند که اگر والد دیگر خود را از دست بدهند چه می شود و به خاطر همین نگرانی دائما در این باره سوال می کنند. در چنین مواردی والدی که زنده است باید ضمن دلداری به کودک و آرام کردن او به صراحت بگوید اگر چنین اتفاقی بیفتد چه برنامه ای دارد ;برای مثال بگوید «اگر من مردم، خاله نرگس از تو مراقبت خواهد کرد.» از آنجا ذهن کودکان خردسال عینی (Concrete) است نه انتزاعی، لذا پاسخ های والدین نیز باید کاملا عینی و ملموس باشد. روانشناسان پیشنهاد می کنند که پدر و مادر مطمئن شوند که خود بچه ها می خواهند در تشییع جنازه شرکت کنند، نه اینکه آنها را مجبور به این کار کنند. آنها باید از فرزند خود بپرسند آیا دوست دارد در مراسم شرکت کند یا خیر. برای مثال به فرزندشان بگویند «بعضی از بچه ها در این جور مراسم شرکت می کنند و بعضی هم شرکت نمی کنند. تو کدام را انتخاب می کنی؟» البته کودکان باید بدانند در تشییع جنازه و مراسم یادبود چه کار کنند یا چه اتفاقی می افتد، لذا کسی که خیلی متالم نیست باید به سوالا ت آنان جواب بدهد و آنان را راهنمایی کند.

نکته ای که می بایست در این گونه مراسم بدان توجه کرد این است که تحت هیچ شرایطی از فریاد و سوگواری فرد بازمانده (چه کودک چه بزرگسال) جلوگیری نکنیم. پژوهش ها نشان داده اند هنگامی که فرآیند سوگ کامل طی نمی شود، یکی از عواقب احتمالی آن افسردگی شدید است. لذا باید فرد کاملا راحت و آزادانه به سوگ بپردازد تا تخلیه هیجانی (Catharsis) همه جانبه صورت بگیرد ?. فهم کودکان از مفهوم مرگ

این فرض که کودکان، مرگ را به طور کامل نمی فهمند هم درست است هم نادرست و به سن کودک وابسته است.

درک کودکان کمتر از ? سال آن قدر رشد نیافته است که در برابر مرگ واکنش نشان دهند. کودکان سنین ? تا ? سال خود محور هستند یعنی همان چیزی را که در لحظه تجربه می کنند می فهمند و نمی توانند دیدگاه دیگران را در نظر بگیرند. شواهد نشان می دهد کودکان در این مرحله فهم ناقصی از چهار مولفه اصلی مرگ دارند. این چهار مولفه عبارتند از- ?: برگشت ناپذیری مرگ (یعنی نمی فهمند جسم متوفی دیگر زنده نمی شود- ?) همگانی بودن مرگ (یعنی نمی فهمند هر موجود زنده ای می میرد) - ?نمی فهمند بعد از مرگ تمام علا یم حیاتی شخص قطع می شود (یعنی متوجه نیستند متوفی دیگر نمی تواند غذا بخورد، احساس کند، بفهمد و- ?...) نمی فهمند که مرگ ناشی از رویداد خاصی است (مثل بیماری، کهولت، سانحه و...) در ضمن چون خردسالا ن دنیارا براساس تجارب خود معنا می کنند، مرگ را با تعابیری مثل خواب، جدایی و مصدومیت که تجارب رایج پیش دبستانی ها هستند، توجیه می کنند. کودکان بین ? تا ?? سالگی رفته رفته به همیشگی بودن مرگ پی می برند ولی برای خودشان مرگی متصور نمی شوند، یعنی فکر می کنند فقط آدم های پیر می میرند. مضاف بر اینکه در این سنین مرگ را به علل بیرونی (مثل بیماری، جراحت، مصدومیت) ربط می دهند نه به علل زیست شناختی. اما در نوجوانی یعنی از حدود ?? سالگی به بعد و با آغاز تفکر انتزاعی درک کودکان از مرگ کامل می شود و نظرات انتزاعی هم در برداشت های آنان جا می گیرد. هرچند مطالعات نشان می دهند کودکان لزوما این زنجیره رشدی را به ترتیب یاد شده طی نمی کنند ولی در کل اصول و ترتیب فهم از مرگ مشابه همان موارد یاد شده است. همچنین تعجب آور نخواهد بود کودکانی که تجربه ای درخصوص مرگ دارند، مرگ را بهتر می فهمند. بدین معنی که تجربه کردن مرگ عزیزان، یا تجربه کردن مرگ حیوانات خانگی به ویژه در خردسالی، فهم مرگ را شتاب

می بخشد ?. سازگاری کودکان با مرگ

کودکـان در هر رده سـنی وقتی یکی از عزیزان خود به ویژه پـدر و مـادر یـا بسـتگان نزدیـک خود را از دست می دهنـد در معرض مشـکلا ت رفتاری و هیجانی به ویژه افسـردگی قرار می گیرنـد. همچنین وقتی متوفی پـدر یا مادر است کودک علا وه بر فقدان او، یک رشته فقدان های ثانوی را نیز تجربه می کنند ;فقدان هایی مثل از دست دادن برخی امکانات مالی، کاهش دسترسی کودک به والد دیگر و فقدان هایی که معلول تغییر نقش ها و مسوولیت ها در خانواده هستند.

واکنش فوری کودکان به مرگ عزیزان عبارتند از اضطراب شدید، گریه و بداخلا قی، وابستگی شدید، مشکلا ت مرتبط با جدایی، افزایش پرخاشـگری، کابوس و مشـکلا ت خواب، ترس از مصدومیت، مشـکلا ت مرتبط با توالت رفتن، بی اشـتهایی، بی قراری، از دست دادن تمرکز حواس و مشـکلا ت یادگیری. اگرچه بسیاری از نشانه هایی که بلا فاصله پس از مرگ عزیزان پدید می آیند?، تا ?? ماه بعد به تدریج کم می شوند ولی مشکلا ت بعضی از بچه ها ادامه می یابند.

محققان عوامل میانجی زیادی را برشمرده اند که در سازگاری بلندمدت کودکان با مرگ عزیزان نقش دارند این عوامل عبارتند از شرایـط مرگ عزیزان، مراسـمی که خـانواده برگزار کرده است، سازگـاری روانی کودک قبل از مرگ عزیز از دست رفته، عملکرد مراتب یـا والـد اصلی کودک، میزان استرس کودک و حمـایت هـای اجتمـاعی موجود. حضور بزرگسـالی که نیازهـای کودک را برآورده کنـد و به او اجازه حرف زدن بدهد، بیش از هر عامل دیگری به کودک کمک خواهد کرد فرآیند سوگواری را طی کند. اخیرا تحقیقی نشان داده است «ارتباط آزاد و آرامش بخش» می توانـد سازگاری کودکان داغدیـده را بیفزایـد. چنـد پژوهشـگر?? خانواده را که بچه های دبسـتانی داشـتند و در آنها پدر یا مادر در ?? ماه گذشـته بر اثر سـرطان فوت کرده بودند، بررسی کردند و دریافتند بهترین پیش بینی کننده سازگاری کودک، نظر وی در مورد میزان راحت بودن ارتباط با والد بازمانده است.

تحقیق دیگری می گوید علا وه بر سلا مت روانی و توان کنار آمدن والد بازمانده، جنسیت کودک هم مهم است،

هر چنـد هنوز نمی دانیم پسـرها از مرگ عزیزان خود بیشتر ضـربه می خورنـد یـا دخترهـا، با این حال برخی تحقیقات نشان داده اند پسـرها بیشتر از مرگ والـدین ضـربه می خورنـد و دخترهـا بیشتر از مرگ خواهر و برادر، خصوصا از مرگ خواهر. همچنین تحقیق جدیـدی در سـال ???? نشان می دهـد ماهیت مرگ نیز بر سازگاری کودک تاثیر می گـذارد: بچه های پـدرو مادرهایی که بر اثر خودکشـی مرده بودند، بیش از بچه های پدر و مادرهایی که بر اثر سرطان مرده بودند، نشانه های افسردگی داشتند. هر چند که این نکته نیز نبایـد نادیـده گرفته شود که کودکان «پدر و مادرهایی که بر اثر خودکشـی مرده بودند» قبل از مرگ والدین خود، مشـکلا ت روانی بیشتری داشـتند ;دلیلش هم تا حـدودی این است که مشـکلا ت (برای مثال جـدایی والدین) و بحران های خانوادگی آنها بیشتر بود.

پژوهشـگر مردم شـناس مشـهوری به نـام کوبلر راس در مطـالعه ای که بر روی بیماران علا ج ناپـذیر انجام داد، مراحلی را که بیشتر بیمـاران و خـانواده هایشـان در رویـارویی بـا مسـاله مرگ طی می کننـد، مشـخص کرد. نخستین واکنش انکار مساله است: «نه، من نخواهم مرد». دوم، شـخص بیمار و خانواده اش از موقعیت پیش آمـده به خشم میآینـد: «چرا این مساله بایـد برای من اتفاق بیفتـد نه کس دیگر؟». مرحله سوم مرحله تضـرع و دعا به درگاه خداونـد است. افراد ممکن است به درگاه خداوندی دست به دعا شوند و با خود بگوینـد اگر خـدا آنان را یا شـخص عزیز و نزدیکش را از دنیا نبرد، از آن به بعد در زندگی شـخص خوبی خواهند بود. وقتی شخص می بینـد دیگر از مرگ گریزی نیسـت و واقعیت مردن برایش مسـجل و حتمی می شود، معمولا ـ واکنش او افسـردگی است. بسیاری از روانشناسان (برای مثال تامپسون) ???? معتقدند کودکان نیز همان مراحل اندوه از مرگ را طی می کنند که کوبلر راس بیان می کند. واکنش های کودکان این هاست:

) ?هول شدن، انکار کردن، باور نکردن و بهت زده شدن

) ?بی تفاوتی آشکار

) ?تغییرات فیزیولوژیکی مانند خستگی، بی اشتهایی، سردرد و دیگر نشانه های جسمی

) ?سیر قهقرایی

) ?هیجانات شدیـد، رفتار برون ریزانه، احساس گناه یا سـرزنش خود و دیگر هیجانات تحمل ناپذیر ?. راهبردهای درمانی و کمک کننده

اولین و مهمترین گام در این زمینه این است که دریابیم وضعیت کودک سوگ بهنجار است یا افسردگی بالینی؟ در این مورد مدت و شـدت واکنش کودک حائز اهمیت است (هر چند کسـی نمی تواند بگوید که سوگ چه قدر طول بکشد بهنجار تلقی می شود). معمولا ـ واکنش های کودک چنـد هفته بعـد از مرگ عزیزان فروکش می کننـد اگرچه در سالگردها، یادبودها و تعطیلا ت مجـددا تشدیـد می شونـد. عوامل دیگری را که بایـد در این زمینه در نظر بگیریم عبارتنـد از اضـطراب، احساس گناه یا مقصـر بودن، انکار احساسـات و حرف نزدن دربـاره مرگ. راه هایی وجود دارنـد تا بفهمیم آیا سوگ بهنجار کودک به افسـردگی بالینی تبـدیل شـده است یا خیر. کودکان سوگوار گهگاه کارهای لـذت بخش هم انجام می دهند ولی کودکان افسـرده با لذت بردن خداحافظی کرده اند، وانگهی کودکان افسرده احساس بی ارزش بودن می کنند در حالی که کودکان سوگوار مشکل عزت نفس ندارند.

نکته مهم دیگر اینکه اگرچه ضـربه روانی و سوگ نشـانه هـای مشترک زیـادی دارنـد ولی نشانه های ویژه ضـربه روانی (برای مثال گوش به زنگ بودن، تجربه کردن مجـدد حادثه در رویاهای شـبانه و بازی های تکراری، اشـتغال ذهنی با برخی جنبه های ضـربات روانی و فرار از یادآورنـده هـا) گاها جلوی فرآینـد سوگواری را می گیرنـد و همان طور که پیش از این ذکر شـد سوگواری بلوکه شـده ممکن است به افسـردگی شدیـد منجر شود. بنابراین والد بازمانده و روانشـناس بالینی باید مداخله خود را ابتدا به ضـربه روانی معطوف کنند و زمانی به سوگ کودک بپردازند که نشانه های ضربه روانی برطرف شده باشد.

به طور خلا صه روش های مشاوره و کمک به کودکانی که با مرگ عزیزی روبه رو بوده اند، به قرار زیر است:

) ?به دقت به صـحبت هـای او گوش دهیـد تـا افکار، احساسات و نگرانی هایش را دریابیـد و با جملا ت روشن و عینی، طوری که متنـاسب بـا سـطح درک کودک باشـد به او پاسـخ دهیـد. سوال ها و عبارت های کودک را که مبهم و دوپهلو هسـتند و حکایت از دغـدغه ای پنهان در او می کنند، روشن سازید. این کودکان معمولا نگرانی هایی دارند که از بیان آنها پرهیز می کنند. این نگرانی ها عبارتنـد از: مبادا من بمیرم؟ مبادا پـدر و مادرم هم بمیرنـد؟ چه کسـی از من مراقبت خواهد کرد؟ چرا مرد؟ آیا من مقصـر بودم؟ والـدین و اطرافیـان کودک بایـد خیلی راحت دربـاره مرگ مورد نظر حرف بزننـد و بـا حرف زدن در مورد کنـار آمـدن آدم هـا با مرگ، آنچه در تشـییع جنـازه رخ می دهـد، احسـاس آدم هـا وقتی عزیز آنهـا می میرد و موارد مشـابه، نگرانی هـای کودک را رفع کنند.

) ?بگذاریـد کودک غم و انـدوه خود را ابراز نمایـد، آزادانه صحبت کنـد و چیزی بپرسـد. پس از آن یک توضـیح ساده در مورد مرگ که شامل عناصـر زیر است به کودک بدهید- ?: شـخص مورد نظر مرده است- ?. خیلی بد شد که مرد و این عادی است که بچه هـا احسـاس خود را بروز دهنـد- ?. او به این دلیل مرد که اتفاقی برای بـدنش افتاده است- ?. مرگ یعنی توقف کار بـدن-?. سوال کردن بچه ها عادی است و بزرگترها به سوالا ت آنها جواب خواهنـد داد. از تعابیری چون «رفته / گم شده / ما را ترک کرده / در خواب مرده و...» اجتناب کنید چون این تعابیر، خردسالان را گیج می کند.

) ?اسـتفاده از تعـابیر و مفـاهیم دینی (مثل بهشت و جهنم) بایـد مطابق تجارب و تعالیم دینی کودک باشـند. کودکان گاهی مفاهیم انتزاعی خاصـی چون بهشت و ابـدیت را درک نمی کننـد چرا که رشد شـناختی آنها چنین اجازه ای نمی دهد. آنان ممکن است به کلی نفهمند چرا «خدا کسـی را که دوسـتش دارد از دنیا می برد». شاید بهتر آن باشد برای کمک به چنین موضوع حساسـی با یک روحانی که خانواده با او تماس دارند مشورت کنیم.

هیچ گاه درباره چیزهایی که تماما درست نیستند مثل این جمله که «مرگ همچون خواب است» با کودک صحبت نکنید.

) ?مداخلات مربوط به کودکان داغدیده عمدتا از نوع پیشـگیری هسـتند، به این معنا که بسـیاری از آنها با هدف جلوگیری از بروز مشـکلات جدی اجرا می شوند. از آنجا که مرگ جزو لاینفک زندگی است نباید صحبت درباره آن با کودکان را به وقتی موکول کنیم که یکی از اعضـای خـانواده یـا اطرافیـان کودک می میرد. کودکان معمولا سـرحرف در مورد مرگ و مردن را باز می کننـد. والدین باید این فرصت ها را به عنوان «لحظات آموزشـی» مغتنم شمارند و درک فرزندان خود از مرگ را بیفزایند. پدر و مادرهایی که به سوالات فرزنـدان خود درباره مرگ جواب می دهنـد، به آنها می فهمانند که حرف زدن درباره مرگ هیچ اشـکالی ندارد. به هر حال والدین نباید از صحبت کردن پیرامون مفهوم مرگ بترسند چرا که در زمان گذشته به دلیل مشکلات بهداشتی، کودکان به کرات شاهد مرگ عزیزان خود بودند و با آن بیگانگی نداشـتند ولی امروزه که مرگ ها بیشتر در بیمارستان و به هر حال در مکانی دور از چشم کودک اتفاق می افتند لازم است که خودمان این اطلاعات را به فرزندان منتقل کنیم. پژوهشـگران توصیه کرده اند در روزهای بعد از مرگ متوفی با صـحبت درباره مرگ یک حیوان یا یک گیاه به کودک کمک کنید با موضوع مرگ و مردن بیشتر آشنا شود.

منابع:
- ?سنجش و درمان مشکلات دوران کودکی - کارولین شرودر - ???? ترجمه مهرداد فیروزبخت - نشردایره. ???? -
- ?مشاوره با کودکان- چارلز تامپسون - ???? ترجمه جواد طهوریان - انتشارات رشد.????
- ?روانشناسی بالینی کودک - ریچارد موریس - ???? ترجمه محمدرضا نائینیان و همکاران - انتشارات رشد.????
- ?نظریه های روان درمانی - پروچاسکار نورکراس - ???? ترجمه سید محمدی - انتشارات رشد. ????
منبع: روزنامه مردم سالاری

## چگونه فشارهای روانی را کنترل کنیم

از آنجـا که در دنیـای صـنعتی کنـونی انسـان بیش از حـد دچـار دغـدغه کـار و زنـدگی است، همـواره این احتمـال وجود دارد که فشـردگی فعالیت های اجتماعی در اینگونه جوامع به ویژه در زندگی شـهری آرامش خاطر را از افراد سلب نموده و آنان را در برهه ای از زمان دچار فشارهای روانی و تنش های عصبی نماید.

برای رهـایی از تنش‌هـای روانی نخستین گـام شـناخت عوامـل ایجادکننـده فشارهای عصبی است. پس از شـناخت این عوامل، برای کـاهش میزان استرس ضـروری است تغییراتی در محیـط کـار و زنـدگی بوجود آورد، که از آن جمله می توان به کـاهش تعهـدات اجتماعی، تغییر مسیر زندگی و جابجایی مکانی اشاره کرد.

افزون بر این تـاثیر آلـودگی هـای زیست محیطی و مـواد آلرژی زا را در ایجـاد اسـترس نبایـد نادیـده گرفت. در این راسـتا رعـایت بهـداشت تغـذیه از قبیل رژیم غـذایی مناسب و اسـتفاده بیشتر از میوه و سبزی تازه، مواد معدنی و ویتامین ها و ثابت نگه داشـتن قند خون و انجام فعالیت های ورزشی در کاهش فشارهای روانی موثر است.

کارشـناسان بهـداشت روان در این زمینه برای کـاهش اسـترس به دو نکته دیگر نیز اشـاره می کننـد. استراحت دادن به فکر و تنظیم ساعت بیولوژیک بدن. از این رو، هر شخص باید براساس توان و بسته به وظایف خانوادگی و اجتماعی خود زمان انجام کارها را به گونه ای تنظیم نمایـد که در ساعـات مشـخص دست از کـار کشـیده و به استراحت بپردازد. با این وجود درصورت تـداوم فشارهای

روانی از سایر راهکارها نیز برای غلبه بر استرس می توان بهره گرفت، اما پیش از هر اقدام لازمست علائم وجود استرس را تشخیص داد که از آن جمله می توان به مواردی چون تغییر الگوی خواب، خسته شدن زیاد، سردردهای شدید، لذت نبردن از زندگی، دلشوره داشتن و دردهای موضعی اشاره نمود.

پس از آن که وجود استرس در فرد مشخص شد، که عمدتا ناشی از تغییرات شیمیایی در مغز و ترشح بیش از حد آدرنالین و در نتیجه افزایش فشار خون و انقباض عضلات است، باید راه های غلبه بر آن را جستجو کرد. به عقیده روانپزشکان یکی از راه های غلبه بر استرس، جابجایی مسائل استرس زاست، به بیان دیگر اگر موضوع پرتنش جدیدی گریبانگیر شخص شد با حذف یا به تعویق انداختن سایر مسائل جایی برای موضوع جدید باز کند و از انباشته کردن مشکلات بپرهیزد تا فشارهای عصبی به نقطه انفجار نرسند.

افزون بر این برای جلوگیری از پیدایش استرس می توان به تمهیداتی از قبیل برنامه ریزی در کارها یا تجدیدنظری واقع بینانه در برنامه های قبلی توسل جست و هنگام برنامه ریزی این نکته رعایت شود که توان فکری و جسمی هر فرد محدودیت های خاص خود را دارد و به تبع این واقعیت بعضی از چیزها را نمی توان تغییر داد. بنابراین، هر شخص باید با تحلیل مشخص از شرایط مشخص مبتنی بر توان خود قبول کند که توانایی تغییر همه چیز را ندارد و لازم نیست برای رتق و فتق امور متفاوت انرژی بیش از ظرفیت خود صرف کند. در ضمن چنانچه فشارهای عصبی ناشی از تراکم کار و خستگی باشد می توان با ۵ دقیقه استراحت در هر ساعت یا ۱۵ دقیقه در هر دو ساعت، استرس را نسبتا کنترل نمود.

رعایت برخی از اصول تندرستی نیز مانند نحوه نشستن هرچند پیش پا افتاده به نظر می رسند، در کاهش استرس موثرند. زیرا صاف و درست نشستن تنفس را راحت تر می سازد و جریان خون را به مغز افزایش می دهد، برعکس قوز کردن از حجم ریه ها کاسته و از میزان رسیدن خون و اکسیژن به مغز می کاهد. ایجاد روحیه اعتماد به نفس نیز در کاهش استرس موثر است و نباید این روحیه در انسان ایجاد شود که در انجام وظایف محوله ناتوان است. عوامل پیرامونی زندگی اجتماعی نیز ممکن است در ایجاد فشار روانی نقش داشته باشند مانند ترافیک، شلوغی، آلودگی های صوتی و تنفسی و... از این رو در حد امکان از تردد در چنین محیط هایی اجتناب شود، همانطور که اشاره شد هنگام استرس میزان آدرنالین موجود در خون افزایش می یابد و سبب انقباض عضلانی و دردهای ناشی از آن می گردد، برای کاهش میزان استرس و به تبع آن دردهای عضلانی با دوش آبگرم گرفتن یا تنفس عمیق و بستن چشم ها و رها کردن ارادی عضلات، می توان به آرامش بیشتری دست یافت. رژیم غذایی مناسب نیز برای کنترل استرس موثر است. بنابراین، برای تامین انرژی مورد نیاز حتما باید صبحانه را که شامل پروتئین و کربوهیدرات‌ها باشد به طور کامل صرف کرد و همواره در نظر داشته باشید که نقش صبحانه در کاهش استرس از نهار به مراتب بیشتر است.

منبع:روزنامه ابتکار

چگونه فشارهای روانی را کنترل کنیم

از آنجا که در دنیای صنعتی کنونی انسان بیش از حد دچار دغدغه کار و زندگی است، همواره این احتمال وجود دارد که فشردگی فعالیت های اجتماعی در اینگونه جوامع به ویژه در زندگی شهری آرامش خاطر را از افراد سلب نموده و آنان را در برهه ای از زمان دچار فشارهای روانی و تنش های عصبی نماید.

برای رهایی از تنش‌های روانی نخستین گام شناخت عوامل ایجادکننده فشارهای عصبی است. پس از شناخت این عوامل، برای کاهش میزان استرس ضروری است تغییراتی در محیط کار و زندگی بوجود آورد، که از آن جمله می توان به کاهش تعهدات اجتماعی، تغییر مسیر زندگی و جابجایی مکانی اشاره کرد.

افزون بر این تاثیر آلودگی های زیست محیطی و مواد آلرژی زا را در ایجاد استرس نباید نادیده گرفت. در این راستا رعایت بهداشت تغذیه از قبیل رژیم غذایی مناسب و استفاده بیشتر از میوه و سبزی تازه، مواد معدنی و ویتامین ها و ثابت نگه داشتن قند خون و انجام فعالیت های ورزشی در کاهش فشارهای روانی موثر است.

کارشناسان بهداشت روان در این زمینه برای کاهش استرس به دو نکته دیگر نیز اشاره می کنند. استراحت دادن به فکر و تنظیم ساعت بیولوژیک بدن. از این رو، هر شخص باید براساس توان و بسته به وظایف خانوادگی و اجتماعی خود زمان انجام کارها را به گونه ای تنظیم نماید که در ساعات مشخص دست از کار کشیده و به استراحت بپردازد. با این وجود درصورت تداوم فشارهای روانی از سایر راهکارها نیز برای غلبه بر استرس می توان بهره گرفت، اما پیش از هر اقدام لازمست علائم وجود استرس را تشخیص داد که از آن جمله می توان به مواردی چون تغییر الگوی خواب، خسته شدن زیاد، سردردهای شدید، لذت نبردن از زندگی، دلشوره داشتن و دردهای موضعی اشاره نمود.

پس از آن که وجود استرس در فرد مشخص شد، که عمدتا ناشی از تغییرات شیمیایی در مغز و ترشح بیش از حد آدرنالین و در نتیجه افزایش فشار خون و انقباض عضلات است، باید راه های غلبه بر آن را جستجو کرد. به عقیده روانپزشکان یکی از راه های غلبه بر استرس، جابجایی مسائل استرس زاست، به بیان دیگر اگر موضوع پرتنش جدیدی گریبانگیر شخص شد با حذف یا به تعویق انداختن سایر مسائل جایی برای موضوع جدید باز کند و از انباشته کردن مشکلات بپرهیزد تا فشارهای عصبی به نقطه انفجار نرسند.

افزون بر این برای جلوگیری از پیدایش استرس می توان به تمهیداتی از قبیل برنامه ریزی در کارها یا تجدیدنظری واقع بینانه در برنامه های قبلی توسل جست و هنگام برنامه ریزی این نکته رعایت شود که توان فکری و جسمی هر فرد محدودیت های خاص خود را دارد و به تبع این واقعیت بعضی از چیزها را نمی توان تغییر داد. بنابراین، هر شخص باید با تحلیل مشخص از شرایط مشخص مبتنی بر توان خود قبول کند که توانایی تغییر همه چیز را ندارد و لازم نیست برای رتق و فتق امور متفاوت انرژی بیش از ظرفیت خود صرف کند. در ضمن چنانچه فشارهای عصبی ناشی از تراکم کار و خستگی باشد می توان با ۵ دقیقه استراحت در هر ساعت یا ۱۵ دقیقه در هر دو ساعت، استرس را نسبتا کنترل نمود.

رعایت برخی از اصول تندرستی نیز مانند نحوه نشستن هرچند پیش پا افتاده به نظر می رسند، در کاهش استرس موثرند. زیرا صاف و درست نشستن تنفس را راحت تر می سازد و جریان خون را به مغز افزایش می دهد، برعکس قوز کردن از حجم ریه ها کاسته و از میزان رسیدن خون و اکسیژن به مغز می کاهد. ایجاد روحیه اعتماد به نفس نیز در کاهش استرس موثر است و نباید این روحیه در انسان ایجاد شود که در انجام وظایف محوله ناتوان است. عوامل پیرامونی زندگی اجتماعی نیز ممکن است در ایجاد فشار روانی نقش داشته باشند مانند ترافیک، شلوغی، آلودگی های صوتی و تنفسی و... از این رو در حد امکان از تردد در چنین محیط هایی اجتناب شود، همانطور که اشاره شد هنگام استرس میزان آدرنالین موجود در خون افزایش می یابد و سبب انقباض عضلانی و دردهای ناشی از آن می گردد، برای کاهش میزان استرس و به تبع آن دردهای عضلانی با دوش آبگرم گرفتن یا تنفس عمیق و بستن چشم ها و رها کردن ارادی عضلات، می توان به آرامش بیشتری دست یافت. رژیم غذایی مناسب نیز برای کنترل استرس موثر است. بنابراین، برای تامین انرژی مورد نیاز حتما باید صبحانه را که شامل پروتئین و کربوهیدرات‌ها باشد به طور کامل صرف کرد و همواره در نظر داشته باشید که نقش صبحانه در کاهش استرس از نهار به مراتب بیشتر است.

منبع:روزنامه ابتکار

## شخصیت و مهمترین عوامل غیر وراثتی شکل گیری آن

نویسنده:علی همت بناری

چکیده

شکل گیری شخصیت ناشی از عواملی است که بدون توجه و شناخت آنها، نمی توان برنامه ی تربیتی مناسبی برای انسان طراحی نمود. این عوامل به دو دسته ی عوامل وراثتی و محیطی تقسیم می شوند. این مقاله درصدد است تا ابتدا برخی از مهمترین عوامل غیر وراثتی شکل گیری شخصیت را که در نظریه های روان شناسان شخصیت بیشتر مورد توجه واقع شده، توصیف نماید، سپس زمان تأثیر این عوامل و نیز میزان تأثیر آنها را به اختصار مورد بررسی قرار دهد و در پایان، به اختصار دیدگاه اسلام نسبت به این عوامل را مورد اشاره قرار دهد.

کلید واژه ها: عوامل شکل گیری شخصیت خانواده، همسالان، اراده، ایمان و باور.

مقدمه

شخصیت معرف دایره ی هستی هر کس است و کلیّت روان شناختی و هستی شناختی وی را تشکیل می دهد و هر آنچه خارج از این دایره طرح شود بیش از شاخ و برگ و نمودهایی از آن نیست. این دایره، که از مجموعه نقاط مهم به هم پیوسته شکل یافته، در طول زمان، به تدریج شکل گرفته و عوامل متعدد و گوناگونی در شکل گیری آن مؤثر بوده و بدون آنها سخن از شخصیت بی معنا و نامفهوم است. هنری موری، نظریه پرداز شخصیت، می گوید:

ما نمی توانیم به فهم شخصیت برسیم، مگر آنکه تأثیر وی از نیروی فیزیولوژیایی و محرّک های محیط فیزیکی، اجتماعی و فرهنگی را بپذیریم.(۱)

بنابراین، اگر بخواهیم به درک صحیحی از شخصیت انسان برسیم، ناچاریم از عوامل تکوین شخصیت سخن به میان آوریم. از سوی دیگر، انسان پیوسته در تلاش برای کسب شخصیتی مطلوب و ارزنده است و بدون آگاهی از عوامل مؤثر در شکل گیری چنین شخصیتی، نمی تواند به شخصیت مطلوب و آرمانی خود دست یابد. علاوه بر اینها، انسان در طول زندگی خود، پیوسته یا متربّی است و یا مربّی؛ یا تأثیر می پذیرد و یا تأثیر می گذارد و در هر صورت، پای عامل تأثیرگذار بر شخصیت در میان است؛ به ویژه آن گاه که انسان درصدد تأثیرگذاری و پرورش دیگران به عنوان یک مربی شایسته بر می آید، هم باید به نقش عاملیت خود واقف باشد و هم نقش سایر عوامل تأثیرگذار را به خوبی درک کند و بدون برخورداری از این ویژگی، نمی تواند رسالت خود را به عنوان یک مربی ایفا نماید.

از این رو، بحث از عوامل تکوین شخصیت از جایگاه ویژه ای در عرصه ی روان شناسی شخصیت و تعلیم و تربیت برخوردار است و پرداختن به آن ضروری می نماید. بحث از عوامل مؤثر بر شکل گیری شخصیت، هر چند در لابه لای مباحث روان شناسی شخصیت و تعلیم و تربیت به نحوی مطرح شده است، با این حال، به نظر می رسد در این مباحث عمدتاً به توصیف عوامل بسنده شده و معمولاً از دو موضوع کمتر سخن به میان آمده است. این دو موضوع به میزان تأثیرگذاری هر یک از این عوامل و مقطع و زمان تأثیرگذاری آنها مربوط می شود. تردیدی نیست که سخن از عوامل و برشمردن و معرفی آنها وقتی مفید خواهد بود که جایگاه و نقش هر عامل و زمان مناسب تأثیرگذاری آن مشخص گردد.

از این رو، این نگاشته در پی پاسخ گویی به چند پرسش است: مهمترین عوامل غیر وراثتی شکل گیری شخصیت از دیدگاه نظریه پردازان شخصیت کدام است؟ هر یک از عوامل در چه زمانی و چه مقطع سنّی بیشتر تأثیرگذار است؟ جایگاه و نقش هر عامل کدام است و در بین عوامل ذکر شده، کدام یک تأثیر بیشتری بر شکل گیری شخصیت دارد؟ در پاسخ به این پرسش ها، ضمن اشاره به تعریف «شخصیت» و ارائه ی دسته بندی از عوامل غیر وراثتی، ابتدا به توصیف آنها اقدام خواهد شد، سپس از زمان تأثیر و جایگاه و نقش هر یک سخن به میان خواهد آمد.

تعریف «شخصیت»

واژه ی «شخصیت» (Personality) ریشه در کلمه ی لاتین persona دارد. این کلمه به نقاب یا روبندی گفته می شد که بازیگران نمایش در یونان قدیم به صورت خود می زدند و به مرور، معنای آن گسترده شد و نقشی را که بازیگر ایفا می کرد نیز در بر گرفت.(۲)

از نظر اصطلاحی، تعریف های گوناگونی برای «شخصیت» ارائه شده است، تا آنجا که آلپورت در ۱۹۴۹ به جمع آوری و ذکر پنجاه تعریف متفاوت پرداخته است.(۳) روان شناسان و نظریه پردازان شخصیت هر یک براساس دیدگاه و نظریه ی خاص خود، تعریفی از «شخصیت» را ارائه داده اند و از این رو، تعاریف متعدد و متکثری از آن ارائه شده است. در چنین شرایطی، انتخاب یک تعریف از میان تعاریف و ترجیح آن بر سایر تعاریف امری مشکل می نماید. به نظر می رسد شیوه ی مناسب برای ارائه تعریف نسبتاً جامع و مناسبی از «شخصیت»،که در عین حال مستند به دیدگاه و نظریات گوناگون در عرصه ی شخصیت باشد، این است که جهت گیری های اصلی نظریه پردازان شخصیت در تعریف آن را شناسایی نماییم و از خلال آنها، عناصر اصلی شخصیت را استخراج و پس از آن به تألیف و ارائه تعریفی از شخصیت اقدام کنیم: از بررسی اجمالی تعاریف متعدد ارائه شده، می توان به دو جنبه ی اساسی و مهم، که به نحوی مورد توافق بیشتر نظریه پردازان قرار گرفته اند اشاره نمود. این دو جنبه عبارتند از:

۱. جنبه ی تفاوت های فردی؛ ۲. جنبه ی ثبات و استمرار در برخی ویژگی ها. جنبه ی اول در شخصیت اشاره به این دارد که به رغم برخی ویژگی های مشترک در میان افراد، هر کس از ویژگی های خاصی برخوردار است که به کمک آنها، از دیگرن متمایز می شوند و از این رو، نمی توان دو نفر را یافت که از جهات گوناگون همسان باشند. اما جنبه ی دوم بر این وضعیت دلالت دارد که شخصیت هر کس به رغم تغییراتی که در آن ایجاد می شود، یک واحد سازمان یافته است وبرخی صفات ثابت و پایدار دارد که پیوسته همراه اویند و او بدانها شناخته می شود. با توجه به آنچه گفته شد، به نظر می رسد تعریف ذیل، که در برخی کتاب های روان شناسی شخصیت آمده، تعریف نسبتاً جامعی است: «شخصیت» عبارت است از:

مجموعه ای سازمان یافته و واحدهای متشکل از خصوصیات نسبتاً ثابت و مداوم و بر روی هم که یک فرد را از فرد یا افراد دیگر متمایز می نماید.(۴)

عوامل مؤثر بر شکل گیری شخصیت

عوامل مؤثر بر شکل گیری شخصیت از دیرباز به دو دسته ی معروف «وراثتی» و «محیطی» (غیر وراثتی) تقسیم شده اند.

عوامل وراثتی عوامل تأثیر گذار پیشینی هستند و خود فرد و محیط پیرامون آن چندان نقشی در آنها ندارد و از طریق ژن ها به فرد منتقل می گردند. «عوامل محیطی» عواملی هستند که ناشی از محیط پیرامونی فرد بوده و ژن ها نقشی در آنها ندارد و عمدتاً پس از تولد فرد را تحت تأثیر قرار می دهند. در این نوشته، موضوع بحث، عوامل غیروراثتی است و از عوامل وراثتی سخن به میان نمی آید.

عوامل غیروراثتی را می توان به دو دسته ی کلی تقسیم نمود: عوامل بیرونی و عوامل درونی. «عوامل بیرونی» عواملی هستند که از بیرون بر وجود انسان تأثیر می گذارند؛ از قبیل خانواده و همسالان. عواملی درونی عواملی هستند که به درون انسان مربوط می شوند و بر او تأثیر می گذارند؛ از قبیل اراده، ناهوشیاری. همچنین باید توجه داشت که این مقاله اراده، ناهوشیاری. همچنین باید توجه داشت که این مقاله درصدد استقصای همه ی عوامل تأثیرگذار غیروراثتی نیست، بلکه برخی از مهمترین عوامل تأثیرگذار را، که در روان شناسی شخصیت بیشتر مورد توجه نظریه پردازان شخصیت واقع شده، مورد توصیف قرار می دهد.

۱. عوامل بیرونی

الف. خانواده: خانواده از مهمترین عوامل مؤثر بر شکل گیری شخصیت به شمار می آید. به همین دلیل، کمتر نظریه ی مربوط به شخصیت را می توان یافت که به نحوی در آن از تأثیر این عامل بر شکل گیری شخصیت انسان سخن به میان نیامده باشد. این تأثیر، به ویژه در دوران اولیه ی زندگی انسان، بسیار محسوس و ملموس است و خانواده از جهات گوناگون، در رشد شخصیت کودک مؤثر است.

خانواده ی کودک، هم از لحاظ تعداد نفرات، هم از نظر ارتباطات با کودک و هم از جنبه ی در اختیار گذاشتن امکانات مختلف، می تواند در رشد شخصیت کودک نقش داشته باشد.(۵)

در روان شناسی شخصیت، نقش و تأثیر خانواده بر شکل گیری شخصیت، عمدتاً در سه محور مورد توجه واقع شده است. تأثیر والدین، به ویژه نقش مادر؛ تأثیر سایر اعضای خانواده- یعنی خواهران و برادران؛ و ترتیب تولد و اینکه فرد چندمین فرزند خانواده است. در ذیل، به بررسی این سه محور می پردازیم:

۱- تأثیر والدین: والدین اصلی ترین عناصر تأثیرگذار خانواده هستند و بیشترین نقش را در شکل گیری شخصیت کودک دارند و این نقش را به شیوه های گوناگون اعمال می نمایند. «والدین حداقل به سه شیوه ی تعیین کننده بر فرزندان خود اثر می گذارند:

۱. با رفتارهای خود، موقعیت هایی می آفرینند که رفتارهای خاصی را در فرزندانشان برمی انگیزند. (مثلاً، ناکامی به پرخاشگری منجر می شود).

۲. سرمشق هایی برای همانند سازی کودکانند.

۳. به طور انتخابی، بعضی از رفتارها را تشویق می کنند».(۶)

تأثیر والدین در شکل گیری شخصیت از جهات گوناگون، مورد توجه نظریه پردازان شخصیت واقع شده است: یونگ معتقد است: در مرحله ی کودکی، آنچه ممکن است شخصیت کودک خوانده شود چیزی نیست، مگر انعکاس شخصیت والدین او. واضح است که پس از آن، والدین نفوذ زیادی بر شکل گیری شخصیت کودک اعمال می کنند. آنها می توانند به وسیله ی شیوه ای که نسبت به کودک رفتار می کنند، به رشد شخصیت او کمک کنند یا مانع آن شوند.(۷)

هورنای رابطه ی اجتماعی موجود بین کودک و والدین را عامل اصلی رشد شخصیت کودک می داند و از نیاز کودک به ایمنی ( نیاز به امنیت و رهایی او از ترس) و نقش آن در تعیین بهنجار بودن رشد شخصیت، سخن به میان آورده و معتقد است: امنیت کودک کاملاً بستگی دارد به اینکه چگونه والدین با او برخورد کنند. نشان ندادن گرمی محبت به کودک شیوه ی عمده ای است که والدین به وسیله ی آن، امنیت را تضعیف نموده، یا از آن جلوگیری می کنند.(۸)

اریک فروم در زمینه ی تأثیر والدین، از رابطه ی والد-کودک و سه سازو کار وابستگی میان فردی تحت عناوین «وابستگی-همزیستی»، «کناره گیری- ویرانگری»، و «عشق» سخن به میان آورده و معتقد است:

عشق مطلوب ترین شکل تعامل والد- کودک است. در این مورد، والدین با احترام گذاشتن و ایجاد توازن بین امنیت و مسئولیت، بیشترین فرصت را برای رشد مثبت شخصیت کودک فراهم می آورند.(۹)

بندورا، که تأثیر الگو یا سرمشق در یادگیری را مطرح کرده است، به نقش الگویی والدین اشاره می کند و معتقد است:

ما با والدینمان به عنوان الگو شروع می کنیم، زبان را می آموزیم و در راستای سنت ها و رفتارهای قابل قبول فرهنگمان، اجتماعی می شویم.(۱۰)

وی همچنین در زمینه ی نقش والدین به عنوان الگو در کسب صفات و ویژگیهای شخصیتی فرزند، می گوید:

کودکی می بیند والدین در مدت طوفان، وحشت زده هستند یا وقتی با غریبه ها مواجه می شنوند عصبی رفتار می کنند، به راحتی این ترسها را تقلید می کنند، و بدون اینکه از منشأ آنها آگاه باشد آنها را به بزرگ سالی منتقل می نماید. البته پایداری و جسارت به هنگام مواجه شدن با مشکلات و خوش بینی به هنگام روبه رو شدن با تجربیات جدید، از والدین و الگوهای دیگر آموخته می شوند.(۱۱)

اریکسون نیز، که مراحل هشت گانه ی رشد روانی اجتماعی را مطرح کرده است، در چهار مرحله ی اول، یعنی «اعتماد در برابر بی اعتمادی»، «خودمختاری در برابر تدبیر»، «شرم» و «سخت کوشی در برابر حقارت»، بر نقش بی همتای والدین تأکید می کند.(۱۲)

راجرز نیز در دوره ی شکل گیری «من» در کودک، اصطلاح «توجه مثبت» را مطرح کرده و معتقد است:

والدین، به ویژه مادر، باید توجه مثبتی نسبت به کودک خود داشته باشند.(۱۳)

همچنین مک کللند با طرح «نیاز پیشرفت» بر نقش ویژه ی والدین و شیوه ی پرورشی آنها بر این نیاز و چگونگی ارضای آن، تأکید نمود و رفتارهای والدین در طول دو سال اول زندگی را برای شکل گیری نیاز پیشرفت زیاد، حیاتی دانست.(۱۴)

آنچه تاکنون بیان شد، اشاره به نقش کلی والدین بود. با این حال، هر یک از والدین نقش خاصی دارد که در این میان، نقش مادر، به ویژه در سالهای اولیه ی زندگی بسیار برجسته تر از نقش پدر است. در ذیل، به نمونه هایی از نقش مستقل آنها، به ویژه تأثیر مادر، اشاره می شود. در زمینه ی نقش پدر، باتوجه به جایگاه وی در خانه و اقتدار و مدیریت کلانی که بر محیط خانه دارد، نقش وی در کودک می تواند از نوع مدیریت و اینکه - مثلاً - خودکامه باشد یا نه، و به دیدگاه های دیگر اعضای خانواده توجه کند یا نه، آشکار شود. برای نمونه، مک کللند در یک رشته آزمایش هایی که در زمینه ی نقش والدین در نیاز پیشرفت انجام داده، نتایج آنها وی را واداشته است تا بگوید سخت گیری یا خودکامگی پدر می تواند نیاز پیشرفت پسر را کم کند.

اما در مقابل، نقش مادر در شکل گیری، به ویژه در ابتدای کودکی، بیشتر مورد توجه روان شناسان قرار گرفته است. برای نمونه، اریکسون در خصوص نقش مادر در مرحله ی «اعتماد در برابر بی اعتمادی» معتقد است:

تعامل بین کودک و مادر تعیین می کند که آیا کودک دنیا را با نگرش اعتماد خواهد دید یا بی اعتمادی. اگر مادر به نیازهای جسمانی کودک پاسخ دهد و محبت، عشق و امنیت کافی برای او تأمین کند از آن پس کودک شروع به پرورش دادن حسّ اعتماد خواهد کرد.(۱۵)

آلپورت نیز به نقش مادر بر پرورش کودک تأکید می کند و معتقد است:

زمانی که نفس پرورش می یابد تعامل اجتماعی ما با والدینمان بسیار مهم است. با اهمیت ترین آنها رابطه ی کودک با مادر به عنوان منبع اصلی محبت و امنیت است. اگر مادر یا مراقب اصلی، محبت و ایمنی را تأمین کند نفس به تدریج، طی هفت مرحله پرورش می یابد و کودک به رشد روانی مثبت دست می یابد.(۱۶)

راجرز نیز در زمینه ی پیامد سوء عدم توجه مثبت مادر به کودک معتقد است:

اگر مادر توجه مثبت را ارائه ندهد گرایش فطری کودک به سوی شکوفایی و رشد خود، با مانع مواجه خواهد شد. کودکان عدم تأیید رفتارشان را به صورت عدم تأیید خود پنداره ی به تازگی ساخته شده ی خود، می دانند. اگر این حالت زیاد اتفاق افتد کودکان تلاش برای شکوفایی را متوقف می کنند و در عوض، برای به دست آوردن توجه مثبت از دیگران، عمل می کنند.(۱۷)

۲- خواهران و برادران: علاوه بر والدین، خواهران و برادران نیز در شکل گیری شخصیت فرد تأثیر گذارند.

خواهران و برادران معیارهایی تعیین می کنند، الگوهایی برای تقلید فراهم می کنند و برای همدیگر نقش های مکملی را بازی می کنند که از طریق آن، می توانند کنش متقابل اجتماعی را تمرین کنند و در مواقع تنش عاطفی، به یکدیگر یاری رسانند.(۱۸)

برادران و خواهران به انحای گوناگون می توانند بر فرد تأثیرگذار باشند و این تأثیر، به ویژه از سوی خواهران و برادران بزرگ تر برجسته تر است. برای مثال:

یک فرزند اول سلطه گر و جسور می تواند بر همشیرهای کوچک تر به صورتی تأثیر بگذارد که آنها شخصیت انفعالی و غیر

رقابت طلب را پرورش دهند.(۱۹)

۳- ترتیب توالد: از جمله عوامل تأثیرگذار بر شکل گیری شخصیت، که به خانواده مربوط است،ترتیب توالد فرزندان است. اینکه فرد فرزند چندم باشد- مثلا، فرزند اول باشد یا دوم و یا فرزند آخر - در شکل گیری شخصیت وی و میزان تأثیرگذاری او مؤثر است. آلفرد آدلر از جمله روان شناسان شخصیت است که توجه ویژه ای به این عامل نمود. وی معتقد است:

بزرگ تر یا کوچک تر بودن از همشیرهای دیگر و قرار داشتن در معرض نگرش های متفاوت والدین شرایط کودکی مختلفی را به وجود می آورد که به تعیین نمودن شخصیت کمک می کند.(۲۰)

همانند آدلر، بندورا نیز به اهمیت ترتیب توالد در خانواده توجه داشت. او دریافت که فرزندان اول و تک فرزندان نسبت به دیگر فرزندان، مبنای قضاوتی متفاوتی برای توانایی هایشان دارند.(۲۱)

ماروین ذاکرمن نیز، که در زمینه ی میزان تأثیرپذیری فرزندان در هیجان خواهی از والدین به پژوهش نشست، معتقد است:

فرزندان اول و تک فرزندان در سنین اولیه، تحریک و توجه بیشتر را از والدین خود می گیرند که سطح بهینه ی تحریک بالاتر برای سالهای آینده را تعیین می کنند.(۲۲)

ب. همسالان: عامل دیگری که تأثیر مهمی در شکل گیری شخصیت دارد همسالان و دوستان هستند. پس از آنکه فرد دوره ی نوزادی و کودکی اول را پشت سر گذاشت و روابط اجتماعی او از محدوده ی والدین به دیگر اعضای خانواده فراتر رفت، نقش همسالان آشکار می شود. می توان گفت:

در واقع، کودکان در دو جهان زندگی می کنند: جهان والدین و سایر بزرگ سالان و جهان همسالان.(۲۳)

در این میان، گروه همسالان مهارت های اجتماعی مهمی را به کودکان می آموزد که بزرگ سالان به هیچ وجه، نمی توانند آنها را به کودک بیاموزند.(۲۴) گروه همسالان فرد را برای پذیرش قوانین و رفتارهای جدید اجتماعی آماده می کند و تجاربی را فراهم می نماید که تأثیرات طولانی مدتی بر شخصیت فرد می گذارد.(۲۵)

همسالان به شکل های خاص بر شخصیت فرد تأثیر می گذارند. آنها از راه های منحصر به فرد و عمده، در شکل گیری شخصیت، رفتار اجتماعی، ارزش ها و نگرش های دیگر دخالت دارند. کودکان از طریق سرمشق دهی اعمالی که قابل تقلید است، با تقویت یا تنبیه پاسخ های خاص و یا ارزشیابی فعالیت های یکدیگر و بازخوردی که به یکدیگر می دهند، در یکدیگر تأثیر می گذارند. علاوه بر این، روابط بین همسالان تأثیرات نه چندان آشکاری در رشد کودکان دارد. برای مثال، بدون شک، موقعیت کودکان در میان همسالان و دوستی هایی که برقرار می کنند، در «مفهوم از خود» آنان تأثیر می گذارد.(۲۶)

نظریه پردازان شخصیت در نظریه های خود، به نقش این عوامل نیز توجه خاص کرده اند. برای نمونه، آدلر در نظریه ی شخصیت خود، بر اهمیت گروه همسال تأکید نمود و اعلام داشت: روابط کودک با همشیرها و با کودکان خارج از خانواده بسیار مهم تر از آن است که فروید تصویر کرده است.(۲۷)

اریکسون نیز به تأثیر بالقوه گروه هایی همتا بر رشد هویت «من» در نوجوانی اشاره کرده و معتقد است:

معاشرت بیش از اندازه با گروه ها و فرقه های افراطی و متعصب و همانند سازی وسواسی با شمایل فرهنگی عامّه می تواند رشد من را محدود کند.(۲۸)

ج. مدرسه: عامل بیرونی دیگری، که به نحو ویژه ای بر شکل گیری شخصیت مؤثر است، عامل «مدرسه» است. مدرسه نقش بسیار مهمی بر شکل گیری شخصیت دارد تا آنجا که ژ- ماندل می نویسد:

حقیقت ندارد که بزرگ ترین حادثه ی علمی جامعه ی انسانی گام نهادن انسان روی کره ی ماه باشد، بزرگترین حادثه لحظه ای است که یک کودک پنج ساله برای اولین بار، به مدرسه گام می نهد.(۲۹)

مدرسه از جهاتی بر فرد تأثیر می گذارد؛ از مهمترین آنها، اجتماعی شدن فرد است.

کودکان در مدرسه یاد می گیرند که چگونه رفتار اجتماعی داشته باشند و نقش خود را در اجتماع ایفا کنند. آنها می آموزند که در چه محدوده ای بیندیشند، حسن همکاری داشته باشند و با دیگران همسازی کنند.

آنها یاد می گیرند که برای پیشرفت و موفقیت و رضایت خاطر خود، به همکاری و همسازی نیاز دارند. مدرسه می تواند رابطه ی صحیحی با کودک برقرار کرده و او را آماده ی پذیرش مسئولیت تصمیم گیری و حل مسائل زندگی سازد.(۳۰)

جهت دیگر، جدید بودن فضای مدرسه در مقایسه با فضای خانه است که رفتارها و انتظارات متفاوتی نسبت به خانه از او می رود. تأثیر مدرسه از این جهت است که کودک از کانون خانواده، که محلی برای نوازش و در اختیار گرفتن امکانات و ناز کردن بر والدین بوده، به محیطی گام نهاده که گاه ممکن است نسبت به او بی تفاوت باشند و یا حتی با او دشمنی کنند. او دیگر کوچولوی عزیز و یکی یکدانه نیست.(۳۱) او به فضای جدیدی، که متفاوت از خانواده است، گام نهاده. در فضای مدرسه، کودک باید جای خود را در میان گروه دانش آموزان پیدا کند.

جهت دیگر نقش مدرسه در انگیزه ی پیشرفت تحصیلی دانش آموزی است. مدرسه در این زمینه، وظایف سنگینی به عهده دارد. جوّ عمومی مدرسه از نظر محبت آمیز بودن یا خشن و تنبیهی بودن، تأثیر قابل توجه و عمیقی بر این انگیزه خواهد داشت. چنانچه محیط مدرسه، محیطی گرم، محبت آمیز و دوستانه باشد شاگرد به آن جذب شده علاقه اش به درس و تحصیل افزایش خواهد یافت. علاوه بر این، محبت در محیط مدرسه برای او، به صورت الگو، سرمشق و عادت در خواهد آمد و در زندگی اجتماعی خود نیز روابط گرم و محبت آمیزی با دیگران خواهد داشت. اما وجود جوّ خشن و تنبیهی در مدرسه، می تواند ذوق و علاقه ی کودک را نسبت به مدرسه سرکوب کرده، چه بسا او را از درس و مدرسه بیزار کند.(۳۲)

اریکسون نیز به نقش مدرسه در چهارمین مرحله از مراحل روانی اجتماعی رشد- یعنی سخت کوشی در برابر حقارت- اشاره می کند و معتقد است:

در این مرحله، کودک مدرسه را آغاز می کند و در معرض تأثیرات اجتماعی جدیدی قرار می گیرد. به صورت ایده آل، کودک، هم در خانه و هم در مدرسه، سخت کوشی را خواهد آموخت؛ یعنی کار خوب و عادت های مطالعه، که عمدتاً وسیله ای هستند برای تحسین شدن و کسب لذتی که از تمام کردن موفقیت آمیز یک تکلیف به دست می آید.(۳۳)

مدرسه همچنین با اتخاذ سیاست ها ی خاص خود، می تواند بر کارایی شخصی و به تبع آن، اعتماد به نفس افراد تأثیرگذار باشد. در این زمینه، بندورا معتقد است:

مدارسی که دانش آموزان را براساس توانایی گروه بندی می کنند، کارایی مشخص دانش آموزانی را که پیشرفت کمی دارند، تضعیف کرده و از این رو، اعتماد به نفس دانش آموزانی را که در گروه های ضعیف گمارده شده اند، کاهش می دهند.

شیوه ی رقابتی، مثل نمره دادن طبق منحنی نیز دانش آموزان ضعیف را محکوم به متوسط بودن یا نمرات کم می کنند.(۳۴)

یکی از عناصر مهم تأثیرگذار مربوط به مدرسه «معلمان» هستند. معلمان از جهات گوناگون بر شخصیت دانش آموزان تأثیرگذارند. شیوه ی ارزیابی معلم از دانش آموز، نوع قضاوت و نگرش وی، سرمشق و الگو بودن او، زمینه ی تأثیرگذاری بر دانش آموزان را فراهم می سازد. اتینگن معتقد است:

معلمان از طریق تأثیرشان بر رشد توانایی های شناختی و مهارت های مسئله گشایی، که برای عملکرد کارآمد بزرگ سال حیاتی هستند، بر قضاوت های کارایی شخصی اثر می گذارند. پژوهش نشان داده است که وقتی که کودکان کارآیی شخصی خود در مدرسه را ارزیابی می کنند، ارزیابی آنها عمدتاً حاصل ارزشیابی ها و اعمال معلمان آنها می باشد. کودکان متناسب با آن، به قضاوت کردن درباره ی توانایی هایشان بر حسب ارزشیابی ها، گرایش دارند.(۳۵)

۲. عوامل درونی

علاوه بر عوامل بیرونی مؤثر بر شخصیت، برخی از عوامل درونی نیز بر شکل گیری شخصیت مؤثرند. در ذیل، دو نمونه از مهمترین عوامل درونی مطرح شده در نظریه های شخصیت مورد بررسی قرار می گیرند:

الف. عامل ناهوشیاری: «ناهوشیاری» از جمله عواملی است که به نحوی در برخی نظریه های شخصیت مورد توجه قرار گرفته و از دیدگاه برخی روان شناسان، بر شکل گیری شخصیت فرد مؤثر است. اصطلاح «ناهوشیاری» چند کاربرد دارد که عبارتند از:

۱. ناهوشیاری عاطفی یا هیجانی؛

۲. ناهوشیاری شناختی یا عقلانی؛

۳. ناهوشیاری شخصی؛

۴. ناهوشیاری جمعی؛

در اینجا، ضمن ارائه ی توضیح مختصری درباره ی این اصطلاح ها، به اجمال، نقش عامل ناهوشیاری بررسی می شود:

۱- الف. ناهوشیاری عاطفی یا هیجانی: این کاربرد عمدتاً در مکتب «روان تحلیلگری» به کار رفته و فروید بیش از دیگر روان شناسان بدان پرداخته است. از نظر فروید، ناهوشیاری مخزن- به اصطلاح- تاریک امیال و آرزوهای سرکوب شده ی انسان است.(۳۶)

به دیگر سخن،

ناهوشیار شامل نیروی سوق دهنده ی عمده در پشت کل رفتار است و مخزن نیروهایی است که نمی توانیم آنها را ببینیم یا کنترل کنیم.(۳۷)

۲- الف. ناهوشیاری شناختی یا عقلانی: این کاربرد عمدتاً در روان شناسی شناختی مطرح است و از جمله روان شناسان شناختی، که بدان تصریح کرده، ژان پیاژه است. از نظر پیاژه، «ناهوشیاری شناختی» عبارت است از:

مجموعه ساخت ها و کنش وری هایی که آزمودنی از آنها آگاه نیست و تنها چیزی که از آنها می داند، نتایج آنهاست.(۳۸)

توضیح آنکه از نظر پیاژه، آزمودنی تقریباً از فکر خود درباره ی یک موضوع یا یک مسئله آگاه است و تقریباً عقاید و باورهای خود را می شناسد. این مسئله فقط مربوط به نتایج کنشوری نهایی هوش است و این کنشوری کاملاً از لحاظ آزمودنی ناشناخته است، و این ناشناختگی تا سطوح بسیار عالی- یعنی آنجا که تفکر درباره ی مسئله ی ساخت ها امکان پذیر است- کشانده می شود.(۳۹)

۳- الف. ناهوشیاری شخصی: دو اصطلاح «ناهوشیاری شخصی» و «ناهوشیاری جمعی»، که در پی می آیند، در نظام یونگ به کار رفته اند. از نظر یونگ، «ناهوشیاری شخصی» مخزن موادی است که زمانی هوشیار بوده اند، ولی به خاطر اینکه پیش پا افتاده یا ناراحت کننده بوده اند، فراموش یا سرکوب شده اند، ولی برای یادآوری آنها، تلاش ذهنی کمی لازم است. این اصطلاح در نظام یونگ، شبیه اصطلاح «نیمه هوشیار» در نظام فروید است.(۴۰)

۴- الف. ناهوشیاری جمعی: ناهوشیاری جمعی مخزن تجربیات نوع انسان است که به هر فرد منتقل شده است. یونگ باور داشت که درست به همان صورت که هر یک از ما تمام تجربیات شخصی مان را در ناهوشیاری شخصی انباشته و بایگانی می کنیم، نوع انسان نیز به طور جمعی، به عنوان یک نوع، تجربیات انواع انسانی و پیش انسانی را در ناهوشیاری جمعی ذخیره می کند و این میراث به هر یک از نسل های جدید منتقل می شود.(۴۱)

در هر صورت، عامل «ناهوشیاری» یکی از عوامل مؤثر بر شکل گیری شخصیت به شمار آمده است، به گونه ای که شخصیت انسان

را تحت تأثیر قرار می دهد. از میان روان شناسان، بیش از همه زیگموند فروید به نقش این عامل پرداخته است.

اگر چه فروید اولین کسی نبود که به اهمیت ناهوشیار توجه کرد، نخستین کسی است که خصوصیات زندگی ناهوشیار را به طور مشروح کشف کرد و برای آن اهمیت ویژه ای در زندگی روزمره قایل شد.فروید با تحلیل رؤیاها، لغزش های زبان، روان آزردگی ها، روان پریشی ها، کارهای هنری و آیین های پرستش، سعی کرد ویژگی های ناهوشیار را درک کند و اهمیت آن را در رفتار مشخص نماید.(۴۲)

از نظر فروید، ناهوشیاری شامل نیروی سوق دهنده ی عمده در پشت کل رفتار است و بر افکار و رفتار هوشیار انسان تأثیر می گذارد و به دلیل آنکه وی ناهوشیاری را بخش عمده و اصلی شخصیت انسان می داند، تأثیر بسزایی برای آن در شکل گیری شخصیت انسان قایل است. علاوه بر فروید، یونگ در ارتباط با ناهوشیاری شخصی، اصطلاح «عقده» را به کار برده که شامل مقوله بندی تجربه های فزاینده ی ذخیره شده در ناهوشیاری است. از نظر یونگ «عقده» مهمترین قسمت یا الگوی هیجان ها، خاطره ها، ادراک ها و امیالی است که در اطراف یک موضوع مشترک سازمان یافته است. عقده ها می توانند هوشیار یا ناهوشیار باشند و ناهوشیارها می توانند مزاحم هوشیاری شوند. این عقده ها می توانند زیان بخش یا سود مند باشند. برای مثال، عقده ی کمال یا پیشرفت ممکن است موجب شود شخص برای پرورش استعدادها یا مهارت های خاص، به طور جدی تلاش کند.(۴۳)

ب. اراده: یکی از عوامل درونی، که تأثیر انکارناپذیری بر شکل گیری شخصیت انسان دارد، «اراده» است. اراده از این نظر مهم و قابل توجه است که عاملی موازی با دو عامل وراثت و محیط به شمار می آید. به دیگر سخن، هر چند ممکن است داشته های وراثتی و عوامل محیطی در شدت و ضعف اراده مؤثر باشند، اما واقعیت اراده به عنوان یک عامل مهم و تعیین کننده در عرض عوامل محیطی و وراثتی قرار می گیرد و این بدان معناست که ممکن است فرد با تکیه بر قابلیت ها و توانمندی های خود، مسیری متمایز از آنچه، داشته های وراثتی اش طلب می کنند و متمایز از آنچه محیط فرهنگی و اجتماعی پیرامونی اش اقتضا می کند، برگزیند و خود زندگی آینده ی خود را رقم زند و شخصیت خود را آنگونه که می خواهد بسازد.

این نقش و جایگاه برای عامل اراده موجب گردید تا نظریه پردازان شخصیت در نظریه های خود، توجه ویژه ای بدان معطوف دارند و از تأثیر آن در شکل گیری شخصیت، سخن به میان آورند. از جمله ی این نظریه پردازان، می توان از آلفرد آدلر یاد کرد. وی از جمله افرادی است که به رغم کمبودها و مشکلات جسمی و روحی در دوره ی کودکی، بر آنها فائق آمد و در پرتو اراده ی قوی، از زمره روان شناسان برجسته ی زمان خود شد و این وضعیت در نظریه ی شخصیت وی تجلی یافت. آدلر مفهوم کلیدی «نیروی خلاق خود» را در نظریه اش به کار برد و با برخورداری از چنین نیرویی معتقد شد:

ما خودمان شخصیتمان و منشمان را به وجود می آوریم.(۴۴)

وی همچنین معتقد است: نه وراثت و نه محیط هیچ کدام نمی توانند رشد شخصیت را به طور کامل تبیین کنند. در مقابل، شیوه ای که ما این تأثیرات را تعبیر می کنیم پایه ای را برای ساختن خلاق نگرشمان نسبت به زندگی به وجود می آورد. به سخن دیگر، ما برای شکل دهی نیروهای اجتماعی، که بر ما تأثیر دارد و استفاده ی خلاقانه از آنها برای ساختن یک سبک زندگی بی نظیر، صاحب اراده ی آزاد هستیم.(۴۵)

اریک فروم نیز، از دیگر نظریه پردازان شخصیت، در این زمینه معتقد است:

ما به وسیله ی ویژگی های اجتماعی، سیاسی و اقتصادی جامعه مان شکل می گیریم. با این حال، این نیروها به طور کامل، منش ما را تعیین نمی کنند. ما عروسک های خیمه شب بازی نیستیم که به نخ هایی که جامعه آنها را می کشد، واکنش نشان دهیم، بلکه ما مجموعه ای از ویژگی ها یا مکانیزم های روان شناختی داریم که به وسیله ی آنها، ماهیت خود و جامعه مان را شکل می دهیم.(۴۶)

هنری موری نیز ضمن باور به تأثیر ویژگی های وراثتی و محیطی، بر این اعتقاد است که ما توانایی رشد و ترقی را داریم و این رشد جزء طبیعی ماهیت انسان است. ما می توانیم از طریق توانایی های عقلانی و خلاقمان تغییر کنیم و قادریم جامعه ی خود را نیز دوباره شکل دهیم.(۴۷)

اریکسون، دیگر نظریه پرداز شخصیت، در این زمینه معتقد است:

ما قادریم هر بحران را به صورتی که سازگارانه و تقویت کننده باشد، حل کنیم. اگر در یک مرحله ناکام شویم و پاسخی ناسازگارانه یا ضعفی بنیادی را پرورش دهیم هنوز امید تغییر در مرحله ی بعدی هست. ما توان آن را داریم که به صورت هوشیار، رشد خود را در طول زندگی مان هدایت کنیم. ما صرفاً محصول تجربیات کودکی نیستیم.(۴۸)

آبراهام مازلو، نظریه پرداز انسانگرا، بیش از سایران بر تأثیر این عامل تأکید کرده و در سلسله نیازهای معروف خود، «نیاز به خودشکوفایی» را مهم ترین نیاز قلمداد کرده است. وی معتقد است:

فرآیند خود شکوفایی می تواند اشکال گوناگون به خود بگیرد، اما هر یک از ما صرف نظر از شغل و تمایلاتمان، توانایی تحقق بخشیدن به استعدادمان و رسیدن به این اوج رشد شخصیت را داریم.(۴۹)

او همچنین می گوید: همه ی ما توانایی آن را داریم که تصمیم بگیریم چگونه نیازهایمان را برآورده سازیم و استعدادمان را تحقق بخشیم.(۵۰)

جورج کلی، نظریه پرداز رویکرد شناختی، با طرح اصطلاح «سازه ی شخصی»، به نحوی از اهمیت عامل اراده سخن به میان آورده و در این زمینه معتقد است:

ما توانایی برگزیدن جهت زندگی خود را داریم و در صورت لزوم، با اصلاح کردن سازه های قدیمی و ساختن سازه های جدید، می توانیم تغییرکنیم.(۵۱)

زمان تأثیر عوامل

زمان تأثیر عوامل شکل گیری شخصیت در طول دوره ی شکل گیری یکسان نیست، بلکه بر حسب نوع عامل، می تواند در دوره یا مقطع سنی خاصی تأثیر عمده تری داشته باشد. به دیگر سخن، مقطع زمانی تأثیر و نیز مدت زمان تأثیر عوامل شکل گیری شخصیت، متفاوتند؛ چه اینکه برخی عوامل ممکن است تأثیرشان به مقطع سنی خاصی وابسته باشد و برخی در مقاطع گوناگون تأثیرگذار باشند؛ برخی دوره ی تأثیرشان طولانی و برخی کوتاه باشد.

از این رو، بحث از زمان تأثیر عوامل، می تواند آثار قابل توجهی، به ویژه در عرصه ی تعلیم و تربیت افراد، داشته باشد. آگاهی از زمان تأثیر عوامل و دانستن اینکه هر عامل در چه مقاطع یا مقاطع سنی، بیشترین و اصلی ترین تأثیر را دارد، به مربیان و دست اندرکاران امر تعلیم و تربیت کمک می کند تا تدارک لازم را ببینند و شرایط و تأثیرپذیری مثبت از عوامل گوناگون را فراهم نمایند و آسیب شناسی لازم نسبت به پیش گیری از پیامدهای سوء و منفی عوامل را داشته باشند. از این رو، به اختصار، زمان تأثیرگذاری عمده ی عوامل، مورد بررسی قرار می گیرد:

۱. خانواده

خانواده تنها عاملی است که می توان گفت: کمابیش در تمام مقاطع سنّی با فرد در ارتباط است و به نحوی در او تأثیرگذار. هر چند میزان تأثیرگذاری خانواده در همه ی مقاطع سنی یکسان نیست، اما خانواده از زمان انعقاد نطفه تا اوان بزرگسالی، در هنگامی که والدین و سایر اعضای خانواده زندگی می کنند و با فرد در ارتباطند، به نحوی بر انسان تأثیر می گذارد. در این میان، تأثیر خانواده از پیش از تولد تا سن ورود به مدرسه، تأثیری ویژه و انحصاری است و قابل رقابت با هیچ یک از عوامل دیگر نیست. در دوره ی جنینی و پس از تولد تا دو سالگی، از میان اعضای خانواده، تأثیر مادر بسیار برجسته تر و بلکه تأثیری بی بدیل است؛ چه اینکه فرد چه در دوره ی جنینی و چه در دوره ی شیرخوارگی، بیشترین تماس و ارتباط را با مادر دارد. از سوی دیگر، پدر به لحاظ مدیریت کلان خانه و حمایت جدّی از اعضای خانواده، به ویژه همسر، نقش مهم خود را ایفا می نماید و این تأثیر در طول این دوره ادامه دارد.

سایر اعضای خانواده- یعنی خواهران و برادران- نیز تأثیرگذاری عمده شان پس از تولد و به ویژه زمانی است که زمینه ی تعامل اجتماعی و ارتباطی کودک با آنها فراهم می گردد و کودک توانایی برقراری ارتباط با آنها را پیدا می کند.

نقش خانواده پس از آغاز دوره ی مدرسه نیز ادامه می یابد، ولی هر قدر کودک به رشد جسمی، عقلی و عاطفی بیشتری دست می یابد و در ابعاد گوناگون به استقلال نزدیک تر می شود، از میزان وابستگی وی به خانواده کاسته و به تبع آن، تأثیرش بر شکل گیری شخصیت کمتر می شود، به گونه ای که رد دوره ی جوانی و اوان میان سالی ،این تأثیر به حداقل می رسد.

۲. مدرسه

عامل مدرسه، همچنانکه از نامش پیداست، زمان تأثیرگذاری اش در وقتی است که کودک و نوجوان در مدرسه حضور دارد. کودک از سن پنج- شش سالگی وارد مدرسه می شود و مدرسه از طریق عناصر و اجزای گوناگونش، از قبیل معلمان، کتاب های درسی، شیوه های آموزش، مقررات و ضوابط اجرایی بر دانش آموز تأثیر می گذارد. به دلیل آنکه افراد در سنین کودکی منفعل تر و تأثیرپذیرترند، در دوران اولیه ی مدرسه، میزان تأثیرگذاری آن برجسته تر است. این روند ادامه دارد، به ویژه زمانی که فرد دست به انتخاب رشته ی تحصیلی می زند و در آن به تحصیل می پردازد. در این صورت، به تدریج، رشته ی تحصیلی انتخاب شده به نحوی آینده ی وی را رقم می زند و بخشی از هویت و شخصیت وی می گردد و شخصیت وی را تحت تأثیر جدی قرار می دهد. بنابراین، زمان غالب و به عبارت دیگر، بیشترین تأثیر عامل مدرسه در مقطع اولیه ی دانش آموزی و پس از انتخاب رشته ی تحصیلی و تحصیل در آن است.

۳. دوستان و همسالان

از زمانی که کودک توانایی برقراری ارتباط با دیگران را پیدا می کند، نقش همسالان و دوستان در شکل گیری شخصیت وی آشکار می گردد و این روند ادامه دارد و در دوره ی نوجوانی، این تأثیر به اوج خود می رسد. به بیان دیگر، کانون تأثیرگذاری عامل دوستان و همسالان در دوره ی نوجوانی است و در این دوره، گروه همسالان و دوستان بیش از دوره های دیگر، چه در جهت مثبت و چه منفی، بر فرد تأثیر می گذارند.

۴. ناهوشیاری

فروید به عنوان نظریه پردازی که به طور گسترده عامل «ناهوشیاری» را مورد بررسی قرار داده، بر اهمیت سالهای نخستین کودکی در تعیین شخصیت بزرگ سال تأکید کرده است. وی معتقد است: شخصیت بزرگسالی ما توسط تعامل هایی که پیش از پنج سالگی ما صورت گرفته اند، تعیین می شود؛ یعنی در زمانی که کنترل کمی داشته ایم. این تجربه ها برای همیشه ما را در چنگال نگه می دارند.(۵۲)

بنابراین، می توان گفت: در حقیقت، زمان شکل گیری عامل «ناهوشیاری عاطفی» در دوره ی کودکی و پیش از پنج سالگی است، و اما اینکه چه زمانی تأثیر این عامل تجلی پیدا می کند دوره ی پس از کودکی است. در دوره های پس از کودکی، فرد به نحو قابل توجهی تحت تأثیر عامل ناهوشیاری قرار می گیرد و این عامل رفتارهای او را شکل می دهد. در زمینه ی «ناهوشیاری شناختی» نیز می توان گفت:

تأثیر آن از زمانی است که فرد به توانایی های شناختی دست یافته است و می تواند شناخت های هوشیارانه ی خود از ناهوشیارانه را تمیز دهد. بنابراین، عامل مزبور، در طول زندگی شناختی فرد، می تواند بر فرد تأثیرگذار باشد.

۵. اراده

تأثیر عامل اراده از زمانی آغاز می شود که فرد به جلوه هایی از استقلال فکری دست یافته باشد و قادر شود تا خود سود و زیان امور را مورد ارزیابی قرار دهد و براساس مصالح و منافع خود، اعم از مادی و معنوی، تصمیم بگیرد و در پی انجام عمل و رفتاری مناسب با وضعیت موجود برآیند. این گونه استقلال و توان تشخیص سود از زیان معمولاً در آستانه ی دوره ی نوجوانی شکل می گیرد و به تدریج، تقویت می گردد، به گونه ای که در پایان دوره ی نوجوانی و اوان بزرگسالی، فرد به استقلال کامل می رسد و مستقل از عوامل تأثیرگذار پیشین، مانند خانواده و مدرسه، می تواند تصمیم بگیرد و زندگی مستقلی داشته باشد.

اریک اریکسون مراحل روانی اجتماعی رشد را به هشت مرحله تقسیم می کند؛ چهار مرحله مربوط به دوره ی کودکی و چهار مرحله ی دیگر از آغاز نوجوانی تا بزرگسالی و پایان عمر است. وی معتقد است:

اراده ی آزاد می تواند بیشتر در مورد چهار مرحله ی آخر پرورش یابد.(۵۳)

او همچنین بر این باور است که دوران بزرگسالی، یعنی از پایان نوجوانی تا قریب ۳۵سالگی، فرد از والدین و سازمان های والدین مانند، مثل مدرسه، مستقل می شود و به عنوان بزرگسالی پخته و مسئول، شروع به کار کردن می کند.(۵۴)

میزان تأثیر عوامل

تردیدی نیست که تأثیر عوامل شکل گیری شخصیت یکسان و هم اندازه نیست، بلکه این عوامل با برخورداری از ویژگی ها و شرایط متفاوت، نوع و میزان تأثیرگذاری شان متفاوت است. بحث از «میزان تأثیر عوامل» از این نظر اهمیت دارد که دست اندرکاران امر تعلیم و تربیت با آگاهی از وزن هر عامل در شکل گیری شخصیت، اهتمام متفاوتی به آن دارند و به تناسب اهمیت هر عامل، زمینه تأثیرگذاری آن را فراهم می سازند و حساسیت بیشتری نسبت به آن نشان می دهند. اما آنچه در این میان مهم است چگونگی تعیین میزان تأثیر عوامل گوناگون است. آیا این امر به راحتی ممکن است؟ آیا می توان ملاک هایی را برای سنجش میزان تأثیر و اهمیت هر یک از عوامل ارائه نمود و با مقایسه ی شرایط، ویژگی عوامل گوناگون را بررسی نمود؟

به نظر می رسد به دو شیوه می توان میزان تأثیر عوامل گوناگون را بررسی نمود، یکی به شیوه ی کمی و دیگری به شیوه ی کیفی. مراد از شیوه ی «کمی» آن است که ما از طریق ساخت آزمونهای نرم شده به اندازه گیری تأثیر عوامل اقدام کنیم و سپس به تجزیه و تحلیل آماری آنها بپردازیم و با لحاظ شرایط گوناگون عوامل، تأثیر آنها را با هم مقایسه کنیم. مراد از شیوه ی «کیفی» معرفی ملاک ها و معیارهایی غیر کمی برای ارائه ی میزان اهمیت عوامل است که از طریق تطبیق شرایط و ویژگیهای هر عامل با آن ملاک ها و مشخص نمودن میزان برخورداری هر یک از عوامل از آنها، به مقایسه ی نتایج بپردازیم.

در اینجا، بررسی شیوه ی کمی مقدور نیست، اما در خصوص شیوه ی «کیفی» برخی ملاک ها و معیارها به اختصار مورد بررسی قرار می گیرند و با تطبیق عوامل ذکر شده، میزان تأثیر آنها ملاحظه می شود. به نظر می رسد معیارهای ذیل می توانند در تعیین میزان تأثیر و اهمیت عوامل مؤثر باشند:

۱. گستره ی تأثیر نسبت به مقاطع گوناگون سنی

عاملی که مقاطع سنی بیشتری را پوشش دهد و در مقاطع سنی بیشتری مؤثر باشد، می تواند از اهمیت بیشتری برخوردار باشد، برای مثال، عاملی که بتواند هم در دوره ی کودکی و هم نوجوانی و جوانی تأثیرگذار باشد مهمتر از عاملی است که فقط در دوره ی نوجوانی تأثیر گذار است.

۲. گسترده ی تأثیر نسبت به ابعاد گوناگون انسان

انسان دارای ابعاد گوناگون جسمانی، عقلانی، عاطفی و اخلاقی است. روشن است عاملی که ابعاد بیشتری را تحت تأثیر قرار دهد، می تواند از اهمیت بیشتری برخوردار باشد.

۳. میزان ارتباط فرد با عامل

هر قدر مدت زمان ارتباط فرد با عامل بیشتر، و عامل حضور بیشتری نزد فرد داشته باشد، می تواند میزان تأثیرگذاری اش بیشتر گردد.

۴. نحوه ی ارتباط فرد با عامل

چگونگی ارتباط فرد با عامل نیز می تواند ملاک دیگری بر اهمیت و میزان تأثیر باشد. هرگاه ارتباط عامل با فرد به صورت مستقیم و بدون واسطه باشد، می تواند تأثیر آن بر فرد بیشتر شود.

۵. قوت عامل و امکان تأثیرگذاری آن بر عوامل دیگر

عاملی که نه تنها بر فرد تأثیرگذار باشد، بلکه امکان تأثیرگذاری بر دیگر عوامل را داشته باشد و بتواند برای عوامل دیگر محدود کننده یا تقویت کننده، و یا به نحوی زمینه ساز تأثیر آنها باشد. از اهمیت بیشتر و تأثیر افزون تری برخوردار خواهد بود. اینک با توجه به مباحث گذشته و ملاک های ارائه شده، باید دید کدام یک از عوامل پیش گفته با ملاک های مذکور بیشتر تطبیق می کند و کدام یک ملاکهای بیشتری را واجد است:

۱. خانواده:به نظر می رسد عامل «خانواده» مشمول همه ی ملاک های ارائه شده باشد. توضیح آنکه تأثیر خانواده در بیشتر مراحل سنّی مشهود است، هر چند میزان این تأثیر در همه ی مراحل یکسان نیست؛ زیرا تأثیر خانواده در سنین اولیه، به ویژه دوره ی نوزادی، بسیار عمده و بلکه انحصاری است و سایر عوامل هیچ گونه رقابتی با آن ندارند و در سنین کودکی، نوجوانی و حتی جوانی و اوان بزرگسالی هم به نحوی استمرار دارد. برای بسیاری از جوانان، به علت طولانی بودن مدت تحصیلات و افزایش طول عمر پدر و مادر، وابستگی مداوم عاطفی و اقتصادی نسبت به خانواده وجود دارد.(۵۵)

از نظر تأثیر در ابعاد گوناگون نیز خانواده نقش برجسته ای دارد. خانواده، هم در تربیت جسمانی به لحاظ منبع مهم تغذیه بودن، هم در تربیت اجتماعی- به اعتبار اینکه خانواده واحد کوچک اجتماعی است- و هم در تربیت اخلاقی به لحاظ الگو بودن والدین برای فرزندان و نیز سایر ابعاد به لحاظ زمینه سازی و ایجاد شرایط مناسب برای پرورش آن ابعاد، در شکل گیری شخصیت فرد مؤثر است. همچنین خانواده به لحاظ مدت زمان ارتباط با فرد، تأثیر ویژه ای در وی دارد؛ چرا که فرزند، به ویژه در سنین اولیه، بیشترین ارتباط را با والدین و سایر اعضای خانواده دارد.

به لحاظ نحوه ی ارتباط و چگونگی آن هم خانواده جایگاه ویژه ای در میان عوامل دارد؛ چرا که نوع ارتباط فرزند با آن از نوع ارتباط مستقیم و بدون واسطه است. علاوه بر اینها، خانواده می تواند بر سایر عوامل تأثیرگذار باشد و تأثیر آنها را تقویت یا محدود کند. برای مثال، خانواده می تواند در انتخاب دوستان و همسالان، انتخاب مدرسه و حتی اراده ی فرد مؤثر باشد. به دیگر سخن، والدین با انتخاب محل سکونت و نیز رفت و آمدها با همسایگان، بستگان و همکاران در اینکه همسالان و دوستان فرزندشان چه کسانی باشند و نیز فرزند ایشان به کدام مدرسه برود، مؤثر خواهد بود. همچنان که خانواده می تواند زمینه ی انتخاب های فرد را فراهم کند و شرایطی را فراهم کند تا فرد به گونه ی خاصی انتخاب و اختیار خود را اعمال کند.

۲. دوستان و همسالان:دوستان و همسالان نیز تعدادی از ملاک های پیش گفته را واجدند. از نظر مقاطع سنی، آنان عمدتاً در دوره ی کودکی، نوجوانی و جوانی و حتی میان سالی و بزرگ سالی بر فرد تأثیر گذارند و این تأثیر، به ویژه در دوره ی نوجوانی، بسیار برجسته است. از نظر ابعاد وجودی، تأثیر دوستان و همسالان عمدتاَ در بعد اجتماعی است؛ چه اینکه فرد از دوستان خود نحوه ی برقراری ارتباط و تعامل با دیگران را می آموزد. علاوه بر این، از نظر عاطفی نیز دوستان نزدیک می توانند بر فرد تأثیر گذار باشند؛ چرا که فرد نحوه ی ابراز عواطف و احساسات را در رابطه ی صمیمانه با دوستان تمرین می کند و از آنان نحوه ی صحیح نشان دادن عواطف را می آموزد. از نظر مدت زمان ارتباط نیز در مقطع سنی نوجوانی، فرد وقت قابل توجهی را با دوستان و همسالان خود سپری می کند. به لحاظ نحوه ی ارتباط نیز دوستان و همسالان به صورت مستقیم با فرد در ارتباطند و بر وی تأثیر می گذارند. نسبت به ملاک اخیر نیز دوستان می توانند در انتخابهای فرد و نحوه ی اعمال اراده ی وی مؤثر باشند.

۳. مدرسه: عامل مدرسه نیز از برخی ملاکهای ذکر شده برخوردار است. مدرسه نیز تأثیر عمده ای بر تربیت اجتماعی و عقلانی فرد دارد. در حقیقت، مدرسه دانش آموزان را اجتماعی می کند و از طریق شیوه های تدریس معلمان خود و نیز تقویت بعد شناختی و ذهنی آنان، به تربیت عقلانی آنان کمک می کند. از نظر مقاطع سنی و مدت زمان ارتباط با فرد نیز فرد در دوره ی کودکی و نوجوانی، در ایام تحصیل، بیشترین وقت خود را در مدرسه سپری می کند و در این دوره، نقش مدرسه بسیار تعیین کننده است. به لحاظ نحوه ی ارتباط نیز مدرسه به صورت مستقیم با دانش آموزان در ارتباط است و عناصر گوناگون مدرسه از قبیل معلمان، فضای آموزشی، مقررات مربوط به آن و متون و محتوای درسی به طور مستقیم، بر دانش آموز تأثیر گذارند.

۴. ناهوشیاری: ناهوشیاری هر چند در مقایسه با سایر عوامل، از ملاک های کمتری برخوردار است، اما به لحاظ نقشی که نظریه پردازان معتقد به آن برایش قایل شده اند، برخی از ملاک ها را واجد است. در این زمینه، باید میان ناهوشیاری عاطفی و شناختی از یک سو، و ناهوشیاری جمعی از سوی دیگر،کمی تفاوت قایل شد. ناهوشیاری جمعی با توجه به دیدگاه یونگ، از آغاز تولد همراه نوزاد است و می تواند بر وی تأثیر گذار باشد؛ اما ناهوشیاری شناختی و عاطفی به دلیل آنکه فرد در دوره ی نوزادی توان شناختی قابل ملاحظه ای ندارد و هنوز امیال و آرزوهای سرکوب شده در وی تجلی پیدا نکرده اند، پس از دوره ی نوزادی، به تدریج، تأثیر این دو آشکارتر و به نحوی رفتارهای فرد را تحت تأثیر قرار می دهند. از نظر تأثیر بر ابعاد گوناگون، هوشیاری عاطفی در بعد عاطفی و ناهوشیاری شناختی در بعد عقلانی و ذهنی فرد مؤثر است.

این عامل به لحاظ درونی بودن، به طور مستقیم با فرد در ارتباط است و فرد را از درون تحت تأثیر قرار می دهد.

۵. اراده: عامل اراده از نظر مقاطع سنی، عمدتاً پس از دوره ی کودکی و بلوغ نقش خود را ایفا می نماید. از نظر تأثیر بر ابعاد نیز عمده ترین تأثیر اراده می تواند در تربیت اخلاقی و تربیت نفس و خودسازی تجلی یابد. از نظر نحوه ی ارتباط با فرد نیز به لحاظ درونی بودن، تأثیر مستقیمی بر فرد دارد و فرد هیچ گونه رفتاری را بدون قصد و اراده ی آن انجام نمی دهد. ویژگی دیگر این عامل آن است که می تواند تأثیر عوامل دیگر را محدود و حتی در شرایطی آنها را به صفر برساند؛ چرا که انسانی که بر خود مسلط بوده و اراده ی قوی داشته باشد، می تواند مانع تأثیر منفی عوامل نسبت به خود گردد.

مقایسه ی دیدگاه اسلام با دیدگاه روان شناسان شخصیت

آنچه تا اینجا ارائه گردید به دیدگاه روان شناسان شخصیت درباره ی عوامل غیر وراثتی مؤثر بر شکل گیری شخصیت اختصاص داشت. آیا این دیدگاه ها مورد تأیید اسلام هستند؟ و یا اینکه اسلام دیدگاهی متفاوت دارد؟ اگر میان این دو تفاوت وجود دارد این تفاوت در چه محورهایی و ناشی از چه عامل یا عواملی است؟ با نگاهی به متون اسلامی، به ویژه قرآن و متون روایی، می توان دریافت که صرف نظر از نحوه ی تأثیر، بخشی از عوامل ذکر شده از سوی روان شناسان شخصیت، مورد توجه اسلام نیز هستند که از آن جمله، می توان به عامل خانواده، دوستان و همسالان، معلم و اراده اشاره نمود. در عین حال، اسلام عوامل دیگری را غیر از آنچه روان شناسان گفته اند، مورد اهتمام قرار داده است، برای توضیح بیشتر، به اختصار، به دیدگاه اسلام اشاره می گردد: در اسلام، خانواده از جایگاه ویژه ای برخوردار است و نقش برجسته ای برایش لحاظ شده. از این رو، تأثیر آن به عنوان یک عامل بیرونی و محیطی، از دوره ی جنینی آغاز می شود و به نحوی تا دوره ی بزرگسالی ادامه دارد.

در دوره ی بارداری، اسلام ضمن توجه زیاد به تأثیر تغذیه و حالات روانی و عاطفی مادر بر جنین، تأثیر معنوی مادر و نوع تغذیه ی وی در این زمینه را نیز مورد اهتمام قرارداده است. برای نمونه، در روایات، از تأثیر تغذیه ی مادر باردار با شیر در خوش خلق شدن

و باهوش شدن فرزند(۵۶) و از تأثیر خوردن «به» بر زیبایی(۵۷) یاد شده است.

پس از تولد، تأثیر والدین به شکل ملموس تری ادامه می یابد و به محض تولد، والدین به اجرای برنامه ها و اقدامات گوناگونی تحت عنوان «سنت های هنگام تولد» اقدام می کنند که از جمله ی آنها می توان به گفتن اذان و اقامه در گوش نوزاد،(۵۸) کام برداشتن کودک با تربت امام حسین علیه السلام و یا خرما،(۵۹) عقیقه نمودن،(۶۰) نام گذاری(۶۱) ولیمه دادن(۶۲) تراشیدن موی سر و به میزان آن طلا یا نقره صدقه دادن(۶۳) اشاره نمود. روشن است که این گونه اهتمام و ارزش گذاری به تولد نوزاد و انجام این نوع اقدامات، که عمدتاً جنبه ی اجتماعی دارند و مثبت شدن نگاه دیگران به نوزاد و نیز حفظ حرمت نوزاد را به دنبال دارند، تأثیر شگرفی بر شخصیت کودک خواهند گذارد.

تأثیر والدین پس از دوره ی نوزادی ادامه می یابد و به ویژه در دوره ی «تمیز»، که کودک توانایی تشخیص خوبی از بدی را دارد، این تأثیر برجسته می شود؛ چه اینکه والدین در این دوره، باید شرایط لازم را برای آموزش فرزندان و آگاهی آنها از خوبی ها و بدی ها فراهم آورند. پس از این دوره نیز همچنان تأثیر والدین ادامه دارد و در دوره ی جوانی، در انتخاب همسر و شغل مناسب وی نیز ایفای نقش می کند.

شخصی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله سؤال کرد: حق فرزند من بر من چیست؟ حضرت فرمود: اسم نیکو برایش انتخاب کنی؛ خوب تربیتش کنی؛ و او را در جایگاه مناسبی [شغل مناسبی] قرار دهی.(۶۴)

در زمینه ی تأثیر همسالان و دوستان نیز اسلام توجه ویژه ای مبذول داشته است. از دیدگاه اسلام، دوست و همسال می تواند تأثیر مثبت یا منفی بر شخصیت دوست و همسال خود داشته باشد، به گونه ای که وی را به آیین و روش خود درآورد. رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: انسان بر آیین و روش دوستش زندگی می کند.(۶۵)

در سخن دیگری، حضرت علی علیه السلام به نوع تأثیر دوست ناصالح بر شخصیت انسان، که تأثیری روان شناختی و ناخودآگاه است، اشاره می کنند: با دوست بد همنشین نشو؛ چرا که طبع تو بدی را از طبع او به سرقت می برد و تو خود نمی دانی.(۶۶)

درباره ی نقش مدرسه از دیدگاه اسلام نیز هر چند در صدر اسلام، مدرسه به شکل کنونی و با ساختار امروزی وجود نداشت، اما مراکزی از قبیل مساجد، که هم محل عبادت و پرورش معنوی افراد بودند و هم محل آموزش افراد، جایگاه خاصی داشتند و در شکل گیری شخصیت افراد مؤثر بودند. قرآن در این زمینه فرموده است: (فیه رجال یحبون أن یتطهروا)(توبه: ۱۰۸)؛ در آن (مسجد) کسانی هستند که دوست دارند پاکیزه گردند.

از میان عناصر مربوط به مدرسه و هم آموزشی، معلم بیش از دیگر عناصر مورد اهتمام واقع شده است، تا آنجا که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله خود را معلم بشر معرفی نمود: من معلم مبعوث شده ام.(۶۷) قرآن مجید به دو کارکرد مهم پیامبر صلی الله علیه و آله به عنوان معلم انسانها، یعنی «تعلیم» و «تربیت» افراد، که تأثیر شگرفی بر شکل گیری شخصیت آنها دارد، اشاره کرده است: (هو الذی بعث فی الأمیین رسولاً منهم یتلو علیهم آیاته و یزکیهم و یعلمهم الکتاب و الحکمه) (جمعه:۲)؛ او پروردگاری است که در میان بی سوادان، پیامبری از خودشان مبعوث گردانید تا آیاتش را بر آنان بخواند و آنان را تزکیه کند و تعلیم کتاب و حکمت دهد.

عامل اراده نیز جایگاه ویژه ای در اسلام دارد. خداوند در قرآن می فرماید: (انا هدیناه السبیل اما شاکراً و اما کفوراً) (دهر:۳)؛ ما انسان را به راه (حق و باطل) رهنمون شدیم، خواه سپاسگزار باشد و خواه ناسپاس.

بنابراین، خداوند توسط پیامبران علیهم السلام راه سعادت و نجات را به انسان نشان داده و این خود انسان است که در تعیین سرنوشت و شکل گیری شخصیت خود، مؤثر است و می تواند نوع شخصیت خود را رقم بزند. در اسلام، «اراده» و «اختیار» به عنوان مهمترین شروط تکلیف شرعی به شمارآمده اند و بدون آن انسان مستحق عقوبت نمی گردد و تکالیف شرعی بر عهده ی او لازم نمی گردد. همچنین در اسلام، بر رفتار و عمل صالح بسیار تأکید شده است و اعمال و رفتارهایی که از اراده و اختیار انسان نشأت نگیرند تأثیر چندانی بر شکل گیری شخصیت وی ندارند.

اما در خصوص عامل «ناهوشیاری»، آیا چنین عاملی مورد تأیید اسلام است؟ به نظر می رسد عامل ناهوشیاری- آن گونه که زیگموند فروید ترسیم می کند- نه تنها مورد تأیید اسلام نیست، بلکه مقبول عمده ی روان شناسان شخصیت نیز واقع نشده؛ چه اینکه فروید آن گونه تأثیری برای عامل «ناهوشیاری» قایل است که اراده و اختیار را از انسان سلب می کند و انسان را به عنوان موجودی منفعل و بی اراده، تسلیم محض غرایز و آرزوهای سرکوب شده معرفی می نماید، ولی- همچنان که پیش از این اشاره شده- اسلام انسان را موجود فعال و صاحب اراده و اختیار می داند که سرنوشت خود را رقم می زند و پاسخگوی تمامی رفتارها و تصمیم های خود است و می تواند بر آرزوها و غرایز سرکش خود تسلط یابد و آنها را در جهت صحیح، کنترل و هدایت نماید، بنابراین، اسلام چنین عاملی را، که اراده و اختیار انسان را نفی می کند، بر نمی تابد و آن را رد می نماید.

آنچه تا اینجا بیان گردید به نحوی نشان دهنده ی دیدگاه مشترک اسلام و روان شناسی شخصیت نسبت به عوامل ذکر شده بود، ولی آیا نوع نگاه اسلام و روان شناسی و نوع و میزان تأثیر عوامل از دیدگاه هر دو نیز یکسان است؟

آیا از دیدگاه اسلام، عوامل تأثیرگذار غیر وراثتی محدود و منحصر به همین عوامل ظاهری و قابل تجربه هستند یا عوامل دیگری نیز در شکل گیری شخصیت انسان تأثیر گذارند؟ به نظر می رسد پاسخ هر دو سؤال منفی است. اما در پاسخ به سؤال اول، باید گفت: نوع نگاه اسلام به انسان با نگاه روان شناسی متفاوت است و از همین رو، هر چند برخی عوامل مشترک وجود دارند، اما میزان و نوع تأثیرآنها می تواند متفاوت باشد. به دلیل آنکه روان شناسی به انسان به عنوان موجودی زنده در کنار سایر موجودات زنده می نگرد، به کمک روش تجربی خود، تنها آنچه را از انسان به تجربه و آزمایش در می آید مورد بحث قرار می دهد. و به بعد معنوی و روحی انسان چندان اهتمام نمی ورزد و به تبع آن، نقشی برای تأثیرات معنوی و غیر مادی عوامل قایل نیست و همین مسئله عامل تمایز اسلام از روان شناسی است. از دیدگاه اسلام، انسان مرکب از جسم و روح است و از این رو، تأثیر عوامل منحصر به تأثیر ظاهری و تجربی آنها نیست، بلکه ضمن تأیید این نوع تأثیرات، معتقد به تأثیرات معنوی نیز هست.

اما در پاسخ به سؤال دوم باید گفت: همچنان که تأثیرات به تأثیرات ظاهری و تجربی منحصر نمی شوند عوامل مؤثر بر شکل گیری شخصیت نیز منحصر به عوامل ظاهری قابل تجربه علمی نمی گردد و از همین رو، در اسلام از عوامل دیگری نیز سخن به میان می آید که از آن جمله، می توان به عامل «ایمان و باور»، که یک عامل درونی است، اشاره کرد. از دیدگاه اسلام، ایمان نقش مهمی در شکل گیری شخصیت انسان دارد. حضرت علی علیه السلام در این زمینه فرمودند: [شخصیت] انسان در گرو ایمان خود است.(۶۸)

«ایمان» تأثیرهای گوناگونی بر شکل گیری شخصیت انسان دارد که از جمله ی آنها آرامش و امنیت درونی است.

قرآن در این زمینه فرموده است: (من آمن بالله و الیوم الآخر و عمل صالحاً فلا خوف علیهم و لا هم یحزنون) (مائده: ۶۹)؛ آنان که به خداوند ایمان آورده و عمل صالح انجام داده اند، نه ترسی بر آنان است و نه غمگین خواهند شد.

جمع بندی و نتیجه گیری

در این نوشتار، مهمترین عوامل غیر وراثتی مؤثر بر شکل گیری شخصیت از دیدگاه نظریه پردازان شخصیت مورد بررسی قرار گرفت و این عوامل به دو دسته ی درونی و بیرونی تقسیم گردیدند. در بخش عوامل بیرونی، سه مورد از مهمترین عوامل- یعنی خانواده، مدرسه، دوستان و همسالان - و در بخش عوامل درونی، دو مورد - یعنی عامل هوشیاری و اراده - توصیف گردیدند. سپس زمان تأثیرگذاری عمده و نیز میزان تأثیر و اهمیت این عوامل مورد بررسی قرار گرفتند. از مجموعه مباحث مطرح شده و در پاسخ به پرسش های مطرح شده در آغاز مقاله، می توان گفت: سه عامل بیرونی- خانواده، دوستان و همسالان و مدرسه، و نیز اراده به عنوان عامل درونی، در میان عوامل غیر وراثتی بیشترین تأثیر را بر شکل گیری شخصیت فرد دارند و از میان آنها، عامل خانواده در میان عوامل بیرونی و عامل اراده در میان عوامل درونی نسبت به عوامل دیگر، بیشترین تأثیر را دارا هستند. خانواده، هم به لحاظ پوشش دادن مقاطع گوناگون سنی و هم به لحاظ گستره ی تأثیر در ابعاد گوناگون و هم به لحاظ مدت زمان ارتباط فرد با آن و هم به لحاظ تأثیر مستقیم آن در فرد و هم به لحاظ نقشی که در تقویت و زمینه سازی برای تأثیر سایر عوامل دارد، بیشترین نقش را در شکل گیری شخصیت فرد ایفا می کند.

از سوی دیگر، در میان عوامل درونی، عامل «اراده» نقش تعیین کننده ای دارد و مهمترین عامل به شمار می آیند. اما آیا میان اراده و خانواده، می توان یکی را بر دیگری مقدم داشت؟ به نظر می رسد قضاوت در این زمینه، کمی مشکل باشد؛ چرا که از یک سو، خانواده همه ی ملاک های کیفی پیش گفته را داراست و کی تواند نقش مهمی در شکل گیری اراده ی فرد و زمینه سازی برای تحقق آن یا ایجاد محدویت برای شکوفایی و تجلی آن داشته باشد، و از سوی دیگر، اراده ی قوی می تواند بر تأثیر سایر عوامل از جمله خانواده، غلبه کند و یا مانع تأثیر آنها گردد.

در پایان، نگاهی اجمالی به عوامل مؤثر در شکل گیری شخصیت از دیدگاه اسلام گردید و دیدگاه اسلام با دیدگاه روان شناسی مورد مقایسه قرار گرفت و مشخص گردید که تعدادی از عوامل مطرح در روان شناسی شخصیت در اسلام نیز مورد توجه قرار گرفته اند که از آن جمله، می توان به عامل خانواده، دوستان و همسالان، معلم و اراده اشاره نمود. با این حال، نوع تأثیر این عوامل از نگاه اسلام و روان شناسی می تواند متفاوت باشد؛ چه اینکه روان شناسی تنها از آثار قابل تجربه و آزمایش این عوامل سخن به میان می آورد و از آثار معنوی، که احیاناً قابل اثبات با روش تجربی نیستند بحث نمی کند؛ اما اسلام ضمن توجه به آثار تجربی و محسوس این عوامل، از آثار معنوی و غیر مادی آنها نیز سخن به میان می آورد و با توجه به جهان بینی خاص آن، این نوع تأثیرات تعیین کننده تر از سایر تأثیرات در شکل گیری شخصیت هستند. علاوه بر این، از دیدگاه اسلام، عوامل تأثیرگذار نیز منحصر به عوامل قابل اثبات به روش تجری نیستند و شامل عوامل معنوی نیز می گردند و از جمله ی آنها می توان به عامل «ایمان و باور» اشاره نمود که یک عامل معنوی و درونی است.

پی نوشت ها:

۱- یوسف کریمی، روان شناسی شخصیت، تهران، مؤسسه ی نشر ویرایش، ۱۳۷۸، ص ۲۳۴.

۲- سعید شاملو، مکتب ها و نظریه ها در روان شناسی شخصیت، تهران، رشد، ۱۳۷۴، ص ۱۱.

۳- روپ، ربرتو مایلی، ساخت، پدیدآیی و تحول شخصیت، ترجمه ی محمود منصور، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۸۰، ص۱۵.

۴- سعید شاملو، پیشین، ص۱۳.

۵- یوسف کریمی، پیشین، ص ۴۱.

۶- جان پروین و ای. لارنس، شخصیت (نظریه و پژوهش)، ترجمه ی محمد جعفر جوادی و پروین کدیور، تهران، ویرایش هشتم، ۱۳۸۱،ص ۱۵.

۷- دوان شولتز، نظریه های شخصیت، ترجمه ی یحیی سید محمدی، ویرایش سوم، تهران، مؤسسه نشر ویرایش، ۱۳۸۴، ص ۱۱۹.

۸- همان، ص ۱۷۰.

۹- همان، ص۱۹۸.

۱۰- همان، ص ۴۶۰.

۱۱- همان.

۱۲- ر.ک. همان، ص ۲۴۵و۲۴۷.

۱۳- ر.ک. همان، ص ۳۷۳.
۱۴- ر.ک. همان، ص ۵۲۲-۵۲۳.
۱۵- همان، ص ۲۴۵.
۱۶- همان، ص ۲۸۸.
۱۷- همان، ص ۳۷۳.
۱۸- پاول هنری ماسن وهمکاری، رشد و شخصیت کودک، ترجمه ی مهشید یاسایی، تهران، نشر مرکز، ۱۳۶۸، ص ۴۵۸.
۱۹- دوان شولتز، پیشین، ص۳۳۱.
۲۰- همان، ص ۱۴۶.
۲۱- همان، ص ۴۶۹.
۲۲- همان، ص ۳۲۸.
۲۳- پاول هنری ماسن وهمکاران، پیشین، ص ۵۰۷.
۲۴- همان، ص ۵۰۸.
۲۵- جان پروین و ای. لارنس، پیشین، ص ۱۱.
۲۶- همان، ص ۵۰۲-۵۰۳.
۲۷- دوان شولتز، پیشین، ص۱۳۷.
۲۸- همان، ص ۲۴۹.
۲۹- پیربادن، روان شناسی شخصیت، ترجمه ی محمود ایروانی، تهران، آفرینش، ۱۳۷۴، ص۸۵.
۳۱و ۳۰- مهدی نوری، رشد و تکامل شخصیت، کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، ۱۳۶۸، ص ۴۱.
۳۲- یوسف کریمی، پیشین، ص۴۶.
۳۳- دوان شولتز، پیشین، ص۲۴۷.
۳۴- همان، ص ۴۷۰.
۳۵- همان، ص ۴۷۰.
۳۶- همان، ص ۵۵۸.
۳۷- همان، ص ۵۹.
۳۸- م منصور و پ. دادستان، دیدگاه پیاژه در گستره ی تحول روانی، تهران، بعثت، ۱۳۷۴، ص۱۲۳.
۳۹- همان.
۴۰- دوان شولتز، پیشین، ص۱۱۳.
۴۱- همان، ص۱۱۴.
۴۲- جان پروین و ای. لارنس، پیشین، ص ۱۰۰.
۴۳- دوان شولتز، پیشین، ص ۱۱۳-۱۱۴.
۴۴- همان، ص ۱۴۴.
۴۵- همان، ص ۱۴۹.
۴۶- همان، ص ۲۰۵.
۴۷- همان، ص ۲۲۷.
۴۸- همان، ص ۲۵۲.
۴۹- همان، ص ۳۴۶.
۵۰- همان، ص ۳۵۵.
۵۱- همان، ص ۴۰۷.
۵۲- همان، ص ۷۷.
۵۳- همان، ص ۲۴۸.
۵۴- ر.ک. همان، ص۲۴۹.
۵۵- پیربادن، پیشین، ص۸۸.
۵۶- شیخ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، تهران، اسلامیه، ۱۳۸۴ق، ج۱۵، ص۱۳۶.
۵۷- همان، ص ۱۳۳.
۵۸- همان، ص ۱۳۶.
۵۹- همان، ص ۱۳۸.
۶۰- همان، ص ۱۴۹.
۶۱- همان، ص ۱۲۲-۱۲۸.
۶۲- همان، ص ۱۳۳.
۶۳- همان، ص ۱۴۹.
۶۴- محمد طوسی، تهذیب الاحکام، تصحیح و تعلیق علی اکبر غفاری، تهران، صدوق، ۱۴۱۸، ج۸، ص۱۸۶.
۶۵- محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، تهران، مکتبه الصدوق، ۱۳۸۱ق، ج۲، ص۳۷۵.
۶۶- ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، قم، منشورات مکتبه آیه الله المرعشی النجفی، ۱۴۰۴، ج ۲۰، ص۲۷۲.
۶۷- حسام الدین هنری، کنزالعمال، بیروت، مؤسسه الرساله، ۱۴۰۹، ج۱، ص۱۶۹.
۶۸- محمد خوانساری، شرح غررالحکم و دررالکلم، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۳، ج۱، ص ۶۲.

منبع: مجله ی معرفت

شخصیت و مهمترین عوامل غیر وراثتی شکل گیری آن

نویسنده:علی همت بناری چکیده

شکل گیری شخصیت ناشی از عواملی است که بدون توجه و شناخت آنها، نمی توان برنامه ی تربیتی مناسبی برای انسان طراحی نمود. این عوامل به دو دسته ی عوامل وراثتی و محیطی تقسیم می شوند. این مقاله درصدد است تا ابتدا برخی از مهمترین عوامل غیر وراثتی شکل گیری شخصیت را که در نظریه های روان شناسان شخصیت بیشتر مورد توجه واقع شده، توصیف نماید، سپس زمان تأثیر این عوامل و نیز میزان تأثیر آنها را به اختصار مورد بررسی قرار دهد و در پایان، به اختصار دیدگاه اسلام نسبت به این عوامل را مورد اشاره قرار دهد.

کلید واژه ها: عوامل شکل گیری شخصیت خانواده، همسالان، اراده، ایمان و باور. مقدمه

شخصیت معرف دایره ی هستی هر کس است و کلیّت روان شناختی و هستی شناختی وی را تشکیل می دهد و هر آنچه خارج از این دایره طرح شود بیش از شاخ و برگ و نمودهایی از آن نیست. این دایره، که از مجموعه نقاط مهم به هم پیوسته شکل یافته، در طول زمان، به تدریج شکل گرفته و عوامل متعدد و گوناگونی در شکل گیری آن مؤثر بوده و بدون آنها سخن از شخصیت بی معنا و نامفهوم است. هنری موری، نظریه پرداز شخصیت، می گوید:

ما نمی توانیم به فهم شخصیت برسیم، مگر آنکه تأثیر وی از نیروی فیزیولوژیایی و محرّک های محیط فیزیکی، اجتماعی و فرهنگی را بپذیریم.(۱)

بنابراین، اگر بخواهیم به درک صحیحی از شخصیت انسان برسیم، ناچاریم از عوامل تکوین شخصیت سخن به میان آوریم. از سوی دیگر، انسان پیوسته در تلاش برای کسب شخصیتی مطلوب و ارزنده است و بدون آگاهی از عوامل مؤثر در شکل گیری چنین شخصیتی، نمی تواند به شخصیت مطلوب و آرمانی خود دست یابد. علاوه بر اینها، انسان در طول زندگی خود، پیوسته یا متربّی است و یا مربّی؛ یا تأثیر می پذیرد و یا تأثیر می گذارد و در هر صورت، پای عامل تأثیرگذار بر شخصیت در میان است؛ به ویژه آن گاه که انسان درصدد تأثیرگذاری و پرورش دیگران به عنوان یک مربی شایسته بر می آید، هم باید به نقش عاملیت خود واقف باشد و هم نقش سایر عوامل تأثیرگذار را به خوبی درک کند و بدون برخورداری از این ویژگی، نمی تواند رسالت خود را به عنوان یک مربی ایفا نماید.

از این رو، بحث از عوامل تکوین شخصیت از جایگاه ویژه ای در عرصه ی روان شناسی شخصیت و تعلیم و تربیت برخوردار است و پرداختن به آن ضروری می نماید. بحث از عوامل مؤثر بر شکل گیری شخصیت، هر چند در لابه لای مباحث روان شناسی شخصیت و تعلیم و تربیت به نحوی مطرح شده است، با این حال، به نظر می رسد در این مباحث عمدتاً به توصیف عوامل بسنده شده و معمولاً از دو موضوع کمتر سخن به میان آمده است. این دو موضوع به میزان تأثیرگذاری هر یک از این عوامل و مقطع و زمان تأثیرگذاری آنها مربوط می شود. تردیدی نیست که سخن از عوامل و برشمردن و معرفی آنها وقتی مفید خواهد بود که جایگاه و نقش هر عامل و زمان مناسب تأثیرگذاری آن مشخص گردد.

از این رو، این نگاشته در پی پاسخ گویی به چند پرسش است: مهمترین عوامل غیر وراثتی شکل گیری شخصیت از دیدگاه نظریه پردازان شخصیت کدام است؟ هر یک از عوامل در چه زمانی و چه مقطع سنّی بیشتر تأثیرگذار است؟ جایگاه و نقش هر عامل کدام است و در بین عوامل ذکر شده، کدام یک تأثیر بیشتری بر شکل گیری شخصیت دارد؟ در پاسخ به این پرسش ها، ضمن اشاره به تعریف «شخصیت» و ارائه ی دسته بندی از عوامل غیر وراثتی، ابتدا به توصیف آنها اقدام خواهد شد، سپس از زمان تأثیر و جایگاه و نقش هر یک سخن به میان خواهد آمد. تعریف «شخصیت»

واژه ی «شخصیت» (Personality) ریشه در کلمه ی لاتین persona دارد. این کلمه به نقاب یا روبندی گفته می شد که بازیگران نمایش در یونان قدیم به صورت خود می زدند و به مرور، معنای آن گسترده شد و نقشی را که بازیگر ایفا می کرد نیز در بر گرفت.(۲)

از نظر اصطلاحی، تعریف های گوناگونی برای «شخصیت» ارائه شده است، تا آنجا که آلپورت در ۱۹۴۹ به جمع آوری و ذکر پنجاه تعریف متفاوت پرداخته است.(۳) روان شناسان و نظریه پردازان شخصیت هر یک براساس دیدگاه و نظریه ی خاص خود، تعریفی از «شخصیت» را ارائه داده اند و از این رو، تعاریف متعدد و متکثری از آن ارائه شده است. در چنین شرایطی، انتخاب یک تعریف از میان تعاریف و ترجیح آن بر سایر تعاریف امری مشکل می نماید. به نظر می رسد شیوه ی مناسب برای ارائه تعریف نسبتاً جامع و مناسبی از «شخصیت»،که در عین حال مستند به دیدگاه و نظریات گوناگون در عرصه ی شخصیت باشد، این است که جهت گیری های اصلی نظریه پردازان شخصیت در تعریف آن را شناسایی نماییم و از خلال آنها، عناصر اصلی شخصیت را استخراج و پس از آن به تألیف و ارائه تعریفی از شخصیت اقدام کنیم: از بررسی اجمالی تعاریف متعدد ارائه شده، می توان به دو

جنبه ی اساسی و مهم، که به نحوی مورد توافق بیشتر نظریه پردازان قرار گرفته اند اشاره نمود. این دو جنبه عبارتند از:

۱. جنبه ی تفاوت های فردی؛ ۲. جنبه ی ثبات و استمرار در برخی ویژگی ها. جنبه ی اول در شخصیت اشاره به این دارد که به رغم برخی ویژگی های مشترک در میان افراد، هر کس از ویژگی های خاصی برخوردار است که به کمک آنها، از دیگرن متمایز می شوند و از این رو، نمی توان دو نفر را یافت که از جهات گوناگون همسان باشند. اما جنبه ی دوم بر این وضعیت دلالت دارد که شخصیت هر کس به رغم تغییراتی که در آن ایجاد می شود، یک واحد سازمان یافته است وبرخی صفات ثابت و پایدار دارد که پیوسته همراه اویند و او بدانها شناخته می شود. با توجه به آنچه گفته شد، به نظر می رسد تعریف ذیل، که در برخی کتاب های روان شناسی شخصیت آمده، تعریف نسبتاً جامعی است: «شخصیت» عبارت است از:

مجموعه ای سازمان یافته و واحدهای متشکل از خصوصیات نسبتاً ثابت و مداوم و بر روی هم که یک فرد را از فرد یا افراد دیگر متمایز می نماید.(۴) عوامل مؤثر بر شکل گیری شخصیت

عوامل مؤثر بر شکل گیری شخصیت از دیرباز به دو دسته ی معروف «وراثتی» و «محیطی» (غیر وراثتی) تقسیم شده اند.

عوامل وراثتی عوامل تأثیر گذار پیشینی هستند و خود فرد و محیط پیرامون آن چندان نقشی در آنها ندارد و از طریق ژن ها به فرد منتقل می گردند. «عوامل محیطی» عواملی هستند که ناشی از محیط پیرامونی فرد بوده و ژن ها نقشی در آنها ندارد و عمدتاً پس از تولد فرد را تحت تأثیر قرار می دهند. در این نوشته، موضوع بحث، عوامل غیروراثتی است و از عوامل وراثتی سخن به میان نمی آید.

عوامل غیروراثتی را می توان به دو دسته ی کلی تقسیم نمود: عوامل بیرونی و عوامل درونی. «عوامل بیرونی» عواملی هستند که از بیرون بر وجود انسان تأثیر می گذارند؛ از قبیل خانواده و همسالان. عواملی درونی عواملی هستند که به درون انسان مربوط می شوند و بر او تأثیر می گذارند؛ از قبیل اراده، ناهوشیاری. همچنین باید توجه داشت که این مقاله اراده، ناهوشیاری. همچنین باید توجه داشت که این مقاله درصدد استقصای همه ی عوامل تأثیرگذار غیروراثتی نیست، بلکه برخی از مهمترین عوامل تأثیرگذار را، که در روان شناسی شخصیت بیشتر مورد توجه نظریه پردازان شخصیت واقع شده، مورد توصیف قرار می دهد. ۱. عوامل بیرونی

الف. خانواده: خانواده از مهمترین عوامل مؤثر بر شکل گیری شخصیت به شمار می آید. به همین دلیل، کمتر نظریه ی مربوط به شخصیت را می توان یافت که به نحوی در آن از تأثیر این عامل بر شکل گیری شخصیت انسان سخن به میان نیامده باشد. این تأثیر، به ویژه در دوران اولیه ی زندگی انسان، بسیار محسوس و ملموس است و خانواده از جهات گوناگون، در رشد شخصیت کودک مؤثر است.

خانواده ی کودک، هم از لحاظ تعداد نفرات، هم از نظر ارتباطات با کودک و هم از جنبه ی در اختیار گذاشتن امکانات مختلف، می تواند در رشد شخصیت کودک نقش داشته باشد.(۵)

در روان شناسی شخصیت، نقش و تأثیر خانواده بر شکل گیری شخصیت، عمدتاً در سه محور مورد توجه واقع شده است. تأثیر والدین، به ویژه نقش مادر؛ تأثیر سایر اعضای خانواده- یعنی خواهران و برادران؛ و ترتیب تولد و اینکه فرد چندمین فرزند خانواده است. در ذیل، به بررسی این سه محور می پردازیم:

۱- تأثیر والدین: والدین اصلی ترین عناصر تأثیرگذار خانواده هستند و بیشترین نقش را در شکل گیری شخصیت کودک دارند و این نقش را به شیوه های گوناگون اعمال می نمایند. «والدین حداقل به سه شیوه ی تعیین کننده بر فرزندان خود اثر می گذارند:

۱. با رفتارهای خود، موقعیت هایی می آفرینند که رفتارهای خاصی را در فرزندانشان برمی انگیزند. (مثلاً، ناکامی به پرخاشگری منجر می شود).

۲. سرمشق هایی برای همانند سازی کودکانند.

۳. به طور انتخابی، بعضی از رفتارها را تشویق می کنند».(۶)

تأثیر والدین در شکل گیری شخصیت از جهات گوناگون، مورد توجه نظریه پردازان شخصیت واقع شده است: یونگ معتقد است: در مرحله ی کودکی، آنچه ممکن است شخصیت کودک خوانده شود چیزی نیست، مگر انعکاس شخصیت والدین او. واضح است که پس از آن، والدین نفوذ زیادی بر شکل گیری شخصیت کودک اعمال می کنند. آنها می توانند به وسیله ی شیوه ای که نسبت به کودک رفتار می کنند، به رشد شخصیت او کمک کنند یا مانع آن شوند.(۷)

هورنای رابطه ی اجتماعی موجود بین کودک و والدین را عامل اصلی رشد شخصیت کودک می داند و از نیاز کودک به ایمنی ( نیاز به امنیت و رهایی او از ترس) و نقش آن در تعیین بهنجار بودن رشد شخصیت، سخن به میان آورده و معتقد است: امنیت کودک کاملاً بستگی دارد به اینکه چگونه والدین با او برخورد کنند. نشان ندادن گرمی محبت به کودک شیوه ی عمده ای است که والدین به وسیله ی آن، امنیت را تضعیف نموده، یا از آن جلوگیری می کنند.(۸)

اریک فروم در زمینه ی تأثیر والدین، از رابطه ی والد-کودک و سه سازو کار وابستگی میان فردی تحت عناوین «وابستگی- همزیستی»، «کناره گیری- ویرانگری»، و «عشق» سخن به میان آورده و معتقد است:

عشق مطلوب ترین شکل تعامل والد- کودک است. در این مورد، والدین با احترام گذاشتن و ایجاد توازن بین امنیت و مسئولیت، بیشترین فرصت را برای رشد مثبت شخصیت کودک فراهم می آورند.(۹)

بندورا، که تأثیر الگو یا سرمشق در یادگیری را مطرح کرده است، به نقش الگویی والدین اشاره می کند و معتقد است:

ما با والدینمان به عنوان الگو شروع می کنیم، زبان را می آموزیم و در راستای سنت ها و رفتارهای قابل قبول فرهنگمان، اجتماعی می شویم.(۱۰)

وی همچنین در زمینه ی نقش والدین به عنوان الگو در کسب صفات و ویژگیهای شخصیتی فرزند، می گوید:

کودکی می بیند والدین در مدت طوفان، وحشت زده هستند یا وقتی با غریبه ها مواجه می شنوند عصبی رفتار می کنند، به راحتی این ترسها را تقلید می کنند، و بدون اینکه از منشأ آنها آگاه باشد آنها را به بزرگ سالی منتقل می نماید. البته پایداری و جسارت به هنگام مواجه شدن با مشکلات و خوش بینی به هنگام روبه رو شدن با تجربیات جدید، از والدین و الگوهای دیگر آموخته می شوند.(۱۱)

اریکسون نیز، که مراحل هشت گانه ی رشد روانی اجتماعی را مطرح کرده است، در چهار مرحله ی اول، یعنی «اعتماد در برابر بی اعتمادی»، «خودمختاری در برابر تدبیر»، «شرم» و «سخت کوشی در برابر حقارت»، بر نقش بی همتای والدین تأکید می کند.(۱۲)

راجرز نیز در دوره ی شکل گیری «من» در کودک، اصطلاح «توجه مثبت» را مطرح کرده و معتقد است:

والدین، به ویژه مادر، باید توجه مثبتی نسبت به کودک خود داشته باشند.(۱۳)

همچنین مک کللند با طرح «نیاز پیشرفت» بر نقش ویژه ی والدین و شیوه ی پرورشی آنها بر این نیاز و چگونگی ارضای آن، تأکید نمود و رفتارهای والدین در طول دو سال اول زندگی را برای شکل گیری نیاز پیشرفت زیاد، حیاتی دانست.(۱۴)

آنچه تاکنون بیان شد، اشاره به نقش کلی والدین بود. با این حال، هر یک از والدین نقش خاصی دارد که در این میان، نقش مادر، به ویژه در سالهای اولیه ی زندگی بسیار برجسته تر از نقش پدر است. در ذیل، به نمونه هایی از نقش مستقل آنها، به ویژه تأثیر مادر، اشاره می شود. در زمینه ی نقش پدر، باتوجه به جایگاه وی در خانه و اقتدار و مدیریت کلانی که بر محیط خانه دارد، نقش وی در کودک می تواند از نوع مدیریت و اینکه – مثلاً – خودکامه باشد یا نه، و به دیدگاه های دیگر اعضای خانواده توجه کند یا نه، آشکار شود. برای نمونه، مک کللند در یک رشته آزمایش هایی که در زمینه ی نقش والدین در نیاز پیشرفت انجام داده، نتایج آنها وی را واداشته است تا بگوید سخت گیری یا خودکامگی پدر می تواند نیاز پیشرفت پسر را کم کند.

اما در مقابل، نقش مادر در شکل گیری، به ویژه در ابتدای کودکی، بیشتر مورد توجه روان شناسان قرار گرفته است. برای نمونه، اریکسون در خصوص نقش مادر در مرحله ی «اعتماد در برابر بی اعتمادی» معتقد است:

تعامل بین کودک و مادر تعیین می کند که آیا کودک دنیا را با نگرش اعتماد خواهد دید یا بی اعتمادی. اگر مادر به نیازهای جسمانی کودک پاسخ دهد و محبت، عشق و امنیت کافی برای او تأمین کند از آن پس کودک شروع به پرورش دادن حسّ اعتماد خواهد کرد.(۱۵)

آلپورت نیز به نقش مادر بر پرورش کودک تأکید می کند و معتقد است:

زمانی که نفس پرورش می یابد تعامل اجتماعی ما با والدینمان بسیار مهم است. با اهمیت ترین آنها رابطه ی کودک با مادر به عنوان منبع اصلی محبت و امنیت است. اگر مادر یا مراقب اصلی، محبت و ایمنی را تأمین کند نفس به تدریج، طی هفت مرحله پرورش می یابد و کودک به رشد روانی مثبت دست می یابد.(۱۶)

راجرز نیز در زمینه ی پیامد سوء عدم توجه مثبت مادر به کودک معتقد است:

اگر مادر توجه مثبت را ارائه ندهد گرایش فطری کودک به سوی شکوفایی و رشد خود، با مانع مواجه خواهد شد. کودکان عدم تأیید رفتارشان را به صورت عدم تأیید خود پنداره ی به تازگی ساخته شده ی خود، می دانند. اگر این حالت زیاد اتفاق افتد کودکان تلاش برای شکوفایی را متوقف می کنند و در عوض، برای به دست آوردن توجه مثبت از دیگران، عمل می کنند.(۱۷)

۲- خواهران و برادران: علاوه بر والدین، خواهران و برادران نیز در شکل گیری شخصیت فرد تأثیر گذارند.

خواهران و برادران معیارهایی تعیین می کنند، الگوهایی برای تقلید فراهم می کنند و برای همدیگر نقش های مکملی را بازی می کنند که از طریق آن، می توانند کنش متقابل اجتماعی را تمرین کنند و در مواقع تنش عاطفی، به یکدیگر یاری رسانند.(۱۸)

برادران و خواهران به انحای گوناگون می توانند بر فرد تأثیرگذار باشند و این تأثیر، به ویژه از سوی خواهران و برادران بزرگ تر برجسته تر است. برای مثال:

یک فرزند اول سلطه گر و جسور می تواند بر همشیرهای کوچک تر به صورتی تأثیر بگذارد که آنها شخصیت انفعالی و غیر رقابت طلب را پرورش دهند.(۱۹)

۳- ترتیب تولد: از جمله عوامل تأثیرگذار بر شکل گیری شخصیت، که به خانواده مربوط است،ترتیب تولد فرزندان است. اینکه فرد فرزند چندم باشد- مثلا، فرزند اول باشد یا دوم و یا فرزند آخر - در شکل گیری شخصیت وی و میزان تأثیرگذاری او مؤثر است. آلفرد آدلر از جمله روان شناسان شخصیت است که توجه ویژه ای به این عامل نمود. وی معتقد است:

بزرگ تر یا کوچک تر بودن از همشیرهای دیگر و قرار داشتن در معرض نگرش های متفاوت والدین شرایط کودکی مختلفی را به وجود می آورد که به تعیین نمودن شخصیت کمک می کند.(۲۰)

همانند آدلر، بندورا نیز به اهمیت ترتیب تولد در خانواده توجه داشت. او دریافت که فرزندان اول و تک فرزندان نسبت به دیگر فرزندان، مبنای قضاوتی متفاوتی برای توانایی هایشان دارند.(۲۱)

ماروین ذاکرمن نیز، که در زمینه ی میزان تأثیرپذیری فرزندان در هیجان خواهی از والدین به پژوهش نشست، معتقد است:

فرزندان اول و تک فرزندان در سنین اولیه، تحریک و توجه بیشتر را از والدین خود می گیرند که سطح بهینه ی تحریک بالاتر برای سالهای آینده را تعیین می کنند.(۲۲)

ب. همسالان: عامل دیگری که تأثیر مهمی در شکل گیری شخصیت دارد همسالان و دوستان هستند. پس از آنکه فرد دوره ی نوزادی و کودکی اول را پشت سر گذاشت و روابط اجتماعی او از محدوده ی والدین به دیگر اعضای خانواده فراتر رفت، نقش

همسالان آشکار می شود. می توان گفت:

در واقع، کودکان در دو جهان زندگی می کنند: جهان والدین و سایر بزرگ سالان و جهان همسالان.(۲۳)

در این میان، گروه همسالان مهارت های اجتماعی مهمی را به کودکان می آموزد که بزرگ سالان به هیچ وجه، نمی توانند آنها را به کودک بیاموزند.(۲۴) گروه همسالان فرد را برای پذیرش قوانین و رفتارهای جدید اجتماعی آماده می کند و تجاربی را فراهم می نماید که تأثیرات طولانی مدتی بر شخصیت فرد می گذارد.(۲۵)

همسالان به شکل های خاص بر شخصیت فرد تأثیر می گذارند. آنها از راه های منحصر به فرد و عمده، در شکل گیری شخصیت، رفتار اجتماعی، ارزش ها و نگرش های دیگر دخالت دارند. کودکان از طریق سرمشق دهی اعمالی که قابل تقلید است، با تقویت یا تنبیه پاسخ های خاص و یا ارزشیابی فعالیت های یکدیگر و بازخوردی که به یکدیگر می دهند، در یکدیگر تأثیر می گذارند. علاوه بر این، روابط بین همسالان تأثیرات نه چندان آشکاری در رشد کودکان دارد. برای مثال، بدون شک، موقعیت کودکان در میان همسالان و دوستی هایی که برقرار می کنند، در «مفهوم از خود» آنان تأثیر می گذارد.(۲۶)

نظریه پردازان شخصیت در نظریه های خود، به نقش این عوامل نیز توجه خاص کرده اند. برای نمونه، آدلر در نظریه ی شخصیت خود، بر اهمیت گروه همسال تأکید نمود و اعلام داشت: روابط کودک با همشیرها و با کودکان خارج از خانواده بسیار مهم تر از آن است که فروید تصویر کرده است.(۲۷)

اریکسون نیز به تأثیر بالقوه گروه هایی همتا بر رشد هویت «من» در نوجوانی اشاره کرده و معتقد است:

معاشرت بیش از اندازه با گروه ها و فرقه های افراطی و متعصب و همانند سازی وسواسی با شمایل فرهنگی عامّه می تواند رشد من را محدود کند.(۲۸)

ج. مدرسه: عامل بیرونی دیگری، که به نحو ویژه ای بر شکل گیری شخصیت مؤثر است، عامل «مدرسه» است. مدرسه نقش بسیار مهمی بر شکل گیری شخصیت دارد تا آنجا که ژ- ماندل می نویسد:

حقیقت ندارد که بزرگ ترین حادثه ی علمی جامعه ی انسانی گام نهادن انسان روی کره ی ماه باشد، بزرگترین حادثه لحظه ای است که یک کودک پنج ساله برای اولین بار، به مدرسه گام می نهد.(۲۹)

مدرسه از جهاتی بر فرد تأثیر می گذارد؛ از مهمترین آنها، اجتماعی شدن فرد است.

کودکان در مدرسه یاد می گیرند که چگونه رفتار اجتماعی داشته باشند و نقش خود را در اجتماع ایفا کنند. آنها می آموزند که در چه محدوده ای بیندیشند، حسن همکاری داشته باشند و با دیگران همسازی کنند.

آنها یاد می گیرند که برای پیشرفت و موفقیت و رضایت خاطر خود، به همکاری و همسازی نیاز دارند. مدرسه می تواند رابطه ی صحیحی با کودک برقرار کرده و او را آماده ی پذیرش مسئولیت تصمیم گیری و حل مسائل زندگی سازد.(۳۰)

جهت دیگر، جدید بودن فضای مدرسه در مقایسه با فضای خانه است که رفتارها و انتظارات متفاوتی نسبت به خانه از او می رود. تأثیر مدرسه از این جهت است که کودک از کانون خانواده، که محلی برای نوازش و در اختیار گرفتن امکانات و ناز کردن بر والدین بوده، به محیطی گام نهاده که گاه ممکن است نسبت به او بی تفاوت باشند و یا حتی با او دشمنی کنند. او دیگر کوچولوی عزیز و یکی یکدانه نیست.(۳۱) او به فضای جدیدی، که متفاوت از خانواده است، گام نهاده. در فضای مدرسه، کودک باید جای خود را در میان گروه دانش آموزان پیدا کند.

جهت دیگر نقش مدرسه در انگیزه ی پیشرفت تحصیلی دانش آموزی است. مدرسه در این زمینه، وظایف سنگینی به عهده دارد. جوّ عمومی مدرسه از نظر محبت آمیز بودن یا خشن و تنبیهی بودن، تأثیر قابل توجه و عمیقی بر این انگیزه خواهد داشت. چنانچه محیط مدرسه، محیطی گرم، محبت آمیز و دوستانه باشد شاگرد به آن جذب شده علاقه اش به درس و تحصیل افزایش خواهد یافت. علاوه بر این، محبت در محیط مدرسه برای او، به صورت الگو، سرمشق و عادت در خواهد آمد و در زندگی اجتماعی خود نیز روابط گرم و محبت آمیزی با دیگران خواهد داشت. اما وجود جوّ خشن و تنبیهی در مدرسه، می تواند ذوق و علاقه ی کودک را نسبت به مدرسه سرکوب کرده، چه بسا او را از درس و مدرسه بیزار کند.(۳۲)

اریکسون نیز به نقش مدرسه در چهارمین مرحله از مراحل روانی اجتماعی رشد- یعنی سخت کوشی در برابر حقارت- اشاره می کند و معتقد است:

در این مرحله، کودک مدرسه را آغاز می کند و در معرض تأثیرات اجتماعی جدیدی قرار می گیرد. به صورت ایده آل، کودک، هم در خانه و هم در مدرسه، سخت کوشی را خواهد آموخت؛ یعنی کار خوب و عادت های مطالعه، که عمدتاً وسیله ای هستند برای تحسین شدن و کسب لذتی که از تمام کردن موفقیت آمیز یک تکلیف به دست می آید.(۳۳)

مدرسه همچنین با اتخاذ سیاست ها ی خاص خود، می تواند بر کارایی شخصی و به تبع آن، اعتماد به نفس افراد تأثیرگذار باشد. در این زمینه، بندورا معتقد است:

مدارسی که دانش آموزان را براساس توانایی گروه بندی می کنند، کارایی مشخص دانش آموزانی را که پیشرفت کمی دارند، تضعیف کرده و از این رو، اعتماد به نفس دانش آموزانی را که در گروه های ضعیف گمارده شده اند، کاهش می دهند.

شیوه ی رقابتی، مثل نمره دادن طبق منحنی نیز دانش آموزان ضعیف را محکوم به متوسط بودن یا نمرات کم می کنند.(۳۴)

یکی از عناصر مهم تأثیرگذار مربوط به مدرسه «معلمان» هستند. معلمان از جهات گوناگون بر شخصیت دانش آموزان تأثیرگذارند. شیوه ی ارزیابی معلم از دانش آموز، نوع قضاوت و نگرش وی، سرمشق و الگو بودن او، زمینه ی تأثیرگذاری بر دانش آموزان را فراهم می سازد. اتینگن معتقد است:

معلمان از طریق تأثیرشان بر رشد توانایی های شناختی و مهارت های مسئله گشایی، که برای عملکرد کارآمد بزرگ سال حیاتی هستند، بر قضاوت های کارایی شخصی اثر می گذارند. پژوهش نشان داده است که وقتی که کودکان کارآیی شخصی خود در مدرسه را ارزیابی می کنند، ارزیابی آنها عمدتاً حاصل ارزشیابی ها و اعمال معلمان آنها می باشد. کودکان متناسب با آن، به قضاوت کردن درباره ی توانایی هایشان بر حسب ارزشیابی ها، گرایش دارند.(۳۵) ۲. عوامل درونی

علاوه بر عوامل بیرونی مؤثر بر شخصیت، برخی از عوامل درونی نیز بر شکل گیری شخصیت مؤثرند. در ذیل، دو نمونه از مهمترین عوامل درونی مطرح شده در نظریه های شخصیت مورد بررسی قرار می گیرند:

الف. عامل ناهوشیاری: «ناهوشیاری» از جمله عواملی است که به نحوی در برخی نظریه های شخصیت مورد توجه قرار گرفته و از دیدگاه برخی روان شناسان، بر شکل گیری شخصیت فرد مؤثر است. اصطلاح «ناهوشیاری» چند کاربرد دارد که عبارتند از:

۱. ناهوشیاری عاطفی یا هیجانی؛

۲. ناهوشیاری شناختی یا عقلانی؛

۳. ناهوشیاری شخصی؛

۴. ناهوشیاری جمعی؛

در اینجا، ضمن ارائه ی توضیح مختصری درباره ی این اصطلاح ها، به اجمال، نقش عامل ناهوشیاری بررسی می شود:

۱- الف. ناهوشیاری عاطفی یا هیجانی: این کاربرد عمدتاً در مکتب «روان تحلیلگری» به کار رفته و فروید بیش از دیگر روان شناسان بدان پرداخته است. از نظر فروید، ناهوشیاری مخزن- به اصطلاح- تاریک امیال و آرزوهای سرکوب شده ی انسان است.(۳۶)

به دیگر سخن،

ناهوشیار شامل نیروی سوق دهنده ی عمده در پشت کل رفتار است و مخزن نیروهایی است که نمی توانیم آنها را ببینیم یا کنترل کنیم.(۳۷)

۲- الف. ناهوشیاری شناختی یا عقلانی: این کاربرد عمدتاً در روان شناسی شناختی مطرح است و از جمله روان شناسان شناختی، که بدان تصریح کرده، ژان پیاژه است. از نظر پیاژه، «ناهوشیاری شناختی» عبارت است از:

مجموعه ساخت ها و کنش وری هایی که آزمودنی از آنها آگاه نیست و تنها چیزی که از آنها می داند، نتایج آنهاست.(۳۸)

توضیح آنکه از نظر پیاژه، آزمودنی تقریباً از فکر خود درباره ی یک موضوع یا یک مسئله آگاه است و تقریباً عقاید و باورهای خود را می شناسد. این مسئله فقط مربوط به نتایج کنشوری نهایی هوش است و این کنشوری کاملاً از لحاظ آزمودنی ناشناخته است، و این ناشناختگی تا سطوح بسیار عالی- یعنی آنجا که تفکر درباره ی مسئله ی ساخت ها امکان پذیر است- کشانده می شود.(۳۹)

۳- الف. ناهوشیاری شخصی: دو اصطلاح «ناهوشیاری شخصی» و «ناهوشیاری جمعی»، که در پی می آیند، در نظام یونگ به کار رفته اند. از نظر یونگ، «ناهوشیاری شخصی» مخزن موادی است که زمانی هوشیار بوده اند، ولی به خاطر اینکه پیش پا افتاده یا ناراحت کننده بوده اند، فراموش یا سرکوب شده اند، ولی برای یادآوری آنها، تلاش ذهنی کمی لازم است. این اصطلاح در نظام یونگ، شبیه اصطلاح «نیمه هوشیار» در نظام فروید است.(۴۰)

۴- الف. ناهوشیاری جمعی: ناهوشیاری جمعی مخزن تجربیات نوع انسان است که به هر فرد منتقل شده است. یونگ باور داشت که درست به همان صورت که هر یک از ما تمام تجربیات شخصی مان را در ناهوشیاری شخصی انباشته و بایگانی می کنیم، نوع انسان نیز به طور جمعی، به عنوان یک نوع، تجربیات انواع انسانی و پیش انسانی را در ناهوشیاری جمعی ذخیره می کند و این میراث به هر یک از نسل های جدید منتقل می شود.(۴۱)

در هر صورت، عامل «ناهوشیاری» یکی از عوامل مؤثر بر شکل گیری شخصیت به شمار آمده است، به گونه ای که شخصیت انسان را تحت تأثیر قرار می دهد. از میان روان شناسان، بیش از همه زیگموند فروید به نقش این عامل پرداخته است.

اگر چه فروید اولین کسی نبود که به اهمیت ناهوشیار توجه کرد، نخستین کسی است که خصوصیات زندگی ناهوشیار را به طور مشروح کشف کرد و برای آن اهمیت ویژه ای در زندگی روزمره قایل شد.فروید با تحلیل رؤیاها، لغزش های زبان، روان آزردگی ها، روان پریشی ها، کارهای هنری و آیین های پرستش، سعی کرد ویژگی های ناهوشیار را درک کند و اهمیت آن را در رفتار مشخص نماید.(۴۲)

از نظر فروید، ناهوشیاری شامل نیروی سوق دهنده ی عمده در پشت کل رفتار است و بر افکار و رفتار هوشیار انسان تأثیر می گذارد و به دلیل آنکه وی ناهوشیاری را بخش عمده و اصلی شخصیت انسان می داند، تأثیر بسزایی برای آن در شکل گیری شخصیت انسان قایل است. علاوه بر فروید، یونگ در ارتباط با ناهوشیاری شخصی، اصطلاح «عقده» را به کار برده که شامل مقوله بندی تجربه های فزاینده ی ذخیره شده در ناهوشیاری است. از نظر یونگ «عقده» مهمترین قسمت یا الگوی هیجان ها، خاطره ها، ادراک ها و امیالی است که در اطراف یک موضوع مشترک سازمان یافته است. عقده ها می توانند هوشیار یا ناهوشیار باشند و ناهوشیارها می توانند مزاحم هوشیاری شوند. این عقده ها می توانند زیان بخش یا سود مند باشند. برای مثال، عقده ی کمال یا پیشرفت ممکن است موجب شود شخص برای پرورش استعدادها یا مهارت های خاص، به طور جدی تلاش کند.(۴۳)

ب. اراده: یکی از عوامل درونی، که تأثیر انکارناپذیری بر شکل گیری شخصیت انسان دارد، «اراده» است. اراده از این نظر مهم و قابل توجه است که عاملی موازی با دو عامل وراثت و محیط به شمار می آید. به دیگر سخن، هر چند ممکن است داشته های

وراثتی و عوامل محیطی در شدت و ضعف اراده مؤثر باشند، اما واقعیت اراده به عنوان یک عامل مهم و تعیین کننده در عرض عوامل محیطی و وراثتی قرار می گیرد و این بدان معناست که ممکن است فرد با تکیه بر قابلیت ها و توانمندی های خود، مسیری متمایز از آنچه، داشته های وراثتی اش طلب می کنند و متمایز از آنچه محیط فرهنگی و اجتماعی پیرامونی اش اقتضا می کند، برگزیند و خود زندگی آینده ی خود را رقم زند و شخصیت خود را آنگونه که می خواهد بسازد.

این نقش و جایگاه برای عامل اراده موجب گردید تا نظریه پردازان شخصیت در نظریه های خود، توجه ویژه ای بدان معطوف دارند و از تأثیر آن در شکل گیری شخصیت، سخن به میان آورند. از جمله ی این نظریه پردازان، می توان از آلفرد آدلر یاد کرد. وی از جمله افرادی است که به رغم کمبودها و مشکلات جسمی و روحی در دوره ی کودکی، بر آنها فائق آمد و در پرتو اراده ی قوی، از زمره روان شناسان برجسته ی زمان خود شد و این وضعیت در نظریه ی شخصیت وی تجلی یافت. آدلر مفهوم کلیدی «نیروی خلاق خود» را در نظریه اش به کار برد و با برخورداری از چنین نیرویی معتقد شد:

ما خودمان شخصیتمان و منشمان را به وجود می آوریم.(۴۴)

وی همچنین معتقد است: نه وراثت و نه محیط هیچ کدام نمی توانند رشد شخصیت را به طور کامل تبیین کنند. در مقابل، شیوه ای که ما این تأثیرات را تعبیر می کنیم پایه ای را برای ساختن خلاق نگرشمان نسبت به زندگی به وجود می آورد. به سخن دیگر، ما برای شکل دهی نیروهای اجتماعی، که بر ما تأثیر دارد و استفاده ی خلاقانه از آنها برای ساختن یک سبک زندگی بی نظیر، صاحب اراده ی آزاد هستیم.(۴۵)

اریک فروم نیز، از دیگر نظریه پردازان شخصیت، در این زمینه معتقد است:

ما به وسیله ی ویژگی های اجتماعی، سیاسی و اقتصادی جامعه مان شکل می گیریم. با این حال، این نیروها به طور کامل، منش ما را تعیین نمی کنند. ما عروسک های خیمه شب بازی نیستیم که به نخ هایی که جامعه آنها را می کشد، واکنش نشان دهیم، بلکه ما مجموعه ای از ویژگی ها یا مکانیزم های روان شناختی داریم که به وسیله ی آنها، ماهیت خود و جامعه مان را شکل می دهیم.(۴۶) هنری موری نیز ضمن باور به تأثیر ویژگی های وراثتی و محیطی، بر این اعتقاد است که ما توانایی رشد و ترقی را داریم و این رشد جزء طبیعی ماهیت انسان است. ما می توانیم از طریق توانایی های عقلانی و خلاقمان تغییر کنیم و قادریم جامعه ی خود را نیز دوباره شکل دهیم.(۴۷)

اریکسون، دیگر نظریه پرداز شخصیت، در این زمینه معتقد است:

ما قادریم هر بحران را به صورتی که سازگارانه و تقویت کننده باشد، حل کنیم. اگر در یک مرحله ناکام شویم و پاسخی ناسازگارانه یا ضعفی بنیادی را پرورش دهیم هنوز امید تغییر در مرحله ی بعدی هست. ما توان آن را داریم که به صورت هوشیار، رشد خود را در طول زندگی مان هدایت کنیم. ما صرفاً محصول تجربیات کودکی نیستیم.(۴۸)

آبراهام مازلو، نظریه پرداز انسانگرا، بیش از سایران بر تأثیر این عامل تأکید کرده و در سلسله نیازهای معروف خود، «نیاز به خودشکوفایی» را مهم ترین نیاز قلمداد کرده است. وی معتقد است:

فرآیند خود شکوفایی می تواند اشکال گوناگون به خود بگیرد، اما هر یک از ما صرف نظر از شغل و تمایلاتمان، توانایی تحقق بخشیدن به استعدادمان و رسیدن به این اوج رشد شخصیت را داریم.(۴۹)

او همچنین می گوید: همه ی ما توانایی آن را داریم که تصمیم بگیریم چگونه نیازهایمان را برآورده سازیم و استعدادمان را تحقق بخشیم.(۵۰)

جورج کلی، نظریه پرداز رویکرد شناختی، با طرح اصطلاح «سازه ی شخصی»، به نحوی از اهمیت عامل اراده سخن به میان آورده و در این زمینه معتقد است:

ما توانایی برگزیدن جهت زندگی خود را داریم و در صورت لزوم، با اصلاح کردن سازه های قدیمی و ساختن سازه های جدید، می توانیم تغییرکنیم.(۵۱) زمان تأثیر عوامل

زمان تأثیر عوامل شکل گیری شخصیت در طول دوره ی شکل گیری یکسان نیست، بلکه بر حسب نوع عامل، می تواند در دوره یا مقطع سنی خاصی تأثیر عمده تری داشته باشد. به دیگر سخن، مقطع زمانی تأثیر و نیز مدت زمان تأثیر عوامل شکل گیری شخصیت، متفاوتند؛ چه اینکه برخی عوامل ممکن است تأثیرشان به مقطع سنی خاصی وابسته باشد و برخی در مقاطع گوناگون تأثیرگذار باشند؛ برخی دوره ی تأثیرشان طولانی و برخی کوتاه باشد.

از این رو، بحث از زمان تأثیر عوامل، می تواند آثار قابل توجهی، به ویژه در عرصه ی تعلیم و تربیت افراد، داشته باشد. آگاهی از زمان تأثیر عوامل و دانستن اینکه هر عامل در چه مقاطع یا مقاطع سنی، بیشترین و اصلی ترین تأثیر را دارد، به مربیان و دست اندرکاران امر تعلیم و تربیت کمک می کند تا تدارک لازم را ببینند و شرایط و تأثیرپذیری مثبت از عوامل گوناگون را فراهم نمایند و آسیب شناسی لازم نسبت به پیش گیری از پیامدهای سوء و منفی عوامل را داشته باشند. از این رو، به اختصار، زمان تأثیرگذاری عمده ی عوامل، مورد بررسی قرار می گیرد: ۱. خانواده

خانواده تنها عاملی است که می توان گفت: کمابیش در تمام مقاطع سنّی با فرد در ارتباط است و به نحوی در او تأثیرگذار. هر چند میزان تأثیرگذاری خانواده در همه ی مقاطع سنی یکسان نیست، اما خانواده از زمان انعقاد نطفه تا اوان بزرگسالی، در هنگامی که والدین و سایر اعضای خانواده زندگی می کنند و با فرد در ارتباطند، به نحوی بر انسان تأثیر می گذارد. در این میان، تأثیر خانواده از پیش از تولد تا سن ورود به مدرسه، تأثیری ویژه و انحصاری است و قابل رقابت با هیچ یک از عوامل دیگر نیست. در دوره ی جنینی و پس از تولد تا دو سالگی، از میان اعضای خانواده، تأثیر مادر بسیار برجسته تر و بلکه تأثیری بی بدیل است؛ چه اینکه فرد چه در دوره ی جنینی و چه در دوره ی شیرخوارگی، بیشترین تماس و ارتباط را با مادر دارد. از سوی دیگر، پدر به لحاظ مدیریت کلان خانه و حمایت جدّی از اعضای خانواده، به ویژه همسر، نقش مهم خود را ایفا می نماید و این تأثیر در طول این دوره ادامه دارد.

سایر اعضای خانواده- یعنی خواهران و برادران- نیز تأثیرگذاری عمده شان پس از تولد و به ویژه زمانی است که زمینه ی تعامل اجتماعی و ارتباطی کودک با آنها فراهم می گردد و کودک توانایی برقراری ارتباط با آنها را پیدا می کند.

نقش خانواده پس از آغاز دوره ی مدرسه نیز ادامه می یابد، ولی هر قدر کودک به رشد جسمی، عقلی و عاطفی بیشتری دست می یابد و در ابعاد گوناگون به استقلال نزدیک تر می شود، از میزان وابستگی وی به خانواده کاسته و به تبع آن، تأثیرش بر شکل گیری شخصیت کمتر می شود، به گونه ای که رد دوره ی جوانی و اوان میان سالی ،این تأثیر به حداقل می رسد. ۲. مدرسه

عامل مدرسه، همچنانکه از نامش پیداست، زمان تأثیرگذاری اش در وقتی است که کودک و نوجوان در مدرسه حضور دارد. کودک از سن پنج- شش سالگی وارد مدرسه می شود و مدرسه از طریق عناصر و اجزای گوناگونش، از قبیل معلمان، کتاب های درسی، شیوه های آموزش، مقررات و ضوابط اجرایی بر دانش آموز تأثیر می گذارد. به دلیل آنکه افراد در سنین کودکی منفعل تر و تأثیرپذیرترند، در دوران اولیه ی مدرسه، میزان تأثیرگذاری آن برجسته تر است. این روند ادامه دارد، به ویژه زمانی که فرد دست به انتخاب رشته ی تحصیلی می زند و در آن به تحصیل می پردازد. در این صورت، به تدریج، رشته ی تحصیلی انتخاب شده به نحوی آینده ی وی را رقم می زند و بخشی از هویت و شخصیت وی می گردد و شخصیت وی را تحت تأثیر جدی قرار می دهد. بنابراین، زمان غالب و به عبارت دیگر، بیشترین تأثیر عامل مدرسه در مقطع اولیه ی دانش آموزی و پس از انتخاب رشته ی تحصیلی و تحصیل در آن است. ۳. دوستان و همسالان

از زمانی که کودک توانایی برقراری ارتباط با دیگران را پیدا می کند، نقش همسالان و دوستان در شکل گیری شخصیت وی آشکار می گردد و این روند ادامه دارد و در دوره ی نوجوانی، این تأثیر به اوج خود می رسد. به بیان دیگر، کانون تأثیرگذاری عامل دوستان و همسالان در دوره ی نوجوانی است و در این دوره، گروه همسالان و دوستان بیش از دوره های دیگر، چه در جهت مثبت و چه منفی، بر فرد تأثیر می گذارند. ۴. ناهوشیاری

فروید به عنوان نظریه پردازی که به طور گسترده عامل «ناهوشیاری» را مورد بررسی قرار داده، بر اهمیت سالهای نخستین کودکی در تعیین شخصیت بزرگ سال تأکید کرده است. وی معتقد است: شخصیت بزرگسالی ما توسط تعامل هایی که پیش از پنج سالگی ما صورت گرفته اند، تعیین می شود؛ یعنی در زمانی که کنترل کمی داشته ایم. این تجربه ها برای همیشه ما را در چنگال نگه می دارند.(۵۲)

بنابراین، می توان گفت: در حقیقت، زمان شکل گیری عامل «ناهوشیاری عاطفی» در دوره ی کودکی و پیش از پنج سالگی است، و اما اینکه چه زمانی تأثیر این عامل تجلی پیدا می کند دوره ی پس از کودکی است. در دوره های پس از کودکی، فرد به نحو قابل توجهی تحت تأثیر عامل ناهوشیاری قرار می گیرد و این عامل رفتارهای او را شکل می دهد. در زمینه ی «ناهوشیاری شناختی» نیز می توان گفت:

تأثیر آن از زمانی است که فرد به توانایی های شناختی دست یافته است و می تواند شناخت های هوشیارانه ی خود از ناهوشیارانه را تمیز دهد. بنابراین، عامل مزبور، در طول زندگی شناختی فرد، می تواند بر فرد تأثیرگذار باشد. ۵. اراده

تأثیر عامل اراده از زمانی آغاز می شود که فرد به جلوه هایی از استقلال فکری دست یافته باشد و قادر شود تا خود سود و زیان امور را مورد ارزیابی قرار دهد و براساس مصالح و منافع خود، اعم از مادی و معنوی، تصمیم بگیرد و در پی انجام عمل و رفتاری مناسب با وضعیت موجود برآیند. این گونه استقلال و توان تشخیص سود از زیان معمولاً در آستانه ی دوره ی نوجوانی شکل می گیرد و به تدریج، تقویت می گردد، به گونه ای که در پایان دوره ی نوجوانی و اوان بزرگسالی، فرد به استقلال کامل می رسد و مستقل از عوامل تأثیرگذار پیشین، مانند خانواده و مدرسه، می تواند تصمیم بگیرد و زندگی مستقلی داشته باشد.

اریک اریکسون مراحل روانی اجتماعی رشد را به هشت مرحله تقسیم می کند؛ چهار مرحله مربوط به دوره ی کودکی و چهار مرحله ی دیگر از آغاز نوجوانی تا بزرگسالی و پایان عمر است. وی معتقد است:

اراده ی آزاد می تواند بیشتر در مورد چهار مرحله ی آخر پرورش یابد.(۵۳)

او همچنین بر این باور است که دوران بزرگسالی، یعنی از پایان نوجوانی تا قریب ۳۵سالگی، فرد از والدین و سازمان های والدین مانند، مثل مدرسه، مستقل می شود و به عنوان بزرگسالی پخته و مسئول، شروع به کار کردن می کند.(۵۴) میزان تأثیر عوامل

تردیدی نیست که تأثیر عوامل شکل گیری شخصیت یکسان و هم اندازه نیست، بلکه این عوامل با برخورداری از ویژگی ها و شرایط متفاوت، نوع و میزان تأثیرگذاری شان متفاوت است. بحث از «میزان تأثیر عوامل» از این نظر اهمیت دارد که دست اندرکاران امر تعلیم و تربیت با آگاهی از وزن هر عامل در شکل گیری شخصیت، اهتمام متفاوتی به آن دارند و به تناسب اهمیت هر عامل، زمینه تأثیرگذاری آن را فراهم می سازند و حساسیت بیشتری نسبت به آن نشان می دهند. اما آنچه در این میان مهم است چگونگی تعیین میزان تأثیر عوامل گوناگون است. آیا این امر به راحتی ممکن است؟ آیا می توان ملاک هایی را برای سنجش میزان تأثیر و اهمیت هر یک از عوامل ارائه نمود و با مقایسه ی شرایط، ویژگی عوامل گوناگون را بررسی نمود؟

به نظر می رسد به دو شیوه می توان میزان تأثیر عوامل گوناگون را بررسی نمود، یکی به شیوه ی کمی و دیگری به شیوه ی کیفی. مراد از شیوه ی «کمی» آن است که ما از طریق ساخت آزمونهای نرم شده به اندازه گیری تأثیر عوامل اقدام کنیم و سپس به تجزیه و تحلیل آماری آنها بپردازیم و با لحاظ شرایط گوناگون عوامل، تأثیر آنها را با هم مقایسه کنیم. مراد از شیوه ی «کیفی» معرفی

ملاک ها و معیارهایی غیر کمی برای ارائه ی میزان اهمیت عوامل است که از طریق تطبیق شرایط و ویژگیهای هر عامل با آن ملاک ها و مشخص نمودن میزان برخورداری هر یک از عوامل از آنها، به مقایسه ی نتایج بپردازیم.

در اینجا، بررسی شیوه ی کمی مقدور نیست، اما در خصوص شیوه ی «کیفی» برخی ملاک ها و معیارها به اختصار مورد بررسی قرار می گیرند و با تطبیق عوامل ذکر شده، میزان تأثیر آنها ملاحظه می شود. به نظر می رسد معیارهای ذیل می توانند در تعیین میزان تأثیر و اهمیت عوامل مؤثر باشند: ۱. گستره ی تأثیر نسبت به مقاطع گوناگون سنی

عاملی که مقاطع سنی بیشتری را پوشش دهد و در مقاطع سنی بیشتری مؤثر باشد، می تواند از اهمیت بیشتری برخوردار باشد، برای مثال، عاملی که بتواند هم در دوره ی کودکی و هم نوجوانی و جوانی تأثیرگذار باشد مهمتر از عاملی است که فقط در دوره ی نوجوانی تأثیر گذار است. ۲. گسترده ی تأثیر نسبت به ابعاد گوناگون انسان

انسان دارای ابعاد گوناگون جسمانی، عقلانی، عاطفی و اخلاقی است. روشن است عاملی که ابعاد بیشتری را تحت تأثیر قرار دهد، می تواند از اهمیت بیشتری برخوردار باشد. ۳. میزان ارتباط فرد با عامل

هر قدر مدت زمان ارتباط فرد با عامل بیشتر، و عامل حضور بیشتری نزد فرد داشته باشد، می تواند میزان تأثیرگذاری اش بیشتر گردد. ۴. نحوه ی ارتباط فرد با عامل

چگونگی ارتباط فرد با عامل نیز می تواند ملاک دیگری بر اهمیت و میزان تأثیر باشد. هرگاه ارتباط عامل با فرد به صورت مستقیم و بدون واسطه باشد، می تواند تأثیر آن بر فرد بیشتر شود. ۵. قوت عامل و امکان تأثیرگذاری آن بر عوامل دیگر

عاملی که نه تنها بر فرد تأثیرگذار باشد، بلکه امکان تأثیرگذاری بر دیگر عوامل را داشته باشد و بتواند برای عوامل دیگر محدود کننده یا تقویت کننده، و یا به نحوی زمینه ساز تأثیر آنها باشد. از اهمیت بیشتر و تأثیر افزون تری برخوردار خواهد بود. اینک با توجه به مباحث گذشته و ملاک های ارائه شده، باید دید کدام یک از عوامل پیش گفته با ملاک های مذکور بیشتر تطبیق می کند و کدام یک ملاکهای بیشتری را واجد است:

۱. خانواده:به نظر می رسد عامل «خانواده» مشمول همه ی ملاک های ارائه شده باشد. توضیح آنکه تأثیر خانواده در بیشتر مراحل سنّی مشهود است، هر چند میزان این تأثیر در همه ی مراحل یکسان نیست؛ زیرا تأثیر خانواده در سنین اولیه، به ویژه دوره ی نوزادی، بسیار عمده و بلکه انحصاری است و سایر عوامل هیچ گونه رقابتی با آن ندارند و در سنین کودکی، نوجوانی و حتی جوانی و اوان بزرگسالی هم به نحوی استمرار دارد. برای بسیاری از جوانان، به علت طولانی بودن مدت تحصیلات و افزایش طول عمر پدر و مادر، وابستگی مداوم عاطفی و اقتصادی نسبت به خانواده وجود دارد.(۵۵)

از نظر تأثیر در ابعاد گوناگون نیز خانواده نقش برجسته ای دارد. خانواده، هم در تربیت جسمانی به لحاظ منبع مهم تغذیه بودن، هم در تربیت اجتماعی- به اعتبار اینکه خانواده واحد کوچک اجتماعی است- و هم در تربیت اخلاقی به لحاظ الگو بودن والدین برای فرزندان و نیز سایر ابعاد به لحاظ زمینه سازی و ایجاد شرایط مناسب برای پرورش آن ابعاد، در شکل گیری شخصیت فرد مؤثر است. همچنین خانواده به لحاظ مدت زمان ارتباط با فرد، تأثیر ویژه ای در وی دارد؛ چرا که فرزند، به ویژه در سنین اولیه، بیشترین ارتباط را با والدین و سایر اعضای خانواده دارد.

به لحاظ نحوه ی ارتباط و چگونگی آن هم خانواده جایگاه ویژه ای در میان عوامل دارد؛ چرا که نوع ارتباط فرزند با آن از نوع ارتباط مستقیم و بدون واسطه است. علاوه بر اینها، خانواده می تواند بر سایر عوامل تأثیرگذار باشد و تأثیر آنها را تقویت یا محدود کند. برای مثال، خانواده می تواند در انتخاب دوستان و همسالان، انتخاب مدرسه و حتی اراده ی فرد مؤثر باشد. به دیگر سخن، والدین با انتخاب محل سکونت و نیز رفت و آمدها با همسایگان، بستگان و همکاران در اینکه همسالان و دوستان فرزندشان چه کسانی باشند و نیز فرزند ایشان به کدام مدرسه برود، مؤثر خواهد بود. همچنان که خانواده می تواند زمینه ی انتخاب های فرد را فراهم کند و شرایطی را فراهم کند تا فرد به گونه ی خاصی انتخاب و اختیار خود را اعمال کند.

۲. دوستان و همسالان:دوستان و همسالان نیز تعدادی از ملاک های پیش گفته را واجدند. از نظر مقاطع سنی، آنان عمدتاً در دوره ی کودکی، نوجوانی و جوانی و حتی میان سالی و بزرگ سالی بر فرد تأثیر گذارند و این تأثیر، به ویژه در دوره ی نوجوانی، بسیار برجسته است. از نظر ابعاد وجودی، تأثیر دوستان و همسالان عمدتاً در بعد اجتماعی است؛ چه اینکه فرد از دوستان خود نحوه ی برقراری ارتباط و تعامل با دیگران را می آموزد. علاوه بر این، از نظر عاطفی نیز دوستان نزدیک می توانند بر فرد تأثیر گذار باشند؛ چرا که فرد نحوه ی ابراز عواطف و احساسات را در رابطه ی صمیمانه با دوستان تمرین می کند و از آنان نحوه ی صحیح نشان دادن عواطف را می آموزد. از نظر مدت زمان ارتباط نیز در مقطع سنی نوجوانی، فرد وقت قابل توجهی را با دوستان و همسالان خود سپری می کند. به لحاظ نحوه ی ارتباط نیز دوستان و همسالان به صورت مستقیم با فرد در ارتباطند و بر وی تأثیر می گذارند. نسبت به ملاک اخیر نیز دوستان می توانند در انتخابهای فرد و نحوه ی اعمال اراده ی وی مؤثر باشند.

۳. مدرسه: عامل مدرسه نیز از برخی ملاکهای ذکر شده برخوردار است. مدرسه نیز تأثیر عمده ای بر تربیت اجتماعی و عقلانی فرد دارد. در حقیقت، مدرسه دانش آموزان را اجتماعی می کند و از طریق شیوه های تدریس معلمان خود و نیز تقویت بعد شناختی و ذهنی آنان، به تربیت عقلانی آنان کمک می کند. از نظر مقاطع سنی و مدت زمان ارتباط با فرد نیز فرد در دوره ی کودکی و نوجوانی، در ایام تحصیل، بیشترین وقت خود را در مدرسه سپری می کند و در این دوره، نقش مدرسه بسیار تعیین کننده است. به لحاظ نحوه ی ارتباط نیز مدرسه به صورت مستقیم با دانش آموزان در ارتباط است و عناصر گوناگون مدرسه از قبیل معلمان، فضای آموزشی، مقررات مربوط به آن و متون و محتوای درسی به طور مستقیم، بر دانش آموز تأثیر گذارند.

۴. ناهوشیاری: ناهوشیاری هر چند در مقایسه با سایر عوامل، از ملاک های کمتری برخوردار است، اما به لحاظ نقشی که نظریه پردازان معتقد به آن برایش قایل شده اند، برخی از ملاک ها را واجد است. در این زمینه، باید میان ناهوشیاری عاطفی و شناختی از یک سو، و ناهوشیاری جمعی از سوی دیگر،کمی تفاوت قایل شد. ناهوشیاری جمعی با توجه به دیدگاه یونگ، از آغاز تولد همراه نوزاد است و می تواند بر وی تأثیر گذار باشد؛ اما ناهوشیاری شناختی و عاطفی به دلیل آنکه فرد در دوره ی نوزادی توان شناختی قابل ملاحظه ای ندارد و هنوز امیال و آرزوهای سرکوب شده در وی تجلی پیدا نکرده اند، پس از دوره ی نوزادی، به تدریج، تأثیر این دو آشکارتر و به نحوی رفتارهای فرد را تحت تأثیر قرار می دهند. از نظر تأثیر بر ابعاد گوناگون، هوشیاری عاطفی در بعد عاطفی و ناهوشیاری شناختی در بعد عقلانی و ذهنی فرد مؤثر است.

این عامل به لحاظ درونی بودن، به طور مستقیم با فرد در ارتباط است و فرد را از درون تحت تأثیر قرار می دهد.

۵. اراده: عامل اراده از نظر مقاطع سنی، عمدتاً پس از دوره ی کودکی و بلوغ نقش خود را ایفا می نماید. از نظر تأثیر بر ابعاد نیز عمده ترین تأثیر اراده می تواند در تربیت اخلاقی و تربیت نفس و خودسازی تجلی یابد. از نظر نحوه ی ارتباط با فرد نیز به لحاظ درونی بودن، تأثیر مستقیمی بر فرد دارد و فرد هیچ گونه رفتاری را بدون قصد و اراده ی آن انجام نمی دهد. ویژگی دیگر این عامل آن است که می تواند تأثیر عوامل دیگر را محدود و حتی در شرایطی آنها را به صفر برساند؛ چرا که انسانی که بر خود مسلط بوده و اراده ی قوی داشته باشد، می تواند مانع تأثیر منفی عوامل نسبت به خود گردد. مقایسه ی دیدگاه اسلام با دیدگاه روان شناسان شخصیت

آنچه تا اینجا ارائه گردید به دیدگاه روان شناسان شخصیت درباره ی عوامل غیر وراثتی مؤثر بر شکل گیری شخصیت اختصاص داشت. آیا این دیدگاه ها مورد تأیید اسلام هستند؟ و یا اینکه اسلام دیدگاهی متفاوت دارد؟ اگر میان این دو تفاوت وجود دارد این تفاوت در چه محورهایی و ناشی از چه عامل یا عواملی است؟ با نگاهی به متون اسلامی، به ویژه قرآن و متون روایی، می توان دریافت که صرف نظر از نحوه ی تأثیر، بخشی از عوامل ذکر شده از سوی روان شناسان شخصیت، مورد توجه اسلام نیز هستند که از آن جمله، می توان به عامل خانواده، دوستان و همسالان، معلم و اراده اشاره نمود. در عین حال، اسلام عوامل دیگری را غیر از آنچه روان شناسان گفته اند، مورد اهتمام قرار داده است، برای توضیح بیشتر، به اختصار، به دیدگاه اسلام اشاره می گردد: در اسلام، خانواده از جایگاه ویژه ای برخوردار است و نقش برجسته ای برایش لحاظ شده. از این رو، تأثیر آن به عنوان یک عامل بیرونی و محیطی، از دوره ی جنینی آغاز می شود و به نحوی تا دوره ی بزرگسالی ادامه دارد.

در دوره ی بارداری، اسلام ضمن توجه زیاد به تأثیر تغذیه و حالات روانی و عاطفی مادر بر جنین، تأثیر معنوی مادر و نوع تغذیه ی وی در این زمینه را نیز مورد اهتمام قرارداده است. برای نمونه، در روایات، از تأثیر تغذیه ی مادر باردار با شیر در خوش خلق شدن و باهوش شدن فرزند(۵۶) و از تأثیر خوردن «به» بر زیبایی(۵۷) یاد شده است.

پس از تولد، تأثیر والدین به شکل ملموس تری ادامه می یابد و به محض تولد، والدین به اجرای برنامه ها و اقدامات گوناگونی تحت عنوان «سنت های هنگام تولد» اقدام می کنند که از جمله ی آنها می توان به گفتن اذان و اقامه در گوش نوزاد،(۵۸) کام برداشتن کودک با تربت امام حسین علیه السلام و یا خرما،(۵۹) عقیقه نمودن،(۶۰) نام گذاری(۶۱) ولیمه دادن(۶۲) تراشیدن موی سر و به میزان آن طلا یا نقره صدقه دادن(۶۳) اشاره نمود. روشن است که این گونه اهتمام و ارزش گذاری به تولد نوزاد و انجام این نوع اقدامات، که عمدتاً جنبه ی اجتماعی دارند و مثبت شدن نگاه دیگران به نوزاد و نیز حفظ حرمت نوزاد را به دنبال دارند، تأثیر شگرفی بر شخصیت کودک خواهند گذارد.

تأثیر والدین پس از دوره ی نوزادی ادامه می یابد و به ویژه در دوره ی «تمیز»، که کودک توانایی تشخیص خوبی از بدی را دارد، این تأثیر برجسته می شود؛ چه اینکه والدین در این دوره، باید شرایط لازم را برای آموزش فرزندان و آگاهی آنها از خوبی ها و بدی ها فراهم آورند. پس از این دوره نیز همچنان تأثیر والدین ادامه دارد و در دوره ی جوانی، در انتخاب همسر و شغل مناسب وی نیز ایفای نقش می کند.

شخصی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله سؤال کرد: حق فرزند من بر من چیست؟ حضرت فرمود: اسم نیکو برایش انتخاب کنی؛ خوب تربیتش کنی؛ و او را در جایگاه مناسبی [شغل مناسبی] قرار دهی.(۶۴)

در زمینه ی تأثیر همسالان و دوستان نیز اسلام توجه ویژه ای مبذول داشته است. از دیدگاه اسلام، دوست و همسال می تواند تأثیر مثبت یا منفی بر شخصیت دوست و همسال خود داشته باشد، به گونه ای که وی را به آیین و روش خود درآورد. رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: انسان بر آیین و روش دوستش زندگی می کند.(۶۵)

در سخن دیگری، حضرت علی علیه السلام به نوع تأثیر دوست ناصالح بر شخصیت انسان، که تأثیری روان شناختی و ناخودآگاه است، اشاره می کنند: با دوست بد همنشین نشو؛ چرا که طبع تو بدی را از طبع او به سرقت می برد و تو خود نمی دانی.(۶۶)

درباره ی نقش مدرسه از دیدگاه اسلام نیز هر چند در صدر اسلام، مدرسه به شکل کنونی و با ساختار امروزی وجود نداشت، اما مراکزی از قبیل مساجد، که هم محل عبادت و پرورش معنوی افراد بودند و هم محل آموزش افراد، جایگاه خاصی داشتند و در شکل گیری شخصیت افراد مؤثر بودند. قرآن در این زمینه فرموده است: (فیه رجال یحبون أن یتطهروا)(توبه: ۱۰۸)؛ در آن (مسجد) کسانی هستند که دوست دارند پاکیزه گردند.

از میان عناصر مربوط به مدرسه و هم آموزشی، معلم بیش از دیگر عناصر مورد اهتمام واقع شده است، تا آنجا که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله خود را معلم بشر معرفی نمود: من معلم مبعوث شده ام.(۶۷) قرآن مجید به دو کارکرد مهم پیامبر صلی الله علیه و آله به عنوان معلم انسانها، یعنی «تعلیم» و «تربیت» افراد، که تأثیر شگرفی بر شکل گیری شخصیت آنها دارد، اشاره کرده است: (هو الذی بعث فی الأمیین رسولاً منهم یتلو علیهم آیاته و یزکیهم و یعلمهم الکتاب و الحکمه) (جمعه:۲)؛ او پروردگاری است که در

میان بی سوادان، پیامبری از خودشان مبعوث گردانید تا آیاتش را بر آنان بخواند و آنان را تزکیه کند و تعلیم کتاب و حکمت دهد. عامل اراده نیز جایگاه ویژه ای در اسلام دارد. خداوند در قرآن می فرماید: (انا هدیناه السبیل اما شاکراً و اما کفوراً) (دهر:۳)؛ ما انسان را به راه (حق و باطل) رهنمون شدیم، خواه سپاسگزار باشد و خواه ناسپاس.

بنابراین، خداوند توسط پیامبران علیهم السلام راه سعادت و نجات را به انسان نشان داده و این خود انسان است که در تعیین سرنوشت و شکل گیری شخصیت خود، مؤثر است و می تواند نوع شخصیت خود را رقم بزند. در اسلام، «اراده» و «اختیار» به عنوان مهمترین شروط تکلیف شرعی به شمارآمده اند و بدون آن انسان مستحق عقوبت نمی گردد و تکالیف شرعی بر عهده ی او لازم نمی گردد. همچنین در اسلام، بر رفتار و عمل صالح بسیار تأکید شده است و اعمال و رفتارهایی که از اراده و اختیار انسان نشأت نگیرند تأثیر چندانی بر شکل گیری شخصیت وی ندارند.

اما در خصوص عامل «ناهوشیاری»، آیا چنین عاملی مورد تأیید اسلام است؟ به نظر می رسد عامل ناهوشیاری- آن گونه که زیگموند فروید ترسیم می کند- نه تنها مورد تأیید اسلام نیست، بلکه مقبول عمده ی روان شناسان شخصیت نیز واقع نشده؛ چه اینکه فروید آن گونه تأثیری برای عامل «ناهوشیاری» قایل است که اراده و اختیار را از انسان سلب می کند و انسان را به عنوان موجودی منفعل و بی اراده، تسلیم محض غرایز و آرزوهای سرکوب شده معرفی می نماید، ولی- همچنان که پیش از این اشاره شده- اسلام انسان را موجود فعال و صاحب اراده و اختیار می داند که سرنوشت خود را رقم می زند و پاسخگوی تمامی رفتارها و تصمیم های خود است و می تواند بر آرزوها و غرایز سرکش خود تسلط یابد و آنها را در جهت صحیح، کنترل و هدایت نماید، بنابراین، اسلام چنین عاملی را، که اراده و اختیار انسان را نفی می کند، بر نمی تابد و آن را رد می نماید.

آنچه تا اینجا بیان گردید به نحوی نشان دهنده ی دیدگاه مشترک اسلام و روان شناسی شخصیت نسبت به عوامل ذکر شده بود، ولی آیا نوع نگاه اسلام و روان شناسی و نوع و میزان تأثیر عوامل از دیدگاه هر دو نیز یکسان است؟

آیا از دیدگاه اسلام، عوامل تأثیرگذار غیر وراثتی محدود و منحصر به همین عوامل ظاهری و قابل تجربه هستند یا عوامل دیگری نیز در شکل گیری شخصیت انسان تأثیر گذارند؟ به نظر می رسد پاسخ هر دو سؤال منفی است. اما در پاسخ به سؤال اول، باید گفت: نوع نگاه اسلام به انسان با نگاه روان شناسی متفاوت است و از همین رو، هر چند برخی عوامل مشترک وجود دارند، اما میزان و نوع تأثیرآنها می تواند متفاوت باشد. به دلیل آنکه روان شناسی به انسان به عنوان موجودی زنده در کنار سایر موجودات زنده می نگرد، به کمک روش تجربی خود، تنها آنچه را از انسان به تجربه و آزمایش در می آید مورد بحث قرار می دهد. و به بعد معنوی و روحی انسان چندان اهتمام نمی ورزد و به تبع آن، نقشی برای تأثیرات معنوی و غیر مادی عوامل قایل نیست و همین مسئله عامل تمایز اسلام از روان شناسی است. از دیدگاه اسلام، انسان مرکب از جسم و روح است و از این رو، تأثیر عوامل منحصر به تأثیر ظاهری و تجربی آنها نیست، بلکه ضمن تأیید این نوع تأثیرات، معتقد به تأثیرات معنوی نیز هست.

اما در پاسخ به سؤال دوم باید گفت: همچنان که تأثیرات به تأثیرات ظاهری و تجربی منحصر نمی شوند عوامل مؤثر بر شکل گیری شخصیت نیز منحصر به عوامل ظاهری قابل تجربه علمی نمی گردد و از همین رو، در اسلام از عوامل دیگری نیز سخن به میان می آید که از آن جمله، می توان به عامل «ایمان و باور»، که یک عامل درونی است، اشاره کرد. از دیدگاه اسلام، ایمان نقش مهمی در شکل گیری شخصیت انسان دارد. حضرت علی علیه السلام در این زمینه فرمودند: [شخصیت] انسان در گرو ایمان خود است.(۶۸)

«ایمان» تأثیرهای گوناگونی بر شکل گیری شخصیت انسان دارد که از جمله ی آنها آرامش و امنیت درونی است.

قرآن در این زمینه فرموده است: (من آمن بالله و الیوم الآخر و عمل صالحاً فلا خوف علیهم و لا هم یحزنون) (مائده: ۶۹)؛ آنان که به خداوند ایمان آورده و عمل صالح انجام داده اند، نه ترسی بر آنان است و نه غمگین خواهند شد. جمع بندی و نتیجه گیری

در این نوشتار، مهمترین عوامل غیر وراثتی مؤثر بر شکل گیری شخصیت از دیدگاه نظریه پردازان شخصیت مورد بررسی قرار گرفت و این عوامل به دو دسته ی درونی و بیرونی تقسیم گردیدند. در بخش عوامل بیرونی، سه مورد از مهمترین عوامل- یعنی خانواده، مدرسه، دوستان و همسالان - و در بخش عوامل درونی، دو مورد - یعنی عامل هوشیاری و اراده - توصیف گردیدند. سپس زمان تأثیرگذاری عمده و نیز میزان تأثیر و اهمیت این عوامل مورد بررسی قرار گرفتند. از مجموعه مباحث مطرح شده و در پاسخ به پرسش های مطرح شده در آغاز مقاله، می توان گفت: سه عامل بیرونی- خانواده، دوستان و همسالان و مدرسه، و نیز اراده به عنوان عامل درونی، در میان عوامل غیر وراثتی بیشترین تأثیر را بر شکل گیری شخصیت فرد دارند و از میان آنها، عامل خانواده در میان عوامل بیرونی و عامل اراده در میان عوامل درونی نسبت به عوامل دیگر، بیشترین تأثیر را دارا هستند. خانواده، هم به لحاظ پوشش دادن مقاطع گوناگون سنی و هم به لحاظ گستره ی تأثیر در ابعاد گوناگون و هم به لحاظ مدت زمان ارتباط فرد با آن و هم به لحاظ تأثیر مستقیم آن در فرد و هم به لحاظ نقشی که در تقویت و زمینه سازی برای تأثیر سایر عوامل دارد، بیشترین نقش را در شکل گیری شخصیت فرد ایفا می کند.

از سوی دیگر، در میان عوامل درونی، عامل «اراده» نقش تعیین کننده ای دارد و مهمترین عامل به شمار می آیند. اما آیا میان اراده و خانواده، می توان یکی را بر دیگری مقدم داشت؟ به نظر می رسد قضاوت در این زمینه، کمی مشکل باشد؛ چرا که از یک سو، خانواده همه ی ملاک های کیفی پیش گفته را داراست و کی تواند نقش مهمی در شکل گیری اراده ی فرد و زمینه سازی برای تحقق آن یا ایجاد محدویت برای شکوفایی و تجلی آن داشته باشد، و از سوی دیگر، اراده ی قوی می تواند بر تأثیر سایر عوامل از جمله خانواده، غلبه کند و یا مانع تأثیر آنها گردد.

در پایان، نگاهی اجمالی به عوامل مؤثر در شکل گیری شخصیت از دیدگاه اسلام گردید و دیدگاه اسلام با دیدگاه روان شناسی مورد مقایسه قرار گرفت و مشخص گردید که تعدادی از عوامل مطرح در روان شناسی شخصیت در اسلام نیز مورد توجه قرار گرفته اند که از آن جمله، می توان به عامل خانواده، دوستان و همسالان، معلم و اراده اشاره نمود. با این حال، نوع تأثیر این عوامل از نگاه اسلام و روان شناسی می تواند متفاوت باشد؛ چه اینکه روان شناسی تنها از آثار قابل تجربه و آزمایش این عوامل سخن به میان می آورد و از آثار معنوی، که احیاناً قابل اثبات با روش تجربی نیستند بحث نمی کند؛ اما اسلام ضمن توجه به آثار تجربی و محسوس این عوامل، از آثار معنوی و غیر مادی آنها نیز سخن به میان می آورد و با توجه به جهان بینی خاص آن، این نوع تأثیرات تعیین کننده تر از سایر تأثیرات در شکل گیری شخصیت هستند. علاوه بر این، از دیدگاه اسلام، عوامل تأثیرگذار نیز منحصر به عوامل قابل اثبات به روش تجری نیستند و شامل عوامل معنوی نیز می گردند و از جمله ی آنها می توان به عامل «ایمان و باور» اشاره نمود که یک عامل معنوی و درونی است. پی نوشت ها:

۱- یوسف کریمی، روان شناسی شخصیت، تهران، مؤسسه ی نشر ویرایش، ۱۳۷۸، ص ۲۳۴.
۲- سعید شاملو، مکتب ها و نظریه ها در روان شناسی شخصیت، تهران، رشد، ۱۳۷۴، ص ۱۱.
۳- روپ، ربرتو مایلی، ساخت، پدیدآیی و تحول شخصیت، ترجمه ی محمود منصور، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۸۰، ص۱۵.
۴- سعید شاملو، پیشین، ص۱۳.
۵- یوسف کریمی، پیشین، ص ۴۱.
۶- جان پروین و ای. لارنس، شخصیت (نظریه و پژوهش)، ترجمه ی محمد جعفر جوادی و پروین کدیور، تهران، ویرایش هشتم، ۱۳۸۱،ص ۱۵.
۷- دوان شولتز، نظریه های شخصیت، ترجمه ی یحیی سید محمدی، ویرایش سوم، تهران، مؤسسه نشر ویرایش، ۱۳۸۴، ص ۱۱۹.
۸- همان، ص ۱۷۰.
۹- همان، ص۱۹۸.
۱۰- همان، ص ۴۶۰.
۱۱- همان.
۱۲- ر.ک. همان، ص ۲۴۵و۲۴۷.
۱۳- ر.ک. همان، ص ۳۷۳.
۱۴- ر.ک. همان، ص ۵۲۲-۵۲۳.
۱۵- همان، ص ۲۴۵.
۱۶- همان، ص ۲۸۸.
۱۷- همان، ص ۳۷۳.
۱۸- پاول هنری ماسن وهمکاری، رشد و شخصیت کودک، ترجمه ی مهشید یاسایی، تهران، نشر مرکز، ۱۳۶۸، ص ۴۵۸.
۱۹- دوان شولتز، پیشین، ص۳۳۱.
۲۰- همان، ص ۱۴۶.
۲۱- همان، ص ۴۶۹.
۲۲- همان، ص ۳۲۸.
۲۳- پاول هنری ماسن وهمکاران، پیشین، ص ۵۰۷.
۲۴- همان، ص ۵۰۸.
۲۵- جان پروین و ای. لارنس، پیشین، ص ۱۱.
۲۶- همان، ص ۵۰۲-۵۰۳.
۲۷- دوان شولتز، پیشین، ص۱۳۷.
۲۸- همان، ص ۲۴۹.
۲۹- پیربادن، روان شناسی شخصیت، ترجمه ی محمود ایروانی، تهران، آفرینش، ۱۳۷۴، ص۸۵.
۳۱و ۳۰- مهدی نوری، رشد و تکامل شخصیت، کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، ۱۳۶۸، ص۴۱.
۳۲- یوسف کریمی، پیشین، ص۴۶.
۳۳- دوان شولتز، پیشین، ص۲۴۷.
۳۴- همان، ص ۴۷۰.
۳۵- همان، ص ۴۷۰.
۳۶- همان، ص ۵۵۸.
۳۷- همان، ص ۵۹.
۳۸- م منصور و پ. دادستان، دیدگاه پیاژه در گستره ی تحول روانی، تهران، بعثت، ۱۳۷۴، ص۱۲۳.
۳۹- همان.
۴۰- دوان شولتز، پیشین، ص۱۱۳.
۴۱- همان، ص۱۱۴.

۴۲- جان پروین و ای. لارنس، پیشین، ص ۱۰۰.
۴۳- دوان شولتز، پیشین، ص ۱۱۳-۱۱۴.
۴۴- همان، ص ۱۴۴.
۴۵- همان، ص ۱۴۹.
۴۶- همان، ص ۲۰۵.
۴۷- همان، ص ۲۲۷.
۴۸- همان، ص ۲۵۲.
۴۹- همان، ص ۳۴۶.
۵۰- همان، ص ۳۵۵.
۵۱- همان، ص ۴۰۷.
۵۲- همان، ص ۷۷.
۵۳- همان، ص ۲۴۸.
۵۴- ر.ک. همان، ص۲۴۹.
۵۵- پیربادن، پیشین، ص۸۸.
۵۶- شیخ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، تهران، اسلامیه، ۱۳۸۴ق، ج۱۵، ص۱۳۶.
۵۷- همان، ص ۱۳۳.
۵۸- همان، ص ۱۳۶.
۵۹- همان، ص ۱۳۸.
۶۰- همان، ص ۱۴۹.
۶۱- همان، ص ۱۲۲-۱۲۸.
۶۲- همان، ص ۱۳۳.
۶۳- همان، ص ۱۴۹.
۶۴- محمد طوسی، تهذیب الاحکام، تصحیح و تعلیق علی اکبر غفاری، تهران، صدوق، ۱۴۱۸، ج۸، ص۱۸۶.
۶۵- محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، تهران، مکتبه الصدوق، ۱۳۸۱ق، ج۲، ص۳۷۵.
۶۶- ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، قم، منشورات مکتبه آیه الله المرعشی النجفی، ۱۴۰۴، ج ۲۰، ص۲۷۲.
۶۷- حسام الدین هنری، کنزالعمال، بیروت، مؤسسه الرساله، ۱۴۰۹، ج۱، ص۱۶۹.
۶۸- محمد خوانساری، شرح غررالحکم و دررالکلم، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۳، ج۱، ص ۶۲.
منبع: مجله ی معرفت

## نگاهی به حافظه و فراموشی در روان شناسی

نویسنده:حسین کریمیان

چکیده
«حافظه» به عنوان یکی از استعدادهای خدادادی، برای ثبت و ذخیره ی اطلاعات و در صورت لزوم، یادآوری آنهاست؛ ولی بسیاری از مواقع، مطالب به ذهن سپرده شده به هنگام نیاز، به یاد نمی آیند و به انسان فراموشی دست می دهد. در این مقاله، به مفهوم «حافظه» و انواع آن و مفهوم «فراموشی» پرداخته شده است. همچنین مراحل حافظه مورد بررسی قرار گرفته و به روش های سنجش حافظه نیز اشاره گردیده، و در پایان، به علل فراموشی و راه های تقویت حافظه و راه های پیش گیری از فراموشی اشاره گردیده است.

کلید واژه ها: حافظه، فراموشی، رمز گردانی، اندوزش، بازیابی.

مقدمه

در عصر اطلاعات، هر چند پیشرفت فناوری اطلاعات، رفاه هر چه بیشتر انسان را به ذهن متبادر می سازد، ولی تبعات روحی و روانی حاصل از آنها، از مشکلات شایع روز شده است. یکی از این مشکلات، بحث «حافظه و فراموشی» است. انبوه اطلاعات، مسائل روزمره ی زندگی انسانها، افزایش جمعیت، درگیری های شغلی- اجتماعی و مانند آن و فقدان شناخت کافی نسبت به شیوه های صحیح حفظ نمودن و به ذهن سپردن اطلاعات، انسانها را با مشکل «فراموشی» رو به رو نموده و چه بسیار افرادی که از این مسئله در رنج هستند. در مقاله ی حاضر به این موضوع توجه کرده، ابتدا به تعاریف و توضیحات لازم درباره ی حافظه وتحقیقات صورت گرفته در این زمینه پرداخته ایم، آن گاه انواع حافظه، مراحل و سنجش آن را مورد بحث قرار داده و سپس بحث «فراموشی» و نظریه های مربوط به آن، تمرکز حواس، و رد نهایت، نکاتی درباره ی به خاطر سپاری بهتر را تجزیه و تحلیل کرده ایم.

الف. حافظه

حافظه به عنوان ثبت اطلاعات در ذهن، اساس و پایه ی یادگیری را تشکیل می دهد. اگر حافظه را از زندگی انسان حذف کنیم قادر به انجام هیچ کاری، حتی عمومی ترین رفتارهای اختیاری، مثل غذا خوردن، لباس پوشیدن، سخن گفتن و مانند آن نخواهد بود. بدون یاری حافظه، شما نمی توانید درباره ی خودتان بیندیشید؛ زیرا همین مفهوم «خود» مستلزم نوعی احساس پیوستگی است که تنها حافظه می تواند برای شما فراهم کند.

از « حافظه » تعاریف گوناگونی به عمل آمده است؛ از جمله: حافظه به خاطر سپاری رویدادها و اطلاعات و همچنین یاد آوری آن هاست. حافظه کنشی است که تجارت گذشته را در بر می گیرد. حافظه رویدادهای حال را نگهداری می کند و خاطرات گذشته را به یاد می آورد. (۱)

تاریخچه ی حافظه

ابینگهاوس (Ebbinghaus) اولین کسی بود که به طریق عملی درباره ی حافظه آزمایش های منظمی انجام داد. او فهرستی از هجاهای بی معنای (۲) زبان آلمانی را مشخص کرد و کوشش نمود آنها را حفظ کند. او در پژوهش های خود، توجه خاصی به قانون «فراوانی» (بسامد) داشت؛ یعنی هر چه یک تجربه بیشتر رخ دهد آسانتر به یاد می آید. بنابراین، برای آزمون این نظریه، او به موادی نیاز داشت که با تجربه های قبلی ارتباطی نداشته باشد تا بتوان تجربه های قبلی را کنترل کرد. به همین دلیل، هجاهای بی معنا را به کار برد.

نتایج به دست آمده از تحقیقات ابینگهاوس به شرح ذیل هستند :

۱. هر قدر مواد آموختنی زیادتر گردد زمان لازم برای به خاطر سپردن آن مطالب به صورت تصاعدی افزایش می یابد. البته این نسبت ها ثابت نیستند؛ یعنی اگر فهرست ۷ کلمه ای ۳۰ ثانیه وقت بگیرد، فهرست۱۰کلمه ای۵۲ ثانیه، فهرست ۱۲کلمه ای ۸۲ ثانیه و فهرست ۱۶کلمه ای ۱۹۶ ثانیه وقت خواهد گرفت.

۲. ابینگهاوس میزان کوشش صرف شده با نگه داری آن مطالب درحافظه را با یکدیگر مرتبط دانست، به گونه ای که افراد اگر وقت بیشتری برای یادگیری بگذارند و کندتر بیاموزند و برای آموختن، مطالب را چندین بار بخوانند دیرتر فراموش می کنند تا کسانی که به حافظه ی خود متکی هستند و کوشش کمتری می نمایند. البته نوع مطالب آموختنی مهم است.

۳. فراموشی در ساعات اولیه ی یادگیری بیشتر است؛ بدین گونه که پس از ۲۰ دقیقه ۴۲ درصد مطالب، پس از ۹ ساعت ۶۴ درصد و پس از ۳۱ روز ۷۹ درصد فراموش شده اند.

۴. یادگیری مطالب با تقسیم وقت، بهتر صورت می گیرد تا اینکه مطالب یکدفعه خوانده شوند. او فهرستی متشکل از ۱۲ کلمه ی بی معنا را ۶۸ بارخواند تا توانست حفظ کند. روز دوم ۷ بار خواند تا حفظ شود، ولی فهرست دیگری مثل فهرست اول را به مدت ۳ روز خواند و با ۳۸ بار خواندن طی سه روز، مطالب را حفظ کرد (یعنی با تقسیم وقت در ۳ روز)، تقریباً ۵۰ درصد صرفه جویی در وقت شد.

۵. آموختن مطالب به صورت کلی بهتر از آموختن جزء به جزء است؛ مثلاً برای یادگیری کتاب روان شناسی تربیتی، ابتدا باید آن را یک بار مطالعه کرد تا شناختی کلی به دست آوریم، بعد آن را جزء به جزء بخوانیم.(۳)

انواع حافظه

الف. حافظه ی حسی(۴)

در این حافظه، اطلاعات حسی ذخیره می گردند، محرک های فیزیکی خارجی مثل، حرارت، نور، صوت، و مانند آن به وسیله ی اندام های حس بینایی، شنوایی و مانند آن دریافت می شوند و قریب یک تا سه ثانیه یعنی در مدت زمان کمی در حافظه ی حسی ذخیره می شوند. البته در زندگی روزانه، به بسیاری از مسائل توجه نداریم. از این رو، آن را به حافظه نمی سپاریم. حافظه ی حسی نخستین مرحله ی خبرپردازی بوده و مهمترین دلیل فراموشی اطلاعات از حافظه ی حسی بی توجهی به آن است.(۵)

نورمن(norman) مثال های ذیل را از حافظه ی حسی توضیح می دهد. دستتان را در مقابل صورت خود تکان بدهید. ردّ ضعیفی که پس از کنار رفتن دست باقی می ماند -یعنی آثار رویداد اتفاق افتاده-گواه مشخصی بر وجود یک نظام حافظه ی حسی است. دست خود را مشت کنید، به سرعت دو تا از انگشتانتان را باز کنید، دوباره با حداکثر سرعت ممکن دستتان را مشت کنید. اگر به دقت نگاه کنید ردی از انگشتانتان را خواهید دید که آن قدر دوام می آورد تا آنها را شمارش کنید. دستانتان را به موازات هم در جهت مخالف هم حرکت بدهید. یک بار آنها را به سرعت در مقابل چشمانتان حرکت دهید، به احساس ظریف و مبهم حرکت وابسته به هر یک از ردها توجه کنید. این احساس واقعی است. فرض کنید یک تصویر پیچیده ی متشکل از تعداد زیادی اشیا در مقابل چشمان شما قرار دارد که بعضی از آنها در جهت حرکت عقربه های ساعت و بقیه بر خلاف جهت عقربه های ساعت می چرخند. تصویر محو می شود و یک پیکان به جایی در محل قبلی تصویر اشاره می کند. شما قادر خواهید بود جهتی را که شیء در آن مکان خاص حرکت می کرد مشخص کنید. ردّ تصویر برای چند صد هزارم ثانیه پس از محو شدن تصویر فیزیکی، باقی می ماند.

ب. حافظه ی کوتاه مدت(۶)

اگر اطلاعات مورد توجه و دقت قرار گیرند به حافظه ی کوتاه مدت وارد می شوند و برای حداکثر ۳۰ ثانیه ذخیره می شوند. اطلاعات در این نوع حافظه به صورت رمز در می آیند. آنها رمزهای صوتی، دیداری یا معنایی هستند؛ بدین معنا که رمز صوتی یا شنیداری به صدا و رمز دیداری به تصویر ذهنی(۷) و رمز معنایی حرکات وابسته هستند.(۸) البته رمز شنیداری به معنای اینکه مطالب تکرار و مرور ذهنی شوند از رمزهای دیگر غالب تر است. اگر بخواهیم از فراموشی در حافظه ی کوتاه مدت جلوگیری کنیم باید اطلاعات را مرتب تکرار کنیم؛ زیرا گنجایش حافظه ی کوتاه مدت محدود است و همین امر علت فراموشی است؛ زیرا اطلاعات جدید جای مطالب قبلی را می گیرند.

صاحب نظران گنجایش حافظه ی کوتاه مدت را ۷+۲ (هفت به علاوه، منهای دو) می دانند؛ یعنی دست کم ۵ حرف یا عدد و حداکثر ۹ با میانگین ۷. گرچه مهمترین علت فراموشی در حافظه ی کوتاه مدت این است که با ورود اطلاعات جدید، به دلیل گنجایش کم آن، اطلاعات قبلی فراموش می شود، اما عده ای از محققان معتقدند: گذشت زمان هم خود به خود موجب از بین رفتن اطلاعات می گردد.

با توجه به اینکه گنجایش حافظه ی کوتاه مدت محدود است، زمانی که این گنجایش تکمیل می شود، اطلاعات قبلی باید از آن خارج گردند تا اطلاعات تازه ای وارد آن شوند. به این پدیده، «جانشینی اطلاعات» می گویند.

بنابراین، عامل مهم فراموشی شدن مطالب از حافظه ی کوتاه مدت جانشین شدن مطالب جدید آن مطالب است. از این رو، اگر بخواهیم مطلبی را برای مدتی در حافظه ی کوتاه مدت نگه داریم، باید آن را تکرار کنیم. این تکرار از ورود مطالب تازه به این حافظه جلوگیری به عمل می آورد و مانع جانشینی مطالب جدید با مطالب موجود در حافظه می شود.

روشی که موجب افزایش ظرفیت حافظه ی کوتاه مدت می گردد روش «تقطیع»(۹) نام دارد. «تقطیع» به معنای قطعه قطعه کردن اطلاعات و دسته بندی آنهاست؛ مثلاً، اگر بخواهیم این حروف را به حافظه بسپاریم به دلیل زیاد بودن آن با مشکل مواجه هستیم. به فرض، حروف «ی، م، ا، ل، س،ا، د، ا، ز، آ، ه، ا، گ، ش، ن، ا، د». حال اگر تمام این حرف را به طور معکوس به سه قطعه دسته بندی کنیم کلمات دانشگاه آزاد اسلامی به دست می آید؛ یعنی ۱۶ حرف را در سه قطعه قرار داده ایم، در حالی که اگر این کار را انجام نمی دادیم قادر به خواندن آنها نبودیم.

بنابراین، ظرفیت حافظه ی کوتاه مدت را به مقدار بالایی افزایش داده ایم. یا برای حفظ آثار نظامی گنجوی، کلمه ی «ملخ ها» را می توان به کاربرد که شامل حروف اول (مخزن الاسرار، لیلی و مجنون، خسرو شیرین، هفت پیکر، اسرار نامه) است. یا برای به یادآوردن دوره های پادشاهی پیش از اسلام تا اسلام، واژه «مهساسا» که حروف اول، «مادها، هخامنشیان، سلوکیان، اشکانیان، ساسانیان و اسلام» است کاربرد دارد.

با عنایت به مطالب مطرح شده، بهتر است معلمان به دانش آموزان فرصت دهند تا آنها بتوانند مطالب درسی را مرور و تکرار نمایند تا آموخته ها دوام و ثبات لازم را به دست آورند، و گرنه ارائه ی مطالب جدید در حافظه ی کوتاه مدت، مطالب قبلی را محو می کند.

به حافظه ی کوتاه مدت، حافظه ی «فعال» هم می گویند؛ زیرا این حافظه با اطلاعاتی که به طور فعال در ذهن وجود دارند برای انتقال به حافظه درازمدت سرو کار دارد. این حافظه ی «هوشیار» نامید؛ زیرا فرد از تمام محتوای آن آگاه است.

ج. حافظه ی دراز مدت(۱۰)

مطالبی که به حافظه ی کوتاه مدت انتقال داده می شوند اگر تکرار گردند به حافظه ی بلند مدت انتقال می یابند، و گرنه در مدت زمان کمی فراموش می شوند. البته تکرار صرف مدنظر نیست، بلکه منظور از تکرار نوعی ارتباط مطالب جدید با مطالب از قبل آموخته شده است. بنابراین، رمزگردانی در حافظه ی بلند مدت به صورت رمز معنایی است، برخلاف حافظه ی کوتاه مدت که رمزگردانی به صورت رمز دیداری و شنیداری است. برای حافظه ی بلند مدت، هیچ محدودیتی وجود ندارد و هیچ گاه حافظه ی بلند مدت پر نمی شود، تا مثل حافظه ی کوتاه مدت نیاز به آن باشد که برای ورود مطالب جدید لازمه اش این باشد که مطالب قبلی حذف گردند.

دانشمندان معتقدند: چیزی به نام «فراموشی» در حافظه ی بلند مدت وجود ندارد، بلکه باید علل به یاد نیامدن را جست و جو کنیم. لفتوس (Loftus) در رابطه با اهمیت حافظه ی بلند مدت می گوید: ما همه آگاهیم که انسانها می توانند مقادیر هنگفتی اطلاعات، کلمات، نام ها، صورت ها و مکان ها را به طور دایم یا نیمه دایم در مخزن درازمدت خود ذخیره کنند. بدون مخزن درازمدت، چیزی وجود نخواهد داشت؛ نه کتاب، نه تلویزیون، نه یادگیری و نه ارتباط؛ زیرا توانایی یادآوری گذشته است که به ما امکان می دهد تا به شکلی پویا با محیط خود کنش متقابل داشته باشیم.(۱۱)

برخی از مطالب به دلیل داشتن ارزش زیاد، بدون تکرار و تمرین، رمزگذاری شده، در حافظه ی بلندمدت نگه داری می شوند؛ مثلاً وقتی انسان خبر ارزشمندی را یکباره می شنود، هرگز احتیاج به تکرار این خبر برای جایگزین شدن آن در حافظه ی بلند مدت ندارد، بلکه صرف شنیدن خبر، خود عامل جای گرفتن آن در حافظه ی بلند مدت است.

بیشتر رویدادهای مهم، که در زندگی تکرار می شوند، به حافظه ی دراز مدت انتقال می یابند و بنابراین، می توان از این حافظه برای تفسیر، طبقه بندی و پاسخ دادن به تجارب روزانه سود برد.

تحقیقات انجام شده نشان می دهند که اطلاعات موجود در حافظه ی درازمدت هرگز فراموش نمی شوند؛ زیرا افرادی که به خواب مصنوعی رفته اند خاطرات دوران کودکی فراموش شده ی بخود را به یاد آورده اند.

بنابراین، فراموشی به این دلیل است که وقتی فرد می خواهد مطالبی را به یاد آورد نشانه ها یا سرنخ های بازیابی لازم در اختیار فرد نیست.

در کتاب زمینه ی روان شناسی، تألیف اتکینسون (Atkinson) و همکاران، آزمایشی در این زمینه بیان شده است. در این آزمایش، از آزمودنی ها خواسته شد تا فهرستی طولانی از کلمات گوناگون را حفظ کنند. بعضی از این کلمات نام حیوانات بودند؛ مانند سگ و گربه، و بعضی نام میوه ها بودند؛ مانند سیب و پرتقال. در زمان یادآوری، آزمودنی ها به دو گروه تقسیم شدند. به یک گروه از آنها (گروه آزمایشی) نشانه های بازیابی از قبیل حیوان و میوه داده شده و به گروه کنترل (گواه) این نشانه ها داده نشد.گروه آزمایشی بیش از گروه کنترل کلمات را به یاد آوردند. در آزمون بعدی، وقتی به هر دو گروه نشانه های بازیابی را دادند، تعداد کلمات به یاد آمده در این دو گروه یکسان بود. بنابراین، اختلاف اولیه بین دو گروه، در یادآوری کلمات، به ناتوانی گروه گواه در بازیابی اطلاعات نسبت داده شد.(۱۲)

با توجه به مطالب عنوان شده، نتیجه می گیریم که چرا شاگردان در امتحانات تستی عملکرد بهتری دارند تا آزمونهای تشریحی؛ زیرا امتحانات تستی بازشناسی مطالبی هستند که فرد قبلاً مطالعه کرده؛ مثلاً، کدام گزینه درست است. او پیش تر گزینه ی درست را مطالعه کرده و در آزمون تستی زودتر به یاد می آورد تا هنگامی که امتحان تشریحی باشد و بخواهد مطالب قبلی را یادآوری کند؛ زیرا گزینه ی درستی در اختیار او نیست.

اطلاعات در حافظه ی درازمدت برای ذخیره سازی به سه صورت رمزگردانی(۱۳) می شوند:

۱. حافظه ی معنایی: در این قسمت، معانی ذخیره می گردند. برای نمونه، هنگامی که در یک کتاب جمله ای را می خوانیم معنای آن را حفظ می کنیم، نه کلمات یا ویژگی های دستوری را که در آن جمله به کار رفته اند.

۲. حافظه ی رویدادی: این نوع حافظه مربوط به خاطرات فرد از تجارب شخصی خود است که شامل رخدادها و اتفاقاتی می شود که در زندگی فرد رخ داده و به زمان و مکان خاصی وابسته اند.

۳. حافظه ی روندی: این نوع حافظه، که روند انجام کاری را شامل می شود، مربوط به فعالیت های فیزیکی و جسمانی است که به صورت «محرک- پاسخ» ذخیره می شوند. هرقدر عمل بیشتر تکرار گردد فعالیت خودکار بودن افزایش می یابد. برای نمونه، اگر برای مدتی طولانی کسی دوچرخه سواری نکرده باشد، به محض اینکه شروع به این کار می کند، محرک ها پاسخ ها را فرا می خوانند. وقتی دوچرخه به سمت چپ خم می شود و او به طور خودکار، وزن خود را به سمت راست می دهد تا تعادل خود را حفظ کند. از این رو، حافظه ی روندی به دانستن چگونه انجام دادن یک عمل گفته می شود.(۱۴)

مراحل حافظه

حافظه دارای سه مرحله ی رمزگردانی، (۱۵) اندوزش، (۱۶) و بازیابی(۱۷) است؛ بدین معنا که در مرحله ی اول، مطالب به صورت رمز مورد قبول به حافظه سپرده می شوند. در مرحله ی دوم، مطالب در حافظه ذخیره و نگه داری می شوند و در مرحله ی سوم، هنگام نیاز، مطالب از مخزن حافظه فرا خوانده می شوند.

بازیابی= اندوزش+رمز

رویکرد پردازش اطلاعات (خبرپردازی) جدیدترین دیدگاه در ارتباط با یادگیری است که یادگیری انسان را یک «فعالیت مستمر پردازش اطلاعات» می دانند. بدین منظور، راه هایی را مطالعه می کنند که توسط آنها انسان معلومات را کسب، ذخیره و یادآوری می کند. این نظریه فرآیند پردازش اطلاعات را به کامپیوتر تشبیه می کند؛ (۱۸)

همان گونه که در قرن هفدهم، ساعت و ماشین های ساده به عنوان الگویی برای شناسایی جهان و ذهن آدمی به کار می رفتند. در نیمه ی اول قرن بیستم، با توجه به مطرح شدن دیدگاه رفتارگرایی و آزمایش های گوناگون روان شناسان رفتارگرا بر روی حیوانات و تأکید بر رفتار انسان، مطالعه ی فرآیندهای ذهنی و فکری مورد توجه چندانی قرار نگرفت.

در نیمه دوم قرن بیستم، شباهت انسان به سایر حیوانات برای مطالعه ی فرآیندهای پیچیده ی فکری و ذهنی گویا نبود. به همین دلیل، با توجه به پیشرفت فناوری و پیدایش رایانه، الگوی مناسبی برای توضیح و تبیین ذهن انسان بود.

هرگنهان (Hergenhan) در کتاب مقدمه ای بر نظریه های یادگیری در این زمینه چنین می نویسد: هم رایانه و هم انسان اطلاعات را از محیط می گیرند. رایانه ها با استفاده از وسایل کارت خوانی، نوار خوانی و مانند آن این کار را انجام می دهند، در حالی که انسان ها از اندام های حسّی(۱۹) خود، برای این منظور سود می برند. در درون رایانه، اطلاعات رسیده از محیط مورد دست کاری واقع می شوند، به رمز در می آیند و با اطلاعت دیگری که از قبل در رایانه ذخیره شده اند، ترکیب می شوند. این کار توسط فعال شدن ثبت کننده های الکترونیکی انجام می گیرد. در درون انسان، اطلاعات مورد دست کاری واقع می شوند، به رمز در می آیند و با اطلاعات دیگری که از قبل در انسان ذخیره شده اند، ترکیب می شوند. این کار توسط فعال شدن نورون ها انجام می گیرد. در نهایت، رایانه اطلاعات را از طریق تدابیر برون دادی، همانند دورنویس ها و چاپگرها، بیرون می دهد. عده ای دیگر از متخصصان می گویند: همان گونه که رایانه دارای سخت افزار و نرم افزار است، انسان هم دارای چنین ویژگی هایی است. سخت افزار رایانه عواملی مثل ترانزیستورها، مقاومت ها، مدارهای الکترونیکی و مانند آن هستند. در انسان هم ماهیچه ها، استخوان ها، مدارهای عصبی سخت افزار را می سازند. در رایانه، نرم افزار شامل برنامه هایی است که از طریق آنها، عملیات مختلف را انجام می دهد. در انسان نرم افزار عبارت است از عملیاتی که از تجربه آموخته می شوند مثل صحبت کردن، نوشتن، رانندگی و مانند آن.(۲۰)

هایدن (Hyden) معتقد است: «(۲۱)(RNA) مولکولی است که احتمالاًـ نقش میانجی شیمیایی حافظه را ایفا می کند. برخی آزمایش ها نشان داده اند که «RNA» را می توان از یک جاندار به جاندار دیگر انتقال داد. تزریق «RNA» از موش های آموزش دیده به موش های آموزش ندیده منجر به انتقال پاسخ آموخته شده از موش های گروه اول به موش های گروه دوم می شود. همچنین پنفیلد (Penfield) ضمن عمل جراحی بر روی مغز بیماران صرعی،(۲۲) با تحریک اعصاب مغزی آنها، توانست ماجراهای فراموش شده ی دوران کودکی را به یاد آنها بیاورد. بنابراین، فرض چنین است که در ضمن یادگیری، در ماهیت بیوشیمیایی سلول های مغز تغییراتی رخ می دهند.(۲۳)

سنجش حافظه

برای ارزشیابی و اندازه گیری حافظه، می توان از روشهای ذیل استفاده کرد:

الف. روش یادآوری

در این روش، از آزمودنی خواسته می شود تا فهرستی از نام ها، ارقام، اشکال و تصاویر، موضوع ها و مانند آنها را حفظ کند و پس از گذشت مدت مشخصی، آنها را به یاد آورد. تعداد مطالب به یاد مانده می تواند درجه ی حافظه را نشان دهد. البته لازم به ذکر است که این مطالب یاد گرفته شده باید برای اولین بار باشد که فرد با آن مواجه می گردد؛ زیرا اگر با مطالب قبلی یاد گرفته شده ارتباط داشته باشد پیوند مطالب قبلی با فعلی و کمک گرفتن از حافظه ی بلندمدت، یادآوری را ساده می نماید. بنابراین، از مطالب تازه و جدید استفاده می شود؛ مانند هجاهای بی معنا که ابینگهاوس استفاده می کرد.

ب. روش بازشناسی(۲۴)

در این روش، به آزمودنی مجموعه ای از ارقام، نام ها، کلمات، اشکال، تصاویر و مانند آن را نشان می دهند و پس از مدتی از او می خواهند در بین مطالب جدید، چیزهایی را که دیده است تشخیص دهد؛ مانند سؤالات تستی در امتحان که دانشجو باید گزینه ی درست را، که پیش تر مطالعه کرده است، از بین گزینه های غلط بازشناسی کند.

ج. روش حفظ کردن مجدّد

در روش «یادگیری مجدد» از آزمودنی خواسته می شود مطالب یادگرفته شده در گذشته را دوباره بخواند و آنها را به یادآورد، گرچه ممکن است قبلاً مطالب را فراموش کرده باشد و به یاد نیاورد؛ ولی با مطالعه ی مجدد آنها را به یاد می آورد. بنابراین، مدت زمانی که او صرف یادگیری مجدد کرده به مراتب کمتر از زمانی است که برای اولین بار می خواست مطالب را بیاموزد. از این رو، در مدت زمان صرفه جویی می شود؛ مثلاً، دانشجو مطالب امتحانی را طی یک نیم سال مطالعه کرده است، اما شب امتحان آنها را مرور می کند. مدت زمان صرف شده در شب امتحان، که حالت مرور کردن دارد بسیار کمتر از مرحله ای است که برای اولین بار می خواند. اگر او برای یادگیری فصل «هوش» کتاب روان شناسی- مثلاً- برای اولین بار هفت ساعت وقت صرف کرده بود، پس از گذشت مدت زمانی -فرضاً چهار سال بعد- اگر او بخواهد امتحان کارشناسی ارشد بدهد، دیگر برای یادگیری مجدد این فصل، نیازی به صرف هفت ساعت وقت نیست. او شاید با یک ساعت بتواند آن را به یاد آورد.

بنابراین، از طریق درصد مطالب فراموش شده، که طی مدت زمان به وجود آمده است، می توان حافظه و فراموشی را سنجید. برای نمونه، شما برای یادگیری اشعاری آن را ده بار می خوانید تا کاملاً حفظ شوید. بعداً که دوباره می خواهید آنها را بخوانید و به یاد آورید ۲ بار می خوانید و کل مطالب را به یاد می آورید. بنابراین، مقیاس حفظ کردن شما ۸ است و مقیاس فراموشی شما ۲؛ یعنی ۲ درصد مطالب یادگرفته شده ی خود را فراموش کرده اید.(۲۵)

ب. فراموشی

عده ای صاحب نظران اعتقاد دارند که اصلاً چیزی به نام «فراموشی» وجود ندارد، بلکه مطالب در حافظه ی دراز مدت به طور درست جای نگرفته اند و ما توانایی یادآوری آنها را نداریم. ظرفیت حافظه یکی از موارد تفاوت بین انسان و حیوان است. حافظه ی انسان همچون ظرفی دارای خاصیت ارتجاعی بسیار زیاد و نامحدود است. در این ظرف، هر چیزی ریخته شود موجب افزایش حجم آن می شود وآنچه به «ضعف حافظه» معروف است، محدودیت ظرفیت حافظه نیست، بلکه ضعف یادآوری است. (۲۶) بنابراین، اگر مطالب را به خوبی نیاموخته باشیم در یادآوری آنها مشکل خواهیم داشت.

نظریات مربوط به فراموشی

در ارتباط با فراموشی، نظریات گوناگونی وجود دارند که به اختصار، به چند نظریه ی معروف آن اشاره می شود:

الف. نظریه ی تداخل(۲۷)

با توجه به این نظریه، مطالبی را که می آموزیم در یکدیگر تداخل نموده، سبب فراموشی می شوند. این نظریه از معروف ترین نظریات مربوط به فراموشی است که یک یادگیری با یادگیری دیگر مخلوط می گردد.

تداخل دو نوع است: تداخل یادگیری های قبلی در یادگیری های بعدی که به آن «بازداری پیش گستر» یا «منع قبلی»(۲۸ )می گویند؛ بدین معنا که یادگیری های قبلی مانع یادآوری مطالب جدید می گردند. نوع دیگر، تداخل یادگیری های بعدی در یادگیری های قبلی است که در اصطلاح «بازداری پس گستر» یا «منع بعدی»(۲۹) گفته می شود؛ یعنی یادگیری های بعدی با یادگیری های قبلی تداخل می کنند و سبب فراموشی مطالب آموخته شده ی قبلی می گردند.

برای جلوگیری از تداخل یادگیری، یکی از روش ها رعایت توالی مناسب مطالب است.(۳۰) بدین منظور، باید مطالب شبیه به هم را به دنبال هم یاد نگیریم. روش دیگر برای جلوگیری از تداخل مطالب، پرآموزی در یادگیری است؛ بدین صورت که یادگیری به حدّ سیری (اشباع) (۳۱) برسد و به حدّی مطالب تکرار و مرور گردند که دیگر تمرین اضافی نتواند موجب بهبود مطالب در یادگیری شود؛ یعنی دیگر تمرین اثری بر یادگیری آموخته ها ندارد؛ زیرا به حدّ کامل و کافی مطالب یاد گرفته شده و نیازی به تمرین و تکرار اضافی نیست. از این رو، جلوی تداخل گرفته می شود.

ب. نظریه ی «روان کاوی»(۳۲)

طبق این نظریه، فرد خاطرات ناخوشایند را سرکوب می کند و آنها را به یاد نمی آورد و اصلاً دوست ندارد به یاد آورد؛ چرا که یادآوری آن رویدادهای ناخوشایند سبب ناراحتی او می گردد. بنابراین، روان کاوان از روش «تداعی آزاد»(۳۳) (بیان آنچه که به ذهن می رسد) استفاده می کنند.

فروید می گوید: ما دوست داریم وقایع رنج آور و افکار غیر قابل قبول را از ذهن خود حذف کنیم؛ زیرا موجب احساس گناه اضطراب و ناراحتی ما می شوند. بنابراین، تجارب ناخوشایند را به قسمت ناخودآگاه می بریم تا به طریقی سرکوب شوند. فرض می کنیم شخصی در مکانی عملی را انجام داده که ناشایست و خلاف این بوده است. به همین دلیل، سعی می کند از آن محل دور شود یا آن کار نادرست را فراموش کند که در این صورت، سرکوب مطالب به دلیل ناخوشایند بودن آنها، مشکلی برای بازیابی به وجود می آورد.(۳۴)

ج. نظریه ی مربوط به هیجان

هیجانات می توانند به دو طریق مثبت و منفی در بازیابی اطلاعات از حافظه ی دراز مدت اثر بگذارند. هیجان مثبت موجب تقویت آموخته ها و رویدادها می گردد و هیجانات منفی موجب فراموشی آنها می گردند؛ مثلاً، کسی که در سینما فیلمی را تماشا می کند، اگر در آن زمان سینما آتش بگیرد و همه آنجا را با هیجان خاصی ترک نمایند، این فرد آن فیلم و خاطره را همیشه در ذهن خواهد داشت؛ زیرا ممکن است آن را چندین بار برای افراد دیگر تعریف کرده باشد که همین تکرار، شرح و توصیف ماجرا، خود می تواند موجب عدم فراموشی گردد.

برخی مواقع هیجانات به صورت منفی هستند و اختلالی در یادآوری به وجود می آورند؛ مثلاً دانشجویی که امتحان دارد و آمادگی لازم برای امتحان ندارد، وقتی با سؤال اول امتحان مواجه می گردد و آن را درک نمی کند دچار اضطراب(۳۵) می گردد. حال ممکن است سؤال بعدی چندان دشوار نباشد، ولی اضطراب قبلی بر روی او اثر منفی می گذارد و بدین سان، وحشت زدگی سراسر وجود او را می گیرد. در این صورت، هیجان منفی ایجاد شده بر حافظه ی دانشجو اثر می گذارد و حتی آن مطالبی را هم که می دانست ممکن است نتواند به یادآورد و افکار نامطلوبی برای او به وجود می آیند و توانایی تمرکز(۳۶) را از او می گیرند که در این صورت، تأثیر هیجان بر روی حافظه ی منفی است و موجب فراموشی مطلب می گردد.

د. آمنزیا (یاد زدودگی)(۳۷)

«زوال حافظه» در اصطلاح «آمنزیا» نامیده می شود که نقص عمیق در حافظه به شمار می آید. یاد زدودگی می تواند پایه ی زیستی یا روان شناختی داشته باشد. از این رو، برخی مواقع مغز دچار اختلال می شود و برخی ریشه ی آن روانی است که در پردازش اطلاعات- یعنی رمزگردانی، اندوزش وبازیابی- اختلال به وجود می آید.

ه. نظریه ی «تحریف»(۳۸)

براساس این نظریه، هنگامی که یادگیری صورت می پذیرد بر روی دستگاه عصبی اثر می گذارد و موجب تغییرات زیستی می گردد و علت فراموشی تحریفی است که در رد یا اثر حافظه به وجود می آید. فرض کنید داستانی برای افراد خوانده شود، سپس آنها آن را برای دیگران نقل کنند. مشاهده می کنیم که بسیاری از مطالب تغییر یافته است. عواملی از جمله؛ عدم دقت کافی، تمایلات و رغبت ها می توانند در تحریف حافظه دخالت داشته باشند. بنابراین، مطالب و اطلاعات که در متن اصلی داستان وجود داشته اند به دلیل تعریف آنها، برخی مطالب فراموش می گردند.

و. گذشت زمان

یکی از قدیمی ترین نظریه های فراموشی «گذشت زمان» است؛ به این معنا که وقتی چیزی آموخته می شود و به حافظه سپرده می شود، پس از مدتی چون به کار نرفته است، فراموش می گردد.

جابر بن حیان از امام جعفر صادق علیه السلام پرسید: چرا انسان در پیری کم حافظه می شود؟ امام صادق علیه السلام فرمودند: این مسئله همگانی نیست.آنچه فراموشی می آورد به کار نینداختن نیروی یادسپاری است؛ زیرا نیروی یادگیری چون دیگر نیروهای بدن انسان، باید به کار گرفته شود تا توانمند گردد. جوان هم اگر حافظه ی خود را نشناسد و به خوبی از آن بهره نگیرد به ضعف حافظه دچار می گردد.(۳۹ )

البته صرف گذشتن زمان عامل فراموشی نیست؛ زیرا بسیاری از افراد بینا، که بعدتر نابینا گشته اند، بدون آنکه از آموخته های بینایی خود استفاده نمایند، از فردی که نابینای مادرزاد است کاملاً قابل تشخیص هستند، به گونه ای که اگر کودکی در دو سال اول زندگی بینایی طبیعی داشته باشد و سپس کور شود، همه ی آثار بینایی را، که پیش تر یاد گرفته است از دست می دهد و هنگام رشد، از یک نفر کور مادر زاد دیگر، قابل تشخیص نیست. بنابراین، یادیگری بینایی اولیه نقض پذیر است و فراموشی از طریق عدم استفاده از آثار حافظه، رخ می دهد. از نظر بالینی معلوم شده است که وقتی آدمی حسّ بینایی خود را برای مدتی طولانی داشته باشد سپس اگر کور شود، اثرات آن از بین نمی رود. اگر کودک تا سن چهار یا پنج سالگی کور نشود، یادگیری جایگزین می شود و عدم استفاده از آنچه یاد گرفته شده است، اثر کمی دارد یا اصلاً اثری ندارد. در این شرایط، آزمودنی هرگز مانند کور مادر زاد نخواهد شد.(۴۰) البته گذشت زمان به عنوان یک عامل فراموشی، باید مدّ نظر قرار گیرد.

گیج (Gage) و برلاینر(Berliner) در کتاب روان شناسی پرورشی خود، از «فراموشی» به عنوان یک حسن بزرگ یاد می کنند. آنها معتقدند: فراموشی خود نعمت بزرگی است. بدون فراموشی، ذهنمان به طرزی وحشتناک، به صورت مخزنی پر از چیزهای درهم و برهم در می آید. اما همه ی اطلاعاتی را که روزانه دریافت می کنیم، نمی خواهیم در حافظه مان نگه داریم. افراد برای ادامه ی حیات خود، لازم است بیشتر آنچه را در ابتدا پردازش می کنند، فراموش نمایند، این مسئله می تواند برای معلمان مشکل آفرین باشد؛ زیرا اگر فکر می کنیم اطلاعاتی را که آموزش می دهیم ارزش یاد داری(۴۱) در ذهن را دارند، پس باید با جریان طبیعی فراموشی مبارزه کنیم. مشکل موقعی به وجود می آید که می خواهیم مطالبی را به یاد آوریم، اما از آنجا آن ناتوانیم. البته بسیاری از مطالبی را که به یاد نمی آوریم به این دلیل است که به درستی از حافظه ی کوتاه مدت به حافظه ی درازمدت رمزگردانی و اندوزش نشده اند.

به نظر روان شناسان «گشتالت»، هر تجربه ای را که فرد کسب می کند یک «ردّ یاد» از خود به جای می گذارد و با اضافه شدن

تجارب مشابه، این رد یاد نیرومند می شود.

بنابراین، حافظه یک فرآیند فعال است که به واسطه ی تجربه تغییر می کند و تجربه های بعدی را تغییر می دهد. در ارتباط با فراموشی، تحقیقات وسیعی توسط روان شناسان انجام گرفته است که نتایج آن به اختصار، شامل موارد ذیل می شود:

۱. مهارت ها و عادت هایی که جنبه ی عملی (۴۲) و حرکتی دارند، نسبت به مطالب حفظی دیرتر فراموش می شوند.

۲. فراموشی در ابتدا بسیار سریع است، ولی باگذشت زمان، از سرعت فراموشی کاسته می شود. البته این مسئله به ماهیت موضوع یادگیری، فهم و درک مطالب و روش حفظ کردن(۴۳) بستگی دارد.

۳. بین افراد از نظر حفظ کردن، تفاوت های فردی وجود دارد که موجب می گردد برخی به سرعت فراموش کنند و برخی دیگر با کندی و مقدار کم فراموش کنند.

۴. موضوعاتی را که معنا و مفهوم خاصی برایمان داشته باشند دیرتر از مطالب بی معنا فراموش می کنیم.

۵. این طرز تفکر که افرادی زودتر فراموش می کنند که زودتر حفظ می کنند مورد قبول روان شناسان نیست؛ زیرا این مسئله به دقت، تمرکز و توجه افراد بستگی دارد؛ چه بسا کسانی زودتر حفظ می کنند، ولی ممکن است کمتر توجه و دقت داشته باشند و زیاد به حافظه ی خود اعتماد و تکیه کنند که این خود موجب می شود تکرار نکنند و در نتیجه، زودتر فراموش کنند. بعکس، کسانی که دیرتر حفظ می کنند از ترس فراموشی، بیشتر تکرار می کنند. بنابراین، ممکن است دیرتر هم فراموش کنند.

۶. فعالیتی را که شخص پس از یادگیری آموخته ها انجام می دهد می تواند در فراموشی دخالت داشته باشد؛ مثلاً، دانشجویی که پس از فارغ التحصیلی شغل مناسب با رشته ی خود را به دست نیاورد و شغل دیگری را که تناسبی با رشته ی تحصیلی او ندارد انتخاب کند، طبیعی است که مطالب یاد گرفته شده ی قبلی را زودتر فراموش می کند.

۷. پس از یادگیری، اگر فرد استراحت کند مطالب بهتر در ذهن او جای می گیرند تا فردی که بدون استراحت و پیوسته بخواهد مطالب را به ذهن خود بسپارد.

۸. تازگی موضوع می تواند موجب یادآوری ساده تر گردد، مثلاً، افرادی را که جدیداً با آنها آشنا شده ایم زودتر به یاد می آوریم.

۹. اگر مطالب دارای بار هیجانی مثبت باشند بهتر در ذهن جای می گیرند و دیرتر فراموش می شوند، مثلاً، دانشجو پس از گذشت سالها تحصیل، از درس «روان شناسی تربیتی» نمره ی بیست بگیرد!

۱۰. گرایش ها، افکار و تمایلات فرد دیرتر از معلومات و رویدادها فراموش می شوند؛ مثلاً، ممکن است دانشجو مطالب درسی را فراموش کند، اما نگرش مثبتی را که به دانشگاه دارد هرگز فراموش نکند؛ زیرا هنگامی که او می خواست وارد دانشگاه شود علاقه ی خاصی به وارد شدن در دانشگاه داشت و با ذوق و علاقه ی خاصی به دانشگاه راه یافت که هیچ گاه آن نگرش مثبت را فراموش نمی کند؛ ولی ممکن است به دروس علاقه ی چندانی نداشته و به دلیل مشکلات عدیده، مطالب درسی را فراموش کرده باشد؛ اما خاطرات دوران دانشگاهی خود را هرگز فراموش نکند.

ج. تمرکز حواس

«تمرکز» حالتی است که در آن از میان آراء و افکار گوناگون شخص، یک فکر در مرکز قرار می گیرد و دیگر افکار و آراء او نسبت به آن فکر، جنبه ی پیرامونی دارند. بنا به تعریفی دیگر، «تمرکز حواس» یعنی توانایی ثابت نگه داشتن توجه و دقت روی موضوع یا کاری که به میل و اراده انتخاب شده است و مانع شدن از اینکه دقت و توجه به سوی موضوعات دیگر منحرف شود. بر این مبنا، از میان همه ی تصاویر و افکاری که ممکن است در ذهن شخص یافت شوند، او افکاری را انتخاب می کند که وی را به سوی موضوعات مطلوب هدایت می کنند و افکاری که او را از موضوع دور می کنند، کنار می گذارد(۴۴)

عواملی از قبیل بی علاقگی، دل زدگی، حواس پرتی،(۴۵) و به خواب و خیال فرورفتن سبب کاهش تمرکز حواس می شوند. تمرکز حواس نقشی کلیدی در مطالعه دارد و بدون آن ممکن است فرد ساعت ها وقت بگذارد، مطلبی را مطالعه کند ولی چیزی از آن نفهمد، در حالی که با نیم ساعت تمرکز، شاید می توانست مطالب را بیاموزد. کلید اساسی به وجود آمدن تمرکز حواس به کار گرفتن فنونی است که یادگیرنده را در ضمن مطالعه فعال می سازند و موجب ایجاد واکنش(۴۶) هنگام مطالعه می شوند. این فنون عبارتند از:

الف. سؤال کردن: یادگیرنده را هدایت می کند که از طریق آن، به جست و جو بپردازد و آن را به دست آورد.

ب. استنباط کردن: حاصل نتایج و بررسی هایی است که مطالعه کننده از مطالب می گیرد.

ج. تجسم کردن: به کار بردن حواس مطالعه کننده که در حقیقت، به کلمات نویسنده جان می دهد.

د. علامت گذاری: (۴۷) با علامت گذاری و حاشیه نویسی، یادگیرنده فعالیت می کند تا درباره ی ساختمان مطالب مورد مطالعه تصمیم بگیرد.

ه. ربط دادن: یادگیرنده در این قسمت، مطالب نویسنده را با مطالبی که از قبل مطالعه کرده است، ارتباط می دهد.

و. عبارت خوانی: فراگیر در این مرحله، با سرعت مطالب را می خواند که ذهن او از حالت فعال بودن باز نماند تا احساس دل زدگی ایجاد نگردد.

حواس پرتی(۴۸)

انواع حواس پرتی

دو نوع حواس پرتی را می توان نام برد که هنگام مطالعه، یادگیرنده را با مشکل مواجه می سازند:

۱. حواس پرتی درونی: این نوع حواس پرتی شامل افکار و اندیشه هایی است که هنگام مطالعه ذهن فراگیر را به خود جلب می کنند و مانع مطالعه ی او می گردند؛ مثل نگرانی در مورد مشکلات شخصی، شغلی، اقتصادی، اجتماعی و انواع خیال پردازی ها.

۲. حواس پرتی بیرونی: عواملی که از بیرون مزاحم یادگیرنده هستند؛ مانند سرو صدا در محیط، نور کم یا خیلی زیاد، سردی یا گرمی نامناسب.

عوامل رفع حواس پرتی

برای رفع حواس پرتی، باید انگیزه ی کافی نسبت به مطالعه داشت و برای رفع مسائل و مشکلات درونی، برنامه ریزی نمود؛ محیط مساعد و مناسبی را برای مطالعه انتخاب کرد؛ مانند محیط کتاب خانه برای مطالعه، و حتماً باید برنامه ریزی نمود. در اتخاذ تصمیم و برنامه، باید عواملی را مدّنظر قرار داد تا به اهداف رسید. عواملی که می توانند در این زمینه راه گشا باشند عبارتند از:

الف. برنامه ریزی واقع بینانه: مدت زمانی که برای انجام کاری در نظر می گیرید مناسب باشد؛ مثلاً، کار زیادی را برای وقت محدودی تنظیم نکند که بعدتر بر اثر کمی وقت نتوانید آن را به انجام برسانید و بعد هم ناامید شوید.

ب. پیش بینی امور غیر منتظره: برخی مواقع ممکن است عوامل و کارهای ناخواسته ای به وجود آیند که مانع تحقق اهداف فردگردند. بنابراین، در برنامه ی مطالعه، حتماً باید پیش بینی عوامل غیر مترقبه ای را نمود و وقتی را هم برای آن در نظر گرفت.

ج. تقسیم زمان: برای مطالعه از نظر زمان بندی، باید دقت لازم را به عمل آورد و وقت مطالعه را تقسیم کرد؛ مثلاً، به جای آنکه شش ساعت در یک شب مطالعه کنید، بهتر است در شش شب، هر شب یک ساعت مطالعه کنید.

د. عدم مطالعه مطالب مشابه:با توجه به اصول یادگیری، هرگاه مطالب مورد مطالعه به یکدیگر زیاد شباهت دارند، برای جلوگیری از اشتباه به خاطر شباهت مطالب، سعی شود آنها همزمان با یکدیگر مطالعه نشوند.

ه. استفاده از وقت مناسب: برای یادیگری، بهتر است از ساعات استفاده ی بهینه شود؛ مثلاً، ساعات اولیه ی پس از استراحت، برای یادگیری مناسب تر است تا آخر وقت که فرد خسته است.

نکاتی برای به خاطر سپاری بهتر

۱. داشتن هدف: اگر هدف یادگیرنده مشخص و معلوم باشد، مطالب بهتر آموخته می شود؛ زیرا او می داند چه مطلبی را برای چه هدفی می آموزد. «هدف» به معنای نقطه ی پایانی، یعنی: غایت، نهایت، مطلوب،آرمان،آرزو،مقصد و مقصود می باشد. حال اگر فردی که مطلبی را می خواند هدف خاصی نداشته باشد خواندن او سطحی است؛ مانند اینکه روزنامه بخواند و زود رد شود. ولی اگر آن مطالب را بخواهد امتحان بدهد و هدفش یادگیری باشد با دقت، توجه و تمرکز خاصی مطالب را می خواند؛ زیرا هدفش امتحان دادن و موفق شدن است، پس مطالب را بهتر به ذهن می سپارد.

۲. آمادگی: (۴۹) فراگیر برای آموزش مطلب، باید از نظر جسمی و روانی آمادگی لازم را داشته باشد. این مسئله مورد تأکید پیاژه (Piaget) و ثراندایک (Thordike) و دیگر روان شناسان است. ثراندایک قانون «آمادگی» را در کتاب ماهیت اصلی انسان (۵۰) به گونه ی ذیل بیان می کند:

الف. وقتی که شخص آماده است تا عملی را انجام دهد، انجام آن عمل موجب خشنودی اش می شود.

ب. وقتی که شخصی آماده است تا عملی را انجام دهد انجام ندادن آن عمل موجب ناخشنودی اش می شود.

ج. وقتی شخصی آماده نیست تا عملی را انجام دهد، مجبور کردن او به انجام آن عمل، موجب ناخوشنودی اش می شود.

بنابراین، یک کودک عقب مانده آمادگی ذهنی و روانی لازم را برای اینکه ریاضیدان شود، ندارد و تلاش در این زمینه بیهوده است؛ چرا که آمادگی روانی مدّ نظر قرار نگرفته است. یا اینکه یک نابینا بخواهد راننده ی ماهری شود، چون آمادگی جسمی لازم ندارد، این خواسته اش قابل تحقق نیست. پس برای آموختن و به خاطر سپردن، به آمادگی جسمی و روانی نیاز است.

۳. انگیزه و علاقه: اگر فراگیر برای یادگیری میل و رغبت داشته و دقت، توجه و تمرکز بر روی مطالب داشته باشد، بهتر و سریع تر می آموزد. در غیر این صورت، اگر تمام امکانات تربیتی هم آماده باشند و او علاقه ای نداشته باشد چیزی آموخته نمی شود.

۴. اصل «فعالیت»: فراگیر برای آموختن مطالب، باید فعّال باشد و از حالت سستی، تنبلی و بی تفاوتی بیرون آید. معلم باید با فعال نگه داشتن دانش آموزان، آنها را در فعالیت های کلاسی مشارکت دهد و نظام تدریس را از حالت معلم مدار به صورت متعلم مدار درآورد. حضرت علی علیه السلام می فرمایند: «ایها الناس! اعلموا ان کمال الدین طلب العلم و العمل به»؛(۵۱) ای مردم! بدانید کمال ایمان آموختن علم و بدان است. بنابراین، اگر در آموختن مطالب، فعالیت و عمل کردن به آنها وجود نداشته باشد مطالب فراموش می گردند.

۵. دقت و تمرکز: معلم باید دقت دانش آموزان را مورد توجه قرار دهد و فراگیر افکار خود را بر روی مطالب متمرکز سازد و حواس او معطوف به درس باشد. در غیر این صورت، شاگرد چیزی را به ذهن نسپرده و وقت او تلف گردیده؛ زیرا برای به خاطرسپاری، تمرکز حواس لازم و ضروری است.

۶. ارتباط مطالب: اگر مطالب درسی با یکدیگر ارتباط داشته باشند فراگیر مطالب را بهتر می آموزد و این انسجام منطقی بین دروس کمکی است تا دانش آموز شناخت بهتری را به دست آورد. همچنین سعی شود بین مطالب جدید با معلومات قلبی ارتباط برقرار شود.

۷. تمرین و تکرار: هرقدر مطالب بیشتر مورد تمرین قرار گیرند بهتر در ذهن جای می گیرند و دیرتر فراموش می شوند. قانون «تمرین و تکرار» یکی از قوانینی است که ثراندایک آن را مطرح نمود؛ زیرا تکرار مطالب موجب دوام و ثبات آموخته ها می گردد.

۸. اعتماد به نفس: برای رسیدن به اهداف در زندگی، باید به موفقیت ایمان داشت؛ زیرا شک و تردید نسبت به خود و بیان اینکه «حافظه ام ضعیف شده»، «سنم بالا رفته است»، «حافظه ام یاری نمی کند» و مانند آن آغاز تنبلی و سستی است و شخص در این

صورت، به خود تلقین می کند که از عهده ی انجام کاری بر نمی آید. بنابراین، اولین قدم «اعتماد به نفس است» تا حافظه تقویت گردد.

۹. استراحت: هنگامی که فرد می خواهد مطلبی را بیاموزد نباید خسته باشد. از این رو، بسیاری از افراد معتقدند:

وقتی از خواب بیدار می شویم و ذهن استراحت لازم را نموده، بهترین وقت مطالعه است. البته تفاوت های زیادی بین افراد در این زمینه وجود دارد، ولی استراحت را نباید از یاد برد و حتی پس از مطالعه هم استراحت لازم است؛ زیرا یادگیری با فاصله طی تحقیقات به عمل آمده، بهتر از یادگیری فشرده و بدون استراحت است.

۱۰. آرامش: برای به خاطر سپردن مطالب، دوری از تنش و اضطراب بسیار مهم است؛ زیرا اضطراب علاوه بر فراموشی، بهداشت روانی فرد را به خطر می اندازد. بنابراین، باید به دور از هیجان، به مطالعه پرداخت.

۱۱. برنامه ریزی: برای اینکه به مطالعه ی دقیق بپردازیم، باید از قبل برنامه ریزی کنیم تا در وقتی مناسب و در مکانی مطلوب با دقت و تمرکز و آمادگی ذهنی، اقدام نماییم. نظم در مطالعه موجب می شود مطالب را بهتر به ذهن بسپاریم.

۱۲. وسایل کمک آموزشی: با توجه به اینکه عموماً یادگیری انسان از طریق دو حس «بینایی» و «شنوایی» صورت می گیرد، بخصوص اینکه حافظه ی بینایی بیشتر افراد از حافظه ی شنوایی قوی تر است، بدین روی، مطلوب است از وسایلی که از طریق بینایی مطالب را به ذهن می سپارند بیشتر استفاده گردد؛ مثل فیلم، تصویر، نقشه و مانند آنها.

برای به خاطر سپاری مطلوب، باید شاگردان را تحریک و تهیج کرد. رسانه های کمک آموزشی بهتر موجب انگیزه و جلب توجه شاگردان نسبت به درس می گردند. متعلمان با صرف شنیدن، مطالب درسی را خوب نمی آموزند؛ زیرا عوامل متعددی موجب حواس پرتی آنان می گردند.

بنابراین، استفاده از وسایل و ابزارهای کمک آموزشی این امکان را به وجود می آورد که شاگردان علاوه بر شنیدن سخنان مربی، به مشاهده ی عینی مطالب نیز بپزدارند.

بنابراین، استفاده از وسایل کمک آموزشی موجب دوام و ثبات آموخته ها می گردد.(۵۲)

آنچه یک دیدن کند ادراک آن

سالها نتوان نمودن با بیان.

۱۳. تصویر سازی ذهنی: (۵۳) هنگامی که مطالب خوانده می شوند بهتر است برای به خاطر سپردن آنها، از «تصویرسازی ذهنی» استفاده گردد تا مدت های زیادی آن مطالب در ذهن باقی بمانند؛ مثلاً، وقتی می خوانیم در جنگل حیوانات وحشی وجود دارند، تصور کنیم که در جنگل هستیم و یک حیوان وحشی را شکار نموده ایم و یا وقتی کلمه ی «شیر» را به کار می بریم شکل آن را در ذهن خود مجسم کنیم.

۱۴. استفاده از حواس گوناگون: هنگامی که می خواهید مطالبی را بیاموزید، صرفاً از حسّ بینایی استفاده نکنید. به کاربردن چند حس موجب دوام آموخته ها می گردد؛ مثلاً، با چشم بخوانیم، مطالب را با صدای بلند تکرار کنیم، و مطالب کلیدی را یادداشت کنیم.

۱۵.فهمیدن به جای حفظ کردن: اگر مطالب را خوب درک کنیم بهتر می توانیم آنها را به ذهن خود بسپاریم تا اینکه به صورت حافظه ی طوطی وار بخوانیم آنها را حفظ کنیم. از این رو، درک و شناخت مطالب موجب می شود تا بهتر یادآوری شوند؛ زیرا رمزگردانی مطالب در حافظه ی بلند مدت به صورت معنایی است ؛ یعنی هنگامی که معنای مطلب به خوبی درک نگردد به شکل درستی در حافظه ی بلند مدت ، رمزگردانی و اندوزش نمی گردد و زود فراموش می شود. آزوبل(Ausubel) می گوید: «مطالب معنادار» به مطالبی گفته می شود که یادگیرنده بتواند بین آنها و مطالبی که قبلاً آموخته است، نوعی رابطه برقرار نماید. بنابراین، «درک فهم» یعنی: معنادار کردن مطالبی که موجب یادگیری بهتر در حافظه می گردند.

یادآوری می شود که اگر هدف از تحصیل صرفاً به یادسپردن اطلاعات برای اخذ مدرک یا گذر از پایه ای به پایه ی دیگر باشد، چنین رویکردی به حافظه و این گونه به یادسپاری مردود است. ولی اگر هدف این است که از اطلاعات به ذهن سپرده شده برای انواعی از عملیات ذهنی استفاده شود، چنین هدفی عاقلانه و منطقی است.

عملیات ذهنی در انسان شامل عواملی است همچون:

استدلال، تجزیه و تحلیل، استنباط، تفسیر و تحلیل، انتقال و مانند آن. افزون بر این، انسانها با سپردن اطلاعات به حافظه، زمینه های خلاقیت را ایجاد می کنند.

پرورش دهندگان خلاقیت بر این باورند که هرقدر انسان در حافظه ی خود، اطلاعات را بیشتر به صورت معنادار اندوخته باشد، بر میزان خلاقیت او افزوده می شود.

بنابراین، هدف اساسی فهمیدن مطالب و معنادار کردن اطلاعات دریافتی در حافظه و انتقال مطلوب آنهاست.(۵۴)

در متون اسلامی نیز برای تقویت حافظه و عدم فراموشی مطالب زیادی بیان شده است. برای نمونه، در مفاتیح الجنان، به بهداشت جسمی و روانی در این زمینه توجه خاصی شده است؛ مثلاً، برای افزایش حافظه در بعد روانی به خواندن قرآن و روزه گرفتن، و در بعد جسمانی، به خوردن عسل و عدس توصیه شده است.(۵۵)

نتیجه گیری

با عنایت به مطالب عنوان شده در زمینه ی حافظه و فراموشی، می توان نتیجه گرفت که برای ثبت و ضبط اطلاعات در ذهن، سه مرحله صورت می گیرد: ابتدا مطالب رمزگردانی شده، بعد ذخیره می گردند و در نهایت، هنگام نیاز، بازیابی می شوند. برخی مواقع مطالب هنگام نیاز، به ذهن نمی آیند و فراموشی به فرد دست می دهد که می تواند به دلیل تداخل مطالب، گذشت زمان، هیجانات منفی، خاطرات ناخوشایند و یا زوال حافظه باشد.

بنابراین، برای جلوگیری از فراموشی، باید به نکاتی توجه کرد؛ از جمله: داشتن هدف، آمادگی، انگیزه، فعالیت، دقت و تمرکز، ارتباط مطالب، تمرین و تکرار، اعتماد به نفس، استراحت، آرامش، برنامه ریزی، استفاده از وسایل کمک آموزشی، تصویرسازی ذهنی، استفاده از حواس گوناگون، و فهمیدن به جای حفظ کردن. در ضمن، باید به بهداشت جسمی و روانی در جهت حفظ مطالب و جلوگیری از فراموشی عنایت داشت.

پی نوشت ها:

۱- حمزه گنجی، روان شناسی عمومی، چ دوم، تهران، بعثت، ۱۳۷۲، ص ۱۴۸.

۲- nonsense syllable.

۳-علی اصغر احمدی و محمد تقی فراهانی، روان شناسی عمومی، تهران، مرکز تربیت معلم، ۱۳۶۸، ص ۱۴۳.

۴- sensory memory.

۵- بی. آر. هرگنهان، مقدمه ای بر نظریه های یادگیری، ترجمه ی علی اکبر سیف، چ چهارم، تهران، دوران، ۱۳۷۷، ص ۴۲۳.

۶- short-term memory.

۷- Image mental image.

۸- ریتا. ال. اتکینسون، زمینه ی روان شناسی هیلگارد، ترجمه محمد تقی براهنی و دیگران، چ دوم، تهران، رشد، ۱۳۷۵، ج۱، ص ۴۰۴.

۹- segmentation.

۱۰- long-term menory.

۱۱- بی. آر. هرگنهان، پیشین، ص ۴۳۳.

۱۲- ریتا. ال. اتکینسون، پیشین، ص۴۲۱.

۱۳- coding.

۱۴- رابرت گانیه، شرایط یادگیری، ترجمه ی جعفر نجفی زند، تهران، رشد، ۱۳۷۴، ص ۱۱۴.

۱۵-encoding.

۱۶- storage.

۱۷-retrieval.

۱۸- ریتا. ال. اتکینسون، پیشین، چ دهم، ص۴۰۲.

۱۹- sense organs.

۲۰- بی. آر. هرگنهان، پیشین، ص ۴۱۵.

۲۱- ribonucleic acid.

۲۲- epileptic.

۲۳- علی اکبر سیف، روان شناسی پرورشی، چ چهارم، تهران، آگاه؛ ۱۳۶۸، ص ۲۹۵.

۲۴. recognition.

۲۵- حمزه گنجی، پیشین، ص ۱۴۸.

۲۶- علی اصغر احمدی ، فطرت بنیان روان شناسی اسلامی، تهران، امیرکبیر، ۱۳۶۲، ص ۱۳۰.

۲۷- interferenc.

۲۸- proactive inhibition.

۲۹- retroactive inhibition.

۳۰- رابرت گانیه، پیشین، ص ۷۰.

۳۱- saturation.

۳۲- psychoanaiysis.

۳۳- free associat ion.

۳۴- نرمان ل. مان. اصول روان شناسی، ترجمه ی محمود ساعتچی، چ هشتم، تهران، امیرکبیر، ۱۳۶۵، ج۲، ص ۲۰۴.

۳۵- anxiety.

۳۶- centralization.

۳۷- amnesia.

۳۸-distortion.

۳۹- مرکز مطالعات اسلامی استراسبرگ، مغز متفکر شیعه، چ شانزدهم، تهران، جاویدان، ۱۳۷۱، .ص ۵۸۴

۴۰-نرمال ، ل ، مان ، پیشین ، ص ۱۹۹ .

۴۱- retention.

۴۲- feasible.

۴۳-concepl.

۴۴- عین الله خادمی، مطالعه ی روشمند، چ دوم، قم، پارسایان، ۱۳۸۰، ص ۶۸.

۴۵- distraction.

۴۶- react ion.

۴۷- mark.

۴۸-distrcrtion.

۴۹-readiness.

۵۰- بی. آر. هرگنهان، پیشین، ص ۸۶.

۵۱و۵۲-حمید جعفریان/ راهبردهای تدریس و فنون معلمی، قم، گاه سحر، ۱۳۸۵، ص ۱۰ /ص ۳۵.

۵۳- mental image.

۵۴- محمد احدیان و محرم آقازاده، روش های نوین تدریس، تهران، آییژ، ۱۳۷۸، ص۲۲۷.

۵۵- شیخ عباس قمی، مفاتیح الجنان، قم، پرتو، ۱۳۸۴، ص۱۰۸۹.

منبع:مجله ی معرفت

نگاهی به حافظه و فراموشی در روان شناسی

نویسنده:حسین کریمیان چکیده

«حافظه» به عنوان یکی از استعدادهای خدادادی، برای ثبت و ذخیره ی اطلاعات و در صورت لزوم، یادآوری آنهاست؛ ولی بسیاری از مواقع، مطالب به ذهن سپرده شده به هنگام نیاز، به یاد نمی آیند و به انسان فراموشی دست می دهد. در این مقاله، به مفهوم «حافظه» و انواع آن و مفهوم «فراموشی» پرداخته شده است. همچنین مراحل حافظه مورد بررسی قرار گرفته و به روش های سنجش حافظه نیز اشاره گردیده، و در پایان، به علل فراموشی و راه های تقویت حافظه و راه های پیش گیری از فراموشی اشاره گردیده است.

کلید واژه ها: حافظه، فراموشی، رمز گردانی، اندوزش، بازیابی. مقدمه

در عصر اطلاعات، هر چند پیشرفت فناوری اطلاعات، رفاه هر چه بیشتر انسان را به ذهن متبادر می سازد، ولی تبعات روحی و روانی حاصل از آنها، از مشکلات شایع روز شده است. یکی از این مشکلات، بحث «حافظه و فراموشی» است. انبوه اطلاعات، مسائل روزمره ی زندگی انسانها، افزایش جمعیت، درگیری های شغلی- اجتماعی و مانند آن و فقدان شناخت کافی نسبت به شیوه های صحیح حفظ نمودن و به ذهن سپردن اطلاعات، انسانها را با مشکل «فراموشی» رو به رو نموده و چه بسیار افرادی که از این مسئله در رنج هستند. در مقاله ی حاضر به این موضوع توجه کرده، ابتدا به تعاریف و توضیحات لازم درباره ی حافظه وتحقیقات صورت گرفته در این زمینه پرداخته ایم، آن گاه انواع حافظه، مراحل و سنجش آن را مورد بحث قرار داده و سپس بحث «فراموشی» و نظریه های مربوط به آن، تمرکز حواس، و رد نهایت، نکاتی درباره ی به خاطر سپاری بهتر را تجزیه و تحلیل کرده ایم.

الف. حافظه

حافظه به عنوان ثبت اطلاعات در ذهن، اساس و پایه ی یادگیری را تشکیل می دهد. اگر حافظه را از زندگی انسان حذف کنیم قادر به انجام هیچ کاری، حتی عمومی ترین رفتارهای اختیاری، مثل غذا خوردن، لباس پوشیدن، سخن گفتن و مانند آن نخواهد بود. بدون یاری حافظه، شما نمی توانید درباره ی خودتان بیندیشید؛ زیرا همین مفهوم «خود» مستلزم نوعی احساس پیوستگی است که تنها حافظه می تواند برای شما فراهم کند.

از « حافظه » تعاریف گوناگونی به عمل آمده است؛ از جمله: حافظه به خاطر سپاری رویدادها و اطلاعات و همچنین یاد آوری آن هاست. حافظه کنشی است که تجارت گذشته را در بر می گیرد. حافظه رویدادهای حال را نگهداری می کند و خاطرات گذشته را به یاد می آورد. (۱) تاریخچه ی حافظه

ابینگهاوس (Ebbinghaus) اولین کسی بود که به طریق عملی درباره ی حافظه آزمایش های منظمی انجام داد. او فهرستی از هجاهای بی معنای (۲) زبان آلمانی را مشخص کرد و کوشش نمود آنها را حفظ کند. او در پژوهش های خود، توجه خاصی به قانون «فراوانی» (بسامد) داشت؛ یعنی هر چه یک تجربه بیشتر رخ دهد آسانتر به یاد می آید. بنابراین، برای آزمون این نظریه، او به موادی نیاز داشت که با تجربه های قبلی ارتباطی نداشته باشد تا بتوان تجربه های قبلی را کنترل کرد. به همین دلیل، هجاهای بی معنا را به کار برد.

نتایج به دست آمده از تحقیقات ابینگهاوس به شرح ذیل هستند :

۱. هر قدر مواد آموختنی زیادتر گردد زمان لازم برای به خاطر سپردن آن مطالب به صورت تصاعدی افزایش می یابد. البته این نسبت ها ثابت نیستند؛ یعنی اگر فهرست ۷ کلمه ای ۳۰ ثانیه وقت بگیرد، فهرست۱۰کلمه ای۵۲ ثانیه، فهرست ۱۲کلمه ای ۸۲ ثانیه و فهرست ۱۶کلمه ای ۱۹۶ ثانیه وقت خواهد گرفت.

۲. ابینگهاوس میزان کوشش صرف شده با نگه داری آن مطالب درحافظه را با یکدیگر مرتبط دانست، به گونه ای که افراد اگر وقت بیشتری برای یادگیری بگذارند و کندتر بیاموزند و برای آموختن، مطالب را چندین بار بخوانند دیرتر فراموش می کنند تا کسانی که به حافظه ی خود متکی هستند و کوشش کمتری می نمایند. البته نوع مطالب آموختنی مهم است.

۳. فراموشی در ساعات اولیه ی یادگیری بیشتر است؛ بدین گونه که پس از ۲۰ دقیقه ۴۲ درصد مطالب، پس از ۹ ساعت ۶۴ درصد و پس از ۳۱ روز ۷۹ درصد فراموش شده اند.

۴. یادگیری مطالب با تقسیم وقت، بهتر صورت می گیرد تا اینکه مطالب یکدفعه خوانده شوند. او فهرستی متشکل از ۱۲ کلمه ی بی معنا را ۶۸ بارخواند تا توانست حفظ کند. روز دوم ۷ بار خواند تا حفظ شود، ولی فهرست دیگری مثل فهرست اول را به مدت ۳ روز خواند و با ۳۸ بار خواندن طی سه روز، مطالب را حفظ کرد (یعنی با تقسیم وقت در ۳ روز)، تقریباً ۵۰ درصد صرفه جویی در وقت شد.

۵. آموختن مطالب به صورت کلی بهتر از آموختن جزء به جزء است؛ مثلاً برای یادگیری کتاب روان شناسی تربیتی، ابتدا باید آن را یک بار مطالعه کرد تا شناختی کلی به دست آوریم، بعد آن را جزء به جزء بخوانیم.(۳) انواع حافظه

الف. حافظه ی حسی(۴)

در این حافظه، اطلاعات حسی ذخیره می گردند، محرک های فیزیکی خارجی مثل، حرارت، نور، صوت، و مانند آن به وسیله ی اندام های حس بینایی، شنوایی و مانند آن دریافت می شوند و قریب یک تا سه ثانیه یعنی در مدت زمان کمی در حافظه ی حسی ذخیره می شوند. البته در زندگی روزانه، به بسیاری از مسائل توجه نداریم. از این رو، آن را به حافظه نمی سپاریم. حافظه ی حسی نخستین مرحله ی خبرپردازی بوده و مهمترین دلیل فراموشی اطلاعات از حافظه ی حسی بی توجهی به آن است.(۵)

نورمن(norman) مثال های ذیل را از حافظه ی حسی توضیح می دهد. دستتان را در مقابل صورت خود تکان بدهید. ردّ ضعیفی که پس از کنار رفتن دست باقی می ماند -یعنی آثار رویداد اتفاق افتاده-گواه مشخصی بر وجود یک نظام حافظه ی حسی است. دست خود را مشت کنید، به سرعت دو تا از انگشتانتان را باز کنید، دوباره با حداکثر سرعت ممکن دستتان را مشت کنید. اگر به دقت نگاه کنید ردی از انگشتانتان را خواهید دید که آن قدر دوام می آورد تا آنها را شمارش کنید. دستانتان را به موازات هم در جهت مخالف هم حرکت بدهید. یک بار آنها را به سرعت در مقابل چشمانتان حرکت دهید، به احساس ظریف و مبهم حرکت وابسته به هر یک از ردها توجه کنید. این احساس واقعی است. فرض کنید یک تصویر پیچیده ی متشکل از تعداد زیادی اشیا در مقابل چشمان شما قرار دارد که بعضی از آنها در جهت حرکت عقربه های ساعت و بقیه بر خلاف جهت عقربه های ساعت می چرخند. تصویر محو می شود و یک پیکان به جایی در محل قبلی تصویر اشاره می کند. شما قادر خواهید بود جهتی را که شیء در آن مکان خاص حرکت می کرد مشخص کنید. ردّ تصویر برای چند صد هزارم ثانیه پس از محو شدن تصویر فیزیکی، باقی می ماند. ب. حافظه ی کوتاه مدت(۶)

اگر اطلاعات مورد توجه و دقت قرار گیرند به حافظه ی کوتاه مدت وارد می شوند و برای حداکثر ۳۰ ثانیه ذخیره می شوند. اطلاعات در این نوع حافظه به صورت رمز در می آیند. آنها رمزهای صوتی، دیداری یا معنایی هستند؛ بدین معنا که رمز صوتی یا شنیداری به صدا و رمز دیداری به تصویر ذهنی(۷) و رمز معنایی حرکات وابسته هستند.(۸) البته رمز شنیداری به معنای اینکه مطالب تکرار و مرور ذهنی شوند از رمزهای دیگر غالب تر است. اگر بخواهیم از فراموشی در حافظه ی کوتاه مدت جلوگیری کنیم باید اطلاعات را مرتب تکرار کنیم؛ زیرا گنجایش حافظه ی کوتاه مدت محدود است و همین امر علت فراموشی است؛ زیرا اطلاعات جدید جای مطالب قبلی را می گیرند.

صاحب نظران گنجایش حافظه ی کوتاه مدت را ۲+۷ (هفت به علاوه، منهای دو) می دانند؛ یعنی دست کم ۵ حرف یا عدد و حداکثر ۹ با میانگین ۷. گرچه مهمترین علت فراموشی در حافظه ی کوتاه مدت این است که با ورود اطلاعات جدید، به دلیل گنجایش کم آن، اطلاعات قبلی فراموش می شود، اما عده ای از محققان معتقدند: گذشت زمان هم خود به خود موجب از بین رفتن اطلاعات می گردد.

با توجه به اینکه گنجایش حافظه ی کوتاه مدت محدود است، زمانی که این گنجایش تکمیل می شود، اطلاعات قبلی باید از آن خارج گردند تا اطلاعات تازه ای وارد آن شوند. به این پدیده، «جانشینی اطلاعات» می گویند.

بنابراین، عامل مهم فراموشی شدن مطالب از حافظه ی کوتاه مدت جانشین شدن مطالب جدید آن مطالب است. از این رو، اگر بخواهیم مطلبی را برای مدتی در حافظه ی کوتاه مدت نگه داریم، باید آن را تکرار کنیم. این تکرار از ورود مطالب تازه به این حافظه جلوگیری به عمل می آورد و مانع جانشینی مطالب جدید با مطالب موجود در حافظه می شود.

روشی که موجب افزایش ظرفیت حافظه ی کوتاه مدت می گردد روش «تقطیع»(۹) نام دارد. «تقطیع» به معنای قطعه قطعه کردن اطلاعات و دسته بندی آنهاست؛ مثلاً، اگر بخواهیم این حروف را به حافظه بسپاریم به دلیل زیاد بودن آن با مشکل مواجه هستیم. به فرض، حروف «ی، م، ا، ل، س،ا، د، ا، ز، آ، ه، ا، گ، ش، ن، ا، د». حال اگر تمام این حرف را به طور معکوس به سه قطعه دسته بندی کنیم کلمات دانشگاه آزاد اسلامی به دست می آید؛ یعنی ۱۶ حرف را در سه قطعه قرار داده ایم، در حالی که اگر این کار را انجام نمی دادیم قادر به خواندن آنها نبودیم.

بنابراین، ظرفیت حافظه ی کوتاه مدت را به مقدار بالایی افزایش داده ایم. یا برای حفظ آثار نظامی گنجوی، کلمه ی «ملخ ها» را می توان به کاربرد که شامل حروف اول (مخزن الاسرار، لیلی و مجنون، خسرو شیرین، هفت پیکر، اسرار نامه) است. یا برای به یادآوردن دوره های پادشاهی پیش از اسلام تا اسلام، واژه «مهساسا» که حروف اول، «مادها، هخامنشیان، سلوکیان، اشکانیان، ساسانیان و اسلام» است کاربرد دارد.

با عنایت به مطالب مطرح شده، بهتر است معلمان به دانش آموزان فرصت دهند تا آنها بتوانند مطالب درسی را مرور و تکرار نمایند تا آموخته ها دوام و ثبات لازم را به دست آورند، و گرنه ارائه ی مطالب جدید در حافظه ی کوتاه مدت، مطالب قبلی را محو می

کند.

به حافظه ی کوتاه مدت، حافظه ی «فعال» هم می گویند؛ زیرا این حافظه با اطلاعاتی که به طور فعال در ذهن وجود دارند برای انتقال به حافظه درازمدت سرو کار دارد. این حافظه ی «هوشیار» نامید؛ زیرا فرد از تمام محتوای آن آگاه است. ج. حافظه ی دراز مدت(۱۰)

مطالبی که به حافظه ی کوتاه مدت انتقال داده می شوند اگر تکرار گردند به حافظه ی بلند مدت انتقال می یابند، و گرنه در مدت زمان کمی فراموش می شوند. البته تکرار صرف مدنظر نیست، بلکه منظور از تکرار نوعی ارتباط مطالب جدید با مطالب از قبل آموخته شده است. بنابراین، رمزگردانی در حافظه ی بلند مدت به صورت رمز معنایی است، برخلاف حافظه ی کوتاه مدت که رمزگردانی به صورت رمز دیداری و شنیداری است. برای حافظه ی بلند مدت، هیچ محدودیتی وجود ندارد و هیچ گاه حافظه ی بلند مدت پر نمی شود، تا مثل حافظه ی کوتاه مدت نیاز به آن باشد که برای ورود مطالب جدید لازمه اش این باشد که مطالب قبلی حذف گردند.

دانشمندان معتقدند: چیزی به نام «فراموشی» در حافظه ی بلند مدت وجود ندارد، بلکه باید علل به یاد نیامدن را جست و جو کنیم. لفتوس (Loftus) در رابطه با اهمیت حافظه ی بلند مدت می گوید: ما همه آگاهیم که انسانها می توانند مقادیر هنگفتی اطلاعات، کلمات، نام ها، صورت ها و مکان ها را به طور دایم یا نیمه دایم در مخزن درازمدت خود ذخیره کنند. بدون مخزن درازمدت، چیزی وجود نخواهد داشت؛ نه کتاب، نه تلویزیون، نه یادگیری و نه ارتباط؛ زیرا توانایی یادآوری گذشته است که به ما امکان می دهد تا به شکلی پویا با محیط خود کنش متقابل داشته باشیم.(۱۱)

برخی از مطالب به دلیل داشتن ارزش زیاد، بدون تکرار و تمرین، رمزگذاری شده، در حافظه ی بلندمدت نگه داری می شوند؛ مثلاً وقتی انسان خبر ارزشمندی را یکباره می شنود، هرگز احتیاج به تکرار این خبر برای جایگزین شدن آن در حافظه ی بلند مدت ندارد، بلکه صرف شنیدن خبر، خود عامل جای گرفتن آن در حافظه ی بلند مدت است.

بیشتر رویدادهای مهم، که در زندگی تکرار می شوند، به حافظه ی دراز مدت انتقال می یابند و بنابراین، می توان از این حافظه برای تفسیر، طبقه بندی و پاسخ دادن به تجارب روزانه سود برد.

تحقیقات انجام شده نشان می دهند که اطلاعات موجود در حافظه ی درازمدت هرگز فراموش نمی شوند؛ زیرا افرادی که به خواب مصنوعی رفته اند خاطرات دوران کودکی فراموش شده ی بخود را به یاد آورده اند.

بنابراین، فراموشی به این دلیل است که وقتی فرد می خواهد مطالبی را به یاد آورد نشانه ها یا سرنخ های بازیابی لازم در اختیار فرد نیست.

در کتاب زمینه ی روان شناسی، تألیف اتکینسون (Atkinson) و همکاران، آزمایشی در این زمینه بیان شده است. در این آزمایش، از آزمودنی ها خواسته شد تا فهرستی طولانی از کلمات گوناگون را حفظ کنند. بعضی از این کلمات نام حیوانات بودند؛ مانند سگ و گربه، و بعضی نام میوه ها بودند؛ مانند سیب و پرتقال. در زمان یادآوری، آزمودنی ها به دو گروه تقسیم شدند. به یک گروه از آنها (گروه آزمایشی) نشانه های بازیابی از قبیل حیوان و میوه داده شده و به گروه کنترل (گواه) این نشانه ها داده نشد.گروه آزمایشی بیش از گروه کنترل کلمات را به یاد آوردند. در آزمون بعدی، وقتی به هر دو گروه نشانه های بازیابی را دادند، تعداد کلمات به یاد آمده در این دو گروه یکسان بود. بنابراین، اختلاف اولیه بین دو گروه، در یادآوری کلمات، به ناتوانی گروه گواه در بازیابی اطلاعات نسبت داده شد.(۱۲)

با توجه به مطالب عنوان شده، نتیجه می گیریم که چرا شاگردان در امتحانات تستی عملکرد بهتری دارند تا آزمونهای تشریحی؛ زیرا امتحانات تستی بازشناسی مطالبی هستند که فرد قبلاً مطالعه کرده؛ مثلاً، کدام گزینه درست است. او پیش تر گزینه ی درست را مطالعه کرده و در آزمون تستی زودتر به یاد می آورد تا هنگامی که امتحان تشریحی باشد و بخواهد مطالب قبلی را یادآوری کند؛ زیرا گزینه ی درستی در اختیار او نیست.

اطلاعات در حافظه ی درازمدت برای ذخیره سازی به سه صورت رمزگردانی(۱۳) می شوند:

۱. حافظه ی معنایی: در این قسمت، معانی ذخیره می گردند. برای نمونه، هنگامی که در یک کتاب جمله ای را می خوانیم معنای آن را حفظ می کنیم، نه کلمات یا ویژگی های دستوری را که در آن جمله به کار رفته اند.

۲. حافظه ی رویدادی: این نوع حافظه مربوط به خاطرات فرد از تجارب شخصی خود است که شامل رخدادها و اتفاقاتی می شود که در زندگی فرد رخ داده و به زمان و مکان خاصی وابسته اند.

۳. حافظه ی روندی: این نوع حافظه، که روند انجام کاری را شامل می شود، مربوط به فعالیت های فیزیکی و جسمانی است که به صورت «محرک- پاسخ» ذخیره می شوند. هرقدر عمل بیشتر تکرار گردد فعالیت خودکار بودن افزایش می یابد. برای نمونه، اگر برای مدتی طولانی کسی دوچرخه سواری نکرده باشد، به محض اینکه شروع به این کار می کند، محرک ها پاسخ ها را فرا می خوانند. وقتی دوچرخه به سمت چپ خم می شود و او به طور خودکار، وزن خود را به سمت راست می دهد تا تعادل خود را حفظ کند. از این رو، حافظه ی روندی به دانستن چگونه انجام دادن یک عمل گفته می شود.(۱۴) مراحل حافظه

حافظه دارای سه مرحله ی رمزگردانی، (۱۵) اندوزش، (۱۶) و بازیابی(۱۷) است؛ بدین معنا که در مرحله ی اول، مطالب به صورت رمز مورد قبول به حافظه سپرده می شوند. در مرحله ی دوم، مطالب در حافظه ذخیره و نگه داری می شوند و در مرحله ی سوم، هنگام نیاز، مطالب از مخزن حافظه فرا خوانده می شوند.

بازیابی= اندوزش+رمز

رویکرد پردازش اطلاعات (خبرپردازی) جدیدترین دیدگاه در ارتباط با یادگیری است که یادگیری انسان را یک «فعالیت مستمر پردازش اطلاعات» می دانند. بدین منظور، راه هایی را مطالعه می کنند که توسط آنها انسان معلومات را کسب، ذخیره و یادآوری می کند. این نظریه فرآیند پردازش اطلاعات را به کامپیوتر تشبیه می کند؛ (۱۸)

همان گونه که در قرن هفدهم، ساعت و ماشین های ساده به عنوان الگویی برای شناسایی جهان و ذهن آدمی به کار می رفتند. در نیمه ی اول قرن بیستم، با توجه به مطرح شدن دیدگاه رفتارگرایی و آزمایش های گوناگون روان شناسان رفتارگرا بر روی حیوانات و تأکید بر رفتار انسان، مطالعه ی فرآیندهای ذهنی و فکری مورد توجه چندانی قرار نگرفت.

در نیمه دوم قرن بیستم، شباهت انسان به سایر حیوانات برای مطالعه ی فرآیندهای پیچیده ی فکری و ذهنی گویا نبود. به همین دلیل، با توجه به پیشرفت فناوری و پیدایش رایانه، الگوی مناسبی برای توضیح و تبیین ذهن انسان بود.

هرگنهان (Hergenhan) در کتاب مقدمه ای بر نظریه های یادگیری در این زمینه چنین می نویسد: هم رایانه و هم انسان اطلاعات را از محیط می گیرند. رایانه ها با استفاده از وسایل کارت خوانی، نوار خوانی و مانند آن این کار را انجام می دهند، در حالی که انسان ها از اندام های حسّی(۱۹) خود، برای این منظور سود می برند. در درون رایانه، اطلاعات رسیده از محیط مورد دست کاری واقع می شوند، به رمز در می آیند و با اطلاعت دیگری که از قبل در رایانه ذخیره شده اند، ترکیب می شوند. این کار توسط فعال شدن ثبت کننده های الکترونیکی انجام می گیرد. در درون انسان، اطلاعات مورد دست کاری واقع می شوند، به رمز در می آیند و با اطلاعات دیگری که از قبل در انسان ذخیره شده اند، ترکیب می شوند. این کار توسط فعال شدن نورون ها انجام می گیرد. در نهایت، رایانه اطلاعات را از طریق تدابیر برون دادی، همانند دورنویس ها و چاپگرها، بیرون می دهد. عده ای دیگر از متخصصان می گویند: همان گونه که رایانه دارای سخت افزار و نرم افزار است، انسان هم دارای چنین ویژگی هایی است. سخت افزار رایانه عواملی مثل ترانزیستورها، مقاومت ها، مدارهای الکترونیکی و مانند آن هستند. در انسان هم ماهیچه ها، استخوان ها، مدارهای عصبی سخت افزار را می سازند. در رایانه، نرم افزار شامل برنامه هایی است که از طریق آنها، عملیات مختلف را انجام می دهد. در انسان نرم افزار عبارت است از عملیاتی که از تجربه آموخته می شوند مثل صحبت کردن، نوشتن، رانندگی و مانند آن.(۲۰)

هایدن (Hyden) معتقد است: «۲۱»(RNA) مولکولی است که احتمالاً نقش میانجی شیمیایی حافظه را ایفا می کند. برخی آزمایش ها نشان داده اند که «RNA» را می توان از یک جاندار به جاندار دیگر انتقال داد. تزریق «RNA» از موش های آموزش دیده به موش های آموزش ندیده منجر به انتقال پاسخ آموخته شده از موش های گروه اول به موش های گروه دوم می شود. همچنین پنفیلد (Penfield) ضمن عمل جراحی بر روی مغز بیماران صرعی،(۲۲) با تحریک اعصاب مغزی آنها، توانست ماجراهای فراموش شده ی دوران کودکی را به یاد آنها بیاورد. بنابراین، فرض چنین است که در ضمن یادگیری، در ماهیت بیوشیمیایی سلول های مغز تغییراتی رخ می دهند.(۲۳) سنجش حافظه

برای ارزشیابی و اندازه گیری حافظه، می توان از روشهای ذیل استفاده کرد:

الف. روش یادآوری

در این روش، از آزمودنی خواسته می شود تا فهرستی از نام ها، ارقام، اشکال و تصاویر، موضوع ها و مانند آنها را حفظ کند و پس از گذشت مدت مشخصی، آنها را به یاد آورد. تعداد مطالب به یاد مانده می تواند درجه ی حافظه را نشان دهد. البته لازم به ذکر است که این مطالب یاد گرفته شده باید برای اولین بار باشد که فرد با آن مواجه می گردد؛ زیرا اگر با مطالب قبلی یاد گرفته شده ارتباط داشته باشد پیوند مطالب قبلی با فعلی و کمک گرفتن از حافظه ی بلندمدت، یادآوری را ساده می نماید. بنابراین، از مطالب تازه و جدید استفاده می شود؛ مانند هجاهای بی معنا که ابینگهاوس استفاده می کرد.

ب. روش بازشناسی(۲۴)

در این روش، به آزمودنی مجموعه ای از ارقام، نام ها، کلمات، اشکال، تصاویر و مانند آن را نشان می دهند و پس از مدتی از او می خواهند در بین مطالب جدید، چیزهایی را که دیده است تشخیص دهد؛ مانند سؤالات تستی در امتحان که دانشجو باید گزینه ی درست را، که پیش تر مطالعه کرده است، از بین گزینه های غلط بازشناسی کند.

ج. روش حفظ کردن مجدّد

در روش «یادگیری مجدد» از آزمودنی خواسته می شود مطالب یادگرفته شده در گذشته را دوباره بخواند و آنها را به یادآورد، گرچه ممکن است قبلاً مطالب را فراموش کرده باشد و به یاد نیاورد؛ ولی با مطالعه ی مجدد آنها را به یاد می آورد. بنابراین، مدت زمانی که او صرف یادگیری مجدد کرده به مراتب کمتر از زمانی است که برای اولین بار می خواست مطالب را بیاموزد. از این رو، در مدت زمان صرفه جویی می شود؛ مثلاً، دانشجو مطالب امتحانی را طی یک نیم سال مطالعه کرده است، اما شب امتحان آنها را مرور می کند. مدت زمان صرف شده در شب امتحان، که حالت مرور کردن دارد بسیار کمتر از مرحله ای است که برای اولین بار می خواند. اگر او برای یادگیری فصل «هوش» کتاب روان شناسی- مثلاً- برای اولین بار هفت ساعت وقت صرف کرده بود، پس از گذشت مدت زمانی -فرضاً چهار سال بعد- اگر او بخواهد امتحان کارشناسی ارشد بدهد، دیگر برای یادگیری مجدد این فصل، نیازی به صرف هفت ساعت وقت نیست. او شاید با یک ساعت بتواند آن را به یاد آورد.

بنابراین، از طریق درصد مطالب فراموش شده، که طی مدت زمان به وجود آمده است، می توان حافظه و فراموشی را سنجید. برای نمونه، شما برای یادگیری اشعاری آن را ده بار می خوانید تا کاملاً حفظ شوید. بعداً که دوباره می خواهید آنها را بخوانید و به یاد آورید ۲ بار می خوانید و کل مطالب را به یاد می آورید. بنابراین، مقیاس حفظ کردن شما ۸ است و مقیاس فراموشی شما ۲؛ یعنی

۲ درصد مطالب یادگرفته شده ی خود را فراموش کرده اید.(۲۵)

ب. فراموشی

عده ای صاحب نظران اعتقاد دارند که اصلاً چیزی به نام «فراموشی» وجود ندارد، بلکه مطالب در حافظه ی دراز مدت به طور درست جای نگرفته اند و ما توانایی یادآوری آنها را نداریم. ظرفیت حافظه یکی از موارد تفاوت بین انسان و حیوان است. حافظه ی انسان همچون ظرفی دارای خاصیت ارتجاعی بسیار زیاد و نامحدود است. در این ظرف، هر چیزی ریخته شود موجب افزایش حجم آن می شود وآنچه به «ضعف حافظه» معروف است، محدودیت ظرفیت حافظه نیست، بلکه ضعف یادآوری است. (۲۶) بنابراین، اگر مطالب را به خوبی نیاموخته باشیم در یادآوری آنها مشکل خواهیم داشت. نظریات مربوط به فراموشی

در ارتباط با فراموشی، نظریات گوناگونی وجود دارند که به اختصار، به چند نظریه ی معروف آن اشاره می شود: الف. نظریه ی تداخل(۲۷)

با توجه به این نظریه، مطالبی را که می آموزیم در یکدیگر تداخل نموده، سبب فراموشی می شوند. این نظریه از معروف ترین نظریات مربوط به فراموشی است که یک یادگیری با یادگیری دیگر مخلوط می گردد.

تداخل دو نوع است: تداخل یادگیری های قبلی در یادگیری های بعدی که به آن «بازداری پیش گستر» یا «منع قبلی»(۲۸ )می گویند؛ بدین معنا که یادگیری های قبلی مانع یادآوری مطالب جدید می گردند. نوع دیگر، تداخل یادگیری های بعدی در یادگیری های قبلی است که در اصطلاح «بازداری پس گستر» یا «منع بعدی»(۲۹) گفته می شود؛ یعنی یادگیری های بعدی با یادگیری های قبلی تداخل می کنند و سبب فراموشی مطالب آموخته شده ی قبلی می گردند.

برای جلوگیری از تداخل یادگیری، یکی از روش ها رعایت توالی مناسب مطالب است.(۳۰) بدین منظور، باید مطالب شبیه به هم را به دنبال هم یاد نگیریم. روش دیگر برای جلوگیری از تداخل مطالب، پرآموزی در یادگیری است؛ بدین صورت که یادگیری به حدّ سیری (اشباع) (۳۱) برسد و به حدّی مطالب تکرار و مرور گردند که دیگر تمرین اضافی نتواند موجب بهبود مطالب در یادگیری شود؛ یعنی دیگر تمرین اثری بر یادگیری آموخته ها ندارد؛ زیرا به حدّ کامل و کافی مطالب یاد گرفته شده و نیازی به تمرین و تکرار اضافی نیست. از این رو، جلوی تداخل گرفته می شود. ب. نظریه ی «روان کاوی»(۳۲)

طبق این نظریه، فرد خاطرات ناخوشایند را سرکوب می کند و آنها را به یاد نمی آورد و اصلاً دوست ندارد به یاد آورد؛ چرا که یادآوری آن رویدادهای ناخوشایند سبب ناراحتی او می گردد. بنابراین، روان کاوان از روش «تداعی آزاد»(۳۳) (بیان آنچه که به ذهن می رسد) استفاده می کنند.

فروید می گوید: ما دوست داریم وقایع رنج آور و افکار غیر قابل قبول را از ذهن خود حذف کنیم؛ زیرا موجب احساس گناه اضطراب و ناراحتی ما می شوند. بنابراین، تجارب ناخوشایند را به قسمت ناخودآگاه می بریم تا به طریقی سرکوب شوند. فرض می کنیم شخصی در مکانی عملی را انجام داده که ناشایست و خلاف این بوده است. به همین دلیل، سعی می کند از آن محل دور شود یا آن کار نادرست را فراموش کند که در این صورت، سرکوب مطالب به دلیل ناخوشایند بودن آنها، مشکلی برای بازیابی به وجود می آورد.(۳۴) ج. نظریه ی مربوط به هیجان

هیجانات می توانند به دو طریق مثبت و منفی در بازیابی اطلاعات از حافظه ی دراز مدت اثر بگذارند. هیجان مثبت موجب تقویت آموخته ها و رویدادها می گردد و هیجانات منفی موجب فراموشی آنها می گردند؛ مثلاً، کسی که در سینما فیلمی را تماشا می کند، اگر در آن زمان سینما آتش بگیرد و همه آنجا را با هیجان خاصی ترک نمایند، این فرد آن فیلم و خاطره را همیشه در ذهن خواهد داشت؛ زیرا ممکن است آن را چندین بار برای افراد دیگر تعریف کرده باشد که همین تکرار، شرح و توصیف ماجرا، خود می تواند موجب عدم فراموشی گردد.

برخی مواقع هیجانات به صورت منفی هستند و اختلالی در یادآوری به وجود می آورند؛ مثلاً دانشجویی که امتحان دارد و آمادگی لازم برای امتحان ندارد، وقتی با سؤال اول امتحان مواجه می گردد و آن را درک نمی کند دچار اضطراب(۳۵) می گردد. حال ممکن است سؤال بعدی چندان دشوار نباشد، ولی اضطراب قبلی بر روی او اثر منفی می گذارد و بدین سان، وحشت زدگی سراسر وجود او را می گیرد. در این صورت، هیجان منفی ایجاد شده بر حافظه ی دانشجو اثر می گذارد و حتی آن مطالبی را هم که می دانست ممکن است نتواند به یادآورد و افکار نامطلوبی برای او به وجود می آیند و توانایی تمرکز(۳۶) را از او می گیرند که در این صورت، تأثیر هیجان بر روی حافظه ی منفی است و موجب فراموشی مطلب می گردد. د. آمنزیا (یاد زدودگی)(۳۷)

«زوال حافظه» در اصطلاح «آمنزیا» نامیده می شود که نقص عمیق در حافظه به شمار می آید. یاد زدودگی می تواند پایه ی زیستی یا روان شناختی داشته باشد. از این رو، برخی مواقع مغز دچار اختلال می شود و برخی ریشه ی آن روانی است که در پردازش اطلاعات- یعنی رمزگردانی، اندوزش وبازیابی- اختلال به وجود می آید. ه. نظریه ی «تحریف»(۳۸)

براساس این نظریه، هنگامی که یادگیری صورت می پذیرد بر روی دستگاه عصبی اثر می گذارد و موجب تغییرات زیستی می گردد و علت فراموشی تحریفی است که در رد یا اثر حافظه به وجود می آید. فرض کنید داستانی برای افراد خوانده شود، سپس آنها آن را برای دیگران نقل کنند. مشاهده می کنیم که بسیاری از مطالب تغییر یافته است. عواملی از جمله؛ عدم دقت کافی، تمایلات و رغبت ها می توانند در تحریف حافظه دخالت داشته باشند. بنابراین، مطالب و اطلاعات که در متن اصلی داستان وجود داشته اند به دلیل تعریف آنها، برخی مطالب فراموش می گردند. و. گذشت زمان

یکی از قدیمی ترین نظریه های فراموشی «گذشت زمان» است؛ به این معنا که وقتی چیزی آموخته می شود و به حافظه سپرده می شود، پس از مدتی چون به کار نرفته است، فراموش می گردد.

جابر بن حیان از امام جعفر صادق علیه السلام پرسید: چرا انسان در پیری کم حافظه می شود؟ امام صادق علیه السلام فرمودند: این مسئله همگانی نیست.آنچه فراموشی می آورد به کار نینداختن نیروی یادسپاری است؛ زیرا نیروی یادگیری چون دیگر نیروهای بدن انسان، باید به کار گرفته شود تا توانمند گردد. جوان هم اگر حافظه ی خود را نشناسد و به خوبی از آن بهره نگیرد به ضعف حافظه دچار می گردد.(۳۹ )

البته صرف گذشتن زمان عامل فراموشی نیست؛ زیرا بسیاری از افراد بینا، که بعدتر نابینا گشته اند، بدون آنکه از آموخته های بینایی خود استفاده نمایند، از فردی که نابینای مادرزاد است کاملاً قابل تشخیص هستند، به گونه ای که اگر کودکی در دو سال اول زندگی بینایی طبیعی داشته باشد و سپس کور شود، همه ی آثار بینایی را، که پیش تر یاد گرفته است از دست می دهد و هنگام رشد، از یک نفر کور مادر زاد دیگر، قابل تشخیص نیست. بنابراین، یادیگری بینایی اولیه نقض پذیر است و فراموشی از طریق عدم استفاده از آثار حافظه، رخ می دهد. از نظر بالینی معلوم شده است که وقتی آدمی حسّ بینایی خود را برای مدتی طولانی داشته باشد سپس اگر کور شود، اثرات آن از بین نمی رود. اگر کودک تا سن چهار یا پنج سالگی کور نشود، یادگیری جایگزین می شود و عدم استفاده از آنچه یاد گرفته شده است، اثر کمی دارد یا اصلاً اثری ندارد. در این شرایط، آزمودنی هرگز مانند کور مادر زاد نخواهد شد.(۴۰) البته گذشت زمان به عنوان یک عامل فراموشی، باید مدّ نظر قرار گیرد.

گیج (Gage) و برلاینر(Berliner) در کتاب روان شناسی پرورشی خود، از «فراموشی» به عنوان یک حسن بزرگ یاد می کنند. آنها معتقدند: فراموشی خود نعمت بزرگی است. بدون فراموشی، ذهنمان به طرزی وحشتناک، به صورت مخزنی پر از چیزهای درهم و برهم در می آید. اما همه ی اطلاعاتی را که روزانه دریافت می کنیم، نمی خواهیم در حافظه مان نگه داریم. افراد برای ادامه ی حیات خود، لازم است بیشتر آنچه را در ابتدا پردازش می کنند، فراموش نمایند، این مسئله می تواند برای معلمان مشکل آفرین باشد؛ زیرا اگر فکر می کنیم اطلاعاتی را که آموزش می دهیم ارزش یاد داری(۴۱) در ذهن را دارند، پس باید با جریان طبیعی فراموشی مبارزه کنیم. مشکل موقعی به وجود می آید که می خواهیم مطالبی را به یاد آوریم، اما از آنجا آن ناتوانیم. البته بسیاری از مطالبی را که به یاد نمی آوریم به این دلیل است که به درستی از حافظه ی کوتاه مدت به حافظه ی درازمدت رمزگردانی و اندوزش نشده اند.

به نظر روان شناسان «گشتالت»، هر تجربه ای را که فرد کسب می کند یک «ردّ یاد» از خود به جای می گذارد و با اضافه شدن تجارب مشابه، این رد یاد نیرومند می شود.

بنابراین، حافظه یک فرآیند فعال است که به واسطه ی تجربه تغییر می کند و تجربه های بعدی را تغییر می دهد. در ارتباط با فراموشی، تحقیقات وسیعی توسط روان شناسان انجام گرفته است که نتایج آن به اختصار، شامل موارد ذیل می شود:

۱. مهارت ها و عادت هایی که جنبه ی عملی (۴۲) و حرکتی دارند، نسبت به مطالب حفظی دیرتر فراموش می شوند.

۲. فراموشی در ابتدا بسیار سریع است، ولی باگذشت زمان، از سرعت فراموشی کاسته می شود. البته این مسئله به ماهیت موضوع یادگیری، فهم و درک مطالب و روش حفظ کردن(۴۳) بستگی دارد.

۳. بین افراد از نظر حفظ کردن، تفاوت های فردی وجود دارد که موجب می گردد برخی به سرعت فراموش کنند و برخی دیگر با کندی و مقدار کم فراموش کنند.

۴. موضوعاتی را که معنا و مفهوم خاصی برایمان داشته باشند دیرتر از مطالب بی معنا فراموش می کنیم.

۵. این طرز تفکر که افرادی زودتر فراموش می کنند که زودتر حفظ می کنند مورد قبول روان شناسان نیست؛ زیرا این مسئله به دقت، تمرکز و توجه افراد بستگی دارد؛ چه بسا کسانی زودتر حفظ می کنند، ولی ممکن است کمتر توجه و دقت داشته باشند و زیاد به حافظه ی خود اعتماد و تکیه کنند که این خود موجب می شود تکرار نکنند و در نتیجه، زودتر فراموش کنند. بعکس، کسانی که دیرتر حفظ می کنند از ترس فراموشی، بیشتر تکرار می کنند. بنابراین، ممکن است دیرتر هم فراموش کنند.

۶. فعالیتی را که شخص پس از یادگیری آموخته ها انجام می دهد می تواند در فراموشی دخالت داشته باشد؛ مثلاً، دانشجویی که پس از فارغ التحصیلی شغل مناسب با رشته ی خود را به دست نیاورد و شغل دیگری را که تناسبی با رشته ی تحصیلی او ندارد انتخاب کند، طبیعی است که مطالب یاد گرفته شده ی قبلی را زودتر فراموش می کند.

۷. پس از یادگیری، اگر فرد استراحت کند مطالب بهتر در ذهن او جای می گیرند تا فردی که بدون استراحت و پیوسته بخواهد مطالب را به ذهن خود بسپارد.

۸. تازگی موضوع می تواند موجب یادآوری ساده تر گردد، مثلاً، افرادی را که جدیداً با آنها آشنا شده ایم زودتر به یاد می آوریم.

۹. اگر مطالب دارای بار هیجانی مثبت باشند بهتر در ذهن جای می گیرند و دیرتر فراموش می شوند، مثلاً، دانشجو پس از گذشت سالها تحصیل، از درس «روان شناسی تربیتی» نمره ی بیست بگیرد!

۱۰. گرایش ها، افکار و تمایلات فرد دیرتر از معلومات و رویدادها فراموش می شوند؛ مثلاً، ممکن است دانشجو مطالب درسی را فراموش کند، اما نگرش مثبتی را که به دانشگاه دارد هرگز فراموش نکند؛ زیرا هنگامی که او می خواست وارد دانشگاه شود علاقه ی خاصی به وارد شدن در دانشگاه داشت و با ذوق و علاقه ی خاصی به دانشگاه راه یافت که هیچ گاه آن نگرش مثبت را فراموش نمی کند؛ ولی ممکن است به دروس علاقه ی چندانی نداشته و به دلیل مشکلات عدیده، مطالب درسی را فراموش کرده باشد؛ اما خاطرات دوران دانشگاهی خود را هرگز فراموش نکند.

ج. تمرکز حواس

«تمرکز» حالتی است که در آن از میان آراء و افکار گوناگون شخص، یک فکر در مرکز قرار می گیرد و دیگر افکار و آراء او

نسبت به آن فکر، جنبه ی پیرامونی دارند. بنا به تعریفی دیگر، «تمرکز حواس» یعنی توانایی ثابت نگه داشتن توجه و دقت روی موضوع یا کاری که به میل و اراده انتخاب شده است و مانع شدن از اینکه دقت و توجه به سوی موضوعات دیگر منحرف شود. بر این مبنا، از میان همه ی تصاویر و افکاری که ممکن است در ذهن شخص یافت شوند، او افکاری را انتخاب می کند که وی را به سوی موضوعات مطلوب هدایت می کنند و افکاری که او را از موضوع دور می کنند، کنار می گذارد(۴۴)

عواملی از قبیل بی علاقگی، دل زدگی، حواس پرتی،(۴۵) و به خواب و خیال فرورفتن سبب کاهش تمرکز حواس می شوند. تمرکز حواس نقشی کلیدی در مطالعه دارد و بدون آن ممکن است فرد ساعت ها وقت بگذارد، مطلبی را مطالعه کند ولی چیزی از آن نفهمد، در حالی که با نیم ساعت تمرکز، شاید می توانست مطالب را بیاموزد. کلید اساسی به وجود آمدن تمرکز حواس به کار گرفتن فنونی است که یادگیرنده را در ضمن مطالعه فعال می سازند و موجب ایجاد واکنش(۴۶) هنگام مطالعه می شوند. این فنون عبارتند از:

الف. سؤال کردن: یادگیرنده را هدایت می کند که از طریق آن، به جست و جو بپردازد و آن را به دست آورد.

ب. استنباط کردن: حاصل نتایج و بررسی هایی است که مطالعه کننده از مطالب می گیرد.

ج. تجسم کردن: به کار بردن حواس مطالعه کننده که در حقیقت، به کلمات نویسنده جان می دهد.

د. علامت گذاری: (۴۷) با علامت گذاری و حاشیه نویسی، یادگیرنده فعالیت می کند تا درباره ی ساختمان مطالب مورد مطالعه تصمیم بگیرد.

ه. ربط دادن: یادگیرنده در این قسمت، مطالب نویسنده را با مطالبی که از قبل مطالعه کرده است، ارتباط می دهد.

و. عبارت خوانی: فراگیر در این مرحله، با سرعت مطالب را می خواند که ذهن او از حالت فعال بودن باز نماند تا احساس دل زدگی ایجاد نگردد. حواس پرتی(۴۸)

انواع حواس پرتی

دو نوع حواس پرتی را می توان نام برد که هنگام مطالعه، یادگیرنده را با مشکل مواجه می سازند:

۱. حواس پرتی درونی: این نوع حواس پرتی شامل افکار و اندیشه هایی است که هنگام مطالعه ذهن فراگیر را به خود جلب می کنند و مانع مطالعه ی او می گردند؛ مثل نگرانی در مورد مشکلات شخصی، شغلی، اقتصادی، اجتماعی و انواع خیال پردازی ها.

۲. حواس پرتی بیرونی: عواملی که از بیرون مزاحم یادگیرنده هستند؛ مانند سرو صدا در محیط، نور کم یا خیلی زیاد، سردی یا گرمی نامناسب. عوامل رفع حواس پرتی

برای رفع حواس پرتی، باید انگیزه ی کافی نسبت به مطالعه داشت و برای رفع مسائل و مشکلات درونی، برنامه ریزی نمود؛ محیط مساعد و مناسبی را برای مطالعه انتخاب کرد؛ مانند محیط کتاب خانه برای مطالعه، و حتماً باید برنامه ریزی نمود. در اتخاذ تصمیم و برنامه، باید عواملی را مدّنظر قرار داد تا به اهداف رسید. عواملی که می توانند در این زمینه راه گشا باشند عبارتند از:

الف. برنامه ریزی واقع بینانه: مدت زمانی که برای انجام کاری در نظر می گیرید مناسب باشد؛ مثلاً، کار زیادی را برای وقت محدودی تنظیم نکند که بعدتر بر اثر کمی وقت نتوانید آن را به انجام برسانید و بعد هم ناامید شوید.

ب. پیش بینی امور غیر منتظره: برخی مواقع ممکن است عوامل و کارهای ناخواسته ای به وجود آیند که مانع تحقق اهداف فردگردند. بنابراین، در برنامه ی مطالعه، حتماً باید پیش بینی عوامل غیر مترقبه ای را نمود و وقتی را هم برای آن در نظر گرفت.

ج. تقسیم زمان: برای مطالعه از نظر زمان بندی، باید دقت لازم را به عمل آورد و وقت مطالعه را تقسیم کرد؛ مثلاً، به جای آنکه شش ساعت در یک شب مطالعه کنید، بهتر است در شش شب، هر شب یک ساعت مطالعه کنید.

د. عدم مطالعه مطالب مشابه:با توجه به اصول یادگیری، هرگاه مطالب مورد مطالعه به یکدیگر زیاد شباهت دارند، برای جلوگیری از اشتباه به خاطر شباهت مطالب، سعی شود آنها همزمان با یکدیگر مطالعه نشوند.

ه. استفاده از وقت مناسب: برای یادیگری، بهتر است از ساعات استفاده ی بهینه شود؛ مثلاً، ساعات اولیه ی پس از استراحت، برای یادگیری مناسب تر است تا آخر وقت که فرد خسته است. نکاتی برای به خاطر سپاری بهتر

۱. داشتن هدف: اگر هدف یادگیرنده مشخص و معلوم باشد، مطالب بهتر آموخته می شود؛ زیرا او می داند چه مطلبی را برای چه هدفی می آموزد. «هدف» به معنای نقطه ی پایانی، یعنی: غایت، نهایت، مطلوب،آرمان،آرزو،مقصد و مقصود می باشد. حال اگر فردی که مطلبی را می خواند هدف خاصی نداشته باشد خواندن او سطحی است؛ مانند اینکه روزنامه بخواند و زود رد شود. ولی اگر آن مطالب را بخواهد امتحان بدهد و هدفش یادگیری باشد با دقت، توجه و تمرکز خاصی مطالب را می خواند؛ زیرا هدفش امتحان دادن و موفق شدن است، پس مطالب را بهتر به ذهن می سپارد.

۲. آمادگی: (۴۹) فراگیر برای آموزش مطلب، باید از نظر جسمی و روانی آمادگی لازم را داشته باشد. این مسئله مورد تأکید پیاژه (Piaget) و ثراندایک (Thordike) و دیگر روان شناسان است. ثراندایک قانون «آمادگی» را در کتاب ماهیت اصلی انسان (۵۰) به گونه ی ذیل بیان می کند:

الف. وقتی که شخص آماده است تا عملی را انجام دهد، انجام آن عمل موجب خشنودی اش می شود.

ب. وقتی که شخصی آماده است تا عملی را انجام دهد انجام ندادن آن عمل موجب ناخشنودی اش می شود.

ج. وقتی شخصی آماده نیست تا عملی را انجام دهد، مجبور کردن او به انجام آن عمل، موجب ناخوشنودی اش می شود.

بنابراین، یک کودک عقب مانده آمادگی ذهنی و روانی لازم را برای اینکه ریاضیدان شود، ندارد و تلاش در این زمینه بیهوده است؛ چرا که آمادگی روانی مدّ نظر قرار نگرفته است. یا اینکه یک نابینا بخواهد راننده ی ماهری شود، چون آمادگی جسمی لازم ندارد، این خواسته اش قابل تحقق نیست. پس برای آموختن و به خاطر سپردن، به آمادگی جسمی و روانی نیاز است.

۳. انگیزه و علاقه: اگر فراگیر برای یادگیری میل و رغبت داشته و دقت، توجه و تمرکز بر روی مطالب داشته باشد، بهتر و سریع تر می آموزد. در غیر این صورت، اگر تمام امکانات تربیتی هم آماده باشند و او علاقه ای نداشته باشد چیزی آموخته نمی شود.

۴. اصل «فعالیت»: فراگیر برای آموختن مطالب، باید فعّال باشد و از حالت سستی، تنبلی و بی تفاوتی بیرون آید. معلم باید با فعال نگه داشتن دانش آموزان، آنها را در فعالیت های کلاسی مشارکت دهد و نظام تدریس را از حالت معلم مدار به صورت متعلم مدار درآورد. حضرت علی علیه السلام می فرمایند: «ایها الناس! اعلموا ان کمال الدین طلب العلم و العمل به»؛(۵۱) ای مردم! بدانید کمال ایمان آموختن علم و بدان است. بنابراین، اگر در آموختن مطالب، فعالیت و عمل کردن به آنها وجود نداشته باشد مطالب فراموش می گردند.

۵. دقت و تمرکز: معلم باید دقت دانش آموزان را مورد توجه قرار دهد و فراگیر افکار خود را بر روی مطالب متمرکز سازد و حواس او معطوف به درس باشد. در غیر این صورت، شاگرد چیزی را به ذهن نسپرده و وقت او تلف گردیده؛ زیرا برای به خاطرسپاری، تمرکز حواس لازم و ضروری است.

۶. ارتباط مطالب: اگر مطالب درسی با یکدیگر ارتباط داشته باشند فراگیر مطالب را بهتر می آموزد و این انسجام منطقی بین دروس کمکی است تا دانش آموز شناخت بهتری را به دست آورد. همچنین سعی شود بین مطالب جدید با معلومات قلبی ارتباط برقرار شود.

۷. تمرین و تکرار: هرقدر مطالب بیشتر مورد تمرین قرار گیرند بهتر در ذهن جای می گیرند و دیرتر فراموش می شوند. قانون «تمرین و تکرار» یکی از قوانینی است که ثراندایک آن را مطرح نمود؛ زیرا تکرار مطالب موجب دوام و ثبات آموخته ها می گردد.

۸. اعتماد به نفس: برای رسیدن به اهداف در زندگی، باید به موفقیت ایمان داشت؛ زیرا شک و تردید نسبت به خود و بیان اینکه «حافظه ام ضعیف شده»، «سنم بالا رفته است»، «حافظه ام یاری نمی کند» و مانند آن آغاز تنبلی و سستی است و شخص در این صورت، به خود تلقین می کند که از عهده ی انجام کاری بر نمی آید. بنابراین، اولین قدم «اعتماد به نفس است» تا حافظه تقویت گردد.

۹. استراحت: هنگامی که فرد می خواهد مطلبی را بیاموزد نباید خسته باشد. از این رو، بسیاری از افراد معتقدند:

وقتی از خواب بیدار می شویم و ذهن استراحت لازم را نموده، بهترین وقت مطالعه است. البته تفاوت های زیادی بین افراد در این زمینه وجود دارد، ولی استراحت را نباید از یاد برد و حتی پس از مطالعه هم استراحت لازم است؛ زیرا یادگیری با فاصله طی تحقیقات به عمل آمده، بهتر از یادگیری فشرده و بدون استراحت است.

۱۰. آرامش: برای به خاطر سپردن مطالب، دوری از تنش و اضطراب بسیار مهم است؛ زیرا اضطراب علاوه بر فراموشی، بهداشت روانی فرد را به خطر می اندازد. بنابراین، باید به دور از هیجان، به مطالعه پرداخت.

۱۱. برنامه ریزی: برای اینکه به مطالعه ی دقیق بپردازیم، باید از قبل برنامه ریزی کنیم تا در وقتی مناسب و در مکانی مطلوب با دقت و تمرکز و آمادگی ذهنی، اقدام نماییم. نظم در مطالعه موجب می شود مطالب را بهتر به ذهن بسپاریم.

۱۲. وسایل کمک آموزشی: با توجه به اینکه عموماً یادگیری انسان از طریق دو حس «بینایی» و «شنوایی» صورت می گیرد، بخصوص اینکه حافظه ی بینایی بیشتر افراد از حافظه ی شنوایی قوی تر است، بدین روی، مطلوب است از وسایلی که از طریق بینایی مطالب را به ذهن می سپارند بیشتر استفاده گردد؛ مثل فیلم، تصویر، نقشه و مانند آنها.

برای به خاطر سپاری مطلوب، باید شاگردان را تحریک و تهیج کرد. رسانه های کمک آموزشی بهتر موجب انگیزه و جلب توجه شاگردان نسبت به درس می گردند. متعلمان با صرف شنیدن، مطالب درسی را خوب نمی آموزند؛ زیرا عوامل متعددی موجب حواس پرتی آنان می گردند.

بنابراین، استفاده از وسایل و ابزارهای کمک آموزشی این امکان را به وجود می آورد که شاگردان علاوه بر شنیدن سخنان مربی، به مشاهده ی عینی مطالب نیز بپزدارند.

بنابراین، استفاده از وسایل کمک آموزشی موجب دوام و ثبات آموخته ها می گردد.(۵۲)

آنچه یک دیدن کند ادراک آن

سالها نتوان نمودن با بیان.

۱۳. تصویر سازی ذهنی: (۵۳) هنگامی که مطالب خوانده می شوند بهتر است برای به خاطر سپردن آنها، از «تصویرسازی ذهنی» استفاده گردد تا مدت های زیادی آن مطالب در ذهن باقی بمانند؛ مثلاً، وقتی می خوانیم در جنگل حیوانات وحشی وجود دارند، تصور کنیم که در جنگل هستیم و یک حیوان وحشی را شکار نموده ایم و یا وقتی کلمه ی «شیر» را به کار می بریم شکل آن را در ذهن خود مجسم کنیم.

۱۴. استفاده از حواس گوناگون: هنگامی که می خواهید مطالبی را بیاموزید، صرفاً از حسّ بینایی استفاده نکنید. به کاربردن چند حس موجب دوام آموخته ها می گردد؛ مثلاً، با چشم بخوانیم، مطالب را با صدای بلند تکرار کنیم، و مطالب کلیدی را یادداشت کنیم.

۱۵.فهمیدن به جای حفظ کردن: اگر مطالب را خوب درک کنیم بهتر می توانیم آنها را به ذهن خود بسپاریم تا اینکه به صورت حافظه ی طوطی وار بخوانیم آنها را حفظ کنیم. از این رو، درک و شناخت مطالب موجب می شود تا بهتر یادآوری شوند؛ زیرا رمزگردانی مطالب در حافظه ی بلند مدت به صورت معنایی است ؛ یعنی هنگامی که معنای مطلب به خوبی درک نگردد به شکل

درستی در حافظه ی بلند مدت ، رمزگردانی و اندوزش نمی گردد و زود فراموش می شود. آزوبل(Ausubel) می گوید: «مطالب معنادار» به مطالبی گفته می شود که یادگیرنده بتواند بین آنها و مطالبی که قبلاً آموخته است، نوعی رابطه برقرار نماید. بنابراین، «درک فهم» یعنی: معنادار کردن مطالبی که موجب یادگیری بهتر در حافظه می گردند.

یادآوری می شود که اگر هدف از تحصیل صرفاً به یادسپردن اطلاعات برای اخذ مدرک یا گذر از پایه ای به پایه ی دیگر باشد، چنین رویکردی به حافظه و این گونه به یادسپاری مردود است. ولی اگر هدف این است که از اطلاعات به ذهن سپرده شده برای انواعی از عملیات ذهنی استفاده شود، چنین هدفی عاقلانه و منطقی است.

عملیات ذهنی در انسان شامل عواملی است همچون:

استدلال، تجزیه و تحلیل، استنباط، تفسیر و تحلیل، انتقال و مانند آن. افزون بر این، انسانها با سپردن اطلاعات به حافظه، زمینه های خلاقیت را ایجاد می کنند.

پرورش دهندگان خلاقیت بر این باورند که هرقدر انسان در حافظه ی خود، اطلاعات را بیشتر به صورت معنادار اندوخته باشد، بر میزان خلاقیت او افزوده می شود.

بنابراین، هدف اساسی فهمیدن مطالب و معنادار کردن اطلاعات دریافتی در حافظه و انتقال مطلوب آنهاست.(۵۴)

در متون اسلامی نیز برای تقویت حافظه و عدم فراموشی مطالب زیادی بیان شده است. برای نمونه، در مفاتیح الجنان، به بهداشت جسمی و روانی در این زمینه توجه خاصی شده است؛ مثلاً، برای افزایش حافظه در بعد روانی به خواندن قرآن و روزه گرفتن، و در بعد جسمانی، به خوردن عسل و عدس توصیه شده است.(۵۵) نتیجه گیری

با عنایت به مطالب عنوان شده در زمینه ی حافظه و فراموشی، می توان نتیجه گرفت که برای ثبت و ضبط اطلاعات در ذهن، سه مرحله صورت می گیرد: ابتدا مطالب رمزگردانی شده، بعد ذخیره می گردند و در نهایت، هنگام نیاز، بازیابی می شوند. برخی مواقع مطالب هنگام نیاز، به ذهن نمی آیند و فراموشی به فرد دست می دهد که می تواند به دلیل تداخل مطالب، گذشت زمان، هیجانات منفی، خاطرات ناخوشایند و یا زوال حافظه باشد.

بنابراین، برای جلوگیری از فراموشی، باید به نکاتی توجه کرد؛ از جمله: داشتن هدف، آمادگی، انگیزه، فعالیت، دقت و تمرکز، ارتباط مطالب، تمرین و تکرار، اعتماد به نفس، استراحت، آرامش، برنامه ریزی، استفاده از وسایل کمک آموزشی، تصویرسازی ذهنی، استفاده از حواس گوناگون، و فهمیدن به جای حفظ کردن. در ضمن، باید به بهداشت جسمی و روانی در جهت حفظ مطالب و جلوگیری از فراموشی عنایت داشت. پی نوشت ها:

۱- حمزه گنجی، روان شناسی عمومی، چ دوم، تهران، بعثت، ۱۳۷۲، ص ۱۴۸.

۲- nonsense syllable.

۳-علی اصغر احمدی و محمد تقی فراهانی، روان شناسی عمومی، تهران، مرکز تربیت معلم، ۱۳۶۸، ص ۱۴۳.

۴- sensory memory.

۵- بی. آر. هرگنهان، مقدمه ای بر نظریه های یادگیری، ترجمه ی علی اکبر سیف، چ چهارم، تهران، دوران، ۱۳۷۷، ص ۴۲۳.

۶- short-term memory.

۷- Image mental image.

۸- ریتا. ال. اتکینسون، زمینه ی روان شناسی هیلگارد، ترجمه محمد تقی براهنی و دیگران، چ دوم، تهران، رشد، ۱۳۷۵، ج۱، ص ۴۰۴.

۹- segmentation.

۱۰- long-term menory.

۱۱- بی. آر. هرگنهان، پیشین، ص ۴۳۳.

۱۲- ریتا. ال. اتکینسون، پیشین، ص۴۲۱.

۱۳- coding.

۱۴- رابرت گانیه، شرایط یادگیری، ترجمه ی جعفر نجفی زند، تهران، رشد، ۱۳۷۴، ص ۱۱۴.

۱۵-encoding.

۱۶- storage.

۱۷-retrieval.

۱۸- ریتا. ال. اتکینسون، پیشین، چ دهم، ص۴۰۲.

۱۹- sense organs.

۲۰- بی. آر. هرگنهان، پیشین، ص ۴۱۵.

۲۱- ribonucleic acid.

۲۲- epileptic.

۲۳- علی اکبر سیف، روان شناسی پرورشی، چ چهارم، تهران، آگاه؛ ۱۳۶۸، ص ۲۹۵.

۲۴. recognition.

۲۵- حمزه گنجی، پیشین، ص ۱۴۸.

۲۶- علی اصغر احمدی ، فطرت بنیان روان شناسی اسلامی، تهران، امیرکبیر، ۱۳۶۲، ص ۱۳۰.

۲۷- interferenc.

۲۸- proactive inhibition.

۲۹- retroactive inhibition.

۳۰- رابرت گانیه، پیشین، ص ۷۰.

۳۱- saturation.

۳۲- psychoanaiysis.

۳۳- free associat ion.

۳۴- نرمان ل. مان. اصول روان شناسی، ترجمه ی محمود ساعتچی، چ هشتم، تهران، امیرکبیر، ۱۳۶۵، ج۲، ص ۲۰۴.

۳۵- anxiety.

۳۶- centralization.

۳۷- amnesia.

۳۸-distortion.

۳۹- مرکز مطالعات اسلامی استراسبرگ، مغز متفکر شیعه، چ شانزدهم، تهران، جاویدان، ۱۳۷۱، .ص ۵۸۴

۴۰-نرمال ، ل ، مان ، پیشین ، ص ۱۹۹ .

۴۱- retention.

۴۲- feasible.

۴۳-concepl.

۴۴- عین الله خادمی، مطالعه ی روشمند، چ دوم، قم، پارسایان، ۱۳۸۰، ص ۶۸.

۴۵- distraction.

۴۶- react ion.

۴۷- mark.

۴۸-distrcrtion.

۴۹-readiness.

۵۰- بی. آر. هرگنهان، پیشین، ص ۸۶.

۵۱و۵۲-حمید جعفریان/ راهبردهای تدریس و فنون معلمی، قم، گاه سحر، ۱۳۸۵، ص ۱۰ /ص ۳۵.

۵۳- mental image.

۵۴- محمد احدیان و محرم آقازاده، روش های نوین تدریس، تهران، آییژ، ۱۳۷۸، ص۲۲۷.

۵۵- شیخ عباس قمی، مفاتیح الجنان، قم، پرتو، ۱۳۸۴، ص۱۰۸۹.

منبع:مجله ی معرفت

### محروم، زجر کشیده و فراموش شده

نویسنده: محمدرضا هادیلو

معلولان و سالمندان همچنان با مشکلات عدیده ای برای ادامه حیات خود مواجه اند که این مسأله نشأت گرفته از عدم توجه جدی مسوولان به مسایل این قشر از جامعه است.

مسوولان همه اذعان می کنند که به فکر این قشر جامعه هستند و جملگی از کارهای انجام شده و در دست اقدام صحبت می کنند اما در عمل هیچ خبری از رفاه و آسایش برای معلولان و سالمندان نیست.

رییس کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی در حالی از افزایش دو برابری حقوق معلولان تحت پوشش سازمان بهزیستی خبر می دهد که معاون توانبخشی بهزیستی کل کشور اذعان داشت این بودجه هنوز در اختیار سازمان قرار نگرفته و بهزیستی همچنان در زمینه اسکان معلولان با کمبود شدید بودجه روبه رو است.

به گفته رییس کمیسیون اجتماعی مجلس، اختصاص بودجه ??? میلیارد تومانی برای تأمین نیازهای سالمندان و معلولان از جمله اقدامات مهم مجلس شورای اسلامی بوده و از طرف دیگر مجلس معتقد است؛ باید بیشترین توجه جامعه به سوی این قشر محروم و زجر کشیده معطوف شود.

نباید فراموش کرد که سالمندان در دوره خاصی از تاریخ برای کشورمان خدمات رسانی بسیاری انجام داده اند. حالا بی توجهی به آن ها دور از انصاف است و باید بحث رسیدگی به مشکلات و کمبودهای معلولان مورد توجه خاص قرار گیرد.

هر چند در برنامه سوم نگاه به نیاز سالمندان مورد توجه قرار نگرفته بود اما در برنامه چهارم قرار بر این است که آن ها مورد توجه جدی تری قرار گیرند. البته در این جا نیز مجبوریم به آمار اکتفا کنیم و اگر آمارها بگویند وضع بهتر شده ما هم چشم به واقعیات ببندیم و بگوییم، «آری! بهتر شده».

هر چند از سال ?? به بعد آماری دقیق از این قشر از جامعه در دست نیست، اما آمار موجود بهزیستی از وجود ?? هزار سالمند خبر

می دهد که در مراکز مختلف سراسر کشور تحت پوشش هستند.

البته حدود پنج هزار سالمند با طرح پوشش در منازل از خدمات سازمان بهزیستی بهره می برند و تعداد معلولان تحت پوشش بهزیستی بالغ بر ??? هزار نفر اعلام شده.

با توجه به هرم سنی جامعه جوان کشور، آن چه مهم به نظر می رسد اولویت بندی میان نیازهای گروه های مختلف سنی است.

عده ای در بحث اسکان سالمندان و معلولان براین باورند که جوانان سالم و بدون اسکان مناسب نیز نباید از بودجه های دولتی بدون بهره بمانند و حتی عده ای دیگر معتقدند با وجود معضل کمبود شدید مسکن برای جوانان، بهتر است اول این مشکل حل شود و سپس برای اسکان سالمندان و معلولان تدبیری اندیشید!

اما دکتر رجب صمدی، روانپزشک و مدیر کل بهزیستی استان تهران ضمن اشاره به اقدامات و نیازمندی های بهزیستی در این خصوص می گوید: «برخورد گروه های سنی مختلف با معلولان و سالمندان نیز باید همچون جمعیت جوان و سالم باشد و باید همه در کنار هم زندگی کنند، به طوری که ضدفرهنگ ترحم به این قشر از افراد جامعه از بین برود؛ چون این موضوع به هیچ عنوان به نفع آن ها و جامعه نیست. این افراد نیز همچون جوانان و افراد سالم جامعه حق اسکان دارند در حالی که هنوز افراد مختلف جامعه این امر را به طور جدی نپذیرفته اند.»

اما با گذری بر جامعه حقیقت بیشتر نمایان شده و بهتر می توان به مشکلات و نیازهای سالمندان و معلولان پی برد.

از آن جایی که در بسیاری از مناطق هنوز برای اسکان و هزینه های اولیه زندگی سالمندان و معلولان برنامه عملی جدی صورت نگرفته، بسیاری از این افراد به راه هایی نظیر تکدی گری و ایجاد حس ترحم افراد گوناگون جهت تأمین معیشت رو آورده اند، در حالی که این فعالیت آن ها از هیچ بعدی مناسب جامعه نیست.

اگر این اشخاص از عزت نفس مناسبی برخودار نباشند، تنگناهای مالی و رفتار ترحم آمیز افراد جامعه بر این مشکلات دامن خواهد زد.

این وظیفه بزرگ و سنگین برعهده دولت است، چون سازمان ها بدون پشتوانه های مالی راه به جایی نخواهند برد.باید پذیرفت که اگر از امروز به فکر حمایت از سالمندان و معلولان نباشیم. قشر عظیم جوان امروز، فردا به جرگه سالمندان خواهند پیوست.

منبع:www.javannewspaper.com

محروم، زجر کشیده و فراموش شده

نویسنده: محمدرضا هادیلو معلولان و سالمندان همچنان با مشکلات عدیده ای برای ادامه حیات خود مواجه اند که این مسأله نشأت گرفته از عدم توجه جدی مسوولان به مسایل این قشر از جامعه است.

مسوولان همه اذعان می کنند که به فکر این قشر جامعه هستند و جملگی از کارهای انجام شده و در دست اقدام صحبت می کنند اما در عمل هیچ خبری از رفاه و آسایش برای معلولان و سالمندان نیست.

رییس کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی در حالی از افزایش دو برابری حقوق معلولان تحت پوشش سازمان بهزیستی خبر می دهد که معاون توانبخشی بهزیستی کل کشور اذعان داشت این بودجه هنوز در اختیار سازمان قرار نگرفته و بهزیستی همچنان در زمینه اسکان معلولان با کمبود شدید بودجه روبه رو است.

به گفته رییس کمیسیون اجتماعی مجلس، اختصاص بودجه ??? میلیارد تومانی برای تأمین نیازهای سالمندان و معلولان از جمله اقدامات مهم مجلس شورای اسلامی بوده و از طرف دیگر مجلس معتقد است؛ باید بیشترین توجه جامعه به سوی این قشر محروم و زجر کشیده معطوف شود.

نباید فراموش کرد که سالمندان در دوره خاصی از تاریخ برای کشورمان خدمات رسانی بسیاری انجام داده اند. حالا بی توجهی به آن ها دور از انصاف است و باید بحث رسیدگی به مشکلات و کمبودهای معلولان مورد توجه خاص قرار گیرد.

هر چند در برنامه سوم نگاه به نیاز سالمندان مورد توجه قرار نگرفته بود اما در برنامه چهارم قرار بر این است که آن ها مورد توجه جدی تری قرار گیرند. البته در این جا نیز مجبوریم به آمار اکتفا کنیم و اگر آمارها بگویند وضع بهتر شده ما هم چشم به واقعیات ببندیم و بگوییم، «آری! بهتر شده».

هر چند از سال ?? به بعد آماری دقیق از این قشر از جامعه در دست نیست، اما آمار موجود بهزیستی از وجود ?? هزار سالمند خبر می دهد که در مراکز مختلف سراسر کشور تحت پوشش هستند.

البته حدود پنج هزار سالمند با طرح پوشش در منازل از خدمات سازمان بهزیستی بهره می برند و تعداد معلولان تحت پوشش بهزیستی بالغ بر ??? هزار نفر اعلام شده.

با توجه به هرم سنی جامعه جوان کشور، آن چه مهم به نظر می رسد اولویت بندی میان نیازهای گروه های مختلف سنی است.

عده ای در بحث اسکان سالمندان و معلولان براین باورند که جوانان سالم و بدون اسکان مناسب نیز نباید از بودجه های دولتی بدون بهره بمانند و حتی عده ای دیگر معتقدند با وجود معضل کمبود شدید مسکن برای جوانان، بهتر است اول این مشکل حل شود و سپس برای اسکان سالمندان و معلولان تدبیری اندیشید!

اما دکتر رجب صمدی، روانپزشک و مدیر کل بهزیستی استان تهران ضمن اشاره به اقدامات و نیازمندی های بهزیستی در این خصوص می گوید: «برخورد گروه های سنی مختلف با معلولان و سالمندان نیز باید همچون جمعیت جوان و سالم باشد و باید همه در کنار هم زندگی کنند، به طوری که ضدفرهنگ ترحم به این قشر از افراد جامعه از بین برود؛ چون این موضوع به هیچ عنوان به نفع آن ها و جامعه نیست. این افراد نیز همچون جوانان و افراد سالم جامعه حق اسکان دارند در حالی که هنوز افراد مختلف جامعه این امر را به طور جدی نپذیرفته اند.»

اما با گذری بر جامعه حقیقت بیشتر نمایان شده و بهتر می توان به مشکلات و نیازهای سالمندان و معلولان پی برد.

از آن جایی که در بسیاری از مناطق هنوز برای اسکان و هزینه های اولیه زندگی سالمندان و معلولان برنامه عملی جدی صورت نگرفته، بسیاری از این افراد به راه هایی نظیر تکدی گری و ایجاد حس ترحم افراد گوناگون جهت تأمین معیشت رو آورده اند، در حالی که این فعالیت آن ها از هیچ بعدی مناسب جامعه نیست.

اگر این اشخاص از عزت نفس مناسبی برخودار نباشند، تنگناهای مالی و رفتار ترحم آمیز افراد جامعه بر این مشکلات دامن خواهد زد.

این وظیفه بزرگ و سنگین برعهده دولت است، چون سازمان ها بدون پشتوانه های مالی راه به جایی نخواهند برد.باید پذیرفت که اگر از امروز به فکر حمایت از سالمندان و معلولان نباشیم. قشر عظیم جوان امروز، فردا به جرگه سالمندان خواهند پیوست.

منبع:www.javannewspaper.com

### زندگی با اعصابی خط خطی

آخرین باری که عصبانی شدید را به یاد می آورید؟! امروز صبح؟ دیروز و یا شاید هرروز و هر ثانیه این اتفاق برای شما می افتد و اطرافیانتان شما را به عنوان یک فرد عصبانی می شناسند که باید وقتی از کنار شما می گذرند مواظب باشند پایشان را به اصطلاح، روی دم، شما نگذارند یا اینکه به عنوان فردی آرام و صبور شناخته شده اید؟

«پیمان »۲۹ ساله درباره خودش می گوید: من آدم عصبانی مزاجی هستم و می دانم این ضعف بسیار بزرگی است. اما به جایی رسیده ام که حتی با یک اشاره و حرف کوچک منفجر می شوم و دیگر اصلا نمی توانم جلوی عکس العمل خودم را بگیرم، توی رودخانه ای می افتم که با شتاب می رود و هرچه سر راهش است را نابود می کند. باعث خجالت است اما گاهی حرف هایی را می زنم که حتی نمی توانم درحالت آرامش لحظه ای به آنها فکر کنم. اما «مریم »۲۲ ساله دانشجوی گیاه پزشکی، در هنگام عصبانیت رفتار کنترل شده ای دارد. «مریم» می گوید: سعی می کنم در مواقعی که عصبانی می شوم سریعا فرد و یا محیطی را که باعث به وجودآمدن این حس در من شده است را ترک کنم. «نیما »۳۲ ساله کارمند، به آخرین باری که عصبانی شده فکر می کند و بعد از گذشت چند لحظه می گوید: همین دیشب! چند دقیقه ای از صحبت تلفنی با یکی از دوستانم نگذشته بود که با شنیدن حرفی که اصلا انتظارش را نداشتم برآشفته شدم. ولی «امید» می گوید: من به ندرت عصبانی می شوم چون همیشه سعی کرده ام از افرادی که باعث عصبانیت من می شوند دوری کنم و اصلا لزومی هم نمی بینم آدم ها را امر و نهی کنم و به راحتی به آدم ها نزدیک و یا از آنها دور می شوم، با این حال خیلی مواقع پیش آمده است که.... «امید» باز هم به فکر فرومی رود و با لبخند می گوید: دوستانم می گویند تو آتش زیر خاکستری! آرامی و صبور اما خدا نکند آن روز و لحظه ای برسد که از دست کسی و یا چیزی عصبانی شوم دیگر نه می فهمم چه می گویم و نه می فهمم چه می کنم.! «شیدا» در هنگام عصبانیت فریاد می زند. آن قدر فریاد می زند تا تخلیه شود و فردای آن روز صبح صدایش اصلا بیرون نمی آید. «سیما» به درون خودش فرو می رود، صورتش خیس می شود و دستانش سرد می شوند. «سیما» از روی صندلی به پایین می افتد و دستان یخ زده اش کمک می خواهند. پزشک به «سیما» می گوید: باید عصبانیت و یا هرحس دیگری که داری را تا جایی که امکان دارد بروز دهی وگرنه؟! خلاصه اینکه سوال و جواب ها به اینجا می رسد که در این روزگار جوانان ;جوانانی که من و تو و علی و کیوان و هزار اسم آشنا و ناآشنای دیگر هستیم به راحتی و به وفور عصبانی می شویم و بسیاری از ما در بسیاری از مواقع از کوره به در می رویم. بعضی از آمارها می گویند: حدود ۵۳ درصد جوانان ایرانی روحیه پرخاشگری دارند و حدود ۵۵ درصد خشم نهفته دارند و این آمار نسبت به سالیان قبل نشان می دهد که آستانه تحمل جوانانی که شاید من و تو باشیم کاهش یافته و این یعنی خط قرمز!

عصبانیت یعنی...

عصبانیت به حالت هیجانی اطلاق می شود که می تواند خفیف، شدید و یا ویرانگر و مخرب باشد. اگر به زمان عصبانیت خود و یا دیگران فکر کنید می بینید که در این لحظه فشار خون افراد، ضربان قلب بالا می رود. همچنین مقدار زیادی انرژی از آدرنالین و نورآدرنالین تولید می شود که باعث برانگیختگی شدید فیزیولوژیکی می شود و جاندار را برای عملی چون فرار یا جنگ آماده می کند. دکتر «فدایی» روانشناس درباره علت های عصبانی شدن سریع جوانان می گوید: بسیاری از این افراد قند خون پایینی دارند و از این موضوع بی اطلاع هستند.به این علت سریعا در مقابل اعمال دیگران واکنش های تند و عصبی نشان می دهند. دکتر «فدایی» دیگر عوامل محیطی را بدخوابی، سر و صدا و گرمای هوا، خستگی و آلودگی و ازدحام ذکر می کند.

قمر در عقرب

وقت ناهار است. همگی دور یک میز نشسته ایم. به ظاهر آرام اما هرکدامامان در درونمان احساس ناآرامی و ناامنی داریم. سر صحبت که باز می شود هر کدامامان در همین چند لحظه قبل و یا روز پیش یک مشاجره بزرگ و یا کوچک را پشت سرگذاشته ایم. در حال تعریف کردن خاطرات مشاجره «ایمان» هستیم که به ناگاه کسی از میز پشت سر می گوید: چرا همه امروز عصبانی اند! از این حرف خنده مان می گیرد. «ساناز» می گوید: اوضاع قمر در عقرب شده. با این حرف خنده مان می گیرد. اما «ساناز» با جدیت به حرفش ادامه می دهد و می گوید: بعضی وقت ها اجرام آسمانی طوری قرار می گیرند که انرژی بدی به موجودات زنده می رسد و کارها به هم گره می خورد. باور نمی کنید؟ اما یکی دیگر از بچه ها نظر دیگری دارد. «شهرام» می گوید: به خاطر آلودگی هوا است که این همه متشنج و ناآرام هستیم و خیلی زود با کوچکترین حرفی از خود بی خود می شویم. میز ناهار را که

ترک می کنیم به همدیگر قول داده ایم برای آمدن باران دعا کنیم و به خانه که رسیدیم با برگ های سبز گلدان های خانه حرف بزنیم. از این فکر خنده مان می گیرد اما همگی آرام تر شده ایم!

فرهنگ عصبانیت

دکتر «فدایی» اما ریشه عصبانیت افراد را در عوامل فرهنگی هم می داند. او می گوید: مردم اروپای شمالی آموخته اند احساسات خود را کنترل کنند و کمتر بروز بدهند اما مردم جنوب اروپا و یا بخصوص خاورمیانه نشان دادن هیجانات شدید جزو فرهنگ آنها شده است. این روانشناس همچنین به نقش بسیارموثر محیط خانه و خانواده در بروز رفتار اشاره می کند و می گوید: بسیاری از جوانان ما در محیطی بزرگ می شوند که رفتار پرخاشگرانه و عکس العمل نشان دادن فیزیکی را یاد می گیرند و بعدها در مقابل دیگران هم با این شیوه عمل می کنند.

بشقاب های شکسته و دستان بریده

شیشه های بزرگ تکه تکه می شدند و روی زمین می ریختند. مادر با صورت سفیدشده از ترس دست پدر را می کشید و امیرعلی تکیه داده به دیوار از ترس می لرزید. امیرعلی سال های سال است تنش از به یاد آوردن این خاطره که از چهار سالگی تا ۳۴ سالگی او را همراهی کرده، می لرزد. امیرعلی که چهره پدر را همیشه با گره ای از اخم در پیشانی به یاد می آورد، می گوید: آدم عصبانی نیستم. اما زودرنج و تا حدی هم ترسو هستم. اما اینها تقصیر من نیست تقصیر خانه گرم و داغی است که درآن بزرگ شدم. خانه ای که همیشه پدر به هر بهانه ای شیشه هایش را می شکست، بشقاب های یادگاری را به این سو و آن سو پرتاب می کرد و من می ماندم و مادر با چشمان قرمز و دستان بریده بریده لالایی می خواند.

آرامش پس از توفان

آرامش پس از توفان بازنگشت. سایه دراز و بی قواره روی دیوارها نبود و چهاردیواری سیاه جایی برای نفس کشیدن باقی نگذاشته بود. «حمید» دستی بر میله های آهنی پنجره کشید و صدای فریاد برادر را شنید و چاقویی را دید که در دستان خودش، خود خودش زوزه مرگ و جدایی می کشند. روی دیوار زندان درون آینه ریخته شده خودش را نگاه کرد که نمی شناخت، خودی که اصلا شبیه خودش نبود. خودی که قاتل بود اما نبود! عصبانیت رگ های گردنش را برجسته کرده بود، هیچ صدایی نمی شنید حتی صدای فریاد مادر را که میان هر دوشان می دوید و التماس می کرد تا دست از دعوا و جر و بحث همیشگی بردارند. چاقو روی زمین افتاده بود و دستان حمید قرمز شده بود از خونی که او نریخته بود. قاضی با صدای بلند گفت: قاتل و «حمید» از مادر پرسید قاتل را با چه قافی باید نوشت!

پاسخ طبیعی اما نادرست

عصبانیت یک پاسخ طبیعی به تهدیدها است و همیشه میزانی از عصبانیت برای ادامه زندگی لازم است اما این میزان را نمی توان به هر حدی که خواست تغییرداد. مثلا نمی توان به هر فرد و یا شیئی که ما را عصبانی می کند حمله کرد. بسیاری می گویند در زمان عصبانیت قدرت تفکر را از دست می دهند و آنچه انجام می دهند کاملا غیرارادی است. اما دکترفدایی این ادعا را کذب می داند و می گوید: همیشه می توان بر عصبانیت چیره شد با کارهایی چون: بهبود بخشیدن عوامل محیطی، دور شدن از افرادی که باعث ناراحتی ما می شوند، فکرکردن به تجربیات قبلی که عصبانیت باعث چه شکست هایی شد.

افتادن از روی خط نازک زندگی

با عصبانیت از خواب بیدار می شویم. روی برنامه هایی که داریم، روی خط زندگی مان راه می رویم و نمی دانیم که با اعصاب خط خطی بیشتر از روی خط ها می افتیم. بیشتر به اطرافیانمان برخورد می کنیم. «مهرداد» دستگاه اعصاب سنج را میان جمع میهمانان می گذارد تا ببیند چه کسی اعصاب قوی تری دارد. میله های آهنی به هم برخورد می کنند و قرمز می شوند. آتش روشن می شود و ناخواسته می سوزیم. آلودگی هوا رنجمان می دهد، جو سنگین خانه و یا مدیری که عذابمان می دهد، حقوقی که کفاف زندگی ما را نمی دهد و دوستی که از دست می دهیم ؛همه چیزهایی که از آنها گریزی نیست. اگر تنها به این زمین و زمان بیندیشیم، همه چیز عصبانی و عصبانی ترمان می کند، اگر به مهربانی وصل نشویم که پایان ناپذیر است، مهربانی که می بخشد و با بخشش او زمین ها تر می شوند و آتش کینه ها خاموش. لیوان سرد و خنک آب را سربکش و به مهربانی فکر کن که در دست من و تو جوانه می زند، اگر با اعصابی آرام روی این خط باریک زندگی راه برویم و کمتر به هم تنه بزنیم!

منبع:روزنامه ابتکار

زندگی با اعصابی خط خطی

آخرین باری که عصبانی شدید را به یاد می آورید؟! امروز صبح؟ دیروز و یا شاید هرروز و هر ثانیه این اتفاق برای شما می افتد و اطرافیانتان شما را به عنوان یک فرد عصبانی می شناسند که باید وقتی از کنار شما می گذرند مواظب باشند پایشان را به اصطلاح، روی دم، شما نگذارند یا اینکه به عنوان فردی آرام و صبور شناخته شده اید؟

«پیمان »۲۹ ساله درباره خودش می گوید: من آدم عصبانی مزاجی هستم و می دانم این ضعف بسیار بزرگی است. اما به جایی رسیده ام که حتی با یک اشاره و حرف کوچک منفجر می شوم و دیگر اصلا نمی توانم جلوی عکس العمل خودم را بگیرم، توی رودخانه ای می افتم که با شتاب می رود و هرچه سر راهش است را نابود می کند. باعث خجالت است اما گاهی حرف هایی را می زنم که حتی نمی توانم درحالت آرامش لحظه ای به آنها فکر کنم. اما «مریم »۲۲ ساله دانشجوی گیاه پزشکی، در هنگام عصبانیت رفتار کنترل شده ای دارد. «مریم» می گوید: سعی می کنم در مواقعی که عصبانی می شوم سریعا فرد و یا محیطی را که باعث به وجودآمدن این حس در من شده است را ترک کنم. «نیما »۳۲ ساله کارمند، به آخرین باری که عصبانی شده فکر می کند و بعد از گذشت چند لحظه می گوید: همین دیشب! چند دقیقه ای از صحبت تلفنی با یکی از دوستانم نگذشته بود که با شنیدن حرفی که اصلا انتظارش را نداشتم برآشفته شدم. ولی «امید» می گوید: من به ندرت عصبانی می شوم چون همیشه سعی کرده ام از افرادی که باعث عصبانیت من می شوند دوری کنم و اصلا لزومی هم نمی بینم آدم ها را امر و نهی کنم و به راحتی به آدم ها نزدیک و یا از آنها دور می شوم، با این حال خیلی مواقع پیش آمده است که.... «امید» باز هم به فکر فرومی رود و با لبخند می گوید: دوستانم می گویند تو آتش زیر خاکستری! آرامی و صبور اما خدا نکند آن روز و لحظه ای برسد که از دست کسی و یا چیزی عصبانی شوم دیگر نه می فهمم چه می گویم و نه می فهمم چه می کنم.! «شیدا» در هنگام عصبانیت فریاد می زند. آن قدر فریاد می زند تا تخلیه شود و فردای آن روز صبح صدایش اصلا بیرون نمی آید. «سیما» به درون خودش فرو می رود، صورتش خیس می شود و دستانش سرد می شوند. «سیما» از روی صندلی به پایین می افتد و دستان یخ زده اش کمک می خواهند. پزشک به «سیما» می گوید: باید عصبانیت و یا هرحس دیگری که داری را تا جایی که امکان دارد بروز دهی وگرنه؟! خلاصه اینکه سوال و جواب ها به اینجا می رسد که در این روزگار جوانان ؛جوانانی که من و تو و علی و کیوان و هزار اسم آشنا و ناآشنای دیگر هستیم به راحتی و به وفور عصبانی می شویم و بسیاری از ما در بسیاری از مواقع از کوره به در می رویم. بعضی از آمارها می گویند: حدود ۵۳ درصد جوانان ایرانی روحیه پرخاشگری دارند و حدود ۵۵ درصد خشم نهفته دارند و این آمار نسبت به سالیان قبل نشان می دهد که آستانه تحمل جوانانی که شاید من و تو باشیم کاهش یافته و این یعنی خط قرمز! عصبانیت یعنی...

عصبانیت به حالت هیجانی اطلاق می شود که می تواند خفیف، شدید و یا ویرانگر و مخرب باشد. اگر به زمان عصبانیت خود و یا دیگران فکر کنید می بینید که در این لحظه فشار خون افراد، ضربان قلب بالا می رود. همچنین مقدار زیادی انرژی از آدرنالین و نورآدرنالین تولید می شود که باعث برانگیختگی شدید فیزیولوژیکی می شود و جاندار را برای عملی چون فرار یا جنگ آماده می کند. دکتر «فدایی» روانشناس درباره علت های عصبانی شدن سریع جوانان می گوید: بسیاری از این افراد قند خون پایینی دارند و از این موضوع بی اطلاع هستند.به این علت سریعا در مقابل اعمال دیگران واکنش های تند و عصبی نشان می دهند. دکتر «فدایی» دیگر عوامل محیطی را بدخوابی، سر و صدا و گرمای هوا، خستگی و آلودگی و ازدحام ذکر می کند. قمر در عقرب

وقت ناهار است. همگی دور یک میز نشسته ایم. به ظاهر آرام اما هرکداممان در درونمان احساس ناآرامی و ناامنی داریم. سر صحبت که باز می شود هر کداممان در همین چند لحظه قبل و یا روز پیش یک مشاجره بزرگ و یا کوچک را پشت سرگذاشته ایم. در حال تعریف کردن خاطرات مشاجره «ایمان» هستیم که به ناگاه کسی از میز پشت سر می گوید: چرا همه امروز عصبانی اند! از این حرف خنده مان می گیرد. «ساناز» می گوید: اوضاع قمر در عقرب شده. با این حرف خنده مان می گیرد. اما «ساناز» با جدیت به حرفش ادامه می دهد و می گوید: بعضی وقت ها اجرام آسمانی طوری قرار می گیرند که انرژی بدی به موجودات زنده می رسد و کارها به هم گره می خورد. باور نمی کنید؟ اما یکی دیگر از بچه ها نظر دیگری دارد. «شهرام» می گوید: به خاطر آلودگی هوا است که این همه متشنج و ناآرام هستیم و خیلی زود با کوچکترین حرفی از خود بی خود می شویم. میز ناهار را که

ترک می کنیم به همدیگر قول داده ایم برای آمدن باران دعا کنیم و به خانه که رسیدیم با برگ های سبز گلدان های خانه حرف بزنیم. از این فکر خنده مان می گیرد اما همگی آرام تر شده ایم! فرهنگ عصبانیت

دکتر «فدایی» اما ریشه عصبانیت افراد را در عوامل فرهنگی هم می داند. او می گوید: مردم اروپای شمالی آموخته اند احساسات خود را کنترل کنند و کمتر بروز بدهند اما مردم جنوب اروپا و یا بخصوص خاورمیانه نشان دادن هیجانات شدید جزو فرهنگ آنها شده است. این روانشناس همچنین به نقش بسیارموثر محیط خانه و خانواده در بروز رفتار اشاره می کند و می گوید: بسیاری از جوانان ما در محیطی بزرگ می شوند که رفتار پرخاشگرانه و عکس العمل نشان دادن فیزیکی را یاد می گیرند و بعدها در مقابل دیگران هم با این شیوه عمل می کنند. بشقاب های شکسته و دستان بریده

شیشه های بزرگ تکه تکه می شدند و روی زمین می ریختند. مادر با صورت سفیدشده از ترس دست پدر را می کشید و امیرعلی تکیه داده به دیوار از ترس می لرزید. امیرعلی سال های سال است تنش از به یاد آوردن این خاطره که از چهار سالگی تا ۳۴ سالگی او را همراهی کرده، می لرزد. امیرعلی که چهره پدر را همیشه با گره ای از اخم در پیشانی به یاد می آورد، می گوید: آدم عصبانی نیستم. اما زودرنج و تا حدی هم ترسو هستم. اما اینها تقصیر من نیست تقصیر خانه گرم و داغی است که درآن بزرگ شدم. خانه ای که همیشه پدر به هر بهانه ای شیشه هایش را می شکست، بشقاب های یادگاری را به این سو و آن سو پرتاب می کرد و من می ماندم و مادر با چشمان قرمز و دستان بریده بریده لالایی می خواند. آرامش پس از توفان

آرامش پس از توفان بازنگشت. سایه دراز و بی قواره روی دیوارها نبود و چهاردیواری سیاه جایی برای نفس کشیدن باقی نگذاشته بود. «حمید» دستی بر میله های آهنی پنجره کشید و صدای فریاد برادر را شنید و چاقویی را دید که در دستان خودش، خود خودش زوزه مرگ و جدایی می کشند. روی دیوار زندان درون آینه ریخته شده خودش را نگاه کرد که نمی شناخت، خودی که اصلا شبیه خودش نبود. خودی که قاتل بود اما نبود! عصبانیت رگ های گردنش را برجسته کرده بود، هیچ صدایی نمی شنید حتی صدای فریاد مادر را که میان هر دوشان می دوید و التماس می کرد تا دست از دعوا و جر و بحث همیشگی بردارند. چاقو روی زمین افتاده بود و دستان حمید قرمز شده بود از خونی که او نریخته بود. قاضی با صدای بلند گفت: قاتل و «حمید» از مادر پرسید قاتل را با چه قافی باید نوشت! پاسخ طبیعی اما نادرست

عصبانیت یک پاسخ طبیعی به تهدیدها است و همیشه میزانی از عصبانیت برای ادامه زندگی لازم است اما این میزان را نمی توان به هر حدی که خواست تغییرداد. مثلا نمی توان به هر فرد و یا شیئی که ما را عصبانی می کند حمله کرد. بسیاری می گویند در زمان عصبانیت قدرت تفکر را از دست می دهند و آنچه انجام می دهند کاملا غیرارادی است. اما دکترفدایی این ادعا را کذب می داند

و می گویـد: همیشه می توان بر عصـبانیت چیره شد با کارهایی چون: بهبود بخشـیدن عوامل محیطی، دور شدن از افرادی که باعث ناراحتی ما می شوند، فکرکردن به تجربیات قبلی که عصبانیت باعث چه شکست هایی شد. افتادن از روی خط نازک زندگی بـا عصـبانیت از خواب بیـدار می شویم. روی برنـامه هایی که داریم، روی خط زنـدگی مان راه می رویم و نمی دانیم که با اعصاب خط خطی بیشـتر از روی خط هـا می افتیم. بیشـتر به اطرافیانمـان برخورد می کنیم. «مهرداد» دسـتگاه اعصـاب سـنج را میـان جمع میهمانان می گذارد تا ببیند چه کسی اعصاب قوی تری دارد. میله های آهنی به هم برخورد می کنند و قرمز می شوند. آتش روشن می شود و ناخواسـته می سوزیم. آلودگی هوا رنجمـان می دهـد، جو سـنگین خـانه و یا مـدیری که عـذابمان می دهـد، حقوقی که کفاف زندگی ما را نمی دهد و دوستی که از دست می دهیم ;همه چیزهایی که از آنها گریزی نیست. اگر تنها به این زمین و زمان بیندیشـیم، همه چیز عصبانی و عصبانی ترمان می کند، اگر به مهربانی وصل نشویم که پایان ناپذیر است، مهربانی که می بخشد و با بخشش او زمین ها تر می شوند و آتش کینه ها خاموش. لیوان سرد و خنک آب را سربکش و به مهربانی فکر کن که در دست من و تو جوانه می زند، اگر با اعصابی آرام روی این خط باریک زندگی راه برویم و کمتر به هم تنه بزنیم!

منبع:روزنامه ابتکار

## دیباچه ی شخصیت

نویسنده: احمد لقمانی

پژوهشی درباره ی نام، نامگذاری، فلسفه، ابعاد و آثار آن «قسمت اول»

آغاز سخن

آغوش آفرینش در وجود خود آفریـده هـای بسـیاری پرورش داده است و هر یک را صـحیفه ای از کتاب پر عظمت هستی می داند که خداوند مهربان خود به خلقت آنان پرداخت تا جلوه هایی از صفات ارجمند او باشند.

در این میان انسان، به سان نگینی درخشان بر فراز هستی نمایان است و با برتریهای روحانی و عقلانی خویش زینتی چشم نواز و دل آرا به آفرینش بخشیده است؛ آفریده ای که پروردگار بزرگ از جان و هستی خویش در وجود او دمید: «نفخت فیه من روحی» (۱) خلقت او را به تمامی فرشتگان بازگو نمود: «اذ قال ربک للملائکه انی خالق بشرا من طین» (۲) و سرانجام، وی را در بهترین جلوه و عالی ترین چهره ی روح نواز آفریـد: «لقـد خلقنا الانسان فی احسن تقویم» (۳) تا در سـختیها و کاستیها (لقد خلقنا الانسان فی کبد) (۴) بـا سختکوشـی و تلاش فراوان خود، بـار دیگر به سوی آفریـدگار خویش رهسـپار شود: «یـا ایهـا الانسان انک کارح الی ربک کدجا فملاقیه» (۵) و آرام و مطمئن، قرار یابد: «یا ایتها النفس المطمئنه ارجعی الی ربک» (۶).

آغاز خلقت تا فرجام هستی در نگاه پیشوایان فکری فرهنگی، هماننـد آموزشـگاهی است که بایـد دین و باورهای پاک آسـمان زاد در آن فرا گرفته شود و بـا روشـنی انـدیشه و دقتی ژرف به کار آیـد تا انسان قائم مقام پروردگار در زمین شود و «خلیفه الله» گردد: «اذ قـال ربـک للملـائکه انی جاعل فی الارض خلیفه». (۷) بـدون شـک، دستیـابی به این مرتبه ی والا و بالا، نیازی جـدی به تقویت باورهـای دینی، رشـد بیشتر فکری و پرداخت هویت فرهنگی دارد تـا در پرتو این تلـاش ارزشـمند، بنیانهـای ناب ارزشـی در اعماق وجود شـکل گیرد، پاسـداری از مرزهای فرهنگی برتری روز افزونی یابد و رسالت انسان در حفظ اصالت دینی خود و دیگران بیش از پیش شود. از نمودهـای چشـمگیر این پاسـداری و رسـالت که در عرصه ی اجتمـاع و گـذر زنـدگانی تجلی می کنـد، چگونگی گفتار و بیان انسان در به کارگیری الفاظ و واژه هاست. زیرا سخن آدمی، نماینده ی اندیشه و فکر وی و سفیر احساسات نهفته ی او است و همانند عنوان کتابی است که چون شـنیده شود فهرست صـفات و صـحیفه ی ویژگیهای شخص در صفحه ی ذهن انسان می نشیند و به شخصیت نویسنده پی می برد.

جلوه ی روشن و شـفاف این شخصیت دو سویه که در صحنه های مختلف زندگانی نمایان می شود؛ نهادن نام و استفاده از اسمهای گوناگون است که گاه بر افراد و فرزندان و زمانی بر مکانها، خیابانها، کوچه ها و مؤسـسات نهاده می شود و نمایی گویا از دستمایه های فکری و فرهنگ ملی خواهد بود.

... این نوشـتار که چشم انـدازی این چنین را پی می گیرد، بر آن است با نگاهی به تمـدن و فرهنگ یک ملت و با اشاره به فرهنگ دینی مـان، گـذری بر ارزش نـام و نامگـذاری، تـأثیر آن و ابعـاد وجـودی انسـان در ایـن رهگـذر نمایـد. تـا در پی آن به گنجینه ی گرانقدر معرفتی خود پرداخته و افزون بر سـخنان معرفت افروز خداوندی و پیشـگامان الهی، از زندگانی و سـیره ی معصومان علیهم السـلام بهره بریم و همانند دانش آموزی شیفته، راههای رهایی از خودباختگی، شخصیت پردازی پوچ و عنوان آفرینی بی ارزش را فرا گیریم. مروری بر ابعاد گوناگون نام در عرصه های فرهنگی، جامعه شناسـی، روانشناسی و هنری می نماییم تا از نظرات برخی از اندیشـمندان روانشـناس و جامعه شناس نیز بهره گیریم. و سرانجام به تجزیه و تحلیل مفاهیم برخی از نامهایی که با شعاعی چشمگیر از قـداست و عظمت، الگوی امروز و فردای جامعه ی ما در نامگذاری است اشاره نمود و در پایان، کاروان فکر و اندیشه ی خود را در منزل جانـان؛ حضـرت مهـدی علیه السـلام فرود می آوریم تـا از پرتو روشـنی بخش نـام آن امـام نیز ره توشه ای برگیریم، با این یادآوری که این مقاله در دو قسمت تقدیم می شود.

ادب و فرهنگ ملت؛ کتیبه ی شخصیت او

پیشینه ی یک ملت و هویت مردم در آینه ی تمدن گذشته، پیشینه ی فرهنگی و آداب و رسوم دیرباز او نمایان می شود. آنجا که این اصالت با آموزه های آسمانی و سیره ی سبز پیشوایان دینی که سخنگویان وحی خداوندی است، پیوند خورد، عظمتی جاودان و جلوه ای فرا گیر می یابد که افواج انسانهای دیگر را به سوی خود پرواز داده و دلهای بسیاری را از تابش معرفت خویش روشنایی می بخشد. در پرتو تعالیم این مکاتب الهی، ابعاد عقلانی، عاطفی، اجتماعی و حتی جسـمانی افراد نیز پرورش یافته و هر یک پیشـرو دیگران گشته و نقشی بسیار مؤثر و هدایت آفرین ایفا می کنند.

چنین انسان فرزانه ای، چنان عظمتی می یابد که قرآن سـخن او را بسان طوبای برکت، پاک و پیراسـته از هر ناپاکی دانسته که ریشه ای استوار داشته و شاخه اش در آسمان فراز می یابد و با اذن خداوند بزرگ میوه اش هر دم پدیدار می سازد. (۸)

اما گاه پیشـینه ی عرشـی و تمدن افتخار آفرین یک ملت ـ که در رفتار و گفتار، ظواهر جامعه و اشـخاص و عبارات و واژه هایی که در گفتمانها اسـتفاده می شود ـ در سـنگلاخهای بی بصـیرتی، بینشهای منجمد، استدلالهای چوبین و یا نوجوییهای روشنفکر مآبانه و شخصـیت جویانه، دسـتخوش تغییر و دگرگونی می شود؛ پاره ای از فرهنگ خود، پوسـته ای دانسـته اند و برخی تمدن و فرهنگ را در اصـطلاحات و واژه هـای بسته بنـدی شـده از آن سوی مرز می یابنـد و در پی آن لباس خود را با اشاره دیگران تغییر می دهنـد، آرایش خویش را بـا دلخواه بیگانگـان انجام می دهنـد و حتی چگونگی خوراک و مسـکن خود را با الگوهای آنان می پسـندند. و سرانجـام، در اثر حاکمیتهـا و نفوذ در قلمرو ارتباطها و خودباختگیها، ادب و فرهنگ دین باوران از فرهنگ بیگانه رنگ می گیرد و گاه در برابر آنها رنگ می بازد و بی اصالت و حباب گونه می شود. (۹)

با هم سخنان مسیحا صفت رهبر فرزانه ی انقلاب را در این باره به گوش جان می سپاریم تا ارمغانهای معرفتی نصیب خود سازیم:

«بزرگترین بلا برای یک ملت این است که بخشهایی از فرهنگ و تمدن خودش به مرور زمان از حافظه اش پاک شود و اصلا آن را به یاد نداشـته باشد. این خیلی بلای بزرگی است و متأسـفانه غربیها با ما این کار را انجام دادند. سبک حرف زدن، سبک نگارش و افعال زبانهای خارجی را آوردنـد با معناهای بسیار نامناسب کمکی در داخل زبان ما وارد کردند و حال اینکه خودمان زبان داریم، مگر زبان فارسی با این عظمت و وسعت زبان کوچکی است؟ زبان فارسـی یک خصوصـیتی دارد که کمتر زبانی در دنیا می تواند این خصوصـیت را داشـته باشد و آن، خصوصـیت ترکیب پذیری است... حتی زبانهای وسیع دنیا مثل زبان عربی هم این خصوصیت را ندارد. آن وقت این زبان با این همه وسعت را شما می بینید که تعبیرات و افعال کمکی در آن آوردند. مثلا اینکه می روم که این کار را بکنم! ... کسـی می خواهـد برود حمام می گوینـد: برویـد یک حمامی بگیرید. مگر حمام را می گیرند؟! اینها هم همان درد خود فراموشی است.» (۱۰)

اسـتاد شـهید آیت الله مطهری این پدیده ی شوم را از زاویه ی دیگری نگریسـته و با توجه به ابعاد ارزشمند مکتبی و حفظ شعارهای دین در چهره امر به معروف می فرماید:

«شعارهای دین را زنـده نگهداریـد، یکی از شـعارهای دین اسـمهاست. من نمی فهمم اینکه می گوینـد فلام اسم دمـده شده، کهنه شـده، یعنی چه؟ مگر اسم هم نو و کهنه دارد. چون اسم فلاـن کلفت فـاطمه است، پس فـاطمه اسم کلفتهـاست! خیلی عجیب است! پس دیگر اسم دخترمان را فاطمه نگـذاریم! همین خودش یک امر به معروف و نهی از منکر است که: مردم! بر فرزنـدانتان اسـمهای اسـلامی بگذارید ... برای مؤسـساتتان نام اسـلامی بگذارید، نامهای اسـلامی را زنده نگهدارید. زبان اسلام را زنده نگهدارید، زبان عربی زبـان یـک قوم نیست، زبان اسـلام است... از اهم وظایف ما این است که این زبان را حفظ کنیم. هر فرهنگی، هر تمـدنی اگر بخواهـد زنـده بمانـد بایـد زبانش زنـده بمانـد، اگر زبانش مرد، خودش مرده است. این مبارزه علنی را که با زبان عربی می بینیـد... مبارزه با اسلام است، با حروف الفبا که کسی مبارزه ندارد.

... [دشـمنان می خواهنـد] افکارشان را به ما تحمیل کننـد، تمـدن خودشان را به ما تحمیل کنند، روح خودشان را بر روح ما تحمیل کنند، برای اینکه روح ما را خرد کنند.» (۱۱)

نام و نامگذاری؛ معنا و فلسفه ی آن

اسم واژه ای است که دلالـت بر شـخص یـا شـیء و یـا مکانی می کنـد و یا علامت و نشان از موردی است که نام بر آن نهاده شـده است. از این رو، بسیاری از دانشـمندان علم لغت، اسم را از ریشه ی «سـمو» به معنای ارتفاع و بلنـدی گرفته و نامگـذاری را موجب معرفت، شـناخت و علو مقام هر چیز دانسـته اند. و از سوی دیگر پاره ای نام را علامت و نشان مسـمی دانسته اند زیرا ریشه ی آن را «وسم» می دانند. (۱۲) به هر روی با بیان نام شخص یا شیء، آن شخص یا شیء در برابر دیدگان ذهن آدمی نمایان می شود.

آنچه در عرصه ی پژوهش و تحقیق درباره ی نام و نامگذاری، مهم می نماید، فلسفه ی این عمل است که برخی از آنها را مرور می کنیم تا آشنایی بیشتری در این باره پیدا کنیم:

۱. برقراری ارتباط و آسان نمودن آن

از آنجـا که انسـان موجـودی اجتمـاعی ـ مـدنی الطبـع ـ است و برای حضـور در جـامعه نیازمنـد ارتباطـات اجتمـاعی است، برای رفع نیازهـای خود و دیگران ناچـار به شـرکت در صـحنه هـای مختلف اجتمـاع است و برای آسان نمودن حضـور خود بایـد برای افراد و اشیاء نام و نشان قرار دهـد تا بـدین وسیله تبادل افکار و مقاصـد خود را به انجام برساند. از این رو هم خود باید دارای نام و نشانی باشد تا دیگران توان برقراری ارتباط یابند و هم دیگران نیازمند به این پدیده هستند تا ارتباط از این سو فراهم شود.

۲. تنظیم روابط اجتماعی

افزون بر اصل ارتباط و نیاز به تسـهیل آن، انضـباط روابط اجتماعی ایجاب می کند، افراد و اشـیاء نام نشان داشـته باشند تا هر فرد یا مؤسـسه ای قادر بر ایجاد ارتباط بر اساس تدوین و تنظیم این روابط، باشد و بدین وسـیله از آنان نیز خود را طلب کند تا نیاز آنان را برطرف سـازد. از این رو حـذف نـام و نشـان از افراد و اشـیاء مـایه ی بی انضـباطی اجتماعی، تشویش، سـرگردانی و سـردرگمی در روابط اجتماعی شده و بسیاری از قوانین را در مرحله ی اجرا دچار کندی و یا تعطیلی می نماید.

۳. جاودان نمودن افراد و اشیاء در تاریخ

مانا بودن و جاودان مانـدن بر اساس نام افراد یا اشیاء است تا بـدین وسیله از حافظه ی تاریخ محو نشده و در صفحات آن همچنان درخشان بمانند. شیوه ی رسول اکرم ـ صلی الله علیه و آله و سلم ـ در زندگانی چنین بوده که علاوه بر انسانها، بر اشیاء و لوازم منزل نیز نام و نشان مناسب و مطلوبی می نهادند تا از نسیان و فراموشی و یا گم شدن، مصون بمانند.

۴. ابزار بیان احساسات و تبادل عواطف

حفـظ ارتباطـات و مشارکتهای اجتماعی نیاز به شـناختن و شـناساندن دارد و این مرحله با همراهی نوعی احساسات و عواطف عملی می شود، که نام، فامیل، لقب و مشخصات دیگر راهی برای رسیدن به این هدف ارزشمند است.

پیامبر اسلام ـ درود خداوند بر او و دودمان پاکش باد ـ در سخنی لبریز از بصیرت و احساس می فرمایند:

«هرگاه کسـی را دوست داشتیـد، از نام او، نام پدرش و از منزل و جایگاهش پرسـش کنید، اگر مریض شد از او عیادت کنید و اگر دچار گرفتاری شد به او کمک کنید.» (۱۳)

و در دیگر سـخن، پرسـش از نـام جـد و طایفه ی او نیز مطرح شـده است. پس گـام نخستین در ارتبـاط و اسـتمرار تبـادل عاطفی و انسانی، پرسـش از نام فرد و نزدیکان او است. عمل ارزشـمندی که پاره ای از دانشـمندان آن را به عنوان «ظریف ترین و عالی ترین تعارفات» در وجود آن شـخص دانسـته که در پی آن رابطه ای اجتماعی آغاز می شود زیرا اسم یک شخص برای او، شریف ترین و مهمترین صدا در کلیه ی زبانهاست». (۱۴)

نام و ابعاد گوناگون آن

الف) فکری فرهنگی

اسم در آموزه های دینی، نشان از ابعاد روحی، معنوی و شخصیتی انسان در جامعه است و از چنان اهمیت و قداستی برخوردار است که در برخی از آیات قرآن، خداونـد از سوی خود، نام بعضـی از اولیای محبوب خویش را تعیین می نمایـد، همانند نام عیسـی علیه السـلام که فرشتگان الهی از سوی پروردگار بشارت فرزندی به نام عیسی را به حضرت مریم علیهاالسلام دادند: «اذ قالت الملائکه یا مریم ان الله یبشـرک بکلمه منه اسمه المسیح عیسی ابن مریم وجیها فی الدنیا و الاخره و من المقربین» (۱۵) و یا در کریمه ای دیگر، خداوند نام یحیی ـ که در تاریخ بشریت چنین نامی سابقه نداشته است ـ بر فرزند زکریا گذاشته و خطاب به او می فرماید:

یا زکریا انا نبشرک بغلام اسمه یحیی لم نجعل له من قبل سمیا (۱۶)

ای زکریا! همانا ما تو را بشارت می دهیم به فرزند پسری به نام یحیی که پیش از او همنام وی وجود نداشته است.

آری! نـام و نامگـذاری بـا فضایی از ابهت و عظمت همراه است؛ به گونه ای که خداونـد آغاز هر کاری را با نام خود می آموزانـد. این رو در آغـاز سوره هـای قرآن ـ به جز یـک سوره که فضای آن رحمت الهی نیست ـ عبارت «بسم الله الرحمن الرحیم» بیان شـده است و به هنگام خواندن و آموزاندن، تعلیم می دهد که بخوان [اما] به نام پروردگارت که آفرید: «اقرأ باسم ربک الذی خلق» (۱۷) و دربـاره ی حضـرت نوح، سـخن او را به هنگام سوار شـدن بر کشتی بیان می کنـد که به همراهان و رسـتگاران فرمود: «ارکبوا فیها بسم الله مجراهـا و مراسـها ان ربی لغفـور رحیم» (۱۸) به نـام خـدا بر آن کشتی سوار شویـد و هنگـام حرکت و توقف یاد او کنیـد و پروردگارم آمرزنده و مهربان است.

گویی کیمیـای نـام خداونـد، چنـان تـأثیری دارد که وجود ملکه ی سـبا را شـرافتی بخشـید که هنگـام بیان ماجرای نامه ی حضـرت سلیمان به اطرافیان خود گفت:

ای اشراف! نامه ی با ارزشی به سوی من افکنده شده؛ این نامه از سلیمان است و چنین می باشد:

«به نـام خداونـد بخشـنده ی مهربان، پیام من این است که برتری جویی نسبت به من نکنیـد و به سوی من آییـد در حالی که تسـلیم (حق) هستید». (۱۹)

گاهی که فراتر از این سـخنان، در آیات دیگر قرآن غور و اندیشه نماییم می یابیم که هر معبودی غیر از خدا اسـمی بی مسمی است و مشـرکان، عابـدان اسم بی مسـمایند. (۲۰) بیـان نـام خداونـد از چنان ضـرورتی برخوردار است که هنگام ذبـح قربانی، بایـد اسـم پروردگار برده شود (۲۱) و آن گاه که سگ شکاری برای به دست آوردن شکار فرستاده می شود، واجب است نام خداوند بر زبان جاری شود تا شکار پاک و حلال باشد. (۲۲)

جالب توجه آن است که چون اعتراض فرشـتگان بر آفرینش آدم و گماردن «خلیفه الله» بر زمین به گوش رسید، خداوند «اسمهایی» به حضرت آدم آموخت، سپس آنها را بر فرشتگان عرضه کرد و فرمود:

«اگر راست می گویید، از اسامی اینها به من خبر دهید.»

در این هنگام ملائکه از عمل خویش پشیمان شدند و خداوند را به دانایی و حکمت ستودند. (۲۳)

اینک که درباره ی آثار نام و نامگذاری و چگونگی آن از بعد فرهنگی به بحث نشسـته ایم، نگاهی درس آموز به سـخنان سـعادت بخش معصومان علیهم السلام می نماییم تا از زلال حکمت و عصمت جرعه هایی بدرقه ی زندگانی خود کنیم:

رسـول اکرم ـ صـلی الله علیه و آله و سـلم ـ فرمـود: نخسـتین نیکی پـدر به فرزنـد خود این است که اسم او را به اسـمی نیـک و زیبا نامگذاری کند؛ پس باید اسم خوبی بر فرزندانتان بگذارید. (۲۴) در کلام دیگری می فرمایند:

نـام پسـندیده و نیکو برای خود برگزینیـد. همانا شـما روز قیامت با نامهای خود خوانـده می شویـد [و گفته می شود] برخیز ای فلان فرزند فلان به سوی نور خود برو و یا برخیز ای فلان فرزند فلان که نوری برای تو نیست. (۲۵)

بهترین نـام و صـادق ترین آنهـا در نظر امـام پنجم علیه السـلام، نـامی است که بـا اطاعت و عبودیت همراه باشـد و برترین این نامها، اسامی انبیاء رسولان الهی است. (۲۶)

نکته ی قابل توجهی که نشان از ارزش والای نام افراد در چگونگی حیات و زندگانی آنان دارد، آن است که توصـیه شده کودکان خود را قبل از تولـد، نامگـذاری کنیـد، گرچه فرزنـدانتان پیش از به دنیا آمدن تلف شوند، زیرا آنان در صـحرای قیامت پدر و مادر خود را ملاقات می کنند و از آنها پرسش می نمایند که چرا آنها را نامگذاری نکرده اند.

امیرمؤمنان علی علیه السلام پس از این سخن، فرمودند:

به همین خاطر رسول گرامی اسـلام ـ صـلی الله علیه و آله و سـلم ـ فرزنـدی را که فاطمه ی زهرا ـ سـلام الله علیها ـ هنوز متولد نشده بود به اسم محسن نام نهاد گر چه مکر و حیله سـتمکاران اجازه نداد او از مادر به سلامت به دنیا آید و پیش از تولد او را به شهادت رساندند. (۲۷)

از شیوه های ارزشمند پیامبر اسلام (ص) آن بوده که اسامی زشت و بی معنا را که بر افراد و شهرها بوده، تغییر می دادند. از این رو اسم دختری که «عاصیه» بود را «جمیله» نهادند. (۲۸)

از مجموع آیات و روایات در می یابیم، نام نهادن بر اشیاء وافراد، کاری ارزشـی، آرمانی و گاه سیاسـی است که در پرتو آن نوعی انتقاد و باور قلبی مقـدس یا نامقدس و زشت نهفته است. نامها، شـعاعی از شـناخت و معرفت خانواده نامگذاران است و همانند آینه ای روشن و شفاف، گستره ی شخصیت آنان، نوع تربیت و چگونگی معرفت آنها را نمایان می کند. از سوی دیگر، تأثیر نامگذاری چنـان بوده که گـاهی حکومتهـای ستمگر جهت محو نام پیشوایان دینی که نام و یادشان حرکت بخش و شورآفرین توده های دین باور بوده، در صـدد حـذف نام آنان و تحقیر آن بوده اند؛ همانند حکومتهای اموی که نام امام امیرالمؤمنین علی (ع) را مانعی جهت اهـداف شوم خود دانسـته و در صـدد محو نمودن آن بر آمدند اما امام حسـین (ع) که خود از بصـیرتی ژرف و بینشـی عرشـی بهره داشت از همین حربه اسـتفاده نمود و نـام سه فرزنـد خود را علی گـذارد (علی اکبر، علی اوسط و علی اصـغر) و در جمله ای پر پیام فرمود:

«اگر برای من صد پسر هم متولد شود، همه ی آنها را به نام علی نامگذاری می کنم».

ویژگی ارزنـده ای که از طریق نام گـذاری می توان به آن دست یافت، بیان تبعیت و اطاعت از اولیای دین، اظهار ارادت به پیشگاه قدسـی آنان و اعلام وفاداری در پیمودن راه آنهاست. همان که چون مردی خدمت امام صادق (ع) رسـید و گفت: ما فرزندانمان را به نام شما و پدرانتان اسم می گذاریم، آیا این کار برای ما سودی دارد؟

حضرت فرمودند: آری به خدا قسم، «و هل الدین الا الحب» مگر دین چیزی غیر از دوستی است؟ پس این آیه ی شریفه را تلاوت و بدان استناد فرمودند که:

قل ان کنتم تحبون الله فاتبعونی، یحببکم الله. (۲۹)

بگو، پیامبرم اگر دوستدار خدایید پس تبعیت و پیروی کنید مرا تا خدا دوستدار شما گردد.

با این سخن، فلسفه ی گفتار رسول اکرم (ص) به روشنی آشکار می شود که فرمود:

کسی که چهار فرزند (پسر) به دنیا بیاورد و هیچ یک را به اسم من نامگذاری نکند به من جفا کرده است. (۳۰)

ارزش دیگری کـه در حسـن سـلیقه ی مـا، در نامگـذاریها پدیـدار می شـود بزرگـداشت شعائر دینی و قداسـتهای مـذهبی اسـت تا آشناسازی نسلهای بعدی با آداب آسمانی مذهب، زنده نگه داشتن نام الگوهای هدایت بخش و گسترش ارزشهای والای مذهبی به دیگر جوامع در پرتو آن ایجـاد شود. علت برگزاری نمـاز جمعه و نمازهـای جماعت، حضور در محافل مـذهبی و مجالس با شکوه دینی، اقامه عزاداری برای امامان معصوم (ع)، فریاد مؤذن در خوانـدن اذان و یا تلاوت زیبای قرآن توسط افراد، حفظ شـعائر دینی و برافراشتن بیرق سرافرازی و عظمت مسلمانان، برای همیشه و نشان دادن شکوه غیر قابل وصف آموزه های مذهبی به دیگران خواهد بود و نام گذاری نیز از این نوع است.

برخی از اندیشـمندان و عالمـان بر این باورنـد که پشت کردن به این ارزشـها ـ و اسـتفاده از نامهـای غیر مـذهبی که هیـچ پیـامی در برنـدارد و از سوی دیگر آثـار تخریـبی فراوانی به دنبـال خواهـد داشت ـ نوعی «جنـگ بـا شـعارهای دین و پیشوایـان معصوم علیهم السلام» است.

مرحوم شهید آیت الله مطهری در این باره می فرماید:

«به خدا تمام اینها مبارزه با اسـلام است، میراندن اسـلام است، شعارهای دین را زنده نگهدارید، یکی از شـعارهای دین اسمها است همین خودش یک امر به معروف و نهی از منکر است». (۳۱)

آنان که در نامگذاری خود اعتقاد راسـخی به تفأل و فال نیک زدن دارند، با انتخاب نام خجسـته و مبارکی برای فرزند یا مؤسسه ی خود آرزوی موفقیت، کامیابی و پیروزی او را در تفأل به این نام دارنـد اسـمهایی هماننـد بهاءالدین، آیت الله، عمادالدین، روح الله، فاضـل، علامه و صـدرا از این نوع محسوب می شونـد. بسـیاری نام فرزنـد خود را روح الله می گذارنـد تا در فردای زنـدگی همانند حضرت امام ـ رحمه الله علیه ـ ناخدای کشتی خداجویان شده و افواج مردم را به ساحل نجات و رستگاری رهنمون شود.

ب) جامعه شناسی

راجر پرایس در کتاب «چه اسـمی برای کودک انتخاب نکنیم» با اشاره به برخی از اسمهای متداول، درباره ی شخصیت مرتبط با هر نام توضـیح می دهد که بی تردید اسامی مستعار، اسامی کوتاه شده و یا هر اسمی که روی کودک نوزاد گذاشته می شود، مقصدی را که والدین برای کودک انتخاب کرده اند مشـخص می سازد؛ و اگر کودک در مراحل بعدی زندگی خود بخواهد این سرنوشت و مقصد را تغییر دهد به تلاش سختی نیاز دارد. (۳۲)

دکتر اریک برن در کتاب «بعد از اسلام چه می گویید؟» می نویسد:

اغلب اوقات اسامی به عنوان شاخصهای وجودی افراد، ابعاد تازه ای می یابد و این زمانی است که آنان با مطالعه ی اسطوره ها و تاریخ به معنای بسیاری از اسامی پی می برند اما در عین حال همشاگردیهای ستمگر بچه ها همیشه حاضرند تا معانی پنهان اسامی را به آگاهی صاحبان آنان برسانند. این چیزی است که در حیطه ی اختیار پدر و مادر است و چه بهتر که آن را از قبل پیش بینی کنند.

وی می افزاید: راههای تأثیر اسم کوچک بر شخص و زندگی او چهار نوع است: ۱- عمدی ۲- اتفاقی ۳- غیر عمدی ۴- اجباری.

۱- عمدی: ممکن است کسی به دلیل بخصوصی اسمی روی فرزندش بگذارد مانند آنکه اسامی دانشمندان مشهور و فیلسوفان شهیر را به عنوان اسم کوچک نوزاد خود برگزیند. پس از مدتی آن نوزاد در صدد برمی آید سبک حرف زدن و طرز زندگی خود را با کسی که پیش از او به این نام شهرت داشته، یکسان کند. گاهی که اسامی نامناسب گزینش می شود و نام افرادی که جایگاه ارزشمندی ندارند انتخاب می شود، با دلخوری و حتی اعتراض شخص همراه می شود و سایه ی این دلخوری به خاطر به یدک کشیدن این نام تا آخر عمر می ماند.

۲- اتفاقی: ممکن است اسمی را که پدر و مادر برای نوزاد خود برمی گزینند تا مقطع سنی خاصی تولید اشکال نکند و یا در شهر و روستایش مطلوب باشد اما فراتر از آن توجه همگان را به خود جلب کند مانند آنکه نام پسرانه بر دختر گذاشته شده و یا نام دخترانه بر پسر نهاده شده است [و در برخی اوقات نامهایی تنها در سن طفولیت زیبا و پر احساس است و در سن نوجوانی، جوانی و میانسالی بسیار زشت و ناهنجار خواهد بود.]

۳- غیر عمدی: گاه پدر و مادر سهوا اسامی مخصوص حیوانات دست آموز خانگی را بر فرزندانشان می گذارند که بعدا دردسرساز می شود.

۴- اجباری: نام خانوادگی نامی اجباری است که پدر و مادر از پدربزرگشان به ارث گرفته اند و بر فرزندانشان می گذارند. ابعاد زشتی برخی از این نامها در جلسات، محافل عمومی و مجامع شلوغ که همگان با نام خانوادگی انسان رو به رو می شوند، نمایان می شود. (۳۳)

نکته ی ارزشمندی که در انتخاب نامهای افراد و اشیاء قابل توجه به نظر می رسد آن است که باید همیشه در مقیاس کلان اندیشید و در مقیاس خرد عمل نمود. در نوع انتخاب خود دورنگری داشت و از درون خانواده به برون آن فکر کرد و حتی فراسوی کلان را نیز، مورد نظر و تأمل قرار داد. (۳۴)

واقعیت تلخی که پیشتر بدان اشاره شد آن است که پاره ای از افراد و خانواده ها اجتماعی بودن، کسب شخصیت در جامعه اظهار فراگیری هنجارهای شخصیتی و نمایش دانایی باورهای والای اجتماعی را در نوع انتخاب نامهای دور از فرهنگ و اصالت دینی می دانند و درصدد جلوه آرایی با نامهای بیگانه اند. تا بدین وسیله تصویری از شخص خود را در آینه ای زنگار گرفته و قاب منیت و خود برتربینی به رخ دیگران کشیده و در نقشی بازی کنند که خود را بزرگ جلوه دهند و ویژگی شخصیتی یابند. (۳۵)

فردریک پرلز با توجه به ویژگیهای روحی اخلاقی این افراد می نویسد:

«دیوانه می گوید: من آبراهام لینکن هستم و عصبی می گوید: کاش من آبراهام لینکن بودن و آدم سالم می گوید: من منم و تو تویی» (۳۶)

از مجموع آموزه های ناب دینی در این باره در می یابیم که رجوع به اصالت خویشتن، درک ارزشهای واقعی و ضد ارزشها، تقویت و بالندگی بنیانهای فکری، قرار گرفتن در مسیر صحیح زندگی اجتماعی، بی اعتنایی نسبت به عنوانها و الفاظ پوشالی و پوچ و دوری از نماسازی بر شخصیت خود با کیف و عینک و لباس و ... موجب خویشتن یابی و استحکام معیارهای اصیل و ارزشی در وجود انسان خواهد بود.

ادامه دارد.

پی نوشت :

۱. حجر، آیه ۲۹؛ رک: تفسیر البرهان، ج ۲، ص ۳۲۹؛ المیزان، ج ۱۲، ص ۱۵۴؛ مجمع البیان، ج ۶، ص ۳۳۵.
۲. همان، آیه ۲۸؛ رک: تفسیر الکشاف، ج ۲، ص ۵۵۷؛ اطیب البیان، ج ۸ ، ص ۲۸؛ طبری، ج ۱۴، ص ۲۲.
۳. تین، آیه ۴؛ رک: تفسیر التبیان، ج ۱۰، ص ۳۷۶؛ منهج الصادقین، ج ۱۰، ص ۲۹۰؛ نمونه، ج ۲۷، ص ۱۴۴.
۴. بلد، آیه ۴؛ رک: تفسیر ابن کثیر، ج ۴، ص ۵۱۲؛ انوار التنزیل، ج ۵، ص ۱۸۶؛ البرهان، ج ۴، ص ۴۶۲.
۵. انشقاق، آیه ۶؛ رک: تفسیر اطیب البیان، ج ۱۴، ص ۴۹؛ الدر المنثور، ج ۶۷، ص ۳۲۹؛ الکشاف، ج ۴، ص ۷۲۶.
۶. فجر، آیه ۲۸، رک: تفسیر البحر المحیط، ج ۸ ، ص ۴۷۲؛ اطیب البیان، ج ۱۴، ص ۱۱۴؛ التبیان، ج ۱۰، ص ۳۴۸.
۷. بقره، آیه ۳۰: رک: تفسیر البرهان، ج ۱، ص ۷۳؛ التبیان، ج ۱، ص ۱۲۸؛ المیزان، ج ۱، ص ۱۱۹؛ نورالثقلین، ج ۱، ص ۴۸.
۸ . ابراهیم، آیه ۲۵ و ۲۴ (الم تر کیف ضرب الله مثلا کلمه طیبه، کشجره طیبه، اصلها ثابت و فرعها فی السماء تؤتی اکلها کل حین باذن ربها...)
۹. نک: فرهنگ غلطهای رایج، حسن عرفان، ص ۵ تا ۷ و غلط ننویسیم، غلامحسین نجفی.
۱۰. فرهنگ و تهاجم فرهنگی، ص ۱۰۶.
۱۱. حماسه ی حسینی، استاد مطهری، ج ۲، ص ۸۰ و ۸۱ [با تلخیص].
۱۲. پیام قرآن، ناصر مکارم شیرازی و جمعی از نویسندگان، ص ۳۷؛ مجمع البحرین، طریحی، ج ۱، ص ۴۲۴؛ فرهنگ بزرگ جامع نوین، احمد سیاح، مجلد ۱، ص ۶۶۹.
۱۳. نک: محجه البیضاء، ج ۳، ص ۳۲۲
۱۴. رک: آیین دوست یابی، دیل کارنگی، ص ۱۲۳.
۱۵. آل عمران، آیه ۴۵؛ نک: تفسیر التحریر، ج ۲۸، ص ۱۸۳؛ تفسیر ابن کثیر، ج ۱، ص ۳۱.
۱۶. مریم، آیه ۷؛ نک: تفسیر التحریر، ج ۲۱، ص ۲۴۹ (ذیل آیه ی ۱ احزاب).
۱۷. علق، آیه ۱؛ نک: تفسیر انوار التنزیل، ج ۵، ص ۱۹۰؛ صافی، ج ۵۷، ص ۳۴۸؛ المراغی، ج ۳۰، ص ۱۹۸.
۱۸. هود، آیه ۴۱؛ نک: تفسیر بیان السعاده، ج ۲، ص ۳۲۸؛ تقریب القرآن، ج ۱۲، ص ۴۲؛ المیزان، ج ۱۰، ص ۲۲۹.
۱۹. نمل، آیه ۲۹، ۳۰ و ۳۱ (قالت یا ایها الملأ القی الی کتاب کریم، انه من سلیمان و انه بسم الله الرحمن الرحیم الا تعلوا علی و آتونی مسلمین).
۲۰. یوسف، آیه ۳۹ و ۴۰؛ رک: تفسیر ابن کثیر، ج ۱، ص ۳۱؛ جامع الاحکام، قرطبی، ج ۹، ص ۱۹۹.
۲۱. حج، آیه ۳۴ و ۳۶؛ انعام، آیه ۱۱۹.
۲۲. مائده، آیه ۴؛ انعام، آیه ۱۱۹.
۲۳. بقره، آیه ۳۰ تا ۳۳. رک: تفسیر ابن کثیر، ج ۱، ص ۱۱۱؛ پرتوی از قرآن، ج ۱، ص ۱۱۷؛ البیان، ج ۱، ص ۲۲، ۱۳۸ و ۱۳۹.
۲۴. بحارالانوار، علامه مجلسی، ج ۱۰۴، ص ۱۳۰.
۲۵. میزان الحکمه، ج ۴، ص ۵۵۶.
۲۶. بحارالانوار، ج ۱۰۴، ص ۱۲۹.
۲۷. نک: محجه البیضاء، ج ۳، ص ۱۳۳.
۲۸. میزان الحکمه، ج ۴، ص ۵۵۷.
۲۹. رک: بحارالانوار، ج ۲۳.
۳۰. نامها و نامگذاریها، ص ۱۰.
۳۱. حماسه ی حسینی، ج ۲، ص ۶۵ و ۶۶.
۳۲. رک: چه اسمی برای کودک انتخاب نکنیم، راجر پرایس، نیویورک، ۱۹۰۴.
۳۳. بعد از اسلام چه می گویید؟، دکتر اریک برن، مترجم مهدی قراچه داغی، ص ۹۵ تا ۹۷ (با اندکی تغییر و تلخیص).
۳۴. برنامه ریزی استراتژیک در نظام آموزشی، تألیف راجر کافمن و جری هرمن، ترجمه ی دکتر فریده ی مشایخ و دکتر عباس بازرگان، ص ۵ تا ۸ (با تلخیص فراوان).
۳۵. نک: درآمدی به جامعه شناسی، بروس کوئن، ترجمه ی محسن ثلاثی، ص ۷۵ تا ۸۰ .
۳۶. برای موفقیت و خوشبختی آفریده شده ایم، دکتر موریل جیمز و دوروتی جنگوارد، ترجمه دکتر حسن قاسم زاده، ص ۴۲.

منبع: مجله ی پیام زن

دیباچه ی شخصیت

نویسنده: احمد لقمانی پژوهشی درباره ی نام، نامگذاری، فلسفه، ابعاد و آثار آن «قسمت اول»

آغاز سخن

آغوش آفرینش در وجود خود آفریده های بسیاری پرورش داده است و هر یک را صحیفه ای از کتاب پر عظمت هستی می داند که خداوند مهربان خود به خلقت آنان پرداخت تا جلوه هایی از صفات ارجمند او باشند.

در این میان انسان، به سان نگینی درخشان بر فراز هستی نمایان است و با برتریهای روحانی و عقلانی خویش زینتی چشم نواز و دل آرا به آفرینش بخشیده است؛ آفریده ای که پروردگار بزرگ از جان و هستی خویش در وجود او دمید: «نفخت فیه من روحی» (۱) خلقت او را به تمامی فرشتگان بازگو نمود: «اذ قال ربک للملائکه انی خالق بشرا من طین» (۲) و سرانجام، وی را در بهترین جلوه و عالی ترین چهره ی روح نواز آفرید: «لقد خلقنا الانسان فی احسن تقویم» (۳) تا در سختیها و کاستیها (لقد خلقنا الانسان فی کبد) (۴) با سختکوشی و تلاش فراوان خود، بار دیگر به سوی آفریدگار خویش رهسپار شود: «یا ایها الانسان انک کارح الی ربک کدجا فملاقیه» (۵) و آرام و مطمئن، قرار یابد: «یا ایتها النفس المطمئنه ارجعی الی ربک» (۶).

آغاز خلقت تا فرجام هستی در نگاه پیشوایان فکری فرهنگی، همانند آموزشگاهی است که باید دین و باورهای پاک آسمان زاد در آن فرا گرفته شود و با روشنی اندیشه و دقتی ژرف به کار آید تا انسان قائم مقام پروردگار در زمین شود و «خلیفه الله» گردد: «اذ قال ربک للملائکه انی جاعل فی الارض خلیفه». (۷) بدون شک، دستیابی به این مرتبه ی والا و بالا، نیازی جدی به تقویت باورهای دینی، رشد بیشتر فکری و پرداخت هویت فرهنگی دارد تا در پرتو این تلاش ارزشمند، بنیانهای ناب ارزشی در اعماق وجود شکل گیرد، پاسداری از مرزهای فرهنگی برتری روز افزونی یابد و رسالت انسان در حفظ اصالت دینی خود و دیگران بیش از پیش شود. از نمودهای چشمگیر این پاسداری و رسالت که در عرصه ی اجتماع و گذر زندگانی تجلی می کند، چگونگی گفتار و بیان انسان در به کارگیری الفاظ و واژه هاست. زیرا سخن آدمی، نماینده ی اندیشه و فکر وی و سفیر احساسات نهفته ی او است و همانند عنوان کتابی است که چون شنیده شود فهرست صفات و صحیفه ی ویژگیهای شخص در صفحه ی ذهن انسان می نشیند و به شخصیت نویسنده پی می برد.

جلوه ی روشن و شفاف این شخصیت دو سویه که در صحنه های مختلف زندگانی نمایان می شود؛ نهادن نام و استفاده از اسمهای گوناگون است که گاه بر افراد و فرزندان و زمانی بر مکانها، خیابانها، کوچه ها و مؤسسات نهاده می شود و نمایی گویا از دستمایه

های فکری و فرهنگ ملی خواهد بود.

... این نوشتار که چشم اندازی این چنین را پی می گیرد، بر آن است با نگاهی به تمدن و فرهنگ یک ملت و با اشاره به فرهنگ دینی مان، گذری بر ارزش نام و نامگذاری، تأثیر آن و ابعاد وجودی انسان در این رهگذر نماید. تا در پی آن به گنجینه ی گرانقدر معرفتی خود پرداخته و افزون بر سخنان معرفت افروز خداوندی و پیشگامان الهی، از زندگانی و سیره ی معصومان علیهم السلام بهره بریم و همانند دانش آموزی شیفته، راههای رهایی از خودباختگی، شخصیت پردازی پوچ و عنوان آفرینی بی ارزش را فرا گیریم. مروری بر ابعاد گوناگون نام در عرصه های فرهنگی، جامعه شناسی، روانشناسی و هنری می نماییم تا از نظرات برخی از اندیشمندان روانشناس و جامعه شناس نیز بهره گیریم. و سرانجام به تجزیه و تحلیل مفاهیم برخی از نامهایی که با شعاعی چشمگیر از قداست و عظمت، الگوی امروز و فردای جامعه ی ما در نامگذاری است اشاره نمود و در پایان، کاروان فکر و اندیشه ی خود را در منزل جانان؛ حضرت مهدی علیه السلام فرود می آوریم تا از پرتو روشنی بخش نام آن امام نیز ره توشه ای برگیریم، با این یادآوری که این مقاله در دو قسمت تقدیم می شود. ادب و فرهنگ ملت؛ کتیبه ی شخصیت او

پیشینه ی یک ملت و هویت مردم در آینه ی تمدن گذشته، پیشینه ی فرهنگی و آداب و رسوم دیرباز او نمایان می شود. آنجا که این اصالت با آموزه های آسمانی و سیره ی سبز پیشوایان دینی که سخنگویان وحی خداوندی است، پیوند خورد، عظمتی جاودان و جلوه ای فرا گیر می یابد که افواج انسانهای دیگر را به سوی خود پرواز داده و دلهای بسیاری را از تابش معرفت خویش روشنایی می بخشد. در پرتو تعالیم این مکاتب الهی، ابعاد عقلانی، عاطفی، اجتماعی و حتی جسمانی افراد نیز پرورش یافته و هر یک پیشرو دیگران گشته و نقشی بسیار مؤثر و هدایت آفرین ایفا می کنند.

چنین انسان فرزانه ای، چنان عظمتی می یابد که قرآن سخن او را بسان طوبای برکت، پاک و پیراسته از هر ناپاکی دانسته که ریشه ای استوار داشته و شاخه اش در آسمان فراز می یابد و با اذن خداوند بزرگ میوه اش هر دم پدیدار می سازد. (۸)

اما گاه پیشینه ی عرشی و تمدن افتخار آفرین یک ملت ـ که در رفتار و گفتار، ظواهر جامعه و اشخاص و عبارات و واژه هایی که در گفتمانها استفاده می شود ـ در سنگلاخهای بی بصیرتی، بینشهای منجمد، استدلالهای چوبین و یا نوجوییهای روشنفکر مآبانه و شخصیت جویانه، دستخوش تغییر و دگرگونی می شود؛ پاره ای از فرهنگ خود، پوسته ای دانسته اند و برخی تمدن و فرهنگ را در اصطلاحات و واژه های بسته بندی شده از آن سوی مرز می یابند و در پی آن لباس خود را با اشاره دیگران تغییر می دهند، آرایش خویش را با دلخواه بیگانگان انجام می دهند و حتی چگونگی خوراک و مسکن خود را با الگوهای آنان می پسندند. و سرانجام، در اثر حاکمیتها و نفوذ در قلمرو ارتباطها و خودباختگیها، ادب و فرهنگ دین باوران از فرهنگ بیگانه رنگ می گیرد و گاه در برابر آنها رنگ می بازد و بی اصالت و حباب گونه می شود. (۹)

با هم سخنان مسیحا صفت رهبر فرزانه ی انقلاب را در این باره به گوش جان می سپاریم تا ارمغانهای معرفتی نصیب خود سازیم:

«بزرگترین بلا برای یک ملت این است که بخشهایی از فرهنگ و تمدن خودش به مرور زمان از حافظه اش پاک شود و اصلا آن را به یاد نداشته باشد. این خیلی بلای بزرگی است و متأسفانه غربیها با ما این کار را انجام دادند. سبک حرف زدن، سبک نگارش و افعال زبانهای خارجی را آوردند با معناهای بسیار نامناسب کمکی در داخل زبان ما وارد کردند و حال اینکه خودمان زبان داریم، مگر زبان فارسی با این عظمت و وسعت زبان کوچکی است؟ زبان فارسی یک خصوصیتی دارد که کمتر زبانی در دنیا می تواند این خصوصیت را داشته باشد و آن، خصوصیت ترکیب پذیری است... حتی زبانهای وسیع دنیا مثل زبان عربی هم این خصوصیت را ندارد. آن وقت این زبان با این همه وسعت را شما می بینید که تعبیرات و افعال کمکی در آن آوردند. مثلا اینکه می روم که این کار را بکنم! ... کسی می خواهد برود حمام می گویند: بروید یک حمامی بگیرید. مگر حمام را می گیرند؟! اینها هم همان درد خود فراموشی است.» (۱۰)

استاد شهید آیت الله مطهری این پدیده ی شوم را از زاویه ی دیگری نگریسته و با توجه به ابعاد ارزشمند مکتبی و حفظ شعارهای دین در چهره امر به معروف می فرماید:

«شعارهای دین را زنده نگهدارید، یکی از شعارهای دین اسمهاست. من نمی فهمم اینکه می گویند فلام اسم دمده شده، کهنه شده، یعنی چه؟ مگر اسم هم نو و کهنه دارد. چون اسم فلان کلفت فاطمه است، پس فاطمه اسم کلفتهاست! خیلی عجیب است! پس دیگر اسم دخترمان را فاطمه نگذاریم! همین خودش یک امر به معروف و نهی از منکر است که: مردم! بر فرزندانتان اسمهای اسلامی بگذارید ... برای مؤسساتتان نام اسلامی بگذارید، نامهای اسلامی را زنده نگهدارید. زبان اسلام را زنده نگهدارید، زبان عربی زبان یک قوم نیست، زبان اسلام است... از اهم وظایف ما این است که این زبان را حفظ کنیم. هر فرهنگی، هر تمدنی اگر بخواهد زنده بماند باید زبانش زنده بماند، اگر زبانش مرد، خودش مرده است. این مبارزه علنی را که با زبان عربی می بینید... مبارزه با اسلام است، با حروف الفبا که کسی مبارزه ندارد.

... [دشمنان می خواهند] افکارشان را به ما تحمیل کنند، تمدن خودشان را به ما تحمیل کنند، روح خودشان را بر روح ما تحمیل کنند، برای اینکه روح ما را خرد کنند.» (۱۱) نام و نامگذاری؛ معنا و فلسفه ی آن

اسم واژه ای است که دلالت بر شخص یا شیء و یا مکانی می کند و یا علامت و نشان از موردی است که نام بر آن نهاده شده است. از این رو، بسیاری از دانشمندان علم لغت، اسم را از ریشه ی «سمو» به معنای ارتفاع و بلندی گرفته و نامگذاری را موجب معرفت، شناخت و علو مقام هر چیز دانسته اند. و از سوی دیگر پاره ای نام را علامت و نشان مسمی دانسته اند زیرا ریشه ی آن را «وسم» می دانند. (۱۲) به هر روی با بیان نام شخص یا شیء، آن شخص یا شیء در برابر دیدگان ذهن آدمی نمایان می شود.

آنچه در عرصه ی پژوهش و تحقیق درباره ی نام و نامگذاری، مهم می نماید، فلسفه ی این عمل است که برخی از آنها را مرور می کنیم تا آشنایی بیشتری در این باره پیدا کنیم:

۱. برقراری ارتباط و آسان نمودن آن

از آنجا که انسان موجودی اجتماعی ـ مدنی الطبع ـ است و برای حضور در جامعه نیازمند ارتباطات اجتماعی است، برای رفع نیازهای خود و دیگران ناچار به شرکت در صحنه های مختلف اجتماع است و برای آسان نمودن حضور خود باید برای افراد و اشیاء نام و نشان قرار دهد تا بدین وسیله تبادل افکار و مقاصد خود را به انجام برساند. از این رو هم خود باید دارای نام و نشانی باشد تا دیگران توان برقراری ارتباط یابند و هم دیگران نیازمند به این پدیده هستند تا ارتباط از این سو فراهم شود.

۲. تنظیم روابط اجتماعی

افزون بر اصل ارتباط و نیاز به تسهیل آن، انضباط روابط اجتماعی ایجاب می کند، افراد و اشیاء نام نشان داشته باشند تا هر فرد یا مؤسسه ای قادر بر ایجاد ارتباط بر اساس تدوین و تنظیم این روابط، باشد و بدین وسیله از آنان نیز خود را طلب کند تا نیاز آنان را برطرف سازد. از این رو حذف نام و نشان از افراد و اشیاء مایه ی بی انضباطی اجتماعی، تشویش، سرگردانی و سردرگمی در روابط اجتماعی شده و بسیاری از قوانین را در مرحله ی اجرا دچار کندی و یا تعطیلی می نماید.

۳. جاودان نمودن افراد و اشیاء در تاریخ

مانا بودن و جاودان ماندن بر اساس نام افراد یا اشیاء است تا بدین وسیله از حافظه ی تاریخ محو نشده و در صفحات آن همچنان درخشان بمانند. شیوه ی رسول اکرم ـ صلی الله علیه و آله و سلم ـ در زندگانی چنین بوده که علاوه بر انسانها، بر اشیاء و لوازم منزل نیز نام و نشان مناسب و مطلوبی می نهادند تا از نسیان و فراموشی و یا گم شدن، مصون بمانند.

۴. ابزار بیان احساسات و تبادل عواطف

حفظ ارتباطات و مشارکتهای اجتماعی نیاز به شناختن و شناساندن دارد و این مرحله با همراهی نوعی احساسات و عواطف عملی می شود، که نام، فامیل، لقب و مشخصات دیگر راهی برای رسیدن به این هدف ارزشمند است.

پیامبر اسلام ـ درود خداوند بر او و دودمان پاکش باد ـ در سخنی لبریز از بصیرت و احساس می فرمایند:

«هرگاه کسی را دوست داشتید، از نام او، نام پدرش و از منزل و جایگاهش پرسش کنید، اگر مریض شد از او عیادت کنید و اگر دچار گرفتاری شد به او کمک کنید.» (۱۳)

و در دیگر سخن، پرسش از نام جد و طایفه ی او نیز مطرح شده است. پس گام نخستین در ارتباط و استمرار تبادل عاطفی و انسانی، پرسش از نام فرد و نزدیکان او است. عمل ارزشمندی که پاره ای از دانشمندان آن را به عنوان «ظریف ترین و عالی ترین تعارفات» در وجود آن شخص دانسته که در پی آن رابطه ای اجتماعی آغاز می شود زیرا اسم یک شخص برای او، شریف ترین و مهمترین صدا در کلیه ی زبانهاست». (۱۴) نام و ابعاد گوناگون آن

الف) فکری فرهنگی

اسم در آموزه های دینی، نشان از ابعاد روحی، معنوی و شخصیتی انسان در جامعه است و از چنان اهمیت و قداستی برخوردار است که در برخی از آیات قرآن، خداوند از سوی خود، نام بعضی از اولیای محبوب خویش را تعیین می نماید، همانند نام عیسی علیه السلام که فرشتگان الهی از سوی پروردگار بشارت فرزندی به نام عیسی را به حضرت مریم علیهاالسلام دادند: «اذ قالت الملائکه یا مریم ان الله یبشرک بکلمه منه اسمه المسیح عیسی ابن مریم وجیها فی الدنیا و الاخره و من المقربین» (۱۵) و یا در کریمه ای دیگر، خداوند نام یحیی ـ که در تاریخ بشریت چنین نامی سابقه نداشته است ـ بر فرزند زکریا گذاشته و خطاب به او می فرماید:

یا زکریا انا نبشرک بغلام اسمه یحیی لم نجعل له من قبل سمیا (۱۶)

ای زکریا! همانا ما تو را بشارت می دهیم به فرزند پسری به نام یحیی که پیش از او همنام وی وجود نداشته است.

آری! نام و نامگذاری با فضایی از ابهت و عظمت همراه است؛ به گونه ای که خداوند آغاز هر کاری را با نام خود می آموزاند. این رو در آغاز سوره های قرآن ـ به جز یک سوره که فضای آن رحمت الهی نیست ـ عبارت «بسم الله الرحمن الرحیم» بیان شده است و به هنگام خواندن و آموزاندن، تعلیم می دهد که بخوان [اما] به نام پروردگارت که آفرید: «اقرأ باسم ربک الذی خلق» (۱۷) و درباره ی حضرت نوح، سخن او را به هنگام سوار شدن بر کشتی بیان می کند که به همراهان و رستگاران فرمود: «ارکبوا فیها بسم الله مجراها و مراسها ان ربی لغفور رحیم» (۱۸) به نام خدا بر آن کشتی سوار شوید و هنگام حرکت و توقف یاد او کنید و پروردگارم آمرزنده و مهربان است.

گویی کیمیای نام خداوند، چنان تأثیری دارد که وجود ملکه ی سبا را شرافتی بخشید که هنگام بیان ماجرای نامه ی حضرت سلیمان به اطرافیان خود گفت:

ای اشراف! نامه ی با ارزشی به سوی من افکنده شده؛ این نامه از سلیمان است و چنین می باشد:

«به نام خداوند بخشنده ی مهربان، پیام من این است که برتری جویی نسبت به من نکنید و به سوی من آیید در حالی که تسلیم (حق) هستید». (۱۹)

گاهی که فراتر از این سخنان، در آیات دیگر قرآن غور و اندیشه نماییم می یابیم که هر معبودی غیر از خدا اسمی بی مسمی است و مشرکان، عابدان اسم بی مسمایند. (۲۰) بیان نام خداوند از چنان ضرورتی برخوردار است که هنگام ذبح قربانی، باید اسم پروردگار برده شود (۲۱) و آن گاه که سگ شکاری برای به دست آوردن شکار فرستاده می شود، واجب است نام خداوند بر زبان جاری شود تا شکار پاک و حلال باشد. (۲۲)

جالب توجه آن است که چون اعتراض فرشتگان بر آفرینش آدم و گماردن «خلیفه الله» بر زمین به گوش رسید، خداوند «اسمهایی»

به حضرت آدم آموخت، سپس آنها را بر فرشتگان عرضه کرد و فرمود:

«اگر راست می گویید، از اسامی اینها به من خبر دهید.»

در این هنگام ملائکه از عمل خویش پشیمان شدند و خداوند را به دانایی و حکمت ستودند. (۲۳)

اینک که درباره ی آثار نام و نامگذاری و چگونگی آن از بعد فرهنگی به بحث نشسته ایم، نگاهی درس آموز به سخنان سعادت بخش معصومان علیهم السلام می نماییم تا از زلال حکمت و عصمت جرعه هایی بدرقه ی زندگانی خود کنیم:

رسول اکرم ـ صلی الله علیه و آله و سلم ـ فرمود: نخستین نیکی پدر به فرزند خود این است که اسم او را به اسمی نیک و زیبا نامگذاری کند؛ پس باید اسم خوبی بر فرزندانتان بگذارید. (۲۴) در کلام دیگری می فرمایند:

نام پسندیده و نیکو برای خود برگزینید. همانا شما روز قیامت با نامهای خود خوانده می شوید [و گفته می شود] برخیز ای فلان فرزند فلان به سوی نور خود برو و یا برخیز ای فلان فرزند فلان که نوری برای تو نیست. (۲۵)

بهترین نام و صادق ترین آنها در نظر امام پنجم علیه السلام، نامی است که با اطاعت و عبودیت همراه باشد و برترین این نامها، اسامی انبیاء رسولان الهی است. (۲۶)

نکته ی قابل توجهی که نشان از ارزش والای نام افراد در چگونگی حیات و زندگانی آنان دارد، آن است که توصیه شده کودکان خود را قبل از تولد، نامگذاری کنید، گرچه فرزندانتان پیش از به دنیا آمدن تلف شوند، زیرا آنان در صحرای قیامت پدر و مادر خود را ملاقات می کنند و از آنها پرسش می نمایند که چرا آنها را نامگذاری نکرده اند.

امیرمؤمنان علی علیه السلام پس از این سخن، فرمودند:

به همین خاطر رسول گرامی اسلام ـ صلی الله علیه و آله و سلم ـ فرزندی را که فاطمه ی زهرا ـ سلام الله علیها ـ هنوز متولد نشده بود به اسم محسن نام نهاد گر چه مکر و حیله ستمکاران اجازه نداد او از مادر به سلامت به دنیا آید و پیش از تولد او را به شهادت رساندند. (۲۷)

از شیوه های ارزشمند پیامبر اسلام (ص) آن بوده که اسامی زشت و بی معنا را که بر افراد و شهرها بوده، تغییر می دادند. از این رو اسم دختری که «عاصیه» بود را «جمیله» نهادند. (۲۸)

از مجموع آیات و روایات در می یابیم، نام نهادن بر اشیاء وافراد، کاری ارزشی، آرمانی و گاه سیاسی است که در پرتو آن نوعی انتقاد و باور قلبی مقدس یا نامقدس و زشت نهفته است. نامها، شعاعی از شناخت و معرفت خانواده نامگذاران است و همانند آینه ای روشن و شفاف، گستره ی شخصیت آنان، نوع تربیت و چگونگی معرفت آنها را نمایان می کند. از سوی دیگر، تأثیر نامگذاری چنان بوده که گاهی حکومتهای ستمگر جهت محو نام پیشوایان دینی که نام و یادشان حرکت بخش و شورآفرین توده های دین باور بوده، در صدد حذف نام آنان و تحقیر آن بوده اند؛ همانند حکومتهای اموی که نام امام امیرالمؤمنین علی (ع) را مانعی جهت اهداف شوم خود دانسته و در صدد محو نمودن آن بر آمدند اما امام حسین (ع) که خود از بصیرتی ژرف و بینشی عرشی بهره داشت از همین حربه استفاده نمود و نام سه فرزند خود را علی گذارد (علی اکبر، علی اوسط و علی اصغر) و در جمله ای پر پیام فرمود:

«اگر برای من صد پسر هم متولد شود، همه ی آنها را به نام علی نامگذاری می کنم».

ویژگی ارزنده ای که از طریق نام گذاری می توان به آن دست یافت، بیان تبعیت و اطاعت از اولیای دین، اظهار ارادت به پیشگاه قدسی آنان و اعلام وفاداری در پیمودن راه آنهاست. همان که چون مردی خدمت امام صادق (ع) رسید و گفت: ما فرزندانمان را به نام شما و پدرانتان اسم می گذاریم، آیا این کار برای ما سودی دارد؟

حضرت فرمودند: آری به خدا قسم، «و هل الدین الا الحب» مگر دین چیزی غیر از دوستی است؟ پس این آیه ی شریفه را تلاوت و بدان استناد فرمودند که:

قل ان کنتم تحبون الله فاتبعونی، یحببکم الله. (۲۹)

بگو، پیامبرم اگر دوستدار خدایید پس تبعیت و پیروی کنید مرا تا خدا دوستدار شما گردد.

با این سخن، فلسفه ی گفتار رسول اکرم (ص) به روشنی آشکار می شود که فرمود:

کسی که چهار فرزند (پسر) به دنیا بیاورد و هیچ یک را به اسم من نامگذاری نکند به من جفا کرده است. (۳۰)

ارزش دیگری که در حسن سلیقه ی ما، در نامگذاریها پدیدار می شود بزرگداشت شعائر دینی و قداستهای مذهبی است تا آشناسازی نسلهای بعدی با آداب آسمانی مذهب، زنده نگه داشتن نام الگوهای هدایت بخش و گسترش ارزشهای والای مذهبی به دیگر جوامع در پرتو آن ایجاد شود. علت برگزاری نماز جمعه و نمازهای جماعت، حضور در محافل مذهبی و مجالس با شکوه دینی، اقامه عزاداری برای امامان معصوم (ع)، فریاد مؤذن در خواندن اذان و یا تلاوت زیبای قرآن توسط افراد، حفظ شعائر دینی و برافراشتن بیرق سرافرازی و عظمت مسلمانان، برای همیشه و نشان دادن شکوه غیر قابل وصف آموزه های مذهبی به دیگران خواهد بود و نام گذاری نیز از این نوع است.

برخی از اندیشمندان و عالمان بر این باورند که پشت کردن به این ارزشها ـ و استفاده از نامهای غیر مذهبی که هیچ پیامی در برندارد و از سوی دیگر آثار تخریبی فراوانی به دنبال خواهد داشت ـ نوعی «جنگ با شعارهای دین و پیشوایان معصوم علیهم السلام» است.

مرحوم شهید آیت الله مطهری در این باره می فرماید:

«به خدا تمام اینها مبارزه با اسلام است، میراندن اسلام است، شعارهای دین را زنده نگهدارید، یکی از شعارهای دین اسمها است همین خودش یک امر به معروف و نهی از منکر است». (۳۱)

آنان که در نامگذاری خود اعتقاد راسخی به تفأل و فال نیک زدن دارند، با انتخاب نام خجسته و مبارکی برای فرزند یا مؤسسه ی خود آرزوی موفقیت، کامیابی و پیروزی او را در تفأل به این نام دارند اسمهایی همانند بهاءالدین، آیت الله، عمادالدین، روح الله، فاضل، علامه و صدرا از این نوع محسوب می شوند. بسیاری نام فرزند خود را روح الله می گذارند تا در فردای زندگی همانند حضرت امام ـ رحمه الله علیه ـ ناخدای کشتی خداجویان شده و افواج مردم را به ساحل نجات و رستگاری رهنمون شود.

ب) جامعه شناسی

راجر پرایس در کتاب «چه اسمی برای کودک انتخاب نکنیم» با اشاره به برخی از اسمهای متداول، درباره ی شخصیت مرتبط با هر نام توضیح می دهد که بی تردید اسامی مستعار، اسامی کوتاه شده و یا هر اسمی که روی کودک نوزاد گذاشته می شود، مقصدی را که والدین برای کودک انتخاب کرده اند مشخص می سازد؛ و اگر کودک در مراحل بعدی زندگی خود بخواهد این سرنوشت و مقصد را تغییر دهد به تلاش سختی نیاز دارد. (۳۲)

دکتر اریک برن در کتاب «بعد از اسلام چه می گویید؟» می نویسد:

اغلب اوقات اسامی به عنوان شاخصهای وجودی افراد، ابعاد تازه ای می یابد و این زمانی است که آنان با مطالعه ی اسطوره ها و تاریخ به معنای بسیاری از اسامی پی می برند اما در عین حال همشاگردیهای ستمگر بچه ها همیشه حاضرند تا معانی پنهان اسامی را به آگاهی صاحبان آنان برسانند. این چیزی است که در حیطه ی اختیار پدر و مادر است و چه بهتر که آن را از قبل پیش بینی کنند.

وی می افزاید: راههای تأثیر اسم کوچک بر شخص و زندگی او چهار نوع است: ۱- عمدی ۲- اتفاقی ۳- غیر عمدی ۴- اجباری.

۱- عمدی: ممکن است کسی به دلیل بخصوصی اسمی روی فرزندش بگذارد مانند آنکه اسامی دانشمندان مشهور و فیلسوفان شهیر را به عنوان اسم کوچک نوزاد خود برگزیند. پس از مدتی آن نوزاد در صدد برمی آید سبک حرف زدن و طرز زندگی خود را با کسی که پیش از او به این نام شهرت داشته، یکسان کند. گاهی که اسامی نامناسب گزینش می شود و نام افرادی که جایگاه ارزشمندی ندارند انتخاب می شود، با دلخوری و حتی اعتراض شخص همراه می شود و سایه ی این دلخوری به خاطر به یدک کشیدن این نام تا آخر عمر می ماند.

۲- اتفاقی: ممکن است اسمی را که پدر و مادر برای نوزاد خود برمی گزینند تا مقطع سنی خاصی تولید اشکال نکند و یا در شهر و روستایش مطلوب باشد اما فراتر از آن توجه همگان را به خود جلب کند مانند آنکه نام پسرانه بر دختر گذاشته شده و یا نام دخترانه بر پسر نهاده شده است [و در برخی اوقات نامهایی تنها در سن طفولیت زیبا و پر احساس است و در سن نوجوانی، جوانی و میانسالی بسیار زشت و ناهنجار خواهد بود.]

۳- غیر عمدی: گاه پدر و مادر سهوا اسامی مخصوص حیوانات دست آموز خانگی را بر فرزندانشان می گذارند که بعدا دردسرساز می شود.

۴- اجباری: نام خانوادگی نامی اجباری است که پدر و مادر از پدربزرگشان به ارث گرفته اند و بر فرزندانشان می گذارند. ابعاد زشتی برخی از این نامها در جلسات، محافل عمومی و مجامع شلوغ که همگان با نام خانوادگی انسان رو به رو می شوند، نمایان می شود. (۳۳)

نکته ی ارزشمندی که در انتخاب نامهای افراد و اشیاء قابل توجه به نظر می رسد آن است که باید همیشه در مقیاس کلان اندیشید و در مقیاس خرد عمل نمود. در نوع انتخاب خود دورنگری داشت و از درون خانواده به برون آن فکر کرد و حتی فراسوی کلان را نیز، مورد نظر و تأمل قرار داد. (۳۴)

واقعیت تلخی که پیشتر بدان اشاره شد آن است که پاره ای از افراد و خانواده ها اجتماعی بودن، کسب شخصیت در جامعه اظهار فراگیری هنجارهای شخصیتی و نمایش دانایی باورهای والای اجتماعی را در نوع انتخاب نامهای دور از فرهنگ و اصالت دینی می دانند و درصدد جلوه آرایی با نامهای بیگانه اند. تا بدین وسیله تصویری از شخص خود را در آینه ای زنگار گرفته و قاب منیت و خود برتربینی به رخ دیگران کشیده و در نقشی بازی کنند که خود را بزرگ جلوه دهند و ویژگی شخصیتی یابند. (۳۵)

فردریک پرلز با توجه به ویژگیهای روحی اخلاقی این افراد می نویسد:

«دیوانه می گوید: من آبراهام لینکن هستم و عصبی می گوید: کاش من آبراهام لینکن بودن و آدم سالم می گوید: من منم و تو تویی» (۳۶)

از مجموع آموزه های ناب دینی در این باره در می یابیم که رجوع به اصالت خویشتن، درک ارزشهای واقعی و ضد ارزشها، تقویت و بالندگی بنیانهای فکری، قرار گرفتن در مسیر صحیح زندگی اجتماعی، بی اعتنایی نسبت به عنوانها و الفاظ پوشالی و پوچ و دوری از نماسازی بر شخصیت خود با کیف و عینک و لباس و ... موجب خویشتن یابی و استحکام معیارهای اصیل و ارزشی در وجود انسان خواهد بود.

ادامه دارد. پی نوشت :

۱. حجر، آیه ۲۹؛ رک: تفسیر البرهان، ج ۲، ص ۳۲۹؛ المیزان، ج ۱۲، ص ۱۵۴؛ مجمع البیان، ج ۶، ص ۳۳۵.

۲. همان، آیه ۲۸؛ رک: تفسیر الکشاف، ج ۲، ص ۵۵۷؛ اطیب البیان، ج ۸، ص ۲۸؛ طبری، ج ۱۴، ص ۲۲.

۳. تین، آیه ۴؛ رک: تفسیر التبیان، ج ۱۰، ص ۳۷۶؛ منهج الصادقین، ج ۱۰، ص ۲۹۰؛ نمونه، ج ۲۷، ص ۱۴۴.

۴. بلد، آیه ۴؛ رک: تفسیر ابن کثیر، ج ۴، ص ۵۱۲؛ انوار التنزیل، ج ۵، ص ۱۸۶؛ البرهان، ج ۴، ص ۴۶۲.

۵. انشقاق، آیه ۶؛ رک: تفسیر اطیب البیان، ج ۱۴، ص ۴۹؛ الدر المنثور، ج ۶۷، ص ۳۲۹؛ الکشاف، ج ۴، ص ۷۲۶.

۶. فجر، آیه ۲۸، رک: تفسیر البحر المحیط، ج ۸ ، ص ۴۷۲؛ اطیب البیان، ج ۱۴، ص ۱۱۴؛ التبیان، ج ۱۰، ص ۳۴۸.

۷. بقره، آیه ۳۰: رک: تفسیر البرهان، ج ۱، ص ۷۳؛ التبیان، ج ۱، ص ۱۲۸؛ المیزان، ج ۱، ص ۱۱۹؛ نورالثقلین، ج ۱، ص ۴۸.

۸ . ابراهیم، آیه ۲۵ و ۲۴ (الم تر کیف ضرب الله مثلا کلمه طیبه، کشجره طیبه، اصلها ثابت و فرعها فی السماء تؤتی اکلها کل حین باذن ربها...)

۹. نک: فرهنگ غلطهای رایج، حسن عرفان، ص ۵ تا ۷ و غلط ننویسیم، غلامحسین نجفی.

۱۰. فرهنگ و تهاجم فرهنگی، ص ۱۰۶.

۱۱. حماسه ی حسینی، استاد مطهری، ج ۲، ص ۸۰ و ۸۱[با تلخیص].

۱۲. پیام قرآن، ناصر مکارم شیرازی و جمعی از نویسندگان، ص ۳۷؛ مجمع البحرین، طریحی، ج ۱، ص ۴۲۴؛ فرهنگ بزرگ جامع نوین، احمد سیاح، مجلد ۱، ص ۶۶۹.

۱۳. نک: محجه البیضاء، ج ۳، ص ۳۲۲

۱۴. رک: آیین دوست یابی، دیل کارنگی، ص ۱۲۳.

۱۵. آل عمران، آیه ۴۵؛ نک: تفسیر التحریر، ج ۲۸، ص ۱۸۳؛ تفسیر ابن کثیر، ج ۱، ص ۳۱.

۱۶. مریم، آیه ۷؛ نک: تفسیر التحریر، ج ۲۱، ص ۲۴۹ (ذیل آیه ی ۱ احزاب).

۱۷. علق، آیه ۱؛ نک: تفسیر انوار التنزیل، ج ۵، ص ۱۹۰؛ صافی، ج ۵۷، ص ۳۴۸؛ المراغی، ج ۳۰، ص ۱۹۸.

۱۸. هود، آیه ۴۱؛ نک: تفسیر بیان السعاده، ج ۲، ص ۳۲۸؛ تقریب القرآن، ج ۱۲، ص ۴۲؛ المیزان، ج ۱۰، ص ۲۲۹.

۱۹. نمل، آیه ۲۹، ۳۰ و ۳۱ (قالت یا ایها الملأ القی الی کتاب کریم، انه من سلیمان و انه بسم الله الرحمن الرحیم الا تعلوا علی و آتونی مسلمین).

۲۰. یوسف، آیه ۳۹ و ۴۰؛ رک: تفسیر ابن کثیر، ج ۱، ص ۳۱؛ جامع الاحکام، قرطبی، ج ۹، ص ۱۹۹.

۲۱. حج، آیه ۳۴ و ۳۶؛ انعام، آیه ۱۱۹.

۲۲. مائده، آیه ۴؛ انعام، آیه ۱۱۹.

۲۳. بقره، آیه ۳۰ تا ۳۳. رک: تفسیر ابن کثیر، ج ۱، ص ۱۱۱؛ پرتوی از قرآن، ج ۱، ص ۱۱۷؛ البیان، ج ۱، ص ۲۲، ۱۳۸ و ۱۳۹.

۲۴. بحارالانوار، علامه مجلسی، ج ۱۰۴، ص ۱۳۰.

۲۵. میزان الحکمه، ج ۴، ص ۵۵۶.

۲۶. بحارالانوار، ج ۱۰۴، ص ۱۲۹.

۲۷. نک: محجه البیضاء، ج ۳، ص ۱۳۳.

۲۸. میزان الحکمه، ج ۴، ص ۵۵۷.

۲۹. رک: بحارالانوار، ج ۲۳.

۳۰. نامها و نامگذاریها، ص ۱۰.

۳۱. حماسه ی حسینی، ج ۲، ص ۶۵ و ۶۶.

۳۲. رک: چه اسمی برای کودک انتخاب نکنیم، راجر پرایس، نیویورک، ۱۹۰۴.

۳۳. بعد از اسلام چه می گویید؟، دکتر اریک برن، مترجم مهدی قراچه داغی، ص ۹۵ تا ۹۷ (با اندکی تغییر و تلخیص).

۳۴. برنامه ریزی استراتژیک در نظام آموزشی، تألیف راجر کافمن و جری هرمن، ترجمه ی دکتر فریده ی مشایخ و دکتر عباس بازرگان، ص ۵ تا ۸ (با تلخیص فراوان).

۳۵. نک: درآمدی به جامعه شناسی، بروس کوئن، ترجمه ی محسن ثلاثی، ص ۷۵ تا ۸۰ .

۳۶. برای موفقیت و خوشبختی آفریده شده ایم، دکتر موریل جیمز و دوروتی جنگوارد، ترجمه دکتر حسن قاسم زاده، ص ۴۲.

منبع: مجله ی پیام زن

## بهداشت روان در اسلام

نماز و نیایش

قرآن هدف از خلقت بشر را عبادت وبندگی می‌داند :

« ما خلقت جن و الانس الا لیعبدون » « ما جن و انس را خلق نکردیم مگر برای عبادت.»

یکی از عبادت‌ها در نزد خداوند نماز است که از اول خلقت بشر به آن تأکید شده است و همه پیامبران نیز نماز می‌خواندند و برای نماز هم تبلیغ می‌کرده‌اند. هر چند کیفیت نمازها فرق داشت ولی اصل نماز و عبودیت، محرز بوده است.

قرآن، از میان تمام عبادت‌ها، به نماز بیشتر تأکید کرده است؛ چون نماز را مایه‌ی آرامش و باز دارنده فحشاء و منکر ... می‌داند.

آیه : ( أقم الصلوهٔ الذکری ) .. « نماز را به پا دارید تا این که به یاد من باشید. »

فواید جسمی و روانی نماز

نماز، علاوه بر آن که یاد خداست و ارتباط عبد با معبود را برقرار می‌کند؛ شامل حرکاتی مثل : ایستادن، خم شدن ( رکوع ) و به خاک افتادن ( سجده ) می‌شود. یکی از نویسندگان از این حرکات نماز استفاده می‌کند و نوعی اعجاز علمی برای نماز یادآور می‌شوند که چرا این حرکات باعث جلوگیری از بیماری‌هایی در انسان می‌شود و در حقیقت در حکم ورزش صبح گاهی، شام گاهی و نیمه روز است. در این مورد می‌گوید :

حرکات اجباری در نمازهای شبانه روزی، ۱۱۹ عدد است و آن حرکات از بیماری‌هایی نظیر « دوالی الساقین » از طریق حرکت سریع‌تر خون و تقویت دیواره‌های ضعیف ساق‌های پا جلوگیری می‌کند. و این مطلب را از طریق رسم شکل‌ها و عکس‌های متعدد اثبات می‌کند. و آن را « معجزهٔ الصلوهٔ فی الوقایهٔ من مرض دوالی الساقین » می‌نامند .

برخی نویسندگان مثل محمد سامی محمدعلی نیز در مورد آثار تمرینی و ورزش نماز سخن گفته‌اند و تحریک عضلات بدن، نشاط قلب و گردش خون، تقویت عضلات رگ‌ها و تقویت مغز را از آثار آن بر شمرده‌اند .

دکتر « مصطفی حفار » متخصص امراض دستگاه هضم، و استاد دانشگاه طب فرانسوی، درباره‌ی نماز می‌گوید :

« رکوع، در تقویت عضلات دیواره مفید شکم بسیار است و به جمع شدن معده، کمک می‌کند و در کنارش هضم را یاری می‌کند، همچنین روده‌های را برای دفع فضولات هضمی آسان می‌کند ».

اما سجود، باعث رانده شدن هوا از میان معده به دهان می‌شود و دشواری‌های هضم و انعکاسات قلبی را بر طرف می‌سازد. همچنین نشستن به صورت سجده در نماز، برای درمان جمع شدن خون در پایین شکم بانوان که ناشی از پشت درد در زهدان است را توصیه می‌کنند» .

همچنین دکتر « فارس عازوری » متخصص بیماری‌های اعصاب از دانشگاه آمریکا می‌گوید :

« نماز مسلمانان و رکوع و سجودشان، عضلات پشت را تقویت می‌کند و حرکات، ستون فقرات پشت را نرم می‌کند و امراض عصبی و عضلانی را آرامش می‌بخشد » .

یکی از اساتید دانشکده پزشکی دانشگاه اسکندریه قاهره رساله‌ی پایان نامه‌ی دکتری خود را به بررسی تأثیر شگفت انگیز نماز در صیانت از بیماری‌های عضلانی از جمله بیماری‌های فراخی رگ‌های پا، اختصاص داده و کتابی در این ارتباط تدوین نموده است که در آن به طور مبسوط آثار طبی نماز برعضلات پا، مورد بررسی قرار گرفته است .

اخیرا بعضی از دانشمندان، برای تقویت، تمرین‌های شبیه به رکوع و سجود توصیه می‌کنند.

با این نظریات دانشمندان، که اکثرا مسلمان نیستند، افقی روشن از لحاظ بعد جسمی و اعصاب و روان بر نماز ترسیم می‌شود که در آینده به عظمت قرآن افزوده خواهد شد.

روان درمانی نماز و نیایش

از دیر باز نماز در آرام سازی انسان مکررا امتحان وبررسی و ثابت شده است و بسیاری از تألیفات علمی، اعم از نوشته‌های مسلمین و غیر مسلمین به این حقیقت اذعان شده است. شاید بتوان بررسی‌ها و پژوهش‌های ده ساله « آلن برگین » استاد روان پزشک را یکی از جامع‌ترین و عالمانه‌ترین و در عین حال تازه‌ترین کارهای انجام یافته در مورد نقش ارزش‌ها و اعمال دینی از جمله نماز دانست .

او با مطرح کردن دو عنوان، نقش مثبت ارزش‌های دینی را در روان درمانی، ارتباط با دین را با بهداشت روانی و ضرورت به کارگیری موضوعات ارزشی ودین را در آموزش‌ها و درمانی های بالینی بیماران، به طور مشخص مورد تأیید قرار داده است. « آرام سازی » یکی از وسایل مورد استفاده برخی از روان درمان گرایان جدید در درمان بیماری‌های روانی است و انسان می‌تواند آن را از طریق تمرین بیاموزد .

خواندن نماز، آن هم حداقل پنج بار در روز، می‌تواند بهترین برنامه‌ی تمرین آرام سازی و فراگیری آن باشد. معمولا وقتی آدم کیفیت آرام سازی را یاد بگیرد، قادر می‌شود که خود را تشنجات عصبی ناشی از فشارها و گرفتاری‌های زندگی نجات دهد .حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی

حاصل از نماز، انسان را از اضطرابی که بیماران روانی، همواره از آن رنج می‌برند، می‌رهاند. چون این حالت‌ها معمولا تا مدتی پس از نماز نیز درانسان باقی می‌ماند و ادامه می‌یابد.

انسان گاهی در حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی پس از نماز، با امور یا موارد اضطراب انگیزی رو به رو می‌شود و یا آن‌ها را به یاد می‌آورد. تکرار حدوث این موارد، با یادآوری آن‌ها در حالت تمدد و آرامش نفسانی پس از نماز، به خاموش شدن تدریجی اضطراب در انسان، منجر می‌شود، زیرا این امور یا موارد اضطراب تدریجا به حالت آرامش روانی پس از نماز ارتباط می‌یابد و فرد هم تدریجا از اضطراب و نگرانی ناشی از این امور یا موارد، رها می‌گردد .

دکتر « هاموس هایسلوب » می‌گوید : مهم‌ترین عامل خواب آرام بخش که من در طول سال‌های متمادی تجربه و ممارستم در مسائل روانی، به آن پی برده‌ام، همین نماز است. من به عنوان یک پزشک می‌گویم : بهترین وسیله‌ی ایجاد آرامش در درون و اعصاب انسان که تاکنون شناخته‌ام، نماز است .

آقای دکتر « آکیرو ماتسوموتو » مدیر کانون تعلیماتی مطالعات وتحقیقات مربوط به خاورمیانه در دانشگاه دولتی ژاپن که چند سال پیش به اسلام گرویده است، تأثیر خوب نماز را در تسکین روح و آرامش نفس، تجربه کرده است و در بخشی از نامه‌ای که برای یکی از دوستان فرستاده

است به آن اشاره کرده است.

... گاه گاهی آن دفترچه‌ی نماز را که شما برای من لطف نمودید، نگاه می‌کنم و مطابق توضیحات آن با خود، نماز را اقامه می‌کنم و فهمیدم که نماز خواندن برای تسکین روح خود، تأثیری خوب دارد. مثلا روزی که در محل کار خود با مسائل ناراحت کننده

مواجه شوم؛ به خانه بر می گردم ونماز می‌خوانم تا نفس خود را آرام بسازم ... قربان شما آکیرو ماتسوموتو .

علاوه بر آن، با تکرار نماز، اثرگذاری آن در ترشح « آنکفالین » از هیپوفیز و فضای بین بطن سه و چهار مغز انسان، مکرر می‌شود. در نتیجه، ترشح آن به صورت شرطی انجام می‌شود، یعنی با بر پایی نماز، ترشح مغزی انجام می‌شود.

لازم به توضیح است : ترشح « آنکفالین » که در فعال سازی سیستم ایمنی بدن دخالت دارد، از طریق تحریک سلول‌های « سیستوتوکسیک » صورت می گیرد که نماز در تحریک آن‌ها تأثیر مستقیم دارد. بنابرین نماز، در تقویت سیستم دفاعی بدن مؤثر است و نه تنها در سلامت روان بلکه در سلامت جسم، به طور مشخص، مؤثر است .

تمرکز حواس

تمرکز حواس و راه‌های تمرکز حواس، متخصصین زیادی را به طرف خود، جذب کرده است، نظریه‌های زیادی برای درمان تشویق ذهنی

انجام داده‌اند.

از جمله، قائل بر این‌اند که اگر شخصی «۶۰» الی «۷۰» مرتبه به فکر و حواسش را به یک نقطه متمرکز نماید، به خودی خود می‌تواند تمرکز حواس کسب کند. نماز واقعی، « فی صلوتهم خاشعون » یعنی؛ خاشع و خاضع بودن در برابر حضرت حق، همان متمرکز کردن افکار را به یک نقطه، که همان معبود است، می‌باشد. که ثمره‌اش، علاوه بر اجر معنوی و اخروی، آسایش و آرامش اعصاب و تمرکز حواس را تضمین می‌کند و اضطراب و استرس و تشویق ذهنی ( که مقدمه برای ضعف اعصاب است ) را از بین می‌برد.

روان شناسان، برای تمرکز حواس چندین نکته را متذکر می‌شوند :

اول : محیط مناسب ومساعد، برای تمرکز حواس انتخاب کنید و خود را به آن عادت دهید .

اسلام نیز، نماز و عبادت را در جاهای مناسب و مخصوص، مانند : مسجد یا اتاق دور از عکس و تصاویر و درب باز و هر چیزی که جلب توجه کند، توصیه فراوانی دارد .

دوم : تمام علل‌های مادی که منجر به گسیختگی اندیشه می‌شود، از میان بردارید .

مسلمانان نیز در اول نماز، با گفتن « تکبیر الاحرام »، تمامی مادیات و تعلقات دنیوی را به پشت سر انداختند وخود را محضر خالق یکتا می‌بینند .

سوم : برای تمرکز حواس، وضعیت جسمی متعادل داشته باشید .

قرآن درباره تعادل جسمی در نماز می‌فرماید : « و لا تقربوا الصلوة و أنتم سکاری » « در حالت مستی به نماز نزدیک نشوید » مستی در حالت نماز منافات با تعادل و آرامش جسمی دارد و نشان دهنده آن است که خداوند تأکید بر تمرکز حواس و آرامش در نماز دارد .

دانشمندان، راه‌های دیگری نیز برای تمرکز حواس نام می‌برند، ما می‌توانیم از طریق عبادت و با خلوص نیت راحت‌تر و آسان‌تر به آن، که یک درمان بزرگ اعصاب و روان است، به دست آوریم.

قرآن کریم، نماز و یاد خدا را موجب آرامش می‌داند، آرامشی که جهان در عصر تکنولوژی به دنبال آن است حدود ۴۰۰ میلیون نفر در جهان دچار ضعف اعصاب شدید و عدم آرامش روانی هستند که تنها راه درمانشان بازگشت به دین وعبودیت است .

دکتر دیاب و دکتر قرقوز با ذکر آیه ۲ سوره‌ی مؤمنون « الذین هم فی صلاتهم خاشعون » خشوع را وسیله‌ای برای رشد قدرت تمرکز حواس انسان معرفی می کند که می‌توان از آن در تمام مراحل زندگی بهره برد .

نماز و دعا وسیله‌ی غلبه بر تشویش و نگرانی

دیل کارنگی، روان شناس و دانشمند معروف آمریکایی، معتقد است که نماز و دعا وسیله‌ی غلبه بر تشویش ونگرانی است. او در کتاب « آیین زندگی » می‌نویسد : « امروز جدیدترین علم پزشکی، یعنی روان پزشکی، همان چیزهایی را تعلیم می‌دهد که پیامبران تعلیم می‌دادند، زیرا پزشکان روحی، دریافته‌اند که دعا و نماز و داشتن یک ایمان محکم، نگرانی، تشویش، هیجان و ترس را که موجب نیم بیشتری از بیماری‌ها و ناخوشی‌های ماست، برطرف می‌سازد. امروز روان شناسان، نیز مبلغان متجدد و برای نجات از آتش دوزخ همین دنیا، یعنی زخم معده، آنژین، دومواترین، اختلالات عصبی و جنون، گرویدن به دین را توصیه می کنند .

مع الاسف ! ما فقط هنگامی که تمام درها به رویمان بسته و آخرین نیرویمان تمام می‌شود، متوجه خدا می‌شویم. ولی چرا تا آن زمان صبر کنیم ؟ چرا هر روز تجدید قوا نکنیم ؟ من هرگاه به نماز و نیایش می‌پردازیم؛ حس می‌کنیم که اعصابم آرامش یافته و در سکون و ثبات بی‌نظیری فرو رفته است .»

« اگر نیرویی برای تحمل پیش آمدها لازم باشد، در اثر دعا و نماز به دست می‌آید. هر گونه دعا و نمازی، نشانه‌ی این اعتقاد است که با ارتباط با خداوند، نیرویی ملکوتی که غذای روح است به دست می‌آید. همین قدر که انسان به حقیقی بودن این نیروی ملکوتی معتقد شد، دیگر چندان

اهمیتی ندارد که بخواهد بداند این نیروی معنوی چگونه است. از نظر مذهب، اهمیت در این است که یک نیروی معنوی که تاکنون از ما پنهان بوده است در اثر دعا و نمازبه کار می‌افتد» .

آقای « کارل » در مورد تأثیر دعا می‌نویسد :

« به تازگی ثابت شده است که با دعا می‌توان روند پیری زودرس را به حال طبیعی در آورد و ناتوانی و کاهش قوا را محدود کرد یا از میان برداشت .»

آقای « ویلیام جیمز » در خصوص شفا یافتن بیماران به وسیله دعا می‌نویسد :

« چنان به حقایق و واقعیت‌های پزشکی را قبول داشته باشیم، پزشکانی چند اظهار داشته‌اند که در بسیاری از موارد، دعا در بهبودی حال بیمار، مؤثر بوده است. بنابراین باید دعا را در معالجه‌ی بیماران، یکی از وسایل مؤثر دانست. دعا برای معالجات امراض روحی بسیاری از مردم مؤثر است و در نتیجه، صحت جسمانی آنان را هم به دنبال خواهد داشت .»

و آقای « سیریل برت »، روان شناسی انگلیسی می‌نویسد :

« ما به وسیله‌ی نماز می‌توانیم وارد آن چنان محیط گسترده‌ای از نشاط عقلانی شویم که در شرایط عادی، رسیدن به آن ممکن نیست.»

نماز و نیایش، شفا بخش امراض صعب العلاج

آقای کارل فیزیولوژیست فرانسوی درباره آثار جسمانی و درمانی مطلق نیایش می‌نویسد :

« طبیب هنگامی که می‌بیند بیمار دست به دامن دعا و توسل به خدا شده است، می‌تواند خرسند باشد. آرامشی که نیایش به ارمغان آورده است، کمک شایانی در مداوای وی به شمار می‌آید. زیرا نیایش در همان حال که آرامش را پدید آورده است، به طور کامل و صحیح در فعالیت‌های مغزی انسان، یک نوع شگفتی و انبساط باطنی و گاه قهرمانی و دلاوری را تحریک می‌کند. آثار درمانی نیایش درتمام ادوار، دقت مردم را به خود جلب کرده است. امروزه نیز در جاهایی که به نیایش می‌پردازند، از شفاهایی که با تضرع و توسل به خدا و اولیا، نصیب آن‌ها شده، بسیار سخن به میان می‌آید. نتایج نیایش، تنها در مواردی می‌تواند مطمئنا به تحقق برسد که همه راه‌های درمانی، غیر عملی یا مردود باشد .»

سازمان طبی « لورد » که واقعیت این گونه شفاها را به اثبات رسانده است، خدمت بزرگی به علم کرده است. نیایش، گاهی تأثیرات شگفت آوری دارد. بیمارانی بوده‌اند اندکی تقریبا به طور دائمی از دردهای خورده، سرطان، عفونت کلیه، زخم‌های مزمن، سل ریوی و استخوانی پرنیونتال شفا یافته‌اند؛ چگونگی این شفا یافتن‌ها تقریبا همواره یکسان است. یک درد بسیار شدید و بعد احساس شفا یافتن در چند دقیقه و حداکثر تا چند ساعت آثار بیماری محو می‌شود و جراحات جسمی و آناتومیک آن نیز التیام می‌یابد. این معجزه‌های به چنان سرعتی سلامت را به بیمار باز می گرداند که هرگز حتی امروزه، جراحان و فیزیولوژیست‌ها در طول تجربیاتشان نظیر آن را مشاهده نکرده‌اند. برای این که پدیده‌ها بروز کند، نیازی نیست که حتما خود بیمار نیایش کند. اطفال کوچکی که هنوز قدرت حرف زدن را نداشته‌اند و هم چنین مردم بی عقیده نیز در « لورد » شفا یافته‌اند لیکن در کنار آنان، کسی، نیایش کرده است، نیایشی که به خاطر دیگری اجرا شود، همواره اثر بخش‌تر است. چنین به نظر می رسد که اجابت دعا بستگی به شدت و حالت ( کیفیت ) آن دارد. اینهاست آن دسته از آثار نیایش که من نسبت به آن‌ها یک نوع شناخت مسلم و قطعی دارم، و تاریخ حیات اولیای خدا و حتی مردم متجدد امروز حاوی نکات معجزه آسای بسیاری است .

دکتر « ادوین فردریک مایزر »، استاد بیماری اعصاب در ایالات متحده‌ی آمریکا می گوید : امروز، بشر امکان پیدا کرده است که بسیاری از بیماری‌های کشنده و خطرناک را به طرز شگفت آوری در ظرف مدت بسیار کوتاهی معالجه کند. ولی صرف نظر از این معجزات درمانی که امروزه بشر به آن دست یافته است، طریقه‌ی اعجاب آمیز دیگری نیز هست که بسیاری از بیماری‌های مهم و خطرناک را، مانند : فلج و غیره که نه علتی برای آن می‌توان یافت و نه از نظر پزشکی می‌توان به وسیله‌ی جراحی و اسکلژی و احتزازی کاری کرد، درمان می کند.

هزاران حالت و بیماری‌های سخت داریم که مشهورترین پزشکان ما هم نتوانسته‌اند کوچک‌ترین امیدی به درمان آن پیدا کنند اما همین بیماران با این همه ناامیدی که در شفای آنان بوده است، ضمن یکی از معجزات شگفت انگیز نماز و دعا، و بیماریشان به طور کلی شفا یافته و سلامت و عقل خود را باز یافته‌اند .

نتیجه چند تحقیق

* این موضوع از دید علم پزشکی ثابت و مطرح شده است که نماز و نیایش به واسطه‌ی آزاد سازی «آندروفین‌ها » موجب کاهش استرش و فشار روانی می‌شود .

* سه تن از روان شناسان به نام‌های « کتوین »، « براون » و « مارگارید » بیماران قلبی را که در بخش قلب بیمارستان بستری بودند، و قرار بود روز بعد یا روزهای آینده جراحی قلبی شوند، مورد مطالعه قرار دادند و متوجه شدند که بیماران نیایش گر و مرتبط با خدا، استرس کمتری نسبت به بیماران دیگر دارند. از این رو د عا و نیایش را به عنوان یک مکانیزم دفاعی پذیرفتند .

* پرسش نامه‌ای را که دارای بیست و هشت سؤال بود درباره‌ی نماز تهیه شده است و آن را به پرسش نامه‌ی دیگری که به نام ( اضطراب سنج، اس – تی – ال – ۹۰) معروف است، الصاق شد و در سطح نماز جمعه‌ی تهران به یکصد نفر از مؤمنان نماز گزار داده شد. بعد از محاسبات دقیق آماری و استخراج داده‌ها، نتایج زیر به دست آمد :

با استفاده از فرمود ضریب همبستگی اسپریمنت، ضریب به دست آمده ۱۳٪ می‌باشد، که به منظور معنا دار بودن ضریب همبستگی از فرمول تی استفاده شده. تی محاسبه شده برابر با « ۱/۲۹۷-٪» می‌باشد. مقایسه‌ی آن با جدول در سطح ۹۰٪ با در جات حاضری ۹۸ نشان می‌دهد که دو متغیر مورد مطالعه؛ یعنی نماز و اضطراب با هم ارتباط دارند و از هم جدا نیستند و منتهی این رابطه، معکوس است؛ به این شکل که بین وضعیت فرد نسبت به خواندن نماز و کاهش اضطراب، رابطه‌ی معنا داری وجود دارد. با این توضیح که هر اندازه فرد، ایمانش قوی‌تر و پایبندی اش به فرایض دینی زیادتر باشد، در مقایسه اضطراب کم‌تری دارد .

در نتیجه می‌تودن گفت : نماز و نیایش یکی از اهداف خلقت بشر به شمار می‌آید و دارای ثمرات مثبتی از قبیل بهداشت جسم و روان است. به عبارت دیگر، نماز علاوه بر تأمین آخرت، دنیای جسم و روان ما را از لحاظ تندرستی تضمین می کند .

موسیقی

موسیقی، ترجمان احساسات و تلاطم هیجانات روحی است و به عبارت دیگر، موسیقی عبارت است از؛ اصوات و آهنگ‌های که در روان آدمی تحریکاتی ایجاد کرده و شخص از آن لذت می‌برد و گاهی با آهنگی به غم و افسردگی دچار می‌شود .

قرآن، با نگاهی عمیق به مسئله موسیقی، اجتناب از آن را ضروری می‌شمارد و درچند آیه به آن پرداخته است.

( فاجتنبوا الرجس من الأوثان و اجتنبوا قول الزور) .

« از پلیدی حقیقی اجتناب کنید و نیز از قول باطل دوری گزینید» .

شخصی به نام عبدالاعلی می‌گوید : از امام صادق علیه‌السلام راجع به آیه فوق سؤال کردم، حضرت فرمودند : « قول باطل، غنا می‌باشد .» این شخص می‌گوید : به امام عرض کردم: قول خداوند عزوجل ( و من الناس من یشتری لهو الحدیث ) چیست ؟ امام فرمود : « از جمله‌ی خریدار سخنان باطل او بیهوده، غناء می‌باشد. »

( و الذین لا یشهدون الزور) .

« بندگان خداوند، کسانی هستند که به ناحق شهادت ندهند ».

امام صادق علیه‌السلام درباره‌ی این آیه می‌فرمایند : «(مقصود از زور) آوازه خوانی و غناء است» .

( و من الناس من یشتری لهو الحدیث لیضل عن سبیل الله بغیر علم ) .

« و برخی از مردم فاسد و فتنه انگیز، کسانی هستند که گفتار و سخنان لغو و باطل را به هر وسیله تهیه می‌کنند؛ تا خلق را به جهالت، از راه خدا گمراه سازند .»

امام صادق علیه‌السلام نیز در تفسیر این آیه می‌فرمایند : « غناء ( سخن باطل ) از جمله‌ی گناهانی است که خداوند عزوجل برای آن وعده‌ی آتش داده است » .

علاوه بر آیات فوق، روایات فراوان دیگری در منابع اسلامی وجود دارد که تحریم غنا را به صورت مؤکد بیان می‌کند .

عواقب معنوی موسیقی در احادیث

امام صادق علیه‌السلام فرمودند: « در خانه کسی که چهل روز با وسایل موسیقی بنوازند ومردان و زنان در آن مجلس باطل گرد آیند، شیطان تمام اعضای بدن صاحب خانه را لمس می‌کند ( به طوری که چشم، گوش، زبان و سایر اعضایش در مسیر و فرمان شیطان و گناه قرار می‌گیرند ) بعد از آن برای این که کاملا او را در زشتی و ظلمت غرق کنند؛ نفسی شیطانی در او می‌دمد که غیرت را از دست می‌دهد، چنان که نسبت به رابطه‌ی نامشروع دیگران با همسرش بی‌تفاوت می‌شود. »

همچنین امام صادق علیه‌السلام درباره اثرات آن فرمودند : « خانه‌ای که در آن غنا باشد، از مرگ و مصیبت دردناک ایمن نیست، و دعا در آن به اجابت نمی‌رسد و فرشتگان وارد آن نمی‌شوند .»

از امام صادق علیه‌السلام در مورد غنا سؤال شد، امام علیه‌السلام فرمودند : « به منازلی که اهل آن به خاطر انجام معصیت ( و گوش دادن به موسیقی ) از رحمت خداوند دور شده‌اند، وارد نشوید .»

همچنین امام صادق علیه‌السلام در روایت دیگر فرمودند : « نواختن موسیقی ( مثل تار و ... ) نفاق را در دل می‌رویاند؛ همان طوری که آب سبزه را می‌رویاند .»

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمود : « فرشتگان به خانه‌ای که شراب و وسایل موسیقی و قمار ( مثل دایره، تنبور، نرد ) در آن باشد وارد نمی‌شوند و دعای اهل خانه مستجاب نمی‌گردد و خیر و برکت هم از آن جا می‌رود .»

همچنین فرمودند : « غنا ( موسیقی ) کاری است که انسان را به زنا می‌کشاند ». اضافه می‌کند : « خداوند مرا برای هدایت و رحمت جهانیان مبعوث نمود و دستور داده، تا آلات غنا و موسیقی ( مانند، نی، تنبور، تار و ... ) و بت‌ها را از بین ببرم .» در جای دیگر فرمودند : « کسی که اهل تنبوراست روز قیامت در حالی که سیاه‌ترین صورت را دارد محشور می‌شود و به دستش تنبوری از آتش جهنم است و بالای سرش هفتاد هزار فرشته عذاب همراه با گرزی که در دست دارند بر سر و صورتش می‌کوبند. و کسی که اهل ( غنا و موسیقی ) است از قبرش بیرون می‌آید در حالی که نابینا و گنگ و کر خواهد بود. هم چنین زنا کار و آن که فلوت و دایره می‌زند همانند ایشان محشور می‌شود .»

هم چنین رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود : « کسی که به لهو ( آواز موسیقی طرب انگیز ) گوش دهد در روز قیامت در گوشش سرب آب کرده ریخته می‌شود .»

در حدیثی از حضرت علی علیه‌السلام آمده است: « هر چیزی که انسان را از یاد خدا غافل کند ( و در شهوات فرو ببرد ) آن در حکم قمار است ».

با توجه به روایات، موسیقی اثرات نامطلوبی بر روح الهی انسان و اعمال و آخرت انسان می‌گذارد .

موسیقی از دیدگاه دانشمندان

بر اساس نظر بسیاری از روان شناسان، موسیقی، احساسات بشر را در مسیر غیر طبیعی و غیر عادی توسعه می‌دهد و انسان را در یک عالم ناخود آگاهی کامل فرو می‌برد و قوه‌ی خیال بافی غیر طبیعی و غیر واقعی را در انسان زیاد می‌کند. موسیقی، سبب لذت نیست؛ بلکه فقط قوه‌ی خیال را تحریک می‌کند و انسان از خیال‌های خود لذت می‌برد، به خاطر آن که اگر چند نفر حتی یک نوع موسیقی گوش دهند، لذتی که این‌ها از موسیقی می‌برند یک جوز نیست و آن تخیلاتی که در آن فرو می‌روند یک شکل نیست؛ بلکه هر کس یک نوع لذتی می‌برد و در یک عالم خیالی سیر می‌کند. لذا می‌گویند : اکثر بیماری‌های روانی از همین جا شروع می‌شود که انسان در یک عالم گنگ فرو می‌رود که خود نمی‌تواند تعریف نماید. لازم به ذکر است تمام موسیقی‌ها مذموم و ناپسند نیستند؛ بعضی از آن‌ها مفید و طبیعی و دارای مفسده نیستند. مانند : موسیقی در میادین جنگ ... و آیا هر صوت خوش و زیبا غنا است ؟ مسلما چنین نیست؛ چون سیره اهل‌البیت و مسلمین بر این است که قرآن و اذان را با صدای خوش و زیبا قرائت می‌کردند. اما آنچه آهنگ‌های که متناسب با مجالس فسق و فجور و اهل گناه و فساد باشد و قوای شهوانی را تحریک نماید؛ غنا گفته می‌شود. گاهی آهنگ با محتوای آن لهو و باطل و غنا است .

اینک به نظر بعضی از دانشمندان در این مورد می‌پردازیم :

* ویکتور هوگو ( نویسنده مشهور فرانسوی ) می‌نویسد :

« علت این که ما از موسیقی خوشمان می‌آید این است که؛ در عالم خیال‌ها و رؤیاها فرو می‌رویم .»

* آرون کوپلند می‌نویسد:

« موسیقی، انسان را از عالم اصوات بیرون می‌برد و به یک دنیای خیالی و رؤیایی می‌راند .»

* لئون تولستوی ( نویسنده‌ی روسی ) می‌گوید :

« موسیقی، محصول تحریک احساسات، و هدف احوال نفسانی و عواطف انسانی است .»

* دکتر ولف آدلر ( پروفسور دانشگاه کلمبیا ) می‌نویسد :

« موسیقی، علاوه بر این که سلسله اعصاب ما را در اثر جلب دقت و خارج از طبیعی آن، سخت خسته می‌کند؛ عمل ارتعاض صوتی که در موسیقی ایجاد می‌شود تولید تعرض خارج از حد طبیعی در جلد می‌نماید؛ که بسیار زیان‌مند است .»

* آلکسیس کارل فیزیولوژیست بزرگ فرانسوی می‌نویسد :

« ساز و آواز و کنسرت و اتومبیل‌ها و ورزش نمی‌توانند جای فعالیت و کارهای سودمند اجتماعی را بگیرند. رادیو نیز مانند سینما و موزیکال، کاهلی کاملی به کسانی می‌بخشد که با آن سرگرمند. بدون شک الکلسیم، کارگران ما را از پای در می‌آورد و سر و صدای رادیو و سینما و ورزش نامناسب روحیه‌ی فرزندان را فلج می‌کند .»

* کانت ( فیلسوف مشهور آلمانی ) می‌نویسد :

« موسیقی، اگر از همه‌ی هنرها مطبوع‌تر باشد؛ ولی چون به بشر چیزی نمی آموزد از تمام هنرها پست‌تر است .»

* دکتر آرنولد فریدمانی ( پزشک بیمارستان نیویورک و رئیس کلینیک سر درد )، با کمک دستگاه‌های الکترونی تعیین امواج مغز تجربیاتی که طی مراجعه‌ی هزاران بیمار به دست آورده ثابت کرده است که یکی از عوامل مهم خستگی‌های روحی و فکری و سر دردهای عصبی، گوش دادن به موسیقی رادیو است؛ مخصوصا برای کسانی که به موسیقی آن دقت و توجه می‌کنند .

* دکتر ربرت ( متخصص روان شناسی کودک در انگلیس ) می‌گوید :

« اطفال، در رحم مادر تحت تأثیر موسیقی قرار می‌گیرند. و اگر زن حامله به موسیقی گوش دهد، ضربان قلب طفل در رحم زیاد می‌شود. این حالت از ۶ ماهگی به بعد است .»

* دکتر اوریزن اسوت مارون می‌نویسد :

« هیجان، بزرگ‌ترین عامل سکته‌های قلبی است. هنرمندان اغلب به علت سکته‌ی قلبی در گذشته‌اند. از این بیان معلوم می‌شود هیجان حاصله از موسیقی تا چه حد خطرناک است. »

* دانشمندان روان شناس در مورد موسیقی می‌گویند :

« ( موسیقی )، آثار مرموزی را در دماغ و قوای مغز به جای می‌گذارد. و آن اثری که از این حالت یعنی؛ توجه غیر طبیعی محسوس است این است که، اراده تضعیف می‌گردد و شنونده‌ی موسیقی تمام قوای خود را گویا در گوش متمرکز کرده و هیچ یک از اعضای بدن او را در آن حال با اراده‌ی او حرکت نمی‌کند، لذا گاهی دست و پای شنونده، طبق ارتعاشات صوتی و نواهای موسیقی بنای حرکت کردن و خلاصه یک رقص خفیف بدون اراده‌ی شنونده انجام می‌شود ».

* موسیقی، با نواهای حزن آمیز و یا آهنگ‌های نشاط انگیز خود، گاهی آن چنان تعادل بین اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک را از بین می‌برد که اصول زندگی حیوان یعنی؛ جذب و دفع و هضم و ترشحات و ضربان قلب و فشار خون و مایعات دیگر را مختل ساخته و شخص را به امراض فراوانی نزدیک می‌سازد. آهنگ‌های شور انگیز موسیقی در اثر تحریک اعصاب نباتی، گاهی آن چنان موجب اغتشاشات روانی شده که شخص را وادار به فعالیت‌های بی موقع و خوشی‌های ناگهانی، خنده‌های بی‌جا، پر حرفی، عصبانیت، گفتن سخنان مسخره آمیز می‌نماید. و در اثر ادامه‌ی این عمل ممکن است کم کم شخص به مرض هایی که نوعی از جنون است، مبتلا گردد .

جنون و دیوانگی

موسیقی، در اثر فشار شدیدی که ارتعاشات و تحریکات خارجی آن روی اعصاب وارد می‌کند، قدرت اندیشه و فکر را از انسان می‌گیرد. زیرا قوه‌ی اندیشه‌ی در بین ارتعاشات موسیقی زندانی می‌گردد و به تدریج منجر به اغتشاشات فکر و نگرانی‌های روحی می‌شود؛ تا جائی که موسیقی نیروی خرد را فلج می‌کند و آثار جنون برای چنین افرادی پیش می‌آید و اکنون به نمونه‌هایی از این دیوانگی توجه فرمایید.

* مجله‌ی روشن فکر درباره‌ی یک کنسرت موسیقی می نویسد :

« ... وقتی دخترها و پسرها، آهنگ‌های تند و رعشه انگیزشان را مترنم می‌سازند؛ سالن به لرزه می‌افتد، دختر جیغ می‌کشد، به سر و گوش هم مشت می‌کوبند، غش می‌کنند، موهای خود را چنگ چنگ می‌کنند و پسرها از هوش می‌روند. همه‌ی این‌ها در مورد تأثیر آهنگ‌های موسیقی در آن‌ها است. »

* مجله روشن فکر در شماره ۷۹۰، درباره جنون ناگهانی می‌نویسد :

« پس از پایان این برنامه ( موزیک )، در همین نمایش پرهیاهو بود. برای اولین بار ( هیستری ) دسته جمعی به جوانان حاضر در کنسرت دست داد، پس از پایان برنامه بیتلها، جوانان که از موزیک پرهیجان آن ها عاصی شده بودند به خیابان‌ها ریختند، اتومبیل‌ها را آتش زدند، شیشه‌های مغازه‌ها را شکستند و مغازه‌ها راغارت کردند و تعداد ۳۱۵ نفر از آن‌ها از فرط هیجان و غوغا غش کرده به بیمارستان انتقال داده شدند .»

* چندی پیش ( آرتور براون ) خواننده انگلیسی ضمن اجرای برنامه‌ای در فستیوال موسیقی پوپ تمام لباس‌هایش را از تن بیرون آورد و در برابر جمعیتی بیش از ۱۵ هزار نفر برنامه اجرا کرد. ابتدا پیراهنش را در آورد و چون تماشاگران به هیجان آمدند وی هنگام خواندن آواز به کلی عریان شد و به خواندن و رقصیدن پرداخت. در این موقع افراد پلیس انگلیس خود را به صحنه رساندند و خواننده عریان انگلیسی را دستگیر کردند .

* در ملبورن ۵۰ هزار نفر، بعد از گوش دادن به یک کنسرت موسیقی چنان آن‌ها را به هیجان آورد؛ که ناگهان همه با هم ریختند و بدون جهت یکدیگر را زخمی و مصدوم کردند، تا پلیس خود را رساند. چند نفر به ضرب چاقو از پای درآمدند و به چندین دختر تجاوز شد و تعداد زیادی مجروح شدند .

* در ایالت « لیتل راک » خانم ۶۴ ساله‌ای به نام « لیکیام » به جوانی پیانو می‌آموخت. نغمات موسیقی چنان در روح جوان ایجاد هیجان کرد که بدون دلیل از جا برخاست و با ۱۹ ضربه چاقو، معلم موسیقی خود را از پای درآورد .

کوتاهی عمر

از بسیاری از آیات قرآن کریم و روایات ائمه اطهار علیهم‌السلام استفاده می‌شود که اعمال خیر بر وسعت رزق و طول عمر می‌افزاید ولی گناه و لهو و لعب، برکت را از بین می‌برد و از عمر انسان می‌کاهد و موسیقی مطرب نیز، گناه و حرام به شمار می‌آید. تجربه نشان داده است که معمولاـ موسیقیدانان با وضع نامناسب و باعمر کوتاه از دنیا رفته‌اند، نام‌های برخی از آن‌ها همراه با مدت عمرشان ذکر خواهد شد :

۱. مالیبران، استاد معروف موسیقی در حال خواندن آواز در سن ۲۷ سالگی سکته کرد .

۲.پر گولوزی نوازنده‌ی ایتالیائی در سن ۲۶ سالگی .

۳. بلینی نوازنده‌ی ایتالیائی در سن ۳۴ سالگی .

۴. موریس ژوبر نوازنده‌ی فرانسوی در سن ۴۰ سالگی .

۵. شوسون نوازنده‌ی فرانسوی در سن ۳۰ سالگی .

۶. نیکلادو گرینی نوازنده‌ی فرانسوی در سن ۳۲ سالگی .

۷. ژرژبیژه نوازنده‌ی فرانسوی در سن ۳۷ سالگی .

۸. مندلسن نوازنده‌ی آلمانی در سن ۳۸ سالگی.

۹.هوگو ولف نوازنده‌ی آلمانی در سن ۴۳ سالگی.

۱۰. ماکس رگر نوازنده‌ی آلمانی در سن ۴۳ سالگی .

۱۱. موزارت نوازنده‌ی اتریشی در سن ۳۵ سالگی .

۱۲. شوبرت نوازنده‌ی اتریشی در سن ۳۱ سالگی .

۱۳. لانر- نوازنده‌ی اتریشی در سن ۴۲ سالگی .

۱۴. حبیب سماعی نوازنده‌ی ایرانی در سن ۴۵ سالگی .

ضررهای موسیقی

۱. ایجاد عدم تعادل و توازن بین اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک؛

۲. مرض مانی ( Manic)( نوعی جنون است که درجات متعددی دارد)؛

۳. مرض سیکلموتیمی (Cyclothymie) ( هنری باروک می‌گوید: نوعی بیماری روانی است که شخص بیمار گاهی می‌خندد و بعضی از اوقات از خود ترش رویی نشان می‌دهد و گاهی گرفته و غمگین است)؛

۴. کوتاهی عمر؛ ۵ مرض پارانویا (Paranoia) ( نوعی مرض روحی است که شخص ادعاهای بیهوده کرده و خود را شریف‌تر و بالاتر از همه می‌داند )؛ ۶. ضعف اعصاب؛ ۷. اختلالات دماغی ( اغتشاشات مغزی، هیجانات روحی — جنون)؛ ۸. تأثیرات قلبی؛ ۹. واسطه انتحار و خودکشی؛ ۱۰. بیماری فشار خون؛ ۱۱. عامل فحشاء ؛۱۲. تضعیف و تضییع حس شنوایی (سامعه )؛ ۱۳. تضعیف و تضییع حس بینایی ( باصره )؛ ۱۴. هیجان؛ ۱۵. سلب اراده و شکست شخصیت؛ ۱۶. سلب غیرت؛ ۱۷. عامل جنایت؛ ۱۸. جلب توجه غیر طبیعی؛ ۱۹. از دست دادن نیروی فکری؛ ۲۰. تضییع نیروی قضاوت؛ ۲۱. افسردگی و خمودگی؛ ۲۲. تهییج عشق؛ ۲۳. شکست عمر و جوان مرگی؛ ۲۴. زنجیر بردگی؛ ۲۵. اتلاف وقت .

بهداشت روان در اسلام

نماز و نیایش

قرآن هدف از خلقت بشر را عبادت وبندگی می‌داند :

« ما خلقت جن و الانس الا لیعبدون » « ما جن و انس را خلق نکردیم مگر برای عبادت.»

یکی از عبادت‌ها در نزد خداوند نماز است که از اول خلقت بشر به آن تأکید شده است و همه پیامبران نیز نماز می‌خواندند و برای نماز هم تبلیغ می‌کرده‌اند. هر چند کیفیت نمازها فرق داشت ولی اصل نماز و عبودیت، محرز بوده است.

قرآن، از میان تمام عبادت‌ها، به نماز بیشتر تأکید کرده است؛ چون نماز را مایه‌ی آرامش و باز دارنده فحشاء و منکر ... می‌داند.

آیه : ( أقم الصلوهٔ الذکری ) .. « نماز را به پا دارید تا این که به یاد من باشید. » فواید جسمی و روانی نماز

نماز، علاوه بر آن که یاد خداست و ارتباط عبد با معبود را برقرار می‌کند؛ شامل حرکاتی مثل : ایستادن، خم شدن ( رکوع ) و به خاک افتادن ( سجده ) می‌شود. یکی از نویسندگان از این حرکات نماز استفاده می‌کند و نوعی اعجاز علمی برای نماز یادآور می‌شوند که چرا این حرکات باعث جلوگیری از بیماری‌هایی در انسان می‌شود و در حقیقت در حکم ورزش صبح گاهی، شام گاهی و نیمه روز است. در این مورد می‌گوید :

حرکات اجباری در نمازهای شبانه روزی، ۱۱۹ عدد است و آن حرکات از بیماری‌هایی نظیر « دوالی الساقین » از طریق حرکت سریع‌تر خون و تقویت دیواره‌های ضعیف ساق‌های پا جلوگیری می‌کند. و این مطلب را از طریق رسم شکل‌ها و عکس‌های متعدد اثبات می‌کند. و آن را « معجزهٔ الصلوهٔ فی الوقایهٔ من مرض دوالی الساقین » می‌نامند .

برخی نویسندگان مثل محمد سامی محمدعلی نیز در مورد آثار تمرینی و ورزش نماز سخن گفته‌اند و تحریک عضلات بدن، نشاط قلب و گردش خون، تقویت عضلات رگ‌ها و تقویت مغز را از آثار آن بر شمرده‌اند .

دکتر « مصطفی حفار » متخصص امراض دستگاه هضم، و استاد دانشگاه طب فرانسوی، درباره‌ی نماز می‌گوید :

« رکوع، در تقویت عضلات دیواره مفید شکم بسیار است و به جمع شدن معده، کمک می‌کند و در کنارش هضم را یاری می‌کند، همچنین روده‌های را برای دفع فضولات هضمی آسان می‌کند ».

اما سجود، باعث رانده شدن هوا از میان معده به دهان می‌شود و دشواری‌های هضم و انعکاسات قلبی را بر طرف می‌سازد. همچنین نشستن به صورت سجده در نماز، برای درمان جمع شدن خون در پایین شکم بانوان که ناشی از پشت درد در زهدان است را توصیه می‌کنند» .

همچنین دکتر « فارس عازوری » متخصص بیماری‌های اعصاب از دانشگاه آمریکا می‌گوید :

« نماز مسلمانان و رکوع و سجودشان، عضلات پشت را تقویت می‌کند و حرکات، ستون فقرات پشت را نرم می‌کند و امراض عصبی و عضلانی را آرامش می‌بخشد » .

یکی از اساتید دانشکده پزشکی دانشگاه اسکندریه قاهره رساله‌ی پایان نامه‌ی دکتری خود را به بررسی تأثیر شگفت انگیز نماز در صیانت از بیماری‌های عضلانی از جمله بیماری‌های فراخی رگ‌های پا، اختصاص داده و کتابی در این ارتباط تدوین نموده است که در آن به طور مبسوط آثار طبی نماز برعضلات پا، مورد بررسی قرار گرفته است .

اخیرا بعضی از دانشمندان، برای تقویت، تمرین‌های شبیه به رکوع و سجود توصیه می‌کنند.

با این نظریات دانشمندان، که اکثرا مسلمان نیستند، افقی روشن از لحاظ بعد جسمی و اعصاب و روان بر نماز ترسیم می‌شود که در آینده به عظمت قرآن افزوده خواهد شد. روان درمانی نماز و نیایش

از دیر باز نماز در آرام سازی انسان مکررا امتحان وبررسی و ثابت شده است و بسیاری از تألیفات علمی، اعم از نوشته‌های مسلمین و غیر مسلمین به این حقیقت اذعان شده است. شاید بتوان بررسی‌ها و پژوهش‌های ده ساله « آلن برگین » استاد روان پزشک را یکی از جامع‌ترین و عالمانه‌ترین و در عین حال تازه‌ترین کارهای انجام یافته در مورد نقش ارزش‌ها و اعمال دینی از جمله نماز دانست .

او با مطرح کردن دو عنوان، نقش مثبت ارزش‌های دینی را در روان درمانی، ارتباط با دین را با بهداشت روانی و ضرورت به کارگیری موضوعات ارزشی ودین را در آموزش‌ها و درمانی های بالینی بیماران، به طور مشخص مورد تأیید قرار داده است. « آرام سازی » یکی از وسایل مورد استفاده برخی از روان درمان گرایان جدید در درمان بیماری‌های روانی است و انسان می‌تواند آن را از طریق تمرین بیاموزد .

خواندن نماز، آن هم حداقل پنج بار در روز، می‌تواند بهترین برنامه‌ی تمرین آرام سازی و فراگیری آن باشد. معمولا وقتی آدم کیفیت آرام سازی را یاد بگیرد، قادر می‌شود که خود را تشنجات عصبی ناشی از فشارها و گرفتاری‌های زندگی نجات دهد .حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی

حاصل از نماز، انسان را از اضطرابی که بیماران روانی، همواره از آن رنج می‌برند، می‌رهاند. چون این حالت‌ها معمولا تا مدتی پس از نماز نیز درانسان باقی می‌ماند و ادامه می‌یابد.

انسان گاهی در حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی پس از نماز، با امور یا موارد اضطراب انگیزی رو به رو می‌شود و یا آن‌ها را به یاد می‌آورد. تکرار حدوث این موارد، با یادآوری آن‌ها در حالت تمدد و آرامش نفسانی پس از نماز، به خاموش شدن تدریجی اضطراب در انسان، منجر می‌شود، زیرا این امور یا موارد اضطراب تدریجا به حالت آرامش روانی پس از نماز ارتباط می‌یابد و فرد هم تدریجا از اضطراب و نگرانی ناشی از این امور یا موارد، رها می‌گردد .

دکتر « هاموس هایسلوب » می‌گوید : مهم‌ترین عامل خواب آرام بخش که من در طول سال‌های متمادی تجربه و ممارستم در مسائل روانی، به آن پی برده‌ام، همین نماز است. من به عنوان یک پزشک می‌گویم : بهترین وسیله‌ی ایجاد آرامش در درون و اعصاب انسان که تاکنون شناخته‌ام، نماز است .

آقای دکتر « آکیرو ماتسوموتو » مدیر کانون تعلیماتی مطالعات وتحقیقات مربوط به خاورمیانه در دانشگاه دولتی ژاپن که چند سال پیش به اسلام گرویده است، تأثیر خوب نماز را در تسکین روح و آرامش نفس، تجربه کرده است و در بخشی از نامه‌ای که برای

یکی از دوستان فرستاده
است به آن اشاره کرده است.

... گاه گاهی آن دفترچه‌ی نماز را که شما برای من لطف نمودید، نگاه می‌کنم و مطابق توضیحات آن با خود، نماز را اقامه می‌کنم و فهمیدم که نماز خواندن برای تسکین روح خود، تأثیری خوب دارد. مثلا روزی که در محل کار خود با مسائل ناراحت کننده مواجه شوم؛ به خانه بر می‌گردم ونماز می‌خوانم تا نفس خود را آرام بسازم ... قربان شما آکیرو ماتسوموتو .

علاوه بر آن، با تکرار نماز، اثرگذاری آن در ترشح « آنکفالین » از هیپوفیز و فضای بین بطن سه و چهار مغز انسان، مکرر می‌شود. در نتیجه، ترشح آن به صورت شرطی انجام می‌شود، یعنی با بر پایی نماز، ترشح مغزی انجام می‌شود.

لازم به توضیح است : ترشح « آنکفالین » که در فعال سازی سیستم ایمنی بدن دخالت دارد، از طریق تحریک سلول‌های « سیستوتوکسیک » صورت می گیرد که نماز در تحریک آن‌ها تأثیر مستقیم دارد. بنابرین نماز، در تقویت سیستم دفاعی بدن مؤثر است و نه تنها در سلامت روان بلکه در سلامت جسم، به طور مشخص، مؤثر است . تمرکز حواس

تمرکز حواس و راه‌های تمرکز حواس، متخصصین زیادی را به طرف خود، جذب کرده است، نظریه‌های زیادی برای درمان تشویق ذهنی
انجام داده‌اند.

از جمله، قائل بر این‌اند که اگر شخصی «۶۰» الی «۷۰» مرتبه به فکر و حواسش را به یک نقطه متمرکز نماید، به خودی خود می‌تواند تمرکز حواس کسب کند. نماز واقعی، « فی صلوتهم خاشعون » یعنی؛ خاشع و خاضع بودن در برابر حضرت حق، همان متمرکز کردن افکار را به یک نقطه، که همان معبود است، می‌باشد. که ثمره‌اش، علاوه بر اجر معنوی و اخروی، آسایش و آرامش اعصاب و تمرکز حواس را تضمین می‌کند و اضطراب و استرس و تشویق ذهنی ( که مقدمه برای ضعف اعصاب است ) را از بین می‌برد.

روان شناسان، برای تمرکز حواس چندین نکته را متذکر می‌شوند :

اول : محیط مناسب ومساعد، برای تمرکز حواس انتخاب کنید و خود را به آن عادت دهید .

اسلام نیز، نماز و عبادت را در جاهای مناسب و مخصوص، مانند : مسجد یا اتاق دور از عکس و تصاویر و درب باز و هر چیزی که جلب توجه کند، توصیه فراوانی دارد .

دوم : تمام علل‌های مادی که منجر به گسیختگی اندیشه می‌شود، از میان بردارید .

مسلمانان نیز در اول نماز، با گفتن « تکبیر الاحرام »، تمامی مادیات و تعلقات دنیوی را به پشت سر انداختند وخود را محضر خالق یکتا می‌بینند .

سوم : برای تمرکز حواس، وضعیت جسمی متعادل داشته باشید .

قرآن درباره تعادل جسمی در نماز می‌فرماید : « و لا تقربوا الصلوة و أنتم سکاری » « در حالت مستی به نماز نزدیک نشوید » مستی در حالت نماز منافات با تعادل و آرامش جسمی دارد و نشان دهنده آن است که خداوند تأکید بر تمرکز حواس و آرامش در نماز دارد .

دانشمندان، راه‌های دیگری نیز برای تمرکز حواس نام می‌برند، ما می‌توانیم از طریق عبادت و با خلوص نیت راحت‌تر و آسان‌تر به آن، که یک درمان بزرگ اعصاب و روان است، به دست آوریم.

قرآن کریم، نماز و یاد خدا را موجب آرامش می‌داند، آرامشی که جهان در عصر تکنولوژی به دنبال آن است حدود ۴۰۰ میلیون نفر در جهان دچار ضعف اعصاب شدید و عدم آرامش روانی هستند که تنها راه درمانشان بازگشت به دین وعبودیت است .

دکتر دیاب و دکتر قرقوز با ذکر آیه ۲ سوره‌ی مؤمنون « الذین هم فی صلاتهم خاشعون » خشوع را وسیله‌ای برای رشد قدرت تمرکز حواس انسان معرفی می‌کند که می‌توان از آن در تمام مراحل زندگی بهره برد . نماز و دعا وسیله‌ی غلبه بر تشویش و نگرانی

دیل کارنگی، روان شناس و دانشمند معروف آمریکایی، معتقد است که نماز و دعا وسیله‌ی غلبه بر تشویش ونگرانی است. او در کتاب « آیین زندگی » می‌نویسد : « امروز جدیدترین علم پزشکی، یعنی روان پزشکی، همان چیزهایی را تعلیم می‌دهد که پیامبران تعلیم می‌دادند، زیرا پزشکان روحی، دریافته‌اند که دعا و نماز و داشتن یک ایمان محکم، نگرانی، تشویش، هیجان و ترس را که موجب نیم بیشتری از بیماری‌ها و ناخوشی‌های ماست، برطرف می‌سازد. امروز روان شناسان، نیز مبلغان متجدد و برای نجات از آتش دوزخ همین دنیا، یعنی زخم معده، آنژین، دومواترین، اختلالات عصبی و جنون، گرویدن به دین را توصیه می کنند .

مع الاسف ! ما فقط هنگامی که تمام درها به رویمان بسته و آخرین نیرویمان تمام می‌شود، متوجه خدا می‌شویم. ولی چرا تا آن زمان صبر کنیم ؟ چرا هر روز تجدید قوا نکنیم ؟ من هرگاه به نماز و نیایش می‌پردازیم؛ حس می‌کنیم که اعصابم آرامش یافته و در سکون و ثبات بی‌نظیری فرو رفته است .»

« اگر نیرویی برای تحمل پیش آمدها لازم باشد، در اثر دعا و نماز به دست می‌آید. هر گونه دعا و نمازی، نشانه‌ی این اعتقاد است که با ارتباط با خداوند، نیرویی ملکوتی که غذای روح است به دست می‌آید. همین قدر که انسان به حقیقی بودن این نیروی ملکوتی معتقد شد، دیگر چندان

اهمیتی ندارد که بخواهد بداند این نیروی معنوی چگونه است. از نظر مذهب، اهمیت در این است که یک نیروی معنوی که تاکنون از ما پنهان بوده است در اثر دعا و نمازبه کار می‌افتد» .

آقای « کارل » در مورد تأثیر دعا می‌نویسد :

« به تازگی ثابت شده است که با دعا می‌توان روند پیری زودرس را به حال طبیعی در آورد و ناتوانی و کاهش قوا را محدود کرد یا از میان برداشت .»

آقای « ویلیام جیمز » در خصوص شفا یافتن بیماران به وسیله دعا می‌نویسد :

« چنان به حقایق و واقعیت‌های پزشکی را قبول داشته باشیم، پزشکانی چند اظهار داشته‌اند که در بسیاری از موارد، دعا در بهبودی حال بیمار، مؤثر بوده است. بنابراین باید دعا را در معالجه‌ی بیماران، یکی از وسایل مؤثر دانست. دعا برای معالجات امراض روحی بسیاری از مردم مؤثر است و در نتیجه، صحت جسمانی آنان را هم به دنبال خواهد داشت .»

و آقای « سیریل برت »، روان شناسی انگلیسی می‌نویسد :

« ما به وسیله‌ی نماز می‌توانیم وارد آن چنان محیط گسترده‌ای از نشاط عقلانی شویم که در شرایط عادی، رسیدن به آن ممکن نیست.» نماز و نیایش، شفا بخش امراض صعب العلاج

آقای کارل فیزیولوژیست فرانسوی درباره آثار جسمانی و درمانی مطلق نیایش می‌نویسد :

« طبیب هنگامی که می‌بیند بیمار دست به دامن دعا و توسل به خدا شده است، می‌تواند خرسند باشد. آرامشی که نیایش به ارمغان آورده است، کمک شایانی در مداوای وی به شمار می‌آید. زیرا نیایش در همان حال که آرامش را پدید آورده است، به طور کامل و صحیح در فعالیت‌های مغزی انسان، یک نوع شگفتی و انبساط باطنی و گاه قهرمانی و دلاوری را تحریک می کند. آثار درمانی نیایش درتمام ادوار، دقت مردم را به خود جلب کرده است. امروزه نیز در جاهایی که به نیایش می‌پردازند، از شفاهایی که با تضرع و توسل به خدا و اولیا، نصیب آن‌ها شده، بسیار سخن به میان می‌آید. نتایج نیایش، تنها در مواردی می‌تواند مطمئنا به تحقق برسد که همه راه‌های درمانی، غیر عملی یا مردود باشد .»

سازمان طبی « لورد » که واقعیت این گونه شفاها را به اثبات رسانده است، خدمت بزرگی به علم کرده است. نیایش، گاهی تأثیرات شگفت آوری دارد. بیمارانی بوده‌اند اندکی تقریبا به طور دائمی از دردهای خورده، سرطان، عفونت کلیه، زخم‌های مزمن، سل ریوی و استخوانی پرنیونتال شفا یافته‌اند؛ چگونگی این شفا یافتن‌ها تقریبا همواره یکسان است. یک درد بسیار شدید و بعد احساس شفا یافتن در چند دقیقه و حداکثر تا چند ساعت آثار بیماری محو می‌شود و جراحات جسمی و آناتومیک آن نیز التیام می‌یابد. این معجزه‌های به چنان سرعتی سلامت را به بیمار باز می گرداند که هرگز حتی امروزه، جراحان و فیزیولوژیست‌ها در طول تجربیاتشان نظیر آن را مشاهده نکرده‌اند. برای این که پدیده‌ها بروز کند، نیازی نیست که حتما خود بیمار نیایش کند. اطفال کوچکی که هنوز قدرت حرف زدن را نداشته‌اند و هم چنین مردم بی عقیده نیز در « لورد » شفا یافته‌اند لیکن در کنار آنان، کسی، نیایش کرده است، نیایشی که به خاطر دیگری اجرا شود، همواره اثر بخش‌تر است. چنین به نظر می رسد که اجابت دعا بستگی به شدت و حالت ( کیفیت ) آن دارد. اینهاست آن دسته از آثار نیایش که من نسبت به آن‌ها یک نوع شناخت مسلم و قطعی دارم، و تاریخ حیات اولیای خدا و حتی مردم متجدد امروز حاوی نکات معجزه آسای بسیاری است .

دکتر « ادوین فردریک مایزر »، استاد بیماری اعصاب در ایالات متحده‌ی آمریکا می گوید : امروز، بشر امکان پیدا کرده است که بسیاری از بیماری‌های کشنده و خطرناک را به طرز شگفت آوری در ظرف مدت بسیار کوتاهی معالجه کند. ولی صرف نظر از این معجزات درمانی که امروزه بشر به آن دست یافته است، طریقه‌ی اعجاب آمیز دیگری نیز هست که بسیاری از بیماری‌های مهم و خطرناک را، مانند : فلج و غیره که نه علتی برای آن می‌توان یافت و نه از نظر پزشکی می‌توان به وسیله‌ی جراحی و اسکلژی و احتزازی کاری کرد، درمان می کند.

هزاران حالت و بیماری‌های سخت داریم که مشهورترین پزشکان ما هم نتوانسته‌اند کوچک‌ترین امیدی به درمان آن پیدا کنند اما همین بیماران با این همه ناامیدی که در شفای آنان بوده است، ضمن یکی از معجزات شگفت انگیز نماز و دعا، و بیماریشان به طور کلی شفا یافته و سلامت و عقل خود را باز یافته‌اند . نتیجه چند تحقیق

* این موضوع از دید علم پزشکی ثابت و مطرح شده است که نماز و نیایش به واسطه‌ی آزاد سازی «آندروفین‌ها » موجب کاهش استرش و فشار روانی می‌شود .

* سه تن از روان شناسان به نام‌های « کتوین »، « براون » و « مارگارید » بیماران قلبی را که در بخش قلب بیمارستان بستری بودند، و قرار بود روز بعد یا روزهای آینده جراحی قلبی شوند، مورد مطالعه قرار دادند و متوجه شدند که بیماران نیایش گر و مرتبط با خدا، استرس کمتری نسبت به بیماران دیگر دارند. از این رو د عا و نیایش را به عنوان یک مکانیزم دفاعی پذیرفتند .

* پرسش نامه‌ای را که دارای بیست و هشت سؤال بود درباره‌ی نماز تهیه شده است و آن را به پرسش نامه‌ی دیگری که به نام ( اضطراب سنج، اس - تی - ال - ۹۰) معروف است، الصاق شد و در سطح نماز جمعه‌ی تهران به یکصد نفر از مؤمنان نماز گزار داده شد. بعد از محاسبات دقیق آماری و استخراج داده‌ها، نتایج زیر به دست آمد :

با استفاده از فرمود ضریب همبستگی اسپریمنت، ضریب به دست آمده ۱۳٪ می‌باشد، که به منظور معنا دار بودن ضریب همبستگی از فرمول تی استفاده شده. تی محاسبه شده برابر با « ۱/۲۹۷-٪» می‌باشد. مقایسه‌ی آن با جدول در سطح ۹۰٪ با در جات حاضری ۹۸ نشان می‌دهد که دو متغیر مورد مطالعه؛ یعنی نماز و اضطراب با هم ارتباط دارند و از هم جدا نیستند و منتهی این رابطه، معکوس است؛ به این شکل که بین وضعیت فرد نسبت به خواندن نماز و کاهش اضطراب، رابطه‌ی معنا داری وجود دارد. با این توضیح که هر اندازه فرد، ایمانش قوی‌تر و پایبندی اش به فرایض دینی زیادتر باشد، در مقایسه اضطراب کم‌تری دارد .

در نتیجه می‌تودن گفت : نماز و نیایش یکی از اهداف خلقت بشر به شمار می‌آید و دارای ثمرات مثبتی از قبیل بهداشت جسم و

روان است. به عبارت دیگر، نماز علاوه بر تأمین آخرت، دنیای جسم و روان ما را از لحاظ تندرستی تضمین می‌کند . موسیقی
موسیقی، ترجمـان احساسـات و تلاطم هیجانات روحی است و به عبارت دیگر، موسیقی عبارت است از؛ اصوات و آهنگ‌های که در روان آدمی تحریکاتی ایجاد کرده و شخص از آن لذت می‌برد و گاهی با آهنگی به غم و افسردگی دچار می‌شود .
قرآن، با نگاهی عمیق به مسئله موسیقی، اجتناب از آن را ضروری می‌شمارد و درچند آیه به آن پرداخته است.
( فاجتنبوا الرجس من الأوثان و اجتنبوا قول الزور) .
« از پلیدی حقیقی اجتناب کنید و نیز از قول باطل دوری گزینید» .
شخصـی به نـام عبـدالاعلی می‌گویـد : از امام صادق علیه‌السـلام راجع به آیه فوق سؤال کردم، حضـرت فرمودنـد : « قول باطل، غنا می‌باشـد .» این شـخص می‌گویـد : به امام عرض کردم: قول خداونـد عزوجل ( و من الناس من یشتری لهو الحدیث ) چیست ؟ امام فرمود : « از جمله‌ی خریدار سخنان باطل او بیهوده، غناء می‌باشد. »
( و الذین لا یشهدون الزور) .
« بندگان خداوند، کسانی هستند که به ناحق شهادت ندهند ».
امام صادق علیه‌السلام درباره‌ی این آیه می‌فرمایند : «(مقصود از زور) آوازه خوانی و غناء است» .
( و من الناس من یشتری لهو الحدیث لیضل عن سبیل الله بغیر علم ) .
« و برخی از مردم فاسد و فتنه انگیز، کسانی هستند که گفتار و سخنان لغو و باطل را به هر وسیله تهیه می‌کنند؛ تا خلق را به جهالت، از راه خدا گمراه سازند .»
امام صادق علیه‌السـلام نیز در تفسیر این آیه می‌فرمایند : « غناء ( سخن باطل ) از جمله‌ی گناهانی است که خداوند عزوجل برای آن وعده‌ی آتش داده است » .
علاـوه بر آیـات فوق، روایـات فراوان دیگری در منابع اسـلامی وجود دارد که تحریم غنا را به صورت مؤکـد بیان می‌کنـد . عواقب معنوی موسیقی در احادیث
امـام صادق علیه‌السلام فرمودنـد: « در خانه کسـی که چهل روز با وسایل موسـیقی بنوازنـد ومردان و زنان در آن مجلس باطل گرد آینـد، شیطان تمام اعضای بـدن صاحب خانه را لمس می‌کند ( به طوری که چشم، گوش، زبان و سایر اعضایش در مسیر و فرمان شیطان و گناه قرار می‌گیرنـد ) بعـد از آن برای این که کاملا او را در زشتی و ظلمت غرق کننـد؛ نفسـی شـیطانی در او می‌دمـد که غیرت را از دست می‌دهد، چنان که نسبت به رابطه‌ی نامشروع دیگران با همسرش بی‌تفاوت می‌شود. »
همچنین امام صادق علیه‌السلام درباره اثرات آن فرمودند : « خانه‌ای که در آن غنا باشد، از مرگ و مصیبت دردناک ایمن نیست، و دعا در آن به اجابت نمی‌رسد و فرشتگان وارد آن نمی‌شوند .»
از امام صادق علیه‌السـلام در مورد غنا سؤال شد، امام علیه‌السلام فرمودند : « به منازلی که اهل آن به خاطر انجام معصیت ( و گوش دادن به موسیقی ) از رحمت خداوند دور شده‌اند، وارد نشوید .»
همچنین امام صادق علیه‌السـلام در روایت دیگر فرمودند : « نواختن موسیقی ( مثل تار و ... ) نفاق را در دل می‌رویاند؛ همان طوری که آب سبزه را می‌رویاند .»
پیامبر اسـلام صـلی الله علیه و آله فرمود : « فرشـتگان به خانه‌ای که شـراب و وسایل موسـیقی و قمار ( مثل دایره، تنبور، نرد ) در آن باشد وارد نمی‌شوند و دعای اهل خانه مستجاب نمی‌گردد و خیر و برکت هم از آن جا می‌رود .»
همچنین فرمودند : « غنا ( موسیقی ) کاری است که انسان را به زنا می‌کشاند ». اضافه می‌کند : « خداوند مرا برای هدایت و رحمت جهانیـان مبعوث نمود و دسـتور داده، تـا آلاـت غنـا و موسـیقی ( ماننـد، نی، تنبور، تار و ... ) و بت‌ها را از بین ببرم .» در جای دیگر فرمودند : « کسـی که اهل تنبوراست روز قیامت در حالی که سیاه‌ترین صورت را دارد محشور می‌شود و به دستش تنبوری از آتش جهنم است و بالای سرش هفتاد هزار فرشته عذاب همراه با گرزی که در دست دارند بر سر و صورتش می‌کوبند. و کسی که اهل ( غنـا و موسیقی ) است از قبرش بیرون می‌آیـد در حالی که نابینا و گنگ و کر خواهـد بود. هم چنین زنا کار و آن که فلوت و دایره می‌زند همانند ایشان محشور می‌شود .»
هم چنین رسـول خـدا صـلی الله علیه و آله فرمـود : « کسـی که به لهـو ( آواز موسیقی طرب انگیز ) گوش دهـد در روز قیـامت در گوشش سرب آب کرده ریخته می‌شود .»
در حـدیثی از حضـرت علی علیه‌السـلام آمـده است: « هر چیزی که انسان را از یاد خـدا غافل کند ( و در شـهوات فرو ببرد ) آن در حکم قمار است ».
با توجه به روایات، موسیقی اثرات نامطلوبی بر روح الهی انسان و اعمال و آخرت انسان می‌گذارد . موسیقی از دیدگاه دانشمندان
بر اساس نظر بسـیاری از روان شناسان، موسیقی، احساسات بشر را در مسیر غیر طبیعی و غیر عادی توسعه می‌دهد و انسان را در یک عـالم نـاخود آگـاهی کامـل فرو می‌برد و قوه‌ی خیـال بافی غیر طبیعی و غیر واقعی را در انسان زیاد می‌کنـد. موسیقی، سبب لـذت نیست؛ بلکه فقط قوه‌ی خیال را تحریک می‌کنـد و انسان از خیال‌های خود لذت می‌برد، به خاطر آن که اگر چند نفر حتی یک نوع موسـیقی گوش دهند، لذتی که این‌ها از موسـیقی می‌برند یک جوز نیست و آن تخیلاتی که در آن فرو می‌روند یک شکل نیست؛ بلکه هر کس یک نوع لـذتی می‌برد و در یک عالم خیالی سیر می‌کنـد. لـذا می‌گویند : اکثر بیماری‌های روانی از همین جا شـروع می‌شود که انسـان در یـک عـالم گنـگ فرو می‌رود که خود نمی‌توانـد تعریف نمایـد. لازم به ذکر است تمام موسـیقی‌ها مـذموم و ناپسـند نیسـتند؛ بعضـی از آن‌ها مفید و طبیعی و دارای مفسده نیستند. مانند : موسیقی در میادین جنگ ... و آیا هر صوت خوش و زیبـا غنـا است ؟ مسـلما چنین نیست؛ چون سـیره اهـل‌البیت و مسـلمین بر این است که قرآن و اذان را بـا صـدای خوش و زیبا قرائت می‌کردنـد. اما آنچه آهنگ‌های که متناسب با مجالس فسق و فجور و اهل گناه و فساد باشـد و قوای شـهوانی را تحریک نمایـد؛ غنا گفته می‌شود. گاهی آهنگ با محتوای آن لهو و باطل و غنا است .
اینک به نظر بعضی از دانشمندان در این مورد می‌پردازیم :
* ویکتور هوگو ( نویسنده مشهور فرانسوی ) می‌نویسد :
« علت این که ما از موسیقی خوشمان می‌آید این است که؛ در عالم خیال‌ها و رؤیاها فرو می‌رویم .»
* آرون کوپلند می‌نویسد:
« موسیقی، انسان را از عالم اصوات بیرون می‌برد و به یک دنیای خیالی و رؤیایی می‌راند .»
* لئون تولستوی ( نویسنده‌ی روسی ) می‌گوید :
« موسیقی، محصول تحریک احساسات، و هدف احوال نفسانی و عواطف انسانی است .»
* دکتر ولف آدلر ( پروفسور دانشگاه کلمبیا ) می‌نویسد :
« موسیقی، علاوه بر این که سلسله اعصاب ما را در اثر جلب دقت و خارج از طبیعی آن، سخت خسته می‌کند؛ عمل ارتعاض صوتی که در موسیقی ایجاد می‌شود تولید تعرض خارج از حد طبیعی در جلد می‌نماید؛ که بسیار زیان‌مند است .»
* آلکسیس کارل فیزیولوژیست بزرگ فرانسوی می‌نویسد :
« ساز و آواز و کنسـرت و اتومبیل‌ها و ورزش نمی‌توانند جای فعالیت و کارهای سودمند اجتماعی را بگیرند. رادیو نیز مانند سینما و موزیکال، کاهلی کاملی به کسانی می‌بخشـد که با آن سرگرمند. بـدون شک الکلسـیم، کارگران ما را از پای در می‌آورد و سر و صدای رادیو و سینما و ورزش نامناسب روحیه‌ی فرزندان را فلج می‌کند .»
* کانت ( فیلسوف مشهور آلمانی ) می‌نویسد :
« موسیقی، اگر از همه‌ی هنرها مطبوع‌تر باشد؛ ولی چون به بشر چیزی نمی آموزد از تمام هنرها پست‌تر است .»
* دکتر آرنولد فریدمانی ( پزشک بیمارسـتان نیویورک و رئیس کلینیک سر درد )، با کمک دستگاه‌های الکترونی تعیین امواج مغز تجربیاتی که طی مراجعه‌ی هزاران بیمار به دست آورده ثابت کرده است که یکی از عوامل مهم خستگی‌های روحی و فکری و سر دردهای عصبی، گوش دادن به موسیقی رادیو است؛ مخصوصا برای کسانی که به موسیقی آن دقت و توجه می‌کنند .
* دکتر ربرت ( متخصص روان شناسی کودک در انگلیس ) می‌گوید :
« اطفال، در رحم مادر تحت تأثیر موسـیقی قرار می‌گیرنـد. و اگر زن حامله به موسـیقی گوش دهد، ضـربان قلب طفل در رحم زیاد می‌شود. این حالت از ۶ ماهگی به بعد است .»
* دکتر اوریزن اسوت مارون می‌نویسد :
« هیجـان، بزرگ‌ترین عامـل سـکته‌های قلبی است. هنرمنـدان اغلب به علت سـکته‌ی قلبی در گذشـته‌اند. از این بیـان معلوم می‌شود هیجان حاصله از موسیقی تا چه حد خطرناک است. »
* دانشمندان روان شناس در مورد موسیقی می‌گویند :
« ( موسـیقی )، آثار مرموزی را در دماغ و قوای مغز به جای می‌گذارد. و آن اثری که از این حالت یعنی؛ توجه غیر طبیعی محسوس است این است که، اراده تضـعیف می‌گردد و شـنونده‌ی موسـیقی تمـام قـوای خود را گویـا در گوش متمرکز کرده و هیـچ یـک از اعضای بدن او را در آن حال با اراده‌ی او حرکت نمی‌کند، لذا گاهی دست و پای شنونده، طبق ارتعاشات صوتی و نواهای موسیقی بنای حرکت کردن و خلاصه یک رقص خفیف بدون اراده‌ی شنونده انجام می‌شود ».
* موسـیقی، با نواهای حزن آمیز و یا آهنگ‌های نشاط انگیز خود، گاهی آن چنان تعادل بین اعصاب سـمپاتیک و پاراسـمپاتیک را از بین می‌برد که اصول زنـدگی حیوان یعنی؛ جذب و دفع و هضم و ترشـحات و ضـربان قلب و فشار خون و مایعات دیگر را مختل سـاخته و شـخص را به امراض فراوانی نزدیـک می‌سـازد. آهنگ‌هـای شور انگیز موسـیقی در اثر تحریـک اعصاب نباتی، گاهی آن چنان موجب اغتشاشات روانی شـده که شـخص را وادار به فعالیت‌های بی موقع و خوشـی‌های ناگهانی، خنـده‌های بی‌جا، پر حرفی، عصـبانیت، گفتن سـخنان مسـخره آمیز می‌نمایـد. و در اثر ادامه‌ی این عمل ممکن است کم کم شـخص به مرض هایی که نوعی از جنون است، مبتلا گردد . جنون و دیوانگی
موسیقی، در اثر فشار شدیـدی که ارتعاشات و تحریکات خارجی آن روی اعصاب وارد می‌کنـد، قـدرت انـدیشه و فکر را از انسان می‌گیرد. زیرا قوه‌ی انـدیشه‌ی در بین ارتعاشات موسیقی زنـدانی می‌گردد و به تدریج منجر به اغتشاشات فکر و نگرانی‌های روحی می‌شود؛ تا جائی که موسـیقی نیروی خرد را فلـج می‌کنـد و آثار جنون برای چنین افرادی پیش می‌آید و اکنون به نمونه‌هایی از این دیوانگی توجه فرمایید.
* مجله‌ی روشن فکر درباره‌ی یک کنسرت موسیقی می نویسد :
« ... وقتی دخترها و پسرها، آهنگ‌های تند و رعشه انگیزشان را مترنم می‌سازند؛ سالن به لرزه می‌افتد، دختر جیغ می‌کشد، به سر و گوش هم مشت می‌کوبنـد، غش می‌کننـد، موهای خود را چنگ چنگ می‌کننـد و پسرها از هوش می‌رونـد. همه‌ی این‌ها در مورد تأثیر آهنگ‌های موسیقی در آن‌ها است. »
* مجله روشن فکر در شماره ۷۹۰، درباره جنون ناگهانی می‌نویسد :
« پس از پایـان این برنـامه ( موزیـک )، در همین نمـایش پرهیاهو بود. برای اولین بار ( هیستری ) دسته جمعی به جوانان حاضـر در

کنسرت دست داد، پس از پایان برنامه بیتلها، جوانان که از موزیک پرهیجان آن ها عاصی شده بودند به خیابان‌ها ریختند، اتومبیل‌ها را آتش زدند، شیشه‌های مغازه‌ها را شکستند و مغازه‌ها راغارت کردند و تعداد ۳۱۵ نفر از آن‌ها از فرط هیجان و غوغا غش کرده به بیمارستان انتقال داده شدند .»

* چندی پیش ( آرتور براون ) خواننده انگلیسی ضمن اجرای برنامه‌ای در فستیوال موسیقی پوپ تمام لباس‌هایش را از تن بیرون آورد و در برابر جمعیتی بیش از ۱۵ هزار نفر برنامه اجرا کرد. ابتدا پیراهنش را در آورد و چون تماشاگران به هیجان آمدند وی هنگام خواندن آواز به کلی عریان شد و به خواندن و رقصیدن پرداخت. در این موقع افراد پلیس انگلیس خود را به صحنه رساندند و خواننده عریان انگلیسی را دستگیر کردند .

* در ملبورن ۵۰ هزار نفر، بعد از گوش دادن به یک کنسرت موسیقی چنان آن‌ها را به هیجان آورد؛ که ناگهان همه با هم ریختند و بدون جهت یکدیگر را زخمی و مصدوم کردند، تا پلیس خود را رساند. چند نفر به ضرب چاقو از پای درآمدند و به چندین دختر تجاوز شد و تعداد زیادی مجروح شدند .

* در ایالت « لیتل راک » خانم ۶۴ ساله‌ای به نام « لیکیام » به جوانی پیانو می‌آموخت. نغمات موسیقی چنان در روح جوان ایجاد هیجان کرد که بدون دلیل از جا برخاست و با ۱۹ ضربه چاقو، معلم موسیقی خود را از پای درآورد . کوتاهی عمر

از بسیاری از آیات قرآن کریم و روایات ائمه اطهار علیهم‌السلام استفاده می‌شود که اعمال خیر بر وسعت رزق و طول عمر می‌افزاید ولی گناه و لهو و لعب، برکت را از بین می‌برد و از عمر انسان می‌کاهد و موسیقی مطرب نیز، گناه و حرام به شمار می‌آید. تجربه نشان داده است که معمولاـ موسیقیدانان با وضع نامناسب و باعمر کوتاه از دنیا رفته‌اند، نام‌های برخی از آن‌ها همراه با مدت عمرشان ذکر خواهد شد :

۱. مالیبران، استاد معروف موسیقی در حال خواندن آواز در سن ۲۷ سالگی سکته کرد .

۲.پر گولوزی نوازنده‌ی ایتالیائی در سن ۲۶ سالگی .

۳. بلینی نوازنده‌ی ایتالیائی در سن ۳۴ سالگی .

۴. موریس ژوبر نوازنده‌ی فرانسوی در سن ۴۰ سالگی .

۵. شوسون نوازنده‌ی فرانسوی در سن ۳۰ سالگی .

۶. نیکلادو گرینی نوازنده‌ی فرانسوی در سن ۳۲ سالگی .

۷. ژرژبیژه نوازنده‌ی فرانسوی در سن ۳۷ سالگی .

۸. مندلسن نوازنده‌ی آلمانی در سن ۳۸ سالگی.

۹.هوگو ولف نوازنده‌ی آلمانی در سن ۴۳ سالگی.

۱۰. ماکس رگر نوازنده‌ی آلمانی در سن ۴۳ سالگی .

۱۱. موزارت نوازنده‌ی اتریشی در سن ۳۵ سالگی .

۱۲. شوبرت نوازنده‌ی اتریشی در سن ۳۱ سالگی .

۱۳. لانر- نوازنده‌ی اتریشی در سن ۴۲ سالگی .

۱۴. حبیب سماعی نوازنده‌ی ایرانی در سن ۴۵ سالگی . ضررهای موسیقی

۱. ایجاد عدم تعادل و توازن بین اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک؛

۲. مرض مانی ( Manic)( نوعی جنون است که درجات متعددی دارد)؛

۳. مرض سیکلموتیمی (Cyclothymie) ( هنری باروک می‌گوید: نوعی بیماری روانی است که شخص بیمار گاهی می‌خندد و بعضی از اوقات از خود ترش رویی نشان می‌دهد و گاهی گرفته و غمگین است)؛

۴. کوتاهی عمر؛ ۵ مرض پارانویا (Paranoia) ( نوعی مرض روحی است که شخص ادعاهای بیهوده کرده و خود را شریف‌تر و بالاتر از همه می‌داند )؛ ۶. ضعف اعصاب؛ ۷. اختلالات دماغی ( اغتشاشات مغزی، هیجانات روحی – جنون)؛ ۸. تأثیرات قلبی؛ ۹. واسطه انتحار و خودکشی؛ ۱۰. بیماری فشار خون؛ ۱۱. عامل فحشاء ؛۱۲. تضعیف و تضییع حس شنوایی (سامعه )؛ ۱۳. تضعیف و تضییع حس بینایی ( باصره )؛ ۱۴. هیجان؛ ۱۵. سلب اراده و شکست شخصیت؛ ۱۶. سلب غیرت؛ ۱۷. عامل جنایت؛ ۱۸. جلب توجه غیر طبیعی؛ ۱۹. از دست دادن نیروی فکری؛ ۲۰. تضییع نیروی قضاوت؛ ۲۱. افسردگی و خمودگی؛ ۲۲. تهییج عشق؛ ۲۳. شکست عمر و جوان مرگی؛ ۲۴. زنجیر بردگی؛ ۲۵. اتلاف وقت .

## بهداشت روان در پرتو آموزه های نبوی

نویسنده: یدالله کوثری

چکیده

اگر بتوان بهداشت روان را ـ نه صرفاً در هماهنگی و تطابق با عاملی متغیّر ، بلکه در پرتو التزام عملی به آموزه های وحیانی ـ تعریف و تبیین نمود ، دیگر وقایع و تحولات بیرونی نمی تواند به طور مرتب آرامش و سکون فرد را بر هم زند . فرد گذشته از حضور کوشا و پویا در زندگی ، این توانایی را خواهد داشت که آرامش و اطمینان درونی اش تحت تأثیر تغییرات محیطی مختل نشود .

موضوع بهداشت روان در پرتو آموزه های نبوی ، مسأله ای است در قلمرو روان شناسی دین که در سطح یک مقاله ، صورت بندی شده است . اگرچه همه ی آموزه ها و تعالیم حیات بخش اسلام برای سلامت و سعادت دنیا و آخرت انسان تشریع شده اند ، اما به طور خاص، در آموزه ها و سیره نبوی ، دستورالعمل هایی وجود دارد که در بحث بهداشت روانی اثربخش است : این مقاله ، به صورت مختصر ، به آموزه هایی چون : خداباوری ، شکرگزاری ، توکل ، توبه ، نیایش ، انس با قرآن ، دعا ، روابط نیکو و اهتمام در امور مسلمین و نقش هریک از این آموزه ها در بهداشت روانی می پردازد .

کلید واژه ها : بهداشت روانی ، آموزه های دینی ، اسلام ، خداباوری ، شکرگزاری ، توکل ، توبه و ارتباط سالم .

مقدمه

در عصر فن آوری ، در دهکده ی جهانی و دوران پُست مدرنیسم شاهد دور افتادن قافله تمدن بشری از ارزش های حقیقی هستیم . لذا در بطن این حادثه ی ناگوار ، سلامت و بهداشت روانی نیز بیش از پیش در معرض خطر قرار دارد . در راه تبین مشکلات و یافتن راه حلی برای آن ها گویا تنها به نسخه های ترجمه ای و رهیافت های بریده از وحی نمی توان بسنده کرد . بی گمان امروزه دست نیاز بشریت فراتر و فریاد احتیاج و نیازمندی اش به تعالیم حیات بخش الهی بلندتر از هر زمان دیگری است ؛ زیرا به هر راهی که پا نهاده ، سر از بیراهه ها درآورده و جز گرفتار شدن و غوطه ور گشتن در ورطه ی تباهی و انحراف ، سرانجامی نداشته است .

بدین رو موضوع بهداشت روانی ، یکی از مهم ترین مسائل انسان معاصر است . گمشده ی انسان متمدنِ قرنِ فر آوری هایِ مدرن ، شادکامی و رضایت مندی از داشته های زندگی است . ۱

زندگی ماشینی ، سرعت فرصت درون نگری و خودشناسی را از انسان گرفته است . در روزگار کنونی ، بشر چنان گرفتار تمدن مادی و ظواهر گوناگون آن شده است . که از خودیابی و خویشتن شناسی دور مانده است . علی رغم پیشرفت حیرت آوری که انسان به مدد فن آوری کسب کرده ، تحقیقات نشان می دهد که نه تنها هنوز به آرامش روانی ـ که از عناصر پایه ی سلامتی از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت ( W.H.O ) و اساس یک زندگی سعادتمندانه است ـ دست نیافته ، بلکه به موازات پیشرفت های علمی و مادیِ تمدنِ مدرن بر مشکلات و ناراحتی های روانی انسان نظیر ناامیدی ، پوچ گرایی اضطراب ، ترس ، افسردگی ، اعتیاد ، طلاق و خودکشی افزوده شده است . ۲

از این روست که اخیراً کارشناسان و متخصصان ، حتی در کشور های صنعتی و توسعه یافته ، سمینارها و پژوهش های خود را متوجه نقش معنویت ، دین و آموزه های دینی در بهداشت و سلامت روانی نموده اند . بسیاری از روان شناسان بر نفوذ و تأثیر دین در سلامت روان و درمان بیماری های روانی پرداخته و به لزوم حمایت از آن تأکید کرده اند . در بین ایشان ، گروهی معتقدند که انسجام و توحید یافتگی سازمان روانی از سلامت معنوی افراد ناشی می شود . در رأس این اندیشمندان ، روان شناس بزرگی به نام ویلیام جیمز را می توان نام برد که پژوهش هایش بیش تر بالینی بوده است . او درباره ی رسیدن به آرامش می گوید :

وقتی ما رابطه ی محبت بین خود و خداوندی را که پدید آورنده ی این جهان است ، حفظ کنیم ، ترس ها و خودخواهی های ما از میان رفته ،به جای آن ، یک آرامش و صفای باطنی عجیب برقرار می شود . هرلحظه که می گذرد ، لحظات و حالی است که به جان نیرو بخشیده و روح را سرشار از نشاط و سعادت می کند . به نظر می رسد که همه درها به روی ما باز و راه ها هموارگشته است . ۳

اسلام و سلامت

و ننزل من القرآن ماهو شفاء ورحمه للمومنین ولا یزید الظالمین الا خسارا ( اسراء : ۸۲ )

الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم بذکر الله الا بذکرالله تطمئن القلوب ( رعد : ۲۸ )

یکی از مهم ترین مسائل دین اسلام ، توجه به بهداشت و سلامت جسمانی و روانی است . بعضی از واجبات و محرّمات الهی برای تأمین سلامتی و پیشگیری از ابتلا به امراض روحی و روانی تشریع شده است . سلامتی یا بیماری در مقیاس فرد و اجتماع ، بسیار مهم و قابل توجه است و البته جامعه ای که از دغدغه های بیماری فردی و اجتماعی ، پاک و مبرّا باشد ، دست نیافتنی است . از این رو بشر پیوسته به دنبال کشف علل و عوامل پیدایش بیماری و راه های پیشگیری از آن بوده و می باشد . گذشته از انسان های عادی ، برگزیدگان خدا و راویان وحی نیز انسان ها را به رعایت و حفظ بهداشت جسم و جان سفارش نموده و در شناسایی بلایای جسمی و روحی و راه های پیشگیری از آن ها توصیه ها ودستورالعمل هایی را یادآور شده اند .

خداوند در قرآن مجید ، باتأکید بسیار ، تنها راه رستگاری و سعادت انسان را در « تزکیه » و پالایش روح و روان آدمی می داند . ۴

در تعالیم اسلامی ، به بهداشت و سلامت جسم و جان ، بسیار اهمیّت داده شده است . امام علی علیه السلام فرموده است :

سلامتی یکی از نعمت های بزرگ الهی است و مانند هر نعمت دیگری ، تا از دست نرود قدرش شناخته نشود . ۵

این مقاله کوشیده است تا با استفاده از آموزه های نبوی به موضوع بهداشت روانی و راه های پیشگیری و درمان بیماری های روحی و روانی بپردازد .

پیامبر اسوه ی جاوید

به حکم عقل سلیم و تصریح قرآن مجید ، به عنوان کلام صادق مصدق ، انسان در زندگی فردی و اجتماعی خویش برای نیل به سعادت و کمال مطلوب در دنیا و آخرت به راهنما ، هادی و الگو نیازمند است . اگر راهنما و الگو گزیده شده ، انسان را به سمت نور و حقیقت رهنمون گردد ، وی به کمال انسانی ارتقا می یابد ؛ ولی اگر راهنما و الگو ، خود انسان گمراه و منحرفی باشد ، انسان را نیز به گمراهی و تباهی می کشاند . آیا شایسته نیست که انسان ، پیرو کسانی باشد که خود به حقیقت نایل گشته اند و در قله کمال جای دارند ؟ تا در پرتو پیروی از ایشان ، آدمی نیز به کمال و سعادت و سلامت دنیا و آخرت باریابد و از گمراهی و تباهی دور ماند . ۶ امام باقر علیه السلام فرموده اند :

در شرق و غرب عالم ، علم سودمند برای سعادتمندی انسان و راهنمای واقعی برای بشریت ، جز پیامبر و اهل بیتش علیهم السلام

نیست و نخواهید یافت . ۷

پیامبر اعظم صلی الله علیه وآله شخصیتی بی نظیر و الهی است که جهانی از حکمت ، رحمت و عاطفه است . او همان کسی است که در مسیر تأمین سلامت و سعادت بشریت ، خویشتن را به زحمت و مشقت وامی دارد . بی تردید امروز برای بشر تشنه ی آب حیات ، هیچ آبی به گوارایی آب زلال و حیاتبخش عصمت نبوی دلنشین نیست . ۸

درباره ی نقش اسوه و سرمشق در آرامش روانی ، قرآن کریم خطاب به پیامبر فرموده است :

وکلا نقص علیک من انباء الرسل ما نثبت به فؤادک ۹ ؛ ما قصه ی انبیاء پیشین را برای تثبیت قلب تو نقل می کنیم .

بدیهی است که یاد اولیای الهی ، آرامش بخش جان است . حضرت امام صادق علیه السلام ـ در تفسیر آیه ی ۲۸ سوره ی رعد ـ فرموده اند :

دل ها با یاد محمد صلی الله علیه وآله ، که یاد او همان یاد خداوند است ، آرامش می گیرد . ۱۰

در این ره انبیا چون ساربانند

دلیل و رهنمای کاروانند

وزیشان سید ما گشته سالار

همو اول همو آخر در این کار

مقام دلگشایش جمع جمع است

جمال جان فزایش شمع جمع است

شده او پیش و دل ها جمله در پی

گرفته دست جان ها دامن وی ۱۱

به طور کلی ، الگوی صالح در زندگی ، دارای آثار سودمند و اثربخشی است که بخی از تأثیرات بهداشت روانی آن عبارتند از :

۱. ایجاد انگیزه ، نشاط و امید برای همانندی و همراهی با اسوه ی صالح ؛

۲. جهت بخشیدن به فعالیت ها و برنامه های پراکنده ، در مسیر یکپارچگی و شکوفایی شخصیت ؛

۳. پیشگیری و جلوگیری از گمراهی و انحراف از خط رشد و کمال مطلوب ؛

۴. تسهیل در حرکت تعالی جویانه و رشد مادی و معنوی .

آموزه های نبوی ، گستره ی تمام حیات فردی ، اجتماعی ، دنیوی و اخروی بشر را در بر می گیرد . برای آن که قلمرو بحث در این مجال کوتاه ، محدود و مشخص باشد ، تنها به برخی از آموزه های نبوی که با تأمین سلامت و بهداشت روان انسان در ارتباط است ، پرداخته می شود .

خدامحوری

نخستین آموزه ی پیامبران ، سوق دادن انسان ها و جوامع بشری به سوی خدا است . آن ها کوشش می کنند تا بشررا به یکتاپرستی و دلبستگی به خدا دعوت کنند و از وابستگی و تبعیت از غیر خدا بازدارند :

ولقد بعثنا فی کل امه رسولا ان اعبدوا الله واجتنبوا الطاغوت ۱۲ ؛ و در هر امتی رسولی برانگیختم تا خدا را بپرستید و از طاغوت بپرهیزید .

خدامحوری تنها در دایره ی عبادات فردی و زندگی شخصی محدود نمی شود ؛ بلکه خدامحوری اساس تمام کنش ورزی های فردی و جمعی را پوشش می دهد . خدامحوری در نظام کنش وری پیامبر اعظم صلی الله علیه وآله از زبان قرآن کریم چنین بیان شده است :

قل ان صلاتی و نسکی و محیای و مماتی لله رب العالمین ۱۳ ؛ بگو به تأکید نماز و سایر عبادات من و زندگی و مرگ من ، برای خدا ، پروردگار جهانیان است .

با استناد بدین آیه ، بدست می آید که کلیه ی کوشش ها و فعالیت های پیامبر اعظم صلی الله علیه وآله در چارچوب خدا محور متحقق می گردد . در روایتی آمده است که یک روز شخصی به پیامبر عرض کرد : « یا رسول الله به چه چیزی از دیگر پیامبران پیشی گرفتی ، حال آن که تو آخرین و خاتم آنان برانگیخته شده ای ؟ » پیامبر فرمود : « من نخستین کسی بودم که به پروردگار ایمان آوردم ... » ۱۴

یکی از مفاهیم مهم در بهداشت و سلامت روان ، مفهوم « امنیت روانی » است . اگر فرد امنیت روانی نداشته باشد ، زندگی اش بی معنا و از اسلامت روانی بی نصیب خواهد بود . آنجا که ترس رخنه کند ، امنیت رخت بر بندد ، امنیت روانی یعنی داشتن روح و روانی عاری از هراس . این نعمتی بزرگ است که که در سایه ی آن ، امنیت و آرامش برقرار خواهد ماند . خدا محوری و ایمان به خدای قادر متعال ، انسان را از نگرانی ، اضطراب و دغدغه مصون می دارد و در برابر ناملایمات زندگی ، استوار و آسیب ناپذیر می نماید. از سوی دیگر ، انسان بی ایمان از این پشتوانه مستحکم روحی و روانی محروم است . گویی از فراز آسمان فرو افتاده یا تندبادی او را به مکانی دور پرتاب کرده است .

و من یشرک بالله فکانما خر من السماء فتخطفه الطیر او تهوی به الریح فی مکان سحیق ۱۵ ؛ فقدان ایمان به خدا ، زندگی را از مفاهیم عالی و ارزش های شریف انسانی تهی ساخته و منجر به آشفتگی و اغتشاش در هویت می گردد .

اساساً اضطراب و نگرانی ، ناشی از ترس یا ناتوانی است . آن کس که به خداوند قادر و توانای مطلق ، ایمان دارد ، همواره خود را در پناه تکیه گاه ایمنی می بیند که از هر طرف ضعف و نقصی بع دور و نسبت به انجام هر امری قادر و تواناست ، از این رو دارای نشاط و سروری می گردد . نشاطی که برآمده از روانی امن و آرام است .

انسان ، زمانی به این امنیت و اطمینان نفس می رسد ، که ترنم نام خدا بر لب و یاد او بر قلب و جانش طنین انداخته باشد و آنچنان به خدا دلبستگی پیدا کرده باشد که ذکر او سراسر اندیشه ، عاطفه و رفتارش را فرا گرفته و جانش را زنده و آباد ساخته باشد . ( و بذکرک معموره ) ۱۶ در این صورت است که به اصطلاح روان شناسان فرد احساس دلبستگی ایمن نسبت به وجودی دارد که هم قادر است و هم همیشه حاضر و در همه حال پاسخگوی نیازها می باشد . در این حال است که همه ی بیم ها از میان می روند و جای خود را به امید می دهند . همه ی دغدغه ها و خاطر پریشی ها به طمأنینه بدل می گردند و دارای معنا و مفهوم می شوند . ۱۷ در مقابل ، بی خدایی و بی ایمانی زندگی را آشفته و پر از سختی و تنگنا می سازد . ( و من اعرض عن ذکری فان له معیشه ضنکا ) ۱۸ دوری از خدا زندگی را تنگ و سخت می گرداند .

خوشبختانه توجه به نقش ایمان و خداگرایی در بهداشت روانی ، از اصولی است که در مکاتب روان شناسی معاصر ، بسیار بدان پرداخته می شود . ویلیام جیمز ، کارل یونگ ، هنری لینک و بسیاری دیگر از روان شناسان بزرگ معاصر درباره ی تأثیرات ایمان به خدا بر بهداشت روانی ، بحث و تحقیق کرده اند . ۱۹

به طور کلی برخی از آثار ایمان ، بر بهداشت روان از این قرا ر است :

الف . خدا باوری به انسان احساس خود ارزشمندی و هویت می بخشد ؛

ب . خدا باوری انسان را از رهایی و بیهودگی می رهاند ؛

ج . خداباوری انسان را از تزلزل فکی و عملی مصون ساخته ، موجب استواری و ثبات قدم می شود ؛

د . خداباوری نیاز به کمال جویی انسان را پاسخ می گوید ؛

هـ . خداباوری پاسخگوی نیازهای حقیقی انسان است؛

و . خداباوری به زندگی انسان معنا می بخشد ؛

ز . خداشناسی گامی است به سوی خود شناسی ، و خود شناسی و خودیابی تأثیر مستقیم بر سلامت روان دارد . ۲۰

شکرگذاری و سلامت روان

« شکر » در لغت به یاد آوری و تصور نعمت و اظهار آن گفته شده که نقطه مقابل آن ، « کفر » یعنی فراموشی نعمت و پوشیده داشتن آن است . ۲۱ منظور از « سپاس و ثنا » چیزی است که مقابل شکایت و گله است . شکر یعنی اظهار نعمت منعم به واسطه ی اعتراف دل و زبان . ۲۲

داشتن روحیه ی شکرگذاری از نشانه های سلامت روح و روان آدمی است ؛ علت این مطلب را در سه نکته می توان بیان کرد :

۱. درساحت شناختی به درجه ای از رشد و سلامت رسیده که نعمت را شناخته ، قدرت تمیز بین نعمت و نقمت را پیدا کرده و نیز تشخیص داده که چه کسی این نعمت را به او عطا نموده است . شناخت موارد یادشده جز در سایه ی سلامت عقل و نفس میسر نمی شود و این رشد شناختی و سلامت نفسانی در ساحت بینش و اندیشه ، او را بر انگیخته است که از صاحب نعمت تشکر و قدردانی نماید .

روایت شده است که پیامبر صلی الله علیه وآله ، شب ها برای عبادت خدا برمی خواست و پاهای مبارکش متورم گردیده بود . به حضورش عرض شد : « آیا تو این کار را انجام می دهی ، حال آنکه خداوند لغزش های گذشته و آینده ات را بخشوده است ؟ » پس پیامبر صلی الله علیه وآله فرمودند : « آیا بنده ای سپاسگزار نباشم ؟ » ۲۳

همچنین پیامبر فرموده اند : « خداوند در شکر را بر کسی نگشوده ، که درِ افزایش نعمت را بر او بسته باشد . » ۲۴

۲. از طرفی ، داشتن روحیه ی شکرگذاری نشان دهنده ی سلامت در ساحت احساس و عواطف فرد نیز هست ؛ زیرا احساس تشکر از صاحب نعمت در او پدیدار شده و این نشان دهنده ی آن است که به آسیب های روحی و روانی همچون غرور ،بخل ، کینه و حسادت مبتلا نیست ؛ روح و روان او مکدر و مخدوش نگشته و این خود درجه ای از سلامت روان است .

۳. در حوزه ی رفتاری و کنش ورزی بیرونی نیز ابراز تشکر و قدردانی به زبان و رفتار ظاهری نشان از سلامت روح ور وان دارد ؛ زیرا شکر زبانی و قدردانی رفتاری فرد ، مبین آن است که فرد شاکر در حوزه ی شناخت و عواطف از سلامت برخوردار بوده سات . چه بسا افراد که نعمت و ارزش برخورداری از آن را شناختند و در قلب خویش نسبت به صاحب آن احساس رضایت نمودند ، اما از ابراز این محبت و ابراز رضایت به صورت عمل و رفتار ناتوان هستند . این ناتوانی ، نشانگر بیماری و عدم سلامت فرد در حوزه رفتاری ، و چه بسا حاکی از بیماری در دو ساحت وجودی پیشین نیز باشد . از این رو ، ابراز رضایت و شکر زبانی و رفتاری ، نشانه ی سلامت روانی شخص به شمار می آید . البته باید توجه داشت که سلامت رفتار ظاهری در صورتی نشان از سلامت درونی فرد است که قصد فریب و نیرنگ نداشته باشد و ظاهر از باطن حکایت نماید ؛ نه خدای ناکرده مانند عمل ریاکارانه و منافقانه ، سلامت ظاهری نشانه ی بیماری درونی باشد . ۲۵

بنابر آنچه گذشت ، انسان شاکر ، هم در بعد اندیشه و فکر داری سلامت است و هم در ساحت عواطف و رفتار بهنجار و رشد یافته عمل می کند .

توکل و بهداشت روان

« توکل » از آموزه هایی است که تأثیر شگرفی بر سلامت روان انسان دارد . توکل به انسان جرأت اقدام و عمل می دهد و بازدارنده های رفتاری را از میان بر می دارد . قرآن خطاب به پیامبر می فرماید :

آن گاه که عزم کردی و تصمیم گرفتی ، به خدا توکل کن و کار خود را دنبال نما . ۲۶

توکل ، اولاً مستلزم حرکت و تلاش انسان است و ثانیاً چون بر خدا اعتمادمی کنیم کار را با اطمینان بیش تری انجام می دهیم . توکل یعنی انسان همیشه به آن چه منطبق با حق است ، عمل کند ، و در این راه به خدا اعتماد بورزد ، که خداوند پشتیبان کسانی است که حامی و پشتیبان حق باشند . ۲۷

همچنان که اشاره شد توکل دستورالعمل قرآنی زندگی نبوی است . این آموزه ی مهم در سیره و سنت پیامبر صلی الله علیه وآله در نهایت درجه و کامل ترین وجه آن وجود داشت و سرلوحه ی برنامه های ایشان ایمان به خدا و توکل بر او قرار داشت . اساساً یکی از علایم ایمان به خدا توکل بر اوست . انسان اگر معتقد است که مجموعه ی جهان هستی زیر سیطره ی حکومت و ربوبیت خدا قرار دارد و تنها معبود شایسته ی پرستش اوست ، هرگز به خود اجازه نمی دهد به دنبال دیگری برود و از غیر استمداد جوید ؛ بلکه همواره به خداوند اعتماد کرده ، فقط از او درخواست کمک می کند . ۲۸

در قلمرو بهداشت روانی یکی از عوامل اضطراب و نگرانی انسان ، کارهای مهم و سرنوشت ساز هستند . هنگامی که شخص می خواهد می خواهد به کار ویژه ای که در زندگی اش جایگاه مهمی دارد ، اقدام نماید ، چون انجام آن دارای ثمرات مثبت است و از سوی دیگر ، انجام ندادنش ضرر قابل توجهی دارد ، در انجام آن دچار شک و تردید و گرفتار دلهره و اضطراب می گردد در نتیجه تنیدگی زیادی بر روح و روان او عارض می شود . در این مواقع به دنبال یک تکیه گاه مورد اعتماد است تا او را در انجام آن کار ، یار و پشتیبان باشد . با گزینش پشتیبانی مطمئن به عنوان تکیه گاه ، قلبش آرام می شود . نیرویی دوچندان پیدا می کند و از نگرانی خلاص می شود .

آثار عینی توکل در بهداشت روان

به طور کلی ، توکل بر خدای قادر عالم حکیم ، سبب می شود فرد بر توانایی ها و استعدادهای خدادادی خویش اعتماد نماید . همچنین در موفقیت ها و پیروزی ها گرفتار غرور و خودپسندی نمی شود و در مشکلات گرفتار درماندگی و دچار اختلال عملکردی نمی گردد . احساس پایداری و مقاومت می کند و این خود بهترین وسیله ی تأمین سلامت روانی فرد است . دیگر آثار توکل بر بهداشت روان به اختصار عبارت است از :

الف. برآورده شدن احساس نیاز محبت در بالاترین سطح ( متوکّل محبوب خداست . ) ۲۹

ب. تأمین احساس دلبستگی به عنوان نیاز نخستین . ۳۰

ج. یافتن احساس انگیزه ی مثبت و نشاط نسبت به توانایی انجام کار و احساس اعتماد به نفس بالا .

د. رهایی از اضطراب و ترس ، با دریافت این مطلب که دیگران نمی توانند ضرری به او بزنند .

هـ. رهایی از وابستگی ذلیلانه با دریافت این مطلب که دیگران سودی به حال او ندارند .

و. ایجاد امید به لطف و عنایت الهی .

ز. رهایی از تعارض های درونی و روانی با نجات یافتن از وسوسه ی شک و تردید .

ح. یافتن احساس استقلال ، با بی نیازی از غیر خدا .

ط. افزایش ارتباط با خداوند به عنوان حمایت گری توانا .

ی. رسیدن به عزت نفس و احساس ایمنی .

توبه و بهداشت روانی

« توبه » در لغت ، به معنای رجوع است . ۳۱ وقتی بنده به مولای خود بر می گرد ، می گویند توبه کرده است . خداوند در قرآن کریم به همه ی مؤمنان دستور توبه می دهد . ۳۲ رسول مکرّم اسلام فرموده اند : « خودتان را با استغفار و توبه معطّر کنید تا بوی بد گناه شما را رسوا نکند » ۳۳ . در جای دیگر فرموده اند : « من در هر روز هفتاد بار استغفار می کنم تا مبادا این ابرها فضای دل را بگیرند .» ۳۴البته استغفار برای انسان کامل در حقیقت ، دفع است نه رفع . امام صادق علیه السلام فرموده اند : هرکس زیاد استغفار نماید ، خداوند او را از هر غمی رها و از هر تنگی ای خارج می سازد ، و او را از جایی که گمان نمی برد روزی می بخشد . » ۳۵ بازگشت انسان تائب به سوی خداوند ، موجب تخلیه ی روان از فشار احساس گناه گردید ، حالت طهارت و فطرت پاکی به او برمی گردد . با آمرزش معاصی و گناهان و آلودگی های درونی در پرتو توبه ، آدمی آرامش و آسایش روحی پیدا می کند . در فرایند توبه و بازگشت ، فرد احساس گناه خود را سرکوب نکرده در ناخودآگاه آن را بایگانی نمی سازد ، تا پرحجم بار و انرژی منفی روح بیفزاید . بلکه در فضایی عاشقانه در محضر خدای رفیق شفیق اعتراف می کند و از او آمرزش می طلبد . خداوند نیز وی را مشمول لطف و رحمت بی منتهایش قرار می دهد ، ۳۶ و با مهر و رأفت از او استقبال می نماید .

برخی از آثار عینی توبه در بهداشت روان عبارتند از :

۱. توبه روح و روان آدمی را شست و شو و تطهیر می کند ؛

۲. توبه احساس منفی گناه را کاملاً می زداید ؛

۳. توبه باعث محبوبیت انسان در نزد خدا می گردد ؛

۴. توبه انسان را به کار و تلاش سازنده و مثبت بر می انگیزد ؛

۵. توبه از عوارض منفی جانبی آسیب های روحی و روانی جلوگیری می نماید .

نیایش و بهداشت روان

پیامبر اعظم اسلام صلی الله علیه وآله هنگام برخورد با سختی ها ، برای کسب آرامش به نماز پناه می برد . ۳۷

اساساً نیایش و گفت و گو با خداوند مهربان باعث ، آرامش اعصاب و تخلیه ی روان از بار انرژی های منفی می شود .

الکسیس کارل می گوید :

نیایش در روح و جسم تأثیر دارد ، نیایش موجب صفای دل ، متانت رفتار ، انبساط خاطر ، نشاط و شادی پایدار و رضایت خاطر می گردد .

خداوند متعال در قرآن مجید با مهرآمیز ترین سخنان ، آدمیان را به نیایش دعوت نموده است :

و إذا سألک عبادی عنی فإنی قرب اجیب دعوه الداع إذا دعان فلیستجیبوا لی ولیؤمنوا بی لعلهم یرشدون ۳۸ ؛ آن گاه که بنده ای درخواست نماید از من ، پس من نزدیک هستم ، اجابت می نمایم درخواست اورا ؛ بنابر این دعوت مرا پذیرا ؛ باشید و ایمان بیاورید تا به رشد حقیقی بار یابید .

حضرت امام صادق علیه السلام فرموده اند :

چه مانعی دارد که چون بر یکی از شما غم و اندوهی عارض گردید ، وضو بگیرد و به مسجد رود ، دو رکعت نماز بخواند و برای رفع اندوه خود ، خدا را بخواند . مگر نشنیده اید که خداوند فرموده است : « از صبر و نماز یاری بجویید . » ۳۹

نیایش و گفت و گو با خداوند مصادیق متعدد دارد که از جمله آن ها ، انس با قرآن و دعا است .

انس با قرآن و بهداشت روان

پیامبر می فرمایند :

هرکس قرآن را شعار و میزان خود سازد ؛ خدا او را سعادتمند گرداند ؛ و هرکه قرآن را پیشوای خود گرداند و به آن اقتدا نماید و او را پناه گاه خویش قرار دهد ، خداوند او را در بهشت پر نعمت و خوشی دلنشین و پایدار پناه می دهد . ۴۰

حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرموده اند :

برای رسول خدا ، هیچ چیز مانع تلاوت کردن قرآن نبود . ۴۱

بی گمان انس با قرآن ، باعث تأثیر شگرف در نفس آدمی می گردد . در قرآن ، نیروی معنوی عظیمی وجود دارد که موجب آرامش روان و بیداری وجدان ، و صیقل روح انسان می شود . تلاوت قرآن سطح ادراک و تفکر را ارتقا بخشیده ، باعث بصیرت می گردد ۴۲ . در هر عصری انسان هایی متخلّق به آداب والای انسانی و رفتار متعالی در پرتو انس با قرآن کریم پرورش یافته اند که می توان در میان آن ها به افراد و بزرگان زیر اشاره کرد :

سلمان ، مقداد ، ابوذر ، عمّار ، اویس قرنی در عصر نزول قرآن و امام خمینی ابرمرد یگانه ی دوران و یاران آن مرد بزرگ که همگی پرورش یافتگان مکتب انسان ساز قرآن بوده اند . انس با قرآن ، چنان آرامشی به ارمغان می آورد که هیچ آرام بخشی از عهده ی آن برنمی آید . این بیان شگفت انگیز ، و سخن دل انگیز امام خمینی ، به عنوان پرورش یافته ی مکتب قرآن است که فرموده است :

والله ! من هرگز در عمرم نترسیدم .

بی گمان این استواری و احساس ایمنی ، جز در پرتو انس با قرآن ، میسر نمی شود . گرچه این مطلب به لحاظ نظری روشن و بی نیاز از استدلال است ؛ لکن خوشبختانه برای نشان دادن نقش قرآن در سلامت و بهداشت روان ، تحقیقات میدانی نیز انجام گرفته است که همگی بیانگر رابطه ی معنادار و تأثیر مثبت آن بوده است . ۴۳

دعا و بهداشت روان

دعا از تعالیم و آموزه های اساسی اسلام است . دعا راه ارتباط مستقیم با خداوند است . در قرآن دعا کردن توصیه شده است و در سنت نبوی نیز بسیار مورد تأکید و سفارش قرار گرفته است . ۴۴

دعا رابطه ی بین انسان و خدا را تقویت کرده ، احساس تنهایی را برطرف می نماید . ارتباط با خدای بی نیاز ، موجب احساس عزت و لذت انسان می گرددد که در ناملایمات زندگی ، تکیه گاهی مطمئن به حساب می آید . ۴۵ هیچ کس نیست که در زندگی مشکل و گرفتاری نداشته باشد . همه ی ما در معرض انواع آسیب ها قرار داریم . در این میان تنها راه کار دعا می تواند آرام بخش و تسکین دهنده باشد .

امام صادق علیه السلام فرموده اند :

دعا کن که شفای همه ی دردها در دعاست . ۴۶

برخی دیگر از آثار روان شناختی و بهداشت روانی دعا عبارت است از :

تخلیه هیجانی در محضر خداوند ؛

احساس حمایت در برابر مشکلات و مصائب زندگی ؛

ایجاد امید و انرژی مثبت برای کوشش هدفمند ؛

یافتن نشاط و سرور درونی

ارتباطات سالم و بهداشت روان

تأکید قرآن به اظهار محبت مسلمانان به یکدیگر و داشتن روابط گرم و برادرانه ، از یک سو موجب رشد عاطفه ی نوع دوستی در نفس و ترغیب انسان ها به ایثار و رعایت منافع مردم و به طور کلی جامعه می گردد . از سوی دیگر ، اسباب تضعیف حالت های منفی نفرت و کینه و انگیزه های ظلم و تجاوز و خودخواهی را فراهم می آورد . علت اصلی برخی از آسیب های روانی ، بدگمانی ، حسد ، کینه توزی و ناامیدی است که با برقراری روابط بین شخصی محبت آمیز از بین رفته و روح و جان آدمی از آسیب روانی فاصله می گیرد .

پیامبر صلی الله علیه وآله فرموده اند :

سوگند به ذاتی که جانم در دست ( قدرت ) اوست ، به بهشت درنمی آیید مگر آن که ایمان آورید ؛ و ایمان نمی آورید مگر آن که همدیگر را دوست بدارید . آیا شمایان را بر چیزی رهنمون شوم که چون آن را انجام دهید ، همدیگر را دوست بدارید ؟ ( آن این است که ) سلام را در میان خویش آشکار سازید . ۴۷

انسان موجودی اجتماعی است و ایجاد ارتباط با دیگران نقش به سزایی در زندگی فردی و اجتماعی او دارد . موفقیت انسان در دوست یابی ، همسرداری ، پرورش فرزندان سالم و موفقیت های شغلی و امثال آن ، به الگوی رفتار ارتباطی و مهارت برقراری ارتباط او با دیگران بستگی دارد . بنابر این از یک سو زندگی منزوی برای انسان بسیار مشکل و از سوی دیگر ، ایجاد رابطه با افراد ، کاری بس دشوار و گاه برای برخی اشخاص غیر ممکن است . برقراری ارتباط اثر بخش با دیگران یک هنر است و شما می توانید هنرمند صحنه ی زندگی خود باشید .

بسیاری از روان شناسان نیز به اهمیت روابط انسانی به منظور تأمین بهداشت روانی توجه کرده اند ، آلفرد آدلر معتقد است : « بیماران روانی هرچه در درون جامعه قرار بگیرند و در شبکه ی ارتباطی بهتری باشند زودتر درمان می شوند . » ۴۸ آلپورت نیز می گوید : « رابطه ، مهم ترین نقش را در زندگی انسان دارد ؛ و توانایی در برقراری روابط محبت آمیز از نشانه های شخصیت سالم است . » ۴۹ مزلو ، روان شناس بزرگ انسان گرا ، یکی از نشانه های افراد نا ایمن را چنین بیان می کند : « احساس طرد شدن مورد عشق و علاقه ی دیگران نبودن و این که دیگران به سردی و بدون محبت با آنان رفتار می کنند . » ۵۰

در تعالیم اسلامی بر جنبه های گوناگون روابط اجتماعی تأکید شده است و برای حفظ این روابط توصیه شده است . حتی افرادی که در این زمینه کوتاهی کنند ، فاقد ایمان و اعتقاد واقعی به شمار آمده اند . ۵۱

اولین گام ارتباط بین شخصی با « سلام » شروع می شود ، در آموزه های نبوی به سلام ، بسیار اهمیت داده شده و به مؤمنان سفارش شده است که به یکدیگر سلام کنند . پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله به همه ، اعم از کوچک و بزرگ سلام می گفت . سلام با سلامتی هم خانواده است و مفهومش این است که هیچ خطر و تهدیدی از سوی سلام کننده متوجه مخاطب او نیست . سفارش اسلام به سلام ، مانند دیگر آموزه های اسلامی ، منطبق با فطرت انسان است . در اولین برخورد دوفرد ، مطلوب تریت نوع برقراری ارتباط ، دادن امنیت و آرامش به طرف مقابل و مخاطب است ؛ تا مطمئن شود که از طرف مقابل ، ضرری متوجه او نیست . سلام که یک تحیت و تعارف رسمی اسلامی است ، به معنای دعا و درخواست امنیت و سلامتی مخاطب است . قرآن می فرماید : در قیامت به مؤمنان گفته می شود :

با سلامتی و در حال امنیت وارد بهشت شوید . ۵۲

برخی آثار عینی بهداشت روانی روابط سالم با دیگران عبارت است از :

ـ تأمین احساس امنیت و آرامش ؛

ـ تأمین نیاز محبت ورزیدن و مورد محبت قرار گرفتن ؛

ـ ایجاد احساس نشاط و خود ارزشمندی ؛

ـ تقویت پایگاه اجتماعی فرد و ایجاد اعتماد به نفس ؛

تبادل و انتقال انرژی روانی مثبت .

اهتمام به امر مسلمین یکی دیگر از مصادیق روابط مهرورزانه در اجتماع اسلامی به شمار می رود . پیامبر اسلام صلی الله علیه وآله فرموده اند :

آن کس که صبح کند در حالی که به امر مسلمین اهتمام ندارد ، مسلمان نیست . ۵۳

آن که صدای درخواست کمک مسلمانی را بشنود ، لکن پاسخ نگوید ، مسلمان نیست . ۵۴

در جامعه ؛ افراد دارای مسائل و نیازهای مختلفی هستند ؛ از نیازهای اولیه گرفته تا نیازهای پیشرفته نظیر نیاز به خود شکوفایی و تعالی معنوی . بی تردید محرومیت در مقابل ارضای صحیح سلسله نیازها ، می تواند سبب بروز ناهنجاری و در نتیجه بروز اختلال گردد . در حالی که با اهتمام ورزیدن به امور دیگران در جامعه ، احتمال وقوع نابهنجاری ها و اعمال کج روانه ی اجتماعی ، کاهش یافته ، و برخی در زیر فشار محرومیت ، احساس اضطراب و رنج نداشته ، جامعه دارای همبستگی و صمیمیت می شود . در نتیجه احساس آرامش و امنیت روانی و اجتماعی ارتقا پیدا می کند .

نکته ی پایانی نه پایان سخن

آن چه در این مجال مختصر گفته آمد ، تنها قطره ای بود از اقیانوس بی کران ؛ از بابِ « آب دریا را اگر نتوان کشید ، هم به قدر تشنگی باید چشید . » امید است پژوهشگران با نگاهی وحیانی به انسان و مفاهیم مرتبط با آن ، از فضای محدود بشری و تجربیِ صرف فراتر رفته زوایای ناگشوده اندیشه و دانش رانشان بدهند ، تا شاهد تحولات مثبت و اثربخش باشیم . در همین چارچوب ، پیشنهاد می گردد تا موضوع بهداشت روانی در قلمرو تعالیم اسلامی مورد مطالعه و تحقیق علمی قرار گیرد ؛ تا هم فضای علم روان شناسی نورانیت بیشتری بگیرد و هم نتایج جامعه تری به دست آید .

توصیف و تحلیل روان شناختی پاره ای از آموزه های نبوی با نگاه بهداشت روانی ، موضوع اصلی این مقاله بود که با تمام کاستی ها صورت تحقق یافت . در پایان از خدای محمّد صلی الله علیه وآله می خواهیم تا توفیق ره پویی و الگو پذیری از سیره و سنت نبوی را نصیب ما گرداند و در تمام مراحل زندگی دستگیرمان باشد .

پی نوشت:

۱. تجارب کلینکی و درمانگری مؤلف ، در ضمن برای آگاهی بیش تر با رویکرد های مفهومی و تاریخی در بهداشت روانی ر.ک: مربیان ش ۱۹ ، مقاله ی : باورهای دینی و تأثیر آن بر بهداشت روانی ص ۱۱۰ ، اثر نگارنده .

۲. ر.ک: مجموعه مقالات نقش دین در بهداشت روان . ۱۳۸۳ .

۳. یداله کوثری ، مربیان ( ش ۱۹ ) ( نقش باورهای دینی در بهداشت روانی ) ، ص ۱۱۱ .

۴. قد افلح من زکاها ، وقدخاب من دساها ( شمس ) ، آیه ی ۹ ـ ۱۰ .

۵. کلینی ، اصول کافی ، ج ۸ ، ص ۱۵۲ ، ح ۱۳۶ ، محمد ری شهری ، میزان الحکمه ، ج ۵ ، ص ۲۸۰ .

۶. یونس ( ۱۰ )آیه ۳۵.

۷. محمدباقر مجلسی ، بحارالانوار ، ج ۲ ، ص ۹۲ ؛ محمد ری شهری ، میزان الحکمه ، ج۳ ، ص ۲۱۰۸ .

۸. انفال ( ۸ ) ، آیه ۲۴ ـ ۲۵ .

۹. هود ( ۱۱ ) ، آیه ۱۲۰ .

۱۰. دائره المعارف قرآن کریم ، ج۳ ، ذیل « آرامش روان » ۱۳۸۵ .

۱۱. شیخ محمود شبستری ، گلشن راز ، ص ۱۲ .

۱۲. نحل ، آیه ۳۶ .

۱۳. انعام ( ۶ ) ، آیه ۱۶۲ .

۱۴. بهاء الدین خرمشاهی و مسعود انصاری ، پیام پیامبر ، ص ۳۵۶ ، انتشارات جام ، ۱۳۷۶ .

۱۵. حج ( ۲۲ ) آیه ۳۱ .

۱۶. شیخ عباس قمی ، مفاتیح الجنان ، فرازی از دعای کمیل .

۱۷. همان ، مناجات الذاکرین ، امروزه معنا درمانی یکی از نحله های روان درمانگری در علم روان شناسی به شمار می رود .

۱۸. طه ( ۲۰ ) ، آیه ۱۲۴ .

۱۹. محمدعثمان نجاتی ، قرآن و روان شناسی ، ص ۳۳۵ .

۲۰. سلیمان قاسمی ، بهداشت روانی در آموزه های دینی ، پایان امه کارشناسی ارشد روان شناسی ، مؤسسه امام خمینی ، ۱۳۸۲ .

۲۱. راغب اصفهانی ، مفردات راغب ، ج۲ ، ص ۴۸۷ .

۲۲. علی اکبر دهخدا ، لغت نامه ی دهخدا ، ج۹ ، واژه های « شکر و شکرگزاری »

۲۳. پیام پیامبر ، ص ۵۵۴ .

۲۴. همان .

۲۵. قالوا انما نحن مصلحون ، الا انهم هم المفسدون ولکن لا یشعرون : بقره ( ۲ ) ، ۱۱ ـ ۱۲ .

۲۶. آل عمران ( ۳ ) ، آیه ی ۱۶۹ .

۲۷. مرتضی مطهری ، مجموعه آثار ، ج ۳ ، ص ۱۲۴ .

۲۸. محمدتقی مصباح ، راهیان کوی دوست ، ص ۲۵ . حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرموده اند : « در شب معراج پیامبر صلی الله علیه وآله از خدا سؤال کردند : پروردگار کدامین عمل برترین است ؟ خداوند فرمود : نزد من عملی برتر از توکل و رضایت بر آن چه داده ام ، نیست ( محمدباقر مجلسی ، بحار ، ج ۷۷ ، ص ۲۱ ) .

۲۹. آل عمران ، ( ۳ ) ، آیه ۱۵۹ .

۳۰. طلاق ( ۶۵ )، آیه ۳ ؛ نیز ر. ک : یدالله کوثری ، دلبستگی ، نیاز نخستین نشریه ی حدیث زندگی ، ش ۱۱ .

۳۱. ابن منظور ، لسان العرب ، ج ۴ ، ص ۲۳ .

۳۲. نور ( ۲۴ ) ، آیه ۳۱ .

۳۳. تعطروا بالاستغفار لاتفضحنکم روائح الذنوب ( محمدباقر مجلسی ، بحارالانوار ، ج۷ ، ص ۲۷۸ ) .

۳۴. محمدباقر مجلسی ، بحارالانوار ، ج ۲۵ ، ص ۲۰۴ .

۳۵. محمد ری شهری ، میزان الحکمه ، ج۷ ، ص ۲۵۲ .

۳۶. زمر (۳۹ ) ، آیه ۵۳ .

۳۷. محمدباقر مجلسی ، بحارالانوار ، ج ۸۰ ، ص ۱۱۶ .

۳۸. بقره ( ۲ ) آیه ۱۸۶ .

۳۹. طبرسی ، مجمع البیان ، ج ۱ ، ص ۱۰۰ .

۴۰. محمد ری شهری میزان الحکمه ، ج ۴ ، ص ۲۲۷ ، رسول جعفریان ، سیده رسول خدا صلی الله علیه وآله ، ص ۳۳۱ .

۴۱. طباطبایی سیدمحمدحسین ، السنن النبی ، ص ۳۰۸ .

۴۲. محمدعثمان نجاتی قرآن و روان شناسی ، ص ۱۲۲ .

۴۳. به نقل از : مسعود جان بزرگی ، بررسی اثر بخشی روان درمانگری کوتاه مدت ، پایان نامه دکتری روان شناسی ۱۳۷۸ ، تهران ، تربیت مدرس ، بحث آموزه های دینی و تأثیر و نقش مثبت آن در سلامت روانی افراد نسبت به افرادی که اعتقاد و باور درونی به آن نداشته اند ؛ همچنین ر.ک : مجموعه مقالات ، نقش در سلامت روان ؛ ۱۳۷۸ . ۴۴. غافر ( ۴۰ ) آیه ۶۰ .

۴۵. بقره ( ۲ ) آیه ۴۵ و ۱۵۳ ؛ اعراف ( ۷ ) آیه ۱۲۸ .

۴۶. محمد ری شهری ، میزان الحکمه ، ج ۳ ، ص ۲۸۴ .
۴۷. بهاءالدین خرمشاهی و مسعود انصاری ، پیام پیامبر صلی الله علیه وآله ص ۴۸۹ .
۴۸. سلیمان قاسمی و مهدی صفورایی ، سلامت روان در پرتو آموزه های دینی ، معرفت ، شماره ۹۷ ، ص ۲۰ .
۴۹. باقر ثنایی ، نقش رابطه و سلامت و بهداشت روان ، ۱۳۷۰ ، ص ۶۹ .
۵۰. سلمان قاسمی ، پیشین ، ص ۲۱ .
۵۱. محمدبن یعقوب کلینی ، اصول کافی ، ج ۳ ، ص ۲۳۸ .
۵۲. ادخلوها بسلام آمنین : حجرات ( ۴۹ ) آیه ۴۶ .
۵۳. کلینی ، اصول کافی ، ج ۳ ، ص ۲۳۸ .
۵۴. همان .

بهداشت روان در پرتو آموزه های نبوی

نویسنده: یدالله کوثری چکیده

اگر بتوان بهداشت روان را ـ نه صرفاً در هماهنگی و تطابق با عاملی متغیّر ، بلکه در پرتو التزام عملی به آموزه های وحیانی ـ تعریف و تبیین نمود ، دیگر وقایع و تحولات بیرونی نمی توانـد به طور مرتب آرامش و سکون فرد را بر هم زنـد . فرد گذشته از حضور کوشا و پویا در زندگی ، این توانایی را خواهد داشت که آرامش و اطمینان درونی اش تحت تأثیر تغییرات محیطی مختل نشود .

موضوع بهداشت روان در پرتو آموزه های نبوی ، مسأله ای است در قلمرو روان شناسی دین که در سطح یک مقاله ، صورت بندی شده است . اگرچه همه ی آموزه ها و تعالیم حیات بخش اسلام برای سلامت و سعادت دنیا و آخرت انسان تشریع شده اند ، اما به طور خاص، در آموزه ها و سیره نبوی ، دستورالعمل هایی وجود دارد که در بحث بهداشت روانی اثربخش است : این مقاله ، به صورت مختصر ، به آموزه هایی چون : خداباوری ، شکرگزاری ، توکل ، توبه ، نیایش ، انس با قرآن ، دعا ، روابط نیکو و اهتمام در امور مسلمین و نقش هریک از این آموزه ها در بهداشت روانی می پردازد .

کلید واژه ها : بهداشت روانی ، آموزه های دینی ، اسلام ، خداباوری ، شکرگزاری ، توکل ، توبه و ارتباط سالم . مقدمه

در عصر فن آوری ، در دهکده ی جهانی و دوران پُست مدرنیسم شاهد دور افتادن قافله تمدن بشری از ارزش های حقیقی هستیم . لـذا در بطن این حادثه ی ناگوار ، سلامت و بهداشت روانی نیز بیش از پیش در معرض خطر قرار دارد . در راه تبین مشکلات و یافتن راه حلی برای آن ها گویا تنها به نسخه های ترجمه ای و رهیافت های بریده از وحی نمی توان بسنده کرد . بی گمان امروزه دست نیاز بشریت فراتر و فریاد احتیاج و نیازمندی اش به تعالیم حیات بخش الهی بلندتر از هر زمان دیگری است ؛ زیرا به هر راهی که پا نهاده ، سر از بیراهه ها درآورده و جز گرفتار شدن و غوطه ور گشتن در ورطه ی تباهی و انحراف ، سرانجامی نداشته است . بدین رو موضوع بهداشت روانی ، یکی از مهم ترین مسائل انسان معاصر است . گمشده ی انسان متمدنِ قرنِ فر آوری هایِ مدرن ، شادکامی و رضایت مندی از داشته های زندگی است . ۱

زنـدگی ماشینی ، سرعت فرصت درون نگری و خودشناسی را از انسان گرفته است . در روزگار کنونی ، بشر چنان گرفتار تمدن مادی و ظواهر گوناگون آن شـده است . که از خودیابی و خویشتن شناسی دور مانـده است . علی رغم پیشرفت حیرت آوری که انسان به مـدد فن آوری کسب کرده ، تحقیقات نشان می دهـد که نه تنها هنوز به آرامش روانی ـ که از عناصر پایه ی سلامتی از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت ( W.H.O ) و اساس یک زندگی سعادتمندانه است ـ دست نیافته ، بلکه به موازات پیشرفت های علمی و مادیِ تمدنِ مدرن بر مشکلات و ناراحتی های روانی انسان نظیر ناامیدی ، پوچ گرایی اضطراب ، ترس ، افسردگی ، اعتیاد ، طلاق و خودکشی افزوده شده است . ۲

از این روست که اخیراً کارشناسان و متخصصان ، حتی در کشور هـای صنعتی و توسعه یافته ، سمینارها و پژوهش هـای خود را متوجه نقش معنویت ، دین و آموزه های دینی در بهداشت و سلامت روانی نموده اند . بسیاری از روان شناسان بر نفوذ و تأثیر دین در سلامت روان و درمان بیماری های روانی پرداخته و به لزوم حمایت از آن تأکید کرده اند . در بین ایشان ، گروهی معتقدند که انسجام و توحید یافتگی سازمان روانی از سلامت معنوی افراد ناشی می شود . در رأس این اندیشمندان ، روان شناس بزرگی به نام ویلیام جیمز را می توان نام برد که پژوهش هایش بیش تر بالینی بوده است . او درباره ی رسیدن به آرامش می گوید :

وقتی ما رابطه ی محبت بین خود و خداونـدی را که پدید آورنده ی این جهان است ، حفظ کنیم ، ترس ها و خودخواهی های ما از میان رفته ،به جای آن ، یک آرامش و صفای باطنی عجیب برقرار می شود . هرلحظه که می گـذرد ، لحظات و حالی است که به جان نیرو بخشیده و روح را سرشار از نشاط و سعادت می کنـد . به نظر می رسد که همه درها به روی ما باز و راه ها هموارگشته است . ۳ اسلام و سلامت

و ننزل من القرآن ماهو شفاء ورحمه للمومنین ولا یزید الظالمین الا خسارا ( اسراء : ۸۲ )

الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم بذکر الله الا بذکرالله تطمئن القلوب ( رعد : ۲۸ )

یکی از مهم ترین مسائل دین اسلام ، توجه به بهداشت و سلامت جسمانی و روانی است . بعضی از واجبات و محرّمات الهی برای تأمین سلامتی و پیشگیری از ابتلا به امراض روحی و روانی تشریع شده است . سلامتی یا بیماری در مقیاس فرد و اجتماع ، بسیار مهم و قابل توجه است و البته جامعه ای که از دغـدغه های بیماری فردی و اجتماعی ، پاک و مبرّا باشد ، دست نیافتنی است . از این رو بشر پیوسته به دنبال کشف علل و عوامل پیدایش بیماری و راه های پیشگیری از آن بوده و می باشـد . گذشته از انسان های عادی ، برگزیدگان خدا و راویان وحی نیز انسان ها را به رعایت و حفظ بهداشت جسم و جان سفارش نموده و در شناسایی بلایای جسمی و روحی و راه های پیشگیری از آن ها توصیه ها ودستورالعمل هایی را یادآور شده اند .

خداوند در قرآن مجید ، باتأکید بسیار ، تنها راه رستگاری و سعادت انسان را در « تزکیه » و پالایش روح و روان آدمی می داند . ۴

در تعالیم اسلامی ، به بهداشت و سلامت جسم و جان ، بسیار اهمیّت داده شده است . امام علی علیه السلام فرموده است :

سلامتی یکی از نعمت های بزرگ الهی است و مانند هر نعمت دیگری ، تا از دست نرود قدرش شناخته نشود . ۵

این مقاله کوشیده است تا با استفاده از آموزه های نبوی به موضوع بهداشت روانی و راه های پیشگیری و درمان بیماری های روحی و روانی بپردازد . پیامبر اسوه ی جاوید

به حکم عقل سلیم و تصریح قرآن مجیـد ، به عنوان کلام صادق مصدق ، انسان در زنـدگی فردی و اجتماعی خویش برای نیل به سعادت و کمال مطلوب در دنیا و آخرت به راهنما ، هادی و الگو نیازمنـد است . اگر راهنما و الگو گزیده شده ، انسان را به سمت نور و حقیقت رهنمون گردد ، وی به کمال انسانی ارتقا می یابـد ؛ ولی اگر راهنما و الگو ، خود انسان گمراه و منحرفی باشـد ، انسان را نیز به گمراهی و تباهی می کشاند . آیا شایسته نیست که انسان ، پیرو کسانی باشد که خود به حقیقت نایل گشته اند و در قله کمال جای دارنـد ؟ تـا در پرتو پیروی از ایشان ، آدمی نیز به کمال و سعادت و سلامت دنیا و آخرت باریابـد و از گمراهی و تباهی دور ماند . ۶ امام باقر علیه السلام فرموده اند :

در شرق و غرب عالم ، علم سودمنـد برای سعادتمندی انسان و راهنمای واقعی برای بشریت ، جز پیامبر و اهل بیتش علیهم السلام نیست و نخواهید یافت . ۷

پیامبر اعظم صلی الله علیه وآله شخصیتی بی نظیر و الهی است که جهانی از حکمت ، رحمت و عاطفه است . او همان کسی است که در مسیر تأمین سلامت و سعادت بشریت ، خویشتن را به زحمت و مشقت وامی دارد . بی تردید امروز برای بشر تشنه ی آب حیات ، هیچ آبی به گوارایی آب زلال و حیاتبخش عصمت نبوی دلنشین نیست . ۸

درباره ی نقش اسوه و سرمشق در آرامش روانی ، قرآن کریم خطاب به پیامبر فرموده است :

وکلا نقص علیک من انباء الرسل ما نثبت به فؤادک ۹ ؛ ما قصه ی انبیاء پیشین را برای تثبیت قلب تو نقل می کنیم .

بـدیهی است که یاد اولیای الهی ، آرامش بخش جان است . حضرت امام صادق علیه السلام ـ در تفسیر آیه ی ۲۸ سوره ی رعد ـ فرموده اند :

دل ها با یاد محمد صلی الله علیه وآله ، که یاد او همان یاد خداوند است ، آرامش می گیرد . ۱۰

در این ره انبیا چون ساربانند
دلیل و رهنمای کاروانند
وزیشان سید ما گشته سالار
همو اول همو آخر در این کار
مقام دلگشایش جمع جمع است
جمال جان فزایش شمع جمع است
شده او پیش و دل ها جمله در پی
گرفته دست جان ها دامن وی ۱۱

به طور کلی ، الگوی صالح در زندگی ، دارای آثار سودمند و اثربخشی است که بخی از تأثیرات بهداشت روانی آن عبارتند از :

۱. ایجاد انگیزه ، نشاط و امید برای همانندی و همراهی با اسوه ی صالح ؛
۲. جهت بخشیدن به فعالیت ها و برنامه های پراکنده ، در مسیر یکپارچگی و شکوفایی شخصیت ؛
۳. پیشگیری و جلوگیری از گمراهی و انحراف از خط رشد و کمال مطلوب ؛
۴. تسهیل در حرکت تعالی جویانه و رشد مادی و معنوی .

آموزه های نبوی ، گستره ی تمام حیات فردی ، اجتماعی ، دنیوی و اخروی بشر را در بر می گیرد . برای آن که قلمرو بحث در این مجال کوتاه ، محدود و مشخص باشد ، تنها به برخی از آموزه های نبوی که با تأمین سلامت و بهداشت روان انسان در ارتباط است ، پرداخته می شود . خدامحوری

نخستین آموزه ی پیامبران ، سوق دادن انسان ها و جوامع بشری به سوی خدا است . آن ها کوشش می کنند تا بشررا به یکتاپرستی و دلبستگی به خدا دعوت کنند و از وابستگی و تبعیت از غیر خدا بازدارند :

ولقـد بعثنـا فی کل امه رسولا ان اعبـدوا الله واجتنبوا الطاغوت ۱۲ ؛ و در هر امتی رسولی برانگیختم تـا خـدا را بپرستیـد و از طاغوت بپرهیزید .

خـدامحوری تنها در دایره ی عبادات فردی و زنـدگی شخصی محـدود نمی شود ؛ بلکه خـدامحوری اساس تمام کنش ورزی های فردی و جمعی را پوشش می دهـد . خـدامحوری در نظام کنش وری پیامبر اعظم صلی الله علیه وآله از زبان قرآن کریم چنین بیان شده است :

قل ان صلاتی و نسکی و محیای و مماتی لله رب العالمین ۱۳ ؛ بگو به تأکیـد نماز و سایر عبادات من و زنـدگی و مرگ من ، برای خدا ، پروردگار جهانیان است .

با استناد بـدین آیه ، بـدست می آید که کلیه ی کوشش ها و فعالیت های پیامبر اعظم صلی الله علیه وآله در چارچوب خدا محور متحقق می گردد . در روایتی آمـده است که یـک روز شخصی به پیامبر عرض کرد : « یـا رسول الله به چه چیزی از دیگر پیـامبران

پیشی گرفتی ، حال آن که تو آخرین و خاتم آنان برانگیخته شده ای ؟ » پیامبر فرمود : « من نخستین کسی بودم که به پروردگار ایمان آوردم ... » ۱۴

یکی از مفاهیم مهم در بهداشت و سلامت روان ، مفهوم « امنیت روانی » است . اگر فرد امنیت روانی نداشته باشد ، زندگی اش بی معنا و از اسلامت روانی بی نصیب خواهد بود . آنجا که ترس رخنه کند ، امنیت رخت بر بندد ، امنیت روانی یعنی داشتن روح و روانی عاری از هراس . این نعمتی بزرگ است که که در سایه ی آن ، امنیت و آرامش برقرار خواهد ماند . خدا محوری و ایمان به خدای قادر متعال ، انسان را از نگرانی ، اضطراب و دغدغه مصون می دارد و در برابر ناملایمات زندگی ، استوار و آسیب ناپذیر می نماید. از سوی دیگر ، انسان بی ایمان از این پشتوانه مستحکم روحی و روانی محروم است . گویی از فراز آسمان فرو افتاده یا تندبادی او را به مکانی دور پرتاب کرده است .

و من یشرک بالله فکانما خر من السماء فتخطفه الطیر او تهوی به الریح فی مکان سحیق ۱۵ ؛ فقدان ایمان به خدا ، زندگی را از مفاهیم عالی و ارزش های شریف انسانی تهی ساخته و منجر به آشفتگی و اغتشاش در هویت می گردد .

اساساً اضطراب و نگرانی ، ناشی از ترس یا ناتوانی است . آن کس که به خداوند قادر و توانای مطلق ، ایمان دارد ، همواره خود را در پناه تکیه گاه ایمنی می بیند که از هر طرف ضعف و نقصی بع دور و نسبت به انجام هر امری قادر و تواناست ، از این رو دارای نشاط و سروری می گردد . نشاطی که برآمده از روانی امن و آرام است .

انسان ، زمانی به این امنیت و اطمینان نفس می رسد ، که ترنم نام خدا بر لب و یاد او بر قلب و جانش طنین انداخته باشد و آنچنان به خدا دلبستگی پیدا کرده باشد که ذکر او سراسر اندیشه ، عاطفه و رفتارش را فرا گرفته و جانش را زنده و آباد ساخته باشد . ( و بذکرک معموره ) ۱۶ در این صورت است که به اصطلاح روان شناسان فرد احساس دلبستگی ایمن نسبت به وجودی دارد که هم قادر است و هم همیشه حاضر و در همه حال پاسخگوی نیازها می باشد . در این حال است که همه ی بیم ها از میان می روند و جای خود را به امید می دهند . همه ی دغدغه ها و خاطر پریشی ها به طمأنینه بدل می گردند و دارای معنا و مفهوم می شوند . ۱۷ در مقابل ، بی خدایی و بی ایمانی زندگی را آشفته و پر از سختی و تنگنا می سازد . ( و من اعرض عن ذکری فان له معیشه ضنکا ) ۱۸ دوری از خدا زندگی را تنگ و سخت می گرداند .

خوشبختانه توجه به نقش ایمان و خداگرایی در بهداشت روانی ، از اصولی است که در مکاتب روان شناسی معاصر ، بسیار بدان پرداخته می شود . ویلیام جیمز ، کارل یونگ ، هنری لینک و بسیاری دیگر از روان شناسان بزرگ معاصر درباره ی تأثیرات ایمان به خدا بر بهداشت روانی ، بحث و تحقیق کرده اند . ۱۹

به طور کلی برخی از آثار ایمان ، بر بهداشت روان از این قرا ر است :

الف . خدا باوری به انسان احساس خود ارزشمندی و هویت می بخشد ؛

ب . خدا باوری انسان را از رهایی و بیهودگی می رهاند ؛

ج . خداباوری انسان را از تزلزل فکی و عملی مصون ساخته ، موجب استواری و ثبات قدم می شود ؛

د . خداباوری نیاز به کمال جویی انسان را پاسخ می گوید ؛

هـ . خداباوری پاسخگوی نیازهای حقیقی انسان است؛

و . خداباوری به زندگی انسان معنا می بخشد ؛

ز . خداشناسی گامی است به سوی خود شناسی ، و خود شناسی و خودیابی تأثیر مستقیم بر سلامت روان دارد . ۲۰ شکرگذاری و سلامت روان

« شکر » در لغت به یاد آوری و تصور نعمت و اظهار آن گفته شده که نقطه مقابل آن ، « کفر » یعنی فراموشی نعمت و پوشیده داشتن آن است . ۲۱ منظور از « سپاس و ثنا » چیزی است که مقابل شکایت و گله است . شکر یعنی اظهار نعمت منعم به واسطه ی اعتراف دل و زبان . ۲۲

داشتن روحیه ی شکرگذاری از نشانه های سلامت روح و روان آدمی است ؛ علت این مطلب را در سه نکته می توان بیان کرد :

۱. درساحت شناختی به درجه ای از رشد و سلامت رسیده که نعمت را شناخته ، قدرت تمیز بین نعمت و نقمت را پیدا کرده و نیز تشخیص داده که چه کسی این نعمت را به او عطا نموده است . شناخت موارد یادشده جز در سایه ی سلامت عقل و نفس میسر نمی شود و این رشد شناختی و سلامت نفسانی در ساحت بینش و اندیشه ، او را بر انگیخته است که از صاحب نعمت تشکر و قدردانی نماید .

روایت شده است که پیامبر صلی الله علیه وآله ، شب ها برای عبادت خدا برمی خواست و پاهای مبارکش متورم گردیده بود . به حضورش عرض شد : « آیا تو این کار را انجام می دهی ، حال آنکه خداوند لغزش های گذشته و آینده ات را بخشوده است ؟ » پس پیامبر صلی الله علیه وآله فرمودند : « آیا بنده ای سپاسگزار نباشم ؟ » ۲۳

همچنین پیامبر فرموده اند : « خداوند در شکر را بر کسی نگشوده ، که درِ افزایش نعمت را بر او بسته باشد . » ۲۴

۲. از طرفی ، داشتن روحیه ی شکرگذاری نشان دهنده ی سلامت در ساحت احساس و عواطف فرد نیز هست ؛ زیرا احساس تشکر از صاحب نعمت در او پدیدار شده و این نشان دهنده ی آن است که به آسیب های روحی و روانی همچون غرور ،بخل ، کینه و حسادت مبتلا نیست ؛ روح و روان او مکدر و مخدوش نگشته و این خود درجه ای از سلامت روان است .

۳. در حوزه ی رفتاری و کنش ورزی بیرونی نیز ابراز تشکر و قدردانی به زبان و رفتار ظاهری نشان از سلامت روح ور وان دارد ؛ زیرا شکر زبانی و قدردانی رفتاری فرد ، مبین آن است که فرد شاکر در حوزه ی شناخت و عواطف از سلامت برخوردار بوده سات . چه بسا افراد که نعمت و ارزش برخورداری از آن را شناختند و در قلب خویش نسبت به صاحب آن احساس رضایت نمودند ، اما از ابراز این محبت و ابراز رضایت به صورت عمل و رفتار ناتوان هستند . این ناتوانی ، نشانگر بیماری و عدم سلامت فرد در حوزه رفتاری ، و چه بسا حاکی از بیماری در دو ساحت وجودی پیشین نیز باشد . از این رو ، ابراز رضایت و شکر زبانی و رفتاری ، نشانه ی سلامت روانی شخص به شمار می آید . البته باید توجه داشت که سلامت رفتار ظاهری در صورتی نشان از سلامت درونی فرد است که قصد فریب و نیرنگ نداشته باشد و ظاهر از باطن حکایت نماید ؛ نه خدای ناکرده مانند عمل ریاکارانه و منافقانه ، سلامت ظاهری نشانه ی بیماری درونی باشد . ۲۵

بنابر آنچه گذشت ، انسان شاکر ، هم در بعد اندیشه و فکر داری سلامت است و هم در ساحت عواطف و رفتار بهنجار و رشد یافته عمل می کند . توکل و بهداشت روان

« توکل » از آموزه هایی است که تأثیر شگرفی بر سلامت روان انسان دارد . توکل به انسان جرأت اقدام و عمل می دهد و بازدارنده های رفتاری را از میان بر می دارد . قرآن خطاب به پیامبر می فرماید :

آن گاه که عزم کردی و تصمیم گرفتی ، به خدا توکل کن و کار خود را دنبال نما . ۲۶

توکل ، اولاً ـ مستلزم حرکت و تلاش انسان است و ثانیاً چون بر خدا اعتمادمی کنیم کار را با اطمینان بیش تری انجام می دهیم . توکل یعنی انسان همیشه به آن چه منطبق با حق است ، عمل کند ، و در این راه به خدا اعتماد بورزد ، که خداوند پشتیبان کسانی است که حامی و پشتیبان حق باشند . ۲۷

همچنان که اشاره شد توکل دستورالعمل قرآنی زندگی نبوی است . این آموزه ی مهم در سیره و سنت پیامبر صلی الله علیه وآله در نهایت درجه و کامل ترین وجه آن وجود داشت و سرلوحه ی برنامه های ایشان ایمان به خدا و توکل بر او قرار داشت . اساساً یکی از علایم ایمان به خدا توکل بر اوست . انسان اگر معتقد است که مجموعه ی جهان هستی زیر سیطره ی حکومت و ربوبیت خدا قرار دارد و تنها معبود شایسته ی پرستش اوست ، هرگز به خود اجازه نمی دهد به دنبال دیگری برود و از غیر استمداد جوید ؛ بلکه همواره به خداوند اعتماد کرده ، فقط از او درخواست کمک می کند . ۲۸

در قلمرو بهداشت روانی یکی از عوامل اضطراب و نگرانی انسان ، کارهای مهم و سرنوشت ساز هستند . هنگامی که شخص می خواهد می خواهد به کار ویژه ای که در زندگی اش جایگاه مهمی دارد ، اقدام نماید ، چون انجام آن دارای ثمرات مثبت است و از سوی دیگر ، انجام ندادنش ضرر قابل توجهی دارد ، در انجام آن دچار شک و تردید و گرفتار دلهره و اضطراب می گردد در نتیجه تنیدگی زیادی بر روح و روان او عارض می شود . در این مواقع به دنبال یک تکیه گاه مورد اعتماد است تا او را در انجام آن کار ، یار و پشتیبان باشد . با گزینش پشتیبانی مطمئن به عنوان تکیه گاه ، قلبش آرام می شود . نیرویی دوچندان پیدا می کند و از نگرانی خلاص می شود . آثار عینی توکل در بهداشت روان

به طور کلی ، توکل بر خدای قادر عالم حکیم ، سبب می شود فرد بر توانایی ها و استعدادهای خدادادی خویش اعتماد نماید . همچنین در موفقیت ها و پیروزی ها گرفتار غرور و خودپسندی نمی شود و در مشکلات گرفتار درماندگی و دچار اختلال عملکردی نمی گردد . احساس پایداری و مقاومت می کند و این خود بهترین وسیله ی تأمین سلامت روانی فرد است . دیگر آثار توکل بر بهداشت روان به اختصار عبارت است از :

الف. برآورده شدن احساس نیاز محبت در بالاترین سطح ( متوکّل محبوب خداست . ) ۲۹

ب. تأمین احساس دلبستگی به عنوان نیاز نخستین . ۳۰

ج. یافتن احساس انگیزه ی مثبت و نشاط نسبت به توانایی انجام کار و احساس اعتماد به نفس بالا .

د. رهایی از اضطراب و ترس ، با دریافت این مطلب که دیگران نمی توانند ضرری به او بزنند .

هـ . رهایی از وابستگی ذلیلانه با دریافت این مطلب که دیگران سودی به حال او ندارند .

و. ایجاد امید به لطف و عنایت الهی .

ز. رهایی از تعارض های درونی و روانی با نجات یافتن از وسوسه ی شک و تردید .

ح. یافتن احساس استقلال ، با بی نیازی از غیر خدا .

ط. افزایش ارتباط با خداوند به عنوان حمایت گری توانا .

ی. رسیدن به عزت نفس و احساس ایمنی . توبه و بهداشت روانی

« توبه » در لغت ، به معنای رجوع است . ۳۱ وقتی بنده به مولای خود بر می گرد ، می گویند توبه کرده است . خداوند در قرآن کریم به همه ی مؤمنان دستور توبه می دهد . ۳۲ رسول مکرّم اسلام فرموده اند : « خودتان را با استغفار و توبه معطّر کنید تا بوی بد گناه شما را رسوا نکند » ۳۳ . در جای دیگر فرموده اند : « من در هر روز هفتاد بار استغفار می کنم تا مبادا این ابرها فضای دل را بگیرند .» ۳۴البته استغفار برای انسان کامل در حقیقت ، دفع است نه رفع . امام صادق علیه السلام فرموده اند : هرکس زیاد استغفار نماید ، خداوند او را از هر غمی رها و از هر تنگی ای خارج می سازد ، و او را از جایی که گمان نمی برد روزی می بخشد . » ۳۵ بازگشت انسان تائب به سوی خداوند ، موجب تخلیه ی روان از فشار احساس گناه گردید ، حالت طهارت و فطرت پاکی به او برمی گردد . با آمرزش معاصی و گناهان و آلودگی های درونی در پرتو توبه ، آدمی آرامش و آسایش روحی پیدا می کند . در فرایند توبه و بازگشت ، فرد احساس گناه خود را سرکوب نکرده در ناخودآگاه آن را بایگانی نمی سازد ، تا پرحجم بار و انرژی منفی روح بیفزاید . بلکه در فضایی عاشقانه در محضر خدای رفیق شفیق اعتراف می کند و از او آمرزش می طلبد . خداوند نیز وی را مشمول لطف و رحمت بی منتهایش قرار می دهد ، ۳۶ و با مهر و رأفت از او استقبال می نماید .

برخی از آثار عینی توبه در بهداشت روان عبارتند از :

۱. توبه روح و روان آدمی را شست و شو و تطهیر می کند ؛

۲. توبه احساس منفی گناه را کاملاً می زداید ؛

۳. توبه باعث محبوبیت انسان در نزد خدا می گردد ؛

۴. توبه انسان را به کار و تلاش سازنده و مثبت بر می انگیزد ؛

۵. توبه از عوارض منفی جانبی آسیب های روحی و روانی جلوگیری می نماید . نیایش و بهداشت روان

پیامبر اعظم اسلام صلی الله علیه وآله هنگام برخورد با سختی ها ، برای کسب آرامش به نماز پناه می برد . ۳۷

اساساً نیایش و گفت و گو با خداوند مهربان باعث ، آرامش اعصاب و تخلیه ی روان از بار انرژی های منفی می شود .

الکسیس کارل می گوید :

نیایش در روح و جسم تأثیر دارد ، نیایش موجب صفای دل ، متانت رفتار ، انبساط خاطر ، نشاط و شادی پایدار و رضایت خاطر می گردد .

خداوند متعال در قرآن مجید با مهرآمیز ترین سخنان ، آدمیان را به نیایش دعوت نموده است :

و إذا سألک عبادی عنی فإنی قرب اجیب دعوه الداع إذا دعان فلیستجیبوا لی ولیؤمنوا بی لعلهم یرشدون ۳۸ ؛ آن گاه که بنده ای درخواست نماید از من ، پس من نزدیک هستم ، اجابت می نمایم درخواست اورا ؛ بنابر این دعوت مرا پذیرا ؛ باشید و ایمان بیاورید تا به رشد حقیقی بار یابید .

حضرت امام صادق علیه السلام فرموده اند :

چه مانعی دارد که چون بر یکی از شما غم و اندوهی عارض گردید ، وضو بگیرد و به مسجد رود ، دو رکعت نماز بخواند و برای رفع اندوه خود ، خدا را بخواند . مگر نشنیده اید که خداوند فرموده است : « از صبر و نماز یاری بجویید . » ۳۹

نیایش و گفت و گو با خداوند مصادیق متعدد دارد که از جمله آن ها ، انس با قرآن و دعا است . انس با قرآن و بهداشت روان

پیامبر می فرمایند :

هرکس قرآن را شعار و میزان خود سازد ؛ خدا او را سعادتمند گرداند ؛ و هرکه قرآن را پیشوای خود گرداند و به آن اقتدا نماید و او را پناه گاه خویش قرار دهد ، خداوند او را در بهشت پر نعمت و خوشی دلنشین و پایدار پناه می دهد . ۴۰

حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرموده اند :

برای رسول خدا ، هیچ چیز مانع تلاوت کردن قرآن نبود . ۴۱

بی گمان انس با قرآن ، باعث تأثیر شگرف در نفس آدمی می گردد . در قرآن ، نیروی معنوی عظیمی وجود دارد که موجب آرامش روان و بیداری وجدان ، و صیقل روح انسان می شود . تلاوت قرآن سطح ادراک و تفکر را ارتقا بخشیده ، باعث بصیرت می گردد ۴۲ . در هر عصری انسان هایی متخلّق به آداب والای انسانی و رفتار متعالی در پرتو انس با قرآن کریم پرورش یافته اند که می توان در میان آن ها به افراد و بزرگان زیر اشاره کرد :

سلمان ، مقداد ، ابوذر ، عمّار ، اویس قرنی در عصر نزول قرآن و امام خمینی ابرمرد یگانه ی دوران و یاران آن مرد بزرگ که همگی پرورش یافتگان مکتب انسان ساز قرآن بوده اند . انس با قرآن ، چنان آرامشی به ارمغان می آورد که هیچ آرام بخشی از عهده ی آن برنمی آید . این بیان شگفت انگیز ، و سخن دل انگیز امام خمینی ، به عنوان پرورش یافته ی مکتب قرآن است که فرموده است :

والله ! من هرگز در عمرم نترسیدم .

بی گمان این استواری و احساس ایمنی ، جز در پرتو انس با قرآن ، میسر نمی شود . گرچه این مطلب به لحاظ نظری روشن و بی نیاز از استدلال است ؛ لکن خوشبختانه برای نشان دادن نقش قرآن در سلامت و بهداشت روان ، تحقیقات میدانی نیز انجام گرفته است که همگی بیانگر رابطه ی معنادار و تأثیر مثبت آن بوده است . ۴۳ دعا و بهداشت روان

دعا از تعالیم و آموزه های اساسی اسلام است . دعا راه ارتباط مستقیم با خداوند است . در قرآن دعا کردن توصیه شده است و در سنت نبوی نیز بسیار مورد تأکید و سفارش قرار گرفته است . ۴۴

دعا رابطه ی بین انسان و خدا را تقویت کرده ، احساس تنهایی را برطرف می نماید . ارتباط با خدای بی نیاز ، موجب احساس عزت و لذت انسان می گردد که در ناملایمات زندگی ، تکیه گاهی مطمئن به حساب می آید . ۴۵ هیچ کس نیست که در زندگی مشکل و گرفتاری نداشته باشد . همه ی ما در معرض انواع آسیب ها قرار داریم . در این میان تنها راه کار دعا می تواند آرام بخش و تسکین دهنده باشد .

امام صادق علیه السلام فرموده اند :

دعا کن که شفای همه ی دردها در دعاست . ۴۶

برخی دیگر از آثار روان شناختی و بهداشت روانی دعا عبارت است از :

تخلیه هیجانی در محضر خداوند ؛

احساس حمایت در برابر مشکلات و مصائب زندگی ؛

ایجاد امید و انرژی مثبت برای کوشش هدفمند ؛ یافتن نشاط و سرور درونی

ارتباطات سالم و بهداشت روان

تأکید قرآن به اظهار محبت مسلمانان به یکدیگر و داشتن روابط گرم و برادرانه ، از یک سو موجب رشد عاطفه ی نوع دوستی در نفس و ترغیب انسان ها به ایثار و رعایت منافع مردم و به طور کلی جامعه می گردد . از سوی دیگر ، اسباب تضعیف حالت های منفی نفرت و کینه و انگیزه های ظلم و تجاوز و خودخواهی را فراهم می آورد . علت اصلی برخی از آسیب های روانی ، بدگمانی ، حسد ، کینه توزی و ناامیدی است که با برقراری روابط بین شخصی محبت آمیز از بین رفته و روح و جان آدمی از آسیب روانی فاصله می گیرد .

پیامبر صلی الله علیه وآله فرموده اند :

سوگند به ذاتی که جانم در دست ( قدرت ) اوست ، به بهشت درنمی آیید مگر آن که ایمان آورید ؛ و ایمان نمی آورید مگر آن که همدیگر را دوست بدارید . آیا شمایان را بر چیزی رهنمون شوم که چون آن را انجام دهید ، همدیگر را دوست بدارید ؟ ( آن این است که ) سلام را در میان خویش آشکار سازید . ۴۷

انسان موجودی اجتماعی است و ایجاد ارتباط با دیگران نقش به سزایی در زندگی فردی و اجتماعی او دارد . موفقیت انسان در دوست یابی ، همسرداری ، پرورش فرزندان سالم و موفقیت های شغلی و امثال آن ، به الگوی رفتار ارتباطی و مهارت برقراری ارتباط او با دیگران بستگی دارد . بنابر این از یک سو زندگی منزوی برای انسان بسیار مشکل و از سوی دیگر ، ایجاد رابطه با افراد ، کاری بس دشوار و گاه برای برخی اشخاص غیر ممکن است . برقراری ارتباط اثر بخش با دیگران یک هنر است و شما می توانید هنرمند صحنه ی زندگی خود باشید .

بسیاری از روان شناسان نیز به اهمیت روابط انسانی به منظور تأمین بهداشت روانی توجه کرده اند ، آلفرد آدلر معتقد است : « بیماران روانی هرچه در درون جامعه قرار بگیرند و در شبکه ی ارتباطی بهتری باشند زودتر درمان می شوند . » ۴۸ آلپورت نیز می گوید : « رابطه ، مهم ترین نقش را در زندگی انسان دارد ؛ و توانایی در برقراری روابط محبت آمیز از نشانه های شخصیت سالم است . » ۴۹ مزلو ، روان شناس بزرگ انسان گرا ، یکی از نشانه های افراد نا ایمن را چنین بیان می کند : « احساس طرد شدن مورد عشق و علاقه ی دیگران نبودن و این که دیگران به سردی و بدون محبت با آنان رفتار می کنند . » ۵۰

در تعالیم اسلامی بر جنبه های گوناگون روابط اجتماعی تأکید شده است و برای حفظ این روابط توصیه شده است . حتی افرادی که در این زمینه کوتاهی کنند ، فاقد ایمان و اعتقاد واقعی به شمار آمده اند . ۵۱

اولین گام ارتباط بین شخصی با « سلام » شروع می شود ، در آموزه های نبوی به سلام ، بسیار اهمیت داده شده و به مؤمنان سفارش شده است که به یکدیگر سلام کنند . پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله به همه ، اعم از کوچک و بزرگ سلام می گفت . سلام با سلامتی هم خانواده است و مفهومش این است که هیچ خطر و تهدیدی از سوی سلام کننده متوجه مخاطب او نیست . سفارش اسلام به سلام ، مانند دیگر آموزه های اسلامی ، منطبق با فطرت انسان است . در اولین برخورد دوفرد ، مطلوب ترین نوع برقراری ارتباط ، دادن امنیت و آرامش به طرف مقابل و مخاطب است ؛ تا مطمئن شود که از طرف مقابل ، ضرری متوجه او نیست . سلام که یک تحیت و تعارف رسمی اسلامی است ، به معنای دعا و درخواست امنیت و سلامتی مخاطب است . قرآن می فرماید :

در قیامت به مؤمنان گفته می شود :

با سلامتی و در حال امنیت وارد بهشت شوید . ۵۲

برخی آثار عینی بهداشت روانی روابط سالم با دیگران عبارت است از :

ـ تأمین احساس امنیت و آرامش ؛

ـ تأمین نیاز محبت ورزیدن و مورد محبت قرار گرفتن ؛

ـ ایجاد احساس نشاط و خود ارزشمندی ؛

ـ تقویت پایگاه اجتماعی فرد و ایجاد اعتماد به نفس ؛

تبادل و انتقال انرژی روانی مثبت .

اهتمام به امر مسلمین یکی دیگر از مصادیق روابط مهرورزانه در اجتماع اسلامی به شمار می رود . پیامبر اسلام صلی الله علیه وآله فرموده اند :

آن کس که صبح کند در حالی که به امر مسلمین اهتمام ندارد ، مسلمان نیست . ۵۳

آن که صدای درخواست کمک مسلمانی را بشنود ، لکن پاسخ نگوید ، مسلمان نیست . ۵۴

در جامعه ؛ افراد دارای مسائل و نیازهای مختلفی هستند ؛ از نیازهای اولیه گرفته تا نیازهای پیشرفته نظیر نیاز به خود شکوفایی و تعالی معنوی . بی تردید محرومیت در مقابل ارضای صحیح سلسله نیازها ، می تواند سبب بروز ناهنجاری و در نتیجه بروز اختلال گردد . در حالی که با اهتمام ورزیدن به امور دیگران در جامعه ، احتمال وقوع نابهنجاری ها و اعمال کج روانه ی اجتماعی ، کاهش یافته ، و برخی در زیر فشار محرومیت ، احساس اضطراب و رنج نداشته ، جامعه دارای همبستگی و صمیمیت می شود . در نتیجه احساس آرامش و امنیت روانی و اجتماعی ارتقا پیدا می کند . نکته ی پایانی نه پایان سخن

آن چه در این مجال مختصر گفته آمد ، تنها قطره ای بود از اقیانوس بی کران ؛ از بابِ « آب دریا را اگر نتوان کشید ، هم به قدر تشنگی باید چشید . » امید است پژوهشگران با نگاهی وحیانی به انسان و مفاهیم مرتبط با آن ، از فضای محدود بشری و تجربیِ صرف فراتر رفته زوایای ناگشوده اندیشه و دانش رانشان بدهند ، تا شاهد تحولات مثبت و اثربخش باشیم . در همین چارچوب ، پیشنهاد می گردد تا موضوع بهداشت روانی در قلمرو تعالیم اسلامی مورد مطالعه و تحقیق علمی قرار گیرد ؛ تا هم فضای علم روان شناسی نورانیت بیشتری بگیرد و هم نتایج جامعه تری به دست آید .

توصیف و تحلیل روان شناختی پاره ای از آموزه های نبوی با نگاه بهداشت روانی ، موضوع اصلی این مقاله بود که با تمام کاستی ها صورت تحقق یافت . در پایان از خدای محمّد صلی الله علیه وآله می خواهیم تا توفیق ره پویی و الگو پذیری از سیره و سنت نبوی را نصیب ما گرداند و در تمام مراحل زندگی دستگیرمان باشد . پی نوشت:

۱. تجارب کلینکی و درمانگری مؤلف ، در ضمن برای آگاهی بیش تر با رویکرد های مفهومی و تاریخی در بهداشت روانی ر.ک: مربیان ش ۱۹ ، مقاله ی : باورهای دینی و تأثیر آن بر بهداشت روانی ص ۱۱۰ ، اثر نگارنده .

۲. ر.ک: مجموعه مقالات نقش دین در بهداشت روان . ۱۳۸۳ .

۳. یداله کوثری ، مربیان ( ش ۱۹ ) ( نقش باورهای دینی در بهداشت روانی ) ، ص ۱۱۱ .

۴. قد افلح من زکاها ، وقدخاب من دساها ( شمس ) ، آیه ی ۹ ـ ۱۰ .

۵. کلینی ، اصول کافی ، ج ۸ ، ص ۱۵۲ ، ح ۱۳۶ ، محمد ری شهری ، میزان الحکمه ، ج ۵ ، ص ۲۸۰ .

۶. یونس ( ۱۰ )آیه ۳۵.

۷. محمدباقر مجلسی ، بحارالانوار ، ج ۲ ، ص ۹۲ ؛ محمد ری شهری ، میزان الحکمه ، ج۳ ، ص ۲۱۰۸ .

۸. انفال ( ۸ ) ، آیه ۲۴ ـ ۲۵ .

۹. هود ( ۱۱ ) ، آیه ۱۲۰ .

۱۰. دائره المعارف قرآن کریم ، ج۳ ، ذیل « آرامش روان » ۱۳۸۵ .

۱۱. شیخ محمود شبستری ، گلشن راز ، ص ۱۲ .

۱۲. نحل ، آیه ۳۶.

۱۳. انعام ( ۶ ) ، آیه ۱۶۲ .

۱۴. بهاء الدین خرمشاهی و مسعود انصاری ، پیام پیامبر ، ص ۳۵۶ ، انتشارات جام ، ۱۳۷۶ .

۱۵. حج ( ۲۲ ) آیه ۳۱.

۱۶. شیخ عباس قمی ، مفاتیح الجنان ، فرازی از دعای کمیل .

۱۷. همان ، مناجات الذاکرین ، امروزه معنا درمانی یکی از نحله های روان درمانگری در علم روان شناسی به شمار می رود .

۱۸. طه ( ۲۰ ) ، آیه ۱۲۴ .

۱۹. محمدعثمان نجاتی ، قرآن و روان شناسی ، ص ۳۳۵ .

۲۰. سلیمان قاسمی ، بهداشت روانی در آموزه های دینی ، پایان امه کارشناسی ارشد روان شناسی ، مؤسسه امام خمینی ، ۱۳۸۲ .

۲۱. راغب اصفهانی ، مفردات راغب ، ج۲ ، ص ۴۸۷ .

۲۲. علی اکبر دهخدا ، لغت نامه ی دهخدا ، ج۹ ، واژه های « شکر و شکرگزاری »

۲۳. پیام پیامبر ، ص ۵۵۴ .

۲۴. همان .

۲۵. قالوا انما نحن مصلحون ، الا انهم هم المفسدون ولکن لا یشعرون : بقره ( ۲ ) ، ۱۱ ـ ۱۲ .

۲۶. آل عمران ( ۳ ) ، آیه ی ۱۶۹ .

۲۷. مرتضی مطهری ، مجموعه آثار ، ج ۳ ، ص ۱۲۴ .

۲۸. محمدتقی مصباح ، راهیان کوی دوست ، ص ۲۵ . حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرموده اند : « در شب معراج پیامبر صلی الله علیه وآله از خدا سؤال کردند : پروردگار کدامین عمل برترین است ؟ خداوند فرمود : نزد من عملی برتر از توکل و رضایت بر آن چه داده ام ، نیست ( محمدباقر مجلسی ، بحار ، ج ۷۷ ، ص ۲۱ ) .

۲۹. آل عمران ، ( ۳ ) ، آیه ۱۵۹ .

۳۰. طلاق ( ۶۵ )، آیه ۳ ؛ نیز ر. ک : یدالله کوثری ، دلبستگی ، نیاز نخستین نشریه ی حدیث زندگی ، ش ۱۱ .

۳۱. ابن منظور ، لسان العرب ، ج ۴ ، ص ۲۳ .

۳۲. نور ( ۲۴ ) ، آیه ۳۱ .

۳۳. تعطروا بالاستغفار لاتفضحنکم روائح الذنوب ( محمدباقر مجلسی ، بحارالانوار ، ج۷ ، ص ۲۷۸ ) .

۳۴. محمدباقر مجلسی ، بحارالانوار ، ج ۲۵ ، ص ۲۰۴ .

۳۵. محمد ری شهری ، میزان الحکمه ، ج۷ ، ص ۲۵۲ .

۳۶. زمر (۳۹ ) ، آیه ۵۳ .

۳۷. محمدباقر مجلسی ، بحارالانوار ، ج ۸۰ ، ص ۱۱۶ .

۳۸. بقره ( ۲ ) آیه ۱۸۶ .

۳۹. طبرسی ، مجمع البیان ، ج ۱ ، ص ۱۰۰ .

۴۰. محمد ری شهری میزان الحکمه ، ج ۴ ، ص ۲۲۷ ، رسول جعفریان ، سیده رسول خدا صلی الله علیه وآله ، ص ۳۳۱ .

۴۱. طباطبایی سیدمحمدحسین ، السنن النبی ، ص ۳۰۸ .

۴۲. محمدعثمان نجاتی قرآن و روان شناسی ، ص ۱۲۲ .

۴۳. به نقل از : مسعود جان بزرگی ، بررسی اثر بخشی روان درمانگری کوتاه مدت ، پایان نامه دکتری روان شناسی ۱۳۷۸ ، تهران ، تربیت مدرس ، بحث آموزه های دینی و تأثیر و نقش مثبت آن در سلامت روانی افراد نسبت به افرادی که اعتقاد و باور درونی به آن نداشته اند ؛ همچنین ر.ک : مجموعه مقالات ، نقش در سلامت روان ؛ ۱۳۷۸ . ۴۴. غافر ( ۴۰ ) آیه ۶۰ .

۴۵. بقره ( ۲ ) آیه ۴۵ و ۱۵۳ ؛ اعراف ( ۷ ) آیه ۱۲۸ .

۴۶. محمد ری شهری ، میزان الحکمه ، ج ۳ ، ص ۲۸۴ .

۴۷. بهاءالدین خرمشاهی و مسعود انصاری ، پیام پیامبر صلی الله علیه وآله ص ۴۸۹ .

۴۸. سلیمان قاسمی و مهدی صفورایی ، سلامت روان در پرتو آموزه های دینی ، معرفت ، شماره ۹۷ ، ص ۲۰ .

۴۹. باقر ثنایی ، نقش رابطه و سلامت و بهداشت روان ، ۱۳۷۰ ، ص ۶۹ .

۵۰. سلمان قاسمی ، پیشین ، ص ۲۱ .

۵۱. محمدبن یعقوب کلینی ، اصول کافی ، ج ۳ ، ص ۲۳۸ .

۵۲. ادخلوها بسلام آمنین : حجرات ( ۴۹ ) آیه ۴۶ .

۵۳. کلینی ، اصول کافی ، ج ۳ ، ص ۲۳۸ .

۵۴. همان .

## زندگی در برج ها، روح را می خراشد

نویسنده:عبدالحمید گل افشان

می گویند: در صورتی که شرایط زیست مطلوب در بلندمرتبه سازی رعایت نشود، سکونت در چنین سازه های بلندی تأثیرات نامطلوب روانی بر افراد خواهد داشت.

از نگاه بسیاری از کارشناسان مسائل شهری و سازه، چاره جمعیت زیاد و رویکرد روزافزون شهرنشینی، تنها ساخت سازه هایی با سبک های نوین و بنا کردن برج های بلند در دل شهرهاست، اما آیا در طرح «توسعه عمودی» شهرها جایی برای پاسخگویی به روح و روان افراد و اقناع انسان ها از دارا بودن یک مسکن ایده آل وجود دارد؟

برخی روانشناسان می گویند: در صورتی که ساختمان های مرتفع نیازهای روحی افراد را اقناع نسازند، ساکنین چنین مجموعه هایی در خطر ابتلا به بیماری روحی(افسردگی) قرار دارند.

یک روانشناس در تعریف از یک مسکن مناسب از دو ویژگی ارتباط افقی و عمودی نام برده و می گوید: مسکن یکی از نیازهای اساسی و اولیه انسان است که حافظ کیان خانواده و روابط بین اعضای آن است «ارتباط افقی» و در عین حال محیط مسکونی، روابط همسایگی و ارتباط بین خانواده ها «ارتباط عمودی» را دربرمی گیرد.

وی می افزاید: کارکرد اصلی مسکن علاوه بر نقش آن، به عنوان یک سرپناه، فراهم آوردن شرایط مطلوب زیست، برای خانواده و سازماندهی یک زندگی خانوادگی خوب در واحد مسکونی و همسایگی است. بنابراین یکی از مهمترین پیامدهای مسکن، تأثیری است که بر ثبات و همبستگی خانواده دارد.

به گفته این روانشناس فضای مسکونی مناسب شرایط لازم را برای رشد فردی هریک از افراد خانواده فراهم آورده، به عبارت دیگر تک تک اعضای خانواده با درک احساس امنیت کامل قادر خواهند بود برحسب نیازهای روحی و روانی و علائق خود فضای مناسب و حریم لازم را برای انجام فعالیت ها و کسب آسایش روانی بیابند.

وی تأکید می کند: محیط مسکونی مناسب، برآورنده نیازهای مختلف روانی، اجتماعی و زیستی است. نیازهایی مانند محافظت، داشتن ثبات و استقلال، احساس و پیوستگی با طبیعت، تمایل به ابراز وجود، نیاز به زیبایی و هماهنگی اشکال و رنگ ها، بهره مندی از مناظر و چشم اندازهای دلپذیر.

براین اساس، مهمترین مسئله یک محیط مسکونی، ایجاد زمینه مناسب برای انطباق فرد با اجتماع و اطراف وی و آماده سازی برای ورود وی به عرصه جامعه است. روانشناسان می گویند: نیازهای افراد در سنین مختلف فرق می کند و محیط مسکونی مناسب، پاسخگوی نیازهای سنین مختلف خواهد بود. از سوی دیگر مسکن نامناسب بر شرایط روحی ساکنین خود تأثیری نامطلوب گذاشته و سبب افسردگی، اضطراب و بروز انواع ناراحتی های روانی و هیجانات عصبی می شود.

روانشناسان در پاسخ به این سؤال که افسردگی چیست؟ می گویند: خصوصیت نخست و عمده «افسردگی» تغییر خلق است و شامل یک احساس غمگینی است که از یک نومیدی خفیف تا احساس یأس شدید ممکن است نوسان داشته باشد. همراه این تغییر خلق، تغییرات مشخصی در رفتار، نگرش، تفکر، کارآیی و اعمال بیولوژیک فرد ایجاد می شود.

به گفته آنان دو مشخصه اساسی افسردگی، «غمگینی و ناامیدی» است. این بیماری روحی با علائمی مانند از دست دادن اشتها، بی خوابی، کاهش وزن، خستگی، احساس کم ارزشی یا بی حرمتی و مشکلات تمرکز ذهنی یا مشکلاتی از این قبیل همراه است.

می گویند در حالت های شدید این بیماری مواردی مانند کاهش عزت نفس، از دست دادن علائق، عدم اشتیاق به کار و فعالیت های تفریحی و در بعضی موارد حتی افکار خودکشی نیز در فرد وجود دارد.مستقل نبودن در ساختمان های بلند را می توان از مهمترین معایب آن دانست. در این تحقیق ذکر شده که هر انسانی خواهان استقلال و زیرنظر نبودن است و از کنترل شدن توسط افراد دیگر، محدود شدن به برخی از کارها که لازمه آپارتمان نشینی است گریزان می باشد. شلوغ بودن مجتمع و به خصوص برای ساختمان هایی که تعداد واحد زیادی در هر طبقه وجود دارد، برای برخی از افراد ناراحت کننده است. براساس تحقیقات انجام شده این عامل گاهی به علت وجود دیوارهای نازک واحدهای نزدیک به هم و زیربنای کم واحدها مسئله ساز می شود. در آپارتمان ها

و ساختمان های بلند حریم خانه به درستی مشخص نیست و صدا به آسانی منتقل می شود. اینگونه خانه ها هیچگونه حریمی ندارند و با بازشدن در تا انتهای خانه دیده می شود.

برخی از روانشناسان نیز می گوید: در خانه های قدیمی و یا با معماری سنتی حیاط خصوصی خانه، محل مناسبی برای پرورش گل و گیاهان و یا نگهداری حیوانات خانگی و استفاده از نور مستقیم آفتاب می باشد که در زندگی آپارتمانی حذف شده است. امری که فرصت زندگی با طبیعت را که در پرورش روح فرد تأثیر بسیاری دارد، از وی دریغ می کند.

زندگی در برج ها، روح را می خراشد

نویسنده:عبدالحمید گل افشان می گویند: در صورتی که شرایط زیست مطلوب در بلندمرتبه سازی رعایت نشود، سکونت در چنین سازه های بلندی تأثیرات نامطلوب روانی بر افراد خواهد داشت.

از نگاه بسیاری از کارشناسان مسائل شهری و سازه، چاره جمعیت زیاد و رویکرد روزافزون شهرنشینی، تنها ساخت سازه هایی با سبک های نوین و بنا کردن برج های بلند در دل شهرهاست، اما آیا در طرح «توسعه عمودی» شهرها جایی برای پاسخگویی به روح و روان افراد و اقناع انسان ها از دارا بودن یک مسکن ایده آل وجود دارد؟

برخی روانشناسان می گویند: در صورتی که ساختمان های مرتفع نیازهای روحی افراد را اقناع نسازند، ساکنین چنین مجموعه هایی در خطر ابتلا به بیماری روحی(افسردگی) قرار دارند.

یک روانشناس در تعریف از یک مسکن مناسب از دو ویژگی ارتباط افقی و عمودی نام برده و می گوید: مسکن یکی از نیازهای اساسی و اولیه انسان است که حافظ کیان خانواده و روابط بین اعضای آن است «ارتباط افقی» و در عین حال محیط مسکونی، روابط همسایگی و ارتباط بین خانواده ها «ارتباط عمودی» را دربرمی گیرد.

وی می افزاید: کارکرد اصلی مسکن علاوه بر نقش آن، به عنوان یک سرپناه، فراهم آوردن شرایط مطلوب زیست، برای خانواده و سازماندهی یک زندگی خانوادگی خوب در واحد مسکونی و همسایگی است. بنابراین یکی از مهمترین پیامدهای مسکن، تأثیری است که بر ثبات و همبستگی خانواده دارد.

به گفته این روانشناس فضای مسکونی مناسب شرایط لازم را برای رشد فردی هریک از افراد خانواده فراهم آورده، به عبارت دیگر تک تک اعضای خانواده با درک احساس امنیت کامل قادر خواهند بود برحسب نیازهای روحی و روانی و علائق خود فضای مناسب و حریم لازم را برای انجام فعالیت ها و کسب آسایش روانی بیابند.

وی تأکید می کند: محیط مسکونی مناسب، برآورنده نیازهای مختلف روانی، اجتماعی و زیستی است. نیازهایی مانند محافظت، داشتن ثبات و استقلال، احساس و پیوستگی با طبیعت، تمایل به ابراز وجود، نیاز به زیبایی و هماهنگی اشکال و رنگ ها، بهره مندی از مناظر و چشم اندازهای دلپذیر.

براین اساس، مهمترین مسئله یک محیط مسکونی، ایجاد زمینه مناسب برای انطباق فرد با اجتماع و اطراف وی و آماده سازی برای ورود وی به عرصه جامعه است. روانشناسان می گویند: نیازهای افراد در سنین مختلف فرق می کند و محیط مسکونی مناسب، پاسخگوی نیازهای سنین مختلف خواهد بود. از سوی دیگر مسکن نامناسب بر شرایط روحی ساکنین خود تأثیری نامطلوب گذاشته و سبب افسردگی، اضطراب و بروز انواع ناراحتی های روانی و هیجانات عصبی می شود.

روانشناسان در پاسخ به این سؤال که افسردگی چیست؟ می گویند: خصوصیت نخست و عمده «افسردگی» تغییر خلق است و شامل یک احساس غمگینی است که از یک نومیدی خفیف تا احساس یأس شدید ممکن است نوسان داشته باشد. همراه این تغییر خلق، تغییرات مشخصی در رفتار، نگرش، تفکر، کارآیی و اعمال بیولوژیک فرد ایجاد می شود.

به گفته آنان دو مشخصه اساسی افسردگی، «غمگینی و ناامیدی» است. این بیماری روحی با علائمی مانند از دست دادن اشتها، بی خوابی، کاهش وزن، خستگی، احساس کم ارزشی یا بی حرمتی و مشکلات تمرکز ذهنی یا مشکلاتی از این قبیل همراه است.

می گویند در حالت های شدید این بیماری مواردی مانند کاهش عزت نفس، از دست دادن علائق، عدم اشتیاق به کار و فعالیت های تفریحی و در بعضی موارد حتی افکار خودکشی نیز در فرد وجود دارد.مستقل نبودن در ساختمان های بلند را می توان از مهمترین معایب آن دانست. در این تحقیق ذکر شده که هر انسانی خواهان استقلال و زیرنظر نبودن است و از کنترل شدن توسط افراد دیگر، محدود شدن به برخی از کارها که لازمه آپارتمان نشینی است گریزان می باشد. شلوغ بودن مجتمع و به خصوص برای ساختمان هایی که تعداد واحد زیادی در هر طبقه وجود دارد، برای برخی از افراد ناراحت کننده است. براساس تحقیقات انجام شده این عامل گاهی به علت وجود دیوارهای نازک واحدهای نزدیک به هم و زیربنای کم واحدها مسئله ساز می شود. در آپارتمان ها و ساختمان های بلند حریم خانه به درستی مشخص نیست و صدا به آسانی منتقل می شود. اینگونه خانه ها هیچگونه حریمی ندارند و با بازشدن در تا انتهای خانه دیده می شود.

برخی از روانشناسان نیز می گوید: در خانه های قدیمی و یا با معماری سنتی حیاط خصوصی خانه، محل مناسبی برای پرورش گل و گیاهان و یا نگهداری حیوانات خانگی و استفاده از نور مستقیم آفتاب می باشد که در زندگی آپارتمانی حذف شده است. امری که فرصت زندگی با طبیعت را که در پرورش روح فرد تأثیر بسیاری دارد، از وی دریغ می کند.

## روان شناسی بی خوابی

گرچه ممکن است بی خوابی یک عامل پرخطر برای ابتلا به بیماری های روانشناختی محسوب شود، عکس این موضوع نیز صادق است. در واقع احتمال دارد که بی خوابی در نتیجه یک بیماری روانشناختی بروز کند. بی خوابی مشکلی رایج است که خصوصا افراد مضطرب، افسرده و بیماران مبتلا به روان رنجوری از آن رنج می برند.

بیماران روان رنجور و مضطرب بیشتر در اوایل شب دچار بی خوابی می شوند که در واقع برای به خواب رفتن دچار مشکل می شوند. این مشکل علل متعددی دارد که از جمله می توان به اضطراب، مشغله فکری و یا بیماری هیستری (نوعی بیماری اعصاب) اشاره کرد.

همچنین کسانی که دچار وسواس و مشغله فکری هستند، به سختی می توانند استراحت کنند؛ زیرا فکر از دست دادن کنترل خود برای آنها غیرقابل تحمل می شود. برای افرادی که اضطراب آنها همراه با ترس و دلهره است، خواب بیشتر برایشان شبیه مرگ است. نگرانی که با فرا رسیدن شب در آنها ایجاد می شود، به صورت مشکلات جسمانی بروز می کند که مانع خوابیدن می شود. در مورد بیماران مبتلا به هیستری باید گفت که محدوده خواب و بیداری برای این افراد به طور واضح مشخص نیست. آنها به خوبی نمی توانند تفاوت بین رویا و واقعیت را درک کنند و همین موضوع ترس واقعی از شب را در وجود آنها ایجاد می کند.

افسردگی:

بیدار شدن صبح

بیماران افسرده معمولا راحت به خواب می روند، اما صبح خیلی زود، حدود ساعت ۵-۴ صبح از خواب بیدار می شوند. آنها به سختی می توانند مجددا بخوابند و در اغلب موارد، سر ساعت از خواب برمی خیزند. این بی خوابی بسیار ناراحت کننده است، خصوصا هنگامی که فرد می داند حداقل یک تا دو ساعت نسبت به خواب همیشگی، ناخودآگاه احساس بی خوابی شبانه در او به وجود می آید.

بی خوابی وسواسی

امروزه روان پریشی شیدایی- افسردگی (حملات متناوب شیدایی و افسردگی) مشکلات دوقطبی تلقی می شود. این مشکل خصوصا برای اطرافیان هراسناک است، و بی خوابی دوره شیدایی اختلال همیشگی این بیماری است. زمان خواب به حدی کاهش می یابد که از دو تا سه ساعت تجاوز نمی کند، اما با بیش فعالی شبانه بیماران همراه است، بدون اینکه احساس خستگی و خواب آلودگی در طول روز داشته باشند.

سن و خواب

سالمندان شب ها کمتر می خوابند و چرت بعدازظهر می تواند برای آنها مفید و مناسب باشد. اما مدیریت تقسیم ساعات خواب در مواردی که فرد بستری می شود، مشکل است. آنها از بیدار شدن های مکرر شبانه، بیدار شدن زودهنگام در صبح، مشکل در به خواب رفتن و... شکایت دارند که این مسائل معمولا- با ترس از شب و تاریکی که اضطراب مرگ را در آنها به وجود می آورد، تشدید می شود.

عوامل دیگر...

بی خوابی همچنین در بیماران مبتلا- به بیماری هراس (خود بیمار انگار) بسیار رایج است. برعکس، این مشکل در بیماران روان پریش و اسکیزوفرنی به ندرت دیده می شود. و بالاخره اینکه، افرادی نیز هستند که از بی خوابی کلی رنج می برند که اصلا نمی توانند بخوابند. در این مورد مشکل مربوط به مشکلات اعصاب است تا اختلالات روانشناسی.

روان شناسی بی خوابی

گرچه ممکن است بی خوابی یک عامل پرخطر برای ابتلا به بیماری های روانشناختی محسوب شود، عکس این موضوع نیز صادق است. در واقع احتمال دارد که بی خوابی در نتیجه یک بیماری روانشناختی بروز کند. بی خوابی مشکلی رایج است که خصوصا افراد مضطرب، افسرده و بیماران مبتلا به روان رنجوری از آن رنج می برند.

بیماران روان رنجور و مضطرب بیشتر در اوایل شب دچار بی خوابی می شوند که در واقع برای به خواب رفتن دچار مشکل می شوند. این مشکل علل متعددی دارد که از جمله می توان به اضطراب، مشغله فکری و یا بیماری هیستری (نوعی بیماری اعصاب) اشاره کرد.

همچنین کسانی که دچار وسواس و مشغله فکری هستند، به سختی می توانند استراحت کنند؛ زیرا فکر از دست دادن کنترل خود برای آنها غیرقابل تحمل می شود. برای افرادی که اضطراب آنها همراه با ترس و دلهره است، خواب بیشتر برایشان شبیه مرگ است. نگرانی که با فرا رسیدن شب در آنها ایجاد می شود، به صورت مشکلات جسمانی بروز می کند که مانع خوابیدن می شود. در مورد بیماران مبتلا به هیستری باید گفت که محدوده خواب و بیداری برای این افراد به طور واضح مشخص نیست. آنها به خوبی نمی توانند تفاوت بین رویا و واقعیت را درک کنند و همین موضوع ترس واقعی از شب را در وجود آنها ایجاد می کند.

افسردگی: بیدار شدن صبح

بیماران افسرده معمولا راحت به خواب می روند، اما صبح خیلی زود، حدود ساعت ۵-۴ صبح از خواب بیدار می شوند. آنها به سختی می توانند مجددا بخوابند و در اغلب موارد، سر ساعت از خواب برمی خیزند. این بی خوابی بسیار ناراحت کننده است، خصوصا هنگامی که فرد می داند حداقل یک تا دو ساعت نسبت به خواب همیشگی، ناخودآگاه احساس بی خوابی شبانه در او به وجود می آید. بی خوابی وسواسی

امروزه روان پریشی شیدایی- افسردگی (حملات متناوب شیدایی و افسردگی) مشکلات دوقطبی تلقی می شود. این مشکل خصوصا برای اطرافیان هراسناک است، و بی خوابی دوره شیدایی اختلال همیشگی این بیماری است. زمان خواب به حدی کاهش می یابد که از دو تا سه ساعت تجاوز نمی کند، اما با بیش فعالی شبانه بیماران همراه است، بدون اینکه احساس خستگی و خواب

آلودگی در طول روز داشته باشند. سن و خواب

سالمنـدان شب ها کمتر می خوابند و چرت بعدازظهر می تواند برای آنها مفید و مناسب باشد. اما مدیریت تقسیم ساعات خواب در مواردی که فرد بستری می شود، مشکل است. آنها از بیدار شدن های مکرر شبانه، بیدار شدن زودهنگام در صبح، مشکل در به خواب رفتن و... شکایت دارند که این مسائل معمولاً با ترس از شب و تاریکی که اضطراب مرگ را در آنها به وجود می آورد، تشدید می شود. عوامل دیگر...

بی خوابی همچنین در بیماران مبتلا به بیماری هراس (خود بیمار انگار) بسیار رایج است. برعکس، این مشکل در بیماران روان پریش و اسکیزوفرنی به ندرت دیده می شود. و بالاخره اینکه، افرادی نیز هستند که از بی خوابی کلی رنج می برند که اصلا نمی توانند بخوابند. در این مورد مشکل مربوط به مشکلات اعصاب است تا اختلالات روانشناسی.

## تقویت جسم و روح

نویسنده: محمد حسنی

امروزه ورزش از شاخصه های مهم تعلیم و تربیت نیروی انسانی به شمار می آید تا روشن و سالم ترین راه در رسیدن به کمال را به تمامی اقشار جامعه نشان دهد. و همین امر، سهم چشمگیر تربیت بدنی را در تأمین سلامت عمومی، پیشگیری از آسیب های جسمانی و روانی و نیز دستیابی به پویایی، شادابی و نشاط و کسب مهارت های حرکتی را برای کلیه آحاد جامعه روشن می سازد. از طرفی نیز می بینیم محبوبیت ورزشی روز به روز رو به افزایش بوده و میلیون ها ورزشکار رقیب در تلاش برای درخشش و تک ستاره شدن هستند و میلیون ها طرفدار ورزش، قهرمانان خود را تشویق می کنند.

تربیت بدنی و ورزش در کنار سایر آموزش ها و مسایل دیگر به خصوص عوامل مذهبی و فرهنگی در تقویت روحیه ی ورزشکار امروز کارساز خواهد بود. و او را در مسیر درست فکری قرار خواهد داد و نه تنها یک قهرمان، بلکه پهلوانی به معنای واقعی خواهیم داشت. ورزشکاران باید در کنار فعالیت های جسمی و ورزشی از جهات روحی و فرهنگی نیز تربیت شده و به پیشرفت های قابل ملاحظه ای در زمینه شخصیتی دست یابند.

آمادگی جسمانی را جدی بگیرید!

سلامت از اهداف اساسی و مهم آمادگی جسمانی است. حال بهتر است ببینیم سلامت چه مفهومی دارد؟ از نظر سازمان بهداشت جهانی (W.h.o) سلامتی یعنی «تعادل بین ابعاد جسمانی، روانی و ارتباطات اجتماعی» این امر بوسیله فعالیت بدنی و ورزش میسر خواهد بود. تحقیقات نشان داده، فعالیت های بدنی منظم آثار بسیار مثبت و سودمند به دنبال دارد که به طور خلاصه در زیر به آن اشاره می کنیم:

الف) بعد جسمانی

۱- کاهش هزینه انرژی مصرفی ۲- کاهش ضربان قلب در حال استراحت ۳- آمادگی قلبی، عروقی ۴- کاهش سوخت و ساز بدن ۵- افزایش انعطاف پذیری و دامنه حرکتی مفاصل ۶- انرژی قدرت و استقامت عضلانی

فعالیت بدنی منظم باعث می شود بدن به طور اقتصادی کار کند و بسیار از عوارض ناشی از بی تحرکی را از بین برده و فرد از ابتلا به بسیار از بیماری ها از جمله: «فشار خون، چاقی، درد مفاصل، بی حوصلگی و... که همگی سکته قلبی را چندین برابر افزایش می دهد، مصون بماند بنابراین پیشگیری بهتر و اقتصادی تر از درمان است که با انجام منظم ورزش و فعالیت بدنی دست یافتنی است.

ب) بعد روانی

۱- کاهش اضطراب و استرس ۲- کاهش افسردگی ۳- کاهش پرخاشگری ۴- افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس ۵- افزایش شادابی و طراوت ۶- افزایش تحمل در برابر مشکلات

امروزه بسیار شنیده می شود که افراد جامعه دچار افسردگی بوده یا در برخورد پرخاشگر هستند یا دائما در حال اضطراب و استرس به سر می برند. همه این ها بیانگر عدم تعادل روحی مناسب در فرد است که می توان با فعالیت های بدنی منظم آن ها را کاهش داده و به ا فزایش شادابی، اعتماد به نفس، عزت نفس و تحمل در برابر مشکلات و... منتج شود.

ج) بعد اجتماعی

۱- مسئولیت پذیری ۲- تقویت هدایت و رهبری در خود ۳- جامعه پذیری ۴- توانمند شدن ۵- امید به زندگی

یکی از معضلاتی که در حال حاضر در جامعه زیاد به چشم می خورد، بی توجهی به مقررات و قوانینی است که برای کنترل جامعه وضع شده است. این بی توجهی ناشی از جدایی فرد از جامعه و عدم احساس تعلق به جامعه است. با اندکی صرف وقت و انجام فعالیت های منظم روزانه ورزش می توان خیلی از این محدودیت ها را کاهش و شرایط جامعه پذیری را در خود تقویت نمود.

سلامتی نیز تعادلی است که در بین ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی ایجاد می شود. بنابراین اختلالات جسمانی (انواع نقص عضو) نمی تواند مانع از این باشد که فکر کنید سلامت نیستید.

همانطور که گفتیم، ورزش و فعالیت بدنی، ضامن سلامتی است.

ممکن است در جسم نقصی داشته باشید یا دچار مشکلات تنفسی و ناراحتی های اعصاب باشید اما می توان بین سه بعدی که مطرح شد تعادل ایجاد کرد تا اختلالات مربوطه خود را نشان ندهد هر چند که ظاهر و نمایان باشد.

این مسئله در میان ورزشکاران جانباز و معلول کاملا مشهود است و با داشتن مشکلات جسمانی (در بعضی از موارد شدید) از یک روحیه قوی و شاداب برخوردار بوده و آسان تر با مشکلات مربوط به معلولیت خود کنار می آیند.

البته باید پذیرفت زندگی این افراد به خودی خود مشکلاتی به همراه دارد و باید با خیلی از ناملایمات دست و پنجه نرم کنند پس باید راهی پیش بگیرند که بهتر بتوانند با آن ها کنار آمده و زندگی را به خود سخت نگیرند.

تقویت جسم و روح

نویسنده: محمد حسنی امروزه ورزش از شاخصه های مهم تعلیم و تربیت نیروی انسانی به شمار می آید تا روشن و سالم ترین راه در رسیدن به کمال را به تمامی اقشار جامعه نشان دهد. و همین امر، سهم چشمگیر تربیت بدنی را در تأمین سلامت عمومی، پیشگیری از آسیب های جسمانی و روانی و نیز دستیابی به پویایی، شادابی و نشاط و کسب مهارت های حرکتی را برای کلیه آحاد جامعه روشن می سازد. از طرفی نیز می بینیم محبوبیت ورزشی روز به روز رو به افزایش بوده و میلیون ها ورزشکار رقیب در تلاش برای درخشش و تک ستاره شدن هستند و میلیون ها طرفدار ورزش، قهرمانان خود را تشویق می کنند.

تربیت بدنی و ورزش در کنار سایر آموزش ها و مسایل دیگر به خصوص عوامل مذهبی و فرهنگی در تقویت روحیه ی ورزشکار امروز کارساز خواهد بود. و او را در مسیر درست فکری قرار خواهد داد و نه تنها یک قهرمان، بلکه پهلوانی به معنای واقعی خواهیم داشت. ورزشکاران باید در کنار فعالیت های جسمی و ورزشی از جهات روحی و فرهنگی نیز تربیت شده و به پیشرفت های قابل ملاحظه ای در زمینه شخصیتی دست یابند. آمادگی جسمانی را جدی بگیرید!

سلامت از اهداف اساسی و مهم آمادگی جسمانی است. حال بهتر است ببینیم سلامت چه مفهومی دارد؟ از نظر سازمان بهداشت جهانی (W.h.o) سلامتی یعنی «تعادل بین ابعاد جسمانی، روانی و ارتباطات اجتماعی» این امر بوسیله فعالیت بدنی و ورزش میسر خواهد بود. تحقیقات نشان داده، فعالیت های بدنی منظم آثار بسیار مثبت و سودمند به دنبال دارد که به طور خلاصه در زیر به آن اشاره می کنیم: الف) بعد جسمانی

۱- کاهش هزینه انرژی مصرفی ۲- کاهش ضربان قلب در حال استراحت ۳- آمادگی قلبی، عروقی ۴- کاهش سوخت و ساز بدن ۵- افزایش انعطاف پذیری و دامنه حرکتی مفاصل ۶- انرژی قدرت و استقامت عضلانی

فعالیت بدنی منظم باعث می شود بدن به طور اقتصادی کار کند و بسیار از عوارض ناشی از بی تحرکی را از بین برده و فرد از ابتلا به بسیار از بیماری ها از جمله: «فشار خون، چاقی، درد مفاصل، بی حوصلگی و... که همگی سکته قلبی را چندین برابر افزایش می دهد، مصون بماند بنابراین پیشگیری بهتر و اقتصادی تر از درمان است که با انجام منظم ورزش و فعالیت بدنی دست یافتنی است.

ب) بعد روانی

۱- کاهش اضطراب و استرس ۲- کاهش افسردگی ۳- کاهش پرخاشگری ۴- افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس ۵- افزایش شادابی و طراوت ۶- افزایش تحمل در برابر مشکلات

امروزه بسیار شنیده می شود که افراد جامعه دچار افسردگی بوده یا در برخورد پرخاشگر هستند یا دائما در حال اضطراب و استرس به سر می برند. همه این ها بیانگر عدم تعادل روحی مناسب در فرد است که می توان با فعالیت های بدنی منظم آن ها را کاهش داده و به ا فزایش شادابی، اعتماد به نفس، عزت نفس و تحمل در برابر مشکلات و... منتج شود. ج) بعد اجتماعی

۱- مسئولیت پذیری ۲- تقویت هدایت و رهبری در خود ۳- جامعه پذیری ۴- توانمند شدن ۵- امید به زندگی

یکی از معضلاتی که در حال حاضر در جامعه زیاد به چشم می خورد، بی توجهی به مقررات و قوانینی است که برای کنترل جامعه وضع شده است. این بی توجهی ناشی از جدایی فرد از جامعه و عدم احساس تعلق به جامعه است. با اندکی صرف وقت و انجام فعالیت های منظم روزانه ورزش می توان خیلی از این محدودیت ها را کاهش و شرایط جامعه پذیری را در خود تقویت نمود.

سلامتی نیز تعادلی است که در بین ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی ایجاد می شود. بنابراین اختلالات جسمانی (انواع نقص عضو) نمی تواند مانع از این باشد که فکر کنید سلامت نیستید.

همانطور که گفتیم، ورزش و فعالیت بدنی، ضامن سلامتی است.

ممکن است در جسم نقصی داشته باشید یا دچار مشکلات تنفسی و ناراحتی های اعصاب باشید اما می توان بین سه بعدی که مطرح شد تعادل ایجاد کرد تا اختلالات مربوطه خود را نشان ندهد هر چند که ظاهر و نمایان باشد.

این مسئله در میان ورزشکاران جانباز و معلول کاملا مشهود است و با داشتن مشکلات جسمانی (در بعضی از موارد شدید) از یک روحیه قوی و شاداب برخوردار بوده و آسان تر با مشکلات مربوط به معلولیت خود کنار می آیند.

البته باید پذیرفت زندگی این افراد به خودی خود مشکلاتی به همراه دارد و باید با خیلی از ناملایمات دست و پنجه نرم کنند پس باید راهی پیش بگیرند که بهتر بتوانند با آن ها کنار آمده و زندگی را به خود سخت نگیرند.

## رنگ ها و سلامت روان

نویسنده: مریم قاسمی فر

Cو این تغییر به تحول در خصوصیات و شخصیت افراد منجر می شود بنابراین روانشناختی رنگ ها اهمیت خاصی دارد .

امروزه به کارگیری رنگ نه تنها در آموزش بلکه در درمان نقش فراوانی داشته است. مثلا رنگ محیط مدرسه و تنوع رنگ ها در کتب آموزشی از جمله موارد فراوانی است که مورد توجه متخصصین امر آموزش قرار گرفته است . رنگ به عنوان یکی از اصلی ترین جنبه های ارتباط بصری بر روی افراد جامعه به تناسب سن ، تحصیلات ، شرایط اجتماعی ، دیدگاه ها و ... تاثیرات متفاوتی می گذارد و ادراک افراد از رنگی خاص تابع متغیرهای گوناگون است . روانشناسان رنگ ها را محرک و عامل هیجان در افراد می دانند . به گونه ای که می توان با کاربرد مناسب در اشخاص هیجانی ایجاد آرامش و در افراد کم تحرک و بی انگیزه ایجاد

انگیزه نمود.

خاصیت روانی و تاثیر درونی رنگ ها موجب شده است که در امور متعددی ، این خاصیت مورد استفاده قرار گیرد . مثل تجارت و فروش محصولات و تولیدات مختلف ، تبلیغات ، پوشاک ، فضا سازی محیط های مختلف اعم از اداری و حتی مهندسی یا کارگری و ... و بالاخره تعلیم وتربیت .

در علم تجارت و تولید مواد مختلف و بسته بندی آنها سعی می شود از خاصیت روانی رنگ ها به بهترین نحو استفاده شود . در تعلیم و تربیت نیز بدیهی است دیوارهای به رنگ آبی روشن یا زرد مایل به سبز یک کلاس به مراتب بهتر از کلاسی است که دارای دیوارهای با رنگ خاکستری است یا کتابی با تصاویر رنگی بهتر از کتابی با تصاویر سیاه و سفید است.

علاوه بر این رنگ ها نقش مهمی در زندگی عاطفی و معنوی ما بازی می کند. رنگ های پر زرق و برق ما را آشفته می سازند و رنگ های ملایم و هماهنگ برایمان خوشایندند .

بلندترین طول موج قابل دیدن در آدمی از احساس رنگ قرمز پدید می آید. به همین دلیل است که در چراغ راهنمایی و اداره آتش نشانی از رنگ قرمز استفاده می شود . انسان توانایی دیدن رنگ های بعد از بنفش ( ماورای بنفش ) و بیش از قرمز را ندارد.

بدن از طریق رنگ های مختلف شروع به دریافت انرژی های مختلفی می کند که هر یک مورد نیاز جسم و روح انسان است .

تحقیقات وسیع علمی نشان داده است که سلامتی فکر و ذهن و رفتار و نیز کارآیی مفید انسان بستگی فراوانی به تعادل رنگ های جذب شده توسط بدن دارد.

توانایی های رنگ در عرصه های مختلف اجتماع به قرار زیر است :

۱- در رفع و کاهش افسردگی و تقلیل درد بیماران در بیمارستان ها و آسایشگاه ها

۲- برای کاهش خشونت و جنایت در اجتماع

۳- انتقال مؤثر و سریع پیام مخصوصا در علایم راهنمایی و رانندگی

۴- تسهیل و سرعت بخشیدن به یادگیری در همه عرصه های علمی و هنری

۵- ایجاد تمایز و برجستگی

۶- جلوگیری از یکنواختی و کسالت در فضاهای شهری

۷- رفع نقص و کمبود یا عدم مطابقت در کارخانجات و صنایع

۸-القای ناخودآگاه نظم در اذهان بشری

۹- تزریق آرامش و در مجموع پاسخگویی به نیازهای ناخودآگاه روحی و روانی انسان.

رنگ درمانی

کاربرد رنگ به منظور معالجه بیماری ها یکی از قدیمی ترین و ابتدایی ترین اشکال درمانی است. به طوری که تحقیقات یکی از پژوهشگران معاصر نشان داده که امواج قابل رؤیت چگونه فرد را تحت تاثیر قرار می دهند . به طور مثال وی کشف کرد که نور آبی باعث کاهش فشار خون ، کاهش حملات آسم و کمک به رفع بی خوابی و ایجاد یک حالت آرامش و ثبات در فرد می شود.

رنگ ها و ویژگی های آنها

۱- رنگ آبی : آزمایش های علمی ثابت کرده است که اشعه آبی موجب افزایش فعالیت های حیاتی سلولها می شود. این مسئله درست بر خلاف نور قرمز است . تماس مداوم با این رنگ ایجاد خستگی و آثار سوء دیگر نمی کند . این رنگ حرارت اضافی بدن را کاهش می دهد و برای بیماران تب دار ، کم خواب ، عصبی و وسواسی بسیار مفید است . نوعی حالت سرد کنندگی دارد و نبض و تنفس را متعادل می کند و لذا می تواند در محیط کار و زندگی مورد استفاده مطلوب قرار گیرد .

۲-رنگ قرمز : رنگی تهییج کننده است . افراد عصبی نباید در معرض این رنگ قرار گیرند. زیرا موجب تشدید ناراحتی شان خواهد شد. این رنگ برای مدت کوتاهی خوشایند است و پس از این مدت آزار دهنده و باعث خستگی روانی می شود و نگاه طولانی به آن موجب سردرد است و اعصاب و خون را تحریک می کند. همچنین برای تلاش و کوشش و تحریک اشتها و کسب انرژی مناسب است .

۳- رنگ زرد : بر خلاف تصور ، از جهت مسائل تربیتی و استفاده از آن در اماکن آموزشی و پرورشی حائز اهمیت فراوان است . نوعی حالت تحریک کننده ذهنی و هوشی دارد که به شدت موجب تقویت فکر انسان می شود. به عقیده صاحب نظران رنگ زرد مایل به سبز باعث تحریک جهش فکری و افزایش هوش افراد می شود.

۴- رنگ سبز : رنگ سبز آرام بخش ترین رنگ هاست . نشاط بخش و دافع خستگی است. فشار خون را کاهش می دهد. برای جلوگیری از تهوع مفید است . نقش اصلی رنگ سبز کمک به از بین بردن مشکلات مهم روانی و یا احساسی است.

۵- رنگ نارنجی : این رنگ خاصیت جذب و هیجان فراوانی دارد. اثر آن بر گوارش اثبات شده است. نبض را به آرامی زیاد می کند ولی بر فشار خون اثری ندارد این رنگ در محیط باعث تحریک چشم ، اشتهای بیشتر و هضم مناسب می شود. خاصیت نیروبخشی این رنگ باعث شده که دکتر « مک نوتون » این رنگ را ضد خستگی نامگذاری کند.

۶- رنگ بنفش: به سبب خاصیت دو جانبه خود (که از آبی و قرمز دست می آید) خواب آور است و موجب کاهش بیداری در افراد مبتلا به کم خوابی می شود . استفاده از این رنگ به طور وسیع برای مراکز آموزشی توصیه نمی شود زیرا موجب رکود و نبود جنبش فکری و ذهنی افراد می شود.

۷- رنگ های سیاه و سفید: این رنگ ها رنگ های حسی و بی زبان نیز می نامند. رنگ سفید معرف سکوت و سیاه رنگی ساکن و ساکت است و با عدم ایجاد هر گونه تحریک روانی و جسمانی باعث کاهش سایر فعالیت ها و ترس و اختفا و ابهام .

۸- خاکستری : حاصر ترکیب رنگ سیاه و سفید است و رنگی موزون و بی تفاوت است . « اوالد هرینگ » فیزیولوژیست مشهور گفته است چشم و اعصاب همیشه تمایل بیشتری به رنگ خاکستری دارند.

« گوته » در رساله رنگ ها اثبات می کند که هر رنگ تاثیر خاصی دارد و هر کدام حال و هوای روانی خاصی را پدید می آورند . کیفیت احساسی رنگ از آنجا که با ادراک انسان ها مرتبط است ، کمتر به فرهنگ و تمدن قوم یا گروهی خاص ارتباط پیدا می کند . این کیفیت تا حدی در میان همه انسان ها مشترک است و قدری هم به خصوصیات انفرادی بستگی دارد .

کاربرد رنگ در ایجاد نظم فکری و بصری :

یکی از مهمترین عوامل ایجاد هیجان های منفی یا خشونت ، عدم تعادل و هماهنگی است. تعادل و هماهنگی منجر به نظم فکری و بصر می شود و عدم تعادل لطمه جبران ناپذیری بر آرامش روح فرد و به دنبال آن جامعه خواهد زد. در این مورد باید گفت رنگ های خوشایند برای چشم ، رنگ های منظم هستند . بی نظمی انسان را رنج می دهد. رنگ های آشفته روان را دچار انقباض و آشفتگی می کند.

رنگ در مذهب

یکی از بارزترین نمونه های نمادین رنگ ، کاربرد آن در کتب مقدس است. قرآن آشکارا مفاهیم عرفانی ، ماورایی و بهشت و جهنم را در قالب رنگ ها به انسان می شناساند .

برای مثال رنگ سبز در قرآن یک رنگ برجسته و درختان است . گاه سبز را نشانه جوانی و رشد و نمو می داند ( حج /۶۳) و در جایی سفیدی و سیاهی نماد شب و روز و نیز نماد خوشبختی و تیره بختی است . ( بقره /۱۸۷ ) . در جایی رنگ زرد نشانه شادی روح انسان است. ( بقره /۶۹ )

در « حلیه المتقین » آمده بهترین رنگ ها در جامعه ، سفید است : از حضرت رسول نقل شده است: بپوشید حله سپید که آن نیکوترین و پاکیزه ترین رنگ ها ست. » لباس سفید موجب می شود که انسان آن گونه که هست جلوه گر شود و از طرفی نوعی اثر مفرح ، دلگشا و روحانی دارد. همچنین حضرت امام محمد باقر (ع) می فرماید: « سفید از همه رنگ ها نزد خدا محبوبتر است. » همچنین در حدیثی از امام صادق (ع) لباس سیاه لباس اهل جهنم معرفی شده است.

بنابراین ، می توان نتیجه گرفت که استفاده و تاثیرپذیری بیش از حد و نادرست و نابجا و عدم رعایت تعادل در استفاده از رنگ ها توسط خود شخص و یا ارائه نادرست رنگ ها توسط برنامه ریزان آموزشی ، اجتماعی و شهری مانند سایر محرک ها می تواند اثرات نا مطلوبی را بر روان و متعاقب آن بر جسم افراد وارد کند. درست همان گونه که استفاده مناسب ، متعادل ، بجا و علمی و منطقی از این پدیده می تواند اثرات مثبت و سازنده خود را آشکار نماید.

لازم است که برنامه ریزان کلان اجتماعی ، شهری ، آموزشی و فرهنگی با استفاده از آموزه های ، تجارب دانشمندان و صاحبنظران در برنامه ریزی های خود به منظور نتیجه گیری بهتر و سریع تر به توانایی های این عنصر نیز توجه کنند.

به امید روزی که با تلاش و تحقیق مستمر و با برنامه ریزی های درست و کم نقص ؛ افرادی با سلامت بیشتر در جسم و روان و در نتیجه جامعه ای مطلوبتر و سالم تر داشته باشیم .

منبع: کتاب آشنا خانواده

رنگ ها و سلامت روان

نویسنده: مریم قاسمی فر Cو این تغییر به تحول در خصوصیات و شخصیت افراد منجر می شود بنابراین روانشناختی رنگ ها اهمیت خاصی دارد .

امروزه به کارگیری رنگ نه تنها در آموزش بلکه در درمان نقش فراوانی داشته است. مثلا رنگ محیط مدرسه و تنوع رنگ ها در کتب آموزشی از جمله موارد فراوانی است که مورد توجه متخصصین امر آموزش قرار گرفته است . رنگ به عنوان یکی از اصلی ترین جنبه های ارتباط بصری بر روی افراد جامعه به تناسب سن ، تحصیلات ، شرایط اجتماعی ، دیدگاه ها و ... تاثیرات متفاوتی می گذارد و ادراک افراد از رنگی خاص تابع متغیرهای گوناگون است . روانشناسان رنگ ها را محرک و عامل هیجان در افراد می دانند . به گونه ای که می توان با کاربرد مناسب در اشخاص هیجانی ایجاد آرامش و در افراد کم تحرک و بی انگیزه ایجاد

انگیزه نمود.

خاصیت روانی و تاثیر درونی رنگ ها موجب شده است که در امور متعددی ، این خاصیت مورد استفاده قرار گیرد . مثل تجارت و فروش محصولات و تولیدات مختلف ، تبلیغات ، پوشاک ، فضا سازی محیط های مختلف اعم از اداری و حتی مهندسی یا کارگری و ... و بالاخره تعلیم وتربیت .

در علم تجارت و تولید مواد مختلف و بسته بندی آنها سعی می شود از خاصیت روانی رنگ ها به بهترین نحو استفاده شود . در تعلیم و تربیت نیز بدیهی است دیوارهای به رنگ آبی روشن یا زرد مایل به سبز یک کلاس به مراتب بهتر از کلاسی است که دارای دیوارهای با رنگ خاکستری است یا کتابی با تصاویر رنگی بهتر از کتابی با تصاویر سیاه و سفید است.

علاوه بر این رنگ ها نقش مهمی در زندگی عاطفی و معنوی ما بازی می کند. رنگ های پر زرق و برق ما را آشفته می سازند و رنگ های ملایم و هماهنگ برایمان خوشایندند .

بلندترین طول موج قابل دیدن در آدمی از احساس رنگ قرمز پدید می آید. به همین دلیل است که در چراغ راهنمایی و اداره آتش نشانی از رنگ قرمز استفاده می شود . انسان توانایی دیدن رنگ های بعد از بنفش ( ماورای بنفش ) و بیش از قرمز را ندارد.

بدن از طریق رنگ های مختلف شروع به دریافت انرژی های مختلفی می کند که هر یک مورد نیاز جسم و روح انسان است . تحقیقات وسیع علمی نشان داده است که سلامتی فکر و ذهن و رفتار و نیز کارآیی مفید انسان بستگی فراوانی به تعادل رنگ های جذب شده توسط بدن دارد.

توانایی های رنگ در عرصه های مختلف اجتماع به قرار زیر است :

۱- در رفع و کاهش افسردگی و تقلیل درد بیماران در بیمارستان ها و آسایشگاه ها

۲- برای کاهش خشونت و جنایت در اجتماع

۳- انتقال مؤثر و سریع پیام مخصوصا در علایم راهنمایی و رانندگی

۴- تسهیل و سرعت بخشیدن به یادگیری در همه عرصه های علمی و هنری

۵- ایجاد تمایز و برجستگی

۶- جلوگیری از یکنواختی و کسالت در فضاهای شهری

۷- رفع نقص و کمبود یا عدم مطابقت در کارخانجات و صنایع

۸-القای ناخودآگاه نظم در اذهان بشری

۹- تزریق آرامش و در مجموع پاسخگویی به نیازهای ناخودآگاه روحی و روانی انسان. رنگ درمانی

کاربرد رنگ به منظور معالجه بیماری ها یکی از قدیمی ترین و ابتدایی ترین اشکال درمانی است. به طوری که تحقیقات یکی از پژوهشگران معاصر نشان داده که امواج قابل رؤیت چگونه فرد را تحت تاثیر قرار می دهند . به طور مثال وی کشف کرد که نور آبی باعث کاهش فشار خون ، کاهش حملات آسم و کمک به رفع بی خوابی و ایجاد یک حالت آرامش و ثبات در فرد می شود.

رنگ ها و ویژگی های آنها

۱- رنگ آبی : آزمایش های علمی ثابت کرده است که اشعه آبی موجب افزایش فعالیت های حیاتی سلولها می شود. این مسئله درست بر خلاف نور قرمز است . تماس مداوم با این رنگ ایجاد خستگی و آثار سوء دیگر نمی کند . این رنگ حرارت اضافی بدن را کاهش می دهد و برای بیماران تب دار ، کم خواب ، عصبی و وسواسی بسیار مفید است . نوعی حالت سرد کنندگی دارد و نبض و تنفس را متعادل می کند و لذا می تواند در محیط کار و زندگی مورد استفاده مطلوب قرار گیرد .

۲-رنگ قرمز : رنگی تهییج کننده است . افراد عصبی نباید در معرض این رنگ قرار گیرند. زیرا موجب تشدید ناراحتی شان خواهد شد. این رنگ برای مدت کوتاهی خوشایند است و پس از این مدت آزار دهنده و باعث خستگی روانی می شود و نگاه طولانی به آن موجب سردرد است و اعصاب و خون را تحریک می کند. همچنین برای تلاش و کوشش و تحریک اشتها و کسب انرژی مناسب است .

۳- رنگ زرد : بر خلاف تصور ، از جهت مسائل تربیتی و استفاده از آن در اماکن آموزشی و پرورشی حائز اهمیت فراوان است . نوعی حالت تحریک کننده ذهنی و هوشی دارد که به شدت موجب تقویت فکر انسان می شود. به عقیده صاحب نظران رنگ زرد مایل به سبز باعث تحریک جهش فکری و افزایش هوش افراد می شود.

۴- رنگ سبز : رنگ سبز آرام بخش ترین رنگ هاست . نشاط بخش و دافع خستگی است. فشار خون را کاهش می دهد. برای جلوگیری از تهوع مفید است . نقش اصلی رنگ سبز کمک به از بین بردن مشکلات مهم روانی و یا احساسی است.

۵- رنگ نارنجی : این رنگ خاصیت جذب و هیجان فراوانی دارد. اثر آن بر گوارش اثبات شده است. نبض را به آرامی زیاد می کند ولی بر فشار خون اثری ندارد این رنگ در محیط باعث تحریک چشم ، اشتهای بیشتر و هضم مناسب می شود. خاصیت نیروبخشی این رنگ باعث شده که دکتر « مک نوتون » این رنگ را ضد خستگی نامگذاری کند.

۶- رنگ بنفش: به سبب خاصیت دو جانبه خود (که از آبی و قرمز دست می آید) خواب آور است و موجب کاهش بیداری در افراد مبتلا به کم خوابی می شود . استفاده از این رنگ به طور وسیع برای مراکز آموزشی توصیه نمی شود زیرا موجب رکود و نبود جنبش فکری و ذهنی افراد می شود.

۷- رنگ های سیاه و سفید: این رنگ ها رنگ های حسی و بی زبان نیز می نامند. رنگ سفید معرف سکوت و سیاه رنگی ساکن و ساکت است و با عدم ایجاد هر گونه تحریک روانی و جسمانی باعث کاهش سایر فعالیت ها و ترس و اختفا و ابهام .

۸- خاکستری : حاصر ترکیب رنگ سیاه و سفید است و رنگی موزون و بی تفاوت است . « اوالد هرینگ » فیزیولوژیست مشهور گفته است چشم و اعصاب همیشه تمایل بیشتری به رنگ خاکستری دارند.

« گوته » در رساله رنگ ها اثبات می کند که هر رنگ تاثیر خاصی دارد و هر کدام حال و هوای روانی خاصی را پدید می آورند . کیفیت احساسی رنگ از آنجا که با ادراک انسان ها مرتبط است ، کمتر به فرهنگ و تمدن قوم یا گروهی خاص ارتباط پیدا می کند . این کیفیت تا حدی در میان همه انسان ها مشترک است و قدری هم به خصوصیات انفرادی بستگی دارد . کاربرد رنگ در ایجاد نظم فکری و بصری :

یکی از مهمترین عوامل ایجاد هیجان های منفی یا خشونت ، عدم تعادل و هماهنگی است. تعادل و هماهنگی منجر به نظم فکری و بصر می شود و عدم تعادل لطمه جبران ناپذیری بر آرامش روح فرد و به دنبال آن جامعه خواهد زد. در این مورد باید گفت رنگ های خوشایند برای چشم ، رنگ های منظم هستند . بی نظمی انسان را رنج می دهد. رنگ های آشفته روان را دچار انقباض و آشفتگی می کند. رنگ در مذهب

یکی از بارزترین نمونه های نمادین رنگ ، کاربرد آن در کتب مقدس است. قرآن آشکارا مفاهیم عرفانی ، ماورایی و بهشت و جهنم را در قالب رنگ ها به انسان می شناساند .

برای مثال رنگ سبز در قرآن یک رنگ برجسته و درختان است . گاه سبز را نشانه جوانی و رشد و نمو می داند ( حج /۶۳) و در جایی سفیدی و سیاهی نماد شب و روز و نیز نماد خوشبختی و تیره بختی است . ( بقره /۱۸۷ ) . در جایی رنگ زرد نشانه شادی روح انسان است. ( بقره /۶۹ )

در « حلیه المتقین » آمده بهترین رنگ ها در جامعه ، سفید است : از حضرت رسول نقل شده است: بپوشید حله سپید که آن نیکوترین و پاکیزه ترین رنگ ها ست. » لباس سفید موجب می شود که انسان آن گونه که هست جلوه گر شود و از طرفی نوعی اثر مفرح ، دلگشا و روحانی دارد. همچنین حضرت امام محمد باقر (ع) می فرماید: « سفید از همه رنگ ها نزد خدا محبوبتر است. » همچنین در حدیثی از امام صادق (ع) لباس سیاه لباس اهل جهنم معرفی شده است.

بنابراین ، می توان نتیجه گرفت که استفاده و تاثیرپذیری بیش از حد و نادرست و نابجا و عدم رعایت تعادل در استفاده از رنگ ها توسط خود شخص و یا ارائه نادرست رنگ ها توسط برنامه ریزان آموزشی ، اجتماعی و شهری مانند سایر محرک ها می تواند اثرات نا مطلوبی را بر روان و متعاقب آن بر جسم افراد وارد کند. درست همان گونه که استفاده مناسب ، متعادل ، بجا و علمی و منطقی از این پدیده می تواند اثرات مثبت و سازنده خود را آشکار نماید.

لازم است که برنامه ریزان کلان اجتماعی ، شهری ، آموزشی و فرهنگی با استفاده از آموزه های ، تجارب دانشمندان و صاحبنظران در برنامه ریزی های خود به منظور نتیجه گیری بهتر و سریع تر به توانایی های این عنصر نیز توجه کنند.

به امید روزی که با تلاش و تحقیق مستمر و با برنامه ریزی های درست و کم نقص ؛ افرادی با سلامت بیشتر در جسم و روان و در نتیجه جامعه ای مطلوبتر و سالم تر داشته باشیم .

منبع: کتاب آشنا خانواده

### چرا دچار افسردگی می شویم؟

استرس پاسخ بدن برای دفاع از خود است. این طبیعت بدن در فوریت ها مانند کنار رفتن از سر راه ماشینی که بسرعت نزدیک می شود ، خوب است اما اگر به مدت طولانی ادامه پیدا کند اثرات سوئی بر بدن اعمال می کند بطوری که ممکن است بدن به هر محرک و تغییر عادی در زندگی روزانه عکس العمل نشان دهد.

در این شرایط ممکن است حتی زمانی که ماشینی به شما نزدیک می شود و علیرغم اینکه می خواهید از سر راه آن کنار بروید قادر به این کار نباشید.

علت اینامست که بدن شما پیوسته در حال واکنش است و جایی برای نگهداشتن این همه انرژی اضافی ندارد و لذا دچار اضطراب ، نگرانی و عصبی می شوید.

چه عواملی باعث استرس می شوند؟

هر نوع تغییر اعم از خوب و بد می تواند باعث ایجاد تنش در شما شود. عوامل استرس زا برای افراد مختلف فرق می کند.

برای مثال بازنشستگی ممکن است برای شخصی استرس زا باشد در حالیکه دیگری را دچار استرس نکند.

بطور کلی هر رویدادی که نوعی تغییر وضعیت باشد و تاثیر جدیدی بر زندگی داشته باشد ممکن است استرس زا باشد.

این تغییرات شامل تغییر یا از دست دادن شغل ، بیماری ، از دست عزیزان ، ازدواج یا طلاق ، پیشرفت شغلی ، صدمه دیدن ، مشکلات مالی ، جابجایی ، بچه دار شدن و بسیاری علل دیگر می باشد.

استرس چه تاثیری بر سلامت می گذارد؟

مسلما استرس می تواند به سلامت انسان آسیب برساند و در صورت عدم آشنایی با روش های مقابله با آن یا یک مشکل یا بیماری موجود را بدتر کند. علائمی که به هنگام استرس بروز می کند عبارتند از :

اضطراب ، کمر درد ، یبوست یا اسهال ، خستگی یا رخوت ، سردرد ، فشار خون بالا ، بی خوابی ، مشکل در روابط با دیگران ، تنگی نفس ، گرفتگی گردن ، ناراحتی معده ، از دست دادن یا افزایش وزن ، احساس غم واندوه یا گریه زیاد، از دست دادن علاقمندی به امور ، احساس گناه ، ناامیدی یا پوچی فکر در باره مرگ یا خودکشی ، خواب زیاد یا عدم توانائی برای به خواب رفتن و یا در خواب ماندن ، مشکل در عطف توجه به امور و تصمیم گیری ، و دچار شدن به دردهائی که با درمان بهبود نمی یابند.

چگونه با استرس مقابله کنیم؟

افسردگی را می توان با مشاوره ، دارو و یا به کمک هردو روش درمان کرد. مراقبت مناسب ، ورزش منظم و خوردن غذاهای سالم نیز حائز اهمیت است.

در صورت شدید نبودن افسردگی ممکن است مشاوره به تنهائی موثر واقع شود.

خود را از دیگران جدا نکنید با افراد مورد علاقه و دوستان ، راهنمای مذهبی ، و پزشک خاوادگی تان در ارتباط باشید.

در این دوران از اخذ تصمیمات مهم زندگی (مثلا در باره جدائی یا طلاق) خودداری کنید.شاید نتوانید درست فکر کنید بنابراین تصمیمات درستی نخواهید گرفت.

بخاطر افسردگی ، خودتان را سرزنش نکنید.شما مسبب آن نیستید.

از اینکه هم اکنون احساس خوبی ندارید ناامید نشوید. صبور باشید.

تسلیم نشوید.

هر روز ورزش کنید تا انرژی بیشتری کسب نموده و احساس بهتری داشته باشید.

رژیم غذائی متعادل و سالم داشته باشید و سعی کنید به اندازه کافی بخوابید.

طبق دستور پزشک برای مشاوره مراجعه کنید و یا داروهای توصیه شده را مصرف نمائید. در صورت عدم مصرف صحیح و به موقع ، داروها تاثیری نخواهند داشت.

اهداف کوچکی را برای خود تعیین کنید چراکه ممکن است انرژی کمتری داشته باشید.

خود راتشویق کنید.

هر چه می توانید در مورد افسردگی و درمان آن کسب اطلاع کنید.

در صورت خطور افکار خودکشی به مغزتان فورا پزشک کعالج و یا مرکز بهداشت محلی را مطلع سازید.

افسردگی چگونه درمان می شود؟

داروهای ضد افسردگی نیز مانند اکثر داروها می توانند اثرات جانبی داشته باشند اما همه افرادی که این داروها را مصرف می کنند به اثرات جانبی دچار نمی شوند.اثرات جانبی به نوع داروی انتخابی توسط پزشک بستگی دارد.

برخی از این داروها باعث خشکی دهان ، یبوست ، دید تار ، احساس خلاء ، مشکلات مثانه ، خستگی ، خواب آلودگی ، سرگیجه ، لرزش دست ، تپش قلب یا افزایش وزن می شوند.

اگر یکی از اثرات جانبی دارو موجب آزار بیمار شود لازم است با پزشک در این مورد صحبت کند.

با تاثیر دارو فرد بهتر به خواب می رود.اشتها و انرژی بیشتری خواهد داشت.

در باره آینده نیز احساس بهتری می کند. کمتر غمگین می شود و تصمیم گیری برایش آسانتر می شود.

در عرض یک هفته پس از شروع مصرف دارو متوجه روند بهبود خواهد شد اما احتمالا تا حدود ?-? هفته همه اثرات را نمی بیند.

این امر بستگی به میزان افسردگی فرد دارد. اگر اولین بار باشد که دچار افسردگی می شود احتمالا پزشک به مدت شش ماه دارو ثجویز می کند.

اگر بریا بار دوم دچار این حالت شده حدودا یک سال دارو توصیه می شود اما در صورتی که سومین یا چهارمین تجربه افسردگی باشد شاید برای چند سال باید دارو مصرف شود تا افسردگی مجددا بازنگردد.

برای کاهش استرس چه کنیم؟

اولین اقدام تشخیص به موقع علائم است. اولین نشانه های هشدار دهنده استرس شامل احساس فشار در شانه و گردن ، یا گره کردن مشت است.

اقدام بعدی انتخاب روش مقابله با آن است. یک راه ، اجتناب از آن عاملی است که بنظر می رسد عامل استرس باشد. اما اغلب چنین چیزی ممکن نیست.

راه دوم تغییر نحوه واکنش به استرس است که معمولا بهترین راه محسوب می شود.

به هر حال راهکارهایی برای مقابله با استرس وجود دارند که به برخی از آنها اشاره می شود :

نگران آنچه در کنترل شما نیست ، نباشید.

برای موقعیت هایی که می دانید استرس زا هستند مانند یک مصاحبه شغلی ، خود را آماده کنید.

هر گونه تغییری را تنها یک تغییر در نظر بگیرید و آن راتهدیدی بر زندگی بشمار نیا ورید.

بکوشید کشمکش هایی که بین شما و دیگران وجود دارد را بر طرف کنید.

در صورت مشاهده علائم از خانواده ، دوستان نزدیک و یا پزشک کمک بخواهید.

برنامه ورزشی منظمی را دنبال کنید.

رژِیم غذایی سالم و خواب کافی داشته باشید.

با روابط اجتماعی بیشتر ، سرگرمی و ورزش گروهی خود را از شرایط استرس زا دور کنید.

چرا دچار افسردگی می شویم؟

استرس پاسخ بدن برای دفاع از خود است. این طبیعت بدن در فوریت ها مانند کنار رفتن از سر راه ماشینی که بسرعت نزدیک می شود ، خوب است اما اگر به مدت طولانی ادامه پیدا کند اثرات سوئی بر بدن اعمال می کند بطوری که ممکن است بدن به هر محرک و تغییر عادی در زندگی روزانه عکس العمل نشان دهد.

در این شرایط ممکن است حتی زمانی که ماشینی به شما نزدیک می شود و علیرغم اینکه می خواهید از سر راه آن کنار بروید قادر به این کار نباشید.

علت ایناست که بدن شما پیوسته در حال واکنش است و جایی برای نگهداشتن این همه انرژی اضافی ندارد و لذا دچار اضطراب ، نگرانی و عصبی می شوید. چه عواملی باعث استرس می شوند؟

هر نوع تغییر اعم از خوب و بد می تواند باعث ایجاد تنش در شما شود. عوامل استرس زا برای افراد مختلف فرق می کند.

برای مثال بازنشستگی ممکن است برای شخصی استرس زا باشد در حالیکه دیگری را دچار استرس نکند.

بطور کلی هر رویدادی که نوعی تغییر وضعیت باشد و تاثیر جدیدی بر زندگی داشته باشد ممکن است استرس زا باشد.

این تغییرات شامل تغییر یا از دست دادن شغل ، بیماری ، از دست عزیزان ، ازدواج یا طلاق ، پیشرفت شغلی ، صدمه دیدن ، مشکلات مالی ، جابجایی ، بچه دار شدن و بسیاری علل دیگر می باشد. استرس چه تاثیری بر سلامت می گذارد؟

مسلما استرس می تواند به سلامت انسان آسیب برساند و در صورت عدم آشنایی با روش های مقابله با آن یا یک مشکل یا بیماری موجود را بدتر کند. علائمی که به هنگام استرس بروز می کند عبارتند از :

اضطراب ، کمر درد ، یبوست یا اسهال ، خستگی یا رخوت ، سردرد ، فشار خون بالا ، بی خوابی ، مشکل در روابط با دیگران ، تنگی نفس ، گرفتگی گردن ، ناراحتی معده ، از دست دادن یا افزایش وزن ، احساس غم واندوه یا گریه زیاد، از دست دادن علاقمندی به امور ، احساس گناه ، ناامیدی یا پوچی فکر در باره مرگ یا خودکشی ، خواب زیاد یا عدم توانائی برای به خواب رفتن و یا در خواب ماندن ، مشکل در عطف توجه به امور و تصمیم گیری ، و دچار شدن به دردهائی که با درمان بهبود نمی یابند.

چگونه با استرس مقابله کنیم؟

افسردگی را می توان با مشاوره ، دارو و یا به کمک هردو روش درمان کرد. مراقبت مناسب ، ورزش منظم و خوردن غذاهای سالم نیز حائز اهمیت است.

در صورت شدید نبودن افسردگی ممکن است مشاوره به تنهائی موثر واقع شود. خود را از دیگران جدا نکنید با افراد مورد علاقه و دوستان ، راهنمای مذهبی ، و پزشک خاوادگی تان در ارتباط باشید.

در این دوران از اخذ تصمیمات مهم زندگی (مثلا در باره جدائی یا طلاق) خودداری کنید.شاید نتوانید درست فکر کنید بنابراین تصمیمات درستی نخواهید گرفت.

بخاطر افسردگی ، خودتان را سرزنش نکنید.شما مسبب آن نیستید.

از اینکه هم اکنون احساس خوبی ندارید ناامید نشوید. صبور باشید.

تسلیم نشوید.

هر روز ورزش کنید تا انرژی بیشتری کسب نموده و احساس بهتری داشته باشید.

رژیم غذائی متعادل و سالم داشته باشید و سعی کنید به اندازه کافی بخوابید.

طبق دستور پزشک برای مشاوره مراجعه کنید و یا داروهای توصیه شده را مصرف نمائید. در صورت عدم مصرف صحیح و به موقع ، داروها تاثیری نخواهند داشت.

اهداف کوچکی را برای خود تعیین کنید چراکه ممکن است انرژی کمتری داشته باشید.

خود راتشویق کنید.

هر چه می توانید در مورد افسردگی و درمان آن کسب اطلاع کنید.

در صورت خطور افکار خودکشی به مغزتان فورا پزشک کعالج و یا مرکز بهداشت محلی را مطلع سازید. افسردگی چگونه درمان می شود؟

داروهای ضد افسردگی نیز مانند اکثر داروها می توانند اثرات جانبی داشته باشند اما همه افرادی که این داروها را مصرف می کنند به اثرات جانبی دچار نمی شوند.اثرات جانبی به نوع داروی انتخابی توسط پزشک بستگی دارد.

برخی از این داروها باعث خشکی دهان ، یبوست ، دید تار ، احساس خلاء ، مشکلات مثانه ، خستگی ، خواب آلودگی ، سرگیجه ، لرزش دست ، تپش قلب یا افزایش وزن می شوند.

اگر یکی از اثرات جانبی دارو موجب آزار بیمار شود لازم است با پزشک در این مورد صحبت کند.

با تاثیر دارو فرد بهتر به خواب می رود.اشتها و انرژی بیشتری خواهد داشت.

در باره آینده نیز احساس بهتری می کند. کمتر غمگین می شود و تصمیم گیری برایش آسانتر می شود.

در عرض یک هفته پس از شروع مصرف دارو متوجه روند بهبود خواهد شد اما احتمالا تا حدود ?-? هفته همه اثرات را نمی بیند.

این امر بستگی به میزان افسردگی فرد دارد. اگر اولین بار باشد که دچار افسردگی می شود احتمالا پزشک به مدت شش ماه دارو ثجویز می کند.

اگر بریا بار دوم دچار این حالت شده حدودا یک سال دارو توصیه می شود اما در صورتی که سومین یا چهارمین تجربه افسردگی باشد شاید برای چند سال باید دارو مصرف شود تا افسردگی مجددا بازنگردد. برای کاهش استرس چه کنیم؟

اولین اقدام تشخیص به موقع علائم است. اولین نشانه های هشدار دهنده استرس شامل احساس فشار در شانه و گردن ، یا گره کردن مشت است.

اقدام بعدی انتخاب روش مقابله با آن است. یک راه ، اجتناب از آن عاملی است که بنظر می رسد عامل استرس باشد. اما اغلب چنین چیزی ممکن نیست.

راه دوم تغییر نحوه واکنش به استرس است که معمولا بهترین راه محسوب می شود.

به هر حال راهکارهایی برای مقابله با استرس وجود دارند که به برخی از آنها اشاره می شود :

نگران آنچه در کنترل شما نیست ، نباشید.

برای موقعیت هایی که می دانید استرس زا هستند مانند یک مصاحبه شغلی ، خود را آماده کنید.

هر گونه تغییری را تنها یک تغییر در نظر بگیرید و آن راتهدیدی بر زندگی بشمار نیا ورید.

بکوشید کشمکش هایی که بین شما و دیگران وجود دارد را بر طرف کنید.

در صورت مشاهده علائم از خانواده ، دوستان نزدیک و یا پزشک کمک بخواهید.

برنامه ورزشی منظمی را دنبال کنید.

رژِیم غذایی سالم و خواب کافی داشته باشید.

با روابط اجتماعی بیشتر ، سرگرمی و ورزش گروهی خود را از شرایط استرس زا دور کنید.

### راه مقابله با استرس چیست؟

کنترل استرس

آموزش کنترل استرس یک فرآیند سه بخشی است: نخست نشانه ها و علت ها را تشخیص می دهید. سپس مهارت های کنترل را می آموزید و در مرحله سوم، می آموزید که آن مهارت ها را چگونه به کار ببرید. چگونگی برخورد شما با استرس به منشاء آن بستگی دارد: اگر علت آن مسئله ای خارج از کنترل شماست، تنها چاره می تواند آموزشِ پذیرش باشد. در مواقع دیگر، مهارت های برخورد با آن می توانند به شما کمک کنند که وضعیت را تغییر دهید. برای کنترل استرس، چهار دسته از مهارت ها باید آموخته شوند:

۱- مهارت های آگاهی

۲- مهارت های پذیرش

۳- مهارت های برخورد

۴- مهارت های عملی

بیاموزید که گاهی شکست را تجربه کنید. زمانی که مشکلی برایتان پیش می آید، به نظرمی رسد می خواهید چیزی را که اصلاً درحیطه اختیارات شما نیست، کنترل کنید. سعی کنید با روش های گوناگون خود را آرام سازید. برای مدارا با نگرانی ها، همواره این عبارت را به خاطر داشته باشید ": هیچگاه به تنهایی ، ناراحت و نگران نباش. مشکلت را با دیگری در میان گذار ". انزوا و زانوی غم به بغل گرفتن سبب می گردد تا نگرانی ها تشدید شوند. اگر علت ناراحتی خود را برای فرد دیگری شرح دهید، یقیناً می توانید به حقیقت و عمق مسائل پی ببرید.

با این کارحتی می آموزید که چگونه با خود نیز صحبت کنید. با استفاده از روش روان درمانی " شناختی، "شخص تمامی عادت های فکری اش را بازآموزی می کند و به جای اینکه افکاری منفی مانند " من به آخرخط رسیده ام "را به مغز خود راه دهد، تفکرات پرثمر و به عبارتی " مثبت اندیشی " را می آموزد. اگر به مشاهده و بررسی افکار ناخود آگاه خود بپردازید، می توانید دیدگاهی را که همواره برای شما غصه و افسردگی به دنبال دارد، اصلاح کنید. باید آغاز کنید و سعی کنید و به طور مداوم تمرین نمایید. در واقع باید گفت ":روان درمانیِ شناختی، طناب نجاتی است که با قلاب حقیقت، انسان را از گودال نگرانی ها نجات می بخشد".

یک شیوه مؤثر دیگر، دقت در منش افرادی است که به طور طبیعی در برابر استرس مقاوم هستند.

بعضی افراد تبعات آزار دهنده ی بیماری، فوت نزدیکان و اسارت و شکنجه را با آرامش عجیبی پشت سر می گذارند. این افراد در یک چیز مشترک هستند و آن شیوه برخورد و توجیه خوش بینانه آنان نسبت به مسائل زندگی است. آنها تمایل دارند بیشتر، موضوعات مقطعی را مورد توجه قرار دهند تا این که فکر خود را به مسائل گسترده مشغول سازند.

در واقع این افراد مسائل زندگی را به گونه خاصی تعبیر و تفسیر می کنند و آنها را به شکل موقتی و اختصاصی می بینند تا دائمی و فراگیر. به علاوه ایشان با فعالیت های مثبت برای خود کسب اعتبار می کنند ، درحالی که ناتوانی شان را به خارج نسبت می دهند. به عبارت دیگر ویژگی های شخصیتی مردمان مقاوم در برابر فشارهای روانی، در قالب سه واژه تعهد، کنترل و مبارزه جویی خلاصه شده است.

کنارآمدن با استرس

وقایع استرس زا ، مردم را از نظر هیجانی، شناختی و فیزیولوژیک تحت تأثیر قرار می دهند. مردم آثار زیان آور استرس زاها را با راهبردهای " کنار آمدن " کاهش می دهند.

کنار آمدن یعنی هر نوع تلاش، سالم یا ناسالم، هوشیار یا ناهوشیار برای جلوگیری ، یا از بین بردن ، یا ضعیف کردن استرس زاها، یا تحمل کردن اثرات آنها است به طوری که حداقل آسیب رسانی را داشته باشد.

برای غلبه برنگرانی های روزمره ، به کار بستن موارد زیر توصیه می شود:

در برابر مسائل زندگی حالت مثبتی داشته باشید. به آرامی از جای خود برخیزید. قدم بزنید. با دوستان خود مشورت کنید و تا می توانید نگرانی ها را از خود دور کنید. با خودتان گفتگو کنید تا بتوانید راحت تر مشکلات را پذیرا باشید. یک شخصیت " مقاوم به استرس "پرورش دهید.

با خدای خود راز و نیاز کنید. به پیش بروید و قدرتی را که متعلق به خداست به او واگذارید که او خود ، امور را کنترل می کند.

افرادی که همیشه حمله می کنند و هل می دهند خیلی کمتر از انسان های آرام و مؤمن به موفقیت می رسند.

نفس عمیق بکشید وهوا را به آرامی خارج کنید. این کار، شما را موقتاً آرام می سازد.

با دیگران ارتباط برقرار نمایید. عدم ارتباط مناسب با دیگران، ریشه بسیاری ازمشکلات مانند سوء تفاهم و احساسات جریحه دارشده است.

ورزش کنید. یک بدن سالم بهتر می تواند در برابر آثار استرس مقاومت کند. ورزش یک اثر آرام کننده دارد که پس از پایان آن تا مدتی به طول می انجامد. ورزش هوازی ( آیروبیک) به مدت ۲۰ دقیقه سبب آزاد شدن مواد شیمیایی به نام اندورفین از مغز می گردد که استرس را کاهش می دهد. ورزش های غیرهوازی کششی نیز آرامش دهنده هستند ، زیرا سبب تنفس عمیق و حالت روحانی می شوند. این ورزش ها مناسب ترند: راه رفتن، شنا، دوی آهسته، دوچرخه سواری، نرمش همراه با حرکات موزون.

از یک برنامه سلامتی کاملاً متعادل شامل تغذیه خوب و خواب کافی پیروی نمایید.

همراه با خانواده خود غذا را مصرف کنید.

مصرف قند، نمک و غذاهای چرب را کاهش دهید و میوه و سبزیجات بیشتری بخورید.

از تغییرات بزرگ ناگهانی در زندگی خود اجتناب کنید.

وقتتان را تنظیم نمایید و به زندگی خود سامان دهید. بسیاری از نگرانی های روزمره درارتباط با بی نظمی هستند.

به انجام کارهای مورد علاقه خود بپردازید. گوش سپردن به موسیقی ، نگرانی و تنش را کاهش می دهد. مشکلاتتان را در جعبه ی کهنه وسایلتان بیندازید و بخندید و بخندید. به سرگرمی هایی نظیر نقاشی، آشپزی، باغبانی و شرکت در فعالیت های اجتماعی توجه کنید.

به اخبار ناخوشایند توجه نکنید . شاید گاهی لازم باشد تا با صدای بلند گریه کنید. در این مواقع خیلی راحت اشک بریزید تا تخلیه شوید.

دیگران را دوست بدارید. شوخی کردن از بهترین روشهایی است که می تواند در مقابل نگرانی های روزمره آن را به کار بست. حتی در سخت ترین لحظات نیز" خندیدن ، "مؤثر خواهد بود.

خود را درگیر مسائل کوچک و بی اهمیت نسازید و با دیدی جامع به قضایا بنگرید تا مشکلات بزرگ در نظرتان ناچیز جلوه نمایند. گروهی از دانشمندان متخصص روان شناسی از کشورهای آلمان و ایتالیا" خندیدن "را بهترین وسیله برای حفظ سلامتی، از بین بردن افسردگی و بالاخره بهتر شدن کار قلب انسان به مردم جهان توصیه می کنند. نتایج پژوهش ها و مطالعات دانشمندان آلمانی و ایتالیایی درباره فواید بی شمار خنده در آخرین شماره مجله معتبر "علوم طبیعی " به چاپ رسیده است. به موجب مندرجات مجله، خنده های از ته دل بر آمده ، حتی به دانشجویان ، در فهم و درک بهتر و بیشتر دروس دانشگاهی کمک خواهد کرد. دانشمندان به خصوص خندیدن یک سره و بدون قطع و وصل را توصیه می کنند که به بازتر شدن عروق قلب و کارکردن این عضو حیاتی بدن می انجامد. به عقیده پژوهشگران آلمانی و ایتالیایی که سالها درباره ی فواید خندیدن تحقیق کرده اند، خندیدن به بیشتر شدن اعتماد به نفس فرد نیز کمک می کند و سبب می شود آدمهای کمرو و خجالتی رفته رفته از شرّ این عارضه ی رنج آور خلاصی پیدا کنند.

شوخی می نوعی راهبرد ( استراتژی) کنار آمدن با استرس نیز باشد. شوخی می تواند روشی برای تخلیه کردن تنش ناشی از استرس باشد، ممکن است مردم برای پنهان کردن افسردگی شان واقعاً بخندند. چون شوخی، به خاطر رهایی از ناهماهنگی رخ می دهد و نه به خاطر تنش ایجاد شده. این عقیده که شوخی، تنش را با خنده می پوشاند، پذیرفتنی نیست. برعکس شوخی به این دلیل کارساز است که به شخص این امکان را می دهد تا واقعیت را به گونه ای از نظر اجتماعی پذیرفتنی و نسبتاً معقول بیان کند.

- از روشهای آسوده سازی اعصاب ( ریلکس کردن) استفاده کنید و راه های مقابله با تنش های خارجی را به کمک مراقبه (Meditation) و سایر تمرینات آسوده سازی بیاموزید. این تمرینات می توانند ترشح هورمون استرس را کاهش دهند و به کم شدن ضربان قلب و فشارخون کمک نمایند. ماساژ پاها نیز روش مؤثر دیگری برای رفع تنش ها می باشد. روش های بسیار دیگری مانند یوگا، بازخورد زیستی ( بیوفیدبک) و موسیقی درمانی هم وجود دارند که در مقابله با استرس مؤثر واقع می شوند.

اگر استرس همچنان روبه افزایش بود، از پزشک خود و سایر افراد و دوستان کمک بگیرید. کمک خواستن نشانه ضعف نیست. شاید مصرف داروهای آرام بخش ( با تجویزپزشک) مورد نیاز باشد.

به هیچ وجه برای کاهش استرس از سیگار یا مواد مخدر استفاده نکنید و مواظب باشید تا از چاله به چاه نیفتید.

در یک کلام می توان گفت هرچیزی که احساس کنترل درونی را در ما پرورش دهد ، به ما اجازه می دهد تا یک قربانی محض نباشیم و همیشه آمادگی مقابله با حوادث را داشته باشیم. بنابراین باید یاد بگیریم که استرس را کنترل نماییم و از همین امروز برنامه های کاهش استرس را شروع کنیم.

راه مقابله با استرس چیست؟

کنترل استرس

آموزش کنترل استرس یک فرآیند سه بخشی است: نخست نشانه ها و علت ها را تشخیص می دهید. سپس مهارت های کنترل را می آموزید و در مرحله سوم، می آموزید که آن مهارت ها را چگونه به کار ببرید. چگونگی برخورد شما با استرس به منشاء آن بستگی دارد: اگر علت آن مسئله ای خارج از کنترل شماست، تنها چاره می تواند آموزشِ پذیرش باشد. در مواقع دیگر، مهارت های برخورد با آن می توانند به شما کمک کنند که وضعیت را تغییر دهید. برای کنترل استرس، چهار دسته از مهارت ها باید آموخته شوند:

۱- مهارت های آگاهی

۲- مهارت های پذیرش

۳- مهارت های برخورد

۴- مهارت های عملی

بیاموزید که گاهی شکست را تجربه کنید. زمانی که مشکلی برایتان پیش می آید، به نظرمی رسد می خواهید چیزی را که اصلاً

درحیطه اختیارات شما نیست، کنترل کنید. سعی کنید با روش های گوناگون خود را آرام سازید. برای مدارا با نگرانی ها، همواره این عبارت را به خاطر داشته باشید ": هیچگاه به تنهایی ، ناراحت و نگران نباش. مشکلت را با دیگری در میان گذار ". انزوا و زانوی غم به بغل گرفتن سبب می گردد تا نگرانی ها تشدید شوند. اگر علت ناراحتی خود را برای فرد دیگری شرح دهید، یقیناً می توانید به حقیقت و عمق مسائل پی ببرید.

با این کارحتی می آموزید که چگونه با خود نیز صحبت کنید. با استفاده از روش روان درمانی " شناختی، "شخص تمامی عادت های فکری اش را بازآموزی می کند و به جای اینکه افکاری منفی مانند " من به آخرخط رسیده ام "را به مغز خود راه دهد، تفکرات پرثمر و به عبارتی " مثبت اندیشی " را می آموزد. اگر به مشاهده و بررسی افکار ناخود آگاه خود بپردازید، می توانید دیدگاهی را که همواره برای شما غصه و افسردگی به دنبال دارد، اصلاح کنید. باید آغاز کنید و سعی کنید و به طور مداوم تمرین نمایید. در واقع باید گفت ":روان درمانیِ شناختی، طناب نجاتی است که با قلاب حقیقت، انسان را از گودال نگرانی ها نجات می بخشد".

یک شیوه مؤثر دیگر، دقت در منش افرادی است که به طور طبیعی در برابر استرس مقاوم هستند.

بعضی افراد تبعات آزار دهنده ی بیماری، فوت نزدیکان و اسارت و شکنجه را با آرامش عجیبی پشت سر می گذارند. این افراد در یک چیز مشترک هستند و آن شیوه برخورد و توجیه خوش بینانه آنان نسبت به مسائل زندگی است. آنها تمایل دارند بیشتر، موضوعات مقطعی را مورد توجه قرار دهند تا این که فکر خود را به مسائل گسترده مشغول سازند.

در واقع این افراد مسائل زندگی را به گونه خاصی تعبیر و تفسیر می کنند و آنها را به شکل موقتی و اختصاصی می بینند تا دائمی و فراگیر. به علاوه ایشان با فعالیت های مثبت برای خود کسب اعتبار می کنند ، درحالی که ناتوانی شان را به خارج نسبت می دهند.

به عبارت دیگر ویژگی های شخصیتی مردمان مقاوم در برابر فشارهای روانی، در قالب سه واژه تعهد، کنترل و مبارزه جویی خلاصه شده است. کنارآمدن با استرس

وقایع استرس زا ، مردم را از نظر هیجانی، شناختی و فیزیولوژیک تحت تأثیر قرار می دهند. مردم آثار زیان آور استرس زاها را با راهبردهای " کنار آمدن " کاهش می دهند.

کنار آمدن یعنی هر نوع تلاش، سالم یا ناسالم، هوشیار یا ناهوشیار برای جلوگیری ، یا از بین بردن ، یا ضعیف کردن استرس زاها، یا تحمل کردن اثرات آنها است به طوری که حداقل آسیب رسانی را داشته باشد.

برای غلبه برنگرانی های روزمره ، به کار بستن موارد زیر توصیه می شود: در برابر مسائل زندگی حالت مثبتی داشته باشید. به آرامی از جای خود برخیزید. قدم بزنید. با دوستان خود مشورت کنید و تا می توانید نگرانی ها را از خود دور کنید. با خودتان گفتگو کنید تا بتوانید راحت تر مشکلات را پذیرا باشید. یک شخصیت " مقاوم به استرس "پرورش دهید.

با خدای خود راز و نیاز کنید. به پیش بروید و قدرتی را که متعلق به خداست به او واگذارید که او خود ، امور را کنترل می کند.

افرادی که همیشه حمله می کنند و هل می دهند خیلی کمتر از انسان های آرام و مؤمن به موفقیت می رسند.

نفس عمیق بکشید وهوا را به آرامی خارج کنید. این کار، شما را موقتاً آرام می سازد.

با دیگران ارتباط برقرار نمایید. عدم ارتباط مناسب با دیگران، ریشه بسیاری ازمشکلات مانند سوء تفاهم و احساسات جریحه دارشده است.

ورزش کنید. یک بدن سالم بهتر می تواند در برابر آثار استرس مقاومت کند. ورزش یک اثر آرام کننده دارد که پس از پایان آن تا مدتی به طول می انجامد. ورزش هوازی ( آیروبیک) به مدت ۲۰ دقیقه سبب آزاد شدن مواد شیمیایی به نام اندورفین از مغز می گردد که استرس را کاهش می دهد. ورزش های غیرهوازی کششی نیز آرامش دهنده هستند ، زیرا سبب تنفس عمیق و حالت روحانی می شوند. این ورزش ها مناسب ترند: راه رفتن، شنا، دوی آهسته، دوچرخه سواری، نرمش همراه با حرکات موزون.

از یک برنامه سلامتی کاملاً متعادل شامل تغذیه خوب و خواب کافی پیروی نمایید.

همراه با خانواده خود غذا را مصرف کنید.

مصرف قند، نمک و غذاهای چرب را کاهش دهید و میوه و سبزیجات بیشتری بخورید.

از تغییرات بزرگ ناگهانی در زندگی خود اجتناب کنید.

وقتتان را تنظیم نمایید و به زندگی خود سامان دهید. بسیاری از نگرانی های روزمره درارتباط با بی نظمی هستند.

به انجام کارهای مورد علاقه خود بپردازید. گوش سپردن به موسیقی ، نگرانی و تنش را کاهش می دهد. مشکلاتتان را در جعبه ی کهنه وسایلتان بیندازید و بخندید و بخندید. به سرگرمی هایی نظیر نقاشی، آشپزی، باغبانی و شرکت در فعالیت های اجتماعی توجه کنید.

به اخبار ناخوشایند توجه نکنید . شاید گاهی لازم باشد تا با صدای بلند گریه کنید. در این مواقع خیلی راحت اشک بریزید تا تخلیه شوید.

دیگران را دوست بدارید. شوخی کردن از بهترین روشهایی است که می تواند در مقابل نگرانی های روزمره آن را به کار بست. حتی در سخت ترین لحظات نیز" خندیدن ، "مؤثر خواهد بود.

خود را درگیر مسائل کوچک و بی اهمیت نسازید و با دیدی جامع به قضایا بنگرید تا مشکلات بزرگ در نظرتان ناچیز جلوه نمایند. گروهی از دانشمندان متخصص روان شناسی از کشورهای آلمان و ایتالیا" خندیدن "را بهترین وسیله برای حفظ سلامتی، از بین بردن افسردگی و بالاخره بهتر شدن کار قلب انسان به مردم جهان توصیه می کنند. نتایج پژوهش ها و مطالعات دانشمندان آلمانی و ایتالیایی درباره فواید بی شمار خنده در آخرین شماره مجله معتبر "علوم طبیعی " به چاپ رسیده است. به موجب مندرجات مجله، خنده های از ته دل بر آمده ، حتی به دانشجویان ، در فهم و درک بهتر و بیشتر دروس دانشگاهی کمک خواهد کرد. دانشمندان به خصوص خندیدن یک سره و بدون قطع و وصل را توصیه می کنند که به بازتر شدن عروق قلب و کارکردن این عضو حیاتی بدن می انجامد. به عقیده پژوهشگران آلمانی و ایتالیایی که سالها درباره ی فواید خندیدن تحقیق کرده اند، خندیدن به بیشتر شدن اعتماد به نفس فرد نیز کمک می کند و سبب می شود آدمهای کمرو و خجالتی رفته رفته از شرّ این عارضه ی رنج آور خلاصی پیدا کنند.

شوخی می نوعی راهبرد ( استراتژی) کنار آمدن با استرس نیز باشد. شوخی می تواند روشی برای تخلیه کردن تنش ناشی از استرس باشد، ممکن است مردم برای پنهان کردن افسردگی شان واقعاً بخندند. چون شوخی، به خاطر رهایی از ناهماهنگی رخ می دهد و نه به خاطر تنش ایجاد شده. این عقیده که شوخی، تنش را با خنده می پوشاند، پذیرفتنی نیست. برعکس شوخی به این دلیل کارساز است که به شخص این امکان را می دهد تا واقعیت را به گونه ای از نظر اجتماعی پذیرفتنی و نسبتاً معقول بیان کند.

- از روشهای آسوده سازی اعصاب ( ریلکس کردن) استفاده کنید و راه های مقابله با تنش های خارجی را به کمک مراقبه (Meditation) و سایر تمرینات آسوده سازی بیاموزید. این تمرینات می توانند ترشح هورمون استرس را کاهش دهند و به کم شدن ضربان قلب و فشارخون کمک نمایند. ماساژ پاها نیز روش مؤثر دیگری برای رفع تنش ها می باشد. روش های بسیار دیگری مانند یوگا، بازخورد زیستی ( بیوفیدبک) و موسیقی درمانی هم وجود دارند که در مقابله با استرس مؤثر واقع می شوند.

اگر استرس همچنان روبه افزایش بود، از پزشک خود و سایر افراد و دوستان کمک بگیرید. کمک خواستن نشانه ضعف نیست. شاید مصرف داروهای آرام بخش ( با تجویزپزشک) مورد نیاز باشد.

به هیچ وجه برای کاهش استرس از سیگار یا مواد مخدر استفاده نکنید و مواظب باشید تا از چاله به چاه نیفتید.

در یک کلام می توان گفت هرچیزی که احساس کنترل درونی را در ما پرورش دهد ، به ما اجازه می دهد تا یک قربانی محض نباشیم و همیشه آمادگی مقابله با حوادث را داشته باشیم. بنابراین باید یاد بگیریم که استرس را کنترل نماییم و از همین امروز برنامه های کاهش استرس را شروع کنیم.

### ۷ باور غلط درباره روانشناسان

روانشناسان هم همچون دیگر مردم عصبانی می‌شوند، اما از شیوه‌های سالم برای ابراز آن بهره می گیرند.

در بین عامه مردم باورهای غلطی شکل گرفته که تعدادی از این باورها ناشی از اعتقاد غلط گذشتگان و تعدادی از آنها ناشی از فقر دانش و میزان همنوایی بالا در میان مردم است که البته این باورهای غلط در زمینه های گوناگون به چشم می خورد و زمینه ساز بسیاری از کج اندیشی ها و تصمیم های غلط در زندگی بسیاری از ماست.

وقتی عامه مردم درباره همه چیز و خارج از حیطه تخصص خود حکم صادر کنند، بستر بی اعتمادی فراهم می شود.این مقاله درباره تعدادی ازاین باورهای غلط در ارتباط با روانشناسان توضیح می دهد.

۱ - روانشناسان عصبانی نمی‌شوند!

در باور فوق، ما به کلمه هیچ وقت برمی‌خوریم که یک کلمه مطلق است و این خود اولین نکته منفی درباره این باور است. چون درباره خصایص روانی و هیجانی انسان‌ها هیچ کلمه مطلقی نمی توانیم استفاده کنیم، چون انسان موجودی بسیار پیچیده، متفکر و انتخاب‌گراست. ضمن این که عصبانیت جزو مکانیزم‌های متعادل‌ساز روان‌آدمی است که توسط خداوند در ذهن انسان‌ها به ودیعه نهاده شده است ،چرا که اگر همین عصبانیت وجود نداشت انسان به مثابه دیگ بخاری بودکه سوپاپ اطمینان نداشت و بنابراین پس از گذشت چندین ساعت از کار این دیگ بخار ،ما شاهد انفجار این دیگ می‌بودیم.

و مهم‌تر از همه این که اگر خشم و عصبانیت به هر دلیلی ابراز نشوند خود می‌تواند زمینه‌ساز کینه، نفرت، دشمنی و انواع و اقسام بیماری‌های روانی و جسمانی در آینده شود که به مراتب بدتر از ابراز خشم به‌وجود آمده در آن موقعیت مشخص است. بنابراین چگونه می‌توان انتظار داشت که یک روانشناس که خود به خوبی از عملکرد این فعالیت در ذهن و بدن خویش آگاه است خشم خود را فروخورد تا به او مهر تأیید روانشناس زبده را بزنند. در حالی که او قادر است با مکانیزم‌های دفاعی پخته و پیشرفته همچون شوخ‌طبعی باور فوق را به این شکل اصلاح کند.

روانشناسان هم همچون دیگر مردم عصبانی می‌شوند، اما از شیوه‌های سالم برای ابراز آن بهره می گیرند.

۲ - خودشان دیوانه‌اند!

این هم یک باور غلط شایع در میان مردم است که به هیچ عنوان علمی و منطقی نیست، چرا که اگر ما بخواهیم یک حکم کلی در ارتباط با گروهی از مردم بدهیم نیازمند آنیم که تحقیق علمی در سطحی وسیع انجام دهیم و با انجام روش‌های آماری ادعای فوق را اثبات کنیم.

همانطور که یک مکانیک اتومبیل هنگامی که خودرواش در معرض نقص فنی احتمالی قرار دارد زودتر از دیگر افراد مطلع می‌شود این قاعده در ارتباط با روانشناسان نیز صادق است، چرا که آنان به دلیل آگاهی از بیماری‌های روانی بسیار زودتر مطلع شده و به دلیل اطلاع از مشکلات پیش آمده احتمالی بر اثر بیماری‌های روانی خیلی زودتر به سمت و سوی درمان و حل مشکل خویش روان می‌شوند.

ما نمی‌توانیم بگوییم چون روانشناسان با بیماران روانی بسیاری درگیرند خود نیز قطعاً از این بیماری‌ها بی‌بهره نخواهند ماند، به

همان دلیل که اشخاصی که در بیمارستان‌ها در بخش مراقبت از بیماران عفونی کار می‌کنند اگر مراقب خودشان نباشند قطعاً به این بیماری‌ها مبتلا خواهند شد. بنابراین باور فوق را به شکل زیر اصلاح می‌کنیم.

روانشناسان هم همچون دیگر مردمان اگر مراقب خود نباشند در معرض بیماری‌های روانی قرار دارند.

۳ – ما خودمان روانشناسیم

بله این جمله‌ای است که کارل راجرز، یکی از روانشناسان بزرگ و پایه‌گذار روانشناسی انسانگرا بر آن معتقد بود. او اعتقاد داشت که هر کس خودش بهترین درمانگر خویش است اما سئوالی که پیش می‌آید این است، پس چرا همه روزه تعداد کثیری از مردم به کمک و دخالت روانشناسان نیازمند هستند؟ جواب این است به همان دلیل که همه ما بالقوه می‌توانیم به قله دماوند صعود کنیم اما به شرطی که شخصی نتواند راهنمایی ما را به عهده بگیرد. یعنی راه را به ما نشان دهد و تجهیزات لازم را به ما معرفی کند.

برای حل مشکلات شخصی هم ما نیاز به کمک یک روانشناس زبده داریم که نه برای ما بلکه با ما حرکت کند تا به حل مشکلاتمان نائل شویم و از همه مهم‌تر این که ذهن انسان از۳ بخش عمده هشیار، نیمه‌هشیار و ناهشیار تشکیل یافته است که اگر ما خیلی توانا باشیم حداکثر به نیمه هشیار ذهنمان دسترسی پیدا می کنیم که البته برای حل مشکلات کافی نیست.

بنابر این نیازمند کمک کسی هستیم که بتواند به ناهشیار ذهن ما وارد شده و از این انبار متروکه پرونده‌های دردناک بایگانی شده گذشته را بیرون آورده و از نو رسیدگی کند.بنابراین باور فوق را به شکل زیر اصلاح می‌کنیم.

هیچ کس بیشتر از خود انسان به احوالات خودش آگاه نیست اما بدون کمک یک روانشناس هرگز بدان احوالات دسترسی نخواهد داشت. روانشناسان با یک نگاه می‌توانند همه چیز را درباره ما بدانند.

۴ – روانشناسان حلال مشکلاتند

این باور، روانشناسان را به جادوگرانی مبدل می‌سازد که قادرند فکر ما را بخوانند شود، که این موضوع به هیچ عنوان صحت ندارد، چرا که برای شناختن افراد در روانشناسی روش‌های گوناگونی همچون مشاهده تجربی یعنی در نظر داشتن رفتار افراد بدون آنکه خودشان متوجه باشند، مصاحبه با نزدیکان و خویشاوندان ،اجرای آزمون‌های روانی همچون پرسشنامه، تست و آزمون‌های فرافکنی و در نهایت مصاحبه با خود شخص که از انواع مختلفی برخوردار است در نظر گرفته می شود.

در نهایت می‌توان گفت پس از انجام این آزمایش‌ها و آزمون‌ها شاید با احتیاط بتوان گفت از شخص مورد نظر نیمرخ روانی به‌دست آورده‌ایم. که باز هم در پاره‌ای از موارد بی نقص نخواهد بود. بنابراین باور فوق را به شکل زیر اصلاح می‌کنیم.

روانشناسان هرگز با یک نگاه نمی‌توانند همه‌چیز را درباره ما بدانند.

۵ – نیاز به مشورت ندارند

این هم یک باور غلط دیگر است، چرا که روانشناسان هم همچون آرایشگران قادر به اصلاح سر خویش نیستند، هرچند که آرایشگر قابلی باشند. به این دلیل که مشکلات روانی همیشه صرف نظر از داشتن لایه‌های منطقی از لایه‌ای هیجانی نیز برخوردارند، بنابراین با توجه به اصل نیروگذاری روانی (یعنی مقدار مشخصی انرژی روانی می‌توان در ذهن به فعالیتی خاص صرف شود) وقتی بخشی از نیروهای ذهنی ما در هیجانات ما صرف شده است نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که با آگاهی و اشراف کامل دست به حل مسئله بزنیم، بنابراین، نیاز داریم از شخص دیگری که البته رابطه خویشی و دوستی با ما ندارد کمک بگیریم تا او با صددرصد توان به کمک ما برای حل مسائل بیاید. البته این قاعده شامل حال تمام افراد می‌شود؛ چه مشاوران و چه روانشناسان. پس باور فوق را به شکل زیر اصلاح می‌کنیم. روانشناسان هم نیاز به مشورت دارند.

۶ – روانشناسان دانای کل هستند

این باور غلط و غیرمنطقی در بین مردم شایع است. البته متأسفانه این به دلیل ضعف حرفه روانشناسی در ایران است که اگر شما به اکثر روانشناسان شاغل در ایران مراجعه کنید قادرند از مشکل شب ادراری کودکتان تا لکنت زبان همسرتان، دعاوی خانوادگی، ترس و اضطراب و وسواس و... همگی آنها را درمان کنند.

در صورتی که در کشورهای پیشرفته شاید هر روانشناس حداکثر در ۲–۳ موضوع مرتبط تخصص دارد و داوطلبانه اعلام می‌کند که فقط قادر به حل مشکل ترس و اضطراب شماست، نه به عنوان مثال مشاوره شغلی و تحصیلی هم انجام دهد. ضمن اینکه در باور فوق زندگی کردن واژه‌ای کلی و مصادیق آن وسیع است، بنابراین باور فوق به شکل زیر اصلاح می‌شود.

هر روانشناسی قادر به حل بعضی از مشکلات خاص و مشخص مراجعانش می‌باشد.

۷ – سرنوشت را تغییر می دهند

این هم یک باور عجیب دیگر که اصلاً نمی‌تواند درست باشد. بزرگی می‌گفت: مراقب افکارت باش چون به حرفهایت بدل می شود. مراقب حرفهایت باش چون به اعمالت تبدیل می شود. مراقب اعمالت باش چون به عادت‌هایت مبدل می‌شود. مراقب عادت‌هایت باش چون به شخصیت تو تبدیل می‌شود. مراقب شخصیت خود باش چون به سرشت تو تبدیل می شود و مراقب سرشت خویش باش چون به سرنوشت تو تبدیل می شود.

فکر می‌کنم این بزرگ به‌خوبی حق مطلب را ادا کرده، چرا که تا انسان‌ها خود نخواهند، به هیچ تغییر پایداری در زندگی‌شان نخواهند رسید. مگر آنکه دست خویش را در دست راهنمایی دلسوز چون یک روانشناس زبده دهند تا او را از کوره راه‌های زندگی به سرمنزل خوشبختی و سعادت رهنمون کند. روانشناسان قادر به پیشگویی و تغییر سرنوشت افراد نیستند مگر با همکاری و مساعدت خود آنها.

۷ باور غلط درباره روانشناسان

روانشناسان هم همچون دیگر مردم عصبانی می‌شوند، اما از شیوه‌های سالم برای ابراز آن بهره می گیرند.

در بین عامه مردم باورهای غلطی شکل گرفته که تعدادی از این باورها ناشی از اعتقاد غلط گذشتگان و تعدادی از آنها ناشی از فقر دانش و میزان همنوایی بالا در میان مردم است که البته این باورهای غلط در زمینه های گوناگون به چشم می خورد و زمینه ساز بسیاری از کج اندیشی ها و تصمیم های غلط در زندگی بسیاری از ماست.

وقتی عامه مردم درباره همه چیز و خارج از حیطه تخصص خود حکم صادر کنند، بستر بی اعتمادی فراهم می شود.این مقاله درباره تعدادی ازاین باورهای غلط در ارتباط با روانشناسان توضیح می دهد. ۱ – روانشناسان عصبانی نمی‌شوند!

در باور فوق، ما به کلمه هیچ وقت برمی‌خوریم که یک کلمه مطلق است و این خود اولین نکته منفی درباره این باور است. چون درباره خصایص روانی و هیجانی انسان‌ها هیچ کلمه مطلقی نمی توانیم استفاده کنیم، چون انسان موجودی بسیار پیچیده، متفکر و انتخاب‌گراست. ضمن این که عصبانیت جزو مکانیزم‌های متعادل‌ساز روان‌آدمی است که توسط خداوند در ذهن انسان‌ها به ودیعه نهاده شده است ،چرا که اگر همین عصبانیت وجود نداشت انسان به مثابه دیگ بخاری بودکه سوپاپ اطمینان نداشت و بنابراین پس از گذشت چندین ساعت از کار این دیگ بخار ،ما شاهد انفجار این دیگ می‌بودیم.

و مهم‌تر از همه این که اگر خشم و عصبانیت به هر دلیلی ابراز نشوند خود می‌تواند زمینه‌ساز کینه، نفرت، دشمنی و انواع و اقسام بیماری‌های روانی و جسمانی در آینده شود که به مراتب بدتر از ابراز خشم به‌وجود آمده در آن موقعیت مشخص است. بنابراین چگونه می‌توان انتظار داشت که یک روانشناس که خود به خوبی از عملکرد این فعالیت در ذهن و بدن خویش آگاه است خشم خود را فروخورد تا به او مهر تأیید روانشناس زبده را بزنند. در حالی که او قادر است با مکانیزم‌های دفاعی پخته و پیشرفته همچون شوخ‌طبعی باور فوق را به این شکل اصلاح کند.

روانشناسان هم همچون دیگر مردم عصبانی می‌شوند، اما از شیوه‌های سالم برای ابراز آن بهره می گیرند. ۲ – خودشان دیوانه‌اند!

این هم یک باور غلط شایع در میان مردم است که به هیچ عنوان علمی و منطقی نیست، چرا که اگر ما بخواهیم یک حکم کلی در ارتباط با گروهی از مردم بدهیم نیازمند آنیم که تحقیق علمی در سطحی وسیع انجام دهیم و با انجام روش‌های آماری ادعای فوق را اثبات کنیم.

همانطور که یک مکانیک اتومبیل هنگامی که خودرواش در معرض نقص فنی احتمالی قرار دارد زودتر از دیگر افراد مطلع می‌شود این قاعده در ارتباط با روانشناسان نیز صادق است، چرا که آنان به دلیل آگاهی از بیماری‌های روانی بسیار زودتر مطلع شده و به دلیل اطلاع از مشکلات پیش آمده احتمالی بر اثر بیماری‌های روانی خیلی زودتر به سمت و سوی درمان و حل مشکل خویش روان می‌شوند.

ما نمی‌توانیم بگوییم چون روانشناسان با بیماران روانی بسیاری درگیرند خود نیز قطعاً از این بیماری‌ها بی‌بهره نخواهند ماند، به همان دلیل که اشخاصی که در بیمارستان‌ها در بخش مراقبت از بیماران عفونی کار می‌کنند اگر مراقب خودشان نباشند قطعاً به این بیماری‌ها مبتلا خواهند شد. بنابراین باور فوق را به شکل زیر اصلاح می‌کنیم.

روانشناسان هم همچون دیگر مردمان اگر مراقب خود نباشند در معرض بیماری‌های روانی قرار دارند. ۳ – ما خودمان روانشناسیم

بله این جمله‌ای است که کارل راجرز، یکی از روانشناسان بزرگ و پایه‌گذار روانشناسی انسانگرا بر آن معتقد بود. او اعتقاد داشت که هر کس خودش بهترین درمانگر خویش است اما سئوالی که پیش می‌آید این است، پس چرا همه روزه تعداد کثیری از مردم به کمک و دخالت روانشناسان نیازمند هستند؟ جواب این است به همان دلیل که همه ما بالقوه می‌توانیم به قله دماوند صعود کنیم اما به شرطی که شخصی نتواند راهنمایی ما را به عهده بگیرد. یعنی راه را به ما نشان دهد و تجهیزات لازم را به ما معرفی کند.

برای حل مشکلات شخصی هم ما نیاز به کمک یک روانشناس زبده داریم که نه برای ما بلکه با ما حرکت کند تا به حل مشکلاتمان نائل شویم و از همه مهم‌تر این که ذهن انسان از۳ بخش عمده هشیار، نیمه‌هشیار و ناهشیار تشکیل یافته است که اگر ما خیلی توانا باشیم حداکثر به نیمه هشیار ذهنمان دسترسی پیدا می کنیم که البته برای حل مشکلات کافی نیست.

بنابر این نیازمند کمک کسی هستیم که بتواند به ناهشیار ذهن ما وارد شده و از این انبار متروکه پرونده‌های دردناک بایگانی شده گذشته را بیرون آورده و از نو رسیدگی کند.بنابراین باور فوق را به شکل زیر اصلاح می‌کنیم.

هیچ کس بیشتر از خود انسان به احوالات خودش آگاه نیست اما بدون کمک یک روانشناس هرگز بدان احوالات دسترسی نخواهد داشت. روانشناسان با یک نگاه می‌توانند همه چیز را درباره ما بدانند. ۴ – روانشناسان حلال مشکلاتند

این باور، روانشناسان را به جادوگرانی مبدل می‌سازد که قادرند فکر ما را بخوانند شود، که این موضوع به هیچ عنوان صحت ندارد، چرا که برای شناختن افراد در روانشناسی روش‌های گوناگونی همچون مشاهده تجربی یعنی در نظر داشتن رفتار افراد بدون آنکه خودشان متوجه باشند، مصاحبه با نزدیکان و خویشاوندان ،اجرای آزمون‌های روانی همچون پرسشنامه، تست و آزمون‌های فرافکنی و در نهایت مصاحبه با خود شخص که از انواع مختلفی برخوردار است در نظر گرفته می شود.

در نهایت می‌توان گفت پس از انجام این آزمایش‌ها و آزمون‌ها شاید با احتیاط بتوان گفت از شخص مورد نظر نیمرخ روانی به‌دست آورده‌ایم. که باز هم در پاره‌ای از موارد بی نقص نخواهد بود. بنابراین باور فوق را به شکل زیر اصلاح می‌کنیم.

روانشناسان هرگز با یک نگاه نمی‌توانند همه‌چیز را درباره ما بدانند. ۵ – نیاز به مشورت ندارند

این هم یک باور غلط دیگر است، چرا که روانشناسان هم همچون آرایشگران قادر به اصلاح سر خویش نیستند، هرچند که آرایشگر قابلی باشند. به این دلیل که مشکلات روانی همیشه صرف نظر از داشتن لایه‌های منطقی از لایه‌ای هیجانی نیز برخوردارند، بنابراین با توجه به اصل نیروگذاری روانی (یعنی مقدار مشخصی انرژی روانی می‌توان در ذهن به فعالیتی خاص

صرف شود) وقتی بخشی از نیروهای ذهنی ما در هیجانات ما صرف شده است نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که با آگاهی و اشراف کامل دست به حل مسئله بزنیم، بنابراین، نیاز داریم از شخص دیگری که البته رابطه خویشی و دوستی با ما ندارد کمک بگیریم تا او با صددرصد توان به کمک ما برای حل مسائل بیاید. البته این قاعده شامل حال تمام افراد می‌شود؛ چه مشاوران و چه روانشناسان. پس باور فوق را به شکل زیر اصلاح می‌کنیم. روانشناسان هم نیاز به مشورت دارند. ۶ - روانشناسان دانای کل هستند
این باور غلط و غیرمنطقی در بین مردم شایع است. البته متأسفانه این به دلیل ضعف حرفه روانشناسی در ایران است که اگر شما به اکثر روانشناسان شاغل در ایران مراجعه کنید قادرند از مشکل شب ادراری کودکتان تا لکنت زبان همسرتان، دعاوی خانوادگی، ترس و اضطراب و وسواس و... همگی آنها را درمان کنند.
در صورتی که در کشورهای پیشرفته شاید هر روانشناس حداکثر در ۲-۳ موضوع مرتبط تخصص دارد و داوطلبانه اعلام می‌کند که فقط قادر به حل مشکل ترس و اضطراب شماست، نه به عنوان مثال مشاوره شغلی و تحصیلی هم انجام دهد. ضمن اینکه در باور فوق زندگی کردن واژه‌ای کلی و مصادیق آن وسیع است، بنابراین باور فوق به شکل زیر اصلاح می‌شود.
هر روانشناسی قادر به حل بعضی از مشکلات خاص و مشخص مراجعانش می‌باشد. ۷ - سرنوشت را تغییر می دهند
این هم یک باور عجیب دیگر که اصلاً نمی‌تواند درست باشد. بزرگی می‌گفت: مراقب افکارت باش چون به حرفهایت بدل می شود. مراقب حرفهایت باش چون به اعمالت تبدیل می شود. مراقب اعمالت باش چون به عادت‌هایت مبدل می‌شود. مراقب عادت‌هایت باش چون به شخصیت تو تبدیل می‌شود. مراقب شخصیت خود باش چون به سرشت تو تبدیل می شود و مراقب سرشت خویش باش چون به سرنوشت تو تبدیل می شود.
فکر می‌کنم این بزرگ به‌خوبی حق مطلب را ادا کرده، چرا که تا انسان‌ها خود نخواهند، به هیچ تغییر پایداری در زندگی‌شان نخواهند رسید. مگر آنکه دست خویش را در دست راهنمایی دلسوز چون یک روانشناس زبده دهند تا او را از کوره راه‌های زندگی به سرمنزل خوشبختی و سعادت رهنمون کند. روانشناسان قادر به پیشگویی و تغییر سرنوشت افراد نیستند مگر با همکاری و مساعدت خود آنها.

## تاثیر ورزش بر آرامش

اثر ورزش، بر آرامش روان، بر هر فردی آشکار و واضح است. از گذشته های دور، این گفته در بین مردم رایج بود:
«عقل سالم در بدن سالم است». اما به راستی اثرات ورزش بر جان و تن آدمی چیست و تا چه میزان، مقاومت فرد را در مقابله با هیجانات و فشارهای روحی بالا می برد؟
بر اساس تحقیقات انجام شده بر روی افراد مختلف، ورزشکاران عموماً از توان بالاتری نسبت به دیگر مردم برخوردارند. این افراد روحیه‌ی شاد و سرخوشی دارند. معمولا در مقابله با مشکلات به آسانی، آرامش و ثبات روحی خود را از دست نمی دهند و مهم تر این که این افراد، تکیه گاه مناسبی برای خانواده و نزدیکان و دوستان خود محسوب می شوند.
رسول گرامی اسلام می فرماید: «سه ورزش را به فرزندان خود آموزش دهید: شنا، اسب سواری و تیر اندازی».
دین اسلام به ورزش، به عنوان یکی از ملزومات زندگی روزمره نگریسته و مسلمانان را به انجام آن فرا می خواند. پیامبر (ص) و علی (ع)، هرگز کار خود را به دیگری واگذار نمی کردند و در جنگ ها و سفرها، پا به پای دیگران کار می کردند.
پس ورزش بر هر ایرانی از دو سمت و سو تأکید شده: یکی، از سوی تعالیم دین آسمانی اسلام و دیگری به عنوان یک هدیه و یادگار از اجداد و نیاکان.
منبع:مجله ی حدیث زندگی

تاثیر ورزش بر آرامش
اثر ورزش، بر آرامش روان، بر هر فردی آشکار و واضح است. از گذشته های دور، این گفته در بین مردم رایج بود:
«عقل سالم در بدن سالم است». اما به راستی اثرات ورزش بر جان و تن آدمی چیست و تا چه میزان، مقاومت فرد را در مقابله با هیجانات و فشارهای روحی بالا می برد؟
بر اساس تحقیقات انجام شده بر روی افراد مختلف، ورزشکاران عموماً از توان بالاتری نسبت به دیگر مردم برخوردارند. این افراد روحیه‌ی شاد و سرخوشی دارند. معمولا در مقابله با مشکلات به آسانی، آرامش و ثبات روحی خود را از دست نمی دهند و مهم تر این که این افراد، تکیه گاه مناسبی برای خانواده و نزدیکان و دوستان خود محسوب می شوند.
رسول گرامی اسلام می فرماید: «سه ورزش را به فرزندان خود آموزش دهید: شنا، اسب سواری و تیر اندازی».
دین اسلام به ورزش، به عنوان یکی از ملزومات زندگی روزمره نگریسته و مسلمانان را به انجام آن فرا می خواند. پیامبر (ص) و علی (ع)، هرگز کار خود را به دیگری واگذار نمی کردند و در جنگ ها و سفرها، پا به پای دیگران کار می کردند.
پس ورزش بر هر ایرانی از دو سمت و سو تأکید شده: یکی، از سوی تعالیم دین آسمانی اسلام و دیگری به عنوان یک هدیه و یادگار از اجداد و نیاکان.
منبع:مجله ی حدیث زندگی

## الگوها و نظریه های عمده بهداشت روانی

نویسنده: رحیم میردریکوندی

چکیده
یکی از مسائل مهم جهان امروز مسئله بهداشت و سلامت انسان است. بدون شک، سلامت جسمانی و روانی افراد جامعه اهمیت بسزایی دارد. تأمین سلامتی اقشار جامعه یکی از مسائل اساسی هر کشوری است که باید آن را از سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی مدنظر قرار داد. بهداشت روانی علاوه بر اینکه هدف هر جامعه ای به شمار می آید، معیاری برای سلامت فرد نیز محسوب می گردد. این اصطلاح دارای معانی متعددی است که از جامعه ای به جامعه دیگر، فرهنگی به فرهنگ دیگر و از فردی به فرد دیگر متفاوت است.به همین دلیل، در روان شناسی، الگوها و دیدگاه های متفاوتی نسبت به بهداشت روانی وجود دارد. این نبشتار درصدد نقد و بررسی چهار الگو و دیدگاه عمده در این باره می باشد. علاوه بر این، به دیدگاه اسلام در باب بهداشت روانی نیز اشاره می گردد.
کلیدواژه ها: بهداشت روانی، الگوی پزشکی و روان پزشکی، الگوی روان کاوی (فرویدی)، الگوی رفتارگرایی، الگوی انسان گرایی، اسلام و بهداشت روانی.

مقدّمه
حل مسائل ملّی و بین المللی تا حدّ زیادی به روشن بینی در زمینه روح و روان بشر و جلوه های گوناگون آن بستگی دارد و بدین منظور، باید ساخت و ایجاد فرد سالم، خانواده سالم و اجتماع سالم هدف همگان باشد و این خود به مقدار زیادی بستگی به فهم فلسفه وجودی فرد و مفهومی دارد که فرد و اجتماع از زندگی برداشت می کنند. با توجه به شیوع فلسفه های مادی، که حقیقتاً قادر به توجیه انسان و جهان نیستند و اشکالاتی که این فلسفه ها ایجاد کرده و خواهند کرد، متفکران موحّد باید به طور جدّی دست به کار شوند و نقش رهبری فکری جهان را به عهده گیرند. در این باره متفکران موحّد ملت ما با در دست داشتن ذخایر معنوی، اخلاقی و مذهبی سرشار و غنی، مسئولیتی بس عظیم به عهده دارند.۱
بدون شک، سلامت جسمانی و روانی افراد جامعه اهمیت بسزایی دارد. افراد و جوامع انسانی بدون حفظ سلامت و رعایت بهداشت، نمی توانند به زندگی فردی و نوعی خود ادامه دهند و نسل خود را حفظ نمایند. بیماری و ناتوانی، زندگی فرد و روابط انسانی را مختل و در نتیجه، احساس امنیت و همبستگی را از انسان سلب می کنند.۲
موضوع «سلامتی» از بدو پیدایش بشر و در قرون و اعصار متمادی، مهم و همواره مطرح بوده است. اما هرگاه از آن سخنی به میان آمده، عموماً بعد جسمانی آن مدّ نظر قرار گرفته و کمتر به بعد روانی آن توجه شده است. «سازمان بهداشت جهانی»۳ (۱۹۹۰) ضمن توجه دادن مسئولان کشورها به تأمین سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد جامعه، همواره بر این نکته تأکید دارد که هیچ یک از این سه بعد بر دیگری برتری ندارد. طبق برآوردهای این سازمان میزان شیوع اختلالات روانی در کشورهای صنعتی و در حال توسعه رو به افزایش است. این در حالی است که در برنامه ریزی های توسعه اجتماعی و اقتصادی، پایین ترین اولویت به آنها داده می شود. دلیل این افزایش را تا حدّ زیادی می توان وابسته به رشد روزافزون جمعیت، تغییرات سریع اجتماعی همچون شهرنشینی، فروپاشی خانواده های گسترده و مشکلات اقتصادی دانست.۴
تأمین سلامتی اقشار جامعه یکی از مسائل اساسی هر کشوری است که باید آن را از سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی مدّنظر قرار داد. با توجه به افزایش بیماران روانی در سراسر جهان، زیان های مالی و معنوی ناشی از این بیماری ها و همچنین کمبود تسهیلات، امکانات و نیروی تخصصی لازم برای ارائه خدمت به آنها، به نظر می رسد که انجام خدمات پیشگیرانه در این زمینه ضروری است و تأمین بهداشت روانی افراد به عنوان یک اقدام مثبت اجتماعی، اقتصادی، پزشکی و بهداشتی، برای تمام کشورها و ملت ها جنبه الزامی دارد.۵
تعریف «بهداشت روانی»
«بهداشت روانی» دارای دو تعریف است. در تعریف اول، «بهداشت روانی» به معنای سلامت فکر و روان است و منظور از آن نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی و راه های دست یابی به آن است که در تکامل فرد و اجتماع نقش مؤثری می تواند به عهده گیرد. در تعریف دوم، منظور از «بهداشت روانی» عبارت از رشته ای تخصصی از بهداشت عمومی است که در زمینه پیش گیری از بیماری های روان و کاستن آنها فعالیت می نماید.
اکنون بهداشت روانی به عنوان یکی از رشته ها و موضوعات اساسی، مورد توجه سازمان بهداشت جهانی است و یک قسمت مستقل را در این سازمان جهانی به خود اختصاص می دهد. در هر دو مفهوم بهداشت روانی، نقش فرهنگ، آداب و رسوم خانوادگی و اجتماعی و شرایط محیطی مورد تأکید قرار می گیرد.۶
به طور کلی، می توان گفت: «بهداشت روانی» به معنای تأمین سلامت روان افراد جامعه به هر نحو ممکن است. بر این اساس، تمام اصول، نکات، اعمال و اقداماتی که به تأمین سلامت روان مدد برسانند مشمول بهداشت روانی بوده، در دایره آن قرار می گیرند. به همین دلیل، در بیشتر کتب و منابع مربوط به بهداشت روانی، به سه نظام اشاره می شود: نظام اولیه یا پیش گیری نوع اول۷ برای پیش گیری از بیماری روانی، نظام ثانویه یا پیش گیری نوع دوم۸ برای درمان بیماری و کاهش شدت آن ;و نظام ثالثیه یا پیش گیری نوع سوم۹ برای بهتر کردن عاقبت بیماری (بازتوانی و توان بخشی). بر این اساس، می توان گفت: بهداشت روانی، برخلاف مفهوم ظاهری آن (پیش گیری تنها)، اصطلاح عام و گسترده ای است که هم شامل پیش گیری می شود، هم درمان و هم توان بخشی.
در تعریف «بیماری روانی» و «سلامت روان»، الگوها، نظریه ها و دیدگاه های متعددی ارائه گردیده است. این نبشتار چهار الگو و دیدگاه عمده و اساسی را به صورت اجمالی و مختصر مورد نقد و بررسی قرار می دهد. این چهار الگو به ترتیب عبارتند از: ۱.

الگوی پزشکی و روان پزشکی ;۲. الگوی رفتارگرایی ;۳. الگوی روان کاوی (فرویدی ;)۴. الگوی انسان گرایی.

الگوها و نظریه های بهداشت روانی ۱۰

اصطلاح «بهداشت روانی» اصطلاحی عمومی است که به معانی متعددی به کار می رود. یکی از عمده ترین این معانی، که هدف نهایی هر جامعه ای نیز محسوب می شود، تأمین سلامت روان افراد جامعه است. هر جامعه ای موظّف است سلامت روان افراد خود را تأمین نماید. بهداشت روانی بخش عمده ای از بهداشت عمومی به شمار می آید.

بهداشت روانی علاوه بر اینکه هدف هر جامعه ای به شمار می آید، معیاری برای سلامت فرد نیز محسوب می گردد. این اصطلاح دارای معانی متعددی است که از جامعه ای به جامعه دیگر، فرهنگی به فرهنگ دیگر و از فردی به فرد دیگر متفاوت است. به همین دلیل، در روان شناسی، الگوها و دیدگاه های متفاوتی نسبت به بهداشت روانی وجود دارد. در ذیل، به این الگوها و دیدگاه های عمده اشاره می گردد:

۱. الگوی پزشکی و روان پزشکی ۱۱

در این الگو، بهداشت روانی به معنای عدم وجود و حضور علایم بیماری است. بر اساس این الگو، انسان سالم کسی است که نشانه های بیماری در او دیده نمی شود ;همان گونه که انسان سالم از حیث جسمانی کسی است که نشانه های بیماری مثل درد، تب و لرز در وی به چشم نمی خورند.

طبق این دیدگاه، هدف انسان و جوامع انسانی رهایی و خلاصی انسان از نشانه های بیماری است. در این الگو، نشانه ها و پدیده هایی از قبیل اضطراب، وسواس، افسردگی، توهّم و هذیان، و پرخاشگری کنترل نشده، نشانه بیماری محسوب می شوند و اگر در کسی یافت شوند آن فرد نابهنجار و غیرطبیعی (مریض و ناسالم) است و چنانچه در فردی یافت نشوند این فرد سالم، طبیعی و بهنجار محسوب می گردد.

صاحبان این دیدگاه عوامل فیزیکی و بیولوژیکی را پایه هستی بشر می دانند و معتقدند: تمام حالات ذهنی و فکری بشر زیر بنای مولکولی و سلولی دارند. برخی از پیش فرض های عمده این دیدگاه را می توان در چند مورد خلاصه کرد:

۱. فرد بیمار، ناتوان است و درمان بدون مداخله مستقیم امکان پذیر نیست.

۲. بیماری های روانی و به طور کلی، بیشتر ویژگی های رفتاریوروان شناختی انسان مشخصاً قابل طبقه بندی هستند و در نتیجه، بیماری ها و افراد مبتلا به بیماری را می توان در گروه های مشخص قرار داد.

۳. به دلیل آنکه افراد را می توان در طبقات و دسته های مشترکی قرار داد، پس روش هایی که برای درمان یک بیماری خاص کاربرد دارند، برای افراد مبتلا به آن بیماری نیز مشترکند.

۴. هرچند ابعاد وجودی انسان به چند بعد جسمانی، روانی و اجتماعی تقسیم می شوند، ولی تأکید اساسی بر بعد جسمانی است.۱۲

دیدگاه مزبور، که به مکتب «زیست گرایی» نیز شهرت دارد، در مطالعه رفتار انسان، بیشترین اهمیت را برای بافت ها و اعضای بدن قایل می شود. این مکتب، که پایه اصلی روان پزشکی را تشکیل می دهد، بیشتر بر بیماری روانی توجه دارد، نه بهداشت روانی; زیرا بیماری روانی را جزو سایر بیماری ها به شمار می آورد. روان پزشکی، که در اواخر قرن هجدهم شاخه ای از پزشکی شناخته می شد و به درمان بیماری های روانی می پرداخت، از بیماری روانی مفهوم عضوی را در نظر می آورد. همان گونه که اشاره شد، دیدگاه «روان پزشکی» برای تبیین بیماری روانی به پدیده ها و اختلال های فیزیولوژیک اهمیت می دهد. این دیدگاه از علم پزشکی الهام می گیرد ;زیرا علم پزشکی معتقد است: بیماری جسمی در اثر بی نظمی در عملکرد یا در خود دستگاه به وجود می آید. دیدگاه «روان پزشکی» درباره فرد دید تعادل حیاتی دارد ;معتقد است: اگر رفتار شخص از هنجار منحرف شود، به این دلیل است که دستگاه روانی او اختلال پیدا کرده است. بنابراین، فرض بر این است که در آینده نوعی نقص در دستگاه عصبی او کشف خواهد شد و همه اختلال های فکری و رفتاری بر اساس آن قابل تبیین خواهند بود. به دلیل آنکه دیدگاه «روان پزشکی» درباره فرد دید تعادل حیاتی دارد، طبق این دیدگاه، بهداشت روانی عبارت است از: نظام متعادلی که خوب کار می کند.۱۳

در نظام ارزشی الگوی «پزشکی» و «روان پزشکی»، هدف نهایی، حذف، دفع و رفع نشانه های بیماری است. به همین دلیل، در الگوی مزبور، برای حذف و رفع نشانه های بیماری از درمان های فیزیکی مثل دارو، شوک درمانی، کنترل و محرومیت استفاده می شود.

این درمان ها گرچه بیماری را ریشه کن نمی کنند و فقط نشانه های آن را ظاهراً و به صورت موقّت از بین می برند، ولی همین که نشانه ها ناپدید می شوند، گفته می شود: بیمار درمان شده و سلامت خود را باز یافته است!

۲. الگوی روان کاوی (فرویدی)۱۴

زیگموند فروید، بنیانگذار مکتب «روان کاوی»، در اصل یک پزشک بود. به همین دلیل، روان کاوی به آسانی از سوی روان پزشکی پذیرفته شده است. علاوه بر این، مکتب «روان کاوی» و مکتب «زیست گرایی» شباهت هایی با هم دارند. «روان کاوی» مثل «زیست گرایی»، بر مفهوم «تعادل» (عدم تعارض) بین ساخت ها، تشخیص و درمان استوار است. درباره بهداشت روانی، مفاهیم روان کاوانه زیادی وجود دارند و برخی از شاگردان فروید از اندیشه اصلی او فاصله گرفته اند تا نظر خاص خود را ارائه دهند. به نظر برخی از روان کاوان، بهداشت روانی زمانی تضمین می شود که «من»۱۵

از دیدگاه فروید، «سلامت روان» به معنای سازگاری فرد با خود و با خواسته ها و فشارهای جامعه است. وی اعتقاد دارد: شخصیت انسان دارای سه بخش یا سه ساختار به نام های «بن»،۱۸ است. ایگو (من)، که مدیر اجرایی شخصیت است و مسئولیتش حفظ تعادل آن می باشد، همواره از طرف «اید» (بن)، «سوپرایگو» (فرامن) و محیط تحت فشار قرار می گیرد. چنانچه ایگوی فرد تضعیف گردد، قدرت اجرایی و مدیریتی اش را از دست می دهد و در نتیجه، تعادل شخصیت به هم خورده، در نهایت، انسان به ناسازگاری مبتلا می گردد. به عقیده فروید، فرد ناسازگار یعنی: کسی که سلامت روان خود را از دست داده و دچار بیماری گردیده است.

در نظام ارزشیِ این الگو، هدف نهایی سازگار کردن و سازگار شدن فرد با خود و با جامعه ای است که در آن زندگی می کند ـ جامعه هر چه می خواهد باشد! ـ فرد سالم هم کسی است که در جامعه اش زندگی کند، بدون اینکه تعارضی بین روان و ذهن او و جامعه اش به وجود آید.

بنابراین، کسی که با خود و جامعه اش سازگار باشد و با آنها در ستیز و تعارض به سر نبرد، بر چسب سلامت می خورد، و کسی که نتواند با خود و جامعه خویش سازگار شود و با آنها تعارض و درگیری داشته باشد ـ جامعه هر چه باشد! ـ برچسب بیماری و مرض می خورد. به هر حال، تمام تلاش و هنر این نظام آن است که به افراد آموزش دهد چگونه با خود و جامعه خود سازگار شوند، و به بیماران نیز این بینش را بدهد که علت ناسازگاری شان با جامعه و مقاومتشان در برابر آن چیست.

حال این سؤال مطرح است که طبق معیار و الگوی فرویدی، افراد و چهره های انقلابی و مبارز، که علیه جامعه و قوانین حاکم بر آن قیام می کنند و به مبارزه برمی خیزند و درصدد اصلاح یا تغییر آن برمی آیند، چه حکمی دارند: سالم هستند یا بیمار؟

شباهت های الگوی پزشکی ـ روان پزشکی و الگوی روان کاوی: بین دو الگوی مذکور، شباهت های زیر به چشم می خورند:

۱. هر دو الگو اساساً به جنبه منفی و سلبی توجه دارند، یکی به نبود نشانه های بیماری و دیگری به نبود تعارض با خود و جامعه.

۲. طبق هر دو الگو، مشکل در درون خود بیمار است و جامعه برای درمان یا اصلاح، موضوعیتی ندارد. بنابراین، هر دو الگو چندان درصدد اصلاح قوانین جامعه برنمی آیند. به عبارت دیگر، هر دو الگو کار چندانی با اجتماع یا محیط ندارند و آن را منبع ـ حتی ـ احتمالی بیماری نمی دانند. از این رو، جامعه را در درمان یا اصلاح بیماری دخیل ندانسته، فقط بر فرد تکیه می کنند.

۳. هر دو الگو بیمار را کاملا منفعل به حساب می آورند و به اراده و فعّال بودن او چندان اهمیتی نمی دهند. «روان پزشکی» سعی دارد با دادن دارو و روان کاوی تلاش می کند با روان درمانی، آن هم به شیوه خاص فرویدی، بیمار را درمان کند!

۳. الگوی رفتارگرایی ۲۱

طبق این الگو، سلامت روان به معنای وجود رفتار سازگارانه و عدم رفتار ناسازگارانه است. «رفتار سازگارانه» رفتاری است که فرد را به اهدافش برساند و «رفتار ناسازگارانه» رفتاری است که فرد را از رسیدن به اهدافش باز دارد. بر اساس چارچوب این دیدگاه، فرد سالم کسی است که در جامعه طوری رفتار کند که به اهدافش برسد. حال اهداف چه باشند و جامعه چه جامعه ای باشد، فرق نمی کند و چندان اهمیتی ندارد! بیمار هم کسی است که رفتارش او را به اهدافش نرساند! تلاش و هدف نهایی این الگو و نظام ارزشی آن این است که شیوه های رفتار سازگارانه و رسیدن به اهداف را به افراد آموزش دهد. در الگوی رفتارگرایی، اهتمام بر این است که فرد به هدفش برسد ;فرقی نمی کند که این هدف خوب باشد یا بد، و درکنارش حق دیگران ضایع شود یا نشود!

این تعریف از «سلامت روان» یکی از رایج ترین تعاریف بهداشت روانی است که در عصر کنونی به چشم می خورد و متعلّق به یک نظام ارزشی و یک مکتب روان شناختی است که به مکتب «رفتارگرایی» (اصالت رفتار) معروف است. اگرچه ریشه و مرکز این نوع تفکر و عمل در آمریکاست، ولی امروزه به سراسر جهان سرایت کرده و حتی در مشرق زمین و کشورهای اسلامی نیز عده ای خواسته یا ناخواسته عملکردی مطابق و هماهنگ با این دیدگاه دارند!

این الگو و این دیدگاه امروزه در بیشتر کشورهای دنیا، به ویژه کشورهای غربی و صنعتی، رایج است و توسط حاکمان و سیاست مداران شیطان صفت به کار گرفته می شود ;دیدگاهی که غیرانسانی و شیطانی است و توجیه کننده این ضرب المثل معروف است: «هدف وسیله را توجیه می کند!» آیا انسانی که فقط به فکر خود، منافع و اهداف خویش است و اهمیتی به اهداف، حقوق و منافع دیگران نمی دهد و حتی در موارد زیادی نیز آنها را ضایع یا غصب می کند، انسانی سالم و منطقی است ؟!

البته ناگفته پیداست که گاهی انسان اهدافی دارد منطقی و انسانی. بنابراین، اگر طوری رفتار کند که به این اهداف برسد هیچ مشکلی پیش نمی آید ;چون هم رفتارش منطقی است و هم اهدافش منطقی اند و هم چنین رفتاری نشانه ای از سلامت فکر، روان و شخصیت او به شمار می آید. اما اگر فردی اهدافی دارد غیرانسانی و ملازم با تضییع حقوق فرد یا افراد دیگر، آیا باز هم چنین شخصی رفتارش منطقی و سازگارانه است؟ آیا برای رسیدن به هر هدفی، می توان به هر رفتاری دست زد؟ آیا با عقل سلیم و حکیم می توان گفت: چنین فردی از سلامت روان برخوردار است؟

با وجود این، در همه جای دنیا کسانی هستند که اگرچه این را بر زبان نمی آورند و خود را «رفتارگرا» نمی دانند و حتی در مواردی از این اسم و اصطلاح نیز به ظاهر بیزاری می جویند، اما در عمل، منش و رفتار خود، دقیقاً بسان رفتارگرایان و مطابق با نظام ارزشی آنان عمل می نمایند!

همان گونه که ملاحظه می شود، این الگو و الگوی فرویدی هر دو بر سازگاری تأکید می کنند، منتها فروید سازگاری فرد با خود و جامعه اش را در نظر می گیرد، ولی رفتارگرا سازگاری رفتار با هدف را مدّ نظر قرار می دهد. علاوه بر این، در مقایسه الگوی «رفتارگرایی» با الگوی «پزشکی» و «روان پزشکی»، می توان گفت: الگوی «پزشکی» یک الگوی مطلق گرا و این الگو نسبی گراست. روان پزشک، پرخاشگری کنترل نشده را به صورت مطلق مرض و بیماری می داند، در حالی که از دید رفتارگرا، اگر رفتار پرخاشگرانه شما را به هدفتان برساند نه تنها مرض و بیماری به حساب نمی آید، بلکه عین سلامت است. طبق الگوی «رفتارگرایی»، اگر پرخاشگری شما را به هدفتان نرساند آن گاه می توان گفت: این پرخاشگری نشانه مرض و نابهنجاری است.

بر اساس همین دیدگاه غیرانسانی رفتارگرایی است که حاکمان و سیاست مداران غربی، به ویژه آمریکا و انگلستان و همدست جعلی و بی ریشه آنان اسرائیل غاصب، خود را محق و ذی صلاح می دانند که تحت عنوان آزادی، دموکراسی و حقوق بشر به هر

کشور و سرزمینی حمله کننـد و پس از کشـتن هزاران بی گنـاه، و بی خانمـان کردن عـده زیـادی از مردم عادی، ثروت ها، منابع و معادن آنان را به غارت و چپاول ببرنـد! چنین مهاجمانی برای اینکه رفتار خود را منطقی و انسانی جلوه دهند دایم در بنگاه ها و بوق های تبلیغاتی خود، از هـدیه کردن آزادی و دموکراسـی و احقاق حقوق بشر دم می زننـد! از دیـد آنها، این گونه رفتارها نه تنها بد نیسـتند، بلکه نشانه ای از آزادی، دموکراسی، سلامت روان، عدالت و انسانیت به شمار می آیند ;زیرا آنها را به هدفشان، که غارت فرهنگ، ثروت و منابع مردم کشورهای مظلوم است، می رساند!

۴. الگوی انسان گرایی۲۲

روان شناسی «انسانگرا» الگویی از سلامت روان را ارائه می دهد که با سه الگوی پیشین تفاوت فراوانی دارد. در این الگو، بر طبیعت و جنبه های مثبت انسان و فعّال بودن وی تأکید می شود.

طبق این الگو، «سلامت روان» به معنای رشد، شکوفاسازی و تحقق استعدادها و نیروهای درونی انسان است. از چشم انداز این الگو، انسان سالم کسـی است که اسـتعدادهای خود را شکوفا سازد و به کمال مطلوب و ایده آل برسد. در نظام ارزشی این الگو، هدف و هنر انسـان رسـیدن به کمال و شـکوفاسازی تمام اسـتعدادهای ذاتی و درونی وی است. در دیـدگاه «انسانگرا»، انسان با یک سلسـله متنوع از اسـتعدادها و نیروها متولّد می شود که روی هم رفته، به «طبیعت انسان» معروف است. این نیروها عبارتند از: هوش، نیازها و غرایز، معنویـات و الهیّات، عـاطفی بودن، اجتماعی بودن و ماننـد آن که بر اساس این الگو، تمام آنها، هم سالم هسـتند و هم مثبت. همه انگیزه انسان و اصلی ترین انگیزه وی نیز شکوفاسازی این نیروهای سالم و مثبت است. طبق این الگو، انسان کلّیتی است متشکل از روح و جسم (تن و روان) که همواره به طرف خودشکوفایی و کمال در حرکت است.

این دیـدگاه بر خلاف سه دیـدگاه قبل، انسان را ذاتاً سالم، مثبت و فعّال می پندارد که با اراده، اختیار و مسـئولیت خودش، اعمال و کردارش را انجام می دهـد. وی مسـئول سـلامت خویش است و اگر هم مریض شود، خودش بایـد در درمانش فعّال و تصـمیم گیر باشد.

از میـان روان شـناسان انسـانگرای معروف، می توان به چهره هـایی همچون گوردن آلپورت (Gordon Allport ۱۹۶۷ـ۱۸۹۴)،; کـارل راجرز (CarlRogers ۱۹۸۷ـ ۱۹۰۲)، ;آبراهـام مزلو (AbrahamMaslow ۱۹۷۰ ـ۱۹۰۸) ;و تـا حـدّی اریـک فروم (Erich Fromm ۱۹۸۰ ـ۱۹۰۰) ;و دیگران اشاره نمود که بررسی نظرات هر یک از آنان نیازمند مقاله ای مستقل است.

نقـد و نظر: اگرچه الگوی «انسـان گرایی» به حسب ظـاهر و در مقـایسه بـا سه الگوی دیگر، از جـذّابیت و نقاط قوّت و مثبت زیادی برخوردار است، امـا اگر بـا دیـدی تیز و نقّـادانه به آن بنگریم، خواهیم یـافت که این الگو نیز علی رغم ظـاهر زیبا و جـذّابش دارای ایرادهای اساسـی و اشـکالات مبنایی است ;اولا، در اینکه کمال و شـکوفاسازی چه و چگونه هسـتند، محل دقت و تأمّل است. ثانیاً، درست است که دیـدگاه اسـلامی نیز به اراده، اختیار، مسئولیت، خودشـکوفایی و کمال جویی انسان توجه و تأکیـد دارد، ولی قابل ذکر است که آبشـخور اسلام با آبشخور «انسان گرایی» در این امر کاملا متفاوت است و به اندازه زمین تا آسمان با آن فاصله دارد! نگاه اسلام به انسان، نگاهی الهی، آسمانی و عمودی است، ولی نگاه «انسان گرایی» به انسان، نگاهی بشری، زمینی و افقی است. از دیـد اسـلام، انسان موحّـِد و مؤمن، انسانی سالم و ارزشـمند است، در حالی که از دید «انسان گرایی»، انسان بما هو انسان ارزشـمند است. بنـابراین، عمـده ترین ایرادی که به دیـدگاه «انسـان گرایی» وارد است، توجه و تأکیـد افراطی آن بر انسان است. این دیـدگاه انسـان بما هو انسان را محور و مرکز ثقل همه چیز قرار می دهـد و وجود انسان را برترین و بهترین وجود به حساب می آورد. طرف داران این دیـدگاه همه چیز را برای انسان می خواهنـد و اگر هم از خـدا، دین، انبیا و کتب آسـمانی دم می زننـد و آنها را مفید می داننـد، صـرفاً به خاطر این است که همه اینها برای انسان و مفید به حال وی هستند! خدا خوب است، چون برای انسان خوب است ;و دین خوب است، چون برای انسان و زندگی اش مفید است.

این در حـالی است که بر اسـاس دیـدگاه اسـلام، انسـان بماهو انسان ارزشـی خنثا دارد و در سایه التزام به ارزش های الهی و انسانی صحیـح، به منزلت و احترام نایل می شود. از این رو، تنها انسان موحّد و مؤمن است که به خاطر توحید، ایمان و تعهدش، سـلامت و ارزش والایی پیدا می کند. از منظر اسلام، محور و مرکز ثقل همه چیز و همه کس خداوند سبحان و خالق منّان است.

دیدگاه اسلام در باب بهداشت روانی

گرچه بحث «بهـداشت روانی» از دیـدگاه اسـلام نیازمنـد کتـاب و یا مقاله مسـتقلی است، ولی برای حسن ختام کلام، به اختصار، به دیدگاه دین مبین اسلام در این باره اشاره می گردد:

به دلیل آنکه تأمین سـلامت، حفظ و ارتقای آن یک مقدّمه لازم برای حفظ حیات، شکوفایی عمر و بهره گیری شایسته از زندگانی است، از این رو، در آیین حیـات بخش اسـلام، این موضـوع از اهمیت خاصـی برخـوردار است و در بسـیاری از احکـام اسـلامی، به شکـل های گوناگون به آن توجه شـده است. کلمه «سـلامت» مفهومی وسـیع تر از سالم بودن تن و فقـدان بیماری و ناتوانی دارد و جنبه های درستی و آسایش جسمی، روانی و اجتماعی و شایستگی های معنوی را دربر دارد. با نگاهی گذرا و سیری کوتاه در منابع و معـارف اسـلامی، درمی یـابیم که حکمت و هـدف از خلقت و آفرینش، خلقت انسـان، و هـدف از خلقت انسـان، کمال جویی و سعادت وی در سایه سـتایش و پرسـتش خداوند حکیم و بی نیاز است. از دیدگاه اسلام، هم حیات انسان و هم سلامت او از اهمیت ویژه ای برخوردارنـد. تـأمین سـلامت و حفظ و ارتقای آن، نیازمنـد برخورداری مردم از آگاهی های ضـروری بهـداشتی است و هر تلاشـی که در زمینه بهداشت، با الهام از رهنمودهای حیات بخش و مسئولیت آفرین اسلامی صورت گیرد، تلاش مقدّسی است که می توان آن را مصداق روشنی از اعمال صالح و عبادات ثمربخش و مایه خشنودی پروردگار دانست.۲۳

همان گونه که اسـلام به بهـداشت جسـمانی اهمیت می دهد و با صدها حکم بر آن تأکید می کند، برای بهداشت روانی نیز اهمیت بسـزایی قایل است. در مکتب اسـلام، هم معیارهای بیماری روانی، هم حـداقل سـلامت روانی و هم معیارهای ایـده آل تعریف شده انـد. معیارهـای بیماری روانی می تواننـد به تشخیص بیماری کمک نماینـد و از نظر حقوقی و جزایی مورد توجه قرار گیرنـد. معیار سلامت روانی در مکتب اسـلام، تحت عنوان «رشـد» به کـار رفته است. لغت «رشـد» به معنـای قـایم به خود بودن، هـدایت، نجات، صلاح و کمال آمده است.۲۴

معیار ایده آل سلامت روانی در مکتب اسلام

دست یـابی به حـداکثر رشـد، که به طور مترادف با «کمال و تکامل» به کار می رود، در حقیقت، فلسـفه زنـدگی از دیـدگاه اسـلام است. یقیناً هیچ عاقلی نمی تواند ادعا کند که به حداکثر رشد و تکامل دست یافته و امکان دست یابی به مراحل بالاتر و پیشـرفته تر برای او غیر مقـدور است. خداوند حکیم در آیه ۱۸۶ سوره بقره می فرمایـد: (وَ إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُواْ لِي وَلْيُؤْمِنُواْ بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ;)چون بندگانم از تو درباره من بپرسند، بگو: من به آنها نزدیکم، دعوت خواننده ای که مرا بخواند اجابت می کنم، پس باید آنها هم دعوت مرا اجابت کنند و به من ایمان آورند تا رشد یابند. چنان که مشاهده می شود، نتیجه ایمان به خدا و اجابت دعوت او، رشد و تکامل است و در حقیقت، مقصود از دعوت پیامبران الهی و پذیرش آن توسـط مردم، دست یابی به تکامل روانی است. در حقیقت، وقتی جهان بینی اسلامی و فلسفه زندگی را از دیدگاه مکتب اسلام در حرکت تکاملی خلاصه نماییم، انسانی که در این مسیر حرکت می نماید، از معیار ایده آل سلامت فکر برخوردار است و به هر مقدار که از این مسیر فاصله داشته باشد، از سلامت روانی دور است.۲۵

علاـوه بر مفهوم کلی «تکامـل و رشـد»، که به عنوان ایـده آل سـلامت روانی می توان از متون اسـلامی اسـتخراج نمود، آموزه هـا و آموزش های گسترده ای نیز درباره جنبه های گوناگون کمک کننـده و یا بازدارنـده حرکت تکاملی در این مکتب وجود دارند که دارای ارزش و جنبه علمی فراوان هسـتند و در ضـمن، از سـادگی و قابل فهم بودن در حـدّ گروه های اجتماعی برخوردارنـد. نمونه هایی از این آموزه ها عبارتند از:

ـ قدرت تحمّل نسبت به دیدگاه های دیگران و گزینش ایمان به خدا و احساس تعهّد و تکلیف نسبت به خداوند و دوری از قدرت های ضد خدا ;در آیه ۱۷ و ۱۸ سوره مبارکه زمر آمده است: (وَ الَّذِينَ اجْتَنَبُوا الطَّاغُوتَ أَن يَعْبُدُوهَا وَأَنَابُوا إِلَى اللَّهِ لَهُمُ الْبُشْرَى فَبَشِّرْ عِبَادِ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُوْلَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُوْلَئِكَ هُمْ أُوْلُوا الْأَلْبَابِ ;)افرادی که از پرستش طاغوت سر باز زننـد و به درگـاه خداونـد روی آورنـد، آنـان را بشـارتی است و تو آنها را بشارت ده. آنهایی که سـخن را بشـنوند و بهترین آن را پیروی نمایند کسانی هستند که خداوند هدایتشان نموده و آنان خردمندانند.

ـ احساس امنیت دیگران نسبت به گفتار و رفتار شـخص ;پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) می فرمایند: مسلمان کسی است که دیگر مسلمانان از دست و زبانش در امان باشند.۲۶

ـ انجام به موقع هر کار با توجه به شـرایط زمان و مکان ;حضرت علی(علیه السلام) می فرمایند: عاقل کسی است که هر چیزی را در جای خود می گذارد و جاهل برعکس است.۲۷

ـ برنامه ریزی و کوشـش در امور مفیـد و دوری از هر کار بی فایـده ;حضـرت علی(علیه السـلام) می فرمایند: برای خردمند صـحیح نیست که در پی کـاری رود، مگر آنکه در سه چیز باشـد: نصـیب و بهره ای درباره معاد، یا مرمتی برای معاش و ترمیم زنـدگانی، یا لذت در غیر حرام.۲۸

ـ قدرت تحمّل نسبت به مردم و مدارای با آنها ;حضرت علی(علیه السلام)می فرمایند: نشانه عقل مدارا با مردم است.۲۹

ـ حسن خلق ;امام صادق(علیه السلام) می فرمایند: کسی که حسن خلق بیشتری داشته باشد عقلش کامل تر است.۳۰

ـ کوشـش در دست یابی به علم و حکمت، حتی با از دست دادن رفاه خود ;در حـدیث از معصوم(علیه السـلام)آمده است: عاقل به کم و کـاست دنیـا با دریافت حکمت خشـنود است و با کم و کاست حکمت و رسـیدن به دنیا خشـنود نیست و از این رو، تجارتش سودمند است.۳۱

ـ رازداری و کنترل گفتـار ;در گفتار معصوم(علیه السـلام)است: سـینه خردمنـد مخزن راز اوست.۳۲ و نیز می فرمایـد: زبان خردمند پشت دل اوست و دل احمق پشت زبان او.۳۳

ـ دوری از غرور و خودپسندی ;در سخن معصوم(علیه السلام)است: خودپسندی نشانه ضعف عقل است.۳۴

ـ برداشت واقع بینانه از جهان، توجه به آیات و نشانه های خداونـد و پنـد گرفتن از تاریخ و تجارب خود و دیگران ;آیه ۳۷ سوره ق می فرماید: (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِمَن كَانَ لَهُ قَلْبٌ ;)قطعاً در این یادآوری است برای هر که قلبی دارد. امام صادق(علیه السـلام)می فرماید: منظور از «قلب» در این آیه شـریفه، «عقل» است.۳۵ در این آیه نیز توجه به نشانه های خداونـد و پنـد گرفتن از تاریخ، معیار عقل و سلامت آن شناخته شده است.

ـ آرامش و اطمینان قلبی ;خداوند می فرماید: (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (رعد: ۲۸ ;)یاد خدا مایه آرامش و اطمینان دل هاست.

آنچه به صـورت کلی و اجمـالی می توان گفت: این است که از دیـدگاه اسـلام انسـان سـالم و ارزشـمند کسـی است که دست کم دارای سه ویژگی اساسـی و برجسته باشد: ۱. تعقّل و تفکّر ;۲. ایمان، تقوا، تدیّن و تعهّد ;۳. هدفمنـد بودن و به دنبال آن، تلاش و فعالیت در جهت رسیدن به اهداف انسانی و معنوی (چه فردی، چه اجتماعی).

به تعبیر دیگر، می توان گفت: انسان سالم و ارزشـمند از چشم انداز اسلام، انسانی است که در زندگی خود، سه جایگاه را به خوبی بشناسد و به آنها توجه و عنایت خاص داشته باشد:

۱. جایگاه جهانی خود: به این معنا که از خالق و خلقت و هـدف خلقت آگاه بوده و همواره به آنها توجه داشـته باشد. او باید بداند

که در عالم هستی چه کاره است و چه نقشی به عهده دارد. انسان سالم کسی است که از حیث اعتقادی و فلسفی بداند کیست، از کجا آمده است و به کجا می رود. حضرت علی(علیه السلام) می فرماید: اگر ندانی از کجا آمده ای، نمی دانی به کجا می روی.۳۶ اگر انسان بداند که از کجا آمده است و به کجا می رود (توجه به مبدأ و معاد) به طور طبیعی و منطقی، رفتار مناسب و سازنده ای خواهد داشت و به همین دلیل، گفته می شود: یکی از معیارها و نشانه های سعادت و سلامت روان، توکّل بر قدرت مطلق و لایزال است که در سایه اعتقاد به توحید و مبدأ حاصل می گردد. بدون تردید، فقط در پرتو توحید و ایمان است که آرامش و سلامت روان به نحو احسن و اکمل به دست می آید.

۲. جایگاه فردی خود: انسان باید به نوع رابطه اش با خودش و رابطه اش با خدای خودش توجه داشته باشد ;به این معنا که بداند در دنیا چگونه رفتار کند تا هم در دنیا و هم در آخرت به سلامت و سعادت برسد. حالات و اعمالی مثل خودباوری، خلّاقیت، شناخت نقاط ضعف و قوّت خود، داشتن صداقت با خود و خدای خویش و نیز تلاش و کوششی که تا حدّی مرتبط با جایگاه فردی هستند، از دیگر معیارها و نشانگان سلامت روان محسوب می گردند.

۳. جایگاه اجتماعی خود: توجه به رابطه با همنوع نیز از دیگر ویژگی های انسان سالم است ;به این صورت که توجه کند چگونه می تواند در اجتماع و در کنار همنوع خود زندگی کند، در حالی که ضمن رعایت حقوق خود و دیگران و عدم تجاوز به حریم آنان، به تأمین سلامت و سعادت خود و همنوعانش کمک نماید. به همین دلیل است که دوست داشتن خود و دیگران و نیز داشتن ارتباطی سالم و صمیمی با آنان برای تعامل، تعاون و همکاری، از معیارها و نشانگان دیگر سلامت روان و شخصیت به شمار می آیند.

در پایان، توجه به این سؤال و ارائه پاسخ آن می تواند به توضیح و تکمیل نتیجه بحث کمک رساند:

سؤال: آیا روان شناسی به عنوان یک علم رسمی، مستقل و تخصصی، می تواند به تنهایی (بدون کمک گرفتن از دین، فلسفه، اخلاق و عرفان) تأمین کننده سلامت روان افراد و جوامع بشری باشد؟

جواب: روان شناسی زمانی تحت عنوان علم النفس (معرفت النفس) جزئی از فلسفه به حساب می آمد. به دنبال تحولات عصر نوزایی و شیوع تفکر اثبات گرایانه، تجربه گرایانه و عینیت گرایانه، که دامن بیشتر علوم انسانی ـ اجتماعی را گرفت، در سال ۱۸۷۹ دانشمندی آلمانی به نام ویلهلم وونت (۱۸۳۲ـ۱۹۲۰ Wilhelm Wundt) ;اولین آزمایشگاه تجربی روان شناسی را در شهر «لایبزیک» تأسیس نمود و به قول خودش، حساب روان شناسی را از فلسفه جدا ساخت.

اکنون و در دنیای امروز، روان شناسی به عنوان یک علم، مطرح است که با سرعت تمام در حال پیشرفت، تکامل و گسترش است. روان شناسی در حال حاضر، یک تخصص است و هر تخصصی علاوه بر اینکه می تواند مفید و مؤثر باشد، می تواند مضر و خطرناک هم باشد!

اگر روان شناسی به غرورِ استقلال و آفت سکولاریسم دچار گردد و بخواهد همچنان خود را از دین و فلسفه و اخلاق و عرفان جدا نگه دارد، باید گفت: چنین علمی نه تنها تأمین کننده سلامت روان افراد جامعه نیست، بلکه حتی قادر به تأمین سلامت روان خود هم نخواهد بود.۳۷ و در این صورت، معلوم نیست چه سرنوشتی در انتظارش خواهد بود.

اما اگر روان شناسی با دین، فلسفه، اخلاق، عرفان و معنویت مخلوط و ممزوج گردد و از آنها کمک بگیرد، می تواند در جهت سلامت و ارزشمند بودن، به انسان و جامعه کمک نماید. فقط در این وضعیت است که روان شناسی به یک علم مفید، سالم و سالم ساز تبدیل می گردد. و این همان چیزی است که انتظار و آرزوی تحقق آن را داریم و نامش را «روان شناسی دینی» (روان شناسی اسلامی) می گذاریم.

ضمناً با تشکر و سپاس فراوان از کلیه استادان و محققانی که تاکنون در زمینه استخراج، تبیین، تنظیم و تدوین اصول و کلیات روان شناسی اسلامی قدم برداشته و قلم زده اند و در این مسیر زحمات، مشقات و مخالفت هایی را تحمل کرده اند، امید آن روزی را داریم که روان شناسی اسلامی به صورت مدون، علمی، منطقی، سنجیده، کامل و مبیّن به مراکز علمی سراسر دنیا و جوامع بشری که تشنه و محتاج معارف خالص و بلند انسانی ـ اسلامی هستند عرضه و ارائه گردد.

الگوی تام و نهایی سلامت روان و کمال شخصیت به وضوح، در وجود مبارک و نورانی پیامبر عظیم الشان(صلی الله علیه وآله)، فاطمه زهرا(علیها السلام) و ائمّه اطهار(علیهم السلام)یافت می شود. الگوی ما در سلامت روان، شخصیت مظلومی است که هنگام ضربت خوردن و شهادت، جمله «فزتُ و ربِّ الکعبه» را به زبان آورد. این نشانه اوج و نهایت سلامت روان و کمال شخصیت است. کسی قادر به گفتن این جمله است که از گذشته و حال خود رضایت کامل دارد و به آینده خویش نیز مثل روز روشن امیدوار است. و در یک کلمه، باید گفت: انسان سالم کسی است که خوب زندگی کند، خوب بمیرد و خوب جاودانه شود!

پی نوشت

۱ـ سید ابوالقاسم حسینی، اصول بهداشت روانی، چ چهارم، مشهد، دانشگاه علوم پزشکی، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۴۵.

۲ـ شهریار شهیدی و مصطفی حمدیه، اصول و مبانی بهداشت روانی، تهران، سمت، ۱۳۸۱، ص ۷.

۳. World Health Organization (WHO).

۴ و ۵ـ احمدعلی نوربالا و همکاران، نگاهی بر سیمای سلامت روان در ایران، تهران، مؤلّف، ۱۳۸۰، ص ۱ـ۵ / ص ۵ـ۶.

۶ـ سید ابوالقاسم حسینی، پیشین، ص ۵.

۷. Primary Prevention.

۸. Secondary Prevention.

۹. Tertiary Prevention.

۱۰ـ بررسی و نقد هـه الگوها از متن انگلیسی درس «بهداشت روان» دکتر جلالی تهرانی در دوره دکتری روان شناسی تربیتی استخراج و تدوین گردیده است.

۱۱. Medical Model.

۱۲ـ شهریار شهیدی و مصطفی حمدیه، پیشین، ص ۱۸و ۱۹.

۱۳ـ حمزه گنجی، بهداشت روانی، تهران، ارسباران، ۱۳۸۰، ص ۱۴و۱۵.

۱۴. Freudian Model.

۱۵. Ego.

۱۶. Id.

۱۷ـ حمزه گنجی، پیشین، ص ۱۵ـ۱۶.

۱۸. Id.

۱۹. Ego.

۲۰. Super Ego.

۲۱. Behavioral Model.

۲۲. Humanistic Model.

۲۳ـ محمّدمهدی اصفهانی، آیین تندرستی، قم، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی، ۱۳۸۴، ص ۱ـ۳.

۲۴۲۴و۲۵ـ سید ابوالقاسم حسینی، پیشین، ص ۳۳ـ ۳۷ / ص ۴۰.

۲۶ـ شیخ صدوق، من لایحضره الفقیه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۱۰، ج ۴، ص ۲۶۲.

۲۷ـ عبدالواحد آمدی تمیمی، غررالحکم و دررالکلم، بیروت، مؤسسهٔ الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۹۸، ش ۱۹۳۳.

۲۸ و ۲۹ـ همان، ج ۲، ص ۱۳۷، ش ۷۳ / ج ۲، ص ۴۱، ش ۳۷.

۳۰ و ۳۱ـ محمّدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، تهران، المطبعهٔ الاسلامیه، ۱۳۸۱ ق، ج ۱، ص ۴۵/ ج ۱، ص ۲۶.

۳۲ و ۳۳ـ نهج البلاغه، ترجمه محمّد دشتی، قم، مشرقین، ۱۳۷۹، ح ۶ / ح ۴۰.

۳۴ و ۳۵ـ محمّدبن یعقوب کلینی، پیشین، ج۱، ص۵۱/ج۱، ص ۲۴.

۳۶ـ ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۲۹۲.

۳۷ـ توماس مور در کتاب خود تحت عنوان مراقبت از روح به صراحت می نویسد: «روان شناسی یک علم سکولار است و در دنیای مدرن امروز، ما روان شناسی را از دین جدا می کنیم!»

(Thoomas Moore, The Care of the Soul, NewYork, Harper Perennial, ۱۹۹۲, p XV).

منبع:ماهنامه معرفت

الگوها و نظریه های عمده بهداشت روانی

نویسنده: رحیم میردریکوندی چکیده

یکی از مسائل مهم جهان امروز مسئله بهداشت و سلامت انسان است. بدون شک، سلامت جسمانی و روانی افراد جامعه اهمیت بسزایی دارد. تأمین سلامتی اقشار جامعه یکی از مسائل اساسی هر کشوری است که باید آن را از سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی مدنظر قرار داد. بهداشت روانی علاوه بر اینکه هدف هر جامعه ای به شمار می آید، معیاری برای سلامت فرد نیز محسوب می گردد. این اصطلاح دارای معانی متعددی است که از جامعه ای به جامعه دیگر، فرهنگی به فرهنگ دیگر و از فردی به فرد دیگر متفاوت است.به همین دلیل، در روان شناسی، الگوها و دیدگاه های متفاوتی نسبت به بهداشت روانی وجود دارد. این نبشتار درصدد نقد و بررسی چهار الگو و دیدگاه عمده در این باره می باشد. علاوه بر این، به دیدگاه اسلام در باب بهداشت روانی نیز اشاره می گردد.

کلیدواژه ها: بهداشت روانی، الگوی پزشکی و روان پزشکی، الگوی روان کاوی (فرویدی)، الگوی رفتارگرایی، الگوی انسان گرایی، اسلام و بهداشت روانی. مقدّمه

حل مسائل ملّی و بین المللی تا حدّ زیادی به روشن بینی در زمینه روح و روان بشر و جلوه های گوناگون آن بستگی دارد و بدین منظور، باید ساخت و ایجاد فرد سالم، خانواده سالم و اجتماع سالم هدف همگان باشد و این خود به مقدار زیادی بستگی به فهم فلسفه وجودی فرد و مفهومی دارد که فرد و اجتماع از زندگی برداشت می کنند. با توجه به شیوع فلسفه های مادی، که حقیقتاً قادر به توجیه انسان و جهان نیستند و اشکالاتی که این فلسفه ها ایجاد کرده و خواهند کرد، متفکران موحّد باید به طور جدّی دست به کار شوند و نقش رهبری فکری جهان را به عهده گیرند. در این باره متفکران موحّد ملت ما با در دست داشتن ذخایر معنوی، اخلاقی و مذهبی سرشار و غنی، مسئولیتی بس عظیم به عهده دارند.۱

بدون شک، سلامت جسمانی و روانی افراد جامعه اهمیت بسزایی دارد. افراد و جوامع انسانی بدون حفظ سلامت و رعایت بهداشت، نمی توانند به زندگی فردی و نوعی خود ادامه دهند و نسل خود را حفظ نمایند. بیماری و ناتوانی، زندگی فرد و روابط انسانی را مختل و در نتیجه، احساس امنیت و همبستگی را از انسان سلب می کنند.۲

موضوع «سلامتی» از بدو پیدایش بشر و در قرون و اعصار متمادی، مهم و همواره مطرح بوده است. اما هرگاه از آن سخنی به میان

آمده، عموماً بعد جسمانی آن مدّ نظر قرار گرفته و کمتر به بعد روانی آن توجه شده است. «سازمان بهداشت جهانی»۳ (۱۹۹۰) ضمن توجه دادن مسئولان کشورها به تأمین سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد جامعه، همواره بر این نکته تأکید دارد که هیچ یک از این سه بعد بر دیگری برتری ندارد. طبق برآوردهای این سازمان میزان شیوع اختلالات روانی در کشورهای صنعتی و در حال توسعه رو به افزایش است. این در حالی است که در برنامه ریزی های توسعه اجتماعی و اقتصادی، پایین ترین اولویت به آنها داده می شود. دلیل این افزایش را تا حدّ زیادی می توان وابسته به رشد روزافزون جمعیت، تغییرات سریع اجتماعی همچون شهرنشینی، فروپاشی خانواده های گسترده و مشکلات اقتصادی دانست.۴

تأمین سلامتی اقشار جامعه یکی از مسائل اساسی هر کشوری است که باید آن را از سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی مدّنظر قرار داد. با توجه به افزایش بیماران روانی در سراسر جهان، زیان های مالی و معنوی ناشی از این بیماری ها و همچنین کمبود تسهیلات، امکانات و نیروی تخصصی لازم برای ارائه خدمت به آنها، به نظر می رسد که انجام خدمات پیشگیرانه در این زمینه ضروری است و تأمین بهداشت روانی افراد به عنوان یک اقدام مثبت اجتماعی، اقتصادی، پزشکی و بهداشتی، برای تمام کشورها و ملت ها جنبه الزامی دارد.۵ تعریف «بهداشت روانی»

«بهداشت روانی» دارای دو تعریف است. در تعریف اول، «بهداشت روانی» به معنای سلامت فکر و روان است و منظور از آن نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی و راه های دست یابی به آن است که در تکامل فرد و اجتماع نقش مؤثری می تواند به عهده گیرد. در تعریف دوم، منظور از «بهداشت روانی» عبارت از رشته ای تخصصی از بهداشت عمومی است که در زمینه پیش گیری از بیماری های روان و کاستن آنها فعالیت می نماید.

اکنون بهداشت روانی به عنوان یکی از رشته ها و موضوعات اساسی، مورد توجه سازمان بهداشت جهانی است و یک قسمت مستقل را در این سازمان جهانی به خود اختصاص می دهد. در هر دو مفهوم بهداشت روانی، نقش فرهنگ، آداب و رسوم خانوادگی و اجتماعی و شرایط محیطی مورد تأکید قرار می گیرد.۶

به طور کلی، می توان گفت: «بهداشت روانی» به معنای تأمین سلامت روان افراد جامعه به هر نحو ممکن است. بر این اساس، تمام اصول، نکات، اعمال و اقداماتی که به تأمین سلامت روان مدد برسانند مشمول بهداشت روانی بوده، در دایره آن قرار می گیرند. به همین دلیل، در بیشتر کتب و منابع مربوط به بهداشت روانی، به سه نظام اشاره می شود: نظام اولیه یا پیش گیری نوع اول۷ برای پیش گیری از بیماری روانی، نظام ثانویه یا پیش گیری نوع دوم۸ برای درمان بیماری و کاهش شدت آن ;و نظام ثالثیه یا پیش گیری نوع سوم۹ برای بهتر کردن عاقبت بیماری (بازتوانی و توان بخشی). بر این اساس، می توان گفت: بهداشت روانی، برخلاف مفهوم ظاهری آن (پیش گیری تنها)، اصطلاح عام و گسترده ای است که هم شامل پیش گیری می شود، هم درمان و هم توان بخشی.

در تعریف «بیماری روانی» و «سلامت روان»، الگوها، نظریه ها و دیدگاه های متعددی ارائه گردیده است. این نبشتار چهار الگو و دیدگاه عمده و اساسی را به صورت اجمالی و مختصر مورد نقد و بررسی قرار می دهد. این چهار الگو به ترتیب عبارتند از: ۱. الگوی پزشکی و روان پزشکی ;۲. الگوی رفتارگرایی ;۳. الگوی روان کاوی (فرویدی ;)۴. الگوی انسان گرایی. الگوها و نظریه های بهداشت روانی۱۰

اصطلاح «بهداشت روانی» اصطلاحی عمومی است که به معانی متعددی به کار می رود. یکی از عمده ترین این معانی، که هدف نهایی هر جامعه ای نیز محسوب می شود، تأمین سلامت روان افراد جامعه است. هر جامعه ای موظّف است سلامت روان افراد خود را تأمین نماید. بهداشت روانی بخش عمده ای از بهداشت عمومی به شمار می آید.

بهداشت روانی علاوه بر اینکه هدف هر جامعه ای به شمار می آید، معیاری برای سلامت فرد نیز محسوب می گردد. این اصطلاح دارای معانی متعددی است که از جامعه ای به جامعه دیگر، فرهنگی به فرهنگ دیگر و از فردی به فرد دیگر متفاوت است. به همین دلیل، در روان شناسی، الگوها و دیدگاه های متفاوتی نسبت به بهداشت روانی وجود دارد. در ذیل، به این الگوها و دیدگاه های عمده اشاره می گردد: ۱. الگوی پزشکی و روان پزشکی۱۱

در این الگو، بهداشت روانی به معنای عدم وجود و حضور علایم بیماری است. بر اساس این الگو، انسان سالم کسی است که نشانه های بیماری در او دیده نمی شود ;همان گونه که انسان سالم از حیث جسمانی کسی است که نشانه های بیماری مثل درد، تب و لرز در وی به چشم نمی خورند.

طبق این دیدگاه، هدف انسان و جوامع انسانی رهایی و خلاصی انسان از نشانه های بیماری است. در این الگو، نشانه ها و پدیده هایی از قبیل اضطراب، وسواس، افسردگی، توهّم و هذیان، و پرخاشگری کنترل نشده، نشانه بیماری محسوب می شوند و اگر در کسی یافت شوند آن فرد نابهنجار و غیرطبیعی (مریض و ناسالم) است و چنانچه در فردی یافت نشوند این فرد سالم، طبیعی و بهنجار محسوب می گردد.

صاحبان این دیدگاه عوامل فیزیکی و بیولوژیکی را پایه هستی بشر می دانند و معتقدند: تمام حالات ذهنی و فکری بشر زیر بنای مولکولی و سلولی دارند. برخی از پیش فرض های عمده این دیدگاه را می توان در چند مورد خلاصه کرد:

۱. فرد بیمار، ناتوان است و درمان بدون مداخله مستقیم امکان پذیر نیست.

۲. بیماری های روانی و به طور کلی، بیشتر ویژگی های رفتاریوروان شناختی انسان مشخصاً قابل طبقه بندی هستند و در نتیجه، بیماری ها و افراد مبتلا به بیماری را می توان در گروه های مشخص قرار داد.

۳. به دلیل آنکه افراد را می توان در طبقات و دسته های مشترکی قرار داد، پس روش هایی که برای درمان یک بیماری خاص کاربرد دارند، برای افراد مبتلا به آن بیماری نیز مشترکند.

۴. هرچند ابعاد وجودی انسان به چند بعد جسمانی، روانی و اجتماعی تقسیم می شوند، ولی تأکید اساسی بر بعد جسمانی است.۱۲ دیدگاه مزبور، که به مکتب «زیست گرایی» نیز شهرت دارد، در مطالعه رفتار انسان، بیشترین اهمیت را برای بافت ها و اعضای بدن قایل می شود. این مکتب، که پایه اصلی روان پزشکی را تشکیل می دهد، بیشتر بر بیماری روانی توجه دارد، نه بهداشت روانی ; زیرا بیماری روانی را جزو سایر بیماری ها به شمار می آورد. روان پزشکی، که در اواخر قرن هجدهم شاخه ای از پزشکی شناخته می شد و به درمان بیماری های روانی می پرداخت، از بیماری روانی مفهوم عضوی را در نظر می آورد. همان گونه که اشاره شد، دیدگاه «روان پزشکی» برای تبیین بیماری روانی به پدیده ها و اختلال های فیزیولوژیک اهمیت می دهد. این دیدگاه از علم پزشکی الهام می گیرد ;زیرا علم پزشکی معتقد است: بیماری جسمی در اثر بی نظمی در عملکرد یا در خود دستگاه به وجود می آید. دیدگاه «روان پزشکی» درباره فرد دید تعادل حیاتی دارد ;معتقد است: اگر رفتار شخص از هنجار منحرف شود، به این دلیل است که دستگاه روانی او اختلال پیدا کرده است. بنابراین، فرض بر این است که در آینده نوعی نقص در دستگاه عصبی او کشف خواهد شد و همه اختلال های فکری و رفتاری بر اساس آن قابل تبیین خواهند بود. به دلیل آنکه دیدگاه «روان پزشکی» درباره فرد دید تعادل حیاتی دارد، طبق این دیدگاه، بهداشت روانی عبارت است از: نظام متعادلی که خوب کار می کند.۱۳

در نظام ارزشی الگوی «پزشکی» و «روان پزشکی»، هدف نهایی، حذف، دفع و رفع نشانه های بیماری است. به همین دلیل، در الگوی مزبور، برای حذف و رفع نشانه های بیماری از درمان های فیزیکی مثل دارو، شوک درمانی، کنترل و محرومیت استفاده می شود.

این درمان ها گرچه بیماری را ریشه کن نمی کنند و فقط نشانه های آن را ظاهراً و به صورت موقّت از بین می برند، ولی همین که نشانه ها ناپدید می شوند، گفته می شود: بیمار درمان شده و سلامت خود را باز یافته است! ۲. الگوی روان کاوی (فرویدی)۱۴ زیگموند فروید، بنیانگذار مکتب «روان کاوی»، در اصل یک پزشک بود. به همین دلیل، روان کاوی به آسانی از سوی روان پزشکی پذیرفته شده است. علاوه بر این، مکتب «روان کاوی» و مکتب «زیست گرایی» شباهت هایی با هم دارند. «روان کاوی» مثل «زیست گرایی»، بر مفهوم «تعادل» (عدم تعارض) بین ساخت ها، تشخیص و درمان استوار است. درباره بهداشت روانی، مفاهیم روان کاوانه زیادی وجود دارند و برخی از شاگردان فروید از اندیشه اصلی او فاصله گرفته اند تا نظر خاص خود را ارائه دهند. به نظر برخی از روان کاوان، بهداشت روانی زمانی تضمین می شود که «من»۱۵

از دیدگاه فروید، «سلامت روان» به معنای سازگاری فرد با خود و با خواسته ها و فشارهای جامعه است. وی اعتقاد دارد: شخصیت انسان دارای سه بخش یا سه ساختار به نام های «بن»،۱۸ است. ایگو (من)، که مدیر اجرایی شخصیت است و مسئولیتش حفظ تعادل آن می باشد، همواره از طرف «اید» (بن)، «سوپرایگو» (فرامن) و محیط تحت فشار قرار می گیرد. چنانچه ایگوی فرد تضعیف گردد، قدرت اجرایی و مدیریتی اش را از دست می دهد و در نتیجه، تعادل شخصیت به هم خورده، در نهایت، انسان به ناسازگاری مبتلا می گردد. به عقیده فروید، فرد ناسازگار یعنی: کسی که سلامت روان خود را از دست داده و دچار بیماری گردیده است.

در نظام ارزشیِ این الگو، هدف نهایی سازگار کردن و سازگار شدن فرد با خود و با جامعه ای است که در آن زندگی می کند ـ جامعه هر چه می خواهد باشد! ـ فرد سالم هم کسی است که در جامعه اش زندگی کند، بدون اینکه تعارضی بین روان و ذهن او و جامعه اش به وجود آید.

بنابراین، کسی که با خود و جامعه اش سازگار باشد و با آنها در ستیز و تعارض به سر نبرد، بر چسب سلامت می خورد، و کسی که نتواند با خود و جامعه خویش سازگار شود و با آنها تعارض و درگیری داشته باشد ـ جامعه هر چه باشد! ـ برچسب بیماری و مرض می خورد. به هر حال، تمام تلاش و هنر این نظام آن است که به افراد آموزش دهد چگونه با خود و جامعه خود سازگار شوند، و به بیماران نیز این بینش را بدهد که علت ناسازگاری شان با جامعه و مقاومتشان در برابر آن چیست.

حال این سؤال مطرح است که طبق معیار و الگوی فرویدی، افراد و چهره های انقلابی و مبارز، که علیه جامعه و قوانین حاکم بر آن قیام می کنند و به مبارزه برمی خیزند و درصدد اصلاح یا تغییر آن برمی آیند، چه حکمی دارند: سالم هستند یا بیمار؟

شباهت های الگوی پزشکی ـ روان پزشکی و الگوی روان کاوی: بین دو الگوی مذکور، شباهت های زیر به چشم می خورند:

۱. هر دو الگو اساساً به جنبه منفی و سلبی توجه دارند، یکی به نبود نشانه های بیماری و دیگری به نبود تعارض با خود و جامعه.

۲. طبق هر دو الگو، مشکل در درون خود بیمار است و جامعه برای درمان یا اصلاح، موضوعیتی ندارد. بنابراین، هر دو الگو چندان درصدد اصلاح قوانین جامعه برنمی آیند. به عبارت دیگر، هر دو الگو کار چندانی با اجتماع یا محیط ندارند و آن را منبع ـ حتی ـ احتمالی بیماری نمی دانند. از این رو، جامعه را در درمان یا اصلاح بیماری دخیل ندانسته، فقط بر فرد تکیه می کنند.

۳. هر دو الگو بیمار را کاملا منفعل به حساب می آورند و به اراده و فعّال بودن او چندان اهمیتی نمی دهند. «روان پزشکی» سعی دارد با دادن دارو و روان کاوی تلاش می کند با روان درمانی، آن هم به شیوه خاص فرویدی، بیمار را درمان کند! ۳. الگوی رفتارگرایی۲۱

طبق این الگو، سلامت روان به معنای وجود رفتار سازگارانه و عدم رفتار ناسازگارانه است. «رفتار سازگارانه» رفتاری است که فرد را به اهدافش برساند و «رفتار ناسازگارانه» رفتاری است که فرد را از رسیدن به اهدافش باز دارد. بر اساس چارچوب این دیدگاه، فرد سالم کسی است که در جامعه طوری رفتار کند که به اهدافش برسد. حال اهداف چه باشند و جامعه چه جامعه ای باشد، فرق نمی کند و چندان اهمیتی ندارد! بیمار هم کسی است که رفتارش او را به اهدافش نرساند! تلاش و هدف نهایی این الگو و نظام ارزشی آن این است که شیوه های رفتار سازگارانه و رسیدن به اهداف را به افراد آموزش دهد. در الگوی رفتارگرایی، اهتمام بر

این است که فرد به هدفش برسد ;فرقی نمی کند که این هدف خوب باشد یا بد، و درکنارش حق دیگران ضایع شود یا نشود!

این تعریف از «سلامت روان» یکی از رایج ترین تعاریف بهداشت روانی است که در عصر کنونی به چشم می خورد و متعلّق به یک نظام ارزشی و یک مکتب روان شناختی است که به مکتب «رفتارگرایی» (اصالت رفتار) معروف است. اگرچه ریشه و مرکز این نوع تفکر و عمل در آمریکاست، ولی امروزه به سراسر جهان سرایت کرده و حتی در مشرق زمین و کشورهای اسلامی نیز عده ای خواسته یا ناخواسته عملکردی مطابق و هماهنگ با این دیدگاه دارند!

این الگو و این دیدگاه امروزه در بیشتر کشورهای دنیا، به ویژه کشورهای غربی و صنعتی، رایج است و توسط حاکمان و سیاست مداران شیطان صفت به کار گرفته می شود ;دیدگاهی که غیرانسانی و شیطانی است و توجیه کننده این ضرب المثل معروف است: «هدف وسیله را توجیه می کند!» آیا انسانی که فقط به فکر خود، منافع و اهداف خویش است و اهمیتی به اهداف، حقوق و منافع دیگران نمی دهد و حتی در موارد زیادی نیز آنها را ضایع یا غصب می کند، انسانی سالم و منطقی است ؟!

البته ناگفته پیداست که گاهی انسان اهدافی دارد منطقی و انسانی. بنابراین، اگر طوری رفتار کند که به این اهداف برسد هیچ مشکلی پیش نمی آید ;چون هم رفتارش منطقی است و هم اهدافش منطقی اند و هم چنین رفتاری نشانه ای از سلامت فکر، روان و شخصیت او به شمار می آید. اما اگر فردی اهدافی دارد غیرانسانی و ملازم با تضییع حقوق فرد یا افراد دیگر، آیا باز هم چنین شخصی رفتارش منطقی و سازگارانه است؟ آیا برای رسیدن به هر هدفی، می توان به هر رفتاری دست زد؟ آیا با عقل سلیم و حکیم می توان گفت: چنین فردی از سلامت روان برخوردار است؟

با وجود این، در همه جای دنیا کسانی هستند که اگرچه این را بر زبان نمی آورند و خود را «رفتارگرا» نمی دانند و حتی در مواردی از این اسم و اصطلاح نیز به ظاهر بیزاری می جویند، اما در عمل، منش و رفتار خود، دقیقاً بسان رفتارگرایان و مطابق با نظام ارزشی آنان عمل می نمایند!

همان گونه که ملاحظه می شود، این الگو و الگوی فرویدی هر دو بر سازگاری تأکید می کنند، منتها فروید سازگاری فرد با خود و جامعه اش را در نظر می گیرد، ولی رفتارگرا سازگاری رفتار با هدف را مدّ نظر قرار می دهد. علاوه بر این، در مقایسه الگوی «رفتارگرایی» با الگوی «پزشکی» و «روان پزشکی»، می توان گفت: الگوی «پزشکی» یک الگوی مطلق گرا و این الگو نسبی گراست. روان پزشک، پرخاشگری کنترل نشده را به صورت مطلق مرض و بیماری می داند، در حالی که از دید رفتارگرا، اگر رفتار پرخاشگرانه شما را به هدفتان برساند نه تنها مرض و بیماری به حساب نمی آید، بلکه عین سلامت است. طبق الگوی «رفتارگرایی»، اگر پرخاشگری شما را به هدفتان نرساند آن گاه می توان گفت: این پرخاشگری نشانه مرض و نابهنجاری است.

بر اساس همین دیدگاه غیرانسانی رفتارگرایی است که حاکمان و سیاست مداران غربی، به ویژه آمریکا و انگلستان و همدست جعلی و بی ریشه آنان اسرائیل غاصب، خود را محق و ذی صلاح می دانند که تحت عنوان آزادی، دموکراسی و حقوق بشر به هر کشور و سرزمینی حمله کنند و پس از کشتن هزاران بی گناه، و بی خانمان کردن عده زیادی از مردم عادی، ثروت ها، منابع و معادن آنان را به غارت و چپاول ببرند! چنین مهاجمانی برای اینکه رفتار خود را منطقی و انسانی جلوه دهند دایم در بنگاه ها و بوق های تبلیغاتی خود، از هدیه کردن آزادی و دموکراسی و احقاق حقوق بشر دم می زنند! از دید آنها، این گونه رفتارها نه تنها بد نیستند، بلکه نشانه ای از آزادی، دموکراسی، سلامت روان، عدالت و انسانیت به شمار می آیند ;زیرا آنها را به هدفشان، که غارت فرهنگ، ثروت و منابع مردم کشورهای مظلوم است، می رسانند! ۴. الگوی انسان گرایی۲۲

روان شناسی «انسانگرا» الگویی از سلامت روان را ارائه می دهد که با سه الگوی پیشین تفاوت فراوانی دارد. در این الگو، بر طبیعت و جنبه های مثبت انسان و فعّال بودن وی تأکید می شود.

طبق این الگو، «سلامت روان» به معنای رشد، شکوفاسازی و تحقق استعدادها و نیروهای درونی انسان است. از چشم انداز این الگو، انسان سالم کسی است که استعدادهای خود را شکوفا سازد و به کمال مطلوب و ایده آل برسد. در نظام ارزشی این الگو، هدف و هنر انسان رسیدن به کمال و شکوفاسازی تمام استعدادهای ذاتی و درونی وی است. در دیدگاه «انسانگرا»، انسان با یک سلسله متنوع از استعدادها و نیروها متولّد می شود که روی هم رفته، به «طبیعت انسان» معروف است. این نیروها عبارتند از: هوش، نیازها و غرایز، معنویات و الهیّات، عاطفی بودن، اجتماعی بودن و مانند آن که بر اساس این الگو، تمام آنها، هم سالم هستند و هم مثبت. همه انگیزه انسان و اصلی ترین انگیزه وی نیز شکوفاسازی این نیروهای سالم و مثبت است. طبق این الگو، انسان کلّیتی است متشکل از روح و جسم (تن و روان) که همواره به طرف خودشکوفایی و کمال در حرکت است.

این دیدگاه بر خلاف سه دیدگاه قبل، انسان را ذاتاً سالم، مثبت و فعّال می پندارد که با اراده، اختیار و مسئولیت خودش، اعمال و کردارش را انجام می دهد. وی مسئول سلامت خویش است و اگر هم مریض شود، خودش باید در درمانش فعّال و تصمیم گیر باشد.

از میان روان شناسان انسانگرای معروف، می توان به چهره هایی همچون گوردن آلپورت (۱۸۹۴ـ۱۹۶۷ Gordon Allport)، ;کارل راجرز (۱۹۰۲ـ ۱۹۸۷ CarlRogers)، ;آبراهام مزلو (۱۹۰۸ـ ۱۹۷۰ AbrahamMaslow) ;و تا حدّی اریک فروم (۱۹۰۰ـ ۱۹۸۰ Erich Fromm) ;و دیگران اشاره نمود که بررسی نظرات هر یک از آنان نیازمند مقاله ای مستقل است.

نقد و نظر: اگرچه الگوی «انسان گرایی» به حسب ظاهر و در مقایسه با سه الگوی دیگر، از جذّابیت و نقاط قوّت و مثبت زیادی برخوردار است، اما اگر با دیدی تیز و نقّادانه به آن بنگریم، خواهیم یافت که این الگو نیز علی رغم ظاهر زیبا و جذّابش دارای ایرادهای اساسی و اشکالات مبنایی است ;اولا، در اینکه کمال و شکوفاسازی چه و چگونه هستند، محل دقت و تأمّل است. ثانیاً، درست است که دیدگاه اسلامی نیز به اراده، اختیار، مسئولیت، خودشکوفایی و کمال جویی انسان توجه و تأکید دارد، ولی قابل ذکر است که آبشخور اسلام با آبشخور «انسان گرایی» در این امر کاملا متفاوت است و به اندازه زمین تا آسمان با آن فاصله دارد! نگاه اسلام به انسان، نگاهی الهی، آسمانی و عمودی است، ولی نگاه «انسان گرایی» به انسان، نگاهی بشری، زمینی و افقی است. از دید اسلام، انسان موحّد و مؤمن، انسانی سالم و ارزشمند است، در حالی که از دید «انسان گرایی»، انسان بما هو انسان ارزشمند است. بنابراین، عمده ترین ایرادی که به دیدگاه «انسان گرایی» وارد است، توجه و تأکید افراطی آن بر انسان است. این دیدگاه انسان بما هو انسان را محور و مرکز ثقل همه چیز قرار می دهد و وجود انسان را برترین و بهترین وجود به حساب می آورد. طرف داران این دیدگاه همه چیز را برای انسان می خواهند و اگر هم از خدا، دین، انبیا و کتب آسمانی دم می زنند و آنها را مفید می دانند، صرفاً به خاطر این است که همه اینها برای انسان و مفید به حال وی هستند! خدا خوب است، چون برای انسان خوب است ;و دین خوب است، چون برای انسان و زندگی اش مفید است.

این در حالی است که بر اساس دیدگاه اسلام، انسان بماهو انسان ارزشی خنثا دارد و در سایه التزام به ارزش های الهی و انسانی صحیح، به منزلت و احترام نایل می شود. از این رو، تنها انسان موحّد و مؤمن است که به خاطر توحید، ایمان و تعهدش، سلامت و ارزش والایی پیدا می کند. از منظر اسلام، محور و مرکز ثقل همه چیز و همه کس خداوند سبحان و خالق منّان است. دیدگاه اسلام در باب بهداشت روانی

گرچه بحث «بهداشت روانی» از دیدگاه اسلام نیازمند کتاب و یا مقاله مستقلی است، ولی برای حسن ختام کلام، به اختصار، به دیدگاه دین مبین اسلام در این باره اشاره می گردد:

به دلیل آنکه تأمین سلامت، حفظ و ارتقای آن یک مقدّمه لازم برای حفظ حیات، شکوفایی عمر و بهره گیری شایسته از زندگانی است، از این رو، در آیین حیات بخش اسلام، این موضوع از اهمیت خاصی برخوردار است و در بسیاری از احکام اسلامی، به شکل های گوناگون به آن توجه شده است. کلمه «سلامت» مفهومی وسیع تر از سالم بودن تن و فقدان بیماری و ناتوانی دارد و جنبه های درستی و آسایش جسمی، روانی و اجتماعی و شایستگی های معنوی را دربر دارد. با نگاهی گذرا و سیری کوتاه در منابع و معارف اسلامی، درمی یابیم که حکمت و هدف از خلقت و آفرینش، خلقت انسان، و هدف از خلقت انسان، کمال جویی و سعادت وی در سایه ستایش و پرستش خداوند حکیم و بی نیاز است. از دیدگاه اسلام، هم حیات انسان و هم سلامت او از اهمیت ویژه ای برخوردارند. تأمین سلامت و حفظ و ارتقای آن، نیازمند برخورداری مردم از آگاهی های ضروری بهداشتی است و هر تلاشی که در زمینه بهداشت، با الهام از رهنمودهای حیات بخش و مسئولیت آفرین اسلامی صورت گیرد، تلاش مقدّسی است که می توان آن را مصداق روشنی از اعمال صالح و عبادات ثمربخش و مایه خشنودی پروردگار دانست.۲۳

همان گونه که اسلام به بهداشت جسمانی اهمیت می دهد و با صدها حکم بر آن تأکید می کند، برای بهداشت روانی نیز اهمیت بسزایی قایل است. در مکتب اسلام، هم معیارهای بیماری روانی، هم حداقل سلامت روانی و هم معیارهای ایده آل تعریف شده اند. معیارهای بیماری روانی می توانند به تشخیص بیماری کمک نمایند و از نظر حقوقی و جزایی مورد توجه قرار گیرند. معیار سلامت روانی در مکتب اسلام، تحت عنوان «رشد» به کار رفته است. لغت «رشد» به معنای قایم به خود بودن، هدایت، نجات، صلاح و کمال آمده است.۲۴ معیار ایده آل سلامت روانی در مکتب اسلام

دست یابی به حداکثر رشد، که به طور مترادف با «کمال و تکامل» به کار می رود، در حقیقت، فلسفه زندگی از دیدگاه اسلام است. یقیناً هیچ عاقلی نمی تواند ادعا کند که به حداکثر رشد و تکامل دست یافته و امکان دست یابی به مراحل بالاتر و پیشرفته تر برای او غیر مقدور است. خداوند حکیم در آیه ۱۸۶ سوره بقره می فرماید: (وَ إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُواْ لِي وَلْيُؤْمِنُواْ بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ;)چون بندگانم از تو درباره من بپرسند، بگو: من به آنها نزدیکم، دعوت خواننده ای که مرا بخواند اجابت می کنم، پس باید آنها هم دعوت مرا اجابت کنند و به من ایمان آورند تا رشد یابند. چنان که مشاهده می شود، نتیجه ایمان به خدا و اجابت دعوت او، رشد و تکامل است و در حقیقت، مقصود از دعوت پیامبران الهی و پذیرش آن توسط مردم، دست یابی به تکامل روانی است. در حقیقت، وقتی جهان بینی اسلامی و فلسفه زندگی را از دیدگاه مکتب اسلام در حرکت تکاملی خلاصه نماییم، انسانی که در این مسیر حرکت می نماید، از معیار ایده آل سلامت فکر برخوردار است و به هر مقدار که از این مسیر فاصله داشته باشد، از سلامت روانی دور است.۲۵

علاوه بر مفهوم کلی «تکامل و رشد»، که به عنوان ایده آل سلامت روانی می توان از متون اسلامی استخراج نمود، آموزه ها و آموزش های گسترده ای نیز درباره جنبه های گوناگون کمک کننده و یا بازدارنده حرکت تکاملی در این مکتب وجود دارند که دارای ارزش و جنبه علمی فراوان هستند و در ضمن، از سادگی و قابل فهم بودن در حدّ گروه های اجتماعی برخوردارند. نمونه هایی از این آموزه ها عبارتند از:

ـ قدرت تحمّل نسبت به دیدگاه های دیگران و گزینش ایمان به خدا و احساس تعهّد و تکلیف نسبت به خداوند و دوری از قدرت های ضد خدا ;در آیه ۱۷ و ۱۸ سوره مبارکه زمر آمده است: (وَ الَّذِينَ اجْتَنَبُوا الطَّاغُوتَ أَن يَعْبُدُوهَا وَأَنَابُوا إِلَى اللَّهِ لَهُمُ الْبُشْرَى فَبَشِّرْ عِبَادِ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُوْلَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُوْلَئِكَ هُمْ أُوْلُوا الْأَلْبَابِ ;)افرادی که از پرستش طاغوت سر باز زنند و به درگاه خداوند روی آورند، آنان را بشارتی است و تو آنها را بشارت ده. آنهایی که سخن را بشنوند و بهترین آن را پیروی نمایند کسانی هستند که خداوند هدایتشان نموده و آنان خردمندانند.

ـ احساس امنیت دیگران نسبت به گفتار و رفتار شخص ;پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) می فرمایند: مسلمان کسی است که دیگر مسلمانان از دست و زبانش در امان باشند.۲۶

ـ انجام به موقع هر کار با توجه به شرایط زمان و مکان ;حضرت علی(علیه السلام) می فرمایند: عاقل کسی است که هر چیزی را در

جای خود می گذارد و جاهل برعکس است.۲۷

ـ برنامه ریزی و کوشش در امور مفید و دوری از هر کار بی فایده ؛حضرت علی(علیه السلام) می فرمایند: برای خردمند صحیح نیست که در پی کاری رود، مگر آنکه در سه چیز باشد: نصیب و بهره ای درباره معاد، یا مرمتی برای معاش و ترمیم زندگانی، یا لذت در غیر حرام.۲۸

ـ قدرت تحمّل نسبت به مردم و مدارای با آنها ؛حضرت علی(علیه السلام)می فرمایند: نشانه عقل مدارا با مردم است.۲۹

ـ حسن خلق ؛امام صادق(علیه السلام) می فرمایند: کسی که حسن خلق بیشتری داشته باشد عقلش کامل تر است.۳۰

ـ کوشش در دست یابی به علم و حکمت، حتی با از دست دادن رفاه خود ؛در حدیث از معصوم(علیه السلام)آمده است: عاقل به کم و کاست دنیا با دریافت حکمت خشنود است و با کم و کاست حکمت و رسیدن به دنیا خشنود نیست و از این رو، تجارتش سودمند است.۳۱

ـ رازداری و کنترل گفتار ؛در گفتار معصوم(علیه السلام)است: سینه خردمند مخزن راز اوست.۳۲ و نیز می فرماید: زبان خردمند پشت دل اوست و دل احمق پشت زبان او.۳۳

ـ دوری از غرور و خودپسندی ؛در سخن معصوم(علیه السلام)است: خودپسندی نشانه ضعف عقل است.۳۴

ـ برداشت واقع بینانه از جهان، توجه به آیات و نشانه های خداوند و پند گرفتن از تاریخ و تجارب خود و دیگران ؛آیه ۳۷ سوره ق می فرماید: (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِمَن كَانَ لَهُ قَلْبٌ ؛)قطعاً در این یادآوری است برای هر که قلبی دارد. امام صادق(علیه السلام)می فرماید: منظور از «قلب» در این آیه شریفه، «عقل» است.۳۵ در این آیه نیز توجه به نشانه های خداوند و پند گرفتن از تاریخ، معیار عقل و سلامت آن شناخته شده است.

ـ آرامش و اطمینان قلبی ؛خداوند می فرماید: (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (رعد: ۲۸ ؛)یاد خدا مایه آرامش و اطمینان دل هاست.

آنچه به صورت کلی و اجمالی می توان گفت: این است که از دیدگاه اسلام انسان سالم و ارزشمند کسی است که دست کم دارای سه ویژگی اساسی و برجسته باشد: ۱. تعقّل و تفکّر ؛۲. ایمان، تقوا، تدیّن و تعهّد ؛۳. هدفمند بودن و به دنبال آن، تلاش و فعالیت در جهت رسیدن به اهداف انسانی و معنوی (چه فردی، چه اجتماعی).

به تعبیر دیگر، می توان گفت: انسان سالم و ارزشمند از چشم انداز اسلام، انسانی است که در زندگی خود، سه جایگاه را به خوبی بشناسد و به آنها توجه و عنایت خاص داشته باشد:

۱. جایگاه جهانی خود: به این معنا که از خالق و خلقت و هدف خلقت آگاه بوده و همواره به آنها توجه داشته باشد. او باید بداند که در عالم هستی چه کاره است و چه نقشی به عهده دارد. انسان سالم کسی است که از حیث اعتقادی و فلسفی بداند کیست، از کجا آمده است و به کجا می رود. حضرت علی(علیه السلام) می فرماید: اگر ندانی از کجا آمده ای، نمی دانی به کجا می روی.۳۶ اگر انسان بداند که از کجا آمده است و به کجا می رود (توجه به مبدأ و معاد) به طور طبیعی و منطقی، رفتار مناسب و سازنده ای خواهد داشت و به همین دلیل، گفته می شود: یکی از معیارها و نشانه های سعادت و سلامت روان، توکّل بر قدرت مطلق و لایزال است که در سایه اعتقاد به توحید و مبدأ حاصل می گردد. بدون تردید، فقط در پرتو توحید و ایمان است که آرامش و سلامت روان به نحو احسن و اکمل به دست می آید.

۲. جایگاه فردی خود: انسان باید به نوع رابطه اش با خودش و رابطه اش با خدای خودش توجه داشته باشد ؛به این معنا که بداند در دنیا چگونه رفتار کند تا هم در دنیا و هم در آخرت به سلامت و سعادت برسد. حالات و اعمالی مثل خودباوری، خلّاقیت، شناخت نقاط ضعف و قوّت خود، داشتن صداقت با خود و خدای خویش و نیز تلاش و کوششی که تا حدّی مرتبط با جایگاه فردی هستند، از دیگر معیارها و نشانگان سلامت روان محسوب می گردند.

۳. جایگاه اجتماعی خود: توجه به رابطه با همنوع نیز از دیگر ویژگی های انسان سالم است ؛به این صورت که توجه کند چگونه می تواند در اجتماع و در کنار همنوع خود زندگی کند، در حالی که ضمن رعایت حقوق خود و دیگران و عدم تجاوز به حریم آنان، به تأمین سلامت و سعادت خود و همنوعانش کمک نماید. به همین دلیل است که دوست داشتن خود و دیگران و نیز داشتن ارتباطی سالم و صمیمی با آنان برای تعامل، تعاون و همکاری، از معیارها و نشانگان دیگر سلامت روان و شخصیت به شمار می آیند.

در پایان، توجه به این سؤال و ارائه پاسخ آن می تواند به توضیح و تکمیل نتیجه بحث کمک رساند:

سؤال: آیا روان شناسی به عنوان یک علم رسمی، مستقل و تخصصی، می تواند به تنهایی (بدون کمک گرفتن از دین، فلسفه، اخلاق و عرفان) تأمین کننده سلامت روان افراد و جوامع بشری باشد؟

جواب: روان شناسی زمانی تحت عنوان علم النفس (معرفت النفس) جزئی از فلسفه به حساب می آمد. به دنبال تحولات عصر نوزایی و شیوع تفکر اثبات گرایانه، تجربه گرایانه و عینیت گرایانه، که دامن بیشتر علوم انسانی ـ اجتماعی را گرفت، در سال ۱۸۷۹ دانشمندی آلمانی به نام ویلهلم وونت (۱۸۳۲ـ۱۹۲۰ Wilhelm Wundt) ؛اولین آزمایشگاه تجربی روان شناسی را در شهر «لایبزیک» تأسیس نمود و به قول خودش، حساب روان شناسی را از فلسفه جدا ساخت.

اکنون و در دنیای امروز، روان شناسی به عنوان یک علم، مطرح است که با سرعت تمام در حال پیشرفت، تکامل و گسترش است. روان شناسی در حال حاضر، یک تخصص است و هر تخصصی علاوه بر اینکه می تواند مفید و مؤثر باشد، می تواند مضر و خطرناک هم باشد!

اگر روان شناسی به غرورِ استقلال و آفت سکولاریسم دچار گردد و بخواهد همچنان خود را از دین و فلسفه و اخلاق و عرفان جدا نگه دارد، باید گفت: چنین علمی نه تنها تأمین کننده سلامت روان افراد جامعه نیست، بلکه حتی قادر به تأمین سلامت روان خود هم نخواهد بود.۳۷ و در این صورت، معلوم نیست چه سرنوشتی در انتظارش خواهد بود.

اما اگر روان شناسی با دین، فلسفه، اخلاق، عرفان و معنویت مخلوط و ممزوج گردد و از آنها کمک بگیرد، می تواند در جهت سلامت و ارزشمند بودن، به انسان و جامعه کمک نماید. فقط در این وضعیت است که روان شناسی به یک علم مفید، سالم و سالم ساز تبدیل می گردد. و این همان چیزی است که انتظار و آرزوی تحقق آن را داریم و نامش را «روان شناسی دینی» (روان شناسی اسلامی) می گذاریم.

ضمناً با تشکر و سپاس فراوان از کلیه استادان و محققانی که تاکنون در زمینه استخراج، تبیین، تنظیم و تدوین اصول و کلیات روان شناسی اسلامی قدم برداشته و قلم زده اند و در این مسیر زحمات، مشقات و مخالفت هایی را تحمل کرده اند، امید آن روزی را داریم که روان شناسی اسلامی به صورت مدون، علمی، منطقی، سنجیده، کامل و مبیّن به مراکز علمی سراسر دنیا و جوامع بشری که تشنه و محتاج معارف خالص و بلند انسانی ـ اسلامی هستند عرضه و ارائه گردد.

الگوی تام و نهایی سلامت روان و کمال شخصیت به وضوح، در وجود مبارک و نورانی پیامبر عظیم الشان(صلی الله علیه وآله)، فاطمه زهرا(علیها السلام) و ائمّه اطهار(علیهم السلام)یافت می شود. الگوی ما در سلامت روان، شخصیت مظلومی است که هنگام ضربت خوردن و شهادت، جمله «فزتُ و ربِّ الکعبه» را به زبان آورد. این نشانه اوج و نهایت سلامت روان و کمال شخصیت است. کسی قادر به گفتن این جمله است که از گذشته و حال خود رضایت کامل دارد و به آینده خویش نیز مثل روز روشن امیدوار است. و در یک کلمه، باید گفت: انسان سالم کسی است که خوب زندگی کند، خوب بمیرد و خوب جاودانه شود! پی نوشت

۱ـ سید ابوالقاسم حسینی، اصول بهداشت روانی، چ چهارم، مشهد، دانشگاه علوم پزشکی، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۴۵.

۲ـ شهریار شهیدی و مصطفی حمدیه، اصول و مبانی بهداشت روانی، تهران، سمت، ۱۳۸۱، ص ۷.

۳. WHO (World Health Organization).

۴ و ۵ـ احمدعلی نوربالا و همکاران، نگاهی بر سیمای سلامت روان در ایران، تهران، مؤلّف، ۱۳۸۰، ص ۱ـ۵ / ص ۵ـ۶.

۶ـ سید ابوالقاسم حسینی، پیشین، ص ۵.

۷. Primary Prevention.

۸. Secondary Prevention.

۹. Tertiary Prevention.

۱۰ـ بررسی و نقد هه الگوها از متن انگلیسی درس «بهداشت روان» دکتر جلالی تهرانی در دوره دکتری روان شناسی تربیتی استخراج و تدوین گردیده است.

۱۱. Medical Model.

۱۲ـ شهریار شهیدی و مصطفی حمدیه، پیشین، ص ۱۸و ۱۹.

۱۳ـ حمزه گنجی، بهداشت روانی، تهران، ارسباران، ۱۳۸۰، ص ۱۴و۱۵.

۱۴. Freudian Model.

۱۵. Ego.

۱۶. Id.

۱۷ـ حمزه گنجی، پیشین، ص ۱۵ـ۱۶.

۱۸. Id.

۱۹. Ego.

۲۰. Super Ego.

۲۱. Behavioral Model.

۲۲. Humanistic Model.

۲۳ـ محمّدمهدی اصفهانی، آیین تندرستی، قم، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی، ۱۳۸۴، ص ۱ـ۳.

۲۴۲۴و۲۵ـ سید ابوالقاسم حسینی، پیشین، ص ۳۳ـ ۳۷ / ص ۴۰.

۲۶ـ شیخ صدوق، من لایحضره الفقیه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۱۰، ج ۴، ص ۲۶۲.

۲۷ـ عبدالواحد آمدی تمیمی، غررالحکم و دررالکلم، بیروت، مؤسسهٔ الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۹۸، ش ۱۹۳۳.

۲۸ و ۲۹ـ همان، ج ۲، ص ۱۳۷، ش ۷۳ / ج ۲، ص ۴۱، ش ۳۷.

۳۰ و ۳۱ـ محمّدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، تهران، المطبعهٔ الاسلامیه، ۱۳۸۱ ق، ج ۱، ص ۴۵/ ج ۱، ص ۲۶.

۳۲ و ۳۳ـ نهج البلاغه، ترجمه محمّد دشتی، قم، مشرقین، ۱۳۷۹، ح ۶ / ح ۴۰.

۳۴ و ۳۵ـ محمّدبن یعقوب کلینی، پیشین، ج۱، ص۵۱/ج۱، ص ۲۴.

۳۶ـ ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۲۹۲.

۳۷ـ توماس مور در کتاب خود تحت عنوان مراقبت از روح به صراحت می نویسد: «روان شناسی یک علم سکولار است و در دنیای مدرن امروز، ما روان شناسی را از دین جدا می کنیم!»

(Thoomas Moore, The Care of the Soul, NewYork, Harper Perennial, ۱۹۹۲, p XV).

منبع:ماهنامه معرفت

### بچه گاز نگیر!

نویسنده: طناز زارعی طوسی

گاز گرفتن بچه ها هم شما را آشفته می کند و هم زنگ خطری است تا به کودک بیشتر رسیدگی کنید. بعضی از متخصصان معتقدند کودک وقتی گاز می گیرد که درمانده، خشمگین یا ناراضی باشد یعنی نتواند با صحبت کردن مشکلش را حل کند.

به طور حتم برای والدین نیز مهم است که چگونه با این مسأله کنار بیایند و یا در رفع آن بکوشند. توصیه هایی که در پی می آید، به شما در این زمینه کمک خواهد کرد.

به علت اصلی عصبانیت کودک توجه کنید. از خود سؤال کنید که چه عاملی باعث ناراحتی یا تغییر حال او شده است؟ آیا خشم کودک نوعی واکنش در برابر رفتار طرف مقابل است؟ اگر کودک هنوز آنقدر اجتماعی نشده که بتواند با سایر کودکان هم سن و سالش کنار بیاید، باید به دنبال راه حل دیگری باشید.

آرام باشید. ممکن است در برخورد با این مسأله خونسردی خود را از دست بدهید یا احساس بدی نسبت به خود داشته باشید. اغلب والدین در چنین شرایطی واکنشی شدید نشان می دهند. فریاد زدن یا تنبیه بدنی کودک به هیچ وجه مناسب نیست. هر آنچه شما انجام دهید در آینده ای نزدیک توسط کودک عیناً الگوبرداری خواهد شد. نفس عمیقی بکشید و تا عدد ده بشمارید. وقتی آرام گرفتید بهتر می توانید با این مشکل برخورد نمایید.

برای کودک مسأله را روشن کنید. حتی برای بچه های تازه به حرف آمده هم می توان خطرات گاز گرفتن را توضیح داد. کودک آنقدر بزرگ شده که مفهوم درد را بفهمد. همین طور دلیل هر چیز و تأثیر آن را درک کند. با آرامش ولی با صدایی محکم برایش توضیح دهید که چرا نباید دیگران را گاز بگیرد و این کار درد دارد و صدمه می زند.

به کودک آموزش دهید که از کلمات استفاده کند. بعضی از بچه ها زودتر از هم سن و سالانشان به حرف می آیند، اگر کودک شما گاز می گیرد و هنوز آنقدر کوچک است که نمی تواند به درستی صحبت کند، با زبانی قابل فهم برایش واژه سازی کنید. «اگر نی نی را گاز بگیری، اوف میشه»، و یا «گاز گرفتن بده»، «گاز... نه!» و...

برای کودکان زمینه های موفقیت آمیز فراهم کنید. اگر فرزند شما در انطباق خود با محیط اجتماعی اطرافش مشکل دارد، سعی نکنید که او را به زور در چنین شرایطی قرار دهید شاید با کمی صبر و حوصله و گذر زمان کودک بتواند با اطرافیانش کنار بیاید.

فرزندتان را تشویق کنید. زمانی که به رفتارهای منفی کودک توجه می کنید باید به او نشان دهید که نتیجه کار هم برایتان مهم است. فراموش نکنید که تشویق کودک زمانی که رفتاری مثبت از خود نشان می دهد در حقیقت پاداش دادن به او به خاطر آن رفتار و در نتیجه تکرار آن توسط کودک خواهد بود.

بچه گاز نگیر!

نویسنده: طناز زارعی طوسی گاز گرفتن بچه ها هم شما را آشفته می کند و هم زنگ خطری است تا به کودک بیشتر رسیدگی کنید. بعضی از متخصصان معتقدند کودک وقتی گاز می گیرد که درمانده، خشمگین یا ناراضی باشد یعنی نتواند با صحبت کردن مشکلش را حل کند.

به طور حتم برای والدین نیز مهم است که چگونه با این مسأله کنار بیایند و یا در رفع آن بکوشند. توصیه هایی که در پی می آید، به شما در این زمینه کمک خواهد کرد. به علت اصلی عصبانیت کودک توجه کنید. از خود سؤال کنید که چه عاملی باعث ناراحتی یا تغییر حال او شده است؟ آیا خشم کودک نوعی واکنش در برابر رفتار طرف مقابل است؟ اگر کودک هنوز آنقدر اجتماعی نشده که بتواند با سایر کودکان هم سن و سالش کنار بیاید، باید به دنبال راه حل دیگری باشید.

آرام باشید. ممکن است در برخورد با این مسأله خونسردی خود را از دست بدهید یا احساس بدی نسبت به خود داشته باشید. اغلب والدین در چنین شرایطی واکنشی شدید نشان می دهند. فریاد زدن یا تنبیه بدنی کودک به هیچ وجه مناسب نیست. هر آنچه شما انجام دهید در آینده ای نزدیک توسط کودک عیناً الگوبرداری خواهد شد. نفس عمیقی بکشید و تا عدد ده بشمارید. وقتی آرام گرفتید بهتر می توانید با این مشکل برخورد نمایید.

برای کودک مسأله را روشن کنید. حتی برای بچه های تازه به حرف آمده هم می توان خطرات گاز گرفتن را توضیح داد. کودک آنقدر بزرگ شده که مفهوم درد را بفهمد. همین طور دلیل هر چیز و تأثیر آن را درک کند. با آرامش ولی با صدایی محکم برایش توضیح دهید که چرا نباید دیگران را گاز بگیرد و این کار درد دارد و صدمه می زند.

به کودک آموزش دهید که از کلمات استفاده کند. بعضی از بچه ها زودتر از هم سن و سالانشان به حرف می آیند، اگر کودک شما گاز می گیرد و هنوز آنقدر کوچک است که نمی تواند به درستی صحبت کند، با زبانی قابل فهم برایش واژه سازی کنید. «اگر نی نی را گاز بگیری، اوف میشه»، و یا «گاز گرفتن بده»، «گاز... نه!» و...

برای کودکان زمینه های موفقیت آمیز فراهم کنید. اگر فرزند شما در انطباق خود با محیط اجتماعی اطرافش مشکل دارد، سعی نکنید که او را به زور در چنین شرایطی قرار دهید شاید با کمی صبر و حوصله و گذر زمان کودک بتواند با اطرافیانش کنار بیاید.

فرزندتان را تشویق کنید. زمانی که به رفتارهای منفی کودک توجه می کنید باید به او نشان دهید که نتیجه کار هم برایتان مهم است. فراموش نکنید که تشویق کودک زمانی که رفتاری مثبت از خود نشان می دهد در حقیقت پاداش دادن به او به خاطر آن رفتار و در نتیجه تکرار آن توسط کودک خواهد بود.

### تحلیل روانکاوانه پرخاشگری در کودکان و نوجوانان

نویسنده: شیرین مسعودی‌فر

اشاره:

پرخاشگری یکی از رایج‌ترین و جدی‌ترین مشکلات سلامت روانی است که انسان‌ها امروزه با آن مواجهند. این نوشتار را با بررسی تحلیلی پرخاشگری از دید نظریه‌پردازان علم روانشناسی آغاز نموده و در ادامه بازتاب عملکرد اولیا و مربیان در ایجاد و رشد این کردار و کنش روانشناسی در کودکان و نوجوانان را پی گرفته و در پایان راهکارهای رفع این بحران رفتاری را ادامه خواهیم داد؛

از نظر روانشناسی، خصلت دگرآزاری یا پرخاشگری Aggressivenss رفتاری نابهنجار محسوب می‌شود که طی آن شخص به جای اینکه به خویشتن آسیب برساند دیگران را مورد تعدی قرار می‌دهد.

این گفته فروید معروف است که" هدف هر زندگی، مرگ است"(۱) و نیز این گفته دیگر او که" زندگی فقط راهی است غیرمستقیم به سوی مرگ"، غریزه زندگی و غریزه مرگ پیوسته با یکدیگر در پیکارند. غریزه زندگی می‌کوشد از آثار تخریبی غریزه مرگ بکاهد و آدمی را زنده و شادکام نگاه دارد. این غریزه غالبا بر غریزه مرگ فائق می‌آید و آن را به عقب می‌راند. در این صورت غریزه مرگ تحت‌الشعاع واقع می‌شود، ولی از بین نمی‌رود و برای تسکین خود آدمی را متجاوز و پرخاشگر می‌کند یعنی سبب می‌شود که او به جای اینکه به خویشتن صدمه بزند، دیگران را معروض عمل خود قرار دهد. از شکستن و آسیب رساندن به اشیا و شکار حیوانات و مشت‌زنی و شتم ضرب همنوع تا مبادرت به تهمت و افترا و جنگ و خونریزی و آدمکشی و... خصلت دگرآزاری، یعنی پرخاشگری که نوعی سادیسم است کمابیش در همه کس موجود است و با فراهم شدن مقدمات و شرایط و سست شدن قید و بندهای دینی و اخلاقی و اجتماعی به وجهی شدید (جنگ‌ها و آدمکشی‌ها) یا خفیف ظهور و بروز می‌کند.

حاصل اینکه غریزه مرگ چه به وسیله خودآزاری و چه به وسیله دگرآزاری به تبهکاری و تخریب می‌پردازد، یعنی کمک می‌کند به اینکه امر عارضی که نامش جان است زودتر از میان برخیزد و ماده به حکم:

هرکسی کو دور ماند از اصل خویش

بازجوید روزگار وصل خویش

به اصل خود که سکون و آرامش مرگ است بازگردد.

فروید برای پرخاشگری همان قدرت و اهمیت را قائل است که برای غریزه جنسی قائل است و این دو انگیزه را بیش از انگیزه‌های دیگر حاکم بر رفتار آدمیان می‌داند.

البته به نظر بسیاری از صاحب‌نظران"، پرخاشگری" که مورد توجه فروید است در عین اینکه تجاوز و تعدی نسبت به دیگری است، برای مقابله با مشکلات زندگی و چیرگی بر طبیعت نیز به کار می‌رود و منشا کارهای مهم و عامل بزرگ ترقی و تعالی واقع می‌شود.

البته اثبات وجود غریزه مرگ که در برابر غریزه زندگی عنوان گردیده است خالی از اشکال نیست و هیچ ضرورت ندارد که پرخاشگری را به آن نسبت داد و ناشی از آن دانست.(۲)

آدلر، انگیزه اصلی پرخاشجویی را قدرت‌طلبی انسان می‌داند و معتقد است برتری‌جویی از احساس حقارت ریشه می‌گیرد و این دو از یکدیگر تفکیک‌ناشدنی هستند، نکته مهم این است که مقصود آدلر از برتری‌جویی تسلط بر دیگران یا ریاست‌طلبی و کسب امتیازات اجتماعی و نظایر آن نیست، بلکه وحدت بخشیدن به شخصیت است. چیزی است نظیر تحقق پذیرفتن" خود" که در نظریه یونگ کوششی است برای آنکه شخص از آنچه هست بهتر و کامل‌تر شود، استعدادهای ذاتی و بالقوه خود را بالفعل سازد.

کودکان به خود رها شده یعنی کودکانی که براثر جدایی پدر و مادر از یکدیگر، یا براثر غفلت و بی‌اعتنایی نسبت به تربیت آنها از راهنمایی و تشویق محروم بوده‌اند، نمی‌توانند شیوه زندگی خود را گسترش دهند و این برای آنها عواقبی بسیار ناخوشایند به بار می‌آورد. افرادی که در کودکی مورد بی‌مهری و بدرفتاری بوده‌اند در بزرگسالی دشمنان اجتماع می‌شوند و شیوه زندگی آنها زیر سلطه نیاز به انتقام‌جویی در می‌آید.

آدلر معتقد است که شخص بهنجار می‌تواند خود را از زیر تاثیر هدف‌های خیالی و موهوم برهاند و با واقعیت روبرو شود و به‌طور کلی این هدف‌ها یا اصول و افکار را تا زمانی که سودمند می‌داند دنبال کند و همین که آنها یا یکی از آنها را دیگر سودمند ندید از آن چشم بپوشد و خود را از قید و بند آن خلاص کند. این کاری است که اشخاص بهنجار به آسانی انجام می‌دهند ولی از عهده نابهنجاران خارج است. یکی از رواشناسان برجسته و نظریه‌پرداز خانم کارن هورنای است. به اعتقاد هورنای پرخاشگری کودک ناشی از غریزه جنسی و رقابت نیست، بلکه ناشی از دلواپسی و از بیم آن است که مورد بی‌مهری قرارش دهند و از حمایت و مراقبت محرومش بدارند. شدت مسامحه و نازپروری که نسبت به او روا می‌دارند در دوگانگی روانی بی‌اثر نیست. با این وضع،این دوگانگی روانی عمومیت ندارد و چه بسا کودکانی که این صفت در آنها به وجود نیامده است.

صفت پرخاشگری که در نظر فروید فطری و ناشی از غریزه مرگ Thanatos است به عقیده هورنای عارضی است و فقط وسیله‌ای است که آدمی برای حفظ و حراست و امنیت خود به کار می‌برد. کودک اگر در خانواده‌ای بار بیاید که در آن امنیت واعتماد و احترام و تسامح و محبت حکمفرما باشند دچار کشمکش روانی و پرخاشگری نخواهد گردید.

اریک فروم اندیشمند آلمانی ناهنجاریهای رفتاری انسانی را زاییده مکانیسم فرار از تضادها می‌داند. فروم برای رهایی از تضادها

چهارطریق در نظر می‌آورد دگرآزاری، آزاردوستی و خرابکاری.

الف- دگرآزاری را شخص نسبت به زیردستان و به کسانی که از قبل زندگی می‌کنند روا و معمول می‌دارد.

ب- آزاردوستی ویژه کسی است که شخصیت خود را نادیده می‌گیرد، یا خود را به شخصیت یا گروه نیرومندی می‌بندد و در آن مستغرق می‌شود تا بدین‌طریق خود را از تنهایی برهاند هرچند آن شخصیت یا آن گروه فاسد و فاجر باشد و در این جریان او آزار و صدمه ببیند.

ج- خرابکاری مخصوص شخصیتی است که احساس ضعف و ناتوانی می‌کند و برای جبران این نقص به قدرت‌نمایی و تبهکاری و از میان برداشتن نیروی خارجی می‌پردازد. نوجوانان بزهکار که نفهمیده به خرابکاری دست می‌زنند این نوع مکانیسم فرار را به کار می‌برند.

هدف از تنبیه کاهش دادن احتمال تکرار رفتاری است که شخص به خاطرش تنبیه می‌شود. تصور بر این است که تنبیه در واقع تادیبی است از جانب والدین که به شکلهای گوناگونی از قبیل تنبیه بدنی، محروم کردن کودک از چیزهای موردعلاقه‌اش مانند تماشای تلویزیون و یا اجازه ندادن به او برای ترک اتاق، اعمال می‌شود. بیشتر والدین و مربیان با این امید روشهای گوناگون تنبیه را به کار می‌گیرند که رفتارهای نامطلوب کودک دوباره تکرار نشوند. در واقع روشهای تنبیه کردن از تنبیه معتدل گرفته تا شدید اگر به‌طور مداوم اعمال شوند و دلیل آنها برای تنبیه شونده روشن باشد، در کاهش رفتارهای نامطلوب او موثرند. برعکس تنبیه‌های خیلی ملایم، ممکن است تکرار رفتارهای نامطلوب را شدت بخشند؛ بخصوص اگر کودک احساس کند تنها از این راه است که می‌تواند مورد توجه والدین قرار گیرد.

تنبیه در عین حال می‌تواند به وجودآورنده عارضه‌های جانبی نیز باشد که برای تنبیه‌کننده قابل پیش‌بینی نیستند؛

- اولین عارضه این است؛ کسانی که تنبیه‌های شدید اعمال می‌کنند پرخاشگری و سایر رفتارهای هیجانی از جمله گریه کردن، انواع کج خلقی‌ها و کوبیدن سر به زمین را در کودک رشد می‌دهند.

- دوم اینکه وجود تنبیه‌کننده گاهی چنان با خاطره بد تنبیه تداعی می‌شود که تنبیه شونده به‌طور کلی از تعامل با او خودداری می‌کند.

- سوم اینکه تنبیه می‌تواند باعث کاهش رفتارهای مطلوبی شود که در اصل با همان رفتار ناهنجاری که کودک مرتکب شده است، در این گروه قرار دارند. برای مثال کودکی که در کلاس به خاطر بیجا و بی‌موقع صحبت کردن تنبیه می‌شود، ممکن است در واکنش به تنبیه همه نوع تعامل کلامی خود را در کلاس به حداقل برساند.

- چهارم اینکه والدینی که از تنبیه استفاده می‌کنند،در عمل خود را الگوی فرزندان قرار می‌دهند؛ در حالی که واقعا دوست ندارند این رفتار آنها مورد تقلید فرزندانشان قرار گیرد. این حقیقت که بسیاری از بزهکاران در کودکی تنبیه بدنی شده‌اند منعکس کننده این واقعیت است که کودکان رفتارهای تجاوزکارانه والدین را الگو قرار می‌دهند.

- پنجم اینکه تنبیه ابزار خوبی برای تربیت نیست؛ زیرا به شخص فقط اشتباهاتش را گوشزد می‌کند و رفتارهای نامطلوبی را که باید به جای آنها انجام گیرد، نشان نمی‌دهد.

- سرانجام اینکه تنبیه ایجاد عادت می‌کند. بدین‌صورت که استفاده از تنبیه به‌طور موقت رفتار نامطلوب کودک را متوقف می‌سازد اما رفتار والدین را به‌طور منفی تقویت می‌کند و باعث می‌شود آنها به احتمال زیاد در موقعیت‌های مشابه دوباره از تنبیه استفاده کنند.

تنبیه باید پیوسته همراه با تقویت رفتار مطلوبی باشد که انتظارش را از کودک داریم و حتی در چنین مواقعی نیز باید به ندرت از این وسیله استفاده کرد. بهترین روش تنبیه، محروم کردن تنبیه شونده از امتیازات و چیزهایی است که او به آنها علاقه دارد. او باید بداند که این محرومیت پیامد رفتار نامطلوب خود اوست. ترجیح دارد والدین و مربیان از تنبیه بدنی مانند کشیده زدن به کودک و بر پشت دست زدن او جدا خودداری کنند.

اختلالاتی که در گستره مشکلات رفتاری دانش‌آموزان کودک و نوجوان طبقه‌بندی شده از مشکلات کرداری هستند، بیشتر از آنکه حاصل اخلاق و رفتار فردی کودک و نوجوان باشند، بازتاب رفتار والدین و مربیان آنها هستند. الگوبرداری و یا به عبارت دیگر روی آوردن به کردار نادرست دیگران و مشاهده رفتارهای غلط بزرگسالان می‌توانند در توسعه این اختلالات نقش اساسی داشته باشد.

مهمترین مشکلات خانوادگی قابل شناسایی را که در بروز این اختلالات نقش دارند می‌توان به صورت زیر خلاصه کرد:

چگونگی رابطه فرزند با خانواده (بی‌توجهی والدین به کودک یا حمایت افراطی از او)، تامین مخارج خانواده توسط افرادی غیر از والدین (اقوام مادر، اقوام پدر و یا کسانی دیگر)، بی‌سرپرستی، سکونت کودک و نوجوان در محلی غیر از محل زندگی خانواده اصلی (خانواده مادر، خانواده پدر و سایرین)، بیماری‌های سخت افراد خانواده، فوت نزدیکان (پدر، مادر و سایرین)، عضویت در خانواده ۷ نفر به بالا، اختلافات فامیلی، اختلافات والدین، طلاق والدین، فساد اخلاقی افراد خانواده (پدر، مادر و سایرین)، بهره‌کشی از کودکان (توسط پدر، مادر و سایرین)، اعتیاد اعضای خانواده به مواد مخدر و الکل، بیماری‌های عصبی یا روانی اعضای خانواده، فقر مالی و سایر موارد مانند آن.

کاهش مشکلات کرداری قبل از آنکه به مشاوره کلینیکی و آزمایش‌های روانشناسانه نیاز داشته باشند به تصحیح کردار والدین و مربیان احتیاج دارند. توصیه می‌شود والدینی که فرزندان آنها مشکلات کرداری دارند، کتاب‌های ویژه این اختلالات و سایر منابع آموزشی مرتبط با آنها را مطالعه کنند.

مشکلات کرداری عمدتا موارد زیر را شامل می‌شوند: دروغگویی، پرخاشگری در کلاس و در منزل، دزدی، فرار از مدرسه، لجبازی یا بی‌اعتنایی متقابل، اختلال در منش، اختلال در شخصیت، اختلال در دقت و تمرکز حواس، پوشش و آرایش نامناسب فرار از منزل، تمارض، فحاشی، توهین به اولیای مدرسه، مبادله وسایل و اشیای مبتذل مانند کتاب، مجله، نوار ویدیو، عکس، اسلاید، نوار صوتی، سی‌دی و...

البته رشد و توسعه سرگرمی‌های رایانه‌ای خشونت‌بار، نمایش فیلم‌ها و سریال‌های خشن در تلویزیون و سینما و حتی بروز برخوردهای پرخاشگرانه در مسابقات ورزشی که عمدتا چهره‌های شاخص ورزشی و سینمایی با تاثیرگذاری قوی روی شخصیت روانی کودکان و نوجوانان مرتکب می‌شوند، از جمله عوامل اجتماعی بروز این پدیده در بین دانش‌آموزان می‌باشند.(۳)

پی‌نوشت‌ها:

-۱ نظریه روانکاوی فروید صفحه ۱۵، (The goal of all life is death)

-۲ نظریه‌های شخصیت، نگارش دکتر علی اکبر سیاسی انتشارات دانشگاه تهران، صفحه ۲۹

-۳ نمایه مشکلات رفتاری در کودکان ونوجوانان نوشته مرتضی مجدفر، رشد معلم، دوره بیست و دوم

تحلیل روانکاوانه پرخاشگری در کودکان و نوجوانان

نویسنده: شیرین مسعودی‌فر اشاره:

پرخاشگری یکی از رایج‌ترین و جدی‌ترین مشکلات سلامت روانی است که انسان‌ها امروزه با آن مواجهند. این نوشتار را با بررسی تحلیلی پرخاشگری از دید نظریه‌پردازان علم روانشناسی آغاز نموده و در ادامه بازتاب عملکرد اولیا و مربیان در ایجاد و رشد این کردار و کنش روانشناسی در کودکان و نوجوانان را پی گرفته و در پایان راهکارهای رفع این بحران رفتاری را ادامه خواهیم داد؛

از نظر روانشناسی، خصلت دگرآزاری یا پرخاشگری Aggressivenss رفتاری نابهنجار محسوب می‌شود که طی آن شخص به جای اینکه به خویشتن آسیب برساند دیگران را مورد تعدی قرار می‌دهد.

این گفته فروید معروف است که" هدف هر زندگی، مرگ است"(۱) و نیز این گفته دیگر او که" زندگی فقط راهی است غیرمستقیم به سوی مرگ"، غریزه زندگی و غریزه مرگ پیوسته با یکدیگر در پیکارند. غریزه زندگی می‌کوشد از آثار تخریبی غریزه مرگ بکاهد و آدمی را زنده و شادکام نگاه دارد. این غریزه غالبا بر غریزه مرگ فائق می‌آید و آن را به عقب می‌راند. در این صورت غریزه مرگ تحت‌الشعاع واقع می‌شود، ولی از بین نمی‌رود و برای تسکین خود آدمی را متجاوز و پرخاشگر می‌کند یعنی سبب می‌شود که او به جای اینکه به خویشتن صدمه بزند، دیگران را معروض عمل خود قرار دهد. از شکستن و آسیب رساندن به اشیا و شکار حیوانات و مشت‌زنی و شتم ضرب همنوع تا مبادرت به تهمت و افترا و جنگ و خونریزی و آدمکشی و... خصلت دگرآزاری، یعنی پرخاشگری که نوعی سادیسم است کمابیش در همه کس موجود است و با فراهم شدن مقدمات و شرایط و سست شدن قید و بندهای دینی و اخلاقی و اجتماعی به وجهی شدید (جنگ‌ها و آدمکشی‌ها) یا خفیف ظهور و بروز می‌کند.

حاصل اینکه غریزه مرگ چه به وسیله خودآزاری و چه به وسیله دگرآزاری به تبهکاری و تخریب می‌پردازد، یعنی کمک می‌کند به اینکه امر عارضی که نامش جان است زودتر از میان برخیزد و ماده به حکم:

هرکسی کو دور ماند از اصل خویش

بازجوید روزگار وصل خویش

به اصل خود که سکون و آرامش مرگ است بازگردد.

فروید برای پرخاشگری همان قدرت و اهمیت را قائل است که برای غریزه جنسی قائل است و این دو انگیزه را بیش از انگیزه‌های دیگر حاکم بر رفتار آدمیان می‌داند.

البته به نظر بسیاری از صاحب‌نظران"، پرخاشگری" که مورد توجه فروید است در عین اینکه تجاوز و تعدی نسبت به دیگری است، برای مقابله با مشکلات زندگی و چیرگی بر طبیعت نیز به کار می‌رود و منشا کارهای مهم و عامل بزرگ ترقی و تعالی واقع می‌شود.

البته اثبات وجود غریزه مرگ که در برابر غریزه زندگی عنوان گردیده است خالی از اشکال نیست و هیچ ضرورت ندارد که پرخاشگری را به آن نسبت داد و ناشی از آن دانست.(۲)

آدلر، انگیزه اصلی پرخاشجویی را قدرت‌طلبی انسان می‌داند و معتقد است برتری‌جویی از احساس حقارت ریشه می‌گیرد و این دو از یکدیگر تفکیک‌ناشدنی هستند، نکته مهم این است که مقصود آدلر از برتری‌جویی تسلط بر دیگران یا ریاست‌طلبی و کسب امتیازات اجتماعی و نظایر آن نیست، بلکه وحدت بخشیدن به شخصیت است. چیزی است نظیر تحقق پذیرفتن" خود" که در نظریه یونگ کوششی است برای آنکه شخص از آنچه هست بهتر و کامل‌تر شود، استعدادهای ذاتی و بالقوه خود را بالفعل سازد.

کودکان به خود رها شده یعنی کودکانی که براثر جدایی پدر و مادر از یکدیگر، یا براثر غفلت و بی‌اعتنایی نسبت به تربیت آنها از راهنمایی و تشویق محروم بوده‌اند، نمی‌توانند شیوه زندگی خود را گسترش دهند و این برای آنها عواقبی بسیار ناخوشایند به بار می‌آورد. افرادی که در کودکی مورد بی‌مهری و بدرفتاری بوده‌اند در بزرگسالی دشمنان اجتماع می‌شوند و شیوه زندگی آنها زیر سلطه نیاز به انتقام‌جویی در می‌آید.

آدلر معتقد است که شخص بهنجار می‌تواند خود را از زیر تاثیر هدف‌های خیالی و موهوم برهاند و با واقعیت روبرو شود و به‌طور کلی این هدف‌ها یا اصول و افکار را تا زمانی که سودمند می‌داند دنبال کند و همین که آنها یا یکی از آنها را دیگر سودمند ندید

از آن چشم بپوشد و خود را از قید و بند آن خلاص کند. این کاری است که اشخاص بهنجار به آسانی انجام می‌دهند ولی از عهده نابهنجاران خارج است. یکی از رواشناسان برجسته و نظریه‌پرداز خانم کارن هورنای است. به اعتقاد هورنای پرخاشگری کودک ناشی از غریزه جنسی و رقابت نیست، بلکه ناشی از دلواپسی و از بیم آن است که مورد بی‌مهری قرارش دهند و از حمایت و مراقبت محرومش بدارند. شدت مسامحه و نازپروری که نسبت به او روا می‌دارند در دوگانگی روانی بی‌اثر نیست. با این وضع،این دوگانگی روانی عمومیت ندارد و چه بسا کودکانی که این صفت در آنها به وجود نیامده است.

صفت پرخاشگری که در نظر فروید فطری و ناشی از غریزه مرگ Thanatos است به عقیده هورنای عارضی است و فقط وسیله‌ای است که آدمی برای حفظ و حراست و امنیت خود به کار می‌برد. کودک اگر در خانواده‌ای بار بیاید که در آن امنیت واعتماد و احترام و تسامح و محبت حکمفرما باشند دچار کشمکش روانی و پرخاشگری نخواهد گردید.

اریک فروم اندیشمند آلمانی ناهنجاریهای رفتاری انسانی را زاییده مکانیسم فرار از تضادها می‌داند. فروم برای رهایی از تضادها چهارطریق در نظر می‌آورد دگرآزاری، آزاردوستی و خرابکاری.

الف- دگرآزاری را شخص نسبت به زیردستان و به کسانی که از قبل زندگی می‌کنند روا و معمول می‌دارد.

ب- آزاردوستی ویژه کسی است که شخصیت خود را نادیده می‌گیرد، یا خود را به شخصیت یا گروه نیرومندی می‌بندد و در آن مستغرق می‌شود تا بدین‌طریق خود را از تنهایی برهاند هرچند آن شخصیت یا آن گروه فاسد و فاجر باشد و در این جریان او آزار و صدمه ببیند.

ج- خرابکاری مخصوص شخصیتی است که احساس ضعف و ناتوانی می‌کند و برای جبران این نقص به قدرت‌نمایی و تبهکاری و از میان برداشتن نیروی خارجی می‌پردازد. نوجوانان بزهکار که نفهمیده به خرابکاری دست می‌زنند این نوع مکانیسم فرار را به کار می‌برند.

هدف از تنبیه کاهش دادن احتمال تکرار رفتاری است که شخص به خاطرش تنبیه می‌شود. تصور بر این است که تنبیه در واقع تادیبی است از جانب والدین که به شکلهای گوناگونی از قبیل تنبیه بدنی، محروم کردن کودک از چیزهای موردعلاقه‌اش مانند تماشای تلویزیون و یا اجازه ندادن به او برای ترک اتاق، اعمال می‌شود. بیشتر والدین و مربیان با این امید روشهای گوناگون تنبیه را به کار می‌گیرند که رفتارهای نامطلوب کودک دوباره تکرار نشوند. در واقع روشهای تنبیه کردن از تنبیه معتدل گرفته تا شدید اگر به‌طور مداوم اعمال شوند و دلیل آنها برای تنبیه شونده روشن باشد، در کاهش رفتارهای نامطلوب او موثرند. برعکس تنبیه‌های خیلی ملایم، ممکن است تکرار رفتارهای نامطلوب را شدت بخشند؛ بخصوص اگر کودک احساس کند تنها از این راه است که می‌تواند مورد توجه والدین قرار گیرد.

تنبیه در عین حال می‌تواند به وجودآورنده عارضه‌های جانبی نیز باشد که برای تنبیه‌کننده قابل پیش‌بینی نیستند؛

- اولین عارضه این است؛ کسانی که تنبیه‌های شدید اعمال می‌کنند پرخاشگری و سایر رفتارهای هیجانی از جمله گریه کردن، انواع کج خلقی‌ها و کوبیدن سر به زمین را در کودک رشد می‌دهند.

- دوم اینکه وجود تنبیه‌کننده گاهی چنان با خاطره بد تنبیه تداعی می‌شود که تنبیه شونده به‌طور کلی از تعامل با او خودداری می‌کند.

- سوم اینکه تنبیه می‌تواند باعث کاهش رفتارهای مطلوبی شود که در اصل با همان رفتار ناهنجاری که کودک مرتکب شده است، در این گروه قرار دارند. برای مثال کودکی که در کلاس به خاطر بیجا و بی‌موقع صحبت کردن تنبیه می‌شود، ممکن است در واکنش به تنبیه همه نوع تعامل کلامی خود را در کلاس به حداقل برساند.

- چهارم اینکه والدینی که از تنبیه استفاده می‌کنند،در عمل خود را الگوی فرزندان قرار می‌دهند؛ در حالی که واقعا دوست ندارند این رفتار آنها مورد تقلید فرزندانشان قرار گیرد. این حقیقت که بسیاری از بزهکاران در کودکی تنبیه بدنی شده‌اند منعکس کننده این واقعیت است که کودکان رفتارهای تجاوزکارانه والدین را الگو قرار می‌دهند.

- پنجم اینکه تنبیه ابزار خوبی برای تربیت نیست؛ زیرا به شخص فقط اشتباهاتش را گوشزد می‌کند و رفتارهای نامطلوبی را که باید به جای آنها انجام گیرد، نشان نمی‌دهد.

- سرانجام اینکه تنبیه ایجاد عادت می‌کند. بدین‌صورت که استفاده از تنبیه به‌طور موقت رفتار نامطلوب کودک را متوقف می‌سازد اما رفتار والدین را به‌طور منفی تقویت می‌کند و باعث می‌شود آنها به احتمال زیاد در موقعیت‌های مشابه دوباره از تنبیه استفاده کنند.

تنبیه باید پیوسته همراه با تقویت رفتار مطلوبی باشد که انتظارش را از کودک داریم و حتی در چنین مواقعی نیز باید به ندرت از این وسیله استفاده کرد. بهترین روش تنبیه، محروم کردن تنبیه شونده از امتیازات و چیزهایی است که او به آنها علاقه دارد. او باید بداند که این محرومیت پیامد رفتار نامطلوب خود اوست. ترجیح دارد والدین و مربیان از تنبیه بدنی مانند کشیده زدن به کودک و بر پشت دست زدن او جدا خودداری کنند.

اختلالاتی که در گستره مشکلات رفتاری دانش‌آموزان کودک و نوجوان طبقه‌بندی شده از مشکلات کرداری هستند، بیشتر از آنکه حاصل اخلاق و رفتار فردی کودک و نوجوان باشند، بازتاب رفتار والدین و مربیان آنها هستند. الگوبرداری و یا به عبارت دیگر روی آوردن به کردار نادرست دیگران و مشاهده رفتارهای غلط بزرگسالان می‌تواند در توسعه این اختلالات نقش اساسی داشته باشد.

مهمترین مشکلات خانوادگی قابل شناسایی را که در بروز این اختلالات نقش دارند می‌توان به صورت زیر خلاصه کرد:

چگونگی رابطه فرزند با خانواده (بی‌توجهی والدین به کودک یا حمایت افراطی از او)، تامین مخارج خانواده توسط افرادی غیر از والدین (اقوام مادر، اقوام پدر و یا کسانی دیگر)، بی‌سرپرستی، سکونت کودک و نوجوان در محلی غیر از محل زندگی خانواده اصلی (خانواده مادر، خانواده پدر و سایرین)، بیماری‌های سخت افراد خانواده، فوت نزدیکان (پدر، مادر و سایرین)، عضویت در خانواده ۷ نفر به بالا، اختلافات فامیلی، اختلافات والدین، طلاق والدین، فساد اخلاقی افراد خانواده (پدر، مادر و سایرین)، بهره‌کشی از کودکان (توسط پدر، مادر و سایرین)، اعتیاد اعضای خانواده به مواد مخدر و الکل، بیماری‌های عصبی یا روانی اعضای خانواده، فقر مالی و سایر موارد مانند آن.

کاهش مشکلات کرداری قبل از آنکه به مشاوره کلینیکی و آزمایش‌های روانشناسانه نیاز داشته باشند به تصحیح کردار والدین و مربیان احتیاج دارند. توصیه می‌شود والدینی که فرزندان آنها مشکلات کرداری دارند، کتاب‌های ویژه این اختلالات و سایر منابع آموزشی مرتبط با آنها را مطالعه کنند.

مشکلات کرداری عمدتا موارد زیر را شامل می‌شوند: دروغگویی، پرخاشگری در کلاس و در منزل، دزدی، فرار از مدرسه، لجبازی یا بی‌اعتنایی متقابل، اختلال در منش، اختلال در شخصیت، اختلال در دقت و تمرکز حواس، پوشش و آرایش نامناسب فرار از منزل، تمارض، فحاشی، توهین به اولیای مدرسه، مبادله وسایل و اشیای مبتذل مانند کتاب، مجله، نوار ویدیو، عکس، اسلاید، نوار صوتی، سی‌دی و...

البته رشد و توسعه سرگرمی‌های رایانه‌ای خشونت‌بار، نمایش فیلم‌ها و سریال‌های خشن در تلویزیون و سینما و حتی بروز برخوردهای پرخاشگرانه در مسابقات ورزشی که عمدتا چهره‌های شاخص ورزشی و سینمایی با تاثیرگذاری قوی روی شخصیت روانی کودکان و نوجوانان مرتکب می‌شوند، از جمله عوامل اجتماعی بروز این پدیده در بین دانش‌آموزان می‌باشند.(۳)

پی‌نوشت‌ها:

-۱ نظریه روانکاوی فروید صفحه ۱۵، )The goal of all life is death(

-۲ نظریه‌های شخصیت، نگارش دکتر علی اکبر سیاسی انتشارات دانشگاه تهران، صفحه ۲۹

-۳ نمایه مشکلات رفتاری در کودکان ونوجوانان نوشته مرتضی مجدفر، رشد معلم، دوره بیست و دوم

**با خطاهای شناختی بیشتر آشنا شویم**

امروزه بسیاری از افراد در سیر تفکر خود به دلیل عدم آشنایی با اصول تفکر منطقی و صحیح ، ناخواسته دچار خطای شناختی می شوند. عدم اطلاع از خطاهای شناختی ورطه ای بسیار خطرناک و سهمگین می داند. شاید بسیاری از گرفتاری های مردم ما به دلیل آلوده بودن افکار ما به این نوع خطا ها باشد. به نظر می رسد افسردگی ، بی قراری ، رقابت های ناصحیح، خشونت، پرخاشگری و بسیاری از رفتارهای غیر عادی ما بی ارتباط با خطاهای شناختی نباشند.آلبرت الیس روان شناس معروف این خطاها را شناسایی و در قالب ده خطای شناختی معرفی نموده است. انسانهایی که تفکر غیر منطقی دارند و یا خطاهای شناختی در افکارشان هویدا است، در بسیاری از موارد اطلاع چندانی از این خطاها ندارند. شاید عدم اطلاع، باعث آلودگی این افکار با خطاهای شناختی می شوند. در این نوشتار سعی بر آن است که خطاهای شناختی به صورت ساده و در قالب مثال های روشن و واضح بیان شوند. امید است بسیاری از نگرانی ها، حالات و افکار نامطلوب که در پشت این خطاهای شناختی وجود دارند، با اطلاع رسانی از بین بروند.

خطای اول: تفکر همه یا هیچ

در این نوع افکار قانون همه یا هیچ حاکم است . فرد یک رفتار، فکر، موفقیت ، ، پدیده یا موضوع را کلا سفید یا سیاه می بیند. هر چیز کمتر از کامل ، شکست بی چون و چراست. عدم قناعت به مقدار و یا بخشی از یک کار ، یک فعالیت و یا یک امتیاز ، آنها را از مزایای آن امر محروم می کند. به طور مثال عده ای این نوع تفکر را دارند که یا باید فلان ماشین را داشته باشند یا اصلا هیچ ماشینی را نمی خواهند. این نوع تفکر در بسیاری از قسمت های زندگی دیده می شود. در مثالی دیگر مدرس دانشگاه بیان می دارد که اگر این تعداد دانشجو بود و با این شرایط به طور مثال من این درس را خواهم داد. در مثال دیگر خانمی که رژیم لاغری گرفته بود، پس از خوردن یک قاشق بستنی گفت: برنامه لاغری من دود شد و به هوا رفت. با این طرز تلقی به قدری ناراحت شد که یک ظرف بزرگ بستنی را تا به آخر نوش جان کرد.

خطای دوم:تعمیم مبالغه آمیز

افرادی که این نوع خطا را در افکار دارند حقایق زندگی را پررنگ تر از مقدار واقعی آن می بینند. شدت و مقدار واقعی خیلی کمتر از مقدار و شدتی است که در ذهن فرد قرار دارد. فردی که دچار این خطای شناختی است ، هر حادثه منفی و از جمله یک ناکامی شغلی را شکستی تمام عیار و تمام نشدنی تلقی می کند و آن را با کلماتی چون هرگز و همیشه توصیف می کند. فروشنده دوره گرد افسرده ای که فروش خوبی نداشته و در حال رانندگی پرنده ای به شیشه اتومبیلش خورده بود گفت: چه بد شانس هستم، پرنده ها همیشه به شیشه اتومبیل من می خورند. شاید بتوان این طور بیان کرد که این افراد به دلیل مبالغه در بخشی از افکار ، نمی توانند جوانب مثبت زندگی را ببینند. شاید در مثال ذکر شده بتوان این طور بیان کرد که این فروشنده دوره گرد ازخیلی مواهب که دارد غافل است و این که او ماشینی دارد که خیلی از فروشندگان دیگر ندارند .

خطای سوم: فیلتر ذهنی

افرادی که دارای این نوع افکار هستند تحت تاثیر یک حادثه منفی همه واقعیت را تار می بینند. به جزیی از یک حادثه منفی توجه می کنند و بقیه را فراموش می کنند.عدم توانایی در دیدن بخش های مهمتر این حوادث ، عاملی است که ذهن ما را درگیر می

کند. شبیه چکیدن یک قطره جوهر که بشکه آبی را کدر می کند. به مثالی توجه کنید: به خاطر طرز برخورد شایسته خود با همکاران اداره، از طرف رئیس اداره تشویق می شوید، اما در این میان و در حین دریافت جایزه یکی از همکاران کلمه ای نه چندان جدی در مقام انتقاد به شما می گوید. روزهای طولانی در حالی که همه گفته های مثبت و مراسم با ارزش تشویق را فراموش می کنید، تحت تاثیر این انتقاد بسیار جزئی یک همکار، رنج می برید.

خطای چهارم: بی توجهی به امر مثبت

افرادی که دارای این نوع تفکر غیر منطقی هستند، توجه زیاد و با ارزشی به جنبه ها ی مثبت زندگی خود ندارند و همیشه نکات مثبت را برای خود بی اهمیت جلوه می دهند. با بی ارزش شمردن تجربه های مثبت، اصرار بر مهم نبودن آنها دارند. کارهای خوب خود را بی اهمیت می خوانند، معتقدند که هر کسی می تواند این کار را انجام دهد. بی توجهی به امر مثبت شادی زندگی را می گیرد و شما را به احساس ناشایسته بودن سوق می دهد. به طور مثال نگهبان ساختمان تجاری با تیز هوشی موفق به شناسایی یکی از سه سارقی شده بود که در هفته قبل از یکی از مغازه های این ساختمان دزدی کرده بودند. مسئول ساختمان ضمن قدردانی از نگهبان که بعد از چند روز موفق به کشف این گره شده بود از نگهبان خواست که یکی از روزهای هفته زمانی را مشخص کند که در جلسه ای با حضور افراد و مالکین ساختمان از زحمات وی قدردانی شود. نگهبان امروز و فردا کرده و یکسره میگفت کار مهمی نکرده ام و از تعیین وقت سرباز می زد.

خطای پنجم :نتیجه گیری شتابزده

بی آنکه زمینه محکمی وجود داشته باشد نتیجه گیری شتابزده می کنید. ذهن خوانی: بدون بررسی کافی نتیجه میگیرید که کسی در مورد شما منفی فکر می کند. پیشگویی: پیش بینی می کنید که اوضاع بر خلاف میل شما در جریان خواهد بود. بدون هر گونه بررسی می گویید« آبرویم خواهد رفت، از عهده انجام این کار برنخواهم آمد». و اگر افسرده باشید ممکن است به خود بگویید «هرگز بهبود نخواهم یافت».

خطای ششم: درشت نمایی

از یک سو در باره اهمیت مسایل و شدت اشتباهات خود مبالغه می کند و از سوی دیگر ، اهمیت جنبه های مثبت زندگی را کمتر از آنچه هست برآورد می کند. به دلیل اعتماد به نفس پایین، این افراد چون خود را نسبت به دیگران دست کم می گیرند، در صورت انجام کاری خطا ، این اشتباه خود را خیلی پررنگ تر از حد و حدود واقعی آن اشتباه می بیند. به طور مثال شخصی دوست قدیمی خود را می بیند و به او سلام می گوید، دوست قدیمی مانند همیشه سلام او را به گرمی جواب نمی دهد. او از این مسئله ناراحت می شود و این واقعه را برای خود فاجعه تلقی می کند. این درحالی است که شاید دلایل مختلفی برای سرد برخورد کردن وجود داشته باشد. از طرفی این قدر هم مهم نباشد ولی ساعتها این مسئله ذهن فرد را درگیر خود می کند.

خطای هفتم: استدلال احساسی

افرادی که دارای استدلال احساسی هستند فکر می کنند که احساسات منفی ما لزوما منعکس کننده واقعیت ها هستند. این نوع استدلال احساسی ما را از بسیاری واقعیت ها دور نگه می دارد . به طور مثال : «از سوار شدن در هواپیما وحشت دارم، چون پرواز با هواپیما بسیار خطرناک است.» یا احساس گناه می کنم پس باید آدم بدی باشم». یا «خشمگین هستم، پس معلوم می شود با من منصفانه برخورد نشده است.» یا «چون احساس حقارت می کنم، معنایش این است که فرد درجه دومی هستم». یا «احساس نومیدی می کنم، پس حتما باید نومید باشم».

خطای هشتم: باید ها

انتظار دارید که اوضاع آن طور باشد که شما می خواهید و انتظار دارید .همیشه این انتظار محقق نمی شود و یا با درصد کمتری محقق می شود. به طور مثال نوازنده بسیار خوبی پس از نواختن یک قطعه دشوار پیانو با خود گفت:«نباید اینهمه اشتباه می کردم». آنقدر تحت تاثیر این عبارت قرار گرفت که چند روز متوالی حال و روز بدی داشت. انواع و اقسام کلماتی که «باید» را به شکلی تداعی می کنند، همین روحیه را ایجاد می نمایند. آن دسته از عبارت های «باید» دار که بر ضد شما به کار برده می شوند،به احساس تقصیر و نومیدی منجر می گردند. اما همین باورها، اگر متوجه سایرین و یا جهان به طور کلی شود منجر به خشم و دلسردی می گردد«نباید این قدر سمج باشد».خیلی ها می خواهند با «باید» ها و «نباید»ها به خود انگیزه بدهند. «نباید آن شیرینی را بخورم». این نوع فکر اغلب بی تاثیر است زیرا«باید» ها تولید تمرد می کنند و اشخاص تشویق میشوند که درست برعکس آن را انجام دهند.

خطای نهم: برچسب زدن

برچسب زدن شکل حاد تفکر همه یا هیچ چیز است. به جای اینکه بگویید«اشتباه کردم». به خود برچسب منفی می زنید:«من بازنده هستم». گاه هم اشخاص به خود برچسب «احمق» یا «شکست خورده» و غیره می زنند. برچسب زدن غیر منطقی است، زیرا شما با کاری که می کنید ، تفاوت دارید. انسان وجود خارجی دارد اما «بازنده» و «احمق» به این شکل وجود ندارد. این برچسب ها تجربه های بی فایده ای هستند که منجر به خشم، اضطراب ، دلسردی و کمی عزت نفس می شوند. گاه برچسب متوجه دیگران است. وقتی کسی در مخالفت با نظرات شما حرفی می زند ممکن است او را متکبر بنامید. بعد احساس می کنید مشکل به جای رفتار یا اندیشه بر سر«شخصیت» یا «جوهر و ذات» او است. در نتیجه او را به کلی بد قلمداد می کنید و در این شرایط فضای مناسبی برای ارتباط سازنده ایجاد نمی شود.

خطای دهم : شخصی سازی و سرزنش

در این خطا، فرد خود را بی جهت مسئول حادثه ای قلمداد می کند که به هیچ وجه امکان کنترل آن را نداشته است. وقتی زنی از آموزگار پسرش شنید که او در مدرسه خوب درس نمی خواند با خود گفت « این نشان می دهد که من مادر بدی هستم» و چه بهتر که این مادر علل واقعی درس نخواندن فرزندش را می جست تا او را کمک کند. شخصی سازی منجر به احساس گناه ، خجالت و نا شایسته بودن می شود . بعضی ها هم عکس این کار را می کنند و سایرین و یا شرایط را علت مسائل خود تلقی می کنند و توجه ندارند که ممکن است خود در ایجاد گرفتاری سهمی داشته باشند « علت زندگی زناشویی بد من این است که همسرم منطقی نیست». سرزنش به خاطر ایجاد رنجش اغلب موثر واقع نمی شود.

با خطاهای شناختی بیشتر آشنا شویم

امروزه بسیاری از افراد در سیر تفکر خود به دلیل عدم آشنایی با اصول تفکر منطقی و صحیح ، ناخواسته دچار خطای شناختی می شوند. عدم اطلاع از خطاهای شناختی ورطه ای بسیار خطرناک و سهمگین می داند. شاید بسیاری از گرفتاری های مردم ما به دلیل آلوده بودن افکار ما به این نوع خطا ها باشد. به نظر می رسد افسردگی ، بی قراری ، رقابت های ناصحیح، خشونت، پرخاشگری و بسیاری از رفتارهای غیر عادی ما بی ارتباط با خطاهای شناختی نباشند.آلبرت الیس روان شناس معروف این خطاها را شناسایی و در قالب ده خطای شناختی معرفی نموده است. انسانهایی که تفکر غیر منطقی دارند و یا خطاهای شناختی در افکارشان هویدا است، در بسیاری از موارد اطلاع چندانی از این خطاها ندارند. شاید عدم اطلاع، باعث آلودگی این افکار با خطاهای شناختی می شوند. در این نوشتار سعی بر آن است که خطاهای شناختی به صورت ساده و در قالب مثال های روشن و واضح بیان شوند. امید است بسیاری از نگرانی ها، حالات و افکار نامطلوب که در پشت این خطاهای شناختی وجود دارند، با اطلاع رسانی از بین بروند. خطای اول: تفکر همه یا هیچ

در این نوع افکار قانون همه یا هیچ حاکم است . فرد یک رفتار، فکر، موفقیت ، ، پدیده یا موضوع را کلا سفید یا سیاه می بیند. هر چیز کمتر از کامل ، شکست بی چون و چراست. عدم قناعت به مقدار و یا بخشی از یک کار ، یک فعالیت و یا یک امتیاز ، آنها را از مزایای آن امر محروم می کند. به طور مثال عده ای این نوع تفکر را دارند که یا باید فلان ماشین را داشته باشند یا اصلا هیچ ماشینی را نمی خواهند. این نوع تفکر در بسیاری از قسمت های زندگی دیده می شود. در مثالی دیگر مدرس دانشگاه بیان می دارد که اگر این تعداد دانشجو بود و با این شرایط به طور مثال من این درس را خواهم داد. در مثال دیگر خانمی که رژیم لاغری گرفته بود، پس از خوردن یک قاشق بستنی گفت: برنامه لاغری من دود شد و به هوا رفت. با این طرز تلقی به قدری ناراحت شد که یک ظرف بزرگ بستنی را تا به آخر نوش جان کرد. خطای دوم:تعمیم مبالغه آمیز

افرادی که این نوع خطا را در افکار دارند حقایق زندگی را پررنگ تر از مقدار واقعی آن می بینند. شدت و مقدار واقعی خیلی کمتر از مقدار و شدتی است که در ذهن فرد قرار دارد. فردی که دچار این خطای شناختی است ، هر حادثه منفی و از جمله یک ناکامی شغلی را شکستی تمام عیار و تمام نشدنی تلقی می کند و آن را با کلماتی چون هرگز و همیشه توصیف می کند. فروشنده دوره گرد افسرده ای که فروش خوبی نداشته و در حال رانندگی پرنده ای به شیشه اتومبیلش خورده بود گفت: چه بد شانس هستم، پرنده ها همیشه به شیشه اتومبیل من می خورند. شاید بتوان این طور بیان کرد که این افراد به دلیل مبالغه در بخشی از افکار ، نمی توانند جوانب مثبت زندگی را ببینند. شاید در مثال ذکر شده بتوان این طور بیان کرد که این فروشنده دوره گرد ازخیلی مواهب که دارد غافل است و این که او ماشینی دارد که خیلی از فروشندگان دیگر ندارند . خطای سوم: فیلتر ذهنی

افرادی که دارای این نوع افکار هستند تحت تاثیر یک حادثه منفی همه واقعیت را تار می بینند. به جزیی از یک حادثه منفی توجه می کنند و بقیه را فراموش می کنند.عدم توانایی در دیدن بخش های مهمتر این حوادث ، عاملی است که ذهن ما را درگیر می

کند. شبیه چکیدن یک قطره جوهر که بشکه آبی را کدر می کند. به مثالی توجه کنید: به خاطر طرز برخورد شایسته خود با همکاران اداره، از طرف رئیس اداره تشویق می شوید، اما در این میان و در حین دریافت جایزه یکی از همکاران کلمه ای نه چندان جدی در مقام انتقاد به شما می گوید. روزهای طولانی در حالی که همه گفته های مثبت و مراسم با ارزش تشویق را فراموش می کنید، تحت تاثیر این انتقاد بسیار جزئی یک همکار، رنج می برید. خطای چهارم: بی توجهی به امر مثبت

افرادی که دارای این نوع تفکر غیر منطقی هستند، توجه زیاد و با ارزشی به جنبه ها ی مثبت زندگی خود ندارند و همیشه نکات مثبت را برای خود بی اهمیت جلوه می دهند. با بی ارزش شمردن تجربه های مثبت، اصرار بر مهم نبودن آنها دارند. کارهای خوب خود را بی اهمیت می خوانند، معتقدند که هر کسی می تواند این کار را انجام دهد. بی توجهی به امر مثبت شادی زندگی را می گیرد و شما را به احساس ناشایسته بودن سوق می دهد. به طور مثال نگهبان ساختمان تجاری با تیز هوشی موفق به شناسایی یکی از سه سارقی شده بود که در هفته قبل از یکی از مغازه های این ساختمان دزدی کرده بودند. مسئول ساختمان ضمن قدردانی از نگهبان که بعد از چند روز موفق به کشف این گره شده بود از نگهبان خواست که یکی از روزهای هفته زمانی را مشخص کند که در جلسه ای با حضور افراد و مالکین ساختمان از زحمات وی قدردانی شود. نگهبان امروز و فردا کرده و یکسره میگفت کار مهمی نکرده ام و از تعیین وقت سرباز می زد. خطای پنجم :نتیجه گیری شتابزده

بی آنکه زمینه محکمی وجود داشته باشد نتیجه گیری شتابزده می کنید. ذهن خوانی: بدون بررسی کافی نتیجه میگیرید که کسی در مورد شما منفی فکر می کند. پیشگویی: پیش بینی می کنید که اوضاع بر خلاف میل شما در جریان خواهد بود. بدون هر گونه بررسی می گویید« آبرویم خواهد رفت، از عهده انجام این کار برنخواهم آمد». و اگر افسرده باشید ممکن است به خود بگویید «هرگز بهبود نخواهم یافت». خطای ششم: درشت نمایی

از یک سو در باره اهمیت مسایل و شدت اشتباهات خود مبالغه می کند و از سوی دیگر ، اهمیت جنبه های مثبت زندگی را کمتر

از آنچه هست برآورد می کند. به دلیل اعتماد به نفس پایین، این افراد چون خود را نسبت به دیگران دست کم می گیرند، در صورت انجام کاری خطا ، این اشتباه خود را خیلی پررنگ تر از حد و حدود واقعی آن اشتباه می بیند. به طور مثال شخصی دوست قدیمی خود را می بیند و به او سلام می گوید، دوست قدیمی مانند همیشه سلام او را به گرمی جواب نمی دهد. او از این مسئله ناراحت می شود و این واقعه را برای خود فاجعه تلقی می کند. این درحالی است که شاید دلایل مختلفی برای سرد برخورد کردن وجود داشته باشد. از طرفی این قدر هم مهم نباشد ولی ساعتها این مسئله ذهن فرد را درگیر خود می کند. خطای هفتم: استدلال احساسی

افرادی که دارای استدلال احساسی هستند فکر می کنند که احساسات منفی ما لزوما منعکس کننده واقعیت ها هستند. این نوع استدلال احساسی ما را از بسیاری واقعیت ها دور نگه می دارد . به طور مثال : «از سوار شدن در هواپیما وحشت دارم، چون پرواز با هواپیما بسیار خطرناک است».« یا احساس گناه می کنم پس باید آدم بدی باشم». یا «خشمگین هستم، پس معلوم می شود با من منصفانه برخورد نشده است.» یا «چون احساس حقارت می کنم، معنایش این است که فرد درجه دومی هستم». یا «احساس نومیدی می کنم، پس حتما باید نومید باشم». خطای هشتم: باید ها

انتظار دارید که اوضاع آن طور باشد که شما می خواهید و انتظار دارید .همیشه این انتظار محقق نمی شود و یا با درصد کمتری محقق می شود. به طور مثال نوازنده بسیار خوبی پس از نواختن یک قطعه دشوار پیانو با خود گفت:«نباید اینهمه اشتباه می کردم». آنقدر تحت تاثیر این عبارت قرار گرفت که چند روز متوالی حال و روز بدی داشت. انواع و اقسام کلماتی که «باید» را به شکلی تداعی می کنند، همین روحیه را ایجاد می نمایند. آن دسته از عبارت های «باید» دار که بر ضد شما به کار برده می شوند،به احساس تقصیر و نومیدی منجر می گردند. اما همین باورها، اگر متوجه سایرین و یا جهان به طور کلی شود منجر به خشم و دلسردی می گردد«نباید این قدر سمج باشد».خیلی ها می خواهند با «باید» ها و «نباید»ها به خود انگیزه بدهند. «نباید آن شیرینی را بخورم». این نوع فکر اغلب بی تاثیر است زیرا«باید» ها تولید تمردد می کنند و اشخاص تشویق میشوند که درست برعکس آن را انجام دهند. خطای نهم: برچسب زدن

برچسب زدن شکل حاد تفکر همه یا هیچ چیز است. به جای اینکه بگویید«اشتباه کردم». به خود برچسب منفی می زنید:«من بازنده هستم». گاه هم اشخاص به خود برچسب «احمق» یا «شکست خورده» و غیره می زنند. برچسب زدن غیر منطقی است، زیرا شما با کاری که می کنید ، تفاوت دارید. انسان وجود خارجی دارد اما «بازنده» و «احمق» به این شکل وجود ندارد. این برچسب ها تجربه های بی فایده ای هستند که منجر به خشم، اضطراب ، دلسردی و کمی عزت نفس می شوند. گاه برچسب متوجه دیگران است. وقتی کسی در مخالفت با نظرات شما حرفی می زند ممکن است او را متکبر بنامید. بعد احساس می کنید مشکل به جای رفتار یا اندیشه بر سر«شخصیت» یا «جوهر و ذات» او است. در نتیجه او را به کلی بد قلمداد می کنید و در این شرایط فضای مناسبی برای ارتباط سازنده ایجاد نمی شود. خطای دهم : شخصی سازی و سرزنش

در این خطا، فرد خود را بی جهت مسئول حادثه ای قلمداد می کند که به هیچ وجه امکان کنترل آن را نداشته است. وقتی زنی از آموزگار پسرش شنید که او در مدرسه خوب درس نمی خواند با خود گفت « این نشان می دهد که من مادر بدی هستم» و چه بهتر که این مادر علل واقعی درس نخواندن فرزندش را می جست تا او را کمک کند. شخصی سازی منجر به احساس گناه ، خجالت و نا شایسته بودن می شود . بعضی ها هم عکس این کار را می کنند و سایرین و یا شرایط را علت مسائل خود تلقی می کنند و توجه ندارند که ممکن است خود در ایجاد گرفتاری سهمی داشته باشند « علت زندگی زناشویی بد من این است که همسرم منطقی نیست». سرزنش به خاطر ایجاد رنجش اغلب موثر واقع نمی شود.

### باورهای غلط در مورد شخصیت

شاید بتوان در نگاه اول واژه شخصیت را به‌صورت شاخصه‌های صریح یک تیپ تعریف کرد.

این تعریف نه‌تنها کلمه شخصیت را توصیف می‌کند بلکه وجه تمایز این واژه را از دیگر واژه‌ها مشخص می‌کند.

منظور از شاخصه‌ها ویژگی‌های خاص یک شخص است که مختص به خود او و کسانی است که در آن طبقه خاص شخصیتی قرار می‌گیرند. منظور از صریح همان واضح بودن این خصایص رفتاری است که هر شخصی از بیرون قادر به دیدن تظاهرات بیرونی این ویژگی‌هاست و درنهایت مقصود از تیپ همان انواعی است که ما برای شخصیت‌های مختلف برای سهولت در طبقه‌بندی آنها استفاده می‌کنیم.

در میان مردم ۲ باور اشتباه درمورد شخصیت رایج است و آن ۲ جمله به قرار زیر است:

فلانی بی‌شخصیت است.

فلانی باشخصیت است.

این ۲ جمله باتوجه به‌منظوری که پشت آنها در هنگام مطرح کردنشان است کاملاـ غلط است، چراکه در جمله اول منظور از بی‌شخصیت افراد بزهکار خیانت‌پیشه، دزد و به‌طور کلی افرادی است که برخلاف فضایل اخلاقی رفتار می‌کنند.

در جمله دوم منظور افرادی است که مهربان، مؤدب، ثروتمند و اجتماعی هستند، درصورتی‌که ما نمی‌توانیم برای شخصیت کسی حکمی کلی صادر کنیم، به‌دلیل این‌که هم افراد بی‌ادب، دزد، خیانتکار و هرج و مرج‌طلب و هم افراد تحصیلکرده، مؤدب، مهربان، مذهبی و... دارای شخصیت هستند. بنابراین انسان بی‌شخصیت اصلا وجود ندارد.

در تعاریف مختلفی که در ارتباط با شناخت شخصیت بیان شده به‌نظر می‌رسد که گوردون آلپورت که در سال ۱۹۴۹ برای این واژه بیش از پنجاه تعریف قائل شده است کامل‌ترین باشد و این خود نشان از پیچیدگی این مفهوم و سازه روانی دارد. درک مسئله شخصیت یکی از اهداف نهایی و پیچیده‌ترین دستاورد در روان‌شناسی است. شخصیت به یک معنا تمام روان‌شناسی را دربرمی‌گیرد.

هیچ آزمایشی در روانشناسی وجود ندارد که در شناساندن شخصیت سهیم نباشد.

کف‌بینی و طالع‌بینی راه‌های شناخت شخصیت

در بین افراد مختلف در جامعه پیشگویی‌هایی در ارتباط با شخصیت افراد نسبت به اندامشان رایج است، مثلا افراد چاق را اجتماعی، اهل شوخی و خنده مهربان تلقی می‌کنند که البته باورهای فوق توسط نظریه‌پردازانی همچون کرچمر و شلاون برای اولین‌بار مطرح شد ولی نتوانست از پس آزمایش‌های علمی روسفید بیرون بیاید.

بنابراین، به این تیپ‌شناسی‌ها هم نمی‌توان اعتماد کامل داشت. یکی از آرزوهای بشر پیش‌بینی و تشخیص شخصیت افراد بوده است، از همان موقعی که در غار می‌زیسته وقتی تازه‌واردی به غار وارد می‌شد حدس می‌زد که برای چه منظوری آمده؛ البته سعی می‌کرد از برق چشمان تازه وارد متوجه این منظور شود.

تا این‌که در قرون اخیر طرح نقشه جمجمه افراد بر مبنای برآمدگی‌های جمجمه‌شان توسط فرانسیس گال و یا کف‌بینی و طالع‌بینی و غیره که سابقه قدیمی‌تری دارند ، بررسی شد.

طالع‌بینی نیز تلاش دیگری بود برای پیش‌بینی شخصیت که سابقه آن به ۲۵ قرن پیش در مسوپوتامیا در منطقه باستانی بین‌النهرین محل سکونت سومری‌ها و بابلی‌ها بوده است برمی‌گردد. اعتقاد به ستارگان به‌عنوان خدایانی نیرومند در بین انسان‌های اولیه به پیدایی این اندیشه انجامید که می‌توان امور مربوط به انسان را از طریق مطالعه سماوات پیش‌بینی کرد.بدین ترتیب در آن زمان شخصیت و سیر وقایع زندگی هر فرد با مراجعه به یک طالع و یا زیج (شکل‌بندی ستارگان در لحظه تولد) تعیین می‌شد.

در کل، ارزیابی شخصیت هر فرد باتوجه به لحظه تولد وی و ارائه پیش‌بینی‌های مناسب براساس یکی از کتابچه‌های راهنما یا تقویم‌های نجومی صورت می‌گرفت که بی‌شباهت به طالع‌بینی‌های جدید که هنوز در بسیاری از روزنامه‌ها و مجلات یافت می‌شوند، نبودند. آگاهی گسترده‌ای که پیرامون جهان فیزیکی درخلال انقلاب علمی گسترش یافت، نقش مهمی در کاهش توجه جدی نسبت به طالع‌بینی داشت اما با این حال محبوبیت طالع‌بینی همچنان درمیان مردم پایدار باقی‌مانده است.

کف‌بینی شیرین‌ترین دروغ

کف‌بینی را نیز که برای تعیین خصوصیات فرد براساس تفسیر چین و چروک‌های کف دست و همین‌طور پستی و بلندی‌های کف دست اشاره می‌کند. تصور بر این است که کف‌بینی به‌صورت یک نظام مدون از ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد در کشور چین وجود داشته است.

اما فقدان هرگونه تبیین منطقی درخصوص استنباط‌ها و تفسیرهای به‌عمل آمده و این آگاهی بدیهی که خطوط مخروطی شکل دست‌ها و سایر خصوصیت آنها می‌تواند با تمرین‌های فیزیکی تغییر کند. باعث می‌شود که کف‌بینی به‌عنوان یک روش خرافی و نوعی شیادی کنار گذاشته شود.

معمول‌ترین روشی که کف‌بین‌ها به‌کار می‌برند اظهارنظرهای کلی و پیش‌پاافتاده‌ای مانند اینکه؛ شما نسبت به والدین خود محبت زیادی را نشان می‌دهید، ولی گاهی نیز با آنها شدیدا اختلاف پیدا می‌کنید که ممکن است درباره همه افراد مصداق داشته باشد و البته در روان‌شناسی تحت عنوان اثر بارنوم از آن یاد می‌شود.

اما هدف از بیان این مطالب گوشزد کردن اهمیت شخصیت به‌عنوان ملاکی بی‌نظیر برای شناخت انسان‌ها است. البته به همان نسبت هم اگر به‌صورت صحیح و از طریق علمی پیش نرویم مطمئنا در شناخت شخصیت افراد دچار اشتباه خواهیم شد.

انسان هزاره سوم و شخصیت

انسان هزاره سوم البته باید نیم‌نگاهی به نظریات دانشمندان پیش از خود که از تیپ‌شناسی‌های بدنی تا اندازه‌گیری‌های برآمدگی‌های جمجمه انسان کار کرده‌اند، داشته باشد ولی اگر بخواهد بیش از اندازه به این نظریات اهمیت دهد و در آنها غوطه‌ور شود بی‌شک راه بن‌بستی را طی کرده که یکبار این افراد رفته‌اند تا شاید روزی ما این راه‌ها را نرویم البته به‌شرطی که از شیرینی و گوش‌نواز بودن طالع‌بینی و کف‌بینی و روشن‌بینی صرف‌نظر کنیم و سعی کنیم به دنیای تجربی درونی انسان‌ها که البته گاهی خشک، تلخ، دردناک و گاهی هم شیرین و دلخواه است توجه کنیم و دنیا و انسان‌ها را آن‌طور که هستند قبول کنیم نه آن‌طوری‌که ما دوست داریم باشند.

تفکرات قالبی و شخصیت

با نگاهی اجمالی به مطالب مطرح شده جای تعجب باقی است که چه‌طور بعضی افراد این معمای پیچیده خلقت یعنی انسان را به این سادگی با تفکرات قالبی خویش به یک چشم به هم زدن محکوم به فلان رفتار در آینده می‌کنند ،چراکه مثلا او اهل فلان شهر است. بنابراین بعد از ازدواج خیانت می‌کند، یا چون پدرش در میانسالی مخفیانه ازدواج مجدد داشته، بنابراین او هم همچون پدرش رفتار خواهد کرد. درصورتی‌که ما خوب می‌دانیم هر انسانی دارای شخصیت کاملا متفاوتی است مگر در موارد استثنایی درمورد دوقلوهای یک تخمی که از نظر شخصیتی خیلی به هم شبیه هستند.

ضمن این‌که ما می‌دانیم باتوجه به صرف وقت زیاد در جهت کشف نقاط کور شخصیت افراد که گاها فقط و فقط در موقعیت‌های خاصی بروز می‌کند. باز هم نمی‌توانیم نقشه‌ای کامل برای پیش‌بینی رفتار این افراد داشته باشیم چون شخصیت یک واحد پویای روانی است و مرتبا در حال تغییر و تحول است و دلیلش این است که تابعی است از متغیرهای زمانی و مکانی و موقعیتی بنابراین

ضرورت حساسیت در برخورد با این واحد روانی بی‌شک بر هیچ انسان فاضل و اهل منطق و تفکر پوشیده نمی‌ماند.

زمان و شناخت شخصیت افراد

زمان یکی از بهترین عواملی است که به ما کمک می‌کند تا بتوانیم شخصیت افراد را تا حدی بشناسیم اما صد افسوس که انسان معاصر نمی‌تواند یا بهتر بگوییم تحمل صرف وقت برای شناخت شخصیت افراد را ندارد. بنابراین چه بهتر آن‌که بهای این کالای باارزش را پرداخت ولو آنکه دریافت‌کننده‌اش یک فال بین قهوه کم‌سواد یا یک کولی خیابان‌گرد باشد.

تحقیقات نشان داده است که بین ۶ تا ۱۲ ماه حداقل زمانی است که اکثر افراد در معاشرت با یکدیگر تقریبا نیمرخ کاملی از شخصیت خودشان را بروز می‌دهند. مخصوصا در زوج‌هایی که قصد ازدواج دارند این موضوع قابل تأمل است.

شاید یکی از دلایل مهمی که ازدواج‌های بسیاری در کشورمان منجر به طلاق می‌شود همین عامل باشد که زمان آشنایی افراد تا ازدواج یا کمتر از ۶ تا ۱۲ ماه است و یا کیفیت این روابط از بابت زمان حد قابل‌توجه‌ای نداشته است.

درنهایت می‌توان گفت بهترین راه‌ها برای شناخت شخصیت افراد کمک گرفتن از آزمون‌های شخصیت، مصاحبه، مشاهده تجربی، صرف زمان‌های مشترک و گذار از تجربه‌های مشکل و حل مسئله مشترک توسط دو تن که خواهان شناخت شخصیت یکدیگرند.

باورهای غلط در مورد شخصیت

شاید بتوان در نگاه اول واژه شخصیت را به‌صورت شاخصه‌های صریح یک تیپ تعریف کرد.

این تعریف نه‌تنها کلمه شخصیت را توصیف می‌کند بلکه وجه تمایز این واژه را از دیگر واژه‌ها مشخص می‌کند.

منظور از شاخصه‌ها ویژگی‌های خاص یک شخص است که مختص به خود او و کسانی است که در آن طبقه خاص شخصیتی قرار می‌گیرند. منظور از صریح همان واضح بودن این خصایص رفتاری است که هر شخصی از بیرون قادر به دیدن تظاهرات بیرونی این ویژگی‌هاست و درنهایت مقصود از تیپ همان انواعی است که ما برای شخصیت‌های مختلف برای سهولت در طبقه‌بندی آنها استفاده می‌کنیم.

در میان مردم ۲ باور اشتباه درمورد شخصیت رایج است و آن ۲ جمله به قرار زیر است: فلانی بی‌شخصیت است.

فلانی باشخصیت است.

این ۲ جمله باتوجه به‌منظوری که پشت آنها در هنگام مطرح کردنشان است کاملاـ غلط است، چراکه در جمله اول منظور از بی‌شخصیت افراد بزهکار خیانت‌پیشه، دزد و به‌طور کلی افرادی است که برخلاف فضایل اخلاقی رفتار می‌کنند.

در جمله دوم منظور افرادی است که مهربان، مؤدب، ثروتمند و اجتماعی هستند، درصورتی‌که ما نمی‌توانیم برای شخصیت کسی حکمی کلی صادر کنیم، به‌دلیل این‌که هم افراد بی‌ادب، دزد، خیانتکار و هرج و مرج‌طلب و هم افراد تحصیلکرده، مؤدب، مهربان، مذهبی و... دارای شخصیت هستند. بنابراین انسان بی‌شخصیت اصلا وجود ندارد.

در تعاریف مختلفی که در ارتباط با شناخت شخصیت بیان شده به‌نظر می‌رسد که گوردون آلپورت که در سال ۱۹۴۹ برای این واژه بیش از پنجاه تعریف قائل شده است کامل‌ترین باشد و این خود نشان از پیچیدگی این مفهوم و سازه روانی دارد. درک مسئله شخصیت یکی از اهداف نهایی و پیچیده‌ترین دستاورد در روان‌شناسی است. شخصیت به یک معنا تمام روان‌شناسی را دربرمی‌گیرد.

هیچ آزمایشی در روانشناسی وجود ندارد که در شناساندن شخصیت سهیم نباشد. کف‌بینی و طالع‌بینی راه‌های شناخت شخصیت در بین افراد مختلف در جامعه پیشگویی‌هایی در ارتباط با شخصیت افراد نسبت به اندامشان رایج است، مثلا افراد چاق را اجتماعی، اهل شوخی و خنده مهربان تلقی می‌کنند که البته باورهای فوق توسط نظریه‌پردازانی همچون کرچمر و شلاون برای اولین‌بار مطرح شد ولی نتوانست از پس آزمایش‌های علمی روسفید بیرون بیاید.

بنابراین، به این تیپ‌شناسی‌ها هم نمی‌توان اعتماد کامل داشت. یکی از آرزوهای بشر پیش‌بینی و تشخیص شخصیت افراد بوده است، از همان موقعی که در غار می‌زیسته وقتی تازه‌واردی به غار وارد می‌شد حدس می‌زد که برای چه منظوری آمده؛ البته سعی می‌کرد از برق چشمان تازه وارد متوجه این منظور شود.

تا این‌که در قرون اخیر طرح نقشه جمجمه افراد بر مبنای برآمدگی‌های جمجمه‌شان توسط فرانسیس گال و یا کف‌بینی و طالع‌بینی و غیره که سابقه قدیمی‌تری دارند ، بررسی شد.

طالع‌بینی نیز تلاش دیگری بود برای پیش‌بینی شخصیت که سابقه آن به ۲۵ قرن پیش در مسوپوتامیا در منطقه باستانی بین‌النهرین محل سکونت سومری‌ها و بابلی‌ها بوده است برمی‌گردد. اعتقاد به ستارگان به‌عنوان خدایانی نیرومند در بین انسان‌های اولیه به پیدایی این اندیشه انجامید که می‌توان امور مربوط به انسان را از طریق مطالعه سماوات پیش‌بینی کرد.بدین ترتیب در آن زمان شخصیت و سیر وقایع زندگی هر فرد با مراجعه به یک طالع و یا زیج (شکل‌بندی ستارگان در لحظه تولد) تعیین می‌شد.

در کل، ارزیابی شخصیت هر فرد باتوجه به لحظه تولد وی و ارائه پیش‌بینی‌های مناسب براساس یکی از کتابچه‌های راهنما یا تقویم‌های نجومی صورت می‌گرفت که بی‌شباهت به طالع‌بینی‌های جدید که هنوز در بسیاری از روزنامه‌ها و مجلات یافت می‌شوند، نبودند. آگاهی گسترده‌ای که پیرامون جهان فیزیکی درخلال انقلاب علمی گسترش یافت، نقش مهمی در کاهش توجه جدی نسبت به طالع‌بینی داشت اما با این حال محبوبیت طالع‌بینی همچنان درمیان مردم پایدار باقی‌مانده است. کف‌بینی شیرین‌ترین دروغ

کف‌بینی را نیز که برای تعیین خصوصیات فرد براساس تفسیر چین و چروک‌های کف دست و همین‌طور پستی و بلندی‌های کف دست اشاره می‌کند. تصور بر این است که کف‌بینی به‌صورت یک نظام مدون از ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد در کشور چین وجود داشته است.

اما فقدان هرگونه تبیین منطقی درخصوص استنباط‌ها و تفسیرهای به‌عمل آمده و این آگاهی بدیهی که خطوط مخروطی شکل دست‌ها و سایر خصوصیت آنها می‌تواند با تمرین‌های فیزیکی تغییر کند. باعث می‌شود که کف‌بینی به‌عنوان یک روش خرافی و نوعی شیادی کنار گذاشته شود.

معمول‌ترین روشی که کف‌بین‌ها به‌کار می‌برند اظهارنظرهای کلی و پیش‌پاافتاده‌ای مانند اینکه؛ شما نسبت به والدین خود محبت زیادی را نشان می‌دهید، ولی گاهی نیز با آنها شدیدا اختلاف پیدا می‌کنید که ممکن است درباره همه افراد مصداق داشته باشد و البته در روان‌شناسی تحت عنوان اثر بارنوم از آن یاد می‌شود.

اما هدف از بیان این مطالب گوشزد کردن اهمیت شخصیت به‌عنوان ملاکی بی‌نظیر برای شناخت انسان‌ها است. البته به همان نسبت هم اگر به‌صورت صحیح و از طریق علمی پیش نرویم مطمئنا در شناخت شخصیت افراد دچار اشتباه خواهیم شد. انسان هزاره سوم و شخصیت

انسان هزاره سوم البته باید نیم‌نگاهی به نظریات دانشمندان پیش از خود که از تیپ‌شناسی‌های بدنی تا اندازه‌گیری‌های برآمدگی‌های جمجمه انسان کار کرده‌اند، داشته باشد ولی اگر بخواهد بیش از اندازه به این نظریات اهمیت دهد و در آنها غوطه‌ور شود بی‌شک راه بن‌بستی را طی کرده که یکبار این افراد رفته‌اند تا شاید روزی ما این راه‌ها را نرویم البته به‌شرطی که از شیرینی و گوش‌نواز بودن طالع‌بینی و کف‌بینی و روشن‌بینی صرف‌نظر کنیم و سعی کنیم به دنیای تجربی درونی انسان‌ها که البته گاهی خشک، تلخ، دردناک و گاهی هم شیرین و دلخواه است توجه کنیم و دنیا و انسان‌ها را آن‌طور که هستند قبول کنیم نه آن‌طوری‌که ما دوست داریم باشند. تفکرات قالبی و شخصیت

با نگاهی اجمالی به مطالب مطرح شده جای تعجب باقی است که چه‌طور بعضی افراد این معمای پیچیده خلقت یعنی انسان را به این سادگی با تفکرات قالبی خویش به یک چشم به هم زدن محکوم به فلان رفتار در آینده می‌کنند ،چراکه مثلا او اهل فلان شهر است. بنابراین بعد از ازدواج خیانت می‌کند، یا چون پدرش در میانسالی مخفیانه ازدواج مجدد داشته، بنابراین او هم همچون پدرش رفتار خواهد کرد. درصورتی‌که ما خوب می‌دانیم هر انسانی دارای شخصیت کاملا متفاوتی است مگر در موارد استثنایی درمورد دوقلوهای یک تخمی که از نظر شخصیتی خیلی به هم شبیه هستند.

ضمن این‌که ما می‌دانیم باتوجه به صرف وقت زیاد در جهت کشف نقاط کور شخصیت افراد که گاها فقط و فقط در موقعیت‌های خاصی بروز می‌کند. باز هم نمی‌توانیم نقشه‌ای کامل برای پیش‌بینی رفتار این افراد داشته باشیم چون شخصیت یک واحد پویای روانی است و مرتبا در حال تغییر و تحول است و دلیلش این است که تابعی است از متغیرهای زمانی و مکانی و موقعیتی بنابراین ضرورت حساسیت در برخورد با این واحد روانی بی‌شک بر هیچ انسان فاضل و اهل منطق و تفکر پوشیده نمی‌ماند. زمان و شناخت شخصیت افراد

زمان یکی از بهترین عواملی است که به ما کمک می‌کند تا بتوانیم شخصیت افراد را تا حدی بشناسیم اما صد افسوس که انسان معاصر نمی‌تواند یا بهتر بگوییم تحمل صرف وقت برای شناخت شخصیت افراد را ندارد. بنابراین چه بهتر آن‌که بهای این کالای باارزش را پرداخت ولو آنکه دریافت‌کننده‌اش یک فال بین قهوه کم‌سواد یا یک کولی خیابان‌گرد باشد.

تحقیقات نشان داده است که بین ۶ تا ۱۲ ماه حداقل زمانی است که اکثر افراد در معاشرت با یکدیگر تقریبا نیمرخ کاملی از شخصیت خودشان را بروز می‌دهند. مخصوصا در زوج‌هایی که قصد ازدواج دارند این موضوع قابل تأمل است.

شاید یکی از دلایل مهمی که ازدواج‌های بسیاری در کشورمان منجر به طلاق می‌شود همین عامل باشد که زمان آشنایی افراد تا ازدواج یا کمتر از ۶ تا ۱۲ ماه است و یا کیفیت این روابط از بابت زمان حد قابل‌توجه‌ای نداشته است.

درنهایت می‌توان گفت بهترین راه‌ها برای شناخت شخصیت افراد کمک گرفتن از آزمون‌های شخصیت، مصاحبه، مشاهده تجربی، صرف زمان‌های مشترک و گذار از تجربه‌های مشکل و حل مسئله مشترک توسط دو تن که خواهان شناخت شخصیت یکدیگرند.

## غمگینی ها و افسردگی و شیوه های مواجهه با آن

چگونه می توانید بر افسردگی غلبه کنید؟

تفریباً همه افراد در طول زندگی خود چنین احساساتی را تجربه می کنند ؛ اگر شما هم اکنون در چنین شرایطی هستید راهکارهای زیر به شما کمک می کند تا بر این احساسات غلبه کنید.

از رختخواب خارج شوید

یکی از کارهای مهمی که می توانید انجام دهید صبح بیدار شدن در موعد مشخص است (حتی در تعطیلات پایان هفته). ترجیحاً ساعت ? صبح یا زودتر پیشنهاد می شود. داشتنِ «نظم» به کارکرد طبیعی بدن شما کمک می کند و در نتیجه احساس های بهنجاری خواهید داشت.

نور

نور به بهتر شدن کارکرد بدن کمک می کند. بنابراین به محض بیدار شدن خود را در معرض نور قرار دهید. پرده ها را به کناری بزنید تا نور بیشتری به درون خانه بتابد. از آن بهتر هر چه سریعتر از منزل خارج شوید و در معرض تابش نور خورشید قرار گیرید.

حرکت

فعال باشید، اکسیژن جذب کنید! به این معنی که برخیزید و به مدت ? الی ?? دقیقه در اتاق راه بروید و در صورت امکان دوچرخه

سواری کنید. ورزش ملایم به جریان خون کمک می کند ، اکسیژن بیشتری را به بدنتان (به ویژه مغز) می رساند و هشیاری و سرزندگی را در شما بهتر می کند.

صبحانه

صبحانه خود را با پروتئین ( تخم مرغ ، کره ، بادام زمینی ، آجیل ، پنیر) شروع کنید. هنگامی که بیدار می شوید اندام های بدن شما جهت تأمین نیروی لازم آماده جذب غذا و به ویژه پروتئین هاست. برای متعادل کردن وعده های غذایی اصلی تان یک عدد پرتقال یا سایر میوه های تازه و نیز حبوبات یا نان گندم را نیز به رژیم غذایی تان اضافه کنید.

با کسی صحبت کنید

یکی از سریع ترین راه ها برای مبارزه با افسردگی ایجاد ارتباط با دیگران است. نباید فکر کنید که به هنگام افسردگی باید از دیگران دوری کرد. بنابراین مسئله را برای خود آسان بگیرید. با کسی که دوستش دارید در مورد موضوعی لذت بخش صحبت کنید. وقتی با کسی صمیمی می شوید هرگز بر پایه فرضیه های پیش ساخته خود نتیجه گیری نکنید. شما احساسات و افکار طرف مقابل را به خوبی نمی شناسید. یک رابطه سالم همه جوانب را می سنجد. اگر احساس کردید به کمک فرد دیگری احتیاج دارید از وی کمک بگیرید.

در صورتی که نتوانستید مسائل خود را با طرف مقابل به شیوه ای صحیح حل کنید حتماً از فردی مثل مشاور، والدین، افراد با تجربه دیگر و افراد قابل اعتماد کمک بخواهید. یک رابطه سالم از تقاضای کمک نمی هراسد.به خاطر بسپارید همیشه پایان گفتگوها حل کامل مسئله نیست. خود را برای پایان ناموافق و یا بینابین آماده کنید. یک رابطه سالم ، پیروی کورکورانه و یا توافق کامل را طلب نمی کند.

از دیگران خرده نگیرید. البته شما نمی توانید هر چیز و هر کس را بپذیرید ولی در عین حال خرده گیر هم نباشید. این کار از انرژی های شما می کاهد. مطالعات نشان می دهد هر چه بیشتر خوبی های دیگران را ببینید و کشف کنید، روابط بهتری برقرار خواهید نمود. رابطه سالم با سوء تفاهم و زخم های گذشته ارتباطی ندارد.

به خاطر بسپارید هدف از گفتگو، پیروز شدن هر دو نفر است. ارتباط سالم بر مبنای برنده و بازنده استوار نیست. یک رابطه سالم دارای دو برنده است که هر یک با کمک دیگری به دنبال پاسخ مسئله می گردد

شما قادرید ارتباط خود را قطع کنید ، می توانید خود را از یک رابطه بیرون بکشید و به ارتباط خود پایان دهید. مطالعات نشان می دهد اگرچه در یک ارتباط مؤثر «وفاداری» اصل مهمی است اما یک ارتباط سالم به اکنون می اندیشد نه امیدواری نسبت به یک ایده آل احتمالی در آینده.

محبت و صمیمیت خود را نشان دهید

صمیمیت نقش بسیار مهمی در ارتباطات بین فردی دارد. یک رابطه سالم ، احساسات صمیمانه و دوستانه را می طلبد.

تعادل زندگی خود را حفظ کنید

در همه امور تعادل خود را حفظ کنید و به هر یک از افراد و مسائل زندگی خود سهم مناسبی را اختصاص دهید. یک رابطه سالم وابستگی های شدید و عادت گونه را نمی پذیرد.

به خود فرصت دهید

دوست شدن و ایجاد یک رابطه سالم ، یکباره اتفاق نمی افتد. به خصوص وقتی در محیطی جدید مثل دانشگاه و خوابگاه قرار می گیرید، نزدیک شدن به افراد جدید کمی دشوار به نظر می رسد. ولی به خاطر بسپارید آشنا شدن با افراد کمی طول می کشد ایجاد یک رابطه سالم نیاز به زمان دارد.

خودتان باشید

اگر بتوانید در برخوردهایتان خودتان باشید و نقش بازی نکنید بسیار دلچسب تر و مقبول تر خواهید بود. چنانچه خود را زیر نقاب پنهان کنید بالاخره دیر یا زود خود واقعی تان آشکار خواهد شد و به روابط شما لطمه خواهد زد. یک رابطه سالم با انسان های واقعی ساخته می شود نه با تصورات.

غمگینی ها و افسردگی و شیوه های مواجهه با آن

چگونه می توانید بر افسردگی غلبه کنید؟

تفریباً همه افراد در طول زندگی خود چنین احساساتی را تجربه می کنند ؛ اگر شما هم اکنون در چنین شرایطی هستید راهکارهای زیر به شما کمک می کند تا بر این احساسات غلبه کنید. از رختخواب خارج شوید

یکی از کارهای مهمی که می توانید انجام دهید صبح بیدار شدن در موعد مشخص است (حتی در تعطیلات پایان هفته). ترجیحاً ساعت ? صبح یا زودتر پیشنهاد می شود. داشتنِ «نظم» به کارکرد طبیعی بدن شما کمک می کند و در نتیجه احساس های بهنجاری خواهید داشت. نور

نور به بهتر شدن کارکرد بدن کمک می کند. بنابراین به محض بیدار شدن خود را در معرض نور قرار دهید. پرده ها را به کناری بزنید تا نور بیشتری به درون خانه بتابد. از آن بهتر هر چه سریعتر از منزل خارج شوید و در معرض تابش نور خورشید قرار گیرید.

حرکت

فعال باشید، اکسیژن جذب کنید! به این معنی که برخیزید و به مدت ? الی ?? دقیقه در اتاق راه بروید و در صورت امکان دوچرخه سواری کنید. ورزش ملایم به جریان خون کمک می کند ، اکسیژن بیشتری را به بدنتان (به ویژه مغز) می رساند و هشیاری و سرزندگی را در شما بهتر می کند. صبحانه

صبحانه خود را با پروتئین ( تخم مرغ ، کره ، بادام زمینی ، آجیل ، پنیر) شروع کنید. هنگامی که بیدار می شوید اندام های بدن شما جهت تأمین نیروی لازم آماده جذب غذا و به ویژه پروتئین هاست. برای متعادل کردن وعده های غذایی اصلی تان یک عدد پرتقال یا سایر میوه های تازه و نیز حبوبات یا نان گندم را نیز به رژیم غذایی تان اضافه کنید. با کسی صحبت کنید

یکی از سریع ترین راه ها برای مبارزه با افسردگی ایجاد ارتباط با دیگران است. نباید فکر کنید که به هنگام افسردگی باید از دیگران دوری کرد. بنابراین مسئله را برای خود آسان بگیرید. با کسی که دوستش دارید در مورد موضوعی لذت بخش صحبت کنید. وقتی با کسی صمیمی می شوید هرگز بر پایه فرضیه های پیش ساخته خود نتیجه گیری نکنید. شما احساسات و افکار طرف مقابل را به خوبی نمی شناسید. یک رابطه سالم همه جوانب را می سنجد. اگر احساس کردید به کمک فرد دیگری احتیاج دارید از وی کمک بگیرید.

در صورتی که نتوانستید مسائل خود را با طرف مقابل به شیوه ای صحیح حل کنید حتماً از فردی مثل مشاور، والدین، افراد با تجربه دیگر و افراد قابل اعتماد کمک بخواهید. یک رابطه سالم از تقاضای کمک نمی هراسد.به خاطر بسپارید همیشه پایان گفتگوها حل کامل مسئله نیست. خود را برای پایان ناموافق و یا بینابین آماده کنید. یک رابطه سالم ، پیروی کورکورانه و یا توافق کامل را طلب نمی کند.

از دیگران خرده نگیرید. البته شما نمی توانید هر چیز و هر کس را بپذیرید ولی در عین حال خرده گیر هم نباشید. این کار از انرژی های شما می کاهد. مطالعات نشان می دهد هر چه بیشتر خوبی های دیگران را ببینید و کشف کنید، روابط بهتری برقرار خواهید نمود. رابطه سالم با سوء تفاهم و زخم های گذشته ارتباطی ندارد.

به خاطر بسپارید هدف از گفتگو، پیروز شدن هر دو نفر است. ارتباط سالم بر مبنای برنده و بازنده استوار نیست. یک رابطه سالم دارای دو برنده است که هر یک با کمک دیگری به دنبال پاسخ مسئله می گردد

شما قادرید ارتباط خود را قطع کنید ، می توانید خود را از یک رابطه بیرون بکشید و به ارتباط خود پایان دهید. مطالعات نشان می دهد اگرچه در یک ارتباط مؤثر «وفاداری» اصل مهمی است اما یک ارتباط سالم به اکنون می اندیشد نه امیدواری نسبت به یک ایده آل احتمالی در آینده. محبت و صمیمیت خود را نشان دهید

صمیمیت نقش بسیار مهمی در ارتباطات بین فردی دارد. یک رابطه سالم ، احساسات صمیمانه و دوستانه را می طلبد. تعادل زندگی خود را حفظ کنید

در همه امور تعادل خود را حفظ کنید و به هر یک از افراد و مسائل زندگی خود سهم مناسبی را اختصاص دهید. یک رابطه سالم وابستگی های شدید و عادت گونه را نمی پذیرد. به خود فرصت دهید

دوست شدن و ایجاد یک رابطه سالم ، یکباره اتفاق نمی افتد. به خصوص وقتی در محیطی جدید مثل دانشگاه و خوابگاه قرار می گیرید، نزدیک شدن به افراد جدید کمی دشوار به نظر می رسد. ولی به خاطر بسپارید آشنا شدن با افراد کمی طول می کشد ایجاد یک رابطه سالم نیاز به زمان دارد. خودتان باشید

اگر بتوانید در برخوردهایتان خودتان باشید و نقش بازی نکنید بسیار دلچسب تر و مقبول تر خواهید بود. چنانچه خود را زیر نقاب پنهان کنید بالاخره دیر یا زود خود واقعی تان آشکار خواهد شد و به روابط شما لطمه خواهد زد. یک رابطه سالم با انسان های واقعی ساخته می شود نه با تصورات.

### بهداشت روانی کارکنان‌سازمانها

نویسنده: زهرا کرمی

مقدمه:

توجه و احترام به شخصیت و عقیده کارکنان سازمان‌ها از ضروریات مدیریت است. این مسئله بویژه در موسسات آموزشی که نوع رابطه مدیر با اعضای آموزشی و دانش‌آموزان تا حد زیادی جو کلاس و مدرسه را تحت تاثیر قرار می‌دهد، پایگاه ویژه‌ای دارد. رعایت نکردن اصول انسانی و اخلاقی از جانب مدیر، نه تنها معلمان بلکه فرآورده‌های نهایی سیستم یعنی دانش‌آموزان را که آینده‌سازان جامعه نیز هستند به مشکلات رفتاری دچار خواهد کرد که نتیجه آن بدون شک نابهنجاری اجتماعی است.

امروزه اکثر صاحب‌نظران مدیریت، روش مدیریت مشارکت‌جویانه را پیشنهاد می‌کنند و بر این باورند که میزان اعمال روشهای مشارکت‌جویانه در سازمان‌ها نشانه توجه به عوامل انسانی است.

اما پیش از هر مطلبی لازم است به تعریف مفاهیم مشارکت و بهداشت روانی بپردازیم.

تعریف مشارکت و بهداشت روانی

از مشارکت تعاریف متفاوتی ارائه شده است" سالمون" در تعریف مشارکت می‌گوید": فلسفه یا سبک مدیریت سازمانی است که نیاز و حقوق کارکنان را تشخیص می‌دهد تا به‌طور فردی یا جمعی با مدیریت در حیطه‌های فراسوی سازمانی درگیر شوند که معمولا با تبادل نظر جمعی حمایت می‌شود.

در همین زمینه محمدعلی طوسی می‌گوید:

"پیش‌فرض اساسی مشارکت کارکنان تاکید بر شان و مقام انسان در محیط کار است" پس می‌توان گفت: مشارکت شنیدن صدای دیگران را آسان می‌سازد، احساس مالکیت را به‌وجود می‌آورد، حاشیه‌نشینی را از میان بر می‌دارد، ناتوان را نیرومند می‌سازد و

سرانجام فرهنگ سکوت را در هم می‌شکند ودل و ذهن انسان را به زمان او پیوند می‌دهد و بدین‌ترتیب احساس تازه‌ای از پذیرش و اهمیت وجود ایجاد می گردد.

در این راستا یکی از وظایف اساسی مدیریت که شاید تاکنون کمتر مطرح شده، تامین بهداشت روانی کارکنان سازمان است که در مدیریت مشارکت‌جویانه طراحی شده و مورد توجه قرارگرفته است.

بهداشت روانی نیز از مباحث جانبی است و آنچه به درک بهتر آن کمک می‌کند، توجه به اصول بهداشت روانی است که اکثر روانشناسان در مورد آن توافق دارند". شاملو" پنج اصل را در خصوص بهداشت روانی به شرح زیر مطرح می‌کند:

-۱ احترام به شخصیت خود و دیگران

-۲ شناخت محدودیت‌های خود ودیگران

-۳ داشتن این حقیقت که رفتار انسان معلول عواملی است.

-۴ شناسایی احتیاجات و محرک‌هایی که سبب اعمال رفتار انسان می گردد.

رعایت این اصول درسازمانها برای جلوگیری از بروز ناگهانی بیماری‌های روانی، آشفتگی‌های اجتماعی و بی‌نظمی اهمیت فراوانی دارد.

بهداشت روانی در محیط کار یعنی جلوگیری از بروز مشکلات روانی و اختلالات روحی که به دلیل عوامل موجود در کارکنان به وجود می‌آید و ایجاد فضای کاری سالم به نحوی که به چند هدف برسیم:

-۱ کارکنان به دلیل عوامل موجود در محیط، گرفتار پریشانی‌های روانی نشوند.

-۲ کارکنان سازمان نسبت به محل کار خود احساس رضایت کنند و به کار کردن در سازمان علاقه‌مند باشند.

-۳ کارکنان سازمان نسبت به خود روسا، زیردستان و همکاران و به‌طور کلی نسبت به جهان اطراف خود بویژه نسبت به جایگاه خود در سازمان احساس مثبتی داشته باشند.

-۴ کلیه کارکنان قادر به ایجاد روابط مطلوب در محیط کار با عوامل موجود آن باشند.

-۵ علی‌رغم مشکلاتی که در خانواده و محل کار خود دارند، احساس خوشبختی کنند و از عضویت خود در آن سازمان راضی و خشنود باشند.

اتفاق نظر صاحب‌نظران بر این است که اعمال این روش در مورد کارکنان حرفه‌ای و متخصص از حساسیت ویژه‌ای برخوردار است و اعمال نکردن این روش در مورد این‌گونه کارکنان اضطراب و پریشانی روانی آنان را به مراتب افزون‌تر خواهد ساخت.

کادر آموزشی مدارس نیز از جمله کارکنان حرفه‌ای محسوب می‌شوند که بنا بر نظریه‌های فوق به‌طور طبیعی به مشارکت در امور فرهنگی و آموزشی مدرسه علاقه‌مند هستند و مدیر آموزشی باید به نظرها و ارزشهای آنان بها دهد و زمینه‌های لازم را برای مشارکت آنان فراهم سازد.

با توجه به اینکه اغلب حدود یک سوم از اوقات شبانه روز خود را در محیط کار می گذرانیم ممکن است محل کار بر رفتار و روحیات تاثیر بسیار زیادی بگذارد. طبق تحقیقات انجام شده فشارهای کاری، تعارض‌ها، ناامیدی‌ها مهمترین دلایل فرسودگی جسمی و روانی هستند و بیماری و پیری زودرس نیز از عواقب آن است.

در مدارس نیز توجه به بهداشت روانی کارکنان آموزشی و کاهش استرس در بین آنان از وظایف اصلی مدیریت است. مدیر باید موقعیتی فراهم آورد که اعضای آموزشی بتوانند به طور موثر و کارا خدمت کنند.

در مطالعه‌ای در مورد تعدادی از مدارس نیویورک که از طرف معلمان آن هیچ شکایت رسمی علیه مدیر و مدرسه نشده بود، نشان داد که این مدیران در مقایسه با مدیرانی که چنین شکایاتی از آن شده است، امتیازات بالاتری در ملاحظات انسانی دارند.

نتیجه گیری

به‌طور کلی نتایج تحقیقات گوناگون همبستگی بین سبک‌های مدیریت با بهداشت روانی کارکنان حرفه‌ای را مورد تائید قرارداده است و نشان می‌دهد که سبک‌های مدیریت مشارکت‌جویانه به بهبود بهداشت روانی، افزایش همکاری گروهی، خلاقیت وکاهش میزان پرخاشگری در بین کارکنان منجر می‌شود. این تحقیقات تاثیر روانشناختی مشارکت را در سازمان‌های آموزشی وغیرآموزشی نشان می‌دهد. بنابراین همه مدیران باید با توجه به موقعیت و سطح نیروی انسانی در انتخاب روش مدیریتی خود تامل و دقت نظر کافی به عمل آورند و زمینه‌های لازم را برای مشارکت کارکنان در اداره امور سازمان فراهم آورند.

در حقیقت نیازهای روانی انسان‌ها مانند احساس احترام، شناخته شدن کشف استعدادها، ارزش اجتماعی، احساس مالکیت و نظایر آن از طریق مشارکت به دست می‌آید. باید گفت محیطی که در آن کار می‌کنیم خانه ماست و تنها از طریق سرمایه‌گذاری و مشارکت در امور آن و احساس مالکیت احساس امنیت وآرامش می‌کنیم.

کارمند یا معلمی که در مسئولیت‌ها، موفقیت‌ها و افتخارات سازمان شرکت دارد از روان نسبتا سالمی برخوردار خواهد بود.

بهداشت روانی کارکنان‌سازمانها

نویسنده: زهرا کرمی مقدمه:

توجه و احترام به شخصیت و عقیده کارکنان سازمان‌ها از ضروریات مدیریت است. این مسئله بویژه در موسسات آموزشی که نوع رابطه مدیر با اعضای آموزشی و دانش‌آموزان تا حد زیادی جو کلاس و مدرسه را تحت تاثیر قرار می‌دهد، پایگاه ویژه‌ای دارد. رعایت نکردن اصول انسانی و اخلاقی از جانب مدیر، نه تنها معلمان بلکه فرآورده‌های نهایی سیستم یعنی دانش‌آموزان را که آینده‌سازان جامعه نیز هستند به مشکلات رفتاری دچار خواهد کرد که نتیجه آن بدون شک نابهنجاری اجتماعی است.

امروزه اکثر صاحب‌نظران مدیریت، روش مدیریت مشارکت‌جویانه را پیشنهاد می‌کنند و بر این باورند که میزان اعمال روشهای مشارکت‌جویانه در سازمان‌ها نشانه توجه به عوامل انسانی است.

اما پیش از هر مطلبی لازم است به تعریف مفاهیم مشارکت و بهداشت روانی بپردازیم. تعریف مشارکت و بهداشت روانی از مشارکت تعاریف متفاوتی ارائه شده است" سالمون" در تعریف مشارکت می گوید": فلسفه یا سبک مدیریت سازمانی است که نیاز و حقوق کارکنان را تشخیص می‌دهد تا به‌طور فردی یا جمعی با مدیریت در حیطه‌های فراسوی سازمانی درگیر شوند که معمولا با تبادل نظر جمعی حمایت می‌شود.

در همین زمینه محمدعلی طوسی می گوید:

"پیش‌فرض اساسی مشارکت کارکنان تاکید بر شان و مقام انسان در محیط کار است" پس می‌توان گفت: مشارکت شنیدن صدای دیگران را آسان می‌سازد، احساس مالکیت را به‌وجود می‌آورد، حاشیه‌نشینی را از میان بر می‌دارد، ناتوان را نیرومند می‌سازد و سرانجام فرهنگ سکوت را در هم می‌شکند ودل و ذهن انسان را به زمان او پیوند می‌دهد و بدین‌ترتیب احساس تازه‌ای از پذیرش و اهمیت وجود ایجاد می گردد.

در این راستا یکی از وظایف اساسی مدیریت که شاید تاکنون کمتر مطرح شده، تامین بهداشت روانی کارکنان سازمان است که در مدیریت مشارکت‌جویانه طراحی شده و مورد توجه قرارگرفته است.

بهداشت روانی نیز از مباحث جانبی است و آنچه به درک بهتر آن کمک می‌کند، توجه به اصول بهداشت روانی است که اکثر روانشناسان در مورد آن توافق دارند". شاملو" پنج اصل را در خصوص بهداشت روانی به شرح زیر مطرح می‌کند:

-۱ احترام به شخصیت خود و دیگران

-۲ شناخت محدودیت‌های خود ودیگران

-۳ داشتن این حقیقت که رفتار انسان معلول عواملی است.

-۴ شناسایی احتیاجات و محرک‌هایی که سبب اعمال رفتار انسان می گردد.

رعایت این اصول درسازمانها برای جلوگیری از بروز ناگهانی بیماری‌های روانی، آشفتگی‌های اجتماعی و بی‌نظمی اهمیت فراوانی دارد.

بهداشت روانی در محیط کار یعنی جلوگیری از بروز مشکلات روانی و اختلالات روحی که به دلیل عوامل موجود در کارکنان به وجود می‌آید و ایجاد فضای کاری سالم به نحوی که به چند هدف برسیم:

-۱ کارکنان به دلیل عوامل موجود در محیط، گرفتار پریشانی‌های روانی نشوند.

-۲ کارکنان سازمان نسبت به محل کار خود احساس رضایت کنند و به کار کردن در سازمان علاقه‌مند باشند.

-۳ کارکنان سازمان نسبت به خود روسا، زیردستان و همکاران و به‌طور کلی نسبت به جهان اطراف خود بویژه نسبت به جایگاه خود در سازمان احساس مثبتی داشته باشند.

-۴ کلیه کارکنان قادر به ایجاد روابط مطلوب در محیط کار با عوامل موجود آن باشند.

-۵ علی‌رغم مشکلاتی که در خانواده و محل کار خود دارند، احساس خوشبختی کنند و از عضویت خود در آن سازمان راضی و خشنود باشند.

اتفاق نظر صاحب‌نظران بر این است که اعمال این روش در مورد کارکنان حرفه‌ای و متخصص از حساسیت ویژه‌ای برخوردار است و اعمال نکردن این روش در مورد این‌گونه کارکنان اضطراب و پریشانی روانی آنان را به مراتب افزون‌تر خواهد ساخت.

کادر آموزشی مدارس نیز از جمله کارکنان حرفه‌ای محسوب می‌شوند که بنا بر نظریه‌های فوق به‌طور طبیعی به مشارکت در امور فرهنگی و آموزشی مدرسه علاقه‌مند هستند و مدیر آموزشی باید به نظرها و ارزشهای آنان بها دهد و زمینه‌های لازم را برای مشارکت آنان فراهم سازد.

با توجه به اینکه اغلب حدود یک سوم از اوقات شبانه روز خود را در محیط کار می گذرانیم ممکن است محل کار بر رفتار و روحیات تاثیر بسیار زیادی بگذارد. طبق تحقیقات انجام شده فشارهای کاری، تعارض‌ها، ناامیدی‌ها مهمترین دلایل فرسودگی جسمی و روانی هستند و بیماری و پیری زودرس نیز از عواقب آن است.

در مدارس نیز توجه به بهداشت روانی کارکنان آموزشی و کاهش استرس در بین آنان از وظایف اصلی مدیریت است. مدیر باید موقعیتی فراهم آورد که اعضای آموزشی بتوانند به طور موثر و کارا خدمت کنند.

در مطالعه‌ای در مورد تعدادی از مدارس نیویورک که از طرف معلمان آن هیچ شکایت رسمی علیه مدیر و مدرسه نشده بود، نشان داد که این مدیران در مقایسه با مدیرانی که چنین شکایاتی از آن شده است، امتیازات بالاتری در ملاحظات انسانی دارند.

نتیجه گیری

به‌طور کلی نتایج تحقیقات گوناگون همبستگی بین سبک‌های مدیریت با بهداشت روانی کارکنان حرفه‌ای را مورد تائید قرارداده است و نشان می‌دهد که سبک‌های مدیریت مشارکت‌جویانه به بهبود بهداشت روانی، افزایش همکاری گروهی، خلاقیت وکاهش میزان پرخاشگری در بین کارکنان منجر می‌شود. این تحقیقات تاثیر روانشناختی مشارکت را در سازمان‌های آموزشی وغیرآموزشی نشان می‌دهد. بنابراین همه مدیران باید با توجه به موقعیت و سطح نیروی انسانی در انتخاب روش مدیریتی خود تامل و دقت نظر کافی به عمل آورند و زمینه‌های لازم را برای مشارکت کارکنان در اداره امور سازمان فراهم آورند.

در حقیقت نیازهای روانی انسان‌ها مانند احساس احترام، شناخته شدن کشف استعدادها، ارزش اجتماعی، احساس مالکیت و نظایر

آن از طریق مشارکت به دست می‌آید. باید گفت محیطی که در آن کار می‌کنیم خانه ماست و تنها از طریق سرمایه‌گذاری و مشارکت در امور آن و احساس مالکیت احساس امنیت وآرامش می‌کنیم.
کارمند یا معلمی که در مسئولیت‌ها، موفقیت‌ها و افتخارات سازمان شرکت دارد از روان نسبتا سالمی برخوردار خواهد بود.

## روان فراموش شده من

نویسنده:امیرعباس میرزاخانی

بررسی جامعه‌شناختی بهداشت روانی در سنین جوانی

وقتی کودکی متولد می‌شود، والدین و اطرافیان به وزن و تغذیه او توجه خاصی دارند، آلوده نبودن آب مصرفی کودک، مصرف ویتامین‌های مختلف، غذاهای کمکی و رسیدگی به بهداشت جسمی کودک، جهت فعالیت‌های والدین را مشخص می‌کند. اما والدین کمتر به فکر بهداشت روانی کودک خود هستند. منظور از بهداشت روانی، سازگاری فرد با محیط اطراف خود است تا فرد بتواند خود را با محیط تطبیق دهد، قابلیت‌های خود را بروز دهد و دچار اختلالات عاطفی و رفتاری نباشد.

برخورداری از بهداشت روانی سالم، مستلزم داشتن خانواده‌ای کامل و سلامت است که افراد با عضویت در آن به‌عنوان زن، شوهر و یا فرزند، در یک شبکه عاطفی سهیم می‌شوند. به یک گروه با تاریخ مشترک تعلق پیدا می‌کنند. خانواده نخستین محیطی است که کودک در آن شخصیت وجودی‌اش شکل می‌گیرد و به نحوی انتقال‌دهنده فرهنگ‌ها، سنت‌ها و باورهای خاص خود او باشد (از شیوه غذا خوردن تا افکار سیاسی.) کودک در خانواده با اجتماع بیرون از خانه آشنا می‌شود و نگرش او به جامعه تا حد زیادی تحت تاثیر نگرش خانواده است. او در محیط خانه اجتماعی‌شدن را گام به گام می‌آموزد و در نهایت به انسانی کاملا اجتماعی تبدیل می‌شود. کودک دیروز حال به نوجوانی تبدیل شده که در خلال این اجتماعی شدن، با والدین خود متفاوت شده و روز به روز از یکدیگر فاصله می‌گیرند. واقعیت مهم شکاف میان نسلها کامل‌ترین و مختصرترین تعریف آن است. والدین در دوره خردسالی به فرزندان خود نزدیک هستند، روابط صمیمانه و تنگاتنگی دارند، شناختشان از کودک تا حد زیادی صحیح و کامل است اما با رشد کودک و گذر او از کودکی به نوجوانی میان والدین و فرزندان فاصله‌ای ایجاد می‌کند و به تدریج منجر به کاهش ارتباط میانشان می‌شود و اگر به موقع اقدام صحیحی صورت نگیرد، امکان قطع ارتباط میان فرزند و والدین وجود دارد به گونه‌ای که نوجوان در هر امری با والدین خود مخالفت می‌کند و والدین هم زمان کمتری برای پرداختن به مسائل او در نظر می‌گیرند.
می‌توان گفت بسیاری از والدین به فکر نیازهای فرزندان خود هستند اما هنگام عمل تنها به مسائل مادی و رفاهی آنها می‌اندیشند و تامین نیازهای روانی و هیجانی آنها را فراموش می‌کنند یا وقت و انرژی کافی برای آن در نظر نمی‌گیرند.

خانواده امن‌ترین محیط برای جوانان

برخورداری از محیط خانوادگی قابل اعتماد، تکیه‌گاهی مناسب برای رشد نوجوان است اما وجود امنیت در بعضی محیط‌های خانوادگی احساس نمی‌شود و علاوه بر آن فضای فامیل و محل زندگی نوجوان نیز محیط سالمی نیست. نوجوانان محرومی که در جمع افرادی با مشکلات فراوان از قبیل افسردگی، خشونت، اعتیاد و انحرافات جنسی زندگی می‌کنند، برای رفع مشکلات خود نه از خانواده شایسته‌ای برخوردار هستند و نه از اقوام و آشنایان صلاحیت کمک به آنها را دارند. احساس امنیت به معنای فقدان عوامل تهیه کننده فرد به لحاظ جسمانی و روانی و نبود عوامل از میان‌برنده نظم است. احساس ایمنی زمانی حاصل می‌شود که فرد در درون خود احساس کند تهدید نمی‌شود. احساس امنیت در دوران کودکی باعث می‌شود فرد در آینده در برخورد با مسائل اجتماعی با برنامه‌ریزی و به درستی عمل کند.

اختلافات خانوادگی و درگیری والدین با یکدیگر احساس امنیت در خانه را از فرزندان سلب می‌کند. گاهی اوقات خانواده‌هایی که در آن پدر و مادر از یکدیگر جدا نشده‌اند اما در حال نزاع و درگیری با یکدیگرند، در مقایسه با خانواده‌هایی که والدین از یکدیگر جدا نشده‌اند؛ اثر مخرب‌تری بر فرزندان دارند و زمینه‌ساز اصلی تولید بزه و بزهکاری در جامعه می‌شوند. فرزندانی که در چنین خانواده‌هایی زندگی می‌کنند در جریان مشاجره والدین دچار ترس و اضطراب آزاردهنده‌ای درباره آینده می‌شوند. این اضطراب اگر تداوم داشته باشد، اثر مخرب‌تری در مقایسه با اضطراب جدایی والدین از یکدیگر دارد وامکان دارد این اضطراب به جوانب دیگری هم تعمیم یابد و حتی تا بزرگسالی همراه او باقی می‌ماند و زمینه‌ساز مشکلات دیگری می‌شود.

اگر بین والدین درگیری آشکاری وجود داشته باشد، کودک دچار کشمکش روانی می‌شود نمی‌داند از کدامیک طرفداری کند یا حق را به کدامیک بدهد. در این مواقع ممکن است کودک گاهی به طرف مادر و گاهی به طرف پدر رو آورد و گاهی ممکن است فقط از یک طرف پشتیبانی کند که در این صورت خشم و تنفر دیگری را نسبت به خود بر می‌انگیزد و اگر نسبت به هر دو در مواقع مختلف نظر موافق نشان دهد، باعث ایجاد تشویش و نگرانی در او خواهد شد.

یکی از علائم بارز رشد عاطفی و اجتماعی نوجوان، استقلال او از اولیای خود است. خودمختاری و استقلال فردی هدفی مهم در رشد محسوب می‌شود. نوجوان می‌خواهد فردیت او در خانواده به رسمیت شناخته شود و به‌عنوان فردی صاحب اختیار که توانایی و قدرت تصمیم‌گیری دارد، شناخته شود اگر این فرایند استقلال نوجوان به درستی صورت گیرد روابط صمیمانه او با والدین حفظ خواهد شد. خودمختاری و استقلال نوجوان جنبه‌های مختلفی دارد که دو جنبه آن در نوجوانی برجسته می‌شود، استقلال رفتاری که کسب آزادی کافی برای انجام امور بدون اتکا به دیگران است و استقلال عاطفی به معنای آزاد شدن از وابستگی‌های عاطفی کودکانه به والدین است. رفتارهایی از قبیل انتخاب نوع لباس، اصلاح موی سر و انتخاب دوستان در دوره نوجوانی افزایش می‌یابد ولی در زمینه‌های دیگر از قبیل برنامه ادامه تحصیل از والدین و سایرین کمک و مشورت می‌گیرند. آزاد گذاشتن و استقلال دادن به نوجوان باید به تدریج صورت گیرد و محدوده این آزادی باید متناسب با شرایط اجتماعی و خانوادگی و سن او تعیین شود. دادن همه انواع آزادی به نوجوان می‌تواند خطرآفرین باشد و حتی از جانب او به‌عنوان رها کردن و بی‌توجهی به او محسوب شود. نوجوانان به دنبال فرصتی برای کسب استقلال و حق انتخاب، پذیرفتن مسئولیت و اجازه بحث و گفتگو با والدین خود هستند نه آزادی بی‌حد و حصر و رهایی. خانواده‌ای که به نوجوان برای کسب استقلال کمک کند، نه تنها باعث جدایی فرزندشان از خود نشده‌اند، بلکه باعث می‌شوند نوجوان با حفظ روابط گرم و صمیمانه با خانواده‌اش، علاقه‌مندی خود را به دوستان و نزدیکان نیز نشان دهد.

دستیابی به استقلال عاطفی در دوره نوجوانی موجب می‌شود تا فرد در بزرگسالی نقش عاطفی خود را به درستی ایفا کند، در غیر این صورت به پدر و مادر خود متکی شده و قدرت تصمیم‌گیری برای زندگی آینده خود نخواهد داشت و اجازه مداخله و کنترل زندگی خود را به آنان می‌دهد که این موضوع برای ازدواج و تشکیل زندگی مشترک مشکل‌زاست. والدین برای کنترل و راهنمایی فرزندان خود روشهای متفاوتی با توجه به نوع شخصیت خود و نوع ارتباطی که با فرزندان دارند به کار می‌برند. برخی ازوالدین انتظار دارند فرزندشان کاملا مطیع و حرف‌شنو باشند و هر آنچه که آنها دستور می‌دهند، عمل کنند. بعضی نسبت به کنترل فرزندان بی‌تفاوت هستند و بعضی دیگر رفتار بی‌ثباتی درباره آنها دارند و گاهی نوجوان را در مسائل خود رها می‌کنند و گاهی کنترل سختی بر آنها دارند، اما بهترین روش برای تربیت نوجوان کنترل و راهنمایی او به صورت همزمان و برحسب مورد است نه سختگیری بیش از حد و نه رها کردن او در مسائلش.

افزون بر آنکه والدین ویژگی‌های خاصی را در فرزندان خود طلب می‌کنند، نوجوانان و جوانان نیز از والدین خود انتظاراتی دارند که آرزو دارند والدینشان نسبت به آنها برداشت‌ها و رفتاری از این نوع داشته باشند.

-۱ به آنها علاقه داشته باشند و هرگاه کمکی خواستند دریغ نکنند. -۲ به حرفشان گوش دهند و سخن آنها را آن‌طور که هست درک کنند. -۳ به آنها نشان دهند که واقعا دوستشان دارند. -۴ آنها را مورد تائید و حمایت قرار دهند. -۵ چه خطا کنند یا نکنند آنها را همان‌طور که هستند، بپذیرند. -۶ به آنها اعتماد کنند و با آنها همانند افراد رشد یافته رفتار کنند. -۷ آنها را مورد راهنمایی قرار دهند. -۸ افراد شاد و خوش‌خلقی باشند و محیط خانه را با نشاط نگه دارند والگوی خوبی در اختیارشان قرارد هند.

چند قاعده کلی برای والدین

-۱ فرزند خود را دوست داشته باشید: والدین اغلب فراموش می‌کنند که عشق و محبت به فرزند یک نیاز دائمی است. نیازهای کودکان به‌طور دائم تفسیر می‌کند عشق به کودک اجازه می‌دهد که این تغییرات به آسانی انجام گیرد. عشق به فرزند آزاد گذاشتن او در انجام دادن آنچه در آن لحظه می‌خواهد انجام دهد، نیست. احترام به فرزند اساس محبت است. ناکام کننده‌ترین عامل برای نوجوان این است که احساس کنند والدین آنها را درک نمی‌کنند اما دستور می‌دهند. والدین زمانی که می‌خواهند اعمال قدرت کنند، حتما باید به گفته‌های فرزندان گوش دهند تا خشم آنها کاهش یابد، آماده همکاری می‌شوند.

-۲ برای فرزند خود الگوی خوبی باشید: الگو یا سرمشق‌شدن والدین، مهمترین عامل تعلیم و تربیت و تضمین بهداشت روانی کودکان است. یکی از عواملی که می‌تواند به اثربخشی تلاش‌های والدین برای تربیت فرزندان آسیب رساند، عدم احساس مسئولیت در مقابل فرزندان و صادق نبودن با آنهاست. نمی‌توان کودکان را به قبول هنجارهایی وادار کرد که خود والدین آنها را قبول ندارند. کودکان و نوجوانان معمولا از روی الگوبرداری یاد می‌گیرند، نه از طریق شنیدن دستورات بزرگترها.

-۳ فرزند خود را آموزش دهید: تعدادی از والدین بیشترین کاری که انجام می‌دهند این است که فرزند خود را تنبیه می‌کنند بدون آنکه به کودک توضیح دهند، چرا تنبیه می‌شود و تنبیه کودکان را آسان‌تر از آموزش یا تربیت‌کردن آنها می‌دانند. این نوع نگرش‌ها فرزندان را سرکش بار می‌آورد. شما می‌توانید پیامدهای شوم سیگار کشیدن، سوءاستفاده از مواد مخدر، دروغ گفتن، تماشای فیلم‌های خلاف عفت، داشتن روابط نامشروع و بسیاری دیگر از رفتارهای ناپسند را برای فرزند خود روشن کنید.

-۴ فرزند خود را با انضباط بار بیاورید و به مسئولیت‌های خود آگاه باشید: در بیشتر موارد علت ناتوانی والدین در مودب و منظم بار آوردن کار این است که تصور می‌کنند باید میان عشق به فرزند و انضباط یکی را انتخاب کنند، اما دیدگاه‌های صحیح در خصوص تربیت فرزندان این است که عشق به فرزند و انضباط می‌تواند یکجا شامل حال فرزندان شود. در موقعیت‌های حساس وخطرناک کودکان و نوجوانان حتما باید مطیع والدین باشند، کودکان در هر سنی که باشند باید بدانند که انسان خطاکار باید تاوان خطای خود را پس دهد اما تنبیه‌ها نباید شدید و درازمدت باشند.

دلایل بروز تعارض میان والدین با نوجوانان و جوانان

از عوامل و زمینه‌های اساسی تعارض میان نوجوانان با والدین، درگیری‌های ناشی از وضع درسی نوجوان، مسائل ارزشی و اخلاقی، رابطه با دوستان و عوامل مرتبط با سن و جنس تفاوت ویژگی‌هایی شخصیتی نوجوان با والدینش، مسائل اقتصادی، انتظار والدین برای به عهده گرفتن مسئولیت و همکاری در کارهای خانه از سوی نوجوان است. رفتارهای اجتماعی نوجوانان و نوع ارتباط آنها با همسالانشان، با ارتباط بزرگسالان با یکدیگربسیار متفاوت است و این موضوع یکی از دلایل اصلی تعارض بین نوجوان و والدین است. مسائلی مانند انتخاب دوستان، زمان بیرون رفتن از خانه و همراه دوستان بودن، نوع پوشاک و اصلاح موی سر و نگرش و رفتار در مقایسه با همسالان جنس مخالف از موضوعات مهم تنش‌زا بین آنهاست. انجام تکالیف درسی، رفتار نوجوان در مدرسه، انتخاب رشته، نمره‌های امتحانی و وضعیت کارنامه، انضباط در مدرسه، رفتارهای نوجوان نسبت به دبیران و مسئولان مدرسه تنش‌های قابل توجهی را بین والدین و نوجوان به وجود می‌آورد.روابط با اعضای خانواده و فامیل و نحوه ارتباط نوجوان با افراد مسن و بزرگسال دیگر و میزان احترامی که برای دیگران قائل است، درگیری با خواهر و برادر و نحوه عمل نوجوان در مقابل

انتظارات دیگر اعضای خانواده و همچنین رعایت ارزش‌های اخلاقی و دینی برای خانواده‌ها از اهمیت خاصی برخوردار است و بی‌توجهی نوجوان نسبت به آن بین او و والدین درگیری‌های جدی ایجاد می‌کند. اما بیشترین تعارض در خانواده‌هایی دیده می‌شود که والدین در یک کلام به دنبال استقلال دادن به نوجوان هستند اما به گونه‌ای عمل می‌کنند که باعث تداوم وابستگی او به خود می‌شوند.

روان فراموش شده من

نویسنده:امیرعباس میرزاخانی بررسی جامعه‌شناختی بهداشت روانی در سنین جوانی

وقتی کودکی متولد می‌شود، والدین و اطرافیان به وزن و تغذیه او توجه خاصی دارند، آلوده نبودن آب مصرفی کودک، مصرف ویتامین‌های مختلف، غذاهای کمکی و رسیدگی به بهداشت جسمی کودک، جهت فعالیت‌های والدین را مشخص می‌کند. اما والدین کمتر به فکر بهداشت روانی کودک خود هستند. منظور از بهداشت روانی، سازگاری فرد با محیط اطراف خود است تا فرد بتواند خود را با محیط تطبیق دهد، قابلیت‌های خود را بروز دهد و دچار اختلالات عاطفی و رفتاری نباشد.

برخورداری از بهداشت روانی سالم، مستلزم داشتن خانواده‌ای کامل و سلامت است که افراد با عضویت در آن به‌عنوان زن، شوهر و یا فرزند، در یک شبکه عاطفی سهیم می‌شوند. به یک گروه با تاریخ مشترک تعلق پیدا می‌کنند. خانواده نخستین محیطی است که کودک در آن شخصیت وجودی‌اش شکل می‌گیرد و به نحوی انتقال‌دهنده فرهنگ‌ها، سنت‌ها و باورهای خاص خود او باشد (از شیوه غذا خوردن تا افکار سیاسی.) کودک در خانواده با اجتماع بیرون از خانه آشنا می‌شود و نگرش او به جامعه تا حد زیادی تحت تاثیر نگرش خانواده است. او در محیط خانه اجتماعی‌شدن را گام به گام می‌آموزد و در نهایت به انسانی کاملا اجتماعی تبدیل می‌شود. کودک دیروز حال به نوجوانی تبدیل شده که در خلال این اجتماعی شدن، با والدین خود متفاوت شده و روز به روز از یکدیگر فاصله می‌گیرند. واقعیت مهم شکاف میان نسلها کامل‌ترین و مختصرترین تعریف آن است. والدین در دوره خردسالی به فرزندان خود نزدیک هستند، روابط صمیمانه و تنگاتنگی دارند، شناختشان از کودک تا حد زیادی صحیح و کامل است اما با رشد کودک و گذر او از کودکی به نوجوانی میان والدین و فرزندان فاصله‌ای ایجاد می‌کند و به تدریج منجر به کاهش ارتباط میانشان می‌شود و اگر به موقع اقدام صحیحی صورت نگیرد، امکان قطع ارتباط میان فرزند و والدین وجود دارد به گونه‌ای که نوجوان در هر امری با والدین خود مخالفت می‌کند و والدین هم زمان کمتری برای پرداختن به مسائل او در نظر می‌گیرند. می‌توان گفت بسیاری از والدین به فکر نیازهای فرزندان خود هستند اما هنگام عمل تنها به مسائل مادی و رفاهی آنها می‌اندیشند و تامین نیازهای روانی و هیجانی آنها را فراموش می‌کنند یا وقت و انرژی کافی برای آن در نظر نمی‌گیرند. خانواده امن‌ترین محیط برای جوانان

برخورداری از محیط خانوادگی قابل اعتماد، تکیه‌گاهی مناسب برای رشد نوجوان است اما وجود امنیت در بعضی محیط‌های خانوادگی احساس نمی‌شود و علاوه بر آن فضای فامیل و محل زندگی نوجوان نیز محیط سالمی نیست. نوجوانان محرومی که در جمع افرادی با مشکلات فراوان از قبیل افسردگی، خشونت، اعتیاد و انحرافات جنسی زندگی می‌کنند، برای رفع مشکلات خود نه از خانواده شایسته‌ای برخوردار هستند و نه از اقوام و آشنایان صلاحیت کمک به آنها را دارند. احساس امنیت به معنای فقدان عوامل تهیه کننده فرد به لحاظ جسمانی و روانی و نبود عوامل از میان‌برنده نظم است. احساس ایمنی زمانی حاصل می‌شود که فرد در درون خود احساس کند تهدید نمی‌شود. احساس امنیت در دوران کودکی باعث می‌شود فرد در آینده در برخورد با مسائل اجتماعی با برنامه‌ریزی و به درستی عمل کند.

اختلافات خانوادگی و درگیری والدین با یکدیگر احساس امنیت در خانه را از فرزندان سلب می‌کند. گاهی اوقات خانواده‌هایی که در آن پدر و مادر از یکدیگر جدا نشده‌اند اما در حال نزاع و درگیری با یکدیگرند، در مقایسه با خانواده‌هایی که والدین از یکدیگر جدا نشده‌اند؛ اثر مخرب‌تری بر فرزندان دارند و زمینه‌ساز اصلی تولید بزه و بزهکاری در جامعه می‌شوند. فرزندانی که در چنین خانواده‌هایی زندگی می‌کنند در جریان مشاجره والدین دچار ترس و اضطراب آزاردهنده‌ای درباره آینده می‌شوند. این اضطراب اگر تداوم داشته باشد، اثر مخرب‌تری در مقایسه با اضطراب جدایی والدین از یکدیگر دارد وامکان دارد این اضطراب به جوانب دیگری هم تعمیم یابد و حتی تا بزرگسالی همراه او باقی می‌ماند و زمینه‌ساز مشکلات دیگری می‌شود.

اگر بین والدین درگیری آشکاری وجود داشته باشد، کودک دچار کشمکش روانی می‌شود نمی‌داند از کدامیک طرفداری کند یا حق را به کدامیک بدهد. در این مواقع ممکن است کودک گاهی به طرف مادر و گاهی به طرف پدر رو آورد و گاهی ممکن است فقط از یک طرف پشتیبانی کند که در این صورت خشم و تنفر دیگری را نسبت به خود بر می‌انگیزد و اگر نسبت به هر دو در مواقع مختلف نظر موافق نشان دهد، باعث ایجاد تشویش و نگرانی در او خواهد شد.

یکی از علائم بارز رشد عاطفی و اجتماعی نوجوان، استقلال او از اولیای خود است. خودمختاری و استقلال فردی هدفی مهم در رشد محسوب می‌شود. نوجوان می‌خواهد فردیت او در خانواده به رسمیت شناخته شود و به‌عنوان فردی صاحب اختیار که توانایی و قدرت تصمیم‌گیری دارد، شناخته شود اگر این فرایند استقلال نوجوان به درستی صورت گیرد روابط صمیمانه او با والدین حفظ خواهد شد. خودمختاری و استقلال نوجوان جنبه‌های مختلفی دارد که دو جنبه آن در نوجوانی برجسته می‌شود، استقلال رفتاری که کسب آزادی کافی برای انجام امور بدون اتکا به دیگران است و استقلال عاطفی به معنای آزاد شدن از وابستگی‌های عاطفی کودکانه به والدین است. رفتارهایی از قبیل انتخاب نوع لباس، اصلاح موی سر و انتخاب دوستان در دوره نوجوانی افزایش می‌یابد ولی در زمینه‌های دیگر از قبیل برنامه ادامه تحصیل از والدین و سایرین کمک و مشورت می‌گیرند. آزاد گذاشتن و استقلال دادن به نوجوان باید به تدریج صورت گیرد و محدوده این آزادی باید متناسب با شرایط اجتماعی و خانوادگی و سن او تعیین شود. دادن همه انواع آزادی به نوجوان می‌تواند خطرآفرین باشد و حتی از جانب او به‌عنوان رها کردن و بی‌توجهی به او محسوب شود. نوجوانان به دنبال فرصتی برای کسب استقلال و حق انتخاب، پذیرفتن مسئولیت و اجازه بحث و گفتگو با والدین خود هستند نه آزادی بی‌حد و حصر و رهایی. خانواده‌ای که به نوجوان برای کسب استقلال کمک کند، نه تنها باعث جدایی فرزندشان از خود نشده‌اند، بلکه باعث می‌شوند نوجوان با حفظ روابط گرم و صمیمانه با خانواده‌اش، علاقه‌مندی خود را به دوستان و نزدیکان نیز نشان دهد.

دستیابی به استقلال عاطفی در دوره نوجوانی موجب می‌شود تا فرد در بزرگسالی نقش عاطفی خود را به درستی ایفا کند، در غیر این صورت به پدر و مادر خود متکی شده و قدرت تصمیم‌گیری برای زندگی آینده خود نخواهد داشت و اجازه مداخله و کنترل زندگی خود را به آنان می‌دهد که این موضوع برای ازدواج و تشکیل زندگی مشترک مشکل‌زاست. والدین برای کنترل و راهنمایی فرزندان خود روشهای متفاوتی با توجه به نوع شخصیت خود و نوع ارتباطی که با فرزندان دارند به کار می‌برند. برخی ازوالدین انتظار دارند فرزندشان کاملا مطیع و حرف‌شنو باشند و هر آنچه که آنها دستور می‌دهند، عمل کنند. بعضی نسبت به کنترل فرزندان بی‌تفاوت هستند و بعضی دیگر رفتار بی‌ثباتی درباره آنها دارند و گاهی نوجوان را در مسائل خود رها می‌کنند و گاهی کنترل سختی بر آنها دارند، اما بهترین روش برای تربیت نوجوان کنترل و راهنمایی او به صورت همزمان و برحسب مورد است نه سختگیری بیش از حد و نه رها کردن او در مسائلش.

افزون بر آنکه والدین ویژگی‌های خاصی را در فرزندان خود طلب می‌کنند، نوجوانان و جوانان نیز از والدین خود انتظاراتی دارند که آرزو دارند والدینشان نسبت به آنها برداشت‌ها و رفتاری از این نوع داشته باشند.

-۱ به آنها علاقه داشته باشند و هرگاه کمکی خواستند دریغ نکنند. -۲ به حرفشان گوش دهند و سخن آنها را آن‌طور که هست درک کنند. -۳ به آنها نشان دهند که واقعا دوستشان دارند. -۴ آنها را مورد تائید و حمایت قرار دهند. -۵ چه خطا کنند یا نکنند آنها را همان‌طور که هستند، بپذیرند. -۶ به آنها اعتماد کنند و با آنها همانند افراد رشد یافته رفتار کنند. -۷ آنها را مورد راهنمایی قرار دهند. -۸ افراد شاد و خوش‌خلقی باشند و محیط خانه را با نشاط نگه دارند والگوی خوبی در اختیارشان قرارد هند. چند قاعده کلی برای والدین

-۱ فرزند خود را دوست داشته باشید: والدین اغلب فراموش می‌کنند که عشق و محبت به فرزند یک نیاز دائمی است. نیازهای کودکان به‌طور دائم تفسیر می‌کند عشق به کودک اجازه می‌دهد که این تغییرات به آسانی انجام گیرد. عشق به فرزند آزاد گذاشتن او در انجام دادن آنچه در آن لحظه می‌خواهد انجام دهد، نیست. احترام به فرزند اساس محبت است. ناکام کننده‌ترین عامل برای نوجوان این است که احساس کنند والدین آنها را درک نمی‌کنند اما دستور می‌دهند. والدین زمانی که می‌خواهند اعمال قدرت کنند، حتما باید به گفته‌های فرزندان گوش دهند تا خشم آنها کاهش یابد، آماده همکاری می‌شوند.

-۲ برای فرزند خود الگوی خوبی باشید: الگو یا سرمشق‌شدن والدین، مهمترین عامل تعلیم و تربیت و تضمین بهداشت روانی کودکان است. یکی از عواملی که می‌تواند به اثربخشی تلاش‌های والدین برای تربیت فرزندان آسیب رساند، عدم احساس مسئولیت در مقابل فرزندان و صادق نبودن با آنهاست. نمی‌توان کودکان را به قبول هنجارهایی وادار کرد که خود والدین آنها را قبول ندارند. کودکان و نوجوانان معمولا از روی الگوبرداری یاد می‌گیرند، نه از طریق شنیدن دستورات بزرگترها.

-۳ فرزند خود را آموزش دهید: تعدادی از والدین بیشترین کاری که انجام می‌دهند این است که فرزند خود را تنبیه می‌کنند بدون آنکه به کودک توضیح دهند، چرا تنبیه می‌شود و تنبیه کودکان را آسان‌تر از آموزش یا تربیت‌کردن آنها می‌دانند. این نوع نگرش‌ها فرزندان را سرکش بار می‌آورد. شما می‌توانید پیامدهای شوم سیگار کشیدن، سوءاستفاده از مواد مخدر، دروغ گفتن، تماشای فیلم‌های خلاف عفت، داشتن روابط نامشروع و بسیاری دیگر از رفتارهای ناپسند را برای فرزند خود روشن کنید.

-۴ فرزند خود را با انضباط بار بیاورید و به مسئولیت‌های خود آگاه باشید: در بیشتر موارد علت ناتوانی والدین در مودب و منظم بار آوردن کار این است که تصور می‌کنند باید میان عشق به فرزند و انضباط یکی را انتخاب کنند، اما دیدگاه‌های صحیح در خصوص تربیت فرزندان این است که عشق به فرزند و انضباط می‌تواند یکجا شامل حال فرزندان شود. در موقعیت‌های حساس وخطرناک کودکان و نوجوانان حتما باید مطیع والدین باشند، کودکان در هر سنی که باشند باید بدانند که انسان خطاکار باید تاوان خطای خود را پس دهد اما تنبیه‌ها نباید شدید و درازمدت باشند. دلایل بروز تعارض میان والدین با نوجوانان و جوانان

از عوامل و زمینه‌های اساسی تعارض میان نوجوانان با والدین، درگیری‌های ناشی از وضع درسی نوجوان، مسائل ارزشی و اخلاقی، رابطه با دوستان و عوامل مرتبط با سن و جنس تفاوت ویژگی‌هایی شخصیتی نوجوان با والدینش، مسائل اقتصادی، انتظار والدین برای به عهده گرفتن مسئولیت و همکاری در کارهای خانه از سوی نوجوان است. رفتارهای اجتماعی نوجوانان و نوع ارتباط آنها با همسالانشان، با ارتباط بزرگسالان با یکدیگربسیار متفاوت است و این موضوع یکی از دلایل اصلی تعارض بین نوجوان و والدین است. مسائلی مانند انتخاب دوستان، زمان بیرون رفتن از خانه و همراه دوستان بودن، نوع پوشاک و اصلاح موی سر و نگرش و رفتار در مقایسه با همسالان جنس مخالف از موضوعات مهم تنش‌زا بین آنهاست. انجام تکالیف درسی، رفتار نوجوان در مدرسه، انتخاب رشته، نمره‌های امتحانی و وضعیت کارنامه، انضباط در مدرسه، رفتارهای نوجوان نسبت به دبیران و مسئولان مدرسه تنش‌های قابل توجهی را بین والدین و نوجوان به وجود می‌آورد.روابط با اعضای خانواده و فامیل و نحوه ارتباط نوجوان با افراد مسن و بزرگسال دیگر و میزان احترامی که برای دیگران قائل است، درگیری با خواهر و برادر و نحوه عمل نوجوان در مقابل انتظارات دیگر اعضای خانواده و همچنین رعایت ارزش‌های اخلاقی و دینی برای خانواده‌ها از اهمیت خاصی برخوردار است و بی‌توجهی نوجوان نسبت به آن بین او و والدین درگیری‌های جدی ایجاد می‌کند. اما بیشترین تعارض در خانواده‌هایی دیده می‌شود

که والدین در یک کلام به دنبال استقلال دادن به نوجوان هستند اما به گونه‌ای عمل می‌کنند که باعث تداوم وابستگی او به خود می‌شوند.

### آلاینده‌های داخل منزل موجب کاهش بهره‌هوشی کودکان م

استفاده از هود هنگام پخت وپز، آلاینده‌های ناشی از سوخت‌های فسیلی را کاهش می‌دهد و می‌تواند مانع از کاهش بهره هوشی در کودکان شود.
دکتر محمدرضا طاهرپور انارکی، فوق تخصص ریه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت وگو با ایسنا با بیان این مطلب گفت: مهمترین آلاینده‌های داخل منزل سوخت‌های فسیلی نفت و گاز هستند که مواد سمی چون دی‌اکسید گوگرد، مونواکسید کربن و ازن تولید کرده که می‌توانند با ذرات معلق در هوا ترکیب شده و مواد جدیدی بوجود آورند که برای سلامت انسان مضر هستند.
این فوق تخصص ریه تصریح کرد: آلاینده‌های داخل منزل بر روی عملکرد فکری و جسمی افراد منزل اثرات سوئی دارند که در کودکان موجب کاهش بهره هوشی آنها می‌شود و با علائمی همچون سردرد، عدم تمرکز و احساس خستگی همراه است.
وی افزود: استفاده از شومینه و بخاری‌های بدون دودکش، باعث ایجاد مسمومیت با مونواکسید کربن شده که در موارد شدید منجر به مرگ می‌شود.
این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، استفاده از وسایل برقی، شوفاژ و دستگاه‌های تصفیه کننده را به بیماران قلبی و ریوی در جهت کاهش این آلاینده‌ها توصیه کرد.
دکتر انارکی با اشاره به این که دود سیگار نیز جزء آلاینده‌های بسیار مهم است، خاطرنشان کرد: اگر سیگار در داخل محیط منزل استفاده شود، خسارت‌های جبران‌ناپذیری از جمله بیماری‌های مزمن ریوی و افزایش مرگ و میر در بیماران قلبی را به افرادی که ناخواسته دود سیگار را استنشاق می‌کنند، وارد می‌کند.
وی افزود: استنشاق دود سیگار به ویژه در کودکان سبب ابتلا به آسم، اوتیت و عفونت‌های تنفسی می‌شود.
این فوق تخصص ریه گفت: استفاده از مواد شوینده، ضدعفونی کننده و سفیدکننده در محیط‌های بسته از دیگر آلاینده‌هایی است که زنان خانه‌دار را بیشتر درگیر و منجر به التهاب راه‌های هوایی، آسیب‌های ریوی و اختلال عملکرد راه‌های هوایی می‌شود و تنگی نفس و سرفه ناشی از آن ممکن است تا پایان عمر با فرد همراه باشد.
وی افزود: کلیه لوازم داخل منزل که از مواد شیمیایی درست شده باشند یا در آنها مواد شیمیایی به کار رفته باشد، جزء آلاینده‌ها محسوب می‌شوند.
دکتر انارکی با اشاره به این که عوامل غیر صنعتی نیز می توانند آلاینده باشند، خاطرنشان کرد: کپک‌ها که در محیط‌های مرطوب رشد می‌کنند، می‌توانند موجب بیماری‌های حساسیتی ریه شوند.
وی افزود: نگهداری حیوانات خانگی از جمله سگ، گربه و پرندگان نیز می‌تواند در ایجاد بیماری‌های ریوی موثر باشد و باید در محل نگهداری آنها نکات بهداشتی را رعایت کرد.
آلاینده‌های داخل منزل موجب کاهش بهره‌هوشی کودکان می‌شود
استفاده از هود هنگام پخت وپز، آلاینده‌های ناشی از سوخت‌های فسیلی را کاهش می‌دهد و می‌تواند مانع از کاهش بهره هوشی در کودکان شود.
دکتر محمدرضا طاهرپور انارکی، فوق تخصص ریه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت وگو با ایسنا با بیان این مطلب گفت: مهمترین آلاینده‌های داخل منزل سوخت‌های فسیلی نفت و گاز هستند که مواد سمی چون دی‌اکسید گوگرد، مونواکسید کربن و ازن تولید کرده که می‌توانند با ذرات معلق در هوا ترکیب شده و مواد جدیدی بوجود آورند که برای سلامت انسان مضر هستند.
این فوق تخصص ریه تصریح کرد: آلاینده‌های داخل منزل بر روی عملکرد فکری و جسمی افراد منزل اثرات سوئی دارند که در کودکان موجب کاهش بهره هوشی آنها می‌شود و با علائمی همچون سردرد، عدم تمرکز و احساس خستگی همراه است.
وی افزود: استفاده از شومینه و بخاری‌های بدون دودکش، باعث ایجاد مسمومیت با مونواکسید کربن شده که در موارد شدید منجر به مرگ می‌شود.
این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، استفاده از وسایل برقی، شوفاژ و دستگاه‌های تصفیه کننده را به بیماران قلبی و ریوی در جهت کاهش این آلاینده‌ها توصیه کرد.
دکتر انارکی با اشاره به این که دود سیگار نیز جزء آلاینده‌های بسیار مهم است، خاطرنشان کرد: اگر سیگار در داخل محیط منزل استفاده شود، خسارت‌های جبران‌ناپذیری از جمله بیماری‌های مزمن ریوی و افزایش مرگ و میر در بیماران قلبی را به افرادی که ناخواسته دود سیگار را استنشاق می‌کنند، وارد می‌کند.
وی افزود: استنشاق دود سیگار به ویژه در کودکان سبب ابتلا به آسم، اوتیت و عفونت‌های تنفسی می‌شود.
این فوق تخصص ریه گفت: استفاده از مواد شوینده، ضدعفونی کننده و سفیدکننده در محیط‌های بسته از دیگر آلاینده‌هایی است که زنان خانه‌دار را بیشتر درگیر و منجر به التهاب راه‌های هوایی، آسیب‌های ریوی و اختلال عملکرد راه‌های هوایی می‌شود و تنگی نفس و سرفه ناشی از آن ممکن است تا پایان عمر با فرد همراه باشد.
وی افزود: کلیه لوازم داخل منزل که از مواد شیمیایی درست شده باشند یا در آنها مواد شیمیایی به کار رفته باشد، جزء آلاینده‌ها محسوب می‌شوند.
دکتر انارکی با اشاره به این که عوامل غیر صنعتی نیز می توانند آلاینده باشند، خاطرنشان کرد: کپک‌ها که در محیط‌های مرطوب رشد می‌کنند، می‌توانند موجب بیماری‌های حساسیتی ریه شوند.
وی افزود: نگهداری حیوانات خانگی از جمله سگ، گربه و پرندگان نیز می‌تواند در ایجاد بیماری‌های ریوی موثر باشد و باید در محل نگهداری آنها نکات بهداشتی را رعایت کرد.

### شخصیت مختل، بادکنکی است از ادعا!

وقتی که سرطان نداریم
سخت ترین کاری که ممکن است یک روانشناس طی دوره درمانش با آن روبه رو شود درمان یک اختلال شخصیتی عمیق است چرا؟
روانشناسان یک ضرب المثل اعتراف وار و تلخ، بین خودشان دارند با این مضمون که اختلال شخصیت باتلاق روانشناسی است، یعنی دانشی که تاکنون پایش را از گلیم خودش درازتر کرده و دارد روی چاقی، زخم معده، دیابت و حتی سرطان کار می کند. زمانی که با بیمار اختلال شخصیت روبه رو می شود مانند آدمی که در باتلاق مانده باشد، گیر می کند مدام می کوشد اما اصلا انگار قرار نیست که درمان بشود.
بیماری به نام اختلال شخصیت: به باور همان روانشناسان وقتی انسان طی دوران زندگیش تا شکل گیری نسبی شخصیت ـ یعنی سن قراردادی ?? سالگی ـ به گونه ای بزرگ شود که راه های ارتباط برقرار کردنش با دیگران یا راه های حل مشکلاتش ناجور باشد و با مواردی که همگان پذیرفته اند متفاوت باشد، می گویند طرف اختلال شخصیت دارد. این آدم ها روش های ناسازگارانه شان را در همه رفتارهایشان بروز می دهند. به عنوان نمونه یک نفر که تا پیش از ?? سالگی همه مشکلاتش را با خلاف و بزهکاری حل کرده و کارش را پیش برده حتی با وجود راه های مشروع تر و سازگارانه تر، مبتلا به اختلال شخصیت ضداجتماعی است.
من بیمار نیستم!
به نظر می رسد مشکل عمده آدم هایی که اختلال شخصیت دارند این است که اصلا نمی پذیرند بیمار هستند و به همین دلیل روانشناسان چندان کاری نمی توانند برایشان انجام دهند. مثلا اگر یک فرد مبتلا به افسردگی به سادگی می پذیرد برای تغییر دادن رویه زندگی اش نزد روان درمانگر یا روانپزشک برود اما کسی که اختلال شخصیت دارد و نسبت به همه چیز بدگمان است، به هیچ روی حاضر نیست به خاطر بدگمانی اش به یک مرکز درمانی برود. چرا؟
آن گونه که از نام این بیماری معلوم است، اختلال آن قدر عمیق است که کل شخصیت یک بیمار را در بر می گیرد. اگر یک افسرده فقط خلق و خویش ناجور است و یک بیمار وسواسی فقط از افکار اضطراب آور رنج می برد فرد مبتلا به اختلال شخصیت همه رفتارهایش در همه موقعیت ها به هم ریخته است. حال تصور کنید فردی با چنین روحیاتی بدون این که احساس بیمار بودن داشته باشد با ما در ارتباط باشد و اعصابمان را به هم بریزد. در این صورت ما می مانیم با این پرسش بی پاسخ که چرا او این گونه با ما برخورد کرد.
از خاطر نباید برد که به هر کسی نمی توان برچسب اختلال شخصیت زد. خیلی از ما ممکن است بنا به دلایلی در برخی از موقعیت ها بدگمان شویم، از شخصیت ساختگی مان بهره جوییم، عاشق تنهایی افراطی باشیم و یا بیش از حد منظم شویم اما در مجموع شخصیت سالمی داشته باشیم. کوتاه این که یک نفر را مبتلا به اختلال شخصیت دانستن نه کاری است خرد!
اختلال شخصیت ضداجتماعی: این آدم ها ممکن است بسیار دور و برمان ریخته باشند کسانی که از آفتابه دزدی گرفته تا رد کردن عامدانه از چراغ قرمز! در محل کار خلاف های مالی بزرگ مرتکب می شوند و با دوستان که می نشینند مرتب از شر و خلاف سخن می رانند و بیشتر با نمایش دادن خودشان به اصطلاح سر حال می آیند.
شخصیت ضداجتماعی وابسته است : این گونه شخصیت ها به روان و انرژی دیگران وابسته اند. در کودکی به والدینشان، در مدرسه به معلمشان و در دانشگاه نیز ( اگر ادامه تحصیل بدهند!) به دوستان اینترنتی و استادشان وابسته اند و شاید شما هم در حال حاضر سوژه آنها هستید. آنها اعتماد به نفسی از خودشان ندارند و می خواهند همه زندگیشان را با وصل بودن به شما معنا کنند. چنان چه حرفی بزنید که معنای قطع وابستگی بدهد یا چنین برداشتی از آن بشود باید شاهد یک فاجعه باشید!
* شاید از دماغ فیل افتاده باشند: شخصیت های خودشیفته باور دارند که از دماغ فیل افتاده اند و فکر می کنند تمام عالم و آدم باید جمع شوند و برایشان هورا بکشند. آنها فکر می کنند بهترین چهره، بهترین پوشش و سلیقه، بهترین همسر، بهترین محل کار و بهترین مدرک تحصیلی در دنیا در اختیار انهاست.
یک خودشیفته اگر خودش را هم بکشد نمی تواند خودش را جای یک آدم دیگر بگذارد.
آیا شما سوژه اید؟ روانشناسان یک توصیه دارند: تسلیم نشوید! شاید همین دو کلمه کافی باشد. شخصیت های ضداجتماعی شیفته دور زدن افرادی مانند شما هستند. اگر خودتان را مطیع و تابع نشان دهید آنها به هدفشان رسیده اند. از این آدم ها هرچه بیشتر تعریف کنید و هر چه بیشتر تحویلشان بگیرید با بادکنک گنده تری روبه رو خواهید شد که هم کنترل کردنش دشوار است و در صورت ترکیدن ادعای بادکنک با مصیبت روبه رو خواهید بود!
شخصیت مختل، بادکنکی است از ادعا!

وقتی که سرطان نداریم

سخت ترین کاری که ممکن است یک روانشناس طی دوره درمانش با آن روبه رو شود درمان یک اختلال شخصیتی عمیق است چرا؟

روانشناسان یک ضرب المثل اعتراف وار و تلخ، بین خودشان دارند با این مضمون که اختلال شخصیت باتلاق روانشناسی است، یعنی دانشی که تاکنون پایش را از گلیم خودش درازتر کرده و دارد روی چاقی، زخم معده، دیابت و حتی سرطان کار می کند. زمانی که با بیمار اختلال شخصیت روبه رو می شود مانند آدمی که در باتلاق مانده باشد، گیر می کند مدام می کوشد اما اصلا انگار قرار نیست که درمان بشود.

بیماری به نام اختلال شخصیت: به باور همان روانشناسان وقتی انسان طی دوران زندگیش تا شکل گیری نسبی شخصیت ـ یعنی سن قراردادی ?? سالگی ـ به گونه ای بزرگ شود که راه های ارتباط برقرار کردنش با دیگران یا راه های حل مشکلاتش ناجور باشد و با مواردی که همگان پذیرفته اند متفاوت باشد، می گویند طرف اختلال شخصیت دارد. این آدم ها روش های ناسازگارانه شان را در همه رفتارهایشان بروز می دهند. به عنوان نمونه یک نفر که تا پیش از ?? سالگی همه مشکلاتش را با خلاف و بزهکاری حل کرده و کارش را پیش برده حتی با وجود راه های مشروع تر و سازگارانه تر، مبتلا به اختلال شخصیت ضداجتماعی است. من بیمار نیستم!

به نظر می رسد مشکل عمده آدم هایی که اختلال شخصیت دارند این است که اصلا نمی پذیرند بیمار هستند و به همین دلیل روانشناسان چندان کاری نمی توانند برایشان انجام دهند. مثلا اگر یک فرد مبتلا به افسردگی به سادگی می پذیرد برای تغییر دادن رویه زندگی اش نزد روان درمانگر یا روانپزشک برود اما کسی که اختلال شخصیت دارد و نسبت به همه چیز بدگمان است، به هیچ روی حاضر نیست به خاطر بدگمانی اش به یک مرکز درمانی برود. چرا؟

آن گونه که از نام این بیماری معلوم است، اختلال آن قدر عمیق است که کل شخصیت یک بیمار را در بر می گیرد. اگر یک افسرده فقط خلق و خویش ناجور است و یک بیمار وسواسی فقط از افکار اضطراب آور رنج می برد فرد مبتلا به اختلال شخصیت همه رفتارهایش در همه موقعیت ها به هم ریخته است. حال تصور کنید فردی با چنین روحیاتی بدون این که احساس بیمار بودن داشته باشد با ما در ارتباط باشد و اعصابمان را به هم بریزد. در این صورت ما می مانیم با این پرسش بی پاسخ که چرا او این گونه با ما برخورد کرد.

از خاطر نباید برد که به هر کسی نمی توان برچسب اختلال شخصیت زد. خیلی از ما ممکن است بنا به دلایلی در برخی از موقعیت ها بدگمان شویم، از شخصیت ساختگی مان بهره جوییم، عاشق تنهایی افراطی باشیم و یا بیش از حد منظم شویم اما در مجموع شخصیت سالمی داشته باشیم. کوتاه این که یک نفر را مبتلا به اختلال شخصیت دانستن نه کاری است خرد!

اختلال شخصیت ضداجتماعی: این آدم ها ممکن است بسیار دور و برمان ریخته باشند کسانی که از آفتابه دزدی گرفته تا رد کردن عامدانه از چراغ قرمز! در محل کار خلاف های مالی بزرگ مرتکب می شوند و با دوستان که می نشینند مرتب از شر و خلاف سخن می رانند و بیشتر با نمایش دادن خودشان به اصطلاح سر حال می آیند.

شخصیت ضداجتماعی وابسته است : این گونه شخصیت ها به روان و انرژی دیگران وابسته اند. در کودکی به والدینشان، در مدرسه به معلمشان و در دانشگاه نیز ( اگر ادامه تحصیل بدهند!) به دوستان اینترنتی و استادشان وابسته اند و شاید شما هم در حال حاضر سوژه آنها هستید. آنها اعتماد به نفسی از خودشان ندارند و می خواهند همه زندگیشان را با وصل بودن به شما معنا کنند. چنان چه حرفی بزنید که معنای قطع وابستگی بدهد یا چنین برداشتی از آن بشود باید شاهد یک فاجعه باشید!

* شاید از دماغ فیل افتاده باشند: شخصیت های خودشیفته باور دارند که از دماغ فیل افتاده اند و فکر می کنند تمام عالم و آدم باید جمع شوند و برایشان هورا بکشند. آنها فکر می کنند بهترین چهره، بهترین پوشش و سلیقه، بهترین همسر، بهترین محل کار و بهترین مدرک تحصیلی در دنیا در اختیار انهاست.

یک خودشیفته اگر خودش را هم بکشد نمی تواند خودش را جای یک آدم دیگر بگذارد.

آیا شما سوژه اید؟ روانشناسان یک توصیه دارند: تسلیم نشوید! شاید همین دو کلمه کافی باشد. شخصیت های ضداجتماعی شیفته دور زدن افرادی مانند شما هستند. اگر خودتان را مطیع و تابع نشان دهید آنها به هدفشان رسیده اند. از این آدم ها هرچه بیشتر تعریف کنید و هر چه بیشتر تحویلشان بگیرید با بادکنک گنده تری روبه رو خواهید شد که هم کنترل کردنش دشوار است و در صورت ترکیدن ادعای بادکنک با مصیبت روبه رو خواهید بود!

## با افسردگی پس از زایمان چه‌کار کنیم؟

منبع:http://www.salamatiran.co

گفتگو با دکتر احمدعلی نوربالا، استاد روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران

بزرگترها، نوعروسان جوان را به مادر شدن تشویق می‌کنند و مادرها از زیبایی‌های در آغوش کشیدن فرزند برای زنان جوان سخن می‌گویند. گاهی آنقدر بر لذت‌ها و زیبایی‌های این دوران تاکید می‌شود که بسیاری از ما فراموش می‌کنیم در کنار تمام این لذت‌ها، فرزندآوری با تغییرات و مشکلاتی هم همراه خواهد بود و بچه‌دار شدن بدون برنامه‌ریزی و آمادگی کافی، در برخی موارد مشکلاتی را برای خانواده‌ها و به ویژه مادران در پی خواهد داشت. یکی از این مشکلات، افسردگی بعد از زایمان است. اما علل آن چیست و چگونه می‌توان با آن مقابله کرد و از دوران زیبای نوزادی فرزند بیشترین لذت را برد؟ برای پاسخ دادن به این پرسش‌ها، نزد دکتر احمد علی نور بالا، روان‌پزشک رفتیم.

سلامت : چرا برخی از مادران بعد از زایمان دچار افسردگی می‌شوند؟

بعد از زایمان خانم‌ها در همه ابعاد دچار تغییراتی می‌شوند. تغییرات وسیع هورمونی در آنها مشاهده می‌شود و حتی فشارخون و سایر علایم حیاتی آنها هم ممکن است دستخوش تغییر شود. این تغییرات را در بعد روانشناختی مادر هم می‌توان دید، او که تا دیروز فقط همسر و یا مادر بوده، از امروز مادر و یا مادر دو فرزند است که به تبع آن سلسله فرآیندها و روابطی که بین او، همسرش و فرزندان قبلی او وجود داشته، از این پس متفاوت خواهد بود. این تغییرات در ابعاد گوناگون زندگی، زنان را در جهت ابتلا به اختلال افسردگی آسیب‌پذیرتر می‌کند.

سلامت : این اختلال از چه زمانی در مادران بروز می‌کند و تفاوت آن با احساس غم و اندوه معمول در این دوران چیست؟

به‌طور معمول در پنج روز تا یک هفته نخست بعد از زایمان، ما احساس غمگینی و اندوه را در بیشتر خانم‌ها مشاهده می‌کنیم که به آن احساس غم و اندوه نسبتا خفیف می‌گوییم. این احساس ممکن است در نتیجه به هم ریختگی این ابعاد زندگی و یا بر اثر مشقت و رنج ۹ ماهه و یا سایر عوامل به وجود آید که طبیعی است و خود به خود رفع می‌شود. اما در تعدادی از خانم‌ها این علایم در ماه اول بعد از زایمان گسترش پیدا می‌کند و به احساس غمگینی نافذ و عمیقی تبدیل می‌شود که گاه با احساس دلمردگی، بی‌انگیزگی نسبت به نگهداری از نوزاد و خانواده، اختلال جدی در خواب، اشتها و روابط زناشویی همراه است و ممکن است حالات نومیدی مفرط، احساس ضعف و ناتوانی و افکار هذیانی وحتی گاهی افکار خودکشی در فرد به وجود آید. موارد یاد شده از علایم افسردگی بعد زایمان محسوب می‌شود که سبب اختلال در کارکرد و روابط شخصی و خانوادگی فرد می‌شود.

سلامت : چه خانم‌هایی در این زمینه مستعدتر هستند؟

مادرانی که در گذشته سابقه افسردگی یا سایر اختلالات روان‌پزشکی را داشتند و یا در خانواده آنها سابقه چنین اختلالی وجود داشته‌است؛ افرادی که تحت شرایط استرس مستمر و مداوم هستند و درگیری‌هایی در روابط خانوادگی دارند؛ افرادی که بیماری‌های جسمی مزمن دارند و زنانی که زایمان سخت و مشکلی را تجربه کرده‌اند.

سلامت : افسردگی بعد از زایمان با روان‌پریشی بعد از زایمان چه تفاوتی دارد؟

روان‌پریشی به مجموعه عواملی گفته می‌شود که فرد را دچار هذیان و توهم کرده و قضاوتش را نسبت به شرایط محیطی مختل می‌کند. در واقع ارتباط این شخص با واقعیت قطع شده و نسبت به حالات خود بصیرت ندارد. باید توجه داشت که به‌هم ریختگی سه عامل زیستی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی در این دوران می‌تواند به‌عنوان عاملی آشکارساز برای همه اختلالات روان‌پزشکی باشد. در برخی افراد بعد از زایمان اختلالاتی مانند افسردگی، وسواس، اختلالات اضطرابی و یا دردهای جسمی با منشأ روانی عود کرده و یا ایجاد می‌شود، در گروهی از افراد هم ممکن است حالات روان‌پریشی ایجاد شود.

سلامت : برای پیشگیری از افسردگی بعد از زایمان چه راهکارهایی را توصیه می‌کنید؟

افرادی که سابقه اختلالات خلقی و به ویژه افسردگی دارند، باید همان‌طور که در این دوران زیر نظر متخصص زنان هستند، در تماس و تعامل مستمر با یک روان‌پزشک هم باشند. این افراد باید شرایطی را که منجر به تشدید و تقویت حالات تنش و اضطراب در آنها می‌شود، به حداقل برسانند و همچنین در جهت پیشگیری و یا معالجه بیماری‌های جسمی خود اقدام کنند.

سلامت : آمادگی ذهنی زنان برای مادرشدن چقدر در این زمینه موثر است؟

خیلی، درکسانی‌که در سنین بالا- یا خیلی پایین باردار شده‌اند و یا بارداری آنها ناخواسته بوده و یا بارداری‌های پشت سرهم داشته‌اند، احتمال بروز اختلالات روان‌پزشکی از جمله افسردگی بعد از زایمان بیشتر است.

سلامت : این افسردگی چه تاثیرات روانی روی نوزاد خواهد داشت؟

تداوم این حالات برای رشد طبیعی نوزاد از نظر جسمی، عاطفی و روانی مضر خواهد بود وحالات و احساسات مادر به صورت ثانویه روی نوزاد تاثیر خواهد داشت. این بچه کمی بی‌قرارتر از سایر بچه‌ها خواهد بود و آرامش کمتری خواهد داشت. رشد مطلوبی ندارد و ممکن است در آینده آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به ابتلا به اختلالات روانی و رفتاری داشته باشد.

سلامت : چه توصیه‌ای به خانم‌هایی که پیش از بارداری از داروهای ضد افسردگی مصرف می‌کنند، دارید؟

بعد از بارداری حتما درباره مصرف داروهای خود با پزشک‌شان مشورت کنند تا پزشک در صورت نیاز داروهای کم‌عارضه‌تر یا بی‌عارضه را جایگزین داروهای قبلی کند. این افراد باید توجه داشته باشند تاثیر مخرب بیماری آنها با قطع داروها روی جنین به مراتب بیشتر از عوارض داروها خواهد بود.

سلامت : در درمان این اختلال از چه روش‌هایی استفاده می‌شود؟

مانند هر دوره افسردگی باید از دارودرمانی و درمان‌های روان‌شناختی و رفتاردرمانی استفاده کرد. گاهی هم توصیه‌های اجتماعی برای این افراد لازم است و گاه استفاده از الکتروشوک یا تشنج برقی یکی از درمان‌های خوب و سریع برای این بیمارن محسوب می‌شود. درباره این بیماران همکاری اطرافیان به ویژه همسر و والدین بیمار از ضرورت خاصی برخوردار است و نیاز به مراقبت‌های تغذیه‌ای، طبی و عاطفی است.

سلامت : به‌عنوان یک روان‌پزشک چه توصیه‌ای به همسران این خانم‌ها دارید؟

پدر خانواده باید بداند که همسرش در طول ۹ ماه بارداری شرایط سختی را پشت سر گذاشته است و بعد از تولد نوزاد هم بار سنگینی بر دوش خواهد داشت و ممکن است بسیاری از وظایف همسری او بعد از زایمان دچار مشکل شود. او باید وضعیت همسرش را درک کرده و در انجام امور خانه بیش از گذشته مشارکت داشته باشد و حضور فیزیکی خود را بیشتر کند. احساساتش

را ابراز کرده و به‌صورت کلامی و رفتاری به همسرش پاداش دهد.

با افسردگی پس از زایمان چه‌کار کنیم؟

منبع:http://www.salamatiran.co

گفتگو با دکتر احمدعلی نوربالا، استاد روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران

بزرگترها، نوعروسان جوان را به مادر شدن تشویق می‌کنند و مادرها از زیبایی‌های در آغوش کشیدن فرزند برای زنان جوان سخن می‌گویند. گاهی آنقدر بر لذت‌ها و زیبایی‌های این دوران تاکید می‌شود که بسیاری از ما فراموش می‌کنیم در کنار تمام این لذت‌ها، فرزندآوری با تغییرات و مشکلاتی هم همراه خواهد بود و بچه‌دار شدن بدون برنامه‌ریزی و آمادگی کافی، در برخی موارد مشکلاتی را برای خانواده‌ها و به ویژه مادران در پی خواهد داشت. یکی از این مشکلات، افسردگی بعد از زایمان است. اما علل آن چیست و چگونه می‌توان با آن مقابله کرد و از دوران زیبای نوزادی فرزند بیشترین لذت را برد؟ برای پاسخ دادن به این پرسش‌ها، نزد دکتر احمد علی نور بالا، روان‌پزشک رفتیم.

سلامت : چرا برخی از مادران بعد از زایمان دچار افسردگی می‌شوند؟

بعد از زایمان خانم‌ها در همه ابعاد دچار تغییراتی می‌شوند. تغییرات وسیع هورمونی در آنها مشاهده می‌شود و حتی فشارخون و سایر علایم حیاتی آنها هم ممکن است دستخوش تغییر شود. این تغییرات را در بعد روانشناختی مادر هم می‌توان دید، او که تا دیروز فقط همسر و یا مادر بوده، از امروز مادر و یا مادر دو فرزند است که به تبع آن سلسله فرآیندها و روابطی که بین او، همسرش و فرزندان قبلی او وجود داشته، از این پس متفاوت خواهد بود. این تغییرات در ابعاد گوناگون زندگی، زنان را در جهت ابتلا به اختلال افسردگی آسیب‌پذیرتر می‌کند.

سلامت : این اختلال از چه زمانی در مادران بروز می‌کند و تفاوت آن با احساس غم و اندوه معمول در این دوران چیست؟

به‌طور معمول در پنج روز تا یک هفته نخست بعد از زایمان، ما احساس غمگینی و اندوه را در بیشتر خانم‌ها مشاهده می‌کنیم که به آن احساس غم و اندوه نسبتا خفیف می‌گوییم. این احساس ممکن است در نتیجه به هم ریختگی این ابعاد زندگی و یا بر اثر مشقت و رنج ۹ ماهه و یا سایر عوامل به وجود آید که طبیعی است و خود به خود رفع می‌شود. اما در تعدادی از خانم‌ها این علایم در ماه اول بعد از زایمان گسترش پیدا می‌کند و به احساس غمگینی نافذ و عمیقی تبدیل می‌شود که گاه با احساس دلمردگی، بی‌انگیزگی نسبت به نگهداری از نوزاد و خانواده، اختلال جدی در خواب، اشتها و روابط زناشویی همراه است و ممکن است حالات نومیدی مفرط، احساس ضعف و ناتوانی و افکار هذیانی وحتی گاهی افکار خودکشی در فرد به وجود آید. موارد یاد شده از علایم افسردگی بعد زایمان محسوب می‌شود که سبب اختلال در کارکرد و روابط شخصی و خانوادگی فرد می‌شود.

سلامت : چه خانم‌هایی در این زمینه مستعدتر هستند؟

مادرانی که در گذشته سابقه افسردگی یا سایر اختلالات روان‌پزشکی را داشتند و یا در خانواده آنها سابقه چنین اختلالی وجود داشته‌است؛ افرادی که تحت شرایط استرس مستمر و مداوم هستند و درگیری‌هایی در روابط خانوادگی دارند؛ افرادی که بیماری‌های جسمی مزمن دارند و زنانی که زایمان سخت و مشکلی را تجربه کرده‌اند.

سلامت : افسردگی بعد از زایمان با روان‌پریشی بعد از زایمان چه تفاوتی دارد؟

روان‌پریشی به مجموعه عواملی گفته می‌شود که فرد را دچار هذیان و توهم کرده و قضاوتش را نسبت به شرایط محیطی مختل می‌کند. در واقع ارتباط این شخص با واقعیت قطع شده و نسبت به حالات خود بصیرت ندارد. باید توجه داشت که به‌هم ریختگی سه عامل زیستی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی در این دوران می‌تواند به‌عنوان عاملی آشکارساز برای همه اختلالات روان‌پزشکی باشد. در برخی افراد بعد از زایمان اختلالاتی مانند افسردگی، وسواس، اختلالات اضطرابی و یا دردهای جسمی با منشأ روانی عود کرده و یا ایجاد می‌شود، در گروهی از افراد هم ممکن است حالات روان‌پریشی ایجاد شود.

سلامت : برای پیشگیری از افسردگی بعد از زایمان چه راهکارهایی را توصیه می‌کنید؟

افرادی که سابقه اختلالات خلقی و به ویژه افسردگی دارند، باید همان‌طور که در این دوران زیر نظر متخصص زنان هستند، در تماس و تعامل مستمر با یک روان‌پزشک هم باشند. این افراد باید شرایطی را که منجر به تشدید و تقویت حالات تنش و اضطراب در آنها می‌شود، به حداقل برسانند و همچنین در جهت پیشگیری و یا معالجه بیماری‌های جسمی خود اقدام کنند.

سلامت : آمادگی ذهنی زنان برای مادرشدن چقدر در این زمینه موثر است؟

خیلی، درکسانی‌که در سنین بالا- یا خیلی پایین باردار شده‌اند و یا بارداری آنها ناخواسته بوده و یا بارداری‌های پشت سرهم داشته‌اند، احتمال بروز اختلالات روان‌پزشکی از جمله افسردگی بعد از زایمان بیشتر است.

سلامت : این افسردگی چه تاثیرات روانی روی نوزاد خواهد داشت؟

تداوم این حالات برای رشد طبیعی نوزاد از نظر جسمی، عاطفی و روانی مضر خواهد بود وحالات و احساسات مادر به صورت ثانویه روی نوزاد تاثیر خواهد داشت. این بچه کمی بی‌قرارتر از سایر بچه‌ها خواهد بود و آرامش کمتری خواهد داشت. رشد مطلوبی ندارد و ممکن است در آینده آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به ابتلا به اختلالات روانی و رفتاری داشته باشد.

سلامت : چه توصیه‌ای به خانم‌هایی که پیش از بارداری از داروهای ضد افسردگی مصرف می‌کنند، دارید؟

بعد از بارداری حتما درباره مصرف داروهای خود با پزشک‌شان مشورت کنند تا پزشک در صورت نیاز داروهای کم‌عارضه‌تر یا بی‌عارضه را جایگزین داروهای قبلی کند. این افراد باید توجه داشته باشند تاثیر مخرب بیماری آنها با قطع داروها روی جنین به مراتب بیشتر از عوارض داروها خواهد بود.

سلامت : در درمان این اختلال از چه روش‌هایی استفاده می‌شود؟

مانند هر دوره افسردگی باید از دارودرمانی و درمان‌های روان‌شناختی و رفتاردرمانی استفاده کرد. گاهی هم توصیه‌های اجتماعی برای این افراد لازم است و گاه استفاده از الکتروشوک یا تشنج برقی یکی از درمان‌های خوب و سریع برای این بیمارن محسوب می‌شود. درباره این بیماران همکاری اطرافیان به ویژه همسر و والدین بیمار از ضرورت خاصی برخوردار است و نیاز به مراقبت‌های تغذیه‌ای، طبی و عاطفی است.

سلامت : به‌عنوان یک روان‌پزشک چه توصیه‌ای به همسران این خانم‌ها دارید؟

پدر خانواده باید بداند که همسرش در طول ۹ ماه بارداری شرایط سختی را پشت سر گذاشته است و بعد از تولد نوزاد هم بار سنگینی بر دوش خواهد داشت و ممکن است بسیاری از وظایف همسری او بعد از زایمان دچار مشکل شود. او باید وضعیت همسرش را درک کرده و در انجام امور خانه بیش از گذشته مشارکت داشته باشد و حضور فیزیکی خود را بیشتر کند. احساساتش را ابراز کرده و به‌صورت کلامی و رفتاری به همسرش پاداش دهد.

## احترام گذاشتن به کودک"گامی در جهت تامین سلامت روان

نویسنده:مهدی اصفهانی

در شکل گیری شخصیت کودک به تاثیر عوامل متعددی مانند عوامل ارثی ، خانواده ، جامعه و مدرسه می توان اشاره کرد. اما در این میان به نظرمی رسد که خانواده بیشترین نقش را در شکل گیری شخصیت و تامین سلامت روانی کودک ایفا می کند. کودک اولین تجربه ها و رفتارهای خود را در درون خانواده و در ارتباط نزدیک با پدر و مادر می آموزد که همین تجربه ها و یادگیری های اولیه پایه واساس شخصیت کودک را به وجود می آورند . آگاهی بر این که چگونه تجارب اولیه زندگی ، شخصیت فرد را قالب ریزی می نماید می تواند از نظر علمی به ما کمک کند تا در تربیت کودکانمان عاقلانه تر گام بر داریم . بسیاری از مسائلی که جامعه با آن دست به گریبان است از جمله پرخاشگری ، از خود بیگانگی ، خود کشی ، بیماریهای روانی و ... شاید از این طریق قابل پیشگیری باشد که ما در باره نحوه تاثیر رفتار و نگرشها ی والدین بر کودکان و نقش خانواده بر سلامت روانی کودکان شناخت دقیق تری داشته باشیم .

برای فراهم آوردن شرایط رشد طبیعی و سالم کودک علاوه بر توجه به نیازهای جسمی کودک از قبیل تغذیه ، پوشاک ، بهداشت و مراقبتهای پزشکی و ... اهمیت توجه به نیازهای روانی و عاطفی کودک از سوی والدین ، نقش بسیار مهم و تاثیرگذاری دارد.

به عنوان نمونه در این زمینه می توان به وظیفه و نقش مهم پدر و مادر در بوجود آوردن احساس ارزشمندی ، احترام به خود و به طور کلی عزت نفس در کودک و سوق دادن او در مسیر تبدیل شدن به یک بزرگسال متکی به خود اشاره نمود .

احترام گذاشتن به کودک یکی از اساسی ترین مباحثی است که همواره مورد توجه روانشناسان و مربیان تربیتی و پرورشی بوده است. بعضی از والدین ممکن است کودک خود را دوست داشته باشند ولی به او احترام نگذارند . نکته مهمی که والدین باید به آن دقت کنند این است که دوست داشتن کودک کافی نیست بلکه لازم است شما برای او احترام قائل باشید . احترام به کودک به همان اندازه اهمیت دارد که دوست داشتن او . اگر به کودک احترام بگذارید او به زودی تصویر مثبتی از خود پیدا خواهد نمود .

به عبارت دیگر او خود را دوست خواهد داشت . چنین طرز فکری در مورد خود اهمیت فوق العاده ای در بهداشت روانی کودک دارد. احترام مانند دوست داشتن هم از طریق بیان و هم از طریق عمل نشان داده می شود . شما می توانید با گوش دادن فعال به حرفهای کودک ، برقراری تماس چشمی ، توجه به گفته های کودک بدون آنکه برای اتمام سخنانش بی صبری نشان دهید ، کمک کردن به کودک در یافتن کلمات مناسب برای توضیح دادن و به زبان آوردن هیجاناتش و قطع نکردن حرفهای او همچنین پرسیدن سوالاتی مانند " منظورت از این که گفتی ......، چیه " ؟

یا " راجع به این مسئله ....، چه فکری می کنی " ؟ احترامی را که او بدان نیاز دارد برآورده سازید . شما همچنین می توانید با تحسین از کاری که او انجام می دهد حتی اگر کامل نباشد و با این امکان که او عقاید خود را بدون ترس از تمسخر و استهزا نمودن آن ها بیان کند احترام خود را نسبت به او نشان دهید . بطور خلاصه ، شما می توانید احترام خود را هر زمان با بیان کلمات یا عمل مبنی بر اینکه او فرد با ارزش و مهمی است نشان دهید .

احترام به کودک اضطراب و تنش او را کاهش خواهد داد . این امر به ویژه هنگامی اهمیت دارد که کودک به محیط جدیدی نظیر کلاس آمادگی ، مدرسه و غیره .... وارد می شود .

اگر کودک به خود اطمینان داشته باشد ، یادگیری برای او راحت تر و لذت بخش تر خواهد بود .

احترام کیفیتی است که کودک باید آن را کسب کند. کودک نیاز به فرصت هایی دارد تا احترام را بر یک اساس فردی بدست آورد و اگر شما فردی حمایت کننده بوده و هرگز اجازه تصمیم گیری به کودک ندهید او هرگز احترامی که لازم است را بدست نخواهد آورد . از طرف دیگر اگر شما خیلی آسان گیر باشید و اجازه دهید کودک کلیه تصمیمات را اتخاذ نماید ، او هرگز رفتار مسئولانه نسبت به دیگران را نخواهد آموخت و در نتیجه مورد احترام نیز واقع نخواهد شد .

کودکان به منظور نشان دادن توانایی ها و مهارت های زندگی نیاز به فرصت و گذشت زمان دارند . به هر حال به منظور فرصت دادن به کودک لازم است به خاطر داشته باشید که توانائیهای او را با فرد دیگری مانند خواهر ، برادر یا سایر کودکان مقایسه نکنید. مقایسه کردن دلیل بر عدم احترام برای فردیت کودک بوده و به او امکان مورد تحسین واقع شدن به خاطر مهارتها و توانائیهایش را نمی دهد.

احترام گذاشتن به کودک"گامی در جهت تامین سلامت روانی ....

نویسنده:مهدی اصفهانی

در شکل گیری شخصیت کودک به تاثیر عوامل متعددی مانند عوامل ارثی ، خانواده ، جامعه و مدرسه می توان اشاره کرد. اما در این میان به نظرمی رسد که خانواده بیشترین نقش را در شکل گیری شخصیت و تامین سلامت روانی کودک ایفا می کند. کودک اولین تجربه ها و رفتارهای خود را در درون خانواده و در ارتباط نزدیک با پدر و مادر می آموزد که همین تجربه ها و یادگیری های اولیه پایه واساس شخصیت کودک را به وجود می آورند . آگاهی بر این که چگونه تجارب اولیه زندگی ، شخصیت فرد را قالب ریزی می نماید می تواند از نظر علمی به ما کمک کند تا در تربیت کودکانمان عاقلانه تر گام بر داریم . بسیاری از مسائلی که جامعه با آن دست به گریبان است از جمله پرخاشگری ، از خود بیگانگی ، خود کشی ، بیماریهای روانی و ... شاید از این طریق قابل پیشگیری باشد که ما در باره نحوه تاثیر رفتار و نگرشها ی والدین بر کودکان و نقش خانواده بر سلامت روانی کودکان شناخت دقیق تری داشته باشیم .

برای فراهم آوردن شرایط رشد طبیعی و سالم کودک علاوه بر توجه به نیازهای جسمی کودک از قبیل تغذیه ، پوشاک ، بهداشت و مراقبتهای پزشکی و ... اهمیت توجه به نیازهای روانی و عاطفی کودک از سوی والدین ، نقش بسیار مهم و تاثیرگذاری دارد.

به عنوان نمونه در این زمینه می توان به وظیفه و نقش مهم پدر و مادر در بوجود آوردن احساس ارزشمندی ، احترام به خود و به طور کلی عزت نفس در کودک و سوق دادن او در مسیر تبدیل شدن به یک بزرگسال متکی به خود اشاره نمود .

احترام گذاشتن به کودک یکی از اساسی ترین مباحثی است که همواره مورد توجه روانشناسان و مربیان تربیتی و پرورشی بوده است. بعضی از والدین ممکن است کودک خود را دوست داشته باشند ولی به او احترام نگذارند . نکته مهمی که والدین باید به آن دقت کنند این است که دوست داشتن کودک کافی نیست بلکه لازم است شما برای او احترام قائل باشید . احترام به کودک به همان اندازه اهمیت دارد که دوست داشتن او . اگر به کودک احترام بگذارید او به زودی تصویر مثبتی از خود پیدا خواهد نمود .

به عبارت دیگر او خود را دوست خواهد داشت . چنین طرز فکری در مورد خود اهمیت فوق العاده ای در بهداشت روانی کودک دارد. احترام مانند دوست داشتن هم از طریق بیان و هم از طریق عمل نشان داده می شود . شما می توانید با گوش دادن فعال به حرفهای کودک ، برقراری تماس چشمی ، توجه به گفته های کودک بدون آنکه برای اتمام سخنانش بی صبری نشان دهید ، کمک کردن به کودک در یافتن کلمات مناسب برای توضیح دادن و به زبان آوردن هیجاناتش و قطع نکردن حرفهای او همچنین پرسیدن سوالاتی مانند " منظورت از این که گفتی ......، چیه " ؟

یا " راجع به این مسئله .....، چه فکری می کنی " ؟ احترامی را که او بدان نیاز دارد برآورده سازید . شما همچنین می توانید با تحسین از کاری که او انجام می دهد حتی اگر کامل نباشد و با این امکان که او عقاید خود را بدون ترس از تمسخر و استهزا نمودن آن ها بیان کند احترام خود را نسبت به او نشان دهید . بطور خلاصه ، شما می توانید احترام خود را هر زمان با بیان کلمات یا عمل مبنی بر اینکه او فرد با ارزش و مهمی است نشان دهید .

احترام به کودک اضطراب و تنش او را کاهش خواهد داد . این امر به ویژه هنگامی اهمیت دارد که کودک به محیط جدیدی نظیر کلاس آمادگی ، مدرسه و غیره .... وارد می شود .

اگر کودک به خود اطمینان داشته باشد ، یادگیری برای او راحت تر و لذت بخش تر خواهد بود .

احترام کیفیتی است که کودک باید آن را کسب کند. کودک نیاز به فرصت هایی دارد تا احترام را بر یک اساس فردی بدست آورد و اگر شما فردی حمایت کننده بوده و هرگز اجازه تصمیم گیری به کودک ندهید او هرگز احترامی که لازم است را بدست نخواهد آورد . از طرف دیگر اگر شما خیلی آسان گیر باشید و اجازه دهید کودک کلیه تصمیمات را اتخاذ نماید ، او هرگز رفتار مسئولانه نسبت به دیگران را نخواهد آموخت و در نتیجه مورد احترام نیز واقع نخواهد شد .

کودکان به منظور نشان دادن توانایی ها و مهارت های زندگی نیاز به فرصت و گذشت زمان دارند . به هر حال به منظور فرصت دادن به کودک لازم است به خاطر داشته باشید که توانائیهای او را با فرد دیگری مانند خواهر ، برادر یا سایر کودکان مقایسه نکنید. مقایسه کردن دلیل بر عدم احترام برای فردیت کودک بوده و به او امکان مورد تحسین واقع شدن به خاطر مهارتها و توانائیهایش را نمی دهد.

### تأثیر مستقیم موسیقی بر روان کودکان

دنیای امروز، دنیایی است مکانیزه و ماشینی که می توان گفت، تمامی انسانها و حیوانات و یا تمامی موجودات زنده ای که بر روی این کره خاکی زندگی می کنند، بخشی از زندگی خود را با موسیقی سپری می کنند.

به عنوان مثال، در کشور هلند برای پرورش گل و رشد گیاهانشان در زمانهای خاصی از شب از موسیقی آرام استفاده می کنند.

اگر ما بخواهیم تأثیر موسیقی بر روح و روان کودکانمان را در یک جمع بندی خلاصه کنیم، می توانیم به طور کلی بگوییم که مغز به دو نیمکره شکل گرفته که یک قسمت از آن برای محاسبات اعداد و ارقام و قسمت دیگر آن به طور کامل مربوط به قسمت هنرهای یک انسان محسوب می شود پس موسیقی یکی از عاملهای محرک برای تخلیه روح و روان شناخته شده است.

تأثیرات روانی موسیقی را می توان در عده ای از کودکان پیدا کرد که یک حس شاد بودن با یک انرژی اضافی در بیشتر اوقات در وجودشان دیده می شود، اما از سوی دیگر در بسیاری از کودکان دیده می شود که به علت زیاد از حد گوش دادن موسیقی های خاص که خانواده ها بیشتر به آنها علاقه دارند، ذهن کودکانشان مجبور و یا عادت به دیدن و شنیدن این گونه موزیکهای خاص شده است و سبکهای دیگر موسیقی که مربوط به سنین آنان است، نمی توانند تحمل کنند و گاه در عده ای از کودکان پرخاشگری، حرکات ناموزون و یا سکوتهای طولانی و .. دیده می شود که اگر به اصل این موضوع برگردیم، می بینیم که یکی از عوامل این گونه حالات، شنیدن و دیدن این موزیکهاست که باعث اثر مستقیم روی آنان شده است که در سنین بالاتر می توان طرز پوشیدن لباس و آداب و منش شان به تقلید از آن گروهها باشد که در بعضی موارد دچار حوادثی غیر قابل جبران می شود که باید کاملاً جدی گرفت.

حال اگر موسیقی ای را که مربوط به سنین آنان است قبل از رفتن به مهد کودک و یا مدرسه برایشان گذاشته شود و حس حاکم بر فضایی را که فرزندانمان دوست دارند، برایشان درست شده باشد می تواند تأثیرات خوبی را در آنان مشاهده کرد، مانند: شادابی و نشاط، آرامش روحی و روانی، مطالب آمادگی ذهنی برای فراگیری.

کودک امروز، آینده فردای جامعه هر کشور را تضمین می کند و به نوعی اگر به خلاقیتهایی که در وجودشان هست، ارزش و بها داده شود می توانند در آینده نزدیک به نوعی به ارزشهای خود و جامعه آن کشور جامه عمل بپوشاند و می توان گفت، ایده ها و نظرهایشان با کوچک بودن از دید ما ایده های بزرگی از دید خودشان است که اگر این ایده ها را از بعدی دیگر نگاه کنیم، می تواند به نوعی ایده های بزرگی برای ما هم به شمار آید. در بعضی از انسانها دیده می شود که در سنین پایین آموزشهایی دیده اند که به نسبت طرز فکرشان و خلاقیتهایشان بالاتر از دیگر افراد آن گروه سنی است و می توان گفت که از کودکی مسیری را برای خود روشن کرده اند.

کودکانی وجود دارند که با وجود اینکه در سنین پایینی هستند، نوازندگان خوبی اند و یا عده ای از آنان کار با رایانه را براحتی انجام می دهند و کارهایی ناخودآگاه انجام می دهند که اصلاً به سنین آنان نمی خورد.

در بعضی از خانواده ها دیده می شود که بدون هیچ توجهی بسادگی از کنار این هنرها و کارها می گذرند و به جای تشویق فرزندانشان با یک کلمه «آفرین» یا « خوب است» و یا «برو حوصله ندارم» به راحتی از آن حرکت مثبت می گذرند، ولی اگر با دادن یک کادوی کوچک آنان را تشویق کنیم، فردای آن روز به کارهای فراتر از آن می پردازند و یا با جدیت بیشتر به بهترینهای آموزشی خود می پردازند.

تمامی این حالات زمانی اتفاق می افتند که ذهنیت فرزندانمان رو به شاد بودن و یا بهتر است بگوییم رو به مثبت بودن تمایل داشته باشند.

تأثیر مستقیم موسیقی بر روان کودکان

دنیای امروز، دنیایی است مکانیزه و ماشینی که می توان گفت، تمامی انسانها و حیوانات و یا تمامی موجودات زنده ای که بر روی این کره خاکی زندگی می کنند، بخشی از زندگی خود را با موسیقی سپری می کنند.

به عنوان مثال، در کشور هلند برای پرورش گل و رشد گیاهانشان در زمانهای خاصی از شب از موسیقی آرام استفاده می کنند.

اگر ما بخواهیم تأثیر موسیقی بر روح و روان کودکانمان را در یک جمع بندی خلاصه کنیم، می توانیم به طور کلی بگوییم که مغز به دو نیمکره شکل گرفته که یک قسمت از آن برای محاسبات اعداد و ارقام و قسمت دیگر آن به طور کامل مربوط به قسمت هنرهای یک انسان محسوب می شود پس موسیقی یکی از عاملهای محرک برای تخلیه روح و روان شناخته شده است.

تأثیرات روانی موسیقی را می توان در عده ای از کودکان پیدا کرد که یک حس شاد بودن با یک انرژی اضافی در بیشتر اوقات در وجودشان دیده می شود، اما از سوی دیگر در بسیاری از کودکان دیده می شود که به علت زیاد از حد گوش دادن موسیقی های خاص که خانواده ها بیشتر به آنها علاقه دارند، ذهن کودکانشان مجبور و یا عادت به دیدن و شنیدن این گونه موزیکهای خاص شده است و سبکهای دیگر موسیقی که مربوط به سنین آنان است، نمی توانند تحمل کنند و گاه در عده ای از کودکان پرخاشگری، حرکات ناموزون و یا سکوتهای طولانی و .. دیده می شود که اگر به اصل این موضوع برگردیم، می بینیم که یکی از عوامل این گونه حالات، شنیدن و دیدن این موزیکهاست که باعث اثر مستقیم روی آنان شده است که در سنین بالاتر می توان طرز پوشیدن لباس و آداب و منش شان به تقلید از آن گروهها باشد که در بعضی موارد دچار حوادثی غیر قابل جبران می شود که باید کاملاً جدی گرفت.

حال اگر موسیقی ای را که مربوط به سنین آنان است قبل از رفتن به مهد کودک و یا مدرسه برایشان گذاشته شود و حس حاکم بر فضایی را که فرزندانمان دوست دارند، برایشان درست شده باشد می تواند تأثیرات خوبی را در آنان مشاهده کرد، مانند: شادابی و نشاط، آرامش روحی و روانی، مطالب آمادگی ذهنی برای فراگیری.

کودک امروز، آینده فردای جامعه هر کشور را تضمین می کند و به نوعی اگر به خلاقیتهایی که در وجودشان هست، ارزش و بها داده شود می توانند در آینده نزدیک به نوعی به ارزشهای خود و جامعه آن کشور جامه عمل بپوشاند و می توان گفت، ایده ها و نظرهایشان با کوچک بودن از دید ما ایده های بزرگی از دید خودشان است که اگر این ایده ها را از بعدی دیگر نگاه کنیم، می تواند به نوعی ایده های بزرگی برای ما هم به شمار آید. در بعضی از انسانها دیده می شود که در سنین پایین آموزشهایی دیده اند که به نسبت طرز فکرشان و خلاقیتهایشان بالاتر از دیگر افراد آن گروه سنی است و می توان گفت که از کودکی مسیری را برای خود روشن کرده اند.

کودکانی وجود دارند که با وجود اینکه در سنین پایینی هستند، نوازندگان خوبی اند و یا عده ای از آنان کار با رایانه را براحتی انجام می دهند و کارهایی ناخودآگاه انجام می دهند که اصلاً به سنین آنان نمی خورد.

در بعضی از خانواده ها دیده می شود که بدون هیچ توجهی بسادگی از کنار این هنرها و کارها می گذرند و به جای تشویق

فرزندانشان با یک کلمه «آفرین» یا « خوب است» و یا «برو حوصله ندارم» به راحتی از آن حرکت مثبت می گذرند، ولی اگر با دادن یک کادوی کوچک آنان را تشویق کنیم، فردای آن روز به کارهای فراتر از آن می پردازند و یا با جدیت بیشتر به بهترینهای آموزشی خود می پردازند.

تمامی این حالات زمانی اتفاق می افتند که ذهنیت فرزندانمان رو به شاد بودن و یا بهتر است بگوییم رو به مثبت بودن تمایل داشته باشند.

## مجموعه احادیث در زمینه بهداشت روانی

روابط اجتماعی

•فروتنی نعمتی است که مورد رشک قرار نمی گیرد . امام حسن عسگری (ع)
•لبخند آدمی بر روی برادر دینی اش حسنه است . امام محمدباقر ( ع )
•هدیه کینه را از دلها می زداید .امام رضا ( ع )
•از هم صحبتی با سست رأی دوری جویید . امام علی (ع)
•با مردم چنان سرکنید که دوست دارید با شما سرکنند . امام حسن (ع)
•هیچ چیز مثل خوش خلقی زندگی را شیرین نمی کند . امام حسن (ع)
•نصف عقل آدمی اظهار دوستی نسبت به عموم مردم است . امام رضا(ع)
•برادرت را با نیکویی به او سرزنش کن و گزند وی را به بخشش به او ، با وی بازگردان . امام علی (ع)
•خوش اخلاقی دوستی را پایدار می سازد . رسول اکرم (ص)
•ای علی در گفتار هیچ چیزی نیست مگر با کردار . رسول اکرم (ص)
•نیکوکاری و اخلاق خوب شهرها را آباد و عمرها را زیاد می کند . امام باقر (ع)
•سخن چین فتنه چندماهه را یکساعته برپا می کند . امام علی (ع)
•بهترین صدقه ایجاد صلح و آشتی در میان مردم است . رسول اکرم (ص)
•نشانه برادری ، وفاداری در سختی و آسایش است . امام حسین (ع)
•دیدار دوست ستایشی از محبت اوست . امام علی (ع)
•آن کسی که تو را از چیز خطرناکی بترساند ، مانند کسی است که تو را به چیز شادی آوری بشارت . امام علی (ع
•زکات برتری موقعیت ، فروتنی است . امام علی (ع
•هنگامی که مؤمن برادر دینی خود را خشمگین می کند ، زمینه جدایی را فراهم ساخته است . امام علی (ع
•رعایت انصاف اختلافات را رفع می کند و دوستی و مودت ایجاد می نماید . امام علی (ع)
•محبوب ترین عبادت نزد خداوند شادکردن دل مؤمن است . امام محمدباقر(ع)
•برادرت را با نیکویی به او سرزنش کن و گزند وی را به بخشش به او ، به وی بازگردان . امام علی (ع)
•با مردم چنان سرکنید که دوست دارید با شما سرکنند . امام حسن (ع)
•هیچ چیز مثل خوش خلقی زندگی را شیرین نمی کند . امام حسن (ع)

روابط خانوادگی

•فرزندان خود را گرامی بشمارید و نیکو تربیتشان کنید . رسول اکرم (ص)
•خداوند دوست دارد که میان فرزندان خود به عدالت رفتار کنید . رسول اکرم (ص)
•فرزندان خود را احترام کنید و با آنان مؤدب برخورد نمائید . رسول اکرم (ص)
•هر کس کودکی دارد ، باید کودکانه رفتار کند . رسول اکرم (ص)
•نوجوانان را دریاب که این گروه در پذیرش هر خوبی و خیری بیشتر شتاب می کنند . امام صادق (ع)
•خداوند از آن کسی خشنودتر است که خانواده خود را بیشتر در رفاه و نعمت قرار دهد . امام سجاد (ع)
•از ما نیست کسی که خدا بر او گشایش دهد و او بر خانواده اش سخت گیرد . رسول اکرم (ص)
•از خدا بترسید و میان فرزندان خود به عدالت رفتارکنید . رسول اکرم (ص)

روابط فامیلی

•با ارحام خود بپیوندید ، اگر چه با سلام کردن باشد . امام علی ( ع )
•دینداران را نشانه هایی است که با آن نشانه ها شناخته می شوند راستگویی ، امانتداری ، پایبندی به عهد و پیمان ، به جای آوردن صله رحم و مهربانی و ترحم به ناتوان . امام علی (ع)
•هر کس از پدر و مادرش سپاسگزاری نکند ، خداوند را سپاس نگفته است . امام رضا (ع)

سلامت روان

•سلامتی بدن از کم حسادت ورزیدن است . امام علی ( ع )
•قلب های خود را از کینه های نهانی پاک کنید . امام علی ( ع )
•چهار صفت در مؤمن نیست عجله – لجاجت – خودپسندی – تنبلی . امام علی (ع)
•خودپسندی انسان را از آموختن بازمی دارد . امام هادی (ع)
•دلهای خود را به مهربانی و نرمی عادت دهید . رسول اکرم (ص)
•صبر را تکیه گاه خودکن و با هوس مخالفت کن . امام جواد(ع)
•سه چیز از خوشبختی است : زن سازگار ، فرزند نیکوکار ، رزقی که زندگی او و خانواده اش را سامان دهد . امام صادق (ع)
•آن که از خودش راضی شود ، ناراضیان از او فراوان می شوند . امام هادی (ع)
•برای بنده زشت است که خود را بستاید . رسول اکرم (ص)
•دروغ باعث روسیاهی می شود . رسول اکرم (ص)
•به سرگرمی و بازی بپردازید ، زیرا دوست ندارم در دین شما سخت گیری دیده شود . رسول اکرم (ص)
•راستگویی باعث آرامش است و دروغگویی باعث دلهره و اضطراب . رسول اکرم (ص)
•زکات بردباری ، تحمل است . امام علی (ع
•هر کس حسادت را رها کند ، محبت مردم را به دست خواهد آورد . امام علی (ع)
•صبرکلید موفقیت است . امام علی (ع)

اهمیت مشاوره

•پیش از تصمیم گیری ، مشورت کن و پیش از عمل بیندیش . امام علی ( ع )
•مشورت کنید تا به نتیجه مطلوب برسید . امام حسین (ع)

اهمیت تفکر

•بهترین عبادت به کارانداختن نیروی تفکر و تعقل است . امام علی (ع)
•اندیشه کنید ! زیرا اندیشه نشانه بصیرت و بینایی است . امام حسن ( ع )
•از نشانه های دانشمند گزیده گویی و دانستن راه و روش گفتگو است . امام حسین (ع)
•ارزنده ترین مرحله خرد ، خودشناسی است . امام رضا(ع)
•رازتو بخشی از خون توست پس نباید در غیررگهای تو جریان یابد . امام صادق (ع)
•از پرحرفی بپرهیز که باعث زیادی اشتباه و خستگی می گردد . امام علی (ع)
•کسی که هر روز خود را ارزیابی نکند ، از ما نیست . امام کاظم (ع)
•سه چیز نشانه حماقت است . شوخی بسیار ، سرگرمی ناروا و بداخلاقی . رسول اکرم (ص)
•چیزی را به زبان نیاورید که از ارزش شما بکاهد . امام حسین (ع)
•سکوت حکمت است ، اما کمتر کسی آن را به کار می برد . رسول اکرم (ص)
•عاقل آن نیست که تنها خیر و شر را بشناسد بلکه آن است که از میان ? شر آن را که بهتر است تمیز دهد . امام علی (ع)
•هر کس پرگویی کند ، کارش به هذیان می کشد . امام علی (ع
•کسی که به آبروی خود علاقمند است ، باید بحث های لجاجت آمیز را رها کند . امام علی (ع
•کسی که صبر و شکیبایی او را نجات ندهد ، بی تابی او را از پای درمی آورد . امام علی (ع

اهمیت سفر

•سفرکنید تا به سلامت باشید و اگر سودمالی در آن بدست نیاوردید بهره عقلی برده اید . رسول اکرم (ص)

ازدواج

•هر جوانی که در دوره جوانی خود ازدواج کند ، شیطانش فریاد برآورد که : وای بر او ! دین خود را از من حفظ کرد . رسول اکرم (ص)
•بهترین ازدواج ها آن است که ساده تر و آسان تر باشد . رسول اکرم (ص)

خشونت

•از خشم بپرهیزید که خشم سپاهی نیرومند از سپاه دیوان است . امام علی (ع)
•حق ندارید به افراد مسلمان حرف زشت بزنید ولو اینکه بی نماز باشند . امام موسی کاظم (ع)
•ای مسلمان ، با دوست و دشمن به عدالت رفتار کن ! امام علی (ع

توانایی

•کاری که نمی توانید انجام دهید برعهده نگیرید . امام حسین (ع)
•خداوند دوست دارد هرگاه یکی از شما کاری انجام می دهد ، آن را درست و استوار انجام دهد . رسول اکرم (ص)
•کار نیک خود را با منت نهادن ، نابود مکن . امام علی (ع)

مجموعه احادیث در زمینه بهداشت روانی

روابط اجتماعی

•فروتنی نعمتی است که مورد رشک قرار نمی گیرد . امام حسن عسگری (ع)
•لبخند آدمی بر روی برادر دینی اش حسنه است . امام محمدباقر ( ع )
•هدیه کینه را از دلها می زداید .امام رضا ( ع )

•از هم صحبتی با سست رأی دوری جویید . امام علی (ع)
•با مردم چنان سرکنید که دوست دارید با شما سرکنند . امام حسن (ع)
•هیچ چیز مثل خوش خلقی زندگی را شیرین نمی کند . امام حسن (ع)
•نصف عقل آدمی اظهار دوستی نسبت به عموم مردم است . امام رضا(ع)
•برادرت را با نیکویی به او سرزنش کن و گزند وی را به بخشش به او ، با وی بازگردان . امام علی (ع)
•خوش اخلاقی دوستی را پایدار می سازد . رسول اکرم (ص)
•ای علی در گفتار هیچ چیزی نیست مگر با کردار . رسول اکرم (ص)
•نیکوکاری و اخلاق خوب شهرها را آباد و عمرها را زیاد می کند . امام باقر (ع)
•سخن چین فتنه چندماهه را یکساعته برپا می کند . امام علی (ع)
•بهترین صدقه ایجاد صلح و آشتی در میان مردم است . رسول اکرم (ص)
•نشانه برادری ، وفاداری در سختی و آسایش است . امام حسین (ع)
•دیدار دوست ستایشی از محبت اوست . امام علی (ع)
•آن کسی که تو را از چیز خطرناکی بترساند ، مانند کسی است که تو را به چیز شادی آوری بشارت . امام علی (ع
•زکات برتری موقعیت ، فروتنی است . امام علی (ع
•هنگامی که مؤمن برادر دینی خود را خشمگین می کند ، زمینه جدایی را فراهم ساخته است . امام علی (ع
•رعایت انصاف اختلافات را رفع می کند و دوستی و مودت ایجاد می نماید . امام علی (ع)
•محبوب ترین عبادت نزد خداوند شادکردن دل مؤمن است . امام محمدباقر(ع)
•برادرت را با نیکویی به او سرزنش کن و گزند وی را به بخشش به او ، به وی بازگردان . امام علی (ع)
•با مردم چنان سرکنید که دوست دارید با شما سرکنند . امام حسن (ع)
•هیچ چیز مثل خوش خلقی زندگی را شیرین نمی کند . امام حسن (ع) روابط خانوادگی
•فرزندان خود را گرامی بشمارید و نیکو تربیتشان کنید . رسول اکرم (ص)
•خداوند دوست دارد که میان فرزندان خود به عدالت رفتار کنید . رسول اکرم (ص)
•فرزندان خود را احترام کنید و با آنان مؤدب برخورد نمائید . رسول اکرم (ص)
•هر کس کودکی دارد ، باید کودکانه رفتار کند . رسول اکرم (ص)
•نوجوانان را دریاب که این گروه در پذیرش هر خوبی و خیری بیشتر شتاب می کنند . امام صادق (ع)
•خداوند از آن کسی خشنودتر است که خانواده خود را بیشتر در رفاه و نعمت قرار دهد . امام سجاد (ع)
•از ما نیست کسی که خدا بر او گشایش دهد و او بر خانواده اش سخت گیرد . رسول اکرم (ص)
•از خدا بترسید و میان فرزندان خود به عدالت رفتارکنید . رسول اکرم (ص) روابط فامیلی
•با ارحام خود بپیوندید ، اگر چه با سلام کردن باشد . امام علی ( ع )
•دینداران را نشانه هایی است که با آن نشانه ها شناخته می شوند راستگویی ، امانتداری ، پایبندی به عهد و پیمان ، به جای آوردن صله رحم و مهربانی و ترحم به ناتوان . امام علی (ع)
•هر کس از پدر و مادرش سپاسگزاری نکند ، خداوند را سپاس نگفته است . امام رضا (ع) سلامت روان
•سلامتی بدن از کم حسادت ورزیدن است . امام علی ( ع )
•قلب های خود را از کینه های نهانی پاک کنید . امام علی ( ع )
•چهار صفت در مؤمن نیست عجله – لجاجت – خودپسندی – تنبلی . امام علی (ع)
•خودپسندی انسان را از آموختن بازمی دارد . امام هادی (ع)
•دلهای خود را به مهربانی و نرمی عادت دهید . رسول اکرم (ص)
•صبر را تکیه گاه خودکن و با هوس مخالفت کن . امام جواد(ع)
•سه چیز از خوشبختی است : زن سازگار ، فرزند نیکوکار ، رزقی که زندگی او و خانواده اش را سامان دهد . امام صادق (ع)
•آن که از خودش راضی شود ، ناراضیان از او فراوان می شوند . امام هادی (ع)
•برای بنده زشت است که خود را بستاید . رسول اکرم (ص)
•دروغ باعث روسیاهی می شود . رسول اکرم (ص)
•به سرگرمی و بازی بپردازید ، زیرا دوست ندارم در دین شما سخت گیری دیده شود . رسول اکرم (ص)
•راستگویی باعث آرامش است و دروغگویی باعث دلهره و اضطراب . رسول اکرم (ص)
•زکات بردباری ، تحمل است . امام علی (ع
•هر کس حسادت را رها کند ، محبت مردم را به دست خواهد آورد . امام علی (ع)
•صبرکلید موفقیت است . امام علی (ع) اهمیت مشاوره
•پیش از تصمیم گیری ، مشورت کن و پیش از عمل بیندیش . امام علی ( ع )
•مشورت کنید تا به نتیجه مطلوب برسید . امام حسین (ع) اهمیت تفکر
•بهترین عبادت به کارانداختن نیروی تفکر و تعقل است . امام علی (ع)
•اندیشه کنید ! زیرا اندیشه نشانه بصیرت و بینایی است . امام حسن ( ع )
•از نشانه های دانشمند گزیده گویی و دانستن راه و روش گفتگو است . امام حسین (ع)
•ارزنده ترین مرحله خرد ، خودشناسی است . امام رضا(ع)
•رازتو بخشی از خون توست پس نباید در غیررگهای تو جریان یابد . امام صادق (ع)
•از پرحرفی بپرهیز که باعث زیادی اشتباه و خستگی می گردد . امام علی (ع)
•کسی که هر روز خود را ارزیابی نکند ، از ما نیست . امام کاظم (ع)
•سه چیز نشانه حماقت است . شوخی بسیار ، سرگرمی ناروا و بداخلاقی . رسول اکرم (ص)
•چیزی را به زبان نیاورید که از ارزش شما بکاهد . امام حسین (ع)
•سکوت حکمت است ، اما کمتر کسی آن را به کار می برد . رسول اکرم (ص)
•عاقل آن نیست که تنها خیر و شر را بشناسد بلکه آن است که از میان ? شر آن را که بهتر است تمیز دهد . امام علی (ع)
•هر کس پرگویی کند ، کارش به هذیان می کشد . امام علی (ع
•کسی که به آبروی خود علاقمند است ، باید بحث های لجاجت آمیز را رها کند . امام علی (ع
•کسی که صبر و شکیبایی او را نجات ندهد ، بی تابی او را از پای درمی آورد . امام علی (ع اهمیت سفر
•سفرکنید تا به سلامت باشید و اگر سودمالی در آن بدست نیاوردید بهره عقلی برده اید . رسول اکرم (ص) ازدواج
•هر جوانی که در دوره جوانی خود ازدواج کند ، شیطانش فریاد برآورد که : وای بر او ! دین خود را از من حفظ کرد . رسول اکرم (ص)
•بهترین ازدواج ها آن است که ساده تر و آسان تر باشد . رسول اکرم (ص) خشونت
•از خشم بپرهیزید که خشم سپاهی نیرومند از سپاه دیوان است . امام علی (ع)
•حق ندارید به افراد مسلمان حرف زشت بزنید ولو اینکه بی نماز باشند . امام موسی کاظم (ع)
•ای مسلمان ، با دوست و دشمن به عدالت رفتار کن ! امام علی (ع توانایی
•کاری که نمی توانید انجام دهید برعهده نگیرید . امام حسین (ع)
•خداوند دوست دارد هرگاه یکی از شما کاری انجام می دهد ، آن را درست و استوار انجام دهد . رسول اکرم (ص)
•کار نیک خود را با منت نهادن ، نابود مکن . امام علی (ع)

## اضطراب صحبت کردن در برابر جمع

یکی از شایع ترین ترس های بزرگسالان ، اضطراب صحبت کردن در جمع است . در حالی که درجاتی از اضطراب ، جزء طبیعی صحبت کردن در جمع ، حضور و یا هر گونه اجرا در برابر جمع طبیعی و مورد انتظار تلقی می شود ، عده ای چنان مضطرب می شوند که توانایی صحبت کردن آنها مختل می شود .

افرادی که دوره حاد اضطراب عملکرد را طی می کنند ، ممکن است احساس انزوا کنند ، زیرا آن ها از مهمانی ها یا گردهمایی ها ی اجتماعی می پرهیزند ، چه بسا آنها از ثبت نام در کلاس های معینی خودداری ورزند ، زیرا آن دروس مستلزم مشارکت در کلاس و صحبت کردن است ، یا ممکن است از مشاغل معینی بپرهیزند یا حتی فرصت ها و نیز ارتقای شغلی را به خاطر تماس های عمومی یا صحبت کردن در جمع از دست بدهند .

نشانه های اضطراب عملکرد از فردی به فرد دیگر فرق دارد ، تقریباً هر کس نگران است مبادا در نظر دیگران سراسیمه ، کودکانه و بی خرد جلوه کند . به هنگام مواجهه با موقعیت های ترسناک ، خواه مهمانی و خواه شرکت در بحث های کلاسی ، اغلب مردم نشانه های جسمی همراه با اضطراب را تجربه می کنند ، این نشانه ها شامل لرزش ، تعریق ، دستان عرق کرده ، افزایش ضربان قلب ، کوتاهی تنفس ، تنش عضلات ، سرخ شدن یا گیجی ، از دست دادن رشته افکار ، یا ناراحتی گوارشی ، صدای لرزان و سرگیجه می باشند .

البته می توان به مبتلایان به اضطراب یاری رساند . بسته به نیازها و هدف های فردی، شکل کمک به مبتلایان اضطراب عملکرد تفاوت دارد . با این حال ، تقریباً همه مداخلات در برخی ویژگی ها مشترکند :

اول آنکه الگوی اجتناب به تدریج شکسته می شود تا فرد بتواند با موقعیت ترسناک به آرامی و نظامدار مواجه شود . این بدان معنی نیست که شخص مبتلا به اضطراب صحبت ، بی درنگ سخنرانی بلندی در جمع ارائه دهد . مثلاً ممکن است از شخص مبتلا به اضطراب صحبت کردن در جمع بخواهند که پرسش کوتاهی در کلاس مطرح کند و به تدریج به سمت تکالیف چالش انگیزتری سوق داده می شوند ، مانند اظهار نظر در بحث های گروهی ، اما اگر شما از صحبت کردن در جمع دچار اضطراب می شوید و مایلید اطلاعات بیشتری از روش های غلبه بر ترس بیاموزید ، صحبت کردن با متخصص بهداشت روان و روانپزشک توصیه می شود .

اضطراب صحبت کردن در برابر جمع

یکی از شایع ترین ترس های بزرگسالان ، اضطراب صحبت کردن در جمع است . در حالی که درجاتی از اضطراب ، جزء طبیعی صحبت کردن در جمع ، حضور و یا هر گونه اجرا در برابر جمع طبیعی و مورد انتظار تلقی می شود ، عده ای چنان مضطرب می

شوند که توانایی صحبت کردن آنها مختل می شود .

افرادی که دوره حاد اضطراب عملکرد را طی می کنند ، ممکن است احساس انزوا کنند ، زیرا آن ها از مهمانی ها یا گردهمایی ها ی اجتماعی می پرهیزند ، چه بسا آنها از ثبت نام در کلاس های معینی خودداری ورزند ، زیرا آن دروس مستلزم مشارکت در کلاس و صحبت کردن است ، یا ممکن است از مشاغل معینی بپرهیزند یا حتی فرصت ها و نیز ارتقای شغلی را به خاطر تماس های عمومی یا صحبت کردن در جمع از دست بدهند .

نشانه های اضطراب عملکرد از فردی به فرد دیگر فرق دارد ، تقریباً هر کس نگران است مبادا در نظر دیگران سراسیمه ، کودکانه و بی خرد جلوه کند . به هنگام مواجهه با موقعیت های ترسناک ، خواه مهمانی و خواه شرکت در بحث های کلاسی ، اغلب مردم نشانه های جسمی همراه با اضطراب را تجربه می کنند ، این نشانه ها شامل لرزش ، تعریق ، دستان عرق کرده ، افزایش ضربان قلب ، کوتاهی تنفس ، تنش عضلات ، سرخ شدن یا گیجی ، از دست دادن رشته افکار ، یا ناراحتی گوارشی ، صدای لرزان و سرگیجه می باشند .

البته می توان به مبتلایان به اضطراب یاری رساند . بسته به نیازها و هدف های فردی، شکل کمک به مبتلایان اضطراب عملکرد تفاوت دارد . با این حال ، تقریباً همه مداخلات در برخی ویژگی ها مشترکند :

اول آنکه الگوی اجتناب به تدریج شکسته می شود تا فرد بتواند با موقعیت ترسناک به آرامی و نظامدار مواجه شود . این بدان معنی نیست که شخص مبتلا به اضطراب صحبت ، بی درنگ سخنرانی بلندی در جمع ارائه دهد . مثلاً ممکن است از شخص مبتلا به اضطراب صحبت کردن در جمع بخواهند که پرسش کوتاهی در کلاس مطرح کند و به تدریج به سمت تکالیف چالش انگیزتری سوق داده می شوند ، مانند اظهار نظر در بحث های گروهی ، اما اگر شما از صحبت کردن در جمع دچار اضطراب می شوید و مایلید اطلاعات بیشتری از روش های غلبه بر ترس بیاموزید ، صحبت کردن با متخصص بهداشت روان و روانپزشک توصیه می شود .

## اهمیت عواطف مثبت در زندگی

پژوهشگران معتقدند که احساسات مثبت می‌تواند به افزایش طول عمر بیانجامد و ظاهرا این احساسات نقشی مهمتر از خوب کردن فوری حال ما دارد.

اثر خنثی کننده احساس مثبت، میزان صدمات جسمی ناشی از احساسات منفی را که بر دستگاه قلبی عروقی وارد می‌شود، کاهش می‌دهد، اما برخی از تحقیقات دیگر خواصی فراتر از اثر خنثی کنندگی را نشان می‌دهند. به نظر می‌رسد، داشتن احساس مثبت باعث می‌شود که فرد در آینده نیز روحیه‌ای مثبت داشته باشد.

پژوهشگران در حال حاضر در تلاش هستند دریابند که آیا احساسات مثبت و تفکر گسترده متقابلا به رشد یکدیگر کمک می‌کنند و آیا احساسات مثبت می‌تواند تفکر مثبت را در فرد القا کند، به طوری که به نوبه خود احساس مثبت را افزایش دهد و بدین ترتیب به عنوان یک محرک تقویت کننده دو سویه به آسایش بیشتر فرد بیانجامد.

در این پژوهش، دانشمندان رابطه احساس مثبت و تفکر گسترده را روی ۱۳۸ دانشجو در دو زمان مختلف به فاصله پنج هفته با آزمون‌های استاندارد روان سنجی بررسی کردند و نتایج جالبی به دست آمد.

در این تحقیقات معلوم شد؛ افرادی که در آزمون اول احساس مثبت داشتند در آزمون دوم نیز میزان بالای احساس مثبت و تفکر گسترده را نشان دادند. تحلیل‌های آماری بیشتر آشکار کرد که اثری دو جانبه بین احساس مثبت و تفکر گسترده وجود دارد. این نتایج ثابت می‌کند کسانی که همیشه احساس مثبت دارند، از جنبه رشد و شکوفایی همواره در وضعیت بهتری قرار دارند. اما داشتن احساس مثبت فقط به تحول فردی ختم نمی‌شود بلکه می‌تواند مردم یک گروه، یک اجتماع و یا یک سازمان را متحول سازد. با توجه به اینکه هر فردی که احساس مثبت داشته باشد می‌تواند آن را به دیگران سرایت دهد، لذا دگرگونی‌های اجتماعی عملی است.

برای نمونه رفتارهای یاری دهنده و دلسوزانه را در نظر بگیرید، از آنچه مطرح شد لزوم خلق روشهایی حس می‌شود که بیش از این در فرد احساس مثبت بیافریند. هرچند شوخ طبعی، خنده رویی و سایر کارهایی که مستقیما احساس مثبت می‌آفریند، بسیار مناسب است اما چنانچه به صورت تکراری انجام شوند، بی تاثیر خواهند بود. لذا با توجه به تحقیقات تجربی اخیر با یافتن معانی مثبت از رویدادهای کنونی زندگی افراد، می‌توان به طور مستقیم به احساس مثبت جمعی دامن زد.

می‌توان از طریق برداشتهای سودمند از ناملایمات، القای تعابیر معنی دار از وقایع عادی زندگی و یا حل موثر مشکلات زندگی، معانی مثبت به دست آورد. می‌توان با تمرکز روی قدرت‌های تازه کشف شده در این دنیا مواهبی برای خود و دیگران کسب کرد. می‌توان در همین اتفاقات روزمره زندگی با استفاده از کارهای ساده، با عشق، قدردانی و احساس ارزشمندی، رنگ دیگری به زندگی خود داد. در واقع می‌توان با حمایت دلسوزانه از کسانی که به کمک ما نیاز دارند و با حل مشکلات آنها، برای زندگی خود معنی مثبتی یافت.

بنابراین گرچه آنچه رشد و استقامت فرد را در برابر مشکلات بالا می‌برد احساس مثبت است اما اهرم آن پیدا کردن معنا در زندگی است.

به گفته پژوهشگران، ذهن انسان در جایگاه خود هم می‌تواند از بهشت جهنم بسازد و هم از جهنم بهشت.

علم جدید روان شناسی مثبت گرا در پی کشف چنین دگرگونی محتملی است.

روانشناسان معتقدند؛ کسانی که از احساسات مثبت برخوردار هستند، نوعدوست و یاور دیگرانند. مفید بودن نه تنها از داشتن حس مثبت نشات می‌گیرد، بلکه خود نیز مولد احساس مثبت است.

تاکید بر نیکی‌ها نه تنها زندگی شما یا جامعه شما را تغییر می‌دهد، بلکه چه بسا بتواند دنیا را نیز متحول سازد و در نتیجه بهشت را از آسمانها به روی زمین آورد.

اهمیت عواطف مثبت در زندگی

پژوهشگران معتقدند که احساسات مثبت می‌تواند به افزایش طول عمر بیانجامد و ظاهرا این احساسات نقشی مهمتر از خوب کردن فوری حال ما دارد.

اثر خنثی کننده احساس مثبت، میزان صدمات جسمی ناشی از احساسات منفی را که بر دستگاه قلبی عروقی وارد می‌شود، کاهش می‌دهد، اما برخی از تحقیقات دیگر خواصی فراتر از اثر خنثی کنندگی را نشان می‌دهند. به نظر می‌رسد، داشتن احساس مثبت باعث می‌شود که فرد در آینده نیز روحیه‌ای مثبت داشته باشد.

پژوهشگران در حال حاضر در تلاش هستند دریابند که آیا احساسات مثبت و تفکر گسترده متقابلا به رشد یکدیگر کمک می‌کنند و آیا احساسات مثبت می‌تواند تفکر مثبت را در فرد القا کند، به طوری که به نوبه خود احساس مثبت را افزایش دهد و بدین ترتیب به عنوان یک محرک تقویت کننده دو سویه به آسایش بیشتر فرد بیانجامد.

در این پژوهش، دانشمندان رابطه احساس مثبت و تفکر گسترده را روی ۱۳۸ دانشجو در دو زمان مختلف به فاصله پنج هفته با آزمون‌های استاندارد روان سنجی بررسی کردند و نتایج جالبی به دست آمد.

در این تحقیقات معلوم شد؛ افرادی که در آزمون اول احساس مثبت داشتند در آزمون دوم نیز میزان بالای احساس مثبت و تفکر گسترده را نشان دادند. تحلیل‌های آماری بیشتر آشکار کرد که اثری دو جانبه بین احساس مثبت و تفکر گسترده وجود دارد. این نتایج ثابت می‌کند کسانی که همیشه احساس مثبت دارند، از جنبه رشد و شکوفایی همواره در وضعیت بهتری قرار دارند. اما داشتن احساس مثبت فقط به تحول فردی ختم نمی‌شود بلکه می‌تواند مردم یک گروه، یک اجتماع و یا یک سازمان را متحول سازد. با توجه به اینکه هر فردی که احساس مثبت داشته باشد می‌تواند آن را به دیگران سرایت دهد، لذا دگرگونی‌های اجتماعی عملی است.

برای نمونه رفتارهای یاری دهنده و دلسوزانه را در نظر بگیرید، از آنچه مطرح شد لزوم خلق روشهایی حس می‌شود که بیش از این در فرد احساس مثبت بیافریند. هرچند شوخ طبعی، خنده رویی و سایر کارهایی که مستقیما احساس مثبت می‌آفریند، بسیار مناسب است اما چنانچه به صورت تکراری انجام شوند، بی تاثیر خواهند بود. لذا با توجه به تحقیقات تجربی اخیر با یافتن معانی مثبت از رویدادهای کنونی زندگی افراد، می‌توان به طور مستقیم به احساس مثبت جمعی دامن زد.

می‌توان از طریق برداشتهای سودمند از ناملایمات، القای تعابیر معنی دار از وقایع عادی زندگی و یا حل موثر مشکلات زندگی، معانی مثبت به دست آورد. می‌توان با تمرکز روی قدرت‌های تازه کشف شده در این دنیا مواهبی برای خود و دیگران کسب کرد. می‌توان در همین اتفاقات روزمره زندگی با استفاده از کارهای ساده، با عشق، قدردانی و احساس ارزشمندی، رنگ دیگری به زندگی خود داد. در واقع می‌توان با حمایت دلسوزانه از کسانی که به کمک ما نیاز دارند و با حل مشکلات آنها، برای زندگی خود معنی مثبتی یافت.

بنابراین گرچه آنچه رشد و استقامت فرد را در برابر مشکلات بالا می‌برد احساس مثبت است اما اهرم آن پیدا کردن معنا در زندگی است.

به گفته پژوهشگران، ذهن انسان در جایگاه خود هم می‌تواند از بهشت جهنم بسازد و هم از جهنم بهشت.

علم جدید روان شناسی مثبت گرا در پی کشف چنین دگرگونی محتملی است.

روانشناسان معتقدند؛ کسانی که از احساسات مثبت برخوردار هستند، نوعدوست و یاور دیگرانند. مفید بودن نه تنها از داشتن حس مثبت نشات می‌گیرد، بلکه خود نیز مولد احساس مثبت است.

تاکید بر نیکی‌ها نه تنها زندگی شما یا جامعه شما را تغییر می‌دهد، بلکه چه بسا بتواند دنیا را نیز متحول سازد و در نتیجه بهشت را از آسمانها به روی زمین آورد.

## زنگ خطر اختلالات روانی – رفتاری

چه علائمی در دوران جوانی و نوجوانی زنگ خطر اختلالات روانی - رفتاری است ؟

شما به دلایل مختلف در برخی زمان ها یا بعضی شرایط دچار آشفتگی های هیجانی می شوید . چنین حالاتی در رفتارهای روزمره خیلی تکرار می شوند و حتی بعضی از شما هم ممکن است که تحت هیچ شرایطی خشمگین نشوید . چنین حالات و تغییرات غیرطبیعی نیست و به عنوان اوقات تلخی عصبانیت و ناراحتی شناخته می شود .

در دوره نوجوانی و جوانی ، تحولات اساسی و مهمی اتفاق می افتد که اگر این تغییرات در طی زمان و بر اساس تجربیات حاصل از برخورد صحیح به تدریج ایجاد شوند و نوجوانان و جوانان اطلاعات کافی در این زمینه کسب کنند ، تعادل روانی آنها تضمین می شود .

علائم هشدار دهنده دوره نوجوانی

"۱. عدم توانائی به تأخیر انداختن تمایلات

۲. اضطراب و افسردگیهای غیرگذرا ، عصبانیت های مکرر و زیاد
۳. اختلالات در عملکرد تحصیلی
۴. پوشیدن لباس های غیرعادی یا آرایش های افراطی
۵. اختلال در مراقبت از خود در زمینه های بهداشتی
۶. استفاده حتی تفریحی از سیگار و یا سایر مواد مخدر
۷. تک بعدی شدن ( اصرار وسواس گونه و غیرمنطقی در انجام بخشی از امور و فراموش کردن سایر جنبه های ضروری زندگی )
۸. گوشه گیری ( قطع یا کاهش روابط اجتماعی )
۹. احساس بدشانسی مستمر
۱۰. خودآزاری یا دیگر آزاری
۱۱. فرار از مدرسه ، غیبت شبانه از خانه
علائم هشدار دهنده دوره جوانی
۱. احساس مفرط درماندگی و بی ارزشی پس از شکست در کنکور
۲. ترک خدمت و غیبت های طولانی و بی دلیل از خدمت سربازی
۳. تعویض مکرر شغل و غیبت های غیرموجه از محیط کار و کم کاری
۴. عصبانیت و کم حوصلگی در برخورد با اطرافیان و همکاران
۵. دو دلی های مداوم در تصمیم گیری های مهم زندگی مثل انتخاب شغل و ازدواج
۶. دعواهای مکرر و خشونت فیزیکی با افراد خانواده
۷. احساس ناامیدی مفرط و فلق افسرده
۸. گوشه گیری و انزوای اجتماعی مفرط
۹. رفتار وافکار عجیب و غریب و کلام نامفهوم
۱۰. احساس مداوم تشویش و دلهره و نگرانی بی دلیل
عواقب خطر در دوران نوجوانی
۱. عدم موفقیت در تحصیل
۲. بیکاری
۳. ازدواج ناموفق
۴. حاملگی ناخواسته
۵. اعتیاد
۶. مشکلات اقتصادی
زنگ خطر اختلالات روانی - رفتاری
چه علائمی در دوران جوانی و نوجوانی زنگ خطر اختلالات روانی - رفتاری است ؟
شما به دلایل مختلف در برخی زمان ها یا بعضی شرایط دچار آشفتگی های هیجانی می شوید . چنین حالاتی در رفتارهای روزمره خیلی تکرار می شوند و حتی بعضی از شما هم ممکن است که تحت هیچ شرایطی خشمگین نشوید . چنین حالات و تغییرات غیرطبیعی نیست و به عنوان اوقات تلخی عصبانیت و ناراحتی شناخته می شود .
در دوره نوجوانی و جوانی ، تحولات اساسی و مهمی اتفاق می افتد که اگر این تغییرات در طی زمان و بر اساس تجربیات حاصل از برخورد صحیح به تدریج ایجاد شوند و نوجوانان و جوانان اطلاعات کافی در این زمینه کسب کنند ، تعادل روانی آنها تضمین می شود . علائم هشدار دهنده دوره نوجوانی
"۱. عدم توانائی به تأخیر انداختن تمایلات
۲. اضطراب و افسردگیهای غیرگذرا ، عصبانیت های مکرر و زیاد
۳. اختلالات در عملکرد تحصیلی
۴. پوشیدن لباس های غیرعادی یا آرایش های افراطی
۵. اختلال در مراقبت از خود در زمینه های بهداشتی
۶. استفاده حتی تفریحی از سیگار و یا سایر مواد مخدر
۷. تک بعدی شدن ( اصرار وسواس گونه و غیرمنطقی در انجام بخشی از امور و فراموش کردن سایر جنبه های ضروری زندگی )
۸. گوشه گیری ( قطع یا کاهش روابط اجتماعی )
۹. احساس بدشانسی مستمر
۱۰. خودآزاری یا دیگر آزاری
۱۱. فرار از مدرسه ، غیبت شبانه از خانه علائم هشدار دهنده دوره جوانی
۱. احساس مفرط درماندگی و بی ارزشی پس از شکست در کنکور
۲. ترک خدمت و غیبت های طولانی و بی دلیل از خدمت سربازی
۳. تعویض مکرر شغل و غیبت های غیرموجه از محیط کار و کم کاری
۴. عصبانیت و کم حوصلگی در برخورد با اطرافیان و همکاران
۵. دو دلی های مداوم در تصمیم گیری های مهم زندگی مثل انتخاب شغل و ازدواج
۶. دعواهای مکرر و خشونت فیزیکی با افراد خانواده
۷. احساس ناامیدی مفرط و فلق افسرده
۸. گوشه گیری و انزوای اجتماعی مفرط
۹. رفتار وافکار عجیب و غریب و کلام نامفهوم
۱۰. احساس مداوم تشویش و دلهره و نگرانی بی دلیل عواقب خطر در دوران نوجوانی
۱. عدم موفقیت در تحصیل
۲. بیکاری
۳. ازدواج ناموفق
۴. حاملگی ناخواسته
۵. اعتیاد
۶. مشکلات اقتصادی

### تاثیر باور نکردنی رنگ ها بر آرامش انسان

به عقیده روانشناسان تمایلات انسان به رنگ های مختلف ،ظاهرکننده" ژن " مخفی اوست .
آنهایی که رنگ زرد راکه سمبل آفتاب است ،دوست دارند مردمانی فعال ، پرانرژی وسازنده هستند.
افرادی که رنگ آبی تیره – سورمه ای که مظهرغروب است رامی پسندند آدم هایی آرام ،مهربان وعاطفی هستند.
رنگ قرمز نشان آدم های جنگجو ،انقلابی وکمی گستاخ است.
تمایل به رنگ سبز نشانه گرایش های معکوس است ،یعنی آلرژی داشتن به هرنوع تغییر وعناد ولجبازی وترس ازدگرگونی.
رنگ بنفش را آنهایی دوست دارندکه می خواهند ارزش خودرانزد دیگران بالا ببرند ودیگران راتحت تاثیرخودقراردهند.
آنهایی که رنگ قهوه ای رامی پسندند ،آدم های تنهایی هستندکه نیازشدیدی به دوستی واحساس امنیت دارند .
ودوستداران رنگ طلایی آدم هایی جاه طلب وزیاده خواه هستند.
رنگ ها تاثیرزیادی دررفتاروحالات ما دارند مثلا رنگ قرمزمحرک سیستم عصبی است وفشارخون راافزایش می دهد .
اما بدنیست بدانید که رنگ آبی اثرمعکوس دارد.
اگرمی خواهید منزل خود را رنگ بزنید حتما یک رنگ آرام بخش انتخاب کنیدو فراموش نکنیدکه همان قدرکه به رنگ آرامش بخش نیاز داریم به رنگ های محرک نیز احتیاج داریم.
مثلا دراتاقی که رنگ دیوارهایش زردباشدحتما بایداسباب واثاثیه آبی رنگ وجود داشته باشد تابادیدن آنها شاد ومتعادل باشیم .
می دانید که رنگ آبی مکمل رنگ زرد است همین طور دراتاق هایی که رنگ سبز زیاد به کار رفته باشد.
شناختن ترکیب رنگ ها واثر آنها روی روحیه انسان به شما کمک می کند تابا رعایت آنها وازاین راه به تقویت روحیه خود کمک کنید.
راستی شما چه رنگی رامی پسندید؟؟
تاثیر باور نکردنی رنگ ها بر آرامش انسان
به عقیده روانشناسان تمایلات انسان به رنگ های مختلف ،ظاهرکننده" ژن " مخفی اوست .
آنهایی که رنگ زرد راکه سمبل آفتاب است ،دوست دارند مردمانی فعال ، پرانرژی وسازنده هستند.
افرادی که رنگ آبی تیره – سورمه ای که مظهرغروب است رامی پسندند آدم هایی آرام ،مهربان وعاطفی هستند.
رنگ قرمز نشان آدم های جنگجو ،انقلابی وکمی گستاخ است.
تمایل به رنگ سبز نشانه گرایش های معکوس است ،یعنی آلرژی داشتن به هرنوع تغییر وعناد ولجبازی وترس ازدگرگونی.
رنگ بنفش را آنهایی دوست دارندکه می خواهند ارزش خودرانزد دیگران بالا ببرند ودیگران راتحت تاثیرخودقراردهند.
آنهایی که رنگ قهوه ای رامی پسندند ،آدم های تنهایی هستندکه نیازشدیدی به دوستی واحساس امنیت دارند .
ودوستداران رنگ طلایی آدم هایی جاه طلب وزیاده خواه هستند.
رنگ ها تاثیرزیادی دررفتاروحالات ما دارند مثلا رنگ قرمزمحرک سیستم عصبی است وفشارخون راافزایش می دهد .
اما بدنیست بدانید که رنگ آبی اثرمعکوس دارد.
اگرمی خواهید منزل خود را رنگ بزنید حتما یک رنگ آرام بخش انتخاب کنیدو فراموش نکنیدکه همان قدرکه به رنگ آرامش بخش نیاز داریم به رنگ های محرک نیز احتیاج داریم.
مثلا دراتاقی که رنگ دیوارهایش زردباشدحتما بایداسباب واثاثیه آبی رنگ وجود داشته باشد تابادیدن آنها شاد ومتعادل باشیم .
می دانید که رنگ آبی مکمل رنگ زرد است همین طور دراتاق هایی که رنگ سبز زیاد به کار رفته باشد.
شناختن ترکیب رنگ ها واثر آنها روی روحیه انسان به شما کمک می کند تابا رعایت آنها وازاین راه به تقویت روحیه خود

کمک کنید.

راستی شما چه رنگی رامی پسندید؟؟

## بهداشت روانی در دختران و زنان جوان

نویسنده: هما قرائی

بهداشت روانی عبارت است از سازش با خود و محیط، سازگاری داشتن به صورت موفقیت آمیز و نداشتن بیماری روانی، فرد سالم و دارای سلامت فکر است و قدرت و توانایی کافی برای تحرک، لذت، پیشرفت و تکامل در حد فردی و گروهی دارد. به عبارت دیگر، بهداشت روانی مجموعهٔ فعل و انفعالها، اقدامات و فعالیت ها و کارهایی است که ما را به سمت تأمین سلامت فردی و اجتماعی از نظر روانی هدایت می کند و از آنجا که ابعاد روانی جدا از ابعاد جسمی و اجتماعی نیست، طبعاً اهداف و فعالیت های بهداشت روانی اغلب متوجه فعالیت های بهداشت عمومی و بهداشت جسمی است.

زنان در ایفای نقش های چندگانهٔ خود، سهم تعیین کننده ای در بهزیستی و رفاه کودکان دارند. ارتقای موقعیت زنان و دسترسی آنان به امکانات برابر تحصیلی، آموزشی، کسب درآمد و سایر خدمات اجتماعی و نقش زن در توسعه باید با توجه به دختر بچه ها آغاز شود. لازم است فرصت های برابر برای دختر بچه ها فراهم شود تا از بهداشت، تغذیه، آموزش و سایر خدمات بهداشت اولیه بهره گیرند و به این ترتیب بتوانند تا بالاترین حد استعداد خویش شکوفا شوند.

امروزه جامعه جهانی ترغیب شده است تا با جدیت بیشتر بر رشد انسانی دختر بچه ها تمرکز یابد و با دقت و نظر عمیق به مسأله ویژه و بسیار حساس دختر بچه ها بپردازد، زیرا آغاز مشکلات جوامع را می توان در بی توجهی به نیمی از جمعیت مولد و زایندهٔ جهان خصوصاً دختر بچه ها جستجو کرد.

امروز جهانیان متوجه این واقعیت شده اند که زنان در اثر سنت های غلط جاهلیت و رسم های رایج پدرسالاری و تبعیض، سال ها و قرن ها مورد ظلم و بی عدالتی و بی توجهی قرار گرفته اند. هم اکنون بر اثر تحقیقات انجام شده نیز مشخص شده است که نظام نابرابر جنسیتی گذشته نمی تواند به نفع روند کلی توسعه جهانی باشد. اگر اندکی در مورد این روند ناهنجار از لحظهٔ تولد نوزاد دختر تأمل کنیم، در می یابیم که مفاهیم تبعیض جنسیتی در تربیت و تعلیم و تبعیض در فرصت ها، امکانات و تسهیلات مورد استفاده طبقات مختلف، چگونه منجر به بروز طیف گسترده ای از مشکلات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی حال و آینده جوامع می شود. توجه به دختر بچه ها کلید دستیابی به موقعیت و نقش عادلانه تری برای زنان آینده است، چرا که قالب شخصیت زنان بالغ در دوران کودکی ریخته می شود و بهبود شرایط دختر بچه ها و سرمایه گذاری بیشتر در زمینه رشد آنها متضمن برخورداری دختران از فرصت های بیشتر و نابرابری کمتر است.

تبعیض جنسیتی در تربیت بر خلاف تعلیمات شارع مقدس اسلام و سیرهٔ نبوی (ص)، ائمهٔ اطهار (ع) و اولیای الهی است. در مکتب اسلام معیار سلامت روانی تحت عنوان "رشد "مطرح شده است؛ بدین جهت شناخت عوامل رشد دهنده و یا عوامل بازدارنده رشد دختر بچه ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. تحقیقات متعدد در کشورهای جهان و ایران نشان می دهد که جامعه زنان به دلایل متعدد در معرض بیماری های روانی بیشتری قرار می گیرند. در کشور ما تفاوت شاخص های توسعه بین دختر بچه ها و پسر بچه ها و تفاوت مناطق محروم و مناطق شهری بخوبی مشاهده می شود. در یک تحقیق بر روی دانش آموزان کشور در سال ۱۳۷۰ نشان داده شده که میزان اضطراب و ترس های موهوم در دختران دوره راهنمایی و دبیرستان به صورت معنی دار بیش از پسران است. بنابراین با توجه به این مسأله که دختر بچه ها از نظر بهداشت روانی در معرض خطر بیشتری نسبت به پسر بچه ها هستند، پرداختن به عوامل موثردر بهداشت روانی دختر بچه ها و چگونگی برخورد با آنها، از ضروریات و اولویت ها به شمار می آید.

شیوع فقر، وجود وابستگی اقتصادی در زنان، خشونت علیه آنها، وجود دیدگاه منفی نسبت به دختران و زنان و سایر تبعیضات و نیز محدودیت در کنترل باروری خویش و نفوذ نداشتن در تصمیم گیری ها از جمله واقعیت های اجتماعی هستند که بر بهداشت زنان تأثیر منفی به جای می گذارند. دامنه محدودیت دختر بچه ها و زنان در مقایسه های زیر قابل ملاحظه است:

۱- در کشورهای در حال توسعه، دختر بچه ها در مقایسه با پسران خردسال از خوراک، مراقبت های بهداشتی و امکانات آموزشی کمتری برخوردارند.

۲- در کشورهای در حال توسعه، میزان باسوادی زنان دو سوم مردان است.

۳- بخش اعظم کارهای انجام شده توسط دختر بچه ها و زنان نهفته است.

۴- موانع فرهنگی، اجتماعی و حقوقی و اقتصادی موجود در برابر روند تکامل دختر بچه ها و زنان به مراتب بیشتر از موانعی است که مردان و پسران با آن مواجه می شوند.

۵- بار فقری که بر دوش زنان قرار می گیرد عواقب جدی برای کودکان، بخصوص دختران خردسال دارد. حتی در مناطقی که فقر مهمترین عامل در رشد کودک نباشند، اشکال گوناگون تبعیضات جنسیتی فرصت های مساوی را از دختران خردسال دریغ می دارد.

۶- سنت ها، قوانین و عادات اجتماعی در بسیاری مواقع دختر بچه را به کودک کم اهمیت تبدیل می کند. تصمیمات خانوادگی در اموری از قبیل تغذیه، کارهای خانه، مراقبت های بهداشتی و دسترسی به آموزش، همواره به سود پسران است تا دختران.

راههای پیشنهادی به منظور رفع نیازهای روانی دختر بچه ها

? ?آموزش خانواده ها در جهت تغییر نگرش نسبت به دختران و رفع هر گونه تبعیض جنسیتی؛

? ?آموزش های عمومی از طریق رسانه های گروهی در جهت از بین بردن رجحان جنسی؛

? ?آموزش های دینی و مذهبی در جهت رفع برخی باورهای غلط در مورد دختران؛

? ?آموزش های رفتاری به والدین خصوصاً پدران در برخورد با دختران؛

? ?اجباری کردن سواد (دوره راهنمایی) برای دختران؛

? ?انجام تحقیقات گسترده برای شناخت ارزش ها در مناطق مختلف کشور و گسیل مبلغان مذهبی و ایجاد دوره های آموزشی در روستاها و شهرها توسط مشاوران و روان شناسان منطقه ای برای بالا بردن اطلاعات خانواده در مورد نقش موثر دختر بچه ها (زنان آینده) در جامعه؛

? ?ایجاد همکاری و هماهنگی بین سازمان ها و نهادهای مختلف در جهت ایجاد امکانات بیشتر برای دختران؛

? ?از میان برداشتن آداب و رسوم سنتی که به سلامت جسمی، روانی و عاطفی دختران آسیب می رساند، از طریق اقدامات مناسب سیاسی، قانونی، تبلیغی و تشویقی؛

? ?ایجاد مراکز مشاوره ای کودکان و آموزشی عمومی معلمان؛

? ?انجام تحقیقات مستمر و ارزشیابی از برنامه های اجتماعی در مورد مشکلات روانی دختر بچه ها و کارایی برنامه های آموزشی در رفع مشکلات؛

از آنجا که دختر بچه امروز زن فرداست، اگر قرار است زن در تحولات و توسعه اجتماعی شریک و همدوش مرد باشد، اینک زمان آن فرا رسیده است تا در توزیع حیثیت و فرصت های انسانی، دختر بچه ها سهمی را که استحقاق آن را دارند دریافت کنند.

بهداشت روانی در دختران و زنان جوان

نویسنده: هما قرائی

بهداشت روانی عبارت است از سازش با خود و محیط، سازگاری داشتن به صورت موفقیت آمیز و نداشتن بیماری روانی، فرد سالم و دارای سلامت فکر است و قدرت و توانایی کافی برای تحرک، لذت، پیشرفت و تکامل در حد فردی و گروهی دارد. به عبارت دیگر، بهداشت روانی مجموعهٔ فعل و انفعالها، اقدامات و فعالیت ها و کارهایی است که ما را به سمت تأمین سلامت فردی و اجتماعی از نظر روانی هدایت می کند و از آنجا که ابعاد روانی جدا از ابعاد جسمی و اجتماعی نیست، طبعاً اهداف و فعالیت های بهداشت روانی اغلب متوجه فعالیت های بهداشت عمومی و بهداشت جسمی است.

زنان در ایفای نقش های چندگانهٔ خود، سهم تعیین کننده ای در بهزیستی و رفاه کودکان دارند. ارتقای موقعیت زنان و دسترسی آنان به امکانات برابر تحصیلی، آموزشی، کسب درآمد و سایر خدمات اجتماعی و نقش زن در توسعه باید با توجه به دختر بچه ها آغاز شود. لازم است فرصت های برابر برای دختر بچه ها فراهم شود تا از بهداشت، تغذیه، آموزش و سایر خدمات بهداشت اولیه بهره گیرند و به این ترتیب بتوانند تا بالاترین حد استعداد خویش شکوفا شوند.

امروزه جامعه جهانی ترغیب شده است تا با جدیت بیشتر بر رشد انسانی دختر بچه ها تمرکز یابد و با دقت و نظر عمیق به مسأله ویژه و بسیار حساس دختر بچه ها بپردازد، زیرا آغاز مشکلات جوامع را می توان در بی توجهی به نیمی از جمعیت مولد و زایندهٔ جهان خصوصاً دختر بچه ها جستجو کرد.

امروز جهانیان متوجه این واقعیت شده اند که زنان در اثر سنت های غلط جاهلیت و رسم های رایج پدرسالاری و تبعیض، سال ها و قرن ها مورد ظلم و بی عدالتی و بی توجهی قرار گرفته اند. هم اکنون بر اثر تحقیقات انجام شده نیز مشخص شده است که نظام نابرابر جنسیتی گذشته نمی تواند به نفع روند کلی توسعه جهانی باشد. اگر اندکی در مورد این روند ناهنجار از لحظهٔ تولد نوزاد دختر تأمل کنیم، در می یابیم که مفاهیم تبعیض جنسیتی در تربیت و تعلیم و تبعیض در فرصت ها، امکانات و تسهیلات مورد استفاده طبقات مختلف، چگونه منجر به بروز طیف گسترده ای از مشکلات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی حال و آینده جوامع می شود. توجه به دختر بچه ها کلید دستیابی به موقعیت و نقش عادلانه تری برای زنان آینده است، چرا که قالب شخصیت زنان بالغ در دوران کودکی ریخته می شود و بهبود شرایط دختر بچه ها و سرمایه گذاری بیشتر در زمینه رشد آنها متضمن برخورداری دختران از فرصت های بیشتر و نابرابری کمتر است.

تبعیض جنسیتی در تربیت بر خلاف تعلیمات شارع مقدس اسلام و سیرهٔ نبوی (ص)، ائمهٔ اطهار (ع) و اولیای الهی است. در مکتب اسلام معیار سلامت روانی تحت عنوان "رشد "مطرح شده است؛ بدین جهت شناخت عوامل رشد دهنده و یا عوامل بازدارنده رشد دختر بچه ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. تحقیقات متعدد در کشورهای جهان و ایران نشان می دهد که جامعه زنان به دلایل متعدد در معرض بیماری های روانی بیشتری قرار می گیرند. در کشور ما تفاوت شاخص های توسعه بین دختر بچه ها و پسر بچه ها و تفاوت مناطق محروم و مناطق شهری بخوبی مشاهده می شود. در یک تحقیق بر روی دانش آموزان کشور در سال ۱۳۷۰ نشان داده شده که میزان اضطراب و ترس های موهوم در دختران دوره راهنمایی و دبیرستان به صورت معنی دار بیش از پسران است. بنابراین با توجه به این مسأله که دختر بچه ها از نظر بهداشت روانی در معرض خطر بیشتری نسبت به پسر بچه ها هستند، پرداختن به عوامل موثردر بهداشت روانی دختر بچه ها و چگونگی برخورد با آنها، از ضروریات و اولویت ها به شمار می آید.

شیوع فقر، وجود وابستگی اقتصادی در زنان، خشونت علیه آنها، وجود دیدگاه منفی نسبت به دختران و زنان و سایر تبعیضات و نیز محدودیت در کنترل باروری خویش و نفوذ نداشتن در تصمیم گیری ها از جمله واقعیت های اجتماعی هستند که بر بهداشت زنان تأثیر منفی به جای می گذارند. دامنه محدودیت دختر بچه ها و زنان در مقایسه های زیر قابل ملاحظه است:

۱- در کشورهای در حال توسعه، دختر بچه ها در مقایسه با پسران خردسال از خوراک، مراقبت های بهداشتی و امکانات آموزشی

کمتری برخوردارند.

۲- در کشورهای در حال توسعه، میزان باسوادی زنان دو سوم مردان است.

۳- بخش اعظم کارهای انجام شده توسط دختر بچه ها و زنان نهفته است.

۴- موانع فرهنگی، اجتماعی و حقوقی و اقتصادی موجود در برابر رونـد تکامل دختر بچه ها و زنان به مراتب بیشتر از موانعی است که مردان و پسران با آن مواجه می شوند.

۵- بار فقری که بر دوش زنان قرار می گیرد عواقب جدی برای کودکان، بخصوص دختران خردسال دارد. حتی در مناطقی که فقر مهمترین عامل در رشد کودک نباشند، اشکال گوناگون تبعیضات جنسیتی فرصت های مساوی را از دختران خردسال دریغ می دارد.

۶- سنت ها، قوانین و عادات اجتماعی در بسیاری مواقع دختر بچه را به کودک کم اهمیت تبدیل می کند. تصمیمات خانوادگی در اموری از قبیل تغذیه، کارهای خانه، مراقبت های بهداشتی و دسترسی به آموزش، همواره به سود پسران است تا دختران.

راههای پیشنهادی به منظور رفع نیازهای روانی دختر بچه ها

? ?آموزش خانواده ها در جهت تغییر نگرش نسبت به دختران و رفع هر گونه تبعیض جنسیتی؛

? ?آموزش های عمومی از طریق رسانه های گروهی در جهت از بین بردن رجحان جنسی؛

? ?آموزش های دینی و مذهبی در جهت رفع برخی باورهای غلط در مورد دختران؛

? ?آموزش های رفتاری به والدین خصوصاً پدران در برخورد با دختران؛

? ?اجباری کردن سواد (دوره راهنمایی) برای دختران؛

? ?انجام تحقیقات گسترده برای شناخت ارزش ها در مناطق مختلف کشور و گسیل مبلغان مذهبی و ایجاد دوره های آموزشی در روستاها و شهرها توسط مشاوران و روان شناسان منطقه ای برای بالا بردن اطلاعات خانواده در مورد نقش موثر دختر بچه ها (زنان آینده) در جامعه؛

? ?ایجاد همکاری و هماهنگی بین سازمان ها و نهادهای مختلف در جهت ایجاد امکانات بیشتر برای دختران؛

? ?از میان برداشتن آداب و رسوم سنتی که به سلامت جسمی، روانی و عاطفی دختران آسیب می رساند، از طریق اقدامات مناسب سیاسی، قانونی، تبلیغی و تشویقی؛

? ?ایجاد مراکز مشاوره ای کودکان و آموزشی عمومی معلمان؛

? ?انجام تحقیقات مستمر و ارزشیابی از برنامه های اجتماعی در مورد مشکلات روانی دختر بچه ها و کارایی برنامه های آموزشی در رفع مشکلات؛

از آنجا که دختر بچه امروز زن فرداست، اگر قرار است زن در تحولات و توسعه اجتماعی شریک و همدوش مرد باشد، اینک زمان آن فرا رسیده است تا در توزیع حیثیت و فرصت های انسانی، دختر بچه ها سهمی را که استحقاق آن را دارند دریافت کنند.

## بخند تا بمانی

نویسنده:دکتر علی غلامرضانژاد

سلامت نیوز-توصیه محققان هلندی به همه مردم دنیا: شوخ‌طبع باشید و خنده رو تا بیشتر عمر کنید

هفته نامه سلامت نوشت:

حتما این ضرب‌المثل را خیلی شنیده‌اید که خنده بر هر درد بی‌درمان دواست. پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها هم زیاد به شما سفارش کرده‌اند که خوش اخلاق و خنده‌رو باشید تا بیشتر عمر کنید. بیشتر پزشکان هم با این حرف‌ها موافق هستند و بسیاری از آنها شادی و نشاط را برای افزایش طول عمر توصیه می‌کنند. باوجود تمام این تلاش‌ها و سفارشات، تاکنون پزشکان هیچ‌گونه مدرک علمی مستندی بر پایه تحقیق و پژوهش پیدا نکرده بودند تا ثابت کنند شادی و نشاط و شوخ‌طبعی طول عمر را زیاد می‌کند اما به تازگی پژوهشگران هلندی برای نخستین بار شواهد علمی مستحکمی پیدا کرده‌اند که شوخ طبعی از میزان مرگ و میر می‌کاهد.

این مطالعه که در دانشکده پزشکی دانشگاه علوم و تکنولوژی هلند و بیمارستان دانشگاهی استریت اولاو به انجام رسیده است به وسیله یک گروه تحقیقاتی باتجربه، متشکل از چند پزشک و پرستار طراحی شده است. این گروه در ماه ژانویه چند سال پیش، تمام بیمارانی را که به نارسایی مزمن کلیه مبتلا شده بودند وارد طرح تحقیقاتی خود کردند. شدت نارسایی کلیوی این بیماران به قدری شدید بود که حداقل باید یک بار در هفته دیالیز می‌شدند تا خون آنها از مواد زاید تصفیه شود، چرا که کلیه آنها دیگر قادر به تصفیه خون‌شان نبود. در اصل اکثر این بیماران بدون دیالیز قادر به ادامه زندگی نبودند. سپس از این بیماران یک بررسی کلی اخلاقی صورت گرفت تا درباره کیفیت زندگی، میزان تحصیلات و نیز میزان شوخ‌طبعی، شادی و شادابی و نشاط آنها ارزیابی دقیق به عمل آید.

شوخ‌طبع باشید تا زنده بمانید

نتایج حاصل از این پژوهش بسیار جالب بود و نشان داد که واقعا خنده بر هر درد بی‌درمان دواست. براساس این تحقیق، بیماران به دو دسته تقسیم شدند: گروه اول عده‌ای بودند که شوخ‌طبع، خنده‌رو و شاداب بودند و گروه دوم را کسانی تشکیل می‌دادند که روحیه پایینی داشتند و افسرده و کسل بودند.

پژوهشگران این بیماران را دو سال تحت پیگیری قرار دادند و مشخص شد آنهایی که در گروه اول قرار دارند ظرف دو سال ۳۰ درصد کمتر شانس مرگ و میر دارند. از آنجا که شدت بیماری زمینه‌ای و نارسایی کلیوی بین این دو گروه برابر بود، پژوهشگران این طور نتیجه‌گیری کردند که کمتر بودن میزان مرگ و میر در گروه اول به علت بالاتر بودن روحیه افراد، شادابی بیشتر و زیادتر بودن قوای روحی از طریق شوخ‌طبعی و مزاح است. جالب اینجا بود که این افراد، کیفیت زندگی بهتری هم داشتند و کمتر از گروه دوم دچار بدحالی و تشدید بیماری می‌شدند.

پزشکان از جنبه دیگری هم این یافته را مهم می‌دانند. به طور معمول پزشکان سعی می‌کنند از روی جواب آزمایش‌ها عاقبت بیمار را پیشگویی کنند. به طور مثال در مبتلایان به نارسایی کلیوی این طور پیشگویی می‌کنند که هر چه سطح اوره خون بالاتر رود، به معنای بدتر بودن عملکرد کلیه فرد است و بنابراین حدس می‌زنند که این بیمار زودتر خواهد مرد.

اما در این تحقیق، نتایج چیز دیگری بود و آن اینکه میزان شوخ طبعی و سرخوشی افراد حتی از نتیجه آزمایش‌ها و عکس‌ها هم در پیشگویی آینده سلامت جسمانی فرد دقیق‌تر و بهتر عمل می‌کند. پزشکان تاکید می‌کنند هیچ چیز بهتر از سطح روحیه فرد نمی‌تواند سیر بیماری و توالی وقایع را در روند زندگی فرد پیش‌بینی کند.

به عقیده بسیاری از پژوهشگران، در حال حاضر بسیاری از پزشکان در زمان درمان و رسیدگی به بیماران خود تنها به فکر مسائل جسمانی آنها هستند و توجه چندانی به وضعیت روحی و روانی و سطح شادابی و نشاط آنها نمی‌کنند.

علاوه بر اینکه این مسائل موجب افزایش و بهبود کیفیت زندگی فرد می‌شود، می‌تواند روی سیر طبیعی بیماری و سرعت و میزان مرگ و میر هم موثر باشد. سال‌هاست که پژوهشگران دریافته‌اند وضعیت روحی و روانی افراد به طور مستقیم بر بسیاری از واکنش‌های بدن مثل ترشح هورمون‌ها و نیز فعالیت دستگاه ایمنی اثر می‌گذارد.

واکنش قلب و عروق و احساسات هم پدیده‌ای شناخته شده و طبیعی است اما هیچ‌گاه به این وضوح مشخص نشده بود که بیماری‌هایی مثل نارسایی کلیه و سرطان هم می‌توانند تحت تاثیر روحیه و شادابی و نشاط افراد قرار گیرند و هیچ‌گاه به این شفافی توضیح داده نشده بود که هر چه شوخ‌طبعی بیشتر باشد مرگ و میر ناشی از نارسایی کلیه هم کمتر می‌شود.

این یافته‌ها نه تنها باید به پزشکان تاکید کند که به مسائل روحی و روانی بیماران بیشتر توجه کنند، بلکه باید گوشزدی به اطرافیان، وابستگان و حتی خود بیماران هم باشد که بعد روانی بیماری را بیشتر مدنظر قرار دهند. بیمار خود نیز باید جنگ علیه بیماری را آغاز کند و هیچ نبردی بهتر و مفیدتر از جنگ روانی علیه بیماری نخواهد بود.

اگرچه اطلاعات حاصل از پژوهش جدید تنها از روی بیماران مبتلا به نارسایی کلیه به دست آمده اما می‌توان این نتایج را به بیماری‌های دیگر هم ارتباط داد و به تمام بیماران توصیه کرد، برای ارتقای سطح شادابی و نشاط و روحیه خود تلاش کنند.

بخند تا بمانی

نویسنده:دکتر علی غلامرضانژاد سلامت نیوز-توصیه محققان هلندی به همه مردم دنیا: شوخ‌طبع باشید و خنده رو تا بیشتر عمر کنید

هفته نامه سلامت نوشت:

حتما این ضرب‌المثل را خیلی شنیده‌اید که خنده بر هر درد بی‌درمان دواست. پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها هم زیاد به شما سفارش کرده‌اند که خوش اخلاق و خنده‌رو باشید تا بیشتر عمر کنید. بیشتر پزشکان هم با این حرف‌ها موافق هستند و بسیاری از آنها شادی و نشاط را برای افزایش طول عمر توصیه می‌کنند. باوجود تمام این تلاش‌ها و سفارشات، تاکنون پزشکان هیچ‌گونه مدرک علمی مستندی بر پایه تحقیق و پژوهش پیدا نکرده بودند تا ثابت کنند شادی و نشاط و شوخ‌طبعی طول عمر را زیاد می‌کند اما به تازگی پژوهشگران هلندی برای نخستین بار شواهد علمی مستحکمی پیدا کرده‌اند که شوخ طبعی از میزان مرگ و میر می‌کاهد.

این مطالعه که در دانشکده پزشکی دانشگاه علوم و تکنولوژی هلند و بیمارستان دانشگاهی استریت اولاو به انجام رسیده است به وسیله یک گروه تحقیقاتی باتجربه، متشکل از چند پزشک و پرستار طراحی شده است. این گروه در ماه ژانویه چند سال پیش، تمام بیمارانی را که به نارسایی مزمن کلیه مبتلا شده بودند وارد طرح تحقیقاتی خود کردند. شدت نارسایی کلیوی این بیماران به قدری شدید بود که حداقل باید یک بار در هفته دیالیز می‌شدند تا خون آنها از مواد زاید تصفیه شود، چرا که کلیه آنها دیگر قادر به تصفیه خون‌شان نبود. در اصل اکثر این بیماران بدون دیالیز قادر به ادامه زندگی نبودند. سپس از این بیماران یک بررسی کلی اخلاقی صورت گرفت تا درباره کیفیت زندگی، میزان تحصیلات و نیز میزان شوخ‌طبعی، شادی و شادابی و نشاط آنها ارزیابی دقیق به عمل آید. شوخ‌طبع باشید تا زنده بمانید

نتایج حاصل از این پژوهش بسیار جالب بود و نشان داد که واقعا خنده بر هر درد بی‌درمان دواست. براساس این تحقیق، بیماران به دو دسته تقسیم شدند: گروه اول عده‌ای بودند که شوخ‌طبع، خنده‌رو و شاداب بودند و گروه دوم را کسانی تشکیل می‌دادند که روحیه پایینی داشتند و افسرده و کسل بودند.

پژوهشگران این بیماران را دو سال تحت پیگیری قرار دادند و مشخص شد آنهایی که در گروه اول قرار دارند ظرف دو سال ۳۰ درصد کمتر شانس مرگ و میر دارند. از آنجا که شدت بیماری زمینه‌ای و نارسایی کلیوی بین این دو گروه برابر بود، پژوهشگران این طور نتیجه‌گیری کردند که کمتر بودن میزان مرگ و میر در گروه اول به علت بالاتر بودن روحیه افراد، شادابی بیشتر و زیادتر بودن قوای روحی از طریق شوخ‌طبعی و مزاح است. جالب اینجا بود که این افراد، کیفیت زندگی بهتری هم داشتند و کمتر از گروه دوم دچار بدحالی و تشدید بیماری می‌شدند.

پزشکان از جنبه دیگری هم این یافته را مهم می‌دانند. به طور معمول پزشکان سعی می‌کنند از روی جواب آزمایش‌ها عاقبت بیمار را پیشگویی کنند. به طور مثال در مبتلایان به نارسایی کلیوی این طور پیشگویی می‌کنند که هر چه سطح اوره خون بالاتر رود، به معنای بدتر بودن عملکرد کلیه فرد است و بنابراین حدس می‌زنند که این بیمار زودتر خواهد مرد.

اما در این تحقیق، نتایج چیز دیگری بود و آن اینکه میزان شوخ طبعی و سرخوشی افراد حتی از نتیجه آزمایش‌ها و عکس‌ها هم در پیشگویی آینده سلامت جسمانی فرد دقیق‌تر و بهتر عمل می‌کند. پزشکان تاکید می‌کنند هیچ چیز بهتر از سطح روحیه فرد نمی‌تواند سیر بیماری و توالی وقایع را در روند زندگی فرد پیش‌بینی کند.

به عقیده بسیاری از پژوهشگران، در حال حاضر بسیاری از پزشکان در زمان درمان و رسیدگی به بیماران خود تنها به فکر مسائل جسمانی آنها هستند و توجه چندانی به وضعیت روحی و روانی و سطح شادابی و نشاط آنها نمی‌کنند.

علاوه بر اینکه این مسائل موجب افزایش و بهبود کیفیت زندگی فرد می‌شود، می‌توانند روی سیر طبیعی بیماری و سرعت و میزان مرگ و میر هم موثر باشد. سال‌هاست که پژوهشگران دریافته‌اند وضعیت روحی و روانی افراد به طور مستقیم بر بسیاری از واکنش‌های بدن مثل ترشح هورمون‌ها و نیز فعالیت دستگاه ایمنی اثر می‌گذارد.

واکنش قلب و عروق و احساسات هم پدیده‌ای شناخته شده و طبیعی است اما هیچ‌گاه به این وضوح مشخص نشده بود که بیماری‌هایی مثل نارسایی کلیه و سرطان هم می‌توانند تحت تاثیر روحیه و شادابی و نشاط افراد قرار گیرند و هیچ‌گاه به این شفافی توضیح داده نشده بود که هر چه شوخ‌طبعی بیشتر باشد مرگ و میر ناشی از نارسایی کلیه هم کمتر می‌شود.

این یافته‌ها نه تنها باید به پزشکان تاکید کند که به مسائل روحی و روانی بیماران بیشتر توجه کنند، بلکه باید گوشزدی به اطرافیان، وابستگان و حتی خود بیماران هم باشد که بعد روانی بیماری را بیشتر مدنظر قرار دهند. بیمار خود نیز باید جنگ علیه بیماری را آغاز کند و هیچ نبردی بهتر و مفیدتر از جنگ روانی علیه بیماری نخواهد بود.

اگرچه اطلاعات حاصل از پژوهش جدید تنها از روی بیماران مبتلا به نارسایی کلیه به دست آمده اما می‌توان این نتایج را به بیماری‌های دیگر هم ارتباط داد و به تمام بیماران توصیه کرد، برای ارتقای سطح شادابی و نشاط و روحیه خود تلاش کنند.

### زندگی سالم

زندگی سالم ابعاد مختلفی دارد . زندگی سالم در ابعاد جسمانی ، روانی – اجتماعی ، معنوی و شناسایی موقعیتهای پرخطر مطرح شده است .

* عوامل جسمانی
* عوامل روانی – اجتماعی

•ارتباط و پیوندهای انسانی

•تنظیم اهداف زندگی

•احترام

•عزت نفس

•رشد و تعالی

•برخورد با استرسها

* عوامل معنوی

عوامل جسمانی

آنچه که در ایجاد زندگی سالم نقش دارد ، ارتقاء سلامت است . منظور از ارتقاء سلامت ، فرآیندی است که افراد را قادر می سازد توانایی و فعالیت خود را جهت بهبود وضعیت سلامت خود افزایش دهند ، این رفتارها متعدد و متنوعند ( از جمله تغذیه صحیح ، خواب شبانه کافی بین ? تا ? ساعت ) ، ورزش مرتب ، عدم مصرف مواد و الکل ، تنظیم وزن به گونه ای که بیش از??? اضافه وزن وجود نداشته باشد . عواملی که با سبک زندگی ناسالم رابطه دارند عبارتند از : مصرف مواد و الکل ، سیگار ، پرخوری ، روابط جنسی پرخطر و پرداختن به کارهای خطرناک

عوامل روانی – اجتماعی

درکنار عوامل جسمانی مربوط به زندگی سالم ، عوامل روانی – اجتماعی قرار دارند .

•ارتباط و پیوندهای انسانی

امنیت و رضایت خاطر یکی از عوامل روانی بسیار مهم در زندگی سالم است که از طریق روابط اجتماعی ایجاد می شود . ارتباطات و پیوندهای اجتماعی ، احساس تعلق و پیوستن به انسان های دیگر ، احساس امنیت عمیقی در افراد ایجاد می کند . بنابراین ، یکی از شرایط زندگی سالم ، برقراری روابط انسانی و ارتباطات انسانی است که به لحاظ اهمیت و پیچیدگی های خاصی که دارد ، در مبحث جداگانه ای ( مهارت های اجتماعی و قاطعیت ) مطرح می شود .

•تنظیم اهداف زندگی

یکی دیگر از فعالیت هایی که به انسان ها احساس امنیت و خاطر می دهد تعیین و تنظیم اهداف زندگی است که نیاز به توجه خاص دارد . چنانچه فرد اهداف زندگی خود را نشناسد دچار بی هدفی ، کسالت و ناامیدی و درماندگی می شود ، چنانچه فرد اهداف غیرواقع بینانه ای برای زندگی خود تعیین کند ، نمی تواند به آن اهداف دست یابد و دچار خشم ، پرخاشگری ، یأس و ناامیدی می شود .

•احترام

یکی از نیازهای مهم دیگر انسان ، نیاز به احترام است . دو کانون و منبع احترام وجود دارد :

احترام دیگران به فرد

احترام فرد به خودش که عزت نفس نام دارد

•عزت نفس

یکی از عوامل بسیار مهم در رفتار سالم ، عزت نفس است . بسیاری از نوجوانان و جوانان به علت ضعف در عزت نفس به رفتارهای ناسالم و آسیب های اجتماعی روی می آورند . عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن . این حس از مجموع افکار ، احساس ، عواطف و تجربیات فرد در طول زندگی ناشی می شود ، عزت نفس هنگامی به وجود می آید که نیازهای ابتدایی زندگی فرد به نحو مناسبی ارضا شده باشند .

کودکان و نوجوانان زمانی از عزت نفس زیاد بهره مند می شوند که بتوانند احساسات مثبتی را به کمک عوامل زیر تجربه کنند :

•همبستگی : این احساس زمانی تجربه می شود که نوجوان از پیوندهای مهم زندگی خود راضی باشد .

•بی همتایی : این احساس هنگامی به وجود می آید که نوجوان بتواند صفات یا ویژگیهایی را که موجب تفاوت و تمایز او از دیگران بشود ، بشناسد و به آنها احترام بگذارد .

•قدرت : احساس قدرت وقتی به وجود می آید که نوجوان بداند منابع ، فرصت و قابلیت آن را دارد که برشرایط زندگی خویش اثر بگذارد .

به عبارت دیگر عزت نفس عبارت است از شناسایی خود و ارزش گذاردن به آن ، عوامل مؤثر در عزت نفس قوی عبارتند از :

– ?خودآگاهی و شناسایی خود

– ?ارزش گذاردن به هر آنچه که هست

– ?باور به بی همتایی و بی نظیر بودن خود

•رشد و تعالی

یکی دیگر از نیازهای انسان ، نیاز به تعالی و رشد خود است . انسان ها نیاز دارند فعالیتهایی انجام دهند که تواناییها و استعدادهای بالقوه آنان را رشد دهد و در نهایت به کمال نزدیکتر شوند . فعالیتهایی در این رابطه انجام می شوند که عبارتند از : کمک به انسانهای دیگر ، کمک به رشد بیشتر جامعه ، پرداختن به هنر ، پرداختن به فعالیتهایی که فرد را به طبیعت نزدیکتر می کند ، فعالیتهای مذهبی ، اخلاقی و انسانی

•برخورد با استرسها

یکی از عوامل روانی سلامت زندگی برخورد با مشکلات و استرسهاست ، پژوهشگران متوجه شده اند که شخصیت هایی وجود دارند که در مقابل بدترین شرایط نیز مقاومت می کنند و دچار بیماری نمی شوند که به آنها شخصیت سرسخت می گویند . این شخصیت ها دارای سه خصوصیت زیر هستند :

– ?احساس تسلط و کنترل بر زندگی : این افراد باور دارند که بر زندگی خود مسلط هستند ، می توانند زندگی خود را در مسیرهای مورد نظر خود پیش برند و قادرند که مسائل و مشکلات خود را حل کنند .

– ?داشتن تعهد و مسئولیت : افراد سرسخت ، تعهدات ، اعتقادات و مسئولیتهایی را برای خود قائل هستند که در شرایط پرفشار زندگی به آنها کمک می کند .

– ?روحیه مبارزه و چالش : این افراد آماده اند که با شرایط و اتفاقات زندگی روبه رو شده و در صورتی که نیاز به تغییر باشد ، آماده اند که با تغییراتی که لازمه زندگی است هماهنگ شوند . آنها با مشکلات دست و پنجه نرم می کنند و در صورت رویارویی با مشکلات با آنها می جنگند . در مقابل استرسها و مشکلات ، متوسل به مقابله های مسأله دار و استفاده از حمایت اجتماعی می شوند ، در مقابل مشکلات خسته نشده و از آنها اجتناب نمی کنند .

عوامل معنوی

چهارچوب ارزشی و اعتقادی نقش عمده ای در سلامت و رفتار سالم برعهده دارد . در همین رابطه عوامل معنایی سلامت مطرح می شوند . فرانکل از زبان نیچه اظهار می دارد :

« چنانچه انسان چرایی برای زندگی داشته باشد ، با هر چگونگی می سازد »

فرانکل سه راه را برای معنا دادن به زندگی مطرح می کند :

– ?خلق و ارائه چیزی به جهان : از طریق فعالیتهای هنری مثل نقاشی مجسمه سازی ، ادبیات تئاتر و یا هر نوع فعالیت خلاقانه دیگر از جمله فعالیتهای علمی ، مشارکت اجتماعی ، انجام امور شغلی ، فرزند پروری موفق و نظایر آن

– ?گرفتن چیزی از جهان : مانند لذت بردن از طبیعت ، پرداختن به کوهنوردی ، مسافرت لذت بردن از پدیده های طبیعی روابط بین فردی خانواده و ... لذت بردن از نیل به اهداف و موفقیتها .

– ?نگرش به زندگی : نگرشی که فرد نسبت به زندگی خود دارد ، بسیار تعیین کننده است ، در اینجا فرد آزاد است و می تواند نگرش و باور مثبت یا منفی داشته باشد ، باورهای بدبینانه یا خوش بینانه به زندگی ، پایگاه کنترل درونی یا بیرونی و

زندگی سالم

زندگی سالم ابعاد مختلفی دارد . زندگی سالم در ابعاد جسمانی ، روانی – اجتماعی ، معنوی و شناسایی موقعیتهای پرخطر مطرح شده است . * عوامل جسمانی

* عوامل روانی – اجتماعی

•ارتباط و پیوندهای انسانی

•تنظیم اهداف زندگی

•احترام

•عزت نفس

•رشد و تعالی

•برخورد با استرسها * عوامل معنوی

عوامل جسمانی

آنچه که در ایجاد زندگی سالم نقش دارد ، ارتقاء سلامت است . منظور از ارتقاء سلامت ، فرآیندی است که افراد را قادر می سازد توانایی و فعالیت خود را جهت بهبود وضعیت سلامت خود افزایش دهند ، این رفتارها متعدد و متنوعند ( از جمله تغذیه صحیح ، خواب شبانه کافی بین ? تا ? ساعت ) ، ورزش مرتب ، عدم مصرف مواد و الکل ، تنظیم وزن به گونه ای که بیش از??? اضافه وزن وجود نداشته باشد . عواملی که با سبک زندگی ناسالم رابطه دارند عبارتند از : مصرف مواد و الکل ، سیگار ، پرخوری ، روابط جنسی پرخطر و پرداختن به کارهای خطرناک عوامل روانی – اجتماعی

درکنار عوامل جسمانی مربوط به زندگی سالم ، عوامل روانی – اجتماعی قرار دارند • . ارتباط و پیوندهای انسانی

امنیت و رضایت خاطر یکی از عوامل روانی بسیار مهم در زندگی سالم است که از طریق روابط اجتماعی ایجاد می شود . ارتباطات و پیوندهای اجتماعی ، احساس تعلق و پیوستن به انسان های دیگر ، احساس امنیت عمیقی در افراد ایجاد می کند . بنابراین ، یکی از شرایط زندگی سالم ، برقراری روابط انسانی و ارتباطات انسانی است که به لحاظ اهمیت و پیچیدگی های خاصی که دارد ، در مبحث جداگانه ای ( مهارت های اجتماعی و قاطعیت ) مطرح می شود • . تنظیم اهداف زندگی

یکی دیگر از فعالیت هایی که به انسان ها احساس امنیت و خاطر می دهد تعیین و تنظیم اهداف زندگی است که نیاز به توجه خاص دارد . چنانچه فرد اهداف زندگی خود را نشناسد دچار بی هدفی ، کسالت و ناامیدی و درماندگی می شود ، چنانچه فرد اهداف غیرواقع بینانه ای برای زندگی خود تعیین کند ، نمی تواند به آن اهداف دست یابد و دچار خشم ، پرخاشگری ، یأس و ناامیدی می شود • . احترام

یکی از نیازهای مهم دیگر انسان ، نیاز به احترام است . دو کانون و منبع احترام وجود دارد : احترام دیگران به فرد احترام فرد به خودش که عزت نفس نام دارد • عزت نفس

یکی از عوامل بسیار مهم در رفتار سالم ، عزت نفس است . بسیاری از نوجوانان و جوانان به علت ضعف در عزت نفس به رفتارهای ناسالم و آسیب های اجتماعی روی می آورند . عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن . این حس از مجموع افکار ، احساس ، عواطف و تجربیات فرد در طول زندگی ناشی می شود ، عزت نفس هنگامی به وجود می آید که نیازهای ابتدایی زندگی فرد به نحو مناسبی ارضا شده باشند .

کودکان و نوجوانان زمانی از عزت نفس زیاد بهره مند می شوند که بتوانند احساسات مثبتی را به کمک عوامل زیر تجربه کنند :

•همبستگی : این احساس زمانی تجربه می شود که نوجوان از پیوندهای مهم زندگی خود راضی باشد .

•بی همتایی : این احساس هنگامی به وجود می آید که نوجوان بتواند صفات یا ویژگیهایی را که موجب تفاوت و تمایز او از دیگران بشود ، بشناسد و به آنها احترام بگذارد .

•قدرت : احساس قدرت وقتی به وجود می آید که نوجوان بداند منابع ، فرصت و قابلیت آن را دارد که برشرایط زندگی خویش اثر بگذارد .

به عبارت دیگر عزت نفس عبارت است از شناسایی خود و ارزش گذاردن به آن ، عوامل مؤثر در عزت نفس قوی عبارتند از :

– ?خودآگاهی و شناسایی خود

– ?ارزش گذاردن به هر آنچه که هست

– ?باور به بی همتایی و بی نظیر بودن خود • رشد و تعالی

یکی دیگر از نیازهای انسان ، نیاز به تعالی و رشد خود است . انسان ها نیاز دارند فعالیتهایی انجام دهند که تواناییها و استعدادهای بالقوه آنان را رشد دهد و در نهایت به کمال نزدیکتر شوند . فعالیتهایی در این رابطه انجام می شوند که عبارتند از : کمک به انسانهای دیگر ، کمک به رشد بیشتر جامعه ، پرداختن به هنر ، پرداختن به فعالیتهایی که فرد را به طبیعت نزدیکتر می کند ، فعالیتهای مذهبی ، اخلاقی و انسانی • برخورد با استرسها

یکی از عوامل روانی سلامت زندگی برخورد با مشکلات و استرسهاست ، پژوهشگران متوجه شده اند که شخصیت هایی وجود دارند که در مقابل بدترین شرایط نیز مقاومت می کنند و دچار بیماری نمی شوند که به آنها شخصیت سرسخت می گویند . این شخصیت ها دارای سه خصوصیت زیر هستند :

– ?احساس تسلط و کنترل بر زندگی : این افراد باور دارند که بر زندگی خود مسلط هستند ، می توانند زندگی خود را در مسیرهای مورد نظر خود پیش برند و قادرند که مسائل و مشکلات خود را حل کنند .

– ?داشتن تعهد و مسئولیت : افراد سرسخت ، تعهدات ، اعتقادات و مسئولیتهایی را برای خود قائل هستند که در شرایط پرفشار زندگی به آنها کمک می کند .

– ?روحیه مبارزه و چالش : این افراد آماده اند که با شرایط و اتفاقات زندگی روبه رو شده و در صورتی که نیاز به تغییر باشد ، آماده اند که با تغییراتی که لازمه زندگی است هماهنگ شوند . آنها با مشکلات دست و پنجه نرم می کنند و در صورت رویارویی با مشکلات با آنها می جنگند . در مقابل استرسها و مشکلات ، متوسل به مقابله های مسأله دار و استفاده از حمایت اجتماعی می شوند ، در مقابل مشکلات خسته نشده و از آنها اجتناب نمی کنند . عوامل معنوی

چهارچوب ارزشی و اعتقادی نقش عمده ای در سلامت و رفتار سالم برعهده دارد . در همین رابطه عوامل معنایی سلامت مطرح می شوند . فرانکل از زبان نیچه اظهار می دارد :

« چنانچه انسان چرایی برای زندگی داشته باشد ، با هر چگونگی می سازد »

فرانکل سه راه را برای معنا دادن به زندگی مطرح می کند :

– ?خلق و ارائه چیزی به جهان : از طریق فعالیتهای هنری مثل نقاشی مجسمه سازی ، ادبیات تئاتر و یا هر نوع فعالیت خلاقانه دیگر از جمله فعالیتهای علمی ، مشارکت اجتماعی ، انجام امور شغلی ، فرزند پروری موفق و نظایر آن

– ?گرفتن چیزی از جهان : مانند لذت بردن از طبیعت ، پرداختن به کوهنوردی ، مسافرت لذت بردن از پدیده های طبیعی روابط بین فردی خانواده و ... لذت بردن از نیل به اهداف و موفقیتها .

– ?نگرش به زندگی : نگرشی که فرد نسبت به زندگی خود دارد ، بسیار تعیین کننده است ، در اینجا فرد آزاد است و می تواند نگرش و باور مثبت یا منفی داشته باشد ، باورهای بدبینانه یا خوش بینانه به زندگی ، پایگاه کنترل درونی یا بیرونی و

### نظم و ترتیب از بروز آلزایمر جلوگیری می‌کند

با توجه به گزارش سازمان بهداشت جهانی و تعداد زیاد مبتلایان به آلزایمر ، دانشمندان دریافتند که نظم و ترتیب و مسئولیت شناسی موجب کاهش بروز آلزایمر در افراد می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل ازمهر، این گروه عموما پیرو قوانین مشخصی هستند و تمایل بیشتری به کارهای درست دارند و قادر به کنترل خود هستند.

در ضمن افراد وظیفه شناس و با مسئولیت از آنجایی که در کارها نظم و انضباط دارند و مسئولیت تمام رفتارهای خود را می‌پذیرند، دقیقاً می دانند چه می کنند و چه باید بکنند. پس از نظر مغزی و فکری برنامه ریزی درست و دقیقی دارند و همین به کارگیری مغز موجب جلوگیری از آسیب دیدن بخشهایی از آن می شود.

محققان یک مطالعه را از سال ۱۹۹۴ آغاز کردند و به بررسی رفتار و عقیده افراد درباره اعمالشان پرداختند. آزمایشهای تکمیلی هر سال تا سال????? ? ادامه یافت. در مجموع???? ? تن در طول انجام این تحقیق به آلزایمر دچار شدند.

کسانی که بیشترین میزان وظیفه شناسی را داشتند??? ? درصد کمتر از کسانی که نمرات پایینی کسب کرده بودند به آلزایمر مبتلا شدند. محققان همچنین دریافتند انضباط و وظیفه‌شناسی با کاهش سرعت تحلیل قوای ادراکی و نقص خفیف ادراکی که یک عامل خطر آلزایمر است ارتباط دارد.

به نظر می‌رسد افراد وظیفه شناس انعطاف پذیری بیشتری دارند که این امر توانایی بهتری به آنها در مواجهه با مشکلات می‌دهد و عموماً در تحصیل و شغل نیز موفق ترند. انضباط روحی و وظیفه‌شناسی عواقب نامطلوب رویدادهای منفی زندگی و اختلال روانی مزمن را که با خطر فراموشی و آلزایمر در سنین بالا مرتبط شناخته شده است کاهش می‌دهد.

با توجه به اینکه در سراسر جهان در حدود ۱۸ میلیون نفر مبتلا به آلزایمر هستند، لزوم اقدامات دقیق به منظور جلوگیری و پیشگیری از این بیماری حائز اهمیت است.

نظم و ترتیب از بروز آلزایمر جلوگیری می کند

با توجه به گزارش سازمان بهداشت جهانی و تعداد زیاد مبتلایان به آلزایمر ، دانشمندان دریافتند که نظم و ترتیب و مسئولیت شناسی موجب کاهش بروز آلزایمر در افراد می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل ازمهر، این گروه عموما پیرو قوانین مشخصی هستند و تمایل بیشتری به کارهای درست دارند و قادر به کنترل خود هستند.

در ضمن افراد وظیفه شناس و با مسئولیت از آنجایی که در کارها نظم و انضباط دارند و مسئولیت تمام رفتارهای خود را می‌پذیرند، دقیقاً می دانند چه می کنند و چه باید بکنند. پس از نظر مغزی و فکری برنامه ریزی درست و دقیقی دارند و همین به کارگیری مغز موجب جلوگیری از آسیب دیدن بخشهایی از آن می شود.

محققان یک مطالعه را از سال ۱۹۹۴ آغاز کردند و به بررسی رفتار و عقیده افراد درباره اعمالشان پرداختند. آزمایشهای تکمیلی هر سال تا سال????? ? ادامه یافت. در مجموع???? ? تن در طول انجام این تحقیق به آلزایمر دچار شدند.

کسانی که بیشترین میزان وظیفه شناسی را داشتند??? ? درصد کمتر از کسانی که نمرات پایینی کسب کرده بودند به آلزایمر مبتلا شدند. محققان همچنین دریافتند انضباط و وظیفه‌شناسی با کاهش سرعت تحلیل قوای ادراکی و نقص خفیف ادراکی که یک عامل خطر آلزایمر است ارتباط دارد.

به نظر می‌رسد افراد وظیفه شناس انعطاف پذیری بیشتری دارند که این امر توانایی بهتری به آنها در مواجهه با مشکلات می‌دهد و عموماً در تحصیل و شغل نیز موفق ترند. انضباط روحی و وظیفه‌شناسی عواقب نامطلوب رویدادهای منفی زندگی و اختلال روانی مزمن را که با خطر فراموشی و آلزایمر در سنین بالا مرتبط شناخته شده است کاهش می‌دهد.

با توجه به اینکه در سراسر جهان در حدود ۱۸ میلیون نفر مبتلا به آلزایمر هستند، لزوم اقدامات دقیق به منظور جلوگیری و پیشگیری

از این بیماری حائز اهمیت است.

## روانشناسی بالینی

روان‌شناسی بـالینی شـاخه‌ای از علم روانشناسـی است که به بحث در زمینه اختلالات روانی و تشخیص آنها و درمان می‌پردازد. از عمر روان‌شناسـی به شکل علمی و منظم فقط حدود یک قرن می‌گذرد. ولی رشد آن در چند سال اخیر اعجاب آور بوده است. این رشـته هم ماننـد علوم دیگر فرمـان بـا ازدیاد روزافزون دانش رشـته‌های تخصصـی بوجود آمـد و امروزه در امریکا حـدود?? - ?? بخش دارد و هر بخش علاقه و مهارت خاصـی را عرضه می‌کند. ولی در ?? سال اخیر هیچ یک از رشته‌های روان شناسی به اندازه روان‌شناسی بالینی پیشـرفت نکرده است و تعـداد افرادی که در این بخش تحقیق می‌کنند از رشـته‌های دیگر روان‌شناسـی به مراتب بیشترند.

?روان‌شناسی بالینی در گذشته

تکامل روان‌شناسـی بالینی به سـبب تاثیر عوامل متعـدد صورت گرفت که بعضـی از آنها خارج از حیطه روان‌شناسـی بود. برای مثال پیشـرفتهای حاصـله در بیولوژی ، فلسـفه ، سیاست و امثال آن نیز در تشـکیل تاریخچه روان‌شناسـی درمانی موثر بوده است. از عمر روان‌شناسی بالینی به عنوان یک رشـته تخصصـی و مستقل حدود ?? سال می‌گذرد تاریخ آن با تکامل روان‌شناسی مرضی آمیخته است و گذشته آن به زمان انسان اولیه می‌رسد. بشر اولیه امراض روانی پدیده‌ای ماوراءالطبیعه می‌دانست.

روشـهای درمان اینگونه بیماران که تصور می‌شد دچار جن زدگی و ارواح خبیثه شده باشند عبارت بود از سوراخ کردن جمجمه به منظور آزاد کردن روح پلیـد و به زنجیر بسـتن، تنبیه جسـمی و سوزانـدن و انواع شـکنجه‌های دیگر. در اواخر قرن هجـده در فرانسـه پزشـکی به نام فیلیپ پنیل رئیس بزرگترین بیمارستان روانی فرانسه شد. او با اصلاحات نوع دوستانه به درمان روانی کمک کرد. در قرن نوزدهم مسمزیسم بوجود آمد. مسمز فردی بود که با استفاده از هیپنوتیزم به درمان بیماران روانی پرداخت.

?عوامل موثر در پیدایش روان‌شناسی بالینی

پیدایش و تکامل روان‌شناسـی بالینی پیشـرفت در ماهیت هوش و اندازه گیری آن ، تفاوتهای فردی ، روان شناسی کودک نیز نقش داشـته‌اند. حد فاصل میان روان‌شناسـی بالینی و روان‌شناسـی کودک از بعضی جهات بسیار نامشخص است. زیرا روان شناسی بالینی در اصـل به سـبب علاقـه به مسائل کودکان عقب افتاده بوجود آمـد. پیـدایش ابزارها و آزمونهای روانی نیز در تکامل روان شناسـی بالینی نقش اساسی داشته‌اند.

?روان شناسی بالینی در ایران

در جریان تاریخ نود ساله روان شناسـی بالینی در دنیا ، ایران تاریخچه سی ساله‌ای دارد. اولین درس در این رشته از روان شناسی در سـال ???? شمسـی در گروه روانشناسـی دانشـگاه تهران تـدریس شـد و اولین کتاب در این زمینه به نام روان شناسـی بالینی تالیف سعید شاملو در سال ???? شمسـی از طرف دانشـگاه تهران منتشـر شد. نخستین کلینیک روان شناسـی در سال ???? و در دانشگاه تهان تحت عنوان مرکز مشاوره و راهنمایی ایجاد شد.

در این مرکز برای اولین بـار کـار سیسـتمی مرکب از یـک روان شـناس بـالینی که سـرپرست مرکز نیز بود، یـک روانپزشک و یک مـددکار اجتمـاعی به بررسـی مسائل روانی دانشـجویان پرداختنـد و با همکاری هم در تشـخیص و درمان نابهنجاریهای رفتاری آنها اهتمـام ورزیدنـد. رشـته روان شناسـی بالینی عمـدتا در اوئل دهه سال???? شمسـی زمانی رسـمیت یافت که در گروه روانپزشـکی دانشکده پزشکی دانشگاه تهران واقع در بیمارستان روزبه برنامه‌ای به نام فوق لیسانس روان شناسی بالینی ایجاد شد.

?ویژگیهای روان شناسی بالینی

وظایف روان شناسـی بالینی متنوع و مختلف است و به موسسه‌ای که روان شناسی در آن کار می‌کند و همچنین به نوع تحصیلات و تعلیمـات عملی که داشـته است بسـتگی دارد. برای مثـال وظـایف روان شناسـی بـالینی در بیمارسـتان روانی ممکن است منحصـر به تشـخیص بیماری از طریق تست باشـد یا به روان درمانی بپردازد یا مشـغول تحقیقات شود و یا تعلیم عده ای را به عهده بگیرد. روان شناس بالینی ممکن است در مـدارس ، مراکز مشاوره کودکان ، زنـدانها ، بیمارسـتانها ، دانشـگاهها ، پرورشـگاهها ، کودکسـتانها ، وزارت کار ، کارخانه‌ها و انواع دیگر موسسات انجام وظیفه کند.

?انواع روان شناسی بالینی

چهـار نوع روان شناسـی بالینی وجود دارد: دسـته‌ای که برای درمان بیماری با روانپزشـکان و روانکاوان اشتراک مساعی می‌کننـد و بیشتر به کشف ماهیت بیماری و طرز معالجه یک فرد خاص توجه می‌کننـد. دسته بعـد روان شـناسانی که وقت خود را بطور عمـده صرف اندازه گیری خصوصـیات افراد بوسـیله تستهای روان شناسـی می‌کنند. دسته دیگر فعالیتهای دسته اول و دوم را بطور مساوی انجام می‌دهند یعنی هم به تشخیص و هم به درمان می‌پردازند.

دسـته آخر روان شـناسانی هستند که به تحقیق و آزمایش خصوصیات بیماران روانی علاقه دارند و از طریق تجربی برای کشف علل ، علائم و طرق درمـان می‌کوشـند. روان شـناسان معتقدنـد که آگـاهی از تمـام این روشـها برای آمـاده ساختن روان شناسـی بالینی ضروری است و روان شناسی بدون آشنایی با آنها نمی‌تواند به نحو موثری انجام وظیفه نماید.

?تشخیص در روان شناسی بالینی

روان شـناسان بالینی از روشهای مختلف برای تشخیص اختلالات استفاده می‌کنند. از جمله این روشها مشاهده رفتار بیمار ، مصاحبه کلینیکی ، آزمونهای روانی ، بررسی تاریخچه فردی و ... است.

?درمان در روان شناسی بالینی

روشـهای مختلف درمانی در روان شناسـی بالینی وجود دارد که روان شـناسانی با توجه به رویکرد نظری که در روان شناسـی دارند یکی از آنها بکار می‌برند. مثل شـناخت درمانی ، رفتار درمانی ، روانکاوی و ... برخی از روان شـناسان بالینی دیدگاه التقاطی دارند و از تمام شیوه‌های درمانی بهره می‌برند.

روانشناسی بالینی روان‌شناسـی بالینی شاخه‌ای از علم روانشناسی است که به بحث در زمینه اختلالات روانی و تشخیص آنها و درمان می‌پردازد. از عمر روان‌شناسـی به شـکل علمی و منظم فقط حـدود یک قرن می‌گذرد. ولی رشد آن در چند سال اخیر اعجاب آور بوده است. این رشـته هم مانند علوم دیگر فرمان با ازدیاد روزافزون دانش رشته‌های تخصصی بوجود آمد و امروزه در امریکا حدود ?? - ??بخش دارد و هر بخش علاقه و مهارت خاصی را عرضه می‌کند. ولی در ?? سال اخیر هیچ یک از رشته‌های روان شناسی به اندازه روان‌شناسـی بالینی پیشـرفت نکرده است و تعداد افرادی که در این بخش تحقیق می‌کنند از رشته‌های دیگر روان‌شناسـی به مراتب بیشترند ?. روان‌شناسی بالینی در گذشته

تکامل روان‌شناسـی بالینی به سـبب تاثیر عوامل متعـدد صورت گرفت که بعضـی از آنها خارج از حیطه روان‌شناسـی بود. برای مثال پیشـرفتهای حاصـله در بیولوژی ، فلسـفه ، سیاست و امثال آن نیز در تشـکیل تاریخچه روان‌شناسـی درمانی موثر بوده است. از عمر روان‌شناسـی بالینی به عنوان یک رشـته تخصصـی و مستقل حدود ?? سال می‌گذرد تاریخ آن با تکامل روان‌شناسی مرضی آمیخته است و گذشته آن به زمان انسان اولیه می‌رسد. بشر اولیه امراض روانی پدیده‌ای ماوراءالطبیعه می‌دانست.

روشـهای درمان اینگونه بیماران که تصور می‌شد دچار جن زدگی و ارواح خبیثه شده باشند عبارت بود از سوراخ کردن جمجمه به منظور آزاد کردن روح پلیـد و به زنجیر بسـتن، تنبیه جسـمی و سوزانـدن و انواع شـکنجه‌های دیگر. در اواخر قرن هجـده در فرانسـه پزشـکی به نام فیلیپ پنیل رئیس بزرگترین بیمارستان روانی فرانسه شد. او با اصلاحات نوع دوستانه به درمان روانی کمک کرد. در قرن نوزدهم مسـمزیسم بوجود آمـد. مسـمز فردی بود که با استفاده از هیپنوتیزم به درمان بیماران روانی پرداخت ?. عوامل موثر در پیدایش روان‌شناسی بالینی

پیدایش و تکامل روان‌شناسـی بالینی پیشـرفت در ماهیت هوش و اندازه گیری آن ، تفاوتهای فردی ، روان شناسی کودک نیز نقش داشـته‌اند. حد فاصل میان روان‌شناسـی بالینی و روان‌شناسـی کودک از بعضی جهات بسیار نامشخص است. زیرا روان شناسی بالینی در اصـل به سـبب علاقـه به مسائل کودکان عقب افتاده بوجود آمـد. پیـدایش ابزارها و آزمونهای روانی نیز در تکامل روان شناسـی بالینی نقش اساسی داشته‌اند ?. روان شناسی بالینی در ایران

در جریان تاریخ نود ساله روان شناسـی بالینی در دنیا ، ایران تاریخچه سی ساله‌ای دارد. اولین درس در این رشته از روان شناسی در سـال ???? شمسـی در گروه روانشناسـی دانشـگاه تهران تـدریس شـد و اولین کتاب در این زمینه به نام روان شناسـی بالینی تالیف سعید شاملو در سال ???? شمسـی از طرف دانشـگاه تهران منتشـر شد. نخستین کلینیک روان شناسـی در سال ???? و در دانشگاه تهان تحت عنوان مرکز مشاوره و راهنمایی ایجاد شد.

در این مرکز برای اولین بـار کـار سیسـتمی مرکب از یـک روان شـناس بـالینی که سـرپرست مرکز نیز بود، یـک روانپزشک و یک مـددکار اجتمـاعی به بررسـی مسائل روانی دانشـجویان پرداختنـد و با همکاری هم در تشـخیص و درمان نابهنجاریهای رفتاری آنها اهتمـام ورزیدنـد. رشـته روان شناسـی بالینی عمـدتا در اوئل دهه سال???? شمسـی زمانی رسـمیت یافت که در گروه روانپزشـکی دانشـکده پزشـکی دانشـگاه تهران واقع در بیمارسـتان روزبه برنامه‌ای به نام فوق لیسانس روان شناسی بالینی ایجاد شد ?. ویژگیهای روان شناسی بالینی

وظایف روان شناسـی بالینی متنوع و مختلف است و به موسسه‌ای که روان شناسی در آن کار می‌کند و همچنین به نوع تحصیلات و تعلیمـات عملی که داشـته است بسـتگی دارد. برای مثـال وظـایف روان شناسـی بـالینی در بیمارسـتان روانی ممکن است منحصـر به تشـخیص بیماری از طریق تست باشـد یا به روان درمانی بپردازد یا مشـغول تحقیقات شود و یا تعلیم عده ای را به عهده بگیرد. روان شناس بالینی ممکن است در مـدارس ، مراکز مشاوره کودکان ، زنـدانها ، بیمارسـتانها ، دانشـگاهها ، پرورشـگاهها ، کودکسـتانها ، وزارت کار ، کارخانه‌ها و انواع دیگر موسسات انجام وظیفه کند ?. انواع روان شناسی بالینی

چهـار نوع روان شناسـی بالینی وجود دارد: دسـته‌ای که برای درمان بیماری با روانپزشـکان و روانکاوان اشتراک مساعی می‌کننـد و بیشتر به کشف ماهیت بیماری و طرز معالجه یک فرد خاص توجه می‌کننـد. دسته بعـد روان شـناسانی که وقت خود را بطور عمـده صرف اندازه گیری خصوصـیات افراد بوسـیله تستهای روان شناسـی می‌کنند. دسته دیگر فعالیتهای دسته اول و دوم را بطور مساوی انجام می‌دهند یعنی هم به تشخیص و هم به درمان می‌پردازند.

دسـته آخر روان شـناسانی هستند که به تحقیق و آزمایش خصوصیات بیماران روانی علاقه دارند و از طریق تجربی برای کشف علل ، علائم و طرق درمـان می‌کوشـند. روان شـناسان معتقدنـد که آگـاهی از تمـام این روشـها برای آمـاده ساختن روان شناسـی بالینی ضروری است و روان شناسی بدون آشنایی با آنها نمی‌تواند به نحو موثری انجام وظیفه نماید ?. تشخیص در روان شناسی بالینی

روان شـناسان بالینی از روشهای مختلف برای تشخیص اختلالات استفاده می‌کنند. از جمله این روشها مشاهده رفتار بیمار ، مصاحبه کلینیکی ، آزمونهای روانی ، بررسی تاریخچه فردی و ... است ?. درمان در روان شناسی بالینی

روشـهای مختلف درمانی در روان شناسـی بالینی وجود دارد که روان شـناسانی با توجه به رویکرد نظری که در روان شناسـی دارند یکی از آنها بکار می‌برند. مثل شـناخت درمانی ، رفتار درمانی ، روانکاوی و ... برخی از روان شـناسان بالینی دیدگاه التقاطی دارند و از تمام شیوه‌های درمانی بهره می‌برند.

## مهارتهای ارتباطی و حل مسئله

نویسنده:دکترمنتظر الظهور

یکی از شاخصهای مهم سلامت روان و مهارت زندگی برای سازگاری فعال افراد و احساس رضایت درونی و بیرونی در روابط فردی مهارتهای ارتباطی و حل مسئله است.

- ?مهارتهای دریافت (کلامی ، غیرکلامی ، بازشناسی دقیق احساس ، درک هدف فرد )

۲- مهارتهای پردازش

۳- مهارتهای پیام رسانی

رفتارهای غیرکلامی در ارتباط و اهمیت آن عبارتند از :

۱- حالتهای مناسب صورت

۲- حرکات سر و دست و ایما و اشاره (cestver)

۳- طرز ایستادن یا نشستن (posture)

۴- تماس چشمی

روشهای علمی آموزش مهارتهای ارتباط و حل مسئله :

تمامی ارتباطات در زمینه های اجتماعی

۱- گوش دادن فعال و تمرین آن

۲- در ارتباط فرد لازم است قواعد خود افشا گری را بداند و مواظب خطرات خودافشاگری که به شرح زیر است باشند:

- موقعیت نامناسب

- جملات کلامی و غیر کلامی نامناسب

- کلی و مبهم گفتگو کردن

۳- آشکار کردن احساسات منفی

رفع سوء تفاهمات ، افکار اتوماتیک

۸ قاعده برای ارتباط سالم

۱- شروع ارتباط با موقعیتهای مثبت آغاز شود .

۲- به گفتگو وضوح ، صراحت و شفافیت ببخشید

۳- موضوع را تشریح کنید و چگونگی ایجاد مشکل را بیان نمائید

۴- اسم نبردن از کسی و شروع مشکل بدون اشاره و شرح عیوب دیگران یکی از قواعد اساسی

۵- بیان احساس به عنوان واکنشی نسبت به رفتار وگفتار دیگران به دور از پیشداوری

۶- پذیرش سهم خود در مشکل را همراه گفتگوی دوجانبه در نظر بگیرید

۷- از هرگونه تهمت به خود یا دیگری اجتناب کنید.

۸- وظیفه شناسی را رعایت کنید .

یکی از نکات مهم در روابط سالم به کارگیری مهارتهای انعکاس احساسات و آینه هیجانی شدن برای طرف مقابل ارتباطی است. کاربرد مهارتهای انعکاس به ابن دلیل است که در روابط بشری شش مشکل عمده وجود دارد که ۴ مورد آن مربوط به گوینده و ۲ مورد آن مربوط به شنونده است.

چهار مورد گویندگان :

۱- کلمات برا ی افراد مختلف معانی متفاوتی دارند.

۲- اغلب پیامها را به صورت رمز گونه بیان می کنند . معنای واقعی آنها پوشیده و پنهان است.

۳- در حول و حوش و پیرامون موضوع مورد نظر صحبت می کنند.

۴- در برقراری ارتباط با احساسات خود کنترل سازنده آنها با مشکل مواجه هستند .

دو مشکل شنونده :

۱- به سادگی نسبت به پیام گوینده دچار حواس پرتی می شوند .

۲- پیام را از طریق فیلترهایی می شنوند که عملا بیشتر مطالب را تحریف می کنند.

مهارتهای ارتباطی و حل مسئله

نویسنده:دکترمنتظر الظهور

یکی از شاخصهای مهم سلامت روان و مهارت زندگی برای سازگاری فعال افراد و احساس رضایت درونی و بیرونی در روابط فردی مهارتهای ارتباطی و حل مسئله است.

- ?مهارتهای دریافت (کلامی ، غیرکلامی ، بازشناسی دقیق احساس ، درک هدف فرد ) ۲- مهارتهای پردازش

۳- مهارتهای پیام رسانی رفتارهای غیرکلامی در ارتباط و اهمیت آن عبارتند از :

۱- حالتهای مناسب صورت

۲- حرکات سر و دست و ایما و اشاره (cestver)

۳- طرز ایستادن یا نشستن (posture)

۴- تماس چشمی روشهای علمی آموزش مهارتهای ارتباط و حل مسئله :

تمامی ارتباطات در زمینه های اجتماعی

۱- گوش دادن فعال و تمرین آن

۲- در ارتباط فرد لازم است قواعد خود افشا گری را بداند و مواظب خطرات خودافشاگری که به شرح زیر است باشند:

- موقعیت نامناسب

- جملات کلامی و غیر کلامی نامناسب

- کلی و مبهم گفتگو کردن

۳- آشکار کردن احساسات منفی رفع سوء تفاهمات ، افکار اتوماتیک

۸ قاعده برای ارتباط سالم

۱- شروع ارتباط با موقعیتهای مثبت آغاز شود .

۲- به گفتگو وضوح ، صراحت و شفافیت ببخشید

۳- موضوع را تشریح کنید و چگونگی ایجاد مشکل را بیان نمائید

۴- اسم نبردن از کسی و شروع مشکل بدون اشاره و شرح عیوب دیگران یکی از قواعد اساسی

۵- بیان احساس به عنوان واکنشی نسبت به رفتار وگفتار دیگران به دور از پیشداوری

۶- پذیرش سهم خود در مشکل را همراه گفتگوی دوجانبه در نظر بگیرید

۷- از هرگونه تهمت به خود یا دیگری اجتناب کنید.

۸- وظیفه شناسی را رعایت کنید .

یکی از نکات مهم در روابط سالم به کارگیری مهارتهای انعکاس احساسات و آینه هیجانی شدن برای طرف مقابل ارتباطی است. کاربرد مهارتهای انعکاس به ابن دلیل است که در روابط بشری شش مشکل عمده وجود دارد که ۴ مورد آن مربوط به گوینده و ۲ مورد آن مربوط به شنونده است. چهار مورد گویندگان :

۱- کلمات برا ی افراد مختلف معانی متفاوتی دارند.

۲- اغلب پیامها را به صورت رمز گونه بیان می کنند . معنای واقعی آنها پوشیده و پنهان است.

۳- در حول و حوش و پیرامون موضوع مورد نظر صحبت می کنند.

۴- در برقراری ارتباط با احساسات خود کنترل سازنده آنها با مشکل مواجه هستند . دو مشکل شنونده :

۱- به سادگی نسبت به پیام گوینده دچار حواس پرتی می شوند .

۲- پیام را از طریق فیلترهایی می شنوند که عملا بیشتر مطالب را تحریف می کنند.

## خانم ها و افسردگی: درک شکاف میان خانمها و آقایون

خانواده، شغل، کنار آمدن با عادت ماهانه، بارداری، یائسگی. یک خانم با مسائل بیشماری روبروست و باید هر کدام از آنها را کنترل کند. اما یکی از این مواردی که به هر حال یک روز با آن مواجه خواهید شد: افسردگی است.

تقریبا زنان دو برابر بیشتر از مردها در مراحل مختلف زندگی، دچار افسردگی میشوند. عامل این اختلاف چه چیز می تواند باشد؟ عوامل بیولوژیکی، روانی و فرهنگی می تواند ریسک خانم ها در ابتلا به افسردگی را افزایش دهد. در این قسمت می خواهیم مروری داشته باشیم بر روی اینکه عوامل بالا چگونه می توانند استعداد ابتلا به این بیماری را افزایش دهند.

عوامل بیولوژیکی دخیل در افسردگی

بدن خانم ها به خودی خود به افزایش افسردگی کمک می کند. دلیلش این است که هورمون ها تاثیر مستقیمی بر روی حالات و رفتارهای بانوان در مراحل مختلف زندگی می گذارند. در حقیقت پیش از اینکه دخترها و پسرها به سن بلوغ برسند، میزان افسردگی در هر دوی آنها به یک اندازه است. و تنها پس از بلوغ است که اختلاف میان نارسایی های مربوط به افسردگی، در آنها به طور مشهود، قابل تشخیص می شود. برای مثال، دختری که به سن ۱۵ سالگی می رسد دو برابر پسرها در همین سن احتمال ابتلا به افسردگی دارد.

به این دلیل که بیماری از آغاز سن بلوغ شروع می شود و پس از یائسگی تقریبا متوقف می شود، برخی از پژوهشگران بر این باورند که ترشحات هورمونی می توانند ریسک ابتلا به افسردگی را در بانوان افزایش دهند. از سوی دیگر بلوغ با علائم دیگری نظیر پدیدار شدن میل جنسی، و عینی شدن هویت، مشاجره با والدین و برخی انتظارات نابجای اجتماعی همراه است که همه و همه دست به دست هم داده و میزان افسردگی را بالاـ می برند. این ناهنجاری های روانی- اجتماعی به دلیل فعل و انفعالات هورمونی بروز می کنند و حاصل آن چیزی نیست جز افسردگی.

نواسانات شدید هورمونی می تواند تاثیر شگرفی بر زندگی بانوان داشته باشد. با توجه به تاثیری که بر روی زندگی شخصی، اقتصادی و در ارتباط با دیگران می گذارند، خانم ها خیلی بیشتر از آقایون در معرض ابتلا به افسردگی قرار می گیرند. در این قسمت نگاهی داریم به چگونگی تاثیر این عوامل بر روی افسردگی بانوان.

مشکلات پیش از قاعدگی

بیشتر خانم ها با مشکلات فیزیکی و احساسی که پیش از شروع قاعدگی دچار آن می شوند، آشنا هستند. این مشکلات عبارتند از: نفخ شکم، احساس درد و شکنندگی سینه ها، سر درد، استرس، زود رنجی و سایر نشانه های جسمی و روحی پیش از قاعدگی (PMS). اگرچه این علائم برای عده زیادی از خانم ها موقتی و زودگذر می باشند، اما درصد کوچکی از خانم ها نیز هستند که این نشانه ها در آنها به حادترین شکل ممکن، مانند افسردگی و نا امیدی بروز می کند. این امر باعث نابود شدن زندگی، حرفه و روابطشان با سایر افراد می شود. این حالت پریشانی پیش از قاعدگی (PMDD) نام دارد و نیازمند درمان از طریق هورمون و یا داروهای ضد افسردگی است.

هر چند تاکنون ارتباط بین افسردگی و پیش قاعدگی به طور کامل شناسایی نشده است، برخی محققین معتقدند که تغییرات دوره ای استروژن، پروژسترون و سایر هورمون ها می توانند بر روی عملکرد مغز به ویژه سروتونین (قسمتی از مغز که مامور کنترل حالات و خلق و خوی آدمی است) تاثیر منفی بگذارد. سایر پژوهش ها گویای این امر هستند که اندروژن و هورمون مردانه تستسترون که به طور طبیعی در خانم ها نیز ترشح می شود، نقش لاینفکی در این قضیه دارند. معذلك به این دلیل که تغییرات هورمونی در تمام خانم ها صورت می پذیرد و تنها گروه های خاصی از آنها دچار افسردگی می شوند ما نمی توانیم تغییرات هورمونی را تنها عامل بروز افسردگی بدانیم؛ مسائل ژنتیکی و وراثتی و دلایل بیشمار دیگری نیز در این امر دخیل هستند.

بارداری

بارداری به نوبه خود باعث بروز افسردگی نمی شود. اما روند چشمگیر تغییر هورمون ها که در دوران بارداری همراه با کارهای خانه و بیرون و روابط مختلف ایجاد می شود؛ که می تواند مستقیما سبب بروز افسردگی شود. برخی دیگر از دلایلی که می توانند شما را در دوران بارداری به سمت افسردگی بکشانند عبارتند از: افسردگی های قبلی مانند (PMDD)، دعواهای خانوادگی، فقدان حمایت اجتماعی، و احساس دل نگرانی در مورد امر بارداری. موضوعات دیگری که حول محور بارداری وجود دارد نظیر: ناباروری، سقط جنین و یا حاملگی ناخواسته نیز جزء عواملی به شمار می روند که افسردگی را افزایش خواهند داد.

تشخیص افسردگی در زمان بارداری معمولاـ کار دشواری است، چراکه علائم آن با تغییرات طبیعی این دوران همخوانی دارد. از جمله این تغییرات می توان به تغییر ذائقه، خستگی، از خواب پریدن های مکرر و تغییر در خواست های جنسی بیمار اشاره کرد.

افسردگی پس از وضع حمل

هر چند یک نوزاد جدید می تواند خیلی جالب و سرگرم کننده باشد، اما تقریبا در حدود نیمی از خانم ها پس از به دنیا آمدن فرزندشان احساس ناراحتی، خشم و زود رنجی و تحریک پذیری شدیدی می کنند. این نوع احساسات کاملا طبیعی بوده و تقریبا در حدود یک تا دو هفته پس از وضع حمل از بین می روند. اما اگر اینچنین نشد و علائم خیلی حاد شدند؛ مثلا تا آنجا پیش رفت که شما دچار: ناتوانی در مراقبت از کودك، احساس استرس و اضطراب، اعتماد به نفس پایین، آشفتگی و بی قراری، فکر خودکشی شدید، بدون شك دچار افسردگی پس از وضع حمل هستید. این بیماری یك مورد کاملا جدی است که نیازمند درمان و معالجه فوری می باشد. این بیماری به دلیل نوزاد نورسیده شما ایجاد نشده است، بلکه دلیل اصلی ان نوسانات هورمونی است که تاثیر مستقیم بر روی حالات و خلق و خوی شما می گذارد.

یائسگی و پیش یائسگی

ریسك افسردگی در زمان یائسگی به دلیل بروز نوسانات بیش از اندازه در سطح هورمون ها، و همینطور پس از یائسگی به دلیل کاهش بیش از اندازه سطح هورمون استروژن افزایش پیدا می کند. البته بسیاری از خانم ها با اینکه دچار علائم ناخوشایند دوران یائسگی می شوند بازهم مبتلا به افسردگی نمی شوند، اما برای خانم هایی که برای مدت زمان زیادی در خوابیدن مشکل پیدا می کنند و یا سابقه قبلی این بیماری را داشته اند ریسك بالایی در ابتلا به افسردگی وجود دارد. بیرون آوردن کامل رحم نیز که در نهایت منجر به یائسگی می شود سبب بروز علائم حادتر و در آخر افسردگی می شود.

عوامل اجتماعی و فرهنگی دخیل در افسردگی

افسردگی در خانم ها تنها مربوط به دلایل زیست شناختی و بیولوژیکی نمی شود. استرس های ناشی از زندگی اجتماعی و فرهنگی نیز نقش مهمی را در این زمینه بازی می کنند. هر چند آقایون نیز تحت فشار چنین استرس هایی قرار دارند، اما باز هم میزان این فشار در خانم ها بیشتر است. به عنوان مثال اکثراً خانم ها باید بار مسئولیت خانه و محیط کار را با هم به دوش کشند. خانم ها معمولا درآمد های پایین تری نسبت به آقایون دارند، به تنهایی از فرزندان خود مراقبت می کنند و سابقه آزار و اذیت جنسی را نیز تجربه کرده اند، که همه این موارد منجر به ایجاد افسردگی در فرد می شوند، به ویژه در خانم هایی که قبلا پیشینه این بیماری را داشته اند.

قدرت و شرایط نابرابر

به طور معمول خانم ها در آمد کمتری نسبت به آقایون دارند. شرایط نامساعد اقتصادی آنها را دچار استرس می کند، اغلب نگران آینده هستند و همین امر باعث می شود تا کمتر در متن جامعه قرار بگیرند و دسترسی کمتری به مداوای پزشکی داشته باشند. درصد کمی از خانم ها نیز از استرسی که تبعیض نژادی به آنها می دهد، رنج می برند. این مقوله، احساسی به شما می دهد که گویا هیچ گونه کنترلی بر روی زندگی خود ندارید. این امر شما را به سمت نافعالی جنسی، منفی گرایی و فقدان اعتماد به نفس سوق می دهد که تمام موارد در نهایت منجر به افسردگی می شوند.

فشار کاری

خانم هایی که در خارج از خانه کار می کنند باز هم کارهای زیادی در خانه برای انجام دادن دارند. به این معنا که در طول هفته ساعات بیشتری را نسبت به آقایون، صرف برآورده کردن خواست های دیگران می کنند. بسیاری از خانم هایی که به تنهایی در حال بزرگ کردن فرزندانشان هستند، گاهی اوقات مجبور می شوند چندین شغل را با هم انجام دهند تا مخارج خانواده درآید؛ این کار باعث افزایش چالش ها و استرس های یك خانم می شود. برخی از خانم ها نیز باید هم از فرزندان نوجوان و جوان خود مراقبت کنند هم از افراد مسن و از کار افتاده فامیل. این امر شما را حتما به سوی افسردگی سوق خواهد داد.

مداوای افسردگی

بدون توجه به این مطلب که دلیل قطعی افسردگی چیست، خانم ها نسبت به آقایون، علائم متفاوتی را بروز می دهند از جمله: احساس گناه بیشتر، اضطراب، احساس بیهودگی، خستگی، اشفتگی در خواب، اضافه وزن، هوس در مصرف کربوهیدرات ها. نوعی از افسردگی که در بانوان بسیار شایع می باشد، افسردگی فصلی می باشد؛ که در دوره ی بخصوصی ظاهر شده، پس از مدتی از بین می رود و مجددا سال بعد دقیقا در همان موقع، دوباره بروز می کند. به علاوه افراد خانواده نیز عامل مهمی در مبتلا شدن خانم ها به افسردگی هستند.

اگر چه ممکن است تمام عوامل بیولوژیکی، اجتماعی، فرهنگی، و روانی مخالف شما باشند، اما درمان هایی وجود دارند که کاملا موثر شناخته شده اند. حتی در حادترین انواع افسردگی بازهم بهره گیری از درمان درست، بیماری را از بین خواهد برد.

نمی دانید از کجا باید درمان را آغاز کنید؟ برای بیشتر خانم ها پزشك متخصص زنان و زایمان نقش مهمی را در انجام اقدامات پیشگیرانه بازی می کند. شما هم اصولا در هنگام صحبت کردن با آنها احساس راحتی بیشتری می کنید. آنها می توانند خودشان مداوا را شروع کرده و همچنین متخصصین مربوطه را به شما معرفی کنند تا از طریق روان درمانی و یا استفاده از داروهای ضد افسردگی سلامت خود را مجددا بدست آورید.

باور این امر که بیماریتان غیر قابل درمان بوده و در وضعیت بدی قرار دارید، خود به عنوان یك از بهترین نمونه های افسردگی قلمداد می شود. شما خیلی بیشتر از یك مرد در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارید اما نباید تصور کنید که باید خیلی راحت با آن کنار بیایید و با این مشکل به زندگی خود دامه دهید. درمان مناسب می تواند به شما کمك کند تا بتوانید مجددا از زندگی خود لذت ببرید.

خانم ها و افسردگی: درك شکاف میان خانمها و آقایون خانواده، شغل، کنار آمدن با عادت ماهانه، بارداری، یائسگی. یك خانم با مسائل بیشماری روبروست و باید هر کدام از آنها را کنترل کند. اما یکی از این مواردی که به هر حال یك روز با آن مواجه خواهید شد: افسردگی است.

تقریبا زنان دو برابر بیشتر از مردها در مراحل مختلف زندگی، دچار افسردگی میشوند. عامل این اختلاف چه چیز می تواند باشد؟ عوامل بیولوژیکی، روانی و فرهنگی می توانند ریسك خانم ها در ابتلا به افسردگی را افزایش دهد. در این قسمت می خواهیم مروری داشته باشیم بر روی اینکه عوامل بالا چگونه می توانند استعداد ابتلا به این بیماری را افزایش دهند. عوامل بیولوژیکی دخیل در افسردگی

بدن خانم ها به خودی خود به افزایش افسردگی کمك می کند. دلیلش این است که هورمون ها تاثیر مستقیمی بر روی حالات و رفتارهای بانوان در مراحل مختلف زندگی می گذارند. در حقیقت پیش از اینکه دخترها و پسرها به سن بلوغ برسند، میزان افسردگی در هر دوی آنها به یك اندازه است. و تنها پس از بلوغ است که اختلاف میان نارسایی های مربوط به افسردگی، در آنها به طور مشهود، قابل تشخیص می شود. برای مثال، دختری که به سن ۱۵ سالگی می رسد دو برابر پسرها در همین سن احتمال ابتلا به افسردگی دارد.

به این دلیل که بیماری از آغاز سن بلوغ شروع می شود و پس از یائسگی تقریبا متوقف می شود، برخی از پژوهشگران بر این باورند که ترشحات هورمونی می توانند ریسك ابتلا به افسردگی را در بانوان افزایش دهند. از سوی دیگر بلوغ با علائم دیگری نظیر پدیدار شدن میل جنسی، و عینی شدن هویت، مشاجره با والدین و برخی انتظارات نابجای اجتماعی همراه است که همه و همه دست به دست هم داده و میزان افسردگی را بالاـ می برند. این ناهنجاری های روانی- اجتماعی به دلیل فعل و انفعالات هورمونی بروز می کنند و حاصل آن چیزی نیست جز افسردگی.

نواسانات شدید هورمونی می تواند تاثیر شگرفی بر زندگی بانوان داشته باشد. با توجه به تاثیری که بر روی زندگی شخصی، اقتصادی و در ارتباط با دیگران می گذارند، خانم ها خیلی بیشتر از آقایون در معرض ابتلا به افسردگی قرار می گیرند. در این قسمت نگاهی داریم به چگونگی تاثیر این عوامل بر روی افسردگی بانوان. مشکلات پیش از قاعدگی

بیشتر خانم ها با مشکلات فیزیکی و احساسی که پیش از شروع قاعدگی دچار آن می شوند، آشنا هستند. این مشکلات عبارتند از: نفخ شکم، احساس درد و شکنندگی سینه ها، سر درد، استرس، زود رنجی و سایر نشانه های جسمی و روحی پیش از قاعدگی (PMS). اگرچه این علائم برای عده زیادی از خانم ها موقتی و زودگذر می باشند، اما درصد کوچکی از خانم ها نیز هستند که این نشانه ها در آنها به حادترین شکل ممکن، مانند افسردگی و نا امیدی بروز می کند. این امر باعث نابود شدن زندگی، حرفه و روابطشان با سایر افراد می شود. این حالت پریشانی پیش از قاعدگی (PMDD) نام دارد و نیازمند درمان از طریق هورمون و یا داروهای ضد افسردگی است.

هر چند تاکنون ارتباط بین افسردگی و پیش قاعدگی به طور کامل شناسایی نشده است، برخی محققین معتقدند که تغییرات دوره ای استروژن، پروژسترون و سایر هورمون ها می توانند بر روی عملکرد مغز به ویژه سروتونین (قسمتی از مغز که مامور کنترل

حالات و خلق و خوی آدمی است) تاثیر منفی بگذارد. سایر پژوهش ها گویای این امر هستند که اندروژن و هورمون مردانه تستسترون که به طور طبیعی در خانم ها نیز ترشح می شود، نقش لاینفکی در این قضیه دارند. معذلک به این دلیل که تغییرات هورمونی در تمام خانم ها صورت می پذیرد و تنها گروه های خاصی از آنها دچار افسردگی می شوند ما نمی توانیم تغییرات هورمونی را تنها عامل بروز افسردگی بدانیم؛ مسائل ژنتیکی و وراثتی و دلایل بیشمار دیگری نیز در این امر دخیل هستند. بارداری بارداری به نوبه خود باعث بروز افسردگی نمی شود. اما روند چشمگیر تغییر هورمون ها که در دوران بارداری همراه با کارهای خانه و بیرون و روابط مختلف ایجاد می شود؛ که می تواند مستقیما سبب بروز افسردگی شود. برخی دیگر از دلایلی که می توانند شما را در دوران بارداری به سمت افسردگی بکشانند عبارتند از: افسردگی های قبلی مانند (PMDD)، دعواهای خانوادگی، فقدان حمایت اجتماعی، و احساس دل نگرانی در مورد امر بارداری. موضوعات دیگری که حول محور بارداری وجود دارد نظیر: ناباروری، سقط جنین و یا حاملگی ناخواسته نیز جزء عواملی به شمار می روند که افسردگی را افزایش خواهند داد.

تشخیص افسردگی در زمان بارداری معمولاـ کار دشواری است، چراکه علائم آن با تغییرات طبیعی این دوران همخوانی دارد. از جمله این تغییرات می توان به تغییر ذائقه، خستگی، از خواب پریدن های مکرر و تغییر در خواست های جنسی بیمار اشاره کرد. افسردگی پس از وضع حمل

هر چند یک نوزاد جدید می تواند خیلی جالب و سرگرم کننده باشد، اما تقریبا در حدود نیمی از خانم ها پس از به دنیا آمدن فرزندشان احساس ناراحتی، خشم و زود رنجی و تحریک پذیری شدیدی می کنند. این نوع احساسات کاملا طبیعی بوده و تقریبا در حدود یک تا دو هفته پس از وضع حمل از بین می روند. اما اگر اینچنین نشد و علائم خیلی حاد شدند؛ مثلا تا آنجا پیش رفت که شما دچار: ناتوانی در مراقبت از کودک، احساس استرس و اضطراب، اعتماد به نفس پایین، آشفتگی و بی قراری، فکر خودکشی شدید، بدون شک دچار افسردگی پس از وضع حمل هستید. این بیماری یک مورد کاملا جدی است که نیازمند درمان و معالجه فوری می باشد. این بیماری به دلیل نوزاد نورسیده شما ایجاد نشده است، بلکه دلیل اصلی ان نواسانات هورمونی است که تاثیر مستقیم بر روی حالات و خلق و خوی شما می گذارد. یائسگی و پیش یائسگی

ریسک افسردگی در زمان یائسگی به دلیل بروز نواسانات بیش از اندازه در سطح هورمون ها، و همینطور پس از یائسگی به دلیل کاهش بیش از اندازه سطح هورمون استروژن افزایش پیدا می کند. البته بسیاری از خانم ها با اینکه دچار علائم ناخوشایند دوران یائسگی می شوند بازهم مبتلا به افسردگی نمی شوند، اما برای خانم هایی که برای مدت زمان زیادی در خوابیدن مشکل پیدا می کنند و یا سابقه قبلی این بیماری را داشته اند ریسک بالایی در ابتلا به افسردگی وجود دارد. بیرون آوردن کامل رحم نیز که در نهایت منجر به یائسگی می شود سبب بروز علائم حادتر و در آخر افسردگی می شود. عوامل اجتماعی و فرهنگی دخیل در افسردگی

افسردگی در خانم ها تنها مربوط به دلایل زیست شناختی و بیولوژیکی نمی شود. استرس های ناشی از زندگی اجتماعی و فرهنگی نیز نقش مهمی را در این زمینه بازی می کنند. هر چند آقایون نیز تحت فشار چنین استرس هایی قرار دارند، اما باز هم میزان این فشار در خانم ها بیشتر است. به عنوان مثال اکثراً خانم ها باید بار مسئولیت خانه و محیط کار را با هم به دوش کشند. خانم ها معمولا درآمد های پایین تری نسبت به آقایون دارند، به تنهایی از فرزندان خود مراقبت می کنند و سابقه آزار و اذیت جنسی را نیز تجربه کرده اند، که همه این موارد منجر به ایجاد افسردگی در فرد می شوند، به ویژه در خانم هایی که قبلا پیشینه این بیماری را داشته اند. قدرت و شرایط نابرابر

به طور معمول خانم ها در آمد کمتری نسبت به آقایون دارند. شرایط نامساعد اقتصادی آنها را دچار استرس می کند، اغلب نگران آینده هستند و همین امر باعث می شود تا کمتر در متن جامعه قرار بگیرند و دسترسی کمتری به مداوای پزشکی داشته باشند. درصد کمی از خانم ها نیز از استرسی که تبعیض نژادی به آنها می دهد، رنج می برند. این مقوله، احساسی به شما می دهد که گویا هیچ گونه کنترلی بر روی زندگی خود ندارید. این امر شما را به سمت نافعالی جنسی، منفی گرایی و فقدان اعتماد به نفس سوق می دهد که تمام موارد در نهایت منجر به افسردگی می شوند. فشار کاری

خانم هایی که در خارج از خانه کار می کنند باز هم کارهای زیادی در خانه برای انجام دادن دارند. به این معنا که در طول هفته ساعات بیشتری را نسبت به آقایون، صرف برآورده کردن خواست های دیگران می کنند. بسیاری از خانم هایی که به تنهایی در حال بزرگ کردن فرزندانشان هستند، گاهی اوقات مجبور می شوند چندین شغل را با هم انجام دهند تا مخارج خانواده درآید؛ این کار باعث افزایش چالش ها و استرس های یک خانم می شود. برخی از خانم ها نیز باید هم از فرزندان نوجوان و جوان خود مراقبت کنند هم از افراد مسن و از کار افتاده فامیل. این امر شما را حتما به سوی افسردگی سوق خواهد داد. مداوای افسردگی

بدون توجه به این مطلب که دلیل قطعی افسردگی چیست، خانم ها نسبت به آقایون، علائم متفاوتی را بروز می دهند از جمله: احساس گناه بیشتر، اضطراب، احساس بیهودگی، خستگی، اشفتگی در خواب، اضافه وزن، هوس در مصرف کربوهیدرات ها. نوعی از افسردگی که در بانوان بسیار شایع می باشد، افسردگی فصلی می باشد؛ که در دوره ی بخصوصی ظاهر شده، پس از مدتی از بین می رود و مجددا سال بعد دقیقا در همان موقع، دوباره بروز می کند. به علاوه افراد خانواده نیز عامل مهمی در مبتلا شدن خانم ها به افسردگی هستند.

اگر چه ممکن است تمام عوامل بیولوژیکی، اجتماعی، فرهنگی، و روانی مخالف شما باشند، اما درمان هایی وجود دارند که کاملا موثر شناخته شده اند. حتی در حادترین انواع افسردگی بازهم بهره گیری از درمان درست، بیماری را از بین خواهد برد.

نمی دانید از کجا باید درمان را آغاز کنید؟ برای بیشتر خانم ها پزشک متخصص زنان و زایمان نقش مهمی را در انجام اقدامات پیشگیرانه بازی می کند. شما هم اصولا در هنگام صحبت کردن با آنها احساس راحتی بیشتری می کنید. آنها می توانند خودشان مداوا را شروع کرده و همچنین متخصصین مربوطه را به شما معرفی کنند تا از طریق روان درمانی و یا استفاده از داروهای ضد افسردگی سلامت خود را مجددا بدست آورید.

باور این امر که بیماریتان غیر قابل درمان بوده و در وضعیت بدی قرار دارید، خود به عنوان یک از بهترین نمونه های افسردگی قلمداد می شود. شما خیلی بیشتر از یک مرد در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارید اما نباید تصور کنید که باید خیلی راحت با آن کنار بیایید و با این مشکل به زندگی خود دامه دهید. درمان مناسب می تواند به شما کمک کند تا بتوانید مجددا از زندگی خود لذت ببرید.

## بحران خودکشی

آیا تاکنون با پیشامدهای ناکام کننده ای در زندگی مواجه شده اید، طوری که دلتان بخواهد به همه چیز خاتمه دهید؟ آیا تاکنون مرگ به عنوان راه حلی بهتر از مبارزه با زندگی برایتان مطرح شده است؟ بسیاری از مردم در دوره ای از زندگی خود به مرگ فکر کرده اند ولی تعداد بسیار کمی از آنها واقعاً به خودکشی عمل می کنند. بحران خودکشی تجربه ای مغشوش کننده, دردناک و سخت است. برای بیرون آمدن از بحران خودکشی, تعیین عوامل ایجاد کننده بحران, فهم احساسات شخص خودکشی کننده و مواجهه با افکار خودکشی گرا مسائل بسیار مهم و اساسی هستند.

?چه چیزی به بحران خودکشی منجر می شود؟

یک بحران خودکشی معمولاً توسط یک تجربه آسیب زا و یا مجموعه ای از تجارب که احساس ارزشمندی شخص را پایمال می کنند, ایجاد می شود. این تجارب شامل یک فقدان اساسی, ناکامی در نیل به اهداف شخصی و یا مشکلات شخصی دراز مدت می باشند. زمانی که نظام مقابله ای شخص قادر به رویارویی با تجارب منفی زندگی نباشد, افسردگی و یأس ناشی از آن می تواند شخص را به افکار خودکشی آسیب پذیر نماید.

?احساسات شخص خودکشی کننده

عموماً شخص در معرض خودکشی به دلیل احساس بیگانگی از تعاملات اجتماعی کناره گیری می کند. او در پس انبوه جمعیت احساس انزوا و تنهایی می نماید. نیروی لازم برای عملکردهای روزانه کاهش می یابد. احساس خستگی و نوسانات خلقی ایجاد می شوند. خواب, خوراک و عادات مراقبت از خود از نظم معمول خارج می گردند. شخص ممکن است بدلیل سخت و غیر قابل تحمل بودن الزامات زندگی از خوردن خودداری کند, در خواب مشکل داشته باشد, کلاس درس یا کار خود را فراموش کند و از آرایش ظاهری خود غفلت نماید. عواطف خشم, آسیب و غمگینی احساس ناامیدی و درماندگی فرد را در بر می گیرد.

?شیوه های مواجهه با افکار خودکشی

در زیر چند راهبرد جهت مواجهه با معمای بحران خودکشی ذکر شده است. نکته کلیدی برای پیشرفت از طریق این حالت, برقرار کردن رابطه با یک شخص و مشارکت در یافتن راههای جایگزین جهت (توجیه) زندگی (زنده ماندن) است.

) ?ترسها، ناکامی ها و نگرانی های خود را با والدین, دوست, همسر, استاد, مشاور یا یک روحانی در میان بگذارید. اگر شما راه حلی برای مشکلات ندارید به این معنی نیست که برای آن مشکلات دیگر هیچ راه حلی وجود ندارد. ابراز افکار و احساساتتان آغاز کننده فرایندی است که از طریق آن نیرو, امید و احساس ارزشمندی مجدداً ایجاد شده و به کشف راه حل های دیگر جهت حل و فصل بحران منجر می گردد. اگر افکار خودکشی پیش از چند روز طول کشید, کمک حرفه ای و تخصصی الزامی خواهد بود.

) ?آنچه را که موجب ناراحتی شما می شود بطور مشخص بنویسید. علاوه بر این, چگونگی رویارویی تان با مشکلات را معین کنید. با مشخص کردن آنچه جهت مقابله با یک موضوع خاص انجام می دهید, دریچه ذهن خود را برای راه حلهای دیگر باز می گذارید.

) ?افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید. اگر شما بطور دائمی درباره نقائص, تقصیرها و بدبیاری های زندگی خود تعمق و تفکر نمائید، خود پنداره و نگرشی منفی در مورد آینده را درونی خواهید کرد. تمرکز بر اسنادها, توانایی ها و مشارکت های شخصی مثبت, نگرشی متعادل در مورد خود و توانایی هایتان ایجاد خواهد کرد. در بعضی اوقات جهت ایجاد احساس بهتر با خودتان حرف بزنید.

) ?کسانی را که در صورت کشتن خودتان زندگی آنها آسیب خواهد دید, مشخص کنید. تعیین اینکه آیا کسی در زندگی خود به شما نیازمند است, کاری سخت است. بهرحال, ما همه در شبکه های اجتماعی درگیر هستیم و در هر لحظه از زمان شخصی وجود دارد که رابطه ای معنی دار با شما داشته باشد. در نظر داشته باشید که شما به حساب می آئید (برای دیگران مهم هستید), ارزشمندید و استحقاق این را دارید که چیزها را بهتر سازید.

زندگی در دوره هایی از زمان سخت می گردد, همه فراز و نشیب دارند. یک بخش از خوبی زندگی در این است که شما امیدوارید فردا بهتر از دیروز خواهد بود.

اگر شما از افسردگی, ناامیدی و افکار خودکشی در رنج هستید, مطمئن باشید که مراجعه به متخصصین بهداشت روانی برای شما بسیار کمک کننده خواهد بود.

?پیشگیری از خودکشی!?چرا مردم خودکشی می کنند؟

خصوصیت مشترک ما بین افرادی که اقدام به خودکشی می کنند داشتن این باور است که خود کشی تنها راه حل غلبه بر احساسات غیر قابل تحمل است .کشش خودکشی دراین است که نهایتا به این احساسات غیرقابل تحمل خاتمه می دهد .درتراژدی خودکشی ،آشفتگی ومشکلات عاطفی به حدی شدید می گردند که فرد را دریافتن راه- های مختلف حل مشکل خود ناتوان می سازند. رحالی که راه حل‌های دیگری نیز وجود دارند.

همه ما درطول زندگی احساس تنهائی ،افسردگی ،بی کسی ونا امیدی را تجربه می -کنیم .مرگ یکی از اعضای خانواده وشکست دربرقراری ارتباط از جمله مواردی هستند که اعتماد به نفس ما را تحت تأثیر قرارداده احساس بی ارزشی را در ما بوجود می - آورند.ورشکستگی‌های اقتصادی نیز از جمله مشکلات عمده‌ای هستند که بعضی از ما در طول زندگی کم و بیش با آن مواجه می‌گردیم. از آنجائی که ساختار هیجانی هر شخص منحصر به فرد می باشد هرکدام ازما در شرایط مختلف پاسخهای متفاوتی می‌دهیم .

درتشخیص این که آیا واقعاً فردی قصد خودکشی دارد لازم است این موقعیت بحرانی ،از دیدفردمورد ارزیابی قرارگیرد، چرا که ممکن است موضوعی که از دید شما از اهمیت کمی برخوردار است بنظر شخص دیگر بسیار مهم باشد ویا واقعه ای که شما برای آن اهمیتی قائل نمی‌شوید برای شخص دیگر بسیار ناراحت کننده و مهم تلقی گردد.

بدون توجه به ماهیت بحران ،اگر کسی احساس می کند که دیگر تحمل مشکلات را ندارد خطر اقدام به خودکشی ،به عنوان راه حل جذاب برای وی وجود دارد.

?علائم خطر

حداقل ?? درصد کسانی که اقدام به خودکشی می‌کنند قبل از اقدام ،به گونه‌ای قصد خودشان را نشان می‌دهند .آگاهی از این نشانه‌ها وحاد بودن مشکلات فرد میتواند د ر پیشگیری از چنین تراژدیهایی کمک کننده باشد. اگر شما فردی را می شناسید که در برقراری یک ارتباط هدفمند ویا رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده درموقعیت پراسترسی قرار دارد و یا حتی به دلیل شکست درامتحان دچار مشکل می‌باشد لازم است درصدد یافتن سایر علائم بحران برآئید.

بسیاری از افراد غالبا با ابراز جملاتی همچون « دلم می خواهد خودم را بکشم »یا « نمی دانم چه مدت دیگر می توانم این فشارها ومشکلات را تحمل کنم » ،یا اینکه «من قرص‌هایم را برای روزی نگهداشته‌ام که کارها واقعا بدتر گردد» یا« اخیرا طوری رانندگی می کنم گوئی واقعا برایم اهمیت نداردچه اتفاقی برایم پیش بیاید.» دیگران را مستقیما از برنامه خود کشی خود مطلع میگردانند.بطور کلی وجود احساس افسردگی ، ابراز درماندگی ،تنهایی ونا امیدی شدید می تواند بیانگر افکار منجر به خودکشی درفرد باشد.گوش دادن به صحبتهای فرد که نشانه ?درخواست کمک از طرف اوست حائز اهمیت بسیاری است چرا که معمولا این گونه صحبتها تلاش نا امیدانه فرد جهت برقراری ارتباط ، دریافت کمک و درک مشکلاتش توسط دیگران می باشد.

بیشتر اوقات دررفتار بیرونی افرادی که به فکر خودکشی می افتند تغییراتی دیده می‌شود آنها ممکن است با بخشیدن اموال قیمتی خود ومرتب کردن کارهایشان خود را برای مرگ آماده کنند .آنها همچنین ممکن است از اطرافیان خود کناره گیری نموده الگوی خواب و خوراک خود را تغییر دهند ویا علاقه‌أشان را نسبت به فعالیتها یا ارتباطات گذشته‌اشان از دست بدهند.

چنین تغییرات ناگهانی وشدید می تواند به عنوان زنگ خطر تلقی گردد چرا که با این تغییرات فرد خود را درموقعیتی می بیند که بزودی مشکلاتش تمام خواهد شد و به آرامش دست خواهد یافت .

?باورهای غلط وحقایقی راجع به خودکشی

?باور غلط :

فرد باید دیوانه باشد که حتی فکر خودکشی به سرش بزند .

ـ حقیقت :

بیشتر مردم گاهگاهی درطول زندگی خود درمورد خودکشی فکر کرده‌اند. بسیاری از افرادی که خودکشی می‌کنند ویا اقدام به خود کشی حقیقت : اغلب مواقع عکس قضیه درست است ،کسانی که اقدام‌های قبلی خودکشی داشته‌اند بیشتر در معرض خطر خودکشی قرار دارند.برای بعضی از این افراد، خودکشی دردفعات دوم و سوم آسانتر می‌باشد.

?باور غلط :

کسانی که قصد جدی خودکشی دارند هیچ کاری را نمی‌توان برای آنها انجام داد .

ـ حقیقت :

بیشتر بحرانها ی منجر به خودکشی ،محدود به زمان بوده و براساس افکار مبهم صورت گر فته‌لند .کسانی که اقدام به خودکشی می‌کنند به نحوی قصد فرار از مشکلات را دارند .درحالی که آنها می‌باید مستقیما با مشکلات برخورد نموده تا بتوانند راه حلهای دیگری را بیابند .راه حلهایی که با کمک افراد علاقمند به آنها درطول بحران مطرح شده و با حمایت آنها این افراد قادر خواهند بود دقیق تر راجع به مسائل فکر کنند.

?باور غلط:

صحبت راجع به خودکشی می تواند ایده خودکشی را در فرد بوجود آورد.

ـ حقیقت :

بحران و آشفتگی‌های هیجانی ناشی از آن ،فکر راجع به خود کشی را در ذهن فرد مستعد ایجاد نموده است .علاقمندی وصحبت مستقیم راجع به خودکشی ،این اجازه را به فرد می‌دهد فشار یا ناراحتی صحبت درباره ?مشکلات خود را تجربه نماید که این امر می‌تواند منجر به کاهش اضطراب در وی گردد.این گونه صحبتها همچنین باعث می‌شود فردی که قصد خودکشی دارد کمتر احساس تنهایی یا انزوا داشته واحتمالا برای وی تسکین دهنده نیز باشد.

?چگونه میتوان به فردی که قصد خودکشی دارد کمک نمود:

اغلب خودکشی ها را می توان با اقدام‌های بجا و مناسب در مورد افراد در معرض بحران پیشگیری نمود. اگر فردی راکه قصد خودکشی دارد می شناسید لازم است اقدامات زیر را انجام دهید :

ـ خونسرد باشید:دربیشتر موارد عجله‌ای درکار نیست .بنشینید و واقعا به صحبتهای فرد گوش فرا دهید وضمن درک،حمایتهای عاطفی خود را در مورد وی اعمال نمائید.

ـ بطور مستقیم راجع به خودکشی بحث نمائید. بیشتر افراد راجع به مرگ و مردن احساسات مبهمی داشته و آماده دریافت هرنوع کمکی هستند . از صحبت یا سؤال مستقیم راجع به خودکشی ،ترس و وحشتی بخود راه ندهید.

ـ فرد را به استفاده از روش‌های حل مسئله واقدامات مثبت تشویق وترغیب نمائید بخاطر داشته باشید فردی که در موقعیت بحران عاطفی قرار دارد نمی تواند منطقی ودقیق فکر کند. اورا از هر گونه اقدام جدی وتصمیمات غیر قابل برگشت درموقعیت بحران باز دارید وراجع به تغییرات مثبتی که امید به زندگی را در وی افزایش می دهد بحث وگفتگو نمائید.

ـ از دیگر افراد کمک بگیرید.علیرغم اینکه شما قصد کمک را دارید،سعی نکنید با ایفای نقش مشاور تمام مسئولیت را خود برعهده بگیرید .درجستجوی افرادی که بتوانند در زمینه‌های تخصصی به شما کمک کنند برآیید ،حتی اگر به قیمت از بین رفتن اعتماد او به شما شود.اجازه دهید فرد مشکل دار بفهمد که شما برای وی اهمیت قائلید ونسبت به او چنان علاقمندید که قصد گرفتن کمک از دیگران جهت رفع مشکلات وی را دارید.

?اطلاعات ارائه شده را می توان چنین خلاصه نمودکه:

بحران منجر به خودکشی موقتی است .غیر قابل تحمل ترین دردها و ناراحتی ها نیز می توانند تحمل گردند .کمک همیشه در دسترس شماست .

خیلی کسانی که خودکشی کرده‌اند افراد با هوشی بوده‌اند که در موقعیت بحران ، انتظار بیش از حدی از خود داشته وموقتا دچار آشفتگی وپریشانی احوال شده‌اند .

ـ باور غلط : کسا نی که یک بار اقدام جدی برای خودکشی داشته‌لند رغبتی برای اقدام مجدد ندارند .

بحران خودکشی آیا تاکنون با پیشامدهای ناکام کننده ای در زندگی مواجه شده اید، طوری که دلتان بخواهد به همه چیز خاتمه دهید؟ آیا تاکنون مرگ به عنوان راه حلی بهتر از مبارزه با زندگی برایتان مطرح شده است؟ بسیاری از مردم در دوره ای از زندگی خود به مرگ فکر کرده اند ولی تعداد بسیار کمی از آنها واقعاً به خودکشی عمل می کنند. بحران خودکشی تجربه ای مغشوش کننده, دردناک و سخت است. برای بیرون آمدن از بحران خودکشی, تعیین عوامل ایجاد کننده بحران, فهم احساسات شخص خودکشی کننده و مواجهه با افکار خودکشی گرا مسائل بسیار مهم و اساسی هستند ?. چه چیزی به بحران خودکشی منجر می شود؟

یک بحران خودکشی معمولاً توسط یک تجربه آسیب زا و یا مجموعه ای از تجارب که احساس ارزشمندی شخص را پایمال می کنند, ایجاد می شود. این تجارب شامل یک فقدان اساسی, ناکامی در نیل به اهداف شخصی و یا مشکلات شخصی دراز مدت می باشند. زمانی که نظام مقابله ای شخص قادر به رویارویی با تجارب منفی زندگی نباشد, افسردگی و یأس ناشی از آن می تواند شخص را به افکار خودکشی آسیب پذیر نماید ?. احساسات شخص خودکشی کننده

عموماً شخص در معرض خودکشی به دلیل احساس بیگانگی از تعاملات اجتماعی کناره گیری می کند. او در پس انبوه جمعیت احساس انزوا و تنهایی می نماید. نیروی لازم برای عملکردهای روزانه کاهش می یابد. احساس خستگی و نوسانات خلقی ایجاد می شوند. خواب, خوراک و عادات مراقبت از خود از نظم معمول خارج می گردند. شخص ممکن است بدلیل سخت و غیر قابل تحمل بودن الزامات زندگی از خوردن خودداری کند, در خواب مشکل داشته باشد, کلاس درس یا کار خود را فراموش کند و از آرایش ظاهری خود غفلت نماید. عواطف خشم, آسیب و غمگینی احساس ناامیدی و درماندگی فرد را در بر می گیرد ?. شیوه های مواجهه با افکار خودکشی

در زیر چند راهبرد جهت مواجهه با معمای بحران خودکشی ذکر شده است. نکته کلیدی برای پیشرفت از طریق این حالت, برقرار کردن رابطه با یک شخص و مشارکت در یافتن راههای جایگزین جهت (توجیه) زندگی (زنده ماندن) است.

) ?ترسها، ناکامی ها و نگرانی های خود را با والدین, دوست, همسر, استاد, مشاور یا یک روحانی در میان بگذارید. اگر شما راه حلی برای مشکلات ندارید به این معنی نیست که برای آن مشکلات دیگر هیچ راه حلی وجود ندارد. ابراز افکار و احساساتتان آغاز کننده فرایندی است که از طریق آن نیرو, امید و احساس ارزشمندی مجدداً ایجاد شده و به کشف راه حل های دیگر جهت حل و فصل بحران منجر می گردد. اگر افکار خودکشی پیش از چند روز طول کشید, کمک حرفه ای و تخصصی الزامی خواهد بود.

) ?آنچه را که موجب ناراحتی شما می شود بطور مشخص بنویسید. علاوه بر این, چگونگی رویارویی تان با مشکلات را معین کنید. با مشخص کردن آنچه جهت مقابله با یک موضوع خاص انجام می دهید, دریچه ذهن خود را برای راه حلهای دیگر باز می گذارید.

) ?افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید. اگر شما بطور دائمی درباره نقائص, تقصیرها و بدبیاری های زندگی خود تعمق و

تفکر نمائید، خود پنداره و نگرشی منفی در مورد آینده را درونی خواهید کرد. تمرکز بر اسنادها, توانایی ها و مشارکت های شخصی مثبت, نگرشی متعادل در مورد خود و توانایی هایتان ایجاد خواهد کرد. در بعضی اوقات جهت ایجاد احساس بهتر با خودتان حرف بزنید.

) ?کسانی را که در صورت کشتن خودتان زندگی آنها آسیب خواهد دید, مشخص کنید. تعیین اینکه آیا کسی در زندگی خود به شما نیازمند است, کاری سخت است. بهرحال, ما همه در شبکه های اجتماعی درگیر هستیم و در هر لحظه از زمان شخصی وجود دارد که رابطه ای معنی دار با شما داشته باشد. در نظر داشته باشید که شما به حساب می آئید (برای دیگران مهم هستید), ارزشمندید و استحقاق این را دارید که چیزها را بهتر سازید.

زندگی در دوره هایی از زمان سخت می گردد, همه فراز و نشیب دارند. یک بخش از خوبی زندگی در این است که شما امیدوارید فردا بهتر از دیروز خواهد بود.

اگر شما از افسردگی, ناامیدی و افکار خودکشی در رنج هستید, مطمئن باشید که مراجعه به متخصصین بهداشت روانی برای شما بسیار کمک کننده خواهد بود ?. پیشگیری از خودکشی!؟چرا مردم خودکشی می کنند؟

خصوصیت مشترک ما بین افرادی که اقدام به خودکشی می کنند داشتن این باور است که خود کشی تنها راه حل غلبه بر احساسات غیر قابل تحمل است .کشش خودکشی دراین است که نهایتا به این احساسات غیرقابل تحمل خاتمه می دهد .درتراژدی خودکشی ،آشفتگی ومشکلات عاطفی به حدی شدید می گردند که فرد را دریافتن راه- های مختلف حل مشکل خود ناتوان می سازند. رحالی که راه حل‌های دیگری نیز وجود دارند.

همه ما درطول زندگی احساس تنهائی ،افسردگی ،بی کسی ونا امیدی را تجربه می -کنیم .مرگ یکی از اعضای خانواده وشکست دربرقراری ارتباط از جمله مواردی هستند که اعتماد به نفس ما را تحت تأثیر قرارداده احساس بی ارزشی را در ما بوجود می - آورند.ورشکستگی‌های اقتصادی نیز از جمله مشکلات عمده‌ای هستند که بعضی از ما در طول زندگی کم و بیش با آن مواجه می‌گردیم. از آنجائی که ساختار هیجانی هر شخص منحصر به فرد می باشد هرکدام ازما در شرایط مختلف پاسخهای متفاوتی می‌دهیم .

درتشخیص این که آیا واقعاًفردی قصد خودکشی دارد لازم است این موقعیت بحرانی ،از دیدفردمورد ارزیابی قرارگیرد، چرا که ممکن است موضوعی که از دید شما از اهمیت کمی برخوردار است بنظر شخص دیگر بسیار مهم باشد ویا واقعه ای که شما برای آن اهمیتی قائل نمی‌شوید برای شخص دیگر بسیار ناراحت کننده و مهم تلقی گردد.

بدون توجه به ماهیت بحران ،اگر کسی احساس می کند که دیگر تحمل مشکلات را ندارد خطر اقدام به خودکشی ،به عنوان راه حل جذاب برای وی وجود دارد ?. علائم خطر

حداقل ?? درصد کسانی که اقدام به خودکشی می‌کنند قبل از اقدام ،به گونه‌ای قصد خودشان را نشان می‌دهند .آگاهی از این نشانه‌ها وحاد بودن مشکلات فرد میتواند د ر پیشگیری از چنین تراژدیهایی کمک کننده باشد. اگر شما فردی را می شناسید که در برقراری یک ارتباط هدفمند ویا رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده درموقعیت پراسترسی قرار دارد و یا حتی به دلیل شکست درامتحان دچار مشکل می‌باشد لازم است درصدد یافتن سایر علائم بحران برآئید.

بسیاری از افراد غالبا با ابراز جملاتی همچون « دلم می خواهد خودم را بکشم »یا « نمی دانم چه مدت دیگر می توانم این فشارها ومشکلات را تحمل کنم » ،یا اینکه «من قرص‌هایم را برای روزی نگهداشته‌ام که کارها واقعا بدتر گردد» یا« اخیرا طوری رانندگی می کنم گوئی واقعا برایم اهمیت نداردچه اتفاقی برایم پیش بیاید.» دیگران را مستقیما از برنامه خود کشی خود مطلع میگردانند.بطور کلی وجود احساس افسردگی ، ابراز درماندگی ،تنهایی ونا امیدی شدید می تواند بیانگر افکار منجر به خودکشی درفرد باشد.گوش دادن به صحبتهای فرد که نشانه ?درخواست کمک از طرف اوست حائز اهمیت بسیاری است چرا که معمولا این گونه صحبتها تلاش نا امیدانه فرد جهت برقراری ارتباط ، دریافت کمک و درک مشکلاتش توسط دیگران می باشد.

بیشتر اوقات دررفتار بیرونی افرادی که به فکر خودکشی می افتند تغییراتی دیده می‌شود آنها ممکن است با بخشیدن اموال قیمتی خود ومرتب کردن کارهایشان خود را برای مرگ آماده کنند .آنها همچنین ممکن است از اطرافیان خود کناره گیری نموده الگوی خواب و خوراک خود را تغییر دهند ویا علاقه‌أشان را نسبت به فعالیتها یا ارتباطات گذشته‌اشان از دست بدهند.

چنین تغییرات ناگهانی وشدید می تواند به عنوان زنگ خطر تلقی گردد چرا که با این تغییرات فرد خود را درموقعیتی می بیند که بزودی مشکلاتش تمام خواهد شد و به آرامش دست خواهد یافت ? . باورهای غلط وحقایقی راجع به خودکشی

?باور غلط : فرد باید دیوانه باشد که حتی فکر خودکشی به سرش بزند . ـ حقیقت : بیشتر مردم گاهگاهی درطول زندگی خود درمورد خودکشی فکر کرده‌اند. بسیاری از افرادی که خودکشی می‌کنند ویا اقدام به خود کشی حقیقت : اغلب مواقع عکس قضیه درست است ،کسانی که اقدام‌های قبلی خودکشی داشته‌اند بیشتر در معرض خطر خودکشی قرار دارند.برای بعضی از این افراد، خودکشی دردفعات دوم و سوم آسانتر می‌باشد ?. باور غلط : کسانی که قصد جدی خودکشی دارند هیچ کاری را نمی‌توان برای آنها انجام داد . ـ حقیقت : بیشتر بحرانها ی منجر به خودکشی ،محدود به زمان بوده و براساس افکار مبهم صورت گر فته‌لند .کسانی که اقدام به خودکشی می‌کنند به نحوی قصد فرار از مشکلات را دارند .درحالی که آنها می‌باید مستقیما با مشکلات برخورد نموده تا بتوانند راه حلهای دیگری را بیابند .راه حلهایی که با کمک افراد علاقمند به آنها درطول بحران مطرح شده و با حمایت آنها این افراد قادر خواهند بود دقیق تر راجع به مسائل فکر کنند ?. باور غلط: صحبت راجع به خودکشی می تواند ایده خودکشی را در فرد بوجود آورد. ـ حقیقت : بحران و آشفتگی‌های هیجانی ناشی از آن ،فکر راجع به خود کشی را در ذهن فرد مستعد ایجاد نموده است .علاقمندی وصحبت مستقیم راجع به خودکشی ،این اجازه را به فرد می‌دهد فشار یا ناراحتی صحبت درباره ?مشکلات خود را تجربه نماید که این امر می‌تواند منجر به کاهش اضطراب در وی گردد.این گونه صحبتها همچنین باعث می‌شود فردی که قصد خودکشی دارد کمتر احساس تنهایی یا انزوا داشته واحتمالا برای وی تسکین دهنده نیز باشد ?. چگونه میتوان به فردی که قصد خودکشی دارد کمک نمود:

اغلب خودکشی ها را می توان با اقدام‌های بجا و مناسب در مورد افراد در معرض بحران پیشگیری نمود. اگر فردی راکه قصد خودکشی دارد می شناسید لازم است اقدامات زیر را انجام دهید :

ـ خونسرد باشید:دربیشتر موارد عجله‌ای درکار نیست .بنشینید و واقعا به صحبتهای فرد گوش فرا دهید وضمن درک،حمایتهای عاطفی خود را در مورد وی اعمال نمائید.

ـ بطور مستقیم راجع به خودکشی بحث نمائید. بیشتر افراد راجع به مرگ و مردن احساسات مبهمی داشته و آماده دریافت هرنوع کمکی هستند . از صحبت یا سؤال مستقیم راجع به خودکشی ،ترس و وحشتی بخود راه ندهید.

ـ فرد را به استفاده از روش‌های حل مسئله واقدامات مثبت تشویق وترغیب نمائید بخاطر داشته باشید فردی که در موقعیت بحران عاطفی قرار دارد نمی تواند منطقی ودقیق فکر کند. اورا از هر گونه اقدام جدی وتصمیمات غیر قابل برگشت درموقعیت بحران باز دارید وراجع به تغییرات مثبتی که امید به زندگی را در وی افزایش می دهد بحث وگفتگو نمائید.

ـ از دیگر افراد کمک بگیرید.علیرغم اینکه شما قصد کمک را دارید،سعی نکنید با ایفای نقش مشاور تمام مسئولیت را خود برعهده بگیرید .درجستجوی افرادی که بتوانند در زمینه‌های تخصصی به شما کمک کنند برآیید ،حتی اگر به قیمت از بین رفتن اعتماد او به شما شود.اجازه دهید فرد مشکل دار بفهمد که شما برای وی اهمیت قائلید ونسبت به او چنان علاقمندید که قصد گرفتن کمک از دیگران جهت رفع مشکلات وی را دارید ?. اطلاعات ارائه شده را می توان چنین خلاصه نمودکه:

بحران منجر به خودکشی موقتی است .غیر قابل تحمل ترین دردها و ناراحتی ها نیز می توانند تحمل گردند .کمک همیشه در دسترس شماست .

خیلی کسانی که خودکشی کرده‌اند افراد با هوشی بوده‌اند که در موقعیت بحران ، انتظار بیش از حدی از خود داشته وموقتا دچار آشفتگی وپریشانی احوال شده‌اند .

ـ باور غلط : کسا نی که یک بار اقدام جدی برای خودکشی داشته‌لند رغبتی برای اقدام مجدد ندارند .

### پایین آوردن نقطه جوش نوجوانان

منبع:روزنامه سلامت

مادرتان به شما گفته است تا اتاق‌تان را مرتب نکرده‌اید، حق ندارید از منزل خارج شوید! چه اتفاقی می‌افتد که ناگهان همین ناراحتی جزیی به یک خشم شدید تبدیل می‌شود و به جای آنکه سریع مجلات و ظرف و ظروف را از اتاق‌تان جمع کنید، آنها را پرت کرده و می‌شکنید؟ چرا نمی‌توانید بر این چالش به طور منطقی غلبه کنید؟

بعضی نوجوانان و جوانان معتقدند که حتی بعضی صبح‌ها بی‌دلیل عصبانی از خواب بیدار می‌شوند. این حالات عصبی تا حدی به دلیل تغییراتی است که در این سن در بدن آنها اتفاق می‌افتد و مسبب همه آنها هورمون‌ها هستند که باعث نوسان خلق و به هم ریختگی احساسات آنها می‌شوند. عامل دیگر، وجود استرس است یعنی افرادی که تحت فشار زیاد هستند، زودتر از بقیه عصبانی می‌شوند. عامل بعدی، شخصیت نوجوان است. بعضی‌ها به گونه‌ای هستند که احساس می‌کنند عواطف و هیجانات در آنها شدیدتر است. آنها تهاجمی‌تر رفتار می‌کنند و به راحتی کنترل خود را از دست می‌دهند. بخشی دیگر هم به الگوی نقش‌پذیری بستگی دارد. اگر نوجوان از کودکی ببیند افراد در خانواده به سرعت کنترل خود را از دست می‌دهند و دیوانه‌وار عصبانی می‌شوند، او هم همین‌طور رفتار می‌کند.

?ابزار رام کردن این نیروی سرکش

نیروی عصبانیت در بیشتر مواقع آن‌قدر شدید است که مدیریت و کنترل آن سخت می‌شود. برای مهار و مدیریت آن به< آگاهی از خود >و< کنترل روی خود >نیاز دارید و یاد گرفتن این دو مهارت زمان می‌برد.

?آگاهی ازخود، توانایی شناخت احساسات و تفکرات و چراهای مربوط به آن است. کودکان درباره احساسات‌شان شناخت ندارند و آن را با اعمال و رفتارشان بیرون می‌ریزند. بنابراین وقتی عصبانی و ناراحت می‌شوند، بلوا به پا می‌کنند! اما نوجوانی توانایی ذهنی کافی برای آگاهی از احساسات خود را دارد که وقتی عصبانی شد، چند لحظه فکر کند که احساسات و افکار او چگونه است؟

?کنترل روی خود، همان فکر کردن قبل از عمل کردن است. ثانیه‌ها و یا دقایق میان احساس عصبانیت شدید و نشان دادن رفتار بعد از آن بسیار باارزش و گران‌بهاست و فردی که روی خود کنترل دارد، از این فرصت برای بروز رفتاری منطقی و صحیح استفاده می‌کند.

?آماده باشید: قرار است تغییر کنیم

اگر تصمیم گرفته‌اید عصبانیتتان را کنترل کرده و تحت کنترل آن نباشید، به این معناست که باید به روش‌های واکنشی و رفتاری خود در حین عصبانیت و ناراحتی نگاهی عمیق بیندازید. آیا از آن دسته جوان‌هایی هستید که در این مواقع داد و فریاد راه انداخته، ناسزا می‌گویند و بی‌احترامی می‌کنند؟ آیا اشیا را پرت کرده، لگد می‌زنید و یا می‌شکنید؟ دیگران را می‌زنید یا به خودتان آسیب

می‌رسانید؟ اگر شما نوجوان و جوان عزیز هم می‌خواهید در روش کنترل عصبانیت خودتان تغییراتی بدهید، به نتیجه رفتارهای غلطتان فکر کنید. چه چیزی به دست می‌آورید. آیا احترام‌تان بیشتر می‌شود؟ آیا از خودتان راضی هستید؟ کمتر احساس آزردگی و خستگی می‌کنید؟ راه‌کار آرام و منطقی نسبت به زندگی به دست می‌آورید؟ اگر تغییر رویه بدهید، چه اتفاقی می‌افتد؟ یادتان باشد که ایجاد هر تغییری به زمان، تمرین و صبر و حوصله احتیاج دارد و یک شبه اتفاق نمی‌افتد.

?روش ? مرحله‌ای کنترل عصبانیت

برای مثال مادرتان به شما گفته است تا اتاق‌تان را مرتب نکرده‌اید، حق ندارید از منزل خارج شوید و شما از این مساله عصبانی هستید. اقداماتی که باید انجام دهید، چنین است:

) ?از احساسات‌تان باخبر شوید: در اولین مرحله، علت و چرای عصبانی شدن خود را بشناسید. مواردی که شما را عصبانی می‌کند به زبان بیاورید، در نتیجه با شنیدن احساسات خود به جای واکنش، عملکرد نشان می‌دهید چون درباره آنها فکر کرده‌اید. واکنش به طور معمول آنی و بدون تفکر است. برای مثال با خودتان بگویید<: من از دست مادرم عصبانی هستم چون تا اتاقم را مرتب نکنم، نمی‌گذارد بیرون بروم. این انصاف نیست >.هرگز نگویید مادرم بی‌انصاف است. در این صورت شما موضوع را مورد قضاوت قرار داده‌اید.

) ?صبر کنید و بیندیشید: بعد از اینکه موضوع عصبانیت خود را شناختید چند دقیقه بدون رفتار و حرف خاصی صبر کنید و به خودتان فرصت دهید تا بتوانید عصبانیت‌تان را کنترل کنید. هیچ واکنشی نشان ندهید. برای مثال از خودتان بپرسید چه کاری می‌توانم انجام دهم؟ فریاد بزنم و وسایل را پرتاب کنم. و یا اتاقم را مرتب کرده و بعد از مادرم بپرسم اجازه می‌دهد به مهمانی بروم و سرانجام اینکه بدون اجازه به مهمانی بروم.

) ?انتخاب کنید: به طور مثال اگر گزینه اول انتخاب شده است، ماجرا بدتر شده و حتی کار به تنبیهات شدیدتر می‌کشد. اگر گزینه دو را می‌پسندید، درست است که ممکن است دیرتر به مهمانی برسید اما مادرتان هم راضی شده، دعوا نمی‌شود و لازم نیست شرمنده شوید، ضمن اینکه به اشتباه‌تان هم پی برده و دفعه بعد بدون تهدید، اتاق‌تان را مرتب می‌کنید. اگر گزینه سوم انتخاب شده شاید به موقع به مهمانی برسید ولی چون بدون اجازه رفتید، بعد از بازگشت منتظر واکنش و تنبیهات سخت‌تر والدین باشید.

) ?تصمیم بگیرید: وقتی به خودتان فرصت داده باشید، حتما گزینه دوم انتخاب می‌شود چون بهترین و منطقی‌ترین گزینه است.

) ?پیشرفت کار را بررسی کنید: بعد از اینکه رفتار انتخابی را انجام دادید، مدتی به آن فکر کنید که چطور گذشت. آیا رفتارتان معقول بوده است؟ اگر نه، چرا؟ آیا از آن راضی هستید؟ این مرحله بسیار مهم است چون خودتان عواقب کار را در نظر می‌گیرید خودتان را بهتر می‌شناسید و یاد می‌گیرید کدام راهکار حل مساله در شرایط مختلف بهتر عمل می‌کند.

?نصایح هفت‌گانه

?ورزش کنید: پیاده‌روی، دویدن، بازی و یا ورزش خاص در کنترل رفتار و ذهن بسیار موثر است چون خلق را بهتر کرده و احساسات منفی را کاهش می‌دهد.

?به موسیقی گوش کنید: موسیقی به سرعت خلق افراد را تغییر می‌دهد.

?افکار و احساسات‌تان را یادداشت کنید: چه آنها را دور بریزید و چه نگه‌دارید، مهم نیست بلکه نوشتن باعث بهبود احساسات می‌شود چون با تخلیه موارد منفی، این افکار در ذهن‌تان به یک ساختار دایمی تبدیل نمی‌شوند.

?نقاشی کنید: حتی خط خطی کردن و نقاشی‌های خیلی عادی هم به تخلیه احساسات منفی کمک می‌کند.

?از روش‌های آرام‌سازی و تنفس عمیق استفاده کنید: این روش‌ها به خصوص اگر منظم انجام شود، بسیار مهم است و نمی‌گذارد زیاد عصبانی شوید.

?با یک فرد معتمد درباره احساسات‌تان صحبت کنید: گاهی ترس، غم و اندوه زیر بنای عصبانیت است و صحبت درباره آنها به شما آرامش می‌دهد به خصوص اگر راهکار صحیحی را هم یاد بگیرید.

?حواس‌تان را پرت کنید: اگر از موضوعی ناراحت هستید و نمی‌توانید از آن بگذرید، کاری انجام دهید که حواس‌تان را مدتی به موضوع دیگری منحرف کند مانند تماشای تلویزیون، مطالعه، حل جدول و یا رفتن به سینما. این راهکارها باعث آرامش شما شده و نمی‌گذارد انفجار عصبانیت رخ بدهد. در ضمن خلق شما را بهتر می‌کند در نتیجه در کل کمتر عصبانی شده و کنترل بیشتری برخود دارید..

اگر عصبانیت شما طولانی‌مدت است، تحریک‌پذیر، کج‌خلق و عصبی هستید، به خودتان یا دیگران آسیب می‌رسانید و دایم با همه جروبحث دارید حتما از یک مشاور کمک بگیرید چون به تنهایی از پس حل این مشکلات و عواقب بعدی آن برنمی‌آیید. آنها به شما مهارت کنترل عصبانیت را یاد می‌دهند و زمینه‌های بروز مشکلات عصبی مثل افسردگی را برطرف می‌کنند.

پایین آوردن نقطه جوش نوجوانان منبع:روزنامه سلامت

مادرتان به شما گفته است تا اتاق‌تان را مرتب نکرده‌اید، حق ندارید از منزل خارج شوید! چه اتفاقی می‌افتد که ناگهان همین ناراحتی جزیی به یک خشم شدید تبدیل می‌شود و به جای آنکه سریع مجلات و ظرف و ظروف را از اتاق‌تان جمع کنید، آنها را پرت کرده و می‌شکنید؟ چرا نمی‌توانید بر این چالش به طور منطقی غلبه کنید؟

بعضی نوجوانان و جوانان معتقدند که حتی بعضی صبح‌ها بی‌دلیل عصبانی از خواب بیدار می‌شوند. این حالات عصبی تا حدی به دلیل تغییراتی است که در این سن در بدن آنها اتفاق می‌افتد و مسبب همه آنها هورمون‌ها هستند که باعث نوسان خلق و به هم ریختگی احساسات آنها می‌شوند. عامل دیگر، وجود استرس است یعنی افرادی که تحت فشار زیاد هستند، زودتر از بقیه عصبانی می‌شوند. عامل بعدی، شخصیت نوجوان است. بعضی‌ها به گونه‌ای هستند که احساس می‌کنند عواطف و هیجانات در آنها شدیدتر است. آنها تهاجمی‌تر رفتار می‌کنند و به راحتی کنترل خود را از دست می‌دهند. بخشی دیگر هم به الگوی نقش‌پذیری بستگی دارد. اگر نوجوان از کودکی ببیند افراد در خانواده به سرعت کنترل خود را از دست می‌دهند و دیوانه‌وار عصبانی می‌شوند، او هم همین‌طور رفتار می‌کند ?. ابزار رام کردن این نیروی سرکش

نیروی عصبانیت در بیشتر مواقع آن‌قدر شدید است که مدیریت و کنترل آن سخت می‌شود. برای مهار و مدیریت آن به< آگاهی از خود >و< کنترل روی خود >نیاز دارید و یاد گرفتن این دو مهارت زمان می‌برد.

?آگاهی ازخود، توانایی شناخت احساسات و تفکرات و چراهای مربوط به آن است. کودکان درباره احساسات‌شان شناخت ندارند و آن را با اعمال و رفتارشان بیرون می‌ریزند. بنابراین وقتی عصبانی و ناراحت می‌شوند، بلوا به پا می‌کنند! اما نوجوانی توانایی ذهنی کافی برای آگاهی از احساسات خود را دارد که وقتی عصبانی شد، چند لحظه فکر کند که احساسات و افکار او چگونه است؟

?کنترل روی خود، همان فکر کردن قبل از عمل کردن است. ثانیه‌ها و یا دقایق میان احساس عصبانیت شدید و نشان دادن رفتار بعد از آن بسیار باارزش و گران‌بهاست و فردی که روی خود کنترل دارد، از این فرصت برای بروز رفتاری منطقی و صحیح استفاده می‌کند.

?آماده باشید: قرار است تغییر کنیم

اگر تصمیم گرفته‌اید عصبانیتتان را کنترل کرده و تحت کنترل آن نباشید، به این معناست که باید به روش‌های واکنشی و رفتاری خود در حین عصبانیت و ناراحتی نگاهی عمیق بیندازید. آیا از آن دسته جوان‌هایی هستید که در این مواقع داد و فریاد راه انداخته، ناسزا می‌گویند و بی‌احترامی می‌کنند؟ آیا اشیا را پرت کرده، لگد می‌زنید و یا می‌شکنید؟ دیگران را می‌زنید یا به خودتان آسیب می‌رسانید؟ اگر شما نوجوان و جوان عزیز هم می‌خواهید در روش کنترل عصبانیت خودتان تغییراتی بدهید، به نتیجه رفتارهای غلطتان فکر کنید. چه چیزی به دست می‌آورید. آیا احترام‌تان بیشتر می‌شود؟ آیا از خودتان راضی هستید؟ کمتر احساس آزردگی و خستگی می‌کنید؟ راه‌کار آرام و منطقی نسبت به زندگی به دست می‌آورید؟ اگر تغییر رویه بدهید، چه اتفاقی می‌افتد؟ یادتان باشد که ایجاد هر تغییری به زمان، تمرین و صبر و حوصله احتیاج دارد و یک شبه اتفاق نمی‌افتد ?. روش ? مرحله‌ای کنترل عصبانیت

برای مثال مادرتان به شما گفته است تا اتاق‌تان را مرتب نکرده‌اید، حق ندارید از منزل خارج شوید و شما از این مساله عصبانی هستید. اقداماتی که باید انجام دهید، چنین است:

) ?از احساسات‌تان باخبر شوید: در اولین مرحله، علت و چرای عصبانی شدن خود را بشناسید. مواردی که شما را عصبانی می‌کند به زبان بیاورید، در نتیجه با شنیدن احساسات خود به جای واکنش، عملکرد نشان می‌دهید چون درباره آنها فکر کرده‌اید. واکنش به طور معمول آنی و بدون تفکر است. برای مثال با خودتان بگویید<: من از دست مادرم عصبانی هستم چون تا اتاقم را مرتب نکنم، نمی‌گذارد بیرون بروم. این انصاف نیست >.هرگز نگویید مادرم بی‌انصاف است. در این صورت شما موضوع را مورد قضاوت قرار داده‌اید.

) ?صبر کنید و بیندیشید: بعد از اینکه موضوع عصبانیت خود را شناختید چند دقیقه بدون رفتار و حرف خاصی صبر کنید و به خودتان فرصت دهید تا بتوانید عصبانیت‌تان را کنترل کنید. هیچ واکنشی نشان ندهید. برای مثال از خودتان بپرسید چه کاری می‌توانم انجام دهم؟ فریاد بزنم و وسایل را پرتاب کنم. و یا اتاقم را مرتب کرده و بعد از مادرم بپرسم اجازه می‌دهد به مهمانی بروم و سرانجام اینکه بدون اجازه به مهمانی بروم.

) ?انتخاب کنید: به طور مثال اگر گزینه اول انتخاب شده است، ماجرا بدتر شده و حتی کار به تنبیهات شدیدتر می‌کشد. اگر گزینه دو را می‌پسندید، درست است که ممکن است دیرتر به مهمانی برسید اما مادرتان هم راضی شده، دعوا نمی‌شود و لازم نیست شرمنده شوید، ضمن اینکه به اشتباه‌تان هم پی برده و دفعه بعد بدون تهدید، اتاق‌تان را مرتب می‌کنید. اگر گزینه سوم انتخاب شده شاید به موقع به مهمانی برسید ولی چون بدون اجازه رفتید، بعد از بازگشت منتظر واکنش و تنبیهات سخت‌تر والدین باشید.

) ?تصمیم بگیرید: وقتی به خودتان فرصت داده باشید، حتما گزینه دوم انتخاب می‌شود چون بهترین و منطقی‌ترین گزینه است.

) ?پیشرفت کار را بررسی کنید: بعد از اینکه رفتار انتخابی را انجام دادید، مدتی به آن فکر کنید که چطور گذشت. آیا رفتارتان معقول بوده است؟ اگر نه، چرا؟ آیا از آن راضی هستید؟ این مرحله بسیار مهم است چون خودتان عواقب کار را در نظر می‌گیرید خودتان را بهتر می‌شناسید و یاد می‌گیرید کدام راهکار حل مساله در شرایط مختلف بهتر عمل می‌کند ?. نصایح هفت‌گانه

?ورزش کنید: پیاده‌روی، دویدن، بازی و یا ورزش خاص در کنترل رفتار و ذهن بسیار موثر است چون خلق را بهتر کرده و احساسات منفی را کاهش می‌دهد.

?به موسیقی گوش کنید: موسیقی به سرعت خلق افراد را تغییر می‌دهد.

?افکار و احساسات‌تان را یادداشت کنید: چه آنها را دور بریزید و چه نگه‌دارید، مهم نیست بلکه نوشتن باعث بهبود احساسات می‌شود چون با تخلیه موارد منفی، این افکار در ذهن‌تان به یک ساختار دایمی تبدیل نمی‌شوند.

?نقاشی کنید: حتی خط خطی کردن و نقاشی‌های خیلی عادی هم به تخلیه احساسات منفی کمک می‌کند.

?از روش‌های آرام‌سازی و تنفس عمیق استفاده کنید: این روش‌ها به خصوص اگر منظم انجام شود، بسیار مهم است و نمی‌گذارد زیاد عصبانی شوید.

?با یک فرد معتمد درباره احساسات‌تان صحبت کنید: گاهی ترس، غم و اندوه زیر بنای عصبانیت است و صحبت درباره آنها به شما آرامش می‌دهد به خصوص اگر راهکار صحیحی را هم یاد بگیرید.

?حواس‌تان را پرت کنید: اگر از موضوعی ناراحت هستید و نمی‌توانید از آن بگذرید، کاری انجام دهید که حواس‌تان را مدتی به موضوع دیگری منحرف کند مانند تماشای تلویزیون، مطالعه، حل جدول و یا رفتن به سینما. این راهکارها باعث آرامش شما شده و نمی‌گذارد انفجار عصبانیت رخ بدهد. در ضمن خلق شما را بهتر می‌کند در نتیجه در کل کمتر عصبانی شده و کنترل بیشتری برخود دارید..

اگر عصبانیت شما طولانی‌مدت است، تحریک‌پذیر، کج‌خلق و عصبی هستید، به خودتان یا دیگران آسیب می‌رسانید و دایم با همه جروبحث دارید حتما از یک مشاور کمک بگیرید چون به تنهایی از پس حل این مشکلات و عواقب بعدی آن برنمی‌آیید. آنها به شما مهارت کنترل عصبانیت را یاد می‌دهند و زمینه‌های بروز مشکلات عصبی مثل افسردگی را برطرف می‌کنند.

### چه کنیم که عادت نگرانی دست از سرمان بردارد؟

منبع:http://daneshnameh.roshd.ir

«فرد فولر شد» هنگامی که با فارغ التحصیلان دانشگاهی صحبت می کرد از آنها پرسید: «چند نفر از شما تا بحال چوب اره کرده اید. لطفاً دستهایتان را بالا ببرید»

بسیاری از دانشجویان دستهایشان را بالا بردند. سپس پرسید: «چند نفر از شما تا به حال خاک اره، اره کرده اید؟» هیچ دستی بالا نرفت. آقای شد گفت: «باید هم همینطور باشد. کسی نمی تواند خاک اره را اره کند، برای اینکه قبلاً اره شده است. موقعی که درباره چیزی نگران می شوید که تمام شده است، دقیقاً انگار خاک اره را اره می کنید.»

•سر خودتان را گرم کنید وسیل نگرانی را از مغزتان دور سازید. فعالیت زیاد، یکی از بهترین درمانهایی است که برای «نق زدن» اختراع شده است.

•در مورد امور جزیی، جنجال راه نیاندازید. نگذارید امور پیش پا افتاده و جزیی، شادمانی شما را نابود کنند.

•برای دور کردن نگرانی ها از ذهنتان از قانون میانگین استفاده کنید. از خود بپرسید: «اصلاً این همه سر و صدا برای چیست؟».

•با امور غیر قابل اجتناب کنار بیائید. اگر احساس می کنید شرایطی وجود دارند که تغییر آنها، ورای قدرت شماست و یا امکان جبران هم ندارید، به خود بگوئید: «همین هست که هست، کاریش نمی شود کرد».

•به نگرانی های خود دستور «ضرر بس» بدهید. واقعاً فکر کنیدکه هر چیزی چقدر ارزش نگرانی دارد و ابداً بیشتر از آن میزان برایش مایه نگذارید.

چه کنیم که عادت نگرانی دست از سرمان بردارد؟

منبع:http://daneshnameh.roshd.ir

«فرد فولر شد» هنگامی که با فارغ التحصیلان دانشگاهی صحبت می کرد از آنها پرسید: «چند نفر از شما تا بحال چوب اره کرده اید. لطفاً دستهایتان را بالا ببرید»

بسیاری از دانشجویان دستهایشان را بالا بردند. سپس پرسید: «چند نفر از شما تا به حال خاک اره، اره کرده اید؟» هیچ دستی بالا نرفت. آقای شد گفت: «باید هم همینطور باشد. کسی نمی تواند خاک اره را اره کند، برای اینکه قبلاً اره شده است. موقعی که درباره چیزی نگران می شوید که تمام شده است، دقیقاً انگار خاک اره را اره می کنید.»

•سر خودتان را گرم کنید وسیل نگرانی را از مغزتان دور سازید. فعالیت زیاد، یکی از بهترین درمانهایی است که برای «نق زدن» اختراع شده است.

•در مورد امور جزیی، جنجال راه نیاندازید. نگذارید امور پیش پا افتاده و جزیی، شادمانی شما را نابود کنند.

•برای دور کردن نگرانی ها از ذهنتان از قانون میانگین استفاده کنید. از خود بپرسید: «اصلاً این همه سر و صدا برای چیست؟».

•با امور غیر قابل اجتناب کنار بیائید. اگر احساس می کنید شرایطی وجود دارند که تغییر آنها، ورای قدرت شماست و یا امکان جبران هم ندارید، به خود بگوئید: «همین هست که هست، کاریش نمی شود کرد».

•به نگرانی های خود دستور «ضرر بس» بدهید. واقعاً فکر کنیدکه هر چیزی چقدر ارزش نگرانی دارد و ابداً بیشتر از آن میزان برایش مایه نگذارید.

### در بیان خشم خود جسور و منطقی باشید نه پرخاشگر!

خشم می تواند یک رنجش و ناراحتی زودگذر باشد و یا یک عصبانیت تمام عیار، در هر حال پدیده‌ای کاملا طبیعی است و مانند سایر احساسات نشانه سلامت و تندرستی و عواطف انسانی می باشد، اما هنگامی که از کنترل خارج شود، می تواند به یک حس مخرب و ویرانگر تبدیل شود و پیامدهای ناگوار در محیط کار، روابط شخصی و در تمامی عرصه‌های زندگی شما به وجود آورد.

همه ما با حالت روحی خشم آشنا هستیم و در زندگی بارها آن را تجربه کرده ایم. خشم نوعی هیجان روحی است که اغلب بر اثر واکنش شخص نسبت به رفتار ناشایست دیگران بروز می‌کند.

همچنین خشم می‌تواند حس خود بزرگ بینی را در شما زنده کند. و زودتر ازآنچه تصور می‌کنید به سلامت شما آسیب می رساند.

خشم یک نوع احساس است که همواره بین دو حالت متغیر است: خشم می تواند عصبانیت و ناراحتی جزئی و یا در نوع حاد آن، واکنشی جنون آمیز باشد.

عصبانیت می‌تواند به دلیل حوادث و رویدادهای بیرونی و یا تغییرات درونی باشد. ممکن است شما از شخص خاصی مانند همکاران، اعضاء خانواده و یا رئیس خود رنجیده باشید و رفتار آن ها باعث عصبانیت شما شده باشد و یا ترافیک و شلوغی شهر شما را خشمگین کند.

فکر کردن و نگرانی در مورد مسائل و مشکلات روزمره و یا به یادآوردن وقایعی که قبلا باعث خشم و ناراحتی شما شده اند نیز از عواملی هستند که می توانند خشم شما را برانگیزند.

بیان کردن خشم، صحبت کردن پرخاشگرانه و عکس العمل تند و خشن حالتی غریزی است که اکثر ما هنگامی که خشمگین می شویم، از خود بروز می‌دهیم.

ابراز کردن خشم به این معناست که در بیان خشم خود جسور و منطقی باشید نه پرخاشگر، این روش منطقی‌ترین راهکار برای ابراز خشم است. شما باید یاد بگیرید که چگونه رفع اتهام کنید و خود را تبرئه نمائید و چگونه به این هدف بدون صدمه زدن به دیگران برسید.

جسور بودن به این معنی نیست که قلدر باشید و به دیگران زور بگویید، بلکه به این معنی است که برای خودتان و دیگران ارزش قائل باشید و با احترام رفتار کنید و مشکلاتتان را از راه منطقی حل کنید.

سرکوب کردن خشم راه حل دیگری است برای مهار عصبانیت و سرکوب خشم و جهت دادن و تبدیل آن به رفتارهای دیگر. راهکار آن هم به این صورت است که هنگامی که خشمگین می شوید، در مورد موضوعی که باعث خشم شما شده است، فکر نکنید و بجای آن به چیزهایی خوب و مثبت بیاندیشید.

در بیان خشم خود جسور و منطقی باشید نه پرخاشگر!

خشم می تواند یک رنجش و ناراحتی زودگذر باشد و یا یک عصبانیت تمام عیار، در هر حال پدیده‌ای کاملا طبیعی است و مانند سایر احساسات نشانه سلامت و تندرستی و عواطف انسانی می باشد، اما هنگامی که از کنترل خارج شود، می تواند به یک حس مخرب و ویرانگر تبدیل شود و پیامدهای ناگوار در محیط کار، روابط شخصی و در تمامی عرصه‌های زندگی شما به وجود آورد.

همه ما با حالت روحی خشم آشنا هستیم و در زندگی بارها آن را تجربه کرده ایم. خشم نوعی هیجان روحی است که اغلب بر اثر واکنش شخص نسبت به رفتار ناشایست دیگران بروز می‌کند.

همچنین خشم می‌تواند حس خود بزرگ بینی را در شما زنده کند. و زودتر ازآنچه تصور می‌کنید به سلامت شما آسیب می رساند.

خشم یک نوع احساس است که همواره بین دو حالت متغیر است: خشم می تواند عصبانیت و ناراحتی جزئی و یا در نوع حاد آن، واکنشی جنون آمیز باشد.

عصبانیت می‌تواند به دلیل حوادث و رویدادهای بیرونی و یا تغییرات درونی باشد. ممکن است شما از شخص خاصی مانند همکاران، اعضاء خانواده و یا رئیس خود رنجیده باشید و رفتار آن ها باعث عصبانیت شما شده باشد و یا ترافیک و شلوغی شهر شما را خشمگین کند.

فکر کردن و نگرانی در مورد مسائل و مشکلات روزمره و یا به یادآوردن وقایعی که قبلا باعث خشم و ناراحتی شما شده اند نیز از عواملی هستند که می توانند خشم شما را برانگیزند.

بیان کردن خشم، صحبت کردن پرخاشگرانه و عکس العمل تند و خشن حالتی غریزی است که اکثر ما هنگامی که خشمگین می شویم، از خود بروز می‌دهیم.

ابراز کردن خشم به این معناست که در بیان خشم خود جسور و منطقی باشید نه پرخاشگر، این روش منطقی‌ترین راهکار برای ابراز خشم است. شما باید یاد بگیرید که چگونه رفع اتهام کنید و خود را تبرئه نمائید و چگونه به این هدف بدون صدمه زدن به دیگران برسید.

جسور بودن به این معنی نیست که قلدر باشید و به دیگران زور بگویید، بلکه به این معنی است که برای خودتان و دیگران ارزش قائل باشید و با احترام رفتار کنید و مشکلاتتان را از راه منطقی حل کنید.

سرکوب کردن خشم راه حل دیگری است برای مهار عصبانیت و سرکوب خشم و جهت دادن و تبدیل آن به رفتارهای دیگر. راهکار آن هم به این صورت است که هنگامی که خشمگین می شوید، در مورد موضوعی که باعث خشم شما شده است، فکر نکنید و بجای آن به چیزهایی خوب و مثبت بیاندیشید.

### حیا و خودآرایی و نقش آن در سلامت روانی

منبع:http://tebyan-banoo.ir

خصیصه حیا و شرم به طور طبیعی، در زن بیش از مرد وجود دارد. به همین دلیل است که زن فطرتا و از روی طبع و غریزه، میل به پوشش بدن خود در مقابل نامحرم دارد و از برهنگی دچار اضطراب می‌شود.

شواهد فراوانی در اسلام بر فطری و غریزی بودن حیا برای زن وجود دارند و علاوه بر اینکه قرآن به این مطلب اشاره کرده، از نظر روان‌شناسی، زیست‌شناسی و جامعه‌شناسی نیز قابل اثبات است. زنان به عنوان نیمی از پیکره جامعه نقش بسیار مهمی در ایجاد و

گسترش عفّت، پـاک‌دامنی و اخلاق در بین جوامع بشری دارنـد. عفّت و حیای زن، که یکی از مهم‌ترین عوامل حفظ و بقای عفّت عمومی است، نه تنهـا در تمـام ادیـان و مـذاهب الهی مورد تأکیـد قرار گرفته، بلکه عقول و افکـار بشـری نیز آن را مورد تأییـد قرار داده‌انـد. از نظر اسـلام، اهمیـت ایـن موضـوع بـه حـدّی اسـت کـه برخی روایـات آن را «تمـام دیـن» می‌داننـد. در روایـتی از پیـامبر اکرم(صلی الله علیه و آله) آمده که فرمودند: «اَلْحَیاءُ هُوَ الدینُ کُلُّهُ»؛ حیا تمام دین است?.امام علی(علیه‌السلام) نیز در مورد عفّت و پاک‌دامنی می‌فرماید: «عفّت و پاک‌دامنی منشأ هر خیری است.» به همین منظور، در تمام ادیان و مذاهب آسمانی، «اَلعِفَّهُ ?رَأسُ کُلِّ خَیْر ?»قوانین گوناگونی برای حفظ و بقای عفّت و حیای عمومی وضع شده‌اند، که «حجاب» و پوشش زن از جمله آن‌هاست.

«حجـاب»، کـه بـه معنـای پوشـیدن تمـام بـدن و زیبایی‌هـای ظـاهری زن در برابر مردان بیگـانه است، برای پیش‌گیری و مهـار برخی گرایش‌هـا و رفتارهـای خودنمایـانه و وسوسه‌انگیز می‌باشـد .این در حالی است که زنان به طور طبیعی دوست دارنـد در برابر جنس مخـالف خودآرایی کننـد و زیبـایی زنـانگی ?خود را به نمایش بگذارنـد. حال این سؤال پیش می‌آیـد که این قانون اسـلامی تا چه اندازه با طبیعت زن سازگار است؟ آیا تبرّج و جلوه‌گری از نظر اسـلام و علم بکلی مردود است، یا برای آن قانونی وجود دارد؟ اگر در وجود زن غریزه‌ای تحت عنوان «تبرّج» وجود دارد، روش‌هـای رشـد و پرورش این غریزه چیست و چه کـارکردی در زن و حفظ سلامتی او می‌تواند داشـته باشد؟ چگونه می‌توان غریزه تبرّج را با حیا، که یک ویژگی فطری در زن است، جمع کرد؟ آیا حجاب و پوشش به معنای نادیده گرفتن این غریزه نیست؟ آیا همان‌گونه که عده‌ای از مخالفان حجاب می‌گویند، این محدودیت مانعی برای رشد عاطفی و روانی زن محسوب می‌شود، یا به عکس، در جهت سلامت روانی اوست؟ اهمیت بررسی این موضوع واضح و روشن است؛ زیرا اولاً، حجاب و پوشـش زن به طور یقین، یکی از محکم‌ترین سـنگرهایی است که مسلمانان، به ویژه جوانان، را از فساد و فحشـا حفـظ می‌کنـد و سـدی آهنین در برابر نفوذ و تهاجم فرهنگی دشـمنان اسـلام است. به همین دلیل، همان‌گونه که رهبر فرزانه انقلاب بارها فرموده‌انـد، بر همه ما تکلیف است در مقابل این تهاجم همه‌جانبه هشیار باشـیم و با آن مقابله کنیم. ثانیا، ارتباطی که مسئله حجاب و عفت از یک سو و گرایش دایمی زن به تبرّج و جلوه‌گری از سوی دیگر با سلامت روانی او دارد به موضوع اهمیّت بیشـتری می‌دهـد؛ زیرا پر واضـح است که به لحـاظ نقش مهم و حساسـی که زن در حیـات جسـمی و روانی انسان‌هـا دارد، بحث و بررسـی در مورد مؤلّفه‌هـای سـلامت روانی او لازم و ضـروری به نظر می‌رسـد. اما به دلیل آنکه دین اسـلام به بهـداشت و سـلامت روانی افراد اهمیت زیادی داده است و حتی نتیجه نهایی عبادت و بنـدگی را رسیدن به «نفس مطمئنه» می‌دانـد و فقط کسانی را که دارای قلب و روانی سالمنـد، اهـل نجـات و خوش عاقبت می‌دانـد ?،مطمئنا در تمام احکام و قوانین خود و از جمله، لزوم پوشـش و حفظ عفّت فردی و عمومی، به نقش آن‌ها در روح و روان افراد توجه کرده و بهترین نسـخه را برای سلامتی و سعادت جوامع بشری ارائه داده است ? ?.غریزه تـبرّج و خودنمـایی منظور از غریزه «خودنمـایی» و «تـبرّج»، جلوه‌گری و دلبری کردن برای تصـاحب قلب دیگری است.

کلمه «تبرّج» که در قرآن آمـده، از کلمه «برج» گرفته شده و به معنای ظاهر شدن در برابر مردم است؛ همان‌گونه که برج قلعه، برای همه هویـداست. در مورد این موضوع، بایـد به سه نکته توجه کرد ?: اختصـاص غریزه تبرّج به زنـان یکی از ویژگی‌های مهم زنان، خصـیصه تبرّج و خودنمـایی است که به صورت غریزی و طبیعی در آنـان وجود دارد. قرآن در دو آیه از آیـات حجـاب، از تبرّج و خودنمـایی زنـان صـحبت کرده و آن را محـدود به محیـط خـانواده کرده است. در یـک جـا می‌فرمایـد: (وَلاَ تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِیَّه? الْأُولَی) (احزاب) ??: ای زنان (در برابر نامحرم) ظاهر نشویـد و خودنمایی نکنیـد؛ماننـد خودنمایی دوران جاهلیت نخستین؛ در آیه دیگر می‌فرمایـد: (غَیْرَ مُتَبَرِجاتٍ بِزِینَهٍ) (نور) ??:زنـان، (در برابر نامحرمان) با زینت‌هاوآرایش‌هایشان‌خودنمایی‌نکننـد. قرآن در این آیـات فقـط زنـان را از تبرّج و خودنمـایی و به نمـایش گذاشـتن جاذبه‌های جنسـی خود در برابر نامحرم نهی کرده و از تبرّج مردان سخنی نگفته است. از ظـاهر این مطلب فهمیـده می‌شود که غریزه خودنمـایی و تـبرّج از ویژگی‌هـای خـاص زنـان است و در مردان وجود نـدارد. به همین دلیل پوشـش و حجاب تنها برای زنان واجب شده است. شـهید مطهّری درباره آثار این غریزه و نیز اختصاص آن به زنـان می‌گویـد: «امـا علت اینکه در اسـلام دسـتور پوشـش اختصـاص به زنـان یـافته است، این است که میـل به خودنمـایی و خودآرایی مخصوص زنان است. از نظر تصاحب قلب‌ها و دل‌ها، مرد شکار است و زن شکارچی؛ همچنان که از نظر تصاحب جسم و تن، زن شکار است و مرد شکارچی. میل زن به خودآرایی از این نوع حس شکارچی‌گری او ناشی می‌شود.

در هیچ جای دنیا سابقه ندارد که مردان لباس‌های بدن‌نما و آرایش‌های تحریک‌کننده به کار برند. این زن است که به حکم طبیعت خـاص خـود، می‌خواهـد دلـبری کنـد و مرد را دلبـاخته و در دام علاـقه خـود اسـیر کنـد، انحراف تـبرّج و برهنگی از انحراف‌هـای مخصوص زنان است و دسـتور پوشـش هم برای آنان مقرر گردیده است ?.»در روایات نیز از وجود غریزه خودنمایی یا تبرّج در زن سخن گفته شـده است. برای مثال امام علی(علیه‌السـلام) می‌فرمایـد: «خداونـد زنان را از سـرشت مردان آفریده، از این‌رو، تمام همّت خود را در جـذب مردان و نزدیک شـدن به آن‌ها صـرف می‌کنـد ?».بنابراین، اصل وجود غریزه خودنمایی در زن مورد تأییـد منابع اسـلامی است. امـا در مورد کـارکرد این غریزه در زنان، می‌توان گفت: وجود این غریزه برای متمایل کردن مرد ـ جنس مـذکر ـ به زن ـ جنس مؤنث ـ است تا بدین‌وسیله، مقدّمات ازدواج و زندگی مشترک را بین آنان فراهم کند؛ چنانکه در سایر جانداران نیز این ویژگی در جنس مـاده وجود دارد. دربـاره غریزه خودنمـایی و تبرّج، غیر از منـابع اسـلامی، برخی از دانشـمندان نیز مطـالب جـالبی دارنـد. خـانم جینا لمبروزو (G,Lombroso) روان‌شـناس معروف ایتالیـایی، در این‌بـاره می‌گویـد: «در زن علاـقه به دلـبر بودن و دل‌باختن، مورد پسند بودن و مایه خرسند شدن بسیار شدید است ?.»در جای دیگری می‌گوید: «یکی از تمایلات عمیق و آرزوهای اساسـی زن آن است که در چشم دیگران اثری مطلوب بخشـیده و به وسیله حسن قیافه، زیبایی انـدام، موزون بودن حرکات، خوش آهنگی صـدا، طرز تکلّم و بالاـخره شـیوه خرام خـود، مطبـوع طبـاع واقع گشـته، احساسـات آن‌هـا را تحریـک نموده و روحشـان را مجـذوب سـازد ?.»همچنین دربـاره تـأثیر غریزه خودآرایی و تبرّج در زنـدگی زنان می‌گویـد: «میل به جلب دیگران، بزرگ‌ترین و مهم‌ترین محرّک زنـدگانی زن محسوب می‌شود ??.»ویـل دورانت نیز دربـاره آثـار غریزه تـبرّج زن می‌گویـد: «زن میـل دارد بیشتر مطلـوب باشـد، نه طـالب، و به همین جهت، در ارج‌گـذاری و تقـدیر آن جاذبه‌هـایی که مـایه تشدیـد میـل مرد است، اسـتاد است.» بنابراین، اصل وجود این غریزه و اختصاص آن به زن در بین دانشـمندان پـذیرفته شـده است ? ??.پرورش و توجه به غریزه تبرّج در اسـلام غریزه خودنمایی و خودآرایی ماننـد سایر غرایز آدمی، نیازمنـد قانونمنـدی و کنترل است؛ یعنی باید از افراط و تفریط در آن پرهیز شود؛ زیرا عـدم کنترل این غریزه، چه از لحـاظ افراط و چه از لحـاظ تفریـط، برای زن زیانبخش است و سـلامتی او را به خطر می‌اندازد. از این‌رو، در دین اسـلام برای این غریزه حد و حدود ویژه‌ای تعیین شده است و همان‌گونه که آزادی بی‌حد و حصـر آن ممنوع گردیده و برای کنترل آن حجاب واجب شده، بی‌توجهی به آن نیز مذموم شمرده شده است.

به همین دلیل، در برخی روایات، آرایش کردن برای زنان یک ضرورت تلقّی شده و بی‌توجهی به آن به معنای نادیده گرفتن غریزه خودآرایی، مورد نکوهش قرار گرفته است. در اینجا به بعضـی از این روایات اشاره می‌شود: در حدیثی از پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله) در مورد ویژگی‌های بهترین زنان نقل شده است که فرمودند: «بهترین زنان شـما زنی است که بسـیار با محبت باشد، عفیف و پـاک‌دامن باشـد، نزد اقوامش عزیز و محترم باشـد، با شوهرش متواضع و فروتن باشـد، برای او خودآرایی و تبرّج داشـته باشـد و در برابر نـامحرم عفیف باشـد.» در این حـدیث، دقیقـا به همان تبرّجی که قرآن آن را برای زن در مقابل نامحرم ممنوع کرده، نسـبت به شوهرش سـفارش شـده است ??.در روایت دیگری، امـام صادق(علیه‌السـلام) می‌فرمایـد: «برای زن سـزاوار نیست که بـدون زیور و آرایش باشـد، حتی اگر یـک گردن‌بنـد باشـد؛ و سزاوار نیسـت دسـتش از رنـگ حنـا خـالی باشـد، اگرچه پیر باشـد ??.»همچنین می‌فرماید: «لا تُصَلِّی الْمَرأَهُ ?عُطُلا»؛ زن بدون زیور و آرایش نماز نخواند ??.امام باقر(علیه‌السلام) نیز در روایتی می‌فرماید: «لَمْ تَزَلِ النِّساءُ یَلْبِسْنَ الْحِلْی»؛ زنان همواره از زیور اسـتفاده کننـد ??.در برخی روایات دسـتوراتی برای زیبا شدن زنان داده شده، است. برای مثال، امام علی(علیه‌السـلام) می‌فرماید: «کاری را که بیش از حد توانایی زن است به او وامگذار؛ زیرا (اگر زنان از کارهای سخت و طاقت‌فرسـا به دور باشـند) برای حـال آن‌هـا و شـادابی روحی و دوام زیبـایی آن‌ها بهتر است؛ چرا که زن گل بهاری است (لطیف و حساس)، نه پهلوانی سـختکوش ??.»همچنین رسول اکرم(صـلی الله علیه و آله) پس از اینکه به همه زنان، چه شوهردار و چه بـدون شوهر، دسـتور می‌دهـد دایم خضـاب کننـد (و دست و صورت خود را به حنـا و رنگ‌هـای زیبا آرایش کننـد) می‌فرمایـد: «اما زنان شوهردار برای شوهرانشـان زینت کننـد و امـا زنـان بـدون شوهر، به این دلیـل خضـاب کننـد که دسـتشان شبیه دست مردان نشود (و لطیف و زیبـا بمانـد ??.)»همچنین در روایت دیگری آمـده است: پیـامبر به مردان فرمود: «ناخن‌هـای خود را کوتاه کنیـد» و به زنان فرمود: «ناخن‌هـا را کوتاه نکنیـد؛ زیرا شـما را زیباتر می‌کنـد.» حتی آن حضـرت از بعضـی زنان به خاطر اهمیت نـدادن به آرایش و زیبایی، انتقاد کرده است.

??عایشه می‌گوید: «زنی از پشت پرده دسـتش را بیرون آورد تا نامه‌ای به رسول خدا بدهد، آن حضـرت دستش را بست (و نامه را از او نگرفـت.) فرمـود: نمی‌دانـم ایـن دست مرد است یـا دست زن؟ آن زن گفت: دست زن است. پیـامبر فرمـود: اگر تـو زن بـودی ناخن‌هـایت را به رنگ حنا در می‌آوردی ??.»اهمیت زینت کردن و آرایش زنان به حـدی است که پوشـش بعضـی از لباس‌ها مثل ابریشم و طلا به علت خاصـیت زیبایی‌شان به زنان اختصاص یافته است ??امام باقر(علیه‌السـلام) می‌فرمایـد: «خداونـد طلا را در دنیا زینت زن قرار داد و بر مردان حرام کرد ??.» در برخی روایـات آمـده که «ائمّه اطهـار(علیهم‌السـلام) زنانشـان را با طلا و نقره زینت می‌کردند و بر این کار اصـرار داشـتند ??.»از روایات دیگری که حاکی از اهمیت اسـلام به آرایش و تجمّل برای زن است، حدیثی از پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله) است که حتی به زنانی که شوهران نابینا دارند دستور می‌دهد خود را با بوی خوش و حنا آرایش کننـد. امام صادق(علیه‌السـلام) فرمود: از رسول خـدا سؤال شـد: زن چگونه برای شوهر نابینا آرایش کند؟ فرمود: با اسـتعمال عطر و خضـاب کردن، که نوعی بوی خوش است ??.از روایاتی که در این باب وجود دارنـد، و تنها بعضـی از آن‌ها در اینجا ذکر شدنـد، می‌تـوان نـتیجه گرفـت کـه اگر دین اسـلام از تـبرّج و خودنمـایی زن برای نـامحرم نهی کرده، در مقابـل به او دسـتور داده است در صورتی که در انظار نامحرم نباشد، حتما تبرّج و خودنمایی داشته باشد، به ویژه اگر در محضر شوهرش باشد.

بنابراین، دین اسلام غریزه خودنمایی و تبرّج زن را نادیده نگرفته، بلکه به آن اهمیت هم داده است و تلاش کرده زنان علاوه بر دارا شدن زیبایی درونی و اخلاقی، از نظر ظاهری هم جذّاب و زیبا باشند؛ زیرا توجه به آرایش و زیبایی ظاهری نه تنها پاسخی منطقی و صحیح به اقتضای طبیعی و غریزه آنان در جلوه‌گری و جلب توجه دیگران است، بلکه سبب می‌شود زن شادتر و بانشاطتر باشد و از این طریق، شادابی و نشاط را به زنـدگی خانواده‌اش نیز وارد کنـد؛ زیرا یکی از عوامل مهم با نشاط بودن زن، داشـتن ظاهری زیبا و دلپسـند است که شوهرش را پی‌درپی به وجـد آورد و خود نیز از این طریق به وجـد آیـد. در نتیجه، کوشـش زن در جذّاب بودن و آرایش کردن برای شوهر، ضـمن اینکه نیـاز طبیعی زن به خودنمایی و تبرّج را ارضا می‌کنـد، وی را از جلوه‌گری و خودنمایی برای مردان‌نـامحرم نیز بی‌نیـاز می‌سازد؛ زیرا او برای شوهری خودآرایی کرده است که حقیقتا به او عشق می‌ورزد و در دوستی‌اش وفادار است. بـدین‌سان، هـم نیـاز غریزی او بـه آرایش و تجمّـل اشبـاع شـده و هـم از آفات‌وانحرافـات عشـق آزاد رهـایی یـافته و آسـیبی به‌سـلامت‌روانی‌اووارد نشده است. خانم لمبروزو در این مورد، سـخن زیبایی دارد: «بدون شک، منشأ حجب و حیای زن را در عشق و علاقه می‌توان یافت؛ چه اینکه زن وقتی مرد را به خویش علاقه‌منـد و خود را نسبت به او متمایل دیـد، منظور اصـلی خودنمایی و جلوه‌گری از بین می‌رود و چون توسعه محیط اجتماعی زن فقط به منظور تمرکز تمایلات درونی او به شخص واحد است، هنگامی که در این راه توفیق یافت، دیگر احتیاجی به آلات فریبنده و مصنوعی نخواهد داشت. چنانچه مشاهده می‌شود زنانی که به شوهر و اطفال خود علاقه‌مند هسـتند، بکلی از این عوالم دور و برکنار می‌باشـند و اگر زنی دیده می‌شود که این شیوه را پیشه خود قرار داده

است، فقط به این جهت است که پاسخ احساسات درونی خویش را نزد همسر خود نیافته است؛ زیرا وقتی که زن علاقه‌مند گردید، دیگر حاضر، بلکه قادر به جلب توجه دیگران نخواهد بود?.»

افراط در غریزه خودنمایی و تبرّج همان‌گونه که بی‌توجهی به غریزه خودنمایی و تبرّج برای زن زیان‌بخش است، خودنمایی و تبرّج بیش از اندازه و خارج از چهارچوبه حجاب نیز زیان‌بخش خواهد بود و سلامت روانی زن را به مخاطره می‌اندازد. این مطلب دقیقا مانند این است که بگوییم: غذا خوردن برای سلامتی ضرورت دارد، اما زیاده‌روی و عدم رعایت قانون غذا خوردن مضر است. در ارضای نیازهای روانی نیز باید جانب اعتدال رعایت شود، زیرا هرگونه زیاده‌روی در آن موجب از دست رفتن انرژی روانی انسان می‌شود و سلامت روانی او را مختل می‌سازد. البته تفاوتی که در ارضای نیازهای روانی، مثل نیاز به خودنمایی و تبرّج در زن، با نیازهای جسمانی مثل نیاز به غذا خوردن وجود دارد این است که این‌گونه نیازها سیری‌ناپذیرند و اگر انسان در ارضای آن‌ها حد افراط را در پیش بگیرد، نه تنها نیاز او برطرف نمی‌شود، بلکه روز به روز تشنه‌تر شده، تمام فکر و ذهن او را به خود مشغول می‌کند. در ارضای نیاز به خودآرایی و خودنمایی نیز همین مطلب وجود دارد؛ یعنی اگر زن در توجه به زیبایی ظاهری و خودآرایی افراط کند، کم‌کم به حدّی می‌رسد که بیمارگونه به تجمّل و آرایش می‌پردازد و هیچ‌گاه احساس ارضا و سیری نمی‌کند. شهید مطهّری در این‌باره می‌نویسد: «روح بشر فوق‌العاده تحریک‌پذیر است. اشتباه است که گمان کنیم تحریک‌پذیری روح بشر محدود به حد خاصّی است و از آن پس آرام می‌گیرد. همان‌گونه که بشر ـ اعم از مرد و زن ـ در ناحیه ثروت و مقام، از تصاحب ثروت و تملّک جاه و مقام سیر نمی‌شود و اشباع نمی‌گردد، در ناحیه جنسی نیز چنین است.

هیچ مردی از تصاحب زیبارویان و هیچ زنی از متوجه کردن مردان و تصاحب قلب آنان و بالاخره هیچ دلی از هوس سیر نمی‌شود. و از طرفی، تقاضای نامحدود، خواه ناخواه، انجام ناشدنی است و همیشه مقرون است به نوعی احساس محرومیت، دست نیافتن به آرزوها به نوبه خود، منجر به اختلالات روحی و بیماری‌های روانی می‌گردد ??.»وست کوت (Westkott) در نقد نظریه کارن هورنای (Karen Horney) که معتقد بود زنان باید با خارج شدن از خانه و به عهده گرفتن کارهای متفاوت در مشاغل گوناگون، هویّت خود را بیابند، می‌گوید: زنان امروزی ما بین نیاز به جلب توجه مردان و دنبال کردن اهداف شخصی خود، گیر افتاده‌اند. به همین دلیل، رفتارهای متضادی از خود نشان می‌دهند؛ گاهی اغواگر و پرخاشگر و گاهی مؤدب و گاهی جاه‌طلب می‌شوند. زنان امروز بین کار و عشق، دو پاره شده‌اند و در نتیجه، هیچ‌کدام آن‌ها را ارضا نمی‌کند ??.در کتاب روح زن می‌گوید: زن طوری آفریده شده است که وابسته به یک مرد باشد و فقط برای او طنّازی و عشوه‌گری کند. به همین دلیل، اگر تکیه‌گاهش را نیابد و به تجمّل و جلوه‌گری خود ادامه دهد، دوام نخواهد آورد و نابود می‌شود، در ادامه، آورده است: «زن همچون بوته نیلوفری است که طالب چوب خشک یا دیوار لخت و عریانی است تا آن را از گل و سبزه بپوشاند. اگر چنین چوب و دیواری نیابد، خشک و نابود خواهد شد ??».از اینجا فلسفه و حکمت وجوب پوشش و حجاب برای زن در اسلام مشخص می‌شود؛ زیرا این حکم به دلیل اینکه نقش اساسی در متعادل کردن غریزه خودنمایی و تبرّج زن دارد، عامل مهمی برای جلوگیری از بخش بزرگی از اضطراب‌ها و دغدغه‌های فکری زن محسوب می‌شود؛ زیرا آزاد بودن زن در خودآرایی و به نمایش گذاردن جلوه‌های زنانه در جامعه، موجب افراط در تجمّل و توجه به زیبایی‌های ظاهری می‌شود، که این توجه افراطی می‌تواند سبب بروز اختلال‌های روانی در زن شود. توضیح مطلب این است که وقتی زن مکشوف و آرایش کرده در بین مردان ظاهر می‌شود، طبعا عده‌ای خوششان می‌آید و او را مورد تحسین و تکریم (ظاهری) قرار می‌دهند. به همین دلیل، دایم سعی می‌کند وضع ظاهری خود را طوری قرار دهد که بیشتر موردپسند آن‌ها واقع شود. معمولاـ این‌گونه زنان و دختران برای اینکه زیباتر شوند، هر روز وقت زیادی را صرف آرایش و تقلید از مدهای جدید می‌نمایند. این روند می‌تواند ناراحتی‌های روانی زیادی برای آنان ایجاد کند؛ زیرا به دلیل اینکه همیشه کارها به دلخواه پیش نمی‌رود، باعث بروز نگرانی‌هایی برای آن‌ها می‌شود.

حیا و خودآرایی و نقش آن در سلامت روانی

منبع:http://tebyan-banoo.ir

خصیصه حیا و شرم به طور طبیعی، در زن بیش از مرد وجود دارد. به همین دلیل است که زن فطرتا و از روی طبع و غریزه، میل به پوشش بدن خود در مقابل نامحرم دارد و از برهنگی دچار اضطراب می‌شود.

شواهد فراوانی در اسلام بر فطری و غریزی بودن حیا برای زن وجود دارند و علاوه بر اینکه قرآن به این مطلب اشاره کرده، از نظر روان‌شناسی، زیست‌شناسی و جامعه‌شناسی نیز قابل اثبات است. زنان به عنوان نیمی از پیکره جامعه نقش بسیار مهمی در ایجاد و گسترش عفّت، پاک‌دامنی و اخلاق در بین جوامع بشری دارند. عفّت و حیای زن، که یکی از مهم‌ترین عوامل حفظ و بقای عفّت عمومی است، نه تنها در تمام ادیان و مذاهب الهی مورد تأکید قرار گرفته، بلکه عقول و افکار بشری نیز آن را مورد تأیید قرار داده‌اند. از نظر اسلام، اهمیت این موضوع به حدّی است که برخی روایات آن را «تمام دین» می‌دانند. در روایتی از پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله) آمده که فرمودند: «اَلْحَیاءُ هُوَ الدینُ کُلُّهُ»؛ حیا تمام دین است?.امام علی(علیه‌السلام) نیز در مورد عفّت و پاک‌دامنی می‌فرماید: «عفّت و پاک‌دامنی منشأ هر خیری است.» به همین منظور، در تمام ادیان و مذاهب آسمانی، «اَلعِفَّهُ ?رَأسُ کُلِّ خَیْر ?»قوانین گوناگونی برای حفظ و بقای عفّت و حیای عمومی وضع شده‌اند، که «حجاب» و پوشش زن از جمله آن‌هاست.

«حجاب»، که به معنای پوشیدن تمام بدن و زیبایی‌های ظاهری زن در برابر مردان بیگانه است، برای پیش‌گیری و مهار برخی گرایش‌ها و رفتارهای خودنمایانه و وسوسه‌انگیز می‌باشد .این در حالی است که زنان به طور طبیعی دوست دارند در برابر جنس مخالف خودآرایی کنند و زیبایی زنانگی ?خود را به نمایش بگذارند. حال این سؤال پیش می‌آید که این قانون اسلامی تا چه اندازه با طبیعت زن سازگار است؟ آیا تبرّج و جلوه‌گری از نظر اسلام و علم بکلی مردود است، یا برای آن قانونی وجود دارد؟ اگر در وجود زن غریزه‌ای تحت عنوان «تبرّج» وجود دارد، روش‌های رشد و پرورش این غریزه چیست و چه کارکردی در زن و حفظ سلامتی او می‌تواند داشته باشد؟ چگونه می‌توان غریزه تبرّج را با حیا، که یک ویژگی فطری در زن است، جمع کرد؟ آیا حجاب و پوشش به معنای نادیده گرفتن این غریزه نیست؟ آیا همان‌گونه که عده‌ای از مخالفان حجاب می‌گویند، این محدودیت مانعی برای رشد عاطفی و روانی زن محسوب می‌شود، یا به عکس، در جهت سلامت روانی اوست؟ اهمیت بررسی این موضوع واضح و روشن است؛ زیرا اولا، حجاب و پوشش زن به طور یقین، یکی از محکم‌ترین سنگرهایی است که مسلمانان، به ویژه جوانان، را از فساد و فحشا حفظ می‌کند و سدی آهنین در برابر نفوذ و تهاجم فرهنگی دشمنان اسلام است. به همین دلیل، همان‌گونه که رهبر فرزانه انقلاب بارها فرموده‌اند، بر همه ما تکلیف است در مقابل این تهاجم همه‌جانبه هشیار باشیم و با آن مقابله کنیم. ثانیا، ارتباطی که مسئله حجاب و عفت از یک سو و گرایش دایمی زن به تبرّج و جلوه‌گری از سوی دیگر با سلامت روانی او دارد به موضوع اهمیّت بیشتری می‌دهد؛ زیرا پر واضح است که به لحاظ نقش مهم و حساسی که زن در حیات جسمی و روانی انسان‌ها دارد، بحث و بررسی در مورد مؤلّفه‌های سلامت روانی او لازم و ضروری به نظر می‌رسد. اما به دلیل آنکه دین اسلام به بهداشت و سلامت روانی افراد اهمیت زیادی داده است و حتی نتیجه نهایی عبادت و بندگی را رسیدن به «نفس مطمئنه» می‌داند و فقط کسانی را که دارای قلب و روانی سالمند، اهل نجات و خوش عاقبت می‌داند ?،مطمئنا در تمام احکام و قوانین خود و از جمله، لزوم پوشش و حفظ عفّت فردی و عمومی، به نقش آن‌ها در روح و روان افراد توجه کرده و بهترین نسخه را برای سلامتی و سعادت جوامع بشری ارائه داده است ? ?.غریزه تبرّج و خودنمایی منظور از غریزه «خودنمایی» و «تبرّج»، جلوه‌گری و دلبری کردن برای تصاحب قلب دیگری است.

کلمه «تبرّج» که در قرآن آمده، از کلمه «برج» گرفته شده و به معنای ظاهر شدن در برابر مردم است؛ همان‌گونه که برج قلعه، برای همه هویداست. در مورد این موضوع، باید به سه نکته توجه کرد ?: اختصاص غریزه تبرّج به زنان یکی از ویژگی‌های مهم زنان، خصیصه تبرّج و خودنمایی است که به صورت غریزی و طبیعی در آنان وجود دارد. قرآن در دو آیه از آیات حجاب، از تبرّج و خودنمایی زنان صحبت کرده و آن را محدود به محیط خانواده کرده است. در یک جا می‌فرماید: (وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِیَّهِ? الْأُولَی) (احزاب) ??: ای زنان (در برابر نامحرم) ظاهر نشوید و خودنمایی نکنید؛ مانند خودنمایی دوران جاهلیت نخستین؛ در آیه دیگر می‌فرماید: (غَیْرَ مُتَبَرِجاتٍ بِزِینَهٍ) (نور) ??:زنان، (در برابر نامحرمان) با زینت‌هاوآرایش‌هایشان‌خودنمایی‌نکنند. قرآن در این آیات فقط زنان را از تبرّج و خودنمایی و به نمایش گذاشتن جاذبه‌های جنسی خود در برابر نامحرم نهی کرده و از تبرّج مردان سخنی نگفته است. از ظاهر این مطلب فهمیده می‌شود که غریزه خودنمایی و تبرّج از ویژگی‌های خاص زنان است و در مردان وجود ندارد. به همین دلیل پوشش و حجاب تنها برای زنان واجب شده است. شهید مطهّری درباره آثار این غریزه و نیز اختصاص آن به زنان می‌گوید: «اما علت اینکه در اسلام دستور پوشش اختصاص به زنان یافته است، این است که میل به خودنمایی و خودآرایی مخصوص زنان است. از نظر تصاحب قلب‌ها و دل‌ها، مرد شکار است و زن شکارچی؛ همچنان که از نظر تصاحب جسم و تن، زن شکار است و مرد شکارچی. میل زن به خودآرایی از این نوع حس شکارچی‌گری او ناشی می‌شود.

در هیچ جای دنیا سابقه ندارد که مردان لباس‌های بدن‌نما و آرایش‌های تحریک‌کننده به کار برند. این زن است که به حکم طبیعت خاص خود، می‌خواهد دلبری کند و مرد را دلباخته و در دام علاقه خود اسیر کند، انحراف تبرّج و برهنگی از انحراف‌های مخصوص زنان است و دستور پوشش هم برای آنان مقرر گردیده است ?.»در روایات نیز از وجود غریزه خودنمایی یا تبرّج در زن سخن گفته شده است. برای مثال امام علی(علیه‌السلام) می‌فرماید: «خداوند زنان را از سرشت مردان آفریده، از این‌رو، تمام همّت خود را در جذب مردان و نزدیک شدن به آن‌ها صرف می‌کند ?».بنابراین، اصل وجود غریزه خودنمایی در زن مورد تأیید منابع اسلامی است. اما در مورد کارکرد این غریزه در زنان، می‌توان گفت: وجود این غریزه برای متمایل کردن مرد ـ جنس مذکر ـ به زن ـ جنس مؤنث ـ است تا بدین‌وسیله، مقدّمات ازدواج و زندگی مشترک را بین آنان فراهم کند؛ چنانکه در سایر جانداران نیز این ویژگی در جنس ماده وجود دارد. درباره غریزه خودنمایی و تبرّج، غیر از منابع اسلامی، برخی از دانشمندان نیز مطالب جالبی دارند. خانم جینا لمبروزو (G,Lombroso) روان‌شناس معروف ایتالیایی، در این‌باره می‌گوید: «در زن علاقه به دلبر بودن و دل‌باختن، مورد پسند بودن و مایه خرسند شدن بسیار شدید است ?.»در جای دیگری می‌گوید: «یکی از تمایلات عمیق و آرزوهای اساسی زن آن است که در چشم دیگران اثری مطلوب بخشیده و به وسیله حسن قیافه، زیبایی اندام، موزون بودن حرکات، خوش آهنگی صدا، طرز تکلّم و بالاخره شیوه خرام خود، مطبوع طباع واقع گشته، احساسات آن‌ها را تحریک نموده و روحشان را مجذوب سازد ?.»همچنین درباره تأثیر غریزه خودآرایی و تبرّج در زندگی زنان می‌گوید: «میل به جلب دیگران، بزرگ‌ترین و مهم‌ترین محرّک زندگانی زن محسوب می‌شود ??.»ویل دورانت نیز درباره آثار غریزه تبرّج زن می‌گوید: «زن میل دارد بیشتر مطلوب باشد، نه طالب، و به همین جهت، در ارج‌گذاری و تقدیر آن جاذبه‌هایی که مایه تشدید میل مرد است، استاد است.» بنابراین، اصل وجود این غریزه و اختصاص آن به زن در بین دانشمندان پذیرفته شده است ? ??.پرورش و توجه به غریزه تبرّج در اسلام غریزه خودنمایی و خودآرایی مانند سایر غرایز آدمی، نیازمند قانونمندی و کنترل است؛ یعنی باید از افراط و تفریط در آن پرهیز شود؛ زیرا عدم کنترل این غریزه، چه از لحاظ افراط و چه از لحاظ تفریط، برای زن زیانبخش است و سلامتی او را به خطر می‌اندازد. از این‌رو، در دین اسلام برای این غریزه حد و حدود ویژه‌ای تعیین شده است و همان‌گونه که آزادی بی‌حد و حصر آن ممنوع گردیده و برای کنترل آن حجاب واجب شده، بی‌توجهی به آن نیز مذموم شمرده شده است.

به همین دلیل، در برخی روایات، آرایش کردن برای زنان یک ضرورت تلقّی شده و بی‌توجهی به آن به معنای نادیده گرفتن غریزه خودآرایی، مورد نکوهش قرار گرفته است. در اینجا به بعضی از این روایات اشاره می‌شود: در حدیثی از پیامبر اکرم(صلی الله علیه

و آله) در مورد ویژگی‌های بهترین زنان نقل شده است که فرمودند: «بهترین زنان شما زنی است که بسیار با محبت باشد، عفیف و پاک‌دامن باشد، نزد اقوامش عزیز و محترم باشد، با شوهرش متواضع و فروتن باشد، برای او خودآرایی و تبرّج داشته باشد و در برابر نامحرم عفیف باشد.» در این حدیث، دقیقا به همان تبرّجی که قرآن آن را برای زن در مقابل نامحرم ممنوع کرده، نسبت به شوهرش سفارش شده است ??.در روایت دیگری، امام صادق(علیه‌السلام) می‌فرماید: «برای زن سزاوار نیست که بدون زیور و آرایش باشد، حتی اگر یک گردن‌بند باشد؛ و سزاوار نیست دستش از رنگ حنا خالی باشد، اگرچه پیر باشد ??.»همچنین می‌فرماید: «لا تُصَلِّی الْمَرأَهُ ?عُطُلا»؛ زن بدون زیور و آرایش نماز نخواند ??.امام باقر(علیه‌السلام) نیز در روایتی می‌فرماید: «لَمْ تَزَلِ النِّساءُ یَلْبِسْنَ الْحِلْی»؛ زنان همواره از زیور استفاده کنند ??.در برخی روایات دستوراتی برای زیبا شدن زنان داده شده، است. برای مثال، امام علی(علیه‌السلام) می‌فرماید: «کاری را که بیش از حد توانایی زن است به او وامگذار؛ زیرا (اگر زنان از کارهای سخت و طاقت‌فرسا به دور باشند) برای حال آن‌ها و شادابی روحی و دوام زیبایی آن‌ها بهتر است؛ چرا که زن گل بهاری است (لطیف و حساس)، نه پهلوانی سختکوش ??.»همچنین رسول اکرم(صلی الله علیه و آله) پس از اینکه به همه زنان، چه شوهردار و چه بدون شوهر، دستور می‌دهد دایم خضاب کنند (و دست و صورت خود را به حنا و رنگ‌های زیبا آرایش کنند) می‌فرماید: «اما زنان شوهردار برای شوهرانشان زینت کنند و اما زنان بدون شوهر، به این دلیل خضاب کنند که دستشان شبیه دست مردان نشود (و لطیف و زیبا بماند ??.)»همچنین در روایت دیگری آمده است: پیامبر به مردان فرمود: «ناخن‌های خود را کوتاه کنید» و به زنان فرمود: «ناخن‌ها را کوتاه نکنید؛ زیرا شما را زیباتر می‌کند.» حتی آن حضرت از بعضی زنان به خاطر اهمیت ندادن به آرایش و زیبایی، انتقاد کرده است.

??عایشه می گوید: «زنی از پشت پرده دستش را بیرون آورد تا نامه‌ای به رسول خدا بدهد، آن حضرت دستش را بست (و نامه را از او نگرفت.) فرمود: نمی‌دانم این دست مرد است یا دست زن؟ آن زن گفت: دست زن است. پیامبر فرمود: اگر تو زن بودی ناخن‌هایت را به رنگ حنا در می‌آوردی ??».اهمیت زینت کردن و آرایش زنان به حدی است که پوشش بعضی از لباس‌ها مثل ابریشم و طلا به علت خاصیت زیبایی‌شان به زنان اختصاص یافته است ??امام باقر(علیه‌السلام) می‌فرماید: «خداوند طلا را در دنیا زینت زن قرار داد و بر مردان حرام کرد ??.» در برخی روایات آمده که «ائمّه اطهار(علیهم‌السلام) زنانشان را با طلا و نقره زینت می‌کردند و بر این کار اصرار داشتند ??.»از روایات دیگری که حاکی از اهمیت اسلام به آرایش و تجمّل برای زن است، حدیثی از پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله) است که حتی به زنانی که شوهران نابینا دارند دستور می‌دهد خود را با بوی خوش و حنا آرایش کنند. امام صادق(علیه‌السلام) فرمود: از رسول خدا سؤال شد: زن چگونه برای شوهر نابینا آرایش کند؟ فرمود: با استعمال عطر و خضاب کردن، که نوعی بوی خوش است ??.از روایاتی که در این باب وجود دارند، و تنها بعضی از آن‌ها در اینجا ذکر شدند، می‌توان نتیجه گرفت که اگر دین اسلام از تبرّج و خودنمایی زن برای نامحرم نهی کرده، در مقابل به او دستور داده است در صورتی که در انظار نامحرم نباشد، حتما تبرّج و خودنمایی داشته باشد، به ویژه اگر در محضر شوهرش باشد.

بنابراین، دین اسلام غریزه خودنمایی و تبرّج زن را نادیده نگرفته، بلکه به آن اهمیت هم داده است و تلاش کرده زنان علاوه بر دارا شدن زیبایی درونی و اخلاقی، از نظر ظاهری هم جذّاب و زیبا باشند؛ زیرا توجه به آرایش و زیبایی ظاهری نه تنها پاسخی منطقی و صحیح به اقتضای طبیعی و غریزه آنان در جلوه‌گری و جلب توجه دیگران است، بلکه سبب می‌شود زن شادتر و بانشاطتر باشد و از این طریق، شادابی و نشاط را به زندگی خانواده‌اش نیز وارد کند؛ زیرا یکی از عوامل مهم با نشاط بودن زن، داشتن ظاهری زیبا و دلپسند است که شوهرش را پی‌درپی به وجد آورد و خود نیز از این طریق به وجد آید. در نتیجه، کوشش زن در جذّاب بودن و آرایش کردن برای شوهر، ضمن اینکه نیاز طبیعی زن به خودنمایی و تبرّج را ارضا می‌کند، وی را از جلوه‌گری و خودنمایی برای مردان‌نامحرم نیز بی‌نیاز می‌سازد؛ زیرا او برای شوهری خودآرایی کرده است که حقیقتا به او عشق می‌ورزد و در دوستی‌اش وفادار است. بدین‌سان، هم نیاز غریزی او به آرایش و تجمّل اشباع شده و هم از آفات‌وانحرافات عشق آزاد رهایی یافته و آسیبی به‌سلامت‌روانی‌اووارد نشده است. خانم لمبروزو در این مورد، سخن زیبایی دارد: «بدون شک، منشأ حجب و حیای زن را در عشق و علاقه می‌توان یافت؛ چه اینکه زن وقتی مرد را به خویش علاقه‌مند و خود را نسبت به او متمایل دید، منظور اصلی خودنمایی و جلوه‌گری از بین می‌رود و چون توسعه محیط اجتماعی زن فقط به منظور تمرکز تمایلات درونی او به شخص واحد است، هنگامی که در این راه توفیق یافت، دیگر احتیاجی به آلات فریبنده و مصنوعی نخواهد داشت. چنانچه مشاهده می‌شود زنانی که به شوهر و اطفال خود علاقه‌مند هستند، بکلی از این عوالم دور و برکنار می‌باشند و اگر زنی دیده می‌شود که این شیوه را پیشه خود قرار داده است، فقط به این جهت است که پاسخ احساسات درونی خویش را نزد همسر خود نیافته است؛ زیرا وقتی که زن علاقه‌مند گردید، دیگر حاضر، بلکه قادر به جلب توجه دیگران نخواهد بود?.»

افراط در غریزه خودنمایی و تبرّج همان‌گونه که بی‌توجهی به غریزه خودنمایی و تبرّج برای زن زیان‌بخش است، خودنمایی و تبرّج بیش از اندازه و خارج از چهارچوبه حجاب نیز زیان‌بخش خواهد بود و سلامت روانی زن را به مخاطره می‌اندازد. این مطلب دقیقا مانند این است که بگوییم: غذا خوردن برای سلامتی ضرورت دارد، اما زیاده‌روی و عدم رعایت قانون غذا خوردن مضر است. در ارضای نیازهای روانی نیز باید جانب اعتدال رعایت شود، زیرا هرگونه زیاده‌روی در آن موجب از دست رفتن انرژی روانی انسان می‌شود و سلامت روانی او را مختل می‌سازد. البته تفاوتی که در ارضای نیازهای روانی، مثل نیاز به خودنمایی و تبرّج در زن، با نیازهای جسمانی مثل نیاز به غذا خوردن وجود دارد این است که این‌گونه نیازها سیری‌ناپذیرند و اگر انسان در ارضای آن‌ها حد افراط را در پیش بگیرد، نه تنها نیاز او برطرف نمی‌شود، بلکه روز به روز تشنه‌تر شده، تمام فکر و ذهن او را به خود مشغول می‌کند. در ارضای نیاز به خودآرایی و خودنمایی نیز همین مطلب وجود دارد؛ یعنی اگر زن در توجه به زیبایی ظاهری و خودآرایی افراط کند، کم‌کم به حدّی می‌رسد که بیمارگونه به تجمّل و آرایش می‌پردازد و هیچ‌گاه احساس ارضا و سیری نمی‌کند. شهید مطهّری در این‌باره می‌نویسد: «روح بشر فوق‌العاده تحریک‌پذیر است. اشتباه است که گمان کنیم تحریک‌پذیری روح بشر محدود به حد خاصّی است و از آن پس آرام می‌گیرد. همان‌گونه که بشر ـ اعم از مرد و زن ـ در ناحیه ثروت و مقام، از تصاحب ثروت و تملّک جاه و مقام سیر نمی‌شود و اشباع نمی‌گردد، در ناحیه جنسی نیز چنین است.

هیچ مردی از تصاحب زیبارویان و هیچ زنی از متوجه کردن مردان و تصاحب قلب آنان و بالاخره هیچ دلی از هوس سیر نمی‌شود. و از طرفی، تقاضای نامحدود، خواه ناخواه، انجام ناشدنی است و همیشه مقرون است به نوعی احساس محرومیت، دست نیافتن به آرزوها به نوبه خود، منجر به اختلالات روحی و بیماری‌های روانی می گردد ??.»وست کوت (Westkott) در نقد نظریه کارن هورنای (Karen Horney) که معتقد بود زنان باید با خارج شدن از خانه و به عهده گرفتن کارهای متفاوت در مشاغل گوناگون، هویّت خود را بیابند، می گوید: زنان امروزی ما بین نیاز به جلب توجه مردان و دنبال کردن اهداف شخصی خود، گیر افتاده‌اند. به همین دلیل، رفتارهای متضادی از خود نشان می‌دهند؛ گاهی اغواگر و پرخاشگر و گاهی مؤدب و گاهی جاه‌طلب می‌شوند. زنان امروز بین کار و عشق، دو پاره شده‌اند و در نتیجه، هیچ‌کدام آن‌ها را ارضا نمی‌کند ??.در کتاب روح زن می گوید: زن طوری آفریده شده است که وابسته به یک مرد باشد و فقط برای او طنّازی و عشوه‌گری کند. به همین دلیل، اگر تکیه‌گاهش را نیابد و به تجمّل و جلوه‌گری خود ادامه دهد، دوام نخواهد آورد و نابود می‌شود، در ادامه، آورده است: «زن همچون بوته نیلوفری است که طالب چوب خشک یا دیوار لخت و عریانی است تا آن را از گل و سبزه بپوشاند. اگر چنین چوب و دیواری نیابد، خشک و نابود خواهد شد ??».از اینجا فلسفه و حکمت وجوب پوشش و حجاب برای زن در اسلام مشخص می‌شود؛ زیرا این حکم به دلیل اینکه نقش اساسی در متعادل کردن غریزه خودنمایی و تبرّج زن دارد، عامل مهمی برای جلوگیری از بخش بزرگی از اضطراب‌ها و دغدغه‌های فکری زن محسوب می‌شود؛ زیرا آزاد بودن زن در خودآرایی و به نمایش گذاردن جلوه‌های زنانه در جامعه، موجب افراط در تجمّل و توجه به زیبایی‌های ظاهری می‌شود، که این توجه افراطی می‌تواند سبب بروز اختلال‌های روانی در زن شود. توضیح مطلب این است که وقتی زن مکشوف و آرایش کرده در بین مردان ظاهر می‌شود، طبعا عده‌ای خوششان می‌آید و او را مورد تحسین و تکریم (ظاهری) قرار می‌دهند. به همین دلیل، دایم سعی می‌کند وضع ظاهری خود را طوری قرار دهد که بیشتر موردپسند آن‌ها واقع شود. معمولاـ این‌گونه زنان و دختران برای اینکه زیباتر شوند، هر روز وقت زیادی را صرف آرایش و تقلید از مدهای جدید می‌نمایند. این روند می‌تواند ناراحتی‌های روانی زیادی برای آنان ایجاد کند؛ زیرا به دلیل اینکه همیشه کارها به دلخواه پیش نمی‌رود، باعث بروز نگرانی‌هایی برای آن‌ها می‌شود.

### چگونه وسواس خود را درمان کنیم؟

منبع: p://www.ofc.ir

ابتدا باید بدانیم که وسواس تعاریف گوناگونی دارد. وسواس ، شیطان و نیز هر گفته وسوسه آمیزی را می گویند. قرآن کریم می‌فرماید: از شر وسوسه‌گر نهان. وسواس در علم امروز و حتی نزد پیشینیان ، نوعی بیماری شناخته شده است. این بیماری ، بهداشت روانی فرد و جامعه را به خطر می‌افکند و سلامت جسم و جان آدمیان را تهدید می‌کند. وسواس جنبه‌های گوناگون دارد؛ وسواس در پاکیزگی ، وسواس در تحصیل ، وسواس در عبادت ، وسواس در امور مالی و ... راستی برای رهایی از این درد شیطانی ، چه درمانی وجود دارد؟

وضو ، پیش و پس از غذا

یکی از راههای که می‌توانیم از وسواس جلوگیری کنیم و آن را درمان کنیم وضو پیش و پس از غذا است. وضو ، پیش و پس از غذا ، مایه افزونی رزق و دفع شر شیطان است.

ذکر نام خداوند

یکی دیگر از شیوه‌های مقابله با وسواس ، این است که از نام عزیز و جلیل خداوند استمداد کنیم. این ذکر ، برای ما حتی در کارهای جزئی و کوچک نیز مایه خیر و برکت و کمال است.

توکل به خداوند

ما با توکل بر خداوند در اصل به نور خداوند نگاه و نظر می‌کنیم: من باید به عنوان یک انسان باایمان ، باکیاست و فراست و زیرک باشم و همیشه و در همه حال اعم از راحتیها و ناراحتیها ، در خوبی و بدی و عسرت و اندوه و سلامتی و کسالت و نیازمندی و بی‌نیازی ، اعتماد و توکل بر خداوند رحمان داشته باشم. من می‌دانم که در مبارزه بی‌امان با وسوسه‌های شیطانی ، توکل ، رمز پیروزی من است.

اذان گفتن

ما باید بدانیم که هر عملی که باعث گریز شیطان شود، درمان وسواس محسوب می‌شود. یکی از راههای درمان وسواس نیز ، اذان گفتن است. پیش از این ، در هنگام اذان ، در هر مسجد و کوچه و بازار ، همگان اذان می گفتند. اما اکنون ، این سنت پسندیده ترک شده است، تا حدی که اگر کسی در خانه خود اذان بگوید، غیر عادی می‌نماید.

نماز خواندن

یکی از بهترین روشهای درمان هر نوع وسوسه و وسواس برای ما ، نماز گزاردن و ارتباط معنوی با پروردگار است. برای ما که مسلمانیم، نماز برترین نوع پناهندگی به درگاه خداوند است. غیر از نمازهای پنجگانه و روزانه واجب که هفده رکعت است، برای

درمان این بیماری شوم ، نماز رابطه مخلوق ضعیف با خالق توانا ، عین و مایه پیروزی بر وسوسه‌های شیطانی است.

بی‌اعتنایی به وسوسه در نماز

من باید بدانم که وسواس در هر امری حتی نماز ، اطاعت از شیطان است. یکی از راههای درمان وسواس ، بویژه برای آنان که مبتلا به وسواس در نماز هستند، بی‌اعتنایی به شکلهای بسیار و پی در پی است.

روزه گرفتن

یکی دیگر از راههای درمان وسواس ، روزه گرفتن است. درباره فضیلت و نقش روزه در تعالی روح آدمی ، سخن بسیار می‌توان گفت: امام صادق علیه‌السلام فرموده است: به حقیقت ، درهای آسمان در ماه مبارك رمضان باز است و شیطانها زنجیر می‌شوند.

تلاوت قرآن

یکی از راههای درمانی وسواس ، قرائت همراه با تفکر و تعمق قرآن کریم است. اخبار بسیاری در این باره وارد شده است که درجه تلاوت کننده قرآن ، از تمام آدمیان به استثنای پیامبران الهی بالاتر است و نباید آنان را کوچك شمرد و حقوقشان را نادیده گرفت.

چگونه وسواس خود را درمان کنیم؟

منبع: p://www.ofc.ir

ابتدا باید بدانیم که وسواس تعاریف گوناگونی دارد. وسواس ، شیطان و نیز هر گفته وسوسه آمیزی را می‌گویند. قرآن کریم می‌فرماید: از شر وسوسه‌گر نهان. وسواس در علم امروز و حتی نزد پیشینیان ، نوعی بیماری شناخته شده است. این بیماری ، بهداشت روانی فرد و جامعه را به خطر می‌افکند و سلامت جسم و جان آدمیان را تهدید می‌کند. وسواس جنبه‌های گوناگون دارد؛ وسواس در پاکیزگی ، وسواس در تحصیل ، وسواس در عبادت ، وسواس در امور مالی و ... راستی برای رهایی از این درد شیطانی ، چه درمانی وجود دارد؟ وضو ، پیش و پس از غذا یکی از راههای که می‌توانیم از وسواس جلوگیری کنیم و آن را درمان کنیم وضو پیش و پس از غذا است. وضو ، پیش و پس از غذا ، مایه افزونی رزق و دفع شر شیطان است. ذکر نام خداوند یکی دیگر از شیوه‌های مقابله با وسواس ، این است که از نام عزیز و جلیل خداوند استمداد کنیم. این ذکر ، برای ما حتی در کارهای جزئی و کوچك نیز مایه خیر و برکت و کمال است. توکل به خداوند ما با توکل بر خداوند در اصل به نور خداوند نگاه و نظر می‌کنیم: من باید به عنوان یك انسان باایمان ، باکیاست و فراست و زیرك باشم و همیشه و در همه حال اعم از راحتیها و ناراحتیها ، در خوبی و بدی و عسرت و اندوه و سلامتی و کسالت و نیازمندی و بی‌نیازی ، اعتماد و توکل بر خداوند رحمان داشته باشم. من می‌دانم که در مبارزه بی‌امان با وسوسه‌های شیطانی ، توکل ، رمز پیروزی من است. اذان گفتن ما باید بدانیم که هر عملی که باعث گریز شیطان شود، درمان وسواس محسوب می‌شود. یکی از راههای درمان وسواس نیز ، اذان گفتن است. پیش از این ، در هنگام اذان ، در هر مسجد و کوچه و بازار ، همگان اذان می‌گفتند. اما اکنون ، این سنت پسندیده ترك شده است، تا حدی که اگر کسی در خانه خود اذان بگوید، غیر عادی می‌نماید. نماز خواندن یکی از بهترین روشهای درمان هر نوع وسوسه و وسواس برای ما ، نماز گزاردن و ارتباط معنوی با پروردگار است. برای ما که مسلمانیم، نماز برترین نوع پناهندگی به درگاه خداوند است. غیر از نمازهای پنجگانه و روزانه واجب که هفده رکعت است، برای درمان این بیماری شوم ، نماز رابطه مخلوق ضعیف با خالق توانا ، عین و مایه پیروزی بر وسوسه‌های شیطانی است. بی‌اعتنایی به وسوسه در نماز من باید بدانم که وسواس در هر امری حتی نماز ، اطاعت از شیطان است. یکی از راههای درمان وسواس ، بویژه برای آنان که مبتلا به وسواس در نماز هستند، بی‌اعتنایی به شکلهای بسیار و پی در پی است. روزه گرفتن یکی دیگر از راههای درمان وسواس ، روزه گرفتن است. درباره فضیلت و نقش روزه در تعالی روح آدمی ، سخن بسیار می‌توان گفت: امام صادق علیه‌السلام فرموده است: به حقیقت ، درهای آسمان در ماه مبارك رمضان باز است و شیطانها زنجیر می‌شوند. تلاوت قرآن یکی از راههای درمانی وسواس ، قرائت همراه با تفکر و تعمق قرآن کریم است. اخبار بسیاری در این باره وارد شده است که درجه تلاوت کننده قرآن ، از تمام آدمیان به استثنای پیامبران الهی بالاتر است و نباید آنان را کوچك شمرد و حقوقشان را نادیده گرفت.

## ترس کودکان تا کجا طبیعی است؟

منبع:http://salamatiran.com

هیجان‌ها، واکنش‌های کوتاه مدت روانی، فیزیولوژیکی هستند که منشا ایجاد آنها به‌طور معمول بیرونی است ولی به ندرت یک عامل درونی را نیز می‌توان در ایجاد یک هیجان خاص موثر دید حالت‌هایی مثل ترس، اضطراب، غم، شعف، خشم و... هیجان. وقتی کودک می‌گوید می‌ترسم، ما از او می‌پرسیم که از چه چیز می‌ترسی و او می‌گوید من از تاریکی یا درد یا تنهایی می‌ترسم، به منشأ بیرونی اشاره می‌کند که واکنش‌های مربوط به آن رابه صورت فیزیولوژیکی یا روانی در رفتار کودک می‌توان مشاهده کرد.

هیجان‌ها از دوره نوزادی در نوزادان شناسایی شده‌اند و همه انسان‌ها هیجان را تجربه کرده‌اند. تاکید روی کمیت این هیجان‌ها است که تا چه حد وجود دارند. هر کسی به گونه‌ای دچار یکی از هیجان‌های طبیعی می‌شود. به طور مثال در هیجان ترس، اگر ترس در یک فرد با محرکی که ایجاد ترس کرده متناسب باشد، این هیجانی طبیعی و عادی است. باید توجه کرد که او از چه می‌ترسد. آیا از یک حیوان می‌ترسد؟ آیا این حیوان خطرناک است؟ در این صورت احساس ترس اشکالی ندارد و باید هم بترسد و احساس خطر بکند. همه افراد چه کودک و چه بزرگسال، در حد طبیعی دچار هیجان‌های گوناگون می‌شوند یعنی هیچ‌کس پیدا نمی‌شود که بگوید اضطراب یعنی چه؟ ترس یعنی چه؟ اگر این هیجان‌ها در فعالیت‌های اجتماعی و ارتباطی انسان‌ها خللی ایجاد نکند، هیچ اشکالی ندارد و در مدت کوتاهی نیز برطرف می‌شود. درباره کودکان، اگر هیجان‌ها زندگی آنان را از روند عادی خارج نکنند و مشکلات شخصی، خانوادگی، تحصیلی و ارتباطی برایشان به وجود نیاورند، طبیعی محسوب می‌شوند.

۵ سالگی، مرز احساسات هیجانی

درباره احساسات هیجانی، پنج سالگی یک مرز محسوب می‌شود. یعنی کودکان تا پنج سالگی گاه و بیگاه رفتارهای هیجانی و شاید نگران‌کننده از دید خانواده نشان می‌دهند. برای مثال بسیاری از کودکان پنج ساله دچار ترس می‌شوند، ترس از تاریکی، تنهایی، جدا شدن از مادر و دور شدن از خانواده و... در سن شروع مدرسه نیز ترس‌های متفاوتی به طور طبیعی در کودک ظاهر می‌شود، مانند ترس از ناکامی در کسب نمره خوب، ترس از امتحان و موضوع‌های مشابه دیگری که در این مرحله سنی دیده می‌شود. کودک در هر مرحله از رشد، هیجان‌های خاصی را نشان می‌دهد. هیجان‌ها به طور مکرر در حال تغییر هستند و دوره کوتاهی دارند بنابراین اینها را در زمره هیجان‌های غیرطبیعی به شمار نمی‌آوریم. اصولا درباره احساس هیجان باید توجه کنیم که زمان ابتلا طولانی نشود. به طور مثال اگر بچه‌ای می‌ترسد، این ترس نباید مدت زیادی طول بکشد زیرا با فعالیت طولانی دستگاه عصبی ارادی و غیرارادی بیشتر سروکار داریم و فعالیت طولانی این دستگاه، آن را تا حدودی ضعیف می‌کند و می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. کودکانی که در خانواده‌هایشان هیجان‌های مستمر مانند ترس و خشم همیشه وجود داشته است و شیوه زندگی و تربیت بر ایجاد هیجان منفی شکل گرفته، دچار اختلالاتی می‌شوند که یا در دوره کودکی بروز می‌کنند یا در دوره بعدی خود را نشان می‌دهند بنابراین ما اغلب هیجان‌های کوتاه‌مدت را در دوره زیر پنج سال، طبیعی تلقی می‌کنیم.

کنار آمدن با هیجان

یکی از نکاتی که باید به آن توجه کرد، اجتماعی کردن این هیجان‌ها است یعنی بچه‌ها باید بدانند که چگونه با هیجان‌شان کنار بیایند. کودک باید بیاموزد هنگامی که بر اثر ترس یا اندوه یا خشم یا شادمانی هیجان زده می‌شود چه واکنشی از خود بروز دهد. شیوه بروز هیجان باید اجتماع پسند شود. اگر فردی نداند که در این موارد چگونه رفتار کند، ممکن است دچار اشکالات زیادی در ارتباط با دیگران شود. شیوه برخورد جامعه نیز هنگام برخورد با شخصی که بر اثر هیجان از خود واکنش منفی و نامناسب نشان می‌دهد، مثبت نیست. این را باید هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم به بچه‌ها یاد بدهیم. بچه‌هایی که چنین واکنش‌هایی را در والدین‌شان می‌بینند، آنها را می‌آموزند. به طور مثال، مادری که از حشره‌ای می‌ترسد، از خود واکنش نشان می‌دهد و فرزندش هم آن واکنش را به همان صورت در برابر آن حشره بروز خواهد داد. به این ترتیب یاد می‌گیریم که در برابر خشم، ترس و شادمانی چگونه رفتار کنیم. بچه‌های عادی و بچه‌هایی که عقب‌مانده ذهنی نیستند، به طور معمول این واکنش‌ها را از طریق مشاهده رفتار والدین‌شان یاد می‌گیرند و تکرار می‌کنند ولی بچه‌هایی که دچار مشکل هستند و به بچه‌های عقب‌مانده ذهنی حتما باید یاد داد. از طریق روش‌های تنبیه و تشویق مناسب باید به آنها آموزش داد که هنگام رویارویی با هیجان چگونه باید واکنش نشان دهند. نکته مهم دیگر، رفتار افراط و تفریطی به هنگام بروز هیجان است. برخی از والدین حتی ندانسته در این موارد افراط می‌کنند مانند توجه افراطی، علاقه افراطی، دوست داشتن افراطی و عشق افراطی که در قالب هیجان بروز می‌کند. این رفتارها ممکن است پیامدهای نامطلوبی روی فرزندان داشته باشد. به طور مثال کودکی که بیمار می‌شود و مورد توجه زیاد قرار می‌گیرد چه بسا دوست دارد که همیشه بیمار باشد و به نوعی حالت تمارض در او دیده می‌شود زیرا احساس می‌کند وقتی بیمار است همه به او خیلی توجه می‌کنند به این ترتیب رفتارهای نابه‌هنجار شکل می‌گیرد.

کودکی که مرتب سرش را به دیوار می‌زند تا توجه والدین را جلب کند، رفتارش به یک عادت غلط تبدیل می‌شود و جزو اختلالات عادتی به شمار می‌آید. این رفتار از کجا نشات می‌گیرد؟ از آنجا که کودک دوست دارد مورد توجه قرار گیرد، احساس باید از هرگونه افراط و تفریط عاری باشد و به روشی ابراز شود که موردپسند جامعه قرار گیرد.

ترس کودکان تا کجا طبیعی است؟

منبع:http://salamatiran.com

هیجان‌ها، واکنش‌های کوتاه مدت روانی، فیزیولوژیکی هستند که منشا ایجاد آنها به‌طور معمول بیرونی است ولی به ندرت یک عامل درونی را نیز می‌توان در ایجاد یک هیجان خاص موثر دید حالت‌هایی مثل ترس، اضطراب، غم، شعف، خشم و... هیجان. وقتی کودک می‌گوید می‌ترسم، ما از او می‌پرسیم که از چه چیز می‌ترسی و او می‌گوید من از تاریکی یا درد یا تنهایی می‌ترسم، به منشأ بیرونی اشاره می‌کند که واکنش‌های مربوط به آن رابه صورت فیزیولوژیکی یا روانی در رفتار کودک می‌توان مشاهده کرد.

هیجان‌ها از دوره نوزادی در نوزادان شناسایی شده‌اند و همه انسان‌ها هیجان را تجربه کرده‌اند. تاکید روی کمیت این هیجان‌ها است که تا چه حد وجود دارند. هر کسی به گونه‌ای دچار یکی از هیجان‌های طبیعی می‌شود. به طور مثال در هیجان ترس، اگر ترس در یک فرد با محرکی که ایجاد ترس کرده متناسب باشد، این هیجانی طبیعی و عادی است. باید توجه کرد که او از چه می‌ترسد. آیا از یک حیوان می‌ترسد؟ آیا این حیوان خطرناک است؟ در این صورت احساس ترس اشکالی ندارد و باید هم بترسد و احساس خطر بکند. همه افراد چه کودک و چه بزرگسال، در حد طبیعی دچار هیجان‌های گوناگون می‌شوند یعنی هیچ‌کس پیدا نمی‌شود که بگوید اضطراب یعنی چه؟ ترس یعنی چه؟ اگر این هیجان‌ها در فعالیت‌های اجتماعی و ارتباطی انسان‌ها خللی ایجاد نکند، هیچ اشکالی ندارد و در مدت کوتاهی نیز برطرف می‌شود. درباره کودکان، اگر هیجان‌ها زندگی آنان را از روند عادی خارج نکنند و مشکلات شخصی، خانوادگی، تحصیلی و ارتباطی برایشان به وجود نیاورند، طبیعی محسوب می‌شوند. ۵ سالگی، مرز احساسات هیجانی

درباره احساسات هیجانی، پنج سالگی یک مرز محسوب می‌شود. یعنی کودکان تا پنج سالگی گاه و بیگاه رفتارهای هیجانی و شاید نگران‌کننده از دید خانواده نشان می‌دهند. برای مثال بسیاری از کودکان پنج ساله دچار ترس می‌شوند، ترس از تاریکی، تنهایی، جدا شدن از مادر و دور شدن از خانواده و... در سن شروع مدرسه نیز ترس‌های متفاوتی به طور طبیعی در کودک ظاهر می‌شود، مانند ترس از ناکامی در کسب نمره خوب، ترس از امتحان و موضوع‌های مشابه دیگری که در این مرحله سنی دیده می‌شود. کودک در هر مرحله از رشد، هیجان‌های خاصی را نشان می‌دهد. هیجان‌ها به طور مکرر در حال تغییر هستند و دوره کوتاهی دارند بنابراین اینها را در زمره هیجان‌های غیرطبیعی به شمار نمی‌آوریم. اصولا درباره احساس هیجان باید توجه کنیم که زمان ابتلا طولانی نشود. به طور مثال اگر بچه‌ای می‌ترسد، این ترس نباید مدت زیادی طول بکشد زیرا با فعالیت طولانی دستگاه عصبی ارادی و غیرارادی بیشتر سروکار داریم و فعالیت طولانی این دستگاه، آن را تا حدودی ضعیف می‌کند و می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. کودکانی که در خانواده‌هایشان هیجان‌های مستمر مانند ترس و خشم همیشه وجود داشته است و شیوه زندگی و تربیت بر ایجاد هیجان منفی شکل گرفته، دچار اختلالاتی می‌شوند که یا در دوره کودکی بروز می‌کنند یا در دوره بعدی خود را نشان می‌دهند بنابراین ما اغلب هیجان‌های کوتاه‌مدت را در دوره زیر پنج سال، طبیعی تلقی می‌کنیم. کنار آمدن با هیجان

یکی از نکاتی که باید به آن توجه کرد، اجتماعی کردن این هیجان‌ها است یعنی بچه‌ها باید بدانند که چگونه با هیجان‌شان کنار بیایند. کودک باید بیاموزد هنگامی که بر اثر ترس یا اندوه یا خشم یا شادمانی هیجان زده می‌شود چه واکنشی از خود بروز دهد. شیوه بروز هیجان باید اجتماع پسند شود. اگر فردی نداند که در این موارد چگونه رفتار کند، ممکن است دچار اشکالات زیادی در ارتباط با دیگران شود. شیوه برخورد جامعه نیز هنگام برخورد با شخصی که بر اثر هیجان از خود واکنش منفی و نامناسب نشان می‌دهد، مثبت نیست. این را باید هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم به بچه‌ها یاد بدهیم. بچه‌هایی که چنین واکنش‌هایی را در والدین‌شان می‌بینند، آنها را می‌آموزند. به طور مثال، مادری که از حشره‌ای می‌ترسد، از خود واکنش نشان می‌دهد و فرزندش هم آن واکنش را به همان صورت در برابر آن حشره بروز خواهد داد. به این ترتیب یاد می‌گیریم که در برابر خشم، ترس و شادمانی چگونه رفتار کنیم. بچه‌های عادی و بچه‌هایی که عقب‌مانده ذهنی نیستند، به طور معمول این واکنش‌ها را از طریق مشاهده رفتار والدین‌شان یاد می‌گیرند و تکرار می‌کنند ولی بچه‌هایی که دچار مشکل هستند و به بچه‌های عقب‌مانده ذهنی حتما باید یاد داد. از طریق روش‌های تنبیه و تشویق مناسب باید به آنها آموزش داد که هنگام رویارویی با هیجان چگونه باید واکنش نشان دهند. نکته مهم دیگر، رفتار افراط و تفریطی به هنگام بروز هیجان است. برخی از والدین حتی ندانسته در این موارد افراط می‌کنند مانند توجه افراطی، علاقه افراطی، دوست داشتن افراطی و عشق افراطی که در قالب هیجان بروز می‌کند. این رفتارها ممکن است پیامدهای نامطلوبی روی فرزندان داشته باشد. به طور مثال کودکی که بیمار می‌شود و مورد توجه زیاد قرار می‌گیرد چه بسا دوست دارد که همیشه بیمار باشد و به نوعی حالت تمارض در او دیده می‌شود زیرا احساس می‌کند وقتی بیمار است همه به او خیلی توجه می‌کنند به این ترتیب رفتارهای نابه‌هنجار شکل می‌گیرد.

کودکی که مرتب سرش را به دیوار می‌زند تا توجه والدین را جلب کند، رفتارش به یک عادت غلط تبدیل می‌شود و جزو اختلالات عادتی به شمار می‌آید. این رفتار از کجا نشات می‌گیرد؟ از آنجا که کودک دوست دارد مورد توجه قرار گیرد، احساس باید از هرگونه افراط و تفریط عاری باشد و به روشی ابراز شود که موردپسند جامعه قرار گیرد.

## سوءظن یا شیزوفرنی

مترجم:سید ایمان ضیابری

منبع:روزنامه جوان/شماره ۲۳۸۳

در این ستون که به طور مرتب میهمان شما خواهد بود معرفی دقیق علمی و جزئی بیماری های رایج روان پزشکی، علل بروز راه های شناسایی و مقابله ابتدایی با آنها و در نهایت روش های درمان علمی و نیز راهکارهای جلوگیری از گسترش چنین ناهنجاری های فکری و روحی آسیب زننده ای را بررسی خواهیم کرد. این بار به سراغ سوءظن آمدیم که به لحاظ آمار مبتلایان در دنیا یکی از رایج ترین بیمارهای روحی است که معمولا نیز سخت ترین و زمانبرترین پروسه درمان را دارد.

یک بیماری شناخته شده و مهم روان پزشکی که در ابتدا به ایجاد اختلال در ادراک فرد و سپس تغییر درک و تعابیر وی از واقعیات منجر می شود و در نهایت عدم کارکردهای اجتماعی، خانوادگی و شغلی را در پی خواهد داشت. به رغم اینکه تصور می شود این بیماری بیش از هر موضوع دیگر روی ادراک و شناخت شخص تاثیر می گذارد اما اختلالات مزمن رفتاری و احساسی نیز در مبتلایان به این عارضه بسیار دیده می شود. نشانه های مثبت و طبیعی آن را می توان تصورات واهی توهم های شنوایی و اختلالات فکری و تصمیم گیری برشمرد که معمولا انواع معمولی بیماری های روحی هستند. اما نشانه های منفی معمولا به حالاتی اتلاق می شود که در آنها از دست رفتن یا کم رنگ شدن ویژگی ها و توانایی های طبیعی انسان اتفاق بیفتد برای مثال احساسات خشک و بی روح، بی تفاوتی، فقر کلامی و حرکت نداشتن از جمله این حالات هستند. در مراحل بعدی نیز کاهش حافظه، میزان توجه به اطراف، کاهش قدرت حل مساله، از بین رفتن قدرت کارهای عملی و میزان درک و شناخت اجتماعی از جمله عوارض این بیماری محسوب می شوند

سوءظن یا شیزوفرنی

مترجم:سید ایمان ضیابری

منبع:روزنامه جوان/شماره ۲۳۸۳

در این ستون که به طور مرتب میهمان شما خواهد بود معرفی دقیق علمی و جزئی بیماری های رایج روان پزشکی، علل بروز راه های شناسایی و مقابله ابتدایی با آنها و در نهایت روش های درمان علمی و نیز راهکارهای جلوگیری از گسترش چنین ناهنجاری های فکری و روحی آسیب زننده ای را بررسی خواهیم کرد. این بار به سراغ سوءظن آمدیم که به لحاظ آمار مبتلایان در دنیا یکی از رایج ترین بیمارهای روحی است که معمولا نیز سخت ترین و زمانبرترین پروسه درمان را دارد.

یک بیماری شناخته شده و مهم روان پزشکی که در ابتدا به ایجاد اختلال در ادراک فرد و سپس تغییر درک و تعابیر وی از واقعیات منجر می شود و در نهایت عدم کارکردهای اجتماعی، خانوادگی و شغلی را در پی خواهد داشت. به رغم اینکه تصور می شود این بیماری بیش از هر موضوع دیگر روی ادراک و شناخت شخص تاثیر می گذارد اما اختلالات مزمن رفتاری و احساسی نیز در مبتلایان به این عارضه بسیار دیده می شود. نشانه های مثبت و طبیعی آن را می توان تصورات واهی توهم های شنوایی و اختلالات فکری و تصمیم گیری برشمرد که معمولا انواع معمولی بیماری های روحی هستند. اما نشانه های منفی معمولا به حالاتی اتلاق می شود که در آنها از دست رفتن یا کم رنگ شدن ویژگی ها و توانایی های طبیعی انسان اتفاق بیفتد برای مثال احساسات خشک و بی روح، بی تفاوتی، فقر کلامی و حرکت نداشتن از جمله این حالات هستند. در مراحل بعدی نیز کاهش حافظه، میزان توجه به اطراف، کاهش قدرت حل مساله، از بین رفتن قدرت کارهای عملی و میزان درک و شناخت اجتماعی از جمله عوارض این بیماری محسوب می شوند

## خواب حافظه را تقویت می‌کند

خواب راحت شب ، تغییراتی را در مغز به وجود می‌آورد که موجب تقویت حافظه می‌شود .

محققان دانشـــگاه هاروارد با بهره‌گیری از نوعی روش تصویربرداری‌ام.آر.آی که فعالیت بخش های مختلف مغز را نشان می‌دهد دریافته‌اند: مخچه که‌از بخش‌های مهم کنترل سرعت و دقت حرکات است در کسانی که خواب بهتر دارند فعالتر است. بگفته محققان فعالیت بخش های مرتبط با اضطراب و استرس درافرادی که خواب راحتی دارند کمتر است .

خواب حافظه را تقویت می‌کند خواب راحت شب ، تغییراتی را در مغز به وجود می‌آورد که موجب تقویت حافظه می‌شود .

محققان دانشـــگاه هاروارد با بهره‌گیری از نوعی روش تصویربرداری‌ام.آر.آی که فعالیت بخش های مختلف مغز را نشان می‌دهد دریافته‌اند: مخچه که‌از بخش‌های مهم کنترل سرعت و دقت حرکات است در کسانی که خواب بهتر دارند فعالتر است. بگفته محققان فعالیت بخش های مرتبط با اضطراب و استرس درافرادی که خواب راحتی دارند کمتر است .

## پیشگیری از افسردگی با نماز صبح

منبع:مجله پرسمان

افسردگی (Depression) حالتی احساسی است که مشخصه‌اش اندوه، بی‌احساسی (apathy) ، بدبینی (Pessimism) و احساس تنهایی است . این بیماری که امروزه از شیوع بالایی در میان مراجعه کنندگان به کلینیک‌های روانپزشکی برخوردار است، دارای تظاهرات متنوع و زیادی بوده که از مهمترین آنها می‌توان به اختلالات خواب اشاره نمود . تحقیقات نشان می‌دهد ۷۵ درصد از بیماران افسرده مشکلی در خواب (چه به صورت بی خوابی و چه پرخوابی) دارند و همچنین علایم این بیماران در هنگام صبح تشدید می‌شود . نکته جالب و قابل توجه و مورد بحث ما این است که در این بیماران چگالی (REM حرکت‌سریع چشم) در نیمه اول خواب و همچنین کل زمان REM افزایش یافته و فاصله میان به خواب رفتن تا شروع اولین دوره REM یعنی ( latency – REM) کم شده و مرحله ۴ خواب نیز کاهش می‌یابد . (۱)

پس به عبارت ساده‌تر می‌توان گفت، افراد افسرده زمان بیشتری را در مرحله خواب REM به سر می‌برند . یعنی به میزان بیشتری نسبت‌به سایرین خواب می‌بینند .

حال ببینیم، این موضوع چه ارتباطی با نماز صبح دارد، یعنی نماز صبح چه اثر درمانی می‌تواند در این بیماران داشته باشد؟

به طور متوسط ۲۰ – ۱۵ دقیقه طول می‌کشد تا یک فرد معمولی به خواب رود . پس در عرض ۴۵ دقیقه وارد مراحل ۳و۴ خواب شده که این مراحل عمیقترین مراحل خواب‌اند . یعنی بیشترین تحریک برای بیدار کردن فرد در این مراحل لازم است . حدود ۴۵ دقیقه پس از مرحله۴ است که نخستین دوره حرکات سریع چشم (REM) فرا می‌رسید . هر چه از شب می گذرد، دوره‌های REM طولانی‌تر و مراحل ۳و۴ کوتاه‌تر می‌شود . بنابراین در اواخر شب، خواب شخص سبک‌تر شده و رؤیای بیشتری می‌بیند (یعنی خواب REM اش بیشتر می‌شود). پس قسمت اعظم خواب REM در ساعات نزدیک صبح بوقوع می‌پیوندد . و از طرفی دیدیم که یکی از مشکلات مهم بیماران افسرده، افزایش یافتن طول خواب REM و خواب دیدن زیاد است . از این جهت‌یک مبنای مهم در تولید داروهای ضد افسردگی ایجاد داروهایی است که کاهش دهنده مرحله REM خواب باشند (از جمله داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای) .

علاوه بر این یک روش درمانی جدید برای بیماران افسرده، بیدار نگه داشتن آن‌ها برای کاهش میزان REM است، که بهترین شکل آن نماز صبح است . (۲) زمان نماز صبح که مورد تاکید قرآن و همچنین بسیاری از روایات بوده، سبب کاهش قابل توجه میزان خواب REM در اشخاص می‌شود . زیرا شخص نمازگزار که خود را ملزم به اقامه نماز صبح می‌داند و باید صبح گاه بیدار شود، پس در حقیقت جلوی ورود به مرحله قابل توجهی از REM را می گیرد . از این جهت‌بیداری صبحگاهی برای نماز خود به تنهایی می‌تواند یک عامل مهم بدون عارضه در پیشگیری از افسردگی مطرح باشد که بر تمام روشهای درمانی دارویی و غیر

دارویی ارجح است، چرا که پیشگیری بر درمان مقدم است .

لازم به ذکر است آثار روحی و روانی ایمان به خدا و اقامه نماز بسیار زیاد است و نکات علمی بسیار شگرفی در اسرار سحر که مورد تاکید فراوان اسلام نیز بوده، نهفته است که انسان با دانستن آنها از تمام وجود زمزمه می‌کند ;

اقم الصلوة لدلوك الشمس الی غسق الیل قرءان الفجر ان قرءان الفجر كان مشهودا (۳)

نماز را از زوال آفتاب تا نهایت تاریکی شب برپا دار و (نیز) نماز صبح را، زیرا نماز صبح همواره (مقرون با) حضور (فرشتگان) است .

Keep up prayer from the declining of the sun till the darkness of the night and the morning (recitation; surely the morning recitation is witnessed. (The Israelites/۷۸

پی‌نوشت:

۱ . روانپزشکی بالینی کاپلان، ترجمه دکتر مرسده سمیعی و دکتر حسن رفیعی، ص۱۵۲ .

۲ . ۴۰ نکته پزشکی پیرامون نماز، دکتر مجید ملک محمدی، ص۳ .

۳ . الاسراء (۱۷): ۷۸ .

پیشگیری از افسردگی با نماز صبح

منبع:مجله پرسمان

افسردگی (Depression) حالتی احساسی است که مشخصه‌اش اندوه، بی‌احساسی (apathy) ، بدبینی (Pessimism) و احساس تنهایی است . این بیماری که امروزه از شیوع بالایی در میان مراجعه کنندگان به کلینیک‌های روانپزشکی برخوردار است، دارای تظاهرات متنوع و زیادی بوده که از مهمترین آنها می‌توان به اختلالات خواب اشاره نمود . تحقیقات نشان می‌دهد ۷۵ درصد از بیماران افسرده مشکلی در خواب (چه به صورت بی خوابی و چه پرخوابی) دارند و همچنین علایم این بیماران در هنگام صبح تشدید می‌شود . نکته جالب و قابل توجه و مورد بحث ما این است که در این بیماران چگالی (REM حرکت‌سریع چشم) در نیمه اول خواب و همچنین کل زمان REM افزایش یافته و فاصله میان به خواب رفتن تا شروع اولین دوره REM یعنی ( - latency REM) کم شده و مرحله ۴ خواب نیز کاهش می‌یابد . (۱)

پس به عبارت ساده‌تر می‌توان گفت، افراد افسرده زمان بیشتری را در مرحله خواب REM به سر می‌برند . یعنی به میزان بیشتری نسبت‌به سایرین خواب می‌بینند .

حال ببینیم، این موضوع چه ارتباطی با نماز صبح دارد، یعنی نماز صبح چه اثر درمانی می‌تواند در این بیماران داشته باشد؟

به طور متوسط ۲۰ - ۱۵ دقیقه طول می‌کشد تا یک فرد معمولی به خواب رود . پس در عرض ۴۵ دقیقه وارد مراحل ۳و۴ خواب شده که این مراحل عمیقترین مراحل خواب‌اند . یعنی بیشترین تحریک برای بیدار کردن فرد در این مراحل لازم است . حدود ۴۵ دقیقه پس از مرحله۴ است که نخستین دوره حرکات سریع چشم (REM) فرا می‌رسید . هر چه از شب می گذرد، دوره‌های REM طولانی‌تر و مراحل ۳و۴ کوتاه‌تر می‌شود . بنابراین در اواخر شب، خواب شخص سبک‌تر شده و رؤیای بیشتری می‌بیند (یعنی خواب REM اش بیشتر می‌شود). پس قسمت اعظم خواب REM در ساعات نزدیک صبح بوقوع می‌پیوندد . و از طرفی دیدیم که یکی از مشکلات مهم بیماران افسرده، افزایش یافتن طول خواب REM و خواب دیدن زیاد است . از این جهت‌یک مبنای مهم در تولید داروهای ضد افسردگی ایجاد داروهایی است که کاهش دهنده مرحله REM خواب باشند (از جمله داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای) .

علاوه بر این یک روش درمانی جدید برای بیماران افسرده، بیدار نگه داشتن آن‌ها برای کاهش میزان REM است، که بهترین شکل آن نماز صبح است . (۲) زمان نماز صبح که مورد تاکید قرآن و همچنین بسیاری از روایات بوده، سبب کاهش قابل توجه میزان خواب REM در اشخاص می‌شود . زیرا شخص نمازگزار که خود را ملزم به اقامه نماز صبح می‌داند و باید صبح گاه بیدار شود، پس در حقیقت جلوی ورود به مرحله قابل توجهی از REM را می گیرد . از این جهت‌بیداری صبحگاهی برای نماز خود به تنهایی می‌تواند یک عامل مهم بدون عارضه در پیشگیری از افسردگی مطرح باشد که بر تمام روشهای درمانی دارویی و غیر دارویی ارجح است، چرا که پیشگیری بر درمان مقدم است .

لازم به ذکر است آثار روحی و روانی ایمان به خدا و اقامه نماز بسیار زیاد است و نکات علمی بسیار شگرفی در اسرار سحر که مورد تاکید فراوان اسلام نیز بوده، نهفته است که انسان با دانستن آنها از تمام وجود زمزمه می‌کند ;

اقم الصلوة لدلوك الشمس الی غسق الیل قرءان الفجر ان قرءان الفجر كان مشهودا (۳)

نماز را از زوال آفتاب تا نهایت تاریکی شب برپا دار و (نیز) نماز صبح را، زیرا نماز صبح همواره (مقرون با) حضور (فرشتگان) است .

Keep up prayer from the declining of the sun till the darkness of the night and the morning (recitation; surely the morning recitation is witnessed. (The Israelites/۷۸

پی‌نوشت: ۱ . روانپزشکی بالینی کاپلان، ترجمه دکتر مرسده سمیعی و دکتر حسن رفیعی، ص۱۵۲ .

۲ . ۴۰ نکته پزشکی پیرامون نماز، دکتر مجید ملک محمدی، ص۳ .

۳ . الاسراء (۱۷): ۷۸ .

### چند نکته برای حفظ سلامت روانی

منبع:http://www.mardoman.com

۱- مهارتهای حل مسائل و اختلافات را فرا گیرید.

۲-اعتماد بنفس و عزت نفس خود را افزایش دهید.

۳-هرگز خود را قربانی قلمداد نکنید.

۴- روشهای مدیریت زمان را بیاموزید.

۵- اجازه ندهید احساسات شما در درونتان انباشته گردند. احساسات خود را با دیگران در میان گذارید.

۶-از بحثها و نزاع های غیر ضروری اجتناب ورزید.

۷-عواملی که در شما ایجاد استرس میکنند را شناسایی کرده و مواجهه با آنها را به حداقل برسانید.

۸-تکنیک های تمدد اعصاب و آرامش یافتن را فرا گیرید.

۹-به اطرافیان خود بی توجه نبوده و در صورت لزوم یاری دهنده آنان باشید و در حد توانایی خود بکوشید مشکلاتشان را رفع کنید.

۱۰- از زندگی خود لذت ببرید. کاری را انجام دهید که به آن علاقمند هستید. جایی بروید که دوست دارید آنجا باشید. برای خودتان زندگی کنید و نه برای دیگران.

۱۱- تنها با افراد شاد و هم عقیده با خود معاشرت کنید. جدا از افرادی که اعتماد بنفس شما را کاهش میدهند دوری کنید. (افرادی که ناعادلانه از شما انتقاد کرده و یا تحقیرتان میکنند)

۱۲-از کمال گرایی بپرهیزید.هیچ کس کامل نیست.

۱۳- برای خود اهداف معقول، واقع گرایانه و در حد توانایی تان تعیین کنید.

۱۴- چیزهایی که قادر نمیباشید در خود و دیگران تغییر دهید را بپذیرید. دیگران را همانگونه که هستند بپذیرید.

۱۵-خشم خود را کنترل کنید.

۱۶-اشتباهات خود و دیگران را مورد بخشش قرار دهید.

۱۷-به قدر توانایی خود کار کنید.

۱۸- در زمان حال زندگی کنید. از گذشته درس بگیرید و برای آینده برنامه ریزی کنید.

۱۹- رژیم غذایی متعادل لازمه بهداشت روان است. از مصرف الکل وکافئین بپرهیزید. سیگار نکشید و فعالیت بدنی را ترک نکنید. خواب کافی داشته باشید.

۲۰- تاب آوری، انعطاف پذیری و ایجاد توازن را فراموش نکنید.

۲۱- مسئولیت زندگی خود را بپذیرید. از دیگران انتظار نداشته باشید تمام نیازهای شما را تامین کنند. خودتان این کار را می بایست انجام دهید.

بهداشت روان همان پندار نیک، گفتار نیک و کردار نیک است

چند نکته برای حفظ سلامت روانی

منبع:http://www.mardoman.com

۱- مهارتهای حل مسائل و اختلافات را فرا گیرید.

۲-اعتماد بنفس و عزت نفس خود را افزایش دهید.

۳-هرگز خود را قربانی قلمداد نکنید.

۴- روشهای مدیریت زمان را بیاموزید.

۵- اجازه ندهید احساسات شما در درونتان انباشته گردند. احساسات خود را با دیگران در میان گذارید.

۶-از بحثها و نزاع های غیر ضروری اجتناب ورزید.

۷-عواملی که در شما ایجاد استرس میکنند را شناسایی کرده و مواجهه با آنها را به حداقل برسانید.

۸-تکنیک های تمدد اعصاب و آرامش یافتن را فرا گیرید.

۹-به اطرافیان خود بی توجه نبوده و در صورت لزوم یاری دهنده آنان باشید و در حد توانایی خود بکوشید مشکلاتشان را رفع کنید.

۱۰- از زندگی خود لذت ببرید. کاری را انجام دهید که به آن علاقمند هستید. جایی بروید که دوست دارید آنجا باشید. برای خودتان زندگی کنید و نه برای دیگران.

۱۱- تنها با افراد شاد و هم عقیده با خود معاشرت کنید. جدا از افرادی که اعتماد بنفس شما را کاهش میدهند دوری کنید. (افرادی که ناعادلانه از شما انتقاد کرده و یا تحقیرتان میکنند)

۱۲-از کمال گرایی بپرهیزید.هیچ کس کامل نیست.

۱۳- برای خود اهداف معقول، واقع گرایانه و در حد توانایی تان تعیین کنید.

۱۴- چیزهایی که قادر نمیباشید در خود و دیگران تغییر دهید را بپذیرید. دیگران را همانگونه که هستند بپذیرید.

۱۵-خشم خود را کنترل کنید.

۱۶-اشتباهات خود و دیگران را مورد بخشش قرار دهید.
۱۷-به قدر توانایی خود کار کنید.
۱۸- در زمان حال زندگی کنید. از گذشته درس بگیرید و برای آینده برنامه ریزی کنید.
۱۹- رژیم غذایی متعادل لازمه بهداشت روان است. از مصرف الکل وکافئین بپرهیزید. سیگار نکشید و فعالیت بدنی را ترک نکنید. خواب کافی داشته باشید.
۲۰- تاب آوری، انعطاف پذیری و ایجاد توازن را فراموش نکنید.
۲۱- مسئولیت زندگی خود را بپذیرید. از دیگران انتظار نداشته باشید تمام نیازهای شما را تامین کنند. خودتان این کار را می بایست انجام دهید.
بهداشت روان همان پندار نیک، گفتار نیک و کردار نیک است

## روشهای کنترل فشار روانی

منبع:www.iransco.org
فشار روانی جزء لاینفک زندگی روزمره است . به عنوان دانشجویان دانشگاه ، شما در مواجهه با الزامات تحصیلی، سازگاری با محیط جدید زندگی یا ایجاد روابط دوستانه، فشار روانی که شما تجربه می کنید لزوما آسیب زا نیست . اشکال خفیف فشار روانی به عنوان یک عامل برانگیزاننده و نیرو دهنده عمل می‌کند. بهر حال، اگر سطح فشار روانی شما بسیار بالا باشد، ممکن است برای شما مشکلات طبی و اجتماعی ایجاد شود.
فشار روانی ( استرس) چیست ؟
گرچه ما اغلب فشار روانی را دارای منشأ خارجی می‌دانیم. اما خود حوادث، فشارزا نیستند، بلکه، شیوهٔ نگرش و تعبیر و تفسیر و واکنش ما آنها را فشارزا می‌کند.مردم در نوع حوادثی که برای خود فشارزا تلقی می‌کنند و نوع پاسخشان به آنها به شدت متفاوت هستند. به عنوان مثال، صحبت در مجامع گروهی برای یک عده فشارزا و برای عده‌ای دیگر آرامش آور است .
نشانه های فشار روانی
نشانه‌هایی وجود دارندکه لازم است به هنگام تحت فشار قرارگرفتن به آنها توجه کنید. این نشانه‌ها در چهار طبقه می‌گنجند: احساسات، افکار، رفتار و نشانه‌های جسمانی. به هنگام تحت فشار قرار گرفتن، یکی یا چند تا از نشانه‌های زیر را تجربه می‌کنید:
احساسات
احساس اضطراب.
تحریک پذیر شدن .
احساس هراس .
نوسان خلقی .
افکار
احساس ارزشمندی پائین .
ناتوانی در تمرکز .
نگرانی در مورد آینده .
فراموش کاری .
ترس از شکست.
خجالت‌زدگی .
اشتغال ذهنی با افکار و تکالیف.
رفتار
لکنت وسایر مشکلات گفتاری .
خندین باصدای بلند و حالت عصبی صدا .
افزایش مصرف سیگار .
افزایش شانس ( استعداد )تصادف.
گریه بدونه دلیل آشکار.
از جا پریدن.
سائیدن دندان به روی هم .
افزایش مصرف الکل و سایر داروها .
از دست دادن اشتها یا پرخوری کردن .
جسمانی
تعریق، دستهای مرطوب.
لرز .
خشکی گلو و دهان .
تکرر ادرار.
تکرر ادرار ، عدم هضم غذا ، استفراغ .
سردردها .
دردگردن یا پشت .
آسیب‌پذیری به بیماری .
افزایش ضربان قلب .
تیک‌های عصبی .
مشکلات خواب.
احساس پروانه در شکم.
تنش پیش از قاعدگی .
فقدان اشتهای یا پرخوری افراطی.
علل فشار روانی
هم حوادث مثبت و هم منفی زندگی می‌توانند فشارزا باشد. بهرحال، برای اغلب مردم، تغییرات عمدهٔ زندگی، عامل اصلی فشار است. این حوادث الزام بیشتری را بر منابع مقابله‌ای فرد تحمیل می‌کنند.
تغییرات اصلی زندگی که می‌تواند فشارزا باشد
نقل مکان جغرافیایی .
انتقال به دانشگاهی جدید.
بارداری.
سبک جدید زندگی .
مرگ شخص مورد علاقه .
ورود به دانشگاه .
ازدواج .
اشتغال(جدید).
طلاق.
اخراج از شغل.
حوادث محیطی فشارزا
فشارزمان( کمبود وقت ).
مشکلات مالی.
ناکامی‌ها .
رقابت .
سروصدا .
چگونه فشار روانی را می‌توان کاهش داد
بسیاری از فشارهای روانی را می‌توان تغییر، خاموش و یا به حداقل رساند. در زیر بعضی از روشهای که می‌توانید برای کاهش فشار مورد استفاده قراردهید، ذکر می شوند:
از واکنشهای خود نسبت به فشار آگاهی کسب کنید.
خودگویی‌های مثبت خود را افزایش دهید.
برتوانایی‌ها و تکالیف کامل شدهٔ خود تمرکز کنید.
از رقابت غیر ضروری بپرهیزید.
رفتارهای جرأت‌مندانه خود را افزایش دهید.
محدودیتهای خود را شناخته و بپذیرید. بخاطر داشته باشید که هرکسی منحصر به فرد و با دیگران متفاوت است.
سرگرمی‌هایی برای خودتان در نظر بگیرید، حالت آرامش خود را حفظ کرده و شوخ طبع باشید.
بطور منظم ورزش کنید.
از غذاهای متعادل به صورت روزانه استفاده کنید.
دربارهٔ نگرانی‌ها و مشکلات خود با دوستانی که مورد اعتمادتان هستند، صحبت کنید.
وقت خود را بصورت خردمندانه مورد استفاده قراردهید.
چگونگی برنامه ریزی وقت خود را ارزیابی کنید.
برای آینده طرح داشته باشید و از طفره‌روی و به تعویق انداختن آن خودداری کنید.
برنامهٔ کاری هفتگی داشته و سعی کنید به آن عمل کنید.

اهداف واقع گرایانه انتخاب کنید.

اولویت های (کاری ) خود را بشناسید.

به هنگام مطالعه برای یک امتحان، مطالعه را با دوره‌های کوتاه شروع کنیدو سپس زمان مطالعه را به تدریج افزایش دهید.

فراغت های کوتاه و مکرر برای خود در نظربگیرید.

از روشهای آرامش بخشی استفاده کنید. به عنوان مثال به هنگام احساس تنش برای چند دقیقه دم و بازدم آرام (و عمیق ) را تمرین کنید.

روشهای کنترل فشار روانی

منبع:www.iransco.org

فشار روانی جزء لاینفک زندگی روزمره است . به عنوان دانشجویان دانشگاه ، شما در مواجهه با الزامات تحصیلی، سازگاری با محیط جدید زندگی یا ایجاد روابط دوستانه، فشار روانی که شما تجربه می کنید لزوما آسیب زا نیست . اشکال خفیف فشار روانی به عنوان یک عامل برانگیزاننده و نیرو دهنده عمل می‌کند. بهر حال، اگر سطح فشار روانی شما بسیار بالا باشد، ممکن است برای شما مشکلات طبی و اجتماعی ایجاد شود. فشار روانی ( استرس) چیست ؟ گرچه ما اغلب فشار روانی را دارای منشأ خارجی می‌دانیم. اما خود حوادث، فشارزا نیستند، بلکه، شیوهٔ نگرش و تعبیر و تفسیر و واکنش ما آنها را فشارزا می‌کند.مردم در نوع حوادثی که برای خود فشارزا تلقی می‌کنند و نوع پاسخشان به آنها به شدت متفاوت هستند. به عنوان مثال، صحبت در مجامع گروهی برای یک عده فشارزا و برای عده‌ای دیگر آرامش آور است . نشانه های فشار روانی نشانه‌هایی وجود دارندکه لازم است به هنگام تحت فشار قرارگرفتن به آنها توجه کنید. این نشانه‌ها در چهار طبقه می‌گنجند: احساسات، افکار، رفتار و نشانه‌های جسمانی. به هنگام تحت فشار قرار گرفتن، یکی یا چند تا از نشانه‌های زیر را تجربه می‌کنید:

احساسات

احساس اضطراب.

تحریک پذیر شدن .

احساس هراس .

نوسان خلقی .

افکار

احساس ارزشمندی پائین .

ناتوانی در تمرکز .

نگرانی در مورد آینده .

فراموش کاری .

ترس از شکست.

خجالت‌زدگی .

اشتغال ذهنی با افکار و تکالیف.

رفتار

لکنت وسایر مشکلات گفتاری .

خندین باصدای بلند و حالت عصبی صدا .

افزایش مصرف سیگار .

افزایش شانس ( استعداد )تصادف.

گریه بدونه دلیل آشکار.

از جا پریدن.

سائیدن دندان به روی هم .

افزایش مصرف الکل و سایر داروها .

از دست دادن اشتها یا پرخوری کردن .

جسمانی

تعریق، دستهای مرطوب.

لرز .

خشکی گلو و دهان .

تکرر ادرار.

تکرر ادرار ، عدم هضم غذا ، استفراغ .

سردردها .

دردگردن یا پشت .

آسیب‌پذیری به بیماری .

افزایش ضربان قلب .

تیک‌های عصبی .

مشکلات خواب.

احساس پروانه در شکم.

تنش پیش از قاعدگی .

فقدان اشتهای یا پرخوری افراطی. علل فشار روانی هم حوادث مثبت و هم منفی زندگی می‌تواند فشارزا باشد. بهرحال، برای اغلب مردم، تغییرات عمدهٔ زندگی، عامل اصلی فشار است. این حوادث الزام بیشتری را بر منابع مقابله‌ای فرد تحمیل می‌کنند.

تغییرات اصلی زندگی که می‌تواند فشارزا باشد

نقل مکان جغرافیایی .

انتقال به دانشگاهی جدید.

بارداری.

سبک جدید زندگی .

مرگ شخص مورد علاقه .

ورود به دانشگاه .

ازدواج .

اشتغال(جدید).

طلاق.

اخراج از شغل.

حوادث محیطی فشارزا

فشارزمان( کمبود وقت ).

مشکلات مالی.

ناکامی‌ها .

رقابت .

سروصدا . چگونه فشار روانی را می‌توان کاهش داد بسیاری از فشارهای روانی را می‌توان تغییر، خاموش و یا به حداقل رساند. در زیر بعضی از روشهای که می‌توانید برای کاهش فشار مورد استفاده قراردهید، ذکر می شوند:

از واکنشهای خود نسبت به فشار آگاهی کسب کنید.

خودگویی‌های مثبت خود را افزایش دهید.

برتوانایی‌ها و تکالیف کامل شدهٔ خود تمرکز کنید.

از رقابت غیر ضروری بپرهیزید.

رفتارهای جرأت‌مندانه خود را افزایش دهید.

محدودیتهای خود را شناخته و بپذیرید. بخاطر داشته باشید که هرکسی منحصر به فرد و با دیگران متفاوت است.

سرگرمی‌هایی برای خودتان در نظر بگیرید، حالت آرامش خود را حفظ کرده و شوخ طبع باشید.

بطور منظم ورزش کنید.

از غذاهای متعادل به صورت روزانه استفاده کنید.

دربارهٔ نگرانی‌ها و مشکلات خود با دوستانی که مورد اعتمادتان هستند، صحبت کنید.

وقت خود را بصورت خردمندانه مورد استفاده قراردهید.

چگونگی برنامه ریزی وقت خود را ارزیابی کنید.

برای آینده طرح داشته باشید و از طفره‌روی و به تعویق انداختن آن خودداری کنید.

برنامهٔ کاری هفتگی داشته و سعی کنید به آن عمل کنید.

اهداف واقع گرایانه انتخاب کنید.

اولویت های (کاری ) خود را بشناسید.

به هنگام مطالعه برای یک امتحان، مطالعه را با دوره‌های کوتاه شروع کنیدو سپس زمان مطالعه را به تدریج افزایش دهید.

فراغت های کوتاه و مکرر برای خود در نظربگیرید.

از روشهای آرامش بخشی استفاده کنید. به عنوان مثال به هنگام احساس تنش برای چند دقیقه دم و بازدم آرام (و عمیق ) را تمرین کنید.

### راهکارهای عملی موثر در تأمین بهداشت روانی کودکان

منبع:www.irib.com

انتخاب الگوی واحد و مشترک توسط هر یک از والدین ، در الگو پذیر کردن کودک ، به منظور جلوگیری از سردرگمی وی .

تأمل نسبت به جوانب و عوارض تنبیه کودک ، ریشه یابی ناهنجاریها ، عدم قضاوت و ارزشیابی سریع مسائل ، زیرا این احتمال وجود دارد که عامل بسیاری از ناهنجاریهای رفتاری ، والدین و مربیان باشند .
کودک نباید هیچ گاه احساس بی پناهی و ناامنی کند ، او باید از توجه و محبت کافی بهره مند گردد و هیچ گاه نباید از تنبیه شدید ، به خصوص تحقیر ، سرزنش و بی اعتنایی استفاده کرد .
اجتناب از به خواب رفتن کودک هنگام ترس و اضطراب
راهکارهای عملی موثر در تأمین بهداشت روانی کودکان
منبع:www.irib.com
انتخاب الگوی واحد و مشترک توسط هر یک از والدین ، در الگو پذیر کردن کودک ، به منظور جلوگیری از سردرگمی وی .
تأمل نسبت به جوانب و عوارض تنبیه کودک ، ریشه یابی ناهنجاریها ، عدم قضاوت و ارزشیابی سریع مسائل ، زیرا این احتمال وجود دارد که عامل بسیاری از ناهنجاریهای رفتاری ، والدین و مربیان باشند .
کودک نباید هیچ گاه احساس بی پناهی و ناامنی کند ، او باید از توجه و محبت کافی بهره مند گردد و هیچ گاه نباید از تنبیه شدید ، به خصوص تحقیر ، سرزنش و بی اعتنایی استفاده کرد .
اجتناب از به خواب رفتن کودک هنگام ترس و اضطراب

## نگاهی به عوامل و موانع آرامش از منظر قرآن

نویسنده:فرشته محیطی
منبع:روزنامه کیهان
آرامش؛ گمشده زندگی عصر ماشین و هیاهوی صنعت و تکنولوژی است. انسان حاضر علی رغم آنکه از جهت مادی توانسته است در سایه علم و تکنولوژی دستاوردهای فراوانی کسب نماید، اما از جهت روحی و روانی در نگرانی و پریشانی غوطه ور است.
غفلت از یاد خداوند متعال و معنویت، انسان مدرن و صنعت زده این قرن را آماج تشویش و نگرانی و اضطراب قرار داده است و او می کوشد تا به هر قیمتی به بهشت موعود و آرامش خیال و آسایش روح برسد.
در این مقاله، نویسنده سعی کرده است که نگاهی به عوامل و موانع آرامش با بهره گیری از آموزه های قرآنی داشته باشد. مطلب را با هم از نظر می گذرانیم:
زمینه های پیدایش نگرانی و تشویش
نگرانی و تشویش در زندگی بشر حضوری چشم گیر دارد. زمانی نیست که بشر درحالتی از تشویش و اضطراب نباشد. به گونه ای که برخی آن را ذاتی دنیا و بشر دانسته اند و در اشعار فرزانگان فارسی از همراهی نیش و نوش، گل و خار، تلخ و شیرین سخن به میان آمده است. هرکسی به طور طبیعی در طول زندگی اش با نگرانی و تشویش بسیاری روبه رو گشته است. درصد آن چنان بالاست که به عنوان یکی از مسایل دایمی بشر درآمده است؛ از این رو برای شناخت این حالت و عوامل پیدایش و راه های برون رفت از آن سخنانی بسیار گفته و نوشته شده است. از این رو نه تنها روان شناسان بلکه دانشمندان علوم و رشته های دیگر همواره برای آن اهمیت خاصی قایل شده اند؛ زیرا تأثیرات منفی و مخرب این حالت در همه ابعاد فردی و اجتماعی بشر ظهور می کند و امنیت اجتماعی و سیاسی دولت ها و جوامع را به خطر می افکند. گاه مسأله فقدان آرامش فردی در جوامع به عنوان یک پدیده اجتماعی گسترده خودنمایی می کند و بحران شدیدی را می آفریند.
راهکارهای برون رفت از نگرانی
برخی بر این باورند که از عوامل پیدایش خانواده، عشیره، قبیله، ملت و دولت و نیز سازمان های پیچیده اجتماعی با قوانین و رسوم و آیین های شگفت و متعدد تنها در راستای دست یابی به آرامش بوده است؛ انسان به دنبال آرامش به اختیار همسر و ایجاد بنیان خانواده و مانند آن رو آورده است.شکی نیست که یکی از اهداف این مجموعه های یادشده و حتی برخی از اختراعات و اکتشافات بشری در راستای رسیدن به آرامش بوده و هست. در قرآن نیز به این مسأله در موضوع خانواده اشاره شده و یکی از اهداف همسرگزینی و تشکیل خانواده این مهم شمرده شده است.
جایگاه آرامش در زندگی فردی و اجتماعی
به نظر می رسد که مسأله آرامش به عنوان یک هدف تا آن اندازه مهم و مؤثر بوده است که حتی ایمان و باورهای دینی را می توان در راستای دست یابی به این هدف برشمرد. از این رو می بینیم که آرامش در جایگاه جامع ترین مفهوم دینی در اسلام و آموزه های قرآنی نشسته است به طوری که در اسلام، ایمان از ریشه «امن» به معنای آرامش جان و رهایی از هرگونه ترس، اضطراب، تشویش، نگرانی و اندوه گرفته شده است تا به این روش ارتباط ناگسستنی میان پذیرش آموزه های وحیانی و توحید را با دست یابی به آرامش روح و روان را بنمایاند. (انعام آیه ۸۲) بلکه واژه اسلام نیز بیانگر نوعی آرامش در انسان و صلح و صفا به دور از هرگونه خشونت و ترس و وحشت است. از این رو در قرآن پیامدطبیعی اسلام را رهایی از خوف و نگرانی دانسته است.(بقره آیه ۱۱۲) و سلامت روانی را در سلم و تسلیم در برابر خدا دانسته و بر آن تأکید ورزیده است. (بقره آیه ۲۰۸) و پاداش و بلکه برآیند تسلیم و توحید را رسیدن به آرامش و سلامتی دایمی بدون هرگونه تشویش و اضطراب شمرده است که به عنوان آرزوی دست نیافتنی انسان مطرح بوده و هست. (یونس آیه ۲۵) و راه رسیدن به آن را نیز راهی برخوردار از آرامش و سلامت معرفی می کند تا به بشر طالب آرامش بفهماند که این آرزوی دیرپای او تنها در این راه به دست می آید. (مائده آیه ۱۶) به هرحال در نگره قرآنی از آرامش به عنوان نعمت بزرگ فردی و اجتماعی یاد شده است، و حتی وجود آن به عنوان مثال جامعه نمونه و برتر مورد توجه قرار گرفته است.(سبا، آیه ۱۸ و ۱۹ و نیز نحل آیه ۱۱۲)
رفاه نسبی بستراندیشیدن به آرامش
انسان امروز شاید بیش از گذشته به آرامش می اندیشد. رفاه نسبی اکثریت، فراغت و رهایی از کار و تلاش بدنی سخت و جان کاه، فرصت های نادر و بسیاری به انسان بخشیده است تا به خود و جهان بیاندیشد. اندیشه و فرزانگی از اموری است که برای انسان هایی که در رفاه قرار گرفته اند امری طبیعی جلوه می کند. انسانی که در برآورد نیازهای ابتدایی خود مانده است و شبانه روز در اندیشه لقمه ای برای رهایی از گرسنگی است و یا سرپناهی را برای گریز از سرما و گرمای شدید و سخت می جوید، نمی تواند در مسایل عالی تر و کلی تر بیاندیشد. خستگی کار شبانه روزی فرصت اندیشه در این حوزه ها را از او می گیرد. البته هر ازگاهی مرگ نزدیکان و یا بلایای طبیعی و گسترده او را به سوی دیگر پرتاب می کند و نهیبی به او می زند تا در اصل معنا و مفهوم زندگی و اهداف آن اندیشه کند و راه فرزانگی را پیش گیرد ولی این زمان به سرعت می گریزد و دوباره زندگی روزمره و نیازهای آغازین وی را به سوی خود می کشد. اما انسانی که به زبانی غم نان و زن و سرا ندارد، سودای اندیشیدن او را دربر می گیرد. فراغت ها او را به اندیشیدن می راند و زمان های بی کاری وی را به فراسوی زندگی معمولی سوق می دهد. در این زمان است که فرازنگی پیشه می کند. بی سبب نیست که می گویند فلسفه و اندیشیدن در امور کلی ( به دور از هر جزیی و امور پیش پا افتاده زندگی روزمره) کار انسان های سیر است. چنان که بی سبب نیست که می گویند فلسفه در ایران و یونان زمانی رونق گرفت که این جماعت در رفاه نسبی بوده و غم نان و سرپناه نداشته اند. در گرمابه های پیشرفته و گرم می نشستند و پس از شادی و شادمانی در اندیشه فرو می رفتند که هدف از این زندگی چیست؟ مرگ چیست؟ آیا از پس امروز بود فردایی؟ انسان چیست؟ جهان چیست؟ چه چیزی واجب و یا ممتنع است؟ چه چیزی ذاتی و چه چیزی عرضی است؟ آیا مرگ اصل است یا زندگی؟ و هزاران اما و اگری که در پس سیری پیش می آید.
در زمانه ما به جهت افزایش تولید و رفاه نسبی، زمان فراغت برای همگان تا آن اندازه فراهم آمده است که انسان کم تر غم نان دارد. انسان امروز در هنگامه فراغت خویش، در اندیشه فرو می رود و در این اوضاع است که به جهت سیری و ارضای قوای شهوانی (خورد و خواب و خشم و شهوت) به این مسأله توجه می کند که فرای این امور چیست؟ پس این پرده چه رازی نهفته است؟هدف چیست؟ در این هنگامه اندیشیدن آغازین است که به جهاتی با مفاهیم دردناکی روبه رو می شود و چون به روش خود پاسخی شایسته نمی یابد می کوشد تا پاسخی آنی بیابد و خود را از اندیشه اندیشیدن برهاند و از این رو به دامن موادی می افتد که از اندیشیدن باز می دارد و قوه تفکر و تعقلش را مختل می سازد. در جستجوی پاسخی که او را به آرامش برساند به خودبیگانگی رو می آورد و به رقص و شب زنده داری و هرزگی می کوشد تا خود را از اندیشه و اندیشیدنی که او را دمی رها نمی سازد، برهاند.
این چرخه ای است که هر روزه ادامه می یابد.از این رو پاسخ به این پرسش نه تنها پاسخ به رهایی است بلکه پاسخ به خود است. در جستجوی پاسخی کامل و درست به سراغ قرآن و آموزه های آن می رویم تا بنگریم که قرآن این نسخه شفابخش به تعبیر خودش، چه عواملی را به عنوان علل و عوامل تشویش و نگرانی انسان و چه راهکارهایی را برای برون رفت از آن و رسیدن به آرامش نسبی در دنیا بیان می کند و چه نسخه ای برای شفا و درمان آدمی می پیچد؟
آن چه در این نوشتار مهم است توجه به ابعاد فردی آرامش است؛ زیرا به نظر می رسد که این بعد نه تنها مسأله بسیاری از انسان ها بلکه مسأله دولت مردان و جامعه شناسان نیز می باشد؛ چه با ایجاد افراد سالم و مطمئن می توان امید بیشتری به آرامش و امنیت در جامعه امیدوار بود؛ هر چند که برای امنیت اجتماعی و فقدان آن افزون بر آرامش فردی و فقدان آن عوامل دیگری را می توان شناسایی و ردگیری کرد.
انواع آرامش
آرامش حالتی از حالت انسان است. به این معنا که امری مادی نیست، بلکه کیفیت نفسانی است که در انسان بروز و ظهور می کند. البته آرامش آثاری مادی در جسم و بدن از خود به جا می گذارد، ولی این بدان معنا نیست که امری مادی و یا کمی باشد. بنابراین نمی توان برای آرامش و ضد آن نگرانی و تشویش عددی را تعیین کرد ولی می توان درباره شدت و ضعف آن مانند هر امر کیفی و حالت روحی و روانی سخن گفت و بر پایه آثار و پیامدهای بیرونی بر شدت و ضعف آن حکم کرد.از آن جایی که آرامش و نگرانی حالت هایی روانی برای انسان به شمار می روند، نمی توان برای آن انواع و اقسامی برشمرد ولی به جهت عوامل پدید آورنده و یا موانع ایجادی آن می توان آن را به اقسام و انواع اعتقادی، روانی و طبیعی دسته بندی کرد.
الف) آرامش اعتقادی
گاه انسان درحالتی از باور و اعتقاد است که به گونه ای می توان آن را حالت شکننده دانست. بر باوری است که به علل مختلف در او پدید آمده است ولی هنوز رگه هایی از شک و تردید در او وجود دارد. این حالت از آن رو دست می دهد که نوعی دانش مفهومی و نظری در او وجود دارد و آن را به تجربه نیازموده است. برای رسیدن به آرامش نیازمند آن است که آن را خود به تجربه بیازماید. در این زمان است که می گوییم تجربه و آزمون های مکرر برای فرد آرامشی در باور و اعتقادش پدید آورده است. البته برای این گونه از آرامش مراتبی را می توان تصور و ترسیم کرد. قرآن آن را به سه مرتبه دسته بندی می کند و بیان می دارد که آرامش در باور و اعتقادی می تواند سه مرتبه و مرحله داشته باشد. علم الیقین، عین الیقین و حق الیقین مراتبی است که برای آرامش اعتقادی و نظری بیان می شود. در تمثیلی گفته شده است که اگر درباره سوزاندن آتش علم داشته باشیم و بدانیم که آتش

مثلاً پوست آدمی را می سوزاند و آب آن را تبخیر و به سلول هایش آسیب جدی می رساند به گونه ای که ممکن است موجب مرگ انسان شود، این را یقین و قطع علمی و نظری می گوییم که نوعی آرامش در انسان پدید می آورد که این علم او صادق و درست و راست است. اگر افزون بر این دانش نظری، خود به تجربه ببیند که کسی با آتش سوخته و به سلول هایش آسیب رسیده و یا مرده است. این را دانش عینی و تجربه می گوییم که مرتبه فراتر از دانش نظری است. مرتبه نهایی و عالی آن است که خود سوختن را تجربه کند و دستش بسوزد، در این صورت آن را به تجربه حقی آزموده و شناخته است و به درستی و راستی آن نه تنها باور بلکه جزو جانش است. در قرآن درخواستی از حضرت ابراهیم(ع) برای رسیدن به مراتب عالی آرامش اعتقادی بیان شده است. آن حضرت(ع) برای این که به مقام آرامش در مسأله رستاخیز مردگان برسد از خداوند می خواهد که چگونگی رستاخیز را در دنیا به او بنمایاند که داستان پرندگان و ریزریز کردن آنها و خواندنشان و دوباره زنده شدنشان به این موضوع اشاره دارد. (بقره آیه۲۶۰) البته نوع عالی تر و بدتر آن داستان مرگ عزیر و زنده شدن خود او و حمارش است. (بقره آیه۲۵۹) و داستان اصحاب کهف که به صورت حق الیقینی اتفاق افتاده است تا باور به رستاخیز درحد عالی آن نشان داده شود. (سوره کهف آیه۱۴) نیاز به آرامش اعتقادی به وجود باورهای یقینی به آن از آن روست که به طور طبیعی انسان باورهای غیرمحسوس و غیرتجربه شده را هرچند باور دارد، ولی به طوری نیست که آرامش مطلق برای او ایجاد نماید و ذهن همواره با تردید و تشکیک رو به روست و پندارهایی برای ماهیت و کیفیت آن برمی انگیزد. در داستان مائده با آن که حواریون به آن حضرت و گفته هایش ایمان داشته اند ولی خواستار مائده آسمانی برای ایجاد آرامش اعتقادی می شوند که این درخواست مورد اجابت قرار می گیرد و آنان با مائده آسمانی پذیرایی می شوند. (مائده آیه۱۱۲تا ۱۱۴)

ب) آرامش طبیعی

آرامش طبیعی، آرامشی است که برخی از پدیده های طبیعت در انسان ایجاد می کنند. شکی نیست که خواب شب، در انسان آرامشی پدید می آورد که در خواب روز نیست. بسیار دیده شده است که برخی از این که شب را به خوبی نگذرانده اند شکایت می کنند. گلایه ایشان بر این محور است که چون شب خوبی نداشته و استراحت نکرده اند، اکنون با نوعی اضطراب و نگرانی روز را به سر می برند. ازنظر علمی ثابت شده است که، خواب شب بر نظام عصبی انسان تأثیر می گذارد. قرآن به این مسأله اشاره کرده و یکی از عوامل طبیعی آرامش را شب برشمرده است. به این معنا که نه تنها خواب شب بلکه خود شب عاملی برای ایجاد آرامش در انسان است. (یونس آیه۶۷ و نمل آیه۸۶ و قصص آیه۷۳ و غافر آیه۶۱ و نبا آیه۱۰و ۱۱ و فرقان آیه۴۷) انسان هایی که در مناطق شمالی زمین زندگی می کنند و از شب برخوردار نیستند به آرامشی که در انسان های مناطق دیگر وجود دارد، دست نمی یابند. از دیگر عوامل طبیعی آرامش می توان به خانه و مسکن اشاره کرد. انسان در خانه خود آرامشی را احساس می کند که در جاهایی دیگر به آن دست نمی یابد. (نحل آیه۸۰) چنان که همسرگزینی نیز به عنوان عاملی طبیعی از چنین اقتدار و قدرتی برخوردار می باشد و انسان در کنار همسر به آرامش خاصی دست می یابد که در جایگاه دیگر و با عوامل دیگری فراهم نمی آید. (روم آیه۲۱ و اعراف آیه ۱۸۹).

ج) آرامش روانی

از دیگر انواع و اقسام آرامش می توان به آرامش روانی اشاره کرد. به معنای این که عامل رسیدن به نوعی آرامش در انسان را باید آرامش روانی دانست. انسان به طور طبیعی خواستار رهایی از نقص و رسیدن به کمال است. می کوشد تا توانایی ها و استعدادهای خویش را آشکار سازد و همه را به کمال برساند. از این رو هرگز از تلاش دست برنمی دارد و حالات خود را متحول و دگرگون می سازد. هرگاه به مرتبه ای می رسد باز دست از تلاش برنمی دارد؛ زیرا آن را کامل نمی بیند و مرتبه و مرحله فراتر آن را چشم می دارد. این گونه است که حالتی از تشویش در او پدیدار می گردد و آرامش را نمی یابد. هرگاه به مرتبه ای که آن را کامل می دانست می رسد درمی یابد که مرتبه و مرحله ای فراتر از آن نیز هست و این گونه است که حالت آرامش از او سلب می گردد. به سخنی چون در پی کمال منطق است و به آن دست نمی یابد، به آرامش مطلق نمی رسد. قرآن این مساله را امری طبیعی می داند و برای رهایی از آن پیشنهاد می دهد که یاد خدا را در خود تقویت کند تا از نگرانی رهایی یافته و به نوعی از آرامش و اطمینان دست یابد.(رعد آیه ۲۸)

علامه طباطبایی(ره) آرامش روانی را از حالات انسان حکیم و صاحب اراده و از ویژگی های مراتب والای ایمان شمرده است. وی بر این باور است که انسان بر پایه غریزه فطری تعقل در کار و استدلال عقلی و در نظر گرفتن مصالح و مفاسد عمل می کند، این حالت تا زمانی که خواسته های نفسانی در آن خللی ایجاد نکند، نفس انسانی را در حال آرامش نگه می دارد ولی گرایش های نفسانی موجب می شود تا آرامش از او سلب شود. بنابراین مانع آرامش و یا عامل مهم اضطراب و نگرانی را باید در خواسته های نفسانی جست. خواسته های نفسانی است که آدمی را از راه عدالت و تعادل دور می سازد و به تجاوز و فسق و فجور و عبور از حدود الهی می کشاند. بنابراین برای بقای آرامش و جلوگیری از ایجاد عامل نگرانی می بایست همواره عدالت و تعادل را مراعات کرد و به تعبیر قرآنی گرفتار گناه نشد. گناه به عنوان ابزار نفس موجب می شود تا عدالت و تعادل از میان برود و آرامش از انسان سلب گردد. از این روست که قرآن گناه را عاملی برای ایجاد نگرانی و شک و تردید در انسان شمرده است.(توبه آیه ۴۵)

به نظر می رسد که آرامش روانی در آرامش اعتقادی تأثیر گذار است (رعد آیه ۲۷ تا ۲۹) چنان که در بحران های روحی و اجتماعی جامعه باید به سراغ این مهم نیز رفت. (قصص آیه ۱۰ و شعراء آیه ۶۱ و ۶۲ و نیز کهف آیه ۱۴).

عوامل آرامش

قرآن برای ایجاد آرامش روانی و سلامت روحی انسان، عوامل متعددی را برشمرده است. در ورای همه این عوامل، خداوند به عنوان منشای ایجادی آن مورد توجه و تأکید است. به این معنا که هر یک از عوامل یاد شده در صورتی موثر و تأثیرگذار خواهد بود که خداوند به عنوان منشأ و سرچشمه آرامش مورد نظر قرار گیرد. در حقیقت این عوامل به صورت اعدادی و بستر و یا علت ناقص و یا علت طولی عمل می کنند و در فرا و ورای همه این عوامل آن چه در حقیقت تأثیر می گذارد خداوند است.

در قرآن از همسر، خانه، شب و یادکرد خدا به عنوان علل و عوامل ایجادی آرامش یاد شده است. حتی در برخی از آیات به چیزهایی مانند تابوت برای بنی اسرائیل به عنوان علت سکون و آرامش سخن به میان آمده است. البته علامه طبرسی(ره) در تفسیر خود آرامش ایجاد شده را به تابوت نسبت نمی دهد، بلکه می نویسد که این آرامش به جهت حضور خداوند در پس بازگشت تابوت پدیدار شده، به وجود آمده است؛ زیرا بنی اسرائیل با دیدن و بازگشت تابوت به میان قوم دریافتند که اراده خداوندی در پس این بازگشت تابوت است و خداوند به طور مستقیم آنان را مورد توجه و عنایت خاص خود قرار داده است. این اطمینان، از عنایت خدا نسبت به قوم موجب شده است که بنی اسرائیل آن را نشانه هایی از حمایت و رحمت خاص خدا بدانند و به آرامش دست یابند.

علامه طباطبایی(ره) پس از نقل برخی از اقوال، آن ها را قابل تاویل دانسته و می نویسد: منظور از سکینه و آرامش در آیه ۲۴۸ سوره بقره، روح الهی است که به قلب انسان، آرامش و به جان آدمی نوعی ثبات و استقرار می بخشد. این روح الهی، مرتبه ای از کمالات نفس و جلوه ای از روح ایمان است. دلیل علامه بر این تاویل این است که خداوند در آیات دیگری از سکینه به روح تعبیر می کند. (مجادله آیه ۲۲) این معنا در تفسیر روایی منقول از اهل بیت(ع) نیز آمده است. البته علامه در تفسیر آیه ۴ سوره فتح درباره سکینه و آرامشی که خداوند در دل های مومنان می افکند می نویسد که هر انسانی در زندگی به نیرویی روحی و روانی برای حرکت و فعالیت خود نیازمند است که خداوند آن را در دل ها قرار می دهد. این آرامش و سکینه به ویژه در هنگام سختی ها و دشواری بیش تر خود را می نمایاند. علامه باتوجه به انتساب این نوع آرامش به خدا در آیات متعدد قرآنی و پیوند استوار آن با مساله ایمان و تقوا نشان می دهد که معنای خاصی از آرامش در این آیات مورد نظر است که ویژه مومنان و اهل تقوا و اصطلاح خاص قرآنی است. از این رو سکینه را آرامش و حالتی الهی و نوع ویژه ای از آرامش می شمارد که تنها بر دل های پاک و جان های پرهیزگار فرود می آید و همواره موجب تثبیت ایمان مومنان و افزایش روح تقوا در ایشان می شود. از این رو باید گفت که سکینه آرامشی خاص ویژه مومنان در مراحل عالی است و دیگران از آن بهره ای نمی برند. (المیزان ج ۹ ص ۲۲۲)

اطمینان آرامش مستقر

اما اطمینان، نوعی آرامش مستقر است؛ زیرا به زمینی که در آن آب مستقر می شود و به صورت برکه ای در می آید، زمین مطمئن گفته می شود. اطمینان مرحله و مرتبه ای فراتر از سکینه است و از سوی دیگر دامنه گسترده تری از آن را در برمی گیرد. اطمینان به جهت استقراری که در آن نهفته است مورد توجه است و حتی حضرت ابراهیم(ع) برای ایجاد آن از خداوند درخواست می کند که مساله رستاخیز را به گونه ای بنمایاند که آرامش مستقر و مطمئنی در دلش پدید آید. (بقره آیه ۲۶۰) چنان که چنین درخواستی از سوی حواریون نیز مطرح شده و خداوند به هر دوی آن ها پاسخ مثبت داده است. (مائده آیات ۱۱۲ و ۱۱۳)

نزول فرشتگان در جنگ بدر نیز چنین آرامش مستقری را دل های مومنان پدید آورد. (آل عمران آیه ۱۲۳ تا ۱۲۶) هر چند که به عواملی چون ریزش باران به عنوان عامل (انفال آیه ۱۱) اشاره می شود ولی می بایست این نکته را در نظر داشت که مراد و منظور در همه این ها عامل طولی است و منشأ در همه آن ها خداوند تبارک و تعالی است. به این معنا که نزول فرشتگان (انفال آیه ۱۰) هر چند عاملی مهم در ایجاد آن شمرده شده است ولی آرامش حقیقی برخاسته از خدا و یاد او است. (رعد آیه ۲۸)؛ زیرا هر گاه انسانی خداوند را سرچشمه و منشأ همه صفات کمال و منزه از هرگونه نقصان بیابد، ناگزیر باتوجه به او و اعتماد به رحمت و قدرتش، نوعی آرامش را در خود احساس می کند که وی را از نگرانی و اضطراب دور و باز می دارد. (زمر آیه ۲۳) اطمینان نوعی آرامش است که پیامبران در هنگام تلقی وحی از آن برخوردار می گردند. این گونه از آرامش به پیامبر این امکان را می بخشد تا در ارتباط خود با خدا و یا خدا با او دچار شک در هیچ یک از مراحل تلقی و بیان نگردد.

در کتاب فرهنگ قرآن؛ کلید راهیابی به موضوعات و مفاهیم قرآن، تألیف آیت الله هاشمی و جمعی از محققان مرکز فرهنگ و معارف قرآن، در بخش عوامل آرامش در قیامت به ۹ مورد و در بخش عوامل آرامش به ۲۸مورد اشاره شده است. ازجمله در بخش نخست آن، به عواملی چون احترام به نیازمندان و رعایت شخصیت ایشان هنگام کمک و دستگیری به آنان (بقره آیه ۲۶۲) استقامت و پایداری در ایمان (فصلت آیه ۳۰ و احقاف آیه ۱۳)، اصلاح خود و دیگران (انعام آیه ۴۸ و اعراف آیه ۳۵) انفاق پنهان و آشکار و خالصانه (بقره آیه ۲۷۴ و ۲۶۲) ایمان به ربوبیت خدا و پایداری در نقش و حضور جدی خدا و ایمان به آخرت، قیامت، و آیات او و انجام عمل صالح (فصلت آیه ۳۰ و احقاف آیه ۱۳ و زخرف آیه ۶۸ و ۶۹ و بقره آیه ۶۲ و ۲۷۷) تسلیم محض در برابر خدا (زخرف آیه ۶۸و ۶۹) و تقوا و اصلاح خود و دیگران (اعراف آیه ۳۵) اشاره شده است، که به نظر می رسد که نمی توان از برخی از این امور به عنوان عوامل آرامش یاد کرد؛ زیرا برخی از آن ها برطرف کننده موانع تحقق و ظهور آرامش هستند. به این معنا که آیات وارد شده در بیان چگونگی رفع حزن و اندوه و خوف و نگرانی، به عنوان بیان موانع تحقق و بقای آرامش مطرح هستند و فرد با عمل به موارد مطرح شده می تواند موانع بقا و یا ظهور آرامش را بزداید، نه آن که با آن آرامشی را پدید آورد. به سخنی دیگر، آرامش امری طبیعی و برپایه فطرت انسانی و شخصیت سالم او در انسان ها تحقق دارد و انسان برای حفظ و بقای آن ناچار است با موانع ظهور و یا عوامل بازدارنده بقای آن بجنگد. از سوی دیگر این موارد هرچند که در قیامت ظهور و بروز و اثر کامل خود را نشان می دهند ولی اختصاص به قیامت و در روز رستاخیز ندارد و انسان در طول زندگی از آثار بقای آرامش با عمل و یا توجه به هریک از موارد پیش گفته، بهره مند خواهد شد. انسان اگر به انفاق و تقوا و ایمان و مانند آن عمل کند، شخصیت

سالم و فطرت خدایی را حفظ کرده و بر صبغه و رنگ الهی خود باقی می ماند و نتیجه آن این خواهد بود که در دنیا و آخرت آرامش را به عنوان امری طبیعی حفظ کند و از آن برخوردار گردد.

عوامل نگرانی و موانع آرامش

از آن جایی که آرامش را به عنوان حالت طبیعی انسان دانسته ایم بر این باور پافشاری می شود که آن چه در کتاب ها به عنوان موانع آرامش شناخته می شود به معنای موانع تحققی آرامش است و نمی توان آن را عاملی برای نگرانی برشمرد. به سخنی دیگر، آرامش به اقتضای طبیعی در انسان وجود دارد، زیرابه طور فطری انسان به خدا گرایش و با یاد او برخوردار از آرامش است ولی در راستای بقای آن عواملی به عنوان موانع بقای آرامش ظهور وبروز می کند و نمی گذارد تا آرامش در انسان باقی و برقرار بماند. درحقیقت، موانعی چون شرک و کفر و ابلیس و دیگر امور، از بقای آرامش در انسان جلوگیری به عمل می آورند انسان را گرفتار نگرانی و اضطراب می گردانند. ازاین رو بایسته است که با شناخت این موانع در ایجاد و تحقق آن جلوگیری کرد تا آرامش ابتدایی و فطری هم چنان باقی و برقرار بماند. آرامشی که کودکان از آن برخوردارند از آن روست که به فطرت ارتباطی خود با مبدأً و حضور قوی آن هم چنان عامل درآنان مانع از تحقق موانع می گردد. به تعبیر استاد حسن زاده آملی، کودکان به علت قرب انقطاع از مبدأ، هنوز تحت تأثیر عامل الهی هستند و از مواهب آن ازجمله آرامش خاص برخوردار می باشند. با افزایش بعد زمانی و تحت تأثیر القائات شیطانی اندک اندک عامل الهی کاهش یافته و موانع خود را تقویت می کنند و به عنوان عامل ایجادی آرامش عمل می کنند. از این رو با مسئله ای به نام عامل نگرانی روبه رو می شویم که چیزی جز مانع بقای آرامش نیست. بنابراین بر همگان است که با تقویت ارتباط با مبدأ آرامش و منشأ آن، موانع را تضعیف کنند تا گرفتار نگرانی و پیامدهای آن نگردد. دوری از مبدأ و گرایش به شرک زندگی آدمی را با گونه ای شکل می بخشد که باطل در او تقویت می شود. در این هنگام مانند آدمی است که از فراز آسمان به زمین می افتد و یا تندبادی اورا بلند کرده و به مکانی دور پرتاب می کند. چنین حالتی به معنای عدم استقرار است. (حج آیه ۳۱) کسی که در چنین حالتی قرار گیرد، پای خود را د رمکانی محکم و استوار نمی بیند و چون پرکاهی به این سو و آن سو می رود و درحقیقت برده می شود. این فقدان استقرار مکانی به معنای استقرار واقعی روحی و روانی است از این رو نگرانی و اضطراب همنشین اوست. برای رهایی از چنین وضعیت است که خداوند به انسان پیشنهاد می کند که دوباره به ذکر و یادکرد خداوند روی آورد؛ زیرا یادکرد به معنای بازگشت به عامل استقرار و اطمینان است که منبع اصلی آرامش انسانی است.

آثار و فواید آرامش

اگر برای سلامت روانی و شخصیت انسان سالم آثاری بیان شود، درحقیقت بیان آثار طبیعی انسانی است. به این معنا که انسان سالم، دارای شخصیتی می باشد که به طور طبیعی در زندگی فردی اجتماعی او در دنیا و آخرت خود را نشان می دهد. اگر انسانی از نظر شخصیتی از سلامت کامل برخوردار نباشد، به طور طبیعی رفتاری بیرون از عرف طبیعت انسانی از خود بروز می دهد. بنابراین آن چه در این جا به عنوان آثار آرامش بیان می شود، درحقیقت آثار انسان سالم ازنظر شخصیتی و شاکله وجودی به تعبیر قرآنی است. در قرآن برای آرامش، شماری از آثار بیان شده است که می توان از آن به آثاری یاد کرد که به طور مستقیم به این مسئله ارتباط پیدا می کند. از آن جمله مسئله ازدیاد ایمان (فتح آیه ۴) می باشد که به عنوان آثار مستقیم انزال سکینه در قرآن از آن یاد شده است. اما آثاری چون اقرار به توحید (کهف آیه ۱۴)، حفظ اسرار (قصص آیه ۱۰)، رضایت از خدا (فجر آیه ۲۷ تا ۳۰)، رضایت خدا از انسان (همان)، عنایت خدا (همان) و مصونیت از خشم خدا (نحل آیه ۱۰۶) در حقیقت آثار مستقیم آرامش به شمار نمی آیند؛ زیرا به طور طبیعی کسی که از شخصیت سالم به تعبیر واصطلاح قرآنی برخوردار است، باید از این ویژگی ها و امتیازات برخوردار باشد. به سخنی دیگر، همان گونه که آرامش، نشانه طبیعی انسان سالم به طور طبیعی و فطری است و حضور نگرانی در هر مرتبه ای از شدت و ضعف آن، امری غیرطبیعی قلمداد می شود، همچنین باید گفت که آرامش و آثاری که برخی برای آن بیان کرده اند، آثار انسان طبیعی و پابرجا بر فطرت است. هر انسانی طبیعی و باقیمانده بر فطرت خود از آرامش برخوردار بوده و از مواهبی چون اقرار به توحید، حفظ اسرار و رضایت از خدا و خدا از او و مانند آن بهره مند می شود .

نگاهی به عوامل و موانع آرامش از منظر قرآن

نویسنده:فرشته محیطی

منبع:روزنامه کیهان

آرامش؛ گمشده زندگی عصر ماشین و هیاهوی صنعت و تکنولوژی است. انسان حاضر علی رغم آنکه از جهت مادی توانسته است در سایه علم و تکنولوژی دستاوردهای فراوانی کسب نماید، اما از جهت روحی و روانی در نگرانی و پریشانی غوطه ور است.

غفلت از یاد خداوند متعال و معنویت، انسان مدرن و صنعت زده این قرن را آماج تشویش و نگرانی و اضطراب قرار داده است و او می کوشد تا به هر قیمتی به بهشت موعود و آرامش خیال و آسایش روح برسد.

در این مقاله، نویسنده سعی کرده است که نگاهی به عوامل و موانع آرامش با بهره گیری از آموزه های قرآنی داشته باشد. مطلب را با هم از نظر می گذرانیم: زمینه های پیدایش نگرانی و تشویش نگرانی و تشویش در زندگی بشر حضوری چشم گیر دارد. زمانی نیست که بشر درحالتی از تشویش و اضطراب نباشد. به گونه ای که برخی آن را ذاتی دنیا و بشر دانسته اند و در اشعار فرزانگان فارسی از همراهی نیش و نوش، گل و خار، تلخ و شیرین سخن به میان آمده است. هرکسی به طور طبیعی در طول زندگی اش با نگرانی و تشویش بسیاری روبه رو گشته است. درصد آن چنان بالاست که به عنوان یکی از مسایل دایمی بشر درآمده است؛ از این رو برای شناخت این حالت و عوامل پیدایش و راه های برون رفت از آن سخنانی بسیار گفته و نوشته شده است. از این رو نه تنها روان شناسان بلکه دانشمندان علوم و رشته های دیگر همواره برای آن اهمیت خاصی قایل شده اند؛ زیرا تأثیرات منفی و مخرب این حالت در همه ابعاد فردی و اجتماعی بشر ظهور می کند و امنیت اجتماعی و سیاسی دولت ها و جوامع را به خطر می افکند. گاه مسأله فقدان آرامش فردی در جوامع به عنوان یک پدیده اجتماعی گسترده خودنمایی می کند و بحران شدیدی را می آفریند. راهکارهای برون رفت از نگرانی برخی بر این باورند که از عوامل پیدایش خانواده، عشیره، قبیله، ملت و دولت و نیز سازمان های پیچیده اجتماعی با قوانین و رسوم و آیین های شگفت و متعدد تنها در راستای دست یابی به آرامش بوده است؛ انسان به دنبال آرامش به اختیار همسر و ایجاد بنیان خانواده و مانند آن رو آورده است.شکی نیست که یکی از اهداف این مجموعه های یادشده و حتی برخی از اختراعات و اکتشافات بشری در راستای رسیدن به آرامش بوده و هست. در قرآن نیز به این مسأله در موضوع خانواده اشاره شده و یکی از اهداف همسرگزینی و تشکیل خانواده این مهم شمرده شده است. جایگاه آرامش در زندگی فردی و اجتماعی به نظر می رسد که مسأله آرامش به عنوان یک هدف تا آن اندازه مهم و مؤثر بوده است که حتی ایمان و باورهای دینی را می توان در راستای دست یابی به این هدف برشمرد. از این رو می بینیم که آرامش در جایگاه جامع ترین مفهوم دینی در اسلام و آموزه های قرآنی نشسته است به طوری که در اسلام، ایمان از ریشه «امن» به معنای آرامش جان و رهایی از هرگونه ترس، اضطراب، تشویش، نگرانی و اندوه گرفته شده است تا به این روش ارتباط ناگسستنی میان پذیرش آموزه های وحیانی و توحید را با دست یابی به آرامش روح و روان را بنمایاند. (انعام آیه ۸۲) بلکه واژه اسلام نیز بیانگر نوعی آرامش در انسان و صلح و صفا به دور از هرگونه خشونت و ترس و وحشت است. از این رو در قرآن پیامدطبیعی اسلام را رهایی از خوف و نگرانی دانسته است.(بقره آیه ۱۱۲) و سلامت روانی را در سلم و تسلیم در برابر خدا دانسته و بر آن تأکید ورزیده است. (بقره آیه ۲۰۸) و پاداش و بلکه برآیند تسلیم و توحید را رسیدن به آرامش و سلامتی دایمی بدون هرگونه تشویش و اضطراب شمرده است که به عنوان آرزوی دست نیافتنی انسان مطرح بوده و هست. (یونس آیه ۲۵) و راه رسیدن به آن را نیز راهی برخوردار از آرامش و سلامت معرفی می کند تا به بشر طالب آرامش بفهماند که این آرزوی دیرپای او تنها در این راه به دست می آید. (مائده آیه ۱۶) به هرحال در نگره قرآنی از آرامش به عنوان نعمت بزرگ فردی و اجتماعی یاد شده است، و حتی وجود آن به عنوان مثال جامعه نمونه و برتر مورد توجه قرار گرفته است.(سبا، آیه ۱۸ و ۱۹ و نیز نحل آیه ۱۱۲) رفاه نسبی بستراندیشیدن به آرامش انسان امروز شاید بیش از گذشته به آرامش می اندیشد. رفاه نسبی اکثریت، فراغت و رهایی از کار و تلاش بدنی سخت و جان کاه، فرصت های نادر و بسیاری به انسان بخشیده است تا به خود و جهان بیاندیشد. اندیشه و فرزانگی از اموری است که برای انسان هایی که در رفاه قرار گرفته اند امری طبیعی جلوه می کند. انسانی که در برآورد نیازهای ابتدایی خود مانده است و شبانه روز در اندیشه لقمه ای برای رهایی از گرسنگی است و یا سرپناهی را برای گریز از سرما و گرمای شدید و سخت می جوید، نمی تواند در مسایل عالی تر و کلی تر بیاندیشد. خستگی کار شبانه روزی فرصت اندیشه در این حوزه ها را از او می گیرد. البته هر ازگاهی مرگ نزدیکان و یا بلایای طبیعی و گسترده او را به سوی دیگر پرتاب می کند و نهیبی به او می زند تا در اصل معنا و مفهوم زندگی و اهداف آن اندیشه کند و راه فرزانگی را پیش گیرد ولی این زمان به سرعت می گریزد و دوباره زندگی روزمره و نیازهای آغازین وی را به سوی خود می کشد. اما انسانی که به زبانی غم نان و زن و سرا ندارد، سودای اندیشیدن او را دربر می گیرد. فراغت ها او را به اندیشیدن می راند و زمان های بی کاری وی را به فراسوی زندگی معمولی سوق می دهد. در این زمان است که فرازنگی پیشه می کند. بی سبب نیست که می گویند فلسفه و اندیشیدن در امور کلی ( به دور از هر جزیی و امور پیش پا افتاده زندگی روزمره) کار انسان های سیر است. چنان که بی سبب نیست که می گویند فلسفه در ایران و یونان زمانی رونق گرفت که این جماعت در رفاه نسبی بوده و غم نان و سرپناه نداشته اند. در گرمابه های پیشرفته و گرم می نشستند و پس از شادی و شادمانی در اندیشه فرو می رفتند که هدف از این زندگی چیست؟ مرگ چیست؟ آیا از پس امروز بود فردایی؟ انسان چیست؟ جهان چیست؟ چه چیزی واجب و یا ممتنع است؟ چه چیزی ذاتی و چه چیزی عرضی است؟ آیا مرگ اصل است یا زندگی؟ و هزاران اما و اگری که در پس سیری پیش می آید.

در زمانه ما به جهت افزایش تولید و رفاه نسبی، زمان فراغت برای همگان تا آن اندازه فراهم آمده است که انسان کم تر غم نان دارد. انسان امروز در هنگامه فراغت خویش، در اندیشه فرو می رود و در این اوضاع است که به جهت سیری و ارضای قوای شهوانی (خورد و خواب و خشم و شهوت) به این مسأله توجه می کند که فرای این امور چیست؟ پس این پرده چه رازی نهفته است؟هدف چیست؟ در این هنگامه اندیشیدن آغازین است که به جهاتی با مفاهیم دردناکی روبه رو می شود و چون به روش خود پاسخی شایسته نمی یابد می کوشد تا پاسخی آنی بیابد و خود را از اندیشه اندیشیدن برهاند و از این رو به دامن موادی می افتد که از اندیشیدن باز می دارد و قوه تفکر و تعقلش را مختل می سازد. در جستجوی پاسخی که او را به آرامش برساند به خودبیگانگی رو می آورد و به رقص و شب زنده داری و هرزگی می کوشد تا خود را از اندیشه و اندیشیدنی که او را دمی رها نمی سازد، برهاند.

این چرخه ای است که هر روزه ادامه می یابد.از این رو پاسخ به این پرسش نه تنها پاسخ به رهایی است بلکه پاسخ به خود است. در جستجوی پاسخی کامل و درست به سراغ قرآن و آموزه های آن می رویم تا بنگریم که قرآن این نسخه شفابخش به تعبیر خودش، چه عواملی را به عنوان علل و عوامل تشویش و نگرانی انسان و چه راهکارهایی را برای برون رفت از آن و رسیدن به آرامش نسبی در دنیا بیان می کند و چه نسخه ای برای شفا و درمان آدمی می پیچد؟

آن چه در این نوشتار مهم است توجه به ابعاد فردی آرامش است؛ زیرا به نظر می رسد که این بعد نه تنها مسأله بسیاری از انسان ها بلکه مسأله دولت مردان و جامعه شناسان نیز می باشد؛ چه با ایجاد افراد سالم و مطمئن می توان امید بیشتری به آرامش و امنیت در

جامعه امیدوار بود؛ هر چند که برای امنیت اجتماعی و فقدان آن افزون بر آرامش فردی و فقدان آن عوامل دیگری را می توان شناسایی و ردگیری کرد. انواع آرامش آرامش حالتی از حالت انسان است. به این معنا که امری مادی نیست، بلکه کیفیت نفسانی است که در انسان بروز و ظهور می کند. البته آرامش آثاری مادی در جسم و بدن از خود به جا می گذارد، ولی این بدان معنا نیست که امری مادی و یا کمی باشد. بنابراین نمی توان برای آرامش و ضد آن نگرانی و تشویش عددی را تعیین کرد ولی می توان درباره شدت و ضعف آن مانند هر امر کیفی و حالت روحی و روانی سخن گفت و بر پایه آثار و پیامدهای بیرونی بر شدت و ضعف آن حکم کرد.از آن جایی که آرامش و نگرانی حالت هایی روانی برای انسان به شمار می روند، نمی توان برای آن انواع و اقسامی برشمرد ولی به جهت عوامل پدید آورنده و یا موانع ایجادی آن می توان آن را به اقسام و انواع اعتقادی، روانی و طبیعی دسته بندی کرد. الف) آرامش اعتقادی گاه انسان درحالتی از باور و اعتقاد است که به گونه ای می توان آن را حالت شکننده دانست. بر باوری است که به علل مختلف در او پدید آمده است ولی هنوز رگه هایی از شک و تردید در او وجود دارد. این حالت از آن رو دست می دهد که نوعی دانش مفهومی و نظری در او وجود دارد و آن را به تجربه نیازموده است. برای رسیدن به آرامش نیازمند آن است که آن را خود به تجربه بیازماید. در این زمان است که می گوییم تجربه و آزمون های مکرر برای فرد آرامشی در باور و اعتقادش پدید آورده است. البته برای این گونه از آرامش مراتبی را می توان تصور و ترسیم کرد. قرآن آن را به سه مرتبه دسته بندی می کند و بیان می دارد که آرامش در باور و اعتقادی می تواند سه مرتبه و مرحله داشته باشد. علم الیقین، عین الیقین و حق الیقین مراتبی است که برای آرامش اعتقادی و نظری بیان می شود. در تمثیلی گفته شده است که اگر درباره سوزاندن آتش علم داشته باشیم و بدانیم که آتش مثلاً پوست آدمی را می سوزاند و آب آن را تبخیر و به سلول هایش آسیب جدی می رساند به گونه ای که ممکن است موجب مرگ انسان شود، این را یقین و قطع علمی و نظری می گوییم که نوعی آرامش در انسان پدید می آورد که این علم او صادق و درست و راست است. اگر افزون بر این دانش نظری، خود به تجربه ببیند که کسی با آتش سوخته و به سلول هایش آسیب رسیده و یا مرده است. این را دانش عینی و تجربه می گوییم که مرتبه فراتر از دانش نظری است. مرتبه نهایی و عالی آن است که خود سوختن را تجربه کند و دستش بسوزد، در این صورت آن را به تجربه حقی آزموده و شناخته است و به درستی و راستی آن نه تنها باور بلکه جزو جانش است. در قرآن درخواستی از حضرت ابراهیم(ع) برای رسیدن به مراتب عالی آرامش اعتقادی بیان شده است. آن حضرت(ع) برای این که به مقام آرامش در مسأله رستاخیز مردگان برسد از خداوند می خواهد که چگونگی رستاخیز را در دنیا به او بنمایاند که داستان پرندگان و ریزریز کردن آنها و خواندنشان و دوباره زنده شدنشان به این موضوع اشاره دارد. (بقره آیه۲۶۰) البته نوع عالی تر و بدتر آن داستان مرگ عزیر و زنده شدن خود او و حمارش است. (بقره آیه۲۵۹) و داستان اصحاب کهف که به صورت حق الیقینی اتفاق افتاده است تا باور به رستاخیز درحد عالی آن نشان داده شود. (سوره کهف آیه۱۴) نیاز به آرامش اعتقادی به وجود باورهای یقینی به آن از آن روست که به طور طبیعی انسان باورهای غیرمحسوس و غیرتجربه شده را هرچند باور دارد، ولی به طوری نیست که آرامش مطلق برای او ایجاد نماید و ذهن همواره با تردید و تشکیک رو به روست و پندارهایی برای ماهیت و کیفیت آن برمی انگیزد. در داستان مائده با آن که حواریون به آن حضرت و گفته هایش ایمان داشته اند ولی خواستار مائده آسمانی برای ایجاد آرامش اعتقادی می شوند که این درخواست مورد اجابت قرار می گیرد و آنان با مائده آسمانی پذیرایی می شوند. (مائده آیه۱۱۲تا ۱۱۴) ب) آرامش طبیعی آرامش طبیعی، آرامشی است که برخی از پدیده های طبیعت در انسان ایجاد می کنند. شکی نیست که خواب شب، در انسان آرامشی پدید می آورد که در خواب روز نیست. بسیار دیده شده است که برخی از این که شب را به خوبی نگذرانده اند شکایت می کنند. گلایه ایشان بر این محور است که چون شب خوبی نداشته و استراحت نکرده اند، اکنون با نوعی اضطراب و نگرانی روز را به سر می برند. ازنظر علمی ثابت شده است که، خواب شب بر نظام عصبی انسان تأثیر می گذارد. قرآن به این مسأله اشاره کرده و یکی از عوامل طبیعی آرامش را شب برشمرده است. به این معنا که نه تنها خواب شب بلکه خود شب عاملی برای ایجاد آرامش در انسان است. (یونس آیه۶۷ و نمل آیه۸۶ و قصص آیه۷۳ و غافر آیه۶۱ و نبا آیه۱۰و ۱۱ و فرقان آیه۴۷) انسان هایی که در مناطق شمالی زمین زندگی می کنند و از شب برخوردار نیستند به آرامشی که در انسان های مناطق دیگر وجود دارد، دست نمی یابند. از دیگر عوامل طبیعی آرامش می توان به خانه و مسکن اشاره کرد. انسان در خانه خود آرامشی را احساس می کند که در جاهایی دیگر به آن دست نمی یابد. (نحل آیه۸۰) چنان که همسرگزینی نیز به عنوان عاملی طبیعی از چنین اقتدار و قدرتی برخوردار می باشد و انسان در کنار همسر به آرامش خاصی دست می یابد که در جایگاه دیگر و با عوامل دیگری فراهم نمی آید. (روم آیه۲۱ و اعراف آیه ۱۸۹). ج) آرامش روانی از دیگر انواع و اقسام آرامش می توان به آرامش روانی اشاره کرد. به معنای این که عامل رسیدن به نوعی آرامش در انسان را باید آرامش روانی دانست. انسان به طور طبیعی خواستار رهایی از نقص و رسیدن به کمال است. می کوشد تا توانایی ها و استعدادهای خویش را آشکار سازد و همه را به کمال برساند. از این رو هرگز از تلاش دست برنمی دارد و حالات خود را متحول و دگرگون می سازد. هرگاه به مرتبه ای می رسد باز دست از تلاش برنمی دارد؛ زیرا آن را کامل نمی بیند و مرتبه و مرحله فراتر آن را چشم می دارد. این گونه است که حالتی از تشویش در او پدیدار می گردد و آرامش را نمی یابد. هرگاه به مرتبه ای که آن را کامل می دانست می رسد درمی یابد که مرتبه و مرحله ای فراتر از آن نیز هست و این گونه است که حالت آرامش از او سلب می گردد. به سخنی چون در پی کمال منطق است و به آن دست نمی یابد، به آرامش مطلق نمی رسد. قرآن این مساله را امری طبیعی می داند و برای رهایی از آن پیشنهاد می دهد که یاد خدا را در خود تقویت کند تا از نگرانی رهایی یافته و به نوعی از آرامش و اطمینان دست یابد.(رعد آیه ۲۸)

علامه طباطبایی(ره) آرامش روانی را از حالات انسان حکیم و صاحب اراده و از ویژگی های مراتب والای ایمان شمرده است. وی بر این باور است که انسان بر پایه غریزه فطری تعقل در کار و استدلال عقلی و در نظر گرفتن مصالح و مفاسد عمل می کند، این حالت تا زمانی که خواسته های نفسانی در آن خللی ایجاد نکند، نفس انسانی را در حال آرامش نگه می دارد ولی گرایش های نفسانی موجب می شود تا آرامش از او سلب شود. بنابراین مانع آرامش و یا عامل مهم اضطراب و نگرانی را باید در خواسته های نفسانی جست. خواسته های نفسانی است که آدمی را از راه عدالت و تعادل دور می سازد و به تجاوز و فسق و فجور و عبور از حدود الهی می کشاند. بنابراین برای بقای آرامش و جلوگیری از ایجاد عامل نگرانی می بایست همواره عدالت و تعادل را مراعات کرد و به تعبیر قرآنی گرفتار گناه نشد. گناه به عنوان ابزار نفس موجب می شود تا عدالت و تعادل از میان برود و آرامش از انسان سلب گردد. از این روست که قرآن گناه را عاملی برای ایجاد نگرانی و شک و تردید در انسان شمرده است.(توبه آیه ۴۵)

به نظر می رسد که آرامش روانی در آرامش اعتقادی تأثیر گذار است (رعد آیه ۲۷ تا ۲۹) چنان که در بحران های روحی و اجتماعی جامعه باید به سراغ این مهم نیز رفت. (قصص آیه ۱۰ و شعراء آیه ۶۱ و ۶۲ و نیز کهف آیه ۱۴). عوامل آرامش قرآن برای ایجاد آرامش روانی و سلامت روحی انسان، عوامل متعددی را برشمرده است. در ورای همه این عوامل، خداوند به عنوان منشای ایجادی آن مورد توجه و تأکید است. به این معنا که هر یک از عوامل یاد شده در صورتی موثر و تأثیرگذار خواهد بود که خداوند به عنوان منشأ و سرچشمه آرامش مورد نظر قرار گیرد. در حقیقت این عوامل به صورت اعدادی و بستر و یا علت ناقص و یا علت طولی عمل می کنند و در فرا و ورای همه این عوامل آن چه در حقیقت تأثیر می گذارد خداوند است.

در قرآن از همسر، خانه، شب و یادکرد خدا به عنوان علل و عوامل ایجادی آرامش یاد شده است. حتی در برخی از آیات به چیزهایی مانند تابوت برای بنی اسرائیل به عنوان علت سکون و آرامش سخن به میان آمده است. البته علامه طبرسی(ره) در تفسیر خود آرامش ایجاد شده را به تابوت نسبت نمی دهد، بلکه می نویسد که این آرامش به جهت حضور خداوند در پس بازگشت تابوت پدیدار شده، به وجود آمده است؛ زیرا بنی اسرائیل با دیدن و بازگشت تابوت به میان قوم دریافتند که اراده خداوندی در پس این بازگشت تابوت است و خداوند به طور مستقیم آنان را مورد توجه و عنایت خاص خود قرار داده است. این اطمینان، از عنایت خدا نسبت به قوم موجب شده است که بنی اسرائیل آن را نشانه هایی از حمایت و رحمت خاص خدا بدانند و به آرامش دست یابند.

علامه طباطبایی(ره) پس از نقل برخی از اقوال، آن ها را قابل تاویل دانسته و می نویسد: منظور از سکینه و آرامش در آیه ۲۴۸ سوره بقره، روح الهی است که به قلب انسان، آرامش و به جان آدمی نوعی ثبات و استقرار می بخشد. این روح الهی، مرتبه ای از کمالات نفس و جلوه ای از روح ایمان است. دلیل علامه بر این تاویل این است که خداوند در آیات دیگری از سکینه به روح تعبیر می کند. (مجادله آیه ۲۲) این معنا در تفسیر روایی منقول از اهل بیت(ع) نیز آمده است. البته علامه در تفسیر آیه ۴ سوره فتح درباره سکینه و آرامشی که خداوند در دل های مومنان می افکند می نویسد که هر انسانی در زندگی به نیرویی روحی و روانی برای حرکت و فعالیت خود نیازمند است که خداوند آن را در دل ها قرار می دهد. این آرامش و سکینه به ویژه در هنگام سختی ها و دشواری بیش تر خود را می نمایاند. علامه باتوجه به انتساب این نوع آرامش به خدا در آیات متعدد قرآنی و پیوند استوار آن با مساله ایمان و تقوا نشان می دهد که معنای خاصی از آرامش در این آیات مورد نظر است که ویژه مومنان و اهل تقوا و اصطلاح خاص قرآنی است. از این رو سکینه را آرامش و حالتی الهی و نوع ویژه ای از آرامش می شمارد که تنها بر دل های پاک و جان های پرهیزگار فرود می آید و همواره موجب تثبیت ایمان مومنان و افزایش روح تقوا در ایشان می شود. از این رو باید گفت که سکینه آرامشی خاص ویژه مومنان در مراحل عالی است و دیگران از آن بهره ای نمی برند. (المیزان ج ۹ ص ۲۲۲) اطمینان آرامش مستقر اما اطمینان، نوعی آرامش مستقر است؛ زیرا به زمینی که در آن آب مستقر می شود و به صورت برکه ای در می آید، زمین مطمئن گفته می شود. اطمینان مرحله و مرتبه ای فراتر از سکینه است و از سوی دیگر دامنه گسترده تری از آن را در برمی گیرد. اطمینان به جهت استقراری که در آن نهفته است مورد توجه است و حتی حضرت ابراهیم(ع) برای ایجاد آن از خداوند درخواست می کند که مساله رستاخیز را به گونه ای بنمایاند که آرامش مستقر و مطمئنی در دلش پدید آید. (بقره آیه ۲۶۰) چنان که چنین درخواستی از سوی حواریون نیز مطرح شده و خداوند به هر دوی آن ها پاسخ مثبت داده است. (مائده آیات ۱۱۲ و ۱۱۳)

نزول فرشتگان در جنگ بدر نیز چنین آرامش مستقری را دل های مومنان پدید آورد. (آل عمران آیه ۱۲۳ تا ۱۲۶) هر چند که به عواملی چون ریزش باران به عنوان عامل (انفال آیه ۱۱) اشاره می شود ولی می بایست این نکته را در نظر داشت که مراد و منظور در همه این ها عامل طولی است و منشأ در همه آن ها خداوند تبارک و تعالی است. به این معنا که نزول فرشتگان (انفال آیه ۱۰) هر چند عاملی مهم در ایجاد آن شمرده شده است ولی آرامش حقیقی برخاسته از خدا و یاد او است. (رعد آیه ۲۸)؛ زیرا هر گاه انسانی خداوند را سرچشمه و منشأ همه صفات کمال و منزه از هرگونه نقصان بیابد، ناگزیر باتوجه به او و اعتماد به رحمت و قدرتش، نوعی آرامش را در خود احساس می کند که وی را از نگرانی و اضطراب دور و باز می دارد. (زمر آیه ۲۳) اطمینان نوعی آرامش است که پیامبران در هنگام تلقی وحی از آن برخوردار می گردند. این گونه از آرامش به پیامبر این امکان را می بخشد تا در ارتباط خود با خدا و یا خدا با او دچار شک در هیچ یک از مراحل تلقی و بیان نگردد.

در کتاب فرهنگ قرآن؛ کلید راهیابی به موضوعات و مفاهیم قرآن، تألیف آیت الله هاشمی و جمعی از محققان مرکز فرهنگ و معارف قرآن، در بخش عوامل آرامش در قیامت به ۹ مورد و در بخش عوامل آرامش به ۲۸مورد اشاره شده است. ازجمله در بخش نخست آن، به عواملی چون احترام به نیازمندان و رعایت شخصیت ایشان هنگام کمک و دستگیری به آنان (بقره آیه ۲۶۲) استقامت و پایداری در ایمان (فصلت آیه ۳۰ و احقاف آیه ۱۳)، اصلاح خود و دیگران (انعام آیه ۴۸ و اعراف آیه ۳۵) انفاق پنهان و آشکار و خالصانه (بقره آیه ۲۷۴ و ۲۶۲) ایمان به ربوبیت خدا و پایداری در نقش و حضور جدی خدا و ایمان به آخرت، قیامت،

و آیات او و انجام عمل صالح (فصلت آیه ۳۰ و احقاف آیه ۱۳ و زخرف آیه ۶۸ و ۶۹ و بقره آیه ۶۲ و ۲۷۷) تسلیم محض در برابر خدا (زخرف آیه ۶۸و ۶۹) و تقوا و اصلاح خود و دیگران (اعراف آیه ۳۵) اشاره شده است، که به نظر می رسد که نمی توان از برخی از این امور به عنوان عوامل آرامش یاد کرد؛ زیرا برخی از آن ها برطرف کننده موانع تحقق و ظهور آرامش هستند. به این معنا که آیات وارد شده در بیان چگونگی رفع حزن و اندوه و خوف و نگرانی، به عنوان بیان موانع تحقق و بقای آرامش مطرح هستند و فرد با عمل به موارد مطرح شده می تواند موانع بقا و یا ظهور آرامش را بزداید، نه آن که با آن آرامشی را پدید آورد. به سخنی دیگر، آرامش امری طبیعی و برپایه فطرت انسانی و شخصیت سالم او در انسان ها تحقق دارد و انسان برای حفظ و بقای آن ناچار است با موانع ظهور و یا عوامل بازدارنده بقای آن بجنگد. از سوی دیگر این موارد هرچند که در قیامت ظهور و بروز و اثر کامل خود را نشان می دهند ولی اختصاص به قیامت و در روز رستاخیز ندارد و انسان در طول زندگی از آثار بقای آرامش با عمل و یا توجه به هریک از موارد پیش گفته، بهره مند خواهد شد. انسان اگر به انفاق و تقوا و ایمان و مانند آن عمل کند، شخصیت سالم و فطرت خدایی را حفظ کرده و بر صبغه و رنگ الهی خود باقی می ماند و نتیجه آن این خواهد بود که در دنیا و آخرت آرامش را به عنوان امری طبیعی حفظ کند و از آن برخوردار گردد. عوامل نگرانی و موانع آرامش از آن جایی که آرامش را به عنوان حالت طبیعی انسان دانسته ایم بر این باور پافشاری می شود که آن چه در کتاب ها به عنوان موانع آرامش شناخته می شود به معنای موانع تحققی آرامش است و نمی توان آن را عاملی برای نگرانی برشمرد. به سخنی دیگر، آرامش به اقتضای طبیعی در انسان وجود دارد، زیرابه طور فطری انسان به خدا گرایش و با یاد او برخوردار از آرامش است ولی در راستای بقای آن عواملی به عنوان موانع بقای آرامش ظهور وبروز می کند و نمی گذارد تا آرامش در انسان باقی و برقرار بماند. درحقیقت، موانعی چون شرک و کفر و ابلیس و دیگر امور، از بقای آرامش در انسان جلوگیری به عمل می آورند انسان را گرفتار نگرانی و اضطراب می گردانند. ازاین رو بایسته است که با شناخت این موانع در ایجاد و تحقق آن جلوگیری کرد تا آرامش ابتدایی و فطری هم چنان باقی و برقرار بماند. آرامشی که کودکان از آن برخوردارند از آن روست که به فطرت ارتباطی خود با مبدأً و حضور قوی آن هم چنان عامل درآنان مانع از تحقق موانع می گردد. به تعبیر استاد حسن زاده آملی، کودکان به علت قرب انقطاع از مبدأ، هنوز تحت تأثیر عامل الهی هستند و از مواهب آن ازجمله آرامش خاص برخوردار می باشند. با افزایش بعد زمانی و تحت تأثیر القائات شیطانی اندک اندک عامل الهی کاهش یافته و موانع خود را تقویت می کنند و به عنوان عامل ایجادی آرامش عمل می کنند. از این رو با مسئله ای به نام عامل نگرانی روبه رو می شویم که چیزی جز مانع بقای آرامش نیست. بنابراین بر همگان است که با تقویت ارتباط با مبدأ آرامش و منشأ آن، موانع را تضعیف کنند تا گرفتار نگرانی و پیامدهای آن نگردد. دوری از مبدأ و گرایش به شرک زندگی آدمی را با گونه ای شکل می بخشد که باطل در او تقویت می شود. در این هنگام مانند آدمی است که از فراز آسمان به زمین می افتد و یا تندبادی اورا بلند کرده و به مکانی دور پرتاب می کند. چنین حالتی به معنای عدم استقرار است. (حج آیه ۳۱) کسی که در چنین حالتی قرار گیرد، پای خود را د رمکانی محکم و استوار نمی بیند و چون پرکاهی به این سو و آن سو می رود و درحقیقت برده می شود. این فقدان استقرار مکانی به معنای استقرار واقعی روحی و روانی است از این رو نگرانی و اضطراب همنشین اوست. برای رهایی از چنین وضعیت است که خداوند به انسان پیشنهاد می کند که دوباره به ذکر و یادکرد خداوند روی آورد؛ زیرا یادکرد به معنای بازگشت به عامل استقرار و اطمینان است که منبع اصلی آرامش انسانی است. آثار و فواید آرامش اگر برای سلامت روانی و شخصیت انسان سالم آثاری بیان شود، درحقیقت بیان آثار طبیعی انسانی است. به این معنا که انسان سالم، دارای شخصیتی می باشد که به طور طبیعی در زندگی فردی اجتماعی او در دنیا و آخرت خود را نشان می دهد. اگر انسانی از نظر شخصیتی از سلامت کامل برخوردار نباشد، به طور طبیعی رفتاری بیرون از عرف طبیعت انسانی از خود بروز می دهد. بنابراین آن چه در این جا به عنوان آثار آرامش بیان می شود، درحقیقت آثار انسان سالم ازنظر شخصیتی و شاکله وجودی به تعبیر قرآنی است. در قرآن برای آرامش، شماری از آثار بیان شده است که می توان از آن به آثاری یاد کرد که به طور مستقیم به این مسئله ارتباط پیدا می کند. از آن جمله مسئله ازدیاد ایمان (فتح آیه ۴) می باشد که به عنوان آثار مستقیم انزال سکینه در قرآن از آن یاد شده است. اما آثاری چون اقرار به توحید (کهف آیه ۱۴)، حفظ اسرار (قصص آیه ۱۰)، رضایت از خدا (فجر آیه ۲۷ تا ۳۰)، رضایت خدا از انسان (همان)، عنایت خدا (همان) و مصونیت از خشم خدا (نحل آیه ۱۰۶) در حقیقت آثار مستقیم آرامش به شمار نمی آیند؛ زیرا به طور طبیعی کسی که از شخصیت سالم به تعبیر واصطلاح قرآنی برخوردار است، باید از این ویژگی ها و امتیازات برخوردار باشد. به سخنی دیگر، همان گونه که آرامش، نشانه طبیعی انسان سالم به طور طبیعی و فطری است و حضور نگرانی در هر مرتبه ای از شدت و ضعف آن، امری غیرطبیعی قلمداد می شود، همچنین باید گفت که آرامش و آثاری که برخی برای آن بیان کرده اند، آثار انسان طبیعی و پابرجا بر فطرت است. هر انسانی طبیعی و باقیمانده بر فطرت خود از آرامش برخوردار بوده و از مواهبی چون اقرار به توحید، حفظ اسرار و رضایت از خدا و خدا از او و مانند آن بهره مند می شود .

## نقش ایمان به خدا در سلامت روان

نویسنده:سمیه حیدری

منبع:روزنامه جوان

تعالیم اسلامی در سلامت روان افراد نقش بسزایی دارند. این اثرات تحت عنوان اثرات شناختی و رفتاری ـ عاطفی، معنوی مطرح شده است و اکنون به توضیح روش های رفتاری و معنوی می پردازیم:

از جمله رفتارهایی که در بهداشت روانی افراد موثر می باشد، حمایت های اجتماعی است. انسان موجودی اجتماعی است که منزوی زندگی کردن برای او امکان پذیر نیست. نقش حمایت اجتماعی تا حدی است که روانشناسان معتقد هستند داشتن ارتباطات گسترده اجتماعی می تواند انسان ها را از بیماری هایی چون افسردگی مصون نگه دارد.

دین مبین اسلام نیز این حمایت ها را در نظر داشته و به افراد توصیه می کند که صله رحم را به جا آورده و با خویشان و دوستان رفت و آمد داشته باشند و داشتن این ارتباطات را موجب ازدیاد عمر می داند.همچنین در اسلام آمده است که نسبت به امور مسلمانان اهتمام داشته باشید، مبادا که در همسایگی شما کسی باشد که سرگرسنه بر زمین بگذارد و شما در حالی که شکم انباشته اید، به رختخواب بروید که در این صورت مسلمان نیستید.همچنین در اسلام سفارش زیادی درباره احترام به پیران و سالخوردگان آمده است. مسلما همه افراد نیاز به احترام دارند، اما افراد پیر و سالخورده به علت از دست دادن بسیاری از نعمت هایی که قبلا از آنها برخوردار بوده اند (توانایی، قدرت سلامتی) افرادی حساس هستند حال اگر جوانان و کوچکترها احترام سالخوردگان را نگاه ندارند احتمالا عزت نفس آنها خدشه دار خواهد شد و در خود فرو رفته و افسرده می شوند. همچنین با استفاده از تعالیم اسلامی مواجهه با استرس و کنار آمدن با درد و مرگ عزیزان هم آسان تر می شود.

در رابطه با مواجهه با درد آمده است که: در هنگامی که بیمارید تا زمانی که می توانید از خوردن دارو اجتناب کنید و با درد مدارا کرده دعا کنید و به یاد خدا باشید. بر خدا توکل کنید تا آرامش بیایید و فقط هنگامی که احساس کردید، بیماری بر سلامتی شما غلبه کرده است و واقعا احتیاج دارید، دارو مصرف کنید، چرا که هیچ دارویی نیست که برانگیزنده درد دیگری نباشد.در مورد روش کنار آمدن با بیماری هم نکات ارزنده ای وجود دارد از جمله عیادت از بیماران که بسیار سفارش شده است؛ فردی که دچار بیماری می شود فرسودگی های روانی و افسردگی در او بیشتر از بیماری جسمی است و حمایت اجتماعی از بیمار و خانواده او الزامی می باشد.البته برای تاثیر بیشتر عیادت آدابی بر آن شمرده شده است که از جمله آنها داشتن انگیزه خالص در عیادت، هدیه دادن به بیمار و امید بخشیدن به اوست.

عیادت بیماران چند جنبه مهم دارد:

- ?بیماری های مزمن، معمولاـ به عزت نفس بیمار آسیب می رساند، یکی از راه های تقویت عزت نفس عیادت کردن از بیمار است که او احساس خواهد کرد که در نزد مردم دارای احترام و اهمیت است.

- ?عیادت از بیمار، باعث جبران کمبودهای عاطفی او شده و هنگام دیدار رابطه ای عاطفی برقرار می شود و امکان برون ریزی عاطفی برای بیمار حاصل می گردد.

- ?دیدار از بیمار باعث آرامش وی می شود و معمولاـ با هدیه ای کوچک همراه است. هر هدیه ای می تواند در آرامش و شادمانی بیمار موثر باشد. افراد بسیاری هستند که با تقویت ایمان، روحیه خود را به دست آورده اند و با روحیه قوی به جنگ بیماری و مشکلات رفته اند.

کسی که به خداوند ایمان داشته باشد، زندگی وی سرشار از آرامش و آسودگی می شود. بدون دغدغه هایی در رابطه با امور دنیوی و استرس هایی که رقابت ها و چشم و هم چشمی ها برای فرد به وجود می آورد، این فرد چون به خدا و جهان آخرت ایمان دارد، زیبا زندگی می کند و موقع فرا رسیدن مرگ هم با آرامش به استقبال مرگ می رود.

نمونه ای که نقل می شود مبین این حالت است:

مردی ?? ساله، لیسانس، متاهل و دارای دو فرزند بود، او به سرطان (پانکرانس) مبتلا شده بود و پس از عمل جراحی به علت انتشار دردهای شدید شکمی به پشت و پهلو روزانه چهار آمپول پتیرین صدگرمی به او تزریق می شد. روانپزشک او را افسرده شدید تشخیص داد ضمنا افکار بدبینانه در او وجود داشت و شدت درد امان مصاحبه روانپزشکی را از بین برده بود.

در جلسه دوم از طریق هیپنوتیزم، آرامش عضلانی به او داده می شد، در جلسه های بعدی سنجش باورهای دینی از بیمار به عمل آمد، او به خدا اعتقاد داشت، اما باورهای دینی قوی نداشت. از طریق هیپنوتیزم ذهن بیمار در این جهت که در ایمان به خداوند و درخواست کمک از او به کاهش درد کمک خواهد کرد، تقویت گردید. از بیمار خواسته شد که با تمرکز به ایمان به خداوند و قدرت او با خود این جمله را تکرار کند: «خدایا کمک کن تا بتوانم درد را تحمل کنم»

در جلسات بعدی، بیمار قبل از هیپنوتیزم، از قدرت و اراده خداوند و نیاز انسان نسبت به لطف او صحبت کرد. کم کم توسط درمانگر، مالکیت مطلق خداوند نسبت به همه چیز، از جمله جان انسان، یادآوری شد و این که همه چیز از او و بازگشت همه به سوی اوست و در جلسات هفتم به بعد بیمار تنها تزریق شبانه هنگام خواب را داشت و سایر تزریق ها حذف شده بود. همکاری وی بسیار خوب بود و درد را قابل تحمل تر دانست. وی برخلاف گذشته می توانست تا حدی کارهای شخصی اش را اداره کند، او برخی از آیات مربوط به رحمت الهی را تکرار می کرد، در جلسه دهم آزمون افسردگی «بک» نشان دهنده کاهش افسردگی بیمار بود، وی تا زمان مرگ، با آرامش زندگی کرد و تزریق مسکن نیز به او قطع شده بود.

منابع

- ?قرآن کریم- ? دیماتئو، رابین ام - جلد دوم

نقش ایمان به خدا در سلامت روان

نویسنده:سمیه حیدری

منبع:روزنامه جوان

تعالیم اسلامی در سلامت روان افراد نقش بسزایی دارند. این اثرات تحت عنوان اثرات شناختی و رفتاری ـ عاطفی، معنوی مطرح شده است و اکنون به توضیح روش های رفتاری و معنوی می پردازیم:

از جمله رفتارهایی که در بهداشت روانی افراد موثر می باشد، حمایت های اجتماعی است. انسان موجودی اجتماعی است که منزوی زندگی کردن برای او امکان پذیر نیست. نقش حمایت اجتماعی تا حدی است که روانشناسان معتقد هستند داشتن ارتباطات گسترده اجتماعی می تواند انسان ها را از بیماری هایی چون افسردگی مصون نگه دارد.
دین مبین اسلام نیز این حمایت ها را در نظر داشته و به افراد توصیه می کند که صله رحم را به جا آورده و با خویشان و دوستان رفت و آمد داشته باشند و داشتن این ارتباطات را موجب ازدیاد عمر می داند.همچنین در اسلام آمده است که نسبت به امور مسلمانان اهتمام داشته باشید، مبادا که در همسایگی شما کسی باشد که سرگرسنه بر زمین بگذارد و شما در حالی که شکم انباشته اید، به رختخواب بروید که در این صورت مسلمان نیستید.همچنین در اسلام سفارش زیادی درباره احترام به پیران و سالخوردگان آمده است. مسلما همه افراد نیاز به احترام دارند، اما افراد پیر و سالخورده به علت از دست دادن بسیاری از نعمت هایی که قبلا از آنها برخوردار بوده اند (توانایی، قدرت سلامتی) افرادی حساس هستند حال اگر جوانان و کوچکترها احترام سالخوردگان را نگاه ندارند احتمالا عزت نفس آنها خدشه دار خواهد شد و در خود فرو رفته و افسرده می شوند. همچنین با استفاده از تعالیم اسلامی مواجهه با استرس و کنار آمدن با درد و مرگ عزیزان هم آسان تر می شود.
در رابطه با مواجهه با درد آمده است که: در هنگامی که بیمارید تا زمانی که می توانید از خوردن دارو اجتناب کنید و با درد مدارا کرده دعا کنید و به یاد خدا باشید. بر خدا توکل کنید تا آرامش بیابید و فقط هنگامی که احساس کردید، بیماری بر سلامتی شما غلبه کرده است و واقعا احتیاج دارید، دارو مصرف کنید، چرا که هیچ دارویی نیست که برانگیزنده درد دیگری نباشد.در مورد روش کنار آمدن با بیماری هم نکات ارزنده ای وجود دارد از جمله عیادت از بیماران که بسیار سفارش شده است؛ فردی که دچار بیماری می شود فرسودگی های روانی و افسردگی در او بیشتر از بیماری جسمی است و حمایت اجتماعی از بیمار و خانواده او الزامی می باشد.البته برای تاثیر بیشتر عیادت آدابی بر آن شمرده شده است که از جمله آنها داشتن انگیزه خالص در عیادت، هدیه دادن به بیمار و امید بخشیدن به اوست.
عیادت بیماران چند جنبه مهم دارد:
- ?بیماری های مزمن، معمولا- به عزت نفس بیمار آسیب می رساند، یکی از راه های تقویت عزت نفس عیادت کردن از بیمار است که او احساس خواهد کرد که در نزد مردم دارای احترام و اهمیت است.
- ?عیادت از بیمار، باعث جبران کمبودهای عاطفی او شده و هنگام دیدار رابطه ای عاطفی برقرار می شود و امکان برون ریزی عاطفی برای بیمار حاصل می گردد.
- ?دیدار از بیمار باعث آرامش وی می شود و معمولا- با هدیه ای کوچک همراه است. هر هدیه ای می تواند در آرامش و شادمانی بیمار موثر باشد. افراد بسیاری هستند که با تقویت ایمان، روحیه خود را به دست آورده اند و با روحیه قوی به جنگ بیماری و مشکلات رفته اند.
کسی که به خداوند ایمان داشته باشد، زندگی وی سرشار از آرامش و آسودگی می شود. بدون دغدغه هایی در رابطه با امور دنیوی و استرس هایی که رقابت ها و چشم و هم چشمی ها برای فرد به وجود می آورد، این فرد چون به خدا و جهان آخرت ایمان دارد، زیبا زندگی می کند و موقع فرا رسیدن مرگ هم با آرامش به استقبال مرگ می رود.
نمونه ای که نقل می شود مبین این حالت است:
مردی ?? ساله، لیسانس، متاهل و دارای دو فرزند بود، او به سرطان (پانکرانس) مبتلا شده بود و پس از عمل جراحی به علت انتشار دردهای شدید شکمی به پشت و پهلو روزانه چهار آمپول پتیرین صدگرمی به او تزریق می شد. روانپزشک او را افسرده شدید تشخیص داد ضمنا افکار بدبینانه در او وجود داشت و شدت درد امان مصاحبه روانپزشکی را از بین برده بود.
در جلسه دوم از طریق هیپنوتیزم، آرامش عضلانی به او داده می شد، در جلسه های بعدی سنجش باورهای دینی از بیمار به عمل آمد، او به خدا اعتقاد داشت، اما باورهای دینی قوی نداشت. از طریق هیپنوتیزم ذهن بیمار در این جهت که در ایمان به خداوند و درخواست کمک از او به کاهش درد کمک خواهد کرد، تقویت گردید. از بیمار خواسته شد که با تمرکز به ایمان به خداوند و قدرت او با خود این جمله را تکرار کند: «خدایا کمک کن تا بتوانم درد را تحمل کنم»
در جلسات بعدی، بیمار قبل از هیپنوتیزم، از قدرت و اراده خداوند و نیاز انسان نسبت به لطف او صحبت کرد. کم کم توسط درمانگر، مالکیت مطلق خداوند نسبت به همه چیز، از جمله جان انسان، یادآوری شد و این که همه چیز از او و بازگشت همه به سوی اوست و در جلسات هفتم به بعد بیمار تنها تزریق شبانه هنگام خواب را داشت و سایر تزریق ها حذف شده بود. همکاری وی بسیار خوب بود و درد را قابل تحمل تر دانست. وی برخلاف گذشته می توانست تا حدی کارهای شخصی اش را اداره کند، او برخی از آیات مربوط به رحمت الهی را تکرار می کرد، در جلسه دهم آزمون افسردگی «بک» نشان دهنده کاهش افسردگی بیمار بود، وی تا زمان مرگ، با آرامش زندگی کرد و تزریق مسکن نیز به او قطع شده بود.
منابع- ? قرآن کریم- ? دیماتئو، رابین ام - جلد دوم

## آرامش دل با یاد خدا

نویسنده:محمد رضا داودی
منبع: مجله دیدار آشنا
یکی از بزرگ‌ترین مشکلات بشر امروزی، اضطراب و فشارهای روانی است، که پیامدهای منفی فروانی هم به دنبال داشته است . انسان در راه رسیدن به آرامش کوشش‌های فراوانی را به کار برده است، اما چون راه صحیح آن را نیافته است، تلاشش بی‌ثمر مانده است . پیشرفت علم و تکنولوژی نیز با همه‌ی غوغایش، بیش از پیش او را در گرداب ناآرامی و اضطراب و تردید غوطه‌ور ساخته است .
اضطراب و دلهره از راه‌های گوناگونی ممکن است‌به وجود آید: الف - ترسیم آینده‌های تاریک ;افرادی که برای خود آینده‌های تاریک ومبهم تصور می‌کنند، هر آن ممکن است دچار بیماری و درماندگی و ... شوند و از این نگرانی و ترس، بسیار رنج می‌برند . ب - ضعف و ناتوانی ;گاه انسان در برابر مشکلات فراوان زندگی به این فکر فرو می‌رود که ممکن است از عهده‌ی حل آن‌ها برنیایم، همین تصور او را مضطرب میسازد . ج - احساس پوچی در زندگی ;د - دنیا پرستی و ترس از مرگ .
امروز، نه تنها جوامع غیر دینی و سکولار، که جوامع دینی نیز به دلیل غفلت از گنجینه‌ی غنی و گران‌بهایی که از ایمان در اختیار دارند، از فشارهای روانی و دلهره‌های بی‌مورد در رنجند . خدایی که انسان را آفرید و برای هدایت و راهنمایی او کتابهای آسمانی و پیامبران را فرستاد، بی‌شک عوامل آرامش و آسایش او را از زبان پیامبران خود بیان کرده است .
انسان هنگامی که کارهای خود را با تفکر و تعقل انجام دهد و به این بیندیشد که کارهایش برای سعادت اخروی سودمند است، این کار فکری با آرامش خاطر وبدون هیچ‌گونه تزلزل و اضطرابی صورت می‌گیرد ;اما اگر تنها زندگی مادی را ببیند و از هوی و هوس پیروی کند، وهم و خیال به سراغ او آمده و او را از راه راست منحرف می‌سازد و اورا در تصمیم خود مضطرب و در اقدام به کارهای مهم سست میگرداند . آرامش دل و اطمینان خاطر مقدمه‌ای است‌برای نشاط . کسی دارای روحیه شادابی است که از فشار روانی و دلهره در در امان باشد . خداوند در آیه‌ی بیست و هشت‌سوره‌ی رعد مهم‌ترین عامل آرامش را یاد خود میداند:
الذین آمنوا وتطمئن قلوبهم بذکر الله الا بذکر الله تطمئن القلوب (رعد/۲۸) کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باش که (تنها) با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد .
مقصود از این‌که یاد حق آرامش دهنده‌ی قلب‌هاست، تنها ذکر زبانی نیست . هر چند ذکر لفظی (یک واژه را چند بار تکرار کردن) در انسان تاثیر دارد و موجب تلقین مفهوم آن واژه به دل می‌شود، بلکه علاوه بر ذکر زبانی، ذکر قلبی نیز نیاز است تا با تمام وجود متوجه عظمت‌خداوند شده، حضور خدا را در همه جا و تمام حالات درک کند، تا اگر صحنه‌ی گناهی برایش پیش آمد، بتواند یوسف‌وار از آن چشم پوشی کند . چرا که حضرت علی ( علیه السلام) می‌فرماید: ذکر بر دو نوع است، یاد خداوند در هنگام مصیبت و از آن بالاتر، یاد خداوند است در هنگامی که حرامی پیش بیاید و از آن چشم بپوشی . (۱)
هیچ کنجی بی‌دد و بی‌دام نیست
جز به خلوتگاه حق آرام نیست
گر گریزی بر امید راحتی
زان طرف هم پیشت آید آفتی (مولوی)
نام خدا بر لب، همانند آبیاری شاخه‌ی درخت است که تنها گرد گیری از آن می‌کند، ولی یاد خدا در دل مثل آبیاری ریشه‌ی درخت است که مایه‌ی بالندگی و ثمر بخشی آن خواهد بود . اثر چنین یادی این است که انسان را با شور و نشاط به تولید، کار، اشتغال و تامین نیازهای جامعه وامی‌دارد تا از هر گونه تنبلی و تن‌پروری بپرهیزد و نیز هیچ کار سود آوری او را از یاد خدا غافل نسازد تا از کار حلال دست‌بردارد و یا به کار حرام روی آورد . چنان‌چه خداوند می‌فرماید:
«مردانی که نه تجارت و نه داد و ستدی آنان را از یاد خدا و برپا داشتن نماز و دادن زکات به خود مشغول نمی‌دارد و از روزی که دل‌ها و دیده‌ها در آن زیرورو می‌شود، می‌هراسند .» (نور/۳۷)
این مردان الهی در اثر یاد خدا، نه تنها از عبادت‌های بدنی امتناعی ندارند، بلکه از زکات و انفاق به مستمندان نیز غافل نیستند .
یکی از مصادیق یاد خداوند، یاد پیامبر اکرم و امامان معصوم - صلوات الله علیهم - است ;زیرا امام صادق ( علیه السلام) در مورد آیه‌ی «الابذکرالله ...» می‌فرمایند:
«به محمد علیه و آله السلام تطمئن القلوب و هو ذکر الله (منظور از آیه این است که با یاد پیامبر دل‌ها آرام می‌گیرد که او یاد خداست) (۲)
رسول خدا ( صلی الله علیه و آله) - فرمودند: «مراد از» «الذین آمنوا» شیعیان است و مراد از «ذکر الله امیرالمؤمنین و ائمه - صلوات الله علیهم - است . (۳)
که یاد آن حضرات مایه‌ی آرامش است، این‌که ما شیعیان در شادی آنان خوشحال و در غم آنان اندوهگین هستیم، گذشته از آرامش به نشاط می‌رسیم، که بارها آن را آزموده‌ایم .
پیامبران و امامان معصوم ( علیهم السلام) بالاترین مرحله‌ی آرامش را دارا بودند . به یک نمونه در این زمینه نگاه می‌کنیم:
امام سجاد ( علیه السلام) می‌فرمایند: «هنگامی که کار جنگ در نبرد کربلا سخت‌شد، پدرم حسین بن علی ( علیه السلام) در آرامش کامل بود و هر لحظه رنگ چهره‌ی او روشن‌تر و بشاش‌تر می‌گشت، برخی بر خلاف پدرم رنگشان زرد شده و ترس بر اندامشان افتاده بود و دل‌هاشان می‌لرزید، حسین بن علی ( علیه السلام) به آنان فرمود: ای بزرگ‌زادگان صبر کنید، مرگ جز پلی بیش نیست که شما را از این سختی‌ها به بهشت وسیع عبور می‌دهد ... .» (۴)
چگونگی آرامش دل با یاد خدا:
ذکر حضرت حق دل را صیقل داده، انسان خاکی و ملکی را به ملکوت متصل می‌سازد . او با کمال مطلق ارتباط پیدا می‌کند و این ارتباط آرامشی بسیار لذت‌بخش به او عنایت می‌کند . در پرتو چنین ارتباطی احساس می‌کند به غیر خدا پناه بردن جز فرومایگی

چیزی بر او نمی‌افزایـد . دریچه‌ی دل چون بـا یـاد پروردگار باز شـد، انسان احساس می‌کنـد خـدا هم او را یاد کرده است، که خود می‌فرماید:

«فاذکرونی اذکرکم واشکروا لی ولا تکفرون (بقره/۱۵۲)

مرا یاد کنید، تا شـما را یاد کنم، و شکر مرا به‌جا آورید و کفران نعمت‌های من نکنید . شما از طریق بندگی خداوند و با تمام وجود و دل وجان به یاد او باشید، تا خداوند هم به یاد شما باشد و نعمت‌هایش را بر شما افزون کند .

امـام صـادق ( علیه السـلام) می‌فرماینـد: «بدانیـد هر کس از مؤمنـان خـدا را یـاد کنـد، خداونـد او را به‌خـوبی یـاد می‌کنـد، پس در طاعت‌خداوند بکوشید .» (۵)

توجه به خدا در ایجاد آرامش قلبی بدین جهت است که: ۱ - خداوند، هدف نهایی فطرت انسان است و انسان ناخودآگاه در طلب این مطلوب نهـایی در حرکت است و تا به او نرسـد، آرام نمی‌گیرد . ۲ - کسـی که توجه به خـدا ندارد در واقع به غیر او که همان دنیـا و مظاهر آن باشـد، دل بسـته است . این فرد هر مقـدار از نعمت‌ها و بهره‌های دنیا برخوردار گردد در هراس و دلهره‌ی بیش‌تری قرار میگیرد ;زیرا دایم در حسـرت امری است که نصیب او نشده و در اضطراب است که آنچه دارد از دست ندهد . بنابراین گرفتار رنـج و اندوه دایمی میشود و با کوچک‌ترین سـختی و مصـیبتی تعادل روحی خود را از دست داده، زندگی سـخت و محنت‌باری را خواهد داشت . ترسیم قرآن از این بحران روحی چنین است:

«ومن اعرض عن ذکری فان له معیشـهٔ ضـنکا ونحشـره یوم القیامـهٔ اعمی (طه/۱۲۴) و هر کس از یـاد مـن روی (و دل) بگردانـد، در حقیقت زندگی تنگ (و سختی) خواهد داشت و روز رستاخیز او را نابینا محشور می‌کنیم .

روی گردانی از یاد خدا دو ثمره‌ی بسیار تلخ دارد: ۱) داشتن زندگی ناگوار و تنگ ۲) دوست‌شدن با شیطان همان‌گونه که قرآن می‌گوید:

«ومن یعش عن ذکر الرحمن نقیض له شیطانا فهو له قرین (زخرف/۳۶) و هر کس از یاد (خدای) رحمان دل بگرداند، بر او شیطانی می‌گماریم تا برای وی دم‌سازی باشد .

اگر انسان غرق در لذات دنیا شود به صورتی که او را از یاد خدای مهربان - که رحمت وسیعش همه‌ی موجودات را شامل می‌شود - بـاز دارد، خداونـد شیطانی را بر او مسلط می‌سازد تـا همـواره بـا او هم‌نشین باشـد، رشته‌هایی در گردن او افکنـده، هر جـا که خاطرخواهش باشد، او را ببرد .

یاد خدا و بقای نشاط

خداوند در این زمینه می‌فرماید:

«یا ایها الذین آمنوا اذا لقیتم فئهٔ فاثبتوا واذکروا الله کثیرا لعلکم تفلحون (انفال/۴۵)

ای گروه مؤمنان هنگامی که دست‌هایی از دشمنان را در میدان نبرد در برابر خود دیدید، ثابت قدم باشید و خدا را فراوان یاد کنید، باشـد که رسـتگار و پیروز شوید . هنگامی که سـرباز مجاهد، به یاد قدرت بی‌پایان و رحمت گسترده‌ی الهی باشد، احساس می‌کند در میدان مبارزه تنها نیست . این امر می‌تواند در تمام صحنه‌های زندگی او در برابر ناملایمات مقاوم سازد .

خداوند برای دلداری رسول اکرم ( صلی الله علیه و آله) در برابر سختی‌ها، خطاب به او میفرماید:

«ولقد نعلم انک یضیق صدرک بما یقولون فسبح بحمد ربک وکن من الساجدین (حجر/۹۷ و ۹۸)

ما می‌دانیم که سـخنان مشرکان سینه‌ی تو را تنگ و ناراحت می‌سازد، روح لطیف و قلب حساس تو نمی‌تواند در برابر بدگویی‌های آنـان ساکت‌بنشـیند و سـخنان کفر آمیز آنان را تحمل کنـد، به همین دلیل انـدوهگین می‌شوی . برای برطرف شـدن این ناراحتی به تسبیـح پروردگـارت بپرداز و در برابر ذات پـاکش سـجده به‌جای آور . ذکر خداونـد اثرات بـد گفتار آنان از بین برده، به تو نیرو و توان تحمل بیش‌تر می‌بخشد .

هر چند خطاب آیه به پیامبر اکرم ( صلی الله علیه و آله) است، ولی در نهایت آن شامل همه‌ی افراد می‌شود . هر کس می‌خواهد در برابر سختی‌ها مقاوم باشد و همیشه به یاد خدا باشد و او را حاضر و ناظر بر کردار خویش بداند .

قرآن آرامش اولیای الهی را چنین بیان می‌کند:

«الا ـ ان اولیاء الله لا خوف علیهم ولا هم یحزنون الـذین آمنوا وکانوا یتقون (یونس/۶۲ و ۶۳) آگاه باشـید که بر دوستان خدا نه بیمی است و نه آنان اندوهگین می‌شوند ;همانان که ایمان آورده و پرهیزگاری ورزیده‌اند .

ترس و اندوه، دو حالت روانی و برهم زننده‌ی آرامشـند . نفی آن دو از سوی اولیای خدا، مساوی با حصول آرامش و برطرف شدن اضـطراب دوسـتان راستین خـدا آن‌قـدر به خـدا نزدیک شده‌اند که میان آنان و خدا فاصـله‌ای نیست، آنان از هر گونه وابسـتگی به جهان ماده آزادند، نه با از دست دادن امکانات مادی فریادشان بلند میشود، و نه ترس از آینده افکارشان را به خود مشغول می‌سازد . اولیای خـدا، کسانی هسـتند که حوادث ناگوار روزگار در دیـدگاه آنان زشت و ناخوشاینـد جلوه نمی‌کند، هر چه از دست‌بدهند غمی به دل راه نداده و اندوه بر چهره‌شان نمی‌نشیند، اینان برخوردار از اطمینان و آرامش نفس هستند .

آرامش اولیای خدا بشارتی از سوی خداوند به آنان است، که از راه ایمان وتقواپیشگی به این مقام رسیده‌اند که نه در دنیا و نه در آخرت از هیـچ نترسـند و بر هیـچ امری نگران نباشـند ;جز مواردی که خـدا خواهـد، و خداوند خواسـته تا از پروردگار خویش و از دست رفتن کرامت الهی، ناراحت‌باشند که این ترس و حزن، تسلیم در برابر خداست . (۶)

در آیـات و روایات متعـددی یاد خداونـد را از جنبه‌هایی چون تشویق به آن، فوایـد دنیوی و اخروی آن، زمان ومکان آن و کیفیت ذکر، را تاکیـد کرده‌اند ;که بسـیاری ازخطاهایی که بشر انجام می‌دهد به سـبب غفلت او از خداست ;بی‌شک اگر انسان همواره به یاد خدا باشد و خود را در پیشگاه الهی حاضر ببیند، از کردارهای ناپسند خودداری می‌کند .

پی‌نوشت‌ها:

۱ . مجلسی، محمد باقر ;بحار الانوار) ;چاپ ایران (ج۷۱، ص۹۳، ح۴۸ . و نیز همان، ج۷۷، ص۵۱ ح۳

۲ . تفسیر العیاشی، ج۲، ص۲۲۷

۳ . تفسیر کنز الدقایق، ج۶، ص۴۴۷

۴ . صدوق ;معانی الاخبار ;ص۲۸۸

۵ . تفسیر کنز الدقایق، ج۲، ص۱۹۴

۶ . ر . ک: المیزان، ج۱۰، ص۸۸ . تفسیر نمونه، ج۸، ص۳۳۲

آرامش دل با یاد خدا

نویسنده:محمد رضا داودی

منبع: مجله دیدار آشنا

یکی از بزرگ‌ترین مشـکلات بشـر امروزی، اضـطراب و فشارهای روانی است، که پیامدهای منفی فروانی هم به دنبال داشته است . انسـان در راه رسـیدن به آرامش کوشـش‌های فراوانی را به کـار برده است، امـا چون راه صـحیح آن را نیافته است، تلاشـش بی‌ثمر مانـده است . پیشـرفت علم و تکنولوژی نیز بـا همه‌ی غوغایش، بیش از پیش او را در گرداب ناآرامی و اضـطراب و تردیـد غوطه‌ور ساخته است .

اضـطراب و دلهره از راه‌های گوناگونی ممکن است‌به وجود آید: الف - ترسـیم آینده‌های تاریک ;افرادی که برای خود آینده‌های تاریک ومبهم تصور می‌کنند، هر آن ممکن است دچار بیماری و درماندگی و ... شوند و از این نگرانی و ترس، بسیار رنج می‌برند . ب - ضـعف و ناتوانی ;گاه انسان در برابر مشـکلات فراوان زنـدگی به این فکر فرو می‌رود که ممکن است از عهـده‌ی حل آن‌ها برنیایم، همین تصور او را مضطرب میسازد . ج - احساس پوچی در زندگی ;د - دنیا پرستی و ترس از مرگ .

امروز، نه تنهـا جوامع غیر دینی و سـکولار، که جوامع دینی نیز به دلیـل غفلت از گنجینه‌ی غنی و گران‌بهـایی که از ایمان در اختیار دارند، از فشارهای روانی و دلهره‌های بی‌مورد در رنجند . خدایی که انسان را آفرید و برای هدایت و راهنمایی او کتابهای آسـمانی و پیامبران را فرستاد، بی‌شک عوامل آرامش و آسایش او را از زبان پیامبران خود بیان کرده است .

انسان هنگامی که کارهای خود را با تفکر و تعقل انجام دهـد و به این بیندیشـد که کارهایش برای سـعادت اخروی سودمنـد است، این کار فکری با آرامش خاطر وبـدون هیچ‌گونه تزلزل و اضـطرابی صورت می‌گیرد ;اما اگر تنها زندگی مادی را ببیند و از هوی و هوس پیروی کند، وهم و خیال به سـراغ او آمده و او را از راه راست منحرف می‌سازد و اورا در تصمیم خود مضطرب و در اقدام به کارهای مهم سـست میگرداند . آرامش دل و اطمینان خاطر مقدمه‌ای است‌برای نشاط . کسی دارای روحیه شادابی است که از فشار روانی و دلهره در در امان باشد . خداوند در آیه‌ی بیست و هشت‌سوره‌ی رعد مهم‌ترین عامل آرامش را یاد خود میداند:

الـذین آمنوا وتطمئن قلوبهم بذکر الله الا بذکر الله تطمئن القلوب (رعد/۲۸) کسانی که ایمان آورده‌انـد و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باش که (تنها) با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد .

مقصـود از این‌که یـاد حق آرامش دهنـده‌ی قلب‌هـاست، تنهـا ذکر زبـانی نیست . هر چنـد ذکر لفظی (یـک واژه را چنـد بـار تکرار کردن) در انسان تاثیر دارد و موجب تلقین مفهوم آن واژه به دل می‌شود، بلکه علاوه بر ذکر زبانی، ذکر قلبی نیز نیاز است تا با تمام وجود متوجه عظمت‌خداونـد شـده، حضور خـدا را در همه جا و تمام حالات درک کنـد، تا اگر صـحنه‌ی گناهی برایش پیش آمد، بتواند یوسف‌وار از آن چشم پوشی کند . چرا که حضرت علی ( علیه السلام) می‌فرماید: ذکر بر دو نوع است، یاد خداوند در هنگام مصـیبت و از آن بالا‌تر، یاد خداونـد است در هنگامی که حرامی پیش بیایـد و از آن چشم بپوشـی . (۱) هیـچ کنجی بی‌دد و بی‌دام نیست

جز به خلوتگاه حق آرام نیست

گر گریزی بر امید راحتی

زان طرف هم پیشت آید آفتی (مولوی)

نـام خـدا بر لب، هماننـد آبیـاری شـاخه‌ی درخت است که تنها گرد گیری از آن می‌کنـد، ولی یاد خـدا در دل مثل آبیاری ریشه‌ی درخت است که مایه‌ی بالنـدگی و ثمر بخشـی آن خواهـد بود . اثر چنین یادی این است که انسان را با شور و نشاط به تولیـد، کار، اشـتغال و تـامین نیازهـای جامعه وامی‌دارد تا از هر گونه تنبلی و تن‌پروری بپرهیزد و نیز هیـچ کار سود آوری او را از یاد خـدا غافل نسازد تا از کار حلال دست‌بردارد و یا به کار حرام روی آورد . چنان‌چه خداوند می‌فرماید:

«مردانی که نه تجارت و نه داد و سـتدی آنان را از یاد خدا و برپا داشـتن نماز و دادن زکات به خود مشغول نمی‌دارد و از روزی که دل‌ها و دیده‌ها در آن زیرورو می‌شود، می‌هراسند .» (نور/۳۷)

این مردان الهی در اثر یاد خدا، نه تنها از عبادت‌های بدنی امتناعی ندارند، بلکه از زکات و انفاق به مستمندان نیز غافل نیستند .

یکی از مصادیق یاد خداونـد، یاد پیامبر اکرم و امامان معصوم - صـلوات الله علیهم - است ;زیرا امام صادق ( علیه السـلام) در مورد آیه‌ی «الابذکرالله ...» می‌فرمایند:

«به محمـد علیه و آله السـلام تطمئن القلـوب و هـو ذکر الله (منظور از آیه این است که بـا یـاد پیـامبر دل‌هـا آرام می‌گیرد که او یـاد خداست) (۲)

رسول خدا ( صلی الله علیه و آله) – فرمودند: «مراد از» «الذین آمنوا» شیعیان است و مراد از «ذکر الله امیرالمؤمنین و ائمه – صلوات الله علیهم – است . (۳)

که یاد آن حضرات مایه‌ی آرامش است، این‌که ما شیعیان در شادی آنان خوشحال و در غم آنان اندوهگین هستیم، گذشته از آرامش به نشاط می‌رسیم، که بارها آن را آزموده‌ایم .

پیامبران و امامان معصوم ( علیهم السلام) بالاترین مرحله‌ی آرامش را دارا بودند . به یک نمونه در این زمینه نگاه می‌کنیم:

امام سجاد ( علیه السلام) می‌فرمایند: «هنگامی که کار جنگ در نبرد کربلا سخت‌شد، پدرم حسین بن علی ( علیه السلام) در آرامش کامل بود و هر لحظه رنگ چهره‌ی او روشن‌تر و بشاش‌تر می‌گشت، برخی بر خلاف پدرم رنگشان زرد شده و ترس بر اندامشان افتاده بود و دل‌هاشان می‌لرزید، حسین بن علی ( علیه السلام) به آنان فرمود: ای بزرگ‌زادگان صبر کنید، مرگ جز پلی بیش نیست که شما را از این سختی‌ها به بهشت وسیع عبور می‌دهد ... .» (۴)

چگونگی آرامش دل با یاد خدا:

ذکر حضرت حق دل را صیقل داده، انسان خاکی و ملکی را به ملکوت متصل می‌سازد . او با کمال مطلق ارتباط پیدا می‌کند و این ارتباط آرامشی بسیار لذت‌بخش به او عنایت می‌کند . در پرتو چنین ارتباطی احساس می‌کند به غیر خدا پناه بردن جز فرومایگی چیزی بر او نمی‌افزاید . دریچه‌ی دل چون با یاد پروردگار باز شد، انسان احساس می‌کند خدا هم او را یاد کرده است، که خود می‌فرماید:

«فاذکرونی اذکرکم واشکروا لی ولا تکفرون (بقره/۱۵۲)

مرا یاد کنید، تا شما را یاد کنم، و شکر مرا به‌جا آورید و کفران نعمت‌های من نکنید . شما از طریق بندگی خداوند و با تمام وجود و دل وجان به یاد او باشید، تا خداوند هم به یاد شما باشد و نعمت‌هایش را بر شما افزون کند .

امام صادق ( علیه السلام) می‌فرمایند: «بدانید هر کس از مؤمنان خدا را یاد کند، خداوند او را به‌خوبی یاد می‌کند، پس در طاعت‌خداوند بکوشید .» (۵)

توجه به خدا در ایجاد آرامش قلبی بدین جهت است که: ۱ – خداوند، هدف نهایی فطرت انسان است و انسان ناخودآگاه در طلب این مطلوب نهایی در حرکت است و تا به او نرسد، آرام نمی‌گیرد . ۲ – کسی که توجه به خدا ندارد در واقع به غیر او که همان دنیا و مظاهر آن باشد، دل بسته است . این فرد هر مقدار از نعمت‌ها و بهره‌های دنیا برخوردار گردد در هراس و دلهره‌ی بیش‌تری قرار میگیرد ;زیرا دایم در حسرت امری است که نصیب او نشده و در اضطراب است که آنچه دارد از دست ندهد . بنابراین گرفتار رنج و اندوه دایمی میشود و با کوچک‌ترین سختی و مصیبتی تعادل روحی خود را از دست داده، زندگی سخت و محنت‌باری را خواهد داشت . ترسیم قرآن از این بحران روحی چنین است:

«ومن اعرض عن ذکری فان له معیشهٔ ضنکا ونحشره یوم القیامهٔ اعمی (طه/۱۲۴) و هر کس از یاد من روی (و دل) بگرداند، در حقیقت زندگی تنگ (و سختی) خواهد داشت و روز رستاخیز او را نابینا محشور می‌کنیم .

روی گردانی از یاد خدا دو ثمره‌ی بسیار تلخ دارد: ۱) داشتن زندگی ناگوار و تنگ ۲) دوست‌شدن با شیطان همان‌گونه که قرآن می‌گوید:

«ومن یعش عن ذکر الرحمن نقیض له شیطانا فهو له قرین (زخرف/۳۶) و هر کس از یاد (خدای) رحمان دل بگرداند، بر او شیطانی می‌گماریم تا برای وی دم‌سازی باشد .

اگر انسان غرق در لذات دنیا شود به صورتی که او را از یاد خدای مهربان – که رحمت وسیعش همه‌ی موجودات را شامل می‌شود – باز دارد، خداوند شیطانی را بر او مسلط می‌سازد تا همواره با او هم‌نشین باشد، رشته‌هایی در گردن او افکنده، هر جا که خاطرخواهش باشد، او را ببرد .

یاد خدا و بقای نشاط

خداوند در این زمینه می‌فرماید:

«یا ایها الذین آمنوا اذا لقیتم فئهٔ فاثبتوا واذکروا الله کثیرا لعلکم تفلحون (انفال/۴۵)

ای گروه مؤمنان هنگامی که دست‌هایی از دشمنان را در میدان نبرد در برابر خود دیدید، ثابت قدم باشید و خدا را فراوان یاد کنید، باشد که رستگار و پیروز شوید . هنگامی که سرباز مجاهد، به یاد قدرت بی‌پایان و رحمت گسترده‌ی الهی باشد، احساس می‌کند در میدان مبارزه تنها نیست . این امر می‌تواند در تمام صحنه‌های زندگی او در برابر ناملایمات مقاوم سازد .

خداوند برای دلداری رسول اکرم ( صلی الله علیه و آله) در برابر سختی‌ها، خطاب به او میفرماید:

«ولقد نعلم انک یضیق صدرک بما یقولون فسبح بحمد ربک وکن من الساجدین (حجر/۹۷ و ۹۸)

ما می‌دانیم که سخنان مشرکان سینه‌ی تو را تنگ و ناراحت می‌سازد، روح لطیف و قلب حساس تو نمی‌تواند در برابر بدگویی‌های آنان ساکت‌بنشیند و سخنان کفر آمیز آنان را تحمل کند، به همین دلیل اندوهگین می‌شوی . برای برطرف شدن این ناراحتی به تسبیح پروردگارت بپرداز و در برابر ذات پاکش سجده به‌جای آور . ذکر خداوند اثرات بد گفتار آنان از بین برده، به تو نیرو و توان تحمل بیش‌تر می‌بخشد .

هر چند خطاب آیه به پیامبر اکرم ( صلی الله علیه و آله) است، ولی در نهایت آن شامل همه‌ی افراد می‌شود . هر کس می‌خواهد در برابر سختی‌ها مقاوم باشد و همیشه به یاد خدا باشد و او را حاضر و ناظر بر کردار خویش بداند .

قرآن آرامش اولیای الهی را چنین بیان می‌کند:

«الا ـ ان اولیاء الله لا خوف علیهم ولا هم یحزنون الذین آمنوا وکانوا یتقون (یونس/۶۲ و ۶۳) آگاه باشید که بر دوستان خدا نه بیمی است و نه آنان اندوهگین می‌شوند ;همانان که ایمان آورده و پرهیزگاری ورزیده‌اند .

ترس و اندوه، دو حالت روانی و برهم زننده‌ی آرامشند . نفی آن دو از سوی اولیای خدا، مساوی با حصول آرامش و برطرف شدن اضطراب دوستان راستین خدا آن‌قدر به خدا نزدیک شده‌اند که میان آنان و خدا فاصله‌ای نیست، آنان از هر گونه وابستگی به جهان ماده آزادند، نه با از دست دادن امکانات مادی فریادشان بلند میشود، و نه ترس از آینده افکارشان را به خود مشغول می‌سازد . اولیای خدا، کسانی هستند که حوادث ناگوار روزگار در دیدگاه آنان زشت و ناخوشایند جلوه نمی‌کند، هر چه از دست‌بدهند غمی به دل راه نداده و اندوه بر چهره‌شان نمی‌نشیند، اینان برخوردار از اطمینان و آرامش نفس هستند .

آرامش اولیای خدا بشارتی از سوی خداوند به آنان است، که از راه ایمان وتقواپیشگی به این مقام رسیده‌اند که نه در دنیا و نه در آخرت از هیچ نترسند و بر هیچ امری نگران نباشند ;جز مواردی که خدا خواهد، و خداوند خواسته تا از پروردگار خویش و از دست رفتن کرامت الهی، ناراحت‌باشند که این ترس و حزن، تسلیم در برابر خداست . (۶)

در آیات و روایات متعددی یاد خداوند را از جنبه‌هایی چون تشویق به آن، فواید دنیوی و اخروی آن، زمان ومکان آن و کیفیت ذکر، را تاکید کرده‌اند ;که بسیاری ازخطاهایی که بشر انجام می‌دهد به سبب غفلت او از خداست ;بی‌شک اگر انسان همواره به یاد خدا باشد و خود را در پیشگاه الهی حاضر ببیند، از کردارهای ناپسند خودداری می‌کند . پی‌نوشت‌ها: ۱ . مجلسی، محمد باقر; بحار الانوار) ;چاپ ایران (ج ۷۱، ص۹۳، ح۴۸ . و نیز همان، ج۷۷، ص ۵۱ ح۳

۲ . تفسیر العیاشی، ج ۲، ص۲۲۷

۳ . تفسیر کنز الدقایق، ج۶، ص۴۴۷

۴ . صدوق ;معانی الاخبار ;ص۲۸۸

۵ . تفسیر کنز الدقایق، ج ۲، ص۱۹۴

۶ . ر . ک: المیزان، ج ۱۰، ص۸۸ . تفسیر نمونه، ج۸، ص۳۳۲

## آوای قرآن و آرامش دل‌ها

نویسنده:مرتضی شیرودی

منبع:مجله دیدار آشنا

درمقاله‌ی حاضر، از چکیده‌ی سه تحقیق پزشکی سخن می‌رود که در هر یک از آن‌ها، تاثیر آوای قرآن کریم در کاهش استرس و اضطراب بیماران مورد مطالعه قرار گرفته است .

۱ – بررسی میزان تاثیر آوای قرآن کریم بر کاهش سطح اضطراب قبل و بعد از انجام اقدامات تشخیصی و درمانی .

در چکیده‌ی تحقیق فوق که در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و به سال هزارو سی صدو هفتادو شش صورت گرفت، آمده است: اضطراب، پدیده‌ی شایع عصر ماست، اما پیشینه‌ای به طول تمامی تاریخ دارد، و از این رو، همواره مورد توجه بوده است . با این وصف، اضطراب کم، برای حیات و زندگی روزمره لازم است، ولی قطعا اضطراب زیاد، آثار و زیان‌های جدی بر جسم و روان و روابط اجتماعی می‌گذارد، و در نتیجه، کنترل و مهار آن همیشه توصیه شده است . شاید به این علت در سال‌های اخیر، پژوهش گران تاکید و توجه زیادی بر روش‌های غیر دارویی کاهش اضطراب دارند، و در این راستا، در تحقیقات فراوان، تاثیر انواع موسیقی بر کاهش اضطراب، مورد ارزیابی قرار گرفته است . یکی از اقسام موسیقی، موسیقی ناشی از تلاوت آیات قرآن کریم است، این موسیقی عرفانی و دلپذیر، یکی از باشکوه‌ترین ابعاد اعجاز بیانی قرآن مجید است . هدف تحقیق، بررسی تاثیر آوای قرآن بر وضعیت استرس بیماران، قبل و بعد از اقدامات درمانی است . فرضیه‌ی تحقیق عبارت بود از این‌که آوای قرآن بر کاهش شدت اضطراب قبل و بعد از انجام اقدامات تشخیصی و درمانی، مؤثر است . این طرح تحقیقاتی، یک مطالعه نیمه تجربی به شمار می‌رفت که جامعه‌ی آماری آن را کلیه بیماران بخش‌های داخلی و جراحی بیمارستان امام حسین ( علیه السلام) و امام خمینی ( رحمه الله) اصفهان تشکیل می‌داد . این بیماران قرار بود تحت‌یک نوع پروسه تهاجمی قرار گیرند . حجم نمونه در این مطالعه هشتاد نفر بوده‌اند که به طور تصادفی در دو گروه آزمون و شاهد قرار داده شدند . در این تحقیق، برای کاهش اضطراب گروه آزمون، از بیست دقیقه آوای قرآن کریم با صدای اساتید بزرگ مصری و ایرانی که از بین آیات و سوره‌های مختلف انتخاب شده بود، استفاده گردید، و از طریق هدفون به استماع واحدهای بیمارستانی رسانده شد . اطلاعات به دست آمده با استفاده از نرم‌افزار EPL۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت، و نتایج زیر به دست آمد:

در مرحله‌ی اول، کاهش اضطراب در دو گروه شاهد و آزمون محسوس نبود، در حالی که در گروه آزمون در مراحل دوم و سوم – قبل و بعد از انجام پروسیجر میزان اضطراب کاهش یافته، اما این کاهش در گروه شاهد مشاهده نشد و نیز، در بررسی علائم حیاتی در گروه آزمون، میزان فشار خون سیستول و تنفس تعدیل یافته، ولی تعداد نبض، و میزان فشار خون دیاستول در مقایسه با گروه شاهد، تغییر معنا داری نداشته است . هم‌چنین، عوامل دیگری مثل سابقه‌ی انجام پروسیجر، نوع عمل، سن، جنبش، سابقه‌ی استماع به موسیقی یا تلاوت آیات قرآن، تشخیص پزشکی و ... بررسی گردید، که هیچ کدام ارتباط معنی‌داری با کاهش سطح اضطراب نشان ندارند . بنابراین، نتایج تحقیق نشان داد که فرضیه‌ی تحقیق درست و قابل اثبات است، یعنی این که آوای قرآن کریم بر کاهش سطح اضطراب بیماران قبل و بعد از انجام تشخیصی و درمانی تاثیر دارد.

۲ – میزان تاثیر آوای قرآن کریم بر کاهش میزان اضطراب بیماران، قبل از عمل جراحی در بیمارستان‌های منتخب تهران در سال

هزارو سی‌صد و هفتادو شش .

تحقیق مذکور نیمه تجربی بود که به منظور بررسی میزان تاثیر آوای قرآن کریم بر اضطراب بیماران، قبل از عمل جراحی قلب صورت گرفت . این پژوهش، در بخش جراحی قلب بیمارستان امام خمینی ( رحمه الله) تهران انجام یافت . هدف کلی پژوهش، تعیین میزان تاثیر آوای قرآن کریم بر اضطراب بیماران قبل از عمل جراحی قلب بود . تعداد هشتاد نفر از بیماران با توجه به مشخصات نمونه انتخاب شدند . از این تعداد، پنجاه نفر در گروه آزمون تحت تاثیر متغیر مستقل گوش کردن به آوای قرآن کریم، از بعد از ظهر روز قبل، دو بار و هر بار پانزده دقیقه به آوای قرآن کریم گوش کردند، و سی نفر در گروه شاهد قرار گرفتند، که تحت تاثیر دخالت و مداخله‌ی پژوهشگر قرار نداشتند، و تنها از مراقبت‌های معمول بخش جراحی استفاده می‌کردند . اضطراب بیماران در دو گروه با بعد از ظهر روز قبل از عمل و صبح عمل با پرسش نامه‌ی اضطراب اسپیل برگر و چک لیست ثبت علائم حیاتی سنجیده شد، و در پایان نمونه‌گیری، میزان کاهش اضطراب گروه آزمون و شاهد مقایسه گردید . تجزیه و تحلیل یافته‌های آزمون آماری نشان از آن داشت که میزان اضطراب بیماران قبل از عمل جراحی به تاثیر از آوای قرآن کاهش یافته است .

۳ - بررسی تاثیر آوای قرآن کریم بر کاهش میزان اضطراب بیماران بستری در بخش‌های مراقبت ویژه‌ی قلبی یکی از بیمارستان‌های منتخب شهر تهران در سال هزارو سی‌صد و هفتادو شش .

پژوهش مذکور، یک مطالعه‌ی نیمه‌تجربی بود که با هدف مطالعه‌ی تاثیر آوای قرآن کریم بر میزان اضطراب بیماران بستری در بخش‌های مراقبت ویژه‌ی قلبی یکی از بیمارستان‌های منتخب شهر تهران انجام شده است . تعداد نمونه‌های این پژوهش شصت نفر بوده‌اند که به صورتی تصادفی و با استفاده از قرعه کشی در دو گروه آزمایش کنترل قرار گرفتند . جهت گرد آوری داده‌ها، از پرسش نامه‌ی دو قسمتی استفاده شد . قسمت اول پرسش نامه مربوط به اطلاعات فردی و سؤالاتی در مورد موسیقی‌های مذهبی بود، و بخش دوم، شامل پرسش نامه‌ی استاندارد اسپیل برگر بود . در این پژوهش برای گروه آزمایش با صدای استاد عبدالباسط، آیات ده تا بیست‌و سه سوره‌ی یوسف با استفاده از ضبط صوت مجهز به هدفون به مدت بیست دقیقه پخش شد . قبل و بعد از پخش آوای قرآن کریم، در دو گروه آزمایش و کنترل فرم اضطراب اسپیل برگر توسط واحدها تکمیل و جهت تعیین میزان اثر بخش آوای قرآن کریم، اختلاف نمرات اضطراب قبل و بعد از مداخله، محاسبه گردید . نتایج‌حاصل از پژوهش نشان داد که استماع آوای قرآن کریم باعث کاهش اضطراب بیماران می‌شود .

نتیجه

در سال‌های آغازین قرن بیست و یکم نیز توجه و گرایش به معنویت مهم‌ترین پدیده زمان ماست، و دیگر همانند گذشته جدال با معنویت و خداوند، جدالی ترقی‌خواهانه به نظر نمی‌رسد . از یک سو، علم در پاسخ به سئوالات انسان اظهار عجز و ناتوانی می‌کند و به قول سارتر (۱۹۷۱) علم مرده است، و از سوی دیگر، احساس تنهایی، ناامنی، پوچی و وانهادگی او را سخت می‌آزرد . راه نجات از این بحران در آمیختن معنویت و عقلانیت است که یک پای آن وحی و پای دیگر عقل است

آوای قرآن و آرامش دل‌ها

نویسنده:مرتضی شیرودی

منبع:مجله دیدار آشنا

درمقاله‌ی حاضر، از چکیده‌ی سه تحقیق پزشکی سخن می‌رود که در هر یک از آن‌ها، تاثیر آوای قرآن کریم در کاهش استرس و اضطراب بیماران مورد مطالعه قرار گرفته است . ۱ - بررسی میزان تاثیر آوای قرآن کریم بر کاهش سطح اضطراب قبل و بعد از انجام اقدامات تشخیصی و درمانی . در چکیده‌ی تحقیق فوق که در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و به سال هزارو سی صدو هفتادو شش صورت گرفت، آمده است: اضطراب، پدیده‌ی شایع عصر ماست، اما پیشینه‌ای به طول تمامی تاریخ دارد، و از این رو، همواره مورد توجه بوده است . با این وصف، اضطراب کم، برای حیات و زندگی روزمره لازم است، ولی قطعا اضطراب زیاد، آثار و زیان‌های جدی بر جسم و روان و روابط اجتماعی می‌گذارد، و در نتیجه، کنترل و مهار آن همیشه توصیه شده است . شاید به این علت در سال‌های اخیر، پژوهش گران تاکید و توجه زیادی بر روش‌های غیر دارویی کاهش اضطراب دارند، و در این راستا، در تحقیقات فراوان، تاثیر انواع موسیقی بر کاهش اضطراب، مورد ارزیابی قرار گرفته است . یکی از اقسام موسیقی، موسیقی ناشی از تلاوت آیات قرآن کریم است، این موسیقی عرفانی و دلپذیر، یکی از باشکوه‌ترین ابعاد اعجاز بیانی قرآن مجید است . هدف تحقیق، بررسی تاثیر آوای قرآن بر وضعیت استرس بیماران، قبل و بعد از اقدامات درمانی است . فرضیه‌ی تحقیق عبارت بود از این‌که آوای قرآن بر کاهش شدت اضطراب قبل و بعد از انجام اقدامات تشخیصی و درمانی، مؤثر است . این طرح تحقیقاتی، یک مطالعه نیمه تجربی به شمار می‌رفت که جامعه‌ی آماری آن را کلیه بیماران بخش‌های داخلی و جراحی بیمارستان امام حسین ( علیه السلام) و امام خمینی ( رحمه الله) اصفهان تشکیل می‌داد . این بیماران قرار بود تحت‌یک نوع پروسه تهاجمی قرار گیرند . حجم نمونه در این مطالعه هشتاد نفر بوده‌اند که به طور تصادفی در دو گروه آزمون و شاهد قرار داده شدند . در این تحقیق، برای کاهش اضطراب گروه آزمون، از بیست دقیقه آوای قرآن کریم با صدای اساتید بزرگ مصری و ایرانی که از بین آیات و سوره‌های مختلف انتخاب شده بود، استفاده گردید، و از طریق هدفون به استماع واحدهای بیمارستانی رسانده شد . اطلاعات به دست آمده با استفاده از نرم‌افزار EPL۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت، و نتایج زیر به دست آمد:

در مرحله‌ی اول، کاهش اضطراب در دو گروه شاهد و آزمون محسوس نبود، در حالی که در گروه آزمون در مراحل دوم و سوم - قبل و بعد از انجام پروسیجر میزان اضطراب کاهش یافته، اما این کاهش در گروه شاهد مشاهده نشد و نیز، در بررسی علائم حیاتی در گروه آزمون، میزان فشار خون سیستول و تنفس تعدیل یافته، ولی تعداد نبض، و میزان فشار خون دیاستول در مقایسه با گروه شاهد، تغییر معنا داری نداشته است . هم‌چنین، عوامل دیگری مثل سابقه‌ی انجام پروسیجر، نوع عمل، سن، جنبش، سابقه‌ی استماع به موسیقی یا تلاوت آیات قرآن، تشخیص پزشکی و ... بررسی گردید، که هیچ کدام ارتباط معنی‌داری با کاهش سطح اضطراب نشان ندارند . بنابراین، نتایج تحقیق نشان داد که فرضیه‌ی تحقیق درست و قابل اثبات است، یعنی این که آوای قرآن کریم بر کاهش سطح اضطراب بیماران قبل و بعد از انجام تشخیصی و درمانی تاثیر دارد.

۲ - میزان تاثیر آوای قرآن کریم بر کاهش میزان اضطراب بیماران، قبل از عمل جراحی در بیمارستان‌های منتخب تهران در سال هزارو سی‌صد و هفتادو شش . تحقیق مذکور نیمه تجربی بود که به منظور بررسی میزان تاثیر آوای قرآن کریم بر اضطراب بیماران، قبل از عمل جراحی قلب صورت گرفت . این پژوهش، در بخش جراحی قلب بیمارستان امام خمینی ( رحمه الله) تهران انجام یافت . هدف کلی پژوهش، تعیین میزان تاثیر آوای قرآن کریم بر اضطراب بیماران قبل از عمل جراحی قلب بود . تعداد هشتاد نفر از بیماران با توجه به مشخصات نمونه انتخاب شدند . از این تعداد، پنجاه نفر در گروه آزمون تحت تاثیر متغیر مستقل گوش کردن به آوای قرآن کریم، از بعد از ظهر روز قبل، دو بار و هر بار پانزده دقیقه به آوای قرآن کریم گوش کردند، و سی نفر در گروه شاهد قرار گرفتند، که تحت تاثیر دخالت و مداخله‌ی پژوهشگر قرار نداشتند، و تنها از مراقبت‌های معمول بخش جراحی استفاده می‌کردند . اضطراب بیماران در دو گروه با بعد از ظهر روز قبل از عمل و صبح عمل با پرسش نامه‌ی اضطراب اسپیل برگر و چک لیست ثبت علائم حیاتی سنجیده شد، و در پایان نمونه‌گیری، میزان کاهش اضطراب گروه آزمون و شاهد مقایسه گردید . تجزیه و تحلیل یافته‌های آزمون آماری نشان از آن داشت که میزان اضطراب بیماران قبل از عمل جراحی به تاثیر از آوای قرآن کاهش یافته است .

۳ - بررسی تاثیر آوای قرآن کریم بر کاهش میزان اضطراب بیماران بستری در بخش‌های مراقبت ویژه‌ی قلبی یکی از بیمارستان‌های منتخب شهر تهران در سال هزارو سی‌صد و هفتادو شش . پژوهش مذکور، یک مطالعه‌ی نیمه‌تجربی بود که با هدف مطالعه‌ی تاثیر آوای قرآن کریم بر میزان اضطراب بیماران بستری در بخش‌های مراقبت ویژه‌ی قلبی یکی از بیمارستان‌های منتخب شهر تهران انجام شده است . تعداد نمونه‌های این پژوهش شصت نفر بوده‌اند که به صورتی تصادفی و با استفاده از قرعه کشی در دو گروه آزمایش کنترل قرار گرفتند . جهت گرد آوری داده‌ها، از پرسش نامه‌ی دو قسمتی استفاده شد . قسمت اول پرسش نامه مربوط به اطلاعات فردی و سؤالاتی در مورد موسیقی‌های مذهبی بود، و بخش دوم، شامل پرسش نامه‌ی استاندارد اسپیل برگر بود . در این پژوهش برای گروه آزمایش با صدای استاد عبدالباسط، آیات ده تا بیست‌و سه سوره‌ی یوسف با استفاده از ضبط صوت مجهز به هدفون به مدت بیست دقیقه پخش شد . قبل و بعد از پخش آوای قرآن کریم، در دو گروه آزمایش و کنترل فرم اضطراب اسپیل برگر توسط واحدها تکمیل و جهت تعیین میزان اثر بخش آوای قرآن کریم، اختلاف نمرات اضطراب قبل و بعد از مداخله، محاسبه گردید . نتایج‌حاصل از پژوهش نشان داد که استماع آوای قرآن کریم باعث کاهش اضطراب بیماران می‌شود .

نتیجه در سال‌های آغازین قرن بیست و یکم نیز توجه و گرایش به معنویت مهم‌ترین پدیده زمان ماست، و دیگر همانند گذشته جدال با معنویت و خداوند، جدالی ترقی‌خواهانه به نظر نمی‌رسد . از یک سو، علم در پاسخ به سئوالات انسان اظهار عجز و ناتوانی می‌کند و به قول سارتر (۱۹۷۱) علم مرده است، و از سوی دیگر، احساس تنهایی، ناامنی، پوچی و وانهادگی او را سخت می‌آزرد . راه نجات از این بحران در آمیختن معنویت و عقلانیت است که یک پای آن وحی و پای دیگر عقل است

### وقتی افسردگی جای نشاط را می گیرد

نویسنده:کبری احمدی جلایر

منبع:قدس

در واقع خلق آدمی حاصل مجموعه ای از واکنشهای عاطفی در یک موقعیت خاص و زمان معین است. «خلق» یک زمینه عاطفی زیر بنایی است که آکنده از گرایشهای هیجانی و غریزی بوده و به حالتهای روانی - احساسی انسان، طعم خوشایند می دهد و در بین دو قطب لذت و درد در نوسان است.یک تغییر محسوس یا انحراف از حالت طبیعی و متعادل خلقی، می تواند به یک خلق افسرده تبدیل گردد.با توجه به تحقیقات به عمل آمده شیوع افسردگی در خانم ها بیش از آقایان است و به تبع آن در بین دانش آموزان دختر بیش از دانش آموزان پسر است.کلارک و همکارانش در مطالعات خود نشان دادند که حدود ۲۰ درصد از نوجوانان قبل از ۱۸ سالگی یکبار به افسردگی مبتلاـ شده اند.با کمال تأسف در کشور ما نیز درصد قابل توجهی از نوجوانان، جوانان و بزرگسالان دچار درجاتی از افسردگی می باشند.

عوامل مؤثر در افسردگی نوجوانان

رفتارهای بزه کارانه در سطح خانواده و جامعه مانند پرخاشگری، فعالیت های ضد اجتماعی، اعتراض و سرکشی، قشقرق راه انداختن، فرار از منزل، استفاده از سیگار و سایر مواد مخدر و اختلالها و انحرافهای جنسی.

مشکلات مدرسه ای (مثل مدرسه هراسی، عدم پیشرفت تحصیلی، مدرسه گریزی و اخراج از درسه) .

مشکلات مربوط به برقراری رابطه با گروه همسن و سال (مثل طرد شدن توسط آنها)چاقی و عدم رضایت از تناسب اندام خودطرد شدن توسط والدین حضور نداشتن در جمع پاسخهای حاکی از خود بیمارپنداری .

واکنشهای نامناسب در مقابل محرکهای خوشایند .

علایم افسردگی

بی خوابی یا پرخوابی .

بی اشتهایی یا پرخوری .

استفاده از سیگار و گهگاه استفاده از موادمخدر .

ضعف در مهارتهای اجتماعی .

اضطراب اجتماعی .

عدم تمایل حتی برای شرکت در فعالیتهای خوشایند .

فکر کردن به خودکشی .

بروز مشکلات و نارسایی های تحصیلی .

احساس گناه و احساس بی ارزش بودن و بی کفایتی احساس کاهش انرژی حیاتی، احساس خستگی، کوفتگی و بی قراری .

وقتی افسردگی جای نشاط را می گیرد

نویسنده:کبری احمدی جلایر

منبع:قدس

در واقع خلق آدمی حاصل مجموعه ای از واکنشهای عاطفی در یک موقعیت خاص و زمان معین است. «خلق» یک زمینه عاطفی زیر بنایی است که آکنده از گرایشهای هیجانی و غریزی بوده و به حالتهای روانی - احساسی انسان، طعم خوشایند می دهد و در بین دو قطب لذت و درد در نوسان است.یک تغییر محسوس یا انحراف از حالت طبیعی و متعادل خلقی، می تواند به یک خلق افسرده تبدیل گردد.با توجه به تحقیقات به عمل آمده شیوع افسردگی در خانم ها بیش از آقایان است و به تبع آن در بین دانش آموزان دختر بیش از دانش آموزان پسر است.کلارک و همکارانش در مطالعات خود نشان دادند که حدود ۲۰ درصد از نوجوانان قبل از ۱۸ سالگی یکبار به افسردگی مبتلا شده اند.با کمال تأسف در کشور ما نیز درصد قابل توجهی از نوجوانان، جوانان و بزرگسالان دچار درجاتی از افسردگی می باشند. عوامل مؤثر در افسردگی نوجوانان رفتارهای بزه کارانه در سطح خانواده و جامعه مانند پرخاشگری، فعالیت های ضد اجتماعی، اعتراض و سرکشی، قشقرق راه انداختن، فرار از منزل، استفاده از سیگار و سایر مواد مخدر و اختلالها و انحرافهای جنسی.

مشکلات مدرسه ای (مثل مدرسه هراسی، عدم پیشرفت تحصیلی، مدرسه گریزی و اخراج از درسه) .

مشکلات مربوط به برقراری رابطه با گروه همسن و سال (مثل طرد شدن توسط آنها)چاقی و عدم رضایت از تناسب اندام خودطرد شدن توسط والدین حضور نداشتن در جمع پاسخهای حاکی از خود بیمارپنداری .

واکنشهای نامناسب در مقابل محرکهای خوشایند .

علایم افسردگی بی خوابی یا پرخوابی .

بی اشتهایی یا پرخوری .

استفاده از سیگار و گهگاه استفاده از موادمخدر .

ضعف در مهارتهای اجتماعی .

اضطراب اجتماعی .

عدم تمایل حتی برای شرکت در فعالیتهای خوشایند .

فکر کردن به خودکشی .

بروز مشکلات و نارسایی های تحصیلی .

احساس گناه و احساس بی ارزش بودن و بی کفایتی احساس کاهش انرژی حیاتی، احساس خستگی، کوفتگی و بی قراری .

## بررسی و تحلیل افسردگی در کودکان با رویکرد پیشگیری-

نویسنده:رضا اخوان

منبع:قدس

( NAMI )، در حدود دو درصد کودکان ۶ تا ۱۲ ساله و ۴ درصد نوجوانان به افسردگی عمده مبتلا هستند. برخی حملات افسردگی، خیلی شدید ولی نسبتاً کوتاه مدت هستند. برخی دیگر، شدت کمتری دارند، اما ممکن است چند سال ادامه یابند. کودکان پس از آسیبهایی مانند مرگ پدر و مادر، بیماری یا جدایی والدین ممکن است دچار افسردگی شوند. در سایر موارد، علت این تغییر حال و وضع روانی در کودکان زیاد واضح نیست.

متخصصان، افسردگی را به شیوه های مختلفی رده بندی می کنند. دو رده عمومی افسردگی به قرار زیر است:

افسردگی عمده: این نوع افسردگی که افسردگی بالینی یا افسردگی تک قطبی نیز خوانده می شود، نوع حاد و شدید افسردگی است که به درمان نیاز دارد. اغلب بیمارانی که دچار حمله افسردگی عمده می شوند، احتمالاً در آینده نیز این حملات برای آنها تکرار خواهد شد.

افسردگی دو قطبی: این نوع افسردگی که قبلاً بیماری شیدایی- افسردگی خوانده می شد، دارای دوره های متناوب شیدایی و افسردگی است. نشانه های افسردگی دو قطبی در کودکان و نوجوان تا حدودی با آنچه در بالغین وجود دارد، متفاوت است.

متخصصان از شیوه های دیگری نیز برای رده بندی انواع افسردگی در کودکان استفاده می کنند. از جمله:

افسرده خویی: شکل مزمنی از افسردگی خفیف که حداقل دو سال پایدار باشد. کودکانی که دچار افسرده خویی باشند، همیشه حالت غمگینی دارند.اختلال سازگاری همراه با افسردگی: یک نوع حمله افسردگی که پس از یک تغییر عمده در زندگی؛ مثل مرگ کسی که دوستش داریم یا یک فاجعه بزرگ رخ می دهد. علت افسردگی کاملاً روشن نیست. به نظر می رسد تغییر مواد شیمیایی مغز در آن نقش داشته باشد. در برخی کودکان، افسردگی ممکن است ریشه ژنتیکی داشته باشد. غمگینی مداوم، زودرنجی، تحریک پذیری و یک نوع حس کلی نومیدی، از جمله حالتهایی است که در کودکان افسرده وجود دارد. آنان ممکن است علاقه ای به فعالیتهای جدید از خود نشان ندهند و نیز ممکن است دیگر از فعالیتهایی که قبلاً برایشان دلپذیر و خوشایند بود، لذت نبرند. این کودکان ممکن است با مشکلات تحصیلی و الگوهای رفتاری پرخاشگرانه یا ضداجتماعی رو به رو گردند. برخی دیگر ممکن است دچار تغییر وزن یا اختلال در الگوی خواب شوند. بسیاری از کودکان افسرده از خستگی دایم و کمبود انرژی شکایت دارند. آنان حتی ممکن است درباره آرزوی مرگ یا موضوعات دیگری از این قبیل که نشان دهنده افکار مربوط به خودکشی است، صحبت کنند.

به اولیاء توصیه می شود که درصدد مراقبت پزشکی از هر کودکی که دارای نشانه های افسردگی عمده است و تأثیر منفی آن بر کیفیت زندگی اش آشکار شده برآیند. اگر پزشک متخصص کودکان مشکوک شود که شاید کودک دچار افسردگی باشد از والدین کودک می خواهد که برای ارزیابی بیشتر و درمان او به روانپزشک متخصص کودک و نوجوان یا دیگر متخصصان سلامت روان مراجعه کنند. درمان افسردگی در کودکان معمولاً شامل روان درمانی، دارودرمانی یا ترکیبی از این دو است. روان درمانی ممکن است به صورت فردی یا خانوادگی باشد. برای درمان از طریق دارودرمانی نیز معمولاً از داروهای ضدافسردگی استفاده می شود.

درباره افسردگی در کودکان

افسردگی یک بیماری روانی است که باعث احساس غمگین بودن، عصبانیت، ناامیدی یا ناکامی در افراد برای مدتی طولانی می شود و کارکرد روانی- اجتماعی را مختل می کند. افسردگی عمده (حاد) در دو درصد کودکان ۶ تا ۱۲ ساله و چهار درصد نوجوانان دیده شده است. طبق آمار منتشر شده از سوی اتحادیه ملی بیماریهای روانی در آمریکا ( NAMI )، تقریباً ۲۰ درصد از کل جوانان، بعدها در زندگی خود حداقل یک نمونه از افسردگی عمده را تجربه خواهند کرد. همه ما در لحظاتی از زندگی خود احساس ناراحتی و غم می کنیم. کودکان نیز از این قاعده مستثنا نیستند. اما افسردگی چیز دیگری است. افسردگی یک احساس شدید غمگینی و از دست دادن علاقه به فعالیتهای مختلف است که در لذت بردن از زندگی تداخل ایجاد می کند. در گذشته، متخصصان بر این باور بودند که کودکان دچار افسردگی نمی شوند. اما اکنون دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که افسردگی در واقع بسیار هم در بین کودکان شایع است. همچنین اختلالات روانی در جوانان در مقایسه با بالغین، نسبت به دارو درمانی مقاوم تر است و احتمال بیشتری برای مزمن شدن دارد.

برخی حملات افسردگی، شدید ولی نسبتاً کوتاه هستند. برخی دیگر خفیف ترند اما ممکن است سالها ادامه داشته باشند. کودکان معمولاً پس از آسیبهایی نظیر از دست دادن یکی از والدین، جدایی پدر و مادر یا بیماری شدید آنان (سرطان، دیابت و...) دچار افسردگی می شوند. کودکانی که مورد اذیت و آزار یا بی توجهی قرار گرفته باشند نیز در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی قرار دارند. در بعضی موارد، کودکان ممکن است با وجود هیچ رویداد یا دلیل روشنی نیز دچار افسردگی گردند. یک کودک ممکن است تنها یک دوره افسردگی را تجربه کند و یا چند دوره که در فواصل آن حال عادی داشته باشد. یک دوره افسردگی نوعاً بین ۶ تا ۹ ماه به طول می انجامد. کودکانی که یک بار دچار حمله افسردگی شده باشند در خطر ابتلا به حمله ای دیگر در مدت ۵ سال قرار دارند. همچنین به گفته اتحادیه ملی بیماری روانی در آمریکا (NAMI)، این کودکان ۵ برابر بیشتر از کودکانی که دچار افسردگی نشده اند، احتمال دارد که در بزرگسالی دچار افسردگی گردند. در بعضی موارد، افسردگی یک کودک پیش از آنکه سالها بعد دوباره ظاهر گردد، بهبود می یابد. در موارد دیگر، کودکان ممکن است افسردگی های مداومی داشته باشند که نیازمند درمان تا دوران بزرگسالی است.

کودکان و بالغینی که افسردگی دارند، اغلب در معرض اختلالات روانی دیگر مانند اختلالات تغذیه ای، خودزنی، اختلال اضطراب، اختلالات یادگیری یا مشکلات سوء مصرف مواد قرار دارند. به علاوه، طبق آمارهای آکادمی روان پزشکی کودکان و بزرگسالان آمریکا (AACAP)، حدود یک سوم کودکان بین ۶ تا ۱۲ ساله که دچار افسردگی عمده شوند، در آینده دچار افسردگی دو قطبی خواهند شد. کودکانی که به افسردگی دچارند همیشه قادر نیستند یا تمایل ندارند که با پدر و مادر خود درباره وضعیتشان صحبت کنند. به این دلیل، پدر و مادرها باید مراقب نشانه های افسردگی در کودکان خود باشند. به پدر و مادرها توصیه می شود که درباره افکار و احساسات کودکانشان از آنها سؤال کنند. به علاوه، پدر و مادرها می توانند با یک متخصص سلامت روان درباره این که هیجانات یا رفتار کودکانشان نشان دهنده وجود مشکل است یا نه مشورت کنند.

انواع افسردگی در کودکان و تفاوت آنها

چند نوع مختلف افسردگی وجود دارد که یک کودک ممکن است به آن مبتلا شود. این انواع عبارتند از:

افسردگی عمده: شامل حداقل یک دوره از این اختلال (که افسردگی بالینی یا تک قطبی هم خوانده می شود) که همراه است با حالت غمگینی پایدار و نشانه هایی مانند افکار خودکشی، از دست دادن علاقه نسبت به فعالیتهایی که قبلاً خوشایند بودند، تغییرات عمده در وزن یا الگوی خواب، و کناره گیری اجتماعی. این وضعیت می تواند به سایر اختلالات روانی مانند اختلالات تغذیه ای نیز بینجامد. کودکانی که افسردگی عمده را تجربه کرده باشند به احتمال زیاد در آینده نیز دچار حملات افسردگی خواهند شد.

اختلال دو قطبی: این اختلال که قبلاً بیماری شیدایی - افسردگی نامیده می شد، مستلزم دوره های متناوب تغییر شدید حال و وضع

روانی (شیدایی و افسردگی) است. وضع بیمار در دوره های افسردگی مشابه افسردگی عمده است. دوره های شیدایی شامل نشانه هایی چون نیاز کمتر به خواب، تند حرف زدن، افکار رقابت جویانه و رفتار شتاب زده و نسنجیده است. نشانه های اختلال دو قطبی در جوانان تا حدودی با بزرگسالان متفاوت است. برای مثال، کودکانی که در مرحله شیدایی اند بیشتر از بزرگسالان زودرنج، تحریک پذیر و دارای رفتارهای تخریبی می باشند. سرخوشی آنان نیز معمولاً کمتر از بزرگسالان است. تشخیص اختلال دو قطبی در کودکان می تواند بسیار مشکل باشد، زیرا نشانه ها و علایم آن ممکن است با اختلالات شایع دیگر در کودکان چون اختلال نقص توجه/ بیش فعالی ( ADHD ) و اختلال رفتاری اشتباه گرفته شود.

افسرده خویی: یک نوع افسردگی خفیف مزمن که حداقل یک سال در کودکان پایدار باشد. کودکانی که افسرده خویی دارند همیشه غمگین به نظر می رسند و حالت زودرنجی و تحریک پذیری در آنها نمایان تر از افسردگی است. افسرده خویی در کودکان ممکن است با ADHDو سایر وضعیت های روانی و پزشکی ارتباط داشته باشد. بیمارانی که دچار افسرده خویی اند، به افسردگی عمده مبتلا می شوند و برعکس.

اختلال سازگاری: نوعی حمله افسردگی که پس از یک تغییر عمده در زندگی مانند مرگ یک عزیز و یا یک فاجعه عمده بروز می کند. دوره سازگاری در کودکانی که دچار این اختلال باشند، بیشتر از حد عادی مورد انتظار طول می کشد یا اینکه این دوره با فعالیتهای روزانه آنان تداخل پیدا می کند.

دلایل بالقوه افسردگی در کودکان

علل افسردگی کاملاً شناخته شده نیست. به نظر می رسد تغییرات در مواد شیمیایی مغز باعث آن باشد. این مواد شیمیایی که انتقال دهنده های عصبی خوانده می شوند، پیامها را بین سلولهای عصبی در مغز رد و بدل می کنند. برخی از این انتقال دهنده های عصبی عامل تنظیم حالت و وضع روانی انسان هستند. اعتقاد بر این است که برخی از انتقال دهنده های عصبی، به ویژه نوراپینفرین، سروتونین و دوپامین باعث تغییر حالت می شوند. در برخی کودکان، به نظر می رسد افسردگی دارای ارتباط ژنتیکی باشد. بر اثر بیماریهای خانوادگی و ارثی، ممکن است بعضی کودکان با سطح ناکافی از انتقال دهنده های عصبی تنظیم حالت، به دنیا آیند. این امر اغلب به افسردگی منجر می شود. در سایر موارد، رویدادهای پراسترس، مانند مرگ یک عزیز، می تواند سطح این انتقال دهنده های عصبی را در کودکان تغییر دهد و باعث افسردگی کودک گردد. کودکانی که بیشتر در خطر ابتلا به افسردگی قرار دارند، آنانی هستند که دارای اختلالاتی مانند ADHD ، اختلال یادگیری، اختلال رفتاری و اختلال اضطراب باشند. سابقه سوء استفاده، بی توجهی و بیماریهای شدید (مانند سرطان و دیابت) نیز کودکان را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی قرار می دهد. در بسیاری موارد، افسردگی در نتیجه ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی پدید می آید. در بعضی موارد نیز منشأ آن زیاد واضح نیست.

بررسی و تحلیل افسردگی در کودکان با رویکرد پیشگیری-سبب شناختی

نویسنده:رضا اخوان

منبع:قدس

( NAMI )، در حدود دو درصد کودکان ۶ تا ۱۲ ساله و ۴ درصد نوجوانان به افسردگی عمده مبتلا هستند. برخی حملات افسردگی، خیلی شدید ولی نسبتاً کوتاه مدت هستند. برخی دیگر، شدت کمتری دارند، اما ممکن است چند سال ادامه یابند. کودکان پس از آسیبهایی مانند مرگ پدر و مادر، بیماری یا جدایی والدین ممکن است دچار افسردگی شوند. در سایر موارد، علت این تغییر حال و وضع روانی در کودکان زیاد واضح نیست.

متخصصان، افسردگی را به شیوه های مختلفی رده بندی می کنند. دو رده عمومی افسردگی به قرار زیر است:

افسردگی عمده: این نوع افسردگی که افسردگی بالینی یا افسردگی تک قطبی نیز خوانده می شود، نوع حاد و شدید افسردگی است که به درمان نیاز دارد. اغلب بیمارانی که دچار حمله افسردگی عمده می شوند، احتمالاً در آینده نیز این حملات برای آنها تکرار خواهد شد.

افسردگی دو قطبی: این نوع افسردگی که قبلاً- بیماری شیدایی- افسردگی خوانده می شد، دارای دوره های متناوب شیدایی و افسردگی است. نشانه های افسردگی دو قطبی در کودکان و نوجوان تا حدودی با آنچه در بالغین وجود دارد، متفاوت است.

متخصصان از شیوه های دیگری نیز برای رده بندی انواع افسردگی در کودکان استفاده می کنند. از جمله:

افسرده خویی: شکل مزمنی از افسردگی خفیف که حداقل دو سال پایدار باشد. کودکانی که دچار افسرده خویی باشند، همیشه حالت غمگینی دارند.اختلال سازگاری همراه با افسردگی: یک نوع حمله افسردگی که پس از یک تغییر عمده در زندگی؛ مثل مرگ کسی که دوستش داریم یا یک فاجعه بزرگ رخ می دهد. علت افسردگی کاملاً روشن نیست. به نظر می رسد تغییر مواد شیمیایی مغز در آن نقش داشته باشد. در برخی کودکان، افسردگی ممکن است ریشه ژنتیکی داشته باشد. غمگینی مداوم، زودرنجی، تحریک پذیری و یک نوع حس کلی نومیدی، از جمله حالتهایی است که در کودکان افسرده وجود دارد. آنان ممکن است علاقه ای به فعالیتهای جدید از خود نشان ندهند و نیز ممکن است دیگر از فعالیتهایی که قبلاً برایشان دلپذیر و خوشایند بود، لذت نبرند. این کودکان ممکن است با مشکلات تحصیلی و الگوهای رفتاری پرخاشگرانه یا ضداجتماعی رو به رو گردند. برخی دیگر ممکن است دچار تغییر وزن یا اختلال در الگوی خواب شوند. بسیاری از کودکان افسرده از خستگی دایم و کمبود انرژی شکایت دارند. آنان حتی ممکن است درباره آرزوی مرگ یا موضوعات دیگری از این قبیل که نشان دهنده افکار مربوط به خودکشی است، صحبت کنند.

به اولیاء توصیه می شود که درصدد مراقبت پزشکی از هر کودکی که دارای نشانه های افسردگی عمده است و تأثیر منفی آن بر کیفیت زندگی اش آشکار شده برآیند. اگر پزشک متخصص کودکان مشکوک شود که شاید کودک دچار افسردگی باشد از والدین کودک می خواهد که برای ارزیابی بیشتر و درمان او به روانپزشک متخصص کودک و نوجوان یا دیگر متخصصان سلامت روان مراجعه کنند. درمان افسردگی در کودکان معمولاً شامل روان درمانی، دارودرمانی یا ترکیبی از این دو است. روان درمانی ممکن است به صورت فردی یا خانوادگی باشد. برای درمان از طریق دارودرمانی نیز معمولاً از داروهای ضدافسردگی استفاده می شود. درباره افسردگی در کودکان افسردگی یک بیماری روانی است که باعث احساس غمگین بودن، عصبانیت، ناامیدی یا ناکامی در افراد برای مدتی طولانی می شود و کارکرد روانی- اجتماعی را مختل می کند. افسردگی عمده (حاد) در دو درصد کودکان ۶ تا ۱۲ ساله و چهار درصد نوجوانان دیده شده است. طبق آمار منتشر شده از سوی اتحادیه ملی بیماریهای روانی در آمریکا ( NAMI )، تقریباً ۲۰ درصد از کل جوانان، بعدها در زندگی خود حداقل یک نمونه از افسردگی عمده را تجربه خواهند کرد. همه ما در لحظاتی از زندگی خود احساس ناراحتی و غم می کنیم. کودکان نیز از این قاعده مستثنا نیستند. اما افسردگی چیز دیگری است. افسردگی یک احساس شدید غمگینی و از دست دادن علاقه به فعالیتهای مختلف است که در لذت بردن از زندگی تداخل ایجاد می کند. در گذشته، متخصصان بر این باور بودند که کودکان دچار افسردگی نمی شوند. اما اکنون دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که افسردگی در واقع بسیار هم در بین کودکان شایع است. همچنین اختلالات روانی در جوانان در مقایسه با بالغین، نسبت به دارو درمانی مقاوم تر است و احتمال بیشتری برای مزمن شدن دارد.

برخی حملات افسردگی، شدید ولی نسبتاً کوتاه هستند. برخی دیگر خفیف ترند اما ممکن است سالها ادامه داشته باشند. کودکان معمولاً پس از آسیبهایی نظیر از دست دادن یکی از والدین، جدایی پدر و مادر یا بیماری شدید آنان (سرطان، دیابت و...) دچار افسردگی می شوند. کودکانی که مورد اذیت و آزار یا بی توجهی قرار گرفته باشند نیز در معرض خطر بیشتری برای ابتلاـ به افسردگی قرار دارند. در بعضی موارد، کودکان ممکن است با وجود هیچ رویداد یا دلیل روشنی نیز دچار افسردگی گردند. یک کودک ممکن است تنها یک دوره افسردگی را تجربه کند و یا چند دوره که در فواصل آن حال عادی داشته باشد. یک دوره افسردگی نوعاً بین ۶ تا ۹ ماه به طول می انجامد. کودکانی که یک بار دچار حمله افسردگی شده باشند در خطر ابتلا به حمله ای دیگر در مدت ۵ سال قرار دارند. همچنین به گفته اتحادیه ملی بیماری روانی در آمریکا (NAMI)، این کودکان ۵ برابر بیشتر از کودکانی که دچار افسردگی نشده اند، احتمال دارد که در بزرگسالی دچار افسردگی گردند. در بعضی موارد، افسردگی یک کودک پیش از آنکه سالها بعد دوباره ظاهر گردد، بهبود می یابد. در موارد دیگر، کودکان ممکن است افسردگی های مداومی داشته باشند که نیازمند درمان تا دوران بزرگسالی است.

کودکان و بالغینی که افسردگی دارند، اغلب در معرض اختلالات روانی دیگر مانند اختلالات تغذیه ای، خودزنی، اختلال اضطراب، اختلالات یادگیری یا مشکلات سوء مصرف مواد قرار دارند. به علاوه، طبق آمارهای آکادمی روان پزشکی کودکان و بزرگسالان آمریکا (AACAP)، حدود یک سوم کودکان بین ۶ تا ۱۲ ساله که دچار افسردگی عمده شوند، در آینده دچار افسردگی دو قطبی خواهند شد. کودکانی که به افسردگی دچارند همیشه قادر نیستند یا تمایل ندارند که با پدر و مادر خود درباره وضعیتشان صحبت کنند. به این دلیل، پدر و مادرها باید مراقب نشانه های افسردگی در کودکان خود باشند. به پدر و مادرها توصیه می شود که درباره افکار و احساسات کودکانشان از آنها سؤال کنند. به علاوه، پدر و مادرها می توانند با یک متخصص سلامت روان درباره این که هیجانات یا رفتار کودکانشان نشان دهنده وجود مشکل است یا نه مشورت کنند. انواع افسردگی در کودکان و تفاوت آنها چند نوع مختلف افسردگی وجود دارد که یک کودک ممکن است به آن مبتلا شود. این انواع عبارتند از:

افسردگی عمده: شامل حداقل یک دوره از این اختلال (که افسردگی بالینی یا تک قطبی هم خوانده می شود) که همراه است با حالت غمگینی پایدار و نشانه هایی مانند افکار خودکشی، از دست دادن علاقه نسبت به فعالیتهایی که قبلاً خوشایند بودند، تغییرات عمده در وزن یا الگوی خواب، و کناره گیری اجتماعی. این وضعیت می تواند به سایر اختلالات روانی مانند اختلالات تغذیه ای نیز بینجامد. کودکانی که افسردگی عمده را تجربه کرده باشند به احتمال زیاد در آینده نیز دچار حملات افسردگی خواهند شد.

اختلال دو قطبی: این اختلال که قبلاً بیماری شیدایی - افسردگی نامیده می شد، مستلزم دوره های متناوب تغییر شدید حال و وضع روانی (شیدایی و افسردگی) است. وضع بیمار در دوره های افسردگی مشابه افسردگی عمده است. دوره های شیدایی شامل نشانه هایی چون نیاز کمتر به خواب، تند حرف زدن، افکار رقابت جویانه و رفتار شتاب زده و نسنجیده است. نشانه های اختلال دو قطبی در جوانان تا حدودی با بزرگسالان متفاوت است. برای مثال، کودکانی که در مرحله شیدایی اند بیشتر از بزرگسالان زودرنج، تحریک پذیر و دارای رفتارهای تخریبی می باشند. سرخوشی آنان نیز معمولاً کمتر از بزرگسالان است. تشخیص اختلال دو قطبی در کودکان می تواند بسیار مشکل باشد، زیرا نشانه ها و علایم آن ممکن است با اختلالات شایع دیگر در کودکان چون اختلال نقص توجه/ بیش فعالی ( ADHD ) و اختلال رفتاری اشتباه گرفته شود.

افسرده خویی: یک نوع افسردگی خفیف مزمن که حداقل یک سال در کودکان پایدار باشد. کودکانی که افسرده خویی دارند همیشه غمگین به نظر می رسند و حالت زودرنجی و تحریک پذیری در آنها نمایان تر از افسردگی است. افسرده خویی در کودکان ممکن است با ADHDو سایر وضعیت های روانی و پزشکی ارتباط داشته باشد. بیمارانی که دچار افسرده خویی اند، به افسردگی عمده مبتلا می شوند و برعکس.

اختلال سازگاری: نوعی حمله افسردگی که پس از یک تغییر عمده در زندگی مانند مرگ یک عزیز و یا یک فاجعه عمده بروز می کند. دوره سازگاری در کودکانی که دچار این اختلال باشند، بیشتر از حد عادی مورد انتظار طول می کشد یا اینکه این دوره

با فعالیتهای روزانه آنان تداخل پیدا می کند.

دلایل بالقوه افسردگی در کودکان

علل افسردگی کاملاً شناخته شده نیست. به نظر می رسد تغییرات در مواد شیمیایی مغز باعث آن باشد. این مواد شیمیایی که انتقال دهنده های عصبی خوانده می شوند، پیامها را بین سلولهای عصبی در مغز رد و بدل می کنند. برخی از این انتقال دهنده های عصبی عامل تنظیم حالت و وضع روانی انسان هستند. اعتقاد بر این است که برخی از انتقال دهنده های عصبی، به ویژه نوراپینفرین، سروتونین و دوپامین باعث تغییر حالت می شوند. در برخی کودکان، به نظر می رسد افسردگی دارای ارتباط ژنتیکی باشد. بر اثر بیماریهای خانوادگی و ارثی، ممکن است بعضی کودکان با سطح ناکافی از انتقال دهنده های عصبی تنظیم حالت، به دنیا آیند. این امر اغلب به افسردگی منجر می شود. در سایر موارد، رویدادهای پراسترس، مانند مرگ یک عزیز، می تواند سطح این انتقال دهنده های عصبی را در کودکان تغییر دهد و باعث افسردگی کودک گردد. کودکانی که بیشتر در خطر ابتلا به افسردگی قرار دارند، آنانی هستند که دارای اختلالاتی مانند ADHD ، اختلال یادگیری، اختلال رفتاری و اختلال اضطراب باشند. سابقه سوء استفاده، بی توجهی و بیماریهای شدید (مانند سرطان و دیابت) نیز کودکان را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی قرار می دهد. در بسیاری موارد، افسردگی در نتیجه ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی پدید می آید. در بعضی موارد نیز منشأ آن زیاد واضح نیست.

## جهان کوچک غمگین

نویسنده:رضا اخوان

منبع:روزنامه قدس

کودکان افسرده معمولاً زودرنج، تحریک پذیر و غمگین هستند و این حالت در آنان (بویژه کودکانی که هنوز به مدرسه نرفته اند) از طریق گریه و یک حس کلی نومیدی نمود می یابد. آنان ممکن است به فعالیتهای تازه، علاقه مندی کمی نشان دهند و یا از فعالیتهایی که پیش از این برایشان خوشایند بوده، دیگر لذت نبرند. کودکان افسرده معمولاً ـ در مدرسه مشکل دارند و دارای الگوهای رفتاری پرخاشگرانه و ضداجتماعی هستند. تغییرات عمده در وزن و الگوی خواب از دیگر نشانه های افسردگی در کودکان است. بسیاری از کودکان افسرده از ناراحتی و ملال دایمی و کمبود انرژی شکایت دارند. تعداد دوستان آنان معدود است و دوستانی را که قبلاً پیدا کرده اند، ترک می کنند. حتی ممکن است به صحبت کردن درباره مرگ یا عبارات مشابهی که نشان دهنده افکار مربوط به خودکشی باشد، بپردازند. نشانه های افسردگی برحسب سن کودکان ممکن است متفاوت باشد.

نشانه های مربوط به دوران پیش از مدرسه یا دوران دبستان عبارتند از:

مشکلات تحصیلی

ملال و ناراحتی

گریه کردن بیش از حد

کاهش علاقه به بازی کردن

به سرعت ناراحت شدن

ارتباط عاطفی ضعیف با خانواده و دوستان

زودرنجی و تحریک پذیری فزاینده

بی حوصلگی و دمدمی مزاجی

ظاهر غمگین

صحبت کردن درباره مرگ

نشانه های افسردگی در بین نوجوانان عبارتند از:

بحث و جدل با پدر و مادر و معلمان

خستگی مداوم

رفتار آسیب رسان، مانند خودزنی

امتناع از انجام تکالیف

کناره گیری از فعالیتهای مورد علاقه

افکار یا بیان جملاتی درباره خودکشی

سایر نشانه های عمومی افسردگی در کودکان عبارتند از:

اعتماد به نفس ضعیف

احساس گناه

ترس از شکست یا قبول نشدن

خشم و دشمنی پایدار

سردرد، معده درد یا سایر ناراحتی های جسمی به طور مرتب

ناتوانی در تمرکز

تغییر در الگوهای تغذیه ای و خواب

رفتار خود تخریبی

تهدید به فرار از خانه کودکی که پنج یا بیشتر از نشانه های بالا را برای یک دوره حداقل دو هفته ای داشته باشد، به احتمال زیاد دچار افسردگی است. کودکان افسرده در معرض خطر خودکشی قرار دارند. میزان خودکشی در بین جوانان از سال ۱۹۶۰ تا کنون تقریباً سه برابر شده است. طبق آمارهای انجمن ملی سلامت روانی آمریکا، هر سال تقریباً ۵ هزار جوان بین ۱۵ تا ۲۴ سال خود را از بین می برند. اعتقاد بر این است که اغلب این قربانیان از افسردگی درمان نشده رنج می برده اند. کودکانی که افسردگی شان تا دوران بلوغ و بزرگسالی ادامه داشته باشد، در معرض خطر فزاینده ای برای سوء مصرف دارو، پرداختن به روابط اخلاقی ناسالم یا سایر رفتارهای پرخطر قرار دارند.

روشهای تشخیص افسردگی در کودکان

به پدر و مادرها توصیه می شود که از نظر پزشکی مراقب کودکانی که نشانه هایی از افسردگی را بروز می دهند که تأثیر منفی بر کیفیت زندگی آنان دارد، باشند. در تشخیص افسردگی، پزشک سابقه پزشکی کودک را به طور کامل در نظر می گیرد و آزمایشهای تکمیلی را انجام می دهد. اگر کودک نشانه های افسردگی از خود بروز دهد، پزشک دستور آزمایش کامل خون می دهد تا احتمال بیماریهای دیگری که نشانه های مشابهی دارند، منتفی گردد. اگر پزشک مشکوک شود که کودک دچار افسردگی است، او را به یک روان پزشک متخصص کودکان یا سایر متخصصان روان درمانی معرفی می کند تا تشخیص قطعی افسردگی داده شود. ارزیابی هایی که بدین منظور صورت می گیرد، شامل بررسی کامل تاریخچه نشانه ها (زمان شروع، طول مدت و شدت) است. همچنین بررسی می شود که کودک این نشانه ها را قبلاً ـ هم داشته است یا نه و اگر چنین بوده، چگونه درمان شده است. برای تشخیص قطعی افسردگی ممکن است از پرسشنامه ها (مثل پرسشنامه اختلال حالت و وضع روانی) و سایر ابزارهای ارزیابی استفاده شود.

معمولاً پزشک متخصص درباره اینکه کودک افکاری در مورد مرگ یا خودکشی داشته، سؤال می کند و همچنین بررسی می کند که آیا اعضای خانواده کودک سابقه بیماریهای روانی مانند اختلال حالت و وضع روانی یا سوء مصرف دارو داشته اند یا نه. همچنین کودک برای سایر اختلالات سلامت روانی که معمولاً به همراه افسردگی وجود دارند، مورد ارزیابی قرار می گیرد. برای مثال، کودکانی که اختلال دو قطبی دارند، ممکن است ADHDو یا اختلال رفتاری نیز داشته باشند.

روشهای درمان افسردگی در کودکان

درمان افسردگی در کودکان معمولاً شامل روان درمانی، دارو درمانی یا ترکیبی از این دو است. روان درمانی اغلب در کمک به کودک برای نشان دادن علایم مربوط به افسردگی مفید است. این کار شامل جلسات روان درمانی فردی و نیز خانوادگی است. درمان رفتار شناختی ( CBT) در درمان افسردگی کودکان بسیار مؤثر است. به عنوان بخشی از این روش درمانی، به کودکان یاد داده می شود که دیدگاه سالم تر و مثبت تری نسبت به خود به دست آورند. کودکان از مزایای درمان میان فردی (IPT) نیز بهره مند می شوند. این روش درمان بر رابطه کودک با دیگران تمرکز می کند و تلاش می کند مهارتهای میان فردی کودک را بهبود بخشد. روان درمانی خانوادگی، نوعی درمان میان فردی است که در برگیرنده کل خانواده است. اگر این روش بویژه در هنگامی که استرسهای خاص خانوادگی وجود داشته باشد، بسیار مفید و یاری رسان است.

دارو درمانی و استفاده از داروهای ضدافسردگی اغلب به طور عمده ای باعث رهایی از نشانه های مربوط به افسردگی می شوند. دارو درمانی معمولاً در مواردی استفاده می شود که روان درمانی به تنهایی برای برطرف کردن نشانه ها ناکام می ماند و یا کودک دارای افسردگی مزمن یا عودکننده باشد. این داروها به متعادل کردن سطح انتقال دهنده های عصبی در مغز کمک می کنند و معمولاً برای یک دوره حداقل ۶ ماهه تا یک ساله تجویز می گردند. درمان برخی کودکان ممکن است سالها به طول بینجامد. هر چند شواهد اندکی وجود دارد که داروهای قدیمی تر مانند تری سیکلیک آنتی دپرسانت ها (TCA ها) در درمان افسردگی در کودکان و نوجوانان مؤثر باشند، اما تأثیر داروهای جدید مثل «SSRT» ها کمتر مورد تردید است.

تاکنون تنها فلوکستین از سوی اداره دارو و غذای آمریکا (FDA) برای درمان افسردگی در کودکان مورد تأیید قرار گرفته است. هر چند، بسیاری از پزشکان داروهای ضدافسردگی دیگری را برای بیمارانشان تجویز می کنند. این بدان معنی است که پزشکان بر پایه نشانه های بیماری در هر کودک، از تجربه و قضاوت شخصی خود برای انتخاب دارو استفاده می کنند. بررسیها نشان می دهد که در بسیاری موارد این داروها برای درمان افسردگی کودک مفید بوده اند. به هر حال، پزشکان مختلف، روشهای درمانی متفاوتی دارند و به اولیای کودک توصیه می شود که از پزشک در مورد داروهایی که تجویز می کند و مزایا و خطرات استفاده از آ نها سؤال کنند. بیماران باید آگاه باشند که پزشک ممکن است برای تنظیم میزان مصرف دارو برای حصول بهترین نتیجه و کمترین اثرات جانبی، نیاز به کم و زیاد کردن آن و یا تغییر دارو داشته باشد. به علاوه داروهای ضدافسردگی، از جمله فلوکستین، ممکن است خطر فکر کردن به خودکشی را در بعضی بیماران، بویژه کودکان و نوجوانان، افزایش دهد و از این رو توصیه شده که تمامی کسانی که با این داروها تحت درمان قرار می گیرند، برای تغییرات غیرعادی رفتاری، مورد مراقبت دقیق قرار گیرند.

برپایه مطالعه جدیدی که در مجله روان پزشکی آمریکا منتشر شده است، اسیدهای چرب امگا ۳ (یک نوع چربی اشباع نشده که در روغن ماهی یافت می شود و پژوهشها نشان داده که برای رشد کودک اهمیت دارد) می تواند برای کودکان مبتلا به افسردگی عمده مفید باشد. برای درک کامل تر تأثیرات امگا ۳ بر نشانه های افسردگی، هنوز به پژوهشهای بیشتری نیاز است. کودکان و نوجوانانی که دارای اختلال دوقطبی اند معمولاً ـ توسط داروهایی که حالت و وضع روانی را ثابت و استوار می کنند، مثل وال

پروات و داروهای ضدروان پریشی درمان می شوند. جلسات روان درمانی تکمیلی نیز برای اختلال دوقطبی مفید تشخیص داده شده است. کودکانی که افسردگی شان از طریق دارو درمانی مورد درمان قرار گرفته، در نخستین ماه درمان، باید هر هفته از طرف پزشک ملاقات شوند. این ملاقاتها در خلال هفته های پنجم تا هشتم درمان باید یک هفته در میان باشد و اگر مشکلی وجود نداشته باشد، پزشک باید در هفته دوازدهم کودک را دوباره ملاقات کند و پس از آن، با نظر و توصیه پزشک معالج داروها را مصرف نماید.

پرسشهایی برای پرسیدن از پزشک

آماده کردن پرسشهایی از قبل به بیماران کمک می کند تا گفتگوی معنی دارتر و هدفمندتری با پزشک خود درباره وضعیتشان داشته باشند. اولیا می توانند پرسشهای زیر را در ارتباط با افسردگی کودکشان از پزشک بپرسند:

چه علایمی نشان می دهد که کودک من دچار افسردگی است؟

چه علایم و نشانه هایی وجود دارد مبنی بر اینکه افسردگی کودک من به مراقبت پزشکی نیاز دارد؟

وضعیت کودک من را چگونه تشخیص خواهید داد؟

کودک من احتمالاً چه نوع افسردگی دارد؟

آیا باید افسردگی کودک خود را به مدرسه یا مهدکودک اطلاع دهم؟

روشهای مختلف درمانی کودک من کدامند؟

آیا این روش درمان خطر بالقوه یا اثرات جانبی دارد؟

با وجود هشدارهای دارویی، کودک من باید داروهای ضد افسردگی مصرف کند؟ منافع و خطرات این داروها کدامند؟

چه موقع من خواهم فهمید که باید کودکم مصرف داروهای ضدافسردگی را قطع کند؟

من چه کارهایی باید بکنم تا اثربخشی درمان کودکم را افزایش دهم؟

آیا باید کودک من روان درمانی هم بشود؟ آیا درمان خانوادگی هم مفید است؟

چقدر طول می کشد تا وضعیت کودک من بهتر شود؟

چه علایمی نشان می دهد که افسردگی کودک من رو به بهبود است؟

چقدر احتمال دارد که کودک من در آینده باز هم مورد حمله افسردگی قرار گیرد؟

جهان کوچک غمگین

نویسنده:رضا اخوان

منبع:روزنامه قدس

کودکان افسرده معمولاً زودرنج، تحریک پذیر و غمگین هستند و این حالت در آنان (بویژه کودکانی که هنوز به مدرسه نرفته اند) از طریق گریه و یک حس کلی نومیدی نمود می یابد. آنان ممکن است به فعالیتهای تازه، علاقه مندی کمی نشان دهند و یا از فعالیتهایی که پیش از این برایشان خوشایند بوده، دیگر لذت نبرند. کودکان افسرده معمولاًـ در مدرسه مشکل دارند و دارای الگوهای رفتاری پرخاشگرانه و ضداجتماعی هستند. تغییرات عمده در وزن و الگوی خواب از دیگر نشانه های افسردگی در کودکان است. بسیاری از کودکان افسرده از ناراحتی و ملال دایمی و کمبود انرژی شکایت دارند. تعداد دوستان آنان معدود است و دوستانی را که قبلاً پیدا کرده اند، ترک می کنند. حتی ممکن است به صحبت کردن درباره مرگ یا عبارات مشابهی که نشان دهنده افکار مربوط به خودکشی باشد، بپردازند. نشانه های افسردگی برحسب سن کودکان ممکن است متفاوت باشد. نشانه های مربوط به دوران پیش از مدرسه یا دوران دبستان عبارتند از: مشکلات تحصیلی

ملال و ناراحتی

گریه کردن بیش از حد

کاهش علاقه به بازی کردن

به سرعت ناراحت شدن

ارتباط عاطفی ضعیف با خانواده و دوستان

زودرنجی و تحریک پذیری فزاینده

بی حوصلگی و دمدمی مزاجی

ظاهر غمگین

صحبت کردن درباره مرگ

نشانه های افسردگی در بین نوجوانان عبارتند از:

بحث و جدل با پدر و مادر و معلمان

خستگی مداوم

رفتار آسیب رسان، مانند خودزنی

امتناع از انجام تکالیف

کناره گیری از فعالیتهای مورد علاقه

افکار یا بیان جملاتی درباره خودکشی

سایر نشانه های عمومی افسردگی در کودکان عبارتند از:

اعتماد به نفس ضعیف

احساس گناه

ترس از شکست یا قبول نشدن

خشم و دشمنی پایدار

سردرد، معده درد یا سایر ناراحتی های جسمی به طور مرتب

ناتوانی در تمرکز

تغییر در الگوهای تغذیه ای و خواب

رفتار خود تخریبی

تهدید به فرار از خانه کودکی که پنج یا بیشتر از نشانه های بالا را برای یک دوره حداقل دو هفته ای داشته باشد، به احتمال زیاد دچار افسردگی است. کودکان افسرده در معرض خطر خودکشی قرار دارند. میزان خودکشی در بین جوانان از سال ۱۹۶۰ تا کنون تقریباً سه برابر شده است. طبق آمارهای انجمن ملی سلامت روانی آمریکا، هر سال تقریباً ۵ هزار جوان بین ۱۵ تا ۲۴ سال خود را از بین می برند. اعتقاد بر این است که اغلب این قربانیان از افسردگی درمان نشده رنج می برده اند. کودکانی که افسردگی شان تا دوران بلوغ و بزرگسالی ادامه داشته باشد، در معرض خطر فزاینده ای برای سوء مصرف دارو، پرداختن به روابط اخلاقی ناسالم یا سایر رفتارهای پرخطر قرار دارند.

روشهای تشخیص افسردگی در کودکان به پدر و مادرها توصیه می شود که از نظر پزشکی مراقب کودکانی که نشانه هایی از افسردگی را بروز می دهند که تأثیر منفی بر کیفیت زندگی آنان دارد، باشند. در تشخیص افسردگی، پزشک سابقه پزشکی کودک را به طور کامل در نظر می گیرد و آزمایشهای تکمیلی را انجام می دهد. اگر کودک نشانه های افسردگی از خود بروز دهد، پزشک دستور آزمایش کامل خون می دهد تا احتمال بیماریهای دیگری که نشانه های مشابهی دارند، منتفی گردد. اگر پزشک مشکوک شود که کودک دچار افسردگی است، او را به یک روان پزشک متخصص کودکان یا سایر متخصصان روان درمانی معرفی می کند تا تشخیص قطعی افسردگی داده شود. ارزیابی هایی که بدین منظور صورت می گیرد، شامل بررسی کامل تاریخچه نشانه ها (زمان شروع، طول مدت و شدت) است. همچنین بررسی می شود که کودک این نشانه ها را قبلاً هم داشته است یا نه و اگر چنین بوده، چگونه درمان شده است. برای تشخیص قطعی افسردگی ممکن است از پرسشنامه ها (مثل پرسشنامه اختلال حالت و وضع روانی) و سایر ابزارهای ارزیابی استفاده شود.

معمولاً پزشک متخصص درباره اینکه کودک افکاری در مورد مرگ یا خودکشی داشته، سؤال می کند و همچنین بررسی می کند که آیا اعضای خانواده کودک سابقه بیماریهای روانی مانند اختلال حالت و وضع روانی یا سوء مصرف دارو داشته اند یا نه. همچنین کودک برای سایر اختلالات سلامت روانی که معمولاً به همراه افسردگی وجود دارند، مورد ارزیابی قرار می گیرد. برای مثال، کودکانی که اختلال دو قطبی دارند، ممکن است ADHDو یا اختلال رفتاری نیز داشته باشند. روشهای درمان افسردگی در کودکان درمان افسردگی در کودکان معمولاً شامل روان درمانی، دارو درمانی یا ترکیبی از این دو است. روان درمانی اغلب در کمک به کودک برای نشان دادن علایم مربوط به افسردگی مفید است. این کار شامل جلسات روان درمانی فردی و نیز خانوادگی است. درمان رفتار شناختی ( CBT) در درمان افسردگی کودکان بسیار مؤثر است. به عنوان بخشی از این روش درمانی، به کودکان یاد داده می شود که دیدگاه سالم تر و مثبت تری نسبت به خود به دست آورند. کودکان از مزایای درمان میان فردی (IPT) نیز بهره مند می شوند. این روش درمان بر رابطه کودک با دیگران تمرکز می کند و تلاش می کند مهارتهای میان فردی کودک را بهبود بخشد. روان درمانی خانوادگی، نوعی درمان میان فردی است که در برگیرنده کل خانواده است. اگر این روش بویژه در هنگامی که استرسهای خاص خانوادگی وجود داشته باشد، بسیار مفید و یاری رسان است.

دارو درمانی و استفاده از داروهای ضدافسردگی اغلب به طور عمده ای باعث رهایی از نشانه های مربوط به افسردگی می شوند. دارو درمانی معمولاً در مواردی استفاده می شود که روان درمانی به تنهایی برای برطرف کردن نشانه ها ناکام می ماند و یا کودک دارای افسردگی مزمن یا عودکننده باشد. این داروها به متعادل کردن سطح انتقال دهنده های عصبی در مغز کمک می کنند و معمولاً برای یک دوره حداقل ۶ ماهه تا یک ساله تجویز می گردند. درمان برخی کودکان ممکن است سالها به طول بینجامد. هر چند شواهد اندکی وجود دارد که داروهای قدیمی تر مانند تری سیکلیک آنتی دپرسانت ها (TCA ها) در درمان افسردگی در کودکان و نوجوانان مؤثر باشند، اما تأثیر داروهای جدید مثل «SSRT» ها کمتر مورد تردید است.

تاکنون تنها فلوکستین از سوی اداره دارو و غذای آمریکا (FDA) برای درمان افسردگی در کودکان مورد تأیید قرار گرفته است. هر چند، بسیاری از پزشکان داروهای ضدافسردگی دیگری را برای بیمارانشان تجویز می کنند. این بدان معنی است که پزشکان بر پایه نشانه های بیماری در هر کودک، از تجربه و قضاوت شخصی خود برای انتخاب دارو استفاده می کنند. بررسیها نشان می دهد که در بسیاری موارد این داروها برای درمان افسردگی کودک مفید بوده اند. به هر حال، پزشکان مختلف، روشهای درمانی متفاوتی دارند و به اولیای کودک توصیه می شود که از پزشک در مورد داروهایی که تجویز می کند و مزایا و خطرات استفاده از آ نها سؤال کنند. بیماران باید آگاه باشند که پزشک ممکن است برای تنظیم میزان مصرف دارو برای حصول بهترین نتیجه و کمترین اثرات جانبی، نیاز به کم و زیاد کردن آن و یا تغییر دارو داشته باشد. به علاوه داروهای ضدافسردگی، از جمله فلوکستین، ممکن است خطر فکر کردن به خودکشی را در بعضی بیماران، بویژه کودکان و نوجوانان، افزایش دهد و از این رو توصیه شده که

تمامی کسانی که با این داروها تحت درمان قرار می گیرند، برای تغییرات غیرعادی رفتاری، مورد مراقبت دقیق قرار گیرند.
برپایه مطالعه جدیدی که در مجله روان پزشکی آمریکا منتشر شده است، اسیدهای چرب امگا ۳ (یک نوع چربی اشباع نشده که در روغن ماهی یافت می شود و پژوهشها نشان داده که برای رشد کودک اهمیت دارد) می تواند برای کودکان مبتلا به افسردگی عمده مفید باشد. برای درک کامل تر تأثیرات امگا ۳ بر نشانه های افسردگی، هنوز به پژوهشهای بیشتری نیاز است. کودکان و نوجوانانی که دارای اختلال دوقطبی اند معمولاً ـ توسط داروهایی که حالت و وضع روانی را ثابت و استوار می کنند، مثل وال پروات و داروهای ضدروان پریشی درمان می شوند. جلسات روان درمانی تکمیلی نیز برای اختلال دوقطبی مفید تشخیص داده شده است. کودکانی که افسردگی شان از طریق دارو درمانی مورد درمان قرار گرفته، در نخستین ماه درمان، باید هر هفته از طرف پزشک ملاقات شوند. این ملاقاتها در خلال هفته های پنجم تا هشتم درمان باید یک هفته در میان باشد و اگر مشکلی وجود نداشته باشد، پزشک باید در هفته دوازدهم کودک را دوباره ملاقات کند و پس از آن، با نظر و توصیه پزشک معالج داروها را مصرف نماید. پرسشهایی برای پرسیدن از پزشک آماده کردن پرسشهایی از قبل به بیماران کمک می کند تا گفتگوی معنی دارتر و هدفمندتری با پزشک خود درباره وضعیتشان داشته باشند. اولیا می توانند پرسشهای زیر را در ارتباط با افسردگی کودکشان از پزشک بپرسند:
چه علایمی نشان می دهد که کودک من دچار افسردگی است؟
چه علایم و نشانه هایی وجود دارد مبنی بر اینکه افسردگی کودک من به مراقبت پزشکی نیاز دارد؟
وضعیت کودک من را چگونه تشخیص خواهید داد؟
کودک من احتمالاً چه نوع افسردگی دارد؟
آیا باید افسردگی کودک خود را به مدرسه یا مهدکودک اطلاع دهم؟
روشهای مختلف درمانی کودک من کدامند؟
آیا این روش درمان خطر بالقوه یا اثرات جانبی دارد؟
با وجود هشدارهای دارویی، کودک من باید داروهای ضد افسردگی مصرف کند؟ منافع و خطرات این داروها کدامند؟
چه موقع من خواهم فهمید که باید کودکم مصرف داروهای ضدافسردگی را قطع کند؟
من چه کارهایی باید بکنم تا اثربخشی درمان کودکم را افزایش دهم؟
آیا باید کودک من روان درمانی هم بشود؟ آیا درمان خانوادگی هم مفید است؟
چقدر طول می کشد تا وضعیت کودک من بهتر شود؟
چه علایمی نشان می دهد که افسردگی کودک من رو به بهبود است؟
چقدر احتمال دارد که کودک من در آینده باز هم مورد حمله افسردگی قرار گیرد؟

## کودکم افسرده است

منبع:روزنامه جوان
تردید افسردگی در کودکان و بزرگسال معنای مشابهی ندارد و نشانه های هر کدام متفاوت است. به طور کلی، افسردگی عبارت است از احساس درماندگی و به بن بست رسیدن؛ گاهی این اختلال علایم جسمانی دارد و گاهی علایم روانی؛ در بسیاری از موارد نیز نشانه های جسمانی و روانی همزمان دیده می شود.پژوهش ها نشان داده است که افسردگی می تواند از آغاز زندگی یعنی دوران نوزادی هم پدید آید. برای مثال، زمانی که نوزاد به مرحله ای از رشد می رسد که مادر خود را می شناسد (شش تا هشت ماهگی) جدا شدن از مادر موجب بروز حالات افسردگی در طفل می شود. کودک افسرده فاقد انرژی لازم است و احساس خستگی می کند. از لحاظ ظاهر نیز رنگی پریده دارد. تمرکز حواس او پایین می آید؛ چنانکه قادر به توجه کردن و تمرکز داشتن نیست و خود را فردی بی ارزش و بی کفایت احساس می کند. افکار مربوط به مرگ هم در او بروز می کند. فکر خودکشی (البته بدون طرح و نقشه معین) نیز در بعضی کودکان افسرده دیده می شود.
کودکان افسرده به لحاظ پایین بودن سطح توجه تمرکز، اغلب قادر به درس خواندن نیستند. یادگیری آن ها کند می شود و علاقه ای به درس و مدرسه نشان نمی دهند. افت تحصیلی برای آن ها پیش می آید و حتی برخی پس از چند روز تعطیلی و به مدرسه رفتن، ابراز بی علاقگی می کنند. به تدریج این فقدان تمایل، به ترس از مدرسه تبدیل می شود. در این شرایط والدین معمولاً علت را در مدرسه جست وجو می کنند؛ در حالی که اغلب، علت این نوع ترس افسردگی کودک است و از آن جا که کودکان افسرده بسیار به مادر وابسته می شوند نگران از دست دادن مادر یا بیمار شدن او هستند و به این ترتیب از مدرسه دوری می کنند.سردرد، دل درد، سرگیجه و حالت تهوع از دیگر نشانه های جسمانی افسردگی است. از نشانه های رفتاری نیز می توان به این موارد اشاره کرد: کودکان افسرده معمولاً دروغ می گویند، گاهی دزدی می کنند و بعضاً تمایل به کار خلاف دارند.
علل
افسردگی یک بیماری است که علت های آن می تواند ژنتیکی، زیستی یا محیطی باشد؛ هر یک از عوامل یاد شده می تواند هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان به بروز افسردگی بینجامد. در صورتی که علت، ژنتیکی باشد باید به اختلاف سطح هورمون ها و مواد بیوشیمیایی بدن توجه کرد و در عوامل روانشناختی به رابطه والدین و کودک و همین طور به حالات روحی و روانی پدر و مادر.افسردگی به معنای فقدان یا از دست دادن است. کودکان افسرده، محیط یا چیزی دوست داشتنی را از دست داده اند و یا آن را هرگز به دست نیاورده اند. حتی بعضی از روانکاوان افسردگی را معادل عزاداری دانسته اند و عنوان کرده اند که کودک افسرده برای از دست دادن شخص یا چیزی عزیز و دوست داشتنی گویی عزاداری می کند. شاید در پاره ای موارد به نظر برسد که کودک چیزی را از دست نداده اما مسلما در بین چیزهایی که دارد، فقدان چیزی را احساس می کند برای مثال کودک مادر دارد ولی مادر دلخواهش نیست یا پدر دارد اما پدر دلخواه را ندارد. این گونه مضامین هم به عنوان فقدان سمبلیک مطرح هستند و موجب افسردگی می شوند. گاهی رفتار والدین از نوع آزاردهنده، تحقیر کننده و مقایسه کننده است که حالات افسردگی را در کودک به وجود می آورد. در پاره ای از موارد هم مادر خود افسرده است و کودک در اثر مجاورت با او ناخواسته تمامی حالات وی را دریافت می کند. به طور کلی چنانچه محیط زندگی کودک مطلوب نباشد (از نظر محبت، توجه و. . . . ) و نیازهایش ارضا نشود خطر افسردگی برای او وجود دارد.
افسردگی در خانواده درمان می شود
خانواده و فضای روانی آن در پیشگیری از افسردگی و درمان این اختلال تاثیر بسیار دارد. البته در صورتی که افسردگی حاصل عوامل درونی باشد درمان آن قدری متفاوت است و بایستی کودک نزد روانپزشک متخصص برده شود و سپس روان درمانی صورت گیرد. اما برای درمان افسردگی های محیطی ( که بیشترین نوع افسردگی کودکان را شامل می شود ) ساختن فضایی دوستانه و صمیمانه، فضایی که کودک در آن احساس کند همه دوستش دارند و نیازهایش را به موقع و به جا برآورده می کنند از مهمترین عوامل است. پدر و مادر افرادی هستند که کودک به آنها علاقه بسیار دارد و وجودشان به ویژه در دوران کودکی لازم است. به علاوه ارتباطات منفی و عاری از عشق و پذیرش می توانند افسرده ساز باشند بنابراین وجود محیطی سرشار از عشق و محبت و روابطی سالم و صمیمی برای کودکان ضروری است و نباید آنان را از این نعمت محروم کنیم. همچنین باید بکوشیم روابط بچه ها با دوستان و بستگان به طریقی مثبت و موثر پیوسته برقرار باشد. آرزوها، خواسته ها و تمایلات منطقی و طبیعی پاس داده شوند و سعی کنیم جلوی فقدان آنچه را که ضروری و لازم است بگیریم.
از دیگر عواملی که به بروز افسردگی کمک می کنند و برای پیشگیری باید به آنها توجه کرد. عبارت اند از:
- جدا شدن از خانواده و منابع حمایت کننده عاطفی
- تعویض مدرسه و از دست دادن دوستان
- مهاجرت - عوض کردن منزل
- تبعیض بین فرزندان و مقایسه کردن آنها با یکدیگر
- به رخ کشیدن نکات منفی کودک و ابراز نکردن صفات مثبت او
- از دست دادن عزیزان ( از آن جا که مرگ در اختیار بشر نیست. منظور از توجه در این زمینه آن است که خود و فرزندانمان در این شرایط برخورد مناسبی داشته باشیم)
- شکایت والدین از ناراحتی های جسمانی که کودکان را نگران از دست دادن آنها می کند.
- مطرح کردن مسائل و مشکلات اقتصادی در حضور فرزندان
- عنوان کردن حوادث و اتفاقات ناگوار اجتماعی
در درمان کودکان افسرده توجه به علت افسردگی اهمیت فراوان دارد برای مثال چنانچه منبع حمایتی ای را که کودک از دست داده بشناسیم می توانیم جایگزین خوبی برای او در نظر بگیریم. همان طور که قبلا گفته شد. افسردگی در اثر فقدان به وجود می آید بنابراین در درمان باید به فکر به دست آوردن چیزهای مطلوب و دوست داشتنی برای کودک باشیم. اجازه دهیم کودک افسرده صحبت کند و احساس خود را بیان نماید. به احساس او احترام بگذاریم و سعی کنیم با تغییر رفتار خودمان تفسیر کودک از وقایع پیرامونش را عوض کنیم. گاهی نیز لازم است محیط کودک را قدری تغییر دهیم. کودکان خود بهترین منابع اطلاع رسانی به بزرگسالان هستند. یعنی از خود کودک می توانیم اطلاعاتی در مورد این که چرا غمگین است به دست آوریم. در بسیاری موارد افسردگی کودک به نوع رابطه او با عزیزانش - به خصوص مادر - مربوط می شود. گاهی نیز رفتار خشونت بار پدر و عدم ابراز عشق و محبت توسط او به بروز حالات غمزدگی و افسردگی در کودک می انجامد. در این صورت آموزش والدین برای این که چگونه با فرزندشان رفتار کنند می تواند بسیار کمک کننده باشد. سختگیری های افراطی پدر و مادر هم می تواند تولید افسردگی و بی پناهی کند. بنابراین روان درمانی حمایتی، آموزش والدین، تغییر محیط و به دست آوردن چیزهای مطلوب از نکات مهمی است که در درمان افسردگی کودک باید به آنها توجه کرد.
کودکم افسرده است
منبع:روزنامه جوان
تردید افسردگی در کودکان و بزرگسال معنای مشابهی ندارد و نشانه های هر کدام متفاوت است. به طور کلی، افسردگی عبارت است از احساس درماندگی و به بن بست رسیدن؛ گاهی این اختلال علایم جسمانی دارد و گاهی علایم روانی؛ در بسیاری از موارد نیز نشانه های جسمانی و روانی همزمان دیده می شود.پژوهش ها نشان داده است که افسردگی می تواند از آغاز زندگی یعنی دوران نوزادی هم پدید آید. برای مثال، زمانی که نوزاد به مرحله ای از رشد می رسد که مادر خود را می شناسد (شش تا هشت ماهگی) جدا شدن از مادر موجب بروز حالات افسردگی در طفل می شود. کودک افسرده فاقد انرژی لازم است و احساس خستگی می کند. از لحاظ ظاهر نیز رنگی پریده دارد. تمرکز حواس او پایین می آید؛ چنانکه قادر به توجه کردن و تمرکز داشتن نیست و خود را فردی بی ارزش و بی کفایت احساس می کند. افکار مربوط به مرگ هم در او بروز می کند. فکر خودکشی (البته

بدون طرح و نقشه معین) نیز در بعضی کودکان افسرده دیده می شود.

کودکان افسرده به لحاظ پایین بودن سطح توجه تمرکز، اغلب قادر به درس خواندن نیستند. یادگیری آن ها کند می شود و علاقه ای به درس و مدرسه نشان نمی دهند. افت تحصیلی برای آن ها پیش می آید و حتی برخی پس از چند روز تعطیلی و به مدرسه رفتن، ابراز بی علاقگی می کنند. به تدریج این فقدان تمایل، به ترس از مدرسه تبدیل می شود. در این شرایط والدین معمولاً علت را در مدرسه جست وجو می کنند؛ در حالی که اغلب، علت این نوع ترس افسردگی کودک است و از آن جا که کودکان افسرده بسیار به مادر وابسته می شوند نگران از دست دادن مادر یا بیمار شدن او هستند و به این ترتیب از مدرسه دوری می کنند.سردرد، دل درد، سرگیجه و حالت تهوع از دیگر نشانه های جسمانی افسردگی است. از نشانه های رفتاری نیز می توان به این موارد اشاره کرد: کودکان افسرده معمولاً دروغ می گویند، گاهی دزدی می کنند و بعضاً تمایل به کار خلاف دارند.

علل افسردگی یک بیماری است که علت های آن می توانـد ژنتیکی، زیستی یا محیطی باشد؛ هر یک از عوامل یاد شده می تواند هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان به بروز افسردگی بینجامد. در صورتی که علت، ژنتیکی باشد باید به اختلاف سطح هورمون ها و مواد بیوشیمیایی بدن توجه کرد و در عوامل روانشناختی به رابطه والدین و کودک و همین طور به حالات روحی و روانی پدر و مادر.افسردگی به معنای فقدان یا از دست دادن است. کودکان افسرده، محیط یا چیزی دوست داشتنی را از دست داده اند و یا آن را هرگز به دست نیاورده اند. حتی بعضی از روانکاوان افسردگی را معادل عزاداری دانسته اند و عنوان کرده اند که کودک افسرده برای از دست دادن شخص یا چیزی عزیز و دوست داشتنی گویی عزاداری می کند. شاید در پاره ای موارد به نظر برسد که کودک چیزی را از دست نداده اما مسلما در بین چیزهایی که دارد، فقدان چیزی را احساس می کند برای مثال کودک مادر دارد ولی مادر دلخواهش نیست یا پدر دارد اما پدر دلخواه را ندارد. این گونه مضامین هم به عنوان فقدان سمبلیک مطرح هستند و موجب افسردگی می شوند. گاهی رفتار والدین از نوع آزاردهنده، تحقیر کننده و مقایسه کننده است که حالات افسردگی را در کودک به وجود می آورد. در پاره ای از موارد هم مادر خود افسرده است و کودک در اثر مجاورت با او ناخواسته تمامی حالات وی را دریافت می کند. به طور کلی چنانچه محیط زندگی کودک مطلوب نباشد (از نظر محبت، توجه و. . . . ) و نیازهایش ارضا نشود خطر افسردگی برای او وجود دارد. افسردگی در خانواده درمان می شود خانواده و فضای روانی آن در پیشگیری از افسردگی و درمان این اختلال تاثیر بسیار دارد. البته در صورتی که افسردگی حاصل عوامل درونی باشد درمان آن قدری متفاوت است و بایستی کودک نزد روانپزشک متخصص برده شود و سپس روان درمانی صورت گیرد. اما برای درمان افسردگی های محیطی ( که بیشترین نوع افسردگی کودکان را شامل می شود ) ساختن فضایی دوستانه و صمیمانه، فضایی که کودک در آن احساس کند همه دوستش دارند و نیازهایش را به موقع و به جا برآورده می کنند از مهمترین عوامل است. پدر و مادر افرادی هستند که کودک به آنها علاقه بسیار دارد و وجودشان به ویژه در دوران کودکی لازم است. به علاوه ارتباطات منفی و عاری از عشق و پذیرش می توانند افسرده ساز باشند بنابراین وجود محیطی سرشار از عشق و محبت و روابطی سالم و صمیمی برای کودکان ضروری است و نباید آنان را از این نعمت محروم کنیم. همچنین باید بکوشیم روابط بچه ها با دوستان و بستگان به طریقی مثبت و موثر پیوسته برقرار باشد. آرزوها، خواسته ها و تمایلات منطقی و طبیعی پاس داده شوند و سعی کنیم جلوی فقدان آنچه را که ضروری و لازم است بگیریم.

از دیگر عواملی که به بروز افسردگی کمک می کنند و برای پیشگیری باید به آنها توجه کرد. عبارت اند از:

- جدا شدن از خانواده و منابع حمایت کننده عاطفی
- تعویض مدرسه و از دست دادن دوستان
- مهاجرت – عوض کردن منزل
- تبعیض بین فرزندان و مقایسه کردن آنها با یکدیگر
- به رخ کشیدن نکات منفی کودک و ابراز نکردن صفات مثبت او
- از دست دادن عزیزان ( از آن جا که مرگ در اختیار بشر نیست. منظور از توجه در این زمینه آن است که خود و فرزندانمان در این شرایط برخورد مناسبی داشته باشیم)
- شکایت والدین از ناراحتی های جسمانی که کودکان را نگران از دست دادن آنها می کند.
- مطرح کردن مسائل و مشکلات اقتصادی در حضور فرزندان
- عنوان کردن حوادث و اتفاقات ناگوار اجتماعی

در درمان کودکان افسرده توجه به علت افسردگی اهمیت فراوان دارد برای مثال چنانچه منبع حمایتی ای را که کودک از دست داده بشناسیم می توانیم جایگزین خوبی برای او در نظر بگیریم. همان طور که قبلا گفته شد. افسردگی در اثر فقدان به وجود می آید بنابراین در درمان باید به فکر به دست آوردن چیزهای مطلوب و دوست داشتنی برای کودک باشیم. اجازه دهیم کودک افسرده صحبت کند و احساس خود را بیان نماید. به احساس او احترام بگذاریم و سعی کنیم با تغییر رفتار خودمان تفسیر کودک از وقایع پیرامونش را عوض کنیم. گاهی نیز لازم است محیط کودک را قدری تغییر دهیم. کودکان خود بهترین منابع اطلاع رسانی به بزرگسالان هستند. یعنی از خود کودک می توانیم اطلاعاتی در مورد این که چرا غمگین است به دست آوریم. در بسیاری موارد افسردگی کودک به نوع رابطه او با عزیزانش – به خصوص مادر – مربوط می شود. گاهی نیز رفتار خشونت بار پدر و عدم ابراز عشق و محبت توسط او به بروز حالات غمزدگی و افسردگی در کودک می انجامد. در این صورت آموزش والدین برای این که چگونه با فرزندشان رفتار کنند می تواند بسیار کمک کننده باشد. سختگیری های افراطی پدر و مادر هم می تواند تولید افسردگی و بی پناهی کند. بنابراین روان درمانی حمایتی، آموزش والدین، تغییر محیط و به دست آوردن چیزهای مطلوب از نکات مهمی است که در درمان افسردگی کودک باید به آنها توجه کرد.

### با بچه «پررو»ها چه کنیم؟

نویسنده:طناز زارعی طوسی

منبع:روزنامه قدس

روشهای بی شماری برای مقابله با بی ادبی بچه ها و تصحیح صحبت آنها وجود دارد. معمولاً پدران و مادران رفتار گستاخانه و بی ادبی کودکان را تحمل نمی کنند و به هر طریقی سعی در اصلاح و تغییر آن دارند. در این جا روشهای پیشنهادی چند مادر را آورده ایم:

۱- زمانی که دخترم با پررویی صحبت می کند، من فقط جملاتش را مؤدبانه تغییر می دهم و مثلاً اگر او بگوید: «صد بار باید بهت بگم که آب می خوام.» من تصحیح می کنم: «مامان ممکنه لطفاً به من یک لیوان آب بدهی؟»

۲- ما همیشه به پسرمان گفته ایم که اگر با لحن بی ادبانه صحبت کند، جوابش را نمی دهیم و باید لحن صحبتش را عوض کند. حتی ابتدا ما جملات صحیح را برایش می گفتیم و او تکرار می کرد، ولی حالا ـ که چهار ساله شده کاملاً یاد گرفته که چه طور مؤدبانه تقاضای خود را بیان کند.

۳- زمانی که دخترم با گستاخی صحبت می کند، ما می گوییم: «ببخشید؟» و او معمولاً می فهمد که باید چه طور صحبتش را عوض کند.

۴- من معمولاً ـ در برابر دخترم زانو می زنم. طوری که بتوانم در چشمهایش نگاه کنم. آرام اما محکم به وی یادآوری می کنم که این لحن گستاخانه است. فریاد زدن بر سر دیگران اصلاً قشنگ نیست و کسی دوست ندارد که با بی ادبی با او صحبت شود.

۵- زمانی که بچه ها با پررویی صحبت می کنند، من معمولاً در پی کشف علت آن برمی آیم. گاهی اوقات بچه ها درک درستی از مسؤول بودن پدر و مادر ندارند و گاهی هم همه چیز به ارتباط کلی میان کودک و والدین برمی گردد. در هر حال اگر ریشه این کار را درمان کنیم، رفتار خود به خود از منفی به مثبت تغییر خواهد کرد که البته کشف این مسأله مدتی زمان می برد و نیاز به صبر و تحمل دارد.

۶- قبلاً ـ زمانی که بچه ها با پررویی جوابم را می دادند تا مرز جنون عصبانی شده و بر سرشان داد می زدم، اما حالا که سعی در کنترل رفتارم دارم و با آنان با آرامش صحبت می کنم، آنها هم روش خود را تغییر داده و آنچه را که صحیح است، انتخاب می کنند.

۷- من و بچه ها در یک جلسه خانوادگی در مورد روشهای مختلفی که می شود تقاضاهای خود را بیان کنند و انتظار دیگران در مورد مؤدبانه صحبت کردن، گفتگو کردیم و چند روش را انتخاب کردیم و حالا با هم اجرایش می کنیم.

۸- از زمانی که بچه ها خیلی کوچک بودند، من و شوهرم یک سری آداب اجتماعی و رفتار پسندیده را به آنان یاد دادیم، مثل: «لطفاً و متشکرم، آداب درست غذا خوردن سر سفره، بدون داد زدن صحبت کردن و غیره» و بچه ها هم اغلب برای رفتار خوبشان تشویق می شوند.

۹- در جایی از کتاب داستان مورد علاقه دخترم، مادری می گوید: «چه جمله غیردوستانه ای!» از آن به بعد هر وقت دخترم با پررویی صحبت می کرد، من همین جمله را تکرار می کردم و حالا او از بازی دوستانه/ غیردوستانه خوشش می آید و اغلب از من می پرسد که کدام جمله دوستانه و کدام جمله غیردوستانه است.

۱۰- من برای مقابله با بی ادبی پسرم یک لیست از انواع تنبیه ها را تهیه کردم و سپس نشانش دادم و یادآوری کردم که هر وقت با پررویی صحبت کند، چه عاقبتی انتظارش را می کشد (تنبیه هایی شامل محرومیت از استفاده از تلفن یا تلویزیون، بازی کردن خارج از منزل، کسر شدن پول جیبی اش و ...). سعی می کنم کمتر حرف بزنم و بیشتر عمل کنم. پسرم هم کم کم یاد گرفت که باید مواظف صحبت کردنش باشد، چون می داند که مامانش در این موارد اصلاً اهل شوخی نیست.

۱۱- یک روز مامانی را در فروشگاه دیدم که در جواب بی ادبی پسرش فریاد زد: «چرا مثل یک حیوان وحشی رفتار می کنی. تو آدم بشو نیستی. از دستت خسته شدم!» از آن لحظه به بعد تصمیم گرفتم که با پسرم با احترام برخورد کنم. در این موارد خاص او را به کناری کشیده و فقط با این جمله کوتاه: «داری بی ادب می شی. هر وقت با احترام صحبت کردی خوشحال می شوم که صحبتهایت را بشنوم.» با او برخورد می کنم بعد هم او را ترک کرده از اتاق خارج می شوم.

۱۲- من به این نکته رسیده ام که بسیاری از رفتارهای دختر ۴ ساله ام از سر ناآگاهی است، مثلاً روزی در خیابان فریاد زد که مامان موهای این آقاهه عین دخترهاست! یا یک بار در پارک خیره به مردی فلج که خود را روی زمین می کشید، نگاه می کرد. در برخورد با این مشکلات من به طور خصوصی به او می گویم: «بهتر است این حرفها را برای خودت نگه داری. دیگران دوست ندارند کسی ادایشان را دربیاورد. بعضی از جملات یا خیره نگاه کردن به کسی احساسات او را جریحه دار می کند.»

با بچه «پررو»ها چه کنیم؟

نویسنده:طناز زارعی طوسی

منبع:روزنامه قدس

روشهای بی شماری برای مقابله با بی ادبی بچه ها و تصحیح صحبت آنها وجود دارد. معمولاً پدران و مادران رفتار گستاخانه و بی

ادبی کودکان را تحمل نمی کنند و به هر طریقی سعی در اصلاح و تغییر آن دارند. در این جا روشهای پیشنهادی چند مادر را آورده ایم:

۱- زمانی که دخترم با پررویی صحبت می کند، من فقط جملاتش را مؤدبانه تغییر می دهم و مثلاً اگر او بگوید: «صد بار باید بهت بگم که آب می خوام.» من تصحیح می کنم: «مامان ممکنه لطفاً به من یک لیوان آب بدهی؟»

۲- ما همیشه به پسرمان گفته ایم که اگر با لحن بی ادبانه صحبت کند، جوابش را نمی دهیم و باید لحن صحبتش را عوض کند. حتی ابتدا ما جملات صحیح را برایش می گفتیم و او تکرار می کرد، ولی حالا- که چهار ساله شده کاملاً یاد گرفته که چه طور مؤدبانه تقاضای خود را بیان کند.

۳- زمانی که دخترم با گستاخی صحبت می کند، ما می گوییم: «ببخشید؟» و او معمولاً می فهمد که باید چه طور صحبتش را عوض کند.

۴- من معمولاً- در برابر دخترم زانو می زنم. طوری که بتوانم در چشمهایش نگاه کنم. آرام اما محکم به وی یادآوری می کنم که این لحن گستاخانه است. فریاد زدن بر سر دیگران اصلاً قشنگ نیست و کسی دوست ندارد که با بی ادبی با او صحبت شود.

۵- زمانی که بچه ها با پررویی صحبت می کنند، من معمولاً در پی کشف علت آن برمی آیم. گاهی اوقات بچه ها درک درستی از مسؤول بودن پدر و مادر ندارند و گاهی هم همه چیز به ارتباط کلی میان کودک و والدین برمی گردد. در هر حال اگر ریشه این کار را درمان کنیم، رفتار خود به خود از منفی به مثبت تغییر خواهد کرد که البته کشف این مسأله مدتی زمان می برد و نیاز به صبر و تحمل دارد.

۶- قبلاً- زمانی که بچه ها با پررویی جوابم را می دادند تا مرز جنون عصبانی شده و بر سرشان داد می زدم، اما حالا که سعی در کنترل رفتارم دارم و با آنان با آرامش صحبت می کنم، آنها هم روش خود را تغییر داده و آنچه را که صحیح است، انتخاب می کنند.

۷- من و بچه ها در یک جلسه خانوادگی در مورد روشهای مختلفی که می شود تقاضاهای خود را بیان کنند و انتظار دیگران در مورد مؤدبانه صحبت کردن، گفتگو کردیم و چند روش را انتخاب کردیم و حالا با هم اجرایش می کنیم.

۸- از زمانی که بچه ها خیلی کوچک بودند، من و شوهرم یک سری آداب اجتماعی و رفتار پسندیده را به آنان یاد دادیم، مثل: «لطفاً و متشکرم، آداب درست غذا خوردن سر سفره، بدون داد زدن صحبت کردن و غیره» و بچه ها هم اغلب برای رفتار خوبشان تشویق می شوند.

۹- در جایی از کتاب داستان مورد علاقه دخترم، مادری می گوید: «چه جمله غیردوستانه ای!» از آن به بعد هر وقت دخترم با پررویی صحبت می کرد، من همین جمله را تکرار می کردم و حالا او از بازی دوستانه/ غیردوستانه خوشش می آید و اغلب از من می پرسد که کدام جمله دوستانه و کدام جمله غیردوستانه است.

۱۰- من برای مقابله با بی ادبی پسرم یک لیست از انواع تنبیه ها را تهیه کردم و سپس نشانش دادم و یادآوری کردم که هر وقت با پررویی صحبت کند، چه عاقبتی انتظارش را می کشد (تنبیه هایی شامل محرومیت از استفاده از تلفن یا تلویزیون، بازی کردن خارج از منزل، کسر شدن پول جیبی اش و ...). سعی می کنم کمتر حرف بزنم و بیشتر عمل کنم. پسرم هم کم کم یاد گرفت که باید مواظف صحبت کردنش باشد، چون می داند که مامانش در این موارد اصلاً اهل شوخی نیست.

۱۱- یک روز مامانی را در فروشگاه دیدم که در جواب بی ادبی پسرش فریاد زد: «چرا مثل یک حیوان وحشی رفتار می کنی. تو آدم بشو نیستی. از دستت خسته شدم!» از آن لحظه به بعد تصمیم گرفتم که با پسرم با احترام برخورد کنم. در این موارد خاص او را به کناری کشیده و فقط با این جمله کوتاه: «داری بی ادب می شی. هر وقت با احترام صحبت کردی خوشحال می شوم که صحبتهایت را بشنوم.» با او برخورد می کنم بعد هم او را ترک کرده از اتاق خارج می شوم.

۱۲- من به این نکته رسیده ام که بسیاری از رفتارهای دختر ۴ ساله ام از سر ناآگاهی است، مثلاً روزی در خیابان فریاد زد که مامان موهای این آقاهه عین دخترهاست! یا یک بار در پارک خیره به مردی فلج که خود را روی زمین می کشید، نگاه می کرد. در برخورد با این مشکلات من به طور خصوصی به او می گویم: «بهتر است این حرفها را برای خودت نگه داری. دیگران دوست ندارند کسی ادایشان را دربیاورد. بعضی از جملات یا خیره نگاه کردن به کسی احساسات او را جریحه دار می کند.»

## سوگواری در کودکان

منبع:روزنامه قدس

کودکان درجات مختلفی از سوگ را در زندگی روزمره خود تجربه می کنند، تنها مرگ یک والد یا اقوام نزدیک نیست که کودک را با پدیده سوگ مواجه می کند، بلکه وقایع بی شمار دیگری هست که گرچه از نظر ما کوچک و بی اهمیت است ولی برای بچه ها برابر با یک ازدست دادن قابل توجه و مهم است. از آنجا که کودکان در کلامی کردن هیجانات درونی خود ممکن است توانمندی کافی را نداشته باشند، همین امر درک یک کودک سوگوار و کمک به او را از سوی بزرگسالان با مشکل مواجه می کند.

بخشی از پدیده هایی که بچه ها را با واکنش سوگ مواجه می کند شامل موارد زیر است:

مرگ:

مرگ والدین، اقوام، دوستان و آشنایان در نتیجه مرگ طبیعی، تصادف، بیماری، قتل، خودکشی ، که می تواند علاوه بر فشارهای روانی حاشیه ای بر مرگ عزیز از دست رفته همراه آن باشد. لازم است در اهمیت این موضوع بدانیم که ۴ درصد کودکان و نوجوانان قبل از ۱۸ سالگی مرگ یکی از والدین را تجربه کرده اند واگر سایر اعضای خانواده و دوستان را نیز به آن اضافه کنیم، این رقم افزایش خواهد داشت.

کودکان سوگوار

فقط مرگ انسانها کودک را متأثر نمی کند، مرگ حیوان مورد علاقه کودک نیز می تواند در او واکنش سوگ ایجاد کند، حتی مرگ یک ماهی قرمز شب عید که کودک فقط دو سه بار در تنگ او، خرده نان ریخته این چنین است.

طلاق:

عده ای از کودکان قبل از پایان مدرسه تجربه طلاق والدینشان را داشته اند و تقریباً نیمی از بچه های طلاق ارتباطشان را با یکی از والدین از دست می دهند.

نقل مکان و مهاجرت:

به طور متوسط قبل از پایان دبیرستان نقل مکان و جابجایی هایی در خانواده انجام می شود. جالب است بدانیم که با هر تعویض منزل، جدایی از دوستان، همسایه ها، مدرسه و اتاقی که کودک به آن انس و عادت داشته و ... نیز رخ داده است و همه اینها در شرایطی است که بدانیم کودکان تنها کسانی هستند که در تصمیم گیری های روزمره نظر و مشارکت آنها خواسته نمی شود و کمترین اطلاعات به آنها داده می شود.

نبود یک یا دو والد:

به دلایلی غیر از طلاق مثلا به دلیل بیماری، زندانی شدن، اعتیاد و ...

گم کردن و از دست دادن وسایل شخصی و اسباب بازی:

گاه یک اسباب بازی کوچک و بی اهمیت از دید بزرگسالان، شیء محبوبی است که کودک شبها آن را در آغوش می گیرد و بدون آن خوابش نمی برد.

حوادث و وقایع محیطی و روزانه:

تعویض منزل و مدرسه، جدا شدن اعضای خانواده از یکدیگر به دلیل ازدواج، قبول شدن در دانشگاه و یا هر دلیل دیگر مانند آتش سوزی، سیل، زلزله، جنگ که این وقایع برای کودک با از دست دادن های مکرر و مهمی همراه است.

نقص عضو:

مثل؛ کنده شدن دندان، نقص عضوی مثل چشم، دست، پا و یا هر عضوی از اعضای بدن حتی یک زخم کوچک خونریزی دهنده نیاز به اطمینان بخشی و آرام سازی کودک دارد.

ازدست دادن اعتماد به نفس

انوع آزارهای جسمی، هیجانی، محرومیتها و ...

از دست دادن یا نداشتن توانایی و مهارتی خاص:

مثل اختلال یادگیری، کم توجهی، بیماری و ناتوانی فیزیکی، چاقی ، پذیرفته نشدن در یک تیم ورزشی، تجدید یا مردود شدن در مدرسه.

سوگ چیست و علایم آن کدام است ؟

سوگ، حالت اندوه و ناراحتی شدید درونی در واکنش به از دست دادن شخص، عقیده و فکر خاصی است. سوگ پاسخ هیجانی ما نسبت به ازدست دادن چیزی است.هر کودکی به روش خاص خود و به شیوه ای واحد با پدیده سوگ روبرو می شود. نباید از کودکان انتظار داشته باشیم به یک گونه و یا مثل ما سوگواری کنند. باید بپذیریم آنها خاص و منفرد هستند و هر کدام نیز به روشی ویژه به سوگ می نشینند. در سوگ ممکن است حوزه های مختلف جسمی، رفتاری، فکری، احساسی و ... درگیر شود، مانند کم خوابی، کابوس شبانه، کم اشتهایی، شب ادراری، بی قراری ، وابستگی شدید به افراد بازمانده ، نوازش کردن و بغل کردن آنها، تنها نخوابیدن، گوشه گیری، گریه کردن، پرخاشگری، سکوت ممتد و طولانی، افت تحصیلی، کاهش توجه و تمرکز، فراموشکاری، اشکال در تصمیم گیری، افکار خود تخریبی، احساس خشم، اندوه، گناه، درماندگی، ناتوانی، نومیدی، تنهایی، ترس و اضطراب، سرگیجه، احساس خستگی و کسالت، تنگی نفس، آه کشیدن زیاد، خشکی دهان، تپش قلب، احساس کرختی و سنگینی در بدن، ضعف عضلانی ، احساس گرفتگی و خفگی در گلو، درد معده.

احساسات، افکار و رفتارهای شایع در کودکان در حال سوگ:

رؤیاهای شخص مرده، تقلید رفتارهای او، الگو قرار دادن و ایده آل کردن رفتار و شخصیت وی ، بازگو کردن وقایع مرگ و مراسم و خاطرات او، احساس اینکه شخص مرده به طریقی با اوست، طرد کردن دوستان قدیمی و جستجوی دوستان جدیدی که شرایط مشابهی را تجربه کرده اند، تلفن زدن مکرر در ساعات مدرسه به منزل برای چک کردن سلامتی سایر افراد خانواده، مشکل توجه و تمرکز روی تکالیف درسی و امور منزل، گریه کردن ناگهانی وسط کلاس درس، جستجوی اطلاعات پزشکی در مورد شخص مرده، احساس نگرانی درباره وضعیت سلامتی خویش و گاهی بی تفاوتی نسبت به آن و نیز نیازبه مراقبت و توجه از سوی اطرافیان در کودک سوگوار دیده می شود.

سوگواری در کودکان

منبع:روزنامه قدس

کودکان درجات مختلفی از سوگ را در زندگی روزمره خود تجربه می کنند، تنها مرگ یک والد یا اقوام نزدیک نیست که کودک را با پدیده سوگ مواجه می کند، بلکه وقایع بی شمار دیگری هست که گرچه از نظر ما کوچک و بی اهمیت است ولی برای بچه ها برابر با یک ازدست دادن قابل توجه و مهم است. از آنجا که کودکان در کلامی کردن هیجانات درونی خود ممکن است توانمندی کافی را نداشته باشند، همین امر درک یک کودک سوگوار و کمک به او را از سوی بزرگسالان با مشکل مواجه می کند.

بخشی از پدیده هایی که بچه ها را با واکنش سوگ مواجه می کند شامل موارد زیر است:

مرگ: مرگ والدین، اقوام، دوستان و آشنایان در نتیجه مرگ طبیعی، تصادف، بیماری، قتل، خودکشی ، که می تواند علاوه بر فشارهای روانی حاشیه ای بر مرگ عزیز از دست رفته همراه آن باشد. لازم است در اهمیت این موضوع بدانیم که ۴ درصد کودکان و نوجوانان قبل از ۱۸ سالگی مرگ یکی از والدین را تجربه کرده اند واگر سایر اعضای خانواده و دوستان را نیز به آن اضافه کنیم، این رقم افزایش خواهد داشت.

کودکان سوگوار فقط مرگ انسانها کودک را متأثر نمی کند، مرگ حیوان مورد علاقه کودک نیز می تواند در او واکنش سوگ ایجاد کند، حتی مرگ یک ماهی قرمز شب عید که کودک فقط دو سه بار در تنگ او، خرده نان ریخته این چنین است. طلاق: عده ای از کودکان قبل از پایان مدرسه تجربه طلاق والدینشان را داشته اند و تقریباً نیمی از بچه های طلاق ارتباطشان را با یکی از والدین از دست می دهند. نقل مکان و مهاجرت: به طور متوسط قبل از پایان دبیرستان نقل مکان و جابجایی هایی در خانواده انجام می شود. جالب است بدانیم که با هر تعویض منزل، جدایی از دوستان، همسایه ها، مدرسه و اتاقی که کودک به آن انس و عادت داشته و ... نیز رخ داده است و همه اینها در شرایطی است که بدانیم کودکان تنها کسانی هستند که در تصمیم گیری های روزمره نظر و مشارکت آنها خواسته نمی شود و کمترین اطلاعات به آنها داده می شود.

نبود یک یا دو والد: به دلایلی غیر از طلاق مثلا به دلیل بیماری، زندانی شدن، اعتیاد و ...

گم کردن و از دست دادن وسایل شخصی و اسباب بازی: گاه یک اسباب بازی کوچک و بی اهمیت از دید بزرگسالان، شیء محبوبی است که کودک شبها آن را در آغوش می گیرد و بدون آن خوابش نمی برد.

حوادث و وقایع محیطی و روزانه: تعویض منزل و مدرسه، جدا شدن اعضای خانواده از یکدیگر به دلیل ازدواج، قبول شدن در دانشگاه و یا هر دلیل دیگر مانند آتش سوزی، سیل، زلزله، جنگ که این وقایع برای کودک با از دست دادن های مکرر و مهمی همراه است.

نقص عضو: مثل؛ کنده شدن دندان، نقص عضوی مثل چشم، دست، پا و یا هر عضوی از اعضای بدن حتی یک زخم کوچک خونریزی دهنده نیاز به اطمینان بخشی و آرام سازی کودک دارد.

ازدست دادن اعتماد به نفس انوع آزارهای جسمی، هیجانی، محرومیتها و ...

از دست دادن یا نداشتن توانایی و مهارتی خاص:

مثل اختلال یادگیری، کم توجهی، بیماری و ناتوانی فیزیکی، چاقی ، پذیرفته نشدن در یک تیم ورزشی، تجدید یا مردود شدن در مدرسه.

سوگ چیست و علایم آن کدام است ؟ سوگ، حالت اندوه و ناراحتی شدید درونی در واکنش به از دست دادن شخص، عقیده و فکر خاصی است. سوگ پاسخ هیجانی ما نسبت به ازدست دادن چیزی است.هر کودکی به روش خاص خود و به شیوه ای واحد با پدیده سوگ روبرو می شود. نباید از کودکان انتظار داشته باشیم به یک گونه و یا مثل ما سوگواری کنند. باید بپذیریم آنها خاص و منفرد هستند و هر کدام نیز به روشی ویژه به سوگ می نشینند. در سوگ ممکن است حوزه های مختلف جسمی، رفتاری، فکری، احساسی و ... درگیر شود، مانند کم خوابی، کابوس شبانه، کم اشتهایی، شب ادراری، بی قراری ، وابستگی شدید به افراد بازمانده ، نوازش کردن و بغل کردن آنها، تنها نخوابیدن، گوشه گیری، گریه کردن، پرخاشگری، سکوت ممتد و طولانی، افت تحصیلی، کاهش توجه و تمرکز، فراموشکاری، اشکال در تصمیم گیری، افکار خود تخریبی، احساس خشم، اندوه، گناه، درماندگی، ناتوانی، نومیدی، تنهایی، ترس و اضطراب، سرگیجه، احساس خستگی و کسالت، تنگی نفس، آه کشیدن زیاد، خشکی دهان، تپش قلب، احساس کرختی و سنگینی در بدن، ضعف عضلانی ، احساس گرفتگی و خفگی در گلو، درد معده. احساسات، افکار و رفتارهای شایع در کودکان در حال سوگ: رؤیاهای شخص مرده، تقلید رفتارهای او، الگو قرار دادن و ایده آل کردن رفتار و شخصیت وی ، بازگو کردن وقایع مرگ و مراسم و خاطرات او، احساس اینکه شخص مرده به طریقی با اوست، طرد کردن دوستان قدیمی و جستجوی دوستان جدیدی که شرایط مشابهی را تجربه کرده اند، تلفن زدن مکرر در ساعات مدرسه به منزل برای چک کردن سلامتی سایر افراد خانواده، مشکل توجه و تمرکز روی تکالیف درسی و امور منزل، گریه کردن ناگهانی وسط کلاس درس، جستجوی اطلاعات پزشکی در مورد شخص مرده، احساس نگرانی درباره وضعیت سلامتی خویش و گاهی بی تفاوتی نسبت به آن و نیز نیازبه مراقبت و توجه از سوی اطرافیان در کودک سوگوار دیده می شود.

## نگاهی به بیماری اختلال هراس

نویسنده:مهشید شریف نیا

چند مدت بود که ترسی مبهم زندگی ام را سیاه کرده بود. می ترسیدم دیوانه شوم. با تنی عرق کرده و تپشهای شدید قلب به این مسأله وحشتناک فکر می کردم. تحمل این تصور را نداشتم به سراغ دکتر رفتم و با بغض از درد وهم آلودم تعریف کردم: «همیشه دختر جسوری بودم. هیچ وقت مثل زنان اطراف از دیدن حشرات و حیوانات چندشم نمی شد و جیغ نمی کشیدم. تفریح مورد علاقه ام جمع آوری حشرات بود، بنابراین بی هیچ واهمه ای انواع عنکبوتها و کرمها را جمع می کردم. برادرانم از تاریکی می ترسیدند، ولی من نه. همه می گفتند این دختر باید پسر می شد، اما نمی دانم چرا یک باره همه چیز تغییر کرد و من گرفتار ترس عجیبی شدم. گمان می کنم دیوانه می شوم.»

دکتر می گوید: نگران نباش این عارضه اختلال هراس نام دارد و درمان پذیر است. این اختلال در زنان بیشتر از مردها دیده می شود؛ یعنی به ازای دو یا سه زن یک مرد مبتلا می شود. این اختلال در واقع نوعی اضطراب شدید خود به خود است که حملات آن عود کننده و غیر قابل پیش بینی است. این حملات معمولاً ۲ تا ۱۰ دقیقه طول می کشد، ولی بعضی حملات بیش از یک ساعت هم طول می کشد. نشانه های جسمی این عارضه تپش قلب، تندی ضربان قلب، درد سینه، احساس خفگی، تعریق، لرزیدن، انقباض عضلات دست وپا و... است. از نشانه های روانی هم می توان به ترس شدید از دیوانه شدن، مرگ و احساس غیر عادی و غیر واقعی شدن خود و محیط ... اشاره کرد.

با وحشت می گویم، آقای دکتر! علت این بیماری چیست؟ هیچ کدام از نزدیکان و خانواده ام به این بیماری مبتلا نشده اند.

دکتر با خونسردی پاسخ می دهد: عوامل متعددی در ابتلا به این عارضه دخالت دارند که می توان مهمترین آنها را عوامل زیست شناختی، ژنتیکی، بیماریها، داروها و حوادث ناگوار دانست. البته اختلالهای تنفسی، قلبی، غددی و تشنج و محرومیت از برخی داروها که بدن به آن وابسته شده است نیز از آن عوامل مؤثر است. برخی از عوامل نیز در تشدید این اختلال نقش بسزایی دارند که استرس، احساس گناه، خستگی یا کار زیاد، بیماری، سوء مصرف داروها، سابقه سایر اختلالهای روانی و سابقه خانوادگی اختلال هراس، از آن جمله است.

جوونا هم می ترسن!

من با ناراحتی می گویم: آقای دکتر! من هنوز سی سالم نشده نباید اینقدر اعصابم ضعیف شود که دچار اختلال هراس شوم. به نظرتان سن من برای این اختلال کم نیست؟

دکتر با لبخندی پدرانه می گوید: نه! این اختلال به سن مربوط نمی شود، ولی معمولاً اوایل بزرگسالی و حدود بیست و پنج سالگی اتفاق می افتد، ولی ممکن است در هر سنی دیده شود. البته روانپزشکان در این باره تحقیقاتی کرده اند که نشان می دهد تقریباً ۲۵ درصد جوانان در شرایط مختلف زندگی حداقل یک بار دچار علایم اختلال هراس شده اند.

کافئین را حذف کنید

دوباره می پرسم: به نظر شما این عارضه درمان دارد. دکتر می گوید: بله، درمان پذیر است. تجویز داروهای ضد افسردگی و دیگر داروها در درمان آن مؤثر است. برای آنکه مانع تکرار دوباره حملات شوید بهتر است به مقدار کافی استراحت و ورزش کنید. آموزش روشهای آرام بخش که باعث کاهش اضطراب واسترس می شود نیز بسیار اهمیت دارد، یکی از آنها نفس عمیق است. راه دیگر ثبت افکار و احساسات اضطرابی در دفتر می باشد؛ چون با این شیوه می توانید علل اضطراب و راه حلهای احتمالی درمان آن را ارزیابی کنید. نکته دیگر آنکه در رژیم غذایی خود مصرف کافئین را چه به صورت چای یا هر شکل دیگر قطع کنید؛ زیرا مصرف این مواد، در عود کردن حملات اختلال هراس مؤثر است.

با نگرانی می گویم: یعنی امکان عود دوباره این اختلال وجود دارد؟

دکتر پاسخ می دهد: متأسفانه بیماران هر از چندی دچار این حمله ها می شوند، اما درمانی برای آن پیدا نشده است، اما من معتقدم اگر شما به رژیم غذایی بدون کافئین، ورزش و استفاده از روشهای آرام کننده توجه کافی بکنید و درباره افکار و احساسات ناخوشایند خود با آشنا یا دوستی صحبت کنید؛ مطمئن باشید با کمک پزشکان بازگشت آن کمتر اتفاق می افتد. اما اگر با درمانهای معمولی بهبود نیافتید یا نشانه های جدید غیر قابل علتی داشتید، دوباره مراجعه کنید.

من باز می گردم و به خودم قول می دهم مثل همیشه با اراده، دیو ترس را مغلوب کنم و ترس را بترسانم.

نگاهی به بیماری اختلال هراس

نویسنده:مهشید شریف نیا

چند مدت بود که ترسی مبهم زندگی ام را سیاه کرده بود. می ترسیدم دیوانه شوم. با تنی عرق کرده و تپشهای شدید قلب به این مسأله وحشتناک فکر می کردم. تحمل این تصور را نداشتم به سراغ دکتر رفتم و با بغض از درد وهم آلودم تعریف کردم: «همیشه دختر جسوری بودم. هیچ وقت مثل زنان اطراف از دیدن حشرات و حیوانات چندشم نمی شد و جیغ نمی کشیدم. تفریح مورد علاقه ام جمع آوری حشرات بود، بنابراین بی هیچ واهمه ای انواع عنکبوتها و کرمها را جمع می کردم. برادرانم از تاریکی می ترسیدند، ولی من نه. همه می گفتند این دختر باید پسر می شد، اما نمی دانم چرا یک باره همه چیز تغییر کرد و من گرفتار ترس عجیبی شدم. گمان می کنم دیوانه می شوم.»

دکتر می گوید: نگران نباش این عارضه اختلال هراس نام دارد و درمان پذیر است. این اختلال در زنان بیشتر از مردها دیده می شود؛ یعنی به ازای دو یا سه زن یک مرد مبتلا می شود. این اختلال در واقع نوعی اضطراب شدید خود به خود است که حملات آن عود کننده و غیر قابل پیش بینی است. این حملات معمولاً ۲ تا ۱۰ دقیقه طول می کشد، ولی بعضی حملات بیش از یک ساعت هم طول می کشد. نشانه های جسمی این عارضه تپش قلب، تندی ضربان قلب، درد سینه، احساس خفگی، تعریق، لرزیدن، انقباض عضلات دست وپا و... است. از نشانه های روانی هم می توان به ترس شدید از دیوانه شدن، مرگ و احساس غیر عادی و غیر واقعی شدن خود و محیط ... اشاره کرد.

با وحشت می گویم، آقای دکتر! علت این بیماری چیست؟ هیچ کدام از نزدیکان و خانواده ام به این بیماری مبتلا نشده اند.

دکتر با خونسردی پاسخ می دهد: عوامل متعددی در ابتلا به این عارضه دخالت دارند که می توان مهمترین آنها را عوامل زیست شناختی، ژنتیکی، بیماریها، داروها و حوادث ناگوار دانست. البته اختلالهای تنفسی، قلبی، غددی و تشنج و محرومیت از برخی داروها که بدن به آن وابسته شده است نیز از آن عوامل مؤثر است. برخی از عوامل نیز در تشدید این اختلال نقش بسزایی دارند که استرس، احساس گناه، خستگی یا کار زیاد، بیماری، سوء مصرف داروها، سابقه سایر اختلالهای روانی و سابقه خانوادگی اختلال هراس، از آن جمله است. جوونا هم می ترسن! من با ناراحتی می گویم: آقای دکتر! من هنوز سی سالم نشده نباید اینقدر اعصابم ضعیف شود که دچار اختلال هراس شوم. به نظرتان سن من برای این اختلال کم نیست؟

دکتر با لبخندی پدرانه می گوید: نه! این اختلال به سن مربوط نمی شود، ولی معمولاً اوایل بزرگسالی و حدود بیست و پنج سالگی اتفاق می افتد، ولی ممکن است در هر سنی دیده شود. البته روانپزشکان در این باره تحقیقاتی کرده اند که نشان می دهد تقریباً ۲۵ درصد جوانان در شرایط مختلف زندگی حداقل یک بار دچار علایم اختلال هراس شده اند. کافئین را حذف کنید دوباره می پرسم: به نظر شما این عارضه درمان دارد. دکتر می گوید: بله، درمان پذیر است. تجویز داروهای ضد افسردگی و دیگر داروها در درمان آن مؤثر است. برای آنکه مانع تکرار دوباره حملات شوید بهتر است به مقدار کافی استراحت و ورزش کنید. آموزش روشهای آرام بخش که باعث کاهش اضطراب واسترس می شود نیز بسیار اهمیت دارد، یکی از آنها نفس عمیق است. راه دیگر ثبت افکار و احساسات اضطرابی در دفتر می باشد؛ چون با این شیوه می توانید علل اضطراب و راه حلهای احتمالی درمان آن را ارزیابی کنید. نکته دیگر آنکه در رژیم غذایی خود مصرف کافئین را چه به صورت چای یا هر شکل دیگر قطع کنید؛ زیرا مصرف این مواد، در عود کردن حملات اختلال هراس مؤثر است.

با نگرانی می گویم: یعنی امکان عود دوباره این اختلال وجود دارد؟

دکتر پاسخ می دهد: متأسفانه بیماران هر از چندی دچار این حمله ها می شوند، اما درمانی برای آن پیدا نشده است، اما من معتقدم اگر شما به رژیم غذایی بدون کافئین، ورزش و استفاده از روشهای آرام کننده توجه کافی بکنید و درباره افکار و احساسات ناخوشایند خود با آشنا یا دوستی صحبت کنید؛ مطمئن باشید با کمک پزشکان بازگشت آن کمتر اتفاق می افتد. اما اگر با درمانهای معمولی بهبود نیافتید یا نشانه های جدید غیر قابل علتی داشتید، دوباره مراجعه کنید.

من باز می گردم و به خودم قول می دهم مثل همیشه با اراده، دیو ترس را مغلوب کنم و ترس را بترسانم.

## با شهامت بگویید نه

نویسنده:دکتر معصومه رفیقی مرند

شمار زیادی از افرادی که دچار وسواس های فکری هستند، از ناتوانی خود در «دفاع از خویش» برای «نه گفتن» و «اعتراض» گله مندند. به همین خاطر بخشی از افکار ناخوشایند خود از جمله سرزنش درونی شان را به این موضوع نسبت می دهند.

آنها می گویند: در بسیاری از مواقعی که در حالت رودربایستی قرار گرفته و نمی توانیم به تقاضاهای تحمیلی دوستان و خانواده «نه» بگوییم، فشار زیادی را تحمل می کنیم و از آن جا که این نوع تقاضاهای غیرمنطقی و تحمیلی، بار کاری و گرفتاری زیادی را برای ما به وجود می آورد، فشار ناشی از انجام آن ما را به شدت عصبی می کند و آن وقت سرزنش از خود در قالب وسواس های فکری چرا، چطور و غیره شروع می شود!

ـ چرا پذیرفتم؟ من که خودم این همه کار داشتم!

ـ چطور به آنها بفهمانم که «این » وظیفه من نیست؟

ـ مگر من توقع نابجا از آنها دارم که آنها در قبالش توقع دارند؟

ـ آخر چرا من؟ با وجود این همه آدم چرا یقه مرا گرفته؟

... و بالاخره تسلیم شده و تن به انجام کاری می دهند که وظیفه آنها نیست.

ترس و کمرویی ، یکی از مهم ترین موانع روحی برای اعلام اعتراض و ابراز احساسات و خواسته های ما در مقابل خواسته ها و نظرات تحمیلی دیگران است.شاید بعضی از شما نیز از آن گروه افرادی هستید که در مقابل نظرات و خواسته های دیگران خیلی زود تسلیم می شوید و زمینه را برای سلطه جویی آنها فراهم می سازید! فقط به این خاطر که نمی توانید اعتراض کنید. حتی وقتی اطرافیان و دوستان مسأله را عنوان می کنند، در پاسخ می گویید:

ـ من نمی خواهم کسی را از خود برنجانم!

ـ می ترسم اگر «نه» بگویم، مشکلی پیش بیاید!

ـ آخر، شما او را نمی شناسید! به محض مخالفت، رفتاری از او سر می زند که به هیچ وجه نمی توان جلوی او را گرفت!؟

بعضی ها طوری رفتار می کنند که انگار ما موظف به انجام کارها و یا خواسته های آنها هستیم! رفتار آنها نشان می دهد که قصد سلطه جویی دارند. اما در عین حال خودشان حاضر نیستند برای دیگران قدمی بردارند و زیرکانه از انجام چنین خواسته هایی طفره می روند.ذهنیت کودکانه ای که زمینه ساز این نوع سلطه جویی ها است چیزی شبیه به این است که به خاطر دوستی و معاشرت با دیگران باید نیازهای آنها را پیش بینی کرد، نسبت به آن حساس بود و در همه حال آمادگی انجام خواسته های دیگران را داشت. اگر آن را درک نکردیم، لایق دوستی و معاشرت نیستیم!این نمونه های سلطه جویانه را اغلب درمناسباتی که همه روزه با دیگران دارید، مشاهده می کنید. اعضای خانواده ، همکاران ، همکلاسی ها، هم اتاقی ها و دیگران این باور را در سر پرورانده اند و چه بسا سعی کنند با یک نگاه دلخور، غضب آلود و حتی با سکوت خود،درصدد سلطه جویی برشما برآیند تا رفتارتان را مطابق میل آنها تغییر دهید تا خدای ناکرده از دست شما عصبانی و دلخور نشوند! در چنین وضعی ، اگر به این نوع رفتارها که هرگونه حق اعتراض و تصمیم گیری را از شما سلب می کند، تن دهید، نه تنها از انجام کارهایی که دوست دارید محروم می شوید، بلکه مجبور می شوید بر خلاف میل خود کار کنید.

اعتراض و بهداشت روانی

هریک از ما به عنوان پدر و مادر و یا هر عضو اجتماعی و خانوادگی لازم است به حق اعتراض، قاطعیت و تصمیم گیری نزدیکان و اطرافیان خود احترام بگذاریم و از فرهنگ قاطعیت و اعتراض جانبداری کنیم.بی توجهی دیگران به این حقوق ما را گرفتار جسمی مریض، روحی بیمار و روابطی ناسالم می کند. از این رو به خاطر حفظ بهداشت و سلامت روانی جامعه، دفاع از فرهنگ قاطعیت ، وظیفه تک تک افراد آن جامعه است.

انتظارات بیجا

فکرش را بکنید. برای خودتان برنامه مهمی دارید که مستلزم صرف وقت و انرژی خاصی است و باید در محدوده زمانی معینی، انجام پذیرد که ناگهان سر و کله یکی از دوستان و یا اقوامی پیدا می شود که اغلب بدون هماهنگی و در نظر گرفتن شرایط و وضع افراد، در زندگی دیگران سبز می شود و انتظارات نامعقولی دارند که به دور از توان و تحمل و موقعیت مخاطب آنهاست.

ـ اگه می شه، فردا به جای من به فلان جا برو! من کاری دارم که خودم نمی توانم بروم!

ـ راستی به فلانی گفتم فردا بیاد اداره شما، کارشو براش انجام بده!

ـ این را آوردم که برام درستش کنی همین امروز لازمش دارم!

ـ اومدم با هم بریم خرید!

ـ اومدم فلان چیز را ازت قرض بگیرم!

ـ اومدم ماشینت رو بگیرم می خوام باهاش چندروزی برم سفر!

ـ اومدم خواهش کنم (نگو نمی تونم اگر خودت هم نمی تونی، کسی رو برام پیداکن! ) فردا ساعت ? بیایی محضر ضامن من بشی!

ـ یه کاری هست که تو باید برام انجامش بدی.

و شاید حرف آخرش این باشد:

ـ اومدم روی سر تو خراب بشم!

شاید بعضی از شماها بگویید چه اشکالی داره هر کاری که از دستم برنیاد برای دیگران انجام می دم! ناسلامتی ما بنی آدمیم که اعضای یک پیکرند!

این که خیلی خوبه و جای تشکر داره! اما اگر این تقاضاها زود به زود و مرتب تکرار بشه چی؟

عده ای می گویند:

ـ بستگی داره که چه چیز و چه کاری را از آدم بخواهند؟ اگر بتوانم انجام می دهم و اگر نتوانستم به راحتی «نه» می گویم و جان خودم را خلاص می کنم!

این یک جواب منطقی است و جای هیچگونه بحثی ندارد. اما گروهی دیگر می گویند:

ـ «من زیر هیچ شرایطی نمی توانم به دیگران «نه» بگویم:

و عده ای دیگر هم درگیر ترس، تردید و عذاب وجدان هستند و نمی دانند که در چنین شرایطی چه باید بکنند؟

مرجع خیر بودن و کمک کردن به دیگران ، نه تنها اشکالی ندارد، بلکه رفتاری خوب و خداپسندانه است. اما این امر باید به گونه ای باشد که مشکلات جانبی و بار اضافی خارج از حد توانایی طرف مقابل، برایش ایجاد نکند.»

مخاطب این بحث کسانی هستند که از «نه گفتن» و «اعتراض» دچار احساس گناه و هراس می شوند.

خانمی می گفت:

ـ من هر بار که در چنین شرایطی قرار می گیرم بر سر دوراهی انتخاب واقع می شوم. از طرفی گاهی خواسته های اطرافیان به گونه ای است که انجام آن از حد توان ، تحمل ، شرایط و وقت و زمانی که باید به آن اختصاص دهم ،خارج است . گاهی نیز خودم از صمیم قلب مایل به انجام کارهای دیگران که وظیفه من هم نیست، نیستم! در مواقعی نیز افرادی به این مسأله عادت می کنند و مرتباً از من می خواهند که کارهایشان را به عهده بگیرم! درچنین شرایطی، وقتی «نه» می گویم، دچار عذاب وجدان می شوم و زمانی هم که «بله» می گویم، از این که قاطع نیستم و کاری به من تحمیل می شود، از خودم متنفر می شوم که نمی توانم از حق خودم دفاع کنم!

سرزنش درونی و وسواس های فکری

تنفر از خود، سرزنش خود را نیز به دنبال دارد در اینجاست که انسان با خودش تضاد پیدا می کند و گفت وگوها و پرسش های یک طرفه درونی شروع می شود. فرد سعی می کند خودش به آنها پاسخ دهد و این افکار وسواسی، به طور مرتب مشغله فکری او را تشکیل می دهد.

دختر جوانی می گفت:

ـ آنقدر فکرهای تکراری مختلف در مغزم نمایان می شود که گاه بر اثر تراکم و فشار بیش از حد افکار، احساس می کنم سرم بزرگ شده و حتی سرم وزن پیدا کرده و سنگین می شود و به گردنم فشار می آورد. درعین حال فکر می کنم که به زودی سرم

منفجر خواهد شد.

اگرافکار، شکل مرضی پیدا کنند، خلاصی از دست آنها بسیار مشکل است. به نمونه ای از گفت وگوهای یک طرفه ذهنی توجه کنید:

اگر «نه» بگویم، آیا دوستم دلخور نمی شود؟

چرا شاید هم دلخور بشود. آن وقت چه اتفاقی می افتد؟

حتماً میانه ما شکرآب خواهد شد!

اگر پاسخ منفی بدهم ، آیا نخواهد گفت که آدم خودخواهی هستم و یا بی معرفتم؟

خب ، اگر قبول کنم و بله بگویم هم که ناچار می شوم همیشه جور دیگران را بکشم و این جریمه و تاوانی است که باید برای راضی نگه داشتن و زندگی کردن در کنار دیگران بپردازم! اه ... آخر به من چه.

آن وقت دیگران چه می گویند؟ آیا نمی گویند که طرف «هالو» است؟

ـ آخ امان از دست دیگران، بابا، یکی به من بگه که چیکار کنم؟

در واقع دلمان، چیزی را می خواهد و بعضی ها انتظار دیگری دارند واحساس گناه نیز سد راه تصمیم گیری برای انجام دادن یا ندادن کاری که وظیفه ما نیست می شود و مرتب ما را زیر سؤال می برد و ایجاد اضطراب می کند.

اما اگر از همان ابتدا با قاطعیت موضع خود را روشن کنیم که این کار وظیفه ما هست و یا نیست؟ دچار چنین وضعی نمی شویم. ایرادی هم ندارد زیرا ما از حق خود دفاع کرده ایم.

«نه گفتن» به دعوت ها و میهمانی هایی که تمایل به صرف وقت و انرژی برای آن ندارید و عملاً برای شما مقدور نیست و نیز فعالیت های اجتماعی و برنامه های اضافی و کارهایی که در حد توان شما نبوده و یا به هرعلتی برایتان مقدور نیست و مشکلاتی را برای شما به بار می آورد، مستلزم قاطعیت و احترام به خود و احساس حقانیت است.

آسیب شناسی اعتراض نکردن

قاطعیت و دفاع از حق خود، چارچوبی است که مشارکت درست را در مناسبات انسانی تضمین می کند. رعایت حقوق قاطعیت اشخاص یعنی این که کسی حق داشته باشد در مقابل انتظارات نابجای دیگران «نه» بگوید و دیگران نیز او را درک کنند و به «نه گفتن» او ایرادی نباشد.بدون وجود یک چنین چارچوبی که به هریک از ما امکان ابراز وجود و تصمیم گیری در مقابل دیگران می دهد، اعتماد و اطمینان جای خود را به سوءظن می دهدو دلسوزی به بدبینی مبدل می شود. نبود اعتراض و قاطعیت در مقابل سلطه جویی و ظلم، یکی از عوامل بسیار مهم بزهکاری ها، فحشا، انحرافات، تبعیض ها و بیماری های روانی و اثرات مترتب برآن مانند خودکشی و آدم کشی است و چه بسا طلاق ها، جدایی ها، فرارها، توطئه ها و از هم پاشیدگی های خانوادگی به دلیل نبود قاطعیت از روز اول زناشویی باشد.

«نه گفتن» گستاخی نیست

نه گفتن گستاخی نیست . استفاده از حق قاطعیت نوعی هنر است و نیاز به اندیشه، حوصله و آگاهی دارد.روانشناسی اعتراض می گوید: قاطعیت و اعتراض ، خودخواهی و گستاخی نیست. پس وقتی که قاطعانه عمل می کنید، احساس گناه نکنید. اعتراض درست موجب اعتماد به نفس می شود. پیدا کردن مهارت های کلامی مستدل و منطقی از اصول اولیه روانشناسی اعتراض است و کسانی می توانند قاطعانه «نه» بگویند که دارای مهارت کلامی بوده و دیگران را در نپذیرفتن تقاضای آنها مجاب و قانع کنند.

هنگام «نه گفتن» احساس حقانیت کنید

احساس حقانیت، مقاومت افراد را در برابر خواسته های تحمیلی دیگران بالا می برد. راضی نگه داشتن دیگران حدودی دارد که باید جهت و جانب آن روشن باشد تا بهداشت روانی افراد را به مخاطره نیندازد.

با شهامت بگویید نه

نویسنده:دکتر معصومه رفیقی مرند

شمار زیادی از افرادی که دچار وسواس های فکری هستند، از ناتوانی خود در «دفاع از خویش» برای «نه گفتن» و «اعتراض» گله مندند. به همین خاطر بخشی از افکار ناخوشایند خود از جمله سرزنش درونی شان را به این موضوع نسبت می دهند.

آنها می گویند: در بسیاری از مواقعی که در حالت رودربایستی قرار گرفته و نمی توانیم به تقاضاهای تحمیلی دوستان و خانواده «نه» بگوییم، فشار زیادی را تحمل می کنیم و از آن جا که این نوع تقاضاهای غیرمنطقی و تحمیلی، بار کاری و گرفتاری زیادی را برای ما به وجود می آورد، فشار ناشی از انجام آن ما را به شدت عصبی می کند و آن وقت سرزنش از خود در قالب وسواس های فکری چرا، چطور و غیره شروع می شود!

ـ چرا پذیرفتم؟ من که خودم این همه کار داشتم!

ـ چطور به آنها بفهمانم که «این » وظیفه من نیست؟

ـ مگر من توقع نابجا از آنها دارم که آنها در قبالش توقع دارند؟

ـ آخر چرا من؟ با وجود این همه آدم چرا یقه مرا گرفته؟

... و بالاخره تسلیم شده و تن به انجام کاری می دهند که وظیفه آنها نیست.

ترس و کمرویی ، یکی از مهم ترین موانع روحی برای اعلام اعتراض و ابراز احساسات و خواسته های ما در مقابل خواسته ها و نظرات تحمیلی دیگران است.شاید بعضی از شما نیز از آن گروه افرادی هستید که در مقابل نظرات و خواسته های دیگران خیلی زود تسلیم می شوید و زمینه را برای سلطه جویی آنها فراهم می سازید! فقط به این خاطر که نمی توانید اعتراض کنید. حتی وقتی اطرافیان و دوستان مسأله را عنوان می کنند، در پاسخ می گویید:

ـ من نمی خواهم کسی را از خود برنجانم!

ـ می ترسم اگر «نه» بگویم، مشکلی پیش بیاید!

ـ آخر، شما او را نمی شناسید! به محض مخالفت، رفتاری از او سر می زند که به هیچ وجه نمی توان جلوی او را گرفت!؟

بعضی ها طوری رفتار می کنند که انگار ما موظف به انجام کارها و یا خواسته های آنها هستیم! رفتار آنها نشان می دهد که قصد سلطه جویی دارند. اما در عین حال خودشان حاضر نیستند برای دیگران قدمی بردارند و زیرکانه از انجام چنین خواسته هایی طفره می روند.ذهنیت کودکانه ای که زمینه ساز این نوع سلطه جویی ها است چیزی شبیه به این است که به خاطر دوستی و معاشرت با دیگران باید نیازهای آنها را پیش بینی کرد، نسبت به آن حساس بود و در همه حال آمادگی انجام خواسته های دیگران را داشت. اگر آن را درک نکردیم، لایق دوستی و معاشرت نیستیم!این نمونه های سلطه جویانه را اغلب درمناسباتی که همه روزه با دیگران دارید، مشاهده می کنید. اعضای خانواده ، همکاران ، همکلاسی ها، هم اتاقی ها و دیگران این باور را در سر پرورانده اند و چه بسا سعی کنند با یک نگاه دلخور، غضب آلود و حتی با سکوت خود،درصدد سلطه جویی برشما برآیند تا رفتارتان را مطابق میل آنها تغییر دهید تا خدای ناکرده از دست شما عصبانی و دلخور نشوند! در چنین وضعی ، اگر به این نوع رفتارها که هرگونه حق اعتراض و تصمیم گیری را از شما سلب می کند، تن دهید، نه تنها از انجام کارهایی که دوست دارید محروم می شوید، بلکه مجبور می شوید بر خلاف میل خود کار کنید.

اعتراض و بهداشت روانی هریک از ما به عنوان پدر و مادر و یا هر عضو اجتماعی و خانوادگی لازم است به حق اعتراض، قاطعیت و تصمیم گیری نزدیکان و اطرافیان خود احترام بگذاریم و از فرهنگ قاطعیت و اعتراض جانبداری کنیم.بی توجهی دیگران به این حقوق ما را گرفتار جسمی مریض، روحی بیمار و روابطی ناسالم می کند. از این رو به خاطر حفظ بهداشت و سلامت روانی جامعه، دفاع از فرهنگ قاطعیت ، وظیفه تک تک افراد آن جامعه است.

انتظارات بیجا فکرش را بکنید. برای خودتان برنامه مهمی دارید که مستلزم صرف وقت و انرژی خاصی است و باید در محدوده زمانی معینی، انجام پذیرد که ناگهان سر و کله یکی از دوستان و یا اقوامی پیدا می شود که اغلب بدون هماهنگی و در نظر گرفتن شرایط و وضع افراد، در زندگی دیگران سبز می شود و انتظارات نامعقولی دارند که به دور از توان و تحمل و موقعیت مخاطب آنهاست.

ـ اگه می شه، فردا به جای من به فلان جا برو! من کاری دارم که خودم نمی توانم بروم!

ـ راستی به فلانی گفتم فردا بیاد اداره شما، کارشو براش انجام بده!

ـ این را آوردم که برام درستش کنی همین امروز لازمش دارم!

ـ اومدم با هم بریم خرید!

ـ اومدم فلان چیز را ازت قرض بگیرم!

ـ اومدم ماشینت رو بگیرم می خوام باهاش چندروزی برم سفر!

ـ اومدم خواهش کنم (نگو نمی تونم اگر خودت هم نمی تونی، کسی رو برام پیداکن! ) فردا ساعت ? بیایی محضر ضامن من بشی!

ـ یه کاری هست که تو باید برام انجامش بدی.

و شاید حرف آخرش این باشد:

ـ اومدم روی سر تو خراب بشم!

شاید بعضی از شماها بگویید چه اشکالی داره هر کاری که از دستم بربیاد برای دیگران انجام می دم! ناسلامتی ما بنی آدمیم که اعضای یک پیکرند!

این که خیلی خوبه و جای تشکر داره! اما اگر این تقاضاها زود به زود و مرتب تکرار بشه چی؟

عده ای می گویند:

ـ بستگی داره که چه چیز و چه کاری را از آدم بخواهند؟ اگر بتوانم انجام می دهم و اگر نتوانستم به راحتی «نه» می گویم و جان خودم را خلاص می کنم!

این یک جواب منطقی است و جای هیچگونه بحثی ندارد. اما گروهی دیگر می گویند:

ـ «من زیر هیچ شرایطی نمی توانم به دیگران «نه» بگویم:

و عده ای دیگر هم درگیر ترس، تردید و عذاب وجدان هستند و نمی دانند که در چنین شرایطی چه باید بکنند؟

مرجع خیر بودن و کمک کردن به دیگران ، نه تنها اشکالی ندارد، بلکه رفتاری خوب و خداپسندانه است. اما این امر باید به گونه ای باشد که مشکلات جانبی و بار اضافی خارج از حد توانایی طرف مقابل، برایش ایجاد نکند.»

مخاطب این بحث کسانی هستند که از «نه گفتن» و «اعتراض» دچار احساس گناه و هراس می شوند.

خانمی می گفت:

ـ من هر بار که در چنین شرایطی قرار می گیرم بر سر دوراهی انتخاب واقع می شوم. از طرفی گاهی خواسته های اطرافیان به گونه ای است که انجام آن از حد توان ، تحمل ، شرایط و وقت و زمانی که باید به آن اختصاص دهم ،خارج است . گاهی نیز خودم از صمیم قلب مایل به انجام کارهای دیگران که وظیفه من هم نیست، نیستم! در مواقعی نیز افرادی به این مسأله عادت می کنند و مرتباً

از من می خواهند که کارهایشان را به عهده بگیرم! درچنین شرایطی، وقتی «نه» می گویم، دچار عذاب وجدان می شوم و زمانی هم که «بله» می گویم، از این که قاطع نیستم و کاری به من تحمیل می شود، از خودم متنفر می شوم که نمی توانم از حق خودم دفاع کنم!

سرزنش درونی و وسواس های فکری تنفر از خود، سرزنش خود را نیز به دنبال دارد در اینجاست که انسان با خودش تضاد پیدا می کند و گفت وگوها و پرسش های یک طرفه درونی شروع می شود. فرد سعی می کند خودش به آنها پاسخ دهد و این افکار وسواسی، به طور مرتب مشغله فکری او را تشکیل می دهد.

دختر جوانی می گفت:

ـ آنقدر فکرهای تکراری مختلف در مغزم نمایان می شود که گاه بر اثر تراکم و فشار بیش از حد افکار، احساس می کنم سرم بزرگ شده و حتی سرم وزن پیدا کرده و سنگین می شود و به گردنم فشار می آورد. درعین حال فکر می کنم که به زودی سرم منفجر خواهد شد.

اگرافکار، شکل مرضی پیدا کنند، خلاصی از دست آنها بسیار مشکل است. به نمونه ای از گفت وگوهای یک طرفه ذهنی توجه کنید:

اگر «نه» بگویم، آیا دوستم دلخور نمی شود؟

چرا شاید هم دلخور بشود. آن وقت چه اتفاقی می افتد؟

حتماً میانه ما شکرآب خواهد شد!

اگر پاسخ منفی بدهم ، آیا نخواهد گفت که آدم خودخواهی هستم و یا بی معرفتم؟

خب ، اگر قبول کنم و بله بگویم هم که ناچار می شوم همیشه جور دیگران را بکشم و این جریمه و تاوانی است که باید برای راضی نگه داشتن و زندگی کردن در کنار دیگران بپردازم! اه ... آخر به من چه.

آن وقت دیگران چه می گویند؟ آیا نمی گویند که طرف «هالو» است؟

ـ آخ امان از دست دیگران، بابا، یکی به من بگه که چیکار کنم؟

در واقع دلمان، چیزی را می خواهد و بعضی ها انتظار دیگری دارند واحساس گناه نیز سد راه تصمیم گیری برای انجام دادن یا ندادن کاری که وظیفه ما نیست می شود و مرتب ما را زیر سؤال می برد و ایجاد اضطراب می کند.

اما اگر از همان ابتدا با قاطعیت موضع خود را روشن کنیم که این کار وظیفه ما هست و یا نیست؟ دچار چنین وضعی نمی شویم. ایرادی هم ندارد زیرا ما از حق خود دفاع کرده ایم.

«نه گفتن» به دعوت ها و میهمانی هایی که تمایل به صرف وقت و انرژی برای آن ندارید و عملاً برای شما مقدور نیست و نیز فعالیت های اجتماعی و برنامه های اضافی و کارهایی که در حد توان شما نبوده و یا به هرعلتی برایتان مقدور نیست و مشکلاتی را برای شما به بار می آورد، مستلزم قاطعیت و احترام به خود و احساس حقانیت است. آسیب شناسی اعتراض نکردن قاطعیت و دفاع از حق خود، چارچوبی است که مشارکت درست را در مناسبات انسانی تضمین می کند. رعایت حقوق قاطعیت اشخاص یعنی این که کسی حق داشته باشد در مقابل انتظارات نابجای دیگران «نه» بگوید و دیگران نیز او را درک کنند و به «نه گفتن» او ایرادی نباشد.بدون وجود یک چنین چارچوبی که به هریک از ما امکان ابراز وجود و تصمیم گیری در مقابل دیگران می دهد، اعتماد و اطمینان جای خود را به سوءظن می دهدو دلسوزی به بدبینی مبدل می شود. نبود اعتراض و قاطعیت در مقابل سلطه جویی و ظلم، یکی از عوامل بسیار مهم بزهکاری ها، فحشا، انحرافات، تبعیض ها و بیماری های روانی و اثرات مترتب برآن مانند خودکشی و آدم کشی است و چه بسا طلاق ها، جدایی ها، فرارها، توطئه ها و از هم پاشیدگی های خانوادگی به دلیل نبود قاطعیت از روز اول زناشویی باشد.

«نه گفتن» گستاخی نیست نه گفتن گستاخی نیست . استفاده از حق قاطعیت نوعی هنر است و نیاز به اندیشه، حوصله و آگاهی دارد.روانشناسی اعتراض می گوید: قاطعیت و اعتراض ، خودخواهی و گستاخی نیست. پس وقتی که قاطعانه عمل می کنید، احساس گناه نکنید. اعتراض درست موجب اعتماد به نفس می شود. پیدا کردن مهارت های کلامی مستدل و منطقی از اصول اولیه روانشناسی اعتراض است و کسانی می توانند قاطعانه «نه» بگویند که دارای مهارت کلامی بوده و دیگران را در نپذیرفتن تقاضای آنها مجاب و قانع کنند.

هنگام «نه گفتن» احساس حقانیت کنید احساس حقانیت، مقاومت افراد را در برابر خواسته های تحمیلی دیگران بالا می برد. راضی نگه داشتن دیگران حدودی دارد که باید جهت و جانب آن روشن باشد تا بهداشت روانی افراد را به مخاطره نیندازد.

## وسواس و درمان آن

نویسنده:دکتر علی‌نقی فقیهی

منبع:مجله معرفت

این مقاله به مطالعه درباره رویکرد «شناخت ـ رفتار درمانگری اسلامی» و مقایسه آن با رویکرد «شناخت ـ رفتار درمانگری سنّتی» در زمینه علایم پیش‌گیری و درمان اختلال وسواس فکری ـ عملی می‌پردازد. اختلال وسواس فکری ـ عملی (۳)(OCD) یکی از اختلالات اضطرابی است که با تفکر وسواسی، رفتار اجباری و درجات متفاوت اضطراب مشخص می‌شود. اولین و جامع‌ترین مطالعه در مورد این اختلال را ژانه (Johane) در سال ۱۹۰۳ انجام داد و پس از آن، رویکردهای روان تحلیلگری، زیست‌شناختی، رفتاری، شناختی و شناختی ـ رفتاری به بررسی این اختلال پرداختند. در این میان، شناخت ـ رفتار درمانگری بر پردازش‌های شناختی نادرست در شکل‌گیری و تداوم این اختلال تأکید کرده، با ایجاد دگرگونی و تغییر نظام شناختی فرد و بهره‌گیری از فنون و اصول شناختی و رفتاری، به درمان این اختلال می‌پردازد.(۴)

از سوی دیگر، در متون اسلامی به نکات ظریف و کاربردی در ارتباط با این اختلال برمی‌خوریم. در این رویکرد، علاوه بر نقش عوامل فیزیولوژیک و عوامل عاطفی و هیجانی، بر نقش فرایندهای شناختی و عقلانی تأکید شده است. همچنین راهبردهای پیشگیرانه و درمانی اسلامی بر تمام جنبه‌های درمانی، به ویژه فنون شناختی، رفتاری، معنوی، ارتباطی و دارویی، تأکید دارند.مقاله حاضر درصدد مقایسه رویکرد «شناخت ـ رفتار درمانگری سنّتی» با «شناخت ـ رفتار درمانگری اسلامی» برگرفته از متون و منابع اسلامی در زمینه علایم، محتوا، سبب‌شناسی، پیش‌گیری و درمان اختلال وسواس فکری ـ عملی و شناخت وجود تشابه و تمایز این دو رویکرد در ارتباط با موارد مذکور است.

مقدّمه

«وسواس فکری ـ عملی» یکی از اختلالات اضطرابی است که ویژگی‌های بارز آن شامل افکار وسواسی،(۵) تصورات وسواسی،(۶) نشخوارهای وسواسی،(۷) شک‌های وسواسی،(۸) تکانه‌های وسواسی(۹) و آیین‌های وسواسی(۱۰) است که عامل مهمی در ایجاد آشفتگی در افراد مبتلاـ به آن می‌باشد و غالبا در عملکرد و سازگاری اجتماعی این افراد اختلال ایجاد می‌کند. افکار وسواسی پیوسته موجب پریشانی بیمار می‌شوند و فرد مبتلا با تلاش ناموفق، درصدد مقابله با آن‌ها برمی‌آید. اعمال یا آیین‌های وسواسی به صورت رفتارهایی کلیشه‌ای درمی‌آیند که بیمار مدام آن‌ها را تکرار می‌کند. این اعمال ماهیتا لذتبخش نبوده و مفید نیستند. علایم خودکار اضطراب غالبا وجود دارند.

ارتباط تنگاتنگی میان علایم وسواسی، به ویژه افکار وسواسی، و افسردگی وجود دارد. این اختلال در زنان و مردان به طور مساوی وجود دارد و به عنوان اختلالی نهفته مطرح شده است که قریب یک درصد از نوجوانان و دو درصد از بزرگ‌سالان از آن رنج می‌برند. شروع اختلال معمولاً در کودکی یا اوایل بزرگ‌سالی است. سیر آن متغیر بوده و احتمالاً بدون علایم عمده افسردگی به سوی مزمن شدن پیش می‌رود.(۱۱)

این اختلال در طول تاریخ، دامنگیر تعدادی از انسان‌ها بوده است. جان بانیان (Bunyan) و چارلز داروین (Darwin) از جمله افراد مشهوری به شمار می‌روند که در گذشته مبتلا به این اختلال فلج‌کننده بوده‌اند.(۱۲)

در بسیاری از توصیف‌های اولیه از این اختلال، محتوای مذهبی آن مورد تأکید قرار گرفته است. این نوع محتوا راهنمای مهمی در درک ماهیت این اختلال به شمار می‌رود. محتوای وسواس‌ها منعکس‌کننده نگرانی عمده هرعصر به شمار می‌روند، خواه این محتوا مربوط به کار شیاطین و آلودگی به وسیله میکروب باشد، خواه مربوط به تشعشع یا خطر ابتلا به ایدز. اگرچه اولین و جامع‌ترین مطالعه در مورد این اختلال را ژانه در سال ۱۹۰۳ انجام داد، اما تا زمانی که فروید راهی به سوی درک عمیق‌تر این اختلال نگشود و توصیف بالینی خوبی از آن به دست نداد، این اختلال به خوبی شناخته نشده بود. با این حال، ناتوانی و ضعف رویکرد روان تحلیلگری در درمان منجر به شکل‌گیری رویکردهای دیگری همچون رویکردهای زیست‌شناختی، رفتاری، شناختی و شناختی ـ رفتاری در ارتباط با علایم، پدیده‌شناسی، سبب‌شناسی و درمان این اختلال گردیده است.

عوامل زمینه‌ساز اختلال (OCD) شناخته نشده‌اند، اما سه علت احتمالی شامل علل عضوی، ژنتیک و تجربیات اولیه بررسی شده‌اند.(۱۳) مطالعات درمانی در مورد این اختلال به طور کلی در سه زمینه دارو درمانی، رفتار درمانی، شناخت درمانی و ترکیب درمان‌های شناختی ـ رفتاری با دارو درمانی بوده است.شناخت ـ رفتار درمانگری از جمله رویکردهایی است که بر نقش پردازش‌های شناختی نادرست در شکل‌گیری و تدام این اختلال تأکید کرده است. در رویکرد «شناخت ـ رفتار درمانگری سنّتی»، وسواس به عنوان افکار، تصاویر ذهنی و تکانه‌های ناخواسته و مزاحم تعریف شده است و محتوای آن می‌تواند شامل وسواس آلودگی با نجاست، آسیب‌رسانی به خود و دیگران، رفتارهای غیرقابل پذیرش از نظر اجتماعی، وسواس‌های جنسی و وسواس نظم و ترتیب یا شمارش باشد. همچنین پیش‌گیری از وسواس به میزان شناخت فرد از خود و تعیین در موقعیت‌های زندگی او وابسته است. مهم‌ترین تدابیر درمانی ذکر شده در این رویکرد شامل رویارویی و جلوگیری از پاسخ است که طی آن، درمانگر به شناسایی افکار خودکار منفی فرد پرداخته و با ایجاد تغییر در نظام شناختی و اعتقادی او و استفاده از فنون شناختی و رفتاری به درمان وی می‌پردازد.(۱۴)

در متون و منابع اسلامی نیز به نکات کاربردی قابل اعتمادی در عرصه وسواس و چگونگی درمان آن برمی‌خوریم؛ در آیات متعددی، واژه «وسواس» در قرآن کریم آمده (سوره‌های مبارکه ناس، اعراف و طه) و منظور از آن نوعی اختلال روانی و فکری است که مترادف با ذهاب عقل بوده، باعث می‌شود افراد به سوی افکار ناخواسته کشیده شوند و در نتیجه، دست به رفتارهای نادرست یا ناپسند بزنند.پیامبراکرم نیز وسواس را به صورت تصورات و افکاری تعریف می‌کند که شخص را تحت تأثیر قرار داده، او را به قهقرا می‌برد و از انجام اعمال طبیعی باز می‌دارد.بر اساس متون و منابع اسلامی، محتوای وسواس بیش‌تر در ارتباط با اعمال و رفتارهای عبادی و مذهبی همچون نماز، غسل، طهارت و نجاست است و علامت مشخصه آن وجود اضطراب می‌باشد، به گونه‌ای که اضطراب، آسایش و راحتی را از فرد سلب می‌کند و همراه با شک و تردید است. افراد وسواسی دایم در مورد امور اعتقادی مانند وضو و طهارت دچار شک و تردید می‌شوند و احساس الزام و اجبار به اعمال و رفتارهای تکراری دارند.

با مراجعه به آیات، روایات و متون اسلامی می‌توان مشاهده کرد که وسواس انواع متفاوتی دارد که عبارتند از: وسواس فکری (ترس از بیماری و تفکر افراطی در مورد سلامتی)، وسواس اعتقادی (اندیشه‌های بیهوده درباره مرگ، قبر، برزخ و معاد)، وسواس

افراطی (داشتن افکاری که به هیچ وجه عاقلانه نمی‌باشند)، و وسواس عملی (تکرار رکعات نماز، طهارت یا غسل.)در مورد سبب‌شناسی وسواس، نظریه‌پردازان اسلامی با استنباط از آیات و احادیث، معتقدند: وجود اضطراب (حالات شدید روحی)، اختلالات جسمی (مانند سوء هاضمه)، توجه افراطی به غرایز (شهوت و امیال کاذب)، عدم رشد عقلی، ضعف اراده و عدم اعتماد به نفس و برخی عوامل دیگر می‌توانند سرچشمه ایجاد این اختلال گردند. همچنین پرورش صحیح ذهنی، رشد عقلانی، به کارگیری شیوه‌های تربیتی درست، پیش‌گیری از تشدید اضطراب و ترس و پرخاشگری، برقراری نظم و انضباط منطقی در زندگی، آگاهی از وظایف شرعی و زدودن ابهام در این زمینه از جمله راهبردهای پیش‌گیرانه‌ای هستند که در متون اسلامی بر آن‌ها تأکید شده است.

در احادیث و روایات، به روش‌ها و فنون شناختی، معنوی، ارتباطی، رفتاری و دارویی برای درمان این اختلال اشاره شده است که برخی از آن‌ها عبارتند از: پرورش عزّت فرد مبتلا به وسواس، تشریح کامل وظایف شرعی در مورد افکار و اعمال وسواسی، تکیه به خداوند و توکّل به او و استعانت از او، اکتفا به واجبات و ترک مستحبات، مراقبت مستمر از وسواس و کنترل پیوسته افکار و اعمال خود در فرایند درمان، نظارت مشاوری معتبر و متخصص بر اجرای راهبردهای درمانی مذکور، درمان از طریق خوردن انار شیرین، روغن زیتون، خرما، سیب، کندر و سبزیجات، شست‌وشوی سر با آب سدر، دود کردن اسپند و خضاب و رنگ کردن مو.

وسواس از دیدگاه اسلام

الف. «وسواس» از نظر لغوی و اصطلاحی

«وسواس» یکی از نکاتی است که مکرّر در کتب آسمانی و به ویژه در قرآن کریم به آن اشاره شده است. وسواس در زبان عربی و فارسی در اصل، بر نوعی اندیشه و محتوای ناخواسته و نامطلوب دلالت می‌کند.(۱۵)

«وسواس» از ماده «وسوسه» مشتق شده که بیانگر رابطه شیطان با قلب انسان است. بهتر است بگوییم: القائات و تصورات نامقدّس و باطل بر قلب انسان را در مکتب اسلام «وسواس» می‌گویند. وسواس دو جنبه فکری و عملی دارد و نوعی بیماری روانی است. کسی که به «وسوسه» مبتلا شده است «وسواس» و «موسوس» نام دارد.

در لغت، «وسوسه» و «وسواس» یکی دانسته شده و «وسوسه» کلامی پنهانی است که در آن اختلاط صورت گرفته و در هم و بر هم و بی‌نظم است. همچنین «وسواس» در جایی گفته می‌شود که کسی وحشت کرده، کلامش در اثر وحشت، بی‌نظم شده باشد و همانند دیوانگان عمل کند.

زمخشری گفته است: «الوسواس» اسمی است به معنای «وسوسه» و مراد از آن شیطان است.(۱۶)

در قرآن کریم نیز آمده است که «فوسوَس لهُما الشیطان»؛ (اعراف: ۳۰) پس شیطان آنان را وسوسه کرد. بنابراین، «وسواس» با (فتح واو) هم به معنای شیطان و هم به معنای گفته وسوسه‌آمیز است.

از سوی دیگر، در علم کلام نیز برای وسواس و وسوسه تعاریفی بیان شده است که در این‌جا به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

ـ دو دلی، تردید و شکی که در ضمیر انسان پدید می‌آید؛

ـ شک و شبهه در عبادات و احکام مذهبی، بخصوص در طهارت و نجاست؛

ـ آنچه شیطان در دل انسان افکند و او را به کار بد برانگیزاند؛

ـ ایجاد امری بی‌نفع یا ضرر در ضمیر کسی توسط نفس شخص یا توسط شیطان ـ که نیروی محرّک انسان به انجام بدی‌هاست.(۱۷)

نکته قابل ذکر در مورد وسواس این است که طبق متون و منابع اسلامی، وسواس فقط در اعمال انسان تجلّی پیدا نمی‌کند، بلکه به اندیشه او نیز راه می‌یابد. مرحوم علّامه مجلسی ضمن شرح یک روایت می‌گوید: «وسوسه سخن بیهوده و بی‌سودی است که نفس و شیطان در روح انسان پدید می‌آورند.»(۱۸)

همچنین از شیخ مفید نیز نقل گردیده که «وسوسه» عبارت است از تحریک افعال و اعمال و نیات باطل انسانی به وسیله عوامل شیطانی.(۱۹)

میر سید شریف جرجانی، مؤلف ترجمان القرآن، «وسوسه» را چنین تعریف کرده است: «اندیشه بد در دل کرده» و در تعریف «وسواس» چنین می‌گوید: «دیو وسوسه‌کننده یعنی اندیشه بد در دل افکننده». نسبت دادن این وسوسه‌ها یا اندیشه‌های بد به دیو یا شیطان از غایت اجباری بودن افکار وسواسی حکایت می‌کند.(۲۰)

به طور کلی، از روایات می‌توان نتیجه گرفت که:

اولاً، وسوسه یا وسواس نوعی اختلال روانی است.

ثانیا، با اضطراب و ترس همراه است.

ثالثا، وسوسه و ذهاب عقل و کثرةالتخلیط در اختلال روانی باهم مشترکند.

رابعا، مراد از وسوسه، وسوسه فکری است و از این‌رو، از آن به «شیطان الوسوسة» تعبیر شده است؛ زیرا شیطان کارش این است که افراد را به افکار ناخواسته و مذموم بکشاند تا به وسیله آن، رفتاری ناپسند از آن‌ها صادر شود.(۲۱)

ب. محتوای وسواس

وسوسه و وسواس در فرهنگ عرفانی، همان «هواجس و خواطر» نفسانی و به معنای انگیزش‌های نفس آدمی است. نفس، آدمی را به انجام کارهایی ترغیب می‌کند و بر آن اصرار می‌ورزد. این خاطره‌های نفسانی اگر طبق موازین شرع باشند، به سمت نعمت‌های خداوند و انجام اعمال مشروع گرایش پیدا می‌کنند، اما وسوسه‌های شیطانی همواره آدمی را به سوی گناه و معصیت می‌برند و تنها با توکّل به ذات اقدس خداوند و ذکر حضرت او از میان می‌روند و بی‌اثر می‌شوند. وسواس مرضی است که اغلب، اشخاص متدیّن به آن مبتلا ـ می‌شوند؛ گاه در نیت و گاه در مخارج حروف و گاه در صحّت وضو و غسل و گاه در عدد رکعات نماز و گاه در طهارت و نجاست. به همین دلیل، در علم فقه، بابی تحت عنوان «کثیرالشک» یا «وسواس» وجود دارد و طبق دلایل فقهی، شک وسواسی ارزش مذهبی ندارد و احکام شک شامل افراد وسواسی نمی‌شود. به طور کلی، محتوای متداول و رایج وسواس، شک و شبهه در عبادات و در امور مذهبی، به ویژه طهارت و نجاست، است.

مرحوم دهخدا در یادداشت‌های خود درباره این کلمه آورده است: «در تداول، حالتی است که به بعضی مقدّسین دست می‌دهد که متنجّس را ـ مثلاً ـ صد بار می‌شویند و گمان می‌برند هنوز پاک نشده، یا کلمه‌ای از نماز را صدبار می‌گویند و تصور می‌کنند درست نبوده، یا بارها در آب غوطه می‌خورند و فکر می‌کنند ارتماس لازم بجا نیامده است.»(۲۲)

حضرت امام خمینی قدس‌سره نیز در این‌باره مواردی از ابتلا به وسواس را ذکر می‌کنند؛ از جمله درباره طهارت و نجاست، نیت و تکبیرةالاحرام، قرائت به واسطه تکرار آن و تغلیظ در ادای حروف آن و خروج از قواعد تجوید و وسواس در وضو و غسل.(۲۳)

یحیی سیدمحمدی انواع متفاوت وسواس را این‌گونه ذکر کرده است:(۲۴)

وسواس فکری: درباره سلامتی بدن بسیار فکر کردن و ترس از بیماری، به طوری که فرد وسواسی ممکن است بدون هیچ کسالت و دردی، به پزشک مراجعه کند و دارو مصرف نماید.

وسواس اعتقادی: اندیشه‌های بیهوده درباره مردن، قبر، برزخ، معاد، خیر و شرّ، خوبی و بدی و...

وسواس افراطی: وجود افکاری که به هیچ وجه عاقلانه نیست؛ مثلاً، گاه فرد وسواسی عقیده دارد که داروی بخصوصی طول عمر می‌آورد و حال آن‌که ممکن است مضر باشد.

وسواس عملی: فرد وسواسی دست به کارهایی می‌زند که کاملاً بی‌مورد و حتی مخالف عرف و خلاف شرع و احکام الهی است و شاید بدعت محسوب گردد. در صورت همراه شدن وسواس عملی و فکری، فرد با مشکلات بیش‌تری مواجه می‌شود.

آثار وسواس عملی فراوانند؛ از جمله تکرار شستن، رفتارهای انحرافی (مثل دزدی بدون نیاز مادی)؛ شمارش بی‌فایده اشیا، به صورت خاصی راه رفتن (مثلاً، با فاصله ۳ سانتی) و ترس از آلودگی و مرگ. به طور کلی، افراد مبتلا ـ به وسواس ممکن است به امراضی مانند افسردگی، کم‌خونی، بی‌محبت شدن، احساس‌های بیجا که جنبه افراط و تفریط دارند و پندارهای موهوم دچار شوند.

انواع وسواس

از آیات و روایات نیز می‌توان انواعی از وسواس را استخراج کرد که عبارتند از:

۱. وسواس جدال و کشمکش

یکی از نمونه‌های بارز و روشن وسوسه‌های شیطانی، جدال و کشمکش و گفت‌وگوهای زننده و پرخاش‌جویی و ستیز است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «به تحقیق، شیاطین دوست خود را وسوسه می‌کنند تا با شما به جدال و کشمکش برخیزند.» (انعام: ۱۲۱)

۲. وسواس در نیت

وسواس در نیّت نوعی از کارهای عجیب و غریب و بیهوده برخی افراد مبتلا ـ به وسواس است؛ مانند این‌که در نیت برای نماز تعلّل می‌کند و از نماز جماعت باز می‌ماند.

ابوحامد غزّالی معتقد است وسوسه در نیت نماز، یا به سبب کمبود عقل است یا به دلیل آشنا نبودن به شرع؛ زیرا فرمان‌برداری و تعظیم و اجرای دستورات در قصد و نیت، مثل فرمان‌برداری و تعظیم دستورات دیگران است.

۳. وسواس‌های اعتقادی

وسوسه‌های شیطان گاه به مراحل خطرناک‌تری می‌رسند و تا پای اعتقادات مؤمنان پیش می‌روند. شیطان می‌کوشد مؤمنان را در اعتقادات و مبانی فکری وسوسه کند و پایه‌های ایمانی آن‌ها را سست سازد؛ از جمله در مسائلی همچون حج، نماز، روزه، صدقه، صله رحم، خوش زبانی، تقدّم در سلام و مانند آن.

۴. وسواس در زمان عبادات

برخی از افراد متدیّن در تعیین و فرا رسیدن زمان عبادات دچار وسواس هستند، به گونه‌ای که یقینی عادی مثل سایر افراد برای آن‌ها حاصل نمی‌شود و در نتیجه، از فضیلت عبادت محروم می‌شوند.

۵. وسواس در وضو

این نوع وسواس یکی از وسواس‌های بسیار شایع و متداول بین افراد مبتلا ـ به این بیماری است. مبتلایان این کار را آن‌قدر تکرار می‌کنند که وقت فضیلت عبادت می‌گذرد و در آب نیز اسراف می‌شود.

۶. وسواس بروز حَدَث

کار شیطان همواره وسوسه‌های آزاردهنده و شکنجه‌کننده است؛ از قبیل این‌که پس از فراغ از غسل و وضو فرد بیهوده احساس می‌کند که حدث هایی از او خارج می‌شوند، که البته نباید به آن‌ها توجه کند.

به طور کلی، در کلیه مسائل عبادی و اعتقادی، با تسلط شیطان، فرد دچار وسوسه می‌شود و با تکرار یا اجتناب از آن اعمال یا افکار، موجبات محرومیت خویش را از پاداش و ثواب فراهم می‌سازد. سایر اعمال عبارتند از: وسواس در غسل، قبله، نماز، عدالت امام جماعت، عدم استجابت دعا، وسوسه ریا، ثروت، دنیاخواهی و مانند آن.

ج. علایم وسواس

از احادیث مربوط به علایم وسواس، می‌توان نتیجه گرفت:

اولاً، وسواسی کسی است که برای دوری از افکار ناخواسته (مذموم، رنجش‌آور یا ناشدنی) به افعالی مانند خوردن خاک، خرد

کردن کلوخ، کندن ناخن‌ها با دندان و به دندان گرفتن ریش پناه می‌برد.

ثانیا، تمنّا و به فکر آرزوهای غیرممکن بودن از مصادیق وسواس است.

ثالثا، مراد از «وسواس» در این روایات، وسواس فکری است؛ زیرا علایم ذکر شده مانند خوردن خاک ربطی به وسواس عملی ندارد.

از سوی دیگر، بر اساس احادیث مربوط به وسواس، وسواس با شک و تردید همراه است و وسواسی در امور اعتقادی، وضو، طهارت و مانند آن زیاد دچار تردید می‌شود.(۲۵)

وسواسی به صحّت و درستی عملی که انجام می‌دهد اطمینان ندارد و از این‌رو، آن را تکرار می‌کند و در آخر هم رضایتی از عمل خود ندارد. احادیثی که از اعاده و تکرار عمل منع می‌کنند، بر این موضوع دلالت دارند.(۲۶)

احساس الزام و اجبار به عمل و رفتار و دخالت نداشتن اراده وسواسی در آن، به گونه‌ای که گویا عمل خود را ناشی از شیطان می‌داند، از ویژگی‌های دیگر افراد مبتلاـ به وسواس است.(۲۷) احساس به بن بست رسیدن و این‌که خود قادر به انجام عمل به صورت عادی نیست و از این‌رو، از فرد دیگری مثل امام علی علیه‌السلام کمک می‌خواهد یا به خداوند التجا می‌کند، از ویژگی‌های دیگر وسواسی در روایات است.(۲۸)

د. سبب‌شناسی وسواس

نظریه‌پردازان اسلامی با استنباط از روایات و احادیث معصومان علیهم‌السلام معتقدند: وجود اضطراب (حالات شدید روحی)، اختلالات جسمی (مانند سوء هاضمه)، توجه افراطی و غرق بودن در غرایز (شهوات و امیال کاذب) عدم رشد عقلی، ضعف در اراده (تسلیم شدن در برابر افکار شیطانی)، شک و تردید در اعمال، عدم اعتماد به نفس و مواردی مانند آن می‌توانند سرچشمه اختلال وسواس فکری ـ عملی گردند.

از احادیث گوناگون به دست می‌آید که بین معده و دستگاه گوارش با وسواس (فکری) رابطه وجود دارد:(۲۹)

امام موسی کاظم علیه‌السلام می‌فرماید: «چه بسا شخصی که دچار سوءهاضمه است و در هضم غذا با مشکل روبه روست یا پرخوری زیاد می‌کند، به اختلال وسواس دچار می‌شود.»(۳۰)

همچنین بین امیال کاذب و وسواس فکری رابطه وجود دارد. در روایت دیگری می‌فرماید: «هرچه شهوتِ غیر واقع‌بینانه بیش‌تر باشد، احتمال مبتلا شدن به وسواس نیز بیش‌تر است.»(۳۱)

بین رشد عقلی و وسواس فکری نیز رابطه منفی وجود دارد و از این‌رو، ملائکه به وسواس فکری مبتلا نمی‌شوند.(۳۲) ریشه وسواس عملی هم در وسواس فکری است و از این‌رو، اگر از کسی که به وسواس (مثلاً وضو یا نماز) مبتلا شده است، سؤال شود که چرا این‌گونه عمل می‌کنی، در پاسخ می‌گوید: افکار شیطانی باعث می‌شوند.(۳۳)

پیش‌گیری از وسواس

از نظر اسلام، راهکارهایی که از ابتلا به وسواس پیش‌گیری می‌کنند، همان شیوه‌های تربیتی هستند که سلامت روانی فرد را ارتقا می‌دهند و مانع بروز بیماری‌های روانی می‌گردند. در ادامه، به تعدادی از این روش‌ها اشاره می‌شود:

۱. پرورش صحیح ذهنی و رشد عقلانی و پرهیز از تقویت بیش از اندازه قوّه خیال در مراحل رشد؛

۲. عدم به کارگیری شیوه‌های نادرست تربیتی از قبیل سخت‌گیری بیجا، تهدید، تنبیه بدنی، تحقیر، ملامت و خرده‌گیری افراطی؛ زیرا این شیوه‌ها امنیت روانی کودک و نوجوان را مختل می‌سازند.

۳. پیش‌گیری از تشدید اضطراب، ترس، پرخاشگری و مانند آن‌که زمینه‌ساز ابتلا به وسواس هستند.

۴. برقراری نظم و انضباط منطقی در زندگی و برنامه‌ریزی صحیح در اشتغالات، استراحت و عبادت، به گونه‌ای که فرد اوقات خود را به بیکاری و بطالت نگذراند و زمینه را برای اشتغال به امور خیالی فراهم نسازد.

۵. کسب آگاهی صحیح و کافی نسبت به وظایف شرعی و زدودن هرگونه ابهام در این زمینه و توجه به اصول برائت در همه امور و تعیین قلمرو و اصل احتیاط؛(۳۴)

۶. استحمام و شست‌وشوی سر با آب و برگ سدر که در جلوگیری از ابتلا به اختلالات مغزی مؤثر است.(۳۵)

۷. ایجاد اشتغال ذهنی با ذکر و قرائت قرآن به ویژه سوره «یس».(۳۶)

و. درمان وسواس

درمان این مرض قلبی، که احتمال دارد افراد را به هلاکت ابدی و شقاوت سرمدی برساند، همچون سایر بیماری‌های روانی، با علم و عمل بسیار آسان است، ولی انسان باید ابتدا خود را مریض بداند و پس از آن درصدد علاج برآید. مشکل در اینجاست که شیطان طوری مقدّمات را برای این بیماری آماده می‌کند که فرد خود را مریض نمی‌داند، بلکه دیگران را منحرف و سهل‌انگار می‌پندارد. هرکسی که در خود شائبه این امر را یافت، باید به مردم معمولی مراجعه کند و عمل خود را بر علما و فقها عرضه دارد و از آن‌ها بپرسد که آیا مبتلا به وسواس است یا نه. پس از آن‌که دریافت مبتلا به وسواس است، لازم است به اصلاح خود بپردازد.

راه عمده برای معالجه وسواس، بی‌اعتنایی به وسوسه‌های شیطانی و خیالاتی است که شیطان به فرد القا می‌کند. بدون شک، پس از چندین مرتبه بی‌اعتنایی و عمل بر خلاف رأی شیطان، او از انسان مأیوس می‌شود و قطعا بیماری‌اش معالجه خواهد شد.(۳۷)

در احادیث و روایات معصومان علیهم‌السلام به روش‌ها و فنون شناختی، معنوی، ارتباطی، عملی و دارویی برای درمان اختلال وسواس فکری ـ عملی اشاره شده است.(۳۸) این روش‌ها به شرح ذیل می‌باشند:

۱. آگاه‌سازی فرد وسواسی از وضع نابهنجار خود و موقعیتی که در ارتباط با خداوند دارد و ایجاد آمادگی روانی برای درمان؛ از جمله زنده کردن امید به درمان در وی؛(۳۹)

۲. پرورش عزّت نفس و تبیین منافات آن با وسواس و بندگی شیطان و تقویت اراده و اعتماد به نفس در فرد.(۴۰)

۳. تشریح کامل وظایف شرعی در مورد افکار و اعمال وسواسی و تقویت اراده و تعهد عملی به ضوابط و احکام شرعی و عدم تخلّف از آن.(۴۱)

در این زمینه، امام علی علیه‌السلام نیز می‌فرمایند: «هرکس یقین و اعتقادش درست باشد، رغبتی به جدال و کشمکش نشان نمی‌دهد.»(۴۲)

از برهان خُلف سخن حضرت علی علیه‌السلام چنین استنباط می‌شود که اهل شک و تردید و وسوسه، افرادی هستند که در مباحثه و گفت‌وگوی روزمرّه و عملی جدل می‌کنند و از سرکوب کردن مخاطب خود احساس غرور می‌نمایند.(۴۳)

وضو گرفتن قبل از غذا و بعد از غذا و ذکر نام خداوند، از جمله شیوه‌های مهم مقابله با وسوسه شیطان است.(۴۴) امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «زمانی که کسی وضو بگیرد و بسم‌اللّه نگوید، شیطان در آن وضو شریک خواهد بود و در خوردن و آشامیدن و هر کار دیگری سزاوار است که بسم‌اللّه گفته شود و در غیر این صورت، شیطان در آن شرکت خواهد داشت.»(۴۵)

۴. تغییر موقعیت در مورد عمل وسواسی؛ برای مثال، در مورد لباسی که پس از شستن، رنگ خون در آن هنوز باقی است و زمینه وسواس را در فرد فراهم می‌کند، پیشنهاد می‌شود که آن لباس را رنگ‌آمیزی کند یا از لباس تیره، که پس از شستن، رنگ خون در آن مشخص نیست، استفاده نماید؛

۵. به خدا تکیه کردن و به وی پناه بردن، استعانت و توجه قلبی و زبانی به پروردگار که وسوسه‌های نفس و شیطان را دور می‌کند و به تدریج، از بروز افکار ناخواسته جلوگیری می‌نماید و فرد با اعتماد به خداوند، می‌تواند خود را کنترل نماید و از وسواس دوری کند.

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرمایند: «هنگامی که شیطان کسی را وسوسه کرد، باید به خدا پناه ببرد و بگوید": آمنتُ بالله و برسوله مخلصا له الدین.»("۴۶)

از ظاهر روایت مزبور معلوم می‌شود که وسواس اعتقادی و فکری منظور است که درمان آن شامل دو چیز می‌باشد: توکّل به خداوند و خود را در پناه وی احساس نمودن؛ و دیگر این‌که با زبان تکرار کند تا فکر ناخواسته و انحرافی در ذهن او نیاید.

۶. درمان از طریق خوردن انار، به ویژه انار شیرین و همچنین خوردن روغن زیتون، خرما، سیب، کندر، سبزیجات و دود کردن اسپند؛

پیامبراکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: «هرکس انار بخورد، قلبش نورانی می‌گردد و وسوسه تا چهل روز از او دور می‌شود.»(۴۷)

در مورد فواید سیب نیز روایاتی آمده است؛ چنان‌که جعفری نقل می‌کند: امام کاظم علیه‌السلام فرمودند: «سیب شفا و درمان چندین مرض است: زهر و جادو و وسوسه‌هایی که از ساکنان زمین پدیدار می‌شوند و بلغمی که غالب شده است، و هیچ چیز نیست که زودتر از سیب سود ببخشد.»(۴۸)

در زمینه استفاده از کندر و اسپند نیز امام صادق علیه‌السلام فرموده‌اند: «استفاده از کندر فراری‌دهنده شیطان‌ها و برطرف کننده دردهاست و هر خانه‌ای که در آن اسپند دود کنند، شیطان از آن خانه تا هفتاد خانه می‌گریزد.»(۴۹)

همچنین پیامبراکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: «سفره‌های خود را با سبزیجات مزیّن کنید؛ زیرا خوردن آن‌ها همراه با گفتن" بسم‌الله الرحمن الرحیم "سبب گریز شیطان خواهد بود.»(۵۰)

در کتاب‌های معتبر دینی و فقهی، بیش از ده روایت درباره روغن زیتون آمده است. برای نمونه، امام موسی کاظم علیه‌السلام فرمودند: «از جمله سفارش‌های پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله به علی علیه‌السلام آن است که روغن زیتون را بخور و به بدنت بمال! بدون تردید، هرکسی از آن بخورد و آن را به بدن بمالد تا چهل روز شیطان به او نزدیک نخواهد شد.»(۵۱)

در سخنان معصومان علیهم‌السلام فواید بسیاری برای خوردن خرما بیان شده است؛ از جمله پیامبراکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: «جبرئیل به من خبر می‌دهد که در خرما نُه خصلت است: از بین بردن توانایی شیطان و قوّت تفکر و ازدیاد حس شنوایی و بینایی و خوش‌بویی و سلامتی دهان و معده و برطرف کردن دردها و مؤثر در هضم غذا و موجب تقرّب به درگاه حضرت احدیت و دوری از شیطان.»(۵۲)

همچنین روزه‌داری و پرهیز از پرخوری از فنون مهم درمان وسواس است و به دو دلیل در ارتباط با وسواس بر روزه‌داری تأکید شده است: یکی معنوی؛ زیرا انسان روزه‌دار توجهش به خدا زیاد است و از این‌رو، افکار شیطانی به او هجوم نمی‌آورند، و دوم آن‌که لازمه روزه‌داری پرهیز از پر بودن دایمی معده می‌باشد و این در کاهش افکار و امیال وسواسی مؤثر است.

امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «حقیقتا هیچ راحتی برای مؤمن جز ارتباط و لقای پروردگار وجود ندارد. البته چهار چیز است که راحتی را فراهم می‌سازد؛ از جمله گرسنگی و روزه‌داری برای خدا که دارای دو تأثیر مهم است: ۱. امیال و هواهای نفسانی را تحت کنترل قرار داده، مانع تبلور افراطی آن می‌شود. ۲. فرد را از وسوسه‌های شیطانی و اوهام و افکار مزاحم باز می‌دارد.»(۵۳)

مطالعات اخیر حاکی از آن است که میزان ابتلا به وسواس درافراد طبقات مرفّه جامعه بیش از بقیه افراد جامعه می‌باشد.(۵۴)

۷. خضاب و رنگ کردن مو و شانه کردن آن موجد شادابی و آرامش فرد می‌شوند و در کاهش وسواس مؤثرند؛ حضرت محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: «لاغری و بیماری را از بین می‌برد و از وسوسه‌های شیطانی کم می‌کند.»(۵۵)

۸. اکتفا به واجبات و ترک مستحبات و پرداختن به ضرورت‌ها و پرهیز از غیر آن.

امام علی علیه‌السلام فرمودند: «دل‌های آدمیان گاهی پرنشاطند و گاهی بی‌نشاط؛ آن‌گاه که پرنشاطند، آن‌ها را به انجام مستحبات

نیز وادار کنید و آن‌گاه که بی‌نشاطند، تنها به انجام واجبات قناعت کنید.»(۵۶)

۹. مراقبت مستمر از وسواس و کنترل پیوسته افکار و اعمال خود در فرایند درمان و نظارت مشاوره‌ای معتبر بر اجرای دستورات و انجام وظایف.

در این‌باره امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «هرگز نمی‌توانی با شیطان و راه‌های چیرگی او و انواع وسوسه‌های وی مقابله کنی، مگر با رعایت چهار نکته:

۱) مراقبت دایم از نگرش‌ها و افکار خود و عوامل تأثیرگذار بر آن‌ها؛

۲) پایداری در مسیر حق و انجام وظیفه شرعی؛

۳) توجه به عظمت و اعتبار زندگی اخروی ـ یعنی مقصد متعالی و خوش‌بختی جاوید خود؛

۴) توجه به خدا و قدرت او و توکّل بدو.»(۵۷)

وسواس از دیدگاه سنّتی

الف. تعریف وسواس

وسواس‌های عبارتند از: افکار، تصاویر ذهنی و تکانه‌های ناخواسته و مزاحم. این وسواس‌ها معمولاً از جانب فرد به عنوان افکار، تصاویر و تکانه‌های ناسازگار، بی‌معنا، ناپذیرفتنی و مقاومت‌ناپذیر، تلقّی می‌شوند. محرّک‌های برانگیزاننده زیادی وجود دارند که وسواس‌ها را موجب شوند. وقتی فرد دچار یک فکر وسواسی می‌شود، احساس ناراحتی یا اضطراب می‌کند و مایل است برای خنثی‌سازی(۵۸) (جبران) وسواس یا پیامدهای آن اقدام کند. خنثی‌سازی غالبا شکل رفتار اجباری(۵۹) (شست‌وشو یا وارسی کردن) به خود می‌گیرد. رفتارهای وسواسی معمولاً به شیوه‌ای قالبی یا طبق قواعد برخاسته از دیدگاه ویژه فردی، به وقوع می‌پیوندند. این رفتارها به تسکین موقّتی اضطراب منجر می‌شوند، به طوری که فرد تصور می‌کند اگر این رفتار صورت نمی‌گرفت، اضطرابش افزایش می‌یافت.رفتارهای بی‌اثرساز شامل تغییراتی در فعالیت ذهنی هستند؛ مانند این‌که فرد در واکنش به یک فکر وسواسی بخواهد آگاهانه به چیز دیگری فکر کند. همچنین در این افراد رفتارهای اجتنابی(۶۰) نیز مشاهده می‌گردد، بخصوص اجتناب از موقعیت‌هایی که افکار وسواسی را برمی‌انگیزانند.از لحاظ بالینی، پدیده وسواس فکری ـ عملی را معمولاً به دو دسته افکار وسواسی بدون رفتارهایی آشکار و وسواس‌های همراه با رفتارهای آشکار تقسیم کرده‌اند. (راچمن و هاجسون(۶۱ ) ۱۹۸۰، نقل از سالکوسکیس و همکاران، ۱۹۷۷).

ب. محتوای وسواس‌ها

محتوای افکار، تکانه‌ها و تصورات وسواسی معمولاً از دیدگاه فرد مبتلا، غیرقابل قبول و منافی با اصول است. هرقدر اندیشه مزاحم ناپذیرفتنی‌تر باشد، وقوعش فرد را بیش‌تر ناراحت می‌کند. شایع‌ترین محتوای افکار وسواسی، همراه با نمونه‌هایی از انواع افکار و رفتارهای اجباری مربوط به آن‌ها در ذیل ارائه شده است. (سالکوسکیس و کمپل، ۱۹۹۴)

نمونه وسواس

ـ آلودگی (افکار مربوط به آسیب دیدن بر اثر تماس با میکروب، مدفوع، خون، سم و مانند آن)؛

ـ آسیب رساندن به خود یا دیگران؛

ـ مرگ یا تصور مرگ عزیزان؛

ـ ترس از رفتار غیرقابل پذیرش از لحاظ اجتماعی (مثل داد زدن، ناسزا گفتن و به زبان آوردن الفاظ رکیک)؛

ـ امور جنسی (اشتغال ذهنی درباره اندام‌ها و اعمال جنسی غیرقابل پذیرش)؛

ـ مذهب (افکار کفرآمیز و شکل‌های مذهبی).

ـ نظم و ترتیب (قرار دادن اشیا در جای خود، انجام اعمال به نحو درست و بر حسب الگو و یا شمارش خاص)؛

ـ بی‌معنا (جمله‌ها، تصورات، آهنگ‌ها، کلمات و رشته‌های بی‌معنای اعداد).

نمونه رفتارهای اجباری

ـ ضد عفونی کردن تمام چیزهایی که احتمالاً دیگران با آن‌ها تماس داشته‌اند؛

ـ پنهان کردن اشیای تیز مثل چاقو؛

ـ وارسی کردن ماشین خود برای اطمینان از این‌که با کسی تصادف کرده یا کسی را کشته است؛

ـ سعی در کنترل رفتار خود، اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی و نظرخواهی از دیگران در مورد مناسب بودن رفتار خود؛

ـ ترس از تنها بودن با جنس مخالف یا کودکان؛

ـ دعا خواندن افراطی، نذر و نیاز زیاد در راه خداوند؛

ـ کارها را به تعداد موردپسند تکرار کردن، تکرار یک کار تا وقتی به آرامش خیال برسد؛

ـ شنیدن آهنگ برنامه ورزشی تلویزیون در ذهن هنگام مطالعه و تکرار این کار تا زمانی که بتواند پاراگراف موردنظر را بدون شنیدن آهنگ بخواند.

ج. علایم و ملاک‌های تشخیصی وسواس

طبق چهارمین مجموعه راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی انجمن روان‌پزشکی امریکا (۶۲)(DSM- IV ۱۹۹۴) ملاک‌ها و علایم تشخیصی اختلال وسواس فکری ـ عملی عبارتند از:

۱. وجود افکار وسواسی

افکار، تکانه‌ها یا تصاویر ذهنی که گاهی در حین اختلال روانی تجربه می‌شوند، ایجاد آشفتگی می‌کنند، مزاحم و نامناسب تلقّی شده، موجب اضطراب یا نگرانی قابل ملاحظه می‌شوند.این افکار، تکانه‌ها، یا تصورات ذهنی صرفا ناشی از نگرانی‌های مفرط درباره مسائل واقعی زندگی نیستند.شخص تلاش می‌کند این افکار، تکانه‌ها یا تصاویر ذهنی را متوقف کند، از آن‌ها اجتناب نماید یا با فکر و عمل دیگری، آن‌ها را خنثی سازد.شخص می‌داند که افکار، تکانه‌ها یا تصورات وسواسی محصول ذهن او هستند و از خارج به او تحمیل نمی‌شوند.

۲. وجود اعمال اجباری

رفتارهای تکراری (مثل شستن دست و وارسی کردن) یا اعمال ذهنی (مثل نیایش، دعا، شمارش و تکرار لغات به صورت بی‌صدا) که شخص احساس می‌کند مجبور است در واکنش به یک فکر وسواسی انجام دهد یا مطابق اصولی که باید به دقت رعایت شوند، عمل کند.این رفتارهای تکراری یا اعمال ذهنی با هدف جلوگیری از ناراحتی یا رخ دادن اتفاقات و وقایع وحشتناک طرح‌ریزی می‌شوند و در عین حال، با آنچه قرار است خنثی یا پیش‌گیری شود ارتباط ندارند و به وضوح افراطی‌اند.

د. سبب‌شناسی وسواس

به طور کلی، نظریه‌های شناختی بر شیوه شناخت افراد از محیط و از خودشان تأکید دارند؛ این‌که آنان چگونه پدیده‌ها را درک و ارزشیابی می‌کنند، چگونه یاد می‌گیرند و چگونه می‌اندیشند. اختلال وسواس فکری ـ عملی نیز از دیدگاه شناختی اختلالی است که ریشه در پردازش‌های شناختی دارد و فرد افکار، عقاید، و تصورات و تکانه‌های ناخواسته مزاحمی را تجربه می‌کند که در او ایجاد تشویش می‌کنند و حذف آن‌ها برایش مشکل است.از سوی دیگر، هنگام ارزیابی و درمان وسواس‌ها، به آسانی می‌توان بسیاری از تحریفات شناختی موجود در اغلب درمان‌جویان وسواسی را مشاهده کرد. چندین نوع از خطاهای شناختی یا عقاید غیرمنطقی ـ که تاکنون شناخته شده‌اند، شامل مقوله‌های ذیل هستند.(۶۳)

۱. خطر، آسیب؛

۲. شک، عدم یقین و تصمیم‌گیری؛

۳. کمال‌گرایی؛(۶۴)

۴. احساس گناه، مسؤولیت، شرم، تعصّب و اخلاق؛(۶۵)

بسیاری از پژوهشگران معتقدند: افراد مبتلا به اختلال OCD غالبا خطر پیامدهای منفی بسیاری از اعمال را به صورت افراطی و بیش از اندازه براورد می‌کنند.(۶۶)

حال، سالکوسکیس (۱۹۸۵) اعتقاد دارد که مبتلایان ممکن است واقعا خطر یا آسیب را به صورت افراطی براورد نکنند، بلکه مسؤولیت خود را بیش از اندازه براورد کنند یا به خاطر فرضیات اساسی، خود را سرزنش نمایند.ناتوانی در تصمیم‌گیری یکی دیگر از خصوصیات شناختی مبتلایان به OCDاست. در یک بررسی مقایسه‌ای، فریستون و همکاران او (۱۹۹۳) دریافتند که ناتوانی در تحمّل عدم قطعیت، یکی از مشخصه‌های مهم نگرش‌های شناختی وسواسی است.یکی دیگر از باورهای نادرست مبتلایان OCD این است که انسان باید در همه زمینه‌ها شایستگی داشته باشد و ناکامی در جامه عمل پوشاندن به عقاید کمال‌گرایانه باید تنبیه گردد. پیمتن (۱۹۸۷) (Pimten) معتقد است: اعمال کمال‌گرایانه مکرّر در مبتلایان، نشان‌دهنده کنترل افراطی رفتار است؛ بدین معنا که این افراد می‌کوشند ادراکات خود را با عطف‌های ذهنی ویژه‌ای انطباق دهند.همچنین پژوهشگران معتقدند: احساس مسؤولیت ادراک شده و احساس گناه، پیش‌بینی کننده‌های خوبی برای محتوای فکر وسواسی و اعمال تشریفاتی افراد می‌باشند.(۶۷) در مورد تعصّب و اخلاق مبتلایان به OCD اطلاعات کمی در دسترس است. یافته‌های گزارش شده توسط استکتی و همکاران او (۱۹۹۱) نشان می‌دهند که نوع مذهب فرد نقش نسبتا ضعیفی در نشانه‌شناسی روانی دارد.

راچمن (۱۹۹۷) نیز عوامل ذیل را در سبب‌شناسی OCD مؤثر می‌داند:

۱. شناخت‌های نادرست که منجر به ایجاد اضطراب می‌شوند؛

۲. میزان اهمیتی که فرد به افکار وسواسی خود می‌دهد

(اهمیت افراطی به افکار مزاحم)؛

۳. جهت‌گیری و تحریفات شناختی (خود را مسؤول و مقصّر دانستن برای حوادث ناراحت‌کننده)؛

۴. تعبیرها و تفسیرهای فاجعه‌آمیز و افراطی از میزان اهمیت افکار مزاحم.

به طور کلی، می‌توان گفت: افکار و تکانه‌های مزاحم زمانی می‌توانند منجر به اغتشاش در افراد شوند که برای فرد مهم باشند و با افکار خود کارِ منفی مرتبط گردند. بنابراین، مشکل به خود افکار مزاحم مربوط نمی‌شود، بلکه به ارتباط پردازشی آن‌ها با افکار منفیِ خودکار و باورهای مربوطه برمی‌گردد.(۶۸)

پیش‌گیری از وسواس

از دیدگاه شناخت ـ رفتار درمانگری، هرکس می‌تواند دارای افکار ناخواسته، تکراری یا ناخوشایند باشد، اما در حالی که بسیاری از افراد این افکار را بی‌معنا تلقّی می‌کنند و آن‌ها را به آسانی از قلمرو ذهنی خویش بیرون می‌رانند، افراد مبتلا به وسواس، خود را به خاطر داشتن چنین افکار وحشتناکی مسؤول و قابل سرزنش می‌دانند و می‌ترسند که این افکار به اعمال یا پیامدهای زیان‌بخشی منجر شوند و کوشش می‌کنند با استفاده از جلوه‌هایی مانند القای ارادی افکار خوب به خویشتن و وارسی کردن به خنثی‌سازی این افکار بپردازند. بدین‌سان، نارسایی در عملکرد نظام شناختی مبتلایان به وسواس، باورهای نامتناسبی در پی دارد که به ادراک نادرست تهدیدها، که خود نیز ایجاد کننده اضطراب هستند، منتهی می‌شود. بر این اساس، در رویکرد شناخت ـ رفتار درمانگری،

مسئله پیش‌گیری به میزان شناخت فرد از خود و تغییرات موقعیت‌های زندگی برمی‌گردد و احساس امنیت، آرامش، تعادل روانی، احساس پیشرفت و برتری و شناخت منطقی از جمله اصول مهم سلامت روان به شمار می‌آیند.

بنابراین، داشتن شناخت صحیح، دانستن نیازها و احتیاجات، نیروهای داخلی، نحوه ارضا و رفع آن‌ها از راه‌های منطقی و مطلوب و استفاده از واکنش روانی ناخودآگاه در هنگام مواجه شدن با مشکلات و ناکامی‌ها باعث تعادل روانی بیش‌تر می‌شوند و در نتیجه، شخص با اطمینان خاطر به زندگی بدون تشویش خود ادامه می‌دهد. تمام این مسائل مستلزم تربیت صحیح و درست و جامعه‌ای با زمینه مناسب برای پذیرش افراد متعادل و سازگار می‌باشد. در نتیجه، پیش‌گیری در دیدگاه شناختی، شامل کلیه روش‌هایی است که در نظام شناختی و اعتقادی فرد تغییر و دگرگونی ایجاد می‌کند.(۶۹)

و. درمان وسواس

در شناخت ـ رفتار درمانگری، معمولاً ـ ارزیابی و درمان در هم ادغام می‌شوند، به گونه‌ای که جنبه بسیار مهم ارزیابی، پاسخ به رویارویی بدون خنثی‌سازی، چه در حین برقراری جلسه درمانی و چه در بین جلسات درمانی، از تکالیف مهم به شمار می‌رود؛ زیرا زمانی که حلقه‌های بین برانگیزاننده‌ها، افکار، فعالیت‌های خنثی‌ساز و اجتنابی روشن شوند، درمانگر و درمانجو به سرعت می‌توانند طرح درمانی را به مرحله اجرا درآورند. وقتی ارزیابی دقیق و جزء به جزء فراهم شود، درمان مبتنی بر دو اصل «رویارویی» و «جلوگیری از پاسخ»، نسبتا راحت و سر راست صورت می‌پذیرد.(۷۰) برای ارزیابی و شناخت ـ رفتار درمانگری OCD از الگوی روان‌شناختی اختلال وسواس فکری ـ عملی استفاده می‌شود که فرض‌های اساسی آن عبارتند از:

۱. وسواس‌ها افکاری هستند که با اضطراب ارتباط پیدا کرده‌اند (شرطی شده‌اند.) اگر این افکار بیش‌تر مورد شرطی‌سازی قرار نگیرند، اضطراب معمولاً کاهش می‌یابد، اما به دلیل وقوع رفتارهای اجباری، اضطراب در افکار وسواسی کاهش پیدا نمی‌کند.

۲. اجبارها رفتارهایی هستند ارادی (آشکار یا ناآشکار) که به رویارویی با این افکار خاتمه می‌دهند و ممکن است موجب تسکین اضطراب یا ناراحتی به وجود آمده شوند. وقتی رفتار اجباری از طریق کاهش اضطراب تقویت می‌شود، احتمال وقوعش بیشتر می‌گردد. بنابراین، رفتارهای اجباری کوتاه مدت از ناراحتی جلوگیری می‌کنند.

۳. علاوه بر این، مبتلایان به OCD یاد می‌گیرند که رفتارهای اجتنابی می‌توانند مانع افکار وسواسی واضطراب شوند، به گونه‌ای که از رویارویی با این افکار هرچه بیش‌تر کاسته می‌شود.(۷۱)

به طور خلاصه، اجتناب مانع رویارویی با افکار ترسناک می‌شود و رفتارهای اجباری آشکار و پنهان به رویارویی خاتمه می‌بخشند. هر دو نوع رفتار، بیمار را از مقابله و رویارویی با افکار و موقعیت‌های ترسناک باز می‌دارند. بدین‌سان، رفتارهای اجباری و اجتناب، مانع ارزیابی مجدّد می‌شوند. (اگر بیمار این رفتارها را متوقف سازد، درمی‌یابد که چیزهایی که او را می‌ترسانند در عمل اتفاق نمی‌افتند.)

بنابراین، درمان شامل رویارو ساختن بیمار با محرّک‌های ترسناک و در عین حال، تشویق او برای وقفه در هر نوع رفتاری است که مانع این رویارویی می‌شود یا به آن پایان می‌بخشد. همزمان با آن، ارزیابی مجدد ترس‌ها مورد تشویق قرار می‌گیرد، به نحوی که‌بیمار درمی‌یابدچیزهای‌موردترس،درواقع اتفاق نمی‌افتند.

چنان‌که ذکر شد، در شناخت ـ رفتار درمانگری OCD، معمولاً ـ ارزیابی و درمان در هم ادغام می‌شوند. ارزیابی شامل مصاحبه مفصّل بالینی، خود بازبینی، تکالیف خانگی و مشاهده مستقیم است. هدف‌های عمده ارزیابی عبارتند از:

۱. توافق در تنظیم فهرستی از مشکلات؛

۲. تدوین یک صورت‌بندی روان‌شناختی از مشکل شامل عوامل زمینه‌ساز، آشکارساز و عوامل نگه‌دارنده فعلی؛

۳. ارزیابی میزان تناسب درمان روان‌شناختی؛

۴. فراهم کردن وسیله‌ای برای ارزیابی پیشرفت کار.

از سوی دیگر، هدف درمان قرار دادن فرد در بالاترین سطح ممکن رویارویی و در عین حال، حذف هر نوع خنثی‌سازی است. در غیر این صورت، خنثی‌سازی باعث می‌شود که فرد مبتلا ـ به OCD به انتهای جلسه رویارویی برسد، بدون آن‌که مقابله کاملی با ترس‌ها صورت گرفته باشد. درمان با مشارکت بیمار و با این هدف که بیمار هرچه زودتر در فرایند درمان، مسؤولیت برنامه‌ریزی و ادامه آن را خود بپذیرد، صورت می‌گیرد. استفاده گسترده از تکالیف خانگی باعث می‌شود که نیل به هدف‌های درمانی زودتر و با کارایی بیش‌تری انجام پذیرد. در مراحل بعدی درمان، بیمار خود مسؤولیت اجرا و برنامه‌ریزی را برعهده می‌گیرد.

روش‌های ارزیابی مورد استفاده در شناخت ـ رفتار درمانگری

۱. شرح کلی ماهیت مسأله

این مرحله طی مصاحبه آغازین و با استفاده از سؤال‌های باز، مانند «ممکن است درباره مسأله‌ای که این اواخر داشته‌اید، توضیح دهید» آغاز می‌شود. آن‌گاه مصاحبه‌کننده با طرح سؤالی درباره تأثیر آن مسأله در طی هفته گذشته، دامنه را کمی محدودتر می‌سازد. وقتی تصویری کلی از مسائل موجود بیمار فراهم آمد، نمونه‌هایی از وقوع مسأله در زمان‌های اخیر، مورد توجه قرار می‌گیرد. درمانگر باید سعی کند درباره پیوندهای کارکردی ممکن سرنخ‌هایی پیدا کند و به ویژه رویدادهایی را که احتمالاً افکار یا رفتارهای خاصی رابرمی‌انگیزانند، مورد توجه قرار دهد.

۲. شرح تفصیلی و اختصاصی و تحلیل رفتاری

وقتی تصویری کلی فراهم آمد، مصاحبه وارد تحلیل تفصیلی می‌شود و بدین منظور، از نمونه‌های اختصاصی، که مسأله را مشخص می‌سازند، استفاده می‌گردد. درمانگر می‌تواند این کار را بر حسب نظام‌های پاسخی سازمان‌دهی کند؛ به این معنا که درباره جنبه‌های شناختی ـ ذهنی، هیجانی، فیزیولوژیک و رفتاری مسأله به پرسش بپردازد و از سؤال‌های مستقیم استفاده کند و در هر نظام پاسخی، اطلاعاتی درباره افکار وسواسی، برانگیزاننده‌های آن، اجتناب و آیین‌مندی فراهم آورد. در هر مرحله، درستی درک ارزیابی کننده از مسأله، با ارائه خلاصه‌هایی از گفته‌های درمانجو وارسی می‌شود.

الف. جنبه شناختی ـ ذهنی

در ارزیابی تجربه ذهنی وسواس، توجه اصلی به شکل(۷۲) (فکر، تصویر یا تکانه) و محتوای(۷۳) افکار مزاحم معطوف می‌شود. محتوای افکار هر فرد، ویژه(۷۴) است و باید به تفصیل مورد ارزیابی قرار گیرد. برانگیزاننده‌های ذهنی افکار وسواسی را نیز می‌توان همزمان با ارزیابی محتوای این افکار، مورد ارزیابی قرار داد. این برانگیزاننده‌ها ممکن است افکار، تصورات یا تکانه‌های غیر وسواسی باشند.از سوی دیگر، آیین‌مندی‌های ذهنی نیز باید ارزیابی شوند و بدین منظور، از درمانجو درباره حوادث اخیری، که فکر وسواسی را برمی‌انگیخته‌اند، به دقت سؤال می‌شود. در این سؤال‌ها افکار یا تصاویری که بیمار در ذهنش شکل می‌دهد، یا هر نوع فعالیت ذهنی که آگاهانه پدید می‌آورد یا می‌خواهد به مرحله عمل برساند، مورد توجه قرار می‌گیرد.

به دلیل آن‌که اجتناب (رویگردانی) ممکن است به صورت شناختی یا ذهنی صورت پذیرد، بیمار سعی می‌کند درباره هیچ چیز فکر نکند یا سراسیمه می‌خواهد درباره سایر چیزها بیندیشد. این امر نه تنها از رویارویی و ارزیابی مجدّد ـ که قبلاً به آن اشاره شد ـ جلوگیری می‌کند، بلکه بر عکس، اشتغال ذهنی درباره چیزهایی را که بیمار نمی‌خواهد درباره آن‌ها فکر کند، بیش‌تر می‌سازد. بنابراین، مهم است بدانیم که آیا بیمار افکار وسواسی خود را جزو لاینفک شخصیت خود می‌داند یا نه. همچنین مهم است بدانیم میزان مقاومت بیمار در مورد وسواس‌ها و نیز آیین‌مندی‌های مربوط به آن‌ها چقدر و چگونه است؛ زیرا این مقاومت، در پذیرش دلیل درمانگر برای جلوگیری از واکنش بیمار مؤثر است. همچنین لازم است میزان بی‌معنا بودن افکار یا رفتارهای وسواسی از نظر بیمار، مورد ارزیابی قرار گیرد.

ب. جنبه هیجانی

تغییرات خلقی مرتبط با وقوع وسواس، بخصوص اضطراب، ناراحتی و افسردگی، حتما باید مورد بررسی قرار گیرند. این گرایش وجود دارد که اضطراب، هیجانی مسلط فرض شود، اما بسیاری از بیماران، اثر هیجانی وسواس را ناراحتی، تنش خاص، خشم یا انزجار ذکر می‌کنند. باید معلوم شود که آیا تغییرات خلقی، قبل از افکار و رفتارهای وسواسی اتفاق می‌افتند یا به دنبال آن‌ها.

ج. رفتارها

ارزیابی رفتارها، اهمیتی اساسی دارد. هر رفتاری که افکار وسواسی را برمی‌انگیزد، از رویارویی با آن‌ها جلوگیری می‌کند (اجتناب)، آن‌ها را پایان می‌بخشد یا از آن‌ها ممانعت به عمل می‌آورد، به تفصیل مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و بنابراین، در مورد هر رفتاری اطلاعات دقیقی فراهم می‌آید.این اطلاعات شکل واقعی رفتار، طول مدت وقوع، فراوانی و ثبات رفتار را در بر می‌گیرند. همچنین عواملی که شدت رفتار را کم و زیاد می‌کنند مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. این عوامل ممکن است موقعیتی، عاطفی، شناختی و یا بین فردی و اجتماعی باشند.

د. عوامل فیزیولوژیک

زمانی که احساس‌های جسمی، خود منشأ ناراحتی به حساب می‌آیند، این قسمت از ارزیابی ـ بخصوص ـ ضروری است؛ زیرا احساس‌هاس جسمی ممکن است افکار و رفتارهای وسواسی را برانگیزانند (مثلاً، در یک مورد، بیمار هرگاه احساس می‌کرد بدنش عرق کرده است، تصور آلودگی پیدا می‌کرد و باید خود را می‌شست.) گاهی ممکن است تغییرات بدنی ناشی از رفتار وسواسی باشند و ـ مثلاً ـ بر اثر شست‌وشوی زیاد پوست آسیب ببیند.

ه. زمینه بروز مشکل

ارزیابی کلی درباره تاریخچه بیماری ضروری است. شرایط مربوط به آغاز مشکل بسیار مهم است. شروع مشکل در نوجوانی، در جامعه‌پذیری و توانایی عمومی بیمار برای مقابله اثر می‌گذارد. از سوی دیگر، دخالت و نقش سایر افراد خانواده در رفتار وسواسی بیمار باید ارزیابی شود. اثر مشکل بر کار، روابط جنسی و خانوادگی فرد باید مورد بررسی قرار گیرد. آخرین بخش مهم در مصاحبه رفتاری، ارزیابی ارزش کارکردی نشانه‌ها و توجه دادن بیمار به سود وزیان نسبی تغییر است. در پایان مصاحبه ارزیابی، درمانگر باید درباره ماهیت و دامنه مشکل، یک صورت‌بندی اولیه به دست دهد و این فرمول‌بندی باید با بیمار در میان گذاشته شود تا به دنبال آن، بتوان منطق درمان را مطرح کرد. در این بحث، حتما باید اهمیت «خودکنترلی»(۷۵) و همکاری در درمان مورد تأکید قرار گیرد. همچنین می‌توان برای روشن نمودن جزئیات مشکل، از آزمون‌های رفتاری، مصاحبه با بستگان و افراد خانواده، سنجش‌های پرسشنامه‌ای و خود بازبینی(۷۶) به صورت یادداشت روزانه افکار و اعمال وسواسی نیز استفاده کرد. (هاوتون و همکاران، ۱۹۸۹، ترجمه قاسم‌زاده ۱۳۷۶)

به طور کلی، رویارویی و جلوگیری از واکنش از بهترین فنون برای درمان وسواس همراه با رفتار اجباری آشکار است و شامل روش‌های ذیل می‌شود:

۱. رویارویی ارادی و عمدی با همه موقعیت‌های اجتنابی؛

۲. رویارویی مستقیم با محرّک‌های ترسناک، از جمله افکار مزاحم؛

۳. جلوگیری از آیین‌مندی‌های اجباری و رفتارهای خنثی‌ساز، از جمله رفتارهای ناآشکار.

درمان وسواس‌های بدون رفتار اجباری آشکار، مبتنی بر دو روش «عادت‌آموزی» و «ایجاد وقفه و فکر» است. «عادت‌آموزی» بر این فرض استوار است که تمرین‌های اولیه باید به طور مکرّر و پیش‌بینی‌پذیر، افکاری را طی دوره لازم برای کاهش اضطراب،

برانگیزانـد و در عیـن حـال، هر نـوع اجتنـاب نهفتـه و رفتارهـای خنثی‌ساز را متوقـف سـازد. وقتی در بیمـار نسبت به محرّک‌هـای پیش‌بینی‌پـذیر عـادت ایجـاد شـد، درمـان به سوی محرّک‌های پیش‌بینی‌ناپـذیر و ایجاد عادت سوق داده می‌شود و این کار در حالی صورت می‌گیرد که بیمـار هنوز اضـطراب دارد. هـدف از ایجـاد وقفه در فکر این است که راهبردی به منظور کنـار گذاشـتن افکـار فراهم بیـاورد و از این رهگـذر، دوام آن‌هـا را کم کنـد. این امر ممکن است بر افزایش احسـاس کنترل بیمـار و درنتیجه، در کاهش ناراحتی او اثر بگـذارد. در الگوی شـناختی ـ رفتاری، پیش‌بینی می‌شود که افکار وسواسـی بر اثر خنثی‌سازی و اجتناب تـداوم یابند. بنـابراین، بـا اسـتفاده از روش مؤثر ایجـاد وقفه در فکر، سـعی می‌شود برنـامه‌ای نیز در جهت حـذف خنثی‌سـازی و از جمله، حـذف کسب اطمینان و خاطر جمع شدن و نیز اجتناب تنظیم شود.(۷۷)

بـه دلیـل آن‌کـه در شـناخت ـ رفتـار درمـانگری بر اهمیـت نقش فراینـدهای شـناختی و رفتـاری در شـکل‌گیری و تـداوم اختلالات روان‌شـناختی و کـاربرد روش‌هـای تجربی مبتنی بر رفتـارگرایی و شـناخت‌گرایی، برای درمان الگوهای پاسخ‌دهی نادرست، تأکید می‌گردد و با توجه به این‌که تلفیق فنون شـناختی با درمان‌های رفتاری موجود، رویکرد غالب در درمان اختلالات روانی است،(۷۸) به سـایر فنـون رفتـاری مؤثر در درمـان OCD اشـاره می‌شـود. این فنـون عبارتنـد از: رویـارویی تجسّمی یـا تخیلی، شوخی و مزاح، تنش‌زدایی، نیت متنـاقض، تلفن زدن، درمـان به روش بـارداری، که خود شامـل روش‌هـای خودکنـترلی، آموزش‌هـایی برای توقف تشریفات وسواسی، روش‌های تدریجی (به تأخیر انداختن واکنش)، نظارت شدید و روش‌های انزجاری می‌شود.

خلاصه و نتیجه‌گیری

در رویکرد شـناختی ـ رفتـاری، وسواس به عنوان افکار، تکانه‌ها یا تصورات مزاحم و ناخواسـته‌ای تعریف می‌شود که فرد کنترلی بر آن‌ها ندارد و عملکرد اجتماعی، شـغلی، خانوادگی و تحصیلی او را تحت تأثیر قرار می‌دهند و برای وی آشفتگی و اضطراب ایجاد می‌کنند. فرد برای تسکین اضطراب و آشفتگی خود، به طور موقّت، به خنثی‌سازی روی می‌آورد و این خنثی‌سازی، شکل رفتارهای وسواسـی و اجباری به خود می‌گیرد.در دیدگاه اسلامی، منظور از «وسوسه» یا «وسواس» به عنوان یک اختلال روانی، همان وسواس فکری است که توسـط شـیطان برانگیخته می‌شود؛ زیرا کـار شیطان آن است که افراد را به سوی افکـار ناخواسـته، مزاحم و مـذموم بکشانـد تـا بدین‌وسیله، رفتارهـای ناپسـند و اعمال نادرستی از آنان صادر شود. به عبارت دیگر، نسبت دادن این انـدیشه‌ها و افکار مزاحم، ناخواسته و نادرست به شیطان، دلالت بر اجباری بودن آن‌ها و غیرقابل کنترل بودن این افکار توسط فرد دارد.

همچنین در متون و منابع اسـلامی به اضـطراب‌زا بودن وسواس نیز اشاره شده و «وسواس عملی» به عنوان نتیجه و پیامدی از «وسواس فکری» مطرح شـده اسـت. بنـابراین، بـه طـور کلی، می‌تـوان اسـتنتاج نمـود کـه در هر دو رویکرد، بـه تعریـف مشـابهی از وسـواس برمی‌خوریم و در این زمینه، تفـاوت محسوسـی بین دو رویکرد موجود نیست.اگرچه محتوای وسواس از فردی به فرد دیگر متفـاوت اسـت، امـا شـایع‌ترین وسواس‌هـا عبارتنـد از: وسـواس آلـودگی، ترس از آسـیب رسانـدن بـه خـود یـا دیگری، داشـتن رفتارهـای غیراجتمـاعی، اشـتغال به امور جنسـی غیرطبیعی، وسواس‌هـای مـذهبی، نظم و ترتیب، وسواس‌هـای بی‌معنا و افکاری در مورد مرگ خود یا عزیزان و وابستگان.

در ارتباط با محتوای وسواس، اگرچه متون و منابع اسلامی بیش‌تر به وسواس‌هایی در ارتباط با انجام اعمال و فرایض مذهبی و دینی نظیر شـک در تعـداد رکعـات نماز، وضو، غسل، نیت نماز، تکبیرةالاحرام، قرائت، وسواس در طهارت و نجاست (شسـت‌وشو) اشاره شـده اسـت، بـا این حـال، به انـواع دیگر وسـواس همچـون وسـواس در مورد سـلامتی و ترس از بیمـاری، داشـتن انـدیشه‌های بیهوده (وسواس اعتقادی)، وسواس در ارتباط با مرگ، برزخ، قبر، دوزخ و معاد، وسواس‌های افراطی مانند داشتن افکار و عقاید غیرمنطقی و ناعاقلانه و وسواس جدال و کشـمکش نیز اشاره شده است. به طور کلی، در رویکردهای گوناگون، علایم و نوع افکار و حرکات اجباری تقریبا مشابه هسـتند و بر علایم خاصـی مثل تشـریفات و آیین‌مندی‌های رفتاری، نشخوارهای ذهنی و فکری و اجتناب تأکید شده است.

مشـهورترین اشـکال بـالینی تشـریفات «شـست‌وشو و پـاکیزگی» است و تظاهر دیگر وسواس تشـریفات «وارسـی» است که با هـدف جلوگیری از فاجعه‌های ویژه‌ای همچون آتش‌سوزی، دزدی و مانند آن طراحی می‌شوند. اَشکال دیگر تشـریفات به صورت «نظم و ترتیب» و «احتکار» مشاهده می‌شود. تشـریفات یا نشـخوارهای ذهنی، که برای کاهش تشویش و ناراحتی برانگیخته می‌شوند، توسط ترس‌های وسواسـی طراحی می‌گردنـد و شامل شـمارش و وردخوانی و مانند آن هسـتند.در متون و منابع اسـلامی نیز به هر سه مورد مزبور یعنی «اعمـال و آیین‌منـدی‌های وسواسـی»، «افکـار وسواسـی یـا نشـخوارهای ذهنی و فکری» و «اجتناب» اشاره شـده است. در احادیث و روایات تأکید شده است که فرد مبتلا به وسواس برای اجتناب از افکار ناخواسته و مزاحم، به رفتارهای اجباری پناه می‌برد (اجتناب). در متون اسـلامی، به این موضوع نیز اشاره شده است که اعمال و رفتارهای اجباری ناشی از افکار و اندیشه‌های ناخواسته و مزاحم هستند که فرد کنترلی بر آن‌ها ندارد و ناشی از وسوسه شیطان هستند.

در ارتباط با سبب‌شناسـی وسواس، رویکردهای شـناختی ـ رفتاری بر چگونگی ادراک و ارزیابی پدیـده‌ها توسط فرد تأکید دارند و این اختلال را ناشـی از پردازش شـناختی نـادرست و غیر منطقی افراد مبتلا می‌داننـد. افراد مبتلا به وسواس نه تنهـا دارای احسـاس مسؤولیت و احساس گناه افراطی و شدیـد برای رخ دادن حوادث و وقایع می‌باشـند، بلکه باورهای نادرستی در مورد شایستگی‌ها و لیاقت‌های خود دارند که ناشی از کمال‌گرایی افراطی یا اخلاق‌گرایی متعالی آن‌هاست. همچنین این افراد به طور افراطی و شدیدی به افکار مزاحم و ناخواسته‌ای که تجربه می‌کنند اهمیت می‌دهند و تعبیر و تفسیرهای فاجعه‌آمیزی از این افکار دارند.

در متون و منابع اسـلامی، در زمینه سبب‌شناسـی وسواس، هم به نقش فرایندهای شـناختی و عقلانی مانند «عدم رشد عقلی»، «ضعف در اراده و تسلیم شدن در برابر افکار شیطانی»، «عدم اعتماد به نفس»، «توجه افراطی به غرق بودن در برابر غرایز و شهوات» و «امیال کاذب» و نیز به نقش عوامل فیزیولوژیک همچون «سوء هاضـمه» و هم به نقش عوامل عاطفی و هیجانی مانند «اضطراب» اشاره شده است.یکی از نکـات اساسـی که در هر دو رویکرد بر آن تأکیـد بسـیار می‌شود، مسأله پیش‌گیری و درمان است. درباره پیش‌گیری، نظریه‌پردازان شـناختی بر شـناخت منطقی تأکیـد می‌کنند و اعتقاد دارند که ایجاد احساس امنیت، آرامش و تعادل روانی و شـناخت منطقی می‌توانند عوامل مؤثری در پیش‌گیری از اختلالات روانی باشند واین تحقق نمی‌یابد، مگر در پرتو تربیت صحیح و درست افراد و جامعه‌ای با زمینه مناسب برای پذیرش افراد سازگار و متعادل.

به دلیل این‌که نظریه‌های رفتارگرایی بر یادگیری و ارائه الگوهای رفتاری صحیح و منطقی تأکید می‌ورزند، پیش‌گیری طبق رویکرد «شـناخت ـ رفتـار درمـانگری» شامـل ارائه الگوهـای صـحیح رفتاری از طریق تقویت و پاداش و روش حـذف یا تنبیه و شـرطی‌سازی می‌باشـد. البته باید متذکر شد که کارایی این روش‌ها بیش‌تر در حیطه پیش‌گیری ثانویه به اثبات رسـیده است. در دیدگاه اسـلامی، راهکارهـایی که از ابتلا به اختلالات روانی، از جمله وسواس فکری ـ عملی، پیش‌گیری می‌کننـد، شامـل روش‌هـای ذکر شـده در رویکردهـای روان‌کاوی، زیست‌شـناختی، شـناختی و رفتاری می‌باشـند. برخی از این راهکارها عبارتنـد از: پرورش صـحیح ذهنی و رشد عقلانی، عدم به کارگیری شیوه‌های سلبی در تربیت مانند تنبیه و تهدید، جلوگیری از بروز عوامل زمینه‌ساز اختلالات روانی، همچون اضـطراب و ترس، ایجاد تعادل و نظم در کلیه برنامه‌های زندگی، دادن آگاهی صـحیح یعنی ایجاد شـناخت منطقی در افراد نسبت به وظایف شرعی و اجتماعی، استفاده از گیاهان دارویی مانند سدر و ایجاد اشتغال ذهنی (قرائت قرآن و ذکر).

در زمینه درمـان اختلـال وسواس فکری ـ عملی، رویکرد «شـناخت ـ رفتـار درمـانگری» متأثر از نظریه سالکوسـکیس (۱۹۸۹) تأکید می‌کنـد که اگرچه «مواجهه طولـانی مـدت با جلوگیری از پاسـخ» در درمان بعضـی از انواع وسواس موفقیت‌آمیز می‌باشـد، اما برای سایر افراد مبتلا به اختلال، مانند افرادی که دارای افسـردگی شدید و یا عقاید بیش بها داده شده هستند، سودمند نمی‌باشد. بنابراین، در این رویکرد، بر شـناسایی و اصـلاح ارزیابی‌هـای منفی و افکـار مـداخله‌گر، اصـلاح نگرش‌هـای مربـوط به احسـاس مسؤولیت و جلوگیری از خنثی‌سازی، که در پی ارزیابی متأثر از احساس مسؤولیت پدید می‌آید، تأکید می‌شود.

این در حـالی است که بر اسـاس متون و منـابع اسـلامی (آیـات، احادیث و روایات)، می‌توان از روش‌ها و فنون گوناگون شـناختی، معنوی، ارتبـاطی، عملی و دارویی برای درمـان این اختلال اسـتفاده کرد. در واقع، در رویکرد اسـلامی، بر تمام ابعاد و جنبه‌های این اختلال تأکیـد شده و درمان‌های گوناگونی از این قبیل در آن به چشم می‌خورند. آگاه‌سازی فرد وسواسـی از وضع نابهنجار خود و موقعیتی که در ارتبـاط بـا خداونـد دارد، پرورش عزّت نفس و تبیین منافات آن با وسواس و بنـدگی شـیطان، تغییر موقعیت در مورد اعمـال وسواسـی، پنـاه بردن به خداونـد (توکّل به خداونـد) و توجه قلبی و زبانی (ذکر خـدا و ذکر اهل‌بیت علیهم‌السـلام )، اکتفا به واجبات و ترک مسـتحبات و پرداختن به ضـرورت‌ها و پرهیز از اعمال غیرضروری، توجه دادن به الگوها و اسوه‌ها در اعمال دینی و تشـریح رفتار معصومان علیهم‌السـلام ، غرقه سازی در امور معنوی، حسّاسیت زدایی و زدودن اشکال از ذهن فرد وسواسی، تأکید بر روزه‌داری و پرهیز از پرخوری و درمان‌های دارویی مانند مصـرف بعضـی از مواد غذایی، به ویژه انار، خرما، سیب و روغن زیتون و انجام اعمالی که موجب موقعیت روانی ویژه و شادابی و آرامش فرد می‌گردد، ماننـد خضاب و رنگ کردن مو، بی‌اعتنایی به شک و تردید و مراقبت مستمر از فرد مبتلا به وسواس و کنترل پیوسته افکار و اعمال وی.

بنـابراین، فنـون درمـانی برگرفتـه از متـون اسـلامی شامـل فنـون درمـان شـناختی، رفتـاری و دارویی است. همچنین نتایج پژوهش‌ها نشان‌دهنـده تـأثیر و کارامـدی بیش‌تر این فنون به صورت ترکیبی است، تـا به کـارگیری این فنون به تنهایی؛ زیرا به کارگیری فنون مزبور به صورت ترکیبی، اثر تعاملی ویا دست کم اثر تجمعی دارد و به بهبودی سـریع‌تر، بیش‌تر و پایـدار این اختلال منجر می‌شود. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که شیوه‌های پیش‌گیرانه و درمانی رویکرد اسلامی به وسواس، کلی‌تر، کامل‌تر و کارامدتر می‌باشند.

پی‌نوشت‌ها

* دانشیار علوم تربیتی دانشگاه قم و رئیس مؤسسه مطالعاتی مشاوره اسلامی (دکترای علوم تربیتی)

** پژوهشگر در مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) و مؤسسه مطالعاتی مشاوره اسلامی (کارشناش ارشد روان‌شناسی)

۱. OCD (Obsessive – Compulsive Disorder).

۲. J. Piacentini (۲۰۰۰), Cognitive Behavioral Therapy of Childhood OCD. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, ۸(۳), ۵۹۹ – ۶۱۶.

۳. obsessive thoughts.

۴. obsessive images.

۵. obsessive yuminations.

۶. obsessive doubts.

۷. obsessive impulses.

۸. obsessive rituals.

۹ـ نصرت‌الله پورافکاری، افسردگی واکنش یا بیماری، تهران، آزاده، ۱۳۷۱.

۱۰ـ کیت هـاوتون، کرک پاتریـک، سالکوسـکیس و کلارک (۱۹۸۹)، رفتـار درمـانی شـناختی: راهنمـای کـاربردی در درمـان اختلال‌های روانی، ترجمه قاسم‌زاده، تهران، ارجمند، ۱۳۷۶.

۱۱ـ مایکـل گلـدز، دنیس گات و ریچارد می‌یر، مبانی روان پزشکی آکسـفورد، ترجمه کیانوش هاشـمیان و ابوحمزه الهام، تهران، تبیان، ۱۳۷۷.

۱۲. J. Piacentini, Opcit.

۱۳ـ علی‌نقی فقیهی، شناخت مشاوره از دیدگاه اسلامی (چکیده مقالات دومین همایش)، تهران، سپهر، ۱۳۷۹، ص ۹۷.

۱۴ـ اثیرالدین محمد بن یوسف بن ابی حیان اندلسی، تفسیر البحر المحیط، ج ۱۰، ص ۵۷۹.

۱۵ـ محمود ارگانی بهبهانی، شناخت و درمان وسوسه و وسواس در اسلام، قم، مجمع ذخائر اسلامی، ۱۳۷۹، ص ۲۰ ـ ۱۹.

۱۶ـ محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۷، ص ۱۲۲.

۱۷ـ محمود ارگانی بهبهانی، پیشین، ص ۲۱.

۱۸ـ ابن منظور، لسان العرب، بیروت، داراحیاء التراث العربی، ج ۱۵، ص ۲۹۳.

۱۴

۱۹ـ محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۶۶، ص ۱۶۳، ح ۲۰، ۴ تا ۴۳ و ج ۸۲، ص ۸۳، ح ۳۰.

۲۰ـ علی‌اکبر دهخدا، فرهنگ دهخدا، ج ۱۴، حرف واو.

۲۱ـ امام خمینی، چهل حدیث، تهران، رجاء، ۱۳۶۸، ص ۴۰۲.

۲۲ـ ر.ک.به: یحیی سیدمحمدی، وسوسه و وسواس در اسلام.

۲۳ـ کنزالعمّال، ح ۱۲۶۶.

۲۴ـ شیخ حرّ عاملی، وسائل‌الشیعه، ج ۱، ص ۲۳۱، ج ۵ و ۶.

۲۵ـ همان، ج ۱، ص ۴۶ / محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۱، ص ۱۱.

۲۶ـ محمدبن یعقوب کلینی، پیشین، ج ۲، ص ۴۲۴، ح ۲.

۲۷ـ علی‌نقی فقیهی، پیشین، ص ۹۸.

۲۸ـ محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۶۶، ص ۱۶۳.

۲۹ـ همان، ج ۷۲، ص ۶۹.

۳۰ـ محمدبن یعقوب کلینی، پیشین، ج ۱، ص ۱۱.

۳۱ـ همان، ج ۱، ص ۱۱ / شیخ حرّ عاملی، پیشین، ج ۱، ص ۴۶.

۳۲ـ محمدبن یعقوب کلینی، فروع کافی، ج ۳، ص ۴، ح ۷.

۳۳ـ محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۶، ص ۸۷ / شیخ صدوق، ثواب الاعمال، ص ۱۹.

۳۴ـ محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۹۲، ص ۲۹۰.

۳۵ـ امام خمینی، پیشین، ص ۴۰۵ـ ۴۰۶.

۳۶ـ علی‌نقی فقیهی، پیشین، ص ۱۰۱.

۳۷ـ محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۴۲۴ / همو، فروع کافی، ج ۳، ص ۱۴.

۳۸ـ نهج‌البلاغه، خ ۹۱.

۳۹ـ محمدبن یعقوب کلینی، فروغ کافی، ج ۳، ص ۱۴ و ص ۳۶۰.

۴۰ـ آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ج ۵، ص ۳۵۲.

۴۱ـ یحیی سید محمدی، پیشین، ص ۷۶.

۴۲ـ محمود ارگانی بهبهانی، شناخت و درمان وسوسه و وسواس در اسلام، ص ۱۲۱.

۴۳ـ محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۴۲۴.

۴۴ـ محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۱۰، ص ۱۰۲.

۴۵ـ همان، ج ۶۶، ص ۱۶۲، ح ۳۶ تا ۴۲.

۴۶ـ ابی جعفر احمدبن محمدبن خالد البرقی، المحاسن، ق. المجمع العالمی لاهل‌البیت علیهم‌السلام ، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۵۵۳.

۴۷ـ شیخ حرّ عاملی، پیشین، ج ۵، ص ۹۶، باب ۹۷، ح ۶۰۲۵.

۴۸ـ محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۶۲، ص ۳۰۰.

۴۹ـ ابی‌جعفراحمدبن‌محمدبن خالدالبرقی،پیشین،ج۲، ص ۴۸۵.

۵۰ـ همان، ج ۲۰۱، ص ۷۸۹ / محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۶۶، ص ۱۲۶.

۵۱ـ محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۶۹، ص ۶۹.

۵۲ـ ر.ک: جمشیداحمدی، وسواس‌ودرمان‌آن، شیراز،نوید،۱۳۶۸.

۵۳ـ محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۶، ص ۹۷.

۵۴ـ نهج‌البلاغه، حکمت ۳۱۲.

۵۵ـ محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۲، ص ۱۲۴، روایت ۲.

۵۶. Neutralization.

۵۷. Compulsive Behavior.

۵۸. Avoidance Behavior.

۵۹. S.J. Rachmn & R.L. Hodgson (۱۹۸۰), Obsessions and Compulsions, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

۶۰. (Diagnostic and Statistical ManuaI of Menta Disorder (DSM- IV).

۶۱ـ گیل اس استکتی، درمان رفتاری وسواس، ترجمه عباس بخشی‌پور، تبریز، مؤسسه انتشاراتی روان پویا، ۱۳۷۶.

۶۲. Perfectibility.

۶۳. Morality.

۶۴. M.H. Freeston, R. haducuer, F. Gagnon & N. Thibodeau (۱۹۹۳), "Belifs about Obsessional Thoughts", Journal of Psychopathology and Behavioral Asse ssment, ۱۵, ۱-۲۷.

۶۵ـ وسواس، برداشت‌ها و درمان‌رفتاری، گیل اس استکتی و همکاران، ترجمه امیر هوشنگ مهریار، تهران، پویا، ۱۳۷۳.

۶۶. P.M.Salkovskis, D. Westbrook, J. Davis, A. Jeavons & A. Gledhill (۱۹۹۴), Effects of Neutalizing of in Trusive Thoughts: An Experiment Investigation.

۶۷ـ بهروز میلانی فر، بهداشت روانی،تهران،قومس،۱۳۷۲،ص۵۳

۶۸. P.M. Salkovskis, C. Richards & E. Forrester (۱۹۹۵), The Relation between Obsessional Problems and Intrusive Thoughts: Behavioral and Cognitive Psychothrapy, ۲۳, ۲۸۱, ۲۹۹.

۶۹ـ ر.ک.به: کیت هاوتون و همکاران، پیشین.

۷۰. form.

۷۱. Content.

۷۲. Idiosyncratic.

۷۳. Self۰ ontrol.

۷۴. Self - monitoring.

۷۵. P.M. Salkovskis, P. Cambell (۱۹۹۴), Thought Suppression in Naturally.

۷۶. P.M. Salkovskis, Cognitive - Behavioral Factors and The Persisstence of Intrusive Thoughts in Obsessional Problems: Behaviors Research and Theory, ۲۷, ۶۷۷, ۶۸۲ / P.M. Salkovskis & H.C. Warwick (۱۹۸۸), Cognitve Theorg of Obsessive Compulsive Disorder: In the Theory and Practice of Cognitive Theory (Perris, C.Blackburn, I.M. and Perris H. eds), Springer, Heidelbery, P.P ۳۷۶ - ۳۹۵.

●●●سایر منابع

۱. The Etiology of Obsessive - Compulsive Disorder Behavior and Research, ۳۵ (۳), ۲۱۱- ۲۱۹.

۲. Occuring negative In Trusive Thoughts: Behavior Research and Therapy, ۳۲, ۱-۸.

۳. American Psychiatric Association (۱۹۹۴), Diagnostic, and Statistical "Manual of Mental Disorders", Fourth Edition.

۴. P.M. Salkovskis (۱۹۸۵), Obsessional - Compulsive Problems: Acognitive - Behavioral analysis; Behavior Research and Therapy, ۲۳, ۵۷۱ - ۵۸۳.

۵. I.M. Marks (۱۹۸۶), Fears, Phobias and Rizuals (New York: Oxford University Press).

۶. S. Rachman (۱۹۹۶), Obsessions, Responsibility, and Guilt: Behavior Research and Therapy, ۳۱, ۱۴۹ - ۲۵۴.

۷. S. Rechman, R. Hodgson & I.M. Marks (۱۹۷۱), How to Remain Neutral: An Experimental Analysis of Neutralization: Behavior Research and Therapy, ۳۴, ۸۸۹- ۸۹۸.

۸. A.E. Bergin (۱۹۹۱), "Values and Religious Issues in Psycho Therapy and Mental Health". American Psychologist, ۴۵, ۳۹۴- ۴۰۳.

۹. O. Conner, K. Todorov, c. Rebillard, S. Borgeat & M. Brault (۱۹۹۹) "Cognitive - Behavior Therapy and Medication in The Treatment of Obsessive - Compulsive Disorder, Canadian, journal of Psychiatry, ۴۴ (۱), ۶۴- ۷۲.

۱۰. M.J. Kozak, M.R. Liedowitz & E.B. Foa (۲۰۰۰), Cognitive Behavior Therapy and Pharmacotherapy for Obsessive - Compulive Disorde, Goodman, Waynek, Rudorfer, Maltt Hew, V. (Eds), Personality and Clinical Psychology Series.

۱۱. S. Rachman (۱۹۹۷), A Cognitive Theory of Obsessions: Behavior Research and Therapy, ۳۵, ۷۹۳- ۸۰۲.

۱۲. P.M. Salkovskis & D. Westbrook (۱۹۸۹) Behavior Therapy and Obsessional Rumminations: Can Failure be Turned in to Success, Behavior Research and Therapy, ۲۷,

۱۶۰ – ۱۴۹.

وسواس و درمان آن

نویسنده:دکتر علی‌نقی فقیهی

منبع:مجله معرفت

این مقاله به مطالعه درباره رویکرد «شناخت ـ رفتار درمانگری اسلامی» و مقایسه آن با رویکرد «شناخت ـ رفتار درمانگری سنّتی» در زمینه علایم پیش‌گیری و درمان اختلال وسواس فکری ـ عملی می‌پردازد. اختلال وسواس فکری ـ عملی (۳)(OCD) یکی از اختلالات اضطرابی است که با تفکر وسواسی، رفتار اجباری و درجات متفاوت اضطراب مشخص می‌شود. اولین و جامع‌ترین مطالعه در مورد این اختلال را ژانه (Johane) در سال ۱۹۰۳ انجام داد و پس از آن، رویکردهای روان تحلیلگری، زیست‌شناختی، رفتاری، شناختی و شناختی ـ رفتاری به بررسی این اختلال پرداختند. در این میان، شناخت ـ رفتار درمانگری بر پردازش‌های شناختی نادرست در شکل‌گیری و تداوم این اختلال تأکید کرده، با ایجاد دگرگونی و تغییر نظام شناختی فرد و بهره‌گیری از فنون و اصول شناختی و رفتاری، به درمان این اختلال می‌پردازد.(۴)

از سوی دیگر، در متون اسلامی به نکات ظریف و کاربردی در ارتباط با این اختلال برمی‌خوریم. در این رویکرد، علاوه بر نقش عوامل فیزیولوژیک و عوامل عاطفی و هیجانی، بر نقش فرایندهای شناختی و عقلانی تأکید شده است. همچنین راهبردهای پیشگیرانه و درمانی اسلامی بر تمام جنبه‌های درمانی، به ویژه فنون شناختی، رفتاری، معنوی، ارتباطی و دارویی، تأکید دارند.مقاله حاضر درصدد مقایسه رویکرد «شناخت ـ رفتار درمانگری سنّتی» با «شناخت ـ رفتار درمانگری اسلامی» برگرفته از متون و منابع اسلامی در زمینه علایم، محتوا، سبب‌شناسی، پیش‌گیری و درمان اختلال وسواس فکری ـ عملی و شناخت وجود تشابه و تمایز این دو رویکرد در ارتباط با موارد مذکور است. مقدّمه «وسواس فکری ـ عملی» یکی از اختلالات اضطرابی است که ویژگی‌های بارز آن شامل افکار وسواسی،(۵) تصورات وسواسی،(۶) نشخوارهای وسواسی،(۷) شک‌های وسواسی،(۸) تکانه‌های وسواسی(۹) و آیین‌های وسواسی(۱۰) است که عامل مهمی در ایجاد آشفتگی در افراد مبتلا ـ به آن می‌باشد و غالبا در عملکرد و سازگاری اجتماعی این افراد اختلال ایجاد می‌کند. افکار وسواسی پیوسته موجب پریشانی بیمار می‌شوند و فرد مبتلا با تلاش ناموفق، درصدد مقابله با آن‌ها برمی‌آید. اعمال یا آیین‌های وسواسی به صورت رفتارهایی کلیشه‌ای درمی‌آیند که بیمار مدام آن‌ها را تکرار می‌کند. این اعمال ماهیتا لذتبخش نبوده و مفید نیستند. علایم خودکار اضطراب غالبا وجود دارند.

ارتباط تنگاتنگی میان علایم وسواسی، به ویژه افکار وسواسی، و افسردگی وجود دارد. این اختلال در زنان و مردان به طور مساوی وجود دارد و به عنوان اختلالی نهفته مطرح شده است که قریب یک درصد از نوجوانان و دو درصد از بزرگ‌سالان از آن رنج می‌برند. شروع اختلال معمولاً در کودکی یا اوایل بزرگ‌سالی است. سیر آن متغیر بوده و احتمالاً بدون علایم عمده افسردگی به سوی مزمن شدن پیش می‌رود.(۱۱)

این اختلال در طول تاریخ، دامنگیر تعدادی از انسان‌ها بوده است. جان بانیان (Bunyan) و چارلز داروین (Darwin) از جمله افراد مشهوری به شمار می‌روند که در گذشته مبتلا به این اختلال فلج‌کننده بوده‌اند.(۱۲)

در بسیاری از توصیف‌های اولیه از این اختلال، محتوای مذهبی آن مورد تأکید قرار گرفته است. این نوع محتوا راهنمای مهمی در درک ماهیت این اختلال به شمار می‌رود. محتوای وسواس‌ها منعکس‌کننده نگرانی عمده هرعصر به شمار می‌روند، خواه این محتوا مربوط به کار شیاطین و آلودگی به وسیله میکروب باشد، خواه مربوط به تشعشع یا خطر ابتلا به ایدز. اگرچه اولین و جامع‌ترین مطالعه در مورد این اختلال را ژانه در سال ۱۹۰۳ انجام داد، اما تا زمانی که فروید راهی به سوی درک عمیق‌تر این اختلال نگشود و توصیف بالینی خوبی از آن به دست نداد، این اختلال به خوبی شناخته نشده بود. با این حال، ناتوانی و ضعف رویکرد روان تحلیلگری در درمان منجر به شکل‌گیری رویکردهای دیگری همچون رویکردهای زیست‌شناختی، رفتاری، شناختی و شناختی ـ رفتاری در ارتباط با علایم، پدیده‌شناسی، سبب‌شناسی و درمان این اختلال گردیده است.

عوامل زمینه‌ساز اختلال (OCD) شناخته نشده‌اند، اما سه علت احتمالی شامل علل عضوی، ژنتیک و تجربیات اولیه بررسی شده‌اند.(۱۳) مطالعات درمانی در مورد این اختلال به طور کلی در سه زمینه دارو درمانی، رفتار درمانی، شناخت درمانی و ترکیب درمان‌های شناختی ـ رفتاری با دارو درمانی بوده است.شناخت ـ رفتار درمانگری از جمله رویکردهایی است که بر نقش پردازش‌های شناختی نادرست در شکل‌گیری و تدام این اختلال تأکید کرده است. در رویکرد «شناخت ـ رفتار درمانگری سنّتی»، وسواس به عنوان افکار، تصاویر ذهنی و تکانه‌های ناخواسته و مزاحم تعریف شده است و محتوای آن می‌تواند شامل وسواس آلودگی با نجاست، آسیب‌رسانی به خود و دیگران، رفتارهای غیرقابل پذیرش از نظر اجتماعی، وسواس‌های جنسی و وسواس نظم و ترتیب یا شمارش باشد. همچنین پیش‌گیری از وسواس به میزان شناخت فرد از خود و تعیین در موقعیت‌های زندگی او وابسته است. مهم‌ترین تدابیر درمانی ذکر شده در این رویکرد شامل رویارویی و جلوگیری از پاسخ است که طی آن، درمانگر به شناسایی افکار خودکار منفی فرد پرداخته و با ایجاد تغییر در نظام شناختی و اعتقادی او و استفاده از فنون شناختی و رفتاری به درمان وی می‌پردازد.(۱۴)

در متون و منابع اسلامی نیز به نکات کاربردی قابل اعتمادی در عرصه وسواس و چگونگی درمان آن برمی‌خوریم؛ در آیات متعددی، واژه «وسواس» در قرآن کریم آمده (سوره‌های مبارکه ناس، اعراف و طه) و منظور از آن نوعی اختلال روانی و فکری است که مترادف با ذهاب عقل بوده، باعث می‌شود افراد به سوی افکار ناخواسته کشیده شوند و در نتیجه، دست به رفتارهای نادرست یا ناپسند بزنند.پیامبراکرم نیز وسواس را به صورت تصورات و افکاری تعریف می‌کند که شخص را تحت تأثیر قرار داده، او را به قهقرا می‌برد و از انجام اعمال طبیعی باز می‌دارد.بر اساس متون و منابع اسلامی، محتوای وسواس بیش‌تر در ارتباط با اعمال و رفتارهای عبادی و مذهبی همچون نماز، غسل، طهارت و نجاست است و علامت مشخصه آن وجود اضطراب می‌باشد، به گونه‌ای که اضطراب، آسایش و راحتی را از فرد سلب می‌کند و همراه با شک و تردید است. افراد وسواسی دایم در مورد امور اعتقادی مانند وضو و طهارت دچار شک و تردید می‌شوند و احساس الزام و اجبار به اعمال و رفتارهای تکراری دارند.

با مراجعه به آیات، روایات و متون اسلامی می‌توان مشاهده کرد که وسواس انواع متفاوتی دارد که عبارتند از: وسواس فکری (ترس از بیماری و تفکر افراطی در مورد سلامتی)، وسواس اعتقادی (اندیشه‌های بیهوده درباره مرگ، قبر، برزخ و معاد)، وسواس افراطی (داشتن افکاری که به هیچ وجه عاقلانه نمی‌باشند)، و وسواس عملی (تکرار رکعات نماز، طهارت یا غسل.)در مورد سبب‌شناسی وسواس، نظریه‌پردازان اسلامی با استنباط از آیات و احادیث، معتقدند: وجود اضطراب (حالات شدید روحی)، اختلالات جسمی (مانند سوء هاضمه)، توجه افراطی به غرایز (شهوت و امیال کاذب)، عدم رشد عقلی، ضعف اراده و عدم اعتماد به نفس و برخی عوامل دیگر می‌توانند سرچشمه ایجاد این اختلال گردند. همچنین پرورش صحیح ذهنی، رشد عقلانی، به کارگیری شیوه‌های تربیتی درست، پیش‌گیری از تشدید اضطراب و ترس و پرخاشگری، برقراری نظم و انضباط منطقی در زندگی، آگاهی از وظایف شرعی و زدودن ابهام در این زمینه از جمله راهبردهای پیش‌گیرانه‌ای هستند که در متون اسلامی بر آن‌ها تأکید شده است.

در احادیث و روایات، به روش‌ها و فنون شناختی، معنوی، ارتباطی، رفتاری و دارویی برای درمان این اختلال اشاره شده است که برخی از آن‌ها عبارتند از: پرورش عزّت فرد مبتلا به وسواس، تشریح کامل وظایف شرعی در مورد افکار و اعمال وسواسی، تکیه به خداوند و توکّل به او و استعانت از او، اکتفا به واجبات و ترک مستحبات، مراقبت مستمر از وسواس و کنترل پیوسته افکار و اعمال خود در فرایند درمان، نظارت مشاوری معتبر و متخصص بر اجرای راهبردهای درمانی مذکور، درمان از طریق خوردن انار شیرین، روغن زیتون، خرما، سیب، کندر و سبزیجات، شست‌وشوی سر با آب سدر، دود کردن اسپند و خضاب و رنگ کردن مو. وسواس از دیدگاه اسلام الف. «وسواس» از نظر لغوی و اصطلاحی «وسواس» یکی از نکاتی است که مکرّر در کتب آسمانی و به ویژه در قرآن کریم به آن اشاره شده است. وسواس در زبان عربی و فارسی در اصل، بر نوعی اندیشه و محتوای ناخواسته و نامطلوب دلالت می‌کند.(۱۵)

«وسواس» از ماده «وسوسه» مشتق شده که بیانگر رابطه شیطان با قلب انسان است. بهتر است بگوییم: القائات و تصورات نامقدّس و باطل بر قلب انسان را در مکتب اسلام «وسواس» می‌گویند. وسواس دو جنبه فکری و عملی دارد و نوعی بیماری روانی است. کسی که به «وسوسه» مبتلا شده است «وسواس» و «موسوس» نام دارد.

در لغت، «وسوسه» و «وسواس» یکی دانسته شده و «وسوسه» کلامی پنهانی است که در آن اختلاط صورت گرفته و در هم و بر هم و بی‌نظم است. همچنین «وسواس» در جایی گفته می‌شود که کسی وحشت کرده، کلامش در اثر وحشت، بی‌نظم شده باشد و همانند دیوانگان عمل کند.

زمخشری گفته است: «الوسواس» اسمی است به معنای «وسوسه» و مراد از آن شیطان است.(۱۶)

در قرآن کریم نیز آمده است که «فوسَوس لهُما الشیطان»؛ (اعراف: ۳۰) پس شیطان آنان را وسوسه کرد. بنابراین، «وسواس» با (فتح واو) هم به معنای شیطان و هم به معنای گفته وسوسه‌آمیز است.

از سوی دیگر، در علم کلام نیز برای وسواس و وسوسه تعاریفی بیان شده است که در این‌جا به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

ـ دو دلی، تردید و شکی که در ضمیر انسان پدید می‌آید؛

ـ شک و شبهه در عبادات و احکام مذهبی، بخصوص در طهارت و نجاست؛

ـ آنچه شیطان در دل انسان افکند و او را به کار بد برانگیزاند؛

ـ ایجاد امری بی‌نفع یا ضرر در ضمیر کسی توسط نفس شخص یا توسط شیطان ـ که نیروی محرّک انسان به انجام بدی‌هاست.(۱۷)

نکته قابل ذکر در مورد وسواس این است که طبق متون و منابع اسلامی، وسواس فقط در اعمال انسان تجلّی پیدا نمی‌کند، بلکه به اندیشه او نیز راه می‌یابد. مرحوم علّامه مجلسی ضمن شرح یک روایت می‌گوید: «وسوسه سخن بیهوده و بی‌سودی است که نفس و شیطان در روح انسان پدید می‌آورند.»(۱۸)

همچنین از شیخ مفید نیز نقل گردیده که «وسوسه» عبارت است از تحریک افعال و اعمال و نیات باطل انسانی به وسیله عوامل شیطانی.(۱۹)

میر سید شریف جرجانی، مؤلف ترجمان القرآن، «وسوسه» را چنین تعریف کرده است: «اندیشه بد در دل کرده» و در تعریف «وسواس» چنین می‌گوید: «دیو وسوسه‌کننده یعنی اندیشه بد در دل افکننده». نسبت دادن این وسوسه‌ها یا اندیشه‌های بد به دیو یا شیطان از غایت اجباری بودن افکار وسواسی حکایت می‌کند.(۲۰)

به طور کلی، از روایات می‌توان نتیجه گرفت که:

اولاً، وسوسه یا وسواس نوعی اختلال روانی است.

ثانیا، با اضطراب و ترس همراه است.

ثالثا، وسوسه و ذهاب عقل و کثرةالتخلیط در اختلال روانی باهم مشترکند.

رابعا، مراد از وسوسه، وسوسه فکری است و از این‌رو، از آن به «شیطان الوسوسهٔ» تعبیر شده است؛ زیرا شیطان کارش این است که افراد را به افکار ناخواسته و مذموم بکشاند تا به وسیله آن، رفتاری ناپسند از آن‌ها صادر شود.(۲۱) ب. محتوای وسواس وسوسه و وسواس در فرهنگ عرفانی، همان «هواجس و خواطر» نفسانی و به معنای انگیزش‌های نفس آدمی است. نفس، آدمی را به انجام

کارهایی ترغیب می‌کند و بر آن اصرار می‌ورزد. این خاطره‌های نفسانی اگر طبق موازین شرع باشند، به سمت نعمت‌های خداوند و انجام اعمال مشروع گرایش پیدا می‌کنند، اما وسوسه‌های شیطانی همواره آدمی را به سوی گناه و معصیت می‌برند و تنها با توکّل به ذات اقدس خداوند و ذکر حضرت او از میان می‌روند و بی‌اثر می‌شوند. وسواس مرضی است که اغلب، اشخاص متدیّن به آن مبتلا می‌شوند؛ گاه در نیت و گاه در مخارج حروف و گاه در صحّت وضو و غسل و گاه در عدد رکعات نماز و گاه در طهارت و نجاست. به همین دلیل، در علم فقه، بابی تحت عنوان «کثیرالشک» یا «وسواس» وجود دارد و طبق دلایل فقهی، شک وسواسی ارزش مذهبی ندارد و احکام شک شامل افراد وسواسی نمی‌شود. به طور کلی، محتوای متداول و رایج وسواس، شک و شبهه در عبادات و در امور مذهبی، به ویژه طهارت و نجاست، است.

مرحوم دهخدا در یادداشت‌های خود درباره این کلمه آورده است: «در تداول، حالتی است که به بعضی مقدّسین دست می‌دهد که متنجّس را ـ مثلاً ـ صد بار می‌شویند و گمان می‌برند هنوز پاک نشده، یا کلمه‌ای از نماز را صدبار می‌گویند و تصور می‌کنند درست نبوده، یا بارها در آب غوطه می‌خورند و فکر می‌کنند ارتماس لازم بجا نیامده است.»(۲۲)

حضرت امام خمینی قدس‌سره نیز در این‌باره مواردی از ابتلا به وسواس را ذکر می‌کنند؛ از جمله درباره طهارت و نجاست، نیت و تکبیرةالاحرام، قرائت به واسطه تکرار آن و تغلیظ در ادای حروف آن و خروج از قواعد تجوید و وسواس در وضو و غسل.(۲۳)

یحیی سیدمحمدی انواع متفاوت وسواس را این‌گونه ذکر کرده است:(۲۴)

وسواس فکری: درباره سلامتی بدن بسیار فکر کردن و ترس از بیماری، به طوری که فرد وسواسی ممکن است بدون هیچ کسالت و دردی، به پزشک مراجعه کند و دارو مصرف نماید.

وسواس اعتقادی: اندیشه‌های بیهوده درباره مردن، قبر، برزخ، معاد، خیر و شرّ، خوبی و بدی و...

وسواس افراطی: وجود افکاری که به هیچ وجه عاقلانه نیست؛ مثلاً، گاه فرد وسواسی عقیده دارد که داروی بخصوصی طول عمر می‌آورد و حال آن‌که ممکن است مضر باشد.

وسواس عملی: فرد وسواسی دست به کارهایی می‌زند که کاملاً بی‌مورد و حتی مخالف عرف و خلاف شرع و احکام الهی است و شاید بدعت محسوب گردد. در صورت همراه شدن وسواس عملی و فکری، فرد با مشکلات بیش‌تری مواجه می‌شود.

آثار وسواس عملی فراوانند؛ از جمله تکرار شستن، رفتارهای انحرافی (مثل دزدی بدون نیاز مادی)؛ شمارش بی‌فایده اشیا، به صورت خاصی راه رفتن (مثلاً، با فاصله ۳ سانتی) و ترس از آلودگی و مرگ. به طور کلی، افراد مبتلاـ به وسواس ممکن است به امراضی مانند افسردگی، کم‌خونی، بی‌محبت شدن، احساس‌های بیجا که جنبه افراط و تفریط دارند و پندارهای موهوم دچار شوند.

انواع وسواس از آیات و روایات نیز می‌توان انواعی از وسواس را استخراج کرد که عبارتند از:

۱. وسواس جدال و کشمکش

یکی از نمونه‌های بارز و روشن وسوسه‌های شیطانی، جدال و کشمکش و گفت‌وگوهای زننده و پرخاش‌جویی و ستیز است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «به تحقیق، شیاطین دوست خود را وسوسه می‌کنند تا با شما به جدال و کشمکش برخیزند.» (انعام: ۱۲۱)

۲. وسواس در نیت

وسواس در نیّت نوعی از کارهای عجیب و غریب و بیهوده برخی افراد مبتلاـ به وسواس است؛ مانند این‌که در نیت برای نماز تعلّل می‌کند و از نماز جماعت باز می‌ماند.

ابوحامد غزّالی معتقد است وسوسه در نیت نماز، یا به سبب کمبود عقل است یا به دلیل آشنا نبودن به شرع؛ زیرا فرمان‌برداری و تعظیم و اجرای دستورات در قصد و نیت، مثل فرمان‌برداری و تعظیم دستورات دیگران است.

۳. وسواس‌های اعتقادی

وسوسه‌های شیطان گاه به مراحل خطرناک‌تری می‌رسند و تا پای اعتقادات مؤمنان پیش می‌روند. شیطان می‌کوشد مؤمنان را در اعتقادات و مبانی فکری وسوسه کند و پایه‌های ایمانی آن‌ها را سست سازد؛ از جمله در مسائلی همچون حج، نماز، روزه، صدقه، صله رحم، خوش زبانی، تقدّم در سلام و مانند آن.

۴. وسواس در زمان عبادات

برخی از افراد متدیّن در تعیین و فرا رسیدن زمان عبادات دچار وسواس هستند، به گونه‌ای که یقینی عادی مثل سایر افراد برای آن‌ها حاصل نمی‌شود و در نتیجه، از فضیلت عبادت محروم می‌شوند.

۵. وسواس در وضو

این نوع وسواس یکی از وسواس‌های بسیار شایع و متداول بین افراد مبتلاـ به این بیماری است. مبتلایان این کار را آن‌قدر تکرار می‌کنند که وقت فضیلت عبادت می‌گذرد و در آب نیز اسراف می‌شود.

۶. وسواس بروز حَدَث

کار شیطان همواره وسوسه‌های آزاردهنده و شکنجه‌کننده است؛ از قبیل این‌که پس از فراغ از غسل و وضو فرد بیهوده احساس می‌کند که حدث هایی از او خارج می‌شوند، که البته نباید به آن‌ها توجه کند.

به طور کلی، در کلیه مسائل عبادی و اعتقادی، با تسلط شیطان، فرد دچار وسوسه می‌شود و با تکرار یا اجتناب از آن اعمال یا افکار، موجبات محرومیت خویش را از پاداش و ثواب فراهم می‌سازد. سایر اعمال عبارتند از: وسواس در غسل، قبله، نماز، عدالت امام جماعت، عدم استجابت دعا، وسوسه ریا، ثروت، دنیاخواهی و مانند آن. ج. علایم وسواس از احادیث مربوط به علایم وسواس، می‌توان نتیجه گرفت:

اولاً، وسواسی کسی است که برای دوری از افکار ناخواسته (مذموم، رنجش‌آور یا ناشدنی) به افعالی مانند خوردن خاک، خرد کردن کلوخ، کندن ناخن‌ها با دندان و به دندان گرفتن ریش پناه می‌برد.

ثانیا، تمنّا و به فکر آرزوهای غیرممکن بودن از مصادیق وسواس است.

ثالثا، مراد از «وسواس» در این روایات، وسواس فکری است؛ زیرا علایم ذکر شده مانند خوردن خاک ربطی به وسواس عملی ندارد.

از سوی دیگر، بر اساس احادیث مربوط به وسواس، وسواس با شک و تردید همراه است و وسواسی در امور اعتقادی، وضو، طهارت و مانند آن زیاد دچار تردید می‌شود.(۲۵)

وسواسی به صحّت و درستی عملی که انجام می‌دهد اطمینان ندارد و از این‌رو، آن را تکرار می‌کند و در آخر هم رضایتی از عمل خود ندارد. احادیثی که از اعاده و تکرار عمل منع می‌کنند، بر این موضوع دلالت دارند.(۲۶)

احساس الزام و اجبار به عمل و رفتار و دخالت نداشتن اراده وسواسی در آن، به گونه‌ای که گویا عمل خود را ناشی از شیطان می‌داند، از ویژگی‌های دیگر افراد مبتلاـ به وسواس است.(۲۷) احساس به بن بست رسیدن و این‌که خود قادر به انجام عمل به صورت عادی نیست و از این‌رو، از فرد دیگری مثل امام علی علیه‌السلام کمک می‌خواهد یا به خداوند التجا می‌کند، از ویژگی‌های دیگر وسواسی در روایات است.(۲۸) د. سبب‌شناسی وسواس نظریه‌پردازان اسلامی با استنباط از روایات و احادیث معصومان علیهم‌السلام معتقدند: وجود اضطراب (حالات شدید روحی)، اختلالات جسمی (مانند سوء هاضمه)، توجه افراطی و غرق بودن در غرایز (شهوات و امیال کاذب) عدم رشد عقلی، ضعف در اراده (تسلیم شدن در برابر افکار شیطانی)، شک و تردید در اعمال، عدم اعتماد به نفس و مواردی مانند آن می‌توانند سرچشمه اختلال وسواس فکری ـ عملی گردند.

از احادیث گوناگون به دست می‌آید که بین معده و دستگاه گوارش با وسواس (فکری) رابطه وجود دارد:(۲۹)

امام موسی کاظم علیه‌السلام می‌فرماید: «چه بسا شخصی که دچار سوءهاضمه است و در هضم غذا با مشکل روبه روست یا پرخوری زیاد می‌کند، به اختلال وسواس دچار می‌شود.»(۳۰)

همچنین بین امیال کاذب و وسواس فکری رابطه وجود دارد. در روایت دیگری می‌فرماید: «هرچه شهوتِ غیر واقع‌بینانه بیش‌تر باشد، احتمال مبتلا شدن به وسواس نیز بیش‌تر است.»(۳۱)

بین رشد عقلی و وسواس فکری نیز رابطه منفی وجود دارد و از این‌رو، ملائکه به وسواس فکری مبتلا نمی‌شوند.(۳۲) ریشه وسواس عملی هم در وسواس فکری است و از این‌رو، اگر از کسی که به وسواس (مثلاً، وضو یا نماز) مبتلا شده است، سؤال شود که چرا این‌گونه عمل می‌کنی، در پاسخ می‌گوید: افکار شیطانی باعث می‌شوند.(۳۳)

پیش‌گیری از وسواس

از نظر اسلام، راهکارهایی که از ابتلا به وسواس پیش‌گیری می‌کنند، همان شیوه‌های تربیتی هستند که سلامت روانی فرد را ارتقا می‌دهند و مانع بروز بیماری‌های روانی می‌گردند. در ادامه، به تعدادی از این روش‌ها اشاره می‌شود:

۱. پرورش صحیح ذهنی و رشد عقلانی و پرهیز از تقویت بیش از اندازه قوّه خیال در مراحل رشد؛

۲. عدم به کارگیری شیوه‌های نادرست تربیتی از قبیل سخت‌گیری بیجا، تهدید، تنبیه بدنی، تحقیر، ملامت و خرده‌گیری افراطی؛ زیرا این شیوه‌ها امنیت روانی کودک و نوجوان را مختل می‌سازند.

۳. پیش‌گیری از تشدید اضطراب، ترس، پرخاشگری و مانند آن‌که زمینه‌ساز ابتلا به وسواس هستند.

۴. برقراری نظم و انضباط منطقی در زندگی و برنامه‌ریزی صحیح در اشتغالات، استراحت و عبادت، به گونه‌ای که فرد اوقات خود را به بیکاری و بطالت نگذراند و زمینه را برای اشتغال به امور خیالی فراهم نسازد.

۵. کسب آگاهی صحیح و کافی نسبت به وظایف شرعی و زدودن هرگونه ابهام در این زمینه و توجه به اصول برائت در همه امور و تعیین قلمرو و اصل احتیاط؛(۳۴)

۶. استحمام و شست‌وشوی سر با آب و برگ سدر که در جلوگیری از ابتلا به اختلالات مغزی مؤثر است.(۳۵)

۷. ایجاد اشتغال ذهنی با ذکر و قرائت قرآن به ویژه سوره «یس».(۳۶) و. درمان وسواس درمان این مرض قلبی، که احتمال دارد افراد را به هلاکت ابدی و شقاوت سرمدی برساند، همچون سایر بیماری‌های روانی، با علم و عمل بسیار آسان است، ولی انسان باید ابتدا خود را مریض بداند و پس از آن درصدد علاج برآید. مشکل در اینجاست که شیطان طوری مقدّمات را برای این بیماری آماده می‌کند که فرد خود را مریض نمی‌داند، بلکه دیگران را منحرف و سهل‌انگار می‌پندارد. هرکسی که در خود شائبه این امر را یافت، باید به مردم معمولی مراجعه کند و عمل خود را بر علما و فقها عرضه دارد و از آن‌ها بپرسد که آیا مبتلا به وسواس است یا نه. پس از آن‌که دریافت مبتلا به وسواس است، لازم است به اصلاح خود بپردازد.

راه عمده برای معالجه وسواس، بی‌اعتنایی به وسوسه‌های شیطانی و خیالاتی است که شیطان به فرد القا می‌کند. بدون شک، پس از چندین مرتبه بی‌اعتنایی و عمل بر خلاف رأی شیطان، او از انسان مأیوس می‌شود و قطعا بیماری‌اش معالجه خواهد شد.(۳۷)

در احادیث و روایات معصومان علیهم‌السلام به روش‌ها و فنون شناختی، معنوی، ارتباطی، عملی و دارویی برای درمان اختلال وسواس فکری ـ عملی اشاره شده است.(۳۸) این روش‌ها به شرح ذیل می‌باشند:

۱. آگاه‌سازی فرد وسواسی از وضع نابهنجار خود و موقعیتی که در ارتباط با خداوند دارد و ایجاد آمادگی روانی برای درمان؛ از جمله زنده کردن امید به درمان در وی؛(۳۹)

۲. پرورش عزّت نفس و تبیین منافات آن با وسواس و بندگی شیطان و تقویت اراده و اعتماد به نفس در فرد.(۴۰)

۳. تشریح کامل وظایف شرعی در مورد افکار و اعمال وسواسی و تقویت اراده و تعهد عملی به ضوابط و احکام شرعی و عدم تخلّف از آن.(۴۱)

در این زمینه، امام علی علیه‌السلام نیز می‌فرمایند: «هرکس یقین و اعتقادش درست باشد، رغبتی به جدال و کشمکش نشان نمی‌دهد.»(۴۲)

از برهان خُلف سخن حضرت علی علیه‌السلام چنین استنباط می‌شود که اهل شک و تردید و وسوسه، افرادی هستند که در مباحثه و گفت‌وگوی روزمرّه و عملی جدل می‌کنند و از سرکوب کردن مخاطب خود احساس غرور می‌نمایند.(۴۳)

وضو گرفتن قبل از غذا و بعد از غذا و ذکر نام خداوند، از جمله شیوه‌های مهم مقابله با وسوسه شیطان است.(۴۴) امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «زمانی که کسی وضو بگیرد و بسم‌اللّه نگوید، شیطان در آن وضو شریک خواهد بود و در خوردن و آشامیدن و هر کار دیگری سزاوار است که بسم‌اللّه گفته شود و در غیر این صورت، شیطان در آن شرکت خواهد داشت.»(۴۵)

۴. تغییر موقعیت در مورد عمل وسواسی؛ برای مثال، در مورد لباسی که پس از شستن، رنگ خون در آن هنوز باقی است و زمینه وسواس را در فرد فراهم می‌کند، پیشنهاد می‌شود که آن لباس را رنگ‌آمیزی کند یا از لباس تیره، که پس از شستن، رنگ خون در آن مشخص نیست، استفاده نماید؛

۵. به خدا تکیه کردن و به وی پناه بردن، استعانت و توجه قلبی و زبانی به پروردگار که وسوسه‌های نفس و شیطان را دور می‌کند و به تدریج، از بروز افکار ناخواسته جلوگیری می‌نماید و فرد با اعتماد به خداوند، می‌تواند خود را کنترل نماید و از وسواس دوری کند.

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرمایند: «هنگامی که شیطان کسی را وسوسه کرد، باید به خدا پناه ببرد و بگوید": آمنتُ باللّٰه و برسوله مخلصا له الدین.»("۴۶)

از ظاهر روایت مزبور معلوم می‌شود که وسواس اعتقادی و فکری منظور است که درمان آن شامل دو چیز می‌باشد: توکّل به خداوند و خود را در پناه وی احساس نمودن؛ و دیگر این‌که با زبان تکرار کند تا فکر ناخواسته و انحرافی در ذهن او نیاید.

۶. درمان از طریق خوردن انار، به ویژه انار شیرین و همچنین خوردن روغن زیتون، خرما، سیب، کندر، سبزیجات و دود کردن اسپند؛

پیامبراکرم صلی‌اللّٰه‌علیه‌وآله فرمودند: «هرکس انار بخورد، قلبش نورانی می‌گردد و وسوسه تا چهل روز از او دور می‌شود.»(۴۷)

در مورد فواید سیب نیز روایاتی آمده است؛ چنان‌که جعفری نقل می‌کند: امام کاظم علیه‌السلام فرمودند: «سیب شفا و درمان چندین مرض است: زهر و جادو و وسوسه‌هایی که از ساکنان زمین پدیدار می‌شوند و بلغمی که غالب شده است، و هیچ چیز نیست که زودتر از سیب سود ببخشد.»(۴۸)

در زمینه استفاده از کندر و اسپند نیز امام صادق علیه‌السلام فرموده‌اند: «استفاده از کندر فراری‌دهنده شیطان‌ها و برطرف کننده دردهاست و هر خانه‌ای که در آن اسپند دود کنند، شیطان از آن خانه تا هفتاد خانه می‌گریزد.»(۴۹)

همچنین پیامبراکرم صلی‌اللّٰه‌علیه‌وآله فرمودند: «سفره‌های خود را با سبزیجات مزیّن کنید؛ زیرا خوردن آن‌ها همراه با گفتن" بسم‌اللّٰه الرحمن الرحیم "سبب گریز شیطان خواهد بود.»(۵۰)

در کتاب‌های معتبر دینی و فقهی، بیش از ده روایت درباره روغن زیتون آمده است. برای نمونه، امام موسی کاظم علیه‌السلام فرمودند: «از جمله سفارش‌های پیامبر صلی‌اللّٰه‌علیه‌وآله به علی علیه‌السلام آن است که روغن زیتون را بخور و به بدنت بمال! بدون تردید، هرکسی از آن بخورد و آن را به بدن بمالد تا چهل روز شیطان به او نزدیک نخواهد شد.»(۵۱)

در سخنان معصومان علیهم‌السلام فواید بسیاری برای خوردن خرما بیان شده است؛ از جمله پیامبراکرم صلی‌اللّٰه‌علیه‌وآله فرمودند: «جبرئیل به من خبر می‌دهد که در خرما نُه خصلت است: از بین بردن توانایی شیطان و قوّت تفکر و ازدیاد حس شنوایی و بینایی و خوش‌بویی و سلامتی دهان و معده و برطرف کردن دردها و مؤثر در هضم غذا و موجب تقرّب به درگاه حضرت احدیت و دوری از شیطان.»(۵۲)

همچنین روزه‌داری و پرهیز از پرخوری از فنون مهم درمان وسواس است و به دو دلیل در ارتباط با وسواس بر روزه‌داری تأکید شده است: یکی معنوی؛ زیرا انسان روزه‌دار توجهش به خدا زیاد است و از این‌رو، افکار شیطانی به او هجوم نمی‌آورند، و دوم آن‌که لازمه روزه‌داری پرهیز از پر بودن دایمی معده می‌باشد و این در کاهش افکار و امیال وسواسی مؤثر است.

امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «حقیقتا هیچ راحتی برای مؤمن جز ارتباط و لقای پروردگار وجود ندارد. البته چهار چیز است که راحتی را فراهم می‌سازد؛ از جمله گرسنگی و روزه‌داری برای خدا که دارای دو تأثیر مهم است: ۱. امیال و هواهای نفسانی را تحت کنترل قرار داده، مانع تبلور افراطی آن می‌شود. ۲. فرد را از وسوسه‌های شیطانی و اوهام و افکار مزاحم باز می‌دارد.»(۵۳)

مطالعات اخیر حاکی از آن است که میزان ابتلا به وسواس درافراد طبقات مرفّه جامعه بیش از بقیه افراد جامعه می‌باشد.(۵۴)

۷. خضاب و رنگ کردن مو و شانه کردن آن موجد شادابی و آرامش فرد می‌شوند و در کاهش وسواس مؤثرند؛ حضرت محمد صلی‌اللّٰه‌علیه‌وآله فرمودند: «لاغری و بیماری را از بین می‌برد و از وسوسه‌های شیطانی کم می‌کند.»(۵۵)

۸. اکتفا به واجبات و ترک مستحبات و پرداختن به ضرورت‌ها و پرهیز از غیر آن.

امام علی علیه‌السلام فرمودند: «دل‌های آدمیان گاهی پرنشاطند و گاهی بی‌نشاط؛ آن‌گاه که پرنشاطند، آن‌ها را به انجام مستحبات نیز وادار کنید و آن‌گاه که بی‌نشاطند، تنها به انجام واجبات قناعت کنید.»(۵۶)

۹. مراقبت مستمر از وسواس و کنترل پیوسته افکار و اعمال خود در فرایند درمان و نظارت مشاوره‌ای معتبر بر اجرای دستورات و انجام وظایف.

در این‌باره امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «هرگز نمی‌توانی با شیطان و راه‌های چیرگی او و انواع وسوسه‌های وی مقابله کنی، مگر با رعایت چهار نکته:

۱) مراقبت دایم از نگرش‌ها و افکار خود و عوامل تأثیرگذار بر آن‌ها؛

۲) پایداری در مسیر حق و انجام وظیفه شرعی؛

۳) توجه به عظمت و اعتبار زندگی اخروی ـ یعنی مقصد متعالی و خوش‌بختی جاوید خود؛

۴) توجه به خدا و قدرت او و توکّل بدو.»(۵۷) وسواس از دیدگاه سنّتی الف. تعریف وسواس وسواس‌های عبارتند از: افکار، تصاویر ذهنی و تکانه‌های ناخواسته و مزاحم. این وسواس‌ها معمولاً ـ از جانب فرد به عنوان افکار، تصاویر و تکانه‌های ناسازگار، بی‌معنا، ناپذیرفتنی و مقاومت‌ناپذیر، تلقّی می‌شوند. محرّک‌های برانگیزاننده زیادی وجود دارند که وسواس‌ها را موجب شوند. وقتی فرد دچار یک فکر وسواسی می‌شود، احساس ناراحتی یا اضطراب می‌کند و مایل است برای خنثی‌سازی(۵۸) (جبران) وسواس یا پیامدهای آن اقدام کند. خنثی‌سازی غالبا شکل رفتار اجباری(۵۹) (شست‌وشو یا وارسی کردن) به خود می‌گیرد. رفتارهای وسواسی معمولاً به شیوه‌ای قالبی یا طبق قواعد برخاسته از دیدگاه ویژه فردی، به وقوع می‌پیوندند. این رفتارها به تسکین موقّتی اضطراب منجر می‌شوند، به طوری که فرد تصور می‌کند اگر این رفتار صورت نمی‌گرفت، اضطرابش افزایش می‌یافت.رفتارهای بی‌اثرساز شامل تغییراتی در فعالیت ذهنی هستند؛ مانند این‌که فرد در واکنش به یک فکر وسواسی بخواهد آگاهانه به چیز دیگری فکر کند. همچنین در این افراد رفتارهای اجتنابی(۶۰) نیز مشاهده می‌گردد، بخصوص اجتناب از موقعیت‌هایی که افکار وسواسی را برمی‌انگیزانند.از لحاظ بالینی، پدیده وسواس فکری ـ عملی را معمولاً ـ به دو دسته افکار وسواسی بدون رفتارهایی آشکار و وسواس‌های همراه با رفتارهای آشکار تقسیم کرده‌اند. (راچمن و هاجسون(۶۱) ۱۹۸۰، نقل از سالکوسکیس و همکاران، ۱۹۷۷). ب. محتوای وسواس‌ها محتوای افکار، تکانه‌ها و تصورات وسواسی معمولاً ـ از دیدگاه فرد مبتلا ـ غیرقابل قبول و منافی با اصول است. هرقدر اندیشه مزاحم ناپذیرفتنی‌تر باشد، وقوعش فرد را بیش‌تر ناراحت می‌کند. شایع‌ترین محتوای افکار وسواسی، همراه با نمونه‌هایی از انواع افکار و رفتارهای اجباری مربوط به آن‌ها در ذیل ارائه شده است. (سالکوسکیس و کمپل، ۱۹۹۴)

نمونه وسواس

ـ آلودگی (افکار مربوط به آسیب دیدن بر اثر تماس با میکروب، مدفوع، خون، سم و مانند آن)؛

ـ آسیب رساندن به خود یا دیگران؛

ـ مرگ یا تصور مرگ عزیزان؛

ـ ترس از رفتار غیرقابل پذیرش از لحاظ اجتماعی (مثل داد زدن، ناسزا گفتن و به زبان آوردن الفاظ رکیک)؛

ـ امور جنسی (اشتغال ذهنی درباره اندام‌ها و اعمال جنسی غیرقابل پذیرش)؛

ـ مذهب (افکار کفرآمیز و شکل‌های مذهبی).

ـ نظم و ترتیب (قرار دادن اشیا در جای خود، انجام اعمال به نحو درست و بر حسب الگو و یا شمارش خاص)؛

ـ بی‌معنا (جمله‌ها، تصورات، آهنگ‌ها، کلمات و رشته‌های بی‌معنای اعداد).

نمونه رفتارهای اجباری

ـ ضد عفونی کردن تمام چیزهایی که احتمالاً دیگران با آن‌ها تماس داشته‌اند؛

ـ پنهان کردن اشیای تیز مثل چاقو؛

ـ وارسی کردن ماشین خود برای اطمینان از این‌که با کسی تصادف کرده یا کسی را کشته است؛

ـ سعی در کنترل رفتار خود، اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی و نظرخواهی از دیگران در مورد مناسب بودن رفتار خود؛

ـ ترس از تنها بودن با جنس مخالف یا کودکان؛

ـ دعا خواندن افراطی، نذر و نیاز زیاد در راه خداوند؛

ـ کارها را به تعداد موردپسند تکرار کردن، تکرار یک کار تا وقتی به آرامش خیال برسد؛

ـ شنیدن آهنگ برنامه ورزشی تلویزیون در ذهن هنگام مطالعه و تکرار این کار تا زمانی که بتواند پاراگراف موردنظر را بدون شنیدن آهنگ بخواند. ج. علایم و ملاک‌های تشخیصی وسواس طبق چهارمین مجموعه راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی انجمن روان‌پزشکی امریکا (۶۲)(DSM- IV ۱۹۹۴) ملاک‌ها و علایم تشخیصی اختلال وسواس فکری ـ عملی عبارتند از: ۱. وجود افکار وسواسی افکار، تکانه‌ها یا تصاویر ذهنی که گاهی در حین اختلال روانی تجربه می‌شوند، ایجاد آشفتگی می‌کنند، مزاحم و نامناسب تلقّی شده، موجب اضطراب یا نگرانی قابل ملاحظه می‌شوند.این افکار، تکانه‌ها، یا تصورات ذهنی صرفا ناشی از نگرانی‌های مفرط درباره مسائل واقعی زندگی نیستند.شخص تلاش می‌کند این افکار، تکانه‌ها یا تصاویر ذهنی را متوقف کند، از آن‌ها اجتناب نماید یا با فکر و عمل دیگری، آن‌ها را خنثی سازد.شخص می‌داند که افکار، تکانه‌ها یا تصورات وسواسی محصول ذهن او هستند و از خارج به او تحمیل نمی‌شوند. ۲. وجود اعمال اجباری رفتارهای تکراری (مثل شستن دست و وارسی کردن) یا اعمال ذهنی (مثل نیایش، دعا، شمارش و تکرار لغات به صورت بی‌صدا) که شخص احساس می‌کند مجبور است در واکنش به یک فکر وسواسی انجام دهد یا مطابق اصولی که باید به دقت رعایت شوند، عمل کند.این رفتارهای تکراری یا اعمال ذهنی با هدف جلوگیری از ناراحتی یا رخ دادن اتفاقات و وقایع وحشتناک طرح‌ریزی می‌شوند و در عین حال، با آنچه قرار است خنثی یا

پیش‌گیری شود ارتباط ندارند و به وضوح افراطی‌اند. د. سبب‌شناسی وسواس به طور کلی، نظریه‌های شناختی بر شیوه شناخت افراد از محیط و از خودشان تأکید دارند؛ این‌که آنان چگونه پدیده‌ها را درک و ارزشیابی می‌کنند، چگونه یاد می‌گیرند و چگونه می‌اندیشند. اختلال وسواس فکری ـ عملی نیز از دیدگاه شناختی اختلالی است که ریشه در پردازش‌های شناختی دارد و فرد افکار، عقاید، و تصورات و تکانه‌های ناخواسته مزاحمی را تجربه می‌کند که در او ایجاد تشویش می‌کنند و حذف آن‌ها برایش مشکل است.از سوی دیگر، هنگام ارزیابی و درمان وسواس‌ها، به آسانی می‌توان بسیاری از تحریفات شناختی موجود در اغلب درمان‌جویان وسواسی را مشاهده کرد. چندین نوع از خطاهای شناختی یا عقاید غیرمنطقی ـ که تاکنون شناخته شده‌اند، شامل مقوله‌های ذیل هستند.(۶۳)

۱. خطر، آسیب؛

۲. شک، عدم یقین و تصمیم‌گیری؛

۳. کمال‌گرایی؛(۶۴)

۴. احساس گناه، مسؤولیت، شرم، تعصّب و اخلاق؛(۶۵)

بسیاری از پژوهشگران معتقدند: افراد مبتلا به اختلال OCD غالبا خطر پیامدهای منفی بسیاری از اعمال را به صورت افراطی و بیش از اندازه براورد می‌کنند.(۶۶)

حال، سالکوسکیس (۱۹۸۵) اعتقاد دارد که مبتلایان ممکن است واقعا خطر یا آسیب را به صورت افراطی براورد نکنند، بلکه مسؤولیت خود را بیش از اندازه براورد کنند یا به خاطر فرضیات اساسی، خود را سرزنش نمایند.ناتوانی در تصمیم‌گیری یکی دیگر از خصوصیات شناختی مبتلایان به OCDاست. در یک بررسی مقایسه‌ای، فریستون و همکاران او (۱۹۹۳) دریافتند که ناتوانی در تحمّل عدم قطعیت، یکی از مشخصه‌های مهم نگرش‌های شناختی وسواسی است.یکی دیگر از باورهای نادرست مبتلایان OCD این است که انسان باید در همه زمینه‌ها شایستگی داشته باشد و ناکامی در جامه عمل پوشاندن به عقاید کمال‌گرایانه باید تنبیه گردد. پیمتن (۱۹۸۷) (Pimten) معتقد است: اعمال کمال‌گرایانه مکرّر در مبتلایان، نشان‌دهنده کنترل افراطی رفتار است؛ بدین معنا که این افراد می‌کوشند ادراکات خود را با عطف‌های ذهنی ویژه‌ای انطباق دهند.همچنین پژوهشگران معتقدند: احساس مسؤولیت ادراک شده و احساس گناه، پیش‌بینی کننده‌های خوبی برای محتوای فکر وسواسی و اعمال تشریفاتی افراد می‌باشند.(۶۷) در مورد تعصّب و اخلاق مبتلایان به OCD اطلاعات کمی در دسترس است. یافته‌های گزارش شده توسط استکتی و همکاران او (۱۹۹۱) نشان می‌دهند که نوع مذهب فرد نقش نسبتا ضعیفی در نشانه‌شناسی روانی دارد.

راچمن (۱۹۹۷) نیز عوامل ذیل را در سبب‌شناسی OCD مؤثر می‌داند:

۱. شناخت‌های نادرست که منجر به ایجاد اضطراب می‌شوند؛

۲. میزان اهمیتی که فرد به افکار وسواسی خود می‌دهد

(اهمیت افراطی به افکار مزاحم)؛

۳. جهت‌گیری و تحریفات شناختی (خود را مسؤول و مقصّر دانستن برای حوادث ناراحت‌کننده)؛

۴. تعبیرها و تفسیرهای فاجعه‌آمیز و افراطی از میزان اهمیت افکار مزاحم.

به طور کلی، می‌توان گفت: افکار و تکانه‌های مزاحم زمانی می‌توانند منجر به اغتشاش در افراد شوند که برای فرد مهم باشند و با افکار خود کارِ منفی مرتبط گردند. بنابراین، مشکل به خود افکار مزاحم مربوط نمی‌شود، بلکه به ارتباط پردازشی آن‌ها با افکار منفیِ خودکار و باورهای مربوطه برمی‌گردد.(۶۸) پیش‌گیری از وسواس از دیدگاه شناخت ـ رفتار درمانگری، هرکس می‌تواند دارای افکار ناخواسته، تکراری یا ناخوشایند باشد، اما در حالی که بسیاری از افراد این افکار را بی‌معنا تلقّی می‌کنند و آن‌ها را به آسانی از قلمرو ذهنی خویش بیرون می‌رانند، افراد مبتلا به وسواس، خود را به خاطر داشتن چنین افکار وحشتناکی مسؤول و قابل سرزنش می‌دانند و می‌ترسند که این افکار به اعمال یا پیامدهای زیان‌بخشی منجر شوند و کوشش می‌کنند با استفاده از جلوه‌هایی مانند القای ارادی افکار خوب به خویشتن و وارسی کردن به خنثی‌سازی این افکار بپردازند. بدین‌سان، نارسایی در عملکرد نظام شناختی مبتلایان به وسواس، باورهای نامتناسبی در پی دارد که به ادراک نادرست تهدیدها، که خود نیز ایجاد کننده اضطراب هستند، منتهی می‌شود. بر این اساس، در رویکرد شناخت ـ رفتار درمانگری، مسئله پیش‌گیری به میزان شناخت فرد از خود و تغییرات موقعیت‌های زندگی برمی‌گردد و احساس امنیت، آرامش، تعادل روانی، احساس پیشرفت و برتری و شناخت منطقی از جمله اصول مهم سلامت روان به شمار می‌آیند.

بنابراین، داشتن شناخت صحیح، دانستن نیازها و احتیاجات، نیروهای داخلی، نحوه ارضا و رفع آن‌ها از راه‌های منطقی و مطلوب و استفاده از واکنش روانی ناخودآگاه در هنگام مواجه شدن با مشکلات و ناکامی‌ها باعث تعادل روانی بیش‌تر می‌شوند و در نتیجه، شخص با اطمینان خاطر به زندگی بدون تشویش خود ادامه می‌دهد. تمام این مسائل مستلزم تربیت صحیح و درست و جامعه‌ای با زمینه مناسب برای پذیرش افراد متعادل و سازگار می‌باشد. در نتیجه، پیش‌گیری در دیدگاه شناختی، شامل کلیه روش‌هایی است که در نظام شناختی و اعتقادی فرد تغییر و دگرگونی ایجاد می‌کند.(۶۹) و. درمان وسواس در شناخت ـ رفتار درمانگری، معمولاً ارزیابی و درمان در هم ادغام می‌شوند، به گونه‌ای که جنبه بسیار مهم ارزیابی، پاسخ به رویارویی بدون خنثی‌سازی، چه در حین برقراری جلسه درمانی و چه در بین جلسات درمانی، از تکالیف مهم به شمار می‌رود؛ زیرا زمانی که حلقه‌های بین برانگیزاننده‌ها، افکار، فعالیت‌های خنثی‌ساز و اجتنابی روشن شوند، درمانگر و درمانجو به سرعت می‌توانند طرح درمانی را به مرحله اجرا درآورند. وقتی ارزیابی دقیق و جزء به جزء فراهم شود، درمان مبتنی بر دو اصل «رویارویی» و «جلوگیری از پاسخ»، نسبتا راحت و سر راست صورت می‌پذیرد.(۷۰) برای ارزیابی و شناخت ـ رفتار درمانگری OCD از الگوی روان‌شناختی اختلال وسواس فکری ـ عملی استفاده می‌شود که فرض‌های اساسی آن عبارتند از:

۱. وسواس‌ها افکاری هستند که با اضطراب ارتباط پیدا کرده‌اند (شرطی شده‌اند.) اگر این افکار بیش‌تر مورد شرطی‌سازی قرار نگیرند، اضطراب معمولاً کاهش می‌یابد، اما به دلیل وقوع رفتارهای اجباری، اضطراب در افکار وسواسی کاهش پیدا نمی‌کند.

۲. اجبارها رفتارهایی هستند ارادی (آشکار یا ناآشکار) که به رویارویی با این افکار خاتمه می‌دهند و ممکن است موجب تسکین اضطراب یا ناراحتی به وجود آمده شوند. وقتی رفتار اجباری از طریق کاهش اضطراب تقویت می‌شود، احتمال وقوعش بیشتر می‌گردد. بنابراین، رفتارهای اجباری کوتاه مدت از ناراحتی جلوگیری می‌کنند.

۳. علاوه بر این، مبتلایان به OCD یاد می‌گیرند که رفتارهای اجتنابی می‌توانند مانع افکار وسواسی واضطراب شوند، به گونه‌ای که از رویارویی با این افکار هرچه بیش‌تر کاسته می‌شود.(۷۱)

به طور خلاصه، اجتناب مانع رویارویی با افکار ترسناک می‌شود و رفتارهای اجباری آشکار و پنهان به رویارویی خاتمه می‌بخشند. هر دو نوع رفتار، بیمار را از مقابله و رویارویی با افکار و موقعیت‌های ترسناک باز می‌دارند. بدین‌سان، رفتارهای اجباری و اجتناب، مانع ارزیابی مجدّد می‌شوند. (اگر بیمار این رفتارها را متوقف سازد، درمی‌یابد که چیزهایی که او را می‌ترسانند در عمل اتفاق نمی‌افتند.)

بنابراین، درمان شامل رویارو ساختن بیمار با محرّک‌های ترسناک و در عین حال، تشویق او برای وقفه در هر نوع رفتاری است که مانع این رویارویی می‌شود یا به آن پایان می‌بخشد. همزمان با آن، ارزیابی مجدد ترس‌ها مورد تشویق قرار می‌گیرد، به نحوی که‌بیمار درمی‌یابدچیزهای‌موردترس،درواقع اتفاق نمی‌افتند.

چنان‌که ذکر شد، در شناخت ـ رفتار درمانگری OCD، معمولاًـ ارزیابی و درمان در هم ادغام می‌شوند. ارزیابی شامل مصاحبه مفصّل بالینی، خود بازبینی، تکالیف خانگی و مشاهده مستقیم است. هدف‌های عمده ارزیابی عبارتند از:

۱. توافق در تنظیم فهرستی از مشکلات؛

۲. تدوین یک صورت‌بندی روان‌شناختی از مشکل شامل عوامل زمینه‌ساز، آشکارساز و عوامل نگه‌دارنده فعلی؛

۳. ارزیابی میزان تناسب درمان روان‌شناختی؛

۴. فراهم کردن وسیله‌ای برای ارزیابی پیشرفت کار.

از سوی دیگر، هدف درمان قرار دادن فرد در بالاترین سطح ممکن رویارویی و در عین حال، حذف هر نوع خنثی‌سازی است. در غیر این صورت، خنثی‌سازی باعث می‌شود که فرد مبتلاـ به OCD به انتهای جلسه رویارویی برسد، بدون آن‌که مقابله کاملی با ترس‌ها صورت گرفته باشد. درمان با مشارکت بیمار و با این هدف که بیمار هرچه زودتر در فرایند درمان، مسؤولیت برنامه‌ریزی و ادامه آن را خود بپذیرد، صورت می‌گیرد. استفاده گسترده از تکالیف خانگی باعث می‌شود که نیل به هدف‌های درمانی زودتر و با کارایی بیش‌تری انجام پذیرد. در مراحل بعدی درمان، بیمار خود مسؤولیت اجرا و برنامه‌ریزی را برعهده می‌گیرد. روش‌های ارزیابی مورد استفاده در شناخت ـ رفتار درمانگری ۱. شرح کلی ماهیت مسأله این مرحله طی مصاحبه آغازین و با استفاده از سؤال‌های باز، مانند «ممکن است درباره مسأله‌ای که این اواخر داشته‌اید، توضیح دهید» آغاز می‌شود. آن‌گاه مصاحبه‌کننده با طرح سؤالی درباره تأثیر آن مسأله در طی هفته گذشته، دامنه را کمی محدودتر می‌سازد. وقتی تصویری کلی از مسائل موجود بیمار فراهم آمد، نمونه‌هایی از وقوع مسأله در زمان‌های اخیر، مورد توجه قرار می‌گیرد. درمانگر باید سعی کند درباره پیوندهای کارکردی ممکن سرنخ‌هایی پیدا کند و به ویژه رویدادهایی را که احتمالاً افکار یا رفتارهای خاصی رابرمی‌انگیزانند، مورد توجه قرار دهد. ۲. شرح تفصیلی و اختصاصی و تحلیل رفتاری وقتی تصویری کلی فراهم آمد، مصاحبه وارد تحلیل تفصیلی می‌شود و بدین منظور، از نمونه‌های اختصاصی، که مسأله را مشخص می‌سازند، استفاده می‌گردد. درمانگر می‌تواند این کار را بر حسب نظام‌های پاسخی سازمان‌دهی کند؛ به این معنا که درباره جنبه‌های شناختی ـ ذهنی، هیجانی، فیزیولوژیک و رفتاری مسأله به پرسش بپردازد و از سؤال‌های مستقیم استفاده کند و در هر نظام پاسخی، اطلاعاتی درباره افکار وسواسی، برانگیزاننده‌های آن، اجتناب و آیین‌مندی فراهم آورد. در هر مرحله، درستی درک ارزیابی کننده از مسأله، با ارائه خلاصه‌هایی از گفته‌های درمانجو وارسی می‌شود. الف. جنبه شناختی ـ ذهنی در ارزیابی تجربه ذهنی وسواس، توجه اصلی به شکل(۷۲) (فکر، تصویر یا تکانه) و محتوای(۷۳) افکار مزاحم معطوف می‌شود. محتوای افکار هر فرد، ویژه(۷۴) است و باید به تفصیل مورد ارزیابی قرار گیرد. برانگیزاننده‌های ذهنی افکار وسواسی را نیز می‌توان همزمان با ارزیابی محتوای این افکار، مورد ارزیابی قرار داد. این برانگیزاننده‌ها ممکن است افکار، تصورات یا تکانه‌های غیر وسواسی باشند.از سوی دیگر، آیین‌مندی‌های ذهنی نیز باید ارزیابی شوند و بدین منظور، از درمانجو درباره حوادث اخیری، که فکر وسواسی را برمی‌انگیخته‌اند، به دقت سؤال می‌شود. در این سؤال‌ها افکار یا تصاویری که بیمار در ذهنش شکل می‌دهد، یا هر نوع فعالیت ذهنی که آگاهانه پدید می‌آورد یا می‌خواهد به مرحله عمل برساند، مورد توجه قرار می‌گیرد.

به دلیل آن‌که اجتناب (رویگردانی) ممکن است به صورت شناختی یا ذهنی صورت پذیرد، بیمار سعی می‌کند درباره هیچ چیز فکر نکند یا سراسیمه می‌خواهد درباره سایر چیزها بیندیشد. این امر نه تنها از رویارویی و ارزیابی مجدّد ـ که قبلاً به آن اشاره شد ـ جلوگیری می‌کند، بلکه بر عکس، اشتغال ذهنی درباره چیزهایی را که بیمار نمی‌خواهد درباره آن‌ها فکر کند، بیش‌تر می‌سازد. بنابراین، مهم است بدانیم که آیا بیمار افکار وسواسی خود را جزو لاینفک شخصیت خود می‌داند یا نه. همچنین مهم است بدانیم میزان مقاومت بیمار در مورد وسواس‌ها و نیز آیین‌مندی‌های مربوط به آن‌ها چقدر و چگونه است؛ زیرا این مقاومت، در پذیرش

دلیل درمانگر برای جلوگیری از واکنش بیمار مؤثر است. همچنین لازم است میزان بی‌معنا بودن افکار یا رفتارهای وسواسی از نظر بیمار، مورد ارزیابی قرار گیرد. ب. جنبه هیجانی تغییرات خلقی مرتبط با وقوع وسواس، بخصوص اضطراب، ناراحتی و افسردگی، حتما باید مورد بررسی قرار گیرند. این گرایش وجود دارد که اضطراب، هیجانی مسلط فرض شود، اما بسیاری از بیماران، اثر هیجانی وسواس را ناراحتی، تنش خاص، خشم یا انزجار ذکر می‌کنند. باید معلوم شود که آیا تغییرات خلقی، قبل از افکار و رفتارهای وسواسی اتفاق می‌افتند یا به دنبال آن‌ها. ج. رفتارها ارزیابی رفتارها، اهمیتی اساسی دارد. هر رفتاری که افکار وسواسی را برمی‌انگیزد، از رویارویی با آن‌ها جلوگیری می‌کند (اجتناب)، آن‌ها را پایان می‌بخشد یا از آن‌ها ممانعت به عمل می‌آورد، به تفصیل مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و بنابراین، در مورد هر رفتاری اطلاعات دقیقی فراهم می‌آید.این اطلاعات شکل واقعی رفتار، طول مدت وقوع، فراوانی و ثبات رفتار را در بر می‌گیرند. همچنین عواملی که شدت رفتار را کم و زیاد می‌کنند مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. این عوامل ممکن است موقعیتی، عاطفی، شناختی و یا بین فردی و اجتماعی باشند. د. عوامل فیزیولوژیک زمانی که احساس‌های جسمی، خود منشأ ناراحتی به حساب می‌آیند، این قسمت از ارزیابی ـ بخصوص ـ ضروری است؛ زیرا احساس‌هاس جسمی ممکن است افکار و رفتارهای وسواسی را برانگیزانند (مثلاً، در یک مورد، بیمار هرگاه احساس می‌کرد بدنش عرق کرده است، تصور آلودگی پیدا می‌کرد و باید خود را می‌شست.) گاهی ممکن است تغییرات بدنی ناشی از رفتار وسواسی باشند و ـ مثلاً ـ بر اثر شست‌وشوی زیاد پوست آسیب ببیند. ه. زمینه بروز مشکل ارزیابی کلی درباره تاریخچه بیماری ضروری است. شرایط مربوط به آغاز مشکل بسیار مهم است. شروع مشکل در نوجوانی، در جامعه‌پذیری و توانایی عمومی بیمار برای مقابله اثر می‌گذارد. از سوی دیگر، دخالت و نقش سایر افراد خانواده در رفتار وسواسی بیمار باید ارزیابی شود. اثر مشکل بر کار، روابط جنسی و خانوادگی فرد باید مورد بررسی قرار گیرد. آخرین بخش مهم در مصاحبه رفتاری، ارزیابی ارزش کارکردی نشانه‌ها و توجه دادن بیمار به سود وزیان نسبی تغییر است. در پایان مصاحبه ارزیابی، درمانگر باید درباره ماهیت و دامنه مشکل، یک صورت‌بندی اولیه به دست دهد و این فرمول‌بندی باید با بیمار در میان گذاشته شود تا به دنبال آن، بتوان منطق درمان را مطرح کرد. در این بحث، حتما باید اهمیت «خودکنترلی»(۷۵) و همکاری در درمان مورد تأکید قرار گیرد. همچنین می‌توان برای روشن نمودن جزئیات مشکل، از آزمون‌های رفتاری، مصاحبه با بستگان و افراد خانواده، سنجش‌های پرسشنامه‌ای و خود بازبینی(۷۶) به صورت یادداشت روزانه افکار و اعمال وسواسی نیز استفاده کرد. (هاوتون و همکاران، ۱۹۸۹، ترجمه قاسم‌زاده ۱۳۷۶)

به طور کلی، رویارویی و جلوگیری از واکنش از بهترین فنون برای درمان وسواس همراه با رفتار اجباری آشکار است و شامل روش‌های ذیل می‌شود:

۱. رویارویی ارادی و عمدی با همه موقعیت‌های اجتنابی؛

۲. رویارویی مستقیم با محرّک‌های ترسناک، از جمله افکار مزاحم؛

۳. جلوگیری از آیین‌مندی‌های اجباری و رفتارهای خنثی‌ساز، از جمله رفتارهای ناآشکار.

درمان وسواس‌های بدون رفتار اجباری آشکار، مبتنی بر دو روش «عادت‌آموزی» و «ایجاد وقفه و فکر» است. «عادت‌آموزی» بر این فرض استوار است که تمرین‌های اولیه باید به طور مکرّر و پیش‌بینی‌پذیر، افکاری را طی دوره لازم برای کاهش اضطراب، برانگیزاند و در عین حال، هر نوع اجتناب نهفته و رفتارهای خنثی‌ساز را متوقف سازد. وقتی در بیمار نسبت به محرّک‌های پیش‌بینی‌پذیر عادت ایجاد شد، درمان به سوی محرّک‌های پیش‌بینی‌ناپذیر و ایجاد عادت سوق داده می‌شود و این کار در حالی صورت می‌گیرد که بیمار هنوز اضطراب دارد. هدف از ایجاد وقفه در فکر این است که راهبردی به منظور کنار گذاشتن افکار فراهم بیاورد و از این رهگذر، دوام آن‌ها را کم کند. این امر ممکن است بر افزایش احساس کنترل بیمار و درنتیجه، در کاهش ناراحتی او اثر بگذارد. در الگوی شناختی ـ رفتاری، پیش‌بینی می‌شود که افکار وسواسی بر اثر خنثی‌سازی و اجتناب تداوم یابند. بنابراین، با استفاده از روش مؤثر ایجاد وقفه در فکر، سعی می‌شود برنامه‌ای نیز در جهت حذف خنثی‌سازی و از جمله، حذف کسب اطمینان و خاطر جمع شدن و نیز اجتناب تنظیم شود.(۷۷)

به دلیل آن‌که در شناخت ـ رفتار درمانگری بر اهمیت نقش فرایندهای شناختی و رفتاری در شکل‌گیری و تداوم اختلالات روان‌شناختی و کاربرد روش‌های تجربی مبتنی بر رفتارگرایی و شناخت‌گرایی، برای درمان الگوهای پاسخ‌دهی نادرست، تأکید می‌گردد و با توجه به این‌که تلفیق فنون شناختی با درمان‌های رفتاری موجود، رویکرد غالب در درمان اختلالات روانی است،(۷۸) به سایر فنون رفتاری مؤثر در درمان OCD اشاره می‌شود. این فنون عبارتند از: رویارویی تجسّمی یا تخیّلی، شوخی و مزاح، تنش‌زدایی، نیت متناقض، تلفن زدن، درمان به روش بارداری، که خود شامل روش‌های خودکنترلی، آموزش‌هایی برای توقف تشریفات وسواسی، روش‌های تدریجی (به تأخیر انداختن واکنش)، نظارت شدید و روش‌های انزجاری می‌شود. خلاصه و نتیجه‌گیری در رویکرد شناختی ـ رفتاری، وسواس به عنوان افکار، تکانه‌ها یا تصورات مزاحم و ناخواسته‌ای تعریف می‌شود که فرد کنترلی بر آن‌ها ندارد و عملکرد اجتماعی، شغلی، خانوادگی و تحصیلی او را تحت تأثیر قرار می‌دهند و برای وی آشفتگی و اضطراب ایجاد می‌کنند. فرد برای تسکین اضطراب و آشفتگی خود، به طور موقّت، به خنثی‌سازی روی می‌آورد و این خنثی‌سازی، شکل رفتارهای وسواسی و اجباری به خود می‌گیرد.در دیدگاه اسلامی، منظور از «وسوسه» یا «وسواس» به عنوان یک اختلال روانی، همان وسواس فکری است که توسط شیطان برانگیخته می‌شود؛ زیرا کار شیطان آن است که افراد را به سوی افکار ناخواسته، مزاحم و مذموم بکشاند تا بدین‌وسیله، رفتارهای ناپسند و اعمال نادرستی از آنان صادر شود. به عبارت دیگر، نسبت دادن این اندیشه‌ها و افکار مزاحم، ناخواسته و نادرست به شیطان، دلالت بر اجباری بودن آن‌ها و غیرقابل کنترل بودن این افکار توسط فرد دارد.

همچنین در متون و منابع اسلامی به اضطراب‌زا بودن وسواس نیز اشاره شده و «وسواس عملی» به عنوان نتیجه و پیامدی از «وسواس فکری» مطرح شده است. بنابراین، به طور کلی، می‌توان استنتاج نمود که در هر دو رویکرد، به تعریف مشابهی از وسواس برمی‌خوریم و در این زمینه، تفاوت محسوسی بین دو رویکرد موجود نیست.اگرچه محتوای وسواس از فردی به فرد دیگر متفاوت است، اما شایع‌ترین وسواس‌ها عبارتند از: وسواس آلودگی، ترس از آسیب رساندن به خود یا دیگری، داشتن رفتارهای غیراجتماعی، اشتغال به امور جنسی غیرطبیعی، وسواس‌های مذهبی، نظم و ترتیب، وسواس‌های بی‌معنا و افکاری در مورد مرگ خود یا عزیزان و وابستگان.

در ارتباط با محتوای وسواس، اگرچه متون و منابع اسلامی بیش‌تر به وسواس‌هایی در ارتباط با انجام اعمال و فرایض مذهبی و دینی نظیر شک در تعداد رکعات نماز، وضو، غسل، نیت نماز، تکبیرةالاحرام، قرائت، وسواس در طهارت و نجاست (شست‌وشو) اشاره شده است، با این حال، به انواع دیگر وسواس همچون وسواس در مورد سلامتی و ترس از بیماری، داشتن اندیشه‌های بیهوده (وسواس اعتقادی)، وسواس در ارتباط با مرگ، برزخ، قبر، دوزخ و معاد، وسواس‌های افراطی مانند داشتن افکار و عقاید غیرمنطقی و ناعاقلانه و وسواس جدال و کشمکش نیز اشاره شده است. به طور کلی، در رویکردهای گوناگون، علایم و نوع افکار و حرکات اجباری تقریبا مشابه هستند و بر علایم خاصی مثل تشریفات و آیین‌مندی‌های رفتاری، نشخوارهای ذهنی و فکری و اجتناب تأکید شده است.

مشهورترین اشکال بالینی تشریفات «شست‌وشو و پاکیزگی» است و تظاهر دیگر وسواس تشریفات «وارسی» است که با هدف جلوگیری از فاجعه‌های ویژه‌ای همچون آتش‌سوزی، دزدی و مانند آن طراحی می‌شوند. اَشکال دیگر تشریفات به صورت «نظم و ترتیب» و «احتکار» مشاهده می‌شود. تشریفات یا نشخوارهای ذهنی، که برای کاهش تشویش و ناراحتی برانگیخته می‌شوند، توسط ترس‌های وسواسی طراحی می‌گردند و شامل شمارش و وردخوانی و مانند آن هستند.در متون و منابع اسلامی نیز به هر سه مورد مزبور یعنی «اعمال و آیین‌مندی‌های وسواسی»، «افکار وسواسی یا نشخوارهای ذهنی و فکری» و «اجتناب» اشاره شده است. در احادیث و روایات تأکید شده است که فرد مبتلا به وسواس برای اجتناب از افکار ناخواسته و مزاحم، به رفتارهای اجباری پناه می‌برد (اجتناب). در متون اسلامی، به این موضوع نیز اشاره شده است که اعمال و رفتارهای اجباری ناشی از افکار و اندیشه‌های ناخواسته و مزاحم هستند که فرد کنترلی بر آن‌ها ندارد و ناشی از وسوسه شیطان هستند.

در ارتباط با سبب‌شناسی وسواس، رویکردهای شناختی ـ رفتاری بر چگونگی ادراک و ارزیابی پدیده‌ها توسط فرد تأکید دارند و این اختلال را ناشی از پردازش شناختی نادرست و غیر منطقی افراد مبتلا می‌دانند. افراد مبتلا به وسواس نه تنها دارای احساس مسؤولیت و احساس گناه افراطی و شدید برای رخ دادن حوادث و وقایع می‌باشند، بلکه باورهای نادرستی در مورد شایستگی‌ها و لیاقت‌های خود دارند که ناشی از کمال‌گرایی افراطی یا اخلاق‌گرایی متعالی آن‌هاست. همچنین این افراد به طور افراطی و شدیدی به افکار مزاحم و ناخواسته‌ای که تجربه می‌کنند اهمیت می‌دهند و تعبیر و تفسیرهای فاجعه‌آمیزی از این افکار دارند.

در متون و منابع اسلامی، در زمینه سبب‌شناسی وسواس، هم به نقش فرایندهای شناختی و عقلانی مانند «عدم رشد عقلی»، «ضعف در اراده و تسلیم شدن در برابر افکار شیطانی»، «عدم اعتماد به نفس»، «توجه افراطی به غرق بودن در برابر غرایز و شهوات» و «امیال کاذب» و نیز به نقش عوامل فیزیولوژیک همچون «سوء هاضمه» و هم به نقش عوامل عاطفی و هیجانی مانند «اضطراب» اشاره شده است.یکی از نکات اساسی که در هر دو رویکرد بر آن تأکید بسیار می‌شود، مسأله پیش‌گیری و درمان است. درباره پیش‌گیری، نظریه‌پردازان شناختی بر شناخت منطقی تأکید می‌کنند و اعتقاد دارند که ایجاد احساس امنیت، آرامش و تعادل روانی و شناخت منطقی می‌توانند عوامل مؤثری در پیش‌گیری از اختلالات روانی باشند واین تحقق نمی‌یابد، مگر در پرتو تربیت صحیح و درست افراد و جامعه‌ای با زمینه مناسب برای پذیرش افراد سازگار و متعادل.

به دلیل این‌که نظریه‌های رفتارگرایی بر یادگیری و ارائه الگوهای رفتاری صحیح و منطقی تأکید می‌ورزند، پیش‌گیری طبق رویکرد «شناخت ـ رفتار درمانگری» شامل ارائه الگوهای صحیح رفتاری از طریق تقویت و پاداش و روش حذف یا تنبیه و شرطی‌سازی می‌باشد. البته باید متذکر شد که کارایی این روش‌ها بیش‌تر در حیطه پیش‌گیری ثانویه به اثبات رسیده است. در دیدگاه اسلامی، راهکارهایی که از ابتلا به اختلالات روانی، از جمله وسواس فکری ـ عملی، پیش‌گیری می‌کنند، شامل روش‌های ذکر شده در رویکردهای روان‌کاوی، زیست‌شناختی، شناختی و رفتاری می‌باشند. برخی از این راهکارها عبارتند از: پرورش صحیح ذهنی و رشد عقلانی، عدم به کارگیری شیوه‌های سلبی در تربیت مانند تنبیه و تهدید، جلوگیری از بروز عوامل زمینه‌ساز اختلالات روانی، همچون اضطراب و ترس، ایجاد تعادل و نظم در کلیه برنامه‌های زندگی، دادن آگاهی صحیح یعنی ایجاد شناخت منطقی در افراد نسبت به وظایف شرعی و اجتماعی، استفاده از گیاهان دارویی مانند سدر و ایجاد اشتغال ذهنی (قرائت قرآن و ذکر).

در زمینه درمان اختلال وسواس فکری ـ عملی، رویکرد «شناخت ـ رفتار درمانگری» متأثر از نظریه سالکوسکیس (۱۹۸۹) تأکید می‌کند که اگرچه «مواجهه طولانی مدت با جلوگیری از پاسخ» در درمان بعضی از انواع وسواس موفقیت‌آمیز می‌باشد، اما برای سایر افراد مبتلا به اختلال، مانند افرادی که دارای افسردگی شدید و یا عقاید بیش بها داده شده هستند، سودمند نمی‌باشد. بنابراین، در این رویکرد، بر شناسایی و اصلاح ارزیابی‌های منفی و افکار مداخله‌گر، اصلاح نگرش‌های مربوط به احساس مسؤولیت و جلوگیری از خنثی‌سازی، که در پی ارزیابی متأثر از احساس مسؤولیت پدید می‌آید، تأکید می‌شود.

این در حالی است که بر اساس متون و منابع اسلامی (آیات، احادیث و روایات)، می‌توان از روش‌ها و فنون گوناگون شناختی، معنوی، ارتباطی، عملی و دارویی برای درمان این اختلال استفاده کرد. در واقع، در رویکرد اسلامی، بر تمام ابعاد و جنبه‌های این اختلال تأکید شده و درمان‌های گوناگونی از این قبیل در آن به چشم می‌خورند. آگاه‌سازی فرد وسواسی از وضع نابهنجار خود و

موقعیتی که در ارتباط با خداوند دارد، پرورش عزّت نفس و تبیین منافات آن با وسواس و بندگی شیطان، تغییر موقعیت در مورد اعمال وسواسی، پناه بردن به خداوند (توکّل به خداوند) و توجه قلبی و زبانی (ذکر خدا و ذکر اهل‌بیت علیهم‌السلام )، اکتفا به واجبات و ترک مستحبات و پرداختن به ضرورت‌ها و پرهیز از اعمال غیرضروری، توجه دادن به الگوها و اسوه‌ها در اعمال دینی و تشریح رفتار معصومان علیهم‌السلام ، غرقه سازی در امور معنوی، حسّاسیت زدایی و زدودن اشکال از ذهن فرد وسواسی، تأکید بر روزه‌داری و پرهیز از پرخوری و درمان‌های دارویی مانند مصرف بعضی از مواد غذایی، به ویژه انار، خرما، سیب و روغن زیتون و انجام اعمالی که موجب موقعیت روانی ویژه و شادابی و آرامش فرد می‌گردد، مانند خضاب و رنگ کردن مو، بی‌اعتنایی به شک و تردید و مراقبت مستمر از فرد مبتلا به وسواس و کنترل پیوسته افکار و اعمال وی.

بنابراین، فنون درمانی برگرفته از متون اسلامی شامل فنون درمان شناختی، رفتاری و دارویی است. همچنین نتایج پژوهش‌ها نشان‌دهنده تأثیر و کارامدی بیش‌تر این فنون به صورت ترکیبی است، تا به کارگیری این فنون به تنهایی؛ زیرا به کارگیری فنون مزبور به صورت ترکیبی، اثر تعاملی ویا دست کم اثر تجمعی دارد و به بهبودی سریع‌تر، بیش‌تر و پایدار این اختلال منجر می‌شود. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که شیوه‌های پیش‌گیرانه و درمانی رویکرد اسلامی به وسواس، کلی‌تر، کامل‌تر و کارامدتر می‌باشند.

پی‌نوشت‌ها * دانشیار علوم تربیتی دانشگاه قم و رئیس مؤسسه مطالعاتی مشاوره اسلامی (دکترای علوم تربیتی)

** پژوهشگر در مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) و مؤسسه مطالعاتی مشاوره اسلامی (کارشناس ارشد روان‌شناسی)

۱. Obsessive – Compulsive Disorder (OCD).

۲. J. Piacentini (۲۰۰۰), Cognitive Behavioral Therapy of Childhood OCD. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, ۸(۳), ۵۹۹ – ۶۱۶.

۳. obsessive thoughts.

۴. obsessive images.

۵. obsessive yuminations.

۶. obsessive doubts.

۷. obsessive impulses.

۸. obsessive rituals.

۹ـ نصرت‌الله پورافکاری، افسردگی واکنش یا بیماری، تهران، آزاده، ۱۳۷۱.

۱۰ـ کیت هاوتون، کرک پاتریک، سالکوسکیس و کلارک (۱۹۸۹)، رفتار درمانی شناختی: راهنمای کاربردی در درمان اختلال‌های روانی، ترجمه قاسم‌زاده، تهران، ارجمند، ۱۳۷۶.

۱۱ـ مایکل گلدز، دنیس گات و ریچارد می‌یر، مبانی روان پزشکی آکسفورد، ترجمه کیانوش هاشمیان و ابوحمزه الهام، تهران، تبیان، ۱۳۷۷.

۱۲. J. Piacentini, Opcit.

۱۳ـ علی‌نقی فقیهی، شناخت مشاوره از دیدگاه اسلامی (چکیده مقالات دومین همایش)، تهران، سپهر، ۱۳۷۹، ص ۹۷.

۱۴ـ اثیرالدین محمد بن یوسف بن ابی حیان اندلسی، تفسیر البحر المحیط، ج ۱۰، ص ۵۷۹.

۱۵ـ محمود ارگانی بهبهانی، شناخت و درمان وسوسه و وسواس در اسلام، قم، مجمع ذخائر اسلامی، ۱۳۷۹، ص ۲۰ ـ ۱۹.

۱۶ـ محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۷، ص ۱۲۲.

۱۷ـ محمود ارگانی بهبهانی، پیشین، ص ۲۱.

۱۸ـ ابن منظور، لسان العرب، بیروت، داراحیاء التراث العربی، ج ۱۵، ص ۲۹۳.

۱۴

۱۹ـ محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۶۶، ص ۱۶۳، ح ۲۰، ۴ تا ۴۳ و ج ۸۲، ص ۸۳، ح ۳۰.

۲۰ـ علی‌اکبر دهخدا، فرهنگ دهخدا، ج ۱۴، حرف واو.

۲۱ـ امام خمینی، چهل حدیث، تهران، رجاء، ۱۳۶۸، ص ۴۰۲.

۲۲ـ ر.ک.به: یحیی سیدمحمدی، وسوسه و وسواس در اسلام.

۲۳ـ کنزالعمّال، ح ۱۲۶۶.

۲۴ـ شیخ حرّ عاملی، وسائل‌الشیعه، ج ۱، ص ۲۳۱، ج ۵ و ۶.

۲۵ـ همان، ج ۱، ص ۴۶ / محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۱، ص ۱۱.

۲۶ـ محمدبن یعقوب کلینی، پیشین، ج ۲، ص ۴۲۴، ح ۲.

۲۷ـ علی‌نقی فقیهی، پیشین، ص ۹۸.

۲۸ـ محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۶۶، ص ۱۶۳.

۲۹ـ همان، ج ۷۲، ص ۶۹.

۳۰ـ محمدبن یعقوب کلینی، پیشین، ج ۱، ص ۱۱.

۳۱ـ همان، ج ۱، ص ۱۱ / شیخ حرّ عاملی، پیشین، ج ۱، ص ۴۶.

۳۲ـ محمدبن یعقوب کلینی، فروع کافی، ج ۳، ص ۴، ح ۷.

۳۳ـ محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۶، ص ۸۷ / شیخ صدوق، ثواب الاعمال، ص ۱۹.

۳۴ـ محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۹۲، ص ۲۹۰.

۳۵ـ امام خمینی، پیشین، ص ۴۰۵ـ ۴۰۶.

۳۶ـ علی‌نقی فقیهی، پیشین، ص ۱۰۱.

۳۷ـ محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۴۲۴ / همو، فروع کافی، ج ۳، ص ۱۴.

۳۸ـ نهج‌البلاغه، خ ۹۱.

۳۹ـ محمدبن یعقوب کلینی، فروغ کافی، ج ۳، ص ۱۴ و ص ۳۶۰.

۴۰ـ آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ج ۵، ص ۳۵۲.

۴۱ـ یحیی سید محمدی، پیشین، ص ۷۶.

۴۲ـ محمود ارگانی بهبهانی، شناخت و درمان وسوسه و وسواس در اسلام، ص ۱۲۱.

۴۳ـ محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۴۲۴.

۴۴ـ محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۱۰، ص ۱۰۲.

۴۵ـ همان، ج ۶۶، ص ۱۶۲، ح ۳۶ تا ۴۲.

۴۶ـ ابی جعفر احمدبن محمدبن خالد البرقی، المحاسن، ق. المجمع العالمی لاهل‌البیت علیهم‌السلام ، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۵۵۳.

۴۷ـ شیخ حرّ عاملی، پیشین، ج ۵، ص ۹۶، باب ۹۷، ح ۶۰۲۵.

۴۸ـ محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۶۲، ص ۳۰۰.

۴۹ـ ابی‌جعفراحمدبن‌محمدبن خالدالبرقی،پیشین،ج۲، ص ۴۸۵.

۵۰ـ همان، ج ۲۰۱، ص ۷۸۹ / محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۶۶، ص ۱۲۶.

۵۱ـ محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۶۹، ص ۶۹.

۵۲ـ ر.ک: جمشیداحمدی، وسواس‌ودرمان‌آن، شیراز،نوید،۱۳۶۸.

۵۳ـ محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۶، ص ۹۷.

۵۴ـ نهج‌البلاغه، حکمت ۳۱۲.

۵۵ـ محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۲، ص ۱۲۴، روایت ۲.

۵۶. Neutralization.

۵۷. Compulsive Behavior.

۵۸. Avoidance Behavior.

۵۹. S.J. Rachmn & R.L. Hodgson (۱۹۸۰), Obsessions and Compulsions, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

۶۰. Diagnostic and Statistical ManuaI of Menta Disorder (DSM– IV).

۶۱ـ گیل اس استکتی، درمان رفتاری وسواس، ترجمه عباس بخشی‌پور، تبریز، مؤسسه انتشاراتی روان پویا، ۱۳۷۶.

۶۲. Perfectibility.

۶۳. Morality.

۶۴. M.H. Freeston, R. haducuer, F. Gagnon & N. Thibodeau (۱۹۹۳), "Belifs about Obsessional Thoughts", Journal of Psychopathology and Behavioral Asse ssment, ۱۵, ۱–۲۷.

۶۵ـ وسواس، برداشت‌ها و درمان‌رفتاری، گیل اس استکتی و همکاران، ترجمه امیر هوشنگ مهریار، تهران، پویا، ۱۳۷۳.

۶۶. P.M.Salkovskis, D. Westbrook, J. Davis, A. Jeavons & A. Gledhill (۱۹۹۴), Effects of Neutalizing of in Trusive Thoughts: An Experiment Investigation.

۶۷ـ بهروز میلانی فر، بهداشت روانی،تهران،قومس،۱۳۷۲،ص۵۳

۶۸. P.M. Salkovskis, C. Richards & E. Forrester (۱۹۹۵), The Relation between Obsessional Problems and Intrusive Thoughts: Behavioral and Cognitive Psychothrapy, ۲۳, ۲۸۱, ۲۹۹.

۶۹ـ ر.ک.به: کیت هاوتون و همکاران، پیشین.

۷۰. form.

۷۱. Content.

۷۲. Idiosyncratic.

۷۳. Self، ontrol.

۷۴. Self – monitoring.

۷۵. P.M. Salkovskis, P. Cambell (۱۹۹۴), Thought Suppression in Naturally.

۷۶. P.M. Salkovskis, Cognitive – Behavioral Factors and The Persisstence of Intrusive Thoughts in Obsessional Problems: Behaviors Research and Theory, ۲۷, ۶۷۷, ۶۸۲ / P.M.

Salkovskis & H.C. Warwick (۱۹۸۸), Cognitve Theorg of Obsessive Compulsive Disorder: In the Theory and Practice of Cognitive Theory (Perris, C.Blackburn, I.M. and Perris H. eds), .P.P ۳۷۶ - ۳۹۵, Springer, Heidelbery

●●●سایر منابع

۱. ۲۱۹ -۲۱۱ ,(۳) ۳۵ ,The Etiology of Obsessive - Compulsive Disorder Behavior and Research.

۲. ۱-۸ ,۳۲ ,Occuring negative In Trusive Thoughts: Behavior Research and Therapy.

۳. American Psychiatric Association (۱۹۹۴), Diagnostic, and Statistical "Manual of Mental Disorders", Fourth Edition.

۴. P.M. Salkovskis (۱۹۸۵), Obsessional - Compulsive Problems: Acognitive - Behavioral analysis; Behavior Research and Therapy, ۲۳, ۵۷۱ - ۵۸۳.

۵. I.M. Marks (۱۹۸۶), Fears, Phobias and Rizuals (New York: Oxford University Press).

۶. S. Rachman (۱۹۹۶), Obsessions, Responsibility, and Guilt: Behavior Research and Therapy, ۳۱, ۱۴۹ - ۲۵۴.

۷. S. Rechman, R. Hodgson & I.M. Marks (۱۹۷۱), How to Remain Neutral: An Experimental Analysis of Neutralization: Behavior Research and Therapy, ۳۴, ۸۸۹- ۸۹۸.

۸. A.E. Bergin (۱۹۹۱), "Values and Religious Issues in Psycho Therapy and Mental Health". American Psychologist, ۴۵, ۳۹۴- ۴۰۳.

۹. O. Conner, K. Todorov, c. Rebillard, S. Borgeat & M. Brault (۱۹۹۹) "Cognitive - Behavior Therapy and Medication in The Treatment of Obsessive - Compulsive Disorder, Canadian, journal of Psychiatry, ۴۴ (۱), ۶۴- ۷۲.

۱۰. M.J. Kozak, M.R. Liedowitz & E.B. Foa (۲۰۰۰), Cognitive Behavior Therapy and Pharmacotherapy for Obsessive - Compulive Disorde, Goodman, Waynek, Rudorfer, Maltt Hew, V. (Eds), Personality and Clinical Psychology Series.

۱۱. S. Rachman (۱۹۹۷), A Cognitive Theory of Obsessions: Behavior Research and Therapy, ۳۵, ۷۹۳- ۸۰۲.

۱۲. P.M. Salkovskis & D. Westbrook (۱۹۸۹) Behavior Therapy and Obsessional Rumminations: Can Failure be Turned in to Success, Behavior Research and Therapy, ۲۷, ۱۴۹ - ۱۶۰.

## آنچه مدیران و کارکنان باید درباره استرس بدانند

نویسنده: زین العابدین طبرزدی

امروزه فشار عصبی و روانی که به اصطلاح استرس نامیده می شود به طور فراوان و در سطحی گسترده و پیچیده در سازمان ها دیده می شود و این واژه مساله همگانی و همه گیر انسان امروز و مشخصه زندگی او است. نگرانی انسان ها نسبت به شغل، خانواده، نابسامانی های اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، پیشرفت تکنولوژیکی، نیازهای گوناگون، انتظارات و توقعات شرکت ها از کارکنان، نگرانی از کهنه شدن اطلاعات، احساس نگرانی از یک مهلت به سر آمده، فرصت کوتاه برای تصمیم گیری، سیاست های ناعادلانه، عدم امنیت شغلی و صدها موارد دیگر هر کدام می توانند ضربان قلب را افزایش داده و نفس را در سینه حبس نمایند.

در حال حاضر این اعتقاد وجود دارد که بخش عمده استرس کارکنان سازمان ها غیرلازم می باشد و بر عهده مدیران است که با شناخت عوامل به وجود آورنده استرس، راه هایی برای کنترل موثر آن (نه جلوگیری) تدوین و اجرا نمایند.

به طوری که می توان گفت استرس امری است اجتناب ناپذیر و نمی توان از آن رهایی جست و به نوعی گریبانگیر تمامی افراد در هر سطحی و در هر مجموعه ای می شود.

اگر چه در علم پزشکی مساله فشار عصبی و علل و عوارض آن مدت ها است مورد بررسی و تحقیق قرار دارد، اما باب این بحث در رفتار سازمانی تازه گشوده شده است و علمای این رشته مدت کوتاهی است که به تحلیل فشار عصبی و آثار و عواقب آن در سازمان و اعضای آن پرداخته اند.

تعریف استرس

استرس از نظر لغوی از کلمه استرینجر (stringere) به مفهوم به هم رفتن و قبض شدن گرفته شده است. استرس فرسودگی بدنی یا عاطفی است که بر اثر مسایل و مشکلات واقعی یا ذهنی پدید می آید. در تعریف دیگری استرس به مجموعه واکنش های عمومی انسان نسبت به عوامل ناسازگار و پیش بینی نشده داخلی و خارجی اطلاق می گردد. بدین گونه که هرگاه تعادل داخلی یا خارجی از میان برود، استرس پدید می آید.

دکتر هانس سلی Hons Selve یکی از پیشتازان پژوهش در زمینه استرس، استرس را به عنوان پاسخ نامشخص بدن به هرگونه تقاضا نامیده است. وی مفهوم حالت سازگاری عمومی را ابداع کرد. حالت سازگاری عمومی پاسخ خود به خودی به هرگونه تهدید بدنی یا احساسی نسبت به سلامت یک ارگانیسم است.

استرس تجربه ای است همگانی و عمومی که هر کس به کرات آن را در زندگی خود احساس کرده است، برخلاف تصور استرس همیشه شامل حوادث ناخوشایند نیست، بلکه می تواند محصول موفقیت های خوشایند و مطلوبی نیز باشد که سازگاری مجددی را در فرد مطالبه می کند. به عبارت دیگر شاید نکته اصلی در موقعیت های تنش زا نیاز به انطباق و سازگاری مجددی است که برای فرد ضرورت پیدا می کند.

علایم استرس

- ?علایم جسمانی:
- سر درد میگرن
- سوءهاضمه
- بد خوابی
- خارش و التهاب پوستی
- گرفتگی عضلات
- درد پشت شانه ها و گردن
- فشار خون بالا
- کلسترول بالا
- ?علایم روانی:
- اضطراب
- تنش
- بی طاقتی
- افسردگی
- کسالت و بی حوصلگی
- احساس بیهودگی
- عدم اعتماد به نفس
- ?علایم شناختی:
- فراموشی
- کاسته شدن قدرت تمرکز
- کاهش کارایی فرد
- ?علایم اجتماعی:
- پرخاشگری و غیرقابل تحمل شدن
- زدگی از مردم
- فقدان ارتباط و تنها گزینی
- عدم ایفای نقش خانوادگی
- ?علایم رفتاری:
- بالا رفتن مصرف سیگار
- افزایش مصرف دارو
- رفتار جرقه ای
- بی توجهی به ظاهر شخص خود
- عوض شدن ریتم اشتها

بیماری های جسمانی که استرس در آنان نقش مهمی دارد:

- نارسایی های قلبی
- فشار خون بالا
- زخم معده
- سر دردهای ممتد
- انواع آرتروز
- انواع آسم
- افسردگی

عوامل ایجاد کننده استرس در سازمان ها و ارایه پیشنهادها

- ?سیاست های نسنجیده و خط مشی های ناعادلانه و تبعیضات ناروا در محیط کار از عواملی هستند که موجب استرس، فقدان

انگیزه، پایین آمدن روحیه و دلسردی در کارکنان می گردد. سیاست های ناعادلانه می تواند در پرداختی ها، حقوق و مزایا، وام ها، توزیع ناعادلانه کار و... منظور گردد. در تحقیقی که توسط نگارنده در یکی از دانشگاه ها انجام گردید از بین ?? عامل استرس زا عامل تبعیض در محل کار با میانگین ?/??? از پنج و با رتبه دو و درجه عامل استرس زای زیاد شناسایی گردید.برای حل این مشکل می توان با تربیت و گزینش نیروهای کارآمد و ارزشی و تدوین مقررات و قوانین جامع و اجرای سیاست های عادلانه سازمان را به نحو مطلوبی اداره نمود.

---

– ?میزان حقوق و عدم تطبیق آن با مخارج خصوصاً در شرایط فعلی که به نظر می رسد یکی از موارد مهم دغدغه ذهنی کارکنان می باشد. طبق تئوری برابری (eguity theory) از جی استسی ادمس (j.stacy adams) نیز کارکنان آنچه با انجام دادن کار خود به دست می آورند و نیز آنچه برای انجام وظایف شغلی ارایه می کنند مقایسه می نمایند.اگر به این نتیجه برسند که داده های آن ها به سازمان در مقایسه با دیگران بیشتر است گرفتار تنش می شوند. برای مثال اگر فردی احساس کند به اندازه کافی به او حقوق و دستمزد پرداخت نمی شود، از کار خود ناراضی می شود. بنابراین ضرورت دارد مسوولان نظام در جهت سلامت و بهداشت افراد جامعه در این زمینه اقدامات اساسی به عمل آورند.

---

– ?عدم مشارکت کارکنان در سازمان ها نیز یکی از عوامل ایجاد فشار برای کارکنان می باشد. اصولاً مشارکت افراد سازمان ها در تصمیم گیری ها مزایای زیادی دارد و ضمن این که کارکنان را به کار ترغیب می کند باعث می شود افراد سازمان به جهت احساس مهم بودن آرامش خاطر به دست آورند.

---

– ?ارزشیابی های ناعادلانه و یا بدون شناخت کافی از افراد و تبعیض قایل شدن در بین کارکنان هنگام ارزیابی اعضای سازمان را گرفتار فشارهای عصبی می نماید. اگر کارمند و یا کارگری احساس نماید در محیط کار خود در زمینه های مختلف تبعیض پنهان و آشکار وجود دارد و به تلاش ها و زحمات او بهای لازم داده نمی شود و یا نادیده گرفته می شود، موجب ایجاد فشار برای او خواهد شد و هنگامی این فشار مضاعف می گردد که ببیند به کسانی ارج و بها داده می شود که شایستگی لازم را در محیط کار ندارند، بنابراین با ارزش یابی های عادلانه و توجه به فعالیت های اعضای سازمان می توان از بروز این فشارها جلوگیری نمود.

---

– ?کنترل های بی مورد و آزار دهنده در محیط کار و سازمان که ناشی از بی اعتمادی به کارکنان می باشد. تحقیقات نشان می دهد که این شیوه بدبینی و ریاکاری را در سازمان افزایش می دهد. از طرفی موجب نگرانی و اضطراب و نتیجه آن کاهش کارآیی فرد را به همراه خواهد داشت. باید در سازمان ها فضایی به وجود آید که در آن اطمینان و اعتقاد مبنای روابط متقابل بین کارکنان باشد.زیرا در محیط سرشار از اعتماد، اعضای سازمان با آرامش بیشتر در جهت نیل به اهداف سازمانی تلاش خواهند نمود. بنابراین باید با انتخاب شیوه های خود کنترلی و یا کنترل های غیرمستقیم و نامحسوس به جای کنترل های مستقیم، شدید، مستمر و آزار دهنده از بروز فشارهای عصبی شدید جلوگیری نمود.

---

– ?قوانین خشک و غیرقابل انعطاف نیز در سازمان می تواند یکی از عوامل ایجاد فشار برای کارکنان و ارباب رجوع باشد. ممکن است برخی از ضوابط و مقررات بسیار ناقص باشند و متناسب با شرایط و مقتضیات فعلی سازمان ها نباشند.بنابراین مدیرانی که دارای مسوولیت و اختیار می باشند باید این قوانین و ضوابط را با توجه به فرهنگ، امکانات، نیاز، توان جامعه و انسان ها مورد بازنگری قرار دهند و با انعطاف پذیر نمودن و تعدیلات معقول تنش های موجود را کاهش دهند.

---

– ?تغییرات غیرمنطقی و جابه جایی های مکرر و بدون دلیل کارکنان می تواند یکی از عوامل ایجاد فشار باشد. بنابراین در صورت لزوم تغییرات باید با فرهنگ سازی و پس از رفع نگرانی های کارکنان در زمینه های مختلف و جلب مشارکت آنان به این تغییر و تحولات اقدام نمود.

---

– ?تضادهای مختلف در سازمان- این تضاد ممکن است فردی، فرد با گروه و گروه با گروه در سازمان باشد. مانند تضادهای بین واحدهای صف و ستاد و یا تضاد بین منافع فردی و اقدامات سازمان. مدیران باید ضمن هوشیاری و درک این تضادها با مدیریت نمودن تضادها راهکارهایی را اتخاذ نمایند که فعالیت ها و انرژی افراد، گروه های رسمی و غیررسمی در جهت اهداف سازمانی هدایت گردد. به عبارت دیگر کارکنان و گروه ها دریابند که تحق اهداف آنان در صورتی امکان پذیر است که اهداف سازمان تحقق یابد.

---

– ?شرح شغل های غیرواقعی نیز می تواند یکی از عوامل فشار به کارکنان باشد. زیرا اگر شرح شغل کارکنان متناسب با کاری که انجام می دهند نباشد بدیهی است که فشار قابل ملاحظه ای را متحمل خواهند شد.

---

– ??شرایط فیزیکی محل کار مانند سر و صدای بیش از حد در محیط کار، گرما و سرما، وجود گازهای سمی، نور کم و ناکافی نیز می تواند عامل ایجاد فشار برای کارکنان باشد.

---

– ??عوامل زیاد دیگری نیز در سازمان ها وجود دارند که در ایجاد استرس تاثیرگذار هستند که فهرست برخی از آنان به شرح ذیل می باشد.

– ساختار سازمانی متکی بر تمرکز بیش از حد
– عدم امکان پیشرفت و ارتقا
– تخصص گرایی افراطی و جزیی شدن وظایف شغلی
– ارتباطات ناقص و عدم انتقال موثر اطلاعات
– عدم وجود بازخور
– ارایه اطلاعات نادرست
– حساسیت زیاد برای انجام وظایف
– زیاد بودن حجم کار
– کمبود وقت و انجام چند کار به صورت هم زمان
– تغییرات سریع در مقررات و ضوابط
– عدم رضایت از شغل توسط شاغل
– کمبود اختیارات برای انجام وظایف محوله
– کمبود امکانات در محیط کار
– روشن نبودن انتظارات مدیران
– پیچیده بودن وظایف
– توفیق افراد فرصت طلب در سازمان
– عدم رعایت مقررات و قوانین توسط برخی از اشخاص
– ضعف ایمان و اعتقادات مذهبی در بعضی از اشخاص
– افزایش فساد اخلاقی مانند رشوه خواری و...
– تورم و افزایش هزینه های زندگی

برای مقابله با استرس بایستی عوامل و زمینه های استرس زا شناسایی شود تا راهکارهای متناسب با آن ها به کار گرفته شود و عوامل استرس زا تعدیل شوند.

نتیجه گیری

با توجه به مطالب گفته شده در مورد استرس و مراحل آن، علایم و عوامل استرس در سازمان ها و ارایه راهکارها، مدیران و کارکنان در سازمان های صنعتی و تولیدی و خدماتی می توانند با آگاهی میزان تحمل خود از سطح استرس پذیری خودآگاه و با به کارگیری راهکارهای عملی جهت افزایش قدرت تحمل و فشارپذیری فردی و سازمانی خود گام برداشته و از این بابت در راستای سالم سازی محیط و ارتقای بهداشت روانی سازمان حرکت کنند تا انرژی هایی که ناخواسته صرف تنش های سازمانی می گردد در جهت ارتقای کمیت و کیفیت و تحقق مسوولیت های اجتماعی سازمان به کار گرفته شود.

آنچه مدیران و کارکنان باید درباره استرس بدانند

نویسنده: زین العابدین طبرزدی امروزه فشار عصبی و روانی که به اصطلاح استرس نامیده می شود به طور فراوان و در سطحی گسترده و پیچیده در سازمان ها دیده می شود و این واژه مساله همگانی و همه گیر انسان امروز و مشخصه زندگی او است. نگرانی انسان ها نسبت به شغل، خانواده، نابسامانی های اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، پیشرفت تکنولوژیکی، نیازهای گوناگون، انتظارات و توقعات شرکت ها از کارکنان، نگرانی از کهنه شدن اطلاعات، احساس نگرانی از یک مهلت به سر آمده، فرصت کوتاه برای تصمیم گیری، سیاست های ناعادلانه، عدم امنیت شغلی و صدها موارد دیگر هر کدام می توانند ضربان قلب را افزایش داده و نفس را در سینه حبس نمایند.

در حال حاضر این اعتقاد وجود دارد که بخش عمده استرس کارکنان سازمان ها غیرلازم می باشد و بر عهده مدیران است که با شناخت عوامل به وجود آورنده استرس، راه هایی برای کنترل موثر آن (نه جلوگیری) تدوین و اجرا نمایند.

به طوری که می توان گفت استرس امری است اجتناب ناپذیر و نمی توان از آن رهایی جست و به نوعی گریبانگیر تمامی افراد در هر سطحی و در هر مجموعه ای می شود.

اگر چه در علم پزشکی مساله فشار عصبی و علل و عوارض آن مدت ها است مورد بررسی و تحقیق قرار دارد، اما باب این بحث در رفتار سازمانی تازه گشوده شده است و علمای این رشته مدت کوتاهی است که به تحلیل فشار عصبی و آثار و عواقب آن در سازمان و اعضای آن پرداخته اند.

تعریف استرس

استرس از نظر لغوی از کلمه استرینجر (stringere) به مفهوم به هم رفتن و قبض شدن گرفته شده است. استرس فرسودگی بدنی یا عاطفی است که بر اثر مسایل و مشکلات واقعی یا ذهنی پدید می آید. در تعریف دیگری استرس به مجموعه واکنش های

عمومی انسان نسبت به عوامل ناسازگار و پیش بینی نشده داخلی و خارجی اطلاق می گردد. بدین گونه که هرگاه تعادل داخلی یا خارجی از میان برود، استرس پدید می آید.

دکتر هانس سلی Hons Selve یکی از پیشتازان پژوهش در زمینه استرس، استرس را به عنوان پاسخ نامشخص بدن به هرگونه تقاضا نامیده است. وی مفهوم حالت سازگاری عمومی را ابداع کرد. حالت سازگاری عمومی پاسخ خود به خودی به هرگونه تهدید بدنی یا احساسی نسبت به سلامت یک ارگانیسم است.

استرس تجربه ای است همگانی و عمومی که هر کس به کرات آن را در زندگی خود احساس کرده است، برخلاف تصور استرس همیشه شامل حوادث ناخوشایند نیست، بلکه می تواند محصول موفقیت های خوشایند و مطلوبی نیز باشد که سازگاری مجددی را در فرد مطالبه می کند. به عبارت دیگر شاید نکته اصلی در موقعیت های تنش زا نیاز به انطباق و سازگاری مجددی است که برای فرد ضرورت پیدا می کند.

علایم استرس

- ?علایم جسمانی:
- سر درد میگرن
- سوءهاضمه
- بد خوابی
- خارش و التهاب پوستی
- گرفتگی عضلات
- درد پشت شانه ها و گردن
- فشار خون بالا
- کلسترول بالا
- ?علایم روانی:
- اضطراب
- تنش
- بی طاقتی
- افسردگی
- کسالت و بی حوصلگی
- احساس بیهودگی
- عدم اعتماد به نفس
- ?علایم شناختی:
- فراموشی
- کاسته شدن قدرت تمرکز
- کاهش کارایی فرد
- ?علایم اجتماعی:
- پرخاشگری و غیرقابل تحمل شدن
- زدگی از مردم
- فقدان ارتباط و تنها گزینی
- عدم ایفای نقش خانوادگی
- ?علایم رفتاری:
- بالا رفتن مصرف سیگار
- افزایش مصرف دارو
- رفتار جرقه ای
- بی توجهی به ظاهر شخص خود
- عوض شدن ریتم اشتها

بیماری های جسمانی که استرس در آنان نقش مهمی دارد:

- نارسایی های قلبی
- فشار خون بالا
- زخم معده
- سر دردهای ممتد
- انواع آرتروز
- انواع آسم
- افسردگی

عوامل ایجاد کننده استرس در سازمان ها و ارایه پیشنهادها

- ?سیاست های نسنجیده و خط مشی های ناعادلانه و تبعیضات ناروا در محیط کار از عواملی هستند که موجب استرس، فقدان انگیزه، پایین آمدن روحیه و دلسردی در کارکنان می گردد. سیاست های ناعادلانه می تواند در پرداختی ها، حقوق و مزایا، وام ها، توزیع ناعادلانه کار و... منظور گردد. در تحقیقی که توسط نگارنده در یکی از دانشگاه ها انجام گردید از بین ?? عامل استرس زا عامل تبعیض در محل کار با میانگین ?/??? از پنج و با رتبه دو و درجه عامل استرس زای زیاد شناسایی گردید.برای حل این مشکل می توان با تربیت و گزینش نیروهای کارآمد و ارزشی و تدوین مقررات و قوانین جامع و اجرای سیاست های عادلانه سازمان را به نحو مطلوبی اداره نمود.

- ?---------------------------------------------------------------------------- میزان حقوق

و عدم تطبیق آن با مخارج خصوصاً در شرایط فعلی که به نظر می رسد یکی از موارد مهم دغدغه ذهنی کارکنان می باشد. طبق تئوری برابری (eguity theory) از جی استسی ادمس (j.stacy adams) نیز کارکنان آنچه با انجام دادن کار خود به دست می آورند و نیز آنچه برای انجام وظایف شغلی ارایه می کنند مقایسه می نمایند.اگر به این نتیجه برسند که داده های آن ها به سازمان در مقایسه با دیگران بیشتر است گرفتار تنش می شوند. برای مثال اگر فردی احساس کند به اندازه کافی به او حقوق و دستمزد پرداخت نمی شود، از کار خود ناراضی می شود. بنابراین ضرورت دارد مسوولان نظام در جهت سلامت و بهداشت افراد جامعه در این زمینه اقدامات اساسی به عمل آورند.

- ?---------------------------------------------------------------------------- عـــــدم

مشارکت کارکنان در سازمان ها نیز یکی از عوامل ایجاد فشار برای کارکنان می باشد. اصولاً مشارکت افراد سازمان ها در تصمیم گیری ها مزایای زیادی دارد و ضمن این که کارکنان را به کار ترغیب می کند باعث می شود افراد سازمان به جهت احساس مهم بودن آرامش خاطر به دست آورند.

- ?---------------------------------------------------------------------------- ارزشـــیابی

های ناعادلانه و یا بدون شناخت کافی از افراد و تبعیض قایل شدن در بین کارکنان هنگام ارزیابی اعضای سازمان را گرفتار فشارهای عصبی می نماید. اگر کارمند و یا کارگری احساس نماید در محیط کار خود در زمینه های مختلف تبعیض پنهان و آشکار وجود دارد و به تلاش ها و زحمات او بهای لازم داده نمی شود و یا نادیده گرفته می شود، موجب ایجاد فشار برای او خواهد شد و هنگامی این فشار مضاعف می گردد که ببیند به کسانی ارج و بها داده می شود که شایستگی لازم را در محیط کار ندارند، بنابراین با ارزش یابی های عادلانه و توجه به فعالیت های اعضای سازمان می توان از بروز این فشارها جلوگیری نمود.

- ?---------------------------------------------------------------------------- کنترل های

بی مورد و آزار دهنده در محیط کار و سازمان که ناشی از بی اعتمادی به کارکنان می باشد. تحقیقات نشان می دهد که این شیوه بدبینی و ریاکاری را در سازمان افزایش می دهد. از طرفی موجب نگرانی و اضطراب و نتیجه آن کاهش کارآیی فرد را به همراه خواهد داشت. باید در سازمان ها فضایی به وجود آید که در آن اطمینان و اعتقاد مبنای روابط متقابل بین کارکنان باشد.زیرا در محیط سرشار از اعتماد، اعضای سازمان با آرامش بیشتر در جهت نیل به اهداف سازمانی تلاش خواهند نمود. بنابراین باید با انتخاب شیوه های خود کنترلی و یا کنترل های غیرمستقیم و نامحسوس به جای کنترل های مستقیم، شدید، مستمر و آزار دهنده از بروز فشارهای عصبی شدید جلوگیری نمود.

- ?---------------------------------------------------------------------------- قـــــوانین

خشک و غیرقابل انعطاف نیز در سازمان می تواند یکی از عوامل ایجاد فشار برای کارکنان و ارباب رجوع باشد. ممکن است برخی از ضوابط و مقررات بسیار ناقص باشند و متناسب با شرایط و مقتضیات فعلی سازمان ها نباشند.بنابراین مدیرانی که دارای مسوولیت و اختیار می باشند باید این قوانین و ضوابط را با توجه به فرهنگ، امکانات، نیاز، توان جامعه و انسان ها مورد بازنگری قرار دهند و با انعطاف پذیر نمودن و تعدیلات معقول تنش های موجود را کاهش دهند.

- ?---------------------------------------------------------------------------- تغییرات

غیرمنطقی و جابه جایی های مکرر و بدون دلیل کارکنان می تواند یکی از عوامل ایجاد فشار باشد. بنابراین در صورت لزوم تغییرات باید با فرهنگ سازی و پس از رفع نگرانی های کارکنان در زمینه های مختلف و جلب مشارکت آنان به این تغییر و تحولات اقدام نمود.

- ?---------------------------------------------------------------------------- تضادهـــای

مختلف در سازمان- این تضاد ممکن است فردی، فرد با گروه و گروه با گروه در سازمان باشد. مانند تضادهای بین واحدهای صف و ستاد و یا تضاد بین منافع فردی و اقدامات سازمان. مدیران باید ضمن هوشیاری و درک این تضادها با مدیریت نمودن تضادها راهکارهایی را اتخاذ نمایند که فعالیت ها و انرژی افراد، گروه های رسمی و غیررسمی در جهت اهداف سازمانی هدایت گردد. به عبارت دیگر کارکنان و گروه ها دریابند که تحق اهداف آنان در صورتی امکان پذیر است که اهداف سازمان تحقق یابد.

- ?---------------------------------------------------------------------------- شـرح شغل

های غیرواقعی نیز می تواند یکی از عوامل فشار به کارکنان باشد. زیرا اگر شرح شغل کارکنان متناسب با کاری که انجام می دهند

نباشد بدیهی است که فشار قابل ملاحظه ای را متحمل خواهند شد.

- ??------------------------------------------------------------------------------------ شـــرایط

فیزیکی محل کار مانند سر و صدای بیش از حد در محیط کار، گرما و سرما، وجود گازهای سمی، نور کم و ناکافی نیز می تواند عامل ایجاد فشار برای کارکنان باشد.

- ??------------------------------------------------------------------------------------ عـــوامل

زیاد دیگری نیز در سازمان ها وجود دارند که در ایجاد استرس تاثیرگذار هستند که فهرست برخی از آنان به شرح ذیل می باشد. - ساختار سازمانی متکی بر تمرکز بیش از حد

- عدم امکان پیشرفت و ارتقا
- تخصص گرایی افراطی و جزیی شدن وظایف شغلی
- ارتباطات ناقص و عدم انتقال موثر اطلاعات
- عدم وجود بازخور
- ارایه اطلاعات نادرست
- حساسیت زیاد برای انجام وظایف
- زیاد بودن حجم کار
- کمبود وقت و انجام چند کار به صورت هم زمان
- تغییرات سریع در مقررات و ضوابط
- عدم رضایت از شغل توسط شاغل
- کمبود اختیارات برای انجام وظایف محوله
- کمبود امکانات در محیط کار
- روشن نبودن انتظارات مدیران
- پیچیده بودن وظایف
- توفیق افراد فرصت طلب در سازمان
- عدم رعایت مقررات و قوانین توسط برخی از اشخاص
- ضعف ایمان و اعتقادات مذهبی در بعضی از اشخاص
- افزایش فساد اخلاقی مانند رشوه خواری و...
- تورم و افزایش هزینه های زندگی

برای مقابله با استرس بایستی عوامل و زمینه های استرس زا شناسایی شود تا راهکارهای متناسب با آن ها به کار گرفته شود و عوامل استرس زا تعدیل شوند.

نتیجه گیری

با توجه به مطالب گفته شده در مورد استرس و مراحل آن، علایم و عوامل استرس در سازمان ها و ارایه راهکارها، مدیران و کارکنان در سازمان های صنعتی و تولیدی و خدماتی می توانند با آگاهی میزان تحمل خود از سطح استرس پذیری خودآگاه و با به کارگیری راهکارهای عملی جهت افزایش قدرت تحمل و فشارپذیری فردی و سازمانی خود گام برداشته و از این بابت در راستای سالم سازی محیط و ارتقای بهداشت روانی سازمان حرکت کنند تا انرژی هایی که ناخواسته صرف تنش های سازمانی می گردد در جهت ارتقای کمیت و کیفیت و تحقق مسوولیت های اجتماعی سازمان به کار گرفته شود.

## گمشده ای به نام نشاط اجتماعی

نویسنده:محبوبه ناطق

منبع:روزنامه قدس

کارشناسان به طور جدی نسبت به کاهش میزان شادی و نشاط بخصوص در جوانان هشدار می دهند. آمار نشان می دهد ۱۱ میلیون بیمار روانی در سطح کشور وجود دارد که بیشتر آنان جوان هستند.دیدن چهره های غمگین، افسرده، عصبانی و اخمو چیز جدیدی نیست. اگر چه هیچ گاه شادی بدون غم معنا ندارد و مانند شب و روز غم و شادی به هم پیوسته است، اما استمرار روحیه افسرده و غمگین افراد، نشاط اجتماعی و انگیزه های کاری را از بین می برد.متأسفانه در کشور ما هیچ آماری از ضرر و زیانهای مالی این گونه پدیده های اجتماعی وجود ندارد و خیلی مرسوم نیست؛ چه اینکه شاید اگر این آمار به دست می آمد به طور جدی تری مسأله را درک می کردیم و به فکر چاره جویی می افتادیم.آخرین باری که از ته دل خندیدید کی بود؟ یادتان می آید؟ البته این فراموشی ربطی به آلزایمر ندارد. بسیاری از افراد هستند که نمی توانند به این سؤال پاسخ صحیحی بدهند.

افسردگی دشمن درجه یک نشاط

افسردگی چیست؟ افسردگی مشکلی است که امکان دارد در هر زمان به وجود آید. این بیماری موجب رنج انسانها، زیانهای اقتصادی و حتی مرگ می شود. میزان شیوه افسردگی امروزه به اندازه ای است که آن را در بیماری های طب عمومی، با سرماخوردگی مقایسه می کنند. افسردگی؛ زندگی خانوادگی، شغلی و اجتماعی فرد مبتلا را تحت تأثیر قرار می دهد. با وجود شیوع گسترده اختلال افسردگی بسیاری به دلیل ناآشنایی با علایم این بیماری، درصدد درمان آن برنمی آیند، این در حالی است که عوارض افسردگی از جمله کاهش کارایی افراد، افزایش وقت هدر رفته، نقصان کارایی شغلی، غیبتهای مکرر، به خطر افتادن امنیت شغلی، ایجاد آشفتگی در خانواده، در موارد بسیاری باعث ایجاد مشکل برای اعضای خانواده و همکاران در محیط کار می شود. علایم افسردگی هم احساس عمیق غم و خستگی و ناامیدی شدید است و در پنج گروه عاطفی، جسمی، شناختی و اجتماعی و ارتباطی طبقه بندی می شود.البته دلیل کاهش نشاط اجتماعی، افسردگی های گسترده نیست، بلکه می توان گفت افسردگی یکی از مهمترین دلایل افت شادی جمعی و نشاط اجتماعی است. در بسیاری از موارد افراد نمی خواهند تظاهر به شادی کنند.

اشتغال، ازدواج و اضطراب

فیروزه اسحاقیان، دانشجو، معتقد است: بیکاری مهمترین دغدغه جوانان است که نشاط را از آنان دور کرده است.وی می افزاید: جوانان نگرانی های زیادی در خصوص آینده شغلی خود دارند و طبیعی است این نگرانی و افسردگی ناشی از آن را به سایر اعضای خانواده خود منتقل کنند و به دنبال آن، نشاط در خانواده ها و اجتماع کمرنگ می شود.حامد بختیاری، دارای شغل آزاد نیز بر این نکته تأکید می کند و می گوید: گاهی اوقات هیچ دلیلی برای ناراحتی ندارم، ولی نمی توانم بخندم و شادی کنم. به نظر می رسد این رفتارم مورد سرزنش دیگران قرار می گیرد.وی می افزاید: البته اگر همین ظاهر آرام و بدون ناراحتی را واشکافی کنیم، می بینیم ممکن است دیدن یک منظره در یک هفته قبل، دیدن یک فیلم یا حتی شنیدن اخبار موجب این ناراحتی شده باشد. ولی باید پرسید چرا این ناراحتی ها در وجود انسانها این قدر رسوب می کند و هفته ها او را درگیر می سازد؟وی اضافه می کند: به نظر من جوانان بستر مناسبی برای بزرگ کردن غمها و ناراحتی ها دارند و در مورد این باید چاره جویی کرد.

یلدا شجاعی، حسابدار یک شرکت نیز معتقد است: وقتی ازدواج و کار دو معضل بزرگ جوانان به صورت امیدی واهی برایشان تبدیل شده و تازه پس از رسیدن به این دو هدفشان، نگران حفظ آن هم هستند، نمی توان از قشر جوان کشور انتظار شادی داشت.وی می افزاید: کودکان، امروزه خیلی زود بزرگ می شوند و بزرگترها خیلی سریع آنها را وارد بازی خود می کنند و آنها را با مشکلات مالی، ارتباطی و خانوادگی خود درگیر می نمایند. یک کودک آماده است که شادی نکند و نشاط نداشته باشد. این نسخه در حقیقت از خیلی پیشتر برای او پیچیده شده است. وی اضافه می کند: به نظر می رسد تا دیر نشده کارشناسان باید برای این معضل فکری بکنند و مسأله را ریشه یابی کرده و به فکر راه حل آن باشند.

شادی کاذب، شادی حقیقی

رضا عامری، دانشجوی هنر می گوید: متأسفانه فرهنگ شادی در جامعه ما درست تبیین نشده است و حتی رسانه ها نیز به این فرهنگ توجه چندانی نشان نمی دهند.وی می افزاید: با اینکه در چند سال اخیر رسانه ها بخصوص صدا و سیما سعی نموده اند فرهنگ شادی را در برنامه هایشان بیش از پیش افزایش دهند، اما هنوز خود به معنای واحدی از شادی و چگونگی آن دست نیافته اند، حتی خود جوانان در هاله ای از ابهام مانده اند که شادی حقیقی چیست؟ کدام شادی گناه محسوب نمی شود؟ کدام شادی مورد توجه خانواده ها با عقاید مختلف قرار می گیرد؟وی اضافه می کند: متأسفانه مسؤولان فرهنگی ما هنوز نتوانسته اند یک شادی حقیقی را از شادی کاذب بازشناسند تا جوان در بحبوحه سن خود و تخلیه هیجانات درونی خود، راه را بیراهه نپیماید و به خطا به شادی کاذب روی نیاورد.صدیقه نوریان، خانه دار نیز می گوید: اگر شادی حقیقی از شادی کاذب بازشناخته می شد، این قدر جوانان به قرصهای به اصطلاح انرژی زا و شادی آور روی نمی آوردند.

اسلام مانع شادی نیست

عباس نصیری فرد، استاد دانشگاه و روحانی با اشاره به آیات و روایات و آموزه های اسلامی و دستورات در خصوص پرداختن به شادی می گوید:ما مطابق با ارزشهای اسلامی، هم به شادی و هم به اندوه در جای خود به حد معقول و نیاز بشر نیاز داریم.

وی در پاسخ به سؤال خبرنگار ما می افزاید: این شادی ها همان اعیاد اسلامی موردنظر است و در روایات و دستورات بزرگان اسلام هم شادی در جای بسیار ارزشمندی قرار دارد. امام صادق(ع) در این مورد به مسلمانان می فرماید: در شادی ما شاد و در غم و اندوه ما اندوهناک باشید. وی اضافه می کند: حتی ائمه معصوم(ع) ما در ایام سرور، شادی خود را بروز می دادند، در خانه هایشان را به روی مردم می گشودند، لباسهای نو می پوشیدند، به یکدیگر تبریک و تهنیت می گفتند.وی می افزاید: در جامعه مسایلی که می تواند به شادی های اسلامی و صحیح منجر شود؛ بسیار فراوانند، اما متأسفانه ما این روشها را مشاهده نمی کنیم ما باید جوانان را با شادی های حقیقی اسلام در مناسبتها آشنا و همراه کنیم.

فرهنگ سازی نشده

چگونه می توانیم با شادی زندگی کنیم. گاه چنان فضا سیاه و غم آلوده تصویر می شود که هیچ گاه جوانان به دنبال شادی نمی گردند، در حالی که می توان با فرهنگ سازی به جوانان یاد داد؛ چگونه ابتدا شادی های درونی شان را کشف کنند و پرورش دهند.باید به جوانان نشان داد که شادی نه در پول است و نه در آزادی های انحراف گونه؛ آنان باید این را با تمام وجود لمس کنند؛ آن گاه دنبال شادی های کاذب نمی گردند. یکی از راه های بوجود آوردن چنین فضایی، فرهنگ سازی است.

شادی جمعی یا هنجارشکنی

دکتر امان قرائی مقدم، جامعه شناس در گفتگو با یکی از روزنامه های عصر ایران با اشاره به اینکه مسؤولیت ایجاد شادی جمعی بر عهده مدیران ارشد جامعه است، می گوید: تحقیقات نشان داده است که در تمام جوامع، شاد بودن باعث افزایش کارایی می شود. این مسأله تقریباً از دهه ۱۹۳۰ ثابت شده و اصلاً تئوری روابط انسانی در تشریح این مسأله شکل گرفته است.وی می افزاید: از نظر جامعه شناسی، شادی نه تنها در بعد اقتصادی بلکه در ابعاد سیاسی، فرهنگی و تربیتی تأثیر همه جانبه دارد. به همین دلیل همه

کشورها سعی می کنند که اگر نمی توانند همه عناصر لازم را برای بروز شادی فراهم کنند، حداقل ابتکارهایی برای سوق دادن جامعه به سمت شاد زیستن انجام دهند.

وی اضافه می کند: من شادی جوانان ایرانی را شادی واقعی نمی دانم، یعنی این رفتارها ظاهری است. به نظر من جوان ایرانی به شادی پناه آورده، در حالی که قلب و روحش واقعاً شاد نیست. دلیل این مدعا روی آوردن به شادی های جمعی است که در درون خود سطحی از هنجارشکنی را به همراه دارد.وی معتقد است: نگرانی های برانگیخته شده از بروز شادی های اجتماعی، حاصل شناخت نداشتن از ویژگی های نسل جوان و کارکردهای مثبت شادی در جامعه است. باید پذیرفت شادی قابل تزریق و نفی نیست و باید با مهیا کردن بسترهای اقتصادی، سیاسی و اجتماعی - فرهنگی شادی جمعی به یک فرهنگ عمومی تبدیل شود. این تنها گزینه ای است که از بار آسیبهای فردی و اجتماعی شادی می کاهد.

گمشده ای به نام نشاط اجتماعی

نویسنده:محبوبه ناطق

منبع:روزنامه قدس

کارشناسان به طور جدی نسبت به کاهش میزان شادی و نشاط بخصوص در جوانان هشدار می دهند. آمار نشان می دهد ۱۱ میلیون بیمار روانی در سطح کشور وجود دارد که بیشتر آنان جوان هستند.دیدن چهره های غمگین، افسرده، عصبانی و اخمو چیز جدیدی نیست. اگر چه هیچ گاه شادی بدون غم معنا ندارد و مانند شب و روز غم و شادی به هم پیوسته است، اما استمرار روحیه افسرده و غمگین افراد، نشاط اجتماعی و انگیزه های کاری را از بین می برد.متأسفانه در کشور ما هیچ آماری از ضرر و زیانهای مالی این گونه پدیده های اجتماعی وجود ندارد و خیلی مرسوم نیست؛ چه اینکه شاید اگر این آمار به دست می آمد به طور جدی تری مسأله را درک می کردیم و به فکر چاره جویی می افتادیم.آخرین باری که از ته دل خندیدید کی بود؟ یادتان می آید؟ البته این فراموشی ربطی به آلزایمر ندارد. بسیاری از افراد هستند که نمی توانند به این سؤال پاسخ صحیحی بدهند.

افسردگی دشمن درجه یک نشاط افسردگی چیست؟ افسردگی مشکلی است که امکان دارد در هر زمان به وجود آید. این بیماری موجب رنج انسانها، زیانهای اقتصادی و حتی مرگ می شود. میزان شیوه افسردگی امروزه به اندازه ای است که آن را در بیماری های طب عمومی، با سرماخوردگی مقایسه می کنند. افسردگی؛ زندگی خانوادگی، شغلی و اجتماعی فرد مبتلا را تحت تأثیر قرار می دهد. با وجود شیوع گسترده اختلال افسردگی بسیاری به دلیل ناآشنایی با علایم این بیماری، درصدد درمان آن برنمی آیند، این در حالی است که عوارض افسردگی از جمله کاهش کارایی افراد، افزایش وقت هدر رفته، نقصان کارایی شغلی، غیبتهای مکرر، به خطر افتادن امنیت شغلی، ایجاد آشفتگی در خانواده، در موارد بسیاری باعث ایجاد مشکل برای اعضای خانواده و همکاران در محیط کار می شود. علایم افسردگی هم احساس عمیق غم و خستگی و ناامیدی شدید است و در پنج گروه عاطفی، جسمی، شناختی و اجتماعی و ارتباطی طبقه بندی می شود.البته دلیل کاهش نشاط اجتماعی، افسردگی های گسترده نیست، بلکه می توان گفت افسردگی یکی از مهمترین دلایل افت شادی جمعی و نشاط اجتماعی است. در بسیاری از موارد افراد نمی خواهند تظاهر به شادی کنند.

اشتغال، ازدواج و اضطراب فیروزه اسحاقیان، دانشجو، معتقد است: بیکاری مهمترین دغدغه جوانان است که نشاط را از آنان دور کرده است.وی می افزاید: جوانان نگرانی های زیادی در خصوص آینده شغلی خود دارند و طبیعی است این نگرانی و افسردگی ناشی از آن را به سایر اعضای خانواده خود منتقل کنند و به دنبال آن، نشاط در خانواده ها و اجتماع کمرنگ می شود.حامد بختیاری، دارای شغل آزاد نیز بر این نکته تأکید می کند و می گوید: گاهی اوقات هیچ دلیلی برای ناراحتی ندارم، ولی نمی توانم بخندم و شادی کنم. به نظر می رسد این رفتارم مورد سرزنش دیگران قرار می گیرد.وی می افزاید: البته اگر همین ظاهر آرام و بدون ناراحتی را واشکافی کنیم، می بینیم ممکن است دیدن یک منظره در یک هفته قبل، دیدن یک فیلم یا حتی شنیدن اخبار موجب این ناراحتی شده باشد. ولی باید پرسید چرا این ناراحتی ها در وجود انسانها این قدر رسوب می کند و هفته ها او را درگیر می سازد؟وی اضافه می کند: به نظر من جوانان بستر مناسبی برای بزرگ کردن غمها و ناراحتی ها دارند و در مورد این باید چاره جویی کرد.

یلدا شجاعی، حسابدار یک شرکت نیز معتقد است: وقتی ازدواج و کار دو معضل بزرگ جوانان به صورت امیدی واهی برایشان تبدیل شده و تازه پس از رسیدن به این دو هدفشان، نگران حفظ آن هم هستند، نمی توان از قشر جوان کشور انتظار شادی داشت.وی می افزاید: کودکان، امروزه خیلی زود بزرگ می شوند و بزرگترها خیلی سریع آنها را وارد بازی خود می کنند و آنها را با مشکلات مالی، ارتباطی و خانوادگی خود درگیر می نمایند. یک کودک آماده است که شادی نکند و نشاط نداشته باشد. این نسخه در حقیقت از خیلی پیشتر برای او پیچیده شده است. وی اضافه می کند: به نظر می رسد تا دیر نشده کارشناسان باید برای این معضل فکری بکنند و مسأله را ریشه یابی کرده و به فکر راه حل آن باشند.

شادی کاذب، شادی حقیقی رضا عامری، دانشجوی هنر می گوید: متأسفانه فرهنگ شادی در جامعه ما درست تبیین نشده است و حتی رسانه ها نیز به این فرهنگ توجه چندانی نشان نمی دهند.وی می افزاید: با اینکه در چند سال اخیر رسانه ها بخصوص صدا و سیما سعی نموده اند فرهنگ شادی را در برنامه هایشان بیش از پیش افزایش دهند، اما هنوز خود به معنای واحدی از شادی و چگونگی آن دست نیافته اند، حتی خود جوانان در هاله ای از ابهام مانده اند که شادی حقیقی چیست؟ کدام شادی گناه محسوب نمی شود؟ کدام شادی مورد توجه خانواده ها با عقاید مختلف قرار می گیرد؟وی اضافه می کند: متأسفانه مسؤولان فرهنگی ما هنوز نتوانسته اند یک شادی حقیقی را از شادی کاذب بازشناسند تا جوان در بحبوحه سن خود و تخلیه هیجانات درونی خود، راه را بیراهه نپیماید و به خطا به شادی کاذب روی نیاورد.صدیقه نوریان، خانه دار نیز می گوید: اگر شادی حقیقی از شادی کاذب بازشناخته می شد، این قدر جوانان به قرصهای به اصطلاح انرژی زا و شادی آور روی نمی آوردند.

اسلام مانع شادی نیست عباس نصیری فرد، استاد دانشگاه و روحانی با اشاره به آیات و روایات و آموزه های اسلامی و دستورات در خصوص پرداختن به شادی می گوید:ما مطابق با ارزشهای اسلامی، هم به شادی و هم به اندوه در جای خود به حد معقول و نیاز بشر نیاز داریم.

وی در پاسخ به سؤال خبرنگار ما می افزاید: این شادی ها همان اعیاد اسلامی موردنظر است و در روایات و دستورات بزرگان اسلام هم شادی در جای بسیار ارزشمندی قرار دارد. امام صادق(ع) در این مورد به مسلمانان می فرماید: در شادی ما شاد و در غم و اندوه ما اندوهناک باشید. وی اضافه می کند: حتی ائمه معصوم(ع) ما در ایام سرور، شادی خود را بروز می دادند، در خانه هایشان را به روی مردم می گشودند، لباسهای نو می پوشیدند، به یکدیگر تبریک و تهنیت می گفتند.وی می افزاید: در جامعه مسایلی که می تواند به شادی های اسلامی و صحیح منجر شود؛ بسیار فراوانند، اما متأسفانه ما این روشها را مشاهده نمی کنیم ما باید جوانان را با شادی های حقیقی اسلام در مناسبتها آشنا و همراه کنیم.

فرهنگ سازی نشده چگونه می توانیم با شادی زندگی کنیم. گاه چنان فضا سیاه و غم آلوده تصویر می شود که هیچ گاه جوانان به دنبال شادی نمی گردند، در حالی که می توان با فرهنگ سازی به جوانان یاد داد؛ چگونه ابتدا شادی های درونی شان را کشف کنند و پرورش دهند.باید به جوانان نشان داد که شادی نه در پول است و نه در آزادی های انحراف گونه؛ آنان باید این را با تمام وجود لمس کنند؛ آن گاه دنبال شادی های کاذب نمی گردند. یکی از راه های بوجود آوردن چنین فضایی، فرهنگ سازی است.

شادی جمعی یا هنجارشکنی دکتر امان قرائی مقدم، جامعه شناس در گفتگو با یکی از روزنامه های عصر ایران با اشاره به اینکه مسؤولیت ایجاد شادی جمعی بر عهده مدیران ارشد جامعه است، می گوید: تحقیقات نشان داده است که در تمام جوامع، شاد بودن باعث افزایش کارایی می شود. این مسأله تقریباً از دهه ۱۹۳۰ ثابت شده و اصلاً تئوری روابط انسانی در تشریح این مسأله شکل گرفته است.وی می افزاید: از نظر جامعه شناسی، شادی نه تنها در بعد اقتصادی بلکه در ابعاد سیاسی، فرهنگی و تربیتی تأثیر همه جانبه دارد. به همین دلیل همه کشورها سعی می کنند که اگر نمی توانند همه عناصر لازم را برای بروز شادی فراهم کنند، حداقل ابتکارهایی برای سوق دادن جامعه به سمت شاد زیستن انجام دهند.

وی اضافه می کند: من شادی جوانان ایرانی را شادی واقعی نمی دانم، یعنی این رفتارها ظاهری است. به نظر من جوان ایرانی به شادی پناه آورده، در حالی که قلب و روحش واقعاً شاد نیست. دلیل این مدعا روی آوردن به شادی های جمعی است که در درون خود سطحی از هنجارشکنی را به همراه دارد.وی معتقد است: نگرانی های برانگیخته شده از بروز شادی های اجتماعی، حاصل شناخت نداشتن از ویژگی های نسل جوان و کارکردهای مثبت شادی در جامعه است. باید پذیرفت شادی قابل تزریق و نفی نیست و باید با مهیا کردن بسترهای اقتصادی، سیاسی و اجتماعی - فرهنگی شادی جمعی به یک فرهنگ عمومی تبدیل شود. این تنها گزینه ای است که از بار آسیبهای فردی و اجتماعی شادی می کاهد.

### وسواسی ها مراقب باشند

استفاده فراوان از صابون ها و دیگر مواد پاک کننده حاوی مواد ضدباکتری، افراد را در معرض سرطان قرار می دهد. شستشوی زیاد با مواد پاک کننده حاوی مواد ضدباکتری باعث می شود ماده تری کلوزان که در برخی از این مواد پاک کننده وجود دارد با کلر موجود در آب معمولی واکنش نشان داده و ماده شیمیایی کلروفرم که سرطان زاست، آزاد شود. تری کلوزان، یک ماده ضدمیکروب صنعتی است که برطیف وسیعی از میکروب ها تاثیر گذارده و به این علت در تولید برخی مواد آرایشی، کرم های ضدمیکروب، لوسیون ها، کرم های درمان آکنه و صابون ها و مواد پاک کننده استفاده می شود. اما در کل مصرف عمده این ماده به عنوان ضدمیکروب و نگهدارنده طولانی مدت غذا است. متخصصان شست و شوی به اندازه با استفاده از صابون های حاوی مواد ضدباکتری را توصیه می کنند لذا برای جلوگیری از ابتلا به سرطان باید از شست و شوی وسواس گونه اجتناب کرد.

وسواسی ها مراقب باشند

استفاده فراوان از صابون ها و دیگر مواد پاک کننده حاوی مواد ضدباکتری، افراد را در معرض سرطان قرار می دهد. شستشوی زیاد با مواد پاک کننده حاوی مواد ضدباکتری باعث می شود ماده تری کلوزان که در برخی از این مواد پاک کننده وجود دارد با کلر موجود در آب معمولی واکنش نشان داده و ماده شیمیایی کلروفرم که سرطان زاست، آزاد شود. تری کلوزان، یک ماده ضدمیکروب صنعتی است که برطیف وسیعی از میکروب ها تاثیر گذارده و به این علت در تولید برخی مواد آرایشی، کرم های ضدمیکروب، لوسیون ها، کرم های درمان آکنه و صابون ها و مواد پاک کننده استفاده می شود. اما در کل مصرف عمده این ماده به عنوان ضدمیکروب و نگهدارنده طولانی مدت غذا است. متخصصان شست و شوی به اندازه با استفاده از صابون های حاوی مواد ضدباکتری را توصیه می کنند لذا برای جلوگیری از ابتلا به سرطان باید از شست و شوی وسواس گونه اجتناب کرد.

### اگر استرس بگذارد

نویسنده:فرزانه روستای

منبع:روزنامه ایران

پاسخ های توأم با عصبانیت به پرسش های ساده دیگران، عوارضی مانند سر درد های شدید پس از گذراندن یک روز پر مشغله،

ضربه زدن رانندگان به فرمان اتومبیل (زمانی که در ترافیک است) و یا تکان دادن پاها و جویدن ناخن ها، همگی نوعی از بروز ناآگاهانه فشارهای روانی در افراد است.آمارهای منتشره نیز بیان کننده افزایش محسوس بیماریهای ناشی از فشارهای روانی در قرن اخیر و بویژه در کشور های پیشرفته است. اما دلیل این افزایش ناگهانی، بیماریهایی با منشأ عصبی و مصرف روز افزون آرام بخش چیست؟

متخصصان علوم اجتماعی معتقدند :از بین رفتن ساختارهای سنتی حمایت کننده مانند خانواده، تغییر ارزش های جوامع، فشارهای کاری، رژیم غذایی نامناسب، کم تحرکی، مصرف بی رویه دارو و حساسیت بیش از حد افراد به رفتارهای خود و دیگران را سبب افزایش استرس و بالطبع تأثیرات ناخوشایند آن می دانند، اما آیا می دانید کدام عوامل در کاهش یا افزایش استرس های افراد دخالت دارند و نحوه مقابله با آنها چیست؟

رویدادهای زندگی

تحقیقات دو روانشناس به نام های «هولمز» و «راهه» نشان داده است رویدادهای معینی که موجب تغییر ناگهانی در روند زندگی می شوند، امکان ابتلای فرد به بیماریهای جسمی (در پی ناراحتی های عصبی) را افزایش می دهد. این تغییرات، طیفی وسیع از اتفاق های مهم مانند مرگ همسر، بیماری و مشکلات اقتصادی افراد تا استرس های به ظاهر کم اهمیت ناشی از ایام عید را در بر می گیرد. روانشناسان مذکور با توجه به این که هر واقعه زندگی، صرفنظر از مطلوب یا غیر مطلوب بودن، استرس زا است، به هر یک از آنها نمره ای معین داده و نتیجه گرفتند، افرادی که میزان تغییرات در زندگی شان بیشتر از حد معین است، به احتمال زیاد، در دو سال بعدی زندگی به امراضی با منشأ عصبی مانند بیماری های قلبی دچار می شوند . از جمله این تغییرات می توان به مرگ، طلاق، زندگی جدا از همسر، زندانی شدن و ازدواج ... اشاره کرد.

محیط

محیط زندگی هر فرد، از اجتماع، محل کار و طبیعت پیرامون او تشکیل می شود. محیط اجتماعی صدر درصد در میزان استرس افراد نقش دارد. رویدادهای سخت زندگی بر افرادی که در فعالیت های اجتماعی شرکت کرده و از سوی نهادهایی مانند خانواده، حمایت عاطفی می شوند، تأثیر منفی کمتری دارند. نتیجه بررسی محققان نشان می دهد انزوای اجتماعی، تجرد، نداشتن اعتقادات و نبود صمیمیت با همسر، رابطه نزدیکی با میزان ابتلای افراد به بیماریهای روانی دارند.محیط شغلی نیز بر استرس افراد تأثیر گذار است. با وجود این که اشتغال، صرف نظر از تأمین مالی در ارضای تمایلاتی مانند اعتماد به نفس، نقشی تعیین کننده دارد، اما واقعیت این است که هر فرد، بیشترین صدمه روانی را در محیط کار تجربه می کند.شرایط نامطلوب مانند کار طولانی و استراحت کم، نور ناکافی و سرو صدای زیاد، نداشتن امنیت شغلی، چه در مشاغل طاقت فرسا و چه در کارهایی که نیاز به تمرکز و سرعت عمل در تصمیم گیری دارند، منجر به بیماری می شود. از دیگر عوامل ایجاد فشار روانی در محیط کار، می توان به تقابل نوع فعالیت های شغلی با ارزش های شخصی و اجتماعی فرد، روابط بین همکاران و رئیسان اداره و سرانجام، تغییراتی مانند ترفیع، بازنشستگی و یا اضافه کاری اشاره کرد.محیط طبیعی نیز در استرس افراد اثر گذار است. عوامل فیزیکی و طبیعی مانند ازدحام و سرو صدای بیش از حد، تنهایی، گرما، سرما، نور، انواع مواد شیمیایی که از طریق آب، غذا و هوا جذب بدن می شوند، وجود کلسترول بیش از حد در رژیم غذایی، استشمام دود سیگار و نداشتن تحرکات بدنی، هر کدام به طور مستقیم یا غیر مستقیم بر سلامت جسم و روان انسان اثر می گذارند.

ویژ گی های فردی

روانشناسان در بررسی شخصیتی افراد، آنها را به گروه الف و ب که خصوصیات متضاد دارند، تقسیم می کنند. افراد گروه الف عجول، بشدت رقابت طلب و پرخاشگر هستند و معمولاً بدون برنامه ریزی اقدام به عمل می کنند. رفتار آنها با تأثیر بر سیستم قلب و عروق، فشار خون و ضربان قلب را افزایش داده و امکان بروز حملات قلبی را بالا می برد. اما نکته جالب توجه اینجاست که با وجود خطر آفرین بودن این صفات، تحقیقات نشان می دهد بیشتر مدیران موفق، متعلق به این دسته هستند. البته این رفتارها در هنگام رقابت، نوعی سازگاری به شمار می آید. اما در مواقع عادی باید کنترل شوند.نبود خودباوری در افراد، مطرح نکردن نظرات و نگرشها، کم جرأتی و آرمان گرایی بیش از حد، از عوامل دیگر بروز ناکامی و در پی آن استرس است. در مقابل، وجود برخی ویژگی ها در افراد، سبب افزایش مقاومت آنها در برابر ناملایمات زندگی می شود. یکی از خصوصیت ها، کنترل بر رویدادها و باور این نکته است که انسان می تواند بر مسیر اتفاق های زندگی تأثیر بگذارد. افراد دارای این خصوصیت، به جای دلیل تراشی و گناه کار جلوه دادن دیگران، مسئولیت اعمالشان را خود به عهده می گیرند. احساس تعهد و هدفمندی در مقابل امور شغلی و زندگی، برخورداری از قدرت مبارزه طلبی و انعطاف پذیری نیز از ویژگی های دیگر افرادی است که در مقابل تغییرات زندگی احساس نا امنی نکرده و فشارها را با موفقیت پشت سر می گذارند.

ویژگی های ژنتیکی

برخی افراد پیرامون ما به سرعت هیجان زده شده و به سختی آرامش خود را باز می یابند و عده ای دیگر به اصطلاح «خونسرد» هستند. از نظر روانشناسان، این تفاوت ها را می توان بیشتر به زمینه ژنتیکی افراد نسبت داد. پاسخ های روانی به محرک های خارجی نیز از تفاوت های ژنتیکی افراد منشأ می گیرد و از این رو است که در فشارهای عصبی، عضلات کوچک پوست سر شما واکنش نشان داده و سبب بروز سرد درد می شوند. در حالی که احتمالاً دوست شما هرگز چنین سردردی را تجربه نکرده است. واکنش سیستم های قلب وعروق، گوارش و تنفس نیز به همین ترتیب به بیماریهایی نظیر تپش قلب، زخم معده و آسم منجر می شود.

تجربه های گذشته

تجربه های دوران کودکی، نقشی مؤثر در چگونگی شکل گیری شخصیت، نگرش و شیوه مقابله با فشار روانی در افراد دارد. پیامهایی که والدین، خواسته یا ناخواسته به کودکان انتقال می دهند، یا سبب ایجاد اعتماد به نفس و تقویت توانایی مقابله با مشکلات و یا زمینه ساز تسلیم شدن آنها می شود.میزان صمیمیت والدین بر فرزندان نیز با سلامت روانی آنها در دوران بزرگسالی رابطه نزدیک دارد، نداشتن صمیمیت با والدین در دوره کودکی، سبب منزوی شدن افراد در دوران بزرگسالی می شود.

آگاهی و ادراک صحیح

برخی افراد از توانایی ها و فشارهای روانی اطراف خود شناخت درستی ندارند. این دسته، انتظارات خارجی و خواسته های درونی خود را بخوبی می شناسند و به همین دلیل در هنگام استرس، سازگار می شوند. اما افرادی که آگاهی شان از فشار های روانی کم است، معمولاً اصل موضوع ناراحت کننده را فراموش کرده و در جزئیات غرق می شوند و به همین دلیل قادر به حل مشکل نیستند. عواملی مانند بینش و آگاهی سبب ادراک درست فرد از مشکل خواهد شد.

اگر استرس بگذارد

نویسنده:فرزانه روستای

منبع:روزنامه ایران

پاسخ های توأم با عصبانیت به پرسش های ساده دیگران، عوارضی مانند سر درد های شدید پس از گذراندن یک روز پر مشغله، ضربه زدن رانندگان به فرمان اتومبیل (زمانی که در ترافیک است) و یا تکان دادن پاها و جویدن ناخن ها، همگی نوعی از بروز ناآگاهانه فشارهای روانی در افراد است.آمارهای منتشره نیز بیان کننده افزایش محسوس بیماریهای ناشی از فشارهای روانی در قرن اخیر و بویژه در کشور های پیشرفته است. اما دلیل این افزایش ناگهانی، بیماریهایی با منشأ عصبی و مصرف روز افزون آرام بخش چیست؟

متخصصان علوم اجتماعی معتقدند :از بین رفتن ساختارهای سنتی حمایت کننده مانند خانواده، تغییر ارزش های جوامع، فشارهای کاری، رژیم غذایی نامناسب، کم تحرکی، مصرف بی رویه دارو و حساسیت بیش از حد افراد به رفتارهای خود و دیگران را سبب افزایش استرس و بالطبع تأثیرات ناخوشایند آن می دانند، اما آیا می دانید کدام عوامل در کاهش یا افزایش استرس های افراد دخالت دارند و نحوه مقابله با آنها چیست؟

رویدادهای زندگی تحقیقات دو روانشناس به نام های «هولمز» و «راهه» نشان داده است رویدادهای معینی که موجب تغییر ناگهانی در روند زندگی می شوند، امکان ابتلای فرد به بیماریهای جسمی (در پی ناراحتی های عصبی) را افزایش می دهد. این تغییرات، طیفی وسیع از اتفاق های مهم مانند مرگ همسر، بیماری و مشکلات اقتصادی افراد تا استرس های به ظاهر کم اهمیت ناشی از ایام عید را در بر می گیرد. روانشناسان مذکور با توجه به این که هر واقعه زندگی، صرفنظر از مطلوب یا غیر مطلوب بودن، استرس زا است، به هر یک از آنها نمره ای معین داده و نتیجه گرفتند، افرادی که میزان تغییرات در زندگی شان بیشتر از حد معین است، به احتمال زیاد، در دو سال بعدی زندگی به امراضی با منشأ عصبی مانند بیماری های قلبی دچار می شوند . از جمله این تغییرات می توان به مرگ، طلاق، زندگی جدا از همسر، زندانی شدن و ازدواج ... اشاره کرد.

محیط محیط زندگی هر فرد، از اجتماع، محل کار و طبیعت پیرامون او تشکیل می شود. محیط اجتماعی صدر درصد در میزان استرس افراد نقش دارد. رویدادهای سخت زندگی بر افرادی که در فعالیت های اجتماعی شرکت کرده و از سوی نهادهایی مانند خانواده، حمایت عاطفی می شوند، تأثیر منفی کمتری دارند. نتیجه بررسی محققان نشان می دهد انزوای اجتماعی، تجرد، نداشتن اعتقادات و نبود صمیمیت با همسر، رابطه نزدیکی با میزان ابتلای افراد به بیماریهای روانی دارند.محیط شغلی نیز بر استرس افراد تأثیر گذار است. با وجود این که اشتغال، صرف نظر از تأمین مالی در ارضای تمایلاتی مانند اعتماد به نفس، نقشی تعیین کننده دارد، اما واقعیت این است که هر فرد، بیشترین صدمه روانی را در محیط کار تجربه می کند.شرایط نامطلوب مانند کار طولانی و استراحت کم، نور ناکافی و سرو صدای زیاد، نداشتن امنیت شغلی، چه در مشاغل طاقت فرسا و چه در کارهایی که نیاز به تمرکز و سرعت عمل در تصمیم گیری دارند، منجر به بیماری می شود. از دیگر عوامل ایجاد فشار روانی در محیط کار، می توان به تقابل نوع فعالیت های شغلی با ارزش های شخصی و اجتماعی فرد، روابط بین همکاران و رئیسان اداره و سرانجام، تغییراتی مانند ترفیع، بازنشستگی و یا اضافه کاری اشاره کرد.محیط طبیعی نیز در استرس افراد اثر گذار است. عوامل فیزیکی و طبیعی مانند ازدحام و سرو صدای بیش از حد، تنهایی، گرما، سرما، نور، انواع مواد شیمیایی که از طریق آب، غذا و هوا جذب بدن می شوند، وجود کلسترول بیش از حد در رژیم غذایی، استشمام دود سیگار و نداشتن تحرکات بدنی، هر کدام به طور مستقیم یا غیر مستقیم بر سلامت جسم و روان انسان اثر می گذارند.

ویژ گی های فردی روانشناسان در بررسی شخصیتی افراد، آنها را به گروه الف و ب که خصوصیات متضاد دارند، تقسیم می کنند. افراد گروه الف عجول، بشدت رقابت طلب و پرخاشگر هستند و معمولاً بدون برنامه ریزی اقدام به عمل می کنند. رفتار آنها با تأثیر بر سیستم قلب و عروق، فشار خون و ضربان قلب را افزایش داده و امکان بروز حملات قلبی را بالا می برد. اما نکته جالب توجه اینجاست که با وجود خطر آفرین بودن این صفات، تحقیقات نشان می دهد بیشتر مدیران موفق، متعلق به این دسته هستند. البته این رفتارها در هنگام رقابت، نوعی سازگاری به شمار می آید. اما در مواقع عادی باید کنترل شوند.نبود خودباوری در افراد، مطرح نکردن نظرات و نگرشها، کم جرأتی و آرمان گرایی بیش از حد، از عوامل دیگر بروز ناکامی و در پی آن استرس است. در مقابل، وجود برخی ویژگی ها در افراد، سبب افزایش مقاومت آنها در برابر ناملایمات زندگی می شود. یکی از خصوصیت ها، کنترل بر

رویدادها و باور این نکته است که انسان می تواند بر مسیر اتفاق های زندگی تأثیر بگذارد. افراد دارای این خصوصیت، به جای دلیل تراشی و گناه کار جلوه دادن دیگران، مسئولیت اعمالشان را خود به عهده می گیرند. احساس تعهد و هدفمندی در مقابل امور شغلی و زندگی، برخورداری از قدرت مبارزه طلبی و انعطاف پذیری نیز از ویژگی های دیگر افرادی است که در مقابل تغییرات زندگی احساس نا امنی نکرده و فشارها را با موفقیت پشت سر می گذارند.

ویژگی های ژنتیکی برخی افراد پیرامون ما به سرعت هیجان زده شده و به سختی آرامش خود را باز می یابند و عده ای دیگر به اصطلاح «خونسرد» هستند. از نظر روانشناسان، این تفاوت ها را می توان بیشتر به زمینه ژنتیکی افراد نسبت داد. پاسخ های روانی به محرک های خارجی نیز از تفاوت های ژنتیکی افراد منشأ می گیرد و از این رو است که در فشارهای عصبی، عضلات کوچک پوست سر شما واکنش نشان داده و سبب بروز سرد درد می شوند. در حالی که احتمالاً دوست شما هرگز چنین سردردی را تجربه نکرده است. واکنش سیستم های قلب وعروق، گوارش و تنفس نیز به همین ترتیب به بیماریهایی نظیر تپش قلب، زخم معده و آسم منجر می شود.

تجربه های گذشته تجربه های دوران کودکی، نقشی مؤثر در چگونگی شکل گیری شخصیت، نگرش و شیوه مقابله با فشار روانی در افراد دارد. پیامهایی که والدین، خواسته یا ناخواسته به کودکان انتقال می دهند، یا سبب ایجاد اعتماد به نفس و تقویت توانایی مقابله با مشکلات و یا زمینه ساز تسلیم شدن آنها می شود.میزان صمیمیت والدین بر فرزندان نیز با سلامت روانی آنها در دوران بزرگسالی رابطه نزدیک دارد، نداشتن صمیمیت با والدین در دوره کودکی، سبب منزوی شدن افراد در دوران بزرگسالی می شود.
آگاهی و ادراک صحیح برخی افراد از توانایی ها و فشارهای روانی اطراف خود شناخت درستی ندارند. این دسته، انتظارات خارجی و خواسته های درونی خود را بخوبی می شناسند و به همین دلیل در هنگام استرس، سازگار می شوند. اما افرادی که آگاهی شان از فشار های روانی کم است، معمولاً اصل موضوع ناراحت کننده را فراموش کرده و در جزئیات غرق می شوند و به همین دلیل قادر به حل مشکل نیستند. عواملی مانند بینش و آگاهی سبب ادراک درست فرد از مشکل خواهد شد.

### من نمی ترسم

ترس کودک یکی از مشکلات شایع در بین خانواده ها است. روان شناسان معتقدند احساس ترس از سن ? ماهگی در کودکان شروع می شود و کودکان در این سن هویت مادر را تشخیص می دهند و افراد دیگر برایشان متفاوت جلوه می کنند، کودکان در ماه های بعد از بسیاری موارد مانند تاریکی، ارتفاع، جانوران، اشیا و افراد ناشناس می ترسند. ترس کودکان از برخی مسائل و حتی اشیا و تاریکی طبیعی به نظر می رسد و بتدریج بسیاری از این ترس ها همزمان با رشد سنی اش از ذهن او پاک می شوند، والدین باید در نظر داشته باشند همان طور که بچه ها با هم متفاوت هستند ترس هایشان نیز به هم شبیه نیست. اما موضوع قابل طرح چگونگی برخورد والدین نسبت به احساس ترس کودکان است.

نخستین و مهم ترین مسأله این است که کودکان به دلیل ترسشان از سوی بزرگسالان و والدین مورد تمسخر قرار نگیرند و از جملات «تو چقدر ترسویی» و ... بشدت بپرهیزید.

بیش از آنچه بچه ها را در این گونه موارد مورد پرسش قرار دهید که مثلاً «چرا می ترسی»، با همدلی و مهربانی به حرف هایی که بچه ها درباره ترسیدن هایشان می زنند به دقت گوش کنید و بگذارید آنها درباره مسأله خود با شما صحبت کنند.پذیرش احساس ترس کودک و طبیعی شمردن آن موجب می شود که خود را ضعیف، کم عقل و یا بی لیاقت به حساب نیاورد.ترس کودک را اعم از این که «درست و بجا » باشد و یا «نادرست و نابجا» باید پذیرفت. پدر و مادر می توانند با حمایت و اطمینان دادن به کودک و البته فراهم آوردن شرایطی که موجب راحتی خیال کودک شود، از میزان ترس او بکاهند.زمانی که کودک شب هنگام از وجود هیولایی در اتاقش می ترسد والدین و نزدیکان او می توانند با درآغوش کشیدن او بگویند، «قبول دارم که ترسیده ای، ولی تو الآن پیش ما هستی». در چنین شرایطی اگر به کودک بگویند، «نترس، شجاع باش، دیگه بزرگ شدی و نباید بترسی...» نه تنها مشکلی از او حل نمی شود، بلکه تنها، مشکل او نادیده گرفته می شود. در صورتی که با پذیرش ترس کودک و حمایت های خود می توانند کودک را آرام کنند و این فرصت را به او بدهند که بهتر با ترس خود کنار بیاید.

کودکان برای مقابله و رویارویی با ترس هایشان نیازمند حمایت و محافظت افرادی هستند که بتوانند به آنها اطمینان کنند. هرچه احساس اعتماد کودک قوی تر باشد، ترس خود را راحت تر بروز می دهد و بهتر با آن مقابله می کند.خوب است والدین طوری برنامه ریزی کنند که کودک در موقعیت های ترسناک و هراس آور قرار نگیرد. اگر کودک از صحنه های زدوخورد و درگیری می ترسد، ترتیبی دهید که فیلم ها و کارتون هایی که همراه با صحنه های خشونت آمیز و درگیری است نبیند. وقتی کودکی درباره حادثه ای صحبت می کند، خوب است به جای توجه به واقعه و اظهار نظر درباره آن به احساساتی که کودک نسبت به آن رویداد ابراز می دارد، توجه کنید. زمانی که فرزندتان ترسیده است، با خم شدن و هم سطح او قرار گرفتن، کودک را در آغوش بگیرید و اجازه دهید که از تماس فیزیکی با شما و حمایتی که از این طریق کسب می کند، احساس آرامش کند با فرزند خود درباره ترس هایش صحبت کنید و با بررسی روش های مختلف رویارویی با ترس در صدد کمک به او برآیید تا رفته رفته بتواند احساس ترس و وحشت خود را تحت کنترل درآورد. برای مثال می توان از کودک پرسید: «فکر می کنی توی کمد و یا زیر تختخواب چه چیزی مخفی شده است؟ شبیه چیست؟ آیا راه می رود؟...»

در اغلب موارد باشناخت دقیق علت ترس کودک می توان بر آن غلبه کرد. برای مثال اگر فرزند شما از بلندی می ترسد، می توان با گفتن چنین جملاتی، «لزومی ندارد نگران باشی، ما هیچ گاه به برج ها و یا مکان های بلند نخواهیم رفت»، به او اطمینان دهید که علتی برای ترس و وحشت وجود ندارد. بیشتر کودکانی که ترس بر آنها غلبه کرده است، می خواهند مدام در باره آب حرف بزنند.این طور به نظر می رسد که نمی توانند از فکر کردن درباره آن خلاصی یابند. در چنین شرایطی والدین می توانند با پذیرش احساسات کودک و شنیدن حرف هایش، درصدد کمک و حمایت از کودک برآیند.گاهی نیز کودکی تمایل به صحبت درباره ترسش ندارد، در چنین مواقعی بهتر است او را وادار به این کار نکنید. پدر و مادر می توانند با رفتار خود به کودک بفهمانند که متوجه ترس او شده اند و هر وقت که کودک دوست داشته باشد، می تواند درباره آن صحبت کند.

هیچ گاه به زور از کودک نخواهید با ترسش مقابله کند. برای مثال کودکی که از آب می ترسد را به زور با خود به درون استخر نبرید، شاید او ترجیح می دهد در حالی که روی صندلی راحتی کنار استخر نشسته است، بازی بچه های دیگر را در آب تماشاکند و به تدریج که احساس امنیت کرد جلو بیاید و پاهای خود را در آب فرو کند و بر این تلاش باشد که برترسش فائق آید.کودکی که ترس را عادی و طبیعی بداند، خود پنداره مثبتی نسبت به خویشتن در ذهن خواهد داشت، زیرا خود را بی کفایت نمی داند.سعی کنید این فکر را در کودک تقویت کنید که همه- حتی پدر و مادر او- در شرایطی خواهند ترسید. والدین و یا وابستگان نزدیک کودک می توانند با تعریف داستان و یا خاطره ای از دوران کودکی خود، ترس را برای کودک هیجانی طبیعی جلوه دهند.برای مثال بگویند: «وقتی هم سن و سال تو بودم از حشرات و زنبورها می ترسیدم، یک بار که یک کفشدوزک را روی زمین دیدم، تصمیم گرفتم آن را به دقت دنبال کنم... بعد از مدتی متوجه شدم که کفشدوزک نمی تواند صدمه ای به من بزند...»با پذیرش ترس کودک، می توان به او فهماند که بسیاری از ترس های دوران کودکی- بر خلاف ترس های بزرگسالان که اغلب پایدار و همیشگی هستند- موقتی و گذرا هستند و اغلب بدون هیچ اقدامی از بین خواهند رفت.سعی کنید همیشه خصوصیات برجسته کودک را- هرچند هم که ناچیز و کوچک باشند- تحسین کنید. با بزرگ جلوه دادن شهامت های کوچک کودک، او را در خصوص رفتن به تاریکی، تنها خوابیدن، شنا کردن در آب حمایت کنید و به او اعتماد به نفس ببخشید تا برای گام های بعدی در زندگی اش انگیزه و تمایل داشته باشد.

من نمی ترسم
ترس کودک یکی از مشکلات شایع در بین خانواده ها است. روان شناسان معتقدند احساس ترس از سن ? ماهگی در کودکان شروع می شود و کودکان در این سن هویت مادر را تشخیص می دهند و افراد دیگر برایشان متفاوت جلوه می کنند، کودکان در ماه های بعد از بسیاری موارد مانند تاریکی، ارتفاع، جانوران، اشیا و افراد ناشناس می ترسند. ترس کودکان از برخی مسائل و حتی اشیا و تاریکی طبیعی به نظر می رسد و بتدریج بسیاری از این ترس ها همزمان با رشد سنی اش از ذهن او پاک می شوند، والدین باید در نظر داشته باشند همان طور که بچه ها با هم متفاوت هستند ترس هایشان نیز به هم شبیه نیست. اما موضوع قابل طرح چگونگی برخورد والدین نسبت به احساس ترس کودکان است.

نخستین و مهم ترین مسأله این است که کودکان به دلیل ترسشان از سوی بزرگسالان و والدین مورد تمسخر قرار نگیرند و از جملات «تو چقدر ترسویی» و ... بشدت بپرهیزید.

بیش از آنچه بچه ها را در این گونه موارد مورد پرسش قرار دهید که مثلاً «چرا می ترسی»، با همدلی و مهربانی به حرف هایی که بچه ها درباره ترسیدن هایشان می زنند به دقت گوش کنید و بگذارید آنها درباره مسأله خود با شما صحبت کنند.پذیرش احساس ترس کودک و طبیعی شمردن آن موجب می شود که خود را ضعیف، کم عقل و یا بی لیاقت به حساب نیاورد.ترس کودک را اعم از این که «درست و بجا » باشد و یا «نادرست و نابجا» باید پذیرفت. پدر و مادر می توانند با حمایت و اطمینان دادن به کودک و البته فراهم آوردن شرایطی که موجب راحتی خیال کودک شود، از میزان ترس او بکاهند.زمانی که کودک شب هنگام از وجود هیولایی در اتاقش می ترسد والدین و نزدیکان او می توانند با درآغوش کشیدن او بگویند، «قبول دارم که ترسیده ای، ولی تو الآن پیش ما هستی». در چنین شرایطی اگر به کودک بگویند، «نترس، شجاع باش، دیگه بزرگ شدی و نباید بترسی...» نه تنها مشکلی از او حل نمی شود، بلکه تنها، مشکل او نادیده گرفته می شود. در صورتی که با پذیرش ترس کودک و حمایت های خود می توانند کودک را آرام کنند و این فرصت را به او بدهند که بهتر با ترس خود کنار بیاید.

کودکان برای مقابله و رویارویی با ترس هایشان نیازمند حمایت و محافظت افرادی هستند که بتوانند به آنها اطمینان کنند. هرچه احساس اعتماد کودک قوی تر باشد، ترس خود را راحت تر بروز می دهد و بهتر با آن مقابله می کند.خوب است والدین طوری برنامه ریزی کنند که کودک در موقعیت های ترسناک و هراس آور قرار نگیرد. اگر کودک از صحنه های زدوخورد و درگیری می ترسد، ترتیبی دهید که فیلم ها و کارتون هایی که همراه با صحنه های خشونت آمیز و درگیری است نبیند. وقتی کودکی درباره حادثه ای صحبت می کند، خوب است به جای توجه به واقعه و اظهار نظر درباره آن به احساساتی که کودک نسبت به آن رویداد ابراز می دارد، توجه کنید. زمانی که فرزندتان ترسیده است، با خم شدن و هم سطح او قرار گرفتن، کودک را در آغوش بگیرید و اجازه دهید که از تماس فیزیکی با شما و حمایتی که از این طریق کسب می کند، احساس آرامش کند با فرزند خود درباره ترس هایش صحبت کنید و با بررسی روش های مختلف رویارویی با ترس در صدد کمک به او برآیید تا رفته رفته بتواند احساس ترس و وحشت خود را تحت کنترل درآورد. برای مثال می توان از کودک پرسید: «فکر می کنی توی کمد و یا زیر تختخواب چه چیزی مخفی شده است؟ شبیه چیست؟ آیا راه می رود؟...»

در اغلب موارد باشناخت دقیق علت ترس کودک می توان بر آن غلبه کرد. برای مثال اگر فرزند شما از بلندی می ترسد، می توان با گفتن چنین جملاتی، «لزومی ندارد نگران باشی، ما هیچ گاه به برج ها و یا مکان های بلند نخواهیم رفت»، به او اطمینان دهید که علتی برای ترس و وحشت وجود ندارد. بیشتر کودکانی که ترس بر آنها غلبه کرده است، می خواهند مدام در باره آب حرف

بزنند.این طور به نظر می رسد که نمی توانند از فکر کردن درباره آن خلاصی یابند. در چنین شرایطی والدین می توانند با پذیرش احساسات کودک و شنیدن حرف هایش، درصدد کمک و حمایت از کودک برآیند.گاهی نیز کودکی تمایل به صحبت درباره ترسش ندارد، در چنین مواقعی بهتر است او را وادار به این کار نکنید. پدر و مادر می توانند با رفتار خود به کودک بفهمانند که متوجه ترس او شده اند و هر وقت که کودک دوست داشته باشد، می تواند درباره آن صحبت کند.

هیچ گاه به زور از کودک نخواهید با ترسش مقابله کند. برای مثال کودکی که از آب می ترسد را به زور با خود به درون استخر نبرید، شاید او ترجیح می دهد در حالی که روی صندلی راحتی کنار استخر نشسته است، بازی بچه های دیگر را در آب تماشاکند و به تدریج که احساس امنیت کرد جلو بیاید و پاهای خود را در آب فرو کند و بر این تلاش باشد که برترسش فائق آید.کودکی که ترس را عادی و طبیعی بداند، خود پنداره مثبتی نسبت به خویشتن در ذهن خواهد داشت، زیرا خود را بی کفایت نمی داند.سعی کنید این فکر را در کودک تقویت کنید که همه- حتی پدر و مادر او- در شرایطی خواهند ترسید. والدین و یا وابستگان نزدیک کودک می توانند با تعریف داستان و یا خاطره ای از دوران کودکی خود، ترس را برای کودک هیجانی طبیعی جلوه دهند.برای مثال بگویند: «وقتی هم سن و سال تو بودم از حشرات و زنبورها می ترسیدم، یک بار که یک کفشدوزک را روی زمین دیدم، تصمیم گرفتم آن را به دقت دنبال کنم... بعد از مدتی متوجه شدم که کفشدوزک نمی تواند صدمه ای به من بزند...»با پذیرش ترس کودک، می توان به او فهماند که بسیاری از ترس های دوران کودکی- بر خلاف ترس های بزرگسالان که اغلب پایدار و همیشگی هستند- موقتی و گذرا هستند و اغلب بدون هیچ اقدامی از بین خواهند رفت.سعی کنید همیشه خصوصیات برجسته کودک را- هرچند هم که ناچیز و کوچک باشند- تحسین کنید. با بزرگ جلوه دادن شهامت های کوچک کودک، او را در خصوص رفتن به تاریکی، تنها خوابیدن، شنا کردن در آب حمایت کنید و به او اعتماد به نفس ببخشید تا برای گام های بعدی در زندگی اش انگیزه و تمایل داشته باشد.

## وسواسی نشوید

نویسنده:الهام آرمان

منبع:روزنامه ایران

«شوهرم آنقدر وسواسی است که نگو. روزی دو سه بار با شیلنگ آب به جان اتو، تلویزیون، ویدئو و همه وسایل برقی خانه می افتد. فکر می کند وسایل برقی بدون صابون زدن و آب کشیدن تمیز نمی شوند. کنتور برق را هم آب می کشد. چند بار در هنگام شست وشوی این وسایل دچار برق گرفتگی خفیف شده است. من و بچه ها از دست کارهایش کلافه شدیم. خودش هم خسته شده. گاهی شدت وسواس همسرم به حد جنون می رسد. جانم به لب آمده. نمی توانم تحمل کنم. بچه ها می گویند در آن خانه یا جای ماست یا جای بابای وسواسی مان! طلاق می خواهم. حالا هم به پزشکی قانونی آمده ام تا مشکل روانی شوهرم را ثابت کنم و خلاص!»

اینها را زن میانسالی می گوید که با چشم گریان در سالن انتظار بخش روانپزشکی قانونی نشسته است. او و خانواده اش تنها یکی از هزاران قربانی بیماری «وسواس» هستند.

وسواس یعنی وسوسه. وسوسه ای برای تکرار بشور، بساب، پاک کن و دوباره از نو همه این کارها را تکرار کن.

این تکرارها در برخی موارد به قدری ادامه دارد که شالوده خانواده ها را از هم می پاشد.وسواس فکری یکی از شاخه های این بیماری روحی به شمار می رود. یکبار مردی قصد داشت تابلویی را به دیوار بکوبد. بالای چهارپایه رفت و چند میخ را گذاشت لای دهانش. تابلو را به دیوار کوبید اما توهم بلعیدن یکی از میخ ها هرگز او را رها نکرد. حالا این مرد مدت زیادی است که به پزشکان مختلف مراجعه می کند و می گوید «من یک میخ قورت داده ام.» تمام آزمایش ها نشان می دهند در بدن این فرد هیچ میخی یا شیء خارجی وجود ندارد. اما او عکس ها و حرف های پزشکی را قبول ندارد چون دچار وسواس فکری شدیدی شده است. اختلال های روحی و فکری این مرد به جایی رسیده که پرونده اش در پزشکی قانونی دنبال می شود. همیشه «وسواسی»ها زود شناخته می شوند. تکرار، دقت و احتیاط بیش از حد در امور ساده از خصوصیات بارز این افراد است.

چندی پیش مردی به دادگاه رفت و از رفتارهای عجیب و آزاردهنده همسرش شکایت کرد و به قاضی گفت: «زنم برنج و گوشت را با مایع ظرفشویی می شوید. فامیل مان را هم به خانه راه نمی دهد. روزی ده ها بار لباس های پاکیزه را در ماشین لباسشویی می اندازد و من و بچه ها را روزی سه مرتبه وادار می کند به حمام برویم. وقتی خواستگاری رفتم اصلاً اینطوری نبود اما حالا ـ چند سالی است که با داشتن دو فرزند، زنم دچار وسواس شدید شده و دخترانم هم تحت تأثیر او قرار گرفته اند.»

این موارد تنها چند نمونه کوچک از عوارض این بیماری خانمان برانداز است.

دکتر «مهدی صابری» روانپزشک سازمان پزشکی قانونی در این باره می گوید: «وسواس» نوعی اختلال روانی است که اضطراب از پایه های آن است. وسوسه ها در دسته های فکری، ذهنی، عملی و روانی قرار می گیرند. افراد وسواسی قدرت کنترل و مهار رفتار آزاردهنده خود را ندارند. ذهن آنان از تکرار مکررات رنج می برد. ویژگی افراد «وسواسی» فکر کردن مدام در مورد نقص یکی از اعضا است. این افراد فکر می کنند بالاخره نوعی بیماری ناشناخته آنها را از پا در می آورد اما این افکار اجباری ناخواسته وجود دارد. اختلال جبری فکری، مزاحم بیماران وسواسی می شود.»

عضو هیأت علمی سازمان پزشکی قانونی کشور ادامه می دهد: «این افراد معمولاً مضطربند. نگرانی از اتفاق هایی که ممکن است رخ دهند هیچگاه فکر این بیماران را رها نمی کند. کمال گرایی، ایده آل طلبی، وظیفه شناسی و نارضایتی از خود از دیگر ویژگی های این بیماران است. آنها سعی می کنند به خوبی از عهده تمام کارها برآیند. گاهی این فکر موجب می شود تا بیماران برای انجام کارهای معمولی بیش از حد لازم انرژی مصرف کنند. «کندی» در کارهای بیماران وسواسی بیش از همه عارضه ای به چشم می خورد.» در مورد علت وسواس حرف و حدیث های زیادی وجود دارد. عده ای معتقدند: «باید ریشه این بیماری را در کودکی افراد جست. مدارا نکردن والدین با فرزندان می تواند زمینه های وسواسی شدن بچه ها را به وجود بیاورد.دکتر صابری، سرپرست بخش معاینات روانپزشکی قانونی استان تهران در این باره تأکید می کند: «سازش نداشتن والدین با کودکان در زمینه خوب یا بد بودن مسائل، مراقبت از خود، نحوه دستشویی رفتن و موارد مشابه هر یک می توانند در زمینه فکری فرزندان در آینده دور یا نزدیک تأثیرگذار باشند.

گروهی از روانپزشکان نیز دوگانگی آموزشی و تربیتی در محیط های درون و بیرون خانه را از عمده ترین دلایل ایجاد تناقض و تضاد میان شخصیت افراد می دانند. این گروه معتقدند: افراد با قرار گرفتن در محیط های مختلف دچار تردیدها و دودلی های منجر به وسواس می شوند. به عنوان نمونه، با مقایسه تمیزی سرویس بهداشتی خانه و یک مسافرخانه سرراهی نسبت به تمیزی دستشویی خانه خود وسواس بیمارگونه نشان می دهند.»

به عقید صابری، ضایعه ای عضوی (ارگانیک) ناشی از اختلال های شیمیایی مغز در نقل و انتقال مواد شیمیایی مغذی نیز می تواند منجر به این بیماری شود.

وسواس

به عقیده دکتر صابری، «چنانچه این بیماری در سنین پایین تر آغاز شود، ماندگاری اش بیشتر خواهد بود. دهه سوم و چهارم زندگی انسان ها اوج بروز این اختلال است، اما این به آن معنی نیست که بیماری وسواس در سنین جوانی و سالمندی دیده نمی شود.»

عده ای معتقدند وسواس در میان زنان بیشتر از مردان شایع است، اما وسواس تنها مختص پاکیزگی افراطی نیست. گروهی از این بیماران نسبت به برخی امور احتیاطی زندگی خود دقت عمل بیشتری نشان می دهند.

مثلاًـ بارها از خواب شبانه می پرند و شیر گاز را نگاه می کنند، چرا که ترس باز ماندن آن و آتش گرفتن خانه رهایشان نمی کند.این بیماری زن، مرد، کودک، نوجوان، جوان و پیر نمی شناسد. همانطور که در آیات الهی آمده است افکار بیهوده و مضری که در ذهن خطور می کند، وسواس نامیده می شود. روانشناسان بر هم خوردن تعادل روانی و رفتاری فرد را در سازگاری با محیط در تعریف این عدم تعادل و اختلاف آشکار عنوان کرده اند. روانکاوان نیز از غریزه واخورده و ناخودآگاه افراد در ایجاد حالتهای خاص مانند فکر، میل و یا عقیده ای خاص درباره این بیماران خبر می دهند.خلاصه این که انجام کارهای سریالی ناشی از ترس و اضطراب در افراد وسواسی فراوان دیده می شود.

گروهی از محققان بر این باورند که ??درصد این بیماری ها از والدین به فرزندان رسیده و ?? درصد عامل ابتلای افراد به وسواس شیوه تربیت در کودکی است.دختری می گفت: «مادرم جای مخصوصی برای آویزان کردن رخت هایش دارد. اگر لحظه ای نظم آویختن لباسش به هم بریزد، روزگار ما سیاه است. کفش ها باید متقارن چیده شوند. هرگونه انحراف در جفت شدن کفش ها اضطراب مادرم را بیشتر می کند.»

بنابراین اجتناب، تکرار، مداومت در انجام امور، تردید و دودلی از دیگر ویژگیهای این بیماران است.شایع ترین انواع تیک هایی که باعث بروز مشکلات شدید خانواده ها می شود، از مسائل باطنی انسان ها سرچشمه می گیرد. نیروی وسواس، بی ریشه اما قوی است. نیرویی که به بیمار امر و نهی می کند.

وسواس بدتر از ایدز

بنابر گزارش منتشر شده، چندی پیش انجمن غیر دولتی وسواس در ایران تشکیل شد. رئیس این انجمن نیز ? درصد مردم دنیا را مبتلاـ به اختلال های اضطرابی و وسواس اعلام کرد و گفت: «وسواس بدتر از ایدز است. همه از ایدز می ترسند، اما کسی نمی گوید مراقب باشید وسواس نگیرید. خسارتهای خانوادگی و اجتماعی وسواس از بلایای طبیعی بیشتر است.»در مورد میانگین سن شروع وسواس نیز هنوز اختلاف نظر وجود دارد. برخی شروع آن را ?? تا ?? سالگی می دانند و معتقدند کمتر از ?? درصد موارد شروع علائم این بیماری پس از ?? سالگی ظاهر می شوند.

وسواس، ویروس روانی

دکتر ناصر قاسم زاده، روانشناس اجتماعی نیز تأکید می کند: «سن ? تا ? سالگی (زمان یادگیری آداب توالت رفتن) بهترین زمان دریافت ویروس روانی انسانهاست. مادران سختگیر با ایرادهای بی مورد فرزندان کوچک خود را درگیر افکار وسواس گونه می کنند. بنابراین وسواس علت بسیاری از بیماریهای مهم روانی مانند افسردگی اضطراب و بدبینی به شمار می رود.»

عضو هیأت علمی دانشگاه ادامه می دهد: «وسواس نوعی بیماری جبری است. خانم ها بیش از مردان به این بیماری مبتلا می شوند. سقراط نیز سال ها پیش نوشته: «در ایران زمینه وسواس نزد خانم ها بسیار دیده می شود.»

تشخیص سلامت از روی دست افراد.یکی از کارشناسان بهداشت روانی هم معتقد است: «از روی دستان افراد می توان شرایط سلامتی آنها را سنجید. اگر فردی دستان خشک و گرم داشته باشد، او سالم است. اما دستان سرد و خیس از بیماری های روحی افراد حکایت می کند.»

در هر حال بالاـ رفتن میزان اضطراب، ایجاد حساسیت های ویژه در بعد فکری و عملی، پنداره های غلط، کاسته شدن ارتباطات اجتماعی، تغییر تمایلات روزمره و زناشویی از مهمترین علائم این بیماری هستند.

به اعتقاد دکتر قاسم زاده، دبیر انجمن حمایت از سلامت و بهداشت و روان جامعه، تکرار این علائم در طول ? تا ? ماه می تواند خطرناک باشد.

از سوی دیگر آموزش مهارت های زندگی، بهداشت روانی، مراقبت های فردی، اطلاع رسانی های فردی و گروهی می تواند در آگاه سازی مردم نسبت به این بیماری مؤثر باشد.

قاسم زاده می گوید: وزارتخانه های آموزش و پرورش و تحقیقات و فناوری می توانند برای پیشگیری از این بیماری دانش آموزان و دانشجویان را آگاه کنند.

وسواسی ها هم بیمارند

مردمان دنیا در برخورد با بیماران وسواسی انصاف ندارند. اگر در کنارشان یک بیمار دیابتی یا قلبی باشد، براحتی با بیماری او کنار می آیند. اما پذیرفتن بیمار وسواسی برای خانواده ها دشوار است. این موضوع مدت درمان این بیماران را طولانی می کند. بنابراین فرهنگ برخورد با «وسواسی»ها نیز نیازمند اصلاحات عمیق است.

سودجویان در کمین اند

در این میان جمعی از فرصت طلبان به ماهیگیری از این رودخانه گل آلود می پردازند. این سودجویان با تبلیغات فریبنده از درمان های چند ساعته «وسواس» خبر می دهند. ناآگاهی مردم جامعه هم به این امور دامن می زند.

درمان پذیری قطعی وسواس

دکتر صابری – روانپزشک با اخطار نسبت به فعالیت های غیرعلمی مراکز غیرمجاز درمان وسواس تأکید می کند: «وسواس هم مثل هر اختلال روانی دیگر قابل پیشگیری است. محیط های سرد و بی احساس خانوادگی زمینه ساز پرورش کودکان وسواسی هستند؛ پس با گرم کردن محیط های خانه می توان از رشد این بیماری جلوگیری کرد. اما در مقابل هنگام برخورد با بیماران وسواسی باید از هرگونه تمسخر و نصیحت دائمی و برخوردهای سخت و خشن دوری گزید.»

روانپزشکان معتقدند وسواس درمان قطعی دارد. آنها می گویند: «امروزه تا حدود ?? درصد موارد درمان های دارویی به کاهش علائم و درمان قطعی این بیماری می انجامد. بنابراین از خانواده ها می خواهیم به جای برخوردهای نادرست با این بیماری به روانکاوان و روان شناسان مراجعه کنند.»

در پایان «وسواسی»ها بدانند با مراجعه به متخصصان علم روانپزشکی بالاخره از «بشور و بساب ها»ی تکراری خلاص می شوند و دیگر لازم نیست برای تمیز کردن کنتور برق روزی چند بار با مرگ دست و پنجه نرم کنند!

وسواسی نشوید

نویسنده:الهام آرمان

منبع:روزنامه ایران

«شوهرم آنقدر وسواسی است که نگو. روزی دو سه بار با شیلنگ آب به جان اتو، تلویزیون، ویدئو و همه وسایل برقی خانه می افتد. فکر می کند وسایل برقی بدون صابون زدن و آب کشیدن تمیز نمی شوند. کنتور برق را هم آب می کشد. چند بار در هنگام شست وشوی این وسایل دچار برق گرفتگی خفیف شده است. من و بچه ها از دست کارهایش کلافه شدیم. خودش هم خسته شده. گاهی شدت وسواس همسرم به حد جنون می رسد. جانم به لب آمده. نمی توانم تحمل کنم. بچه ها می گویند در آن خانه یا جای ماست یا جای بابای وسواسی مان! طلاق می خواهم. حالا هم به پزشکی قانونی آمده ام تا مشکل روانی شوهرم را ثابت کنم و خلاص!»

اینها را زن میانسالی می گوید که با چشم گریان در سالن انتظار بخش روانپزشکی قانونی نشسته است. او و خانواده اش تنها یکی از هزاران قربانی بیماری «وسواس» هستند.

وسواس یعنی وسوسه. وسوسه ای برای تکرار بشور، بساب، پاک کن و دوباره از نو همه این کارها را تکرار کن.

این تکرارها در برخی موارد به قدری ادامه دارد که شالوده خانواده ها را از هم می پاشد.وسواس فکری یکی از شاخه های این بیماری روحی به شمار می رود. یکبار مردی قصد داشت تابلویی را به دیوار بکوبد. بالای چهارپایه رفت و چند میخ را گذاشت لای دهانش. تابلو را به دیوار کوبید اما توهم بلعیدن یکی از میخ ها هرگز او را رها نکرد. حالا این مرد مدت زیادی است که به پزشکان مختلف مراجعه می کند و می گوید «من یک میخ قورت داده ام.» تمام آزمایش ها نشان می دهند در بدن این فرد هیچ میخی یا شیء خارجی وجود ندارد. اما او عکس ها و حرف های پزشکی را قبول ندارد چون دچار وسواس فکری شدیدی شده است. اختلال های روحی و فکری این مرد به جایی رسیده که پرونده اش در پزشکی قانونی دنبال می شود. همیشه «وسواسی»ها زود شناخته می شوند. تکرار، دقت و احتیاط بیش از حد در امور ساده از خصوصیات بارز این افراد است.

چندی پیش مردی به دادگاه رفت و از رفتارهای عجیب و آزاردهنده همسرش شکایت کرد و به قاضی گفت: «زنم برنج و گوشت را با مایع ظرفشویی می شوید. فامیل مان را هم به خانه راه نمی دهد. روزی ده ها بار لباس های پاکیزه را در ماشین لباسشویی می اندازد و من و بچه ها را روزی سه مرتبه وادار می کند به حمام برویم. وقتی خواستگاری رفتم اصلاً اینطوری نبود اما حالا ـ چند سالی است که با داشتن دو فرزند، زنم دچار وسواس شدید شده و دخترانم هم تحت تأثیر او قرار گرفته اند.»

این موارد تنها چند نمونه کوچک از عوارض این بیماری خانمان برانداز است.

دکتر «مهدی صابری» روانپزشک سازمان پزشکی قانونی در این باره می گوید: «وسواس» نوعی اختلال روانی است که اضطراب از پایه های آن است. وسوسه ها در دسته های فکری، ذهنی، عملی و روانی قرار می گیرند. افراد وسواسی قدرت کنترل و مهار رفتار آزاردهنده خود را ندارند. ذهن آنان از تکرار مکررات رنج می برد. ویژگی افراد «وسواسی» فکر کردن مدام در مورد نقص یکی از اعضا است. این افراد فکر می کنند بالاخره نوعی بیماری ناشناخته آنها را از پا در می آورد اما این افکار اجباری ناخواسته وجود دارد. اختلال جبری فکری، مزاحم بیماران وسواسی می شود.»

عضو هیأت علمی سازمان پزشکی قانونی کشور ادامه می دهد: «این افراد معمولاً مضطربند. نگرانی از اتفاق هایی که ممکن است رخ دهند هیچگاه فکر این بیماران را رها نمی کند. کمال گرایی، ایده آل طلبی، وظیفه شناسی و نارضایتی از خود از دیگر ویژگی های این بیماران است. آنها سعی می کنند به خوبی از عهده تمام کارها برآیند. گاهی این فکر موجب می شود تا بیماران برای انجام کارهای معمولی بیش از حد لازم انرژی مصرف کنند. «کندی» در کارهای بیماران وسواسی بیش از همه عارضه ای به چشم می خورد.» در مورد علت وسواس حرف و حدیث های زیادی وجود دارد. عده ای معتقدند: «باید ریشه این بیماری را در کودکی افراد جست. مدارا نکردن والدین با فرزندان می تواند زمینه های وسواسی شدن بچه ها را به وجود بیاورد.دکتر صابری، سرپرست بخش معاینات روانپزشکی قانونی استان تهران در این باره تأکید می کند: «سازش نداشتن والدین با کودکان در زمینه خوب یا بد بودن مسائل، مراقبت از خود، نحوه دستشویی رفتن و موارد مشابه هر یک می توانند در زمینه فکری فرزندان در آینده دور یا نزدیک تأثیرگذار باشند.

گروهی از روانپزشکان نیز دوگانگی آموزشی و تربیتی در محیط های درون و بیرون خانه را از عمده ترین دلایل ایجاد تناقض و تضاد میان شخصیت افراد می دانند. این گروه معتقدند: افراد با قرار گرفتن در محیط های مختلف دچار تردیدها و دودلی های منجر به وسواس می شوند. به عنوان نمونه، با مقایسه تمیزی سرویس بهداشتی خانه و یک مسافرخانه سرراهی نسبت به تمیزی دستشویی خانه خود وسواس بیمارگونه نشان می دهند.»

به عقید صابری، ضایعه ای عضوی (ارگانیک) ناشی از اختلال های شیمیایی مغز در نقل و انتقال مواد شیمیایی مغذی نیز می تواند منجر به این بیماری شود.

وسواس به عقیده دکتر صابری، «چنانچه این بیماری در سنین پایین تر آغاز شود، ماندگاری اش بیشتر خواهد بود. دهه سوم و چهارم زندگی انسان ها اوج بروز این اختلال است، اما این به آن معنی نیست که بیماری وسواس در سنین جوانی و سالمندی دیده نمی شود.»

عده ای معتقدند وسواس در میان زنان بیشتر از مردان شایع است، اما وسواس تنها مختص پاکیزگی افراطی نیست. گروهی از این بیماران نسبت به برخی امور احتیاطی زندگی خود دقت عمل بیشتری نشان می دهند.

مثلاً ـ بارها از خواب شبانه می پرند و شیر گاز را نگاه می کنند، چرا که ترس باز ماندن آن و آتش گرفتن خانه رهایشان نمی کند.این بیماری زن، مرد، کودک، نوجوان، جوان و پیر نمی شناسد. همانطور که در آیات الهی آمده است افکار بیهوده و مضری که در ذهن خطور می کند، وسواس نامیده می شود. روانشناسان بر هم خوردن تعادل روانی و رفتاری فرد را در سازگاری با محیط در تعریف این عدم تعادل و اختلاف آشکار عنوان کرده اند. روانکاوان نیز از غریزه واخورده و ناخودآگاه افراد در ایجاد حالتهای خاص مانند فکر، میل و یا عقیده ای خاص درباره این بیماران خبر می دهند.خلاصه این که انجام کارهای سریالی ناشی از ترس و اضطراب در افراد وسواسی فراوان دیده می شود.

گروهی از محققان بر این باورند که ??درصد این بیماری ها از والدین به فرزندان رسیده و ?? درصد عامل ابتلای افراد به وسواس شیوه تربیت در کودکی است.دختری می گفت: «مادرم جای مخصوصی برای آویزان کردن رخت هایش دارد. اگر لحظه ای نظم آویختن لباسش به هم بریزد، روزگار ما سیاه است. کفش ها باید متقارن چیده شوند. هرگونه انحراف در جفت شدن کفش ها اضطراب مادرم را بیشتر می کند.»

بنابراین اجتناب، تکرار، مداومت در انجام امور، تردید و دودلی از دیگر ویژگیهای این بیماران است.شایع ترین انواع تیک هایی که باعث بروز مشکلات شدید خانواده ها می شود، از مسائل باطنی انسان ها سرچشمه می گیرد. نیروی وسواس، بی ریشه اما قوی است. نیرویی که به بیمار امر و نهی می کند.

وسواس بدتر از ایدز بنابر گزارش منتشر شده، چندی پیش انجمن غیر دولتی وسواس در ایران تشکیل شد. رئیس این انجمن نیز? درصد مردم دنیا را مبتلا به اختلال های اضطرابی و وسواس اعلام کرد و گفت: «وسواس بدتر از ایدز است. همه از ایدز می ترسند، اما کسی نمی گوید مراقب باشید وسواس نگیرید. خسارتهای خانوادگی و اجتماعی وسواس از بلایای طبیعی بیشتر است.»در مورد میانگین سن شروع وسواس نیز هنوز اختلاف نظر وجود دارد. برخی شروع آن را ?? تا ?? سالگی می دانند و معتقدند کمتر از?? درصد موارد شروع علائم این بیماری پس از ?? سالگی ظاهر می شوند.

وسواس، ویروس روانی دکتر ناصر قاسم زاده، روانشناس اجتماعی نیز تأکید می کند: «سن ? تا ? سالگی (زمان یادگیری آداب توالت رفتن) بهترین زمان دریافت ویروس روانی انسانهاست. مادران سختگیر با ایرادهای بی مورد فرزندان کوچک خود را درگیر افکار وسواس گونه می کنند. بنابراین وسواس علت بسیاری از بیماریهای مهم روانی مانند افسردگی اضطراب و بدبینی به شمار می رود.»

عضو هیأت علمی دانشگاه ادامه می دهد: «وسواس نوعی بیماری جبری است. خانم ها بیش از مردان به این بیماری مبتلا می شوند. سقراط نیز سال ها پیش نوشته: «در ایران زمینه وسواس نزد خانم ها بسیار دیده می شود.»

تشخیص سلامت از روی دست افراد.یکی از کارشناسان بهداشت روانی هم معتقد است: «از روی دستان افراد می توان شرایط سلامتی آنها را سنجید. اگر فردی دستان خشک و گرم داشته باشد، او سالم است. اما دستان سرد و خیس از بیماری های روحی

افراد حکایت می کند.»

در هر حال بالاـ رفتن میزان اضطراب، ایجاد حساسیت های ویژه در بعد فکری و عملی، پنداره های غلط، کاسته شدن ارتباطات اجتماعی، تغییر تمایلات روزمره و زناشویی از مهمترین علائم این بیماری هستند.

به اعتقاد دکتر قاسم زاده، دبیر انجمن حمایت از سلامت و بهداشت و روان جامعه، تکرار این علائم در طول ? تا ? ماه می تواند خطرناک باشد.

از سوی دیگر آموزش مهارت های زندگی، بهداشت روانی، مراقبت های فردی، اطلاع رسانی های فردی و گروهی می تواند در آگاه سازی مردم نسبت به این بیماری مؤثر باشد.

قاسم زاده می گوید: وزارتخانه های آموزش و پرورش و تحقیقات و فناوری می توانند برای پیشگیری از این بیماری دانش آموزان و دانشجویان را آگاه کنند.

وسواسی ها هم بیمارند مردمان دنیا در برخورد با بیماران وسواسی انصاف ندارند. اگر در کنارشان یک بیمار دیابتی یا قلبی باشد، براحتی با بیماری او کنار می آیند. اما پذیرفتن بیمار وسواسی برای خانواده ها دشوار است. این موضوع مدت درمان این بیماران را طولانی می کند. بنابراین فرهنگ برخورد با «وسواسی»ها نیز نیازمند اصلاحات عمیق است.

سودجویان در کمین اند در این میان جمعی از فرصت طلبان به ماهیگیری از این رودخانه گل آلود می پردازند. این سودجویان با تبلیغات فریبنده از درمان های چند ساعته «وسواس» خبر می دهند. ناآگاهی مردم جامعه هم به این امور دامن می زند.

درمان پذیری قطعی وسواس دکتر صابری - روانپزشک با اخطار نسبت به فعالیت های غیرعلمی مراکز غیرمجاز درمان وسواس تأکید می کند: «وسواس هم مثل هر اختلال روانی دیگر قابل پیشگیری است. محیط های سرد و بی احساس خانوادگی زمینه ساز پرورش کودکان وسواسی هستند؛ پس با گرم کردن محیط های خانه می توان از رشد این بیماری جلوگیری کرد. اما در مقابل هنگام برخورد با بیماران وسواسی باید از هرگونه تمسخر و نصیحت دائمی و برخوردهای سخت و خشن دوری گزید.»

روانپزشکان معتقدند وسواس درمان قطعی دارد. آنها می گویند: «امروزه تا حدود ?? درصد موارد درمان های دارویی به کاهش علائم و درمان قطعی این بیماری می انجامد. بنابراین از خانواده ها می خواهیم به جای برخوردهای نادرست با این بیماری به روانکاوان و روان شناسان مراجعه کنند.»

در پایان «وسواسی»ها بدانند با مراجعه به متخصصان علم روانپزشکی بالاخره از «بشور و بساب ها»ی تکراری خلاص می شوند و دیگر لازم نیست برای تمیز کردن کنتور برق روزی چند بار با مرگ دست و پنجه نرم کنند!

### چطور بر اضطراب چیره شویم؟

منبع:اینترنت

اضطراب بخش عمده زندگی روزمره هر فرد است. در برابر اضطراب طولانی و بسیار شدید، افراد به کمک متخصص نیاز دارند. اجازه دهید فرض کنیم شما نخستین آرزویتان چیره شدن بر مشکل ترس از حیوانی خانگی مثل گربه و غیره باشد. نخستین کار برای چیره شدن بر اضطراب هنگام مواجهه با حیوان این است که اضطراب شما به هدفها یا مراحل کوچکتر تجزیه شود. معمولاً ده گام در نظر گرفته می‌شود و هر گام یا مرحله انتظار بیشتری نسبت به گام پیشین را دربردارد. گام یا هدف نهایی، هدف واقعی یا سطحی از عملکرد است که شما آرزوی آن را دارید.برای روشن شدن مسئله یک نمونه از نردبان اضطراب در اختیار شماست. مشکل خود را بررسی و از کمترین سطح اضطراب شروع کنید.

۱ – لمس کردن گربه با دست.

۲ - لمس کردن گربه با وسیله (مثل چوب).

۳ – نزدیک شدن به گربه در تنهایی.

۴ – نزدیک شدن به گربه به همراه یک نفر.

۵ – نگاه کردن به گربه از نزدیک.

۶ – نگاه کردن به گربه واقعی از دور.

۷ – لمس کردن عروسک گربه .

۸ – لمس کردن گربه در تصویر.

۹ – دیدن فیلم یا تصویر در مورد گربه .

۱۰ – صحبت کردن در مورد گربه .

مراحل این برنامه شبیه پله‌های یک نردبان است. در نتیجه یک مقیاس اضطراب یا سطح دشواری از صفر (بدون اضطراب) تا صد (حداکثر اضطراب) تدوین می‌شود. آنگاه هر تکلیف روی این مقیاس، درجه‌بندی می‌شود. هدف نهایی برنامه در رأس نردبان قرار دارد ولی هرگز نمی‌توانیم با یک گام از پله نخست به رأس نردبان برسیم.به همین ترتیب اگر انتظار داشته باشید در ابتدا به دشوارترین هدف برسید، موفقیتی نخواهید داشت. با پشت‌کار از اولین پله نردبان شروع کنید و هر دفعه یک پله بالاتر بروید تا به بالای نردبان برسید.مرحله بعدی این است که هر گام نردبان را یک هدف جزئی تلقی کنیم. برای شما مفید خواهد بود که موفقیت و شکست را ثبت کنید.برای هر مرحله چندین بار تلاش کنید تا موفق شوید. امید می‌رود در ابتدا شما در هر هدف، اضطرابی را تجربه و بیاموزید، با آن به‌طور مؤثر مقابله کنید و بعد از چندین بار تلاش، اضطراب شما کاهش خواهد یافت.

چطور بر اضطراب چیره شویم؟

منبع:اینترنت

اضطراب بخش عمده زندگی روزمره هر فرد است. در برابر اضطراب طولانی و بسیار شدید، افراد به کمک متخصص نیاز دارند. اجازه دهید فرض کنیم شما نخستین آرزویتان چیره شدن بر مشکل ترس از حیوانی خانگی مثل گربه و غیره باشد. نخستین کار برای چیره شدن بر اضطراب هنگام مواجهه با حیوان این است که اضطراب شما به هدفها یا مراحل کوچکتر تجزیه شود. معمولاً ده گام در نظر گرفته می‌شود و هر گام یا مرحله انتظار بیشتری نسبت به گام پیشین را دربردارد. گام یا هدف نهایی، هدف واقعی یا سطحی از عملکرد است که شما آرزوی آن را دارید.برای روشن شدن مسئله یک نمونه از نردبان اضطراب در اختیار شماست. مشکل خود را بررسی و از کمترین سطح اضطراب شروع کنید.

۱ – لمس کردن گربه با دست.

۲ - لمس کردن گربه با وسیله (مثل چوب).

۳ – نزدیک شدن به گربه در تنهایی.

۴ – نزدیک شدن به گربه به همراه یک نفر.

۵ – نگاه کردن به گربه از نزدیک.

۶ – نگاه کردن به گربه واقعی از دور.

۷ – لمس کردن عروسک گربه .

۸ – لمس کردن گربه در تصویر.

۹ – دیدن فیلم یا تصویر در مورد گربه .

۱۰ – صحبت کردن در مورد گربه .

مراحل این برنامه شبیه پله‌های یک نردبان است. در نتیجه یک مقیاس اضطراب یا سطح دشواری از صفر (بدون اضطراب) تا صد (حداکثر اضطراب) تدوین می‌شود. آنگاه هر تکلیف روی این مقیاس، درجه‌بندی می‌شود. هدف نهایی برنامه در رأس نردبان قرار دارد ولی هرگز نمی‌توانیم با یک گام از پله نخست به رأس نردبان برسیم.به همین ترتیب اگر انتظار داشته باشید در ابتدا به دشوارترین هدف برسید، موفقیتی نخواهید داشت. با پشت‌کار از اولین پله نردبان شروع کنید و هر دفعه یک پله بالاتر بروید تا به بالای نردبان برسید.مرحله بعدی این است که هر گام نردبان را یک هدف جزئی تلقی کنیم. برای شما مفید خواهد بود که موفقیت و شکست را ثبت کنید.برای هر مرحله چندین بار تلاش کنید تا موفق شوید. امید می‌رود در ابتدا شما در هر هدف، اضطرابی را تجربه و بیاموزید، با آن به‌طور مؤثر مقابله کنید و بعد از چندین بار تلاش، اضطراب شما کاهش خواهد یافت.

### راهکارهای کاهش استرس

مترجم: شیوا نوروزی

منبع:روزنامه جوان

آیا می دانید که حتی اتفاقات شاد در زندگی می توانند میزان استرس را در شما افزایش دهند؟ هر تغییری ممکن است به استرس ختم شود ولی هر استرسی به معنای بیماری های فیزیکی یا روحی نیست.استرس می تواند علایم و نشانه های متعددی از جمله علایم فیزیکی، روانشناسی و رفتاری داشته باشد. علایم فیزیکی مانند سردرد، درد قفسه سینه، کوتاهی تنفس، تپش قلب، درد عضلانی، سوهاضمه، خستگی، بی خوابی، بیماری های پی درپی و ساییدن دندان ها علایم روانشناسی پریشانی، تحریک پذیری، افسردگی ، حساس شدن و دلمردگی می باشد. نشانه های رفتاری استرس عبارتند از: پرخوری یا بی اشتهایی، بی قراری، پشت گوش انداختن کارها، ضعف کاری، از پا درآمدن و تغییرات در انجام فرایض دینی و روابط شخصی.

مکینیک میو راهکارهایی برای کاهش استرس پیشنهاد می کند:

- ?یادگیری تکنیک های تمدد اعصاب. با پزشکتان درباره تکنیک های صحیح تمدد اعصاب از جمله استراحت عضلات، تخیل، آهسته، تنفس کردن و ... صحبت کنید.

- ?مشکلات را بیرون بریزید. با دوستان یا یک مشاور متخصص برای کاهش استرس گفت وگو کنید.

- ?بر وظایف خود چیره شوید. مرحله به مرحله از عهده مشکلات و وظایفتان برآیید.

- ?استراحت کنید، اگر نمی توانید به آخر هفته یا تعطیلات بروید، فقط کاری متفاوت با سرعتی کم تر انجام دهید. به پارک بروید، به دریاچه یا حتی پیاده روی در محلتان بروید.

- ?واقع بین باشید. اولویت را به مسایل مهم دهید و اهدافی که قابل دسترسی هستند انتخاب کنید.

- ?از خوددرمانی بپرهیزید. مشکلات خود را با مسکن و مشروبات الکلی نپوشانید. به جای این که از استرس فرار کنید با مشکلاتتان کنار بیایید.

- ?برای سلامتی تلاش کنید. خوابیدن، ورزش کردن و غذاهای مقوی خوردن ضروری است، اگرچه شما پرمشغله هستید و نمی توانید بخوابید یا ورزش کنید یا غذاهای سالم درست کنید، این مراحل همگی از مراحل کلیدی مقابله با استرس هستند. خوابیدن جان تازه ای به شما می دهد و شما را از نظر ذهنی هوشیار می سازد. ورزش منجر به کاهش استرس شده و به سوزاندن انرژی مازاد که بر اثر اضطراب یا خشم ایجاد شده کمک می کند. درست غذا خوردن به جذب انرژی مفید و سالم ماندن کمک می کند.

- ?از یک متخصص کمک بگیرید. اگر خود را گرفتار استرس دیدید با این که نشانه های فیزیکی، روانشناسی یا رفتاری را در خود دیدید، از این که با پزشک یا روانشناس خود مشورت کنید نهراسید و خجالت نکشید.

منبع:

FAMILY FIRST. COM

راهکارهای کاهش استرس

مترجم: شیوا نوروزی

منبع:روزنامه جوان

آیا می دانید که حتی اتفاقات شاد در زندگی می توانند میزان استرس را در شما افزایش دهند؟ هر تغییری ممکن است به استرس ختم شود ولی هر استرسی به معنای بیماری های فیزیکی یا روحی نیست.استرس می تواند علایم و نشانه های متعددی از جمله علایم فیزیکی، روانشناسی و رفتاری داشته باشد. علایم فیزیکی مانند سردرد، درد قفسه سینه، کوتاهی تنفس، تپش قلب، درد عضلانی، سوهاضمه، خستگی، بی خوابی، بیماری های پی درپی و ساییدن دندان ها علایم روانشناسی پریشانی، تحریک پذیری، افسردگی ، حساس شدن و دلمردگی می باشد. نشانه های رفتاری استرس عبارتند از: پرخوری یا بی اشتهایی، بی قراری، پشت گوش انداختن کارها، ضعف کاری، از پا درآمدن و تغییرات در انجام فرایض دینی و روابط شخصی.

مکینیک میو راهکارهایی برای کاهش استرس پیشنهاد می کند:

- ?یادگیری تکنیک های تمدد اعصاب. با پزشکتان درباره تکنیک های صحیح تمدد اعصاب از جمله استراحت عضلات، تخیل، آهسته، تنفس کردن و ... صحبت کنید.

- ?مشکلات را بیرون بریزید. با دوستان یا یک مشاور متخصص برای کاهش استرس گفت وگو کنید.

- ?بر وظایف خود چیره شوید. مرحله به مرحله از عهده مشکلات و وظایفتان برآیید.

- ?استراحت کنید، اگر نمی توانید به آخر هفته یا تعطیلات بروید، فقط کاری متفاوت با سرعتی کم تر انجام دهید. به پارک بروید، به دریاچه یا حتی پیاده روی در محلتان بروید.

- ?واقع بین باشید. اولویت را به مسایل مهم دهید و اهدافی که قابل دسترسی هستند انتخاب کنید.

- ?از خوددرمانی بپرهیزید. مشکلات خود را با مسکن و مشروبات الکلی نپوشانید. به جای این که از استرس فرار کنید با مشکلاتتان کنار بیایید.

- ?برای سلامتی تلاش کنید. خوابیدن، ورزش کردن و غذاهای مقوی خوردن ضروری است، اگرچه شما پرمشغله هستید و نمی توانید بخوابید یا ورزش کنید یا غذاهای سالم درست کنید، این مراحل همگی از مراحل کلیدی مقابله با استرس هستند. خوابیدن جان تازه ای به شما می دهد و شما را از نظر ذهنی هوشیار می سازد. ورزش منجر به کاهش استرس شده و به سوزاندن انرژی مازاد که بر اثر اضطراب یا خشم ایجاد شده کمک می کند. درست غذا خوردن به جذب انرژی مفید و سالم ماندن کمک می کند.

- ?از یک متخصص کمک بگیرید. اگر خود را گرفتار استرس دیدید با این که نشانه های فیزیکی، روانشناسی یا رفتاری را در خود دیدید، از این که با پزشک یا روانشناس خود مشورت کنید نهراسید و خجالت نکشید. منبع: FAMILY FIRST. COM

## سوء استفاده عاطفی

ترجمه : عباس بخشی پور رودسری

منبع:اینترنت

سوء استفاده هررفتاری است که به قصد ایجاد کنترل وانقیاد یک انسان دیگر انجام می گیرد و می تواند استفاده ازترس ، توهین وتجاوز کلامی یا جسمی را شامل شود .سوء استفاده عاطفی نوعی سوء استفاده است که ماهیتا عاطفی و هیجانی است نه جسمی . سوء استفاده عاطفی هر چیزی را شامل می شود. سوء استفاده کلامی وانتقاد گونه وفنون ظریفتری چون سرزنش ، دستکاری وترشرویی همه مثال هایی از سوءاستفاده عاطفی هستند.

سوء استفاده عاطفی مثل شستشوی مغزی است که درآن بطور منظم اعتماد به نفس ، ارزش شخصی ، اعتماد به دریافت های شخصی و خود پنداره افراد تخریب می شود . سوء استفاده عاطفی چه بوسیله زخم زبان وتحقیر مداوم انجام گیرد و چه بوسیله تشر زدن یا تحت عنوان « راهنمایی » ،« آموزش » و « پند » ، نتیجه همیشه یکسان است . درواقع سوء استفاده شونده ، هویت و ارزش شخصی خود را ازدست می دهد .سوء استفاده عاطفی به هسته درونی شخص آسیب وارد می کند ، زخمهایی ایجاد می کند که عمیق ترو مزمن تر ازجراحت های بدنی است.

انواع سوء استفاده عاطفی

سوء استفاده عاطفی اشکال مختلفی دارد. سه الگوی عام رفتار سوء استفاده گرانه عبارتند از : پرخاشگری ، انکار وناچیز شماری

- پرخاشگری

•بد زبانی ، متهم سازی ، سرزنش ، تهدید و دستوردادن ، شکل های پرخاشگرانه معمولا مستقیم وآشکار هستند. مقام بلامنازعی که سوء استفاده کننده ازطریق بی اعتبار ساختن سوء استفاده شونده به دست می آورد تعادل وخود مختاری حاکم برروابط سالم بزرگسالی را ازبین می برد. این الگوی ارتباطی والد- کودک ( که شایعترین شکل سوء استفاده کلامی است ) زمانی به آشکارترین وجه ، خود را نشان می دهد که سوء استفاده کننده وضع وحالت پرخاشگرانه به خود می گیرد.

•سوء استفاده پرخاشگرانه گاه می تواند شکل غیر مستقیم به خود بگیرد و حتی با رفتار« یاری کردن » خلط شود . انتقاد ،نصیحت ، ارائه راه حل ها ، موشکافی ، استنطاق و پرسش ازیک شخص دیگر می تواند تلاشهای صادقانه برای کمک تلقی شود ولی در برخی موارد این رفتارها تلاشی در جهت تحقیر و کنترل یا خوارسازی است نه کمک . سوء استفاده کننده وقتی می گوید « من این را بهتر ازهمه می دانم» درلحن او قضاوت پنهانی است که برای آن موقعیت نامناسب است و در روابط هم سطح ، نابرابری ایجاد می کند.

- انکار

سوء استفاده کننده به منظور تحریف یا تکذیب دریافت های سوء استفاده شونده ازجهان ، بی اعتبار سازی رابه کار می بندد. بی اعتبارسازی وقتی رخ می دهد که سوء استفاده کننده ازقبول واقعیت امتناع می ورزد و آن را نمی پذیرد . برای مثال ، اگر سوء استفاده شونده اظهار دارد که سوء استفاده کننده به او توهین کرده است سوء استفاده کننده مصرانه می گوید « من هرگزاین کار رانکردم » « من نمی دانم تو درباره چه صحبت می کنی » وغیره .

•مضایقه کردن یک شکل دیگر انکار کردن است وشامل امتناع ازشنیدن ، امتناع ازرابطه برقرارکردن وقهر کردن می شود . این شیوه انکار ، گاه «اصلاح ازطریق سکوت » خوانده می شود .

•مقابله کردن زمانی اتفاق می افتد که سوء استفاده کننده شخص تحت سوء استفاده را بخشی ازخود تلقی می کند و هر نظر یا احساسی را که بین آنها تفاوت ایجاد می کند، انکار می کند .

- ناچیز شماری

•ناچیز شماری شکل افراطی انکار است دراین شیوه سوء استفاده کننده حادثه ای را که اتفاق افتاده انکار نمی کند ولی تجربه یا واکنش عاطفی سوء استفاده شونده را درقبال آن حادثه زیرسوال می برد. عباراتی چون « تو بیش از حد حساس هستی » تو خیلی اغراق می کنی » یا « تو ازکاه کوه می سازی » همگی بیان این نکته هستند که عواطف و دریافت های سوء استفاده شونده معیوبند و نباید به آنها اعتماد کرد.

•ناچیز شماری زمانی رخ می دهد که سوءاستفاده کننده می گوید آنچه شما انجام داده اید یا گفته اید ، نامربوط و بی اهمیت است . این فن شکل ظریف ناچیز شماری است.

انکارکردن وناچیز شماری، آسیب زننده هستند این دو روش علاوه بر پایین آوردن عزت نفس ،ایجاد تعارض و نامعتبر ساختن واقعیت ،احساسات و تجارب ، درواقع می توانند دریافت ها وتجربه عاطفی شما رازیرسوال ببرند و بی اعتبار سازند.

درک روابط سوء استفاده گرانه

هیچ کس نمی خواهد دریک رابطه سوء استفاده گرانه قرار گیرد ولی افرادی که ازسوی والدین یا اشخاص مهم دیگر مورد سوء استفاده کلامی قرار می گیرند اغلب خودشان درمقام یک بزرگسال درموقعیت های مشابه ، سوء استفاده گرانه عمل می کنند. اگر والدین برتجارب و هیجانات شما نام بگذارند و درباره رفتارهای شما داوری کنند شما یاد نمی گیرید معیارهای خاص خودتان را شکل دهید ، دیدگاه خاص خودتان را بپرورانید و براحساسات و دریافت های خود متکی باشید درنتیجه وقتی یک سوء استفاده کننده عاطفی در برابر شما شکل وحالت یک کنترل کننده را می گیرد همان احساسات پیشین وحتی آرامش بخش به شما دست می دهد هرچند چنین احساساتی مخرب هستند.

افراد مورد سوء استفاده قرارگرفته اغلب گرفتاراحساساتی چون ناتوانی ، آزار ، ترس وخشم هستند : نکته طنز آمیز این است که سوء استفاده کننده ها هم گرفتار همین احساسات هستند . خود سوء استفاده کننده احتمالا دریک محیط عاطفی سوء استفاده گرانه بار آمده و درچنین محیطی است که آنها سوء استفاده گری را به عنوان شیوه مقابله با احساسات ناتوانی ،آزار ، ترس وخشم خود انتخاب می کنند.درنتیجه سوء استفاده کننده ها به سوی اشخاصی جذب می شوند که خودشان را ناتوان ودرمانده می یابند ،کسانی که یاد نگرفته اند برای احساسات ، دریافت ها یا دیدگاه های خود ارزش قائل شوند ، چنین واکنش هایی به سوء استفاده کننده ها اجازه می دهد تا احساس امنیت وکنترل بیشتری کنند وازمقابله با احساسات ودریافت های خود اجتناب کنند.

نخستین گام به سوی تغییر ، شناسایی الگوی روابط شما مخصوصا با اعضای خانواده وسایر اشخاص مهم است . فقدان صراحت ووضوح درنوع رابطه ای که شما با اشخاص مهم برقرار می کنید می تواند به شیوه های مختلف خود را نشان دهد. برای مثال ،ممکن است در برخی موارد به عنوان یک « سوء استفاده کننده » عمل کنند و دربرخی موارد دیگر به عنوان یک « سوء استفاده شونده » شناختن خود ودرک گذشته خود می تواند از ایجاد مجدد روابط سوء استفاده گرانه درزندگی شما پیشگیری کند.

آیا شما ازخود سوء استفاده می کنید ؟

معمولا به اشخاصی که مطابق انتظار ما رفتار می کنند اجازه ورود به زندگی خود را می دهیم . اگر درخود احساس حقارت واهانت کنیم دوستان یا اشخاصی را درزندگی انتخاب می کنیم که این احساسات را درما برانگیزند .اگر برخورد منفی دیگران را تحمل می کنیم یا با دیگران برخورد منفی می کنیم ،ممکن است با خود نیزبه شیوه یکسان برخورد کنیم . برای اینکه بدانید آیا یک سوء استفاده کننده هستید یا سوء استفاده شونده ، به نحوه رفتار و برخورد با خود توجه کنید. چه چیزهایی به خود می گوئید ؟ آیا افکاری چون « من یک احمقم » یا « هرگز نشده کاری را درست انجام دهم » درذهن شما مسلط هستند؟ عشق ورزیدن به خود ودل نگرانی درباره خود ، عزت نفس را افزایش می دهد وامکان روابط سالم را فراهم می سازد.

حقوق پایه دریک رابطه

اگر شما روابط عاطفی سوء استفاده گرانه داشته اید ایده روشنی درباره رابطه سالم ندارید . نکات زیرحقوق پایه ای است که می

باید همیشه در روابط دو سویه و متقابل مدنظر باشند . حق دارید انتظار نیت و رفتار خوب از دیگران داشته باشید . حق دارید مورد حمایت عاطفی قرار بگیرید.

حق دارید دیگران به شما گوش فرا دهند واحترام آمیز پاسخ گویند.

حق دارید نظر خاصی داشته باشید حتی اگر دوست شما نظر متفاوتی داشته باشد.

حق دارید به احساسات وتجربه شما به عنوان امری واقعی نگاه شود.

حق دارید بابت هرشوخی ورفتاری بی ادبانه ای ، عذرخواهی صادقانه ای دریافت کنید.

حق دارید بابت سوالاتی که می توانید بپرسید پاسخ های روشن ومطلع کننده دریافت کنید .

حق دارید به دور ازتهمت وسرزنش زندگی کنید.

حق دارید به دورازانتقاد وداوری زندگی کنید.

حق دارید درمورد کار وعلایق شما با احترام صحبت شود. حق دارید تشویق شوید.

حق دارید به دور ازتهدید عاطفی یا فیزیکی زندگی کنید .

حق دارید به دورازخشم ونفرت زندگی کنید .

حق دارید با نام وعنوانی که ارزش شما را کاهش می دهد ، خوانده نشوید.

حق دارید به جای دستورگرفتن ،احترام آمیز ازشما درخواست شود

سوء استفاده عاطفی

ترجمه : عباس بخشی پور رودسری

منبع:اینترنت

سوء استفاده هررفتاری است که به قصد ایجاد کنترل وانقیاد یک انسان دیگر انجام می گیرد و می تواند استفاده ازترس ، توهین وتجاوز کلامی یا جسمی را شامل شود .سوء استفاده عاطفی نوعی سوء استفاده است که ماهیتا عاطفی و هیجانی است نه جسمی . سوء استفاده عاطفی هر چیزی را شامل می شود. سوء استفاده کلامی وانتقاد گونه وفنون ظریفتری چون سرزنش ، دستکاری وترشرویی همه مثال هایی از سوءاستفاده عاطفی هستند.

سوء استفاده عاطفی مثل شستشوی مغزی است که درآن بطور منظم اعتماد به نفس ، ارزش شخصی ، اعتماد به دریافت های شخصی و خود پنداره افراد تخریب می شود . سوء استفاده عاطفی چه بوسیله زخم زبان وتحقیر مداوم انجام گیرد و چه بوسیله تشر زدن یا تحت عنوان « راهنمایی » ،« آموزش » و « پند » ، نتیجه همیشه یکسان است . درواقع سوء استفاده شونده ، هویت و ارزش شخصی خود را ازدست می دهد .سوء استفاده عاطفی به هسته درونی شخص آسیب وارد می کند ، زخمهایی ایجاد می کند که عمیق ترو مزمن تر ازجراحت های بدنی است.

انواع سوء استفاده عاطفی

سوء استفاده عاطفی اشکال مختلفی دارد. سه الگوی عام رفتار سوء استفاده گرانه عبارتند از : پرخاشگری ، انکار وناچیز شماری

- پرخاشگری

•بد زبانی ، متهم سازی ، سرزنش ، تهدید و دستوردادن ، شکل های پرخاشگرانه معمولا مستقیم وآشکار هستند. مقام بلامنازعی که سوء استفاده کننده ازطریق بی اعتبار ساختن سوء استفاده شونده به دست می آورد تعادل وخود مختاری حاکم برروابط سالم بزرگسالی را ازبین می برد. این الگوی ارتباطی والد- کودک ( که شایعترین شکل سوء استفاده کلامی است ) زمانی به آشکارترین وجه ، خود را نشان می دهد که سوء استفاده کننده وضع وحالت پرخاشگرانه به خود می گیرد.

•سوء استفاده پرخاشگرانه گاه می تواند شکل غیر مستقیم به خود بگیرد و حتی با رفتار«یاری کردن » خلط شود . انتقاد ،نصیحت ، ارائه راه حل ها ، موشکافی ، استنطاق و پرسش ازیک شخص دیگر می تواند تلاشهای صادقانه برای کمک تلقی شود ولی در برخی موارد این رفتارها تلاشی در جهت تحقیر و کنترل یا خوارسازی است نه کمک . سوء استفاده کننده وقتی می گوید « من این را بهتر ازهمه می دانم» درلحن او قضاوت پنهانی است که برای آن موقعیت نامناسب است و در روابط هم سطح ، نابرابری ایجاد می کند.

- انکار

سوء استفاده کننده به منظور تحریف یا تکذیب دریافت های سوء استفاده شونده ازجهان ، بی اعتبار سازی رابه کار می بندد. بی اعتبارسازی وقتی رخ می دهد که سوء استفاده کننده ازقبول واقعیت امتناع می ورزد و آن را نمی پذیرد . برای مثال ، اگر سوء استفاده شونده اظهار دارد که سوء استفاده کننده به او توهین کرده است سوء استفاده کننده مصرانه می گوید « من هرگزاین کار رانکردم » « من نمی دانم تو درباره چه صحبت می کنی » وغیره .

•مضایقه کردن یک شکل دیگر انکار کردن است وشامل امتناع ازشنیدن ، امتناع ازرابطه برقرارکردن وقهر کردن می شود . این شیوه انکار ، گاه «اصلاح ازطریق سکوت » خوانده می شود .

•مقابله کردن زمانی اتفاق می افتد که سوء استفاده کننده شخص تحت سوء استفاده را بخشی ازخود تلقی می کند و هر نظر یا احساسی را که بین آنها تفاوت ایجاد می کند، انکار می کند .

- ناچیز شماری

•ناچیز شماری شکل افراطی انکار است دراین شیوه سوء استفاده کننده حادثه ای را که اتفاق افتاده انکار نمی کند ولی تجربه یا واکنش عاطفی سوء استفاده شونده را درقبال آن حادثه زیرسوال می برد. عباراتی چون « تو بیش از حد حساس هستی » تو خیلی اغراق می کنی » یا « تو ازکاه کوه می سازی » همگی بیان این نکته هستند که عواطف و دریافت های سوء استفاده شونده معیوبند و نباید به آنها اعتماد کرد.

•ناچیز شماری زمانی رخ می دهد که سوءاستفاده کننده می گوید آنچه شما انجام داده اید یا گفته اید ، نامربوط و بی اهمیت است . این فن شکل ظریف ناچیز شماری است.

انکارکردن وناچیز شماری، آسیب زننده هستند این دو روش علاوه بر پایین آوردن عزت نفس ،ایجاد تعارض و نامعتبر ساختن واقعیت ،احساسات و تجارب ، درواقع می توانند دریافت ها وتجربه عاطفی شما رازیرسوال ببرند و بی اعتبار سازند.

درک روابط سوء استفاده گرانه

هیچ کس نمی خواهد دریک رابطه سوء استفاده گرانه قرار گیرد ولی افرادی که ازسوی والدین یا اشخاص مهم دیگر مورد سوء استفاده کلامی قرار می گیرند اغلب خودشان درمقام یک بزرگسال درموقعیت های مشابه ، سوء استفاده گرانه عمل می کنند. اگر والدین برتجارب و هیجانات شما نام بگذارند و درباره رفتارهای شما داوری کنند شما یاد نمی گیرید معیارهای خاص خودتان را شکل دهید ، دیدگاه خاص خودتان را بپرورانید و براحساسات و دریافت های خود متکی باشید درنتیجه وقتی یک سوء استفاده کننده عاطفی در برابر شما شکل وحالت یک کنترل کننده را می گیرد همان احساسات پیشین وحتی آرامش بخش به شما دست می دهد هرچند چنین احساساتی مخرب هستند.

افراد مورد سوء استفاده قرارگرفته اغلب گرفتاراحساساتی چون ناتوانی ، آزار ، ترس وخشم هستند : نکته طنز آمیز این است که سوء استفاده کننده ها هم گرفتار همین احساسات هستند . خود سوء استفاده کننده احتمالا دریک محیط عاطفی سوء استفاده گرانه بار آمده و درچنین محیطی است که آنها سوء استفاده گری را به عنوان شیوه مقابله با احساسات ناتوانی ،آزار ، ترس وخشم خود انتخاب می کنند.درنتیجه سوء استفاده کننده ها به سوی اشخاصی جذب می شوند که خودشان را ناتوان ودرمانده می یابند ،کسانی که یاد نگرفته اند برای احساسات ، دریافت ها یا دیدگاه های خود ارزش قائل شوند ، چنین واکنش هایی به سوء استفاده کننده ها اجازه می دهد تا احساس امنیت وکنترل بیشتری کنند وازمقابله با احساسات ودریافت های خود اجتناب کنند.

نخستین گام به سوی تغییر ، شناسایی الگوی روابط شما مخصوصا با اعضای خانواده وسایر اشخاص مهم است . فقدان صراحت ووضوح درنوع رابطه ای که شما با اشخاص مهم برقرار می کنید می تواند به شیوه های مختلف خود را نشان دهد. برای مثال ،ممکن است در برخی موارد به عنوان یک « سوء استفاده کننده » عمل کنند و دربرخی موارد دیگر به عنوان یک « سوء استفاده شونده » شناختن خود ودرک گذشته خود می تواند از ایجاد مجدد روابط سوء استفاده گرانه درزندگی شما پیشگیری کند.

آیا شما ازخود سوء استفاده می کنید ؟

معمولا به اشخاصی که مطابق انتظار ما رفتار می کنند اجازه ورود به زندگی خود را می دهیم . اگر درخود احساس حقارت واهانت کنیم دوستان یا اشخاصی را درزندگی انتخاب می کنیم که این احساسات را درما برانگیزند .اگر برخورد منفی دیگران را تحمل می کنیم یا با دیگران برخورد منفی می کنیم ،ممکن است با خود نیزبه شیوه یکسان برخورد کنیم . برای اینکه بدانید آیا یک سوء استفاده کننده هستید یا سوء استفاده شونده ، به نحوه رفتار و برخورد با خود توجه کنید. چه چیزهایی به خود می گوئید ؟ آیا افکاری چون « من یک احمقم » یا « هرگز نشده کاری را درست انجام دهم » درذهن شما مسلط هستند؟ عشق ورزیدن به خود ودل نگرانی درباره خود ، عزت نفس را افزایش می دهد وامکان روابط سالم را فراهم می سازد.

حقوق پایه دریک رابطه

اگر شما روابط عاطفی سوء استفاده گرانه داشته اید ایده روشنی درباره رابطه سالم ندارید . نکات زیرحقوق پایه ای است که می باید همیشه در روابط دو سویه و متقابل مدنظر باشند . حق دارید انتظار نیت و رفتار خوب از دیگران داشته باشید . حق دارید مورد حمایت عاطفی قرار بگیرید.

حق دارید دیگران به شما گوش فرا دهند واحترام آمیز پاسخ گویند.

حق دارید نظر خاصی داشته باشید حتی اگر دوست شما نظر متفاوتی داشته باشد.

حق دارید به احساسات وتجربه شما به عنوان امری واقعی نگاه شود.

حق دارید بابت هرشوخی ورفتاری بی ادبانه ای ، عذرخواهی صادقانه ای دریافت کنید.

حق دارید بابت سوالاتی که می توانید بپرسید پاسخ های روشن ومطلع کننده دریافت کنید .

حق دارید به دور ازتهمت وسرزنش زندگی کنید.

حق دارید به دورازانتقاد وداوری زندگی کنید.

حق دارید درمورد کار وعلایق شما با احترام صحبت شود. حق دارید تشویق شوید.

حق دارید به دور ازتهدید عاطفی یا فیزیکی زندگی کنید .

حق دارید به دورازخشم ونفرت زندگی کنید .

حق دارید با نام وعنوانی که ارزش شما را کاهش می دهد ، خوانده نشوید.

حق دارید به جای دستورگرفتن ،احترام آمیز ازشما درخواست شود

**نوزادان نیز مستعد ابتلا به بیماری‌های روانی هستند**

منبع:www.iranmania.com

کارشناسان هشدار دادند که یک دهم از کودکان بین ۲ تا ۵ سال مبتلا به بیماری‌های جدی روانی هستند که متاسفانه بسیاری از آنها نیز نادیده گرفته می‌شوند. متخصصان موسسه روان‌پزشکی در انگلیس به این نتیجه رسیده‌اند که این مشکلات روحی بسیار فراتر از کج‌خلقی‌ها و رفتار نامناسب است و تاثیرات منفی بر روی تمام جنبه‌های زندگی کودک بر جای می‌گذارد. یک اشتباه برای متوقف کردن و یا درمان این حالت‌ها در مراحل اولیه موجب بروز اندوه، پریشانی و رنج غیر ضروری می‌شود. از این‌رو سرویس‌ها و واحدهای خدمات بهداشت روانی باید در برابر این قبیل مشکلات مربوط به کودکان و خردسالان به عنوان یک موضوع اورژانسی همواره آماده باشند. در این تحقیقات ۱۰۰۰ نوجوان ۱۲ تا ۱۹ سال مورد آزمایش قرار گرفته‌اند و نتایج آزمایشات نشان داده است که از هر ۵ نوجوان یک تن به دلیل احساس خطا و نارسایی در زندگی اجتماعی به خودشان آسیب وارد می‌کنند.

این حالت‌ها ممکن است شاهد این مدعی باشند که این قبیل مشکلات روحی ممکن است در سال‌های بسیار نخست زندگی که کسی تصور آن را نمی‌کند آغاز شوند. اکثر مشکلات روحی و روانی حتی از دوران نوزادی آغاز می‌شوند. از هر ۱۰ کودک ۲ تا ۵ سال یک کودک علایم آشکار بیماری‌های روانی مانند اضطراب و افسردگی را دارا هستند. این آمار شبیه به ارقامی است که در کودکان نسبتا بزرگ‌تر و نوجوانان بدست آمده است. دکتر آنگولد معتقد است که به تاخیر انداختن آزمایشات و درمان این کودکان تا رسیدن به سنین نوجوانی و بزرگسالی بسیار دیر است.

نوزادان نیز مستعد ابتلا به بیماری‌های روانی هستند

منبع:www.iranmania.com

کارشناسان هشدار دادند که یک دهم از کودکان بین ۲ تا ۵ سال مبتلا به بیماری‌های جدی روانی هستند که متاسفانه بسیاری از آنها نیز نادیده گرفته می‌شوند. متخصصان موسسه روان‌پزشکی در انگلیس به این نتیجه رسیده‌اند که این مشکلات روحی بسیار فراتر از کج‌خلقی‌ها و رفتار نامناسب است و تاثیرات منفی بر روی تمام جنبه‌های زندگی کودک بر جای می‌گذارد. یک اشتباه برای متوقف کردن و یا درمان این حالت‌ها در مراحل اولیه موجب بروز اندوه، پریشانی و رنج غیر ضروری می‌شود. از این‌رو سرویس‌ها و واحدهای خدمات بهداشت روانی باید در برابر این قبیل مشکلات مربوط به کودکان و خردسالان به عنوان یک موضوع اورژانسی همواره آماده باشند. در این تحقیقات ۱۰۰۰ نوجوان ۱۲ تا ۱۹ سال مورد آزمایش قرار گرفته‌اند و نتایج آزمایشات نشان داده است که از هر ۵ نوجوان یک تن به دلیل احساس خطا و نارسایی در زندگی اجتماعی به خودشان آسیب وارد می‌کنند.

این حالت‌ها ممکن است شاهد این مدعی باشند که این قبیل مشکلات روحی ممکن است در سال‌های بسیار نخست زندگی که کسی تصور آن را نمی‌کند آغاز شوند. اکثر مشکلات روحی و روانی حتی از دوران نوزادی آغاز می‌شوند. از هر ۱۰ کودک ۲ تا ۵ سال یک کودک علایم آشکار بیماری‌های روانی مانند اضطراب و افسردگی را دارا هستند. این آمار شبیه به ارقامی است که در کودکان نسبتا بزرگ‌تر و نوجوانان بدست آمده است. دکتر آنگولد معتقد است که به تاخیر انداختن آزمایشات و درمان این کودکان تا رسیدن به سنین نوجوانی و بزرگسالی بسیار دیر است.

## وسواسهای فکری و وسواسهای عملی چه چیزهایی هستند؟

منبع:www.iransco.org

وسوایهای فکری و وسواسهای عملی چه چیزهایی هستند؟

اختلال وسواس فکری عملی اغلب موضوع لطیفه ها، بذله گویی ها و شوخی ها بوده است. بر خلاف الگوهای کلیشه ای، اختلال و سواس فکری عملی واقعی موضوعی خنده دار نیست. وسواس یک اختلال اضطرابی دارای پایه زیست شناختی است که اغلب از کودکی شروع می شود و ممکن است الگوی خانوادگی داشته باشد. اختلال وسواس فکری – علمی با وسواسهای فکری، رفتارهای اجباری و یا هر دو آنها مشخص می گردد. وسواسهای فکری افکار یا تجسم های نا خوانده ای هستند که به صورت مکرر وارد آگاهی می گردند. در حالی که رفتارهای اجباری، در ظاهر امر رفتارها و عادات مکرر غیر قابل توقف هستند که شخص باهدف کاهش ناراحتی و اضطراب خود آنها را انجام می دهد. هم افکار وسواسی و هم رفتارهای اجباری معمولاً توسط خود مبتلایان به آنها غیر واقع گرایانه و غیر منطقی ارزیابی می شوند، امّا مبتلایان، خود را ناتوان از متوقف کردن آنها می دانند.

--------------------------------------------------------------------------------

نشانه های وسواس

گرچه انواع افکار و رفتارها در اغلب موارد از شخصی به شخص دیگر فرق می کند، بعضی از الگوها مشترک هستند. به عنوان مثال، مبتلایان به وسواس امکان دارد در" وارسی های "مکرر درگیر گردند. این عمل ممکن است بصورت وارسی درها و کلیدها جهت کسب اطمینان، خاموش کردن همه وسایل، قرار دادن کلیدها در مکان (خاصی) و از قبیل آنها باشد. بعضی از مردم ممکن است بصورت افراطی از طریق دست شستن و تمیز کردن مکرر از میکروبها اجتناب نمایند. بعضی از مردم ممکن است تشریفات رفتاری ویژه ای در مورد فعالیتهای روزمره داشته باشند، از قبیل: پوشیدن یا در آوردن لباس به شیوه و نظم خاص، وارد شدن یا ترک کردن خانه یا اتاق به شیوه ای معین، سعی در تکرار (یا اجتناب از تکرار) یک عمل یا فکر خاصی به تعداد مشخص جهت بدست آوردن خوشبختی و غیره. در بعضی موارد رفتارهای مرتبط با سایر اختلالها، ازقبیل بی اشتهایی عصبی، پر اشتهایی و جنون موکندن (کندن موها، کندن مژه ها) می توانند کیفیت وسواس به خود بگیرند.

خیلی مهم است که به این نکته توجه داشته باشید که بسیاری از مردم بعضی از الگوهای رفتاری و فکری فوق را در دوره ای از زندگی خود تجربه می کنند، بدون اینکه به اختلال وسواس فکری – عملی مبتلا باشند. به عنوان مثال، وارسی درها جهت ایجاد امنیت بیشتر و یا شستن دستها بعد از مواجه شدن با میکروبها امری طبیعی است. نشان دادن درجاتی از پاکیزگی و توجه به جزئیات متناسب به نظر می رسد و حتی به هنگام رشد و بالغ شدن به عنوان نشانه هایی از بلوغ در کودکان در نظر گرفته می شود. همین طور، هر کسی یک شیوه و اسلوب برای انجام کارهای خود دارد. فقط زمانی که افکار و رفتارها به طور افراطی مکرر بود، و یا به جای کمک، در فعالیتهای روزمره زندگی تداخل کرد، باید به اختلال وسواس مظنون بود. بنابراین، افراد دارای اختلال وسواس زمان زیادی را صرف انجام تشریفات یا اجتناب از رفتارهای (خاص) می کنند، طوری که مسائل مهم زندگی شان مورد غفلت قرار می گیرد. آنها آنقدر زمان صرف بهداشت شخصی خود می‌کنند که از کلاس جا می مانند. آنها ممکن است آنقدر نگران میکروب و آلودگی باشند که از صرف غذا در سالن غذا خوری و به همراه دوستانشان خودداری نمایند. آنها همچنین ممکن است به خاطر ترس و شرمندگی از فاش شدن نشانه های وسواسی شان در پیش دیگران از فعالیتهای اجتماعی خودداری کنند.

--------------------------------------------------------------------------------

دریافت کمک

اگر شما فکر می کنید که خودتان و یا کسی که شما می شناسید، از اختلال وسواس رنج می‌برد (می‌برید) با یک متخصص بهداشت روانی مشاوره نمایید. اختلال وسواس فکری ـ عملی، اختلالی است که می توان به آن از طریق مشاوره، رفتار درمانی و یا دارو درمانی کمک کرد. دفتر مشاوره از همکاری متخصصینی در حوزه بهداشت روان بهره مند است که می توانند به افراد مبتلا به وسواس، در غلبه بر آن کمک های تخصصی قابل ملاحظه ای ارائه دهند. (در صورت احساس نیاز و یا مظنون بودن به وجود وسواس در خودتان با دفتر مشاوره تماس حاصل نمایید.)

وسواسهای فکری و وسواسهای عملی چه چیزهایی هستند؟

منبع:www.iransco.org

وسوایهای فکری و وسواسهای عملی چه چیزهایی هستند؟ اختلال وسواس فکری عملی اغلب موضوع لطیفه ها، بذله گویی ها و شوخی ها بوده است. بر خلاف الگوهای کلیشه ای، اختلال و سواس فکری عملی واقعی موضوعی خنده دار نیست. وسواس یک اختلال اضطرابی دارای پایه زیست شناختی است که اغلب از کودکی شروع می شود و ممکن است الگوی خانوادگی داشته باشد. اختلال وسواس فکری – علمی با وسواسهای فکری، رفتارهای اجباری و یا هر دو آنها مشخص می گردد. وسواسهای فکری افکار یا تجسم های نا خوانده ای هستند که به صورت مکرر وارد آگاهی می گردند. در حالی که رفتارهای اجباری، در ظاهر امر رفتارها و عادات مکرر غیر قابل توقف هستند که شخص باهدف کاهش ناراحتی و اضطراب خود آنها را انجام می دهد. هم افکار وسواسی و هم رفتارهای اجباری معمولاً ـ توسط خود مبتلایان به آنها غیر واقع گرایانه و غیر منطقی ارزیابی می شوند، امّا مبتلایان، خود را ناتوان از متوقف کردن آنها می دانند.

-------------------------------------------------------------------------------- نشانه های

وسواس گرچه انواع افکار و رفتارها در اغلب موارد از شخصی به شخص دیگر فرق می کند، بعضی از الگوها مشترک هستند. به عنوان مثال، مبتلایان به وسواس امکان دارد در" وارسی های "مکرر درگیر گردند. این عمل ممکن است بصورت وارسی درها و کلیدها جهت کسب اطمینان، خاموش کردن همه وسایل، قرار دادن کلیدها در مکان (خاصی) و از قبیل آنها باشد. بعضی از مردم ممکن است بصورت افراطی از طریق دست شستن و تمیز کردن مکرر از میکروبها اجتناب نمایند. بعضی از مردم ممکن است تشریفات رفتاری ویژه ای در مورد فعالیتهای روزمره داشته باشند، از قبیل: پوشیدن یا در آوردن لباس به شیوه و نظم خاص، وارد شدن یا ترک کردن خانه یا اتاق به شیوه ای معین، سعی در تکرار (یا اجتناب از تکرار) یک عمل یا فکر خاصی به تعداد مشخص جهت بدست آوردن خوشبختی و غیره. در بعضی موارد رفتارهای مرتبط با سایر اختلالها، ازقبیل بی اشتهایی عصبی، پر اشتهایی و جنون موکندن (کندن موها، کندن مژه ها) می توانند کیفیت وسواس به خود بگیرند.

خیلی مهم است که به این نکته توجه داشته باشید که بسیاری از مردم بعضی از الگوهای رفتاری و فکری فوق را در دوره ای از زندگی خود تجربه می کنند، بدون اینکه به اختلال وسواس فکری – عملی مبتلا باشند. به عنوان مثال، وارسی درها جهت ایجاد امنیت بیشتر و یا شستن دستها بعد از مواجه شدن با میکروبها امری طبیعی است. نشان دادن درجاتی از پاکیزگی و توجه به جزئیات متناسب به نظر می رسد و حتی به هنگام رشد و بالغ شدن به عنوان نشانه هایی از بلوغ در کودکان در نظر گرفته می شود. همین طور، هر کسی یک شیوه و اسلوب برای انجام کارهای خود دارد. فقط زمانی که افکار و رفتارها به طور افراطی مکرر بود، و یا به جای کمک، در فعالیتهای روزمره زندگی تداخل کرد، باید به اختلال وسواس مظنون بود. بنابراین، افراد دارای اختلال وسواس زمان زیادی را صرف انجام تشریفات یا اجتناب از رفتارهای (خاص) می کنند، طوری که مسائل مهم زندگی شان مورد غفلت قرار می گیرد. آنها آنقدر زمان صرف بهداشت شخصی خود می‌کنند که از کلاس جا می مانند. آنها ممکن است آنقدر نگران میکروب و آلودگی باشند که از صرف غذا در سالن غذا خوری و به همراه دوستانشان خودداری نمایند. آنها همچنین ممکن است به خاطر ترس و شرمندگی از فاش شدن نشانه های وسواسی شان در پیش دیگران از فعالیتهای اجتماعی خودداری کنند.

-------------------------------------------------------------------------------- دریافت کمک

اگر شما فکر می کنید که خودتان و یا کسی که شما می شناسید، از اختلال وسواس رنج می‌برد (می‌برید) با یک متخصص

بهداشت روانی مشاوره نمایید. اختلال وسواس فکری ـ عملی، اختلالی است که می توان به آن از طریق مشاوره، رفتار درمانی و یا دارو درمانی کمک کرد. دفتر مشاوره از همکاری متخصصینی در حوزه بهداشت روان بهره مند است که می توانند به افراد مبتلا به وسواس، در غلبه بر آن کمک های تخصصی قابل ملاحظه ای ارائه دهند. (در صورت احساس نیاز و یا مظنون بودن به وجود وسواس در خودتان با دفتر مشاوره تماس حاصل نمایید.)

## روش به دست آوردن اعتماد به نفس و تقویت اراده

منبع:www.porsojoo.com

دوست عزیز، همانگونه که آگاهی از خویشتن می‌تواند انسان را به سوی کمال واقعی و اصلاح کاستی‌ها راهنمایی کند، عدم اعتماد به نفس می‌تواند مانع شکوفایی استعدادها و خلاقیت‌ها و انجام مسؤلیت‌ها گردد. اعتماد به نفس انسان را مستقل نموده و با توجه به توانایی‌های شخصی برای انجام مسؤلیتهای فردی و اجتماعی او را به میدان عمل می‌کشاند و موجب می‌شود تا این مسؤلیت‌ها را با اطمینان کامل بپذیرد و با افزایش قابلیت‌ها و توانائی هایش زمینهٔ هر چه بیشتر رشد را فراهم آورد. در حقیقت اعتماد به نفس به معنای باور کردن قابلیت‌های خویش برای روبه رو شدن با رویدادهای زندگی و انجام دادن درست وظایف است افرادی که «مسؤلیت‌پذیر» و «علاقمند به پیشرفت و ترّقی هستند، ناکامی‌های زندگی را می‌پذیرند و قدرت ایجاد ارتباط با دیگران را دارند. لذا شناخت استعدادها و قابلیت‌ها می‌تواند در تقویت اراده و کسب اعتماد به نفس مفید باشد و انسان را از دام ناامیدی رها سازد. برای این منظور توصیه می‌کنیم

۱ – استعدادها و توانمندیهای مختلف علمی ورزشی هنری کلامی و... خود را یادداشت کنید و هر روز آن را برای خود بخوانید.

۲ – بر توانائی‌ها و موفقیت‌های گذشته خود تکیه کنید و ضمن مرور آنها، همواره آنها را مورد توجه قرار دهید.

۳ – گذشته ناموفق را فراموش کنید، وضع فعلی خودتان را آنطور که هست دریابید.

۴ – خودتان را با دید مثبت ببینید، در شایستگی خود تردید نکنید و خود را با زمینه‌های خوبی که دارید تفسیر کرده و در انجام کارها توانا بدانید.

۵ – به دنبال کسب تجربیات جدید باشید و برای یادگیری بیشتر و کسب مهارت‌های بیشتر فعالیت کنید و از شکست نهراسید. این کار باعث می‌شود که امکانات جدیدی برایتان فراهم شود و به خود باوری دست یابید.

۶ – از خواهش‌ها و درخواست هایتان از دیگران بکاهید، زیرا عزّت نفس و سربلندی انسان در گرو آن است تا می‌توانید به خودتان متکی باشید و آنچه هستید و به آنچه دارید، اکتفا کنید.

۷ – خود را با دیگران مقایسه نکنید و همواره به رقابت با خودتان بپردازید و بخواهید که بهتر از آنچه هستید، باشید.

۸ – ارتباط با خداوند را حفظ و تقویت کنید که این مهم‌ترین روش کسب اعتماد به نفس است به او تکیه و اعتماد کنید و بزرگی اش را دریابید و به او بپیوندید، به بزرگی شخصیت خود پی خواهید برد و با این پشتوانهٔ قوی همهٔ ضعف‌ها و کاستی‌ها جبران خواهد شد. در نمازها و عبادات حضور قلبتان را بیشتر کنید و خود را با ذات مقدس خداوند در ارتباط دائمی بدانید

روش به دست آوردن اعتماد به نفس و تقویت اراده

منبع:www.porsojoo.com

دوست عزیز، همانگونه که آگاهی از خویشتن می‌تواند انسان را به سوی کمال واقعی و اصلاح کاستی‌ها راهنمایی کند، عدم اعتماد به نفس می‌تواند مانع شکوفایی استعدادها و خلاقیت‌ها و انجام مسؤلیت‌ها گردد. اعتماد به نفس انسان را مستقل نموده و با توجه به توانایی‌های شخصی برای انجام مسؤلیتهای فردی و اجتماعی او را به میدان عمل می‌کشاند و موجب می‌شود تا این مسؤلیت‌ها را با اطمینان کامل بپذیرد و با افزایش قابلیت‌ها و توانائی هایش زمینهٔ هر چه بیشتر رشد را فراهم آورد. در حقیقت اعتماد به نفس به معنای باور کردن قابلیت‌های خویش برای روبه رو شدن با رویدادهای زندگی و انجام دادن درست وظایف است افرادی که «مسؤلیت‌پذیر» و «علاقمند به پیشرفت و ترّقی هستند، ناکامی‌های زندگی را می‌پذیرند و قدرت ایجاد ارتباط با دیگران را دارند. لذا شناخت استعدادها و قابلیت‌ها می‌تواند در تقویت اراده و کسب اعتماد به نفس مفید باشد و انسان را از دام ناامیدی رها سازد. برای این منظور توصیه می‌کنیم

۱ – استعدادها و توانمندیهای مختلف علمی ورزشی هنری کلامی و... خود را یادداشت کنید و هر روز آن را برای خود بخوانید.

۲ – بر توانائی‌ها و موفقیت‌های گذشته خود تکیه کنید و ضمن مرور آنها، همواره آنها را مورد توجه قرار دهید.

۳ – گذشته ناموفق را فراموش کنید، وضع فعلی خودتان را آنطور که هست دریابید.

۴ – خودتان را با دید مثبت ببینید، در شایستگی خود تردید نکنید و خود را با زمینه‌های خوبی که دارید تفسیر کرده و در انجام کارها توانا بدانید.

۵ – به دنبال کسب تجربیات جدید باشید و برای یادگیری بیشتر و کسب مهارت‌های بیشتر فعالیت کنید و از شکست نهراسید. این کار باعث می‌شود که امکانات جدیدی برایتان فراهم شود و به خود باوری دست یابید.

۶ – از خواهش‌ها و درخواست هایتان از دیگران بکاهید، زیرا عزّت نفس و سربلندی انسان در گرو آن است تا می‌توانید به خودتان متکی باشید و آنچه هستید و به آنچه دارید، اکتفا کنید.

۷ – خود را با دیگران مقایسه نکنید و همواره به رقابت با خودتان بپردازید و بخواهید که بهتر از آنچه هستید، باشید.

۸ – ارتباط با خداوند را حفظ و تقویت کنید که این مهم‌ترین روش کسب اعتماد به نفس است به او تکیه و اعتماد کنید و بزرگی اش را دریابید و به او بپیوندید، به بزرگی شخصیت خود پی خواهید برد و با این پشتوانهٔ قوی همهٔ ضعف‌ها و کاستی‌ها جبران خواهد شد. در نمازها و عبادات حضور قلبتان را بیشتر کنید و خود را با ذات مقدس خداوند در ارتباط دائمی بدانید

## فرزندان ناسازگار

نویسنده:فرهنگ فرهی

رفتارهای ناسازگارانه :

رفتارهایی هستند که با نظر پدر و مادر ، اطرافیان و جامعه سازگاری ندارد. رفتار فرزندان ناسازگار احساس بسیار بدی را در اطرافیان ایجاد می کند به طوری که خود نیز تحت تأثیر واکنش های ناخوشایند آن، از سوی دیگران واقع می شوند.

انواع رفتارهای ناسازگارانه :

روانشناسان معمولاً رفتارهای ناسازگار را در سه طبقه تقسیم بندی می کنند:

۱. اختلال بیش فعالی و کمبود توجه

۲. اختلال لجبازی و نافرمانی

۳. اختلال سلوک

گرچه شباهت های زیادی بین آن ها وجود دارد، ولی ویژگی های متمایز کننده ای هم در آن ها به چشم می خورد. ممکن است علایم هر سه طبقه در یک کودک دیده می شود که برای آشنایی بیشتر به رفتارهای هر کدام اشاره می نماییم.

کودکان بیش فعال و کمبود توجه :

– نمی توانند رفتارشان را کنترل و تنظیم کنند.

– نمی توانند رفتارهای هماهنگ و مناسب با اطرافیان، از خود نشان دهند.

– با علامت هایی مثل کم توجهی، حواس پرتی و کمبود تمرکز همراه می باشند.

– رفتارهای تکانشی آن ها بیش از حد معمول است.

– در کارهایی که به آنها علاقه و مهارت داشته باشند، هیچ تفاوتی با همسالان خود ندارند.

– خیلی سریع توسط محرک های خارجی دچار حواس پرتی می شوند واز کار خود وظیفه اصلی خود (غالباً تکالیف مدرسه) باز می مانند.

– اغلب وسایلشان را گم می کنند و فراموشکارند.

– مرتب حرکت می کنند و آرام و قرار ندارند.

– میان صحبت دیگران می پرند و تأمل ندارند.

– نوبت را رعایت نمی کنند.

– سریع از کوره در رفته و اشیا را به سوی دیگران پرتاب می کنند.

– رفتارهای جسورانه و خطرناکی از خود نشان می دهند.

– در توجه به جزئیات ناتوانند.

– در صحبت کردن مستقیم با آنان، به نظر می رسد به گوینده توجهی ندارند و گوش نمی کنند.

– قادر به پی گیری دستورات نیستند و کارها را نیمه کارها رها می کنند.

– از کارهایی که نیاز به تلاش ذهنی دارد اجتناب می کنند.

کودکان لجباز و نافرمان :

– رفتارهای منفی و نابهنجار از آنها زیاد دیده می شود.

– از قوانین روزمره سرپیچی می کنند.

– زود قهر می کنند و قشقرق به راه می اندازند.

– با بزرگترها بیش از حد بحث و جدل می کنند.

– دیگران را در امور مقصر می دانند و از آزار و اذیت و ناسزاگویی به آنان دریغ ندارند.

– عصبانی و زود رنج اند.

– رفتارهای خشونت آمیز دارند.

– کینه توز و انتقام گیرنده اند.

کودکان اختلال سلوک :

– معمولاً به حقوق دیگران تجاوز می کنند.

– رفتارهایی مانند قلدری و تهدیدی دیگران دارند.

– در نزاع و کتک کاری از وسایل خطرناک مانند چاقو و ... استفاده می کنند.

– معمولاً دست به سرقت می زنند.

– به اموال عمومی و دیگران تخریب می رسانند.

– فرار از خانه و مدرسه در آنها بیشتر دیده می شود.

علل و انگیــــزه های ناسازگاری فــــرزندان :

۱. علل ارثــــی :

گروهی معتقدنـد بسیاری از ناسازگاری های کودکان ریشه در سرشت و طینت آن ها دارد که به همراه ژن از طریق والدین به آن ها منتقل می شود.

۲. علل زیستـــــــــی :

مانند نقص عضو، اختلال در بینایی و شنوایی و اختلال در مغز و دستگاه های عصبی در قبل یا حین یا بعد از تولد می تواند از دیگر عوامل باشد.

۳. علل روانــــی :

مانند وجود فشارهای درونی، میل به استقلال، وجود تعارض و کشمکش در زندگی روزمره خصوصاً زمانی که کودک خود را بی پناه و بدون پشتوانه احساس کندف عادات عصبی مانند ناخن جویدن و انگشت مکیدن و .. در او مشاهده می شود.

۴. علل عاطفـــــــــی :

مانـند احساس محرومیت از محبت والدین، ناکامی از دستیابی به اهداف مورد علاقه، ولادت کودک جدید در خانواده، عدم امنیت عاطفی به هر دلیل ممکن.

۵. علل اجتماعـــی :

مانـند نابسامانی و اختلاف و درگیری بین اعضای خانوادهف متارکه ی والدین، بدآموزی از الگوهای خانه و مدرسه و جامعه، عدم مقبولیت در بین دیگران، یـادگری رفتارهای نامطلوب از گروه همسالان، عـدم نظارت کافی والـدینف عـدم وجود قانون منصـفانه و قاطع در خانه و مدرسه، مشکلات اقتصادی و ....

۶. علل تربیتـــی

مانـند عـدم یـا افراط محبت، ناهمـاهنگی بین عاملاـن تربیتی در خانه و مـدرسه و جامعه، برآورده کردن تمام خواسـته های کودک بدون چون و چرا و یا بالعکس، تنبیه بدنی و آزارهای روانی، مقایسه و تحقیر و سرزنش کودک و ...

چگونه با رفتـــارهای ناسازگارانه فــــرزندان برخورد کنیم ؟

* اگر خود تحت فشارهای روانی ناشـی از زنـدگی و کار قرار داریم و نمی توانیم رفتار و گفتار خود را کنترل کنیم، بهتر است قبل از انجام هر کاری در مورد فرزنـد به فکر روشـی برای کنترل فشارهای خود باشیم که تحقیقات نشان داده است اگر والـدین بتوانند برخی رفتارهای خود را تغییر دهند فرمانبری کودک بیشتر خواهد شد.

* افکـار غلط و انحرافی درباره فرزنـد خود نداشـته باشـیم. مثلاً فرزنـدم این کار را می کنـد تا حرص مرا در بیاورد. یا او باعث تمام مشـکلات در خانه است. چنین افکاری زمینه به وجود آمدن احساس بسیار بد را نسبت به فرزند مهیا می کند و یقیناً بر رفتار ما و او اثر منفی می گذارد.

* از ارائه دسـتورات مبهم، کلی و تکراری اجتناب کنیم. مثلاً به جای این که بگوییم «خودت را جمع و جور کن» شفاف و مشخص بگوییم که از او چه می خواهیم مثلاً دوست دارم تا پنج دقیقه دیگر دفتر و کتاب هایت را از وسط اتاق جمع کنی.

* به جـای سـخنرانی و بحث و جـدل، کوتـاه و مؤثر بـا لحنی محکم ولی در کمال آرامش به او گوشـزد کنیم که رفتارش در ما چه تأثیری گذاشته و اگر از این رفتار خود دست برندارد چه عاقبتی در انتظار اوست.

* به یاد داشته باشیم عاقبتی را برای او مشـخص کنیم که شـدنی و کوتاه مـدت باشد. مثلاً نگوییم « برای همیشه ازاین خانه خواهم رفت» یا «حق نداری از این به بعد تلویزیون تماشا کنی» بهتر است بگوییم امروز از دیدن این برنامه محروم هستی و یا این هفته تو را به پارک نمی برم.

* انجـام دادن خواسته هایمـان را وظیفه او نـدانیم بلکه بعـد از انجـام دادن دسـتوراتمان او را بـا کلام و هـدایای مورد علاقه تشویق نماییم.

* با مشارکت فرزنـدمان لیستی از مهمترین قوانین در خانه به ترتیب و همراه با روش انجام دقیق آن ها تهیه کرده و پس از مشـخص کردن نوع محرومیت برای انجام ندادنشان، با قاطعیت اجرا کنیم.

* عوامل مشکل ساز را شناسایی و در جهت رفع آنها اقدام نماییم.

* به نیازهای جسمی، عاطفی، روانی، اجتماعی، اقتصادی فرزندان بیشتر توجه کنیم.

* سعی کنیم فرصتی را ایجاد کنیم تا کودکان بتوانند نسبت به رفتارهای نامناسب خود فکر کنند.

* ارتباط خود را با مدرسه و مسؤولان بیش از پیش تقویت کنیم.

* ار تنبیه بدنی اکیداً خودداری نموده و در صورت نیاز از محروم سازی های کوتاه مدت استفاده کنیم.

* برای شنیدن مسائل و مشکلات فرزندان وقت گذاری کنیم.

* از ســـرزنش و تحقیر کردن و مقایسه فرزندان جداً خودداری کنیم.

* علایم هشدار دهنده خشم را به فرزندان آموزش دهیم تا بتوانند خشم خود را بهتر کنترل کنند از جمله علایم : علایم جسمی مثل (افزایش ضـربان قلب، سریع شـدن تنفس، عرق کردن، سـفت شدن عضـلات ، داغ شدن بدن و ...) علایم فکری مثل (ازش متنفرم، می خوام بزنمش، داره به من زور میگه و ...) علایم رفتاری مثل (داد زدن، تهدید کردن، لرزیدن، لگد و کتک زدن، گریه کردن و ...)

* روشهای آرامش دهی را به آنها آموزش دهیم از جمله :

– تنفس عمیق : یعنی دم عمیق با یک شماره و نگهداری هوا در شش ها تا چهار شماره و بعد بازدم آهسته با دو شماره

– تجسم : یـک تصویر آرامش بخش مثلاًـ خود را شـناور داخـل یک قایق که به آرامی همراه امواج تکان می خورد تجسم کنیـد یا تصور یک ساعت شنی که عصبانیت مثل دانه های شن به آرامی از بدنش خارج می شود.

– روش آدم آهنی و عروسـک پـارچه ای : از او می خواهیم مثل یک آدم آهنی عضـلات خود را سـفت کنـد و بعـد از پانزده ثانیه عضلات خود را سفت کند و بعد از پانزده ثانیه عضلات خود را مثل یک عروسک پارچه ای شل کند.

– حرف زدن های مثبت با خود : ولش کن، بی خیال، خونسرد باش، نمی گذارم مرا عصبانی کند و ...

* یکی از دلایـل عصـبانیت و ناراحتی فرزنـدان این است که نمی تواننـد احساسات خود را به درستی بیان کننـد، با کمک عکس و فیلم و نقاشی یا صورتک های کارتونی انواع احساسات مثل ( خشم، ترس، شادی و غم و....) را به آنها آموزش دهیم.

* چون بسیار از ناسازگاری های کودکان به دلیل عـدم آشنایی والـدنی با مهارت های زندگی است توصـیه می شود مهارت های ارتباطی مثل گوش دادن، ابراز وجود، حق مسأله و تصـمیم گیری و دیگر مهارت های زنـدگی را خود بیاموزیم و به فرزنـدانمان نیز آموزش دهیم.(جهت آشنایی بیشتر می توانید به بروشورهای مهارت های زندگی از شماره ۳۴ تا ۴۴ مراجعه فرمایید)

* در مورد کودکان بیش فعال علاوه بر موارد فوق رعایت موارد زیر تأکید می شود:

– دارو درمـانی مستمر زیر نظر روانپزشـک که ممکن است تا چنـد سال طول بکشـد، چرا که با تشـخیص و مراقبت درست اکثریت قریب به اتفاق آنان تا پایان دوره نوجوانی درمان می شوند.

– تأمین خواب مناسب شبانه به هر طریق ممکن، حتی با اعلام خاموشی برای تمامی اعضای خانواده، مثلاً ساعت ۹ شب.

– پرهیز از خوردن قند و شکر، نوشابه گازدار، کاکائو، چیپس، پفک و ...

– آموزش والدین در زمینه شیوه برخورد با آنها و نحوی کمک کردن به فرزند بیش فعالشان در انجام کارهای روزانه.

فرزندان ناسازگار

نویسنده:فرهنگ فرهی

رفتارهــای ناسازگارانه :

رفتارهـایی هسـتند که بـا نظر پـدر و مـادر ، اطرافیـان و جامعه سازگاری نـدارد. رفتار فرزنـدان ناسازگار احساس بسـیار بـدی را در اطرافیان ایجاد می کند به طوری که خود نیز تحت تأثیر واکنش های ناخوشایند آن، از سوی دیگران واقع می شوند.

انــــواع رفتـــارهای ناسازگارانه :

روانشناسان معمولاً رفتارهای ناسازگار را در سه طبقه تقسیم بندی می کنند:

۱. اختلال بیش فعالـــی و کمبود توجه

۲. اختلال لجبازی و نافرمانـــی

۳. اختلال سلـــوک

گرچه شـباهت های زیادی بین آن ها وجود دارد، ولی ویژگی های متمایز کننـده ای هم در آن ها به چشم می خورد. ممکن اسـت علایم هر سه طبقه در یک کودک دیده می شود که برای آشنایی بیشتر به رفتارهای هر کدام اشاره می نماییم.

کـــودکان بیش فعــال و کمبــود توجه :

– نمی توانند رفتارشان را کنترل و تنظیم کنند.

– نمی توانند رفتارهای هماهنگ و مناسب با اطرافیان، از خود نشان دهند.

– با علامت هایی مثل کم توجهی، حواس پرتی و کمبود تمرکز همراه می باشند.

– رفتارهای تکانشی آن ها بیش از حد معمول است.

– در کارهایی که به آنها علاقه و مهارت داشته باشند، هیچ تفاوتی با همسالان خود ندارند.

– خیلی سریع توسط محرک های خارجی دچار حواس پرتی می شونـد واز کار خود وظیفه اصـلی خود (غالباً تکالیف مـدرسه) باز می مانند.

– اغلب وسایلشان را گم می کنند و فـــراموشکارند.

– مرتب حـــرکت می کنند و آرام و قرار ندارند.

– میان صحبت دیگـــران می پرند و تأمل ندارند.

– نوبت را رعایت نمـــی کنند.

– ســـریع از کوره در رفته و اشیا را به سوی دیگران پرتاب می کنند.

– رفتارهای جسورانه و خطـــرناکی از خود نشان می دهند.

– در توجه به جـــزئیات ناتوانند.

– در صحبت کـــردن مستقیم با آنان، به نظر مـــی رسد به گوینده توجـــهی ندارند و گوش نمـــی کنند.

– قادر به پی گیـــری دستورات نیستند و کارها را نیمه کارها رها می کنند.

– از کارهایی که نیاز به تلاش ذهنی دارد اجتناب می کنند.

کـــودکان لجباز و نافـــرمان :

- رفتارهای منفـی و نابهنجار از آنها زیاد دیده می شود.
- از قوانین روزمره ســرپیچی می کنند.
- زود قهـــر می کنند و قشقرق به راه می اندازند.
- با بزرگتــرها بیش از حد بحث و جدل می کنند.
- دیگران را در امور مقصر می دانند و از آزار و اذیت و ناسزاگویی به آنان دریغ ندارند.
- عصبانـــی و زود رنج اند.
- رفتارهای خشـــونت آمیــز دارند.
- کینه توز و انتقام گیــرنده اند.

کـــودکان اختلال سلـــوک :

- معمولاً به حقوق دیگــران تجاوز می کنند.
- رفتارهایی مانند قلدری و تهدیدی دیگــران دارند.
- در نزاع و کتک کاری از وسایل خطرناک مانند چاقو و ... استفاده می کنند.
- معمولاً دست به ســرقت می زنند.
- به اموال عمومـــی و دیگران تخریب می رسانند.
- فرار از خانه و مدرسه در آنها بیشتــر دیده می شود.

علل و انگیــزه های ناسازگاری فـــرزندان :

۱. علل ارثـــی :

گروهی معتقدنـد بسیاری از ناسازگاری های کودکان ریشه در سرشت و طینت آن ها دارد که به همراه ژن از طریق والدین به آن ها منتقل می شود.

۲. علل زیستـــــی :

مانند نقص عضو، اختلال در بینایی و شنوایی و اختلال در مغز و دستگاه های عصبی در قبل یا حین یا بعد از تولد می تواند از دیگر عوامل باشد.

۳. علل روانـــی :

مانند وجود فشارهای درونی، میل به استقلال، وجود تعارض و کشمکش در زندگی روزمره خصوصاً زمانی که کودک خود را بی پناه و بدون پشتوانه احساس کندف عادات عصبی مانند ناخن جویدن و انگشت مکیدن و .. در او مشاهده می شود.

۴. علل عاطفـــــی :

مانند احساس محرومیت از محبت والدین، ناکامی از دستیابی به اهداف مورد علاقه، ولادت کودک جدید در خانواده، عدم امنیت عاطفی به هر دلیل ممکن.

۵. علل اجتماعـــی :

مانند نابسامانی و اختلاف و درگیری بین اعضای خانوادهف متارکه ی والدین، بدآموزی از الگوهای خانه و مدرسه و جامعه، عدم مقبولیت در بین دیگران، یادگری رفتارهای نامطلوب از گروه همسالان، عدم نظارت کافی والدینف عدم وجود قانون منصفانه و قاطع در خانه و مدرسه، مشکلات اقتصادی و ....

۶. علل تربیتـــی

مانند عدم یا افراط محبت، ناهماهنگی بین عاملان تربیتی در خانه و مدرسه و جامعه، برآورده کردن تمام خواسته های کودک بدون چون و چرا و یا بالعکس، تنبیه بدنی و آزارهای روانی، مقایسه و تحقیر و سرزنش کودک و ...

چگونه با رفتـــارهای ناسازگارانه فـــرزندان برخورد کنیم ؟

* اگر خود تحت فشارهای روانی ناشی از زندگی و کار قرار داریم و نمی توانیم رفتار و گفتار خود را کنترل کنیم، بهتر است قبل از انجام هر کاری در مورد فرزند به فکر روشی برای کنترل فشارهای خود باشیم که تحقیقات نشان داده است اگر والدین بتوانند برخی رفتارهای خود را تغییر دهند فرمانبری کودک بیشتر خواهد شد.

* افکار غلط و انحرافی درباره فرزند خود نداشته باشیم. مثلاً فرزندم این کار را می کند تا حرص مرا در بیاورد. یا او باعث تمام مشکلات در خانه است. چنین افکاری زمینه به وجود آمدن احساس بسیار بد را نسبت به فرزند مهیا می کند و یقیناً بر رفتار ما و او اثر منفی می گذارد.

* از ارائه دستورات مبهم، کلی و تکراری اجتناب کنیم. مثلاً به جای این که بگوییم «خودت را جمع و جور کن» شفاف و مشخص بگوییم که از او چه می خواهیم مثلاً دوست دارم تا پنج دقیقه دیگر دفتر و کتاب هایت را از وسط اتاق جمع کنی.

* به جای سخنرانی و بحث و جدل، کوتاه و مؤثر با لحنی محکم ولی در کمال آرامش به او گوشزد کنیم که رفتارش در ما چه تأثیری گذاشته و اگر از این رفتار خود دست برندارد چه عاقبتی در انتظار اوست.

* به یاد داشته باشیم عاقبتی را برای او مشخص کنیم که شدنی و کوتاه مدت باشد. مثلاً نگوییم « برای همیشه ازاین خانه خواهم رفت» یا «حق نداری از این به بعد تلویزیون تماشا کنی» بهتر است بگوییم امروز از دیدن این برنامه محروم هستی و یا این هفته تو را به پارک نمی برم.

* انجام دادن خواسته هایمان را وظیفه او ندانیم بلکه بعد از انجام دادن دستوراتمان او را با کلام و هدایای مورد علاقه تشویق نماییم.

* با مشارکت فرزندمان لیستی از مهمترین قوانین در خانه به ترتیب و همراه با روش انجام دقیق آن ها تهیه کرده و پس از مشخص کردن نوع محرومیت برای انجام ندادنشان، با قاطعیت اجرا کنیم.

* عوامل مشکل ساز را شناسایی و در جهت رفع آنها اقدام نماییم.

* به نیازهای جسمی، عاطفی، روانی، اجتماعی، اقتصادی فرزندان بیشتر توجه کنیم.

* سعی کنیم فرصتی را ایجاد کنیم تا کودکان بتوانند نسبت به رفتارهای نامناسب خود فکر کنند.

* ارتباط خود را با مدرسه و مسؤولان بیش از پیش تقویت کنیم.

* ار تنبیه بدنی اکیداً خودداری نموده و در صورت نیاز از محروم سازی های کوتاه مدت استفاده کنیم.

* برای شنیدن مسائل و مشکلات فرزندان وقت گذاری کنیم.

* از ســرزنش و تحقیر کردن و مقایسه فرزندان جداً خودداری کنیم.

* علایم هشدار دهنده خشم را به فرزندان آموزش دهیم تا بتوانند خشم خود را بهتر کنترل کنند از جمله علایم : علایم جسمی مثل (افزایش ضربان قلب، سریع شدن تنفس، عرق کردن، سفت شدن عضلات ، داغ شدن بدن و ...) علایم فکری مثل (ازش متنفرم، می خوام بزنمش، داره به من زور میگه و ...) علایم رفتاری مثل (داد زدن، تهدید کردن، لرزیدن، لگد و کتک زدن، گریه کردن و ...)

* روشهای آرامش دهی را به آنها آموزش دهیم از جمله :

- تنفس عمیق : یعنی دم عمیق با یک شماره و نگهداری هوا در شش ها تا چهار شماره و بعد بازدم آهسته با دو شماره
- تجسم : یک تصویر آرامش بخش مثلاًـ خود را شناور داخل یک قایق که به آرامی همراه امواج تکان می خورد تجسم کنید یا تصور یک ساعت شنی که عصبانیت مثل دانه های شن به آرامی از بدنش خارج می شود.
- روش آدم آهنی و عروسک پارچه ای : از او می خواهیم مثل یک آدم آهنی عضلات خود را سفت کند و بعد از پانزده ثانیه عضلات خود را سفت کند و بعد از پانزده ثانیه عضلات خود را مثل یک عروسک پارچه ای شل کند.
- حرف زدن های مثبت با خود : ولش کن، بی خیال، خونسرد باش، نمی گذارم مرا عصبانی کند و ...

* یکی از دلایل عصبانیت و ناراحتی فرزندان این است که نمی توانند احساسات خود را به درستی بیان کنند، با کمک عکس و فیلم و نقاشی یا صورتک های کارتونی انواع احساسات مثل ( خشم، ترس، شادی و غم و....) را به آنها آموزش دهیم.

* چون بسیار از ناسازگاری های کودکان به دلیل عدم آشنایی والدنی با مهارت های زندگی است توصیه می شود مهارت های ارتباطی مثل گوش دادن، ابراز وجود، حق مسأله و تصمیم گیری و دیگر مهارت های زندگی را خود بیاموزیم و به فرزندانمان نیز آموزش دهیم.(جهت آشنایی بیشتر می توانید به بروشورهای مهارت های زندگی از شماره ۳۴ تا ۴۴ مراجعه فرمایید)

* در مورد کودکان بیش فعال علاوه بر موارد فوق رعایت موارد زیر تأکید می شود:

- دارو درمانی مستمر زیر نظر روانپزشک که ممکن است تا چند سال طول بکشد، چرا که با تشخیص و مراقبت درست اکثریت قریب به اتفاق آنان تا پایان دوره نوجوانی درمان می شوند.
- تأمین خواب مناسب شبانه به هر طریق ممکن، حتی با اعلام خاموشی برای تمامی اعضای خانواده، مثلاً ساعت ۹ شب.
- پرهیز از خوردن قند و شکر، نوشابه گازدار، کاکائو، چیپس، پفک و ...
- آموزش والدین در زمینه شیوه برخورد با آنها و نحوی کمک کردن به فرزند بیش فعالشان در انجام کارهای روزانه.

## عوامل خانوادگی موثر بر بهداشت روانی

منبع:www.aftab.ir

خانواده جایگاه مهمی در رشد شخصیت افراد دارد. اغلب افراد دچار مشکلات مختلف شخصیتی و روانی که فاقد بهداشت و سلامت روانی هستند از خانواده‌های ناسالم برخاسته‌اند. از اینرو در تامین بهداشت روانی افراد خانواده جایگاهی مهمی دارد و ضروری است راهکارهای مناسب در تامین بهداشت روانی خانواده شناسایی و به مرحله اجرا گذارده شود. در این راستا ضروریست عواملی که مخل بهداشت روانی خانواده‌ها هستند شناسایی و روشهای مقابله با آنها توصیه گردد. روشن است عدم تامین بهداشت روانی خانواده ، تلاشهای فردی برای رسیدن به اهداف و پیشرفتهای فردی و اجتماعی را با مانع روبرو خواهد ساخت.

عوامل خانوادگی موثر در بهداشت روانی

?شیوه‌های ارتباطی موجود در خانواده

شبکه ارتباطی که فرد در آن قرار دارد عامل مهمی در تامین بهداشت روانی فرد هستند. از اینرو شیوه‌های ارتباطی نامناسب تاثیرات مضری روی فرد و سلامت او خواهند داشت. خانواده‌های سرد و فاقد روابط گرم و محبت آمیز ، خانواده‌های دارای روابط خصومت آمیز ، شیوه‌های ارتباطی شدیدا وابسته معمولا ناسالم گزارش شده‌اند. برقراری شیوه ارتباطی منطقی ، محترمانه و در عین حال گرم و صمیمانه مدنظر متخصصان بهداشت روانی خانواده است.

?مهارتهای زندگی اعضای خانواده و نقش آن در بهداشت روانی خانواده

لازم است تک تک اعضا خانواده با مهارتهای لازم برای زندگی آشنا باشند. روشن است والدین در خانواده نقش مهمی در ترویج

استفاده از مهارتهای سالم زندگی در خانواده دارند. پدران و مادران که فاقد مهارتهای مفید زندگی هستند با عدم تامین الگوی مناسب برای فرزندان مشکلاتی را برای آنها فراهم می‌کنند. به عنوان مثال کودکی که همواره دیده است والدین او در مقابل ناملایمات زندگی با پرخاشگری و منازعه برخورد می‌کنند با احتمال بسیار بیشتری همین روش را در مسائل مربوط به خود در خانواده و حتی در بیرون از خانواده بکار خواهد بست.

از اینرو لازم است خانواده‌ها با آگاهی و کسب اطلاعات لازم در زمینه شیوه‌های صحیح مهارتهای زندگی مثل کنترل و مدیریت استرس ، برنامه ریزی برای زندگی ، مدیریت اقتصادی خانواده ، مدیریت ارتباطات برون خانوادگی ، کنترل هیجانات ، آموزشهای مربوط به اجرای قاطعیت و جرات‌مندی به تامین بهداشت روانی افراد خانواده مبادرت ورزند.

?اقتصاد خانواده و نقش آن در بهداشت روانی خانواده

وضعیت اقتصادی خانواده با تاثیری که در فضای کلی زندگی می‌گذارد نقش خود را بر بهداشت روانی خانواده اعمال می‌کند. مشکلات اقتصادی اغلب موجب بوجود آمدن مشکلات دیگری برای خانواده می‌شوند و خانواده ناچارا با معنویات و محرومیتهای در سبکهای زندگی و تصمیم‌گیری مواجه می‌شود که مجبور است با آنها دست و پنجه نرم کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که اغلب شرایط نامناسب در فضای خانواده اعم از منازعه و سایر مسائل در شرایط رکود اقتصادی خانواده که خانواده با نوعی بحران اقتصادی مواجه است افزایش می‌یابد.

طبقه متوسط اقتصادی از بهداشت روانی مناسبی بهره می‌برند. در واقع مسائل اقتصادی زمینه ساز بروز مشکلات مختلف ارتباطی و روانی افراد خانواده می‌شوند و با کاهش توانمندی‌های روانی افراد مقابله با این مشکلات را برای خانواده با مانع مواجه می‌سازند. درگیری فکری واقعی برای حل مشکلات مالی خانواده ، مشغله ذهنی با پیدا کردن راههای افزایش درآمد خانواده اغلب به کاهش ظرفیت تحمل افراد منجر می‌شوند. در این حالت فرد با کوچکترین ناملایمتی واکنشهای شدیدی ممکن است از خود نشان دهد. همچنین تلاش و تقلا برای بالا بردن در آمد خانواده و حفظ آن با تحت تاثیر قرار دادن گرمی و صمیمیت روابط خانواده کاهش مدت زمان با هم بودن اعضا نقش منفی خود را اعمال می‌کند.

?ازدواجهای مناسب در تامین بهداشت روانی خانواده

در تشکیل یک خانواده سالم که بتواند از بهداشت روانی خوبی بهره‌مند گردد انتخاب مناسب و ازدواج موفق مرحله اولیه است. لازم است در ازدواج که اولین مرحله تشکیل خانواده به شمار می‌رود و پایه‌های اساسی تامین بهداشت روانی خانواده ریخته شود. در این راستا توافق شخصیتی ، اقتصادی ، فرهنگی و فکری حائز اهمیت است که توصیه می‌شود با یاری از مشاوران و متخصصات امر صورت بگیرد. ازدواجهای نامناسب که در آن همسران از عدم همخوانی شخصیتهایشان رنج می‌برند و یا مشکلات دیگری دارند در طول زندگی مخل بهداشت روانی آنها و فرزندان خواهد بود.

عوامل خانوادگی موثر بر بهداشت روانی

منبع:www.aftab.ir

خانواده جایگاه مهمی در رشد شخصیت افراد دارد. اغلب افراد دچار مشکلات مختلف شخصیتی و روانی که فاقد بهداشت و سلامت روانی هستند از خانواده‌های ناسالم برخاسته‌اند. از اینرو در تامین بهداشت روانی افراد خانواده جایگاهی مهمی دارد و ضروری است راهکارهای مناسب در تامین بهداشت روانی خانواده شناسایی و به مرحله اجرا گذارده شود. در این راستا ضروریست عواملی که مخل بهداشت روانی خانواده‌ها هستند شناسایی و روشهای مقابله با آنها توصیه گردد. روشن است عدم تامین بهداشت روانی خانواده ، تلاشهای فردی برای رسیدن به اهداف و پیشرفتهای فردی و اجتماعی را با مانع روبرو خواهد ساخت. عوامل خانوادگی موثر در بهداشت روانی ? شیوه‌های ارتباطی موجود در خانواده

شبکه ارتباطی که فرد در آن قرار دارد عامل مهمی در تامین بهداشت روانی فرد هستند. از اینرو شیوه‌های ارتباطی نامناسب تاثیرات مضری روی فرد و سلامت او خواهند داشت. خانواده‌های سرد و فاقد روابط گرم و محبت آمیز ، خانواده‌های دارای روابط خصومت آمیز ، شیوه‌های ارتباطی شدیدا وابسته معمولا ناسالم گزارش شده‌اند. برقراری شیوه ارتباطی منطقی ، محترمانه و در عین حال گرم و صمیمانه مدنظر متخصصان بهداشت روانی خانواده است.

?مهارتهای زندگی اعضای خانواده و نقش آن در بهداشت روانی خانواده

لازم است تک تک اعضا خانواده با مهارتهای لازم برای زندگی آشنا باشند. روشن است والدین در خانواده نقش مهمی در ترویج استفاده از مهارتهای سالم زندگی در خانواده دارند. پدران و مادران که فاقد مهارتهای مفید زندگی هستند با عدم تامین الگوی مناسب برای فرزندان مشکلاتی را برای آنها فراهم می‌کنند. به عنوان مثال کودکی که همواره دیده است والدین او در مقابل ناملایمات زندگی با پرخاشگری و منازعه برخورد می‌کنند با احتمال بسیار بیشتری همین روش را در مسائل مربوط به خود در خانواده و حتی در بیرون از خانواده بکار خواهد بست.

از اینرو لازم است خانواده‌ها با آگاهی و کسب اطلاعات لازم در زمینه شیوه‌های صحیح مهارتهای زندگی مثل کنترل و مدیریت استرس ، برنامه ریزی برای زندگی ، مدیریت اقتصادی خانواده ، مدیریت ارتباطات برون خانوادگی ، کنترل هیجانات ، آموزشهای مربوط به اجرای قاطعیت و جرات‌مندی به تامین بهداشت روانی افراد خانواده مبادرت ورزند.

?اقتصاد خانواده و نقش آن در بهداشت روانی خانواده

وضعیت اقتصادی خانواده با تاثیری که در فضای کلی زندگی می‌گذارد نقش خود را بر بهداشت روانی خانواده اعمال می‌کند. مشکلات اقتصادی اغلب موجب بوجود آمدن مشکلات دیگری برای خانواده می‌شوند و خانواده ناچارا با معنویات و محرومیتهای در سبکهای زندگی و تصمیم‌گیری مواجه می‌شود که مجبور است با آنها دست و پنجه نرم کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که اغلب شرایط نامناسب در فضای خانواده اعم از منازعه و سایر مسائل در شرایط رکود اقتصادی خانواده که خانواده با نوعی بحران اقتصادی مواجه است افزایش می‌یابد.

طبقه متوسط اقتصادی از بهداشت روانی مناسبی بهره می‌برند. در واقع مسائل اقتصادی زمینه ساز بروز مشکلات مختلف ارتباطی و روانی افراد خانواده می‌شوند و با کاهش توانمندی‌های روانی افراد مقابله با این مشکلات را برای خانواده با مانع مواجه می‌سازند. درگیری فکری واقعی برای حل مشکلات مالی خانواده ، مشغله ذهنی با پیدا کردن راههای افزایش درآمد خانواده اغلب به کاهش ظرفیت تحمل افراد منجر می‌شوند. در این حالت فرد با کوچکترین ناملایمتی واکنشهای شدیدی ممکن است از خود نشان دهد. همچنین تلاش و تقلا برای بالا بردن در آمد خانواده و حفظ آن با تحت تاثیر قرار دادن گرمی و صمیمیت روابط خانواده کاهش مدت زمان با هم بودن اعضا نقش منفی خود را اعمال می‌کند.

?ازدواجهای مناسب در تامین بهداشت روانی خانواده

در تشکیل یک خانواده سالم که بتواند از بهداشت روانی خوبی بهره‌مند گردد انتخاب مناسب و ازدواج موفق مرحله اولیه است. لازم است در ازدواج که اولین مرحله تشکیل خانواده به شمار می‌رود و پایه‌های اساسی تامین بهداشت روانی خانواده ریخته شود. در این راستا توافق شخصیتی ، اقتصادی ، فرهنگی و فکری حائز اهمیت است که توصیه می‌شود با یاری از مشاوران و متخصصات امر صورت بگیرد. ازدواجهای نامناسب که در آن همسران از عدم همخوانی شخصیتهایشان رنج می‌برند و یا مشکلات دیگری دارند در طول زندگی مخل بهداشت روانی آنها و فرزندان خواهد بود.

## تاثیر رنگ ها بر زندگی انسان

آفریدگار دانای عالم هستی ، جهان مادی را رنگی خلق کرده است و انسان را نظاره‌گر اصلی این جهان رنگارنگ . رنگ در کنار شکل یا فرم و جنسیت از عوامل مهم تشخیص و شناخت انسان از محیط پیرامون خویش است . اگرچه رنگ به اندازه شکل در درک انسان از محیط اهمیت ندارد اما به لحاظ ارتباط حسی با محیط ، رنگ بدون شک اساسی‌ترین نقش را ایفا می‌کند . بشر از دیرباز با تأثیرپذیری از محیط رنگی طبیعت پیرامون خویش ، نسبت به رنگ حساس بوده و از رنگ در زمینه‌های مختلف استفاده فراوانی کرده است . علاوه بر آنکه رنگ در ایجاد ارتباط و پیام‌رسانی نقش مهم و چشم‌گیری دارد ، در جوامع مختلف به عنوان نماد عاطفی ، فرهنگی ، قومی و ملی به کار رفته است . انسان پیوسته چه به لحاظ فیزیکی و چه به لحاظ روانشناختی تحت تأثیر رنگ‌ها بوده است .

سرمربی یک تیم فوتبال سعی کرد تا نسبت به تأثیرات فیزیولوژیک رنگ‌ها اطلاعات کاملی به دست آورد ، وی برای غیرتمند کردن بازیکنانش اطاق رخت‌کن آنها را که قبلاً به رنگ آبی و سبز بود ، به رنگ قرمز درآورد و این کار در ایجاد هیجان و افزایش فعالیت بازیکنان تأثیر مثبتی داشت .

گلداشتایت ( روانشناس ) در جریان کار با بیمارانی که ضایعه عضوی داشتند ، دریافت که زمینه‌های رنگی متفاوت اثرات رفتاری مختلفی ایجاد می‌کند ، مثلاً زمینه‌های قرمز موجب تجربه حالت نامطبوع ، آشفتگی ، تحریک و حتی انزجار می‌شود ، در حالی که رنگ سبز موجب حالت‌های مغایر با حالت‌های ایجاد شده در رنگ قرمز می‌گردد . بر طبق نظر گلداشتاین تأثیر رنگ بر کل ارگانیزم بدین‌گونه است که وی را به سویی محیط با خلاف آن هدایت می‌کند .

دریکی از کشورهایی که شیر پاستوریزه در پاکت‌های نارنجی رنگ عرضه می‌شد مورد استقبال مردم قرار نگرفت . تحقیقی که در این مورد صورت گرفت نتیجه جالبی به دست داد ، به این گونه که مردم با دیدن رنگ نارنجی احساس می‌کردند که شیر داخل پاکت سفید نیست و شبیه یک پاکت شیر واقعی نمی‌باشد ، اما زمانی که پاکت شیر به رنگ آبی درآمد استقبال به نحو چشم‌گیری بالارفت .

در اتاق‌های جراحی قطرات خون روی لباس سفید جراحان تأثیر غیرمستقیم بر حواس و روان داشت. بنابراین سبز را جایگزین کردند که تا حدی نیز به موفقیت‌های جراحی کمک کرد ، زیرا رنگ خون ، روی لباس سبز خاکستری شده چندان دغدغه‌ای مانند رنگ قرمز ایجاد نمی‌کند .

رنگ‌ها نقش مهمی در زندگی عاطفی و معنوی ما بازی می‌کنند ، مارنگ‌های زیبا ، با طراوت و فرح‌بخش طبیعت همچون درختان سرسبز آسمان آبی ، تپه‌های بنفش رنگ و گل‌های رنگارنگ را دوست داریم . بعضی از رنگ‌ها مفاهیمی چون روشنی ، شادمانی و امیدواری داشته و بر سلامتی روح و روان آدمی تأثیر بسزایی دارند و گروهی از آنها موجب کسالت ، یأس ، غم و اندوه گردیده و سبب خستگی و افسردگی روح و روان می‌شوند .رنگ درمانی درحال حاضر اهمیت فراوانی در پزشکی به خصوص در معالجه اضطراب‌ها و ناراحتی‌های روانی دارد . در آزمایشات مربوط به جریان خون ، دستگاه‌های اندازه‌گیری به روشنی و وضوح نشان می‌دهند که نبض و تنفس شخص در یک اتاق قرمز افزایش می‌یابد . عملکرد اشعه‌های قرمز و زرد بر روی کودکانی که در شرایط کم‌اشتهایی و کم خونی هستند نتایج واضحی همچون افزایش ذرات خون ، افزایش سریع وزن ، چالاکی و شادمانی به دست داده است .

بانویی که ماه‌ها از دردهای گوناگون رنج می‌برد ، زمانی که به او توصیه شد که دیگر رنگ‌های تیره نپوشد ، به محض استفاده از رنگ‌های روشن و درخشان گویی جسمش از درد رهایی یافت و از نظر روحی نیز بهبود پیدا کرد . کارگران یک کارخانه تولیدی در تمام طول روز جعبه‌های سیاهی را جابجا می‌کردند و از خستگی زیاد شکایت داشتند ، یک روانشناس توصیه کرد جعبه‌ها به

رنگ سبز روشن رنگ‌آمیزی شوند، پس از تغییر رنگ جعبه‌ها ، کار از نظر کارگران کمتر خسته کننده بود و شکایات ایشان برطرف گردید .

تاثیر رنگ ها بر زندگی انسان

آفریدگار دانای عالم هستی ، جهان مادی را رنگی خلق کرده است و انسان را نظاره‌گر اصلی این جهان رنگارنگ . رنگ در کنار شکل یا فرم و جنسیت از عوامل مهم تشخیص و شناخت انسان از محیط پیرامون خویش است . اگرچه رنگ به اندازه شکل در درک انسان از محیط اهمیت ندارد اما به لحاظ ارتباط حسی با محیط ، رنگ بدون شک اساسی‌ترین نقش را ایفا می‌کند . بشر از دیرباز با تأثیرپذیری از محیط رنگی طبیعت پیرامون خویش ، نسبت به رنگ حساس بوده و از رنگ در زمینه‌های مختلف استفاده فراوانی کرده است . علاوه بر آنکه رنگ در ایجاد ارتباط و پیام‌رسانی نقش مهم و چشم‌گیری دارد ، در جوامع مختلف به عنوان نماد عاطفی ، فرهنگی ، قومی و ملی به کار رفته است . انسان پیوسته چه به لحاظ فیزیکی و چه به لحاظ روانشناختی تحت تأثیر رنگ‌ها بوده است .

سرمربی یک تیم فوتبال سعی کرد تا نسبت به تأثیرات فیزیولوژیک رنگ‌ها اطلاعات کاملی به دست آورد ، وی برای غیرتمند کردن بازیکنانش اطاق رخت‌کن آنها را که قبلاً به رنگ آبی و سبز بود ، به رنگ قرمز درآورد و این کار در ایجاد هیجان و افزایش فعالیت بازیکنان تأثیر مثبتی داشت .

گلداشتایت ( روانشناس ) در جریان کار با بیمارانی که ضایعه عضوی داشتند ، دریافت که زمینه‌های رنگی متفاوت اثرات رفتاری مختلفی ایجاد می‌کند ، مثلاً زمینه‌های قرمز موجب تجربه حالت نامطبوع ، آشفتگی ، تحریک و حتی انزجار می‌شود ، در حالی که رنگ سبز موجب حالت‌های مغایر با حالت‌های ایجاد شده در رنگ قرمز می‌گردد . بر طبق نظر گلداشتاین تأثیر رنگ بر کل ارگانیزم بدین‌گونه است که وی را به سویی محیط با خلاف آن هدایت می‌کند .

دریکی از کشورهایی که شیر پاستوریزه در پاکت‌های نارنجی رنگ عرضه می‌شد مورد استقبال مردم قرار نگرفت . تحقیقی که در این مورد صورت گرفت نتیجه جالبی به دست داد ، به این گونه که مردم با دیدن رنگ نارنجی احساس می‌کردند که شیر داخل پاکت سفید نیست و شبیه یک پاکت شیر واقعی نمی‌باشد ، اما زمانی که پاکت شیر به رنگ آبی درآمد استقبال به نحو چشم‌گیری بالارفت .

در اتاق‌های جراحی قطرات خون روی لباس سفید جراحان تأثیر غیرمستقیم بر حواس و روان داشت. بنابراین سبز را جایگزین کردند که تا حدی نیز به موفقیت‌های جراحی کمک کرد ، زیرا رنگ خون ، روی لباس سبز خاکستری شده چندان دغدغه‌ای مانند رنگ قرمز ایجاد نمی‌کند .

رنگ‌ها نقش مهمی در زندگی عاطفی و معنوی ما بازی می‌کنند ، مارنگ‌های زیبا ، با طراوت و فرح‌بخش طبیعت همچون درختان سرسبز آسمان آبی ، تپه‌های بنفش رنگ و گل‌های رنگارنگ را دوست داریم . بعضی از رنگ‌ها مفاهیمی چون روشنی ، شادمانی و امیدواری داشته و بر سلامتی روح و روان آدمی تأثیر بسزایی دارند و گروهی از آنها موجب کسالت ، یأس ، غم و اندوه گردیده و سبب خستگی و افسردگی روح و روان می‌شوند .رنگ درمانی درحال حاضر اهمیت فراوانی در پزشکی به خصوص در معالجه اضطراب‌ها و ناراحتی‌های روانی دارد . در آزمایشات مربوط به جریان خون ، دستگاه‌های اندازه‌گیری به روشنی و وضوح نشان می‌دهند که نبض و تنفس شخص در یک اتاق قرمز افزایش می‌یابد . عملکرد اشعه‌های قرمز و زرد بر روی کودکانی که در شرایط کم‌اشتهایی و کم خونی هستند نتایج واضحی همچون افزایش ذرات خون ، افزایش سریع وزن ، چالاکی و شادمانی به دست داده است .

بانویی که ماه‌ها از دردهای گوناگون رنج می‌برد ، زمانی که به او توصیه شد که دیگر رنگ‌های تیره نپوشد ، به محض استفاده از رنگ‌های روشن و درخشان گویی جسمش از درد رهایی یافت و از نظر روحی نیز بهبود پیدا کرد . کارگران یک کارخانه تولیدی در تمام طول روز جعبه‌های سیاهی را جابجا می‌کردند و از خستگی زیاد شکایت داشتند ، یک روانشناس توصیه کرد جعبه‌ها به رنگ سبز روشن رنگ‌آمیزی شوند، پس از تغییر رنگ جعبه‌ها ، کار از نظر کارگران کمتر خسته کننده بود و شکایات ایشان برطرف گردید .

## چرا کودکان افسرده می شوند؟

منبع:روزنامه همشهری

نه تنها بزرگسالان افسرده می شوند، بلکه بچه ها و نوجوانان نیز به افسردگی که بیماری قابل علاجی است، مبتلا می گردند. در حدود پنج درصد کودکان و نوجوانان در جامعه از افسردگی رنج می برند. کودکانی که زیر فشار استرس هستند، در معرض خطر بیشتری برای افسردگی می باشند. این کودکان اختلالات توجه، یادگیری یا اضطراب دارند. افسردگی می تواند جنبه خانوداگی داشته باشد. رفتار کودکان و نوجوانان افسرده با رفتار بزرگسالان افسرده تفاوت دارد. علایم زیر می تواند والدین را در شناسایی افسردگی کودکان خود کمک کند:

---------------------------------------------------------------------------

۱- اندوه، اشک و گریه مداوم

۲- ناامیدی

۳- کاهش انگیزه فعالیت (از فعالیته های مطلوب گذشته نمی تواند لذت ببرد)

۴- خستگی مداوم و انرژی تحلیل رفته

۵- انزوای اجتماعی و ارتباط ضعیف با دیگران

۶- اعتماد به نفس پایین و احساس گناه

۷- افزایش حساسیت به خود یا ناتوانی

۸- افزایش بیقراری، خشم یا تنفر

۹- اشکال در ارتباط با دیگران

۱۰- شکایت های مکرر از بیماری جسمی مانند سردرد و شکم درد

۱۱- غیبت های مکرر از مدرسه و یا عدم انجام تکالیف مدرسه

۱۲- تمرکز ضعیف بر روی مطالب

۱۳- اختلالات عمده در خواب و خوراک

۱۴- سخن گفتن درباره فرار از خانه و یا تلاش در جهت آن

۱۵- افکار یا رفتار دال بر خودکشی

---------------------------------------------------------------------------

کودکی که معمولا با دوستانش بازی می کرد، حالا بیشتر وقتش را در خانه و بدون انگیزه به تنهایی می گذارند. اموری که قبلا برای کودک نشاط آور بودند، حالا لذتی برای او ندارند. این کودکان از مرگ دم می زنند و می گویند که می خواهند بمیزند. کودکان افسرده در سنین بزرگسالی تمایل بیشتری برای خودکشی دارند. نوجوانان افسرده ممکن است به سوی مصرف مواد مخدر، داروها و الکل روی آورند. کودکان و نوجوانانی که درخانه و یا در مدرسه مشکلاتی را به بار می آورند، ممکن است واقعا افسرده باشند، ولی خود ندانند. کودکان افسرده همیشه غمگین نیستند بنابراین والدین و معلمین ممکن است ندانند که دردسرهایی که آنها ایجاد می کنند به افسردگی آنها ارتباط دارد. وقتی که ما مستقیما از این کودکان افسرده بپرسیم، گاهی ممکن است بگویند که غمگین هستند. تشخیص و درمان به موقع برای کودکان افسرده ضروری است. افسردگی یک بیماری جدی است که به کمک روانپزشک کودکان نیاز دارد. درمان کامل شامل درمان فرد و خانواده است. در درمان افسردگی کودکان ممکن است که داروهای ضدافسردگی نیز نیاز باشد.

چرا کودکان افسرده می شوند؟

منبع:روزنامه همشهری

نه تنها بزرگسالان افسرده می شوند، بلکه بچه ها و نوجوانان نیز به افسردگی که بیماری قابل علاجی است، مبتلا می گردند. در حدود پنج درصد کودکان و نوجوانان در جامعه از افسردگی رنج می برند. کودکانی که زیر فشار استرس هستند، در معرض خطر بیشتری برای افسردگی می باشند. این کودکان اختلالات توجه، یادگیری یا اضطراب دارند. افسردگی می تواند جنبه خانوداگی داشته باشد. رفتار کودکان و نوجوانان افسرده با رفتار بزرگسالان افسرده تفاوت دارد. علایم زیر می تواند والدین را در شناسایی افسردگی کودکان خود کمک کند:

--------------------------------------------------------------------------- ۱- اندوه، اشک

و گریه مداوم

۲- ناامیدی

۳- کاهش انگیزه فعالیت (از فعالیته های مطلوب گذشته نمی تواند لذت ببرد)

۴- خستگی مداوم و انرژی تحلیل رفته

۵- انزوای اجتماعی و ارتباط ضعیف با دیگران

۶- اعتماد به نفس پایین و احساس گناه

۷- افزایش حساسیت به خود یا ناتوانی

۸- افزایش بیقراری، خشم یا تنفر

۹- اشکال در ارتباط با دیگران

۱۰- شکایت های مکرر از بیماری جسمی مانند سردرد و شکم درد

۱۱- غیبت های مکرر از مدرسه و یا عدم انجام تکالیف مدرسه

۱۲- تمرکز ضعیف بر روی مطالب

۱۳- اختلالات عمده در خواب و خوراک

۱۴- سخن گفتن درباره فرار از خانه و یا تلاش در جهت آن

۱۵- افکار یا رفتار دال بر خودکشی

--------------------------------------------------------------------------- کودکی که

معمولا با دوستانش بازی می کرد، حالا بیشتر وقتش را در خانه و بدون انگیزه به تنهایی می گذارند. اموری که قبلا برای کودک نشاط آور بودند، حالا لذتی برای او ندارند. این کودکان از مرگ دم می زنند و می گویند که می خواهند بمیزند. کودکان افسرده در سنین بزرگسالی تمایل بیشتری برای خودکشی دارند. نوجوانان افسرده ممکن است به سوی مصرف مواد مخدر، داروها و الکل

روی آورنـد. کودکان و نوجوانانی که درخانه و یا در مدرسه مشکلاتی را به بار می آورند، ممکن است واقعا افسرده باشند، ولی خود ندانند. کودکان افسرده همیشه غمگین نیستند بنابراین والدین و معلمین ممکن است ندانند که دردسرهایی که آنها ایجاد می کننـد به افسردگی آنهـا ارتبـاط دارد. وقتی که ما مستقیما از این کودکان افسرده بپرسیم، گاهی ممکن است بگوینـد که غمگین هستند. تشخیص و درمان به موقع برای کودکان افسرده ضروری است. افسردگی یک بیماری جدی است که به کمک روانپزشک کودکـان نیـاز دارد. درمـان کامـل شامـل درمـان فرد و خـانواده اسـت. در درمـان افسردگی کودکـان ممکـن اسـت کـه داروهـای ضدافسردگی نیز نیاز باشد.

## نقش خانواده در بهداشت روانی

منبع:www.nioc.org

در یـک خانوادهی بالنـده هر لحظه میتوان نشاط و سـرزندگی، اصالت و محبت و علاقه را احساس کرد. به نظر میرسـد که در چنین خانوادهای علاوه بر مغز، قلب و روح هم حضور دارنـد . افراد با تمام وجود به سـخنان همـدیگر گوش فرا میدهنـد و رعایت حال و خواسـته یکـدیگر را میکننـد و برای هم ارزش قایلنـد و آشـکارا محبت خود را ابراز نموده ، یا درصورت لزوم با یکـدیگر همدردی میکننـد. افراد چنین خانوادهـای از خطر کردن ، نمیهراسـند. زیرا هر فرد خـانواده متوجه است که بـا خطر کردن حتماً اشـتباهاتی رخ خواهـد داد و اشـتباهات، خود نشانهای از رشـد کردن است، همهی افراد خانواده احساس میکننـد که از حقوقی برخوردارند، ضـمن این که کاملاً به یکدیگرعلاقه مندند و برا ی همدیگر ارزش قائلند.

در یـک خانوادهی بالنـده هر لحظه میتوان نشاط و سـرزندگی، اصالت و محبت و علاقه را احساس کرد. به نظر میرسـد که در چنین خانوادهای علاوه بر مغز، قلب و روح هم حضور دارنـد . افراد با تمام وجود به سـخنان همـدیگر گوش فرا میدهنـد و رعایت حال و خواسـته یکـدیگر را میکننـد و برای هم ارزش قایلنـد و آشـکارا محبت خود را ابراز نموده ، یا درصورت لزوم با یکـدیگر همدردی میکننـد. افراد چنین خانوادهـای از خطر کردن ، نمیهراسـند. زیرا هر فرد خـانواده متوجه است که بـا خطر کردن حتماً اشـتباهاتی رخ خواهـد داد و اشـتباهات، خود نشانهای از رشـد کردن است، همهی افراد خانواده احساس میکننـد که از حقوقی برخوردارند، ضـمن این که کاملاً به یکدیگرعلاقه مندند و برا ی همدیگر ارزش قائلند.

هرکس میتوانـد احسـاس سر زنـدگی را در چنین خانوادهـای ببینـد. حرکـات بـدنها و حالت چهرهها آرمیـده است. افراد با آهنگی پرمـایه و روشن حرف میزننـد. در روابطشـان بـاهم، هماهنگی وجود دارد. حتی وقتی خردسالنـد به نظر گشاده رو ومهربان میآینـد و بقیه افراد خانواده هم با آنها مثل آدمهای بزرگ رفتار میکنند.

خانوادههـای مسئلهدار و آشفته در اثر ازدواجهـای مسئله دار به وجود میآینـد. در خانواده های آشـفته ارزش خود، پایین؛ ارتباط، غیرمسـتقیم؛ قاعدهها خشک و بی روح و ناسازگار و یکنواخت است و پیوند با اجتماع براساس ترس و آرام کردن خشم و سرزنش است.در خانوادههای آشـفته و ناراحت، جو منفی را خیلی سریع و آسان میتوان احساس کرد. هر وقت در چنین خانوادهای باشیم به سرعت احسـا س مینیم که نـاراحتیم. گاهی محیط آن چنان سـرد است که گویی همه یخزدهانـد، فضا فوق العاده مؤدبانه است و بی حوصـلگی به وضوح روشن و مشـهود است.زمانی دیگر احساس میکنیم که همه چیز به طور مداوم به دور خود میچرخد و سرگیجه میگیریم ونمیتوانیم تعادلمـان را بازیـابیم.گـاهی امکـان دارد که نوعی حـالت اعلام خطر احساس شود، ماننـد آرامش قبل از طوفان، وگاهی نیز هوا سرشار از رمز و راز است، مانند محیط ستادهای جاسوسی.

واکنشهای اساسی

بیشتر افراد خانوادههـای پریشـان دچـار بیمـاری جسـمی هسـتند. در واقع بـدن آنان در برابر جوی غیر انسانی، واکنشـی انسانی نشان میدهد و بیانکننده ی وضع ناخوشایند آنان است.بدنها شق و سـفت یا دولا و خمیده است؛ چهرهها عبوس و غمگین و مانند ماسـک بی احساس به نظر میرسد؛ چشـمها فرو افتاده است و نگاه ها از مردم میگریزد. بدیهی است که گوشها نمیشنوند، صداها هم خشن و گوشـخراش هسـتند.نشـانه دوسـتی در میـان افراد خـانواده کم است و همبسـتگی خـانوادگی نوعی وظیفه است و افراد صـرفاً تلاش میکننـد یکـدیگر را تحمل کنند. گهگاه افرادی در خانوادههای پریشان مشاهده میشوند که سعی دارند با حرفهایشان جو موجود را سبک کننـد ولی گفتههایشان به هـدر می رود. در چنین مواقعی اغلب شوخی ها هم گزنـده و طعنهآمیز و بی رحمانهانـد. بزرگترها آنقـدر سـرگرم امر و نهی به فرزنـدان خود هسـتند که هرگز نمیفهمنـد اوکیست. در نتیجه فرزند هیچگاه از پدر و مادر به عنوان دو انسان بهره مند نمیشود.

به طور کلی کودکان خانوادههای آشفته تربیتی مسموم دارند. تربیت مسموم خشونتی است که به حقوق کودکان تجاوز میکند، این خشـونت در کـودک بـاقی می مانـد و در بزرگسـالی او، به همین شـکل به فرزنـدانش منتقـل می شـود. در تربیت مسـموم، اطـاعت والاـترین ارزشـهاست. در ادامهی اطـاعت، نظم و تربیت، تمیز بودن و کنـترل احساسـات و آرزوهـا قرار دارد. کودک زمـانی خوب است که آن طور که به او گفتهانـد و آموختهاند رفتار کند. کودک خوب، سازگار و با ملاحظه وغیر خودخواه است و هرچه کمتر حرف بزند ، بهتراست.

در تربیت مسموم :

۱- بزرگترها ارباب کودک وابسته هستند.

۲- بزرگترها خدا گونه درباره خوب و بد تصمیم می گیرند.

۳-کودک مسئول خشم بزرگترهاست .

۴- پدر و مادر همیشه باید حمایت شوند.

۵- حق حیات کودک تهدیدی برای والدین مستبد است .

۶- اراده کودک باید در اسرع وقت سرکوب شود.

نمونه هایی از این باورها:

۱- بچه هاچون بچه هستند، شایسته احترام نیستند.

۲- اطاعت ، بچه ها را قوی میکند.

۳- برآورده ساختن نیازهای کودک اشتباه است.

۴- جدی بودن با کودک و سرد برخورد کردن با او، او را برای زندگی آماده میکند.

۵- تشکر ظاهری بهتر از ناسپاسی صادقانه است.

۶- رفتار ظاهری مهمتر از خود واقعی است.

۷- پدر و مادر موجوداتی بی گناه و عاری از وسوسه هستند.

۸- همیشه حق با پدر ومادر است.

اغلب این باورها در ناخودآگاه وجود دارنـد و در شـرایط استرس و بحران فعال میشونـد . با توجه به مدارکی که موجود است هیتلر در کودکی مورد سوءاستفاده و بد رفتاری جسمی و احساسی واقع شده بود . پدرش یک دیکتاتور به تمام معنا بود. گمان میرود که پدرش نیمه جهود و نامشروع بود و خشمش را روی فرزندانش پیاده میکرد. هیتلر دوران کودکی را برونریزی کرد و میلیونها کلیمی بیگناه را قربانی نمود.

برون ریزی

اریـک اریکسـون معتقـد است که هیتلرخشم گسسـته میلیونهـا نوجوان را برانگیخت. او در هیئت رهبر گروههـای جوان ظاهر شـد تا خشم آنهـا را سازمـان دهـد. این خشم واکنش ناخودآگـاه آنها در برابر طرز پرورش خود بود که در اسـطورهی "نژاد برتر "متجلی شـد. کلیمیهای قربانی شـده، قربانیان آلمانیهای تحت ستم والدین پرخاشـگر، مسـتبد و زورگو بودند. این " برون ریزی ملی "نتیجه منطقی یک زندگی خانوادگی مسـتبدانه بود که در آن یک یا دو نفر، با نام پدر و مادر، همه قدرتها را در اختیار دارند و میتوانند با فرزنـدان خود هرکاری که میخواهنـد بکننـد. آنها را شـلاق بزننـد، توهین و مجازاتشان کننـد، مورد تحقیر قرار دهنـد، برآنها سـلطه برانند، با آنها بدرفتاری و بی اعتنایی کنند. همه اینها در مفهوم تربیت مسموم انجام میگیرند.

بایـد توجه داشت که نظم و ترتیب بـدون خود انگیختگی به اسارت منتهی میشود؛ قانون و توجیه عقلی بدون عاطفه منجر به سـردی مکـانیکی میشود. ملاحظهکـاری و تواضع، بـدون احساس آزادی و اسـتقلال درونی، مولـد انسانهای خامی است که به راحتی تحت قیمومیت هر مقام و صاحب مقامی قرار میگیرد.

اختلالات وسواس، کمال طلبی، احساس عمیق حقارت، ناشایسـتگی یا ناکامی و اختلال خود شـیفتگی هم ناشـی از شـرم و خجالت است. شـرمساری یک خود ناپذیری تمام عیار است. شرمساری، بیماری روح و تلخ ترین تجربه خود از خویشتن است، و مهم نیست که با شکل تحقیر یا ترسویی احساس شود یا به شکل ناکامی. شرمساری منبع اغلب روحیات مزاحم و ناخوشایندی است که زندگی انسان را انکار میکنـد. شـرمساری با احساس گناه تفاوت دارد. احساس گناه میگویـد: اشـتباه کردم، اما شـرمساری میگوید: من خود اشتباه هستم . احساس گناه میگوید: عمل خلافی از من سرزده، اما شرمساری میگوید: من خلاف هستم. احساس گناه میگوید: کارم درست نبوده، اما شرمساری میگوید من نادرست هستم.

مقررات حـاکم بر خانوادههـای مـا، با به حال خود واگذاشـتن بچه ها، در آنها ایجاد شـرمساری میکنـد. به حال خود واگـذار کردن فرزندان به اشکال زیر بروز می کند:

۱- رها کردن واقعی آنها ( ترک کردن فیزیکی).

۲- دریغ کردن احساسات خود از فرزندان.

۳- بی توجهی به تأیید و تصدیق احساسات فرزندان .

۴- برآورده نساختن نیازهای رشدکودکان.

۵- سوء استفاده جسمانی، جنسی، احساسی و روحی از فرزندان.

۶- استفاده از بچه ها برای برآورده ساختن نیازهای ارضاء نشده.

۷- بچه را مسئول ازدواج خود معرفی کردن.

۸- پنهـان کردن و انکـار اسـرار شـرم آور خود از دیگران تا بچهها مجبور شونـد با حمایت از این موضوعات پنهانی، تعادل و توازن خانواده را حفظ کنند.

۹- صرف وقت نکردن با فرزندان و بی توجهی به آنها.

نقش خانواده در بهداشت روانی

منبع:www.nioc.org

در یـک خانوادهی بالنـده هر لحظه میتوان نشاط و سـرزندگی، اصالت و محبت و علاقه را احساس کرد. به نظر میرسـد که در چنین خانوادهای علاوه بر مغز، قلب و روح هم حضور دارنـد . افراد با تمام وجود به سـخنان همـدیگر گوش فرا میدهنـد و رعایت حال و خواسـته یکـدیگر را میکننـد و برای هم ارزش قایلنـد و آشـکارا محبت خود را ابراز نموده ، یا درصورت لزوم با یکـدیگر همدردی

میکنند. افراد چنین خانوادهای از خطر کردن ، نمیهراسند. زیرا هر فرد خانواده متوجه است که با خطر کردن حتماً اشتباهاتی رخ خواهد داد و اشتباهات، خود نشانهای از رشد کردن است، همهی افراد خانواده احساس میکنند که از حقوقی برخوردارند، ضمن این که کاملاً به یکدیگرعلاقه مندند و برا ی همدیگر ارزش قائلند.

در یک خانوادهی بالنده هر لحظه میتوان نشاط و سرزندگی، اصالت و محبت و علاقه را احساس کرد. به نظر میرسد که در چنین خانوادهای علاوه بر مغز، قلب و روح هم حضور دارند . افراد با تمام وجود به سخنان همدیگر گوش فرا میدهند و رعایت حال و خواسته یکدیگر را میکنند و برای هم ارزش قایلند و آشکارا محبت خود را ابراز نموده ، یا درصورت لزوم با یکدیگر همدردی میکنند. افراد چنین خانوادهای از خطر کردن ، نمیهراسند. زیرا هر فرد خانواده متوجه است که با خطر کردن حتماً اشتباهاتی رخ خواهد داد و اشتباهات، خود نشانهای از رشد کردن است، همهی افراد خانواده احساس میکنند که از حقوقی برخوردارند، ضمن این که کاملاً به یکدیگرعلاقه مندند و برا ی همدیگر ارزش قائلند.

هرکس میتواند احساس سر زندگی را در چنین خانوادهای ببیند. حرکات بدنها و حالت چهرهها آرمیده است. افراد با آهنگی پرمایه و روشن حرف میزنند. در روابطشان باهم، هماهنگی وجود دارد. حتی وقتی خردسالند به نظر گشاده رو ومهربان میآیند و بقیه افراد خانواده هم با آنها مثل آدمهای بزرگ رفتار میکنند.

خانوادههای مسئلهدار و آشفته در اثر ازدواجهای مسئله دار به وجود میآیند. در خانواده های آشفته ارزش خود، پایین؛ ارتباط، غیرمستقیم؛ قاعدهها خشک و بی روح و ناسازگار و یکنواخت است و پیوند با اجتماع براساس ترس و آرام کردن خشم و سرزنش است.در خانوادههای آشفته و ناراحت، جو منفی را خیلی سریع و آسان میتوان احساس کرد. هر وقت در چنین خانوادهای باشیم به سرعت احسا س مینیم که ناراحتیم. گاهی محیط آن چنان سرد است که گویی همه یخزدهاند، فضا فوق العاده مؤدبانه است و بی حوصلگی به وضوح روشن و مشهود است.زمانی دیگر احساس میکنیم که همه چیز به طور مداوم به دور خود میچرخد و سرگیجه میگیریم ونمیتوانیم تعادلمان را بازیابیم.گاهی امکان دارد که نوعی حالت اعلام خطر احساس شود، مانند آرامش قبل از طوفان، وگاهی نیز هوا سرشار از رمز و راز است، مانند محیط ستادهای جاسوسی. واکنشهای اساسی بیشتر افراد خانوادههای پریشان دچار بیماری جسمی هستند. در واقع بدن آنان در برابر جوی غیر انسانی، واکنشی انسانی نشان میدهد و بیانکننده ی وضع ناخوشایند آنان است.بدنها شق و سفت یا دولا و خمیده است؛ چهرهها عبوس و غمگین و مانند ماسک بی احساس به نظر میرسد؛ چشمها فرو افتاده است و نگاه ها از مردم میگریزد. بدیهی است که گوشها نمیشنوند، صداها هم خشن و گوشخراش هستند.نشانه دوستی در میان افراد خانواده کم است و همبستگی خانوادگی نوعی وظیفه است و افراد صرفاً تلاش میکنند یکدیگر را تحمل کنند. گهگاه افرادی در خانوادههای پریشان مشاهده میشوند که سعی دارند با حرفهایشان جو موجود را سبک کنند ولی گفتههایشان به هدر می رود. در چنین مواقعی اغلب شوخی ها هم گزنده و طعنهآمیز و بی رحمانهاند. بزرگترها آنقدر سرگرم امر و نهی به فرزندان خود هستند که هرگز نمیفهمند اوکیست. در نتیجه فرزند هیچگاه از پدر و مادر به عنوان دو انسان بهره مند نمیشود.

به طور کلی کودکان خانوادههای آشفته تربیتی مسموم دارند. تربیت مسموم خشونتی است که به حقوق کودکان تجاوز میکند، این خشونت در کودک باقی می ماند و در بزرگسالی او، به همین شکل به فرزندانش منتقل می شود. در تربیت مسموم، اطاعت والاترین ارزشهاست. در ادامهی اطاعت، نظم و تربیت، تمیز بودن و کنترل احساسات و آرزوها قرار دارد. کودک زمانی خوب است که آن طور که به او گفتهاند و آموختهاند رفتار کند. کودک خوب، سازگار و با ملاحظه وغیر خودخواه است و هرچه کمتر حرف بزند ، بهتراست. در تربیت مسموم : ۱- بزرگترها ارباب کودک وابسته هستند.

۲- بزرگترها خدا گونه درباره خوب و بد تصمیم می گیرند.

۳-کودک مسئول خشم بزرگترهاست .

۴- پدر و مادر همیشه باید حمایت شوند.

۵- حق حیات کودک تهدیدی برای والدین مستبد است .

۶- اراده کودک باید در اسرع وقت سرکوب شود. نمونه هایی از این باورها: ۱- بچه هاچون بچه هستند، شایسته احترام نیستند.

۲- اطاعت ، بچه ها را قوی میکند.

۳- برآورده ساختن نیازهای کودک اشتباه است.

۴- جدی بودن با کودک و سرد برخورد کردن با او، او را برای زندگی آماده میکند.

۵- تشکر ظاهری بهتر از ناسپاسی صادقانه است.

۶- رفتار ظاهری مهمتر از خود واقعی است.

۷- پدر و مادر موجوداتی بی گناه و عاری از وسوسه هستند.

۸- همیشه حق با پدر ومادر است.

اغلب این باورها در ناخودآگاه وجود دارند و در شرایط استرس و بحران فعال میشوند . با توجه به مدارکی که موجود است هیتلر در کودکی مورد سوءاستفاده و بد رفتاری جسمی و احساسی واقع شده بود . پدرش یک دیکتاتور به تمام معنا بود. گمان میرود که پدرش نیمه جهود و نامشروع بود و خشمش را روی فرزندانش پیاده میکرد. هیتلر دوران کودکی را برونریزی کرد و میلیونها کلیمی بیگناه را قربانی نمود. برون ریزی اریک اریکسون معتقد است که هیتلرخشم گسسته میلیونها نوجوان را برانگیخت. او در هیئت رهبر گروههای جوان ظاهر شد تا خشم آنها را سازمان دهد. این خشم واکنش ناخودآگاه آنها در برابر طرز پرورش خود بود که در اسطورهی "نژاد برتر "متجلی شد. کلیمیهای قربانی شده، قربانیان آلمانیهای تحت ستم والدین پرخاشگر، مستبد و زورگو بودند. این " برون ریزی ملی "نتیجه منطقی یک زندگی خانوادگی مستبدانه بود که در آن یک یا دو نفر، با نام پدر و مادر، همه قدرتها را در اختیار دارند و میتوانند با فرزندان خود هرکاری که میخواهند بکنند. آنها را شلاق بزنند، توهین و مجازاتشان کنند، مورد تحقیر قرار دهند، برآنها سلطه برانند، با آنها بدرفتاری و بی اعتنایی کنند. همه اینها در مفهوم تربیت مسموم انجام میگیرند.

باید توجه داشت که نظم و ترتیب بدون خود انگیختگی به اسارت منتهی میشود؛ قانون و توجیه عقلی بدون عاطفه منجر به سردی مکانیکی میشود. ملاحظهکاری و تواضع، بدون احساس آزادی و استقلال درونی، مولد انسانهای خامی است که به راحتی تحت قیمومیت هر مقام و صاحب مقامی قرار میگیرد.

اختلالات وسواس، کمال طلبی، احساس عمیق حقارت، ناشایستگی یا ناکامی و اختلال خود شیفتگی هم ناشی از شرم و خجالت است. شرمساری یک خود ناپذیری تمام عیار است. شرمساری، بیماری روح و تلخ ترین تجربه خود از خویشتن است، و مهم نیست که با شکل تحقیر یا ترسویی احساس شود یا به شکل ناکامی. شرمساری منبع اغلب روحیات مزاحم و ناخوشایندی است که زندگی انسان را انکار میکند. شرمساری با احساس گناه تفاوت دارد. احساس گناه میگوید: اشتباه کردم، اما شرمساری میگوید: من خود اشتباه هستم . احساس گناه میگوید: عمل خلافی از من سرزده، اما شرمساری میگوید: من خلاف هستم. احساس گناه میگوید: کارم درست نبوده، اما شرمساری میگوید من نادرست هستم.

مقررات حاکم بر خانوادههای ما، با به حال خود واگذاشتن بچه ها، در آنها ایجاد شرمساری میکند. به حال خود واگذار کردن فرزندان به اشکال زیر بروز می کند:

۱- رها کردن واقعی آنها ( ترک کردن فیزیکی).

۲- دریغ کردن احساسات خود از فرزندان.

۳- بی توجهی به تأیید و تصدیق احساسات فرزندان .

۴- برآورده نساختن نیازهای رشدکودکان.

۵- سوء استفاده جسمانی، جنسی، احساسی و روحی از فرزندان.

۶- استفاده از بچه ها برای برآورده ساختن نیازهای ارضاء نشده.

۷- بچه را مسئول ازدواج خود معرفی کردن.

۸- پنهان کردن و انکار اسرار شرم آور خود از دیگران تا بچهها مجبور شوند با حمایت از این موضوعات پنهانی، تعادل و توازن خانواده را حفظ کنند.

۹- صرف وقت نکردن با فرزندان و بی توجهی به آنها.

### وابستگی بیش از حد یا دلبستگی دلهره‌آمیز

منبع:www.nioc.org

رفتار تعلّق‌آمیز، چه کلامی و چه رفتاری در هر سنی، از خردسالی گرفته تا بلوغ و جوانی قابل مشاهده است و با این ویژگی‌ها توصیف می‌شود: حسادت، انحصارطلبی، طمع‌کاری، رشدنایافتگی، وابستگی بیش از حد و دلبستگی شدید. شاید هیچ واژه‌ای مانند وابسته یا وابسته بیش از حد، در ادبیات بالینی یا کلینیکی به کار نرود. کودکی که به دیگران وابسته است، نوجوانی که از خانه بیرون نمی‌رود و در مقابل این مسئله مقاومت می‌کند، همسر یا شوهری که سعی می‌کنند رابطه تنگاتنگی با مادر خود داشته باشند و ... همه دیر یا زود با یکی از این واژه‌ها توصیف می‌شوند که به کارگیری آنها معمولاً بوی سرزنش و عتاب می‌دهد. اکثر افرادی که وابستگی بیش از حد نشان می‌دهند، افرادی هستند که رفتار دلبستگی بسیار شدیدتری را نسبت به آنچه در کار بالینی تصور می‌شود، ابراز می‌کنند.

البته ارزیابی یک رفتار بدون فهم دقیق شرایط و اوضاع محیطی و درونی که رفتار در آن محیط ظاهر شده، امکان‌پذیر نیست؛ مثلاً ندانستن سن دقیق کودک و یا سلامتی و بیماری او، یا اینکه اخیراً ضربه‌ای را تجربه کرده یا خیر، نظر مشاهده‌گر را فاقد اعتبار می‌کند. کودکان بیمار یا خسته و یا آنهایی که به تازگی عضو جدیدی به خانواده آنها اضافه شده، یا بزرگسالانی که اخیراً بیوه شده‌اند، و یا زن جوان باردار و یا مادری که فرزندان خردسالی دارد، همه در معرض این ارزیابی هستند که بیش از حد وابسته می‌باشند؛ چرا که در تمام این حالات، رفتار دلبستگی شدید ظاهر می‌شود و پافشاری که بر آن می‌شود، بیش از نیازی است که آن موقعیت می‌طلبد. به عبارت دیگر، در حالت‌هایی که باعث ایجاد آن رفتار می‌شود، اگر وابستگی بیش از حد، از محدوده طبیعی خارج نشود و اثرات مضری بر رشد شخصیت نداشته باشد، مشکل‌ساز نمی‌باشد.

با این حال، در همه سنین، افرادی هستند که رفتار دلبستگی شدیدی را نشان می‌دهند، که ارتباطی با شرایط پیش آمده ندارد. اگر این رفتار از حد معیّن تجاوز کند، آنگاه یک رفتار بیمارگونه خواهد بود.هنگامی که چنین فردی را می‌بینیم، به سرعت می‌فهمیم که مطمئن نیست موضوع دلبستگی او قابل دسترسی و پاسخ‌دهنده به نیازهای او است یا خیر، از این‌رو، شگرد «چسبیدن به موضوع دلبستگی» را در پیش می‌گیرد.بهترین اصطلاح برای توصیف این حالت، دلبستگی دلهره‌آمیز یا دلبستگی نامطمئن است و این نشان می‌دهد که اساس این حالت، ترس فرد از این است که موضوع دلبستگی او در دسترس و یا پاسخگوی نیازهای او نباشد.آنچه بیشترین تأثیر را در ایجاد این حالت دارد، تجارب فرد است که اعتماد و اطمینان او نسبت به در دسترس بودن موضوع دلبستگی و پاسخگویی او به نیازهایش را زیر سؤال می‌برد.در زیر، توصیف یک مادر شاغل را از حالت کودکش که وارد مرحله دلبستگی بیش از حد شده بود، گزارش می‌کنیم؛ البته مادر این کودک تصور می‌کرد رفتار کودکش طبیعی است. او توضیح داد:

«از آن هنگام که کودکم دو ساله بود و من مجبور شدم سه بار او را ترک کنم و به بیمارستان بروم، که هر کدام هفده روز طول کشید، او دیگر به من اعتماد ندارد. به هیچ جایی نمی‌توانم بروم، نه خانه همسایه‌ها و نه برای خرید. باید همه جا او را با خود ببرم. او نمی‌تواند مرا ترک کند. امروز وقت ناهار از مدرسه خارج شد و مانند دیوانه‌ها به خانه آمد و گفت: آه، مادر، فکر کردم باز رفتی! او نمی‌تواند گذشته را فراموش کند و تمام وقت در کنار من می‌ماند.»

«نیوسن و نیوسن»، دو پژوهشگری که در این زمینه تحقیق کرده‌اند، در خلاصه نتایج خود در مورد کودکانی که وابستگی بیش از حد و ترس از جدایی نشان می‌دادند نوشتند:

«اکثر ترس‌های بچه‌ها از جدایی، ریشه در واقعیت داشت. به این معنی که آن کودکان، خود و یا مادران‌شان مدتی را در بیمارستان سپری کرده بودند و یا اینکه در معرض نوع دیگری از جدایی قرار گرفته بودند.»

با این حال، بعضی از کودکان تجربه جدایی را داشته‌اند بدون اینکه همراه با اضطراب جدایی باشد. معلوم می‌شود که متغیرهای دیگری در این مسئله سهیم هستند. متغیرهایی که احتمال می‌رود تأثیر بیشتری داشته باشند، عبارتند از:

اول، تهدید کودک به ترک کردن او که به منظور تربیتی به کار می‌رود؛

دوم، تصور کودک مبنی بر اینکه مشاجرات والدینش ممکن است این معنی را داشته باشد که یکی از آنها او را ترک خواهد کرد.

در سایه شواهد فعلی به احتمال زیاد، تهدید کودک به ترک او مؤثرترین عامل در این زمینه است. نباید فراموش کرد که این تهدیدها نیروی عظیمی را در بر دارند، چرا که جدایی برای کودک خردسال یک تجربه بسیار ترسناک و آزاردهنده است، همین طور «پیش‌بینی آن».

دلبستگی دلهره‌آمیز در کودکانی که بدون مادر رشد یافته‌اند.

دو پژوهشگر به نام «بتزارد» و «بتزارد» به پژوهشی در مورد کودکان پرورشگاهی دست زدند و آنها را با کودکانی که همراه با خانواده‌های خود زندگی می‌کردند مقایسه نمودند. به رغم اینکه تلاش زیادی انجام شده بود تا محیط پرورشگاه شبیه محیط خانه باشد، ولی با این حال فاصله زیادی با زندگی کودک در خانه و با خانواده داشت، حتی اگر خانواده، یک خانواده متوسط کارگر بود.

نتایج پژوهش آنان به شرح ذیل می‌باشد:

۱- برای اکثر کودکانی که در خانواده زندگی می‌کردند، موضوع دلبستگی، مادر بود و برای تعداد کمی، پدر بود که روی هم رفته دارای دو موضوع دلبستگی بودند، ولی کودکان پرورشگاهی از آنجا که توسط افراد متفاوتی سرپرستی می‌شدند، دارای موضوع‌های دلبستگی گوناگونی بودند.

۲- کودکان پرورشگاهی در مقایسه با کودکان خانواده‌دار، دلبستگی دلهره‌آمیزتری داشتند و ترس آنان از غریبه‌ها به شکل محسوسی بیشتر بود. آنها بیش از کودکان خانواده‌دار در غیاب مربی خود گریه می‌کردند، در صورتی که کودکان عادی رفتن مادر را بهتر تحمل می‌کردند [زیرا به بازگشت او امیدوار بودند].

در این باره موردی را که پژوهشگر دیگری (شنورمان) مطالعه کرد، جالب توجه است. او دختر دو سال و نیمه‌ای را توصیف کرد که در پرورشگاهی در لندن بزرگ شده بود. او از سگ‌ها و رفتن به تختخواب می‌ترسید. به رغم اینکه نشانه‌های او را علایم هراس (فوبیا)(۳) دانستند، نیز بر خلاف اینکه نویسنده، آن را در چارچوب ترس از اختگی ناشی از دیدن تفاوت‌های دو جنس، تفسیر می‌کرد، ولی آشکار بود که شروع این نشانه‌ها ارتباط تنگاتنگی با نیامدن مادر برای دیدن هر شب او داشت. از بین رفتن علایم، با ازسرگیری دیدارهای مادر ارتباط داشت. عجیب نیست که رفتار دلبستگی کودکان پرورشگاهی دلهره‌آمیزتر است و یا اینکه ترس آنان از غریبه‌ها بیشتر است، چرا که تجربه آنها در مورد موضوع دلبستگی بسیار متفاوت‌تر از تجربه کودکان عادی است. همین طور تفاوت اساسی بین الگوهای ذهنی آنها از موضوع دلبستگی شگفت‌انگیز نیست؛ و اینها پایه انتظارهای آینده او در مورد دسترسی و واکنش موضوع دلبستگی در آینده است، چرا که کودکان عادی در خانواده باثبات خود زندگی می‌کنند و ارتباط آسانی با موضوع دلبستگی خود نیز دارند. که معمولاً به نیاز آنها پاسخ می‌گوید، در حالی که کودک پرورشگاهی در جهانی بسیار متفاوت زندگی می‌کند و دسترسی او به موضوع دلبستگی خود معمولاً بسیار مشکل است، زیرا افرادی که از او نگهداری می‌کنند، مرتب تغییر می‌نمایند.

دلبستگی دلهره‌آمیز، پس از یک دوره جدایی یا نگهداری روزانه توسط یک فرد جانشین پس از یک دوره جدایی به وجود می‌آید، مخصوصاً اگر نگهداری از کودک بر عهده افراد غریبه باشد

وابستگی بیش از حد یا دلبستگی دلهره‌آمیز

منبع:www.nioc.org

رفتار تعلّق‌آمیز، چه کلامی و چه رفتاری در هر سنی، از خردسالی گرفته تا بلوغ و جوانی قابل مشاهده است و با این ویژگی‌ها توصیف می‌شود: حسادت، انحصارطلبی، طمع‌کاری، رشدنایافتگی، وابستگی بیش از حد و دلبستگی شدید. شاید هیچ واژه‌ای مانند وابسته یا وابسته بیش از حد، در ادبیات بالینی یا کلینیکی به کار نرود. کودکی که به دیگران وابسته است، نوجوانی که از خانه بیرون نمی‌رود و در مقابل این مسئله مقاومت می‌کند، همسر یا شوهری که سعی می‌کنند رابطه تنگاتنگی با مادر خود داشته باشند و ... همه دیر یا زود با یکی از این واژه‌ها توصیف می‌شوند که به کارگیری آنها معمولاً بوی سرزنش و عتاب می‌دهد. اکثر افرادی که وابستگی بیش از حد نشان می‌دهند، افرادی هستند که رفتار دلبستگی بسیار شدیدتری را نسبت به آنچه در کار بالینی تصور می‌شود، ابراز می‌کنند.

البته ارزیابی یک رفتار بدون فهم دقیق شرایط و اوضاع محیطی و درونی که رفتار در آن محیط ظاهر شده، امکان‌پذیر نیست؛ مثلاً ندانستن سن دقیق کودک و یا سلامتی و بیماری او، یا اینکه اخیراً ضربه‌ای را تجربه کرده یا خیر، نظر مشاهده‌گر را فاقد اعتبار می‌کند. کودکان بیمار یا خسته و یا آنهایی که به تازگی عضو جدیدی به خانواده آنها اضافه شده، یا بزرگسالانی که اخیراً بیوه شده‌اند، و یا زن جوان باردار و یا مادری که فرزندان خردسالی دارد، همه در معرض این ارزیابی هستند که بیش از حد وابسته می‌باشند؛ چرا که در تمام این حالات، رفتار دلبستگی شدید ظاهر می‌شود و پافشاری که بر آن می‌شود، بیش از نیازی است که آن موقعیت می‌طلبد. به عبارت دیگر، در حالت‌هایی که باعث ایجاد آن رفتار می‌شود، اگر وابستگی بیش از حد، از محدوده طبیعی خارج نشود و اثرات مضری بر رشد شخصیت نداشته باشد، مشکل‌ساز نمی‌باشد.

با این حال، در همه سنین، افرادی هستند که رفتار دلبستگی شدیدی را نشان می‌دهند، که ارتباطی با شرایط پیش آمده ندارد. اگر این رفتار از حد معیّن تجاوز کند، آنگاه یک رفتار بیمارگونه خواهد بود.هنگامی که چنین فردی را می‌بینیم، به سرعت می‌فهمیم که مطمئن نیست موضوع دلبستگی او قابل دسترسی و پاسخ‌دهنده به نیازهای او است یا خیر، از این‌رو، شگرد «چسبیدن به موضوع دلبستگی» را در پیش می‌گیرد.بهترین اصطلاح برای توصیف این حالت، دلبستگی دلهره‌آمیز یا دلبستگی نامطمئن است و این نشان می‌دهد که اساس این حالت، ترس فرد از این است که موضوع دلبستگی او در دسترس و یا پاسخگوی نیازهای او نباشد.آنچه بیشترین تأثیر را در ایجاد این حالت دارد، تجارب فرد است که اعتماد و اطمینان او نسبت به در دسترس بودن موضوع دلبستگی و پاسخگویی او به نیازهایش را زیر سؤال می‌برد.در زیر، توصیف یک مادر شاغل را از حالت کودکش که وارد مرحله دلبستگی بیش از حد شده بود، گزارش می‌کنیم؛ البته مادر این کودک تصور می‌کرد رفتار کودکش طبیعی است. او توضیح داد:

«از آن هنگام که کودکم دو ساله بود و من مجبور شدم سه بار او را ترک کنم و به بیمارستان بروم، که هر کدام هفده روز طول کشید، او دیگر به من اعتماد ندارد. به هیچ جایی نمی‌توانم بروم، نه خانه همسایه‌ها و نه برای خرید. باید همه جا او را با خود ببرم. او نمی‌تواند مرا ترک کند. امروز وقت ناهار از مدرسه خارج شد و مانند دیوانه‌ها به خانه آمد و گفت: آه، مادر، فکر کردم باز رفتی! او نمی‌تواند گذشته را فراموش کند و تمام وقت در کنار من می‌ماند.»

«نیوسن و نیوسن»، دو پژوهشگری که در این زمینه تحقیق کرده‌اند، در خلاصه نتایج خود در مورد کودکانی که وابستگی بیش از حد و ترس از جدایی نشان می‌دادند نوشتند:

«اکثر ترس‌های بچه‌ها از جدایی، ریشه در واقعیت داشت. به این معنی که آن کودکان، خود و یا مادران‌شان مدتی را در بیمارستان سپری کرده بودند و یا اینکه در معرض نوع دیگری از جدایی قرار گرفته بودند.»

با این حال، بعضی از کودکان تجربه جدایی را داشته‌اند بدون اینکه همراه با اضطراب جدایی باشد. معلوم می‌شود که متغیرهای دیگری در این مسئله سهیم هستند. متغیرهایی که احتمال می‌رود تأثیر بیشتری داشته باشند، عبارتند از:

اول، تهدید کودک به ترک کردن او که به منظور تربیتی به کار می‌رود؛

دوم، تصور کودک مبنی بر اینکه مشاجرات والدینش ممکن است این معنی را داشته باشد که یکی از آنها او را ترک خواهد کرد.

در سایه شواهد فعلی به احتمال زیاد، تهدید کودک به ترک او مؤثرترین عامل در این زمینه است. نباید فراموش کرد که این تهدیدها نیروی عظیمی را در بر دارند، چرا که جدایی برای کودک خردسال یک تجربه بسیار ترسناک و آزاردهنده است، همین طور «پیش‌بینی آن». دلبستگی دلهره‌آمیز در کودکانی که بدون مادر رشد یافته‌اند.

دو پژوهشگر به نام «بتزارد» و «بتزارد» به پژوهشی در مورد کودکان پرورشگاهی دست زدند و آنها را با کودکانی که همراه با خانواده‌های خود زندگی می‌کردند مقایسه نمودند. به رغم اینکه تلاش زیادی انجام شده بود تا محیط پرورشگاه شبیه محیط خانه باشد، ولی با این حال فاصله زیادی با زندگی کودک در خانه و با خانواده داشت، حتی اگر خانواده، یک خانواده متوسط کارگر بود.

نتایج پژوهش آنان به شرح ذیل می‌باشد:

۱- برای اکثر کودکانی که در خانواده زندگی می‌کردند، موضوع دلبستگی، مادر بود و برای تعداد کمی، پدر بود که روی هم رفته دارای دو موضوع دلبستگی بودند، ولی کودکان پرورشگاهی از آنجا که توسط افراد متفاوتی سرپرستی می‌شدند، دارای موضوع‌های دلبستگی گوناگونی بودند.

۲- کودکان پرورشگاهی در مقایسه با کودکان خانواده‌دار، دلبستگی دلهره‌آمیزتری داشتند و ترس آنان از غریبه‌ها به شکل محسوسی بیشتر بود. آنها بیش از کودکان خانواده‌دار در غیاب مربی خود گریه می‌کردند، در صورتی که کودکان عادی رفتن مادر را بهتر تحمل می‌کردند [زیرا به بازگشت او امیدوار بودند].

در این باره موردی را که پژوهشگر دیگری (شنورمان) مطالعه کرد، جالب توجه است. او دختر دو سال و نیمه‌ای را توصیف کرد که در پرورشگاهی در لندن بزرگ شده بود. او از سگ‌ها و رفتن به تختخواب می‌ترسید. به رغم اینکه نشانه‌های او را علایم هراس (فوبیا)(۳) دانستند، نیز بر خلاف اینکه نویسنده، آن را در چارچوب ترس از اختگی ناشی از دیدن تفاوت‌های دو جنس، تفسیر می‌کرد، ولی آشکار بود که شروع این نشانه‌ها ارتباط تنگاتنگی با نیامدن مادر برای دیدن هر شب او داشت. از بین رفتن علایم، با ازسرگیری دیدارهای مادر ارتباط داشت. عجیب نیست که رفتار دلبستگی کودکان پرورشگاهی دلهره‌آمیزتر است و یا اینکه ترس آنان از غریبه‌ها بیشتر است، چرا که تجربه آنها در مورد موضوع دلبستگی بسیار متفاوت‌تر از تجربه کودکان عادی است. همین طور تفاوت اساسی بین الگوهای ذهنی آنها از موضوع دلبستگی شگفت‌انگیز نیست؛ و اینها پایه انتظارهای آینده او در مورد دسترسی و واکنش موضوع دلبستگی در آینده است، چرا که کودکان عادی در خانواده باثبات خود زندگی می‌کنند و ارتباط آسانی با

موضوع دلبستگی خود نیز دارند. که معمولاً به نیاز آنها پاسخ می‌گوید، در حالی که کودک پرورشگاهی در جهانی بسیار متفاوت زندگی می‌کند و دسترسی او به موضوع دلبستگی خود معمولاً بسیار مشکل است، زیرا افرادی که از او نگهداری می‌کنند، مرتب تغییر می‌نمایند.

دلبستگی دلهره‌آمیز، پس از یک دوره جدایی یا نگهداری روزانه توسط یک فرد جانشین پس از یک دوره جدایی به وجود می‌آید، مخصوصاً اگر نگهداری از کودک بر عهده افراد غریبه باشد

## تأثیر محیط زیست سالم بر انسان در آموزه‌های اسلامی

منبع:ماهنامه پاسدار اسلام

در این نوشتار برآنیم تا با ذکر برخی از آیات و روایات و گفتار دانشمندان مسلمان و غیر مسلمان تأثیر محیط زیست طبیعی سالم بر انسان را مورد بررسی قرار دهیم.

مقدمه

به طور قطع یکی از اموری که زمینه‌ساز سعادت و کمال انسان در دنیا و آخرت است، داشتن محیطی سالم و امن است، که انسان بتواند در پناه آن، به تربیت جسم و جان خویش بپردازد و اصولاً- یکی از وظائف مهم بشر که حفظ جان است، جز با زیستن در محیط سالم و زیبا امکان‌پذیر نیست. بدین سبب شرط اولیه داشتن روحی سالم، جسم سالم است و جسم سالم نیز فقط زمانی حاصل می‌شود که انسان از محیط زیست طبیعی سالم و دلگشا بهره‌مند باشد. محیط زیست طبیعی سالم تأثیر شگرفی بر روح و روان آدمی دارد. محیط پاک و آراسته و خرّم، زندگی را شاداب و معطر می‌سازد. شنیدن آواز روح‌بخش پرندگان، ترنم لطیف جویباران، آهنگ دلربای چشمه‌ساران، صفای سبز سبزه‌زاران، نسیم لطیف کوهستان، رقص دلنشین درختان و زیبایی شهر و دیار، همه و همه تأثیر اعجاب‌انگیزی بر زندگی و حیات انسان دارند. هر کسی از تماشای چنین منظره‌های زیبایی احساس آرامش و نشاط کرده و امنیت و آسایش را در حیات خویش لمس می‌کند. بر عکس، آسیب رساندن به محیط زیست و نابودی طبیعت باعث وارد آمدن صدمات و زیان‌های جبران‌ناپذیری به بشریت می‌شود.

افسردگی و افزایش بیماری‌های روحی و روانی انسان امروز بدون ارتباط به آسیب رساندن به محیط زیست نیست. هیچ کس نمی‌تواند منکر بشود که تخریب محیط زیست تأثیر منفی بر شیوه رفتار آدمیان می‌نهد، و اثرات ویرانگری بر اخلاق فردی و جمعی جامعه بشری بر جای می‌گذارد. آب و هوا، درختان و گیاهان، غذاها و میوه‌ها و به طور کلی طبیعت و محیط زیست نقش عظیمی در زندگی بشر دارند. سلامت محیط زیست بر هوش و استعداد و لیاقت‌های فردی اثر می‌گذارد و میانه‌روی در اخلاق و منش متأثر از میانه‌روی در محیط زیست است. ساکنان مناطق معتدل کره زمین، دارای ویژگی‌ها و روحیه‌های خاص هستند که مقایسه با جوامع ساکن در مناطق گرمسیر و سردسیر، از تفاوت بسیاری برخوردارند. محیط زیست افزون بر تأثیر در قد و قامت و چگونگی اندام ظاهری، بر فکر و اندیشه و اعمال و رفتار انسان دارای تأثیر شگرف است.(۱)

قرآن‌کریم و روایات اسلامی فوائد بسیار آب، هوا، گیاهان و درختان را با تعبیرهای بسیار دقیق و گاهی شگفت‌انگیز برشمرده‌اند و از تأثیر به سزای آنها بر تن و روان آدمی سخن گفته‌اند. دانشمندان مسلمان و غیرمسلمان نیز با توجه به طبیعت، از تأثیر حیرت‌آور آن بر جسم و جان انسان سخن‌ها گفته و در مقایسه با جامعه‌های مختلف بشری تأثیر فراوان طبیعت را بر اعمال و رفتار و فکر و اندیشه و نیز خصوصیات ظاهری انسان، تبیین و تشریح کرده‌اند. از این‌رو، در این نوشتار برآنیم تا با ذکر برخی از آیات و روایات و گفتار دانشمندان مسلمان و غیر مسلمان تأثیر محیط زیست طبیعی سالم بر انسان را مورد بررسی قرار دهیم.

آثار روانی آب و هوا بر انسان از دیدگاه قرآن و روایات

در آموزه‌های اسلامی از تأثیر طبیعت در انسان به گونه‌های مختلف، سخن به میان آمده است، چنان‌که قرآن‌کریم درباره اثر محیط زیست می‌فرماید: «و البلد الطیب یخرج نباته باذن ربّه و الذی خبث لا یخرج الاّ نکدا...»؛(۲) سرزمین پاکیزه، گیاهش به فرمان پروردگار می‌روید؛ اما سرزمین‌های بدطینت و شوره‌زار، جز گیاه ناچیز و بی‌ارزش، از آن نمی‌روید.»

از این آیه شریفه استفاده می‌شود همان طور که طبیعت و سرزمین پاک در رشد و پرورش بهینه گیاهان مؤثر است، در رشد و تکامل انسان نیز مؤثر می‌باشد، و همان‌گونه که از زمینهای شوره زار، جز گیاهان بی ارزش نمی‌روید، محیط آلوده نیز تأثیر منفی و اثرات زیانباری بر تربیت انسان دارد. براین اساس، امام علی(ع) در مذمت اهل بصره می‌فرماید: «اخلاق شما پست، پیمان‌های شما سست، سیره و روشتان دورویی و آب شهرتان شور(بدطعم) است.»(۳) و در بیانی دیگر فرمود: خاک سرزمین شما بدبوترین خاکهاست؛ از همه جا به آب(سطح دریا) نزدیکتر و از آسمان دورتر است (منطقه پست و پایین) که ۹دهم بدیها در محیط شماست.(۴)

آب تأثیر شگرفی بر جسم و روح انسان دارد، به تعبیر قرآن‌کریم «مایه حیات» همه چیز آب است.(۵) و به بیان امام صادق (ع) طعم آب، طعم زندگی است: از امام صادق (ع) در باره طعم آب پرسیدند، حضرت فرمود: «برای یادگرفتن بپرس، نه برای به دشواری انداختن؛ طعم آب، طعم زندگی است.»(۶)

علامه مجلسی (ره) در تشریح این حدیث می‌نویسد: «مراد از (طعم زندگی) این است که طعم آب با سایر مزه‌ها قابل مقایسه نیست و از بالاترین وسایل برای ایجاد و بقای حیات است؛ پس مزه آب، مزه حیات است.»(۷)

نگاه مسلمانان به آب، نگاهی سرشار از قداست و پاکیزگی و عظمت است، آب وسیله‌ای است که زمینه ارتباط آنان با معبودشان را فراهم می‌سازد. در شریعت اسلام هیچ‌کس نمی‌تواند به راز و نیاز با خدا بپردازد و در آستان مقدس او به نماز ایستد، مگر این که با آب خود را شستشو دهد(۸) و این شستشو با آب دارای خصوصیات ویژگی‌ای است که اگر درست انجام شود، نام وضو و غسل به خود می‌گیرد. هیچ مسلمانی نمی‌تواند به طواف خانه خدا بپردازد، جز آن که زمینه آن را با آب فراهم آورده باشد و نیز تماس با خطوط قرآن‌کریم جایز نیست، مگر این که قبلاً- زلال آب تماس گرفته باشد. آب نه تنها جسم ظاهری را شستشو می‌دهد، بلکه حالتی روحی و روانی در انسان ایجاد می‌کند و به او تقدس می‌بخشد.(۹) و زمینه‌ساز راه‌یافتن به حریم مقدسات دینی می‌شود.

قرآن کریم می‌فرماید: «و انزلنا من السماء ماءً طهوراً؛(۱۰) ما از آسمان، آبی طهور فرو فرستادیم.»

مفسران در تشریح طهور گفته‌اند: طهور یعنی، بسیار پاکیزه که خود به خود پاک است و غیر خود را پاکیزه می‌کند، چرک را از جسم شستشو می‌دهد و پلیدی‌های روحی را از روان می‌زداید.»(۱۱)

در روایات اسلامی به مسلمانان توصیه شده است که هرگاه برای تطهیر یا وضو نگاهشان به آب افتاد بگویند: «الحمدلله الذی جعل الماء طهوراً و لم یجعله نجساً؛(۱۲) سپاس خدای را که آب را (طهور) قرار داد (پاک و پاک کننده) و آن را پلید قرار نداده است.» بدین سان، آب با وصف پاک‌کنندگی، چهره‌ای مقدس به خود می‌گیرد که رفتن به حضور خالق یکتا بدون آن میسر نمی‌شود و (و آن‌گاه که آب یافت نشود و یا به دلیلی برای شخص مضر باشد، باید به جای آن بر خاک پاک تیمم کرد.)(۱۳) و تماشای آب، شکر و سپاس الهی را می‌طلبد. افزون بر این، در روایات نگاه به آب جاری توصیه شده و آن را سبب جلای چشم و افزودن روشنایی آن دانسته‌اند. چنان که از امام صادق (ع) نقل شده است: «چهار چیز چهره را روشن و نورانی می‌کند که یکی از آنها نگاه کردن به آب جاری است.»(۱۴)و نیز امام کاظم (ع) فرمود: نگاه به آب جاری چشم را جلا داده و به روشنایی آن می‌افزاید.(۱۵) بر اساس این روایات نگاه کردن به آب جاری، خود نقشی به سزا در شادی و انبساط روحی داشته و علاوه بر روشن کردن چشم دل و افزایش بصیرت انسان، دارای تأثیر قابل توجهی در تقویت نور چشم ظاهری است. افزون براینها، برخی آبها، مانند آب باران، آب جوشیده، آب زمزم، آب فرات و ...مورد تمجید بیشتری قرار گرفته و از آثار شگرف آنان بر جسم و روح آدمی اشاره شده است.

نقش تربیتی هوا

هوا نیز همانند آب یکی از عوامل فوالعاده مهم حیاتی برای زندگی انسان است؛ عامل حیاتی که بدون آن حتی لحظه‌ای زندگی امکان‌پذیر نیست. این عامل حیاتی اطراف زمین را فرا گرفته است و ما اکسیژن مورد نیاز خود را به وسیله تنفس از هوا می‌گیریم. در هوا مقادیر زیادی اکسیژن وجود دارد و گیاهان نیز پیوسته این موجود را تجدید می‌کنند و نمی‌گذارند این ماده حیاتی از اندازه لازم کسر شود. در بیانات معصومان (س) از تأپیر شگرف هوا بر جسم و جان سخن رفته و آثار مخصوص هوای هر فصل بیان شده است. در منابع روایی اسلام به منافع فراوان گرما و سرما در طول سال اشاره شده و نیز در قرآن و روایات «بادها» با اهمیت تلقی شده‌اند. پیداست که باد چیزی جز هوا نیست و اگر هوا حالت وزش به خود گیرد، باد نامیده می‌شود.(۱۶)

امام علی (ع) درباره اثر هوای هر فصل بر انسان فرموده است: «از سرما در آغاز آن (فصل خزان) پرهیز کنید و در پایان آن (فصل بهار) به استقبال آن بشتابید (در پاییز خود را بپوشانید و در آغاز بهار از لباس‌های خود کم کنید)؛ زیرا تأثیر سرما بر بدنها و درختان یکسان است. اوّل سرما درختان را می‌سوزاند (باعث ریزش برگها و خشکاندن درختان می‌شود و پایان آن می‌رویاند درختان را به برگ و بار می‌آورد).»(۱۷)

کلام امام درباره تأثیر طبیعت بر جسم و جان آدمی بسیار روشن و صریح است و همان‌گونه که طبیعت بر جسم و بدن اثرگذار است، بر روح و روان بشر نیز اثرگذار می‌باشد؛ حضرت در این بیان حکیمانه به مقایسه بین سرمای پاییز و سرمای بهار پرداخته‌اند گر چه به ظاهر، سرمای ابتدای پاییز و سرمای ابتدای بهار از جهت درجه برودت یکسان می‌نماید و هر دو فصل را فصل اعتدال هوا به شمار می‌آورند، ولی تأثیر این دو کاملاً متضاد بوده و اثری مخالف یکدیگر دارند.

ابن میثم بحرانی در شرح این مطلب می‌نویسد: پرهیز از اول سرما که ابتدای پاییز است به این دلیل است که تابستان و پاییز هر دو از جهت خشکی (یبوست) مشترک هستند و بدن‌ها با حرارت تابستان خو کرده‌اند؛ از این رو، هنگامی که با سرما مواجه شوند، به سرعت از آن متأثر شده و دو نیروی برودت و یبوست که طبیعت ضعف و فناست در بدن قوی می‌شود و به همین دلیل درختان خشک شده و برگ‌های آنها می‌سوزد و بدن‌ها ضعیف و لاغر می‌شود... امّا سرما در آخر زمستان و طلیعه بهار اثری به عکس دارد؛ زیرا زمستان و بهار در طبیعت رطوبت، اشتراک دارند، ولی زمستان سرد است و بهار گرم و از این‌رو سرمای آخر زمستان با حرارت بهاری ممزوج شده و از شدت سرما کاسته می‌شود و این اعتدال حرارت همراه با رطوبت زمینه مناسبی برای ایجاد طبیعت حیات و زندگی است و سبب رشد گیاهان و به برگ و بار آمدن درختان و تقویت بدن انسان‌ها می‌شود.(۱۸) ابن ابی الحدید نیز ضمن تأیید سخن بالا، مواجه شدن بدن را با سرمای ابتدای پاییز به انسانی تشبیه می‌کند که ناگهان از مکان بسیار گرم به خانه بسیار سرد وارد شود، ولی مواجهه با سرمای طلیعه بهار، موجب ضرر نیست؛ زیرا بدن با سرمای شدیدتری در زمستان خود گرفته است.(۱۹)

امام صادق (ع) در گفتگو با «مفضل بن عمر» به سودمندی بسیار در وجود سرما و گرما (در طول سال) اشاره فرموده و آن راسبب عبرت بشر و دلیل محکمی بر تدبیر حکیمانه الهی دانسته‌اند.

«(ای مفضل) به گرما و سرما با دیده عبرت بنگر که پیاپی بر این عالم وارد می شوند؛ این دو دما، با فزونی و کاستی و تعادل باعث شده‌اند که فصول و تنوع هوا در سال پدید آید و مصالح فراوان را در پی داشته باشند؛ این دو (گرما و سرما) بدن‌ها را دباغی کرده و باعث پایداری و استحکام آنها می گردند؛ تأمل کن که چگونه یکی از آن دو به تدریج وارد دیگری می‌شود و آن دیگری اندک اندک کم می‌شود و دیگری آرام آرام افزوده می‌شود تا هر یک به منتهی درجه خود در فزونی و کاستی برسند؛ اگر یکی از آن دو، ناگهان وارد دیگری می‌شد، باعث بیماری و زیان بدن‌ها می‌شد....»(۲۰)

در قرآن و روایات اسلامی از تأپیر مهم بادها در زندگی انسان و نقش عظیم آن در عدم تعفن اشیای روی زمین سخن به میان آمده

است. خداونـد متعـال در سوره مبارکه ذاریات، سوره را با سوگنـد به بادها آغاز می‌کنـد: «و الـذاریات ذرواً» که همه مفسـران قرآن مراد از آن را بادها دانسـته‌اند(۲۱) و دلیـل آن را بیان پیامبر اکرم(ص)(۲۲)و حدیث امام علی (ع)(۲۳) در پاسـخ سوال ابن کوا و... دانسته‌اند.

شیخ طوسـی (ره) پس از بیـان این که شایـد مراد قسم به پروردگـار بادهـا باشـد، می‌گویـد: اگر قسم به خود بادها باشـد دلیل آن، عظمت مهمی است که در سـکون و وزش بادها، برای پراکنـدن ابرها و گردافشانی میوه‌ها و غـذاها نهفته است.(۲۴) مرحوم طبرسی دلیـل قسـم بـه بادهـا را دو چیز دانسـته اسـت: نخسـت سودمنـدی‌های فراوان در بادهـا برای بنـدگان؛ و دوم ایـن کـه بادهـا دلیلی بر وحـدانیّت خداونـد و نوآوری آفرینش اوست.(۲۵) جـالب این است که خداونـد پس از سوگنـد به بادهـا، به سه چیز دیگر سـوگند خورده است: «فالحاملات وقراً فالجاریات یسـراً فالمقسّمات أمراً»(۲۶) گرچه مراد از آنهـا را ابرهای حامل باران و کشتی‌ها و ملائکه دانسـته‌اند، اما بعید نشـمرده‌اند که مراد از این سه نیز بادها باشـند و فخر رازی این احتمال را نزدیکتر به واقع دانسته است؛ زیرا بادها افزون بر پراکنده کردن ابرها و گردافشانی غذاها، ابرها را حمل و جابجا کرده و در فضا به آسانی جریان داشته و ابرها را برای نقاط مختلف زمین تقسـیم می‌کند.(۲۷) در هر صورت سوگنـد به بادهـا، نشـان از نقش عظیم بادها بر زنـدگی بشـر و تأثیر آن بر جسم و جـان انسانهاست؛ روایات اسـلامی این نکته را به روشـنی بیان کرده و متـذکر شده‌انـد که بادها باعث عـدم تعفّن اشیای روی زمین هستند و اگر بادها وجود نداشتند، تعفّن اشیا و آلودگی محیط زیست بشر، مشکلات بسیاری را برای انسان به وجود می‌آورد.

امام صادق(ع) در این‌باره فرمود:

«اگر چند روز بادها حبس شده و نوزند، همه چیز تغییر پیدا کرده و فاسد می‌شوند.»(۲۸)

علامه مجلسـی در شـرح این حدیث می‌نویسد: بادها باعث دفع فساد از اشـیای روی زمین می‌شوند و به منزله روح و بدن هسـتند که هرگاه روح از بدن خارج شود، بدن متعفن می‌شود، چنان‌که اگر باد نوزد، فساد و تعفن روی زمین را فراخواهد گرفت.(۲۹)

امام صادق (ع) در گفتگو با مفضل، به تفصـیل از سودمنـدی‌های باد سـخن گفته که هر یک با واسـطه و یا بدون واسـطه بر جسم و جان انسان اثر می‌گذارند، حضـرت می‌فرماید: «باد باعث خوشبوئی اجسام بوده و ابرها را از جایی به جایی منتقل می‌کند تا سود آن به عموم مردم برسـد و نیز باعث برانگیختن و پدیـد آمدن ابرها و پراکنده کردن آنها و بارور شدن گیاهان و درختان(۳۰) و حرکت کشتی‌هـا و سـد شـدن آب و خشـک شـده رطوبت‌هـا و لطیف شـدن غـذاها و بر افروختن آتش و زنـده شـدن چیزهـای روی زمین می‌شود.»

«پس اگر بـاد نبود گیاهـان خشـک و شکسـته و همه چیز فاسـد شـده و حیوانات می‌مردنـد.(۳۱) نمی‌نگری (ای مفضـل) که هنگـام خوابیـدن و رکود بـاد چگونه مصیبت برپـا می‌شود و جان‌هـا را در معرض هلاـکت می‌افکنـد، سالمان را بیمار و بیماران را ناکار و میوه‌ها را فاسد و سبزی‌ها را متعفن می‌گرداند، و «وبا» را به دنبال دارد و غلات را نابود می‌کند.»(۳۲)

ابن عباس باد را لشـکر بزرگ خداونـد دانسـته است. از وی گزارش شـده است که آب و باد دو لشـکر از لشـکرهای الهی‌انـد و باد لشکر بزرگ خداست.(۳۳)

تأثیر محیط زیست بر انسان از دیدگاه اندیشمندان اسلامی و غیر اسلامی

تأثیر محیط زیست در زنـدگی انسان را کسـی نمی‌تواند نادیده انگارد. این موضوع از چنان اهمیتی برخوردار است که دانش جدید به عنوان «اکولوژی» در کنـار سـایر دانش‌ها پدیـدار گشـته است. این دانش، عبارت است از: «مطالعه روابط میان موجودات و محیط زیست آنهـا» بنـابراین، «اکولوژی انسانی» تحقیقی درباره تأثیر انسان بر روی محیط زیست و تأثیر محیط زیست بر انسان می‌باشـد. و محیـط زیست به قول «راجرز» (متخصـص دانش اکولوژی) نه فقط شامل وسائل مادی و فضای محیط بر دنیای انسان می‌گردد، بلکه اشـیای غیر مادی (فرهنگ) را نیز در برمی‌گیرد، می‌باشد.(۳۴) و که در واقع طیف گسترده‌ای از عوامل احاطه کننـده، اعم از انسانی و غیر انسانی، ملموس و غیرملموس را «محیط» گویند.(۳۵)

انسان موجودی تأثیر پذیر است؛ محیط اطراف بر او اثر می‌گذارند و شخصیت او در محیط زندگی او شکل می‌یابد.

دانشمندان مباحث تربیتی، محیط زندگی انسان را به دو نوع مهم تقسیم کرده‌اند:

الف – محیـط اجتمـاعی:منظور از محیـط اجتمـاعی، انسان‌هـا و روابط و پیونـدهایی است که افراد یک جامعه را احاطه نموده است. پیوندهای فرهنگی که به وسیله رسانه‌های جمعی و مجلات و نشریات و کتب و صدا و سیما صورت می‌گیرد. و پیوندهای اقتصادی که به وسیله داد و ستد و ... و پیونـدهای سیاسـی به وسیله حکومت، و پیونـدهای اخلاقی ... که بین افراد حـاکم است. و خلاصـه عوامـل تشـکیل دهنـده محیـط اجتمـاعی، موضوعـاتی است که در دانش اجتمـاعی و علوم انسانی مورد بحث قرار می‌گیرد. این نوع محیط در تکوّن شخصیت انسان نقش به سزایی دارد که در مباحث تربیتی باید بحث شود.

ب – محیـط جغرافیـایی (طبیعی): منظور از آن، همه عوامـل در برگیرنـده انسـان است و آن عبـارت از: آب و هـوا، نور و حرارت، مسـکن و خوراک، پوشـاک و.... هر امر مـادی که انسان به آنها احاطه شـده است، به مقـدار قابل ملاحظه‌ای در تکون شخصـیت او مؤثر است و هر انسانی تا حدی صـفات و خلقیاتش متناسب با محیط زیست طبیعی اوست؛ چنان که محیط زیست طبیعی در تشکیل صفـات جسـمانی، از سـفیدی و سیاهی و رنگ مو، چاقی و لاغری و بلنـدی و کوتاهی قـد و مزاج و سایر صـفات جسـمانی تأثیر به سزایی دارد.

متفکران و دانشـمندان نیز از دیرباز به این نکته مهم توجه داشـته و به مناسبت‌هایی آن را یادآور شده‌انـد؛ آنان معتقدند که شـرایط زندگی و آب و هوا و شـرایط جغرافیائی در زندگی انسان و در تکون شخصـیت وی تأثیر به سزایی دارد. توجه به محیط جغرافیایی، ویژه تنها ژئوپولیتنها نیست، بلکه اندیشمندان، فلاسفه، سیاستمداران، نظامیان و علمای اجتماع از هردوت و ارسطو گرفته تا ابن‌سینا و منتسـکیو و ابن خلدون، رابطه اقلیم را با رفتار انسانی مورد بررسی قرار داده‌اند. پیروان مکتب بقراط در قرن پنجم قبل از میلاد، تأثیر آب و هوا و شرایط جغرافیائی را در عادات و اخلاق و فیزیولوژی انسان مطرح ساختند.

ارسطو، بر این باور بود که: انسان و محیط زیست دو چیز جداناپذیر از یکدیگرند؛ به نظر وی، انسان هم از عوامل جغرافیایی (محیط طبیعی) و هم از نهادهای سیاسی، تأثیر می‌پذیرد.(۳۶)

فیلسوف مشـهور، ابن سـینا، پسـتی و بلنـدی‌های زمین را در چگونگی سامان‌یـابی تن و روان آدمی مؤثر می‌دانست. وی کوهسـتانی بودن منطقه سکونت انسان را سبب چالاکی و دلیری دانسته و متقابلاً بر این باور بود که پستی و خفگی منطقه سکونت، افسردگی و بیماری را در پی‌دارد. وی دراین باره می‌نویسد:

«ساکنان مناطق مرتفع و کوهستانی، نیرومند، قوی‌بنیه، دلیر و چالاک‌اند و کسانی که در مناطق خوش آب و هوا سکنی گزیده‌اند از نشاط و شادابی و سلامتی خاصی برخوردارند.(۳۷) مردمان سـرزمین‌های مرتفع، تنـدرست، نیرومند، چست و چالاک و دارای عمر زیاد هسـتند، و ساکنان مناطق سـنگلاخی دارای تن سخت و در هم فشرده و مفاصل محکم‌اند، قوی‌بنیه و در جنگ‌ها دلیرند، در یاد گرفتن حرفه‌ها زیرک و اغلب کم خواب و بد اخلاق هستند.»(۳۸)

همان‌گونه که پستی و بلندی سرزمین‌ها، بر ساکنان آنان تأثیر می‌گذارد، بادها و نسیم‌های فصلی و نیز آب و هوا مناطق گوناگون بر جسم و جان انسان دارای تأثیرهای متفاوتی هستند. باد پاییزی بـدن را خشک و پژمرده می‌کند و بر عکس نسیم دلنواز بهاری روح افزاست، دل را جلا می‌دهد، خستگی را از تن می‌زداید و آدمی از نشاط و شادابی زاید الوصفی برخوردار می‌شود.

ساکن مناطق گرمسیر، در مقایسه با مردم ناطق سردسیر، دارای تفاوت‌های بسیاری در جسم و جان و تن و روان هستند؛ آب و هوای منـاطق مسـکونی آنـان نه تنها به رنگ پوست و زیبایی انـدام تأثیر می‌گـذارد، بلکه حتی خلق و خوی آنان نیز، از آن متأثر می‌شود. دانشـمندان مسـلمان همـواره بـدین نکتـه تـوجه داشـته و بر آن تأکیـد کرده‌انـد، از ایـن روی بـه تعریـف آب و هـوای خـوب و بد پرداخته‌اند. ابن سـینا معتقد بود که ساکنان مناطق سردسیر، نیرومند و از دل و جرأت بیشتری برخوردارند و اگر منطقه مسکونی آنان مرطوب نیز محسوب شود، مردمانش چاق و تر و تازه‌اند. وی همچنین مردم مناطق مرطوب را به زیبا رویی توصـیف کرده و در عین حال بر این نکته توجه می‌دهـد که آنان در ورزش زود خسـته می‌شوند. همچنین او متذکر می‌شود که روحیه و حالات و رفتار مردم مناطق خشک کاملاً برعکس حالات و رفتار مردم مناطق مرطوب است.(۳۹)

ابن سـینا به طورکلی در معرفی هوای خوب و بـد چنین می‌گوید: «هوای خوب و مطلوب، هوایی است که آزاد باشد و مواد خارجی از قبیل بخار و دود با آن نیامیخته باشد و نیز در بین دیوارها و سـقف محبوس نباشد (و آن در صورتی است که تباهی فراگیر بر هوا عارض نشـده باشد و گرنه هوای جاهای سرپوشـیده سالم‌تر است) و بوی بد به دور باشد؛ هوای آزاد علاوه بر شـرایط یادشده، لازم است از نسیم‌های مطبوع مدد گیرد. بدیهی است که بادهای سلامت‌بخش غالباً در بلندی‌ها و جلگه‌های هموار می‌وزد.»(۴۰)

به طورکلی می‌گوییم هوایی که بعد از غروب خورشـید زود سـرد شودو هنگام طلوع خورشـید زود گرم شود، هوایی لطیف است و در حالت عکس مخالف آن، بدترین هوا آن است که دل را افسرده و نفس را تنگی بخشد.(۴۱)

ابن‌سـینا در مورد هوای آلوده می‌گویـد: هوای آلوده، تنفس را تنـگ و اخلاـط را زیـاد می‌کنـد. وجود هوای آلوده را با دو علامت می‌تـوان تشـخیص داد: نخسـت ایـن کـه در چنیـن هـوایی سـتارهگان کوچـک در آسـمان بـه زحمت دیـده می‌شونـد؛ دوم این که درخشندگی ستارگان درخشان کاهش می‌یابد و این اجرام مرتعش به نظر می‌رسند.(۴۲)

منتسـکیو در قرن هیجـدهم به تفصـیل از آثـار شـرایط جغرافیائی سـخن گفت. منتسـکیو عوامل جغرافیائیماننـد، اقلیم، منابع طبیعی، کوهسـتانی بودن یا جزیره نشـینی و صحرانشـینی را بر خلق و خوی اقوام مؤثر می‌دانـد. منتسـکیو در اثر مشـهور خود «روح القوانین» دربـاره طبیعت و آب و هوا بحث کرده و می‌گویـد: صـفات روح و عواطف انسـانی در اثر آب و هواهـای مختلف تفاوت دارنـد. او می‌گویـد که هوای سـرد منتهی‌الیه الیـاف خارجی بـدن ما را منقبض می‌کنـد و این انقباض باعث افزایش فعالیت آنها شـده، موجب برگشت خون از انتهای بدن به طرف قلب شده و هوای سرد طول این الیاف را کمتر نموده و بر نیروی آنها می‌افزاید. برعکس هوای گرم منتهی‌الیه الیاف را سـست و دراز می‌کنـد و از نیرو و قابلیت حرکـت آن می‌کاهد. از نظر منتسـکیو انسانی که در اقالیم سردسـیر پرورش می یابـد دارای قوت بیشتر، قلبی قوی‌تر، اعتماد به نفس، گذشت، عدم انتقام، صداقت و دوری از حیله و نیرنگ است.(۴۳)

همچنین وی می‌نویسد: «در کشورهای شـمال، بدن شبیه به یک ماشـینی است که سالم و خوب شـناخته شده باشد؛ اما زمخت است. چنین بدنی لذت خود را در چیزهایی می‌داند که بیشتر اعمال بدنی را تحریک کند و بنابراین از شـکار و مسافرت و جنگ و شـراب لذت می‌برند. در کشورهای شـمالی ملتهایی خواهید یافت که کمتر معایب دارند و به اندازه کافی صداقت و صراحت لهجه و تقوی در آنها یافت میشود؛ ولی به کشورهای گرمسـیر وقتی نزدیک می‌شویـد، گمان خواهیـد کرد که از سرچشـمه اخلاق دور می‌شوید. عواطف شدیـد تولید جنایات بزرگ می‌کند هر کس می‌خواهد مزایای تسـکین امیال و عواطف را از دست دیگری برباید و به خود تخصیص دهد.»(۴۴) وی در همان اثر معروفش می‌نویسـد: «آب و هوای گرم، کم و بیش موجب سـستی می‌شود و برعکس در آب و هوای سـرد اثری است که سکنه آن نقاط را کم و بیش نیرومند می‌نماید و می‌توانند زحمات سخت و طولانی را تحمل کنند؛ این موضوع نه تنها با مقایسه ملل و کشورهای مختلف ثابت می‌شود، بلکه هرگاه در یک کشور نیز سـکنه نقاط گرمسـیر و سردسـیر آن را با هم مقایسه نمائیـد، این حقیقت به دست می‌آیـد. مثلا جرئت و فعالیت ملل شـمالی چین زیادتر از فعالیت ملل جنوبی آن کشور است و همین طور فعالیت سکنه کره‌شمالی از سکنه جنوبی آن بیشتر می‌باشد.»(۴۵)

مـورخ مشـهور ابن خلـدون نیز در مقـدمه خـویش تأکیـد فراوانی بر آب و هوا و نقش آن در امر عمران و آبـادانی نموده است؛ وی معتقـد است که ساکنـان مناطق معتـدل (که از حرارت سوزان جنوب و سـرمای شـمال کره زمین در اماننـد) از جهت خلق و خوی و

صورت و سیرت در اعتدال قرار دارند و برای ایجاد تمدن و عمران، معاش و اقتصاد و هنر و دانش مناسب‌ترند. او مرز این بحث را تا مسئله نبوتها پیش برده و دلیل بعثت انبیاء در این مناطق را (چرا که خبری از بعثت پیامبری در مناطق قطب شمال یا جنوب به ما نرسیده است) در همین نکته دانسته و رشد علوم و صنایع و ... را در این مناطق در ارتباط با همین مطلب می‌داند و متذکر می‌شود که دوری از اعتدال در آب و هوا، موجب دوری از دانش و دین و نیز دوری از رفتارهای انسانی می‌شود.

ابن‌خلدون می‌افزاید: «محیط زیست بر هوش و استعداد، درایت و کفایت فردی اثر می‌گذارد و سلامتی عقل و روح و میانه‌روی در اعمال و رفتار در گرو سلامت محیط زیست است. ساکنان مناطق معتدل کره زمین، از نشاط و شادابی ویژه‌ای برخوردارند، روش آنان معتدل و منشی میانه دارند، افراط و تفریط در زندگی آنا کمتر و آبادانی و عمران در مناطق آنان بیشتر است. اعتدال بر جسم و رنگ پوست و اخلاق و عقاید آنان حاکم است، دوراندیشی و تعقل در امور و شیوه آنهاست و سبک‌سری و شادی بیش از حد کمتر در بینشان رواج دارد، نوع قد و قامت، رنگ و چگونگی اندام ظاهری و درونی و حتی فکر و اندیشه و اخلاق و منش هرکس به طبیعت و محیط زیست وی بستگی دارد.»(۴۶)

همچنین می‌گفت: «مردم سکن در کوهستان‌ها، یعنی مناطق سرد، بیشتر آینده‌نگر و اهل تفکر و سحر خیزند و همواره آذوقه سال آینده را فراهم می‌آورند.»(۴۷)

ارسطو نیز بر این مسئله تأکید دارد که: «مردم اروپا دلیرند، ولی کم هوش، لیکن مردم آسیا هوشمندند.»(۴۸)

از مطالب ذکر شده درمی‌یابیم که پستی و بلندی سرزمین‌ها و نیز گرمسیر و سردسیر بودن آب و هوای مناطق (شرایط اقلیمی) مختلف بر جسم و روح آدمی تأثیر بسیار مهمی دارند؛ به طوری که حتی شکل ظاهری و رنگ پوست هرکس با منطقه مسکونی او در ارتباط مستقیم است و علاوه بر آن، شرایط اقلیمی بر خلق و خوی و رفتار و منش انسان اثر قابل توجهی دارد.

نکته شایان ذکر این که، محیط جغرافیائی حتی بر سیاست، اجتماع، و اقتصاد، نیز تأثیر می‌گذارد؛ به گونه‌ای عده‌ای از دانشمندان، عقب ماندگی و یا پیشرفت جوامع بشری را مربوط به موقعیت جغرافیائی و اوضاع اقلیمی آن می‌دانند. گروهی دیگر از دانشمندان دائره تأثیرگذاری موقعیتهای جغرافیائی را آنقدر وسعت داده‌اند که حتی موسیقی، سازها، نواها و رقص‌های اقوام مختلف را بازتاب اوضاع و احوال جغرافیائی و اقلیمی مختلف آنها می‌دانند. گروهی از دانشمندان معتقدند که عوامل ژئوپولیتیکی تأثیر مستقیمی در منازعات و بحرانهای قومی داشته و طبیعت و ساختار جغرافیائی جوامع نقش بزرگی در ساختار روحی مردم نیز ایفا می‌کند. آنها می‌گویند: کوه‌های بلند و سر به فلک کشیده، معلمان بزرگی‌اند که غرور و سرکشی را بر ساکنان خود می‌آموزند و زندگی در آغوش آنها روحیه انسان را سخت و مقاوم بار آورده و ساختار روانی او را به شکل کوه در می‌آورد. طبیعت نقش مؤثری در هویت ملتها و تمدنها داشته که صفحات نخستین تاریخ بشر گواه روشنی بر آن است.

تأثیر گیاهان در انسان از نظر اسلام

گیاهان و درختان، سهمی به سزا و نقشی بسیار مهم در زندگی بشر دارند. تلطیف هوا، تعادل دمای محیط، حفاظت از خاک و تأمین بخشی از مواد غذایی مورد نیاز انسان و سایر موجودات، بخشی از سودمندی‌های فراوان آنهاست. افزون بر اینها، گیاهان و به طورکلی فضای سبز که شامل مراتع و جنگلها و پارکها می‌شود، تأثیر بسیار مثبتی بر روح و روان آدمی دارند. تماشای گلبرگ‌های لطیف و خوش‌رنگ، غنچه‌های زیبا و بانشاط، شکوفه های دلربا و جذاب، گلهای رنگارنگ و باطراوت، ترکیب موزون برگها، چشم‌انداز بهجت‌آور بوستان‌ها و جنگل‌ها، انسان را غرق در لذت و شادی می‌کند. افسردگی‌ها و غمها را می‌زداید و در وی تازگی سرورآمیز می‌آفریند. تماشای گیاهان خرم و سرسبز و نگاه به مناظر جذاب آنها، از مواردی است شریعت اسلام بدان دعوت نموده است، و تعبیرهای پیشوایان معصوم (ع) نیز در بیان فوائد فراوان این نعمت‌های خدادادی (گیاهان)، بسار حیرت‌انگیز است.

قرآن‌کریم در چندین آیه، گیاهان را «شادی‌آفرین» دانسته و آنها را به «بهجت‌انگیزی» توصیف می‌کند که به جهت اختصار به سه آیه شریفه اشاره می‌کنیم:

قرآن‌کریم می‌فرماید: «و تری الارض هامده، فإذا انزلنا علیها الماء اهتزّت و ربت و انبتت من کل زوج بهیج؛(۴۹)زمین را مرده و فسرده می‌بینی و چون آب باران بر آنها فرستیم، بجنبد و بر دمد و انواع گیاهان زیبا و شادی‌آفرین برویاند.»

واژه «بهیج» از ماده «بهج و بهجه» است که به معنای شادی، خوشحالی و سروری است که از نیکویی و زیبایی چیزی برخیزد. چنان که مفسر بزرگ شیعه، شیخ طوسی (ره) می‌فرماید:

«بهجت، چشم‌انداز زیبایی است که وقتی انسان بدان می‌نگرد، غرق در شادی و سرور می‌شود ...(۵۰) و «بهیج» صورت زیبایی است که تماشای آن لذت‌آور و سرورآفرین است.»(۵۱)این آیه شریفه مشعر بر این است که در پرتو فرود آمدن باران، زمین جنبشی سرورآمیز را آغاز می‌کند و در پی آن، اناع گوناگون گیاهان در آن می‌روید و سبزی و خرمی آن چشم هر بیننده‌ای را می‌نوازد و قلبش را سرشار از شادی و بهجت می‌نماید.

همچنین در آیه‌ای دیگر می‌فرماید:

«و الارض مددناها و القینا فیها رواسی و انبتنا فیها من کل زوج بهیج؛(۵۲) زمین را بگستردیم و در آن کوه‌های بلند و استوار نهادیم و از هرگونه گیاه زیبا و بهجت‌افزا در آن رویاندیم.»

همچنین در این‌باره در آیه دیگر خداوند متعال وصف زیبای «ذات بهجه» را به درختان داده و می‌فرماید: «و انزل لکم من السماء ماء فانبتنا به حدائق ذات‌بهجهٔ؛(۵۳)خداوند برای شما از آسمان آبی فرو فرستاد که بدان بوستان‌های خرم و شادی‌آفرین رویاندیم.» این طراوت، نشاط و بهجت‌انگیزی گیاهان و درختان در انسان انگیزه‌ای ایجاد می‌کند و او را به سمت عمران و آبادانی زمین و امیدواری به زندگی سوق می‌دهد. چنان که علامه شعرانی (ره) در این باره می‌نویسد: «خرمی گیاه سبز و درخت و گل و شکوفه که در این آیات ذکر شده است، در انسان رغبت و نشاطی به وجود می‌آورد که زمین را آباد کند و کشت و زرع بسیار شود و روزی مردم فراح گردد.»(۵۴)

در سخنان گوهربار معصومان (ع) نیز از تأثیر بسیار مثبت گیاهان و درختان در جسم و روح آدمی، تعبیرهای گونانی آمده‌است. در برخی از قبیل روایات، از تأثیر مناظر سرسبز بر تقویت دیده و بصیرت انسان و زودن افسردگی‌ها و از بین رفتن بیماری‌ها روحی و روانی، سخن به میان آمده است، و در بعضی از رقابت لذت تماشای گیاهان با لذت‌های دیگر بحث شده است، که به جهت اختصار، به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

در روایتی از امام صادق (ع) نقل شده که فرمود: «چهار چیز چهره را نورانی و روشن می‌کند که یکی از آنها تماشای گیاهان خرّم و سرسبز است.»(۵۵)

از امام کاظم(ع) نیز روایت شده که فرمود: «ثلاثهٔ یجلین البصر، النظر الی الخضرهٔ و النظر الی الماء الجاری و....؛(۵۶) نگاه به گیاهان خرم و سرسبز، چشم را جلا می‌دهد و بر روشنایی آن می‌افزاید.» گاهی احتمال داده می‌شود که مراد از این‌گونه روایات این است که نگاه کردن بر سبزی و خرمی گلها و گیاهان، بر بصیرت آدمی می‌افزاید و چشم دل را روشن می‌سازد؛ زیرا در برخی تعبیرها، این‌گونه آمده است:

«نگاه به سبزی و نشستن روبه روی کعبه (و نگریستن بدان) .... و پاکیزه نگه داشتن محل سکونت، بر قوت دیده می‌افزاید.»(۵۷)

اما با امعان نظر درمی‌یابیم که ذکر موارد دیگری در ردیف گیاهان سرسبز، همچون «آب جاری» و «سرمه کشیدن هنگام خواب»، شاهد بر این است که موارد یاد شده در روایات، علاوه بر روشن کردن چشم دل و افزودن بر بصیرت آدمی، که با نظاره و تأمل عمیق در تمام مخلوقات الهی به دست می‌آید دارای تأثیر مهمی در تقویت نور چشم ظاهری است.

در روایتی از امام رضا (ع) نقل شده که فرمود : «الطیب نشره و العسل نشره، و الرکوب نشره و النظر الی الخضره نشره؛(۵۸)بوی خوش، عسل، سوارکاری و نگاه به مناظر سرسبز و خرم، باعث نشاط و شادی می‌شود.»

بر طبق این نقل، نگاه به مناظر جذاب و سرسبز گیاهان برخی از بیماری‌ها را روحی و روانی را از بین می‌برد و افسردگی‌ها و غمها را می‌زداید. چنان که تشریح منعای واژه «نشره» مؤید آن است : «نشره چیزی است که موجب آرامش وراحتی اعصاب. می‌شود، پس از آن که دچار بیماری و افسردگی شده است.»

از مجموع روایات یاد شده درمی‌یابیم که تماشای سرسبزی و خرمی گیاهان و درختان لذت بخش و شادی آفرین است؛ به گونه‌ای که گاه شگفتی و حیرت انسان را برمی‌انگیزد و با دیگر لذتها و خوشی‌ها رقابتی پیروزمندانه می‌کند.

امام صادق (ع) به مفضلّ می‌فرماید: «مع ما فی‌النبات من التلذذ بحسن منظره و نظاراتها التی لایعدلها شیء من مناظر العام و ملاهیه.»(۵۹)

امام صادق (ع)، در ابتدا متذکر منافع فراوان گیاهان و درختان و استفاده بیشتر از آنها می‌شود، و آن‌گاه می‌فرماید: نگاه کن به گل‌های رنگارنگ، شکوفه‌های زیبا و درختان سرسبز و خرم، جنان لذتی به آدمی می‌بخشد که هیچ لذیی را با آن برابر، نمی‌توان کرد.

در منابع روائی اسلام، بر این نکته تاکید شده که «سفره‌های خویش را با سبزی آراسته کنید» و نهادن سبزی در سفره، در ردیف «بسم‌الله» ذکر شده است:

«سفره‌های خود را با سبزی، سرسبز کنید؛ زیرا وجود سبزی در سفره همراه با بسم‌الله، دورکننده شیطان است؛ در روایتی دیگر آمده است: سفره‌های خود را با سبزی زینت دهید.»(۶۰)

در روایت دیگری، «حنّان» گزارش می‌کند که: «من همراه امام صادق (ع) بر سر سفره بودیم، حضرت سبزی میل فرمود، ولی من به دلیلی سبزی مصرف نمی‌کردم، امام به من فرمود: مگر نمی‌دانی که هیچ‌گاه برای امیرالمؤمنین، علی (ع) غذا نمی‌آوردند، مگر این که در کنار آن سبزی وجود داشت؟ گفتم چرا؟ حضرت فرمود: دلهای مؤمنان سبز است و به سبزی اشتیاق دارد.»(۶۱)

بر اساس روایت دیگری امام کاظم (ع) فرمود: «اما علمت انّی لا- آکل علی مائدهٔ، لیس فیها خضرهٔ؟؛(۶۲) من از سفره‌ای غذا نمی‌خورم که در آن سبزی نباشد.»

روایات یاد شده، به روشنی بر اهمیت نظاره و مصرف سبزی‌ها دلالت دارد و تأکیدی است بر تأثیر سبزی‌ها بر جسم و روح آدمی.

برخی از روایات تأثیر مثبت و شگرف استشمام گلها و یا درختان ویژه‌ای را در روان آدمی برشمرده است؛ چنان که امر به استشمام گل سرخ و نرجس و... شده است و بوی عطرآگین ملائکه به بوی خوش گل تشبیه شده است.

امام کاظم (ع) به نقل از پدران بزرگوارش (ع) از پیامبراکرم (ص) نقل می‌کند که حضرت فرمود: «بوی خوش فرشتگان الهی، بوی (دل‌انگیز) گل است...»(۶۳)پیامبر اکرم (ص) در اهمیت استشمام گل سرخ فرمود: «هرکس می‌خواهد بوی عطرآگین مرا ببوید، گل سرخ را استشمام کند.»(۶۴)

درباره گل نرجس نیز از پیامبر اسلام (ص) نقل شده که فرمود: «گل نرجس را حد اقل در هر روز یا در هر هفته یا در هر ماه یا در هر سال و یا در طول عمر یکبار ببوئید؛ زیرا در دل انسان مایه‌ای از جنون و جذام و برص وجود دارد که استشمام گل نرجس آن را ریشه‌کن می‌کند.»(۶۵)

از امام علی (ع) نیز نقل شده که فرمود: «گل نرجس را حد اقل در هر سال یک بار ببوئید؛ زیرا در دل انسان حالتی است که تنها گل نرجس آن را می‌زداید.»(۶۶)

در روایتی از امام رضا (ع) نیز نقل شده که فرمود: «استشمام گل نرجس را به تأخیر نیندازید؛ همانا بوئیدن آن مانع از ابتلاء به زکام

در زمستان است.»(۶۷)

بدیهی است، این‌گونه روایات، بیانگر اهمیت استشمام گل به ویژه گل سرخ و گل نرجس و بیان‌کننده تأثیر مهم و شگرف آن بر جسم و روان آدمی است.

از آنچه گذشت درمی‌یابیم که غنچه‌ها، شکوفه‌ها، درختان، جنگلها و مراتع از زیبای‌های طبیعت‌اند که خداوند در زمین به ودیعت نهاده است.

اساساً تأمل عمیق در مظاهر زیبای عظیم آفرینش در جسم و روح آدمی سه اثر بسیار بزرگ دارد:

الف – تماشای طبیعت سرسبز و اصولاًـ شگفتی‌های زیبای جهان هستی می‌تواند انسان را به نظاره زیبایی‌های نامحسوس رهنمون کند؛ به گونه‌ای که حقایقی چه به طور مستقیم و چه به طور غیرمستقیم برای انسان روشن خواهد گشت که حتی در احساس عظمت ملکوت درونی و ملکوت بیرونی ظاهر خواهد گشت، ولی متأسفانه چه اندک‌اند افرادی که قدرت گذشت از سطوح ظاهری درون و بیرون به اعماق حقایق و به قول افلاطون از سایه‌ها به واقعیات را بوده و از این راه به معرفت‌های والاتری در قلمرو درون ذات و برون ذات موفق شوند.

ب – غم‌ها را می‌زداید، به انسان آرامش و آسودگی خاصی می‌بخشد و او را شاد و خوشحال می‌کند.

ج – خداوند روح بشر به گونه‌ای آفرید که استعداد بسیار گسترده‌ای دارد که بدون ارتباط با زیبایی‌ها، راکد و خنثی می‌گردد و در نتیجه روح تنها با کمیت و گسترش‌های مادی محض ارتباط پیدا می‌کند و خود را در قفس می‌بیند.

پی‌نوشت‌ها:

۱. مقدمه ابن خلدون، ص ۸۲.

۲. سوره اعراف، آیه ۵۸.

۳. صبحی صالح، نهج البلاغه، خ۱۳.

۴. همان.

۵. سوره انبیاء، آیه ۳۰.

۶. بحارالانوار، ج۶۶،ص۴۴۷.

۷. همان.

۸. داشتن وضو یا غسل شرط تکالیف واجب است و برای انجام دعاها و تکلیف‌های مستحبی، مستحب است و اصولاً وضو داشتن در تمام حالات در اسلام امری نیکوست. (ر.ک: عروة الوثقی، ج۱،ص۱۴۱وسائل الشیعه، ج۱،ص۲۵۸.

۹. وسائل الشیعه، ج۱،ص۲۷۶.

۱۰. سوره فرقان،آیه ۴۸.

۱۱. ر.ک: تفسیرالمیزان، ج۱۵،ص۲۲۶،تفسیر مجمع البیان، ج۷،ص۳۰۱،تفسیر کشاف، ج۳،ص۲۸۴.

۱۲. وسائل الشیعه، ج۱،ص۱۱۰و ۲۸۲.

۱۳. سوره نساء،آیه ۴۳ ،سوره مائده،آیه ۶.

۱۴. بحار الانوار، ج۷۶،ص۲۸۹.

۱۵. همان، ج۱۰،ص۲۴۶و ج۵۹،ص۱۴۴.

۱۶. در گفتگو بین امام صادق(ع) و مفضل نیز به این نکته اشاره شده است: «و منه ج‌الهواء( الریح الهابة». بحارالانوار، ج۳،ص ۱۲۰.

۱۷. نهج البلاغه، فیض الاسلام، ص ۱۱۴۶،حکمت ؛۱۲۳ صبحی صالح، ص ۴۹۱،حکمت ۱۲۸.

۱۸. کمال الدین هیثم بن علی بن میثم بحرانی، شرح نهج البلاغه، قم، انتشارات دفترتبلیغات، ج۵،ص۳۱۱.

۱۹. شرح نهج البلاغه، ج۱۸،ص۳۱۹.

۲۰. بحار الانوار، ج۳،ص۱۱۸.

۲۱. ر.ک :روح المعانی ، آلوسی، ج ۲۷ – ۲۸،ص۲،مجمع البیان ، طبرسی، ج۹،ص۲۵۴،تبیان، طوسی، ج۹،ص۳۷۹،تفسیر شبر، ص۴۸۶،تفسیر کشاف، زمخشری، ج۴،ص ۳۹۴.

۲۲. روح المعانی، ج۲۸-۲۷،ص۲.

۲۳. کشاف، ج۴،ص۳۹۴.

۲۴. التبیان، ج۹،ص۳۷۹.

۲۵. مجمع البیان، ج۹،ص۲۵۴.

۲۶. سوره ذاریات،آیه ۴-۲.

۲۷. تفسیر المیزان، ج۱۸،ص۳۶۹،کشاف، ج۴،ص۳۹۴.

۲۸. بحارالانوار، ج۵۷،ص۱۵.

۲۹. همان.

۳۰. بارور کردن گیاهان توسط بادها در قرآن نیز مطرح شده و ریاح لواقح نامیده شده اند، سوره حجر،آیه ۲۲.

۳۱. بحارالانوار، ج۵۷،ص ۷و ج۳،ص۱۰۲.

۳۲. همان، ج۳،ص۱۱۹.

۳۳. همان، ج۵۷،ص۱۸.

۳۴. ادوارد، س، راجرز، اکولوژی انسانی و بهداشت، دیباچه مؤلف، ترجمه: دکتر سیاوش آگاه، چاپ اول، سال۱۳۴۸،مؤسسه مطالعات و تحقیقات اجتماعی.

۳۵. ر.ک: جمیز بابر و مایکل اسمیت، ماهیت سیاستگذاری خارجی، ترجمه دکتر سیف زاده، ص۱۳۵،چاپ اول، سال۱۳۷۳،تهران، نشر قومس.

۳۶. همان، ص۱۳۸-۱۳۴.

۳۷. قانون، ابن سینا، کتاب اول، ترجمه عبدالرحمن شرفکندی (هه‌ژار)، چ: ششم، سروش، ۱۳۷۰،ص۲۱۳.

۳۸. همان، ص۲۱۳.

۳۹. همان.

۴۰. قانون در طب، کتاب اول، ص۱۹۷.

۴۱. همان، ص۲۱۴.

۴۲. همان، ص۱۹۹.

۴۳. منتسکیو، روح القوانین، ص۲۳۰.

۴۴. همان، ص۲۳۳.

۴۵. همان، ص۲۷۴.

۴۶. مقدمه ابن خلدون، ص۸۶-۸۲.

۴۷. همان، ص۱۶۱.

۴۸. ر.ک: ارسطو، سیاست، ترجمه حمید عنایت، شرکت سهامی کتابهای جیبی، چاپ سوم، ۱۳۵۸،ص۲۹۷.

۴۹. سوره حج،آیه ۶۲.

۵۰. التبیان فی تفسیرالقرآن، ج۸،ص۱۰۸.

۵۱. همان، ص۲۳۹.

۵۲. سوره ق،آیه ۷.

۵۳. سوره نمل،آیه ۶۰.

۵۴. نثر طوسی، ص۹۷.

۵۵. بحارالانوار، ج۷۶،ص۲۸۹،و ج۷۳،ص«:۹۴اربع یضئن الوجه: النظر الی الوجه الحسن، و النظر الی الماء الجاری، و النظر الی الخضرة و الکحل عندالنوم».

۵۶. تحف العقول «ابن شعبه» مترجم عطایی؛ بحار ج۱۰، ص۲۴۶ و ج۵۹، ص ۱۴۴و ج۷۵،ص۲۹۱و ج۱۰۱،ص ۴۵و با تعبیر «یجلون البصر» در ج۷۶،ص۲۹۱،الشوکانی، الفواید المجموعه، ص۲۴۱.

۵۷. قال الشافعی: «اربعه تقوی البصر: الجلوس تجاه الکعبه، الکحل عندالنوم و النظر الی الخضره و تنظیف المجلس.»

۵۸. بحارالانوار، ج۷۶،ص۲۸۹.

۵۹. بحارالانوار، ج۳،ص۱۲۹.

۶۰. مکارم الاخلاق، ص۱۷۶.

۶۱. وسائل الشیعه، ج۱۶،ص۵۱۳.

۶۲. وسایل الشیعه، ج ۱۶،ص۵۳۱.

۶۳. بحارالانوار، ج۶۶،ص۱۷۷.

۶۴. همان، ج۷۳،ص۱۴۷و ج۶۲،ص۲۹۹ با اندکی اختلاف.

۶۵. بحارالانوار، ج۶۲،ص۹۹.

۶۶. تمام نهج البلاغه، تحقیق و تنسیق: صادق الموسوی، بیروت، الذار الاسلامیه، ۱۴۱۴، ص ۵۴۷.با اندکی تفاوت در الفاظ: بحارالانوار، ج۶۶، ص۱۷۶.

۶۷. بحارالانوار، ج۶۲،ص۳۲۴.

تأثیر محیط زیست سالم بر انسان در آموزه‌های اسلامی

منبع:ماهنامه پاسدار اسلام

در این نوشتار برآنیم تا با ذکر برخی از آیات و روایات و گفتار دانشمندان مسلمان و غیر مسلمان تأثیر محیط زیست طبیعی سالم بر انسان را مورد بررسی قرار دهیم.

مقدمه

به طور قطع یکی از اموری که زمینه‌ساز سعادت و کمال انسان در دنیا و آخرت است، داشتن محیطی سالم و امن است، که انسان بتواند در پناه آن، به تربیت جسم و جان خویش بپردازد و اصولاًـ یکی از وظائف مهم بشر که حفظ جان است، جز با زیستن در محیط سالم و زیبا امکان‌پذیر نیست. بدین سبب شرط اولیه داشتن روحی سالم، جسم سالم است و جسم سالم نیز فقط زمانی حاصل می‌شود که انسان از محیط زیست طبیعی سالم و دلگشا بهره‌مند باشد. محیط زیست طبیعی سالم تأثیر شگرفی بر روح و روان آدمی

دارد. محیط پـاک و آراسته و خرّم، زنـدگی را شاداب و معطر می‌سازد. شـنیدن آواز روح‌بخش پرنـدگان، ترنم لطیف جویباران، آهنگ دلربای چشـمه‌ساران، صـفای سبز سبزه‌زاران، نسیم لطیف کوهستان، رقص دلنشین درختان و زیبایی شهر و دیار، همه و همه تـأثیر اعجاب‌انگیزی بر زنـدگی و حیات انسان دارنـد. هر کسـی از تماشای چنین منظره‌های زیبایی احساس آرامش و نشاط کرده و امنیت و آسایش را در حیات خویش لمس می‌کنـد. بر عکس، آسـیب رسانـدن به محیط زیست و نابودی طبیعت باعث وارد آمـدن صدمات و زیان‌های جبران‌ناپذیری به بشریت می‌شود.

افسـردگی و افزایش بیماری‌هـای روحی و روانی انسـان امروز بـدون ارتبـاط به آسـیب رسانـدن به محیـط زیست نیست. هیـچ کس نمی‌توانـد منکر بشود که تخریب محیط زیست تأثیر منفی بر شیوه رفتار آدمیان می‌نهد، و اثرات ویرانگری بر اخلاق فردی و جمعی جامعه بشری بر جای می‌گـذارد. آب و هوا، درختان و گیاهان، غـذاها و میوه‌ها و به طور کلی طبیعت و محیط زیست نقش عظیمی در زندگی بشر دارند. سلامت محیط زیست بر هوش و استعداد و لیاقت‌های فردی اثر می‌گذارد و میانه‌روی در اخلاق و منش متأثر از میـانه‌روی در محیـط زیست است. ساکنـان منـاطق معتـدل کره زمین، دارای ویژگی‌هـا و روحیه‌هـای خـاص هسـتند که مقایسه با جوامع ساکن در مناطق گرمسـیر و سردسـیر، از تفاوت بسـیاری برخوردارنـد. محیط زیست افزون بر تأثیر در قد و قامت و چگونگی اندام ظاهری، بر فکر و اندیشه و اعمال و رفتار انسان دارای تأثیر شگرف است.(۱)

قرآن‌کریم و روایات اسـلامی فوائد بسـیار آب، هوا، گیاهان و درختان را با تعبیرهای بسیار دقیق و گاهی شگفت‌انگیز برشمرده‌اند و از تأثیر به سـزای آنها بر تن و روان آدمی سـخن گفته‌اند. دانشـمندان مسلمان و غیرمسلمان نیز با توجه به طبیعت، از تأثیر حیرت‌آور آن بر جسم و جـان انسـان سـخن‌ها گفته و در مقـایسه بـا جامعه‌هـای مختلف بشـری تأثیر فراوان طبیعت را بر اعمال و رفتار و فکر و اندیشه و نیز خصوصیات ظاهری انسان، تبیین و تشریح کرده‌اند. از این‌رو، در این نوشتار برآنیم تا با ذکر برخی از آیات و روایات و گفتار دانشمندان مسلمان و غیر مسلمان تأثیر محیط زیست طبیعی سالم بر انسان را مورد بررسی قرار دهیم.

آثار روانی آب و هوا بر انسان از دیدگاه قرآن و روایات

در آموزه‌های اسـلامی از تأثیر طبیعت در انسان به گونه‌های مختلف، سخن به میان آمده است، چنان‌که قرآن‌کریم درباره اثر محیط زیست می‌فرمایـد: «و البلـد الطیب یخرج نبـاته بـاذن ربّه و الـذی خبث لا یخرج الاّ نکـدا...؛(۲) سـرزمین پـاکیزه، گیـاهش به فرمان پروردگار می‌روید؛ اما سرزمین‌های بدطینت و شوره‌زار، جز گیاه ناچیز و بی‌ارزش، از آن نمی‌روید.»

از این آیه شـریفه اسـتفاده می‌شود همـان طور که طـبیعت و سـرزمین پـاک در رشـد و پرورش بهینه گیاهـان مؤثر است، در رشـد و تکامل انسان نیز مؤثر می‌باشـد، و همان‌گونه که از زمینهای شوره زار، جز گیاهان بی ارزش نمی‌روید، محیط آلوده نیز تأثیر منفی و اثرات زیانباری بر تربیت انسان دارد. براین اساس، امام علی(ع) در مـذمت اهل بصـره می‌فرماید: «اخلاق شـما پست، پیمان‌های شـما سست، سـیره و روشـتان دورویی و آب شـهرتان شـور(بـدطعم) است.»(۳) و در بیـانی دیگر فرمود: خـاک سـرزمین شـما بـدبوترین خاکهـاست؛ از همـه جـا بـه آب(سـطح دریـا) نزدیکـتر و از آسـمان دورتر اسـت (منطقـه پسـت و پـایین) که ۹دهم بـدیها در محیط شماست.(۴)

آب تأثیر شـگرفی بر جسم و روح انسان دارد، به تعبیر قرآن‌کریم «مایه حیات» همه چیز آب است.(۵) و به بیان امام صادق (ع) طعم آب، طعم زنـدگی است: از امـام صادق (ع) در باره طعم آب پرسـیدند، حضـرت فرمود: «برای یادگرفتن بپرس، نه برای به دشواری انداختن؛ طعم آب، طعم زندگی است.»(۶)

علامه مجلسـی (ره) در تشریح این حدیث می‌نویسد: «مراد از (طعم زندگی) این است که طعم آب با سایر مزه‌ها قابل مقایسه نیست و از بالاترین وسایل برای ایجاد و بقای حیات است؛ پس مزه آب، مزه حیات است.»(۷)

نگاه مسلمانان به آب، نگاهی سرشار از قداست و پاکیزگی و عظمت است، آب وسیله‌ای است که زمینه ارتباط آنان با معبودشان را فراهم می‌سازد. در شریعت اسلام هیچ‌کس نمی‌تواند به راز و نیاز با خدا بپردازد و در آستان مقدس او به نماز ایستد، مگر این که با آب خود را شستشو دهد(۸) و این شستشو با آب دارای خصوصیات ویژگی‌ای است که اگر درست انجام شود، نام وضو و غسل به خود می‌گیرد. هیـچ مسـلمانی نمی‌توانـد به طواف خانه خـدا بپردازد، جز آن که زمینه آن را با آب فراهم آورده باشد و نیز تماس با خطوط قرآن‌کریم جایز نیست، مگر این که قبلاً زلال آب تمـاس گرفته باشـد. آب نه تنها جسم ظاهری را شسـتشو می‌دهـد، بلکه حالتی روحی و روانی در انسان ایجاد می‌کند و به او تقدس می‌بخشد.(۹) و زمینه‌ساز راه‌یافتن به حریم مقدسات دینی می‌شود.

قرآن کریم می‌فرماید: «و انزلنا من السماء ماءً طهوراً؛(۱۰) ما از آسمان، آبی طهور فرو فرستادیم.»

مفسـران در تشریح طهور گفته‌انـد: طهور یعنی، بسـیار پاکیزه که خود به خود پاک است و غیر خود را پاکیزه می‌کنـد، چرک را از جسم شستشو می‌دهد و پلیدی‌های روحی را از روان می‌زداید.»(۱۱)

در روایات اسـلامی به مسـلمانان توصیه شده است که هرگاه برای تطهیر یا وضو نگاهشان به آب افتاد بگویند: «الحمدلله الذی جعل الماء طهوراً و لم یجعله نجساً؛(۱۲) سپاس خدای را که آب را (طهور) قرار داد (پاک و پاک کننده) و آن را پلید قرار نداده است.» بـدین سان، آب با وصف پاک‌کننـدگی، چهره‌ای مقـدس به خود می‌گیرد که رفتن به حضور خالق یکتا بدون آن میسر نمی‌شود و (و آن‌گاه که آب یافت نشود و یا به دلیلی برای شـخص مضر باشد، باید به جای آن بر خاک پاک تیمم کرد.)(۱۳) و تماشای آب، شکر و سـپاس الهی را می‌طلبـد. افزون بر ایـن، در روایـات نگـاه بـه آب جـاری توصـیه شـده و آن را سـبب جلای چشـم و افزودن روشنایی آن دانسته‌اند. چنان که از امام صادق (ع) نقل شده است: «چهار چیز چهره را روشن و نورانی می‌کند که یکی از آنها نگاه کردن به آب جاری است.»(۱۴)و نیز امام کاظم (ع) فرمود: نگاه به آب جاری چشم را جلا داده و به روشنایی آن می‌افزاید.(۱۵) بر اساس این روایات نگاه کردن به آب جاری، خود نقشی به سزا در شادی و انبساط روحی داشته و علاوه بر روشن کردن چشم دل و افزایش بصـیرت انسـان، دارای تأثیر قابل توجهی در تقویت نور چشم ظاهری است. افزون براینها، برخی آبها، ماننـد آب باران، آب جوشیده، آب زمزم، آب فرات و ...مورد تمجید بیشتری قرار گرفته و از آثار شگرف آنان بر جسم و روح آدمی اشاره شده است.

نقش تربیتی هوا

هوا نیز ماننـد آب یکی از عوامـل فوالعاده مهم حیاتی برای زنـدگی انسان است؛ عامل حیاتی که بـدون آن حتی لحظه‌ای زنـدگی امکان‌پـذیر نیست. این عامل حیاتی اطراف زمین را فرا گرفته است و ما اکسیژن مورد نیاز خود را به وسیله تنفس از هوا می‌گیریم. در هوا مقادیر زیادی اکسـیژن وجود دارد و گیاهان نیز پیوسته این موجود را تجدید می‌کنند و نمی‌گذارند این ماده حیاتی از اندازه لازم کسـر شود. در بیانات معصومان (س) از تأپیر شـگرف هوا بر جسم و جان سخن رفته و آثار مخصوص هوای هر فصل بیان شده است. در منـابع روایی اسـلام به منـافع فراوان گرمـا و سـرما در طول سال اشاره شـده و نیز در قرآن و روایات «بادها» با اهمیت تلقی شده‌اند. پیداست که باد چیزی جز هوا نیست و اگر هوا حالت وزش به خود گیرد، باد نامیده می‌شود.(۱۶)

امام علی (ع) درباره اثر هوای هر فصل بر انسان فرموده است: «از سـرما در آغاز آن (فصل خزان) پرهیز کنیـد و در پایان آن (فصـل بهار) به اسـقبال آن بشتابید (در پاییز خود را بپوشانید و در آغاز بهار از لباس‌های خود کم کنید)؛ زیرا تأثیر سرما بر بدنها و درختان یکسان است. اوّل سـرما درختان را می‌سوزاند (باعث ریزش برگها و خشـکاندن درختان می‌شود و پایان آن می‌رویاند درختان را به برگ و بار می‌آورد).»(۱۷)

کلاـم امـام دربـاره تأثیر طبیعت بر جسم و جان آدمی بسـیار روشن و صـریح است و همان‌گونه که طبیعت بر جسم و بـدن اثرگـذار است، بر روح و روان بشـر نیز اثرگذار می‌باشد؛ حضـرت در این بیان حکیمانه به مقایسه بین سـرمای پاییز و سـرمای بهار پرداخته‌اند گر چه به ظاهر، سـرمای ابتدای پاییز و سرمای ابتدای بهار از جهت درجه برودت یکسان می‌نماید و هر دو فصل را فصل اعتدال هوا به شمار می‌آورند، ولی تأثیر این دو کاملاً متضاد بوده و اثری مخالف یکدیگر دارند.

ابن میثم بحرانی در شـرح این مطلب می‌نویسد: پرهیز از اول سرما که ابتدای پاییز است به این دلیل است که تابستان و پاییز هر دو از جهت خشـکی (یبوست) مشترک هسـتند و بـدن‌ها با حرارت تابسـتان خو کرده‌انـد؛ از این رو، هنگامی که با سـرما مواجه شوند، به سرعت از آن متأثر شـده و دو نیروی برودت و یبوست که طبیعت ضـعف و فنـاست در بـدن قوی می‌شود و به همین دلیـل درختـان خشک شده و برگ‌های آنها می‌سوزد و بدن‌ها ضعیف و لاغر می‌شود... امّا سرما در آخر زمستان و طلیعه بهار اثری به عکس دارد؛ زیرا زمستان و بهار در طبیعت رطوبت، اشتراک دارند، ولی زمستان سرد است و بهار گرم و از این‌رو سرمای آخر زمستان با حرارت بهاری ممزوج شـده و از شدت سـرما کاسـته می‌شود و این اعتدال حرارت همراه با رطوبت زمینه مناسبی برای ایجاد طبیعت حیات و زنـدگی است و سـبب رشـد گیاهان و به برگ و بار آمـدن درختان و تقویت بـدن انسان‌ها می‌شود.(۱۸) ابن ابی الحدید نیز ضـمن تأیید سـخن بالا، مواجه شدن بدن را با سـرمای ابتدای پاییز به انسانی تشبیه می‌کند که ناگهان از مکان بسیار گرم به خانه بسیار سرد وارد شود، ولی مواجهه با سرمای طلیعه بهار، موجب ضرر نیست؛ زیرا بدن با سرمای شدیدتری در زمستان خود گرفته است.(۱۹)

امام صادق (ع) در گفتگو با «مفضل بن عمر» به سودمندی بسـیار در وجود سـرما و گرما (در طول سال) اشاره فرموده و آن راسـبب عبرت بشر و دلیل محکمی بر تدبیر حکیمانه الهی دانسته‌اند.

«(ای مفضل) به گرما و سـرما با دیـده عبرت بنگر که پیاپی بر این عالم وارد می شوند؛ این دو دما، با فزونی و کاستی و تعادل باعث شده‌اند که فصول و تنوع هوا در سال پدید آید و مصالح فراوان را در پی داشـته باشند؛ این دو (گرما و سرما) بدن‌ها را دباغی کرده و باعث پایداری و استحکام آنها می‌گردند؛ تأمل کن که چگونه یکی از آن دو به تدریج وارد دیگری می‌شود و آن دیگری اندک انـدک کم می‌شود و دیگری آرام آرام افزوده می‌شود تـا هر یـک به منتهی درجه خود در فزونی و کاستی برسـند؛ اگر یکی از آن دو، ناگهان وارد دیگری می‌شد، باعث بیماری و زیان بدن‌ها می‌شد....»(۲۰)

در قرآن و روایات اسـلامی از تأپیر مهم بادها در زندگی انسان و نقش عظیم آن در عدم تعفن اشیای روی زمین سخن به میان آمده است. خداونـد متعـال در سوره مبارکه ذاریات، سوره را با سوگنـد به بادها آغاز می‌کنـد: «و الـذاریات ذرواً» که همه مفسـران قرآن مراد از آن را بادها دانسـته‌اند(۲۱) و دلیـل آن را بیان پیامبر اکرم(ص)(۲۲)و حدیث امام علی (ع)(۲۳) در پاسـخ سوال ابن کوا و... دانسته‌اند.

شیـخ طوسـی (ره) پس از بیـان این که شایـد مراد قسم به پروردگـار بادهـا باشـد، می‌گویـد: اگر قسم به خود بادها باشـد دلیل آن، عظمت مهمی است که در سـکون و وزش بادها، برای پراکنـدن ابرها و گردافشانی میوه‌ها و غـذاها نهفته است.(۲۴) مرحوم طبرسی دلیـل قسـم بـه بادهـا را دو چیز دانسـته اسـت: نخسـت سودمنـدی‌های فراوان در بادهـا برای بنـدگان؛ و دوم ایـن کـه بادهـا دلیلی بر وحـدانیّت خداونـد و نوآوری آفرینش اوست.(۲۵) جـالب این است که خداونـد پس از سوگنـد به بادهـا، به سه چیز دیگر سـوگند خورده است: «فالحاملات وقراً فالجاریات یسراً فالمقسّمات أمراً»(۲۶) گرچه مراد از آنهـا را ابرهای حامل باران و کشتی‌ها و ملائکه دانسـته‌اند، اما بعید نشـمرده‌اند که مراد از این سه نیز بادها باشـند و فخر رازی این احتمال را نزدیکتر به واقع دانسته است؛ زیرا بادها افزون بر پراکنده کردن ابرها و گردافشانی غذاها، ابرها را حمل و جابجا کرده و در فضا به آسانی جریان داشته و ابرها را برای نقاط مختلف زمین تقسـیم می‌کند.(۲۷) در هر صورت سوگنـد به بادهـا، نشـان از نقش عظیم بادها بر زنـدگی بشـر و تأثیر آن بر جسم و جـان انسانهاست؛ روایات اسـلامی این نکته را به روشـنی بیان کرده و متـذکر شده‌انـد که بادها باعث عـدم تعفّن اشـیای روی زمین هستند و اگر بادها وجود نداشتند، تعفّن اشیا و آلودگی محیط زیست بشر، مشکلات بسیاری را برای انسان به وجود می‌آورد.

امام صادق(ع) در این‌باره فرمود:

«اگر چند روز بادها حبس شده و نوزند، همه چیز تغییر پیدا کرده و فاسد می‌شوند.»(۲۸)

علامه مجلسی در شرح این حدیث می‌نویسد: بادها باعث دفع فساد از اشیای روی زمین می‌شوند و به منزله روح و بدن هستند که هرگاه روح از بدن خارج شود، بدن متعفن می‌شود، چنان‌که اگر باد نوزد، فساد و تعفن روی زمین را فراخواهد گرفت.(۲۹)

امام صادق (ع) در گفتگو با مفضل، به تفصیل از سودمندی‌های باد سخن گفته که هر یک با واسطه و یا بدون واسطه بر جسم و جان انسان اثر می گذارند، حضرت می‌فرماید: «باد باعث خوشبوئی اجسام بوده و ابرها را از جایی به جایی منتقل می کند تا سود آن به عموم مردم برسد و نیز باعث برانگیختن و پدید آمدن ابرها و پراکنده کردن آنها و بارور شدن گیاهان و درختان(۳۰) و حرکت کشتی‌ها و سد شدن آب و خشک شده رطوبت‌ها و لطیف شدن غذاها و بر افروختن آتش و زنده شدن چیزهای روی زمین می‌شود.»

«پس اگر باد نبود گیاهان خشک و شکسته و همه چیز فاسد شده و حیوانات می‌مردند.(۳۱) نمی‌نگری (ای مفضل) که هنگام خوابیدن و رکود باد چگونه مصیبت برپا می‌شود و جان‌ها را در معرض هلاکت می‌افکند، سالمان را بیمار و بیماران را ناکار و میوه‌ها را فاسد و سبزی‌ها را متعفن می گرداند، و «وبا» را به دنبال دارد و غلات را نابود می کند.»(۳۲)

ابن عباس باد را لشکر بزرگ خداوند دانسته است. از وی گزارش شده است که آب و باد دو لشکر از لشکرهای الهی‌اند و باد لشکر بزرگ خداست.(۳۳)

تأثیر محیط زیست بر انسان از دیدگاه اندیشمندان اسلامی و غیر اسلامی

تأثیر محیط زیست در زندگی انسان را کسی نمی‌تواند نادیده انگارد. این موضوع از چنان اهمیتی برخوردار است که دانش جدید به عنوان «اکولوژی» در کنار سایر دانش‌ها پدیدار گشته است. این دانش، عبارت است از: «مطالعه روابط میان موجودات و محیط زیست آنها» بنابراین، «اکولوژی انسانی» تحقیقی درباره تأثیر انسان بر روی محیط زیست و تأثیر محیط زیست بر انسان می‌باشد. و محیط زیست به قول «راجرز» (متخصص دانش اکولوژی) نه فقط شامل وسائل مادی و فضای محیط بر دنیای انسان می گردد، بلکه اشیای غیر مادی (فرهنگ) را نیز در برمی گیرد، می‌باشد.(۳۴) و که در واقع طیف گسترده‌ای از عوامل احاطه کننده، اعم از انسانی و غیر انسانی، ملموس و غیرملموس را «محیط» گویند.(۳۵)

انسان موجودی تأثیر پذیر است؛ محیط اطراف بر او اثر می گذارند و شخصیت او در محیط زندگی او شکل می‌یابد.

دانشمندان مباحث تربیتی، محیط زندگی انسان را به دو نوع مهم تقسیم کرده‌اند:

الف – محیط اجتماعی:منظور از محیط اجتماعی، انسان‌ها و روابط و پیوندهایی است که افراد یک جامعه را احاطه نموده است. پیوندهای فرهنگی که به وسیله رسانه‌های جمعی و مجلات و نشریات و کتب و صدا و سیما صورت می گیرد. و پیوندهای اقتصادی که به وسیله داد و ستد و ... و پیوندهای سیاسی به وسیله حکومت، و پیوندهای اخلاقی ... که بین افراد حاکم است. و خلاصه عوامل تشکیل دهنده محیط اجتماعی، موضوعاتی است که در دانش اجتماعی و علوم انسانی مورد بحث قرار می گیرد. این نوع محیط در تکوّن شخصیت انسان نقش به سزایی دارد که در مباحث تربیتی باید بحث شود.

ب – محیط جغرافیایی (طبیعی): منظور از آن، همه عوامل در برگیرنده انسان است و آن عبارت از: آب و هوا، نور و حرارت، مسکن و خوراک، پوشاک و.... هر امر مادی که انسان به آنها احاطه شده است، به مقدار قابل ملاحظه‌ای در تکون شخصیت او مؤثر است و هر انسانی تا حدی صفات و خلقیاتش متناسب با محیط زیست طبیعی اوست؛ چنان که محیط زیست طبیعی در تشکیل صفات جسمانی، از سفیدی و سیاهی و رنگ مو، چاقی و لاغری و بلندی و کوتاهی قد و مزاج و سایر صفات جسمانی تأثیر به سزایی دارد.

متفکران و دانشمندان نیز از دیرباز به این نکته مهم توجه داشته و به مناسبت‌هایی آن را یادآور شده‌اند؛ آنان معتقدند که شرایط زندگی و آب و هوا و شرایط جغرافیائی در زندگی انسان و در تکون شخصیت وی تأثیر به سزایی دارد. توجه به محیط جغرافیایی، ویژه تنها ژئوپولیتنها نیست، بلکه اندیشمندان، فلاسفه، سیاستمداران، نظامیان و علمای اجتماع از هردوت و ارسطو گرفته تا ابن‌سینا و منتسکیو و ابن خلدون، رابطه اقلیم را با رفتار انسانی مورد بررسی قرار داده‌اند. پیروان مکتب بقراط در قرن پنجم قبل از میلاد، تأثیر آب و هوا و شرایط جغرافیائی را در عادات و اخلاق و فیزیولوژی انسان مطرح ساختند.

ارسطو، بر این باور بود که: انسان و محیط زیست دو چیز جداناپذیر از یکدیگرند؛ به نظر وی، انسان هم از عوامل جغرافیایی (محیط طبیعی) و هم از نهادهای سیاسی، تأثیر می‌پذیرد.(۳۶)

فیلسوف مشهور، ابن سینا، پستی و بلندی‌های زمین را در چگونگی سامان‌یابی تن و روان آدمی مؤثر می‌دانست. وی کوهستانی بودن منطقه سکونت انسان را سبب چالاکی و دلیری دانسته و متقابلاً بر این باور بود که پستی و خفگی منطقه سکونت، افسردگی و بیماری را در پی‌دارد. وی دراین باره می‌نویسد:

«ساکنان مناطق مرتفع و کوهستانی، نیرومند، قوی‌بنیه، دلیر و چالاک‌اند و کسانی که در مناطق خوش آب و هوا سکنی گزیده‌اند از نشاط و شادابی و سلامتی خاصی برخوردارند.(۳۷) مردمان سرزمین‌های مرتفع، تندرست، نیرومند، چست و چالاک و دارای عمر زیاد هستند، و ساکنان مناطق سنگلاخی دارای تن سخت و در هم فشرده و مفاصل محکم‌اند، قوی‌بنیه و در جنگ‌ها دلیرند، در یاد گرفتن حرفه‌ها زیرک و اغلب کم خواب و بد اخلاق هستند.»(۳۸)

همان‌گونه که پستی و بلندی سرزمین‌ها، بر ساکنان آنان تأثیر می گذارد، بادها و نسیم‌های فصلی و نیز آب و هوا مناطق گوناگون بر جسم و جان انسان دارای تأثیرهای متفاوتی هستند. باد پاییزی بدن را خشک و پژمرده می‌کند و بر عکس نسیم دلنواز بهاری روح افزاست، دل را جلا می‌دهد، خستگی را از تن می‌زداید و آدمی از نشاط و شادابی زاید الوصفی برخوردار می‌شود.

ساکن مناطق گرمسیر، در مقایسه با مردم ناطق سردسیر، دارای تفاوت‌های بسیاری در جسم و جان و تن و روان هستند؛ آب و هوای مناطق مسکونی آنان نه تنها به رنگ پوست و زیبایی اندام تأثیر می گذارد، بلکه حتی خلق و خوی آنان نیز، از آن متأثر می‌شود. دانشمندان مسلمان همواره بدین نکته توجه داشته و بر آن تأکید کرده‌اند، از این روی به تعریف آب و هوای خوب و بد پرداخته‌اند. ابن سینا معتقد بود که ساکنان مناطق سردسیر، نیرومند و از دل و جرأت بیشتری برخوردارند و اگر منطقه مسکونی آنان مرطوب نیز محسوب شود، مردمانش چاق و تر و تازه‌اند. وی همچنین مردم مناطق مرطوب را به زیبا رویی توصیف کرده و در عین حال بر این نکته توجه می‌دهد که آنان در ورزش زود خسته می‌شوند. همچنین او متذکر می‌شود که روحیه و حالات و رفتار مردم مناطق خشک کاملاً برعکس حالات و رفتار مردم مناطق مرطوب است.(۳۹)

ابن سینا به طورکلی در معرفی هوای خوب و بد چنین می گوید: «هوای خوب و مطلوب، هوایی است که آزاد باشد و مواد خارجی از قبیل بخار و دود با آن نیامیخته باشد و نیز در بین دیوارها و سقف محبوس نباشد (و آن در صورتی است که تباهی فراگیر بر هوا عارض نشده باشد و گرنه هوای جاهای سرپوشیده سالم‌تر است) و بوی بد به دور باشد؛ هوای آزاد علاوه بر شرایط یادشده، لازم است از نسیم‌های مطبوع مدد گیرد. بدیهی است که بادهای سلامت‌بخش غالباً در بلندی‌ها و جلگه‌های هموار می‌وزد.»(۴۰)

به طورکلی می گوییم هوایی که بعد از غروب خورشید زود سرد شودو هنگام طلوع خورشید زود گرم شود، هوایی لطیف است و در حالت عکس مخالف آن، بدترین هوا آن است که دل را افسرده و نفس را تنگی بخشد.(۴۱)

ابن‌سینا در مورد هوای آلوده می گوید: هوای آلوده، تنفس را تنگ و اخلاط را زیاد می کند. وجود هوای آلوده را با دو علامت می‌توان تشخیص داد: نخست این که در چنین هوایی ستارهگان کوچک در آسمان به زحمت دیده می‌شوند؛ دوم این که درخشندگی ستارگان درخشان کاهش می‌یابد و این اجرام مرتعش به نظر می‌رسند.(۴۲)

منتسکیو در قرن هیجدهم به تفصیل از آثار شرایط جغرافیائی سخن گفت. منتسکیو عوامل جغرافیائی مانند، اقلیم، منابع طبیعی، کوهستانی بودن یا جزیره نشینی و صحرانشینی را بر خلق و خوی اقوام مؤثر می‌داند. منتسکیو در اثر مشهور خود «روح القوانین» درباره طبیعت و آب و هوا بحث کرده و می گوید: صفات روح و عواطف انسانی در اثر آب و هواهای مختلف تفاوت دارند. او می گوید که هوای سرد منتهی‌الیه الیاف خارجی بدن ما را منقبض می کند و این انقباض باعث افزایش فعالیت آنها شده، موجب برگشت خون از انتهای بدن به طرف قلب شده و هوای سرد طول این الیاف را کمتر نموده و بر نیروی آنها می‌افزاید. برعکس هوای گرم منتهی‌الیه الیاف را سست و دراز می کند و از نیرو و قابلیت حرکت آن می کاهد. از نظر منتسکیو انسانی که در اقالیم سردسیر پرورش می یابد دارای قوت بیشتر، قلبی قوی‌تر، اعتماد به نفس، گذشت، عدم انتقام، صداقت و دوری از حیله و نیرنگ است.(۴۳)

همچنین وی می‌نویسد: «در کشورهای شمال، بدن شبیه به یک ماشینی است که سالم و خوب شناخته شده باشد؛ اما زمخت است. چنین بدنی لذت خود را در چیزهایی می‌داند که بیشتر اعمال بدنی را تحریک کند و بنابراین از شکار و مسافرت و جنگ و شراب لذت می‌برند. در کشورهای شمالی ملتهایی خواهید یافت که کمتر معایب دارند و به اندازه کافی صداقت و صراحت لهجه و تقوی در آنها یافت میشود؛ ولی به کشورهای گرمسیر وقتی نزدیک می‌شوید، گمان خواهید کرد که از سرچشمه اخلاق دور می‌شوید. عواطف شدید تولید جنایات بزرگ می کند هر کس می‌خواهد مزایای تسکین امیال و عواطف را از دست دیگری برباید و به خود تخصیص دهد.»(۴۴) وی در همان اثر معروفش می‌نویسد: «آب و هوای گرم، کم و بیش موجب سستی می‌شود و برعکس در آب و هوای سرد اثری است که سکنه آن نقاط را کم و بیش نیرومند می‌نماید و می‌توانند زحمات سخت و طولانی را تحمل کنند؛ این موضوع نه تنها با مقایسه ملل و کشورهای مختلف ثابت می‌شود، بلکه هرگاه در یک کشور نیز سکنه نقاط گرمسیر و سردسیر آن را با هم مقایسه نمائید، این حقیقت به دست می‌آید. مثلا جرئت و فعالیت ملل شمالی چین زیادتر از فعالیت ملل جنوبی آن کشور است و همین طور فعالیت سکنه کره‌شمالی از سکنه جنوبی آن بیشتر می‌باشد.»(۴۵)

مورخ مشهور ابن خلدون نیز در مقدمه خویش تأکید فراوانی بر آب و هوا و نقش آن در امر عمران و آبادانی نموده است؛ وی معتقد است که ساکنان مناطق معتدل (که از حرارت سوزان جنوب و سرمای شمال کره زمین در امانند) از جهت خلق و خوی و صورت و سیرت در اعتدال قرار دارند و برای ایجاد تمدن و عمران، معاش و اقتصاد و هنر و دانش مناسب‌ترند. او مرز این بحث را تا مسئله نبوتها پیش برده و دلیل بعثت انبیاء در این مناطق را (چرا که خبری از بعثت پیامبری در مناطق قطب شمال یا جنوب به ما نرسیده است) در همین نکته دانسته و رشد علوم و صنایع و ... را در این مناطق در ارتباط با همین مطلب می‌داند و متذکر می‌شود که دوری از اعتدال در آب و هوا، موجب دوری از دانش و دین و نیز دوری از رفتارهای انسانی می‌شود.

ابن‌خلدون می‌افزاید: «محیط زیست بر هوش و استعداد، درایت و کفایت فردی اثر می گذارد و سلامتی عقل و روح و میانه‌روی در اعمال و رفتار در گرو سلامت محیط زیست است. ساکنان مناطق معتدل کره زمین، از نشاط و شادابی ویژه‌ای برخوردارند، روش آنان معتدل و منشی میانه دارند، افراط و تفریط در زندگی آنا کمتر و آبادانی و عمران در مناطق آنان بیشتر است. اعتدال بر جسم و رنگ پوست و اخلاق و عقاید آنان حاکم است، دوراندیشی و تعقل در امور و شیوه آنهاست و سبک‌سری و شادی بیش از حد کمتر در بینشان رواج دارد، نوع قد و قامت، رنگ و چگونگی اندام ظاهری و درونی و حتی فکر و اندیشه و اخلاق و منش هرکس به طبیعت و محیط زیست وی بستگی دارد.»(۴۶)

همچنین می گفت: «مردم سکن در کوهستان‌ها، یعنی مناطق سرد، بیشتر آینده‌نگر و اهل تفکر و سحر خیزند و همواره آذوقه سال آینده را فراهم می‌آورند.»(۴۷)

ارسطو نیز بر این مسئله تأکید دارد که: «مردم اروپا دلیرند، ولی کم هوش، لیکن مردم آسیا هوشمندند.»(۴۸)

از مطالب ذکر شده درمی‌یابیم که پستی و بلندی سرزمین‌ها و نیز گرمسیر و سردسیر بودن آب و هوای مناطق (شرایط اقلیمی) مختلف بر جسم و روح آدمی تأثیر بسیار مهمی دارند؛ به طوری که حتی شکل ظاهری و رنگ پوست هرکس با منطقه مسکونی او

در ارتباط مستقیم است و علاوه بر آن، شرایط اقلیمی بر خلق و خوی و رفتار و منش انسان اثر قابل توجهی دارد.

نکته شایان ذکر این که، محیط جغرافیائی حتی بر سیاست، اجتماع، و اقتصاد، نیز تأثیر می گذارد؛ به گونه‌ای عده‌ای از دانشمندان، عقب ماندگی و یا پیشرفت جوامع بشری را مربوط به موقعیت جغرافیائی و اوضاع اقلیمی آن می‌دانند. گروهی دیگر از دانشمندان دائره تأثیرگذاری موقعیتهای جغرافیائی را آنقدر وسعت داده‌اند که حتی موسیقی، سازها، نواها و رقص‌های اقوام مختلف را بازتاب اوضاع و احوال جغرافیائی و اقلیمی مختلف آنها می‌دانند. گروهی از دانشمندان معتقدند که عوامل ژئوپولیتیکی تأثیر مستقیمی در منازعات و بحرانهای قومی داشته و طبیعت و ساختار جغرافیائی جوامع نقش بزرگی در ساختار روحی مردم نیز ایفا می کند. آنها می گویند: کوه‌های بلند و سر به فلک کشیده، معلمان بزرگی‌اند که غرور و سرکشی را بر ساکنان خود می‌آموزند و زندگی در آغوش آنها روحیه انسان را سخت و مقاوم بار آورده و ساختار روانی او را به شکل کوه در می‌آورد. طبیعت نقش مؤثری در هویت ملتها و تمدنها داشته که صفحات نخستین تاریخ بشر گواه روشنی بر آن است.

تأثیر گیاهان در انسان از نظر اسلام

گیاهان و درختان، سهمی به سزا و نقشی بسیار مهم در زندگی بشر دارند. تلطیف هوا، تعادل دمای محیط، حفاظت از خاک و تأمین بخشی از مواد غذایی مورد نیاز انسان و سایر موجودات، بخشی از سودمندی‌های فراوان آنهاست. افزون بر اینها، گیاهان و به طورکلی فضای سبز که شامل مراتع و جنگلها و پارکها می‌شود، تأثیر بسیار مثبتی بر روح و روان آدمی دارند. تماشای گلبرگ‌های لطیف و خوش‌رنگ، غنچه‌های زیبا و بانشاط، شکوفه های دلربا و جذاب، گلهای رنگارنگ و باطراوت، ترکیب موزون برگها، چشم‌انداز بهجت‌آور بوستان‌ها و جنگل‌ها، انسان را غرق در لذت و شادی می کند. افسردگی‌ها و غمها را می‌زداید و در وی تازگی سرورآمیز می‌آفریند. تماشای گیاهان خرم و سرسبز و نگاه به مناظر جذاب آنها، از مواردی است شریعت اسلام بدان دعوت نموده است، و تعبیرهای پیشوایان معصوم (ع) نیز در بیان فوائد فراوان این نعمت‌های خدادادی (گیاهان)، بسار حیرت‌انگیز است.

قرآن‌کریم در چندین آیه، گیاهان را «شادی‌آفرین» دانسته و آنها را به «بهجت‌انگیزی» توصیف می کند که به جهت اختصار به سه آیه شریفه اشاره می کنیم:

قرآن‌کریم می‌فرماید: «و تری الارض هامده، فإذا انزلنا علیها الماء اهتزّت و ربت و انبتت من کل زوج بهیج؛(۴۹)زمین را مرده و فسرده می‌بینی و چون آب باران بر آنها فرستیم، بجنبد و بر دمد و انواع گیاهان زیبا و شادی‌آفرین برویاند.»

واژه «بهیج» از ماده «بهج و بهجه» است که به معنای شادی، خوشحالی و سروری است که از نیکویی و زیبایی چیزی برخیزد. چنان که مفسر بزرگ شیعه، شیخ طوسی (ره) می‌فرماید:

«بهجت، چشم‌انداز زیبایی است که وقتی انسان بدان می‌نگرد، غرق در شادی و سرور می‌شود ...(۵۰) و «بهیج» صورت زیبایی است که تماشای آن لذت‌آور و سرورآفرین است.»(۵۱)این آیه شریفه مشعر بر این است که در پرتو فرود آمدن باران، زمین جنبشی سرورآمیز را آغاز می کند و در پی آن، اناع گوناگون گیاهان در آن می‌روید و سبزی و خرمی آن چشم هر بیننده‌ای را می‌نوازد و قلبش را سرشار از شادی و بهجت می‌نماید.

همچنین در آیه‌ای دیگر می‌فرماید:

«و الارض مددناها و القینا فیها رواسی و انبتنا فیها من کل زوج بهیج؛(۵۲) زمین را بگستردیم و در آن کوه‌های بلند و استوار نهادیم و از هرگونه گیاه زیبا و بهجت‌افزا در آن رویاندیم.»

همچنین در این‌باره در آیه دیگر خداوند متعال وصف زیبای «ذات بهجه» را به درختان داده و می‌فرماید: «و انزل لکم من السماء ماء فانبتنا به حدائق ذات‌بهجهٔ؛(۵۳)خداوند برای شما از آسمان آبی فرو فرستاد که بدان بوستان‌های خرم و شادی‌آفرین رویاندیم.» این طراوت، نشاط و بهجت‌انگیزی گیاهان و درختان در انسان انگیزه‌ای ایجاد می کند و او را به سمت عمران و آبادانی زمین و امیدواری به زندگی سوق می‌دهد. چنان که علامه شعرانی (ره) در این باره می‌نویسد: «خرمی گیاه سبز و درخت و گل و شکوفه که در این آیات ذکر شده است، در انسان رغبت و نشاطی به وجود می‌آورد که زمین را آباد کند و کشت و زرع بسیار شود و روزی مردم فراح گردد.»(۵۴)

در سخنان گوهربار معصومان (ع) نیز از تأثیر بسیار مثبت گیاهان و درختان در جسم و روح آدمی، تعبیرهای گونانی آمده‌است.

در برخی از قبیل روایات، از تأثیر مناظر سرسبز بر تقویت دیده و بصیرت انسان و زودن افسردگی‌ها و از بین رفتن بیماری‌ها روحی و روانی، سخن به میان آمده است، و در بعضی از رقابت لذت تماشای گیاهان با لذت‌های دیگر بحث شده است، که به جهت اختصار، به برخی از آنها اشاره می کنیم:

در روایتی از امام صادق (ع) نقل شده که فرمود: «چهار چیز چهره را نورانی و روشن می کند که یکی از آنها تماشای گیاهان خرّم و سرسبز است.»(۵۵)

از امام کاظم(ع) نیز روایت شده که فرمود: «ثلاثهٔ یجلین البصر، النظر الی الخضرهٔ و النظر الی الماء الجاری و....؛(۵۶) نگاه به گیاهان خرم و سرسبز، چشم را جلا می‌دهد و بر روشنایی آن می‌افزاید.» گاهی احتمال داده می‌شود که مراد از این‌گونه روایات این است که نگاه کردن بر سبزی و خرمی گلها و گیاهان، بر بصیرت آدمی می‌افزاید و چشم دل را روشن می‌سازد؛ زیرا در برخی تعبیرها، این‌گونه آمده است:

«نگاه به سبزی و نشستن روبه روی کعبه (و نگریستن بدان) .... و پاکیزه نگه داشتن محل سکونت، بر قوت دیده می‌افزاید.»(۵۷)

اما با امعان نظر درمی‌یابیم که ذکر موارد دیگری در ردیف گیاهان سرسبز، همچون «آب جاری» و «سرمه کشیدن هنگام خواب»، شاهد بر این است که موارد یاد شده در روایات، علاوه بر روشن کردن چشم دل و افزودن بر بصیرت آدمی، که با نظاره و تأمل عمیق در تمام مخلوقات الهی به دست می‌آید دارای تأثیر مهمی در تقویت نور چشم ظاهری است.

در روایتی از امام رضا (ع) نقل شده که فرمود : «الطیب نشره و العسل نشره، و الرکوب نشره و النظر الی الخضره نشره؛(۵۸)بوی خوش، عسل، سوارکاری و نگاه به مناظر سرسبز و خرم، باعث نشاط و شادی می‌شود.»

بر طبق این نقل، نگاه به مناظر جذاب و سرسبز گیاهان برخی از بیماری‌ها را روحی و روانی را از بین می‌برد و افسردگی‌ها و غمها را می‌زداید. چنان که تشریح منعای واژه «نشره» مؤید آن است : «نشره چیزی است که موجب آرامش وراحتی اعصاب. می‌شود، پس از آن که دچار بیماری و افسردگی شده است.»

از مجموع روایات یاد شده درمی‌یابیم که تماشای سرسبزی و خرمی گیاهان و درختان لذت بخش و شادی آفرین است؛ به گونه‌ای که گاه شگفتی و حیرت انسان را برمی‌انگیزد و با دیگر لذتها و خوشی‌ها رقابتی پیروزمندانه می کند.

امام صادق (ع) به مفضلّ می‌فرماید: «مع ما فی‌النبات من التلذذ بحسن منظره و نظاراتها التی لایعدلها شیء من مناظر العام و ملاهیه.»(۵۹)

امام صادق (ع)، در ابتدا متذکر منافع فراوان گیاهان و درختان و استفاده بیشتر از آنها می‌شود، و آن‌گاه می‌فرماید: نگاه کن به گل‌های رنگارنگ، شکوفه‌های زیبا و درختان سرسبز و خرم، جنان لذتی به آدمی می‌بخشد که هیچ لذیی را با آن برابر، نمی‌توان کرد.

در منابع روائی اسلام، بر این نکته تاکید شده که «سفره‌های خویش را با سبزی آراسته کنید» و نهادن سبزی در سفره، در ردیف «بسم‌الله» ذکر شده است:

«سفره‌های خود را با سبزی، سرسبز کنید؛ زیرا وجود سبزی در سفره همراه با بسم‌الله، دورکننده شیطان است؛ در روایتی دیگر آمده است: سفره‌های خود را با سبزی زینت دهید.»(۶۰)

در روایت دیگری، «حنّان» گزارش می کند که: «من همراه امام صادق (ع) بر سر سفره بودیم، حضرت سبزی میل فرمود، ولی من به دلیلی سبزی مصرف نمی کردم، امام به من فرمود: مگر نمی‌دانی که هیچ‌گاه برای امیرالمؤمنین، علی (ع) غذا نمی‌آوردند، مگر این که در کنار آن سبزی وجود داشت؟ گفتم چرا؟ حضرت فرمود: دلهای مؤمنان سبز است و به سبزی اشتیاق دارد.»(۶۱)

بر اساس روایت دیگری امام کاظم (ع) فرمود: «اما علمت انّی لا ـ آکل علی مائدهٔ، لیس فیها خضرهٔ؟؛(۶۲) من از سفره‌ای غذا نمی‌خورم که در آن سبزی نباشد.»

روایات یاد شده، به روشنی بر اهمیت نظاره و مصرف سبزی‌ها دلالت دارد و تأکیدی است بر تأثیر سبزی‌ها بر جسم و روح آدمی.

برخی از روایات تأثیر مثبت و شگرف استشمام گلها و یا درختان ویژه‌ای را در روان آدمی برشمرده است؛ چنان که امر به استشمام گل سرخ و نرجس و... شده است و بوی عطرآگین ملائکه به بوی خوش گل تشبیه شده است.

امام کاظم (ع) به نقل از پدران بزرگوارش (ع) از پیامبراکرم (ص) نقل می کند که حضرت فرمود: «بوی خوش فرشتگان الهی، بوی (دل‌انگیز) گل است...»(۶۳)پیامبر اکرم (ص) در اهمیت استشمام گل سرخ فرمود: «هرکس می‌خواهد بوی عطرآگین مرا ببوید، گل سرخ را استشمام کند.»(۶۴)

درباره گل نرجس نیز از پیامبر اسلام (ص) نقل شده که فرمود: «گل نرجس را حد اقل در هر روز یا در هر هفته یا در هر ماه یا در هر سال و یا در طول عمر یکبار ببوئید؛ زیرا در دل انسان مایه‌ای از جنون و جذام و برص وجود دارد که استشمام گل نرجس آن را ریشه‌کن می کند.»(۶۵)

از امام علی (ع) نیز نقل شده که فرمود: «گل نرجس را حد اقل در هر سال یک بار ببوئید؛ زیرا در دل انسان حالتی است که تنها گل نرجس آن را می‌زداید.»(۶۶)

در روایتی از امام رضا (ع) نیز نقل شده که فرمود: «استشمام گل نرجس را به تأخیر نیندازید؛ همانا بوئیدن آن مانع از ابتلاء به زکام در زمستان است.»(۶۷)

بدیهی است، این‌گونه روایات، بیانگر اهمیت استشمام گل به ویژه گل سرخ و گل نرجس و بیان‌کننده تأثیر مهم و شگرف آن بر جسم و روان آدمی است.

از آنچه گذشت درمی‌یابیم که غنچه‌ها، شکوفه‌ها، درختان، جنگلها و مراتع از زیبای‌های طبیعت‌اند که خداوند در زمین به ودیعت نهاده است.

اساساً تأمل عمیق در مظاهر زیبای عظیم آفرینش در جسم و روح آدمی سه اثر بسیار بزرگ دارد:

الف – تماشای طبیعت سرسبز و اصولاً ـ شگفتی‌های زیبای جهان هستی می‌تواند انسان را به نظاره زیبایی‌های نامحسوس رهنمون کند؛ به گونه‌ای که حقایقی چه به طور مستقیم و چه به طور غیرمستقیم برای انسان روشن خواهد گشت که حتی در احساس عظمت ملکوت درونی و ملکوت بیرونی ظاهر خواهد گشت، ولی متأسفانه چه اندک‌اند افرادی که قدرت گذشت از سطوح ظاهری درون و بیرون به اعماق حقایق و به قول افلاطون از سایه‌ها به واقعیات را بوده و از این راه به معرفت‌های والاتری در قلمرو درون ذات و برون ذات موفق شوند.

ب – غم‌ها را می‌زداید، به انسان آرامش و آسودگی خاصی می‌بخشد و او را شاد و خوشحال می کند.

ج – خداوند روح بشر به گونه‌ای آفرید که استعداد بسیار گسترده‌ای دارد که بدون ارتباط با زیبایی‌ها، راکد و خنثی می گردد و در نتیجه روح تنها با کمیت و گسترش‌های مادی محض ارتباط پیدا می کند و خود را در قفس می‌بیند.

پی‌نوشت‌ها: ۱. مقدمه ابن خلدون، ص ۸۲.

۲. سوره اعراف، آیه ۵۸.

۳. صبحی صالح، نهج البلاغه، خ۱۳.

۴. همان.

۵. سوره انبیاء، آیه ۳۰.

۶. بحارالانوار، ج۶۶،ص۴۴۷.

۷. همان.

۸. داشتن وضو یا غسل شرط تکالیف واجب است و برای انجام دعاها و تکلیف‌های مستحبی، مستحب است و اصولاً وضو داشتن در تمام حالات در اسلام امری نیکوست. (ر.ک: عروهٔ الوثقی، ج۱،ص۱۴۱وسائل الشیعه، ج۱،ص۲۵۸.

۹. وسائل الشیعه، ج۱،ص۲۷۶.

۱۰. سوره فرقان،آیه ۴۸.

۱۱. ر.ک: تفسیرالمیزان، ج۱۵،ص۲۲۶،تفسیر مجمع البیان، ج۷،ص۳۰۱،تفسیر کشاف، ج۳،ص۲۸۴.

۱۲. وسائل الشیعه، ج۱،ص۱۱۰و ۲۸۲.

۱۳. سوره نساء،آیه ۴۳ ،سوره مائده،آیه ۶.

۱۴. بحار الانوار، ج۷۶،ص۲۸۹.

۱۵. همان، ج۱۰،ص۲۴۶و ج۵۹،ص۱۴۴.

۱۶. در گفتگو بین امام صادق(ع) و مفضل نیز به این نکته اشاره شده است: «و منه ج‌الهواء( الریح الهابهٔ». بحارالانوار، ج۳،ص ۱۲۰.

۱۷. نهج البلاغه، فیض الاسلام، ص ۱۱۴۶،حکمت ؛۱۲۳ صبحی صالح، ص ۴۹۱،حکمت ۱۲۸.

۱۸. کمال الدین هیثم بن علی بن میثم بحرانی، شرح نهج البلاغه، قم، انتشارات دفترتبلیغات، ج۵،ص ۳۱۱.

۱۹. شرح نهج البلاغه، ج۱۸،ص۳۱۹.

۲۰. بحار الانوار، ج۳،ص۱۱۸.

۲۱. ر.ک :روح المعانی ، آلوسی، ج ۲۷ - ۲۸،ص۲،مجمع البیان ، طبرسی، ج۹،ص۲۵۴،تبیان، طوسی، ج۹،ص۳۷۹،تفسیر شبر، ص۴۸۶،تفسیر کشاف، زمخشری، ج۴،ص ۳۹۴.

۲۲. روح المعانی، ج۲۸-۲۷،ص۲.

۲۳. کشاف، ج۴،ص۳۹۴.

۲۴. التبیان، ج۹،ص۳۷۹.

۲۵. مجمع البیان، ج۹،ص۲۵۴.

۲۶. سوره ذاریات،آیه ۴-۲.

۲۷. تفسیر المیزان، ج۱۸،ص۳۶۹،کشاف، ج۴،ص۳۹۴.

۲۸. بحارالانوار، ج۵۷،ص۱۵.

۲۹. همان.

۳۰. بارور کردن گیاهان توسط بادها در قرآن نیز مطرح شده و ریاح لواقح نامیده شده اند، سوره حجر،آیه ۲۲.

۳۱. بحارالانوار، ج۵۷،ص ۷و ج۳،ص۱۰۲.

۳۲. همان، ج۳،ص۱۱۹.

۳۳. همان، ج۵۷،ص۱۸.

۳۴. ادوارد، س، راجرز، اکولوژی انسانی و بهداشت، دیباچه مؤلف، ترجمه: دکتر سیاوش آگاه، چاپ اول، سال۱۳۴۸،مؤسسه مطالعات و تحقیقات اجتماعی.

۳۵. ر.ک: جمیز بابر و مایکل اسمیت، ماهیت سیاستگذاری خارجی، ترجمه دکتر سیف زاده، ص۱۳۵،چاپ اول، سال۱۳۷۳،تهران، نشر قومس.

۳۶. همان، ص۱۳۸-۱۳۴.

۳۷. قانون، ابن سینا، کتاب اول، ترجمه عبدالرحمن شرفکندی (هه‌ژار)، چ: ششم، سروش، ۱۳۷۰،ص۲۱۳.

۳۸. همان، ص۲۱۳.

۳۹. همان.

۴۰. قانون در طب، کتاب اول، ص۱۹۷.

۴۱. همان، ص۲۱۴.

۴۲. همان، ص۱۹۹.

۴۳. منتسکیو، روح القوانین، ص ۲۳۰.

۴۴. همان، ص۲۳۳.

۴۵. همان، ص۲۷۴.

۴۶. مقدمه ابن خلدون، ص۸۶-۸۲.

۴۷. همان، ص۱۶۱.

۴۸. ر.ک: ارسطو، سیاست، ترجمه حمید عنایت، شرکت سهامی کتابهای جیبی، چاپ سوم، ۱۳۵۸،ص۲۹۷.

۴۹. سوره حج،آیه ۶۲.

۵۰. التبیان فی تفسیرالقرآن، ج۸،ص۱۰۸.

۵۱. همان، ص۲۳۹.

۵۲. سوره ق،آیه ۷.

۵۳. سوره نمل،آیه ۶۰.

۵۴. نثر طوسی، ص۹۷.

۵۵. بحارالانوار، ج۷۶،ص۲۸۹،و ج۷۳،ص«:۹۴اربع یضئن الوجه: النظر الی الوجه الحسن، و النظر الی الماء الجاری، و النظر الی الخضرهٔ و الکحل عندالنوم».

۵۶. تحف العقول «ابن شعبه» مترجم عطایی؛ بحار ج۱۰، ص۲۴۶ و ج۵۹، ص ۱۴۴و ج۷۵،ص۲۹۱و ج۱۰۱،ص ۴۵و با تعبیر «یجلون البصر» در ج۷۶،ص۲۹۱،الشوکانی، الفواید المجموعه، ص۲۴۱.

۵۷. قال الشافعی: «اربعه تقوی البصر: الجلوس تجاه الکعبه، الکحل عندالنوم و النظر الی الخضره و تنظیف المجلس.»

۵۸. بحارالانوار، ج۷۶،ص۲۸۹.

۵۹. بحارالانوار، ج۳،ص۱۲۹.

۶۰. مکارم الاخلاق، ص۱۷۶.

۶۱. وسائل الشیعه، ج۱۶،ص۵۱۳.

۶۲. وسایل الشیعه، ج ۱۶،ص۵۳۱.

۶۳. بحارالانوار، ج۶۶،ص۱۷۷.

۶۴. همان، ج۷۳،ص۱۴۷و ج۶۲،ص۲۹۹ با اندکی اختلاف.

۶۵. بحارالانوار، ج۶۲،ص۹۹.

۶۶. تمام نهج البلاغه، تحقیق و تنسیق: صادق الموسوی، بیروت، الذار الاسلامیه، ۱۴۱۴،ص ۵۴۷.با اندکی تفاوت در الفاظ: بحارالانوار، ج۶۶، ص۱۷۶.

۶۷. بحارالانوار، ج۶۲،ص۳۲۴.


### چگونه با استرسهای زندگی مقابله کنیم

نویسنده:

منبع:

واژه استرس (stress) که به احساس درونی فشار روانی اشاره دارد ، در زندگی روزانه به طور فراوان مشاهده می گردد . اهمیت استرس وتاثیر آن در عملکرد آدمی در تمامی وجوه زندگی امر مسلمی است. فشارهای روانی ناشی از خانواده ، محل کار وجامعه می تواند تبعات بسیاری را به دنبال داشته باشد. کوشش برای اداره خانواده ، نگرانی نسبت به فرزندان ، احساس گناه از نرسیدن به فرزندان ، نیازها، انتظارات و توقعات اعضای خانواده ، دوری اعضای خانواده از یکدیگر وجدایی بین آنها ، تغییرات مهم زندگی ، تولد نوزاد جدید ، ماموریت و زندگی در منطقه ای یا کشوری با فرهنگ ، آداب و رسوم یا اعتقادات متفاوت، نگرانی از بروز مشکلاتی برای خود، همسر وفرزندان ، شرایط محیط کار وروابط انسانی در آن ، انتخاب زمینه های کاری مختلف ، محروم شدن از پاداش، مشکل با همکار، اختلاف نظر با مدیر، انتظارات مدیر از کارمندان، مشکلات مدیریت ، نگرانی ازعدم آگاهیها واطلاعات، کهنه شدن معلومات، مشکلات اجتماعی– اقتصادی، پیش آمدن یک مشکل مالی، سر وصدا شلوغی و دهها مساله دیگر همگی موجب می شوند فرد ازلحظه بیداری بامداد تا هنگام خواب شامگاه دچارهیجانها ، تنشها ، بیمها وامیدهای گوناگون باشد که گاه با ظرفیت روانی وبدنی وی متناسب است وگاه با آن سازگارنیست.

اگرآمادگیهای لازم برای مقابله با این مشکلا ت فراهم نباشد، استرس با تاثیری که برافکار، اندیشه ها، عواطف وانگیزه ها ازیک سو و جنبه های فیزیولوژیکی ازسوی دیگر می گذارد، توانمندیهای روانی وجسمانی راکاهش داده ومقاومت بدن وروان راپایین آورده واز طریق مختل ساختن سیستم ایمنی بدن ، فرد را درمعرض انواع بیماریهای روانی وجسمانی قرارمی دهد . زخم معده ، تنگی نفس ، انواع سردردها ، ناراحتیهای قلبی – عروقی ، حساسیتها ، بالا- رفتن فشار خون ، بروزجوشها وخارشهای پوستی و... ازجمله بیماریهای روان – تنی (Psychosomatic) هستند که بااسترسها وفشارهای هیجانی ارتباط نزدیکی دارند. همچنین ممکن است برخی ازمشکلات مانند: دلتنگی، اضطراب ، افسردگی، خشم ، پرخاشگری ، خصومت ، بلا تکلیفی، تردید درتصمیم گیری، احساس خلا ذهنی، بی خوابی، بدخوابی و...مشاهده شوند. بنابراین می توان گفت استرسهای شدید ومداوم ،اغلب پیش درآمد بیماریهای روانی وجسمانی می باشند .

آیا استرس همیشه بد وویرانگراست؟

سوالی که دراینجا مطرح می شود این است که آیا استرس الزاماًچیزی بد ، ویرانگر وچیزی است که باید ازآن اجتناب کرد یاخیر؟ در پاسخ به این سوال باید گفته شود، آدمی برای اینکه به طرز مطلوبی به کاروکوشش بپردازد، مقداری استرس لازم دارد.

برانگیختگی هیجانی ملایم وخفیف ، آدمی را درجریان اجرای کاری که برعهده داردهوشیارنگه می دارد.هنگامی که مدتی زندگی با سکوت وآرامش همراه باشد ، فرد احساس کسالت کرده و درپی چیزهای هیجان انگیز می رود.

بررسیهایی که در مورد محرومیت حسی (Sensory Deprivation) صورت گرفته نشان داده اند که فقدان تحریک برای مدتی بیش از یک دوره کوتاه ، می توانددهم بسیار ناراحت کننده باشد وهم اثرات ژرفی بررفتاربگذارد. بنابراین به نظر می رسد برای آنکه دستگاه عصبی درست کارکند، باید میزان معینی تحریک به آن وارد شود ولی این میزان چقدراست؟ بررسیهای انجام شده دراین رابطه حاکی ازآن است که میزان این تحریک درافراد متفاوت است. به طورکلی برانگیختگی ملایم هیجانی معمولا بر هوشیاری وعلاقه مندی ما نسبت به تکلیفی که در دست داریم می افزاید، ولی وقتی هیجانها شدید باشند، صرفنظرازماهیت خوشایندشان معمولاـعملکرد را تا حدودی کاهش می دهند . بنا براین زمانی که برانگیختگی بسیارپایین است، دستگاه عصبی ممکن است کاملاـ فعال نباشد وپیامهای حسی به آن نرسند. همچنین زمانی که برانگیختگی بالاست ممکن است عملکرد درحد مطلوب نباشد. شاید به این دلیل که دستگاه عصبی مجبوراست به طورهمزمان در برابر محرکهای بسیارزیاد واکنش نشان دهد. بنابراین پاسخهای مناسب با اشکال روبرومی شود. ولی زمانی که برانگیختگی در سطح متوسط است، عملکرد دربالاـترین حد ونشان دهنده سطح مطلوب برانگیختگی است.

راههای مقابله با استرس:

با توجه به اینکه فرارازاسترسهای روزمره زندگی اجتناب ناپذیر است، چگونه بعضی ازافراد به راحتی با آنها برخورد می کنند ومشکلات فراوان زندگی را به خوبی پشت سرمی گذارند. با اعضای خانواده ودیگران خوش برخورد وخوشروهستند به طوری که تصورمی شودهیچ مشکلی ندارند. ولی برخی دیگردر برابر مشکلات شانه خم می کنند، فرسوده می شوند و آثارناتوانی وپیری زود رس درچهره شان نمایان می شود. چرا چنین است؟ آیا می توان از پس استرس برآمد وبا آن کنار آمد. کنارآمدن مشتمل بر کوششهایی ازنوع اقدام عملی ودرون روانی برای مهار( یعنی کنترل،تحمل، کاهش یا به حداقل رساندن) مقتضیات درونی ومحیطی وتعارض میان آنهاست.انسانها هنگام تلاش برای کنار آمدن، درواقع می کوشند،ازعهده حل تضادهایی که بین مقتضیات یک موقعیت استرس زا وتوانایی خود احساس می کنند، برآیند.در وضع مطلوب ،افراد کوشش خود را به حل مشکلاتی که با آنها مواجهند ، معطوف می دارند. راههای مقابله با استرس وایجاد اطمینان وآرامش درونی متعددند. در این مقابله اشاره ای به نقش تعالیم اسلامی در مهاراسترسها خواهیم نمود وسایر روشها را به فرصتی دیگر موکول می کنیم.

نقش تعالیم اسلامی در مهار استرسها:

در تعالیم اسلامی ، روشهایی برای مقابله با استرسها و سازگاری با سختی ها ذکرشده که می توان آنها را در سه بخش روشهای شناختی ، روشهای رفتاری وروشهای عاطفی – معنوی ارائه کرد. منظورازروشهای شناختی، شیوه هایی است که با شناختها،افکاروعقایدافراد سروکاردارد.دراین روشها، فرد با استفاده ازشناختها درصدد مقابله با استرسها برمی آید وبه کمک توانایی فکری وذهنی خود ، با مشکل برخورد می کند. اگر چه شناختها و اعتقادات در رفتار جلوه گر می شوند ، ولی نحوه اثرگذاری آنها با سازوکار شناختی افراد مربوط می شود. درروشهای رفتاری، دستورات وتوصیه های عملی، از جمله آداب برخورد ورفتار متقابل وتاثیرآنها در مقابله با سختی ها مورد بررسی قرارمی گیرد. درروشهای عاطفی – معنوی (عبادات)، فرد نوعی ارتباط عاطفی با خدا واولیای دین برقرار می کند. این روابط می تواند انسان را در مواجهه با مشکلات وحل آنها مساعدت کند. در نمای زیر، طرح کلی راههای مقابله با استرسها با بهره گیری ازتعالیم اسلام ارائه گردیده است که بحث تفصیلی راجع به هر یک از آنها مستلزم فرصت دیگری است. در اینجا فقط اشاره ای کوتاه به نقش ایمان در کاهش استرسها می نماییم.

راههای مقابله با استرسها در تعالیم اسلام:

روشهای شناختی :ایمان به خدا ، توکل به خدا ، اعتقاد به مقدرات الهی،بینش نسبت به وقوع سختیها

روشهای رفتاری :صبر، تفریحات سالم ، روابط خانوادگی مطلوب، حمایت اجتماعی

روشهای عاطفی – معنوی : یاد خدا ، دعا ، توسل به ائمه معصومین (علیهم السلام)

نقش ایمان در کاهش استرسها:

راههای مقابله با استرس وایجاد اطمینان وآرامش درونی متعددند. دراینجا صرفا به نقش ایمان به عنوان مهمترین عامل درکاهش استرسها پرداخته می شود. دردرمان ناراحتیهای روانی و ایجاد اطمینان وآرامش درونی، نقش " ایمان "فوق العاده شگرف وثمربخش است. درمواردی که دشواریهای طاقت فرسا ، شخصیت انسان را درهم می کوبند واراده وامید را ازوی می گیرند، اتکا به خداوند درروح آدمی اثرعمیق وغیرقابل انکاری می بخشد. ناکامیها ، گرفتاریها وشکستها هرگز نمی توانند درضمیر مردان وزنان الهی طوفان بر پا کنند وآنها را دچارزبونی ویاس وخودباختگی سازند.

اریک فرام روانشناس آلمانی معاصر درکتاب روانکاوی و دین می نویسد ": سرسپردگی به یک هدف یا فکر یا نیرویی برتر ازانسان نظیر خداوند، جلوه ای است از نیاز انسان به کمال ".وی نیازبه یک نظام اعتقادی را جزء ذاتی انسان می داند واضافه می نماید، ازآنجا که نیازبه یک نظام جهت گیری واعتقادی جزء ذاتی هستی انسان است، می توان به میزان این نیاز پی برد. به راستی هیچ منبع قدرتی قوی تری ازآن دربشر وجود ندارد. نیاز به دین یعنی نیاز به یک الگوی جهت گیری ومرجعی برای اعتقاد وایمان. هیچ کس را نمی توان یافت که فاقد این نیاز باشد.

کارل گوستاویوگ روانشناس سوئیسی ورهبرمکتب روانشناسی تحلیلی می نویسد: در بیماران روانی که با لا ترازسی وپنج سال سن داشتند در کمتر بیماری مشاهده می شد که مشکل روانی اودرآخرین مرحله تحلیل، به ایمان مذهبی مربوط نگردد. بهتراست بگوییم که هر فرد ازآنان به علت فقدان آنچه که دین به اشخاص می دهد، بیمار شده اند.

ایمان نه تنها ناراحتی وتشویش را از قلب آدمی می زداید بلکه می تواند از هجوم هیجان واضطراب به دل جلوگیری کند.

قرآن مجید از نقش پیشگیری ایمان چنین یاد می کند:

ولا تهنوا ولا تحزنوا و انتم الاعلون ان کنتم مومنین (سوره آل عمران آیه ۱۳۳)

اگر ایمان داشته باشید نباید ترس واندوه به خود راه دهید، زیرا شما با همین سرمایه ایمان بر دیگران برتری دارید.

در این آیه خاطر نشان شده است که ایمان در برابرعوامل ناراحتی روانی ، زره محکمی برای روح می سازد ومصونیت خاصی درانسان به وجود می آورد . بااتکا به ایمان می توان خاطر را ازغم آزاد ساخت ونقش رنجها را از لوح دل زدود.

همچنین خداوند در قرآن مجید می فرماید:

الابذکرالله تطمئن القلوب(سوره رعدآیه ۲۸)

با اتکا به خداوند ، دلهای پریشان مطمئن وآرام خواهند شد

هوالذی انزل السکینه فی قلوب المومنین(سوره فتح آیه۳)

خداست که بردلهای مومنان ، سکون وآرامش می بخشد

قرآن ثبات وآرامش را ازآن کسانی می داند که قلبی سرشار از ایمان داشته باشند:

الذین امنوولم یلبسوا ایمانهم بظلم اولئک لهم الا من (سوره انعام آیه ۸۲ )

امنیت خاطر وآسایش دل اختصاص به کسانی داردکه بر خوردار ازایمانند و پرده ای از ستم وبیداد برآن نکشیده اند

الا ان اولیاءالله لا خوف علیهم ولاهم یحزنون(سوره یونس آیه ۶۲)

آگاه باش ترس واندوهی برای دوستان خدا نیست

چگونه با استرسهای زندگی مقابله کنیم

نویسنده:

منبع:

واژه استرس (stress) که به احساس درونی فشار روانی اشاره دارد ، در زندگی روزانه به طور فراوان مشاهده می گردد . اهمیت استرس وتاثیر آن در عملکرد آدمی در تمامی وجوه زندگی امر مسلمی است. فشارهای روانی ناشی از خانواده ، محل کار وجامعه می تواند تبعات بسیاری را به دنبال داشته باشد. کوشش برای اداره خانواده ، نگرانی نسبت به فرزندان ، احساس گناه از نرسیدن به فرزندان ، نیازها، انتظارات و توقعات اعضای خانواده ، دوری اعضای خانواده از یکدیگر وجدایی بین آنها ، تغییرات مهم زندگی ، تولد نوزاد جدید ، ماموریت و زندگی در منطقه ای یا کشوری با فرهنگ ، آداب و رسوم یا اعتقادات متفاوت، نگرانی از بروز مشکلاتی برای خود، همسر وفرزندان ، شرایط محیط کار وروابط انسانی در آن ، انتخاب زمینه های کاری مختلف ، محروم شدن از پاداش، مشکل با همکار، اختلاف نظر با مدیر، انتظارات مدیر از کارمندان، مشکلات مدیریت ، نگرانی ازعدم آگاهیها واطلاعات، کهنه شدن معلومات، مشکلات اجتماعی– اقتصادی، پیش آمدن یک مشکل مالی، سر وصدا شلوغی و دهها مساله دیگر همگی موجب می شوند فرد ازلحظه بیداری بامداد تا هنگام خواب شامگاه دچارهیجانها ، تنشها ، بیمها وامیدهای گوناگون باشد که گاه با ظرفیت روانی وبدنی وی متناسب است وگاه با آن سازگارنیست.

اگرآمادگیهای لازم برای مقابله با این مشکلا ت فراهم نباشد، استرس با تاثیری که برافکار، اندیشه ها، عواطف وانگیزه ها ازیک سو و جنبه های فیزیولوژیکی ازسوی دیگر می گذارد، توانمندیهای روانی وجسمانی راکاهش داده ومقاومت بدن وروان راپایین آورده واز طریق مختل ساختن سیستم ایمنی بدن ، فرد را درمعرض انواع بیماریهای روانی وجسمانی قرارمی دهد . زخم معده ، تنگی نفس ، انواع سردردها ، ناراحتیهای قلبی – عروقی ، حساسیتها ، بالاـ رفتن فشار خون ، بروزجوشها وخارشهای پوستی و... ازجمله بیماریهای روان – تنی (Psychosomatic) هستند که بااسترسها وفشارهای هیجانی ارتباط نزدیکی دارند. همچنین ممکن است برخی ازمشکلات مانند: دلتنگی، اضطراب ، افسردگی، خشم ، پرخاشگری ، خصومت ، بلا تکلیفی، تردید درتصمیم گیری، احساس خلا ذهنی، بی خوابی، بدخوابی و...مشاهده شوند. بنابراین می توان گفت استرسهای شدید ومداوم ،اغلب پیش درآمد بیماریهای روانی وجسمانی می باشند .

آیا استرس همیشه بد وویرانگراست؟

سوالی که دراینجا مطرح می شود این است که آیا استرس الزاماًچیزی بد ، ویرانگر وچیزی است که باید ازآن اجتناب کرد یاخیر؟ در پاسخ به این سوال باید گفته شود، آدمی برای اینکه به طرز مطلوبی به کاروکوشش بپردازد، مقداری استرس لاـزم دارد.

برانگیختگی هیجانی ملایم وخفیف ، آدمی را درجریان اجرای کاری که برعهده داردهوشیارنگه می دارد.هنگامی که مدتی زندگی با سکوت وآرامش همراه باشد ، فرد احساس کسالت کرده و درپی چیزهای هیجان انگیز می رود.

بررسیهایی که در مورد محرومیت حسی (Sensory Deprivation) صورت گرفته نشان داده اند که فقدان تحریک برای مدتی بیش از یک دوره کوتاه ، می توانددهم بسیار ناراحت کننده باشد وهم اثرات ژرفی بررفتاربگذارد. بنابراین به نظر می رسد برای آنکه دستگاه عصبی درست کارکند، باید میزان معینی تحریک به آن وارد شود ولی این میزان چقدراست؟ بررسیهای انجام شده دراین رابطه حاکی ازآن است که میزان این تحریک درافراد متفاوت است. به طورکلی برانگیختگی ملایم هیجانی معمولا بر هوشیاری وعلاقه مندی ما نسبت به تکلیفی که در دست داریم می افزاید، ولی وقتی هیجانها شدید باشند، صرفنظرازماهیت خوشایندشان معمولاـعملکرد را تا حدودی کاهش می دهند . بنا براین زمانی که برانگیختگی بسیارپایین است، دستگاه عصبی

ممکن است کاملا- فعال نباشد وپیامهای حسی به آن نرسند. همچنین زمانی که برانگیختگی بالاست ممکن است عملکرد درحد مطلوب نباشد. شاید به این دلیل که دستگاه عصبی مجبوراست به طورهمزمان در برابر محرکهای بسیارزیاد واکنش نشان دهد. بنابراین پاسخهای مناسب با اشکال روبرومی شود. ولی زمانی که برانگیختگی در سطح متوسط است، عملکرد دربالا-ترین حد ونشان دهنده سطح مطلوب برانگیختگی است.

راههای مقابله با استرس:

با توجه به اینکه فرارازاسترسهای روزمره زندگی اجتناب ناپذیر است، چگونه بعضی ازافراد به راحتی با آنها برخورد می کنند ومشکلات فراوان زندگی را به خوبی پشت سرمی گذارند. با اعضای خانواده ودیگران خوش برخورد وخوشروهستند به طوری که تصورمی شودهیچ مشکلی ندارند. ولی برخی دیگردر برابر مشکلات شانه خم می کنند، فرسوده می شوند و آثارناتوانی وپیری زود رس درچهره شان نمایان می شود. چرا چنین است؟ آیا می توان از پس استرس برآمد وبا آن کنار آمد. کنارآمدن مشتمل بر کوششهایی ازنوع اقدام عملی ودرون روانی برای مهار( یعنی کنترل،تحمل، کاهش یا به حداقل رساندن) مقتضیات درونی ومحیطی وتعارض میان آنهاست.انسانها هنگام تلاش برای کنار آمدن، درواقع می کوشند،ازعهده حل تضادهایی که بین مقتضیات یک موقعیت استرس زا وتوانایی خود احساس می کنند، برآیند.در وضع مطلوب ،افراد کوشش خود را به حل مشکلاتی که با آنها مواجهند ، معطوف می دارند. راههای مقابله با استرس وایجاد اطمینان وآرامش درونی متعددند. در این مقابله اشاره ای به نقش تعالیم اسلامی در مهاراسترسها خواهیم نمود وسایر روشها را به فرصتی دیگر موکول می کنیم.

نقش تعالیم اسلامی در مهار استرسها:

در تعالیم اسلامی ، روشهایی برای مقابله با استرسها و سازگاری با سختی ها ذکرشده که می توان آنها را در سه بخش روشهای شناختی ، روشهای رفتاری وروشهای عاطفی – معنوی ارائه کرد. منظورازروشهای شناختی، شیوه هایی است که با شناختها،افکاروعقایدافراد سروکاردارد.دراین روشها، فرد با استفاده ازشناختها درصدد مقابله با استرسها برمی آید وبه کمک توانایی فکری وذهنی خود ، با مشکل برخورد می کند. اگر چه شناختها و اعتقادات در رفتار جلوه گر می شوند ، ولی نحوه اثرگذاری آنها با سازوکار شناختی افراد مربوط می شود. درروشهای رفتاری، دستورات وتوصیه های عملی، از جمله آداب برخورد ورفتار متقابل وتاثیرآنها در مقابله با سختی ها مورد بررسی قرارمی گیرد. درروشهای عاطفی – معنوی (عبادات)، فرد نوعی ارتباط عاطفی با خدا واولیای دین برقرار می کند. این روابط می تواند انسان را در مواجهه با مشکلات وحل آنها مساعدت کند. در نمای زیر، طرح کلی راههای مقابله با استرسها با بهره گیری ازتعالیم اسلام ارائه گردیده است که بحث تفصیلی راجع به هر یک از آنها مستلزم فرصت دیگری است. در اینجا فقط اشاره ای کوتاه به نقش ایمان در کاهش استرسها می نماییم.

راههای مقابله با استرسها در تعالیم اسلام:

روشهای شناختی :ایمان به خدا ، توکل به خدا ، اعتقاد به مقدرات الهی،بینش نسبت به وقوع سختیها

روشهای رفتاری :صبر، تفریحات سالم ، روابط خانوادگی مطلوب، حمایت اجتماعی

روشهای عاطفی – معنوی : یاد خدا ، دعا ، توسل به ائمه معصومین (علیهم السلام)

نقش ایمان در کاهش استرسها:

راههای مقابله با استرس وایجاد اطمینان وآرامش درونی متعددند. دراینجا صرفا به نقش ایمان به عنوان مهمترین عامل درکاهش استرسها پرداخته می شود. دردرمان ناراحتیهای روانی و ایجاد اطمینان وآرامش درونی، نقش " ایمان "فوق العاده شگرف وثمربخش است. درمواردی که دشواریهای طاقت فرسا ، شخصیت انسان را درهم می کوبند واراده وامید را ازوی می گیرند، اتکا به خداوند درروح آدمی اثرعمیق وغیرقابل انکاری می بخشد. ناکامیها ، گرفتاریها وشکستها هرگز نمی توانند درضمیر مردان وزنان الهی طوفان بر پا کنند وآنها را دچارزبونی ویاس وخودباختگی سازند.

اریک فرام روانشناس آلمانی معاصر درکتاب روانکاوی و دین می نویسد ": سرسپردگی به یک هدف یا فکر یا نیرویی برتر ازانسان نظیر خداوند، جلوه ای است از نیاز انسان به کمال ".وی نیازبه یک نظام اعتقادی را جزء ذاتی انسان می داند واضافه می نماید، ازآنجا که نیازبه یک نظام جهت گیری واعتقادی جزء ذاتی هستی انسان است، می توان به میزان این نیاز پی برد. به راستی هیچ منبع قدرتی قوی تری ازآن دربشر وجود ندارد. نیاز به دین یعنی نیاز به یک الگوی جهت گیری ومرجعی برای اعتقاد وایمان. هیچ کس را نمی توان یافت که فاقد این نیاز باشد.

کارل گوستاویوگ روانشناس سوئیسی ورهبرمکتب روانشناسی تحلیلی می نویسد: در بیماران روانی که با لا ترازسی وپنج سال سن داشتند در کمتر بیماری مشاهده می شد که مشکل روانی اودرآخرین مرحله تحلیل، به ایمان مذهبی مربوط نگردد. بهتراست بگوییم که هر فرد ازآنان به علت فقدان آنچه که دین به اشخاص می دهد، بیمار شده اند.

ایمان نه تنها ناراحتی وتشویش را از قلب آدمی می زداید بلکه می تواند از هجوم هیجان واضطراب به دل جلوگیری کند.

قرآن مجید از نقش پیشگیری ایمان چنین یاد می کند:

ولا تهنوا ولا تحزنوا و انتم الاعلون ان کنتم مومنین (سوره آل عمران آیه ۱۳۳)

اگر ایمان داشته باشید نباید ترس واندوه به خود راه دهید، زیرا شما با همین سرمایه ایمان بر دیگران برتری دارید.

در این آیه خاطر نشان شده است که ایمان در برابرعوامل ناراحتی روانی ، زره محکمی برای روح می سازد ومصونیت خاصی درانسان به وجود می آورد . بااتکا به ایمان می توان خاطر را ازغم آزاد ساخت ونقش رنجها را از لوح دل زدود.

همچنین خداوند در قرآن مجید می فرماید:

الابذکرالله تطمئن القلوب(سوره رعدآیه ۲۸)

با اتکا به خداوند ، دلهای پریشان مطمئن وآرام خواهند شد

هوالذی انزل السکینه فی قلوب المومنین(سوره فتح آیه۳)

خداست که بردلهای مومنان ، سکون وآرامش می بخشد

قرآن ثبات وآرامش را ازآن کسانی می داند که قلبی سرشار از ایمان داشته باشند:

الذین امنوولم یلبسوا ایمانهم بظلم اولئک لهم الا من (سوره انعام آیه ۸۲ )

امنیت خاطر وآسایش دل اختصاص به کسانی داردکه بر خوردار ازایمانند و پرده ای از ستم وبیداد برآن نکشیده اند

الا ان اولیاءالله لا خوف علیهم ولاهم یحزنون(سوره یونس آیه ۶۲)

آگاه باش ترس واندوهی برای دوستان خدا نیست

## مکانیسم بروز اضطراب از دیدگاه روان شناسی اسلامی

نویسنده:دکتر ابوالقاسم حسینی

منبع:کتاب روانشناسی اسلامی

تعریف اضطراب:

سازمان بهداشت جهانی حالت اضطرابی را مجموعه ای از تظاهرات عضوی و روانی که نتوان آن را به خطر مشخصی نسبت داد و علائم به صورت حمله و یا حالتی مداوم ادامه یابند، تعریف می نماید.

توجیهاتی که برای بروز اضطراب درمکاتب مختلف روان شناسی و روان پزشکی مطرح می شوند، عملا در مورد پیشگیری و درمان این علامت راهنمایی مشخص نمی کنند. با قاطعیت می توان بیان داشت که توجیه های مکتب روان شناسی اسلامی در مورد اضطراب، پیشگیری و درمان آن را نیز به دست می دهند و برای هرکدام از این موارد، راه مناسب را نیز معین می کنند.

هر دو جریان اصلی روانی فطرت و شهوت دارای تمایل سیری ناپذیر هستند و این خود، ناشی از خاصیت کلی روان است که درتمام موارد، تمایل مطلق گرایانه دارد. به عبارت دیگر، فطرت کمال گرا و پویا به سمت اهداف تکاملی است و رشد او را نهایتی نیست. آسایش و آرامش فطرت به هنگامی است که در محیطی مناسب قرار می گیرد که قوانین رشد، در آن امکان پیاده شدن دارند و در نتیجه به سمت رشد بیشتر روان باشد.

در جریان شهوت نیز همین تمایل وجود دارد. یعنی شهوت نیز جریانی سیری ناپذیر است که با وجود دستیابی به اهداف و رفع نیازهای خویش، هیچ گاه کاملا ارضا نخواهد شد، بلکه ارضای بیشتر، آتش تمایلات آن را برافروخته تر می نماید و نیازها وانگیزه های آن نیز بی نهایت هستند. بنابر آموزشهای اسلامی، سلامت روانی و تعادل، هنگامی به وجود می آیند که انگیزهای شهوانی توسط جریان مشترک عقل تجربی و فطرت کنترل شوند ( تقوی). دراین حال نیازهای غریزی به صورت قابل قبول جریان مشترک عقل تجربی وفطرت، ارضا خواهد شد و خود به تکامل نیروهای روانی کمک می نمایند. به این ترتیب، چنانچه کنترل انگیزه های شهوانی و ارضای آنها در محدوده مدار توحید انجام پذیرد، مانعی پدید نخواهد آمد و شخص به سمت کمال سیر می نماید.

از آنجا که بنابر آموزشهای اسلامی، فطرت و شهوت ضد یکدیگرند، «انسان با حاکمیت فطرت» و «انسان با حاکمیت شهوت» در حقیقت دو تیره جداگانه و ضد یکدیگر هستند. براین اساس، نیاز و انگیزه و تمایل آنها مختلف و در بیشتر موارد متضاد می باشند. البته انسان، با حاکمیت فطرت نیز، دارای نیاز و انگیزه وتمایل غریزی و شهوانی می باشد و دو تیره فوق در بعضی موارد جنبه های مشترک دارند که عینا مانند جنبه های مشترک میان انسان و حیوان می باشد. به عبارت دیگر می توان گفت «انسان با حاکمیت شهوت» در بعد حیوانی تثبیت شده و«انسان با حاکمیت فطرت» دارای مشخصه های انسانی است.

درمورد مکانسیم بروز اضطراب نیز واقعیت فوق باید مورد توجه قرار گیرد. یعنی عواملی که در انسان با حاکمیت فطرت، ممکن است تولید اضطراب نمایند، در انسان با حاکمیت شهوت تولید اضطراب نمی کنند عکس این کیفیت نیز صادق است. به عنوان مثال عدم امکان انجام دادن امور خیر و مورد رضای خداوند و انجام ندادن تکلیف در انسان با حاکمیت فطرت، تولید اضطراب می نماید ولی در انسان با حاکمیت شهوت منجر به بروز اضطراب نمی شود. برعکس محدودیتهای ارضای خواستهای غریزی، در انسان با حاکمیت شهوت منجر به بروز اضطراب می گردند درصورتی که در یک انسان با حاکمیت فطرت، جریان شهوت و تمایلهای بی نهایت آن کنترل می شوند و کشمکش جدی که منجر به بروز اضطراب گردد به وجود نمی آید.

مکانیسم بروز اضطراب از دیدگاه روان شناسی اسلامی

نویسنده:دکتر ابوالقاسم حسینی

منبع:کتاب روانشناسی اسلامی

تعریف اضطراب:

سازمان بهداشت جهانی حالت اضطرابی را مجموعه ای از تظاهرات عضوی و روانی که نتوان آن را به خطر مشخصی نسبت داد و علائم به صورت حمله و یا حالتی مداوم ادامه یابند، تعریف می نماید.

توجیهاتی که برای بروز اضطراب درمکاتب مختلف روان شناسی و روان پزشکی مطرح می شوند، عملا در مورد پیشگیری و درمان این علامت راهنمایی مشخص نمی کنند. با قاطعیت می توان بیان داشت که توجیه های مکتب روان شناسی اسلامی در مورد اضطراب، پیشگیری و درمان آن را نیز به دست می دهند و برای هرکدام از این موارد، راه مناسب را نیز معین می کنند.

هر دو جریان اصلی روانی فطرت و شهوت دارای تمایل سیری ناپذیر هستند و این خود، ناشی از خاصیت کلی روان است که درتمام موارد، تمایل مطلق گرایانه دارد. به عبارت دیگر، فطرت کمال گرا و پویا به سمت اهداف تکاملی است و رشد او را نهایتی نیست. آسایش و آرامش فطرت به هنگامی است که در محیطی مناسب قرار می گیرد که قوانین رشد، در آن امکان پیاده شدن دارند و در نتیجه به سمت رشد بیشتر روان باشد.

در جریان شهوت نیز همین تمایل وجود دارد. یعنی شهوت نیز جریانی سیری ناپذیر است که با وجود دستیابی به اهداف و رفع نیازهای خویش، هیچ گاه کاملا ارضا نخواهد شد، بلکه ارضای بیشتر، آتش تمایلات آن را برافروخته تر می نماید و نیازها وانگیزه های آن نیز بی نهایت هستند. بنابر آموزشهای اسلامی، سلامت روانی و تعادل، هنگامی به وجود می آیند که انگیزهای شهوانی توسط جریان مشترک عقل تجربی و فطرت کنترل شوند ( تقوی). دراین حال نیازهای غریزی به صورت قابل قبول جریان مشترک عقل تجربی وفطرت، ارضا خواهد شد و خود به تکامل نیروهای روانی کمک می نمایند. به این ترتیب، چنانچه کنترل انگیزه های شهوانی و ارضای آنها در محدوده مدار توحید انجام پذیرد، مانعی پدید نخواهد آمد و شخص به سمت کمال سیر می نماید.

از آنجا که بنابر آموزشهای اسلامی، فطرت و شهوت ضد یکدیگرند، «انسان با حاکمیت فطرت» و «انسان با حاکمیت شهوت» در حقیقت دو تیره جداگانه و ضد یکدیگر هستند. براین اساس، نیاز و انگیزه و تمایل آنها مختلف و در بیشتر موارد متضاد می باشند. البته انسان، با حاکمیت فطرت نیز، دارای نیاز و انگیزه وتمایل غریزی و شهوانی می باشد و دو تیره فوق در بعضی موارد جنبه های مشترک دارند که عینا مانند جنبه های مشترک میان انسان و حیوان می باشد. به عبارت دیگر می توان گفت «انسان با حاکمیت شهوت» در بعد حیوانی تثبیت شده و«انسان با حاکمیت فطرت» دارای مشخصه های انسانی است.

درمورد مکانسیم بروز اضطراب نیز واقعیت فوق باید مورد توجه قرار گیرد. یعنی عواملی که در انسان با حاکمیت فطرت، ممکن است تولید اضطراب نمایند، در انسان با حاکمیت شهوت تولید اضطراب نمی کنند عکس این کیفیت نیز صادق است. به عنوان مثال عدم امکان انجام دادن امور خیر و مورد رضای خداوند و انجام ندادن تکلیف در انسان با حاکمیت فطرت، تولید اضطراب می نماید ولی در انسان با حاکمیت شهوت منجر به بروز اضطراب نمی شود. برعکس محدودیتهای ارضای خواستهای غریزی، در انسان با حاکمیت شهوت منجر به بروز اضطراب می گردند درصورتی که در یک انسان با حاکمیت فطرت، جریان شهوت و تمایلهای بی نهایت آن کنترل می شوند و کشمکش جدی که منجر به بروز اضطراب گردد به وجود نمی آید.

## مدیریت احساسات

نویسنده: حسن عبدالله زاده

اگر ازشما خواسته شود درباره خودتان چند جمله توضیح دهید و یا درحالت کلی درباره خودتان صحبت کنید ،شما چه می گویید ؟ آیا احساس نمی کنید که درباره اخلاق وروحیات خود واقعا چیز زیادی نمی دانید ؟ حال ازشما می خواهیم درباره دوستتان یا یکی ازاقوامتان صحبت کنید ویا سئوال می کنیم نظرشما درباره فلان آقا یا خانم چیست ؟ دراکثر مواقع صحبت می کنید ونظرمی دهید وخیلی راحت درباره او نتیجه گیری می کنید، گویا او را بهترازخودتان می شناسید . اینکه ما خواسته یا ناخواسته دوست نداریم درباره خودمان فکرکنیم ویادرست فکر کنیم ،دلایل زیادی دارد وآثار مختلفی برروند زندگی، احساسات ،عواطف و روابط ما می گذارد.دربسیاری موارد آزردگی ها و مشکلات عاطفی ما نتیجه انباشته شدن احساسات حل وفصل نشده ای است که مانع می شوند ، اززمان حال وزندگی روزمره برداشت وتجربه درستی داشته باشیم .این احساسات گاه قدمتی دیرینه دارند وبه دوران کودکی برمی گردند وگاه ناشی ازیک حادثه نزدیک جروبحث بایک همکار یا همسایه است .

درهرصورت ، شما فشاری را تحمل می کنید ونیروی فراوانی را برای پنهان کردن احساسات قدیمی صرف می کنید، به گونه ای که قادر به انجام دادن امور روزمره ،مهرورزیدن وعمل به تعهد نیستید.احساسات ابراز نشده قضاوت را مخدوش وشما را بسیار حساس وعصبانی می کند . پس در برابر مسائل واکنش نامناسب نشان وکنترلتان را ازدست می دهید.

مشکلات شخصی شما مانع ازاین می شوند که با دنیا برخورد صادقانه داشته باشید. تحقیقات روان شناسان شخصیت نشان داده است که مشکلات اقتصادی و اجتماعی موجب تشدید بروزصفات منفی شخصیت افراد می شود. اگرانسان بتواند محدوده تاثیر عوامل محیطی رابر رفتار وشخصیت خود کنترل کند ، کمک زیادی به سلامت روانی خود کرده است . برای رسیدن به عواطف مثبت وسازنده مهم است که نقطه ضعف های شخصیتی خود را بشناسید وبدانید که چگونه این نقاط درادراک وروابط شما اثرمی گذارد.

هدف شما این است که رشد کنید وتا حد امکان به شکوفایی وشادکامی برسید.

وقتی شما مسائل عاطفی حل نشده ای دارید ، لحظه حال را بامسائل مربوط به گذشته مخدوش می کنید . برای حل این مشکل باید معانی احساسات خود را درک کنید وبیاموزید که آنها را مستقیما ابراز ودر هرلحظه بتوانید احساس خود را آزاد کنید وبه نحو احسن با آن کنار بیایید.زندگی خوب واثربخش شرایطی است که بتوانید آزادانه آنچه راکه می خواهید بگویید وآنچه را می خواهید احساس کنید وبا جامعه بشری سود برسانید. اطلاع ازاستعدادهای خود برای رسیدن به زندگی شاد ضروری است . اگر می خواهید معنای زندگی را احساس کنید باید استعداد های خود را بروز دهید. یاد بگیریم آزادانه خود را باورکنیم و احساساتمان راجهت بدهیم .شما اگرناراحتی را درسینه نگه دارید ،خشم ابرازنشده را درخود انباشته می کنید ، وقتی رنجش به دل دارید ،نمی توانید به خود احساس خوبی داشته باشید، خود را شایسته موفقیت نمی دانید ودرنتیجه کارمثبتی انجام نمی دهید.

مشکل اینجاست که ما همیشه احساسات منفی خود را آن قدرقورت می دهیم تا به لحظه انفجار برسیم ، وقتی به موضوع منفی درروابط پی می بریم ،به جای آنکه آن را مطرح کنیم وراحت حرفمان رابزنیم به هزاربهانه موضوع رابه عقب می اندازیم وسکوت اختیار می کنیم ،خیلی مواق افراد ازترس اینکه روابطشان تیره شود ،احساسات منفی خود را حل نشده نگه می دارند ،غافل ازاینکه احساسات منفی وناخوشایند به مرور زمان افراد را به لحظه انفجار نزدیک می کند و روابط سالم وشاد رنگ می بازد . بالارفتن ظرفیت پذیرش انتقاد ، قدرت ومهارت بروزمناسب احساسات منفی کمک زیادی به افراد می کند ، آیا تا به حال شده است شما به خاطر مسئله ای کوچک مثل بازماندن درخمیردندان یا جا به جایی وسیله ای به طرف مقابلتان به شدت پرخاش وجهنمی به پا کنید ویا شاید خود شما به خاطر مسئله ای کوچک مورد پرخاش قرار گر فته باشید ؟

رنجش های کوچک وجمع شده سبب تحریف افکار واحساسات می شود .چطور می شود اظهار نظری کوچک ناگهان به بلوایی منجرشود که آرام کردن آن مدت ها طول می کشد؟بدیهی است این همه نیروی منفی متعلق به آن اظهارنظرکوچک یا آن مسئله ساده نیست ، بلکه علت آن را باید ازمطالب ذکرشده دربالا پیگیری کنیم .شما مجموعه آن چیزهایی هستید که تاکنون برای شما اتفاق افتاده است .حوادث خوش وناخوش به اتفاق شما را ساخته اند . ممکن است دربسیاری ازحوادثی که برای شما اتفاق افتاده اند ، مقصر نبوده و نقشی نداشته اید .اما درهرانتخاب نوع واکنش با خود شما بوده است .حالا شما مسئولیت دارید تا گذشته خود را سامان دهید ومدیریت کنید وهرگز تحت تاثیر آن تجارب منفی باقی نمانید .

درقبال واکنش هایی که نسبت به حوادث نشان می دهید ،ازشدت سرزنش کردن دیگران می کاهد و درضمن به شما نیرو وانگیزه ای می دهد که تغییر کنید وجلو بروید .اگرواقع بین ترباشید ، حتما به این نتیجه می رسید که رمزو راز زندگی این است که اصولا_رمز ورازی درکارنیست ،همه اش تلاش ،کاروانگیزه های هدفمند است وهمواره باید سعی کنید که جهتی راکه ازهمه مناسب تر است ،انتخاب وفکورانه وبا جدیت پیگیری کنید . معنای زندگی این است که استعدادها وتوانمندی های خود را بشناسید ودرمواقع لزوم با دیگران سهیم شوید وبا مدیریت عواطف واحساساتتان اززندگیتان آگاهانه لذت ببرید . بشرامروزی همواره سعی کرده است که رفتارخود را بیشتر به فکر وتعقل نسبت دهد وبه عواطف و احساسات آن چنان که لازم است ،توجهی نکرده است. همانطور که به موضوعاتی مثل هوش هیجانی نشده است ،مسلم است انسان بدون عواطف واحساس پوچی را تجربه می کند وهدفی را دنبال نمی کند وازطرفی هیجانات نیزبه شدت رفتارانسان ها را تحت تاثیرقرارمی دهد .بسیاری ازما درباره هیجانات خود آگاهی وشناخت لازم را نداریم ودربرخی موارد اسیرآنها می شویم ،بدیهی است شادکامی و خودشکوفایی زمانی محقق می شود که بین هوش به معنای تعقل وتفکر (IQ) وهوش هیجانی یا عاطفی (E.Q.E.I ) تناسب وتوازن برقرارشود وهرگز فردی با هوشبهربالا ولی بدون برخورداری ازفاکتورهای هوش هیجانی توانایی زندگی سالم وشاد ودرعین حال مفید را نخواهد داشت.

شناخت عواطف وهیجانات ودرکل شناخت خود فقط به معنی آشنایی با نقاط ضعف وکاستی های خود نیست . بهتراست که همزمان نقاط قوت ومواضع قدرت فردی را بشناسیم تا ازاین طریق بتوانیم تغییرات سازنده تری درزندگی خود ودیگران ایجاد کنیم وچون تغییرات حاصل برگرفته ازنیروهای مثبت درون است ،انگیزه فرد را برای پیشرفت وخود شکوفایی افزایش می دهد . وقتی که وارد جزیره ناشنا خته وجود خود می شوید ، چیزهای شگفت انگیزی را مشاهده خواهید کرد.

باورکردن خود وایمان داشتن به توانایی ها وقدرتمندی خودتان شرط اولیه موفقیت است .زمانی که بتوانید ازگفتن کلمه « می توانم » لذت ببرید و نیرو بگیرید . دراین صورت است که شما درانجام کارهای روزمره ورسیدن به اهدافتان به خودتان متکی هستید ونیازی به تایید دیگران ندارید ویا اینکه دیگران نمی توانند شما راازمسیر پیشرفت بازدارند .اگر بیشتر مردم اشتباهات واهمال کاری های خود را درزندگی به گردن بدشانسی وتقدیرمی اندازند به نتیجه بالا نرسیده اند .

مدیریت احساسات

نویسنده: حسن عبدالله زاده

اگر ازشما خواسته شود درباره خودتان چند جمله توضیح دهید و یا درحالت کلی درباره خودتان صحبت کنید ،شما چه می گویید ؟ آیا احساس نمی کنید که درباره اخلاق وروحیات خود واقعا چیز زیادی نمی دانید ؟ حال ازشما می خواهیم درباره دوستتان یا یکی ازاقوامتان صحبت کنید ویا سئوال می کنیم نظرشما درباره فلان آقا یا خانم چیست ؟ دراکثر مواقع صحبت می کنید ونظرمی دهید وخیلی راحت درباره او نتیجه گیری می کنید، گویا او را بهترازخودتان می شناسید . اینکه ما خواسته یا ناخواسته دوست نداریم درباره خودمان فکرکنیم ویادرست فکر کنیم ،دلایل زیادی دارد وآثار مختلفی برروند زندگی، احساسات ،عواطف و روابط ما می گذارد.دربسیاری موارد آزردگی ها و مشکلات عاطفی ما نتیجه انباشته شدن احساسات حل وفصل نشده ای است که مانع می شوند ، اززمان حال وزندگی روزمره برداشت وتجربه درستی داشته باشیم .این احساسات گاه قدمتی دیرینه دارند وبه دوران کودکی برمی گردند وگاه ناشی ازیک حادثه نزدیک جروبحث بایک همکار یا همسایه است .

درهرصورت ، شما فشاری را تحمل می کنید ونیروی فراوانی را برای پنهان کردن احساسات قدیمی صرف می کنید، به گونه ای که قادر به انجام دادن امور روزمره ،مهرورزیدن وعمل به تعهد نیستید.احساسات ابراز نشده قضاوت را مخدوش وشما را بسیار حساس وعصبانی می کند . پس در برابر مسائل واکنش نامناسب نشان وکنترلتان را ازدست می دهید.

مشکلات شخصی شما مانع ازاین می شوند که با دنیا برخورد صادقانه داشته باشید. تحقیقات روان شناسان شخصیت نشان داده است که مشکلات اقتصادی و اجتماعی موجب تشدید بروزصفات منفی شخصیت افراد می شود. اگرانسان بتواند محدوده تاثیر عوامل محیطی رابر رفتار وشخصیت خود کنترل کند ، کمک زیادی به سلامت روانی خود کرده است . برای رسیدن به عواطف مثبت وسازنده مهم است که نقطه ضعف های شخصیتی خود را بشناسید وبدانید که چگونه این نقاط درادراک وروابط شما اثرمی گذارد. هدف شما این است که رشد کنید وتا حد امکان به شکوفایی وشادکامی برسید.

وقتی شما مسائل عاطفی حل نشده ای دارید ، لحظه حال را بامسائل مربوط به گذشته مخدوش می کنید . برای حل این مشکل باید معانی احساسات خود را درک کنید وبیاموزید که آنها را مستقیما ابراز ودر هرلحظه بتوانید احساس خود را آزاد کنید وبه نحو احسن با آن کنار بیایید.زندگی خوب واثربخش شرایطی است که بتوانید آزادانه آنچه راکه می خواهید بگویید وآنچه را می خواهید احساس کنید وبا جامعه بشری سود برسانید. اطلاع ازاستعدادهای خود برای رسیدن به زندگی شاد ضروری است . اگر می خواهید معنای زندگی را احساس کنید باید استعداد های خود را بروز دهید. یاد بگیریم آزادانه خود را باورکنیم و احساساتمان راجهت بدهیم .شما اگرناراحتی را درسینه نگه دارید ،خشم ابرازنشده را درخود انباشته می کنید ، وقتی رنجش به دل دارید ،نمی توانید به خود احساس خوبی داشته باشید، خود را شایسته موفقیت نمی دانید ودرنتیجه کارمثبتی انجام نمی دهید.
مشکل اینجاست که ما همیشه احساسات منفی خود را آن قدرقورت می دهیم تا به لحظه انفجار برسیم ، وقتی به موضوع منفی درروابط پی می بریم ،به جای آنکه آن را مطرح کنیم وراحت حرفمان رابزنیم به هزاربهانه موضوع رابه عقب می اندازیم وسکوت اختیار می کنیم ،خیلی مواق افراد ازترس اینکه روابطشان تیره شود ،احساسات منفی خود را حل نشده نگه می دارند ،غافل ازاینکه احساسات منفی وناخوشایند به مرور زمان افراد را به لحظه انفجار نزدیک می کند و روابط سالم وشاد رنگ می بازد . بالارفتن ظرفیت پذیرش انتقاد ، قدرت ومهارت بروزمناسب احساسات منفی کمک زیادی به افراد می کند ، آیا تا به حال شده است شما به خاطر مسئله ای کوچک مثل بازماندن درخمیردندان یا جا به جایی وسیله ای به طرف مقابلتان به شدت پرخاش وجهنمی به پا کنید ویا شاید خود شما به خاطر مسئله ای کوچک مورد پرخاش قرار گر فته باشید ؟
رنجش های کوچک وجمع شده سبب تحریف افکار واحساسات می شود .چطور می شود اظهار نظری کوچک ناگهان به بلوایی منجرشود که آرام کردن آن مدت ها طول می کشد؟بدیهی است این همه نیروی منفی متعلق به آن اظهارنظرکوچک یا آن مسئله ساده نیست ، بلکه علت آن را باید ازمطالب ذکرشده دربالا پیگیری کنیم .شما مجموعه آن چیزهایی هستید که تاکنون برای شما اتفاق افتاده است .حوادث خوش وناخوش به اتفاق شما را ساخته اند . ممکن است دربسیاری ازحوادثی که برای شما اتفاق افتاده اند ، مقصر نبوده و نقشی نداشته اید .اما درهرانتخاب نوع واکنش با خود شما بوده است .حالا شما مسئولیت دارید تا گذشته خود را سامان دهید ومدیریت کنید وهرگز تحت تاثیر آن تجارب منفی باقی نمانید .
درقبال واکنش هایی که نسبت به حوادث نشان می دهید ،ازشدت سرزنش کردن دیگران می کاهد و درضمن به شما نیرو وانگیزه ای می دهد که تغییر کنید وجلو بروید .اگرواقع بین ترباشید ، حتما به این نتیجه می رسید که رمزو راز زندگی این است که اصولا-رمز ورازی درکارنیست ،همه اش تلاش ،کاروانگیزه های هدفمند است وهمواره باید سعی کنید که جهتی راکه ازهمه مناسب تر است ،انتخاب وفکورانه وبا جدیت پیگیری کنید . معنای زندگی این است که استعدادها وتوانمندی های خود را بشناسید ودرمواقع لزوم با دیگران سهیم شوید وبا مدیریت عواطف واحساساتتان اززندگیتان آگاهانه لذت ببرید . بشرامروزی همواره سعی کرده است که رفتارخود را بیشتر به فکر وتعقل نسبت دهد وبه عواطف و احساسات آن چنان که لازم است ،توجهی نکرده است. همانطور که به موضوعاتی مثل هوش هیجانی نشده است ،مسلم است انسان بدون عواطف واحساس پوچی را تجربه می کند وهدفی را دنبال نمی کند وازطرفی هیجانات نیزبه شدت رفتارانسان ها را تحت تاثیرقرارمی دهد .بسیاری ازما درباره هیجانات خود آگاهی وشناخت لازم را نداریم ودربرخی موارد اسیرآنها می شویم ،بدیهی است شادکامی و خودشکوفایی زمانی محقق می شود که بین هوش به معنای تعقل وتفکر (IQ) وهوش هیجانی یا عاطفی (E.Q.E.I ) تناسب وتوازن برقرارشود وهرگز فردی با هوشبهربالا ولی بدون برخورداری ازفاکتورهای هوش هیجانی توانایی زندگی سالم وشاد ودرعین حال مفید را نخواهد داشت.
شناخت عواطف وهیجانات ودرکل شناخت خود فقط به معنی آشنایی با نقاط ضعف وکاستی های خود نیست . بهتراست که همزمان نقاط قوت ومواضع قدرت فردی را بشناسیم تا ازاین طریق بتوانیم تغییرات سازنده تری درزندگی خود ودیگران ایجاد کنیم وچون تغییرات حاصل برگرفته ازنیروهای مثبت درون است ،انگیزه فرد را برای پیشرفت وخود شکوفایی افزایش می دهد . وقتی که وارد جزیره ناشنا خته وجود خود می شوید ، چیزهای شگفت انگیزی را مشاهده خواهید کرد.
باورکردن خود وایمان داشتن به توانایی ها وقدرتمندی خودتان شرط اولیه موفقیت است .زمانی که بتوانید ازگفتن کلمه « می توانم » لذت ببرید و نیرو بگیرید . دراین صورت است که شما درانجام کارهای روزمره ورسیدن به اهدافتان به خودتان متکی هستید ونیازی به تایید دیگران ندارید ویا اینکه دیگران نمی توانند شما راازمسیر پیشرفت بازدارند .اگر بیشتر مردم اشتباهات واهمال کاری های خود را درزندگی به گردن بدشانسی وتقدیرمی اندازند به نتیجه بالا نرسیده اند .

## کاهش فشار عصبی ناشی از کار

نویسنده:مریم پوردهقان

همه ما گاهی درگیر فشارعصبی شده ایم . فشارعصبی سودمند می تواند تعداد کمی ازافراد را به قهرمان تبدیل کند درصورتی که فشارعصبی زیان بخش تعداد زیادی ازافراد را دچار یاس ونا امیدی وبیماری های جسمی می کند . فشارعصبی ناشی ازکار،به « بیماری نامرئی » مشهوراست که می تواند برفرد، سازمان وافراد درون آن تاثیر بگذارد . بنابراین هرگز نباید آن راکوچک شمرد . دراین مقاله قصد داریم تا شما رابا علایم فشار عصبی ناشی ازکار و راه های مقابله با آن آشنا کنیم.
فشارعصبی چیست ؟
عارضه ای است که سلامت جسمی وفکری فرد را به مخاطره می اندازد وزمانی به وجود می آید که بدن بیشتر ازحد معمول ازتوانایی هایش استفاده میکند.زمانی که فشارفیزیکی وروانی برانسان وارد می شود، ترشح هورمونی هایی مانند آدرنالین وکورتیزول دربدن افزایش می یابد . این هورمون ها تغییرات عمده ای را درضربان قلب ، فشار خون ،سوخت وسازبدن وفعالیت فیزیکی به وجود می آورند. این واکنش ها درزمانی که فرد تحت فشاراست کمک می کنند که کارآیی او افزایش یابد ، اما دردرازمدت برای بدن مضر هستند .علاوه برزیان های فردی ،عوارض عمومی فشارعصبی همچنان بالاو رو به افزایش است . هزینه های خدمات عمومی نظیر مراقبت بهداشتی ازکسانی که دراثر فشار عصبی دچار بیماری یابازنشستگی زودهنگام شده اند ، کمک های درحال ارائه به معلولینی که دراثرفشار عصبی ناتوان شده اند و.... برجامعه سنگینی می کند .علاوه براین فشارعصبی ،افراد را دچار زودرنجی وتحرک پذیری می کند واین موضوع برکیفیت کلی زندگی افراد تاثیر سوء به جا می گذ ارد .علایمی نظیر بی حوصلگی ونوسان دررفتار ممکن است همکاران ، دوستان وخانواده فرد را ازاو بیزار کند. گاهی هم این مسئله می تواند یک دور باطل ازاعتماد به نفس رو به زوال را ایجاد کند که به مشکلات عاطفی جدی تری نظیر افسردگی منجرمی شود.
اثرات فشارعصبی برسلامت بدن
یکی ازدلایل عمده بروز بسیاری ازعوارض مانند فشارخون بالاو بیماری های قلبی ، فشارعصبی درازمدت است.درعین حال این گونه فشارهای طولانی مدت می تواند خطرابتلا به بیماری های فکری وروانی را نیز افزایش دهد تغییرات رفتاری ناشی ازفشاربالای عصبی مانند کشیدن سیگار به میزان زیاد واحیانا استفاده از مواد مخدر نیزمنجر به کاهش چشمگیر سطح سلامت جسمی می شود . داروهای تجویزشده مانند آ رام بخش ها اگر چه درکوتاه مدت برای تسکین اضطراب مفیدند ،ولی اعتیاد آور هم هستند وعوارض جانبی همچون کاهش تمرکز، ضعف درهماهنگی باهمکاران وسردرگمی را به همراه دارند وچون دلایل اصلی فشارعصبی راااز بین نمی برند ، لذا درمان مناسبی محسوب نمی شوند. فشارعصبی ناشی از کارخواه ناخواه برجنبه های دیگر زندگی فرد هم تاثیر می گذارد اتخاذ تصمیم های اشتباه درمحل کارومنزل ممکن است به حادثه ودرگیری ،خسارت مالی یا حتی ازدست دادن شغل فرد منتهی شود.
اثرات فشارعصبی ناشی ازکاربرخانواده
فشارعصبی ناشی ازکارمی تواند کانون خانواده را به نابودی بکشاند .خصوصا درمواردی که زوجین به صورت تمام وقت کارمی کنند ویا حتی دوشغل دارند . اگرکار سخت وفشارزا باشد ، دیگر برای حمایت ورسیدگی به خانواده انرژی باقی نمی ماند . اگربحث مراقبت ازبچه ها نیزدرمیان باشد ،فشارعصبی مشکل دیگری ایجاد می کند که ناشی ازکاروبچه داری است . درمجموع روابط اعضای خانواده رو به سردی می گذارد وفضای آکنده ازمهر ومحبت خانواده به فضای سرد وتنفرآمیز تبدیل می شود.
علایم فشارعصبی ناشی ازکار
فیزیکی : بی خوابی ، سردرد ،احساس خستگی مداوم ، نامنظم شدن وضعیت گوارشی ( خصوصا دفع مدفوع) سوزش معده ،زخم معده ، بی اشتهایی یازیاد خوردن ، گرفتگی عضلات و.... به خاطر داشته باشید که وجود هرکدام ویاچند علامت نامبرده دلیل بالا بودن فشارمحیط کارشما نیست .ازاین بابت حساسیت زیاد به خرج ندهید! فشارعصبی ناشی ازکار می تواند برفرد، سازمان وافراد درون آن تاثیر بگذارد.
زمانی که فشارفیزیکی وروانی برانسان وارد می شود ، ترشح هورمون هایی دربدن افزایش می یابد که دردرازمدت برای بدن بسیارمضر هستند.
یکی ازدلایل عمده بروز بسیاری ازعوارض مانند فشارخون بالا وبیماری های قلبی ،فشار عصبی درازمدت است.
روانی : تندمزاجی ،حملات عصبی ، تحرک پذیری کم شدن احساس شادی ، ضعف درتمرکز ،کم شدن حافظه ، احساس گناه ، بی تفاوتی ،احساس بیچارگی وشکست ، عدم توجه به وضع ظاهری ،عدم توانایی درتصمیم گیری واحساس بی ارزش بودن
دلایل ایجاد فشارعصبی درمحیط کار
فشار کاردربرخی موارد به نوع وماهیت کارمربوط می گردد . به این معنی که برخی مشاغل ذاتا پراسترس هستند .مثلا- مشاغل مربوط به حرفه پزشکی ،کارمندان بازار بورس ، خبرنگاران روزنامه ها، تجار ، مدیران تبلیغاتی ،برنامه ریزان درسطح کلان و..
یکی ازدلایل مهم ایجاد فشار درکاربالا-بودن « تقاضای کاری » بیش ازحد وتوان فرداست . به این معنی که فرد احساس کند تقاضای محیط کاربیش ازتوان اوست واو برای برآورده کردن آنها باید تلاش بسیاری به خرج دهد.
یک دلیل دیگر می تواند پایین بودن « محدوده اختیارات کاری» فرد باشد بسیاری ازصاحب نظران دراین زمینه این عامل رادرحد بالابودن تقاضای کاری می دانند .اگر فرددرمحیط کارخود ازحدود اختیارات بالایی برخوردار باشد مسلما با افزایش تقاضای کاری بهتر کنارخواهد آمد . نمونه بارزاین مسئله مقایسه یک کارمند زیردست بارئیس اوست . کارمند مجبوراست کارها راطبق برنامه دیکته شده انجام دهد اما رئیس می تواند با وجود بارکاری بالا، برنامه ها را تغییر دهد. دستور وظایف رابازنویسی کند ، تنبیه وتشویق کند وخلاصه ازاختیارات بالایی برخوردار است.
وضعیت حقوق ومزایا ، روابط همکاران باهم وبارئیس خود ، محیط فیزیکی دلچسب وعاری ازخطر، احساس جاری بودن عدل وانصاف درارزشیابی کارکنان وچند عامل دیگر نیز می توانند درکم وزیاد کردن فشارکاری تاثیرگذارباشند.
چند توصیه برای کاهش فشارعصبی ناشی ازکار
۱- هرگاه دچار فشارعصبی شدید ، چند دقیقه دست ازکار بکشید ودرمحلی مانند حیاط یا راهروی محل کارقدم بزنید .
۲- ازانجام کارهای اداری درمنزل خود داری کنید.
۳- مراقب هرگونه تغییر دروضعیت سلامت خودباشید.
۴- ازافرادی که دچار فشارعصبی نمی شوند الگو بگیرید .

۵- ازکارکردن درساعت های طولانی وتعطیلات آخرهفته اجتناب کنید.

۶- هرچیزی را که به شما درایجاد آرامش کمک می کند یادداشت کنید.

۷- هرزمان که احساس کردید کارهای زیادی برای انجام دادن دارید حداقل یک کار را تفویض کنید.

۸- سعی کنید حتی المقدور میزکارتان رانزدیک پنجره قراردهید.

۹- خود را قانع کنید که ممکن است خواهان خیلی چیزها باشید اما امکان دسترسی به آنها را نداشته باشید.

۱۰- برای حفظ ونگهداری شغل خود به ارزش آن توجه کنید.

۱۱- یادگیری تکنولوژی های جدید ( مثلا کاربا کامپیوتر ) را به تدریج شروع کنید واعتماد به نفس خود را بالا ببرید.

۱۲- قبل ازانتخاب شغل جدید عوامل تنش زای آن را شناسایی کنید.

۱۳- اگر محل زندگی تان نزدیک به محل کاراست گاهی این فاصله را پیاده یا با دوچرخه طی کنید.

۱۴- هرروز ازکارهایی که باید انجام دهید لیستی تهیه کنید وپس ازانجام دادن هرکارروی آن خط بکشید تا لیست کوتاه شود . این کار رضایتمندی شما را افزایش می دهد.

۱۵- « نه » گفتن را یاد بگیرید. وقتی ازپس کاری برنمی آیید یا وقت انجام آن را ندارید ، لزومی ندارد آن را به گردن بگیرید.

۱۶- به عقاید دیگران احترام بگذارید .همیشه حق با شما نیست !

۱۷- برای تعطیلات آخرهفته فعالیت هایی را برنامه ریزی کنید اجازه ندهید روزها همین طور بی برنامه وبیهوده بگذرند.

۱۸- ورزش می تواند به صورت موقت خشم را درمان کند .حتی اگر آن را پشت میزودرحالی که روی صندلی خود نشسته اید انجام دهید!

کاهش فشار عصبی ناشی از کار

نویسنده:مریم پوردهقان

همه ما گاهی درگیر فشارعصبی شده ایم . فشارعصبی سودمند می تواند تعداد کمی ازافراد را به قهرمان تبدیل کند درصورتی که فشارعصبی زیان بخش تعداد زیادی ازافراد را دچار یاس وناامیدی وبیماری های جسمی می کند . فشارعصبی ناشی ازکار،به « بیماری نامرئی » مشهوراست که می تواند برفرد، سازمان وافراد درون آن تاثیر بگذارد . بنابراین هرگز نباید آن راکوچک شمرد . دراین مقاله قصد داریم تا شما رابا علایم فشار عصبی ناشی ازکار و راه های مقابله با آن آشنا کنیم.

فشارعصبی چیست ؟

عارضه ای است که سلامت جسمی وفکری فرد را به مخاطره می اندازد وزمانی به وجود می آید که بدن بیشتر ازحد معمول ازتوانایی هایش استفاده میکند.زمانی که فشارفیزیکی وروانی برانسان وارد می شود، ترشح هورمونی هایی مانند آدرنالین وکورتیزول دربدن افزایش می یابد . این هورمون ها تغییرات عمده ای را درضربان قلب ، فشار خون ،سوخت وسازبدن وفعالیت فیزیکی به وجود می آورند. این واکنش ها درزمانی که فرد تحت فشاراست کمک می کنند که کارآیی او افزایش یابد ، اما دردرازمدت برای بدن مضر هستند .علاوه برزیان های فردی ،عوارض عمومی فشارعصبی همچنان بالاو رو به افزایش است . هزینه های خدمات عمومی نظیر مراقبت بهداشتی ازکسانی که دراثر فشار عصبی دچار بیماری یابازنشستگی زودهنگام شده اند ، کمک های درحال ارائه به معلولینی که دراثرفشار عصبی ناتوان شده اند و.... برجامعه سنگینی می کند .علاوه براین فشارعصبی ،افراد را دچار زودرنجی وتحرک پذیری می کند واین موضوع برکیفیت کلی زندگی افراد تاثیر سوء به جا می گذ ارد .علایمی نظیر بی حوصلگی ونوسان دررفتار ممکن است همکاران ، دوستان وخانواده فرد را ازاو بیزار کند. گاهی هم این مسئله می تواند یک دور باطل ازاعتماد به نفس رو به زوال را ایجاد کند که به مشکلات عاطفی جدی تری نظیر افسردگی منجرمی شود.

اثرات فشارعصبی برسلامت بدن

یکی ازدلایل عمده بروز بسیاری ازعوارض مانند فشارخون بالاو بیماری های قلبی ، فشارعصبی درازمدت است.درعین حال این گونه فشارهای طولانی مدت می تواند خطرابتلا به بیماری های فکری وروانی را نیز افزایش دهد تغییرات رفتاری ناشی ازفشاربالای عصبی مانند کشیدن سیگار به میزان زیاد واحیانا استفاده از مواد مخدر نیزمنجر به کاهش چشمگیر سطح سلامت جسمی می شود . داروهای تجویزشده مانند آ رام بخش ها اگر چه درکوتاه مدت برای تسکین اضطراب مفیدند ،ولی اعتیاد آور هم هستند وعوارض جانبی همچون کاهش تمرکز، ضعف درهماهنگی باهمکاران وسردرگمی را به همراه دارند وچون دلایل اصلی فشارعصبی رااز بین نمی برند ، لذا درمان مناسبی محسوب نمی شوند. فشارعصبی ناشی از کارخواه ناخواه برجنبه های دیگر زندگی فرد هم تاثیر می گذارد اتخاذ تصمیم های اشتباه درمحل کارومنزل ممکن است به حادثه ودرگیری ،خسارت مالی یا حتی ازدست دادن شغل فرد منتهی شود.

اثرات فشارعصبی ناشی ازکاربرخانواده

فشارعصبی ناشی ازکارمی تواند کانون خانواده را به نابودی بکشاند .خصوصا درمواردی که زوجین به صورت تمام وقت کارمی کنند ویا حتی دوشغل دارند . اگرکار سخت وفشارزا باشد ، دیگر برای حمایت ورسیدگی به خانواده انرژی باقی نمی ماند . اگربحث مراقبت ازبچه ها نیزدرمیان باشد ،فشارعصبی مشکل دیگری ایجاد می کند که ناشی ازکاروبچه داری است . درمجموع روابط اعضای خانواده رو به سردی می گذارد وفضای آکنده ازمهر ومحبت خانواده به فضای سرد وتنفرآمیز تبدیل می شود.

علایم فشارعصبی ناشی ازکار

فیزیکی : بی خوابی ، سردرد ،احساس خستگی مداوم ، نامنظم شدن وضعیت گوارشی ( خصوصا دفع مدفوع) سوزش معده ،زخم معده ، بی اشتهایی یازیاد خوردن ، گرفتگی عضلات و.... به خاطر داشته باشید که وجود هرکدام ویاچند علامت نامبرده دلیل بالا بودن فشارمحیط کارشما نیست .ازاین بابت حساسیت زیاد به خرج ندهید! فشارعصبی ناشی ازکار می تواند برفرد، سازمان وافراد درون آن تاثیر بگذارد.

زمانی که فشارفیزیکی وروانی برانسان وارد می شود ، ترشح هورمون هایی دربدن افزایش می یابد که دردرازمدت برای بدن بسیارمضر هستند.

یکی ازدلایل عمده بروز بسیاری ازعوارض مانند فشارخون بالا وبیماری های قلبی ،فشار عصبی درازمدت است.

روانی : تندمزاجی ،حملات عصبی ، تحرک پذیری کم شدن احساس شادی ، ضعف درتمرکز ،کم شدن حافظه ، احساس گناه ، بی تفاوتی ،احساس بیچارگی وشکست ، عدم توجه به وضع ظاهری ،عدم توانایی درتصمیم گیری واحساس بی ارزش بودن

دلایل ایجاد فشارعصبی درمحیط کار

فشار کاردربرخی موارد به نوع وماهیت کارمربوط می گردد . به این معنی که برخی مشاغل ذاتا پراسترس هستند .مثلا، مشاغل مربوط به حرفه پزشکی ،کارمندان بازار بورس ، خبرنگاران روزنامه ها، تجار ، مدیران تبلیغاتی ،برنامه ریزان درسطح کلان و..

یکی ازدلایل مهم ایجاد فشار درکاربالابودن « تقاضای کاری » بیش ازحد وتوان فرداست . به این معنی که فرد احساس کند تقاضای محیط کاربیش ازتوان اوست واو برای برآورده کردن آنها باید تلاش بسیاری به خرج دهد.

یک دلیل دیگر می تواند پایین بودن « محدوده اختیارات کاری» فرد باشد بسیاری ازصاحب نظران دراین زمینه این عامل رادرحد بالابودن تقاضای کاری می دانند .اگر فرددرمحیط کارخود ازحدود اختیارات بالایی برخوردار باشد مسلما با افزایش تقاضای کاری بهتر کنارخواهد آمد . نمونه بارزاین مسئله مقایسه یک کارمند زیردست بارئیس اوست . کارمند مجبوراست کارها راطبق برنامه دیکته شده انجام دهد اما رئیس می تواند با وجود بارکاری بالا، برنامه ها را تغییر دهد. دستور وظایف رابازنویسی کند ، تنبیه وتشویق کند وخلاصه ازاختیارات بالایی برخوردار است.

وضعیت حقوق ومزایا ، روابط همکاران باهم وبارئیس خود ، محیط فیزیکی دلچسب وعاری ازخطر، احساس جاری بودن عدل وانصاف درارزشیابی کارکنان وچند عامل دیگر نیز می توانند درکم وزیاد کردن فشارکاری تاثیرگذارباشند.

چند توصیه برای کاهش فشارعصبی ناشی ازکار

۱- هرگاه دچار فشارعصبی شدید ، چند دقیقه دست ازکار بکشید ودرمحلی مانند حیاط یا راهروی محل کارقدم بزنید .

۲- ازانجام کارهای اداری درمنزل خود داری کنید.

۳- مراقب هرگونه تغییر دروضعیت سلامت خودباشید.

۴- ازافرادی که دچار فشارعصبی نمی شوند الگو بگیرید .

۵- ازکارکردن درساعت های طولانی وتعطیلات آخرهفته اجتناب کنید.

۶- هرچیزی را که به شما درایجاد آرامش کمک می کند یادداشت کنید.

۷- هرزمان که احساس کردید کارهای زیادی برای انجام دادن دارید حداقل یک کار را تفویض کنید.

۸- سعی کنید حتی المقدور میزکارتان رانزدیک پنجره قراردهید.

۹- خود را قانع کنید که ممکن است خواهان خیلی چیزها باشید اما امکان دسترسی به آنها را نداشته باشید.

۱۰- برای حفظ ونگهداری شغل خود به ارزش آن توجه کنید.

۱۱- یادگیری تکنولوژی های جدید ( مثلا کاربا کامپیوتر ) را به تدریج شروع کنید واعتماد به نفس خود را بالا ببرید.

۱۲- قبل ازانتخاب شغل جدید عوامل تنش زای آن را شناسایی کنید.

۱۳- اگر محل زندگی تان نزدیک به محل کاراست گاهی این فاصله را پیاده یا با دوچرخه طی کنید.

۱۴- هرروز ازکارهایی که باید انجام دهید لیستی تهیه کنید وپس ازانجام دادن هرکارروی آن خط بکشید تا لیست کوتاه شود . این کار رضایتمندی شما را افزایش می دهد.

۱۵- « نه » گفتن را یاد بگیرید. وقتی ازپس کاری برنمی آیید یا وقت انجام آن را ندارید ، لزومی ندارد آن را به گردن بگیرید.

۱۶- به عقاید دیگران احترام بگذارید .همیشه حق با شما نیست !

۱۷- برای تعطیلات آخرهفته فعالیت هایی را برنامه ریزی کنید اجازه ندهید روزها همین طور بی برنامه وبیهوده بگذرند.

۱۸- ورزش می تواند به صورت موقت خشم را درمان کند .حتی اگر آن را پشت میزودرحالی که روی صندلی خود نشسته اید انجام دهید!

## خانه ای بدون استرس

نویسنده: الهام اسمعیلی

منبع:sharghnewspaper.ir

با توجه به انبوه عوامل استرس زا در فضاهای بیرون از خانه شامل کوچه و بازار، محیط کار و غیره می بایست لااقل به دنبال ایجاد فضایی آرام و دور از فشارهای روحی و روانی در محیط خانه باشیم تا هم تاثیرات منفی ناشی از آن عوامل بر روی روحیه ما با آرامش داخل خانه خنثی شود و هم ذخیره ای از انرژی مثبت برای رویارویی با روز پراسترس دیگری فراهم شود. هنگامی که موضوع ایجاد چنین فضایی در داخل خانه مطرح می شود همواره تنها نحوه برخورد میان اعضای خانواده و ارتباطات آنها با

یکدیگر مورد توجه قرار می گیرد حال آنکه اگرچه اینها جزء مهمترین و اصلی ترین عوامل تاثیرگذار بر روی روحیه افراد به حساب می آیند ولی در کنار آنها نقش شرایط فیزیکی محیط را نیز نمی توان ناچیز شمرد.در یک فضا عوامل مختلفی همچون رنگ، نور، لوازم موجود، تعداد و نحوه چیدمان آنها و بسیاری موارد دیگر وجود دارند که بر روی روحیه افراد خانواده تاثیر مستقیمی می گذارند. در نتیجه با قصد ایجاد خانه ای بدون استرس می بایست همه این موارد و تاثیرات ناشی از آنها به صورت کامل مورد توجه قرار گیرند که در اینجا به تک تک آنها به صورت گذرا خواهیم پرداخت.

رنگ: از آنجا که هر یک از رنگ ها تاثیر خاصی را بر روی روح و روان ما می گذارند. هنگام انتخاب رنگی برای یک فضا به نوع کاربرد آن محیط، خصوصیات افراد ساکن و همچنین تاثیرات ناشی از آن بسیار توجه کنید. از میان رنگ ها معمولاً رنگ های سرد آرامبخش تر از رنگ های گرم هستند ولی تاثیر شادی آفرینی و انرژی بخش رنگ های گرم نیز از جایگاه ویژه ای برای دوری از استرس برخوردار است.

نور: برای فضای خانه تان نور کافی در نظر بگیرید. میزان نور و همچنین کیفیت آن تاثیر مستقیمی بر روی جسم و روح انسان می گذارد. معمولاً افرادی که در نور کم زندگی و کار می کنند، انسان های افسرده و پریشانی هستند حال آنکه نور زیاد به خصوص بهره مندی از نور خورشید، انرژی مضاعفی را ایجاد کرده و خمودگی و کسلی را از بین می برد.

از آنجا که نورها نیز رنگ دارند، همان تاثیرات رنگ مورد نظر را به همراه خواهند داشت لذا در انتخاب منابع نورزا برای فضای خانه تان توجه بیشتری کنید. به عنوان مثال انتخاب نور سفید حاصل از لامپ مهتابی به تنهایی فضای دلگیر و افسرده کننده را سبب می شود ولی اگر با نور زرد جایگزین شده و یا لااقل تلفیق شود، چنین نتایجی را نخواهد داشت.

لوازم دکوراسیونی: لوازم دکوراسیونی و کاربردی خانه از چند جنبه بر روی روح و جسم افراد خانواده تاثیر می گذارند:

_ ?فرم و مدل: هنگامی که به قصد خرید یکی از لوازم دکوراسیونی و کاربردی مانند مبلمان، صندلی، تختخواب، میز پذیرایی، میز غذاخوری و غیره به فروشگاه های مربوطه مراجعه می کنید، بیش از شرایط ظاهری آن و جنبه زیبایی شناسی، به نحوه کاربرد و تامین راحتی و آرامش مورد نیازتان اهمیت دهید. خستگی جسم و تنش های روح، پس از برگشت به خانه، با نشستن بر روی مبلی هرچند زیبا و گران قیمت ولی نامناسب، اگرچه دیگر تسهیلات لازم فراهم شده باشد، از بین نخواهد رفت.

_ ?نحوه چیدمان: به طور قطع شما نیز تجربه ورود به فضایی پر از لوازم دکوراسیونی و کاربردی و همچنین خرده ریزهای تزئینی را در مکانی نامتناسب به لحاظ وسعت آن هم با این انبوه لوازم داشته اید، در چنین محیطی اگرچه نهایت سعی بر انتخاب بهترین و زیباترین لوازم شده است ولی میزان تراکم آنها در محیط، سبب ایجاد کلافگی و ناآرامی در شما خواهد شد. در خانه بدون استرس می بایست فضای کافی برای حرکت های آزاد و راحت افراد خانواده با هر نوع وضعیت جسمانی فراهم شود.

لازمه این مسئله حفظ فضای خالی در میان لوازم و همچنین در نظر گرفتن مسیرهای پرتردد است.

- گل و گیاه: در خانه بدون استرس گل ها و گیاهان طبیعی بسیاری را می بینید. حضور طبیعت در فضای خانه به همراه شادابی و لطافت بی مثالش، عامل مهمی برای ایجاد آرامش و دوری از اضطراب و ناراحتی های روحی است.

- تابش نور و جریان هوا: در چنین خانه هایی، تعداد پنجره ها زیاد بوده و امکان ورود نور خورشید به داخل و همچنین جریان هوای تازه به خصوص در فصل بهار بسیار وجود دارد.

- صدا: از آنجا که وجود سروصداهای ناهنجار بیرونی سبب سلب آسایش و حتی ایجاد استرس می شود، فراهم کردن تمهیداتی برای جلوگیری از ورود آنها از طریق پنجره ها، دیوارها و سقف الزامی است. در ضمن در خانه بدون استرس، می بایست هرگونه صدای ناراحت کننده از بین برود. به عنوان مثال به جیرجیر درهای اتاق ها و یا کمدها هنگام باز و بسته شدن، صدای ناهنجار حاصل از درست کار نکردن هواکش ها و یا موتور یخچال و فریزر و موارد دیگری مانند اینها که ممکن است در هر مکان با توجه به موقعیت آن وجود داشته باشد می توان اشاره کرد. به این ترتیب با حذف کلیه صداهای آزاردهنده در حد امکان، صداهای گوش نواز و روحیه بخش را جایگزین کنید.

گوش دادن به موسیقی هنگام استراحت و همچنین صرف وعده های غذایی راهکار دیگری برای ایجاد آرامش است.

- دمای هوا: مناسب بودن درجه هوای موجود در خانه در کلیه فصول سال، از جمله مشخصات یک خانه بدون استرس است.

خانه ای بدون استرس

نویسنده: الهام اسمعیلی

منبع:sharghnewspaper.ir

با توجه به انبوه عوامل استرس زا در فضاهای بیرون از خانه شامل کوچه و بازار، محیط کار و غیره می بایست لااقل به دنبال ایجاد فضایی آرام و دور از فشارهای روحی و روانی در محیط خانه باشیم تا هم تاثیرات منفی ناشی از آن عوامل بر روی روحیه ما با آرامش داخل خانه خنثی شود و هم ذخیره ای از انرژی مثبت برای رویارویی با روز پراسترس دیگری فراهم شود. هنگامی که موضوع ایجاد چنین فضایی در داخل خانه مطرح می شود همواره تنها نحوه برخورد میان اعضای خانواده و ارتباطات آنها با یکدیگر مورد توجه قرار می گیرد حال آنکه اگرچه اینها جزء مهمترین و اصلی ترین عوامل تاثیرگذار بر روی روحیه افراد به حساب می آیند ولی در کنار آنها نقش شرایط فیزیکی محیط را نیز نمی توان ناچیز شمرد.در یک فضا عوامل مختلفی همچون رنگ، نور، لوازم موجود، تعداد و نحوه چیدمان آنها و بسیاری موارد دیگر وجود دارند که بر روی روحیه افراد خانواده تاثیر مستقیمی می گذارند. در نتیجه با قصد ایجاد خانه ای بدون استرس می بایست همه این موارد و تاثیرات ناشی از آنها به صورت کامل مورد توجه قرار گیرند که در اینجا به تک تک آنها به صورت گذرا خواهیم پرداخت.

رنگ: از آنجا که هر یک از رنگ ها تاثیر خاصی را بر روی روح و روان ما می گذارند. هنگام انتخاب رنگی برای یک فضا به نوع کاربرد آن محیط، خصوصیات افراد ساکن و همچنین تاثیرات ناشی از آن بسیار توجه کنید. از میان رنگ ها معمولاً رنگ های سرد آرامبخش تر از رنگ های گرم هستند ولی تاثیر شادی آفرینی و انرژی بخش رنگ های گرم نیز از جایگاه ویژه ای برای دوری از استرس برخوردار است.

نور: برای فضای خانه تان نور کافی در نظر بگیرید. میزان نور و همچنین کیفیت آن تاثیر مستقیمی بر روی جسم و روح انسان می گذارد. معمولاً افرادی که در نور کم زندگی و کار می کنند، انسان های افسرده و پریشانی هستند حال آنکه نور زیاد به خصوص بهره مندی از نور خورشید، انرژی مضاعفی را ایجاد کرده و خمودگی و کسلی را از بین می برد.

از آنجا که نورها نیز رنگ دارند، همان تاثیرات رنگ مورد نظر را به همراه خواهند داشت لذا در انتخاب منابع نورزا برای فضای خانه تان توجه بیشتری کنید. به عنوان مثال انتخاب نور سفید حاصل از لامپ مهتابی به تنهایی فضای دلگیر و افسرده کننده را سبب می شود ولی اگر با نور زرد جایگزین شده و یا لااقل تلفیق شود، چنین نتایجی را نخواهد داشت.

لوازم دکوراسیونی: لوازم دکوراسیونی و کاربردی خانه از چند جنبه بر روی روح و جسم افراد خانواده تاثیر می گذارند:

_ ?فرم و مدل: هنگامی که به قصد خرید یکی از لوازم دکوراسیونی و کاربردی مانند مبلمان، صندلی، تختخواب، میز پذیرایی، میز غذاخوری و غیره به فروشگاه های مربوطه مراجعه می کنید، بیش از شرایط ظاهری آن و جنبه زیبایی شناسی، به نحوه کاربرد و تامین راحتی و آرامش مورد نیازتان اهمیت دهید. خستگی جسم و تنش های روح، پس از برگشت به خانه، با نشستن بر روی مبلی هرچند زیبا و گران قیمت ولی نامناسب، اگرچه دیگر تسهیلات لازم فراهم شده باشد، از بین نخواهد رفت.

_ ?نحوه چیدمان: به طور قطع شما نیز تجربه ورود به فضایی پر از لوازم دکوراسیونی و کاربردی و همچنین خرده ریزهای تزئینی را در مکانی نامتناسب به لحاظ وسعت آن هم با این انبوه لوازم داشته اید، در چنین محیطی اگرچه نهایت سعی بر انتخاب بهترین و زیباترین لوازم شده است ولی میزان تراکم آنها در محیط، سبب ایجاد کلافگی و ناآرامی در شما خواهد شد. در خانه بدون استرس می بایست فضای کافی برای حرکت های آزاد و راحت افراد خانواده با هر نوع وضعیت جسمانی فراهم شود.

لازمه این مسئله حفظ فضای خالی در میان لوازم و همچنین در نظر گرفتن مسیرهای پرتردد است.

- گل و گیاه: در خانه بدون استرس گل ها و گیاهان طبیعی بسیاری را می بینید. حضور طبیعت در فضای خانه به همراه شادابی و لطافت بی مثالش، عامل مهمی برای ایجاد آرامش و دوری از اضطراب و ناراحتی های روحی است.

- تابش نور و جریان هوا: در چنین خانه هایی، تعداد پنجره ها زیاد بوده و امکان ورود نور خورشید به داخل و همچنین جریان هوای تازه به خصوص در فصل بهار بسیار وجود دارد.

- صدا: از آنجا که وجود سروصداهای ناهنجار بیرونی سبب سلب آسایش و حتی ایجاد استرس می شود، فراهم کردن تمهیداتی برای جلوگیری از ورود آنها از طریق پنجره ها، دیوارها و سقف الزامی است. در ضمن در خانه بدون استرس، می بایست هرگونه صدای ناراحت کننده از بین برود. به عنوان مثال به جیرجیر درهای اتاق ها و یا کمدها هنگام باز و بسته شدن، صدای ناهنجار حاصل از درست کار نکردن هواکش ها و یا موتور یخچال و فریزر و موارد دیگری مانند اینها که ممکن است در هر مکان با توجه به موقعیت آن وجود داشته باشد می توان اشاره کرد. به این ترتیب با حذف کلیه صداهای آزاردهنده در حد امکان، صداهای گوش نواز و روحیه بخش را جایگزین کنید.

گوش دادن به موسیقی هنگام استراحت و همچنین صرف وعده های غذایی راهکار دیگری برای ایجاد آرامش است.

- دمای هوا: مناسب بودن درجه هوای موجود در خانه در کلیه فصول سال، از جمله مشخصات یک خانه بدون استرس است.

### چرا کودکان دروغ می گویند

نویسنده: ماندانا سلحشور

منبع:sharghnewspaper.ir

دروغگویی و راستگویی از جمله رفتارهایی هستند که کودک باید در جمع خانه و خانواده بیاموزد. اغلبِ والدین، زمانی که متوجه می شوند، کودک و یا نوجوان شان دروغ می گوید، شدیداً متاثر و معترض می شوند. کودکان خردسال (زیر سه سال) به دلیل این که هنوز قادر به تشخیص تفاوت واقعیت از خیال نیستند، نمی توانند بین راست و دروغ تفاوت گذارند. آنها از شنیدن داستان های تخیلی واقعاً لذت می برند و دوست دارند خودشان نیز با قوه تفکر و تجسم شان ماجراها و قصه های جالبی بسازند. در واقع این کودکان هنوز نیازمند گسترش و توسعه دنیای خیالی خود هستند تا بتوانند قدرت خلاقیت و ابتکارشان را پرورش دهند. اما نکته ای که والدین و مربیان هنگام خواندن و تعریف این گونه داستان ها برای کودک باید مدنظر داشته باشند، آن است که با نهایت آرامش و بدون این که عکس العمل منفی ای از خود نشان دهند، ذهن کودک را به سوی واقعیت ها سوق دهند و به او بیاموزند که این گونه داستان ها حاصل تفکر و اندیشه نویسنده است و با آنچه در اطراف آنان می گذرد، تفاوت دارد. معمولاًـ دروغ پردازی های خیالی کودکان از سنین ? _ ? سالگی به بعد کاهش می یابد و کم کم قدرت تشخیص واقعیت از خیال را پیدا می کنند. اما اگر بعد از ? _ ? سالگی نیز سعی کنند با رویاسازی های ذهنی خود حقیقت را نادیده بگیرند، والدین باید درصدد رفع علت این امر باشند. برای مثال، اگر کودک ? ساله ای مدام از دوست خیالی خود صحبت می کند، پدر و مادر باید سعی کنند فرزندشان را با کودکان دیگر هم بازی کنند تا او نیازی به خیال پردازی های واهی نداشته باشد. معمولاً کودکان از سنین? _ ? سالگی به بعد، تنها زمانی که دچار اضطراب، تشویش و نگرانی شدید شوند، دروغ می گویند.

از جمله رایج ترین شرایطی که منجر به دروغگویی کودک می شود، عبارتند از:

– ?گاهی کودکان برای جلب توجه دیگران دروغ می گویند. اگر کودک احساس کند که از این طریق می تواند نظر اطرافیانش را به خود جلب کند، ممکن است مرتباً دروغ بگوید. به بیانی دیگر، زمانی که کودک نتواند با استفاده از روش های خوشایند و پسندیده، نظر سایرین را به خودش جلب کند، به دروغگویی و ریاکاری متوسل می شود.

– ?گاهی کودکان برای این که خودشان را بهتر نشان دهند، دروغ می گویند. در این گونه شرایط، عاملی که موجب دروغگویی بچه ها می شود، فقدان اعتماد به نفس در آنان است. در حالی که کودکانی که دارای حس ارزشمند و اعتماد به نفس بالایی هستند، هیچ گاه برای بهتر نشان دادن خودشان، نیازی به دروغ گفتن حس نمی کنند.

– ?گاهی کودکان زمانی که احساس کنند دچار مشکل شده اند، شروع به دروغگویی می کنند. در چنین مواردی، باید از ابتدا به کودک اهمیت راستگویی، صداقت و درستی را یاد داد. از طریق پی بردن به این گونه ارزش های خانوادگی _اجتماعی است که کودک حتی اگر در شرایط بحرانی و دشوار نیز قرار گیرد، دروغ نخواهد گفت.

– ?گاهی کودکان از ترس این که واقعیت را به والدین شان بگویند، شروع به دروغگویی می کنند. آنها تصور می کنند که چون نتوانسته اند خواسته ها و انتظارات پدر و مادرشان را برآورده سازند، لذا برای ناامید نکردن، عصبانی نکردن و ناسزا نشنیدن از آنها، دروغگویی را تنها راه حل موجود می پندارند.

– ?دروغگویی ویژگی و صفتی است که بچه ها به راحتی از والدین خود یاد می گیرند. با کمال تعجب مشاهده می کنیم، پدری ممکن است از فرزندش بخواهد که در پاسخ به مراجعی که جلوی در منزل و یا پشت خط تلفن منتظر است که با او صحبت کند، بگوید که «به او بگو پدرم نیست.» و یا شاید مادر از فرزندش بخواهد اتفاقی که در منزل افتاده است را به پدر نگوید و... به این ترتیب کودک با دروغ و عدم صداقت آشنا می شود.

مواردی که دروغگویی اختلال و یا مشکل حادی محسوب نمی شود:

الف – کودکان ? – ? ساله اغلب خیال بافی و رویا پردازی را دوست دارند و شروع به داستان پردازی می کنند. این گروه از کودکان معمولاً قادر نیستند بین حقیقت و دنیای ذهنی شان تفاوت گذارند.

ب – کودکان ?? _ ?? ساله و یا نوجوانان گاهی دروغ می گویند تا بتوانند به منفعتی دست یابند. مثل فرار از زیربار مسئولیت و یا نپذیرفتن اشتباه و کوتاهی خود. در این گونه موارد، والدین باید با تذکر مناسب و بجای خود، آنها را نسبت به پیامدهای رفتاری شان آگاه سازند و ارزش راستگویی، صداقت و اعتماد را به آنها بیاموزند.

پ – گروهی از نوجوانان ?? _ ?? ساله کشف کرده اند که گاهی دروغگویی آنها می تواند موجب محبوبیت آنان بین اطرافیان شان شود . برای مثال، چون نمی خواهند از سوی دوستان و هم کلاسی های شان طرد شوند، شروع به دروغگویی و خیال پردازی های واهی می کنند. گروهی دیگر از نوجوانان با دروغگویی خود درصدد حفظ حریم خصوصی خود هستند و می خواهند از این طریق استقلال خود را از والدین شان نشان دهند. برای مثال، منکر تسلط پدر و مادرشان بر تصمیم گیری های شان می شوند.

مواردی که دروغگویی دلالت بر مشکلات عاطفی و احساسی کودکان دارد:

الف – گروهی از کودکانی که تفاوت بین راستگویی و دروغگویی را می دانند، گاه داستان و ماجرای غیرواقعی را چنان شرح می دهند که برای شنونده کاملاً قابل قبول و باورکردنی است. این گروه، غالباً اعتماد به نفس پایینی دارند و از این طریق درصدد کسب جایگاهی در بین سایرین هستند.

ب – گروهی از کودکان و نوجوانان نیز چنان در دام تکرار دروغگویی های شان می افتند که رهایی از دست آنها برای شان دشوار و غیرممکن می شود. آنها اغلب فکر می کنند که دروغ گفتن آسان ترین راه برای رو به روشدن با والدین، اعضای خانواده، آموزگاران و دوستان شان است. این گروه از بچه ها، اغلب دروغگویی را کاری زشت و ناپسند نمی دانند و از این که دیگران آنها را دروغگویانی بزرگ می شناسند، ناراحت نمی شوند.

پ – گروهی دیگر از کودکان و نوجوانان هستند که نمی دانند با دروغگویی خود موجب رنجش اطرافیان شان می شوند.

ت – گروهی از نوجوانان نیز با دروغگویی های مکرر خود سعی می کنند حقایق را مخفی نگه دارند. برای مثال، نوجوانی که شدیداً به مواد مخدر معتاد است، ممکن است در مقابل پرسش های دیگران که «از کجا پول آورده ای؟ مواد از کجا تهیه می کنی؟... با چه کسانی دوست هستی؟ و.... » دروغ بگویند.

مواردی که اشتباهات والدین منجر به دروغگویی کودکان می شود:

– ?سعی کنید هرگز دروغ نگویید. متاسفانه بعضی از دروغ های جزیی والدین الگوی بدی برای فرزندان است، زیرا آنان یاد می گیرند که گاهی می توانند از گفتن حقیقت طفره روند.

_ ?چنانچه فرزندتان کار اشتباهی انجام داد و شما متوجه خطای او شدید، با پرسش های موشکافانه و مکرر خود، او را تحت فشار قرار ندهید، زیرا او را به سوی دروغگویی سوق خواهید داد. در چنین شرایطی که مطمئن هستید او کار خطایی انجام داده است، اشتباه عملش را به او گوشزد نمایید و او را راهنمایی کنید تا دوباره مرتکب آن اشتباه نشود.

_ ?مراقب رفتارهای خود هنگام پرسش و بازخواست از کودک باشید. اگر چهره ای عصبانی و خشمناک داشته باشید، ممکن است او از ترس پیامدهای ناخوشایند رفتار شما، مجبور به دروغگویی شود. در حالی که می توانید با چهره صمیمی و ملایم خود، او را به راستگویی تشویق کنید.

_ ?هیچ گاه خطاهای معمولی فرزندتان را با خشم و عصبانیت شدید جواب ندهید و زمانی که او به اشتباه خود پی برده است، سعی نکنید با شرمنده کردن بیش از اندازه او رعب و وحشت بی مورد در دل کودک ایجاد کنید، زیرا او تصور خواهد کرد که اشتباهات روزانه او موجب برانگیختن شما خواهد شد و از ترس این که مبادا در آینده شما را ناراحت کند، ترجیح دهد، دروغ بگوید.

_ ?درباره ارزش صداقت، درستی و راستی با فرزندتان صحبت کنید. به او یاد بدهید که حرف دروغ خریداری ندارد و پس از مدتی که دوستانش به دروغگویی های مکرر او پی ببرند، اعتمادشان نسبت به او سلب خواهد شد و دیگر گفته های او را باور نخواهند کرد. علاوه بر آن، کسب مجدد اعتماد آنها نیز کاری مشکل و سخت است.

_ ?هرگز فرزندتان را دروغگو خطاب نکنید، زیرا او این صفت و برچسب را به خود خواهد گرفت و پس از مدتی با درونی ساختن این ویژگی تبدیل به یک دروغگو خواهد شد. در عوض همیشه این اطمینان و اعتماد را به او بدهید که می تواند تمام صحبت ها و نظراتش را به راحتی با شما در میان گذارد.

_ ?دقت کنید ببینید فرزندتان در چه مواردی دروغ می گوید، شاید با شناخت بهتر فرزندتان بتوانید مشکل او را حل کنید و مانع از شدت رفتار او شوید.

_ ?احترام به حریم خصوصی کودک و یا نوجوان گاهی می تواند مانع از دروغگویی آنان شود. والدین باید در عین آن که مراقب رفتار و اعمال فرزندشان هستند، اعتماد و صمیمیت آنها را نیز به خود جلب کنند.

آموزش راستگویی به کودکان•

بدون شک کودکان صداقت و راستگویی را از والدین خود می آموزند. آنچه پدر و مادر می گویند الگو و سرمشقی است برای فرزندان شان تا از این طریق نحوه رویارویی با مسائل و مشکلات را یاد بگیرند. زمانی که والدین و اعضای خانواده سعی می کنند هر واقعه ای را آن طور که اتفاق افتاده است، برای یکدیگر تعریف کنند، در حقیقت صداقت و راستگویی را در بین اعضای خانواده خود استوار می سازند. بدین منظور باید محیطی برای کودکان فراهم آورند که حتی اگر آنها کار اشتباهی هم انجام دهند، بتوانند آن را بدون ترس و دلهره به زبان آورند. برای موفقیت در این امر، بهتر است به جای سرزنش کودک، درصدد یافتن علت خطا و پیشامد فوق بود. یافتن و درک حقیقت، اولین گام برای آموزش راستگویی به کودکان است. بین دروغگویی و داستان پردازی تفاوت بسیار است. بچه ها با قدرت تخیل قوی شان قادرند از ماجرایی ساده، صحنه ای شگفت انگیز و خیالی بسازند تا حدی که شنونده را مسحور واقعه کنند. در این بین وظیفه والدین آن است که در عین احترام گذاشتن به تخیلات کودک او را تشویق کنند تا بین رویدادهای واقعی و آنچه که در خیال خود تجسم می کند، فرق گذارد.

در خصوص آموزش راستگویی به کودک توجه به چند نکته زیر می تواند مفید باشد:

– ?به کودک بگویید که احساس او را درک می کنید و می دانید که کودک دوست دارد گاه آرزوهایش به حقیقت بپیوندند. برای مثال، وقتی او می گوید، «... بهترین فوتبالیست مدرسه است...» به او بگویید که می فهمید او دوست دارد که بهترین باشد.

_ ?سعی کنید همیشه درصدد یافتن راه حل مشکل باشید و نه سرزنش و شماتت کودک.

_ ?برای کودک توضیح دهید، زمانی که ما راست می گوییم، دیگران به ما و گفته های مان اعتماد می کنند و افکار و رفتارشان را بر پایه صحبت های ما بنا می کنند. اگر یک نفر مدام دروغ بگوید، هیچ کس حرف او را قبول نخواهد کرد و خیلی زود از جمع دوستانش طرد خواهد شد.

_ ?زمانی که فرزندتان به رغم این که گفتن حقیقت برایش سخت و ناگوار است، راست می گوید، حمایت و توجه لازم را نسبت به این رفتار پسندیده او ابراز کنید. اغلب کودکان دوست دارند که والدین شان از این کار آنها قدردانی کنند. اگر آنها بفهمند که از طریق راستگویی می توانند توجه اطرافیان شان را جلب کنند، مطمئن بدانید که همیشه حقیقت را خواهند گفت.

_ ?با فرزندتان روراست و یک رنگ باشید. سعی کنید هر روز چند دقیقه ای را برای گفت وگوهای دونفره اختصاص دهید. کودکان اغلب تمایل دارند آنچه که موجب ناراحتی و دلخوری آنها شده است با والدین شان در میان گذارند. برای مثال، وقتی او از درس ریاضی نمره پایینی می گیرد، سعی کنید بدون آن که او را مورد شماتت و سرزنش قرار دهید، احساسات و گفته های او را بپذیرید و این امکان را برای او به وجود آورید که اگر بار دیگر قصد داشت مشکلش را در کمال صداقت با شما در میان گذارد، بدون کمترین ناراحتی این کار را انجام دهد.

_ ?روش دیگر برای تشویق کودک به راستگویی آن است که علاقه و اعتماد خودتان را به او نشان دهید. با توجه نشان دادن نسبت به کارها، فعالیت ها و برنامه های روزانه کودک و پرس وجو درباره آنچه برای او اهمیت دارد، به راحتی می توانید به نقطه ضعف ها و کمبودهای او پی ببرید.

_ ?هیچ گاه کودک را برای «راست گفتن» تهدید نکنید، زیرا او را مجبور می کنید که گاهی راست نگوید. هدف ما این است که بچه ها به حقیقت احترام بگذارند، نه آن که از ترس تهدیدهای ما راست بگویند.

چرا کودکان دروغ می گویند

نویسنده: ماندانا سلحشور

منبع:sharghnewspaper.ir

دروغگویی و راستگویی از جمله رفتارهایی هستند که کودک باید در جمع خانه و خانواده بیاموزد. اغلبِ والدین، زمانی که متوجه می شوند، کودک و یا نوجوان شان دروغ می گوید، شدیداً متاثر و معترض می شوند. کودکان خردسال (زیر سه سال) به دلیل این که هنوز قادر به تشخیص تفاوت واقعیت از خیال نیستند، نمی توانند بین راست و دروغ تفاوت گذارند. آنها از شنیدن داستان های

تخیلی واقعاً لـذت می برنـد و دوست دارنـد خودشـان نیز با قوه تفکر و تجسم شان ماجراها و قصه های جالبی بسازنـد. در واقع این کودکان هنوز نیازمند گسترش و توسعه دنیای خیالی خود هستند تا بتوانند قدرت خلاقیت و ابتکارشان را پرورش دهند. اما نکته ای که والـدین و مربیـان هنگـام خوانـدن و تعریف این گونه داستان ها برای کودک بایـد مـدنظر داشـته باشـند، آن است که با نهایت آرامش و بـدون این که عکس العمـل منفی ای از خود نشان دهنـد، ذهن کودک را به سوی واقعیت ها سوق دهنـد و به او بیاموزند که این گـونه داسـتان هـا حاصـل تفکر و انـدیشه نویسـنده است و بـا آنچه در اطراف آنـان می گـذرد، تفـاوت دارد. معمولاًـ دروغ پردازی های خیالی کودکان از سـنین ? _ ? سالگی به بعـد کاهش می یابـد و کم کم قـدرت تشـخیص واقعیت از خیال را پیدا می کننـد. اما اگر بعـد از ? _ ? سالگی نیز سـعی کنند با رویاسازی های ذهنی خود حقیقت را نادیده بگیرند، والدین باید درصدد رفع علت این امر باشـند. برای مثال، اگر کودک ? ساله ای مـدام از دوست خیالی خود صـحبت می کنـد، پـدر و مادر بایـد سـعی کنند فرزنـدشان را با کودکان دیگر هم بازی کننـد تا او نیازی به خیال پردازی های واهی نداشـته باشد. معمولاً کودکان از سـنین? _ ? سالگی به بعد، تنها زمانی که دچار اضطراب، تشویش و نگرانی شدید شوند، دروغ می گویند.

از جمله رایج ترین شرایطی که منجر به دروغگویی کودک می شود، عبارتند از:

– ?گاهی کودکان برای جلب توجه دیگران دروغ می گوینـد. اگر کودک احساس کنـد که از این طریق می توانـد نظر اطرافیانش را به خود جلب کنـد، ممکن است مرتباً دروغ بگویـد. به بیانی دیگر، زمانی که کودک نتوانـد با اسـتفاده از روش های خوشاینـد و پسندیده، نظر سایرین را به خودش جلب کند، به دروغگویی و ریاکاری متوسل می شود.

– ?گاهی کودکان برای این که خودشان را بهتر نشان دهنـد، دروغ می گویند. در این گونه شـرایط، عاملی که موجب دروغگویی بچه هـا می شود، فقـدان اعتمـاد به نفس در آنـان است. در حـالی که کودکـانی که دارای حس ارزشـمند و اعتمـاد به نفس بالاـیی هستند، هیچ گاه برای بهتر نشان دادن خودشان، نیازی به دروغ گفتن حس نمی کنند.

– ?گاهی کودکان زمانی که احساس کنند دچار مشـکل شده اند، شروع به دروغگویی می کنند. در چنین مواردی، باید از ابتدا به کودک اهمیت راسـتگویی، صـداقت و درستی را یـاد داد. از طریق پی بردن به این گونه ارزش های خانوادگی _اجتماعی است که کودک حتی اگر در شرایط بحرانی و دشوار نیز قرار گیرد، دروغ نخواهد گفت.

– ?گاهی کودکان از ترس این که واقعیت را به والدین شان بگویند، شروع به دروغگویی می کنند. آنها تصور می کنند که چون نتوانسته اند خواسته ها و انتظارات پدر و مادرشان را برآورده سازند، لذا برای ناامید نکردن، عصبانی نکردن و ناسزا نشنیدن از آنها، دروغگویی را تنها راه حل موجود می پندارند.

– ?دروغگویی ویژگی و صـفتی است که بچه ها به راحتی از والـدین خود یاد می گیرند. با کمال تعجب مشاهده می کنیم، پدری ممکن است از فرزنـدش بخواهـد که در پاسخ به مراجعی که جلوی در منزل و یا پشت خط تلفن منتظر است که با او صـحبت کند، بگویـد که «به او بگو پـدرم نیست.» و یا شایـد مادر از فرزنـدش بخواهـد اتفاقی که در منزل افتاده است را به پـدر نگوید و... به این ترتیب کودک با دروغ و عدم صداقت آشـنا می شود. مواردی که دروغگویی اختلال و یا مشکل حادی محسوب نمی شود: الف – کودکـان ? – ? سـاله اغلب خیـال بافی و رویا پردازی را دوست دارنـد و شـروع به داسـتان پردازی می کننـد. این گروه از کودکان معمولاً قادر نیستند بین حقیقت و دنیای ذهنی شان تفاوت گذارند.

ب – کودکان ?? _ ?? ساله و یا نوجوانان گاهی دروغ می گویند تا بتوانند به منفعتی دست یابند. مثل فرار از زیربار مسئولیت و یا نپـذیرفتن اشـتباه و کوتاهی خود. در این گونه موارد، والـدین بایـد با تذکر مناسب و بجای خود، آنها را نسبت به پیامدهای رفتاری شان آگاه سازند و ارزش راستگویی، صداقت و اعتماد را به آنها بیاموزند.

پ – گروهی از نوجوانـان ?? _ ?? ساله کشف کرده انـد که گاهی دروغگویی آنها می توانـد موجب محبوبیت آنان بین اطرافیان شان شود . برای مثال، چون نمی خواهند از سوی دوسـتان و هم کلاسـی های شان طرد شوند، شروع به دروغگویی و خیال پردازی های واهی می کنند. گروهی دیگر از نوجوانان با دروغگویی خود درصدد حفظ حریم خصوصـی خود هسـتند و می خواهند از این طریق اسـتقلال خود را از والـدین شـان نشـان دهنـد. برای مثال، منکر تسـلط پـدر و مادرشان بر تصـمیم گیری های شان می شونـد. مواردی که دروغگویی دلالت بر مشکلات عاطفی و احساسی کودکان دارد: الف – گروهی از کودکانی که تفاوت بین راستگویی و دروغگویی را می داننـد، گاه داسـتان و ماجرای غیرواقعی را چنان شرح می دهند که برای شـنونده کاملاً قابل قبول و باورکردنی است. این گروه، غالباً اعتماد به نفس پایینی دارند و از این طریق درصدد کسب جایگاهی در بین سایرین هستند.

ب – گروهی از کودکان و نوجوانان نیز چنان در دام تکرار دروغگویی های شان می افتند که رهایی از دست آنها برای شان دشوار و غیرممکـن می شـود. آنهـا اغلب فکر می کننـد که دروغ گفتن آسـان ترین راه برای رو به روشـدن بـا والـدین، اعضـای خـانواده، آموزگاران و دوستان شان است. این گروه از بچه ها، اغلب دروغگویی را کاری زشت و ناپسند نمی دانند و از این که دیگران آنها را دروغگویانی بزرگ می شناسند، ناراحت نمی شوند.

پ – گروهی دیگر از کودکان و نوجوانان هستند که نمی دانند با دروغگویی خود موجب رنجش اطرافیان شان می شوند.

ت – گروهی از نوجوانـان نیز بـا دروغگویی هـای مکرر خود سعی می کننـد حقـایق را مخفی نگه دارنـد. برای مثـال، نوجوانی که شدیـداً به مـواد مخـدر معتـاد است، ممکن است در مقابـل پرسـش هـای دیگران که «از کجـا پول آورده ای؟ مواد از کجـا تهیه می کنی؟... با چه کسانی دوست هستی؟ و.... » دروغ بگویند. مواردی که اشتباهات والدین منجر به دروغگویی کودکان می شود –?: سعی کنید هرگز دروغ نگویید. متاسفانه بعضی از دروغ های جزیی والدین الگوی بدی برای فرزندان است، زیرا آنان یاد می گیرند که گاهی می توانند از گفتن حقیقت طفره روند.

_ ?چنانچه فرزندتان کار اشتباهی انجام داد و شما متوجه خطای او شدید، با پرسش های موشکافانه و مکرر خود، او را تحت فشار قرار ندهیـد، زیرا او را به سوی دروغگویی سوق خواهیـد داد. در چنین شـرایطی که مطمئن هستیـد او کـار خطایی انجام داده است، اشتباه عملش را به او گوشزد نمایید و او را راهنمایی کنید تا دوباره مرتکب آن اشتباه نشود.

_ ?مراقب رفتارهای خود هنگام پرسـش و بازخواست از کودک باشـید. اگر چهره ای عصـبانی و خشـمناک داشـته باشـید، ممکن است او از ترس پیامـدهای ناخوشایند رفتار شـما، مجبور به دروغگویی شود. در حالی که می توانید با چهره صـمیمی و ملایم خود، او را به راستگویی تشویق کنید.

_ ?هیچ گاه خطاهای معمولی فرزنـدتان را با خشم و عصـبانیت شدیـد جواب ندهیـد و زمانی که او به اشـتباه خود پی برده است، سعی نکنیـد با شـرمنده کردن بیش از انـدازه او رعب و وحشت بی مورد در دل کودک ایجاد کنیـد، زیرا او تصور خواهـد کرد که اشتباهات روزانه او موجب برانگیختن شـما خواهـد شـد و از ترس این که مبادا در آینـده شـما را ناراحت کنـد، ترجیح دهد، دروغ بگوید.

_ ?درباره ارزش صـداقت، درستی و راستی با فرزنـدتان صـحبت کنیـد. به او یاد بدهیـد که حرف دروغ خریداری ندارد و پس از مـدتی که دوسـتانش به دروغگویی های مکرر او پی ببرنـد، اعتمادشان نسبت به او سـلب خواهـد شـد و دیگر گفته های او را باور نخواهند کرد. علاوه بر آن، کسب مجدد اعتماد آنها نیز کاری مشکل و سخت است.

_ ?هرگز فرزنـدتان را دروغگـو خطـاب نکنیـد، زیرا او این صـفت و برچسب را به خـود خواهـد گرفت و پس از مـدتی بـا درونی سـاختن این ویژگی تبـدیل به یـک دروغگو خواهـد شـد. در عوض همیشه این اطمینـان و اعتماد را به او بدهیـد که می توانـد تمام صحبت ها و نظراتش را به راحتی با شما در میان گذارد.

_ ?دقت کنید ببینید فرزندتان در چه مواردی دروغ می گوید، شاید با شـناخت بهتر فرزندتان بتوانید مشـکل او را حل کنید و مانع از شدت رفتار او شوید.

_ ?احـترام به حریم خصوصـی کودک و یـا نوجوان گـاهی می توانـد مـانع از دروغگویی آنـان شود. والـدین بایـد در عین آن که مراقب رفتار و اعمال فرزنـدشان هسـتند، اعتماد و صـمیمیت آنها را نیز به خود جلب کننـد. آموزش راسـتگویی به کودکان •بـدون شک کودکان صداقت و راستگویی را از والدین خود می آموزند. آنچه پدر و مادر می گویند الگو و سرمشقی است برای فرزندان شان تا از این طریق نحوه رویارویی با مسائل و مشکلات را یاد بگیرند. زمانی که والدین و اعضای خانواده سـعی می کنند هر واقعه ای را آن طور که اتفاق افتاده است، برای یکـدیگر تعریف کننـد، در حقیقت صـداقت و راسـتگویی را در بین اعضای خانواده خود اسـتوار می سازند. بدین منظور باید محیطی برای کودکان فراهم آورند که حتی اگر آنها کار اشتباهی هم انجام دهند، بتوانند آن را بـدون ترس و دلهره به زبان آورند. برای موفقیت در این امر، بهتر است به جای سـرزنش کودک، درصدد یافتن علت خطا و پیشامد فـوق بود. یـافتن و درک حقیقت، اولین گـام برای آموزش راسـتگویی به کودکـان است. بین دروغگویی و داسـتان پردازی تفـاوت بسیار است. بچه ها با قدرت تخیل قوی شان قادرند از ماجرایی ساده، صحنه ای شگفت انگیز و خیالی بسازند تا حدی که شنونده را مسـحور واقعه کننـد. در این بین وظیفه والـدین آن است که در عین احـترام گذاشـتن به تخیلاـت کودک او را تشویق کننـد تـا بین رویـدادهای واقعی و آنچه که در خیال خود تجسم می کنـد، فرق گذارد. در خصوص آموزش راسـتگویی به کودک توجه به چند نکته زیر می تواند مفید باشد:

– ?به کودک بگوییـد که احساس او را درک می کنیـد و می دانیـد که کودک دوست دارد گاه آرزوهایش به حقیقت بپیوندنـد. برای مثال، وقتی او می گوید، «... بهترین فوتبالیست مدرسه است...» به او بگویید که می فهمید او دوست دارد که بهترین باشد.

_ ?سعی کنید همیشه درصدد یافتن راه حل مشکل باشید و نه سرزنش و شماتت کودک.

_ ?برای کودک توضیح دهیـد، زمانی که ما راست می گوییم، دیگران به ما و گفته های مان اعتماد می کنند و افکار و رفتارشان را بر پایه صحبت های ما بنا می کنند. اگر یک نفر مدام دروغ بگوید، هیچ کس حرف او را قبول نخواهد کرد و خیلی زود از جمع دوستانش طرد خواهد شد.

_ ?زمانی که فرزندتان به رغم این که گفتن حقیقت برایش سخت و ناگوار است، راست می گوید، حمایت و توجه لازم را نسبت به این رفتار پسندیده او ابراز کنید. اغلب کودکان دوست دارند که والدین شان از این کار آنها قدردانی کنند. اگر آنها بفهمند که از طریق راستگویی می توانند توجه اطرافیان شان را جلب کنند، مطمئن بدانید که همیشه حقیقت را خواهند گفت.

_ ?بـا فرزنـدتان روراست و یک رنگ باشـید. سـعی کنیـد هر روز چنـد دقیقه ای را برای گفت وگوهای دونفره اختصاص دهیـد. کودکان اغلب تمایل دارنـد آنچه که موجب ناراحتی و دلخوری آنها شده است با والدین شان در میان گذارند. برای مثال، وقتی او از درس ریاضی نمره پایینی می گیرد، سعی کنید بدون آن که او را مورد شماتت و سرزنش قرار دهید، احساسات و گفته های او را بپذیرید و این امکان را برای او به وجود آورید که اگر بار دیگر قصد داشت مشـکلش را در کمال صداقت با شـما در میان گذارد، بدون کمترین ناراحتی این کار را انجام دهد.

_ ?روش دیگر برای تشویق کودک به راسـتگویی آن است که علاـقه و اعتمـاد خودتـان را به او نشـان دهیـد. بـا توجه نشان دادن نسبت به کارها، فعالیت ها و برنامه های روزانه کودک و پرس وجو درباره آنچه برای او اهمیت دارد، به راحتی می توانیـد به نقطه ضعف ها و کمبودهای او پی ببرید.

_ ?هیـچ گاه کودک را برای «راست گفتن» تهدیـد نکنیـد، زیرا او را مجبور می کنید که گاهی راست نگوید. هدف ما این اسـت که بچه ها به حقیقت احترام بگذارند، نه آن که از ترس تهدیدهای ما راست بگویند.

## تنش های روحی عامل بروز شب ادراری

منبع:www.nioc.org

تنش های روحی و به تعویق افتادن روند بلوغ در مغز می تواند عامل بروز شب ادراری در کودکان بخصوص در سنین پیش دبستانی باشد.به نقل از خبرگزاری آلمان، روانشناسان مجمع روان درمانی و روانپزشکی کودکان در آلمان والدین کودکانی که شب ادراری دارند باید صبور باشند و با صبر و حوصله با فرزند مبتلا به این عارضه خود برخورد کنند.بنابراین گزارش: به جای سرزنش کردن این کودکان باید با آرامش با آنها برخورد کرد تا باعث بروز تنش های روحی بیشتر در آنها نشود.

این گزارش می افزاید: همزمان می توان به کودک کمک کرد که مسئولیت هایی را در رابطه با شب ادراری خود بپذیرد برای مثال رختخواب خود را جمع کرده و به تنهایی تمیز کند، همچنین متخصصان تاکید کردند در صورتیکه اقدامات ساده ای مانند دادن جایزه و تشویق کودک هنگام خشک بودن رختخواب و برخورد آرام با وی نتواند این مشکل را برطرف کند باید کودک را نزد روانپزشک برد.براساس این گزارش بسیاری از کودکان دارای شب ادراری با دوران درمانی های هدفدار و دارو درمانی با موفقیت درمان می شوند.بنابراین گزارش و به گفته متخصصان تاثیرات عمیق برخی حوادث در محیط زندگی کودک مانند جدایی والدین، فقدان نزدیکان و یا تولد یک نوزاد جدید در خانه می تواند عامل بروز شب ادراری در کودکان شود، شب ادراری در سنین کودکی بسیار شایع است.

یادآور می شود: بر اساس تخمین متخصصان ۱۰ درصد از کودکان هفت ساله و یک تا دو درصد از نوجوانان مبتلا به این عارضه هستند و پسرها دو برابر بیشتر از دخترها به این عارضه مبتلا می شوند

تنش های روحی عامل بروز شب ادراری

منبع:www.nioc.org

تنش های روحی و به تعویق افتادن روند بلوغ در مغز می تواند عامل بروز شب ادراری در کودکان بخصوص در سنین پیش دبستانی باشد.به نقل از خبرگزاری آلمان، روانشناسان مجمع روان درمانی و روانپزشکی کودکان در آلمان والدین کودکانی که شب ادراری دارند باید صبور باشند و با صبر و حوصله با فرزند مبتلا به این عارضه خود برخورد کنند.بنابراین گزارش: به جای سرزنش کردن این کودکان باید با آرامش با آنها برخورد کرد تا باعث بروز تنش های روحی بیشتر در آنها نشود.

این گزارش می افزاید: همزمان می توان به کودک کمک کرد که مسئولیت هایی را در رابطه با شب ادراری خود بپذیرد برای مثال رختخواب خود را جمع کرده و به تنهایی تمیز کند، همچنین متخصصان تاکید کردند در صورتیکه اقدامات ساده ای مانند دادن جایزه و تشویق کودک هنگام خشک بودن رختخواب و برخورد آرام با وی نتواند این مشکل را برطرف کند باید کودک را نزد روانپزشک برد.براساس این گزارش بسیاری از کودکان دارای شب ادراری با دوران درمانی های هدفدار و دارو درمانی با موفقیت درمان می شوند.بنابراین گزارش و به گفته متخصصان تاثیرات عمیق برخی حوادث در محیط زندگی کودک مانند جدایی والدین، فقدان نزدیکان و یا تولد یک نوزاد جدید در خانه می تواند عامل بروز شب ادراری در کودکان شود، شب ادراری در سنین کودکی بسیار شایع است.

یادآور می شود: بر اساس تخمین متخصصان ۱۰ درصد از کودکان هفت ساله و یک تا دو درصد از نوجوانان مبتلا به این عارضه هستند و پسرها دو برابر بیشتر از دخترها به این عارضه مبتلا می شوند

## راههای رسیدن به آرامش روانی

نویسنده: حسن عسگری

منبع:سایت باشگاه اندیشه

مقدمه:

دستیابی به آرامش واقعی یکی از خواسته های همیشگی بشر بوده است و دراین راستا انسان در طول تاریخ تلاشها و رنج های بسیاری را به جان دل پذیرفته است. بی شک بخش وسیعی از تلاشهای علمی بشر و کشف رازهای ناگشوده جهان طبیعت به منظور دسترسی به امکاناتی بوده است که آرامش و آسایش را برای انسان به ارمغان آورد ازسوی دیگر مطالعات آکادمیک و تحقیقات روانشناسی پیرامون آرامش و اضطراب و عوامل و موانع هریک بخش قابل توجهی از پژوهش های علوم انسانی را به خود اختصاص داده است. درسالهای اخیر کوشش های زیادی در زمینه روان درمانی افرادی که دچار بیماری های روانی و اضطراب های شخصیتی و عدم تعادل آن هستند، انجام شده است و در این زمینه روش های مختلفی برای روان درمانی پدید آمده است که هیچ کدام موفقیت مورد انتظار را در ازمیان بردن یا پیشگیری ازبیماری های روانی کسب نکرده است. برخی از تحقیقات نشان می دهد که میانگین درمان از ۷۰ درصد تجاوز نمی کند. وانگهی حال عده ای از بیماران پس از روان درمانی گاه بدتر هم شده و یا بیماری پس ازمدتی بازگشته است. از این رو روانشناسان به دنبال یافتن علت این امر برآمدند و ازطریق آمارگیری به این نتیجه رسیدند که مهمتریم عامل در درمان بیماریهای روانی «دین» است و درصد بهبودی بیمارانی که معتقد به دین هستند بسیار بیشتر از دیگران است. لذا آنان بر این باورند که «ایمان بدون شک موثرترین درمان بیماری های روانی بویژه اضطراب و افسردگی است.» ویلیام جیمز فیلسوف و روان شناس آمریکایی می گوید: «ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. فقدان ایمان زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی های زندگی اعلام می دارد.»

کارل یانگ روان کاو می گوید: «درطول سی سال گذشته افراد زیادی از ملیت های مختلف جهان متمدن با من مشورت کردند و من صدها تن از بیماران را معالجه و درمان کرده ام اما از میان بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود به سرمی برند (یعنی از سی و پنج سالگی به بعد) حتی یک بیمار را نیز ندیدم که اساساً مشکلش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرأت می توانم بگویم که تک تک آنان به این دلیل قربانی بیماری روانی شده اند که آن چیزی را که ادیان موجود در هر زمان به پیروان خود می دهند نداشتند و تک تک آنان فقط وقتی به دین و دیدگاههای دینی بازگشته بودند به طور کامل درمان شدند.»

بنابراین حتی جوامع غربی هم متوجه شده اند که برای درمان بیماری های روحی باید به دین پناه برد و چون دین اسلام خاتم ادیان و اکمل ادیان است پس منشأ اصلی آرامش را باید در آن جست. قرآن کریم که بزرگترین معجزه پیامبراکرم(ص) است و تمام آنچه را که بشر برای هدایت نیاز داشته ودر آن آمده است، کاملترین نسخه برای آرامش روح است. از این رو برآنیم تا با نگاهی اجمالی دیدگاه قرآن را در مورد آرامش روحی وروانی و راههای رسیدن به آن را مورد بررسی قرار دهیم.

راههای رسیدن به آرامش روانی ازنگاه قرآن

۱- ایمان:

ایمان عبارت است از باور وتصدیق قلب به خدا ورسولش،آنچنان باور وتصدیقی که هیچگونه شک و تردیدی بر آن وارد نشود. تصدیق مطمئن وثابت ویقینی که دچار لرزش وپریشانی نشود وخیالات ووسوسه ها در ان تأثیر نگذارد وقلب واحساس در رابطه با آن گرفتار تردید نباشد. در قرآن در سوره مبارکه فتح می خوانیم": هوالذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم «"... اوکسی است که آرامش را در دلهای مؤمنان نازل کرد تا ایمانی به ایمان شان بیافزایند...». اولین برداشتی که صورت می گیرد این است که بدون ایمان، آرامش روحی وروانی وجود ندارد. یا حداقل اینگونه می توان گفت که یکی از عوامل ایجاد آرامش دارابودن ایمان به خدا می باشد. به تعبیر علامه طبا طبایی «ظاهرا مراد از سکینت در این آیه آرامش وسکون نفس واطمینان آن، به عقائدی است که به آن ایمان آورده ولذا نزول سکینت را این دانسته که" لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم "تا ایمانی بر ایمان سابق بیفزایند. پس معنای آیه این است که: خدا کسی است که ثبات واطمینان را لازمهٔ مرتبه ای از مراتب روح است در قلب مؤمن جای داد تا ایمانی که قبل از نزول سکینت داشته بیشتر وکاملتر شود.»

یقیقا داشتن آرامش در زندگی نخستین چشمه خوشبختی است وکسی که از این نعمت محروم باشد از نعمت خوشبختی نیز محروم است وهیچگاه طعم خوشبختی را نخواهد چشید. انسان بی ایمان در دنیا با اندیشه وافکار موهوم وبا نگرانی های فراوان دست به گریبان است. ولذا دائما در درون خود دچار پیکاری بزرگ است وهمیشه هم در انتخاب مسیر زندگی ودر تصمیم گیریهایش دچار سر در گمی است. ولی بر خلاف آن انسان با ایمان از همهٔ اینها آسوده است وهمهٔ افکار واهداف واندیشه هارا تحت لوای یک هدف گرد آورده است وفقط به خاطر آن تلاش می کندوبه سوی آن می شتابد وآن عبارتست از خشنودی خدای متعال. دیگر کاری به این ندارد که مردم از او خشنود باشند یا بر او خشم گیرند. ولذا هیچ وقت سردر گم نیست وهمیشه در یک آرامش روحی به سر می برد.

راجع به ایمان وفواید آن در قرآن آیات فراوانی وجود دارد، ولی چون در اینجا بحث ما روی عوامل آرامش دور می زندلذا نمی توان به صورت مبسوط به این موضوع پرداخت. با این حال جا دارد به یکی از آیات که با بحث ما ارتباط دارد اشاره کنم:

آیهٔ «الذین آمنوا ولم یلبسوا ایمانهم بظلم اولئک لهم الامن وهم مهتدون (" » آری) آنها که ایمان آوردند،وایمان خود را با شرک وستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنهاست وآنها هدایت یافتگانند"

این آیه متضمن یک تأ کید قوی است زیرا مشتمل است بر اسنادهای متعددی که همگی آنها در جمله اسمیه است. به تعبیر علّامه طباطبایی نتیجهٔ این تأکیدهای پی در پی این است که نبایدبه هیچ وجه در اختصاص (امنیت)و(هدایت)برای مؤمنین شک وتردید داشت واین آیهٔ شریفه هم دلالت می کند براینکه امنیّت (آرامش)وهدایت از خواص وآثار ایمان است. البته به شرط اینکه روی این ایمان با پرده هایی مثل شرک وستم پوشیده نشود. ومراد از ظلم در این آیه به معنای چیزهایی است که برای ایمان مضرّ بوده وآن را فاسد وبی اثر می سازد. که اکثر مفسرین آنرا شرک دانسته واین را از آیهٔ(انّ الشرک لظلم عظیم) استفاده کرده اند.

به هر حال با توجه به این آیات وآیات دیگر می توان به این اصل مهم رسید که: امنیت وآرامش روحی تنها موقعی به دست می آید که در جوامع انسانی دواصل حکومت کند، ایمان وعدل اجتماعی. بگر پایه های ایمان به خدامتزلزل گرددواحساس مسئولیت در برابرپروردگار ازمیان برودوعدالت اجتماعی جای خود را به ظلم وستم بسپارد،امنیت در چنان جامعه ای وجود نخواهد داشت وبه همین دلیل با تمام تلاش وکوششی که جمعی از اندیشمندان جهان برای برچیدن بساط نا امنی های مختلف در دنیا می کنندروز به روز فاصلهٔ مردم جهان از آرامش وامنیت واقعی بیشتر می گردد. دلیل این وضع همان است که در آیه فوق اشاره شده. پایه های ایمان لرزان وظلم جای عدالت را گرفته است. تأثیر ایمان در آرامش وامنیت روحی برای هیچکس جای تردیدنیست همانطور که ناراحتی وجدان وسلب آرامش روانی به خاطر ارتکاب ظلم بر کسی پوشیده نمی باشد.

۲- ذکر:

ذکر درلغت: درکتاب العین،کهنترین فرهنگنامهٔ ادب عرب آمده است": الذّکر: الحفظ للشیء وتذکره وهو منّی علی ذکر-" ذکرنگاه داشتن چیزی وازآن یادکردن است،چنانچه گفته می شود من به یاد او هستم_والذّکر: جری الشیءعلی لسانک تقول جری منه ذکر_ذکرعبارتست از جاری شدن چیزی بر زبان انسان چنانچه گفته می شود یادی از او به میان آمد "

ذکر در اصطلاح: معنای جامع ذکر همان یادآوری به قلب وزبان است که گاهی در برابر غفلت وگاهی در برابر نسیان به کار می رود.

غفلت به معنی توجّه نداشتن به علم ونسیان به معنای زایل شدن معنی از ذهن است. بعد از روشن شدن معنای ذکر خوب است به رابطه این واژه با عوامل آرامش بپردازیم. قرآن یکی از عوامل آرامش را" ذکر("یاد خدا")معرفی کرده است. چنانچه می فرماید: «الّذین آمنوا وتطمئنّ قلوبهم بذکر الله الا بذکر الله تطمئنّ القلوب» «آنها (کسانی که به خدا برمی گردند)کسانی هستند که ایمان آورده اند، ودلهایشان به یاد خدا مطمئن (وآرام) است،آگاه باشید،تنها با یاد خدا دلها آرامش می یابد»

اطمینان به معنی آرامش وقرار گرفتن است ودل مطمئن، همان نفس مطمئنّه است که در آیهٔ: (یا ایّتها النفس المطمئنّه ارجعی الی ربک راضیه مرضیه فادخلی فی عبادی واد خلی جنّتی) آمده است که پاداش کسی که با یاد خدا به این مقام (اطمینان) رسیده، درآمدن در سلک بندگان خدا وورود به بهشت است.

مراد از(ذکرالله) یاد خدا، مطلق توجه انسان به خداست. درتزاحم زندگی وانبوهی کارها وتنگناههای موجود ودر اضطرابی که بسیاری ازمردم را نابود می کند دل آرامی، با یاد خدا آرامش می گیرد. ازاین رو سزاوار است که دشواریهای درونی خود را به ذکر خداوند چاره کنیم. زیرا برترین چاره ای که می توان از آن بهره برد به ویژه در زمان ما که روزگار اضطرابات وهیجانها ودر گیریهاست واتعمار شرق وغرب آن را دامن می زند. یاد خدا تنها به ذکر زبانی نیست اگرچه یکی از مصادیق روشن یاد خداست. زیرا آنچه مهم است به یاد خدا بودن در تمام حالات خصو صا در وقت گناه است.

برکات یاد خدا: ۱- یادنعمتهای خدا عامل شکر است ۲- . یادقدرت او سبب توکّل بر اوست ۳- یاد الطاف او مایهٔ محبّت است ۴- یاد قهر و خشم او عامل خوف (ترس)از اوست ۵- یاد عظمت وبزرگی او سبب خشیّت در مقابل اوست ۶- یاد علم اوبه پنهان و آشکار مایهٔ حیا و پاکدامنی ماست۷- یاد عفو وکرم او مایهٔ امید وتوبه است۸- یاد عدل او عامل تقوی وپرهیزگاری است "

درمعراج السعاده درباره ذکر حقیقی آمده است که:

«ذکر حقیقی عبارتست از یاد نمودن خدا در دل وچون زبان هم به موافقت دل حرکت کند نور علی نور است واما مجرد ذکر زبان اگر چه هر گاه به قصد قربت وثواب باشد فایده بسیار برآن مترتب است اما اثر انس ومحبّت ویاد خدا در دل حاصل نمی شود.» پس ذکرحقیقی ذکری است که در دل به یاد خدا بودن را همراهی کردن واگرفقط بازبان خدا را یاد کنیم ولی دردل از یاداو غافل باشیم، این نوع ذکر، ذکر حقیقی وتأثیر گذار به حساب نمی آید ولذا قطعا ذکری که لقلقه زبان باشد اثر آرامش بخشی هم نخواهد داشت.

به هر حال قرآن یکی از عوامل آرامش را ذکر معرفی می کند. وآن ذکری می تواند عامل آرامش باشد، که ذکر حقیقی (ذکر قلبی)باشد. ذکرقلبی است که روح همهٔ عبادتهای عملیّهٔ می باشد. پس اگر انسان در اکثر اوقات به دل متوجّه خدای متعال باشد وبه زبان بر اذکاری که از طریق شرع رسیده، مداومت کند انس بهحق پیدا می کند وکسی که با خداوند انس گرفته باشد به آرامش واقعی رسیده است. چرا که خداوند بهترین وامنیّت بخش ترین موجود می باشد. وکسی نیست که بتواند مقابله با قدرت الهی را داشته باشد. پس به حق باید گفت که کسی به ّرامش واقعی خواهد رسیدکه با خدا مأنوس باشد. بهترین راه انس به خدا،یاد اوست. وبهترین نوع یاد خداوند هم (نماز)است. چرا که فرمود": اقم الصلوه لذکری ("نماز را برای یاد من به پا دار)

۳- توکّل:

توکّل از ریشهٔ (وکل) می باشد. وبه معنی وکیل گرفتن وواگذاری کارها به وکیل می باشد. در مجمع البحرین آمده است که: التوکّل علی الله: انقطاع العبد فی جمیع ما یأمله من المخلوقین یعنی: «بنده برای رسیدن به آرزوهایش از همهٔ مردم قطع امید کند وتنها به خداوند امید داشته باشد وحوائجش را تنها از او بخواهد» واین است معنای توکل بر خدا. قرآن یکی دیگر از عوامل آرامش را"" توکّل "" واگذاری همهٔ امور به خدا معرفی می کند. به عنوان نمونه در سوره مبارکه طلاق می خوانیم""ویرزقه من حیث لایحتسب ومن یتوکل علی الله فهو حسبه انّ الله بالغ امره قد جعل الله لکل شی ء قدرا"" ""واورا از جایی که گمان ندارد روزی می دهد، وهر کس بر خدا توکّل کند کفایت امرش را می کند، خدا فرمان خود را به انجام می رساند وخدا بر هر چیزی اندازه ای قرار داده است""

کسانی که در زندگی احساس فقر وناداری می کنند ویا دچار ناراحتیها ونگرانی های دیگری شده اند، برای رفع همهٔ این مشکلات بهتر است به قدرتی که فوق قدرتهاست وفنا ناپذیر است اعتمند کنند. وخود را به او بسپارند. وچون قدر تی بالاتر از قدرت الهی نیست بهتر است بر او تکیه کنندوخود و زندگی خود را به او بسپارند. چرا که به خیر ومصلحت بندگانش واقف است. منظور از توکّل بر خدا این است که انسان تلاشگر کار خود را به خدا واگذارد وحلّ مشکلات خویش را از او بخواهد. کسی که دارای روح توکّل است هرگز یأس ونا امیدی را به خود راه نمی دهد ودر مقابل مشکلات احساس ضعف وزبونی نمی کند. ودر برابر حوادث سخت مقاوم است. وهمین حالت موجب می شود که او در درون خود احساس امنیّت وآرامش کند ولذا قدرت او برای رفع مشکلات چند برابر می شود و به راحتی سختیها ومشکلات را تحمّل می کند.

در حدیث معراج می خوانیم که وقتی پیامبر (ص)در پیشگاه خداوند سؤال کرد که": ایّ العمال افضل "فرمود ": لیس شی ء عندی افضل من التوکل علیّ والرضا بما قسمت "یعنی: چیزی نزد من از توکل بر من وراضی بودن به تقسیم من، با فضیلت تر نیست.

علامه طباطبایی در کتاب شریف المیزان می فرماید: مؤمن ابن ترس را به خود راه ندهد که اگر از خدا بترسدو حدود اورا محترم شمارد وبه این جهت از آن محرمات کام نگیرد،خوشی زندگی اش تأمین نشود وبه تنگی معیشت دچار گردد،نه،این طور نیست. چون رزق از ناحیه خداوند تعالی ضمانت شده وخداوند قادر است که از عهده ضمانت خود برآید. (ومن یتوکل علی الله فهو حسبه)کسی که بر خدا توکل کند از نفس وهواهای آن وفرمانهایی که می دهد خود را کنار بکشد واراده خدای سبحان رابر اراده خود مقدم بداردوعملی راکه خداوند از او می خواهد بر عملی که خودش دوست دارد ترجیح دهدوبه عبارتی دیگربه دین خدا متدین شود وبه احکام او عمل کند،(فهو حسبه)چنین کسی که خدا کافی وکفیل او خواهد بودوآن وقت آنچه که او آرزو کند خدای تعالی هم همان را برایش می خواهد. البته آنچه را که او به مقتضای

فطرتش مایه خوشی وزندگی وسعادت خود تشخیص می دهد نه آنچه را که واهمهٔ کاذبش سعادت وخوشی می داند. واینکه فرمود: خدا کافی وکفیل اوست علّت این است که خدای تعالی آخرین سبب است که تمامی سببها به او منتهی می شود.

به هر حال این نتیجه گیری قطعی است که کسی میتواندآرامش را در زندگی خود داشته باشد که قدرتی که همهٔ قدرتها به قدرت او ختم می شود را پشتیبان خود بداند. واگر وکالت همهٔ امور زندگی اش را به او بسپارد یقینا احساس آرامش به او دست خواهد دادونگران نتیجه وعاقبت کار نیست چرا که عاقبت همهٔ امور به دست خداست.

۴- تقوی وپرهیزگاری:

تقوی از ماده (وقایه) به معنی نگهداری است وبه این معنی که انسان خود را از زشتیها وبدیها وآلودگیها وگناهان نگه می دارد. تقوی یک نیروی کنترل درونی است که انسان را در برابر طغیان شهوات حفظ می کند ودرواقع نقش ترمز نیرومندی را دارد که ماشین وجود انسان را در پرتگاهها حفظ واز تند رویهای خطرناک، باز می دارد.

به همین دلیل امیر المؤمنین علی (ع)تقوا را به عنوان دژنیرومند دربرابر خطرات گناه شمرده است. آنجا که می فرماید ": اعلموا عبادالله آنّ التقوی دار حصن عزیز(" ای بندگان خدا ! بدانید که تقوا قلعه ا ی محکم وغیرقابل نفوذ است.)

در مورد تقوا هم آیات فراوانی در قرآن آمده اسصت یکی از آیاتی که به موضوع ما مربوط می شود ومی توان این برداشت را از آن داشت که تقوی از عوامل آرامش است،آیه شریفهٔ:

(الا انّ اولیاء الله لاخوف علیهم ولا هم یحزنون الّذین آمنوا وکانوا یتّقون لهم البشری فی الحیوه الدنیا والآخره....)

«آگاه با شید (دوستان و) اولیای خدا نه ترسی دارند ونه غمگین می شوند همانا که ایمان آوردندو(از مخالفت فرمان خدا)پرهیز می کردند در زندگی دنیا وآخرت،شاد(ومسرور)ند.

که دراین آیه اهل ایمان وتقوا را بشارت داده است که برای آنها در دنیا وآخرت ترس وناراحتی وجود نداردوآنها در امنیت وآرامش به سر می برند. در مجمع البیان آمده است که: خوف از نظر معنی با فزع وجزع نظیر یکدیگرندوآن اضطراب دل از وقوع امری ناگوار است. ومقابل آن امنیت وآرامش است. وحزن، سختی اندوه است ومقابل آن سرور وخوشحالی است.

پس با توجه به این آیه می توان گفت که دوستان واولیای الهی که خود را متصف به دو صفت ایمان وتقوا کرده با شند، در دنیا وآخرت در امنیت وآرامش به سر می برند واین وعده ای است از طرف خدا وند، وخداوند هم خلف وعده نمی کند.

دو نکته از المیزان ذیل این آیه: ۱- قرآن با آوردن کلمهٔ (آمنوا) فهمانده است که اولیاء خدا قبل از ایمان آوردن تقوایی مستمر داشته اند. فرموده: (الّذین آمنوا) وسپس بر این جمله عطف کرده که (وکانوا یتّقون) وبا آوردن این جمله می فهماند که اولیاء خدا قبل از تحقق ایمان از آنان دائما تقوی داشته اند ومعلوم می شود که ایمان ابتدایی مسبوق به تقوا نیست بلکه ایمان وتقوای افرادمعمولی متقاربندوبا هم پیدا می شوند ویا بر عکس اولیاء خدا، اوّل ایمان در آنان پیدا می شود وبعدا به تدریج دارای تقوا می گردند، آن هم تقوایی مستمر ودائمی. پس منظور از ایمان مرتبهٔ دیگری از مراتب ایمان است غیر از مرتبهٔاوّل که در افراد معمولی یافت می شود.

۲- ترس وناراحتی که از احوال طبیعی وعارضی انسانهاست ویک امر فطری به حساب می آید، چگونه می توان آن را از وجود اولیائ خدا منتفی دانست ؟

در پاسخ باید گفت: حزن وخوف از احوال طبیعی وعارضی است که در طبیعت همهٔ انسانهاوجود دارد لکن چون کسی که توحید سراسر وجودش را فرا گرفته است، خوف واندوه وحبّ وبغض را از خدا می داندواین اولیاءالهی از هیچ چیزی نه در دنیا ونه در آخرت نمی ترسندواندوهناک نمی شوند وتنها ترسی که دارند از خدای سبحان است. آری کسانی که این دو رکن اساسی ایمان وتقوا را داشته باشند چنان آرامش را در درون جان خود احساس می کنند که هیچ یک از طوفانهای زندگی آنها را تکان نمی دهد. بلکه به مضمون روایت (المؤمن کالجبل الراسخ لا تحرکه العواصف) همچون کوه در برابر تند باد حوادث استقامت به خرج می دهند.

۵- توبه:

توبه وباز گشت از گناه وحرکت به سوی خدا، تنها راه نجات گناهکاران، وسیله تقرّب ودوستی با خدا، تبدیل کننده سیئات به حسنات ومایهٔامید نا امیدان ونخستین مقام عارفان واوّلین منزل سالکان کوی دوست است. توبه با همهٔخواصی که داردیک خاصیّت ویژه وممتاز، برای توبه کننده دارد، وآن ایجاد آرامش واطمینان روحی وروانی است. چرا که کسی که خود را گنه کار می داند در یک بحران روحی به سر می بردکه با توبه این بحران روحی تبدیل به آرامش وسکون خاطر فرد می شود.

راغب می گوید: «التوب: ترک الذنب علی اجمل الوجوه وهو ابلغ وجوه الاعتذار. فان الاعتذار علی ثلاثه اوجه: امّا ان یقول المعتذر: لم افعل،اویقول: فعلت لاجل کذا،او فعلت واسأت وقد فعلت ولارابعلذلک وهو الاخیر هو التوبه»

"توب (که عبارت دیگر توبه است) به معنای ترک گناه، به زیباترین صورت است. وآن رساترین وبلیغترین وجه از وجوه معذرت خواهی است. زیرا عذر خواستن بر سه نوع است: یا آنکه شخص عذرخواه می گوید: فلان کار را نکردم، یا می گوید: آن کار را کردم ولی منظورم از این کار چنین وچنان بوده است(به تعبیر بهتر در صدد توجیه کردن کار خود بر می آیدوموجهد انستن آن)، یا اینکه می گوید: آن کار را کرده ام (ویا آن گناه را کرده ام) ولی بد کرده ام ودیگر بار تکرار نخواهم کردواز آن دست خواهم

کشید، قسم چهارمی برای عذر خواهی متصوّر نیست وقسم آخر، همان توبه است".

در قرآن آیات فراوانی پیرامون توبه وفواید آن وجود دارد. یکی از آیاتی که به گونه ای اشاره به موضوع مورد بحث ما داردوبه گونه ای آرامش را در نهاد گنه کاران ایجاد می کندوآنها را به رحمت الهی امید وار می سازد این آیه شریفه است که: «قل یا عبادی الّذین اسرفوا علی انفسهم لا تقنطوا من رحمه الله انّ الله یغفر الذنوب جمیعا انّه هو الغفور الرحیم» (بگو ای بندگان من که بر خود اسراف وستم کرده اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خداوند همهٔ گناهکاران را می آمرزد زیرا او بسیار آمرزنده ومهربان است.)

چون خاصیّت توبه بازگشت به خداوند است وموجب تخلیهٔ روان از فشار گناه می شود وحالت پاکی وطهارت نخستین را به انسان بر می گرداند. برای همین احساس آرامشی عمیق وجود انسان را فرا می گیرد. ووقتی آرامش روحی وروانی ایجاد شد، انسان در زندگی به توفیقات عجیبی دست پیدا می کند.

علّامهٔ طبا طبایی (رضوان الله تعالی علیه) توبه را به دو قسم تقسیم کرده اند:

«یکی توبهٔ خدا، که عبارت است از برگشتن خدا به سوی عبد"به رحمت، "ودیگری توبهٔ عبد، که عبارتست از برگشتن بنده به سوی خدا"به استغفار"ودست برداشتن از معصیّت» علمای اخلاق راجع به شرط قبولی توبه وپذیرش آن در کتابهایشان به این بحث پرداخته اند واز مجموع مطالبی که وجود دارد به این جمع بندی می توان رسید که شرط پذیرش توبه به سه صورت خلاصه می شود: ا- رجوع وبزگشت از گناه ۲- ندامت وپشیمانی واقعی از گناه ۳- عزم بر ترک گناه وتکرار نکردن آن.

۶- انس با قرآن:

قرآن که خود یک نسخهٔ شفا بخش برای همهٔ دردها می باشد، خود را به عنوان یک عامل جهت تسکین قلبها ومحکم کردن دل وآرام بخش معرفی می کند. وهر کس با این نسخهٔ الهی انس بیشتری داشته باشد وبر خواندن آن مداومت داشته باشد احساس اطمینان وآرامش بیشتری بر وجودش حاکم می شود. قرآن خطاب به پیامبر (ص) می فرماید: «وقال الّذین کفروا لو لا نزّل علیه القرآن جمله واحده کذلک لنثبت به فؤادک ورتّلناه ترتیلا» (وکافران گفتند: چرا قرآن یکجا بر او نازل نمی شود ؟! این به خاطر آن است که قلب تورا به وسیله آن محکم داریم و(از این رو)آن را به تدریج بر تو خواندیم.)

از این آیه بر داشت می شود که به تدریج خواندن قرآن ومداومت برآن موجب استحکام قلب ودل می شود. ووقتی که قلب انسان ثابت ومحکم شد، هیچ غم وناراحتی نمی تواند آرامش آن را بر هم بزند ". کلمهٔ فؤاد به معنای قلب است ومراد از آن چیزی است که انسان با آن اشیاء را درک می کندوآن همان نفس انسان است ".

پس همانگونه که نزول تدریجی قرآن بر قلب آن حضرت (پیامبر (ص))موجب آرامش وسکون نفس ویا استحکام نفس او می گردد؛ تلاوت مستمر وانس مداوم با آیات قرآن، می تواند موجب تثبیت قلوب وآرامش نفس هر کسی گردد.

در جای دیگر خداوند تلاوت این کتاب آسمانی را موجب ترفیع درجات ایمان معرفی می کند: «انّما المؤمنون الذین اذا ذکرالله وجلت قلوبهم واذا تلیت علیهم آیاته زادته ایمانا وعلی ربهم یتوکّلون» (مؤمنان تنها کسانی هستند که هر گاه نام خدا برده می شود دلهاشان ترسان می گرددوهنگامی که آیات او برآنها خوانده می شود ایمانشان افزونتر می گرددوتنها بر پروردگارشان توکّل دارند.)

وهمچنین برا ی اینکه بر ایمان مؤمنین افزوده شود آرامش را بر آنها نازل میکند ": هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم ("او (خداوند) کسی است که آرامش را در دلهای مؤمنان نازل کردتا ایمانی بر ایمانشان بیفزاید.)

از جمع بندی این چند آیه می توان به این نتیجه رسید که: آرامش واطمینان قلوب ودلها ونفوس، نصیب قاریان وتلاوت کنندگان قرآنی می شود که از درجات ایمانی بهره مند باشند وهر چه انس آنها با قرآن بیشتر باشد، درجات ایمانشان بالاتر می رود و هرچه درجات ایمان بالاتر باشد آرامش واطمینان وامنیّت بیشتری را احساس می کنند.

۷- امید:

وقتی انسان گمان داشته باشد که در آینده نعمتی نصیب او خواهد شدکه از آن لذّت می برد و بهره مند می شود، از این اندیشه، احساس خوب وحالت مطلوب وشیرینی به وی دست می دهد که ما آن را" رجاء "می نامیم. یکی از عواملی که موجب آرامش افراد می شودامید داشتن به آینده ای روشن است. امید، به انسان حالت نشاط وشادابی می دهد وبرعکس نا امیدی به انسان احساس یأس وسرشکستگی وضعف وناتوانی می دهد. انسان ناامیدهمیشه شکست خورده است وانسان امیدوار در همهٔ صحنه ها پیروزمیدان است. در امید یک حالت انتظار به بهره مند شدن از تمتعات ونعمتها در انسان ایجاد می کند واحساس خوش آیندی در دل او زنده می کند واورا به تلاش وحرکت وا می دارد.

در قرآن کریم آیات زیادی راجع به امید وجود داردواین حقیقت با تعابیری مثل رجاء ویأس وقنوط آورده شده است. به عنوان نمونه در سوره مبارکه یوسف آمده است که: «یا بنیّ اذهبوا فتحسسوا من یوسف واخیه ولاتایئسوا من روح الله انّه لا ییئس من روح الله الاّ القوم الکافرین» (پسرانم! بروید واز یوسف وبرادرش جستجو کنید واز رحمت خدا مأیوس نشوید که تنها گروه کافران از رحمت خدا مأیوس می شوند.)

حضرت یعقوب سفارش می کند که فرزندانش از جستجو برای پیدا کردن یوسف وبرادرش نا امید نشوند،چرا که نا امیدی نوعی کفر است. چون انسان مؤمن وبا ایمان که خدا را وقدرت او را باور دارد ورحمت الهی راهمواره مشاهده می کند، مگر ممکن است با این حال، ازرحمت وعنایت خدا نا امید باشد. فقط کسانی که از خدا جدا هستند، احساس نا امیدی در وجودشان دارند. انسان، بدون امید، خصوصا امید به رحمت الهی نمی تواند زندگی خوب وآرامی را داشته با شد. وافراد نا امید ومأیوس درزندگی تعادل روحی خوبی ندارند. وبرای همین شیرینی ولذّت زندگی را نمی چشندوهمیشه در یک حالت نگرانی واضطراب وهراس به سر می برند.

برای اینکه بتوان در زندگی در همه عرصه ها پیشرفت کرد می بایست در ابتدای کار به عاقبت آن کار امیدواربود، وگرنه با نا امیدی دست ودل انسان به کار نمی آید. امید، محرک انسان برای رسیدن به خواسته ها وآرزوهاست. اینکه قرآن کسانی که از رحمت الهی نا امید هستندرا جزء کافران به حساب می آوردبرای این است که یأس ونا امیدی از رحمت خدا، در حقیقت محدود کردن قدرت خداست.

نکته: (روح) درآیه (لا تایئسوا من روح الله) به معنی نفس با نفس خوش است وهر جا که استعمال می شود کنایه از راحتی، که ضدّ تعب وسختی دارد. وسفارش قرآن به امیدوار بودن به رحمت الهی یهنی امید داشتن به زندگی وحیات که در آن انسان احساس آرامش وراحتی می کند پس می بایست در زندگی امید داشت. خصوصا امید به خداوند،که این امید مایهٔ برکات زیادی ازجمله آرامش روحی وروانی برای انسانها می باشد.

۸- دلداری و تسلّی دادن

گاهی مواقع اتفاقات ناگوار وحوادث دردناک در زندگی رخ می دهد، آنقدر عرصه بر انسان تنگ می شود وروح وروان آدمی به هم می ریزد که از شدّ ت ناراحتی نمی داند چه بکند؟وبه کجا برود؟و... در این لحظات اگر کسی کنار انسان باشد که اظهار هم دردی کند واورا دلداری دهد، چنان آرامشی وجود فرد دردمند را فرا می گیردوچنان فشار روحی او تخلیّه می شود که قابل توصیف نیست. لذا یکی از عواملی که موجب تسکین وآرامش افراد غمدیده وگرفتار وناراحت می شود، دلداری دادن واظهار همدردی کردن با آنهاست. قرآن هم در چند جا، به این مسئله اشاره کرده است. به عنوان نمونه، در جریان داستان حضرت لوط،وقتی آنحضرت از نافرمانی وفسادی که امتش مرتکب می شدند به ستوه آمده بودوسخت ناراحت بود، خداوندفرشتگانی را مأمورمی کند تا بر لوط وارد شوند. «ولمّا ان جاءت رسلنا لوطا سی ء بهم وضاق بهم ذرعا وقالوا لاتخف ولاتحزن انا منجّوک واهلک الّا امرأتک کانت من الغابرین»(هنگامی که فرستادگان ما نزد لوط آمدند از دیدن آنها اندوهگین شدع گفتند،نترس وغمگین مباش، تو وخانواده ات رانجات خواهیم داد، جز همسرت را که در میان قوم باقی می ماند.)

فرشتگان وقتی دیدند لوط در غمّ وغصّه وناراحتی به سر می برد، او را دلداری دادند.. به او گفتند که ناراحت وغمگین مباش. چرا که تو وخانواده ات (به جز همسرت) نجات پیدا می کنید ومابقی گنه کاران به عذاب می رسند. به گفته بعضی از مفسرین: لوط برای قوم خود رنجیده وناراحت بود، زمانیکه دید بلاء عظیم وعذاب الهی متوجّه آنان می شود، قلبش گرفت وراه چاره وسیاست بر او تنگ شد ودیگر از عذاب خداوند نتوانست جلوگیری کند. برای همین وقتی ملائکه را دید، سخت آزرده شد. چرا که فکر می کردآمدن ملائکه نشان از وقوع عذاب باشد.

ملائکه وقتی اورا در اندوه ودل تنگی دیدند، گفتند: بر ما وبر خودت نترس وآزرده مباش. وبهر آنچه از عذاب بر قومت نازل نمائیم نگران نباش. ما فرستاده خدا هستیم وما تو وخانواده ات را از عذاب نجات خواهیم داد. به جز همسرت که در عذاب باقی خواهد ماند. به این وسیله دلداری دادن ملائکه نگرانی را از دل حضرت لوط بیرون بردند واورا آرام کردند. نمنه این داستان در مورد خضرت ابراهیم هم نقل شده که ملائکه برای دلداری دادن به او وارد شدند. خلاصه مسئله دلداری دادن از جهت روحی وروانی آثار بسیار مطلوبی دارد. وناراحتی شخص آسیب دیده را کم می کندواز فشار روحی وروانی او می کاهدوموجبات آرامش اورا فراهم می کند.

۹- استعاذه (پناهندگی به خدا):

یکی از خطرناکترین اموری که موجب هلاکت آدمی وساقط شدن او از انسانیّت وآدمیّت است، وسوسهٔ شیطانی است. وچون شیطان برای گمراه کردن انسان ونابودکردن او قسم خورده است، لذا از هیچ کاری دریغ نمی کند. وبزرگترین سلاح را برای نابودی انسان،وسوسه کردن او به امور خلاف وگناه می داند. وقتی شیطان انسان را وسوسه می کندتا گناه ومعصیّت ونافرمانی امر خدا را انجام دهد، برای کسانی که اهل ایمان هستندوخداپرست هستند،یک حالت اضطراب وترس وتردیددر وجود آنها ایجاد می شودواز عاقبت انجام این کارمی ترسند. خداوند در قرآن برای این افرادراه نجاتی رابرای خلاصی از وسوسهٔشیطان نشان داده است واین راه، راه نجات از آن اضطراب وتردید ودلهره ورسیدن به آرامش واطمینان قلبی از رضایت خداوند هم هست.

آن راه «استعاذه یا طلب پناهندگی» از خداوندبرای رهایی از شرّ وسوسه های شیطان است.

در سوره مبارکه اعراف آمده است: «وامّا ینزغنّک من الشیطان نزغ فاستعذ بالله انّه سمیع علیم» (وهرگاه وسوسه ای از شیطان به تو رسید،به خداپناه بر،که شنوا وداناست)

پس یکی از امری که باعث ایجاد آرامش وراه رسیدن به اطمینان نفس است،پناه بردن به خداوند سبحان است. پناه بردن به کسی که پناه بی پناهان است. وهمه درسایه لطف الهی احساس امنیّت وآرامش می کنند. درمفردات آمده است که: نزغ(وارد شدن ومداخله در امری برای خرابکاری وفاسد کردن آن) است. بعضی دیگرگفته اندکه: نزغ به معنی تکان دادن واز جای کندن ووارد کردن است وغالبا درحالت غضب به کار می رود. بعضی دیگر گفته اندکه به معنی وسوسه است.

در هر صورت نزغ به هر معنی از معانی که گفته شده باشد، فرقی نمی کند. ومی توان اینگونه بیان داشت که وسوسه های شیطان بیشتر در حالت غضب وخشمناکی انسان کارگر می افتد. وانسان را در ورطهٔ گناه وعصیان می اندازد. در این حالت یعنی حالت خشم وغضب بهترین کار، پناه جستن به خداوند است. چنانچه در این آیه هم به این مطلب اشاره شده است. معمولا در انجام دادن امور خیر واعمال پسندیده، شیطان انسان را وسوسه می کندتا از انجام آن پشیمان شود. پسبهتر است همیشه قبل از انجام کاری اوّل

از شرّ شیطان به خدا پناه بریم، وبگوییم": اعوذ بالله من الشیطان الرجیم"وبعد آن کار را انجام دهیم.
در حدیث آمده که وقتی آیه ۱۹۹ اعراف(یعنی آیه قبل از آیه مورد بحث"): خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلین " نازل شد. که به پیامبر سفارش می کند تا در برابر جاهلان تحمّل کند. پیامبر عرضه می دارد: پروردگارا با وجود خشم وغضب چگونه می توان تحمل کرد. آیه نازل می شود که (واماینزغنک...)وبه پیامبر دستور میدهد که در چنین هنگامی خود را به خدا بسپار وبه او پناهنده شو.
شبیه به این آیه در سوره مبارکه فصلت (آیه ۳۶) آمده است. پس در نتیجه گیری کلّی از این آیه اینگونه می توان برداشت کرد که: یکی از خطرناکترین حیله های شیطان برای نابودی انسان وسوسه است ووسوسه بیشتر در حالت خشم وغضب مؤثر واقع می شود. لذا دراین حالت که روح آدمی از تعادل برخوردار نیست وروان او به هم ریخته ودلهره وتردید وترس سراغ او آمده، بهترین راه پناه بردن به خداست تا از شرّ وسوسه های شیطان خلاص شویم وبه آرامش روحی وروانی برسیم.
۱۰- صبر:
صبر که از دیدگاه قرآن به عنوان والاترین وبالاترین درجه دین داری است به عنوان عامل آرامش هم مطرح می شود. مطمئن ترین کشتی نجات وکلید هر خیر وخوبی ودروازه خوشبختی وکامرانی دنیا وآخرت صبر است. آیات زیادی برای صبر وصابران ولطف الهی برای اهل صبر در قرآن آمده است. برخی از این آیات به طور مستقیم با بحث ما ارتباط پیدا می کند. به طور مثال در سوره مبارکه آل عمران می خوانیم که: «.... ان تصبروا وتتّقوا لا یضرکم کیدهم شیئا انّ الله بما یعملون محیط»
(اگر استقامت وپرهیزگاری پیشه کنید نقشه های (خائنانه) آنان، به شما زیانی نمی رساند، خداوند به آنچه انجام می دهند،احاطه دارد.)در این آیه به یاران پیامبر (ص) که در میدان رویارویی با دشمن قرارگرفته اند می فرماید: اگر اهل صبر وصابرانِ باتقوی باشید، ضرری از ناحیه دشمن به شما وارد نمی شود ودر امنیت وآسایش قرار خواهید گرفت. یعنی: اهل صبر وصابران با تقوی از نیرنگ دشمنان در امانند.
همچنین در سوره مبارکه بقره می فرماید: «ولنبلونکم بشی ء من الخوف والجوع ونقص من الاموال والانفس والثمرات وبشّر الصابرین الّذین اذا اصابتهم مصیبه قالوا انا لله وانا الیه راجعون اولئک علیهم صلوات من ربهم ورحمه واولئک هم المهتدون» (قطعا همهٔ شما رابا چیزی از ترس وگرسنگی وکاهش درمانها وجانها ومیوه ها آزمایش می کنیم وبشارت ده به استقامت کنندگان، آنها که هرگاه مصیبتی به ایشان می رسد، می گویند ما از خداییم وبه سوی او باز می گردیم. اینها همانها هستند که لطف ورحمت خدا شامل حالشان شده وآنها هستند هدایت یافتگان.)
در این آیه هم خداوند به اهل صبر مژده می دهد وبعد هم بر آنها درود ورحمت می فرستد وآنها را هدایت یافتهٔ واقعی معرفی می کند. حال با این عنایت خاصی که خداوند نسبت به صابران داردمی توان اهل صبر رادر امنیت وآرامش دانست. چرا که " انّ الله مع الصابرین "و "والله یحب الصابرین. "خداوند با صابران است وآنها را دوست می دارد. وکسی که خداوند پشتیبان او باشد واورا دوست بدارد یقینا امنیت وآرامش هم برای او فراهم می شود. ازطرفی، صبر وتحمل موجب بالارفتن ومحکم شدن روح آدمی می شود. وهرچه رشد روحی داشته باشددر مقابل مشکلات وگرفتاریها وناراحتیها، باآرامش بیشتری برخورد می کند ودر نتیجه در مقابل آنها از پای در نمی آید ومشکلات وناراحتی ها را به راحتی حلّ می کند.
"صبر زمینه های فراوانی داردکه انسان می بایست درهمهٔ زمینه ها مراقبت کندوافسار نفس خود را به دست گیرد. زمینه هایی مانند: صبر بر بلاهای دنیا، صبر در برابر خواهشهای نفس، صبر در مقام فرمانبرداری خداوند، صبر در راه تبلیغ دین وتحمل زخم زبانها وآزار واذیتهای مردم، صبردر میدان جنگ وصبردرمقام معاشرت بامردم و "....
قرآن همهٔ مارا در مواقع رویارویی با خطرات ومشکلات وناراحتی ها وغم وغصه هاو... به دو عامل آرامش بخش دعوت می کند ۱- صبر۲- نماز.«یا ایها الذین آمنوا واستعینوا بالصبر والصلوه انّ الله مع الصابرین» پس با کمک صبر وبردباری وخواندن نماز که بهترین راه یاد خداست، آرامش را به زندگی خود هدیه کنیم.
۱۱- دعا:
انسان در امواج زندگی ودر کش وقوس رنج ها به تکیه گاهی نیازمند است که به آن پنبه ببرد ودرون پر اضطراب خود رابدان آرام بخشد.خواندن دعا وتضرّع کردن در درگاه خداوند یکی از عواملی است که آرامش را در وجود آدمی ایجاد می کند. دعا ونیایش همان پل ارتباطی عالم ماده با ملکوت است. دعا ونیایش تسلّی بخش دلهای خسته ومایهٔ روشنی وصفای جان ونیروبخش انسان در برابر مشکلات وفرازونشیبهای زندگی است ". انسان موجودی است بی نهاین کوچک، وقتی در برابر آفریدگارش که بی نهایت بزرگ است قرار می گیردوخود را، حتی کمتر از قطره ای در برابر اقیانوس وذرّه ای در مقایسه با کهکشانها می یابد، احساس کوچکی در برابر آن غظمت، اورا به کرنش ونیایش وا می داردوهمهٔ عظمت در همین احساس نیازمندی است. آنچه که این «هیچ»را به آن «همه»پیوند می زند دعاست. کم نیستند کسانی که دلهره، نگرانی، ترس،اضطراب وتشویش خاطر را در مقاطع خطر وسختی ها وبحرانها،با داروی" دعا "درمان می کنند ".
قرآن هم به اثر آرامش بخشی دعا اشاره می کند. آنجا که می فرماید: «خذ من اموالهم صرقه تطهرهم وتزکیهم بها وصلّ علیهم انّ صلوتک سکن لهم والله سمیع علیم» (از اموال آنها صدقه ای (زکات) بگیر تا به وسیله آن آنها را پاک سازی وپرورش دهی،وبه آنها(هنگام گرفتن زکات) دعا کن که دعای تو مایه آرامش آنهاست وخداوند شنوا وداناست). اینکه خداوند به پیامبر (ص) می فرماید: برای مردم در قبال گرفتن زکات دعا کن، منظور از این دعا دعای خیر به جان ومال آنهاست. ونفوس آنها به دعای پیامبر سکونت وآرامش می یافت.
برای همین می توان این برداشت را از این آیه کرد که: دعای خیر در حقّ یکدیگر موجب تسکین وآرامش روحی ودعا کننده ودعا شونده، می شود. استفاده دیگر ازاین آیه اینکه در مقابل هر کاری که دیگران انجام می دهند، تشکر وسپاسگذاری وتقدیر انجام شود، که موجب تشویق افراد وهکچنین موجب شخصیّت دادن به افراد می شود، که نتیجه این کار هم تقویّت روحی وآرامش بخشی وتعادل روحی برای اوست. باید توجّه داشت که دعا وتضرّع به درگاه خداوند، باعث کاهش شدّت واضطراب می شود، زیرا مؤ'ن می داند که خداوند، اجابت کردن دعای اورا تضمین فرموده است ووقتی که برای رفع مشکلاتش وبرای برآورده شدن حاجاتش دست به دعا بر می دارد، به رفع آنها امید وار است ". وقال ربکم ادعونی استجب لکم (" بخوانید مرا تا اجابت کنم شمارا)پس بهترین پناهگاه وامن ترین جایگاه برای غلبه بر نگرانیها وناراحتی ها ورسیدن به آرامش وامنیّت، رو آوردن به مذهب ودین ودر نهایت، دعا ونیایش است.
۱۲- عبادت (نماز،روزه، زکات):
خداوند در قرآن برای اینکه شخصیّت مردم را پرورش دهد وآنهارا به یک تعادل روحی برساند. برای همین یکسری عبادات را به آنها واجب کرده است که آنها همیشه برای ساخت شخصیّت خود در حال تمرین وممارست باشند ". عباداتی همچون نماز وروزه وزکات وحج را واجب کرده است. انجام منظم این عباذات در اوقاتی معین، اطاعت از خداوند وامتثال اوامر الهی را به مؤمن یاد می دهدوباعث می شود که او همواره با خضوعی کامل در تمام کارها به خداوند نظر داشته باشد. همچنین صبر وتحمل سختیها وجهاد با نفس وتسلط بر خواسته ها واظهار محبّت ونیکی به مردم را به او می آموزدوروحیه همکاری وهمبستگی اجتماعی اورا رشد می دهد ". همهٔ اینها موجب کامل شدن شخصیت افراد می شود ودر نتیجه تعادل روحی افراد فراهم می شود ودر نهایت به ارامش روحی، روانی خواهد رسید.
نماز:
کلمه نماز نشان می دهدکه رابطه ای بین انسان وپروردگارش وجود دارد. وقوف خاشعانه وخاضعانه انسان در نماز در برابر خداوند متعال، به او نیرویی معنوی می بخشد که حسن صفای روحی وآرامش قلبی وامنیت روانی را در او بر می انگیزد. چون انسان در نماز (البته اگر به طور صحیح وشایسته برگزار شود) با تمام اعضای بدن وحواس خود متوجّه خدا می شود واز همه اشتغالات ومشکلات دنیا روی بر می گرداند وبه هیچ چیز جز خدا وآیات قرآن که در نماز بر زبان می آورد، فکر نمی کند.
همین روی گردانی کامل از مشکلات وهموم زندگی ونیندیشیدن به آنها در اثنای نماز باعث ایجاد حالتی از آرامسازی کامل وآرامش روان وآسودگی عقل در انسان می شود. این حالت آرامسازی وآرامش روانی ناشی از نماز، از نظر در مانی تأثیر بسزایی در کاهش شدّت تشنجات عصبی (ناشی از فشار زندگی روزانه وپایین آوردن حالت اضطرابی که برخی از مردم دچار آن هستند) دارد. قرآن در سوره مبارکه رعد می فرماید: «الا بذکرالله تطمئن القلوب» (آگاه باشید تنها با یاد خدا دلها، آرامش می یابد) ودر سوره مبارکه طه می فرماید: «اقم الصلوه لذکری» (نماز را برای یاد من به پا دار).
حال وقتی این دو آیه را کنار هم قرار می دهیم به این نتیجه می رسیم که نماز برای ایجاد اطمینان قلب وآرامش تأثیرات فراوانی دارد. از لحاظ روانی آشکار کردن مشکلات ومسائل وگرفتاریها وناراحتیها وبیان آنها برای شخصی دیگر موجب آرامش روانی وتخلیه فشار روحی می شود. حال اگر بیان مشکلات برای یک دوست صمیمی چنین تأثیری بر آرامش روان آدمی می گذارد پس بازگو کردن آن در محضر خداوند که از همه کس به ما نزدیکتر است وبه ما مهربانتر است یقینا آرامش بخشتر وتسکین دهنده تر می باشد.
روزه:
روزه هم از نظر تقویت روح وروان آدمی کمک بسیار خوبی برای انسان می باشد. چرا که نخوردن ونیاشانیدن از ساعتی خاص تا ساعتی خاص آن هم به دستور خالق وآفریدگار این عالم وهمه هستی،نوعی تمرین برای انسان از جهت کنترل شهوات وغرائز می باشد. روحیه صبر وتقوا را در آدمی پرورش می دهد. لذا در مقابل ناملایمات خود بی تابی وآشفتگی نشان نمی دهد. «یا ایها الذین آمنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون» (ای افرادی که ایمان آورده اید روزه بر شما نوشته شد همان گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شد، تا پرهیزگار شوید.)تداوم تمرینِ مهار کردن شهوات وتسلط بر آنها به مدت یکماه،سبب تقویت اراده انسان می شود. ووقتی اراده انسان قوی شد دیگر در مقابل ناملایمات وگرفتاریها احساس ضعف از خود نشان نمی دهد وبا آرامش کامل به رفع آن گرفتاری ونگرانی می پردازد.
زکات:
زکات عبادتی است که اسلام آنرا بر مسلمانان واجب کرده است. ومنظور از این کار، پرداخت بخشی از اموال به کسانی که نیازمند هستند ویا مصرف بخشی از مال در مصارفی که منفعت عمومی داشته باشد. با این کار روحیه مشارکت وهمکاری وهمدردی کردن با دیگران خصوصا فقرا را در آدمی زنده می کند. ودر مقابل روحیه بخل ومال پرستی وخود خواهی را از آدمی دور می کند. قرآن در سوره مبارکه بقره،چهار عامل آرامش بخشی را مطرح می کند که یکی از آنها پرداخت زکات است. «انّ الذین آمنوا وعملواالصالحات واقامواالصلوه وءاتواازکاه لهم اجرهم عند ربهم ولا-خوف علیهم ولا- هم یحزنون» (کسانی که ایمان آورده اند واعمال صالح انجام داده اند ونماز بر پا داشته اند وزکات را پرداخته اند، اجرشان نزد پروردگارشان است ونه ترسی برآنهاست ونه غمگین می شوند.)
۱۳- عفت وپاکدامنی:
عفّت" نقطه مقابل شکم پرستی وشهوت پرستی است که از مهمترین فضائل انسانی محسوب می شود. راغب در مفردات عفّت را

اینگونه معنی می کندکه، به معنی " پدید آوردن حالتی در نفس است که آدمی را از علبه شهوت باز می دارد. وعفیف کسی است که دارای این وصف باشد ". حال رابطه عفت وپاکدامنی باآرامش در چیست؟باید گفت: اولا نتیجه عفت وپاکدامنی، دارا شدن طهارت نفس است وطهارت وپاکی نفس یک آرامشی را با خود برای انسان به همراه دارد.

وثانیا انسانهای عفیف فکرشان کمتر به امور جنسی وشهوی مشغول می شود ووقتی فکر آنها کنترل شد دل مشغولی آها نسبت به این امور کمتر خواهد شد ولذا تعادل روحی پیدا می کنند. برای همین انسانهای عفیف به مراتب از افراد لا ابالی وهوس باز و... از آرامش روحی وتعادل شخصیتی بیشتری در زندگی بر خوردارند. یکی از آیاتی که می توان این مطلب را از آن برداشت کرد در سوره مبارکه نور است: «قل للمؤمنین یغضّوا من ابصارهم ویحفظوا فروجهم ذلک ازکی لهم انّ الله خبیر بما یصنعون»

(به مؤمنان بگو چشمهای خود را (از نگاه به نامحرمان) فرو گیرند،وعفاف خودرا حفظ کنند، این برای آنها پاکیزه تر است، خداوند از آنچه انجام می دهند آگاه است.)

در این آیه به دو مسئله مهم که رعایت کردن آنها موجب طهارت وپاکی انسان می شود اشاره می کند، که هر دوی آنها از موجبات آرامش است. کنترل چشم وپوشاندن وحفظ کردن عورتین از نگاه دیگران، از لوازمات پاکدامنی وعفاف هستند. کنترل چشم یکی از دستورات مهم علمای اخلاق برای کنترل فکر وجلوگیری از اندیشه های باطل است. چراکه وقتی چشم کنترل شد وآنچه که نمی بایست ببیند، ندید، فکر هم طبیعتا مشغول این امور نمی شود. ووقتی فکر انسان مشغولیت نداشت،قلب هم مشغولیت پیدا نمی کند. ونتیجه کنترل چشم، رسیدن به آرامش روحی وآرامش فکری وآرامش جسمی و... می شود.

نکته ": یغضّوا"درآیه کذشته از ماده غضّ به معنی کم کردن ونقصان است که در بسیاری از موارد در کوتاه کردن صدا یا کم کردن نگاه به کار می رود. بنا براین آیه نمی گوید مؤمنان باید چشمهای خود را فرو ببندند،بلکه می گوید باید نگاه خود را کوتاه کنند. واین تعبیر لطیفی است،به این منظور که اگر انسان به راستی هنگامی که بازن نامحرم (یا چیز دیگری که نگاه به آن جایز نیست ویا نگاه به آن ضرورت ندارد) روبرو می شود، بخواهد چشم خود را به کلّی ببندد ادامه راه رفتن ومانند آن برای او ناممکن می شود. امّا اگر نگاه را از صورت واندام او برگیرد وچشم خود را پایین اندازد، گویی از نگاه خویش کاسته است وآن صحنه ای را که ممنوع است از منطقه دید خود به کلّی حذف کرده است.

دراین ایه علاوه بر اینکه حفظ چشم وکنترل آن را راه رسیدن به پاکی وآرامش معرفی کرده است همچنین پاکدامنی وعدم ارتکاب به زنا وپوشش عورتین از نگاه دیگران را نیز یکی از راههای رسیدن به آرامش وپاکی معرفی فرموده است ". یحفظوا فروجهم ذلک ازکی لهم ""این دو روش (یعنی کنترل چشم وپوشش شرمگاه از نگاه دیگران)برای دین ودنیای افراد نافع تر وبرای پاک ماندن از تهمت مفیدتر وبه تقوی نزدیکتر است "

برای همین وقتی کسی خود را از تعرّض وبرخورد با نامحرمان حفظ کند یقینا تهمت ارتکاب فساد وفحشاء ومنکرات با او زده نمی شود ودر نتیجه اعصاب وروان او به هم ریخته نمی شودوجنگ ودعوا وخونریزی بر پا نمی گردد. واز طرفی "حفظ شرمگاه انسان را از آلودگی ها وعواقب ناگوار بیماریهای آمیزشی حفظ می کند "

امروزه یکی از اموری که بسیاری از خانواده ها را تهدید می کند وآنها را به نابودی واز هم پاشیدگی می کشاند، شیوع بیماریهایی است که در اثر بی بند وباری افراد پدید آمده است مانند بیماری بسیار خطرناک ایدز، که هر روز آمار مبتلایان به ایدز افزوده می شود. یکی از راههای انتقال این بیماری ارتکاب به زنا وآمیزشهای جنسی است. کسانی که مبتلا به این بیماری می شوند، در جامعه مورد طرد واقع می شوند وافراد با دید بد به آنها نگاه می کنند. برای همین آنها دچار به هم خوردگی تعادل روحی وروانی می شوند و همیشه مضطرب وپریشان حال هستند. حال اگر همه به توصیه قرآن عمل می کردند وچشم خود را از گناه وارتکاب به گناه می پوشاندند ودامن خود را به فسادهای اخلاقی مانند: زنا و... آلوده نمی ساختند، دیگر دچار چنین معضلی نمی شوند ودر نهایت زندگی شان سرشار از آرامش وامنیت می شد.

۱۴- محبّت، نیکوکاری واحسان به دیگران:

انسان تشنه محبت ونیکی می باشد. واگر از محبت ونیکی واحسانِ کسی بهره مند شد، احساس آرامش وامنیت وجئد اورا می گیرد. خداوند برای اینکه همه ما به داشتن این روحیه،روحیۀ محبت کردن به دیگران تشویق کند،پاداش کسانی که (اهل محبت وکمک واحسان به دیگران هستند واسباب امنیت وآرامش دیگران را فراهم می کنند) را،رساندن آنها به مقام امنیت وآرامش در دنیا وآخرت بیان می کند. «بلی من اسلم وجهه لله وهو محسن فله اجره عند ربه ولا خوف علیهم ولاهم یحزنون»

(آری، کسی که روی خود را تسلیم خود کند ونیکوکار باشدپاداش او نزد پروردگارش ثابت است، نه ترسی بر آنهاست ونه غمگین می شوند)

پس می توان از این آیه این برداشت را کردکه افراد نیکوکار وخدمت رسانِ به مردم، که موجبات آرامش دیگران را فراهم می کنند خداوند هم در مقابل آرامش وامنیتِ دنیا وآخرت آنها را فراهم می کند. نیکی به دیگران وشاد کردن دل دیگران، یک خوشحالی شادابیِ روحی را نصیب انسان می کند ویک آرامش روانی را به انسان می دهد که قابل وصف نیست. منظور از احسان هم فقط، نیکی به دیگران نیست بلکه به تعبیر المیزان " مراد به احسان عمل صالح است ". بنابراین به تعبیر قرآن راه رسیدن به آرامش وامنیت در دنیا وآخرت مشروط به دو شرط است ۱- تسلیم خدابودن ۲- عمل نیک انجام دادن. (آن هم به صورت مستمر وسیره عملی وروش دائمی داشتن).

امنیت وآرامش مطلق در دنیا وآخرت را از (ولاخوف علیهم ولاهم یحزنون) می فهمیم چون به صورت مطلق آمده است ومقید به قیدی نشده است. وبه افرادی که اهل احسان هستند مژده آرامش وامنیت همیشگی وجاویدان را می دهد وبه انها می فهماند که" روزنه اطمینان بر آنها بسته نمی شود وآثار امید بخشی اسلام واحسان وآرامش حاصل از آن ورهایی از انگیزه های خوف وحزن دائم ۀ همان گشوده شدن درِ بهشت بر روی مسلم ومحسن می باشد. بادیگران احساس برادری کردن از سفارشات قرآن کریم است. «انماالمومنون اخوه»

همیشه در تنهایی به انسان احساس ترس واضطراب دست می دهد. ولی وقتی با گروه باشد حسّ آرامش برای اوایجاد می شود. پس برای اینکه با گروه باشد لازم است این گروه را حفظ کند وبرای حفظ گروه، محبت واحسان به آنها لازم است. همکاری با دیگران وکمک مالی ومعنوی به آنها در قالب انفاق وصدقه ۀ هدیه وایثار وگذشت وعفو وبخشش و... می تواند انسان را در میان گروه دوست داشتنی کند. پیامبر (ص) در حدیت قدسی از محبت وتعاون میان مردم به صورت عامل جلب محبت خداودست یابی به آرامش واطمینان وامنیت یاد می کند. آنجا که می فرماید: «قال الله تعالی: حقت محبتی للمتحابین فیّ وحقت محبتی للمتزاورین فیّ، وحقت محبتی للمتجالسین فیّ، الذین یعمرون مساجدی بذکری، ویعلمون الناس الخیر، ویدعونهم الی طاعتی اولئک اولیائی الذین اظلهم فی ظل عرشی واسکنهم فی جواری وآمنهم من عذابی وادخلهم الجنه قبل الناس بخمسمأته عام یتنعمون فیها وهم فیهاخالدون» پیامبر بعد از ذکر این حدیث فرمودند: (الا ان اولیاء الله لاخوف علیهم ولاهم یحزنون)

۱۵- اصلاح:

اصلاح که به معنی درست کردن وعیوب را بر طرف کردن می آید. در قرآن که گاهی به صورت مطلق استعمال شده می توان برداشت کرد که منظور، هم اصلاح خویشتن است وهم اصلاح جامعه ودیگران. اگر انسان خودش را اصلاح کند یعنی اخلاق ورفتار درستی پیدا کند ثمرۀ این اصلاح، رسیدن به آرامش روحی وروانی است. چرا که خودسازی یعنی پاکسازی روح از آلودگیهای اخلاقی، وطهارت وپاکی روح، تسکین دهنده وآرامش بخش می باشد. اصلاح جامه هم چنین تأثیری بر افراد جامعه می گذارد، یعنی اگر جامعه ای اصلاح شد وآلودگیها وتخلفات وجنایا ت در آن جامعه به حد اقل رسیده، همه کسانی که در آن جامعه هستند احساس امنیت وآرامش می کنند وترس ودلهره و... از وجودشان بیرون می رود. پس برای اینکه حس امنیت وآرامش فضلی زندگی انسان را بگیرد لازم است اول به اصلاح خویش وبعد به اصلاح جامعه پرداخت. اگر همه این کار را وظیفه خود بدانند، فضای این جامعه برای همه گلستان می شود.

قرآن در سوره مبارکه اعراف می فرماید: «یا بنی آدم اما یأتینکم رسل منکم یقصون علیکم آیاتی فمن اتقی واصلح ولاخوف علیهم ولا هم یحزنون» (ای فرزندان آدم اگر رسولانی از خود شما به سراغتان بیایند که آیات مرا برای شما بازگو کنند (ازآنها پیروی کنید) زیرا آنها که پرهیزگاری پیشه کنند وعمل صالح انجام دهند (ودر اصلاح خویش ودیگران بکوشند) نه ترسی برآنها هست ونه غمناک هستند.)با توجّه به این آیه می توان گفت که کوشش در جهت اصلاح خویشتن ودیگران، ترس وغم را از دل آدمی دور می کند نه در این دنیا نا امنی وتهدید وترس سراغ آدمی می آید ونه در آخرت، چرا که پاک سازی خویشتن وساختن نفس موجب رضای الهی می شودودر نتیجه امنیت اخروی آدمی تضمین شده است.

در جامعه ای که انسانهای مصلح واصلاح کننده وجود نداشته باشد، خطر نا امنی وبی هویتی آن جامعه را تهدید می کند. ودر مقابل اگر گروهی به اصلاح جامعه بپردازند وفساد وتباهی وجرم وخلاف را در آن جامعه نابود کنند. این جامعه یک جامعه آرمانی وایده آل می شود که از نعمت امنیت برخوردار است که همه افراد آن جامعه هم از این نعمت بهره مند می شوند.

خاتمه: دراین پژوهش سعی شد تا راههای رسیدن به آرامش روحی وروانی را از دیدگاه قرآن دنبال کنیم. ولذا از بحثهای حاشیه ای خودداری شده است. قطعا این پژوهش کاملترین پژوهش دراین جهت نخواهد بود، وباید در آینده نزدیک با تحقیقی گسترده تر کاملتر گردد. در این تحقیق شاید آوردن مباحثی مانند دیدگاه روانشناسان یا تعریف روان و... ضروری به نظر می آید ولی به خاطر محدودیت هایی امکان آوردن آن بحثها وجود نداشت. ولی سعی دارم در تحقیقی دیگر این نواقص رارفع کنم تا شاید اثری قابل قبول برای اهلش پدید آید.

منابع ومآخذ:

۱- القرآن الکریم- ترجمه ناصر مکارم شیرازی

۲- المفردات فی غریب القرآن- ابوالقاسم حسن بن محمد الراغب الاصفهانی متوفی ۵۰۲- دفتر نشر الکتاب

۳- مجمع البحرین- فخرالدین طریحی- تحقیق: سیداحمد حسینی- ناشر مکتب نشرالثقانه الاسلامیه

۴- العین - خلیل بن احمدالفراهیدی- تحقیق: دکتر ابراهیم سامرائی،دکتر مهدی المخزومی- مؤسسه دارالهجره

۵- لغت نامه دهخدا،علی اکبر دهخدا- مؤسسه انتشارات وچاپ دانشگاه تهران

۶- فرهنگ فارسی به فارسی پیام،دکتر سید محمود اختریان- چاپ پیام

۷- شرح وتفسیر لغات قرآن - جعفر شریعتمداری- مؤسسه چاپ وانتشارات قدس رضوی

۸- المعجم المفهرس لالفاظ نهج البلاغه- سید کاظم محمدی،محمد دشتی - نشر امام علی (ع)

۹- ترجمه تفسیر مجمع البیان- شیخ ابو علی الفضل بن الحسن الطبرسی - ترجمان: سید ابراهیم میر باقری،احمد بهشتی،شیخ محمد رازی،سید هاشم رسولی محلاتی،علی صحت،علی کاظمی،محمد مفتح،ضیاءالدین نجفی،حسین نوری- انتشارات فراهانی- تهران

۱۰- ترجمه تفسیر المیزان،سید محمد حسین طباطبایی (م۱۴۰۲)- مترجم: سیدمحمد باقرموسوی همدانی- قم- دفتر انتشارات وابسته به جامعه مدرسین

۱۱- پرتوی از قرآن - سید محمود طالقانی- تهران شرکت سهامی انتشار

۱۲- تفسیر نمونه- ناصر مکارم شیرازی- نشر تهران - دارالکتب الاسلامیه

۱۳- تفسیر نور- محسن قرائتی- ناشر: مرکز فرهنگی درسهای قرآن- چاپخانه بزرگ قرآن کریم
۱۴کشف الحقایق عن نکت الآیات والدقایق- محمد کریم الطوی الحسین الموسوی نشر تهران
۱۵- روح الجنان وروض الجنانفی تفسیر القرآن- ابوالفتوح رازی (حسین بن علی بن محمد الخزاعی نیشابوری)- بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی
۱۶- الدرالمنثور(وبها مشهاالقرآن الکریم مع تفسیر ابن العباس)جلال الدین سیوطی- مطبعه الفتح- جده- ناشر دارالمعرفه
۱۷- فی ظلال القرآن - سید قطب - دارالشروق- قاهره
۱۸- بحارالانوار- محمد تقی مجلسی- مؤسسه الوفاءبیروت- لبنان- انتشار۱۴۰۴
۱۹- دائره المعارف قرآن کریم ج۱- مرکز فرهنگ معارف قرآن - ناشر مؤسسه بوستان کتاب قم
۲۰- معارف قرآن(۷)- اخلاق قرآن- محمد تقی مصباح یزدی- نگارش: محمد حسین اسکندری- انتشارات مؤسسه امام خمینی
۲۱- پیام قرآن - اخلاق قرآن- ناصر مکارم شیرازی- ناشر مدرسه امیرالمؤمنین
۲۲- معراج السعاده- احمد نراقی - مؤسسه مطبوعاتی علی اکبر علمی - تهران
۲۳- سیمای صابران در قرآن- یوسف قرضاوی- ترجمه وتحقیق: محمد علی فشارکی - انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی
۲۴- نقش ایمان در زندگی- یوسف قرضاوی- ترجمه: فرزانه غفاری،محسن ناصری- نشر احسان
۲۵- قرآن وروانشناسی- محمد عثمان نجاتی - ترجمه عباس عرب- نشربنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی
۲۶ بازگشت به خویشتن یا توبه نصوح- رضوانعلی مصیبی- ناشر جامعه القرآن الکریم- چاپ افق
۲۷مجله حدیث زندگی (ویژه جوانان)سال ۱۴- شماره۳- مرداد وشهریور ۱۳۸۳

راههای رسیدن به آرامش روانی

نویسنده: حسن عسگری

منبع:سایت باشگاه اندیشه

مقدمه:

دستیابی به آرامش واقعی یکی از خواسته های همیشگی بشر بوده است و دراین راستا انسان در طول تاریخ تلاشها و رنج های بسیاری را به جان دل پذیرفته است. بی شک بخش وسیعی از تلاشهای علمی بشر و کشف رازهای ناگشوده جهان طبیعت به منظور دسترسی به امکاناتی بوده است که آرامش و آسایش را برای انسان به ارمغان آورد ازسوی دیگر مطالعات آکادمیک و تحقیقات روانشناسی پیرامون آرامش و اضطراب و عوامل و موانع هریک بخش قابل توجهی از پژوهش های علوم انسانی را به خود اختصاص داده است. درسالهای اخیر کوشش های زیادی در زمینه روان درمانی افرادی که دچار بیماری های روانی و اضطراب های شخصیتی و عدم تعادل آن هستند، انجام شده است و در این زمینه روش های مختلفی برای روان درمانی پدید آمده است که هیچ کدام موفقیت مورد انتظار را در ازمیان بردن یا پیشگیری ازبیماری های روانی کسب نکرده است. برخی از تحقیقات نشان می دهد که میانگین درمان از ۷۰ درصد تجاوز نمی کند. وانگهی حال عده ای از بیماران پس از روان درمانی گاه بدتر هم شده و یا بیماری پس ازمدتی بازگشته است. از این رو روانشناسان به دنبال یافتن علت این امر برآمدند و ازطریق آمارگیری به این نتیجه رسیدند که مهمتریم عامل در درمان بیماریهای روانی «دین» است و درصد بهبودی بیمارانی که معتقد به دین هستند بسیار بیشتر از دیگران است. لذا آنان بر این باورند که «ایمان بدون شک موثرترین درمان بیماری های روانی بویژه اضطراب و افسردگی است.» ویلیام جیمز فیلسوف و روان شناس آمریکایی می گوید: «ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. فقدان ایمان زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی های زندگی اعلام می دارد.»

کارل یانگ روان کاو می گوید: «درطول سی سال گذشته افراد زیادی از ملیت های مختلف جهان متمدن با من مشورت کردند و من صدها تن از بیماران را معالجه و درمان کرده ام اما از میان بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود به سرمی برند (یعنی از سی و پنج سالگی به بعد) حتی یک بیمار را نیز ندیدم که اساساً مشکلش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرأت می توانم بگویم که تک تک آنان به این دلیل قربانی بیماری روانی شده اند که آن چیزی را که ادیان موجود در هر زمان به پیروان خود می دهند نداشتند و تک تک آنان فقط وقتی به دین و دیدگاههای دینی بازگشته بودند به طور کامل درمان شدند.»

بنابراین حتی جوامع غربی هم متوجه شده اند که برای درمان بیماری های روحی باید به دین پناه برد و چون دین اسلام خاتم ادیان و اکمل ادیان است پس منشأ اصلی آرامش را باید در آن جست. قرآن کریم که بزرگترین معجزه پیامبراکرم(ص) است و تمام آنچه را که بشر برای هدایت نیاز داشته ودر آن آمده است، کاملترین نسخه برای آرامش روح است. از این رو برآنیم تا با نگاهی اجمالی دیدگاه قرآن را در مورد آرامش روحی وروانی و راههای رسیدن به آن را مورد بررسی قرار دهیم.

راههای رسیدن به آرامش روانی ازنگاه قرآن ۱- ایمان: ایمان عبارت است از باور وتصدیق قلب به خدا ورسولش،آنچنان باور وتصدیقی که هیچگونه شک و تردیدی بر آن وارد نشود. تصدیق مطمئن وثابت ویقینی که دچار لرزش وپریشانی نشود وخیالات ووسوسه ها در ان تأثیر نگذارد وقلب واحساس در رابطه با آن گرفتار تردید نباشد. در قرآن در سوره مبارکه فتح می خوانیم: "هوالذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم «"... اوکسی است که آرامش را در دلهای مؤمنان نازل کرد تا ایمانی به ایمان شان بیافزایند...». اولین برداشتی که صورت می گیرد این است که بدون ایمان، آرامش روحی وروانی وجود ندارد. یا حداقل اینگونه می توان گفت که یکی از عوامل ایجاد آرامش دارابودن ایمان به خدا می باشد. به تعبیر علامه طبا طبایی «ظاهرا مراد از سکینت در این آیه آرامش وسکون نفس واطمینان آن، به عقائدی است که به آن ایمان آورده ولذا نزول سکینت را این دانسته که" لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم "تا ایمانی بر ایمان سابق بیفزایند. پس معنای آیه این است که: خدا کسی است که ثبات واطمینان را لازمهٔ مرتبه ای از مراتب روح است در قلب مؤمن جای داد تا ایمانی که قبل از نزول سکینت داشته بیشتر وکاملتر شود.» یقیقا داشتن آرامش در زندگی نخستین چشمه خوشبختی است وکسی که از این نعمت محروم باشد از نعمت خوشبختی نیز محروم است وهیچگاه طعم خوشبختی را نخواهد چشید. انسان بی ایمان در دنیا با اندیشه وافکار موهوم وبا نگرانی های فراوان دست به گریبان است. ولذا دائما در درون خود دچار پیکاری بزرگ است وهمیشه هم در انتخاب مسیر زندگی ودر تصمیم گیریهایش دچار سر در گمی است. ولی بر خلاف آن انسان با ایمان از همهٔ اینها آسوده است وهمهٔ افکار واهداف واندیشه هارا تحت لوای یک هدف گرد آورده است وفقط به خاطر آن تلاش می کندوبه سوی آن می شتابد وآن عبارتست از خشنودی خدای متعال. دیگر کاری به این ندارد که مردم از او خشنود باشند یا بر او خشم گیرند. ولذا هیچ وقت سردر گم نیست وهمیشه در یک آرامش روحی به سر می برد.

راجع به ایمان وفواید آن در قرآن آیات فراوانی وجود دارد، ولی چون در اینجا بحث ما روی عوامل آرامش دور می زندلذا نمی توان به صورت مبسوط به این موضوع پرداخت. با این حال جا دارد به یکی از آیات که با بحث ما ارتباط دارد اشاره کنم:

آیهٔ «الذین آمنوا ولم یلبسوا ایمانهم بظلم اولئک لهم الامن وهم مهتدون ("» آری) آنها که ایمان آوردند،وایمان خود را با شرک وستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنهاست وآنها هدایت یافتگانند"

این آیه متضمن یک تأ کید قوی است زیرا مشتمل است بر اسنادهای متعددی که همگی آنها در جمله اسمیه است. به تعبیر علّامه طباطبایی نتیجهٔ این تأکیدهای پی در پی این است که نبایدبه هیچ وجه در اختصاص (امنیّت)و(هدایت)برای مؤمنین شک وتردید داشت واین آیهٔ شریفه هم دلالت می کند براینکه امنیّت (آرامش)وهدایت از خواص وآثار ایمان است. البته به شرط اینکه روی این ایمان با پرده هایی مثل شرک وستم پوشیده نشود. ومراد از ظلم در این آیه به معنای چیزهایی است که برای ایمان مضرّ بوده وآن را فاسد وبی اثر می سازد. که اکثر مفسرین آنرا شرک دانسته واین را از آیهٔ(انّ الشرک لظلم عظیم) استفاده کرده اند.

به هر حال با توجه به این آیات وآیات دیگر می توان به این اصل مهم رسید که: امنیت وآرامش روحی تنها موقعی به دست می آید که در جوامع انسانی دواصل حکومت کند، ایمان وعدل اجتماعی. بگر پایه های ایمان به خدامتزلزل گردداحساس مسئولیت در برابرپروردگار ازمیان برودوعدالت اجتماعی جای خود را به ظلم وستم بسپارد،امنیت در چنان جامعه ای وجود نخواهد داشت وبه همین دلیل با تمام تلاش وکوششی که جمعی از اندیشمندان جهان برای برچیدن بساط نا امنی های مختلف در دنیا می کنندروز به روز فاصلهٔ مردم جهان از آرامش وامنیت واقعی بیشتر می گردد. دلیل این وضع همان است که در آیه فوق اشاره شده. پایه های ایمان لرزان وظلم جای عدالت را گرفته است. تأثیر ایمان در آرامش وامنیت روحی برای هیچکس جای تردیدنیست همانطور که ناراحتی وجدان وسلب آرامش روانی به خاطر ارتکاب ظلم بر کسی پوشیده نمی باشد. ۲- ذکر: ذکر درلغت: درکتاب العین،کهنترین فرهنگنامهٔ ادب عرب آمده است": الذّکر: الحفظ للشیء وتذکره وهو منّی علی ذکر- "ذکرنگاه داشتن چیزی وازآن یادکردن است،چنانچه گفته می شود من به یاد او هستم_والذّکر: جری الشیءعلی لسانک تقول جری منه ذکر_ذکرعبارتست از جاری شدن چیزی بر زبان انسان چنانچه گفته می شود یادی از او به میان آمد "

ذکر در اصطلاح: معنای جامع ذکر همان یادآوری به قلب وزبان است که گاهی در برابر غفلت وگاهی در برابر نسیان به کار می رود.

غفلت به معنی توجّه نداشتن به علم ونسیان به معنای زایل شدن معنی از ذهن است. بعد از روشن شدن معنای ذکر خوب است به رابطه این واژه با عوامل آرامش بپردازیم. قرآن یکی از عوامل آرامش را" ذکر("یاد خدا)معرفی کرده است. چنانچه می فرماید: «الّذین آمنوا وتطمئنّ قلوبهم بذکر الله الا بذکر الله تطمئنّ القلوب» «آنها (کسانی که به خدا برمی گردند)کسانی هستند که ایمان آورده اند، ودلهایشان به یاد خدا مطمئن (وآرام) است،آگاه باشید،تنها با یاد خدا دلها آرامش می یابد»

اطمینان به معنی آرامش وقرار گرفتن است ودل مطمئن، همان نفس مطمئنّه است که در آیهٔ: (یا ایّتها النفس المطمئنّه ارجعی الی ربک راضیه مرضیه فادخلی فی عبادی واد خلی جنّتی) آمده است که پاداش کسی که با یاد خدا به این مقام (اطمینان) رسیده، درآمدن در سلک بندگان خدا وورود به بهشت است.

مراد از(ذکرالله) یاد خدا، مطلق توجّه انسان به خداست. درتزاحم زندگی وانبوهی کارها وتنگناههای موجود ودر اضطرابی که بسیاری ازمردم را نابود می کند دل آرامی، با یاد خدا آرامش می گیرد. ازاین رو سزاوار است که دشواریهای درونی خود را به ذکر خداوند چاره کنیم. زیرا برترین چاره ای که می توان از آن بهره برد به ویژه در زمان ما که روزگار اضطرابات وهیجانها ودر گیریهاست واتعمار شرق وغرب آن را دامن می زند. یاد خدا تنها به ذکر زبانی نیست اگرچه یکی از مصادیق روشن یاد خداست. زیرا آنچه مهم است به یاد خدا بودن در تمام حالات خصو صا در وقت گناه است.

برکات یاد خدا: ۱- یادنعمتهای خدا عامل شکر است ۲- . یادقدرت او سبب توکّل بر اوست ۳- یاد الطاف او مایهٔ محبّت است ۴- یاد قهر و خشم او عامل خوف (ترس)از اوست ۵- یاد عظمت وبزرگی او سبب خشیّت در مقابل اوست ۶- یاد علم اوبه پنهان و آشکار مایهٔ حیا و پاکدامنی ماست۷- یاد عفو وکرم او مایهٔ امید وتوبه است۸- یاد عدل او عامل تقوی وپرهیزگاری است "

درمعراج السعاده درباره ذکر حقیقی آمده است که:

«ذکر حقیقی عبارتست از یاد نمودن خدا در دل وچون زبان هم به موافقت دل حرکت کند نور علی نور است واما مجرد ذکر زبان اگر چه هر گاه به قصد قربت وثواب باشد فایده بسیار برآن مترتب است اما اثر انس ومحبّت ویاد خدا در دل حاصل نمی شود.»

پس ذکرحقیقی ذکری است که در دل به یاد خدا بودن را همراهی کردن واگرفقط بازبان خدا را یاد کنیم ولی دردل از یاداو غافل باشیم، این نوع ذکر، ذکر حقیقی وتأثیر گذار به حساب نمی آید ولذا قطعا ذکری که لقلقه زبان باشد اثر آرامش بخشی هم نخواهد داشت.

به هر حال قرآن یکی از عوامل آرامش را ذکر معرفی می کند. وآن ذکری می تواند عامل آرامش باشد، که ذکر حقیقی (ذکر قلبی)باشد. ذکرقلبی است که روح همهٔ عبادتهای عملیّهٔ می باشد. پس اگر انسان در اکثر اوقات به دل متوجّه خدای متعال باشد وبه زبان بر اذکاری که از طریق شرع رسیده، مداومت کند انس بهحق پیدا می کند وکسی که با خداوند انس گرفته باشد به آرامش واقعی رسیده است. چرا که خداوند بهترین وامنیّت بخش ترین موجود می باشد. وکسی نیست که بتواند مقابله با قدرت الهی را داشته باشد. پس به حق باید گفت که کسی به ّرامش واقعی خواهد رسیدکه با خدا مأنوس باشد. بهترین راه انس به خدا،یاد اوست. وبهترین نوع یاد خداوند هم (نماز)است. چرا که فرمود": اقم الصلوه لذکری ("نماز را برای یاد من به پا دار) ۳- توکّل: توکّل از ریشهٔ (وکل) می باشد. وبه معنی وکیل گرفتن وواگذاری کارها به وکیل می باشد. در مجمع البحرین آمده است که: التوکّل علی الله: انقطاع العبد فی جمیع ما یأمله من المخلوقین یعنی: «بنده برای رسیدن به آرزوهایش از همهٔ مردم قطع امید کند وتنها به خداوند امید داشته باشد وحوائجش را تنها از او بخواهد» واین است معنای توکل بر خدا. قرآن یکی دیگر از عوامل آرامش را"" توکّل"" واگذاری همهٔ امور به خدا معرفی می کند. به عنوان نمونه در سوره مبارکه طلاق می خوانیم""ویرزقه من حیث لایحتسب ومن یتوکل علی الله فهو حسبه انّ الله بالغ امره قد جعل الله لکل شی ء قدرا"" ""واورا از جایی که گمان ندارد روزی می دهد، وهر کس بر خدا توکّل کند کفایت امرش را می کند، خدا فرمان خود را به انجام می رساند وخدا بر هر چیزی اندازه ای قرار داده است""

کسانی که در زندگی احساس فقر وناداری می کنند ویا دچار ناراحتیها ونگرانی های دیگری شده اند، برای رفع همهٔ این مشکلات بهتر است به قدرتی که فوق قدرتهاست وفنا ناپذیر است اعتمتد کنند. وخود را به او بسپارند. وچون قدر تی بالاتر از قدرت الهی نیست بهتر است بر او تکیه کنندوخود و زندگی خود را به او بسپارند. چرا که به خیر ومصلحت بندگانش واقف است. منظور از توکّل بر خدا این است که انسان تلاشگر کار خود را به خدا واگذارد وحلّ مشکلات خویش را از او بخواهد. کسی که دارای روح توکّل است هرگز یأس ونا امیدی را به خود راه نمی دهد ودر مقابل مشکلات احساس ضعف وزبونی نمی کند. ودر برابر حوادث سخت مقاوم است. وهمین حالت موجب می شود که او در درون خود احساس امنیّت وآرامش کند ولذا قدرت او برای رفع مشکلات چند برابر می شود و به راحتی سختیها ومشکلات را تحمّل می کند.

در حدیث معراج می خوانیم که وقتی پیامبر (ص)در پیشگاه خداوند سؤال کرد که": ایّ العمال افضل "فرمود ": لیس شی ء عندی افضل من التوکل علیّ والرضا بما قسمت "یعنی: چیزی نزد من از توکل بر من وراضی بودن به تقسیم من، با فضیلت تر نیست.

علامه طباطبایی در کتاب شریف المیزان می فرماید: مؤمن ابن ترس را به خود راه ندهد که اگر از خدا بترسدو حدود اورا محترم شمارد وبه این جهت از آن محرمات کام نگیرد،خوشی زندگی اش تأمین نشود وبه تنگی معیشت دچار گردد،نه،این طور نیست. چون رزق از ناحیه خداوند تعالی ضمانت شده وخداوند قادر است که از عهده ضمانت خود برآید. (ومن یتوکل علی الله فهو حسبه)کسی که بر خدا توکل کند از نفس وهواهای آن وفرمانهایی که می دهد خود را کنار بکشد واراده خدای سبحان رابر اراده خود مقدم بداردوعملی راکه خداوند از او می خواهد بر عملی که خودش دوست دارد ترجیح دهدوبه عبارتی دیگربه دین خدا متدین شود وبه احکام او عمل کند،(فهو حسبه)چنین کسی که خدا کافی وکفیل او خواهد بودوآن وقت آنچه که او آرزو کند خدای تعالی هم همان را برایش می خواهد. البته آنچه را که او به مقتضای

فطرتش مایه خوشی وزندگی وسعادت خود تشخیص می دهد نه آنچه را که واهمهٔ کاذبش سعادت وخوشی می داند. واینکه فرمود: خدا کافی وکفیل اوست علّت این است که خدای تعالی آخرین سبب است که تمامی سببها به او منتهی می شود.

به هر حال این نتیجه گیری قطعی است که کسی میتواندآرامش را در زندگی خود داشته باشد که قدرتی که همهٔ قدرتها به قدرت او ختم می شود را پشتیبان خود بداند. واگر وکالت همهٔ امور زندگی اش را به او بسپارد یقینا احساس آرامش به او دست خواهد دادونگران نتیجه وعاقبت کار نیست چرا که عاقبت همهٔ امور به دست خداست. ۴- تقوی وپرهیزگاری: تقوی از ماده (وقایه) به معنی نگهداری است وبه این معنی که انسان خود را از زشتیها وبدیها وآلودگیها وگناهان نگه می دارد. تقوی یک نیروی کنترل درونی است که انسان را در برابر طغیان شهوات حفظ می کند ودرواقع نقش ترمز نیرومندی را دارد که ماشین وجود انسان را در پرتگاهها حفظ واز تند رویهای خطرناک، باز می دارد.

به همین دلیل امیر المؤمنین علی (ع)تقوا را به عنوان دژنیرومند دربرابر خطرات گناه شمرده است. آنجا که می فرماید ": اعلموا عبادالله آنّ التقوی دار حصن عزیز(" ای بندگان خدا ! بدانید که تقوا قلعه ا ی محکم وغیرقابل نفوذ است.)

در مورد تقوا هم آیات فراوانی در قرآن آمده اسصت یکی از آیاتی که به موضوع ما مربوط می شود ومی توان این برداشت را از آن داشت که تقوی از عوامل آرامش است،آیه شریفهٔ:

(الا انّ اولیاء الله لاخوف علیهم ولا هم یحزنون الّذین آمنوا وکانوا یتّقون لهم البشری فی الحیوه الدنیا والآخره....)

«آگاه با شید (دوستان و) اولیای خدا نه ترسی دارند ونه غمگین می شوند همانا که ایمان آوردندو(از مخالفت فرمان خدا)پرهیز می کردند در زندگی دنیا وآخرت،شاد(ومسرور)ند.

که دراین آیه اهل ایمان وتقوا را بشارت داده است که برای آنها در دنیا وآخرت ترس وناراحتی وجود نداردوآنها در امنیت وآرامش به سر می برند. در مجمع البیان آمده است که: خوف از نظر معنی با فزع وجزع نظیر یکدیگرندوآن اضطراب دل از وقوع امری ناگوار است. ومقابل آن امنیت وآرامش است. وحزن، سختی اندوه است ومقابل آن سرور وخوشحالی است.

پس با توجه به این آیه می توان گفت که دوستان واولیای الهی که خود را متصف به دو صفت ایمان وتقوا کرده با شند، در دنیا وآخرت در امنیت وآرامش به سر می برند واین وعده ای است از طرف خدا وند، وخداوند هم خلف وعده نمی کند.

دو نکته از المیزان ذیل این آیه: ۱- قرآن با آوردن کلمهٔ (آمنوا) فهماننده است که اولیاء خدا قبل از ایمان آوردن تقوایی مستمر داشته اند. فرموده: (الّذین آمنوا) وسپس بر این جمله عطف کرده که (وکانوا یتّقون) وبا آوردن این جمله می فهماند که اولیاء خدا قبل از تحقق ایمان از آنان دائما تقوی داشته اند ومعلوم می شود که ایمان ابتدایی مسبوق به تقوا نیست بلکه ایمان وتقوای افرادمعمولی متقاربندوبا هم پیدا می شوند ویا بر عکس اولیاء خدا، اوّل ایمان در آنان پیدا می شود وبعدا به تدریج دارای تقوا می گردند، آن هم تقوایی مستمر ودائمی. پس منظور از ایمان مرتبهٔ دیگری از مراتب ایمان است غیر از مرتبهٔاوّل که در افراد معمولی یافت می شود.

۲- ترس وناراحتی که از احوال طبیعی وعارضی انسانهاست ویک امر فطری به حساب می آید، چگونه می توان آن را از وجود اولیائ خدا منتفی دانست ؟

در پاسخ باید گفت: حزن وخوف از احوال طبیعی وعارضی است که در طبیعت همهٔ انسانهاوجود دارد لکن چون کسی که توحید سراسر وجودش را فرا گرفته است، خوف واندوه وحبّ وبغض را از خدا می داندواین اولیاءالهی از هیچ چیزی نه در دنیا ونه در آخرت نمی ترسندواندوهناک نمی شوند وتنها ترسی که دارند از خدای سبحان است. آری کسانی که این دو رکن اساسی ایمان وتقوا را داشته باشند چنان آرامش را در درون جان خود احساس می کنند که هیچ یک از طوفانهای زندگی آنها را تکان نمی دهد. بلکه به مضمون روایت (المؤمن کالجبل الراسخ لا تحرکه العواصف) همچون کوه در برابر تند باد حوادث استقامت به خرج می دهند. ۵- توبه: توبه وباز گشت از گناه وحرکت به سوی خدا، تنها راه نجات گناهکاران، وسیله تقرّب ودوستی با خدا، تبدیل کننده سیئات به حسنات ومایهٔامید نا امیدان ونخستین مقام عارفان واوّلین منزل سالکان کوی دوست است. توبه با همهٔخواصی که داردیک خاصیّت ویژه وممتاز، برای توبه کننده دارد، وآن ایجاد آرامش واطمینان روحی وروانی است. چرا که کسی که خود را گنه کار می داند در یک بحران روحی به سر می بردکه با توبه این بحران روحی تبدیل به آرامش وسکون خاطر فرد می شود.

راغب می گوید: «التوب: ترک الذنب علی اجمل الوجوه وهو ابلغ وجوه الاعتذار. فان الاعتذار علی ثلاثه اوجه: امّا ان یقول المعتذر: لم افعل،اویقول: فعلت لاجل کذا،او فعلت واسأت وقد فعلت ولارابعلذلک وهو الاخیر هو التوبه»

"توب (که عبارت دیگر توبه است) به معنای ترک گناه، به زیباترین صورت است. وآن رساترین وبلیغترین وجه از وجوه معذرت خواهی است. زیرا عذر خواستن بر سه نوع است: یا آنکه شخص عذرخواه می گوید: فلان کار را نکردم، یا می گوید: آن کار را کردم ولی منظورم از این کار چنین وچنان بوده است(به تعبیر بهتر در صدد توجیه کردن کار خود بر می آیدوموجهد انستن آن)، یا اینکه می گوید: آن کار را کرده ام (ویا آن گناه را کرده ام) ولی بد کرده ام ودیگر بار تکرار نخواهم کردواز آن دست خواهم کشید، قسم چهارمی برای عذر خواهی متصوّر نیست وقسم آخر، همان توبه است".

در قرآن آیات فراوانی پیرامون توبه وفواید آن وجود دارد. یکی از آیاتی که به گونه ای اشاره به موضوع مورد بحث ما داردوبه گونه ای آرامش را در نهاد گنه کاران ایجاد می کندوآنها را به رحمت الهی امید وار می سازد این آیه شریفه است که: «قل یا عبادی الّذین اسرفوا علی انفسهم لا تقنطوا من رحمه الله انّ الله یغفر الذنوب جمیعا انّه هو الغفور الرحیم» (بگو ای بندگان من که بر خود اسراف وستم کرده اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خداوند همهٔ گناهکاران را می آمرزد زیرا او بسیار آمرزنده ومهربان است.)

چون خاصیّت توبه بازگشت به خداوند است وموجب تخلیهٔ روان از فشار گناه می شود وحالت پاکی وطهارت نخستین را به انسان بر می گرداند. برای همین احساس آرامشی عمیق وجود انسان را فرا می گیرد. ووقتی آرامش روحی وروانی ایجاد شد، انسان در زندگی به توفیقات عجیبی دست پیدا می کند.

علّامهٔ طبا طبایی (رضوان الله تعالی علیه) توبه را به دو قسم تقسیم کرده اند:

«یکی توبهٔ خدا، که عبارت است از برگشتن خدا به سوی عبد"به رحمت، "ودیگری توبهٔ عبد، که عبارتست از برگشتن بنده به سوی خدا"به استغفار"ودست برداشتن از معصیّت» علمای اخلاق راجع به شرط قبولی توبه وپذیرش آن در کتابهایشان به این بحث پرداخته اند واز مجموع مطالبی که وجود دارد به این جمع بندی می توان رسید که شرط پذیرش توبه به سه صورت خلاصه می شود: ا- رجوع وبزگشت از گناه ۲- ندامت وپشیمانی واقعی از گناه ۳- عزم بر ترک گناه وتکرار نکردن آن. ۶- انس با قرآن: قرآن که خود یک نسخهٔ شفا بخش برای همهٔ دردها می باشد، خود را به عنوان یک عامل جهت تسکین قلبها ومحکم کردن دل وآرام بخش معرفی می کند. وهر کس با این نسخهٔ الهی انس بیشتری داشته باشد وبر خواندن آن مداومت داشته باشد احساس اطمینان وآرامش بیشتری بر وجودش حاکم می شود. قرآن خطاب به پیامبر (ص) می فرماید: «وقال الّذین کفروا لو لا نزّل علیه القرآن جمله واحده کذلک لنثبت به فؤادک ورتّلناه ترتیلا» (وکافران گفتند: چرا قرآن یکجا بر او نازل نمی شود ؟! این به خاطر آن است که قلب تورا به وسیله آن محکم داریم و(از این رو)آن را به تدریج بر تو خواندیم.)

از این آیه بر داشت می شود که به تدریج خواندن قرآن ومداومت برآن موجب استحکام قلب ودل می شود. ووقتی که قلب انسان ثابت ومحکم شد، هیچ غم وناراحتی نمی تواند آرامش آن را بر هم بزند ". کلمهٔ فؤاد به معنای قلب است ومراد از آن چیزی است که انسان با آن اشیاء را درک می کندوآن همان نفس انسان است ".

پس همانگونه که نزول تدریجی قرآن بر قلب آن حضرت (پیامبر (ص))موجب آرامش وسکون نفس ویا استحکام نفس او می گردد؛ تلاوت مستمر وانس مداوم با آیات قرآن، می تواند موجب تثبیت قلوب وآرامش نفس هر کسی گردد.

در جای دیگر خداوند تلاوت این کتاب آسمانی را موجب ترفیع درجات ایمان معرفی می کند: «انّما المؤمنون الذین اذا ذکرالله وجلت قلوبهم واذا تلیت علیهم آیاته زادته ایمانا وعلی ربهم یتوکّلون» (مؤمنان تنها کسانی هستند که هر گاه نام خدا برده می شود دلهاشان ترسان می گرددوهنگامی که آیات او برآنها خوانده می شود ایمانشان افزونتر می گرددوتنها بر پروردگارشان توکّل دارند.)

وهمچنین برا ی اینکه بر ایمان مؤمنین افزوده شود آرامش را بر آنها نازل میکند ": هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم ("او (خداوند) کسی است که آرامش را در دلهای مؤمنان نازل کردتا ایمانی بر ایمانشان بیفزاید.)

از جمع بندی این چند آیه می توان به این نتیجه رسید که: آرامش واطمینان قلوب ودلها ونفوس، نصیب قاریان وتلاوت کنندگان قرآنی می شود که از درجات ایمانی بهره مند باشند وهر چه انس آنها با قرآن بیشتر باشد، درجات ایمانشان بالاتر می رود و هرچه درجات ایمان بالاتر باشد آرامش واطمینان وامنیّت بیشتری را احساس می کنند. ۷- امید: وقتی انسان گمان داشته باشد که در آینده نعمتی نصیب او خواهد شدکه از آن لذّت می برد و بهره مند می شود، از این اندیشه، احساس خوب وحالت مطلوب وشیرینی به وی دست می دهد که ما آن را" رجاء "می نامیم. یکی از عواملی که موجب آرامش افراد می شودامید داشتن به آینده ای روشن است. امید، به انسان حالت نشاط وشادابی می دهد وبرعکس نا امیدی به انسان احساس یأس وسرشکستگی وضعف وناتوانی می دهد. انسان ناامیدهمیشه شکست خورده است وانسان امیدوار در همهٔ صحنه ها پیروزمیدان است. در امید یک حالت انتظار به بهره مند شدن از تمتعات ونعمتها در انسان ایجاد می کند واحساس خوش آیندی در دل او زنده می کند واورا به تلاش وحرکت وا می دارد.

در قرآن کریم آیات زیادی راجع به امید وجود داردواین حقیقت با تعابیری مثل رجاء ویأس وقنوط آورده شده است. به عنوان نمونه در سوره مبارکه یوسف آمده است که: «یا بنیّ اذهبوا فتحسسوا من یوسف واخیه ولاتایئسوا من روح الله انّه لا ییئس من روح الله الاّ القوم الکافرین» (پسرانم! بروید واز یوسف وبرادرش جستجو کنید واز رحمت خدا مأیوس نشوید که تنها گروه کافران از رحمت خدا مأیوس می شوند.)

حضرت یعقوب سفارش می کند که فرزندانش از جستجو برای پیدا کردن یوسف وبرادرش نا امید نشوند،چرا که نا امیدی نوعی کفر است. چون انسان مؤمن وبا ایمان که خدا را وقدرت او را باور دارد ورحمت الهی راهمواره مشاهده می کند، مگر ممکن است با این حال، ازرحمت وعنایت خدا نا امید باشد. فقط کسانی که از خدا جدا هستند، احساس نا امیدی در وجودشان دارند. انسان، بدون امید، خصوصا امید به رحمت الهی نمی تواند زندگی خوب وآرامی را داشته با شد. وافراد نا امید ومأیوس درزندگی تعادل روحی خوبی ندارند. وبرای همین شیرینی ولذّت زندگی را نمی چشندوهمیشه در یک حالت نگرانی واضطراب وهراس به سر می برند.

برای اینکه بتوان در زندگی در همه عرصه ها پیشرفت کرد می بایست در ابتدای کار به عاقبت آن کار امیدواربود، وگرنه با نا امیدی دست ودل انسان به کار نمی آید. امید، محرک انسان برای رسیدن به خواسته ها وآرزوهاست. اینکه قرآن کسانی که از رحمت الهی نا امید هستندرا جزء کافران به حساب می آوردبرای این است که یأس ونا امیدی از رحمت خدا، در حقیقت محدود کردن قدرت خداست.

نکته: (روح) درآیه (لا تائسوا من روح الله) به معنی نفس با نفس خوش است وهر جا که استعمال می شود کنایه از راحتی، که ضدّ تعب وسختی دارد. وسفارش قرآن به امیدوار بودن به رحمت الهی یهنی امید داشتن به زندگی وحیات که در آن انسان احساس آرامش وراحتی می کند پس می بایست در زندگی امید داشت. خصوصا امید به خداوند،که این امید مایهٔ برکات زیادی ازجمله آرامش روحی وروانی برای انسانها می باشد. ۸- دلداری و تسلّی دادن گاهی مواقع اتفاقات ناگوار وحوادث دردناک در زندگی رخ می دهد، آنقدر عرصه بر انسان تنگ می شود وروح وروان آدمی به هم می ریزد که از شدّ ت ناراحتی نمی داند چه بکند؟وبه کجا برود؟و... در این لحظات اگر کسی کنار انسان باشد که اظهار هم دردی کند واورا دلداری دهد، چنان آرامشی وجود فرد دردمند را فرا می گیردوچنان فشار روحی او تخلیّه می شود که قابل توصیف نیست. لذا یکی از عواملی که موجب تسکین وآرامش افراد غمدیده وگرفتار وناراحت می شود، دلداری دادن واظهار همدردی کردن با آنهاست. قرآن هم در چند جا، به این مسئله اشاره کرده است. به عنوان نمونه، در جریان داستان حضرت لوط،وقتی آنحضرت از نافرمانی وفسادی که امتش مرتکب می شدند به ستوه آمده بودوسخت ناراحت بود، خداوندفرشتگانی را مأمورمی کند تا بر لوط وارد شوند. «ولمّا ان جاءت رسلنا لوطا سی ء بهم وضاق بهم ذرعا وقالوا لاتخف ولاتحزن انا منجّوک واهلک الّا امرأتک کانت من الغابرین»(هنگامی که فرستادگان ما نزد لوط آمدند از دیدن آنها اندوهگین شدع گفتند،نترس وغمگین مباش، تو وخانواده ات رانجات خواهیم داد، جز همسرت را که در میان قوم باقی می ماند.)

فرشتگان وقتی دیدند لوط در غمّ وغصّه وناراحتی به سر می برد، او را دلداری دادند.. به او گفتند که ناراحت وغمگین مباش. چرا که تو وخانواده ات (به جز همسرت) نجات پیدا می کنید ومابقی گنه کاران به عذاب می رسند. به گفته بعضی از مفسرین: لوط برای قوم خود رنجیده وناراحت بود، زمانیکه دید بلاء عظیم وعذاب الهی متوجّه آنان می شود، قلبش گرفت وراه چاره وسیاست بر او تنگ شد ودیگر از عذاب خداوند نتوانست جلوگیری کند. برای همین وقتی ملائکه را دید، سخت آزرده شد. چرا که فکر می کردآمدن ملائکه نشان از وقوع عذاب باشد.

ملائکه وقتی اورا در اندوه ودل تنگی دیدند، گفتند: بر ما وبر خودت نترس وآزرده مباش. وبهر آنچه از عذاب بر قومت نازل نمائیم نگران نباش. ما فرستاده خدا هستیم وما تو وخانواده ات را از عذاب نجات خواهیم داد. به جز همسرت که در عذاب باقی خواهد ماند. به این وسیله دلداری دادن ملائکه نگرانی را از دل حضرت لوط بیرون بردند واورا آرام کردند. نمنه این داستان در مورد خضرت ابراهیم هم نقل شده که ملائکه برای دلداری دادن به او وارد شدند. خلاصه مسئله دلداری دادن از جهت روحی وروانی آثار بسیار مطلوبی دارد. وناراحتی شخص آسیب دیده را کم می کندواز فشار روحی وروانی او می کاهدوموجبات آرامش اورا فراهم می کند. ۹- استعاذه (پناهندگی به خدا): یکی از خطرناکترین اموری که موجب هلاکت آدمی وساقط شدن او از انسانیّت وآدمیّت است، وسوسهٔ شیطانی است. وچون شیطان برای گمراه کردن انسان ونابودکردن او قسم خورده است، لذا از هیچ کاری دریغ نمی کند. وبزرگترین سلاح را برای نابودی انسان،وسوسه کردن او به امور خلاف وگناه می داند. وقتی شیطان انسان را وسوسه می کندتا گناه ومعصیّت ونافرمانی امر خدا را انجام دهد، برای کسانی که اهل ایمان هستندوخداپرست هستند،یک حالت اضطراب وترس وتردیددر وجود آنها ایجاد می شودواز عاقبت انجام این کارمی ترسند. خداوند در قرآن برای این افرادراه نجاتی رابرای خلاصی از وسوسهٔشیطان نشان داده است واین راه، راه نجات از آن اضطراب وتردید ودلهره ورسیدن به آرامش واطمینان قلبی از رضایت خداوند هم هست.

آن راه «استعاذه یا طلب پناهندگی» از خداوندبرای رهایی از شرّ وسوسه های شیطان است.

در سوره مبارکه اعراف آمده است: «وامّا ینزغنّک من الشیطان نزغ فاستعذ بالله انّه سمیع علیم» (وهرگاه وسوسه ای از شیطان به تو رسید،به خداپناه بر،که شنوا وداناست)

پس یکی از امری که باعث ایجاد آرامش وراه رسیدن به اطمینان نفس است،پناه بردن به خداوند سبحان است. پناه بردن به کسی که پناه بی پناهان است. وهمه درسایه لطف الهی احساس امنیّت وآرامش می کنند. درمفردات آمده است که: نزغ(وارد شدن ومداخله در امری برای خرابکاری وفاسد کردن آن) است. بعضی دیگرگفته اندکه: نزغ یه معنی تکان دادن واز جای کندن ووارد کردن است وغالبا درحالت غضب به کار می رود. بعضی دیگر گفته اندکه به معنی وسوسه است.

در هر صورت نزغ به هر معنی از معانی که گفته شده باشد، فرقی نمی کند. ومی توان اینگونه بیان داشت که وسوسه های شیطان بیشتر در حالت غضب وخشمناکی انسان کارگر می افتد. وانسان را در ورطهٔ گناه وعصیان می اندازد. در این حالت یعنی حالت خشم وغضب بهترین کار، پناه جستن به خداوند است. چنانچه در این آیه هم به این مطلب اشاره شده است. معمولا در انجام دادن امور خیر واعمال پسندیده، شیطان انسان را وسوسه می کندتا از انجام آن پشیمان شود. پسبهتر است همیشه قبل از انجام کاری اوّل از شرّ شیطان به خدا پناه بریم، وبگوییم": اعوذ بالله من الشیطان الرجیم"وبعد آن کار را انجام دهیم.

در حدیث آمده که وقتی آیه ۱۹۹ اعراف(یعنی آیه قبل از آیه مورد بحث"): خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلین " نازل شد. که به پیامبر سفارش می کند تا در برابر جاهلان تحمّل کند. پیامبر عرضه می دارد: پروردگارا با وجود خشم وغضب چگونه می توان تحمل کرد. آیه نازل می شود که (وامابنزغنک...)وبه پیامبر دستور میدهد که در چنین هنگامی خود را به خدا بسپار وبه او پناهنده شو.

شبیه به این آیه در سوره مبارکه فصلت (آیه ۳۶) آمده است. پس در نتیجه گیری کلّی از این آیه اینگونه می توان برداشت کرد که: یکی از خطرناکترین حیله های شیطان برای نابودی انسان وسوسه است ووسوسه بیشتر در حالت خشم وغضب مؤثر واقع می شود. لذا دراین حالت که روح آدمی از تعادل برخوردار نیست وروان او به هم ریخته ودلهره وتردید وترس سراغ او آمده، بهترین راه پناه بردن به خداست تا از شرّ وسوسه های شیطان خلاص شویم وبه آرامش روحی وروانی برسیم. ۱۰- صبر: صبر که از دیدگاه قرآن به عنوان والاترین وبالاترین درجه دین داری است به عنوان عامل آرامش هم مطرح می شود. مطمئن ترین کشتی نجات وکلید هر خیر وخوبی ودروازه خوشبختی وکامرانی دنیا وآخرت صبر است. آیات زیادی برای صبر وصابران ولطف الهی برای اهل صبر در قرآن آمده است. برخی از این آیات به طور مستقیم با بحث ما ارتباط پیدا می کند. به طور مثال در سوره مبارکه آل عمران می خوانیم که: «.... ان تصبروا وتتّقوا لا یضرکم کیدهم شیئا انّ الله بما یعملون محیط»

(اگر اسنقامت وپرهیزگاری پیشه کنید نقشه های (خائنانه) آنان، به شما زیانی نمی رساند، خداوند به آنچه انجام می دهند،احاطه دارد.)در این آیه به یاران پیامبر (ص) که در میدان رویارویی با دشمن قرارگرفته اند می فرماید: اگر اهل صبر وصابران باتقوی باشید، ضرری از ناحیه دشمن به شما وارد نمی شود ودر امنیت وآسایش قرار خواهید گرفت. یعنی: اهل صبر وصابران با تقوی از نیرنگ دشمنان در امانند.

همچنین در سوره مبارکه بقره می فرماید: «ولنبلونکم بشی ء من الخوف والجوع ونقص من الاموال والانفس والثمرات وبشّر الصابرین الّذین اذا اصابتهم مصیبه قالوا انا لله وانا الیه راجعون اولئک علیهم صلوات من ربهم ورحمه واولئک هم المهتدون» (قطعا همهٔ شما رابا چیزی از ترس وگرسنگی وکاهش درمانها وجانها ومیوه ها آزمایش می کنیم وبشارت ده به استقامت کنندگان، آنها که هرگاه مصیبتی به ایشان می رسد، می گویند ما از خداییم وبه سوی او باز می گردیم. اینها همانها هستند که لطف ورحمت خدا شامل حالشان شده وآنها هستند هدایت یافتگان.)

در این آیه هم خداوند به اهل صبر مژده می دهد وبعد هم بر آنها درود ورحمت می فرستد وآنها را هدایت یافتهٔ واقعی معرفی می کند. حال با این عنایت خاصی که خداوند نسبت به صابران داردمی توان اهل صبر رادر امنیت وآرامش دانست. چرا که " انّ الله مع الصابرین "و "والله یحب الصابرین. "خداوند با صابران است وآنها را دوست می دارد. وکسی که خداوند پشتیبان او باشد واورا دوست بدارد یقینا امنیت وآرامش هم برای او فراهم می شود. ازطرفی، صبر وتحمل موجب بالارفتن ومحکم شدن روح آدمی می

شود. وهرچه رشد روحی داشته باشددر مقابل مشکلات وگرفتاریها وناراحتیها، باآرامش بیشتری برخورد می کند ودر نتیجه در مقابل آنها از پای در نمی آید ومشکلات وناراحتی ها را به راحتی حلّ می کند.

"صبر زمینه های فراوانی داردکه انسان می بایست درهمهٔ زمینه ها مراقبت کندوافسار نفس خود را به دست گیرد. زمینه هایی مانند: صبر بر بلاهای دنیا، صبر در برابر خواهشهای نفس، صبر در مقام فرمانبرداری خداوند، صبر در راه تبلیغ دین وتحمل زخم زبانها وآزار واذیتهای مردم، صبردر میدان جنگ وصبردرمقام معاشرت بامردم و "....

قرآن همهٔ مارا در مواقع رویارویی با خطرات ومشکلات وناراحتی ها وغم وغصه هاو... به دو عامل آرامش بخش دعوت می کند ۱- صبر۲- نماز.«یا ایها الذین آمنوا واستعینوا بالصبر والصلوه انّ الله مع الصابرین» پس با کمک صبر وبردباری وخواندن نماز که بهترین راه یاد خداست، آرامش را به زندگی خود هدیه کنیم. ۱۱- دعا: انسان در امواج زندگی ودر کش وقوس رنج ها به تکیه گاهی نیازمند است که به آن پنبه ببرد ودرون پر اضطراب خود رابدان آرام بخشد.خواندن دعا وتضرّع کردن در درگاه خداوند یکی از عواملی است که آرامش را در وجود آدمی ایجاد می کند. دعا ونیایش همان پل ارتباطی عالم ماده با ملکوت است. دعا ونیایش تسلّی بخش دلهای خسته ومایهٔ روشنی وصفای جان ونیروبخش انسان در برابر مشکلات وفرازونشیبهای زندگی است".

انسان موجودی است بی نهاین کوچک، وقتی در برابر آفریدگارش که بی نهایت بزرگ است قرار می گیردوخود را، حتی کمتر از قطره ای در برابر اقیانوس وذرّه ای در مقایسه با کهکشانها می یابد، احساس کوچکی در برابر آن غظمت، اورا به کرنش ونیایش وا می داردوهمهٔ عظمت در همین احساس نیازمندی است. آنچه که این «هیچ»را به آن «همه»پیوند می زند دعاست. کم نیستند کسانی که دلهره، نگرانی، ترس،اضطراب وتشویش خاطر را در مقاطع خطر وسختی ها وبحرانها،با داروی" دعا "درمان می کنند ".

قرآن هم به اثر آرامش بخشی دعا اشاره می کند. آنجا که می فرماید: «خذ من اموالهم صرقه تطهرهم وتزکیهم بها وصلّ علیهم انّ صلوتک سکن لهم والله سمیع علیم» (از اموال آنها صدقه ای (زکات) بگیر تا به وسیله آن آنها را پاک سازی وپرورش دهی،وبه آنها(هنگام گرفتن زکات) دعا کن که دعای تو مایه آرامش آنهاست وخداوند شنوا وداناست). اینکه خداوند به پیامبر (ص) می فرماید: برای مردم در قبال گرفتن زکات دعا کن، منظور از این دعا دعای خیر به جان ومال آنهاست. ونفوس آنها به دعای پیامبر سکونت وآرامش می یافت.

برای همین می توان این برداشت را از این آیه کرد که: دعای خیر در حقّ یکدیگر موجب تسکین وآرامش روحی ودعا کننده ودعا شونده، می شود. استفاده دیگر ازاین آیه اینکه در مقابل هر کاری که دیگران انجام می دهند، تشکر وسپاسگذاری وتقدیر انجام شود، که موجب تشویق افراد وهکچنین موجب شخصیّت دادن به افراد می شود، که نتیجه این کار هم تقویّت روحی وآرامش بخشی وتعادل روحی برای اوست. باید توجّه داشت که دعا وتضرّع به درگاه خداوند، باعث کاهش شدّت واضطراب می شود، زیرا مؤ'ن می داند که خداوند، اجابت کردن دعای اورا تضمین فرموده است ووقتی که برای رفع مشکلاتش وبرای برآورده شدن حاجاتش دست به دعا بر می دارد، به رفع آنها امید وار است ". وقال ربکم ادعونی استجب لکم (" بخوانید مرا تا اجابت کنم شمارا)پس بهترین پناهگاه وامن ترین جایگاه برای غلبه بر نگرانیها وناراحتی ها ورسیدن به آرامش وامنیّت، رو آوردن به مذهب ودین ودر نهایت، دعا ونیایش است. ۱۲- عبادت (نماز،روزه، زکات): خداوند در قرآن برای اینکه شخصیّت مردم را پرورش دهد وآنهارا به یک تعادل روحی برساند. برای همین یکسری عبادات را به آنها واجب کرده است که آنها همیشه برای ساخت شخصیّت خود در حال تمرین وممارست باشند ". عباداتی همچون نماز وروزه وزکات وحج را واجب کرده است. انجام منظم این عباذات در اوقاتی معین، اطاعت از خداوند وامتثال اوامر الهی را به مؤمن یاد می دهدوباعث می شود که او همواره با خضوعی کامل در تمام کارها به خداوند نظر داشته باشد. همچنین صبر وتحمل سختیها وجهاد با نفس وتسلط بر خواسته ها واظهار محبّت ونیکی به مردم را به او می آموزدوروحیه همکاری وهمبستگی اجتماعی اورا رشد می دهد ". همهٔ اینها موجب کامل شدن شخصیت افراد می شود ودر نتیجه تعادل روحی افراد فراهم می شود ودر نهایت به ارامش روحی، روانی خواهد رسید.

نماز:

کلمه نماز نشان می دهدکه رابطه ای بین انسان وپروردگارش وجود دارد. وقوف خاشعانه وخاضعانه انسان در نماز در برابر خداوند متعال، به او نیرویی معنوی می بخشد که حسن صفای روحی وآرامش قلبی وامنیت روانی را در او بر می انگیزد. چون انسان در نماز (البته اگر به طور صحیح وشایسته برگزار شود) با تمام اعضای بدن وحواس خود متوجّه خدا می شود واز همه اشتغالات ومشکلات دنیا روی بر می گرداند وبه هیچ چیز جز خدا وآیات قرآن که در نماز بر زبان می آورد، فکر نمی کند.

همین روی گردانی کامل از مشکلات وهموم زندگی ونیندیشیدن به آنها در اثنای نماز باعث ایجاد حالتی از آرامسازی کامل وآرامش روان وآسودگی عقل در انسان می شود. این حالت آرامسازی وآرامش روانی ناشی از نماز، از نظر در مانی تأثیر بسزایی در کاهش شدّت تشنجات عصبی (ناشی از فشار زندگی روزانه وپایین آوردن حالت اضطرابی که برخی از مردم دچار آن هستند) دارد. قرآن در سوره مبارکه رعد می فرماید: «الا بذکرالله تطمئن القلوب» (آگاه باشید تنها با یاد خدا دلها، آرامش می یابد) ودر سوره مبارکه طه می فرماید: «اقم الصلوه لذکری» (نماز را برای یاد من به پا دار).

حال وقتی این دو آیه را کنار هم قرار می دهیم به این نتیجه می رسیم که نماز برای ایجاد اطمینان قلب وآرامش تأثیرات فراوانی دارد. از لحاظ روانی آشکار کردن مشکلات ومسائل وگرفتاریها وناراحتیها وبیان آنها برای شخصی دیگر موجب آرامش روانی وتخلیه فشار روحی می شود. حال اگر بیان مشکلات برای یک دوست صمیمی چنین تأثیری بر آرامش روان آدمی می گذارد پس بازگو کردن آن در محضر خداوند که از همه کس به ما نزدیکتر است وبه ما مهربانتر است یقینا آرامش بخشتر وتسکین دهنده تر می باشد.

روزه:

روزه هم از نظر تقویت روح وروان آدمی کمک بسیار خوبی برای انسان می باشد. چرا که نخوردن ونیاشانیدن از ساعتی خاص تا ساعتی خاص آن هم به دستور خالق وآفریدگار این عالم وهمه هستی،نوعی تمرین برای انسان از جهت کنترل شهوات وغرائز می باشد. روحیه صبر وتقوا را در آدمی پرورش می دهد. لذا در مقابل ناملایمات خود بی تابی وآشفتگی نشان نمی دهد. «یا ایها الذین آمنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون» (ای افرادی که ایمان آورده اید روزه بر شما نوشته شد همان گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شد، تا پرهیزگار شوید.)تداوم تمرینِ مهار کردن شهوات وتسلط بر آنها به مدت یکماه،سبب تقویت اراده انسان می شود. ووقتی اراده انسان قوی شد دیگر در مقابل ناملایمات وگرفتاریها احساس ضعف از خود نشان نمی دهد وبا آرامش کامل به رفع آن گرفتاری ونگرانی می پردازد.

زکات:

زکات عبادتی است که اسلام آنرا بر مسلمانان واجب کرده است. ومنظور از این کار، پرداخت بخشی از اموال به کسانی که نیازمند هستند ویا مصرف بخشی از مال در مصارفی که منفعت عمومی داشته باشد. با این کار روحیه مشارکت وهمکاری وهمدردی کردن با دیگران خصوصا فقرا را در آدمی زنده می کند. ودر مقابل روحیه بخل ومال پرستی وخود خواهی را از آدمی دور می کند. قرآن در سوره مبارکه بقره،چهار عامل آرامش بخشی را مطرح می کند که یکی از آنها پرداخت زکات است. «انّ الذین آمنوا وعملواالصالحات واقامواالصلوه وءاتواازکاه لهم اجرهم عند ربهم ولاخوف علیهم ولا هم یحزنون» (کسانی که ایمان آورده اند واعمال صالح انجام داده اند ونماز بر پا داشته اند وزکات را پرداخته اند، اجرشان نزد پروردگارشان است ونه ترسی برآنهاست ونه غمگین می شوند.) ۱۳- عفت وپاکدامنی: عفّت" نقطه مقابل شکم پرستی وشهوت پرستی است که از مهمترین فضائل انسانی محسوب می شود. راغب در مفردات عفّت را اینگونه معنی می کندکه، به معنی " پدید آوردن حالتی در نفس است که آدمی را از علبه شهوت باز می دارد. وعفیف کسی است که دارای این وصف باشد ". حال رابطه عفت وپاکدامنی باآرامش در چیست؟باید گفت: اولا نتیجه عفت وپاکدامنی، دارا شدن طهارت نفس است وطهارت وپاکی نفس یک آرامشی را با خود برای انسان به همراه دارد.

وثانیا انسانهای عفیف فکرشان کمتر به امور جنسی وشهوی مشغول می شود ووقتی فکر آنها کنترل شد دل مشغولی آها نسبت به این امور کمتر خواهد شد ولذا تعادل روحی پیدا می کنند. برای همین انسانهای عفیف به مراتب از افراد لا ابالی وهوس باز و... از آرامش روحی وتعادل شخصیتی بیشتری در زندگی بر خوردارند. یکی از آیاتی که می توان این مطلب را از آن برداشت کرد در سوره مبارکه نور است: «قل للمؤمنین یغضّوا من ابصارهم ویحفظوا فروجهم ذلک ازکی لهم انّ الله خبیر بما یصنعون»

(به مؤمنان بگو چشمهای خود را (از نگاه به نامحرمان) فرو گیرند،وعفاف خودرا حفظ کنند، این برای آنها پاکیزه تر است، خداوند از آنچه انجام می دهند آگاه است.)

در این آیه به دو مسئله مهم که رعایت کردن آنها موجب طهارت وپاکی انسان می شود اشاره می کند، که هر دوی آنها از موجبات آرامش است. کنترل چشم وپوشاندن وحفظ کردن عورتین از نگاه دیگران، از لوازمات پاکدامنی وعفاف هستند. کنترل چشم یکی از دستورات مهم علمای اخلاق برای کنترل فکر وجلوگیری از اندیشه های باطل است. چراکه وقتی چشم کنترل شد وآنچه که نمی بایست ببیند، ندید، فکر هم طبیعتا مشغول این امور نمی شود. ووقتی فکر انسان مشغولیت نداشت،قلب هم مشغولیت پیدا نمی کند. ونتیجه کنترل چشم، رسیدن به آرامش روحی وآرامش فکری وآرامش جسمی و... می شود.

نکته ": یغضّوا"درآیه کذشته از ماده غضّ به معنی کم کردن ونقصان است که در بسیاری از موارد در کوتاه کردن صدا یا کم کردن نگاه به کار می رود. بنا براین آیه نمی گوید مؤمنان باید چشمهای خود را فرو ببندند،بلکه می گوید باید نگاه خود را کوتاه کنند. واین تعبیر لطیفی است،به این منظور که اگر انسان به راستی هنگامی که بازن نامحرم (یا چیز دیگری که نگاه به آن جایز نیست ویا نگاه به آن ضرورت ندارد) روبرو می شود، بخواهد چشم خود را به کلّی ببندد ادامه راه رفتن ومانند آن برای او ناممکن می شود. امّا اگر نگاه را از صورت واندام او برگیرد وچشم خود را پایین اندازد، گویی از نگاه خویش کاسته است وآن صحنه ای را که ممنوع است از منطقه دید خود به کلّی حذف کرده است.

دراین ایه علاوه بر اینکه حفظ چشم وکنترل آن را راه رسیدن به پاکی وآرامش معرفی کرده است همچنین پاکدامنی وعدم ارتکاب به زنا وپوشش عورتین از نگاه دیگران را نیز یکی از راههای رسیدن به آرامش وپاکی معرفی فرموده است ". یحفظوا فروجهم ذلک ازکی لهم ""این دو روش (یعنی کنترل چشم وپوشش شرمگاه از نگاه دیگران)برای دین ودنیای افراد نافع تر وبرای پاک ماندن از تهمت مفیدتر وبه تقوی نزدیکتر است "

برای همین وقتی کسی خود را از تعرّض وبرخورد با نامحرمان حفظ کند یقینا تهمت ارتکاب فساد وفحشاء ومنکرات با او زده نمی شود ودر نتیجه اعصاب وروان او به هم ریخته نمی شودوجنگ ودعوا وخونریزی بر پا نمی گردد. واز طرفی "حفظ شرمگاه انسان را از آلودگی ها وعواقب ناگوار بیماریهای آمیزشی حفظ می کند "

امروزه یکی از اموری که بسیاری از خانواده ها را تهدید می کند وآنها را به نابودی واز هم پاشیدگی می کشاند، شیوع بیماریهایی است که در اثر بی بند وباری افراد پدید آمده است مانند بیماری بسیار خطرناک ایدز، که هر روز آمار مبتلایان به ایدز افزوده می شود. یکی از راههای انتقال این بیماری ارتکاب به زنا وآمیزشهای جنسی است. کسانی که مبتلا به این بیماری می شوند، در جامعه مورد طرد واقع می شوند وافراد با دید بد به آنها نگاه می کنند. برای همین آنها دچار به هم خوردگی تعادل روحی وروانی می شوند و همیشه مضطرب وپریشان حال هستند. حال اگر همه به توصیه قرآن عمل می کردند وچشم خود را از گناه وارتکاب به گناه

می پوشاندند ودامن خود را به فسادهای اخلاقی مانند: زنا و... آلوده نمی ساختند، دیگر دچار چنین معضلی نمی شوند ودر نهایت زندگی شان سرشار از آرامش وامنیت می شد. ۱۴- محبت، نیکوکاری واحسان به دیگران: انسان تشنه محبت ونیکی می باشد. واگر از محبت ونیکی واحسانِ کسی بهره مند شد، احساس آرامش وامنیت وجشد اورا می گیرد. خداوند برای اینکه همه ما به داشتن این روحیه،روحیهٔ محبت کردن به دیگران تشویق کند،پاداش کسانی که (اهل محبت وکمک واحسان به دیگران هستند واسباب امنیت وآرامش دیگران را فراهم می کنند) را،رساندن آنها به مقام امنیت وآرامش در دنیا وآخرت بیان می کند. «بلی من اسلم وجهه لله وهو محسن فله اجره عند ربه ولا خوف علیهم ولاهم یحزنون»

(آری، کسی که روی خود را تسلیم خود کند ونیکوکار باشدپاداش او نزد پروردگارش ثابت است، نه ترسی بر آنهاست ونه غمگین می شوند)

پس می توان از این آیه این برداشت را کرد که افراد نیکوکار وخدمت رسانِ به مردم، که موجبات آرامش دیگران را فراهم می کنند خداوند هم در مقابل آرامش وامنیتِ دنیا وآخرت آنها را فراهم می کند. نیکی به دیگران وشاد کردن دل دیگران، یک خوشحالی شادابیِ روحی را نصیب انسان می کند ویک آرامش روانی را به انسان می دهد که قابل وصف نیست. منظور از احسان هم فقط، نیکی به دیگران نیست بلکه به تعبیر المیزان " مراد به احسان عمل صالح است ". بنابراین به تعبیر قرآن راه رسیدن به آرامش وامنیت در دنیا وآخرت مشروط به دو شرط است ۱- تسلیم خدابودن ۲- عمل نیک انجام دادن. (آن هم به صورت مستمر وسیره عملی وروش دائمی داشتن).

امنیت وآرامش مطلق در دنیا وآخرت را از (ولاخوف علیهم ولاهم یحزنون) می فهمیم چون به صورت مطلق آمده است ومقید به قیدی نشده است. وبه افرادی که اهل احسان هستند مژده آرامش وامنیت همیشگی وجاویدان را می دهد وبه انها می فهماند که" روزنه اطمینان بر آنها بسته نمی شود وآثار امید بخشی اسلام واحسان وآرامش حاصل از آن ورهایی از انگیزه های خوف وحزن دائم ۀ همان گشوده شدن درِ بهشت بر روی مسلم ومحسن می باشد. بادیگران احساس برادری کردن از سفارشات قرآن کریم است. «انماالمومنون اخوه»

همیشه در تنهایی به انسان احساس ترس واضطراب دست می دهد. ولی وقتی با گروه باشد حسّ آرامش برای اوایجاد می شود. پس برای اینکه با گروه باشد لازم است این گروه را حفظ کند وبرای حفظ گروه، محبت واحسان به آنها لازم است. همکاری با دیگران وکمک مالی ومعنوی به آنها در قالب انفاق وصدقه ۀ هدیه وایثار وگذشت وعفو وبخشش و... می تواند انسان را در میان گروه دوست داشتنی کند. پیامبر (ص) در حدیت قدسی از محبت وتعاون میان مردم به صورت عامل جلب محبت خداودست یابی به آرامش واطمینان وامنیت یاد می کند. آنجا که می فرماید: «قال الله تعالی: حقت محبتی للمتحابین فیّ وحقت محبتی للمتزاورین فیّ، وحقت محبتی للمتجالسین فیّ، الذین یعمرون مساجدی بذکری، ویعلمون الناس الخیر، ویدعونهم الی طاعتی اولئک اولیائی الذین اظلهم فی ظل عرشی واسکنهم فی جواری وآمنهم من عذابی وادخلهم الجنه قبل الناس بخمسمأته عام یتنعمون فیها وهم فیهاخالدون» پیامبر بعد از ذکر این حدیث فرمودند: (الا ان اولیاء الله لاخوف علیهم ولاهم یحزنون) ۱۵- اصلاح: اصلاح که به معنی درست کردن وعیوب را بر طرف کردن می آید. در قرآن که گاهی به صورت مطلق استعمال شده می توان برداشت کرد که منظور، هم اصلاح خویشتن است وهم اصلاح جامعه ودیگران. اگر انسان خودش را اصلاح کند یعنی اخلاق ورفتار درستی پیدا کند ثمرۀ این اصلاح، رسیدن به آرامش روحی وروانی است. چرا که خودسازی یعنی پاکسازی روح از آلودگیهای اخلاقی، وطهارت وپاکی روح، تسکین دهنده وآرامش بخش می باشد. اصلاح جامه هم چنین تأثیری بر افراد جامعه می گذارد، یعنی اگر جامعه ای اصلاح شد وآلودگیها وتخلفات وجنایا ت در آن جامعه به حد اقل رسیده، همه کسانی که در آن جامعه هستند احساس امنیت وآرامش می کنند وترس ودلهره و... از وجودشان بیرون می رود. پس برای اینکه حس امنیت وآرامش فضلی زندگی انسان را بگیرد لازم است اول به اصلاح خویش وبعد به اصلاح جامعه پرداخت. اگر همه این کار را وظیفه خود بدانند، فضای این جامعه برای همه گلستان می شود.

قرآن در سوره مبارکه اعراف می فرماید: «یا بنی آدم اما یأتینکم رسل منکم یقصون علیکم آیاتی فمن اتقی واصلح ولاخوف علیهم ولا هم یحزنون» (ای فرزندان آدم اگر رسولانی از خود شما به سراغتان بیایند که آیات مرا برای شما بازگو کنند (ازآنها پیروی کنید) زیرا آنها که پرهیزگاری پیشه کنند وعمل صالح انجام دهند (ودر اصلاح خویش ودیگران بکوشند) نه ترسی برآنها هست ونه غمناک هستند.)با توجّه به این آیه می توان گفت که کوشش در جهت اصلاح خویشتن ودیگران، ترس وغم را از دل آدمی دور می کند نه در این دنیا نا امنی وتهدید وترس سراغ آدمی می آید ونه در آخرت، چرا که پاک سازی خویشتن وساختن نفس موجب رضای الهی می شودودر نتیجه امنیت اخروی آدمی تضمین شده است.

در جامعه ای که انسانهای مصلح واصلاح کننده وجود نداشته باشد، خطر نا امنی وبی هویتی آن جامعه را تهدید می کند. ودر مقابل اگر گروهی به اصلاح جامعه بپردازند وفساد وتباهی وجرم وخلاف را در آن جامعه نابود کنند. این جامعه یک جامعه آرمانی وایده آل می شود که از نعمت امنیت برخوردار است که همه افراد آن جامعه هم از این نعمت بهره مند می شوند.

خاتمه: دراین پژوهش سعی شد تا راههای رسیدن به آرامش روحی وروانی را از دیدگاه قرآن دنبال کنیم. ولذا از بحثهای حاشیه ای خودداری شده است. قطعا این پژوهش کاملترین پژوهش دراین جهت نخواهد بود، وباید در آینده نزدیک با تحقیقی گسترده تر کاملتر گردد. در این تحقیق شاید آوردن مباحثی مانند دیدگاه روانشناسان یا تعریف روان و... ضروری به نظر می آید ولی به خاطر محدودیت هایی امکان آوردن آن بحثها وجود نداشت. ولی سعی دارم در تحقیقی دیگر این نواقص رارفع کنم تا شاید اثری قابل قبول برای اهلش پدید آید. منابع ومآخذ: ۱- القرآن الکریم- ترجمه ناصر مکارم شیرازی

۲- المفردات فی غریب القرآن- ابوالقاسم حسن بن محمد الراغب الاصفهانی متوفی ۵۰۲- دفتر نشر الکتاب

۳- مجمع البحرین- فخرالدین طریحی- تحقیق: سیداحمد حسینی- ناشر مکتب نشرالثقانه الاسلامیه

۴- العین - خلیل بن احمدالفراهیدی- تحقیق: دکتر ابراهیم سامرائی،دکتر مهدی المخزومی- مؤسسه دارالهجره

۵- لغت نامه دهخدا،علی اکبر دهخدا- مؤسسه انتشارات وچاپ دانشگاه تهران

۶- فرهنگ فارسی به فارسی پیام،دکتر سید محمود اختریان- چاپ پیام

۷- شرح وتفسیر لغات قرآن - جعفر شریعتمداری- مؤسسه چاپ وانتشارات قدس رضوی

۸- المعجم المفهرس لالفاظ نهج البلاغه- سید کاظم محمدی،محمد دشتی - نشر امام علی (ع)

۹- ترجمه تفسیر مجمع البیان- شیخ ابو علی الفضل بن الحسن الطبرسی - ترجمان: سید ابراهیم میر باقری،احمد بهشتی،شیخ محمد رازی،سید هاشم رسولی محلاتی،علی صحت،علی کاظمی،محمد مفتح،ضیاءالدین نجفی،حسین نوری- انتشارات فراهانی- تهران

۱۰- ترجمه تفسیر المیزان،سید محمد حسین طباطبایی (م۱۴۰۲)- مترجم: سیدمحمد باقرموسوی همدانی- قم- دفتر انتشارات وابسته به جامعه مدرسین

۱۱- پرتوی از قرآن - سید محمود طالقانی- تهران شرکت سهامی انتشار

۱۲- تفسیر نمونه- ناصر مکارم شیرازی- نشر تهران - دارالکتب الاسلامیه

۱۳- تفسیر نور- محسن قرائتی- ناشر: مرکز فرهنگی درسهای قرآن- چاپخانه بزرگ قرآن کریم

۱۴کشف الحقایق عن نکت الآیات والدقایق- محمد کریم الطوی الحسین الموسوی نشر تهران

۱۵- روح الجنان وروض الجنانفی تفسیر القرآن- ابوالفتوح رازی (حسین بن علی بن محمد الخزاعی نیشابوری)- بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی

۱۶- الدرالمنثور(وبها مشهاالقرآن الکریم مع تفسیر ابن العباس)جلال الدین سیوطی- مطبعه الفتح- جده- ناشر دارالمعرفه

۱۷- فی ظلال القرآن - سید قطب - دارالشروق- قاهره

۱۸- بحارالانوار- محمد تقی مجلسی- مؤسسه الوفاءبیروت- لبنان- انتشار۱۴۰۴

۱۹- دائره المعارف قرآن کریم ج۱- مرکز فرهنگ معارف قرآن - ناشر مؤسسه بوستان کتاب قم

۲۰- معارف قرآن(۷)- اخلاق قرآن- محمد تقی مصباح یزدی- نگارش: محمد حسین اسکندری- انتشارات مؤسسه امام خمینی

۲۱- پیام قرآن - اخلاق قرآن- ناصر مکارم شیرازی- ناشر مدرسه امیرالمؤمنین

۲۲- معراج السعاده- احمد نراقی - مؤسسه مطبوعاتی علی اکبر علمی - تهران

۲۳- سیمای صابران در قرآن- یوسف قرضاوی- ترجمه وتحقیق: محمد علی فشارکی - انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی

۲۴- نقش ایمان در زندگی- یوسف قرضاوی- ترجمه: فرزانه غفاری،محسن ناصری- نشر احسان

۲۵- قرآن وروانشناسی- محمد عثمان نجاتی - ترجمه عباس عرب- نشربنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی

۲۶ بازگشت به خویشتن یا توبه نصوح- رضوانعلی مصیبی- ناشر جامعه القرآن الکریم- چاپ افق

۲۷مجله حدیث زندگی (ویژه جوانان)سال ۱۴- شماره۳- مرداد وشهریور ۱۳۸۳

### مقابله با افسردگی

منبع:www.iransco.org

هر کسی در طول زندگی خود افسردگی را تجربه کرده و یا خواهد کرد. انتظار می رود که در دوره هایی از عمر در مبارزه با مشکلات زندگی و یا حتی بدون دلیل دچار غمگینی و یا ناراحتی شوید. در این دوران احساس غمگینی مذکور شدید و طولانی می شود طوری که ممکن است عملکرد روزانه برایتان مشکل گردد.

نشانه های افسردگی عبارتند از:

ناتوانی از لذت بردن ـ حتی از فعالیت هایی که معمولًا به احساس بهتری منجر می گردد؛ احساس بی ارزشی و گناه؛ کناره‌گیری از مردم؛ خستگی؛ تحریک پذیری؛ بلا تصمیمی؛ تمرکز ضعیف, و تغییر در خواب و عادات خوردن. در بعضی موارد این احساسها آنقدر شدید می شود که افکار آسیب به خود و پایان دادن به زندگی شاید تنها راه موجود به نظر برسد.چرا بعضی از مردم افسرده می شوند؟ دلایل عمومی (بویژه برای دانشجویان) عبارتند از: فقدان روابط معنی دار؛ ترک منزل (دور شدن از خانه والدینی)؛ مشکلات تحصیلی؛ تعارض با والدین؛ یا نگرانی در مود آینده (بعد از فراغت از تحصیل چه کاره خواهم شد؟ چه چیزی از زندگی می خواهم؟ و غیره), اینها فقط تعدادی از عوامل هستند. سایر عوامل محیطی و زیست شیمیایی نیز ممکن است در افسردگی نقش داشته باشند.

به هنگام افسردگی چه کاری باید انجام دهیم؟

اولین مساله یادآوری این حقیقت است که همه مردم در دوره یا دوره هایی از زندگی خود دچار افسردگی می شوند. برای ارزیابی این که چرا دچار افسردگی شده اید زمانی را در نظر بگیرید. در بسیاری از موارد احساس غمگینی واکنشی مورد انتظار و متناسب به یک فشارزا و یا موقعیت است؛ بهرحال وقتی احساس غمگینی برای مدت زمانی طولانی تدارم یافت و یا در توانایی شما و در عملکردهایتان تداخل کرد, عاقلانه خواهد بود اگر در تغییر وضعیت تان بکوشید. بعضی از کارهایی که می توانید انجام دهید اینها

هستند:

-به روزهایتان ساختار دهید. اهداف روزانه کوچکی را انتخاب کرده و سعی کنید که به آنها عمل کنید.

-برای هر روز فعالیتهای لـذت بخش و شادی آور در نظر بگیریـد. به خود بگویید که چیزی برای لذت بردن وجود دارد که مستلزم صرف مقداری نیرو از جانب شماست.

-به ورزشهایی پر تحرک از قبیل, شنا, دو و تنیس بپردازید.

-به اندازه کافی استراحت و خواب داشته باشید, اما در آنها افراط نکنید.

-از رژیم های غذایی متعادل استفاده کنید. خوردن غذاهای شور را قطع کنید.

-به خود اجـازه تجربه کردن احساسـات خود را بدهیـد. اگر به گریه کردن احساس نیاز می کنیـد, گریه کنیـد. اگر عصـبانی هستید راهی مطمئن برای بیان خشم خود در مدت زمانی کوتاه پیدا کنید.

-کاغـذی برداریـد, چگونگی احسـاس و تفکر خود را یـادداشت نمائیـد. این روش راهی مطمئن برای تجربه احساسـات خودتان در تضاد با نگهداری آنها در درون, می باشد.

-با هر گونه خود گویی یا پیامـدهای منفی که ممکن است به خودتان بدهید, مبارزه کنید. به آنچه که فکر می کنید درست, واقعی و ملموس است چنگ بزنید و از نتیجه گیریها و فرضیه سازی های شتاب زده خودداری نمائید. به موارد منفی تمرکز نکنید.

یک تیم حمایتی از افراد خوب برای خود فراهم کنیـد. شامل هر کسـی که می توانـد حمایت کننـده, تشویق کننـده و متعادل کننده باشد.

چگونه می توانیم به یک فرد افسرده کمک کنم؟

مهمترین عامل در کمک به یک فرد افسـرده, حمایت کننده بودن است. سـرزنش شـخص به خاطر افسـردگی, کوشش جهت ترک سریع افسـردگی توسط شـخص و یا سایر روشـهای مواجهه ای می تواند وضعیت را بدتر کند. بسیار مهم است که به شخص فرصت دهید تا دریابد که نگران او هستید و م خواهید به او کمک کنید و مایلید منبعی (حمایت کننده) برای او باشـید. وسـعت کمک شما از گوش دادن به او تا پیشنهاد به وی برای ملاقات یک متخصص بهداشت روانی جهت دریافت کمک را شامل می گردد.

مقابله با افسردگی

منبع:www.iransco.org

هر کسـی در طول زنـدگی خود افسردگی را تجربه کرده و یـا خواهـد کرد. انتظـار می رود که در دوره هـایی از عمر در مبـارزه با مشـکلات زنـدگی و یا حتی بـدون دلیل دچار غمگینی و یا ناراحتی شویـد. در این دوران احساس غمگینی مذکور شدید و طولانی می شود طوری که ممکن است عملکرد روزانه برایتان مشکل گردد. نشانه های افسـردگی عبارتند از: ناتوانی از لذت بردن ـ حتی از فعـالیت هـایی که معمولًا به احسـاس بهتری منجر می گردد؛ احساس بی ارزشـی و گناه؛ کناره گیری از مردم؛ خسـتگی؛ تحریک پذیری؛ بلا تصـمیمی؛ تمرکز ضـعیف, و تغییر در خواب و عادات خوردن. در بعضـی موارد این احساسـها آنقدر شدید می شود که افکار آسیب به خود و پایان دادن به زندگی شاید تنها راه موجود به نظر برسد.چرا بعضـی از مردم افسرده می شوند؟ دلایل عمومی (بویژه برای دانشـجویان) عبارتند از: فقدان روابط معنی دار؛ ترک منزل (دور شدن از خانه والدینی)؛ مشـکلات تحصیلی؛ تعارض با والـدین؛ یا نگرانی در مود آینـده (بعـد از فراغت از تحصـیل چه کاره خواهم شـد؟ چه چیزی از زنـدگی می خواهم؟ و غیره), اینها فقـط تعـدادی از عوامـل هسـتند. سایر عوامل محیطی و زیست شـیمیایی نیز ممکن است در افسـردگی نقش داشـته باشـند. به هنگام افسـردگی چه کاری بایـد انجام دهیم؟ اولین مساله یادآوری این حقیقت است که همه مردم در دوره یا دوره هایی از زنـدگی خود دچار افسـردگی می شوند. برای ارزیابی این که چرا دچار افسـردگی شده اید زمانی را در نظر بگیرید. در بسیاری از موارد احساس غمگینی واکنشـی مورد انتظار و متناسب به یک فشارزا و یا موقعیت است؛ بهرحال وقتی احساس غمگینی برای مدت زمانی طولانی تـدارم یافت و یا در توانایی شـما و در عملکردهایتان تداخل کرد, عاقلانه خواهد بود اگر در تغییر وضـعیت تان بکوشـید. بعضـی از کارهایی که می توانید انجام دهید اینها هستند:

-به روزهایتان ساختار دهید. اهداف روزانه کوچکی را انتخاب کرده و سعی کنید که به آنها عمل کنید.

-برای هر روز فعالیتهای لـذت بخش و شادی آور در نظر بگیریـد. به خود بگویید که چیزی برای لذت بردن وجود دارد که مستلزم صرف مقداری نیرو از جانب شماست.

-به ورزشهایی پر تحرک از قبیل, شنا, دو و تنیس بپردازید.

-به اندازه کافی استراحت و خواب داشته باشید, اما در آنها افراط نکنید.

-از رژیم های غذایی متعادل استفاده کنید. خوردن غذاهای شور را قطع کنید.

-به خود اجـازه تجربه کردن احساسـات خود را بدهیـد. اگر به گریه کردن احساس نیاز می کنیـد, گریه کنیـد. اگر عصـبانی هستید راهی مطمئن برای بیان خشم خود در مدت زمانی کوتاه پیدا کنید.

-کاغـذی برداریـد, چگونگی احسـاس و تفکر خود را یـادداشت نمائیـد. این روش راهی مطمئن برای تجربه احساسـات خودتان در تضاد با نگهداری آنها در درون, می باشد.

-با هر گونه خود گویی یا پیامـدهای منفی که ممکن است به خودتان بدهید, مبارزه کنید. به آنچه که فکر می کنید درست, واقعی و ملموس است چنگ بزنید و از نتیجه گیریها و فرضیه سازی های شتاب زده خودداری نمائید. به موارد منفی تمرکز نکنید.

یک تیم حمایتی از افراد خوب برای خود فراهم کنیـد. شامل هر کسـی که می توانـد حمایت کننـده, تشویق کننـده و متعادل کننده باشـد. چگونه می توانیم به یـک فرد افسـرده کمک کنم؟ مهمترین عامل در کمک به یک فرد افسـرده, حمایت کننـده بودن است. سرزنش شـخص به خاطر افسـردگی, کوشـش جهت ترک سـریع افسـردگی توسط شـخص و یا سایر روشهای مواجهه ای می تواند وضـعیت را بـدتر کنـد. بسـیار مهم است که به شـخص فرصت دهیـد تا دریابـد که نگران او هسـتیـد و م خواهید به او کمک کنید و مایلید منبعی (حمایت کننده) برای او باشـید. وسـعت کمک شـما از گوش دادن به او تا پیشـنهاد به وی برای ملاقات یک متخصص بهداشت روانی جهت دریافت کمک را شامل می گردد.

## آرامش در خانواده عمر را طولانی می کند

منبع: www.nioc.org

تحقیقات نشان می دهـد بسـیاری از افرادی که شبیه به هم هسـتند و حتی در یک خانواده زنـدگی می کننـد طول عمری متفاوتی با یکـدیگر دارند و علت اصـلی این امر نیز آرامش در خانواده آنهاست.به نقل ازمهر، براساس بررسـیهای انجام شده، افراد آرام عموما از نظر جسمی در وضعیت بهتری بسر می برند و نهایتا طول عمر بیشتری دارند.

محققـان افرادی را که از نظر روحی آرامتر بوده و در هنگـام مواجهه بـا استرس و عصـبانیت نیز از شـیوه هـای متفـاوت روحی مانند عبـادت یـا مـدیتیشن استفاده می کردنـد با گروهی که عصبی تر بودنـد و کار چنـدانی نیز برای کاهش شـدت عصـبانیت خود نمی کردنـد، مقـایسه کردنـد.نتایـج تحقیقـات نشـان داد مـدت و شـدت استرس گروه اول کمتر بود، به همین دلیل تاثیر منفی کمتری بر عملکرد سیسـتمها و هورمونهای گوناگون بدن می گذاشت. گروه اول معمولا دارای فشار خون طبیعی، حافظه قوی تر و فکر آرامتر بوده و همچنین بـا داشـتن بـدنی سـالمتر و سیسـتم دفـاعی قویتر دارای عمر طولانی تری نیز هسـتند. افراد آرام حتی در صورت بروز بیماری نیز با قدرت بیشتر بر آن غالب شده و مدت زمان درمان در آنها کمتر است و نهایتا کیفیت زندگی در این گروه بالاتر است.

آرامش در خانواده عمر را طولانی می کند

منبع: www.nioc.org

تحقیقات نشان می دهـد بسـیاری از افرادی که شبیه به هم هسـتند و حتی در یک خانواده زنـدگی می کننـد طول عمری متفاوتی با یکـدیگر دارند و علت اصـلی این امر نیز آرامش در خانواده آنهاست.به نقل ازمهر، براساس بررسـیهای انجام شده، افراد آرام عموما از نظر جسمی در وضعیت بهتری بسر می برند و نهایتا طول عمر بیشتری دارند.

محققـان افرادی را که از نظر روحی آرامتر بوده و در هنگـام مواجهه بـا استرس و عصـبانیت نیز از شـیوه هـای متفـاوت روحی مانند عبـادت یـا مـدیتیشن استفاده می کردنـد با گروهی که عصبی تر بودنـد و کار چنـدانی نیز برای کاهش شـدت عصـبانیت خود نمی کردنـد، مقـایسه کردنـد.نتایـج تحقیقـات نشـان داد مـدت و شـدت استرس گروه اول کمتر بود، به همین دلیل تاثیر منفی کمتری بر عملکرد سیسـتمها و هورمونهای گوناگون بدن می گذاشت. گروه اول معمولا دارای فشار خون طبیعی، حافظه قوی تر و فکر آرامتر بوده و همچنین بـا داشـتن بـدنی سـالمتر و سیسـتم دفـاعی قویتر دارای عمر طولانی تری نیز هسـتند. افراد آرام حتی در صورت بروز بیماری نیز با قدرت بیشتر بر آن غالب شده و مدت زمان درمان در آنها کمتر است و نهایتا کیفیت زندگی در این گروه بالاتر است.

## چند شغله بودن موجب افزایش استرس می شود

منبع:www.nioc.org

بررسـی هـا نشان می دهـد، افرادی که به دلایل گوناگون چنـدین شـغل دارنـد از نظر روانی دارای استرس بیشتر و تمرکز و کارایی کمتر در کارها هسـتند.به نقل ازمهر ، فرد چند شـغله به دلیل مشـغولیت فکری زیاد ، تمرکز و احساس امنیت شغلی خود را از دست می دهـد و احساس مسـئولیت و تعهـد او نیز نسبت به افرادی که به طور منظم چنـدین ساعت در روز فقط به یک کار می پردازند ، کاهش می یابد.

براساس این گزارش، فردی که یک شغل داشته باشد نسبت به افراد چند شغله استرس بسیار کمتری دارد.

علاوه بر آن استرس زیاد می تواند بر روابط بین فردی و خانوادگی فرد تاثیر منفی گذاشـته و فرد را خسته و نهایتا مبتلا به افسردگی کند. کارشناسان معتقدند، نگرانی از چگونگی انجام و تحقق هر یک از شغل ها موجب عوارض جسمی از جمله افزایش فشار خون و احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی و ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن می شود.

چند شغله بودن موجب افزایش استرس می شود

منبع:www.nioc.org

بررسـی هـا نشان می دهـد، افرادی که به دلایل گوناگون چنـدین شـغل دارنـد از نظر روانی دارای استرس بیشتر و تمرکز و کارایی کمتر در کارها هسـتند.به نقل ازمهر ، فرد چند شـغله به دلیل مشـغولیت فکری زیاد ، تمرکز و احساس امنیت شغلی خود را از دست می دهـد و احساس مسـئولیت و تعهـد او نیز نسـبت به افرادی که به طور منظم چنـدین ساعت در روز فقط به یک کار می پردازند ، کاهش می یابد.

براساس این گزارش، فردی که یک شغل داشته باشد نسبت به افراد چند شغله استرس بسیار کمتری دارد.

علاوه بر آن استرس زیاد می تواند بر روابط بین فردی و خانوادگی فرد تاثیر منفی گذاشـته و فرد را خسته و نهایتا مبتلا به افسردگی کند. کارشناسان معتقدند، نگرانی از چگونگی انجام و تحقق هر یک از شغل ها موجب عوارض جسمی از جمله افزایش فشار خون و احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی و ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن می شود.

## تاثیر فعالیت بدنی بر اضطراب و افسردگی

نویسنده: کیومرث کاظمی

منبع:Mayoclinic.com

هدف های مقابله ای کوتاه اثر داشته باشید: ممکن است شما یک برنامه دقیق پایه ریزی شده داشته باشید که طبق آن باید ساعاتی در هفته در باشگاهی محلی مشغول فعالیت باشید. اما برنامه ای بریزید تا به شیوه های مثبت با خلق های منفی ناخواسته، افسردگی، اضطراب و دیگر مشکلات «به سرعت» مقابله کنید. برای مثال، اگر امروز روز ورزش شما نیست و ناراحت یا مضطرب هستید?? دقیقه پیاده روی شاید سریعاً به شما کمک کند تا روحیه تان بهتر شود.

دکتر ویکرز _ داگلاس می گوید: «بکوشید پاسخ یک خلق منفی را با فعالیت بدنی بدهید.»

ورزش را یک تحمیل ندانید: اگر ورزش تنها یک «باید» دیگر در زندگی شما باشد که به وسیله آن نخواهید کیفیت زندگی تان را بهتر کنید، با آن مشکل پیدا خواهید کرد. به برنامه ورزشی تان همانطور نگاه کنید که به جلسات درمانی و درمان ضدافسردگی، یعنی به منزله ابزاری برای درمانتان. دوباره به فعالیت بدنی بیندیشید. به آن به عنوان «کار دیگری» که باید انجام دهید اما به دلیل نیازهای زندگی تان نمی توانید، نگاه نکنید. در عوض از این دیدگاه به آن نگاه کنید که کار مثبتی است که شما اکنون با آن می توانید به اهداف خود از جمله احساسات بهتر جسمی و روانی برسید.

بر سدها غلبه کنید: سدهای مشخص تان در مقابل برنامه ریختن را مشخص کنید. مثلاً اگر خجالتی هستید در جمع ورزش نکنید. اگر افسردگی شما را بر آن می دارد احساس کنید بار سنگینی به دوش می کشید، اندیشه حرکت به سوی هدف و انجام یک فعالیت موثر بی حاصل به نظر می رسد. موانع درونی می توانند شما را له کنند. اما وقتی افسرده اید بزرگ نمایی مشکل ساده ترین کار است. به جای این کار، راهبردی را به کار ببندید تا بر این موانع غلبه کنید. اگر نمی خواهید به یک باشگاه شلوغ بروید، شاید بتوانید با دوچرخه به یک پارک خلوت بروید. اگر فکر می کنید که بعد از ?? دقیقه دویدن وقت تلف کرده اید ?، دقیقه پیاده روی بهتر است از دست روی دست گذاشتن و هیچ کاری نکردن. اگر ? دقیقه هم زیاد به نظر می رسد ? دقیقه پیاده روی کنید.

برای عبور از موانع آماده باشید: ورزش همیشه آسان یا جالب نیست. خود را به این خاطر سرزنش نکنید. افراد افسرده به ویژه تمایل دارند تا شرمسار اشتباهاتشان باشند. به این دام نیفتید. دکتر ویکرز _ داگلاس می گوید: هر گامی به سوی هدف هاتان برمی دارید به خودتان افتخار کنید.فرصت ها وقتی به دست می آیند که بر موقعیت هایی که مشکل به نظر می رسند غلبه کنید. اگر با خودتان می گویید «اشتباه کردم، باید دوباره از نوع شروع کنم» و یا «خراب کاری کردم» اصلاً بهتر است ساکت باشید. بدانید که تغییر دادن سخت است و موانع بخشی از فرآیند تغییر است. با آموختن اینکه چگونه بر موانع غلبه کنید، خواهید آموخت که چگونه در طولانی مدت فعال بمانید.

- تحمل برنامه

به راه انداختن یک برنامه ورزشی سخت است و حفظ آن سخت تر. دکتر داگلاس می گوید: بیشتر افرادی که برنامه ورزشی را شروع می کنند بعد از چند ماه آن را کنار می گذارند. برای افراد افسرده آغاز و تداوم برنامه ورزش حتی سخت تر است. یک روش برای حفظ برنامه ورزشی حل مسئله است. دکتر داگلاس می پرسد: اگر سوار ماشینتان شدید و روشن نشد چه اتفاقی می افتد؟ حتماً شما پس از آن فهرستی از کارهایی که برای رفع مشکل باید انجام دهید تهیه می کنید، مثلاً ماشین را به تعمیرگاه می برید، با اتوبوس می روید یا از یک دوست کمک می گیرید. شما دقیقاً به حل مسئله پرداخته اید. اما اکثر مردم به فعالیت بدنی این گونه نگاه نمی کنند. چه می شود که بخواهید بدوید ولی باران ببارد؟ خیلی از مردم از پیاده روی مضطرب می شوند حتی به کارهای جایگزین آن هم فکر نمی کنند. اغلب ما در مقابل یک مانع می گوییم «خودشه، نمی تونم انجامش بدم، ولش کن.»

به جای این حرف ها، از روش حل مسئله برای موانع ورزشی خود استفاده کنید، مثل بقیه مسائل زندگی گزینه هاتان را انتخاب کنید، مثلاً زیر باران پیاده روی کنید، به باشگاه بروید یا داخل خانه ورزش کنید.

به گفته دکتر ویکرز _ داگلاس: بعضی از مردم فعالیت فیزیکی را ساده فرض کرده و برای آن تاثیر مثبت یا منفی درنظر نمی گیرند. بعضی ها فکر می کنند ورزش فقط نشان دهنده داشتن اراده است. اما این یک ساده انگاری است و شاید به خطا بیفتیم. شما فقط می توانید امیدوار به اراده کردن باشید. قدرت ها و مهارت های خود را بسنجید و آنها را در ورزش به کار ببرید. تغییرات ساده نیستند اما برداشتن یکسری گام های ساده در جهت درست خیلی موثر است. فقط مشخص کنید که قدم اول برای شما چه باید باشد.

دکتر ویکرز _ داگلاس می گوید: «من واقعاً به شرکت دادن افراد در ایفای نقشی موثر در درمانشان معتقدم و فعالیت بدنی می تواند بخش مهمی از آن باشد.»

جفت گیری مثبت: تجربه بدنی فعالیت فیزیکی _ تغییرات تنفس، تعریق و افزایش نبض _ می توانند نشانه ها و علائم اضطراب یا اختلال هراس را تقلید کند. اما در مورد فعالیت فیزیکی، این نشانه ها بدون ناراحتی هیجانی اتفاق می افتند. به این ترتیب ورزش می تواند کمک کند تا همراهی نشانه های فیزیکی با ناراحتی از بین برود. برای افرادی که اختلال هراس دارند، این خود نشانه هاست که این افراد از آنها می ترسند. همراه کردن یک چیز مثبت با آن نشانه ها، در عوض حمله هراس، می تواند به شما کمک کند بیاموزید تا چگونه نشانه ها را درمان کنید و از آنها نترسید.

تقویت محیطی: فعالیت به شما این فرصت را می دهد تا استحکام محیطی یا اجتماعی را تجربه کنید. دکتر ویکرز _ داگلاس می گوید: «افسردگی سبب انزوای افراد می شود و با منزوی شدن، آنها تجربه تعامل با اطرافیان و محیط شان مثل لبخند یا کلمه مهربانانه ای از یک عابر یا نور و صدای طبیعت را از دست می دهند.»

مهارت های مقابله ای مثبت: انجام کارهایی سودمند برای درمان اضطراب و افسردگی یک راهبرد مقابله ای فعال و مثبت است. کوشش برای بهتر کردن روحیه با مصرف الکل بیش از حد یا پرداختن به عواقب افسردگی راهبردهای سودمندی نیست. در عوض اینکه دست روی دست بگذارید تا افسردگی و اضطراب خودش از بین برود، گام های موثر بردارید مانند افزایش فعالیت بدنی. این کار باعث می شود تا به توانایی خود در درمان نشانه هایتان اعتماد پیدا کنید.

به نظر می رسد فعالیت فیزیکی به همراه فقط یک فاکتور بیولوژیکی یا روانشناختی مسئول بهبودی افسردگی یا اضطراب نباشد. به مانند اختلالات روانی که علل مختلف و زیادی دارند، فعالیت فیزیکی هم از طرق مختلف کارساز است. به گفته دکتر ویکرز_ داگلاس شواهد زیادی نشان می دهند ورزش برای بهبودی هیجانی مهم است و در کاهش نشانه های افسردگی کمک کننده است. درست است که درباره چگونگی تاثیر فعالیت بر روحیه چیزهای کمی می دانیم. ولی دلیلی وجود ندارد که صبر کنیم تا تاثیرات مستقیم، غیرمستقیم و تعاملی فعالیت فیزیکی بر سلامت روانی به طور کامل کشف شود. شما می توانید از هم اکنون از مزایای فعالیت فیزیکی بهره ببرید.

غلبه بر سستی ناشی از افسردگی: البته دانستن اینکه چیزی برای شما خوب است، انجام آن را برای شما آسان تر نمی سازد. اغلب مردم یا اصلاً به فعالیت فیزیکی منظم نمی پردازند یا این فعالیت خیلی کوتاه مدت است. افسردگی و اضطراب می تواند فعالیت را سخت تر هم بکند.

ممکن است شما زمان کافی برای ظرف شستن، دوش گرفتن، یا رفتن به سر کار نداشته باشید، چطور علاوه بر این همه کار به فعالیت بدنی هم برسید؟غلبه بر این سستی گاه کمی سخت است. مشکل دیگر پایبند بودن به برنامه ورزشی است. هدف های واقع گرایانه پی ریزی کنید، برخی مشکلات را حل کنید و این را درک کنید که فعالیت همیشه نمی تواند جالب یا آسان باشد تا به شما کمک کند.

با پزشکان صحبت کنید: چون بعضی از حرفه های مرتبط با بهداشت روانی فعالیت را بخشی از برنامه درمانی خود نمی دانند، با پزشک یا درمانگرتان جهت راهنمایی و مشاوره صحبت کنید. مشترکاً برنامه فعالیت بدنی و اینکه چطور آن با راهبرد درمانی شما جور درمی آید را ارزیابی کنید. مشخص کنید از چه چیزی لذت می برید و چه نوع ورزشی یا فعالیتی را بیشتر و یا کمتر دوست دارید انجام بدهید و نیز کجا، کی و چگونگی آن را تعیین کنید. برای مثال، دوست دارید عصرها باغبانی کنید، یا پیش از غروب آفتاب بدوید، پیاده روی مختصری از بین درختان بکنید یا بعد از مدرسه فرزندتان با او بسکتبال بازی کنید.

اهداف منطقی در نظر بگیرید: قرار نیست که حتماً روزی یک ساعت پیاده روی کنید. حتی یک پیاده روی ?? دقیقه ای هم کمک می کند تا خلق شما افزایش یابد و شما را در یک محیط مثبت تر قرار می دهد و افکارتان را دوباره متمرکز می سازد _ حتی به طور موقت _ و شما را از الگوهای منفی انتقاد از خود رها می کند. برنامه خود را مطابق نیازها و توانایی هایتان بچینید.

برنامه تان را تجزیه کنید: خوب است که اصولاً یک راهبرد ورزشی برای خود داشته باشید اما تمرکز بر برنامه کامل یا ایده آل به جای یک برنامه واقع بینانه می تواند تلاش های شما را خراب کند. ایده آل و از آخر شروع نکنید و واقع گرایانه و رو به جلو حرکت کنید. برنامه خود را به اجزای کوچکتر تقسیم کنید. اگر نمی توانید ?? دقیقه پیاده روی کنید، چقدر می توانید ??؟ دقیقه؟ ?دقیقه؟ از کمترین حد شروع کنید و بنا را بر آن بگذارید. دکتر داگلاس یادآور می شود: «برای بسیاری از ما، فقط پوشیدن کفش و به بیرون رفتن بزرگترین تلاش است. این مشکل ترین بخش است. همین که حرکت کنیم دیگر تداوم حرکت راحت تر است. بنابراین انرژی خود را به جای به پایان رساندن کاری روی شروع کار متمرکز کنید.»

تاثیر فعالیت بدنی بر اضطراب و افسردگی

نویسنده: کیومرث کاظمی

منبع:Mayoclinic.com

هدف های مقابله ای کوتاه اثر داشته باشید: ممکن است شما یک برنامه دقیق پایه ریزی شده داشته باشید که طبق آن باید ساعاتی در هفته در باشگاهی محلی مشغول فعالیت باشید. اما برنامه ای بریزید تا به شیوه های مثبت با خلق های منفی ناخواسته، افسردگی، اضطراب و دیگر مشکلات «به سرعت» مقابله کنید. برای مثال، اگر امروز روز ورزش شما نیست و ناراحت یا مضطرب هستید?? دقیقه پیاده روی شاید سریعاً به شما کمک کند تا روحیه تان بهتر شود.

دکتر ویکرز _ داگلاس می گوید: «بکوشید پاسخ یک خلق منفی را با فعالیت بدنی بدهید.»

ورزش را یک تحمیل ندانید: اگر ورزش تنها یک «باید» دیگر در زندگی شما باشد که به وسیله آن نخواهید کیفیت زندگی تان را بهتر کنید، با آن مشکل پیدا خواهید کرد. به برنامه ورزشی تان همانطور نگاه کنید که به جلسات درمانی و درمان ضدافسردگی، یعنی به منزله ابزاری برای درمانتان. دوباره به فعالیت بدنی بیندیشید. به آن به عنوان «کار دیگری» که باید انجام دهید اما به دلیل نیازهای زندگی تان نمی توانید، نگاه نکنید. در عوض از این دیدگاه به آن نگاه کنید که کار مثبتی است که شما اکنون با آن می توانید به اهداف خود از جمله احساسات بهتر جسمی و روانی برسید.

بر سدها غلبه کنید: سدهای مشخص تان در مقابل برنامه ریختن را مشخص کنید. مثلاً اگر خجالتی هستید در جمع ورزش نکنید. اگر افسردگی شما را بر آن می دارد احساس کنید بار سنگینی به دوش می کشید، اندیشه حرکت به سوی هدف و انجام یک فعالیت موثر بی حاصل به نظر می رسد. موانع درونی می توانند شما را له کنند. اما وقتی افسرده اید بزرگ نمایی مشکل ساده ترین

کار است. به جای این کار، راهبردی را به کار ببندید تا بر این موانع غلبه کنید. اگر نمی خواهید به یک باشگاه شلوغ بروید، شاید بتوانید با دوچرخه به یک پارک خلوت بروید. اگر فکر می کنید که بعد از ?? دقیقه دویدن وقت تلف کرده اید ?، دقیقه پیاده روی بهتر است از دست روی دست گذاشتن و هیچ کاری نکردن. اگر ? دقیقه هم زیاد به نظر می رسد ? دقیقه پیاده روی کنید.

برای عبور از موانع آماده باشید: ورزش همیشه آسان یا جالب نیست. خود را به این خاطر سرزنش نکنید. افراد افسرده به ویژه تمایل دارند تا شرمسار اشتباهاتشان باشند. به این دام نیفتید. دکتر ویکرز _ داگلاس می گوید: هر گامی به سوی هدف هاتان برمی دارید به خودتان افتخار کنید.فرصت ها وقتی به دست می آیند که بر موقعیت هایی که مشکل به نظر می رسند غلبه کنید. اگر با خودتان می گویید «اشتباه کردم، باید دوباره از نوع شروع کنم» و یا «خراب کاری کردم» اصلاً بهتر است ساکت باشید. بدانید که تغییر دادن سخت است و موانع بخشی از فرآیند تغییر است. با آموختن اینکه چگونه بر موانع غلبه کنید، خواهید آموخت که چگونه در طولانی مدت فعال بمانید •. تحمل برنامه به راه انداختن یک برنامه ورزشی سخت است و حفظ آن سخت تر. دکتر داگلاس می گوید: بیشتر افرادی که برنامه ورزشی را شروع می کنند بعد از چند ماه آن را کنار می گذارند. برای افراد افسرده آغاز و تداوم برنامه ورزش حتی سخت تر است. یک روش برای حفظ برنامه ورزشی حل مسئله است. دکتر داگلاس می پرسد: اگر سوار ماشینتان شدید و روشن نشد چه اتفاقی می افتد؟ حتماً شما پس از آن فهرستی از کارهایی که برای رفع مشکل باید انجام دهید تهیه می کنید، مثلاً ماشین را به تعمیرگاه می برید، با اتوبوس می روید یا از یک دوست کمک می گیرید. شما دقیقاً به حل مسئله پرداخته اید. اما اکثر مردم به فعالیت بدنی این گونه نگاه نمی کنند. چه می شود که بخواهید بدوید ولی باران ببارد؟ خیلی از مردم از پیاده روی مضطرب می شوند حتی به کارهای جایگزین آن هم فکر نمی کنند. اغلب ما در مقابل یک مانع می گوییم «خودشه، نمی تونم انجامش بدم، ولش کن.»

به جای این حرف ها، از روش حل مسئله برای موانع ورزشی خود استفاده کنید، مثل بقیه مسائل زندگی گزینه هاتان را انتخاب کنید، مثلاً زیر باران پیاده روی کنید، به باشگاه بروید یا داخل خانه ورزش کنید.

به گفته دکتر ویکرز _ داگلاس: بعضی از مردم فعالیت فیزیکی را ساده فرض کرده و برای آن تاثیر مثبت یا منفی درنظر نمی گیرند. بعضی ها فکر می کنند ورزش فقط نشان دهنده داشتن اراده است. اما این یک ساده انگاری است و شاید به خطا بیفتیم. شما فقط می توانید امیدوار به اراده کردن باشید. قدرت ها و مهارت های خود را بسنجید و آنها را در ورزش به کار ببرید. تغییرات ساده نیستند اما برداشتن یکسری گام های ساده در جهت درست خیلی موثر است. فقط مشخص کنید که قدم اول برای شما چه باید باشد.

دکتر ویکرز _ داگلاس می گوید: «من واقعاً به شرکت دادن افراد در ایفای نقشی موثر در درمانشان معتقدم و فعالیت بدنی می تواند بخش مهمی از آن باشد.»

جفت گیری مثبت: تجربه بدنی فعالیت فیزیکی _ تغییرات تنفس، تعریق و افزایش نبض _ می تواند نشانه ها و علائم اضطراب یا اختلال هراس را تقلید کند. اما در مورد فعالیت فیزیکی، این نشانه ها بدون ناراحتی هیجانی اتفاق می افتند. به این ترتیب ورزش می تواند کمک کند تا همراهی نشانه های فیزیکی با ناراحتی از بین برود. برای افرادی که اختلال هراس دارند، این خود نشانه هاست که این افراد از آنها می ترسند. همراه کردن یک چیز مثبت با آن نشانه ها، در عوض حمله هراس، می تواند به شما کمک کند بیاموزید تا چگونه نشانه ها را درمان کنید و از آنها نترسید.

تقویت محیطی: فعالیت به شما این فرصت را می دهد تا استحکام محیطی یا اجتماعی را تجربه کنید. دکتر ویکرز _ داگلاس می گوید: «افسردگی سبب انزوای افراد می شود و با منزوی شدن، آنها تجربه تعامل با اطرافیان و محیط شان مثل لبخند یا کلمه مهربانانه ای از یک عابر یا نور و صدای طبیعت را از دست می دهند.»

مهارت های مقابله ای مثبت: انجام کارهایی سودمند برای درمان اضطراب و افسردگی یک راهبرد مقابله ای فعال و مثبت است. کوشش برای بهتر کردن روحیه با مصرف الکل بیش از حد یا پرداختن به عواقب افسردگی راهبردهای سودمندی نیست. در عوض اینکه دست روی دست بگذارید تا افسردگی و اضطراب خودش از بین برود، گام های موثر بردارید مانند افزایش فعالیت بدنی. این کار باعث می شود تا به توانایی خود در درمان نشانه هایتان اعتماد پیدا کنید.

به نظر می رسد فعالیت فیزیکی به همراه فقط یک فاکتور بیولوژیکی یا روانشناختی مسئول بهبودی افسردگی یا اضطراب نباشد. به مانند اختلالات روانی که علل مختلف و زیادی دارند، فعالیت فیزیکی هم از طرق مختلف کارساز است. به گفته دکتر ویکرز_ داگلاس شواهد زیادی نشان می دهند ورزش برای بهبودی هیجانی مهم است و در کاهش نشانه های افسردگی کمک کننده است. درست است که درباره چگونگی تاثیر فعالیت بر روحیه چیزهای کمی می دانیم. ولی دلیلی وجود ندارد که صبر کنیم تا تاثیرات مستقیم، غیرمستقیم و تعاملی فعالیت فیزیکی بر سلامت روانی به طور کامل کشف شود. شما می توانید از هم اکنون از مزایای فعالیت فیزیکی بهره ببرید.

غلبه بر سستی ناشی از افسردگی: البته دانستن اینکه چیزی برای شما خوب است، انجام آن را برای شما آسان تر نمی سازد. اغلب مردم یا اصلاً به فعالیت فیزیکی منظم نمی پردازند یا این فعالیت خیلی کوتاه مدت است. افسردگی و اضطراب می تواند فعالیت را سخت تر هم بکند.

ممکن است شما زمان کافی برای ظرف شستن، دوش گرفتن، یا رفتن به سر کار نداشته باشید، چطور علاوه بر این همه کار به فعالیت بدنی هم برسید؟غلبه بر این سستی گاه کمی سخت است. مشکل دیگر پایبند بودن به برنامه ورزشی است. هدف های واقع گرایانه پی ریزی کنید، برخی مشکلات را حل کنید و این را درک کنید که فعالیت همیشه نمی تواند جالب یا آسان باشد تا به شما کمک کند.

با پزشکان صحبت کنید: چون بعضی از حرفه های مرتبط با بهداشت روانی فعالیت را بخشی از برنامه درمانی خود نمی دانند، با پزشک یا درمانگرتان جهت راهنمایی و مشاوره صحبت کنید. مشترکاً برنامه فعالیت بدنی و اینکه چطور آن با راهبرد درمانی شما جور درمی آید را ارزیابی کنید. مشخص کنید از چه چیزی لذت می برید و چه نوع ورزشی یا فعالیتی را بیشتر و یا کمتر دوست دارید انجام بدهید و نیز کجا، کی و چگونگی آن را تعیین کنید. برای مثال، دوست دارید عصرها باغبانی کنید، یا پیش از غروب آفتاب بدوید، پیاده روی مختصری از بین درختان بکنید یا بعد از مدرسه فرزندتان با او بسکتبال بازی کنید.

اهداف منطقی در نظر بگیرید: قرار نیست که حتماً روزی یک ساعت پیاده روی کنید. حتی یک پیاده روی ?? دقیقه ای هم کمک می کند تا خلق شما افزایش یابد و شما را در یک محیط مثبت تر قرار می دهد و افکارتان را دوباره متمرکز می سازد _ حتی به طور موقت _ و شما را از الگوهای منفی انتقاد از خود رها می کند. برنامه خود را مطابق نیازها و توانایی هایتان بچینید.

برنامه تان را تجزیه کنید: خوب است که اصولاً یک راهبرد ورزشی برای خود داشته باشید اما تمرکز بر برنامه کامل یا ایده آل به جای یک برنامه واقع بینانه می تواند تلاش های شما را خراب کند. ایده آل و از آخر شروع نکنید و واقع گرایانه و رو به جلو حرکت کنید. برنامه خود را به اجزای کوچکتر تقسیم کنید. اگر نمی توانید ?? دقیقه پیاده روی کنید، چقدر می توانید ??؟ دقیقه؟ ?دقیقه؟ از کمترین حد شروع کنید و بنا را بر آن بگذارید. دکتر داگلاس یادآور می شود: «برای بسیاری از ما، فقط پوشیدن کفش و به بیرون رفتن بزرگترین تلاش است. این مشکل ترین بخش است. همین که حرکت کنیم دیگر تداوم حرکت راحت تر است. بنابراین انرژی خود را به جای به پایان رساندن کاری روی شروع کار متمرکز کنید.»

## بیش فعالی شایعترین اختلال روانپزشکی در کودکان است

منبع:پزشکان بدون مرز

دبیر انجمن روان پزشکی کودک و نوجوان ایران گفت مطالعات نشان می دهد که، اختلال نقص توجه یا بیش فعالی? ( (ADHD?و کم تمرکزی یکی از شایعترین اختلالات روانپزشکی در کودکان است. دکتر" مهدی تهرانی دوست "فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان در حاشیه برپایی سمینار رویکرد شناختی در روان پزشکی کودک و نوجوان در گفت و گوی اختصاصی با خبرنگار گروه علمی ایرنا با بیان این مطلب افزود: این اختلال روانی تا چهار برابر در پسرها شایع تر است. وی افزود : رفتارهای مقابله جویانه در دخترها کمتر از پسران است و به عبارتی علامت عمده این بیماری در دختران حواسپرتی است در صورتی که پسرها بیشتر به علت" بیش فعالی "به کلینیک ها ارجاع می‌شوند. دبیر علمی سمینار رویکرد شناختی روانپزشکی کودک و نوجوان یادآور شد:

آنچه در بیش فعالی مورد توجه است ،پرتحرکی و بی‌قراری کودک است به گونه‌ای که این بیش فعالی باعث مزاحمت برای دیگران می‌شود. وی گفت: کودکان مبتلا به این اختلال با وجود اینکه از هوش خوبی برخوردار هستند در تمرکز مشکل دارند و تکالیف خود را یا به سختی انجام می‌دهند و یا اینکه مدت زمان زیادی را صرف آن می کنند.

دکتر تهرانی دوست با اشاره به اینکه میزان دقت این کودکان پایین است افزود:کودکانی که دچار اختلال بیش فعالی یا? ADHD?هستند در مدرسه معمولا برای همسالان و معلمان خود مشکل آفرین هستند.فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان یادآورشد: بیش فعالی حدود?? ? تا ? ??درصد کودکان در سنین مدرسه را در برمی گیرد اما شدت آن در کودکان مختلف متفاوت است. وی با بیان اینکه بیش فعالی،جمعیت زیادی از کودکان و حتی نوجوانان را در برمی گیرد تصریح کرد: این اختلال در حال حاضر یک مساله مهم بهداشت روانی جامعه محسوب می‌شود. فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان اضافه کرد: این بیماری با زندگی کودک در خانواده ،مدرسه و اجتماع تداخل می کند به طوریکه ناتوانی‌های کودک می‌تواند حتی تا سنین بلوغ تداوم یابد. وی با بیان اینکه بیشتر کودکان مبتلا به بیش فعالی نشانه‌های رفتار پرخاشگری و نافرمانی را از خود نشان می‌دهند افزود:اهمیت درمان کودکان مبتلا به این اختلال با بالاتر بودن خطر بزهکاری در این کودکان بارزتر می‌شود. وی اضافه کرد:درمان دارویی در کنار آموزش ،مشاوره‌های روانشناسی و آگاهی رساندن به والدین بهترین و موثرترین راهکار درمانی کودکان مبتلا به اختلال روانی بیش فعالی یا عدم تمرکز است.

دکتر تهرانی دوست یادآور شد:کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی از صبر و تحمل کمی برخوردار هستند و به همین دلیل در امتحانات تحمل پاسخ دادن به سوالات را ندارند و دچار افت تحصیلی می‌شوند. وی گفت:در مدرسه کودکان مبتلا به این اختلال قادر به انجام تکالیف نبوده و نیازمند توجه بیشتری از سوی معلمان و والدین می‌باشند. دبیر انجمن روانپزشکی کودکان و نوجوانان اظهار داشت:تشخیص بیش فعالی یک تشخیص بالینی است و مصاحبه با والدین اولین قدم در فرایند ارزیابی این بیماری است. وی افزود:بسیاری از والدین که کودکان آنها مبتلا به اختلال بیش فعالی هستند با در نظر گرفتن اینکه عدم توجه و تمرکز کودک و فعالیت زیاد آنها ناشی از شیطنت کودکانه است و نیازی به درمان ندارد،از مشاوره با روانپزشک خودداری می کنند. وی افزود:این درحالی است که اگر این اختلال مورد توجه قرار نگیرد و در جهت درمان کودکان مبتلا به این اختلال توجهی نشود مشکلات تحصیلی و اجتماعی برای آنها به وجود خواهد آمد.

بیش فعالی شایعترین اختلال روانپزشکی در کودکان است

منبع:پزشکان بدون مرز

دبیر انجمن روان پزشکی کودک و نوجوان ایران گفت مطالعات نشان می دهد که، اختلال نقص توجه یا بیش فعالی? (

(ADHD?و کم تمرکزی یکی از شایعترین اختلالات روانپزشکی در کودکان است. دکتر" مهدی تهرانی دوست "فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان در حاشیه برپایی سمینار رویکرد شناختی در روان پزشکی کودک و نوجوان در گفت و گوی اختصاصی با خبرنگار گروه علمی ایرنا با بیان این مطلب افزود: این اختلال روانی تا چهار برابر در پسرها شایع تر است. وی افزود : رفتارهای مقابله جویانه در دخترها کمتر از پسران است و به عبارتی علامت عمده این بیماری در دختران حواسپرتی است در صورتی که پسرها بیشتر به علت" بیش فعالی "به کلینیک ها ارجاع می‌شوند. دبیر علمی سمینار رویکرد شناختی روانپزشکی کودک و نوجوان یادآور شد:

آنچه در بیش فعالی مورد توجه است ،پرتحرکی و بی‌قراری کودک است به گونه‌ای که این بیش فعالی باعث مزاحمت برای دیگران می‌شود. وی گفت: کودکان مبتلا به این اختلال با وجود اینکه از هوش خوبی برخوردار هستند در تمرکز مشکل دارند و تکالیف خود را یا به سختی انجام می‌دهند و یا اینکه مدت زمان زیادی را صرف آن می‌کنند.

دکتر تهرانی دوست با اشاره به اینکه میزان دقت این کودکان پایین است افزود:کودکانی که دچار اختلال بیش فعالی یا? ADHD?هستند در مدرسه معمولا برای همسالان و معلمان خود مشکل آفرین هستند.فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان یادآورشد: بیش فعالی حدود?? ? تا ? ??درصد کودکان در سنین مدرسه را در برمی‌گیرد اما شدت آن در کودکان مختلف متفاوت است. وی با بیان اینکه بیش فعالی،جمعیت زیادی از کودکان و حتی نوجوانان را در برمی‌گیرد تصریح کرد: این اختلال در حال حاضر یک مساله مهم بهداشت روانی جامعه محسوب می‌شود. فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان اضافه کرد: این بیماری با زندگی کودک در خانواده ،مدرسه و اجتماع تداخل می‌کند به طوریکه ناتوانی‌های کودک می‌تواند حتی تا سنین بلوغ تداوم یابد. وی با بیان اینکه بیشتر کودکان مبتلا به بیش فعالی نشانه‌های رفتار پرخاشگری و نافرمانی را از خود نشان می‌دهند افزود:اهمیت درمان کودکان مبتلا به این اختلال با بالاتر بودن خطر بزهکاری در این کودکان بارزتر می‌شود. وی اضافه کرد:درمان دارویی در کنار آموزش ،مشاوره‌های روانشناسی و آگاهی رساندن به والدین بهترین و موثرترین راهکار درمانی کودکان مبتلا به اختلال روانی بیش فعالی یا عدم تمرکز است.

دکتر تهرانی دوست یادآور شد:کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی از صبر و تحمل کمی برخوردار هستند و به همین دلیل در امتحانات تحمل پاسخ دادن به سوالات را ندارند و دچار افت تحصیلی می‌شوند. وی گفت:در مدرسه کودکان مبتلا به این اختلال قادر به انجام تکالیف نبوده و نیازمند توجه بیشتری از سوی معلمان و والدین می‌باشند. دبیر انجمن روانپزشکی کودکان و نوجوانان اظهار داشت:تشخیص بیش فعالی یک تشخیص بالینی است و مصاحبه با والدین اولین قدم در فرایند ارزیابی این بیماری است. وی افزود:بسیاری از والدین که کودکان آنها مبتلا به اختلال بیش فعالی هستند با در نظر گرفتن اینکه عدم توجه و تمرکز کودک و فعالیت زیاد آنها ناشی از شیطنت کودکانه است و نیازی به درمان ندارد،از مشاروه با روانپزشک خودداری می‌کنند. وی افزود:این درحالی است که اگر این اختلال مورد توجه قرار نگیرد و در جهت درمان کودکان مبتلا به این اختلال توجهی نشود مشکلات تحصیلی و اجتماعی برای آنها به وجود خواهد آمد.

### ده گام در برقراری سلامت روح

منبع:نشریه United Food and Commercial Workers

همانطور که تمرینات ورزشی می تواند سلامت جسمی شما را تأمین کند، اتخاذ برخی حالات و حرکات زیر نیز می تواند سلامت روحی شما را فراهم نماید.از ارتباطات مسموم که در شما احساس ناراحتی، عصبانیت یا ناامنی می کنداجتناب کنید.ممکن است سخت به نظر آید اما ارتباط خویش را با کسانی که برای شما افسردگی به ارمغان می آورند به حداقل برسانید؛ کسانیکه اکثراً محبتهای دریافتی را بدون پاسخ می گذارند و یا کسانیکه دائماً از شما انتقاد می کنند. همانطور که تمرینات ورزشی می تواند سلامت جسمی شما را تأمین کند، اتخاذ برخی حالات و حرکات زیر نیز می تواند سلامت روحی شما را فراهم نماید:

۱- خود را بشناسید

امروزه پیشنهاد سقراط که در قرن پنجم قبل از میلاد در آتن مبنی بر «خودشناسی» ارائه شد به قوت خود پابرجاست. اهداف، احساسات و محدودیتهای خویش را بشناسید و با آرامش با آنها برخورد نمایید. خواه از طریق مطالعه ، خواه از طریق اندیشیدن و تفکر،سعی کنید بعضی راهها ئی که باعث شناخت شما از خودتان و اینکه چه چیز هائی شما را خوشحال می کند ،پیدا کنید. چنانچه به این توصیه عمل نمایید، بهتر قادر به کنترل زندگی و مشکلات پیش روی خود خواهید بود.

۲- به خودتان ارزش بدهید و به خود اعتماد داشته باشید

ممکن است سخت به نظر برسد اماسعی کنید رفتارتان گویای این باشد که از خودتان مواظبت می کنید. حتی اگر همیشه احساس عدم اطمینان می کنید، برخورد و رفتار مثبت را به دنیای اطراف هدیه دهید. برخورد مردم با شما متأثر از رفتار و پوشش شما ست. بنابراین خود ارزشی و خود اعتمادی را به نمایش بگذارید تا احترام را برای شما به ارمغان آورد.

۳- بیش از حد توانتان کار نکنید

همه ما با سخت کوشی، خواهان تأمین امنیت و رفاه خانواده مان هستیم. اما مهم این است که تعادل را در زندگی حفظ کنیم. معمولاً آنچه از نظر مالی دنبال می کنیم، با آنچه که تحقق می یابد یکسان نیست. اگر برای شما تأمین معاش مهمتر از صرف وقت با عزیزان یا لذت بردن از زندگی است، بهتر است در تعیین اولویتها بازنگری کنید. سعی کنید برقراری تعادل را از کسی که بین زندگی شغلی و خانوادگی اش این توازن را ایجاد کرده بیاموزید یا اینکه با خانواده یا دوستانتان راجع به تأثیرات شغلیتان بر روی آنها صحبت کنید.

۴- از افراد منفی دوری کنید

از ارتباطات مسموم که در شما احساس ناراحتی، عصبانیت یا ناامنی می کنداجتناب کنید.ممکن است سخت به نظر آید اما ارتباط خویش را با کسانی که برای شما افسردگی به ارمغان می آورند به حداقل برسانید؛ کسانیکه اکثراً محبتهای دریافتی را بدون پاسخ می گذارند و یا کسانیکه دائماً از شما انتقاد می کنند. صداقت سخنان چنین افرادی را مورد ارزیابی قرار دهیدتا ببینید که میزان حقایق موجود در سخنانشان تا چه حد براساس ارتباطی مثبت و خوش بینانه است. اگرکسانی شما را تحت فشار روانی قرار می دهند صریحاً از آنها بخواهید شما را رها نمایند.

۵- مثبت فکر کنید

سعی کنید از حداکثر توانائیهایتان استفاده کنید و به قدرت خویش اتکاء کنید. علایق شخصیتان را با مطالعه و گذراندن کلاس ها توسعه دهید. علایق جدید را امتحان کنید و شکستهایتان را به کار گیرید. همه ما بخشی از اوقاتمان را از دست داده ایم اما افراد موفق از شکستهایشان درسها آموخته اند و مغلوب شکستشان نشده اند. اگر شما تواناییهایتان را به خوبی توسعه دهید و نقش مثبتی داشته باشید واقعاً قادر به تغییر موقعیتهای منفی به موقعیتهای مثبت خواهید بود.

۶- ورزش، ورزش، ورزش

یک رژیم غذایی مناسب و قدری فعالیت بدنی روزانه، اعم از اینکه پیاده روی آرام باشد یا کار بیرون، فشار و اضطراب را تخفیف می دهد و روحیه را شاداب نگه می دارد.

ورزش وتمرینات بدنی، افراد را از احساس برتری طلبی رهائی می دهد و توانائیهای سرکوب شده ذهن(روح) را ترقی می دهد(که همین امر منجر به جلوگیری از افسردگی می شود). برای اشخاص متفاوت، ورزشهای مناسب آنها وجود دارد. تمرینات کششی و یوگا برای تخفیف فشار بسیار مناسبند. بعضی تمرینات می توانند به رفع عصبانیت کمک کنند. البته ورزش بیرون از منزل فواید مضاعفی دارد؛ نور آفتاب در بهبود روحیه و تخفیف افسردگی کمک مؤثری محسوب می شود.

۷- بخشی از اوقاتتان را«تنها» بگذرانید

لذت از جمع دوستان و تنهائی دوبخش از زندگی اند که برای تقویت روحیه بسیار مهم اند. برای معنا بخشیدن و ایجاد شور در زندگی به دیگران کاملاً وابسته نباشید. نباید معنا و شور زندگیتان کاملاً مشروط به وجود دیگران باشد. علاوه بر گذراندن ۲۰ دقیقه در حمام، گوش دادن به موسیقی یا خروج از منزل به قصد لذت بردن از طبیعت، زمانی برای لذت بردن از تنهائی خویش صرف کنید. چنانچه این امر را سخت یافتید ممکن است با توسل به اجتماع از مشارکت در موضوعات مهم دوری(فرار)کنید.

۸-به دیگران کمک کنید و اجازه دهید دیگران به شما کمک کنند

وقتی مشکلاتتان طاقت فرسا به نظر می رسد نشان دهید که کمک دیگران می تواند اضطراب و دلواپسی شما را بر طرف کند ، بنابراین مشکلاتتان را کاملاً در منظر دیگران قرار دهید. کمک بلاعوض در مسائل اجتماعی یا کمک به دوستان نیز می تواند به سود شما تمام شود. اگر در مقابل کمکی که دریافت کرده? اید به همان میزان به دیگران مساعدت نمایید، دامنه مناسبی از دوستان و اقوامی را بسط داده اید که شریک اوقات خوش شمایند و مدد کاران زمان تنگی و سختی تان.

۹- ارتباطات و مراودات

با روشی روشن و در عین حال همراه با آرامش و متانت، احساساتتان را به خانواده، دوستان و مدرسه تان بیان کنید و با دقت کامل به جواب آنها گوش فرا دهید. هرگز خود را تحت فشاری که ناشی از عدم بیان احساساتتان است قرار ندهید. چرا که این فشار، انفجار ناگهانی در پی خواهد داشت و دیگران بدون کوشش و تلاشی شما را خواهند شناخت . عصبانیتی را که باعث پریشانی و دانستن نقاط ضعف شما می شود کنترل کنید. هرگز اجازه ندهید دیگران ذهن شما را بخوانند.

۱۰- موقع احتیاج، کمک بطلبید

افرادی را پیدا کنید که هنگام مشکلات، بتوانید با آنها مشورت کنید. چنانچه پس از مشورت با دوستان و خانواده، مشکلاتتان همچنان طاقت فرسا جلوه می نماید و احساس عدم آرامش می کنید، با مشاورینی صحبت کنید که خواهان کمک و یاری به شمایند. اگر احساس عدم امنیت، نگرانی یا ناراحتی و پریشانی می کنید فوراً از یک مشاور متخصص کمک بطلبید.

ده گام در برقراری سلامت روح

منبع:نشریه United Food and Commercial Workers

همانطور که تمرینات ورزشی می تواند سلامت جسمی شما را تأمین کند، اتخاذ برخی حالات و حرکات زیر نیز می تواند سلامت روحی شما را فراهم نماید.از ارتباطات مسموم که در شما احساس ناراحتی، عصبانیت یا ناامنی می کنداجتناب کنید.ممکن است سخت به نظر آید اما ارتباط خویش را با کسانی که برای شما افسردگی به ارمغان می آورند به حداقل برسانید؛ کسانیکه اکثراً محبتهای دریافتی را بدون پاسخ می گذارند و یا کسانیکه دائماً از شما انتقاد می کنند. همانطور که تمرینات ورزشی می تواند سلامت جسمی شما را تأمین کند، اتخاذ برخی حالات و حرکات زیر نیز می تواند سلامت روحی شما را فراهم نماید: ۱- خود را بشناسید امروزه پیشنهاد سقراط که در قرن پنجم قبل از میلاد در آتن مبنی بر «خودشناسی» ارائه شد به قوت خود پابرجاست. اهداف، احساسات و محدودیتهای خویش را بشناسید و با آرامش با آنها برخورد نمایید. خواه از طریق مطالعه ، خواه از طریق اندیشیدن و تفکر،سعی کنید بعضی راهها ئی که باعث شناخت شما از خودتان و اینکه چه چیز هائی شما را خوشحال می کند ،پیدا کنید. چنانچه به این توصیه عمل نمایید، بهتر قادر به کنترل زندگی و مشکلات پیش روی خود خواهید بود. ۲- به خودتان ارزش

بدهید و به خود اعتماد داشته باشید ممکن است سخت به نظر برسد اماسعی کنید رفتارتان گویای این باشد که از خودتان مواظبت می کنید. حتی اگر همیشه احساس عدم اطمینان می کنید، برخورد و رفتار مثبت را به دنیای اطراف هدیه دهید. برخورد مردم با شما متأثر از رفتار و پوشش شما ست. بنابراین خود ارزشی و خود اعتمادی را به نمایش بگذارید تا احترام را برای شما به ارمغان آورد. ۳- بیش از حد توانتان کار نکنید همه ما با سخت کوشی، خواهان تأمین امنیت و رفاه خانواده مان هستیم. اما مهم این است که تعادل را در زندگی حفظ کنیم. معمولاً آنچه از نظر مالی دنبال می کنیم، با آنچه که تحقق می یابد یکسان نیست. اگر برای شما تأمین معاش مهمتر از صرف وقت با عزیزان یا لـذت بردن از زندگی است، بهتر است در تعیین اولویتها بازنگری کنید. سعی کنید برقراری تعادل را از کسی که بین زندگی شغلی و خانوادگی اش این توازن را ایجاد کرده بیاموزید یا اینکه با خانواده یا دوستانتان راجع به تأثیرات شغلیتان بر روی آنها صحبت کنید. ۴- از افراد منفی دوری کنید از ارتباطات مسموم که در شما احساس ناراحتی، عصبانیت یا ناامنی می کنداجتناب کنید.ممکن است سخت به نظر آید اما ارتباط خویش را با کسانی که برای شما افسردگی به ارمغان می آورند به حداقل برسانید؛ کسانیکه اکثراً محبتهای دریافتی را بدون پاسخ می گذارند و یا کسانیکه دائماً از شما انتقاد می کنند. صداقت سخنان چنین افرادی را مورد ارزیابی قرار دهیدتا ببینید که میزان حقایق موجود در سخنانشان تا چه حد براساس ارتباطی مثبت و خوش بینانه است. اگرکسانی شما را تحت فشار روانی قرار می دهند صریحاً از آنها بخواهید شما را رها نمایند. ۵- مثبت فکر کنید سعی کنید از حداکثر توانائیهایتان استفاده کنید و به قدرت خویش اتکاء کنید. علایق شخصیتان را با مطالعه و گذراندن کلاس ها توسعه دهید. علایق جدید را امتحان کنید و شکستهایتان را به کار گیرید. همه ما بخشی از اوقاتمان را از دست داده ایم اما افراد موفق از شکستهایشان درسها آموخته اند و مغلوب شکستشان نشده اند. اگر شما تواناییهایتان را به خوبی توسعه دهید و نقش مثبتی داشته باشید واقعاً قادر به تغییر موقعیتهای منفی به موقعیتهای مثبت خواهید بود. ۶- ورزش، ورزش، ورزش یک رژیم غذایی مناسب و قدری فعالیت بدنی روزانه، اعم از اینکه پیاده روی آرام باشد یا کار بیرون، فشار و اضطراب را تخفیف می دهد و روحیه را شاداب نگه می دارد.

ورزش وتمرینات بدنی، افراد را از احساس برتری طلبی رهائی می دهد و توانائیهای سرکوب شده ذهن(روح) را ترقی می دهد(که همین امر منجر به جلوگیری از افسردگی می شود). برای اشخاص متفاوت، ورزشهای مناسب آنها وجود دارد. تمرینات کششی و یوگا برای تخفیف فشار بسیار مناسبند. بعضی تمرینات می توانند به رفع عصبانیت کمک کنند. البته ورزش بیرون از منزل فواید مضاعفی دارد؛ نور آفتاب در بهبود روحیه و تخفیف افسردگی کمک مؤثری محسوب می شود. ۷- بخشی از اوقاتتان را«تنها» بگذرانید لذت از جمع دوستان و تنهائی دوبخش از زندگی اند که برای تقویت روحیه بسیار مهم اند. برای معنا بخشیدن و ایجاد شور در زندگی به دیگران کاملاً وابسته نباشید. نباید معنا و شور زندگیتان کاملاً مشروط به وجود دیگران باشد. علاوه بر گذراندن ۲۰ دقیقه در حمام، گوش دادن به موسیقی یا خروج از منزل به قصد لذت بردن از طبیعت، زمانی برای لذت بردن از تنهائی خویش صرف کنید. چنانچه این امر را سخت یافتید ممکن است با توسل به اجتماع از مشارکت در موضوعات مهم دوری(فرار)کنید. ۸-به دیگران کمک کنید و اجازه دهید دیگران به شما کمک کنند وقتی مشکلاتتان طاقت فرسا به نظر می رسد نشان دهید که کمک دیگران می تواند اضطراب و دلواپسی شما را بر طرف کند ، بنابراین مشکلاتتان را کاملاً در منظر دیگران قرار دهید. کمک بلاعوض در مسائل اجتماعی یا کمک به دوستان نیز می تواند به سود شما تمام شود. اگر در مقابل کمکی که دریافت کرده؟ اید به همان میزان به دیگران مساعدت نمایید، دامنه مناسبی از دوستان و اقوامی را بسط داده اید که شریک اوقات خوش شمایند و مدد کاران زمان تنگی و سختی تان. ۹- ارتباطات و مراودات با روشی روشن و در عین حال همراه با آرامش و متانت، احساساتتان را به خانواده، دوستان و مدرسه تان بیان کنید و با دقت کامل به جواب آنها گوش فرا دهید. هرگز خود را تحت فشاری که ناشی از عدم بیان احساساتتان است قرار ندهید. چرا که این فشار، انفجار ناگهانی در پی خواهد داشت و دیگران بدون کوشش و تلاشی شما را خواهند شناخت . عصبانیتی را که باعث پریشانی و دانستن نقاط ضعف شما می شود کنترل کنید. هرگز اجازه ندهید دیگران ذهن شما را بخوانند. ۱۰- موقع احتیاج، کمک بطلبید افرادی را پیدا کنید که هنگام مشکلات، بتوانید با آنها مشورت کنید. چنانچه پس از مشورت با دوستان و خانواده، مشکلاتتان همچنان طاقت فرسا جلوه می نماید و احساس عدم آرامش می کنید، با مشاورینی صحبت کنید که خواهان کمک و یاری به شمایند. اگر احساس عدم امنیت، نگرانی یا ناراحتی و پریشانی می کنید فوراً از یک مشاور متخصص کمک بطلبید.

### استرس در کودکان را جدی بگیریم

نویسنده:نازخند صبحی

منبع:تبیان

متخصصین ثابت کرده اند که بسیاری از رفتارهای غیرعادی کودکان در واقع واکنش نسبت به فشارهایی است که احساس می کنند. در کتاب فرهنگ لغت دکتر معین در مقابل واژه «استرس» معادل های «فشار» و «تنیدگی» و «تنش» نوشته شده است و استرس را حالتی تعریف کرده که ارگانیسم را علیه یک عامل مهاجم نامعین مثل جراحت، عفونت، درد، آلرژی و حتی خوشحالی و غم به واکنش وامی دارد. استرس واژه ای است که معمولاً برای حالت های خاص بزرگسالان به کار می رود. این واژه در مورد کودکان به لحاظ دنیای آزاد و بی دغدغه آنان کمتر به کار می رود و بعضاً به ندرت به کار برده می شود. البته ممکن است در موارد حاد مثل سپری کردن یک بیماری، از دست دادن عزیزان و... متوجه فشاری که کودک متحمل می شود شده باشیم ولی هرگز نمی گوییم که کودک دچار استرس شده است.

واقعیت این است که در دنیای امروز بسیاری از حالت هایی که انسان را دچار روان پریشی ها می کند در کودکی همان قدر عمومیت دارد که در بزرگسالی. عوامل بسیار ظریفی هستند که منشاء فشارند این عوامل می توانند توانایی ها، قابلیت های یادگیری، کار و خلاصه زندگی کودک را تحت تأثیر خود بگیرند. واژه استرس را اولین بار در سال ۱۹۳۶ در مورد فشارهای روانی - عاطفی کودکان دکتر هانس سلیه به کار برد. سلیه معتقد بود که «بسیاری از بیماری های شایع میان کودکان بیشتر به خاطر عدم واکنش های سازشی مناسب به استرس است نه به خاطر صدمات ناشی از میکروب ها و سم ها. مثلاً وقتی غده فوق کلیوی کودک برای زیر کنترل در آوردن حساسیت غذایی یا آلرژی های دیگر به شدت فعال شده باشد دیگر سیستم داخلی بدن توانایی و آمادگی لازم برای مقابله با سایر بیماری ها را نخواهد داشت. در نتیجه کودک پیوسته حالت سرماخوردگی دارد یا گلودرد، گوش درد و... چرکی، پس تا وقتی که فشارهای درونی ناشی از آلرژی برطرف نشود بچه دائماً در معرض این قبیل بیماری ها خواهد بود.

دکتر پل کارسن استرس را درونی (بیولوژیکی) و بیرونی (محیطی - عاطفی) معرفی می کند. در بررسی هایی که درباره این دو نوع استرس به عمل آمده ثابت شده است که اگر عوامل بیرونی علت اصلی استرس باشد با برطرف شدن فشار، ضعف بدن و رفتارهای غیرعادی برطرف خواهد شد و کودک مبتلا به سرعت بهبود خواهد یافت. اما اگر علت اصلی عوامل درونی رژیم غذایی نامناسب، اختلال در بینایی، شنوایی و عقب ماندگی باشد تا درمان کامل هر یک از این عوامل، هیچ گونه تغییری در رفتار و ضعف جسمانی کودک پدیدار نخواهد شد. استرس چه درونی باشد و چه بیرونی، به طور اتوماتیک سیستم هشدار دهنده بدن را به کار می اندازد و اندام هایی از بدن را به فعالیتی غیرعادی وامی دارد. واقعیت این است که بسیاری از علائم استرس دوران کودکی به قدری ظریف و حساس است که والدین یا مربیان هرگز متوجه آن نمی شوند. بسیاری از کودکان که به ظاهر سالم و طبیعی هستند ممکن است ناراحتی های عدیده ای داشته باشند که هیچ ربطی هم به یکدیگر نداشته باشد.

مثلاً کودکی که نمی تواند توپ را درست ببیند یا سر کلاس درسی برای دیدن مطالبی که روی تخته سیاه نوشته شده به چشم هایش فشار می آورد با عنایت به این عدم توانایی ها دچار استرس می شود که در یادگیری او اختلال ایجاد می کند. با اطلاعات اندکی که والدین یا مربیان از بسیاری از حالات کودکان دارند می توانند حدس بزنند که مشکل تنگ کردن چشم کودک به هنگام نگاه کردن به تخته سیاه و تلویزیون با عینک حل می شود ولی اگر آنها توجه دقیق و عمیقی به خلق و خو و رفتار کودک نداشته باشند نخواهند توانست به راحتی عوامل بیرونی و درونی استرس را در وجود کودک تشخیص دهند. مثلاً کودکی که تا رسیدن پای تخته به چند میز و نیمکت می خورد ممکن است فاصله ها را تشخیص ندهد، یا قند خون اش پایین آمده و کودک انرژی لازم را برای دقت و یادگیری و تشخیص از دست داده است. بعضی وقت ها کودکی که قند خونش پایین است دچار اشکال در بینایی نیز می شود؛ چنین کودکی برای بهتر دیدن آن چه که در اطرافش وجود دارد مدام به خودش فشار می آورد و به طور قطع دچار استرس می شود و این فشار موجب کاهش بیشتر قند در خون کودک می شود.

رژیـــم غذایــــــی و رفتــــــارهای کــــودک

پژوهشگران و متخصصان امور تغذیه معتقدند که رژیم غذایی نقش بسیار مهمی در زندگی کودک دارد؛ آنان برخی از مشکلات و بیماری های کودک را به خاطر عدم تغذیه صحیح می دانند چون بسیاری از کودکان آنچه را که لازم است بخورند نمی خورند و آن چیزهایی را که خوردنش مضر است بیشتر مصرف می کنند! پزشکان متخصص تغذیه می گویند میان رفتارهای کودک و وضعیت بیوشیمیایی بدنش رابطه ای انکارناپذیر وجود دارد و آزمایش های انجام یافته بر روی قندخون بچه ها نشان می دهد که ۷۵ درصد بچه های «شیطان» (بیش فعال) یا قند خونشان پایین است و یا مبتلا به نوعی آلرژی هستند. وجود چنین اختلالاتی از علائم استرس و فشار در کودکان است.

برخلاف تصور والدین، عدم موفقیت در انجام اموری که نیاز به حفظ تعادل و حرکات موزون دارد و یا نداشتن نظم و برنامه ریزی در انجام کارها و نداشتن نظم فکری و منطقی در حرف ها و قادر نبودن به انجام امور شخصی، ربطی به دست و پا چلفتی بودن کودکان ندارد. پزشکان ثابت کرده اند که تغذیه نامناسب در دوران حساس رشد منجر به کاهش سلول های مغزی و کوچک شدن اندازه مغز می شود و چون بسیاری از الگوهای رشد از طریق ژن به نسل های بعد منتقل می شود رژیم غذایی مادر و اجداد مادری هم می تواند روی رشد کودک اثر بگذارد. والدین در عصر جدید که تقریباً عصر فرزند سالاری است مدام مراقب تغذیه کودکان هستند ولی افراط و تفریط در مصرف پروتئین ها، چربی و هیدرات های کربن حتی ویتامین ها تعادل کودکان را به هم می زنند. یکی از بارزترین عوارض رژیم غذایی نامناسب در کودکان شیطنت افراطی و اختلال در یادگیری است به طوری که کمبود ویتامین $B_1$ کودک را تندخو، تحریک پذیر، بی حوصله و عصبی می کند، ویتامین $B_3$ برخی از کودکان را دچار رخوت و سنگینی و برخی را نیز دچار اضطراب می کند، کمبود آهن نیز سبب عدم تمرکز ذهنی و کم تحملی و برانگیختگی می شود.

زیاده روی در خوردن تنقلات مثل شیرینی، پفک، پاستیل و... همان اثر زیانبار را دارد که سوء تغذیه. پزشکانی که در انستیتوی تغذیه نیویورک بر روی صدها کودک تحقیقاتی پیرامون تغذیه مناسب انجام داده اند ثابت کرده اند کودکانی که شیطنت می کنند و در یادگیری آنان اختلال وجود دارد در متابولیسم (سوخت و ساز) هیدرات های کربن (شیرینی) مشکلاتی دارند. اکثر کودکانی که در کلاس درس شیطنت می کنند یا به درس گوش نمی دهند علت اصلی اعمالشان زیاده روی در خوردن انواع شیرینی هاست.

آلـــــــــــرژی

با بررسی تاریخچه پزشکی کودک از قد، وزن، بیماری ها و داروهای مصرفی و آلرژی ها و چگونگی خواب، می توان رژیم غذایی مناسبی در نظر گرفت که ضمن در برداشتن تمام مواد غذایی ضروری، عوارض جانبی در برنداشته باشد به ویژه این که با

پی بردن به آلرژی کودک ویتامین مورد نیاز او را از مواد دیگر تأمین کنیم مثلاً ـ حساسیت به مرکبات موجب می شود ویتامین C مورد نیاز از گوجه فرنگی و امثال آن تأمین شود. پزشکان می گویند ویتامین B یکی از ضروری ترین مواد برای کنترل طبیعی سیستم عصبی و مهمترین عامل در حفظ سلامت عمومی به شمار می آید به ویژه در کودکانی که دچار استرس هستند زیرا با آزمایشات گوناگون ثابت شده که این گونه کودکان خیلی زودتر از سایر کودکان ذخیره ویتامین B شان را از دست می دهند. در پژوهش هایی که زیر نظر دکتر وگل (VOGEL) رئیس بخش پزشکی مرکز رشد و تکامل کودک واقع در نیویورک انجام گرفته ثابت شد که ۲۰ درصد بچه ها تا ۱۸ سالگی دچار شب ادراری هستند.

دکتر ویلیام کروک که متخصص آلرژی در این بخش است اعتقاد دارد که عارضه شب ادراری یک عارضه آلرژیک است. براساس اظهارات این متخصص خوردن مواد آلرژی زا سبب اسپاسم و انقباض شدید و غیرارادی عضلات می شود و وقتی که ماهیچه های مثانه دچار اسپاسم می شود دیگر کودک یا نوجوان قادر به نگه داشتن ادرار نخواهد بود. در این گونه مواقع بهتر است مواد آلرژی زا ( آنچه را که کودک نسبت به آن آلرژی دارد) از برنامه غذایی حذف کنیم و مقدار مصرف پروتئین را نیز افزایش و مصرف هیدرات های کربن (شیرینی) را کاهش دهیم. این رژیم به ۸۵ درصد از کودکان و نوجوانان کمک کرده که بتوانند دفع ادرار را کنترل کنند. پزشکان انستیتو تغذیه نیویورک می گویند برای تعیین نیازهای واقعی بدن هر کودک باید به بررسی عمیق و همه جانبه ای دست زد و تمام ویژگی های بیوشیمیایی را در نظر گرفت تا به رژیم غذایی مناسبی دست یافت. همان طور که ذکر آن رفت استرس در کودکان مجموعه عوامل بسیار ظریفی است که منشاء آن فشار است و شناخت آن مستلزم دقت فراوان است ولی خوشبختانه پس از شناخت، درمان آن بسیار آسان و نتیجه بخش است.

سخـــــن آخـــــــر

والدین باید آگاه باشند که تمامی مشکلات رفتاری کودکان مربوط به نحوه تربیت نیست به ویژه رفتارهای غیرعادی. در سال های ۱۹۲۰ - ۱۹۱۵ توجهی به کودکان کژرفتار و دیرآموز مبذول نمی شد و در نهایت به مددکاران تحویل داده می شدند ولی امروزه پژوهش های پزشکی ثابت کرده که ناراحتی اغلب این کودکان ناشی از خوردن غذاهای بدون کالری و موادشیمیایی افزوده شده به غذاها و احتمالاً آلرژی نهفته است. با دقت در وضع غذا و رفتار کودک تا فرصت باقی است به درمان او بپردازیم.

استرس در کودکان را جدی بگیریم

نویسنده:نازخند صبحی

منبع:تبیان

متخصصین ثابت کرده اند که بسیاری از رفتارهای غیرعادی کودکان در واقع واکنش نسبت به فشارهایی است که احساس می کنند. در کتاب فرهنگ لغت دکتر معین در مقابل واژه «استرس» معادل های «فشار» و «تنیدگی» و «تنش» نوشته شده است و استرس را حالتی تعریف کرده که ارگانیسم را علیه یک عامل مهاجم نامعین مثل جراحت، عفونت، درد، آلرژی و حتی خوشحالی و غم به واکنش وامی دارد. استرس واژه ای است که معمولاً ـ برای حالت های خاص بزرگسالان به کار می رود. این واژه در مورد کودکان به لحاظ دنیای آزاد و بی دغدغه آنان کمتر به کار می رود و بعضاً به ندرت به کار برده می شود. البته ممکن است در موارد حاد مثل سپری کردن یک بیماری، از دست دادن عزیزان و... متوجه فشاری که کودک متحمل می شود شده باشیم ولی هرگز نمی گوییم که کودک دچار استرس شده است.

واقعیت این است که در دنیای امروز بسیاری از حالت هایی که انسان را دچار روان پریشی ها می کند در کودکی همان قدر عمومیت دارد که در بزرگسالی. عوامل بسیار ظریفی هستند که منشاء فشارند این عوامل می توانند توانایی ها، قابلیت های یادگیری، کار و خلاصه زندگی کودک را تحت تأثیر خود بگیرند. واژه استرس را اولین بار در سال ۱۹۳۶ در مورد فشارهای روانی - عاطفی کودکان دکتر هانس سلیه به کار برد. سلیه معتقد بود که «بسیاری از بیماری های شایع میان کودکان بیشتر به خاطر عدم واکنش های سازشی مناسب به استرس است نه به خاطر صدمات ناشی از میکروب ها و سم ها. مثلاً وقتی غده فوق کلیوی کودک برای زیر کنترل در آوردن حساسیت غذایی یا آلرژی های دیگر به شدت فعال شده باشد دیگر سیستم داخلی بدن توانایی و آمادگی لازم برای مقابله با سایر بیماری ها را نخواهد داشت. در نتیجه کودک پیوسته حالت سرماخوردگی دارد یا گلودرد، گوش درد و... چرکی، پس تا وقتی که فشارهای درونی ناشی از آلرژی برطرف نشود بچه دائماً در معرض این قبیل بیماری ها خواهد بود.

دکتر پل کارسن استرس را درونی (بیولوژیکی) و بیرونی (محیطی - عاطفی) معرفی می کند. در بررسی هایی که درباره این دو نوع استرس به عمل آمده ثابت شده است که اگر عوامل بیرونی علت اصلی استرس باشد با برطرف شدن فشار، ضعف بدن و رفتارهای غیرعادی برطرف خواهد شد و کودک مبتلا به سرعت بهبود خواهد یافت. اما اگر علت اصلی عوامل درونی رژیم غذایی نامناسب، اختلال در بینایی، شنوایی و عقب ماندگی باشد تا درمان کامل هر یک از این عوامل، هیچ گونه تغییری در رفتار و ضعف جسمانی کودک پدیدار نخواهد شد. استرس چه درونی باشد و چه بیرونی، به طور اتوماتیک سیستم هشدار دهنده بدن را به کار می اندازد و اندام هایی از بدن را به فعالیتی غیرعادی وامی دارد. واقعیت این است که بسیاری از علائم استرس دوران کودکی به قدری ظریف و حساس است که والدین یا مربیان هرگز متوجه آن نمی شوند. بسیاری از کودکان که به ظاهر سالم و طبیعی هستند ممکن است ناراحتی های عدیده ای داشته باشند که هیچ ربطی هم به یکدیگر نداشته باشد.

مثلاً کودکی که نمی تواند توپ را درست ببیند یا سر کلاس درسی برای دیدن مطالبی که روی تخته سیاه نوشته شده به چشم هایش فشار می آورد با عنایت به این عدم توانایی ها دچار استرس می شود که در یادگیری او اختلال ایجاد می کند. با اطلاعات اندکی که والدین یا مربیان از بسیاری از حالات کودکان دارند می توانند حدس بزنند که مشکل تنگ کردن چشم کودک به هنگام نگاه کردن به تخته سیاه و تلویزیون با عینک حل می شود ولی اگر آنها توجه دقیق و عمیقی به خلق و خو و رفتار کودک نداشته باشند نخواهند توانست به راحتی عوامل بیرونی و درونی استرس را در وجود کودک تشخیص دهند. مثلاً کودکی که تا رسیدن پای تخته به چند میز و نیمکت می خورد ممکن است فاصله ها را تشخیص ندهد، یا قند خون اش پایین آمده و کودک انرژی لازم را برای دقت و یادگیری و تشخیص از دست داده است. بعضی وقت ها کودکی که قند خونش پایین است دچار اشکال در بینایی نیز می شود؛ چنین کودکی برای بهتر دیدن آن چه که در اطرافش وجود دارد مدام به خودش فشار می آورد و به طور قطع دچار استرس می شود و این فشار موجب کاهش بیشتر قند در خون کودک می شود. رژیـــم غـذایــــی و رفتـــــارهـای کـــودک پژوهشگران و متخصصان امور تغذیه معتقدند که رژیم غذایی نقش بسیار مهمی در زندگی کودک دارد؛ آنان برخی از مشکلات و بیماری های کودک را به خاطر عدم تغذیه صحیح می دانند چون بسیاری از کودکان آنچه را که لازم است بخورند نمی خورند و آن چیزهایی را که خوردنش مضر است بیشتر مصرف می کنند! پزشکان متخصص تغذیه می گویند میان رفتارهای کودک و وضعیت بیوشیمیایی بدنش رابطه ای انکارناپذیر وجود دارد و آزمایش های انجام یافته بر روی قندخون بچه ها نشان می دهد که ۷۵ درصد بچه های «شیطان» (بیش فعال) یا قند خونشان پایین است و یا مبتلا ـ به نوعی آلرژی هستند. وجود چنین اختلالاتی از علائم استرس و فشار در کودکان است.

برخلاف تصور والدین، عدم موفقیت در انجام اموری که نیاز به حفظ تعادل و حرکات موزون دارد و یا نداشتن نظم و برنامه ریزی در انجام کارها و نداشتن نظم فکری و منطقی در حرف ها و قادر نبودن به انجام امور شخصی، ربطی به دست و پا چلفتی بودن کودکان ندارد. پزشکان ثابت کرده اند که تغذیه نامناسب در دوران حساس رشد منجر به کاهش سلول های مغزی و کوچک شدن اندازه مغز می شود و چون بسیاری از الگوهای رشد از طریق ژن به نسل های بعد منتقل می شود رژیم غذایی مادر و اجداد مادری هم می تواند روی رشد کودک اثر بگذارد. والدین در عصر جدید که تقریباً عصر فرزند سالاری است مدام مراقب تغذیه کودکان هستند ولی افراط و تفریط در مصرف پروتئین ها، چربی و هیدرات های کربن حتی ویتامین ها تعادل کودکان را به هم می زند. یکی از بارزترین عوارض رژیم غذایی نامناسب در کودکان شیطنت افراطی و اختلال در یادگیری است به طوری که کمبود ویتامین B۱ کودک را تندخو، تحریک پذیر، بی حوصله و عصبی می کند، ویتامین B۳ برخی از کودکان را دچار رخوت و سنگینی و برخی را نیز دچار اضطراب می کند، کمبود آهن نیز سبب عدم تمرکز ذهنی و کم تحملی و برانگیختگی می شود.

زیاده روی در خوردن تنقلات مثل شیرینی، پفک، پاستیل و... همان اثر زیانبار را دارد که سوء تغذیه. پزشکانی که در انستیتوی تغذیه نیویورک بر روی صدها کودک تحقیقاتی پیرامون تغذیه مناسب انجام داده اند ثابت کرده اند کودکانی که شیطنت می کنند و در یادگیری آنان اختلال وجود دارد در متابولیسم (سوخت و ساز) هیدرات های کربن (شیرینی) مشکلاتی دارند. اکثر کودکانی که در کلاس درس شیطنت می کنند یا به درس گوش نمی دهند علت اصلی اعمالشان زیاده روی در خوردن انواع شیرینی هاست. آلــــــــرژی با بررسی تاریخچه پزشکی کودک از قد، وزن، بیماری ها و داروهای مصرفی و آلرژی ها و چگونگی خواب، می توان رژیم غذایی مناسبی در نظر گرفت که ضمن در برداشتن تمام مواد غذایی ضروری، عوارض جانبی در برنداشته باشد به ویژه این که با پی بردن به آلرژی کودک ویتامین مورد نیاز او را از مواد دیگر تأمین کنیم مثلاً ـ حساسیت به مرکبات موجب می شود ویتامین C مورد نیاز از گوجه فرنگی و امثال آن تأمین شود. پزشکان می گویند ویتامین B یکی از ضروری ترین مواد برای کنترل طبیعی سیستم عصبی و مهمترین عامل در حفظ سلامت عمومی به شمار می آید به ویژه در کودکانی که دچار استرس هستند زیرا با آزمایشات گوناگون ثابت شده که این گونه کودکان خیلی زودتر از سایر کودکان ذخیره ویتامین B شان را از دست می دهند. در پژوهش هایی که زیر نظر دکتر وگل (VOGEL) رئیس بخش پزشکی مرکز رشد و تکامل کودک واقع در نیویورک انجام گرفته ثابت شد که ۲۰ درصد بچه ها تا ۱۸ سالگی دچار شب ادراری هستند.

دکتر ویلیام کروک که متخصص آلرژی در این بخش است اعتقاد دارد که عارضه شب ادراری یک عارضه آلرژیک است. براساس اظهارات این متخصص خوردن مواد آلرژی زا سبب اسپاسم و انقباض شدید و غیرارادی عضلات می شود و وقتی که ماهیچه های مثانه دچار اسپاسم می شود دیگر کودک یا نوجوان قادر به نگه داشتن ادرار نخواهد بود. در این گونه مواقع بهتر است مواد آلرژی زا ( آنچه را که کودک نسبت به آن آلرژی دارد) از برنامه غذایی حذف کنیم و مقدار مصرف پروتئین را نیز افزایش و مصرف هیدرات های کربن (شیرینی) را کاهش دهیم. این رژیم به ۸۵ درصد از کودکان و نوجوانان کمک کرده که بتوانند دفع ادرار را کنترل کنند. پزشکان انستیتو تغذیه نیویورک می گویند برای تعیین نیازهای واقعی بدن هر کودک باید به بررسی عمیق و همه جانبه ای دست زد و تمام ویژگی های بیوشیمیایی را در نظر گرفت تا به رژیم غذایی مناسبی دست یافت. همان طور که ذکر آن رفت استرس در کودکان مجموعه عوامل بسیار ظریفی است که منشاء آن فشار است و شناخت آن مستلزم دقت فراوان است ولی خوشبختانه پس از شناخت، درمان آن بسیار آسان و نتیجه بخش است. سخـــــن آخـــــــر والدین باید آگاه باشند که تمامی مشکلات رفتاری کودکان مربوط به نحوه تربیت نیست به ویژه رفتارهای غیرعادی. در سال های ۱۹۲۰ - ۱۹۱۵ توجهی به کودکان کژرفتار و دیرآموز مبذول نمی شد و در نهایت به مددکاران تحویل داده می شدند ولی امروزه پژوهش های پزشکی ثابت کرده که ناراحتی اغلب این کودکان ناشی از خوردن غذاهای بدون کالری و موادشیمیایی افزوده شده به غذاها و احتمالاً آلرژی نهفته است. با دقت در وضع غذا و رفتار کودک تا فرصت باقی است به درمان او بپردازیم.

**نشانه افسردگی‌ات را بشناس**

نویسنده: فرانک علیخانی

منبع:www.shamisapsy.com

اگر یک قرن پیش، از کسی در مورد بیماری افسردگی سؤال می‌کردیم، کسی اطلاعات کامل و درستی از این بیماری نداشت. چرا که خیلی‌ها آن را تجربه نکرده بودند. اما امروز، علیرغم پیشرفت‌های شگرف در حوزه‌های مختلف علوم، زندگی در این دنیای ماشینی سبب شده است که ما کمتر به روح و روان خود توجه داشته باشیم تمامی سعی و تلاش خود را صرف سپری کردن این زندگی کنیم. در قرن حاضر این بیماری چنان در بین اعضای خانواده‌ها گسترش پیدا کرده است که این قرن را قرن افسردگی نامیده‌اند. حال با توجه به اهمیت این بیماری اگر می‌خواهید بیشتر با آن آشنا شوید به معیارهایی که توسط راهنمای تشخیص آماری اختلالات روانی مطرح شده است توجه کنید: با توجه به این نکته که برای تشخیص افسردگی عمده: ۱) حداقل ۵ تا از نشانگان زیر باید وجود داشته باشد ۲) این نشانگان باید در طول دو هفته تداوم داشته باشند و ۳) این نشانگان باید تغییر در سطوح عملکرد گذشته فرد را نشان بدهند.

- نشانگان عبارتند از:

۱) خلق افسرده که تقریباً در بیشتر ساعات روز تداوم داشته باشد.

۲) کاهش قابل ملاحظه علاقه یا لذت تقریباً در تمامی فعالیت‌ها.

۳) کاهش معنی‌دار وزن (نه به وسیله رژیم گرفتن)، افزایش وزن یا تغییر اشتها

۴) بی‌خوابی یا پرخوابی (خواب اضافه)

۵) آشفتگی روانی – حرکتی یا کندی روانی- حرکتی

۶) خستگی یا کاهش انرژی

۷) احساس بی‌ارزش بودن یا احساس گناه نامتناسب

۸) عدم توانایی برای متمرکز شدن یا تردید و دو دلی

۹) افکار عود کننده مرگ و خودکشی

- علائم و نشانه‌ها:

۱) از دست دادن علاقه و تمایل به انجام فعالیت‌های لذت بخش گذشته۲) نارضایتی از زندگی ۳) کناره‌گیری و اجتناب از فعالیت‌های اجتماعی ۴) کاهش انرژی و توانایی ۵) احساس غیرمفید بودن یا ناامیدی ۶) تحریک پذیری ۷) توجه بسیار زیاد به مشکلات سلامتی۸) غم یا گریه کردن ۹) نگران بودن و انتقاد از خود ۱۰) دشواری در تمرکز و تصمیم‌گیری ۱۱) کاهش اشتها و وزن

- نشانگان روان‌شناختی، افکار، احساسات و رفتارها:

۱) احساس غم، پریشانی، ناراحتی یا ناامیدی در بیشتر ساعات روز

۲) از دست دادن بسیار شدید علاقه یا لذت در تمام یا تقریباً در کل فعالیت‌ها و عدم توانایی فکر کردن در مورد چیزهایی که انجام دادن آن‌ها لذت‌بخش است (نادیده گرفتن سلامت)

۳) احساس گناه زیاد یا این احساس که فردی بی‌ارزش است.

۴) حرکات کنده شده یا برانگیخته (که در پاسخ به درد یا آشفتگی نیستند)

۵) افکار تازه مردن یا خاتمه دادن به زندگی خویش با یا بدون طرح‌ریزی خاص.

- نشانگان جسمانی یا بدنی:

۱) کاهش وزن غیرعمدی، کاهش اشتها یا افزایش وزن و اشتها (که معمولاً مورد اخیر دیده نمی‌شود)

۲) بی‌خوابی یا خوابیدن مفرط و بیش از اندازه

۳) خستگی و کاهش انرژی

۴) عدم توانایی فکر کردن، تمرکز یافتن یا تصمیم‌گیری

۵) نشانه‌های جسمانی اضطراب نظیر خشکی دهان، گرفتگی عضلانی، اسهال، عرق کردن، خیال‌اندیشی یا تلاش برای خودکشی.

حال که با نشانگان و علائم آشنا شدید چنانچه دچار این بیماری هستید می‌توانید ۵ گام ساده زیر را دنبال کنید تا در نبرد با افسردگی خود پیروز شوید.

۵ گام ساده برای پیروز شدن در نبرد با افسردگی

گام اول – چنانچه به بیماری افسردگی مبتلا هستی سعی کن کمک بگیری، از این‌که نیاز به درمان شدن داری شرمنده نباش. تا زمانی که راه حل درستی را پیدا نکرده‌ای دست از کوشش و تلاش برندار به دنبال ملاقات با درمانگر باش و توصیه‌های او را خیلی خوب به کار ببند.

گام دوم – احساسات و خلق و خوی خود را شناسایی کن. باید بدانی که افسردگی، تلاشی مخرب و ویرانگر برای دوری کردن از احساسات و خلق و خوست. باید بپذیری هیجاناتی که در ما وجود دارند همگی طبیعی و مفید هستند. بدان که تغییرات خلق و خو نباید تو را غمگین و افسرده کند. این تغییرات همواره به دنبال یک رویداد، خاطره و رؤیا شروع می‌شوند. می‌توانی ها استفاده کنی تا بفهمی چه عواملی شروع تغییرات خلق و خو را سبب می‌شوند. با افکار افسرده مبارزه کن و آن‌ها را به چالش بطلب. افرادی که افسرده هستند دائم حوادث و رویدادهای تلخ را به خاطر می‌آوردند و خود را به خاطر آن‌ها سرزنش می‌کنند و این در حالی است که خود را در وقوع حوادث و رویدادهای شیرین فراموش می‌کنند و نقش پررنگ‌تری را به دیگران می‌دهند. سطح انتظارات آن‌ها در مورد توانایی‌هایشان بسیار پایین است و خیلی راحت در وخیم‌ترین شرایط قرار می گیرند. آن‌ها فکر می‌کنند که اساساً شخصی آسیب دیده هستند و دیگران به طرق مختلف به آن‌ها صدمه می‌زنند و آن‌ها را دستکاری می‌کنند. تمام این‌ها افکاری هستند که ساخته و پرداخته ذهن آن هاست. به باورها و تصورات ذهنی‌تان توجه کنید.

گام سوم – سعی کنید دیگران را بشناسید. افراد افسرده بسیار بیشتر از دیگران از صمیمیت می‌ترسند. آن‌ها به چهره‌ی خود نقاب می زنند چون بر این باورند که فردی شرمنده و نالایق هستند.

این باور بسیار نادرست است. این افراد اعتماد ندارند و نمی‌توانند خود را در افکار و احساسات دیگران سهیم بدانند.

گام چهارم – به خودتان توجه کنید، یاد بگیرید نسبت به پیام‌های بدنتان بی‌توجه نباشید. افراد افسرده نسبت به انگیزه، غذا، فعالیت‌های بدنی، تمایلات جنسی بی‌توجه هستند. سعی کنید زمانی را برای این‌گونه فعالیت‌ها اختصاص دهید. غذای لذیذ بخورید و به خودتان اجازه بدهید که لذت را در زندگی‌تان تجربه کنید.

گام پنجم – از کناره‌گیری دوری کنید. تلاش کنید و با این تلاش امور و چیزهای پیرامون خود را تحت کنترل درآورید. باور کنید بسیاری از چیزهایی که در ما نگرانی به وجود می‌آورند آنقدر مهم و باارزش نیستند که به خاطرشان دچار بیماری روانی شویم.

نشانه افسردگی‌ات را بشناس

نویسنده: فرانک علیخانی

منبع:www.shamisapsy.com

اگر یک قرن پیش، از کسی در مورد بیماری افسردگی سؤال می‌کردیم، کسی اطلاعات کامل و درستی از این بیماری نداشت. چرا که خیلی‌ها آن را تجربه نکرده بودند. اما امروز، علیرغم پیشرفت‌های شگرف در حوزه‌های مختلف علوم، زندگی در این دنیای ماشینی سبب شده است که ما کمتر به روح و روان خود توجه داشته باشیم تمامی سعی و تلاش خود را صرف سپری کردن این زندگی کنیم. در قرن حاضر این بیماری چنان در بین اعضای خانواده‌ها گسترش پیدا کرده است که این قرن را قرن افسردگی نامیده‌اند. حال با توجه به اهمیت این بیماری اگر می‌خواهید بیشتر با آن آشنا شوید به معیارهایی که توسط راهنمای تشخیص آماری اختلالات روانی مطرح شده است توجه کنید: با توجه به این نکته که برای تشخیص افسردگی عمده: ۱) حداقل ۵ تا از نشانگان زیر باید وجود داشته باشد ۲) این نشانگان باید در طول دو هفته تداوم داشته باشند و ۳) این نشانگان باید تغییر در سطوح عملکرد گذشته فرد را نشان بدهند.

- نشانگان عبارتند از:

۱) خلق افسرده که تقریباً در بیشتر ساعات روز تداوم داشته باشد.

۲) کاهش قابل ملاحظه علاقه یا لذت تقریباً در تمامی فعالیت‌ها.

۳) کاهش معنی‌دار وزن (نه به وسیله رژیم گرفتن)، افزایش وزن یا تغییر اشتها

۴) بی‌خوابی یا پرخوابی (خواب اضافه)

۵) آشفتگی روانی – حرکتی یا کندی روانی- حرکتی

۶) خستگی یا کاهش انرژی

۷) احساس بی‌ارزش بودن یا احساس گناه نامتناسب

۸) عدم توانایی برای متمرکز شدن یا تردید و دو دلی

۹) افکار عود کننده مرگ و خودکشی - علائم و نشانه‌ها: ۱) از دست دادن علاقه و تمایل به انجام فعالیت‌های لذت بخش گذشته۲) نارضایتی از زندگی ۳) کناره‌گیری و اجتناب از فعالیت‌های اجتماعی ۴) کاهش انرژی و توانایی ۵) احساس غیرمفید بودن یا ناامیدی ۶) تحریک پذیری ۷) توجه بسیار زیاد به مشکلات سلامتی۸) غم یا گریه کردن ۹) نگران بودن و انتقاد از خود ۱۰) دشواری در تمرکز و تصمیم‌گیری ۱۱) کاهش اشتها و وزن - نشانگان روان‌شناختی، افکار، احساسات و رفتارها: ۱) احساس غم، پریشانی، ناراحتی یا ناامیدی در بیشتر ساعات روز

۲) از دست دادن بسیار شدید علاقه یا لذت در تمام یا تقریباً در کل فعالیت‌ها و عدم توانایی فکر کردن در مورد چیزهایی که انجام دادن آن‌ها لذت‌بخش است (نادیده گرفتن سلامت)

۳) احساس گناه زیاد یا این احساس که فردی بی‌ارزش است.

۴) حرکات کنده شده یا برانگیخته (که در پاسخ به درد یا آشفتگی نیستند)

۵) افکار تازه مردن یا خاتمه دادن به زندگی خویش با یا بدون طرح‌ریزی خاص. - نشانگان جسمانی یا بدنی: ۱) کاهش وزن غیرعمدی، کاهش اشتها یا افزایش وزن و اشتها (که معمولاً مورد اخیر دیده نمی‌شود)

۲) بی‌خوابی یا خوابیدن مفرط و بیش از اندازه

۳) خستگی و کاهش انرژی

۴) عدم توانایی فکر کردن، تمرکز یافتن یا تصمیم‌گیری

۵) نشانه‌های جسمانی اضطراب نظیر خشکی دهان، گرفتگی عضلانی، اسهال، عرق کردن، خیال‌اندیشی یا تلاش برای خودکشی.

حال که با نشانگان و علائم آشنا شدید چنانچه دچار این بیماری هستید می‌توانید ۵ گام ساده زیر را دنبال کنید تا در نبرد با افسردگی خود پیروز شوید.

۵ گام ساده برای پیروز شدن در نبرد با افسردگی

گام اول – چنانچه به بیماری افسردگی مبتلا هستی سعی کن کمک بگیری، از این‌که نیاز به درمان شدن داری شرمنده نباش. تا زمانی که راه حل درستی را پیدا نکرده‌ای دست از کوشش و تلاش برندار به دنبال ملاقات با درمانگر باش و توصیه‌های او را خیلی خوب به کار ببند.

گام دوم – احساسات و خلق و خوی خود را شناسایی کن. باید بدانی که افسردگی، تلاشی مخرب و ویرانگر برای دوری کردن از احساسات و خلق و خوست. باید بپذیری هیجاناتی که در ما وجود دارند همگی طبیعی و مفید هستند. بدان که تغییرات خلق و خو نباید تو را غمگین و افسرده کند. این تغییرات همواره به دنبال یک رویداد، خاطره و رؤیا شروع می‌شوند. می‌توانی ها استفاده کنی تا بفهمی چه عواملی شروع تغییرات خلق و خو را سبب می‌شوند. با افکار افسرده مبارزه کن و آن‌ها را به چالش بطلب. افرادی که افسرده هستند دائم حوادث و رویدادهای تلخ را به خاطر می‌آوردند و خود را به خاطر آن‌ها سرزنش می‌کنند و این در حالی است که خود را در وقوع حوادث و رویدادهای شیرین فراموش می‌کنند و نقش پررنگ‌تری را به دیگران می‌دهند. سطح انتظارات آن‌ها در مورد توانایی‌هایشان بسیار پایین است و خیلی راحت در وخیم‌ترین شرایط قرار می گیرند. آن‌ها فکر می‌کنند که اساساً شخصی آسیب دیده هستند و دیگران به طرق مختلف به آن‌ها صدمه می‌زنند و آن‌ها را دستکاری می‌کنند. تمام این‌ها افکاری هستند که ساخته و پرداخته ذهن آن هاست. به باورها و تصورات ذهنی‌تان توجه کنید.

گام سوم – سعی کنید دیگران را بشناسید. افراد افسرده بسیار بیشتر از دیگران از صمیمیت می‌ترسند. آن‌ها به چهره‌ی خود نقاب می زنند چون بر این باورند که فردی شرمنده و نالایق هستند.

این باور بسیار نادرست است. این افراد اعتماد ندارند و نمی‌توانند خود را در افکار و احساسات دیگران سهیم بدانند.

گام چهارم – به خودتان توجه کنید، یاد بگیرید نسبت به پیام‌های بدنتان بی‌توجه نباشید. افراد افسرده نسبت به انگیزه، غذا، فعالیت‌های بدنی، تمایلات جنسی بی‌توجه هستند. سعی کنید زمانی را برای این‌گونه فعالیت‌ها اختصاص دهید. غذای لذیذ بخورید و به خودتان اجازه بدهید که لذت را در زندگی‌تان تجربه کنید.

گام پنجم – از کناره‌گیری دوری کنید. تلاش کنید و با این تلاش امور و چیزهای پیرامون خود را تحت کنترل درآورید. باور کنید بسیاری از چیزهایی که در ما نگرانی به وجود می‌آورند آنقدر مهم و باارزش نیستند که به خاطرشان دچار بیماری روانی شویم.

## بین غمگینی و افسردگی تفاوت زیادی هست

نویسنده: دکتر آوا سیکلر

مترجم: میترا کدخدایان

منبع:www.shamisapsy.com

وقتی غمگین هستیم می‌گوییم دچار افسردگی شده‌ام. اما بین غمگینی و افسردگی تفاوت زیادی وجود دارد. غم واکنش طبیعی و نشانه سلامت جسم و روان، به سبب از دست دادن چیزی یا کسی است (از فقدان عروسک مورد علاقه کودک تا فقدان مادربزرگ محبوب). وقتی عزیزی را از دست می‌دهیم، برایش سوگواری می‌کنیم. سوگواری از واکنش‌های احساسی پیچیده‌ای نشات می‌گیرد اعتراض و شکایت از مرگ فرد، انکار و ناباوری درباره این فقدان، خشم به خاطر از دست دادن کسی که دوستش داشته‌ایم، و بالاخره تسلیم و پذیرش غم ابدی. بعضی از فقدان‌ها (مانند عروسک کودک)، به زودی فراموش می‌شوند، اما گروهی دیگر (مانند مرگ مادربزرگ) هرگز التیام نمی‌یابند و فراموش نمی‌شوند و تنها کاری که از ما ساخته است، این است که بیاموزیم چگونه با آن زندگی کنیم و گذشت زمان تنها مسکنی است که به تدریج می‌تواند سبب کاهش این‌گونه غم‌ها شود.

اما افسردگی، بعد دیگری بر غم طبیعی (که سبب رنج همگان است) می‌افزاید. وقتی افسرده هستیم. علاوه بر اینکه احساس غم می‌کنیم، احساس آزاردهنده دیگری نیز داریم، خود را سرزنش می‌کنیم، احساس پوچی می‌کنیم، از راه‌های گوناگون به خود حمله می‌کنیم، به خاطر فقدان پیش آمده احساس خشم می‌کنیم (چرا مادربزرگ باید درست همین حالا که من نفر اول مسابقات ورزشی مدرسه شدم، بمیره!) خود را مسئول وضع پیش آمده می‌دانیم (اگر من اینقدر گرفتار مسابقات ورزشی نمی‌شدم، شاید، مادربزرگ الان زنده بود، همش تقصیر منه!).

هر قدر این احساس دوگانه (عصبانیت و محبت) نسبت به شخص فوت شده بیشتر باشد، خشم و گناهی که در خلال سوگواری احساس می‌شود، بیشتر و غم از دست دادن شدیدتر و طولانی‌تر خواهد بود. فرد افسرده به دشواری می‌تواند در مورد خودش احساس خوبی داشته باشد و زمانی که اعتماد به نفس او از بین برود، احساس افسردگی شدت می‌یابد و ادامه این وضع به زودی و به سرعت از کنترل خارج می‌شود و ترس از صدای وجدان و ترس از عدم پذیرش توسط دیگران شدت می‌یابند. احساس افسردگی در فرد، حتی نظم فکری او را به هم می‌ریزد. وقتی احساس پوچی و ناامیدی می‌کنیم، می‌گوییم «هرگز وضع بهتر نمی‌شه، و هر لحظه از اینکه هست بدتر می‌شه، دیگر آخر کاره!» یا «من همیشه بدبخت بودم، هستم و خواهم بود و هرگز چیزی عوض نمی‌شه!» در چنین موقعیتی، احساس تنهایی و بی‌کسی نیز هجوم می‌آورد و انسان افسرده نمی‌تواند نسبت به این همه ناراضی که در وجودش احساس تنهایی و بی‌کسی نیز هجوم می‌آورد و انسان افسرده نمی‌تواند نسبت به این همه ناراضی که در وجودش احساس می‌کند، هیچ‌گونه واکنشی نشان دهد و احساس بی‌کسی، فرسودگی، رخوت و ضعف و در هم شکستگی را به دنبال می‌آورد تا آن‌جا که فرد افسرده در آن روی یک زندگی عادی لحظه‌شماری می‌کند.

کودکان نیز ممکن است به دلایل خاصی، دچار افسردگی شوند. مثلاً وقتی خرس عروسی کودکی گم می‌شود، یا مادر برای مدتی طولانی ترکش می‌کند. در مورد کودکان دبستانی، وقتی دوست آن‌ها بدفتاری یا کینه‌توزی می‌کند، در مورد جوانان، شکست در عشق می‌تواند عامل افسردگی باشد. انسان در طول عمر خود بارها با مواردی از فقدان آشنا می‌شود (تولد خواهر یا برادر دیگر، نقل مکان از خانه‌ای که بدان انس گرفته است، از دست دادن پرستار مورد علاقه، جدایی پدر و مادر و طلاق) که هر یک از آن‌ها سبب آزار و فروپاشی نظم روحی کودک می‌شود و مدت‌ها زمان لازم است تا اوضاع به حال عادی بازگردد. کودکان از خود می‌پرسند: «اگه من بچه خوبی هستم، چرا بابا و مامان یه بچه دیگه آوردن؟» یا «اگه بابا و مامان واقعاً منو دوست دارن، چرا منو آوردن توا ین خونه! من اتاق خودمو می‌خوام!» یا «اگر پرستار دوستم داشت، چرا رفت؟» یا «چطوری بابا تونست بره و منو تنها بذاره؟!»

نوزادان نیز غمگین و اندوهگین می‌شوند، اما چون افسردگی حالت روحی عمیقی است که بر اثر عدم اعتماد به نفس و قبول خویشتن خویش عارض می‌شود و کودکان تا حدود چهار سالگی هنوز احترام و ارزش گذاشتن به خود و شناسایی خود را درک نمی‌کنند به افسردگی دچار نمی‌شوند.

از چهار سالگی به بعد، آن‌ها به ارزش وجود خود پی می‌برند و بر اساس آن به برقرار کردن ارتباط با دیگران می‌پردازند. از آن پس هر گاه این روابط دچار مشکل شوند و یا صورت نپذیرند، کودک دچار افسردگی می‌شود. همچنین حالت افسردگی هنگامی برای کودک پیش می‌آید که صدای وجدان در او تثبیت شده باشد. وقتی این استحکام به تحقق پیوست (بین ۳ تا ۶ سالگی) کودک در مقابل ارتکاب گناه، ضعیف می‌شود. اکنون دیگر نه تنها با احساس غم آشناست، بلکه این احساس او را می‌آزارد. توانایی درک این احساس، منشا بسیاری از واکنش‌های افسردگی است.

افسردگی یک خردسال را از حالات چهره او، کمبود انرژی و تحرک، بدخلقی و عبوسی، تنبلی، سستی، خستگی مفرط، بی‌علاقگی، بی‌حوصلگی، یاس و دلمردگی و نیز پرسش‌هایی که گاه و بی‌گاه درباره مرگ می‌کند. می‌توان به خوبی تشخیص داد. اما گاه پی بردن به این موضوع به این سادگی‌ها نیست و کودک افسردگی خود را غیرمستقیم آشکار می‌سازد. رشد او متوقف یا کند می‌شود. کم اشتها می‌شود، کم‌خوابی و بدخوابی به سراغش می‌آیند و در تصمیم گیری‌ها عاجز می‌ماند و در موارد حاد ممکن است تا مرز آسیب‌رساندن به خود پیش رود. هنگامی که یک کودک دبستانی به افسردگی دچار شود در تمرکز حواس و یادگیری دروس او اختلالاتی پدید می‌آید و در محیط خانه نیز به گوش کردن و پذیرفتن علاقه نشان نمی‌دهد.

افسردگی در کودکان می‌تواند با کوچکترین فقدان به وجود آید، از دست دادن هر چیز کوچک و به ظاهر کم اهمیتی می‌تواند این احساس را در آن‌ها پدید آورد: تغییر مدرسه، تعویض خانه یا پرستار، تولد نوزاد جدید و یا حتی بیماری یکی از والدین.

بنابراین به عنوان والدین آگاه و متعهد باید بکوشیم تا در مقابل این فقدان‌ها فضای امن و استوار تربیتی برای کودک خود فراهم کنیم. همچنین باید در رویارویی با ترس از صدای وجدان که در وجود کودکمان (از ۴ سال به بعد) شدت می‌پذیرد، هوشیار باشیم تا او بی‌دلیل احساس گناه نکند و به تنبیه خود نپردازد. باید بدانیم ترس‌های طبیعی یاد شده در هنگام فقدان در طفل شدت می‌پذیرند. پس باید آماده باشیم تا با گفت و گوهای مناسب و جبرانی، این ساعات طاقت‌فرسا را برای او قابل تحمل کنیم.

بین غمگینی و افسردگی تفاوت زیادی هست

نویسنده: دکتر آوا سیکلر

مترجم: میترا کدخدایان

منبع:www.shamisapsy.com

وقتی غمگین هستیم می‌گوییم دچار افسردگی شده‌ام. اما بین غمگینی و افسردگی تفاوت زیادی وجود دارد. غم واکنش طبیعی و نشانه سلامت جسم و روان، به سبب از دست دادن چیزی یا کسی است (از فقدان عروسک مورد علاقه کودک تا فقدان مادربزرگ محبوب). وقتی عزیزی را از دست می‌دهیم، برایش سوگواری می‌کنیم. سوگواری از واکنش‌های احساسی پیچیده‌ای نشات می‌گیرد اعتراض و شکایت از مرگ فرد، انکار و ناباوری درباره این فقدان، خشم به خاطر از دست دادن کسی که دوستش داشته‌ایم، و بالاخره تسلیم و پذیرش غم ابدی. بعضی از فقدان‌ها (مانند عروسک کودک)، به زودی فراموش می‌شوند، اما گروهی دیگر (مانند مرگ مادربزرگ) هرگز التیام نمی‌یابند و فراموش نمی‌شوند و تنها کاری که از ما ساخته است، این است که بیاموزیم چگونه با آن زندگی کنیم و گذشت زمان تنها مسکنی است که به تدریج می‌تواند سبب کاهش این‌گونه غم‌ها شود.

اما افسردگی، بعد دیگری بر غم طبیعی (که سبب رنج همگان است) می‌افزاید. وقتی افسرده هستیم. علاوه بر اینکه احساس غم می‌کنیم، احساس آزاردهنده دیگری نیز داریم، خود را سرزنش می‌کنیم، احساس پوچی می‌کنیم، از راه‌های گوناگون به خود حمله می‌کنیم، به خاطر فقدان پیش آمده احساس خشم می‌کنیم (چرا مادربزرگ باید درست همین حالا که من نفر اول مسابقات ورزشی مدرسه شدم، بمیره!) خود را مسئول وضع پیش آمده می‌دانیم (اگر من اینقدر گرفتار مسابقات ورزشی نمی‌شدم، شاید، مادربزرگ الان زنده بود، همش تقصیر منه!).

هر قدر این احساس دوگانه (عصبانیت و محبت) نسبت به شخص فوت شده بیشتر باشد، خشم و گناهی که در خلال سوگواری احساس می‌شود، بیشتر و غم از دست دادن شدیدتر و طولانی‌تر خواهد بود. فرد افسرده به دشواری می‌تواند در مورد خودش احساس خوبی داشته باشد و زمانی که اعتماد به نفس او از بین برود، احساس افسردگی شدت می‌یابد و ادامه این وضع به زودی و به سرعت از کنترل خارج می‌شود و ترس از صدای وجدان و ترس از عدم پذیرش توسط دیگران شدت می‌یابند. احساس افسردگی در فرد، حتی نظم فکری او را به هم می‌ریزد. وقتی احساس پوچی و ناامیدی می‌کنیم، می‌گوییم «هرگز وضع بهتر نمی‌شه، و هر لحظه از اینکه هست بدتر می‌شه، دیگر آخر کاره!» یا «من همیشه بدبخت بودم، هستم و خواهم بود و هرگز چیزی عوض نمی‌شه!»

در چنین موقعیتی، احساس تنهایی و بی‌کسی نیز هجوم می‌آورد و انسان افسرده نمی‌تواند نسبت به این همه ناراضی که در وجودش احساس تنهایی و بی‌کسی نیز هجوم می‌آورد و انسان افسرده نمی‌تواند نسبت به این همه ناراضی که در وجودش احساس می‌کند، هیچ‌گونه واکنشی نشان دهد و احساس بی‌کسی، فرسودگی، رخوت و ضعف و در هم شکستگی را به دنبال می‌آورد تا آن‌جا که فرد افسرده در آن روی یک زندگی عادی لحظه‌شماری می‌کند.

کودکان نیز ممکن است به دلایل خاصی، دچار افسردگی شوند. مثلاً وقتی خرس عروسی کودکی گم می‌شود، یا مادر برای مدتی طولانی ترکش می‌کند. در مورد کودکان دبستانی، وقتی دوست آن‌ها بدفتاری یا کینه‌توزی می‌کند، در مورد جوانان، شکست در عشق می‌تواند عامل افسردگی باشد. انسان در طول عمر خود بارها با مواردی از فقدان آشنا می‌شود (تولد خواهر یا برادر دیگر، نقل مکان از خانه‌ای که بدان انس گرفته است، از دست دادن پرستار مورد علاقه، جدایی پدر و مادر و طلاق) که هر یک از آن‌ها سبب آزار و فروپاشی نظم روحی کودک می‌شود و مدت‌ها زمان لازم است تا اوضاع به حال عادی بازگردد. کودکان از خود می‌پرسند: «اگه من بچه خوبی هستم، چرا بابا و مامان یه بچه دیگه آوردن؟» یا «اگه بابا و مامان واقعاً منو دوست دارن، چرا منو آوردن توا ین خونه! من اتاق خودمو می‌خوام!» یا «اگر پرستار دوستم داشت، چرا رفت؟» یا «چطوری بابا تونست بره و منو تنها بذاره؟!»

نوزادان نیز غمگین و اندوهگین می‌شوند، اما چون افسردگی حالت روحی عمیقی است که بر اثر عدم اعتماد به نفس و قبول خویشتن خویش عارض می‌شود و کودکان تا حدود چهار سالگی هنوز احترام و ارزش گذاشتن به خود و شناسایی خود را درک نمی‌کنند به افسردگی دچار نمی‌شوند.

از چهار سالگی به بعد، آن‌ها به ارزش وجود خود پی می‌برند و بر اساس آن به برقرار کردن ارتباط با دیگران می‌پردازند. از آن پس هر گاه این روابط دچار مشکل شوند و یا صورت نپذیرند، کودک دچار افسردگی می‌شود. همچنین حالت افسردگی هنگامی برای کودک پیش می‌آید که صدای وجدان در او تثبیت شده باشد. وقتی این استحکام به تحقق پیوست (بین ۳ تا ۶ سالگی) کودک در مقابل ارتکاب گناه، ضعیف می‌شود. اکنون دیگر نه تنها با احساس غم آشناست، بلکه این احساس او را می‌آزارد. توانایی درک این احساس، منشا بسیاری از واکنش‌های افسردگی است.

افسردگی یک خردسال را از حالات چهره او، کمبود انرژی و تحرک، بدخلقی و عبوسی، تنبلی، سستی، خستگی مفرط، بی‌علاقگی، بی‌حوصلگی، یاس و دلمردگی و نیز پرسش‌هایی که گاه و بی‌گاه درباره مرگ می‌کند. می‌توان به خوبی تشخیص داد. اما گاه پی بردن به این موضوع به این سادگی‌ها نیست و کودک افسردگی خود را غیرمستقیم آشکار می‌سازد. رشد او متوقف یا کند می‌شود. کم اشتها می‌شود، کم‌خوابی و بدخوابی به سراغش می‌آیند و در تصمیم‌گیری‌ها عاجز می‌ماند و در موارد حاد ممکن است تا مرز آسیب‌رساندن به خود پیش رود. هنگامی که یک کودک دبستانی به افسردگی دچار شود در تمرکز حواس و یادگیری دروس او اختلالاتی پدید می‌آید و در محیط خانه نیز به گوش کردن و پذیرفتن علاقه نشان نمی‌دهد.

افسردگی در کودکان می‌تواند با کوچکترین فقدان به وجود آید، از دست دادن هر چیز کوچک و به ظاهر کم اهمیتی می‌تواند این احساس را در آن‌ها پدید آورد: تغییر مدرسه، تعویض خانه یا پرستار، تولد نوزاد جدید و یا حتی بیماری یکی از والدین.

بنابراین به عنوان والدین آگاه و متعهد باید بکوشیم تا در مقابل این فقدان‌ها فضای امن و استوار تربیتی برای کودک خود فراهم کنیم. همچنین باید در رویارویی با ترس از صدای وجدان که در وجود کودکمان (از ۴ سال به بعد) شدت می‌پذیرد، هوشیار باشیم تا او بی‌دلیل احساس گناه نکند و به تنبیه خود نپردازد. باید بدانیم ترس‌های طبیعی یاد شده در هنگام فقدان در طفل شدت می‌پذیرند. پس باید آماده باشیم تا با گفت و گوهای مناسب و جبرانی، این ساعات طاقت‌فرسا را برای او قابل تحمل کنیم.

## مشاجره‌های والدین،تاثیرات منفی روی کودکان دارد

منبع:www.nioc.org

تحقیقات نشان می‌دهد، والدین باید مشاجره‌های خود را به اتاقی دربسته ببرند و پس از حل مشکلات بیرون بیایند و در مقابل فرزند خود رفتار خوبی داشته باشند

دکتر محمد فقیهی متخصص اختلالات خواب در گفتگو با باشگاه خبرنگاران افزود: میزان اندک مشاجره‌های والدین مانند تحقیر و توهین به یکدیگر باعث بروز اختلالات خواب در کودکان می‌شود و زندگی عاطفی آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

وی گفت: این کودکان نسبت به سایر کودکانی که والدین آنها رفتار خوبی با یکدیگر دارند، هنگام شب، ۳۰ دقیقه کمتر می‌خوابند، حتی این نیم ساعت کمبود خواب در آنها باعث بدخلقی، اختلال در صحبت کردن و شادمانی آنها می‌شود

فقیهی یادآور شد: زمانی که والدین با یکدیگر دعوا و مشاجره می‌کنند، کودکان دچار استرس می‌شوند، آنها به خوبی درک می‌کنند که والدین با یکدیگر رفتار خوبی ندارند، بنابراین دچار ترس و عصبانیت شده و به دنبال آن غمگین می‌شوند.

مشاجره‌های والدین،تاثیرات منفی روی کودکان دارد

منبع:www.nioc.org

تحقیقات نشان می‌دهد، والدین باید مشاجره‌های خود را به اتاقی دربسته ببرند و پس از حل مشکلات بیرون بیایند و در مقابل فرزند خود رفتار خوبی داشته باشند

دکتر محمد فقیهی متخصص اختلالات خواب در گفتگو با باشگاه خبرنگاران افزود: میزان اندک مشاجره‌های والدین مانند تحقیر و توهین به یکدیگر باعث بروز اختلالات خواب در کودکان می‌شود و زندگی عاطفی آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

وی گفت: این کودکان نسبت به سایر کودکانی که والدین آنها رفتار خوبی با یکدیگر دارند، هنگام شب، ۳۰ دقیقه کمتر می‌خوابند، حتی این نیم ساعت کمبود خواب در آنها باعث بدخلقی، اختلال در صحبت کردن و شادمانی آنها می‌شود

فقیهی یادآور شد: زمانی که والدین با یکدیگر دعوا و مشاجره می‌کنند، کودکان دچار استرس می‌شوند، آنها به خوبی درک می‌کنند که والدین با یکدیگر رفتار خوبی ندارند، بنابراین دچار ترس و عصبانیت شده و به دنبال آن غمگین می‌شوند.

## لکنت زبان در کودکان

نویسنده: پروفسور سلطانزاده

لکنت زبان چیست؟

لکنت زبان نوعی اختلال گفتار است که مشکلاتی را در برقراری ارتباط با سرعت مناسب و به طور پیوسته و روان ایجاد می نماید. در واقع لکنت عبارت است از تکرار، کشش و یا قفل شدن غیر ارادی کلمه یا بخشی از کلمه که فرد قصد بیان آن را دارد. در اینجامعمولا همراه با تلاش برای بیان درست کلمات، تغییراتی نیز در سر گردن به شکل پلک زدن، شکلک در آوردن، لرزش فک، لبها و یا کج کردن سر دیده می شود.

لکنت به طور معمول در چه زمانی شروع می شود؟

شروع لکنت به طور شایع در سنین ۷ – ۲ سالگی می باشد.معمولا بعد از ۱۲ سالگی ابتلابه لکنت زبان دیده نمی شود، مگر در مواردیکه سانحه مغزی جدی اتفاق افتاده باشد. بنابراین لکنت در زمانی که کودک با سرعت زیاد در حال یادگیری زبان است به شکل تدریجی روع می شود.

آیا لکنت زبان شیوع بالایی دارد؟

میزان شیوع لکنت در جمعیت کلی حدود یک درصد و در پسران سه برابر دختران می باشد. در خانواده هایی که پدر یا مادر سابقه لکنت داشته باشند، احتمال ابتلا در فرزندان سه تا پنج برابر بیشتر از خانواده هایی است که در آن ها مشکلی وجود ندارد. موفقیت های آموزشی، شغلی و اجتماعی می توانند تا حدودی تحت تاثیر لکنت قرار گیرند. با این وجود در طول تاریخ، افراد بر جسته و موفق زیادیوجود داشته اند که بیشتر عمرشان با این اختلال گفتاری همراه بوده اند. از جمله این افراد می توان وینسون چرچیل، سرایوسکی سینوتون، چارلز داروین ناپلئون اول و تئودورروزولت را نام برد.

چرا کودک من لکنت دارد؟

واقعیت آن است که لکنت زبان بر اساس متغیرهایی شامل عوامل ژنتیکی و عوامل محیطی که روی هم تاثیر متقابل دارند به وجود می آید. بعضی کودکان برای ابتلا به لکنت زمینه آسیب پذیری موروثی دارند. اضطراب و تنش، باعث تشدید لکنت می شود ولی به نظر نمی رسد که در ایجاد آن نقشی داشته باشد. عواملی که سبب بروز اختلال می شوند کاملا با عواملی که سبب تداوم و وخامت آن می گردند متفاوتند و این عوامل ثانوی را می توان تحت کنترل قرار داد.

آیا مشکلات مغزی می تواند سبب بروز لکنت شود؟

گزارش هایی از بررسی های تصویر برداری از مغز براین نکته دلالت دارند که شاید تفاوت های ظریفی درساختار و فعالیت مغزی بعضی بزرگسالان مبتلا با سایر افراد وجود داشته باشد، ولی ر حال حاضر دلایل مکتوبی وجود ندارد که نشان دهد این تفاوت ها بر نوع گفتار فرد موثر و یا عامل لکنت می باشند. مهم آن است که برای کمک به کودک نیازی نیست که منتظر به دست آوردن این اطلاعات باشیم، بلکه اکنون نیز می توانیم به او کمک کنیم.

اگر کودک من از لکنت زبان دیگران تقلید کند آیا ممکن است خودش مبتلا به لکنت شود؟

خیر، اغلب افراد مبتلا بدون آنکه قبلا لکنت شخص دیگری را شنیده باشند شروع به لکنت کرده اند و تقلید کردن در ایجاد این اختلال جایگاهی ندارد.

آیا لکنت می تواند پس از یک حادثه غیر منتظره یا ضربه ناگهانی شروع شود؟

در اغلب موارد شروع لکنت مانند بهبودی آن تدریجی است. لکنت بندرت پس از یک ضربه ناگهانی شروع می شود و اکثر کودکانی که این حوادث یا ضربه های غیر منتظره را تجربه می کنند به لکنت مبتلا نخواهند شد.

پیش آگهی لکنت زبان و سیر آن چگونه است؟

به طور کلی ۸۰-۵۰ درصد تمام کودکان مبتلا به لکنت و بیشتر موارد خفیف به طور خود بخودی بهبود می یابند. از میان کودکانی که لکنت زبانشان تا بزرگسالی ادامه می یابد، فقط یک سوم موفقیت های شغلی و تحصیلی شان تحت تاثیر قرار می گیرد. البته در سنین دبستان ممکن است کودک دچار اشکال در برقراری ارتباط با همسن و سالان و مشکلات تحصیلی در اثر اجتناب از صحبت کردن در جمع کلاس شود. اگر کودک در محدوده سنین پیش دبستانی است و لکنت او به تازگی شروع شده، احتمال موفقیت و بهبودی بالاست ولی در کودکان سنین دبستانی که مدت زیادی است که دچار اختلال هستند، احتمال کمی وجود دارد که روانی گفتار به طور کامل به حالت طبیعی برگردد. بنابراین شناسایی و مداخله زودرس در این اختلال اهمیت زیادی دارد.

آیا باید کودک مبتلا به لکنت را مثل سایر کودکان خود تربیت کنیم؟

تمام قوانین، مسئولیت ها، تشویق ها و محدودیت هایی را که در مورد سایر کودکان به کار می برید، برای فرزند مبتلا نیز اجرا کنید. او باید خود را مانند بقیه همسن و سالان خود ببیند با این تفاوت که فقط گاهی لکنت پیدا می کند. البته در مواردی باید دقت بیشتری داشته باشید، گاهی انتظارات خارج از توان از وی داشتن، باعث افزایش فشار و تنش و در نتیجه تشدید لکنت او می

شود. در کودکی که لکنت دارد، اختصاص دادن زمان کافی برای صحبت کردن وی احساس بهتری را در او ایجاد می کند و می تواند لکنت او را کاهش دهد.

برای کمک به کودک، ما به عنوان والدین چه کارهایی می توانیم انجام دهیم؟

* با آرامش کامل به آنچه کودک می گوید گوش دهید نه به اینکه چگونه می گوید.

* بگذارید خودش حرفش را تمام کند، شما جمله او را کامل نکنید.

* هنگام صحبت کردن با او تماس چشمی داشته باشید.

* کودک زمانی که خودش آغاز به صحبت می کند، راحت تر از زمانی است که از او سوالی پرسیده می شود، پس برای اینکه خودبخود سر صحبت را باز کند، با او در مورد فعالیتهایی که به آن ها علاقه مند است صحبت کنید و در فواصل چند لحظه سکوت کنید و در فواصل چند لحظه سکوت کنید تا اگر مطلبی دارد بیان کند.

* برای پاسخ دادن به سوال به کودک فشار نیاورید.

* پس از اینکه صحبتش تمام شد، با آرامش و با به کار بردن تعدادی از لغات خودش به او پاسخ دهید.

* هرگز هنگام صحبت کوکدک از عباراتی چون زودباش، الان صحبت نکن کار دارم استفاده نکنید.

* هرگز به او نگوییدکه چه کار کند تا لکنت نداشته باشد. عباراتی نظیر یواش، آهسته، نفس عمیق بکش، آرام تر صحبت کن از این قبیلند.

* حداکثر روزی ۱۵ دقیقه را به صحبت آرام با کودک اختصاص دهید. مثلا برای او کتاب بخوانید.

* کودک را در فعالیت هایی که به خوبی از عهده آن ها بر می آید شرکت دهید و توانایی های او را تشویق کنید.

* کودکانی که لکنت دارند، معمولا وقتی در گروه قرار می گیرند و همراه سایرین مطالبی را بیان می کنند یا شعر یا آوازی را از بر می خوانند، مشکلی ندارند، این موقعیت ها را برای کودک فراهم کنید.

* کودک را در بهترین شرایط بدنی نگه دارید، بیماری جسمی به احتمال زیاد باعث افزایش لکنت می شود.

کدامیک از مداخلات والدین می توانند باعث تشدید لکنت زبان گردند؟

- کامل کردن جملات کودک
- دستپاچه کردن و وادار کردن او به تکمیل جملاتش
- قطع کردن نابجای گفتار کودک
- انتقاد مکرر و اصلاح تلفظ صداها و کلمات کودک
- شتاب زدگی در زندگی روزمره
- درخواست اینکه در حضور دوستان، بستگان و یا همسایه ها چیزی را تعریف کند.

برای درمان لکنت زبان کودکان به چه درمانگرانی باید مراجعه کنیم؟

لکنت و درمان آن یکی از حوزه های تخصصی کار گفتار درمانگران می باشد. در مواردی که فشارهای روانی موجود در روابط بین فردی، خانواده و ... در تشدید لکنت دخیل هستند، لازم است مشاوره روانشناختی یا روانپزشکی صورت گیرد و در صورت نیاز مداخلات دیگری نظیر روان درمانی فردی، خانواده درمانی و در موارد خاص درمان دارویی نیز صورت گیرد.

آیا دارو درمانی در درمان لکنت کمک کننده است؟

دارو درمانی در درمان خود اختلال تاثیری ندارد، مگر اینکه دارو را در مورد اختلالات همراه با این مشکل که روی آن تاثیر منفی می گذارند، به کار ببریم.

طول مدت برنامه درمانی چقدر است؟

در موارد خفیف به خصوص د کودکان پیش دبستانی تنها چند هفته و در موارد شدید گاهی تا ۱۸ ماه به طول می انجامد.

لکنت زبان در کودکان

نویسنده: پروفسور سلطانزاده

لکنت زبان چیست؟ لکنت زبان نوعی اختلال گفتار است که مشکلاتی را در برقراری ارتباط با سرعت مناسب و به طور پیوسته و روان ایجاد می نماید. در واقع لکنت عبارت است از تکرار، کشش و یا قفل شدن غیر ارادی کلمه یا بخشی از کلمه که فرد قصد بیان آن را دارد. در اینجامعمولا همراه با تلاش برای بیان درست کلمات، تغییراتی نیز در سر گردن به شکل پلک زدن، شکلک در آوردن، لرزش فک، لبها و یا کج کردن سر دیده می شود. لکنت به طور معمول در چه زمانی شروع می شود؟ شروع لکنت به طور شایع در سنین ۷ – ۲ سالگی می باشد.معمولا بعد از ۱۲ سالگی ابتلابه لکنت زبان دیده نمی شود، مگر در مواردیکه سانحه مغزی جدی اتفاق افتاده باشد. بنابراین لکنت در زمانی که کودک با سرعت زیاد در حال یادگیری زبان است به شکل تدریجی روع می شود. آیا لکنت زبان شیوع بالایی دارد؟ میزان شیوع لکنت در جمعیت کلی حدود یک درصد و در پسران سه برابر دختران می باشد. در خانواده هایی که پدر یا مادر سابقه لکنت داشته باشند، احتمال ابتلا در فرزندان سه تا پنج برابر بیشتر از خانواده هایی است که در آن ها مشکلی وجود ندارد. موفقیت های آموزشی، شغلی و اجتماعی می توانند تا حدودی تحت تاثیر لکنت قرار گیرند. با این وجود در طول تاریخ، افراد بر جسته و موفق زیادیوجود داشته اند که بیشتر عمرشان با این اختلال گفتاری همراه بوده اند. از جمله این افراد می توان وینسون چرچیل، سرایوسکی سینوتون، چارلز داروین ناپلئون اول و تئودورروزولت را نام برد. چرا کودک من لکنت دارد؟ واقعیت آن است که لکنت زبان بر اساس متغیرهایی شامل عوامل ژنتیکی و عوامل محیطی که روی هم تاثیر متقابل دارند به وجود می آید. بعضی کودکان برای ابتلا به لکنت زمینه آسیب پذیری موروثی دارند. اضطراب و تنش، باعث تشدید لکنت می شود ولی به نظر نمی رسد که در ایجاد آن نقشی داشته باشد. عواملی که سبب بروز اختلال می شوند کاملا با عواملی که سبب تداوم و وخامت آن می گردند متفاوتند و این عوامل ثانوی را می توان تحت کنترل قرار داد. آیا مشکلات مغزی می تواند سبب بروز لکنت شود؟ گزارش هایی از بررسی های تصویر برداری از مغز براین نکته دلالت دارند که شاید تفاوت های ظریفی درساختار و فعالیت مغزی بعضی بزرگسالان مبتلا با سایر افراد وجود داشته باشد، ولی ر حال حاضر دلایل مکتوبی وجود ندارد که نشان دهد این تفاوت ها بر نوع گفتار فرد موثر و یا عامل لکنت می باشند. مهم آن است که برای کمک به کودک نیازی نیست که منتظر به دست آوردن این اطلاعات باشیم، بلکه اکنون نیز می توانیم به او کمک کنیم. اگر کودک من از لکنت زبان دیگران تقلید کند آیا ممکن است خودش مبتلا به لکنت شود؟ خیر، اغلب افراد مبتلا بدون آنکه قبلا لکنت شخص دیگری را شنیده باشند شروع به لکنت کرده اند و تقلید کردن در ایجاد این اختلال جایگاهی ندارد. آیا لکنت می تواند پس از یک حادثه غیر منتظره یا ضربه ناگهانی شروع شود؟ در اغلب موارد شروع لکنت مانند بهبودی آن تدریجی است. لکنت بندرت پس از یک ضربه ناگهانی شروع می شود و اکثر کودکانی که این حوادث یا ضربه های غیر منتظره را تجربه می کنند به لکنت مبتلا نخواهند شد. پیش آگهی لکنت زبان و سیر آن چگونه است؟ به طور کلی ۸۰–۵۰ درصد تمام کودکان مبتلا به لکنت و بیشتر موارد خفیف به طور خود بخودی بهبود می یابند. از میان کودکانی که لکنت زبانشان تا بزرگسالی ادامه می یابد، فقط یک سوم موفقیت های شغلی و تحصیلی شان تحت تاثیر قرار می گیرد. البته در سنین دبستان ممکن است کودک دچار اشکال در برقراری ارتباط با همسن و سالان و مشکلات تحصیلی در اثر اجتناب از صحبت کردن در جمع کلاس شود. اگر کودک در محدوده سنین پیش دبستانی است و لکنت او به تازگی شروع شده، احتمال موفقیت و بهبودی بالاست ولی در کودکان سنین دبستانی که مدت زیادی است که دچار اختلال هستند، احتمال کمی وجود دارد که روانی گفتار به طور کامل به حالت طبیعی برگردد. بنابراین شناسایی و مداخله زودرس در این اختلال اهمیت زیادی دارد. آیا باید کودک مبتلا به لکنت را مثل سایر کودکان خود تربیت کنیم؟ تمام قوانین، مسئولیت ها، تشویق ها و محدودیت هایی را که در مورد سایر کودکان به کار می برید، برای فرزند مبتلا نیز اجرا کنید. او باید خود را مانند بقیه همسن و سالان خود ببیند با این تفاوت که فقط گاهی لکنت پیدا می کند. البته در مواردی باید دقت بیشتری داشته باشید، گاهی انتظارات خارج از توان از وی داشتن، باعث افزایش فشار و تنش و در نتیجه تشدید لکنت او می شود. در کودکی که لکنت دارد، اختصاص دادن زمان کافی برای صحبت کردن وی احساس بهتری را در او ایجاد می کند و می تواند لکنت او را کاهش دهد. برای کمک به کودک، ما به عنوان والدین چه کارهایی می توانیم انجام دهیم؟ * با آرامش کامل به آنچه کودک می گوید گوش دهید نه به اینکه چگونه می گوید.

* بگذارید خودش حرفش را تمام کند، شما جمله او را کامل نکنید.

* هنگام صحبت کردن با او تماس چشمی داشته باشید.

* کودک زمانی که خودش آغاز به صحبت می کند، راحت تر از زمانی است که از او سوالی پرسیده می شود، پس برای اینکه خودبخود سر صحبت را باز کند، با او در مورد فعالیتهایی که به آن ها علاقه مند است صحبت کنید و در فواصل چند لحظه سکوت کنید و در فواصل چند لحظه سکوت کنید تا اگر مطلبی دارد بیان کند.

* برای پاسخ دادن به سوال به کودک فشار نیاورید.

* پس از اینکه صحبتش تمام شد، با آرامش و با به کار بردن تعدادی از لغات خودش به او پاسخ دهید.

* هرگز هنگام صحبت کوکدک از عباراتی چون زودباش، الان صحبت نکن کار دارم استفاده نکنید.

* هرگز به او نگوییدکه چه کار کند تا لکنت نداشته باشد. عباراتی نظیر یواش، آهسته، نفس عمیق بکش، آرام تر صحبت کن از این قبیلند.

* حداکثر روزی ۱۵ دقیقه را به صحبت آرام با کودک اختصاص دهید. مثلا برای او کتاب بخوانید.

* کودک را در فعالیت هایی که به خوبی از عهده آن ها بر می آید شرکت دهید و توانایی های او را تشویق کنید.

* کودکانی که لکنت دارند، معمولا وقتی در گروه قرار می گیرند و همراه سایرین مطالبی را بیان می کنند یا شعر یا آوازی را از بر می خوانند، مشکلی ندارند، این موقعیت ها را برای کودک فراهم کنید.

* کودک را در بهترین شرایط بدنی نگه دارید، بیماری جسمی به احتمال زیاد باعث افزایش لکنت می شود.

کدامیک از مداخلات والدین می توانند باعث تشدید لکنت زبان گردند؟

- کامل کردن جملات کودک
- دستپاچه کردن و وادار کردن او به تکمیل جملاتش
- قطع کردن نابجای گفتار کودک
- انتقاد مکرر و اصلاح تلفظ صداها و کلمات کودک
- شتاب زدگی در زندگی روزمره
- درخواست اینکه در حضور دوستان، بستگان و یا همسایه ها چیزی را تعریف کند. برای درمان لکنت زبان کودکان به چه درمانگرانی باید مراجعه کنیم؟ لکنت و درمان آن یکی از حوزه های تخصصی کار گفتار درمانگران می باشد. در مواردی که فشارهای روانی موجود در روابط بین فردی، خانواده و ... در تشدید لکنت دخیل هستند، لازم است مشاوره روانشناختی یا روانپزشکی صورت گیرد و در صورت نیاز مداخلات دیگری نظیر روان درمانی فردی، خانواده درمانی و در موارد خاص درمان

دارویی نیز صورت گیرد. آیا دارو درمانی در درمان لکنت کمک کننده است؟ دارو درمانی در درمان خود اختلال تاثیری ندارد، مگر اینکه دارو را در مورد اختلالات همراه با این مشکل که روی آن تاثیر منفی می گذارند، به کار ببریم. طول مدت برنامه درمانی چقدر است؟ در موارد خفیف به خصوص د کودکان پیش دبستانی تنها چند هفته و در موارد شدید گاهی تا ۱۸ ماه به طول می انجامد.

### مشکل روانی متقاضیان جراحی زیبایی

منبع:ماهنامه پرسمان

نایب رییس کمیسیون بهداشت و درمان، با ابراز نگرانی از رشد روز افزون عمل های زیبایی بین جوانان ایرانی گفت: ۷۵ درصد متقاضیان جراحی زیبایی، مشکل روانی دارند.

علی باغبانیان گفت: بر اساس مطالعات روان شناختی، ۸۰ درصد از زنان و ۶۰ درصد از مردان، به ویژه در دوران نوجوانی و جوانی، از وضعیت ظاهری خود ناراضی اند.

وی افزود: بسیاری از انسان ها در مغز و روان خود، تفسیری متفاوت از آن چه دیگران از چهره ی ظاهری آنهادارند، تصور می کنند و به همین جهت، کسانی که از چهره ی خود ناراضی اند، در واقع ، مشکل در جسم آنها نیست؛ بلکه در برداشت ذهنی آنهاست.

وی، شایع ترین جراحی زیبایی را در کشور ایران، مربوط به بینی دانستو گفت: از آن جا که مشکل افرادی که تن به ریسک عمل جراهی زیبایی می دهند، در ذهن و روان آنهاست، از این رو، حتی با یک بارعمل جراحی، باز هم آنها با چهره ی خود مشکل دارند و ۱۰ درصداز کسانی که عمل زیبایی انجام داده اند، از چهره ی پس از عمل خود ناراضی اند و در ۵۰ درصد موارد نیز به بیش از یک عمل اقدام می کنند.

طبق آمارها، ایران، رتبه ی اول در عمل های زیبایی را دارد و هم چنین بر اساس گزارش ها، روزانه دو زن ایرانی، بر اثر این جراحی ها، جان خود را از دست می دهند.

مشکل روانی متقاضیان جراحی زیبایی

منبع:ماهنامه پرسمان

نایب رییس کمیسیون بهداشت و درمان، با ابراز نگرانی از رشد روز افزون عمل های زیبایی بین جوانان ایرانی گفت: ۷۵ درصد متقاضیان جراحی زیبایی، مشکل روانی دارند.

علی باغبانیان گفت: بر اساس مطالعات روان شناختی، ۸۰ درصد از زنان و ۶۰ درصد از مردان، به ویژه در دوران نوجوانی و جوانی، از وضعیت ظاهری خود ناراضی اند.

وی افزود: بسیاری از انسان ها در مغز و روان خود، تفسیری متفاوت از آن چه دیگران از چهره ی ظاهری آنهادارند، تصور می کنند و به همین جهت، کسانی که از چهره ی خود ناراضی اند، در واقع ، مشکل در جسم آنها نیست؛ بلکه در برداشت ذهنی آنهاست.

وی، شایع ترین جراحی زیبایی را در کشور ایران، مربوط به بینی دانستو گفت: از آن جا که مشکل افرادی که تن به ریسک عمل جراهی زیبایی می دهند، در ذهن و روان آنهاست، از این رو، حتی با یک بارعمل جراحی، باز هم آنها با چهره ی خود مشکل دارند و ۱۰ درصداز کسانی که عمل زیبایی انجام داده اند، از چهره ی پس از عمل خود ناراضی اند و در ۵۰ درصد موارد نیز به بیش از یک عمل اقدام می کنند.

طبق آمارها، ایران، رتبه ی اول در عمل های زیبایی را دارد و هم چنین بر اساس گزارش ها، روزانه دو زن ایرانی، بر اثر این جراحی ها، جان خود را از دست می دهند.

### تأثیر عبادات در پیشگیری و درمان اختلالات روان

منبع:فصلنامه بهورز

عباداتی مانند نماز ، روزه ، زکات و حج که دین اسلام بر پیروان خود واجب کرده است موجب می شود که فرد به سوی رفتار بهتر و برتر و رشد و ارتقای نفس و اجتناب از رفتار زشت و انحرافی وغیر انسانی گرایش پیدا کند . یکی از عباداتی که در این زمینه بیشتر مورد توجه قرار گرفته است نماز می باشد .

نماز:

نماز یک رابطه خاضعانه و خاشعانه بین انسان و پروردگار است . بر قراری چنین رابطه ای در برابر آفریدگار هستی ، نیرویی معنوی به انسان می بخشد که حسن صفای روحی و آرامش قلبی و اهمیت روانی را در او برمی انگیزد . انسان وقتی در مقابل قادر متعال می ایستد ، از همه اشتغالات و مشکلات دنیا روی بر می گرداند و تمام حواس خود را متوجه خدا می کند ، در نتیجه حالتی از آرام سازی کامل و آرامش روان در او ایجاد می شود که از نظر درمانی تأثیر به سزایی در کاهش اضطراب و نگرانی او دارد .

دکتر توماس هایسلوپ (پزشک) می گوید : «مهمترین وسیله ایجاد آرامش در روان و اعصاب انسان که من تاکنون شناخته ام، نماز است.»

پیامبر اکرم (صلی الله علیه واله) نیز به هنگام فرا رسیدن اوقات نماز فرموده اند: « ای بلال ما را با نماز به آرامش وادار »

رابطه معنوی بین انسان و خداوند در موقع نماز . به او چنان نیرویی می بخشد که موجب تجدید امید ، تقویت اراده و آزاد شدن تواناییهای عظیم وی می شود به طوری که او را بر عمل سختی ها و انجام کارهای بسیار بزرگ قادر می سازد .سیول برت روانشناس انگلیسی نیز گفته است : « ما به واسطه نماز می توانیم وارد انبار بزرگی از نشاط عقلانی شویم که در شرایط عادی یارای وصول بدان را نداریم .»

روزه:

روزه یکی دیگر از عبادات واجب مسلمانان است که در پرورش و تهذیب نفس تأثیر به سزایی دارد و سبب تقویت اراده انسان می شود و می تواند رفتارهای صحیح زندگی را بیاموزد تا مسوولیتها وظایف خود را به خوبی انجام دهد .

زکات:

زکات نیز نوعدوستی را به انسان می آموزد و او را از خود محوری و خود خواهی نجات می هد .کمک به همنوعان موجب تقویت احساس تعلق به گروه و ایجاد احساس رضایت از خود می شود که چنین احساسی برای سلامت روانی اهمیت فراوانی دارد . حج دارای فواید مهمی برای روان انسان است زیرا انجام مناسک حج وزیارت خانه خدا و قبر رسول خدا (صلی الله علیه واله) و ائمه ، فرد را برای تحمل سختی ها و گرفتاری ها آماده می کند و چون از همه ملتها و نژادها با لباسی یکسان و ساده دور هم جمع می شوند احساس نوعدوستی در آنها تقویت می شود .

دعا:

دعا و نیایش و مناجات در مذاهب گوناگون شکل های متفاوتی دارد ، اما محتوای آن در همه مذاهب حاکی از اعتراف به گناه و نقص و ضعف ، در خواست سلامت و سعادت و تمایل به قرب الهی است .یکی از دانشمندان فرانسوی می گوید : « دعا عبارت است از رابطه یا معامله یک روح مضطرب در کمال شعور و اراده با قدرتی که آن روح احساس می کند ، به آن بستگی دارد و سرنوشتش به دست اوست .» منظور از دعا ، حالتی است که در آن انسان روح خود را با قدرتی که در قلب خویش احساس می کند ، مرتبط بسازد نه آنکه فرد از روی عادت ، اعمال یا الفاظی را انجام دهد یا بگوید و به عمق معنای آن نپردازد . ویلیام جیمز می گوید : « آدمی در تلاش های خود ، ذخیره و نیروی روانی خود را از دست می دهد و تنها منبعی که می تواند آن نیرو را جبران کند ، اتصال به قدرت لایزال الهی است و آن اتصال حاصل نمی گردد مگر با مناجات.» الکسیس کارل در کتاب نیایش می نویسد : « دعا تنها جبران کننده ضعف انسان نیست ، بلکه تقویت کننده قدرت انسانی و ادامه دهنده کار مثبت و تلاش سازنده فرد در ساختن زندگی فردی و اجتماعی اش به حساب می آید و احساس عرفانی که از اعماق فطرت ما سرچشمه می گیرد یک غریزه اصلی است ، پس عدم ارضای این غریزه می تواند در فرد تنش ایجاد کند.»

بنابراین دعا و نیایش هم موجب آرامش روان می شود .

« الابذکرالله تطمئن القلوب »

و فرد احساس خود شکوفایی می کند و از تألمات روحی وی کاسته می شود و نیز باعث تخلیه هیجانات فرد و دستیابی وی به منبع لایزال ، توان و نیرو می شود . همچنین گریه که غالبا درجریان دعا رخ می دهد کمک زیادی به تخلیه هیجانات و استرس های فرد می کند . البته به قول جمیزها یزلینگ ، لازم نیست دعا در خواست چیزی از خدا باشد ، بلکه هر توجه و ارتباطی با دستگاه الهی دعا می باشد .

خداوند در سوره مبارکه فرقان آیه ۱۸ می فرماید : ای رسول به امت بگو که اگر دعای شما نبود ، پروردگار به شما چه توجهی داشت که شما آیات حق را تکذیب کردید و به کیفر آن خواهید رسید .

توبه:

توبه یکی از روشهای مفید و تقریبا بی نظیر ، برای درمان احساس گناه است ، زیرا توبه ، سبب آمرزش گناهان و تقویت امید انسان به جلب رضایت الهی است به همین دلیل ، موجب کاهش اضطراب ناشی از اشتباهات گذشته فرد می شود ، هم چنین توبه انسان را به اصلاح و خود سازی وا می دارد و او را از مرتکب شدن مجدد به خطاها مصون می دارد .

صبر:

صبر موجب تقویت شخصیت وافزایش توانایی انسان در برابر سختی ها و بارهای سنگین زندگی و حوادث و مصایب روزگار می شود . خداوند بندگان خود را به صبر سفارش می کند . مثلا در سوره مبارکه بقره آیه ۱۵۳ می فرماید : ای افراد با ایمان از صبر ونماز ( در برابر حوادث سخت زندگی ) کمک بگیرید زیرا خداوند با صابران است. پس فرد متدین هرگز از مشکلات و سختی ها ، اظهار شکوه و ناتوانی نمی کند بلکه در مقابل حوادث روزگار مقاومت می کند . فرد صبور دارای شخصیتی رشد یافته ، متعادل ، کمال یافته و تولید کننده ، فعال و از احساس اندوه و اضطراب به دور خواهد بود .علاوه بر دعا ، توبه و صبر ، انجام امور دیگری در سلامت روان انسان موثرند ، مانند نیکوکاری ، صدقه ، پرهیز از اذیت وآزار دیگران .

نیکوکاری:

در مورد نیکوکاری امام صادق (علیه السلام) می فرماید : عدد کسانی که به سبب نیکوکاری زندگی طولانی می کنند از کسانی که با عمر طبیعی خود زندگی می کنند افزون است .

تأثیر عبادات در پیشگیری و درمان اختلالات روان

منبع:فصلنامه بهورز

عباداتی مانند نماز ، روزه ، زکات و حج که دین اسلام بر پیروان خود واجب کرده است موجب می شود که فرد به سوی رفتار بهتر

و برتر و رشد و ارتقای نفس و اجتناب از رفتار زشت و انحرافی وغیر انسانی گرایش پیدا کند . یکی از عباداتی که در این زمینه بیشتر مورد توجه قرار گرفته است نماز می باشد .

نماز:

نماز یک رابطه خاضعانه و خاشعانه بین انسان و پروردگار است . بر قراری چنین رابطه ای در برابر آفریدگار هستی ، نیرویی معنوی به انسان می بخشد که حسن صفای روحی و آرامش قلبی و اهمیت روانی را در او برمی انگیزد . انسان وقتی در مقابل قادر متعال می ایستد ، از همه اشتغالات و مشکلات دنیا روی بر می گرداند و تمام حواس خود را متوجه خدا می کند ، در نتیجه حالتی از آرام سازی کامل و آرامش روان در او ایجاد می شود که از نظر درمانی تأثیر به سزایی در کاهش اضطراب و نگرانی او دارد .

دکتر توماس هایسلوپ (پزشک) می گوید : «مهمترین وسیله ایجاد آرامش در روان و اعصاب انسان که من تاکنون شناخته ام، نماز است.»

پیامبر اکرم (صلی الله علیه واله) نیز به هنگام فرا رسیدن اوقات نماز فرموده اند: « ای بلال ما را با نماز به آرامش وادار »

رابطه معنوی بین انسان و خداوند در موقع نماز . به او چنان نیرویی می بخشد که موجب تجدید امید ، تقویت اراده و آزاد شدن تواناییهای عظیم وی می شود به طوری که او را بر عمل سختی ها و انجام کارهای بسیار بزرگ قادر می سازد .سیول برت روانشناس انگلیسی نیز گفته است : « ما به واسطه نماز می توانیم وارد انبار بزرگی از نشاط عقلانی شویم که در شرایط عادی یارای وصول بدان را نداریم .»

روزه:

روزه یکی دیگر از عبادات واجب مسلمانان است که در پرورش و تهذیب نفس تأثیر به سزایی دارد و سبب تقویت اراده انسان می شود و می تواند رفتارهای صحیح زندگی را بیاموزد تا مسوولیتها وظایف خود را به خوبی انجام دهد .

زکات:

زکات نیز نوعدوستی را به انسان می آموزد و او را از خود محوری و خود خواهی نجات می هد .کمک به همنوعان موجب تقویت احساس تعلق به گروه و ایجاد احساس رضایت از خود می شود که چنین احساسی برای سلامت روانی اهمیت فراوانی دارد . حج دارای فواید مهمی برای روان انسان است زیرا انجام مناسک حج وزیارت خانه خدا و قبر رسول خدا (صلی الله علیه واله) و ائمه ، فرد را برای تحمل سختی ها و گرفتاری ها آماده می کند و چون از همه ملتها و نژادها با لباسی یکسان و ساده دور هم جمع می شوند احساس نوعدوستی در آنها تقویت می شود .

دعا:

دعا و نیایش و مناجات در مذاهب گوناگون شکل های متفاوتی دارد ، اما محتوای آن در همه مذاهب حاکی از اعتراف به گناه و نقص و ضعف ، در خواست سلامت و سعادت و تمایل به قرب الهی است .یکی از دانشمندان فرانسوی می گوید : « دعا عبارت است از رابطه یا معامله یک روح مضطرب در کمال شعور و اراده با قدرتی که آن روح احساس می کند ، به آن بستگی دارد و سرنوشتش به دست اوست .» منظور از دعا ، حالتی است که در آن انسان روح خود را با قدرتی که در قلب خویش احساس می کند ، مرتبط بسازد نه آنکه فرد از روی عادت ، اعمال یا الفاظی را انجام دهد یا بگوید و به عمق معنای آن نپردازد . ویلیام جیمز می گوید : « آدمی در تلاش های خود ، ذخیره و نیروی روانی خود را از دست می دهد و تنها منبعی که می تواند آن نیرو را جبران کند ، اتصال به قدرت لایزال الهی است و آن اتصال حاصل نمی گردد مگر با مناجات.» الکسیس کارل در کتاب نیایش می نویسد : « دعا تنها جبران کننده ضعف انسان نیست ، بلکه تقویت کننده قدرت انسانی و ادامه دهنده کار مثبت و تلاش سازنده فرد در ساختن زندگی فردی و اجتماعی اش به حساب می آید و احساس عرفانی که از اعماق فطرت ما سرچشمه می گیرد یک غریزه اصلی است ، پس عدم ارضای این غریزه می تواند در فرد تنش ایجاد کند.»

بنابراین دعا و نیایش هم موجب آرامش روان می شود . « الابذکرالله تطمئن القلوب »

و فرد احساس خود شکوفایی می کند و از تألمات روحی وی کاسته می شود و نیز باعث تخلیه هیجانات فرد و دستیابی وی به منبع لایزال ، توان و نیرو می شود . همچنین گریه که غالبا درجریان دعا رخ می دهد کمک زیادی به تخلیه هیجانات و استرس های فرد می کند . البته به قول جمیزها یزلینگ ، لازم نیست دعا در خواست چیزی از خدا باشد ، بلکه هر توجه و ارتباطی با دستگاه الهی دعا می باشد .

خداوند در سوره مبارکه فرقان آیه ۱۸ می فرماید : ای رسول به امت بگو که اگر دعای شما نبود ، پروردگار به شما چه توجهی داشت که شما آیات حق را تکذیب کردید و به کیفر آن خواهید رسید .

توبه:

توبه یکی از روشهای مفید و تقریبا بی نظیر ، برای درمان احساس گناه است ، زیرا توبه ، سبب آمرزش گناهان و تقویت امید انسان به جلب رضایت الهی است به همین دلیل ، موجب کاهش اضطراب ناشی از اشتباهات گذشته فرد می شود ، هم چنین توبه انسان را به اصلاح و خود سازی وا می دارد و او را از مرتکب شدن مجدد به خطاها مصون می دارد .

صبر:

صبر موجب تقویت شخصیت وافزایش توانایی انسان در برابر سختی ها و بارهای سنگین زندگی و حوادث و مصایب روزگار می شود . خداوند بندگان خود را به صبر سفارش می کند . مثلا در سوره مبارکه بقره آیه ۱۵۳ می فرماید : ای افراد با ایمان از صبر ونماز ( در برابر حوادث سخت زندگی ) کمک بگیرید زیرا خداوند با صابران است. پس فرد متدین هرگز از مشکلات و سختی ها ، اظهار شکوه و ناتوانی نمی کند بلکه در مقابل حوادث روزگار مقاومت می کند . فرد صبور دارای شخصیتی رشد یافته ، متعادل ، کمال یافته و تولید کننده ، فعال و از احساس اندوه و اضطراب به دور خواهد بود .علاوه بر دعا ، توبه و صبر ، انجام امور دیگری در سلامت روان انسان موثرند ، مانند نیکوکاری ، صدقه ، پرهیز از اذیت وآزار دیگران .

نیکوکاری:

در مورد نیکوکاری امام صادق (علیه السلام) می فرماید : عدد کسانی که به سبب نیکوکاری زندگی طولانی می کنند از کسانی که با عمر طبیعی خود زندگی می کنند افزون است .

## وقتی کوچولوها پریشان می شوند

نویسنده:فرهاد بلاش

منبع:روزنامه جام جم

اگر بهداشت روان را مجموعه ای از قواعد و مقررات بدانیم که برای پیشگیری از اختلال ها و بیماری های روانی به کار برده می شود و هدف آن ارتقای سطح سلامت است ، خانواده به عنوان یکی از مهمترین نهادها و کانون های اجتماعی در تحقق آن نقش بسزایی دارد ، قواعد و مقررات هر چیزی و به هر شکلی که باشد (خوب یا بد) از طریق برقراری ارتباطات و ارائه اطلاعات (به صور مختلف یادگیری) به دیگران انتقال می دهند.امروزه بیان می گردد که ریشه بسیاری از مشکلات رفتاری ما به دوران کودکی مان باز می گردد. به زمانی که آن رفتارها برای ما عادی و برای دیگران آنچنان بااهمیت نبود که در جهت اصلاح آنها قدمی بردارند بنابراین با توجه به آشکار شدن اهمیت دوران کودکی ، یکی از مهمترین وظایف کسانی که با کودکان سر و کار دارند ، تشخیص رفتارهای عادی و غیرعادی آنها و اقدام در جهت بهبود این رفتارهاست.یکی از نیازهای اساسی والدین و معلمان در امر تربیت و پرورش اخلاقی کودکان ، برقراری ارتباط سالم با آنهاست. ارتباط صحیح بین پدر و مادر و روابط سالم آنان با کودکان ، اولین و مهمترین زمینه رشد و پرورش اخلاقی نونهالان است.بهترین ملاک و معیاری که براساس آن تربیت و کیفیت پرورش اخلاقی کودکان را می توان مورد ارزیابی و دقت قرار داد ، همان شبکه ارتباطی اعضای خانواده با یکدیگر است.

به همین اعتبار، خانواده را امروزه به «سیستم ارتباطی» تعریف می کنند که سلامت جامعه ، بازتابی از سلامتی سیستم ارتباطی خانواده است زیرا جامعه سالم ، بدون روابط سالم درون خانواده ها امکان پذیر نیست.اعضای یک خانواده ، ارتباطات خود را با یکدیگر به دو شیوه کلامی و غیرکلامی برقرار می کنند. در جریان استفاده از این دو شیوه ، ارائه اطلاعات و برقراری ارتباط است که به طور مستقیم یا غیرمستقیم بخش عمده ای از اختلالات ، آموزش و انتقال داده می شوند و باعث تنزل سطح سلامت روان می گردند. گاهی کلمات ناسالم به طور ناخودآگاه در گفتار متداول والدین ، پیامدهای نامناسب و پیامدهای مخربی به بار خواهد آورد و سبب تضعیف و تحقیر شخصیت و آزرده شدن روح یکدیگر می شود.

نقش ارتباط کلامی و غیرکلامی در ایجاد اختلالات

بسیاری از اختلالات رفتاری و روانی ، ناشی از نوع ارتباطات غلط کلامی و غیرکلامی در درون نظام خانواده است.ازجمله این اختلالات به شرح ذیل است :گوشه گیری ، دروغگویی ، اختلالات گفتاری (لکنت زبان) ، رفتارهای کلیشه ای و عادتی مثل ناخن جویدن ، اختلال گستاخی (لجبازی) ، اختلالات تیک ، بی اختیاری ادرار (شب ادراری کودکان) ، اختلالات اضطرابی ، کودک آزاری ، ناهنجاری جنسی ، اختلال سلوک ، اختلال (گستاخی لجبازی) ، بزهکاری در کودکان و نوجوانان و افت تحصیلی.

گوشه گیری در کودکان و راههای پیشگیری و درمان آن

یکی از مسائل و مشکلاتی که در سازگاری کودکان اختلال ایجاد می کند ، انزواگزینی و کناره گیری آنهاست.

«نشانه های مرضی واکنش کناره گیری عبارت است از خجالت ، گوشه گیری ، حساسیت ، اضطراب و تواضع بی دلیل».

این کودکان از برقراری تماسهای بین فردی یا روابط رضایت بخش با افراد بیگانه پرهیز می کنند ، آثار کمرویی در صدای آنها پیداست و ممکن است با نجوا صحبت کرده ، یا برای فرار از مورد توجه بودن خود را پشت دیگران پنهان کنند، از خجالت سرخ می شوند ، بسختی صحبت می کنند و شرمساری از خصوصیات آنهاست.کودکان کمرو بیش از اندازه به شکست خود فکر می کنند ، یکی از دلائل کمرویی این است که این شخص به دلیل توقع بی جای اطرافیان ، قادر نیست شکست خود را هضم کند. هرگز نباید کودک گوشه گیر را با دیگران مقایسه کرد زیرا باعث از بین رفتن شخصیت کودک می شود. هر کودکی هم نکات مثبت دارد و هم نکات منفی ، ما نباید روی نکات منفی کودک انگشت بگذاریم بلکه باید نکات مثبت او را مورد توجه قرار داد. والدین نباید در نزد این و آن بگویند کودک ما خجالتی است یا موقع غذا خوردن مادر برایش غذا بکشد. همین امر سبب تثبیت این صفت می گردد. باید کودک را به سوی تلاشهای مختلف هنری و ورزشی سوق داد زیرا شرکت در این فعالیت ها نه تنها کودک را از انزوا بیرون می کشد بلکه در رشد اجتماعی او تاثیر بسزایی دارد. دروغگویی در کودکان علل مختلفی دارد. از آن جمله :

۱- دروغگویی ناشی از ترس : ترس از تنبیه و مجازات در صورت انجام عمل خلاف ، یکی از مهمترین علل دروغگویی به شمار می رود.

۲- دروغ از روی علاقه : کودک برای این که پدر و مادر را آزرده نکند ، دروغ می گوید.

۳- دروغ وعدم موفقیت در کار: برخی از کودکان دوست دارند همیشه دروغ بگویند ، آنها حتی با قاطعیت به گفته های واهی خود پافشاری می کنند و به توجیه دروغهایشان می پردازند. این قبیل کودکان ، غالبا در واقعیت با شکست مواجه می شوند و از

محبوبیت نیز برخوردار نیستند.

۴- دروغ و قدرت تخیل بسیار قوی : کودکان در دنیایی سحرآمیز زندگی می کنند ، آنها در رویاها و آرزوهای نامتناهی به سر می برند. آنچه بزرگسالان دروغ محض می پندارند ، از نظر آنان واقعیتی مسلم است.

۵- الگوهای بدآموزی (تقلید از دیگران): آموزگاران و والدین کودک افرادی هستند که نمونه و الگوی او برای تشخیص و تفاوت قائل شدن بین واقعیت و خیال ، واقعیت و دروغ و... هستند.

۶- احساس کمبود: کودک برای جبران کمبودهایی که در موقعیت خانوادگی و اجتماع نسبت به دیگران دارد، احساس کمبود می کند.

شیوه درمان دروغگویی

روش درمان واقعی آن است که ابتدا به انگیزه کودک برای دروغگویی پی برده تا با تبدیل و برطرف کردن نیازها بتوان انتظار بهبودی بیشتری را داشت.

رفتارهای کلیشه ای و عادتی

رفتارهای عادتی یا کلیشه ای مثل ناخن جویدن ، دسته دیگری از اختلالات هستند که نوع ارتباط کلامی یا غیرکلامی اطرافیان در تشدید و حتی پدیدآیی پاره ای از آنها نقش دارد. یکی از شایع ترین واکنش های نوروتیک ناخن جویدن است که در هر سنی و در همه گروههای اجتماعی دیده می شود اما بیشتر در سنین کودکی و اوایل بلوغ اتفاق می افتد و با افزایش سن نیز معمولا از شدت آن کاسته می شود. ناخن جویدن وسیله ای است برای کاهش فشار درونی و در بزرگسالی هم ممکن است مشاهده شود و با اضطراب و تنش همراه است.در بعضی از افراد ناخن جویدن راه مکانیسمی است برای کاهش فشار حاصل از یک هیجان روحی و در بعضی دیگر عکس العمل خصومتی است که از جانب افراد محبوبی مانند مادر در طفل برانگیخته شده است.

علل ناخن جویدن

بسیاری از کودکان فقط موقعی که فشار درونی شان خیلی زیاد است مانند عصبانیت ، زمان امتحان یا هنگام دیدن فیلمهای مهیج ناخن خود را می جوند. گاهی کودکان ناخن جویدن را از والدین خود یاد می گیرند. وقتی می بینند والدینشان در هنگام ناراحتی این عمل را انجام می دهند، آنها نیز برای رفع ناراحتی خود به این کار دست می زنند. وکسلر ۳ علت روشن را برای ناخن جویدن مطرح می کند:

۱- عصبانیت بیش از حد

۲- دلواپسی و تضادهای فکری و مخصوصا قرار گرفتن کودک در موقعیت های حساس ، ترس آور و بلاتکلیفی و حالات هیجانی

۳- عادت.

از علل دیگر ناخن جویدن ، احساس ناامنی و محرومیت ، تربیت نادرست ، اختلالات شخصیتی ، خودآزاری ، کمبود محبت ، توقع بیش از حد والدین از کودک ، نکوهش کودک و انتقاد مستمر از او و رفتار نامطلوب والدین و محرومیت از مهر مادر یا بی توجهی مادر و... را می توان نام برد.

شیوه درمان

برای درمان باید ابتدا انگیزه ها و علل ناخن جویدن را شناخت و از بین برد. تشویق رفتارهای مناسب کودک ، افزایش اعتماد به نفس کودک ، برقراری رابطه دوستانه ، تحت فشار قرار ندادن کودک ، افزودن بر آگاهی خود در زمینه مضرات ناخن جویدن ، مشغول نگه داشتن کودک به نوشتن ، نقاشی و بازی کردن ، تغییر وضعیت محیطی ، صحبت از وقایع خوشایند و شادی آفرین در حضور کودک و رفع ناراحتی ها و نگرانی های کودک ، کاهش اضطراب در کودک ، بر طرف کردن علل ناامنی در کودک در رفع این حالات موثر است.

اختلال گستاخی (لجبازی)

لجاجت یا لجبازی رفتار نامطلوبی است که گاه دامنگیر بسیاری از کودکان و بعضا بزرگترها می شود. لجاجت قطعا ارثی نیست و نوعی رفتار اکتسابی است و بیانگر یک مشکل زیستی و عاطفی ، ناکامی روانی ، ناآرامی درونی ، فشارهای ذهنی و احساس ناامنی و عدم ارائه الگوهای رفتاری مطلوب توسط والدین است.

لجبازی کودکان اساسا در کانون خانواده شکل می گیرد و در این باره نکات زیر می تواند مورد توجه باشد:

کم توجهی یا بی توجهی والدین نسبت به وضعیت حسی ، حرکتی و شرایط زیستی کودک ، ناراحتی های جسمانی ، بیماری های پنهانی ، بی اشتهایی غذایی ، کم خوابی ، تنبیه کودک ، تحقیر کودک ، تعجیل در رفتارهای روزانه و مستمر کودک از جمله در غذا خوردن ، لباس پوشیدن و لجبازی والدین و...

شیوه درمان

بعد از شناخت انگیزه لجبازی در کودکان باید به دو نکته مهم توجه کرد:

۱- ایجاد رابطه دوستانه با کودک

۲- دادن اعتماد به نفس به او.

به این ترتیب می توان از بروز این اختلال در کودک تا حد امکان جلوگیری کرد.

پرخاشگری

معنی اولیه پرخاش به هیچ وجه چنان منفی نیست که امروز از این کلمه استنباط می شود ، با توجه به ریشه این کلمه ، ممکن است هر کسی ، هر چند با نیتی خوب ، به دیگری نزدیک شود و این نزدیک شدن انعکاس منفی داشته باشد. چون امکان دارد با این کار ، حقوق دیگری را پایمال و او را تهدید کند بنابراین امروزه کلمه پرخاش یا پرخاشگری به طور کلی ، رفتاری درک می شود که به حمله به یک انسان و آسیب رساندن به او می انجامد. وقتی کودکان پرخاشگری می کنند ، این کار نشانه ناتوانی آنها در ابراز نظر و درک است و در ضمن نقص رفتاری شان را نشان می دهد.پرخاشگری شکلی از تخلیه تنشهای انباشته شده است. وقتی پرخاشی از کودک سر می زند ، دلیلی آشکار بر این است که مشکلی در زندگی احساسی او پیش آمده است. بیشتر وقتها پرخاشگری با ترس آمیخته است.

اگر چه معمولا از رفتار پرخاشگرانه ترس استنباط نمی شود ، چون ترس در کنار رفتار پرخاشگرانه کودک کمرنگ می شود و به این ترتیب در پشت آن مخفی می ماند. بیشتر وقتها پدر و مادر و مربیان فقط به پرخاشگری کودک توجه دارند و بندرت به ترس پنهان او پی می برند.

دلایل رفتار پرخاشگرانه

حوزه خانوادگی

برخی ریشه پرخاشگری و آمادگی برای خشونت کودکان را در حوزه خانوادگی می دانند.

کمبود حمایت روانی و تایید

وقتی کودک بزرگ می شود باید یاد بگیرد که ممکن است همه خواسته هایش بر آورده نشود به عبارتی کودک باید صرف نظر کردن از علایق و نه شنیدن را بیاموزد. برای این که پس از ناامیدی ، کودک به تعادل برسد ، مهم است که پدر و مادر و مربیان ، به اندازه کافی به او محبت و او راتایید کنند.کودک نباید فرمان بزرگسالان را برای صرف نظر کردن از چیزی به حساب بدجنسی آنها بگذارد و این احساس را پیدا کند که همیشه در برابر آنها کم می آورد ، چون وقتی کودک احساس کند که دوستش ندارند ، رفته رفته پرخاشگر می شود.

محدود کردن و جلوگیری از فعالیت کودکانه

تربیت مستبدانه و جدی هم یکی از عوامل بروز رفتارهای پرخاشگرانه در کودک است. وقتی به کودک زور گفته می شود ، با این عمل او را مجبور می کنند که حرکات غیر ارادی و نیازهای حرکتی خود را سرکوب کند.این کار سرانجام به تشنج ناشی از خشم و پرخاشگری منجر می شود. طبیعی است با این محدودیت ها ، یک شیوه تربیتی ، بخصوص تنبیه ، نیز همراه است. فرقی نمی کند چه تنبیه بدنی باشد یا محرومیت از عشق و علاقه.در هر دو حالت کودک احساس می کند دوستش ندارند ، واکنش دفاعی که کودک بالاجبار به دلیل تنبیه دائمی از خود نشان می دهد ، ممکن است براحتی رفتار او را تغییر دهد و پرخاشگرانه کند.

کمبود اعتماد به نفس

تجربه هایی که یک کودک در محدوده خانواده به دست می آورد ، تاثیر پایدار و زیادی بر رشد او دارد. این نکته تقریبا همیشه در مورد پرخاش و خشونت هم صادق است.مثلا اگر یکی از والدین به طور کلی تندخو و پرخاشگر باشد ، کودکی که بشدت با او همانندسازی می کند ، مایل است که همان شیوه رفتاری او را نشان دهد و به همان ترتیب به راحتی پرخاشگر می شود.

شیوه درمان

در اصل برای درمان پرخاشگری یا خشونت کودکان دو چیز مهم است. یکی این که پدر و مادر و مربیان کودک باید شرایطی را برای او فراهم کنند که از پرخاش های او بکاهند. کودک باید بتواند از نیازهای حرکتی خود لذت ببرد. باید فضایی را در اختیار کودک قرار داد که در آنجا کاملا احساس آزادی کند و اجازه داشته باشد به دلخواه خود رفتار و بازی کند. دیگر این که شرایط محیطی باید طوری برای کودک تغییر کند که او بتواند بیاموزد و فعالیت های مثبت خود را انجام دهد.

نتیجه گیری

در رفتار با کودکان ، به طور کلی فکر اصلی باید این باشد که توجه به کودکان بدون توجه به خود بی فایده است. فقط کسی که به خودش توجه دارد و احترام می گذارد ، می تواند به اندازه کافی به دیگران توجه داشته باشد و احترام بگذارد. تفاوت های فردی کودکان در مدرسه ، باعث ایجاد مرزهایی می شود ، چون مدرسه برای گروهی از کودکان فعالیت می کند ، پس کودک باید خود را با مدرسه وفق دهد. کودکان در مدرسه با دیگران بودن را یاد می گیرند و احترام گذاشتن به خواسته ها و نیازهای آنها را می آموزند. به همین دلیل باید رفتار غیرعادی کودکان با توجه به تفاوت های فردی آنها در میان گروه همسالان ، اصلاح شود تا خود آنها هم بتوانند مانند کودکان دیگر از دوره کودکی و دبستانی بهره مند شوند.

وقتی کوچولوها پریشان می شوند

نویسنده:فرهاد بلاش

منبع:روزنامه جام جم

اگر بهداشت روان را مجموعه ای از قواعد و مقررات بدانیم که برای پیشگیری از اختلال ها و بیماری های روانی به کار برده می شود و هدف آن ارتقای سطح سلامت است ، خانواده به عنوان یکی از مهمترین نهادها و کانون های اجتماعی در تحقق آن نقش بسزایی دارد ، قواعد و مقررات هر چیزی و به هر شکلی که باشد (خوب یا بد) از طریق برقراری ارتباطات و ارائه اطلاعات (به صور مختلف یادگیری) به دیگران انتقال می دهند.امروزه بیان می گردد که ریشه بسیاری از مشکلات رفتاری ما به دوران کودکی مان باز می گردد. به زمانی که آن رفتارها برای ما عادی و برای دیگران آنچنان بااهمیت نبود که در جهت اصلاح آنها قدمی بردارند بنابراین با توجه به آشکار شدن اهمیت دوران کودکی ، یکی از مهمترین وظایف کسانی که با کودکان سر و کار دارند ، تشخیص

رفتارهای عادی و غیرعادی آنها و اقدام در جهت بهبود این رفتارهاست.یکی از نیازهای اساسی والدین و معلمان در امر تربیت و پرورش اخلاقی کودکان ، برقراری ارتباط سالم با آنهاست. ارتباط صحیح بین پدر و مادر و روابط سالم آنان با کودکان ، اولین و مهمترین زمینه رشد و پرورش اخلاقی نونهالان است.بهترین ملاک و معیاری که براساس آن تربیت و کیفیت پرورش اخلاقی کودکان را می توان مورد ارزیابی و دقت قرار داد ، همان شبکه ارتباطی اعضای خانواده با یکدیگر است.

به همین اعتبار، خانواده را امروزه به «سیستم ارتباطی» تعریف می کنند که سلامت جامعه ، بازتابی از سلامتی سیستم ارتباطی خانواده است زیرا جامعه سالم ، بدون روابط سالم درون خانواده ها امکان پذیر نیست.اعضای یک خانواده ، ارتباطات خود را با یکدیگر به دو شیوه کلامی و غیرکلامی برقرار می کنند. در جریان استفاده از این دو شیوه ، ارائه اطلاعات و برقراری ارتباط است که به طور مستقیم یا غیرمستقیم بخش عمده ای از اختلالات ، آموزش و انتقال داده می شوند و باعث تنزل سطح سلامت روان می گردند. گاهی کلمات ناسالم به طور ناخودآگاه در گفتار متداول والدین ، پیامدهای نامناسب و پیامدهای مخربی به بار خواهد آورد و سبب تضعیف و تحقیر شخصیت و آزرده شدن روح یکدیگر می شود. نقش ارتباط کلامی و غیرکلامی در ایجاد اختلالات بسیاری از اختلالات رفتاری و روانی ، ناشی از نوع ارتباطات غلط کلامی و غیرکلامی در درون نظام خانواده است.ازجمله این اختلالات به شرح ذیل است :گوشه گیری ، دروغگویی ، اختلالات گفتاری (لکنت زبان) ، رفتارهای کلیشه ای و عادتی مثل ناخن جویدن ، اختلال گستاخی (لجبازی) ، اختلالات تیک ، بی اختیاری ادرار (شب ادراری کودکان) ، اختلالات اضطرابی ، کودک آزاری ، ناهنجاری جنسی ، اختلال سلوک ، اختلال (گستاخی لجبازی) ، بزهکاری در کودکان و نوجوانان و افت تحصیلی. گوشه گیری در کودکان و راههای پیشگیری و درمان آن یکی از مسائل و مشکلاتی که در سازگاری کودکان اختلال ایجاد می کند ، انزواگزینی و کناره گیری آنهاست.

«نشانه های مرضی واکنش کناره گیری عبارت است از خجالت ، گوشه گیری ، حساسیت ، اضطراب و تواضع بی دلیل».

این کودکان از برقراری تماسهای بین فردی یا روابط رضایت بخش با افراد بیگانه پرهیز می کنند ، آثار کمرویی در صدای آنها پیداست و ممکن است با نجوا صحبت کرده ، یا برای فرار از مورد توجه بودن خود را پشت دیگران پنهان کنند، از خجالت سرخ می شوند ، بسختی صحبت می کنند و شرمساری از خصوصیات آنهاست.کودکان کمرو بیش از اندازه به شکست خود فکر می کنند ، یکی از دلائل کمرویی این است که این شخص به دلیل توقع بی جای اطرافیان ، قادر نیست شکست خود را هضم کند. هرگز نباید کودک گوشه گیر را با دیگران مقایسه کرد زیرا باعث از بین رفتن شخصیت کودک می شود. هر کودکی هم نکات مثبت دارد و هم نکات منفی ، ما نباید روی نکات منفی کودک انگشت بگذاریم بلکه باید نکات مثبت او را مورد توجه قرار داد. والدین نباید در نزد این و آن بگویند کودک ما خجالتی است یا موقع غذا خوردن مادر برایش غذا بکشد. همین امر سبب تثبیت این صفت می گردد. باید کودک را به سوی تلاشهای مختلف هنری و ورزشی سوق داد زیرا شرکت در این فعالیت ها نه تنها کودک را از انزوا بیرون می کشد بلکه در رشد اجتماعی او تاثیر بسزایی دارد. دروغگویی در کودکان علل مختلفی دارد. از آن جمله :

۱- دروغگویی ناشی از ترس : ترس از تنبیه و مجازات در صورت انجام عمل خلاف ، یکی از مهمترین علل دروغگویی به شمار می رود.

۲- دروغ از روی علاقه : کودک برای این که پدر و مادر را آزرده نکند ، دروغ می گوید.

۳- دروغ وعدم موفقیت در کار: برخی از کودکان دوست دارند همیشه دروغ بگویند ، آنها حتی با قاطعیت به گفته های واهی خود پافشاری می کنند و به توجیه دروغهایشان می پردازند. این قبیل کودکان ، غالبا در واقعیت با شکست مواجه می شوند و از محبوبیت نیز برخوردار نیستند.

۴- دروغ و قدرت تخیل بسیار قوی : کودکان در دنیایی سحرآمیز زندگی می کنند ، آنها در رویاها و آرزوهای نامتناهی به سر می برند. آنچه بزرگسالان دروغ محض می پندارند ، از نظر آنان واقعیتی مسلم است.

۵- الگوهای بدآموزی (تقلید از دیگران): آموزگاران و والدین کودک افرادی هستند که نمونه و الگوی او برای تشخیص و تفاوت قائل شدن بین واقعیت و خیال ، واقعیت و دروغ و... هستند.

۶- احساس کمبود: کودک برای جبران کمبودهایی که در موقعیت خانوادگی و اجتماع نسبت به دیگران دارد، احساس کمبود می کند. شیوه درمان دروغگویی روش درمان واقعی آن است که ابتدا به انگیزه کودک برای دروغگویی پی برده تا با تبدیل و برطرف کردن نیازها بتوان انتظار بهبودی بیشتری را داشت. رفتارهای کلیشه ای و عادتی رفتارهای عادتی یا کلیشه ای مثل ناخن جویدن ، دسته دیگری از اختلالات هستند که نوع ارتباط کلامی یا غیرکلامی اطرافیان در تشدید و حتی پدیدآیی پاره ای از آنها نقش دارد. یکی از شایع ترین واکنش های نوروتیک ناخن جویدن است که در هر سنی و در همه گروههای اجتماعی دیده می شود اما بیشتر در سنین کودکی و اوایل بلوغ اتفاق می افتد و با افزایش سن نیز معمولا از شدت آن کاسته می شود. ناخن جویدن وسیله ای است برای کاهش فشار درونی و در بزرگسالی هم ممکن است مشاهده شود و با اضطراب و تنش همراه است.در بعضی از افراد ناخن جویدن راه مکانیسمی است برای کاهش فشار حاصل از یک هیجان روحی و در بعضی دیگر عکس العمل خصومتی است که از جانب افراد محبوبی مانند مادر در طفل برانگیخته شده است. علل ناخن جویدن بسیاری از کودکان فقط موقعی که فشار درونی شان خیلی زیاد است مانند عصبانیت ، زمان امتحان یا هنگام دیدن فیلمهای مهیج ناخن خود را می جوند. گاهی کودکان ناخن جویدن را از والدین خود یاد می گیرند. وقتی می بینند والدینشان در هنگام ناراحتی این عمل را انجام می دهند، آنها نیز برای رفع ناراحتی خود به این کار دست می زنند. وکسلر ۳ علت روشن را برای ناخن جویدن مطرح می کند:

۱- عصبانیت بیش از حد

۲- دلواپسی و تضادهای فکری و مخصوصا قرار گرفتن کودک در موقعیت های حساس ، ترس آور و بلاتکلیفی و حالات هیجانی

۳- عادت.

از علل دیگر ناخن جویدن ، احساس ناامنی و محرومیت ، تربیت نادرست ، اختلالات شخصیتی ، خودآزاری ، کمبود محبت ، توقع بیش از حد والدین از کودک ، نکوهش کودک و انتقاد مستمر از او و رفتار نامطلوب والدین و محرومیت از مهر مادر یا بی توجهی مادر و... را می توان نام برد. شیوه درمان برای درمان باید ابتدا انگیزه ها و علل ناخن جویدن را شناخت و از بین برد. تشویق رفتارهای مناسب کودک ، افزایش اعتماد به نفس کودک ، برقراری رابطه دوستانه ، تحت فشار قرار ندادن کودک ، افزودن بر آگاهی خود در زمینه مضرات ناخن جویدن ، مشغول نگه داشتن کودک به نوشتن ، نقاشی و بازی کردن ، تغییر وضعیت محیطی ، صحبت از وقایع خوشایند و شادی آفرین در حضور کودک و رفع ناراحتی ها و نگرانی های کودک ، کاهش اضطراب در کودک ، بر طرف کردن علل ناامنی در کودک در رفع این حالات موثر است. اختلال گستاخی (لجبازی) لجاجت یا لجبازی رفتار نامطلوبی است که گاه دامنگیر بسیاری از کودکان و بعضا بزرگترها می شود. لجاجت قطعا ارثی نیست و نوعی رفتار اکتسابی است و بیانگر یک مشکل زیستی و عاطفی ، ناکامی روانی ، ناآرامی درونی ، فشارهای ذهنی و احساس ناامنی و عدم ارائه الگوهای رفتاری مطلوب توسط والدین است.

لجبازی کودکان اساسا در کانون خانواده شکل می گیرد و در این باره نکات زیر می تواند مورد توجه باشد:

کم توجهی یا بی توجهی والدین نسبت به وضعیت حسی ، حرکتی و شرایط زیستی کودک ، ناراحتی های جسمانی ، بیماری های پنهانی ، بی اشتهایی غذایی ، کم خوابی ، تنبیه کودک ، تحقیر کودک ، تعجیل در رفتارهای روزانه و مستمر کودک از جمله در غذا خوردن ، لباس پوشیدن و لجبازی والدین و... شیوه درمان بعد از شناخت انگیزه لجبازی در کودکان باید به دو نکته مهم توجه کرد:

۱- ایجاد رابطه دوستانه با کودک

۲- دادن اعتماد به نفس به او.

به این ترتیب می توان از بروز این اختلال در کودک تا حد امکان جلوگیری کرد. پرخاشگری معنی اولیه پرخاش به هیچ وجه چنان منفی نیست که امروز از این کلمه استنباط می شود ، با توجه به ریشه این کلمه ، ممکن است هر کسی ، هر چند با نیتی خوب ، به دیگری نزدیک شود و این نزدیک شدن انعکاس منفی داشته باشد. چون امکان دارد با این کار ، حقوق دیگری را پایمال و او را تهدید کند بنابراین امروزه کلمه پرخاش یا پرخاشگری به طور کلی ، رفتاری درک می شود که به حمله به یک انسان و آسیب رساندن به او می انجامد. وقتی کودکان پرخاشگری می کنند ، این کار نشانه ناتوانی آنها در ابراز نظر و درک است و در ضمن نقص رفتاری شان را نشان می دهد.پرخاشگری شکلی از تخلیه تنشهای انباشته شده است. وقتی پرخاشی از کودک سر می زند ، دلیلی آشکار بر این است که مشکلی در زندگی احساسی او پیش آمده است. بیشتر وقتها پرخاشگری با ترس آمیخته است.

اگر چه معمولا از رفتار پرخاشگرانه ترس استنباط نمی شود ، چون ترس در کنار رفتار پرخاشگرانه کودک کمرنگ می شود و به این ترتیب در پشت آن مخفی می ماند. بیشتر وقتها پدر و مادر و مربیان فقط به پرخاشگری کودک توجه دارند و بندرت به ترس پنهان او پی می برند. دلایل رفتار پرخاشگرانه حوزه خانوادگی برخی ریشه پرخاشگری و آمادگی برای خشونت کودکان را در حوزه خانوادگی می دانند. کمبود حمایت روانی و تایید وقتی کودک بزرگ می شود باید یاد بگیرد که ممکن است همه خواسته هایش بر آورده نشود به عبارتی کودک باید صرف نظر کردن از علایق و نه شنیدن را بیاموزد. برای این که پس از ناامیدی ، کودک به تعادل برسد ، مهم است که پدر و مادر و مربیان ، به اندازه کافی به او محبت و او راتایید کنند.کودک نباید فرمان بزرگسالان را برای صرف نظر کردن از چیزی به حساب بدجنسی آنها بگذارد و این احساس را پیدا کند که همیشه در برابر آنها کم می آورد ، چون وقتی کودک احساس کند که دوستش ندارند ، رفته رفته پرخاشگر می شود. محدود کردن و جلوگیری از فعالیت کودکانه تربیت مستبدانه و جدی هم یکی از عوامل بروز رفتارهای پرخاشگرانه در کودک است. وقتی به کودک زور گفته می شود ، با این عمل او را مجبور می کنند که حرکات غیر ارادی و نیازهای حرکتی خود را سرکوب کند.این کار سرانجام به تشنج ناشی از خشم و پرخاشگری منجر می شود. طبیعی است با این محدودیت ها ، یک شیوه تربیتی ، بخصوص تنبیه ، نیز همراه است. فرقی نمی کند چه تنبیه بدنی باشد یا محرومیت از عشق و علاقه.در هر دو حالت کودک احساس می کند دوستش ندارند ، واکنش دفاعی که کودک بالاجبار به دلیل تنبیه دائمی از خود نشان می دهد ، ممکن است براحتی رفتار او را تغییر دهد و پرخاشگرانه کند. کمبود اعتماد به نفس تجربه هایی که یک کودک در محدوده خانواده به دست می آورد ، تاثیر پایدار و زیادی بر رشد او دارد. این نکته تقریبا همیشه در مورد پرخاش و خشونت هم صادق است.مثلا اگر یکی از والدین به طور کلی تندخو و پرخاشگر باشد ، کودکی که بشدت با او همانندسازی می کند ، مایل است که همان شیوه رفتاری او را نشان دهد و به همان ترتیب به راحتی پرخاشگر می شود. شیوه درمان در اصل برای درمان پرخاشگری یا خشونت کودکان دو چیز مهم است. یکی این که پدر و مادر و مربیان کودک باید شرایطی را برای او فراهم کنند که از پرخاش های او بکاهند. کودک باید بتواند از نیازهای حرکتی خود لذت ببرد. باید فضایی را در اختیار کودک قرار داد که در آنجا کاملا احساس آزادی کند و اجازه داشته باشد به دلخواه خود رفتار و بازی کند. دیگر این که شرایط محیطی باید طوری برای کودک تغییر کند که او بتواند بیاموزد و فعالیت های مثبت خود را انجام دهد. نتیجه گیری در رفتار با کودکان ، به طور کلی فکر اصلی باید این باشد که توجه به کودکان بدون توجه به خود بی فایده است. فقط کسی که به خودش توجه دارد و احترام می گذارد ، می تواند به اندازه کافی به دیگران توجه داشته باشد و احترام

بگذارد. تفاوت های فردی کودکان در مدرسه ، باعث ایجاد مرزهایی می شود ، چون مدرسه برای گروهی از کودکان فعالیت می کند ، پس کودک باید خود را با مدرسه وفق دهد. کودکان در مدرسه با دیگران بودن را یاد می گیرند و احترام گذاشتن به خواسته ها و نیازهای آنها را می آموزند. به همین دلیل باید رفتار غیرعادی کودکان با توجه به تفاوت های فردی آنها در میان گروه همسالان ، اصلاح شود تا خود آنها هم بتوانند مانند کودکان دیگر از دوره کودکی و دبستانی بهره مند شوند.

## با کمک همسرم افسردگی را شکست دادم

نویسنده:مریم قربانزاده

منبع:روزنامه کیهان

آن دو دست در دست هم بر روی مبل راحتی اتاق نشیمن در کنار فرزندانشان نشسته اند. و برای تعطیلات تابستانی برنامه ریزی می کنند. نمی توان باور کرد این زن و شوهرکمتر از یک سال قبل در همین مکان در مورد فروش خانه و دارایی هایشان و تقسیم آنچه دارند صحبت می کردند و اینکه کدام یک باید سرپرستی کودکان را به عهده می گرفت؟

درحال حاضر معتقدند بیماری قابل درمانی می خواست به ارتباط مستحکم دوازده ساله آنها صدمه بزند ولی آنها به کمک هم آن را درمان کردند.

شوهر می گوید: «اولین روز که به مشکل همسرم پی بردم زمانی بود که صبح زود وارد آشپزخانه شدم و مشاهده کردم او با حوله حمام روی زمین آشپزخانه نشسته و گریه می کند.

از او سؤال کردم آیا اتفاقی افتاده؟ او پاسخ داد: خودم هم نمی دانم.»

ما زندگی خوبی داشتیم. هیچ درگیری و بحثی بینمان نبود. با کودکانمان هم هیچ مشکلی نداشتیم.همسرم هم می دانست که دلیلی برای گریستن وجود ندارد ولی اشکهایش قابل کنترل نبود. هر روز که می گذشت تمرکز حواس او کمتر می شد.

سرانجام از همسرم خواستم به پزشک مراجعه کند.

او درحالی که سرش را ناباورانه تکان می داد گفت: من مطمئن هستم که مشکلی وجود ندارد. امیدوارم برای من فقط قرص ویتامین و داروی تقویتی تجویز کند. نمی توانم پیش بینی کنم که پزشک چه خواهد گفت اما امیدوارم بگوید: کافی است کمی فعالیتم را کم کنم تا مشکلی نداشته باشم.

بعداز چند بار معاینه و گفت وگو؛ پزشک به همسرم گفت: «شما از افسردگی رنج می برید» او برایش توضیح داد: بدن ما به سطح معین و متعادلی از سروتنین نیاز دارد تا قادر باشد به فعالیت طبیعی خود ادامه دهد. ولی گیرنده های مغز در بعضی از افراد ترشح این هورمون به نقاط خاصی از بدن را مهار می کند.

لذا پیشنهاد کرد داروی تجویز شده برای کنترل سطح سروتنین در خون را مصرف کند ولی همسرم نپذیرفت و مطب را ترک کرد درحالی که احساس شکست می کرد و با خودش در ستیز بود. او به خودش نهیب می زد:به نظرم اعتقاد و ایمان من ضعیف شده و آنچه که من نیاز دارم تقویت ایمان است نه دارو. من که بیمار نیستم. اما نکند به هر دوی آنها نیاز دارم؟ من که جرأت ندارم به شوهرم بگویم از نظر پزشک سلامتی روان من زیر سؤال رفته است.»

او مدت چند هفته سعی کرد رازش را مخفی نگه دارد. ولی شدت غم و اندوه او بزرگتر از آن بود که بتواند آن را پنهان کند.

بچه ها که نگران شده بودند مرتب از من سؤال می کردند چه اتفاقی برای مادرشان افتاده است؟

من هم از اینکه نمی توانستم کمکی به حل مشکل کنم احساس بدی داشتم. هر روز این احساس در همسرم بدتر می شد. عصبانی بود از اینکه هرچه تلاش کرده شرایط شاد و راحتی را برای خانواده فراهم کند موفق نبوده است و هرچه بیشتر عصبانی می شد فاصله آنها هم بیشتر می شد. هر دو احساس گناه می کردند و گویی به سمت مخالف هم پرتاب می شدند.

دراین مدت همسرم سعی می کرد به عبادت بپردازد ولی ادای کلمات برایش مشکل بود. گویی حافظه اش را از دست داده بود. احساس می کرد نه تنها خانواده اش را از دست داده بلکه خدا نیز او را به حال خود رها کرده است.

ماجرای زندگی این زن و شوهر ماجرای زندگی بسیاری از خانواده هاست. زنان دو برابر مردان مبتلا به افسردگی می شوند و البته مردان تمایل کمتری به مراجعه به پزشک نشان می دهند. در واقع بسیاری از افسردگی ها تشخیص داده نمی شوند درحالی که اثرات مخرب خود را بر قربانیان می گذارند.

کلیدهای تشخیص افسردگی

¤حزن و غم روزانه

¤کم شدن تمایل به انجام فعالیتهایی که فرد پیش از این از انجام آنها لذت می برده است.

¤عدم آرامش، نگرانی و اضطراب و رفتارهای تحریک پذیر

¤مشکل در ایجاد تمرکز و کاهش حافظه

¤احساس خستگی و بی حالی

¤خواب و خوراک بیش از حد یا کمتر از معمول

¤دردهای غیرقابل توصیف در نقاط مختلف بدن

¤تمایل به خودکشی و مرگ

اگر هر کدام از علایم ذکر شده برای بیش از یک هفته در فردی باقی بماند بهتر است برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کند.

خودتان را برای کمک به دیگران آماده کنید.

امدادگران می گویند اول ماسک اکسیژن را به صورت بزنید بعد به صحنه حادثه وارد شوید و به دیگران کمک کنید. در این مورد هم ابتدا باید خودتان را آماده کنید تا توانایی لازم برای کمک به فرد افسرده را پیدا کنید.

غم و اندوه می تواند مسری باشد و بعید هم نیست فرد کمک کننده غم و اندوه بیمار را بیشتر کند.

تغذیه خوب، نرمش و خواب کافی می تواند همه افراد خانواده را از خطر حفظ کند.

در ضمن مراقب کودکان باشید. آنها اغلب در برابر اضطراب والدین آسیب پذیرند. تحقیقات نشان داده است ۲۰درصد کودکان ده ساله که مادرانشان از افسردگی رنج می برند پنج سال بعد قربانیان این ماجرا خواهند شد.

در برخورد با فرد افسرده بعضی از رفتارها مناسب و بعضی نامناسب اند.

¤همراه با آنها و برای آنها با شور و شوق دعا کنید. کتابهای دعا و کتاب آسمانی را باهم بخوانید.

¤هرگز به آنها نگویید فقط درمورد مشکل خودشان دعا کنند که احساس کنند اگر خدا آنها را دوست داشته باشد بیماری آنها درمان خواهدشد.

¤به آنها ثابت کنید خانواده نیازمند سلامتی آنهاست.

¤کاری نکنید که به خاطر فشاری که در اثر بیماری او به خانواده وارد شده احساس گناه کند.

¤خوب به حرفشان گوش کنید و بگذارید احساس کنند باورشان دارید.

¤هرگز به آنها انتقاد نکنید و آنها را شرمنده نسازید.

¤برای کمک کردن به او همراهش به مطب رفته با پزشک مشورت کنید و از او کمک بخواهید.

¤هرگز وانمود نکنید فقط اوست که نیاز به مراجعه به پزشک دارد و اوست که ضعیف است و نیازمند کمک دیگران.

¤او را به مصرف دارو تشویق کنید. مطالعات نشان داده است ۸۰درصد افراد مبتلا به افسردگی با مصرف دارو درمان شده اند.

¤انتظار نداشته باشید دارو به تنهایی همه مشکلات را حل کند. تأثیر دعا در درمان را فراموش نکنید.

¤با محبت باشید. او را تشویق کنید همراه شما به انجام امور بپردازد.

¤به او اجازه ندهید به خواب در بستر ادامه داده و ایزوله باشد.

عاقبت خوش

عاقبت این زن و شوهر بر ترس خود نسبت به بیماری روحی غلبه کردند. آنها هر هفته در مسجد با روحانی خانواده مشورت می کردند و زن به پزشک مراجعه کرده و مصرف دارو را ادامه داد. بعد از چند ماه احساس کرد دوباره از خودش خوشش می آید. سطح سروتنین خون او به تعادل رسید. کودکان از اینکه مادر را خندان می دیدند بسیار به هیجان آمده بودند.

حالا این خانواده معتقدند که با تلاش گروهی، آموزش، هم دردی و دعای اطرافیان می توانند افسردگی را درمان کنند.

با کمک همسرم افسردگی را شکست دادم

نویسنده:مریم قربانزاده

منبع:روزنامه کیهان

آن دو دست در دست هم بر روی مبل راحتی اتاق نشیمن در کنار فرزندانشان نشسته اند. و برای تعطیلات تابستانی برنامه ریزی می کنند. نمی توان باور کرد این زن و شوهرکمتر از یک سال قبل در همین مکان در مورد فروش خانه و دارایی هایشان و تقسیم آنچه دارند صحبت می کردند و اینکه کدام یک باید سرپرستی کودکان را به عهده می گرفت؟

درحال حاضر معتقدند بیماری قابل درمانی می خواست به ارتباط مستحکم دوازده ساله آنها صدمه بزند ولی آنها به کمک هم آن را درمان کردند.

شوهر می گوید: «اولین روز که به مشکل همسرم پی بردم زمانی بود که صبح زود وارد آشپزخانه شدم و مشاهده کردم او با حوله حمام روی زمین آشپزخانه نشسته و گریه می کند.

از او سؤال کردم آیا اتفاقی افتاده؟ او پاسخ داد: خودم هم نمی دانم.»

ما زندگی خوبی داشتیم. هیچ درگیری و بحثی بینمان نبود. با کودکانمان هم هیچ مشکلی نداشتیم.همسرم هم می دانست که دلیلی برای گریستن وجود ندارد ولی اشکهایش قابل کنترل نبود. هر روز که می گذشت تمرکز حواس او کمتر می شد.

سرانجام از همسرم خواستم به پزشک مراجعه کند.

او درحالی که سرش را ناباورانه تکان می داد گفت: من مطمئن هستم که مشکلی وجود ندارد. امیدوارم برای من فقط قرص ویتامین و داروی تقویتی تجویز کند. نمی توانم پیش بینی کنم که پزشک چه خواهد گفت اما امیدوارم بگوید: کافی است کمی فعالیتم را کم کنم تا مشکلی نداشته باشم.

بعداز چند بار معاینه و گفت وگو؛ پزشک به همسرم گفت: «شما از افسردگی رنج می برید» او برایش توضیح داد: بدن ما به سطح معین و متعادلی از سروتنین نیاز دارد تا قادر باشد به فعالیت طبیعی خود ادامه دهد. ولی گیرنده های مغز در بعضی از افراد ترشح این هورمون به نقاط خاصی از بدن را مهار می کند.

لذا پیشنهاد کرد داروی تجویز شده برای کنترل سطح سروتنین در خون را مصرف کند ولی همسرم نپذیرفت و مطب را ترک کرد درحالی که احساس شکست می کرد و با خودش در ستیز بود. او به خودش نهیب می زد:به نظرم اعتقاد و ایمان من ضعیف شده و آنچه که من نیاز دارم تقویت ایمان است نه دارو. من که بیمار نیستم. اما نکند به هر دوی آنها نیاز دارم؟ من که جرأت ندارم به

شوهرم بگویم از نظر پزشک سلامتی روان من زیر سؤال رفته است.»
او مدت چند هفته سعی کرد رازش را مخفی نگه دارد. ولی شدت غم و اندوه او بزرگتر از آن بود که بتواند آن را پنهان کند.
بچه ها که نگران شده بودند مرتب از من سؤال می کردند چه اتفاقی برای مادرشان افتاده است؟
من هم از اینکه نمی توانستم کمکی به حل مشکل کنم احساس بدی داشتم. هر روز این احساس در همسرم بدتر می شد. عصبانی بود از اینکه هرچه تلاش کرده شرایط شاد و راحتی را برای خانواده فراهم کند موفق نبوده است و هرچه بیشتر عصبانی می شد فاصله آنها هم بیشتر می شد. هر دو احساس گناه می کردند و گویی به سمت مخالف هم پرتاب می شدند.
دراین مدت همسرم سعی می کرد به عبادت بپردازد ولی ادای کلمات برایش مشکل بود. گویی حافظه اش را از دست داده بود. احساس می کرد نه تنها خانواده اش را از دست داده بلکه خدا نیز او را به حال خود رها کرده است.
ماجرای زندگی این زن و شوهر ماجرای زندگی بسیاری از خانواده هاست. زنان دو برابر مردان مبتلا به افسردگی می شوند و البته مردان تمایل کمتری به مراجعه به پزشک نشان می دهند. در واقع بسیاری از افسردگی ها تشخیص داده نمی شوند درحالی که اثرات مخرب خود را بر قربانیان می گذارند. کلیدهای تشخیص افسردگی ¤ حزن و غم روزانه
¤کم شدن تمایل به انجام فعالیتهایی که فرد پیش از این از انجام آنها لذت می برده است.
¤عدم آرامش، نگرانی و اضطراب و رفتارهای تحریک پذیر
¤مشکل در ایجاد تمرکز و کاهش حافظه
¤احساس خستگی و بی حالی
¤خواب و خوراک بیش از حد یا کمتر از معمول
¤دردهای غیرقابل توصیف در نقاط مختلف بدن
¤تمایل به خودکشی و مرگ
اگر هر کدام از علایم ذکر شده برای بیش از یک هفته در فردی باقی بماند بهتر است برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کند.
خودتان را برای کمک به دیگران آماده کنید.
امدادگران می گویند اول ماسک اکسیژن را به صورت بزنید بعد به صحنه حادثه وارد شوید و به دیگران کمک کنید. در این مورد هم ابتدا باید خودتان را آماده کنید تا توانایی لازم برای کمک به فرد افسرده را پیدا کنید.
غم و اندوه می تواند مسری باشد و بعید هم نیست فرد کمک کننده غم و اندوه بیمار را بیشتر کند.
تغذیه خوب، نرمش و خواب کافی می تواند همه افراد خانواده را از خطر حفظ کند.
در ضمن مراقب کودکان باشید. آنها اغلب در برابر اضطراب والدین آسیب پذیرند. تحقیقات نشان داده است ۲۰درصد کودکان ده ساله که مادرانشان از افسردگی رنج می برند پنج سال بعد قربانیان این ماجرا خواهند شد.
در برخورد با فرد افسرده بعضی از رفتارها مناسب و بعضی نامناسب اند.
¤همراه با آنها و برای آنها با شور و شوق دعا کنید. کتابهای دعا و کتاب آسمانی را باهم بخوانید.
¤هرگز به آنها نگویید فقط درمورد مشکل خودشان دعا کنند که احساس کنند اگر خدا آنها را دوست داشته باشد بیماری آنها درمان خواهدشد.
¤به آنها ثابت کنید خانواده نیازمند سلامتی آنهاست.
¤کاری نکنید که به خاطر فشاری که در اثر بیماری او به خانواده وارد شده احساس گناه کند.
¤خوب به حرفشان گوش کنید و بگذارید احساس کنند باورشان دارید.
¤هرگز به آنها انتقاد نکنید و آنها را شرمنده نسازید.
¤برای کمک کردن به او همراهش به مطب رفته با پزشک مشورت کنید و از او کمک بخواهید.
¤هرگز وانمود نکنید فقط اوست که نیاز به مراجعه به پزشک دارد و اوست که ضعیف است و نیازمند کمک دیگران.
¤او را به مصرف دارو تشویق کنید. مطالعات نشان داده است ۸۰درصد افراد مبتلا به افسردگی با مصرف دارو درمان شده اند.
¤انتظار نداشته باشید دارو به تنهایی همه مشکلات را حل کند. تأثیر دعا در درمان را فراموش نکنید.
¤با محبت باشید. او را تشویق کنید همراه شما به انجام امور بپردازد.
¤به او اجازه ندهید به خواب در بستر ادامه داده و ایزوله باشد. عاقبت خوش عاقبت این زن و شوهر بر ترس خود نسبت به بیماری روحی غلبه کردند. آنها هر هفته در مسجد با روحانی خانواده مشورت می کردند و زن به پزشک مراجعه کرده و مصرف دارو را ادامه داد. بعد از چند ماه احساس کرد دوباره از خودش خوشش می آید. سطح سروتنین خون او به تعادل رسید. کودکان از اینکه مادر را خندان می دیدند بسیار به هیجان آمده بودند.
حالا این خانواده معتقدند که با تلاش گروهی، آموزش، هم دردی و دعای اطرافیان می توانند افسردگی را درمان کنند.

## چقدر تیک را می شناسید؟

نویسنده:دکتر احمد پیرزاد
منبع:روزنامه جوان
آیا تا به حال کودکانی را دیده اید که پشت سر هم به طور کنترل نشده ای چشمک می زنند یا بچه هایی که به طور مرتب شانه های خود را بالا می اندازند. شاید هم احتمالا بچه هایی را دیده اید که صداهایی به شکل غرغر کردن یا سینه صاف کردن درمی آورند.استفاده از واژه هایی مانند: چیز، مثلا، به قول معروف، در واقع، به اصطلاح و ... را می توان از جمله مواردی یاد کرد که بارها در گفت وگوی افراد شنیده می شوند. به کار بردن تکراری واژه ها در برخی موارد سبب واکنش های منفی افراد می شود ،اما اغلب موارد، طرف گفت وگو توجه چندانی به آن نمی کند. تکان دادن غیرارادی پا، بازی کردن و کندن موهای سر و صورت و ... نیز از موارد رفتاری است که برخی افراد از خود نشان می دهند. بسیاری از پدر و مادرها و مربیان تربیتی، از برخی رفتارهای شکلک گونه یا تکیه کلام های تکراری و به اصطلاح تیک در فرزندانشان شکایت دارند. تیک نوعی پرش ناگهانی یا انقباض غیرارادی عصبی است که می تواند به صورت مزمن یا زودگذر در کلام یا رفتار ظاهر شود، تیک ساده مدت کوتاهی به طول می انجامد و به ندرت بیش از یک ثانیه تداوم می یابد که در اغلب موارد پس از چند هفته یا چند ماه خود به خود از بین می رود.
بررسی های انجام شده از سوی انجمن روانشناسان امریکایی نشان می دهد که تقریبا ?? درصد از پسران و ?? درصد از دختران به این عارضه دچار می شوند. بنابراین کودکان در سنین هفت تا یازده سالگی بیشترین میزان تیک را از خود نشان می دهند و این حالت ممکن است تا سنین میانسالی ادامه پیدا کند.
عوامل تیک: برخی از مبتلایان دارای پیشینه خانوادگی یا فامیلی اند و این موضوع احتمال دخالت یک عامل ژنتیکی و یا زیستی را افزایش می دهد. عوامل محیطی، عاطفی و هیجانی نیز از جمله موارد شناخته شده ای هستند که در تشدید تیک موثرند.
وظیفه اطرافیان در قبال رفتار با افرادی دارای تیک بسیار مهم است. نباید به این حرکات اهمیت داد و یا به کودک مرتبا گوشزد کرد زیرا با آگاه شدن فرد از این مشکل، رفتارش روی آن متمرکز می شود و با این تذکرات تیک وی افزایش می یابد. تیک های حرکتی بر عملکرد شغلی و تحصیلی فرد، کناره گیری از دیگران، کمرویی، خلق افسرده اثر دارند. شرایط خانوادگی در ایجاد و تشدید تیک بسیار حائز اهمیت است حتی هنگامی که والدین با یکدیگر قهر هستند این سکوت سنگین بر روی فرزندان استرس شدیدی وارد می کند.
درمان تیک: برای درمان این عارضه در درجه نخست باید محیط خانواده مورد بررسی قرار گیرد. بسیار ضروری می نماید که والدین در جریان تربیت فرزندان خود، سن و ظرفیت آنها را به دقت در نظر بگیرند و از شیوه تربیتی مبتنی بر تشویق به جای تنبیه استفاده کنند. یعنی در مواقعی که کودک تیک ندارد به وی بیشتر توجه و نگاه کنند و بیشتر با او حرف بزنند و او را مورد نوازش قرار دهند و برعکس در مواقعی که حالت های تیک را از خود نشان می دهد بی اعتنایی کنند. وجود این عارضه گاهی مواقع از چند هفته تا چند ماه به طول می انجامد و در مواردی هم به چند سال می رسد.روان شناسان معتقدند با توجه به غیرارادی بودن این رفتارها، والدین و اطرافیان از متمرکز شدن روی آن پرهیز کنند و در صورت تداوم حتما به روانشناس مراجعه کنند در غیر این صورت به درمان دارویی بپردازند.
چقدر تیک را می شناسید؟
نویسنده:دکتر احمد پیرزاد
منبع:روزنامه جوان
آیا تا به حال کودکانی را دیده اید که پشت سر هم به طور کنترل نشده ای چشمک می زنند یا بچه هایی که به طور مرتب شانه های خود را بالا می اندازند. شاید هم احتمالا بچه هایی را دیده اید که صداهایی به شکل غرغر کردن یا سینه صاف کردن درمی آورند.استفاده از واژه هایی مانند: چیز، مثلا، به قول معروف، در واقع، به اصطلاح و ... را می توان از جمله مواردی یاد کرد که بارها در گفت وگوی افراد شنیده می شوند. به کار بردن تکراری واژه ها در برخی موارد سبب واکنش های منفی افراد می شود ،اما اغلب موارد، طرف گفت وگو توجه چندانی به آن نمی کند. تکان دادن غیرارادی پا، بازی کردن و کندن موهای سر و صورت و ... نیز از موارد رفتاری است که برخی افراد از خود نشان می دهند. بسیاری از پدر و مادرها و مربیان تربیتی، از برخی رفتارهای شکلک گونه یا تکیه کلام های تکراری و به اصطلاح تیک در فرزندانشان شکایت دارند. تیک نوعی پرش ناگهانی یا انقباض غیرارادی عصبی است که می تواند به صورت مزمن یا زودگذر در کلام یا رفتار ظاهر شود، تیک ساده مدت کوتاهی به طول می انجامد و به ندرت بیش از یک ثانیه تداوم می یابد که در اغلب موارد پس از چند هفته یا چند ماه خود به خود از بین می رود.
بررسی های انجام شده از سوی انجمن روانشناسان امریکایی نشان می دهد که تقریبا ?? درصد از پسران و ?? درصد از دختران به این عارضه دچار می شوند. بنابراین کودکان در سنین هفت تا یازده سالگی بیشترین میزان تیک را از خود نشان می دهند و این حالت ممکن است تا سنین میانسالی ادامه پیدا کند.
عوامل تیک: برخی از مبتلایان دارای پیشینه خانوادگی یا فامیلی اند و این موضوع احتمال دخالت یک عامل ژنتیکی و یا زیستی را افزایش می دهد. عوامل محیطی، عاطفی و هیجانی نیز از جمله موارد شناخته شده ای هستند که در تشدید تیک موثرند.
وظیفه اطرافیان در قبال رفتار با افرادی دارای تیک بسیار مهم است. نباید به این حرکات اهمیت داد و یا به کودک مرتبا گوشزد کرد زیرا با آگاه شدن فرد از این مشکل، رفتارش روی آن متمرکز می شود و با این تذکرات تیک وی افزایش می یابد. تیک های حرکتی بر عملکرد شغلی و تحصیلی فرد، کناره گیری از دیگران، کمرویی، خلق افسرده اثر دارند. شرایط خانوادگی در ایجاد و تشدید تیک بسیار حائز اهمیت است حتی هنگامی که والدین با یکدیگر قهر هستند این سکوت سنگین بر روی فرزندان استرس شدیدی وارد می کند.
درمان تیک: برای درمان این عارضه در درجه نخست باید محیط خانواده مورد بررسی قرار گیرد. بسیار ضروری می نماید که والدین در جریان تربیت فرزندان خود، سن و ظرفیت آنها را به دقت در نظر بگیرند و از شیوه تربیتی مبتنی بر تشویق به جای تنبیه

استفاده کنند. یعنی در مواقعی که کودک تیک ندارد به وی بیشتر توجه و نگاه کنند و بیشتر با او حرف بزنند و او را مورد نوازش قرار دهند و برعکس در مواقعی که حالت های تیک را از خود نشان می دهد بی اعتنایی کنند. وجود این عارضه گاهی مواقع از چند هفته تا چند ماه به طول می انجامد و در مواردی هم به چند سال می رسد.روان شناسان معتقدند با توجه به غیرارادی بودن این رفتارها، والدین و اطرافیان از متمرکز شدن روی آن پرهیز کنند و در صورت تداوم حتما به روانشناس مراجعه کنند در غیر این صورت به درمان دارویی بپردازند.

## فقر عاطفی

نویسنده:صدیقه زحمتکش

منبع:روزنامه جوان

فقر عاطفی از شمار مسایل و مشکلات نوجوانان و جوانان است که ریشه آن می تواند در دوران کودکی فرد و خانواده باشد.

فقر عاطفی ( در کودکان و نوجوانان)

تا به حال کلمه فقر را برای مسایل اقتصادی و فرهنگی بسیار شنیده ایم ولی فقر عاطفی تنها در تحلیل ها و بحث های روانشناسان و مددکاران اجتماعی مطرح می شود.پدران و مادران امروز جامعه ما از والدین خودشان رفتار عاطفی متعالی را گرفتند ولی شرایط شهرنشینی و رشد صنعتی و ناآگاهی برخی از آنها و فروپاشی قالب های سنتی و فرهنگی روستایی و گرفتاری های روزمره خانواده ها در تلاش برای معاش، فرصت های سنتی انتقال عواطف متعادل به فرزندان را از آنها گرفته و بنابراین برای تربیت فرزندان و ایجاد امکانات در جهت رشد متعادل نیروهای عاطفی و عقلی در نوجوانان و جوانان و ایجاد نیاز به راهنمایی مشاوران و متخصصین علوم اجتماعی و روانشناسی دارند لذا می توان گفت که آگاه کردن و تجهیز خانواده های جامعه امروز ما در این مسیر، کمکی است به نسل آینده و مسوولیت های سنگینی که به عهده آنها است.

منظور از فقر عاطفی الزاما این نیست که فرد به اندازه لازم مهربانی ندیده یا دست نوازش به سر او کشیده نشده است.روانشناس و مددکار اجتماعی مثلا وقتی که به یک مادر می گوید فرزندتان دچار مشکل رفتار عاطفی است یا اختلال عاطفی دارد فورا جواب می دهد که در خانه با او به مهربانی رفتار می شود، برای او همه چیز می خریم و ... در حالی که مفهوم علمی آن چیز دیگری است.آنچه که تحت عنوان رفتار عاطفی مورد توجه روانشناسان و مددکاران اجتماعی است عکس العمل هایی است مثل خشم، خنده، گریه، عشق، نفرت، محبت، ترس و خندیدن و مواردی دیگر که هر انسان سالم باید به نسبتی در قالب و چهارچوب های فرهنگی جامعه و در شرایط مناسب به صورتی متعادل از خود نشان دهد. این طبیعت فرد انسانی است که خشم و نفرت و محبت و خنده و گریه خود را در شرایط مطلوب جامعه بروز دهد.

اگر یک نوجوان در زمان و مکان و موقعیت مناسب و نسبت به افراد خاص به صورتی مناسب و مطابق با الگوهای فرهنگی از خود خشم نشان دهد یا در موقع مناسب بخندد و در موقعیت مناسب گریه کند و چنانچه نوجوان بتواند زمان ومکان و موقعیت را برای ابراز این گونه گفتارها و اظهارنظرها مورد توجه داشته باشد و در تنهایی احساس دلگرمی کند، می توان گفت که در رفتار وی نظم عاطفی وجود دارد. ولی اگر در یکی یا در چند مورد از این رفتارها بی نظمی طولانی بروز کند و یا در بیان این حالات نشانه ای از نظام گسیختگی باشد، احتمال وجود اختلال عاطفی مطرح می شود که به عنوان یک مشکل روانی ـ اجتماعی مورد توجه روانشناسان و مددکاران اجتماعی است.آثار مطلوب ناپختگی عاطفی در سنین بالاتر و به ویژه در رابطه با اعضای خانواده خود فرد بروز می کند. کسی که عقب ماندگی عاطفی دارد یا دچار فقر عاطفی است همسر خوبی برای خانواده اش نیست، مادر یا پدر خوبی نمی شود یا با تاخیر به این ویژگی ها دست می یابد.

فردی که دچار فقر عاطفی است، نقش های مادری یا پدری را به موقع نمی تواند عمل کند. اختلافات عاطفی گرچه خودشان نتیجه وجود برخی مشکلات در ساخت خانواده هستند ( که در آینده تحت عنوان علت شناسی رفتارهای عاطفی غیرطبیعی به آن خواهیم پرداخت) ولی همین اختلالات خود موجب بروز اختلالات شدیدتری می شوند مثل افسردگی شدید یا پرخاشگری شدید یا شب ادراری، کمرویی و غیره که می توان آنها را دروازه های ورود بیماری روانی دانست.البته این که رفتار عاطفی برای یک فرد تا چه حدی طبیعی است و تا چه حدی غیرطبیعی، امری است که شدیدا تابع خصوصیات فرد و فرهنگ شبکه خانوادگی فرد است.به علاوه سن، هوش، محیط اجتماعی، تربیت و تجربیات قبلی فرد در چگونگی بروز عواطف نیز موثر است. آنچه که برای یک کودک امری طبیعی است، برای یک جوان غیرطبیعی است. یک رفتار خشم آلود که از یک نوجوان کوچ نشین عشایر بروز می کند، برای یک نوجوان شهری آپارتمان نشین امری غیرطبیعی است. در مجموع وقتی یک رفتار عاطفی از رفتارهای طبیعی حاکم بر خانواده و فرهنگ خویشاوندی پیروی نکند، می تواند به همان درجه عدم تبعیت از رفتارهای طبیعی خانواده، عواطفی غیرطبیعی و دارای اختلال باشد.

شاید بتوان گفت در خانواده هایی که پدر و مادر هر دو به پختگی رسیده اند و خانواده می تواند وظایف فرهنگی خودش را انجام دهد معمولا دارای ساختار مشابهی هستند که مطابق با هنجارهای جامعه عمل می کنند و خانواده هایی که دچار ناپختگی هستند و از فقر عاطفی رنج می برند هر کدام ساختار ویژه خودشان را دارند که با ساختار دیگر خانواده های دارای مشکل عاطفی چندان مشابه نیست به عبارت دیگر خانواده هایی که در مسیر سلامت و بهداشت روانی خانواده حرکت می کنند همه یک راه را طی می کنند یا راه های موازی را ولی خانواده هایی که در مسیر منحرف می شوند هر کدام به راهی ناشناخته می روند و به همین دلیل است که برای کمک به هر کدام از آنها باید خدمات ویژه ای مطابق با نوع مشکلات آنها ارایه نمود.

فقر عاطفی در خانواده

تغییر به صورت یک امر دایمی بر روی جسم و روان ما اثر می گذارد، تغییر در فضای فیزیکی محیط زندگی، در اشیای اطراف ما، در وسایل مورد استفاده ما، اثر می گذارد و همچنین در خانواده ما.تغییر در زمان و مکان، تغییر در نگرش ما را می طلبد و اجتماعی شدن مجدد ما را. تغییر در وسایل و ابزارها و هنجارهای مربوط به آنها نیز به سرعت ادامه دارد. جامعه صنعتی به سرعت ساخته های خودش را کهنه می کند و در پی آن هنجارهای مربوط به آنها هم کهنه می شوند.خانواده ها نیز با قبول تغییرات و با همپایی با آنها، خودشان را با چگونگی این تغییرات، تطبیق می دهند، برخی قادر به همپایی با آنها می شوند و ویژگی های مثبت این تغییرات را در زندگی خودشان جاری می کنند و برخی به دلایل قدرت همپایی با تغییرات را نداشته و یا احساس می کنند که قادر به شناخت جنبه های مثبت نیستند و احساس ناکامی می کنند. در این فرآیند وجود امکانات فرهنگی متحول برای خانواده ها می تواند فرصت اجتماعی شدن دوباره را فراهم کند تا آنها بتوانند با این تغییرات همپایی بیشتری داشته باشند. در این میان برخی شرایط سبب می شود که خانواده ها، نتوانند تغییرات لازم را در ابعاد مختلف زندگی خودشان به وجود آورند از جمله این شرایط، یکی هم تخصصی شدن شغل والدین است. پدر صاحب یک شغل صنعتی یا فنی است و تمام تلاش خود را صرف فراگیری هرچه بیشتر تخصص خودش می نماید و از مسایل تربیتی، روش های جدید تربیتی و تغییراتی که در مسایل تربیتی فرزندان مطرح می باشد غافل می ماند، مادر هم به همین صورت ممکن است پزشک باشد یا دبیر زیست شناسی و در تخصص خودش هم بسیار دانشمند و ماهر ولی در تربیت فرزندان، تنها چیزی را می داند که والدینش به او آموخته اند. در حالی که تغییر با همه ابعاد خودش در جریان بوده و همه چیز را تغییر داده است و اکنون آنچه از والدینش به او رسیده است در زمینه های فرهنگی و تربیتی، احتمالا چندان به کار نمی آید.

نتیجه این که خانواده، با وجود وضع مالی مناسب، مسکن، غذا و امکانات مناسب در حالی که بیشتر نیازهای زیستی و مادی خانواده تامین می شود، نمی تواند به نیازهای فرهنگی و اجتماعی خانواده جواب مناسبی بدهد و لذا، والدین و به ویژه فرزندان در چنین خانواده ای دچار مشکل ناپختگی، تاخیر در توسعه فرهنگی و عدم کفایت برای انجام وظایف اجتماعی ـ فرهنگی، پذیرش مسوولیت های اجتماعی و فرهنگی خود می شوند که ما آن را فقر عاطفی می نامیم.

در این شرایط و در کنار امکانات وسیع مادی این گونه خانواده ها، در روابط درونی آنها، می تواند مشکلاتی رو به رشد باشد به طوری که اساس خانواده را با خطر روبه رو نماید و احتمالا کودکان و نوجوانان را دچار برخی از انحرافات اجتماعی نماید. بسیاری از افراد متخصص در رشته های پزشکی و فنی هستند که در رشته تخصصی خودشان سرآمد هستند ولی مسایل تربیتی و همسرداری را نمی دانند و به همین دلیل از نظر روابط درونی خانوادگی و روابط عاطفی اعضای خانواده، دارای زندگی در هم ریخته ای هستند. روش های تربیتی، فرزندان و مسایل مربوط به همسرداری مانند مسایل مذهبی، از جمله آگاهی های عمومی افراد، در جامعه است که هر کس باید حداقل مسایل مورد نیاز خود و خانواده اش را بداند و به کار گیرد و این ورای دانش و مهارت های تخصصی است که مربوط به شغل افراد است ولی گاه افراد متخصص چنان در گستره شناختی مربوط به شغل خودشان محدود می شوند که تمام مباحث، ضرب المثل ها، استدلال ها و روابط خودشان را با استفاده از ویژگی های تخصصی و شغلی خودشان تنظیم می کنند.

علت شناسی در رفتارهای غیرطبیعی عاطفی

اگر بخواهیم یک علت عام را برای بیشتر رفتارهای غیرطبیعی عاطفی به ویژه در دوران نوجوانی و جوانی ارایه کنیم، می توانیم به وجود احساس ناامنی در دوران کودکی فرد اشاره کنیم.کودک به خصوص در دو سال نخست زندگی، اگر نزد مادرش زندگی کرده باشد برای بسیاری از این گونه اختلالات واکسینه شده است.وقتی کودک در دوران خردسالی خود دچار محرومیت از وجود مادر می شود، اعم از مرگ مادر، طلاق و جدایی از مادر، زندانی شدن طولانی مادر یا بستری شدن طولانی مادر در بیمارستان و یا حتی گرفتاری ها و مسافرت های طولانی مدت مادر، کودک دچار احساس ناامنی و ترس از آینده می شود و عوارض این ترس به صورت رفتارهای نابهنجار عاطفی تا آخر عمر اگر معالجه نشود همراه او خواهد بود.

بسیاری از کودکان محروم از مادر، یا افسرده می شوند یا پرخاشگر، در دوست داشتن پایداری چندانی ندارند و تصمیمات آنها برای آینده از ثبات مناسبی برخوردار نیست. تلخی مربوط به ناکامی ها، ترس از آینده و محرومیت از محبت مادر به صورتی که در کودکی تجربه شده، در سنین بالاتر به یاد نوجوان نمی آید ولی همیشه به صورت آتش زیر خاکستر با وزش هر بادی که در تجربیات بعدی زندگی بوزد، شعله های مخفی خود را نشان می دهد و بدون این که نوجوان بداند از چه چیزی رنج می برد خودش را اسیر پرخاشگری یا افسردگی می یابد و در بزرگسالی به هر تجربه ای که روی این آتش درونی را به طور موقت آب تسکین بریزد متکی می شود، نمونه مثبت آن ازدواج موفق یا پیشرفت در یک رشته هنری است و نمونه منفی آن می تواند اعتیاد به مواد مخدر باشد.

روش های پیشگیری از فقر عاطفی در کودکان و نوجوانان

به نظر می رسد خانواده باید بتواند در بین اعضای خود و به ویژه در فرزندان خود تا حد ممکن همدلی را افزایش دهد همدلی به معنای همدرکی یا درک یکدیگر نه فقط احساس یکدیگر، این که چگونه هر کسی خود را جای دیگر اعضای خانواده قرار دهد و به طور کلی هر کسی دنیا را از دریچه چشم دیگر اعضای خانواده ببیند. این ویژگی در ایجاد فضای سالم برای کاهش تنش های درون خانواده و ایجاد امنیت و رشد روابط، بسیار موثر است، آنچه موجب کاهش همدلی در خانواده می شود می تواند نارسایی در عملکرد برخی باورهای اجتماعی باشد.

برای رسیدن به این مهم، لازم است در خانواده، چند باور اجتماعی توسعه یابد. برخی از این باورها را در این بحث مطرح می کنیم:

- ?برخی از خانواده ها روش فکر کردن را به طور صحیح نمی دانند. باید به آنها آموخت که چگونه در مورد مشکلات خودشان فکر می کنند. فکر کردن در مورد مسایل خود و خانواده یکی از باورهای اجتماعی لازم برای خانواده است.

- ?بسیاری از خانواده ها، نسبت به تفاوت های فردی موجود بین اعضای خانواده به ویژه فرزندانشان بی اطلاع هستند.

خانواده باید بپذیرد که افراد با یکدیگر متفاوت هستند و به این تفاوت ها باید توجه داشته باشد، حداقل از سه جهت تفاوت ها را بررسی کنند:

الف ـ تفاوت های فردی از نظر میزان ظرفیت افراد

ب ـ تفاوت های فردی از نظر نوع انگیزه های افراد

ج ـ تفاوت های فردی از نظر موقعیت افراد مثل سن و جنس موقعیت روانی و اجتماعی

- ?در برخی از خانواده ها رابطه ای پویا و چند جانبه بین اعضای خانواده، وجود ندارد، عدم وجود این رابطه می تواند موجبات آسیب های اجتماعی را فراهم کند و لازم است این گونه خانواده ها در پویا کردن روابط بین اعضای خودشان تلاش کنند.

- ?برخی خانواده ها از مشارکت فعالانه اعضای خود در امور خود و خانواده محروم هستند. مشارکت هر کسی در کارهای خود و تمام اعضای خانواده در کارهای عمومی خانواده، از ضروریات خانواده سالم است. هر قدر میزان مشارکت اعضا در امور خانواده بیشتر باشد، خانواده در پیشگیری از آسیب های اجتماعی موفق موثر خواهد بود. در نهایت این که مشارکت و مسوولیت پذیری از باورهای اجتماعی ضروری برای خانواده است که می تواند در کاهش فقر عاطفی فرزندان خانواده بسیار مفید باشد. مسوولیت پذیری فردی و اجتماعی افراد خانواده باید بر مبنای معیارها و ملاک هایی باشد که در ارزیابی تفاوت های فردی مطرح شد، یعنی میزان ظرفیت ها، نوع انگیزه ها و وضعیت و موقعیت های فرد در دادن مسوولیت ها، مورد توجه می باشد.

- ?صداقت و رازداری نیز از باورهای مهم اجتماعی مورد نیاز خانواده است. هر قدر صداقت و رازداری در خانواده بیشتر باشد، استحکام خانواده در مقابل آسیب های اجتماعی، بیشتر است و فقر عاطفی در کودکان و نوجوانان، کمتر.

- ?ثبات بین رفتار و باورهای خانواده.

- ?عدم پیشداوری در خانواده: باید بیاموزیم که در مورد کودک و سایر اعضای خود پیشداوری نکنیم.

- ?احترام به احساسات فرزندان و سایر اعضای خانواده.

- ?کنترل احساسات خویش : والدین باید قادر باشند احساسات خود را کنترل کنند. بسیار مشاهده می شود، که کودکانی انحرافاتشان نتایج مشاهدات آنها از رفتار و احساسات کنترل نشده والدین آنهاست

فقر عاطفی

نویسنده:صدیقه زحمتکش

منبع:روزنامه جوان

فقر عاطفی از شمار مسایل و مشکلات نوجوانان و جوانان است که ریشه آن می تواند در دوران کودکی فرد و خانواده باشد. فقر عاطفی ( در کودکان و نوجوانان) تا به حال کلمه فقر را برای مسایل اقتصادی و فرهنگی بسیار شنیده ایم ولی فقر عاطفی تنها در تحلیل ها و بحث های روانشناسان و مددکاران اجتماعی مطرح می شود.پدران و مادران امروز جامعه ما از والدین خودشان رفتار عاطفی متعالی را گرفتند ولی شرایط شهرنشینی و رشد صنعتی و ناآگاهی برخی از آنها و فروپاشی قالب های سنتی و فرهنگی روستایی و گرفتاری های روزمره خانواده ها در تلاش برای معاش، فرصت های سنتی انتقال عواطف متعادل به فرزندان را از آنها گرفته و بنابراین برای تربیت فرزندان و ایجاد امکانات در جهت رشد متعادل نیروهای عاطفی و عقلی در نوجوانان و جوانان و ایجاد نیاز به راهنمایی مشاوران و متخصصین علوم اجتماعی و روانشناسی دارند لذا می توان گفت که آگاه کردن و تجهیز خانواده های جامعه امروز ما در این مسیر، کمکی است به نسل آینده و مسوولیت های سنگینی که به عهده آنها است.

منظور از فقر عاطفی الزاما این نیست که فرد به اندازه لازم مهربانی ندیده یا دست نوازش به سر او کشیده نشده است.روانشناس و مددکار اجتماعی مثلا وقتی که به یک مادر می گوید فرزندتان دچار مشکل رفتار عاطفی است یا اختلال عاطفی دارد فورا جواب می دهد که در خانه با او به مهربانی رفتار می شود، برای او همه چیز می خریم و ... در حالی که مفهوم علمی آن چیز دیگری است.آنچه که تحت عنوان رفتار عاطفی مورد توجه روانشناسان و مددکاران اجتماعی است عکس العمل هایی است مثل خشم، خنده، گریه، عشق، نفرت، محبت، ترس و خندیدن و مواردی دیگر که هر انسان سالم باید به نسبتی در قالب و چهارچوب های فرهنگی جامعه و در شرایط مناسب به صورتی متعادل از خود نشان دهد. این طبیعت فرد انسانی است که خشم و نفرت و محبت و خنده و گریه خود را در شرایط مطلوب جامعه بروز دهد.

اگر یک نوجوان در زمان و مکان و موقعیت مناسب و نسبت به افراد خاص به صورتی مناسب و مطابق با الگوهای فرهنگی از خود خشم نشان دهد یا در موقع مناسب بخندد و در موقعیت مناسب گریه کند و چنانچه نوجوان بتواند زمان ومکان و موقعیت را برای ابراز این گونه گفتارها و اظهارنظرها مورد توجه داشته باشد و در تنهایی احساس دلگرمی کند، می توان گفت که در رفتار وی نظم عاطفی وجود دارد. ولی اگر در یکی یا در چند مورد از این رفتارها بی نظمی طولانی بروز کند و یا در بیان این حالات نشانه ای از نظام گسیختگی باشد، احتمال وجود اختلال عاطفی مطرح می شود که به عنوان یک مشکل روانی ـ اجتماعی مورد توجه روانشناسان و مددکاران اجتماعی است.آثار مطلوب ناپختگی عاطفی در سنین بالاتر و به ویژه در رابطه با اعضای خانواده خود فرد بروز می کند. کسی که عقب ماندگی عاطفی دارد یا دچار فقر عاطفی است همسر خوبی برای خانواده اش نیست، مادر یا پدر خوبی نمی شود یا با تاخیر به این ویژگی ها دست می یابد.

فردی که دچار فقر عاطفی است، نقش های مادری یا پدری را به موقع نمی تواند عمل کند. اختلافات عاطفی گرچه خودشان نتیجه وجود برخی مشکلات در ساخت خانواده هستند ( که در آینده تحت عنوان علت شناسی رفتارهای عاطفی غیرطبیعی به آن خواهیم پرداخت) ولی همین اختلالات خود موجب بروز اختلالات شدیدتری می شوند مثل افسردگی شدید یا پرخاشگری شدید یا شب ادراری، کمرویی و غیره که می توان آنها را دروازه های ورود بیماری روانی دانست.البته این که رفتار عاطفی برای یک فرد تا چه حدی طبیعی است و تا چه حدی غیرطبیعی، امری است که شدیدا تابع خصوصیات فرد و فرهنگ شبکه خانوادگی فرد است.به علاوه سن، هوش، محیط اجتماعی، تربیت و تجربیات قبلی فرد در چگونگی بروز عواطف نیز موثر است. آنچه که برای یک کودک امری طبیعی است، برای یک جوان غیرطبیعی است. یک رفتار خشم آلود که از یک نوجوان کوچ نشین عشایر بروز می کند، برای یک نوجوان شهری آپارتمان نشین امری غیرطبیعی است. در مجموع وقتی یک رفتار عاطفی از رفتارهای طبیعی حاکم بر خانواده و فرهنگ خویشاوندی پیروی نکند، می تواند به همان درجه عدم تبعیت از رفتارهای طبیعی خانواده، عواطفی غیرطبیعی و دارای اختلال باشد.

شاید بتوان گفت در خانواده هایی که پدر و مادر هر دو به پختگی رسیده اند و خانواده می تواند وظایف فرهنگی خودش را انجام دهد معمولا دارای ساختار مشابهی هستند که مطابق با هنجارهای جامعه عمل می کنند و خانواده هایی که دچار ناپختگی هستند و از فقر عاطفی رنج می برند هر کدام ساختار ویژه خودشان را دارند که با ساختار دیگر خانواده های دارای مشکل عاطفی چندان مشابه نیست به عبارت دیگر خانواده هایی که در مسیر سلامت و بهداشت روانی خانواده حرکت می کنند همه یک راه را طی می کنند یا راه های موازی را ولی خانواده هایی که در مسیر منحرف می شوند هر کدام به راهی ناشناخته می روند و به همین دلیل است که برای کمک به هر کدام از آنها باید خدمات ویژه ای مطابق با نوع مشکلات آنها ارایه نمود. فقر عاطفی در خانواده تغییر به صورت یک امر دایمی بر روی جسم و روان ما اثر می گذارد، تغییر در فضای فیزیکی محیط زندگی، در اشیای اطراف ما، در وسایل مورد استفاده ما، اثر می گذارد و همچنین در خانواده ما.تغییر در زمان و مکان، تغییر در نگرش ما را می طلبد و اجتماعی شدن مجدد ما را. تغییر در وسایل و ابزارها و هنجارهای مربوط به آنها نیز به سرعت ادامه دارد. جامعه صنعتی به سرعت ساخته های خودش را کهنه می کند و در پی آن هنجارهای مربوط به آنها هم کهنه می شوند.خانواده ها نیز با قبول تغییرات و با همپایی با آنها، خودشان را با چگونگی این تغییرات، تطبیق می دهند، برخی قادر به همپایی با آنها می شوند و ویژگی های مثبت این تغییرات را در زندگی خودشان جاری می کنند و برخی به دلایل قدرت همپایی با تغییرات را نداشته و یا احساس می کنند که قادر به شناخت جنبه های مثبت نیستند و احساس ناکامی می کنند. در این فرآیند وجود امکانات فرهنگی متحول برای خانواده ها می تواند فرصت اجتماعی شدن دوباره را فراهم کند تا آنها بتوانند با این تغییرات همپایی بیشتری داشته باشند. در این میان برخی شرایط سبب می شود که خانواده ها، نتوانند تغییرات لازم را در ابعاد مختلف زندگی خودشان به وجود آورند از جمله این شرایط، یکی هم تخصصی شدن شغل والدین است. پدر صاحب یک شغل صنعتی یا فنی است و تمام تلاش خود را صرف فراگیری هرچه بیشتر تخصص خودش می نماید و از مسایل تربیتی، روش های جدید تربیتی و تغییراتی که در مسایل تربیتی فرزندان مطرح می باشد غافل می ماند، مادر هم به همین صورت ممکن است پزشک باشد یا دبیر زیست شناسی و در تخصص خودش هم بسیار دانشمند و ماهر ولی در تربیت فرزندان، تنها چیزی را می داند که والدینش به او آموخته اند. در حالی که تغییر با همه ابعاد خودش در جریان بوده و همه چیز را تغییر داده است و اکنون آنچه از والدینش به او رسیده است در زمینه های فرهنگی و تربیتی، احتمالا چندان به کار نمی آید.

نتیجه این که خانواده، با وجود وضع مالی مناسب، مسکن، غذا و امکانات مناسب در حالی که بیشتر نیازهای زیستی و مادی خانواده تامین می شود، نمی تواند به نیازهای فرهنگی و اجتماعی خانواده جواب مناسبی بدهد و لذا، والدین و به ویژه فرزندان در چنین خانواده ای دچار مشکل ناپختگی، تاخیر در توسعه فرهنگی و عدم کفایت برای انجام وظایف اجتماعی ـ فرهنگی، پذیرش مسوولیت های اجتماعی و فرهنگی خود می شوند که ما آن را فقر عاطفی می نامیم.

در این شرایط و در کنار امکانات وسیع مادی این گونه خانواده ها، در روابط درونی آنها، می تواند مشکلاتی رو به رشد باشد به طوری که اساس خانواده را با خطر روبه رو نماید و احتمالا کودکان و نوجوانان را دچار برخی از انحرافات اجتماعی نماید. بسیاری از افراد متخصص در رشته های پزشکی و فنی هستند که در رشته تخصصی خودشان سرآمد هستند ولی مسایل تربیتی و همسرداری را نمی دانند و به همین دلیل از نظر روابط درونی خانوادگی و روابط عاطفی اعضای خانواده، دارای زندگی در هم ریخته ای هستند. روش های تربیتی، فرزندان و مسایل مربوط به همسرداری مانند مسایل مذهبی، از جمله آگاهی های عمومی افراد، در جامعه است که هر کس باید حداقل مسایل مورد نیاز خود و خانواده اش را بداند و به کار گیرد و این ورای دانش و مهارت های تخصصی است که مربوط به شغل افراد است ولی گاه افراد متخصص چنان در گستره شناختی مربوط به شغل خودشان محدود می شوند که تمام مباحث، ضرب المثل ها، استدلال ها و روابط خودشان را با استفاده از ویژگی های تخصصی و شغلی خودشان تنظیم می کنند. علت شناسی در رفتارهای غیرطبیعی عاطفی اگر بخواهیم یک علت عام را برای بیشتر رفتارهای غیرطبیعی عاطفی به ویژه در دوران نوجوانی و جوانی ارایه کنیم، می توانیم به وجود احساس ناامنی در دوران کودکی فرد اشاره کنیم.کودک به خصوص در دو سال نخست زندگی، اگر نزد مادرش زندگی کرده باشد برای بسیاری از این گونه اختلالات واکسینه شده است.وقتی کودک در دوران خردسالی خود دچار محرومیت از وجود مادر می شود، اعم از مرگ مادر، طلاق و جدایی از مادر، زندانی شدن طولانی مادر یا بستری شدن طولانی مادر در بیمارستان و یا حتی گرفتاری ها و مسافرت های طولانی مدت مادر، کودک دچار

احساس ناامنی و ترس از آینده می شود و عوارض این ترس به صورت رفتارهای نابهنجار عاطفی تا آخر عمر اگر معالجه نشود همراه او خواهد بود.

بسیاری از کودکان محروم از مادر، یا افسرده می شوند یا پرخاشگر، در دوست داشتن پایداری چندانی ندارند و تصمیمات آنها برای آینده از ثبات مناسبی برخوردار نیست. تلخی مربوط به ناکامی ها، ترس از آینده و محرومیت از محبت مادر به صورتی که در کودکی تجربه شده، در سنین بالاتر به یاد نوجوان نمی آید ولی همیشه به صورت آتش زیر خاکستر با وزش هر بادی که در تجربیات بعدی زندگی بوزد، شعله های مخفی خود را نشان می دهد و بدون این که نوجوان بداند از چه چیزی رنج می برد خودش را اسیر پرخاشگری یا افسردگی می یابد و در بزرگسالی به هر تجربه ای که روی این آتش درونی را به طور موقت آب تسکین بریزد متکی می شود، نمونه مثبت آن ازدواج موفق یا پیشرفت در یک رشته هنری است و نمونه منفی آن می تواند اعتیاد به مواد مخدر باشد. روش های پیشگیری از فقر عاطفی در کودکان و نوجوانان به نظر می رسد خانواده باید بتواند در بین اعضای خود و به ویژه در فرزندان خود تا حد ممکن همدلی را افزایش دهد همدلی به معنای همدرکی یا درک یکدیگر نه فقط احساس یکدیگر، این که چگونه هر کسی خود را جای دیگر اعضای خانواده قرار دهد و به طور کلی هر کسی دنیا را از دریچه چشم دیگر اعضای خانواده ببیند. این ویژگی در ایجاد فضای سالم برای کاهش تنش های درون خانواده و ایجاد امنیت و رشد روابط، بسیار موثر است، آنچه موجب کاهش همدلی در خانواده می شود می تواند نارسایی در عملکرد برخی باورهای اجتماعی باشد.

برای رسیدن به این مهم، لازم است در خانواده، چند باور اجتماعی توسعه یابد. برخی از این باورها را در این بحث مطرح می کنیم:

– ?برخی از خانواده ها روش فکر کردن را به طور صحیح نمی دانند. باید به آنها آموخت که چگونه در مورد مشکلات خودشان فکر می کنند. فکر کردن در مورد مسایل خود و خانواده یکی از باورهای اجتماعی لازم برای خانواده است.

– ?بسیاری از خانواده ها، نسبت به تفاوت های فردی موجود بین اعضای خانواده به ویژه فرزندانشان بی اطلاع هستند.

خانواده باید بپذیرد که افراد با یکدیگر متفاوت هستند و به این تفاوت ها باید توجه داشته باشد، حداقل از سه جهت تفاوت ها را بررسی کنند:

الف ـ تفاوت های فردی از نظر میزان ظرفیت افراد

ب ـ تفاوت های فردی از نظر نوع انگیزه های افراد

ج ـ تفاوت های فردی از نظر موقعیت افراد مثل سن و جنس موقعیت روانی و اجتماعی

– ?در برخی از خانواده ها رابطه ای پویا و چند جانبه بین اعضای خانواده، وجود ندارد، عدم وجود این رابطه می تواند موجبات آسیب های اجتماعی را فراهم کند و لازم است این گونه خانواده ها در پویا کردن روابط بین اعضای خودشان تلاش کنند.

– ?برخی خانواده ها از مشارکت فعالانه اعضای خود در امور خود و خانواده محروم هستند. مشارکت هر کسی در کارهای خود و تمام اعضای خانواده در کارهای عمومی خانواده، از ضروریات خانواده سالم است. هر قدر میزان مشارکت اعضا در امور خانواده بیشتر باشد، خانواده در پیشگیری از آسیب های اجتماعی موفق موثر خواهد بود. در نهایت این که مشارکت و مسوولیت پذیری از باورهای اجتماعی ضروری برای خانواده است که می تواند در کاهش فقر عاطفی فرزندان خانواده بسیار مفید باشد. مسوولیت پذیری فردی و اجتماعی افراد خانواده باید بر مبنای معیارها و ملاک هایی باشد که در ارزیابی تفاوت های فردی مطرح شد، یعنی میزان ظرفیت ها، نوع انگیزه ها و وضعیت و موقعیت های فرد در دادن مسوولیت ها، مورد توجه می باشد.

– ?صداقت و رازداری نیز از باورهای مهم اجتماعی مورد نیاز خانواده است. هر قدر صداقت و رازداری در خانواده بیشتر باشد، استحکام خانواده در مقابل آسیب های اجتماعی، بیشتر است و فقر عاطفی در کودکان و نوجوانان، کمتر.

– ?ثبات بین رفتار و باورهای خانواده.

– ?عدم پیشداوری در خانواده: باید بیاموزیم که در مورد کودک و سایر اعضای خود پیشداوری نکنیم.

– ?احترام به احساسات فرزندان و سایر اعضای خانواده.

– ?کنترل احساسات خویش : والدین باید قادر باشند احساسات خود را کنترل کنند. بسیار مشاهده می شود، که کودکانی انحرافاتشان نتایج مشاهدات آنها از رفتار و احساسات کنترل نشده والدین آنهاست

## کودکان نیز افسرده می شوند

نویسنده:امین جزایری

منبع:روزنامه جوان

نه تنها بزرگسالان افسرده می شوند، بلکه بچه ها و نوجوانان نیز به افسردگی که بیماری قابل علاجی است، مبتلا می شوند. در حدود پنج درصد کودکان و نوجوانان در جامعه از افسردگی رنج می برند. کودکانی که زیر فشار استرس اند در معرض خطر بیشتری برای افسردگی هستند. این کودکان اختلالات توجه، یادگیری یا اضطراب دارند. افسردگی می تواند جنبه خانوادگی داشته باشد. رفتار کودکان و نوجوانان افسرده با رفتار بزرگسالان افسرده متفاوت است.

نشانه های زیر می تواند پدر و مادر و دیگر بزرگسالان را در شناسایی افسردگی کودکان خود کمک کند:

– ?اندوه، اشک و گریه پیاپی و ناامیدی

– ?کاهش انگیزه فعالیت ( از فعالیت های مطلوب گذشته نمی تواند لذت ببرد)

– ?خسته است و انرژی او تحلیل رفته است

– ?انزوای اجتماعی و ارتباط ضعیف با دیگران

– ?اعتماد به نفس پایین و احساس گناه

– ?افزایش حساسیت به خود یا ناتوانی

– ?افزایش بی قراری، خشم یا تنفر

– ?اشکال در ارتباط با دیگران

– ?شکایت های مکرر از بیماری جسمی مانند سردرد و شکم درد

– ??غیبت های مکرر از مدرسه و یا عدم انجام تکالیف مدرسه

– ??تمرکز ضعیف بر روی مطالب

– ??اختلالات عمده در خواب و خوراک

– ??سخن گفتن درباره فرار از خانه و یا کوشش در جهت آن

– ??افکار یا رفتار دال بر خودکشی

کودکی که معمولا با دوستانش بازی می کرد، اکنون بیشتر وقتش را در خانه و بدون انگیزه به تنهایی می گذراند. اموری که قبلا برای کودک نشاط آور بودند، حالا لذتی برای او ندارند. این کودکان از مرگ دم می زنند و می گویند که می خواهند بمیرند. کودکان افسرده در سنین بزرگسالی تمایل بیشتری برای خودکشی دارند. نوجوانان افسرده ممکن است به سوی مصرف مواد مخدر و داروها روی آورند. کودکان و نوجوانانی که در خانه و یا در مدرسه مشکلاتی را به بار می آورند ممکن است واقعا افسرده باشند، ولی خود ندانند. کودکان افسرده همیشه غمگین نیستند بنابراین والدین و معلمین ممکن است ندانند که دردسرهایی که آنها ایجاد می کنند با افسردگی آنها ارتباط دارد.وقتی که ما مستقیما از این کودک افسرده بپرسیم، گاهی ممکن است بگویند که غمگین اند.تشخیص و درمان به موقع برای کودکان افسرده ضروری است. افسردگی بیماری جدی ای است که به کمک روانپزشک کودکان نیاز دارد. درمان کامل شامل درمان فرد و خانواده است. در درمان افسردگی کودکان ممکن است که داروهای ضدافسردگی نیز نیاز باشد.

کودکان نیز افسرده می شوند

نویسنده:امین جزایری

منبع:روزنامه جوان

نه تنها بزرگسالان افسرده می شوند، بلکه بچه ها و نوجوانان نیز به افسردگی که بیماری قابل علاجی است، مبتلا می شوند. در حدود پنج درصد کودکان و نوجوانان در جامعه از افسردگی رنج می برند. کودکانی که زیر فشار استرس اند در معرض خطر بیشتری برای افسردگی هستند. این کودکان اختلالات توجه، یادگیری یا اضطراب دارند. افسردگی می تواند جنبه خانوادگی داشته باشد. رفتار کودکان و نوجوانان افسرده با رفتار بزرگسالان افسرده متفاوت است.

نشانه های زیر می تواند پدر و مادر و دیگر بزرگسالان را در شناسایی افسردگی کودکان خود کمک کند:

– ?اندوه، اشک و گریه پیاپی و ناامیدی

– ?کاهش انگیزه فعالیت ( از فعالیت های مطلوب گذشته نمی تواند لذت ببرد)

– ?خسته است و انرژی او تحلیل رفته است

– ?انزوای اجتماعی و ارتباط ضعیف با دیگران

– ?اعتماد به نفس پایین و احساس گناه

– ?افزایش حساسیت به خود یا ناتوانی

– ?افزایش بی قراری، خشم یا تنفر

– ?اشکال در ارتباط با دیگران

– ?شکایت های مکرر از بیماری جسمی مانند سردرد و شکم درد

– ??غیبت های مکرر از مدرسه و یا عدم انجام تکالیف مدرسه

– ??تمرکز ضعیف بر روی مطالب

– ??اختلالات عمده در خواب و خوراک

– ??سخن گفتن درباره فرار از خانه و یا کوشش در جهت آن

– ??افکار یا رفتار دال بر خودکشی

کودکی که معمولا با دوستانش بازی می کرد، اکنون بیشتر وقتش را در خانه و بدون انگیزه به تنهایی می گذراند. اموری که قبلا برای کودک نشاط آور بودند، حالا لذتی برای او ندارند. این کودکان از مرگ دم می زنند و می گویند که می خواهند بمیرند. کودکان افسرده در سنین بزرگسالی تمایل بیشتری برای خودکشی دارند. نوجوانان افسرده ممکن است به سوی مصرف مواد مخدر و داروها روی آورند. کودکان و نوجوانانی که در خانه و یا در مدرسه مشکلاتی را به بار می آورند ممکن است واقعا افسرده باشند، ولی خود ندانند. کودکان افسرده همیشه غمگین نیستند بنابراین والدین و معلمین ممکن است ندانند که دردسرهایی که آنها ایجاد می کنند با افسردگی آنها ارتباط دارد.وقتی که ما مستقیما از این کودک افسرده بپرسیم، گاهی ممکن است بگویند که غمگین اند.تشخیص و درمان به موقع برای کودکان افسرده ضروری است. افسردگی بیماری جدی ای است که به کمک

روانپزشک کودکان نیاز دارد. درمان کامل شامل درمان فرد و خانواده است. در درمان افسردگی کودکان ممکن است که داروهای ضدافسردگی نیز نیاز باشد.

### اینقدر وسواسی نباشید

نویسنده:دکتر علی زاده

منبع:روزنامه کیهان

وسواس یک ایده، فکر، تصور، احساس یا حرکت مکرر یا مضر که با نوعی احساس اجبار و ناچاری ذهنی و علاقه به مقاومت در برابر آن همراه است. بیمار متوجه بیگانه بودن حادثه نسبت به شخصیت خود بوده از غیرعادی و نابهنجار بودن رفتار خود آگاه است. روانشناسان وسواس را نوعی بیماری از سری نوروزهای شدید می دانند که تعادل روانی و رفتاری را از بیمار سلب و او را در سازگاری با محیط دچار اشکال می سازد و این عدم تعادل و اختلال دارای صورتی آشکار است.روانکاوان وسواس را نوعی غریزه واخورده و ناخودآگاه معرفی می کنند و آن را حالتی می دانند که در آن، فکر، میل، یا عقیده ای خاص، که اغلب وهم آمیز و اشتباه است آدمی را در بند خود می گیرد، آنچنان که حتی اختیار و اراده را از او سلب کرده و بیمار را وامی دارد که حتی رفتاری را برخلاف میل و خواسته اش انجام دهد و بیمار هرچند به بیهودگی کار یا افکار خود آگاه است اما نمی تواند از قید آن رهایی یابد.وسواس به صورتهای مختلف بروز می کند و در بیمار مبتلای به آن این موارد ملاحظه می شود:

اجتناب، تکرار و مداومت، تردید؛ شک در عبادت، ترس، دقت و نظم افراطی، اجبار و الزام، احساس بن بست، عناد و لجاجت.

علائم دیگر:

در مواردی وسواس بصورت، خود را در معرض تماشا گذاردن، دله دزدی، آتش زدن جایی، درآوردن جامه خود، بیقراری، بهانه گیری، بی خوابی، بدخوابی، بی اشتهایی،... متجلی می شود آنچنانکه به اطرافیانش این احساس دست می دهد که نکند دیوانه شده باشد.وسواسهایی که تمام فکر و اندیشه افراد را تحت تأثیر قرار داده و احاطه شان می کند معمولاً بصورتهای زیر است:

وسواس فکری

این وسواس بصورتهای مختلف خود را نشان می دهد که برخی از نمونه های آن بشرح زیر است:

اندیشه درباره بدن: بدین گونه که بخشی مهم از اشتغالات ذهنی و فکری بیمار متوجه بدن اوست. او دائماً به پزشک مراجعه می کند و درصدد به دست آوردن دارویی جدید برای سلامت بدن است.

رفتار حال یا گذشته: مثلاً در این رابطه می اندیشد که چرا در گذشته چنین و چنان کرده؟ آیا حق داشته است فلان کار را انجام دهد یا نه؟ و یا آیا امروز که مرتکب فلان عملی می شود آیا درست می اندیشد یا نه؟ تصمیمات او رواست یا ناروا؟

در رابطه با اعتقادات:زمانی فکر وسواسی زمینه را برای تضادها و مغایرت های اعتقادی فراهم می سازد. مسایلی در زمینه حیات و ممات، خیر و شر، وجود خدا و پذیرش یا طرد مذهب ذهن او را بخود مشغول می دارد.

اندیشه افراطی: زمانی وسواس درمورد امری بصورت افراط در قبول یا رد آن است با اینکه بیمار خلاف آن را درنظر دارد ولی بصورتی است که گویی اندیشه مزاحمی بر او مسلط است که او را ناگزیر به دفاع از یک اندیشه غلط می سازد، او آن دفاع و یا آن را طرد می کند بدون اینکه آن مسأله کوچکترین ارتباطی با زندگی او داشته باشد؛ مثلاً در رابطه با دارویی عقیده ای افراطی پیدا می کند بگونه ای که طول عمر، بقای زندگی و رشد خود را در گرو مصرف آن دارو می داند، اگرچه در اثر مصرف به چنان نتیجه ای دست نیابد.

وسواس عملی

وسواس عملی به شکلهای گوناگون خود را بروز می دهد که ما به نمونه ها و مواردی از آن اشاره می کنیم:

شستشوی مکرر:مردم برحسب عادت تنها همین امر را وسواس می دانند و این بیماری در نزد زنان رایجتر است.

رفتار منحرفانه: جلوه آن در مواردی بصورت دزدی است و این امر حتی در افرادی دیده می شود که هیچ گونه نیاز مادی ندارند.

دقت وسواسی: نمونه اش را در منظم کردن دگمه لباس و... می بینیم و وضعیت فرد بگونه ای است که گویی از این امر احساس آرامش می کند.

شمردن:شمردن و شمارش ها در مواردی می تواند از همین قبیل بحساب آید مثل شمردن نرده ها با اصرار بر این که اشتباهی در این امر صورت نگیرد.

راه رفتن: گاهی وسواس ها بصورت راه رفتن اجباری است. شخص از این سو به آن سو راه می رود و اصرار دارد که تعداد قدمها معین و طبق ضابطه باشد. مثلاً فاصله بین دو نقطه از ده قدم تجاوز نکند و هم از آن کمتر نباشد.

وسواس ترس

صورتهای ترس وسواسی عبارت است از: ترس از آلودگی- ترس از مرگ- ترس از دفع- ترس از محیط محدود- ترس از امری خلاف اخلاق- ترس از تحقق آرزو.

وسواس در چه کسانی بروز می کند؟

- تجارب حیات عادی افراد نشان می دهد که وسواس همگام با بلوغ و در غلیان شهوت در افراد پایه گرفته و تدریجاً رشد می کند. اگر در آن ایام شرایط برای درمان مساعد باشد بهبودهای نسبی و دوره ای پدید می آید وگرنه بیماری سیر مداوم و رو به رشد خود را خواهد داشت تا جایی که خود بیمار به ستوه می آید.

- بررسیهای علمی نشان داده اند که وضع هوشی آنها در سطحی متوسط و حتی بالاتر از حد متوسط است. وسواسی هایی که دارای هوش اندک و یا با درجه ضعیف باشند بسیار کمند براین اساس رفتار آنها نباید حمل بر کم هوشی شان شود.

در رابطه با اعتقاد

- تجارب نشان داده اند آنهایی که در زندگی شخصی حساس ترند امکان ابتلایشان به بیماری وسواس بیشتر است و غلبه وسواس بر آنها زیادتر است. در بین فرزندانی که والدینشان معمولاً محکومشان می کنند این بیماری بیشتر دیده می شود. پاره ای از تحقیقات نشان داده اند که شخصیت والدین و حتی صفات ژنتیکی، روابط همگن خویی و محیطی در این امور مؤثرند بهمین نظر وسواس در بین دوقلوهای یکسان بیشتر دیده می شود تا در دیگران، اگرچه ریشه های اساسی و کلی این امر کاملاً مشهود نیست. مسأله شخصیت را اگر با دامنه ای وسیعتر مورد توجه قرار دهیم خواهیم دید که این امر حتی دربرگیرنده افراد و اشخاص ازنظر جوامع هم خواهد بود. وسواس برخلاف بیماری هیستری است که اغلب در جوامع عقب نگهداشته شده دیده می شود، در جوامع بظاهر متمدن و حتی در بین افراد هوشمند هم بمیزانی قابل توجه دیده می شود.

ریشه های خانوادگی وسواس

در مورد ریشه و سبب این بیماری مطالب بسیاری ذکر شده که اهم آنها عبارتند از وراثت، شخصیت زیرساز یا الحاقی، وضع هوشی، عوامل اجتماعی، عوامل خانوادگی، عوامل اتفاقی، رقابت ها، منع ها و.. که ما ذیلا به مواردی از آن اشاره می کنیم.

تحقیقات برخی از صاحبنظران نشان داده است که حدود چهل درصد وسواسیها، این بیماری را از والدین خود به ارث برده اند، اگرچه گروهی دیگر از محققان جنبه ارثی بودن آن را محتمل دانسته و قایل شده اند، انتقال زمینه های عصبی می تواند ریشه و عواملی در این راه باشد.

در این مورد مباحثی قابل ذکرند که اهم آنها عبارتند از:

دوران کودکی:

اعتقاد گروهی از محققان این است که پنجاه درصد وسواس های افراد در سنین جوانی و پس از آن از دوران کودکی پایه گذاری شده و تاریخچه زندگی آنها حاکی از دوران کودکی ویژه ای است که در آن کشمکش ها و مقاومت ها و سرسختی های فوق العاده وجود داشته و کودک در برابر خواسته های بزرگتران تاب مقاومت نداشته است.

شیوه تربیت:

در پیدایش و گسترش وسواس برای شیوه تربیت والدین نقش فوق العاده ای را باید قایل شد. بررسیها نشان می دهد مادران حساس و کمال جو بصورتی ناخودآگاه زمینه را برای وسواسی شدن فرزندان فراهم می کنند و مخصوصاً والدینی که رفتار طفل را براساس ضابطه خود بصورت دقیق می خواهند و انعطاف پذیری کمتری دارند در این رابطه مقصرند. تربیت خشک و مقرراتی در پیدایش و گسترش این بیماری زیاد مؤثر است. نحوه از شیر گرفتن کودک بصورت ناگهانی، گسترش آموزش مربوط به نظافت و طهارت و کنترل کودک در رفتار مربوط به نظم و تربیت و دقت او هم در این امر مؤثر است.

تحقیر کودک:

عده ای از بیماران وسواسی کسانی هستند که دائما این عبارت به گوششان خورده است که: آدم بی عرضه ای هستی، لیاقت نداری، در خور آدم نیستی، بدرد زندگی نمی خوری... و از بابت عدم لیاقت خود توسط والدین، مربیان، خواهران، و برادران ارشد سرکوفت شنیده و تنبیه شده اند. این گونه برخوردها بعدا زمینه را برای ناراحتی عصبی و یا وسواس آنها فراهم کرده است.

ناامنی ها:

پاره ای از تحقیقات نشان داده اند برخی از آنها که دوران حیات کودکی آشفته ای داشته و با ترس و ناامنی همساز بوده اند بعدها به چنین بیماری دچار شده اند. آنها در مرحله کودکی وحشت از آن داشته اند که نکند کار و رفتارشان مورد تایید والدین و مربیان قرار نگیرد. اینان در دوران کودکی برای راضی کردن مربیان خود می کوشیدند و سعی داشته اند که دقتی افراطی درباره کارهای خود روا دارند و در همه مسائل، با باریک بینی و موشکافی وارد شوند.

منع ها:

گاهی وسواس فردی بزرگسال نشات گرفته از منع های شدید دوران کودکی و حتی نوجوانی و جوانی است. مته بر خشخاش گذاردن والدین و مربیان، ایرادگیریهای بسیار، توقعات فوق العاده از زیر دستان، اگر چه ممکن است کار را بر طبق مذاق خواستاران پدید آورد معلوم نیست عاقبت خوش و میمونی داشته باشد.

خانواده افراد وسواسی: بررسیها نشان داده اند:

- اغلب وسواسی ها والدین لجوج داشته اند که در وظیفه خواهی از فرزندان سماجت بسیار نشان می داده اند.

- ایرادگیر و عیبجو بوده اند اگر مختصر لغزشی از فرزندان خود می دیدند، آن را به رخ فرزندان می کشیدند.

- خسیس و ممسک بوده اند به طوری که کودک برای دستیابی به هدفی ناگزیر به شیوه ای اصرارآمیز بوده است و بالاخره افرادی کم گذشت، طعنه زن و ملامتگر، بوده اند و کودک سعی می کرده خود را در حضور آنها دائما جمع و جور کند تا سرزنش نشود.

درمان:

برای درمان می توان از راه و رسم ها و وسایل و ابزاری استفاده کرد که یکی از آنها تغییر محیطی است که بیمار در آن زندگی می کند.

تغییر آب و هوا:

دور ساختن بیمار از محیط خانواده و اقامت او در یک آسایشگاه و واداشتن او به زندگی در یک منطقه خوش آب و هوا برای تخفیف اضطراب ودرمان بیمار اثری آرامش بخش دارد و این امری است که اولیای بیمار می توانند به آن اقدام کنند.

تغییر شرایط زندگی:

از شیوه های درمان این است که زندگی بیمار را در محیطی دیگر بکشانیم و وضع او را تغییر دهیم. او را باید به محیطی کشاند که در آن مسئله حیات سالم و دور از اغتشاش و اضطراب مطرح باشد و بنای اصلی شخصیت او از دستبردها دور و در امان باشد. بررسی های تجربی نشان می دهند که در مواردی با تغییر شرایط زندگی و حتی تغییر خانه و محل کار و زندگی بهبود کامل حاصل می شود.

ایجاد اشتغال و سرگرمی:

تطهیرهای مکرر و دوباره کاری ها بدان خاطر است که بیمار وقت و فرصتی کافی برای انجام آن در خود احساس می کند و وقت و زمانی فراخ در اختیار دارد. بدین سبب ضروری است درحدود امکان سرگرمی او زیادتر گردد تا وقت اضافی نداشته باشد. اشتغالات یکی پس از دیگری او را وادار خواهدکرد که نسبت به برخی از امور بی اعتماد گردد، از جمله وسواس.

زندگی در جمع:

فرد وسواسی را باید از گوشه گیری و تنهایی بیرون کشاند، زندگی در میان جمع خود می تواند عاملی و سببی برای رفع این علت باشد. ترتیب دادن مسافرتهای دستجمعی که در آن همه افراد ناگزیر شوند شیوه واحدی را در زندگی پذیراشوند، در تحفیف و حتی در زمان این بیماری مخصوصا در افراد کم رو موثر است.

شیوه های اخلاقی:

رودربایستی ها و ملاحظات فیمابین که هر انسانی بنحوی با آن مواجه است تا حدود زیادی سبب تخفیف این بیماری می شود. طرح سؤالات انتقادی توام با لطف و شیرینی، بویژه از سوی کسانی که محبوب و مورد علاقه بیمارند در امر سازندگی بیمار بسیار موثر است و می تواند موجب پیدایش تخفیف هایی دراین رابطه شوند و البنه باید سعی براین باشد که انتقاد به ملامت منجر نشود روح بیمار را نیازارد. احیای غرور بیمار در مواردی بسیار سبب درمان و نجات او از عوامل آزاردهنده و خفت و خواری ناشی از پذیرش رفتارهای ناموزون وسواسی است و به بیمار قدرت می دهد. باید گاهی غرور فرد را با امتدادی ملایم زیرسؤال برد و با کنایه به او تفهیم کرد که عرضه اداره و نجات خویش را ندارد تا او را بر سر غرور آید و خود را بسازد. باید به او القا کرد که می تواند خود را از این وضع نجات دهد. همچنین باید به بیمار اجازه داد که درباره افکار خود اگرچه بی معنی است صحبت کند و از انتقاد ناراحت نباشد.

تنگ کردن وقت:

بیش از این هم گفته ایم که گاهی تن دادن به تردیدها ناشی از این است که بیمار خود را در فراخی وقت و فرصت بیند وبرای درمان ضروری است که در مواردی وقت را بر فرد وسواسی تنگ کنند. در چنین مواردی لازم است با استفاده از متون و شیوه هایی که او را به کاری مشغول دارید به امر و وظیفه ای او را وادار نمایید تا حدی که وقتش تنگ گردد و ناگزیر شود با سر هم کردن عمل و وظیفه کار و برنامه خود را اگرچه نادرست است سریعا انجام دهد. تکرار و مداومت در چنین برنامه ای در مواردی می تواند بصورت جدی در درمان موثر باشد.

زیرپاگذاشتن موضوع وسواس:

در مواردی برای درمان بیماری چاره ای نداریم جز اینکه به او القا کنیم و به قول معروف به سیم آخر بزند، حتی با پیراهنی که آن را او نجس می داند و یا با دست و بدنی که او تطهیرنکرده می شمارد و به نماز بایستد و وظیفه اش را انجام دهد. به عبارت دیگر بیمار را واداریم تا همان کاری را که از آن می ترسد انجام دهد. تنها درچنین صورت است که درمی یابد هیچ واقعه ای اتفاق نمی افتد.

روشهای درمان وسواس

روانپزشکی:

اگر رفتارو یا عمل وسواسی شدید شود نیاز به متخصص روانی و درمانگری است که در این زمینه اقدام کند.

درمان بیماری برای برخی از افراد بسیار ساده و آسان و برای برخی دیگر بسیار سخت است، بویژه که شرایط اقتصادی و اجتماعی بیمار هم دراین امر موثر است.

روان درمانی:

این هم نوعی درمان است که توسط روانکاو یا روانشناس صورت می گیرد و آن یک همکاری آزاد بین بیمار و درمان کننده مبتنی بر اعمال متقابل است که براساس روابطی نسبتا طولانی و طبق هدف و برنامه ریزی مشخصی به پیش می رود. درمان اختلال به صورت مکالمه و صحبت و یا هر شیوه مفیدی که قادر به اصلاح زندگی روانی فرد باشد انجام می گیرد. البته اصل بر این است که براساس شیوه مصاحبه و گفتگو زمینه برای یک تحول درونی فراهم شود.

اصولی درروان درمانی:

در روان درمانی افراد، همواره سه اصل مورد نظر است و مادام که به این جنبه ها توجه نشود امکان اصلاح و درمان نخواهد بود:

اصلاح محیط:

و غرض محیط زندگی بیمار، توجه به امنیت آن، بررسی اصول حاکم بر جنبه های محبتی و انضباطی، نوع روابط و معاشرتها، فعالیتهای تفریحی، گردشها، تلاشهای جمعی، مشارکتها در امور، ... است.

ارتباط خوب و مناسب:

در روان درمانی آنچه مهم است داشتن و یا ایجاد روابط خوب ومناسب همدردی و همراهی، کمک کردن، دادن اعتبار و رعایت احترام، وانمود کردن حق بجانبی برای بیمار، تقویت قدرت استدلال، بیان خوب، خودداری از سرزنش و...

روانکاوی و روان درمانی:

که در آن تلاشی برای ریشه یابی، ایجاد زمینه برای دفاع خود بیمار از وضع و حالات خود گشودن عقده ها، توجه دادن بیمار به ریشه و منشا اختلال خود، القائات لازم و

اینقدر وسواسی نباشید

نویسنده:دکتر علی زاده

منبع:روزنامه کیهان

وسواس یک ایده، فکر، تصور، احساس یا حرکت مکرر یا مضر که با نوعی احساس اجبار و ناچاری ذهنی و علاقه به مقاومت در برابر آن همراه است. بیمار متوجه بیگانه بودن حادثه نسبت به شخصیت خود بوده از غیرعادی و نابهنجار بودن رفتار خود آگاه است. روانشناسان وسواس را نوعی بیماری از سری نوروزهای شدید می دانند که تعادل روانی و رفتاری را از بیمار سلب و او را در سازگاری با محیط دچار اشکال می سازد و این عدم تعادل و اختلال دارای صورتی آشکار است.روانکاوان وسواس را نوعی غریزه واخورده و ناخودآگاه معرفی می کنند و آن را حالتی می دانند که در آن، فکر، میل، یا عقیده ای خاص، که اغلب وهم آمیز و اشتباه است آدمی را در بند خود می گیرد، آنچنان که حتی اختیار و اراده را از او سلب کرده و بیمار را وامی دارد که حتی رفتاری را برخلاف میل و خواسته اش انجام دهد و بیمار هرچند به بیهودگی کار یا افکار خود آگاه است اما نمی تواند از قید آن رهایی یابد.وسواس به صورتهای مختلف بروز می کند و در بیمار مبتلای به آن این موارد ملاحظه می شود:

اجتناب، تکرار و مداومت، تردید؛ شک در عبادت، ترس، دقت و نظم افراطی، اجبار و الزام، احساس بن بست، عناد و لجاجت. علائم دیگر: در مواردی وسواس بصورت، خود را در معرض تماشا گذاردن، دله دزدی، آتش زدن جایی، درآوردن جامه خود، بیقراری، بهانه گیری، بی خوابی، بدخوابی، بی اشتهایی،... متجلی می شود آنچنانکه به اطرافیانش این احساس دست می دهد که نکند دیوانه شده باشد.وسواسهایی که تمام فکر و اندیشه افراد را تحت تأثیر قرار داده و احاطه شان می کند معمولاً بصورتهای زیر است: وسواس فکری این وسواس بصورتهای مختلف خود را نشان می دهد که برخی از نمونه های آن بشرح زیر است:

اندیشه درباره بدن: بدین گونه که بخشی مهم از اشتغالات ذهنی و فکری بیمار متوجه بدن اوست. او دائماً به پزشک مراجعه می کند و درصدد به دست آوردن دارویی جدید برای سلامت بدن است.

رفتار حال یا گذشته: مثلاً در این رابطه می اندیشد که چرا در گذشته چنین و چنان کرده؟ آیا حق داشته است فلان کار را انجام دهد یا نه؟ و یا آیا امروز که مرتکب فلان عملی می شود آیا درست می اندیشد یا نه؟ تصمیمات او رواست یا ناروا؟

در رابطه با اعتقادات:زمانی فکر وسواسی زمینه را برای تضادها و مغایرت های اعتقادی فراهم می سازد. مسایلی در زمینه حیات و ممات، خیر و شر، وجود خدا و پذیرش یا طرد مذهب ذهن او را بخود مشغول می دارد.

اندیشه افراطی: زمانی وسواس درمورد امری بصورت افراط در قبول یا رد آن است با اینکه بیمار خلاف آن را درنظر دارد ولی بصورتی است که گویی اندیشه مزاحمی بر او مسلط است که او را ناگزیر به دفاع از یک اندیشه غلط می سازد، او آن دفاع و یا آن را طرد می کند بدون اینکه آن مسأله کوچکترین ارتباطی با زندگی او داشته باشد؛ مثلاً در رابطه با دارویی عقیده ای افراطی پیدا می کند بگونه ای که طول عمر، بقای زندگی و رشد خود را در گرو مصرف آن دارو می داند، اگرچه در اثر مصرف به چنان نتیجه ای دست نیابد. وسواس عملی وسواس عملی به شکلهای گوناگون خود را بروز می دهد که ما به نمونه ها و مواردی از آن اشاره می کنیم:

شستشوی مکرر:مردم برحسب عادت تنها همین امر را وسواس می دانند و این بیماری در نزد زنان رایجتر است.

رفتار منحرفانه: جلوه آن در مواردی بصورت دزدی است و این امر حتی در افرادی دیده می شود که هیچ گونه نیاز مادی ندارند.

دقت وسواسی: نمونه اش را در منظم کردن دگمه لباس و... می بینیم و وضعیت فرد بگونه ای است که گویی از این امر احساس آرامش می کند.

شمردن:شمردن و شمارش ها در مواردی می تواند از همین قبیل بحساب آید مثل شمردن نرده ها با اصرار بر این که اشتباهی در این امر صورت نگیرد.

راه رفتن: گاهی وسواس ها بصورت راه رفتن اجباری است. شخص از این سو به آن سو راه می رود و اصرار دارد که تعداد قدمها معین و طبق ضابطه باشد. مثلاً فاصله بین دو نقطه از ده قدم تجاوز نکند و هم از آن کمتر نباشد. وسواس ترس صورتهای ترس وسواسی عبارت است از: ترس از آلودگی- ترس از مرگ- ترس از دفع- ترس از محیط محدود- ترس از امری خلاف اخلاق- ترس از تحقق آرزو.

وسواس در چه کسانی بروز می کند؟ - تجارب حیات عادی افراد نشان می دهد که وسواس همگام با بلوغ و در غلیان شهوت در افراد پایه گرفته و تدریجاً رشد می کند. اگر در آن ایام شرایط برای درمان مساعد باشد بهبودهای نسبی و دوره ای پدید می آید وگرنه بیماری سیر مداوم و رو به رشد خود را خواهد داشت تا جایی که خود بیمار به ستوه می آید.

- بررسیهای علمی نشان داده اند که وضع هوشی آنها در سطحی متوسط و حتی بالاتر از حد متوسط است. وسواسی هایی که دارای

هوش اندک و یا با درجه ضعیف باشند بسیار کمند براین اساس رفتار آنها نباید حمل بر کم هوشی شان شود. در رابطه با اعتقاد - تجارب نشان داده اند آنهایی که در زندگی شخصی حساس ترند امکان ابتلایشان به بیماری وسواس بیشتر است و غلبه وسواس بر آنها زیادتر است. در بین فرزندانی که والدینشان معمولاً محکومشان می کنند این بیماری بیشتر دیده می شود. پاره ای از تحقیقات نشان داده اند که شخصیت والدین و حتی صفات ژنتیکی، روابط همگن خویی و محیطی در این امور مؤثرند بهمین نظر وسواس در بین دوقلوهای یکسان بیشتر دیده می شود تا در دیگران، اگرچه ریشه های اساسی و کلی این امر کاملاً مشهود نیست.

مسأله شخصیت را اگر با دامنه ای وسیعتر مورد توجه قرار دهیم خواهیم دید که این امر حتی دربرگیرنده افراد و اشخاص ازنظر جوامع هم خواهد بود. وسواس برخلاف بیماری هیستری است که اغلب در جوامع عقب نگهداشته شده دیده می شود، در جوامع بظاهر متمدن و حتی در بین افراد هوشمند هم بمیزانی قابل توجه دیده می شود. ریشه های خانوادگی وسواس در مورد ریشه و سبب این بیماری مطالب بسیاری ذکر شده که اهم آنها عبارتند از وراثت، شخصیت زیرساز یا الحاقی، وضع هوشی، عوامل اجتماعی، عوامل خانوادگی، عوامل اتفاقی، رقابت ها، منع ها و.. که ما ذیلا به مواردی از آن اشاره می کنیم.

تحقیقات برخی از صاحبنظران نشان داده است که حدود چهل درصد وسواسیها، این بیماری را از والدین خود به ارث برده اند، اگرچه گروهی دیگر از محققان جنبه ارثی بودن آن را محتمل دانسته و قایل شده اند، انتقال زمینه های عصبی می تواند ریشه و عواملی در این راه باشد.

در این مورد مباحثی قابل ذکرند که اهم آنها عبارتند از: دوران کودکی: اعتقاد گروهی از محققان این است که پنجاه درصد وسواس های افراد در سنین جوانی و پس از آن از دوران کودکی پایه گذاری شده و تاریخچه زندگی آنها حاکی از دوران کودکی ویژه ای است که در آن کشمکش ها و مقاومت ها و سرسختی های فوق العاده وجود داشته و کودک در برابر خواسته های بزرگتران تاب مقاومت نداشته است. شیوه تربیت: در پیدایش و گسترش وسواس برای شیوه تربیت والدین نقش فوق العاده ای را باید قایل شد. بررسیها نشان می دهد مادران حساس و کمال جو بصورتی ناخودآگاه زمینه را برای وسواسی شدن فرزندان فراهم می کنند و مخصوصاً والدینی که رفتار طفل را براساس ضابطه خود بصورت دقیق می خواهند و انعطاف پذیری کمتری دارند در این رابطه مقصرند. تربیت خشک و مقرراتی در پیدایش و گسترش این بیماری زیاد مؤثر است. نحوه از شیر گرفتن کودک بصورت ناگهانی، گسترش آموزش مربوط به نظافت و طهارت و کنترل کودک در رفتار مربوط به نظم و تربیت و دقت او هم در این امر مؤثر است. تحقیر کودک: عده ای از بیماران وسواسی کسانی هستند که دائما این عبارت به گوششان خورده است که: آدم بی عرضه ای هستی، لیاقت نداری، در خور آدم نیستی، بدرد زندگی نمی خوری... و از بابت عدم لیاقت خود توسط والدین، مربیان، خواهران، و برادران ارشد سرکوفت شنیده و تنبیه شده اند. این گونه برخوردها بعدا زمینه را برای ناراحتی عصبی و یا وسواس آنها فراهم کرده است. ناامنی ها: پاره ای از تحقیقات نشان داده اند برخی از آنها که دوران حیات کودکی آشفته ای داشته و با ترس و ناامنی همساز بوده اند بعدها به چنین بیماری دچار شده اند. آنها در مرحله کودکی وحشت از آن داشته اند که نکند کار و رفتارشان مورد تایید والدین و مربیان قرار نگیرد. اینان در دوران کودکی برای راضی کردن مربیان خود می کوشیدند و سعی داشته اند که دقتی افراطی درباره کارهای خود روا دارند و در همه مسائل، با باریک بینی و موشکافی وارد شوند. منع ها: گاهی وسواس فردی بزرگسال نشات گرفته از منع های شدید دوران کودکی و حتی نوجوانی و جوانی است. مته بر خشخاش گذاردن والدین و مربیان، ایرادگیریهای بسیار، توقعات فوق العاده از زیر دستان، اگر چه ممکن است کار را بر طبق مذاق خواستاران پدید آورد معلوم نیست عاقبت خوش و میمونی داشته باشد.

خانواده افراد وسواسی: بررسیها نشان داده اند:

- اغلب وسواسی ها والدین لجوج داشته اند که در وظیفه خواهی از فرزندان سماجت بسیار نشان می داده اند.

- ایرادگیر و عیبجو بوده اند اگر مختصر لغزشی از فرزندان خود می دیدند، آن را به رخ فرزندان می کشیدند.

- خسیس و ممسک بوده اند به طوری که کودک برای دستیابی به هدفی ناگزیر به شیوه ای اصرارآمیز بوده است و بالاخره افرادی کم گذشت، طعنه زن و ملامتگر، بوده اند و کودک سعی می کرده خود را در حضور آنها دائما جمع و جور کند تا سرزنش نشود.

درمان: برای درمان می توان از راه و رسم ها و وسایل و ابزاری استفاده کرد که یکی از آنها تغییر محیطی است که بیمار در آن زندگی می کند. تغییر آب و هوا: دور ساختن بیمار از محیط خانواده و اقامت او در یک آسایشگاه و واداشتن او به زندگی در یک منطقه خوش آب و هوا برای تخفیف اضطراب ودرمان بیمار اثری آرامش بخش دارد و این امری است که اولیای بیمار می توانند به آن اقدام کنند. تغییر شرایط زندگی: از شیوه های درمان این است که زندگی بیمار را در محیطی دیگر بکشانیم و وضع او را تغییر دهیم. او را باید به محیطی کشاند که در آن مسئله حیات سالم و دور از اغتشاش و اضطراب مطرح باشد و بنای اصلی شخصیت او از دستبردها دور و در امان باشد. بررسی های تجربی نشان می دهند که در مواردی با تغییر شرایط زندگی و حتی تغییر خانه و محل کار و زندگی بهبود کامل حاصل می شود. ایجاد اشتغال و سرگرمی: تطهیرهای مکرر و دوباره کاری ها بدان خاطر است که بیمار وقت و فرصتی کافی برای انجام آن در خود احساس می کند و وقت و زمانی فراخ در اختیار دارد. بدین سبب ضروری است درحدود امکان سرگرمی او زیادتر گردد تا وقت اضافی نداشته باشد. اشتغالات یکی پس از دیگری او را وادار خواهدکرد که نسبت به برخی از امور بی اعتماد گردد، از جمله وسواس. زندگی در جمع: فرد وسواسی را باید از گوشه گیری و تنهایی بیرون کشاند، زندگی در میان جمع خود می تواند عاملی و سببی برای رفع این علت باشد. ترتیب دادن مسافرتهای دستجمعی که در آن همه افراد ناگزیر شوند شیوه واحدی را در زندگی پذیراشوند، در تخفیف و حتی در زمان این بیماری مخصوصا در افراد کم رو موثر است. شیوه های اخلاقی: رودربایستی ها و ملاحظات فیمابین که هر انسانی بنحوی با آن مواجه است تا حدود زیادی سبب تخفیف این بیماری می شود. طرح سؤالات انتقادی توام با لطف و شیرینی، بویژه از سوی کسانی که محبوب و مورد علاقه بیمارند در امر سازندگی بیمار بسیار موثر است و می تواند موجب پیدایش تخفیف هایی دراین رابطه شوند و البته باید سعی براین باشد که انتقاد به ملامت منجر نشود روح بیمار را نیازارد. احیای غرور بیمار در مواردی بسیار سبب درمان و نجات او و از عوامل آزاردهنده و خفت و خواری ناشی از پذیرش رفتارهای ناموزون وسواسی است و به بیمار قدرت می دهد. باید گاهی غرور فرد را با امتدادی ملایم زیرسؤال برد و با کنایه به او تفهیم کرد که عرضه اداره و نجات خویش را ندارد تا او را بر سر غرور آید و خود را بسازد. باید به او القا کرد که می تواند خود را از این وضع نجات دهد. همچنین باید به بیمار اجازه داد که درباره افکار خود اگرچه بی معنی است صحبت کند و از انتقاد ناراحت نباشد. تنگ کردن وقت: بیش از این هم گفته ایم که گاهی تن دادن به تردیدها ناشی از این است که بیمار خود را در فراخی وقت و فرصت ببیند وبرای درمان ضروری است که در مواردی وقت را بر فرد وسواسی تنگ کنند. در چنین مواردی لازم است با استفاده از متون و شیوه هایی که او را به کاری مشغول دارید به امر و وظیفه ای او را وادار نمایید تا حدی که وقتش تنگ گردد و ناگزیر شود با سر هم کردن عمل و وظیفه کار و برنامه خود را اگرچه نادرست است سریعا انجام دهد. تکرار و مداومت در چنین برنامه ای در مواردی می تواند بصورت جدی در درمان موثر باشد. زیرپاگذاشتن موضوع وسواس: در مواردی برای درمان بیماری چاره ای نداریم جز اینکه به او القا کنیم و به قول معروف به سیم آخر بزند، حتی با پیراهنی که آن را او نجس می داند و یا با دست و بدنی که او تطهیرنکرده می شمارد و به نماز بایستد و وظیفه اش را انجام دهد. به عبارت دیگر بیمار را واداریم تا همان کاری را که از آن می ترسد انجام دهد. تنها درچنین صورت است که درمی یابد هیچ واقعه ای اتفاق نمی افتد. روشهای درمان وسواس روانپزشکی: اگر رفتارو یا عمل وسواسی شدید شود نیاز به متخصص روانی و درمانگری است که در این زمینه اقدام کند.

درمان بیماری برای برخی از افراد بسیار ساده و آسان و برای برخی دیگر بسیار سخت است، بویژه که شرایط اقتصادی و اجتماعی بیمار هم دراین امر موثر است. روان درمانی: این هم نوعی درمان است که توسط روانکاو یا روانشناس صورت می گیرد و آن یک همکاری آزاد بین بیمار و درمان کننده مبتنی بر اعمال متقابل است که براساس روابطی نسبتا طولانی و طبق هدف و برنامه ریزی مشخصی به پیش می رود. درمان اختلال به صورت مکالمه و صحبت و یا هر شیوه مفیدی که قادر به اصلاح زندگی روانی فرد باشد انجام می گیرد. البته اصل بر این است که براساس شیوه مصاحبه و گفتگو زمینه برای یک تحول درونی فراهم شود. اصولی درروان درمانی: در روان درمانی افراد، همواره سه اصل مورد نظر است و مادام که به این جنبه ها توجه نشود امکان اصلاح و درمان نخواهد بود: اصلاح محیط: و غرض محیط زندگی بیمار، توجه به امنیت آن، بررسی اصول حاکم بر جنبه های محبتی و انضباطی، نوع روابط و معاشرتها، فعالیتهای تفریحی، گردشها، تلاشهای جمعی، مشارکتها در امور، ... است. ارتباط خوب و مناسب: در روان درمانی آنچه مهم است داشتن و یا ایجاد روابط خوب ومناسب همدردی و همراهی، کمک کردن، دادن اعتبار و رعایت احترام، وانمود کردن حق بجانبی برای بیمار، تقویت قدرت استدلال، بیان خوب، خودداری از سرزنش و... روانکاوی و روان درمانی: که در آن تلاشی برای ریشه یابی، ایجاد زمینه برای دفاع خود بیمار از وضع و حالات خود گشودن عقده ها، توجه دادن بیمار به ریشه و منشا اختلال خود، القائات لازم و

## تاثیر روان بر بدن

منبع:روزنامه قدس

محققان بر این باورند که روان با بدن رابطه مستقیم و متقابل دار د و سلامت هر کدام بر دیگری تاثیرگذار است در این زمینه گفت وگویی با یکی از متخصصین روانشناختی انجام دادیم:خانم دکتر کبری غفاری، دارای مدرک دکترای روانشناسی می باشد. وی متخصص و مشاور در زمینه اختلافات روانی نیز می باشد.

* آیا عوامل روانی در بروز بیماری های جسمی موثرند؟

** تاثیر عوامل روانی در ایجاد اختلال های جسمی در اصطلاح علمی روان تنی گفته می شود و محققین در صدد شناسایی عوامل روانی هستند که می توانند در تمام بیماری های جسمی، عامل موثر باشند، این اختلال ها به واقع ناراحتی های جسمی مثل آسم، انواع گوناگون سردرد، زخم ها و تهوع را در بر می گیرد حتی سرما خوردگی معمولی نیز می تواند از عوامل عاطفی ناشی شده باشد.

* تاثیر فشارهای عصبی در بروز بیماری ها چگونه است؟

** فشارهای زندگی و بیماری جسمی رابطه ای مستقیم با هم دارند. برای مثال فشار حاصل از نیازهای ارضا نشده، وابستگی به دیگران، موجب زخم دستگاه گوارش می شود به طور کلی فشارهای مداوم رویدادهای زندگی جمع شده، موجب می شود آسیب پذیری کلی شخص در برابر بیماری افزایش یابد. البته واکنش افراد در برابر فشارهای زندگی نیز می تواند متفاوت باشد.

* تاکنون گروه به خصوصی از بیماری ها که منشا روانی دارند شناسایی شده است یا نه؟

** بعضی بیماری های جسمی، منشا روانی دارند و بعضی بیماری های جسمی را نمی توان به طور مستقل روان را مسبب بیماری دانست بلکه عوامل روانی سبب تشدید بیماری می شود. مثلا بیماری آسم بر اثر حساسیت بیش از حد مجاری عبور هوا می باشد. عوامل تحریک کننده مجاری، مواد عفونی یا مسایل عاطفی می باشند. به همان میزان که مواد عفونی در تحریک مجاری موثر است مسایل عاطفی مثل ترس و اضطراب نیز در این زمینه نقش دارد. در یک تحقیق که در امریکا انجام شده به مبتلایان آسم گفته شد، وحشتناک ترین و خشم آورترین تجربه ای را که تاکنون در زندگی داشته اند در ذهن خود مجسم کنند. که در نهایت در

جریان تنفس ?? درصد آنان، کاهش قابل ملاحظه دیده شده.

* نقش عوامل روانی در درمان بیماری چیست؟

** تاثیرهای روانی در درمان و گسترش شیوه های مبنی بر عوامل روانی برای بالاـ بردن کارآیی درمان طبی توجه ها را به خود جلب کرده است. شیوه های کاهش ترس در معالجه، افزایش قابل قبول برنامه های درمانی و همکاری کردن در هنگام بستری شدن در بیمارستان، ارزش های موثر در درمان بیماری می باشند ،مثلاـ بیمارانی که از جراحی می ترسند برای کاهش ترس آنها با صحبت با بیماران همسانی که بهبود پیدا کردند، ترس آنها کاهش می یابد.

* تاکنون صحبت درباره تاثیر روان بر جسم بود حال عکس آن نیز مطرح است که بیماری های جسمی تا چه اندازه سبب اختلال های روانی می شود؟

** با توجه به خصوصیت شخصیتی افراد و مبانی اعتقادی و نوع روحیه افراد نسبت به مشکلات و برخورد با بیماری ها متفاوت می باشند، تغییر در طرز تفکر و شرکت در مسایل اجتماعی و نوع دوستی می تواند در حفظ روحیه و سلامت روان در مقابل بیماری های جسمی موثر باشد. اما آنچه مسلم است تاثیر بیماری جسمی بر کودکان می باشد که باید با روش های مناسب رفتاری از جانب والدین مواجه شوند. درکودک بیمار امکان اتکای بیش از حد و تغییر شکل نیافته به مادر و ترس از جدایی وجود دارد که در این صورت یا گوشه گیری یا انزوای از اجتماع و یا پرخاشگری را از خود نشان می دهد در این موارد روش های تربیتی والدین و اطرافیان در سلامت روان موثر می باشد و در صورت آگاهی نداشتن به روش های تربیتی و یا در برخورد با کودک با مشکلی مواجه شدند می توانند با متخصص و کارشناسان در این زمینه مشورت کنند.

* عکس العمل و برخورد خانواده با بیمارانی که مبتلا به بیماری مهلکی که درمان ندارند می باشند، چگونه باید باشد؟

** اثرات هر بیماری مهلکی بر بیمار و خانواده و هر دو فراگیر است. امکان دارد فشار و اضطرابی که بیمار متحمل می شود، فوق العاده زیاد باشد و محدودیت های ناشی از بیماری اغلب مانع از سلامت روانی شود. برای مثال ممکن است تماس با اطرافیان محدود شود و ممکن است همه خانواده دچار اضطراب فراوانی شوند. در خلال این دوره که از نظر عاطفی ناخوشایند است روند عادی زندگی باید تغییر کند.در تحقیقاتی که بر روی بیماران سرطان خون انجام شد روانشناسان سعی کردند ذهن بیماران را به دو چیز متمرکز کنند: اول حفظ کیفیت زندگی و دوم آمادگی برای مرگ با روش ها و تکنیک های مختلف روانشناختی. آنها سعی کردند افکار و رفتار بیماران را به سمت این دو مطلب سوق دهند. بعد از گذشت دو سال از این تحقیقات بسیاری از بیماران مبتلا که شانس زندگی در کوتاه مدت را هم نداشتند، اکنون زنده بودند.

* در آخر اگر فکر می کنید صحبتی مانده است و لازم است در مورد آن اشاره کنید بفرمایید؟

مقوله تشخیص عوامل روانی موثر در بیماری جسمی بسیار گسترده می باشد و از گذشته محققان روی تاثیر روان بر جسم کاوش کردند و تاکنون نیز ادامه دار د و آنچه گفته شد فقط اشاره ای برای شناخت و تلنگری برای مخاطبان می باشد در جهت تشخیص و درمان بیماری های روانی و جسمی که باید در این زمینه به متخصص مراجعه شود تا درمان دقیق و مفید حاصل شود.

تاثیر روان بر بدن

منبع:روزنامه قدس

محققان بر این باورند که روان با بدن رابطه مستقیم و متقابل دار د و سلامت هر کدام بر دیگری تاثیرگذار است در این زمینه گفت وگویی با یکی از متخصصین روانشناختی انجام دادیم:خانم دکتر کبری غفاری، دارای مدرک دکترای روانشناسی می باشد. وی متخصص و مشاور در زمینه اختلافات روانی نیز می باشد. * آیا عوامل روانی در بروز بیماری های جسمی موثرند؟ ** تاثیر عوامل روانی در ایجاد اختلال های جسمی در اصطلاح علمی روان تنی گفته می شود و محققین در صدد شناسایی عوامل روانی هستند که می توانند در تمام بیماری های جسمی، عامل موثر باشند، این اختلال ها به واقع ناراحتی های جسمی مثل آسم، انواع گوناگون سردرد، زخم ها و تهوع را در بر می گیرد حتی سرما خوردگی معمولی نیز می تواند از عوامل عاطفی ناشی شده باشد. * تاثیر فشارهای عصبی در بروز بیماری ها چگونه است؟ ** فشارهای زندگی و بیماری جسمی رابطه ای مستقیم با هم دارند. برای مثال فشار حاصل از نیازهای ارضا نشده، وابستگی به دیگران، موجب زخم دستگاه گوارش می شود به طور کلی فشارهای مداوم رویدادهای زندگی جمع شده، موجب می شود آسیب پذیری کلی شخص در برابر بیماری افزایش یابد. البته واکنش افراد در برابر فشارهای زندگی نیز می تواند متفاوت باشد. * تاکنون گروه به خصوصی از بیماری ها که منشا روانی دارند شناسایی شده است یا نه؟ ** بعضی بیماری های جسمی، منشا روانی دارند و بعضی بیماری های جسمی را نمی توان به طور مستقل روان را مسبب بیماری دانست بلکه عوامل روانی سبب تشدید بیماری می شود. مثلا بیماری آسم بر اثر حساسیت بیش از حد مجاری عبور هوا می باشد. عوامل تحریک کننده مجاری، مواد عفونی یا مسایل عاطفی می باشند. به همان میزان که مواد عفونی در تحریک مجاری موثر است مسایل عاطفی مثل ترس و اضطراب نیز در این زمینه نقش دارد. در یک تحقیق که در امریکا انجام شده به مبتلایان آسم گفته شد، وحشتناک ترین و خشم آورترین تجربه ای را که تاکنون در زندگی داشته اند در ذهن خود مجسم کنند. که در نهایت در جریان تنفس ?? درصد آنان، کاهش قابل ملاحظه دیده شده. * نقش عوامل روانی در درمان بیماری چیست؟ ** تاثیرهای روانی در درمان و گسترش شیوه های مبنی بر عوامل روانی برای بالا بردن کارآیی درمان طبی توجه ها را به خود جلب کرده است. شیوه های کاهش ترس در معالجه، افزایش قابل قبول برنامه های درمانی و همکاری کردن در هنگام بستری شدن در بیمارستان، ارزش های موثر در درمان بیماری می باشند ،مثلا بیمارانی که از جراحی می ترسند برای کاهش ترس آنها با صحبت با بیماران همسانی که بهبود پیدا کردند، ترس آنها کاهش می یابد. * تاکنون صحبت درباره تاثیر روان بر جسم بود حال عکس آن نیز مطرح است که بیماری های جسمی تا چه اندازه سبب اختلال های روانی می شود؟ ** با توجه به خصوصیت شخصیتی افراد و مبانی اعتقادی و نوع روحیه افراد نسبت به مشکلات و برخورد با بیماری ها متفاوت می باشند، تغییر در طرز تفکر و شرکت در مسایل اجتماعی و نوع دوستی می تواند در حفظ روحیه و سلامت روان در مقابل بیماری های جسمی موثر باشد. اما آنچه مسلم است تاثیر بیماری جسمی بر کودکان می باشد که باید با روش های مناسب رفتاری از جانب والدین مواجه شوند. درکودک بیمار امکان اتکای بیش از حد و تغییر شکل نیافته به مادر و ترس از جدایی وجود دارد که در این صورت یا گوشه گیری یا انزوای از اجتماع و یا پرخاشگری را از خود نشان می دهد در این موارد روش های تربیتی والدین و اطرافیان در سلامت روان موثر می باشد و در صورت آگاهی نداشتن به روش های تربیتی و یا در برخورد با کودک با مشکلی مواجه شدند می توانند با متخصص و کارشناسان در این زمینه مشورت کنند. * عکس العمل و برخورد خانواده با بیمارانی که مبتلا به بیماری مهلکی که درمان ندارند می باشند، چگونه باید باشد؟ ** اثرات هر بیماری مهلکی بر بیمار و خانواده و هر دو فراگیر است. امکان دارد فشار و اضطرابی که بیمار متحمل می شود، فوق العاده زیاد باشد و محدودیت های ناشی از بیماری اغلب مانع از سلامت روانی شود. برای مثال ممکن است تماس با اطرافیان محدود شود و ممکن است همه خانواده دچار اضطراب فراوانی شوند. در خلال این دوره که از نظر عاطفی ناخوشایند است روند عادی زندگی باید تغییر کند.در تحقیقاتی که بر روی بیماران سرطان خون انجام شد روانشناسان سعی کردند ذهن بیماران را به دو چیز متمرکز کنند: اول حفظ کیفیت زندگی و دوم آمادگی برای مرگ با روش ها و تکنیک های مختلف روانشناختی. آنها سعی کردند افکار و رفتار بیماران را به سمت این دو مطلب سوق دهند. بعد از گذشت دو سال از این تحقیقات بسیاری از بیماران مبتلا که شانس زندگی در کوتاه مدت را هم نداشتند، اکنون زنده بودند. * در آخر اگر فکر می کنید صحبتی مانده است و لازم است در مورد آن اشاره کنید بفرمایید؟ مقوله تشخیص عوامل روانی موثر در بیماری جسمی بسیار گسترده می باشد و از گذشته محققان روی تاثیر روان بر جسم کاوش کردند و تاکنون نیز ادامه دار د و آنچه گفته شد فقط اشاره ای برای شناخت و تلنگری برای مخاطبان می باشد در جهت تشخیص و درمان بیماری های روانی و جسمی که باید در این زمینه به متخصص مراجعه شود تا درمان دقیق و مفید حاصل شود.

## پرخاشگری در کودکان

نویسنده:الهام آرمان

منبع:روزنامه ایران

هنوز کلاس زبان شروع نشده بود. «پدرام» و «وحید» هشت ساله، داشتند با هم حرف می زدند که یک مرتبه «پدرام» با کیف محکم بر سر وحید کوبید، جرقه دعوا زده شد. کلاس به هم ریخت. مدیر آموزشگاه آزاد زبان بچه ها را به سالن برد و زنگ زد تا والدین شان بیایند و تکلیف این دو کوچولوی شر و شیطان را روشن کنند.پدر و مادرها آمدند اما چشمتان روز بد نبیند، چون وقتی چشم پدر پدرام و وحید به هم افتاد دعوای بزرگ تری راه افتاد... مدیر که اوضاع را بدتر دید زنگ زد تا مأموران کلانتری بیایند و این جوری بود که دعوای بچه ها بزرگ و بزرگ تر شد...

جنگ بچه ها

جنگ و جدال میان کودکان موضوع جدیدی نیست. اگر در خیابان ها و هنگام تعطیلی مدارس پسران دانش آموز را به دقت زیر نظر بگیرید چند نفر را پیدا می کنید که معرکه گرفته و در حال بزن بزن هستند!اما جدال در کودکان نه تنها در میان پسربچه ها بلکه در میان عده ای از دختران خردسال و نوجوان هم دیده می شود.از طرف دیگر چنانچه ناسازگاری میان کودکان شدت بگیرد می تواند خطرآفرین باشد.

کودکان و ارتباطات

بیشتر والدین در برقراری ارتباط درست با کودکانشان دچار ضعف های فراوانی هستند.

دکتر نسترن خواجه نوری دکترای ارتباطات در این باره می گوید: «همه پدران و مادران بعد از بچه دار شدن دلشان می خواهد بهترین ها را به فرزند خود بیاموزند.

بنابراین مدام عباراتی مانند «خوب و مؤدب باش، خسیس نباش، عروسک هایت را به دوستهایت هم بده و...» را در ذهن کودک ثبت می کنند.

با این حساب خصوصیات گذشت، ایثار، دست و دل بازی، صبر و ... در ذهن کودکان تقویت می شود. آنها با تکرار این واژه ها دنیا را آرمانی تصور می کنند، در حالی که با ورود به اجتماع بزرگ تر از خانواده (مدرسه، کلاس درس و ...) می بینند همه اینقدر خوب و مهربان نیستند. از همین رو بچه ها سرگردان شده و نمی دانند چگونه باید از حق خود دفاع کنند.»

خواجه نوری تأکید می کند: «والدین باید کودکان خود را با انواع خطرها و تهدیدها و چگونگی برخورد با آن آماده کنند. به این ترتیب بچه ها با قدرت «نه گفتن» می توانند در برابر موقعیت های خاص به درستی از خود دفاع کنند.»

پرخاشگری در کودکان

بسیاری از والدین علاوه بر ناآگاهی از چگونگی برقراری ارتباط با فرزندان خود از عوامل منجر به پرخاشگری نیز آگاهی ندارند.

دکتر کامبیز کامکاری روانشناس در این باره معتقد است: «پرخاشگری انسان ها در سنین پائین از آسیب های روانی، بویژه «افسردگی» نشان دارد.

چنانچه والدین نسبت به پرخاشگری کودکان خود بی تفاوت باشند این معضل در روح فرزندان ماسک می خورد (پنهان می شود)

و عوارض خود را در بزرگسالی نشان می دهد.

در سنین ?? تا ?? سالگی پرخاشگری افراد به اوج و حالت های اختلال شخصیت، احساس ناکامی و محرومیت و اختلال سلوکی می رسد.

کامکاری با استناد به تحقیقی که با همکاری وزارت کشور و در استان تهران انجام شده می افزاید: «تنها فقر و ناکامی ها نمی توانند افراد را پرخاشگر کنند چون در بسیاری از کلانشهرها والدین و جامعه به تشویق افراد پرخاشگر می پردازند و برخورد نشدن با این امر موجب تشدید آن می شود.»

این دکتر روانشناس ادامه می دهد: «پرخاشگری علاوه بر مشکلات فردی و خانوادگی مسائل اجتماعی را نیز به دنبال دارد.

بنابراین عوامل زیستی، روانی، اجتماعی و خانوادگی فرزندان بستر رشد جامعه پرخاشگر را هموار می کند.»

وی پرخاشگری را دارای شاخه های مختلفی می داند و از پرخاشگری «وسیله ای» کودکان به عنوان مهم ترین معضل والدین نام می برد.

کامکاری می گوید: «استفاده درست از شیوه های میدانی و جریمه در هنگام درخواست های متعدد کودکان برای به دست آوردن اجسام مختلف مؤثر است.

به این ترتیب که اگر کودک برای به دست آوردن مثلاً یک اسباب بازی اصرار کرد والدین باید در مقابل خواسته او بی تفاوت باشند و در صورت تداوم اصرار یک سری از امتیازها را از کودک بگیرند. این رفتار موجب می شود درخواست های کودکان به حد متعادل برسد.

این روانشناس، پرخاشگری های مستمر را در کودکان نشانه بیماری هایی مانند «بیش فعالی» و یا صرع می داند و به والدین تأکید دارد به دنبال ریشه یابی علل آن باشند.

از طرفی دیگر دکتر خواجه نوری یاددادن اعتماد به نفس را در کاهش پرخاشگری کودکان مؤثر می داند.

دکترای ارتباطات و استادیار دانشگاه آزاد تهران مرکزی می گوید: گاه دخالت های بی مورد والدین در حریم خصوصی فرزندان پرخاشگری را در آنان افزایش می دهد.

به عنوان نمونه والدین همیشه سعی دارند بچه ها را پاکیزه نگه دارند، این درحالی است که کودکان در سنین خاصی تمایل دارند از انگشت های خود برای غذاخوردن و کثیف کردن اطراف استفاده کنند. از همین روست که بچه ها غذاهای آسان (fast food) را بسیار دوست دارند.

در این شرایط مادران می توانند به جای پند و اندرز محیط کوچک و امنی از آشپزخانه و یا هر قسمت دیگری از خانه را به کودکشان اختصاص دهند تا بچه بتواند بدون وسواس، آزاد و خیلی راحت از دست های خود استفاده و بازی کند.

با این شیوه کودک هم کار مورد علاقه اش را انجام می دهد و هم می داند که در بخش دیگری مانند اتاق خواب حق غذاخوردن با انگشت و کثیف کردن محیط را ندارد.

جلوگیری از ذاتی شدن پرخاشگری

اما دکتر محمدرضا شمس انصاری متخصص اعصاب و روان سن زیر ? سال تا ? سالگی را زمان شکل گیری پرخاشگری می داند.

انصاری ادامه می دهد: «پیشگیری از پرخاشگری از ذاتی شدن آن جلوگیری می کند.»

متخصص اعصاب روان، پرخاشگری کودکان را در دو دسته فیزیکی و کلامی و در شکل خشونت به خود (خودزنی) و خشونت به اشیا تقسیم می کند.

شمس انصاری ادامه می دهد: «معمولاً فرزندان نسبت به تربیت مقاومت نشان می دهند و در این باره باید به بزرگترها آموزش داده شود مقابله جویی و مخالفت با کودکان لج بازی آنها را تقویت می کند.

پرخاشگری های دوران کودکی عصبانیت های بعدی و احساس ناامنی را در بچه ها افزایش می دهد.

تأثیر بازی ها و فیلم های خشن در پرخاشگری

دکتر کامکاری، دکتر انصاری و دکتر خواجه نوری به اتفاق باز ی های رایانه ای خشن و فیلم ها و سریال های تلویزیونی را عاملی برای برهم زننده آرامش خیال کودکان می دانند.

آنها معتقدند خشونت های این چنینی و آنچه کودکان در دعواهای کوچه و خیابانی می بینند ایجاد رفتارهای پرخطر را در این افراد تشدید می کند.

رفتار والدین و تأثیر آن بر کودکان

این کارشناسان می گویند: «دعواها و بدرفتاری والدین زمینه ساز خشونت در فرزندان و بدرفتار شدن آنان در بزرگسالی می شود.

دکتر شمس انصاری تصریح می کند: «بی توجهی والدین به رفتارهای پرخاشگرانه کودکان موجب کم تمرکزی آنان می شود. به این ترتیب بچه ها ناآرام شده و گویی حرف در گوششان فرو نمی رود. گویی کر هستند! ادامه این روند در فرزندان احساس تحقیر به وجود می آورد و ناخواسته بر ادامه تحصیل آن ها تأثیر گذاشته و موجب ضداجتماعی شدنشان می شود. اعتیاد و رفتارهای ناهنجار نیز ریشه در رفتارهای دوران کودکی دارد.»

گواهینامه زندگی بگیریم

تعدادی از خانواده ها هنوز در رفع مشکلات روحی فرزندانشان خود را نیازمند پند و اندرز همسایه ها و اقوام می دانند و مشاوره نگرفتن از متخصصان به این گونه مسائل دامن می زند. اما با تدبیری ژرف می توان بسیاری از مشکلات به ظاهر بزرگ مانند ناسازگاری و دعوای کودکان را نیز حل کرد.

پرخاشگری در کودکان

نویسنده:الهام آرمان

منبع:روزنامه ایران

هنوز کلاس زبان شروع نشده بود. «پدرام» و «وحید» هشت ساله، داشتند با هم حرف می زدند که یک مرتبه «پدرام» با کیف محکم بر سر وحید کوبید، جرقه دعوا زده شد. کلاس به هم ریخت. مدیر آموزشگاه آزاد زبان بچه ها را به سالن برد و زنگ زد تا والدین شان بیایند و تکلیف این دو کوچولوی شر و شیطان را روشن کنند.پدر و مادرها آمدند اما چشمتان روز بد نبیند، چون وقتی چشم پدر پدرام و وحید به هم افتاد دعوای بزرگ تری راه افتاد... مدیر که اوضاع را بدتر دید زنگ زد تا مأموران کلانتری بیایند و این جوری بود که دعوای بچه ها بزرگ و بزرگ تر شد... جنگ بچه ها جنگ و جدال میان کودکان موضوع جدیدی نیست. اگر در خیابان ها و هنگام تعطیلی مدارس پسران دانش آموز را به دقت زیر نظر بگیرید چند نفر را پیدا می کنید که معرکه گرفته و در حال بزن بزن هستند!اما جدال در کودکان نه تنها در میان پسربچه ها بلکه در میان عده ای از دختران خردسال و نوجوان هم دیده می شود.از طرف دیگر چنانچه ناسازگاری میان کودکان شدت بگیرد می تواند خطرآفرین باشد. کودکان و ارتباطات بیشتر والدین در برقراری ارتباط درست با کودکانشان دچار ضعف های فراوانی هستند.

دکتر نسترن خواجه نوری دکترای ارتباطات در این باره می گوید: «همه پدران و مادران بعد از بچه دار شدن دلشان می خواهد بهترین ها را به فرزند خود بیاموزند.

بنابراین مدام عباراتی مانند «خوب و مؤدب باش، خسیس نباش، عروسک هایت را به دوستهایت هم بده و...» را در ذهن کودک ثبت می کنند.

با این حساب خصوصیات گذشت، ایثار، دست و دل بازی، صبر و ... در ذهن کودکان تقویت می شود. آنها با تکرار این واژه ها دنیا را آرمانی تصور می کنند، در حالی که با ورود به اجتماع بزرگ تر از خانواده (مدرسه، کلاس درس و ...) می بینند همه اینقدر خوب و مهربان نیستند. از همین رو بچه ها سرگردان شده و نمی دانند چگونه باید از حق خود دفاع کنند.»

خواجه نوری تأکید می کند: «والدین باید کودکان خود را با انواع خطرها و تهدیدها و چگونگی برخورد با آن آماده کنند. به این ترتیب بچه ها با قدرت «نه گفتن» می توانند در برابر موقعیت های خاص به درستی از خود دفاع کنند.» پرخاشگری در کودکان بسیاری از والدین علاوه بر ناآگاهی از چگونگی برقراری ارتباط با فرزندان خود از عوامل منجر به پرخاشگری نیز آگاهی ندارند.

دکتر کامبیز کامکاری روانشناس در این باره معتقد است: «پرخاشگری انسان ها در سنین پائین از آسیب های روانی، بویژه «افسردگی» نشان دارد.

چنانچه والدین نسبت به پرخاشگری کودکان خود بی تفاوت باشند این معضل در روح فرزندان ماسک می خورد (پنهان می شود)

و عوارض خود را در بزرگسالی نشان می دهد.

در سنین ?? تا ?? سالگی پرخاشگری افراد به اوج و حالت های اختلال شخصیت، احساس ناکامی و محرومیت و اختلال سلوکی می رسد.

کامکاری با استناد به تحقیقی که با همکاری وزارت کشور و در استان تهران انجام شده می افزاید: «تنها فقر و ناکامی ها نمی توانند افراد را پرخاشگر کنند چون در بسیاری از کلانشهرها والدین و جامعه به تشویق افراد پرخاشگر می پردازند و برخورد نشدن با این امر موجب تشدید آن می شود.»

این دکتر روانشناس ادامه می دهد: «پرخاشگری علاوه بر مشکلات فردی و خانوادگی مسائل اجتماعی را نیز به دنبال دارد.

بنابراین عوامل زیستی، روانی، اجتماعی و خانوادگی فرزندان بستر رشد جامعه پرخاشگر را هموار می کند.»

وی پرخاشگری را دارای شاخه های مختلفی می داند و از پرخاشگری «وسیله ای» کودکان به عنوان مهم ترین معضل والدین نام می برد.

کامکاری می گوید: «استفاده درست از شیوه های میدانی و جریمه در هنگام درخواست های متعدد کودکان برای به دست آوردن اجسام مختلف مؤثر است.

به این ترتیب که اگر کودک برای به دست آوردن مثلاً یک اسباب بازی اصرار کرد والدین باید در مقابل خواسته او بی تفاوت باشند و در صورت تداوم اصرار یک سری از امتیازها را از کودک بگیرند. این رفتار موجب می شود درخواست های کودکان به حد متعادل برسد.

این روانشناس، پرخاشگری های مستمر را در کودکان نشانه بیماری هایی مانند «بیش فعالی» و یا صرع می داند و به والدین تأکید دارد به دنبال ریشه یابی علل آن باشند.

از طرفی دیگر دکتر خواجه نوری یاددادن اعتماد به نفس را در کاهش پرخاشگری کودکان مؤثر می داند.

دکترای ارتباطات و استادیار دانشگاه آزاد تهران مرکزی می گوید: گاه دخالت های بی مورد والدین در حریم خصوصی فرزندان پرخاشگری را در آنان افزایش می دهد.

به عنوان نمونه والدین همیشه سعی دارند بچه ها را پاکیزه نگه دارند، این درحالی است که کودکان در سنین خاصی تمایل دارند از انگشت های خود برای غذاخوردن و کثیف کردن اطراف استفاده کنند. از همین روست که بچه ها غذاهای آسان (fast food) را بسیار دوست دارند.

در این شرایط مادران می توانند به جای پند و اندرز محیط کوچک و امنی از آشپزخانه و یا هر قسمت دیگری از خانه را به کودکشان اختصاص دهند تا بچه بتواند بدون وسواس، آزاد و خیلی راحت از دست های خود استفاده و بازی کند.
با این شیوه کودک هم کار مورد علاقه اش را انجام می دهد و هم می داند که در بخش دیگری مانند اتاق خواب حق غذاخوردن با انگشت و کثیف کردن محیط را ندارد. جلوگیری از ذاتی شدن پرخاشگری اما دکتر محمدرضا شمس انصاری متخصص اعصاب و روان سن زیر ? سال تا ? سالگی را زمان شکل گیری پرخاشگری می داند.
انصاری ادامه می دهد: «پیشگیری از پرخاشگری از ذاتی شدن آن جلوگیری می کند.»
متخصص اعصاب روان، پرخاشگری کودکان را در دو دسته فیزیکی و کلامی و در شکل خشونت به خود (خودزنی) و خشونت به اشیا تقسیم می کند.
شمس انصاری ادامه می دهد: «معمولاً فرزندان نسبت به تربیت مقاومت نشان می دهند و در این باره باید به بزرگترها آموزش داده شود مقابله جویی و مخالفت با کودکان لج بازی آنها را تقویت می کند.
پرخاشگری های دوران کودکی عصبانیت های بعدی و احساس ناامنی را در بچه ها افزایش می دهد.
تأثیر بازی ها و فیلم های خشن در پرخاشگری
دکتر کامکاری، دکتر انصاری و دکتر خواجه نوری به اتفاق باز ی های رایانه ای خشن و فیلم ها و سریال های تلویزیونی را عاملی برای برهم زننده آرامش خیال کودکان می دانند.
آنها معتقدند خشونت های این چنینی و آنچه کودکان در دعواهای کوچه و خیابانی می بینند ایجاد رفتارهای پرخطر را در این افراد تشدید می کند. رفتار والدین و تأثیر آن بر کودکان
این کارشناسان می گویند: «دعواها و بدرفتاری والدین زمینه ساز خشونت در فرزندان و بدرفتار شدن آنان در بزرگسالی می شود.
دکتر شمس انصاری تصریح می کند: «بی توجهی والدین به رفتارهای پرخاشگرانه کودکان موجب کم تمرکزی آنان می شود. به این ترتیب بچه ها ناآرام شده و گویی حرف در گوششان فرو نمی رود. گویی کر هستند! ادامه این روند در فرزندان احساس تحقیر به وجود می آورد و ناخواسته بر ادامه تحصیل آن ها تأثیر گذاشته و موجب ضداجتماعی شدنشان می شود. اعتیاد و رفتارهای ناهنجار نیز ریشه در رفتارهای دوران کودکی دارد.» گواهینامه زندگی بگیریم تعدادی از خانواده ها هنوز در رفع مشکلات روحی فرزندانشان خود را نیازمند پند و اندرز همسایه ها و اقوام می دانند و مشاوره نگرفتن از متخصصان به این گونه مسائل دامن می زند. اما با تدبیری ژرف می توان بسیاری از مشکلات به ظاهر بزرگ مانند ناسازگاری و دعوای کودکان را نیز حل کرد.

## من می ترسم

کودکان از عوامل مختلفی مثل تاریکی، تنهایی، برخورد با افراد غریبه و... می ترسند. ترس از جمله مسائلی است که در رشد شخصیت کودک تاثیرگذار است. این نکته را باید مدنظر داشت که دست کم گرفتن و یا بیش از حد جدی قلمداد کردن ترس، هر دو اشتباه است بلکه روش صحیح، آشنا کردن کودک با عوامل ترس و نحوه غلبه بر آن است.بسیاری از والدین تلویزیون و بازی های کامپیوتری را مسبب ترس فرزندانشان می دانند، در حالی که این وسایل از ارکان اصلی رشد کودک محسوب می شوند.در واقع ترس که غالبا با اضطراب نیز همراه است، در شکل گیری شخصیت کودک تاثیر مهمی دارد. نکته قابل تامل در این باره، شناخت انگیزه های ترس توسط والدین و همراهی آنان با فرزندانشان است.
علل ترس در سنین مختلف
تا قبل از شش ماهگی، بعضی از نوزادان از صدای زنگ تلفن و یا مچاله کردن یک تکه کاغذ به شدت وحشت زده می شوند. در هشت ماهگی ترس از افراد غریبه را درک می کند و وقتی به سن یک سالگی می رسد، جدایی از والدین او را نگران و مضطرب می سازد. در فاصله سنی دو تا هفت سال، کودک از حیوانات، پدیده های طبیعی مثل رعد و برق و طوفان، موجودات خیالی مانند جادوگر، غول، هیولا، تاریکی و... می ترسد. با افزایش سن، دلهره ها نیز تغییر می کند. حالا دیگر فرزند شما از دیو و جادوگر نمی ترسد، بلکه درد تنهایی، بیماری، عدم احساس محبت دیگران و تصور اینکه فرزند خوبی برای خانواده نباشد، او را دچار تشویش و نگرانی می کند. ترس از مرگ نیز همیشه با کودکان همراه است.
با آغاز دوران بلوغ که مرحله جدیدی در زندگی محسوب می شود، دلواپسی ها نیز شکل دیگری به خود می گیرد. به عنوان مثال نوجوان از هر جهت خود را با دیگران مقایسه می کند و سوالاتی از قبیل اینکه «آیا من هم مثل دیگران هستم یا نه؟» در ذهنش شکل می گیرد.علل ترس، مدت و راههای بروز آن و در همه بچه ها به یک شکل نیست؛ مهم آرامش بخشیدن به او در این دوران است.
آرامش، بهترین راه غلبه بر ترس
شرایط زندگی کودک اصلی ترین عامل سرکوبی ترس است. کودک باید احساس کند که اطرافیان او توانایی رویارویی با مسائل زندگی را دارند. خانواده ای که بیش از حد پشتیبان و نگران کودک هستند، خود به خود ترس را در وجود او نهادینه می کند. این بدان معنا نیست که ترس کودک کم اهمیت و یا نادیده گرفته شود.هیجان و دلهره، مفید و سازنده است و باید به کودک غلبه بر این احساسات را آموخت. بازی یکی از این روش هاست که کودک در طی آن با خیالی راحت و در اوج شادی و نشاط، مسائل مختلفی را تجربه می کند. خیال پردازی او را برای مواجهه با واقعیات زندگی آماده می سازد. اهمیت خواندن داستان های تخیلی از آن جهت است که در این قصه ها، مسائل دنیای حقیقی با زبانی ساده و واضح توضیح داده شده است و در قالب نمادها برای او روشنگر مفاهیم گوناگون هستند.
برای این که به کودکتان کمک کنید تا بر ترسش غلبه کند، از او بخواهید تا علت ترس و احساسش در این باره را توضیح دهد. به حرفهایش گوش دهید و از ترس های دوران کودکی خود برایش تعریف کنید.برخلاف کودکان، نوجوانان به ندرت حاضر می شوند احساساتشان را شرح دهند. سردرد، سرگیجه، تهوع، دل درد و... علائم اضطراب در نوجوانان است.اگر مدت زمان زیادی است که فرزندتان دچار ترس و نگرانی است، حتماً به روانشناس مراجعه کنید، زیرا اگر این مشکل برطرف نشود در شخصیت فرد باقی مانده و به مرور زمان تشدید نیز می شود.
من می ترسم
کودکان از عوامل مختلفی مثل تاریکی، تنهایی، برخورد با افراد غریبه و... می ترسند. ترس از جمله مسائلی است که در رشد شخصیت کودک تاثیرگذار است. این نکته را باید مدنظر داشت که دست کم گرفتن و یا بیش از حد جدی قلمداد کردن ترس، هر دو اشتباه است بلکه روش صحیح، آشنا کردن کودک با عوامل ترس و نحوه غلبه بر آن است.بسیاری از والدین تلویزیون و بازی های کامپیوتری را مسبب ترس فرزندانشان می دانند، در حالی که این وسایل از ارکان اصلی رشد کودک محسوب می شوند.در واقع ترس که غالبا با اضطراب نیز همراه است، در شکل گیری شخصیت کودک تاثیر مهمی دارد. نکته قابل تامل در این باره، شناخت انگیزه های ترس توسط والدین و همراهی آنان با فرزندانشان است. علل ترس در سنین مختلف تا قبل از شش ماهگی، بعضی از نوزادان از صدای زنگ تلفن و یا مچاله کردن یک تکه کاغذ به شدت وحشت زده می شوند. در هشت ماهگی ترس از افراد غریبه را درک می کند و وقتی به سن یک سالگی می رسد، جدایی از والدین او را نگران و مضطرب می سازد. در فاصله سني دو تا هفت سال، کودک از حیوانات، پدیده های طبیعی مثل رعد و برق و طوفان، موجودات خیالی مانند جادوگر، غول، هیولا، تاریکی و... می ترسد. با افزایش سن، دلهره ها نیز تغییر می کند. حالا دیگر فرزند شما از دیو و جادوگر نمی ترسد، بلکه درد تنهایی، بیماری، عدم احساس محبت دیگران و تصور اینکه فرزند خوبی برای خانواده نباشد، او را دچار تشویش و نگرانی می کند. ترس از مرگ نیز همیشه با کودکان همراه است.
با آغاز دوران بلوغ که مرحله جدیدی در زندگی محسوب می شود، دلواپسی ها نیز شکل دیگری به خود می گیرد. به عنوان مثال نوجوان از هر جهت خود را با دیگران مقایسه می کند و سوالاتی از قبیل اینکه «آیا من هم مثل دیگران هستم یا نه؟» در ذهنش شکل می گیرد.علل ترس، مدت و راههای بروز آن و در همه بچه ها به یک شکل نیست؛ مهم آرامش بخشیدن به او در این دوران است. آرامش، بهترین راه غلبه بر ترس شرایط زندگی کودک اصلی ترین عامل سرکوبی ترس است. کودک باید احساس کند که اطرافیان او توانایی رویارویی با مسائل زندگی را دارند. خانواده ای که بیش از حد پشتیبان و نگران کودک هستند، خود به خود ترس را در وجود او نهادینه می کند. این بدان معنا نیست که ترس کودک کم اهمیت و یا نادیده گرفته شود.هیجان و دلهره، مفید و سازنده است و باید به کودک غلبه بر این احساسات را آموخت. بازی یکی از این روش هاست که کودک در طی آن با خیالی راحت و در اوج شادی و نشاط، مسائل مختلفی را تجربه می کند. خیال پردازی او را برای مواجهه با واقعیات زندگی آماده می سازد. اهمیت خواندن داستان های تخیلی از آن جهت است که در این قصه ها، مسائل دنیای حقیقی با زبانی ساده و واضح توضیح داده شده است و در قالب نمادها برای او روشنگر مفاهیم گوناگون هستند.
برای این که به کودکتان کمک کنید تا بر ترسش غلبه کند، از او بخواهید تا علت ترس و احساسش در این باره را توضیح دهد. به حرفهایش گوش دهید و از ترس های دوران کودکی خود برایش تعریف کنید.برخلاف کودکان، نوجوانان به ندرت حاضر می شوند احساساتشان را شرح دهند. سردرد، سرگیجه، تهوع، دل درد و... علائم اضطراب در نوجوانان است.اگر مدت زمان زیادی است که فرزندتان دچار ترس و نگرانی است، حتماً به روانشناس مراجعه کنید، زیرا اگر این مشکل برطرف نشود در شخصیت فرد باقی مانده و به مرور زمان تشدید نیز می شود.

## تحلیلی روانشناختی بر اختلالات اضطرابی

منبع:روزنامه قدس
همه انسانها اضطراب را در زندگی خود داشته اند و طبیعی است که مردم هنگام مواجهه با موقعیتهای تهدید کننده و تنش زا مضطرب می شوند، اما احساس اضطراب شدید و مزمن در غیاب علت واضح، امری غیرعادی است. اضطراب شامل احساس عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی است. به طور کلی اضطراب یک احساس منتشر، بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دلواپسی است که با یک یا چند حس جسمی مانند احساس خالی شدن سر دل، تنگی قفسه سینه، تپش قلب، تعریق، سردرد و... همراه است. بررسیها نشان می دهد که اضطراب در مردها، طبقات اقتصادی مرفه و جوانان کمتر است و در زنان، افراد کم درآمد و سالمندان بیشتر شایع می باشد.
علایم اضطراب
- عصبی بودن، آرام و قرار نداشتن
- تنش
- احساس خستگی
- سرگیجه
- تکرر ادرار

- تپش قلب
- بی حالی
- تنگی نفس
- تعریق
- لرزش
- نگرانی و دلهره
- بی خوابی
- اشکال در تمرکز حواس
- گوش به زنگ بودن

بسیاری از کودکان هنگام قرارگیری در وضعیت جدید مثل روبه رو شدن با افراد جدید، احساس اضطراب کرده و به طور خجالت آوری به مادر و پدر، افراد فامیل و یا وابستگان به اصطلاح «آویزان» می شوند. معمولاً والدین می توانند آنان را تشویق به خروج از «منطقه امن» بکنند. هر چند بعضی از کودکان در مقابل این شرایط مقاومت کرده و نمی پذیرند. به منظور کمک به کودکان در این موقعیت باید صبر و حوصله کافی داشت، به طوری که آنها احساس اعتماد به نفس کافی برای مقابله با مسائلی که به نظرشان مشکل می آید، کسب کنند. بسیاری از والدین از این احساس کودکانشان آگاه نیستند تا روزی که آنان به مشکلی برخورد می کنند؛ مثل روز رفتن به مدرسه و منشأ این اضطراب در کودکان ناشناخته می باشد. اغلب ترکیبی از یک ترس ناشناخته و نداشتن کنترل همراه با یک طبیعت ناشی از شرم و خجالت، زمینه بسیاری از اضطراب کودکان را تشکیل می دهد. بسیاری از شکایتهای کودکان در دوران ابتدایی مدرسه همچون درد معده یا سوزش سر دل و یا دردهای پراکنده دیگر، ناشی از وجود یک اضطراب نهفته در کودکان است که وجود اختلاف در خانواده و نگرانی در پدر و مادر می تواند از علل آن باشد که این نگرانی مستقیماً به کودک انتقال یافته و با این شکایتها بروز می کند. شایعترین اختلالها اضطرابی در کودکان و نوجوانان عبارتند از:

- اضطراب جدایی
- اضطراب امتحان
- ترس از مدرسه
- اضطراب اجتماعی

عوامل مؤثر در اضطراب نوجوانان و مقابله با آن

سرچشمه بسیاری از ناراحتیهای ظاهراً غیر منطقی نوجوانان اضطرابی است که از عوامل گوناگون ناشی می شود: تغییرات جسمانی از قبیل نگرانی از دیررسی بلوغ بخصوص در پسرها، نگرانی از زودرسی بلوغ بخصوص در دخترها، ترس و احساس خجالت از تغییر جسمانی و رنج ناشی از عدم پذیرش تغییرات جسمانی، عدم پذیرش از جانب همسالان، مستقل شدن، بروز رفتار پرخاشگرانه، غیر منطقی بودن، نداشتن مهارتهای لازم برای زندگی، تمایلات جنسی و آشفتگی در نقش.

نحوه رویارویی با رنج ناشی از تغییرات جسمانی

تغییرات ناشی از دوران بلوغ را نوجوان به تدریج می پذیرد. علت اصلی نگرانی در مورد نکات دیگری همچون زودرسی و دیررسی بلوغ و احساس خجالت در مواجهه با تغییرات جسمانی، ناآگاهی، آگاهی ناقص یا محدود و یا اطلاعات نادرست نوجوان در زمینه های مختلف بلوغ و تغییرات جسمانی ناشی از آن است که بهترین راه پیشگیری نیز فراهم آوردن آگاهی و بینش دقیق، صحیح و به موقع است. والدین باید قبل از پیدایش علایم ثانویه بلوغ، فرد را به طور مناسب و با مراعات شؤون اخلاقی، در جریان مسائلی از جمله سن بلوغ، عوامل مؤثر در پیدایش بلوغ و تغییرات جسمانی و آثار روانی آن، بگذارند. والدین و مربیان با فراهم آوردن جوی آزاد و سالم باید این امکان را به نوجوان بدهند که سؤالات، افکار، احساسات و احیاناً نگرانیهای خود را صادقانه مطرح و جوابهای مناسب دریافت کند و نباید بگذارند تا نوجوانان برای یافتن پاسخ سؤالات خود به کسانی که صلاحیت ندارند از جمله همسالان مراجعه کنند؛ چون دچار انحراف و اضطراب می شوند. در مواردی که نوجوان نمی تواند مسائل را حضوری با والدین مطرح کند، باید مربیان و اولیای مطلع و متعهد مدرسه در حد مجاز نوجوان را راهنمایی کنند و با ارائه کتابهای مناسب و بحثهای مفید، زمینه به دست آوردن اطلاعات سالم را فراهم آورند.

رویارویی با اضطراب ناشی از عدم پذیرش از جانب همسالان

نتایج پژوهشی نشان داده است که ناامنی، وابستگی شدید و ناسالم نوجوان به والدین، ناتوانی یا نداشتن مهارتهای لازم در برقرار کردن روابط عاطفی، اجتماعی و اخلاقی سالم، تفاوت در فرهنگ خانواده ها و بخصوص عدم پذیرش ارزشها و آداب و رسوم گوناگون، موجب اضطراب بسیاری از نوجوانان می شود. برای اینکه نوجوانی که تجربه های ذکر شده را نداشته است، دچار اضطراب شدید نشود و یا اضطراب او ادامه پیدا نکند، اقدامات زیر مفید است:

- والدین باید گرایش فرزند خود به همسالان را بدرستی درک کنند؛ زیرا این یک نیاز طبیعی است که بخواهد مورد توجه و حمایت همسالان قرار گیرد.
- والدین با نوجوان در مورد گزینش دوست توافق نمایند تا نوجوان دچار تعارض نشود و پنهان کاری نیز نکند.
- باید سعی کنند به طور منطقی با نوجوان روبه رو شوند و در وقت مناسب، با گفتگوی ملایم و استدلال، او را متوجه نتایج نامطلوب بعضی از معاشرتها کنند.
- باید والدین و مربیان برای دوستان نوجوان اعتبار و احترام قایل باشند.
- والدین و مربیان باید در همه مواقع بخصوص در برابر همسالان، احترام و شخصیت نوجوان را حفظ کنند.

رویارویی با اضطراب ناشی از دوگانگی و ترس از مستقل شدن

یکی از عمومی ترین نیازهای نوجوان کسب استقلال از افراد خانواده و دیگران است. مطالعات نشان داده که اضطراب در کسانی بیشتر دیده می شود که دچار ناامنی شدید، عدم اعتماد به نفس، وابستگی ناسالم به والدین بخصوص مادر هستند. کسب استقلال در بسیاری از نوجوانان اضطراب ایجاد می کند. از جمله حالاتی که در زمینه مستقل شدن دیده می شود، تضاد و دوگانگی است، یعنی نوجوان در حالی که می خواهد و می داند که باید مستقل شود، از استقلال نیز می ترسد. برای جلوگیری از این دوگانگی، والدین باید وضعیتی فرآهم آورند تا نوجوان با به دست آوردن اعتماد به نفس، امنیت روانی و جرأت تجربه کردن، به تدریج درصدد کسب استقلال برآید. یکی از دلایل اساسی در اضطراب ناشی از مستقل شدن، ناآگاهی از وضعیتی است که نوجوان بعد از مستقل شدن پیدا خواهد کرد. به نوجوانان باید مسؤولیت و فرصت داد که در بسیاری از امور مربوط به خود اظهار عقیده کنند و تصمیم بگیرند، ولو اینکه اشتباه کنند. نباید نوجوانان را به خاطر اشتباهاتشان مورد تنبیه یا تحقیر قرار داد، بلکه باید به آنان این فلسفه را آموخت که زندگی سراسر تلاش و مبارزه است و آنان می توانند از خطاهای خود درسهای مفید بیاموزند. در نیاز نوجوانان به کسب استقلال، تفاوتهای فردی وجود دارد به همین دلیل نباید آنها را مقایسه ملامت آمیز کرد؛ زیرا گاهی باعث دلسردی، احساس نا امنی و اضطراب می شود.

رویارویی با اضطراب ناشی از بروز رفتار پرخاشگرانه

یکی از خصوصیات بعضی از نوجوانان مخالفت با افراد مختلف در خانه و خارج از آن است که گاه به صورت پرخاشگری کلامی یا غیر کلامی بروز می کند. ناتوانی در کنترل رفتار پرخاشگرانه باعث اضطراب بسیاری از نوجوانان است. به طور خلاصه بالا بردن میزان مقاومت و تحمل کودک در برابر ناکامی و سختیها، ارضای صحیح نیازهای کودک، ایجاد امنیت روانی و به وجود آوردن الگوهای رفتار مناسب می تواند در پیشگیری رفتار پرخاشگرانه مؤثر باشد. اگر این اقدامات به موقع انجام نشود باید در زمان حال امکاناتی فراهم آوریم که نوجوان کمتر پرخاشگری کند و با اضطراب کمتری روبه رو شود. توصیه های زیر در این زمینه مفید است:

- والدین و دیگران باید تا حد ممکن از امر و نهی های زیاد، بی مورد و غیر اصولی خودداری کنند.
- از ایجاد ممنوعیت و محدودیتهای بی مورد که مغایر با نیاز نوجوان به کسب آزادی و استقلال است، خودداری کرد.
- با تقویت روحیه نوجوان بخصوص تکیه بر مهارتها و تواناییهای مثبت او، باید روشهای مناسب مواجهه با ناکامی را به او آموخت.
- به نوجوان باید آموخت که در مقابله با خشم به جای اینکه بدون تفکر خشمی کنترل نشده ابراز دارند، منطقی برخورد کنند و بدون توهین و تحقیر به دیگران ابراز وجود کنند و عواطف خود را بیان کنند.
- باید به او فهماند که نحوه برخورد دیگران با او تا حدی نتیجه رفتار خود اوست.
- در برابر پرخاشگری نوجوان نباید از تنبیه یا تحقیر استفاده کرد؛ زیرا این رفتارها خود باعث تشدید پرخاشگری می شوند. بهتر است به عمل پرخاشگرانه او پاسخ نداد، منتها باید به نوجوان فهماند که بی اعتنایی ظاهری به پرخاشگری او حمل بر تأیید یا قبول آن نیست.

اضطراب انواع مختلف و متنوعی دارد که هر فردی ممکن است به یک یا چند نوع از این اختلالها مبتلا باشد:

اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر

ترکیبی از علایم زیر در این اختلال وجود دارد:

تپش قلب، تنگی نفس، اسهال، بی اشتهایی، سستی، سرگیجه، تعریق، بی خوابی، تکرر ادرار، لرزش، نداشتن آرامش، مرطوب بودن کف دست، احساس گرفتگی گلو، نگرانی نسبت به آینده، گوش به زنگ بودن نسبت به محیط.

در اضطراب فراگیر خطر واقعی وجود ندارد.

اختلال هراس

این افراد دچار حملات اضطرابی پیش بینی نشده ای می شوند که ممکن است ظرف چند ثانیه تا چند ساعت و حتی چند روز نوسان کند. مبتلایان به این اختلال می ترسند مبادا بمیرند، دیوانه شوند یا بی اختیار دست به کارهایی بزنند و یا علایم روانی حسی غیرمعمول نشان دهند.

اضطراب فراگیر

ترسهای اختصاصی یا ساده شایعترین نوع ترس است. در خانمها بیشتر وجود دارد. یک نوع ترس غیرمنطقی است که طی آن فرد از مواجهه با اشیا، فعالیتها و موقعیتهای خاص همچون ترس از حیوانها، طوفان، بلندی، جراحت، خون و مرگ اجتناب می کند. در این موارد خود فرد متوجه افراطی و غیرمنطقی بودن ترس خویش است.

ترس از مکانهای باز

افراد مبتلا به این اختلال از وارد شدن به موقعیتهای ناآشنا هراس دارند؛ مثلاً از رفتن به فضای باز، مسافرت و حضور در ازدحام امتناع می کنند. این افراد از ترک کردن محیط منزل دچار ترس شدید هستند. این اختلال در نوجوانی شروع می شود و معمولاً این افراد تجربه اضطراب جدایی را در دوران کودکی داشته اند.

ترسهای اجتماعی

این نوع ترس از اواخر دوران کودکی یا اوایل نوجوانی شروع می شود. این افراد در مواجهه با دیگران احساس شرمساری می کنند، نگران هستند که دستها و صدایشان نلرزد و سرخ نشود. معمولاً از صحبت کردن و غذا خوردن در حضور جمع، ابراز وجود کردن، انتقاد کردن، اظهارنظر کردن و اشتباه کردن می ترسند.

اختلال وسواس

عبارت است از وسواس شدن افکار یا اعمال غیر ارادی، تکراری و غیرمنطقی که فرد برخلاف میل خود آن را تکرار می کند. این بیماری می تواند به صورت وسواس فکری، وسواس عملی و یا وسواس فکری و عملی توأم با هم باشد.

در وسواس فکری، فرد نمی تواند فکری را از ذهنش خارج کند (مثل افکار پرخاشگری یا جنسی)، یعنی یک فکر، عقیده، احساس مزاحم و تکرار شونده وجود دارد.

در وسواس عملی، فرد برای اجرای تکراری عملی خاص یا سلسله اعمالی خاص احساس اجبار می کند مثل شستن مکرر دستها. فکر وسواسی موجب افزایش اضطراب شخص می گردد درحالی که عمل وسواس اضطراب شخص را کاهش می دهد.

اختلال استرس پس از سانحه

این اختلال قبلاً «سندرم موج انفجار» نامیده می شد. معمولاً با یک استرس شدید هیجانی که شدت آن می تواند برای هرکس آسیب رسان باشد همراه است؛ از قبیل جنگ، بلا یا سوانح طبیعی مانند زلزله، مورد حمله یا تجاوز به عنف واقع شدن و تصادفهای شدید.

اضطراب

اضطراب می تواند ناشی از یک وضعیت روحیه اجتماعی، فیزیکی، زیست شناختی، اختلالها طبی، آثار جانبی داروها و یا ترکیبی از این موارد باشد. هنر یک پزشک در این است که اضطراب شما را در مجموعه ای از این عوامل تشخیص و راهنمایی کند.

عوامل روانی- اجتماعی اضطراب

- حالتهای درونی فرد و انگیزه های ناخودآگاه
- ناتوانی فرد در مقابله با فشارهای محیطی مانند کار، ازدواج و مبادلات بازرگانی
- احساس جدایی یا طرد شدن
- احساس فقدان یا از دست دادن حمایتهای عاطفی مثل مرگ همسر، تغییرات ناگهانی محیطی یا حوادث غیرمنتظره و خطرناک از قبیل:
- حوادث طبیعی مثل زلزله
- استرس ناشی از یک بیماری طبی
- استرس ناشی از داروها
- استرس ناشی از مصرف مواد مخدر مثل کوکایین

یادگیری در منزل و محیط مثل یادگیری اضطرابها و ترسهای والدین

افکار و عقاید غیرمنطقی، غلط و اغراق آمیز در مورد خطرات موجود در موقعیتهایی مثل اضطراب امتحان که همراه با افکار و عقاید غلوآمیز می باشد.

عوامل جسمانی و زیست شناختی اضطراب

ژنتیک اضطراب اغلب از زمان کودکی و طفولیت شروع می شود. بنابراین تشخیص علایم زود هنگام این اختلالها از اهمیت خاص کلینیکی برخوردار است. مطالعات در این زمینه روی دو قلوهایی که پدر و مادر مضطرب داشتند شروع شده و ثابت شده است که اختلالها اضطرابی بشدت در فرزندان دوقلوی والدین مضطرب، حتی آنان که در محیطهای مختلف بزرگ شده اند، بیشتر است. در این زمینه ژنهای مخصوصی که واسطه های شیمیایی مجزایی را تولید می کنند، شناخته شده است؛ مانند فعل و انفعالات شیمیایی مغز.

علل طبی و آثار داروها

انواع و اقسام بیماریهای طبی می توانند علایمی شبیه علایم اختلالهای اضطرابی ایجاد کنند. آثار مصرف داروهای روانگردان و مواد مخدر پرکاری تیروئید، کم کاری تیروئید و کمبود ویتامین ب۱۲، وجود غده ای در غدد فوق کلیوی به نام فئوکروموستیوم، هورمون اپینفرین تولید می کنند که می تواند موجب علایم اضطرابی به صورت حمله ای شود.

- برخی ضایعه های مغزی علایمی ایجاد می کنند که شبیه علایم اختلال وسواس عملی است.

بی نظمیهای قلبی علایم جسمی اختلال هراس (پانیک) را ایجاد می کند. کمبود قند خون (هیپوگلیسمی) می تواند علایمی شبیه علایم اختلال اضطرابی تولید کند و بسیاری موارد دیگر.

تحلیلی روانشناختی بر اختلالات اضطرابی

منبع:روزنامه قدس

همه انسانها اضطراب را در زندگی خود داشته اند و طبیعی است که مردم هنگام مواجهه با موقعیتهای تهدید کننده و تنش زا مضطرب می شوند، اما احساس اضطراب شدید و مزمن در غیاب علت واضح، امری غیرعادی است. اضطراب شامل احساس عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی است. به طور کلی اضطراب یک احساس منتشر، بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دلواپسی است که با یک یا چند حس جسمی مانند احساس خالی شدن سر دل، تنگی قفسه سینه، تپش قلب، تعریق، سردرد و... همراه است. بررسیها نشان می دهد که اضطراب در مردها، طبقات اقتصادی مرفه و جوانان کمتر است و در زنان، افراد کم درآمد و سالمندان بیشتر شایع می باشد. علایم اضطراب - عصبی بودن، آرام و قرار نداشتن

- تنش
- احساس خستگی
- سر گیجه
- تکرر ادرار
- تپش قلب
- بی حالی
- تنگی نفس
- تعریق
- لرزش
- نگرانی و دلهره
- بی خوابی
- اشکال در تمرکز حواس
- گوش به زنگ بودن

بسیاری از کودکان هنگام قرارگیری در وضعیت جدید مثل روبه رو شدن با افراد جدید، احساس اضطراب کرده و به طور خجالت آوری به مادر و پدر، افراد فامیل و یا وابستگان به اصطلاح «آویزان» می شوند. معمولاً والدین می توانند آنان را تشویق به خروج از «منطقه امن» بکنند. هر چند بعضی از کودکان در مقابل این شرایط مقاومت کرده و نمی پذیرند. به منظور کمک به کودکان در این موقعیت باید صبر و حوصله کافی داشت، به طوری که آنها احساس اعتماد به نفس کافی برای مقابله با مسائلی که به نظرشان مشکل می آید، کسب کنند. بسیاری از والدین از این احساس کودکانشان آگاه نیستند تا روزی که آنان به مشکلی برخورد می کنند؛ مثل روز رفتن به مدرسه و منشأ این اضطراب در کودکان ناشناخته می باشد. اغلب ترکیبی از یک ترس ناشناخته و نداشتن کنترل همراه با یک طبیعت ناشی از شرم و خجالت، زمینه بسیاری از اضطراب کودکان را تشکیل می دهد. بسیاری از شکایتهای کودکان در دوران ابتدایی مدرسه همچون درد معده یا سوزش سر دل و یا دردهای پراکنده دیگر، ناشی از وجود یک اضطراب نهفته در کودکان است که وجود اختلاف در خانواده و نگرانی در پدر و مادر می تواند از علل آن باشد که این نگرانی مستقیماً به کودک انتقال یافته و با این شکایتها بروز می کند. شایعترین اختلالها اضطرابی در کودکان و نوجوانان عبارتند از:

- اضطراب جدایی
- اضطراب امتحان
- ترس از مدرسه
- اضطراب اجتماعی عوامل مؤثر در اضطراب نوجوانان و مقابله با آن سرچشمه بسیاری از ناراحتیهای ظاهراً غیر منطقی نوجوانان اضطرابی است که از عوامل گوناگون ناشی می شود: تغییرات جسمانی از قبیل نگرانی از دیررسی بلوغ بخصوص در پسرها، نگرانی از زودرسی بلوغ بخصوص در دخترها، ترس و احساس خجالت از تغییر جسمانی و رنج ناشی از عدم پذیرش تغییرات جسمانی، عدم پذیرش از جانب همسالان، مستقل شدن، بروز رفتار پرخاشگرانه، غیر منطقی بودن، نداشتن مهارتهای لازم برای زندگی، تمایلات جنسی و آشفتگی در نقش. نحوه رویارویی با رنج ناشی از تغییرات جسمانی تغییرات ناشی از دوران بلوغ را نوجوان به تدریج می پذیرد. علت اصلی نگرانی در مورد نکات دیگری همچون زودرسی و دیررسی بلوغ و احساس خجالت در مواجهه با تغییرات جسمانی، ناآگاهی، آگاهی ناقص یا محدود و یا اطلاعات نادرست نوجوان در زمینه های مختلف بلوغ و تغییرات جسمانی ناشی از آن است که بهترین راه پیشگیری نیز فراهم آوردن آگاهی و بینش دقیق، صحیح و به موقع است. والدین باید قبل از پیدایش علایم ثانویه بلوغ، فرد را به طور مناسب و با مراعات شؤون اخلاقی، در جریان مسائلی از جمله سن بلوغ، عوامل مؤثر در پیدایش بلوغ و تغییرات جسمانی و آثار روانی آن، بگذارند. والدین و مربیان با فراهم آوردن جوی آزاد و سالم باید این امکان را به نوجوان بدهند که سؤالات، افکار، احساسات و احیاناً نگرانیهای خود را صادقانه مطرح و جوابهای مناسب دریافت کند و نباید بگذارند تا نوجوانان برای یافتن پاسخ سؤالات خود به کسانی که صلاحیت ندارند از جمله همسالان مراجعه کنند؛ چون دچار انحراف و اضطراب می شوند. در مواردی که نوجوان نمی تواند مسائل را حضوری با والدین مطرح کند، باید مربیان و اولیای مطلع و متعهد مدرسه در حد مجاز نوجوان را راهنمایی کنند و با ارائه کتابهای مناسب و بحثهای مفید، زمینه به دست آوردن اطلاعات سالم را فراهم آورند. رویارویی با اضطراب ناشی از عدم پذیرش از جانب همسالان نتایج پژوهشی نشان داده است که ناامنی، وابستگی شدید و ناسالم نوجوان به والدین، ناتوانی یا نداشتن مهارتهای لازم در برقرار کردن روابط عاطفی، اجتماعی و اخلاقی سالم، تفاوت در فرهنگ خانواده ها و بخصوص عدم پذیرش ارزشها و آداب و رسوم گوناگون، موجب اضطراب بسیاری از نوجوانان می شود. برای اینکه نوجوانی که تجربه های ذکر شده را نداشته است، دچار اضطراب شدید نشود و یا اضطراب او ادامه پیدا نکند، اقدامات زیر مفید است:
- والدین باید گرایش فرزند خود به همسالان را بدرستی درک کنند؛ زیرا این یک نیاز طبیعی است که بخواهد مورد توجه و حمایت همسالان قرار گیرد.

– والدین با نوجوان در مورد گزینش دوست توافق نمایند تا نوجوان دچار تعارض نشود و پنهان کاری نیز نکند.
– باید سعی کنند به طور منطقی با نوجوان روبه رو شوند و در وقت مناسب، با گفتگوی ملایم و استدلال، او را متوجه نتایج نامطلوب بعضی از معاشرتها کنند.
– باید والدین و مربیان برای دوستان نوجوان اعتبار و احترام قایل باشند.
– والدین و مربیان باید در همه مواقع بخصوص در برابر همسالان، احترام و شخصیت نوجوان را حفظ کنند. رویارویی با اضطراب ناشی از دوگانگی و ترس از مستقل شدن یکی از عمومی ترین نیازهای نوجوان کسب استقلال از افراد خانواده و دیگران است. مطالعات نشان داده که اضطراب در کسانی بیشتر دیده می شود که دچار ناامنی شدید، عدم اعتماد به نفس، وابستگی ناسالم به والدین بخصوص مادر هستند. کسب استقلال در بسیاری از نوجوانان اضطراب ایجاد می کند. از جمله حالاتی که در زمینه مستقل شدن دیده می شود، تضاد و دوگانگی است، یعنی نوجوان در حالی که می خواهد و می داند که باید مستقل شود، از استقلال نیز می ترسد. برای جلوگیری از این دوگانگی، والدین باید وضعیتی فرآهم آورند تا نوجوان با به دست آوردن اعتماد به نفس، امنیت روانی و جرأت تجربه کردن، به تدریج درصدد کسب استقلال برآید. یکی از دلایل اساسی در اضطراب ناشی از مستقل شدن، ناآگاهی از وضعیتی است که نوجوان بعد از مستقل شدن پیدا خواهد کرد. به نوجوانان باید مسؤولیت و فرصت داد که در بسیاری از امور مربوط به خود اظهار عقیده کنند و تصمیم بگیرند، ولو اینکه اشتباه کنند. نباید نوجوانان را به خاطر اشتباهاتشان مورد تنبیه یا تحقیر قرار داد، بلکه باید به آنان این فلسفه را آموخت که زندگی سراسر تلاش و مبارزه است و آنان می توانند از خطاهای خود درسهای مفید بیاموزند. در نیاز نوجوانان به کسب استقلال، تفاوتهای فردی وجود دارد به همین دلیل نباید آنها را مقایسه ملامت آمیز کرد؛ زیرا گاهی باعث دلسردی، احساس نا امنی و اضطراب می شود. رویارویی با اضطراب ناشی از بروز رفتار پرخاشگرانه یکی از خصوصیات بعضی از نوجوانان مخالفت با افراد مختلف در خانه و خارج از آن است که گاه به صورت پرخاشگری کلامی یا غیر کلامی بروز می کند. ناتوانی در کنترل رفتار پرخاشگرانه باعث اضطراب بسیاری از نوجوانان است. به طور خلاصه بالا بردن میزان مقاومت و تحمل کودک در برابر ناکامی و سختیها، ارضای صحیح نیازهای کودک، ایجاد امنیت روانی و به وجود آوردن الگوهای رفتار مناسب می تواند در پیشگیری رفتار پرخاشگرانه مؤثر باشد. اگر این اقدامات به موقع انجام نشود باید در زمان حال امکاناتی فراهم آوریم که نوجوان کمتر پرخاشگری کند و با اضطراب کمتری روبه رو شود. توصیه های زیر در این زمینه مفید است:
– والدین و دیگران باید تا حد ممکن از امر و نهی های زیاد، بی مورد و غیر اصولی خودداری کنند.
– از ایجاد ممنوعیت و محدودیتهای بی مورد که مغایر با نیاز نوجوان به کسب آزادی و استقلال است، خودداری کرد.
– با تقویت روحیه نوجوان بخصوص تکیه بر مهارتها و تواناییهای مثبت او، باید روشهای مناسب مواجهه با ناکامی را به او آموخت.
– به نوجوان باید آموخت که در مقابله با خشم به جای اینکه بدون تفکر خشمی کنترل نشده ابراز دارند، منطقی برخورد کنند و بدون توهین و تحقیر به دیگران ابراز وجود کنند و عواطف خود را بیان کنند.
– باید به او فهماند که نحوه برخورد دیگران با او تا حدی نتیجه رفتار خود اوست.
– در برابر پرخاشگری نوجوان نباید از تنبیه یا تحقیر استفاده کرد؛ زیرا این رفتارها خود باعث تشدید پرخاشگری می شوند. بهتر است به عمل پرخاشگرانه او پاسخ نداد، منتها باید به نوجوان فهماند که بی اعتنایی ظاهری به پرخاشگری او حمل بر تأیید یا قبول آن نیست.
اضطراب انواع مختلف و متنوعی دارد که هر فردی ممکن است به یک یا چند نوع از این اختلالها مبتلا باشد: اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر ترکیبی از علایم زیر در این اختلال وجود دارد:
تپش قلب، تنگی نفس، اسهال، بی اشتهایی، سستی، سرگیجه، تعریق، بی خوابی، تکرر ادرار، لرزش، نداشتن آرامش، مرطوب بودن کف دست، احساس گرفتگی گلو، نگرانی نسبت به آینده، گوش به زنگ بودن نسبت به محیط.
در اضطراب فراگیر خطر واقعی وجود ندارد. اختلال هراس این افراد دچار حملات اضطرابی پیش بینی نشده ای می شوند که ممکن است ظرف چند ثانیه تا چند ساعت و حتی چند روز نوسان کند. مبتلایان به این اختلال می ترسند مبادا بمیرند، دیوانه شوند یا بی اختیار دست به کارهایی بزنند و یا علایم روانی حسی غیرمعمول نشان دهند. اضطراب فراگیر ترسهای اختصاصی یا ساده شایعترین نوع ترس است. در خانمها بیشتر وجود دارد. یک نوع ترس غیرمنطقی است که طی آن فرد از مواجهه با اشیا، فعالیتها و موقعیتهای خاص همچون ترس از حیوانها، طوفان، بلندی، جراحت، خون و مرگ اجتناب می کند. در این موارد خود فرد متوجه افراطی و غیرمنطقی بودن ترس خویش است. ترس از مکانهای باز افراد مبتلا به این اختلال از وارد شدن به موقعیتهای ناآشنا هراس دارند؛ مثلاً از رفتن به فضای باز، مسافرت و حضور در ازدحام امتناع می کنند. این افراد از ترک کردن محیط منزل دچار ترس شدید هستند. این اختلال در نوجوانی شروع می شود و معمولاً این افراد تجربه اضطراب جدایی را در دوران کودکی داشته اند. ترسهای اجتماعی این نوع ترس از اواخر دوران کودکی یا اوایل نوجوانی شروع می شود. این افراد در مواجهه با دیگران احساس شرمساری می کنند، نگران هستند که دستها و صدایشان نلرزد و سرخ نشود. معمولاً از صحبت کردن و غذا خوردن در حضور جمع، ابراز وجود کردن، انتقاد کردن، اظهارنظر کردن و اشتباه کردن می ترسند. اختلال وسواس عبارت است از وسواس شدن افکار یا اعمال غیر ارادی، تکراری و غیرمنطقی که فرد برخلاف میل خود آن را تکرار می کند. این بیماری می تواند به صورت وسواس فکری، وسواس عملی و یا وسواس فکری و عملی توأم با هم باشد.
در وسواس فکری، فرد نمی تواند فکری را از ذهنش خارج کند (مثل افکار پرخاشگری یا جنسی)، یعنی یک فکر، عقیده، احساس مزاحم و تکرار شونده وجود دارد.
در وسواس عملی، فرد برای اجرای تکراری عملی خاص یا سلسله اعمالی خاص احساس اجبار می کند مثل شستن مکرر دستها. فکر وسواسی موجب افزایش اضطراب شخص می گردد درحالی که عمل وسواس اضطراب شخص را کاهش می دهد. اختلال استرس پس از سانحه این اختلال قبلاً «سندرم موج انفجار» نامیده می شد. معمولاً با یک استرس شدید هیجانی که شدت آن می تواند برای هرکس آسیب رسان باشد همراه است؛ از قبیل جنگ، بلا یا سوانح طبیعی مانند زلزله، مورد حمله یا تجاوز به عنف واقع شدن و تصادفهای شدید. اضطراب اضطراب می تواند ناشی از یک وضعیت روحیه اجتماعی، فیزیکی، زیست شناختی، اختلالها طبی، آثار جانبی داروها و یا ترکیبی از این موارد باشد. هنر یک پزشک در این است که اضطراب شما را در مجموعه ای از این عوامل تشخیص و راهنمایی کند. عوامل روانی– اجتماعی اضطراب – حالتهای درونی فرد و انگیزه های ناخودآگاه
– ناتوانی فرد در مقابله با فشارهای محیطی مانند کار، ازدواج و مبادلات بازرگانی
– احساس جدایی یا طرد شدن
– احساس فقدان یا از دست دادن حمایتهای عاطفی مثل مرگ همسر، تغییرات ناگهانی محیطی یا حوادث غیرمنتظره و خطرناک از قبیل:
– حوادث طبیعی مثل زلزله
– استرس ناشی از یک بیماری طبی
– استرس ناشی از داروها
– استرس ناشی از مصرف مواد مخدر مثل کوکایین یادگیری در منزل و محیط مثل یادگیری اضطرابها و ترسهای والدین افکار و عقاید غیرمنطقی، غلط و اغراق آمیز در مورد خطرات موجود در موقعیتهایی مثل اضطراب امتحان که همراه با افکار و عقاید غلوآمیز می باشد. عوامل جسمانی و زیست شناختی اضطراب ژنتیک اضطراب اغلب از زمان کودکی و طفولیت شروع می شود. بنابراین تشخیص علایم زود هنگام این اختلالها از اهمیت خاص کلینیکی برخوردار است. مطالعات در این زمینه روی دو قلوهایی که پدر و مادر مضطرب داشتند شروع شده و ثابت شده است که اختلالها اضطرابی بشدت در فرزندان دوقلوی والدین مضطرب، حتی آنان که در محیطهای مختلف بزرگ شده اند، بیشتر است. در این زمینه ژنهای مخصوصی که واسطه های شیمیایی مجزایی را تولید می کنند، شناخته شده است؛ مانند فعل و انفعالات شیمیایی مغز. علل طبی و آثار داروها انواع و اقسام بیماریهای طبی می توانند علایمی شبیه علایم اختلالهای اضطرابی ایجاد کنند. آثار مصرف داروهای روانگردان و مواد مخدر پرکاری تیروئید، کم کاری تیروئید و کمبود ویتامین ب۱۲، وجود غده ای در غدد فوق کلیوی به نام فئوکروموستیوم، هورمون اپینفرین تولید می کنند که می تواند موجب علایم اضطرابی به صورت حمله ای شود.
– برخی ضایعه های مغزی علایمی ایجاد می کنند که شبیه علایم اختلال وسواس عملی است.
بی نظمیهای قلبی علایم جسمی اختلال هراس (پانیک) را ایجاد می کند. کمبود قند خون (هیپوگلیسمی) می تواند علایمی شبیه علایم اختلال اضطرابی تولید کند و بسیاری موارد دیگر.

### نگاهی به تیک و درمان های آن

نویسنده:دلارام شجاعی باغینی
منبع:روزنامه جام جم
حتما تا به حال با افرادی مواجه شده اید که مرتب چشمک می زنند یا حرکتهای شکلک گونه انجام می دهند یا در صحبت کردن ، مدام از کلمات یا واژه های بیجا و تکراری استفاده می کنند. ممکن است به نظر نرسد اما بسیاری از افراد این حالتها را در زندگی خود تجربه کرده اند. بسیاری از والدین از حرکات شکلک گونه ، تکان دادن غیر ارادی پا ، بازی کردن و کندن موهای سر و صورت یا تکیه کلامهای تکراری فرزندانشان شکایت دارند.این حرکات که به اصطلاح تیک نامیده می شود عامل مراجعه بسیاری از خانواده ها به پزشک است.تیک نوعی پرش ناگهانی یا انقباض غیرارادی عصبی است که می تواند به صورت مزمن یا زودگذر در کلام یا رفتار ظاهر شود. شدت تیکها در طول زمان ممکن است ثابت باشد، یا به طور متناوب نوسان داشته باشد. برخی افراد قادرند تیکهای خود برای چند دقیقه یا حتی چند ساعت سرکوب کنند ، اما بیشتر مبتلایان از وجود تیک خود آگاهی ندارند یا قادر به مقاومت در برابر آن نیستند. تیکها با افزایش استرس ، خستگی ، هیجانات مثبت و منفی و گرما تشدید می شوند و هر چه بیشتر حواس فرد مبتلا به تیک معطوف شود، تیک نیز افزایش می یابد. هنگامی که فرد کاملا غرق انجام فعالیتی شود، به طوری که تمام حواس خود را متمرکز آن فعالیت خاص می کند، تیک نیز کاهش می یابد و یا کاملا ناپدید می شود. معمولا ۲۵درصد کودکان دچار تیک می شوند که در این میان سهم پسران ۴ برابر دختران است. اغلب تیکها با افزایش سن کودکان محو و برطرف می شوند اما در مواردی نیز ممکن است تیک در بزرگسالی نیز تداوم داشته باشد.
کلامی و رفتاری
به طور کلی تیک در ۲ شکل تیک کلامی و رفتاری دیده می شود. در هر دو نوع آن با انواع ساده و مرکب روبه رو هستیم که مشخصه اصلی آن تکراری ، کلیشه ای و ناموزون بودن آن است.تیک ساده مدت کوتاهی به طول می انجامد و بندرت بیشتر از یک ثانیه تداوم می یابد که در بیشتر موارد پس از چند هفته یا چند ماه خود به خود از میان می رود.تیکهای حرکتی در نوع ساده شامل : چشمک زدن ، حرکات پرتابی کردن ، بالا انداختن شانه و حرکتهای شکلک گونه ناحیه صورت است.تیکهای حرکتی

مرکب چندین گروه عضلانی را شامل می شوند و به اشکالی مانند رفتارهای نظافتی ، بوییدن اشیا ، تقلید حرکات و رفتار بالاپریدن ، لمس کردن ، پا به زمین کوبیدن ، رفتارهای آرایشی ، خودزنی و گاز گرفتن خود مشاهده شده است.تیکهای آوایی هم در نوع ساده آن می توانند شامل صاف کردن گلو، سرفه ، بالا کشیدن بینی ، خرناس و در نوع پیچیده شامل بیان یک جمله یا یک تکیه کلام یا یک ناسزا باشد.به کار بردن مکرر واژه هایی مانند چیز، مثلا، به قول معروف ، در واقع ، به اصطلاح و... را می توان از جمله مواردی ذکر کرد که بارها در گفتگوهای افراد شنیده می شود. به کار بردن تکراری واژه ها در برخی موارد موجب واکنش های منفی افراد می شود اما بیشتر موارد، طرف گفتگو توجه چندانی به آن نمی کند.

اختلالات شایع

رفتارهای تیک گونه بیشتر در میان کودکان شایع است و یکی از شایع ترین مشکلات روان پزشکی کودک و نوجوان هستند. شیوع مجموع اختلالات تیک چندان مشخص نیست ، ولی تخمین زده می شود که میان ۵ تا ۲۵ درصد کودکان سنین مدرسه نوعی از اختلال تیک را تجربه کرده باشند. تفاوت واضحی نیز در شیوع این اختلال بین پسرها و دخترها دیده نشده است.بررسی های انجام شده از سوی انجمن روان شناسان امریکا نشان می دهد تقریبا ۱۳ درصد پسران و ۱۱ درصد دختران به این عارضه دچار می شوند. بر این اساس کودکان در سنین ۷ تا ۱۱ سالگی بیشترین میزان تیک را از خود نشان می دهند و این حالت ممکن است تا سنین میانسالی ادامه یابد. این اختلال حتما پیش از ۱۸ سالگی شروع می شود. البته معمولا- تیکهای حرکتی تا سن ۷ سالگی و تیکهای صوتی تا ۱۱ سالگی خود را نشان می دهند.

علت چیست؟

تصور بیشتر افراد این است که تیکها نشانه ای از اضطراب و ناراحتی عصبی کودک هستند و حتی بروز تیکها را به وجود ناملایمات و ناراحتی هایی در خانواده یا مدرسه و محیط کودک نسبت می دهند. اما واقعیت این است که باوجود این که تیکها ممکن است در موقعیت های اضطراب آور و پر استرس تشدید شوند ، برای آنها بیشتر علل زیست شناختی مطرح است.اگرچه هنوز عواملی از قبیل نژاد، وضعیت اجتماعی و اقتصادی ، در بروز و تشدید تیک ثابت نشده است ولی بعضی از محققان معتقدند این اختلال در نژاد قفقازی و شرقی شایع تر است.در مواردی دیده شده که بعضی مبتلایان ، دارای سابقه خانوادگی و یا فامیلی هستند. این موضوع نشان دهنده آن است که احتمالا- یک عامل ژنتیک یا زیستی می تواند در بروز آن دخیل باشد. همچنین واسطه های شیمیایی مختلفی به عنوان عوامل دخیل در بروز تیکها شناسایی شده اند. حتی مشاهده شده است که برخی از انواع تیکها به دنبال عفونت های خاصی ظاهر می شوند که دلیلی برای دخالت سیستم ایمنی بدن در بروز تیکهاست.

عوامل محیطی ، عاطفی و هیجانی نیز از جمله مواردی شناخته شده اند که در تشدید تیک موثرند. به این شکل که افرادی که دارای تیک هستند، در مواجهه با موقعیت های استرس زا و مشکلات اضطراب آور، پرش عصبی آنها تشدید شده و بعکس در مواقعی که محیط آرام است و ترس ، وحشت و نگرانی وجود ندارد، این عمل به حداقل می رسد.به هر حال ، آنچه مشخص است این است که هر چند عوامل روان شناختی در تشدید تیکها موثرند، این عوامل زیست شناختی هستند که نقش مهمتری در پیدایش این اختلال دارند و شواهدی از این که استرس یا اضطراب باعث به وجود آمدن تیکها شوند، وجود ندارد.

تیک حرکتی و صوتی

نوع خاصی از اختلالات تیک موسوم به اختلال توره است که شامل بروز هر دو نوع تیک حرکتی و صوتی در یک کودک در دوره ای بیش از یک سال است.در این اختلال ، معمولا تیکهای اولیه حرکتی در ناحیه صورت و گردن شروع می شود و با گذشت زمان به نواحی پایین تر بدن گسترش می یابد و پس از چند سال نیز تیکهای صوتی ظاهر می شوند. این اختلال ، اختلالی نادر است و میان بروز آن و اختلال نقص توجه / بیش فعالی وسواس های فکری و عملی ارتباطاتی مشاهده شده است.

تیک یا ادا؟

نکته بسیار مهم در اختلالات تیک ، افتراق آن از بعضی حرکات قالبی و تکراری کودکان مثل کوبیدن سر، تاب دادن بدن یا ناخن جویدن است.در چنین حالاتی حرکات معمولا ارادی است و باعث تسکین و آرامش کودک می شوند، در حالی که تیکها ماهیتی غیرارادی دارند و با ایجاد آرامش در کودک نیز همراه نیستند و حتی به درجاتی نیز باعث ایجاد تنش و اضطراب می شوند. تیکها ممکن است در موقعیت های اضطراب آوری مثل سر جلسات امتحان تشدید شوند و در مقابل در موقعیت های آرامش بخش تخفیف یابند. این حرکات یا اصوات اغلب ولی نه همیشه هنگام خواب از میان می روند.

درمان می شود

بیشتر تیکهایی که تازه آغاز شده اند، مسیر محدود و گذرایی دارند و به سمت اختلال جدی تری پیش نمی روند و حداکثر در طی دوره های استرس آور عود می کنند. اما معدودی از تیکها نیز بیش از یک سال طول کشیده و یا ندرتا به سمت اختلال توره پیشرفت می کنند.تیکهایی که بتازگی آغاز شده اند، اغلب نیاز به درمان ندارند. توصیه مناسب به والدین و اطرافیان کودک مبتلا به تیک این است که توجهی به تیکها نداشته باشند، چرا که تمرکز روی تیک ، باعث تشدید آن می شود. به اطرافیان باید این موضوع را گوشزد کرد که انتظارت بیش از حد و فشار آوردن روی فرد برای ترک یا کاهش این رفتارها نه تنها مفید نیست ، بلکه نتیجه عکس می دهد و باعث تشدید آن می شود.لازم است والدین در جریان تربیت فرزندان خود، سن و ظرفیت آنها را بدقت در نظر بگیرند و از شیوه تربیتی مبتنی بر تشویق به جای تنبیه استفاده کنند. یعنی در مواقعی که کودک تیک ندارد به وی بیشتر توجه و نگاه کنند و بیشتر با او صبحت و یا او را مورد نوازش قرار دهند و بعکس در مواقعی که حالتهای تیک را از خود نشان می دهد، بی اعتنایی کنند و وانمود کنند که این حرکات او را نمی بینند. وجود این عارضه گاهی مواقع از چند هفته تا چند ماه به طول می انجامد ودر مواردی هم به چند سال می رسد. از جهت دیگر امکان دارد حالت پرش گونه پیدا کند و ازنقطه ای به نقطه دیگر منتقل شود.توجه داشته باشید اگر همین تیکها نیز با ایجاد اختلال در عملکرد معمول تحصیلی یا ارتباطی کودک همراه باشد یا باعث ناراحتی های هیجانی در کودک شده باشند، نیاز به ارزیابی و معاینات عصبی دقیق و انجام مداخلات دارویی و غیر دارویی مقتضی از سوی پزشک متخصص دارند.در مواردی که تیکها بیش از یک سال طول کشیده باشند، شدت و تواتر تیک زیاد شده باشد، اختلال عملکرد تحصیلی و ارتباطی کودک ایجاد شود یا مشکلات اجتماعی برای فرد ایجاد شود باید به پزشک مراجعه کرد و نیاز به مداخلات دارویی و غیر دارویی تخصصی است.

باورهای غلط

در مجموع تیکها از اختلالات نسبتا شایع روان پزشکی کودک و نوجوان هستند و با توجه به نگرشهای غلط و تصورات اشتباهی که عموم مردم بخصوص در مورد علت این اختلال دارند ، شاید خانواده ها چندان تمایلی به مراجعه برای درمان این اختلال در کودک خود نداشته باشند و ضروری است که همه به ابعاد زیست شناختی این اختلال آشنا باشند تا با مراجعه سریع و شروع به موقع مداخلات درمانی لازم ، از ایجاد مشکلات عملکردی و هیجانی مهمتر در کودکان و نوجوانان مبتلا پیشگیری شود.

نگاهی به تیک و درمان های آن

نویسنده:دلارام شجاعی باغینی

منبع:روزنامه جام جم

حتما تا به حال با افرادی مواجه شده اید که مرتب چشمک می زنند یا حرکتهای شکلک گونه انجام می دهند یا در صحبت کردن ، مدام از کلمات یا واژه های بیجا و تکراری استفاده می کنند. ممکن است به نظر نرسد اما بسیاری از افراد این حالتها را در زندگی خود تجربه کرده اند. بسیاری از والدین از حرکات شکلک گونه ، تکان دادن غیر ارادی پا ، بازی کردن و کندن موهای سر و صورت یا تکیه کلامهای تکراری فرزندانشان شکایت دارند.این حرکات که به اصطلاح تیک نامیده می شود عامل مراجعه بسیاری از خانواده ها به پزشک است.تیک نوعی پرش ناگهانی یا انقباض غیرارادی عصبی است که می تواند به صورت مزمن یا زودگذر در کلام یا رفتار ظاهر شود. شدت تیکها در طول زمان ممکن است ثابت باشد، یا به طور متناوب نوسان داشته باشد. برخی افراد قادرند تیکهای خود برای چند دقیقه یا حتی چند ساعت سرکوب کنند ، اما بیشتر مبتلایان از وجود تیک خود آگاهی ندارند یا قادر به مقاومت در برابر آن نیستند. تیکها با افزایش استرس ، خستگی ، هیجانات مثبت و منفی و گرما تشدید می شوند و هر چه بیشتر حواس فرد مبتلا به تیک معطوف شود، تیک نیز افزایش می یابد. هنگامی که فرد کاملا غرق انجام فعالیتی شود، به طوری که تمام حواس خود را متمرکز آن فعالیت خاص می کند، تیک نیز کاهش می یابد و یا کاملا ناپدید می شود. معمولا ۲۵درصد کودکان دچار تیک می شوند که در این میان سهم پسران ۴ برابر دختران است. اغلب تیکها با افزایش سن کودکان محو و برطرف می شوند اما در مواردی نیز ممکن است تیک در بزرگسالی نیز تداوم داشته باشد. کلامی و رفتاری به طور کلی تیک در ۲ شکل تیک کلامی و رفتاری دیده می شود. در هر دو نوع آن با انواع ساده و مرکب روبه رو هستیم که مشخصه اصلی آن تکراری ، کلیشه ای و ناموزون بودن آن است.تیک ساده مدت کوتاهی به طول می انجامد و بندرت بیشتر از یک ثانیه تداوم می یابد که در بیشتر موارد پس از چند هفته یا چند ماه خود به خود از میان می رود.تیکهای حرکتی در نوع ساده شامل : چشمک زدن ، حرکات پرتابی کردن ، بالا انداختن شانه و حرکتهای شکلک گونه ناحیه صورت است.تیکهای حرکتی مرکب چندین گروه عضلانی را شامل می شوند و به اشکالی مانند رفتارهای نظافتی ، بوییدن اشیا ، تقلید حرکات و رفتار بالاپریدن ، لمس کردن ، پا به زمین کوبیدن ، رفتارهای آرایشی ، خودزنی و گاز گرفتن خود مشاهده شده است.تیکهای آوایی هم در نوع ساده آن می تواند شامل صاف کردن گلو، سرفه ، بالا- کشیدن بینی ، خرناس و در نوع پیچیده شامل بیان یک جمله یا یک تکیه کلام یا یک ناسزا باشد.به کار بردن مکرر واژه هایی مانند چیز، مثلا، به قول معروف ، در واقع ، به اصطلاح و... را می توان از جمله مواردی ذکر کرد که بارها در گفتگوهای افراد شنیده می شود. به کار بردن تکراری واژه ها در برخی موارد موجب واکنش های منفی افراد می شود اما بیشتر موارد، طرف گفتگو توجه چندانی به آن نمی کند. اختلالات شایع رفتارهای تیک گونه بیشتر در میان کودکان شایع است و یکی از شایع ترین مشکلات روان پزشکی کودک و نوجوان هستند. شیوع مجموع اختلالات تیک چندان مشخص نیست ، ولی تخمین زده می شود که میان ۵ تا ۲۵ درصد کودکان سنین مدرسه نوعی از اختلال تیک را تجربه کرده باشند. تفاوت واضحی نیز در شیوع این اختلال بین پسرها و دخترها دیده نشده است.بررسی های انجام شده از سوی انجمن روان شناسان امریکا نشان می دهد تقریبا ۱۳ درصد پسران و ۱۱ درصد دختران به این عارضه دچار می شوند. بر این اساس کودکان در سنین ۷ تا ۱۱ سالگی بیشترین میزان تیک را از خود نشان می دهند و این حالت ممکن است تا سنین میانسالی ادامه یابد. این اختلال حتما پیش از ۱۸ سالگی شروع می شود. البته معمولا تیکهای حرکتی تا سن ۷ سالگی و تیکهای صوتی تا ۱۱ سالگی خود را نشان می دهند. علت چیست؟ تصور بیشتر افراد این است که تیکها نشانه ای از اضطراب و ناراحتی عصبی کودک هستند و حتی بروز تیکها را به وجود ناملایمات و ناراحتی هایی در خانواده یا مدرسه و محیط کودک نسبت می دهند. اما واقعیت این است که باوجود این که تیکها ممکن است در موقعیت های اضطراب آور و پر استرس تشدید شوند ، برای آنها بیشتر علل زیست شناختی مطرح است.اگرچه هنوز عواملی از قبیل نژاد، وضعیت اجتماعی و اقتصادی ، در بروز و تشدید تیک ثابت نشده است ولی بعضی از محققان معتقدند این اختلال در نژاد قفقازی و شرقی شایع تر است.در مواردی دیده شده که بعضی مبتلایان ، دارای سابقه خانوادگی و یا فامیلی هستند. این موضوع نشان دهنده آن است که احتمالا یک عامل ژنتیک یا زیستی می تواند در بروز آن دخیل باشد. همچنین واسطه های شیمیایی مختلفی به عنوان عوامل دخیل در بروز تیکها شناسایی شده اند. حتی مشاهده شده است که برخی از انواع تیکها به دنبال عفونت های خاصی ظاهر

می شوند که دلیلی برای دخالت سیستم ایمنی بدن در بروز تیکهاست.

عوامل محیطی ، عاطفی و هیجانی نیز از جمله مواردی شناخته شده اند که در تشدید تیک موثرند. به این شکل که افرادی که دارای تیک هستند، در مواجهه با موقعیت های استرس زا و مشکلات اضطراب آور، پرش عصبی آنها تشدید شده و بعکس در مواقعی که محیط آرام است و ترس ، وحشت و نگرانی وجود ندارد، این عمل به حداقل می رسد.به هر حال ، آنچه مشخص است این است که هر چند عوامل روان شناختی در تشدید تیکها موثرند، این عوامل زیست شناختی هستند که نقش مهمتری در پیدایش این اختلال دارند و شواهدی از این که استرس یا اضطراب باعث به وجود آمدن تیکها شوند، وجود ندارد. تیک حرکتی و صوتی نوع خاصی از اختلالات تیک موسوم به اختلال توره است که شامل بروز هر دو نوع تیک حرکتی و صوتی در یک کودک در دوره ای بیش از یک سال است.در این اختلال ، معمولا تیکهای اولیه حرکتی در ناحیه صورت و گردن شروع می شود و با گذشت زمان به نواحی پایین تر بدن گسترش می یابد و پس از چند سال نیز تیکهای صوتی ظاهر می شوند. این اختلال ، اختلالی نادر است و میان بروز آن و اختلال نقص توجه / بیش فعالی وسواس های فکری و عملی ارتباطاتی مشاهده شده است. تیک یا ادا؟ نکته بسیار مهم در اختلالات تیک ، افتراق آن از بعضی حرکات قالبی و تکراری کودکان مثل کوبیدن سر، تاب دادن بدن یا ناخن جویدن است.در چنین حالاتی حرکات معمولا ارادی است و باعث تسکین و آرامش کودک می شوند، در حالی که تیکها ماهیتی غیرارادی دارند و با ایجاد آرامش در کودک نیز همراه نیستند و حتی به درجاتی نیز باعث ایجاد تنش و اضطراب می شوند. تیکها ممکن است در موقعیت های اضطراب آوری مثل سر جلسات امتحان تشدید شوند و در مقابل در موقعیت های آرامش بخش تخفیف یابند. این حرکات یا اصوات اغلب ولی نه همیشه هنگام خواب از میان می روند. درمان می شود بیشتر تیکهایی که تازه آغاز شده اند، مسیر محدود و گذرایی دارند و به سمت اختلال جدی تری پیش نمی روند و حداکثر در طی دوره های استرس آور عود می کنند. اما معدودی از تیکها نیز بیش از یک سال طول کشیده و یا ندرتا به سمت اختلال توره پیشرفت می کنند.تیکهایی که بتازگی آغاز شده اند، اغلب نیاز به درمان ندارند. توصیه مناسب به والدین و اطرافیان کودک مبتلا به تیک این است که توجهی به تیکها نداشته باشند، چرا که تمرکز روی تیک ، باعث تشدید آن می شود. به اطرافیان باید این موضوع را گوشزد کرد که انتظارت بیش از حد و فشار آوردن روی فرد برای ترک یا کاهش این رفتارها نه تنها مفید نیست ، بلکه نتیجه عکس می دهد و باعث تشدید آن می شود.لازم است والدین در جریان تربیت فرزندان خود، سن و ظرفیت آنها را بدقت در نظر بگیرند و از شیوه تربیتی مبتنی بر تشویق به جای تنبیه استفاده کنند. یعنی در مواقعی که کودک تیک ندارد به وی بیشتر توجه و نگاه کنند و بیشتر با او صبحت و یا او را مورد نوازش قرار دهند و بعکس در مواقعی که حالتهای تیک را از خود نشان می دهد، بی اعتنایی کنند و وانمود کنند که این حرکات او را نمی بینند. وجود این عارضه گاهی مواقع از چند هفته تا چند ماه به طول می انجامد ودر مواردی هم به چند سال می رسد. از جهت دیگر امکان دارد حالت پرش گونه پیدا کند و ازنقطه ای به نقطه دیگر منتقل شود.توجه داشته باشید اگر همین تیکها نیز با ایجاد اختلال در عملکرد معمول تحصیلی یا ارتباطی کودک همراه باشد یا باعث ناراحتی های هیجانی در کودک شده باشند، نیاز به ارزیابی و معاینات عصبی دقیق و انجام مداخلات دارویی و غیر دارویی مقتضی از سوی پزشک متخصص دارند.در مواردی که تیکها بیش از یک سال طول کشیده باشند، شدت و تواتر تیک زیاد شده باشد، اختلال عملکرد تحصیلی و ارتباطی کودک ایجاد شود یا مشکلات اجتماعی برای فرد ایجاد شود باید به پزشک مراجعه کرد و نیاز به مداخلات دارویی و غیر دارویی تخصصی است. باورهای غلط در مجموع تیکها از اختلالات نسبتا شایع روان پزشکی کودک و نوجوان هستند و با توجه به نگرشهای غلط و تصورات اشتباهی که عموم مردم بخصوص در مورد علت این اختلال دارند ، شاید خانواده ها چندان تمایلی به مراجعه برای درمان این اختلال در کودک خود نداشته باشند و ضروری است که همه به ابعاد زیست شناختی این اختلال آشنا باشند تا با مراجعه سریع و شروع به موقع مداخلات درمانی لازم ، از ایجاد مشکلات عملکردی و هیجانی مهمتر در کودکان و نوجوانان مبتلا پیشگیری شود.

### اهمیت عواطف مثبت در زندگی

پژوهشگران معتقدند که احساسات مثبت می‌تواند به افزایش طول عمر بیانجامد و ظاهرا این احساسات نقشی مهمتر از خوب کردن فوری حال ما دارد.

اثر خنثی کننده احساس مثبت، میزان صدمات جسمی ناشی از احساسات منفی را که بر دستگاه قلبی عروقی وارد می‌شود، کاهش می‌دهد، اما برخی از تحقیقات دیگر خواصی فراتر از اثر خنثی کنندگی را نشان می‌دهند. به نظر می‌رسد، داشتن احساس مثبت باعث می‌شود که فرد در آینده نیز روحیه‌ای مثبت داشته باشد.

پژوهشگران در حال حاضر در تلاش هستند دریابند که آیا احساسات مثبت و تفکر گسترده متقابلا به رشد یکدیگر کمک می‌کنند و آیا احساسات مثبت می‌تواند تفکر مثبت را در فرد القا کند، به طوری که به نوبه خود احساس مثبت را افزایش دهد و بدین ترتیب به عنوان یک محرک تقویت کننده دو سویه به آسایش بیشتر فرد بیانجامد.

در این پژوهش، دانشمندان رابطه احساس مثبت و تفکر گسترده را روی ۱۳۸ دانشجو در دو زمان مختلف به فاصله پنج هفته با آزمون‌های استاندارد روان سنجی بررسی کردند و نتایج جالبی به دست آمد.

در این تحقیقات معلوم شد؛ افرادی که در آزمون اول احساس مثبت داشتند در آزمون دوم نیز میزان بالای احساس مثبت و تفکر گسترده را نشان دادند. تحلیل‌های آماری بیشتر آشکار کرد که اثری دو جانبه بین احساس مثبت و تفکر گسترده وجود دارد. این نتایج ثابت می‌کند کسانی که همیشه احساس مثبت دارند، از جنبه رشد و شکوفایی همواره در وضعیت بهتری قرار دارند. اما داشتن احساس مثبت فقط به تحول فردی ختم نمی‌شود بلکه می‌تواند مردم یک گروه، یک اجتماع و یا یک سازمان را متحول سازد. با توجه به اینکه هر فردی که احساس مثبت داشته باشد می‌تواند آن را به دیگران سرایت دهد، لذا دگرگونی‌های اجتماعی عملی است.

برای نمونه رفتارهای یاری دهنده و دلسوزانه را در نظر بگیرید، از آنچه مطرح شد لزوم خلق روشهایی حس می‌شود که بیش از این در فرد احساس مثبت بیافریند. هرچند شوخ طبعی، خنده رویی و سایر کارهایی که مستقیما احساس مثبت می‌آفریند، بسیار مناسب است اما چنانچه به صورت تکراری انجام شوند، بی تاثیر خواهند بود. لذا با توجه به تحقیقات تجربی اخیر با یافتن معانی مثبت از رویدادهای کنونی زندگی افراد، می‌توان به طور مستقیم به احساس مثبت جمعی دامن زد.

می‌توان از طریق برداشتهای سودمند از ناملایمات، القای تعابیر معنی دار از وقایع عادی زندگی و یا حل موثر مشکلات زندگی، معانی مثبت به دست آورد. می‌توان با تمرکز روی قدرت‌های تازه کشف شده در این دنیا مواهبی برای خود و دیگران کسب کرد. می‌توان در همین اتفاقات روزمره زندگی با استفاده از کارهای ساده، با عشق، قدردانی و احساس ارزشمندی، رنگ دیگری به زندگی خود داد. در واقع می‌توان با حمایت دلسوزانه از کسانی که به کمک ما نیاز دارند و با حل مشکلات آنها، برای زندگی خود معنی مثبتی یافت.

بنابراین گرچه آنچه رشد و استقامت فرد را در برابر مشکلات بالا می‌برد احساس مثبت است اما اهرم آن پیدا کردن معنا در زندگی است.

به گفته پژوهشگران، ذهن انسان در جایگاه خود هم می‌تواند از بهشت جهنم بسازد و هم از جهنم بهشت.

علم جدید روان شناسی مثبت گرا در پی کشف چنین دگرگونی محتملی است.

روانشناسان معتقدند؛ کسانی که از احساسات مثبت برخوردار هستند، نوعدوست و یاور دیگرانند. مفید بودن نه تنها از داشتن حس مثبت نشات می‌گیرد، بلکه خود نیز مولد احساس مثبت است.

تاکید بر نیکی‌ها نه تنها زندگی شما یا جامعه شما را تغییر می‌دهد، بلکه چه بسا بتواند دنیا را نیز متحول سازد و در نتیجه بهشت را از آسمانها به روی زمین آورد.

اهمیت عواطف مثبت در زندگی

پژوهشگران معتقدند که احساسات مثبت می‌تواند به افزایش طول عمر بیانجامد و ظاهرا این احساسات نقشی مهمتر از خوب کردن فوری حال ما دارد.

اثر خنثی کننده احساس مثبت، میزان صدمات جسمی ناشی از احساسات منفی را که بر دستگاه قلبی عروقی وارد می‌شود، کاهش می‌دهد، اما برخی از تحقیقات دیگر خواصی فراتر از اثر خنثی کنندگی را نشان می‌دهند. به نظر می‌رسد، داشتن احساس مثبت باعث می‌شود که فرد در آینده نیز روحیه‌ای مثبت داشته باشد.

پژوهشگران در حال حاضر در تلاش هستند دریابند که آیا احساسات مثبت و تفکر گسترده متقابلا به رشد یکدیگر کمک می‌کنند و آیا احساسات مثبت می‌تواند تفکر مثبت را در فرد القا کند، به طوری که به نوبه خود احساس مثبت را افزایش دهد و بدین ترتیب به عنوان یک محرک تقویت کننده دو سویه به آسایش بیشتر فرد بیانجامد.

در این پژوهش، دانشمندان رابطه احساس مثبت و تفکر گسترده را روی ۱۳۸ دانشجو در دو زمان مختلف به فاصله پنج هفته با آزمون‌های استاندارد روان سنجی بررسی کردند و نتایج جالبی به دست آمد.

در این تحقیقات معلوم شد؛ افرادی که در آزمون اول احساس مثبت داشتند در آزمون دوم نیز میزان بالای احساس مثبت و تفکر گسترده را نشان دادند. تحلیل‌های آماری بیشتر آشکار کرد که اثری دو جانبه بین احساس مثبت و تفکر گسترده وجود دارد. این نتایج ثابت می‌کند کسانی که همیشه احساس مثبت دارند، از جنبه رشد و شکوفایی همواره در وضعیت بهتری قرار دارند. اما داشتن احساس مثبت فقط به تحول فردی ختم نمی‌شود بلکه می‌تواند مردم یک گروه، یک اجتماع و یا یک سازمان را متحول سازد. با توجه به اینکه هر فردی که احساس مثبت داشته باشد می‌تواند آن را به دیگران سرایت دهد، لذا دگرگونی‌های اجتماعی عملی است.

برای نمونه رفتارهای یاری دهنده و دلسوزانه را در نظر بگیرید، از آنچه مطرح شد لزوم خلق روشهایی حس می‌شود که بیش از این در فرد احساس مثبت بیافریند. هرچند شوخ طبعی، خنده رویی و سایر کارهایی که مستقیما احساس مثبت می‌آفریند، بسیار مناسب است اما چنانچه به صورت تکراری انجام شوند، بی تاثیر خواهند بود. لذا با توجه به تحقیقات تجربی اخیر با یافتن معانی مثبت از رویدادهای کنونی زندگی افراد، می‌توان به طور مستقیم به احساس مثبت جمعی دامن زد.

می‌توان از طریق برداشتهای سودمند از ناملایمات، القای تعابیر معنی دار از وقایع عادی زندگی و یا حل موثر مشکلات زندگی، معانی مثبت به دست آورد. می‌توان با تمرکز روی قدرت‌های تازه کشف شده در این دنیا مواهبی برای خود و دیگران کسب کرد. می‌توان در همین اتفاقات روزمره زندگی با استفاده از کارهای ساده، با عشق، قدردانی و احساس ارزشمندی، رنگ دیگری به زندگی خود داد. در واقع می‌توان با حمایت دلسوزانه از کسانی که به کمک ما نیاز دارند و با حل مشکلات آنها، برای زندگی خود معنی مثبتی یافت.

بنابراین گرچه آنچه رشد و استقامت فرد را در برابر مشکلات بالا می‌برد احساس مثبت است اما اهرم آن پیدا کردن معنا در زندگی است.

به گفته پژوهشگران، ذهن انسان در جایگاه خود هم می‌تواند از بهشت جهنم بسازد و هم از جهنم بهشت.

علم جدید روان شناسی مثبت گرا در پی کشف چنین دگرگونی محتملی است.

روانشناسان معتقدند؛ کسانی که از احساسات مثبت برخوردار هستند، نوعدوست و یاور دیگرانند. مفید بودن نه تنها از داشتن حس مثبت نشات می گیرد، بلکه خود نیز مولد احساس مثبت است.

تاکید بر نیکی‌ها نه تنها زندگی شما یا جامعه شما را تغییر می‌دهد، بلکه چه بسا بتواند دنیا را نیز متحول سازد و در نتیجه بهشت را از آسمانها به روی زمین آورد.

### آیات قرآنی در زمینه بهداشت روانی

* ازدواج

•و از نشانه های قدرت اوست که برایتان از جنس خودتان همسرانی آفرید تا به ایشان آرامش یابید و میان شما دوستی و مهربانی نهاد .

( سوره روم ، ۱۲)

•مردان بی زن و زنان بی شوهر خود را تزویج کنید .

( سوره نور ، ۳۲)

* رفتار با همسر

•با آنان به نیکویی رفتار کنید و اگر شما را از زنان خوش نیامد ، چه بسا خیرها که شما را از آنان خوش نمی آید در حالی که خیرکثیری در آنها نهاده باشند .

( سوره نساء ، ۱۹ )

•یا به وجهی نیکو نگاهشان دارید یا به وجهی نیکو از آنها جدا شوید .

( سوره طلاق ، ۲)

* رفتار با والدین

•جز او هیچ کس را نپرستید و به پدر و مادر نیکوئی کنید . چنانکه یک یا هر دو پیر شدند کلمه ای که رنجیده خاطر شوند نگوئید و کمترین آزار به آنها نرسانید و با کلام نیکو با آنها سخن گوئید .

( سوره اسراء ، ۲۳ )

•به هر انسانی سفارش کردیم که در حق پدر و مادر نیکی کند .

( سوره احقاف ۱۵ )

* سختی ها ، مصائب و بلایا

•آدمی را در رنج و محنت آفریدیم . ( سوره بلد ، ۴ )

•شما را به مال و جان آزمایش خواهند کرد و اگر شکیبایی کنید و پرهیزگار باشید نشان قدرت اراده شماست .

( سوره آل عمران ، ۱۸۶ )

•شما را می آزمائیم و شکیبایان را بشارت ده .

( سوره بقره ، ۱۵۵ )

•یاری کننده شما خداوند است که او بهترین یاری کنندگان است .

( آل عمران ، ۱۵۰ )

* آشتی و جنگ

•با یکدیگر به آشتی زندگی کنید .

( انفال ، ۱)

•از خدا و پیامبرش اطاعت کنید و یا یکدیگر به نزاع برنخیزید . صبر پیشه گیرید که خدا همراه صابران است .

( انفال ۴۶ )

•تعدی مکنید زیرا خدا تعدی کنندگان را دوست ندارد .

( بقره ، ۱۹۰)

* ارتباط و ارتباط کلامی

•با یکدیگر به بهترین وجه سخن گویند . ( اسراء ، ۵۳ )

•چنانکه او را درود گفتند ، به نحوی بهتر آنان را درود گوید .

( نساء ، ۸۶)

•چنانچه جاهلی آنها را خطاب کرد ، به نیکویی سخن گویند .

( فرقان ۶۳)

•صدای خود را بلند نکنند مگر برای احقاق حق

( نساء ، ۱۴۸ )

•مسخره نکنند ، عیب جویی و هرزه زبانی نکنند ، یکدیگر را با القاب زشت نخوانند .

( جمرات ، ۱۱ )

•خداوند مثال سخن ناپسند را مثل درختی بدون ریشه می داند که ریشه در زمین ندارد .

( ابراهیم ، ۲۶ )

•در کارهای پنهان یکدیگر جست و جو نکنند و غیبت یکدیگر را نکنند .

( جمرات ، ۱۲)

•حرف سخن چینان ، جاهلان ، عیب جویی و فاسقان را بدون تحقیق نپذیرید .

( جمرات ، ۶ )

•سخنان را بشنوید و بهترین آن را انتخاب کنید .

( زمر ، ۱۷ ، ۱۸)

•به عدالت سخن گوئید .

( انعام ، ۱۵۲ )

* عفو و بخشایش

•و آن که صبر کند و از خطا در گذرد ، این از کارهای پسندیده است .

( شوری ، ۴۳)

•بخشایش از کارهای پسندیده و مهم است .

( شوری ، ۴۳ )

•اگر می خواهید خدا از خطای شما درگذرد ، شما نیز از خطای دیگران درگذرید .

( نور ، ۲۲ )

•عفو را پیشه راه خود کنید .

( اعراف ۱۹۹)

•برای خاطیان نزد خداوند طلب بخشش نمائید .

( آل عمران ، ۱۵۹ )

•هنگام خشم خطاها را ببخشید .

( آل عمران ، ۱۳۴)

•بخشش را در حریم خانواده اعمال نمائید و از لغزش همسر و فرزندانتان چشم پوشی کنید وعفو نمائید .

( تغابن ۱۴ )

•اگر عفو کنید به تقواو پرهیزگاری نزدیکتر است .

( بقره ۲۳۷ )

* خودکشی

•ای کسانی که ایمان آورده اید ، خودتان را مکشید ، هر آینه خدا با شما مهربان است .

( نساء ، ۲۹ )

•همانا از پی دشواری آسانی است .

( اشراح ، ۵ )

•از نومیدان مباش .

( حجر ، ۵۵ )

* خشونت و دیگرکشی

•هر کس کس دیگر را نه به قصاص کسی یا ارتکاب فسادی بر روی زمین بکشد ، چنان است که همه مردم را کشته باشد و آن کس که زنده سازدش گوئیا زنده ساخته همه انسانها را .

( مائده ، ۳۲ )

•آنهایی که خشم و غضب خود را فرو نشانند و از بدی مردم درگذرند نیکوکارند و خداوند نیکوکاران را دوست دارد .

( آل عمران ، ۱۳۴)

* همسرآزاری

•بر آنها سخت مگیرید ... و با آنان به نیکویی رفتار کنید .

( نساء ، ۱۹)

•ای کسانی که ایمان آورده اید ، از گمان فراوان بپرهیزید ( در مورد همسران ) زیرا پاره ای از گمانها در حد گناه است .

( حجرات ، ۸۲)

•زنان را از خانه هایشان بیرون نکنید .

( طلاق ، ۱ )

•شوهران خود خیانت نکنند .

( ممتحنه ، ۱۲)

* مشورت و مشاوره

●ای پیامبر در کارها با ایشان مشورت کن .

( آل عمران ۱۵۹)

●و کارهاشان برپایه مشورت با یکدیگر است .

( شوری ۳۸ )

●در مورد از شیرگرفتن کودک با یکدیگر مشورت کنند .

( بقره ۲۳۳)

* سوء ظن و گمان بد

●ای کسانی که ایمان آورده اید ، از گمان فراوان بپرهیز زیرا بسیاری ا زگمانها در حد گناه است.

( سوره حجرات ، ۱۲)

●از پندار خود پیروی نکنید ، زیرا پندار برای شناخت حقیقت کافی نیست .

( سوره نجم ، ۲۸ )

●گمان نمی تواند جای حقیقت را بگیرد .

( یونس ، ۳۶)

●به دنبال چیزی که نمی دانید و مطمئن نیستید نروید و چشم و گوش و دل ، همه مسئولند و در مورد گمانتان بازخواست می شوند .

( اسری ، ۳۶ )

آیات قرآنی در زمینه بهداشت روانی

* ازدواج

●و از نشانه های قدرت اوست که برایتان از جنس خودتان همسرانی آفرید تا به ایشان آرامش یابید و میان شما دوستی و مهربانی نهاد .

( سوره روم ، ۱۲)

●مردان بی زن و زنان بی شوهر خود را تزویج کنید .

( سوره نور ، ۳۲) * رفتار با همسر

●با آنان به نیکویی رفتار کنید و اگر شما را از زنان خوش نیامد ، چه بسا خیرها که شما را از آنان خوش نمی آید در حالی که خیرکثیری در آنها نهاده باشند .

( سوره نساء ، ۱۹ )

●یا به وجهی نیکو نگاهشان دارید یا به وجهی نیکو از آنها جدا شوید .

( سوره طلاق ، ۲) * رفتار با والدین

●جز او هیچ کس را نپرستید و به پدر و مادر نیکوئی کنید . چنانکه یک یا هر دو پیر شدند کلمه ای که رنجیده خاطر شوند نگوئید و کمترین آزار به آنها نرسانید و با کلام نیکو با آنها سخن گوئید .

( سوره اسراء ، ۲۳ )

●به هر انسانی سفارش کردیم که در حق پدر و مادر نیکی کند .

( سوره احقاف ۱۵ ) * سختی ها ، مصائب و بلایا

●آدمی را در رنج و محنت آفریدیم . ( سوره بلد ، ۴ )

●شما را به مال و جان آزمایش خواهند کرد و اگر شکیبایی کنید و پرهیزگار باشید نشان قدرت اراده شماست .

( سوره آل عمران ، ۱۸۶ )

●شما را می آزمائیم و شکیبایان را بشارت ده .

( سوره بقره ، ۱۵۵ )

●یاری کننده شما خداوند است که او بهترین یاری کنندگان است .

( آل عمران ، ۱۵۰ ) * آشتی و جنگ

●با یکدیگر به آشتی زندگی کنید .

( انفال ، ۱)

●از خدا و پیامبرش اطاعت کنید و با یکدیگر به نزاع برنخیزید . صبر پیشه گیرید که خدا همراه صابران است .

( انفال ۴۶ )

●تعدی مکنید زیرا خدا تعدی کنندگان را دوست ندارد .

( بقره ، ۱۹۰) * ارتباط و ارتباط کلامی

●با یکدیگر به بهترین وجه سخن گویند . ( اسراء ، ۵۳ )

●چنانکه او را درود گفتند ، به نحوی بهتر آنان را درود گوید .

( نساء ، ۸۶)

●چنانچه جاهلی آنها را خطاب کرد ، به نیکویی سخن گویند .

( فرقان ۶۳)

●صدای خود را بلند نکنند مگر برای احقاق حق

( نساء ، ۱۴۸ )

●مسخره نکنند ، عیب جویی و هرزه زبانی نکنند ، یکدیگر را با القاب زشت نخوانند .

( جمرات ، ۱۱ )

●خداوند مثال سخن ناپسند را مثل درختی بدون ریشه می داند که ریشه در زمین ندارد .

( ابراهیم ، ۲۶ )

●در کارهای پنهان یکدیگر جست و جو نکنند و غیبت یکدیگر را نکنند .

( جمرات ، ۱۲)

●حرف سخن چینان ، جاهلان ، عیب جویی و فاسقان را بدون تحقیق نپذیرید .

( جمرات ، ۶ )

●سخنان را بشنوید و بهترین آن را انتخاب کنید .

( زمر ، ۱۷ ، ۱۸)

●به عدالت سخن گوئید .

( انعام ، ۱۵۲ ) * عفو و بخشایش

●و آن که صبر کند و از خطا در گذرد ، این از کارهای پسندیده است .

( شوری ، ۴۳)

●بخشایش از کارهای پسندیده و مهم است .

( شوری ، ۴۳ )

●اگر می خواهید خدا از خطای شما درگذرد ، شما نیز از خطای دیگران درگذرید .

( نور ، ۲۲ )

●عفو را پیشه راه خود کنید .

( اعراف ۱۹۹)

●برای خاطیان نزد خداوند طلب بخشش نمائید .

( آل عمران ، ۱۵۹ )

●هنگام خشم خطاها را ببخشید .

( آل عمران ، ۱۳۴)

●بخشش را در حریم خانواده اعمال نمائید و از لغزش همسر و فرزندانتان چشم پوشی کنید وعفو نمائید .

( تغابن ۱۴ )

●اگر عفو کنید به تقواو پرهیزگاری نزدیکتر است .

( بقره ۲۳۷ ) * خودکشی

●ای کسانی که ایمان آورده اید ، خودتان را مکشید ، هر آینه خدا با شما مهربان است .

( نساء ، ۲۹ )

●همانا از پی دشواری آسانی است .

( اشراح ، ۵ )

●از نومیدان مباش .

( حجر ، ۵۵ ) * خشونت و دیگرکشی

●هر کس کس دیگر را نه به قصاص کسی یا ارتکاب فسادی بر روی زمین بکشد ، چنان است که همه مردم را کشته باشد و آن کس که زنده سازدش گوئیا زنده ساخته همه انسانها را .

( مائده ، ۳۲ )

●آنهایی که خشم و غضب خود را فرو نشانند و از بدی مردم درگذرند نیکوکارند و خداوند نیکوکاران را دوست دارد .

( آل عمران ، ۱۳۴) * همسرآزاری

●بر آنها سخت مگیرید ... و با آنان به نیکویی رفتار کنید .

( نساء ، ۱۹)

●ای کسانی که ایمان آورده اید ، از گمان فراوان بپرهیزید ( در مورد همسران ) زیرا پاره ای از گمانها در حد گناه است .

( حجرات ، ۸۲)

•زنان را از خانه هایشان بیرون نکنید .

( طلاق ، ۱ )

•شوهران خود خیانت نکنند .

( ممتحنه ، ۱۲) * مشورت و مشاوره

•ای پیامبر در کارها با ایشان مشورت کن .

( آل عمران ۱۵۹)

•و کارهاشان برپایه مشورت با یکدیگر است .

( شوری ۳۸ )

•در مورد از شیرگرفتن کودک با یکدیگر مشورت کنند .

( بقره ۲۳۳) * سوء ظن و گمان بد

•ای کسانی که ایمان آورده اید ، از گمان فراوان بپرهیز زیرا بسیاری ا زگمانها در حد گناه است.

( سوره حجرات ، ۱۲)

•از پندار خود پیروی نکنید ، زیرا پندار برای شناخت حقیقت کافی نیست .

( سوره نجم ، ۲۸ )

•گمان نمی تواند جای حقیقت را بگیرد .

( یونس ، ۳۶)

•به دنبال چیزی که نمی دانید و مطمئن نیستید نروید و چشم و گوش و دل ، همه مسئولند و در مورد گمانتان بازخواست می شوند .

( اسری ، ۳۶ )

### پرورش سلامت روان در کودکان

کودکی با همه شگفتی هایش ، رویای شیرینی است که در خاطرمان نقش بسته و بازگشت به آن آرزوی دست نیافتنی بسیاری از ما محسوب می شود اما نکته مهمتر در مورد دوران کودکی این است که زیربنای زندگی هر فرد را ساخته و تعیین کننده آینده جامعه ای است که در آن زندگی می کند.

با توجه به اهمیت دوران کودکی و نقش آن در شکل گیری آینده انسان ها، امروزه بیش از پیش مسائل کودکان و نوجوانان مورد توجه قرار می گیرد و نامگذاری یک روز از سال به نام روز جهانی کودک ، هر چند کفایت نمی کند اما یکی از راههای پرداختن به این موضوع و نمایانگر اهمیت ویژه آن است.

شانزدهم مهر برابر با ۱۸اکتبر در برخی نقاط جهان از جمله در کشور ما روز جهانی کودک در نظر گرفته شده و مراکز و نهادهای مختلف مرتبط در سراسر جهان ، هر یک به طریقی به آن می پردازند. شاید بتوان گفت یکی از مهمترین موضوعات مربوط به کودکی حفظ سلامت در این دوران است که زندگی سالم هر فرد را در آینده رقم خواهد زد. لذا همه بزرگسالان اعم از والدین ، مراقبین ، مربیان و دست اندرکاران موضوع سلامت جامعه موظفند هر آنچه را که کودکان برای حفظ سلامت خود قادر به تامین آن نیستند مهیا کنند و همه شرایط لازم برای بهره مندی این گروه بسیار آسیب پذیر اجتماع را از سلامت فراهم سازند. «طبق ماده ۲۷ پیمان جهانی کودک ، هر کودک حق دارد از سطحی از زندگی برخوردار شود که رشد جسمی ، ذهنی ، روانی و اجتماعی او را تامین کند.»مسلما پرداختن به همه جنبه های سلامت کودک در این فرصت ممکن نیست ، اما یکی از مهمترین و اساسی ترین جنبه ها که زیربنای عملکرد او در همه مراحل زندگی خواهد بود سلامت روان کودک است.

شاید تشخیص بیماری های جسمی در کودک خیلی دشوار نبوده و حتی گاهی بسیار آسان است.

اما تشخیص مشکلات روانی چندان آسان نیست.

مشکلات مربوط به سلامت روان را همیشه نمی توان مشاهده کرد، اما متخصصان بهداشت روان که با علائم آن آشنایی دارند، قادر به تشخیص اختلالات هستند.چه بسا کودکانی که از مشکلات روانی رنج می برند بدون آن که تشخیص داده شده یا کمکی دریافت کنند.مهمترین اختلالات روانی که کودکان و نوجوانان بدان دچار می شوند بدین قرارند:اختلال بیش فعالی و نقص توجه ، اختلالات اوتیسم ، اختلال دو قطبی ، اختلال شخصیت مرزی ، افسردگی ، اختلالات خوردن.

هر یک از این اختلالات علائم و شدت متفاوتی دارند که به تشخیص آنها کمک کرده و روشهای درمانی مربوطه را می طلبد. شاید همه فاکتورهای موثر در وقوع مشکلات سلامت روان کاملا شناخته نشده باشند، اما بدیهی است که ساختار بیولوژیک فرد و شرایط زندگی ، عوامل زیستی شامل ژنتیک ، عدم تعادلات شیمیای و آسیبهای احتمالی به سیستم اعصاب مرکزی ، شرایط محیطی که طیف وسیعی از مشکلات شامل خشونت ، کودک آزاری جسمی ، جنسی و عاطفی ، مسامحه ، مرگ عزیزان ، طلاق والدین یا روابط نامطلوب آنها، فقر و غیره را در بر می گیرد، همگی در ایجاد این مشکلات نقش دارند.به گفته دکتر کتایون خوشابی ، فوق تخصص روانپزشکی کودک : «امروزه در جهان کودکان بسیاری در اثر بیماری های قابل پیشگیری جان خود را از دست می دهند و تعداد زیادی از آنها با مخاطراتی روبه رو می شوند که مانع حفظ سلامت و رشد آنان است.

برای مثال یکی از مشکلات شایع و مخرب شخصیت و سلامت روان ، پدیده کودک آزاری است که طبق ارزیابی های انجام شده ۷۵ درصد مرتکبین آن والدین هستند و ۱۵ درصد مابقی به سایر بستگان مربوط می شود.بنابراین در اکثر موارد این مساله در کانون خانواده که قاعدتا باید محیطی امن و حمایت کننده برای کودک باشد، اتفاق می افتد.»«همچنین براساس ماده ۱۹ کنوانسیون حقوق کودک ، کشورهای عضو ملزم هستند تا اقدامات قانونی ، اجرایی ، اجتماعی و آموزشی لازم را به منظور حمایت از کودکان در برابر انواع خشونت جسمی یا روانی ، صدمه یا آزار ، بی توجهی یا رفتار توام با سهل انگاری ، بهره کشی و سوءاستفاده جنسی توسط والدین ، سرپرست قانونی یا هر شخص دیگری که عهده دار مراقبت از کودک است ، به عمل آورند.»

پدر ومادر مهمترین مسوولان سلامت جسم و روان فرزندشان به شمار می روند و پس از آن مراقبین و سایر افراد مرتبط با رشد و پرورش کودک باید نیازهای او را دریابند و به آن پاسخ دهند.

برای مقابله با هر یک از مشکلات و اختلالاتی که ممکن است کودک به آن دچار باشد، راهکارها و توصیه هایی وجود دارد که والدین می توانند با استفاده از آنها به حفظ هرچه بهتر سلامت روان فرزندانشان کمک کنند.

پرورش سلامت روان در کودکان

کودکی با همه شگفتی هایش ، رویای شیرینی است که در خاطرمان نقش بسته و بازگشت به آن آرزوی دست نیافتنی بسیاری از ما محسوب می شود اما نکته مهمتر در مورد دوران کودکی این است که زیربنای زندگی هر فرد را ساخته و تعیین کننده آینده جامعه ای است که در آن زندگی می کند.

با توجه به اهمیت دوران کودکی و نقش آن در شکل گیری آینده انسان ها، امروزه بیش از پیش مسائل کودکان و نوجوانان مورد توجه قرار می گیرد و نامگذاری یک روز از سال به نام روز جهانی کودک ، هر چند کفایت نمی کند اما یکی از راههای پرداختن به این موضوع و نمایانگر اهمیت ویژه آن است.

شانزدهم مهر برابر با ۱۸اکتبر در برخی نقاط جهان از جمله در کشور ما روز جهانی کودک در نظر گرفته شده و مراکز و نهادهای مختلف مرتبط در سراسر جهان ، هر یک به طریقی به آن می پردازند. شاید بتوان گفت یکی از مهمترین موضوعات مربوط به کودکی حفظ سلامت در این دوران است که زندگی سالم هر فرد را در آینده رقم خواهد زد. لذا همه بزرگسالان اعم از والدین ، مراقبین ، مربیان و دست اندرکاران موضوع سلامت جامعه موظفند هر آنچه را که کودکان برای حفظ سلامت خود قادر به تامین آن نیستند مهیا کنند و همه شرایط لازم برای بهره مندی این گروه بسیار آسیب پذیر اجتماع را از سلامت فراهم سازند. «طبق ماده ۲۷ پیمان جهانی کودک ، هر کودک حق دارد از سطحی از زندگی برخوردار شود که رشد جسمی ، ذهنی ، روانی و اجتماعی او را تامین کند.»مسلما پرداختن به همه جنبه های سلامت کودک در این فرصت ممکن نیست ، اما یکی از مهمترین و اساسی ترین جنبه ها که زیربنای عملکرد او در همه مراحل زندگی خواهد بود سلامت روان کودک است.

شاید تشخیص بیماری های جسمی در کودک خیلی دشوار نبوده و حتی گاهی بسیار آسان است.

اما تشخیص مشکلات روانی چندان آسان نیست.

مشکلات مربوط به سلامت روان را همیشه نمی توان مشاهده کرد، اما متخصصان بهداشت روان که با علائم آن آشنایی دارند، قادر به تشخیص اختلالات هستند.چه بسا کودکانی که از مشکلات روانی رنج می برند بدون آن که تشخیص داده شده یا کمکی دریافت کنند.مهمترین اختلالات روانی که کودکان و نوجوانان بدان دچار می شوند بدین قرارند:اختلال بیش فعالی و نقص توجه ، اختلالات اوتیسم ، اختلال دو قطبی ، اختلال شخصیت مرزی ، افسردگی ، اختلالات خوردن.

هر یک از این اختلالات علائم و شدت متفاوتی دارند که به تشخیص آنها کمک کرده و روشهای درمانی مربوطه را می طلبد. شاید همه فاکتورهای موثر در وقوع مشکلات سلامت روان کاملا شناخته نشده باشند، اما بدیهی است که ساختار بیولوژیک فرد و شرایط زندگی ، عوامل زیستی شامل ژنتیک ، عدم تعادلات شیمیای و آسیبهای احتمالی به سیستم اعصاب مرکزی ، شرایط محیطی که طیف وسیعی از مشکلات شامل خشونت ، کودک آزاری جسمی ، جنسی و عاطفی ، مسامحه ، مرگ عزیزان ، طلاق والدین یا روابط نامطلوب آنها، فقر و غیره را در بر می گیرد، همگی در ایجاد این مشکلات نقش دارند.به گفته دکتر کتایون خوشابی ، فوق تخصص روانپزشکی کودک : «امروزه در جهان کودکان بسیاری در اثر بیماری های قابل پیشگیری جان خود را از دست می دهند و تعداد زیادی از آنها با مخاطراتی روبه رو می شوند که مانع حفظ سلامت و رشد آنان است.

برای مثال یکی از مشکلات شایع و مخرب شخصیت و سلامت روان ، پدیده کودک آزاری است که طبق ارزیابی های انجام شده ۷۵ درصد مرتکبین آن والدین هستند و ۱۵ درصد مابقی به سایر بستگان مربوط می شود.بنابراین در اکثر موارد این مساله در کانون خانواده که قاعدتا باید محیطی امن و حمایت کننده برای کودک باشد، اتفاق می افتد.»«همچنین براساس ماده ۱۹ کنوانسیون حقوق کودک ، کشورهای عضو ملزم هستند تا اقدامات قانونی ، اجرایی ، اجتماعی و آموزشی لازم را به منظور حمایت از کودکان در برابر انواع خشونت جسمی یا روانی ، صدمه یا آزار ، بی توجهی یا رفتار توام با سهل انگاری ، بهره کشی و سوءاستفاده جنسی توسط والدین ، سرپرست قانونی یا هر شخص دیگری که عهده دار مراقبت از کودک است ، به عمل آورند.»

پدر ومادر مهمترین مسوولان سلامت جسم و روان فرزندشان به شمار می روند و پس از آن مراقبین و سایر افراد مرتبط با رشد و پرورش کودک باید نیازهای او را دریابند و به آن پاسخ دهند.

برای مقابله با هر یک از مشکلات و اختلالاتی که ممکن است کودک به آن دچار باشد، راهکارها و توصیه هایی وجود دارد که والدین می توانند با استفاده از آنها به حفظ هرچه بهتر سلامت روان فرزندانشان کمک کنند.

### تاثیر مستقیم رژیم غذایی بر اختلالات روانی

به گفته پزشکان اروپایی تغییر رژیم غذایی افراد به دلیل داشتن رابطه مستقیم باساختار مغز افراد موجب بروز اختلالات روحی روانی در دراز مدت می شود و دانشمندان نسبت به افزایش مصرف اسنک ها در نزد افراد هشدار داده اند.

به نقل از پایگاه خبری چاینا دیلی؛ تحقیقات جدید دانشمندان نشان می دهد که تغییرات درازمدت رژیم غذایی در افراد باعث بروز بیماریهای روانی و روحی می شود.

بنابراین گزارش ؛ دانشمندان انگلیسی معتقدندکه افزایش مصرف مواد غذایی با ارزش غذایی پایین و عدم تامین نیازهای بدن مبنی بر چربی های مفید و ویتامینها و مواد معدنی در دراز مدت خطر بروز بیماریهای روحی و روانی مانند آلزایمر، شیزفرنی وافسردگی را افزایش می دهد.

این گزارش می افزاید؛ به گفته پزشکان رژیم غذایی افراد هم دارای آثار آنی و هم دارای تاثیرات دراز مدت بر روان افراد است، چرا که ساختار مغز افراد متاثر است از غذایی که مصرف می شود.

گفتنی است امروز سلامت روح و روان افراد در صنایع تولیدات مواد غذایی به هیچ وجه لحاظ نمی شود و این می تواند یک زنگ خطر برای نسلهای آینده بشری باشد.

به گفته پزشکان اروپایی، مصرف ماهی و فرآورده های دریایی به دلیل منابع سرشار از امگا ۳، اسید فولیک، سلنیوم و اسیدهای آمینه نقش مهمی را در جلوگیری از بروز افسردگی درافراد ایفا می کند.

گفتنی است: نتایج مطالعه پژوهشگران حاکی است که فقدان اسیدهای چرب ضروری و مفید و آنتی اکسیدانهای ویتامینی رابطه مستقیمی با ابتلا به افراد به اسکیزوفرنی دارد و بررسی ها نشان می دهد که افراد دارای اختلالات روحی و روانی دارای ضعیف ترین رژیم غذایی ازنظر ارزش تغذیه آنها در سراسر جهان هستند.

این گزارش می افزاید: نتایج آزمایش انجام شده دیگری توسط پزشکان حاکی است که اکثر افراد افسرده روزانه مقادیر چیپس و پفک وذرت وسایر اسنکها از مصرف می کنند و حداقل ۲بار نوشابه گاز دار مصرف می کنند به طوریکه پزشکان باتوصیه مصرف میوه و سبزیجات تازه، آجیل و غلات و مواد غذایی حاوی فیبر به این افراد درصدد غذا درمانی این افراد هستند.

یاد آور می شود؛ به گفته استاکس ، رئیس موسسه تحقیق و پژوهش بیماریهای روانی لندن حتی مصرف یک ماهه رژیم غذایی صحیح دراین افراد باعث کاهش میزان افسردگی آنها شده است.

تاثیر مستقیم رژیم غذایی بر اختلالات روانی

به گفته پزشکان اروپایی تغییر رژیم غذایی افراد به دلیل داشتن رابطه مستقیم باساختار مغز افراد موجب بروز اختلالات روحی روانی در دراز مدت می شود و دانشمندان نسبت به افزایش مصرف اسنک ها در نزد افراد هشدار داده اند.

به نقل از پایگاه خبری چاینا دیلی؛ تحقیقات جدید دانشمندان نشان می دهد که تغییرات درازمدت رژیم غذایی در افراد باعث بروز بیماریهای روانی و روحی می شود.

بنابراین گزارش ؛ دانشمندان انگلیسی معتقدندکه افزایش مصرف مواد غذایی با ارزش غذایی پایین و عدم تامین نیازهای بدن مبنی بر چربی های مفید و ویتامینها و مواد معدنی در دراز مدت خطر بروز بیماریهای روحی و روانی مانند آلزایمر، شیزفرنی وافسردگی را افزایش می دهد.

این گزارش می افزاید؛ به گفته پزشکان رژیم غذایی افراد هم دارای آثار آنی و هم دارای تاثیرات دراز مدت بر روان افراد است، چرا که ساختار مغز افراد متاثر است از غذایی که مصرف می شود.

گفتنی است امروز سلامت روح و روان افراد در صنایع تولیدات مواد غذایی به هیچ وجه لحاظ نمی شود و این می تواند یک زنگ خطر برای نسلهای آینده بشری باشد.

به گفته پزشکان اروپایی، مصرف ماهی و فرآورده های دریایی به دلیل منابع سرشار از امگا ۳، اسید فولیک، سلنیوم و اسیدهای آمینه نقش مهمی را در جلوگیری از بروز افسردگی درافراد ایفا می کند.

گفتنی است: نتایج مطالعه پژوهشگران حاکی است که فقدان اسیدهای چرب ضروری و مفید و آنتی اکسیدانهای ویتامینی رابطه مستقیمی با ابتلا به افراد به اسکیزوفرنی دارد و بررسی ها نشان می دهد که افراد دارای اختلالات روحی و روانی دارای ضعیف ترین رژیم غذایی ازنظر ارزش تغذیه آنها در سراسر جهان هستند.

این گزارش می افزاید: نتایج آزمایش انجام شده دیگری توسط پزشکان حاکی است که اکثر افراد افسرده روزانه مقادیر چیپس و پفک وذرت وسایر اسنکها از مصرف می کنند و حداقل ۲بار نوشابه گاز دار مصرف می کنند به طوریکه پزشکان باتوصیه مصرف میوه و سبزیجات تازه، آجیل و غلات و مواد غذایی حاوی فیبر به این افراد درصدد غذا درمانی این افراد هستند.

یاد آور می شود؛ به گفته استاکس ، رئیس موسسه تحقیق و پژوهش بیماریهای روانی لندن حتی مصرف یک ماهه رژیم غذایی صحیح دراین افراد باعث کاهش میزان افسردگی آنها شده است.

### بهداشت روان

– روان ما نیز همچون جسم ما نیاز به مراقبت و نگهداری دارد .

– بهداشت روان ( سلامت روان ) یعنی حال خوب ، فکر خوب و رفتار خوب .

– برای اینکه بدانیم حالمان چطور است ، باید بدانیم چه احساسی داریم ، با شناخت احساساتمان می توانیم به بهداشت روانی خود کمک کنیم .

– انسان ها احساسات مختلفی دارند بعضی از این احساسات خوشایند و بعضی از آنها ناخوشایند هستند .

– احساساتی که ما از آنها لذت می بریم مانند شادی ، موفقیت ، محبت ، امیدواری و ... احساسات خوشایند هستند .

– احساساتی که ما از آنها لذت نمی بریم مانند عصبانیت ، حقارت ، ترس ، شکست و ... احساسات ناخوشایند هستند .

– برای داشتن روان سالم ( سلامت روان ) بایستی سعی کنیم احساسات خوشایند بیشتری را تجربه کنیم و با احساسات ناخوشایند ، به شیوه ای درست برخورد کنیم .

– انسان ها با یکدیگر متفاوت هستند بنابراین چیزهایی که در یک نفر احساس خوشایند ایجاد می کند ممکن است در دیگری احساس خوشانید ایجاد نکند . ولی چیزهایی هست که در بیشتر انسانها احساس خوشایند یا ناخوشایند ایجاد می کنند .

– دوستی ، موفقیت ، حل یک مشکل ، بازی ، فیلم جالب ، موسیقی دلپذیر و ... چیزهایی هستند که در اکثر انسانها احساس خوشایند ایجاد می کنند .

– خشم ، حقارت ، بی حترامی ، شکست و ... چیزهایی هستند که دراکثر انسانها احساس ناخوشانید ایجاد می کنند .

ارزشمند بودن

– یکی از احساسات بسیار خوشانید « احساس ارزشمند بودن » است .

– انسان ها گوناگون هستند هیچ فردی کاملاًشبیه یک فرد دیگر نیست خصوصیات ، احساسات ، افکار و توانایی ها و استعدادهای هر شخصی با دیگران متفاوت است .

– هر یک از ما انسانها می توانیم عضو مفید و با ارزشی برای جامعه باشیم ، فقط کافی است خودمان را بهتر بشناسیم ، خودمان را بپذیریم و از توانایی هایمان به خوبی استفاده کنیم درست مثل اعضای بدن که با هم متفاوتند و وظایف مخصوصی دارند و در عین حال همه آنها مفید ، با ارزش و لازم هستند .

– گاهی ممکن است به خود بگوییم « من هیچ ارزشی ندارم » احساس بی ارزشی یکی از احساسات ناخوشایند است که اگر این احساس مدت طولانی ایجاد شود ، سلامت روان به خطر می افتد .

– با شناخت خصوصیات ، تواناییها و استعدادهای خود به نکات باارزش خود پی می بریم .

– همه ما زیبایی ها و نکات ارزشمند و استعدادهایی داریم که باید آنها را کشف کنیم تا از وجود خودمان راضی باشیم و به وجود خودمان افتخار کنیم ، به این ترتیب احساسی خوشایند خواهیم داشت .

دوستی

– انسانهایی که با دیگران دوست می شوند می توانند دوستی های خوبی داشته باشند و از نظر روانی سالم تر و شاداب تر هستند .

– برای اینکه دوستی های خوبی داشته باشیم ، ابتدا باید خودمان دوست خوبی باشیم .

دوست خوب برای شادی ما بسیار با اهمیت است . وقتی ما ساعات خوبی را با دوستانمان می گذرانیم احساس بسیار شاد و خوبی داریم .

اگر چه گذراندن ساعات خوب با دوستان بسیار لذت بخش است ولی همیشه باید مراقب باشیم که شادی های ما باعث ناراحتی دیگران نشود ، یا به انسانهای دیگر و گاه به حیوانات آسیب نرساند ( مسخره کردن دیگران و یا آزار رساندن به حیوانات ) ، یا حتی گاهی اوقات شادی های زودگذری وجود دارند که بعد از آن نارحتی پیش می آید یعنی عاقبت خوبی ندارد ( ممکن است از قدم زدن در یک روز بارانی و سرد لذت ببریم ولی بعد به سرماخوردگی سختی مبتلا شویم ) ، پس عاقلانه نیست آدم هر کار لذت بخشی را انجام دهد و به مشکلات بعدی آن فکر نکند .

دوستی بهترین هدیه ای است که ما می توانیم به خودمان اهدا کنیم .

راهنمای دوستیهای خوب :

– ?به همدیگر احترام بگذاریم .

– ?حرفها و درددل یکدیگر را گوش کنیم .

– ?نسبت به هم مهربان باشیم .

– ?نسبت به هم وفادار باشیم .

– ?در کارهای خوب همدیگر را تشویق کنیم .

– ?زمان شادی و زمان ناراحتی درکنار یکدیگر باشیم .

– ?برای یکدیگر وقت بگذاریم .

- ?نکات مثبت یکدیگر را بشناسیم و یکدیگر را تحسین کنیم .

- ?راز دار باشیم .

- ??به همدیگر اعتماد کنیم .

- ??به فکر یکدیگر باشیم .

- ??همدیگر را ببخشیم .

- ??به یکدیگر توجه داشته باشیم .

- ??در حل مشکلات به هم کمک کنیم .

- ??چیزهای جدیدی به هم یاد دهیم .

فکر کردن

برای اینکه بتوانیم خوب زندگی کنیم و از جسم و روان خود خوب مراقبت کنیم لازم است « فکر کردن » را به خوبی به یاد داشته باشیم ، باید بتوانیم از نیروی فکر خود استفاده کنیم و برای خود یک زندگی سالم و شاد بسازیم .

هر فردی در زندگی خود با مسائلی روبرو می شود که آنها را نمی شناسد و یا با مشکلاتی روبرو می شود ولی راه حل آنها را نمی داند ، اما اگر از سن کم یاد بگیرد خوب فکر کند می تواند مشکلات و مسائل خود را خوب حل کند ، تا وقتی بزرگتر شد کمتر اشتباه کند . موضوع مهم این است که یاد بگیریم چگونه مشکلاتمان را حل کنیم و برای این که مسأله و مشکل را حل کنیم باید خوب فکر کنیم .

رمز موفقیت و خوشحالی در فکر کردن است زیرا اگر قبل از گفتن هر حرفی و انجام هر کاری خوب فکر کنیم در کارهایمان کمتر اشتباه می کنیم و موفق تر و خوشحال تر می شویم .

در مورد راه حل مسائل و مشکلات راه حلهای خوب زیادی وجود دارند که ما را به موفقیت می رسانند و همین طور راه حلهای نادرست زیادی که باعث می شود مشکلات و ناراحتی ما بیشتر شود ، هر قدر بتوانیم راه حلهای بیشتری پیدا کنیم موفق تریم ، برای اینکه راه حلهای زیادی به دست بیاوریم باید خوب فکر کنیم . برای پیدا کردن راه حلهای یک مشکل می توانیم با دوستان مشورت کنیم .

احساس خشم

احساس خشم یک احساس طبیعی است در زندگی گاهی اتفاقاتی پیش می آید که خشمگین می شویم ، کسی از خشمگین شدن لذت نمی برد زیرا احساس خوشایندی نیست . هنگام عصبانیت و خشم گاهی اوقات ضربان قلب تند می شود ، دستها عرق می کند ، تنفس تندتر می شود گاهی صورت برافروخته و قرمز می شود و ماهیچه های بدن ( مثل گردن ، قفسه سینه ، ... ) منقبض می شود . در چنین مواقعی آدم ها احساس می کنند فکرشان کار نمی کند و رفتارشان تحت کنترل خودشان نیست .

اگر چه خشم و عصبانیت احساسهای طبیعی هستند ولی گاهی خطرناک می شوند . چون بعضی آدم ها نمی دانند چگونه خشم خود را کنترل کنند . آنها وقتی خشمگین می شوند به راحتی عصبانیت خود را بیرون می ریزند و دیگران را بسیار ناراحت می کنند ، حتی خود این افراد هم گاهی پس از آرام شدن ، از رفتار خود پیشیمان می شوند .

کسانی که یاد می گیرند چطور خشم خود را کنترل کنند و رفتار مناسب نشان دهند سلامت روانی بهتری خواهند داشت ولی کسانی که بیش از حد عصبانی می شوند یا برای هر چیز کوچکی عصبانی می شوند و عصبانیت خود را سر دیگران خالی می کنند کم کم سلامت روانی خود را از دست می دهند . منظور از کنترل عصبانیت این نیست که عصبانیت خود را فراموش کنیم یا عصبانیت خود را پنهان کنیم . چون این کار نیز خطراتی دارد . منظور این است که عصبانیت خود را درک کنیم و با مشکلی که ما را عصبانی کرده به شیوه درست برخورد کنیم .

اولین گام برای اینکه بتوانیم خشم خود را کنترل کنیم این است که خودمان آگاه باشیم که در آن زمان عصبانی هستیم ، یعنی بتوانیم به خودمان بگوییم که « من الان عصبانی هستم » و آن را بیان کنیم .

دومین گام این است که خودمان را آرام کنیم .

برای آرام کردن خود کارهای زیادی است که می توانیم انجام دهیم .

برای مثال :

– ?نفس عیمقی بکشیم و از ? تا ? بشماریم .

– ?با خود صحبت کنیم و خود را به آرامش دعوت کنیم ، بگوییم « آرام باش ، تو الان عصبانی هستی »

– ?یک لیوان آب سرد بخوریم .

– ?از محلی که اتفاق عصبانی کننده در آنجا پیش آمده دور شویم ، یا از فردی که ما را عصبانی کرده دوری کنیم .

– ?ورزش کنیم ( فعالیت بدنی ) ، ورزش شدیدترین عصبانیت ها را آرام می کند .

– ?با دوستی درباره موضوعی که ما را عصبانی کرده درددل کنیم .

– ?کارهایی انجام دهیم که به ما احساس خوبی می دهند و از انجام آنها لذت می بریم .

* به یاد داشته باشیم :

هنگام عصبانیت با حرف ها و کارهای نادرست ، دیگران را ناراحت نکنیم .

قبلاً ذکر شد که یکی از علائم خشم و عصبانیت انقباض ماهیچه هاست ، برای اینکه بتوانیم بهتر درک کنیم که وقتی ماهیچه های بدن ما منقبض است چه احساس ناخوشایندی داریم و وقتی ماهیچه های بدن ما شل و راحت است چه احساس خوشایندی پیدا می کنیم ، می توان فعالیتی انجام داد که به این فعالیت تمرین آرام سازی هم می گویند . برای مثال :

شانه های خود را تا جایی که می توانیم بالا ببریم و در همان وضعیت نگه داریم و تا ? بشماریم ، سپس شانه های خود را رها کنیم ، این تمرین ، باعث رها شدن ماهیچه های سر شانه و گردن می شود .

و یا دستهای خود را صاف نگه داشته و مشت خود را گره کنیم و تا ? بشماریم سپس مشت خود را به آرامی رها کنیم وبا حرکت دادن انگشتان دست خود را شل کنیم ، تمرین را دوباره تکرار کنیم و در حین انجام آن به احساس خود در هر دو موقعیت توجه کنیم ، هنگام رها شدن ماهیچه ها مطمئناً احساس بهتری خواهیم داشت .

بنابراین اولین گام به هنگام خشم و عصبانیت آگاه شدن از آن و بیان عصبانیت است ، گام دوم آرام کردن خود و گام سوم فکر کردن است .

پس از آرام شدن باید فکر کنیم و به سئوالاتی از قبیل سئوالات زیر پاسخ دهیم :

- از چه چیزی عصبانی هستم یا چه چیز موجب عصبانیت من شده است ؟

- آیا عصبانیت من بجاست یا نابجا ؟

- اگر عصبانیت من بجاست بهترین راه بیان آن چیست ؟

گاهی اوقات انتظارات نابجای ما باعث عصبانیت نابجا می شود و در این مواقع بهتر است ما انتظارات خود را اصلاح کنیم و از دیگران انتظارات بیهوده نداشته باشیم .

یکی از بهترین راههای برخورد با عصبانیت این است که پس از آرام کردن خود ، درباره موضوعی که ما را عصبانی کرده با فرد مقابل صحبت کنیم ، به یاد داشته باشیم که این صحبت ها باید آرام و مؤدبانه باشد ، هیچوقت نباید فرد مقابل را سرزنش کنیم یا به او حرفهای نامربوط بزنیم بهتر است سعی کنیم موضوعی که باعث عصبانیت ما شده را با لحن آرام بیان کنیم و منتظر پاسخ او باشیم در نظر داشته باشیم که بعضی مواقع ما با کارهای اشتباه خود موجب عصبانیت یکدیگر می شویم و اگر رفتارهای نادرست خود را اصلاح کنیم می توانیم دوستی های بهتری داشته باشیم .

بهداشت روان – روان ما نیز همچون جسم ما نیاز به مراقبت و نگهداری دارد .

- بهداشت روان ( سلامت روان ) یعنی حال خوب ، فکر خوب و رفتار خوب .

- برای اینکه بدانیم حالمان چطور است ، باید بدانیم چه احساسی داریم ، با شناخت احساساتمان می توانیم به بهداشت روانی خود کمک کنیم .

- انسان ها احساسات مختلفی دارند بعضی از این احساسات خوشایند و بعضی از آنها ناخوشایند هستند .

- احساساتی که ما از آنها لذت می بریم مانند شادی ، موفقیت ، محبت ، امیدواری و ... احساسات خوشایند هستند .

- احساساتی که ما از آنها لذت نمی بریم مانند عصبانیت ، حقارت ، ترس ، شکست و ... احساسات ناخوشایند هستند .

- برای داشتن روان سالم ( سلامت روان ) بایستی سعی کنیم احساسات خوشایند بیشتری را تجربه کنیم و با احساسات ناخوشایند ، به شیوه ای درست برخورد کنیم .

- انسان ها با یکدیگر متفاوت هستند بنابراین چیزهایی که در یک نفر احساس خوشایند ایجاد می کند ممکن است در دیگری احساس خوشانید ایجاد نکند . ولی چیزهایی هست که در بیشتر انسانها احساس خوشایند یا ناخوشایند ایجاد می کنند .

- دوستی ، موفقیت ، حل یک مشکل ، بازی ، فیلم جالب ، موسیقی دلپذیر و ... چیزهایی هستند که در اکثر انسانها احساس خوشایند ایجاد می کنند .

- خشم ، حقارت ، بی حترامی ، شکست و ... چیزهایی هستند که دراکثر انسانها احساس ناخوشانید ایجاد می کنند . ارزشمند بودن

- یکی از احساسات بسیار خوشانید « احساس ارزشمند بودن » است .

- انسان ها گوناگون هستند هیچ فردی کاملاًشبیه یک فرد دیگر نیست خصوصیات ، احساسات ، افکار و توانایی ها و استعدادهای هر شخصی با دیگران متفاوت است .

- هر یک از ما انسانها می توانیم عضو مفید و با ارزشی برای جامعه باشیم ، فقط کافی است خودمان را بهتر بشناسیم ، خودمان را بپذیریم و از توانایی هایمان به خوبی استفاده کنیم درست مثل اعضای بدن که با هم متفاوتند و وظایف مخصوصی دارند و در عین حال همه آنها مفید ، با ارزش و لازم هستند .

- گاهی ممکن است به خود بگوییم « من هیچ ارزشی ندارم » احساس بی ارزشی یکی از احساسات ناخوشایند است که اگر این احساس مدت طولانی ایجاد شود ، سلامت روان به خطر می افتد .

- با شناخت خصوصیات ، تواناییها و استعدادهای خود به نکات باارزش خود پی می بریم .

- همه ما زیبایی ها و نکات ارزشمند و استعدادهایی داریم که باید آنها را کشف کنیم تا از وجود خودمان راضی باشیم و به وجود خودمان افتخار کنیم ، به این ترتیب احساسی خوشایند خواهیم داشت . دوستی

- انسانهایی که با دیگران دوست می شوند می توانند دوستی های خوبی داشته باشند و از نظر روانی سالم تر و شاداب تر هستند .

- برای اینکه دوستی های خوبی داشته باشیم ، ابتدا باید خودمان دوست خوبی باشیم .

دوست خوب برای شادی ما بسیار با اهمیت است . وقتی ما ساعات خوبی را با دوستانمان می گذرانیم احساس بسیار شاد و خوبی داریم .

اگر چه گذراندن ساعات خوب با دوستان بسیار لذت بخش است ولی همیشه باید مراقب باشیم که شادی های ما باعث ناراحتی دیگران نشود ، یا به انسانهای دیگر و گاه به حیوانات آسیب نرساند ( مسخره کردن دیگران و یا آزار رساندن به حیوانات ) ، یا حتی گاهی اوقات شادی های زودگذری وجود دارند که بعد از آن نارحتی پیش می آید یعنی عاقبت خوبی ندارد ( ممکن است از قدم زدن در یک روز بارانی و سرد لذت ببریم ولی بعد به سرماخوردگی سختی مبتلا شویم ) ، پس عاقلانه نیست آدم هر کار لذت بخشی را انجام دهد و به مشکلات بعدی آن فکر نکند .

دوستی بهترین هدیه ای است که ما می توانیم به خودمان اهدا کنیم . راهنمای دوستیهای خوب :

– ?به همدیگر احترام بگذاریم .

– ?حرفها و درددل یکدیگر را گوش کنیم .

– ?نسبت به هم مهربان باشیم .

– ?نسبت به هم وفادار باشیم .

– ?در کارهای خوب همدیگر را تشویق کنیم .

– ?زمان شادی و زمان ناراحتی درکنار یکدیگر باشیم .

– ?برای یکدیگر وقت بگذاریم .

– ?نکات مثبت یکدیگر را بشناسیم و یکدیگر را تحسین کنیم .

– ?راز دار باشیم .

– ??به همدیگر اعتماد کنیم .

– ??به فکر یکدیگر باشیم .

– ??همدیگر را ببخشیم .

– ??به یکدیگر توجه داشته باشیم .

– ??در حل مشکلات به هم کمک کنیم .

– ??چیزهای جدیدی به هم یاد دهیم . فکر کردن

برای اینکه بتوانیم خوب زندگی کنیم و از جسم و روان خود خوب مراقبت کنیم لازم است « فکر کردن » را به خوبی به یاد داشته باشیم ، باید بتوانیم از نیروی فکر خود استفاده کنیم و برای خود یک زندگی سالم و شاد بسازیم .

هر فردی در زندگی خود با مسائلی روبرو می شود که آنها را نمی شناسد و یا با مشکلاتی روبرو می شود ولی راه حل آنها را نمی داند ، اما اگر از سن کم یاد بگیرد خوب فکر کند می تواند مشکلات و مسائل خود را خوب حل کند ، تا وقتی بزرگتر شد کمتر اشتباه کند . موضوع مهم این است که یاد بگیریم چگونه مشکلاتمان را حل کنیم و برای این که مسأله و مشکل را حل کنیم باید خوب فکر کنیم .

رمز موفقیت و خوشحالی در فکر کردن است زیرا اگر قبل از گفتن هر حرفی و انجام هر کاری خوب فکر کنیم در کارهایمان کمتر اشتباه می کنیم و موفق تر و خوشحال تر می شویم .

در مورد راه حل مسائل و مشکلات راه حلهای خوب زیادی وجود دارند که ما را به موفقیت می رساند و همین طور راه حلهای نادرست زیادی که باعث می شود مشکلات و ناراحتی ما بیشتر شود ، هر قدر بتوانیم راه حلهای بیشتری پیدا کنیم موفق تریم ، برای اینکه راه حلهای زیادی به دست بیاوریم باید خوب فکر کنیم . برای پیدا کردن راه حلهای یک مشکل می توانیم با دوستان مشورت کنیم . احساس خشم

احساس خشم یک احساس طبیعی است در زندگی گاهی اتفاقاتی پیش می آید که خشمگین می شویم ، کسی از خشمگین شدن لذت نمی برد زیرا احساس خوشایندی نیست . هنگام عصبانیت و خشم گاهی اوقات ضربان قلب تند می شود ، دستها عرق می کند ، تنفس تندتر می شود گاهی صورت برافروخته و قرمز می شود و ماهیچه های بدن ( مثل گردن ، قفسه سینه ، ... ) منقبض می شود . در چنین مواقعی آدم ها احساس می کنند فکرشان کار نمی کند و رفتارشان تحت کنترل خودشان نیست .

اگر چه خشم و عصبانیت احساسهای طبیعی هستند ولی گاهی خطرناک می شوند . چون بعضی آدم ها نمی دانند چگونه خشم خود را کنترل کنند . آنها وقتی خشمگین می شوند به راحتی عصبانیت خود را بیرون می ریزند و دیگران را بسیار ناراحت می کنند ، حتی خود این افراد هم گاهی پس از آرام شدن ، از رفتار خود پیشیمان می شوند .

کسانی که یاد می گیرند چطور خشم خود را کنترل کنند و رفتار مناسب نشان دهند سلامت روانی بهتری خواهند داشت ولی کسانی که بیش از حد عصبانی می شوند یا برای هر چیز کوچکی عصبانی می شوند و عصبانیت خود را سر دیگران خالی می کنند کم کم سلامت روانی خود را از دست می دهند . منظور از کنترل عصبانیت این نیست که عصبانیت خود را فراموش کنیم یا عصبانیت خود را پنهان کنیم . چون این کار نیز خطراتی دارد . منظور این است که عصبانیت خود را درک کنیم و با مشکلی که ما را عصبانی کرده به شیوه درست برخورد کنیم .

اولین گام برای اینکه بتوانیم خشم خود را کنترل کنیم این است که خودمان آگاه باشیم که در آن زمان عصبانی هستیم ، یعنی بتوانیم به خودمان بگوییم که « من الان عصبانی هستم » و آن را بیان کنیم .

دومین گام این است که خودمان را آرام کنیم .

برای آرام کردن خود کارهای زیادی است که می توانیم انجام دهیم . برای مثال :

– ?نفس عیمقی بکشیم و از ? تا ? بشماریم .

– ?با خود صحبت کنیم و خود را به آرامش دعوت کنیم ، بگوییم « آرام باش ، تو الان عصبانی هستی »

– ?یک لیوان آب سرد بخوریم .

– ?از محلی که اتفاق عصبانی کننده در آنجا پیش آمده دور شویم ، یا از فردی که ما را عصبانی کرده دوری کنیم .

– ?ورزش کنیم ( فعالیت بدنی ) ، ورزش شدیدترین عصبانیت ها را آرام می کند .

– ?با دوستی درباره موضوعی که ما را عصبانی کرده درددل کنیم .

– ?کارهایی انجام دهیم که به ما احساس خوبی می دهند و از انجام آنها لذت می بریم . * به یاد داشته باشیم :

هنگام عصبانیت با حرف ها و کارهای نادرست ، دیگران را ناراحت نکنیم .

قبلاً ذکر شد که یکی از علائم خشم و عصبانیت انقباض ماهیچه هاست ، برای اینکه بتوانیم بهتر درک کنیم که وقتی ماهیچه های بدن ما منقبض است چه احساس ناخوشایندی داریم و وقتی ماهیچه های بدن ما شل و راحت است چه احساس خوشایندی پیدا می کنیم ، می توان فعالیتی انجام داد که به این فعالیت تمرین آرام سازی هم می گویند . برای مثال :

شانه های خود را تا جایی که می توانیم بالا ببریم و در همان وضعیت نگه داریم و تا ? بشماریم ، سپس شانه های خود را رها کنیم ، این تمرین ، باعث رها شدن ماهیچه های سر شانه و گردن می شود .

و یا دستهای خود را صاف نگه داشته و مشت خود را گره کنیم و تا ? بشماریم سپس مشت خود را به آرامی رها کنیم وبا حرکت دادن انگشتان دست خود را شل کنیم ، تمرین را دوباره تکرار کنیم و در حین انجام آن به احساس خود در هر دو موقعیت توجه کنیم ، هنگام رها شدن ماهیچه ها مطمئناً احساس بهتری خواهیم داشت .

بنابراین اولین گام به هنگام خشم و عصبانیت آگاه شدن از آن و بیان عصبانیت است ، گام دوم آرام کردن خود و گام سوم فکر کردن است .

پس از آرام شدن باید فکر کنیم و به سئوالاتی از قبیل سئوالات زیر پاسخ دهیم :

– از چه چیزی عصبانی هستم یا چه چیز موجب عصبانیت من شده است ؟

– آیا عصبانیت من بجاست یا نابجا ؟

– اگر عصبانیت من بجاست بهترین راه بیان آن چیست ؟

گاهی اوقات انتظارات نابجای ما باعث عصبانیت نابجا می شود و در این مواقع بهتر است ما انتظارات خود را اصلاح کنیم و از دیگران انتظارات بیهوده نداشته باشیم .

یکی از بهترین راههای برخورد با عصبانیت این است که پس از آرام کردن خود ، درباره موضوعی که ما را عصبانی کرده با فرد مقابل صحبت کنیم ، به یاد داشته باشیم که این صحبت ها باید آرام و مؤدبانه باشد ، هیچوقت نباید فرد مقابل را سرزنش کنیم یا به او حرفهای نامربوط بزنیم بهتر است سعی کنیم موضوعی که باعث عصبانیت ما شده را با لحن آرام بیان کنیم و منتظر پاسخ او باشیم در نظر داشته باشیم که بعضی مواقع ما با کارهای اشتباه خود موجب عصبانیت یکدیگر می شویم و اگر رفتارهای نادرست خود را اصلاح کنیم می توانیم دوستی های بهتری داشته باشیم .

### بخشش و بهداشت روانی

این یک حقیقت آشکار است که ما در دنیایی از تخطی ، تنفر و دشمنی که ما را از هر طرف احاطه کرده است زندگی می کنیم . ملتی که در جنگ با ملت دیگر است ، جنایتی که در خیابانها اتفاق می افتد ، تخطی و ستمکاری در خانواده ها . هیچکس نیست که از این فضای ترس و اضطراب بوجود آمده با این شرایط بدور باشد . بخشش ممکن است برای آنهایی که مورد ستمکاری و جنایت و تخطی قرار گرفته اند مفید باشد و نقشی با ارزش در صلح و آشتی و هماهنگی بین مردم داشته باشد . ( ان رایت ونورث ۱۹۹۸)

در نتیجه بخشش ، دردها و آزار ظلم کاهش می یابد و به این دردها اجازه داده نمی شود که بطور مداوم به شخص آسیب برساند. بخشش، قصد از تغییر قلبی است که آثار موفقیت آن، تلاش فعالی است برای جایگزینی تفکرات بد با خوب ، تلخی و عصبانیت با مهربانی ، بخشش چیرگی بر احساسات منفی مانند عصبانت ، تنفر ، میل تلافی است و جایگزین کردن آنها با احساسات مثبت مانند دلسوزی ، خیرخواهی و حتی عشق است .

ان رایت و همکارانش معتقدند که قربانیها برای بخشیدن شخص آزار دهنده چهار مرحله را طی می کنند تا آنها را ببخشند .

مرحله اول ( کشف ) Uncovering phase

قربانی از درد عاطفی که در نتیجه رنجش ایجاد می شود آگاه شده و در خود نیاز به تلافی و غیرعادلانه بودن رنجش را احساس می کند .

۱– آزمایش دفاعهای روانی : این مرحله در ارتباط با انکار می باشد . یعنی بیشتر مردم نمی توانند بپذیرند که عمیقاً مورد تجاورز قرار گرفته اند .

۲ – مواجه شدن باعصبانیت : مرحله ای که عصبانیت ایجاد نمی شود بلکه آزاد می شود و موقع مقابله یک مقدار کمی کاهش می یابد . شخص بی عدالتی نسبت به خود را می پذیرد و واکنش احساس منفی به مانند عصانیت ، حتی تنفر نسبت به خیانتکار متجاورز ، ... را نمایان می سازد .

۳ – قبول شرمندگی در زمان مناسب آن : وقتی که بخشنده دقیقاً بی عدالتی را می بیند و می پذیرد . این یک علامتی از عزت نفس است . گاهی احساس شرمندگی ، گناه یا تحقیر عمومی می کند .

۴ – آگاهی از سرمایه گذاری روانی : وقتی شخص مورد ظلم قرار گرفته سعی می کند راه حلی برای درد خود پیدا کند . او هیجانات زیادی را به شرایط اضافه می کند که می تواند تخلیه منفی انرژی باشد .

۵ – آگاهی از مرور ذهنی در مورد ظلمی که به او شده است : شخص از اینکه آن واقعه را بطور متداول مرور میکند ، آگاه است .

۶ – وقتی فرد خودش را با متخلف مقایسه می کند بینش و آگاهی برای او ایجاد می شود : شخص ممکن است حالت تأسف را با شرایط راحتی متجاوز مقایسه کند .

۷ – فرد از این آگاه می شود که ممکن است بر خلاف خواست خودش بطور دائم تغییراتی در او پیدا شود : یعنی ظلم ممکن است

تغییرات منفی و دائمی در شخص ایجاد کند .

۸ – بینشی که احتمال می دهد دیدگاه « عادلانه بودن دنیا را » تغییر بدهد :

این درک ممکن است شخص را به نتیجه ای برساند که زندگی بیش از اندازه غیرمنصفانه است .

مرحله دوم ( مرحله تصمیم گیری)

قربانی به منظور ترک تفکر تلافی جویانه تصمیم به بخشش متخلف می گیرد .

۹ – تغییر در عقیده و تبدیل به بینش جدید ؛ زیرا راهبردهای قدیمی دیگر در حل مسائل مؤثر نیستند : درک اینکه اشتغالهای قبلی که با تجاوز و متجاوز یا ظالم و مظلوم داشته بر خلاف سلامتی است .

۱۰– میل به انتخاب بخشش : شخص ایده بخشش را قبول می کند .

۱۱– تعهد به بخشش فرد آسیب رساننده : نهایتاً متعهد به بخشش شخصی می شود که باعث چنین دردی شده .

مرحله سوم ( مرحله عملی ) Work phase

قربانی درگیر مراحل بخشش ظالم ، جنایتکار و متجاوز می شود .

این مرحله نیاز دارد که قربانی داستان خیانتکار را بطور شناختی طرح کند . به منظور اینکه به طور احساسی متجاوز را شناسایی کند و بطور اخلاقی متعهد شود که درد خود را از آزاری که در نتیجه رنجش متخلف احساس کرده به او بازگرداند .

۱۲– چهارچوب بندی مجدد : در تصمیم به بخشش ، شخص آسیب دیده ، ایده تلافی جویانه را کنار می گذارد . اگر چه هنوز کاملاً تصمیم به بخشش نگرفته است . شخص درگیر رفرمینک Reframing است . یعنی سعی در فهم داستان شخص متخلف را دارد .

۱۳– همدلی نسبت به ظالم یا متخلف : اغلب این بینش بالا با مشخصه های عاطفی ظالم همراه می شود .

۱۴– آگاهی از مهربانی که آن همراه با ظلم می شود : میل به شریک شدن در رنجی که آزارگر یا ظالم می کشد . همدلی و مهربانی ممکن است به عنوان هدیه برای متخلف یا ظالم به نظر بیاید .

۱۵– قبول و تحمل درد :

عامل اصلی در بخشش ، قبول و تحمل درد است و مربوط به این می شود که شخص نمی خواهد درد از آسیب را به آزار دهنده و دیگران منتقل کند . در این مرحله مانند واحد قبل شکل کیفیت هدیه مانند بخشش نمایان می شود که بفهمد یک عمل اخلاقی را انجام می دهد .

مرحله چهارم ( مرحله نتیجه ) Deepening phase

۱۶– یافتن معنی برای خود و دیگران در رنج و مراحل بخشش :

فردبه منافع شخصی خود متوجه می شود . یعنی شخص آسیب دیده معنی عمیقی از ظلم و مراحل بخشش را در می یابد .

۱۷– درک اینکه نیاز به دیگران دارد ( بخشش در گذشته از طرف دیگران برای خودش ) :

شخص درک می کند که خودش کامل نیست . خودش را به یاد می آورد که لازم بوده از طرف دیگران مورد بخشش قرار بگیرد . شاید بخشنده از مهربانی فردی که قبلاً او را بخشیده قدردانی کند که حالا می تواند براحتی برای دیگران نیز تعمیم داده شود .

۱۸– درک اینکه شخص تنها نیست : شخص به این آگاهی می رسد هر چند که خودش آزار دیده و اذیت می کشد ولی فرد آزار رساننده نیز بخاطر رفتاری که انجام داده ناراحت است .

۱۹– درک اینکه شخص هدف جدیدی در زندگی در نتیجه این ظلم داشته باشد :

یک احساس جدید از هدف یا جهت گیری در زندگی ایجاد بشود .

۲۰– آگاهی از عواطف منفی و شاید افزایش عواطف مثبت : اگر آگاهی از درون و رهایی از این عواطف نسبت به متخلف آشکار شود سرانجام این فرایندها او را به بهبود سلامتی روانی هدایت می کند و اینجاست که معمای بخشش آشکار می شود . وقتی ما هدیه مهربانی و دلسوزی را به دیگران می دهیم خودمان التیام پیدا می کنیم .

- فرید من در تز دکترای خود چنین نوشته که بیشتر مردم نیاز دارند درباره بخشش آموزش و یادگیری داشته باشند تا بتوانند همدیگر را ببخشند .
- دسموند عقیده دارد که بدون بخشش در ما تنفر ایجاد می شود . تنفری که تبدیل به خصومت و عصبانیت می شود و تنفر سلامتی را بتدریج از بین می برد . بخشش یک نیاز حیاتی و مطلق برای ادامه حیات بشریت است .
- بسیاری از تحقیقات نشان می دهد که بخشش بطور مستقیم بر هیجان عصبانیت بوسیله کاهش شدت آن در قلب و فکر اثرمی گذارد و همچنین هر وقت بخشش نسبت به یک نارضایتی یا تجربه آسیب زای زندگی کسی بطور موفقیت آمیز بکار برده شود ، مقداری از عصبانیت آن رنجش را از بین می برد . هر چه شدت رنجش هیجانی بیشتر باشد وقت بیشتری نیاز دارد تا عصبانیت موجب شده را حل یا کنترل کند .
- همچنین ان رایت معتقد است که مهمترین فواید روانی حاصل از نتیجه بخشش ، کاهش عصبانیت و تنفر ، افزایش احساس عشق و پیشرفت در کنترل عصبانیت و ظرفیت پذیری برای اعتماد ، آزاد شدن از کنترل افراد و حوادث گذشته ، بهبود الگوی خواب اعتماد به نفس زیاد در روابط ، پیشرفت در کارایی و حل پیامدهای جسمانی و بیماریهایی که بوسیله تنفر بوجود می آید ، است .

محدودیت بخشش :

فیتزگیبانز معتقد است که با توجه به تجربه کلینیکی من ، بخشش نمی تواند یک راه حل واحد برای همه دردهای احساسی که از وقایع آسیب زای زندگی منتج شده باشد . بلکه می تواند کمک کند تا مقداری از درجه غم حاصل از آسیبهای احساس را کاهش بدهد ولی بنظر نمی آید که ناامیدی و یأس و درد عمیقی که از خیانت بوسیله تعدادی از مردم تجربه شده را التیام ببخشد . همچنین بخشش نمی تواند بطور مستقیم عصبانیت یک شخص را که حاصل از ضعف شخصیت او است مانند نادسیسم ، بزرگ منشی ، بی قراری ، فقدان ارزشهای اخلاقی ، اداره کند . هر چند که آن یک وسیله درمانی قدرتمند است ولی به تنهایی نمی تواند راه حل کاملی برای تنفر شدید ، خصومت شدید و کینه شدید باشد .

متأسفانه بخشش همیشه نمی تواند نتیجه ای حتی به شکل حالت خنثی نسبت به متجاوز را ایجاد کند ، مخصوصاً وقتی که متجاوز میل به تغییر رفتار خودش را نشان نمی دهد . مثل این که در روابط زناشوئی وقتی که یک کسی عصبانیتهای حل نشده با والدین خود را متوجه همسر خود می کند و یا اشتیاقی برای تغییر رفتار خودشیفتگی خود ندارد ، همین کافی است که قربانی ، دیگر تحمل رنجش را نمی کند و دیگر نمی تواند پذیرای آسیب باشد .

بخشش ( عفو ) از نظر اسلام :

شیرینی که در عفو وجود دارد در انتقام وجود ندارد .

کیفر بدی ، مجازاتی همانند آن است و هر کس عفو و اصلاح کند اجر و پاداش او با خداست ، که خداوند ظالمان را دوست نمی دارد . ( شوری )?? /

- رسول اکرم (ص) : بر شما باد گذشت ، زیرا گذشت نیفزاید برای بنده جز عزت . از هم بگذرید ، تا خدا به شما عزت دهد .
- امیرالمؤمنین می فرماید : گذشت و عفو تاج کارهای نیک و جوانمردانه است .
- امیرالمؤمنین می فرماید : بهترین عفو آن است که در حال توانائی باشد .
- امام صادق (ع) فرمود : سه مکارم از دنیا و آخرتند . در گذری از کسی که به تو ستم کرده و پیوند کنی با کسی که از تو بریده و بردباری کنی هنگامی که با تو نادانی کنند .
- امام باقر (ع) فرمود : پشیمانی برگذشت بهتر و آسانتر است از پشیمانی بر کیفر .

افراد با ایمان و پرهیزکار در برابر انواع آزارها و تجاوزها تحت تأثیر قرار نمی گیرند و خویشتن را نمی بازند ، بلکه آنها را با عفو و احسان مبادله می نمایند واز مرحله انتقام جویی به پایگاه رفیع فرو نشاندن خشم و صبر و خویشتن داری در برابر تجاوز تعالی یافته و سپس به مقام عفو در مقابل بدی دیگران نائل می شوند . سرانجام قلبشان به صورت چراغی تابان و نوری عاری از ظلمت و تاریکی و آرامشی رهیده از اضطراب و پریشانی در می آید .

عفو بجا و عفو نابجا :

اگر کسی به افراد بد کند او طبق دستوراولیای اسلام او را می بخشد ولی این دستور در جایی قابل اجرا است که بد کننده لایق عفو و اغماض باشد . اما اگر چشم پوشی از بدی او موجب گستاخی و تجریش می شود و زیانهای تازه ای به بار می آورد . باید مورد تعقیبش قرار داد و این مطلب در رساله حقوق امام سجاد ع ) تصریح شده است . حق کسی که به شما بد کرده این است که او را ببخشی و عفو نمایی . اما اگر دانستی که عفو او زیانبار است با استنصار از قانون و قاضی و مردم ، مجازاتش می نمایی . عفو در مواردی که موجب تشویق و جری شدن ستمگر و نابخرد است پسندیده نیست .

بخشش و بهداشت روانی

این یک حقیقت آشکار است که ما در دنیایی از تخطی ، تنفر و دشمنی که ما را از هر طرف احاطه کرده است زندگی می کنیم . ملتی که در جنگ با ملت دیگر است ، جنایتی که در خیابانها اتفاق می افتد ، تخطی و ستمکاری در خانواده ها . هیچکس نیست که از این فضای ترس و اضطراب بوجود آمده با این شرایط بدور باشد . بخشش ممکن است برای آنهایی که مورد ستمکاری و جنایت و تخطی قرار گرفته اند مفید باشد و نقشی با ارزش در صلح و آشتی و هماهنگی بین مردم داشته باشد . ( ان رایت ونورث ۱۹۹۸)

در نتیجه بخشش ، دردها و آزار ظلم کاهش می یابد و به این دردها اجازه داده نمی شود که بطور مداوم به شخص آسیب برساند. بخشش، قصد از تغییر قلبی است که آثار موفقیت آن، تلاش فعالی است برای جایگزینی تفکرات بد با خوب ، تلخی و عصبانیت با مهربانی ، بخشش چیرگی بر احساسات منفی مانند عصبانت ، تنفر ، میل تلافی است و جایگزین کردن آنها با احساسات مثبت مانند دلسوزی ، خیرخواهی و حتی عشق است .

ان رایت و همکارانش معتقدند که قربانیها برای بخشیدن شخص آزار دهنده چهار مرحله را طی می کنند تا آنها را ببخشند . مرحله اول ( کشف ) Uncovering phase

قربانی از درد عاطفی که در نتیجه رنجش ایجاد می شود آگاه شده و در خود نیاز به تلافی و غیرعادلانه بودن رنجش را احساس می کند .

۱– آزمایش دفاعهای روانی : این مرحله در ارتباط با انکار می باشد . یعنی بیشتر مردم نمی توانند بپذیرند که عمیقاً مورد تجاورز قرار گرفته اند .

۲ – مواجه شدن باعصبانیت : مرحله ای که عصبانیت ایجاد نمی شود بلکه آزاد می شود و موقع مقابله یک مقدار کمی کاهش می یابد . شخص بی عدالتی نسبت به خود را می پذیرد و واکنش احساس منفی به مانند عصانیت ، حتی تنفر نسبت به خیانتکار متجاورز ، ... را نمایان می سازد .

۳ – قبول شرمندگی در زمان مناسب آن : وقتی که بخشنده دقیقاً بی عدالتی را می بیند و می پذیرد . این یک علامتی از عزت نفس

است . گاهی احساس شرمندگی ، گناه یا تحقیر عمومی می کند .

۴ - آگاهی از سرمایه گذاری روانی : وقتی شخص مورد ظلم قرار گرفته سعی می کند راه حلی برای درد خود پیدا کند . او هیجانات زیادی را به شرایط اضافه می کند که می تواند تخلیه منفی انرژی باشد .

۵ - آگاهی از مرور ذهنی در مورد ظلمی که به او شده است : شخص از اینکه آن واقعه را بطور متداول مرور میکند ، آگاه است .

۶ - وقتی فرد خودش را با متخلف مقایسه می کند بینش و آگاهی برای او ایجاد می شود : شخص ممکن است حالت تأسف را با شرایط راحتی متجاوز مقایسه کند .

۷ - فرد از این آگاه می شود که ممکن است بر خلاف خواست خودش بطور دائم تغییراتی در او پیدا شود : یعنی ظلم ممکن است تغییرات منفی و دائمی در شخص ایجاد کند .

۸ - بینشی که احتمال می دهد دیدگاه « عادلانه بودن دنیا را » تغییر بدهد :

این درک ممکن است شخص را به نتیجه ای برساند که زندگی بیش از اندازه غیرمنصفانه است . مرحله دوم ( مرحله تصمیم گیری)

قربانی به منظور ترک تفکر تلافی جویانه تصمیم به بخشش متخلف می گیرد .

۹ - تغییر در عقیده و تبدیل به بینش جدید ؛ زیرا راهبردهای قدیمی دیگر در حل مسائل مؤثر نیستند : درک اینکه اشتغالهای قبلی که با تجاوز و متجاوز یا ظالم و مظلوم داشته بر خلاف سلامتی است .

۱۰- میل به انتخاب بخشش : شخص ایده بخشش را قبول می کند .

۱۱- تعهد به بخشش فرد آسیب رساننده : نهایتاً متعهد به بخشش شخصی می شود که باعث چنین دردی شده . مرحله سوم ( مرحله عملی ) Work phase

قربانی درگیر مراحل بخشش ظالم ، جنایتکار و متجاوز می شود .

این مرحله نیاز دارد که قربانی داستان خیانتکار را بطور شناختی طرح کند . به منظور اینکه به طور احساسی متجاوز را شناسایی کند و بطور اخلاقی متعهد شود که درد خود را از آزاری که در نتیجه رنجش متخلف احساس کرده به او بازگرداند .

۱۲- چهارچوب بندی مجدد : در تصمیم به بخشش ، شخص آسیب دیده ، ایده تلافی جویانه را کنار می گذارد . اگر چه هنوز کاملاً تصمیم به بخشش نگرفته است . شخص درگیر رفرمینک Reframing است . یعنی سعی در فهم داستان شخص متخلف را دارد .

۱۳- همدلی نسبت به ظالم یا متخلف : اغلب این بینش بالا با مشخصه های عاطفی ظالم همراه می شود .

۱۴- آگاهی از مهربانی که آن همراه با ظلم می شود : میل به شریک شدن در رنجی که آزارگر یا ظالم می کشد . همدلی و مهربانی ممکن است به عنوان هدیه برای متخلف یا ظالم به نظر بیاید .

۱۵- قبول و تحمل درد :

عامل اصلی در بخشش ، قبول و تحمل درد است و مربوط به این می شود که شخص نمی خواهد درد از آسیب را به آزار دهنده و دیگران منتقل کند . در این مرحله مانند واحد قبل شکل کیفیت هدیه مانند بخشش نمایان می شود که بفهمد یک عمل اخلاقی را انجام می دهد . مرحله چهارم ( مرحله نتیجه ) Deepening phase

۱۶- یافتن معنی برای خود و دیگران در رنج و مراحل بخشش :

فردبه منافع شخصی خود متوجه می شود . یعنی شخص آسیب دیده معنی عمیقی از ظلم و مراحل بخشش را در می یابد .

۱۷- درک اینکه نیاز به دیگران دارد ( بخشش در گذشته از طرف دیگران برای خودش ) :

شخص درک می کند که خودش کامل نیست . خودش را به یاد می آورد که لازم بوده از طرف دیگران مورد بخشش قرار بگیرد . شاید بخشنده از مهربانی فردی که قبلاً او را بخشیده قدردانی کند که حالا می تواند براحتی برای دیگران نیز تعمیم داده شود .

۱۸- درک اینکه شخص تنها نیست : شخص به این آگاهی می رسد هر چند که خودش آزار دیده و اذیت می کشد ولی فرد آزار رساننده نیز بخاطر رفتاری که انجام داده ناراحت است .

۱۹- درک اینکه شخص هدف جدیدی در زندگی در نتیجه این ظلم داشته باشد :

یک احساس جدید از هدف یا جهت گیری در زندگی ایجاد بشود .

۲۰- آگاهی از عواطف منفی و شاید افزایش عواطف مثبت : اگر آگاهی از درون و رهایی از این عواطف نسبت به متخلف آشکار شود سرانجام این فرایندها او را به بهبود سلامتی روانی هدایت می کند و اینجاست که معمای بخشش آشکار می شود . وقتی ما هدیه مهربانی و دلسوزی را به دیگران می دهیم خودمان التیام پیدا می کنیم .

•فرید من در تز دکترای خود چنین نوشته که بیشتر مردم نیاز دارند درباره بخشش آموزش و یادگیری داشته باشند تا بتوانند همدیگر را ببخشند .

•دسموند عقیده دارد که بدون بخشش در ما تنفر ایجاد می شود . تنفری که تبدیل به خصومت و عصبانیت می شود و تنفر سلامتی را بتدریج از بین می برد . بخشش یک نیاز حیاتی و مطلق برای ادامه حیات بشریت است .

•بسیاری از تحقیقات نشان می دهد که بخشش بطور مستقیم بر هیجان عصبانیت بوسیله کاهش شدت آن در قلب و فکر اثرمی گذارد و همچنین هر وقت بخشش نسبت به یک نارضایتی یا تجربه آسیب زای زندگی کسی بطور موفقیت آمیز بکار برده شود ، مقداری از عصبانیت آن رنجش را از بین می برد . هر چه شدت رنجش هیجانی بیشتر باشد وقت بیشتری نیاز دارد تا عصبانیت موجب شده را حل یا کنترل کند .

•همچنین ان رایت معتقد است که مهمترین فواید روانی حاصل از نتیجه بخشش ، کاهش عصبانیت و تنفر ، افزایش احساس عشق و پیشرفت در کنترل عصبانیت و ظرفیت پذیری برای اعتماد ، آزاد شدن از کنترل افراد و حوادث گذشته ، بهبود الگوی خواب اعتماد به نفس زیاد در روابط ، پیشرفت در کارایی و حل پیامدهای جسمانی و بیماریهایی که بوسیله تنفر بوجود می آید ، است .

محدودیت بخشش :

فیتزگیبانز معتقد است که با توجه به تجربه کلینیکی من ، بخشش نمی تواند یک راه حل واحد برای همه دردهای احساسی که از وقایع آسیب زای زندگی منتج شده باشد . بلکه می تواند کمک کند تا مقداری از درجه غم حاصل از آسیبهای احساس را کاهش بدهد ولی بنظر نمی آید که ناامیدی و یأس و درد عمیقی که از خیانت بوسیله تعدادی از مردم تجربه شده را التیام ببخشد . همچنین بخشش نمی تواند بطور مستقیم عصبانیت یک شخص را که حاصل از ضعف شخصیت او است مانند نادسیسم ، بزرگ منشی ، بی قراری ، فقدان ارزشهای اخلاقی ، اداره کند . هر چند که آن یک وسیله درمانی قدرتمند است ولی به تنهایی نمی تواند راه حل کاملی برای تنفر شدید ، خصومت شدید و کینه شدید باشد .

متأسفانه بخشش همیشه نمی تواند نتیجه ای حتی به شکل حالت خنثی نسبت به متجاوز را ایجاد کند ، مخصوصاً وقتی که متجاوز میل به تغییر رفتار خودش را نشان نمی دهد . مثل این که در روابط زناشوئی وقتی که یک کسی عصبانیتهای حل نشده با والدین خود را متوجه همسر خود می کند و یا اشتیاقی برای تغییر رفتار خودشیفتگی خود ندارد ، همین کافی است که قربانی ، دیگر تحمل رنجش را نمی کند و دیگر نمی تواند پذیرای آسیب باشد . بخشش ( عفو ) از نظر اسلام :

شیرینی که در عفو وجود دارد در انتقام وجود ندارد .

کیفر بدی ، مجازاتی همانند آن است و هر کس عفو و اصلاح کند اجر و پاداش او با خداست ، که خداوند ظالمان را دوست نمی دارد . ( شوری )?? /

•رسول اکرم (ص) : بر شما باد گذشت ، زیرا گذشت نیفزاید برای بنده جز عزت . از هم بگذرید ، تا خدا به شما عزت دهد .

•امیرالمؤمنین می فرماید : گذشت و عفو تاج کارهای نیک و جوانمردانه است .

•امیرالمؤمنین می فرماید : بهترین عفو آن است که در حال توانائی باشد .

•امام صادق (ع) فرمود : سه مکارم از دنیا و آخرتند . در گذری از کسی که به تو ستم کرده و پیوند کنی با کسی که از تو بریده و بردباری کنی هنگامی که با تو نادانی کنند .

•امام باقر (ع) فرمود : پشیمانی برگذشت بهتر و آسانتر است از پشیمانی بر کیفر .

افراد با ایمان و پرهیزکار در برابر انواع آزارها و تجاوزها تحت تأثیر قرار نمی گیرند و خویشتن را نمی بازند ، بلکه آنها را با عفو و احسان مبادله می نمایند واز مرحله انتقام جویی به پایگاه رفیع فرو نشاندن خشم و صبر و خویشتن داری در برابر تجاوز تعالی یافته و سپس به مقام عفو در مقابل بدی دیگران نائل می شوند . سرانجام قلبشان به صورت چراغی تابان و نوری عاری از ظلمت و تاریکی و آرامشی رهیده از اضطراب و پریشانی در می آید . عفو بجا و عفو نابجا :

اگر کسی به افراد بد کند او طبق دستوراولیای اسلام او را می بخشد ولی این دستور در جایی قابل اجرا است که بد کننده لایق عفو و اغماض باشد . اما اگر چشم پوشی از بدی او موجب گستاخی و تجریش می شود و زیانهای تازه ای به بار می آورد . باید مورد تعقیبش قرار داد و این مطلب در رساله حقوق امام سجاد ع ) تصریح شده است . حق کسی که به شما بد کرده این است که او را ببخشی و عفو نمایی . اما اگر دانستی که عفو او زیانبار است با استنصار از قانون و قاضی و مردم ، مجازاتش می نمایی . عفو در مواردی که موجب تشویق و جری شدن ستمگر و نابخرد است پسندیده نیست .

### بگو «ناراحت»، تا راحت شوی

تا به حال چقدر شنیده‌ایم از فایده درددل کردن و پیش مشاور رفتن و از احساسات حرف زدن؟

چقدر برای سبک شدن و احساس آرامش بیشتر از این روش‌ها استفاده کرده‌ایم؟ یا چقدر همه این‌ها را « راه‌های مدرن و قرن بیست و یکمی برای سرگرم شدن» فرض کرده‌ایم؟

هر عقیده‌ای که داشته باشیم، تحقیقات جدید، شواهد تازه‌ای برای تمام این فایده‌ها ارائه داده‌اند. به گزارش رویترز، اسم گذاشتن روی احساسات، می‌تواند به تخلیه مناسب آنها کمک کند و قدرت تسلط ما را به امور زیادتر کند.

لابد خواهید گفت که نشان دادن این موضوع به همین راحتی‌ها نیست و این محققان هم از آزمایش‌هایشان نتایج عجیب و غریبی می‌گیرند، ولی واقعیت این است که محققان دانشگاه کالیفرنیا، بدون این که بخواهند با سؤال‌های روانکاوانه طرف را زیر و رو کنند، توانسته‌اند اثر این « نام‌گذاری» را ، با تغییرات بیولوژیک در مغز، نشان دهند.

این محققان تعدادی تصویر به داوطلبان زن و مرد نشان دادند و از آنها خواستند نامی متناسب با آن عکس، مثلاً «هری» یا «سالی»، روی آن بگذارند و بگویند به نظرشان چهره این آدم‌ها چه حالتی دارد؛ عصبانی است یا ناراحت.

در حین این نام‌گذاری، از مغز این افراد نوعی اسکن «عملکردی» انجام شد؛ اسکنی که نشان می‌داد فعالیت کدام قسمت از مغز بیشتر و کدام قسمت کمتر شده است.

جمع‌بندی اطلاعات به دست آمده نشان داد فعالیت قسمتی از مغز به نام «آمیگدال»، که مسئول بروز هیجان‌ها و عواطفی مثل ترس، اضطراب و خشم است، بعد از نام‌گذاری تصاویر به طور قابل‌ملاحظه‌ای کم می‌شود.

د حالی که «پره‌فرونتال»، ناحیه‌ای از کورتکس مغز که مسئول قضاوت و تمرکز و کلاً بروز رفتارهای عاقلانه است، بعد از دیدن این تصاویر و اسم گذاشتن روی آنها، فعال می‌شود.

این تغییرات همه به این معنی است که دوز هیجان و برانگیختگی افراد بعد از اسم گذاشتن روی این آدم‌ها یا گفتن این که چه احساسی را در صورت آنها می‌بینند، کم می‌شود و برعکس، تسلط آنها بر خودشان بیشتر می‌شود و احتمال بیشتری دارد که براساس عقل و منطق واکنش نشان دهند تا احساسات تند و هیجانی.

جالب این که در این مطالعه، هیچ تفاوتی بین اثر این برنامه روی زنان و مردان وجود نداشت. به عبارت دیگر، در هر دو جنس، تقریباً به طور یکسان این تغییرات مثبت اتفاق می‌افتاد. در حالی که اغلب ما این طور فکر می‌کنیم که تنها زنان هستند که به سنگ صبور و درددل کردن نیاز دارند و با آن سبک می‌شوند.

به گفته این کارشناسان، تنها تفاوت زنان و مردان در این رابطه، شاید این باشد که زنان از این نیاز خود آگاه‌ترند و بیشتر به سمت برآورده کردن آن هستند، اما آقایان یا به دلیل تفاوت در سبک زندگی یا به دلیل مسائل تربیتی، به فایده بیان احساساتشان، بی‌توجه‌ترند.

نتایج این مطالعه که در نشریه «علوم روان شناسی» چاپ شده، شاید به نظر گروهی از افراد بسیار پیش‌پاافتاده به چشم آید.

اما به گفته کارشناسان مجری طرح، توضیحی است برای چگونگی این توصیه بزرگ و اصلی روانشناسان؛ حرفت را بگو.روان‌شناسان روش‌های زیادی را برای بیان احساسات پیشنهاد می‌دهند که تنها یکی از آنها، صحبت کردن با یک مشاور روانشناس است.

آنها می‌گویند حتی اگر با یک فروشنده و مغازه‌دار هم کمی گپ بزنید، می‌تواند مفید باشد و استرس و تنش اضافه‌تان را پاک کند.

بگو «ناراحت»، تا راحت شوی

تا به حال چقدر شنیده‌ایم از فایده درددل کردن و پیش مشاور رفتن و از احساسات حرف زدن؟

چقدر برای سبک شدن و احساس آرامش بیشتر از این روش‌ها استفاده کرده‌ایم؟ یا چقدر همه این‌ها را « راه‌های مدرن و قرن بیست و یکمی برای سرگرم شدن» فرض کرده‌ایم؟

هر عقیده‌ای که داشته باشیم، تحقیقات جدید، شواهد تازه‌ای برای تمام این فایده‌ها ارائه داده‌اند. به گزارش رویترز، اسم گذاشتن روی احساسات، می‌تواند به تخلیه مناسب آنها کمک کند و قدرت تسلط ما را به امور زیادتر کند.

لابد خواهید گفت که نشان دادن این موضوع به همین راحتی‌ها نیست و این محققان هم از آزمایش‌هایشان نتایج عجیب و غریبی می‌گیرند، ولی واقعیت این است که محققان دانشگاه کالیفرنیا، بدون این که بخواهند با سؤال‌های روانکاوانه طرف را زیر و رو کنند، توانسته‌اند اثر این « نام‌گذاری» را ، با تغییرات بیولوژیک در مغز، نشان دهند.

این محققان تعدادی تصویر به داوطلبان زن و مرد نشان دادند و از آنها خواستند نامی متناسب با آن عکس، مثلاً «هری» یا «سالی»، روی آن بگذارند و بگویند به نظرشان چهره این آدم‌ها چه حالتی دارد؛ عصبانی است یا ناراحت.

در حین این نام‌گذاری، از مغز این افراد نوعی اسکن «عملکردی» انجام شد؛ اسکنی که نشان می‌داد فعالیت کدام قسمت از مغز بیشتر و کدام قسمت کمتر شده است.

جمع‌بندی اطلاعات به دست آمده نشان داد فعالیت قسمتی از مغز به نام «آمیگدال»، که مسئول بروز هیجان‌ها و عواطفی مثل ترس، اضطراب و خشم است، بعد از نام‌گذاری تصاویر به طور قابل‌ملاحظه‌ای کم می‌شود.

د حالی که «پره‌فرونتال»، ناحیه‌ای از کورتکس مغز که مسئول قضاوت و تمرکز و کلاً بروز رفتارهای عاقلانه است، بعد از دیدن این تصاویر و اسم گذاشتن روی آنها، فعال می‌شود.

این تغییرات همه به این معنی است که دوز هیجان و برانگیختگی افراد بعد از اسم گذاشتن روی این آدم‌ها یا گفتن این که چه احساسی را در صورت آنها می‌بینند، کم می‌شود و برعکس، تسلط آنها بر خودشان بیشتر می‌شود و احتمال بیشتری دارد که براساس عقل و منطق واکنش نشان دهند تا احساسات تند و هیجانی.

جالب این که در این مطالعه، هیچ تفاوتی بین اثر این برنامه روی زنان و مردان وجود نداشت. به عبارت دیگر، در هر دو جنس، تقریباً به طور یکسان این تغییرات مثبت اتفاق می‌افتاد. در حالی که اغلب ما این طور فکر می‌کنیم که تنها زنان هستند که به سنگ صبور و درددل کردن نیاز دارند و با آن سبک می‌شوند.

به گفته این کارشناسان، تنها تفاوت زنان و مردان در این رابطه، شاید این باشد که زنان از این نیاز خود آگاه‌ترند و بیشتر به سمت برآورده کردن آن هستند، اما آقایان یا به دلیل تفاوت در سبک زندگی یا به دلیل مسائل تربیتی، به فایده بیان احساساتشان، بی‌توجه‌ترند.

نتایج این مطالعه که در نشریه «علوم روان شناسی» چاپ شده، شاید به نظر گروهی از افراد بسیار پیش‌پاافتاده به چشم آید.

اما به گفته کارشناسان مجری طرح، توضیحی است برای چگونگی این توصیه بزرگ و اصلی روانشناسان؛ حرفت را بگو.روان‌شناسان روش‌های زیادی را برای بیان احساسات پیشنهاد می‌دهند که تنها یکی از آنها، صحبت کردن با یک مشاور روانشناس است.

آنها می‌گویند حتی اگر با یک فروشنده و مغازه‌دار هم کمی گپ بزنید، می‌تواند مفید باشد و استرس و تنش اضافه‌تان را پاک کند.

### صبحانه پرچرب باعث افزایش تنش عصبی می شود

تحقیقات علمی جدید نشان می دهند خوردن صبحانه پرچرب میزان عوارض ناشی از تنش عصبی را در بدن تشدید می کند.

پژوهشگران کانادا با بررسی بر روی ۲ گروه دریافتند عوارض قلبی و عروقی و همینطور افزایش فشار خون ناشی از تنش عصبی در افرادی که صبحانه پرچرب می خورند در مقایسه با دسته دوم که صبحانه کم چرب مصرف می‌کنند ۳۰ در صد افزایش می یابد.

محققان می گویند خوردن صبحانه پرچرب میزان سرعت ضربان قلب و فشار خون را بالا می برد.

صبحانه پرچرب باعث افزایش تنش عصبی می شود تحقیقات علمی جدید نشان می دهند خوردن صبحانه پرچرب میزان عوارض ناشی از تنش عصبی را در بدن تشدید می کند.

پژوهشگران کانادا با بررسی بر روی ۲ گروه دریافتند عوارض قلبی و عروقی و همینطور افزایش فشار خون ناشی از تنش عصبی در افرادی که صبحانه پرچرب می خورند در مقایسه با دسته دوم که صبحانه کم چرب مصرف می‌کنند ۳۰ در صد افزایش می یابد.

محققان می گویند خوردن صبحانه پرچرب میزان سرعت ضربان قلب و فشار خون را بالا می برد.

### تحریک شدید مغزی به تقویت حافظه کمک کند

براساس مطالعات انجام شده در آمریکا، تحریک شدید مغز(DBS)به تقویت حافظه افرادی با اختلالات جدی روانی مانند افسردگی و یا اختلال وسواسی کمک می کند.

منطقه مرکزی به نقل از healthday،DBS شامل کاشت الکترودهایی در مغز است که متصل به باتری که روی قفسه سینه قرار گرفته، می باشند. این تحقیق بر روی ۱۰ نفر از افراد با مشکل وسواسی شدید و ۸ نفر با افسردگی مقاوم در برابر درمان بررسی‌هایی صورت گرفت. این افراد DBS را در مناطق نزدیکی مغز دریافت کردند و به نظر می رسید که نقش مهمی را در رفتار احساسی و تفکر مانند برنامه ریزی، توجه و حافظه آنها داشت. این افراد قبل و بعد از DBS مهارت های مربوط به تفکرشان مورد بررسی قرار گرفت. پس از درمان در این بیماران بهبود قابل توجهی در زمینه یادآوری شان دیده شد. دهها سال است که از DBS برای درمان درد و اخیرا برای درمان علائم بیماری پارکینسون از جمله لرزش، خشکی بدن و سفتی عضلات استفاده می شود.

تحریک شدید مغزی به تقویت حافظه کمک کند

براساس مطالعات انجام شده در آمریکا، تحریک شدید مغز(DBS)به تقویت حافظه افرادی با اختلالات جدی روانی مانند افسردگی و یا اختلال وسواسی کمک می کند.

منطقه مرکزی به نقل از healthday،DBS شامل کاشت الکترودهایی در مغز است که متصل به باتری که روی قفسه سینه قرار گرفته، می باشند. این تحقیق بر روی ۱۰ نفر از افراد با مشکل وسواسی شدید و ۸ نفر با افسردگی مقاوم در برابر درمان بررسی‌هایی صورت گرفت. این افراد DBS را در مناطق نزدیکی مغز دریافت کردند و به نظر می رسید که نقش مهمی را در رفتار احساسی و تفکر مانند برنامه ریزی، توجه و حافظه آنها داشت. این افراد قبل و بعد از DBS مهارت های مربوط به تفکرشان مورد بررسی قرار گرفت. پس از درمان در این بیماران بهبود قابل توجهی در زمینه یادآوری شان دیده شد. دهها سال است که از DBS برای درمان درد و اخیرا برای درمان علائم بیماری پارکینسون از جمله لرزش، خشکی بدن و سفتی عضلات استفاده می شود.

### تماشای چهره خندان مغز افراد برون گرا را فعال می کن

براساس تحقیقات جدید نگاه کردن به چهره خندان ، مغز افراد اجتماعی و برون گرا را بیشتر از افراد کمرو و خجالتی فعال می کند. این کشف می تواند پایه زیست شناسی تفاوتهای شخصیتی را روشن کند.

محققان دانشگاه ایالتی نیویورک در استونی بروک و دانشگاه استانفورد در کالیفرنیا دریافتند که بخش کوچکی از مغز به نام آمیگدالا با واکنشهای عاطفی مرتبط است . این بخش از مغز در فردی اجتماعی و خونگرم ، با دیدن تصویر یک چهره خندان فعال می شود. تورهان کانلی روانشناس و دانشمند علوم اعصاب رفتاری که سرپرستی این تحقیق را به عهده داشته است ، می گوید: این مطالعه برای اولین بار نشان می دهد که افراد مختلف بسته به نوع شخصیت شان ، حالتهای چهره شبیه به هم را بطور متفاوت ارزیابی می کنند. این کشف راه را برای استفاده از تصویربرداری مغز به منظور مطالعه زیست شناسی شخصیتی و اختلالات شخصیتی هموار می کند. گام بعدی پی بردن به این نکته است که چرا مغز افراد مختلف محرکهای مشابه را بطور متفاوت پردازش می کنند. در این مطالعه محققان از ام .آر.آی برای مشاهده واکنشهای آمیگدالا در ۱۵ داوطلب که به یک دسته عکس از چهره نگاه می کردند، استفاده کردند. این محققان قصد داشتند واکنشهای متفاوت در برابر چهره های ترسناک را مشاهده کنند. محققان دریافتند که همه افراد به چهره ترسناک به یک نحوه واکنش نشان می دهند یعنی آمیگدالا در همه افراد با الگوهای مشابه فعال شد. تفاوتها زمانی آشکار شد که داوطلبان به چهره های شاد نگاه می کردند. اکنون محققان باید دریابند که آیا افراد اجتماعی و برون گرا به این علت که از چهره های خندان لذت می برند دارای انرژی مثبت و خونگرم هستند یا آنکه به علت اجتماعی بودن به چهره های خندان ، واکنش نشان می دهند.

تماشای چهره خندان مغز افراد برون گرا را فعال می کند

براساس تحقیقات جدید نگاه کردن به چهره خندان ، مغز افراد اجتماعی و برون گرا را بیشتر از افراد کمرو و خجالتی فعال می کند. این کشف می تواند پایه زیست شناسی تفاوتهای شخصیتی را روشن کند.

محققـان دانشـگاه ایـالتی نیویورک در اسـتونی بروک و دانشـگاه اسـتانفورد در کالیفرنیـا دریافتنـد که بخش کوچکی از مغز به نـام آمیگدالا با واکنشـهای عاطفی مرتبط است . این بخش از مغز در فردی اجتماعی و خونگرم ، با دیدن تصویر یک چهره خندان فعال می شود. تورهان کانلی روانشـناس و دانشمند علوم اعصاب رفتاری که سرپرستی این تحقیق را به عهده داشته است ، می گوید: این مطالعه برای اولین بار نشان می دهد که افراد مختلف بسته به نوع شخصیت شان ، حالتهای چهره شبیه به هم را بطور متفاوت ارزیابی می کنند. این کشف راه را برای استفاده از تصویربرداری مغز به منظور مطالعه زیست شناسی شخصیتی و اختلالات شخصیتی هموار می کنـد. گام بعدی پی بردن به این نکته است که چرا مغز افراد مختلف محرکهای مشابه را بطور متفاوت پردازش می کنند. در این مطالعه محققان از ام .آر.آی برای مشاهـده واکنشـهای آمیگدالا در ۱۵ داوطلب که به یـک دسـته عکس از چهره نگاه می کردنـد، اسـتفاده کردند. این محققان قصد داشتند واکنشهای متفاوت در برابر چهره های ترسناک را مشاهده کنند. محققان دریافتند که همه افراد به چهره ترسـناک به یک نحوه واکنش نشان می دهنـد یعنی آمیگـدالا در همه افراد با الگوهای مشابه فعال شد. تفاوتها زمانی آشـکار شـد که داوطلبـان به چهره هـای شاد نگاه می کردنـد. اکنون محققان بایـد دریابنـد که آیا افراد اجتماعی و برون گرا به این علت که از چهره هـای خنـدان لـذت می برنـد دارای انرژی مثبت و خـونگرم هسـتند یـا آنکه به علت اجتمـاعی بودن به چهره هـای خندان ، واکنش نشان می دهند.

### استرس ناشی از معضلات اقتصادی قلب را از کار می اندا

استرس هـای ایجـاد شـده از چالش های اقتصادی و روانی به همراه سایر عوامل عصبیت خطر بیماری های قلبی و انفارکتوس را طی سالهای اخیر افزایش داده است.-

استرس های روانی و اقتصادی می تواند منجر به افزایش فشار خون، بی نظمی ضـربان قلب و لخته شدن خون در عروق کرونر شود. افزایش فشارهای روحی و مشـکلات اقتصادی در مواردی، نقطه آغازی برای بروز بیماری های قلبی – عروقی در افراد مسـتعد است و شـایع ترین سن شـروع بیمـاری هـای عروق قلب بین ۴۰ تا ۵۰ سـالگی است که به دلیـل نحوه غلط زنـدگی، مصـرف چربی های حیوانی، روغن های نباتی جامد، کم تحرکی، استعمال دخانیات، استرس و فشارهای روحی، سن ابتلا به بیماری های قلبی در جوامع عقب مانده رو به کاهش است.

استرس ناشی از معضلات اقتصادی قلب را از کار می اندازد

استرس هـای ایجـاد شـده از چالش های اقتصادی و روانی به همراه سایر عوامل عصبیت خطر بیماری های قلبی و انفارکتوس را طی سالهای اخیر افزایش داده است.-

استرس های روانی و اقتصادی می تواند منجر به افزایش فشار خون، بی نظمی ضـربان قلب و لخته شدن خون در عروق کرونر شود. افزایش فشارهای روحی و مشـکلات اقتصادی در مواردی، نقطه آغازی برای بروز بیماری های قلبی – عروقی در افراد مسـتعد است و شـایع ترین سن شـروع بیمـاری هـای عروق قلب بین ۴۰ تا ۵۰ سـالگی است که به دلیـل نحوه غلط زنـدگی، مصـرف چربی های حیوانی، روغن های نباتی جامد، کم تحرکی، استعمال دخانیات، استرس و فشارهای روحی، سن ابتلا به بیماری های قلبی در جوامع عقب مانده رو به کاهش است.

### یافته های جدید دانشمندان درمورد نحوه تاثیر درد در

پژوهشـگران بـا انجـام اسـکن مغزی دریافته‌انـد درد بـا تحریـک ناحیه‌ای از مغز به نام LOC,قـدرت تمرکز حواس شـخص را از بین می‌برد.

ایـن مطـالعه درک بیشـتری دربـاره نحوه تـاثیر درد در تمرکز حـواس فراهم می‌کنـد. محققـان مرکز پزشـکی دانشـگاه هـامبورگ، اپنـدورف در آلمان از داوطلبان، یک آزمایش ادارکی تشـخیص تصاویر و یک آزمایش حافظه یادآوری تصاویر گرفتند. در حالی که داوطلبان سـرگرم انجام این آزمایش بودنـد، محققان پرتوی لیزر به دسـتهای آنها تاباندنـد تا درد به میزان متفاوت در آنها ایجاد کننـد. تصـاویر ام. آر.آی کـاربردی از عملکرد مغز داوطلبـان در ایـن آزمـایش نشـان داد LOC, نـاحیه‌ای از مغز است کـه هم در فعالیت‌هـای حـافظه و هم در درد نقش دارد. این منطقه همچنین مرکز پردازش تصـاویر است. محققـان درکنکـاش عمیـق تر، نـاحیه دیگری از مغز به نـام ros-tral, cortex, anterior را پیـدا کردند که مسـئول پردازش درد است. این منطقه نیز در جریان این آزمایش‌هـا تحریـک شـد. محققـان معتقدنـد ایـن نـاحیه از مغز هنگـامی کـه افراد درد دارنـد بـا نـاحیه (LOC,lateral occipital,complex) مغز تداخل می‌کند.

یافته های جدید دانشمندان درمورد نحوه تاثیر درد در کاهش تمرکز حواس

پژوهشـگران بـا انجـام اسـکن مغزی دریافته‌انـد درد بـا تحریـک ناحیه‌ای از مغز به نام LOC,قـدرت تمرکز حواس شـخص را از بین می‌برد.

ایـن مطـالعه درک بیشـتری دربـاره نحوه تـاثیر درد در تمرکز حـواس فراهم می‌کنـد. محققـان مرکز پزشـکی دانشـگاه هـامبورگ، اپنـدورف در آلمان از داوطلبان، یک آزمایش ادارکی تشـخیص تصاویر و یک آزمایش حافظه یادآوری تصاویر گرفتند. در حالی که داوطلبان سـرگرم انجام این آزمایش بودنـد، محققان پرتوی لیزر به دسـتهای آنها تاباندنـد تا درد به میزان متفاوت در آنها ایجاد کننـد. تصـاویر ام. آر.آی کـاربردی از عملکرد مغز داوطلبـان در ایـن آزمـایش نشـان داد LOC, نـاحیه‌ای از مغز است کـه هم در فعالیت‌هـای حـافظه و هم در درد نقش دارد. این منطقه همچنین مرکز پردازش تصـاویر است. محققـان درکنکـاش عمیـق تر، نـاحیه دیگری از مغز به نـام ros-tral, cortex, anterior را پیـدا کردند که مسـئول پردازش درد است. این منطقه نیز در جریان این آزمایش‌هـا تحریـک شـد. محققـان معتقدنـد ایـن نـاحیه از مغز هنگـامی کـه افراد درد دارنـد بـا نـاحیه (LOC,lateral occipital,complex) مغز تداخل می‌کند.

### آرامش مادران در دوران بارداری به هوش کودکان کمک می

بررسی ها نشان داده مادرانی که در دوران بارداری آرامش دارند نسبت به آنهایی که در این دوران استرس دارند، فرزندانی با بهره هوشی بالاتر به دنیا می آورند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلث دی نیوز، چنانچه مادر در دوران بارداری تحت فشار روحی و اضطراب باشد نه تنها فرزند از نظر رشـد طبیعی جسـمی دچـار مشـکل شـده و عموما با وزن کمتر متولـد می شود بلکه از نظر بهره هوشـی نیز در سـطح پایین تری خواهد بود.

درعین حـال استرس مـادران در دوره بارداری منجر به تولـد کودک نا آرام و بی قرار شـده و حتی در مواردی که فشار های روحی افزایش یابد ممکن است بارداری به انتها نرسد و مادر دچار سقط جنین شود.

متخصـصان عقیـده دارنـد جنین متـاثر از تغییرات هورمونی مـادر مراحـل رشـد خود را پشت سـر می گـذارد و استرس مـادر موجب افزایش ترشح کورتیزول یا همان هورمون استرس شده و موجب کاهش ضریب هوشی کودک می شود.

البته لازم به ذکر است استرس صرفا به معنای ناراحتی مادر نیست بلکه فشار کاری زیاد و خستگی مفرط نیز برای بدن نوعی استرس تلقی می شود و تاثیرات منفی زیادی بر جنین می گذارد.

به همین دلیـل توصـیه می شود مـادران باردار در این دوران از نظر جسـمی و روحی آرامش بیشتری داشـته باشـند و از نظر کارهای بدنی نیز بیش از حد به خود فشار نیاورند تا فرزندانی سالم و با نشاط و با هوش داشته باشند.

آرامش مادران در دوران بارداری به هوش کودکان کمک می کند

بررسی ها نشان داده مادرانی که در دوران بارداری آرامش دارند نسبت به آنهایی که در این دوران استرس دارند، فرزندانی با بهره هوشی بالاتر به دنیا می آورند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلث دی نیوز، چنانچه مادر در دوران بارداری تحت فشار روحی و اضطراب باشد نه تنها فرزند از نظر رشـد طبیعی جسـمی دچـار مشـکل شـده و عموما با وزن کمتر متولـد می شود بلکه از نظر بهره هوشـی نیز در سـطح پایین تری خواهد بود.

درعین حـال استرس مـادران در دوره بارداری منجر به تولـد کودک نا آرام و بی قرار شـده و حتی در مواردی که فشار های روحی افزایش یابد ممکن است بارداری به انتها نرسد و مادر دچار سقط جنین شود.

متخصـصان عقیـده دارنـد جنین متـاثر از تغییرات هورمونی مـادر مراحـل رشـد خود را پشت سـر می گـذارد و استرس مـادر موجب افزایش ترشح کورتیزول یا همان هورمون استرس شده و موجب کاهش ضریب هوشی کودک می شود.

البته لازم به ذکر است استرس صرفا به معنای ناراحتی مادر نیست بلکه فشار کاری زیاد و خستگی مفرط نیز برای بدن نوعی استرس تلقی می شود و تاثیرات منفی زیادی بر جنین می گذارد.

به همین دلیـل توصـیه می شود مـادران باردار در این دوران از نظر جسـمی و روحی آرامش بیشتری داشـته باشـند و از نظر کارهای بدنی نیز بیش از حد به خود فشار نیاورند تا فرزندانی سالم و با نشاط و با هوش داشته باشند.

### تماس پوستی مادر و نوزاد باعث کاهش افسردگی پس از زا

تماس پوستی مادر و نوزاد روشی سالم و اقتصادی است که منجر به کاهش شدت اندوه پس از زایمان مادر می شود.

دکتر ملیحه موسوی راد روانپزشـک در گفتگو بـا خبرنگار باشـگاه خبرنگاران افزود: بررسـی هایی که بر روی مادرانی که به روش سزارین زایمان کردنـد، مشـخص شـد، تماس پوستی مادر و نوزاد و مدت شـیردهی بر کاهش شدت اندوه پس از زایمان موثر بوده است.

وی تصـریح کرد: انـدوه پس از زایمـان شـایع ترین اختلاـل خلقی پس از زایمـان است و در صورتی که علاـیم آن بیش از دو هفته ادامه یابد نشانگر بیماری افسردگی پس از زایمان است.

وی یـادآور شـد، پیشـگیری از این بیمـاری و تلاـش برای کـاهش میزان انـدوه پس از زایمان می توانـد در سـلامت روحی و روانی خانواده موثر باشد

تماس پوستی مادر و نوزاد باعث کاهش افسردگی پس از زایمان می شود

تماس پوستی مادر و نوزاد روشی سالم و اقتصادی است که منجر به کاهش شدت اندوه پس از زایمان مادر می شود.

دکتر ملیحه موسوی راد روانپزشـک در گفتگو بـا خبرنگار باشـگاه خبرنگاران افزود: بررسـی هایی که بر روی مادرانی که به روش سزارین زایمان کردنـد، مشـخص شـد، تماس پوستی مادر و نوزاد و مدت شـیردهی بر کاهش شدت اندوه پس از زایمان موثر بوده است.

وی تصـریح کرد: انـدوه پس از زایمـان شـایع ترین اختلاـل خلقی پس از زایمـان است و در صورتی که علاـیم آن بیش از دو هفته ادامه یابد نشانگر بیماری افسردگی پس از زایمان است.

وی یادآور شد، پیشگیری از این بیماری و تلاش برای کاهش میزان اندوه پس از زایمان می تواند در سلامت روحی و روانی خانواده موثر باشد

### رابطه غذا با خلق و خو

برای درک بهتر رابطه غذای مصرفی با خلق و خو و سطح هوشیاری لازم است اندکی با عملکرد مغز آشنایی پیدا کنید. مغز برای ارتباط برقرار کردن با سایر سلولهای بدن از مواد شیمیایی موسوم به انتقال دهنده های عصبی استفاده میکند. این انتقال دهنده های عصبی از اسیدهای آمینه و مواد غذایی مصرفی در مغز تولید میگردند. مهمترین انتقال دهنده های عصبی که به رژیم غذایی حساس بوده و بر خلق و خوی ما تاثیر گذار میباشند عبارتند از: سروتونین، نوراپینفرین و دوپامین.

دوپامین و نور اپینفرین سبب افزایش هوشیاری، تسریع تصمیم گیری، افزایش تمرکز، انرژی و دقت میگردند. سروتونین نیز آرام بخش بوده و استرس و تنش را کاهش میدهد. همچنین موجب افزایش رخوت و خواب آلودگی میگردد.

۱- غذاهای محرک و افزایش دهنده هوشیاری: مواد غذایی حاوی پروتئین، چربی اندک و کربوهیدراتهای پلی ساکارید(نشاسته) مناسبترین گزینه میباشد. در هنگام نیمروز ذخیره دوپامین و نوراپینفرین مغز رو به کاهش میگذارد. شما با مصرف تیروزین(پروتئین) قادر خواهید بود این کاهش را برطرف کنید. منابع غنی از پروتئین شامل: ماهی، مرغ، گوشت قرمز لخم، پنیر با چربی کم، شیر کم چربی، ماست کم چربی و حبوبات. همچنین مصرف سیب، آب انگور، کلم بروکلی به خاطر دارا بودن BORON موجب افزایش هوشیاری میگردد.BORON در هماهنگی عملکرد دستها، چشمها، تمرکز و حافظه کوتاه مدت نقش دارد. رایحه لیمو ترش نیز سطح هوشیاری را افزایش میدهد.

۲- غذاهای آرام بخش: مصرف کربوهیدراتها بدون پروتئین اثر آرام بخشی دارد. میزان آرام بخشی کربوهیدراتها به میزان مصرف و زمان مصرف آنها بستگی دارد. کربوهیدراتهای با شاخص گلیسمیک پایین موجب افزایش آرامش با حداقل اثر خواب آلودگی و حالت رخوت میگردند: گندم سیاه کامل، سیب زمینی شیرین، آلو و اسفناج. غذاهای دارای شاخص گلیسمیک بالا (افزایش سریع قند خون) حداکثر تولید سروتونین را موجب میگردند: نان سفید، شکر، برنج، شیرینی جات، سیب زمینی پخته، پاستا.

۳- غذاهای افزایش دهنده هوش و زیرکی: تخم مرغ، جگر، گوشت قرمز حاوی CHOLINE بوده که سبب افزایش عملکرد حافظه میگردند.

۴- مواد غذایی افزایش دهنده انرژی: شیر سویا، سیب، ماست و پرتغال غذاهای کند هضم بوده و منبع انرژی پایدار و یکنواختی را فراهم می آورند.

۵- مواد غذایی نشاط آور: غذاهای حاوی ویتامین B۱۲ و امگا ۳ از بروز افسردگی پیشگیری بعمل می آورند. امگا ۳ سطح سروتونین را افزایش میدهد. موز نیز حاوی ویتامین B۶ بوده و سطح سروتونین را افزایش میدهد. مصرف الکل و قرصهای ضد بارداری ذخیره ویتامین B۶ را شدیدا کاهش میدهند. جگر مرغ نیز سرشار از اسید فولیک بوده که سروتونین خون را افزایش میدهد.

۶- غذاهای افزایش دهنده میل و قوه جنسی: آجیل (مغزها) حاوی آمینو اسید L-ARGININE میباشند که سبب افزایش جریان خون در سراسر بدن میگردد. در تخم مرغ و گوشت قرمز نیز مقادیر اندکی از این ماده وجود دارد. شکلات نیز موجب ترشح آندورفین در مغز میگردد. همچنین شکلات حاوی فنیل اتیلامنین میباشد که یک محرک جنسی است. مصرف صدف خوراکی، زرد چوبه، موز، کرفس، توت فرنگی و غذاهای ادویه دار وتند نیز میل جنسی را افزایش میدهند.

نکات تغذیه ای:

۱- از مصرف چربی به مقدار زیاد خودداری کنید. زیرا چربی در معده به مدت طولانی باقی مانده و سبب منحرف ساختن خون از مغز، عضلات و سایر بافتهای بدن بسمت معده میگردد. همین امر موجب پدید آمدن حالت رخوت و بی حالی تا ۶ ساعت میگردد.

۲- حداقل در طول روز یک غذای غنی از آهن مصرف کنید. آهن در نقل و انتقال اکسیژن در بدن نقش مهمی دارد. منابع خوب آهن شامل: گوشت قرمز، مرغ، غلات و کشمش میباشد.

۳- الکل یک ماده مسکن و خواب آور بوده و موجب کم آبی میگردد. کافئین نیز با آنکه در کوتاه مدت یک محرک میباشد اما پس از چند ساعت موجب رخوت میگردد. پس از مصرف هر فنجان کافئین حتما یک لیوان آب برای جبران آن بنوشید.

۴- مصرف آرد سفید، شکر، برنج، کافئین، الکل، شیرین کننده های مصنوعی، نمک و غذاهای آماده را به حداقل برسانید.

رابطه غذا با خلق و خو برای درک بهتر رابطه غذای مصرفی با خلق و خو و سطح هوشیاری لازم است اندکی با عملکرد مغز آشنایی پیدا کنید. مغز برای ارتباط برقرار کردن با سایر سلولهای بدن از مواد شیمیایی موسوم به انتقال دهنده های عصبی استفاده میکند. این انتقال دهنده های عصبی از اسیدهای آمینه و مواد غذایی مصرفی در مغز تولید میگردند. مهمترین انتقال دهنده های عصبی که به رژیم غذایی حساس بوده و بر خلق و خوی ما تاثیر گذار میباشند عبارتند از: سروتونین، نوراپینفرین و دوپامین.

دوپامین و نور اپینفرین سبب افزایش هوشیاری، تسریع تصمیم گیری، افزایش تمرکز، انرژی و دقت میگردند. سروتونین نیز آرام بخش بوده و استرس و تنش را کاهش میدهد. همچنین موجب افزایش رخوت و خواب آلودگی میگردد.

۱- غذاهای محرک و افزایش دهنده هوشیاری: مواد غذایی حاوی پروتئین، چربی اندک و کربوهیدراتهای پلی ساکارید(نشاسته) مناسبترین گزینه میباشد. در هنگام نیمروز ذخیره دوپامین و نوراپینفرین مغز رو به کاهش میگذارد. شما با مصرف تیروزین(پروتئین) قادر خواهید بود این کاهش را برطرف کنید. منابع غنی از پروتئین شامل: ماهی، مرغ، گوشت قرمز لخم، پنیر با چربی کم، شیر کم چربی، ماست کم چربی و حبوبات. همچنین مصرف سیب، آب انگور، کلم بروکلی به خاطر دارا بودن BORON موجب افزایش هوشیاری میگردد.BORON در هماهنگی عملکرد دستها، چشمها، تمرکز و حافظه کوتاه مدت نقش دارد. رایحه لیمو ترش نیز سطح هوشیاری را افزایش میدهد.

۲- غذاهای آرام بخش: مصرف کربوهیدراتها بدون پروتئین اثر آرام بخشی دارد. میزان آرام بخشی کربوهیدراتها به میزان مصرف و زمان مصرف آنها بستگی دارد. کربوهیدراتهای با شاخص گلیسمیک پایین موجب افزایش آرامش با حداقل اثر خواب آلودگی و حالت رخوت میگردند: گندم سیاه کامل، سیب زمینی شیرین، آلو و اسفناج. غذاهای دارای شاخص گلیسمیک بالا (افزایش سریع قند خون) حداکثر تولید سروتونین را موجب میگردند: نان سفید، شکر، برنج، شیرینی جات، سیب زمینی پخته، پاستا.

۳- غذاهای افزایش دهنده هوش و زیرکی: تخم مرغ، جگر، گوشت قرمز حاوی CHOLINE بوده که سبب افزایش عملکرد حافظه میگردند.

۴- مواد غذایی افزایش دهنده انرژی: شیر سویا، سیب، ماست و پرتغال غذاهای کند هضم بوده و منبع انرژی پایدار و یکنواختی را فراهم می آورند.

۵- مواد غذایی نشاط آور: غذاهای حاوی ویتامین B۱۲ و امگا ۳ از بروز افسردگی پیشگیری بعمل می آورند. امگا ۳ سطح سروتونین را افزایش میدهد. موز نیز حاوی ویتامین B۶ بوده و سطح سروتونین را افزایش میدهد. مصرف الکل و قرصهای ضد بارداری ذخیره ویتامین B۶ را شدیدا کاهش میدهند. جگر مرغ نیز سرشار از اسید فولیک بوده که سروتونین خون را افزایش میدهد.

۶- غذاهای افزایش دهنده میل و قوه جنسی: آجیل (مغزها) حاوی آمینو اسید L-ARGININE میباشند که سبب افزایش جریان خون در سراسر بدن میگردد. در تخم مرغ و گوشت قرمز نیز مقادیر اندکی از این ماده وجود دارد. شکلات نیز موجب ترشح آندورفین در مغز میگردد. همچنین شکلات حاوی فنیل اتیلامنین میباشد که یک محرک جنسی است. مصرف صدف خوراکی، زرد چوبه، موز، کرفس، توت فرنگی و غذاهای ادویه دار وتند نیز میل جنسی را افزایش میدهند. نکات تغذیه ای:

۱- از مصرف چربی به مقدار زیاد خودداری کنید. زیرا چربی در معده به مدت طولانی باقی مانده و سبب منحرف ساختن خون از مغز، عضلات و سایر بافتهای بدن بسمت معده میگردد. همین امر موجب پدید آمدن حالت رخوت و بی حالی تا ۶ ساعت میگردد.

۲- حداقل در طول روز یک غذای غنی از آهن مصرف کنید. آهن در نقل و انتقال اکسیژن در بدن نقش مهمی دارد. منابع خوب آهن شامل: گوشت قرمز، مرغ، غلات و کشمش میباشد.

۳- الکل یک ماده مسکن و خواب آور بوده و موجب کم آبی میگردد. کافئین نیز با آنکه در کوتاه مدت یک محرک میباشد اما پس از چند ساعت موجب رخوت میگردد. پس از مصرف هر فنجان کافئین حتما یک لیوان آب برای جبران آن بنوشید.

۴- مصرف آرد سفید، شکر، برنج، کافئین، الکل، شیرین کننده های مصنوعی، نمک و غذاهای آماده را به حداقل برسانید.

### ۱۰ ماده غذایی از بین برنده استرس

در اینجا ۱۰ ماده ی غذایی مفید برای کاهش استرس و فشارهای روحی را به شما معرفی می کنیم که به جای سفارش پیتزا، از آنها استفاده کنید.

۱- بادام

این ماده کمک بسیار زیادی به کاهش استرس می کند. حاوی ویتامین B۲، ویتامین E، روی و منیزیم است که به تولید سروتونین که تعدیل کننده ی اعصاب و از بین برنده ی استرس است کمک می کند. مشاهده شده است که روی نیز تا حدی با بعضی اثرات منفی استرس مقابله می کند. ویتامین E هم جزء آنتی اکسیدان هایی است که رادیکال های آزادی را که منجر به استرس و بیماری های قلبی می شود را از بین میبرد.

هر چند، نباید زیاد از آن استفاده کنید چون چربی بالایی دارد و با اینکه از نوع چربی غیر اشباع و سالم است باز ممکن است به اضافه وزن منجر شود.

۲- ماهی

اکثر انواع ماهی ها حاوی همه ی ویتامین های مهم B هستند، بویژه انواع ضد استرس آن یعنی B۶ و B۱۲. در واقع ویتامین B۱۲ یکی از مهمترین ویتامین هایی است که در ترکیبات شیمیایی مغز، عامل شادی بخش سروتونین تولید می کند. کمبود این ویتامین حتی ممکن است به افسردگی نیز منجر شود.

برای ناهار می توانید از ساندویچ یا سالاد ماهی تن استفاده کنید. و ماهی آزاد کبابی همراه با سبزیجات تازه نیز انتخاب خوبی برای شام می باشد.

۳- گل کلم (کلم بروکلی)

کلم بروکلی نیز یکی دیگر از مواد غذایی است که سرشار از ویتامین های B می باشد. همچنین حاوی اسید فولیک است که یکی دیگر از اعضای خانواده ی ویتامین های B می باشد. اسید فولیک به از بین بردن استرس، اضطراب، ترس و حتی افسردگی کمک می کند. می توانید از این ماده ی غذایی در کنار مرغ یا ماهی استفاده کنید.

۴- برنج یا پاستا ی تمام غله

امروزه باز خوردن کربوهیدرات به رژیم های غذایی باز گشته است و همه متوجه شده اند که آن رژیم های فاقد کربوهیدرات های

گذشته هیچ کارآیی ندارند. کربوهیدرات میزان سروتونین را در بدن بالا می برد و تاثیری آرامش بخش دارد. کربوهیدرات های عادی مثل نان سفید و پاستری (نوعی شیرینی) فقط تاثیری موقتی و زودگذر دارند و می توانند باعث اضافه وزن شما هم شوند اما کربوهیدرات های تمام غله، بسیار آرام تر هضم می شوند و اثری نشاط آور پر دوام تری دارند.

۵- سوشی

علاوه بر فوایدی که برای ماهی در بالا ذکر شد جلبک های دریایی موجود در ماکی نیز خواص ضد استرس دارند. حاوی منیزیم و پانتوتنیک اسید و ویتامین B۲ می باشد که همه به از بین بردن استرس کمک می کنند.

پانتوتنیک اسید ماده ی بسیار مهمی است که در سلامتی غده آدرنال نقشی اساسی دارد و کمک شایانی به از بین بردن استرس می کند. در مواقع استرس کمبود این ماده می تواند منجر به اضطراب و خستگی های مزمن هم شود.

۶- شیر

شیر علاوه بر ویتامین های B۲ و B۱۲، حاوی آنتی اکسیدان هایی است که رادیکال های آزاد ایجاد کننده ی استرس را از بین می برد. برای صبحانه می توانید شیر بنوشید، می توانید گه گاه به آن کمی کاکائو هم اضافه کنید.

۷- طالبی و پنیر

طالبی یکی از منابع سرشار از ویتامین C است که بسیار به از بین بردن استرس و فشارهای روحی کمک می کند. در واقع استرس برای ساعت های متمادی میزای ویتامین C را در غده ی آدرنال کاهش می دهد و به همین خاطر بهتر است از مواد غذایی حاوی ویتامین C استفاده شود. پنیر هم که یکی از منابع خوب ویتامین B۲ و B۱۲ است و ترکیب آن با طالبی برای صبحانه یا غذاهای میان وعده ای م یتواند استرستان را کاهش دهد.

۸- گوشت گاو

گوشت گاو نیز حاوی آهن، روی و ویتامین های B است که استرستان را کاهش میدهد. البته درست است، گوشت گاو حاوی میزان زیادی چربی اشباع غیر سالم هم هست که می تواند منجر به بیماری های قلبی شود. برای مقابله با این مشکل می توانید از قسمت های کم چربی گوشت استفاده کنید.

۹- سیریال صبحانه

این روزها، سیریال های صبحانه حاوی میزان زیادی ویتامین و مواد معدنی می باشد. از این رو می توانند به عنوان یکی از منابع ویتامین های B، اسید فولیک، ویتامین C و فیبر، ضد سرطان باشد.

۱۰- ذغال اخته

این میوه های کوچک سرشار از ویتامین C هستند که تقلیل دهنده ی استرس و فشارهای روحی می باشند. علاوه بر این خاصیت، کم کالری هم هستند و باعث اضافه وزن نمی شوند. ذغال اخته همچنین منبع خوبی برای فیبر هم به شمار می رود که از یبوست و دل درد هایی که در زمان استرس ایجاد می شود جلوگیری می کند.

رژیم غذایی شما نقش بسیار مهمی در سلامتی و فشارهای روحیتان دارد. سعی کنید این غذاها را در رژیم غذای خود بگنجانید و در عوض غذاهای استرس زا را از آن حذف کنید. غذاهای استرس زا شامل:

- چای و قهوه و نوشیدنی های کافئین دار
- غذاهای سرخ کردنی و چرب
- مواد غذایی به دست آمده از حیوانات

۱۰ ماده غذایی از بین برنده استرس در اینجا ۱۰ ماده ی غذایی مفید برای کاهش استرس و فشارهای روحی را به شما معرفی می کنیم که به جای سفارش پیتزا، از آنها استفاده کنید. ۱- بادام

این ماده کمک بسیار زیادی به کاهش استرس می کند. حاوی ویتامین B۲، ویتامین E، روی و منیزیم است که به تولید سروتونین که تعدیل کننده ی اعصاب و از بین برنده ی استرس است کمک می کند. مشاهده شده است که روی نیز تا حدی با بعضی اثرات منفی استرس مقابله می کند. ویتامین E هم جزء آنتی اکسیدان هایی است که رادیکال های آزادی را که منجر به استرس و بیماری های قلبی می شود را از بین میبرد.

هر چند، نباید زیاد از آن استفاده کنید چون چربی بالایی دارد و با اینکه از نوع چربی غیر اشباع و سالم است باز ممکن است به اضافه وزن منجر شود. ۲- ماهی

اکثر انواع ماهی ها حاوی همه ی ویتامین های مهم B هستند، بویژه انواع ضد استرس آن یعنی B۶ و B۱۲. در واقع ویتامین B۱۲ یکی از مهمترین ویتامین هایی است که در ترکیبات شیمیایی مغز، عامل شادی بخش سروتونین تولید می کند. کمبود این ویتامین حتی ممکن است به افسردگی نیز منجر شود.

برای ناهار می توانید از ساندویچ یا سالاد ماهی تن استفاده کنید. و ماهی آزاد کبابی همراه با سبزیجات تازه نیز انتخاب خوبی برای شام می باشد. ۳- گل کلم (کلم بروکلی)

کلم بروکلی نیز یکی دیگر از مواد غذایی است که سرشار از ویتامین های B می باشد. همچنین حاوی اسید فولیک است که یکی دیگر از اعضای خانواده ی ویتامین های B می باشد. اسید فولیک به از بین بردن استرس، اضطراب، ترس و حتی افسردگی کمک می کند. می توانید از این ماده ی غذایی در کنار مرغ یا ماهی استفاده کنید. ۴- برنج یا پاستا ی تمام غله

امروزه باز خوردن کربوهیدرات به رژیم های غذایی باز گشته است و همه متوجه شده اند که آن رژیم های فاقد کربوهیدرات های گذشته هیچ کارآیی ندارند. کربوهیدرات میزان سروتونین را در بدن بالا می برد و تاثیری آرامش بخش دارد. کربوهیدرات های عادی مثل نان سفید و پاستری (نوعی شیرینی) فقط تاثیری موقتی و زودگذر دارند و می توانند باعث اضافه وزن شما هم شوند اما کربوهیدرات های تمام غله، بسیار آرام تر هضم می شوند و اثری نشاط آور پر دوام تری دارند. ۵- سوشی

علاوه بر فوایدی که برای ماهی در بالا ذکر شد جلبک های دریایی موجود در ماکی نیز خواص ضد استرس دارند. حاوی منیزیم و پانتوتنیک اسید و ویتامین B۲ می باشد که همه به از بین بردن استرس کمک می کنند.

پانتوتنیک اسید ماده ی بسیار مهمی است که در سلامتی غده آدرنال نقشی اساسی دارد و کمک شایانی به از بین بردن استرس می کند. در مواقع استرس کمبود این ماده می تواند منجر به اضطراب و خستگی های مزمن هم شود. ۶- شیر

شیر علاوه بر ویتامین های B۲ و B۱۲، حاوی آنتی اکسیدان هایی است که رادیکال های آزاد ایجاد کننده ی استرس را از بین می برد. برای صبحانه می توانید شیر بنوشید، می توانید گه گاه به آن کمی کاکائو هم اضافه کنید. ۷- طالبی و پنیر

طالبی یکی از منابع سرشار از ویتامین C است که بسیار به از بین بردن استرس و فشارهای روحی کمک می کند. در واقع استرس برای ساعت های متمادی میزای ویتامین C را در غده ی آدرنال کاهش می دهد و به همین خاطر بهتر است از مواد غذایی حاوی ویتامین C استفاده شود. پنیر هم که یکی از منابع خوب ویتامین B۲ و B۱۲ است و ترکیب آن با طالبی برای صبحانه یا غذاهای میان وعده ای م یتواند استرستان را کاهش دهد. ۸- گوشت گاو

گوشت گاو نیز حاوی آهن، روی و ویتامین های B است که استرستان را کاهش میدهد. البته درست است، گوشت گاو حاوی میزان زیادی چربی اشباع غیر سالم هم هست که می تواند منجر به بیماری های قلبی شود. برای مقابله با این مشکل می توانید از قسمت های کم چربی گوشت استفاده کنید. ۹- سیریال صبحانه

این روزها، سیریال های صبحانه حاوی میزان زیادی ویتامین و مواد معدنی می باشد. از این رو می توانند به عنوان یکی از منابع ویتامین های B، اسید فولیک، ویتامین C و فیبر، ضد سرطان باشد. ۱۰- ذغال اخته

این میوه های کوچک سرشار از ویتامین C هستند که تقلیل دهنده ی استرس و فشارهای روحی می باشند. علاوه بر این خاصیت، کم کالری هم هستند و باعث اضافه وزن نمی شوند. ذغال اخته همچنین منبع خوبی برای فیبر هم به شمار می رود که از یبوست و دل درد هایی که در زمان استرس ایجاد می شود جلوگیری می کند.

رژیم غذایی شما نقش بسیار مهمی در سلامتی و فشارهای روحیتان دارد. سعی کنید این غذاها را در رژیم غذای خود بگنجانید و در عوض غذاهای استرس زا را از آن حذف کنید. غذاهای استرس زا شامل:

- چای و قهوه و نوشیدنی های کافئین دار
- غذاهای سرخ کردنی و چرب
- مواد غذایی به دست آمده از حیوانات

## ترس کودک از پزشک

مقدمه

بیشتر کودکان زمانی که درمی‌یابند باید به پزشک مراجعه کنند، دچار ترس و دلهره می‌شوند، خواه این مراجعه برای یک معاینه ساده ماهیانه باشد، خواه به دلیل بیماری و کسالت کودک و خواه برای درمان بیماریهای حاد و سختی که نیاز به معاینات متخصصین دارد.

برخی از کودکان به راحتی درباره نوع بیماریشان و مراحل مختلف آن می‌توانند صحبت کنند، در حالی که برخی دیگر شدیداً احساس گناه می‌کنند و از هر گونه بحث و گفت و گویی درباره آن امتناع می‌ورزند. این گروه بر این باورند که بیماری آنها کیفری برای انجام ندادن خواسته‌ها و دستورات والدین و سایر نزدیکان‌شان است. در چنین شرایطی وظیفه پدر و مادر این است که علت بیماری کودک را به زبان ساده و در حد فهم او برایش توضیح دهند تا بهتر بتواند فرآیند درمان را تحمل کند.

مهمترین ترسهای کودکان هنگام معاینات پزشکی

جدایی از والدین

بیشتر کودکان از اینکه در اتاق دیگری و جدای از پدر و مادرشان تحت معاینه قرار بگیرند، می‌ترسند. ترس جدایی از والدین هنگام معاینات پزشکی، اغلب در بین کودکان زیر ? سال شایع است. البته لازم به ذکر است که گاهی کودکان?? - ?? ساله نیز از معاینه پزشک و یا دندانپزشک دچار ترس و اضطراب می‌شوند.

درد

عامل دیگری که ممکن است کودک را از معاینه پزشک بترساند، «احساس درد» ناشی از معاینه است. برخی از کودکان نگران این موضوع هستند که معاینه پزشک آسیبی به آنها برساند. به خصوص اگر نیازی به تزریق واکسن و یا آمپول باشد. ترس ناشی از درد معاینه در بین کودکان ? - ?? سال بسیار رواج دارد، هر چند که ممکن است تا سالهای بعد نیز این پیشینه ذهنی را به خاطرآورد.

نحوه رفتار پزشک

متاسفانه یکی از عوامل موثر بر ترس کودک، شیوه رفتار و روش ارتباط برقرار کردن پزشک با کودک است. معمولاً پزشکان عادت دارند طبق روال همیشگی خود، کودک را سریع و تند معاینه کنند و با نوشتن نسخه و دستورالعمل استفاده از دارو، به معاینه نفر بعد بپردازند. در حالی که ممکن است کودک از این همه عجله و سرعت پزشک به وحشت افتد و برداشت غلط و نادرستی از

معاینه در ذهن خود بپروراند، که نتیجه نهایی آن نیز بیزاری و ترس کودک از فرآیند معالجه و درمان است.

در حالی که پزشکان لایق و کاردان، با صبر و حوصله خود و دادن شیرینی و یا برچسب عروسکی به کودکان و حتی صحبت و گفت وگویی ساده و محبت آمیز درباره مسائل مورد علاقه کودک، درصدد کسب اعتماد او برمی‌آیند و سعی می کنند ریشه ترس از درمان را در دل آنها از بین ببرند. خوب است پدر و مادر نیز بعد از معاینه، پاداشی مناسب برای کودک در نظر بگیرند تا موجب تکرار رفتار شجاعانه او در معاینه‌های بعدی شوند.

سایر عوامل

گاهی نگرانی کودک از معاینات پزشکی، ناشی از اطلاعات غلطی است که احتمالاًـ کودک از پدر و مادر و یا نزدیکان خود می‌شنود. در مواردی ممکن است والدین با کوچکترین سوءظنی نسبت به نوع بیماری فرزندشان تصور کنند که او حتماً باید در بیمارستان بستری شود و مورد عمل جراحی قرار گیرد و یا حتی تصور کنند با کمترین اهمال کاری، کودک تلف می‌شود. در صورتی که تمام این برداشتهای غلط والدین می‌تواند موجب خیال پردازیهای موهوم کودک شود و او را شدیداً از محیطهای مرتبط با پزشکی و درمان به وحشت اندازد.

گاهی والدین برای اینکه کودک را وادار به خوردن داروهایش کنند، جملاتی به او می گویند که بیشتر او را می‌ترسانند. برای مثال به او می گویند: «باید قرصهایت بخوری وگرنه ... می‌میری ...» در حالی که وظیفه پدر و مادر و نزدیکان کودک این است که با شرح و ساده سازی موقعیت کودک، مراحل درمان را برای او هرچه راحت تر کنند. نکته‌ای که باید یادآور شویم، احساس گناهی است که بیشتر کودکان هنگام بیماری دچار آن می‌شوند. آنها ممکن است تصور کنند بیماری آنها تنبیهی برای انجام ندادن وظایف و مسئولیت‌هایشان است. برخی از آنها بر این باورند که رنج حاصل از معاینه‌های پزشکی نیز بخشی از مجازات و تنبیه آنها است. نتیجه پژوهشی نشان می‌دهد که گروهی از کودکان فلج و معلول بر این باور بودند که ناتوانی و معلولیت جسمانی آنها ناشی از عدم اطاعت از دستورات والدینشان و سرپیچی کردن از قوانین و مقررات آنها بوده است.

روشهای کاهش ترس کودک از پزشک و معاینه‌های پزشکی

هدف از معاینه را برای کودک شرح دهید.

اگر معاینه کودک صرفاً برای ویزیت ماهیانه و یا دوره‌ای کودک است، برای او شرح دهید که این ملاقاتها به منظور آگاهی از میزان رشد طبیعی او است و تنها می‌خواهید از سلامت کامل او باخبر شوید. به همین دلیل، «پزشک تو را معاینه می کند و سئوالهایی از ما می‌پرسد.» اگر هدف از معاینه، تشخیص و درمان نوع بیماری کودک و یا مسائل مربوط به آن است، پدر و مادر می‌توانند با زبانی ساده و در حد فهم کودک و به دور از هرگونه فشار و اضطرابی نیاز به معاینه را برای کودک روشن کنند. آنها باید به کودک تفهیم کنند که پزشک قصد کمک به آنها را دارد.

در کودک احساس گناه ایجاد نکنید.

سعی کنید طوری درباره کودک و نوع بیماری اش صحبت کنید که او مشکل خود را ناشی از اشتباه و کوتاهی‌ای که احتمالاً او انجام داده است، نداند. پدر و مادر می‌توانند این اطمینان را به کودک بدهند که هر کسی ممکن است در طول عمر خود بارها مریض شود، ولی ما خیلی خوشبختیم که می‌توانیم با مراجعه به پزشک متخصص درصدد درمان و بهبود بیماری‌هایمان برآییم. در این گونه موارد، می‌توانید از دوستان و آشنایانی که قبلاً دچار وضعیتی مشابه فرزند شما بوده‌اند، کمک و راهنمایی بگیرید، زیرا گاهی دانستن این مطلب که کودکان دیگر نیز به این بیماری مبتلا شده‌اند، می‌تواند در شیوه رویارویی شما و فرزندتان با آن بیماری کمک موثری باشد.

کودک را گرامی بدارید.

اگر فرزند شما هنگام تزریق آمپول و یا واکسن از سوی دوستان، هم کلاسیها و یا حتی مربیان و افراد بزرگسال دیگر مورد نکوهش و تمسخر قرار گرفته است، به حمایت بیشتری از سوی شما احتیاج دارد. برخی از شب ادراریها و خجالت کشیدنهای کودک از امر درمان، ناشی از عکس العمل و یا سرزنش سایرین است. درباره شیوه معاینه پزشک، توضیحاتی به کودک بدهید.

آموزه‌های لازم مراجعه به پزشک را به کودک یاد دهید. اگر معاینه‌های پزشک صرفاً یک ویزیت ماهیانه و یا دوره‌ای است، می‌توانید انجام مراحل مختلف آن را بر روی یک عروسک به کودک نشان دهید. به او یاد بدهید که چگونه قد و وزن اندازه گیری می‌شود، چگونه با یک چوب کوتاه درون دهان معاینه می‌شود، چگونه با یک چراغ قوه کوچک درون گوش، بینی و چشم دیده می‌شود، چگونه با گوشی مخصوص پزشکان صدای ضربان قلب او از پشت و سینه‌اش شنیده می‌شود؟

برای کودک شرح دهید که پزشک ممکن است ضربه‌ای آهسته به شکم او بزند و یا ممکن است از سر تا پای او را با دست معاینه کند. به او این اطمینان را بدهید که اگرچه پزشکان و پرستاران غریبه هستند، ولی اجازه دارند تمام بدن او را (از جمله اندامهای تناسلی و مقعد) معاینه کنند تا از سلامت کامل او مطلع شوند.

سایر معاینه‌ها

اگر فرزند خود را برای درمان بیماری خاصی نزد پزشک و متخصص می‌برید، احتمالاً خودتان نیز اطلاع چندانی از نوع بیماری کودک ندارید. در چنین شرایطی برای اطمینان حاصل کردن از مراحل درمان و انجام معاینه‌های پزشکی خوب است با یک پرستار متخصص مشورت کنید و آن گاه برنامه و شیوه کار تیم پزشکی را به زبان ساده و در حد فهم کودک برای او شرح دهید. پژوهشهای مختلف نشان می‌دهند که اگر کودک از چگونگی انجام کار و معاینه‌های پزشکی تا حد لازم مطلع و باخبر باشد، احساس امنیت بیشتری خواهد کرد و کمتر دچار ترس و اضطراب خواهد شد. سعی کنید در عین آن که با کودک یک‌رنگ و صادق هستید، از به کار بردن عبارتها و واژگانی که موجب ترس و وحشت کودک می‌شود، جداً بپرهیزید.

پدر و مادر می‌توانند درباره روند درمان با فرزندشان صحبت کنند، ولی هرگز نباید وارد جزئیات دردآور پزشکی شوند. مرتباً این اطمینان را به فرزندتان بدهید که در تمام مراحل درمان نزد او خواهید بود و تا زمانی که کاملاً بهبود نیافته باشد، او را تنها نخواهید گذاشت. با انجام این کار کودکان شیوه اطمینان کردن به دیگران را می‌آموزند. اگر درباره بیماری فرزندتان چیزی نمی‌دانید، لزومی ندارد با اطلاعات و پاسخهای اشتباه خود باعث ترس و دلهره او شوید. بلکه بهتر است بگویید، «می‌توانیم تمام پرسشهای خود را یادداشت کنیم و از پزشک معالج تو بپرسیم ...» چنانچه یکی از معاینه‌های پزشکی، انجام آزمایش خون است، به کودک این اطمینان را بدهید که گرفتن مقداری خون از بدنش لطمه‌ای به او نخواهد زد. خیلی از کودکان تصور می کنند که «خون گرفتن» به معنای گرفتن تمامی خون بدن آنها است و آنها دیگر خونی نخواهند داشت.

مشکلات کودک را به مرور و در جریان عمل حل کنید.

اگر موقعیت کودک اضطراری و حاد نیست، به کودک اجازه دهید تا با تهیه فهرستی از علائم بیماری و یا مراحل مختلف معاینه با پزشک همکاری کند، حتی والدین می‌توانند از کودک بخواهند نقش یک پزشک را بازی کند و فرد بیمار را مورد معاینه قرار دهد و با پرسشهای کودکانه خود جویای سلامتی بیمار شود.

پاسخ گفتن به پرسشهای پزشکان را به کودک بیاموزید.

به فرزندتان یاد بدهید که چگونه به سئوالهای پزشک معالج خود پاسخ گوید و اگر می‌تواند بنویسد، نوع بیماری خود و مراحل درمان آن را یادداشت کند تا اگر در آینده بازهم دچار همان بیماری شد، با رعایت آن نکات درصدد درمان و بهبودی خود برآید. با تهیه این تاریخچه می‌توانید به اطلاعات مفیدی درباره سوابق بیماریهای فرزندتان نیز دست یابید.

پزشک مناسبی انتخاب کنید.

پزشکی را انتخاب کنید که به شیوه ارتباط خود با کودکان اهمیت بدهد. از آن جایی که پزشک متخصص اطفال بهترین دوست و یاور پدر و مادر به شمار می‌رود، به همین دلیل باید در انتخاب آن نهایت توجه و دقت را مبذول داشت. به عبارت دیگر، والدین به پزشکی نیاز دارند که در عین لیاقت و کاردانی، مهربان و ملایم هم باشد و بتواند به راحتی با کودکان ارتباط برقرار کند. پزشکی که معاینه‌های خود را تند و با کمترین تاملی و بدون توجه به حالتهای روانی کودک انجام می‌دهد، بطور حتم می‌تواند دلهره و ترس شدیدی در دل کودک به وجود آورد که او را از معاینه‌های بعدی و رفتن به آن مطب بازدارد. از طرف دیگر، پزشکی که خیلی ساکت و آرام است و هیچ اشتیاقی برای آشنا شدن و ایجاد ارتباط با کودکان ندارد، مسلماً نظر کودک را جلب نمی کند. خوب است والدین از همان ابتدای کودکی فرزندشان، در انتخاب پزشک دقت داشته باشند.

نیاز به عمل جراحی

اگر کودک در طول درمان خود نیاز به «عمل جراحی» دارد، توجه به نکات زیر می‌تواند سودمند باشد:

– ?مشکل را به زبان ساده برای کودک شرح دهید: سعی کنید با استفاده از جملات در حد فهم کودک علت جراحی را برای او شرح دهید. توجه داشته باشید هنگام صحبت از کلماتی مثل بریدن، پاره کردن، دوختن، بخیه زدن و مثل اینها استفاده نکنید، زیرا موجب ترس و دلهره شدید کودک می‌شود.

– ?ممکن است کودک تصور کند که عمل جراحی همراه با درد فراوان است: پدر و مادر باید این اطمینان را به کودک بدهند که یک فرد متخصص بیهوشی وجود دارد که قبل از عمل جراحی، بیمار را کاملاً به خواب عمیقی فرو می‌برد و او متوجه هیچ چیز نمی‌شود. بعد از عمل هم بیمار به تدریج از خواب بیدار می‌شود. توجه داشته باشید، ضمن صحبتهای خود حرفی از «گاز بیهوشی» نزنید، زیرا ممکن است کودک گاز خانگی را با گاز بیهوشی یکی قلمداد کند و بعدها دچار دردسر شوید.

به کودک این اطمینان را بدهید که در تمام مراحل عمل جراحی نزد او خواهید ماند و پزشکان و متخصصان مختلف مواظب سلامتی او هستند و می‌تواند بعد از بیدار شدن، یک هدیه فوق العاده از شما بگیرد. در برخی موارد، ترس والدین از عمل جراحی عیناً به کودک انتقال می‌یابد و موجب از دست رفتن کنترل طرفین می‌شود. دقت داشته باشید در چنین شرایطی با «چهره ای شاد» و «صدایی آرام و متین» با کودک صحبت کنید تا آثار هر گونه ترس و اضطراب را در کودک از بین ببرید. بعضی اوقات لازم است که عمل جراحی بر روی مقعد و یا آلت تناسلی کودک انجام شود، در این حالت پدر و مادر می توانند به کودک تفهیم کنند که جای هیچ گونه ناراحتی و یا خجالت کشیدن وجود ندارد، زیرا پزشکان و پرستاران مجازند تمام اعضای بدن بیمار را مورد معاینه قرار دهند.

– ?آنچه را که پیش خواهد آمد، برای کودک به زبان ساده توضیح دهید: پدر و مادر می‌توانند با تهیه کتابها و یا منابع علمی ساده، کودک را نسبت به کارهای پزشکان و پرستاران کنجکاو و علاقه‌مند و او را با محیط درمانی آشنا سازند. اجازه دهید کودک یک روز قبل از جراحی محیط بیمارستان را ببیند و ترس و دلهره‌اش کاهش یابد. همچنین والدین می‌توانند با تهیه وسایل پزشکی پلاستیکی برای کودک، او را با پدیده معاینه و درمان آشنا کنند. توجه داشته باشید، زمانی که از بیماری و درمان صحبت می کنید، واژگان مناسبی به کار ببرید و با رفتار ملایم و متین خود ترس را از دل کودک دور سازید.

– ?یک روز بعد از جراحی: به کودک این اطمینان را بدهید که زمانی که از خواب بیهوشی بیدار شود، شما نزد او خواهید بود و چنانچه پزشک معالج او اجازه دهد می‌تواند برای استراحت و بهبودی کامل به خانه بیاید.

ترس کودک از پزشک مقدمه

بیشتر کودکان زمانی که درمی‌یابند باید به پزشک مراجعه کنند، دچار ترس و دلهره می‌شوند، خواه این مراجعه برای یک معاینه

ساده ماهیانه باشد، خواه به دلیل بیماری و کسالت کودک و خواه برای درمان بیماریهای حاد و سختی که نیاز به معاینات متخصصین دارد.

برخی از کودکان به راحتی درباره نوع بیماریشان و مراحل مختلف آن می‌توانند صحبت کنند، در حالی که برخی دیگر شدیداً احساس گناه می‌کنند و از هر گونه بحث و گفت و گویی درباره آن امتناع می‌ورزند. این گروه بر این باورند که بیماری آنها کیفری برای انجام ندادن خواسته‌ها و دستورات والدین و سایر نزدیکان‌شان است. در چنین شرایطی وظیفه پدر و مادر این است که علت بیماری کودک را به زبان ساده و در حد فهم او برایش توضیح دهند تا بهتر بتواند فرآیند درمان را تحمل کند. مهمترین ترسهای کودکان هنگام معاینات پزشکی جدایی از والدین

بیشتر کودکان از اینکه در اتاق دیگری و جدای از پدر و مادرشان تحت معاینه قرار بگیرند، می‌ترسند. ترس جدایی از والدین هنگام معاینات پزشکی، اغلب در بین کودکان زیر ? سال شایع است. البته لازم به ذکر است که گاهی کودکان?? - ?? ساله نیز از معاینه پزشک و یا دندانپزشک دچار ترس و اضطراب می‌شوند.

درد

عامل دیگری که ممکن است کودک را از معاینه پزشک بترساند، «احساس درد» ناشی از معاینه است. برخی از کودکان نگران این موضوع هستند که معاینه پزشک آسیبی به آنها برساند. به خصوص اگر نیازی به تزریق واکسن و یا آمپول باشد. ترس ناشی از درد معاینه در بین کودکان ? - ?? سال بسیار رواج دارد، هر چند که ممکن است تا سالهای بعد نیز این پیشینه ذهنی را به خاطرآورد.

نحوه رفتار پزشک

متاسفانه یکی از عوامل موثر بر ترس کودک، شیوه رفتار و روش ارتباط برقرار کردن پزشک با کودک است. معمولاً پزشکان عادت دارند طبق روال همیشگی خود، کودک را سریع و تند معاینه کنند و با نوشتن نسخه و دستورالعمل استفاده از دارو، به معاینه نفر بعد بپردازند. در حالی که ممکن است کودک از این همه عجله و سرعت پزشک به وحشت افتد و برداشت غلط و نادرستی از معاینه در ذهن خود بپروراند، که نتیجه نهایی آن نیز بیزاری و ترس کودک از فرآیند معالجه و درمان است.

در حالی که پزشکان لایق و کاردان، با صبر و حوصله خود و دادن شیرینی و یا برچسب عروسکی به کودکان و حتی صحبت و گفت و گویی ساده و محبت آمیز درباره مسائل مورد علاقه کودک، درصدد کسب اعتماد او برمی‌آیند و سعی می‌کنند ریشه ترس از درمان را در دل آنها از بین ببرند. خوب است پدر و مادر نیز بعد از معاینه، پاداشی مناسب برای کودک در نظر بگیرند تا موجب تکرار رفتار شجاعانه او در معاینه‌های بعدی شوند.

سایر عوامل

گاهی نگرانی کودک از معاینات پزشکی، ناشی از اطلاعات غلطی است که احتمالاً ـ کودک از پدر و مادر و یا نزدیکان خود می‌شنود. در مواردی ممکن است والدین با کوچکترین سوءظنی نسبت به نوع بیماری فرزندشان تصور کنند که او حتماً باید در بیمارستان بستری شود و مورد عمل جراحی قرار گیرد و یا حتی تصور کنند با کمترین اهمال کاری، کودک تلف می‌شود. در صورتی که تمام این برداشتهای غلط والدین می‌تواند موجب خیال پردازیهای موهوم کودک شود و او را شدیداً از محیطهای مرتبط با پزشکی و درمان به وحشت اندازد.

گاهی والدین برای اینکه کودک را وادار به خوردن داروهایش کنند، جملاتی به او می‌گویند که بیشتر او را می‌ترسانند. برای مثال به او می‌گویند: «باید قرصهایت بخوری وگرنه ... می‌میری ...» در حالی که وظیفه پدر و مادر و نزدیکان کودک این است که با شرح و ساده سازی موقعیت کودک، مراحل درمان را برای او هرچه راحت تر کنند. نکته‌ای که باید یادآور شویم، احساس گناهی است که بیشتر کودکان هنگام بیماری دچار آن می‌شوند. آنها ممکن است تصور کنند بیماری آنها تنبیهی برای انجام ندادن وظایف و مسئولیت‌هایشان است. برخی از آنها بر این باورند که رنج حاصل از معاینه‌های پزشکی نیز بخشی از مجازات و تنبیه آنها است. نتیجه پژوهشی نشان می‌دهد که گروهی از کودکان فلج و معلول بر این باور بودند که ناتوانی و معلولیت جسمانی آنها ناشی از عدم اطاعت از دستورات والدینشان و سرپیچی کردن از قوانین و مقررات آنها بوده است. روشهای کاهش ترس کودک از پزشک و معاینه‌های پزشکی هدف از معاینه را برای کودک شرح دهید.

اگر معاینه کودک صرفاً برای ویزیت ماهیانه و یا دوره‌ای کودک است، برای او شرح دهید که این ملاقاتها به منظور آگاهی از میزان رشد طبیعی او است و تنها می‌خواهید از سلامت کامل او باخبر شوید. به همین دلیل، «پزشک تو را معاینه می‌کند و سئوالهایی از ما می‌پرسد.» اگر هدف از معاینه، تشخیص و درمان نوع بیماری کودک و یا مسائل مربوط به آن است، پدر و مادر می‌توانند با زبانی ساده و در حد فهم کودک و به دور از هرگونه فشار و اضطرابی نیاز به معاینه را برای کودک روشن کنند. آنها باید به کودک تفهیم کنند که پزشک قصد کمک به آنها را دارد.

در کودک احساس گناه ایجاد نکنید.

سعی کنید طوری درباره کودک و نوع بیماری اش صحبت کنید که او مشکل خود را ناشی از اشتباه و کوتاهی‌ای که احتمالاً او انجام داده است، نداند. پدر و مادر می‌توانند این اطمینان را به کودک بدهند که هر کسی ممکن است در طول عمر خود بارها مریض شود، ولی ما خیلی خوشبختیم که می‌توانیم با مراجعه به پزشک متخصص درصدد درمان و بهبود بیماری‌هایمان برآییم. در این گونه موارد، می‌توانید از دوستان و آشنایانی که قبلاً دچار وضعیتی مشابه فرزند شما بوده‌اند، کمک و راهنمایی بگیرید، زیرا گاهی دانستن این مطلب که کودکان دیگر نیز به این بیماری مبتلا شده‌اند، می‌تواند در شیوه رویارویی شما و فرزندتان با آن بیماری کمک موثری باشد.

کودک را گرامی بدارید.

اگر فرزند شما هنگام تزریق آمپول و یا واکسن از سوی دوستان، هم کلاسیها و یا حتی مربیان و افراد بزرگسال دیگر مورد نکوهش و تمسخر قرار گرفته است، به حمایت بیشتری از سوی شما احتیاج دارد. برخی از شب ادراریها و خجالت کشیدنهای کودک از امر درمان، ناشی از عکس العمل و یا سرزنش سایرین است. درباره شیوه معاینه پزشک، توضیحاتی به کودک بدهید.

آموزه‌های لازم مراجعه به پزشک را به کودک یاد دهید. اگر معاینه‌های پزشک صرفاً یک ویزیت ماهیانه و یا دوره‌ای است، می‌توانید انجام مراحل مختلف آن را بر روی یک عروسک به کودک نشان دهید. به او یاد بدهید که چگونه قد و وزن اندازه گیری می‌شود، چگونه با یک چوب کوتاه درون دهان معاینه می‌شود، چگونه با یک چراغ قوه کوچک درون گوش، بینی و چشم دیده می‌شود، چگونه با گوشی مخصوص پزشکان صدای ضربان قلب او از پشت و سینه‌اش شنیده می‌شود؟

برای کودک شرح دهید که پزشک ممکن است ضربه‌ای آهسته به شکم او بزند و یا ممکن است از سر تا پای او را با دست معاینه کند. به او این اطمینان را بدهید که اگرچه پزشکان و پرستاران غریبه هستند، ولی اجازه دارند تمام بدن او را (از جمله اندامهای تناسلی و مقعد) معاینه کنند تا از سلامت کامل او مطلع شوند.

سایر معاینه‌ها

اگر فرزند خود را برای درمان بیماری خاصی نزد پزشک و متخصص می‌برید، احتمالاً خودتان نیز اطلاع چندانی از نوع بیماری کودک ندارید. در چنین شرایطی برای اطمینان حاصل کردن از مراحل درمان و انجام معاینه‌های پزشکی خوب است با یک پرستار متخصص مشورت کنید و آن گاه برنامه و شیوه کار تیم پزشکی را به زبان ساده و در حد فهم کودک برای او شرح دهید. پژوهشهای مختلف نشان می‌دهند که اگر کودک از چگونگی انجام کار و معاینه‌های پزشکی تا حد لازم مطلع و باخبر باشد، احساس امنیت بیشتری خواهد کرد و کمتر دچار ترس و اضطراب خواهد شد. سعی کنید در عین آن که با کودک یک‌رنگ و صادق هستید، از به کار بردن عبارتها و واژگانی که موجب ترس و وحشت کودک می‌شود، جداً بپرهیزید.

پدر و مادر می‌توانند درباره روند درمان با فرزندشان صحبت کنند، ولی هرگز نباید وارد جزئیات دردآور پزشکی شوند. مرتباً این اطمینان را به فرزندتان بدهید که در تمام مراحل درمان نزد او خواهید بود و تا زمانی که کاملاً بهبود نیافته باشد، او را تنها نخواهید گذاشت. با انجام این کار کودکان شیوه اطمینان کردن به دیگران را می‌آموزند. اگر درباره بیماری فرزندتان چیزی نمی‌دانید، لزومی ندارد با اطلاعات و پاسخهای اشتباه خود باعث ترس و دلهره او شوید. بلکه بهتر است بگویید، «می‌توانیم تمام پرسشهای خود را یادداشت کنیم و از پزشک معالج تو بپرسیم ...» چنانچه یکی از معاینه‌های پزشکی، انجام آزمایش خون است، به کودک این اطمینان را بدهید که گرفتن مقداری خون از بدنش لطمه‌ای به او نخواهد زد. خیلی از کودکان تصور می‌کنند که «خون گرفتن» به معنای گرفتن تمامی خون بدن آنها است و آنها دیگر خونی نخواهند داشت.

مشکلات کودک را به مرور و در جریان عمل حل کنید.

اگر موقعیت کودک اضطراری و حاد نیست، به کودک اجازه دهید تا با تهیه فهرستی از علائم بیماری و یا مراحل مختلف معاینه با پزشک همکاری کند، حتی والدین می‌توانند از کودک بخواهند نقش یک پزشک را بازی کند و فرد بیمار را مورد معاینه قرار دهد و با پرسشهای کودکانه خود جویای سلامتی بیمار شود.

پاسخ گفتن به پرسشهای پزشکان را به کودک بیاموزید.

به فرزندتان یاد بدهید که چگونه به سئوالهای پزشک معالج خود پاسخ گوید و اگر می‌تواند بنویسد، نوع بیماری خود و مراحل درمان آن را یادداشت کند تا اگر در آینده بازهم دچار همان بیماری شد، با رعایت آن نکات درصدد درمان و بهبودی خود برآید. با تهیه این تاریخچه می‌توانید به اطلاعات مفیدی درباره سوابق بیماریهای فرزندتان نیز دست یابید.

پزشک مناسبی انتخاب کنید.

پزشکی را انتخاب کنید که به شیوه ارتباط خود با کودکان اهمیت بدهد. از آن جایی که پزشک متخصص اطفال بهترین دوست و یاور پدر و مادر به شمار می‌رود، به همین دلیل باید در انتخاب آن نهایت توجه و دقت را مبذول داشت. به عبارت دیگر، والدین به پزشکی نیاز دارند که در عین لیاقت و کاردانی، مهربان و ملایم هم باشد و بتواند به راحتی با کودکان ارتباط برقرار کند. پزشکی که معاینه‌های خود را تند و با کمترین تاملی و بدون توجه به حالتهای روانی کودک انجام می‌دهد، بطور حتم می‌تواند دلهره و ترس شدیدی در دل کودک به وجود آورد که او را از معاینه‌های بعدی و رفتن به آن مطب بازدارد. از طرف دیگر، پزشکی که خیلی ساکت و آرام است و هیچ اشتیاقی برای آشنا شدن و ایجاد ارتباط با کودکان ندارد، مسلماً نظر کودک را جلب نمی‌کند. خوب است والدین از همان ابتدای کودکی فرزندشان، در انتخاب پزشک دقت داشته باشند.

نیاز به عمل جراحی

اگر کودک در طول درمان خود نیاز به «عمل جراحی» دارد، توجه به نکات زیر می‌تواند سودمند باشد:

- ?مشکل را به زبان ساده برای کودک شرح دهید: سعی کنید با استفاده از جملات در حد فهم کودک علت جراحی را برای او شرح دهید. توجه داشته باشید هنگام صحبت از کلماتی مثل بریدن، پاره کردن، دوختن، بخیه زدن و مثل اینها استفاده نکنید، زیرا موجب ترس و دلهره شدید کودک می‌شود.

- ?ممکن است کودک تصور کند که عمل جراحی همراه با درد فراوان است: پدر و مادر باید این اطمینان را به کودک بدهند که یک فرد متخصص بیهوشی وجود دارد که قبل از عمل جراحی، بیمار را کاملاً به خواب عمیقی فرو می‌برد و او متوجه هیچ چیز نمی‌شود. بعد از عمل هم بیمار به تدریج از خواب بیدار می‌شود. توجه داشته باشید، ضمن صحبتهای خود حرفی از «گاز بیهوشی»

نزنید، زیرا ممکن است کودک گاز خانگی را با گاز بیهوشی یکی قلمداد کند و بعدها دچار دردسر شوید.
به کودک این اطمینان را بدهید که در تمام مراحل عمل جراحی نزد او خواهید ماند و پزشکان و متخصصان مختلف مواظب سلامتی او هستند و می‌توانند بعد از بیدار شدن، یک هدیه فوق العاده از شما بگیرد. در برخی موارد، ترس والدین از عمل جراحی عیناً به کودک انتقال می‌یابد و موجب از دست رفتن کنترل طرفین می‌شود. دقت داشته باشید در چنین شرایطی با «چهره ای شاد» و «صدایی آرام و متین» با کودک صحبت کنید تا آثار هر گونه ترس و اضطراب را در کودک از بین ببرید. بعضی اوقات لازم است که عمل جراحی بر روی مقعد و یا آلت تناسلی کودک انجام شود، در این حالت پدر و مادر می توانند به کودک تفهیم کنند که جای هیچ گونه ناراحتی و یا خجالت کشیدن وجود ندارد، زیرا پزشکان و پرستاران مجازند تمام اعضای بدن بیمار را مورد معاینه قرار دهند.
– ?آنچه را که پیش خواهد آمد، برای کودک به زبان ساده توضیح دهید: پدر و مادر می‌توانند با تهیه کتابها و یا منابع علمی ساده، کودک را نسبت به کارهای پزشکان و پرستاران کنجکاو و علاقه‌مند و او را با محیط درمانی آشنا سازند. اجازه دهید کودک یک روز قبل از جراحی محیط بیمارستان را ببیند و ترس و دلهره‌اش کاهش یابد. همچنین والدین می‌توانند با تهیه وسایل پزشکی پلاستیکی برای کودک، او را با پدیده معاینه و درمان آشنا کنند. توجه داشته باشید، زمانی که از بیماری و درمان صحبت می‌کنید، واژگان مناسبی به کار ببرید و با رفتار ملایم و متین خود ترس را از دل کودک دور سازید.
– ?یک روز بعد از جراحی: به کودک این اطمینان را بدهید که زمانی که از خواب بیهوشی بیدار شود، شما نزد او خواهید بود و چنانچه پزشک معالج او اجازه دهد می‌تواند برای استراحت و بهبودی کامل به خانه بیاید.

## چرا انسانها خواب می بینند؟

چرا انسان ها خواب می بینند، تعابیر خواب ها چیست، چه رازهایی در آنها نهفته است و ... از مواردی هستند که در مقاله امروز در مورد آنها بحث می کنیم.
علاقه به خواب و رویا پیشینه ای به قدمت تاریخ بشریت دارد. یکی از کتاب های آسمانی مانند" قرآن "و" انجیل "سرشار از داستان های مختلف در مورد خواب و رویا می باشد که شامل اولین رویاها که تقریبا ۱۹۰۰ سال قبل از میلاد مسیح به وقوع پیوستند نیز می باشد. مردم یونان، روم و بابل به خواب و رویا اعتقاد محکمی داشتند به ویژه در شب های جنگ. آنها تصور می کردند که خدا از طریق رویا به آنها راه پیروزی را نشان می دهد. امروزه اعتقاد به خواب و رویا و تفسیر آن مانند گذشته عمیق نمیباشد. در آغاز قرن ۲۰ زیگموند فروی خواب را به این صورت تعریف کرد": راهی ملکوتی به ضمیر ناخودآگاه ".او تصور خود را از رویا نشات گرفته از احساسات سرکوب شده فرد به ویژه امیال جنسی می دانست. امروزه بر این باورند که تعبیر فروید اندکی ساده انگارانه بوده. اما به راستی ما برای چه خواب می بینیم؟
خواب هایی که می بینیم معمولا- نوعی واکنش نسبت به افکار، فعالیتها و احساساتی هستند که در طول روز داشتیم. آنها بازتاب افکاری هستند که برای یکی دو روز گذشته در ذهن ما خطور می کردند. رویاها ظاهرا یکی از بخش های جدا نشدنی موجودیت ما هستند. چندی پیش آزمایشی انجام شد که در طی آن به افراد بالغ داروهایی داده میشد که اجازه حرکت سریع مردمک چشم در خواب (REM) را از آنها می گرفت. زمانی که چشم چنین حرکتی دارد، فرد مورد نظر خواب می بیند. حذف توانایی خواب دیدن تضادهای اخلاقی شدیدی را در افراد تحت آزمایش ایجاد کرد. آنها به شدت مضطرب و خشن شده بودند و نمی توانستند به راحتی بر روی مطلبی تمرکز کنند. در این آزمایش همچنین ثابت شد که هر چه فردی جوانتر باشد رویا برای حفظ سلامت او نقش محوری تری را بازی می کند.
مطالعه و تحقیق دانشمندان در زمینه خواب و رویا به یکسری نتایج جهان شمول ختم شده. اول اینکه تمام افراد حتی آنهایی که این امر را انکار می کنند خواب می بینند. خواب دیدن به اندازه نفس کشیدن یک امری بدیهی است. کودکان خیلی بیشتر از بزرگترها خواب می بینند. نوزادان در حدود ۷۰٪ از خواب خود را در حال دیدن رویاهای متعدد هستند. در مقایسه، بزرگسالان تنها در ۲۵٪ از خواب خود رویا می بینند. در برخی موارد ثابت شده است که حیوانات نیز خواب می بینند.
تحقیقات نشان می دهد که خواب هر فردی دارای ۲ مرحله مختلف می باشد. در ابتدا افراد به خواب سبک فرو می روند. از آن به بعد به طور تدریجی وارد مراحل بعدی شده تا به مرحله ای می رسیم که به عنوان IV شناخته می شود. این مرحله یک قدم پیش تر از مرحله خواب سنگین (REM) است. در این مرحله با وجود اینکه چشم ها بسته هستند اما مردمک با حرکات تندی همراه می باشد. درست مثل این است که چشم ها در حال نگاه کردن به فیلمی هستند که بر روی پرده بسته پلک ها در حال نمایش است. در طول این مرحله مغز همانطور که در بیداری فعالیت می کند از خود واکنش نشان می دهد. و در این زمان است که عمل خواب دیدن اتفاق می افتد.
تقریبا در حدود ۹۰ دقیقه زمان لازم است تا فرد به خواب عمیق فرو رود. زمانی که مرحله REM سپری شد مجددا این فرایند تکرار می شود. در چرخه اول این مرحله چیزی در حدود ۵ دقیقه است. این میزان در طول چرخه افزایش پیدا می کند و در آخرین مرحله ممکن است تا حدود ۵۰ دقیقه نیز به طول انجامد. بنابراین در یک شب فرد به طور نرمال در طول ۲۰ تا ۹۰ دقیقه خواب می بیند.
خواب ها به راحتی فراموش می شوند. در حقیقت ما فقط خواب های آخری را که می بینیم به یاد می آوریم. همه ما اغلب خواب می بینیم و این امر باعث می شود تا در زمان بیداری به یک تعادل نسبی دست پیدا کنیم. خواب یک رویداد ویژه با یک معنای خاص نیست. چیزی است که هر شب برای تمام افراد پیش می آید. افراد بسیار زیادی هستند که خوابهای شما را برایتان تعبیر می کنند. اما حقیقت اینجاست که تفاوت و تضادهای بیشماری در بین تعابیر متفاوت وجود دارد. شاید یک کارشناس به شما بگوید که تعبیر خواب شما این است در حالی که کارشناس دیگر تعبیر کاملا متفاوتی از آن برای شما بیاورد. مشکل دیگر این است که روان درمانگرهای هر کشور با توجه به فرهنگ خود و نمادها و سمبلهایی که برای خود دارند به تعبیر و تفسیر خواب ها میپردازند. این امر مجددا باعث می شود که یک خواب تعابیر کاملا متفاوتی داشته باشد.
امروزه تحلیلگران قصد دارند تا به افراد آموزش دهند خودشان خواب هایشان را تعبیر کنند. هر کس از افکار، احساسات و تجربیات خود بیشتر از هر فردی آگاه است و بنابراین می تواند تحلیل درست تری از خوابش داشته باشد. به عبارت دیگر ما میتوانیم خواب هایمان را هر طوری که دلمان می خواهد تعبیر کنیم.
مجمع عمومی علوم اظهار می دارد که رویا یکی از ضروریات برای تمرین ضمیر ناخودآگاه می باشد. آنها اخطار داده اند که نباید تحلیل های غیر اصولی از خواب ها داشته باشیم. آنها پیشنهاد می کنند که رویاهایتان را خیلی جدی نگیرید و فقط سعی کنید از آنها لذت ببرید چراکه مرحله ضروری از خواب شما هستند.
چرا انسانها خواب می بینند؟ چرا انسان ها خواب می بینند، تعابیر خواب ها چیست، چه رازهایی در آنها نهفته است و ... از مواردی هستند که در مقاله امروز در مورد آنها بحث می کنیم.
علاقه به خواب و رویا پیشینه ای به قدمت تاریخ بشریت دارد. یکی از کتاب های آسمانی مانند" قرآن "و" انجیل "سرشار از داستان های مختلف در مورد خواب و رویا می باشد که شامل اولین رویاها که تقریبا ۱۹۰۰ سال قبل از میلاد مسیح به وقوع پیوستند نیز می باشد. مردم یونان، روم و بابل به خواب و رویا اعتقاد محکمی داشتند به ویژه در شب های جنگ. آنها تصور می کردند که خدا از طریق رویا به آنها راه پیروزی را نشان می دهد. امروزه اعتقاد به خواب و رویا و تفسیر آن مانند گذشته عمیق نمیباشد. در آغاز قرن ۲۰ زیگموند فروی خواب را به این صورت تعریف کرد": راهی ملکوتی به ضمیر ناخودآگاه ".او تصور خود را از رویا نشات گرفته از احساسات سرکوب شده فرد به ویژه امیال جنسی می دانست. امروزه بر این باورند که تعبیر فروید اندکی ساده انگارانه بوده. اما به راستی ما برای چه خواب می بینیم؟
خواب هایی که می بینیم معمولا- نوعی واکنش نسبت به افکار، فعالیتها و احساساتی هستند که در طول روز داشتیم. آنها بازتاب افکاری هستند که برای یکی دو روز گذشته در ذهن ما خطور می کردند. رویاها ظاهرا یکی از بخش های جدا نشدنی موجودیت ما هستند. چندی پیش آزمایشی انجام شد که در طی آن به افراد بالغ داروهایی داده میشد که اجازه حرکت سریع مردمک چشم در خواب (REM) را از آنها می گرفت. زمانی که چشم چنین حرکتی دارد، فرد مورد نظر خواب می بیند. حذف توانایی خواب دیدن تضادهای اخلاقی شدیدی را در افراد تحت آزمایش ایجاد کرد. آنها به شدت مضطرب و خشن شده بودند و نمی توانستند به راحتی بر روی مطلبی تمرکز کنند. در این آزمایش همچنین ثابت شد که هر چه فردی جوانتر باشد رویا برای حفظ سلامت او نقش محوری تری را بازی می کند.
مطالعه و تحقیق دانشمندان در زمینه خواب و رویا به یکسری نتایج جهان شمول ختم شده. اول اینکه تمام افراد حتی آنهایی که این امر را انکار می کنند خواب می بینند. خواب دیدن به اندازه نفس کشیدن یک امری بدیهی است. کودکان خیلی بیشتر از بزرگترها خواب می بینند. نوزادان در حدود ۷۰٪ از خواب خود را در حال دیدن رویاهای متعدد هستند. در مقایسه، بزرگسالان تنها در ۲۵٪ از خواب خود رویا می بینند. در برخی موارد ثابت شده است که حیوانات نیز خواب می بینند.
تحقیقات نشان می دهد که خواب هر فردی دارای ۲ مرحله مختلف می باشد. در ابتدا افراد به خواب سبک فرو می روند. از آن به بعد به طور تدریجی وارد مراحل بعدی شده تا به مرحله ای می رسیم که به عنوان IV شناخته می شود. این مرحله یک قدم پیش تر از مرحله خواب سنگین (REM) است. در این مرحله با وجود اینکه چشم ها بسته هستند اما مردمک با حرکات تندی همراه می باشد. درست مثل این است که چشم ها در حال نگاه کردن به فیلمی هستند که بر روی پرده بسته پلک ها در حال نمایش است. در طول این مرحله مغز همانطور که در بیداری فعالیت می کند از خود واکنش نشان می دهد. و در این زمان است که عمل خواب دیدن اتفاق می افتد.
تقریبا در حدود ۹۰ دقیقه زمان لازم است تا فرد به خواب عمیق فرو رود. زمانی که مرحله REM سپری شد مجددا این فرایند تکرار می شود. در چرخه اول این مرحله چیزی در حدود ۵ دقیقه است. این میزان در طول چرخه افزایش پیدا می کند و در آخرین مرحله ممکن است تا حدود ۵۰ دقیقه نیز به طول انجامد. بنابراین در یک شب فرد به طور نرمال در طول ۲۰ تا ۹۰ دقیقه خواب می بیند.
خواب ها به راحتی فراموش می شوند. در حقیقت ما فقط خواب های آخری را که می بینیم به یاد می آوریم. همه ما اغلب خواب می بینیم و این امر باعث می شود تا در زمان بیداری به یک تعادل نسبی دست پیدا کنیم. خواب یک رویداد ویژه با یک معنای خاص نیست. چیزی است که هر شب برای تمام افراد پیش می آید. افراد بسیار زیادی هستند که خوابهای شما را برایتان تعبیر می کنند. اما حقیقت اینجاست که تفاوت و تضادهای بیشماری در بین تعابیر متفاوت وجود دارد. شاید یک کارشناس به شما بگوید که تعبیر خواب شما این است در حالی که کارشناس دیگر تعبیر کاملا متفاوتی از آن برای شما بیاورد. مشکل دیگر این است که روان درمانگرهای هر کشور با توجه به فرهنگ خود و نمادها و سمبلهایی که برای خود دارند به تعبیر و تفسیر خواب ها میپردازند. این امر مجددا باعث می شود که یک خواب تعابیر کاملا متفاوتی داشته باشد.
امروزه تحلیلگران قصد دارند تا به افراد آموزش دهند خودشان خواب هایشان را تعبیر کنند. هر کس از افکار، احساسات و تجربیات خود بیشتر از هر فردی آگاه است و بنابراین می تواند تحلیل درست تری از خوابش داشته باشد. به عبارت دیگر ما میتوانیم خواب هایمان را هر طوری که دلمان می خواهد تعبیر کنیم.

مجمع عمومی علوم اظهار می دارد که رویا یکی از ضروریات برای تمرین ضمیر ناخودآگاه می باشد. آنها اخطار داده اند که نباید تحلیل های غیر اصولی از خواب ها داشته باشیم. آنها پیشنهاد می کنند که رویاهایتان را خیلی جدی نگیرید و فقط سعی کنید از آنها لذت ببرید چراکه مرحله ضروری از خواب شما هستند.

## تغذیه و سلامت جسم و روان

نویسنده:دکتر منوچهر سعادت نوری

منبع:اصول نوین تغذیه در سلامتی و بیماری

تغذیه افراد پیوندی ناگستنی با روح و روان آنها دارد. این پیوند از مراحل اولیه زندگی انسان سرچشمه می گیرد و نوزاد نسبت به هر نوع غذا و در مقابل هر یک از اعمال آن یک سلسله عکس العمل هایی از قبیل لذت یا دل زدگی، بی نیازی یا درماندگی و پذیرش یا وازدگی نشان می دهد.

همه افراد بشر علاقمند هستند که تندرست باشند و از هر گونه بیماری یا ناراحتی در امان باشند زیرا خوشبختی، ظرفیت کار و طول عمر بستگی به سلامتی دارد. علم تغذیه که به سرعت در حال توسعه و پیشرفت میباشد به حقایق و اطلاعات فراوانی درباره غذای مطلوب و چگونگی تاثیر آن در ایجاد یک بدن سالم و نیرومند دست یافته است.

آگاهی از اصول صحیح تغذیه برای تمام افراد و آحاد یک جامعه لازم است. بعلاوه باید توجه داشت که هیچ کشوری قادر نیست نیروی لازم برای ثبات اقتصادی و اجتماعی و سیاسی به دست آورد مگر آنکه برای افراد خود به مقدار کافی غذای مناسب در اختیار داشته باشد. به همین جهت آگاهی از اصول صحیح تغذیه از نظر برنامه و اجرای آن در سطح کشور نیز لازم و حیاتی به نظر میرسد، زیرا بد غذایی و یا سوء تغذیه به مدت طولانی نه تنها اثرات وخیمی روی جسم انسان میگذارد، بلکه موجب تغییرات نامطلوب در ظرفیت کار و رفتار و هوش و استعداد میشود که در نسبت کارآیی جامعه نیز تاثیر فراوان خواهد داشت.

غذا از نظر زندگی انسان واجد اهمیت فوق العاده ای است و افراد با برخورداری از غذای مناسب میتوانند نیازهای گوناگون خود را از نظر روانی و اجتماعی و فیزیولوژیک برآورده سازند.

تغذیه افراد پیوندی ناگستنی با روح و روان آنها دارد. این پیوند از مراحل اولیه زندگی انسان سرچشمه می گیرد و نوزاد نسبت به هر نوع غذا و در مقابل هر یک از اعمال آن یک سلسله عکس العمل هایی از قبیل لذت یا دل زدگی، بی نیازی یا درماندگی و پذیرش یا وازدگی نشان می دهد.

تغذیه در واقع یک امر ساده عبور مواد غذایی از لوله گوارشی نیست. بلکه بر اثر تحریک دستگاه عصبی توسط غذا، نوزاد در حقیقت یک عکس العمل فیزیولوژیک و روانی عمومی انجام میدهد. در مرحله طفولیت، اگر طفل هم از محبت خانواده و هم از میزان کافی غذا برخوردار گردد، زمینه و فرصت مناسبی خواهد داشت که در زندگی آتیه خود نسبت به غذا و مصرف آن نظری صائب و روشی منطقی داشته باشد ولی اگر قضیه معکوس باشد و طفل جسما از نظر غذا و روحا از جهت برخورداری از محبت گرسنه بماند در ساختمان شخصیت او تغییراتی ظاهر میشود، که در دوران رشد، وی را مجبور می کند که برای جبران کمبود محبت با روشی احیانا غلط غذا بخورد یا غذا بپزد که نتیجه آن چاقی یا لاغری بیمار گونه است.

افرادی که احساس می کنند در کانون خانواده یا اجتماع و دوستان هم مشرب خود مورد توجه نیستند، بعضی اوقات چاره ای جز این نمی بینند که خودبینی و خوداندیشی خود را با توسل به زیادخوردن، ارضاء و امتناع نمایند. کسانیکه به علت درماندگی و ناتوانی سرخورده شده اند، ممکن است ناراحتی های مربوط به درماندگی خود را با پرخوری جبران کنند تا بدینوسیله بر روی احساسات منفی و وازده خود سرپوش بگذارند و همین پرخوریها با منشا روانی است که سرانجام ممکن است یکی از علل بروز چاقی مفرط گردد و متعاقب آن خطر بیماریهای قلبی، تصلب شرائین، بالا رفتن فشارخون و دیابت و . . . را نمایان یا زیاد کند.

در مقابل اشخاص پرخور، افراد کم خوراک هم بسیار دیده میشوند. اینان افرادی هستند که ممکن است نیازمند محبت و توجه باشند و چون نیازهای فوق برآورده نمیشود، معمولا از اجتماع کناره گیری میکنند. اینگونه افراد پیوسته اوقات به واسطه همین کناره گیری اجتماعی دچار حزن و اندوه بوده و به صورت افراد افسرده و ناتوان در می آیند. افراد این دسته به تدریج از خورد و خوراک کافی امساک میکنند و این امر را آنقدر ادامه میدهند تا میل و اشتهای طبیعی آنها نسبت به غذا از بین میرود و به کم خوری دچار میشوند و همین کم خوریها با منشا روانی فرد را به سوءتغذیه و لاغری مفرط سوق میدهد.

بروز اختلالات عصبی هم از مسائل واجد اهمیت در این زمینه است. اختلالات عصبی و . . . در دسته بیماریهایی است که در اثر کمبود غذایی یا مصرف الکل به وجود می آید. در این اختلالات، ضایعات مغزی و عصبی و ناپایداری مشاعر، از دست رفتن قدرت حافظه، غش و سرگیجه و بسیاری از عوارض دیگر ظاهر میشود. بر اثر بدغذایی و مصرف الکل، اولا الکل، جایگزین غذا در رژیم غذایی میشود، ثانیا جذب روده ای عوامل مغذی مختل میشود و احتیاجات ویتامینی بدن افزایش می یابد.

به هر حال باید توجه داشت که اکثر ناراحتیهای روانی و اجتماعی نتیجه نگرانیهای مداوم و اختلالات عصبی متوالی است و امکان سوءتغذیه مستمر در هر یک از حالات نامبرده موجود است. ناراحتیهای روانی و اجتماعی توام با سوءتغذیه حاد یا مزمن، نشانه آنست که بیمار از اثرات کمبود عوامل متعدد مغذی رنج میبرد و در اینصورت بسیار مناسب و به جا خواهد بود که اینگونه افراد را تحت درمان غذایی و در بعضی موارد تحت درمان غذایی و دارویی به طور توام قرار داد.

تغذیه و سلامت جسم و روان

نویسنده:دکتر منوچهر سعادت نوری

منبع:اصول نوین تغذیه در سلامتی و بیماری

تغذیه افراد پیوندی ناگستنی با روح و روان آنها دارد. این پیوند از مراحل اولیه زندگی انسان سرچشمه می گیرد و نوزاد نسبت به هر نوع غذا و در مقابل هر یک از اعمال آن یک سلسله عکس العمل هایی از قبیل لذت یا دل زدگی، بی نیازی یا درماندگی و پذیرش یا وازدگی نشان می دهد.

همه افراد بشر علاقمند هستند که تندرست باشند و از هر گونه بیماری یا ناراحتی در امان باشند زیرا خوشبختی، ظرفیت کار و طول عمر بستگی به سلامتی دارد. علم تغذیه که به سرعت در حال توسعه و پیشرفت میباشد به حقایق و اطلاعات فراوانی درباره غذای مطلوب و چگونگی تاثیر آن در ایجاد یک بدن سالم و نیرومند دست یافته است.

آگاهی از اصول صحیح تغذیه برای تمام افراد و آحاد یک جامعه لازم است. بعلاوه باید توجه داشت که هیچ کشوری قادر نیست نیروی لازم برای ثبات اقتصادی و اجتماعی و سیاسی به دست آورد مگر آنکه برای افراد خود به مقدار کافی غذای مناسب در اختیار داشته باشد. به همین جهت آگاهی از اصول صحیح تغذیه از نظر برنامه و اجرای آن در سطح کشور نیز لازم و حیاتی به نظر میرسد، زیرا بد غذایی و یا سوء تغذیه به مدت طولانی نه تنها اثرات وخیمی روی جسم انسان میگذارد، بلکه موجب تغییرات نامطلوب در ظرفیت کار و رفتار و هوش و استعداد میشود که در نسبت کارآیی جامعه نیز تاثیر فراوان خواهد داشت.

غذا از نظر زندگی انسان واجد اهمیت فوق العاده ای است و افراد با برخورداری از غذای مناسب میتوانند نیازهای گوناگون خود را از نظر روانی و اجتماعی و فیزیولوژیک برآورده سازند.

تغذیه افراد پیوندی ناگستنی با روح و روان آنها دارد. این پیوند از مراحل اولیه زندگی انسان سرچشمه می گیرد و نوزاد نسبت به هر نوع غذا و در مقابل هر یک از اعمال آن یک سلسله عکس العمل هایی از قبیل لذت یا دل زدگی، بی نیازی یا درماندگی و پذیرش یا وازدگی نشان می دهد.

تغذیه در واقع یک امر ساده عبور مواد غذایی از لوله گوارشی نیست. بلکه بر اثر تحریک دستگاه عصبی توسط غذا، نوزاد در حقیقت یک عکس العمل فیزیولوژیک و روانی عمومی انجام میدهد. در مرحله طفولیت، اگر طفل هم از محبت خانواده و هم از میزان کافی غذا برخوردار گردد، زمینه و فرصت مناسبی خواهد داشت که در زندگی آتیه خود نسبت به غذا و مصرف آن نظری صائب و روشی منطقی داشته باشد ولی اگر قضیه معکوس باشد و طفل جسما از نظر غذا و روحا از جهت برخورداری از محبت گرسنه بماند در ساختمان شخصیت او تغییراتی ظاهر میشود، که در دوران رشد، وی را مجبور می کند که برای جبران کمبود محبت با روشی احیانا غلط غذا بخورد یا غذا بپزد که نتیجه آن چاقی یا لاغری بیمار گونه است.

افرادی که احساس می کنند در کانون خانواده یا اجتماع و دوستان هم مشرب خود مورد توجه نیستند، بعضی اوقات چاره ای جز این نمی بینند که خودبینی و خوداندیشی خود را با توسل به زیادخوردن، ارضاء و امتناع نمایند. کسانیکه به علت درماندگی و ناتوانی سرخورده شده اند، ممکن است ناراحتی های مربوط به درماندگی خود را با پرخوری جبران کنند تا بدینوسیله بر روی احساسات منفی و وازده خود سرپوش بگذارند و همین پرخوریها با منشا روانی است که سرانجام ممکن است یکی از علل بروز چاقی مفرط گردد و متعاقب آن خطر بیماریهای قلبی، تصلب شرائین، بالا رفتن فشارخون و دیابت و . . . را نمایان یا زیاد کند.

در مقابل اشخاص پرخور، افراد کم خوراک هم بسیار دیده میشوند. اینان افرادی هستند که ممکن است نیازمند محبت و توجه باشند و چون نیازهای فوق برآورده نمیشود، معمولا از اجتماع کناره گیری میکنند. اینگونه افراد پیوسته اوقات به واسطه همین کناره گیری اجتماعی دچار حزن و اندوه بوده و به صورت افراد افسرده و ناتوان در می آیند. افراد این دسته به تدریج از خورد و خوراک کافی امساک میکنند و این امر را آنقدر ادامه میدهند تا میل و اشتهای طبیعی آنها نسبت به غذا از بین میرود و به کم خوری دچار میشوند و همین کم خوریها با منشا روانی فرد را به سوءتغذیه و لاغری مفرط سوق میدهد.

بروز اختلالات عصبی هم از مسائل واجد اهمیت در این زمینه است. اختلالات عصبی و . . . در دسته بیماریهایی است که در اثر کمبود غذایی یا مصرف الکل به وجود می آید. در این اختلالات، ضایعات مغزی و عصبی و ناپایداری مشاعر، از دست رفتن قدرت حافظه، غش و سرگیجه و بسیاری از عوارض دیگر ظاهر میشود. بر اثر بدغذایی و مصرف الکل، اولا الکل، جایگزین غذا در رژیم غذایی میشود، ثانیا جذب روده ای عوامل مغذی مختل میشود و احتیاجات ویتامینی بدن افزایش می یابد.

به هر حال باید توجه داشت که اکثر ناراحتیهای روانی و اجتماعی نتیجه نگرانیهای مداوم و اختلالات عصبی متوالی است و امکان سوءتغذیه مستمر در هر یک از حالات نامبرده موجود است. ناراحتیهای روانی و اجتماعی توام با سوءتغذیه حاد یا مزمن، نشانه آنست که بیمار از اثرات کمبود عوامل متعدد مغذی رنج میبرد و در اینصورت بسیار مناسب و به جا خواهد بود که اینگونه افراد را تحت درمان غذایی و در بعضی موارد تحت درمان غذایی و دارویی به طور توام قرار داد.

## بیماری تماس با شیطان

آنچه درباره جنون باید بدانیم

در جهان امروز افراد بی شماری را می توان یافت که دچار بیماری افسردگی هستند. برخی از اندیشمندان غربی و روان شناسان بر این باورند که در جهان امروز بیش از ۷۵ درصد مردم به نوعی از بیماری افسردگی و به سخن دیگر از دیوانگی رنج می برند. این بدان معناست که بیماری روحی و روانی بیشترین شمار مردمان را دربر می گیرد و انسان بیش از آن که دچار بیماری های جسمی و بدنی باشد از بیماری های روحی و روانی رنج می برد.

به نظر می رسد که برخلاف باورهای روان شناسان، این بیماری ها تنها به حوزه روان مرتبط نباشد و ارتباط تنگاتنگی با حوزه

بیماری های روحی داشته باشد. به این معنا که می بایست میان بیماری های روحی و بیماری های روانی تفاوت و تمایزی محسوس قائل شد؛ چنان که میان بیماری های جسمی و روانی این دسته بندی انجام شده است.

بیماری های روانی به آن دسته از بیماری هایی گفته می شود که با روان یعنی نفس مرتبط با جسم مرتبط می باشد و متاثر از عالم فیزیک و طبیعت بشری است و می توان آن را در حوزه نرم افزاری جسم جست وجو کرد. به سخن دیگر روان عبارت است از عالم برزخ میان جسم و روح. در این عالم و نشاه که برخی از خصوصیات روح و برخی از خصوصیات جسم در آن دیده می شود، نشانه هایی از هر دو بعد انسانی را می توان یافت. از این روست که می توان با ابزارهای فیزیکی ولی نرم همانند تعبیر قدرت نرم از آن آگاه شد و به شناخت و آگاهی نسبی آن دست یافت.

به سخن دیگر روان نرم افزاری فیزیکی و جسمی است که در عالم برزخ قرار می گیرد و روان شناسان می توانند آن را با ابزارهای نرمی بررسی و بیماری های آن را معالجه و درمان کند.

اما روح مقامی برتر و از حوزه فرامادی است و چنان که قرآن تعبیر می کند از عالم خلق بیرون در مجموعه عوامل امر داخل می باشد. از این روست که خداوند می فرماید: و یسالونک عن الروح قل الروح من امر ربی؛ از تو درباره روح می پرسند بگو آن از امر پروردگار من است.

بیماری های انسانی از این رو به دو دسته بیماری های روحی و بیماری های روانی دسته بندی می شود. بیماری روحی بیماری هایی است که روح را از سلامت فطری بیرون می برد و وضعیت کلی بشر را از حوزه بشریت و ماهیت بشری بودن خارج می سازد. گاه از آن به پلیدی ذاتی نیز یاد می شود. این دسته از بیماری ها در این مقاله و نوشتار مورد نظر نیست و مجال دیگری را می طلبد.

اما بیماری های روانی را می توان به دو دسته تقسیم کرد؛ زیرا عوامل موثر در آن می تواند عواملی در حوزه بیماری های مرتبط با جسم و فیزیک باشد و یا مرتبط به عقاید و بینش و نگرش. به این معنا که عوامل موثر آن می تواند برخاسته از وضعیت جسمی فرد و متاثر از آن باشد که با درمان های غذایی و دارویی قابل درمان است و یا می تواند برخاسته از بینش و نگرش فردی باشد که در حوزه روان شخص اثر گذاشته و امکان درمان از راه دارو نیست و می بایست تنها با استفاده از درمان های عقیدتی آن را بازسازی کرد.

از این روست که به نظر می رسد که میان افسردگی برخاسته از جسم و یا دیوانگی برخاسته از جنون و جن زدگی تفاوت گذاشت. به این معنا که اسکیزوفرنی و یا شیزوفرنی بیماری های روانی هستند که می تواند برخاسته از عوامل جسمی و یا اعتقادی باشد.

قرآن به هر دو دسته از عوامل جسمی و اعتقادی توجه داشته است. در ادبیات اسلامی و فرهنگ قرآنی با بیماری هایی مواجه هستیم که از آن به بیماری جنون یاد می شود. هر چند که این تعبیر فراگیر است و به گونه ای با آن رفتار شده که گویی بیماری های روانی برخاسته از عوامل جسمی را نیز شامل می شود ولی در حقیقت در گذشته تنها به بیماری هایی اطلاق می شد که برخاسته از عوامل اعتقادی بوده است؛ زیرا در طب و پزشکی کهن از بیماری های روانی با خاستگاه جسم به مالیخولیا یاد می کردند.

جنون از ماده جن در اصل به معنای پنهان ماندن چیزی از حس است. (مفردات راغب ص ۲۰۳) به انسان دیوانه ازاین جهت مجنون می گویند که چیزی میان عقل و نفس او مانع می شود و عقل او را می پوشاند.(همان ص۲۰۵)

مقصود از جنون و دیوانگی در این نوشتار معنای دوم آن است که در آیات قرآنی به شکل جنه و مس الشیاطین و سعر و مجنون و مفتون و جملاتی چون یتخطبه الشیطان و استهوته الشیاطین بدان اشاره شده است.

عوامل جنون

قرآن عامل این بیماری روانی را تماس با شیطان می داند و براین نکته تأکید می ورزد که کسانی که از آموزه های وحیانی قرآن دوری می ورزند و خود را تحت مدیریت شیطان و ابلیس قرار می دهند درمدتی زمانی گرفتار وی می شوند و شیطان مدیریت روان وی را به عهده گرفته و او را به جنون دچار می سازد. قرآن برخی از عواملی که موجب می شود تا شیطان امکان و قدرت چنین تصرفی را در انسان بیابد مورد تأکید و توجه قرار می دهد تا انسان با دوری از آن ها خود را از شر شیطان و جنون رها سازد. از مهم ترین عوامل می توان به رباخواری اشاره کرد که زمینه تصرف شیطان را فراهم می آورد. درحقیقت حرام خواری و رباخواری زمینه بسیار مساعدی برای جنون است. (بقره آیه ۲۷۵) در حقیقت اندیشه و بینش خاص موجب می شود تا این گونه درمعرض خطر جنون قرار گیرد.

شیطان با نفوذ بر عقاید واندیشه های افراد و وسوسه کردن آنان زمینه تحیر و جنون افراد را فراهم می آورد و نمی گذارد تا شخص در سلامت شخصیت خود باقی بماند. (انعام آیه ۷۱)

نشانه های جنون

برای جنون نشانه هایی است که افسردگی یکی از آن هاست. شخصی که دچار جنون است در حالت عادی به سر نمی برد. تحیر و سرگردانی در کارها و انتخاب ها از نشانه های دیگر آن است (انعام آیه ۷۱) و پریشانی خاطر وی را رنج می دهد (همان) گفتن سخنان یاوه و بیهوده و انتساب و ارتباط با موجودات فرابشری از نشانه های دیگری است که قرآن بیان می دارد. البته برخی از این نشانه ها را قرآن خود به مجانین نسبت می دهد و برخی دیگر را کافران به پیامبران نسبت می دهند و براین باورند که پیامبران نیز دچار جنون شده و رفتارهای انسان های روان پریش و یا مجنون را درپیش می گیرند. بنابراین از جهت تشابهی که میان رفتارهای پیامبران و مجانین وجود دارد آنان نیز متهم به جنون می شوند.

به هرحال باتوجه به این دو دسته آیات می توان به نشانه هایی که برای مجانین گفته شده است دست یافت که به برخی از آنان اشاره شده است.

البته تفاوت هایی میان سفیه (نادان) و مجنون وجود دارد که برخی آن را نادیده گرفته و اهل سفیه و یا سفیهان را همان مجانین دانسته اند. درحالی تفاوت میان مجانین و سفیهان به روشنی در رفتار آنان مشخص و معلوم است. شخص سفیه می تواند به بیماری خاصی دچار شده و یا به ارث بیماری را از والدین خود بگیرد ولی جنون این گونه نیست و شخص به جهاتی که گفته شد تحت تأثیر عواملی خاص به آن دچار می شود. از این رو میان احکام مجنون و سفیه در برخی موارد می توان تفاوت های محسوسی را جست و جو کرد هرچند در برخی دیگر از احکام مشترک می باشند.

همواره دشمنان برای گمراه کردن دیگران با اتهام جنون می کوشند عقاید و اندیشه های ناسازوار با اندیشه های خویش را از میدان به در کنند. این گونه است که همواره پیامبران متهم به جنون می شدند و به جهت اختلاف عقایدی با مشرکان و کافران از جامعه طرد می شدند.

توجه به آیات قرآن و اتهام هایی که به پیامبران از سوی مشرکان و کافران زده می شد می توان به این نکته توجه داد که جنون ارتباط تنگاتنگی با حوزه بینش و نگرش اعتقادات انسانی دارد و بیان گفته ها و اندیشه هایی که بیرون از ساختار عادی فکر بشر است می تواند به عنوان مهم ترین نشانه جنون از آن یاد کرد. جنون و دیوانگی امری در حوزه عقاید و بینش و نگرش است که در برخی از رفتارها نیز نمود می یابد. این رامی توان از اتهام کافران و مشرکان به دست آورد. به این معنا که شخص مجنون می بایست کسی باشد که باورها و عقایدهای خاصی را مطرح می سازد که به نظر تحت تأثیر موجودات جنی است.

درحقیقت انسان هرگاه تحت تأثیر موجودات جنی و فرابشری قرارگیرد از عقاید وافکار و بینش های خاصی برخوردار می شود که بیرون از اندیشه ها و باورهای عادی بشر است. مشرکان از آن جایی که پیامبران را با عقاید و باورهای بیرون بشری می دیدند به این باور رسیده بودند که پیامبران تحت تأثیر موجودات جنی بوده و مجنون می باشند.

قرآن بیان می دارد که علت اختلاف عقایدی همین طور که ممکن است تحت تأثیر موجودات جنی به ویژه شیطان باشد می تواند تحت تأثیر آموزه های وحیانی خداوند باشد و تفاوت میان پیامبران و مجانین در این است که رفتارها و گفتارهای پیامبران از و یژگی عقل پسندی و هنجاری برخوردار می باشد و بیرون از دایره تحیر و سرگردانی و اختلاف و تضاد است. اما کسانی که دچار جنون می شوند سخنان یاوه و بیهوده و رفتارهای نابهنجار و غیرعادی دارند و از تعادل شخصیتی و روحی و روانی نیز برخوردار نمی باشند.

راه درمان جنون

جنون به جهت آن که بیماری است که در طول مدت و در یک فرآیند پیچیده پدیدار می شود به سادگی قابل درمان نیست؛ زیرا عواملی چون رفتارهای ضدآموزه های وحیانی مانند رباخواری و ارتباط با عقاید فساد و ضدبشری موجب می شود تا شخص در تماس با شیطان و عوامل وی قرار گیرد و مجنون شود. برای رهایی این اشخاص می بایست نخست عقاید و بینش های آنان تغییر یابد و نگرش سالمی جایگزین نگرش فاسد شود. ازاین روست که نمی توان به سادگی به درمان آنان پرداخت. البته کسانی را که از جنون ساده برخوردار می باشند می توان به کمک برخی از راه هایی که در روایات بیان شده درمان کرد.

به هرحال میان اقسام و انواع بیماری روانی و افسردگی می بایست تفاوت گذاشت و برای درمان هر بیماری خاص از روش خاصی استفاده کرد. از آن جایی که روان شناسان همه انواع و اقسام جنون و دیوانگی و افسردگی را یکسان تلقی می کنند تنها از روش خاصی سود می برند. از این روست که گاه درباره شخصی درمان سازنده و مفید واقع می شود و در شخص دیگر نه تنها سودی نداشته بلکه بر بیماری شخص می افزاید.

بیماری تماس با شیطان آنچه درباره جنون باید بدانیم در جهان امروز افراد بی شماری را می توان یافت که دچار بیماری افسردگی هستند. برخی از اندیشمندان غربی و روان شناسان بر این باورند که در جهان امروز بیش از ۷۵ درصد مردم به نوعی از بیماری افسردگی و به سخن دیگر از دیوانگی رنج می برند. این بدان معناست که بیماری روحی و روانی بیشترین شمار مردمان را دربر می گیرد و انسان بیش از آن که دچار بیماری های جسمی و بدنی باشد از بیماری های روحی و روانی رنج می برد.

به نظر می رسد که برخلاف باورهای روان شناسان، این بیماری ها تنها به حوزه روان مرتبط نباشد و ارتباط تنگاتنگی با حوزه بیماری های روحی داشته باشد. به این معنا که می بایست میان بیماری های روحی و بیماری های روانی تفاوت و تمایزی محسوس قائل شد؛ چنان که میان بیماری های جسمی و روانی این دسته بندی انجام شده است.

بیماری های روانی به آن دسته از بیماری هایی گفته می شود که با روان یعنی نفس مرتبط با جسم مرتبط می باشد و متاثر از عالم فیزیک و طبیعت بشری است و می توان آن را در حوزه نرم افزاری جسم جست وجو کرد. به سخن دیگر روان عبارت است از عالم برزخ میان جسم و روح. در این عالم و نشاه که برخی از خصوصیات روح و برخی از خصوصیات جسم در آن دیده می شود، نشانه هایی از هر دو بعد انسانی را می توان یافت. از این روست که می توان با ابزارهای فیزیکی ولی نرم همانند تعبیر قدرت نرم از آن آگاه شد و به شناخت و آگاهی نسبی آن دست یافت.

به سخن دیگر روان نرم افزاری فیزیکی و جسمی است که در عالم برزخ قرار می گیرد و روان شناسان می توانند آن را با ابزارهای نرمی بررسی و بیماری های آن را معالجه و درمان کند.

اما روح مقامی برتر و از حوزه فرامادی است و چنان که قرآن تعبیر می کند از عالم خلق بیرون در مجموعه عوامل امر داخل می باشد. از این روست که خداوند می فرماید: و یسالونک عن الروح قل الروح من امر ربی؛ از تو درباره روح می پرسند بگو آن از امر پروردگار من است.

بیماری های انسانی از این رو به دو دسته بیماری های روحی و بیماری های روانی دسته بندی می شود. بیماری روحی بیماری هایی

است که روح را از سلامت فطری بیرون می برد و وضعیت کلی بشر را از حوزه بشریت و ماهیت بشری بودن خارج می سازد. گاه از آن به پلیدی ذاتی نیز یاد می شود. این دسته از بیماری ها در این مقاله و نوشتار مورد نظر نیست و مجال دیگری را می طلبد.

اما بیماری های روانی را می توان به دو دسته تقسیم کرد؛ زیرا عوامل موثر در آن می تواند عواملی در حوزه بیماری های مرتبط با جسم و فیزیک باشد و یا مرتبط به عقاید و بینش و نگرش. به این معنا که عوامل موثر آن می تواند برخاسته از وضعیت جسمی فرد و متاثر از آن باشد که با درمان های غذایی و دارویی قابل درمان است و یا می تواند برخاسته از بینش و نگرش فردی باشد که در حوزه روان شخص اثر گذاشته و امکان درمان از راه دارو نیست و می بایست تنها با استفاده از درمان های عقیدتی آن را بازسازی کرد.

از این روست که به نظر می رسد که میان افسردگی برخاسته از جسم و یا دیوانگی برخاسته از جنون و جن زدگی تفاوت گذاشت.

به این معنا که اسکیزوفرنی و یا شیزوفرنی بیماری های روانی هستند که می تواند برخاسته از عوامل جسمی و یا اعتقادی باشد.

قرآن به هر دو دسته از عوامل جسمی و اعتقادی توجه داشته است. در ادبیات اسلامی و فرهنگ قرآنی با بیماری هایی مواجه هستیم که از آن به بیماری جنون یاد می شود. هر چند که این تعبیر فراگیر است و به گونه ای با آن رفتار شده که گویی بیماری های روانی برخاسته از عوامل جسمی را نیز شامل می شود ولی در حقیقت در گذشته تنها به بیماری هایی اطلاق می شد که برخاسته از عوامل اعتقادی بوده است؛ زیرا در طب و پزشکی کهن از بیماری های روانی با خاستگاه جسم به مالیخولیا یاد می کردند.

جنون از ماده جن در اصل به معنای پنهان ماندن چیزی از حس است. (مفردات راغب ص ۲۰۳) به انسان دیوانه ازاین جهت مجنون می گویند که چیزی میان عقل و نفس او مانع می شود و عقل او را می پوشاند.(همان ص۲۰۵)

مقصود از جنون و دیوانگی در این نوشتار معنای دوم آن است که در آیات قرآنی به شکل جنه و مس الشیاطین و سعر و مجنون و مفتون و جملاتی چون یتخطبه الشیطان و استهوته الشیاطین بدان اشاره شده است.

عوامل جنون

قرآن عامل این بیماری روانی را تماس با شیطان می داند و براین نکته تأکید می ورزد که کسانی که از آموزه های وحیانی قرآن دوری می ورزند و خود را تحت مدیریت شیطان و ابلیس قرار می دهند درمدتی زمانی گرفتار وی می شوند و شیطان مدیریت روان وی را به عهده گرفته و او را به جنون دچار می سازد. قرآن برخی از عواملی که موجب می شود تا شیطان امکان و قدرت چنین تصرفی را در انسان بیابد مورد تأکید و توجه قرار می دهد تا انسان با دوری از آن ها خود را از شر شیطان و جنون رها سازد.

از مهم ترین عوامل می توان به رباخواری اشاره کرد که زمینه تصرف شیطان را فراهم می آورد. درحقیقت حرام خواری و رباخواری زمینه بسیار مساعدی برای جنون است. (بقره آیه ۲۷۵) در حقیقت اندیشه و بینش خاص موجب می شود تا این گونه درمعرض خطر جنون قرار گیرد.

شیطان با نفوذ بر عقاید واندیشه های افراد و وسوسه کردن آنان زمینه تحیر و جنون افراد را فراهم می آورد و نمی گذارد تا شخص در سلامت شخصیت خود باقی بماند. (انعام آیه ۷۱)

نشانه های جنون

برای جنون نشانه هایی است که افسردگی یکی از آن هاست. شخصی که دچار جنون است در حالت عادی به سر نمی برد. تحیر و سرگردانی در کارها و انتخاب ها از نشانه های دیگر آن است (انعام آیه ۷۱) و پریشانی خاطر وی را رنج می دهد (همان) گفتن سخنان یاوه و بیهوده و انتساب و ارتباط با موجودات فرابشری از نشانه های دیگری است که قرآن بیان می دارد. البته برخی از این نشانه ها را قرآن خود به مجانین نسبت می دهد و برخی دیگر را کافران به پیامبران نسبت می دهند و براین باورند که پیامبران نیز دچار جنون شده و رفتارهای انسان های روان پریش و یا مجنون را درپیش می گیرند. بنابراین از جهت تشابهی که میان رفتارهای پیامبران و مجانین وجود دارد آنان نیز متهم به جنون می شوند.

به هرحال باتوجه به این دو دسته آیات می توان به نشانه هایی که برای مجانین گفته شده است دست یافت که به برخی از آنان اشاره شده است.

البته تفاوت هایی میان سفیه (نادان) و مجنون وجود دارد که برخی آن را نادیده گرفته و اهل سفیه و یا سفیهان را همان مجانین دانسته اند. درحالی تفاوت میان مجانین و سفیهان به روشنی در رفتار آنان مشخص و معلوم است. شخص سفیه می تواند به بیماری خاصی دچار شده و یا به ارث بیماری را از والدین خود بگیرد ولی جنون این گونه نیست و شخص به جهاتی که گفته شد تحت تأثیر عواملی خاص به آن دچار می شود. از این رو میان احکام مجنون و سفیه در برخی موارد می توان تفاوت های محسوسی را جست و جو کرد هرچند در برخی دیگر از احکام مشترک می باشند.

همواره دشمنان برای گمراه کردن دیگران با اتهام جنون می کوشند عقاید و اندیشه های ناسازوار با اندیشه های خویش را از میدان به در کنند. این گونه است که همواره پیامبران متهم به جنون می شدند و به جهت اختلاف عقایدی با مشرکان و کافران از جامعه طرد می شدند.

توجه به آیات قرآن و اتهام هایی که به پیامبران از سوی مشرکان و کافران زده می شد می توان به این نکته توجه داد که جنون ارتباط تنگاتنگی با حوزه بینش و نگرش اعتقادات انسانی دارد و بیان گفته ها و اندیشه هایی که بیرون از ساختار عادی فکر بشر است می تواند به عنوان مهم ترین نشانه جنون از آن یاد کرد. جنون و دیوانگی امری در حوزه عقاید و بینش و نگرش است که در برخی از رفتارها نیز نمود می یابد. این رامی توان از اتهام کافران و مشرکان به دست آورد. به این معنا که شخص مجنون می بایست کسی باشد که باورها و عقایدهای خاصی را مطرح می سازد که به نظر تحت تأثیر موجودات جنی است.

درحقیقت انسان هرگاه تحت تأثیر موجودات جنی و فرابشری قرارگیرد از عقاید وافکار و بینش های خاصی برخوردار می شود که بیرون از اندیشه ها و باورهای عادی بشر است. مشرکان از آن جایی که پیامبران را با عقاید و باورهای بیرون بشری می دیدند به این باور رسیده بودند که پیامبران تحت تأثیر موجودات جنی بوده و مجنون می باشند.

قرآن بیان می دارد که علت اختلاف عقایدی همین طور که ممکن است تحت تأثیر موجودات جنی به ویژه شیطان باشد می تواند تحت تأثیر آموزه های وحیانی خداوند باشد و تفاوت میان پیامبران و مجانین در این است که رفتارها و گفتارهای پیامبران از ویژگی عقل پسندی و هنجاری برخوردار می باشد و بیرون از دایره تحیر و سرگردانی و اختلاف و تضاد است. اما کسانی که دچار جنون می شوند سخنان یاوه و بیهوده و رفتارهای نابهنجار و غیرعادی دارند و از تعادل شخصیتی و روحی و روانی نیز برخوردار نمی باشند.

راه درمان جنون

جنون به جهت آن که بیماری است که در طول مدت و در یک فرآیند پیچیده پدیدار می شود به سادگی قابل درمان نیست؛ زیرا عواملی چون رفتارهای ضدآموزه های وحیانی مانند رباخواری و ارتباط با عقاید فساد و ضدبشری موجب می شود تا شخص در تماس با شیطان و عوامل وی قرار گیرد و مجنون شود. برای رهایی این اشخاص می بایست نخست عقاید و بینش های آنان تغییر یابد و نگرش سالمی جایگزین نگرش فاسد شود. ازاین روست که نمی توان به سادگی به درمان آنان پرداخت. البته کسانی را که از جنون ساده برخوردار می باشند می توان به کمک برخی از راه هایی که در روایات بیان شده درمان کرد.

به هرحال میان اقسام و انواع بیماری روانی و افسردگی می بایست تفاوت گذاشت و برای درمان هر بیماری خاص از روش خاصی استفاده کرد. از آن جایی که روان شناسان همه انواع و اقسام جنون و دیوانگی و افسردگی را یکسان تلقی می کنند تنها از روش خاصی سود می برند. از این روست که گاه درباره شخصی درمان سازنده و مفید واقع می شود و در شخص دیگر نه تنها سودی نداشته بلکه بر بیماری شخص می افزاید.

### تأثیر تغذیه بر اخلاق

نویسنده:آیه الله مکارم شیرازی

منبع:اخلاق در قرآن کریم

در روایات متعددی می خوانیم : یکی از شرایط استجابت دعا پرهیز از غذای حرام است؛ از جمله، در حدیثی آمده است که شخصی نزد پیامبر صلی الله علیه و آله آمد و عرض کرد: «احب ان یستجاب دعائی؛ دوست دارم دعای من مستجاب شود!» پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «طهر ماکلک ولاتدخل بطنک الحرام ، غذای خود را پاک کن و از غذای حرام پرهیز نما!»

همین معنی از همان بزرگوار با تعبیر دیگری آمده است، می فرماید: «من احب ان یستجاب دعائه فلیطیب مطعمه و مکسبه ;کسی که دوست دارد دعایش مستجاب شود، طعام و کسب خود را از حرام پاک کند!»

با توجه به این که در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: «ان الله لایستجیب دعاء بظهر قلب قاس ;خداوند دعایی را که از قلب قساوتمند برخیزد مستجاب نمی کند!» می توان نتیجه گرفت که غذای ناپاک و حرام، قلب را تاریک و قساوتمند می کند ;و به همین دلیل، دعای حرام خواران مستجاب نمی شود و از اینجا به رابطه نزدیکی که در میان ناپاکی درون و تغذیه حرام وجود دارد، می توان پی برد.

در حدیث معروف امام حسین علیه السلام در روز عاشورا آمده است که بعد از ایراد آن سخنان داغ و پر محتوا و گیرا در برابر لشکر لجوج و قساوتمند کوفه، هنگامی که ملاحظه کرد آنها حاضر به سکوت و گوش دادن به سخنانش نیستند، فرمود: (آری! شما حاضر به شنیدن سخن حق نیستید زیرا ملئت بطونکم من الحرام فطبع الله علی قلوبکم ;شکمهای شما از غذاهای حرام پر شده است، در نتیجه خداوند بر دلهای شما مهر زده است (و هرگز حقایق را درک نمی کنید!)»

۲- در روایات دیگری آمده است ;که رابطه ای در میان خوردن غذای حرام و عدم قبول نماز و روزه و عبادات، وجود دارد ;از جمله، در حدیثی از پیامبراکرم صلی الله علیه و آله می خوانیم: «من اکل لقمهٔ حرام لن تقبل له صلوهٔ اربعین لیلهٔ، و لم تستجب له دعوهٔ اربعین صباحا و کل لحم ینبته الحرام فالنار اولی به و ان اللقمهٔ الواحدهٔ تنبت اللحم ;هرکسی لقمه ای از غذای حرام بخورد تا چهل شب نماز او قبول نمی شود،و تا چهل روز دعای او مستجاب نمی گردد ;و هر گوشتی که از حرام بروید، آتش دوزخ برای آن سزاوارتر است ;و حتی یک لقمه نیز باعث روییدن گوشت می شود!»

بدیهی است برای قبولی نماز، شرایط زیادی لازم است، از جمله حضور قلب و پاکی دل، اما غذای حرام پاکی قلب و صفای دل را از انسان می گیرد.

۳- در روایات متعدد دیگری از پیامبراکرم صلی الله علیه و آله و امامان معصوم علیهم السلام آمده است که: «من ترک اللحم اربعین صباحا ساء خلقه ;کسی که چهل روز گوشت را ترک کند، اخلاق او بد می شود!»

از این احادیث بخوبی استفاده می شود که در گوشت ماده ای است که اگر برای مدت طولانی از بدن انسان قطع شود،در روحیات و اخلاق او اثر می گذارد،و کج خلقی و بد اخلاقی به بار می آورد.

البته استفاده زیاد از گوشت حیوانات نیز در بعضی از روایات مزموم شمرده شده، ولی از ترک آن برای مدت طولانی نیز در بسیاری از روایات نهی شده است.

۴- در روایات زیادی که در کتاب «اطعمه و اشربه » آمده است، رابطه ای میان بسیاری از غذاها و اخلاق خوب و بد، بیان گردیده

به عنوان نمونه:

در حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله می خوانیم: «علیکم بالزیت فانه یکشف المرة .... و یحسن الخلق ;بر شما لازم است که از زیت (زیت به معنی روغن زیتون یا هرگونه روغن مایع است) استفاده کنید، زیرا صفرا را از بین می برد... و اخلاق انسان را نیکو می کند!»

۵- در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: که از کلام پیامبر صلی الله علیه و آله چنین نقل می کند «من سره ان یقل غیظه فلیاکل لحم الدراج ;کسی که دوست دارد خشم او کم شود گوشت دراج را بخورد!» (دراج پرنده‌ای است‌شبیه به کبک که گوشت لذیذی دارد)

از این تعبیر بخوبی استفاده می شود که رابطه ای میان تغذیه و خشم و بردباری وجوددارد.

۶- در روایت مشروحی از تفسیر عیاشی از امام صادق علیه السلام نقل شده درباره این که چرا خداوند خون را حرام کرده می فرماید: «و اما الدم فانه یورث الکلب و قسوة القلب و قلة الرافة و الرحمة لا یؤمن ان یقتل ولده و والدیه ; ....این که خداوند خوردن خون را حرام کرده به خاطر آن است که سبب جنون و سنگدلی و کمبود رافت و مهربانی می شود ... تا آنجا که ممکن است فرزند و یا پدر و مادرش را به قتل برساند!»

در بخش دیگری از این روایت می فرماید: «و اما الخمر فانه حرمها لفعلها و فسادها وقال ان مدمن الخمر کعابد الوثن و یورث ارتعاشا و یذهب بنوره و یهدم مروته ;و اما شراب، خداوند آن را به خاطر تاثیر و فسادش حرام کرده است و فرمود شخص دائم الخمر مانند بت پرست است بدنش لرزان می شود، و نور (معنویت) او را از بین می برد، و شخصیت او را ویران می سازد!»

۷- در روایات متعددی که در کافی درباره انگور آمده است رابطه میان خوردن انگور و برطرف شدن غم و اندوه دیده می شود; از جمله، در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: «شکی نبی من الانبیاء الی الله عزوجل الغم فامره الله عزوجل باکل العنب; یکی از پیامبران الهی از غم و اندوه (و افسردگی) به پیشگاه خداوند متعال شکایت کرد ;خداوند متعال به او دستور داد که انگور بخورد!»

این حدیث تاکید بیشتری است بر مساله ارتباط تغذیه با مسائل اخلاقی.

۸- در احادیث متعددی نیز رابطه خوردن انار و از میان رفتن وسوسه های شیطانی و به وجود آمدن نورانیت قلب دیده می شود ;از جمله، در حدیث معتبری از امام صادق علیه السلام آمده است که می فرمود: «من اکل رمانة علی الریق انارت قلبه اربعین یوما; کسی که یک انار را ناشتا بخورد، چهل روز قلبش را نورانی می کند.»

۹- در روایت متعددی در باب «خوردن » تعبیراتی دیده می شود که همه نشانه ارتباط تغذیه با روحیات و مسائل اخلاقی است ;از جمله، در حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله می خوانیم که به جعفر (ابن ابی طالب)علیهماالسلام فرمود: «یا جعفر کل السفرجل فانه یقوی القلب و یشجع الجبان ;ای جعفر! «به » بخور قلب را تقویت می کند و ترسو را شجاع می سازد!»

۱۰- در بعضی از احادیث رابطه میان غذای اضافی و سنگدلی و قساوت و عدم پذیرش موعظه دیده می شود ;از جمله، در کتاب «اعلام الدین » از پیغمبر اکرم نقل شده که فرمود: «ایاکم و فضول المطعم فانه یسم القلب بالقسوة و یبطی ء بالجوارح عن الطاعة و یصم الهمم عن سماع الموعظة ;از غذای اضافی بپرهیزید که قلب را پر قساوت می کند و از اطاعت حق تنبل می سازد و گوش را از شنیدن موعظه کر می نماید!»

فضول الطعام (غذای اضافی) ممکن است اشاره به پرخوری باشد یا غذاهای باقی مانده و فاسد شده، و در هر حال از رابطه تغذیه و مسائل اخلاقی خبر می دهد.

همین معنی در بحارالانوار از بعضی از روات اهل سنت از پیغمبراکرم صلی الله علیه و آله نقل شده است.

از این حدیث بخوبی استفاده می شود که غذای اضافی سه پیامد سوء دارد: قساوت می آورد ;انسان را در انجام عبادات و طاعات تنبل می کند ;و گوش شنوا را در برابر مواعظ از انسان می گیرد!

این مطلب کاملا محسوس است که وقتی انسان غذای زیاد و سنگین می خورد عبادات را به زحمت به جا می آورد و نشاطی برای عبادت ندارد بعکس هنگامی که غذای ساده و کم می خورد قبل از اذان صبح بیدار است نشاط دارد و حالت مطالعه و عبادت دارد.

همچنین به تجربه رسیده است هنگامی که انسان روزه می گیرد رقت قلب پیدا می کند و آمادگی بیشتر برای شنیدن مواعظ در او حاصل می شود ;بعکس هنگامی که شکم پر است فکر انسان درست کار نمی کند و خودش را از خدا دور می بیند.

۱۱- در احادیث اسلامی در ارتباط نوشیدن عسل با صفای قلب، از امیرمؤمنان علی علیه السلام می خوانیم: «العسل شفاء من کل داء و لا داء فیه یقل البلغم و یجلی القلب ;عسل شفای تمام بیماریها است و در آن بیماری نیت بلغم را کم می کند و قلب را صفا می بخشد.»

نتیجه:

از مجموع آنچه در بالا آوردیم و روایات فراوان دیگر که ذکر آنها به طول می انجامد بخوبی استفاده می شود که رابطه نزدیکی میان تغذیه و روحیات و اخلاقیات وجود دارد، هرگز نمی گوئیم غذاها علت تامه برای اخلاق خوب یا بد است، بلکه همین اندازه می دانیم که طبق روایات بالا یکی از عوامل زمینه ساز پاکی و اخلاق، تغذیه است هم از نظر نوع غذاها و هم از نظر حلال و حرام بودن آنها.

دانشمندان امروز نیز معتقدند بسیاری از پدیده های اخلاقی به خاطر هورمونهائی است که غده های بدن تراوش می کند و تراوش غده ها رابطه نزدیکی با تغذیه انسان دارد ;بر همین اساس، بعضی معتقدند که گوشت هر حیوانی حاوی صفات آن حیوان است، واز طریق غده ها و تراوش آنها در اخلاق کسانی که از آن تغذیه می کنند اثر می گذارد. گوشت درندگان انسان را درنده خو می کند، و گشت خوک صفت بی بندوباری جنسی را که از ویژگیهای این حیوان است به خورنده آن منتقل می سازد.

این از نظر رابطه طبیعی و مادی است، از نظر رابطه معنوی نیز آثار خوردن غذای حرام غیر قابل انکار است، غذای حرام قلب را تاریک و روح را ظلمانی می کند و فضائل اخلاقی را ضعیف می سازد.

این سخن با ذکر یک داستان تاریخی که مورخ معروف مسعودی در «مروج الذهب » آورده پایان می دهیم:

او از «فضل بن ربیع » نقل می کند که «شریک ابن عبدالله » روزی وارد بر «مهدی » خلیفه عباسی شد، مهدی به او گفت باید حتما یکی از سه کار را انجام دهی، شریک سؤال کرد کدام سه کار؟ گفت یا قضاوت را از سوی من بپذیری و یا تعلیم فرزندم را برعهده بگیری، و یا غذائی (با ما) بخوری! شریک فکری کرد و گفت سومی از همه آسانتر است، مهدی او را نگهداشت و به آشپز گفت انواعی از خوراک مغز آمیخته با شکر و عسل برای او فراهم ساز.

هنگامی که «شریک » از آن غذای بسیار لذیذ و (طبعا حرام) فارغ شد، آشپز رو به خلیفه کرد و گفت این پیرمرد بعد از خوردن این غذا هرگز بوی رستگاری را نخواهد دید! فضل ابن ربیع می گوید مطلب همین گونه شد، و شریک ابن عبدالله بعد از این ماجرا هم به تعلیم فرزندان آنها پرداخت و هم منصب قضاوت را از سوی آنها پذیرفت

تأثیر تغذیه بر اخلاق

نویسنده:آیه الله مکارم شیرازی

منبع:اخلاق در قرآن کریم

در روایات متعددی می خوانیم : یکی از شرایط استجابت دعا پرهیز از غذای حرام است؛ از جمله، در حدیثی آمده است که شخصی نزد پیامبر صلی الله علیه و آله آمد و عرض کرد: «احب ان یستجاب دعائی؛ دوست دارم دعای من مستجاب شود!» پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «طهر ماکلك ولاتدخل بطنك الحرام ، غذای خود را پاک کن و از غذای حرام پرهیز نما!»

همین معنی از همان بزرگوار با تعبیر دیگری آمده است، می فرماید: «من احب ان یستجاب دعائه فلیطیب مطعمه و مکسبه ;کسی که دوست دارد دعایش مستجاب شود، طعام و کسب خود را از حرام پاک کند!»

با توجه به این که در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: «ان الله لایستجیب دعاء بظهر قلب قاس ;خداوند دعایی را که از قلب قساوتمند برخیزد مستجاب نمی کند!» می توان نتیجه گرفت که غذای ناپاک و حرام، قلب را تاریک و قساوتمند می کند ;و به همین دلیل، دعای حرام خواران مستجاب نمی شود و از اینجا به رابطه نزدیکی که در میان ناپاکی درون و تغذیه حرام وجود دارد، می توان پی برد.

در حدیث معروف امام حسین علیه السلام در روز عاشورا آمده است که بعد از ایراد آن سخنان داغ و پر محتوا و گیرا در برابر لشکر لجوج و قساوتمند کوفه، هنگامی که ملاحظه کرد آنها حاضر به سکوت و گوش دادن به سخنانش نیستند، فرمود: (آری! شما حاضر به شنیدن سخن حق نیستید زیرا ملئت بطونکم من الحرام فطبع الله علی قلوبکم ;شکمهای شما از غذاهای حرام پر شده است، در نتیجه خداوند بر دلهای شما مهر زده است (و هرگز حقایق را درک نمی کنید!)»

۲- در روایات دیگری آمده است ;که رابطه ای در میان خوردن غذای حرام و عدم قبول نماز و روزه و عبادات، وجود دارد ;از جمله، در حدیثی از پیامبراکرم صلی الله علیه و آله می خوانیم: «من اکل لقمة حرام لن تقبل له صلوة اربعین لیلة، و لم تستجب له دعوة اربعین صباحا و کل لحم ینبته الحرام فالنار اولی به و ان اللقمة الواحدة تنبت اللحم ;هرکسی لقمه ای از غذای حرام بخورد تا چهل شب نماز او قبول نمی شود،و تا چهل روز دعای او مستجاب نمی گردد ;و هر گوشتی که از حرام بروید، آتش دوزخ برای آن سزاوارتر است ;و حتی یک لقمه نیز باعث روییدن گوشت می شود!»

بدیهی است برای قبولی نماز، شرایط زیادی لازم است، از جمله حضور قلب و پاکی دل، اما غذای حرام پاکی قلب و صفای دل را از انسان می گیرد.

۳- در روایات متعدد دیگری از پیامبراکرم صلی الله علیه و آله و امامان معصوم علیهم السلام آمده است که: «من ترک اللحم اربعین صباحا ساء خلقه ;کسی که چهل روز گوشت را ترک کند، اخلاق او بد می شود!»

از این احادیث بخوبی استفاده می شود که در گوشت ماده ای است که اگر برای مدت طولانی از بدن انسان قطع شود،در روحیات و اخلاق او اثر می گذارد،و کج خلقی و بد اخلاقی به بار می آورد.

البته استفاده زیاد از گوشت حیوانات نیز در بعضی از روایات مزموم شمرده شده، ولی از ترک آن برای مدت طولانی نیز در بسیاری از روایات نهی شده است.

۴- در روایات زیادی که در کتاب «اطعمه و اشربه » آمده است، رابطه ای میان بسیاری از غذاها و اخلاق خوب و بد، بیان گردیده

به عنوان نمونه:

در حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله می خوانیم: «علیکم بالزیت فانه یکشف المرة .... و یحسن الخلق ;بر شما لازم است که از زیت (زیت به معنی روغن زیتون یا هرگونه روغن مایع است) استفاده کنید، زیرا صفرا را از بین می برد... و اخلاق انسان را نیکو می کند!»

۵- در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: که از کلام پیامبر صلی الله علیه و آله چنین نقل می کند «من سره ان یقل غیظه فلیاکل لحم الدراج ;کسی که دوست دارد خشم او کم شود گوشت دراج را بخورد!» (دراج پرنده‌ای است‌شبیه به کبک که

گوشت لذیدی دارد)

از این تعبیر بخوبی استفاده می شود که رابطه ای میان تغذیه و خشم و بردباری وجوددارد.

۶- در روایت مشروحی از تفسیر عیاشی از امام صادق علیه السلام نقل شده درباره این که چرا خداوند خون را حرام کرده می فرماید: «و اما الدم فانه یورث الکلب و قسوهٔ القلب و قلهٔ الرافهٔ و الرحمهٔ لا یؤمن ان یقتل ولده و والدیه ; ....این که خداوند خوردن خون را حرام کرده به خاطر آن است که سبب جنون و سنگدلی و کمبود رافت و مهربانی می شود ... تا آنجا که ممکن است فرزند و یا پدر و مادرش را به قتل برساند!»

در بخش دیگری از این روایت می فرماید: «و اما الخمر فانه حرمها لفعلها و فسادها وقال ان مدمن الخمر کعابد الوثن و یورث ارتعاشا و یذهب بنوره و یهدم مروته ;و اما شراب، خداوند آن را به خاطر تاثیر و فسادش حرام کرده است و فرمود شخص دائم الخمر مانند بت پرست است بدنش لرزان می شود، و نور (معنویت) او را از بین می برد، و شخصیت او را ویران می سازد!»

۷- در روایات متعددی که در کافی درباره انگور آمده است رابطه میان خوردن انگور و برطرف شدن غم و اندوه دیده می شود; از جمله، در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: «شکی نبی من الانبیاء الی الله عزوجل الغم فامره الله عزوجل باکل العنب; یکی از پیامبران الهی از غم و اندوه (و افسردگی) به پیشگاه خداوند متعال شکایت کرد ;خداوند متعال به او دستور داد که انگور بخورد!»

این حدیث تاکید بیشتری است بر مساله ارتباط تغذیه با مسائل اخلاقی.

۸- در احادیث متعددی نیز رابطه خوردن انار و از میان رفتن وسوسه های شیطانی و به وجود آمدن نورانیت قلب دیده می شود ;از جمله، در حدیث معتبری از امام صادق علیه السلام آمده است که می فرمود: «من اکل رمانهٔ علی الریق انارت قلبه اربعین یوما; کسی که یک انار را ناشتا بخورد، چهل روز قلبش را نورانی می کند.»

۹- در روایت متعددی در باب «خوردن » تعبیراتی دیده می شود که همه نشانه ارتباط تغذیه با روحیات و مسائل اخلاقی است ;از جمله، در حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله می خوانیم که به جعفر (ابن ابی طالب)علیهماالسلام فرمود: «یا جعفر کل السفرجل فانه یقوی القلب و یشجع الجبان ;ای جعفر! «به » بخور قلب را تقویت می کند و ترسو را شجاع می سازد!»

۱۰- در بعضی از احادیث رابطه میان غذای اضافی و سنگدلی و قساوت و عدم پذیرش موعظه دیده می شود ;از جمله، در کتاب «اعلام الدین » از پیغمبر اکرم نقل شده که فرمود: «ایاکم و فضول المطعم فانه یسم القلب بالقسوهٔ و یبطی ء بالجوارح عن الطاعهٔ و یصم الهمم عن سماع الموعظهٔ ;از غذای اضافی بپرهیزید که قلب را پر قساوت می کند و از اطاعت حق تنبل می سازد و گوش را از شنیدن موعظه کر می نماید!»

فضول الطعام (غذای اضافی) ممکن است اشاره به پرخوری باشد یا غذاهای باقی مانده و فاسد شده، و در هر حال از رابطه تغذیه و مسائل اخلاقی خبر می دهد.

همین معنی در بحارالانوار از بعضی از روات اهل سنت از پیغمبراکرم صلی الله علیه و آله نقل شده است.

از این حدیث بخوبی استفاده می شود که غذای اضافی سه پیامد سوء دارد: قساوت می آورد ;انسان را در انجام عبادات و طاعات تنبل می کند ;و گوش شنوا را در برابر مواعظ از انسان می گیرد!

این مطلب کاملا محسوس است که وقتی انسان غذای زیاد و سنگین می خورد عبادات را به زحمت به جا می آورد و نشاطی برای عبادت ندارد بعکس هنگامی که غذای ساده و کم می خورد قبل از اذان صبح بیدار است نشاط دارد و حالت مطالعه و عبادت دارد.

همچنین به تجربه رسیده است هنگامی که انسان روزه می گیرد رقت قلب پیدا می کند و آمادگی بیشتر برای شنیدن مواعظ در او حاصل می شود ;بعکس هنگامی که شکم پر است فکر انسان درست کار نمی کند و خودش را از خدا دور می بیند.

۱۱- در احادیث اسلامی در ارتباط نوشیدن عسل با صفای قلب، از امیرمؤمنان علی علیه السلام می خوانیم: «العسل شفاء من کل داء و لا داء فیه یقل البلغم و یجلی القلب ;عسل شفای تمام بیماریها است و در آن بیماری نیت بلغم را کم می کند و قلب را صفا می بخشد.»

نتیجه:

از مجموع آنچه در بالا آوردیم و روایات فراوان دیگر که ذکر آنها به طول می انجامد بخوبی استفاده می شود که رابطه نزدیکی میان تغذیه و روحیات و اخلاقیات وجود دارد، هرگز نمی گوئیم غذاها علت تامه برای اخلاق خوب یا بد است، بلکه همین اندازه می دانیم که طبق روایات بالا یکی از عوامل زمینه ساز پاکی و اخلاق، تغذیه است هم از نظر نوع غذاها و هم از نظر حلال و حرام بودن آنها.

دانشمندان امروز نیز معتقدند بسیاری از پدیده های اخلاقی به خاطر هورمونهائی است که غده های بدن تراوش می کند و تراوش غده ها رابطه نزدیکی با تغذیه انسان دارد ;بر همین اساس، بعضی معتقدند که گوشت هر حیوانی حاوی صفات آن حیوان است، واز طریق غده ها و تراوش آنها در اخلاق کسانی که از آن تغذیه می کنند اثر می گذارد. گوشت درندگان انسان را درنده خو می کند، و گشت خوک صفت بی بندوباری جنسی را که از ویژگیهای این حیوان است به خورنده آن منتقل می سازد.

این از نظر رابطه طبیعی و مادی است، از نظر رابطه معنوی نیز آثار خوردن غذای حرام غیر قابل انکار است، غذای حرام قلب را تاریک و روح را ظلمانی می کند و فضائل اخلاقی را ضعیف می سازد.

این سخن با ذکر یک داستان تاریخی که مورخ معروف مسعودی در «مروج الذهب » آورده پایان می دهیم:

او از «فضل بن ربیع » نقل می کند که «شریک ابن عبدالله » روزی وارد بر «مهدی » خلیفه عباسی شد، مهدی به او گفت باید حتما یکی از سه کار را انجام دهی، شریک سؤال کرد کدام سه کار؟ گفت یا قضاوت را از سوی من بپذیری و یا تعلیم فرزندم را برعهده بگیری، و یا غذائی (با ما) بخوری! شریک فکری کرد و گفت سومی از همه آسانتر است، مهدی او را نگهداشت و به آشپز گفت انواعی از خوراک مغز آمیخته با شکر و عسل برای او فراهم ساز.

هنگامی که «شریک » از آن غذای بسیار لذیذ و (طبعا حرام) فارغ شد، آشپز رو به خلیفه کرد و گفت این پیرمرد بعد از خوردن این غذا هرگز بوی رستگاری را نخواهد دید! فضل ابن ربیع می گوید مطلب همین گونه شد، و شریک ابن عبدالله بعد از این ماجرا هم به تعلیم فرزندان آنها پرداخت و هم منصب قضاوت را از سوی آنها پذیرفت

## کودکم به موقع نمی خوابد

بی تردید رشد سالم کودک در گرو یک خواب کافی و لازم است.بسیاری از کودکان برای به خواب رفتن مشکل دارند و به موقع نمی خوابند؛ در کودکان معمولاً بی خوابی اوایل شب اتفاق می افتد و به اصطلاح به آن «بی خوابی شبانه» گفته می شود.نیاز به خواب درانسان ها در سنین مختلف، متفاوت است. برای مثال یک کودک دوازده ساله به نه ساعت خواب و یا یک کودک چهار ساله به یازده ساعت و نیم خواب نیاز دارد. کودکی که شب ها با آرامش و به حد کافی خوابیده، روز بعد به موقع از خواب بیدار می شود در غیر این صورت صبح روز بعد بهانه گیر و کج رفتار می شود و به نظر می رسد انرژی کمتری نیز دارد. این مساله در بچه های بزرگ تر به دلیل نداشتن خواب کافی، آنها را کند و حساس می کند و نمی توانند بر روی درس تمرکز کنند. پدر و مادر در خواباندن کودک نقش مهمی دارند. برخی از کودکان تا یکی از والدین در کنارشان نباشد به خواب فرو نمی روند. چنانچه شما هم کودکی دارید که از«بی خوابی شبانه» رنج می برد بهتر است به موارد زیر توجه کنید:

- ?آیا ساعتی مشخص و منظم برای خوابیدن کودک وجود دارد؟
- ?آیا تعداد بچه هایی که در یک اتاق می خوابند مانع از خواب کودک می شود؟
- ?آیا مهمان آمده و کودک به دلیل هیجان و یا سر و صدا قادر به خوابیدن نیست؟
- ?محیط خواب کودک چگونه است؟ خیلی روشن یا تاریک نیست؟ زیاد گرم یا سرد نیست؟ آیا تخت او مناسب خوابیدن است؟ آیا از احساس ترس او خبر دارید؟
- ?آیا کودکتان طی روز مسایلی داشته که فکرش را به طور مداوم مشغول می کند و یا تا دیر وقت پا به پای شما به تماشای تلویزیون نشسته است؟

در مجموع گاه دلایل متفاوتی سبب بی خوابی شبانه کودکان می شود. برای داشتن خوابی راحت وکافی تنها یک روش وجود ندارد. در زیر خلاصه ای ازتوصیه های گوناگون یادشده است:

نخست: برای کودکتان با مشورت خودش زمان خواب مشخص کنید و هنگام فرا رسیدن ساعت خواب، رفتن به رختخواب را یادآوری نمایید. آنها به برخورد قاطع شما و یک قرار ثابت برای خواب احتیاج دارند.

دوم: بکوشید از عمل خوابیدن یک فعالیت تنبیهی نسازید. می توانید به کودک بگویید«لازم نیست الان بخوابی بلکه بهتر است در رختخواب استراحت کنی»، وقتی جنبه اجبار برای خواب از بین برود احساس آرامش و خواب خود به خود به وجود می آید.

سوم: برای هر بار خوب و به موقع خوابیدن او را تشویق کنید. این جایزه می تواند یک لیوان شیر و یا یک خوراکی دلخواه کودکتان باشد.

چهارم: می توانید قبل از خواب با یک عمل خوشایند نظیر قصه گفتن و یا خواندن لالایی روز کودک را به پایان برسانید. همچنین حمام کردن و ماساژ دادن قبل از خواب و یا تکان دادن کودکان کوچک تر به آرامی و مهربانی بسیار مفید خواهد بود.

پنجم: لباس کودک باید هنگام خوابیدن کاملاً آزاد و راحت باشد. گاه چیدمان لوازم اتاق کودک مانع از به خواب رفتن اوست.

ششم: بهتر است فعالیت های بدنی کودک را در طول روز افزایش دهید، اما به هنگام غروب فعالیت هایی نظیر مطالعه کردن، قصه شنیدن و یا دیدن یک فیلم غیر مهیج را جایگزین جنب و جوش روزانه کنید. بازی های کامپیوتری و یاتماشای فیلم های هیجان انگیز، خواب را از چشمان کودکتان دور می سازد.

هفتم: چنانچه کودکتان به هنگام شب به سختی به خواب می رود به او اجازه خوابیدن در طول روز را ندهید.

هشتم: فراموش نکنید که مصرف شبانه برخی از مواد غذایی نظیر چای یا نوشابه، خواب کودک را به تاخیر می اندازد.

نهم: هیچ گاه از ترس های او غافل نشوید. از طریق حرف زدن با او در کنار رختخوابش، تخیلات ترس آور را از ذهنشان بیرون کنید.

کودکم به موقع نمی خوابد

بی تردید رشد سالم کودک در گرو یک خواب کافی و لازم است.بسیاری از کودکان برای به خواب رفتن مشکل دارند و به موقع نمی خوابند؛ در کودکان معمولاً بی خوابی اوایل شب اتفاق می افتد و به اصطلاح به آن «بی خوابی شبانه» گفته می شود.نیاز به خواب درانسان ها در سنین مختلف، متفاوت است. برای مثال یک کودک دوازده ساله به نه ساعت خواب و یا یک کودک چهار ساله به یازده ساعت و نیم خواب نیاز دارد. کودکی که شب ها با آرامش و به حد کافی خوابیده، روز بعد به موقع از خواب بیدار می شود در غیر این صورت صبح روز بعد بهانه گیر و کج رفتار می شود و به نظر می رسد انرژی کمتری نیز دارد. این مساله در بچه های بزرگ تر به دلیل نداشتن خواب کافی، آنها را کند و حساس می کند و نمی توانند بر روی درس تمرکز کنند. پدر و مادر

در خواباندن کودک نقش مهمی دارند. برخی از کودکان تا یکی از والدین در کنارشان نباشد به خواب فرو نمی روند. چنانچه شما هم کودکی دارید که از«بی خوابی شبانه» رنج می برد بهتر است به موارد زیر توجه کنید:

– ?آیا ساعتی مشخص و منظم برای خوابیدن کودک وجود دارد؟

– ?آیا تعداد بچه هایی که در یک اتاق می خوابند مانع از خواب کودک می شود؟

– ?آیا مهمان آمده و کودک به دلیل هیجان و یا سر و صدا قادر به خوابیدن نیست؟

– ?محیط خواب کودک چگونه است؟ خیلی روشن یا تاریک نیست؟ زیاد گرم یا سرد نیست؟ آیا تخت او مناسب خوابیدن است؟ آیا از احساس ترس او خبر دارید؟

– ?آیا کودکتان طی روز مسایلی داشته که فکرش را به طور مداوم مشغول می کند و یا تا دیر وقت پا به پای شما به تماشای تلویزیون نشسته است؟

در مجموع گاه دلایل متفاوتی سبب بی خوابی شبانه کودکان می شود. برای داشتن خوابی راحت وکافی تنها یک روش وجود ندارد. در زیر خلاصه ای ازتوصیه های گوناگون یادشده است:

نخست: برای کودکتان با مشورت خودش زمان خواب مشخص کنید و هنگام فرا رسیدن ساعت خواب، رفتن به رختخواب را یادآوری نمایید. آنها به برخورد قاطع شما و یک قرار ثابت برای خواب احتیاج دارند.

دوم: بکوشید از عمل خوابیدن یک فعالیت تنبیهی نسازید. می توانید به کودک بگویید«لازم نیست الان بخوابی بلکه بهتر است در رختخواب استراحت کنی»، وقتی جنبه اجبار برای خواب از بین برود احساس آرامش و خواب خود به خود به وجود می آید.

سوم: برای هر بار خوب و به موقع خوابیدن او را تشویق کنید. این جایزه می تواند یک لیوان شیر و یا یک خوراکی دلخواه کودکتان باشد.

چهارم: می توانید قبل از خواب با یک عمل خوشایند نظیر قصه گفتن و یا خواندن لالایی روز کودک را به پایان برسانید. همچنین حمام کردن و ماساژ دادن قبل از خواب و یا تکان دادن کودکان کوچک تر به آرامی و مهربانی بسیار مفید خواهد بود.

پنجم: لباس کودک باید هنگام خوابیدن کاملاً آزاد و راحت باشد. گاه چیدمان لوازم اتاق کودک مانع از به خواب رفتن اوست.

ششم: بهتر است فعالیت های بدنی کودک را در طول روز افزایش دهید، اما به هنگام غروب فعالیت هایی نظیر مطالعه کردن، قصه شنیدن و یا دیدن یک فیلم غیر مهیج را جایگزین جنب و جوش روزانه کنید. بازی های کامپیوتری و یاتماشای فیلم های هیجان انگیز، خواب را از چشمان کودکتان دور می سازد.

هفتم: چنانچه کودکتان به هنگام شب به سختی به خواب می رود به او اجازه خوابیدن در طول روز را ندهید.

هشتم: فراموش نکنید که مصرف شبانه برخی از مواد غذایی نظیر چای یا نوشابه، خواب کودک را به تاخیر می اندازد.

نهم: هیچ گاه از ترس های او غافل نشوید. از طریق حرف زدن با او در کنار رختخوابش، تخیلات ترس آور را از ذهنشان بیرون کنید.

## خواص درمانی رنگ سبز

هر کدام از رنگ ها نه تنها تأثیر بسزایی در روان انسان دارد، بلکه معنا و مفهومی خاص برای خود دارند. به مناسبت فصل بهار و طبیعت سرسبز، رنگ سبز را جهت بررسی روانشناختی برگزیده ایم. رنگ سبز از رنگ های فرعی است که از ترکیب دو رنگ زرد و آبی به وجود می آید.در اسطوره های سلتیک مرد سبز، خدای باروری محسوب می شود. رنگ سبز متمایل به آبی مظهر انعطاف پذیری در هدف و خواسته است که شامل این خصوصیات می باشد:

تمرکز، شکیبایی، استقلال، انحصارطلبی، دفاع، ثبات قدمی و استقامت. جنبه های مؤثر عاطفی و روحی افرادی که رنگ سبز را به عنوان رنگ مورد علاقه شان انتخاب می کنند، عبارت است از مقاومت و کله شقی و خود مثبت بینی. انتخاب و علاقه به رنگ سبز دلالت بر «کشش هدف و خواسته» دارد و با اتکای به آن، فرد با وجود تمام مشکلات و موانع بر هدف خود پافشاری می کند. رنگ سبز مفرح و نشاط آور می باشد و برای کسانی که زیاد کار می کنند رنگ های سبز ملایم مناسب است. رنگ سبز از نظر نمادی شباهت به درخت کاج داشته و حس چشائی رنگ سبز، طعم «گس» دارد، درک حسی آن سرسختی است و محتوی عاطفی آن غرور است (بنابراین زخم معده و سوء هاضمه معمولاً با نگرانی که فرد در مورد موقعیت و مقام و عدم موفقیت شخصی دارد، توام می شود).

و اندام های مربوط به آن را ماهیچه های صاف بدن تشکیل می دهد. شخصی که رنگ سبز را به عنوان اولین رنگ مورد علاقه اش انتخاب می کند مایل است که عقاید خویش را به کرسی بنشاند و خود را به عنوان نماینده اصول اساسی و تغییرناپذیر معرفی نماید. در نتیجه برای خود مقام بلندی را قائل است و می خواهد که خود را محور قرار داده و تلاش در ارشاد و رهبری دیگران دارد. قادر به تأثیرگذاردن در محیط پیرامون خویش است!

و نیازمند شناخته شدن و تثبیت و دارای عقاید و راه و رسم خاص خود است. اگر سری به بیمارستان ها بزنید، جراحان و پزشکان را در اتاق عمل جراحی می بینید که از پوشاک و لوازم سبز استفاده می کنند تا بدین وسیله موجب آرامش نسبی بیمار مضطرب را فراهم سازند.

کسی که رنگ سبز را دوست ندارد و طرد می کند، نشان دهنده اضطراب ناشی از تنشی است که به دلیل عدم شناخت و درک صحیح او به وجود می آید. از دست دادن قدرت، مقاومت و سرسختی، اضطرابی که ناشی است از، از دست دادن مقام و موقعیت و کاهش قدرت دفاعی، تمامی این موارد با یکدیگر ادغام شده و شخص ناموفق را به این نتیجه می رساند که موانع و مشکلات زندگیش را به گردن دیگران بیندازد و برخوردی سرزنش آمیز و انتقادی با دیگران داشته باشد.

رنگ سبز، رنگ طراوت بخش و در عین حال، آرام کننده است، رنگ سبز فشار خون را کاهش می دهد و خون و بافت ها را از میکروب پاک می سازد.

اثرات فیزیکی سودمند رنگ سبز بر بی خوابی، اختلالات عمیق احساسی، دردهای کمر، تحریک پذیری و فشار خون بالا و بواسیر، بیماری های آمیزشی، عصبانیت حاصل از بیماری های کبدی و کلسیم است. تأثیر رنگ سبز بر احساسات عبارتند از تسکین بی خوابی، حملات خشم را کاهش می دهد و فشار عصبی را آرام می سازد. خوب است بدانید هنگامی که پل BLACK FRIAR لندن سبز رنگ شد، میزان خودکشی از بالای این پل ?? درصد کاهش یافت. برای استفاده از خواص درمانی رنگ سبز می توانید از حوله و پوشاک سبز استفاده کنید، میوه ها و سبزیجات سبز رنگ بخورید، از ژله ها و کرم های سبزرنگ استفاده کنید، وسایل و لوازم اطراف خانه یا محیط کار و... را سبز انتخاب کنید و...

رنگ سبز نشانه ای از طبیعت و فطرت نباتات است. جنگل ها، مراتع، چمنزارها و گیاهان در سراسر عالم از بدو پیدایش کائنات مفتخرند که به رنگ سبز ملبس شده اند.

خواص درمانی رنگ سبز

هر کدام از رنگ ها نه تنها تأثیر بسزایی در روان انسان دارد، بلکه معنا و مفهومی خاص برای خود دارند. به مناسبت فصل بهار و طبیعت سرسبز، رنگ سبز را جهت بررسی روانشناختی برگزیده ایم. رنگ سبز از رنگ های فرعی است که از ترکیب دو رنگ زرد و آبی به وجود می آید.در اسطوره های سلتیک مرد سبز، خدای باروری محسوب می شود. رنگ سبز متمایل به آبی مظهر انعطاف پذیری در هدف و خواسته است که شامل این خصوصیات می باشد:

تمرکز، شکیبایی، استقلال، انحصارطلبی، دفاع، ثبات قدمی و استقامت. جنبه های مؤثر عاطفی و روحی افرادی که رنگ سبز را به عنوان رنگ مورد علاقه شان انتخاب می کنند، عبارت است از مقاومت و کله شقی و خود مثبت بینی. انتخاب و علاقه به رنگ سبز دلالت بر «کشش هدف و خواسته» دارد و با اتکای به آن، فرد با وجود تمام مشکلات و موانع بر هدف خود پافشاری می کند. رنگ سبز مفرح و نشاط آور می باشد و برای کسانی که زیاد کار می کنند رنگ های سبز ملایم مناسب است. رنگ سبز از نظر نمادی شباهت به درخت کاج داشته و حس چشائی رنگ سبز، طعم «گس» دارد، درک حسی آن سرسختی است و محتوی عاطفی آن غرور است (بنابراین زخم معده و سوء هاضمه معمولاً با نگرانی که فرد در مورد موقعیت و مقام و عدم موفقیت شخصی دارد، توام می شود).

و اندام های مربوط به آن را ماهیچه های صاف بدن تشکیل می دهد. شخصی که رنگ سبز را به عنوان اولین رنگ مورد علاقه اش انتخاب می کند مایل است که عقاید خویش را به کرسی بنشاند و خود را به عنوان نماینده اصول اساسی و تغییرناپذیر معرفی نماید. در نتیجه برای خود مقام بلندی را قائل است و می خواهد که خود را محور قرار داده و تلاش در ارشاد و رهبری دیگران دارد. قادر به تأثیرگذاردن در محیط پیرامون خویش است!

و نیازمند شناخته شدن و تثبیت و دارای عقاید و راه و رسم خاص خود است. اگر سری به بیمارستان ها بزنید، جراحان و پزشکان را در اتاق عمل جراحی می بینید که از پوشاک و لوازم سبز استفاده می کنند تا بدین وسیله موجب آرامش نسبی بیمار مضطرب را فراهم سازند.

کسی که رنگ سبز را دوست ندارد و طرد می کند، نشان دهنده اضطراب ناشی از تنشی است که به دلیل عدم شناخت و درک صحیح او به وجود می آید. از دست دادن قدرت، مقاومت و سرسختی، اضطرابی که ناشی است از، از دست دادن مقام و موقعیت و کاهش قدرت دفاعی، تمامی این موارد با یکدیگر ادغام شده و شخص ناموفق را به این نتیجه می رساند که موانع و مشکلات زندگیش را به گردن دیگران بیندازد و برخوردی سرزنش آمیز و انتقادی با دیگران داشته باشد.

رنگ سبز، رنگ طراوت بخش و در عین حال، آرام کننده است، رنگ سبز فشار خون را کاهش می دهد و خون و بافت ها را از میکروب پاک می سازد.

اثرات فیزیکی سودمند رنگ سبز بر بی خوابی، اختلالات عمیق احساسی، دردهای کمر، تحریک پذیری و فشار خون بالا و بواسیر، بیماری های آمیزشی، عصبانیت حاصل از بیماری های کبدی و کلسیم است. تأثیر رنگ سبز بر احساسات عبارتند از تسکین بی خوابی، حملات خشم را کاهش می دهد و فشار عصبی را آرام می سازد. خوب است بدانید هنگامی که پل BLACK FRIAR لندن سبز رنگ شد، میزان خودکشی از بالای این پل ?? درصد کاهش یافت. برای استفاده از خواص درمانی رنگ سبز می توانید از حوله و پوشاک سبز استفاده کنید، میوه ها و سبزیجات سبز رنگ بخورید، از ژله ها و کرم های سبزرنگ استفاده کنید، وسایل و لوازم اطراف خانه یا محیط کار و... را سبز انتخاب کنید و...

رنگ سبز نشانه ای از طبیعت و فطرت نباتات است. جنگل ها، مراتع، چمنزارها و گیاهان در سراسر عالم از بدو پیدایش کائنات مفتخرند که به رنگ سبز ملبس شده اند.

## افکار منفی بدن را آسیب پذیر می کند

مطالعه ای که نتایج آن در نشریه گزارش تحقیقات آکادمی ملی علوم امریکا منتشر شده است. فعالیت های «منفی» مغز با ضعیف شدن سیستم دفاعی بدن مرتبط است، غصه خوردن سیستم دفاعی را از کار می اندازد.پژوهشگران دانشگاه ویسکانسین- مدیسون،

افرادی را که فعالیت مغزی آن ها در ناحیه مرتبط با افکار منفی شدید بود، مورد مطالعه قرار داده اند. برای محک زدن مقاومت جسمانی این افراد در مقابل بیماری ها، به آن ها واکسن آنفولانزا تزریق شد. کسانی که در این ناحیه از مغز بیشترین فعالیت را داشتند بدتر از سایرین به واکسن واکنش نشان دادند. دانشمندان از قبل می دانستند که افراد منفی باف، یعنی کسانی که در مقابل رویدادهای ناگوار حساس تر هستند، در سمت راست ناحیه پیشانی فعالیت بیشتری نشان می دهند. فعالیت بیشتر در سمت چپ این ناحیه به واکنش عاطفی مثبت ارتباط دارد. دکتر ریچارد دیویدسن، که این پژوهش را هدایت کرده است ??، داوطلب در فاصله سنی ?? تا ?? ساله را مورد مطالعه قرار داد. از هر یک از آن ها خواسته شد حادثه ای را که باعث احساس خوشحالی شدید در آن ها شده و همچنین رویدادی را که باعث اندوه، عصبانیت یا وحشت آن ها شده است به یادآورند.

دانشمندان فعالیت الکتریکی هر دو قسمت مغز در این ناحیه از پیشانی را اندازه گیری کردند تا معلوم شود، کدام یک فعال تر است. پس از اندازه گیری ها به هر داوطلب واکسن آنفولانزا را تزریق کردند. واکسن، با برانگیختن واکنش سیستم دفاعی در درازمدت سعی می کند بدن را برای مقابله با عوامل بیماری آماده کند.در جریان این مطالعه، هر یک از داوطلبان طی شش ماه بعد مورد آزمایش قرار گرفتند تا میزان تأثیر واکسن اندازه گیری شود. آن ها سطح پادتن تولید شده پس از تزریق واکسن را اندازه گرفتند کسانی که فعالیت سمت راست این ناحیه از مغز آن ها بیشتر از سایرین بود، بدترین واکنش را به واکسن نشان دادند.در مقابل کسانی که فعالیت مغزی آن ها در سمت چپ بیشتر بود، عکس این واکنش مشاهده شد.

دکتر دیویدسن گفت: عواطف در تنظیم و تعدیل سیستم هایی در بدن که برسلامت ما تأثیر می گذارند، نقش مهمی دارد.

افکار منفی بدن را آسیب پذیر می کند

مطالعه ای که نتایج آن در نشریه گزارش تحقیقات آکادمی ملی علوم امریکا منتشر شده است. فعالیت های «منفی» مغز با ضعیف شدن سیستم دفاعی بدن مرتبط است، غصه خوردن سیستم دفاعی را از کار می اندازد.پژوهشگران دانشگاه ویسکانسین- مدیسون، افرادی را که فعالیت مغزی آن ها در ناحیه مرتبط با افکار منفی شدید بود، مورد مطالعه قرار داده اند. برای محک زدن مقاومت جسمانی این افراد در مقابل بیماری ها، به آن ها واکسن آنفولانزا تزریق شد. کسانی که در این ناحیه از مغز بیشترین فعالیت را داشتند بدتر از سایرین به واکسن واکنش نشان دادند. دانشمندان از قبل می دانستند که افراد منفی باف، یعنی کسانی که در مقابل رویدادهای ناگوار حساس تر هستند، در سمت راست ناحیه پیشانی فعالیت بیشتری نشان می دهند. فعالیت بیشتر در سمت چپ این ناحیه به واکنش عاطفی مثبت ارتباط دارد. دکتر ریچارد دیویدسن، که این پژوهش را هدایت کرده است ??، داوطلب در فاصله سنی ?? تا ?? ساله را مورد مطالعه قرار داد. از هر یک از آن ها خواسته شد حادثه ای را که باعث احساس خوشحالی شدید در آن ها شده و همچنین رویدادی را که باعث اندوه، عصبانیت یا وحشت آن ها شده است به یادآورند.

دانشمندان فعالیت الکتریکی هر دو قسمت مغز در این ناحیه از پیشانی را اندازه گیری کردند تا معلوم شود، کدام یک فعال تر است. پس از اندازه گیری ها به هر داوطلب واکسن آنفولانزا را تزریق کردند. واکسن، با برانگیختن واکنش سیستم دفاعی در درازمدت سعی می کند بدن را برای مقابله با عوامل بیماری آماده کند.در جریان این مطالعه، هر یک از داوطلبان طی شش ماه بعد مورد آزمایش قرار گرفتند تا میزان تأثیر واکسن اندازه گیری شود. آن ها سطح پادتن تولید شده پس از تزریق واکسن را اندازه گرفتند کسانی که فعالیت سمت راست این ناحیه از مغز آن ها بیشتر از سایرین بود، بدترین واکنش را به واکسن نشان دادند.در مقابل کسانی که فعالیت مغزی آن ها در سمت چپ بیشتر بود، عکس این واکنش مشاهده شد.

دکتر دیویدسن گفت: عواطف در تنظیم و تعدیل سیستم هایی در بدن که برسلامت ما تأثیر می گذارند، نقش مهمی دارد.

### نقاشی درمانی ؛ مشکلات هیجانی کودکان کم شنوا را کاه

کشیدن نقاشی به عنوان یک روش هدایت شده روان تحلیلی می تواند مشکلات هیجانی کودکان کم شنوا را کاهش دهد. تحقیقات و پژوهشهای انجمن علمی روانشناسی بالینی ایران حاکی از آن است، به دلیل اینکه افراد می توانند از طریق نقاشی درونی ترین افکار خود را نشان دهند بنابراین، استفاده از نقاشی به عنوان یک تسهیل گر بین دنیای درون و برون، مشکلات هیجانی را کاهش می دهد. همچنین، نقاشی درمانی، ثبات هیجانی و اعتماد به نفس این کودکان را افزایش داده و خستگی، برانگیختگی هیجانی و خلق گرفته در آنها را از بین می برد.نتایج یافته ها نشان می دهند که با مشاهده ترسیمهای کودکان می توان ویژگی های شخصیتی و پختگی شناختی آنها را نیز سنجید.

نقاشی درمانی ؛ مشکلات هیجانی کودکان کم شنوا را کاهش می دهد کشیدن نقاشی به عنوان یک روش هدایت شده روان تحلیلی می تواند مشکلات هیجانی کودکان کم شنوا را کاهش دهد. تحقیقات و پژوهشهای انجمن علمی روانشناسی بالینی ایران حاکی از آن است، به دلیل اینکه افراد می توانند از طریق نقاشی درونی ترین افکار خود را نشان دهند بنابراین، استفاده از نقاشی به عنوان یک تسهیل گر بین دنیای درون و برون، مشکلات هیجانی را کاهش می دهد. همچنین، نقاشی درمانی، ثبات هیجانی و اعتماد به نفس این کودکان را افزایش داده و خستگی، برانگیختگی هیجانی و خلق گرفته در آنها را از بین می برد.نتایج یافته ها نشان می دهند که با مشاهده ترسیمهای کودکان می توان ویژگی های شخصیتی و پختگی شناختی آنها را نیز سنجید.

### اضطراب و زندگی ناسالم سن بلوغ دختران را کاهش داده

بررسیهای جدید محققان نشان می دهد، اضطراب و چاقی سن بلوغ دختران را کاهش می دهد. مطالعات دانشگاهیان بریستول انگلیس نشان می دهد: اضطراب و زندگی ناسالم در جوامع امروزی موجب شده دختران در مقایسه با مادران خود ۱/۵سال و در مقایسه با مادربزرگهای خود دو سال زودتر بالغ شوند

اضطراب و زندگی ناسالم سن بلوغ دختران را کاهش داده است بررسیهای جدید محققان نشان می دهد، اضطراب و چاقی سن بلوغ دختران را کاهش می دهد. مطالعات دانشگاهیان بریستول انگلیس نشان می دهد: اضطراب و زندگی ناسالم در جوامع امروزی موجب شده دختران در مقایسه با مادران خود ۱/۵سال و در مقایسه با مادربزرگهای خود دو سال زودتر بالغ شوند

### تاثیر تغذیه مناسب در کاهش استرس و اضطراب

منبع:به نقل از آفتاب

صبحانه بخورید

شما ممکن است بگوئید صبح‌ها که گرسنه نیستم، وقت ندارم، وقت ناهار خوردن زود فرا می‌رسد و غذا می‌خورم، بهتر است برای تناسب اندام رژیم بگیرم و یا یک پاکت شیری که سر راه از فروشگاه می گیرم و می‌خورم به قدر کافی مواد غذایی به بدنم می‌رساند. امّا باید بدانید که حذف صبحانه، نگهداری قند خون در سطحی ثابت را دشوارتر می‌سازد و این بر فعالیت‌های روزانه شما اثر مستقیم می‌گذارد. خوردن صبحانه را فراموش نکنید!

چای سبز بنوشید

اگر شما روزانه مقدار زیادی کافئین مصرف می‌کنید ممکن است باور نکنید که کافئین چه اثرات سوئی برای سیستم بدن شما دارد. شما می‌توانید با کاهش تدریجی میزان کافئین مصرفی، سطح استرس خود را پائین آورده و فعالیت ذهنی خود را در طول روز بهبود بخشید. یکی از روش‌های آسان و سالم انجام این کار، جایگزین ساختن قهوه یا چای سبز بدون کافئین است که هم طعم خوبی دارد و هم مزایای بیشتری از نظر میزان آنتی‌اکسیدان‌ها دارد.

آب میوه یا آب گازدار بنوشید

انواع کولاها به دلیل دارا بودن کافئین، اثرات سوئی برای سیستم بدن شما دارند. یک جایگزین سالم برای آن‌ها، آب میوه یا آب گازدار است. بدین ترتیب به جای کاستن از حجم آب سیستم بدن خود، مقداری آب هم به آن اضافه می‌کنید. توجه داشته باشید که کافئین، سیستم آب بدن شما را تضعیف می‌کند. به عبارت دیگر، نوشیدن کافئین، همانند ننوشیدن آب است!

خوراکی‌های سبک همراه خود داشته باشید

همراه داشتن غذاهای سبک پروتئین‌دار و سالم در ماشین و محل کار به شما کمک می‌کند که از کاهش سطح قندخون خود جلوگیری کرده و جلوی خستگی و بدخلقی را بگیرید. به علاوه این‌ها همیشه مقداری آب هم دم دست داشته باشید که برای سلامتی و کارکرد فیزیکی مناسب، ضرورت دارد.

هله هوله سالم بخورید!

اگر عادت دارید به هنگام استرس یا در ساعت‌های معینی از روز، هله هوله‌هایی از قبیل چیپس، پفک‌نمکی و سایر خوراکی‌های ناسالم بخورید آن‌ها را با خلال هویج، تخمه آفتاب‌گردان (بدون نمک)، کرفس، گل کلم یا سایر خوراکی‌های سالم جایگزین سازید.

ناهار را از خانه ببرید

بسیاری از مردم به دلیل کمی وقت یا تنبلی، برای ناهار از غذاهای آماده و فوری از قبیل ساندویچ و همبرگر مصرف می‌کنند. این نوع غذاها معمولاً غذای سالمی نیستند و مواد غذایی کافی به بدن شما نمی‌رسانند. هرچند این کار کمی در وقت شما صرفه‌جویی می‌کند ولی شما می‌توانید تنها با صرف چند دقیقه، هم غذای سالمتری از منزل برای خود بردارید و هم از نظر اقتصادی صرفه‌جویی کنید. حتی اگر چند روز در هفته هم بتوانید این کار را بکنید باز هم نسبت به هر روز خوردن غذای بیرون، بهتر است.

بعد از ? بعدازظهر کافئین نخورید

از آنجا که کافئین دارای نیمه عمری حداقل برابر ? ساعت در بدن شماست، کافئین که بعدازظهر یا بعد از شام مصرف می‌کنید می‌تواند باعث اختلال خواب شما در شب گردد.

چیزهای ناسالم را از محیط‌تان دور کنید

اگر خوراکی‌های ناسالم مانند انواع شیرینی‌ها و چربی‌ها در منزلتان نباشد، پرهیز از آن‌ها راحت‌تر است! ممکن است به نظرتان غیرممکن آید امّا به آشپزخانه بروید و هر چیزی را که بدن شما نمی‌تواند به روش سالمی مصرف کند، دور بریزید. بدین ترتیب، به هنگام استرس، مجبور می‌شوید غذاها و خوراکی‌های سالم بخورید.

خانه‌تان را پر از غذاهای سالم کنید

از دور ریختن خوراکی‌های ناسالم مهمتر در اختیار داشتن خوراکی‌های خوب در خانه است. بهترین روش، تهیه فهرستی از غذاها و هله هوله‌های سالم در ابتدای هر هفته و تهیه آن‌هاست. بدین ترتیب، مطمئن خواهید شد که هر چیزی را که به آن احتیاج شود در خانه خواهید داشت و نیازی به تحمل استرس درباره این که هر شب چه غذائی بخورید نخواهید داشت. قبلاً فکرش را کرده‌اید!

از روش‌های کاهش استرس استفاده کنید

به کار بردن شیوه‌ها و تکنیک‌های کاهش استرس، اشتهای شما برای غذاهای ناسالم یا مصرف حجم زیادی غذا را کاهش خواهد داد. در این مورد روش‌هایی مانند یوگا، ورزش‌های رزمی و نوشتن خاطرات روزانه توصیه می گردد

تاثیر تغذیه مناسب در کاهش استرس و اضطراب

منبع:به نقل از آفتاب

صبحانه بخورید شما ممکن است بگوئید صبح‌ها که گرسنه نیستم، وقت ندارم، وقت ناهار خوردن زود فرا می‌رسد و غذا می‌خورم، بهتر است برای تناسب اندام رژیم بگیرم و یا یک پاکت شیری که سر راه از فروشگاه می گیرم و می‌خورم به قدر کافی مواد غذایی به بـدنم می‌رساند. امّا باید بدانید که حذف صبحانه، نگهداری قند خون در سطحی ثابت را دشوارتر می‌سازد و این بر فعالیت‌های روزانه شما اثر مستقیم می گذارد. خوردن صبحانه را فراموش نکنید! چای سبز بنوشید اگر شما روزانه مقدار زیادی کافئین مصرف می کنید ممکن است باور نکنید که کافئین چه اثرات سوئی برای سیستم بدن شما دارد. شما می‌توانید با کاهش تدریجی میزان کافئین مصرفی، سطح استرس خود را پائین آورده و فعالیت ذهنی خود را در طول روز بهبود بخشید. یکی از روش‌های آسان و سالم انجام این کار، جایگزین ساختن قهوه یا چای سبز بدون کافئین است که هم طعم خوبی دارد و هم مزایای بیشتری از نظر میزان آنتی‌اکسیدان‌ها دارد. آب میوه یـا آب گازدار بنوشید انواع کولاها به دلیل دارا بودن کافئین، اثرات سوئی برای سیستم بدن شما دارنـد. یک جایگزین سالم برای آن‌ها، آب میوه یا آب گازدار است. بـدین ترتیب به جای کاستن از حجم آب سیستم بدن خود، مقداری آب هم به آن اضافه می کنید. توجه داشته باشید که کافئین، سیستم آب بدن شما را تضعیف می کند. به عبارت دیگر، نوشیدن کافئین، همانند ننوشیدن آب است! خوراکی‌های سبک همراه خود داشته باشید همراه داشتن غذاهای سبک پروتئین‌دار و سالم در ماشین و محل کار به شما کمک می کند که از کاهش سطح قندخون خود جلوگیری کرده و جلوی خستگی و بدخلقی را بگیرید. به علاوه این‌ها همیشه مقداری آب هم دم دست داشته باشید که برای سلامتی و کارکرد فیزیکی مناسب، ضرورت دارد. هله هوله سالم بخورید! اگر عادت دارید به هنگام استرس یا در ساعت‌های معینی از روز، هله هوله‌هایی از قبیل چیپس، پفک‌نمکی و سایر خوراکی‌های ناسالم بخوریـد آن‌ها را بـا خلال هویج، تخمه آفتاب‌گردان (بـدون نمک)، کرفس، گل کلم یـا سایر خوراکی‌های سالم جایگزین سازیـد. ناهار را از خانه ببرید بسیاری از مردم به دلیل کمی وقت یا تنبلی، برای ناهار از غذاهای آماده و فوری از قبیل ساندویچ و همبرگر مصرف می کننـد. این نوع غذاها معمولاً غذای سالمی نیستند و مواد غذایی کافی به بدن شما نمی‌رسانند. هرچند این کار کمی در وقت شما صرفه‌جویی می کند ولی شما می‌توانید تنها با صرف چند دقیقه، هم غذای سالمتری از منزل برای خود برداریـد و هم از نظر اقتصادی صرفه‌جویی کنیـد. حتی اگر چند روز در هفته هم بتوانید این کار را بکنید باز هم نسبت به هر روز خوردن غذای بیرون، بهتر است. بعد از ? بعدازظهر کافئین نخوریـد از آنجا که کافئین دارای نیمه عمری حداقل برابر ? ساعت در بـدن شماست، کافئین که بعدازظهر یا بعد از شام مصرف می کنیـد می‌تواند باعث اختلال خواب شما در شب گردد. چیزهای ناسالم را از محیط‌تان دور کنیـد اگر خوراکی‌های ناسالم مانند انواع شیرینی‌ها و چربی‌ها در منزلتان نباشد، پرهیز از آن‌ها راحت‌تر است! ممکن است به نظرتان غیرممکن آیـد امّا به آشپزخانه برویـد و هر چیزی را که بـدن شما نمی‌توانـد به روش سالمی مصرف کند، دور بریزید. بدین ترتیب، به هنگام استرس، مجبور می‌شوید غذاها و خوراکی‌های سالم بخورید. خانه‌تان را پر از غذاهای سالم کنیـد از دور ریختن خوراکی‌های ناسالم مهمتر در اختیار داشتن خوراکی‌های خوب در خانه است. بهترین روش، تهیه فهرستی از غذاها و هله هوله‌های سالم در ابتدای هر هفته و تهیه آن‌هاست. بـدین ترتیب، مطمئن خواهیـد شد که هر چیزی را که به آن احتیاج شود در خانه خواهید داشت و نیازی به تحمل استرس درباره این که هر شب چه غذائی بخوریـد نخواهید داشت. قبلاً فکرش را کرده‌اید! از روش‌های کاهش استرس استفاده کنید به کار بردن شیوه‌ها و تکنیک‌های کاهش استرس، اشتهای شما برای غذاهای ناسالم یـا مصرف حجم زیادی غذا را کاهش خواهـد داد. در این مورد روش‌هایی ماننـد یوگا، ورزش‌های رزمی و نوشتن خاطرات روزانه توصیه می گردد

### آثار مخرب استفاده کودکان از بازی‌های کامپیوتری

منبع:www.nioc.org

تحقیقات نشان می دهد که نشستن کودکان پشت کامپیوتر در ساعت های طولانی، سیستم مغز و اعصاب آنها را مختل کرده و به ستون فقرات آنها صدمه می زنـد.به نقل از پایگاه علمی الشرق الاوسط، استفاده بیش از حد کودکان از بازی‌های کامپیوتری تاثیرات وخیمی را بر دستگاه مغز و اعصاب آنها می گذارد.بنابرابن گزارش، ضعف دید و نقص در ستون فقرات و ضعف دستگاه گوارش از آثار مخرب بازی‌های طولانی مدت کامپیوتری است.یادآور می‌شود، کارشناسان معتقدند که تنظیم کردن وقت کودک و تعادل برقرار کردن میان بازی‌های کامپیوتری و انجام ورزش مانند شنا، از راهکارهای اساسی این مشکل به شمار می‌رود.

آثار مخرب استفاده کودکان از بازی‌های کامپیوتری

منبع:www.nioc.org

تحقیقات نشان می دهد که نشستن کودکان پشت کامپیوتر در ساعت های طولانی، سیستم مغز و اعصاب آنها را مختل کرده و به ستون فقرات آنها صدمه می زنـد.به نقل از پایگاه علمی الشرق الاوسط، استفاده بیش از حد کودکان از بازی‌های کامپیوتری تاثیرات وخیمی را بر دستگاه مغز و اعصاب آنها می گذارد.بنابرابن گزارش، ضعف دید و نقص در ستون فقرات و ضعف دستگاه گوارش از آثار مخرب بازی‌های طولانی مدت کامپیوتری است.یادآور می‌شود، کارشناسان معتقدند که تنظیم کردن وقت کودک و تعادل برقرار کردن میان بازی‌های کامپیوتری و انجام ورزش مانند شنا، از راهکارهای اساسی این مشکل به شمار می‌رود.

### رابطه بین ژن‌ها و رفتارهای شخصیتی افراد

منبع:www.nioc.org

بر اساس تحقیقات اخیر، فعالیت بعضی از ژن‌ها بر گوشه گیری موثر می باشد.

به نقل از خبرگزاری فرانسه، اشخاص گوشه گیر که در تنهایی زندگی می کنند، بیش از دیگران در معرض خطر مرگ زود هنگام قرار دارند همچنین این افراد از دردهای گوناگون نیز رنج می‌برند.

بنابراین گزارش، محققان دانشکده کالیفرنیای آمریکا، بر اساس تحقیقاتی اعلام کردند گوشه گیری تاثیرات بیولوژیکی مضری بروی سیستم بدن دارد.

بر اساس این گزارش، مطالعات نشان داده است که اشخاص گوشه گیر بیشتر از سایرین در معرض خطر عفونت‌ها، سرطان بیخوابی و انبساط شریانی قرار دارند

رابطه بین ژن‌ها و رفتارهای شخصیتی افراد

منبع:www.nioc.org

بر اساس تحقیقات اخیر، فعالیت بعضی از ژن‌ها بر گوشه گیری موثر می باشد.

به نقل از خبرگزاری فرانسه، اشخاص گوشه گیر که در تنهایی زندگی می کنند، بیش از دیگران در معرض خطر مرگ زود هنگام قرار دارند همچنین این افراد از دردهای گوناگون نیز رنج می‌برند.

بنابراین گزارش، محققان دانشکده کالیفرنیای آمریکا، بر اساس تحقیقاتی اعلام کردند گوشه گیری تاثیرات بیولوژیکی مضری بروی سیستم بدن دارد.

بر اساس این گزارش، مطالعات نشان داده است که اشخاص گوشه گیر بیشتر از سایرین در معرض خطر عفونت‌ها، سرطان بیخوابی و انبساط شریانی قرار دارند

### بروز صدمات روانی در افراد مبتلا به سرفه های مزمن

منبع:www.nioc.org

در صورتی که سرفه کردن مدت بیشتر از سه هفته طول بکشد می توانـد باعث بروز صدمات روانی در مبتلایان شود.به نقل از خبرگزاری آلمان، یک گروه از محققان ترکیه ای با بررسی ۱۵۰ بیمار مبتلا به سرفه مزمن و همان تعداد افراد سالم دریافتند بیماران مبتلاـ به سرفه مزمن و یـا آسم بیشتر از افراد سالم دچار ترس و افسردگی می شونـد.بنابراین گزارش، علاوه بر این کیفیت کلی زندگی افراد مبتلا به بیماری های تنفسی بیشتر دچار اختلال می شود.

این گزارش می افزاید، اغلب وضعیت روحی و شخصیتی در افراد مبتلا به سرفه های مزمن مناسب نیست.

بروز صدمات روانی در افراد مبتلا به سرفه های مزمن

منبع:www.nioc.org

در صورتی که سرفه کردن مدت بیشتر از سه هفته طول بکشد می توانـد باعث بروز صدمات روانی در مبتلایان شود.به نقل از خبرگزاری آلمان، یک گروه از محققان ترکیه ای با بررسی ۱۵۰ بیمار مبتلا به سرفه مزمن و همان تعداد افراد سالم دریافتند بیماران مبتلاـ به سرفه مزمن و یـا آسم بیشتر از افراد سالم دچار ترس و افسردگی می شونـد.بنابراین گزارش، علاوه بر این کیفیت کلی زندگی افراد مبتلا به بیماری های تنفسی بیشتر دچار اختلال می شود.

این گزارش می افزاید، اغلب وضعیت روحی و شخصیتی در افراد مبتلا به سرفه های مزمن مناسب نیست.

### انسان های باهوش ، صبورتر و خطر پذیرترند

انسان های باهوش، صبورتر و خطرپذیرتر از سایر افراد هستند.به نقل از خبرگزاری آلمان؛ محققان دانشگاه بن آلمان طی تحقیق بر روی یک هزار فرد بزرگسال دریافتنـد که افراد باهوش با علاقه منتظر پیروزی و موفقیت های بزرگتر می شوند و همچنین با افزایش هوش افراد میزان خطر پذیری آنها نیز افزایش می یابد.بنابر این گزارش؛ هوش صبر و خطرپذیری بشدت به یکدیگر وابسته اند.

براساس نتایج این تحقیق، افراد باهوش دو برتری دارند، از یک سو می توانند براساس توانایی های شناختی خود نسبت به هم سن و سالاـن خود بیشتر پیشرفت کرده و به اهـداف خود برسـند و علاـوه بر این بطور معمول در این راه خطر پـذیرتر و صبورترند و این خصایص و برتری ها می تواند موفقیت های شغلی را نیز برای آنها بدنبال داشته باشد.

انسان های باهوش ، صبورتر و خطر پذیرترند

انسان های باهوش، صبورتر و خطرپذیرتر از سایر افراد هستند.به نقل از خبرگزاری آلمان؛ محققان دانشگاه بن آلمان طی تحقیق بر روی یک هزار فرد بزرگسال دریافتنـد که افراد باهوش با علاقه منتظر پیروزی و موفقیت های بزرگتر می شوند و همچنین با افزایش هوش افراد میزان خطر پذیری آنها نیز افزایش می یابد.بنابر این گزارش؛ هوش صبر و خطرپذیری بشدت به یکدیگر وابسته اند.

براساس نتایج این تحقیق، افراد باهوش دو برتری دارند، از یک سو می توانند براساس توانایی های شناختی خود نسبت به هم سن و سالاـن خود بیشتر پیشرفت کرده و به اهـداف خود برسـند و علاـوه بر این بطور معمول در این راه خطر پـذیرتر و صبورترند و این خصایص و برتری ها می تواند موفقیت های شغلی را نیز برای آنها بدنبال داشته باشد.

### تاثیر شیر مادر بر کاهش استرس کودکان

منبع:sharghnewspaper.ir

همه می دانیم که شیر مادر بهترین غذا برای نوزاد است ولی شیر مادر علاوه بر اینکه حاوی تمام ویتامین ها و مواد غذایی لازم برای نوزاد در ? ماه اول زندگی است حاوی مواد ضدبیماری نیز بوده که قادر است کودک را از ابتلا ـ به بسیاری از بیماری ها در بزرگسالی مصون نگه دارد. مطالعات انجام شده در سوئد نشان می دهد کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند نسبت به کودکانی که شیر خشک می خورند از سلامت روانی بهتری نسبت به همسالان خود برخوردارند. نتیجه این تحقیقات که در مجله «بیماری در کودکان» به چاپ رسیده حاکی از آن است که کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند بهتر از کودکان به اصطلاح شیر خشکی می توانند با موقعیت های استرس زا مانند طلاق و جدایی والدین از یکدیگر مقابله کنند. محققان احتمال می دهند که تغذیه با شیر مادر می تواند بر روی رشد قسمت هایی در بدن که با واکنش در برابر شرایط استرس زا در ارتباط هستند، تاثیر بگذارد و به کاهش اضطراب آنها کمک کند

تاثیر شیر مادر بر کاهش استرس کودکان

منبع:sharghnewspaper.ir

همه می دانیم که شیر مادر بهترین غذا برای نوزاد است ولی شیر مادر علاوه بر اینکه حاوی تمام ویتامین ها و مواد غذایی لازم برای نوزاد در ? ماه اول زندگی است حاوی مواد ضدبیماری نیز بوده که قادر است کودک را از ابتلا ـ به بسیاری از بیماری ها در بزرگسالی مصون نگه دارد. مطالعات انجام شده در سوئد نشان می دهد کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند نسبت به کودکانی که شیر خشک می خورند از سلامت روانی بهتری نسبت به همسالان خود برخوردارند. نتیجه این تحقیقات که در مجله «بیماری در کودکان» به چاپ رسیده حاکی از آن است که کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند بهتر از کودکان به اصطلاح شیر خشکی می توانند با موقعیت های استرس زا مانند طلاق و جدایی والدین از یکدیگر مقابله کنند. محققان احتمال می دهند که تغذیه با شیر مادر می تواند بر روی رشد قسمت هایی در بدن که با واکنش در برابر شرایط استرس زا در ارتباط هستند، تاثیر بگذارد و به کاهش اضطراب آنها کمک کند

## روشهای درمان لکنت زبان

نویسنده:دکتر برائتی

آیا لکنت زبان درمان پذیر است؟ برای درمان آن چه راهی وجود دارد؟

بله لکنت زبان درمان پذیر است و روشهای مؤثری برای درمان وجود دارد که مهمترین آنها گفتاردرمانی است و توسط کارشناسان این رشته انجام می شود. با این حال آنچه در درمان لکنت زبان اهمیت دارد این است که والدین بدانند (یا اطرافیان بیمار و خود فرد مبتلا) که درمانهای لکنت زبان معمولاً طولانی است و برای تمام سنین (کودکان، نوجوانان و بزرگسالان) کاربرد دارد، به شرط آنکه بپذیریم لکنت زبان هم مثل بسیاری اختلالات دیگر درمان سریع و معجزه آسایی ندارد. بد نیست بدانید که" چرچیل "نخست وزیر موفق انگلیس و سیاستمدار معروف جهانی و بسیاری از اشخاص معروف و موفق دیگر دچار لکنت بوده اند و خللی در زندگیشان ایجاد نشده، بنابراین والدین در صورت لکنت زبان کودکشان نباید نگران باشند که شاید باعث عدم موفقیت وی در تحصیل و زندگی گردد.

نقش والدین در درمان لکنت زبان کودک چیست و اطرافیان فرد مبتلا چه باید بکنند؟

?در برخورد با فردی که دچار لکنت زبان است (کودک یا بزرگسال فرقی نمی کند) از بیان عباراتی مثل" سعی کن آهسته تر صحبت کنی" "نفس عمیق بکش "و" آرام باش "خودداری کنید در ضمن هرگز جمله فرد دچار لکنت را کامل نکنید. ارتباط چشمی طبیعی را با فرد دچار لکنت حفظ کنید ...

?سعی کنید خسته به نظر نرسید، فقط آرام و بطور طبیعی تحمل کنید تا جمله تمام شود. همواره با او ملایم صحبت کنید، ولی نه خیلی آرام که غیر طبیعی به نظر برسد.

?همچنین با رفتار و بیان خود به او نشان دهید که شما گوش می کنید که چه می گوید نه چگونه می گوید. اگر با او تلفنی صحبت می کنید، به یاد داشته باشید که او در صحبت کردن با تلفن مشکل دارد بنابراین تحمل کنید و اگر گوشی را برداشتید و صدایی نشنیدید قبل از قطع کردن مطمئن شوید که در آن سوی تلفن فردی که دچار لکنت است و سعی می کند صحبت را شروع کند نیست.

شخصی که دچار لکنت است چه باید بکند؟

چند راهکـــار در این زمینه وجود دارد، از جمله اینکـــه:

?فردی که دچار لکنت است علاوه بر درمان باید همیشه سعی کند آهسته و آزاد صحبت کند و حروف صدادار را بکشد.

?با حرکات شل و سبک لبها از روی کلمات بگذرد.

?از جایگزینی کلمات خودداری کند. فرار از برخی کلمات فقط ترس از تلفظ آنها را بیشتر می کند.

?در صحبت رو به جلو برود. تکرار کلماتی که بیان شده کمکی نمی کند.

?ارتباط چشمی طبیعی را با مخاطب حفظ کند.

?گهگاه در صحبت لکنت عمدی ایجاد کند! با قطع و تکرار عمدی می توان احساس کنترل بهتری را بر روی تکلم در لحظه های حساس پیدا کرد.

?در جستجوی کارها و مسائلی باشد که موقع لکنت مشکل را بیشتر می کند. هر چه فرد خودش لکنتش را تجزیه و تحلیل کند بهتر می تواند هماهنگی دستگاه تکلم را برقرار کند.

?به یاد داشته باشد که هدفش تکلم سلیس تر و بهتر است نه تکلم بی عیب و نقص و ایده آل. حتی کسانی که هیچ لکنتی ندارند گاهی در صحبت کردن دچارمشکل می شوند.

?به مخاطب خود بگویند که لکنت دارند و هرگز لکنت خود را پنهان نکنند بلکه با آن مواجه شوند.

?اگر موقع صحبت دچار اضطراب و تنش می شوند، آن را طبیعی تلقی کنند و از آن خجالت نکشند، چون عمداً دچار لکنت نشده اند.

?زمانهایی که دچار لکنت بیشتر می شوند فراموش کنند و مواقعی را که در صحبت کردن موفق هستند بخاطر بسپارند.

روش‌هـــای درمانـــی

دکتر برائتی روش‌های درمانی این عارضه، ابتدا رفتار درمانی و در درجه بعد گفتار درمانی را عنوان کرد و به ایسنا گفت: با توجه به این که فرد دچار لکنت زبان، به مرور زمان دچار مشکلاتی از قبیل عصبانیت و پرخاشگری، گوشه‌گیری و منزوی شدن، عدم اعتماد به نفس در صحبت کردن و همچنین افت تحصیلی در مدرسه می‌شوند، در جهت درمان ابتدا بایست مشکلات رفتاری و روحی حاصل از این عارضه رفع شود و در درجه بعد به فرد دارای لکنت تمریناتی داده شود تا بتواند شمرده صحبت کند. دکتر برائتی از دیگر روش‌های درمانی لکنت زبان را دادن مشاوره به فرد و خانواده وی در راستای افزایش اعتماد به نفس فرد و کاهش لکنت بیان نمود و یادآور شد: استفاده از دستگاه لکنت شکن و تمرینات فرد برای شمردگی در صحبت کردن نیز از روش‌های درمانی مؤثرند.

وی با بیان این که بهترین سن برای درمان لکنت زبان قبل از ۷ سالگی است، به خانواده‌های دارای چنین فرزندانی توصیه کرد: در صورت داشتن کودکی با لکنت زبان، هر چه زودتر در زمینه درمان عارضه وی به پزشک معالج مراجعه کنید، چرا که بعضاً تاخیر در شروع درمان و شدت یافتن فشارهای محیطی می‌تواند منجر به بروز صدمات روحی و جسمی در آینده کودک گردد. دکتر برائتی در پایان همچنین خانواده‌ها را از دادن تذکر و فشار آوردن به کودک برای صحیح حرف زدن باز داشت و گفت: خانواده‌ها از کمک به فرزند دارای لکنت خویش در گفتن کلمات خودداری نمایند و سعی کنند با تشویق کودک به صحبت کردن در جمع، اعتماد به نفس وی را بالا ببرند.

روشهای درمان لکنت زبان

نویسنده:دکتر برائتی

آیا لکنت زبان درمان پذیر است؟ برای درمان آن چه راهی وجود دارد؟

بله لکنت زبان درمان پذیر است و روشهای مؤثری برای درمان وجود دارد که مهمترین آنها گفتاردرمانی است و توسط کارشناسان این رشته انجام می شود. با این حال آنچه در درمان لکنت زبان اهمیت دارد این است که والدین بدانند (یا اطرافیان بیمار و خود فرد مبتلا) که درمانهای لکنت زبان معمولاً طولانی است و برای تمام سنین (کودکان، نوجوانان و بزرگسالان) کاربرد دارد، به شرط آنکه بپذیریم لکنت زبان هم مثل بسیاری اختلالات دیگر درمان سریع و معجزه آسایی ندارد. بد نیست بدانید که" چرچیل "نخست وزیر موفق انگلیس و سیاستمدار معروف جهانی و بسیاری از اشخاص معروف و موفق دیگر دچار لکنت بوده اند و خللی در زندگیشان ایجاد نشده، بنابراین والدین در صورت لکنت زبان کودکشان نباید نگران باشند که شاید باعث عدم موفقیت وی در تحصیل و زندگی گردد.

نقش والدین در درمان لکنت زبان کودک چیست و اطرافیان فرد مبتلا چه باید بکنند؟

?در برخورد با فردی که دچار لکنت زبان است (کودک یا بزرگسال فرقی نمی کند) از بیان عباراتی مثل" سعی کن آهسته تر صحبت کنی" "نفس عمیق بکش "و" آرام باش "خودداری کنید در ضمن هرگز جمله فرد دچار لکنت را کامل نکنید. ارتباط چشمی طبیعی را با فرد دچار لکنت حفظ کنید ...

?سعی کنید خسته به نظر نرسید، فقط آرام و بطور طبیعی تحمل کنید تا جمله تمام شود. همواره با او ملایم صحبت کنید، ولی نه خیلی آرام که غیر طبیعی به نظر برسد.

?همچنین با رفتار و بیان خود به او نشان دهید که شما گوش می کنید که چه می گوید نه چگونه می گوید. اگر با او تلفنی صحبت می کنید، به یاد داشته باشید که او در صحبت کردن با تلفن مشکل دارد بنابراین تحمل کنید و اگر گوشی را برداشتید و صدایی نشنیدید قبل از قطع کردن مطمئن شوید که در آن سوی تلفن فردی که دچار لکنت است و سعی می کند صحبت را شروع کند نیست.

شخصی که دچار لکنت است چه باید بکند؟

چند راهکـــار در این زمینه وجود دارد، از جمله اینکـــه:

?فردی که دچار لکنت است علاوه بر درمان باید همیشه سعی کند آهسته و آزاد صحبت کند و حروف صدادار را بکشد.

?با حرکات شل و سبک لبها از روی کلمات بگذرد.

?از جایگزینی کلمات خودداری کند. فرار از برخی کلمات فقط ترس از تلفظ آنها را بیشتر می کند.

?در صحبت رو به جلو برود. تکرار کلماتی که بیان شده کمکی نمی کند.

?ارتباط چشمی طبیعی را با مخاطب حفظ کند.

?گهگاه در صحبت لکنت عمدی ایجاد کند! با قطع و تکرار عمدی می توان احساس کنترل بهتری را بر روی تکلم در لحظه های

حساس پیدا کرد.

?در جستجوی کارها و مسائلی باشد که موقع لکنت مشکل را بیشتر می کند. هر چه فرد خودش لکنتش را تجزیه و تحلیل کند بهتر می تواند هماهنگی دستگاه تکلم را برقرار کند.

?به یاد داشته باشد که هدفش تکلم سلیس تر و بهتر است نه تکلم بی عیب و نقص و ایده آل. حتی کسانی که هیچ لکنتی ندارند گاهی در صحبت کردن دچارمشکل می شوند.

?به مخاطب خود بگویند که لکنت دارند و هرگز لکنت خود را پنهان نکنند بلکه با آن مواجه شوند.

?اگر موقع صحبت دچار اضطراب و تنش می شوند، آن را طبیعی تلقی کنند و از آن خجالت نکشند، چون عمداً دچار لکنت نشده اند.

?زمانهایی که دچار لکنت بیشتر می شوند فراموش کنند و مواقعی را که در صحبت کردن موفق هستند بخاطر بسپارند.

روش‌هـــای درمانـــی

دکتر برائتی روش‌های درمانی این عارضه، ابتدا رفتار درمانی و در درجه بعد گفتار درمانی را عنوان کرد و به ایسنا گفت: با توجه به این که فرد دچار لکنت زبان، به مرور زمان دچار مشکلاتی از قبیل عصبانیت و پرخاشگری، گوشه‌گیری و منزوی شدن، عدم اعتماد به نفس در صحبت کردن و همچنین افت تحصیلی در مدرسه می‌شوند، در جهت درمان ابتدا بایست مشکلات رفتاری و روحی حاصل از این عارضه رفع شود و در درجه بعد به فرد دارای لکنت تمریناتی داده شود تا بتواند شمرده صحبت کند. دکتر برائتی از دیگر روش‌های درمانی لکنت زبان را دادن مشاوره به فرد و خانواده وی در راستای افزایش اعتماد به نفس فرد و کاهش لکنت بیان نمود و یادآور شد: استفاده از دستگاه لکنت شکن و تمرینات فرد برای شمردگی در صحبت کردن نیز از روش‌های درمانی مؤثرند.

وی با بیان این که بهترین سن برای درمان لکنت زبان قبل از ۷ سالگی است، به خانواده‌های دارای چنین فرزندانی توصیه کرد: در صورت داشتن کودکی با لکنت زبان، هر چه زودتر در زمینه درمان عارضه وی به پزشک معالج مراجعه کنید، چرا که بعضاً تاخیر در شروع درمان و شدت یافتن فشارهای محیطی می‌تواند منجر به بروز صدمات روحی و جسمی در آینده کودک گردد. دکتر برائتی در پایان همچنین خانواده‌ها را از دادن تذکر و فشار آوردن به کودک برای صحیح حرف زدن باز داشت و گفت: خانواده‌ها از کمک به فرزند دارای لکنت خویش در گفتن کلمات خودداری نمایند و سعی کنند با تشویق کودک به صحبت کردن در جمع، اعتماد به نفس وی را بالا ببرند.

## ویتامین ضد استرس

منبع:روزنامه کیهان

ویتامین E ازجمله ویتامین هایی است که امروزه بحث های زیادی درباره آن مطرح می شود. ویتامین E به عنوان فاکتوری محلول در چربی و ضد سقط جنین شناخته شده است.

دلیل شهرت ویتامین E خاصیت آنتی اکسیدان آن است که عبارتست از کاهش عوامل شیمیایی مخربی که در اثر استرس های فیزیولوژیکی و محیطی در خون بوجود آمده. این خاصیت در ویتامین E و C موجود است، پس از اینجا درمی یابیم که این ویتامین ارتباط زیادی با محیط دارد. کسانیکه در مشاغل پراسترس فعالیت دارند، کسانیکه به بیماری های مزمن مبتلا هستند و یا دچار صدمات کلی شده اند از جمله افرادی هستند که به این ویتامین توجه بسیاری نشان می دهند. این ویتامین در عملکرد کلیه سلول ها موثر است از این رو کمبود آن عوارض زیادی را در پی خواهد داشت.

عملکرد ویتامین E

همانطور که بیان شد ویتامین E یک آنتی اکسیدان است. این ویتامین در لایه چربی دیواره سلول و در داخل سلول قرار دارد و از بروز تخریب در دیواره سلول جلوگیری می کند. همین عملکرد ویتامین E است که از بروز تخریب داخل عروق و سکته های قلبی جلوگیری می کند. کمبودهای غذایی بر ذخیره آن در بدن موثر است؛ کمبود آن در بیماری های قلبی بیشتر دیده شده است. بررسی اثرات آنتی اکسیدان E در بسیاری از شرایط تخریبی چون پیری، آلودگی هوا، استرس های محیطی، سرطان، بیماری های قلبی، آب مروارید، دیابت و عفونت در حال انجام است.

ویتامین E تنها توسط گیاهان تولید می شود. در برگ ها و دانه ها، خصوصاً روغن های گیاهی موجود است و میزان مورد نیاز روزانه آن در بدن ۷ تا ۹ میلی گرم می باشد. با مصرف روزانه آجیل (البته در صورت تازه بودن)، روغن سبوس گندم، آفتابگردان، بادام، ذرت و زیتون می توانید میزان زیادی ویتامین E دریافت کنید. میزان مصرف از این مواد غذایی باید در حد نیاز باشد. مثلاً مصرف روزانه ۲ قاشق غذاخوری روغن آفتابگردان بدون اینکه حرارت ببیند نیاز شما را برآورده می سازد. از این رو توصیه می شود برای تامین ویتامین E مورد نیاز در هر وعده غذایی سالادهای پرسبزی را همراه روغن های آفتابگردان و زیتون مصرف کنید. اثرات کمبود ویتامین E در اعصاب، عروق و اندام های تولید مثلی مشخص می شود. البته ۵ تا ۱۰ سال طول می کشد تا ذخایر بدنی این ویتامین تمام شود و علایم پایان یافتن ذخیره آن در بدن، عدم پاسخگویی به محرک های محیط، ضعف عضلات، عدم توانایی در حفظ تعادل واختلال در بینایی است البته کمبود در این حد در افرادی که مشکلات هضم و جذب چربی داشته باشند بروز می کند. ولی بطور کلی چون ویتامین E در حفاظت ازغشای سلول موثر است و در کمبود آن در مراحل اولیه، جراحت های سریع پوست مشاهده می شود. این ویتامین در جلوگیری از سقط جنین در رحم اثر بسزایی دارد که در آزمایشات حیوانی نیز مشخص شده است.

ویتامین ضد استرس

منبع:روزنامه کیهان

ویتامین E ازجمله ویتامین هایی است که امروزه بحث های زیادی درباره آن مطرح می شود. ویتامین E به عنوان فاکتوری محلول در چربی و ضد سقط جنین شناخته شده است.

دلیل شهرت ویتامین E خاصیت آنتی اکسیدان آن است که عبارتست از کاهش عوامل شیمیایی مخربی که در اثر استرس های فیزیولوژیکی و محیطی در خون بوجود آمده. این خاصیت در ویتامین E و C موجود است، پس از اینجا درمی یابیم که این ویتامین ارتباط زیادی با محیط دارد. کسانیکه در مشاغل پراسترس فعالیت دارند، کسانیکه به بیماری های مزمن مبتلا هستند و یا دچار صدمات کلی شده اند از جمله افرادی هستند که به این ویتامین توجه بسیاری نشان می دهند. این ویتامین در عملکرد کلیه سلول ها موثر است از این رو کمبود آن عوارض زیادی را در پی خواهد داشت. عملکرد ویتامین E همانطور که بیان شد ویتامین E یک آنتی اکسیدان است. این ویتامین در لایه چربی دیواره سلول و در داخل سلول قرار دارد و از بروز تخریب در دیواره سلول جلوگیری می کند. همین عملکرد ویتامین E است که از بروز تخریب داخل عروق و سکته های قلبی جلوگیری می کند. کمبودهای غذایی بر ذخیره آن در بدن موثر است؛ کمبود آن در بیماری های قلبی بیشتر دیده شده است. بررسی اثرات آنتی اکسیدان E در بسیاری از شرایط تخریبی چون پیری، آلودگی هوا، استرس های محیطی، سرطان، بیماری های قلبی، آب مروارید، دیابت و عفونت در حال انجام است.

ویتامین E تنها توسط گیاهان تولید می شود. در برگ ها و دانه ها، خصوصاً روغن های گیاهی موجود است و میزان مورد نیاز روزانه آن در بدن ۷ تا ۹ میلی گرم می باشد. با مصرف روزانه آجیل (البته در صورت تازه بودن)، روغن سبوس گندم، آفتابگردان، بادام، ذرت و زیتون می توانید میزان زیادی ویتامین E دریافت کنید. میزان مصرف از این مواد غذایی باید در حد نیاز باشد. مثلاً مصرف روزانه ۲ قاشق غذاخوری روغن آفتابگردان بدون اینکه حرارت ببیند نیاز شما را برآورده می سازد. از این رو توصیه می شود برای تامین ویتامین E مورد نیاز در هر وعده غذایی سالادهای پرسبزی را همراه روغن های آفتابگردان و زیتون مصرف کنید. اثرات کمبود ویتامین E در اعصاب، عروق و اندام های تولید مثلی مشخص می شود. البته ۵ تا ۱۰ سال طول می کشد تا ذخایر بدنی این ویتامین تمام شود و علایم پایان یافتن ذخیره آن در بدن، عدم پاسخگویی به محرک های محیط، ضعف عضلات، عدم توانایی در حفظ تعادل واختلال در بینایی است البته کمبود در این حد در افرادی که مشکلات هضم و جذب چربی داشته باشند بروز می کند. ولی بطور کلی چون ویتامین E در حفاظت ازغشای سلول موثر است و در کمبود آن در مراحل اولیه، جراحت های سریع پوست مشاهده می شود. این ویتامین در جلوگیری از سقط جنین در رحم اثر بسزایی دارد که در آزمایشات حیوانی نیز مشخص شده است.

## درمان های جدید جنون افسردگی

مترجم: هاله بهدادفر

منبع:روزنامه کیهان

دانشمندان در یک مسابقه تحقیقی جهت روش های جدید درمان افسردگی زیاد و عدم کنترل جنون افسردگی را مورد آزمایش قرار دادند.

جنون افسردگی یک بیماری است که می تواند زندگی فرد را به هم بریزد و باعث خودکشی شود. جنون افسردگی بسیار پیچیده و مرموز است. محققان بیش از نیم قرن است که از داروی لیتیوم (دارویی برای بهبود ذهن) استفاده می کنند و داروی دیگری را برای درمان آن پیدا نکرده اند. طبق مطالعه ای که در ماه می منتشر شد، جنون افسردگی هنوز به صورت های مختلفی مشاهده می شود. از هر ۲۵فرد بزرگسال آمریکایی ۱ نفر دچار جنون افسردگی می باشد.لازم به ذکر است، تاثیر داروهای رایجی که به این بیماری کمک می کند اغلب کوتاه است. دکتر حسین منجی، از مؤسسه سلامت ذهن گفت، «مطمئناً این داروها موجب کاهش بیماری می شوند، اما به اندازه کافی مؤثر نیست و بیماران کاملاً خوب نمی شوند.»

اکنون کسی نمی داند چرا داروی جدید و مناسبی برای این درمان ابداع نشده است. ضمناً داروهای غیرمعمولی که برای این گونه درمان استفاده می شود، از جمله داروهایی است که بیماری Lou Gehrig و بخشی که موجب ایجاد زمینه الکتریکی اطراف مغز می شود را درمان می کند، حتی از داروی تاموکسیفین (Tomoxifin)، داروی سرطان سینه هم برای این درمان استفاده می شود.برخی از این روش ها منطقی و برخی هم از طریق فرضیه تشخیص داده شده است و اخیراً دانشمندان اسنادی بدست آوردند که ثابت می کند برخی روزها ممکن است داروها در برابر جنون افسردگی مفید باشند.

بهترین نمونه نشانه های خاص جنون افسردگی اپیسود جنون است، دوره هایی که فرد دارای انرژی زیاد است. این دوره می تواند یک هفته یا بیشتر دوام داشته باشد.تامارا، ۲۶ ساله ساکن پیتس برگ، کسی که چندین سال پیش بیماری اش را تشخیص دادند گفت: «شما مثل دیگران انرژی و ایده های بسیار زیادی دارید. بنابراین دوست دارید احساس کنید، بینشی بسیار روشنفکرانه داشته باشید، به هر کسی پاسخ دهید، همچنین نیاز به صحبت کردن، تماس گرفتن با تمام دوستان خود دارید، و به سختی می خوابید و به همه چیز فکر می کنید.» اما جنون می تواند موجب بی حوصلگی بسیار زیاد شود.او گفت، «نیروی زیاد باعث شد تا زندگی مشترکی را آغاز کنم، اما اگر کسی نوشابه ای روی من بریزد از کوره درمی روم. این خصوصیات درست همانند احساسات شما

است تنها تفاوت آن شدیدتر بودن آن است.»

مخالف جنون افسردگی، اپیسود افسردگی است که یک هفته یا بیشتر طول می کشد. افسردگی زندگی انسان را به خاک سیاه می نشاند.هنگامی که افسرده می شوید هیچ چیز برای شما جالب نیست. از همه چیز خسته می شوید... هیچ صحبتی برای شما جالب نیست. تنها کاری که می خواهید انجام دهید خواب است.

من روزها و روزها می خوابیدم.تامارا در سال آخر کالج دچار افکار خودکشی شده بود او از ترس به دنبال کسی می گشت تا به او کمک کند.دکترها معمولاً افسردگی جنون را با انواع داروها مداوا می کنند از جمله لیتیوم، ضداضطراب که می تواند حالت فرد را تنظیم کند و ضد وهم است، البته داروها همراه با روان درمانی و آموزش بیماری تأثیر بسیار زیادی روی بیمار می گذارد.دکتر اندرو فیگولین، پروفسور روانپزشک از دانشگاه پیترزبرگ گفت، «تامارا که از لیتیون و دیگر داروها استفاده می کند می گوید، من هم اکنون خوب هستم. او از جمله افراد خوش شانس بود. درمان جنون افسردگی بسیار مشکل است زیرا اپیسود افسردگی بسیار سخت و بسیار مقاوم تر از درمان ضدافسردگی معمولی است.»

او افزود، «بسیاری از بیماران نمی توانند مداوای جنون افسردگی را بخاطر تاثیرات حاشیه ای اضافه وزن، بی خوابی، رعشه و حساسیت به دارو تحمل کنند. برخی بیماران نیز داروهای خود را کنار نمی گذارند و به درمان ادامه می دهند زیرا موجب بهتر شدن بیماری آنها می شود. در مطالعه بیماران مداوا شده ای که در سال گذشته منتشر شد، متوجه شدند حدود ۶۰ درصد در هشت هفته خوب شدند اما تنها نیمی از افراد طی دو سال بهبود پیدا کردند. دکتر اندرو نیرنبرگ، پروفسور روانپزشک دردانشکده هاروارد مدیکال گفت: «درمان خیلی خوب انجام گرفت. بدان معنا که اتاق های مخصوص بهبود بسیار زیادی برای اینگونه بیماری ها وجود دارد. پس نیاز به درمان های جدید داریم.» دکتر گری ساچس محقق جنون افسردگی در بیمارستان دولتی ماساچوست هاروارد گفت: «یک مشکل اساسی وجود دارد. هنگام درمان کسانی که بیماری قلبی مزمن دارند مورد حمله قلبی قرار می گیرند و آنهایی که دارای بیماری اساسی جنون افسردگی مزمن هستند دچار اپیسود افسردگی جنون می شوند و ما واقعا نمی دانیم دلیل آن چیست.» منجی گفت: «رمز و پیچیدگی بی نظمی باعث شده دانشمندان درتوسعه داروهای بی نظمی تلاش کنند. از هنگامی که لیتیوم برای درمان جنون افسردگی کشف شد بیش از ۵۰ سال می گذرد، اما آیا دارویی خصوصا برای درمان جنون افسردگی اختراع شده است؟»

برخی از محصولات اخیر داروها، مثل لیتیوم بطور شانسی برای درمان بی نظمی بکار برده شده است. محققان NIMH، مورافری و دکتر واین دروتس تجربه ای از داروی آرام بخش که معمولاـ برای درمان افرادی که دریازده و یا ماشین گرفتگی استفاده می شوند، بدست آورده اند. چند سال پیش آنها در مورد آن که آیا داروی آرامش بخش می تواند حافظه را بهبود ببخشد و میزان توجه را در افراد افسرده بالا ببرد، تحقیق کردند. آنها با این تحقیق توانستند داروهایی را برای بیماران افسرده بدست آورند. آنها دارو را به داخل عروق بیماران افسرده فرستادند، البته آنها برای مطالعه و هم سعی کردند از دوز درست استفاده کنند. در این تحقیق آنها متوجه چیز عجیبی شدند. این بیماران پس از تزریق احساس افسردگی شان در آن شب کمتر شده بود. این خود یک نتیجه قابل توجه بود، زیرا تاثیر اکثر داروهای ضدافسردگی هفته ها طول می کشد.

برخی بیماران می گویند آن بهترین شبی بود که تاکنون داشته اند، زیرا خیلی خوب خوابیدند و صبح پس از آن که بیدار شدند افسردگی آنها بسیار کم شده بود. دروتس گفت، در بسیاری از موارد بهبودی هفته ها یا ماهها ادامه داشت.

دروتس و فیوری سریعاً تحقیق خود را بر روی آزمایش تأثیر دارو بر «خودافسردگی» آغاز کردند. در اکتبر ۲۰۰۶ آنها به نتایجی رسیدند که مردم را امیدوار کردند. البته آنها در مراحل اول هستند و نتایج به دست آمده از یک گروه بیماری بود که دارای جنون افسردگی بودند.

دروتس گفت، «اکنون فیوری ریاست تحقیق در استفاده از تکه های پوست اسکوپولامین (یک آلکالوئید کولینرژیک که از گیاهان سولاناکووس بدست می آید، نمک هیدرو برومیدان به عنوان یک آرامش بخش مغز، میدریاتیک و سیلکویلژیک استفاده می شود) برعهده دارد. همان داروی آرامش بخشی که برخی مسافران هنگام مسافرت برای جلوگیری از حالت تهوع استفاده می کنند. این دارو برای درمان جنون افسردگی است که به خوبی افسردگی معمولی عمل می کند. البته اکنون مردم نباید درمان موجود برای افسردگی را روی خود امتحان کنند.»

در سال ۲۰۰۱ کشفیات دور از انتظار و خوشایند و اتفاقی در بیمارستان مک لین واقع در بلمونت، مس بدست آمد. بیماران مبتلا به جنون افسردگی، کسانی که مغزشان را از لحاظ شیمی مورد بررسی قرار گرفت به طور اتفاقی کمی بهبود یافتند. این بیماران توسط دستیار تحقیق تحت مراقبت قرار گرفتند و دانشمندان نیز دقت بیشتری کردند تا اینکه در سال ۲۰۰۴ نتایج خود را منتشر کردند. آنها بیان کردند زمینه های الکتریکی تولید شده توسط مغز ممکن است افسردگی را از بین ببرد. البته هنوز مشخص نشده چگونه این کار صورت می گیرد.نتایج به دست آمده با مطالعاتی که قبلا انجام گرفته بود، متناقض است. اما محققان اکنون شیوه ای را برای تقسیم بندی ابداع کردند که شبیه به سالنی می باشد که برای خشک کردن مو زمینه های الکتریکی به وجود می آورند. آنها تصمیم گرفتند آزمایشاتی را در این زمینه انجام دهند.

جدا از شانس، محققان از چند شیوه ای که برای امکان افزایش درمان بیماری جنون افسردگی استفاده کردند، نتایجی به دست آوردند.لازم به ذکر است، ریلازول (دارویی است که برای درمانamyotrophic lateral sclerosis استحاله پیشرونده نورون ها که راه کورتیکو اسپینال و سلول های حرکتی ساقه مغز و طناب نخاعی را درگیر می کند و باعث نقص نورون های حرکتی فوقانی و تحتانی می شود؛ معمولا یک پیش آگهی کشنده در عرض ۳-۲سال دارد)، اکنون برای درمان از بین بردن بی نظمی بیماری Lou Gehrig استفاده می شود که به آن ALS یا سفت شدگی بافت های کناری آمیوترافی می گویند.آنها متوجه شدند ریلازول همانند جنون افسردگی موجب افزایش پروتئین خاص در سلول های مغز موش شود. منجی گفت، بنابراین محققان سعی کردند ریلازول را به مقدار کمتر به بیماران مبتلا به جنون افسردگی بدهند و تنها به برخی از بیمارانی که واقعاً علایم ناامیدی دارند تجویز کنند.

او افزود: «ریلازول توسط سنوفی اونتز (نام شرکت داروسازی است) دسته بندی شده است. ریلازول ممکن است برای درمان جنون افسردگی استفاده شود.» او همچنین افزود: «در تحقیق مشابهی که انجام گرفته است محققان برای توسعه درمان جدید از دارویی استفاده کردند. مطالعه ای که بر روی موش ها انجام گرفت نشان داد که لیتیوم و دیگر داروهای ضد جنون مانع از تأثیر یک آنزیم خاص در مغز می شود. بنابراین داروهای دیگری که مانع از آنزیم می شوند ممکن است در برابر جنون مؤثر باشند.»

بهترین داروی موجود شامل: تاموکسیفین که جهت عدم سرطان سینه استفاده می شود، مطمئناً کافی است. تحقیق اخیری که منجی در یک گروه کوچک بیماران مبتلاـ به جنون افسردگی انجام داد، متوجه شد که تاموکسیفین سریعاً جنون را از بین می برد، او همچنین در دیگر مطالعات صورت گرفته نیز نتایج مشابهی را بدست آورد.

این دارو ارزش زیاد آنزیم را نشان می دهد و اکنون مانجی سعی می کند تنها هنگام ضرورت از این دارو استفاده کند.البته او قصد دارد از تاموکسیفین اجتناب کند زیرا بیشتر برای دفع سرطان سینه زنان استفاده می شود.دانشمندان می گویند راه حل واقعی پیدا کردن رموز جنون، افسردگی است در نتیجه هنگامی که اهداف داروها مشخص می شود آن را برای تحقیق جدید داخل دی ان ا قرار می دهند.با توجه به آنکه برخی از نیویورکی ها دچار تغییرات زیادی در جنون افسردگی شده اند، مجلات علمی نتایج اولیه تغییر اساسی در تجزیه دی ان ا را در ماههای اخیر منتشر کردند، آنها با بررسی تمام ژن ها متوجه شدند اختلافات تغییرات ژنی مردم را مستعد بیماریهای خاص می کند.چنین تحقیقی می تواند ارتباطات بیولوژی پنهان شده بیماری را آشکار کرده، در نتیجه محققان را بخاطر عدم تردید در مورد اهداف سرازیر نکند.

دکتر فرانسیس مک ماهون، متخصص ژن از NIMH گفت: «در تحقیق جنون افسردگی ما متوجه اشتباهات بسیار زیادی شده ایم، اما این نوع مطالعات واقعاً به ما فرصت خواهد داد تا از طریق درک بیولوژی بیمار را متقاعد کنیم.»سچز از هاروارد به عنوان فردی موافق بیان می کند، «من تصور می کنم بررسی تمام ژن ها حقیقتاً می تواند پل مهمی برای درمان های بهتر باشد.»

او افزود: «مطالعات جدیدی که در آینده در خصوص ژن صورت می گیرد به ما کمک می کند تا در طی زندگی خود امکان زیادی برای توسعه در این زمینه بدست آوریم و بتوانیم افرادی را که در حال حاضر زندگی می کنند را درمان کنیم.»

درمان های جدید جنون افسردگی

مترجم: هاله بهدادفر

منبع:روزنامه کیهان

دانشمندان در یک مسابقه تحقیقی جهت روش های جدید درمان افسردگی زیاد و عدم کنترل جنون افسردگی را مورد آزمایش قرار دادند.

جنون افسردگی یک بیماری است که می تواند زندگی فرد را به هم بریزد و باعث خودکشی شود. جنون افسردگی بسیار پیچیده و مرموز است. محققان بیش از نیم قرن است که از داروی لیتیوم (دارویی برای بهبود ذهن) استفاده می کنند و داروی دیگری را برای درمان آن پیدا نکرده اند. طبق مطالعه ای که در ماه می منتشر شد، جنون افسردگی هنوز به صورت های مختلفی مشاهده می شود. از هر ۲۵فرد بزرگسال آمریکایی ۱ نفر دچار جنون افسردگی می باشد.لازم به ذکر است، تاثیر داروهای رایجی که به این بیماری کمک می کند اغلب کوتاه است. دکتر حسین منجی، از مؤسسه سلامت ذهن گفت، «مطمئناً این داروها موجب کاهش بیماری می شوند، اما به اندازه کافی مؤثر نیست و بیماران کاملاً خوب نمی شوند.»

اکنون کسی نمی داند چرا داروی جدید و مناسبی برای این درمان ابداع نشده است. ضمناً داروهای غیرمعمولی که برای این گونه درمان استفاده می شود، از جمله داروهایی است که بیماری Lou Gehrig و بخشی که موجب ایجاد زمینه الکتریکی اطراف مغز می شود را درمان می کند، حتی از داروی تاموکسیفین (Tomoxifin)، داروی سرطان سینه هم برای این درمان استفاده می شود.برخی از این روش ها منطقی و برخی هم از طریق فرضیه تشخیص داده شده است و اخیراً دانشمندان اسنادی بدست آوردند که ثابت می کند برخی روزها ممکن است داروها در برابر جنون افسردگی مفید باشند.

بهترین نمونه نشانه های خاص جنون افسردگی اپیسود جنون است، دوره هایی که فرد دارای انرژی زیاد است. این دوره می تواند یک هفته یا بیشتر دوام داشته باشد.تامارا، ۲۶ ساله ساکن پیتس برگ، کسی که چندین سال پیش بیماری اش را تشخیص دادند گفت: «شما مثل دیگران انرژی و ایده های بسیار زیادی دارید. بنابراین دوست دارید احساس کنید، بینشی بسیار روشنفکرانه داشته باشید، به هر کسی پاسخ دهید، همچنین نیاز به صحبت کردن، تماس گرفتن با تمام دوستان خود دارید، و به سختی می خوابید و به همه چیز فکر می کنید.» اما جنون می تواند موجب بی حوصلگی بسیار زیاد شود.او گفت، «نیروی زیاد باعث شد تا زندگی مشترکی را آغاز کنم، اما اگر کسی نوشابه ای روی من بریزد از کوره درمی روم. این خصوصیات درست همانند احساسات شما است تنها تفاوت آن شدیدتر بودن آن است.»

مخالف جنون افسردگی، اپیسود افسردگی است که یک هفته یا بیشتر طول می کشد. افسردگی زندگی انسان را به خاک سیاه می نشاند.هنگامی که افسرده می شوید هیچ چیز برای شما جالب نیست. از همه چیز خسته می شوید... هیچ صحبتی برای شما جالب نیست. تنها کاری که می خواهید انجام دهید خواب است.

من روزها و روزها می خوابیدم.تامارا در سال آخر کالج دچار افکار خودکشی شده بود او از ترس به دنبال کسی می گشت تا به او کمک کند.دکترها معمولاً افسردگی جنون را با انواع داروها مداوا می کنند از جمله لیتیوم، ضداضطراب که می تواند حالت فرد را تنظیم کند و ضد وهم است، البته داروها همراه با روان درمانی و آموزش بیماری تأثیر بسیار زیادی روی بیمار می گذارد.دکتر اندرو فیگولین، پروفسور روانپزشک از دانشگاه پیترزبرگ گفت، «تامارا که از لیتیون و دیگر داروها استفاده می کند می گوید، من هم اکنون خوب هستم. او از جمله افراد خوش شانس بود. درمان جنون افسردگی بسیار مشکل است زیرا اپیسود افسردگی بسیار سخت و بسیار مقاوم تر از درمان ضدافسردگی معمولی است.»

او افزود، «بسیاری از بیماران نمی توانند مداوای جنون افسردگی را بخاطر تاثیرات حاشیه ای اضافه وزن، بی خوابی، رعشه و حساسیت به دارو تحمل کنند. برخی بیماران نیز داروهای خود را کنار نمی گذارند و به درمان ادامه می دهند زیرا موجب بهتر شدن بیماری آنها می شود. در مطالعه بیماران مداوا شده ای که در سال گذشته منتشر شد، متوجه شدند حدود ۶۰ درصد در هشت هفته خوب شدند اما تنها نیمی از افراد طی دو سال بهبود پیدا کردند. دکتر اندرو نیرنبرگ، پروفسور روانپزشک دردانشکده هاروارد مدیکال گفت: «درمان خیلی خوب انجام گرفت. بدان معنا که اتاق های مخصوص بهبود بسیار زیادی برای اینگونه بیماری ها وجود دارد. پس نیاز به درمان های جدید داریم.» دکتر گری ساچس محقق جنون افسردگی در بیمارستان دولتی ماساچوست هاروارد گفت: «یک مشکل اساسی وجود دارد. هنگام درمان کسانی که بیماری قلبی مزمن دارند مورد حمله قلبی قرار می گیرند و آنهایی که دارای بیماری اساسی جنون افسردگی مزمن هستند دچار اپیسود افسردگی جنون می شوند و ما واقعا نمی دانیم دلیل آن چیست.» منجی گفت: «رمز و پیچیدگی بی نظمی باعث شده دانشمندان درتوسعه داروهای بی نظمی تلاش کنند. از هنگامی که لیتیوم برای درمان جنون افسردگی کشف شد بیش از ۵۰ سال می گذرد، اما آیا دارویی خصوصا برای درمان جنون افسردگی اختراع شده است؟»

برخی از محصولات اخیر داروها، مثل لیتیوم بطور شانسی برای درمان بی نظمی بکار برده شده است. محققان NIMH، مورافری و دکتر واین دروتس تجربه ای از داروی آرام بخش که معمولاـ برای درمان افرادی که دریازده و یا ماشین گرفتگی استفاده می شوند، بدست آورده اند. چند سال پیش آنها در مورد آن که آیا داروی آرامش بخش می تواند حافظه را بهبود ببخشد و میزان توجه را در افراد افسرده بالا ببرد، تحقیق کردند. آنها با این تحقیق توانستند داروهایی را برای بیماران افسرده بدست آورند. آنها دارو را به داخل عروق بیماران افسرده فرستادند، البته آنها برای مطالعه و هم سعی کردند از دوز درست استفاده کنند. در این تحقیق آنها متوجه چیز عجیبی شدند. این بیماران پس از تزریق احساس افسردگی شان در آن شب کمتر شده بود. این خود یک نتیجه قابل توجه بود، زیرا تاثیر اکثر داروهای ضدافسردگی هفته ها طول می کشد.

برخی بیماران می گویند آن بهترین شبی بود که تاکنون داشته اند، زیرا خیلی خوب خوابیدند و صبح پس از آن که بیدار شدند افسردگی آنها بسیار کم شده بود. دروتس گفت، در بسیاری از موارد بهبودی هفته ها یا ماهها ادامه داشت.

دروتس و فیوری سریعاً تحقیق خود را بر روی آزمایش تأثیر دارو بر «خودافسردگی» آغاز کردند. در اکتبر ۲۰۰۶ آنها به نتایجی رسیدند که مردم را امیدوار کردند. البته آنها در مراحل اول هستند و نتایج به دست آمده از یک گروه بیماری بود که دارای جنون افسردگی بودند.

دروتس گفت، «اکنون فیوری ریاست تحقیق در استفاده از تکه های پوست اسکوپولامین (یک آلکالوئید کولینرژیک که از گیاهان سولاناکووس بدست می آید، نمک هیدرو برومیدان به عنوان یک آرامش بخش مغز، میدریاتیک و سیلکوپلژیک استفاده می شود) برعهده دارد. همان داروی آرامش بخشی که برخی مسافران هنگام مسافرت برای جلوگیری از حالت تهوع استفاده می کنند. این دارو برای درمان جنون افسردگی است که به خوبی افسردگی معمولی عمل می کند. البته اکنون مردم نباید درمان موجود برای افسردگی را روی خود امتحان کنند.»

در سال ۲۰۰۱ کشفیات دور از انتظار و خوشایند و اتفاقی در بیمارستان مک لین واقع در بلمونت، مس بدست آمد. بیماران مبتلا به جنون افسردگی، کسانی که مغزشان را از لحاظ شیمی مورد بررسی قرار گرفت به طور اتفاقی کمی بهبود یافتند. این بیماران توسط دستیار تحقیق تحت مراقبت قرار گرفتند و دانشمندان نیز دقت بیشتری کردند تا اینکه در سال ۲۰۰۴ نتایج خود را منتشر کردند. آنها بیان کردند زمینه های الکتریکی تولید شده توسط مغز ممکن است افسردگی را از بین ببرد. البته هنوز مشخص نشده چگونه این کار صورت می گیرد.نتایج به دست آمده با مطالعاتی که قبلا انجام گرفته بود، متناقض است. اما محققان اکنون شیوه ای را برای تقسیم بندی ابداع کردند که شبیه به سالنی می باشد که برای خشک کردن مو زمینه های الکتریکی به وجود می آورند. آنها تصمیم گرفتند آزمایشاتی را در این زمینه انجام دهند.

جدا از شانس، محققان از چند شیوه ای که برای امکان افزایش درمان بیماری جنون افسردگی استفاده کردند، نتایجی به دست آوردند.لازم به ذکر است، ریلازول (دارویی است که برای درمانamyotrophic lateral sclerosis استحاله پیشرونده نورون ها که راه کورتیکو اسپینال و سلول های حرکتی ساقه مغز و طناب نخاعی را درگیر می کند و باعث نقص نورون های حرکتی فوقانی و تحتانی می شود؛ معمولا یک پیش آگهی کشنده در عرض ۳-۲سال دارد)، اکنون برای درمان از بین بردن بی نظمی بیماری Lou Gehrig استفاده می شود که به آن ALS یا سفت شدگی بافت های کناری آمیوترافی می گویند.آنها متوجه شدند ریلازول همانند جنون افسردگی موجب افزایش پروتئین خاص در سلول های مغز موش شود. منجی گفت، بنابراین محققان سعی کردند ریلازول را به مقدار کمتر به بیماران مبتلا به جنون افسردگی بدهند و تنها به برخی از بیمارانی که واقعاً علایم ناامیدی دارند تجویز کنند.

او افزود: «ریلازول توسط سنوفی اونتز (نام شرکت داروسازی است) دسته بندی شده است. ریلازول ممکن است برای درمان جنون افسردگی استفاده شود.» او همچنین افزود: «در تحقیق مشابهی که انجام گرفته است محققان برای توسعه درمان جدید از دارویی استفاده کردند. مطالعه ای که بر روی موش ها انجام گرفت نشان داد که لیتیوم و دیگر داروهای ضد جنون مانع از تأثیر یک آنزیم خاص در مغز می شود. بنابراین داروهای دیگری که مانع از آنزیم می شوند ممکن است در برابر جنون مؤثر باشند.»

بهترین داروی موجود شامل: تاموکسیفین که جهت عدم سرطان سینه استفاده می شود، مطمئناً کافی است. تحقیق اخیری که منجی در یک گروه کوچک بیماران مبتلاـ به جنون افسردگی انجام داد، متوجه شد که تاموکسیفین سریعاً جنون را از بین می برد، او همچنین در دیگر مطالعات صورت گرفته نیز نتایج مشابهی را بدست آورد.

این دارو ارزش زیاد آنزیم را نشان می دهد و اکنون مانجی سعی می کند تنها هنگام ضرورت از این دارو استفاده کند.البته او قصد دارد از تاموکسیفین اجتناب کند زیرا بیشتر برای دفع سرطان سینه زنان استفاده می شود.دانشمندان می گویند راه حل واقعی پیدا کردن رموز جنون، افسردگی است در نتیجه هنگامی که اهداف داروها مشخص می شود آن را برای تحقیق جدید داخل دی ان ا قرار می دهند.با توجه به آنکه برخی از نیویورکی ها دچار تغییرات زیادی در جنون افسردگی شده اند، مجلات علمی نتایج اولیه تغییر اساسی در تجزیه دی ان ا را در ماههای اخیر منتشر کردند، آنها با بررسی تمام ژن ها متوجه شدند اختلافات تغییرات ژنی مردم را مستعد بیماریهای خاص می کند.چنین تحقیقی می تواند ارتباطات بیولوژی پنهان شده بیماری را آشکار کرده، در نتیجه محققان را بخاطر عدم تردید در مورد اهداف سرازیر نکند.

دکتر فرانسیس مک ماهون، متخصص ژن از NIMH گفت: «در تحقیق جنون افسردگی ما متوجه اشتباهات بسیار زیادی شده ایم، اما این نوع مطالعات واقعاً به ما فرصت خواهد داد تا از طریق درک بیولوژی بیمار را متقاعد کنیم.»سچز از هاروارد به عنوان فردی موافق بیان می کند، «من تصور می کنم بررسی تمام ژن ها حقیقتاً می تواند پل مهمی برای درمان های بهتر باشد.»

او افزود: «مطالعات جدیدی که در آینده در خصوص ژن صورت می گیرد به ما کمک می کند تا در طی زندگی خود امکان زیادی برای توسعه در این زمینه بدست آوریم و بتوانیم افرادی را که در حال حاضر زندگی می کنند را درمان کنیم.»

### کودکان و نوجوانان را یار باشیم نه بار

نویسنده:حمید عباسی

منبع:روزنامه کیهان

هدف از تعلیم و تربیت این نیست که بسان یک دستگاه کامپیوتر باکودکانمان برخورد نمائیم و آن چنان تصور نماییم که باید از لام تا کام برنامه ای خاص و از پیش طراحی شده را در درون آنها پایه ریزی و مدون نماییم، بلکه کودک و نوجوان براصل و اساس خلقت دارای خلق و خویی الهی است و به استناد روایات و آیات، اشرف مخلوقات و موجودی است که در فطرت او خداجویی و حق طلبی مقرر گردیده و شمه ای از تمام صفات الهی توسط خالق در او به ودیعت نهاده شده، پس تربیت چه نقشی در این موجود پیچیده بازی می کند؟

اصولاـ تربیت بر پایه دادن اطلاعات صحیح و زدودن گرد و غبار فراموشی از زنگار وجودی انسان و پاسخ به سوالات درونی و فطری آدمی است و بعضی علماء و دانشمندان علوم تربیتی بر این اعتقادند که اگر آدمی را بدون هیچ آموزشی و بدون هیچ تاثیرپذیری از محیط و اشخاص رها نمایند، فطرت پاک او به سوی حق جویی و خداطلبی و خلقت بنیادی خویش سوق داده می شود. در اینجا اشاره به داستان موسی و شبان جناب مولوی در مثنوی اشاره بر این حقیقت وجودی انسان می باشد. موسی و شبان به خداجویی و حقیقت طلبی و وصول به اصل خویش هرکدام دست یافته اند. دو طالب که به مطلوب خویش توجه پیدا کرده و خدای جهان را با وجود خویش درک کرده اند، منتهی یکی تحت تعلیم فطرت درونی و وحی الهی و دیگری فقط تحت تعلیم فطرت درونی خویش، یکی با مربی درونی و هدایت های مستقیم الهی (وحی) و یکی فقط با استمداد از مربی درونی و در محیطی ساده و بی آلایش و به دور از هرگونه تاثیرپذیری از افراد و اشخاصی که ممکن است این فطرت پاک و بی آلایش را خدشه دار کنند و...

پس محیط سالم و عاری از ناهنجاری های تربیتی خود به خود مربی پرتوانی است. جهت نمودار ساختن صفات و خلقیات انسانی که از مبدا خلقت سرچشمه گرفته است، البته رعایت بعضی موارد یعنی توجه به رفتار و خورد و خوراک و توجه به اصل حرام وحلال که مقدمه انعقاد یک نطفه سالم و صالح می باشد از اصول قبل از تولد و در دوران رشد می باشد و رعایت آن الزامی است و ما در این مقوله قصد پرداختن به آن را نداریم.

به عبارتی دستکاری کردن در این فطرت پاک انسانی به صورت مستقیم و غیرمستقیم خود می تواند عوارض و ناهنجاری های اخلاقی و رفتاری را در کودکان و نوجوانان پدید آورد. موید این مطلب پرسش ها و کنجکاوی هایی است که انسان در دوران کودکی از چیستی و چگونگی تولد و خلقت خویش و خالق جهان سئوال می کند و گاه به نسبت هوش و ذکاوت این سوالات پیچیده تر شده و بردانستن آن پافشاری می نماید و با افزایش سن و نزدیک شدن به سن جوانی پخته تر و هوشمندانه می گردد.

لذا انتقال اطلاعات صحیح و همسو با فطرت خدا نهاد که ریشه آن در هدایت انبیاء و اولیاء نمود دارد، خود ضمانتی است برای راهیابی به طرق صحیح تعلیم و تربیت و زمان شروع این مرحله از اوان دوران کودکی است که به تناسب سن تا دوران پختگی ادامه می یابد.باید توجه داشت که پاسخ به این گونه سوالات و آموزش ها با نهایت مهارت و در قالب داستان ها و کتاب ها و فیلم ها و گفت وگوهای هنرمندانه و دوستانه نه از باب نصیحت و ملامت منتقل گردد. امر و نهی های بی مورد و به صورت مستقیم و از

روی عداوت و خشم، حتی ظاهری اعمال نگردد، در غیر این صورت تاثیری منفی در نهاد کودکان و نوجوانان می گذارد.

آماده سازی محیطی ایمن از انحرافات اخلاقی راهگشای این امر خطیر می باشد، ولی متاسفانه در جوامع فعلی و با بی دقتی بعضی اولیاء و اطرافیان، به محیطی ناامن مساعد برای تعرض در سرشت پاک کودکان مبدل گردیده و توسط عوامل مغرض خارجی و بعضا سودجوی داخلی با نمایش برنامه ها، فیلم ها، بازی های کامپیوتری، ماهواره ها، اینترنت، لوح های فشرده مستهجن که گاها به راحتی در اختیار خانواده و فرزندان آنان قرار می گیرد، بی توجهی به آثار بسیار مخرب و خانمان سوز پایه های تربیتی، نهاد فرزندانمان را متزلزل و سست می سازد و در این میان تهی بودن دست ارباب تعلیم و تعلم مثل نهادهای فرهنگی، آموزش و پرورش، نهاد امور تربیتی و... را از ابزاری برای مقابله با این ترفندهای شیطانی، جهت مقابله به مثل کردن آنها در انجام امور محوله خلع سلاح کرده و یا کم توان می سازد و درصد موفقیت آنان را کاهش می دهد و هر آن چه در محیط مدارس و آموزشگاهی بافته می شود، تافته شده و ترفندها و روش ها بی رنگ و کم تاثیر می گردد. خانواده ها و او یا برای تأمین معاش و مایحتاج مادی فرزندان ساعت ها از عمر و توان خویش را صرف می نمایند تا غذای جسم، لباس و پوشاک مناسبی را تهیه و در اختیار آنان قرار دهند و تا حد امکان خود و فرزندانشان را بی نیاز و در راحتی نسبی قرار دهند، اما از اهمیت غذای روح آنان که از اصلی ترین مایحتاج انسان ها محسوب می گردد، غافل شده و یا بی تفاوت می شوند و حتی خود نیز عامل داس زدن به این معضل می گردند.

در این جا لازم است تا مقایسه ای میان این دو نیاز ضروری انسان، یعنی غذای روح و هم غذای جسم داشته باشیم تا بلکه اهمیت توجه بیشتر به خوراک معنوی فرزندانمان که از راه نگاه ها- شنیدن ها- گفت وگوها- مطالعه و ارتباط ها و... حاصل می شود و در لایه های درونی آنها نشسته و شخصیت و آینده ایشان را رقم می زند، گوشزد نماییم.انسان هنگام خوردن غذا از تمام احساسات چندگانه خود در جهت تشخیص کیفیت غذا و لذت بردن از آن کمک می گیرد و اگر یکی از این حس ها خدشه ای در کیفیت آن را درک کنند به شخص هشدار داده و او را از خوردن آن منع می نمایند.

چشم با دیدن غذا اگر تغییر رنگ در آن مشاهده نماید، حس شاهد یا بویایی از تغییر بوی غذا و حس چشایی از تغییرات مزه و بعد از این که غذا بلعیده شود و این موانع نتوانند از بد بودن غذا و یا مسموم بودن آن شخص را آگاه سازند. اما اعضای گوارش اعم از مری، معده، روده ها و در کل تمام اعضای بدن نسبت به این مسمومیت عکس العمل نشان داده و از طریق شناخته شده برای اخطار و حتی دفع آن اقدام می نماید و در نهایت علائمی را بروز می دهند که شخص را وادار به مراجعه به پزشک و طی مراحل مداوا می کنند و این همه اسباب هشداردهنده در طبیعت جهت تضمین سلامت جسم انسان است که در او به ودیعت نهاده شده، ولی این سیستم پیچیده و هوشیار در مورد تشخیص کیفیت غذاهای معنوی و روح انسان وجود ندارد و بعد از خوردن غذاهای مسموم و بسیار مضر و به عبارتی ارتکاب گناهان، آثار بدو حتی کشنده آن نمود پیدا نمی کند و علائم اخطاردهنده مشابه به هیچ وجه بروز نمی کند و شخص مریض را نمی توان با علائم ظاهری شناسایی و مداوا نمود، حتی شخص از خوردن بیشتر این غذاهای مسموم، احساس لذت و نشاط کاذب خواهد نمود و آثار مخرب آن در رفتار و کردار فرد مسموم نمود خواهد کرد و تنها عامل بازدارنده آن عقل و وجدان اخلاقی انسان است که آن هم با تکرار عمل کم رنگ و بی اثر خواهد گردید و آثار مخرب این تغذیه مسموم تا سالها و بلکه تا آخر عمر بر جای خواهد ماند و به سختی و تلاش، شناخته و مداوا می گردد. در این جاست که دشواری تعلیم و تربیت انسان خود را آشکار کرده و ضرورت توجه بیشتر اولیا و مربیان به این بعد یعنی بعد پیشگیری از انحراف اخلاقی و مهیا کردن محیط سالم در خانه و مدرسه و اجتماع مشخص می گردد.

برنامه ریزی برای آماده سازی غذاهای سالم معنوی و بانشاط برای روح پاک و بی آلایش عزیزانمان مشهود می گردد. پایه ریزی سعادت و خوشبختی افراد از خانه و خانواده و پدر و مادر شروع می شود که مهمترین افراد و مؤثرترین آنها در هدایت و تربیت فرزندان می باشد. بی توجهی در این نقش با عنوان های موسوم به روشنفکری، ترقی، آزادی و تقلید کورکورانه از غرب باعث مخاطرات جبران ناپذیری به روح و جسم آنها و در نهایت زایل کننده سعادت دنیا و آخرت برای همه افراد جامعه را دربرخواهد داشت، پس در این راه فرزندانمان را یار باشیم نه بار.

کودکان و نوجوانان را یار باشیم نه بار

نویسنده:حمید عباسی

منبع:روزنامه کیهان

هدف از تعلیم و تربیت این نیست که بسان یک دستگاه کامپیوتر باکودکانمان برخورد نمائیم و آن چنان تصور نماییم که باید از لام تا کام برنامه ای خاص و از پیش طراحی شده را در درون آنها پایه ریزی و مدون نماییم، بلکه کودک و نوجوان براصل و اساس خلقت دارای خلق و خوبی الهی است و به استناد روایات و آیات، اشرف مخلوقات و موجودی است که در فطرت او خداجویی و حق طلبی مقرر گردیده و شمه ای از تمام صفات الهی توسط خالق در او به ودیعت نهاده شده، پس تربیت چه نقشی در این موجود پیچیده بازی می کند؟

اصولاـ تربیت بر پایه دادن اطلاعات صحیح و زدودن گرد و غبار فراموشی از زنگار وجودی انسان و پاسخ به سوالات درونی و فطری آدمی است و بعضی علماء و دانشمندان علوم تربیتی بر این اعتقادند که اگر آدمی را بدون هیچ آموزشی و بدون هیچ تاثرپذیری از محیط و اشخاص رها نمایند، فطرت پاک او به سوی حق جویی و خداطلبی و خلقت بنیادی خویش سوق داده می شود. در اینجا اشاره به داستان موسی و شبان جناب مولوی در مثنوی اشاره بر این حقیقت وجودی انسان می باشد. موسی و شبان به خداجویی و حقیقت طلبی و وصول به اصل خویش هرکدام دست یافته اند. دو طالب که به مطلوب خویش توجه پیدا کرده و خدای جهان را با وجود خویش درک کرده اند، منتهی یکی تحت تعلیم فطرت درونی و وحی الهی و دیگری فقط تحت تعلیم فطرت درونی خویش، یکی با مربی درونی و هدایت های مستقیم الهی (وحی) و یکی فقط با استمداد از مربی درونی و در محیطی ساده و بی آلایش و به دور از هرگونه تاثرپذیری از افراد و اشخاصی که ممکن است این فطرت پاک و بی آلایش را خدشه دار کنند و...

پس محیط سالم و عاری از ناهنجاری های تربیتی خود به خود مربی پرتوانی است. جهت نمودار ساختن صفات و خلقیات انسانی که از مبدا خلقت سرچشمه گرفته است، البته رعایت بعضی موارد یعنی توجه به رفتار و خورد و خوراک و توجه به اصل حرام وحلال که مقدمه انعقاد یک نطفه سالم و صالح می باشد از اصول قبل از تولد و در دوران رشد می باشد و رعایت آن الزامی است و ما در این مقوله قصد پرداختن به آن را نداریم.

به عبارتی دستکاری کردن در این فطرت پاک انسانی به صورت مستقیم و غیرمستقیم خود می تواند عوارض و ناهنجاری های اخلاقی و رفتاری را در کودکان و نوجوانان پدید آورد. موید این مطلب پرسش ها و کنجکاوی هایی است که انسان در دوران کودکی از چیستی و چگونگی تولد و خلقت خویش و خالق جهان سئوال می کند و گاه به نسبت هوش و ذکاوت این سوالات پیچیده تر شده و بردانستن آن پافشاری می نماید و با افزایش سن و نزدیک شدن به سن جوانی پخته تر و هوشمندانه می گردد.

لذا انتقال اطلاعات صحیح و همسو با فطرت خدا نهاد که ریشه آن در هدایت انبیاء و اولیاء نمود دارد، خود ضمانتی است برای راهیابی به طرق صحیح تعلیم و تربیت و زمان شروع این مرحله از اوان دوران کودکی است که به تناسب سن تا دوران پختگی ادامه می یابد.باید توجه داشت که پاسخ به این گونه سوالات و آموزش ها با نهایت مهارت و در قالب داستان ها و کتاب ها و فیلم ها و گفت وگوهای هنرمندانه و دوستانه نه از باب نصیحت و ملامت منتقل گردد. امر و نهی های بی مورد و به صورت مستقیم و از

روی عداوت و خشم، حتی ظاهری اعمال نگردد، در غیر این صورت تاثیری منفی در نهاد کودکان و نوجوانان می گذارد.

آماده سازی محیطی ایمن از انحرافات اخلاقی راهگشای این امر خطیر می باشد، ولی متاسفانه در جوامع فعلی و با بی دقتی بعضی اولیاء و اطرافیان، به محیطی ناامن مساعد برای تعرض در سرشت پاک کودکان مبدل گردیده و توسط عوامل مغرض خارجی و بعضا سودجوی داخلی با نمایش برنامه ها، فیلم ها، بازی های کامپیوتری، ماهواره ها، اینترنت، لوح های فشرده مستهجن که گاها به راحتی در اختیار خانواده و فرزندان آنان قرار می گیرد، بی توجهی به آثار بسیار مخرب و خانمان سوز پایه های تربیتی، نهاد فرزندانمان را متزلزل و سست می سازد و در این میان تهی بودن دست ارباب تعلیم و تعلم مثل نهادهای فرهنگی، آموزش و پرورش، نهاد امور تربیتی و... را از ابزاری برای مقابله با این ترفندهای شیطانی، جهت مقابله به مثل کردن آنها در انجام امور محوله خلع سلاح کرده و یا کم توان می سازد و درصد موفقیت آنان را کاهش می دهد و هر آن چه در محیط مدارس و آموزشگاهی بافته می شود، تافته شده و ترفندها و روش ها بی رنگ و کم تاثیر می گردد. خانواده ها و او یا برای تأمین معاش و مایحتاج مادی فرزندان ساعت ها از عمر و توان خویش را صرف می نمایند تا غذای جسم، لباس و پوشاک مناسبی را تهیه و در اختیار آنان قرار دهند و تا حد امکان خود و فرزندانشان را بی نیاز و در راحتی نسبی قرار دهند، اما از اهمیت غذای روح آنان که از اصلی ترین مایحتاج انسان ها محسوب می گردد، غافل شده و یا بی تفاوت می شوند و حتی خود نیز عامل داس زدن به این معضل می گردند.

در این جا لازم است تا مقایسه ای میان این دو نیاز ضروری انسان، یعنی غذای روح و هم غذای جسم داشته باشیم تا بلکه اهمیت توجه بیشتر به خوراک معنوی فرزندانمان که از راه نگاه ها- شنیدن ها- گفت وگوها- مطالعه و ارتباط ها و... حاصل می شود و در لایه های درونی آنها نشسته و شخصیت و آینده ایشان را رقم می زند، گوشزد نماییم.انسان هنگام خوردن غذا از تمام احساسات چندگانه خود در جهت تشخیص کیفیت غذا و لذت بردن از آن کمک می گیرد و اگر یکی از این حس ها خدشه ای در کیفیت آن را درک کنند به شخص هشدار داده و او را از خوردن آن منع می نمایند.

چشم با دیدن غذا اگر تغییر رنگ در آن مشاهده نماید، حس شاهد یا بویایی از تغییر بوی غذا و حس چشایی از تغییرات مزه و بعد از این که غذا بلعیده شود و این موانع نتوانند از بد بودن غذا و یا مسموم بودن آن شخص را آگاه سازند. اما اعضای گوارش اعم از مری، معده، روده ها و در کل تمام اعضای بدن نسبت به این مسمومیت عکس العمل نشان داده و از طریق شناخته شده برای اخطار و حتی دفع آن اقدام می نماید و در نهایت علائمی را بروز می دهند که شخص را وادار به مراجعه به پزشک و طی مراحل مداوا می کنند و این همه اسباب هشداردهنده در طبیعت جهت تضمین سلامت جسم انسان است که در او به ودیعت نهاده شده، ولی این سیستم پیچیده و هوشیار در مورد تشخیص کیفیت غذاهای معنوی و روح انسان وجود ندارد و بعد از خوردن غذاهای مسموم و بسیار مضر و به عبارتی ارتکاب گناهان، آثار بدو حتی کشنده آن نمود پیدا نمی کند و علائم اخطاردهنده مشابه به هیچ وجه بروز نمی کند و شخص مریض را نمی توان با علائم ظاهری شناسایی و مداوا نمود، حتی شخص از خوردن بیشتر این غذاهای مسموم، احساس لذت و نشاط کاذب خواهد نمود و آثار مخرب آن در رفتار و کردار فرد مسموم نمود خواهد کرد و تنها عامل بازدارنده آن عقل و وجدان اخلاقی انسان است که آن هم با تکرار عمل کم رنگ و بی اثر خواهد گردید و آثار مخرب این تغذیه مسموم تا سالها و بلکه تا آخر عمر بر جای خواهد ماند و به سختی و تلاش، شناخته و مداوا می گردد. در این جاست که دشواری تعلیم و تربیت انسان خود را آشکار کرده و ضرورت توجه بیشتر اولیا و مربیان به این بعد یعنی بعد پیشگیری از انحراف اخلاقی و مهیا کردن محیط سالم در خانه و مدرسه و اجتماع مشخص می گردد.

برنامه ریزی برای آماده سازی غذاهای سالم معنوی و بانشاط برای روح پاک و بی آلایش عزیزانمان مشهود می گردد. پایه ریزی سعادت و خوشبختی افراد از خانه و خانواده و پدر و مادر شروع می شود که مهمترین افراد و مؤثرترین آنها در هدایت و تربیت فرزندان می باشد. بی توجهی در این نقش با عنوان های موسوم به روشنفکری، ترقی، آزادی و تقلید کورکورانه از غرب باعث مخاطرات جبران ناپذیری به روح و جسم آنها و در نهایت زایل کننده سعادت دنیا و آخرت برای همه افراد جامعه را دربرخواهد

داشت، پس در این راه فرزندانمان را یار باشیم نه بار.

### نور غم ها را برطرف می کند

منبع:روزنامه کیهان

افراد در روزهای ابری بیشتر احساس دلتنگی و ناراحتی می کنند و علت آن نیز تاثیر مثبت نور بر سیستم روحی و عصبی انسان است. در طول روز، با دیدن نور ترشح هورمون ملاتونین کاهش می یابد و به تولید انرژی و داشتن احساس بهتر در افراد کمک می کند. در صورتی که این هورمون در شب ها بیشتر تولید شده و دوام آن نیز بیشتر است و موجب تضعیف شادابی به ویژه در افراد افسرده می شود.

براساس یک باور غلط، برخی افراد تصور می کنند که وقتی ناراحت یا غمگین هستند باید به جایی تاریک بروند تا با خود خلوت کنند و حالشان بهتر شود. در صورتی که امروزه بررسی ها نشان می دهند که تاریکی به دوام احساس غم کمک می کند.

به تازگی در میان مباحث روانشناسی بحث «نور درمانی» نیز بسیار مورد توجه کارشناسان قرار گرفته است. بسیاری از بیماران روحی با قرار گرفتن روزانه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در معرض نور طبیعی خورشید یا نورهای مصنوعی شبیه به آن، وضعیت بهتری پیدا کرده اند.برپایه یک فرضیه، از آنجایی که در فصول بهار و تابستان روزها بلندتر است و افراد بیشتر در معرض نور خورشید قرار می گیرند احساس غمگینی و افسردگی نیز کمتر است. اما با شروع فصل پاییز و زمستان و کوتاهتر شدن روزها، افسردگی بسیاری افراد نیز تشدید می شود.

بررسی کارشناسان نیز مشخص کرد، در مناطق قطبی افسردگی به مراتب بیشتر از کشورهای استوایی و دارای آفتاب تابان است.

نور غم ها را برطرف می کند

منبع:روزنامه کیهان

افراد در روزهای ابری بیشتر احساس دلتنگی و ناراحتی می کنند و علت آن نیز تاثیر مثبت نور بر سیستم روحی و عصبی انسان است. در طول روز، با دیدن نور ترشح هورمون ملاتونین کاهش می یابد و به تولید انرژی و داشتن احساس بهتر در افراد کمک می کند. در صورتی که این هورمون در شب ها بیشتر تولید شده و دوام آن نیز بیشتر است و موجب تضعیف شادابی به ویژه در افراد افسرده می شود.

براساس یک باور غلط، برخی افراد تصور می کنند که وقتی ناراحت یا غمگین هستند باید به جایی تاریک بروند تا با خود خلوت کنند و حالشان بهتر شود. در صورتی که امروزه بررسی ها نشان می دهند که تاریکی به دوام احساس غم کمک می کند.

به تازگی در میان مباحث روانشناسی بحث «نور درمانی» نیز بسیار مورد توجه کارشناسان قرار گرفته است. بسیاری از بیماران روحی با قرار گرفتن روزانه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در معرض نور طبیعی خورشید یا نورهای مصنوعی شبیه به آن، وضعیت بهتری پیدا کرده اند.برپایه یک فرضیه، از آنجایی که در فصول بهار و تابستان روزها بلندتر است و افراد بیشتر در معرض نور خورشید قرار می گیرند احساس غمگینی و افسردگی نیز کمتر است. اما با شروع فصل پاییز و زمستان و کوتاهتر شدن روزها، افسردگی بسیاری افراد نیز تشدید می شود.

بررسی کارشناسان نیز مشخص کرد، در مناطق قطبی افسردگی به مراتب بیشتر از کشورهای استوایی و دارای آفتاب تابان است.

### زنان بیشتر نزد پزشک می روند

نویسنده:ندا ابوطالبی

منبع:روزنامه جوان

یک مطالعه روی هزار و ۶۰۰مرد ۱۵ تا ۱۹ ساله نشان می دهد آن هایی که دیدگاه سنتی نسبت به جنس خود دارند، تصور می کنند مردها باید آدم هایی قوی باشند و نقش حامی داشته و نباید بیماری و یا مشکلات خود را بیان کنند. پزشکان معتقدند هر چقدر زنان به سلامت خود اهمیت می دهند، مردان نسبت به سلامت خودشان سهل انگار و بی توجه اند. حتماً شما هم در اطرافیان تان مردانی را دیده اید که وقتی بیمار می شوند، دکتر نمی روند و اگر هم بروند زمانی می روند که بیماری آن ها خیلی طول کشیده و یا شدید شده است. اما این طرز تفکر را چه کسی به مردان یاد داده، یا چرا مردان فکر می کنند که نباید موقع بیماری ناراحتی های خود را بیان کنند و به صرف این که خودش خوب می شود، آن را از دیگران پنهان می کنند؟

وقتی پسربچه ای به سن نوجوانی می رسد، اطرافیان مدام به او می گویند تو دیگر بزرگ شدی، قوی شدی و نباید از چیزی بترسی، نباید از چیزی شکایت کنی و ناله کنی و....بنابراین این آویزه گوشش می شود که چون یک مرد است و قوی شده و اندامش عضلانی و ورزیده است، نباید از درد شکایت کند. کم کم یاد می گیرد که اگر بیمار شد، سعی کند بیماری اش را بروز ندهد و اگر تب داشت آن را انکار کند و اگر هم دچار سرماخوردگی شد، بگوید نه چیزی نیست. در حالی که ممکن است همین مرد قوی و قدرتمند را عوامل بیماری که بسیار ناچیزهم هستند، از پا دربیاورد. با وارد کردن این افکار در ذهن پسربچه ها و یا برخی خرافات و داشتن روحیات مردانه، آن ها کمتر برای درمان بیماری هایشان نزد پزشک می روند.

نگاهی به آمار

در یک مطالعه که در آن ۳۰۰ مرد جوان شرکت داشتند، مشخص شد مردان کمتر عادت دارند برای ارزیابی سالیانه، مشاوره روانی و کنترل وضعیت جسمی به پزشک مراجعه کنند و نسبت به زنان کمتر از خدمات پزشکی استفاده می کنند.عده ای دیگر از مردان هم به دلیل بی حوصلگی و مشغله کاری به پزشک مراجعه نمی کنند. بسیاری از آن ها معتقدند تحمل انتظار کشیدن در مطب را ندارند. این طرز تفکر حتی روحیه انتقادپذیری را در پسران نوجوان و جوان کاهش داده و بیشتر آن ها را افرادی خودخواه و خودرای بار می آورد. بر این اساس پسران فکر می کنند مراجعه به پزشک نشانه ضعف آن ها است.

پسران باید از نظر ایمنی علیه بیماری هایی مانند کزاز، هپاتیت ب و تست های غربالگری بررسی شوند. بیشتر مردان زمانی به پزشک مراجعه می کنند که پا به سن گذاشته و به اصطلاح دچار گرفتاری های دوره سالمندی شده باشند. شاید این نوع نگرش به دلیل عضلانی شدن و قوی تر شدن بدن شان باشد. به گفته پژوهشگران دانشگاه جان هاپکینز، مردان کمتر از زنان به مراکز بهداشتی مراجعه می کنند و کمتر از خدمات بهداشتی استفاده می کنند، در صورتی که زنان بیشتر برای ارزیابی های سالیانه تنظیم خانواده و ویزیت فرزندان شان نزد پزشک می روند. در تحقیقات مشخص شده است مردان بیشتر زمانی که با همسرشان در روابط مشکل پیدا کنند به پزشک مراجعه می کنند.حتی احتمال این که مردان طی درمان و در دوران استراحت به سرکار خود بروند بیشتر است. آن ها از مشورت درباره بیماری نسبت به زنان هراس بیشتری دارند. در صورتی که نیاز دارند تا درباره مشکلات و بیماری شان با پزشک مشورت کنند. بنابراین لازم است طرز تفکر و نوع نگرش مردان به خود و به بیماری شان عوض شود. زنان و مردان هر دو نگرش های متفاوتی به بیماری دارند.

چه چیز مانع است؟

وقتی بیماری به سراغ مردان می آید، آن ها برای درمان دچار نوعی ترس و نگرانی می شوند و گاهی از مراجعه به پزشک خجالت می کشند و احساس می کنند کمتر به کمک دیگران نیاز دارند. برخی از مردان معتقدند اگر بعضی بیماری ها را فراموش کرده و به اصطلاح به آن توجهی نکنند، خودشان دور می شوند. بیشتر مشکلات بهداشتی مسایل ساده ای هستند و به راحتی درمان می شوند، در غیر این صورت برای درمان آن مشکلات زیادی به وجود می آید. برخلاف زنان، مردان کمتر به توصیه های پزشکان درباره مشکلات بهداشتی توجه می کنند.هیچ می دانید که یک تحقیق درباره عده ای از مردان مبتلا به علایم ادراری که دچار بزرگی پروستات بودند، نشان می دهد از هر چهار مرد یکی از آن ها، ۶ ماه از مراجعه جهت درمان خودداری می کند و تقریباً ۵۰ درصد آن ها بیش از یک سال به پزشک مراجعه نمی کنند، ۹ نفر از هر ۱۰ نفر با علایمی که با تغییر شیوه زندگی برطرف می شود از مسافرت هایی با مسافت طولانی اجتناب می کنند، از رفتن به سینما پرهیز می کنند و حتی از داشتن روابط خوب با اقوام و دوستان محروم می مانند. چون از مشکلات ادراری خود خجالت می کشند. در حالی که این مشکل آن ها خیلی سریع قابل درمان است. ترس از این که مبادا علایم بیماری تهدیدکننده حیات باشد، مانند سرطان مانع از مراجعه به پزشک می شود. در صورتی که بسیاری از بیماری ها جدی نیستند یا حداقل در صورت تشخیص زودرس جدی نمی شوند.

مثلاً نشانه های ادراری که از هر مرد یکی را در سن ?? سالگی مبتلا می کند، سبب بیدار شدن مکرر در شب شده و تکرر ادرار در روز و احساس دفع فوری ادرار در افراد ایجاد می کند. این حالت مربوط به بزرگی پروستات است و یک بیماری قابل درمان بوده و سرطانی نیست. دلیل دیگر مراجعه نکردن مردان به پزشک خجالت کشیدن است. مردان از این می ترسند که همه از مشکلات آن ها اطلاع پیدا کنند. آن ها از پرسش از دیگر دوستان خود اجتناب می کنند چون نمی خواهند دیگران بفهمند که چه مشکلی دارند. در حالی که زنان بعد از ایجاد مشکل با سایر دوستان خود هم مشورت کرده و از راهنمایی دیگران برای مراجعه به پزشک استفاده می کنند. انجام تست غربالگری سرطان رحم، مراقبت های دوران بارداری و واکسیناسیون کودکان از بیشترین دلایل مراجعات زنان به پزشک است. یک نکته جالب این است که مردان بیشتر هنگام عصر نزد پزشک می روند و ترجیح می دهند حتی عمل جراحی آن ها در عصر یا آخر هفته باشد؛ زمانی که از هر زمان دیگری خلوت تر است.

زنان بیشتر نزد پزشک می روند

نویسنده:ندا ابوطالبی

منبع:روزنامه جوان

یک مطالعه روی هزار و ۶۰۰مرد ۱۵ تا ۱۹ ساله نشان می دهد آن هایی که دیدگاه سنتی نسبت به جنس خود دارند، تصور می کنند مردها باید آدم هایی قوی باشند و نقش حامی داشته و نباید بیماری و یا مشکلات خود را بیان کنند. پزشکان معتقدند هر چقدر زنان به سلامت خود اهمیت می دهند، مردان نسبت به سلامت خودشان سهل انگار و بی توجه اند. حتماً شما هم در اطرافیان تان مردانی را دیده اید که وقتی بیمار می شوند، دکتر نمی روند و اگر هم بروند زمانی می روند که بیماری آن ها خیلی طول کشیده و یا شدید شده است. اما این طرز تفکر را چه کسی به مردان یاد داده، یا چرا مردان فکر می کنند که نباید موقع بیماری ناراحتی های خود را بیان کنند و به صرف این که خودش خوب می شود، آن را از دیگران پنهان می کنند؟

وقتی پسربچه ای به سن نوجوانی می رسد، اطرافیان مدام به او می گویند تو دیگر بزرگ شدی، قوی شدی و نباید از چیزی بترسی، نباید از چیزی شکایت کنی و ناله کنی و....بنابراین این آویزه گوشش می شود که چون یک مرد است و قوی شده و اندامش عضلانی و ورزیده است، نباید از درد شکایت کند. کم کم یاد می گیرد که اگر بیمار شد، سعی کند بیماری اش را بروز ندهد و اگر تب داشت آن را انکار کند و اگر هم دچار سرماخوردگی شد، بگوید نه چیزی نیست. در حالی که ممکن است همین مرد قوی و قدرتمند را عوامل بیماری که بسیار ناچیزهم هستند، از پا دربیاورد. با وارد کردن این افکار در ذهن پسربچه ها و یا برخی خرافات و داشتن روحیات مردانه، آن ها کمتر برای درمان بیماری هایشان نزد پزشک می روند. نگاهی به آمار در یک مطالعه که در آن ۳۰۰ مرد جوان شرکت داشتند، مشخص شد مردان کمتر عادت دارند برای ارزیابی سالیانه، مشاوره روانی و کنترل وضعیت جسمی به پزشک مراجعه کنند و نسبت به زنان کمتر از خدمات پزشکی استفاده می کنند.عده ای دیگر از مردان هم به دلیل بی

حوصلگی و مشغله کاری به پزشک مراجعه نمی کنند. بسیاری از آن ها معتقدند تحمل انتظار کشیدن در مطب را ندارند. این طرز تفکر حتی روحیه انتقادپذیری را در پسران نوجوان و جوان کاهش داده و بیشتر آن ها را افرادی خودخواه و خودرای بار می آورد. بر این اساس پسران فکر می کنند مراجعه به پزشک نشانه ضعف آن ها است.

پسران باید از نظر ایمنی علیه بیماری هایی مانند کزاز، هپاتیت ب و تست های غربالگری بررسی شوند. بیشتر مردان زمانی به پزشک مراجعه می کنند که پا به سن گذاشته و به اصطلاح دچار گرفتاری های دوره سالمندی شده باشند. شاید این نوع نگرش به دلیل عضلانی شدن و قوی تر شدن بدن شان باشد. به گفته پژوهشگران دانشگاه جان هاپکینز، مردان کمتر از زنان به مراکز بهداشتی مراجعه می کنند و کمتر از خدمات بهداشتی استفاده می کنند، در صورتی که زنان بیشتر برای ارزیابی های سالیانه تنظیم خانواده و ویزیت فرزندان شان نزد پزشک می روند. در تحقیقات مشخص شده است مردان بیشتر زمانی که با همسرشان در روابط مشکل پیدا کنند به پزشک مراجعه می کنند.حتی احتمال این که مردان طی درمان و در دوران استراحت به سرکار خود بروند بیشتر است. آن ها از مشورت درباره بیماری نسبت به زنان هراس بیشتری دارند. در صورتی که نیاز دارند تا درباره مشکلات و بیماری شان با پزشک مشورت کنند. بنابراین لازم است طرز تفکر و نوع نگرش مردان به خود و به بیماری شان عوض شود. زنان و مردان هر دو نگرش های متفاوتی به بیماری دارند. چه چیز مانع است؟ وقتی بیماری به سراغ مردان می آید، آن ها برای درمان دچار نوعی ترس و نگرانی می شوند و گاهی از مراجعه به پزشک خجالت می کشند و احساس می کنند کمتر به کمک دیگران نیاز دارند. برخی از مردان معتقدند اگر بعضی بیماری ها را فراموش کرده و به اصطلاح به آن توجهی نکنند، خودشان دور می شوند. بیشتر مشکلات بهداشتی مسایل ساده ای هستند و به راحتی درمان می شوند، در غیر این صورت برای درمان آن مشکلات زیادی به وجود می آید. برخلاف زنان، مردان کمتر به توصیه های پزشکان درباره مشکلات بهداشتی توجه می کنند.هیچ می دانید که یک تحقیق درباره عده ای از مردان مبتلا به علایم ادراری که دچار بزرگی پروستات بودند، نشان می دهد از هر چهار مرد یکی از آن ها، ۶ ماه از مراجعه جهت درمان خودداری می کند و تقریباً ۵۰ درصد آن ها بیش از یک سال به پزشک مراجعه نمی کنند، ۹ نفر از هر ۱۰ نفر با علایمی که با تغییر شیوه زندگی برطرف می شود از مسافرت هایی با مسافت طولانی اجتناب می کنند، از رفتن به سینما پرهیز می کنند و حتی از داشتن روابط خوب با اقوام و دوستان محروم می مانند. چون از مشکلات ادراری خود خجالت می کشند. در حالی که این مشکل آن ها خیلی سریع قابل درمان است. ترس از این که مبادا علایم بیماری تهدیدکننده حیات باشد، مانند سرطان مانع از مراجعه به پزشک می شود. در صورتی که بسیاری از بیماری ها جدی نیستند یا حداقل در صورت تشخیص زودرس جدی نمی شوند.

مثلاً نشانه های ادراری که از هر مرد یکی را در سن ?? سالگی مبتلا می کند، سبب بیدار شدن مکرر در شب شده و تکرر ادرار در روز و احساس دفع فوری ادرار در افراد ایجاد می کند. این حالت مربوط به بزرگی پروستات است و یک بیماری قابل درمان بوده و سرطانی نیست. دلیل دیگر مراجعه نکردن مردان به پزشک خجالت کشیدن است. مردان از این می ترسند که همه از مشکلات آن ها اطلاع پیدا کنند. آن ها از پرسش از دیگر دوستان خود اجتناب می کنند چون نمی خواهند دیگران بفهمند که چه مشکلی دارند. در حالی که زنان بعد از ایجاد مشکل با سایر دوستان خود هم مشورت کرده و از راهنمایی دیگران برای مراجعه به پزشک استفاده می کنند. انجام تست غربالگری سرطان رحم، مراقبت های دوران بارداری و واکسیناسیون کودکان از بیشترین دلایل مراجعات زنان به پزشک است. یک نکته جالب این است که مردان بیشتر هنگام عصر نزد پزشک می روند و ترجیح می دهند حتی عمل جراحی آن ها در عصر یا آخر هفته باشد؛ زمانی که از هر زمان دیگری خلوت تر است.

## عقب ماندگی ذهنی چیست ؟

نویسنده: محمود بهشتی

تقریباً سه در صد کل افراد جامعه به عقب ماندگی ذهنی مبتلا هستند.

این افراد ممکن است به یکی از انواع عقب ماندگیهایی که در این مقاله به آنها اشاره شده است، دچار باشند.

عقب ماندگی ذهنی از اختلالاتی است که از دیرباز شناخته شده و به نامهای مختلفی در تاریخ علوم پزشکی، روانشناسی و روانپزشکی از آن یاد شده است.

از قرون گذشته تا به امروز، همیشه نحوه برخورد جامعه و محافل قانونی با افراد عقبمانده متفاوت بوده است.

در گذشته دور، از آنها به عنوان دیوانه ، مجنون، ناقص العقل و کندذهن یاد می شده است.

البته دو واژه اخیر هنوز هم در زبان عامه رایج است، اما امروزه برای بحث درباره این افراد، خصوصاً در محافل علمی، از اصطلاح «عقب ماندگی ذهنی» یا افراد استثنایی استفاده می شود.

عقب ماندگی ذهنی

در حال حاضر از سوی متخصصان و صاحبنظران روانپزشکی، روانشناسی و آموزشی و تربیتی، تعاریف مختلفی از عقب ماندگی ذهنی ارائه می شود.

اما هیچ یک از این تعاریف مورد قبول همگان نیست.

با این حال، تعریفی که از سوی «انجمن نارسایی ذهنی» ارائه شده، بیشتر مورد پذیرش است.

این انجمن، عقبماندگی ذهنی را به این صورت تعریف می کند:

«عقب ماندگی ذهنی به شرایطی اطلاق می شود که در آن، عملکرد کلی ذهنی به طور مشخصی پایینتر از حد متوسط است و در عین حال در رفتارهای انطباقی کودک در دوره رشد، تأخیر و نارسایی دیده می شود.»

دوره رشد را عموما حد فاصل بین تولد تا ۱۸ سالگی می دانند.

بنابراین، نارساییهایی که پس از سن ۱۸ سالگی شروع می شوند، عقب ماندگی ذهنی تلقی نمی شوند.

عقب ماندگی ذهنی همانند همه اختلالات، از شدت و ضعف بسیاری برخوردار است.

شخص عقبمانده، بسته به این که میزان هوشش در چه حدی باشد، خصوصیات حرکتی، رفتاری، اجتماعی و هیجانی اش شکل می گیرد.

از این رو، مهمترین عامل قابل بررسی در عقب ماندگی ذهنی، عامل هوش است.

هوش، مقولهای است که روانشناسان هنوز نتوانسته اند در تعریف ماهیت و چگونگی اش به اتفاق نظری کامل دست یابند.

در تعاریف مختلفی که از هوش شده است، اغلب نقاط مشترک بسیاری دیده می شود و حتی در مواردی موضوعات یکسان را در قالب الفاظ متفاوت بیان کرده اند.

در تمام تعاریف تقریباً به سه جنبه اساسی اشاره شده است، که به نظر می رسد دیدگاه نسبتاً جامعی را درباره ماهیت هوش به دست دهد.

این سه جنبه عبارتند از:

۱ ـ توانایی و استعداد کافی برای یادگیری و درک امور;۲ ـ هماهنگی و سازش با محیط;۳ ـ بهرهبرداری از تجربیات گذشته، قضاوت و استدلال صحیح و پیدا کردن راه حل مناسب در رویارویی با مشکلات.

بنابراین، می توان عقب ماندگی ذهنی را تأخیر در رشد و عملکرد سه جنبه بالا دانست که باعث می شود فرد عقب مانده، نتواند همپای همسالانش مهارتهای مورد نیاز و متناسب با سن خود را بیاموزد و به عبارت دیگر، مهارتهایش با سطح سنی اش همخوانی ندارد.

همچنین، نمیتواند با محیط اطراف خود سازگاری و انطباق کافی برقرار کند، و سرانجام، از شرکت در امور اجتماعی، به مقتضای سن خود ناتوان است.

بسته به این که یک فرد در مقایسه با همسالان خود تا چه حد نسبت به یادگیری موارد مذکور تأخیر نشان دهد، شدت عقبماندگیها سنجیده می شود.

از این رو، فرض بر این است که هر چه هوش کودک ـ که عامل شکوفایی استعداد او در یادگیری و سازگاری اجتماعی است ـ بیشتر باشد، عقب ماندگی اش دارای شدتی کمتر است و لذا، عقب ماندگی ذهنی را با میزان هوش افراد دسته بندی می کنند.

سطوح عقب ماندگی

عقبماندگی ذهنی را بر حسب درجات مختلفش به گونه های متفاوتی طبقه بندی کرده اند.

بر اساس معیارهای سنجش هوش، چنین فرض می شود که هوش متوسط برابر با ۱۰۰ است.

افرادی که هوششان، میان ۸۵ تا ۱۰۰ است، در ردیف «متوسط پایین» قرار دارند.

افرادی را که میان ۷۰ تا ۸۴ هستند، «سرمرز» می گویند ;یعنی در مرز عقبماندگی ذهنی و حد متوسط (پایین) قرار دارند.

کسانی که از این محدوده پایینتر و در زیر ۷۰ هستند، عقب مانده ذهنی نامیده می شوند.

معمو روانشناسان عقب ماندههای ذهنی (یعنی گروه زیر ۷۰) را نیز بر حسب میزان انطباق رفتار اجتماعی، سازگاری با محیط و درجه هوش، به صورت زیر طبقه بندی می کنند:

۱. خفیف:

عقب ماندگان ذهنی خفیف با بهره هوشی ۵۵ تا حدود ۷۰، معمو کسانی هستند که با رفتارهای ساده لوحانه در اجتماع و کندذهنی در فعالیتهای مدرسه شناخته می شوند.

این افراد چون عموما عوارض جسمی و ناهنجاریهای آشکار حرکتی و قیافهای ندارند، تا سنین مدرسه به عقب مانده بودنشان پی برده نمی شود.

غالباً نخستین بار، معلم مدرسه است که احساس می کند کودک همانند دیگر شاگردان قادر به یادگیری مطالب ارائه شده نیست.

این طبقه از عقب ماندگان، نسبت به دیگر عقب ماندگان ذهنی، از سازگاری اجتماعی بیشتری برخوردارند و حتی اگر در جامعهای ساده یا غیر شهری پرورش یابند، می توانند سازگاری حرفهای نیز داشته باشند و به طور مستقل زندگی کنند.

این افراد قادرند ازدواج کرده، خانواده تشکیل دهند.

این گروه، ۷۵ تا ۸۵ درصد کل تعداد عقب ماندگان با بهره هوشی زیر ۷۰ را تشکیل می دهند.

۲. متوسط:

عقب ماندگی ذهنی متوسط، با بهره هوشی حدود ۳۵ تا ۵۵ مشخص می شود.

در این گروه، ناهنجاریهای جسمی و اختلالات حسی و حرکتی دیده می شود، اما قیافه آنان تقریباً حالت عادی دارد.

توانایی انتزاعی این گروه بسیار ضعیف است و سازگاری اجتماعی گروه قبل را ندارند.

می توان بعضی کارها و حرفه های بسیار ساده و جزئی را به آنان آموخت.

اینان می توانند مراقبت بهداشتی و امور شخصی خود را بر عهده گیرند، ولی توانایی درک حق و حقوق خود را ندارند و به راحتی مورد سوء استفاده قرار میگیرند.

از این رو، لازم است برای اداره امور زندگی خود، از نزدیک تحت نظارت و مراقبت باشند.

۳. شدید:

بهره هوشی این دسته از عقب ماندگان ذهنی، میان ۲۵ تا ۳۵ است.

رفتار انطباقی آنان بسیار ضعیف است و از لحاظ گفتار و کردار و رفتار از کودک ۵ـ۶ ساله فراتر نمی روند.

گرچه این کودکان از عهده غذا خوردن و توالت رفتن و تمیز کردن خود برمی آیند، ولی به هیچ وجه قادر نیستند خواندن و نوشتن فراگیرند.

از لحاظ گفتار نیز محدودیت دارند و قدرت تمیز و تعمیم مسائل را ندارند.

این افراد می توانند به فعالیتهای بسیار ساده و بازیهای ابتدایی در حد کودک ۴ـ۳ ساله بپردازند.

۴. عمیق:

افرادی هستند با بهره هوشی کمتر از ۲۰ تا ۲۵.

توانایی ذهنی آنان در نهایت رشدشان، از یک کودک ۳ ساله تجاوز نمی کند.

از لحاظ چهره و قیافه، ناهنجاریهای آشکار و شدیدی دارند و از همان ابتدای تولد یا در چند ماهگی به راحتی قابل تشخیص هستند.

در سنین بزرگتر توانایی کنترل ادرار و مدفوع خود را ندارند و نیازمند به مراقبت شبانه روزیاند و قادر به تکلم و یادگیری مسائل حتی بسیار ساده هم نیستند.

اینان در بیشتر موارد فاقد قدرت خودیاری اند و نمی توانند مستق غذا خوردن یا دیگر نیازهای بسیار ابتدایی خود را برآورده سازند.

معمو این افراد را در محلهای خاص نگهداری میکنند.

ملاکهای رشد طبیعی

رشد هر کودک متضمن حرکات عادی او در چهار زمینه اصلی است.

این چهار زمینه عبارتند از:

رفتار حرکتی ;رفتار کلامی ;رفتار عاطفی و هیجانی ;و رفتار اجتماعی.

هر یک از چهار زمینه فوق، در ادوار مختلف رشد، جلوههای خاص خود را بروز می دهد.

اگر کودکی نتواند طی فرآیند رشد خود، همانند دیگر کودکان، و پا به پای آنان به ویژگیهای متناسب با گروه سنی خود دست یابد، به معنای آن است که رشدش با کندی و یتأخیر همراه است و احتما در یکی از چهار طبقه سابق الذکر جای دارد.

لازم است اضافه کنیم که هر یک از چهار محور رشد کودک (حرکتی ;کلامی ;هیجانی ;و اجتماعی) دارای خصوصیاتی است که به طور خلاصه به آنها اشاره می شود.

این خصوصیات برحسب سن و سال کودک ابعاد متفاوتی به خود می گیرند.

منبع: سلامتی تن و روان

عقب ماندگی ذهنی چیست ؟

نویسنده: محمود بهشتی تقریباً سه در صد کل افراد جامعه به عقب ماندگی ذهنی مبتلا هستند.

این افراد ممکن است به یکی از انواع عقب ماندگیهایی که در این مقاله به آنها اشاره شده است، دچار باشند.

عقب ماندگی ذهنی از اختلالاتی است که از دیرباز شناخته شده و به نامهای مختلفی در تاریخ علوم پزشکی، روانشناسی و روانپزشکی از آن یاد شده است.

از قرون گذشته تا به امروز، همیشه نحوه برخورد جامعه و محافل قانونی با افراد عقبمانده متفاوت بوده است.

در گذشته دور، از آنها به عنوان دیوانه ، مجنون، ناقص العقل و کندذهن یاد می شده است.

البته دو واژه اخیر هنوز هم در زبان عامه رایج است، اما امروزه برای بحث درباره این افراد، خصوصاً در محافل علمی، از اصطلاح «عقب ماندگی ذهنی» یا افراد استثنایی استفاده می شود. عقب ماندگی ذهنی

در حال حاضر از سوی متخصصان و صاحبنظران روانپزشکی، روانشناسی و آموزشی و تربیتی، تعاریف مختلفی از عقب ماندگی ذهنی ارائه می شود.

اما هیچ یک از این تعاریف مورد قبول همگان نیست.

با این حال، تعریفی که از سوی «انجمن نارسایی ذهنی» ارائه شده، بیشتر مورد پذیرش است.

این انجمن، عقبماندگی ذهنی را به این صورت تعریف می کند:

«عقب ماندگی ذهنی به شرایطی اطلاق می شود که در آن، عملکرد کلی ذهنی به طور مشخصی پایینتر از حد متوسط است و در عین حال در رفتارهای انطباقی کودک در دوره رشد، تأخیر و نارسایی دیده می شود.»

دوره رشد را عموما حد فاصل بین تولد تا ۱۸ سالگی می دانند.

بنابراین، نارساییهایی که پس از سن ۱۸ سالگی شروع می شوند، عقب ماندگی ذهنی تلقی نمی شوند.

عقب ماندگی ذهنی همانند همه اختلالات، از شدت و ضعف بسیاری برخوردار است.

شخص عقبمانده، بسته به این که میزان هوشش در چه حدی باشد، خصوصیات حرکتی، رفتاری، اجتماعی و هیجانی اش شکل می گیرد.

از این رو، مهمترین عامل قابل بررسی در عقب ماندگی ذهنی، عامل هوش است.

هوش، مقولهای است که روانشناسان هنوز نتوانسته اند در تعریف ماهیت و چگونگی اش به اتفاق نظری کامل دست یابند.

در تعاریف مختلفی که از هوش شده است، اغلب نقاط مشترک بسیاری دیده می شود و حتی در مواردی موضوعات یکسان را در قالب الفاظ متفاوت بیان کرده اند.

در تمام تعاریف تقریباً به سه جنبه اساسی اشاره شده است، که به نظر می رسد دیدگاه نسبتاً جامعی را درباره ماهیت هوش به دست دهد.

این سه جنبه عبارتند از:

۱ـ توانایی و استعداد کافی برای یادگیری و درک امور;۲ـ هماهنگی و سازش با محیط;۳ـ بهرهبرداری از تجربیات گذشته، قضاوت و استدلال صحیح و پیدا کردن راه حل مناسب در رویارویی با مشکلات.

بنابراین، می توان عقب ماندگی ذهنی را تأخیر در رشد و عملکرد سه جنبه بالا دانست که باعث می شود فرد عقب مانده، نتواند همپای همسالانش مهارتهای مورد نیاز و متناسب با سن خود را بیاموزد و به عبارت دیگر، مهارتهایش با سطح سنی اش همخوانی ندارد.

همچنین، نمیتواند با محیط اطراف خود سازگاری و انطباق کافی برقرار کند، و سرانجام، از شرکت در امور اجتماعی، به مقتضای سن خود ناتوان است.

بسته به این که یک فرد در مقایسه با همسالان خود تا چه حد نسبت به یادگیری موارد مذکور تأخیر نشان دهد، شدت عقبماندگیها سنجیده می شود.

از این رو، فرض بر این است که هر چه هوش کودک ـ که عامل شکوفایی استعداد او در یادگیری و سازگاری اجتماعی است ـ بیشتر باشد، عقب ماندگی اش دارای شدتی کمتر است و لذا، عقب ماندگی ذهنی را با میزان هوش افراد دسته بندی می کنند.

سطوح عقب ماندگی

عقبماندگی ذهنی را بر حسب درجات مختلفش به گونه های متفاوتی طبقه بندی کرده اند.

بر اساس معیارهای سنجش هوش، چنین فرض می شود که هوش متوسط برابر با ۱۰۰ است.

افرادی که هوششان، میان ۸۵ تا ۱۰۰ است، در ردیف «متوسط پایین» قرار دارند.

افرادی را که میان ۷۰ تا ۸۴ هستند، «سرمرز» می گویند ;یعنی در مرز عقبماندگی ذهنی و حد متوسط (پایین) قرار دارند.

کسانی که از این محدوده پایینتر و در زیر ۷۰ هستند، عقب مانده ذهنی نامیده می شوند.

معمو روانشناسان عقب ماندهای ذهنی (یعنی گروه زیر ۷۰) را نیز بر حسب میزان انطباق رفتار اجتماعی، سازگاری با محیط و درجه هوش، به صورت زیر طبقه بندی می کنند:

۱. خفیف:

عقب ماندگان ذهنی خفیف با بهره هوشی ۵۵ تا حدود ۷۰، معمو کسانی هستند که با رفتارهای ساده لوحانه در اجتماع و کندذهنی در فعالیتهای مدرسه شناخته می شوند.

این افراد چون عموما عوارض جسمی و ناهنجاریهای آشکار حرکتی و قیافهای ندارند، تا سنین مدرسه به عقب مانده بودنشان پی برده نمی شود.

غالباً نخستین بار، معلم مدرسه است که احساس می کند کودک همانند دیگر شاگردان قادر به یادگیری مطالب ارائه شده نیست.

این طبقه از عقب ماندگان، نسبت به دیگر عقب ماندگان ذهنی، از سازگاری اجتماعی بیشتری برخوردارند و حتی اگر در جامعهای ساده یا غیر شهری پرورش یابند، می توانند سازگاری حرفهای نیز داشته باشند و به طور مستقل زندگی کنند.

این افراد قادرند ازدواج کرده، خانواده تشکیل دهند.

این گروه، ۷۵ تا ۸۵ درصد کل تعداد عقب ماندگان با بهره هوشی زیر ۷۰ را تشکیل می دهند.

۲. متوسط:

عقب ماندگی ذهنی متوسط، با بهره هوشی حدود ۳۵ تا ۵۵ مشخص می شود.

در این گروه، ناهنجاریهای جسمی و اختلالات حسی و حرکتی دیده می شود، اما قیافه آنان تقریباً حالت عادی دارد.

توانایی انتزاعی این گروه بسیار ضعیف است و سازگاری اجتماعی گروه قبل را ندارند.

می توان بعضی کارها و حرفه های بسیار ساده و جزئی را به آنان آموخت.

اینان می توانند مراقبت بهداشتی و امور شخصی خود را بر عهده گیرند، ولی توانایی درک حق و حقوق خود را ندارند و به راحتی مورد سوء استفاده قرار میگیرند.

از این رو، لازم است برای اداره امور زندگی خود، از نزدیک تحت نظارت و مراقبت باشند.

۳. شدید:

بهره هوشی این دسته از عقب ماندگان ذهنی، میان ۲۵ تا ۳۵ است.

رفتار انطباقی آنان بسیار ضعیف است و از لحاظ گفتار و کردار و رفتار از کودک ۵ـ۶ ساله فراتر نمی روند.

گرچه این کودکان از عهده غذا خوردن و توالت رفتن و تمیز کردن خود برمی آیند، ولی به هیچ وجه قادر نیستند خواندن و نوشتن فراگیرند.

از لحاظ گفتار نیز محدودیت دارند و قدرت تمیز و تعمیم مسائل را ندارند.
این افراد می توانند به فعالیتهای بسیار ساده و بازیهای ابتدایی در حد کودک ۴ ـ ۳ ساله بپردازند.
۴. عمیق:
افرادی هستند با بهره هوشی کمتر از ۲۰ تا ۲۵.
توانایی ذهنی آنان در نهایت رشدشان، از یک کودک ۳ ساله تجاوز نمی کند.
از لحاظ چهره و قیافه، ناهنجاریهای آشکار و شدیدی دارند و از همان ابتدای تولد یا در چند ماهگی به راحتی قابل تشخیص هستند.
در سنین بزرگتر توانایی کنترل ادرار و مدفوع خود را ندارند و نیازمند به مراقبت شبانه روزیاند و قادر به تکلم و یادگیری مسائل حتی بسیار ساده هم نیستند.
اینان در بیشتر موارد فاقد قدرت خودیاری اند و نمی توانند مستق غذا خوردن یا دیگر نیازهای بسیار ابتدایی خود را برآورده سازند.
معمو این افراد را در محلهای خاص نگهداری میکنند. ملاکهای رشد طبیعی
رشد هر کودک متضمن حرکات عادی او در چهار زمینه اصلی است.
این چهار زمینه عبارتند از:
رفتار حرکتی ;رفتار کلامی ;رفتار عاطفی و هیجانی ;و رفتار اجتماعی.
هر یک از چهار زمینه فوق، در ادوار مختلف رشد، جلوههای خاص خود را بروز می دهد.
اگر کودکی نتواند طی فرآیند رشد خود، همانند دیگر کودکان، و پا به پای آنان به ویژگیهای متناسب با گروه سنی خود دست یابد، به معنای آن است که رشدش با کندی و یتأخیر همراه است و احتما در یکی از چهار طبقه سابق الذکر جای دارد.
لازم است اضافه کنیم که هر یک از چهار محور رشد کودک (حرکتی ;کلامی ;هیجانی ;و اجتماعی) دارای خصوصیاتی است که به طور خلاصه به آنها اشاره می شود.
این خصوصیات برحسب سن و سال کودک ابعاد متفاوتی به خود می گیرند.
منبع: سلامتی تن و روان

## آشنایی با عارضه فراموشی

اگر کسی حافظه اش را از دست بدهد، درست مثل این است که خودش را گم کرده.
فراموشی (Amnesia) به موجب ضعف حافظه به دلیل آسیب، شک، یا بیماری و احتلالات روانی دیگر پدید می آید. البته بیشتر شبیه یک عامل هشدار است تا یک بیماری. برای درمان آن نیز باید دلایل ابتدایی پدید آمدن آن را از میان برداشت. هیچ گونه راه معالجه ی منحصر بفردی برای بازگردادن حافظه بیمارانی که دچار آسیب مغزی قرار گرفته اند، وجود ندارد.
انواع فراموشی
فراموشی تدریجی به گونه ای است که وقایع جدیدی که برای فرد در زندگی اتفاق می افتد، به حافظه ی بلند مدت انتقال پیدا نمی کند.
فراموشی معکوس
به این شکل است که فرد در به یاد آوردن وقایعی که در گذشته برایش اتفاق افتاده است با مشکلاتی مواجه می شود و به خوبی نمی تواند وقایع و تجربیاتی را که در گذشته کسب کرده است را به یاد آورد.
فراموشی تجزیه کننده
فرد در این حالت اطلاعات مهم و سری فردی مربوط به خودش را آشکار می سازد که معمولاً بسته به شرایط پر استرس و آسیب زا ایجاد خواهد شد.
فراموشی ابتدایی
زمانی است که فرد نتواند به درستی وقایعی را که در ابتدای دوران کودکی برایش رخ داده است را به یاد آورد. تصور بر آن است که این نوع فراموشی در ارتباط مستقیم با یادگیری زبان در کودکان است.
بیماری روانی کرساکوف
به نوعی از فراموشی و ضعف حافظه اطلاق می شود که در اثر مصرف مشروبات الکلی در فرد ایجاد می شود. ممکن است در حافظه ی آنی فرد مشکلی ایجاد نشود، اما او در به یاد آوردن وقایع ساده، چهره ها و الگوهای پیچیده با مشکل مواجه خواهد شد.
فراموشی جِراحی
به از بین رفتن هشیاری و ورود فرد به مرحله ی کما اطلاق می شود که بیشتر به دلیل تصادفات رانندگی به وقوع می پیوندد.
علائم
فرد مشکلاتی را در یادگیری اطلاعات جدید و به خاطر آوردن وقایع گذشته پیدا می کند. علاوه بر این از جمله علائم رایج این اختلال می توان به سردرد، شک، افسردگی، تب، دردهای مزمن، و خستگی اشاره کرد.
علل
اغلب، فراموشی به دلیل آسیب های وارده به مغز، ضربه، بیماری های حاد، و یا استفاده از نوع خاصی ماده مخدر ایجاد خواهد شد.
ضعف قدرت ذهنی و کند ذهنی نیز می توانند از جمله دلایل دیگر در مورد حافظه ی ضعیف قلمداد شوند.
فراموشی در داستان ها و افسانه ها
در اکثر کارهای هنری و ادبی بزرگ دنیا مقوله ی فراموشی عموماً به عنوان موضوع داستان های بسیار زیادی به کار گرفته شده است. این امر به ویژه در ادبیات ژاپن قابل رویت است.
نویسنده معروف جرج اورال کتابی را تحت عنوان" دختر روحانی "به رشته ی تحریر در آورده است که در مورد پیچیدگی ها و درگیری هایی که فرد در هنگام ابتلاـ به فراموشی با آن دست و پنجه نرم می کند، سخن به میان آورده است. در کتاب دیگری تحت عنوان" پوسته ی مرموز "فراموشی تجزیه کننده با نگاهی منتقدانه و در عین حال با بهره گیری از ظرافت های هنری و ادبی مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته است. در رمان معرف" جانشین مونا لیزا، "نویسنده: ویلیام گیبسون، شخصیت اصلی داستان دچار چندین بیماری ذهنی مختلف است که یکی از آنها دچار سندرم کرساکوف می باشد.
در کتاب" سربازی در مه، "نویسنده: جین ولف، قهرمان داستان یک سرباز یونانی با مذهب ارتودکس می باشد که از فراموشی معکوس رنج می برد.
تصویر متحرک آقای بادوینگ (۱۹۶۶) قهرمان داستان، در مواجهه با مشکلات زندگی زناشویی خود به مرحله ی فراموشی می رسد (از دست دادن گزینشی حافظه).
در فیلم ها نیز، فیلم" فراموش شده "محصول سال ۲۰۰۴ شخصیت بزرگسال داستان در مورد وجود فرزندش که توسط مقامات دولتی ربوده شده است، دچار ضعف حافظه میشود.
مقوله ی فراموشی حفره ای نیز نخستین بار در فیلم" آفتاب ابدی ذهن بی نقص "در سال ۲۰۰۴ مطرح شد. براساس رمان رابرت لودلام با عنوان" انتهای هویت ("۲۰۰۲) داستان مردی را می خوانیم که بدن نیمه جانش را مرد ماهیگیری پیدا می کند. مرد ماهیگیر از او مراقبت می کند تا حافظه و سلامت از دست رفته اش را مجدداً باز یابد.
در چندین قسمت از مجموعه داستان" شب های شنبه "تام هنکس در نقش" آقای حافظه ی کوتاه مدت "ایفای نقش می کند. این مرد به سرعت کارهایی را که انجام می دهد از یاد می برد و به طور طنز آمیزی هر کاری را که انجام داده و یا هر حرفی را که زده است، از یاد می برد.
فیلم مهیج روانی" خاطره "محصول سال ۲۰۰۰ مردی را به تصویر می کشد که از ضعف حافظه رنج می برد. این اختلال در اثر یک برخورد مغزی شدید در یک تصاوف برای او به وجود می آید.
درمان
فراموشی بیشتر از اینکه به عنوان یک بیماری محسوب شود، به منزله ی نوعی نشانه از دست دادن حافظه محسوب می شود و مدیریت در درمان آن، می تواند دلایل نخستین آنرا از میان بردارد. البته نمی توان گفت که هیچ گونه درمان قطعی برای این بیماری وجود دارد که بتواند توانایی حافظه را مجدداً به همان روز اول بازگرداند؛ اما معالجات روانی می تواند برای فراموشی هایی که به دلیل آسیب های عاطفی روی می دهد، مفید باشد.
یکی از مهم ترین مداواهای عمده استفاده از گیاهان دارویی مانند رزماری و گل مریم است. دم کرده ای که از این برگ ها نیز درست شده باشد به عنوان یک نوشیدنی معطر و مطبوع شناخته شده و درمان مناسبی برای ضعف حافظه به شمار می رود. بادام و گردو نیز برای تقویت حافظه موثر هستند. سیب نیز نقش مثبتی برای تقویت حافظه ایفا می کند. فلفل سیاه به همراه عسل نیز جزء موادی هستند که تاثیر مطلوبی را می توانند بر روی حافظه ی افراد داشته باشند. شیر گاو نیز دارای خواص زیادی برای حافظه است و بیماران تا جایی که قدرت هاضمه ی آنها اجازه می دهد، باید از آن استفاده کنند.
از سوی دیگر استراحت و خواب کافی نیز می تواند محیط را برای تقویت حافظه فراهم کند.
آشنایی با عارضه فراموشی
اگر کسی حافظه اش را از دست بدهد، درست مثل این است که خودش را گم کرده.
فراموشی (Amnesia) به موجب ضعف حافظه به دلیل آسیب، شک، یا بیماری و احتلالات روانی دیگر پدید می آید. البته بیشتر شبیه یک عامل هشدار است تا یک بیماری. برای درمان آن نیز باید دلایل ابتدایی پدید آمدن آن را از میان برداشت. هیچ گونه راه معالجه ی منحصر بفردی برای بازگردادن حافظه بیمارانی که دچار آسیب مغزی قرار گرفته اند، وجود ندارد. انواع فراموشی
فراموشی تدریجی به گونه ای است که وقایع جدیدی که برای فرد در زندگی اتفاق می افتد، به حافظه ی بلند مدت انتقال پیدا نمی کند. فراموشی معکوس
به این شکل است که فرد در به یاد آوردن وقایعی که در گذشته برایش اتفاق افتاده است با مشکلاتی مواجه می شود و به خوبی نمی تواند وقایع و تجربیاتی را که در گذشته کسب کرده است را به یاد آورد. فراموشی تجزیه کننده
فرد در این حالت اطلاعات مهم و سری فردی مربوط به خودش را آشکار می سازد که معمولاً بسته به شرایط پر استرس و آسیب زا ایجاد خواهد شد. فراموشی ابتدایی
زمانی است که فرد نتواند به درستی وقایعی را که در ابتدای دوران کودکی برایش رخ داده است را به یاد آورد. تصور بر آن است که این نوع فراموشی در ارتباط مستقیم با یادگیری زبان در کودکان است. بیماری روانی کرساکوف
به نوعی از فراموشی و ضعف حافظه اطلاق می شود که در اثر مصرف مشروبات الکلی در فرد ایجاد می شود. ممکن است در حافظه ی آنی فرد مشکلی ایجاد نشود، اما او در به یاد آوردن وقایع ساده، چهره ها و الگوهای پیچیده با مشکل مواجه خواهد شد.

فراموشی جِراحی

به از بین رفتن هشیاری و ورود فرد به مرحله ی کما اطلاق می شود که بیشتر به دلیل تصادفات رانندگی به وقوع می پیوندد. علائم فرد مشکلاتی را در یادگیری اطلاعات جدید و به خاطر آوردن وقایع گذشته پیدا می کند. علاوه بر این از جمله علائم رایج این اختلال می توان به سردرد، شک، افسردگی، تب، دردهای مزمن، و خستگی اشاره کرد. علل

اغلب، فراموشی به دلیل آسیب های وارده به مغز، ضربه، بیماری های حاد، و یا استفاده از نوع خاصی ماده مخدر ایجاد خواهد شد. ضعف قدرت ذهنی و کند ذهنی نیز می توانند از جمله دلایل دیگر در مورد حافظه ی ضعیف قلمداد شوند. فراموشی در داستان ها و افسانه ها

در اکثر کارهای هنری و ادبی بزرگ دنیا مقوله ی فراموشی عموماً به عنوان موضوع داستان های بسیار زیادی به کار گرفته شده است. این امر به ویژه در ادبیات ژاپن قابل رویت است.

نویسنده معروف جرج اورال کتابی را تحت عنوان" دختر روحانی "به رشته ی تحریر در آورده است که در مورد پیچیدگی ها و درگیری هایی که فرد در هنگام ابتلاـ به فراموشی با آن دست و پنجه نرم می کند، سخن به میان آورده است. در کتاب دیگری تحت عنوان" پوسته ی مرموز "فراموشی تجزیه کننده با نگاهی منتقدانه و در عین حال با بهره گیری از ظرافت های هنری و ادبی مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته است. در رمان معرف" جانشین مونا لیزا، "نویسنده: ویلیام گیبسون، شخصیت اصلی داستان دچار چندین بیماری ذهنی مختلف است که یکی از آنها دچار سندرم کرساکوف می باشد.

در کتاب" سربازی در مه، "نویسنده: جین ولف، قهرمان داستان یک سرباز یونانی با مذهب ارتودکس می باشد که از فراموشی معکوس رنج می برد.

تصویر متحرک آقای بادوینگ (۱۹۶۶) قهرمان داستان، در مواجهه با مشکلات زندگی زناشویی خود به مرحله ی فراموشی می رسد (از دست دادن گزینشی حافظه).

در فیلم ها نیز، فیلم" فراموش شده "محصول سال ۲۰۰۴ شخصیت بزرگسال داستان در مورد وجود فرزندش که توسط مقامات دولتی ربوده شده است، دچار ضعف حافظه میشود.

مقوله ی فراموشی حفره ای نیز نخستین بار در فیلم" آفتاب ابدی ذهن بی نقص "در سال ۲۰۰۴ مطرح شد. براساس رمان رابرت لودلام با عنوان" انتهای هویت ("۲۰۰۲) داستان مردی را می خوانیم که بدن نیمه جانش را مرد ماهیگیری پیدا می کند. مرد ماهیگیر از او مراقبت می کند تا حافظه و سلامت از دست رفته اش را مجدداً باز یابد.

در چندین قسمت از مجموعه داستان" شب های شنبه "تام هنکس در نقش" آقای حافظه ی کوتاه مدت "ایفای نقش می کند. این مرد به سرعت کارهایی را که انجام می دهد از یاد می برد و به طور طنز آمیزی هر کاری را که انجام داده و یا هر حرفی را که زده است، از یاد می برد.

فیلم مهیج روانی" خاطره "محصول سال ۲۰۰۰ مردی را به تصویر می کشد که از ضعف حافظه رنج می برد. این اختلال در اثر یک برخورد مغزی شدید در یک تصاوف برای او به وجود می آید. درمان

فراموشی بیشتر از اینکه به عنوان یک بیماری محسوب شود، به منزله ی نوعی نشانه از دست دادن حافظه محسوب می شود و مدیریت در درمان آن، می تواند دلایل نخستین آنرا از میان بردارد. البته نمی توان گفت که هیچ گونه درمان قطعی برای این بیماری وجود دارد که بتواند توانایی حافظه را مجدداً به همان روز اول بازگرداند؛ اما معالجات روانی می تواند برای فراموشی هایی که به دلیل آسیب های عاطفی روی می دهد، مفید باشد.

یکی از مهم ترین مداواهای عمده استفاده از گیاهان دارویی مانند رزماری و گل مریم است. دم کرده ای که از این برگ ها نیز درست شده باشد به عنوان یک نوشیدنی معطر و مطبوع شناخته شده و درمان مناسبی برای ضعف حافظه به شمار می رود. بادام و گردو نیز برای تقویت حافظه موثر هستند. سیب نیز نقش مثبتی برای تقویت حافظه ایفا می کند. فلفل سیاه به همراه عسل نیز جزء موادی هستند که تاثیر مطلوبی را می توانند بر روی حافظه ی افراد داشته باشند. شیر گاو نیز دارای خواص زیادی برای حافظه است و بیماران تا جایی که قدرت هاضمه ی آنها اجازه می دهد، باید از آن استفاده کنند.

از سوی دیگر استراحت و خواب کافی نیز می تواند محیط را برای تقویت حافظه فراهم کند.

## تقویت ایمان و باورهای دینی، راهی برای رهایی از افس

نویسنده:احد روحانی مجد

افسردگی، یکی از رایج ترین اختلال های عاطفی است با توجه به رواج فراوان افسردگی و آثار بسیار ناخوشایند آن، تاکنون کوشش های بسیاری برای پی بردن به علل این پدیده صورت گرفته اما با وجود این کوشش ها در زمینه ی پیشگیری از افسردگی و درمان آن، نتایج موفقیت آمیزی حاصل نشده است. التزام عملی به اعتقادات دینی به عنوان عامل بازدارنده ی بسیاری از بیماری های روانی بویژه افسردگی، توجه تعدادی از روان شناسان و دانشمندان را به خود جلب کرده است. مطالعه ی منابع اسلامی و نظریات دانشمندان مسلمان، این نتیجه را به دست می دهد که بین التزام عملی به اعتقادات دینی (مذهب) و سلامتی روانی، هم بستگی مثبت وجود دارد. به نظر می رسد که در چارچوب عمل به آیین مقدس اسلام، شرایط زندگی انسان طوری تنظیم می شود که عوامل افسردگی زا از محیط زندگی، حذف می گردد.

افسردگی و علائم آن

افسردگی را می توان این چنین تعریف کرد: افسردگی عبارت است از کاهش یافتن نیرو و فعالیت جسمانی و روانی به سبب آزردگی.

غم، برجسته ترین و فراوان ترین نشانه ی هیجانی هر فرد افسرده است و به دیگر معنا از نشانه ی هیجانی فرد افسرده، از بین رفتن شادی اوست.

بی علاقگی به فعالیت و شرکت در اجتماع: توضیح این که از جمله عوارض افسردگی، کاهش میل به کار و فعالیت است. فرد افسرده، کم حوصله می شود؛ انگیزه ای برای کار ندارد و چون با کار نکردن، امکان موفق شدن و احساس موفقیت کردن وجود ندارد، شدت افسردگی بیشتر می شود؛ انسان افسرده نه تنها از منابع طبیعی و لذا محروم است بلکه با کار نکردن از خود ناراضی شده، بیش از بیش در کنج انزوا فرو می رود.

فرد افسرده به صورت منفی درباره ی خودش فکر می کند. وی علاوه بر عقاید منفی و گناه نسبت به خود، همیشه آینده را بد بینی و نومیدی زیادی می بیند. او معتقد است که اقدامات وی حتی اگر بتواند از عهده ی آنها برآید، محکوم به شکست هستند.

شاید موذیانه ترین نشان ها در افسردگی تغییرات جسمانی باشد. زمانی که افسردگی وخیم تر می شود تمام لذات زیستی و روانی که زندگی را با ارزش می سازند از بین می روند. کاهش وزن و اشتها و گاهی اختلال در خواب در فرد افسرده دیده می شود.

عوامل افسردگی

عواملی که در پیدایش و یا تشدید افسردگی می تواند مؤثر باشد فراوان است. دانشمندان تأثیر یک یا چند عامل از عوامل ارثی ، جسمی، اجتماعی، عاطفی و شناختی را در تجربه به آن رسیده اند. عواملی از قبیل: عدم تعادل بین نوعی از مواد بیوشیمیایی، در مغز به نام ناقل های عصبی ناشی از بیماری، تغذیه ی نامناسب و ناکافی، استفاده از بعضی داروها بویژه داروهای فشار خون و ضد بارداری، اختلالات تیروئید، کشمکش های خانوادگی، و...

درمان افسردگی

در روش درمان افسردگی، شناخت درمانگری در مقایسه با روش های دیگر روان درمانی، دارودرمانی، رفتار درمانی و دیگر روش ها نقش مؤثرتری در درمان افسردگی و عدم بازگشت آن دارد. دلیل تأثیر این روش به خاطر آن است که بیشترین عوامل روانی مؤثر در پیدایش و یا تشدید افسردگی، شناختی است و یا ریشه ی شناختی دارد. نگرش منفی نسبت به خود، دیگران، خدا و آینده، و باورهای نامعقول، «شناخت» هستند و احساسات منفی، ناامیدی، و سرزنش کردن خود، «ریشه ی شناختی» دارند. در صورتی که تغییر در باورهای او صورت گیرد و خطاهای معرفتی وی برایش آشکار شوند و شناخت ها و باورهای او تصحیح گردند، احساسات، عواطف و رفتارهای نا به سامانش تغییر می یابد و به تدریج، علائم افسردگی کاهش پیدا می کند و کم کم بهبود می یابد. مذهب نیز ابتدا با ساختار شناختی ما کار دارد و سپس با اعتقاد به آن و عمل به آموزه های آن، ابعاد هیجانی و رفتاری ما را نیز تحت تأثیر قرار می دهد و در این صورت است که مذهب در درمان و پیشگیری بسیاری از بیماری ها تأثیر فراوان دارد.

نیاز به دین (مذهب)

از یک فروم، یکی از روان شناسان معروف می گوید: «نیاز به یک نظام اعتقادی جزء ذاتی انسان است. نیاز به دین یعنی نیاز به یک الگوی جهتگیری و مرجعی برای اعتقاد و ایمان. هیچ کس را نمی توان یافت که فاقد این نیاز اساسی باشد».

آلپورت می گوید: «برای رسیدن به شخصیت بالغ (سالم)، یک دینداری عمیق لازم است». یونگ می گوید: «تمایل مذهبی، یکی از خصلت های انسان است».

رابطه ی مذهب و افسردگی

پرسمن و همکاران (در ۱۹۹۰ م) ارتباط بین باورهای مذهبی، افسردگی و بهبود بعد از یک عمل جراحی را در بین سی نفر زن سالمند مورد مطالعه قرار دادند. بر مبنای نتایج این مطالعه، بیمارانی که باورهای مذهبی بیشتری داشتند و اعمال مذهبی را انجام می دادند، کمتر از گروه دیگر افسردگی داشتند و هنگام ترخیص از بیمارستان نیز قادر به پیاده روی بیشتری بودند. به نظر می رسد که باور داشتن خداوند به عنوان منشأ قدرت و آرامش و انجام دادن فرایض دینی، با درجه ی پایین افسردگی همراه است.

پروپست و همکاران (در ۱۹۹۲ م) با انجام دادن تحقیقی به این نتیجه رسیدند که روش درمان رفتاری - شناختی در صورتی که با ارضای مذهبی همراه شود، بیشتر از سایر روش های درمانی در درمان بیماران افسرده، مؤثر واقع می شود.

آقای اسلامی (در ۱۳۶۸ ش) در تحقیقی با عنوان «بررسی میزان افسردگی و رابطه ی آن با نگرش فرد نسبت به مذهبی بودن» در دانش آموزان دبیرستان های اسلام شهر به این نتیجه رسید که بین افسردگی دانش آموزان و نگرش مذهبی آنان، همبستگی منفی وجود دارد.

فرد، هر چه از اعتقادات مذهبی بیشتری برخوردار باشد و مقید به انجام دادن اعمال مذهبی گردد به همان میزان، به افسردگی دچار نخواهد شد و این اعتقادات، در صورت بروز مشکل روانی از جمله افسردگی، در بهبود فرد، نقش به سزایی می تواند داشته باشد. البته منظور از دین داری، اعتقاد راسخ به دین در عمل به فرایض آن است و الا چه بسا افرادی که ظاهری دینی دارند اما از حقایق دین، هیچ اطلاعی ندارند.

بر اساس مطالعات انجام شده، وجود باورهای مذهبی در پیشگیری از افسردگی و بیماری های روحی مؤثر است و فقدان چنین باورهایی باعث ایجاد افسردگی می شود. باورهای مذهبی قوی سبب می شود که افراد، کمتر در معرض فشارهای روانی قرار گیرند و دچار افسردگی شوند.

فرایند درمان با استفاده از منابع اسلامی

در منابع اسلامی اعم از قرآن و روایات، چیزی که مستقیما به بحث افسردگی بپردازد یافت نمی شود؛ اما با استفاده از آیات و روایات می توان شرایط بهداشت روانی را فراهم آورد که در چنین شرایطی به طور طبیعی افراد دچار خلق افسرده نمی شوند. اما یکی از مفاهیم نزدیک به افسردگی، «غم» است که برای برتری آن، توصیه های اسلامی بسیار مشاهده می شود که به چند مورد از آنها اشاره می کنیم:

۱. دعا: از جمله راه های برطرف کردن غم، یاری جستن از قدرت بی نهایت خداوند است. در انسان، این گرایش وجود دارد که در سختی و فشار به قدرتی ماورای طبیعت پناه برد؛ چنان که خداوند می فرماید: «هنگامی که به انسان، زیان (و ناراحتی) رسد، ما را (در هر حال) به پهلو خوابیده یا نشسته یا ایستاده می خواند». (۱) می توان از این آیه استفاده کرد که با یاد خدا می توان بر غم و غصه غلبه کرد.

۲. نماز: نماز، نوعی یاری جستن از خداوند با آداب مخصوص است. در قرآن، دو آیه داریم که اگر این دو آیه را کنار هم بگذاریم می توانیم استفاده کنیم که فرد، به وسیله ی نماز می تواند با قدرت مطلق، ارتباط برقرار کند و همین ارتباط، باعث آرامش قلب او می شود: «نماز بخوانید؛ چون نماز، ذکر من است. با ذکر من، قلب ها آرامش می یابد». (۲) پس با نماز، انسان خود را به کسی پیوند می دهد که او می تواند تمام مشکلات را حل کند. نتیجه ی این پیوند، نوعی آرامش درونی و زدودن ناراحتی از فرد است.

۳. توسل به پیامبر و ائمه معصوم: یک اعتقاد اساسی در اسلام، این است که در افاضه ی قدرت به موجودات و شمول رحمت در جهان، واسطه هایی در کارند. جهان، نظامی علی و معلولی است و فیض نیز با وسایلی به موجودات می رسد. پیامبر (ص) و ائمه ی معصوم (ع) واسطه ی فیض موجودات جهان اند؛ به همین جهت، سفارش شده است که در مواجهه با سختی ها به ایشان توسل بجوییم و در این حالت، فرد، احساس تنهایی و درماندگی نمی کند. خداوند می فرماید: «هرگاه آنان زمانی که بر خویش ستم کرده اند نزد تو بیایند و از خدا طلب مغفرت کنند و پیامبر نیز برای آنان طلب مغفرت کند، خدا را توبه پذیر و رحیم خواهند یافت». (۳)

این آیه، هر چند ظاهرا شامل زمانی است که افراد، گناه می کنند و برای بخشش گناهان خود، توسل به پیامبر دارند؛ ولی توسل، منحصر در این مورد نیست و در همه ی زمینه ها می شود به پیامبر و ائمه، توسل جست. همچنین در روایت آمده است که مردی در زمان حکومت عثمان (خلیفه ی سوم)، چند بار برای انجام دادن کارش نزد عثمان رفت ولی موفق نشد. روزی عثمان بن حنیف را دید و جریان را با او در میان نهاد. وی گفت: برو وضو بگیر و دو رکعت نماز بگذار و بگو: «پروردگارا! به وسیله ی پیامبرمان محمد، پیامبر رحمت، از تو مسئلت می کنم و به سوی تو روی می آورم! ای محمد! من به وسیله ی تو رو به خدای تو آوردم تا حاجتم برآورده شود». فرد مزبور، این کار را انجام داد و سپس نزد خلیفه رفت و حاجت او برآورده شد. (۴) پس یکی از راه های رفع غم، توسل به پیامبر (ص) و ائمه ی معصوم (ع) است.

بی شک، فرامین دینی و آداب و مناسک عبادی، حتی اگر مستقیما برای بر طرف کردن غم و غصه درست نشده باشند اما به دلیل رابطه ی قوی ای که بین این دستورات و روح انسان وجود دارد بسیاری از مشکلات، شناخته شده و حتی شناخته نشده ی ما توسط این ارتباط و انجام دادن اعمال، از بین می رود. برای آزمودن این فریضه می توانید کسانی را که «واقعا پایبند دین هستند» ملاحظه کنید و سطح بهداشت روانی آنها را ارزیابی نمایید.

پی نوشتها:.

۱- سوره ی یونس، آیه ی ۱۲.

۲- سوره ی رعد، آیه ی ۲۸.

۳- سوره ی نساء، آیه ی ۶۴.

۴- معجم الطبرانی، ج ۹، ص ۳۱.

منبع: نشریه حدیث زندگی

تقویت ایمان و باورهای دینی، راهی برای رهایی از افسردگی

نویسنده:احد روحانی مجد افسردگی، یکی از رایج ترین اختلال های عاطفی است با توجه به رواج فراوان افسردگی و آثار بسیار ناخوشایند آن، تاکنون کوشش های بسیاری برای پی بردن به علل این پدیده صورت گرفته اما با وجود این کوشش ها در زمینه ی پیشگیری از افسردگی و درمان آن، نتایج موفقیت آمیزی حاصل نشده است. التزام عملی به اعتقادات دینی به عنوان عامل بازدارنده ی بسیاری از بیماری های روانی بویژه افسردگی، توجه تعدادی از روان شناسان و دانشمندان را به خود جلب کرده است. مطالعه ی منابع اسلامی و نظریات دانشمندان مسلمان، این نتیجه را به دست می دهد که بین التزام عملی به اعتقادات دینی (مذهب) و سلامتی روانی، هم بستگی مثبت وجود دارد. به نظر می رسد که در چارچوب عمل به آیین مقدس اسلام، شرایط زندگی انسان طوری تنظیم می شود که عوامل افسردگی زا از محیط زندگی، حذف می گردد. افسردگی و علائم آن

افسردگی را می توان این چنین تعریف کرد: افسردگی عبارت است از کاهش یافتن نیرو و فعالیت جسمانی و روانی به سبب آزردگی.

غم، برجسته ترین و فراوان ترین نشانه ی هیجانی هر فرد افسرده است و به دیگر معنا از نشانه ی هیجانی فرد افسرده، از بین رفتن شادی اوست.

بی علاقگی به فعالیت و شرکت در اجتماع: توضیح این که از جمله عوارض افسردگی، کاهش میل به کار و فعالیت است. فرد افسرده، کم حوصله می شود؛ انگیزه ای برای کار ندارد و چون با کار نکردن، امکان موفق شدن و احساس موفقیت کردن وجود ندارد، شدت افسردگی بیشتر می شود؛ انسان افسرده نه تنها از منابع طبیعی و لذا محروم است بلکه با کار نکردن از خود ناراضی شده، بیش از بیش در کنج انزوا فرو می رود.

فرد افسرده به صورت منفی درباره ی خودش فکر می کند. وی علاوه بر عقاید منفی و گناه نسبت به خود، همیشه آینده را بد بینی و نومیدی زیادی می بیند. او معتقد است که اقدامات وی حتی اگر بتواند از عهده ی آنها برآید، محکوم به شکست هستند.

شاید موذیانه ترین نشان ها در افسردگی تغییرات جسمانی باشد. زمانی که افسردگی وخیم تر می شود تمام لذات زیستی و روانی که زندگی را با ارزش می سازند از بین می روند. کاهش وزن و اشتها و گاهی اختلال در خواب در فرد افسرده دیده می شود.

عوامل افسردگی

عواملی که در پیدایش و یا تشدید افسردگی می تواند مؤثر باشد فراوان است. دانشمندان تأثیر یک یا چند عامل از عوامل ارثی ، جسمی، اجتماعی، عاطفی و شناختی را در تجربه به آن رسیده اند. عواملی از قبیل: عدم تعادل بین نوعی از مواد بیوشیمیایی، در مغز به نام ناقل های عصبی ناشی از بیماری، تغذیه ی نامناسب و ناکافی، استفاده از بعضی داروها بویژه داروهای فشار خون و ضد بارداری، اختلالات تیروئید، کشمکش های خانوادگی، و... درمان افسردگی

در روش درمان افسردگی، شناخت درمانگری در مقایسه با روش های دیگر روان درمانی، دارودرمانی، رفتار درمانی و دیگر روش ها نقش مؤثرتری در درمان افسردگی و عدم بازگشت آن دارد. دلیل تأثیر این روش به خاطر آن است که بیشترین عوامل روانی مؤثر در پیدایش و یا تشدید افسردگی، شناختی است و یا ریشه ی شناختی دارد. نگرش منفی نسبت به خود، دیگران، خدا و آینده، و باورهای نامعقول، «شناخت» هستند و احساسات منفی، ناامیدی، و سرزنش کردن خود، «ریشه ی شناختی» دارند. در صورتی که تغییر در باورهای او صورت گیرد و خطاهای معرفتی وی برایش آشکار شوند و شناخت ها و باورهای او تصحیح گردند، احساسات، عواطف و رفتارهای نا به سامانش تغییر می یابد و به تدریج، علائم افسردگی کاهش پیدا می کند و کم کم بهبود می یابد. مذهب نیز ابتدا با ساختار شناختی ما کار دارد و سپس با اعتقاد به آن و عمل به آموزه های آن، ابعاد هیجانی و رفتاری ما را نیز تحت تأثیر قرار می دهد و در این صورت است که مذهب در درمان و پیشگیری بسیاری از بیماری ها تأثیر فراوان دارد. نیاز به دین (مذهب)

از یک فروم، یکی از روان شناسان معروف می گوید: «نیاز به یک نظام اعتقادی جزء ذاتی انسان است. نیاز به دین یعنی نیاز به یک الگوی جهتگیری و مرجعی برای اعتقاد و ایمان. هیچ کس را نمی توان یافت که فاقد این نیاز اساسی باشد».

آلپورت می گوید: «برای رسیدن به شخصیت بالغ (سالم)، یک دینداری عمیق لازم است». یونگ می گوید: «تمایل مذهبی، یکی از خصلت های انسان است». رابطه ی مذهب و افسردگی

پرسمن و همکاران (در ۱۹۹۰ م) ارتباط بین باورهای مذهبی، افسردگی و بهبود بعد از یک عمل جراحی را در بین سی نفر زن سالمند مورد مطالعه قرار دادند. بر مبنای نتایج این مطالعه، بیمارانی که باورهای مذهبی بیشتری داشتند و اعمال مذهبی را انجام می دادند، کمتر از گروه دیگر افسردگی داشتند و هنگام ترخیص از بیمارستان نیز قادر به پیاده روی بیشتری بودند. به نظر می رسد که باور داشتن خداوند به عنوان منشأ قدرت و آرامش و انجام دادن فرایض دینی، با درجه ی پایین افسردگی همراه است.

پروپست و همکاران (در ۱۹۹۲ م) با انجام دادن تحقیقی به این نتیجه رسیدند که روش درمان رفتاری - شناختی در صورتی که با ارضای مذهبی همراه شود، بیشتر از سایر روش های درمانی در درمان بیماران افسرده، مؤثر واقع می شود.

آقای اسلامی (در ۱۳۶۸ ش) در تحقیقی با عنوان «بررسی میزان افسردگی و رابطه ی آن با نگرش فرد نسبت به مذهبی بودن» در دانش آموزان دبیرستان های اسلام شهر به این نتیجه رسید که بین افسردگی دانش آموزان و نگرش مذهبی آنان، همبستگی منفی وجود دارد.

فرد، هر چه از اعتقادات مذهبی بیشتری برخوردار باشد و مقید به انجام دادن اعمال مذهبی گردد به همان میزان، به افسردگی دچار نخواهد شد و این اعتقادات، در صورت بروز مشکل روانی از جمله افسردگی، در بهبود فرد، نقش به سزایی می تواند داشته باشد. البته منظور از دین داری، اعتقاد راسخ به دین در عمل به فرایض آن است و الا چه بسا افرادی که ظاهری دینی دارند اما از حقایق دین، هیچ اطلاعی ندارند.

بر اساس مطالعات انجام شده، وجود باورهای مذهبی در پیشگیری از افسردگی و بیماری های روحی مؤثر است و فقدان چنین باورهایی باعث ایجاد افسردگی می شود. باورهای مذهبی قوی سبب می شود که افراد، کمتر در معرض فشارهای روانی قرار گیرند و دچار افسردگی شوند. فرایند درمان با استفاده از منابع اسلامی

در منابع اسلامی اعم از قرآن و روایات، چیزی که مستقیما به بحث افسردگی بپردازد یافت نمی شود؛ اما با استفاده از آیات و روایات می توان شرایط بهداشت روانی را فراهم آورد که در چنین شرایطی به طور طبیعی افراد دچار خلق افسرده نمی شوند. اما یکی از مفاهیم نزدیک به افسردگی، «غم» است که برای برتری آن، توصیه های اسلامی بسیار مشاهده می شود که به چند مورد از آنها اشاره می کنیم:

۱. دعا: از جمله راه های برطرف کردن غم، یاری جستن از قدرت بی نهایت خداوند است. در انسان، این گرایش وجود دارد که در سختی و فشار به قدرتی ماورای طبیعت پناه برد؛ چنان که خداوند می فرماید: «هنگامی که به انسان، زیان (و ناراحتی) رسد، ما را (در هر حال) به پهلو خوابیده یا نشسته یا ایستاده می خواند». (۱) می توان از این آیه استفاده کرد که با یاد خدا می توان بر غم و غصه غلبه کرد.

۲. نماز: نماز، نوعی یاری جستن از خداوند با آداب مخصوص است. در قرآن، دو آیه داریم که اگر این دو آیه را کنار هم بگذاریم می توانیم استفاده کنیم که فرد، به وسیله ی نماز می تواند با قدرت مطلق، ارتباط برقرار کند و همین ارتباط، باعث آرامش قلب او می شود: «نماز بخوانید؛ چون نماز، ذکر من است. با ذکر من، قلب ها آرامش می یابد». (۲) پس با نماز، انسان خود را به کسی پیوند می دهد که او می تواند تمام مشکلات را حل کند. نتیجه ی این پیوند، نوعی آرامش درونی و زدودن ناراحتی از فرد است.

۳. توسل به پیامبر و ائمه معصوم: یک اعتقاد اساسی در اسلام، این است که در افاضه ی قدرت به موجودات و شمول رحمت در جهان، واسطه هایی در کارند. جهان، نظامی علی و معلولی است و فیض نیز با وسایلی به موجودات می رسد. پیامبر (ص) و ائمه ی معصوم (ع) واسطه ی فیض موجودات جهان اند؛ به همین جهت، سفارش شده است که در مواجهه با سختی ها به ایشان توسل بجوییم و در این حالت، فرد، احساس تنهایی و درماندگی نمی کند. خداوند می فرماید: «هرگاه آنان زمانی که بر خویش ستم کرده اند نزد تو بیایند و از خدا طلب مغفرت کنند و پیامبر نیز برای آنان طلب مغفرت کند، خدا را توبه پذیر و رحیم خواهند یافت». (۳)

این آیه، هر چند ظاهرا شامل زمانی است که افراد، گناه می کنند و برای بخشش گناهان خود، توسل به پیامبر دارند؛ ولی توسل، منحصر در این مورد نیست و در همه ی زمینه ها می شود به پیامبر و ائمه، توسل جست. همچنین در روایت آمده است که مردی در زمان حکومت عثمان (خلیفه ی سوم)، چند بار برای انجام دادن کارش نزد عثمان رفت ولی موفق نشد. روزی عثمان بن حنیف را دید و جریان را با او در میان نهاد. وی گفت: برو وضو بگیر و دو رکعت نماز بگذار و بگو: «پروردگارا! به وسیله ی پیامبرمان محمد، پیامبر رحمت، از تو مسئلت می کنم و به سوی تو روی می آورم! ای محمد! من به وسیله ی تو رو به خدای تو آوردم تا حاجتم برآورده شود». فرد مزبور، این کار را انجام داد و سپس نزد خلیفه رفت و حاجت او برآورده شد. (۴) پس یکی از راه های رفع غم، توسل به پیامبر (ص) و ائمه ی معصوم (ع) است.

بی شک، فرامین دینی و آداب و مناسک عبادی، حتی اگر مستقیما برای بر طرف کردن غم و غصه درست نشده باشند اما به دلیل رابطه ی قوی ای که بین این دستورات و روح انسان وجود دارد بسیاری از مشکلات، شناخته شده و حتی شناخته نشده ی ما توسط این ارتباط و انجام دادن اعمال، از بین می رود. برای آزمودن این فریضه می توانید کسانی را که «واقعا پایبند دین هستند» ملاحظه کنید و سطح بهداشت روانی آنها را ارزیابی نمایید. پی نوشتها:

۱- سوره ی یونس، آیه ی ۱۲.

۲- سوره ی رعد، آیه ی ۲۸.

۳- سوره ی نساء، آیه ی ۶۴.

۴- معجم الطبرانی، ج ۹، ص ۳۱.

منبع: نشریه حدیث زندگی

### چگونه سوءتفاهم را مدیریت کنیم؟

در آمد

« عشق »می تواند بسیاری از تنش های میان زوج ها را محو کند و بر خودمحوری ها سرپوش بگذارد. اما عشق به خودی خود مشکلات زندگی را حل نمی کند، فقط انگیزه ی قدرتمندی برای غلبه بر آن ها فراهم می سازد. حفظ پیوند ازدواج مستلزم وجود عوامل دیگری است که اگر نباشند، زن و شوهر باید آن ها را در زندگی خود به وجود آورند.

اغلب زوج ها در اوایل آشنایی، تحت تاثیر عشق و علاقه ی شدید، درجنبه های مثبت همسرشان مبالغه می کنند و در یکدیگر توانایی هایی می بینند که وجود خارجی ندارند. اما وقتی عشق و علاقه ی شدید اولیه از بین می رود، به این نتیجه می رسند که آنچه فکر می کردند، توهمی بیش نبوده است. در این شرایط آیا فقط دو راه وجود دارد؟طلاق یا تحمل؟

بسیاری از مشکلات و عدم تفاهم ها، در اصل سوءتفاهم هستند. رابطه ی دو شخص هر چه نزدیک تر باشد، در معرض سوءتفاهم بیش تری قرار می گیرد. زندگی زناشویی بیش از هر رابطه ی صمیمانه ی دیگری در معرض سوءتفاهم قرار دارد. خارج از مناسبات زناشویی، زن و مرد راحت تر با این فرایند های ذهنی رو به رو می شوند، اما در مناسبات زناشویی این سوءتفاهم ها می توانند اشکال تولید کنند. وقتی زن و شوهر با هم اختلاف پیدا می کنند، رفتارهایی از آن ها سر می زند که انگار رو در روی یکدیگر جبهه گیری کرده اند و تحت تاثیر این برداشت ذهنی، چشم اندازی که از یکدیگر دارند، خراب می شود. «آرون بک »معتقد است که مهم ترین علت مشکلات زناشویی، سوءتفاهم است. به عقیده ی وی، تفاوت در نحوه ی نگرش افراد باعث بروز اختلافات و پیامدهای ناشی از آن می شود. یعنی نباید تصور کرد که پایه ی اختلافات همواره سوءنیت و یا بد ذاتی دو طرف یا یکی از آن هاست. بلکه در اکثرموارد، از این واقعیت ناشی می شود که هر یک از آن ها صادقانه، مساله را به نحو متفاوتی می بیند.

بک معتقد است، گاهی آنچه گفته می شود، با آنچه شنیده می شودکاملا تفاوت دارد.اختلافات زنا شویی معمولا وجود دارند، مهم این است که زن و شوهر حاضر شوند درباره ی مشکلاتشان به نحو صحیح و سازنده ای گفت و گو کنند. هنگام بروز اختلافات، به ویژه در سطح خانواده، باید این دو سؤال را با تأمل، گشاده نظری و انصاف مطرح کرد:

اومسائل را چگونه می بیند؟

من به مسائل را چگونه نگاه می کنم ؟

بنابراین، یکی از روش های مو ثر برای جلوگیری از بروز اختلاف، درک وضعیت طرف مقابل است. چه بسا آنچه ما مزاحمت می دانیم، دیگران مزاحمت تلقی نکنند.

تصور کنید مردی خسته از سر کار به خانه باز می گردد. ممکن است به علت مشکلاتی که در اداره ها با آن ها موجه بوده است، در وضعیت مساعدی نباشد. اگر همسرش قادر به درک وضعیت او نباشد، چه بسا دچار سوءتفاهم شود. آن وقت ممکن است چنین گفت و گویی در بگیرد:

- چته ! چرا خود تو گرفتی؟

- خسته ام.

- مگه من خسته نیستم؟ از صبح تا حالا دارم توی خونه جون می کنم، که چی؟ قیافه ی نحس آقا رو ببینم!

توجه کردن، گوش دادن، سؤال کردن، گسترش فرهنگ صراحت و مبادله ی اطلاعات صحیح، از جمله مؤثرترین راه ها ی مقابله با سوءتفاهمند. یکی از تکنیک ها مؤثر و کار ساز در عرصه ی روابط عمومی انسانی، تبدیل شکایت و انتقاد، به درخواست است. به جای آن که انرژی خود را صرف برخوردهای عصبی و بحث های زائد و بی نتیجه کنیم، می توانیم از «درخواست »سود جوییم. به جای نسبت دادن خصوصیات منفی به یکدیگر و زدن برچسب های گوناگون، باید وقت معینی را برای گفت وگو درباره ی حل اختلافاتمان در نظر بگیریم.شاید بهتر باشد هر هفته زمان مشخصی را به این امر مهم اختصاص دهیم. اگر دو طرف پیش از آن که کار به جای باریک بکشد، سو ءتفاهم ها را شناسایی و اصلاح کنند، می توانند توفان بحران را مهار نمایند.

زن وشوهر باید انعطاف پذیر، پذیرنده و باگذشت باشند.خطاهای یکدیگر را تحمل کنند و به خصوصیات منحصر به فرد هم بها بدهند. همسران توقعاتی از یکدیگر دارند: هر کدام انتظار دارد که از عشق بی قید و شرط، صمیمیت، وفاداری و حمایت دیگری برخوردار باشد. وقتی مشکلات نمایان می شوند و خصومت و لجبازی بالا ـ می گیرد. زن و شوهر جنبه ی مثبت و نقاط قوت یکدیگر را از یاد می برند. به تدریج کا ر به جایی می رسدکه اصل زندگی مشترک زیر سؤال می رود و گرفتاری اصلی و عامل سوءتفاهم فراموش می شود.

پس از ازدواج که انتظارات خفته ی دو طرف بیدار می شود؛ زن انتظار دارد شوهرش بدون استثنا از او در مواقع بروز بحران های روحی حمایت کند. همیشه وقت شناس باشد و از همه ی این ها مهم تر، در هر لحظه به او دسترسی داشته باشد. با این حال، هرگز انتظاراتش را با شوهر خود در میان نمی گذارد. فرض زن این است که انتظاراتش به قدری طبیعی وگویا هستند که نیازی به طرح آن ها نیست.

اگر بعد از تجربه های مکرر،اشخاص به این نتیجه برسند که همسرشان به این معیارها پای بند نیست و مثلا از یاری دادن و درک احساس وهم دردی طفره میرود، در نظرشان تصویر همسر و خود ازدواج، در مجموع از مثبت به منفی می گراید. با آموزش دینامیسم ازدواج، یعنی درک حساسیت ها و نیازهای طرف مقابل، رسیدن به تصمیمات همگون و یافتن راه های لذت بردن بیش تر از یکدیگر، بسیاری از مشکلات خانواده ها برطرف خواهند شد. در واقع برخی از چشمگیرترین موفقیت ها شامل حال زوج هایی شده اند که با داشتن زندگی سعادتمند، باز هم طالب رابطه ی بهتری بوده اند.

زندگی خانوادگی و روابط زن و شوهر در زندگی مشترک با چالش های متعددی رو به روست: چگونه برداشت های منفی و سوءتفاهم ها بر جنبه های مثبت ازدواج غالب می شوند؟ چرا تصویر زن و شوهر از همه چیز خوب،به همه چیز بد می رسد؟ چگونه زن و شوهر می توانند، درحالی که نسبت به یک حادثه نظرات کاملا ـ متفاوتی دارند، با هم کنار بیایند؟ چگونه معیارهای بی انعطاف، به ملالت و عصبانیت می انجامد؟ چرا زن و شوهر صحبت ها را آن طور که هستند درک نمی کنند و چرا حرف هایی را می شنوند که اصلا مطرح نشده اند؟ چگونه تعصبات شخصی و فقدان مهارت های لازم، کار تصمیم گیری را با دشواری رو به رو می سازد؟ چگونه صحبت باید به جای ایجاد رنج و دلخوری، شادی و شادمانی بیافریند؟

اغلب تغییر رفتار زن یا شوهر، بهبود قابل ملاحظه ای در رفتار همسرش ایجاد می کند. برخی اوقات برداشت ما از افکار و احساسات دیگران بیش تر مبتنی بر احساسات درونی،اضطراب ها و انتظارات شخصی است و نه ارزیابی منطقی دیگران. برای مثال، یک خانم افسرده ممکن است، در برخورد با نگاه خسته ی شوهر ش فورا پیش خود نتیجه بگیرد که «او از من خسته شده است ». و یا اگر خانم مضطرب باشد، وقتی همسرش دیر به خانه برگردد، فکر می کند: «نکند در یک حادثه ی رانندگی جانش را از دست داده است ! » عواطف و احساست هرگز مستقیما منتقل نمی شوند، بلکه توسط لحن صدا، اشارات صورت و عمل و رفتار ما انتقال می یابند.

«احساس حق داشتن »هم عامل دیگر ی است که در بسیاری از زوج ها مسأله ساز می شود. هر کدام از آن ها احساس می کند که در حق او خیانت شده است. برخی از علاقه های مشترک، در مراحل بعدی با از دست رفتن حالت شیفتگی، محو و ناپدید می شوند. زنی که قبل از ازدواج حاضر است برای راضی کردن همسرش تا آن سوی دنیا برود،بعد از ازدواج حاضر نیست به خاطر او فاصله ی دو اتاق را طی کند.

اما آینده ی روابط آشفته ی زن و شوهر، برخلاف آنچه ممکن است برداشت شود، شوم و ترسناک نیست. ایرادهایی که به آن ها اشاره کردیم، قابل اصلاح هستند. غالبا دلگیری ها را نمی توان با دلایل ملایمی توضیح داد. اگر زن و شوهر به جای آن که یکدیگر را به بی انصافی و کم توجهی متهم سازند، علت اصلی رنجش خود را جست وجو کنند، بسیاری از واکنش های غیر منطقی از بین می روند. آن ها احتمالا به این نتیجه می رسند که علت اصلی ناراحتی شان به جای رفتار ناپسند همسرشان، حساسیت

های خود آن ها بوده است. با این آگاهی، شدت واکنش فروکش می کند و برخورد سازنده جای سرزنش را می گیرد.

«تردید در شایستگی »هم معمولا تولید گرفتاری می کند. برای مثال، وقتی مرد از یک خانواده ی طبقه ی کارگری است و اقوامش اغلب بیش از سطح دبیرستان درس نخوانده اند، اما خانواده ی زن تحصیلات دانشگاهی دارند، ممکن است زن از مو ضع برتری طلبی حرف بزند و حرف زدنش حالت تشر داشته باشد. در این شرایط، مرد احساس حقارت می کند و چون تقصیر را به گردن زنش می اندازد، اندوهش به عصبانیت می انجامد. این دلتنگی و اختلاف به زودی به سایر جنبه های زندگی نیز سرایت می کند. اگر شوهر زمانی تنها به دلیل قطع صحبت از سوی همسرش ناراحت می شد، حالا از هر رفتار او احساس ناراحتی می کند و بر هر کار او عیبی می گذارد. در همه ی زمینه ها، در سلام و احوال پرسی و در معاشرت های اجتماعی، با نگرش سیاه و سفید دیدن امور، به انتقاد از همسر می نشیند. در این حالت مباحث خانوادگی، انجام کارهای منزل،مسائل مالی، روابط جنسی و اوقات فراغت، تولید اختلاف می کنند. مسائل حل شده در گذشته، از نو مطرح می شوند، مشاجره های داغ ایجاد می کنند. بی نتیجه و حل نشده باقی می مانند.

بسیاری از زوج هایی که در زمینه ی ارتباط زنا شویی با دشواری رو به روهستند و با این حال نمی خواهند با مراجعه به مشاوران امور زناشویی، فکری به حال خود کنند – حتی اگر با مشکلاتی در این حد رو به رو نباشند- می توانند با رعایت چند اصل مهم، لطمات ناشی از گفت و گوی تند را به حداقل برسانند:

ممکن است زن و شوهر در زمینه ی مدیریت خانه، رسیدگی به بچه ها و در سایر موارد، بی دلیل حالت بر افروخته داشته باشند. در این حال، به جای آن که با نیش و کنایه و انتقاد سعی در حل مسائل خود داشته باشند، باید در کمال آرامش و به طور منطقی با یکدیگر از خواسته هایشان حرف بزنند.

اغلب اوقات زن یا شوهر به دلیل آن که حق را به جانب خود می داند، از نیش و کنایه در حرف هایش استفاده می کند. دلیل دیگرش نیز آن است که یا اصولا با روش های دیگر آشنا نیست و یا به اثربخشی آن ایمان ندارد و متوجه نیست که این روش ها نه تنها بی حاصل هستند، بلکه اغلب با ایجاد رنجش، مخالفت و تلافی، سبب وخامت اوضاع می شوند.

مفهوم «بکش تا کشته نشوی »، اگر در میان اقوام جاهلیت سیاست مؤثری بوده است، اما در زندگی خانوادگی کاربرد مفیدی ندارد. زن و شوهر باید به جای عصبانیت، راه خویشتنداری را بیاموزند و خشم خود را کنترل کنند.

فنون کنترل و خویشتنداری از روش های ساده ای مانند تامل هنگام اقدام در حالت خشم، اجتناب از برخوردهای خصمانه، رعایت اعتدال و ترک صحنه ی گفت و گو وقتی گفت و گو شکل مشاجره به خود می گیرد، تشکیل می شود. بسیاری از اشخاص تحت تاثیر آرامش فوری و رضایت خاطری که اغلب در پی عصبانی شدن به آن می رسند، عکس العمل آنی نشان می دهند. اما آنچه در نظر نمی گیرند، تاثیر ی است که روی همسر خود گذاشته اند.

عوامل نگه دارنده ی ارتباط عاشقانه میان زوج ها عبارتند از: تعهد، صمیمیت، اعتماد و همکاری که از این پیوند عاشقانه حراست می کنند. برای مثال، وقتی بدانید همسرتان هرگز شما را تنها نخواهد گذاشت، احساس امنیت می کنید.

همکاری

چگونه می توانید انتظار بهبود رابطه ای را داشته باشید که در آن زن و شوهر با هم در برخورد دائم هستند. از هم تصویرهای منفی دارند و یکدیگر را دشمن می بینند؟ در این شرایط نمی توانیم تغییرات اصولی و بنیادینی را انتظار داشته باشیم ؛ هر چند خوشبختانه انسان موجودی خود مدار نیست، بلکه توانایی همکاری و از خودگذشتگی را نیز دارد.

همکاری در ازدواجی منطقی، با شیدایی و از خود بی خود شدگی های رمانتیک متفاوت است. در یک ازدواج منطقی ممکن است، علاقه ها و هدف های زن و شوهر متفاوت باشند. اما راه مذاکره و رسیدن به توافق، برای مثال در زمینه ی تقسیم کار یا تربیت فرزندان برای دستیابی به هدف بلند مدت تر، یعنی برخوردار شدن از روابط لذت بخش و با ثبات، وجود دارد. البته پاداش های فوری هم در کار هستند. روحیه ی همکاری، راضی کردن همسر و حل و فصل مسائل، در ذات خود شادی آفرین است. بسیاری از زوج ها، در شادی ها و غم های یکدیگر شریک می شوند.

اگر زن و شوهر بخواهند به تیرگی روابط زنا شویی خود پایان دهند، باید نیروهای مثبت درون خود را برای رهایی از تعرفه های ناشی از تضاد عقاید، فعال سازند.

تعهد

این تفکر که در هر شرایط، به رغم همه ی مشکلات، پیوند زناشویی خود را حفظ می کنیم و گفتن این جملات:«اگر مشکلی بروز کند، با همسرم برای رفع آن کوشش خواهیم کرد »، یا: «در سختی ها همسرم را تنها نمی گذارم »، تفکری متعهدانه است.

بعد از شیدایی اوایل ازدواج و پس از آن که عشق شدید روزهای نخست فروکش می کند، توجه به رفاه و خوشبختی همسر، مهم ترین نیروی پیوند دهنده ی روابط زناشویی می شود. این احساسات کم و بیش با زندگی مشترک و نقش بعدی مراقبت از فرزندان منطبق هستند. زن و شوهر در هر شرایطی در بیماری و سلامت، در قبال آسایش، ناراحتی، ثروت و فقر یکدیگر مسئولند. گرچه بعضی از زوجها درآغاز زندگی مشترک، خود را نسبت به رابطه ی زناشویی متعهد می دانند، اما ممکن است میزان تعهد آن ها به قدری نباشد که در برابرتوفان های ناگزیر و ناشی از ناملایمات زندگی،مقاومت کنند.

اعتماد

با فرض تعهد، وابستگی و حضور داشتن همسر، اعتماد به این طرز تلقی ها ارتباط دارد. می دانم که می توانم در مواقع عادی و اضطراری روی همسرم حساب کنم؛ می دانم که همسرم هنگام نیاز به کمک من خواهد شتافت؛ می توانم به همسرم اعتماد کنم که به طور عمد، کار ی برخلاف منافع من انجام نمی دهد. ممکن است زن و شوهر به رغم تعهد نسبت به ازدواج خود، نتوانند احساس اعتماد و اطمینان محکمی در یکدیگر ایجاد کنند. ایجاد اعتماد دشوار، و از میان بردنش سهل است. بسیاری از اشخاص در مواقع به خصوصی به همسرشان اعتماد می کنند. اما این اعتماد همیشگی نیست. برای مثال ممکن است در زمینه ی مخارج، روابط با افراد خانواده ی همسر و یا صرف وقت در بیرون از منزل، احساس اعتمادی وجود نداشته باشد. در این شرایط ممکن است، زن و شوهر در اثرآگاهی یافتن از بی اعتمادی همسرشان، از او رنجیده خاطر شوند، و حتی این بی اعتمادی،آن ها را به سرکشی و طغیان بکشاند و مترصد اقدام گرداند.

مطلق کردن و مطلق دیدن امور هم بی اعتمادی بیش تر ی را فراهم می سازد. مثلاـ شوهری که در مورد به خصوصی قابل اعتماد نبودن همسرش را تجربه می کند، ممکن است به این نتیجه برسد که:«هرگز نمی توانم به او اعتماد کنم.» پس چه بهتر که زن و شوهر در زمینه ی اعتماد و مقولات مشابه، به جای مطلق کردن، به نسبی دیدن بپردازند. و اقعیت این است که هیچ کس در همه ی لحظات قابل اعتماد نیست. از این گذشته، طرز تلقی ها و احساسات ما از دقیقه ای تا دقیقه ای دیگر تغییر می کنند و گاه ممکن است باورهای لحظات عصبانیت کمی دیرتر دچار تغییر شوند. از آن گذشته، به حکم عقل و منطق، باید برخی از واقعیت ناخوشایند را در پرده ی اغماض قرار دهیم.

صمیمیت

توجه به خواسته های همسر، همراهی او در سختی ها و این طرز تلقی که: به منافع همسرم و آنچه به سود اوست، اولویت می دهم، و همسرم را مانند یک دوست صمیمی در حمایت خود می گیرم، به ایجاد صمیمیت می انجامد.

ازدواج به شما پاداش های بس ارزشمندی می دهد. دوست داشتن، مورد محبت قرار گرفتن، صمیمیت، با هم بودن، رسیدگی به یکدیگر، امنیت عاطفی، این تصور که کسی هست که روح خسته تان را آرامش بخشد، با یأس ها و دلتنگی هایتان در ستیزد، با شما در هیجانات و اتفاقات خوشایند سهیم شود و رضایت خاطر ناشی از داشتن فرزند را به شما هدیه کند، از جمله موهبت های زندگی مشترک هستند.

وفاداری

گاه به اشخاصی برمی خوریم که هر چند از ازدواج خود راضی هستند، اما حاضر نیستند به خاطر زندگی مشترکشان از خود گذشتگی کنند. می خواهند از هر درختی میوه ای بچینند. برای مثال، از یک سو، امنیت عاطفی و ادامه ی عشق و محبت ناشی از ازدواج را می خواهند و از سوی دیگر آزادی و نپذیرفتن مسئو لیت را که ویژه ی زندگی تجرد است، طلب می کنند.

نوع دیگر و فاداری با این طرز تلقی تبیین می شود که:«درست یا غلط، او همسر من است. » یا: «او طرف مرا می گیرد و مرا از خود طرد نمی کند. » این ها به این معناست که زن و شوهر باید بتوانند به طور دائم روی حمایت همسر خود حساب کنند. جانبداری، به اینکه حق با کیست ارتباطی ندارد. ممکن است در روابط زناشوی جانب بی طرفی را گرفتن، مفهوم وفادار نبودن را تداعی کند. از این رو در شرایط برابر، جانب همسر را گرفتن، بهتر از قضاوت بی طرفانه است. در برخی ازدواج ها بی وفایی، به خصوص بی وفایی نوع اول، به سکوت برگزار می شود و زن و شوهر بی آن که به روی خود بیاورند، بی وفایی همسر خود را قبول می کنند. اما در اغلب موارد، بی وفایی نقطه ی اوج نداشتن صمیمیت و بی صداقتی است. در این شرایط اگر کار ازدواج به طلاق هم نکشد، بی وفایی رنجشی ایجاد می کند که ممکن است برای همیشه بر روابط زن و شوهر حاکم شود. صرف نظر از اشکالات اخلاقی، بی وفایی و خیانت نسبت به همسر، به قدری در پیکره ی روابط نفوذ می کند که بر تصور ذهنی او اثر می گذارد و می تواند روابط زندگی زنا شویی را از هم بپاشد.

منبع: مجله ی مشاور مدرسه

چگونه سوءتفاهم را مدیریت کنیم؟

در آمد

« عشق »می تواند بسیاری از تنش های میان زوج ها را محو کند و بر خودمحوری ها سرپوش بگذارد. اما عشق به خودی خود مشکلات زندگی را حل نمی کند، فقط انگیزه ی قدرتمندی برای غلبه بر آن ها فراهم می سازد. حفظ پیوند ازدواج مستلزم وجود عوامل دیگری است که اگر نباشند، زن و شوهر باید آن ها را در زندگی خود به وجود آورند.

اغلب زوج ها در اوایل آشنایی، تحت تاثیر عشق و علاقه ی شدید، درجنبه های مثبت همسرشان مبالغه می کنند و در یکدیگر توانایی هایی می بینند که وجود خارجی ندارند. اما وقتی عشق و علاقه ی شدید اولیه از بین می رود، به این نتیجه می رسند که آنچه فکر می کردند، توهمی بیش نبوده است. در این شرایط آیا فقط دو راه وجود دارد؟طلاق یا تحمل؟

بسیاری از مشکلات و عدم تفاهم ها، در اصل سوءتفاهم هستند. رابطه ی دو شخص هر چه نزدیک تر باشد، در معرض سوءتفاهم بیش تری قرار می گیرد. زندگی زناشویی بیش از هر رابطه ی صمیمانه ی دیگری در معرض سوءتفاهم قرار دارد. خارج از مناسبات زناشویی، زن و مرد راحت تر با این فرایند های ذهنی رو به رو می شوند، اما در مناسبات زناشویی این سوءتفاهم ها می توانند اشکال تولید کنند. وقتی زن و شوهر با هم اختلاف پیدا می کنند، رفتارهایی از آن ها سر می زند که انگار رو در روی یکدیگر جبهه گیری کرده اند و تحت تاثیر این برداشت ذهنی، چشم اندازی که از یکدیگر دارند، خراب می شود. «آرون بک »معتقد است که مهم ترین علت مشکلات زناشویی، سوءتفاهم است. به عقیده ی وی، تفاوت در نحوه ی نگرش افراد باعث بروز اختلافات و پیامدهای ناشی از آن می شود. یعنی نباید تصور کرد که پایه ی اختلافات همواره سوءنیت و یا بد ذاتی دو طرف یا یکی از آن هاست. بلکه در اکثرموارد، از این واقعیت ناشی می شود که هر یک از آن ها صادقانه، مساله را به نحو متفاوتی می

بیند.

بـک معتقـد اسـت، گـاهی آنچه گفته می شود، بـا آنچه شـنیده می شودکاملا تفاوت دارد.اختلافات زنا شویی معمولا وجود دارنـد، مهـم این است که زن و شـوهر حاضـر شونـد دربـاره ی مشـکلاتشان به نحـو صـحیح و سازنـده ای گفت و گـو کننـد. هنگـام بروز اختلافات، به ویژه در سطح خانواده، باید این دو سؤال را با تأمل، گشاده نظری و انصاف مطرح کرد:

اومسائل را چگونه می بیند؟

من به مسائل را چگونه نگاه می کنم ؟

بنـابراین، یکی از روش های مو ثر برای جلو گیری از بروز اختلاف، درک وضـعیت طرف مقابل است. چه بسا آنچه ما مزاحمت می دانیم، دیگران مزاحمت تلقی نکنند.

تصور کنید مردی خسـته از سـر کار به خانه باز می گردد. ممکن است به علت مشـکلاتی که در اداره ها با آن ها موجه بوده است، در وضعیت مساعدی نباشد. اگر همسرش قادر به درک وضعیت او نباشد، چه بسا دچار سوءتفاهم شود. آن وقت ممکن است چنین گفت و گویی در بگیرد:

– چته ! چرا خود تو گرفتی؟

– خسته ام.

– مگه من خسته نیستم؟ از صبح تا حالا دارم توی خونه جون می کنم، که چی؟ قیافه ی نحس آقا رو ببینم!

توجه کردن، گوش دادن، سؤال کردن، گسترش فرهنگ صراحت و مبادله ی اطلاعات صحیح، از جمله مؤثرترین راه ها ی مقابله با سوءتفاهمند. یکی از تکنیک ها مؤثر و کار ساز در عرصه ی روابط عمومی انسانی، تبدیل شکایت و انتقاد، به درخواست است. به جای آن که انرژی خود را صـرف برخوردهای عصبی و بحث های زائـد و بی نتیجه کنیم، می توانیم از «درخواست »سود جوییم. به جای نسبت دادن خصوصـیات منفی به یکـدیگر و زدن برچسب های گوناگون، بایـد وقت معینی را برای گفت وگو درباره ی حل اختلافاتمان در نظر بگیریم.شایـد بهتر باشـد هر هفته زمان مشخصـی را به این امر مهم اختصاص دهیم. اگر دو طرف پیش از آن که کار به جای باریک بکشد، سو ءتفاهم ها را شناسایی و اصلاح کنند، می توانند توفان بحران را مهار نمایند.

زن وشوهر بایـد انعطاف پـذیر، پذیرنده و باگذشت باشـند.خطاهای یکدیگر را تحمل کنند و به خصوصـیات منحصـر به فرد هم بها بدهنـد. همسـران توقعاتی از یکدیگر دارند: هر کدام انتظار دارد که از عشق بی قید و شـرط، صـمیمیت، وفاداری و حمایت دیگری برخـوردار باشـد. وقتی مشـکلات نمایـان می شونـد و خصـومت و لجبـازی بالاـ می گیرد. زن و شـوهر جنبه ی مثبت و نقـاط قوت یکـدیگر را از یاد می برنـد. به تدریـج کا ر به جایی می رسدکه اصل زندگی مشترک زیر سؤال می رود و گرفتاری اصـلی و عامل سوءتفاهم فراموش می شود.

پس از ازدواج که انتظـارات خفته ی دو طرف بیـدار می شود؛ زن انتظار دارد شوهرش بـدون اسـتثنا از او در مواقع بروز بحران های روحی حمایت کند. همیشه وقت شـناس باشد و از همه ی این ها مهم تر، در هر لحظه به او دسترسـی داشته باشد. با این حال، هرگز انتظاراتش را با شوهر خود در میان نمی گـذارد. فرض زن این است که انتظاراتش به قـدری طبیعی وگویا هسـتند که نیازی به طرح آن ها نیست.

اگر بعـد از تجربه های مکرر،اشـخاص به این نتیجه برسـند که همسـرشان به این معیارها پای بند نیست و مثلا از یاری دادن و درک احسـاس وهـم دردی طفره میرود، در نظرشـان تصـویر همسـر و خـود ازدواج، در مجمـوع از مثبت به منفی می گرایـد. بـا آمـوزش دینامیسم ازدواج، یعنی درک حساسیت ها و نیازهای طرف مقابل، رسیدن به تصمیمات همگون و یافتن راه های لذت بردن بیش تر از یکدیگر، بسـیاری از مشـکلات خانواده ها برطرف خواهند شد. در واقع برخی از چشـمگیرترین موفقیت ها شامل حال زوج هایی شده اند که با داشتن زندگی سعادتمند، باز هم طالب رابطه ی بهتری بوده اند.

زنـدگی خـانوادگی و روابـط زن و شوهر در زنـدگی مشترک بـا چـالش هـای متعـددی رو به روست: چگونه برداشت های منفی و سوءتفاهم ها بر جنبه های مثبت ازدواج غالب می شوند؟ چرا تصویر زن و شوهر از همه چیز خوب،به همه چیز بد می رسد؟ چگونه زن و شوهر می تواننـد، درحـالی که نسبت به یـک حـادثه نظرات کاملاـ متفـاوتی دارنـد، بـا هم کنار بیاینـد؟ چگونه معیارهای بی انعطاف، به ملالت و عصـبانیت می انجامد؟ چرا زن و شوهر صـحبت ها را آن طور که هستند درک نمی کنند و چرا حرف هایی را می شـنوند که اصلا مطرح نشده اند؟ چگونه تعصبات شخصی و فقدان مهارت های لازم، کار تصمیم گیری را با دشواری رو به رو می سازد؟ چگونه صحبت باید به جای ایجاد رنج و دلخوری، شادی و شادمانی بیافرینند؟

اغلب تغییر رفتار زن یا شوهر، بهبود قابل ملاحظه ای در رفتار همسرش ایجاد می کند. برخی اوقات برداشت ما از افکار و احساسات دیگران بیش تر مبتنی بر احساسات درونی،اضـطراب ها و انتظارات شخصی است و نه ارزیابی منطقی دیگران. برای مثال، یک خانم افسـرده ممکن است، در برخورد بـا نگـاه خسـته ی شوهر ش فورا پیش خود نتیجه بگیرد که «او از من خسـته شـده است ». و یـا اگر خانم مضـطرب باشـد، وقتی همسـرش دیر به خانه برگردد، فکر می کنـد: «نکنـد در یک حادثه ی رانندگی جانش را از دست داده است ! » عواطف و احسـاسـت هرگز مسـتقیما منتقل نمی شونـد، بلکه توسط لحن صـدا، اشارات صورت و عمل و رفتار ما انتقال می یابند.

«احساس حق داشـتن »هم عامل دیگر ی است که در بسـیاری از زوج ها مسأله ساز می شود. هر کـدام از آن ها احساس می کند که در حق او خیـانت شـده است. برخی از علاـقه هـای مشترک، در مراحـل بعـدی با از دست رفتن حالت شـیفتگی، محو و ناپدیـد می شوند. زنی که قبل از ازدواج حاضـر است برای راضـی کردن همسـرش تا آن سوی دنیا برود،بعد از ازدواج حاضر نیست به خاطر او فاصله ی دو اتاق را طی کند.

اما آینـده ی روابط آشـفته ی زن و شوهر، برخلاف آنچه ممکن است برداشت شود، شوم و ترسـناک نیست. ایرادهایی که به آن ها اشـاره کردیم، قابـل اصـلاح هسـتند. غالبـا دلگیری هـا را نمی توان بـا دلایـل ملاـیمی توضیح داد. اگر زن و شوهر به جـای آن که یکـدیگر را به بی انصـافی و کم تـوجهی متهم سازنـد، علت اصـلی رنجش خـود را جست وجو کننـد، بسـیاری از واکنش هـای غیر منطقی از بین می روند. آن ها احتمالا به این نتیجه می رسند که علت اصلی ناراحتی شان به جای رفتار ناپسند همسرشان، حساسیت های خود آن ها بوده است. با این آگاهی، شدت واکنش فروکش می کند و برخورد سازنده جای سرزنش را می گیرد.

«تردید در شایسـتگی »هم معمولا تولید گرفتاری می کند. برای مثال، وقتی مرد از یک خانواده ی طبقه ی کارگری است و اقوامش اغلب بیش از سـطح دبیرسـتان درس نخوانـده اند، اما خانواده ی زن تحصـیلات دانشگاهی دارند، ممکن است زن از مو ضع برتری طلبی حرف بزنـد و حرف زدنش حالت تشر داشـته باشـد. در این شـرایط، مرد احساس حقارت می کند و چون تقصـیر را به گردن زنش می انـدازد، اندوهش به عصـبانیت می انجامد. این دلتنگی و اختلاف به زودی به سایر جنبه های زندگی نیز سـرایت می کند. اگر شوهر زمانی تنها به دلیل قطع صـحبت از سوی همسـرش ناراحت می شـد، حالا از هر رفتار او احساس ناراحتی می کند و بر هر کار او عیبی می گـذارد. در همه ی زمینه ها، در سـلام و احوال پرسـی و در معاشـرت های اجتماعی، با نگرش سـیاه و سـفید دیـدن امور، به انتقاد از همسـر می نشیند. در این حالت مباحث خانوادگی، انجام کارهای منزل،مسائل مالی، روابط جنسی و اوقات فراغت، تولیـد اختلاف می کنند. مسائل حل شده در گذشـته، از نو مطرح می شوند، مشاجره های داغ ایجاد می کنند. بی نتیجه و حل نشده باقی می مانند.

بسـیاری از زوج هـایی که در زمینه ی ارتبـاط زنا شویی با دشواری رو به روهسـتند و با این حال نمی خواهنـد با مراجعه به مشاوران امور زناشویی، فکری به حال خود کننـد – حتی اگر با مشـکلاتی در این حـد رو به رو نباشـند– می توانند با رعایت چند اصل مهم، لطمات ناشی از گفت و گوی تند را به حداقل برسانند:

ممکن است زن و شوهر در زمینه ی مدیریت خانه، رسیدگی به بچه ها و در سایر موارد، بی دلیل حالت بر افروخته داشته باشند. در این حـال، به جای آن که با نیش و کنایه و انتقاد سـعی در حل مسائل خود داشـته باشـند، بایـد در کمال آرامش و به طور منطقی با یکدیگر از خواسته هایشان حرف بزنند.

اغلب اوقـات زن یـا شوهر به دلیـل آن که حق را به جـانب خود می دانـد، از نیش و کنـایه در حرف هایش اسـتفاده می کنـد. دلیل دیگرش نیز آن است که یا اصولا با روش های دیگر آشـنا نیست و یا به اثربخشی آن ایمان ندارد و متوجه نیست که این روش ها نه تنها بی حاصل هستند، بلکه اغلب با ایجاد رنجش، مخالفت و تلافی، سبب وخامت اوضاع می شوند.

مفهوم «بکش تـا کشـته نشوی »، اگر در میـان اقوام جـاهلیت سـیاست مؤثری بوده است، امـا در زنـدگی خـانوادگی کاربرد مفیـدی ندارد. زن و شوهر باید به جای عصبانیت، راه خویشتنداری را بیاموزند و خشم خود را کنترل کنند.

فنون کنترل و خویشـتنداری از روش های ساده ای مانند تامل هنگام اقدام در حالت خشم، اجتناب از برخوردهای خصـمانه، رعایت اعتدال و ترک صـحنه ی گفت و گو وقتی گفت و گو شـکل مشاجره به خود می گیرد، تشکیل می شود. بسیاری از اشخاص تحت تاثیر آرامش فوری و رضایت خاطری که اغلب در پی عصـبانی شـدن به آن می رسـند، عکس العمل آنی نشان می دهنـد. اما آنچه در نظر نمی گیرند، تاثیر ی است که روی همسر خود گذاشته اند.

عوامل نگه دارنده ی ارتباط عاشـقانه میان زوج ها عبارتند از: تعهد، صـمیمیت، اعتماد و همکاری که از این پیوند عاشـقانه حراست می کنند. برای مثال، وقتی بدانید همسرتان هرگز شما را تنها نخواهد گذاشت، احساس امنیت می کنید. همکاری

چگونه می توانید انتظار بهبود رابطه ای را داشـته باشـید که در آن زن و شوهر با هم در برخورد دائم هستند. از هم تصویرهای منفی دارند و یکدیگر را دشمن می بینند؟ در این شرایط نمی توانیم تغییرات اصولی و بنیادینی را انتظار داشته باشیم ؛ هر چند خوشبختانه انسان موجودی خود مدار نیست، بلکه توانایی همکاری و از خودگذشتگی را نیز دارد.

همکـاری در ازدواجی منطقی، بـا شـیدایی و از خود بی خود شـد گی هـای رمانتیـک متفـاوت است. در یک ازدواج منطقی ممکن است، علاـقه هـا و هـدف هـای زن و شوهر متفـاوت باشـند. اما راه مـذاکره و رسـیدن به توافق، برای مثال در زمینه ی تقسـیم کار یا تربیت فرزنـدان برای دستیابی به هـدف بلنـد مدت تر، یعنی برخوردار شدن از روابط لذت بخش و با ثبات، وجود دارد. البته پاداش هـای فوری هم در کـار هسـتند. روحیه ی همکـاری، راضـی کردن همسـر و حـل و فصـل مسائـل، در ذات خود شادی آفرین است. بسیاری از زوج ها، در شادی ها و غم های یکدیگر شریک می شوند.

اگر زن و شوهر بخواهنـد به تیرگی روابـط زنـا شویی خود پایان دهنـد، بایـد نیروهای مثبت درون خود را برای رهایی از تعرفه های ناشی از تضاد عقاید، فعال سازند. تعهد

این تفکر که در هر شـرایط، به رغم همه ی مشکلات، پیوند زناشویی خود را حفظ می کنیم و گفتن این جملات:«اگر مشکلی بروز کند، با همسرم برای رفع آن کوشش خواهیم کرد »، یا: «در سختی ها همسرم را تنها نمی گذارم »، تفکری متعهدانه است.

بعد از شـیدایی اوایل ازدواج و پس از آن که عشق شدید روزهای نخست فروکش می کند، توجه به رفاه و خوشـبختی همسـر، مهم ترین نیروی پیونـد دهنده ی روابط زناشویی می شود. این احساسات کم و بیش با زندگی مشترک و نقش بعدی مراقبت از فرزندان منطبق هسـتند. زن و شوهر در هر شـرایطی در بیمـاری و سـلامت، در قبال آسایش، ناراحتی، ثروت و فقر یکـدیگر مسـئولند. گرچه بعضـی از زوجها درآغاز زندگی مشترک، خود را نسبت به رابطه ی زناشویی متعهد می دانند، اما ممکن است میزان تعهد آن ها به قدری نباشد که در برابرتوفان های ناگزیر و ناشی از ناملایمات زندگی،مقاومت کنند. اعتماد

با فرض تعهد، وابستگی و حضور داشتن همسر، اعتماد به این طرز تلقی ها ارتباط دارد. می دانم که می توانم در مواقع عادی و اضطراری روی همسرم حساب کنم؛ می دانم که همسرم هنگام نیاز به کمک من خواهد شتافت؛ می توانم به همسرم اعتماد کنم که به طور عمد، کار ی برخلاف منافع من انجام نمی دهد. ممکن است زن و شوهر به رغم تعهد نسبت به ازدواج خود، نتوانند احساس اعتماد و اطمینان محکمی در یکدیگر ایجاد کنند. ایجاد اعتماد دشوار، و از میان بردنش سهل است. بسیاری از اشخاص در مواقع به خصوصی به همسرشان اعتماد می کنند. اما این اعتماد همیشگی نیست. برای مثال ممکن است در زمینه ی مخارج، روابط با افراد خانواده ی همسر و یا صرف وقت در بیرون از منزل، احساس اعتمادی وجود نداشته باشد. در این شرایط ممکن است، زن و شوهر در اثرآگاهی یافتن از بی اعتمادی همسرشان، از او رنجیده خاطر شوند، و حتی این بی اعتمادی،آن ها را به سرکشی و طغیان بکشاند و مترصد اقدام گرداند.

مطلق کردن و مطلق دیدن امور هم بی اعتمادی بیش تر ی را فراهم می سازد. مثلاـ شوهری که در مورد به خصوصی قابل اعتماد نبودن همسرش را تجربه می کند، ممکن است به این نتیجه برسد که:«هرگز نمی توانم به او اعتماد کنم.» پس چه بهتر که زن و شوهر در زمینه ی اعتماد و مقولات مشابه، به جای مطلق کردن، به نسبی دیدن بپردازند. و اقعیت این است که هیچ کس در همه ی لحظات قابل اعتماد نیست. از این گذشته، طرز تلقی ها و احساسات ما از دقیقه ای تا دقیقه ای دیگر تغییر می کنند و گاه ممکن است باورهای لحظات عصبانیت کمی دیرتر دچار تغییر شوند. از آن گذشته، به حکم عقل و منطق، باید برخی از واقعیت ناخوشایند را در پرده ی اغماض قرار دهیم. صمیمیت

توجه به خواسته های همسر، همراهی او در سختی ها و این طرز تلقی که: به منافع همسرم و آنچه به سود اوست، اولویت می دهم، و همسرم را مانند یک دوست صمیمی در حمایت خود می گیرم، به ایجاد صمیمیت می انجامد.

ازدواج به شما پاداش های بس ارزشمندی می دهد. دوست داشتن، مورد محبت قرار گرفتن، صمیمیت، با هم بودن، رسیدگی به یکدیگر، امنیت عاطفی، این تصور که کسی هست که روح خسته تان را آرامش بخشد، با یأس ها و دلتنگی هایتان در ستیزد، با شما در هیجانات و اتفاقات خوشایند سهیم شود و رضایت خاطر ناشی از داشتن فرزند را به شما هدیه کند، از جمله موهبت های زندگی مشترک هستند. وفاداری

گاه به اشخاصی برمی خوریم که هر چند از ازدواج خود راضی هستند، اما حاضر نیستند به خاطر زندگی مشترکشان از خود گذشتگی کنند. می خواهند از هر درختی میوه ای بچینند. برای مثال، از یک سو، امنیت عاطفی و ادامه ی عشق و محبت ناشی از ازدواج را می خواهند و از سوی دیگر آزادی و نپذیرفتن مسئو لیت را که ویژه ی زندگی تجرد است، طلب می کنند.

نو ع دیگر و فاداری با این طرز تلقی تبیین می شود که:«درست یا غلط، او همسر من است. » یا: «او طرف مرا می گیرد و مرا از خود طرد نمی کند. » این ها به این معناست که زن و شوهر باید بتوانند به طور دائم روی حمایت همسر خود حساب کنند. جانبداری، به اینکه حق با کیست ارتباطی ندارد. ممکن است در روابط زناشوی جانب بی طرفی را گرفتن، مفهوم وفادار نبودن را تداعی کند. از این رو در شرایط برابر، جانب همسر را گرفتن، بهتر از قضاوت بی طرفانه است. در برخی ازدواج ها بی وفایی، به خصوص بی وفایی نوع اول، به سکوت برگزار می شود و زن و شوهر بی آن که به روی خود بیاورند، بی وفایی همسر خود را قبول می کنند. اما در اغلب موارد، بی وفایی نقطه ی اوج نداشتن صمیمیت و بی صداقتی است. در این شرایط اگر کار ازدواج به طلاق هم نکشد، بی وفایی رنجشی ایجاد می کند که ممکن است برای همیشه بر روابط زن و شوهر حاکم شود. صرف نظر از اشکالات اخلاقی، بی وفایی و خیانت نسبت به همسر، به قدری در پیکره ی روابط نفوذ می کند که بر تصور ذهنی او اثر می گذارد و می تواند روابط زندگی زنا شویی را از هم بپاشد.

منبع: مجله ی مشاور مدرسه

### اضطراب جدایی و ترس از مدرسه مهمترین اختلال دوره اب

یک روان شناس بالینی گفت: مشاوران مدرسه، آموزگاران و سایر کادر آموزشی در جهت بالا بردن سطح بهداشت روان مدرسه نقش بسزایی دارند. دکتر شمس الدین کهانی، روانشناس بالینی با بیان این که کودکان در دوره ابتدایی چگونگی ارتباط با دیگران و حل مشکلاتشان را فرامی گیرند، گفت: هر چند نظام آموزشی و تربیتی مدرسه برای کودکان فرصت گسترش، جستجو برای کسب شایستگی و مهارت ها را پیش می آورد، اما در مدرسه از کودک توقعات و انتظارات جدیدی پدید می آید. علی رغم این که فراگیری اطلاعات تازه می تواند برای اکثر کودکان هیجان انگیز باشد اما در مورد برخی کودکان که مشکلات ذهنی و رفتاری دارند، دوران دبستان می تواند موجب ناتوانی و محرومیت و به شکست اعتماد به نفس و تخریب شخصیت آنان منجر شود. وی با بیان این که مشکلات رفتاری و هیجانی یکی از عوامل تأثیرگذار در شکل گیری شخصیتی کودکان و کیفیت تحصیلی آنان است، اظهار کرد: پژوهش های متعدد نشان می دهد که از هر ۵ دانش آموز، یک نفر به نوعی دچار مشکلات مربوط به سلامت روانی است که متأسفانه به دلیل عدم پیگیری و مداخلات لازم، این گونه اختلالات تا اخذ مدارج تحصیلی بالاتر و حتی در ورود به اجتماع در آنها باقی می ماند. دکتر کهانی تصریح کرد: پرخاشگری، مشکلات تمرکز، پرتحرکی و شیطنت های افراطی، عدم رعایت نظم و مقررات و بی اعتنایی به قوانین، کم رویی و کناره گیری از دیگران، ترس از مدرسه، مشکلات یادگیری و تحصیلی از جمله اختلالاتی هستند که کودکان در طی دوران مدرسه با آن مواجه هستند. علایم و نشانه های روانشناختی در کودکان به سادگی توسط آموزگاران و مشاوران مدرسه قابل تشخیص است و با در میان گذاشتن و مطرح کردن مشکلات با خانواده دانش آموز، می توان گام های اولیه درمان را برداشت.

منبع: مجله دنیای سلامت شماره ۲۷

اضطراب جدایی و ترس از مدرسه مهمترین اختلال دوره ابتدایی یک روان شناس بالینی گفت: مشاوران مدرسه، آموزگاران و سایر کادر آموزشی در جهت بالا بردن سطح بهداشت روان مدرسه نقش بسزایی دارند. دکتر شمس الدین کهانی، روانشناس بالینی با بیان این که کودکان در دوره ابتدایی چگونگی ارتباط با دیگران و حل مشکلاتشان را فرامی گیرند، گفت: هر چند نظام آموزشی و تربیتی مدرسه برای کودکان فرصت گسترش، جستجو برای کسب شایستگی و مهارت ها را پیش می آورد، اما در مدرسه از کودک توقعات و انتظارات جدیدی پدید می آید. علی رغم این که فراگیری اطلاعات تازه می تواند برای اکثر کودکان هیجان انگیز باشد اما در مورد برخی کودکان که مشکلات ذهنی و رفتاری دارند، دوران دبستان می تواند موجب ناتوانی و محرومیت و به شکست اعتماد به نفس و تخریب شخصیت آنان منجر شود. وی با بیان این که مشکلات رفتاری و هیجانی یکی از عوامل تأثیرگذار در شکل گیری شخصیتی کودکان و کیفیت تحصیلی آنان است، اظهار کرد: پژوهش های متعدد نشان می دهد که از هر ۵ دانش آموز، یک نفر به نوعی دچار مشکلات مربوط به سلامت روانی است که متأسفانه به دلیل عدم پیگیری و مداخلات لازم، این گونه اختلالات تا اخذ مدارج تحصیلی بالاتر و حتی در ورود به اجتماع در آنها باقی می ماند. دکتر کهانی تصریح کرد: پرخاشگری، مشکلات تمرکز، پرتحرکی و شیطنت های افراطی، عدم رعایت نظم و مقررات و بی اعتنایی به قوانین، کم رویی و کناره گیری از دیگران، ترس از مدرسه، مشکلات یادگیری و تحصیلی از جمله اختلالاتی هستند که کودکان در طی دوران مدرسه با آن مواجه هستند. علایم و نشانه های روانشناختی در کودکان به سادگی توسط آموزگاران و مشاوران مدرسه قابل تشخیص است و با در میان گذاشتن و مطرح کردن مشکلات با خانواده دانش آموز، می توان گام های اولیه درمان را برداشت.

منبع: مجله دنیای سلامت شماره ۲۷

### فشار روانی (استرس) و افسردگی بالینی ناشی از محیط ک

در این جا باید پرسید که آیا هرچه بیشتر کار می کنیم، کمتر لذت می بریم؟

امکان دارد شغلها، منبع ناخوشی باشند. امروزه دو عامل فشار روانی (استرس) و افسردگی بالینی، محل کار را »خلل پذیر« می سازند. به موجب بررسی پیمایشی که توسط جامعه کارشناسان مدد کار کارمندان (ایی ای پی ای) صورت گرفت، معلوم شد که فشار روحی و افسردگی بالینی به ترتیب دومین و سومین مشکل بسیار مهم محل کار، البته بعد از بحران خانوادگی، محسوب می گردد. برآورد شده است که هر ساله در ایالات متحده بر اثر کاهش بازدهی، کارگریزی و مرگ نابهنگام، میلیاردها دلار به هدر می رود.

پنجاه درصد تلفات جانی ناشی از ده علت عمده ی مرگ و میر در ایالات متحده را می توان به عوامل رفتاری، از آن جمله فشار روانی نسبت داد.

فشار روانی و کامیابی

ما برای انجام کار به نیکوترین شیوه ای، باید تنش و فشار روحی ایجاد کنیم. به جریان یافتن آدرنالین درخونمان نیاز داریم. ولی تنش زیاده از حد، موضوع متفاوتی است.

شایع ترین علامتهای فشار بی نهایت شغل عبارتند از خستگی، بی خوابی، فشار خون، سردرد، زخم، ترش کردن، ناتوانی در تمرکز یا آرمیدن و بی اشتهایی.

چنانچه افسردگی بالینی موردتوجه قرار نگیرد، احتمالاً از تنش محل کار ناشی می گردد. چه بسا افسردگی به عنوان اعمال تکانشی (براساس انگیزش ناگهانی) یا بی نتیجه، زودرنجی (تندمزاجی) و خشم، دیر رسیدن و تمایل به دوری جستن از همکاران نمایان گردد.

عامل تنش شغلی چیست؟

کار زیاد و تعارض شخصیت (به ویژه با بالادستان) دو نمونه از رایج ترین علل تنش شغلی است. قبول مسئولیت سنگین، علت دیگری است.

کسانی که در مشاغل مدیریت انجام وظیفه می کنند، غالباً از حجم زیاد کار شکوه می کنند. اما امتیازی دارند که شاید از وجودش بی خبر باشند و آن نرمش پذیری است. این قدرت در آنها هست که ازطریق جستار (بحث و گفت و گو) و حتی رویارویی، تنش محل کار را بزدانید.

این حالت پیوسته برای سایر کارکنان مانند کارگرانی که در خط تولید کار می کنند یا کسانی که به کارهای دفتری سرگرمند، رخ نمی دهد. پژوهش ثابت می کند پیشه هایی که ملال آور و یکنواخت به نظر می رسند همان قدر بر انسان فشار وارد می سازند که مشاغل اجرایی کارآمد.

پنج واکنش اساسی در برابر تنشهای محل کار

-?شریک غم دیگران بودن بی آنکه گامهای اساسی درجهت تغییر وضعیت برداشته شود؛

-?برای کاستن از سنگینی کار، طولانی تر و بیشتر کارکردن؛

-?روی آوردن به تلاش جالب واکنشی به منظور اینکه بتوانیم سرزندگی را بازگردانده و کار بیشتری را در مدت کوتاهتری انجام دهیم.

-?جسماً از شغل خویش کناره گرفتن یا آن را رها کردن و به دنبال کار دیگری گشتن یا زمان و توان صرف شده در مسیر کار را

کاهش دادن؛

-?تجزیه و تحلیل وضع، بازبینی راهبردها و به جست و جوی راهکارهایی برای دگرگون سازی موارد پرداختن.

در نگاه اول، به نظر می آید که واکنش شماره ? عملی ترین واکنش است به شرطی که تشخیص دهیم موقعیت شغلی ما تا چه حد از اختیار ما خارج است. موارد وابسته به کنشها و قواعد پدید آمده توسط دیگران چنان فزون است که حتی سازنده ترین کوششها نیز قادر به تضمین آن نیستند. آنچه که می توان تضمین کرد احساس نیکوی «پذیرش مسئولیت» شغلی مان است. از آنجایی که شرایط فردی خیلی زیاد فرق می کند، از این رو «راه حل صحیح» برای هر کس متفاوت است.

به یاد بسپارید که امکان دارد راهکارهای مستقیمی برای مشکلات حاصل از تنش شغلی وجود نداشته باشد.

پیشنهادهایی جهت کاهش فشار روانی کاری

- ?مسئولیت شغلتان را به عهده بگیرید:

تا جایی که مقدور است اولویتها را درنظر گرفته و مجدداً تعیین کنید. نخست مراقب کارهای مهم و دشوار باشید و وقت تان را تنظیم کنید. در این صورت کاراتر می شوید.

- ?هر بار، به عملی دست زنید:

هر طرح بزرگ را به کار کوچکتر و اجراشدنی تقسیم کنید. فهرستی از تمام اموری که باید انجام یابند و زمان تقریبی پایان هریک تهیه کنید. به کارها اولویت ببخشید. ابتدا کاری را به اتمام رسانده و آنگاه به سراغ بعدی بروید. کارها را تا زمانی آسان بگیرید که حس کنید نیاز به اجرا و نظارت داشته باشند.

- ?با همکاران روراست باشید:

این مسئله درمورد رئیس نیز صدق می کند.اگر دچار مخمصه شده اید، عیان سازید. چه بهتر که در این رهگذر، همدردانی هم داشته باشید. تنها شکوه نکنید. راه گشا باشید و پیشنهادهای عملی مطرح سازید.

- ?بگذارید کارفرمایتان کمک کند:

بسیاری از شرکتها به کارکنان خود یاری می کنند تا به مدد برنامه مساعدت به کارمند، پیامدهای حاصل از تنشهای پیشه ای را از میان بردارند.

- ?کمتر کار کنید:

« نه »گفتن را یاد بگیرید. دست از کارهایی بکشید که سرنوشت ساز نیستند.

- ?نشانه های خطر تنش شغلی را بشناسید:

از علایم فشار شغلی با خبرباشید و به محض اینکه مهارنشدنی گشتند، واردعمل شوید؛

- ?مراقب بهداشت جسمی خود باشید:

تندرستی جسمانی سبب می شود که تحمل فشارتان افزایش یابد. باید تغذیه و خوابتان متعادل باشد. به اندازه کافی ورزش کنید.

- ?آرمیدن را بیاموزید:

دریچه اطمینان سالمی اعم از ورزش، سرگرمی، موسیقی، مطالعه یا فقط پیاده روی بیابید و از آن به عنوان «پلی» بین کار و زندگی داخلی خودتان استفاده کنید.

- ?از زندگی خصوصی خویش غافل نباشید: برنامه ای تنظیم کنید تا رعایت عدالت بین کار و زندگی شخصی را بر شما امکان پذیر سازد. از این کار، دمی غفلت نورزید.

- ??به فکر تغییر یا ترک شغل خود باشید:

گرچه این آخرین راه چاره است، ولی با این همه شق دیگری برایتان پیش می آید. چنانچه وضع مالی تان پرداختن به اینگونه تصمیمات را ناممکن می سازد، در این صورت حواس خود را جمع زندگی داخلی تان کنید. اگر زندگی خصوصی تان پرثمرتر، مهیج تر و مفرح تر باشد، احتمال دارد پاره ای از درد و رنج وضع ناشاد کاری را برطرف سازد.

منبع:سایت پزشکان بدون مرز

فشار روانی (استرس) و افسردگی بالینی ناشی از محیط کار در این جا باید پرسید که آیا هرچه بیشتر کار می کنیم، کمتر لذت می بریم؟

امکان دارد شغلها، منبع ناخوشی باشند. امروزه دو عامل فشار روانی (استرس) و افسردگی بالینی، محل کار را «خلل پذیر» می سازند. به موجب بررسی پیمایشی که توسط جامعه کارشناسان مدد کار کارمندان (ایی ای پی ای) صورت گرفت، معلوم شد که فشار روحی و افسردگی بالینی به ترتیب دومین و سومین مشکل بسیار مهم محل کار، البته بعد از بحران خانوادگی، محسوب می گردد. برآورد شده است که هر ساله در ایالات متحده بر اثر کاهش بازدهی، کارگریزی و مرگ نابهنگام، میلیاردها دلار به هدر می رود.

پنجاه درصد تلفات جانی ناشی از ده علت عمده ی مرگ و میر در ایالات متحده را می توان به عوامل رفتاری، از آن جمله فشار روانی نسبت داد. فشار روانی و کامیابی

ما برای انجام کار به نیکوترین شیوه ای، باید تنش و فشار روحی ایجاد کنیم. به جریان یافتن آدرنالین درخونمان نیاز داریم. ولی تنش زیاده از حد، موضوع متفاوتی است.

شایع ترین علامتهای فشار بی نهایت شغل عبارتند از خستگی، بی خوابی، فشار خون، سردرد، زخم، ترش کردن، ناتوانی در تمرکز یا آرمیدن و بی اشتهایی.

چنانچه افسردگی بالینی موردتوجه قرار نگیرد، احتمالاً از تنش محل کار ناشی می گردد. چه بسا افسردگی به عنوان اعمال تکانشی (براساس انگیزش ناگهانی) یا بی نتیجه، زودرنجی (تندمزاجی) و خشم، دیر رسیدن و تمایل به دوری جستن از همکاران نمایان گردد. عامل تنش شغلی چیست؟

کار زیاد و تعارض شخصیت (به ویژه با بالادستان) دو نمونه از رایج ترین علل تنش شغلی است. قبول مسئولیت سنگین، علت دیگری است.

کسانی که در مشاغل مدیریت انجام وظیفه می کنند، غالباً از حجم زیاد کار شکوه می کنند. اما امتیازی دارند که شاید از وجودش بی خبر باشند و آن نرمش پذیری است. این قدرت در آنها هست که ازطریق جستار (بحث و گفت و گو) و حتی رویارویی، تنش محل کار را بزدانید.

این حالت پیوسته برای سایر کارکنان مانند کارگرانی که در خط تولید کار می کنند یا کسانی که به کارهای دفتری سرگرمند، رخ نمی دهد. پژوهش ثابت می کند پیشه هایی که ملال آور و یکنواخت به نظر می رسند همان قدر بر انسان فشار وارد می سازند که مشاغل اجرایی کارآمد. پنج واکنش اساسی در برابر تنشهای محل کار

-?شریک غم دیگران بودن بی آنکه گامهای اساسی درجهت تغییر وضعیت برداشته شود؛

-?برای کاستن از سنگینی کار، طولانی تر و بیشتر کارکردن؛

-?روی آوردن به تلاش جالب واکنشی به منظور اینکه بتوانیم سرزندگی را بازگردانده و کار بیشتری را در مدت کوتاهتری انجام دهیم.

-?جسماً از شغل خویش کناره گرفتن یا آن را رها کردن و به دنبال کار دیگری گشتن یا زمان و توان صرف شده در مسیر کار را کاهش دادن؛

-?تجزیه و تحلیل وضع، بازبینی راهبردها و به جست و جوی راهکارهایی برای دگرگون سازی موارد پرداختن.

در نگاه اول، به نظر می آید که واکنش شماره ? عملی ترین واکنش است به شرطی که تشخیص دهیم موقعیت شغلی ما تا چه حد از اختیار ما خارج است. موارد وابسته به کنشها و قواعد پدید آمده توسط دیگران چنان فزون است که حتی سازنده ترین کوششها نیز قادر به تضمین آن نیستند. آنچه که می توان تضمین کرد احساس نیکوی «پذیرش مسئولیت» شغلی مان است. از آنجایی که شرایط فردی خیلی زیاد فرق می کند، از این رو «راه حل صحیح» برای هر کس متفاوت است.

به یاد بسپارید که امکان دارد راهکارهای مستقیمی برای مشکلات حاصل از تنش شغلی وجود نداشته باشد. پیشنهادهایی جهت کاهش فشار روانی کاری

- ?مسئولیت شغلتان را به عهده بگیرید:

تا جایی که مقدور است اولویتها را درنظر گرفته و مجدداً تعیین کنید. نخست مراقب کارهای مهم و دشوار باشید و وقت تان را تنظیم کنید. در این صورت کاراتر می شوید.

- ?هر بار، به عملی دست زنید:

هر طرح بزرگ را به کار کوچکتر و اجراشدنی تقسیم کنید. فهرستی از تمام اموری که باید انجام یابند و زمان تقریبی پایان هریک تهیه کنید. به کارها اولویت ببخشید. ابتدا کاری را به اتمام رسانده و آنگاه به سراغ بعدی بروید. کارها را تا زمانی آسان بگیرید که حس کنید نیاز به اجرا و نظارت داشته باشند.

- ?با همکاران روراست باشید:

این مسئله درمورد رئیس نیز صدق می کند.اگر دچار مخمصه شده اید، عیان سازید. چه بهتر که در این رهگذر، همدردانی هم داشته باشید. تنها شکوه نکنید. راه گشا باشید و پیشنهادهای عملی مطرح سازید.

- ?بگذارید کارفرمایتان کمک کند:

بسیاری از شرکتها به کارکنان خود یاری می کنند تا به مدد برنامه مساعدت به کارمند، پیامدهای حاصل از تنشهای پیشه ای را از میان بردارند.

- ?کمتر کار کنید:

« نه »گفتن را یاد بگیرید. دست از کارهایی بکشید که سرنوشت ساز نیستند.

- ?نشانه های خطر تنش شغلی را بشناسید:

از علایم فشار شغلی با خبرباشید و به محض اینکه مهارنشدنی گشتند، واردعمل شوید؛

- ?مراقب بهداشت جسمی خود باشید:

تندرستی جسمانی سبب می شود که تحمل فشارتان افزایش یابد. باید تغذیه و خوابتان متعادل باشد. به اندازه کافی ورزش کنید.

- ?آرمیدن را بیاموزید:

دریچه اطمینان سالمی اعم از ورزش، سرگرمی، موسیقی، مطالعه یا فقط پیاده روی بیابید و از آن به عنوان «پلی» بین کار و زندگی داخلی خودتان استفاده کنید.

- ?از زندگی خصوصی خویش غافل نباشید: برنامه ای تنظیم کنید تا رعایت عدالت بین کار و زندگی شخصی را بر شما امکان پذیر سازد. از این کار، دمی غفلت نورزید.

- ??به فکر تغییر یا ترک شغل خود باشید:
گرچه این آخرین راه چاره است، ولی با این همه شق دیگری برایتان پیش می آید. چنانچه وضع مالی تان پرداختن به اینگونه تصمیمات را ناممکن می سازد، در این صورت حواس خود را جمع زندگی داخلی تان کنید. اگر زندگی خصوصی تان پرثمرتر، مهیج تر و مفرح تر باشد، احتمال دارد پاره ای از درد و رنج وضع ناشاد کاری را برطرف سازد.
منبع:سایت پزشکان بدون مرز

## افسردگی فصل زمستان

نویسنده:فریدون ممقانی
بعضی اوقات رفتاری که از ما سر می زند مطابق با موقعیتی است که در آن قرار گرفته ایم و چنین رفتاری طبیعی است. بروز افسردگی در افراد مختلف متفاوت است. هر فردی با هر سنی و در هر موقعیتی می تواند دچار افسردگی شود. تقریباً از هر ۴نفر یک نفر در طول زندگی خود دچار افسردگی یا سایر اختلالات روحی شده است.
شیوه زندگی، رفتار فرد و نوع ارتباط با دیگران در بروز افسردگی مؤثر است. افسردگی ممکن است در اثر برخی از وقایع ناگوار رخ دهد. مثل درگذشت یکی از عزیزان، وجود بیماری خطرناک در یکی از افراد خانواده، طلاق، ورشکستگی یا سایر مشکلات مالی. عواملی که باعث ایجاد افسردگی می شوند عبارتند از: کمبود مواد مغذی یا دریافت بیش از حد آن ها، داروها، الکل، کافئین (قهوه)، نیکوتین (سیگار)، قندخون پایین، عدم تعادل هورمونی بدن، آلرژی، مسمومیت با فلزات سنگین و سایر مسمومیت ها.
بعضی افراد مبتلا به افسردگی فصلی هستند. مثلاً در فصل زمستان بیشتر دچار افسردگی می شوند؛ زیرا روزهای این فصل کوتاه و بیشتر ابری و شب های آن طولانی است.
اگر فردی ۵مورد از علایم زیر را بیش از یک ماه داشته باشد، نشانه ابتلایش به افسردگی است:
علایم افسردگی
تغییر اشتها که منجر به کاهش یا افزایش وزن می شود.
کم خوابی یا پرخوابی، کنترل نداشتن بر رفتار، فعالیت بیش از حد یا سستی و رخوت، کاهش علاقه و میل جنسی، خستگی و بی حالی، احساس بی ارزشی یا احساس گناه، عدم تمرکز حواس، فکر خودکشی.
کمبود مواد مغذی در اثر مصرف یک رژیم نامناسب اثرات بسیار بدی بر روی حافظه، تمرکز، رفتار و حالات روحی فرد دارد.هرچند به ندرت این کمبودها توسط متخصصین تشخیص داده می شود. کمبود روی، آهن، منیزیم و ویتامین های گروهB می تواند باعث افسردگی شود.
کمبود روی
علائم: کمبود اشتها، تغذیه ناکافی و خستگی مزمن غیرقابل اجتناب. بسیاری از افرادی که دچار خستگی مزمن هستند، وقتی به پزشک مراجعه می کنند، علت خستگی آن ها به درستی تشخیص داده نمی شود و به آن ها گفته می شود که به افسردگی مبتلا شده اند و داروهای ضدافسردگی برای آن ها تجویز می شود. بسیاری از این داروها مانع جذب روی در بدن می شوند. کاهش مقدار روی بدن علاوه بر کاهش اشتها و ایجاد خستگی، باعث بروز افسردگی نیز می گردد. بنابراین برای جلوگیری از بروز افسردگی باید روزانه به مقدار کافی از منابع غذایی روی استفاده کنید.
منابع غذایی روی: تخمه کدو، قارچ، سویا، جوانه گندم، سبوس گندم، کنجد، کاکائو، تخمه آفتابگردان، برنج، ذرت، نان سبوس دار (مثل نان سنگک)، جو، پنیر، حبوبات (مثل نخود و لوبیا) آجیل (مخصوصاً بادام، بادام زمینی)، کره بادام زمینی، آرد سبوس دار و برنج قهوه ای است.
مصرف بیش از حد کافئین از جذب مواد معدنی جلوگیری می کند و باعث بروز افسردگی می شود. کافئین در قهوه، چای، کاکائو و نوشابه های سیاه وجود دارد و موجب تحریک بیش از حد سیستم عصبی مرکزی و درنتیجه آشفتگی ذهنی می شود. مصرف بیش از حد شکر و کربوهیدرات های تصفیه شده مثل کیک، شیرینی، شکلات، نوشابه و ژله نیزباعث افسردگی می شود.
کمبود بعضی ویتامین ها روی وضعیت روحی تأثیر منفی دارد که شامل موارد زیر است:
ویتامینC
علائم کمبود: افسردگی، خستگی بیش از حد، بروز ناگهانی رفتارهای عصبی و هیجانات زیاد.
منابع غذایی ویتامینC : پرتقال، لیمو، نارنج، نارنگی، کیوی، توت فرنگی،تمشک، سیب زمینی، فلفل قرمز، فلفل دلمه ای، فلفل سبز، گوجه فرنگی، گریپ فروت، هندوانه، شلغم، پیاز بهاری، نخود فرنگی و سبزیجات سبز مثل کلم بروکلی، کلم پیچ، جعفری، شاهی آبی، اسفناج و گل کلم.
ویتامین B۱۲
علائم کمبود: رفتارهای روانی، جنون، کاهش حافظه، هذیان گویی، وضعیت روحی بیمارگونه
منابع غذایی: جگر، قلوه، شیر، پنیر، تخم مرغ و ماهی، گوشت قرمز و مرغ.
ویتامینB۱
علائم کمبود:افسردگی، بداخلاقی، کاهش حافظه و تمرکز، احساس خستگی.
منابع غذایی: غلات صبحانه، نخودفرنگی، تخمه آفتابگردان، ارزن، جوانه گندم، کنجد، سویا، آجیل، (به خصوص بادام هندی، بادام، گردو)، حبوبات (به خصوص نخود، لوبیا، عدس)، گندم سبوس دار، سیب زمینی، گندم سیاه یا چاودار.
ویتامینB۶
علائم کمبود: جنون وافسردگی.
منابع غذایی: جوانه گندم، آرد جوی دوسر، آجیل (مخصوصاً گردو)، حبوبات (سویا، عدس، لوبیا)، جو، موز، بادام زمینی، کره بادام زمینی، آواکادو، گندم، کشمش.
اسیدفولیک
علائم کمبود: خستگی مزمن، پریشانی، بی خوابی ، فراموشی، گیجی.
منابع غذایی: مخمر، لوبیا، کلم بروکلی، کاسنی، حبوبات (به خصوص نخود)، سویا، سبزی ها (مخصوصاً اسفناج، کلم، بامیه)، بادام، چغندر، هویج، گردو، آرد جوی دوسر، برنج قهوه ای و ذرت.
ویتامین B۳
علائم کمبود: کاهش حافظه، آشفتگی های روحی، افسردگی و اضطراب.
منابع غذایی: عصاره مخمر، مخمر آبجو، پنیر، بادام زمینی، کره بادام زمینی، کنجد، برنج قهوه ای، آرد سبوس دار، جوانه گندم، نان سبوس دار، جو، حبوبات (به خصوص نخود).
بیوتین
علائم کمبود: بی حالی شدید، افسردگی، پرخوابی.
منابع غذایی: تخم مرغ، جگر، گل کلم، قارچ، موز، هندوانه، توت فرنگی، بادام زمینی (این ویتامین تقریباً در تمام غذاها وجود دارد).
پانتوتنیک اسید
علائم کمبود: بی خوابی، خستگی شدید، افسردگی، جنون.
منابع غذایی: لوبیا، بادام زمینی، کره بادام زمینی، حبوبات (به خصوص نخود و سویا)، قارچ، آجیل (به خصوص بادام هندی و فندق)، آواکادو، کلم بروکلی، آرد جوی دوسر.

افسردگی فصل زمستان
نویسنده:فریدون ممقانی بعضی اوقات رفتاری که از ما سر می زند مطابق با موقعیتی است که در آن قرار گرفته ایم و چنین رفتاری طبیعی است. بروز افسردگی در افراد مختلف متفاوت است. هر فردی با هر سنی و در هر موقعیتی می تواند دچار افسردگی شود. تقریباً از هر ۴نفر یک نفر در طول زندگی خود دچار افسردگی یا سایر اختلالات روحی شده است.
شیوه زندگی، رفتار فرد و نوع ارتباط با دیگران در بروز افسردگی مؤثر است. افسردگی ممکن است در اثر برخی از وقایع ناگوار رخ دهد. مثل درگذشت یکی از عزیزان، وجود بیماری خطرناک در یکی از افراد خانواده، طلاق، ورشکستگی یا سایر مشکلات مالی. عواملی که باعث ایجاد افسردگی می شوند عبارتند از: کمبود مواد مغذی یا دریافت بیش از حد آن ها، داروها، الکل، کافئین (قهوه)، نیکوتین (سیگار)، قندخون پایین، عدم تعادل هورمونی بدن، آلرژی، مسمومیت با فلزات سنگین و سایر مسمومیت ها.
بعضی افراد مبتلا به افسردگی فصلی هستند. مثلاً در فصل زمستان بیشتر دچار افسردگی می شوند؛ زیرا روزهای این فصل کوتاه و بیشتر ابری و شب های آن طولانی است.
اگر فردی ۵مورد از علایم زیر را بیش از یک ماه داشته باشد، نشانه ابتلایش به افسردگی است: علایم افسردگی
تغییر اشتها که منجر به کاهش یا افزایش وزن می شود.
کم خوابی یا پرخوابی، کنترل نداشتن بر رفتار، فعالیت بیش از حد یا سستی و رخوت، کاهش علاقه و میل جنسی، خستگی و بی حالی، احساس بی ارزشی یا احساس گناه، عدم تمرکز حواس، فکر خودکشی.
کمبود مواد مغذی در اثر مصرف یک رژیم نامناسب اثرات بسیار بدی بر روی حافظه، تمرکز، رفتار و حالات روحی فرد دارد.هرچند به ندرت این کمبودها توسط متخصصین تشخیص داده می شود. کمبود روی، آهن، منیزیم و ویتامین های گروهB می تواند باعث افسردگی شود. کمبود روی
علائم: کمبود اشتها، تغذیه ناکافی و خستگی مزمن غیرقابل اجتناب. بسیاری از افرادی که دچار خستگی مزمن هستند، وقتی به پزشک مراجعه می کنند، علت خستگی آن ها به درستی تشخیص داده نمی شود و به آن ها گفته می شود که به افسردگی مبتلا شده اند و داروهای ضدافسردگی برای آن ها تجویز می شود. بسیاری از این داروها مانع جذب روی در بدن می شوند. کاهش مقدار روی بدن علاوه بر کاهش اشتها و ایجاد خستگی، باعث بروز افسردگی نیز می گردد. بنابراین برای جلوگیری از بروز افسردگی باید روزانه به مقدار کافی از منابع غذایی روی استفاده کنید.
منابع غذایی روی: تخمه کدو، قارچ، سویا، جوانه گندم، سبوس گندم، کنجد، کاکائو، تخمه آفتابگردان، برنج، ذرت، نان سبوس دار (مثل نان سنگک)، جو، پنیر، حبوبات (مثل نخود و لوبیا) آجیل (مخصوصاً بادام، بادام زمینی)، کره بادام زمینی، آرد سبوس دار و برنج قهوه ای است.
مصرف بیش از حد کافئین از جذب مواد معدنی جلوگیری می کند و باعث بروز افسردگی می شود. کافئین در قهوه، چای، کاکائو و نوشابه های سیاه وجود دارد و موجب تحریک بیش از حد سیستم عصبی مرکزی و درنتیجه آشفتگی ذهنی می شود. مصرف بیش از حد شکر و کربوهیدرات های تصفیه شده مثل کیک، شیرینی، شکلات، نوشابه و ژله نیزباعث افسردگی می شود.

کمبود بعضی ویتامین ها روی وضعیت روحی تأثیر منفی دارد که شامل موارد زیر است: ویتامینC

علائم کمبود: افسردگی، خستگی بیش از حد، بروز ناگهانی رفتارهای عصبی و هیجانات زیاد.

منابع غذایی ویتامینC : پرتقال، لیمو، نارنج، نارنگی، کیوی، توت فرنگی،تمشک، سیب زمینی، فلفل قرمز، فلفل دلمه ای، فلفل سبز، گوجه فرنگی، گریپ فروت، هندوانه، شلغم، پیاز بهاری، نخود فرنگی و سبزیجات سبز مثل کلم بروکلی، کلم پیچ، جعفری، شاهی آبی، اسفناج و گل کلم. ویتامین B۱۲

علائم کمبود: رفتارهای روانی، جنون، کاهش حافظه، هذیان گویی، وضعیت روحی بیمارگونه

منابع غذایی: جگر، قلوه، شیر، پنیر، تخم مرغ و ماهی، گوشت قرمز و مرغ. ویتامینB۱

علائم کمبود:افسردگی، بداخلاقی، کاهش حافظه و تمرکز، احساس خستگی.

منابع غذایی: غلات صبحانه، نخودفرنگی، تخمه آفتابگردان، ارزن، جوانه گندم، کنجد، سویا، آجیل، (به خصوص بادام هندی، بادام، گردو)، حبوبات (به خصوص نخود، لوبیا، عدس)، گندم سبوس دار، سیب زمینی، گندم سیاه یا چاودار. ویتامینB۶

علائم کمبود: جنون وافسردگی.

منابع غذایی: جوانه گندم، آرد جوی دوسر، آجیل (مخصوصاً گردو)، حبوبات (سویا، عدس، لوبیا)، جو، موز، بادام زمینی، کره بادام زمینی، آواکادو، گندم، کشمش. اسیدفولیک

علائم کمبود: خستگی مزمن، پریشانی، بی خوابی ، فراموشی، گیجی.

منابع غذایی: مخمر، لوبیا، کلم بروکلی، کاسنی، حبوبات (به خصوص نخود)، سویا، سبزی ها (مخصوصاً اسفناج، کلم، بامیه)، بادام، چغندر، هویج، گردو، آرد جوی دوسر، برنج قهوه ای و ذرت. ویتامین B۳

علائم کمبود: کاهش حافظه، آشفتگی های روحی، افسردگی و اضطراب.

منابع غذایی: عصاره مخمر، مخمر آبجو، پنیر، بادام زمینی، کره بادام زمینی، کنجد، برنج قهوه ای، آرد سبوس دار، جوانه گندم، نان سبوس دار، جو، حبوبات (به خصوص نخود). بیوتین

علائم کمبود: بی حالی شدید، افسردگی، پرخوابی.

منابع غذایی: تخم مرغ، جگر، گل کلم، قارچ، موز، هندوانه، توت فرنگی، بادام زمینی (این ویتامین تقریباً در تمام غذاها وجود دارد). پانتوتنیک اسید

علائم کمبود: بی خوابی، خستگی شدید، افسردگی، جنون.

منابع غذایی: لوبیا، بادام زمینی، کره بادام زمینی، حبوبات (به خصوص نخود و سویا)، قارچ، آجیل (به خصوص بادام هندی و فندق)، آواکادو، کلم بروکلی، آرد جوی دوسر.

## روش های موفقیت

### فاکتور اصلی موفقیت

موفقیت در کار و تجارت به فاکتورهای گوناگونی بستگی دارد که بارزترین آن شانس و اقبال میباشد. اما اگر شما میخواهید که نبردبان ترقی را بسرعت طی کنید این نکته را باید بخاطر بسپارید: موفقیت امری کاملا سیستماتیک بوده و می شود آن را با فرمول بیان نمود. راهبرهای زیر میتوانند به مقدار زیادی شما را برای رسیدن به آن یاری نمایند. موفقیت بسراغ کسانی میآید که از آگاهی، متقاعدسازی و قدرت بتوانند به نفع خود بهره بگیرند. به عبارت دیگر: موفقیت = آگاهی + متقاعد سازی + قدرت بیاموزید که چگونه با بکاربردن این قوانین تعیین کننده در زندگی کاری خود می توانید در شغل خود موفق گردید. - آگاهی ظواهر ابزار سنج زندگی هستند. نحوه ای که خود را معرفی میکنید مقیاسی از شما ایجاد می نماید که دیگران بر اساس آن شما را تصور کرده، در موردتان قضاوت نموده و رفتار می نمایند. همه روزه با افرادی روبرو خواهید شد که مایلید آنها را تحت تاثیر قرار دهید، خواه افراد بالادست باشند و خواه مشتریان بالقوه. حتی کسانی که زیر دست شما کار می کنند را نیز برای ایجاد نمودن یک رابطه کاری مفید باید متاثر نمایید. برای رسیدن به کامیابیهای بزرگ لازم است بعنوان نمونه بارزی از نزاکت و اعتماد بنفس در جامعه ظاهر شده و در این زمینه مرتکب هیچ اشتباهی نگردید - بخت و اقبال فقط یکبار بسراغ شما خواهد آمد. همیشه باید برای ایجاد یک تاثیر گذاری مناسب آمادگی داشته باشید. اگر چه ممکن است این کار در ابتدا نیاز به کمی سعی و تلاش داشته باشد، ولی بعد از مدتی عادی خواهد شد. نکات زیر شما را برای شروع کارتان یاری خواهند نمود. - لباس مناسب برای تاثیرگذاری اجازه دهید از خارجی ترین لایه آغاز کنیم: لباسهای شما. دو دست از بهترین کت و شلوارهایی که در استطاعت شما است را خریداری نمایید. یک پیراهن شیک بر تن نموده و کفشهایتان را واکس بزنید. اکنون که دنده در دست شما است، بیاموزید که چگونه می توانید از آن استفاده کنید. همیشه راست قامت بایستید؛ نه تنها باوقار بنظر خواهید رسید، بلکه لباسهایتان نیز بسیار گران قیمت تر جلوه خواهند کرد.- محکم دست دهید نمیتوانم بگویم که یک دست دادن خوب و مناسب چقدر حائز اهمیت است. مردم از آن متوجه ابهت و بزرگی شما میشوند. مطمئن شوید که دستتان کاملاً خشک باشد؛ یک دست مرطوب و چسبنده خوشایند نبوده و نشانگر عصبانیت و دستپاچگی می باشد. دستها باید درنقطه تلاقی انگشت سبابه با شست بهم متصل شده و خود دست دادن باید سفت و محکم باشد. - تماس چشمی را حفظ کنید همیشه در چشم فردی که با او در حال گفتگو هستید نگاه کنید. روی برگرداندن نشانه خستگی و یا توجه اندک و سرسری می باشد. به پایین نگاه کردن سستی و تزلزل را میرساند. نگاه خود را بطور ثابت و با حالتی دوستانه حفظ کنید.- مهربان باشید شما باید سرچشمه ای از لذت برای دیگران باشید. کلید این کار مهربانی است، از آنجایی که شما را انسانی منطقی و معاشرتی نشان خواهد داد. یک لبخند طبیعی و پیوسته تنها چیزی است که نیازدارد.با اینحال حد و مرز خود را بشناسید؛ مهربان بودن به معنای دوست کسی بودن نمی باشد. به دیگران احترامی مقتضی نشان دهید تا آنها نیز مقابله بمثل نمایند.- با فصاحت سخن بگویید سخنرانی شما باید شفاف، باز و دقیق باشد. آمیختن" ااا "..ها به جملات بهترین راه برای از دست دادن علاقه شنوندگان بوده و باعث عدم توجه کامل آنها به شما میگردد. - متقاعد سازی شما تاثیر مثبتی از خود بجای گذاشته و مورد توجه بسیار زیاد کارفرمای خود قرار گرفته اید. این فرصتی برای شما جهت درخشیدن و پیشرفت محسوب میگردد. تصور میکنید که ایده ها و دیدگاه های شما نسبت به بقیه بهتر و منطقی تر هستند و میخواهید دیگران را راجع به این موضوع قانع کنید. اگر از قوانین هنرمتقاعدسازی آگاه باشید، کار بسیار آسان خواهد بود. فروشندگان، سیاستمداران و مکتب سازان از این قوانین بخوبی اطلاع دارند. چه چیزی در آن شخص وجود دارد که شما را وادار به پذیرش مینماید؟ به خواندن ادامه دهید تا متوجه شوید چگونه میتوانید چنین تاثیری را در خود بوجود آورید. - مخاطبین خود را بشناسید هیچ عذری برای یک تحقیق و بررسی ضعیف پذیرفته نیست. شناختن مخاطبین و شرایط آنها کلیدی است برای یافتن بهترین راه برای قانع نمودن و هدایت دیگران. تا جاییکه میتوانید از شرکت خود اطلاعات کسب نمایید؛ چه تغییراتی در آن اعمال شده و در چه سمت و سویی در حال حرکت است. پیش بینی نیازها و ارائه راه حل برای آنها بشما در وادار نمودن دیگران برای پذیرش ایده هایتان کمک خواهد کرد. - خودتان را قانع کنید پیش از اینکه بخواهید آماده متقاعد نمودن دیگران شوید، باید خودتان را قانع کنید. تنها زمانی میتوانید موضوعی را به دیگران بقبولانید که خودتان واقعا و کاملا از بهترین بودن آن موضوع اطمینان حاصل نموده باشید. از لیستی شروع کنید که دلایل بهترین بودن شما را برای شغلتان تشریح کند. هر نکته را بصورت دقیق خوانده و شروع به باور آن نمایید. هرگونه شک و شبه می تواند در نحوه معرفی شما نمایان شده و تلاشهایتان را هدر دهد.بهترین فروشندگان کسانی هستند که بهترین مشتریان خودشان میباشند. آنها عاشق چیزی هستند که می فروشند و حقیقتا باور دارند که نظر دیگران نیز باید همین باشد. - کلمات کلیدی و تعابیر را تکرار نمایید انسانها مخلوق عادات بوده و بنابراین در مورد شناخته شده ها و آشنایان احساس راحتی میکنند. تاکید کردن بر عبارات کلیدی محبوب و ایده هایی از قبیل درآمدها، سود سهام، پاداش و مساعده جذب ادراکات و قوای تشخیص اغلب مردم میشود. - ایده های خود را با نیازهای دیگران مرتبط سازید متصل نمودن ایده و یا محصولتان با آنچه که مخاطبین تمایل به آن داشته و یا بسیار علاقمندش هستند، ابزاری عالی برای متقاعد سازی محسوب میگردد. آگهی دهندگان هر زمانی که محصولاتشان را با نیازهای اساسی مانند غذا، مسکن و امنیت مرتبط می کنند، در واقع از همین اصل بهره می برند. اگر در زمینه تجارت فعالیت می نمایید، لازم است که جذب نیازهای تجاری شوید: رضایت مشتری، دوام محصول، بهره وری، پس انداز و سود.- علاقه شنونده را توسط جریانی مناسب برانگیخته کنید یک" سمفونی "موفق دارای ساختاری بسیار مدبرانه میباشد. جمله بندی، آهنگ صدا و ترتیب کلمات در تاثیرگذاری سخنرانی شما نقش بسیار با اهمیتی را بازی می کند. به چگونگی شروع ارائه مطالب و عکس العمل مخاطبین دقت نمایید. با یک حرکت جلب توجه کننده شروع میکنید و یا بایک عبارت اطمینان زا و یا با جمله ای که باعث برانگیختن حس نیاز و تمایل گردد؟ آیا بصورتی رسمی صحبت می کنید؟ آیا از حرکات مخصوص سخنرانی بطور مؤثر بهره میبرید؟ زبان بدنی را چطور دخیل میکنید؟ آیا مطالبات و ادعاهای مثبت شما بصورت ضمنی یا آشکار شرح داده شده است؟توجه به این نکات در معطوف نمودن و شیفتن مخاطبین بسیار اهمیت دارد - قدرت افرادی که در تجارت بسیار موفق هستند خوب می دانند که از قدرت و نفوذ خود چگونه استفاده و آنرا حفظ نمایند. قدرت داشتن اغلب به معنای دورنگاهداشتن خود از لحظهاست -- با نگاه کردن به گذشته و آینده، به اشتباهات و احتمالات. یک مجموعه عقاید عملی و استراتژیک به شما کمک کند تا بتوانید اتفاقات آینده را پیش بینی نموده و در نتیجه زمانیکه شرایط بوجود آمدند، برای مقابله با آنها آمادگی لازم را خواهید داشت. نکات زیر شما را یاریمیکنند تا در همان لیگی باشید که بزرگان تجارت جهانی در آن مسابقه داده اند. - قدرت افشانی کنیداولین قانون استفاده استادانه از قدرت تسلط یافتن بر تصویر خودتان است. با قدرتمند بودن و قدرتمند ظاهرشدن، دیگران خواهند خواست که خود را با شما پیوند دهند. مردان قدرتمند یا می خواهند هم پیمانان شما باشند یا شما را همچنان در حال تلاش و کوشش برای موفقیت نگاه دارند. پس با خود همانند یک پادشاه رفتار کنید. با صلابت بنشینید و یا راه روید، پیرامون خود را با افراد با نفوذ پر کرده و خود را باوقار بپندارید. - همیشه بهترین کارتان را انجام دهیدهمیشه از خود و دیگران انتظار بهترین ها را داشته باشید. چیز دیگری برای گفتن لازم نیست به جز اینکه: برندگان خواهان انجام چیزی می باشند که بازندگان رغبتی به آن ندارند. - احساسات خود را پنهان و کنترل کنید بزرگترین موانع قدرت، احساسات میباشد. به همین دلیل است که باید بر آنها مسلط شوید. مخصوصا عصبانیت می تواند مهلک باشد. عصبانیت باعث مکدر شدن قضاوت گردیده، شما را در سیلابی از خشم و طغیان فرو برده و به وجهه تان صدمه خواهد رساند. احساسات را تحت کنترل خود درآورید تا به بهترین نتیجه دست یابید. یک قدم به عقب برگشته و ذهن خود را از موقعیت ناخوشایند کنونی رها سازید. این باعث خواهد شد به موضوع بصورتی واقعی نگریسته و منطقی ترین تصمیم را در مورد آن اتخاذ نمایید. - از قدرت خود استفاده سوء نکنید در انتها باید از گرفتار شدن در دام خود بزرگ بینی اجتناب کرده و در برابر وسوسه بدست آوردن قدرت بیشتر مقاومت نمایید. طمع و حرص پایان ناپذیر برای قدرت بسیاری از افراد را به دیار نابودی فرستاده است. حد و مرز خود را دانسته و زمانیکه به حد کافی قدرتمند شدید به همان اندازه اکتفا کنید. - مسئولیت پذیر باشید عملکردهای افرادی که در قدرت بسر میبرند اغلب پی آمدهای دور از دسترسی دارد. فرق نمیکند که یک نفر تا چه اندازه محتاط است، به هر حال اغلب بهترین طرح ها نیز دچار انحراف خواهند شد. اگر چنین شود، باید آمادگی رویارویی با آنرا داشته باشید. این طبیعت بشر است که برای یافتن کسی که قربانی خود شود به جستجو بپردازد، اما اشخاص محترم،

مسئولیت اعمالشان را بعهده میگیرند. انجام چنین عملی بیانگر آن است که شما برای پذیرش اشتباهات خود به انداز کافی قدرتمند می باشد. و اگر برای جبران اشتباهات خود وارد عمل شوید، تحسین برانگیز تر خواهد بود. نکته آخر آخرین مسئله ای که برای رسیدن به موفقیت لازم است پشتکار و استقامت میباشد. داشتن استعداد نیمی از پیکار است؛ باید آنرا بکار ببندید. و اگر در ابتدا موفق نشوید... ادامه اش را میدانید. زندگی کردن به همراه این سه قانون، همانطور که قبلا نیز گفته شد، موفقیت شما را تضمین خواهد نمود. و اندکی بلند همتی و انگیزه شما را به موجودی توقف ناپذیر مبدل خواهد کرد.

فاکتور اصلی موفقیت

موفقیت در کار و تجارت به فاکتورهای گوناگونی بستگی دارد که بارزترین آن شانس و اقبال میباشد. اما اگر شما میخواهید که نبردبان ترقی را بسرعت طی کنید این نکته را باید بخاطر بسپارید: موفقیت امری کاملا سیستماتیک بوده و می شود آن را با فرمول بیان نمود. راهبرهای زیر میتوانند به مقدار زیادی شما را برای رسیدن به آن یاری نمایند. موفقیت بسراغ کسانی میآید که از آگاهی، متقاعدسازی و قدرت بتوانند به نفع خود بهره بگیرند. به عبارت دیگر: موفقیت = آگاهی + متقاعد سازی + قدرت بیاموزید که چگونه با بکاربردن این قوانین تعیین کننده در زندگی کاری خود می توانید در شغل خود موفق گردید. - آگاهی ظواهر ابزار سنج زندگی هستند. نحوه ای که خود را معرفی میکنید مقیاسی از شما ایجاد می نماید که دیگران بر اساس آن شما را تصور کرده، در موردتان قضاوت نموده و رفتار می نمایند. همه روزه با افرادی روبرو خواهید شد که مایلید آنها را تحت تاثیر قرار دهید، خواه افراد بالادست باشند و خواه مشتریان بالقوه. حتی کسانی که زیر دست شما کار می کنند را نیز برای ایجاد نمودن یک رابطه کاری مفید باید متاثر نمایید. برای رسیدن به کامیابیهای بزرگ لازم است بعنوان نمونه بارزی از نزاکت و اعتماد بنفس در جامعه ظاهر شده و در این زمینه مرتکب هیچ اشتباهی نگردید - بخت و اقبال فقط یکبار بسراغ شما خواهد آمد. همیشه باید برای ایجاد یک تاثیر گذاری مناسب آمادگی داشته باشید. اگر چه ممکن است این کار در ابتدا نیاز به کمی سعی و تلاش داشته باشد، ولی بعد از مدتی عادی خواهد شد. نکات زیر شما را برای شروع کارتان یاری خواهند نمود. - لباس مناسب برای تاثیرگذاری اجازه دهید از خارجی ترین لایه آغاز کنیم: لباسهای شما. دو دست از بهترین کت و شلوارهایی که در استطاعت شما است را خریداری نمایید. یک پیراهن شیک بر تن نموده و کفشهایتان را واکس بزنید. اکنون که دنده در دست شما است، بیاموزید که چگونه می توانید از آن استفاده کنید. همیشه راست قامت بایستید؛ نه تنها باوقار بنظر خواهید رسید، بلکه لباسهایتان نیز بسیار گران قیمت تر جلوه خواهند کرد.- محکم دست دهید نمیتوانم بگویم که یک دست دادن خوب و مناسب چقدر حائز اهمیت است. مردم از آن متوجه ابهت و بزرگی شما میشوند. مطمئن شوید که دستتان کاملا خشک باشد؛ یک دست مرطوب و چسبنده خوشایند نبوده و نشانگر عصبانیت و دستپاچگی می باشد. دستها باید درنقطه تلاقی انگشت سبابه با شست بهم متصل شده و خود دست دادن باید سفت و محکم باشد. - تماس چشمی را حفظ کنید همیشه در چشم فردی که با او در حال گفتگو هستید نگاه کنید. روی برگرداندن نشانه خستگی و یا توجه اندک و سرسری می باشد. به پایین نگاه کردن سستی و تزلزل را میرساند. نگاه خود را بطور ثابت و با حالتی دوستانه حفظ کنید.- مهربان باشید شما باید سرچشمه ای از لذت برای دیگران باشید. کلید این کار مهربانی است، از آنجایی که شما را انسانی منطقی و معاشرتی نشان خواهد داد. یک لبخند طبیعی و پیوسته تنها چیزی است که نیازدارد.با اینحال حد و مرز خود را بشناسید؛ مهربان بودن به معنای دوست کسی بودن نمی باشد. به دیگران احترامی مقتضی نشان دهید تا آنها نیز مقابله بمثل نمایند.- با فصاحت سخن بگویید سخنرانی شما باید شفاف، باز و دقیق باشد. آمیختن" ااا "..ها به جملات بهترین راه برای از دست دادن علاقه شنوندگان بوده و باعث عدم توجه کامل آنها به شما میگردد. - متقاعد سازی شما تاثیر مثبتی از خود بجای گذاشته و مورد توجه بسیار زیاد کارفرمای خود قرار گرفته اید. این فرصتی برای شما جهت درخشیدن و پیشرفت محسوب میگردد. تصور میکنید که ایده ها و دیدگاه های شما نسبت به بقیه بهتر و منطقی تر هستند و میخواهید دیگران را راجع به این موضوع قانع کنید. اگر از قوانین هنرمتقاعدسازی آگاه باشید، کار بسیار آسان خواهد بود. فروشندگان، سیاستمداران و مکتب سازان از این قوانین بخوبی اطلاع دارند. چه چیزی در آن شخص وجود دارد که شما را وادار به پذیرش مینماید؟ به خواندن ادامه دهید تا متوجه شوید چگونه میتوانید چنین تاثیری را در خود بوجود آورید. - مخاطبین خود را بشناسید هیچ عذری برای یک تحقیق و بررسی ضعیف پذیرفته نیست. شناختن مخاطبین و شرایط آنها کلیدی است برای یافتن بهترین راه برای قانع نمودن و هدایت دیگران. تا جاییکه میتوانید از شرکت خود اطلاعات کسب نمایید؛ چه تغییراتی در آن اعمال شده و در چه سمت و سویی در حال حرکت است. پیش بینی نیازها و ارائه راه حل برای آنها بشما در وادار نمودن دیگران برای پذیرش ایده هایتان کمک خواهد کرد. - خودتان را قانع کنید پیش از اینکه بخواهید آماده متقاعد نمودن دیگران شوید، باید خودتان را قانع کنید. تنها زمانی میتوانید موضوعی را به دیگران بقبولانید که خودتان واقعا و کاملا از بهترین بودن بودن آن موضوع اطمینان حاصل نموده باشید. از لیستی شروع کنید که دلایل بهترین بودن شما را برای شغلتان تشریح کند. هر نکته را بصورت دقیق خوانده و شروع به باور آن نمایید. هرگونه شک و شبه می تواند در نحوه معرفی شما نمایان شده و تلاشهایتان را هدر دهد.بهترین فروشندگان کسانی هستند که بهترین مشتریان خودشان میباشند. آنها عاشق چیزی هستند که می فروشند و حقیقتا باور دارند که نظر دیگران نیز باید همین باشد. - کلمات کلیدی و تعابیر را تکرار نمایید انسانها مخلوق عادات بوده و بنابراین در مورد شناخته شده ها و آشنایان احساس راحتی میکنند. تاکید کردن بر عبارات کلیدی محبوب و ایده هایی از قبیل درآمدها، سود سهام، پاداش و مساعده جذب ادراکات و قوای تشخیص اغلب مردم میشود. - ایده های خود را با نیازهای دیگران مرتبط سازید متصل نمودن ایده و یا محصولتان با آنچه که مخاطبین تمایل به آن داشته و یا بسیار علاقمندش هستند، ابزاری عالی برای متقاعد سازی محسوب میگردد. آگهی دهندگان هر زمانی که محصولاتشان را با نیازهای اساسی مانند غذا، مسکن و امنیت مرتبط می کنند، در واقع از همین اصل بهره می برند. اگر در زمینه تجارت فعالیت می نمایید، لازم است که جذب نیازهای تجاری شوید: رضایت مشتری، دوام محصول، بهره وری، پس انداز و سود.- علاقه شنونده را توسط جریانی مناسب برانگیخته کنید یک" سمفونی "موفق دارای ساختاری بسیار مدبرانه میباشد. جمله بندی، آهنگ صدا و ترتیب کلمات در تاثیرگذاری سخنرانی شما نقش بسیار با اهمیتی را بازی می کند. به چگونگی شروع ارائه مطالب و عکس العمل مخاطبین دقت نمایید. با یک حرکت جلب توجه کننده شروع میکنید و یا بایک عبارت اطمینان زا و یا با جمله ای که باعث برانگیختن حس نیاز و تمایل گردد؟ آیا بصورتی رسمی صحبت می کنید؟ آیا از حرکات مخصوص سخنرانی بطور مؤثر بهره میبرید؟ زبان بدنی را چطور دخیل میکنید؟ آیا مطالبات و ادعاهای مثبت شما بصورت ضمنی یا آشکار شرح داده شده است؟توجه به این نکات در معطوف نمودن و شیفتن مخاطبین بسیار اهمیت دارد - قدرت افرادی که در تجارت بسیار موفق هستند خوب می دانند که از قدرت و نفوذ خود چگونه استفاده و آنرا حفظ نمایند. قدرت داشتن اغلب به معنای دورنگاهداشتن خود از لحظهاست -- با نگاه کردن به گذشته و آینده، به اشتباهات و احتمالات. یک مجموعه عقاید عملی و استراتژیک به شما کمک کند تا بتوانید اتفاقات آینده را پیش بینی نموده و در نتیجه زمانیکه شرایط بوجود آمدند، برای مقابله با آنها آمادگی لازم را خواهید داشت. نکات زیر شما را یاریمیکند تا در همان لیگی باشید که بزرگان تجارت جهانی در آن مسابقه داده اند. - قدرت افشانی کنیداولین قانون استفاده استادانه از قدرت تسلط یافتن بر تصویر خودتان است. با قدرتمند بودن و قدرتمند ظاهرشدن، دیگران خواهند خواست که خود را با شما پیوند دهند. مردان قدرتمند یا می خواهند هم پیمانان شما باشند یا شما را همچنان در حال تلاش و کوشش برای موفقیت نگاه دارند. پس با خود همانند یک پادشاه رفتار کنید. با صلابت بنشینید و یا راه روید، پیرامون خود را با افراد با نفوذ پر کرده و خود را باوقار بپندارید. - همیشه بهترین کارتان را انجام دهیدهمیشه از خود و دیگران انتظار بهترین ها را داشته باشید. چیز دیگری برای گفتن لازم نیست به جز اینکه: برندگان خواهان انجام چیزی می باشند که بازندگان رغبتی به آن ندارند. - احساسات خود را پنهان و کنترل کنید بزرگترین موانع قدرت، احساسات میباشد. به همین دلیل است که باید بر آنها مسلط شوید. مخصوصا عصبانیت می تواند مهلک باشد. عصبانیت باعث مکدر شدن قضاوت گردیده، شما را در سیلابی از خشم و طغیان فرو برده و به وجهه تان صدمه خواهد رساند. احساسات را تحت کنترل خود درآورید تا به بهترین نتیجه دست یابید. یک قدم به عقب برگشته و ذهن خود را از موقعیت ناخوشایند کنونی رها سازید. این باعث خواهد شد به موضوع بصورتی واقعی نگریسته و منطقی ترین تصمیم را در مورد آن اتخاذ نمایید. - از قدرت خود استفاده سوء نکنید در انتها باید از گرفتار شدن در دام خود بزرگ بینی اجتناب کرده و در برابر وسوسه بدست آوردن قدرت بیشتر مقاومت نمایید. طمع و حرص پایان ناپذیر برای قدرت بسیاری از افراد را به دیار نابودی فرستاده است. حد و مرز خود را دانسته و زمانیکه به حد کافی قدرتمند شدید به همان اندازه اکتفا کنید. - مسئولیت پذیر باشید عملکردهای افرادی که در قدرت بسر میبرند اغلب پی آمدهای دور از دسترسی دارد. فرق نمیکند که یک نفر تا چه اندازه محتاط است، به هر حال اغلب بهترین طرح ها نیز دچار انحراف خواهند شد. اگر چنین شود، باید آمادگی رویارویی با آنرا داشته باشید. این طبیعت بشر است که برای یافتن کسی که قربانی خود شود به جستجو بپردازد، اما اشخاص محترم، مسئولیت اعمالشان را بعهده میگیرند. انجام چنین عملی بیانگر آن است که شما برای پذیرش اشتباهات خود به انداز کافی قدرتمند می باشد. و اگر برای جبران اشتباهات خود وارد عمل شوید، تحسین برانگیز تر خواهد بود. نکته آخر آخرین مسئله ای که برای رسیدن به موفقیت لازم است پشتکار و استقامت میباشد. داشتن استعداد نیمی از پیکار است؛ باید آنرا بکار ببندید. و اگر در ابتدا موفق نشوید... ادامه اش را میدانید. زندگی کردن به همراه این سه قانون، همانطور که قبلا نیز گفته شد، موفقیت شما را تضمین خواهد نمود. و اندکی بلند همتی و انگیزه شما را به موجودی توقف ناپذیر مبدل خواهد کرد.

### ۳ گام تا رسیدن به موفقیت

همه ی انسان ها خواهان موفقیت اند. بعضی افراد هر صبح که بیدار می شوند، در تلاش برای رسیدن به آن هستند، و در این راه حتی حاضرند به ضرر و زیان سایر افراد نیز کار کنند. برای سایرین، کسب موفقیت به نظر غیر ممکن می رسد. آنها تصور می کنند که فقط افراد کمی قادرند به آن دست یابند و بقیه باید به همان چیزی که دارند شاد و راضی باشند. این حرف ها خیلی هم دور از واقعیت نیست. اگر شما با قصد و هدف ناپاک و اشتباه به دنبال موفقیت باشید، هیچگاه به آن نخواهید رسید. مثل این است که بدون در دست داشتن نقشه، به شهری غریب سفر کنید. زیگ زیگلار می گوید": موفقیت مراحل متداوم دارد، یک اتفاق ناگهانی نیست" ".یک مسافرت است نه یک مقصد ".جیم روهن موفقیت را اینگونه توصیف می کند...": موفقیت باید به طرف شما بیاید، نه اینکه شما به دنبال آن باشید ".آیا نقشه ی کار دستتان آمد؟ نباید برای به دست آوردن آن عجله کنید، و این را هم بدانید که با شانس نیز به دست نمی آید. موفقیت را از کسی به ارث نمی برید، و نمی توانید آن را به زور از کسی بگیرید. برای دستیابی به موفقیت باید زمانی طولانی به شدت و سختی تلاش کنید. دستیابی به آن قیمتی دارد و گاهی اوقات قیمتش بسیار بالاست. و معمولاً اکثر افراد آمادگی یا توانایی پرداخت این قیمت را ندارند. اگر می بینید که خیلی وقت است موفقیت از شما دوری می کند، بدانید که ممکن است هدفتان نادرست بوده باشد. باید قبول کنید که: (۱) برای دستیابی به موفقیت باید مراحلی متداوم را از سر بگذرانید، که صبر و زمان می طلبد. هیچ راه میانبری برای رسیدن به آن وجود ندارد. موفقیتی که بادوام باشد و به جای غم و غصه، برایتان شادی به ارمغان بیاورد، نیازمند گذراندن مراحل آموزشی است. زمانی که طی آن عادات قدیم خود را کنار گذاشته و عاداتی جدید پیدا کنید. در این زمان باید یاد بگیرید که چه چیز به کار می آید و چه چیز بی فایده است. باید بدهی های خود را بپردازید، کامل و سر موقع! پس عجله نکنید. (۲) برای جلب موفقیت به سمت خودتان، لازم است که مهارت ها و خصوصیات ویژه ای کسب کنید. برای شما موفقیت چه مفهومی دارد؟ سعی کنید موفقیت را برای خود معنا کنید. و ببینید برای رسیدن به این اهداف، چه

مهارت ها و خصوصیاتی نیاز دارید؟ اهداف خود را به دقت بررسی کنید. به دنبال کسب مهارتهایی باشید که برای رسیدن به آن هدف مورد نیاز است. یاد بگیرید که برای رسیدن به جایی که می خواهید برسید، همیشه کاری را انجام دهید، که باید انجام شود. ببینید افرادی که به آن هدف دلخواه شما نائل شده اند. چه خصوصیاتی دارند، چه کارهایی انجام می دهند و چه کارهایی انجام نمی دهند؟ اگر شما نیز همان کارها را انجام دهید و از آنچه آنها اجتناب میکنند، دوری کنید، مطمئناً به جایی که آنها رسیده اند، خواهید رسید. ۲ یا ۳ نفر پیرامون خودتان پیدا کنید که به هدف دلخواه شما رسیده باشند. خصوصیات، ویژگی ها و مهارتهای آنان را جایی یادداشت کنید. سعی کنید از این ویژگی ها تقلید کنید. از همین امروز شروع کنید! زمانیکه فهمیدید چه باید بکنید، شایستگی لازم را به دست آورده اید. و این زمانی است که موفقیت به سمتتان خواهد آمد. شما الزامات کار را فراهم آورده اید و حالا ـ موفقیت است که به دنبالتان افتاده است. پنجره ی فرصت های مختلف به سوی شما گشوده شده و شما آماده برای به چنگ آوردن آنها هستید. (۳) باید برای سفر کردن در جاده ی موفقیت آماده باشید، البته اکثر مواقع این سفر باید به تنهایی انجام شود و هیچ همسفری ندارید. گفته شده": در بعضی مواقع، دنبال کردن اهدافتان در درجه ی دوم اهمیت قرار می گیرد، و تغییراتی که در این روند در شما ایجاد شده، مهمترین مسئله می گردد....مهم مقصدی نیست که پیش به سوی آن دارید، خود رفتن مهم تر است"..!

پدرها و مادرها، آیا زمانی را که می خواستید به فرزندانتان خزیدن را آموزش دهید به خاطر دارید؟ اسباب بازی مورد علاقه شان را جلویشان می گذاشتید و آنها را ترغیب می کردید که برای به دست آوردن آن خود را جلو بکشانند. ولی همان اسباب بازی بود که برای اولین دفعه، به آنها انگیزه داد. اما شما می خواستید ماهیچه های آنها را قوی تر کرده و مهارت جدیدی به آنها آموزش دهید. وقتی آنها توانستند به اسباب بازی برسند، خزیدن را به خوبی یاد گرفته بودند. پس از آن، آنها دیگر می توانستند به هر مقصد با هر مسافتی که بود بروند، حتی بدون نیاز به هیچ اسباب بازی یا حتی بدون نیاز به شما!مقصد دیگر اهمیت کمتری پیدا کرده بود، آنها فهمیده بودند که این مراحل را چگونه بگذرانند. این مثال بسیار شبیه به سفر شما به سمت موفقیت است. همین است که شما را وادار می سازد مهارتها و خصوصیات لازم برای دستیابی به موفقیت را یاد بگیرید. و حال که مهارتهای لازم را به دست آورده و مراحل را گذرانیده اید، پی در پی موفقیت کسب می کنید. اما اگر برای رسیدن به این نقطه عجله می کردید و مراحل لازم را نمی گذراندید، مطمئناً شکست می خوردید. و برای همیشه در همان پله ی اول می ماندید. همه می توانند موفقیت را برای خود معنا کرده و به دنبال آن بروند. اگر بتوانید به اندازه لازم تلاش کرده و صبر پیشه کنید، مطمئناً موفق خواهید شد. و به فردی تبدیل خواهید شد که به جای افتادن به دنبال موفقیت، موفقیت خود به خود به او جلب خواهد شد. کاملاً بدیهی است. وقتی شما برای موفقیت آمادگی های لازم را داشته باشید، بدون هیچگونه تلاشی آن را به سمت خود جذب خواهید کرد. اما اگر آمادگی نداشته باشید، از شما فراری خواهد شد، و با هر سرعتی هم که به دنبال آن بدوید، به آن نخواهید رسید. حالا که با راه جذب کردن موفقیت آشنا شده اید، چرا این سفر را آغاز نمی کنید؟ همه می توانند موفق شوند، اما متاسفانه افراد کمی به آن می رسند. این شما هستید که باید انتخاب کنید. شما می توانید به هر چه در زندگی آرزو دارید دست پیدا کنید. اما باید آمادگی پرداخت قیمت آن را داشته باشید.پس سعی نکنید با امتحان کردن راه های میانبر، زمانتان را هدر دهید. باید به دنبال راه اصلی باشید. از همین امروز شروع کنید. موفقیت از آنِ شماست!

۳ گام تا رسیدن به موفقیت

همه ی انسان ها خواهان موفقیت اند. بعضی افراد هر صبح که بیدار می شوند، در تلاش برای رسیدن به آن هستند، و در این راه حتی حاضرند به ضرر و زیان سایر افراد نیز کار کنند. برای سایرین، کسب موفقیت به نظر غیر ممکن می رسد. آنها تصور می کنند که فقط افراد کمی قادرند به آن دست یابند و بقیه باید به همان چیزی که دارند شاد و راضی باشند. این حرف ها خیلی هم دور از واقعیت نیست. اگر شما با قصد و هدف ناپاک و اشتباه به دنبال موفقیت باشید، هیچگاه به آن نخواهید رسید. مثل این است که بدون در دست داشتن نقشه، به شهری غریب سفر کنید. زیگ زیگلار می گوید": موفقیت مراحل متداوم دارد، یک اتفاق ناگهانی نیست" ".یک مسافرت است نه یک مقصد ".جیم روهن موفقیت را اینگونه توصیف می کند...": موفقیت باید به طرف شما بیاید، نه اینکه شما به دنبال آن باشید ".آیا نقشه ی کار دستتان آمد؟ نباید برای به دست آوردن آن عجله کنید، و این را هم بدانید که با شانس نیز به دست نمی آید. موفقیت را از کسی به ارث نمی برید، و نمی توانید آن را به زور از کسی بگیرید. برای دستیابی به موفقیت باید زمانی طولانی به شدت و سختی تلاش کنید. دستیابی به آن قیمتی دارد و گاهی اوقات قیمتش بسیار بالاست. و معمولاً اکثر افراد آمادگی یا توانایی پرداخت این قیمت را ندارند. اگر می بینید که خیلی وقت است موفقیت از شما دوری می کند، بدانید که ممکن است هدفتان نادرست بوده باشد. باید قبول کنید که: (۱) برای دستیابی به موفقیت باید مراحلی متداوم را از سر بگذرانید، که صبر و زمان می طلبد. هیچ راه میانبری برای رسیدن به آن وجود ندارد. موفقیتی که بادوام باشد و به جای غم و غصه، برایتان شادی به ارمغان بیاورد، نیازمند گذراندن مراحل آموزشی است. زمانی که طی آن عادات قدیم خود را کنار گذاشته و عاداتی جدید پیدا کنید. در این زمان باید یاد بگیرید که چه چیز به کار می آید و چه چیز بی فایده است. باید بدهی های خود را بپردازید، کامل و سر موقع! پس عجله نکنید. (۲) برای جلب موفقیت به سمت خودتان، لازم است که مهارت ها و خصوصیات ویژه ای کسب کنید. برای شما موفقیت چه مفهومی دارد؟ سعی کنید موفقیت را برای خود معنا کنید. و ببینید برای رسیدن به این اهداف، چه مهارت ها و خصوصیاتی نیاز دارید؟ اهداف خود را به دقت بررسی کنید. به دنبال کسب مهارتهایی باشید که برای رسیدن به آن هدف مورد نیاز است. یاد بگیرید که برای رسیدن به جایی که می خواهید برسید، همیشه کاری را انجام دهید، که باید انجام شود. ببینید افرادی که به آن هدف دلخواه شما نائل شده اند. چه خصوصیاتی دارند، چه کارهایی انجام می دهند و چه کارهایی انجام نمی دهند؟ اگر شما نیز همان کارها را انجام دهید و از آنچه آنها اجتناب میکنند، دوری کنید، مطمئناً به جایی که آنها رسیده اند، خواهید رسید. ۲ یا ۳ نفر پیرامون خودتان پیدا کنید که به هدف دلخواه شما رسیده باشند. خصوصیات، ویژگی ها و مهارتهای آنان را جایی یادداشت کنید. سعی کنید از این ویژگی ها تقلید کنید. از همین امروز شروع کنید! زمانیکه فهمیدید چه باید بکنید، شایستگی لازم را به دست آورده اید. و این زمانی است که موفقیت به سمتتان خواهد آمد. شما الزامات کار را فراهم آورده اید و حالا ـ موفقیت است که به دنبالتان افتاده است. پنجره ی فرصت های مختلف به سوی شما گشوده شده و شما آماده برای به چنگ آوردن آنها هستید. (۳) باید برای سفر کردن در جاده ی موفقیت آماده باشید، البته اکثر مواقع این سفر باید به تنهایی انجام شود و هیچ همسفری ندارید. گفته شده": در بعضی مواقع، دنبال کردن اهدافتان در درجه ی دوم اهمیت قرار می گیرد، و تغییراتی که در این روند در شما ایجاد شده، مهمترین مسئله می گردد....مهم مقصدی نیست که پیش به سوی آن دارید، خود رفتن مهم تر است"..!

پدرها و مادرها، آیا زمانی را که می خواستید به فرزندانتان خزیدن را آموزش دهید به خاطر دارید؟ اسباب بازی مورد علاقه شان را جلویشان می گذاشتید و آنها را ترغیب می کردید که برای به دست آوردن آن خود را جلو بکشانند. ولی همان اسباب بازی بود که برای اولین دفعه، به آنها انگیزه داد. اما شما می خواستید ماهیچه های آنها را قوی تر کرده و مهارت جدیدی به آنها آموزش دهید. وقتی آنها توانستند به اسباب بازی برسند، خزیدن را به خوبی یاد گرفته بودند. پس از آن، آنها دیگر می توانستند به هر مقصد با هر مسافتی که بود بروند، حتی بدون نیاز به هیچ اسباب بازی یا حتی بدون نیاز به شما!مقصد دیگر اهمیت کمتری پیدا کرده بود، آنها فهمیده بودند که این مراحل را چگونه بگذرانند. این مثال بسیار شبیه به سفر شما به سمت موفقیت است. همین است که شما را وادار می سازد مهارتها و خصوصیات لازم برای دستیابی به موفقیت را یاد بگیرید. و حال که مهارتهای لازم را به دست آورده و مراحل را گذرانیده اید، پی در پی موفقیت کسب می کنید. اما اگر برای رسیدن به این نقطه عجله می کردید و مراحل لازم را نمی گذراندید، مطمئناً شکست می خوردید. و برای همیشه در همان پله ی اول می ماندید. همه می توانند موفقیت را برای خود معنا کرده و به دنبال آن بروند. اگر بتوانید به اندازه لازم تلاش کرده و صبر پیشه کنید، مطمئناً موفق خواهید شد. و به فردی تبدیل خواهید شد که به جای افتادن به دنبال موفقیت، موفقیت خود به خود به او جلب خواهد شد. کاملاً بدیهی است. وقتی شما برای موفقیت آمادگی های لازم را داشته باشید، بدون هیچگونه تلاشی آن را به سمت خود جذب خواهید کرد. اما اگر آمادگی نداشته باشید، از شما فراری خواهد شد، و با هر سرعتی هم که به دنبال آن بدوید، به آن نخواهید رسید. حالا که با راه جذب کردن موفقیت آشنا شده اید، چرا این سفر را آغاز نمی کنید؟ همه می توانند موفق شوند، اما متاسفانه افراد کمی به آن می رسند. این شما هستید که باید انتخاب کنید. شما می توانید به هر چه در زندگی آرزو دارید دست پیدا کنید. اما باید آمادگی پرداخت قیمت آن را داشته باشید.پس سعی نکنید با امتحان کردن راه های میانبر، زمانتان را هدر دهید. باید به دنبال راه اصلی باشید. از همین امروز شروع کنید. موفقیت از آنِ شماست!

### ۴ فاکتور موفقیت شغلی

برای داشتن شرکتی موفق باید استعداد، طرز برخورد، و اهداف مختلف در نظر گرفته شود. بیشتر افراد معمولا از مقوله تبلیغات چشم پوشی می کنند، در حالیکه این مورد بخصوص خود یکی از عوامل مهم بموفقیت رساندن بسیاری از بزرگان امر تجارت می باشد. برای رسیدن بموفقیت باید خود را با تمام وسایل موفقیت افراد حرفه ای مجهز کنید. البته منظور ما این نیست که تمام درها و دیوارهای دفترکار خود را با مدارک دانشگاهی و افتخارات تحصیلی و آموزشگاهی پر کنید. داشتن دیپلم های جور واجور چیز خوبی است، اما به شما هیچ کمکی نمی کنند که بتوانید بازده کاری را بالا ببرید و فرد کارآمدی جلوه کنید. شما نیاز به چیزهای بیشتری دارید؛ در جهانی که ظواهر همه جا را احاطه کرده اند، لوازم جانبی و طریقه استفاده از آنهاست که موفقیت و شکست شما را نمایان می سازد. چنین امکاناتی به اندازه تحصیلات مهم هستند. به حساب آوردن مسائل جزئی موکلین پر توان، کارفرما، مشتری، رؤسا به دنبال فرد فعالی هستند که توانایی عمل کردن را داشته باشد. این توانایی به منزله نقطه عطفی در زندگی به شمار میرود و باعث ایجاد تمایز بین شما و سایرین شده در آخر نیز برایتان شهرت و شکوه را به ارمغان می آورد. من نام این قبیل نکات را" کیت موفقیت شغلی "گذاشته ام. شما نباید هیچ گاه منزل خود را بدون آنها به مقصد کار ترک نمایید. شاید هزینه تهیه برخی از آنها از سایرین کمی بیشتر باشد؛ اما این موارد جزء سرمایه گذاریهایی هستند که به هیچ وجه نمی توان از آنها صرف نظر کرد. برای اینکه شبکه ارتباطی شما به درستی پی ریزی شود، باید تمام تجهیزات لازم برای برقراری ارتباط را به همراه خود داشته باشید. ۴ وسیله مورد نیاز یک تاجربه خاطر داشته باشید که ۴ وسیله ذکر شده در این بخش نقش مهمی را در موفقیت شغلی فرد ایفا می کند. سعی کنید همیشه یک دست کت شلوار شیک بپوشید، کفش های واکس زده به پا کنید و یک کیف سامسونت به دست گیرید. البته این موارد جزء اولویت های مقدماتی هستند و بعد از آن نیز موارد زیر را که به نام" ۴ شگفت انگیز "مشهور هستند، رعایت کنید. - کارت ویزیت کارت های ویزیت برگ برنده هر موسسه بزرگ بازرگانی به شمار می روند. آنها به عنوان شناسنامه و برگ تعیین هویت و اصالت کارخانه ها هستند. و از آنجایی که چهره شغلی باید کمی محافظه کارانه باشد به همراه داشتن کارت انتخاب زیرکانه ای است. به عبارت دیگر : آنرا جدی بگیرید. به نکات اساسی توجه کنید (مثل نام، عنوان، نام شرکت، و شماره تلفن و آدرس و پست الکترونیک) در حالی که رویدادهای ناخواسته را نیز کنترل می کنید. (مثلا کارت شما نباید تا شود و یا لکه های چربی بر روی آن ریخته شده باشد.) در انتخاب نوع کاغذ نیز دقت کنید و از خود خساست به خرج ندهید. به خاطر داشته باشید که چون کارتها می توانند ساختمان شغلی شما را پا بر جا نگه دارند به همین دلیل باید یک کاغذ با کیفیت انتخاب کنید،

مثل کتان. این یک اجبار است. همچنین مطمئن شوید که جنس آن طوری است که به راحتی می توان روی آن نوشت. اجازه دهید که دیگران از شما درخواست ارائه کارت کنند و همینطوری یکدفعه کارت های خود را به آنها ارائه نکنید. کارت های خود را باید درون یک جعبه درجه یک قرار دهید و کارت هایی را که دیگران به شما می دهند هم درون همان جعبه بگذارید. با این کار نه تنها آنها را گم و گور نمی کنید، بلکه افرادی که شما از آنها کار دریافت کرده اید، احساس می کنند که شما برایشان اهمیت خاصی قائل هستید. - کار پیرا (اُرگنایزر) چه همان صورت جلسه های سنتی را ترجیح دهید چه یک ارگانایزر دیجیتالی، به هر حال هر کسی نیاز به چیزی دارد تا از آن طریق بتواند اطلاعات مهم را نگهداری کرده و قرارهای ملاقات مهم آینده را نیز در آن ذخیره کند. هر چند استفاده از تکنولوزی جدید فواید خاص خود را داراست: به راحتی می توانید اطلاعات ضروری را دانلود کنید، و اگر دستگاه شما دچار اشکالی شود به راحتی قابل تعمیر و یا جایگزینی است. به شما اجاره می دهد که به راحتی اطلاعات مربوط به یک فرد خاص را به روز (آپدیت) کنید. جستجو در آن به راحتی انجام می پذیرد و شما می توانید دسترسی آسان به تمام اطلاعات داشته باشید. به یاد داشته باشید که حتما به اندازه کافی حافظه جانبی خریداری کنید؛ یک شارژر در دسترس داشته باشید. یک نشان ثابت برای گروه بندی افراد مختلف انتخاب کنید. (مثلا نام/نام خانوادگی، نام شرکت و غیره.) اگر نگوییم تمام ارگانایزرها اما تعداد زیادی از آنها دارای ساعت هشداردهنده نیز می باشند، که شما می توانید به راحتی از آن استفاده کنید. در آ خر باید برنامه خود در آغاز هر صبح نگاه کوتاهی کنید و برنامه خود را مطابق با آن تنظیم نمایید. - موبایل

جزء جدا نشدنی هر فرد حرفه ای تلفن همراه می باشد. این وسیله به شما امکان می دهد که در هر ساعت از روز و در هر کجا توانایی دسترسی به مشترکین خود را پیدا کنید. و نه تنها شما همیشه در دسترس خواهید بود، بلکه تلفن وسیله مناسبی است تا بتوانید شماره های ضروری خود را در حافظه آن ذخیره کنید. برخی مدل های جدید گوشی های تلفن همراه امکانات بیشتری از یک تلفن معمولی را به شما ارائه می دهند. از شارژ موبایل خود اطمینان خاطر پیدا کنید تا خدای نکرده تلفن های ضروری را از دست ندهید. برای تلفن هایی که مکررا از آنها استفاده می کنید از حافظه صوتی استفاده کنید تا با ذکر نام افراد عمل شماره گیری انجام شود. و لطفا چند هزار تومان ماهیانه را پرداخت کنید تا تلفن شما به سیستم voice mail نیز مجهز گردد. شاید وقتی رئیستان به شما احتیاج پیدا می کند شما در حال رانندگی در داخل یک تونل باشید در اینجا تنها چیزی که به داد شما می رسد تلفن همراه است. - خودکار با کلاس خودکار شاید فقط یک خودکار باشد اما چه احساسی به شما دست می دهد اگر وکیل و یا یک حسابدار برگه های شما را با یک خودکار ۲۰۰ تومانی امضاء کنند؟ اصلا نیازی به گفتن نیست چرا که شما جذب فرد مورد نظر نمی شوید. خودکار شما به منزله امضای شماست و به همین دلیل شما باید این کار را با ظرافت کامل انجام دهید. برای مثال خودکار مونتبلانش یک انتخاب عالی است و جوهر آن نیز بر روی کاغذ پخش نمی گردد. هر وقت هم که جوهر آن تمام شد فقط کافی است مغزی را تعویض نمایید. راهنمای خرید خودکار ساده است: مدل های ظریفتر را خریداری کنید از آن در محل خنک نگهداری کنید (تا جوهر آن از بین نرود و پس ندهد) مطمئن باشید که می نویسد خودکار شما همانند تلفن همراه زمانی که به آنها نیاز پیدا کنید، حرف اول را می زند. اضافه کردن یک امضای ظریف هنر دیگری است که شما را از سایرین متمایز می نماید. حتی اگر برای خرید لوازم تحریر مناسب مجبور هستید یک کیلومتر راه بروید این کار را انجام دهید چراکه ارزشش را دارد. آماده باشید" کیت موفقیت شغلی "به شما کمک می کند که همیشه در دسترس باشید و ارزش بیشتری به شما می بخشد و باعث می شود تا در نظر تمام مشترکین خود محترم تر جلوه کنید.در این جا باید ذکر کنم که تمام موارد بالا را باید به عنوان ضروریات کار خود در نظر بگیرید و نه به عنوان وسایل حاشیه ای که می توانید توسط آنها تاثیر گذارتر و با نفوذتر جلوه کنید. هر کسی می تواند یک گوشی همراه مدل بالا و خودکار خوبی خریداری کند اما اینکه چگونه می تواند از آنها به درستی استفاده کند تا از آن طریق از پله های نردبان موفقیت شغلی بالا رود، بحث دیگری است.

۴ فاکتور موفقیت شغلی

برای داشتن شرکتی موفق باید استعداد، طرز برخورد، و اهداف مختلف در نظر گرفته شود. بیشتر افراد معمولا از مقوله تبلیغات چشم پوشی می کنند، در حالیکه این مورد بخصوص خود یکی از عوامل مهم بموفقیت رساندن بسیاری از بزرگان امر تجارت می باشد. برای رسیدن بموفقیت باید خود را با تمام وسایل موفقیت افراد حرفه ای مجهز کنید. البته منظور ما این نیست که تمام درها و دیوارهای دفترکار خود را با مدارک دانشگاهی و افتخارات تحصیلی و آموزشگاهی پر کنید. داشتن دیپلم های جور واجور چیز خوبی است، اما به شما هیچ کمکی نمی کنند که بتوانید بازده کاری را بالا ببرید و فرد کارآمدی جلوه کنید. شما نیاز به چیزهای بیشتری دارید؛ در جهانی که ظواهر همه جا را احاطه کرده اند، لوازم جانبی و طریقه استفاده از آنهاست که موفقیت و شکست شما را نمایان می سازد. چنین امکاناتی به اندازه تحصیلات مهم هستند. به حساب آوردن مسائل جزئی موکلین پر توان، کارفرما، مشتری، رؤسا به دنبال فرد فعالی هستند که توانایی عمل کردن را داشته باشد. این توانایی به منزله نقطه عطفی در زندگی به شمار میرود و باعث ایجاد تمایز بین شما و سایرین شده در آخر نیز برایتان شهرت و شکوه را به ارمغان می آورد. من نام این قبیل نکات را" کیت موفقیت شغلی "گذاشته ام. شما نباید هیچ گاه منزل خود را بدون آنها به مقصد کار ترک نمایید. شاید هزینه تهیه برخی از آنها از سایرین کمی بیشتر باشد؛ اما این موارد جزء سرمایه گذاریهایی هستند که به هیچ وجه نمی توان از آنها صرف نظر کرد. برای اینکه شبکه ارتباطی شما به درستی پی ریزی شود، باید تمام تجهیزات لازم برای برقراری ارتباط را به همراه خود داشته باشید. ۴ وسیله مورد نیاز یک تاجربه خاطر داشته باشید که ۴ وسیله ذکر شده در این بخش نقش مهمی را در موفقیت شغلی فرد ایفا می کند. سعی کنید همیشه یک دست کت شلوار شیک بپوشید، کفش های واکس زده به پا کنید و یک کیف سامسونت به دست گیرید. البته این موارد جزء اولویت های مقدماتی هستند و بعد از آن نیز موارد زیر را که به نام" ۴ شگفت انگیز "مشهور هستند، رعایت کنید. - کارت ویزیت کارت های ویزیت برگ برنده هر موسسه بزرگ بازرگانی به شمار می روند. آنها به عنوان شناسنامه و برگ تعیین هویت و اصالت کارخانه ها هستند. و از آنجایی که چهره شغلی باید کمی محافظه کارانه باشد به همراه داشتن کارت انتخاب زیرکانه ای است. به عبارت دیگر : آنرا جدی بگیرید. به نکات اساسی توجه کنید (مثل نام، عنوان، نام شرکت، و شماره تلفن و آدرس و پست الکترونیک) در حالی که رویدادهای ناخواسته را نیز کنترل می کنید. (مثلا کارت شما نباید تا شود و یا لکه های چربی بر روی آن ریخته شده باشد.) در انتخاب نوع کاغذ نیز دقت کنید و از خود خساست به خرج ندهید. به خاطر داشته باشید که چون کارتها می توانند ساختمان شغلی شما را پا بر جا نگه دارند به همین دلیل باید یک کاغذ با کیفیت انتخاب کنید،

مثل کتان. این یک اجبار است. همچنین مطمئن شوید که جنس آن طوری است که به راحتی می توان روی آن نوشت. اجازه دهید که دیگران از شما درخواست ارائه کارت کنند و همینطوری یکدفعه کارت های خود را به آنها ارائه نکنید. کارت های خود را باید درون یک جعبه درجه یک قرار دهید و کارت هایی را که دیگران به شما می دهند هم درون همان جعبه بگذارید. با این کار نه تنها آنها را گم و گور نمی کنید، بلکه افرادی که شما از آنها کار دریافت کرده اید، احساس می کنند که شما برایشان اهمیت خاصی قائل هستید. - کار پیرا (اُرگنایزر) چه همان صورت جلسه های سنتی را ترجیح دهید چه یک ارگانایزر دیجیتالی، به هر حال هر کسی نیاز به چیزی دارد تا از آن طریق بتواند اطلاعات مهم را نگهداری کرده و قرارهای ملاقات مهم آینده را نیز در آن ذخیره کند. هر چند استفاده از تکنولوزی جدید فواید خاص خود را داراست: به راحتی می توانید اطلاعات ضروری را دانلود کنید، و اگر دستگاه شما دچار اشکالی شود به راحتی قابل تعمیر و یا جایگزینی است. به شما اجاره می دهد که به راحتی اطلاعات مربوط به یک فرد خاص را به روز (آپدیت) کنید. جستجو در آن به راحتی انجام می پذیرد و شما می توانید دسترسی آسان به تمام اطلاعات داشته باشید. به یاد داشته باشید که حتما به اندازه کافی حافظه جانبی خریداری کنید؛ یک شارژر در دسترس داشته باشید. یک نشان ثابت برای گروه بندی افراد مختلف انتخاب کنید. (مثلا نام/نام خانوادگی، نام شرکت و غیره.) اگر نگوییم تمام ارگانایزرها اما تعداد زیادی از آنها دارای ساعت هشداردهنده نیز می باشند، که شما می توانید به راحتی از آن استفاده کنید. در آ خر باید برنامه خود در آغاز هر صبح نگاه کوتاهی کنید و برنامه خود را مطابق با آن تنظیم نمایید. - موبایل

جزء جدا نشدنی هر فرد حرفه ای تلفن همراه می باشد. این وسیله به شما امکان می دهد که در هر ساعت از روز و در هر کجا توانایی دسترسی به مشترکین خود را پیدا کنید. و نه تنها شما همیشه در دسترس خواهید بود، بلکه تلفن وسیله مناسبی است تا بتوانید شماره های ضروری خود را در حافظه آن ذخیره کنید. برخی مدل های جدید گوشی های تلفن همراه امکانات بیشتری از یک تلفن معمولی را به شما ارائه می دهند. از شارژ موبایل خود اطمینان خاطر پیدا کنید تا خدای نکرده تلفن های ضروری را از دست ندهید. برای تلفن هایی که مکررا از آنها استفاده می کنید از حافظه صوتی استفاده کنید تا با ذکر نام افراد عمل شماره گیری انجام شود. و لطفا چند هزار تومان ماهیانه را پرداخت کنید تا تلفن شما به سیستم voice mail نیز مجهز گردد. شاید وقتی رئیستان به شما احتیاج پیدا می کند شما در حال رانندگی در داخل یک تونل باشید در اینجا تنها چیزی که به داد شما می رسد تلفن همراه است. - خودکار با کلاس خودکار شاید فقط یک خودکار باشد اما چه احساسی به شما دست می دهد اگر وکیل و یا یک حسابدار برگه های شما را با یک خودکار ۲۰۰ تومانی امضاء کنند؟ اصلا نیازی به گفتن نیست چرا که شما جذب فرد مورد نظر نمی شوید. خودکار شما به منزله امضای شماست و به همین دلیل شما باید این کار را با ظرافت کامل انجام دهید. برای مثال خودکار مونتبلانش یک انتخاب عالی است و جوهر آن نیز بر روی کاغذ پخش نمی گردد. هر وقت هم که جوهر آن تمام شد فقط کافی است مغزی را تعویض نمایید. راهنمای خرید خودکار ساده است: مدل های ظریفتر را خریداری کنید از آن در محل خنک نگهداری کنید (تا جوهر آن از بین نرود و پس ندهد) مطمئن باشید که می نویسد خودکار شما همانند تلفن همراه زمانی که به آنها نیاز پیدا کنید، حرف اول را می زند. اضافه کردن یک امضای ظریف هنر دیگری است که شما را از سایرین متمایز می نماید. حتی اگر برای خرید لوازم تحریر مناسب مجبور هستید یک کیلومتر راه بروید این کار را انجام دهید چراکه ارزشش را دارد. آماده باشید" کیت موفقیت شغلی "به شما کمک می کند که همیشه در دسترس باشید و ارزش بیشتری به شما می بخشد و باعث می شود تا در نظر تمام مشترکین خود محترم تر جلوه کنید.در این جا باید ذکر کنم که تمام موارد بالا را باید به عنوان ضروریات کار خود در نظر بگیرید و نه به عنوان وسایل حاشیه ای که می توانید توسط آنها تاثیر گذارتر و با نفوذتر جلوه کنید. هر کسی می تواند یک گوشی همراه مدل بالا و خودکار خوبی خریداری کند اما اینکه چگونه می تواند از آنها به درستی استفاده کند تا از آن طریق از پله های نردبان موفقیت شغلی بالا رود، بحث دیگری است.

### ۵ تکنیک برای ایجاد و تخریب اعتماد در محیط کار

تعداد زیادی از کارشناسان معتقدند که وجود اعتماد در محیط کار از جمله مهمترین فاکتورها برای ایجاد هماهنگی، همکاری، و کارایی کارکنان به شمار می رود. سازمان هایی که در میان کارکنان آنها اعتماد وجود دارد، نسبت به سازمان هایی که دارای یک چنین خصیصه ای نیستند، به موفقیت های بالاتری دست پیدا می کنند . از این رو سوالی که اغلب به ذهن بخش مدیریت می رسد این است که": چگونه میتوانیم در محیط کار اعتماد ایجاد کرده و از تخریب آن جلوگیری نماییم "؟خوب این کار را باید از مقامات ارشد شروع کنیم چرا که این افراد برای سایرین الگو هستند، سپس باید از این نمونه های زنده استفاده کرد و در بخش ها و ادارات مختلف اعتماد را در میان کلیه ی کارکنان گسترش داد. طبق تحقیقات گسترده ای که به طور فردی بر روی این مسئله انجام داده ام، به این نتیجه رسیدم که ۵ راه وجود دارد که مدیران با استفاده از آن می توانند به سرعت اعتماد را در میان کارکنان خود بوجود آورده و در مقابل نیز ۵ راه دیگر وجود دارد که میتواند به همان سرعت اعتماد ایجاد شده را از میان بردارد. اجازه دهید که

ابتدا بر روی شیوه های ایجاد اعتماد تمرکز کنیم؛ ۱- محیطی مملو از راستی و درستی ایجاد کرده و آنرا حفظ کنید. این امر زیر بنای ایجاد اعتماد در هر سازمانی می باشد. ابتدا مقامات ارشد باید یک چنین مسئله ای را رعایت کنند و بعد به تدریج به سایر کارکنان نیز سرایت می کند. این امر بدان معناست که در کنار وظایف اداری، افراد باید همواره به وعده های خود عمل کنند، اگر قول به انجام کاری می دهند آنرا عملی کنند و همیشه حقیقت را بگویند حتی اگر گفتنش برایشان خیلی دشوار باشد. اگر کارکنان یک سازمان صداقت داشته باشند، مردم به راحتی آن سازمان را پذیرفته و باور می کنند. ۲- در مورد دیدگاهها و ارزش ها با هم صحبت کنید. برقراری ارتباط از اهمیت بالایی برخوردار است و مانند شریان های است که اطلاعات و اعتماد را به بدنه ی سازمان پیوند می دهد. با صحبت در مورد دیدگاه های سازمان، بخش مدیریت میتواند پیش بینی کند که آینده ی شغلی سازمان به کجا کشیده خواهد شد. همچنین با صحبت کردن در مورد ارزش های یک مجموعه متدهای رسیدن به آن ها زیر سازی و برنامه ریزی خواهد شد. ۳- به کلیه کارکنان با یک چشم نگاه کنید. اعتماد زمانی ایجاد می شود که حتی یک تازه وارد، کارمندی که به صورت پاره وقت کار می کند، و یا کارمندی که پایین ترین میزان حقوق را دارد، احساس کنند که کارشان مهم بوده و جزئی از تیم یک سازمان بزرگ هستند. مدیریت نباید از برخود با چنین کارمندانی کناره گیری کند و همواره جلساتی را پیرامون نشست با کلیه ی کارمندان برگزار نماید. رهبران ارشد باید همواره به عقاید و پیشنهادات کلیه کارکنان گوش بدهند و به آنها اعتبار لازم را بدهند تا بتوانند خودشان را نشان دهند. یک رهبر زمانی موفق خواهد بود که نام کلیه ی کارکنانش را بداند، با خانواده های آنها آشنا باشد و با احترام و ارزش با آنها برخورد کند. ۴- بر روی اهداف کلی و نه شخصی تمرکز کنید. زمانی که کارمند احساس کند که همه دست به دست هم داده اند تا به هدفی همه جانبه و فراگیر دست پیدا کنند، و هر کسی ساز خودش را نمی زند، به این طریق اعتماد بیشتری ایجاد خواهد شد. این عصاره ی کار گروهی است. زمانیکه کار واقعاً گروهی باشد، افراد شرکت کننده در آن با اعتماد و اطمینان کامل نسبت به هم برخورد خواهند کرد. ۵- کار درست را انجام دهید حتی اگر ریسک زیادی در بر داشته باشد. همه ی انسان ها به صورت حسی می توانند تشخیص دهند که چه کاری" درست "است و چه کاری اشتباه. اگر این حس غریزی را دنبال کنیم و عواقب شخصی آنرا در نظر نگیریم، تقریباً می توان گفت که می توانیم احترام دیگران را به خود جلب کنیم. از این احترام، اعتماد بوجود خواهد آمد. خوب این از ۵ نکته ی مثبت، اما نکات منفی کدام است. از چه طریقی اعتماد همکارانمان نسبت به ما سلب خواهد شد؛ ۱- رفتار و گفتار متناقض. هیچ چیز ذهن افراد را سریع تر از مشاهده ی دو چهرگی مغتشش نمی کند؛ و اگر این مشغولیت ذهنی به دلیل وجود تضاد در رفتار و تمایلات فرد بوجود آید، مطمئناً اعتماد میان دو نفر از میان خواهد رفت. ۲- به دنبال اهداف فردی و نه گروهی بودن. کسی که تنها به فکر خودش باشد - به ویژه در یک محیط تیمی- به سرعت احترام دیگران نسبت به خودش را از دست خواهد داد و در نتیجه ی آن اعتماد نیز از میان خواهد رفت. ۳- دریغ کردن اطلاعات. زمانی که کانال های ارتباطی بسته شود، شایعاتی به میان می آید که افراد احساس می کنند درست هستند. بعد هم مواردی نظیر حاشا، انکار و تکذیب مطرح می شود که همه و همه بار منفی در بر دارند. در یک چنین شرایطی افراد تمایل پیدا نمی کنند که اطلاعات صحیح را با یکدیگر در میان نگذارند. به موجب این اشتباه اعتماد از میان خواهد رفت. ۴- دروغ گفتن یا در میان گذاشتن نیمی از حقیقت. دروغگویی یکی از سریع ترین شیوه هایی است که به واسطه ی آن اعتماد فوراً از بین می رود. ممکن است افراد یک مرتبه و یا دو مرتبه چنین حرف هایی را باور کنند، اما مرتبه ی سوم از خود واکنش نشان می دهند. ۵- برخورداری از ذهنیت بسته و محدود. عدم تمایل در به حساب آوردن عقاید و ایده های دیگران و ایجاد کردن این ذهنیت که "فقط حرف های خودم درست هستند "...به مرور زمان پل ارتباطی را از میان برداشته و اعتماد را مختل خواهد کرد. زمانیکه حقیقتاً به سازمان های موفق نگاه می کنیم، می بینیم که رهبران این ارگان ها هر ۵ تکنیک ارائه شده را رعایت می کنند. رهبران ارتشی موفق همچنین رهبران سیاسی مردمی و یا رهبران قابل احترام صنعتی نظیر را در نظر بگیرید. همه ی این رهبران بزرگ نوعی حس اعتماد را در میان رتبه های بالاتر، هم رده ای های خود، و زیر دستانشان برقرار کرده بودند و به این واسطه موفقیت و بزرگی را از آن خود، واحدهای مرتبط، هم پیمانان، و شرکت هایشان نمودند.

۵ تکنیک برای ایجاد و تخریب اعتماد در محیط کار

تعداد زیادی از کارشناسان معتقدند که وجود اعتماد در محیط کار از جمله مهمترین فاکتورها برای ایجاد هماهنگی، همکاری، و کارایی کارکنان به شمار می رود. سازمان هایی که در میان کارکنان آنها اعتماد وجود دارد، نسبت به سازمان هایی که دارای یک چنین خصیصه ای نیستند، به موفقیت های بالاتری دست پیدا می کنند . از این رو سوالی که اغلب به ذهن بخش مدیریت می رسد این است که": چگونه میتوانیم در محیط کار اعتماد ایجاد کرده و از تخریب آن جلوگیری نماییم "؟خوب این کار را باید از مقامات ارشد شروع کنیم چرا که این افراد برای سایرین الگو هستند، سپس باید از این نمونه های زنده استفاده کرد و در بخش ها و ادارات مختلف اعتماد را در میان کلیه ی کارکنان گسترش داد. طبق تحقیقات گسترده ای که به طور فردی بر روی این مسئله انجام داده ام، به این نتیجه رسیدم که ۵ راه وجود دارد که مدیران با استفاده از آن می توانند به سرعت اعتماد را در میان کارکنان خود بوجود آورده و در مقابل نیز ۵ راه دیگر وجود دارد که میتواند به همان سرعت اعتماد ایجاد شده را از میان بردارد. اجازه دهید که

ابتدا بر روی شیوه های ایجاد اعتماد تمرکز کنیم؛ ۱- محیطی مملو از راستی و درستی ایجاد کرده و آنرا حفظ کنید. این امر زیر بنای ایجاد اعتماد در هر سازمانی می باشد. ابتدا مقامات ارشد باید یک چنین مسئله ای را رعایت کنند و بعد به تدریج به سایر کارکنان نیز سرایت می کند. این امر بدان معناست که در کنار وظایف اداری، افراد باید همواره به وعده های خود عمل کنند، اگر قول به انجام کاری می دهند آنرا عملی کنند و همیشه حقیقت را بگویند حتی اگر گفتنش برایشان خیلی دشوار باشد. اگر کارکنان یک سازمان صداقت داشته باشند، مردم به راحتی آن سازمان را پذیرفته و باور می کنند. ۲- در مورد دیدگاهها و ارزش ها با هم صحبت کنید. برقراری ارتباط از اهمیت بالایی برخوردار است و مانند شریان های است که اطلاعات و اعتماد را به بدنه ی سازمان پیوند می دهد. با صحبت در مورد دیدگاه های سازمان، بخش مدیریت میتواند پیش بینی کند که آینده ی شغلی سازمان به کجا کشیده خواهد شد. همچنین با صحبت کردن در مورد ارزش های یک مجموعه متدهای رسیدن به آن ها زیر سازی و برنامه ریزی خواهد شد. ۳- به کلیه کارکنان با یک چشم نگاه کنید. اعتماد زمانی ایجاد می شود که حتی یک تازه وارد، کارمندی که به صورت پاره وقت کار می کند، و یا کارمندی که پایین ترین میزان حقوق را دارد، احساس کنند که کارشان مهم بوده و جزئی از تیم یک سازمان بزرگ هستند. مدیریت نباید از برخود با چنین کارمندانی کناره گیری کند و همواره جلساتی را پیرامون نشست با کلیه ی کارمندان برگزار نماید. رهبران ارشد باید همواره به عقاید و پیشنهادات کلیه کارکنان گوش بدهند و به آنها اعتبار لازم را بدهند تا بتوانند خودشان را نشان دهند. یک رهبر زمانی موفق خواهد بود که نام کلیه ی کارکنانش را بداند، با خانواده های آنها آشنا باشد و با احترام و ارزش با آنها برخورد کند. ۴- بر روی اهداف کلی و نه شخصی تمرکز کنید. زمانی که کارمند احساس کند که همه دست به دست هم داده اند تا به هدفی همه جانبه و فراگیر دست پیدا کنند، و هر کسی ساز خودش را نمی زند، به این طریق اعتماد بیشتری ایجاد خواهد شد. این عصاره ی کار گروهی است. زمانیکه کار واقعاً گروهی باشد، افراد شرکت کننده در آن با اعتماد و اطمینان کامل نسبت به هم برخورد خواهند کرد. ۵- کار درست را انجام دهید حتی اگر ریسک زیادی در بر داشته باشد. همه ی انسان ها به صورت حسی می توانند تشخیص دهند که چه کاری" درست "است و چه کاری اشتباه. اگر این حس غریزی را دنبال کنیم و عواقب شخصی آنرا در نظر نگیریم، تقریباً می توان گفت که می توانیم احترام دیگران را به خود جلب کنیم. از این احترام، اعتماد بوجود خواهد آمد. خوب این از ۵ نکته ی مثبت، اما نکات منفی کدام است. از چه طریقی اعتماد همکارانمان نسبت به ما سلب خواهد شد؛ ۱- رفتار و گفتار متناقض. هیچ چیز ذهن افراد را سریع تر از مشاهده ی دو چهرگی مغتشش نمی کند؛ و اگر این مشغولیت ذهنی به دلیل وجود تضاد در رفتار و تمایلات فرد بوجود آید، مطمئناً اعتماد میان دو نفر از میان خواهد رفت. ۲- به دنبال اهداف فردی و نه گروهی بودن. کسی که تنها به فکر خودش باشد - به ویژه در یک محیط تیمی- به سرعت احترام دیگران نسبت به خودش را از دست خواهد داد و در نتیجه ی آن اعتماد نیز از میان خواهد رفت. ۳- دریغ کردن اطلاعات. زمانی که کانال های ارتباطی بسته شود، شایعاتی به میان می آید که افراد احساس می کنند درست هستند. بعد هم مواردی نظیر حاشا، انکار و تکذیب مطرح می شود که همه و همه بار منفی در بر دارند. در یک چنین شرایطی افراد تمایل پیدا نمی کنند که اطلاعات صحیح را با یکدیگر در میان نگذارند. به موجب این اشتباه اعتماد از میان خواهد رفت. ۴- دروغ گفتن یا در میان گذاشتن نیمی از حقیقت. دروغگویی یکی از سریع ترین شیوه هایی است که به واسطه ی آن اعتماد فوراً از بین می رود. ممکن است افراد یک مرتبه و یا دو مرتبه چنین حرف هایی را باور کنند، اما مرتبه ی سوم از خود واکنش نشان می دهند. ۵- برخورداری از ذهنیت بسته و محدود. عدم تمایل در به حساب آوردن عقاید و ایده های دیگران و ایجاد کردن این ذهنیت که "فقط حرف های خودم درست هستند "...به مرور زمان پل ارتباطی را از میان برداشته و اعتماد را مختل خواهد کرد. زمانیکه حقیقتاً به سازمان های موفق نگاه می کنیم، می بینیم که رهبران این ارگان ها هر ۵ تکنیک ارائه شده را رعایت می کنند. رهبران ارتشی موفق همچنین رهبران سیاسی مردمی و یا رهبران قابل احترام صنعتی نظیر را در نظر بگیرید. همه ی این رهبران بزرگ نوعی حس اعتماد را در میان رتبه های بالاتر، هم رده ای های خود، و زیر دستانشان برقرار کرده بودند و به این واسطه موفقیت و بزرگی را از آن خود، واحدهای مرتبط، هم پیمانان، و شرکت هایشان نمودند.

## ۵ خصوصیت اخلاقی افراد پر درآمد

پول فقط با کمی حساب کتاب و شانس به دست نمی آید. برای موفقیت در این راه فقط شما مهم هستید. افرادی در این راه موفق شده اند که خصوصیات اخلاقی ویژه ای داشته اند. در اینجا به چند خصیصه اخلاقی افرادی که در پول درآوردن موفق بوده اند اشاره می کنیم تا بتواند به پیشرفت شما کمک کند.۱- واقع بین باشید

واقع بینی راه باریکی است که از بین خوشبینی و منفی گرائی رد می شود. فرد موفق همیشه واقع بین است، و این به این معنی است که هیچگاه خود را با بدبینی و منفی گرایی دچار بدبختی نکرده و همچنین با اعتماد خوشبینانه به هر کس یا هر چیز ریسک نمی کند. بیل گیتس را در نظر بگیرید. او زمانی که دانشگاه هاروارد را با رویای مایکروسافت ترک کرد، ریسک بزرگی انجام داد. اما این ریسک کاملاً هم بی پایه و اساس نبود. بیل چیزی را می دانست که بقیه ما بعدها می فهمیدیم: کامپیوترهای خصوصی اگر نرم افزاری که روی آنها نصب باشد کمی دوستانه تر باشد، در آینده معروف تر و متداول تر می شوند. ما نمی گوئیم به اندازه بیل گیتس دور اندیش باشید، اما باید از تصمیم گیری های او یاد بگیرید. قبل از اینکه تصمیم اساسی بگیرید، از خودتان بپرسید که آیا در این تصمیم گیری واقع بین بوده اید یا نه. این کار دشواری است، اما موفق ترین افراد کسانی هستند که می توانند برای لحظه ای دور از خود باشند و موقعیت را ارزیابی کنند.۲- مرد عمل باشید بهترین ایده ها در دنیا اگر به مرحله عمل نرسند کاملاً بی ارزش خواهند بود. اما عمل مثل شمشیر دو لبه است چون ممکن است به راحتی فراموش شود. طرز فکری که باعث می شود افراد موفق از ناموفق مشخص شوند همین مسئله عمل کردن است. یک مرد موفق هیچوقت یک گوشه نمی ایستد تا چیزی اتفاق بیافتد. ممکن است همان سال اول پولی گیرش نیاید، اما همیشه منتظر موقعیت است. این همان چیزی است که باعث موفقیت ورن بافِت شد. خصوصیت ویژه او خریدن شرکت های از ارزش افتاده بود. ۳- از روی علاقه یا دانشتان انتخاب کنید اگر شما چیزی را دوست ندارید، خیلی سخت خواهد بود که دیگران را وادار به دوست داشتن آن کنید. روی چیزی متمرکز شوید که به آن علاقه دارید. هر تعهد مالی به مراحل سخت خواهد رسید و شما مجبور خواهید شد اضافه کاری که آن را پیش بینی نمی کردید داشته باشید. اما در

این زمان فردی که به کارش علاقه مند است مشکلی نخواهد داشت. اگر روی علاقه تان کار انجام دهید، اضافه کاری زیاد هم برایتان سخت نخواهد بود. در واقع، اگر واقعاً راه درست را انتخاب کرده باشید، اصلاً احساس نخواهید کرد که مشغول کار هستید. لَری الیسون کسی بود که علاقه اش به ریاضیات و کامپیوتر را دنبال کرد و توانست انقلابی در پایگاه داده ها بر پا کند و به موفقیت چشمگیری نائل آید. ممکن است علائق شما در ابتدا زیاد جنبه پول درآوردن نداشته باشند، اما به این معنی نیست که ارزش بررسی هم ندارند. گاهی اوقات با دنبال کردن علاقه تان ممکن است از جریان زندگی عقب بیافتید. افراد زیادی هستند که این کار را کرده اند. اما هیچ تاجر موفقی تا به حال از جمع پیروی نکرده است. افراد موفق خارج از مردم زندگی می کنند تا آنها را به حرکت وادارند. اما باید حواستان باشد که خیلی هم از جمعیت دور نیفتید. ۴- اعتماد به نفس داشته باشید

چه تجارتی را بچرخانید، چه محصولاتی را بفروشید یا در تلاش برای به پول رساندن ایده تان باشید، داشتن اعتماد به نفس کلید و رمز اساسی است. اگر اعتماد به نفس نداشته باشید، زیاد پیشرفت نخواهید کرد. اما فقط این کافی نیست. اعتماد به نفس باعث می شود که آدم های با ارزش در کنار خود داشته باشید که به شما برای پیشرفت کمک می کنند. این رمز موفقیت جک ولش، رئیس سابق شرکت جنرال الکتریک بود. او کاری کرد که همه ما باید یاد بگیریم: بهترین افراد را کنار خود قرار داد، هدف را به آنها داد و اجازه داد که کارها را انجام دهند. ۵- احساسات را کنار بگذارید به یاد داشته باشید، این کار است، مسئله شخصی نیست. بسیاری افراد شکست می خورند چون کار را با مسائل شخصی قاطی می کنند. ممکن است دوستی به شما بگوید که ایده تان اصلاً به درد نمی خورد. به جای اینکه حالت دفاعی به خود بگیرید، ببینید چرا او چنین حرفی زده است. و هیچگاه اجازه ندهید که انتقاد دیگران شما را سست کند. هر چه موفقیت بیشتری به دست آورید، انتقاد های بیشتری هم به سمت شما خواهد بود. موفق باشید ! بسیار خوب، شما همه این خصوصیات را در خود نمی بینید؟ اشکالی ندارد. فقط افراد کمی هستند که تمام این خصوصیات را در خود دارند. نکته مهم این است که نقاط ضعف خود را پیدا کنید. اگر در یک مسئله ضعیف هستید، با خود صادق باشید و آن ضعف را برطرف کنید. یا شریکی پیدا کنید که بتوانید به او اعتماد کنید و نقاط ضعف و قدرتتان را نشان دهد.

۵ خصوصیت اخلاقی افراد پر درآمد

پول فقط با کمی حساب کتاب و شانس به دست نمی آید. برای موفقیت در این راه فقط شما مهم هستید. افرادی در این راه موفق شده اند که خصوصیات اخلاقی ویژه ای داشته اند. در اینجا به چند خصیصه اخلاقی افرادی که در پول درآوردن موفق بوده اند اشاره می کنیم تا بتواند به پیشرفت شما کمک کند.۱- واقع بین باشید

واقع بینی راه باریکی است که از بین خوشبینی و منفی گرائی رد می شود. فرد موفق همیشه واقع بین است، و این به این معنی است که هیچگاه خود را با بدبینی و منفی گرایی دچار بدبختی نکرده و همچنین با اعتماد خوشبینانه به هر کس یا هر چیز ریسک نمی کند. بیل گیتس را در نظر بگیرید. او زمانی که دانشگاه هاروارد را با رویای مایکروسافت ترک کرد، ریسک بزرگی انجام داد. اما این ریسک کاملاً هم بی پایه و اساس نبود. بیل چیزی را می دانست که بقیه ما بعدها می فهمیدیم: کامپیوترهای خصوصی اگر نرم افزاری که روی آنها نصب باشد کمی دوستانه تر باشد، در آینده معروف تر و متداول تر می شوند. ما نمی گوئیم به اندازه بیل گیتس دور اندیش باشید، اما باید از تصمیم گیری های او یاد بگیرید. قبل از اینکه تصمیم اساسی بگیرید، از خودتان بپرسید که آیا در این تصمیم گیری واقع بین بوده اید یا نه. این کار دشواری است، اما موفق ترین افراد کسانی هستند که می توانند برای لحظه ای دور از خود باشند و موقعیت را ارزیابی کنند.۲- مرد عمل باشید بهترین ایده ها در دنیا اگر به مرحله عمل نرسند کاملاً بی ارزش خواهند بود. اما عمل مثل شمشیر دو لبه است چون ممکن است به راحتی فراموش شود. طرز فکری که باعث می شود افراد موفق از ناموفق مشخص شوند همین مسئله عمل کردن است. یک مرد موفق هیچوقت یک گوشه نمی ایستد تا چیزی اتفاق بیافتد. ممکن است همان سال اول پولی گیرش نیاید، اما همیشه منتظر موقعیت است. این همان چیزی است که باعث موفقیت ورن بافِت شد. خصوصیت ویژه او خریدن شرکت های از ارزش افتاده بود. ۳- از روی علاقه یا دانشتان انتخاب کنید اگر شما چیزی را دوست ندارید، خیلی سخت خواهد بود که دیگران را وادار به دوست داشتن آن کنید. روی چیزی متمرکز شوید که به آن علاقه دارید. هر تعهد مالی به مراحل سخت خواهد رسید و شما مجبور خواهید شد اضافه کاری که آن را پیش بینی نمی کردید داشته باشید. اما در این زمان فردی که به کارش علاقه مند است مشکلی نخواهد داشت. اگر روی علاقه تان کار انجام دهید، اضافه کاری زیاد هم برایتان سخت نخواهد بود. در واقع، اگر واقعاً راه درست را انتخاب کرده باشید، اصلاً احساس نخواهید کرد که مشغول کار هستید. لَری الیسون کسی بود که علاقه اش به ریاضیات و کامپیوتر را دنبال کرد و توانست انقلابی در پایگاه داده ها بر پا کند و به موفقیت چشمگیری نائل آید. ممکن است علائق شما در ابتدا زیاد جنبه پول درآوردن نداشته باشند، اما به این معنی نیست که ارزش بررسی هم ندارند. گاهی اوقات با دنبال کردن علاقه تان ممکن است از جریان زندگی عقب بیافتید. افراد زیادی هستند که این کار را کرده اند. اما هیچ تاجر موفقی تا به حال از جمع پیروی نکرده است. افراد موفق خارج از مردم زندگی می کنند تا آنها را به حرکت وادارند. اما باید حواستان باشد که خیلی هم از جمعیت دور نیفتید. ۴- اعتماد به نفس داشته باشید

چه تجارتی را بچرخانید، چه محصولاتی را بفروشید یا در تلاش برای به پول رساندن ایده تان باشید، داشتن اعتماد به نفس کلید و رمز اساسی است. اگر اعتماد به نفس نداشته باشید، زیاد پیشرفت نخواهید کرد. اما فقط این کافی نیست. اعتماد به نفس باعث می شود که آدم های با ارزش در کنار خود داشته باشید که به شما برای پیشرفت کمک می کنند. این رمز موفقیت جک ولش، رئیس سابق شرکت جنرال الکتریک بود. او کاری کرد که همه ما باید یاد بگیریم: بهترین افراد را کنار خود قرار داد، هدف را به آنها داد و اجازه داد که کارها را انجام دهند. ۵- احساسات را کنار بگذارید به یاد داشته باشید، این کار است، مسئله شخصی نیست. بسیاری افراد شکست می خورند چون کار را با مسائل شخصی قاطی می کنند. ممکن است دوستی به شما بگوید که ایده تان اصلاً به درد نمی خورد. به جای اینکه حالت دفاعی به خود بگیرید، ببینید چرا او چنین حرفی زده است. و هیچگاه اجازه ندهید که انتقاد دیگران شما را سست کند. هر چه موفقیت بیشتری به دست آورید، انتقاد های بیشتری هم به سمت شما خواهد بود. موفق باشید ! بسیار خوب، شما همه این خصوصیات را در خود نمی بینید؟ اشکالی ندارد. فقط افراد کمی هستند که تمام این خصوصیات را در خود دارند. نکته مهم این است که نقاط ضعف خود را پیدا کنید. اگر در یک مسئله ضعیف هستید، با خود صادق باشید و آن ضعف را برطرف کنید. یا شریکی پیدا کنید که بتوانید به او اعتماد کنید و نقاط ضعف و قدرتتان را نشان دهد.

### ۵ قانون برای مدیران و رئیسان

بعضی تصور میکنند که رئیس بودن فقط به پشت میز نشستن، سیگار کشیدن و به این و آن دستور دادن است. ممکن است وقتی می بینند کسانی هستند که از حرف هایشان اطاعت می کنند و به آنها احترام می گذارند، احساس رضایت کنند. متاسفانه، آنچه شما می بینید فقط یک درصد از زندگی آنها میباشد-در واقع ساعات فراغت آنهاست. مطمئناً رئیس بودن الزامات و خصوصیات خاصی می طلبد. یک رئیس هیچوقت تعطیلی ندارد و ۲۴ ساعت روز باید گوش به زنگ باشد. هیچ کس تا به حال با نشستن در رستورانها و دید زدن دخترها رئیس نشده است. برای رئیس شدن باید سخت تلاش کرد و همیشه هوشیار بود. نکاتی که در این مقاله پیش روی شما قرار داده ایم، به شما برای رسیدن به این هدف کمک می کند.

۱. اگر احترام می خواهید، احترام بگذارید یکی از اصلی ترین قانون های موجود در ریاست این است که افراد تنبل همیشه پس رفت می کنند. فقط افراد کمی هستند که خود را از این قانون جدا می کنند، اما اکثر مردم نمی توانند. به قدرت رسیدن از طریق کانال های مناسب آسان تر و قابل تحمل تر از کندن تونل به سمت بالا با دستان خودتان است، فقط به این دلیل که رئیس های قبلی به شما احترام گذاشته و از شما حمایت می کنند. خاطرتان باشد که احترام گذاشتن به معنای بادمجان دور قاب چینی و چاپلوسی نیست. به این معنی است که باید در مقابل نیازهای سازمان و شرکت، مراقب و متوجه باشید. البته باید دقت داشته باشید که زیر دستان شما این مهربانی را با ضعف شما اشتباه نگیرند.

۲. تصمیم غلط بهتر از بی تصمیمی است تلاش برای به چنگ آوردن همه ی قدرت در یک زمان، نتایج متضادی در پی خواهد داشت. در بعضی موارد تصمیمات بزرگ در زندگی توام با شناخت و گه گاه افتخار خواهد بود. سزار نام خود را با عبور از رابیکون و ورود به روم نهاد. از طرف دیگر، برتوس نام خود را با خیانت به سزار نهاد. تفاوت بین این دو مرد به طور آشکاری در یک چیز است: پیروزی. اگر بروتوس دشمنان خود را پس از خیانت برکنار می کرد، می توانست تاریخ را به خواست خود رقم بزند، اما تصمیم او باعث رسوایی و بدنامی همیشگیش شد. اگر درگیر یک تصمیم گیری هستید، ممکن است افراد کم طاقت دیگری این تصمیم را به جای شما بگیرند. شما به عنوان یک رئیس باید بتوانید زیردستانتان را آنقدر تحت جذبه خود نگاه دارید که به خود اجازه ی خیانت به شما را ندهند. اگر کسی به شما خیانت کرد، باید کاری کنید تا آن فرد را الگویی برای سایر کارمندان شرکت کنید. او را اخراج و یا از مقام خود عزل کنید.

۳. با هوشیاری شر بدخواهان را از سر خود کم کنید یک رئیس تاثیر گذار باید بتواند رقیبان و بدخواهان را از جلوی راه بردارد. در مسیر شما به عنوان یک رئیس ممکن است افراد به ظاهر مهربان، اما در باطن بدخواه زیادی باشد که بخواهند وارد مسیر شما شوند. هیچ چیز مثل کینه و طرز برخورد کار را خراب نمیکند. به عنوان یک رئیس باید بتوانید به هر طریق ممکن خود را آماده و برتر و بالاتر از همه نگاه دارید. یکی از راه هایی که میتوانید از طریق آن اجازه ندهید هیچ چیز و هیچ کس سد راه شما نشود این است که با همه به طور یکسان رفتار کنید، از مدیر عامل گرفته تا آبدارچی شرکت. البته این به آن معنا نیست که باید مثل بعضی سیاست مداران یک نقاب پلاستیکی به صورت بزنید. اما اگر دیدید کسی قصد مزاحمت و بدخواهی دارد، بار اول نصیحتش کنید. اگر زیر بار نرفت، بار دوم فشار بیشتری بر او بیاورید، اما اگر باز سر عقل نیامد، بیرونش کنید. شما به عنوان یک رئیس باید بدانید که با مردم چطور رفتار کنید، چطور آنها را ترسانده و یا چطور خیلی مودبانه خردشان کنید.

۴. از فرصت ها نهایت استفاده را ببرید وقتی به قدرت رسیدید، تازه زمانی است که فشار را بر روی خود احساس می کنید. لحظاتی وجود دارد که یک نفر با یک ایده جالب و عالی، از فرصت استفاده کرده و پاورقی بر تاریخ زندگی کس دیگری می شود. در واقع، زندگی ترکیبی از تقاطع های بین آن افرادی است که انتخاب صحیح کردند و آنها که انتخابی غلط کردند. برای اینکه نامتان ماندگار شود، باید جزء آن افرادی باشید که گوش به زنگند و از فرصت ها بهترین استفاده را می برند. برای رئیس بودن باید از فرصت ها استفاده کنید و گرنه پشیمان خواهید شد.

۵. از همه بیشتر کار کنید بدون تلاش و کوشش فراوان هیچوقت رئیس نخواهید شد. برای اینکه سوپراستاری معروف هم بشوید باید حداقل ۲۰ سال تلاش کنید. اگر همیشه برای انجام کار بیشتر اشتیاق داشته و هدفمند باشید، ساعاتی که روی آن سرمایه گذاری کرده اید، فرصتی پیش روی شما قرار می دهند. و زمانیکه رئیس شدید، همه دوست دارند که جای شما باشند. همه به شما نگاه می کنند، پس بهتر است سرتان را بالا نگه دارید و باز به سعی و تلاشتان ادامه دهید، چون احترام خیلی زود ناپدید می شود. خاطرتان باشد حتی زمانیکه به عنوان یک رئیس شناخته شدید، باز باید کوشش کنید چون در غیر اینصورت خیلی زود آن را از چنگتان در خواهند آورد. روی شخصیتتان کار کنید می توانید از یک تلاشگر ۲۰ ساله به موفقیت یک شبه نائل شوید، فقط اگر برای آن تلاش کنید. اما برای این منظور نیازمند شخصیت هم هستید. برای خاطره انگیز کردن زندگی، تقلا و کشمکش نیز لازم است. یادتان باشد رئیس در وادی خطر زندگی میکند. چیزی که به شما کمک میکند بتوانید مقام و موقعیتتان را حفظ کنید این است که کارهایی را انجام دهید که دیگران از انجام آن واهمه دارند. این جرات و جسارت از شخصیتی جسور و باشهامت ناشی

می شود. هوشیار باشید و تلاشگر، و خیلی زود خواهید دید که نام شما نیز به تاریخ اضافه خواهد شد .

۵ قانون برای مدیران و رئیسان

بعضی تصور میکنند که رئیس بودن فقط به پشت میز نشستن، سیگار کشیدن و به این و آن دستور دادن است. ممکن است وقتی می بینند کسانی هستند که از حرف هایشان اطاعت می کنند و به آنها احترام می گذارند، احساس رضایت کنند. متاسفانه، آنچه شما می بینید فقط یک درصد از زندگی آنها میباشد-در واقع ساعات فراغت آنهاست. مطمئناً رئیس بودن الزامات و خصوصیات خاصی می طلبد. یک رئیس هیچوقت تعطیلی ندارد و ۲۴ ساعت روز باید گوش به زنگ باشد. هیچ کس تا به حال با نشستن در رستورانها و دید زدن دخترها رئیس نشده است. برای رئیس شدن باید سخت تلاش کرد و همیشه هوشیار بود. نکاتی که در این مقاله پیش روی شما قرار داده ایم، به شما برای رسیدن به این هدف کمک می کند. ۱. اگر احترام می خواهید، احترام بگذارید یکی از اصلی ترین قانون های موجود در ریاست این است که افراد تنبل همیشه پس رفت می کنند. فقط افراد کمی هستند که خود را از این قانون جدا می کنند، اما اکثر مردم نمی توانند. به قدرت رسیدن از طریق کانال های مناسب آسان تر و قابل تحمل تر از کندن تونل به سمت بالا با دستان خودتان است، فقط به این دلیل که رئیس های قبلی به شما احترام گذاشته و از شما حمایت می کنند. خاطرتان باشد که احترام گذاشتن به معنای بادمجان دور قاب چینی و چاپلوسی نیست. به این معنی است که باید در مقابل نیازهای سازمان و شرکت، مراقب و متوجه باشید. البته باید دقت داشته باشید که زیر دستان شما این مهربانی را با ضعف شما اشتباه نگیرند. ۲. تصمیم غلط بهتر از بی تصمیمی است تلاش برای به چنگ آوردن همه ی قدرت در یک زمان، نتایج متضادی در پی خواهد داشت. در بعضی موارد تصمیمات بزرگ در زندگی توام با شناخت و گه گاه افتخار خواهد بود. سزار نام خود را با عبور از رابیکون و ورود به روم نهاد. از طرف دیگر، برتوس نام خود را با خیانت به سزار نهاد. تفاوت بین این دو مرد به طور آشکاری در یک چیز است: پیروزی. اگر بروتوس دشمنان خود را پس از خیانت برکنار می کرد، می توانست تاریخ را به خواست خود رقم بزند، اما تصمیم او باعث رسوایی و بدنامی همیشگیش شد. اگر درگیر یک تصمیم گیری هستید، ممکن است افراد کم طاقت دیگری این تصمیم را به جای شما بگیرند. شما به عنوان یک رئیس باید بتوانید زیردستانتان را آنقدر تحت جذبه خود نگاه دارید که به خود اجازه ی خیانت به شما را ندهند. اگر کسی به شما خیانت کرد، باید کاری کنید تا آن فرد را الگویی برای سایر کارمندان شرکت کنید. او را اخراج و یا از مقام خود عزل کنید. ۳. با هوشیاری شر بدخواهان را از سر خود کم کنید یک رئیس تاثیر گذار باید بتواند رقیبان و بدخواهان را از جلوی راه بردارد. در مسیر شما به عنوان یک رئیس ممکن است افراد به ظاهر مهربان، اما در باطن بدخواه زیادی باشد که بخواهند وارد مسیر شما شوند. هیچ چیز مثل کینه و طرز برخورد کار را خراب نمیکند. به عنوان یک رئیس باید بتوانید به هر طریق ممکن خود را آماده و برتر و بالاتر از همه نگاه دارید. یکی از راه هایی که میتوانید از طریق آن اجازه ندهید هیچ چیز و هیچ کس سد راه شما نشود این است که با همه به طور یکسان رفتار کنید، از مدیر عامل گرفته تا آبدارچی شرکت. البته این به آن معنا نیست که باید مثل بعضی سیاست مداران یک نقاب پلاستیکی به صورت بزنید. اما اگر دیدید کسی قصد مزاحمت و بدخواهی دارد، بار اول نصیحتش کنید. اگر زیر بار نرفت، بار دوم فشار بیشتری بر او بیاورید، اما اگر باز سر عقل نیامد، بیرونش کنید. شما به عنوان یک رئیس باید بدانید که با مردم چطور رفتار کنید، چطور آنها را ترسانده و یا چطور خیلی مودبانه خردشان کنید. ۴. از فرصت ها نهایت استفاده را ببرید وقتی به قدرت رسیدید، تازه زمانی است که فشار را بر روی خود احساس می کنید. لحظاتی وجود دارد که یک نفر با یک ایده جالب و عالی، از فرصت استفاده کرده و پاورقی بر تاریخ زندگی کس دیگری می شود. در واقع، زندگی ترکیبی از تقاطع های بین آن افرادی است که انتخاب صحیح کردند و آنها که انتخابی غلط کردند. برای اینکه نامتان ماندگار شود، باید جزء آن افرادی باشید که گوش به زنگند و از فرصت ها بهترین استفاده را می برند. برای رئیس بودن باید از فرصت ها استفاده کنید و گرنه پشیمان خواهید شد. ۵. از همه بیشتر کار کنید بدون تلاش و کوشش فراوان هیچوقت رئیس نخواهید شد. برای اینکه سوپراستاری معروف هم بشوید باید حداقل ۲۰ سال تلاش کنید. اگر همیشه برای انجام کار بیشتر اشتیاق داشته و هدفمند باشید، ساعاتی که روی آن سرمایه گذاری کرده اید، فرصتی پیش روی شما قرار می دهند. و زمانیکه رئیس شدید، همه دوست دارند که جای شما باشند. همه به شما نگاه می کنند، پس بهتر است سرتان را بالا نگه دارید و باز به سعی و تلاشتان ادامه دهید، چون احترام خیلی زود ناپدید می شود. خاطرتان باشد حتی زمانیکه به عنوان یک رئیس شناخته شدید، باز باید کوشش کنید چون در غیر اینصورت خیلی زود آن را از چنگتان در خواهند آورد. روی شخصیتتان کار کنید می توانید از یک تلاشگر ۲۰ ساله به موفقیت یک شبه نائل شوید، فقط اگر برای آن تلاش کنید. اما برای این منظور نیازمند شخصیت هم هستید. برای خاطره انگیز کردن زندگی، تقلا و کشمکش نیز لازم است. یادتان باشد رئیس در وادی خطر زندگی میکند. چیزی که به شما کمک میکند بتوانید مقام و موقعیتتان را حفظ کنید این است که کارهایی را انجام دهید که دیگران از انجام آن واهمه دارند. این جرات و جسارت از شخصیتی جسور و باشهامت ناشی می شود. هوشیار باشید و تلاشگر، و خیلی زود خواهید دید که نام شما نیز به تاریخ اضافه خواهد شد .

## ۶ روش ساده برای برنامه ریزی بودجه در خانواده

یکی از حیاتیترین مؤلفه های برنامه ریزی مالی،یادگیری طریقه تقسیم و خرج کردن بودجه است. در این مقاله قصد داریم شما را با متدی بسیار ساده برای برنامه ریزی بودجه آشنا کنیم. این متد، شامل ۶ مرحله است که عبارتند از: –

قدم اول: درآمد ماهیانه خود را مشخص کنید. کلیه مبالغ دریافتی (مثل بیمه تامین اجتماعی، مالیات بر درآمد، عوارض، حقوق بازنشستگی و...) و سایر منابع درآمد را حساب کنید. همه ی عایدات و درآمدها را با هم جمع کرده و روی کاغذ یادداشت کنید و آن را" ارزش الف "بنامید.

– قدم دوم: هزینه های ماهیانه" ثابت "و" متغیر "خود (مثل اجاره خانه، قبوض آب، برق و تلفن و...، مواد غذایی و حمل و نقل) را لیست کنید. حتماً مبلغی را نیز به هزینه پوشاک، مراقبت های پزشکی، مراقبت از فرزندان، هزینه های شخصی، تعمیرات و هزینه های غیر مترقبه اختصاص دهید. هزینه های سالانه، شش ماهه، و سه ماهه خود (مالیات ها و بیمه) را برای هر ماه تقسیم کنید. مثلاً بیمه ماشین که برای هر شش ماه ۱۵۰ هزار تومان است را تقسیم بر شش کرده تا هزینه ماهیانه آن ۲۵ هزار تومان درآید. با اینکار با سررسید زمان تمدید بیمه یا پرداخت مالیات، هزینه ی هنگفتی را متحمل نخواهید شد و با مشکلی مواجه نخواهید بود و پرداخت ها برایتان آسان تر خواهد شد. پس از لیست کردن، همه ی این هزینه ها را جمع بزنید و آن را" ارزش ب "نام گذاری کنید.

– قدم سوم: قدم بعدی به دست آودن رقم" درآمد اختیاری "با تفریق هزینه های کلی (ارزش ب) از درآمد خالص (ارزش الف) می باشد. این رقم را نیز روی کاغذ به نام" ارزش ج "یادداشت کنید.

– قدم چهارم:کلیه بدهی های بدون وثیقه (کارت اعتباری و...)، پرداخت های ماهیانه و مانده حساب را لیست کنید. اگر میزان دقیق بدهی خود را نمی دانید، الان وقتش رسیده است که به آن هم سر و سامانی دهید. این جمع کل ماهیانه را با نام" ارزش د" یادداشت کرده و به سراغ مرحله بعد بروید.

– قدم پنجم: مقداری از درآمد اختیاری شما باید صرف پرداخت بدهی های اقساطی شود که در مرحله قبل ذکر شد. در مرحله پنجم باید ببینید که آیا پس از تفریق پرداخت های اقساطی ماهیانه (ارزش د) از درآمد اختیاری (ارزش ج)، چیزی از درآمد اختیاری باقی می ماند یا خیر. اگر عدد به دست آمده منفی بود، شما آمادگی رفتن به مرحله شش که هدف گذاری است را ندارید. می توانید از مشاور مالی خصوصی کمک بخواهید تا بتوانید این رقم را افزایش داده و مثبت کنید.

قدم ششم: در این مرحله باید اهداف و برنامه های کوتاه و بلند مدت خود را مشخص کنید. لیستی از این اهداف خود تهیه کنید. برای شروع می توانید از مثال های زیر استفاده کنید. دراز مدت – خرید ملک و مستغلات، تحصیلات آتی، بازنشستگی کوتاه مدت – بازسازی خانه، خرید ماشین جدید، مسافرت سایر سرمایه گذاری های مطلوب – سرمایه گذاری در بورس سهام، اوراق بهادار، گواهی سپرده، خرید سهام شرکت های دیگر و...پس از تهیه لیست، حال باید میزان مبلغی که برای رسیدن به هر یک از این اهداف نیاز دارید را حساب کنید و ببینید که ماهیانه چقدر باید برای هرکدام پس انداز کنید.

۶ روش ساده برای برنامه ریزی بودجه در خانواده

یکی از حیاتیترین مؤلفه های برنامه ریزی مالی،یادگیری طریقه تقسیم و خرج کردن بودجه است. در این مقاله قصد داریم شما را با متدی بسیار ساده برای برنامه ریزی بودجه آشنا کنیم. این متد، شامل ۶ مرحله است که عبارتند از: – قدم اول: درآمد ماهیانه خود را مشخص کنید. کلیه مبالغ دریافتی (مثل بیمه تامین اجتماعی، مالیات بر درآمد، عوارض، حقوق بازنشستگی و...) و سایر منابع درآمد را حساب کنید. همه ی عایدات و درآمدها را با هم جمع کرده و روی کاغذ یادداشت کنید و آن را" ارزش الف "بنامید. – قدم دوم: هزینه های ماهیانه" ثابت "و" متغیر "خود (مثل اجاره خانه، قبوض آب، برق و تلفن و...، مواد غذایی و حمل و نقل) را لیست کنید. حتماً مبلغی را نیز به هزینه پوشاک، مراقبت های پزشکی، مراقبت از فرزندان، هزینه های شخصی، تعمیرات و هزینه های غیر مترقبه اختصاص دهید. هزینه های سالانه، شش ماهه، و سه ماهه خود (مالیات ها و بیمه) را برای هر ماه تقسیم کنید. مثلاً بیمه ماشین که برای هر شش ماه ۱۵۰ هزار تومان است را تقسیم بر شش کرده تا هزینه ماهیانه آن ۲۵ هزار تومان درآید. با اینکار با سررسید زمان تمدید بیمه یا پرداخت مالیات، هزینه ی هنگفتی را متحمل نخواهید شد و با مشکلی مواجه نخواهید بود و پرداخت ها برایتان آسان تر خواهد شد. پس از لیست کردن، همه ی این هزینه ها را جمع بزنید و آن را" ارزش ب "نام گذاری کنید. – قدم سوم: قدم بعدی به دست آودن رقم" درآمد اختیاری "با تفریق هزینه های کلی (ارزش ب) از درآمد خالص (ارزش الف) می باشد. این رقم را نیز روی کاغذ به نام" ارزش ج "یادداشت کنید. – قدم چهارم:کلیه بدهی های بدون وثیقه (کارت اعتباری و...)، پرداخت های ماهیانه و مانده حساب را لیست کنید. اگر میزان دقیق بدهی خود را نمی دانید، الان وقتش رسیده است که به آن هم سر و سامانی دهید. این جمع کل ماهیانه را با نام" ارزش د "یادداشت کرده و به سراغ مرحله بعد بروید. – قدم پنجم: مقداری از درآمد اختیاری شما باید صرف پرداخت بدهی های اقساطی شود که در مرحله قبل ذکر شد. در مرحله پنجم باید ببینید که آیا پس از تفریق پرداخت های اقساطی ماهیانه (ارزش د) از درآمد اختیاری (ارزش ج)، چیزی از درآمد اختیاری باقی می ماند یا خیر. اگر عدد به دست آمده منفی بود، شما آمادگی رفتن به مرحله شش که هدف گذاری است را ندارید. می توانید از مشاور مالی خصوصی کمک بخواهید تا بتوانید این رقم را افزایش داده و مثبت کنید.

قدم ششم: در این مرحله باید اهداف و برنامه های کوتاه و بلند مدت خود را مشخص کنید. لیستی از این اهداف خود تهیه کنید. برای شروع می توانید از مثال های زیر استفاده کنید. دراز مدت – خرید ملک و مستغلات، تحصیلات آتی، بازنشستگی کوتاه مدت – بازسازی خانه، خرید ماشین جدید، مسافرت سایر سرمایه گذاری های مطلوب – سرمایه گذاری در بورس سهام، اوراق بهادار، گواهی سپرده، خرید سهام شرکت های دیگر و...پس از تهیه لیست، حال باید میزان مبلغی که برای رسیدن به هر یک از این اهداف نیاز دارید را حساب کنید و ببینید که ماهیانه چقدر باید برای هرکدام پس انداز کنید.

## ۶ کلاه فکری: نگاه کردن به تصمیمات از همه جوانب

تکنیکی بسیار قوی است که به شما کمک میکند از جوانب مختلف به تصمیمات مهم خود در زندگی نگاه کنید. این تکنیک به شما کمک میکند با هل دادن خودتان فراتر از روش های فکر کردن عادیتان، تصمیمات بهتری اتخاذ کنید. به همین ترتیب، به شما

کمک می کند که پیچیدگی یک تصمیم را به طور کامل درک کنید و مسائل و فرصت هایی را که ممکن است به آن دقت نکرده باشید را پیدا کنید. خیلی از افراد موفق از یک دیدگاه منطقی و مثبت به قضایا نگاه می کنند و این یکی از دلایلی است که در کار و زندگی خود موفق شده اند. اما معمولاً قادر نیستند از دید احساسی، انگیزشی خلاقانه و منفی به مسئله بنگرند. این یعنی آنها مقاومت در برابر تغییر را دست کم می گیرند، پرش های خلاقانه ندارند و قادر به داشتن برنامه های احتمالی و تصادفی لازم برای زندگی نیستند. به همین ترتیب، افراد منفی گرا هم بسیار تدافعی هستند و افرادیکه در حل مشکلات خود بسیار منطقی عمل می کنند نمی توانند از خلاقیت یا انگیزه خود در این راستا کمک بگیرند. اگر با استفاده از تکنیک" ۶ کلاه فکری "به مشکلات خود نگاه کنید، آنوقت می توانید از این رویکردها برای رسیدن به بهترین راه حل ممکن استفاده کنید. تصمیمات و برنامه های شما ترکیبی از جاه طلبی، مهارت در اجرا، حساسیت، خلاقیت، و برنامه ریزی تصادفی خواهد بود. چطور از این تکنیک استفاده کنید: برای استفاده از تکنیک" ۶ کلاه فکری "برای ارتقاء کیفیت تصمیم گیریهایتان، باید به تصمیم سر گذاشتن هر کدام از این کلاه ها فکر کنید. هر کلاه فکری نوعی متفاوت از فکر کردن است که در زیر به توضیح آن خواهیم پرداخت. کلاه سفید: در این طرز تفکر شما بر اطلاعات موجود تمرکز می کنید. به اطلاعاتی که در دست دارید نگاه کنید، و ببینید چه چیزی دستگیرتان می شود. کمبودهای اطلاعاتتان را دریابید و سعی کنید یا آنها را پر کنید یا در نظرشان داشته باشید. اینجاست که می توانید رویدادهای قدیمی را تجزیه و تحلیل کنید. کلاه قرمز: با سر گذاشتن کلاه قرمز باید با بصیرت، درک مستقیم و احساستان به تصمیم نگاه کنید. همچنین سعی کنید فکر کنید که چرا بقیه مردم احساسی برخورد می کنند و سعی کنید بفهمید واکنش های شهودی افرادی که کامل از دلایل و منطق شما باخبر نیستند را درک کنید.

کلاه سیاه: در این طرز تفکر باید به همه چیز منفی گرایانه، محتاطانه و تدافعی نگاه کنید. ببینید چرا ایده ها و رویکردهای مختلف ممکن است موثر نباشد. این مسئله از آن جهت اهمیت دارد که نقاط ضعف مسله را در برنامه تان به خوبی به شما نشان می دهد. به شما این امکان را می دهد که آنها را از بین برده، رویکردتان را تغییر دهید یا برنامه های تصادفی برای برخورد با مشکل آماده کنید. این کلاه به شما کمک می کند برنامه هایتان را سخت تر و ارتجاعی تر اتخاذ کنید. همچنین می تواند به شما کمک کند که نواقص و خطرات کار را قبل از اینکه وارد عمل شوید، بشناسید. این یکی از بهترین فواید این تکنیک است. خیلی از افراد موفق آنقدر به مثبت اندیشی عادت می کنند که گاهی اوقات نمی توانند مشکلات را از قبل تشخیص دهند و برای دشواری ها آمادگی لازم را نداشته باشند.کلاه زرد: کلاه زرد به شما کمک می کند مثبت به قضیه نگاه کنید. یک دیدگاه مثبت گرایانه است که به شما کمک می کند همه فواید و مزایای یک تصمیم و ارزش های درون آنرا ارزیابی کنید . همه فرصت هایی که ممکن است در پی آن برایتان به وجود آید را تشخیص دهید. رویکرد کلاه زرد به شما کمک می کند وقتی همه چیز گرفته و ناراحت کننده است همچنان به راهتان ادامه دهید و امیدتان را از دست ندهید. کلاه سبز: این کلاه خلاقیت است. اینجاست که می توانید راه حل های خلاقانه برای یک مشکل ابداع کنید. یک طریقه فکری است که در آن ایده ها به هیچ وجه نقد نمی شوند. کلاه آبی: کلاه آبی کنترل پروسه است. وقتی به خاطر فقدان ایده و نظر، وارد مشکل می شوید، این کلاه شما را به سمت کلاه سبز هدایت می کند. وقتی نیاز به تصمیمات تصادفی دارید، کلاه سیاه را به شما معرفی می کند و از این قبیل.این تکنیک را می توانید در میتینگ ها یا در مشکلات شخصی خودتان مورد استفاده قرار دهید. در میتینگ ها این مزیت را دارد که اختلاف نظرها را از بین می برد. یک رویکرد متفاوت می تواند این باشد که به مشکلات از دید متخصین مختلف (مثلاً پزشکان، معماران، مدیران و ...) یا از دید مشتریان مختلف نگاه کنید.مثال مدیران یک شرکت تولیدی دنبال این هستند که آیا باید یک دفتر جدید بر پا کنند یا نه. اقتصاد شرکت روبه راه است و فضای خالی درون شرکت رو به اتمام. آنها تصمیم می گیرند از تکنیک" ۶ کلاه فکری "برای تصمیم خود استفاده کنند. وقتی با کلاه سفید به مسئله نگاه می کنند، اطلاعاتی که در دست دارند را تحلیل می کنند. روند پر شدن فضاهای شرکت را که نشان می دهد روبه کاهش سریع است بررسی می کنند. پیشبینی می کنند که تا زمانیکه دفتر جدید ساخته شود، مطمئناً با کمبود فضا روبه رو خواهند شد. طرح های کنونی دولت اعلام می کند که اقتصاد حداقل در دوره ساخت رشد ثابتی دارد.

با کلاه قرمز بعضی از مدیران فکر می کنند که ساختمان پیشنهادی اصلاً زیبا نیست. بااینکه خیلی اقتصادی است اما کارمندان ممکن است علاقه ای به کار کردن در آن محل را نداشته باشند. وقتی مدیران با کلاه سیاه به قضیه نگاه می کنند نگران این هستند که طرح های هیئت مدیره اشتباه باشد. اقتصاد باید به رکود چرخشی وارد شده باشد که در آن مورد ساختمان شرکت ممکن است برای مدت طولانی خالی باشد. اگر ساختمان مورد نظر زیبا نباشد، آنوقت کمپانی ها تصمیم می گیرند که در یک ساختمان بهتر و زیباتر با همان میزان اجاره بها کار کنند. اما با کلاه زرد، فکر می کنند که اگر اقتصاد بالا بکشد و طرح ها به همان صورت باقی بمانند، شرکت بیشترین سود را خواهد داشت. اگر خوش شانس باشند می توانند ساختمان را قبل از اینکه به رکود اقتصادی برسند، فروخته یا به رهن و اجاره بگذارند. با کلاه سبز این نکته را در نظر می گیرند که آیا باید طرح ساختمان را تغییر دهند تا کمی خوشایندتر شود. مطمئناً می توانند طراحی داخلی آنرا کمی دستکاری کنند و با خرید وسائل و لوازم ارازن قیمتی آنجا را بهتر از آنچه هست نشان دهند. کلاه آبی توسط رئیس جلسه برای حرکت بین روش های فکری مختلف استفاده می شود. ممکن است سایر شرکت کننده های میتینگ را از تغییر سبک های مختلف یا نقد ایده های افراد دیگر بازدارد. نکات مهم" ۶ کلاه فکری" تکنیکی بسیار خوب برای نگاه کردن به تاثیر تصمیمات از نقطه نظرات مختلف است. این تکنیک این امکان را فراهم می آورد که از احساسات و شکاکیت های لازم برای رسیدن به تصمیمات منطقی استفاده شود. فرصت خلاقیت را نیز در تصمیم گیری ایجاد می کند. همچنین کمک می کند که مثلاً افراد منفی گرا کمی مثبت تر و خلاقانه تر به مسائل نگاه کنند.

برنامه ها و تصمیماتی که با استفاده از روش" ۶ کلاه فکری "اتخاذ می شوند بسیار منطقی تر و بهتر هستند. این تکنیک همچنین می تواند به شما کمک کند از اشتباهات متداول در تصمیم گیری ها جلوگیری به عمل آورید.

۶ کلاه فکری: نگاه کردن به تصمیمات از همه جوانب

تکنیکی بسیار قوی است که به شما کمک میکند از جوانب مختلف به تصمیمات مهم خود در زندگی نگاه کنید. این تکنیک به شما کمک میکند با هل دادن خودتان فراتر از روش های فکر کردن عادیتان، تصمیمات بهتری اتخاذ کنید. به همین ترتیب، به شما کمک می کند که پیچیدگی یک تصمیم را به طور کامل درک کنید و مسائل و فرصت هایی را که ممکن است به آن دقت نکرده باشید را پیدا کنید. خیلی از افراد موفق از یک دیدگاه منطقی و مثبت به قضایا نگاه می کنند و این یکی از دلایلی است که در کار و زندگی خود موفق شده اند. اما معمولاً قادر نیستند از دید احساسی، انگیزشی خلاقانه و منفی به مسئله بنگرند. این یعنی آنها مقاومت در برابر تغییر را دست کم می گیرند، پرش های خلاقانه ندارند و قادر به داشتن برنامه های احتمالی و تصادفی لازم برای زندگی نیستند. به همین ترتیب، افراد منفی گرا هم بسیار تدافعی هستند و افرادیکه در حل مشکلات خود بسیار منطقی عمل می کنند نمی توانند از خلاقیت یا انگیزه خود در این راستا کمک بگیرند. اگر با استفاده از تکنیک" ۶ کلاه فکری "به مشکلات خود نگاه کنید، آنوقت می توانید از این رویکردها برای رسیدن به بهترین راه حل ممکن استفاده کنید. تصمیمات و برنامه های شما ترکیبی از جاه طلبی، مهارت در اجرا، حساسیت، خلاقیت، و برنامه ریزی تصادفی خواهد بود. چطور از این تکنیک استفاده کنید: برای استفاده از تکنیک" ۶ کلاه فکری "برای ارتقاء کیفیت تصمیم گیریهایتان، باید به تصمیم سر گذاشتن هر کدام از این کلاه ها فکر کنید. هر کلاه فکری نوعی متفاوت از فکر کردن است که در زیر به توضیح آن خواهیم پرداخت. کلاه سفید: در این طرز تفکر شما بر اطلاعات موجود تمرکز می کنید. به اطلاعاتی که در دست دارید نگاه کنید، و ببینید چه چیزی دستگیرتان می شود. کمبودهای اطلاعاتتان را دریابید و سعی کنید یا آنها را پر کنید یا در نظرشان داشته باشید. اینجاست که می توانید رویدادهای قدیمی را تجزیه و تحلیل کنید. کلاه قرمز: با سر گذاشتن کلاه قرمز باید با بصیرت، درک مستقیم و احساستان به تصمیم نگاه کنید. همچنین سعی کنید فکر کنید که چرا بقیه مردم احساسی برخورد می کنند و سعی کنید بفهمید واکنش های شهودی افرادی که کامل از دلایل و منطق شما باخبر نیستند را درک کنید.

کلاه سیاه: در این طرز تفکر باید به همه چیز منفی گرایانه، محتاطانه و تدافعی نگاه کنید. ببینید چرا ایده ها و رویکردهای مختلف ممکن است موثر نباشد. این مسئله از آن جهت اهمیت دارد که نقاط ضعف مسله را در برنامه تان به خوبی به شما نشان می دهد. به شما این امکان را می دهد که آنها را از بین برده، رویکردتان را تغییر دهید یا برنامه های تصادفی برای برخورد با مشکل آماده کنید. این کلاه به شما کمک می کند برنامه هایتان را سخت تر و ارتجاعی تر اتخاذ کنید. همچنین می تواند به شما کمک کند که نواقص و خطرات کار را قبل از اینکه وارد عمل شوید، بشناسید. این یکی از بهترین فواید این تکنیک است. خیلی از افراد موفق آنقدر به مثبت اندیشی عادت می کنند که گاهی اوقات نمی توانند مشکلات را از قبل تشخیص دهند و برای دشواری ها آمادگی لازم را نداشته باشند.کلاه زرد: کلاه زرد به شما کمک می کند مثبت به قضیه نگاه کنید. یک دیدگاه مثبت گرایانه است که به شما کمک می کند همه فواید و مزایای یک تصمیم و ارزش های درون آنرا ارزیابی کنید . همه فرصت هایی که ممکن است در پی آن برایتان به وجود آید را تشخیص دهید. رویکرد کلاه زرد به شما کمک می کند وقتی همه چیز گرفته و ناراحت کننده است همچنان به راهتان ادامه دهید و امیدتان را از دست ندهید. کلاه سبز: این کلاه خلاقیت است. اینجاست که می توانید راه حل های خلاقانه برای یک مشکل ابداع کنید. یک طریقه فکری است که در آن ایده ها به هیچ وجه نقد نمی شوند. کلاه آبی: کلاه آبی کنترل پروسه است. وقتی به خاطر فقدان ایده و نظر، وارد مشکل می شوید، این کلاه شما را به سمت کلاه سبز هدایت می کند. وقتی نیاز به تصمیمات تصادفی دارید، کلاه سیاه را به شما معرفی می کند و از این قبیل.این تکنیک را می توانید در میتینگ ها یا در مشکلات شخصی خودتان مورد استفاده قرار دهید. در میتینگ ها این مزیت را دارد که اختلاف نظرها را از بین می برد. یک رویکرد متفاوت می تواند این باشد که به مشکلات از دید متخصین مختلف (مثلاً پزشکان، معماران، مدیران و ...) یا از دید مشتریان مختلف نگاه کنید.مثال مدیران یک شرکت تولیدی دنبال این هستند که آیا باید یک دفتر جدید بر پا کنند یا نه. اقتصاد شرکت روبه راه است و فضای خالی درون شرکت رو به اتمام. آنها تصمیم می گیرند از تکنیک" ۶ کلاه فکری "برای تصمیم خود استفاده کنند. وقتی با کلاه سفید به مسئله نگاه می کنند، اطلاعاتی که در دست دارند را تحلیل می کنند. روند پر شدن فضاهای شرکت را که نشان می دهد روبه کاهش سریع است بررسی می کنند. پیشبینی می کنند که تا زمانیکه دفتر جدید ساخته شود، مطمئناً با کمبود فضا روبه رو خواهند شد. طرح های کنونی دولت اعلام می کند که اقتصاد حداقل در دوره ساخت رشد ثابتی دارد.

با کلاه قرمز بعضی از مدیران فکر می کنند که ساختمان پیشنهادی اصلاً زیبا نیست. بااینکه خیلی اقتصادی است اما کارمندان ممکن است علاقه ای به کار کردن در آن محل را نداشته باشند. وقتی مدیران با کلاه سیاه به قضیه نگاه می کنند نگران این هستند که طرح های هیئت مدیره اشتباه باشد. اقتصاد باید به رکود چرخشی وارد شده باشد که در آن مورد ساختمان شرکت ممکن است برای مدت طولانی خالی باشد. اگر ساختمان مورد نظر زیبا نباشد، آنوقت کمپانی ها تصمیم می گیرند که در یک ساختمان بهتر و زیباتر با همان میزان اجاره بها کار کنند. اما با کلاه زرد، فکر می کنند که اگر اقتصاد بالا بکشد و طرح ها به همان صورت باقی بمانند، شرکت بیشترین سود را خواهد داشت. اگر خوش شانس باشند می توانند ساختمان را قبل از اینکه به رکود اقتصادی برسند، فروخته یا به رهن و اجاره بگذارند. با کلاه سبز این نکته را در نظر می گیرند که آیا باید طرح ساختمان را تغییر دهند تا کمی خوشایندتر شود. مطمئناً می توانند طراحی داخلی آنرا کمی دستکاری کنند و با خرید وسائل و لوازم ارازن قیمتی آنجا را بهتر از

آنچه هست نشان دهند. کلاه آبی توسط رئیس جلسه برای حرکت بین روش های فکری مختلف استفاده می شود. ممکن است سایر شرکت کننده های میتینگ را از تغییر سبک های مختلف یا نقد ایده های افراد دیگر بازدارد. نکات مهم" ۶ کلاه فکری" تکنیکی بسیار خوب برای نگاه کردن به تاثیر تصمیمات از نقطه نظرات مختلف است. این تکنیک این امکان را فراهم می آورد که از احساسات و شکاکیت های لازم برای رسیدن به تصمیمات منطقی استفاده شود. فرصت خلاقیت را نیز در تصمیم گیری ایجاد می کند. همچنین کمک می کند که مثلاً افراد منفی گرا کمی مثبت تر و خلاقانه تر به مسائل نگاه کنند.

برنامه ها و تصمیماتی که با استفاده از روش" ۶ کلاه فکری "اتخاذ می شوند بسیار منطقی تر و بهتر هستند. این تکنیک همچنین می تواند به شما کمک کند از اشتباهات متداول در تصمیم گیری ها جلوگیری به عمل آورید.

### ۶ نکته پیرامون مهارتهای مدیریتی

آیا شما در زندگی شغلی خود برای امر مدیریت ارزش قائل هستید؟ شاید برای انجام شغلهای مختلف توانایی های فنی و اطلاعات حرفه ای لازم باشد، اما مهارتهای رهبری و مدیریت نیز جزء پیش نیازهای رسیدن به موفقیت بشمار می روند. اگر می خواهید مدیر موفقی باشید باید توانایی های رهبری خود را افزایش دهید. اگر به تازگی ترفیع رتبه گرفته اید، مدیریت یک پروژه عظیم را به عهده دارید، و یا اینکه به دنبال کسب اطلاعات بیشتر در زمینه مدیریت هستید تا بعدها بتوانید به این منصب نائل شوید، ما در این قسمت ۶ مهارت ضروری برای مدیران موفق را برای شما بیان می کنیم": ابتکار نیاز به سرپرستی، اما افراد نیازمند هدایت و رهبری هستند "راس پروت ۱- دید ذهن خود را بر روی تصویرهای بزرگتر متمرکز کنید باید مطمئن شوید که گروه شما از بالاترین بهره وری برخوردار است. اهداف خود را بر اساس استراتژی های بلند مدت پایه ریزی کنید و آنها را با مقامات ارشد و سایر پرسنل در میان بگذارید. اهداف فردی و گروهی تعیین کنید (البته سعی کنید که تمام آنها واقع بینانه باشند.) تمام خواست ها و آرزوهای خود را در یک سیطره بزرگتر قرار دهید و با یک دید وسیع تر به آنها نگاه کنید. بلند پرواز باشید بلند پرواز بودن به معنای جاه طلبی و تجاوز به حقوق دیگران نیست. شما باید از حس بلند پروازی خود زیرکانه استفاده کنید. برای بالا رفتن از نردبان ترقی نباید پای خود را بر سر افراد دیگر بگذارید. بدانید که از شغل خود چه می خواهید و حرکت شما به کدام جهت است. توانایی های بالقوه خود را همواره در جلوی چشمتان قرار دهید. اگر به موقعیت فعلی خود قانع باشید هیچ گاه ترفیع رتبه از آن شما نخواهد شد.۲- اطمینان باید خود را به خوبی بشناسید نقاط قوت و ضعف خود را پیدا کنید و بر روی ضعف هایتان بیشتر کار کنید. از سوال پرسیدن و یا گذراندن دوره های کمک آموزشی ترسی به دل راه ندهید. لازم نیست که همیشه همه چیز را بدانید و بهترین باشید. اگر به جزئیات کار اجحاف کامل ندارید کسانی را به تیم خود دعوت کنید که توانایی آنها در انجام موارد مورد نظر از شما بالاتر باشد. اطراف خود را با افرا کارآمد پر کنید نه با" بله قربان گو "هایی که تنها حرف هایی می زنند که با مزاج شما سازگاری داشته باشد. مصمم باشید برای وقایع غیر منظره برنامه ریزی کنید تا اتفاقی روی ندهد که شما در مقابل آن خلع سلاح شوید. اگر تمام اتفاقاتی که ممکن است در طول انجام یک پروژه روی دهد را پیش بینی کنید، آنگاه می توانید با داشتن آگاهی کامل تصمیمات مناسب اتخاذ کنید و کار درست را انجام دهید.

کنترل استرس چنان که از گذشته مرسوم بوده ": هیچ گاه به دیگران اجازه ندهید که متوجه عرق کردن شما بشوند "اگر به خود مطمئن باشید این حس به دیگران نیز القا می شود و آنها هم نسبت به شما اعتماد پیدا می کنند. انتقاد پذیر باشید شما می توانید اعتماد به نفس خود را از طریق پذیرفتن نظرهای منفی دیگران در مورد خود اثبات کنید. زمانی که مورد انتقاد دیگران قرار می گیرید به لاک دفاعی فرو نروید و خود را فردی متکبر و سلطه جو نشان ندهید. در هر انتقاد به دنبال نکته های سودمند و سازنده بگردید و از فرد منتقد تشکر کنید. با این کار حرفه ای بودن و تکامل خود را آشکار می سازید.۳- مهارت های سایرین" پیش از اینکه به کمک کارمندانتان نیازمند شوید، باید اعتماد آنها را نسبت به خود جلب کنید "

راسل وایت گوش فرا دهیدبه نظرات دیگران توجه کنید و نسبت به پذیرش عقاید مختلف از خود علاقه نشان دهید. از سیاست ها و مشکلاتی که باعث پسرفت تیمی می شوند و اجازه نمی دهند که افراد گروه کار خود را با کیفیت، دقت و علاقه انجام دهند به شدت پرهیز کنید. به گفته های سایرین با دقت گوش کنید که هم بتوانید کیفیت زندگی شغلی خود را بهتر درک کنید و هم بین کلیه امور تعادل برقرار کنید. در چنین حالتی می توانید کارمندان را به سمت مسیر مناسب هدایت کنید.انعطاف پذیر باشید یک رهبر قدرتمند لازم نیست که همیشه درست عمل کند. شما باید نسبت به عقاید مخالف، سایر نظرات و ابتکارات نوین از خود روی باز نشان دهید. کلیه پرسنل باید برای پیشنهاد دادن از آزادی عمل برخوردار باشند و بتوانند آزادانه در توسعه و تکمیل طرح های پیشنهادی خود گام بردارند. در چنین شرایطی آنها همواره به دنبال فرصت های تازه ای هستند تا بتوانند وضعیت فعلی شرکت را ارتقا بخشند. حمایت کنید در کارها همدلی و شکیبایی خود را آشکار سازید و افرادی را که در انجام وظایف از خود علاقه نشان نمی دهند از امتیازات ویژه محروم سازید. با خدمه و کارکنان با نزاکت برخورد کنید و به آنها احترام بگذارید و نشان دهید که به کارهای فردی شان علاقمند هستید. همیشه به خاطر داشته باشید که چگونگی برخورد شما با افراد دیگر نشان دهنده توانایی های مدیریتی شما است. ۴- افزایش انگیزه اطرافیانتان را تشویق کنیدیک رهبر قدرتمند توانایی تاثیر گذاری در دیگران را دارد. دیگران را تشویق کنید و به آنها انرژی و قوت قلب دهید تا بتوانید از ابتکارات و نوآوری هایشان استفاده کنید. موفقیت ها را جشن بگیرید همیشه برای تشکر و قدردانی پیش قدم باشید، مثلا بر روی یک صفحه کاغذ مناسب یک یادداشت بنویسید و از این طریق از افراد سپاسگذاری کنید. هیچ گاه در جمع از کارمندان خود انتقاد نکنید. اگر لازم بود چنین کاری را انجام دهید باید آرامش خود را حفظ کنید وبا او شخصا به صحبت بنشینید. در زمان اخراج کردن هم بهتر است اشاره ای به نقاط مثبت افراد اخراجی داشته باشید. اگر با وجود تلاش های بسیار زیاد، وقت گذاشتن های طولانی مدت و به کارگیری عقاید ابتکاری پروژه شما به موفقیت نرسید، تمام افراد گروه را گرد هم آورید و با هم در مورد راهکارهای رسیدن به موفقیت به مشورت بنشینید و بعد هم تمام تجربه های خود را با یکدیگر در میان بگذارید. از پرسنل خود پشتیبانی کنید رهبری به این معنا نیست که همه باید به دنبال شما باشند بلکه باید به آنها بگویید که شما در پشت آنها هستید. به نیاز های کارکنان خود توجه کنید حال چه این نیازها دوره های کمک آموزشی باشند چه ارتقا دستگاهها و به کارگیری تکنولوژی جدید و ... خود را برای آنها به آب و آتش بزنید. شاید همیشه کارها بر وفق مراد پیش نروند اما حداقل این است که آنها می دانند شما همواره حامی و پشتیبان آنها هستید. کمک کنید هر زمان که وقت داشتید حتی برای مدت کوتاهی هم که شده سری به بخش های مختلف شرکت بزنید و به کارکنانتان نشان دهید که متوجه تلاش آنها هستید هر چند خود تجربه ای در انجام وظایف آنها ندارید. البته یک مدیر زمانی می تواند به موفقیت دست پیدا کند که همواره دانش خود را به روز کند و اطلاعات کافی در زمینه های مختلف داشته باشد تا بتواند انتظارات خود را به وضوح برای پرسنلش شرح دهد. ۵- مسئولیت" بهای رسیدن به بزرگی مسئولیت پذیری است"وینستون چرچیل سرزنش های وارده را بپذیرید اگر اطلاعات غلط مورد استفاده قرار بگیرد و محموله مورد نیاز با تاخیر بدست کارکنان برسد، بالطبع کسب درآمد نیز برای مدتی مختل خواهد شد. مسئولیت اشتباهاتی را که مرتکب آن می شوید به عهده بگیرید به خاطر آن عذرخواهی کنید و اقدامات لازم در رفع مشکل به جود آمده را انجام دهید. اینکه اشتباه از جانب چه کسی سر زده مهم نیست بلکه امری که حائز اهمیت است قبول مسئولیت و تلاش برای حل مشکلات است. مشکلات را حل کنید به عنوان یک رهبر شما باید گاهی تصمیمات دشوار و نا خوشایندی را اتخاذ کنید. شما باید کشمکش های موجود را متوقف کنید و به افراد کمک کنید تا تغییر و تحول ها را آسان تر قبول کنند. رمز موفقیت شما برقراری ارتباط است. اگر کارمندان متوجه شوند که شما تا چه حد به شغل خود اهمیت می دهید و برای آن تلاش می کنید، آنها نیز روش های ابتکاری خود را ارائه می دهند و برای رسیدن به موفقیت تمام توان خود را به کار می گیرند.الگو باشید همیشه دیگران را متوجه توانایی های خود را در کار کردن کنید. بیطرف باشید و با تمام مسائل عادلانه برخورد کنید و از پارتی بازی هم به شدت پرهیز کنید. به نظرهای مخالف گوش دهید و در هر شرایطی رفتار مناسب از خود نشان دهید و امواج مثبت از خود ساطع کنید. ۶- درستی" توانایی یک مدیر در استانداردها و معیارهایی منعکس می شود که برای خود پی ریزی می کند "

ری کروکدرستکار باشیددر زمان مواجهه با مواردی که ارزشهای اخلاقی شما را زیر پا می گذارند از خود عکس العمل نشان دهید. اگر از شما درخواست شد که یک کار غیر اخلاقی و یا غیر قانونی انجام دهید به راحتی از انجام آن سرباز زنید. برای حفظ حقوق خود، کارمندان و افرادی که با آنها کار می کنید تلاش کنید. صادق باشید در زمان صحبت کردن باید برای گفته های خود اهمیت قائل شوید. اگر نمی توانید قول انجام کاری را بدهید خوب لازم نیست این کار را بکنید. اگر خطایی از شما سر زد، آنرا قبول کنید و به خاطر انجام آن پوزش بطلبید. این روزها که تنها صحبت از" راندمان بالا "و" محدودکردن ضرر و زیان "است فقط با اتکا به صداقت و درستی است که می توانید بر روی مقامات ارشد، مراجعین و کارمندان خود تاثیر گذار واقع شوید. از شایعات دوری کنید در مورد افراد دیگر غیبت نکنید و داستان های ناخوشایند را از روی بدخواهی منتشر نکنید. شما باید خیلی قدرتمند باشید که بتوانید چنین جمله ای را بر زبان بیاورید": من دوست ندارم در مورد کسی که در حال حاضر اینجا حضور ندارد صحبت کنم ".این امر نشان دهنده صداقت و درستکاری شماست.به دیگران احترام بگذارید و متقابلا به آنها اجازه ندهید که در مورد شما به غیبت بنشینند. تمام تلاش خود را به کار گیریدبرقراری ارتباط در تمام شرایط اعتماد به نفس خود را حفظ کنید، به دیگران احترام بگذارید و استوار و ثابت قدم باشید. در راه انجام یک پروژه از تمام مهارت ها و توانایی های خود استفاده کنید. اگر نسبت به تعهدات خود وفادار باشید دیگران به شما احترام می گذارند و مورد قدردانی آنها قرار خواهید گرفت. کارفرمای مسلم و قطعی "در هرجایی که هستید و با هرگونه امکاناتی که در اختیاردارید کاری را که میتوانید انجام دهید "تئودور روزولت توانایی رهبری و مدیریت تنها به این معنا نیست که عنوان مدیریت، سرپرست و یا مدیر گروه را یدک بکشید. شغل شما باید همواره مراحل رشد و پیشرفت مداوم را برایتان فراهم آورد. در مورد ندانسته های خود سوال بپرسید، تمام گزینه ها را در نظر بگیرید و کلیه منابع موجود را چندین مرتبه ارزیابی کنید، به طور مداوم از توانایی های خود کمک بگیرید، همواره استعدادهای خود را افزایش دهید و به نداهای درونی تان گوش فرا دهید. اگر می خواهید شما را به عنوان فردی بشناسند که دارای خصوصیات غریزی مدیریتی است باید یک شخصیت شکوهمند را در خود پرورش دهید و خود را به صلاح استعدادهای ویژه تجهیز کنید تا بتوانید بر روی افراد مختلف تاثیر بگذارید و در مقابل شما فرمانبردار باشند. ما شما را با دید، اطمینان، مهارت و توانایی، ترغیب و تشویق، مسولیت پذیری و راستی و درستی آشنا کردیم بقیه امور به عهده خودتان است.

۶ نکته پیرامون مهارتهای مدیریتی

آیا شما در زندگی شغلی خود برای امر مدیریت ارزش قائل هستید؟ شاید برای انجام شغلهای مختلف توانایی های فنی و اطلاعات حرفه ای لازم باشد، اما مهارتهای رهبری و مدیریت نیز جزء پیش نیازهای رسیدن به موفقیت بشمار می روند. اگر می خواهید مدیر موفقی باشید باید توانایی های رهبری خود را افزایش دهید. اگر به تازگی ترفیع رتبه گرفته اید، مدیریت یک پروژه عظیم را به عهده دارید، و یا اینکه به دنبال کسب اطلاعات بیشتر در زمینه مدیریت هستید تا بعدها بتوانید به این منصب نائل شوید، ما در این قسمت ۶ مهارت ضروری برای مدیران موفق را برای شما بیان می کنیم": ابتکار نیاز به سرپرستی، اما افراد نیازمند هدایت و رهبری هستند "راس پروت ۱- دید ذهن خود را بر روی تصویرهای بزرگتر متمرکز کنید باید مطمئن شوید که گروه شما از بالاترین بهره وری برخوردار است. اهداف خود را بر اساس استراتژی های بلند مدت پایه ریزی کنید و آنها را با مقامات ارشد و سایر پرسنل در

میان بگذارید. اهداف فردی و گروهی تعیین کنید (البته سعی کنید که تمام آنها واقع بینانه باشند.) تمام خواست ها و آرزوهای خود را در یک سیطره بزرگتر قرار دهید و با یک دید وسیع تر به آنها نگاه کنید. بلند پرواز باشید بلند پرواز بودن به معنای جاه طلبی و تجاوز به حقوق دیگران نیست. شما باید از حس بلند پروازی خود زیرکانه استفاده کنید. برای بالا رفتن از نردبان ترقی نباید پای خود را بر سر افراد دیگر بگذارید. بدانید که از شغل خود چه می خواهید و حرکت شما به کدام جهت است. توانایی های بالقوه خود را همواره در جلوی چشمتان قرار دهید. اگر به موقعیت فعلی خود قانع باشید هیچ گاه ترفیع رتبه از آن شما نخواهد شد.۲- اطمینان باید خود را به خوبی بشناسید نقاط قوت و ضعف خود را پیدا کنید و بر روی ضعف هایتان بیشتر کار کنید. از سوال پرسیدن و یا گذراندن دوره های کمک آموزشی ترسی به دل راه ندهید. لازم نیست که همیشه همه چیز را بدانید و بهترین باشید. اگر به جزئیات کار اجحاف کامل ندارید کسانی را به تیم خود دعوت کنید که توانایی آنها در انجام موارد مورد نظر از شما بالاتر باشد. اطراف خود را با افرا کارآمد پر کنید نه با" بله قربان گو "هایی که تنها حرف هایی می زنند که با مزاج شما سازگاری داشته باشد. مصمم باشید برای وقایع غیر منظره برنامه ریزی کنید تا اتفاقی روی ندهد که شما در مقابل آن خلع سلاح شوید. اگر تمام اتفاقاتی که ممکن است در طول انجام یک پروژه روی دهد را پیش بینی کنید، آنگاه می توانید با داشتن آگاهی کامل تصمیمات مناسب اتخاذ کنید و کار درست را انجام دهید.

کنترل استرس چنان که از گذشته مرسوم بوده ": هیچ گاه به دیگران اجازه ندهید که متوجه عرق کردن شما بشوند "اگر به خود مطمئن باشید این حس به دیگران نیز القا می شود و آنها هم نسبت به شما اعتماد پیدا می کنند. انتقاد پذیر باشید شما می توانید اعتماد به نفس خود را از طریق پذیرفتن نظرهای منفی دیگران در مورد خود اثبات کنید. زمانی که مورد انتقاد دیگران قرار می گیرید به لاک دفاعی فرو نروید و خود را فردی متکبر و سلطه جو نشان ندهید. در هر انتقاد به دنبال نکته های سودمند و سازنده بگردید و از فرد منتقد تشکر کنید. با این کار حرفه ای بودن و تکامل خود را آشکار می سازید.۳- مهارت های سایرین" پیش از اینکه به کمک کارمندانتان نیازمند شوید، باید اعتماد آنها را نسبت به خود جلب کنید "

راسل وایت گوش فرا دهیدبه نظرات دیگران توجه کنید و نسبت به پذیرش عقاید مختلف از خود علاقه نشان دهید. از سیاست ها و مشکلاتی که باعث پسرفت تیمی می شوند و اجازه نمی دهند که افراد گروه کار خود را با کیفیت، دقت و علاقه انجام دهند به شدت پرهیز کنید. به گفته های سایرین با دقت گوش کنید که هم بتوانید کیفیت زندگی شغلی خود را بهتر درک کنید و هم بین کلیه امور تعادل برقرار کنید. در چنین حالتی می توانید کارمندان را به سمت مسیر مناسب هدایت کنید.انعطاف پذیر باشید یک رهبر قدرتمند لازم نیست که همیشه درست عمل کند. شما باید نسبت به عقاید مخالف، سایر نظرات و ابتکارات نوین از خود روی باز نشان دهید. کلیه پرسنل باید برای پیشنهاد دادن از آزادی عمل برخوردار باشند و بتوانند آزادانه در توسعه و تکمیل طرح های پیشنهادی خود گام بردارند. در چنین شرایطی آنها همواره به دنبال فرصت های تازه ای هستند تا بتوانند وضعیت فعلی شرکت را ارتقا بخشند. حمایت کنید در کارها همدلی و شکیبایی خود را آشکار سازید و افرادی را که در انجام وظایف از خود علاقه نشان نمی دهند از امتیازات ویژه محروم سازید. با خدمه و کارکنان با نزاکت برخورد کنید و به آنها احترام بگذارید و نشان دهید که به کارهای فردی شان علاقمند هستید. همیشه به خاطر داشته باشید که چگونگی برخورد شما با افراد دیگر نشان دهنده توانایی های مدیریتی شما است. ۴- افزایش انگیزه اطرافیانتان را تشویق کنیدیک رهبر قدرتمند توانایی تاثیر گذاری در دیگران را دارد. دیگران را تشویق کنید و به آنها انرژی و قوت قلب دهید تا بتوانید از ابتکارات و نوآوری هایشان استفاده کنید. موفقیت ها را جشن بگیرید همیشه برای تشکر و قدردانی پیش قدم باشید، مثلا بر روی یک صفحه کاغذ مناسب یک یادداشت بنویسید و از این طریق از افراد سپاسگذاری کنید. هیچ گاه در جمع از کارمندان خود انتقاد نکنید. اگر لازم بود چنین کاری را انجام دهید باید آرامش خود را حفظ کنید وبا او شخصا به صحبت بنشینید. در زمان اخراج کردن هم بهتر است اشاره ای به نقاط مثبت افراد اخراجی داشته باشید. اگر با وجود تلاش های بسیار زیاد، وقت گذاشتن های طولانی مدت و به کارگیری عقاید ابتکاری پروژه شما به موفقیت نرسید، تمام افراد گروه را گرد هم آورید و با هم در مورد راهکارهای رسیدن به موفقیت به مشورت بنشینید و بعد هم تمام تجربه های خود را با یکدیگر در میان بگذارید. از پرسنل خود پشتیبانی کنید رهبری به این معنا نیست که همه باید به دنبال شما باشند بلکه باید به آنها بگویید که شما در پشت آنها هستید. به نیاز های کارکنان خود توجه کنید حال چه این نیازها دوره های کمک آموزشی باشند چه ارتقا دستگاهها و به کارگیری تکنولوژی جدید و ... خود را برای آنها به آب و آتش بزنید. شاید همیشه کارها بر وفق مراد پیش نروند اما حداقل این است که آنها می دانند شما همواره حامی و پشتیبان آنها هستید. کمک کنید هر زمان که وقت داشتید حتی برای مدت کوتاهی هم که شده سری به بخش های مختلف شرکت بزنید و به کارکنانتان نشان دهید که متوجه تلاش آنها هستید هر چند خود تجربه ای در انجام وظایف آنها ندارید. البته یک مدیر زمانی می تواند به موفقیت دست پیدا کند که همواره دانش خود را به روز کند و اطلاعات کافی در زمینه های مختلف داشته باشد تا بتواند انتظارات خود را به وضوح برای پرسنلش شرح دهد. ۵- مسئولیت" بهای رسیدن به بزرگی مسئولیت پذیری است"وینستون چرچیل سرزنش های وارده را بپذیرید اگر اطلاعات غلط مورد استفاده قرار بگیرد و محموله مورد نیاز با تاخیر بدست کارکنان برسد، بالطبع کسب درآمد نیز برای مدتی مختل خواهد شد. مسئولیت اشتباهاتی را که مرتکب آن می شوید به عهده بگیرید به خاطر آن عذزخواهی کنید و اقدامات لازم در رفع مشکل به جود آمده را انجام دهید. اینکه اشتباه از جانب چه کسی سر زده مهم نیست بلکه امری که حائز اهمیت است قبول مسئولیت و تلاش برای حل مشکلات است. مشکلات را حل کنید به عنوان یک رهبر شما باید گاهی تصمیمات دشوار و نا خوشایندی را اتخاذ کنید. شما باید کشمکش های موجود را متوقف کنید و به افراد کمک کنید تا تغییر و تحول ها را آسان تر قبول کنند. رمز موفقیت شما برقراری ارتباط است. اگر کارمندان متوجه شوند که شما تا چه حد به شغل خود اهمیت می دهید و برای آن تلاش می کنید، آنها نیز روش های ابتکاری خود را ارائه می دهند و برای رسیدن به موفقیت تمام توان خود را به کار می گیرند.الگو باشید همیشه دیگران را متوجه توانایی های خود را در کار کردن کنید. بیطرف باشید و با تمام مسائل عادلانه برخورد کنید و از پارتی بازی هم به شدت پرهیز کنید. به نظرهای مخالف گوش دهید و در هر شرایطی رفتار مناسب از خود نشان دهید و امواج مثبت از خود ساطع کنید. ۶- درستی" توانایی یک مدیر در استانداردها و معیارهایی منعکس می شود که برای خود پی ریزی می کند "

ری کروکدرستکار باشیددر زمان مواجهه با مواردی که ارزشهای اخلاقی شما را زیر پا می گذارند از خود عکس العمل نشان دهید. اگر از شما درخواست شد که یک کار غیر اخلاقی و یا غیر قانونی انجام دهید به راحتی از انجام آن سرباز زنید. برای حفظ حقوق خود، کارمندان و افرادی که با آنها کار می کنید تلاش کنید. صادق باشید در زمان صحبت کردن باید برای گفته های خود اهمیت قائل شوید. اگر نمی توانید قول انجام کاری را بدهید خوب لازم نیست این کار را بکنید. اگر خطایی از شما سر زد، آنرا قبول کنید و به خاطر انجام آن پوزش بطلبید. این روزها که تنها صحبت از" راندمان بالا "و" محدودکردن ضرر و زیان "است فقط با اتکا به صداقت و درستی است که می توانید بر روی مقامات ارشد، مراجعین و کارمندان خود تاثیر گذار واقع شوید. از شایعات دوری کنید در مورد افراد دیگر غیبت نکنید و داستان های ناخوشایند را از روی بدخواهی منتشر نکنید. شما باید خیلی قدرتمند باشید که بتوانید چنین جمله ای را بر زبان بیاورید": من دوست ندارم در مورد کسی که در حال حاضر اینجا حضور ندارد صحبت کنم ".این امر نشان دهنده صداقت و درستکاری شماست.به دیگران احترام بگذارید و متقابلا به آنها اجازه ندهید که در مورد شما به غیبت بنشینند. تمام تلاش خود را به کار گیریدبرقراری ارتباط در تمام شرایط اعتماد به نفس خود را حفظ کنید، به دیگران احترام بگذارید و استوار و ثابت قدم باشید. در راه انجام یک پروژه از تمام مهارت ها و توانایی های خود استفاده کنید. اگر نسبت به تعهدات خود وفادار باشید دیگران به شما احترام می گذارند و مورد قدردانی آنها قرار خواهید گرفت. کارفرمای مسلم و قطعی "در هرجایی که هستید و با هرگونه امکاناتی که در اختیاردارید کاری را که میتوانید انجام دهید "تئودور روزولت توانایی رهبری و مدیریت تنها به این معنا نیست که عنوان مدیریت، سرپرست و یا مدیر گروه را یدک بکشید. شغل شما باید همواره مراحل رشد و پیشرفت مداوم را برایتان فراهم آورد. در مورد ندانسته های خود سوال بپرسید، تمام گزینه ها را در نظر بگیرید و کلیه منابع موجود را چندین مرتبه ارزیابی کنید، به طور مداوم از توانایی های خود کمک بگیرید، همواره استعدادهای خود را افزایش دهید و به نداهای درونی تان گوش فرا دهید. اگر می خواهید شما را به عنوان فردی بشناسند که دارای خصوصیات غریزی مدیریتی است باید یک شخصیت شکوهمند را در خود پرورش دهید و خود را به صلاح استعدادهای ویژه تجهیز کنید تا بتوانید بر روی افراد مختلف تاثیر بگذارید و در مقابل شما فرمانبردار باشند. ما شما را با دید، اطمینان، مهارت و توانایی، ترغیب و تشویق، مسولیت پذیری و راستی و درستی آشنا کردیم بقیه امور به عهده خودتان است.

### ۷ تکنیک برای کسب موفقیت در زندگی فردی و شغلی

بیشتر افراد تمایل دارند که در زندگی به موفقیت دست پیدا کنند. آنها برای خود اهدافی را معین می کنند و بعد برای رسیدن به آنها به شدت تلاش می نمایند؛ اما سوالی که می توان در این زمینه مطرح کرد، این است که اصلاً موفقیت چیست؟ در واقع باید اظهار داشت که موفقیت برای افراد مختلف، مفاهیم متفاوتی را در بر دارد. به عنوان مثال موفقیت برای صاحب یک پمپ بنزین این است که روزانه بتواند به اتومبیل های بیشتری بنزین ارائه کند. از سوی دیگر کسی که به موسیقی علاقه دارد، موفقیت را در انتشار اولین آلبوم اختصاصی اش می بیند. علاوه بر این باید در نظر داشت که موفقیت همیشه با پول پیوند نمی خورد. موفقیت می تواند کسب یک نمره خوب از یک عنوان درسی مشکل باشد و یا در درست کردن یک کیک شکلاتی خوشمزه خلاصه شود. به هر حال موفقیت در اشکال و اندازه های مختلف ظهور می کند، اما همیشه یک مطلب در آن صدق می کند: نیازمند تلاش و وقت گذاشتن می باشد. ممکن است هدفی را در ذهن خود دنبال کنید، برای رسیدن به این هدف راههای بیشماری را در نظر دارید، شما ملزم هستید که مناسب ترین گزینه را از میان آنها انتخاب کنید. در این مقاله قصد داریم تا شما را با ۷ نمونه از تکنیک های رسیدن به موفقیت آشنا کنیم. کاربردی بودن کلیه این متدها از نظر علمی به اثبات رسیده و شما می توانید با خیال راحت از آنها برای رسیدن به اهدافتان سود برید.

۱- استعدادهای بالقوه خود را شناسایی کنید به منظور رسیدن به موفقیت در هر زمینه ای، شما نیاز دارید که توانایی رسیدن به آن امر را در خود کشف کنید. به عنوان مثال اگر علاقه دارید که در رشته خواندن فعالیت داشته باشید، باید صدای خوبی هم داشته باشید. اگر احساس می کنید که صدای چندان مناسبی برای این کار ندارید، شاید نتوانید آنطور که باید و شاید در این زمینه به موفقیت دست پیدا کنید. مثال دیگر اینکه اگر به کارهای فنی خودرو علاقه دارید و به راحتی می توانید مشکلات موتور و یا اجزی داخلی آنرا عیب یابی نموده و آنها را تعمیر نمایید، شما این توانایی را دارید که مسائل مربوط به آن را آموزش ببینید و به موفقیتی که انتظارش را دارید، دست پیدا کنید.

۲- به گذشته نگاه نکنید همه افراد در زندگی خود اشتباه می کنند و شکست های متفاوتی را تجربه مینمایند. می توانید به خودتان بگویید که هر شکست شما را یک گام به سوی موفقیت نزدیک تر می کند. به منظور رسیدن به موفقیت، شما باید یاد بگیرید که از شکست های گذشته خود به نحو احسن استفاده کرده و از آنها درس بگیرید. هیچ گاه در زندگی خود با خاطرات گذشته زندگی نکنید. گذشته ها گذشته است و آینده ای جالب انتظار شما را می کشد. خیلی راحت به سمت جلو حرکت کنید و تصمیم های عاقلانه تری اتخاذ نمایید و از گذشته درس بگیرید.

۳- شجاعت خیال پردازی را در خود افزایش دهید به منظور رسیدن به موفقیت شما نیازمند رویا پردازی و الهام گرفتن هستید. در مورد این مطلب که از زندگی چه می خواهید با خودتان صادق باشید. ببینید که حقیقتاً دوست دارید در زندگی چه چیزی بدست آورید و به چه چیزهایی دست پیدا کنید. به ذهنتان اجازه دهید هرچقدر که دوست دارد بزرگ اندیشی کرده و خیال پردازی نماید.

۴- برای خود نقشه کاری طراحی کنید اگر به دنبال رسیدن به موفقیت شغلی هستید، پیش از انجام هر کاری باید برای خود یک طرح جامع تبیین نمایید. چه به دنبال شریک برای کاری که می خواهید شروع کنید باشید یا خیر، به هر حال این طرح، نقشه راه شما برای رسیدن به موفقیت می باشد. طرح شما می بایست شامل پیش بینی روند بازار، در نظر گرفتن مباحث اقتصادی، تحلیل قدرت رقبا، استراتژی های خروج، بازاریابی، و گزینه هایی برای پیشرفت باشد. حتی زمانی که به دنبال شریک سرمایه گذار هم می روید، باز هم باید طرحی برای ارائه دادن در دست داشته باشید. این امر از هر چیزی اهمیت بیشتری در بر دارد. اگر موفقیت شما جنبه ای کاملاً فردی دارد، می توانید کارهایتان را به صورت پروژه های کوتاه مدت دنبال کنید تا بتوانید به مطلوب ترین نتیجه دست بیابید.

۵- تسلیم نشوید برای رسیدن به موفقیت می بایست ثابت قدم بود. حتی توماس ادیسون هم چنین فرضیه ای را رعایت می کرد. زمانیکه اولین لامپ تابان مسی را تهیه کرده بود، بیش از ۱۰۰۰۰مرتبه آنرا امتحان کرد تا توانست یک لامپ را روشن کند، هر چقدر مسائل بیشتر برایتان چالش انگیز می شوند، باید سعی کنید که تلاشتان را نیز به مثابه آن افزایش دهید.

۶- خواست – نگرشی توقف ناپذیر داشته باشیدباید آنقدر اهدافتان را در ذهن به تصویر بکشید که نسبت به آنها یک میل و خواست درونی پیدا کرده و به صورت یک وسواس در ذهن شما تبدیل شوند، به طوری که تا به آنها دست نیابید، آرام ننشینید. تحت این شرایط با احتساب به این مطلب که به طور ۱۰۰٪ به موفقیت دست پیدا خواهید کرد و با در نظر گرفتن این موضوع که دانش و ایمان کافی برای رسیدن به آرزوهای خود را دارید، شکی نیست که می توانید به تمام خواسته های خود جامه عمل بپوشانید.

۷- تعیین هدف و تصریح آن شما باید جزئیات دقیق تمام اهدافی که قصد رسیدن به آنها را دارید برای خود مو به مو تشریح کنید. باید ببینید از چه راههای می توانید به آنها دست پیدا کنید. باید برای خودتان روشن کنید که دوست دارید در آینده زندگی شما به چه شکل باشد. درست مانند طراحی برنامه منسجم شغلی، اما این بار برای زندگی شخصی خود برنامه ریزی می کنید. متاسفانه ۹۰٪ از افراد برای زندگی خود هیچ گونه برنامه ریزی خاصی ندارند. به همین دلیل است که بیشترین ثروت جهان تنها در اختیار ۱۰٪ از افراد است. آیا تصور نمی کنید که این افراد، همان هایی هستند که برای خود هدف تعیین می کنند؟ زمانیکه شما اهدافتان را معین نمودید، باید آنها را اظهار قطعی کنید.

و اما اظهار قطعی عبارت است از عباراتی که در مورد آنها فکر می کنید، و در مورد آنها به خود و یا دیگران توضیح می دهید. یک نمونه از آن می تواند چیزی شبیه به این جمله باشد": هر روزی که می گذرد، از هر نظر، بهتر و بهتر می شوم ".شاید به نظر برخی از افراد این جمله کلیشه ای و پیش پا افتاده باشد. دکتر امیل کو در کتاب خود پیرامون این مبحث صحبت های جالبی را مطرح نموده است. او اذعان داشته که با اتکا به این روش موفق شده تا هزاران هزار بیمار را درمان کند. طبق پژوهش های او تکرار این جمله ۲۰ مرتبه، دو بار در طول روز می تواند هر مصیبتی را از میان بردارد. او معتقد است که تا کنون هیچ کس را درمان ننموده، بلکه به بیماران آموزش داده که چگونه می توانند خودشان را درمان کنند. کلیه شواهد موجود پیرامون درمان این نوع بیماران در دسترس می باشد. به هر حال افراد می توانند هم نگرش مثبت در خود ایجاد کنند و هم منفی. از جمله عبارات تاکیدی منفی می توان به نمونه ی زیر اشاره کرد: زمانیکه اتفاق بدی روی میدهد، فرد با خود می گوید": همیشه یک چنین اتفاقی برای من می افتد ".جملات تاکیدی، بهترین راه برای جایگزین نمودن افکار مثبت به جای نگرش های منفی هستند. با اتکا به نگرش مثبت می توانید قدرت های درونی خود را افزایش داده و شخصیت درونی خود را نیز بهبود بخشید. هیچ لذتی بالاتر از رسیدن به موفقیت در زندگی نیست. باید قبول کنید که برای رسیدن به موفقیت باید تلاش کرده و به شدت زحمت بکشید، اما در عوض زمانیکه به موفقیت دست پیدا کنید، خستگی تمام تلاش هایی که انجام داده اید از بدنتان در می آید. نتیجه واقعاً لذت بخش و غیر قابل باور خواهد بود. از همین حالا دست به کار شوید و موفقیت را به زندگی خود دعوت نمایید.

۷ تکنیک برای کسب موفقیت در زندگی فردی و شغلی

بیشتر افراد تمایل دارند که در زندگی به موفقیت دست پیدا کنند. آنها برای خود اهدافی را معین می کنند و بعد برای رسیدن به آنها به شدت تلاش می نمایند؛ اما سوالی که می توان در این زمینه مطرح کرد، این است که اصلاً موفقیت چیست؟ در واقع باید اظهار داشت که موفقیت برای افراد مختلف، مفاهیم متفاوتی را در بر دارد. به عنوان مثال موفقیت برای صاحب یک پمپ بنزین این است که روزانه بتواند به اتومبیل های بیشتری بنزین ارائه کند. از سوی دیگر کسی که به موسیقی علاقه دارد، موفقیت را در انتشار اولین آلبوم اختصاصی اش می بیند. علاوه بر این باید در نظر داشت که موفقیت همیشه با پول پیوند نمی خورد. موفقیت می تواند کسب یک نمره خوب از یک عنوان درسی مشکل باشد و یا در درست کردن یک کیک شکلاتی خوشمزه خلاصه شود. به هر حال موفقیت در اشکال و اندازه های مختلف ظهور می کند، اما همیشه یک مطلب در آن صدق می کند: نیازمند تلاش و وقت گذاشتن می باشد. ممکن است هدفی را در ذهن خود دنبال کنید، برای رسیدن به این هدف راههای بیشماری را در نظر دارید، شما ملزم هستید که مناسب ترین گزینه را از میان آنها انتخاب کنید. در این مقاله قصد داریم تا شما را با ۷ نمونه از تکنیک های رسیدن به موفقیت آشنا کنیم. کاربردی بودن کلیه این متدها از نظر علمی به اثبات رسیده و شما می توانید با خیال راحت از آنها برای رسیدن به اهدافتان سود برید. ۱- استعدادهای بالقوه خود را شناسایی کنید به منظور رسیدن به موفقیت در هر زمینه ای، شما نیاز دارید که توانایی رسیدن به آن امر را در خود کشف کنید. به عنوان مثال اگر علاقه دارید که در رشته خواندن فعالیت داشته باشید، باید صدای خوبی هم داشته باشید. اگر احساس می کنید که صدای چندان مناسبی برای این کار ندارید، شاید نتوانید آنطور که باید و شاید در این زمینه به موفقیت دست پیدا کنید. مثال دیگر اینکه اگر به کارهای فنی خودرو علاقه دارید و به راحتی می توانید مشکلات موتور و یا اجزی داخلی آنرا عیب یابی نموده و آنها را تعمیر نمایید، شما این توانایی را دارید که مسائل مربوط به آن را آموزش ببینید و به موفقیتی که انتظارش را دارید، دست پیدا کنید. ۲- به گذشته نگاه نکنید همه افراد در زندگی خود اشتباه می کنند و شکست های متفاوتی را تجربه مینمایند. می توانید به خودتان بگویید که هر شکست شما را یک گام به سوی موفقیت نزدیک تر می کند. به منظور رسیدن به موفقیت، شما باید یاد بگیرید که از شکست های گذشته خود به نحو احسن استفاده کرده و از آنها درس بگیرید. هیچ گاه در زندگی خود با خاطرات گذشته زندگی نکنید. گذشته ها گذشته است و آینده ای جالب انتظار شما را می کشد. خیلی راحت به سمت جلو حرکت کنید و تصمیم های عاقلانه تری اتخاذ نمایید و از گذشته درس بگیرید. ۳- شجاعت خیال پردازی را در خود افزایش دهید به منظور رسیدن به موفقیت شما نیازمند رویا پردازی و الهام گرفتن هستید. در مورد این مطلب که از زندگی چه می خواهید با خودتان صادق باشید. ببینید که حقیقتاً دوست دارید در زندگی چه چیزی بدست آورید و به چه چیزهایی دست پیدا کنید. به ذهنتان اجازه دهید هرچقدر که دوست دارد بزرگ اندیشی کرده و خیال پردازی نماید. ۴- برای خود نقشه کاری طراحی کنید اگر به دنبال رسیدن به موفقیت شغلی هستید، پیش از انجام هر کاری باید برای خود یک طرح جامع تبیین نمایید. چه به دنبال شریک برای کاری که می خواهید شروع کنید باشید یا خیر، به هر حال این طرح، نقشه راه شما برای رسیدن به موفقیت می باشد. طرح شما می بایست شامل پیش بینی روند بازار، در نظر گرفتن مباحث اقتصادی، تحلیل قدرت رقبا، استراتژی های خروج، بازاریابی، و گزینه هایی برای پیشرفت باشد. حتی زمانی که به دنبال شریک سرمایه گذار هم می روید، باز هم باید طرحی برای ارائه دادن در دست داشته باشید. این امر از هر چیزی اهمیت بیشتری در بر دارد. اگر موفقیت شما جنبه ای کاملاً فردی دارد، می توانید کارهایتان را به صورت پروژه های کوتاه مدت دنبال کنید تا بتوانید به مطلوب ترین نتیجه دست بیابید.

۵- تسلیم نشوید برای رسیدن به موفقیت می بایست ثابت قدم بود. حتی توماس ادیسون هم چنین فرضیه ای را رعایت می کرد. زمانیکه اولین لامپ تابان مسی را تهیه کرده بود، بیش از ۱۰۰۰۰مرتبه آنرا امتحان کرد تا توانست یک لامپ را روشن کند، هر چقدر مسائل بیشتر برایتان چالش انگیز می شوند، باید سعی کنید که تلاشتان را نیز به مثابه آن افزایش دهید. ۶- خواست – نگرشی توقف ناپذیر داشته باشیدباید آنقدر اهدافتان را در ذهن به تصویر بکشید که نسبت به آنها یک میل و خواست درونی پیدا کرده و به صورت یک وسواس در ذهن شما تبدیل شوند، به طوری که تا به آنها دست نیابید، آرام ننشینید. تحت این شرایط با احتساب به این مطلب که به طور ۱۰۰٪ به موفقیت دست پیدا خواهید کرد و با در نظر گرفتن این موضوع که دانش و ایمان کافی برای رسیدن به آرزوهای خود را دارید، شکی نیست که می توانید به تمام خواسته های خود جامه عمل بپوشانید. ۷- تعیین هدف و تصریح آن شما باید جزئیات دقیق تمام اهدافی که قصد رسیدن به آنها را دارید برای خود مو به مو تشریح کنید. باید ببینید از چه راههای می توانید به آنها دست پیدا کنید. باید برای خودتان روشن کنید که دوست دارید در آینده زندگی شما به چه شکل باشد. درست مانند طراحی برنامه منسجم شغلی، اما این بار برای زندگی شخصی خود برنامه ریزی می کنید. متاسفانه ۹۰٪ از افراد برای زندگی خود هیچ گونه برنامه ریزی خاصی ندارند. به همین دلیل است که بیشترین ثروت جهان تنها در اختیار ۱۰٪ از افراد است. آیا تصور نمی کنید که این افراد، همان هایی هستند که برای خود هدف تعیین می کنند؟ زمانیکه شما اهدافتان را معین نمودید، باید آنها را اظهار قطعی کنید.

و اما اظهار قطعی عبارت است از عباراتی که در مورد آنها فکر می کنید، و در مورد آنها به خود و یا دیگران توضیح می دهید. یک نمونه از آن می تواند چیزی شبیه به این جمله باشد": هر روزی که می گذرد، از هر نظر، بهتر و بهتر می شوم ".شاید به نظر برخی از افراد این جمله کلیشه ای و پیش پا افتاده باشد. دکتر امیل کو در کتاب خود پیرامون این مبحث صحبت های جالبی را مطرح نموده است. او اذعان داشته که با اتکا به این روش موفق شده تا هزاران هزار بیمار را درمان کند. طبق پژوهش های او تکرار این جمله ۲۰ مرتبه، دو بار در طول روز می تواند هر مصیبتی را از میان بردارد. او معتقد است که تا کنون هیچ کس را درمان ننموده، بلکه به بیماران آموزش داده که چگونه می توانند خودشان را درمان کنند. کلیه شواهد موجود پیرامون درمان این نوع بیماران در دسترس می باشد. به هر حال افراد می توانند هم نگرش مثبت در خود ایجاد کنند و هم منفی. از جمله عبارات تاکیدی منفی می توان به نمونه ی زیر اشاره کرد: زمانیکه اتفاق بدی روی میدهد، فرد با خود می گوید": همیشه یک چنین اتفاقی برای من می افتد ".جملات تاکیدی، بهترین راه برای جایگزین نمودن افکار مثبت به جای نگرش های منفی هستند. با اتکا به نگرش مثبت می توانید قدرت های درونی خود را افزایش داده و شخصیت درونی خود را نیز بهبود بخشید. هیچ لذتی بالاتر از رسیدن به موفقیت در زندگی نیست. باید قبول کنید که برای رسیدن به موفقیت باید تلاش کرده و به شدت زحمت بکشید، اما در عوض زمانیکه به موفقیت دست پیدا کنید، خستگی تمام تلاش هایی که انجام داده اید از بدنتان در می آید. نتیجه واقعاً لذت بخش و غیر قابل باور خواهد بود. از همین حالا دست به کار شوید و موفقیت را به زندگی خود دعوت نمایید.

### ۷ درس از فرهنگ تجارت ژاپنی ها

گرچه اکثر فرهنگ های تجارت کم و بیش متاثر از فرهنگ آمریکایی است، اما به نظر می رسد که فرهنگ ژاپنی دست نخورده تر باقی مانده است. اکثر تاجران و مهاجران در اولین برخورد خود با ژاپنی ها احساسی ناجور و نامتجانس خواهند داشت، اما معمولاً

بیشتر آنها بعد از چند مدت این احساس را ترک کرده و از همکاران ژاپنی خود درس می گیرند. این کشور می تواند درس های زیادی در مورد برخوردهای تجاری و کاری به ما بیاموزد. در این مقاله لیستی از ۷ درس مهم که می توانیم از ژاپنی ها بگیریم را برای شما تهیه کرده ایم.

۱. معاملات بر پایه ی رابطه های شخصی بنا می شود در فرهنگ تجارت ژاپنی، غیر معمول نیست که قراردادها بر پایه رابطه های خصوصی و خانوادگی بنا شود. یعنی دو نفر باید از قبل با هم آشناییت داشته و همدیگر را خوب بشناسند. به معنای دیگر، قراردادها از روی احترام و آشناییت متقابل انجام میگیرد. تجارت به طریقی انجام می گیرد که هر طرف از نظر اخلاقی به طرف مقابل متعهد و مسئول باشد. درس عبرت: در ژاپن ایجاد رابطه های خوب خصوصی به شما اعتباری می دهد که برای تجارت های بعدی شما بسیار ضروری است. و وقتی توانستید با یک شرکت ژاپنی رابطه ای خوب برقرار کنید، دیگران نیز گرایش بیشتری برای معامله با شما پیدا خواهند کرد. طریقه ی وفق یافتن: با راستی و درستی وارد معامله شوید. تا میتوانید سعی کنید تا اطمینان آنها را به خود جلب کرده و با آنها طرح دوستی بریزید.

۲. گروه گرا باشید و به تصمیمات گروه احترام بگذارید ژاپن کشوری است که واژه ی" ما "به جای" من "در آن ارزش بسیار بالاتری دارد. آنها قبل از به مرحله ی عمل آوردن هر تصمیم مهمی، آن را به بحث می گذارند. گروه گرایی به جای فردگرایی در این کشور رونق دارد. شما نیز قبل از اینکه بتوانید پیشنهادات خود را مطرح کرده یا به مرحله ی عمل درآورید، باید عضو گروه شوید. درس عبرت: موفقیت کاری گروهی است. هیچ کس به تنهایی موفق نخواهد شد. ژاپنی ها این نکته را دریافته اند و برای همه ی آنها این ضرورت وجود دارد تا به همراه دیگران کار کنند. البته ممکن است روند تصمیم گیری کندتر شود، اما در آخر کار همه تصمیمات خود را ارائه کرده اند، و صدای همه در تصمیم گرفته شده منعکس خواهد شد. طریقه ی وفق یافتن: یکی از راه های اصلی در سیاست این است که صدای دیگران را نیز بشنویم. در تجارت غربی معمولاً کار به این شیوه است که همه ی تصمیمات توسط یک رئیس گرفته می شود و به این نکته توجه نمی شود که آن رئیس برای تصمیم گیری نیاز به مشورت و کمک مدیران زیر دست خود دارد. ژاپنی ها این مسئله را فهمیده اند. برای آنها کار گروهی در درجه ی اول اهمیت قرار دارد. شما هم تا زمانی که نخواهید در کار تک روی کنید و فقط تصمیمات خود را به اجرا بگذارید نزد آنها احترام دارید. تا جایی که می توانید باید بتوانید با قوانین گروهی آنها خود را سازگار کنید، فقط در اینصورت است که در تجارت با آنها موفق خواهید شد.

۳. رک گو نباشید برخلاف آمریکایی ها که بسیار رک گو و رو راست هستند، ژاپنی ها ترجیح می دهند که همه ی مسائل را رک و رو راست به آنها نگویید و آن مطلب را در لفافه و با اشاره مطرح کنید. همه ی تلاش آنها بر این است که آن نکته و مطلب باعث آزار و ناراحتی کسی نشود و به کسی بر نخورد. درس عبرت: در فرهنگ تجارت ژاپنی اهمیت زیادی به ادب و احترام داده می شود. آنها تلاش می کنند تا همکاران خودر ا آزرده خاطر نکنند و احترام متقابل را حفظ کنند. طریقه ی وفق یافتن: برای این منظور باید سعی کنید تا قبل از حرف زدن آن را در دهان خود مزه مزه کنید. برای جواب دادن به کسی عجله نکنید و مطلب را خوب بررسی کنید و بعد به زبان بیاورید.

۴. وقت شناسی نشانه ی احترام است هرچیز که باعث از بین رفتن غرور، شان و اعتبار اجتماعی شود در تجارت و معاملات ژاپنی ها بسیار مضر است. برای این منظور شما باید همه ی توان خود را به کار گیرید تا این احترام حفظ شود. یکی از بهترین راه هایی که نشان می دهد شما برای طرف مقابلتان احترام زیادی قائل هستید، این است که سر قرارها به موقع بروید و وقت شناس باشید. درس عبرت: ژاپنی ها اگر ببینند برای وقت آنها ارزش قائل نیستید، آن را بی احترمی تلقی خواهند کرد. این نیز یکی دیگر از خصایصی است که شرقی ها برخلاف غربی ها بر آن استوارند.

طریقه ی وفق یافتن: وقت شناسی خصیصه ای است که همه ی ما باید دیر یا زود به آن عادت کنیم. از اینرو، بهتر است تا زمان خود را به گونه ای تنظیم کنید که سر قرار ملاقات های مهم خود به موقع برسید.

۵. ارائه ی خدمات به مشتری در اولویت است اگر به ژاپن سفر کنید، از نزدیک مشاهده خواهید کرد که همه ی کارمندان و مسئولان همه ادارات، برای خدمت به شما بسیار مشتاق و داوطلب خواهند بود. احتمالاً از این مسئله بسیار تعجب خواهید کرد. ژاپنی ها عقیده دارند که رسیدگی به کارهای ارباب رجوع در اولویت همه ی امور است. درس عبرت: برخورد خوب با ارباب رجوع، تعهدی است که همه ی ژاپنی ها عمیقاً در قلب خود احساس می کنند. با اینکار باعث جلب مشتری می شوند و آنها را همیشه از خود راضی نگه میدارند. طریقه ی وفق یافتن: برای این منظور بهتر است کمی در برخوردهای ژاپنی ها با مشتریان خود دقت و توجه کنید. از رفتار آنها کپی کنید تا بتوانید مثل آنها موفق شوید.

۶. ارتباط تلفی مرتب داشته باشیددر ژاپن ترجیح داده می شود که به جای فرستادن نامه، فکس یا ایمیل، مستقیماً تماس گرفته شود. این به آن دلیل است که ارزش قائل شدن برای وقت طرف مقابل بسیار اهمیت دارد. درس عبرت: با برقراری تماس مداوم خواهید توانست رابطه ی بسیار بهتری با آنها برقرار کنید و اطمینان و احترام آنها را نیز به خود جلب کنید. طریقه ی وفق یافتن: اکثر ما برای تلفن زدن به هم کمی تنبلی می کنیم. این ممکن است به خاطر ضعف ارتباطات کاری ما باشد. شما هم باید بتوانید درست مثل ژاپنی ها ارتباطات تلفنی خود را بیشتر کنید. این مکالمات را کمی خصوصی تر کنید تا علاقه ی خود را برای برقراری ارتباط با طرف مقابل نشان دهید.

۷. مهمان نواز باشید ژاپن هم مثل اکثر کشورهای آسیایی خصیصه ی هدیه دادن را حفظ کرده است. برای میهمانان خود هدیه تهیه کنید تا بتوانید از این طریق حس مهمان نوازی و علاقه ی خود را به آنها نشان دهید. برای پرداخت صورتحساب تعارف کنید که اینکار نشانه ی احترام است. درس عبرت: مهمان نوازی در تجارت ژاپنی به این معناست که ارتباطات خصوصی مهمتر از رابطه های کاری است. طریقه ی وفق یافتن: با مشتری خود بیش از منبعی برای تجارت رفتار کنید. اول روی رابطه تمرکز کنید، و با اینکار تجارت نیز به موفقیت انجام خواهد شد. از فرهنگ های تجارت آگاه شوید در این دنیای چند فرهنگی، شناختن فرهنگ تجارت کشورهای دیگر باعث می شود تا در محل کار خود ارزش بیشتری پیدا کنید. تا می توانید با فرهنگ های تجارتی مختلف آگاهی پیدا کنید تا موفقیت شما در معامله با آنها تضمین شود.

۷ درس از فرهنگ تجارت ژاپنی ها

گرچه اکثر فرهنگ های تجارت کم و بیش متاثر از فرهنگ آمریکایی است، اما به نظر می رسد که فرهنگ ژاپنی دست نخورده تر باقی مانده است. اکثر تاجران و مهاجران در اولین برخورد خود با ژاپنی ها احساسی ناجور و نامتجانس خواهند داشت، اما معمولاً بیشتر آنها بعد از چند مدت این احساس را ترک کرده و از همکاران ژاپنی خود درس می گیرند. این کشور می تواند درس های زیادی در مورد برخوردهای تجاری و کاری به ما بیاموزد. در این مقاله لیستی از ۷ درس مهم که می توانیم از ژاپنی ها بگیریم را برای شما تهیه کرده ایم.

۱. معاملات بر پایه ی رابطه های شخصی بنا می شود در فرهنگ تجارت ژاپنی، غیر معمول نیست که قراردادها بر پایه رابطه های خصوصی و خانوادگی بنا شود. یعنی دو نفر باید از قبل با هم آشناییت داشته و همدیگر را خوب بشناسند. به معنای دیگر، قراردادها از روی احترام و آشناییت متقابل انجام میگیرد. تجارت به طریقی انجام می گیرد که هر طرف از نظر اخلاقی به طرف مقابل متعهد و مسئول باشد. درس عبرت: در ژاپن ایجاد رابطه های خوب خصوصی به شما اعتباری می دهد که برای تجارت های بعدی شما بسیار ضروری است. و وقتی توانستید با یک شرکت ژاپنی رابطه ای خوب برقرار کنید، دیگران نیز گرایش بیشتری برای معامله با شما پیدا خواهند کرد. طریقه ی وفق یافتن: با راستی و درستی وارد معامله شوید. تا میتوانید سعی کنید تا اطمینان آنها را به خود جلب کرده و با آنها طرح دوستی بریزید. ۲. گروه گرا باشید و به تصمیمات گروه احترام بگذارید ژاپن کشوری است که واژه ی" ما "به جای" من "در آن ارزش بسیار بالاتری دارد. آنها قبل از به مرحله ی عمل آوردن هر تصمیم مهمی، آن را به بحث می گذارند. گروه گرایی به جای فردگرایی در این کشور رونق دارد. شما نیز قبل از اینکه بتوانید پیشنهادات خود را مطرح کرده یا به مرحله ی عمل درآورید، باید عضو گروه شوید. درس عبرت: موفقیت کاری گروهی است. هیچ کس به تنهایی موفق نخواهد شد. ژاپنی ها این نکته را دریافته اند و برای همه ی آنها این ضرورت وجود دارد تا به همراه دیگران کار کنند. البته ممکن است روند تصمیم گیری کندتر شود، اما در آخر کار همه تصمیمات خود را ارائه کرده اند، و صدای همه در تصمیم گرفته شده منعکس خواهد شد. طریقه ی وفق یافتن: یکی از راه های اصلی در سیاست این است که صدای دیگران را نیز بشنویم. در تجارت غربی معمولاً کار به این شیوه است که همه ی تصمیمات توسط یک رئیس گرفته می شود و به این نکته توجه نمی شود که آن رئیس برای تصمیم گیری نیاز به مشورت و کمک مدیران زیر دست خود دارد. ژاپنی ها این مسئله را فهمیده اند. برای آنها کار گروهی در درجه ی اول اهمیت قرار دارد. شما هم تا زمانی که نخواهید در کار تک روی کنید و فقط تصمیمات خود را به اجرا بگذارید نزد آنها احترام دارید. تا جایی که می توانید باید بتوانید با قوانین گروهی آنها خود را سازگار کنید، فقط در اینصورت است که در تجارت با آنها موفق خواهید شد. ۳. رک گو نباشید برخلاف آمریکایی ها که بسیار رک گو و رو راست هستند، ژاپنی ها ترجیح می دهند که همه ی مسائل را رک و رو راست به آنها نگویید و آن مطلب را در لفافه و با اشاره مطرح کنید. همه ی تلاش آنها بر این است که آن نکته و مطلب باعث آزار و ناراحتی کسی نشود و به کسی بر نخورد. درس عبرت: در فرهنگ تجارت ژاپنی اهمیت زیادی به ادب و احترام داده می شود. آنها تلاش می کنند تا همکاران خودر ا آزرده خاطر نکنند و احترام متقابل را حفظ کنند. طریقه ی وفق یافتن: برای این منظور باید سعی کنید تا قبل از حرف زدن آن را در دهان خود مزه مزه کنید. برای جواب دادن به کسی عجله نکنید و مطلب را خوب بررسی کنید و بعد به زبان بیاورید. ۴. وقت شناسی نشانه ی احترام است هرچیز که باعث از بین رفتن غرور، شان و اعتبار اجتماعی شود در تجارت و معاملات ژاپنی ها بسیار مضر است. برای این منظور شما باید همه ی توان خود را به کار گیرید تا این احترام حفظ شود. یکی از بهترین راه هایی که نشان می دهد شما برای طرف مقابلتان احترام زیادی قائل هستید، این است که سر قرارها به موقع بروید و وقت شناس باشید. درس عبرت: ژاپنی ها اگر ببینند برای وقت آنها ارزش قائل نیستید، آن را بی احترمی تلقی خواهند کرد. این نیز یکی دیگر از خصایصی است که شرقی ها برخلاف غربی ها بر آن استوارند.

طریقه ی وفق یافتن: وقت شناسی خصیصه ای است که همه ی ما باید دیر یا زود به آن عادت کنیم. از اینرو، بهتر است تا زمان خود را به گونه ای تنظیم کنید که سر قرار ملاقات های مهم خود به موقع برسید. ۵. ارائه ی خدمات به مشتری در اولویت است اگر به ژاپن سفر کنید، از نزدیک مشاهده خواهید کرد که همه ی کارمندان و مسئولان همه ادارات، برای خدمت به شما بسیار مشتاق و داوطلب خواهند بود. احتمالاً از این مسئله بسیار تعجب خواهید کرد. ژاپنی ها عقیده دارند که رسیدگی به کارهای ارباب رجوع در اولویت همه ی امور است. درس عبرت: برخورد خوب با ارباب رجوع، تعهدی است که همه ی ژاپنی ها عمیقاً در قلب خود احساس می کنند. با اینکار باعث جلب مشتری می شوند و آنها را همیشه از خود راضی نگه میدارند. طریقه ی وفق یافتن: برای این منظور بهتر است کمی در برخوردهای ژاپنی ها با مشتریان خود دقت و توجه کنید. از رفتار آنها کپی کنید تا بتوانید مثل آنها موفق شوید. ۶. ارتباط تلفی مرتب داشته باشیددر ژاپن ترجیح داده می شود که به جای فرستادن نامه، فکس یا ایمیل، مستقیماً تماس گرفته شود. این به آن دلیل است که ارزش قائل شدن برای وقت طرف مقابل بسیار اهمیت دارد. درس عبرت: با برقراری تماس مداوم خواهید توانست رابطه ی بسیار بهتری با آنها برقرار کنید و اطمینان و احترام آنها را نیز به خود جلب کنید. طریقه ی وفق یافتن: اکثر ما برای تلفن زدن به هم کمی تنبلی می کنیم. این ممکن است به خاطر ضعف ارتباطات کاری ما باشد. شما هم باید بتوانید درست مثل ژاپنی ها ارتباطات تلفنی خود را بیشتر کنید. این مکالمات را کمی خصوصی تر کنید تا علاقه ی خود را برای

برقراری ارتباط با طرف مقابل نشان دهید. ۷. مهمان نواز باشید ژاپن هم مثل اکثر کشورهای آسیایی خصیصه ی هدیه دادن را حفظ کرده است. برای میهمانان خود هدیه تهیه کنید تا بتوانید از این طریق حس مهمان نوازی و علاقه ی خود را به آنها نشان دهید. برای پرداخت صورتحساب تعارف کنید که اینکار نشانه ی احترام است. درس عبرت: مهمان نوازی در تجارت ژاپنی به این معناست که ارتباطات خصوصی مهمتر از رابطه های کاری است. طریقه ی وفق یافتن: با مشتری خود بیش از منبعی برای تجارت رفتار کنید. اول روی رابطه تمرکز کنید، و با اینکار تجارت نیز به موفقیت انجام خواهد شد. از فرهنگ های تجارت آگاه شوید در این دنیای چند فرهنگی، شناختن فرهنگ تجارت کشورهای دیگر باعث می شود تا در محل کار خود ارزش بیشتری پیدا کنید. تا می توانید با فرهنگ های تجارتی مختلف آگاهی پیدا کنید تا موفقیت شما در معامله با آنها تضمین شود.

## ۷ راه علاقمند کردن شنوندگان

همه ی ما در بعضی مراحل زندگی مجبور به سخنرانی کردن می شویم. مصاحبه ای برای کار جدیدتان است؟ سخنرانی برای ناظر یا هیئت مدیره ی شرکت محل کارتان است؟ بله، همه ی این ها سخنرانی های بسیار مهمی هستند و می توانند آینده ی شما را رقم بزنند. پس نگذارید که این فرصت ها از دست بروند بدون اینکه شانس موفقیتتان را بالا ببرید. در اینجا به نکاتی اشاره می کنیم که هنگام سخنرانی کردن برای شنوندگانی حرفه ای و متخصص باید به خاطر داشته باشید.

۱- شنوندگان را هم درگیر کنید شنوندگان هم دوست دارند که وارد ماجرا شوند، نه اینکه فقط گوش کنند و حوصله شان سر برود.شما باید به آنها برای نشستن و گوش دادن به حرفهایتان دلیل بدهید.۳۰ تا ۹۰ دقیقه زمان دارید تا بتوانید توجه آنها را جلب کنید . میتوانید همان تکنیک قدیمی شروع کردن سخنرانی با یک جوک را به کار گیرید. اما...شاید زیاد هم ایده ی جالبی نباشد. اشتباه نکنید--مطمئناً دادن یک جنبه ی شوخی آمیز به سخنرانیتان قابل قبول است. اما اگر این جنبه را به صورت کلی وارد سخنرانی کنید با اینکه سخنرانی را با یک جوک شروع کنید بسیار متفاوت است. پس بهتر است که آن را با یک سوال آغاز کنید. این تکنیک بسیار جواب می دهد. چون شنوندگان را هم وارد بحث می کند. تکنیک دیگری که گه گاه توسط بعضی سخنرانان به کار گرفته می شود بردن نام بعضی از اشخاص بین حضار است.

۲- سرزنده و با روح باشید بهترین سخنرانان کسانی هستند که چه در حرکاتشان و چه در سخن گفتنشان با روح و سرزنده هستند. خوب نیست که خود را پشت سکو پنهان کنید یا فقط در گوشه ای باستید. دفعه ی بعد این کار را امتحان کنید: وقتی برای یک گروه ۲۰ نفره یا بیشتر سخنرانی می کنید، حین صحبت کردن بین شنوندگانتان راه بروید. هر از چند گاهی ایستاده و دستتان را روی شانه ی یکی از شنوندگان قرار دهید. با این کار باعث خواهید شد که توجه آنها به شما بیشتر جلب شده و به حرفهایتان دقیق تر گوش کنند.

۳- صدایی تاثیرگذار داشته باشید روی چیزی که می خواهید تحویل دهید، زمان بگذارید. کسی توقع ندارد که مثل یک گوینده ی تلویزیون بیایید و بروید. باید بتوانید صدایی خوشایند و سرگرم کننده تحویل دهید. هنگام سخنرانی به این چهار نکته توجه داشته باشید: تن صدایتان را هر از گاهی تغییر دهید، درجه ی صدا را بالا و پایین ببرید، سرعت صحبت کردنتان را تغییر دهید، و گاه گاهی برای تاثیر گذاری بیشتر سکوت کنید.

۴- از کارهایی که باعث پرت کردن حواس شنوندگان می شود دوری کنیدهیچ چیز به اندازه ی این کار نمی تواند یک سخنرانی را خراب کند. چند وقت پیش مدیری را دیدم که سخنرانی اش را فقط به خاطر اینکه با پول خردهای توی جیبش بازی می کرد از دست داد. بعد از سخنرانی کسی درمورد محتویات سخنرانی او حرفی نمی زد، همه فقط می گفتند که چقدر از صدای جرینگ جرینگ پول خردها اعصابشان خرد شده است. کنار گذاشتن این عادت ها کار سختی نیست. گه گاه هنگام تمرینات سخنرانیتان فیلمبرداری کنید و بعد آنرا مرور کرده و پی به عادت های آزاردهنده تان ببرید تا بتوانید آن ها را کنار بگذارید.

۵- لباس مناسب بپوشید روزی با یکی از مدیر عاملان صحبت می کردم که می گفت اولین چیزی که در برخورد با یک فرد به آن توجه می کند لباس هایش است. باید بتوانید طوری لباس بپوشید که حداقل یک پله از حضار بالاتر باشید. متوجه باشید که کفش های ارزان، شلوار جین و بلوزهای رنگی مناسب انجام یک سخنرانی نیست. به لباس پوشیدنتان خیلی دقت کنید.

۶- حرف های تازه بزنید از تکرار کردن داستان ها و خاطرات همیشگی پرهیز کنید. حرف های تازه بزنید. سعی کنید در سخنرانیتان جایی هم برای وقایع روز باز کنید. حتماً آن روز یا آن هفته اتفاق جدیدی افتاده است که در موردش صحبت کنید. حرف ها و مطالب تکراری شنوندگان را خسته و بی حوصله خواهد کرد. حرف های جدید برعکس آنها را راغب به گوش کردن و توجه بیشتر می کند.

۷- تمرین داشته باشیدچندین مرتبه تمرین کردن سخنرانیتان می تواند باعث موفقیتتان شود چون معمولاً رقبایتان این کار را نخواهند کرد. معمولاً افراد فقط چند دقیقه قبل از سخنرانیشان نگاهی به نوشته هایشان می اندازند، اما سخنرانان موفق همیشه برای تمرین آن هم وقت می گذارند. یک سخنران واقعی از قبل برنامه ریزی می کند که چطور سخنرانی خود را شروع کند و چطور به پایان برساند. می دانند که چه موقع بین حضار راه بروند و دست روی شانه ی چه کسی بگذارند. می دانند که چه زمانی سکوت کرده و چه زمانی تن صدایشان را تغییر دهند. می دانند که به کجا نگاه کنند. با تمرین کردن مطمئناً سخنرانی بهتری ارائه خواهید داد. موفق باشید با اجرای این نکات مطمئناً موفق خواهید شد که توجه حضار و شنوندگان را کاملاً به خود معطوف کرده و سخنرانی عالی تحویل آنها دهی

۷ راه علاقمند کردن شنوندگان

همه ی ما در بعضی مراحل زندگی مجبور به سخنرانی کردن می شویم. مصاحبه ای برای کار جدیدتان است؟ سخنرانی برای ناظر یا هیئت مدیره ی شرکت محل کارتان است؟ بله، همه ی این ها سخنرانی های بسیار مهمی هستند و می توانند آینده ی شما را رقم بزنند. پس نگذارید که این فرصت ها از دست بروند بدون اینکه شانس موفقیتتان را بالا ببرید. در اینجا به نکاتی اشاره می کنیم که هنگام سخنرانی کردن برای شنوندگانی حرفه ای و متخصص باید به خاطر داشته باشید. ۱- شنوندگان را هم درگیر کنید شنوندگان هم دوست دارند که وارد ماجرا شوند، نه اینکه فقط گوش کنند و حوصله شان سر برود.شما باید به آنها برای نشستن و گوش دادن به حرفهایتان دلیل بدهید.۳۰ تا ۹۰ دقیقه زمان دارید تا بتوانید توجه آنها را جلب کنید . میتوانید همان تکنیک قدیمی شروع کردن سخنرانی با یک جوک را به کار گیرید. اما...شاید زیاد هم ایده ی جالبی نباشد. اشتباه نکنید--مطمئناً دادن یک جنبه ی شوخی آمیز به سخنرانیتان قابل قبول است. اما اگر این جنبه را به صورت کلی وارد سخنرانی کنید با اینکه سخنرانی را با یک جوک شروع کنید بسیار متفاوت است. پس بهتر است که آن را با یک سوال آغاز کنید. این تکنیک بسیار جواب می دهد. چون شنوندگان را هم وارد بحث می کند. تکنیک دیگری که گه گاه توسط بعضی سخنرانان به کار گرفته می شود بردن نام بعضی از اشخاص بین حضار است. ۲- سرزنده و با روح باشید بهترین سخنرانان کسانی هستند که چه در حرکاتشان و چه در سخن گفتنشان با روح و سرزنده هستند. خوب نیست که خود را پشت سکو پنهان کنید یا فقط در گوشه ای باستید. دفعه ی بعد این کار را امتحان کنید: وقتی برای یک گروه ۲۰ نفره یا بیشتر سخنرانی می کنید، حین صحبت کردن بین شنوندگانتان راه بروید. هر از چند گاهی ایستاده و دستتان را روی شانه ی یکی از شنوندگان قرار دهید. با این کار باعث خواهید شد که توجه آنها به شما بیشتر جلب شده و به حرفهایتان دقیق تر گوش کنند. ۳- صدایی تاثیرگذار داشته باشید روی چیزی که می خواهید تحویل دهید، زمان بگذارید. کسی توقع ندارد که مثل یک گوینده ی تلویزیون بیایید و بروید. باید بتوانید صدایی خوشایند و سرگرم کننده تحویل دهید. هنگام سخنرانی به این چهار نکته توجه داشته باشید: تن صدایتان را هر از گاهی تغییر دهید، درجه ی صدا را بالا و پایین ببرید، سرعت صحبت کردنتان را تغییر دهید، و گاه گاهی برای تاثیر گذاری بیشتر سکوت کنید. ۴- از کارهایی که باعث پرت کردن حواس شنوندگان می شود دوری کنیدهیچ چیز به اندازه ی این کار نمی تواند یک سخنرانی را خراب کند. چند وقت پیش مدیری را دیدم که سخنرانی اش را فقط به خاطر اینکه با پول خردهای توی جیبش بازی می کرد از دست داد. بعد از سخنرانی کسی درمورد محتویات سخنرانی او حرفی نمی زد، همه فقط می گفتند که چقدر از صدای جرینگ جرینگ پول خردها اعصابشان خرد شده است. کنار گذاشتن این عادت ها کار سختی نیست. گه گاه هنگام تمرینات سخنرانیتان فیلمبرداری کنید و بعد آنرا مرور کرده و پی به عادت های آزاردهنده تان ببرید تا بتوانید آن ها را کنار بگذارید. ۵- لباس مناسب بپوشید روزی با یکی از مدیر عاملان صحبت می کردم که می گفت اولین چیزی که در برخورد با یک فرد به آن توجه می کند لباس هایش است. باید بتوانید طوری لباس بپوشید که حداقل یک پله از حضار بالاتر باشید. متوجه باشید که کفش های ارزان، شلوار جین و بلوزهای رنگی مناسب انجام یک سخنرانی نیست. به لباس پوشیدنتان خیلی دقت کنید. ۶- حرف های تازه بزنید از تکرار کردن داستان ها و خاطرات همیشگی پرهیز کنید. حرف های تازه بزنید. سعی کنید در سخنرانیتان جایی هم برای وقایع روز باز کنید. حتماً آن روز یا آن هفته اتفاق جدیدی افتاده است که در موردش صحبت کنید. حرف ها و مطالب تکراری شنوندگان را خسته و بی حوصله خواهد کرد. حرف های جدید برعکس آنها را راغب به گوش کردن و توجه بیشتر می کند. ۷- تمرین داشته باشیدچندین مرتبه تمرین کردن سخنرانیتان می تواند باعث موفقیتتان شود چون معمولاً رقبایتان این کار را نخواهند کرد. معمولاً افراد فقط چند دقیقه قبل از سخنرانیشان نگاهی به نوشته هایشان می اندازند، اما سخنرانان موفق همیشه برای تمرین آن هم وقت می گذارند. یک سخنران واقعی از قبل برنامه ریزی می کند که چطور سخنرانی خود را شروع کند و چطور به پایان برساند. می دانند که چه موقع بین حضار راه بروند و دست روی شانه ی چه کسی بگذارند. می دانند که چه زمانی سکوت کرده و چه زمانی تن صدایشان را تغییر دهند. می دانند که به کجا نگاه کنند. با تمرین کردن مطمئناً سخنرانی بهتری ارائه خواهید داد. موفق باشید با اجرای این نکات مطمئناً موفق خواهید شد که توجه حضار و شنوندگان را کاملاً به خود معطوف کرده و سخنرانی عالی تحویل آنها دهی

## ۷ روش برای کسب احترام

احترام. همه آن را می خواهند، معدودی بدستش می آورند. چرا؟ به شما خواهیم گفت چرا. احترام اکتسابی است؛ هرگز به کسی اهدا نمیشود. امروزه با هجوم مردم برای انجام دادن سراسیمه وار کارها، اندک افرادی دارای اراده، بردباری یا پشتکار مورد نیاز برای مورد احترام واقع شدن حقیقی می باشند. همانند نوشیدن یک قهوه اسپرسوی خوب، ایجاد احترام نیازمند زمان و درنظر گرفتن جزئیات ظریف است تا بتوان به بهترین نتیجه دست یافت.احترام همچنین رابطه مستقیم با شهرت و اعتبار شما دارد. از خود جلوه ای متشخص بسازید، احترام به عنوان نتیجه ظاهر خواهد شد. روشهایی برای سرعت بخشیدن به این فرایند وجود دارد -- حداقل برای کوتاه مدت - از طریق برخی راههای میان بر. برای مثال خود را در موقعیتی قرار دهید که بتوانید قدرت خود را بکار ببرید ( قدرت حقیقی، نه در راس قدرت دربان باشگاه )، آنگاه مقدار معینی از احترام به شما اعطا خواهد شد، نه بدلیل اینکه استحقاقش را داشته اید، بلکه به این خاطر که موقعیت جدید شما اینطور ایجاب می کند. بروی کسی آب دهان نیندازید من با یک مامور عالیرتبه پلیس آن قدر دوستی عمیقی داشتم که می توانستم روی صورتش آب دهان بیندازم و از او بخواهم بدلیل اینکه سد راه آب دهانم شده، از من عذر خواهی کند، اما بخاطر" مقام "او از انجام چنین کار گستاخانه ای خودداری کردم. من برای مقام ریاست احترام قائل هستم، بنابراین بدلیل" مقام "او، به رئیس خود احترام میگذارم نه بخاطر آنچه که او انجام داده و مستحق احترام من شده است. بنابراین بیایید واقیت گرا باشیم؛ اکثریت ما استطاعت تهیه بنز را نداریم، و درصد بسیار کمتری می توانیم موقعیتی قدرتمند را برای

خود خریداری نماییم. با این شرایط چگونه میتوانیم مقداری احترام را بسرعت کسب نماییم؟ در این قسمت هفت نکته وجود دارد که احترام شما را تضمین نمی کند اما شما را در جهتی صحیح هدایت خواهد کرد. آنچکه باید بخاطر داشته باشید آن است که این نکات نباید فقط یکبار انجام شده و سپس فراموش گردند، بلکه باید به عنوان بخشی از سبک زندگی و تصویر جدیدی که در نظر دارید دربیایند.

۱- لباس مناسب بپوشید صرفه نظر از اینکه در گذشته چه کار کرده اید، چقدر پول در حساب بانکی خود دارید، تا چه اندازه مشهور هستید یا چقدر چاق شده اید، یک شخص با لباسی شایسته بهتر از یک کهنه پوش مورد توجه قرار میگیرد. درمورد هر نوع لباسی صحبت نمیکنیم، منظور یک لباس اندازه است که توسط خیاطی ماهر و چیره دست دوخته شده است. اکنون زمان ارزان بودن نیست. یک دست کت و شلوار ۵۰ هزار تومانی بخرید، آنگاه ۵۰ هزار تومان بنظر خواهید رسید. کت و شلواری ۳۰۰ هزار تومانی بخرید، ۳۰۰ میلیون بنظر خواهید رسید. در مورد کفش ها هم خسیس نبوده و یک جفت از بهترین آنرا برای خود تهیه کنید. هر چیز ساخت ایتالیا اتوماتیک وار بهتر از بقیه می باشد -- پایان داستان.

۲- ساکت بمانید میدانم که همه شما تصور میکنید که نابغه اید، اما واقیت آن است که نیستید. در غیر اینصورت نیز به هیچ نصیحتی نداشتید و جهان بازیچه ای در کف دستان شما می بود. بنابراین، چون هنوز چیزهای زیادی برای آموختن وجود دارد، بهتر است که دهان را بسته نگاه داشته و گوش کرد. خردمند و مرموز بوده و فقط چیزی را که لازم است بگویید. در واقع هیچ چیزی را تا زمانی که مجبور نشده اید، بیان نکنید. اشتباهات معمولا توسط افرادی صورت میگیرند که بدون دلیلی مناسب زبان به صحبت می گشایند. هرقدر یک فرد اطلاعات کمتری از شما داشته باشد، احتمال ماندن وی در فاصله ای محترامانه بیشتر خواهد شد. وقتی من کسی را برای اولین بار ملاقات می کنم، مؤدبانه با او سلام و احوال پرسی نموده و تا دو دقیقه بعد از آن چیزی نمی گویم. در این فاصله آن فرد ساده لوح همه اسرار خود را برایم تعریف کرده است؛ کجا زندگی می کند، روابطش با همسرش چگونه است، شماره کارت اعتباریش چیست و چه تعداد قرص برای رفع مشکلات جنسیش مصرف میکند. اگر شما هم در مکالمات خود اینچنین باشید، آیا کسی حاظر خواهد بود بعد از آن دو دقیقه باز هم برایتان احترام قائل باشد؟

۳- دروغ نگویید اگر مجبور به سخن گفتن شدید، به آنچه که واقعا می دانید اکتفا کنید. دروغ گفتن برای تحت تاثیر قراردان و یا جلب احترام دیگران نتیجه معکوس در بر خواهد داشت.هیچ راهی سریعتر از دروغگویی برای از دست دادن احترام وجود ندارد، بخصوص زمانی که آن دروغگویی با حماقت همراه باشد. اگر چیزی را نمیدانید، بسادگی بگویید "، من در این مورد نظری نمیتوانم بدهم ".یک انسان حقیقی کاستی ها و ضعف های خود را می پذیرد. اگر طرف دیگر مودب باشد، از شما آنچه که در تواناییتان است را درخواست نموده، و شما فرصتی پیدا خواهید کرد که در مورد چیزی صحبت نمایید که همانند انیشتین جلوه تان دهد.

۴- هرگز لبخند نزنید ( آن را برای همسرتان نگهدارید ) هر وقت مرد رندی را میبینم که همگی دندانهایش را نشان میدهد، همیشه تصویر یک تمساح به ذهنم خطور میکند. یک انسان محترم، یک انسان هوشیار نیز هست. لبخند زدن میتواند جلوه شما را مخدوش نماید و ممکن است دیگران تصور کنند که شما یک فروشنده اتومبیل دست دوم هستید.از لبخند زدن دوری کنید تا انسانی جدی بنظر آیید که براحتی تحت تاثیر قرار نمیگیرد. از هر ۱۰ مورد، ۹ مورد طرف مقابل حتی سخت تر تلاش خوهد کرد تا موافقت شما را بدست آورد. در این شرایط چه کسی به چه کسی احترام می گذارد؟ در عوض لبخند ملیحانه و نشان دادن دندانهای همچون صدف خود را هنگامی که با همسران هستید، از او دریغ ننمایید.

۵- اطمینان و تواضع افراد با اطمینان توانای جذب بسیار بیشتری نسبت به بقیه افراد دارند. این اطمینان حتی اگر شامل راه رفتن مغرورانه، وضعیت اندام مناسب یا اخلاق و رفتار شخصی خوب باشد، تصویر شخصی تحت کنترل را نمایان می سازد که میداند چه کاری انجام میدهد و میتواند کار را به اتمام برساند. یک انسان مطمئن میگوید"، شما میتوانید به قابلیتهای من اعتماد کنید "و" به گفته های من احترام بگذارید ".به چشمان کسی نگاه کنید. یک انسان مطمئن هیچگاه کثیفی را در کفشهایش مشاهده نمیکند چرا که او هرگز نظرش را به پایین نمی افکند. مرز بین اطمینان و خود بینی را بیاد داشته باشید. اطمینان تعادل توام با فروتنی و تواضع میباشد. فقط انسانهای نادان فخر فروشی میکنند. کسی شما را معرفی میکند و می گوید "، آقای فلانی واقعا زرنگ است، شرکتش پارسال ۱۰۰ میلیون سود کرد ".شما پاسخ می دهید"،حتی با حرفه ای ترین مهارتهای رهبری در جهان،بدون سربازان کارکشته و خوب، نمی توانستم کاری انجام دهم. یک انسان بتنهایی قادر به صورت دادن چیزی نیست ".چه کاری انجام داده اید؟ شما قابلیتهای خود را در ضمن تحسین دیگران آشکار نموده اید. چه انسان متواضعی هستید.

۶- مؤدب باشید - احترام و نزاکت را متقابلا رد و بدل نمایید وقتی کسی را ملاقات میکنید، نباید با بی نزاکتی لبخند بزنید، اما از طرفی بی ادب نیز نباید باشید. محتاط بودن به معنای آن نیست که نمی توانید مؤدب باشید. رفتار شایسته نمایانگر خلوص، و خلوص نمایانگر وقار است؛ یک انسان با وقار دارای خصیصه های در خور احترام میباشد. هیچکسی تا حال بدلیل ادب و یا نزاکت زیاد دشمنش به جنگ او نرفته است. ادب همچنین به معنای ترسو بودن نیست.

۷- حافظه خوبی داشته باشید یکی از مسائل مهم و کلیدی تقویت حافظه است، چون علاوه بر دور نگاه داشتن فرد از اشتباهات احتمالی، باعث امتیازات بیشماری در دنیای کار و تجارت می گردد. اگر نام فردی که از معرفی او ۳۰ ثانیه هم نمی گذرد را بیاد نیاورید، مانند یک آدم ابله به نظر خواهید آمد. بخاطر آورن اسامی و آنچه که به شما گفته شده، نشان دهنده این است که فردی هستید که به جزئیات توجه دارید، و نیز دقیق، باهوش و فهیم می باشید. لازم نیست یک سخنرانی طولانی را بیاد بیاورید؛ بخاطر آوردن یک اسم کافی است، و این باعث می گردد طرف مقابل شما احساس خوبی نماید ( اگر مطلبی را درمورد فرزندانش بیاد آورید، امتیازتان بیشتر می گردد ). و او چه فکری خواهد کرد "؟ عجب مرد محترمی، دوستش دارم. او حتی اسم مرا بخاطر دارد". پایان داستانمن اولین نفری خواهم بود که می پذیرم یک دانشمند سفینه فضایی نیستم: این مشاوره کاملا واضح و روشن است. برخی چیزها را احتمالا- از قبل انجام می دهید، و برخی را نه. بکار بستن همگی این هفت قانون به معنای آن است که مجبورید سبک زندگی و نحوه رفتار با آشنایان چندین ساله خود را تغییر دهید، اما اگر خواهان احترام فوری هستید، باید بهایش را بپردازید. فقط برای چندین روز آنچه را که گفته شد انجام دهید ، تفاوت را مشاهده خواهیدکرد . در یک رستوران خوب با لباسی شیک قدم بگذارید، در حالی که سرتان روبه بالا است و وضعیت اندام مناسبی دارید، میزی را انتخاب کرده و غذای خود را سفارش دهید. هنگام انتخاب نوشانه، از پیشخدمت در مورد نوشابه ای که با آن آشنایی ندارید، سؤال نمایید. با پیش خدمت تا آخر شب هیچ حرفی نزنید به استثنای"متشکرم "آنهم زمانیکه برای شما چیزی می آورد. دندانهای خود را نشان ندهید. در انتهای شب آنچه که پیشخدمت در مورد نوشابه به شما گفته را تکرار نمایید. ۲۰ درصد صورتحساب را به عنوان انعام باقی بگذارید. او ممکن است فقط یک پیشخدمت باشد، اما این آغاز واگنهای احترام است.

۷ روش برای کسب احترام

احترام. همه آن را می خواهند، معدودی بدستش می آورند. چرا؟ به شما خواهیم گفت چرا. احترام اکتسابی است؛ هرگز به کسی اهدا نمیشود. امروزه با هجوم مردم برای انجام دادن سراسیمه وار کارها، اندک افرادی دارای اراده، بردباری یا پشتکار مورد نیاز برای مورد احترام واقع شدن حقیقی می باشند. همانند نوشیدن یک قهوه اسپرسوی خوب، ایجاد احترام نیازمند زمان و درنظر گرفتن جزئیات ظریف است تا بتوان به بهترین نتیجه دست یافت.احترام همچنین رابطه مستقیم با شهرت و اعتبار شما دارد. از خود جلوه ای متشخص بسازید، احترام به عنوان نتیجه ظاهر خواهد شد. روشهایی برای سرعت بخشیدن به این فرایند وجود دارد -- حداقل برای کوتاه مدت - از طریق برخی راههای میان بر. برای مثال خود را در موقعیتی قرار دهید که بتوانید قدرت خود را بکار ببرید ( قدرت حقیقی، نه در راس قدرت دربان باشگاه )، آنگاه مقدار معینی از احترام به شما اعطا خواهد شد، نه بدلیل اینکه استحقاقش را داشته اید، بلکه به این خاطر که موقیت جدید شما اینطور ایجاب می کند. بروی کسی آب دهان نیندازید من با یک مامور عالیرتبه پلیس آن قدر دوستی عمیقی داشتم که می توانستم روی صورتش آب دهان بیندازم و از او بخواهم بدلیل اینکه سد راه آب دهانم شده، از من عذر خواهی کند، اما بخاطر" مقام "او از انجام چنین کار گستاخانه ای خودداری کردم. من برای مقام ریاست احترام قائل هستم، بنابراین بدلیل" مقام "او، به رئیس خود احترام میگذارم نه بخاطر آنچه که او انجام داده و مستحق احترام من شده است. بنابراین بیایید واقیت گرا باشیم؛ اکثریت ما استطاعت تهیه بنز را نداریم، و درصد بسیار کمتری می توانیم موقیعتی قدرتمند را برای خود خریداری نماییم. با این شرایط چگونه میتوانیم مقداری احترام را بسرعت کسب نماییم؟ در این قسمت هفت نکته وجود دارد که احترام شما را تضمین نمی کند اما شما را در جهتی صحیح هدایت خواهد کرد. آنچکه باید بخاطر داشته باشید آن است که این نکات نباید فقط یکبار انجام شده و سپس فراموش گردند، بلکه باید به عنوان بخشی از سبک زندگی و تصویر جدیدی که در نظر دارید دربیایند. ۱- لباس مناسب بپوشید صرفه نظر از اینکه در گذشته چه کار کرده اید، چقدر پول در حساب بانکی خود دارید، تا چه اندازه مشهور هستید یا چقدر چاق شده اید، یک شخص با لباسی شایسته بهتر از یک کهنه پوش مورد توجه قرار میگیرد. درمورد هر نوع لباسی صحبت نمیکنیم، منظور یک لباس اندازه است که توسط خیاطی ماهر و چیره دست دوخته شده است. اکنون زمان ارزان بودن نیست. یک دست کت و شلوار ۵۰ هزار تومانی بخرید، آنگاه ۵۰ هزار تومان بنظر خواهید رسید. کت و شلواری ۳۰۰ هزار تومانی بخرید، ۳۰۰ میلیون بنظر خواهید رسید. در مورد کفش ها هم خسیس نبوده و یک جفت از بهترین آنرا برای خود تهیه کنید. هر چیز ساخت ایتالیا اتوماتیک وار بهتر از بقیه می باشد -- پایان داستان. ۲- ساکت بمانید میدانم که همه شما تصور میکنید که نابغه اید، اما واقیت آن است که نیستید. در غیر اینصورت نیز به هیچ نصیحتی نداشتید و جهان بازیچه ای در کف دستان شما می بود. بنابراین، چون هنوز چیزهای زیادی برای آموختن وجود دارد، بهتر است که دهان را بسته نگاه داشته و گوش کرد. خردمند و مرموز بوده و فقط چیزی را که لازم است بگویید. در واقع هیچ چیزی را تا زمانی که مجبور نشده اید، بیان نکنید. اشتباهات معمولا- توسط افرادی صورت میگیرند که بدون دلیلی مناسب زبان به صحبت می گشایند. هرقدر یک فرد اطلاعات کمتری از شما داشته باشد، احتمال ماندن وی در فاصله ای محترامانه بیشتر خواهد شد. وقتی من کسی را برای اولین بار ملاقات می کنم، مؤدبانه با او سلام و احوال پرسی نموده و تا دو دقیقه بعد از آن چیزی نمی گویم. در این فاصله آن فرد ساده لوح همه اسرار خود را برایم تعریف کرده است؛ کجا زندگی می کند، روابطش با همسرش چگونه است، شماره کارت اعتباریش چیست و چه تعداد قرص برای رفع مشکلات جنسیش مصرف میکند. اگر شما هم در مکالمات خود اینچنین باشید، آیا کسی حاظر خواهد بود بعد از آن دو دقیقه باز هم برایتان احترام قائل باشد؟ ۳- دروغ نگویید اگر مجبور به سخن گفتن شدید، به آنچه که واقعا می دانید اکتفا کنید. دروغ گفتن برای تحت تاثیر قراردان و یا جلب احترام دیگران نتیجه معکوس در بر خواهد داشت.هیچ راهی سریعتر از دروغگویی برای از دست دادن احترام وجود ندارد، بخصوص زمانی که آن دروغگویی با حماقت همراه باشد. اگر چیزی را نمیدانید، بسادگی بگویید "، من در این مورد نظری نمیتوانم بدهم ".یک انسان حقیقی کاستی ها و ضعف های خود را می پذیرد. اگر طرف دیگر مودب باشد، از شما آنچه که در تواناییتان است را درخواست نموده، و شما فرصتی پیدا خواهید کرد که در مورد چیزی صحبت نمایید که همانند انیشتین جلوه تان دهد. ۴- هرگز لبخند نزنید ( آن را برای همسرتان نگهدارید ) هر وقت مرد رندی را میبینم که همگی دندانهایش را نشان میدهد، همیشه تصویر یک تمساح به ذهنم خطور میکند. یک انسان محترم، یک انسان هوشیار نیز هست. لبخند زدن میتواند جلوه شما را مخدوش نماید و ممکن است دیگران تصور کنند که شما یک فروشنده اتومبیل دست دوم هستید.از لبخند زدن دوری کنید تا انسانی جدی بنظر آیید که براحتی تحت تاثیر قرار نمیگیرد. از هر ۱۰ مورد، ۹ مورد

طرف مقابل حتی سخت تر تلاش خوهد کرد تا موافقت شما را بدست آورد. در این شرایط چه کسی به چه کسی احترام می گذارد؟ در عوض لبخند ملیحانه و نشان دادن دندانهای همچون صدف خود را هنگامی که با همسران هستید، از او دریغ ننمایید.

۵- اطمینان و تواضع افراد با اطمینان توانای جذب بسیار بیشتری نسبت به بقیه افراد دارند. این اطمینان حتی اگر شامل راه رفتن مغرورانه، وضعیت اندام مناسب یا اخلاق و رفتار شخصی خوب باشد، تصویر شخصی تحت کنترل را نمایان می سازد که میداند چه کاری انجام میدهد و میتواند کار را به اتمام برساند. یک انسان مطمئن میگوید"، شما میتوانید به قابلیتهای من اعتماد کنید "و" به گفته های من احترام بگذارید ".به چشمان کسی نگاه کنید. یک انسان مطمئن هیچگاه کثیفی را در کفشهایش مشاهده نمیکند چرا که او هرگز نظرش را به پایین نمی افکند. مرز بین اطمینان و خود بینی را بیاد داشته باشید. اطمینان تعادل توام با فروتنی و تواضع میباشد. فقط انسانهای نادان فخر فروشی میکنند. کسی شما را معرفی میکند و می گوید "، آقای فلانی واقعا زرنگ است، شرکتش پارسال ۱۰۰ میلیون سود کرد ".شما پاسخ می دهید"،حتی با حرفه ای ترین مهارتهای رهبری در جهان،بدون سربازان کارکشته و خوب، نمی توانستم کاری انجام دهم. یک انسان بتنهایی قادر به صورت دادن چیزی نیست ".چه کاری انجام داده اید؟ شما قابلیتهای خود را در ضمن تحسین دیگران آشکار نموده اید. چه انسان متواضعی هستید. ۶- مؤدب باشید - احترام و نزاکت را متقابلا رد و بدل نمایید وقتی کسی را ملاقات میکنید، نباید با بی نزاکتی لبخند بزنید، اما از طرفی بی ادب نیز نباید باشید. محتاط بودن به معنای آن نیست که نمی توانید مؤدب باشید. رفتار شایسته نمایانگر خلوص، و خلوص نمایانگر وقار است؛ یک انسان با وقار دارای خصیصه های در خور احترام میباشد. هیچکسی تا حال بدلیل ادب و یا نزاکت زیاد دشمنش به جنگ او نرفته است. ادب همچنین به معنای ترسو بودن نیست. ۷- حافظه خوبی داشته باشید یکی از مسائل مهم و کلیدی تقویت حافظه است، چون علاوه بر دور نگاه داشتن فرد از اشتباهات احتمالی، باعث امتیازات بیشماری در دنیای کار و تجارت می گردد. اگر نام فردی که از معرفی او ۳۰ ثانیه هم نمی گذرد را بیاد نیاورید، مانند یک آدم ابله به نظر خواهید آمد. بخاطر آورن اسامی و آنچه که به شما گفته شده، نشان دهنده این است که فردی هستید که به جزئیات توجه دارید، و نیز دقیق، باهوش و فهیم می باشید. لازم نیست یک سخنرانی طولانی را بیاد بیاورید؛ بخاطر آوردن یک اسم کافی است، و این باعث می گردد طرف مقابل شما احساس خوبی نماید ( اگر مطلبی را درمورد فرزندانش بیاد آورید، امتیازتان بیشتر می گردد ). و او چه فکری خواهد کرد "؟ عجب مرد محترمی، دوستش دارم. او حتی اسم مرا بخاطر دارد ".پایان داستانمن اولین نفری خواهم بود که می پذیرم یک دانشمند سفینه فضایی نیستم: این مشاوره کاملا واضح و روشن است. برخی چیزها را احتمالا از قبل انجام می دهید، و برخی را نه. بکار بستن همگی این هفت قانون به معنای آن است که مجبورید سبک زندگی و نحوه رفتار با آشنایان چندین ساله خود را تغییر دهید، اما اگر خواهان احترام فوری هستید، باید بهایش را بپردازید. فقط برای چندین روز آنچه را که گفته شد انجام دهید ، تفاوت را مشاهده خواهیدکرد . در یک رستوران خوب با لباسی شیک قدم بگذارید، در حالی که سرتان روبه بالا است و وضعیت اندام مناسبی دارید، میزی را انتخاب کرده و غذای خود را سفارش دهید. هنگام انتخاب نوشانه، از پیشخدمت در مورد نوشابه ای که با آن آشنایی ندارید، سؤال نمایید. با پیش خدمت تا آخر شب هیچ حرفی نزنید به استثنای"متشکرم "آنهم زمانیکه برای شما چیزی می آورد. دندانهای خود را نشان ندهید. در انتهای شب آنچه که پیشخدمت در مورد نوشابه به شما گفته را تکرار نمایید. ۲۰ درصد صورتحساب را به عنوان انعام باقی بگذارید. او ممکن است فقط یک پیشخدمت باشد، اما این آغاز واگنهای احترام است.

## ۷ شیوه برای جلوگیری از ولخرجی

آیا آن قدر ولخرجی کرده اید که به همه مقروض شده اید؟خوب نگران نباشید، شما تنها فردی نیستید که در یک چنین شرایطی قرار گرفته است. زندگی مدرن به گونه ای است که خواه نا خواه ما را به سمت خرج کردن میکشاند. به هر حال اگر می خواهید کلیه ی بدهی هایتان را صاف کرده و به آرامش ذهنی دست پیدا کنید، باید به صورت ریشه ای با این مشکل برخورد کرده و جلوی ولخرجیهای بیهوده ی خود را بگیرید. در این مقاله چند تکنیک به شما آموزش داده می شود که به واسطه ی آنها می توانید مانع از زیاده روی در خرج کردن پولهایتان شوید.

۱- متوجه باشید که چه مقدار پول خرج می کنید افراد بسیاری که به خرج کردن معتاد شده اند، دیگر متوجه نیستند که چه مقدار پول خرج می کنند. ابتدا باید دقت کنید که هر آیتمی که قصد خرید آن را دارید چه قیمتی دارد و برای خرید هر یک از آنها باید چه مبلغی را پرداخت کنید، این امر می تواند به شما کمک کند که حساب پول هایتان را داشته باید و ببینید آیا واقعاً به تمام چیزهایی که می خواهید بخرید، احتیاج دارید یا خیر. به عنوان مثال یک شب که بیرون می روید، ببینید چقدر خرج می کنید. گاهی اوقات افراد آنقدر پول نوشیدنی و غذای دوستان خود را حساب می کنند که اصلاً متوجه نمی شوند جیبشان خالی شده. این افراد زمانیکه به خانه بر می گردند احساس می کنند که باید مقداری از اسکناس هایشان را گم کرده باشند، غافل از اینکه تمام آنها را خرج دوستانشان کرده اند. شاید چیز گرانی هم نخریده باشند و فقط هزینه ی چای، قهوه، و بستنی و ... بچه ها را حساب کرده باشند؛ اگر با دقت بیشتری به این نوع خرج کردن های خود نگاه کنید، می بینید که اصلاً نیازی به خرید هیچ یک از آنها نبوده است.

۲- تصمیمات آنی برای خرج کردن نگیرید اگر شما جزء افرادی هستید که به طور آنی تصمیم می گیرند تا اجناس گرانقیمتی را خریداری کنند، باید بر روی این خصوصیت اخلاقی خود تجدید نظر کنید. اگر چیزی را می بینید که واقعاً خوشتان می آید و می خواهید آن را همان لحظه بخرید، یک لحظه صبر کنید، حداقل یک روز به خودتان وقت بدهید تا بیشتر روی خرید آن فکر کنید، شاید به این نتیجه رسیدید که اصلاً به آن نیازی ندارید. اگر هم به آن احتیاج داشته باشید بر می گردید و آن را تهیه می کنید. با انجام این کار فرصت پیدا می کنید تا اجناس مشابهی که از کیفیت بالاتری برخوردار هستند را نیز پیدا کنید.

۳- به مکان هایی که به راحتی می توان پول خرج کرد نروید اگر ما وقت زیادی را در مکان های خاصی صرف کنیم، خود به خود به سمت پول خرج کردن کشیده می شویم. این نوع پول خرج کردن ها صرفاً احساسی هستند. بنابراین باید سعی کنید تا آنجایی که می توانید اطراف مغازه های مورد علاقه تان پرسه نزنید. به پارک و یا جایی بروید که وسوسه پول خرج کردن به پایین ترین میزان خود برسد.

۴- در زمان خرید اهداف خود را معین کنید پیش از اینکه به قصد خرید خانه را ترک کنید، لیستی از تمام چیزهایی که به آن احتیاج دارید تهیه کنید. این کار بیانگر آن است که شما تنها چیزهایی را می خرید که به آن احتیاج دارید و اجناس را تنها به این خاطر که" خوشم آمد "نمی خرید. هیچ گاه بدون تعیین اهداف خرید، پا به بازارهای خرید نگذارید.

۵- مایحتاج خود را اولویت بندی کنیدپیش از اینکه جنسی را بخرید، ببینید ارزش آن چقدر است و تا چه حد به آن احتیاج دارید. اگر این کار را واقع بینانه انجام دهید، آنوقت متوجه می شوید که از هر ۱۰ آیتمی که یادداشت کرده اید، تنها به ۸ مورد آن نیاز داشتید. اگر برای این کار یک روز به خودتان مهلت بدهید، آنوقت زمانی که برای خرید بیرون می روید، تنها چیزهایی را تهیه می کنید که واقعاً به آن نیاز دارید.

۶- از روی عادت پول خرج نکنید در اکثر موارد بیشتر ولخرجی های روزانه ما تنها از روی عادت شکل می گیرند. در بسیاری از مواقع این مخارج روزانه غیر ضروری به نظر می رسند. به عنوان مثال اگر هر روز صبح در مسیر خود به محل کار یک فنجان قهوه می خرید، چرا این پول را برای خرید یک قهوه ساز پس انداز نمی کنید؟ و یا اگر هر روز ۲ -۳ هزار تومان صرف نهار می کنید، به آن معنا نیست که مجبور هستید تا آخر عمر این کار را انجام دهید. از خانه نهار ببرید. کلیه آداب خرج کردن خود را مجدداً ارزیابی کرده و ببینید که آیا انجام آنها ضروری است یا خیر؛

۷- برای خود محدودیت های مالی محکم تعیین کنید اگر واقعاً نمی توانید جلوی ولخرجی های بی مورد خود را بگیرید، بهتر است به صورت هفته ای، میزان محدودی پول به خودتان بدهید. این پول باید نقد باشد، چراکه کنترل و رسیدگی به آن راحت تر است. اگر یاد بگیرید که با ماهی ۲۰۰ هزارتومان مخارج روزمره خود را بگذرانید، برای پول هایتان ارزش بیشتری قائل می شوید و آداب صرفه جویی را به خوبی یاد می گیرید.

۷ شیوه برای جلوگیری از ولخرجی

آیا آن قدر ولخرجی کرده اید که به همه مقروض شده اید؟خوب نگران نباشید، شما تنها فردی نیستید که در یک چنین شرایطی قرار گرفته است. زندگی مدرن به گونه ای است که خواه نا خواه ما را به سمت خرج کردن میکشاند. به هر حال اگر می خواهید کلیه ی بدهی هایتان را صاف کرده و به آرامش ذهنی دست پیدا کنید، باید به صورت ریشه ای با این مشکل برخورد کرده و جلوی ولخرجیهای بیهوده ی خود را بگیرید. در این مقاله چند تکنیک به شما آموزش داده می شود که به واسطه ی آنها می توانید مانع از زیاده روی در خرج کردن پولهایتان شوید. ۱- متوجه باشید که چه مقدار پول خرج می کنید افراد بسیاری که به خرج کردن معتاد شده اند، دیگر متوجه نیستند که چه مقدار پول خرج می کنند. ابتدا باید دقت کنید که هر آیتمی که قصد خرید آن را دارید چه قیمتی دارد و برای خرید هر یک از آنها باید چه مبلغی را پرداخت کنید، این امر می تواند به شما کمک کند که حساب پول هایتان را داشته باید و ببینید آیا واقعاً به تمام چیزهایی که می خواهید بخرید، احتیاج دارید یا خیر. به عنوان مثال یک شب که بیرون می روید، ببینید چقدر خرج می کنید. گاهی اوقات افراد آنقدر پول نوشیدنی و غذای دوستان خود را حساب می کنند که اصلاً متوجه نمی شوند جیبشان خالی شده. این افراد زمانیکه به خانه بر می گردند احساس می کنند که باید مقداری از اسکناس هایشان را گم کرده باشند، غافل از اینکه تمام آنها را خرج دوستانشان کرده اند. شاید چیز گرانی هم نخریده باشند و فقط هزینه ی چای، قهوه، و بستنی و ... بچه ها را حساب کرده باشند؛ اگر با دقت بیشتری به این نوع خرج کردن های خود نگاه کنید، می بینید که اصلاً نیازی به خرید هیچ یک از آنها نبوده است. ۲- تصمیمات آنی برای خرج کردن نگیرید اگر شما جزء افرادی هستید که به طور آنی تصمیم می گیرند تا اجناس گرانقیمتی را خریداری کنند، باید بر روی این خصوصیت اخلاقی خود تجدید نظر کنید. اگر چیزی را می بینید که واقعاً خوشتان می آید و می خواهید آن را همان لحظه بخرید، یک لحظه صبر کنید، حداقل یک روز به خودتان وقت بدهید تا بیشتر روی خرید آن فکر کنید، شاید به این نتیجه رسیدید که اصلاً به آن نیازی ندارید. اگر هم به آن احتیاج داشته باشید بر می گردید و آن را تهیه می کنید. با انجام این کار فرصت پیدا می کنید تا اجناس مشابهی که از کیفیت بالاتری برخوردار هستند را نیز پیدا کنید. ۳- به مکان هایی که به راحتی می توان پول خرج کرد نروید اگر ما وقت زیادی را در مکان های خاصی صرف کنیم، خود به خود به سمت پول خرج کردن کشیده می شویم. این نوع پول خرج کردن ها صرفاً احساسی هستند. بنابراین باید سعی کنید تا آنجایی که می توانید اطراف مغازه های مورد علاقه تان پرسه نزنید. به پارک و یا جایی بروید که وسوسه پول خرج کردن به پایین ترین میزان خود برسد. ۴- در زمان خرید اهداف خود را معین کنید پیش از اینکه به قصد خرید خانه را ترک کنید، لیستی از تمام چیزهایی که به آن احتیاج دارید تهیه کنید. این کار بیانگر آن است که شما تنها چیزهایی را می خرید که به آن احتیاج دارید و اجناس را تنها به این خاطر که" خوشم آمد "نمی خرید. هیچ گاه بدون تعیین اهداف خرید، پا به بازارهای خرید نگذارید. ۵- مایحتاج خود را اولویت بندی کنیدپیش از اینکه جنسی را بخرید، ببینید ارزش آن چقدر است و تا چه حد به آن احتیاج دارید. اگر این کار را واقع بینانه انجام دهید، آنوقت متوجه می شوید که از هر ۱۰ آیتمی که یادداشت کرده اید، تنها به ۸ مورد آن نیاز داشتید. اگر برای این کار یک روز به خودتان مهلت بدهید، آنوقت زمانی که برای خرید بیرون می روید، تنها چیزهایی را تهیه می کنید که واقعاً به آن نیاز دارید. ۶- از روی عادت پول خرج نکنید در اکثر موارد بیشتر ولخرجی های

روزانه ما تنها از روی عادت شکل می گیرند. در بسیاری از مواقع این مخارج روزانه غیر ضروری به نظر می رسند. به عنوان مثال اگر هر روز صبح در مسیر خود به محل کار یک فنجان قهوه می خرید، چرا این پول را برای خرید یک قهوه ساز پس انداز نمی کنید؟ و یا اگر هر روز ۲ -۳ هزار تومان صرف نهار می کنید، به آن معنا نیست که مجبور هستید تا آخر عمر این کار را انجام دهید. از خانه نهار ببرید. کلیه آداب خرج کردن خود را مجدداً ارزیابی کرده و ببینید که آیا انجام آنها ضروری است یا خیر؛ ۷- برای خود محدودیت های مالی محکم تعیین کنید اگر واقعاً نمی توانید جلوی ولخرجی های بی مورد خود را بگیرید، بهتر است به صورت هفته ای، میزان محدودی پول به خودتان بدهید. این پول باید نقد باشد، چراکه کنترل و رسیدگی به آن راحت تر است. اگر یاد بگیرید که با ماهی ۲۰۰ هزارتومان مخارج روزمره خود را بگذارانید، برای پول هایتان ارزش بیشتری قائل می شوید و آداب صرفه جویی را به خوبی یاد می گیرید.

### ۷ نکته برای مدیریت یک تیم موفق

از آنجا که سازمان ها حوزه ی خود را بین جمعیت های مختلف گسترده اند، مدیریت اهمیت ویژه ای پیدا کرده است. مدیران امروزی با اعضاء گروه مختلفی روبه رو هستند که ممکن است متعلق به محل ها و فرهنگ های مختلفی باشند و سوابق و گذشته های متفاوتی داشته باشند. جمع و جور کردن و درست کردن تیم ها و گروه های مختلف، از جمله مهارت های باارزشی است که مدیران در پی کسب آن هستند. برای انتخاب فردی برای کاری یا پروژه ای، اینکه بدانیم فرد موردنظر قابلیت کار به صورت گروهی را دارد یا خیر، اهمیت زیادی دارد. در این مقاله می خواهیم به مدیران کمک کنیم تا راه های ساختن و جمع و جور کردن یک تیم گروهی را بیاموزند. با ما همراه باشید

۱. از بهترین افراد استفاده کنید علت اهمیت: فاصله ی بهره وری بین کارمندان عالی و متوسط باید مدنظر قرار گیرد. اگر برای انجام پروژه ای که در دست دارید فرجه ی کمی دارید و کیفیت کار نیز برایتان مهم است، حتماً بهترین ها را در تیم جمع کنید. ممکن است استخدام آنها کمی برایتان گران تمام شود، اما از طریق آنها بیشترین بازده نصیبتان خواهد شد. آن ضرب المثل قدیمی در اینجا صادق است": هر چقدر پول بدهی، آش می خوری".راهکار: افرادی را استخدام کنید که اطلاعات مربوط به سوابق کاریشان مانند بهترین کارمند شرکتتان باشد (در امورد مالی باتجربه باشند، طی ۵ سال گذشته فقط دوبار تغییر شغل داده باشند، باانگیزه، مشتاق و علاقه مند باشند). دقت کنید که افرادی که انتخاب می کنید، مهارت های مورد نیاز (مثل مهارت های اجتماعی، شخصیت و انگیزه) و قدرت ذهنی لازم برای حل مشکلات و تجزیه و تحلیل مسائل و همچنین چشمی باریک بین داشته باشند. البته ممکن است به خاطر فرجه ی کمی که دارید، مجبور شوید که کمی در استخدام اعضاء عجله به خرج دهید. باید هر طور شده از عجله اجتناب کنید. به دقت افراد را بررسی کرده و بعد انتخاب کنید تا نتیجه ی مورد نظر عایدتان شود.

۲. کارها را برحسب مهارت و انگیزه تخصیص دهید علت اهمیت: مدیران هیچگاه کارمندان را تشویق نکرده و به آنها انگیزه نمی دهند: این خود افراد هستند که باید در خود انگیزه ایجاد کنند. اگر کارها را برحسب انگیزه ی هر فرد به او واگذار کنید، مطمئن باشید که به خوبی انجام خواهد شد. اگر به کارمندان خود اجازه دهید که در حوزه ی مورد علاقه شان فعالیت کنند، هیچگاه با مشکل مواجه نخواهید بود. راهکار: رفتار مدیر می تواند به کارمندان کمک کند تا انگیزه های درونی خود را بشناسند. مدیر باید یک مربی باشد تا ثبات و توافق در امور حاصل شود. اگر مدیر بتواند از روی شخصیت کارمندان پی به مهارتهای آنها ببرد، بسیار موفق خواهد بود. به طور مثال کارمندی که روابط عمومی خوبی دارد، اگر در پشت زمینه از او کار گرفته شود، اعتماد به خود را از دست می دهند و نخواهد توانست به خوبی کار کنند. افراد فعال و آنها که دوست دارند زود نتیجه ی کار خود را ببینند، اگر در قسمت فروش به کار گرفته شوند موفقیت زیادی از آنِ شرکت خواهند کرد.

۳. تعادل ایجاد کنید علت اهمیت: اکثر پروژه ها نیازمند آمیزه ای از فعالیت ها است. تیم گروهی باید مجموعه ای متوازن و متعادل از مهارت ها دارا باشد، به خصوص اگر اکثر اعضاء در رشته ی خود متخصص باشند (مشاوران، تحلیل گران، متخصصین فناوری اطلاعات و...). همه این مهارت ها در روند انجام پروژه باید به کار آیند و فقدان یکی از این نیازها باعث اختلال در کار خواهد شد. مدیران باید توجه داشته باشند که علاوه بر متعادل کردن مهارت ها، باید شخصیت های افراد دخیل در کار را نیز متعادل کنند تا اختلافی بین اعضاء گروه پیش نیاید. راهکار: توازن و تعادل باید در شخصیت و خلق و خوی افراد نیز ایجاد شود، چون باعث می شود که اعضاء رابطه ی خوبی با هم برقرار کنند. مدیر وظیفه دارد که ارتباطات بین گروه را به خوبی تحت نظر داشته باشد. تا حد ممکن باید در تلاش باشد که از افرادی در پروژه استفاده کند که قابل انعطاف باشند و بتوانند با افراد مختلف سازگاری پیدا کنند.

۴. ترکیب تیم را کنترل کنیدعلت اهمیت: پیش بینی اینکه ترکیب تیم انتخاب شده صحیح است و موفق خواهد بود یا خیر بسیار مشکل است؛ از اینرو مدیر باید به طور مداوم بر تیم نظارت داشته باشد. اگر به کسی که به خوبی با ترکیب تیمی تطابق ندارد اجازه داده شود که در تیم باقی بماند، مطمئناً عملکرد تیم دچار مشکل خواهد شد. راهکار: تشخیص خود گروه بسیار مهم است. همیشه افرادی در تیم وجود دارند که باعث نگاه داشتن اعضاء کنار همدیگر می شوند. با اینکه ممکن است مدیر بخواهد این" دلقک گروه "را به خاطر عدم فعالیت بیرون بیندازد، اما اعضاء وجود آن فرد را به خاطر جوک ها و لطیفه هایش برای بقای گروه ضروری می دانند. وظیفه ی مدیر این است که هر از چند گاهی با اعضاء تیم به صورت تکی صحبت کند تا متوجه اشکالات کار شود.

۵. امتیاز بدهید، سرزنش نکنید علت اهمیت: زیاد به دنبال مقصرها نباشید. انگشت گذاشتن روی یک نفر در تیم، انعکاس منفی بر تیم خواهد داشت و به قیمت اتلاف زمان و کیفیت کار تمام خواهد شد. هر موفقیت کوچک داخل تیم را جشن بگیرید و اعضاء تیم را تشویق کنید. اینکار باعث خواهد شد که همدلی و رفاقت خوبی بین اعضاء ایجاد شود. راهکار: یک مربی باشید، نه در جستجوی ستاره ها. بگذارید افراد اشتباه بکنند-این تنها راه آموزش آنهاست. یک مدیر باید این قابلیت را داشته باشد که از جنبه های خوب هر فرد در جهت منافع تیم استفاده کند. رفتارها و اعمال صحیح و مثبت را تشویق کنید تا افراد برای انجام دوباره ی آن انگیزه داشته باشند.

۶. با اعضاء تیم مهربان باشید علت اهمیت: تمرکزتان باید بر انجام کار باشد. به همه ی اعضاء تیم فرصت دهید تا توانایی ها و استعدادهایشان را نشان دهند. آنها را به همکاری ترغیب کنید، چون همانطور که می دانید دستاوردهای تک نفره اگر باعث موفقیت تیم نشود، به هیچ دردی نمی خورد. راهکار: افراد دوست دارند که مورد توجه قرار گیرند. مدیر تا می تواند باید حس توجه و علاقه را در تیم به وجود بیاورد. باید اعضاء را به ریسک کردن تشویق کند و به آنها یاد دهد که چطور با شکست مواجه شوند. افراد را باید در درجه ی اول اهمیت قرار دهد و اشتباهات را قدمی برای پیشرفت به حساب بیاورد.

۷. عملکردهای تیم را مداوماً مرور کنید علت اهمیت: هنگام مواجهه ی تیم با فراز و نشیب ها و تغییرات، وظیفه ی مدیر این است که هدف اصلی را به یاد اعضاء بیاورد. و به آنها کمک کند تا با استفاده از تجربیاتی که حین این تغییرات به دست آورده اند، تیم را به سمت موفقیت همراهی کنند. راهکار: تیم باید از هر تغییر یا پیشرفت که می تواند بر عملکرد تیم تاثیر بگذارد، باخبر باشد. مدیر باید اطمینان یابد که هدف اصلی گروه برای همه ی اعضاء جا افتاده است و هیچ تردیدی در آنها وجود ندارد. تا می تواند باید اعضاء تیم را تشویق کند و آنها را در پیشبرد هدف گروه همراهی کند. یک تیم موفق! ساختن و جمع و جور کردن یک گروه خوب مسئله ای چالش انگیز است. نیازمند برنامه ریزی هوشیارانه و دقیق است. سه درس اصلی این است: با اعضاء صادق باشید، به آنها فرصت عمل دهید، و آنها را تشویق کنید. اولی به آنها هدف می دهد، دومی به آنها توانایی عمل می دهد و آخری باعث می شود که حتی روزهای تعطیل هم سر کار حاضر باشند.

۷ نکته برای مدیریت یک تیم موفق

از آنجا که سازمان ها حوزه ی خود را بین جمعیت های مختلف گسترده اند، مدیریت اهمیت ویژه ای پیدا کرده است. مدیران امروزی با اعضاء گروه مختلفی روبه رو هستند که ممکن است متعلق به محل ها و فرهنگ های مختلفی باشند و سوابق و گذشته های متفاوتی داشته باشند. جمع و جور کردن و درست کردن تیم ها و گروه های مختلف، از جمله مهارت های باارزشی است که مدیران در پی کسب آن هستند. برای انتخاب فردی برای کاری یا پروژه ای، اینکه بدانیم فرد موردنظر قابلیت کار به صورت گروهی را دارد یا خیر، اهمیت زیادی دارد. در این مقاله می خواهیم به مدیران کمک کنیم تا راه های ساختن و جمع و جور کردن یک تیم گروهی را بیاموزند. با ما همراه باشید

۱. از بهترین افراد استفاده کنید علت اهمیت: فاصله ی بهره وری بین کارمندان عالی و متوسط باید مدنظر قرار گیرد. اگر برای انجام پروژه ای که در دست دارید فرجه ی کمی دارید و کیفیت کار نیز برایتان مهم است، حتماً بهترین ها را در تیم جمع کنید. ممکن است استخدام آنها کمی برایتان گران تمام شود، اما از طریق آنها بیشترین بازده نصیبتان خواهد شد. آن ضرب المثل قدیمی در اینجا صادق است": هر چقدر پول بدهی، آش می خوری".راهکار: افرادی را استخدام کنید که اطلاعات مربوط به سوابق کاریشان مانند بهترین کارمند شرکتتان باشد (در امورد مالی باتجربه باشند، طی ۵ سال گذشته فقط دوبار تغییر شغل داده باشند، باانگیزه، مشتاق و علاقه مند باشند). دقت کنید که افرادی که انتخاب می کنید، مهارت های مورد نیاز (مثل مهارت های اجتماعی، شخصیت و انگیزه) و قدرت ذهنی لازم برای حل مشکلات و تجزیه و تحلیل مسائل و همچنین چشمی باریک بین داشته باشند. البته ممکن است به خاطر فرجه ی کمی که دارید، مجبور شوید که کمی در استخدام اعضاء عجله به خرج دهید. باید هر طور شده از عجله اجتناب کنید. به دقت افراد را بررسی کرده و بعد انتخاب کنید تا نتیجه ی مورد نظر عایدتان شود.

۲. کارها را برحسب مهارت و انگیزه تخصیص دهید علت اهمیت: مدیران هیچگاه کارمندان را تشویق نکرده و به آنها انگیزه نمی دهند: این خود افراد هستند که باید در خود انگیزه ایجاد کنند. اگر کارها را برحسب انگیزه ی هر فرد به او واگذار کنید، مطمئن باشید که به خوبی انجام خواهد شد. اگر به کارمندان خود اجازه دهید که در حوزه ی مورد علاقه شان فعالیت کنند، هیچگاه با مشکل مواجه نخواهید بود. راهکار: رفتار مدیر می تواند به کارمندان کمک کند تا انگیزه های درونی خود را بشناسند. مدیر باید یک مربی باشد تا ثبات و توافق در امور حاصل شود. اگر مدیر بتواند از روی شخصیت کارمندان پی به مهارتهای آنها ببرد، بسیار موفق خواهد بود. به طور مثال کارمندی که روابط عمومی خوبی دارد، اگر در پشت زمینه از او کار گرفته شود، اعتماد به خود را از دست می دهند و نخواهد توانست به خوبی کار کنند. افراد فعال و آنها که دوست دارند زود نتیجه ی کار خود را ببینند، اگر در قسمت فروش به کار گرفته شوند موفقیت زیادی از آنِ شرکت خواهند کرد.

۳. تعادل ایجاد کنید علت اهمیت: اکثر پروژه ها نیازمند آمیزه ای از فعالیت ها است. تیم گروهی باید مجموعه ای متوازن و متعادل از مهارت ها دارا باشد، به خصوص اگر اکثر اعضاء در رشته ی خود متخصص باشند (مشاوران، تحلیل گران، متخصصین فناوری اطلاعات و...). همه این مهارت ها در روند انجام پروژه باید به کار آیند و فقدان یکی از این نیازها باعث اختلال در کار خواهد شد. مدیران باید توجه داشته باشند که علاوه بر متعادل کردن مهارت ها، باید شخصیت های افراد دخیل در کار را نیز متعادل کنند تا اختلافی بین اعضاء گروه پیش نیاید. راهکار: توازن و تعادل باید در شخصیت و خلق و خوی افراد نیز ایجاد شود، چون باعث می شود که اعضاء رابطه ی خوبی با هم برقرار کنند. مدیر وظیفه دارد که ارتباطات بین گروه را به خوبی تحت نظر داشته باشد. تا حد ممکن باید در تلاش باشد که از افرادی در پروژه استفاده کند که قابل انعطاف باشند و بتوانند با افراد مختلف سازگاری پیدا کنند.

۴. ترکیب تیم را کنترل کنیدعلت اهمیت: پیش بینی اینکه ترکیب تیم انتخاب شده صحیح است و موفق خواهد بود یا خیر بسیار مشکل است؛ از اینرو مدیر باید به طور مداوم بر تیم نظارت داشته باشد. اگر به کسی که به خوبی با ترکیب تیمی تطابق ندارد اجازه

داده شود که در تیم باقی بماند، مطمئناً عملکرد تیم دچار مشکل خواهد شد. راهکار: تشخیص خود گروه بسیار مهم است. همیشه افرادی در تیم وجود دارند که باعث نگاه داشتن اعضاء کنار همدیگر می شوند. با اینکه ممکن است مدیر بخواهد این " دلقک گروه "را به خاطر عدم فعالیت بیرون بیندازد، اما اعضاء وجود آن فرد را به خاطر جوک ها و لطیفه هایش برای بقای گروه ضروری می دانند. وظیفه ی مدیر این است که هر از چند گاهی با اعضاء تیم به صورت تکی صحبت کند تا متوجه اشکالات کار شود.

۵. امتیاز بدهید، سرزنش نکنید علت اهمیت: زیاد به دنبال مقصرها نباشید. انگشت گذاشتن روی یک نفر در تیم، انعکاس منفی بر تیم خواهد داشت و به قیمت اتلاف زمان و کیفیت کار تمام خواهد شد. هر موفقیت کوچک داخل تیم را جشن بگیرید و اعضاء تیم را تشویق کنید. اینکار باعث خواهد شد که همدلی و رفاقت خوبی بین اعضاء ایجاد شود. راهکار: یک مربی باشید، نه در جستجوی ستاره ها. بگذارید افراد اشتباه بکنند-این تنها راه آموزش آنهاست. یک مدیر باید این قابلیت را داشته باشد که از جنبه های خوب هر فرد در جهت منافع تیم استفاده کند. رفتارها و اعمال صحیح و مثبت را تشویق کنید تا افراد برای انجام دوباره ی آن انگیزه داشته باشند.

۶. با اعضاء تیم مهربان باشید علت اهمیت: تمرکزتان باید بر انجام کار باشد. به همه ی اعضاء تیم فرصت دهید تا توانایی ها و استعدادهایشان را نشان دهند. آنها را به همکاری ترغیب کنید، چون همانطور که می دانید دستاوردهای تک نفره اگر باعث موفقیت تیم نشود، به هیچ دردی نمی خورد. راهکار: افراد دوست دارند که مورد توجه قرار گیرند. مدیر تا می تواند باید حس توجه و علاقه را در تیم به وجود بیاورد. باید اعضاء را به ریسک کردن تشویق کند و به آنها یاد دهد که چطور با شکست مواجه شوند. افراد را باید در درجه ی اول اهمیت قرار دهد و اشتباهات را قدمی برای پیشرفت به حساب بیاورد.

۷. عملکردهای تیم را مداوماً مرور کنید علت اهمیت: هنگام مواجهه ی تیم با فراز و نشیب ها و تغییرات، وظیفه ی مدیر این است که هدف اصلی را به یاد اعضاء بیاورد. و به آنها کمک کند تا با استفاده از تجربیاتی که حین این تغییرات به دست آورده اند، تیم را به سمت موفقیت همراهی کنند. راهکار: تیم باید از هر تغییر یا پیشرفت که می تواند بر عملکرد تیم تاثیر بگذارد، باخبر باشد. مدیر باید اطمینان یابد که هدف اصلی گروه برای همه ی اعضاء جا افتاده است و هیچ تردیدی در آنها وجود ندارد. تا می تواند باید اعضاء تیم را تشویق کند و آنها را در پیشبرد هدف گروه همراهی کند. یک تیم موفق! ساختن و جمع و جور کردن یک گروه خوب مسئله ای چالش انگیز است. نیازمند برنامه ریزی هوشیارانه و دقیق است. سه درس اصلی این است: با اعضاء صادق باشید، به آنها فرصت عمل دهید، و آنها را تشویق کنید. اولی به آنها هدف می دهد، دومی به آنها توانایی عمل می دهد و آخری باعث می شود که حتی روزهای تعطیل هم سر کار حاضر باشند.

### ۸ اشتباه سرمایه گذاران در بازار سهام

سرمایه گذاری در بازار سهام یکی از بهترین کارهایی است که می توانید با پولتان بکنید، البته به شرطی که بدانید چه می کنید. اگر ندانید که چه می کنید، ممکن است یکباره همه سرمایه تان را به باد دهید. اگر می خواهید سراغ بازار بورس بروید، سعی کنید کار خود را درست انجام دهید. در اینجا به چند اشتباه سرمایه گذاران بورس اشاره می کنیم. از این اشتباهات دوری کنید.

۱- زمانگذاری بازار زمانگذاری بازار برای سرمایه گذاران خصوصی نمی باشد. (در واقع، در بعضی موارد، برای شرکت های سرمایه گذار نیز غیر قانونی است.) ایده اصلی این است که در آخر روز با قیمتی تعیین شده سهام را خریداری کرده، و در روز بعدی با فرض اینکه سهام بالاتر رفته است آن را بفروشید.

برای سرمایه گذاران خصوصی، به دو دلیل به ندرت این کار توصیه می شود: اول اینکه قانون های سرمایه های شرکتی خرید و فروش را گران تر می کند و به همین دلیل سود به خاطر پرداخت حق و حقوق سایرین کمتر می شود؛ دوم اینکه بازده تا قسمتی باید صرف مالیات شود، به همین دلیل کمتر سرمایه گذاران خصوصی این کار را سودمند می دانند. به جای این چه کنیم: خیلی کوتاه می گویم که به هیچ وجه این کار را انجام ندهید. اگر به صورت شرکتی سرمایه گذاری می کنید، دنبال سرمایه ای غیر نقدی باشید. اما اگر می خواهید خرید و فروشی سریع داشته باشید بهتر است که دنبال سرمایه گذاری خصوصی بروید.

۲- خریداری یک سهام فقط به خاطر دریافت سود یک شرکت منفعت دار ممکن است منفعت خود را در قالب سود پرداخت کند. به عبارت دیگر، هر سهام دار میزان مشخصی پول دریافت می کند. اگرچه دریافت پول بسیار عالی است، اما عاقلانه نیست که در جستجوی آن باشیم. بنابراین، اشتباهی که اکثر افراد مرتکب می شوند این است که سهامی را که خریداری می کنند، انتظار دارند مدت زمان کمی پس از خرید سود دریافت کنند. اگرچه این بد به نظر نمی رسد، اما مشکل اینجاست که پولی که آنها برای خرید سهام پرداخت می کنند، احتمالاً همان پولی خواهد بود که بابت سود باید پرداخت شود. به عبارت دیگر، خرید به منظور سود سهام به این معنی است که آنها بیشتر پرداخت کرده اند. به جای این چه کنیم: خوب است که کیفمان همیشه پر از سود های سهام باشد، اما این تنها راه پول درآوردن نیست. به جای آن، کیف دیگری را هم برای نگاه داری فیش های سهام هایی که به این زودی ها سود پرداخت نمی کنند اختصاص دهید. چون این را هم باید در نظر بگیرید که قیمت سهامتان ممکن است بالا رود و در آینده بتوانید از آن بیشتر سود ببرید.

۳- خرید سهام بی اطلاع از گزارش میزان درآمد و سود آن گزارش درآمد مثل کارت های اطلاعاتی در مورد هر شرکت است که سه ماه یکبار ساخته می شود. اما قبل از اینکه این کارت ها پخش شود، کارشناسان بازار سهام شروع به پیش بینی در مورد آن شرکت می کنند. اکثر شرکت ها با این مسئله روبه رو هستند. اشتباه اینجاست که این کارت ها را جدی بگیرید چون اینها اطلاعاتی واقعی نیستند، فقط پیش بینی هستند. پس اگر تکنیک شما این بوده که فقط از روی این کارتها دست به خرید سهام می زدید، باید این پیش بینی هایتان را با دقت و حساب و کتاب بررسی کنید. به جای این چه کنیم: گزارش های سود جای خود را دارند، اما شما می خواهید از آنها به عنوان یک راهنما استفاده کنید. دنبال چه باید باشید؟ شرکتی که با درآمد خود تطابق ندارد. چرا؟ این می تواند سرمایه گذاری خوبی باشد، بستگی به این دارد که بفهمید که چرا این شرکت نتوانسته است درآمد پیش بینی شده را کسب کند و چه تغییراتی می تواند آنرا در مسیر درست قرار دهد. اما در حال حاضر، قیمت سهام پایین رفته است و این به این معنا است که می تواند فرصت خوبی برای شما باشد.

۴- با توجه به تبلیغات سهام بخرید Pets.com را به یاد می آورید؟ همان که همیشه با پوستر های مختلف که عکس یک بچه رویش بود در بازارهای سهام تبلیغ می کرد. در واقع، این یکی از سهام هایی بود که خیلی برایش تبلیغات می شد و جف بزوس (مدیر Amazon.com) بعدها اعتراف کرد که سرمایه گذاری در آن شرکت یکی از بزرگترین اشتباهات زندگی او بوده است. اما بلایی که سر جف بزوس آمد، سر خیلی های دیگر هم می آید: کسانی که تحت تاثیر تبلیغات زیاد قرار می گیرند. در آخر، همه متوجه شدند که آن شرکت هیچ ارزشی نداشته است. به جای این چه کنیم: خیلی راحت می گویم که گول تبلیغات را نخورید. خیلی از شرکت ها هستند که فقط به زور تبلیغات هنوز وجود دارند. پس باید خیلی دقت کنید. وقتی با قیمتی بالارونده روبه رو می شوید و همه جا صحبت از این شرکت جدید است، اینها را علائم هشداردهنده فرض کنید، نه راهنمایی برای سرمایه گذاری.

۵- خیال کنید اگر قیمت سهامی پایین است، خوب است که آن را بخریدپایین بخرید، بالا بفروشید، هدفتان همین است؟ شاید، اما اینکه قیمت یک سهام پایین است دلیل نمی شود که برای خرید مناسب باشد. و متقابلاً اگر قیمت سهامی بالا باشد باز هم دلیل نمی شود که خرید خوبی نیست. اشتباه اینجاست که نمی دانید" خرید پایین، فروش بالا "خلاصه " خرید سهام هایی بی ارزش و فروش سهام های با ارزش است."به جای این چه کنیم: بالا و پایین اصطلاحاتی هستند که با هم رابطه دارند ۳۰۰ هزار تومان ممکن است برای یک سهام زیاد به نظر برسد، در حالیکه ۳ هزار تومان خریدی ارزان به حساب می آید. اما باید بنابر موقعیت خرید کنید. از خود سوال کنید که با توجه به قیمت بازار این شرکت با مبلغ فعلی با ارزش یا بی ارزش به نظر می آید.

۶- کورکورانه راهنمایی یک سرمایه گذار حرفه ای را قبول کنید خیلی از سرمایه گذاران اشتباهی را مرتکب می شوند و آن این است که راه سرمایه گذاران بزرگ را کورکورانه دنبال می کنند. اشتباه بزرگتر این است که فکر کنید با تقلید از آنها، کاملاً ضمانت می شوید که روزانه به شما سود پرداخت شود. اول باید بگویم که هیچ گارانتی و ضمانتی وجود ندارد. دوم اینکه، حتی اگر حق با آنها باشد، آنها تکنیک های خود را برای شما نگفته اند و شما نمی دانید که چه زمانی سهامتان را بفروشید. به جای این چه کنیم: شما باید راه بعضی از این سرمایه گذاران را دنبال کنید. اما منظور از دنبال کردن این است که به کارهایشان توجه داشته باشید نه اینکه کارشان را کپی کنید. خلاصه بگویم که تا آنجا که می توانید اطلاعات بگیرید اما خودتان فکر کنید.

۷- دنبال سود دهی نباشید و سهامتان را راکد نگاه دارید در بعضی موارد، شما باید سود ببرید. اما وقتی سود می برید (فروش)، ممکن است همه چیز را تغییر دهد. حقیقت این است که هیچ راه حلی برای این مسئله وجود ندارد. متاسفانه، بیشتر افراد وقتی نوبت به سود دهی می شود تفکرات یک قمارباز را پیدا می کنند. این اشتباه است. یا اینکه حتی وقتی می بینند که سهامشان کمی سود داده است سریعاً آن را می فروشند. این هم اشتباه است. به جای این چه کنیم: به سودهایی که در آن بخش متداول هستند دقت کنید. باید واقع بین باشید. کاری که باید بکنید این است که طماع و حریص نشوید و طبق قواعد رفتار کنید. همان قدر که برای سرمایه گذاری وقت و توجه می گذارید برای سود گرفتن هم همان میزان دقت و توجه کنید.

۸- جلوی شکست هایتان را نگیرید سهام بالا- و پایین می رود. اما گاهی اوقات یک سهام به طور ثابت تنزل می یابد. با کمال تعجب بعضی افراد این مسئله را می بینند ولی همچنان مثل تیم فوتبال محبوبشان پایبند همان سهام می شوند. به عبارت دیگر، کمی احساسی عمل می کنند. روزها می گذرد ولی آنها همچنان درگیر همان سهام می مانند و روز به روز پول بیشتری از دست می دهند.به جای این چه کنیم: گاهی اوقات شما خود می توانید جلوی شکست هایتان را بگیرید. وقتی صحبت سرمایه گذاری می شود، موفقیت کلمه ای آشناست. اکثر اوقات همه ما موفقیت را بنابر مقداری که به دست آورده ایم می سنجیم. اما گاهی اوقات موفقیت را باید با کمی مقداری که از دست داده ایم محاسبه کرد. یک سرمایه گذار کاردان نه تنها می داند که یک سهام چه زمانی افت می کند، بلکه این جرات را دارد که دست از سر آن سهام برداشته و جای دیگری سرمایه گذاری کند.برای پول درآوردن در بازار بورس سرمایه گذاری کنید متاسفانه، پول درآوردن مثل یادگیری علم نیست که برایش قانون باشد. پول درآوردن مثل هنر می ماند، اما با هر خرید و فروش این قدرت در شما افزایش می یابد. پس بهترین چیز برای شما این است که بیاموزید و از تجربیات درس بگیرید.اکنون که با ۸ اشتباه رایج آشنا شدید، از این اشتباهات درس بگیرید. منتظر مقاله بعدی من باشید که در آن شما را با ۸ اشتباه متداول دیگر آشنا کنم.

۸ اشتباه سرمایه گذاران در بازار سهام

سرمایه گذاری در بازار سهام یکی از بهترین کارهایی است که می توانید با پولتان بکنید، البته به شرطی که بدانید چه می کنید. اگر ندانید که چه می کنید، ممکن است یکباره همه سرمایه تان را به باد دهید. اگر می خواهید سراغ بازار بورس بروید، سعی کنید کار خود را درست انجام دهید. در اینجا به چند اشتباه سرمایه گذاران بورس اشاره می کنیم. از این اشتباهات دوری کنید. ۱- زمانگذاری بازار زمانگذاری بازار برای سرمایه گذاران خصوصی نمی باشد. (در واقع، در بعضی موارد، برای شرکت های سرمایه گذار نیز غیر قانونی است.) ایده اصلی این است که در آخر روز با قیمتی تعیین شده سهام را خریداری کرده، و در روز بعدی با فرض اینکه سهام بالاتر رفته است آن را بفروشید.

برای سرمایه گذاران خصوصی، به دو دلیل به ندرت این کار توصیه می شود: اول اینکه قانون های سرمایه های شرکتی خرید و فروش را گران تر می کند و به همین دلیل سود به خاطر پرداخت حق و حقوق سایرین کمتر می شود؛ دوم اینکه بازده تا قسمتی باید صرف مالیات شود، به همین دلیل کمتر سرمایه گذاران خصوصی این کار را سودمند می دانند. به جای این چه کنیم: خیلی کوتاه می گویم که به هیچ وجه این کار را انجام ندهید. اگر به صورت شرکتی سرمایه گذاری می کنید، دنبال سرمایه ای غیر نقدی باشید. اما اگر می خواهید خرید و فروشی سریع داشته باشید بهتر است که دنبال سرمایه گذاری خصوصی بروید. ۲- خریداری یک سهام فقط به خاطر دریافت سود یک شرکت منفعت دار ممکن است منفعت خود را در قالب سود پرداخت کند. به عبارت دیگر، هر سهام دار میزان مشخصی پول دریافت می کند. اگرچه دریافت پول بسیار عالی است، اما عاقلانه نیست که در جستجوی آن باشیم. بنابراین، اشتباهی که اکثر افراد مرتکب می شوند این است که سهامی را که خریداری می کنند، انتظار دارند مدت زمان کمی پس از خرید سود دریافت کنند. اگرچه این بد به نظر نمی رسد، اما مشکل اینجاست که پولی که آنها برای خرید سهام پرداخت می کنند، احتمالاً همان پولی خواهد بود که بابت سود باید پرداخت شود. به عبارت دیگر، خرید به منظور سود سهام به این معنی است که آنها بیشتر پرداخت کرده اند. به جای این چه کنیم: خوب است که کیفمان همیشه پر از سود های سهام باشد، اما این تنها راه پول درآوردن نیست. به جای آن، کیف دیگری را هم برای نگاه داری فیش های سهام هایی که به این زودی ها سود پرداخت نمی کنند اختصاص دهید. چون این را هم باید در نظر بگیرید که قیمت سهامتان ممکن است بالا رود و در آینده بتوانید از آن بیشتر سود ببرید. ۳- خرید سهام بی اطلاع از گزارش میزان درآمد و سود آن گزارش درآمد مثل کارت های اطلاعاتی در مورد هر شرکت است که سه ماه یکبار ساخته می شود. اما قبل از اینکه این کارت ها پخش شود، کارشناسان بازار سهام شروع به پیش بینی در مورد آن شرکت می کنند. اکثر شرکت ها با این مسئله روبه رو هستند. اشتباه اینجاست که این کارت ها را جدی بگیرید چون اینها اطلاعاتی واقعی نیستند، فقط پیش بینی هستند. پس اگر تکنیک شما این بوده که فقط از روی این کارتها دست به خرید سهام می زدید، باید این پیش بینی هایتان را با دقت و حساب و کتاب بررسی کنید. به جای این چه کنیم: گزارش های سود جای خود را دارند، اما شما می خواهید از آنها به عنوان یک راهنما استفاده کنید. دنبال چه باید باشید؟ شرکتی که با درآمد خود تطابق ندارد. چرا؟ این می تواند سرمایه گذاری خوبی باشد، بستگی به این دارد که بفهمید که چرا این شرکت نتوانسته است درآمد پیش بینی شده را کسب کند و چه تغییراتی می تواند آنرا در مسیر درست قرار دهد. اما در حال حاضر، قیمت سهام پایین رفته است و این به این معنا است که می تواند فرصت خوبی برای شما باشد. ۴- با توجه به تبلیغات سهام بخرید Pets.com را به یاد می آورید؟ همان که همیشه با پوستر های مختلف که عکس یک بچه رویش بود در بازارهای سهام تبلیغ می کرد. در واقع، این یکی از سهام هایی بود که خیلی برایش تبلیغات می شد و جف بزوس (مدیر Amazon.com) بعدها اعتراف کرد که سرمایه گذاری در آن شرکت یکی از بزرگترین اشتباهات زندگی او بوده است. اما بلایی که سر جف بزوس آمد، سر خیلی های دیگر هم می آید: کسانی که تحت تاثیر تبلیغات زیاد قرار می گیرند. در آخر، همه متوجه شدند که آن شرکت هیچ ارزشی نداشته است. به جای این چه کنیم: خیلی راحت می گویم که گول تبلیغات را نخورید. خیلی از شرکت ها هستند که فقط به زور تبلیغات هنوز وجود دارند. پس باید خیلی دقت کنید. وقتی با قیمتی بالارونده روبه رو می شوید و همه جا صحبت از این شرکت جدید است، اینها را علائم هشداردهنده فرض کنید، نه راهنمایی برای سرمایه گذاری.

۵- خیال کنید اگر قیمت سهامی پایین است، خوب است که آن را بخریدپایین بخرید، بالا بفروشید، هدفتان همین است؟ شاید، اما اینکه قیمت یک سهام پایین است دلیل نمی شود که برای خرید مناسب باشد. و متقابلاً اگر قیمت سهامی بالا باشد باز هم دلیل نمی شود که خرید خوبی نیست. اشتباه اینجاست که نمی دانید" خرید پایین، فروش بالا "خلاصه " خرید سهام هایی بی ارزش و فروش سهام های با ارزش است."به جای این چه کنیم: بالا و پایین اصطلاحاتی هستند که با هم رابطه دارند ۳۰۰ هزار تومان ممکن است برای یک سهام زیاد به نظر برسد، در حالیکه ۳ هزار تومان خریدی ارزان به حساب می آید. اما باید بنابر موقعیت خرید کنید. از خود سوال کنید که با توجه به قیمت بازار این شرکت با مبلغ فعلی با ارزش یا بی ارزش به نظر می آید.

۶- کورکورانه راهنمایی یک سرمایه گذار حرفه ای را قبول کنید خیلی از سرمایه گذاران اشتباهی را مرتکب می شوند و آن این است که راه سرمایه گذاران بزرگ را کورکورانه دنبال می کنند. اشتباه بزرگتر این است که فکر کنید با تقلید از آنها، کاملاً ضمانت می شوید که روزانه به شما سود پرداخت شود. اول باید بگویم که هیچ گارانتی و ضمانتی وجود ندارد. دوم اینکه، حتی اگر حق با آنها باشد، آنها تکنیک های خود را برای شما نگفته اند و شما نمی دانید که چه زمانی سهامتان را بفروشید. به جای این چه کنیم: شما باید راه بعضی از این سرمایه گذاران را دنبال کنید. اما منظور از دنبال کردن این است که به کارهایشان توجه داشته باشید نه اینکه کارشان را کپی کنید. خلاصه بگویم که تا آنجا که می توانید اطلاعات بگیرید اما خودتان فکر کنید.

۷- دنبال سود دهی نباشید و سهامتان را راکد نگاه دارید در بعضی موارد، شما باید سود ببرید. اما وقتی سود می برید (فروش)، ممکن است همه چیز را تغییر دهد. حقیقت این است که هیچ راه حلی برای این مسئله وجود ندارد. متاسفانه، بیشتر افراد وقتی نوبت به سود دهی می شود تفکرات یک قمارباز را پیدا می کنند. این اشتباه است. یا اینکه حتی وقتی می بینند که سهامشان کمی سود داده است سریعاً آن را می فروشند. این هم اشتباه است. به جای این چه کنیم: به سودهایی که در آن بخش متداول هستند دقت کنید. باید واقع بین باشید. کاری که باید بکنید این است که طماع و حریص نشوید و طبق قواعد رفتار کنید. همان قدر که برای سرمایه گذاری وقت و توجه می گذارید برای سود گرفتن هم همان میزان دقت و توجه کنید.

۸- جلوی شکست هایتان را نگیرید سهام بالا۔و پایین می رود. اما گاهی اوقات یک سهام به طور ثابت تنزل می یابد. با کمال تعجب بعضی افراد این مسئله را می بینند ولی همچنان مثل تیم فوتبال محبوبشان پایبند همان سهام می شوند. به عبارت دیگر، کمی احساسی عمل می کنند. روزها می گذرد ولی آنها همچنان درگیر همان سهام می مانند و روز به روز پول بیشتری از دست می دهند.به جای این چه کنیم: گاهی اوقات شما خود می توانید جلوی شکست هایتان را بگیرید. وقتی صحبت سرمایه گذاری می شود، موفقیت کلمه ای آشناست. اکثر اوقات همه ما موفقیت را بنابر مقداری که به دست آورده ایم می سنجیم. اما گاهی اوقات موفقیت را باید با کمی مقداری که از دست داده ایم محاسبه کرد. یک سرمایه گذار کاردان نه تنها می داند که یک سهام چه زمانی افت می کند، بلکه این جرات را دارد که دست از سر آن سهام برداشته و جای دیگری سرمایه گذاری کند.برای پول درآوردن در بازار بورس سرمایه گذاری کنید متاسفانه، پول درآوردن مثل یادگیری علم نیست که برایش قانون باشد. پول درآوردن مثل هنر می ماند، اما با هر خرید و فروش این قدرت در شما افزایش می یابد. پس بهترین چیز برای شما این است که بیاموزید و از تجربیات درس بگیرید.اکنون که با ۸ اشتباه رایج آشنا شدید، از این اشتباهات درس بگیرید. منتظر مقاله بعدی من باشید که در آن شما را با ۸ اشتباه متداول دیگر آشنا کنم.

## روش برای القاء مثبت گرایی

وزیر امور خارجه پیشین آمریکا، کلین پاول، در گفته های خود اظهار می دارد": خوش بینی مداوم یکی از ضروریات زندگی است ".این یکی از ۱۳ اصلی است که او در کتاب خود با نام" سفر آمریکایی من "آورده است. به دلیل حس مثبت گرایی که پاول در وجود خود داشت افراد مختلف در زمینه کاری خیلی سریع نسبت به او جذب می شدند. با بیان این مطلب که مثبت گرایی یکی از ضروریات زندگی است می توان به راحتی اعتماد و امید را به فرد مقابل انتقال داد. همه می دانیم که از طریق مثبت گرایی به راحتی می توانیم به سمت موفقیت سوق پیدا کنیم، اما آیا شما یک حس مثبت دائمی را نسبت به فضای بیرون از خود به نمایش می گذارید؟ در این قسمت نکاتی را به شما آموزش می دهیم که با به کارگیری آنها به راحتی بتوانید انرژی مثبت خود را به دیگران نیز انتقال دهید. ۱- سلام و احوالپرسی با همکاران شاید به نظرتان سلام و احوالپرسی با همقطاران یک امر بدیهی باشد، اما آنقدرها هم که شما تصور می کنید پیش پا افتاده نیست. این کار چند لحظه بیشتر وقت شما را نمی گیرد اما در عوض باعث می شود که در نظر دوستان و همکارانتان فرد خوش مشرب، جالب، و به یادماندنی جلوه کنید. من در طول زندگی شغلی خود هم شغل های تمام وقت داشتم و هم به عنوان مشاور برای شرکتهای بسیاری در شهرهای بزرگ و مختلفی فعالیت داشتم. خیلی از افراد را میدیدم که با سر پایین و چهره ترشرویی رفت و آمد می کردند. یادم می آید یک بار برای شرکتی مشاوره می کردم. مدیر امور مالی هر روز صبح که می آمد مستقیم به سمت دفتر خود می رفت و حتی یک لحظه هم توقف نمی کرد که به افرادی که بر سر راهش قرار دارند نیم نگاهی بیندازد. حتما تا به اینجا خودتان متوجه شده اید که او یکی از افرادی بود که هیچ کس به او علاقه ای نداشت. شاید کار او با اعداد و ارقام قابل ستایش بود اما در روابط خود با مردم یک فاجعه بود. ۲- لبخند این کار هم شاید بدیهی باشد اما افراد بسیار کمی هستند که در زمینه شغلی این کار را انجام می دهند. زمانی که مشغول صحبت کردن با کارکنان هستید و یا در حال سخنرانی می باشید اجازه دهید هر چند وقت یکبار لبخندی بر روی لبانتان بنشیند. آنقدرها هم که فکر می کنید کار دشواری نیست. با مشاهده یک لبخند گرم هر کسی احساس بهتری هم نسبت به خود و هم نسبت به شما پیدا می کند. به عنوان مربی ارتباطات من مدیران و کارفرمایانی را دیدم که به صورت خود یک ماسک می زنند و زمانی که در حال صحبت کردن با خدمه، کارکنان و همکارانشان هستند به سختی چهره هایشان تغییر می کند. اما موفق ترین مدیران کسانی هستند که اعتماد به نفس کامل داشته، از زندگی خود لذت ببرند و از اینکه در زمان مناسب لبخند ملیحی بر لبان خود آورند هیچ ترسی به دل راه نمی دهند. ۳- تحسین و تشکر سعی کنید به طور روزانه از افراد تشکر کنید. کسانی که کارهایشان را دور از انتظار انجام می دهند مستحق تشکر و تمجید شما می باشند. البته اگر این کار را در حضور سایرین انجا دهید که دیگر کارتان حرف ندارد! ریچارد برنشن، مدیر یک موسسه اقتصادی که به دلیل شور و اشتیاق زیادش در کار معروف شده بود در طی مصاحبه خود با مجله" ثبت شرکت ها "به خبرنگار گفته بود" تعریف کردن از دیگران باعث می شود آنها رشد کنند، و انتقاد باعث می شود که ریشه تمام خلاقیت ها خشک شود ".اغلب افراد به این دلیل که درآمد بالاتری داشته باشند شغل های خود را ترک می کنند و اولین دلیل استعفا نیز همین مورد می باشد. اما کنار آمدن از کار فقط به خاطر مسائل مالی نیست، عده دیگری از افراد نیز هستند که به این دلیل که به اندازه کافی تایید نشده و سایرین آنها را به رسمیت نمیشناسند مجبور می شوند که شغل خود را عوض کنند. یک رءیس شرکت که جزء میلیونرها هم هست" اسکات کوک "روزی به من گفت ": مردم به چیزی فراتر از حقوق سر ماه نیاز دارند" این گفته کاملا صحت دارد. افراد پایین مقام تر می خواهند که احساس کنند کارشان مفید است و از دید سازمان و کارفرمای خود افراد ارزشمندی هستند. ۴- با همه به خوبی رفتار کنید سعی کنید هر روز صبح در محل کار خود یک کار زیبا و دلپسند را در مورد یکی از همکاران خود انجام دهید به ویژه آنهایی که مقام پایین تری نسبت به شما دارند. برای مثال پیام تشکری برای آبدارچی که چای و شیرینی جلسه امروز را درست کرده بفرستید. اگر فکر می کنید دیگران کارهای شما را زیر نظر ندارند من یک خبر برایتان دارم. مدیران، همقطاران و افراد پایین رتبه همه و همه چشم به کارهای شما دوخته اند و مرتبا در حال ارزیابی رفتار شما هستند. زمانی که سرمایه دار بزرگ" برنسن "را به یک برنامه تلویزیونی دعوت کرده بودن او صورت خود را آراسته بود و روی سر خود موی مصنوعی گذاشته بود، درست مثل اینکه قصد دارد در یک مسابقه زیبایی شرکت کند. او به شدت بر روی این امر تاکید می کرد و اظهار می داشت که از این طریق می توان تشخیص داد که افراد با اطرافیان خود چگونه برخورد می کنند و برای آنها در چه حد ارزش قائل هستند.۵- خونسردی خود را حفظ کنید زمانی که مسائل جزئی بر وفق مراد شما پیش نرفت نباید به سرعت از کوره در روید و بگذارید چنین مواردی خونسردی شما را از بین ببرند. از یک زبان مثبت و خوش بینانه در گفته های

خود استفاده کنید و حرکات بدن خود را کنترل کنید. به عبارت دیگر با سرعت به سمت جلو و عقب راه نروید و انگشتان و دستان خود را به هم نفشارید. محکم و استوار باشید و با قاطعیت صحبت کنید! من روزی این شانس را پیدا کردم که با یکی از قهرمانان واقعی ارتش، مردی که شخصیتی شبیه به آنچه در فیلم های سینایی می بینید داشت. فرمانده ارشد" مت اورسمن "گفت که رهبران و فرماندهان باید در یک جو مملو از اعتماد به نفس زندگی کنند. یک رهبر بدون توجه به اتفاقاتی که در اطراف او در حال رخ دادن است، باید محکم و استوار " مثل یک کوه "بر سر جای خود بایستد. او می گوید حتی اگر راه حل مشکلی در همان لحظه به ذهنتان نمی رسد باز هم باید خونسردی خود را حفظ کنید و به دیگران القا کنید که همیشه کنترل تمام امور را به دست خود دارید. در چنین شرایطی آن جو اعتمادی که قبلا در مورد آن با شما صحبت کردیم به حقیقت میپیوندد. زمانی که در شرایط فشار خوش بین باشید می توانید تاثیر بی نهایت مثبتی را در ذهن دیگران از خود بر جای بگذارید. در جریان ۱۱ سپتامبر، شهردار نیویورک" رادولف گالیانی "به عنوان یکی از افرادی که تسلط کاملی بر نفس خود دارد شناخته شد. او آنچنان تاثیری بر روی مردم گذاشت که تا به حال هیچ کجا دیده نشده بود. یکی از افرادی که تحت تاثیر شدید او قرار گرفته بود " اپرا وینفری "بود. اپرا در مورد او اینچنین می نویسد": در روزهایی که برای همه سخت بود، او آنچنان اعتماد به نفسی داشت و آنچنان محکم و پر صلابت به خانواده های بازمندگان قوت قلب می داد که مردم به او لقب شهردار آمریکا دادند ".۶- e-mail های خود را شخصی (personalized) کنید زمانی که شما برای کسی نامه الکترونیکی می فرستید هیچ کس نمی تواند ظاهر و یا حرکات شما را ببیند، به همین دلیل به راحتی می تواند شما را یک فرد رک، متکبر و خودخواه تصور کند. به همین دلیل چند ثانیه بیشتر وقت بگذارید و نامه های را شخصی کنید. به این مثال توجه کنید؛ به جای اینکه بنویسید" من گزارش را تا ساعت ۲ بعد از ظهر می خواهم "از این جمله استفاده کنید" مهم است که گزارش شما امروز آماده شود، اگر آنرا تا اخرین مهلت" ۲ بعد از ظعر "به ما تحویل دهید، ممنون خواهیم شد ".آیا به نظر شما دومی بهتر نیست؟ البته شاید کمی دارای اطناب و درازگویی باشد و معمولا نامه های ادارای باید مختصر و مفید باشند. اما اگر به دقت نگاه کنیم متوجه می شویم که آنقدرها هم که فکر می کردیم طولانی نیست و گذشته از آن می توانید از این طریق ارتباط خوبی را با خدمه خود برقرار کنید. ۷- خیلی زود جلوی مشکلات را بگیرید خیلی سریع باید راه حل مشکلات را پیدا کنید، به ویژه آن دسته از مسائلی که باعث بروز جر و بحث و دعوا می شوند. اگر شما سرپرست بخشی هستید وظیفه سنگین تری نسبت به حل مشکلات دارید. اگر یکی از کارمندان به شما خبر داد که یک خدمه مشغول انجام امور غیر اخلاقی است حرف او را جدی بگیرید. در مورد او تحقیق و پرس و جو کنید، با شخص مورد نظر گفتگو کنید و تمام مواد را ثبت و ضبط کنید! با این کار شما به عنوان شخصی که به مشکلات اجازه رشد نمی دهد شناخته خواهید شد. رهبران موفق همیشه به سرعت مشکلات و موانع مختلف را بررسی کرده و در رفع آنها کوشش می کنند. به خاطر می آورم که در یک شرکت بیشتر کارمندان ایمان خود را به کارفرمای خود از دست داده بودند. پشت سر هم غیبت می کردند، همیشه در حال شایعه پراکنی بودند و با هم دست به یقه می شدند. کارفرما که مکررا از حضور در بین آنها خودداری می کرد، کنترل خود را در امور مختلف از دست داده بود و چیزی نگذاشت که هیچ فایده ای برای شرکت نداشت و پس از چندی شغل خود را از دست داد. ۸- دور هم جمع شوید کارمندان دوست دارند احساس کنند که شما به آنها و زندگی شخصی شان اهمیت می دهید. آنها را بعد از کار به مهمانی دعوت کنید و یا با هم به یک مسابقه بیس بال بروید. این کار خوش نیتی شما را به همکاران، خدمه و کارمندانتان ثابت می کند.امتحان کنید: یک مهمانی کوچک و خودمانی ترتیب دهید، به همکارانتان mail بزنید و آنها را برای نهار به اتاق کنفرانس دعوت کنید. حتما نباید یک مهمانی بزرگ بگیرید. دور هم جمع شدن های کوچک و خودمانی باعث می شود کارکنان با هم اتحاد بیشتری پیدا کنند. برای رسیدن به موفقیت، مثبت باشید بالارفتن از پله های موفقیت شغلی نیازمند کمک دیگران نیز می باشد. رهبران حرفه ای و موفق کسانی هستند که بتوانند در میان همکاران و کارمندان خود شور و اشتیاق ایجاد کنند. اگر تنها مثبت فکر کنید کافی نیست، بلکه باید مثبت زندگی کنید.

روش برای القاء مثبت گرایی

وزیر امور خارجه پیشین آمریکا، کلین پاول، در گفته های خود اظهار می دارد": خوش بینی مداوم یکی از ضروریات زندگی است ".این یکی از ۱۳ اصلی است که او در کتاب خود با نام" سفر آمریکایی من "آورده است. به دلیل حس مثبت گرایی که پاول در وجود خود داشت افراد مختلف در زمینه کاری خیلی سریع نسبت به او جذب می شدند. با بیان این مطلب که مثبت گرایی یکی از ضروریات زندگی است می توان به راحتی اعتماد و امید را به فرد مقابل انتقال داد. همه می دانیم که از طریق مثبت گرایی به راحتی می توانیم به سمت موفقیت سوق پیدا کنیم، اما آیا شما یک حس مثبت دائمی را نسبت به فضای بیرون از خود به نمایش می گذارید؟ در این قسمت نکاتی را به شما آموزش می دهیم که با به کارگیری آنها به راحتی بتوانید انرژی مثبت خود را به دیگران نیز انتقال دهید. ۱- سلام و احوالپرسی با همکاران شاید به نظرتان سلام و احوالپرسی با همقطاران یک امر بدیهی باشد، اما آنقدرها هم که شما تصور می کنید پیش پا افتاده نیست. این کار چند لحظه بیشتر وقت شما را نمی گیرد اما در عوض باعث می شود که در نظر دوستان و همکارانتان فرد خوش مشرب، جالب، و به یادماندنی جلوه کنید. من در طول زندگی شغلی خود هم شغل های تمام وقت داشتم و هم به عنوان مشاور برای شرکتهای بسیاری در شهرهای بزرگ و مختلفی فعالیت داشتم. خیلی از افراد را میدیدم که با سر پایین و چهره ترشرویی رفت و آمد می کردند. یادم می آید یک بار برای شرکتی مشاوره می کردم. مدیر امور مالی هر روز صبح که می آمد مستقیم به سمت دفتر خود می رفت و حتی یک لحظه هم توقف نمی کرد که به افرادی که بر سر راهش قرار دارند نیم نگاهی بیندازد. حتما تا به اینجا خودتان متوجه شده اید که او یکی از افرادی بود که هیچ کس به او علاقه ای نداشت. شاید کار او با اعداد و ارقام قابل ستایش بود اما در روابط خود با مردم یک فاجعه بود. ۲- لبخند این کار هم شاید بدیهی باشد اما افراد بسیار کمی هستند که در زمینه شغلی این کار را انجام می دهند. زمانی که مشغول صحبت کردن با کارکنان هستید و یا در حال سخنرانی می باشید اجازه دهید هر چند وقت یکبار لبخندی بر روی لبانتان بنشیند. آنقدرها هم که فکر می کنید کار دشواری نیست. با مشاهده یک لبخند گرم هر کسی احساس بهتری هم نسبت به خود و هم نسبت به شما پیدا می کند. به عنوان مربی ارتباطات من مدیران و کارفرمایانی را دیدم که به صورت خود یک ماسک می زنند و زمانی که در حال صحبت کردن با خدمه، کارکنان و همکارانشان هستند به سختی چهره هایشان تغییر می کند. اما موفق ترین مدیران کسانی هستند که اعتماد به نفس کامل داشته، از زندگی خود لذت ببرند و از اینکه در زمان مناسب لبخند ملیحی بر لبان خود آورند هیچ ترسی به دل راه نمی دهند. ۳- تحسین و تشکر سعی کنید به طور روزانه از افراد تشکر کنید. کسانی که کارهایشان را دور از انتظار انجام می دهند مستحق تشکر و تمجید شما می باشند. البته اگر این کار را در حضور سایرین انجا دهید که دیگر کارتان حرف ندارد! ریچارد برنشن، مدیر یک موسسه اقتصادی که به دلیل شور و اشتیاق زیادش در کار معروف شده بود در طی مصاحبه خود با مجله" ثبت شرکت ها "به خبرنگار گفته بود" تعریف کردن از دیگران باعث می شود آنها رشد کنند، و انتقاد باعث می شود که ریشه تمام خلاقیت ها خشک شود ".اغلب افراد به این دلیل که درآمد بالاتری داشته باشند شغل های خود را ترک می کنند و اولین دلیل استعفا نیز همین مورد می باشد. اما کنار آمدن از کار فقط به خاطر مسائل مالی نیست، عده دیگری از افراد نیز هستند که به این دلیل که به اندازه کافی تایید نشده و سایرین آنها را به رسمیت نمیشناسند مجبور می شوند که شغل خود را عوض کنند. یک رءیس شرکت که جزء میلیونرها هم هست" اسکات کوک "روزی به من گفت ": مردم به چیزی فراتر از حقوق سر ماه نیاز دارند" این گفته کاملا صحت دارد. افراد پایین مقام تر می خواهند که احساس کنند کارشان مفید است و از دید سازمان و کارفرمای خود افراد ارزشمندی هستند. ۴- با همه به خوبی رفتار کنید سعی کنید هر روز صبح در محل کار خود یک کار زیبا و دلپسند را در مورد یکی از همکاران خود انجام دهید به ویژه آنهایی که مقام پایین تری نسبت به شما دارند. برای مثال پیام تشکری برای آبدارچی که چای و شیرینی جلسه امروز را درست کرده بفرستید. اگر فکر می کنید دیگران کارهای شما را زیر نظر ندارند من یک خبر برایتان دارم. مدیران، همقطاران و افراد پایین رتبه همه و همه چشم به کارهای شما دوخته اند و مرتبا در حال ارزیابی رفتار شما هستند. زمانی که سرمایه دار بزرگ" برنسن "را به یک برنامه تلویزیونی دعوت کرده بودن او صورت خود را آراسته بود و روی سر خود موی مصنوعی گذاشته بود، درست مثل اینکه قصد دارد در یک مسابقه زیبایی شرکت کند. او به شدت بر روی این امر تاکید می کرد و اظهار می داشت که از این طریق می توان تشخیص داد که افراد با اطرافیان خود چگونه برخورد می کنند و برای آنها در چه حد ارزش قائل هستند.۵- خونسردی خود را حفظ کنید زمانی که مسائل جزئی بر وفق مراد شما پیش نرفت نباید به سرعت از کوره در روید و بگذارید چنین مواردی خونسردی شما را از بین ببرند. از یک زبان مثبت و خوش بینانه در گفته های خود استفاده کنید و حرکات بدن خود را کنترل کنید. به عبارت دیگر با سرعت به سمت جلو و عقب راه نروید و انگشتان و دستان خود را به هم نفشارید. محکم و استوار باشید و با قاطعیت صحبت کنید! من روزی این شانس را پیدا کردم که با یکی از قهرمانان واقعی ارتش، مردی که شخصیتی شبیه به آنچه در فیلم های سینایی می بینید داشت. فرمانده ارشد" مت اورسمن "گفت که رهبران و فرماندهان باید در یک جو مملو از اعتماد به نفس زندگی کنند. یک رهبر بدون توجه به اتفاقاتی که در اطراف او در حال رخ دادن است، باید محکم و استوار " مثل یک کوه "بر سر جای خود بایستد. او می گوید حتی اگر راه حل مشکلی در همان لحظه به ذهنتان نمی رسد باز هم باید خونسردی خود را حفظ کنید و به دیگران القا کنید که همیشه کنترل تمام امور را به دست خود دارید. در چنین شرایطی آن جو اعتمادی که قبلا در مورد آن با شما صحبت کردیم به حقیقت میپیوندد. زمانی که در شرایط فشار خوش بین باشید می توانید تاثیر بی نهایت مثبتی را در ذهن دیگران از خود بر جای بگذارید. در جریان ۱۱ سپتامبر، شهردار نیویورک" رادولف گالیانی "به عنوان یکی از افرادی که تسلط کاملی بر نفس خود دارد شناخته شد. او آنچنان تاثیری بر روی مردم گذاشت که تا به حال هیچ کجا دیده نشده بود. یکی از افرادی که تحت تاثیر شدید او قرار گرفته بود " اپرا وینفری "بود. اپرا در مورد او اینچنین می نویسد": در روزهایی که برای همه سخت بود، او آنچنان اعتماد به نفسی داشت و آنچنان محکم و پر صلابت به خانواده های بازمندگان قوت قلب می داد که مردم به او لقب شهردار آمریکا دادند ".۶- e-mail های خود را شخصی (personalized) کنید زمانی که شما برای کسی نامه الکترونیکی می فرستید هیچ کس نمی تواند ظاهر و یا حرکات شما را ببیند، به همین دلیل به راحتی می تواند شما را یک فرد رک، متکبر و خودخواه تصور کند. به همین دلیل چند ثانیه بیشتر وقت بگذارید و نامه های را شخصی کنید. به این مثال توجه کنید؛ به جای اینکه بنویسید" من گزارش را تا ساعت ۲ بعد از ظهر می خواهم "از این جمله استفاده کنید" مهم است که گزارش شما امروز آماده شود، اگر آنرا تا اخرین مهلت" ۲ بعد از ظعر "به ما تحویل دهید، ممنون خواهیم شد ".آیا به نظر شما دومی بهتر نیست؟ البته شاید کمی دارای اطناب و درازگویی باشد و معمولا نامه های ادارای باید مختصر و مفید باشند. اما اگر به دقت نگاه کنیم متوجه می شویم که آنقدرها هم که فکر می کردیم طولانی نیست و گذشته از آن می توانید از این طریق ارتباط خوبی را با خدمه خود برقرار کنید. ۷- خیلی زود جلوی مشکلات را بگیرید خیلی سریع باید راه حل مشکلات را پیدا کنید، به ویژه آن دسته از مسائلی که باعث بروز جر و بحث و دعوا می شوند. اگر شما سرپرست بخشی هستید وظیفه سنگین تری نسبت به حل مشکلات دارید. اگر یکی از کارمندان به شما خبر داد که یک خدمه مشغول انجام امور غیر اخلاقی است حرف او را جدی بگیرید. در مورد او تحقیق و پرس و جو کنید، با شخص مورد نظر گفتگو کنید و تمام مواد را ثبت و ضبط کنید! با این کار شما به عنوان شخصی که به مشکلات اجازه رشد نمی دهد شناخته خواهید شد. رهبران موفق همیشه به سرعت مشکلات و موانع مختلف را بررسی کرده و در رفع آنها کوشش می کنند. به خاطر می آورم که در یک شرکت بیشتر کارمندان ایمان خود را به کارفرمای خود از دست داده بودند. پشت سر هم غیبت می کردند، همیشه در حال شایعه پراکنی

بودند و با هم دست به یقه می شدند. کارفرما که مکررا از حضور در بین آنها خودداری می کرد، کنترل خود را در امور مختلف از دست داده بود و چیزی نگذاشت که هیچ فایده ای برای شرکت نداشت و پس از چندی شغل خود را از دست داد. ۸- دور هم جمع شوید کارمندان دوست دارند احساس کنند که شما به آنها و زندگی شخصی شان اهمیت می دهید. آنها را بعد از کار به مهمانی دعوت کنید و یا با هم به یک مسابقه بیس بال بروید. این کار خوش نیتی شما را به همکاران، خدمه و کارمندانتان ثابت می کند.امتحان کنید: یک مهمانی کوچک و خودمانی ترتیب دهید، به همکارانتان mail بزنید و آنها را برای نهار به اتاق کنفرانس دعوت کنید. حتما نباید یک مهمانی بزرگ بگیرید. دور هم جمع شدن های کوچک و خودمانی باعث می شود کارکنان با هم اتحاد بیشتری پیدا کنند. برای رسیدن به موفقیت، مثبت باشید بالارفتن از پله های موفقیت شغلی نیازمند کمک دیگران نیز می باشد. رهبران حرفه ای و موفق کسانی هستند که بتوانند در میان همکاران و کارمندان خود شور و اشتیاق ایجاد کنند. اگر تنها مثبت فکر کنید کافی نیست، بلکه باید مثبت زندگی کنید.

### ۸ روش برای کسب حقوق بیشتر هنگام استخدام

مصاحبه را انجام داده و همه را تحت تاثیر مهارت ها، اشتیاق و مدارک تحصیلی خود قرار داده اید، و اکنون برای مرحله ی دوم مصاحبه دعوت شده اید. میدانید که قصد استخدامتان را دارند.

مشکل اینجاست که شما حقوقی بیش از آنچه آنها خود پیشنهاد داده اند می خواهید. اما آیا می دانید که چطور تصمیم گیرنده ها را برای تخصیص حقوق بیشتر برای شما بدون منصرف کردنشان از استخدامتان متقاعد کنید؟ همه چیز بستگی به آمادگی قبلی، رفتار و عملکردتان دارد. در اینجا به نکاتی اشاره می کنیم که به شما کمک می کند.

۱- تحقیقات لازم را انجام دهید تا می توانید درمورد میزان پرداختی های شرکت مورد نظر اطلاعات جمع آوری کنید. هر چند تا مدرک دانشگاهی و گواهینامه های مختلف هم داشته باشید، اتحادیه ها و کمپانی های شراکتی معمولاً در تغییر میزان حقوق انعطاف پذیری کمتری دارند. در قسمتی از تحقیقاتتان باید حداقل حقوق درخواستی خودتان را تعیین کنید. اگر میبینید که حقوق پیشنهادی آنها از حداقل حقوق شما هم پایین تر است، بهتر است که وقت خود را تلف نکنید. دلیلی ندارد که وقت خود را صرف مصاحبه های شرکت ها و کارخانه هایی بکنید که نمی توانند دستمزد و حقوق دلخواه شما را برآورده کنند.

۲- پیشنهاد اول را شما ندهید قسمت حقوق پیشنهادی را در فرم استخدام خالی بگذارید و هیچ حقوق مشخصی را تعین نکنید. اگر از همان ابتدا حقوق بالایی را پیشنهاد دهید، روی نظر مسئولان برای استخدام شما تاثیر خواهد گذاشت. شاید هم مبلغی کمتر از آنچه رئیس برایتان در نظر گرفته بوده بنویسید و با این کار حقوقتان کمتر شود.

۳- ارزشهایتان را بشناسیدببینید آیا در موضع قدرت هستید. اگر شرکت ها و جاهای دیگر به دنبال شما هستند، می توانید از آن برای اعمال قدرت و نفوذ استفاده کنید. اما حواستان باشد که خیلی هم روی این مسئله تاکید نکنید. بیش از حد مطمئن و دلگرم بودن هم ممکن است برایتان مشکل ساز شود.

۴- بگذارید اول آنها مسئله ی حقوق را مطرح کنند نباید شما خودتان مسئله ی حقوق را به میان آورید. و وقتی از شما حقوق پیشنهادیتان را سوال کردند، حدود قیمتتان را بدهید، اما بگویید که این قیمت باز جای بحث دارد و دیگر ساکت شوید و بحث راه نیاندازید.

۵- فواید مهارتهایتان را مطرح کنید وقتی درمورد شغل گذشته تان صحبت می کنید، دستاوردها و پیشرفت هایتان را توضیح دهید. تمام موفقیت هایی را که برای شرکت قبلی به دست آورده اید را برای آنها بازگو کنید. حتی اگر پاداشی هم در این زمینه دریافت کرده اید، آن را هم مطرح کنید. با این کار آنها شما را به عنوان فردی فعال و باکفایت خواهند دید.۶- متعجب نگاه نکنید وقتی مصاحبه کننده، حقوق پیشنهادی شرکت را برایتان مطرح کرد، فقط سرتان را تکان دهید، گویی که در حال بررسی هستید، اما ساکت بمانید. اما اگر قیمت پیشنهادیشان خیلی کمتر از توقع شما باشد، کمی تعجب کردن کاملاً لازم است.

۷- عاقلانه رفتار کنید با توجه به تحقیقاتی که انجام داده اید، می دانید که حقوق پیشنهادیشان خیلی پایین است. نیازی به بحث و دعوا نیست. اینجا باید ریسک کنید. بلند شوید و به آنها بگوید که این میزان حقوق برایتان کافی نمی باشد. دو احتمال وجود دارد، یکی اینکه همان موقع فایل استحدام شما را بسته و فراموشتان می کنند، یا اینکه اگر به نظرشان قابلیت های خوبی داشته باشید، روی مسئله ی حقوق تجدید نظر می کنند.

۸- انعطاف نشان دهیداگر واقعاً این کار را می خواهید، پس لازم است که کمی هم شما از خودتان انعطاف نشان دهید. البته پول مهم است، اما گاهی اوقات مسائل مهمتری هم در یک کار وجود دارد. پس اگر آنها انعام ها و پاداش های ویژه ای برایتان در نظر گرفتند، شما هم کمی کوتاه بیایید. خودتان را باور داشته باشیداگر خودتان و مهارتها و قابلیت هایتان را باور داشته باشید، با اعتماد به نفس بیشتر جلو خواهید رفت، و حتماً موفق خواهید شد که آنها را متقاعد به دادن حقوق دلخواهتان کنید. با آمادگی قبلی، کمی روانشناسی، و استفاده از مهارت های اجتماعیتان، با تکیه بر قابلیت هایتان، می توانید به هدفتان دست یابید .

۸ روش برای کسب حقوق بیشتر هنگام استخدام

مصاحبه را انجام داده و همه را تحت تاثیر مهارت ها، اشتیاق و مدارک تحصیلی خود قرار داده اید، و اکنون برای مرحله ی دوم مصاحبه دعوت شده اید. میدانید که قصد استخدامتان را دارند.

مشکل اینجاست که شما حقوقی بیش از آنچه آنها خود پیشنهاد داده اند می خواهید. اما آیا می دانید که چطور تصمیم گیرنده ها را برای تخصیص حقوق بیشتر برای شما بدون منصرف کردنشان از استخدامتان متقاعد کنید؟ همه چیز بستگی به آمادگی قبلی، رفتار و عملکردتان دارد. در اینجا به نکاتی اشاره می کنیم که به شما کمک می کند. ۱- تحقیقات لازم را انجام دهید تا می توانید درمورد میزان پرداختی های شرکت مورد نظر اطلاعات جمع آوری کنید. هر چند تا مدرک دانشگاهی و گواهینامه های مختلف هم داشته باشید، اتحادیه ها و کمپانی های شراکتی معمولاً در تغییر میزان حقوق انعطاف پذیری کمتری دارند. در قسمتی از تحقیقاتتان باید حداقل حقوق درخواستی خودتان را تعیین کنید. اگر میبینید که حقوق پیشنهادی آنها از حداقل حقوق شما هم پایین تر است، بهتر است که وقت خود را تلف نکنید. دلیلی ندارد که وقت خود را صرف مصاحبه های شرکت ها و کارخانه هایی بکنید که نمی توانند دستمزد و حقوق دلخواه شما را برآورده کنند. ۲- پیشنهاد اول را شما ندهید قسمت حقوق پیشنهادی را در فرم استخدام خالی بگذارید و هیچ حقوق مشخصی را تعین نکنید. اگر از همان ابتدا حقوق بالایی را پیشنهاد دهید، روی نظر مسئولان برای استخدام شما تاثیر خواهد گذاشت. شاید هم مبلغی کمتر از آنچه رئیس برایتان در نظر گرفته بوده بنویسید و با این کار حقوقتان کمتر شود. ۳- ارزشهایتان را بشناسیدببینید آیا در موضع قدرت هستید. اگر شرکت ها و جاهای دیگر به دنبال شما هستند، می توانید از آن برای اعمال قدرت و نفوذ استفاده کنید. اما حواستان باشد که خیلی هم روی این مسئله تاکید نکنید. بیش از حد مطمئن و دلگرم بودن هم ممکن است برایتان مشکل ساز شود.

۴- بگذارید اول آنها مسئله ی حقوق را مطرح کنند نباید شما خودتان مسئله ی حقوق را به میان آورید. و وقتی از شما حقوق پیشنهادیتان را سوال کردند، حدود قیمتتان را بدهید، اما بگویید که این قیمت باز جای بحث دارد و دیگر ساکت شوید و بحث راه نیاندازید. ۵- فواید مهارتهایتان را مطرح کنید وقتی درمورد شغل گذشته تان صحبت می کنید، دستاوردها و پیشرفت هایتان را توضیح دهید. تمام موفقیت هایی را که برای شرکت قبلی به دست آورده اید را برای آنها بازگو کنید. حتی اگر پاداشی هم در این زمینه دریافت کرده اید، آن را هم مطرح کنید. با این کار آنها شما را به عنوان فردی فعال و باکفایت خواهند دید.۶- متعجب نگاه نکنید وقتی مصاحبه کننده، حقوق پیشنهادی شرکت را برایتان مطرح کرد، فقط سرتان را تکان دهید، گویی که در حال بررسی هستید، اما ساکت بمانید. اما اگر قیمت پیشنهادیشان خیلی کمتر از توقع شما باشد، کمی تعجب کردن کاملاً لازم است. ۷- عاقلانه رفتار کنید با توجه به تحقیقاتی که انجام داده اید، می دانید که حقوق پیشنهادیشان خیلی پایین است. نیازی به بحث و دعوا نیست. اینجا باید ریسک کنید. بلند شوید و به آنها بگوید که این میزان حقوق برایتان کافی نمی باشد. دو احتمال وجود دارد، یکی اینکه همان موقع فایل استحدام شما را بسته و فراموشتان می کنند، یا اینکه اگر به نظرشان قابلیت های خوبی داشته باشید، روی مسئله ی حقوق تجدید نظر می کنند. ۸- انعطاف نشان دهیداگر واقعاً این کار را می خواهید، پس لازم است که کمی هم شما از خودتان انعطاف نشان دهید. البته پول مهم است، اما گاهی اوقات مسائل مهمتری هم در یک کار وجود دارد. پس اگر آنها انعام ها و پاداش های ویژه ای برایتان در نظر گرفتند، شما هم کمی کوتاه بیایید. خودتان را باور داشته باشیداگر خودتان و مهارتها و قابلیت هایتان را باور داشته باشید، با اعتماد به نفس بیشتر جلو خواهید رفت، و حتماً موفق خواهید شد که آنها را متقاعد به دادن حقوق دلخواهتان کنید. با آمادگی قبلی، کمی روانشناسی، و استفاده از مهارت های اجتماعیتان، با تکیه بر قابلیت هایتان، می توانید به هدفتان دست یابید .

### ۹ راه برای تبدیل شدن از هیچکس به همه کس

حتی اگر فرد خود پسند و دمدمی مزاجی هم نباشید، دوست دارید که یک ستاره شوید. حتی برای لحظه ای گذرا، چند بار در سال یا هر وقت که از خط بیرونتان می اندازند و جایی راهتان نمی دهند دوست داشتید که به جای هیچ کس بودن، کسی بودید. همه ی ما دوست داریم که دیگران ما را بشناسند مهم تر اینکه به ما احترام بگذارند. وقتی جوان بودم، خیلی زود متوجه شدم که لهجه خارجی ام خیلی اوقات مانعی بر سر راهم است. ولی سعی کردم از همین لهجه هم نهایت استفاده را ببرم و در جاهایی بخصوصی که می خواستم رسیدگی ویژه به من بکنند مثلاً در هتل ها یا رستوران ها با همین لهجه میگفتم که من طراح آقایای فلانی هستم، به نظرتان اسم خیلی محترمانه ای نیست؟ بله درست است که دروغ می گفتم، اما گاهی اوقات پیش می آمد که دوست داشتم در جمع به خوبی پذیرفته شوم. هر چه پیرتر می شویم، اهمیت این مسائل برایمان کمتر می شود. البته ممکن است برای من اینطور باشد، چون دیگر برای اینکه کسی حساب شوم این کارها را نمی کنم. از کم شروع کنید، از نردبان شهرت بالا روید این روزها دیگر افراد برای به دست آوردن آنچه می خواهند صبر و حوصله ندارند. دوست دارند همه چیز برایشان حاضر و آماده باشد. اما همیشه این را به یاد داشته باشید، که زمانی می توانید قدر و قیمت کسی بودن را بفهمید که از هیچ کس بودن شروع کرده باشید. نباید بنشینید و بالا رفتن بقیه را از نردبان شهرت نگاه کنید، شما هم باید روی نردبان باشید. پس فکر نکنید که می توانید یک شبه ره صد ساله رفته و به آنچه می خواهید برسید، چون همین شب حداقل ۱۰ سال طول می کشد. به دست دیگران نگاه نکنید که چه دارند و چه ندارند، ببینید در دستان خودتان چیست، و برای به دست آوردن آن چیزهایی که ندارید تلاش کنید، نه خیالبافی. بله، همه ی ما می توانیم با در دست داشتن پول و قدرت برای خود کسی حساب شویم، اما اگر هیچکدام از این دو در دستمان نبود چه؟ باید هیچکس باقی بمانیم؟ نه، راه هایی هست تا بتوانیم از هیچ کس به همه کس تبدیل شویم. راههایی برای مهم شدن هیچوقت نمی توانید یکباره نزد همه فردی مهم تلقی شده و مشهور شوید. حتی اگر رییس جمهور هم شده باشید، مطمئناً تا اینجا راه درازی را پیموده اید. در اینجا به نکاتی اشاره می کنیم که می توانید با استفاده از آنها برای خود کسی شوید.

۱- پول در بیاورید می توانید برای مهم شدن پول خرج کنید و راه را بخرید. هر چه پول بیشتری داشته باشید، افراد بیشتری دور و برتان جمع خواهند شد و بهتان احترام می گذارند. هیچ چیز بهتر از این نمی تواند باشد وارد جایی شوید و بگویید": می خواهم پول زیادی اینجا خرج کنم ".این کار باعث خواهد شد که همه ی توجهات به شما جلب شود. اما این راهی موقتی و زودگذر برای

مهم شدن است.

۲- پشتوانه ی خانوادگی در خط کاری من اگر متعلق به یک خانواده ی خوب باشید، فرد مهمی تلقی خواهید شد. اگر در کوچه و بازار به خاطر خانواده تان آبرو و اعتبار داشته باشید به شما کمک خواهد کرد.

۳- یک حرکت بزرگ بکنید هیچ چیز مثل یک حرکت بزرگ باعث جلب توجه دیگران نمی شود. چه یک اختراع بزرگ باشد یا یک سخنرانی مهم، می توانید با آن از نردبان شهرت به سرعت بالا روید. کاری انجام دهید که در کتاب های تاریخ هم حتی در مورد آن بنویسند.

۴- در رشته ای کارشناس شوید همه ی افراد گاهاً نیاز پیدا می کنند که با یک کارشناس مشاوره کرده و نظر آنها را هم جویا شوند. همیشه سعی کنید در هر رشته ای که هستید، خبره و ماهر شوید. اگر وکیل، حسابدار یا مهندس کامپیوتر هستید، سعی کنید در کارتان تا اندازه ای بالا روید که دیگران شما را به چشم یک کارشناس نگاه کنند. اگر متوسط باشید، کسی سراغتان نخواهد آمد.

۵- ریسک کنید بله ممکن است ریسک کرده و به بن بست بخورید و همه چیز را از دست بدهید، اما خیلی اوقات هم افراد با همین ریسک کردن ها به جایی رسیده اند. سعی کنید در کارهایی خطر کنید که حداقل سر رشته ای در آن داشته باشید.

۶- فردی خاص باشید می خواهید جلب توجه کنید؟ می خواهید از اطرافیانتان یه سر و گردن بالاتر باشید؟ سعی کنید چیز خاص و منحصر به فردی داشته باشید که افراد با آن یاد شما بیفتند. می تواند طریقه ی نگاه کردن، صحبت کردن، یک ژست خاص یا هر چیزخاص دیگری باشد. کاری کنید که شما را متفاوت با بقیه نشان دهد.

۷- همسری مهم داشته باشید بله، داشتن همسری مشهور و مهم هم می تواند باعث مشهور شدن شما شود. داشتن همسری با کلاس، با اعتماد به نفس و متعلق به خانواده ای معروف می تواند پشت شما را صاف کرده و باعث احترام شما شود. پس در انتخاب همسر هم دقت کنید، اگرچه به دست آوردن چنین همسرانی کار هر کسی نیست.

۸- با مردم صحبت کنیدارتباط داشتن با مردم ضرری به شما نمی زند. هرچه افراد بیشتری را بشناسید، با مردم بیشتری گفتگو خواهید کرد و راه های بیشتری برای معروف شدن جلو رویتان قرار خواهد گرفت.

۹- قدرت داشته باشیداین آشکارترین راه برای به شهرت رسیدن است. اما به دست آوردن قدرت کاری ساده نیست. گرفتن پستی مهم در یک شرکت می تواند ساده ترین راه برای به دست آوردن قدرت باشد. اما باید برای گرفتن این پست ها هم کسی باشید. تلاش کنید تا کسی شوید کارهای دیگری هم هست که می توانید با انجام دادن آنها صاحب شهرت شوید. اما اینها تاثیر موقتی و زودگذر دارند. همه ی این کارها به نحوی جزء زیر مجموعه ی این ۹ کار که در بالا ذکر شد قرار می گیرند. بعضی از این راه ها تاثیر گذارتر از بقیه بوده و بعضی به سرعت به نتیجه می رسد، درحالیکه که بعضی دیگر جزء برنامه های طولانی مدت است. به هر حال کسی شدن کار ساده ای نیست. نیازمند ذکاوت و تلاش بسیار است.

۹ راه برای تبدیل شدن از هیچکس به همه کس

حتی اگر فرد خود پسند و دمدمی مزاجی هم نباشید، دوست دارید که یک ستاره شوید. حتی برای لحظه ای گذرا، چند بار در سال یا هر وقت که از خط بیرونتان می اندازند و جایی راهتان نمی دهند دوست داشتید که به جای هیچ کس بودن، کسی بودید. همه ی ما دوست داریم که دیگران ما را بشناسند مهم تر اینکه به ما احترام بگذارند. وقتی جوان بودم، خیلی زود متوجه شدم که لهجه خارجی ام خیلی اوقات مانعی بر سر راهم است. ولی سعی کردم از همین لهجه هم نهایت استفاده را ببرم و در جاهایی بخصوصی که می خواستم رسیدگی ویژه به من بکنند مثلاً در هتل ها یا رستوران ها با همین لهجه میگفتم که من طراح آقایای فلانی هستم، به نظرتان اسم خیلی محترمانه ای نیست؟ بله درست است که دروغ می گفتم، اما گاهی اوقات پیش می آمد که دوست داشتم در جمع به خوبی پذیرفته شوم. هر چه پیرتر می شویم، اهمیت این مسائل برایمان کمتر می شود. البته ممکن است برای من اینطور باشد، چون دیگر برای اینکه کسی حساب شوم این کارها را نمی کنم. از کم شروع کنید، از نردبان شهرت بالا روید این روزها دیگر افراد برای به دست آوردن آنچه می خواهند صبر و حوصله ندارند. دوست دارند همه چیز برایشان حاضر و آماده باشد. اما همیشه این را به یاد داشته باشید، که زمانی می توانید قدر و قیمت کسی بودن را بفهمید که از هیچ کس بودن شروع کرده باشید. نباید بنشینید و بالا رفتن بقیه را از نردبان شهرت نگاه کنید، شما هم باید روی نردبان باشید. پس فکر نکنید که می توانید یک شبه ره صد ساله رفته و به آنچه می خواهید برسید، چون همین شب حداقل ۱۰ سال طول می کشد. به دست دیگران نگاه نکنید که چه دارند و چه ندارند، ببینید در دستان خودتان چیست، و برای به دست آوردن آن چیزهایی که ندارید تلاش کنید، نه خیالبافی. بله، همه ی ما می توانیم با در دست داشتن پول و قدرت برای خود کسی حساب شویم، اما اگر هیچکدام از این دو در دستمان نبود چه؟ باید هیچکس باقی بمانیم؟ نه، راه هایی هست تا بتوانیم از هیچ کس به همه کس تبدیل شویم. راههایی برای مهم شدن هیچوقت نمی توانید یکباره نزد همه فردی مهم تلقی شده و مشهور شوید. حتی اگر رییس جمهور هم شده باشید، مطمئناً تا اینجا راه درازی را پیموده اید. در اینجا به نکاتی اشاره می کنیم که می توانید با استفاده از آنها برای خود کسی شوید.

۱- پول در بیاورید می توانید برای مهم شدن پول خرج کنید و راه را بخرید. هر چه پول بیشتری داشته باشید، افراد بیشتری دور و برتان جمع خواهند شد و بهتان احترام می گذارند. هیچ چیز بهتر از این نمی تواند باشد وارد جایی شوید و بگویید": می خواهم پول زیادی اینجا خرج کنم ".این کار باعث خواهد شد که همه ی توجهات به شما جلب شود. اما این راهی موقتی و زودگذر برای مهم شدن است. ۲- پشتوانه ی خانوادگی در خط کاری من اگر متعلق به یک خانواده ی خوب باشید، فرد مهمی تلقی خواهید شد. اگر در کوچه و بازار به خاطر خانواده تان آبرو و اعتبار داشته باشید به شما کمک خواهد کرد. ۳- یک حرکت بزرگ بکنید هیچ چیز مثل یک حرکت بزرگ باعث جلب توجه دیگران نمی شود. چه یک اختراع بزرگ باشد یا یک سخنرانی مهم، می توانید با آن از نردبان شهرت به سرعت بالا روید. کاری انجام دهید که در کتاب های تاریخ هم حتی در مورد آن بنویسند. ۴- در رشته ای کارشناس شوید همه ی افراد گاهاً نیاز پیدا می کنند که با یک کارشناس مشاوره کرده و نظر آنها را هم جویا شوند. همیشه سعی کنید در هر رشته ای که هستید، خبره و ماهر شوید. اگر وکیل، حسابدار یا مهندس کامپیوتر هستید، سعی کنید در کارتان تا اندازه ای بالا روید که دیگران شما را به چشم یک کارشناس نگاه کنند. اگر متوسط باشید، کسی سراغتان نخواهد آمد. ۵- ریسک کنید بله ممکن است ریسک کرده و به بن بست بخورید و همه چیز را از دست بدهید، اما خیلی اوقات هم افراد با همین ریسک کردن ها به جایی رسیده اند. سعی کنید در کارهایی خطر کنید که حداقل سر رشته ای در آن داشته باشید. ۶- فردی خاص باشید می خواهید جلب توجه کنید؟ می خواهید از اطرافیانتان یه سر و گردن بالاتر باشید؟ سعی کنید چیز خاص و منحصر به فردی داشته باشید که افراد با آن یاد شما بیفتند. می تواند طریقه ی نگاه کردن، صحبت کردن، یک ژست خاص یا هر چیزخاص دیگری باشد. کاری کنید که شما را متفاوت با بقیه نشان دهد.

۷- همسری مهم داشته باشید بله، داشتن همسری مشهور و مهم هم می تواند باعث مشهور شدن شما شود. داشتن همسری با کلاس، با اعتماد به نفس و متعلق به خانواده ای معروف می تواند پشت شما را صاف کرده و باعث احترام شما شود. پس در انتخاب همسر هم دقت کنید، اگرچه به دست آوردن چنین همسرانی کار هر کسی نیست.

۸- با مردم صحبت کنیدارتباط داشتن با مردم ضرری به شما نمی زند. هرچه افراد بیشتری را بشناسید، با مردم بیشتری گفتگو خواهید کرد و راه های بیشتری برای معروف شدن جلو رویتان قرار خواهد گرفت.

۹- قدرت داشته باشیداین آشکارترین راه برای به شهرت رسیدن است. اما به دست آوردن قدرت کاری ساده نیست. گرفتن پستی مهم در یک شرکت می تواند ساده ترین راه برای به دست آوردن قدرت باشد. اما باید برای گرفتن این پست ها هم کسی باشید. تلاش کنید تا کسی شوید کارهای دیگری هم هست که می توانید با انجام دادن آنها صاحب شهرت شوید. اما اینها تاثیر موقتی و زودگذر دارند. همه ی این کارها به نحوی جزء زیر مجموعه ی این ۹ کار که در بالا ذکر شد قرار می گیرند. بعضی از این راه ها تاثیر گذارتر از بقیه بوده و بعضی به سرعت به نتیجه می رسد، درحالیکه که بعضی دیگر جزء برنامه های طولانی مدت است. به هر حال کسی شدن کار ساده ای نیست. نیازمند ذکاوت و تلاش بسیار است.

## ۹ نکته درمورد حفظ شأن و ارزش فردی در محیط کار

"شان افراد در گرفتن مقام نیست، بلکه در استحقاق آنها در بدست آوردن آن مقام خلاصه می شود -- ".ارسطو شما به پیشرفت های تحصیلی و شغلی خود افتخار می کنید و مشتاقید تا به عرصه چالش های جدید قدم بگذارید. این چالش ها برای شما موقعیت ها و آزمایشاتی را فراهم می آورند که شخصیت و شان شما را زیر بوته آزمایش خواهد برد. به خاطر داشته باشید: نگه داشتن شان شخصی تماما در اعتماد به نفس، عزت نفس و عدالت خلاصه می شود. در این قسمت چند نکته وجود دارد که با استفاده از آنها ارزش شخصی و عزت نفستان در محل کار هیچ گاه از بین نخواهد رفت.

۱- بدون کوچک کردن خود رئیستان را کارآمد جلوه دهید زمانی که کارفرمای شما ترفیع رتبه می گیرد برای شما دو موقعیت مختلف پیش می آید، یکی اینکه به شما اهمیت نداده و برایتان خلاء ایجاد کند، و دیگر اینکه چون شما یکی از سرمایه های با ارزش شرکت هستید شما را با خود به بخش جدیدی که منتقل شده است ببرد. تنها کاری که باید بکنید این است که مطمئن شوید که او و دیگران از سهم بزرگی که برای شرکت انجام می دهید، آگاه می شوند. خود را در معرض دید قرار دهید، سودمند واقع شوید و برای قبول مسئولیت های جدید آماده باشید، اما به هیچ وجه چاپلوسی نکنید. به ندرت اتفاق می افتد که یک رهبر پر قدرت اطراف خود را با" بله قربان گو "ها پر کند. به موفقیت های خود افتخار کنید و استعداد ها و توانایی هایتان را بروز دهید.

۲- گله و شکایت نکنید اگر همیشه از کارفرمای خود تقاضای مرخصی کنید و زمانی که به مهلت تحویل پروژه ها نزدیک می شوید از او بخواهید تا وقت بیشتری را در اختیار شما قرار دهد، او به طور حتم از شما منزجر می شود و تاثیر مخالفی بر روی شغل و در نتیجه بر روی عزت نفستان می گذارد. کسانی که دائما در حال گله و شکایت کردن هستند هیچ گاه ترفیع رتبه نمی گیرند. (مدیران همیشه سعی می کنند آنها را به شعبه های دیگر انتقال دهند تا از دستشان راحت شوند.) شما می خواهید رئیستان دوستتان باشد نه دشمنتان؛ پس سعی کنید اسباب ناراحتی و رنجش او را فراهم نسازید. زمانی که میخواهید نزد او بروید مجددا فکر کنید و تمام جوانب گفته های خود را در نظر بگیرید. ارزش خود را با تصمیم گیری های مناسبی که مربوط به حیطه کاری خودتان می شود، حفظ کنید و به دنبال تعریف و تمجید بیهوده از جانب کارفرمایتان نباشید.

۳- مطمئن شوید که شرایط کاری مناسب است آیا شما حقوق کافی دریافت می کنید، و در یک محیط کاری امن مشغول به کار هستید. برای بدست آوردن حقوق خود قد علم کنید و هیچ گاه عزت نفس و ارزش خود را به خاطر فیش حقوقیتان زیر پا نگذارید. باید به راحتی مواردی که برایتان مهم است را با رئیستان در میان بگذارید، مثلا: ساعات فراغت، کاهش ساعات هفتگی کاری، کارکردن در خانه و فرستادن اطلاعات از طریق رایانه. مدعی باشید اما پرخاشگر نباشید؛ و همیشه بر روی فواید و مزایای کارهای خود برای شرکت تاکید داشته باشید. با ارزشی که برای کارفرمایتان قائل هستید و با اتکا به عزت نفس، احتمال پذیرش طرح ها و پیشنهاداتتان را افزایش دهید.

۴- همیشه از اکثریت پیروی نکنید همکاری و تشریک مساعی داشته باشید، اما هیچ گاه اجازه ندهید تا دیگران از شما استفاده کنند. اگر اجازه دهید تا همکارانتان تمام کارها را بر روی سر شما بریزند ارزش و احترامتان پایین می آید و در عوض آنها به وسیله

کاری که شما را آنرا به خوبی انجام داده اید افتخار کسب می کنند. بد نیست گاهی استقلال خود را امتحان کنید. اگر همه از ساعت ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر سر خود را با کارهای غیرکاری گرم می کنند لازم نیست که شما هم مشابه آنها عمل کنید. برای مسائل مهم مثل ایمنی در محل کار، حقوق و مزایا خوب است به جمع بپیوندید، اما علاوه بر اینکه در چنین جمع های شرکت می کنید، بهتر است برای افزایش درآمد با مدیریت رودررو صحبت کنید. اگر دوربین های ایمنی در تمام قسمت های محل کار شما برای جلوگیری از تقلب نصب شده و تصور می کنید که این امر به حقوق و استقلال شما آسب می رساند، ارزش آنرا دارد که در مقابل آنها بایستید. پیش از اینکه به دیگران برای محافظت از حقوقشان بپیوندید، تمام جوانب کار خود را در نظر بگیرید.

۵- اجازه ندهید تا عنوان دلقک و یا لوده بخش را به شما بدهند بد نیست که در ساعات بی کاری و اوقات فراغت خود بخندید و شادی کنید اما نباید زیاده روی کنید. ادب مساوی است با ارزش. خنداندن مردم در زمان سخنرانی و یا کنفرانس یک ویژگی شایان ذکر است اما اگر همکارانتان شما را به عنوان دلقک و جوکر بشناسند، هیچ کس شما را جدی نمی گیرد و چیزی نمی گذرد که عزت نفس خود را از دست خواهید داد.

۶- مشکلات شخصی را به محل کار نبرید بلند صحبت کردن با تلفن در محل کار هیچ جایی ندارد. اگر شما جر و بحث دارید و یا برای بخشش از طرف کسی که آنسوی خط تلفن است گریه زاری سر دهید و یا او را ببوسید، باید آنرا در خارج از دفتر کار و به وسیله تلفن همراه انجام دهید. پیش از اینکه بخواهید با هر یک از همکارانتان ارتباط برقرار کنید به تاثیراتی که ممکن است او بر روی مسائل کاری شما بگذارد به دقت فکر کنید. اگر به خاطر کارهایی بدی که با یکی از همکارانتان انجام داده اید، ارتباط خود را با او قطع کرده اید این امر منجر به نابودی شان و ارزش شما خواهد شد، چرا که به زودی تمام کارمندان از تمام مواردی که شما سعی می کنید مخفی نگه دارید، آگاه خواهند شد.

۷- جلوی خشم خود را بگیرید و احساساتتان را کنترل کنید زمانی که یکی از همکاران، کار خود را سر موقع انجام ندهد و تاثیر آن مستقیما بر روی بازده شما تاثیر بگذارد، طبیعی است که شما ناراحت، رنجیده و عصبانی شوید. اما نحوه برخورد شما با قضیه، میزان ادراک شما را برای سایرین روشن می کند. اگر انسان کم طاقتی هستید باید مراقب باشید که در زمان عصبانیت حرکت ناشایستی از شما سرنزند. با کنترل احساسات، ارزش و شان خود را بالا ببرید. اگر چیزی بگویید و یا حرکتی انجام دهید که نباید، سریعا برای نجات ابروی خود عذر خواهی کنید.

۸- مراقب آزار و اذیت ها باشید خط مشی و سیاست های شرکت را به دقت بررسی کنید. اگر همواره از طریق یکی از همکارانتان تحقیر می شوید، و یا یکی از کارمندان ارتباط نا مناسب جنسی با ارباب رجوع برقرار می کند، اعتراض کنید. درست مثل قلدری کردن در حیاط مدرسه، آزارهایی که در محل کار به وقوع می پیوندد، بر روی ارزش و شان شخصی شما تاثیر می گذارد.

۹- خلاقیت و توانایی خود را در مدیریت اثبات کنید ابتکار و نوآوری به عنوان رمز تجارت آینده محسوب می شود. در حین انجام کارهای روزمره دید خود را بر روی تصاویر بزرگتر معطوف کنید. همیشه از فعالیت ها و تغییرات رقبا مطلع باشید. اگر بر اساس غریزه و درک شغلی خود عمل کنید، همیشه رضایت شغلی بیشتری کسب کرده و اعتماد به نفستان افزایش پیدا خواهد کرد. شالوده دانش خود را افزایش داده و از استعدادها و خلاقیت های خود در زمینه رشد شرکت بهره بگیرید. ارزش های خود را زیر پا نگذارید مسئولیت رفتار هر کس به عهده خودش می باشد. اگر از شما خواسته شد که یک کار غیر قانونی و یا غیر اخلاقی انجام دهید بر روی تاثیرات دراز مدت آن فکر کنید. رفتاری موقر، با احترام و معزز به همراه درستی و غرور از خود نشان دهید. برای اینکه به شانتان آسیبی وارد نیاید باید در یک آینه به خود نگاه کنید و مطمئن شوید که از روی وجدان کار می کنید و از انجام هر چه در حد توانتان باشد کوتاهی نمی کنید. اگر این موارد را رعایت کنید در پایان هر روز، حس رضایت و موفقیت در انجام کارها به شما دست خواهد داد

۹ نکته درمورد حفظ شأن و ارزش فردی در محیط کار

"شان افراد در گرفتن مقام نیست، بلکه در استحقاق آنها در بدست آوردن آن مقام خلاصه می شود -- ".ارسطو شما به پیشرفت های تحصیلی و شغلی خود افتخار می کنید و مشتاقید تا به عرصه چالش های جدید قدم بگذارید. این چالش ها برای شما موقعیت ها و آزمایشاتی را فراهم می آورند که شخصیت و شان شما را زیر بوته آزمایش خواهد برد. به خاطر داشته باشید: نگه داشتن شان شخصی تماما در اعتماد به نفس، عزت نفس و عدالت خلاصه می شود. در این قسمت چند نکته وجود دارد که با استفاده از آنها ارزش شخصی و عزت نفستان در محل کار هیچ گاه از بین نخواهد رفت. ۱- بدون کوچک کردن خود رئیستان را کارآمد جلوه دهید زمانی که کارفرمای شما ترفیع رتبه می گیرد برای شما دو موقعیت مختلف پیش می آید، یکی اینکه به شما اهمیت نداده و برایتان خلاء ایجاد کند، و دیگر اینکه چون شما یکی از سرمایه های با ارزش شرکت هستید شما را با خود به بخش جدیدی که منتقل شده است ببرد. تنها کاری که باید بکنید این است که مطمئن شوید که او و دیگران از سهم بزرگی که برای شرکت انجام می دهید، آگاه می شوند. خود را در معرض دید قرار دهید، سودمند واقع شوید و برای قبول مسئولیت های جدید آماده باشید، اما به هیچ وجه چاپلوسی نکنید. به ندرت اتفاق می افتد که یک رهبر پر قدرت اطراف خود را با" بله قربان گو "ها پر کند. به موفقیت های خود افتخار کنید و استعداد ها و توانایی هایتان را بروز دهید. ۲- گله و شکایت نکنید اگر همیشه از کارفرمای خود تقاضای مرخصی کنید و زمانی که به مهلت تحویل پروژه ها نزدیک می شوید از او بخواهید تا وقت بیشتری را در اختیار شما قرار دهد، او به طور حتم از شما منزجر می شود و تاثیر مخالفی بر روی شغل و در نتیجه بر روی عزت نفستان می گذارد. کسانی که دائما در حال گله و شکایت کردن هستند هیچ گاه ترفیع رتبه نمی گیرند. (مدیران همیشه سعی می کنند آنها را به شعبه های دیگر انتقال دهند تا از دستشان راحت شوند.) شما می خواهید رئیستان دوستتان باشد نه دشمنتان؛ پس سعی کنید اسباب ناراحتی و رنجش او را فراهم نسازید. زمانی که میخواهید نزد او بروید مجددا فکر کنید و تمام جوانب گفته های خود را در نظر بگیرید. ارزش خود را با تصمیم گیری های مناسبی که مربوط به حیطه کاری خودتان می شود، حفظ کنید و به دنبال تعریف و تمجید بیهوده از جانب کارفرمایتان نباشید. ۳- مطمئن شوید که شرایط کاری مناسب است آیا شما حقوق کافی دریافت می کنید، و در یک محیط کاری امن مشغول به کار هستید. برای بدست آوردن حقوق خود قد علم کنید و هیچ گاه عزت نفس و ارزش خود را به خاطر فیش حقوقیتان زیر پا نگذارید. باید به راحتی مواردی که برایتان مهم است را با رئیستان در میان بگذارید، مثلا: ساعات فراغت، کاهش ساعات هفتگی کاری، کارکردن در خانه و فرستادن اطلاعات از طریق رایانه. مدعی باشید اما پرخاشگر نباشید؛ و همیشه بر روی فواید و مزایای کارهای خود برای شرکت تاکید داشته باشید. با ارزشی که برای کارفرمایتان قائل هستید و با اتکا به عزت نفس، احتمال پذیرش طرح ها و پیشنهاداتتان را افزایش دهید. ۴- همیشه از اکثریت پیروی نکنید همکاری و تشریک مساعی داشته باشید، اما هیچ گاه اجازه ندهید تا دیگران از شما استفاده کنند. اگر اجازه دهید تا همکارانتان تمام کارها را بر روی سر شما بریزند ارزش و احترامتان پایین می آید و در عوض آنها به وسیله کاری که شما را آنرا به خوبی انجام داده اید افتخار کسب می کنند. بد نیست گاهی استقلال خود را امتحان کنید. اگر همه از ساعت ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر سر خود را با کارهای غیرکاری گرم می کنند لازم نیست که شما هم مشابه آنها عمل کنید. برای مسائل مهم مثل ایمنی در محل کار، حقوق و مزایا خوب است به جمع بپیوندید، اما علاوه بر اینکه در چنین جمع های شرکت می کنید، بهتر است برای افزایش درآمد با مدیریت رودررو صحبت کنید. اگر دوربین های ایمنی در تمام قسمت های محل کار شما برای جلوگیری از تقلب نصب شده و تصور می کنید که این امر به حقوق و استقلال شما آسب می رساند، ارزش آنرا دارد که در مقابل آنها بایستید. پیش از اینکه به دیگران برای محافظت از حقوقشان بپیوندید، تمام جوانب کار خود را در نظر بگیرید. ۵- اجازه ندهید تا عنوان دلقک و یا لوده بخش را به شما بدهند بد نیست که در ساعات بی کاری و اوقات فراغت خود بخندید و شادی کنید اما نباید زیاده روی کنید. ادب مساوی است با ارزش. خنداندن مردم در زمان سخنرانی و یا کنفرانس یک ویژگی شایان ذکر است اما اگر همکارانتان شما را به عنوان دلقک و جوکر بشناسند، هیچ کس شما را جدی نمی گیرد و چیزی نمی گذرد که عزت نفس خود را از دست خواهید داد. ۶- مشکلات شخصی را به محل کار نبرید بلند صحبت کردن با تلفن در محل کار هیچ جایی ندارد. اگر شما جر و بحث دارید و یا برای بخشش از طرف کسی که آنسوی خط تلفن است گریه زاری سر دهید و یا او را ببوسید، باید آنرا در خارج از دفتر کار و به وسیله تلفن همراه انجام دهید. پیش از اینکه بخواهید با هر یک از همکارانتان ارتباط برقرار کنید به تاثیراتی که ممکن است او بر روی مسائل کاری شما بگذارد به دقت فکر کنید. اگر به خاطر کارهایی بدی که با یکی از همکارانتان انجام داده اید، ارتباط خود را با او قطع کرده اید این امر منجر به نابودی شان و ارزش شما خواهد شد، چرا که به زودی تمام کارمندان از تمام مواردی که شما سعی می کنید مخفی نگه دارید، آگاه خواهند شد. ۷- جلوی خشم خود را بگیرید و احساساتتان را کنترل کنید زمانی که یکی از همکاران، کار خود را سر موقع انجام ندهد و تاثیر آن مستقیما بر روی بازده شما تاثیر بگذارد، طبیعی است که شما ناراحت، رنجیده و عصبانی شوید. اما نحوه برخورد شما با قضیه، میزان ادراک شما را برای سایرین روشن می کند. اگر انسان کم طاقتی هستید باید مراقب باشید که در زمان عصبانیت حرکت ناشایستی از شما سرنزند. با کنترل احساسات، ارزش و شان خود را بالا ببرید. اگر چیزی بگویید و یا حرکتی انجام دهید که نباید، سریعا برای نجات ابروی خود عذر خواهی کنید. ۸- مراقب آزار و اذیت ها باشید خط مشی و سیاست های شرکت را به دقت بررسی کنید. اگر همواره از طریق یکی از همکارانتان تحقیر می شوید، و یا یکی از کارمندان ارتباط نا مناسب جنسی با ارباب رجوع برقرار می کند، اعتراض کنید. درست مثل قلدری کردن در حیاط مدرسه، آزارهایی که در محل کار به وقوع می پیوندد، بر روی ارزش و شان شخصی شما تاثیر می گذارد. ۹- خلاقیت و توانایی خود را در مدیریت اثبات کنید ابتکار و نوآوری به عنوان رمز تجارت آینده محسوب می شود. در حین انجام کارهای روزمره دید خود را بر روی تصاویر بزرگتر معطوف کنید. همیشه از فعالیت ها و تغییرات رقبا مطلع باشید. اگر بر اساس غریزه و درک شغلی خود عمل کنید، همیشه رضایت شغلی بیشتری کسب کرده و اعتماد به نفستان افزایش پیدا خواهد کرد. شالوده دانش خود را افزایش داده و از استعدادها و خلاقیت های خود در زمینه رشد شرکت بهره بگیرید. ارزش های خود را زیر پا نگذارید مسئولیت رفتار هر کس به عهده خودش می باشد. اگر از شما خواسته شد که یک کار غیر قانونی و یا غیر اخلاقی انجام دهید بر روی تاثیرات دراز مدت آن فکر کنید. رفتاری موقر، با احترام و معزز به همراه درستی و غرور از خود نشان دهید. برای اینکه به شانتان آسیبی وارد نیاید باید در یک آینه به خود نگاه کنید و مطمئن شوید که از روی وجدان کار می کنید و از انجام هر چه در حد توانتان باشد کوتاهی نمی کنید. اگر این موارد را رعایت کنید در پایان هر روز، حس رضایت و موفقیت در انجام کارها به شما دست خواهد داد

### ۹ ویژگی افراد موفق در کار و تجارت

یکی از مهمترین غرایز موجود در انسان، مراقبت و حراست محیط اطراف و دارایی هاست. هرکسی راهی ویژه برای این کار دارد. این راه هر چه که باشد، هدف نهایی این است که ببینید شما چه چیزهایی را از دیگران می پذیرید و چه چیزهایی را رد می کنید.
۱- احتیاط با این که جزء طبیعت انسان است که هنگام ملاقات افراد جدید کمی بیمناک و هوشیار شود، اما باید مثل انسانها رفتار کنیم. علت اینکه هم انسانها و هم حیوانات نسبت به محیط پیرامون و دارایی های خود احساس مالکیت و مراقبت دارند، این است که نیازها و خواسته های هر دو تمام ناشدنی است، چه بخواهیم این مسئله را قبول کنیم، یا نکنیم حقیقت دارد. تمدن نوین ابراز می کند که تنها راهی که می توانیم از طریق آن نیازهایمان را ارضاء کنیم این است که چیزی را با کسی قسمت نکنیم، چه شیء باشد و چه فرصت هایی که در زندگی برایمان پیش می آید. با استفاده از تئوری فروید در رابطه با ضمیر انسان به این نتیجه می رسیم

که برآورده کردن نیازهای شخصی امری کاملاً طبیعی است که مربوط به همان نفس جنسی یا شهوانی ما است. اما ما باید تصویر بزرگتر را هم ببینیم و دنبال چیز بهتر باشیم که همان فرانفس ما از دیدگاه فروید است. تصور خواهید کرد که این دو هدف کاملاً با هم متفاوت است، اما به واقع اینطور نیست. سوال اینجاست، چطور می توانید هم نیازهای خود و هم اطرافیانتان را برآورده کنید؟ به فطرت خود بازگردید. ۲- وضوح علیرغم فرصت واقعی، مسئله ی اصلی توانایی در دیدن تصویر بزرگ است. شما همیشه می توانید غذای خود را با تکیه بر چشمهایتان سفارش دهید، اما بهتر است غذایی را سفارش دهید که برطبق اشتها و میل شما باشد. این مسئله در کار و زندگی به طور کلی نیز مصداق دارد. به خاطر نامحدود بودن خواسته هایمان (نیازهای ما محدود است، خواسته هایمان نامحدود هستند)، همه نوع کاری را امتحان میکنیم. افرادی که چند شیفت کار می کنند یا کار قسمت های مختلف یک شرکت را برعهده می گیرند مثال هایی از این مسئله هستند. همین روشن می کند که چرا بعضی از افراد با استعداد وقت خود را صرف کرده و از نردبان ترقی بالا می روند.

۳- وحدت خیلی از ما برای انجام کار تا حد ممکن خودمان را به رنج و سختی می اندازیم. برای این کار ابتدا باید این مسئله را قبول کنیم که اگر حتی بخواهیم برای خود امپراطوری هم بسازیم، به تنهایی قادر نیستیم، و نیازمند یک تیم هستیم، آن هم از بهترین افراد. ۴- اطمینان بسیاری از انسانهای بزرگ در عرصه ی تجارت و کار شکست خوردند، چون نمیتوانستند کسانی را پیدا کنند که به آنها برای رسیدن به اهدافشان کمک کنند. پیشبرد هدف ها به تنهایی ممکن نیست. در زندگی وصلت و پیوند نشانگر مشارکت است. در کار، شرکت ها و انجمن ها فقط مشارکت مسئله ی اساسی نیست، بلکه قرارداد است که یک نفر قدرت و نفوذ بیشتری دارد. رئیس و رهبر باید اطمینان کافی به زیر دستان داشته باشد و به آنها اجازه دهد که با او برای رسیدن به هدف ها گام بردارند. ۵- ظرفیت بیشتر از اطمینان، یکی از خصوصیات خوب رهبران و مدیران، داشتن ظرفیت این است که کنار باستند و بگذارند دیگران هم خود را نشان دهند. اگر رئیسی فکر کند که خودش توانایی بیشتری برای انجام کارها را دارد و از اینکه همواره مجبور است کناری بایستد و کار زیردستان را نظاره کند در عذاب باشد، نشان دهنده ی این است که ظرفیت ریاست ندارد.

۶- صداقتاگر می خواهید همکاران یا زیر دستانتان به شما وفادار و صادق باشند، باید شما هم از خود صداقت و صمیمیت نشان دهید. درمورد انتظاراتتان از آنها و کارهایی که میتوانید درعوض برایشان انجام دهید کاملاً صادق باشید. این صداقت شماست که باعث میشود زیردستان هر کاری برایتان انجام دهند. ۷- کلاس کلاس در اینجا به معنای بالا بردن روحیه اطرافیانتان است. وقتی شما دیگران را ترغیب به بالا رفتن و ترقی می کنید، خواهید دید که همیشه انرژی که به آنها دادید را به یاد خواهند داشت و به شما برای پیشبرد هدفتان کمک میکنند. ۸- جاذبه اسکندر فردی پرجاذبه و یکی از مهمترین شخصیت های سکولار در طول تاریخ است که امپراطوری پرقدرت ایرانیان را شکست داد. او می دانست و معتقد بود که فقط با کمک سربازانش است که می تواند دنیا را تصاحب کند، اما چون برنامه نداشت شکست خورد. ۹- شخصیت شخصیت شما، انعکاسی از اطرافیان شما است. افرادی که کنار شما هستند باید افرادی وفادار باشند و به خاطر شما هرکاری انجام دهند. این را همیشه به یاد داشته باشید، بدون آنها شما هیچ چیز نیستید.

۹ ویژگی افراد موفق در کار و تجارت

یکی از مهمترین غرایز موجود در انسان، مراقبت و حراست محیط اطراف و دارایی هاست. هرکسی راهی ویژه برای این کار دارد. این راه هر چه که باشد، هدف نهایی این است که ببینید شما چه چیزهایی را از دیگران می پذیرید و چه چیزهایی را رد می کنید. ۱- احتیاط با این که جزء طبیعت انسان است که هنگام ملاقات افراد جدید کمی بیمناک و هوشیار شود، اما باید مثل انسانها رفتار کنیم. علت اینکه هم انسانها و هم حیوانات نسبت به محیط پیرامون و دارایی های خود احساس مالکیت و مراقبت دارند، این است که نیازها و خواسته های هر دو تمام ناشدنی است، چه بخواهیم این مسئله را قبول کنیم، یا نکنیم حقیقت دارد. تمدن نوین ابراز می کند که تنها راهی که می توانیم از طریق آن نیازهایمان را ارضاء کنیم این است که چیزی را با کسی قسمت نکنیم، چه شیء باشد و چه فرصت هایی که در زندگی برایمان پیش می آید. با استفاده از تئوری فروید در رابطه با ضمیر انسان به این نتیجه می رسیم که برآورده کردن نیازهای شخصی امری کاملاً طبیعی است که مربوط به همان نفس جنسی یا شهوانی ما است. اما ما باید تصویر بزرگتر را هم ببینیم و دنبال چیز بهتر باشیم که همان فرانفس ما از دیدگاه فروید است. تصور خواهید کرد که این دو هدف کاملاً با هم متفاوت است، اما به واقع اینطور نیست. سوال اینجاست، چطور می توانید هم نیازهای خود و هم اطرافیانتان را برآورده کنید؟ به فطرت خود بازگردید. ۲- وضوح علیرغم فرصت واقعی، مسئله ی اصلی توانایی در دیدن تصویر بزرگ است. شما همیشه می توانید غذای خود را با تکیه بر چشمهایتان سفارش دهید، اما بهتر است غذایی را سفارش دهید که برطبق اشتها و میل شما باشد. این مسئله در کار و زندگی به طور کلی نیز مصداق دارد. به خاطر نامحدود بودن خواسته هایمان (نیازهای ما محدود است، خواسته هایمان نامحدود هستند)، همه نوع کاری را امتحان میکنیم. افرادی که چند شیفت کار می کنند یا کار قسمت های مختلف یک شرکت را برعهده می گیرند مثال هایی از این مسئله هستند. همین روشن می کند که چرا بعضی از افراد با استعداد وقت خود را صرف کرده و از نردبان ترقی بالا می روند.

۳- وحدت خیلی از ما برای انجام کار تا حد ممکن خودمان را به رنج و سختی می اندازیم. برای این کار ابتدا باید این مسئله را قبول کنیم که اگر حتی بخواهیم برای خود امپراطوری هم بسازیم، به تنهایی قادر نیستیم، و نیازمند یک تیم هستیم، آن هم از بهترین افراد. ۴- اطمینان بسیاری از انسانهای بزرگ در عرصه ی تجارت و کار شکست خوردند، چون نمیتوانستند کسانی را پیدا کنند که به آنها برای رسیدن به اهدافشان کمک کنند. پیشبرد هدف ها به تنهایی ممکن نیست. در زندگی وصلت و پیوند نشانگر مشارکت است. در کار، شرکت ها و انجمن ها فقط مشارکت مسئله ی اساسی نیست، بلکه قرارداد است که یک نفر قدرت و نفوذ بیشتری دارد. رئیس و رهبر باید اطمینان کافی به زیر دستان داشته باشد و به آنها اجازه دهد که با او برای رسیدن به هدف ها گام بردارند. ۵- ظرفیت بیشتر از اطمینان، یکی از خصوصیات خوب رهبران و مدیران، داشتن ظرفیت این است که کنار باستند و بگذارند دیگران هم خود را نشان دهند. اگر رئیسی فکر کند که خودش توانایی بیشتری برای انجام کارها را دارد و از اینکه همواره مجبور است کناری بایستد و کار زیردستان را نظاره کند در عذاب باشد، نشان دهنده ی این است که ظرفیت ریاست ندارد.

۶- صداقتاگر می خواهید همکاران یا زیر دستانتان به شما وفادار و صادق باشند، باید شما هم از خود صداقت و صمیمیت نشان دهید. درمورد انتظاراتتان از آنها و کارهایی که میتوانید درعوض برایشان انجام دهید کاملاً صادق باشید. این صداقت شماست که باعث میشود زیردستان هر کاری برایتان انجام دهند. ۷- کلاس کلاس در اینجا به معنای بالا بردن روحیه اطرافیانتان است. وقتی شما دیگران را ترغیب به بالا رفتن و ترقی می کنید، خواهید دید که همیشه انرژی که به آنها دادید را به یاد خواهند داشت و به شما برای پیشبرد هدفتان کمک میکنند. ۸- جاذبه اسکندر فردی پرجاذبه و یکی از مهمترین شخصیت های سکولار در طول تاریخ است که امپراطوری پرقدرت ایرانیان را شکست داد. او می دانست و معتقد بود که فقط با کمک سربازانش است که می تواند دنیا را تصاحب کند، اما چون برنامه نداشت شکست خورد. ۹- شخصیت شخصیت شما، انعکاسی از اطرافیان شما است. افرادی که کنار شما هستند باید افرادی وفادار باشند و به خاطر شما هرکاری انجام دهند. این را همیشه به یاد داشته باشید، بدون آنها شما هیچ چیز نیستید.

### ۱۰ اشتباه بدیهی در سرمایه گذاری

گاهی اوقات اشتباهات کاملاً مشهودی را در زندگی برای بارها و بارها تکرار می کنیم. سرمایه گذاری نیز از این امر مستثنی نیست. افرادی که معمولاً دارای حافظه ی خوبی نیستند، یک اشتباه را به کرات در مورد مسائل اقتصادی تکرار می کنند. اگر شما در مورد اصول ابتدایی علوم اقتصادی آگاهی کاملی نداشته باشید، سرمایه گذاری برای شما تبدیل به یک امر پیچیده می شود. هر کس برای بهرمندی از آینده ای روشن تر می بایست از همین حالا راه و روش صحیح سرمایه گذاری را بیاموزد. اجتناب از ۱۰ نمونه اشتباه بارزی که ممکن است از هر سرمایه گذار مبتدی سر بزند، شما را در این راه راهنمایی کرده و اطلاعات مناسبی را در مورد تکنیک های صحیح سرمایه گذاری در اختیارتان قرار می دهد. شماره ۱۰: سفارش انحصاری یکی از اشتباهاتی که ممکن است در همان مراحل اولیه ی سرمایه گذاری اتفاق بیفتد، سرمایه گذاری بر روی سفارش های انحصاری و محدود است. در سفارش های انحصاری شما ملزم به پرداخت قیمت دقیق کالا هستید، اما اگر از سفارش های کلان استفاده کنید، قیمت هر کالا در زمان های مختلف می تواند تغییر پیدا کند و شما دیگر ملزم به پرداخت هزینه اولیه نیستید. سرمایه گذارهایی که قصد خرید و فروش طولانی مدت را دارند باید حتماً از سفارش های کلان استفاده کنند. اگر شما قصد دارید که سپرده هایتان را برای مدت زمانی نزدیک به ۱۰ تا ۱۵ سال سرمایه گذاری نمایید، دیگر نباید نگران چند هزار تومان بالا و پایین شدن آنی بازار باشید. شماره ۹: سود ناخالص سرمایه گذاری سود ناخالص می تواند به شدت سلامت اقتصادی شما را به خطر بیندازد. در حقیقت سود ناخالص به بودجه ای اختصاص داده می شود که شرکت بازرگانی مورد نظر از اعتبار سپرده های خودتان به شما وام می دهد تا از آن طریق بتوانید اوراق بهادار بیشتری را خریداری کنید. به طور طبیعی هر کس به ارزش ۵۰٪ از اعتبار خود قادر به خرید اوراق بهادار می باشد. زمانیکه روند قیمت ها رو به کاهش میروند و مانده حساب شما از رقم معینی پایین تر می رود، بهره وام و سود ناخالص به طور آنی از حسابتان برداشت خواهد شد. به جای این کار بهتر است که ابتدا پول هایتان را پس انداز کنید و با مبلغی که در دست دارید، سرمایه گذاری را شروع نمایید. شماره ۸: بی توجهی نسبت به میزان سهام گاهی اوقات اتفاق می افتد که بیش از اندازه حساب های خود را چک می کنید، اما خلاف این امر هم ممکن است اتفاق بیفتد. گاهی اوقات افراد نسبت به آینده ی اقتصادی خود بدبین می شوند و به همین دلیل تمایلی ندارند که حساب های خود را چک کنند. باید سعی کنید تا میان دریافتی ها و پرداختی های خود یک تعادل ایجاد کنید. اکثر کارشناسان اقتصادی بر این عقیده هستند که باید حداقل هفته ای یک مرتبه کلیه حساب ها چک شود. چک کردن روزانه حساب ها ممکن است منجر به تصمیم گیری های اشتباه شود چرا که با نواسانات نامتعادل بازار، فرد ممکن است سرمایه گذاری های نادرستی را انجام دهد. شماره ۷: نظارت بیش از اندازه بر روی سهام برخی از سرمایه گذاران هستند که با مشاهده کوچک ترین تغییرات به صورت آنی حساب های خود را چک می کنند تا ببینند چه اتفاق روی داده. برخی از این افراد حتی ۲ تا ۳ مرتبه در روز نیز یک چنین کاری را انجام می دهند. مشکلی که وجود دارد این است که بازار بورس در کوتاه مدت تعادل قیمت ندارد. اگر به طور مکرر حسابهای خود را چک کنید،ممکن است تصمیمات احساسی اتخاذ کنید، البته این تصمیمات هم میتوانند خوب باشند و هم بد. این نوع تنش ها برای سلامت روانی شما نیز مضر میباشند. این امر ممکن است شما را مجبور کند که کالای خود را با قیمت پایینی بفروشید و زمانیکه بازار در حال انفجار است برای خرید کالایی کم ارزش، هزینه ی بسیار زیادی را پرداخت نمایید. شماره ۶: اتخاذ تصمیمات احساسی احساسات در عرصه های مختلف زندگی تاثیرات متفاوتی را بر روی زندگی انسان ها می گذارد؛ اما زمانیکه نوبت به سرمایه گذاری می رسد باید دانست که دخیل کردن احساسات به هیچ وجه کار درستی نیست. برخی از افراد هستند که در مقابل هر نوسان کوچکی که در بازار اتفاق می افتد، وسواس بیش از اندازه ای از خود نشان میدهند. با یک کاهش قیمت کوچک ناراحت و با یک افزایش سطحی خوشحال میشوند. اگر تصور می کنید که تا این حد احساساتی هستید، به اخبار اقتصادی تلویزیون گوش ندهید. اگر می خواهید به نتیجه مطلوب دست پیدا کنید، باید دوی مارتن را انتخاب کنید نه دوی سرعت. شماره ۵: محصولات جادویی اگر تا کنون برایتان این اتفاق روی داده باشد که شب خوابتان نبرده باشد و تا صبح به تماشای تلویزیون نشسته باشید، شاهد آگهی های تبلیغلاتی فروش کالاهای به اصطلاح منحصر بفرد خواهید

بود. این آگهی ها ادعا می کنند که شما در ابتدا هیچ پولی پرداخت نمی کنید و سود بسیار کمی از شما وصول خواهد شد و خرید کالای آنها بهترین گزینه برای سرمایه گذاری است. نباید اجازه دهید که این آگهی ها شما را از مسیر اصلیتان منحرف کنند. به هر حال هدف این قبیل تیزرهای تبلیغاتی ایجاد انگیزه در سرمایه گذاران برای خرید کالاهای ارائه شده است. شماره ۴: پیش بینی روند بازار مطالعه های متعدد حاکی از این امر هستند که هیچ گاه نمی توان به طور دقیق بازار را پیش بینی کرد و هر ساله تمام افرادی که این کار را انجام می دهند در نهایت اعتراف می کنند که شکست خورده اند. پیش بینی بازار به این معناست که وقتی نرخ کالایی بالا می رود، شما باید از آن کالا برای فروش داشته باشید و زمانیکه نرخ کالایی کاهش پیدا می کند، توان خرید آنرا داشته باشید؛ اما مشکلی که این استراتژی با آن مواجه است این است پیش بینی آینده بازار تقریباً غیر ممکن است. به جای اینکه تلاش کنید تا نبض آتی بازار را بدست گیرید، سعی کنید سپرده ی معقولی را به حساب های خود تخصیص دهید و کار خودتان را دنبال کنید. هر موقع هم که توان مالیتان رو به افزایش بود، مانده حساب خود را افزایش دهید. شماره ۳: انتخاب نوع سهام خریداری شده افرادی که گرایش به پیش بینی روند بازار دارند، هنگامیکه در این امر شکست می خورند، سعی می کنند از طریق انتخاب سهامی که احتمال می رود قیمت آن تا چند روز اخیر افزایش پیدا کند، به سودهای کلان دست پیدا کنند؛ اما مشکل اینجاست که حتی کارشناسان حرفه ای مالی نیز نمی توانند این کار را به صورت مکرر انجام دهند. شاید آنقدر ماهر باشید که بتوانید دارتی را که در دست دارید، دقیاقاً به هدف بزنید، اما اگر حیطه میانی را در نظر بگیرید، موفق تر خواهید بود. در بازار سهام امریکا شاخص رایج استاندار و ضعیف ۵۰۰ وجود دارد. این شاخص یکی از رایج ترین شاخص های مورد استفاده در تمام دنیا محسوب می شود و شما می توانید آنرا تحت نشان SPY و یا IVV خریداری کنید. شماره ۲: عدم وجود تنوع در کار یکی از مهمترین قوانینی که یک سرمایه گذار باید در کارهای خود همواره به خاطر داشته باشد، تنوع است. به عبارت دیگر نباید همه پول هایتان را بر روی یک کالا سرمایه گذاری کنید. شاید این قانون ساده باشد، اما به همین سادگی هم فراموش می شود. شاید در ابتدا کار خود را با تنوع بالا شروع کنید، اما پس از چندی این تعادل از میان می رود و عمده توجه شما بر روی نوع خاصی کالا معطوف می شود. همچنین باید توجه داشته باشید که کالای مختلف مربوط به یک شرکت را نیز نباید درجا خریداری کنید. شاید گاهی اوقات ریسک پذیری خوب باشد و سودهای کلانی را نصیب شما کند، اما همیشه یک چنین اتفاقی روی نخواهد داد. شماره ۱: مدیریت غلط ریسک برخی از افراد فقط می خواهند ریسک کنند. این در حالی است که عده ی دیگری از افراد نیز هستند که هیچ گونه تمایلی به پذیرش هیچ گونه ریسکی ندارند. هیچ یک از این دو مورد، گزینه خوبی در مورد مسائل مالی و اقتصادی به شمار نمی روند. اگر بیش از اندزاه ریسک کنید این احتمال وجود دارد که تمام رشته هایتان ناگهان پنبه شود. همچنین اگر به هیچ وجه ریسک نکنید، تورم شما را درکام خود فرو برده و توان خریدتان را کاهش می دهد. باید در مورد این امر به یک تعادل نسبتاً پایدار دست پیدا کنید. از اشتباهات اقتصادی خود درس بگیرید با وجود همه این حرف ها اگر شما تکنیک های درست را یاد بگیرید، متوجه خواهید شد که سرمایه گذاری آنقدر ها هم که فکر مکنید، کار دشواری نیست. معمولاً مردم سرمایه گذاری را خیلی سخت تر از آن چیزی که هست تصور می کنند. همه ی سرمایه گذاران اشتباه می کنند، اما اگر از قبل خودتان را آماده رویایی با مشکلات کنید، از میان برداشتن موانع راحت تر خواهد بود. با توجه به شیوه هایی که در این مقاله برای شما ذکر کردیم، در کنار یک طرح مناسب اقتصادی، مطمئن باشید که میتوانید مقادیر زیادی پول، وقت و انرژی برای خود ذخیره کنید.

۱۰ اشتباه بدیهی در سرمایه گذاری

گاهی اوقات اشتباهات کاملاً مشهودی را در زندگی برای بارها و بارها تکرار می کنیم. سرمایه گذاری نیز از این امر مستثنی نیست. افرادی که معمولاً دارای حافظه ی خوبی نیستند، یک اشتباه را به کرات در مورد مسائل اقتصادی تکرار می کنند. اگر شما در مورد اصول ابتدایی علوم اقتصادی آگاهی کاملی نداشته باشید، سرمایه گذاری برای شما تبدیل به یک امر پیچیده می شود. هر کس برای بهرمندی از آینده ای روشن تر می بایست از همین حالا راه و روش صحیح سرمایه گذاری را بیاموزد. اجتناب از ۱۰ نمونه اشتباه بارزی که ممکن است از هر سرمایه گذار مبتدی سر بزند، شما را در این راه راهنمایی کرده و اطلاعات مناسبی را در مورد تکنیک های صحیح سرمایه گذاری در اختیارتان قرار می دهد. شماره ۱۰: سفارش انحصاری یکی از اشتباهاتی که ممکن است در همان مراحل اولیه ی سرمایه گذاری اتفاق بیفتد، سرمایه گذاری بر روی سفارش های انحصاری و محدود است. در سفارش های انحصاری شما ملزم به پرداخت قیمت دقیق کالا هستید، اما اگر از سفارش های کلان استفاده کنید، قیمت هر کالا در زمان های مختلف می تواند تغییر پیدا کند و شما دیگر ملزم به پرداخت هزینه اولیه نیستید. سرمایه گذارهایی که قصد خرید و فروش طولانی مدت را دارند باید حتماً از سفارش های کلان استفاده کنند. اگر شما قصد دارید که سپرده هایتان را برای مدت زمانی نزدیک به ۱۰ تا ۱۵ سال سرمایه گذاری نمایید، دیگر نباید نگران چند هزار تومان بالا و پایین شدن آنی بازار باشید. شماره ۹: سود ناخالص سرمایه گذاری سود ناخالص می تواند به شدت سلامت اقتصادی شما را به خطر بیندازد. در حقیقت سود ناخالص به بودجه ای اختصاص داده می شود که شرکت بازرگانی مورد نظر از اعتبار سپرده های خودتان به شما وام می دهد تا از آن طریق بتوانید اوراق بهادار بیشتری را خریداری کنید. به طور طبیعی هر کس به ارزش ۵۰٪ از اعتبار خود قادر به خرید اوراق بهادار می باشد. زمانیکه روند قیمت ها رو به کاهش میروند و مانده حساب شما از رقم معینی پایین تر می رود، بهره وام و سود ناخالص به طور آنی از حسابتان برداشت خواهد شد. به جای این کار بهتر است که ابتدا پول هایتان را پس انداز کنید و با مبلغی که در دست دارید، سرمایه گذاری را شروع نمایید. شماره ۸: بی توجهی نسبت به میزان سهام گاهی اوقات اتفاق می افتد که بیش از اندازه حساب های خود را چک می کنید، اما خلاف این امر هم ممکن است اتفاق بیفتد. گاهی اوقات افراد نسبت به آینده ی اقتصادی خود بدبین می شوند و به همین دلیل تمایلی ندارند که حساب های خود را چک کنند. باید سعی کنید تا میان دریافتی ها و پرداختی های خود یک تعادل ایجاد کنید. اکثر کارشناسان اقتصادی بر این عقیده هستند که باید حداقل هفته ای یک مرتبه کلیه حساب ها چک شود. چک کردن روزانه حساب ها ممکن است منجر به تصمیم گیری های اشتباه شود چرا که با نواسانات نامتعادل بازار، فرد ممکن است سرمایه گذاری های نادرستی را انجام دهد. شماره ۷: نظارت بیش از اندازه بر روی سهام برخی از سرمایه گذاران هستند که با مشاهده کوچک ترین تغییرات به صورت آنی حساب های خود را چک می کنند تا ببینند چه اتفاق روی داده. برخی از این افراد حتی ۲ تا ۳ مرتبه در روز نیز یک چنین کاری را انجام می دهند. مشکلی که وجود دارد این است که بازار بورس در کوتاه مدت تعادل قیمت ندارد. اگر به طور مکرر حسابهای خود را چک کنید،ممکن است تصمیمات احساسی اتخاذ کنید، البته این تصمیمات هم میتوانند خوب باشند و هم بد. این نوع تنش ها برای سلامت روانی شما نیز مضر میباشند. این امر ممکن است شما را مجبور کند که کالای خود را با قیمت پایینی بفروشید و زمانیکه بازار در حال انفجار است برای خرید کالایی کم ارزش، هزینه ی بسیار زیادی را پرداخت نمایید. شماره ۶: اتخاذ تصمیمات احساسی احساسات در عرصه های مختلف زندگی تاثیرات متفاوتی را بر روی زندگی انسان ها می گذارد؛ اما زمانیکه نوبت به سرمایه گذاری می رسد باید دانست که دخیل کردن احساسات به هیچ وجه کار درستی نیست. برخی از افراد هستند که در مقابل هر نوسان کوچکی که در بازار اتفاق می افتد، وسواس بیش از اندازه ای از خود نشان میدهند. با یک کاهش قیمت کوچک ناراحت و با یک افزایش سطحی خوشحال میشوند. اگر تصور می کنید که تا این حد احساساتی هستید، به اخبار اقتصادی تلویزیون گوش ندهید. اگر می خواهید به نتیجه مطلوب دست پیدا کنید، باید دوی مارتن را انتخاب کنید نه دوی سرعت. شماره ۵: محصولات جادویی اگر تا کنون برایتان این اتفاق روی داده باشد که شب خوابتان نبرده باشد و تا صبح به تماشای تلویزیون نشسته باشید، شاهد آگهی های تبلیغلاتی فروش کالاهای به اصطلاح منحصر بفرد خواهید بود. این آگهی ها ادعا می کنند که شما در ابتدا هیچ پولی پرداخت نمی کنید و سود بسیار کمی از شما وصول خواهد شد و خرید کالای آنها بهترین گزینه برای سرمایه گذاری است. نباید اجازه دهید که این آگهی ها شما را از مسیر اصلیتان منحرف کنند. به هر حال هدف این قبیل تیزرهای تبلیغاتی ایجاد انگیزه در سرمایه گذاران برای خرید کالاهای ارائه شده است. شماره ۴: پیش بینی روند بازار مطالعه های متعدد حاکی از این امر هستند که هیچ گاه نمی توان به طور دقیق بازار را پیش بینی کرد و هر ساله تمام افرادی که این کار را انجام می دهند در نهایت اعتراف می کنند که شکست خورده اند. پیش بینی بازار به این معناست که وقتی نرخ کالایی بالا می رود، شما باید از آن کالا برای فروش داشته باشید و زمانیکه نرخ کالایی کاهش پیدا می کند، توان خرید آنرا داشته باشید؛ اما مشکلی که این استراتژی با آن مواجه است این است پیش بینی آینده بازار تقریباً غیر ممکن است. به جای اینکه تلاش کنید تا نبض آتی بازار را بدست گیرید، سعی کنید سپرده ی معقولی را به حساب های خود تخصیص دهید و کار خودتان را دنبال کنید. هر موقع هم که توان مالیتان رو به افزایش بود، مانده حساب خود را افزایش دهید. شماره ۳: انتخاب نوع سهام خریداری شده افرادی که گرایش به پیش بینی روند بازار دارند، هنگامیکه در این امر شکست می خورند، سعی می کنند از طریق انتخاب سهامی که احتمال می رود قیمت آن تا چند روز اخیر افزایش پیدا کند، به سودهای کلان دست پیدا کنند؛ اما مشکل اینجاست که حتی کارشناسان حرفه ای مالی نیز نمی توانند این کار را به صورت مکرر انجام دهند. شاید آنقدر ماهر باشید که بتوانید دارتی را که در دست دارید، دقیاقاً به هدف بزنید، اما اگر حیطه میانی را در نظر بگیرید، موفق تر خواهید بود. در بازار سهام امریکا شاخص رایج استاندار و ضعیف ۵۰۰ وجود دارد. این شاخص یکی از رایج ترین شاخص های مورد استفاده در تمام دنیا محسوب می شود و شما می توانید آنرا تحت نشان SPY و یا IVV خریداری کنید. شماره ۲: عدم وجود تنوع در کار یکی از مهمترین قوانینی که یک سرمایه گذار باید در کارهای خود همواره به خاطر داشته باشد، تنوع است. به عبارت دیگر نباید همه پول هایتان را بر روی یک کالا سرمایه گذاری کنید. شاید این قانون ساده باشد، اما به همین سادگی هم فراموش می شود. شاید در ابتدا کار خود را با تنوع بالا شروع کنید، اما پس از چندی این تعادل از میان می رود و عمده توجه شما بر روی نوع خاصی کالا معطوف می شود. همچنین باید توجه داشته باشید که کالای مختلف مربوط به یک شرکت را نیز نباید درجا خریداری کنید. شاید گاهی اوقات ریسک پذیری خوب باشد و سودهای کلانی را نصیب شما کند، اما همیشه یک چنین اتفاقی روی نخواهد داد. شماره ۱: مدیریت غلط ریسک برخی از افراد فقط می خواهند ریسک کنند. این در حالی است که عده ی دیگری از افراد نیز هستند که هیچ گونه تمایلی به پذیرش هیچ گونه ریسکی ندارند. هیچ یک از این دو مورد، گزینه خوبی در مورد مسائل مالی و اقتصادی به شمار نمی روند. اگر بیش از اندزاه ریسک کنید این احتمال وجود دارد که تمام رشته هایتان ناگهان پنبه شود. همچنین اگر به هیچ وجه ریسک نکنید، تورم شما را درکام خود فرو برده و توان خریدتان را کاهش می دهد. باید در مورد این امر به یک تعادل نسبتاً پایدار دست پیدا کنید. از اشتباهات اقتصادی خود درس بگیرید با وجود همه این حرف ها اگر شما تکنیک های درست را یاد بگیرید، متوجه خواهید شد که سرمایه گذاری آنقدر ها هم که فکر مکنید، کار دشواری نیست. معمولاً مردم سرمایه گذاری را خیلی سخت تر از آن چیزی که هست تصور می کنند. همه ی سرمایه گذاران اشتباه می کنند، اما اگر از قبل خودتان را آماده رویایی با مشکلات کنید، از میان برداشتن موانع راحت تر خواهد بود. با توجه به شیوه هایی که در این مقاله برای شما ذکر کردیم، در کنار یک طرح مناسب اقتصادی، مطمئن باشید که میتوانید مقادیر زیادی پول، وقت و انرژی برای خود ذخیره کنید.

### ۱۰ دلیل اهمیت برنامه ریزی برای زندگی

اگر تابه حال برای مسافرت، مراسم عروسی، میهمانی یا یک مراسم خاص برنامه ریزی کرده باشید، می دانید که چه کارهای زیادی باید انجام دهید. برنامه ریختن، چک کردن، تنظیم کردن، و دوباره برنامه ریختن، همه و همه را باید برای رسیدن به نتیجه ی دلخواه انجام دهید. افراد زیادی از اهمیت برنامه ریزی برای رویدادها و اتفاقات مهم زندگی آگاه هستند، اما کمتر کسی پیدا می

شود که از اهمیت برنامه ریزی برای کل زندگی خود آگاه باشد. گفته می شود که مردم معمولاً برنامه ریزی نمی کنند که شکست بخورند، بلکه در برنامه ریزی کردن شکست می خورند. کاملاً واضح است که راه انداختن یک مراسم عروسی بدون برنامه ریزی فاجعه آمیز است. اما در مورد زندگیتان چه؟ شما سه راه را می توانید انتخاب کنید، یا خودتان باعث روی دادن اتفاقات زندگی شوید، یا کنار بایستید و پیش آمدن آن اتفاقات را نظاره کنید، یا از اتفاق افتادن آنها گیج و مبهوت بمانید. اگر واقعاً بخواهید که هماهنگ با رویاها و امیال خود زندگی کنید، باید جزء آندسته از افراد باشید که خود باعث پیش آمدن اتفاقات می شوند. برای موفقیت و رسیدن به آنچه می خواهید، باید برنامه ریزی کنید! در این مقاله قصد داریم ۱۰ دلیل عمده اهمیت برنامه ریزی برای زندگی را برایتان عنوان کنیم. با مطالعه ی این ۱۰ دلیل، متوجه خواهید شد که چرا برای رسیدن به موفقیت نیاز به برنامه ریزی دارید. ۱. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما جهت می دهد. برنامه ریزی این فرصت را در اختیارتان قرار می دهد که بدانید به کجا می خواهید بروید و چطور باید به آنجا بروید. بدون برنامه، شما در زندگی جهت نخواهید داشت و وقت خود را برای کارهایی تلف خواهید کرد که ممکن است هیچ تاثیری در آینده ی شما نداشته باشند. ۲. یک زندگی برنامه ریزی شده، رویاهای شما را قابل دسترس قرار می دهد. اگر تابه حال رویاهایتان برایتان غیرممکن و دست نیافتنی می نمود، شاید به این خاطر بوده شما هیچ طرح و برنامه ای برای رسیدن به آنها آماده نکرده اید. برنامه ی زندگی برای شما مراحل رسیدن به رویاهایتان را به شما نشان خواهد داد. ۳. یک زندگی برنامه ریزی شده، کنترل زندگی را در دست خودتان قرار می دهد. اگر زندگیتان را به شانس و اقبال واگذار کنید یا اجازه بدهید که دیگران زندگیتان را کنترل کنند، مطمئناً ناامید و دلسرد خواهید شد. درد ست گرفتن کنترل زندگیتان تنها راه رسیدن به چیزهایی است که واقعاً می خواهید. ۴. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما آرامش می دهد. همین که بدانید قدم ها و مراحل رسیدن به آنچه از زندگی می خواهید را طی می کنید، به شما احساس آرامش خواهد داد. بدون برنامه، دچار گیجی و سردرگمی خواهید شد که کجا بروید و روزهایتان را چطور بگذرانید. ۵. یک زندگی برنامه ریزی شده به شما هدف می دهد. وقتی تصمیم می گیرید که روی برنامه زندگی کنید، یعنی می خواهید هدفمند زندگی کنید. دیگر زندگی کردنتان، بودن خالی نیست. شما برای خود هدفی دارید و برای رسیدن به آن قدم برمی دارید. ۶. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما شور و اشتیاق می دهد. موفقیت تحقق پیش رونده ی یک هدف ارزشمند است. موفقیت سرنوشت نیست. وقتی هدفی پیش روی خود داشته باشید، با شور و اشتیاق بیشتر زندگی می کنید و برای رسیدن به آن هدف قدم برمی دارید. ۷. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما قدرت می دهد. برنامه ریزی و هدفمند بودن در زندگی باعث میشود به همان طریقی که دوست دارید زندگی کنید و به کسی نیاز نداشته باشید. ۸. یک زندگی برنامه ریزی شده باعث می شود شکرگذار نعمت های خداوند باشید. شما ناظر هر آن چیزی خواهید بود که خدا به شما داده و برنامه ریزی برای زندگیتان نشان می دهد که به نعمت های خدا احترام می گذارید، قدر آنها را می دانید و شکرگذار هستید. ۹. یک زندگی برنامه ریزی شده باعث می شود ناخودآگاهتان هم به خدمت شما درآید. وقتی برنامه ریزی می کنید، بصیرتی در ناخودآگاهتان می کارید و آن بصیرت فرصت ها لازم برای رسیدن به موفقیت را برایتان فراهم می آورد. ۱۰. یک زندگی برنامه ریزی شده به شما آزادی می دهد. وقتی برای شکل دادن به سرنوشتتان آزادی طلب کنید، واقعاً آزاد خواهید بود.

۱۰ دلیل اهمیت برنامه ریزی برای زندگی

اگر تابه حال برای مسافرت، مراسم عروسی، میهمانی یا یک مراسم خاص برنامه ریزی کرده باشید، می دانید که چه کارهای زیادی باید انجام دهید. برنامه ریختن، چک کردن، تنظیم کردن، و دوباره برنامه ریختن، همه و همه را باید برای رسیدن به نتیجه ی دلخواه انجام دهید. افراد زیادی از اهمیت برنامه ریزی برای رویدادها و اتفاقات مهم زندگی آگاه هستند، اما کمتر کسی پیدا می شود که از اهمیت برنامه ریزی برای کل زندگی خود آگاه باشد. گفته می شود که مردم معمولاً برنامه ریزی نمی کنند که شکست بخورند، بلکه در برنامه ریزی کردن شکست می خورند. کاملاً واضح است که راه انداختن یک مراسم عروسی بدون برنامه ریزی فاجعه آمیز است. اما در مورد زندگیتان چه؟ شما سه راه را می توانید انتخاب کنید، یا خودتان باعث روی دادن اتفاقات زندگی شوید، یا کنار بایستید و پیش آمدن آن اتفاقات را نظاره کنید، یا از اتفاق افتادن آنها گیج و مبهوت بمانید. اگر واقعاً بخواهید که هماهنگ با رویاها و امیال خود زندگی کنید، باید جزء آندسته از افراد باشید که خود باعث پیش آمدن اتفاقات می شوند. برای موفقیت و رسیدن به آنچه می خواهید، باید برنامه ریزی کنید! در این مقاله قصد داریم ۱۰ دلیل عمده اهمیت برنامه ریزی برای زندگی را برایتان عنوان کنیم. با مطالعه ی این ۱۰ دلیل، متوجه خواهید شد که چرا برای رسیدن به موفقیت نیاز به برنامه ریزی دارید. ۱. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما جهت می دهد. برنامه ریزی این فرصت را در اختیارتان قرار می دهد که بدانید به کجا می خواهید بروید و چطور باید به آنجا بروید. بدون برنامه، شما در زندگی جهت نخواهید داشت و وقت خود را برای کارهایی تلف خواهید کرد که ممکن است هیچ تاثیری در آینده ی شما نداشته باشند. ۲. یک زندگی برنامه ریزی شده، رویاهای شما را قابل دسترس قرار می دهد. اگر تابه حال رویاهایتان برایتان غیرممکن و دست نیافتنی می نمود، شاید به این خاطر بوده شما هیچ طرح و برنامه ای برای رسیدن به آنها آماده نکرده اید. برنامه ی زندگی برای شما مراحل رسیدن به رویاهایتان را به شما نشان خواهد داد. ۳. یک زندگی برنامه ریزی شده، کنترل زندگی را در دست خودتان قرار می دهد. اگر زندگیتان را به شانس و اقبال واگذار کنید یا اجازه بدهید که دیگران زندگیتان را کنترل کنند، مطمئناً ناامید و دلسرد خواهید شد. درد ست گرفتن کنترل زندگیتان تنها راه رسیدن به چیزهایی است که واقعاً می خواهید. ۴. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما آرامش می دهد. همین که بدانید قدم ها و مراحل رسیدن به آنچه از زندگی می خواهید را طی می کنید، به شما احساس آرامش خواهد داد. بدون برنامه، دچار گیجی و سردرگمی خواهید شد که کجا بروید و روزهایتان را چطور بگذرانید. ۵. یک زندگی برنامه ریزی شده به شما هدف می دهد. وقتی تصمیم می گیرید که روی برنامه زندگی کنید، یعنی می خواهید هدفمند زندگی کنید. دیگر زندگی کردنتان، بودن خالی نیست. شما برای خود هدفی دارید و برای رسیدن به آن قدم برمی دارید. ۶. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما شور و اشتیاق می دهد. موفقیت تحقق پیش رونده ی یک هدف ارزشمند است. موفقیت سرنوشت نیست. وقتی هدفی پیش روی خود داشته باشید، با شور و اشتیاق بیشتر زندگی می کنید و برای رسیدن به آن هدف قدم برمی دارید. ۷. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما قدرت می دهد. برنامه ریزی و هدفمند بودن در زندگی باعث میشود به همان طریقی که دوست دارید زندگی کنید و به کسی نیاز نداشته باشید. ۸. یک زندگی برنامه ریزی شده باعث می شود شکرگذار نعمت های خداوند باشید. شما ناظر هر آن چیزی خواهید بود که خدا به شما داده و برنامه ریزی برای زندگیتان نشان می دهد که به نعمت های خدا احترام می گذارید، قدر آنها را می دانید و شکرگذار هستید. ۹. یک زندگی برنامه ریزی شده باعث می شود ناخودآگاهتان هم به خدمت شما درآید. وقتی برنامه ریزی می کنید، بصیرتی در ناخودآگاهتان می کارید و آن بصیرت فرصت ها لازم برای رسیدن به موفقیت را برایتان فراهم می آورد. ۱۰. یک زندگی برنامه ریزی شده به شما آزادی می دهد. وقتی برای شکل دادن به سرنوشتتان آزادی طلب کنید، واقعاً آزاد خواهید بود.

### ۱۰ راهکار برای مذاکرات و معاملات تجاری

داد و ستد در کل به معنای دریافت چیزی در قبال دادن چیز دیگری است. اگر این کار به درستی انجام شود، هر دو طرف معامله راضی خواهند بود. اما اگر نادرست انجام شود، حال هر دو طرف معامله گرفته خواهد شد. در اینجا برای شما چند راهکار در معامله را ذکر می کنیم. به این نکته ها خوب دقت کنید و آن ها را در مغزتان حک کنید. ۱- هیچگاه اولین پیشنهاد را شما ندهید بسیار ساده است، اینطور نیست؟ تا آنجا که می توانید، در هر موقعیتی هم که برای معامله قرار دارید، اولین پیشنهاد را شما ندهید. ببینید که طرف مقابلتان اهل کجاست و با این کار تا حدودی می توانید بفهمید که مایل است چقدر جنس را معامله کند. اگر طرف شما با یک پیشنهاد بزرگ جلو آمد، نشان می دهد که ممکن است معامله انجام نشود و آنها راهشان را بکشند و بروند چون سنگ بزرگ همیشه نشانه نزدن است. با رعایت این نکته می توانید از قصد و نیت طرفتان باخبر شوید. ۲- همیشه دو خریدار را در کنار هم قرار دهید کاری که به شما خیلی قدرت عمل می دهد این است که همیشه برای یک جنس مشخص دو خریدار را کنار هم قرار دهید. چه در کار باشد و چه در زندگی یا عشق، اینکه دو نفر خواستار شما باشند همیشه باعث افزایش قدرت شما می شود. ۳- همیشه قیمت بالاتری بدهید همیشه قیمتی بالاتر از قیمت واقعی خودتان اعلام کنید، اما نه اینقدر بالا که کسی حتی برای نگاه کردن هم جلو نیاید چون با اینکار فقط یک طمعکار جلوه خواهید کرد. ۴- هیچوقت خود را مشتاق نشان ندهید هر چقدر هم که به نظرتان معامله عالی باشد و کلی با آن سود کرده باشید و بسیار خوشحال باشید، هیچوقت چهره خود را شاد و مشتاق به طرف مقابل نشان ندهید. چون با اینکار درونتان را به آنها نشان خواهید داد و این اصلاً خوب نیست. همیشه خونسرد و آرام باشید.۵- همیشه برای ترک معامله آماده باشید اصلاً مهم نیست که چقدر دوست دارید آن معامله انجام شود، باید همیشه خود را برای سر نگرفتن معامله هم آماده نشان دهید. ممکن است این سخت ترین کار در طی یک معامله باشد، اما گاهی بسیار به نفع شما خواهد بود. اگر می بینید که معامله ای درست نیست و ممکن است سرتان کلاه گذاشته شود، می توانید سریعاً کناره گیری کنید. ۶. فکر کنید که طرف معامله به شما نیاز دارد یکی از سخت ترین قسمت های معامله این است که شما فکر کنید طرف شدیداً به شما نیاز دارد. اگر اینطور فکر نکنید، اعتمد به نفستان پایین خواهد آمد. همیشه در ذهنتان مجسم کنید که طرف معامله عمیقاً خواستار کالای شماست. ۷- یاد بگیرید که ساکت بمانید گاهی اوقات وقتی پیشنهادی به شما ارائه می شود، خیلی مهم است که جوابی نداده و چیزی نگویید. برای ۳۰ دقیقه، ۹۰ دقیقه، یک ساعت، برای هر چقدر که شده دهانتان را باز نکنید. سکوتی ناراحت کننده ایجاد کنید و طرف مقابل برای شکستن این سکوت جزئیات بیشتری بیان خواهد کرد. شما ساکت بمانید، کناره گیری نکنید اما فقط به آنچه که طرف مقابل بازگو می کند گوش فرا دهید. ۸- در مورد همه چیز تحقیق کنید. چه با دانستن در مورد گذشته طرف معامله تان باشد، چه اتفاقاتی که در مغازه می افتد یا تحقیق در مورد کالای مورد نظر باشد، همیشه بدانید که در چه مورد می خواهید صحبت کنید.

۹- هیچوقت در وسط کار معامله را بر هم نزنید در معاملات همیشه تخفیف و امتیاز دهی صورت می گیرد. مهم نیست که از چقدر می گذرید تا معامله را تمام کنید، اما مهم این است که معامله نباید بر هم بخورد. هر چند که ممکن است آخر کار اصلاً رضایت زیادی از آن معامله نداشته باشید. ۱۰- همیشه مودب باشید مهم نیست که طرف مقلبلتان با شما بد حرف می زند یا کالایتان را تحقیر می کند، شما هیچگاه خونسردیتان را از دست ندهید و به طرف مقابل فحش و بد و بیراه نکشید. با بدرفتاری چیزی جز شرمندگی نصیبتان نخواهد شد. کار را به نماینده تان بسپارید! ممکن است هر چند بار هم که این مقاله را بخوانید باز احساس کنید که هنوز در معامله استاد نشده اید. بنابراین در اینجا به آخرین توصیه اشاره می کنم که از تمام این نکات با ارزش تر است: اگر شک دارید، یا حوصله این کارها را ندارید، نماینده ای برای خود پیدا کنید که این کارهایتان را انجام دهد. این نماینده هر کسی می تواند باشد، یک وکیل حقوقی یا یکی از همکاران باتجربه، ولی به هر حال مسئله مهم این است که اگر حوصله ندارید به هیچ وجه این کار را خودتان انجام ندهید.

۱۰ راهکار برای مذاکرات و معاملات تجاری

داد و ستد در کل به معنای دریافت چیزی در قبال دادن چیز دیگری است. اگر این کار به درستی انجام شود، هر دو طرف معامله راضی خواهند بود. اما اگر نادرست انجام شود، حال هر دو طرف معامله گرفته خواهد شد. در اینجا برای شما چند راهکار در

معامله را ذکر می کنیم. به این نکته ها خوب دقت کنید و آن ها را در مغزتان حک کنید. ۱- هیچگاه اولین پیشنهاد را شما ندهید بسیار ساده است، اینطور نیست؟ تا آنجا که می توانید، در هر موقعیتی هم که برای معامله قرار دارید، اولین پیشنهاد را شما ندهید. ببینید که طرف مقابلتان اهل کجاست و با این کار تا حدودی می توانید بفهمید که مایل است چقدر جنس را معامله کند. اگر طرف شما با یک پیشنهاد بزرگ جلو آمد، نشان می دهد که ممکن است معامله انجام نشود و آنها راهشان را بکشند و بروند چون سنگ بزرگ همیشه نشانه نزدن است. با رعایت این نکته می توانید از قصد و نیت طرفتان باخبر شوید. ۲- همیشه دو خریدار را در کنار هم قرار دهید کاری که به شما خیلی قدرت عمل می دهد این است که همیشه برای یک جنس مشخص دو خریدار را کنار هم قرار دهید. چه در کار باشد و چه در زندگی یا عشق، اینکه دو نفر خواستار شما باشند همیشه باعث افزایش قدرت شما می شود. ۳- همیشه قیمت بالاتری بدهید همیشه قیمتی بالاتر از قیمت واقعی خودتان اعلام کنید، اما نه اینقدر بالا که کسی حتی برای نگاه کردن هم جلو نیاید چون با اینکار فقط یک طمعکار جلوه خواهید کرد. ۴- هیچوقت خود را مشتاق نشان ندهید هر چقدر هم که به نظرتان معامله عالی باشد و کلی با آن سود کرده باشید و بسیار خوشحال باشید، هیچوقت چهره خود را شاد و مشتاق به طرف مقابل نشان ندهید. چون با اینکار درونتان را به آنها نشان خواهید داد و این اصلاً خوب نیست. همیشه خونسرد و آرام باشید.۵- همیشه برای ترک معامله آماده باشید اصلاً مهم نیست که چقدر دوست دارید آن معامله انجام شود، باید همیشه خود را برای سر نگرفتن معامله هم آماده نشان دهید. ممکن است این سخت ترین کار در طی یک معامله باشد، اما گاهی بسیار به نفع شما خواهد بود. اگر می بینید که معامله ای درست نیست و ممکن است سرتان کلاه گذاشته شود، می توانید سریعاً کناره گیری کنید. ۶. فکر کنید که طرف معامله به شما نیاز دارد یکی از سخت ترین قسمت های معامله این است که شما فکر کنید طرف شدیداً به شما نیاز دارد. اگر اینطور فکر نکنید، اعتمد به نفستان پایین خواهد آمد. همیشه در ذهنتان مجسم کنید که طرف معامله عمیقاً خواستار کالای شماست. ۷- یاد بگیرید که ساکت بمانید گاهی اوقات وقتی پیشنهادی به شما ارائه می شود، خیلی مهم است که جوابی نداده و چیزی نگویید. برای ۳۰ دقیقه، ۹۰ دقیقه، یک ساعت، برای هر چقدر که شده دهانتان را باز نکنید. سکوتی ناراحت کننده ایجاد کنید و طرف مقابل برای شکستن این سکوت جزئیات بیشتری بیان خواهد کرد. شما ساکت بمانید، کناره گیری نکنید اما فقط به آنچه که طرف مقابل بازگو می کند گوش فرا دهید. ۸- در مورد همه چیز تحقیق کنید. چه با دانستن در مورد گذشته طرف معامله تان باشد، چه اتفاقاتی که در مغازه می افتد یا تحقیق در مورد کالای مورد نظر باشد، همیشه بدانید که در چه مورد می خواهید صحبت کنید.

۹- هیچوقت در وسط کار معامله را بر هم نزنید در معاملات همیشه تخفیف و امتیاز دهی صورت می گیرد. مهم نیست که از چقدر می گذرید تا معامله را تمام کنید، اما مهم این است که معامله نباید بر هم بخورد. هر چند که ممکن است آخر کار اصلاً رضایت زیادی از آن معامله نداشته باشید. ۱۰- همیشه مودب باشید مهم نیست که طرف مقلبلتان با شما بد حرف می زند یا کالایتان را تحقیر می کند، شما هیچگاه خونسردیتان را از دست ندهید و به طرف مقابل فحش و بد و بیراه نکشید. با بدرفتاری چیزی جز شرمندگی نصیبتان نخواهد شد. کار را به نماینده تان بسپارید! ممکن است هر چند بار هم که این مقاله را بخوانید باز احساس کنید که هنوز در معامله استاد نشده اید. بنابراین در اینجا به آخرین توصیه اشاره می کنم که از تمام این نکات با ارزش تر است: اگر شک دارید، یا حوصله این کارها را ندارید، نماینده ای برای خود پیدا کنید که این کارهایتان را انجام دهد. این نماینده هر کسی می تواند باشد، یک وکیل حقوقی یا یکی از همکاران باتجربه، ولی به هر حال مسئله مهم این است که اگر حوصله ندارید به هیچ وجه این کار را خودتان انجام ندهید.

### ۱۰ روش برای از بین بردن خستگی کار

کاری را به تازگی آغاز کرده اید ولی احساس خستگی می کنید. چه اولین کار شما باشد و چه شغلتان را تغییر داده باشید، به هر حال وارد این حرفه شده اید و احساس می کنید گیر افتاده اید. کارها به نظرتان ملالت آور، خسته کننده و تکراری می آید و زمانتان را نمی توانید آنطور که دوست دارید بگذرانید.قبل از اینکه برگه ی استعفای خود را امضا کنید، مدتی وقت صرف کنید و به درستی درمورد کارتان فکر کنید. فرصتی هم به این کار بدهید. شاید آنقدرها هم که فکر میکردید خسته کننده نباشد. راه حل های کوتاه مدت ۱- کارهای روزانه تان را یادداشت کنید همه ی کارهایی را که تا قبل از اتمام زمان کاری می بایست انجام دهید یادداشت کنید. و با انجام هر کار کنارش تیک بزنید. با این کار زمان برایتان سریعتر می گذرد و شما از کارهایی که انجام داده اید به خوبی اطلاع می یابید. این کار در مواقعی هم که اطرافیان می گویند شما سریعتر از سایر کارمندان کار نمی کنید بسیار کمک کننده است زیرا نشان می دهد که کارهایتان را کامل و به سرعت انجام داده اید. ۲- طالب کار بیشتری باشید با رئیس خود رک و راست باشید و از او کار بیشتری طلب کنید و مسئولیت های خود را بیشتر کنید. اگر در شرکت شما کارها به صورت گروهی انجام می گیرد، می توانید کارهایتان را با همکارانتان جابه جا کنید. یا اینکه به همکارانتان در انجام کارها کمک کنید. اما همیشه مراقب باشید که همکارانتان با انداختن کارهایشان گردن شما سوء استفاده نکنند. حتماً در این مواقع رئیس را در جریان کارها بگذارید.
۳- برای کارهایی که در حیطه ی مسئولیت شما نیست هم داوطلب باشید در کمیته ی اجتماعی شرکتتان نام نویسی کنید. با این کار می توانید در کارهای فوق برنامه هم شرکت داشته باشید که شما را سرگرم نگاه خواهد داشت. در هر زمینه ای که می توانید، استعدادها و مهارت هایتان را نشان دهید. ۴- به کارهایتان ارزش دهیدبه رئیس خود نشان دهید که چه توانایی هایی دارید. برای این منظور، کارهای اضافه بر سازمان انجام دهید. اما نه طوری که رئیس فکر کند قصد خودنمایی دارید. این کارها را بدون اینکه کسی از همکارانتان متوجه شود انجام دهید، فقط رئیس از این کار اطلاع داشته باشد. بعد که رئیس با پیشنهادتان موافقت کرد، چند روز بعد کار را به او تحویل دهید. با این کارها می توانید توانایی ها و علاقه خود را بالاتر برده و خستگی و بیحوصلگی را از خود دور کنید. ۵- ابتکار به خرج دهید و کار جدیدی را شروع کنید همیشه شروع کننده شما باشید. پیشنهاد کارها و پروژه های جدید بدهید. این مطالب را با دست اندرکاران مربوطه در میان بگذارید. هدفتان این باشد که علاقه ی خود را به کار کردن نشان دهید، اما نگذارید دیگران بد به شما نگاه کنند و فکر کنند با این کارها قصد خودنمایی دارید. ۶- دیدگاهتان را درمورد کارتان تغییر دهید در هر پستی که کار می کنید، سعی کنید نگاه خوبی به کارتان داشته باشید. کار خود را دست کم نگیرید. اگر در قسمت اینترنت شرکت هستید، خود را رابط حیاتی به زنجیره ی ارتباطات بدانید. اگر در قسمت جوابگویی به تلفن ها هستید، خود را یکی از موثرترین افراد اداره بدانید که رضایت مشتریان را جلب می کند. در هر پستی، نقش خود را در پیشبرد اهداف شرکت موثر بدانید. با این طرز تفکر کار خود را بهتر انجام خواهید داد و به سرعت ترفیع پیدا می کنید.
۷- از زمان استراحتتان بهترین استفاده را ببرید اگر می بینید که کار باعث خستگیتان شده است، کمی استراحت کنید. همراه چند تن از دوستان به کافه تریای شرکت رفته و چای یا قهوه ای بنوشید. از ساعات استراحت خود نهایت استفاده را ببرید تا خستگیتان را کاملاً از تنتان بیرون کند و بتوانید دوباره با انرژی کارتان را دنبال کنید. راه حل های طولانی مدت۸- در مورد شرکت محل کارتان بیشتر بدانید سعی کنید اطلاعات بیشتری در مورد شرکت کسب کنید. از همکارانتان در این زمینه سوال کنید. از روابط شرکت آگاهی پیدا کنید. همکارانتان را بشناسید و از سیاست ها و خط مشی شرکت آگاهی یابید. ۹- آموزش های خود را بالاتر ببرید از حالت یکنواخت همیشگی بیرون بیایید و دانش خود را در زمینه ی حرفه تان بالاتر ببرید. همینطور که از نردبان ترقی بالا می روید، زمان برایتان لرزش زیادی پیدا می کند. بنابراین سعی کنید معلومات و علم خود را در کاری که انجام می دهید افزایش دهید. ۱۰- مربی داشته باشید در هر مرحله ای از کارتان، خوب است که برای خود مربی پیدا کنید تا شما را در انجام کارهایتان راهنمایی کند. او می تواند به شما کمک کند تا این صنعت را بهتر درک کنید و در کارتان موفق تر باشید. هشیار باشید و مثبت فکر کنید هر کس باید در جایی شروع کند. ممکن است از خود انتظار داشته باشید که کاری مهمتر و چالش برانگیزتر داشته باشید اما شکایت نکنید. از منفی بافی در مورد کارتان دوری کنید، و سعی کنید که بهترین استفاده را از موقعیت فعلیتان ببرید. آگاهی هایتان را افزایش دهید و مهارت هایتان را توسعه دهید. در حد توانایی هایتان کار کنید و به زودی خواهید دید که خستگی و ملالت ناپدید می شود. .

۱۰ روش برای از بین بردن خستگی کار

کاری را به تازگی آغاز کرده اید ولی احساس خستگی می کنید. چه اولین کار شما باشد و چه شغلتان را تغییر داده باشید، به هر حال وارد این حرفه شده اید و احساس می کنید گیر افتاده اید. کارها به نظرتان ملالت آور، خسته کننده و تکراری می آید و زمانتان را نمی توانید آنطور که دوست دارید بگذرانید.قبل از اینکه برگه ی استعفای خود را امضا کنید، مدتی وقت صرف کنید و به درستی درمورد کارتان فکر کنید. فرصتی هم به این کار بدهید. شاید آنقدرها هم که فکر میکردید خسته کننده نباشد. راه حل های کوتاه مدت ۱- کارهای روزانه تان را یادداشت کنید همه ی کارهایی را که تا قبل از اتمام زمان کاری می بایست انجام دهید یادداشت کنید. و با انجام هر کار کنارش تیک بزنید. با این کار زمان برایتان سریعتر می گذرد و شما از کارهایی که انجام داده اید به خوبی اطلاع می یابید. این کار در مواقعی هم که اطرافیان می گویند شما سریعتر از سایر کارمندان کار نمی کنید بسیار کمک کننده است زیرا نشان می دهد که کارهایتان را کامل و به سرعت انجام داده اید. ۲- طالب کار بیشتری باشید با رئیس خود رک و راست باشید و از او کار بیشتری طلب کنید و مسئولیت های خود را بیشتر کنید. اگر در شرکت شما کارها به صورت گروهی انجام می گیرد، می توانید کارهایتان را با همکارانتان جابه جا کنید. یا اینکه به همکارانتان در انجام کارها کمک کنید. اما همیشه مراقب باشید که همکارانتان با انداختن کارهایشان گردن شما سوء استفاده نکنند. حتماً در این مواقع رئیس را در جریان کارها بگذارید.
۳- برای کارهایی که در حیطه ی مسئولیت شما نیست هم داوطلب باشید در کمیته ی اجتماعی شرکتتان نام نویسی کنید. با این کار می توانید در کارهای فوق برنامه هم شرکت داشته باشید که شما را سرگرم نگاه خواهد داشت. در هر زمینه ای که می توانید، استعدادها و مهارت هایتان را نشان دهید. ۴- به کارهایتان ارزش دهیدبه رئیس خود نشان دهید که چه توانایی هایی دارید. برای این منظور، کارهای اضافه بر سازمان انجام دهید. اما نه طوری که رئیس فکر کند قصد خودنمایی دارید. این کارها را بدون اینکه کسی از همکارانتان متوجه شود انجام دهید، فقط رئیس از این کار اطلاع داشته باشد. بعد که رئیس با پیشنهادتان موافقت کرد، چند روز بعد کار را به او تحویل دهید. با این کارها می توانید توانایی ها و علاقه خود را بالاتر برده و خستگی و بیحوصلگی را از خود دور کنید. ۵- ابتکار به خرج دهید و کار جدیدی را شروع کنید همیشه شروع کننده شما باشید. پیشنهاد کارها و پروژه های جدید بدهید. این مطالب را با دست اندرکاران مربوطه در میان بگذارید. هدفتان این باشد که علاقه ی خود را به کار کردن نشان دهید، اما نگذارید دیگران بد به شما نگاه کنند و فکر کنند با این کارها قصد خودنمایی دارید. ۶- دیدگاهتان را درمورد کارتان تغییر دهید در هر پستی که کار می کنید، سعی کنید نگاه خوبی به کارتان داشته باشید. کار خود را دست کم نگیرید. اگر در قسمت اینترنت شرکت هستید، خود را رابط حیاتی به زنجیره ی ارتباطات بدانید. اگر در قسمت جوابگویی به تلفن ها هستید، خود را یکی از موثرترین افراد اداره بدانید که رضایت مشتریان را جلب می کند. در هر پستی، نقش خود را در پیشبرد اهداف شرکت موثر بدانید. با این طرز تفکر کار خود را بهتر انجام خواهید داد و به سرعت ترفیع پیدا می کنید.
۷- از زمان استراحتتان بهترین استفاده را ببرید اگر می بینید که کار باعث خستگیتان شده است، کمی استراحت کنید. همراه چند تن از دوستان به کافه تریای شرکت رفته و چای یا قهوه ای بنوشید. از ساعات استراحت خود نهایت استفاده را ببرید تا خستگیتان را کاملاً از تنتان بیرون کند و بتوانید دوباره با انرژی کارتان را دنبال کنید. راه حل های طولانی مدت۸- در مورد شرکت محل

کارتان بیشتر بدانید سعی کنید اطلاعات بیشتری در مورد شرکت کسب کنید. از همکارانتان در این زمینه سوال کنید. از روابط شرکت آگاهی پیدا کنید. همکارانتان را بشناسید و از سیاست ها و خط مشی شرکت آگاهی یابید. ۹- آموزش های خود را بالاتر ببرید از حالت یکنواخت همیشگی بیرون بیایید و دانش خود را در زمینه ی حرفه تان بالاتر ببرید. همینطور که از نردبان ترقی بالا می روید، زمان برایتان لرزش زیادی پیدا می کند. بنابراین سعی کنید معلومات و علم خود را در کاری که انجام می دهید افزایش دهید. ۱۰- مربی داشته باشید در هر مرحله ای از کارتان، خوب است که برای خود مربی پیدا کنید تا شما را در انجام کارهایتان راهنمایی کند. او می تواند به شما کمک کند تا این صنعت را بهتر درک کنید و در کارتان موفق تر باشید. هشیار باشید و مثبت فکر کنید هر کس باید در جایی شروع کند. ممکن است از خود انتظار داشته باشید که کاری مهمتر و چالش برانگیزتر داشته باشید اما شکایت نکنید. از منفی بافی در مورد کارتان دوری کنید، و سعی کنید که بهترین استفاده را از موقعیت فعلیتان ببرید. آگاهی هایتان را افزایش دهید و مهارت هایتان را توسعه دهید. در حد توانایی هایتان کار کنید و به زودی خواهید دید که خستگی و ملالت ناپدید می شود. .

## ۱۰ روش برای حمایت دیگران در رسیدن به موفقیت

یکی از وظایفی که ب دوش بسیاری از ما است این می باشد که از دیگران پشتیبانی کنیم تا آنها نیز بتوانند کیفیت زندگی خود را ارتقا داده و شرایط مطلوبی را برای زندگیشان فراهم آورند. حال چه ما مسئولیت پدر و مادری داشته باشیم، چه شراکت، دوستی و یا حتی مدیریت،

لازم است که در هر شرایطی به دیگران کمک کنیم تا از این طریق استعدادهای درونی شان را شکوفا سازند. با هر حرفی که می زنیم و هر کاری که انجام می دهیم در اطرافیان خود تاثیر می گذاریم- چه مثبت و چه منفی- . پس شایسته است که کارهای خود را بادقت و توجه کامل انجام دهیم. در این قسمت شما را با ۱۰ روش آشنا می کنیم که از آن طریق می توانید به دیگران کمک کنید تا خوبی های درونشان را شناسایی کنند.۱- آنها را باور داشته باشیدهر کسی ممکن است در طول زمان دچار تردیدهای بیشماری شود و اعتماد به نفس خود را از دست بدهد. استعدادها و توانایی هایش را باور نداشته باشد به همین دلیل نیروی ابتکار عمل خود را از دست دهد و در نتیجه در یک چنین شرایطی هیچ خبری از پیشرفت هم نخواهد بود. در این زمان وجود شخصی که شما را باور داشته باشد هدیه ای است که هیچ قیمتی نمی توان بر روی آن گذاشت. در داستان زندگی زنان و مردان بزرگ همیشه شخصی وجود داشته که توانایی های آنها را باور داشته حتی در زمانی که خودشان آنها را به طور کامل باور نداشته اند.۲- آنها را تشویق کنید " تو می توانی این کار را انجام دهی"، "من می دانم که تو می توانی ".شاید این ها به گوش شما آشنا باشند. تشویق های صادق و صمیمانه کمک زیادی به فرد می کنند تا بتواند موقعیت خود را حفظ کند. هر چه به جزییات توجه بیشتری مبذول کنید، نتیجه بهتری بدست می آید". من یادمه که تو پارسال واقعا شاهکار کردی و تونستی مناقصه رو ببری من باهات شرط می بندم که میتونی الان حتی خیلی بهتر هم عمل کنی".۳- انتظارات خود را افزایش دهید معمولا به ما گفته می شود که آرزوهایمان را مطرح نکنیم و ما را تشویق می کنند که انتظارات واقع بینانه ای داشته باشیم. اما هنگامیکه زمان حمایت از دیگران فرا می رسد، آنها را برای رسیدن به بهترین ها ترغیب کنید. شاید لازم است که گاهی سطح انتظاراتمان را بالا ببریم. خیلی خوب است که معلم و یا کارفرمای ما انتظار زیادی از ما داشته باشند. زیرا از این طریق به مبارزه ای دعوت شده ایم که به طور حتم توانایی ما در زندگی افزایش می دهد. ۴- حقیقت را بازگو کنیداغلب به این دلیل که نمی خواهیم کسی را آزرده سازیم از گفتن حقایق تلخ خودداری می کنیم. چون می خواهیم که همیشه مودب و مهربان جلوه کنیم. اما فراموش نشود که بیان حقایق کار درستی به شمار می رود. شاید شما تنها فردی هستید که می توانید به او چیزی را که لازم دارد تا بشنود بگویید. البته در این شرایط باید خونسرد باشید و به هیچ وجه چهره پرخاشگر و مبارزه طلب به خود نگیرید. ۵- یک الگوی نمونه باشید یکی دیگر از چیزهایی که ما از طریق آن می توانیم در افراد تاثیر بگذاریم رفتار و اعمال ما است. کارهای ما خیلی بیشتر از گفته هایمان تاثیر گذارند. تصور نکنید که افرا رفتار شما را زیر نظر نمی گیرند. آنها چنین کاری را انجام می دهند و رفتار شما به صورت آگاهانه و یا ناخودآگاه ثبت و ضبط می شود. همانطور که ما به صورت خودکار از الگوهای خود تقلید می کنیم ممکن است که خودمان هم برای فرد دیگری الگو باشیم و او رفتارش را مطابق با اعمال ما پیش گیرد. پس سعی کنید که یک الگوی مناسب باشید.۶- تجربیات خود را تقسیم کنید شاید ما ارزش شکست هایمان را نمی دانیم، شاید نمی خواهیم در معرض آسیب قرار بگیریم به همین دلیل از شکست ها و اشتباهاتمان چشم پوشی می کنیم. با این کار ما دیگران را از تجربیات خود محروم کرده ایم. هنگامیکه شما تجربیاتتان را با دیگران در میان می گذارید – به ویژه ناکامی ها – یکدلی خود را با آنها افزایش می دهید و قابل اعتماد جلوه می کنید و همین امر باعث می شود تا طرف مقابل خود را به شما نزدیکتر احساس کند. ۷- آنها را به چالش وا دارید" چالش "معانی مختلفی دارد. چیزی که در این قسمت مد نظر ما است" محاسبه توانایی فرد در یک آزمایش دشوار و طاقت فرسا اما در عین حال محرک و مشوق "می باشد. همه ما در برهه های زمانی مختلف دچار چالش های بیشماری می شویم اما دعوت کردن دیگران به چالش بحث دیگری است و یک کار بی نظیر به شمار می رود. البته نباید در این راه زیاده روی کنید زیرا ممکن است که نتیجه معکوس حاصل شود. در کمال خونسردی اما با درایت کامل عمل کنید تا آنها را متوجه تعهدات خود کنید سپس آنها را به مبارزه دعوت کنید" به نظر من تو باید از این عقاید پوچ دست بکشی و کار فعلی ات را دنبال کنی و آنرا به اتمام برسانی، این کار رو انجام بده و بر طبق تعهدات خود عمل کن و غیره "...۸- سوالات مناسب بپرسیدیک متخصص خوب و یا یک مربی کارآزموده به مراجعین خود نمی گوید که چه کاری باید انجام دهند بلکه با طرح سوالات مناسب موضوع را برای آنها روشن می کنند و آنها می توانند شرایط خود را بهتر درک کرده و تصمیمات مناسب را اتخاذ کنند. شما هم می توانید چنین کاری را انجام دهید. با پرسیدن سوالات دقیق و ظریف مردم را به فکر کردن وادارید تا آنها خودشان بتوانند راه حل مشکلات را پیدا کنند. آنها قدر دان شما خواهند بود ".گری لاک وود "در این خصوص اظهار می دارد : سوالات زیرکانه را با نفوذ بیشتر بیان کنید. ۹- آنها را تایید کنید شما دقیقا چیزی را بدست می آورید که به دنبال آن هستید. اگر به دنبال نقاط مثبت کسی می گردید پس آنها را پیدا کنید و اگر می خواهید اشتباهاتشان را ببینید به طور حتم این اتفاق روی خواهد داد. هنگامیکه افراد کاری را درست انجام می دهند آنها را تشویق کنید. وقتی نسبت به این مطلب آگاهی پیدا کنند به انجام دوباره آن گرایش خاصی پیدا می کنند. برای آگاه ساختن آنها می توانید برایشان یاد داشت بگذارید، یک کارت برایشان بفرستید، به آنها تلفن بزنید و یا از آنها در مقابل دیگران قدردانی کنید. ۱۰- برای آنها وقت صرف کنید حتما عاشق چیزی هستیم که برای آن وقت صرف می کنیم. با این کار ما با ارزش ترین دارایی خود(زمان) را در اختیار آنها گذاشته ایم و این امر ثابت میکند که ما برای رابطه ای که با آنها داریم و همچنین خود آن ها اهمیت قائل هستیم. در روابط خود برای دیگران وقت بگذارید زیرا زندگی بشر از زمان درست شده است.

۱۰ روش برای حمایت دیگران در رسیدن به موفقیت

یکی از وظایفی که ب دوش بسیاری از ما است این می باشد که از دیگران پشتیبانی کنیم تا آنها نیز بتوانند کیفیت زندگی خود را ارتقا داده و شرایط مطلوبی را برای زندگیشان فراهم آورند. حال چه ما مسئولیت پدر و مادری داشته باشیم، چه شراکت، دوستی و یا حتی مدیریت،

لازم است که در هر شرایطی به دیگران کمک کنیم تا از این طریق استعدادهای درونی شان را شکوفا سازند. با هر حرفی که می زنیم و هر کاری که انجام می دهیم در اطرافیان خود تاثیر می گذاریم- چه مثبت و چه منفی- . پس شایسته است که کارهای خود را بادقت و توجه کامل انجام دهیم. در این قسمت شما را با ۱۰ روش آشنا می کنیم که از آن طریق می توانید به دیگران کمک کنید تا خوبی های درونشان را شناسایی کنند.۱- آنها را باور داشته باشیدهر کسی ممکن است در طول زمان دچار تردیدهای بیشماری شود و اعتماد به نفس خود را از دست بدهد. استعدادها و توانایی هایش را باور نداشته باشد به همین دلیل نیروی ابتکار عمل خود را از دست دهد و در نتیجه در یک چنین شرایطی هیچ خبری از پیشرفت هم نخواهد بود. در این زمان وجود شخصی که شما را باور داشته باشد هدیه ای است که هیچ قیمتی نمی توان بر روی آن گذاشت. در داستان زندگی زنان و مردان بزرگ همیشه شخصی وجود داشته که توانایی های آنها را باور داشته حتی در زمانی که خودشان آنها را به طور کامل باور نداشته اند.۲- آنها را تشویق کنید " تو می توانی این کار را انجام دهی"، "من می دانم که تو می توانی ".شاید این ها به گوش شما آشنا باشند. تشویق های صادق و صمیمانه کمک زیادی به فرد می کنند تا بتواند موقعیت خود را حفظ کند. هر چه به جزییات توجه بیشتری مبذول کنید، نتیجه بهتری بدست می آید". من یادمه که تو پارسال واقعا شاهکار کردی و تونستی مناقصه رو ببری من باهات شرط می بندم که میتونی الان حتی خیلی بهتر هم عمل کنی".۳- انتظارات خود را افزایش دهید معمولا به ما گفته می شود که آرزوهایمان را مطرح نکنیم و ما را تشویق می کنند که انتظارات واقع بینانه ای داشته باشیم. اما هنگامیکه زمان حمایت از دیگران فرا می رسد، آنها را برای رسیدن به بهترین ها ترغیب کنید. شاید لازم است که گاهی سطح انتظاراتمان را بالا ببریم. خیلی خوب است که معلم و یا کارفرمای ما انتظار زیادی از ما داشته باشند. زیرا از این طریق به مبارزه ای دعوت شده ایم که به طور حتم توانایی ما در زندگی افزایش می دهد. ۴- حقیقت را بازگو کنیداغلب به این دلیل که نمی خواهیم کسی را آزرده سازیم از گفتن حقایق تلخ خودداری می کنیم. چون می خواهیم که همیشه مودب و مهربان جلوه کنیم. اما فراموش نشود که بیان حقایق کار درستی به شمار می رود. شاید شما تنها فردی هستید که می توانید به او چیزی را که لازم دارد تا بشنود بگویید. البته در این شرایط باید خونسرد باشید و به هیچ وجه چهره پرخاشگر و مبارزه طلب به خود نگیرید. ۵- یک الگوی نمونه باشید یکی دیگر از چیزهایی که ما از طریق آن می توانیم در افراد تاثیر بگذاریم رفتار و اعمال ما است. کارهای ما خیلی بیشتر از گفته هایمان تاثیر گذارند. تصور نکنید که افرا رفتار شما را زیر نظر نمی گیرند. آنها چنین کاری را انجام می دهند و رفتار شما به صورت آگاهانه و یا ناخودآگاه ثبت و ضبط می شود. همانطور که ما به صورت خودکار از الگوهای خود تقلید می کنیم ممکن است که خودمان هم برای فرد دیگری الگو باشیم و او رفتارش را مطابق با اعمال ما پیش گیرد. پس سعی کنید که یک الگوی مناسب باشید.۶- تجربیات خود را تقسیم کنید شاید ما ارزش شکست هایمان را نمی دانیم، شاید نمی خواهیم در معرض آسیب قرار بگیریم به همین دلیل از شکست ها و اشتباهاتمان چشم پوشی می کنیم. با این کار ما دیگران را از تجربیات خود محروم کرده ایم. هنگامیکه شما تجربیاتتان را با دیگران در میان می گذارید – به ویژه ناکامی ها – یکدلی خود را با آنها افزایش می دهید و قابل اعتماد جلوه می کنید و همین امر باعث می شود تا طرف مقابل خود را به شما نزدیکتر احساس کند. ۷- آنها را به چالش وا دارید" چالش "معانی مختلفی دارد. چیزی که در این قسمت مد نظر ما است" محاسبه توانایی فرد در یک آزمایش دشوار و طاقت فرسا اما در عین حال محرک و مشوق "می باشد. همه ما در برهه های زمانی مختلف دچار چالش های بیشماری می شویم اما دعوت کردن دیگران به چالش بحث دیگری است و یک کار بی نظیر به شمار می رود. البته نباید در این راه زیاده روی کنید زیرا ممکن است که نتیجه معکوس حاصل شود. در کمال خونسردی اما با درایت کامل عمل کنید تا آنها را متوجه تعهدات خود کنید سپس آنها را به مبارزه دعوت کنید" به نظر من تو باید از این عقاید پوچ دست بکشی و کار فعلی ات را دنبال کنی و آنرا به اتمام برسانی، این کار رو انجام بده و بر طبق تعهدات خود عمل کن و غیره "...۸- سوالات مناسب بپرسیدیک متخصص خوب و یا یک مربی کارآزموده به مراجعین خود نمی گوید که چه کاری باید انجام دهند بلکه با طرح سوالات مناسب موضوع را برای آنها روشن می کنند و آنها می توانند شرایط خود را بهتر درک کرده و تصمیمات مناسب را اتخاذ کنند. شما هم می توانید چنین کاری را انجام دهید. با پرسیدن سوالات دقیق و

ظریف مردم را به فکر کردن وادارید تا آنها خودشان بتوانند راه حل مشکلات را پیدا کنند. آنها قدر دان شما خواهند بود ".گری لاک وود "در این خصوص اظهار می دارد : سوالات زیرکانه را با نفوذ بیشتر بیان کنید. ۹- آنها را تایید کنید شما دقیقا چیزی را بدست می آورید که به دنبال آن هستید. اگر به دنبال نقاط مثبت کسی می گردید پس آنها را پیدا کنید و اگر می خواهید اشتباهاتشان را ببینید به طور حتم این اتفاق روی خواهد داد. هنگامیکه افراد کاری را درست انجام می دهند آنها را تشویق کنید. وقتی نسبت به این مطلب آگاهی پیدا کنند به انجام دوباره آن گرایش خاصی پیدا می کنند. برای آگاه ساختن آنها می توانید برایشان یاد داشت بگذارید، یک کارت برایشان بفرستید، به آنها تلفن بزنید و یا از آنها در مقابل دیگران قدردانی کنید. ۱۰- برای آنها وقت صرف کنید حتما عاشق چیزی هستیم که برای آن وقت صرف می کنیم. با این کار ما با ارزش ترین دارایی خود(زمان) را در اختیار آنها گذاشته ایم و این امر ثابت میکند که ما برای رابطه ای که با آنها داریم و همچنین خود آن ها اهمیت قائل هستیم. در روابط خود برای دیگران وقت بگذارید زیرا زندگی بشر از زمان درست شده است.

## ۱۰ روش مؤثر برای موفقیت در دانشگاه

۱- مکان، مکان، مکان بطور جدی قصد دارید به هدفتان دست پیدا کنید؟ یک محل مناسب برای خودتان پیدا کنید. میتوانید از کتابخانه، کلاس های مطالعه، و یا حتی یک کلاس خالی استفاده کنید. ۲- عادت کنید: به انجام روزانه تکالیف مطالعه دروس بطور سطحی آنهم یک شب قبل از امتحان نمی تواند موفقیت شما را تضمین کند. سعی کنید هر روز برای مطالعه درس همان روز وقت بگذارید. از وقت اضافه میان کلاس ها برای مرور درس ساعت بعد استفاده کنید. ۳- کمک هست! دنبال آن بروید تا پیشرفت کنید چه نمرات شما بالا باشد، چه کمترین نمره ها را بگیرید، باز هم تحت هر شرایطی میتوانید توانایی های خود را ارتقا بخشید. در مورد روش های یادگیری مطالب بیشتری مطالعه کنید. ارتباطتان را با اساتید و معلمان خصوصی افزایش دهید. از راهنمای مطالعه و مراکز خدمات آموزش و کمک آموزشی کمک بگیرید. ۴- یادداشت برداری کنید از یک دفترچه یادداشت یا تقویم دیواری استفاده کنید. برای انجام تکالیف روزانه خود وقت بیشتری را در نظر بگیرید. سعی کنید تکالیف خود را زود تر از موعد مقرر انجام دهید و خودتان را برای امتحانات از قبل آماده کنید. ۵- انرژی بگیرید - غذا، خواب، ورزشخستگی و استرس قابلیت ادراک و میزان حافظه را کاهش می دهند. غذای مناسب بخورید، به طور مرتب ورزش کنید، و به اندازه کافی بخوابید. ۶- حرفه ای عمل کنید: با آمادگی کامل سر کلاس ها حاضر شوید و از تمام مطالب یادداشت برداری کنید سعی کنید تا آنجایی که می توانید غیبت نداشته باشید. استفاده از یادداشت های دیگران نمی تواند به اندازه نوشته های شخصی، برایتان مفید باشد. زمان یادداشت برداری به مسائلی که روی آنها تاکید می شود و مثال های مختلف توجه بیشتری مبذول دارید. سوال پس از اتمام درس؟ بله، در پایان کلاس نزد استاد بروید و پرسش های خود را مطرح نمایید. سعی کنید تمام مطالب را به تدریج مطالعه کنید تا شب قبل از امتحان با توده ای از مطالب جدید روبرو نشوید. ۷- کنفرانس و کتاب درسی": تصویر بزرگتر "را در نظر بگیرید درس خواندن در دانشگاه نیازمند فهم این مطلب است که چگونه اطلاعات مختلف کنار هم جمع شده و تصویر بزرگتری را بوجود می آورند. نگاهی به خلاصه دروس، فهرست، سر فصل، عناوین و سر تیترها بیندازید تا راحت تر بتوانید اطلاعات موجود را سازماندهی کنید. ۸- کاری کنید تا مطالب کلیدی در ذهنتان باقی بمانند فعال باشید! برای خودتان مثال بیاورید، از روش های تقویت حافظه استفاده نمایید، خلاصه برداری کنید، لغات کلیدی را به خاطر بسپارید، زیر مطالب مهم خط بکشید، و در حاشیه کتاب نکات مهم را یادداشت کنید. سعی کنید درس را برای خود جذاب کرده و از قدرت خلاقیت بیشتری استفاده کنید. ۹- فکر می کنید نکات کلیدی را فراموش نمی کنید؟ ثابت کنید اصلاً مهم نیست که تا چه اندازه به طور قابل قبول متوجه مطلبی می شوید، در هر صورت اگر آنها را مرور نکنید از یادتان می روند. پیش از امتحان، نکات مهم را بدون اینکه به یادداشت ها و کتاب و جزوات نگاه کنید، در ذهنتان مرور کنید. می توانید به پرسش های آخر هر فصل نیز مراجعه کرده و بدون کمک گرفتن از کتاب، به آنها پاسخ دهید. ۱۰- خودتان را برای هر مدل امتحانی آماده کنیدتا جایی که ممکن است سعی کنید نوع امتحان توانایی های شما را محدود نکند. خودتان را برای هر مدل امتحانی آماده کنید ( به عنوان مثال امتحان تستی). دستور العمل انجام امتحان را به خوبی مطالعه کنید و ببینید که برای پاسخ دادن به هر سوال چه مدت زمانی در نظر گرفته شده. از پرسش های آسان تر شروع کنید تا اعتماد به نفستان افزایش پیدا کند.

۱۰ روش مؤثر برای موفقیت در دانشگاه

۱- مکان، مکان، مکان بطور جدی قصد دارید به هدفتان دست پیدا کنید؟ یک محل مناسب برای خودتان پیدا کنید. میتوانید از کتابخانه، کلاس های مطالعه، و یا حتی یک کلاس خالی استفاده کنید. ۲- عادت کنید: به انجام روزانه تکالیف مطالعه دروس بطور سطحی آنهم یک شب قبل از امتحان نمی تواند موفقیت شما را تضمین کند. سعی کنید هر روز برای مطالعه درس همان روز وقت بگذارید. از وقت اضافه میان کلاس ها برای مرور درس ساعت بعد استفاده کنید. ۳- کمک هست! دنبال آن بروید تا پیشرفت کنید چه نمرات شما بالا باشد، چه کمترین نمره ها را بگیرید، باز هم تحت هر شرایطی میتوانید توانایی های خود را ارتقا بخشید. در مورد روش های یادگیری مطالب بیشتری مطالعه کنید. ارتباطتان را با اساتید و معلمان خصوصی افزایش دهید. از راهنمای مطالعه و مراکز خدمات آموزش و کمک آموزشی کمک بگیرید. ۴- یادداشت برداری کنید از یک دفترچه یادداشت یا تقویم دیواری استفاده کنید. برای انجام تکالیف روزانه خود وقت بیشتری را در نظر بگیرید. سعی کنید تکالیف خود را زود تر از موعد مقرر انجام دهید و خودتان را برای امتحانات از قبل آماده کنید. ۵- انرژی بگیرید - غذا، خواب، ورزشخستگی و استرس قابلیت ادراک و میزان حافظه را کاهش می دهند. غذای مناسب بخورید، به طور مرتب ورزش کنید، و به اندازه کافی بخوابید. ۶- حرفه ای عمل کنید: با آمادگی کامل سر کلاس ها حاضر شوید و از تمام مطالب یادداشت برداری کنید سعی کنید تا آنجایی که می توانید غیبت نداشته باشید. استفاده از یادداشت های دیگران نمی تواند به اندازه نوشته های شخصی، برایتان مفید باشد. زمان یادداشت برداری به مسائلی که روی آنها تاکید می شود و مثال های مختلف توجه بیشتری مبذول دارید. سوال پس از اتمام درس؟ بله، در پایان کلاس نزد استاد بروید و پرسش های خود را مطرح نمایید. سعی کنید تمام مطالب را به تدریج مطالعه کنید تا شب قبل از امتحان با توده ای از مطالب جدید روبرو نشوید. ۷- کنفرانس و کتاب درسی": تصویر بزرگتر "را در نظر بگیرید درس خواندن در دانشگاه نیازمند فهم این مطلب است که چگونه اطلاعات مختلف کنار هم جمع شده و تصویر بزرگتری را بوجود می آورند. نگاهی به خلاصه دروس، فهرست، سر فصل، عناوین و سر تیترها بیندازید تا راحت تر بتوانید اطلاعات موجود را سازماندهی کنید. ۸- کاری کنید تا مطالب کلیدی در ذهنتان باقی بمانند فعال باشید! برای خودتان مثال بیاورید، از روش های تقویت حافظه استفاده نمایید، خلاصه برداری کنید، لغات کلیدی را به خاطر بسپارید، زیر مطالب مهم خط بکشید، و در حاشیه کتاب نکات مهم را یادداشت کنید. سعی کنید درس را برای خود جذاب کرده و از قدرت خلاقیت بیشتری استفاده کنید. ۹- فکر می کنید نکات کلیدی را فراموش نمی کنید؟ ثابت کنید اصلاً مهم نیست که تا چه اندازه به طور قابل قبول متوجه مطلبی می شوید، در هر صورت اگر آنها را مرور نکنید از یادتان می روند. پیش از امتحان، نکات مهم را بدون اینکه به یادداشت ها و کتاب و جزوات نگاه کنید، در ذهنتان مرور کنید. می توانید به پرسش های آخر هر فصل نیز مراجعه کرده و بدون کمک گرفتن از کتاب، به آنها پاسخ دهید. ۱۰- خودتان را برای هر مدل امتحانی آماده کنیدتا جایی که ممکن است سعی کنید نوع امتحان توانایی های شما را محدود نکند. خودتان را برای هر مدل امتحانی آماده کنید ( به عنوان مثال امتحان تستی). دستور العمل انجام امتحان را به خوبی مطالعه کنید و ببینید که برای پاسخ دادن به هر سوال چه مدت زمانی در نظر گرفته شده. از پرسش های آسان تر شروع کنید تا اعتماد به نفستان افزایش پیدا کند.

## ۱۰ قانون برای موفقیت در شرکتها

"سفر ۱۰۰۰ مایلی باید با اولین گام آغاز شود ".فیلسوف چینی لائوتزو این جمله را طی قرن ششم قبل از میلاد گفته است. توصیه ای فوق العاده است که طی سالیان سال همچنان پابرجا مانده است. همین که مشغول خواندن این مقاله هستید - یک قدم برمی دارید - باعث می شود از رقیبانتان جلو افتاده و بر آنها ارجحیت پیدا کنید.شما میتوانید هم از گذشته و هم از دیگران، و حتی از موفقیت ها و شکست های خودتان در گذشته، درس عبرت گیرید. عبرت گرفتن باعث می شود بتوانید با شتاب بیشتری از راه به سمت کار درست عبور کنید، و کار درست است که باعث می شود شما بالاتر از سایرین قرار گیرد. سعی و تلاش برای ترفیع و ترقی در شرکت، با خطرات و ماجراهای بسیاری همراه است. هیچ فرمول جادویی وجود ندارد که موفقیت شما را در این راه تضمین کند. برای این کار، فقط یکسری قانون های سیاه و سفید است که اگر می خواهید به موفقیت برسید، باید از آنها پیروی کنید. در اینجا این ۱۰ قانون مفید را آورده ام که حاصل تجربه های ۲۰ ساله ی من با شرکت های بسیار بزرگ است. قبل از اینکه این ۱۰ قانون را شروع کنم، یک قانون اصلی را باز هم متذکر می شوم و آن هم سخت و خردمندانه کار کردن است.قانون اول: هیچ کس مستحق هیچ چیز نیست!این را به گوشتان بسپارید: هیچ کس در شرکت مستحق آنچه دارد نیست. اگر تصور می کنید که مستحق مقامی بالاتر، پول بیشتر، یک شرکت بزرگتر و...هستید، خیر نیستید. کار و تجارت هیچ رابطه ای با استحقاق ندارد - همه چیز به پیشرفت و موفقیت بستگی دراد. اگر همیشه کارهایتان را به درستی و بدون اشتباه انجام دهید، مطمئناً پاداشتان هم در راه خواهد بود. قانون دوم: از زمانتان بیشترین بهره را ببرید اگر از نظر زمانی به کارتان تعهد نداشته باشید، مطمئناً جلو نخواهید افتاد. شرکت های حرفه ای و بزرگ تعهد و همکاری افراد برحسب چگونگی گذران وقت آنها در شرکت تخمین می زنند. پس زمانتان را تنظیم کنید و تا می توانید در وقت موجود کارهای مفید انجام دهید. اگر شما اینکار را نکنید، کسی که به اندازه ی شما باهوش و زیرک است این کار را میکند. البته من موافق کار در تعطیلات آخر هفته نیستم اما بعضی وقت ها کمک بسیار خوبی است. شما شنبه تا پنجشنبه تقریباً ۶۰ ساعت کار می کنید، سعی کنید تا می توانید از این ۶۰ ساعت بهره ی کافی ببرید و سخت کار کنید و تا حد ممکن از کار کردن در ساعات آخر هفته خودداری کنید.

مهم نیست که شغلتان چیست، کمی سخت کوشانه تر و طولانی مدت تر در ایام کاری کار کنید. قانون سوم: در جنگ با رئیستان شما برنده نمی شوید یکی از راه های خیلی آسان برای از بین بردن کارتان مشاجره و دعوا با رئیستان است. مطمئن باشید که تحت هیچ شرایطی شما برنده ی میدان نواهید بود. البته عدم توافق و مباحثه بسیار سالم است و گاهی کمک می کند تا شرکت ها و افراد تصمیمات عاقلانه تری بگیرند. مطمئناً شما هم بحث های زیادی با رئیستان خواهید داشت. هر چقدر می خواهید بحث کنید اما نگذارید کار به مشاجره و دعوا بکشد. می توایند نقطه نظرات خود را پیشنهاد دهید اما سعی کنید همیشه نظر نهایی رئیستان را اجرا کنید. قانون چهارم: رئیستان را بشناسیدچه چیز بهتر از این است که رئیستان را آگاه نگاه دارید؟ رئیستان کدام را می پسندد، یک ایمیل کوتاه، تماس تلفنی، ایمیل صوتی،... یا ترکیبی از برخی از این موارد؟ اگر نمی دانید، تلاش کنید تا متوجه شوید. قانون اول برای برقراری ارتباط با رئیستان این است که آنطور که دوست دارند با آنها رفتار کنید. قانون پنجم: کتاب بخوانید - کارشناس شوید کارشناس شدن در هر موضوعی کاری بسیار ساده است. ۵ کتاب در مورد آن موضوع بخوانید و متوجه خواهید شد که دیگر همه چیز را در مورد آن موضوع می دانید. بهترین کتاب های موجود در رابطه با کار و تجارت را مطالعه کنید. همیشه در جستجوی جدیدترین کتاب ها گوش به زنگ باشید. قانون ششم: ارقامتان را بدانید اعداد و ارقام هیچگاه دروغ نمی گویند. مدیرعاملان و هیئت اجرایی باید همیشه از حساب و کتاب های خود باخبر باشند تا وقتی از آنها سوال شد، بتوانند از موقعیت خود از نظر مالی

دفاع کنند. اگر به کمک احتیاج داشتید، از دیگران بخواهید. کار دشواری نیست و برای موفقیتتان ضروری است.قانون هفتم: درخواست بررسی عملکرد دهید اگر کارتان را تازه شروع کرده باشید، به طور روتین بررسی عملکرد به شما می دهند اما پس از گذشت چند سال و ارتقاء شما به مقام های بالاتر اینکار متوقف می شود. اما شما باید خودتان درخواست بدهید و بررسی عملکردتان را بگیرید. همچنین میتوانید گهگاه رئیستان را به ناهار دعوت کنید درمورد عملکردتان در شرکت و نقاط ضعف و قدرتتان نظر او را جویا شوید. حتی اگر رئیستان کسی نباشد که رو در رو مسائل را بازگو کند، باز هم نکاتی را خواهید فهمید که می توانید روی آنها کار کنید. قانون هشتم: سیاست ها را بپذیرید سیاست های شرکتی برای بقای زندگی آن لازم هستند، و هرچه شرکت بزرگتر باشد این سیاست ها نیز پیچیده تر می شوند. در یک شرکت، همه سعی دارند که جلو بیفتند و بر دیگران ارجحیت پیدا کنند. هرکس استراتژی خاص خود را دارد که زاینده ی سیاست های مختلف است. برخی سیاست های کثیفی دارند، و شما باید طرفتان را خوب بشناسید و برای مقابله با آنها استراتژی های مخصوص ابداع کنید. قانون نهم: شیرین کاری های الکی نکنید شیرین کارها افرادی هستند که معمولاًـ بیش از اندازه به یک موضوع می پردازند که معمولاًـ به زیان دیگران و به نفع خودشان است. اگر حتی یکبار چنین کاری مرتکب شوید، دیگران تصور بدی درموردتان خواهند کرد و از چشم همه خواهید افتاد. قانون دهم: خود را برای یک سخنرانی بزرگ آماده کنید در شرکت ها معمولاً اتفاق نمی افتد که بتوانید برای بیش از یک یا دو نفر سخنرانی کنید، اما اگر چنین موقعیتی دست داد، همه ی تلاشتان را کرده و خود را برای آن آماده کنید. سعی کنید پیام خود را کوتاه و مفید بگویید. سخنرانی های طولانی را کسی راغب به گوش کردن نیست. منصب های زیادی به خاطر سخنرانی بد از دست می روند. آمادگی قبل از سخنرانی و شناخت حضار و شنوندگان امری بسیار مفید خواهد بود. در این زمینه به خاطر داشته باشید که: برای آماده سازی خود زمان بگذارید شنوندگانتان را بشناسید پیامتان را به شکلی ساده ارائه دهید پیشنهاد و نتیجه گیری در سخنرانیتان داشته باشیددر آخر سخنرانی، اظهارات خود را به طور خلاصه مطرح کنید سر وقت سخنرانی خود را به اتمام برسانید از شنوندگانتان در آخر کار تشکر کنید از نردبان ترقی بالا بروید حالا که قانون های لازم برای موفقیت را دانستید، کار خود را شروع کنید. باز هم تکرار می کنم، عبرت گرفتن باعث می شود بتوانید با شتاب بیشتری از راه به سمت کارِ درست عبور کنید، و کار درست است که باعث می شود شما بالاتر از سایرین در شرکت قرار گیرید. پس عجله کنید!

۱۰ قانون برای موفقیت در شرکتها

"سفر ۱۰۰۰ مایلی باید با اولین گام آغاز شود ".فیلسوف چینی لائوتزو این جمله را طی قرن ششم قبل از میلاد گفته است. توصیه ای فوق العاده است که طی سالیان سال همچنان پابرجا مانده است. همین که مشغول خواندن این مقاله هستید - یک قدم برمی دارید - باعث می شود از رقیبانتان جلو افتاده و بر آنها ارجحیت پیدا کنید.شما میتوانید هم از گذشته و هم از دیگران، و حتی از موفقیت ها و شکست های خودتان در گذشته، درس عبرت گیرید. عبرت گرفتن باعث می شود بتوانید با شتاب بیشتری از راه به سمت کار درست عبور کنید، و کار درست است که باعث می شود شما بالاتر از سایرین قرار گیرد. سعی و تلاش برای ترفیع و ترقی در شرکت، با خطرات و ماجراهای بسیاری همراه است. هیچ فرمول جادویی وجود ندارد که موفقیت شما را در این راه تضمین کند. برای این کار، فقط یکسری قانون های سیاه و سفید است که اگر می خواهید به موفقیت برسید، باید از آنها پیروی کنید. در اینجا این ۱۰ قانون مفید را آورده ام که حاصل تجربه های ۲۰ ساله ی من با شرکت های بسیار بزرگ است. قبل از اینکه این ۱۰ قانون را شروع کنم، یک قانون اصلی را باز هم متذکر می شوم و آن هم سخت و خردمندانه کار کردن است.قانون اول: هیچ کس مستحق هیچ چیز نیست!این را به گوشتان بسپارید: هیچ کس در شرکت مستحق آنچه دارد نیست. اگر تصور می کنید که مستحق مقامی بالاتر، پول بیشتر، یک شرکت بزرگتر و...هستید، خیر نیستید. کار و تجارت هیچ رابطه ای با استحقاق ندارد - همه چیز به پیشرفت و موفقیت بستگی دراد. اگر همیشه کارهایتان را به درستی و بدون اشتباه انجام دهید، مطمئناً پاداشتان هم در راه خواهد بود. قانون دوم: از زمانتان بیشترین بهره را ببرید اگر از نظر زمانی به کارتان تعهد نداشته باشید، مطمئناً جلو نخواهید افتاد. شرکت های حرفه ای و بزرگ تعهد و همکاری افراد برحسب چگونگی گذران وقت آنها در شرکت تخمین می زنند. پس زمانتان را تنظیم کنید و تا می توانید در وقت موجود کارهای مفید انجام دهید. اگر شما اینکار را نکنید، کسی که به اندازه ی شما باهوش و زیرک است این کار را میکند. البته من موافق کار در تعطیلات آخر هفته نیستم اما بعضی وقت ها کمک بسیار خوبی است. شما شنبه تا پنجشنبه تقریباً ۶۰ ساعت کار می کنید، سعی کنید تا می توانید از این ۶۰ ساعت بهره ی کافی ببرید و سخت کار کنید و تا حد ممکن از کار کردن در ساعات آخر هفته خودداری کنید.

مهم نیست که شغلتان چیست، کمی سخت کوشانه تر و طولانی مدت تر در ایام کاری کار کنید. قانون سوم: در جنگ با رئیستان شما برنده نمی شوید یکی از راه های خیلی آسان برای از بین بردن کارتان مشاجره و دعوا با رئیستان است. مطمئن باشید که تحت هیچ شرایطی شما برنده ی میدان نواهید بود. البته عدم توافق و مباحثه بسیار سالم است و گاهی کمک می کند تا شرکت ها و افراد تصمیمات عاقلانه تری بگیرند. مطمئناً شما هم بحث های زیادی با رئیستان خواهید داشت. هر چقدر می خواهید بحث کنید اما نگذارید کار به مشاجره و دعوا بکشد. می توایند نقطه نظرات خود را پیشنهاد دهید اما سعی کنید همیشه نظر نهایی رئیستان را اجرا کنید. قانون چهارم: رئیستان را بشناسیدچه چیز بهتر از این است که رئیستان را آگاه نگاه دارید؟ رئیستان کدام را می پسندد، یک ایمیل کوتاه، تماس تلفنی، ایمیل صوتی،... یا ترکیبی از برخی از این موارد؟ اگر نمی دانید، تلاش کنید تا متوجه شوید. قانون اول برای برقراری ارتباط با رئیستان این است که آنطور که دوست دارند با آنها رفتار کنید. قانون پنجم: کتاب بخوانید - کارشناس شوید کارشناس شدن در هر موضوعی کاری بسیار ساده است. ۵ کتاب در مورد آن موضوع بخوانید و متوجه خواهید شد که دیگر همه چیز را در مورد آن موضوع می دانید. بهترین کتاب های موجود در رابطه با کار و تجارت را مطالعه کنید. همیشه در جستجوی جدیدترین کتاب ها گوش به زنگ باشید. قانون ششم: ارقامتان را بدانید اعداد و ارقام هیچگاه دروغ نمی گویند. مدیرعاملان و هیئت اجرایی باید همیشه از حساب و کتاب های خود باخبر باشند تا وقتی از آنها سوال شد، بتوانند از موقعیت خود از نظر مالی دفاع کنند. اگر به کمک احتیاج داشتید، از دیگران بخواهید. کار دشواری نیست و برای موفقیتتان ضروری است.قانون هفتم: درخواست بررسی عملکرد دهید اگر کارتان را تازه شروع کرده باشید، به طور روتین بررسی عملکرد به شما می دهند اما پس از گذشت چند سال و ارتقاء شما به مقام های بالاتر اینکار متوقف می شود. اما شما باید خودتان درخواست بدهید و بررسی عملکردتان را بگیرید. همچنین میتوانید گهگاه رئیستان را به ناهار دعوت کنید درمورد عملکردتان در شرکت و نقاط ضعف و قدرتتان نظر او را جویا شوید. حتی اگر رئیستان کسی نباشد که رو در رو مسائل را بازگو کند، باز هم نکاتی را خواهید فهمید که می توانید روی آنها کار کنید. قانون هشتم: سیاست ها را بپذیرید سیاست های شرکتی برای بقای زندگی آن لازم هستند، و هرچه شرکت بزرگتر باشد این سیاست ها نیز پیچیده تر می شوند. در یک شرکت، همه سعی دارند که جلو بیفتند و بر دیگران ارجحیت پیدا کنند. هرکس استراتژی خاص خود را دارد که زاینده ی سیاست های مختلف است. برخی سیاست های کثیفی دارند، و شما باید طرفتان را خوب بشناسید و برای مقابله با آنها استراتژی های مخصوص ابداع کنید. قانون نهم: شیرین کاری های الکی نکنید شیرین کارها افرادی هستند که معمولاًـ بیش از اندازه به یک موضوع می پردازند که معمولاًـ به زیان دیگران و به نفع خودشان است. اگر حتی یکبار چنین کاری مرتکب شوید، دیگران تصور بدی درموردتان خواهند کرد و از چشم همه خواهید افتاد. قانون دهم: خود را برای یک سخنرانی بزرگ آماده کنید در شرکت ها معمولاً اتفاق نمی افتد که بتوانید برای بیش از یک یا دو نفر سخنرانی کنید، اما اگر چنین موقعیتی دست داد، همه ی تلاشتان را کرده و خود را برای آن آماده کنید. سعی کنید پیام خود را کوتاه و مفید بگویید. سخنرانی های طولانی را کسی راغب به گوش کردن نیست. منصب های زیادی به خاطر سخنرانی بد از دست می روند. آمادگی قبل از سخنرانی و شناخت حضار و شنوندگان امری بسیار مفید خواهد بود. در این زمینه به خاطر داشته باشید که: برای آماده سازی خود زمان بگذارید شنوندگانتان را بشناسید پیامتان را به شکلی ساده ارائه دهید پیشنهاد و نتیجه گیری در سخنرانیتان داشته باشیددر آخر سخنرانی، اظهارات خود را به طور خلاصه مطرح کنید سر وقت سخنرانی خود را به اتمام برسانید از شنوندگانتان در آخر کار تشکر کنید از نردبان ترقی بالا بروید حالا که قانون های لازم برای موفقیت را دانستید، کار خود را شروع کنید. باز هم تکرار می کنم، عبرت گرفتن باعث می شود بتوانید با شتاب بیشتری از راه به سمت کارِ درست عبور کنید، و کار درست است که باعث می شود شما بالاتر از سایرین در شرکت قرار گیرید. پس عجله کنید!

### ۱۰ قانون رهبری برای مدیران

کار اصلی شما به عنوان مدیر این است که اطمینان یابید فعالیت های بخشِ تحت نظر شما تا حد ممکن مؤثر و کارآمد باشد. این بخش شامل چه کسانی است؟ مطمئناً مردم عادی! خوب است بدانید که مردم دوست ندارند کسی آنها را وادار به انجام کاری کند، بلکه باید آنها را هدایت کنید. مدیریت به آنها کمک می کند تا با کمی تلاش بیشتر، تجربه ای عمیق تر در محل کار کسب کنند. اگر شما بتوانید خوب آنها را هدایت کنید، آنها راضی تر، فعال تر و دقیق تر خواهند بود. اما اگر اینطور نباشد، میزان برگشتی های شرکت روز به روز بیشتر خواهد شد، و باید برای آموزش کارمندان جدید هزینه بگذارید و شرکت با سود بسیار کمتری مواجه خواهد بود. پس به نظر مقرون به صرفه تر است که با درایت و هوشمندی مدیریت، وظیفه هدایت کارمندان را به خوبی انجام دهید. یادتان باشد: اگر کارمندانتان راضی نباشند، هیچگاه قادر نخواهند بود که مشتریانتان را راضی نگاه دارند! ۱. روحیه کار تیمی ایجاد کنید. به کارمندانتان طوری نگاه کنید که گویی در ماموریت های گروهی متخصص هستند. هیچوقت آنها را "کارمندان من "یا" پرسنل من "خطاب نکنید، آنها دوست دارند مهم قلمداد شوند، نه فقط یک کارمند ساده. موفق ترین مدیران کارکنان خود را" گروه من "یا" تیم من "خطاب می کنند. اینکار روحیه کار گروهی را بین آنها افزایش خواهد داد و موجب می شود کارمندان تصور بهتری از کار خود پیدا کنند. یک تیم باهم کار می کند، نه اینکه هر کس کار مشخص و خاصی را به صورت مستقل انجام دهد. ۲. اعضاء تیم همه حرفه ای هستند. کارمندانتان را افرادی حرفه ای و کاردان قلمداد کنید. حتی سرایدار و کارمندان نگهبانی که شرکت ها و کارخانه های ما را تمیز و امن نگاه می دارند هم افرادی حرفه ای هستند. اگر کارتان به بیمارستان و اتاق عمل بکشد، همیشه پیش خودتان دعا میکنید که نظافتچی آن محل آدم متخصصی بوده باشد! درست است؟ به کارمندانتان آموزش دهید که چطور با طریقه لباس پوشیدن، حرف زدن و کارهایشان خود را افرادی کاردان و متخصص نشان دهند. تضمین میکنم که با این رفتار شما، آنها در کارشان حرفه ای تر هم خواهند شد و حساسیت بیشتری در انجام کارشان به خرج می دهند. و مشتریان هم تصویری کاملاً متخصصانه از کار شرکت شما خواهند داشت. به دنبال فرصت هایی باشید که اعتماد به نفس کارمندانتان را افزایش دهید. اگر شما به آنها به عنوان افرادی متخصص و حرفه ای احترام بگذارید، آنها هم احترام شما را به عنوان مدیر شرکت حفظ می کنند. فقط کافی است یادتان باشد که همه ی افراد درون شرکت، از آبدارچی و راننده ها گرفته تا سایرین متخصص و در کار خود حرفه ای هستند. ۳. روزی ۵ نفر را تحسین کنید. هر روز پنج نفر از کارمندان بخشتان را مورد تحسین و تمجید قرار دهید. به دقت کارها و عملکردهای آنها را بررسی کنید و به محض اینکه با کاری مواجه شدید که به دقت و صحت انجام گرفته است، آن را تحسین کنید. اینکار بیش از هر اقدام دیگری قادر خواهد بود روحیه کارمندان را تقویت کند. همه ی آدم ها دوست دارند مورد ستایش و تمجید قرار گیرند. این حرکت شما همچنین روحیه خلاقیت و انجام صحیح کارها را بین افراد تیم افزایش می دهد. در جایی که نیاز به اصلاح است، سعی کنید آن کار را اصلاح کنید، نه انجام دهنده ی آن را. این باعث می شود کارمندانتان تصور کنند که شما طالب پیشرفت و موفقیت آنها هستید. ۴. خوب ببینید و خوب گوش دهید. حرف ها و

عملکردهای کارمندانتان را خوب ببینید و خوب گوش دهید. وقتی سؤالی از شما می پرسند، برای جواب دادن عجله نکنید، ابتدا خوب و دقیق به سؤال گوش دهید. حتی اگر پاسخ را بدانید، باید با احترام به حرف های او گوش دهید. این کار باعث می شود گفتگوهایتان با افراد شرکت توام با احترام باشد. فقدان رابطه و گفتگوی صحیح می تواند مشکل بسیار بزرگی در محل کار به حساب آید. ۵. به کارمندانتان برای انجام کارها فرصت دهید. ممکن است طریقه انجام کاری در شرکت مطابق خواست شما نباشد. اما اگر میبینید که آن کار به درستی انجام گرفته، لازم نیست بگویید که بهتر بود به روش شما آن کار را انجام می دادند. البته بستگی به موقعیت دارد! گاهی اوقات مدیران جدید میخواهند به کارمندان ثابت کنند چه کسی در آنجا رئیس است. به علاوه، وقتی مدیران بیشتر به پُست خود عادت کردند، می توانند تشخیص دهند که کارمندانشان بهتر می دانند که کارهایی خاص را چگونه انجام دهند. شما باید آنها را حمایت کنید و در مواقع لازم کمک و راهنمایی بدهید. این به آن معنی نیست که دیگر کنترلی روی آنها نداشته باشید، بلکه با اینکار اجازه می دهید کارمندانتان برای انجام کارها از خلاقیت خود استفاده کنند. ۶. کار آنها را تسهیل بخشید. گاه به گاه با کارمندانتان به صورت انفرادی خلوت کنید (مثلاً برای یک فنجان چای) و از آنها بپرسید شرکت چه کارهایی می تواند انجام دهد تا کار آنها آسانتر و سودمندتر شود. اینکار باعث می شود کارمندان بدانند که شما برای کار و تلاش آنها ارزش قائل هستید. ۷. به کارهای خوب پاداش دهید. اگر تیمی در بخش شما بیش از وظیفه معمول خود کار می کند، چند روز به آنها مرخصی دهید. می توانید او را برای میتینگی که در شهر دیگری برقرار می شود بفرستید و از او بخواهید همسرش را هم با خود ببرد و یک روز هم در آن شهر بگذراند و استراحت کند. با اینکار خود نه تنها باعث می شوید کارمندان تصور بهتری از کار خود داشته باشند، بلکه باعث می شوید همسرانشان هم آنها را در کارها حمایت کنند. برای اینکه به آنها نشان دهید که از اضافه کارهای آنها قدردانی می کنید، کارهای فوق العاده برایشان انجام دهید. اکثر مدیران که بیشتر به نتیجه کار فکر می کنند، اغلب فراموش می کنند که این کارمندان شرکت هستند که زحمت کشیده و شرکت را به نتیجه می رسانند. ۸. نیازهای آنها را برطرف کنید. اگر یکی از افراد تیم تقاضای تجهیزات، منبع، آموزش های اضافی یا چیزهایی از این قبیل داشته باشد، با هزاران سؤال خود درمورد علت درخواست چنین وسیله ای او را از تقاضایش منصرف نکنید. اینکار روحیه او را به کلی از بین خواهد برد. اگر نمی توانید در آن لحظه خواسته او را برآورده کنید می توانید بهانه هایی مثل محدودیت بودجه شرکت یا هر دلیل دیگری بیاورید. اما اگر می بینید که چنین تقاضایی واقعاً به نفع شرکت است، به او اعتماد کرده و آن را فراهم کنید.

۹. اعتماد کنید تا به شما اعتماد کنند. اگر به اعضای تیم اعتماد کنید، آنها هم در مقابل به شما اعتماد خواهند کرد. اگر به آنها مشکوک باشید و اطمینان نکنید، آنها نیز توقعات شما را عملی نخواهند کرد. باید با آنها مثل افرادی متخصص و حرفه ای برخورد کنید و زمان و تجهیزات لازم را برای انجام کارها در اختیارشان بگذارید. آنها هم مانند هر انسان دیگری ممکن است گاهی دچار خطا و اشتباه شوند. باید دقت کنید تا بدون از بین بردن اعتماد به نفس و توهین به آنها، خطاهایشان را اصلاح کنید. اگر بخواهید آنها را به خاطر خطاها و اشتباهاتشان سرکوب کنید، مطمئناً از آن پس اشتباهاتشان را به دیگران پاس می دهند. ۱۰. از آنها کار بخواهید. برای آنها هدف تعیین کنید و به آنها نشان دهید که شرکت و خودِ آنها از نتیجه عمل آنها سود می برند. و در کارها از آنها حمایت کنید.

۱۰ قانون رهبری برای مدیران

کار اصلی شما به عنوان مدیر این است که اطمینان یابید فعالیت های بخشِ تحت نظر شما تا حد ممکن مؤثر و کارآمد باشد. این بخش شامل چه کسانی است؟ مطمئناً مردم عادی! خوب است بدانید که مردم دوست ندارند کسی آنها را وادار به انجام کاری کند، بلکه باید آنها را هدایت کنید. مدیریت به آنها کمک می کند تا با کمی تلاش بیشتر، تجربه ای عمیق تر در محل کار کسب کنند. اگر شما بتوانید خوب آنها را هدایت کنید، آنها راضی تر، فعال تر و دقیق تر خواهند بود. اما اگر اینطور نباشد، میزان برگشتی های شرکت روز به روز بیشتر خواهد شد، و باید برای آموزش کارمندان جدید هزینه بگذارید و شرکت با سود بسیار کمتری مواجه خواهد بود. پس به نظر مقرون به صرفه تر است که با درایت و هوشمندی مدیریت، وظیفه هدایت کارمندان را به خوبی انجام دهید. یادتان باشد: اگر کارمندانتان راضی نباشند، هیچگاه قادر نخواهند بود که مشتریانتان را راضی نگاه دارند! ۱. روحیه کار تیمی ایجاد کنید. به کارمندانتان طوری نگاه کنید که گویی در ماموریت های گروهی متخصص هستند. هیچوقت آنها را "کارمندان من "یا" پرسنل من "خطاب نکنید، آنها دوست دارند مهم قلمداد شوند، نه فقط یک کارمند ساده. موفق ترین مدیران کارکنان خود را" گروه من "یا" تیم من "خطاب می کنند. اینکار روحیه کار گروهی را بین آنها افزایش خواهد داد و موجب می شود کارمندان تصور بهتری از کار خود پیدا کنند. یک تیم باهم کار می کند، نه اینکه هر کس کار مشخص و خاصی را به صورت مستقل انجام دهد. ۲. اعضاء تیم همه حرفه ای هستند. کارمندانتان را افرادی حرفه ای و کاردان قلمداد کنید. حتی سرایدار و کارمندان نگهبانی که شرکت ها و کارخانه های ما را تمیز و امن نگاه می دارند هم افرادی حرفه ای هستند. اگر کارتان به بیمارستان و اتاق عمل بکشد، همیشه پیش خودتان دعا میکنید که نظافتچی آن محل آدم متخصصی بوده باشد! درست است؟ به کارمندانتان آموزش دهید که چطور با طریقه لباس پوشیدن، حرف زدن و کارهایشان خود را افرادی کاردان و متخصص نشان دهند. تضمین میکنم که با این رفتار شما، آنها در کارشان حرفه ای تر هم خواهند شد و حساسیت بیشتری در انجام کارشان به خرج می دهند. و مشتریان هم تصویری کاملاً متخصصانه از کار شرکت شما خواهند داشت. به دنبال فرصت هایی باشید که اعتماد به نفس کارمندانتان را افزایش دهید. اگر شما به آنها به عنوان افرادی متخصص و حرفه ای احترام بگذارید، آنها هم احترام شما را به عنوان مدیر شرکت حفظ می کنند. فقط کافی است یادتان باشد که همه ی افراد درون شرکت، از آبدارچی و راننده ها گرفته تا سایرین متخصص و در کار خود حرفه ای هستند. ۳. روزی ۵ نفر را تحسین کنید. هر روز پنج نفر از کارمندان بخشتان را مورد تحسین و تمجید قرار دهید. به دقت کارها و عملکردهای آنها را بررسی کنید و به محض اینکه با کاری مواجه شدید که به دقت و صحت انجام گرفته است، آن را تحسین کنید. اینکار بیش از هر اقدام دیگری قادر خواهد بود روحیه کارمندان را تقویت کند. همه ی آدم ها دوست دارند مورد ستایش و تمجید قرار گیرند. این حرکت شما همچنین روحیه خلاقیت و انجام صحیح کارها را بین افراد تیم افزایش می دهد. در جایی که نیاز به اصلاح است، سعی کنید آن کار را اصلاح کنید، نه انجام دهنده ی آن را. این باعث می شود کارمندانتان تصور کنند که شما طالب پیشرفت و موفقیت آنها هستید. ۴. خوب ببینید و خوب گوش دهید. حرف ها و عملکردهای کارمندانتان را خوب ببینید و خوب گوش دهید. وقتی سؤالی از شما می پرسند، برای جواب دادن عجله نکنید، ابتدا خوب و دقیق به سؤال گوش دهید. حتی اگر پاسخ را بدانید، باید با احترام به حرف های او گوش دهید. این کار باعث می شود گفتگوهایتان با افراد شرکت توام با احترام باشد. فقدان رابطه و گفتگوی صحیح می تواند مشکل بسیار بزرگی در محل کار به حساب آید. ۵. به کارمندانتان برای انجام کارها فرصت دهید. ممکن است طریقه انجام کاری در شرکت مطابق خواست شما نباشد. اما اگر میبینید که آن کار به درستی انجام گرفته، لازم نیست بگویید که بهتر بود به روش شما آن کار را انجام می دادند. البته بستگی به موقعیت دارد! گاهی اوقات مدیران جدید میخواهند به کارمندان ثابت کنند چه کسی در آنجا رئیس است. به علاوه، وقتی مدیران بیشتر به پُست خود عادت کردند، می توانند تشخیص دهند که کارمندانشان بهتر می دانند که کارهایی خاص را چگونه انجام دهند. شما باید آنها را حمایت کنید و در مواقع لازم کمک و راهنمایی بدهید. این به آن معنی نیست که دیگر کنترلی روی آنها نداشته باشید، بلکه با اینکار اجازه می دهید کارمندانتان برای انجام کارها از خلاقیت خود استفاده کنند. ۶. کار آنها را تسهیل بخشید. گاه به گاه با کارمندانتان به صورت انفرادی خلوت کنید (مثلاً برای یک فنجان چای) و از آنها بپرسید شرکت چه کارهایی می تواند انجام دهد تا کار آنها آسانتر و سودمندتر شود. اینکار باعث می شود کارمندان بدانند که شما برای کار و تلاش آنها ارزش قائل هستید. ۷. به کارهای خوب پاداش دهید. اگر تیمی در بخش شما بیش از وظیفه معمول خود کار می کند، چند روز به آنها مرخصی دهید. می توانید او را برای میتینگی که در شهر دیگری برقرار می شود بفرستید و از او بخواهید همسرش را هم با خود ببرد و یک روز هم در آن شهر بگذراند و استراحت کند. با اینکار خود نه تنها باعث می شوید کارمندان تصور بهتری از کار خود داشته باشند، بلکه باعث می شوید همسرانشان هم آنها را در کارها حمایت کنند. برای اینکه به آنها نشان دهید که از اضافه کارهای آنها قدردانی می کنید، کارهای فوق العاده برایشان انجام دهید. اکثر مدیران که بیشتر به نتیجه کار فکر می کنند، اغلب فراموش می کنند که این کارمندان شرکت هستند که زحمت کشیده و شرکت را به نتیجه می رسانند. ۸. نیازهای آنها را برطرف کنید. اگر یکی از افراد تیم تقاضای تجهیزات، منبع، آموزش های اضافی یا چیزهایی از این قبیل داشته باشد، با هزاران سؤال خود درمورد علت درخواست چنین وسیله ای او را از تقاضایش منصرف نکنید. اینکار روحیه او را به کلی از بین خواهد برد. اگر نمی توانید در آن لحظه خواسته او را برآورده کنید می توانید بهانه هایی مثل محدودیت بودجه شرکت یا هر دلیل دیگری بیاورید. اما اگر می بینید که چنین تقاضایی واقعاً به نفع شرکت است، به او اعتماد کرده و آن را فراهم کنید.

۹. اعتماد کنید تا به شما اعتماد کنند. اگر به اعضای تیم اعتماد کنید، آنها هم در مقابل به شما اعتماد خواهند کرد. اگر به آنها مشکوک باشید و اطمینان نکنید، آنها نیز توقعات شما را عملی نخواهند کرد. باید با آنها مثل افرادی متخصص و حرفه ای برخورد کنید و زمان و تجهیزات لازم را برای انجام کارها در اختیارشان بگذارید. آنها هم مانند هر انسان دیگری ممکن است گاهی دچار خطا و اشتباه شوند. باید دقت کنید تا بدون از بین بردن اعتماد به نفس و توهین به آنها، خطاهایشان را اصلاح کنید. اگر بخواهید آنها را به خاطر خطاها و اشتباهاتشان سرکوب کنید، مطمئناً از آن پس اشتباهاتشان را به دیگران پاس می دهند. ۱۰. از آنها کار بخواهید. برای آنها هدف تعیین کنید و به آنها نشان دهید که شرکت و خودِ آنها از نتیجه عمل آنها سود می برند. و در کارها از آنها حمایت کنید.

### ۱۰ قدم برای انتخاب شغل

این روزها انتخاب شغل از گذشته خیلی سخت تر شده است. این مسئله سه دلیل دارد: یکی اینکه امروزه شغل های خیلی بیشتری نسبت به گذشته وجود دارد، دوم اینکه تعریف شغل های مختلف تغییرپذیرتر هستند و آخر اینکه سطح توقع خیلی بالا رفته است. اکثر خانم ها و آقایون که امروز وارد بازار کار می شوند، انتظار دارند که طی زندگی شغلی خود، سه بار یا بیشتر، شغلشان را تغییر دهند. در این مقاله ۱۰ قدم مهم را به شما معرفی می کنیم که برای تغییر شغل باید بردارید تا شغلی که انتخاب می کنید از هر جهت برایتان مفید باشد. ۱. ارزیابی ارزش ها چه چیز واقعاً برایتان اهمیت دارد؟ چه چیز سر حوصله تان می آورد؟ چه کاری را آنقدر دوست دارید که اگر برایش به شما دستمزد داده شود، احساس گناه می کنید؟ این سوالات می تواند به شما کمک کند یکی از مهمترین عناصر انتخاب شغل را پیدا کنید، یعنی ارزشها. ارزش های شما تکیه گاه احساسی کاری است که انجام می دهید. در شغل هایی که خوب نتیجه می دهند معمولاً ـ بین ارزش های شخصی فرد و کاری که انجام می دهند، هماهنگی وجود دارد. جستجوی کارتان را با ارزیابی ارزشهایتان و نوشتن آنها با دقت و وضوح هرچه تمامتر، شروع کنید.

۲. تشخیص مهارت ها و استعداد ها مهارت چیزی است که طریق انجام آن را یاد گرفته اید. استعداد چیزی است که با آن به دنیا آمده اید. درک تفاوت بین این دو اهمیت بسیاری دارد. ممکن است در کاری مهارت داشته باشید اما برایتان جالب نباشد. اما این احتمال وجود دارد که اگر استعداد کاری را دارید، بین آن استعداد خاص و ارزشهایتان تطابق وجود داشته باشد. این یعنی شما از انجام کارهایی که در آن استعداد دارید بسیار بیشتر لذت می برید تا کارهایی که مهارت انجام آن را آموخته باشید. ۳. تعیین اولویت ها همه ما اولویت های خاصی در زندگی خود داریم–در برخورد خود با دیگران، در طرز فکر خود و تصمیم گیریهایمان،

در ارجحیت دادن به مفاهیم در مقابل انسانها یا برعکس و میزان راحتی خود با ابهامات زندگی. برای خیلی از افراد، این اولویت ها در سطح ناخودآگاهشان عمل می کند اما شدیداً بر عملکرد ما با دیگران تاثیر می گذارد. شاید این سوالها بتواند در فهم این قضیه کمکتان کند: آیا خودتان را فردی شهودی می دانید؟ آیا رفت و آمدی هستید یا دوست دارید بیشتر در خانه بمانید؟ در رویارویی با تصمیم گیریها، آیا به واقعیات تکیه می کنید یا احساساتتان؟ پاسخ شما به این سوالات شما را به کاری که باید انجام دهید نزدیک تر می کند.۴. تجربه هیچ جایگزینی برای تجربه وجود ندارد، هرچه بیشتر بهتر است. می توان گفت تقریباً همه مشاغل از بیرون، متفاوت از درون آن به نظر می رسند. اگر به تازگی وارد بازار کار شده اید یا می خواهید شغلتان را تغییر دهید، با افرادی صحبت کنید که در آن شغل دست دارند. شغلی در آن زمینه یا صنعت برای خود پیدا کنید و مطمئن باشید همانی خواهد بود که همیشه میخواستید. و به هیچ وجه فقط به یک تجربه کاری تکیه نکنید. تا آن جا که میتوانید در زمینه کاری خود، تجربه بیندوزید. با تجربه خواهید فهمید که کاری به دردتان می خورد و با ارزش ها و اولویت هایتان جور است یا نه. ۵. تخصص اندوزی در این دنیای مملو از اطلاعات تکنیکی، فشار زیادی برای تخصصی کردن علوم یعنی بیشتر و بیشتر دانستن در مورد یک رشته محدود است. این خطرناک است، چون این احتمال وجود دارد که شدیداً از رده خارج شوید.خیلی افراد کارشان را به این علت از دست می دهند که به تدریج دیدی کانونی نسبت به کس یا چیزی که هستند و توانایی هایشان پیدا می کنند. بحث قدیمی تخصص گرایی درمقابل کلی گرایی این روزها نامی تازه گرفته است: متخصص کلی گرا. یعنی کسی که باوجود داشتن شمای کلی از کار، در زمینه های مختلفی از آن تخصص پیدا کرده است. این روزها سواد به این گفته می شود. اینکه تا می توانید درمورد موضوعی که دوست دارید در زمینه کاریتان اطلاعات جمع کنید و مقصد و هدف آن رشته را دنبال کنید. ۶. در اولین شغل، اول تجربه بعد پول شاید با معدل خیلی بالا از دانشگاه فارغ التحصیل شده باشید اما وقتی می خوهید وارد بازار کار شوید، اولویت ها حرف اول را می زنند. یک راه خوب برای بالا بردن فرصتهای شغلی خود این است که از خودتان سوال کنید": کدام مقام امکان بیشتری برایم فراهم میکند که در کارم بهترین باشم "؟و شاید آنکار همانی نباشد که حقوق دلخواهتان را به شما عرضه کند. ۷. انتخاب شغلی که بتوانید ۱۱۰٪ به آن متعهد شوید تعهد پایین و عملکرد متوسط این روزها به هیچ وجه قابل قبول نیستند. مشکل اینجاست که ممکن است زمانی پی به مفهوم این جمله ببرید که دیگر از کار اخراج شده باشید. پس چطور باید خودتان را محافظت کنید؟ اگر کاری را پیدا کنید که بتوانید ۱۱۰٪ به آن متعهد شوید، هیچوقت با چنین مشکلی مواجه نخواهید شد. ۸. بنا کردن سبک زندگی براساس درآمدتان نه توقعاتتان خیلی از شغلهایی که این روزها به دنبال نیروی کار است، وعده می دهد که طی دو سال حقوق میلیونی برایتان درست کند. مشکل اینجاست که خیی از تازه واردان به آن کارها با این ایده وارد آن کار می شوند و خرج و مخارجشان را هم با همان ایده انجام می دهند. یک راه بهتر برای شروع این است که درست از همان آغاز کار، سبک زندگیتان را طوری ساختار بندی کنید که بتوانید ۱۰ درصد از حقوقتان را هر ماه کنار بگذارید. پس انداز عاقلانه همیشه یکی از بهترین راه های پیشرفت بوده است.۹. گذاشتن ۵ درصد از زمان، انرژی و پولتان برای پیشرفت شغلی نمی توانید منتظر کارفرمایتان بمانید که لقمه را به دهانتان بگذارد. نکته اینجاست که نمی توانید در این زمینه به او اطمینان کنید. کارفرمایان امروزی می خواهند هر تومانی که از جیبشان بیرون می رود، با چند تومان جایگزین شود. آنها روی شما سرمایه گذاری می کنند و وقتی بتوانند یک سود فوری و خوب یا نیرو و مهارتی خاص در شما ببینند، سریعاً دست به کار می شوند. نکته اینجاست که نمی توانید روی هیچکدام اینها حساب کنید خودتان باید دست به کار شوید و با تلاش زیاد خودتان را جلو ببرید. ۱۰. تمایل به ایجاد تغییر و تطابق اگر مراحل قبلی که ذکر شد را مطالعه کنید، جای تاکید بر روی هدف را خالی می بینید. دلیل آن این نیست که اهداف اهمیت ندارند بلکه هدف شما معمولاً از همه آن عوامل دیگری که به آن اشاره شد، مثل ارزش ها، مهارت ها، استعدادها و ... ناشی می شوند. و حتی اگر آنها را در دفترتان یادداشت کنید یا روی آینه بنویسید، باز هم نمی توانید نیاز به تغییر و انطباق و سازگاری با شرایط جدید، رشد خودتان و توسعه فرصت هایتان را بپوشانید. تفاوت اینجا بین" جهت "و" برنامه "است. مورچه برای خود جهتی دارد اما برنامه ندارد. او می داند که به مجا می خواهد برود و برای رسیدن به آنجا از هیچ تلاشی فروگذار نمی کند. اما آن مورچه این جهت را جایی ننوشته است فقط با اطمینان کامل می داند که جهت اصلی او به آن سمت است و باید به آنجا برسد. جهت شغلی دنیای امروز هم به همین منوال است.

۱۰ قدم برای انتخاب شغل

این روزها انتخاب شغل از گذشته خیلی سخت تر شده است. این مسئله سه دلیل دارد: یکی اینکه امروزه شغل های خیلی بیشتری نسبت به گذشته وجود دارد، دوم اینکه تعریف شغل های مختلف تغییرپذیرتر هستند و آخر اینکه سطح توقع خیلی بالا رفته است. اکثر خانم ها و آقایون که امروز وارد بازار کار می شوند، انتظار دارند که طی زندگی شغلی خود، سه بار یا بیشتر، شغلشان را تغییر دهند. در این مقاله ۱۰ قدم مهم را به شما معرفی می کنیم که برای تغییر شغل باید بردارید تا شغلی که انتخاب می کنید از هر جهت برایتان مفید باشد. ۱. ارزیابی ارزش ها چه چیز واقعاً برایتان اهمیت دارد؟ چه چیز سر حوصله تان می آورد؟ چه کاری را آنقدر دوست دارید که اگر برایش به شما دستمزد داده شود، احساس گناه می کنید؟ این سوالات می تواند به شما کمک کند یکی از مهمترین عناصر انتخاب شغل را پیدا کنید، یعنی ارزشها. ارزش های شما تکیه گاه احساسی کاری است که انجام می دهید. در شغل هایی که خوب نتیجه می دهند معمولاً ـ بین ارزش های شخصی فرد و کاری که انجام می دهند، هماهنگی وجود دارد. جستجوی کارتان را با ارزیابی ارزشهایتان و نوشتن آنها با دقت و وضوح هرچه تمامتر، شروع کنید.

۲. تشخیص مهارت ها و استعداد ها مهارت چیزی است که طریق انجام آن را یاد گرفته اید. استعداد چیزی است که با آن به دنیا آمده اید. درک تفاوت بین این دو اهمیت بسیاری دارد. ممکن است در کاری مهارت داشته باشید اما برایتان جالب نباشد. اما این احتمال وجود دارد که اگر استعداد کاری را دارید، بین آن استعداد خاص و ارزشهایتان تطابق وجود داشته باشد. این یعنی شما از انجام کارهایی که در آن استعداد دارید بسیار بیشتر لذت می برید تا کارهایی که مهارت انجام آن را آموخته باشید. ۳. تعیین اولویت ها همه ما اولویت های خاصی در زندگی خود داریم-در برخورد خود با دیگران، در طرز فکر خود و تصمیم گیریهایمان،
در ارجحیت دادن به مفاهیم در مقابل انسانها یا برعکس و میزان راحتی خود با ابهامات زندگی. برای خیلی از افراد، این اولویت ها در سطح ناخودآگاهشان عمل می کند اما شدیداً بر عملکرد ما با دیگران تاثیر می گذارد. شاید این سوالها بتواند در فهم این قضیه کمکتان کند: آیا خودتان را فردی شهودی می دانید؟ آیا رفت و آمدی هستید یا دوست دارید بیشتر در خانه بمانید؟ در رویارویی با تصمیم گیریها، آیا به واقعیات تکیه می کنید یا احساساتتان؟ پاسخ شما به این سوالات شما را به کاری که باید انجام دهید نزدیک تر می کند.۴. تجربه هیچ جایگزینی برای تجربه وجود ندارد، هرچه بیشتر بهتر است. می توان گفت تقریباً همه مشاغل از بیرون، متفاوت از درون آن به نظر می رسند. اگر به تازگی وارد بازار کار شده اید یا می خواهید شغلتان را تغییر دهید، با افرادی صحبت کنید که در آن شغل دست دارند. شغلی در آن زمینه یا صنعت برای خود پیدا کنید و مطمئن باشید همانی خواهد بود که همیشه میخواستید. و به هیچ وجه فقط به یک تجربه کاری تکیه نکنید. تا آن جا که میتوانید در زمینه کاری خود، تجربه بیندوزید. با تجربه خواهید فهمید که کاری به دردتان می خورد و با ارزش ها و اولویت هایتان جور است یا نه. ۵. تخصص اندوزی در این دنیای مملو از اطلاعات تکنیکی، فشار زیادی برای تخصصی کردن علوم یعنی بیشتر و بیشتر دانستن در مورد یک رشته محدود است. این خطرناک است، چون این احتمال وجود دارد که شدیداً از رده خارج شوید.خیلی افراد کارشان را به این علت از دست می دهند که به تدریج دیدی کانونی نسبت به کس یا چیزی که هستند و توانایی هایشان پیدا می کنند. بحث قدیمی تخصص گرایی درمقابل کلی گرایی این روزها نامی تازه گرفته است: متخصص کلی گرا. یعنی کسی که باوجود داشتن شمای کلی از کار، در زمینه های مختلفی از آن تخصص پیدا کرده است. این روزها سواد به این گفته می شود. اینکه تا می توانید درمورد موضوعی که دوست دارید در زمینه کاریتان اطلاعات جمع کنید و مقصد و هدف آن رشته را دنبال کنید. ۶. در اولین شغل، اول تجربه بعد پول شاید با معدل خیلی بالا از دانشگاه فارغ التحصیل شده باشید اما وقتی می خوهید وارد بازار کار شوید، اولویت ها حرف اول را می زنند. یک راه خوب برای بالا بردن فرصتهای شغلی خود این است که از خودتان سوال کنید": کدام مقام امکان بیشتری برایم فراهم میکند که در کارم بهترین باشم "؟و شاید آنکار همانی نباشد که حقوق دلخواهتان را به شما عرضه کند. ۷. انتخاب شغلی که بتوانید ۱۱۰٪ به آن متعهد شوید تعهد پایین و عملکرد متوسط این روزها به هیچ وجه قابل قبول نیستند. مشکل اینجاست که ممکن است زمانی پی به مفهوم این جمله ببرید که دیگر از کار اخراج شده باشید. پس چطور باید خودتان را محافظت کنید؟ اگر کاری را پیدا کنید که بتوانید ۱۱۰٪ به آن متعهد شوید، هیچوقت با چنین مشکلی مواجه نخواهید شد. ۸. بنا کردن سبک زندگی براساس درآمدتان نه توقعاتتان خیلی از شغلهایی که این روزها به دنبال نیروی کار است، وعده می دهد که طی دو سال حقوق میلیونی برایتان درست کند. مشکل اینجاست که خیی از تازه واردان به آن کارها با این ایده وارد آن کار می شوند و خرج و مخارجشان را هم با همان ایده انجام می دهند. یک راه بهتر برای شروع این است که درست از همان آغاز کار، سبک زندگیتان را طوری ساختار بندی کنید که بتوانید ۱۰ درصد از حقوقتان را هر ماه کنار بگذارید. پس انداز عاقلانه همیشه یکی از بهترین راه های پیشرفت بوده است.۹. گذاشتن ۵ درصد از زمان، انرژی و پولتان برای پیشرفت شغلی نمی توانید منتظر کارفرمایتان بمانید که لقمه را به دهانتان بگذارد. نکته اینجاست که نمی توانید در این زمینه به او اطمینان کنید. کارفرمایان امروزی می خواهند هر تومانی که از جیبشان بیرون می رود، با چند تومان جایگزین شود. آنها روی شما سرمایه گذاری می کنند و وقتی بتوانند یک سود فوری و خوب یا نیرو و مهارتی خاص در شما ببینند، سریعاً دست به کار می شوند. نکته اینجاست که نمی توانید روی هیچکدام اینها حساب کنید خودتان باید دست به کار شوید و با تلاش زیاد خودتان را جلو ببرید. ۱۰. تمایل به ایجاد تغییر و تطابق اگر مراحل قبلی که ذکر شد را مطالعه کنید، جای تاکید بر روی هدف را خالی می بینید. دلیل آن این نیست که اهداف اهمیت ندارند بلکه هدف شما معمولاً از همه آن عوامل دیگری که به آن اشاره شد، مثل ارزش ها، مهارت ها، استعدادها و ... ناشی می شوند. و حتی اگر آنها را در دفترتان یادداشت کنید یا روی آینه بنویسید، باز هم نمی توانید نیاز به تغییر و انطباق و سازگاری با شرایط جدید، رشد خودتان و توسعه فرصت هایتان را بپوشانید. تفاوت اینجا بین" جهت "و" برنامه "است. مورچه برای خود جهتی دارد اما برنامه ندارد. او می داند که به مجا می خواهد برود و برای رسیدن به آنجا از هیچ تلاشی فروگذار نمی کند. اما آن مورچه این جهت را جایی ننوشته است فقط با اطمینان کامل می داند که جهت اصلی او به آن سمت است و باید به آنجا برسد. جهت شغلی دنیای امروز هم به همین منوال است.

### ۱۰ قدم برای جذب انسانها، ایده ها و فرصتهای عالی

۱) حقیقت را بگویید منظور این نیست که فقط دروغ نگویید. گفتن حقیقت حد مشخصی دارد، که با در نظر گرفتن آن هم خودتان احساس آزادی و راحتی خواهید کرد و هم دیگران به سمتتان جلب می شوند. باید سعی کنید حقیقت را از موضع عشق بگویید، نه از موضع قدرت یا ترس.

۲) خودتان باشید منطقی باشید. خودتان را به همان صورت که هستید قبول کنید. اگر ما این چیزی هستیم که اکنون هستیم، فقط به خاطر انتخاب هایی بوده که در زندگیمان کرده ایم. قبول کردن این مسئله این قدرت را به ما می دهد تا بتوانیم باز انتخاب کنیم. اگر خود را آنطور که واقعاً هستید به دیگران نشان دهید، ممکن است نتوانید بعضی ها را به سمت خود جذب کنید، اما مطمئن باشید که آنها را هم تحت تاثیر قرار می دهید.

۳) در زمان حال زنـدگی کنیـد اگر در زمان حال زندگی کنید، می توانید با جریان روز همراه باشـید. مراقب آنچه در اطرافتان و به شما می گذرد، باشید. در زمان حال است که می توانید کسی یا چیزی را به خود جذب کنید، نه در گذشته یا آینده.

۴) نگذاریـد با کمبود انرژی مواجه شویـد اگر امکانات برایتان فراهم باشـد، همه کار می توانیـد انجام دهیـد. اما باید اول با گسترده کردن مرزهـای خود، بالاـ بردن اسـتانداردها و حـل مسائـل و مشـکلات مربوط به گذشـته موانع را از سـر راهتـان برداریـد. تا آماده نباشید، قدرت جذب کردن به سراغتان نمی آید، پس خود را آماده کنید.

۵) بر پیروزی فـائق شویـد اکثر مـا عقیـده داریم که اگر مـا پیروز شویم، دنیا به ما باخته است و اگر دنیا پیروز شود، ما باخته ایم. این درست نیست. سعی کنید از جنبه ای به مسائل نگاه کنید که همه امکان پیروز و موفق شدن را داشته باشند.

۶) بخشـیدن، گرفتن است کاملاً صـحیح است، لذت در بخشـیدن است! همه ما چیزی برای بخشیدن و اهداء کردن داریم. پس شما هم ببخشـید. اما اگر فکر می کنیـد چیز زیادی برای عرضه به دیگران نداریـد، سـعی کنیـد مهارتهای جدید یاد بگیرید. وقتی بتوانید کمی از خودتان و هدایایتان را به دیگران اهداء کنید، جذاب تر می شوید.

۷) خودخواه باشـید بسـیار از خود مراقبت کنیـد. تلاش کنید تا نیازهایتان را برآورده کنید. معمولاً وقتی به چیزی نیاز دارید، از شـما فراری می شود. اما شـما دست از تلاش برنداریـد. تا می توانیـد پول، عشق، شانس، دوست و...برای خود ذخیره کنیـد. با اینکار مثل آهن ربایی خواهید توانست آنچه نیاز دارید را به سمت خود جذب کنید.

۸) هوشـیاری خود را بالا ببرید جذابیت پدیده ای بسـیار دقیق و ظریف است. تا زمانیکه نتوانسته اید هوشیاریتان را درمورد خودتان، اطرافیانتان و طرز تفکرتان بالا ببرید، قادر نخواهد بود آن را به دست آورید.

۹) مسـئولیت پذیر باشـید ما آن چیزی را به سـمت خود جذب می کنیم، که آمادگیش را داشـته باشـیم. با تلاش و کوشش، خود را برای بهترین ها آماده کنیـد. مسـئولیت جـذاب کردن خودتان بـدون تلاش میسر نیست، اما مطئن باشـید که نتیجه ی خوبی عایدتان خواهد شد.

۱۰) از انجام دادن به بودن تغییر کنیـد با دقت به آنچه انجامش می دهیـد، ببینیـد به چه کسـی تبـدیل می شویـد. از چه رو اینکار را انجـام می دهیـد، عشـق یـا ترس؟ چطور می توانیـد این را بفهمیـد؟ از نـتیجه کـار. حـال، سوال این است... برای لـذت بردن از یک زنـدگی راحت، ساده، آرام، با برکت، غنی و پرموفقیت، چه کار می کنید؟ آیا برای به دست آوردن زنـدگی دلخواه خود حاضـرید به هر کاری تن دهید؟ حتی اگر اینکارها با آنچه اکنون می کنید کاملاً مغایر باشد؟

۱۰ قدم برای جذب انسانها، ایده ها و فرصـتهای عالی ۱) حقیقت را بگوییـد منظور این نیست که فقط دروغ نگوییـد. گفتن حقیقت حـد مشخصـی دارد، که بـا در نظر گرفتن آن هم خودتان احساس آزادی و راحتی خواهیـد کرد و هم دیگران به سـمتتان جلب می شونـد. باید سـعی کنید حقیقت را از موضع عشق بگویید، نه از موضع قدرت یا ترس. ۲) خودتان باشید منطقی باشید. خودتان را به همـان صورت که هسـتیـد قبول کنیـد. اگر مـا این چیزی هستیم که اکنون هستیم، فقط به خاطر انتخاب هایی بوده که در زنـدگیمان کرده ایم. قبول کردن این مسئله این قدرت را به ما می دهد تا بتوانیم باز انتخاب کنیم. اگر خود را آنطور که واقعاً هستید به دیگران نشان دهید، ممکن است نتوانید بعضی ها را به سمت خود جذب کنید، اما مطمئن باشید که آنها را هم تحت تاثیر قرار می دهید. ۳) در زمان حال زندگی کنید اگر در زمان حال زندگی کنید، می توانید با جریان روز همراه باشـید. مراقب آنچه در اطرافتان و به شما می گـذرد، باشـید. در زمان حال است که می توانیـد کسـی یا چیزی را به خود جـذب کنید، نه در گذشـته یا آینده. ۴) نگذارید با کمبود انرژی مواجه شویـد اگر امکانات برایتان فراهم باشـد، همه کار می توانیـد انجام دهیـد. اما باید اول با گسترده کردن مرزهای خود، بالا بردن اسـتانداردها و حل مسائل و مشکلات مربوط به گذشته موانع را از سر راهتان بردارید. تا آماده نباشید، قدرت جذب کردن به سراغتان نمی آید، پس خود را آماده کنید. ۵) بر پیروزی فائق شویـد اکثر ما عقیده داریم که اگر ما پیروز شویم، دنیا به ما باخته است و اگر دنیا پیروز شود، ما باخته ایم. این درست نیست. سـعی کنیـد از جنبه ای به مسائل نگاه کنید که همه امکان پیروز و موفق شدن را داشـته باشند. ۶) بخشـیدن، گرفتن است کاملاً صـحیح است، لذت در بخشـیدن است! همه ما چیزی برای بخشـیدن و اهـداء کردن داریم. پس شـما هم ببخشـید. امـا اگر فکر می کنیـد چیز زیادی برای عرضه به دیگران نداریـد، سـعی کنیـد مهارتهای جدیـد یاد بگیرید. وقتی بتوانید کمی از خودتان و هدایایتان را به دیگران اهداء کنید، جذاب تر می شوید. ۷) خودخواه باشید بسیار از خود مراقبت کنیـد. تلاش کنیـد تا نیازهایتان را برآورده کنیـد. معمولاً وقتی به چیزی نیاز دارید، از شـما فراری می شود. اما شـما دست از تلاش برنداریـد. تـا می توانیـد پول، عشق، شـانس، دوست و...برای خود ذخیره کنیـد. بـا اینکـار مثـل آهن ربـایی خواهید توانست آنچه نیاز دارید را به سـمت خود جذب کنید. ۸) هوشـیاری خود را بالا ببرید جذابیت پدیده ای بسیار دقیق و ظریف است. تا زمانیکه نتوانسته اید هوشیاریتان را درمورد خودتان، اطرافیانتان و طرز تفکرتان بالا ببرید، قادر نخواهد بود آن را به دست آورید. ۹) مسئولیت پذیر باشید ما آن چیزی را به سـمت خود جذب می کنیم، که آمادگیش را داشـته باشـیم. با تلاش و کوشش، خود را برای بهترین ها آماده کنیـد. مسـئولیت جـذاب کردن خودتان بـدون تلاش میسر نیست، اما مطئن باشـید که نتیجه ی خوبی عایدتان خواهد شد. ۱۰) از انجام دادن به بودن تغییر کنیـد با دقت به آنچه انجامش می دهید، ببینید به چه کسـی تبدیل می شوید. از چه رو اینکار را انجام می دهیـد، عشق یا ترس؟ چطور می توانیـد این را بفهمیـد؟ از نتیجه کار. حال، سوال این است... برای لـذت بردن از یـک زنـدگی راحت، سـاده، آرام، بـا برکت، غنی و پرموفقیت، چه کـار می کنیـد؟ آیـا برای به دست آوردن زنـدگی دلخواه خود حاضرید به هر کاری تن دهید؟ حتی اگر اینکارها با آنچه اکنون می کنید کاملاً مغایر باشد؟

### ۱۰ کلید طلایی برای رسیدن به آرزوهای درونی

هر روز، به هر منوال، ما در حال آشکار ساختن حقایقی از زندگی که در اطرافمان وجود دارند، هستیم. چه بخواهیم و چه نخواهیم و چه در مورد آن اطلاعی داشته باشیم و یا نداشته باشیم، تمام چیزهایی که در زندگی ما هستند به وسیله افکار، گفتار و رفتارمان در نظر دیگران آشـکار می شونـد. در طی سالهـای زیـادی کـه بـا افراد و گروه هـای خـاص بـه منظـور کمـک برای محقـق شـدن آرزوهایشان آن هم در آرامش کامل، ارتباط داشتم به این نتیجه رسیدم که برای رسیدن به یک زندگی سرشار از شادی و موفقیت ۱۰ کلید طلایی وجود دارد که در این مقاله قصد دارم شـما را نیز با آنها آشـنا کنم. اگر بخواهید خواسـته هایتان را عینیت ببخشـید، پیش از هر چیز باید بدانید که همه چیز از درونتان شروع می شود. این افکار شما هستند که احساساتتان را خلق می کنند، احساسات باعث ایجاد رفتار متفاوت در شـما می شوند و همین رفتار ها هستند که بر روی اموری که شما در زندگی از خود در مقابل دیگران آشـکار می سازیـد، تاثیر گذار واقع می شوند. از جمله موارد حیاتی دیگر که همواره باید به خاطر داشـته باشـید این است که بطور کامـل دریابیـد که لاـزم نیست حتمـاً تمام این مراحل را به تنهایی طی کنیـد. زنـدگی ما طوری پایه ریزی شـده که برای رسـیدن به موفقیت بایـد ماننـد یـک ارکستر سـمفونی در کنار یکـدیگر و در نهایت هماهنگی و هارمونی کار کنیم و در عین حال از نیروهای طبیعی که برای خوشـبختی و سـعادت مـا آماده به کار هسـتند کمک بگیریم. زمانیکه متوجه شدیـد بایـد دقیقاً چه چیزی را آشـکار سازیـد، آنوقت بایـد اهـداف و نیـات خود را مشـخص کرده، توجه خود را متمرکز کنیـد، تصویری از آرزوهایتـان را مجسم کنیـد، درست مثل اینکه در حال حاضـر برایتان رخ داده اند، متشـکر و قدردان باشید، برای انتخاب های مناسب بعدی به جلو گام بردارید، تصور کنید که برای همیشه هیچ گونه نگرانی، شک و تردید، و ترسی وجود نداشته و آزاد و رها هستید. زمانی که برای پشتیبانی و حمایت خود را با کائنات همسو بسازید، چیزی نخواهد گذشت که شاهد اسرار و معجزات زندگی و زندگی کردن خواهید شد. و حالا ۱۰ کلید طلائی برای خلق زندگی که آرزویش دارید و نحوه آشکار ساختن سرمایه های درونی ۱- قدرت برتری را انتخاب کنید که حقیقتاً و کاملاً شـما را دوست می دارد و به شما عشق می ورزد. کسیکه قلباً به شما علاقه دارد و می خواهد تا شما از تمام خوشی ها و ثروت های جهان بهرمند گردید.۲- هنگام طراحی نقشه رسیدن به موفیت، بهتر است از خوش بینی و توانمندی کمک بگیرید. یک تصویر ذهنی کاملاً روشن از آرزوهایتان مجسم کنید و سعی کنید در این راه دقیق، روشن و منحصـر بفرد عمل کنید. ۳- هر زمان و هر لحظه حس کامیابی خود را زنده نگه دارید. اجازه ندهید افکاری نظیر کمبود، محدودیت، و یا چشم و هم چشمی به ذهنتـان وارد شونـد. فقـط بـا این حقیقت روبرو شویـد که فراوانی بی حـد و حصری در کائنات وجود دارد که برای همه افراد از جمله شـما کفایت خواهد کرد. ۴-در افکار، گفتار و رفتار خود عقایـد نیرومنـد، مثبت، و پشتوانه دهنـده را به کار بنديـد. ۵- طبق چیزی که اعتقاد داریـد درست است، عمل کنیـد. مطمئن باشـید به هر چیزی که فکر می کنید، گسترش پیدا خواهد کرد؛ جایی که توجهتان را به آن معطوف میکنیـد، باید درست همان جایی باشد که آرزوهایتان در آن قرار گرفته اند. ۶- زمانیکه در مورد مسائل مـالی صـحبت می کنیـد همیشه از" حـداقل "و " یا بیشتر "نیز اسـتفاده کنیـد. به عنوان مثال": من هر ماه می توانم حـداقل ۱۰۰هزار تومـان و یـا بیشتر پس انـداز کنم ".به حقـایق مـالی خود" و یا بهتر "اضافه کنیـد. برای مثال": من در حال حاضـر یک مرسـدس بنز SL۵۰۰ قرمز آلبالویی دارم که داخل آن کرم رنگ است یا بهتر ".سـعی نکنید انرژی هایی که از سوی کائنات به سـمت شما روانه هستند را محدود کنید. ۷- سـعی کنید در همه موارد زندگی، گیرنده خوبی باشـید. از هدایا، اسـرار، و معجزات با روی باز استقبال کنید؛ و خیلی باز تر با مسائلی نظیر شادی، عشق و نعمت های فراوان برخورد کنید.۸- قدردان نعمات زندگی خود باشید. هر تجربه، هر رابطه، و هر سکه ۱ ریالی که کسب می کنید، همه و همه هدایایی هستند که به آن شکل بخصوص خودشان را آشکار ساخته اند. می بایست نسبت به هدایایی که مانند سیلی پرخروش به سمت شما سرازیر می شوند، آگاهی داشته باشید و از تک تک آنها قدردانی نمایید.۹- نسبت به خود و دیگران سخاوتمند باشـید. هر چیزی که ببخشـید دو مرتبه چنـد برابر شـده و به خودتان باز می گردد و این نمودی از کائنـات است که شـما برای دریـافت آن بایـد آماده و خواهان بوده و توانایی اش را داشـته باشـید. ۱۰- برای زمان حال خودتان را آماده کنید. اگر در گذشـته باشـید، احساس گناه و پشـیمانی به شـما دست خواهد داد. اگر زندگی خود را از آینـده پر کنیـد، بـا ترس مواجه می شویـد. شـما حالا در زمان حال هستیـد و توانایی این امر را داریـد که ثروتی بی حـد و انـدازه و نعماتی فراوانی را خلق کنید. همچنانکه از این ۱۰ کلید استفاده می کنید، درهای موفقیت بزرگ شما گشوده میشوند تا سرمایه های بی پایان شخصـی شـما را به منسه ظهور بگذارنـد. هر روز که از خواب بلند می شوید با خود عهد ببندید که سرمایه های درونی و مـوفقیت خـود را بیش از پیش آشـکار خواهیـد سـاخت و طوری زنـدگی می کنیـد که زنـدگیتان سـرشار از ثروت، فوق العـادگی، دوست داشتن، جذابیت، سلامت و پر از تجربه های جدید باشد! لذت ببرید و بدانید که شما استحقاقش را دارید .

۱۰ کلید طلایی برای رسیدن به آرزوهای درونی

هر روز، به هر منوال، ما در حال آشکار ساختن حقایقی از زندگی که در اطرافمان وجود دارند، هستیم. چه بخواهیم و چه نخواهیم و چه در مورد آن اطلاعی داشته باشیم و یا نداشته باشیم، تمام چیزهایی که در زندگی ما هستند به وسیله افکار، گفتار و رفتارمان در نظر دیگران آشـکار می شونـد. در طی سالهـای زیـادی کـه بـا افراد و گروه هـای خـاص بـه منظـور کمـک برای محقـق شـدن آرزوهایشان آن هم در آرامش کامل، ارتباط داشتم به این نتیجه رسیدم که برای رسیدن به یک زندگی سرشار از شادی و موفقیت ۱۰ کلید طلایی وجود دارد که در این مقاله قصد دارم شـما را نیز با آنها آشـنا کنم. اگر بخواهید خواسـته هایتان را عینیت ببخشـید، پیش از هر چیز باید بدانید که همه چیز از درونتان شروع می شود. این افکار شما هستند که احساساتتان را خلق می کنند، احساسات باعث ایجاد رفتار متفاوت در شـما می شوند و همین رفتار ها هستند که بر روی اموری که شما در زندگی از خود در مقابل دیگران آشـکار می سازیـد، تاثیر گذار واقع می شوند. از جمله موارد حیاتی دیگر که همواره باید به خاطر داشـته باشـید این است که بطور کامـل دریابیـد که لاـزم نیست حتمـاً تمام این مراحل را به تنهایی طی کنیـد. زنـدگی ما طوری پایه ریزی شـده که برای رسـیدن به

موفقیت باید مانند یک ارکستر سمفونی در کنار یکدیگر و در نهایت هماهنگی و هارمونی کار کنیم و در عین حال از نیروهای طبیعی که برای خوشبختی و سعادت ما آماده به کار هستند کمک بگیریم. زمانیکه متوجه شدید باید دقیقاً چه چیزی را آشکار سازید، آنوقت باید اهداف و نیات خود را مشخص کرده، توجه خود را متمرکز کنید، تصویری از آرزوهایتان را مجسم کنید، درست مثل اینکه در حال حاضر برایتان رخ داده اند، متشکر و قدردان باشید، برای انتخاب های مناسب بعدی به جلو گام بردارید، تصور کنید که برای همیشه هیچ گونه نگرانی، شک و تردید، و ترسی وجود نداشته و آزاد و رها هستید. زمانی که برای پشتیبانی و حمایت خود را با کائنات همسو بسازید، چیزی نخواهد گذشت که شاهد اسرار و معجزات زندگی و زندگی کردن خواهید شد. و حالا ۱۰ کلید طلائی برای خلق زندگی که آرزویش دارید و نحوه آشکار ساختن سرمایه های درونی ۱- قدرت برتری را انتخاب کنید که حقیقتاً و کاملاً شما را دوست می دارد و به شما عشق می ورزد. کسیکه قلباً به شما علاقه دارد و می خواهد تا شما از تمام خوشی ها و ثروت های جهان بهرمند گردید.۲- هنگام طراحی نقشه رسیدن به موفیت، بهتر است از خوش بینی و توانمندی کمک بگیرید. یک تصویر ذهنی کاملاً روشن از آرزوهایتان مجسم کنید و سعی کنید در این راه دقیق، روشن و منحصر بفرد عمل کنید. ۳- هر زمان و هر لحظه حس کامیابی خود را زنده نگه دارید. اجازه ندهید افکاری نظیر کمبود، محدودیت، و یا چشم و هم چشمی به ذهنتان وارد شوند. فقط با این حقیقت روبرو شوید که فراوانی بی حد و حصری در کائنات وجود دارد که برای همه افراد از جمله شما کفایت خواهد کرد. ۴-در افکار، گفتار و رفتار خود عقاید نیرومند، مثبت، و پشتوانه دهنده را به کار بندید. ۵- طبق چیزی که اعتقاد دارید درست است، عمل کنید. مطمئن باشید به هر چیزی که فکر می کنید، گسترش پیدا خواهد کرد؛ جایی که توجهتان را به آن معطوف میکنید، باید درست همان جایی باشد که آرزوهایتان در آن قرار گرفته اند. ۶- زمانیکه در مورد مسائل مالی صحبت می کنید همیشه از" حداقل "و " یا بیشتر "نیز استفاده کنید. به عنوان مثال": من هر ماه می توانم حداقل ۱۰۰هزار تومان و یا بیشتر پس انداز کنم ".به حقایق مالی خود" و یا بهتر "اضافه کنید. برای مثال": من در حال حاضر یک مرسدس بنز SL۵۰۰ قرمز آلبالویی دارم که داخل آن کرم رنگ است یا بهتر ".سعی نکنید انرژی هایی که از سوی کائنات به سمت شما روانه هستند را محدود کنید. ۷- سعی کنید در همه موارد زندگی، گیرنده خوبی باشید. از هدایا، اسرار، و معجزات با روی باز استقبال کنید؛ و خیلی باز تر با مسائلی نظیر شادی، عشق و نعمت های فراوان برخورد کنید.۸- قدردان نعمات زندگی خود باشید. هر تجربه، هر رابطه، و هر سکه ۱ ریالی که کسب می کنید، همه و همه هدایایی هستند که به آن شکل بخصوص خودشان را آشکار ساخته اند. می بایست نسبت به هدایایی که مانند سیلی پرخروش به سمت شما سرازیر می شوند، آگاهی داشته باشید و از تک تک آنها قدردانی نمایید.۹- نسبت به خود و دیگران سخاوتمند باشید. هر چیزی که ببخشید دو مرتبه چند برابر شده و به خودتان باز می گردد و این نمودی از کائنات است که شما برای دریافت آن باید آماده و خواهان بوده و توانایی اش را داشته باشید. ۱۰- برای زمان حال خودتان را آماده کنید. اگر در گذشته باشید، احساس گناه و پشیمانی به شما دست خواهد داد. اگر زندگی خود را از آینده پر کنید، با ترس مواجه می شوید. شما حالا در زمان حال هستید و توانایی این امر را دارید که ثروتی بی حد و اندازه و نعماتی فراوانی را خلق کنید. همچنانکه از این ۱۰ کلید استفاده می کنید، درهای موفقیت بزرگ شما گشوده میشوند تا سرمایه های بی پایان شخصی شما را به منسه ظهور بگذارند. هر روز که از خواب بلند می شوید با خود عهد ببندید که سرمایه های درونی و موفقیت خود را بیش از پیش آشکار خواهید ساخت و طوری زندگی می کنید که زندگیتان سرشار از ثروت، فوق العادگی، دوست داشتن، جذابیت، سلامت و پر از تجربه های جدید باشد! لذت ببرید و بدانید که شما استحقاقش را دارید .

### ۱۰ نکته برای شروع یک کار جدید

مطمئناً می دانید که اولین تاثیر در مصاحبه شغلی اهمیت زیادی دارد، و احتمالاً هم این نکته را رعایت کرده اید، چون الان یک کار جدید دارید. اما آیا می دانستید در شروع کردن یک کار جدید هم اولین تاثیر اهمیت دارد؟ طی چند ساعت، روز یا حتی هفته اول که کار جدیدی را شروع می کنید، رئیس جدید شما و همکارانتان تفکر خود را نسبت به شما شکل می دهند و همین مسئله مابقی زمانی را که با این کارفرما میگذرانید را تعیین میکند. مثلاً اگر از همان ابتدا بعنوان فردی که از زیر بار مسئولیت شانه خالی می کند شناخته شوید، خیلی سخت می توانید آن برچسبی که بهتان چسبیده است را بکنید و جایگاهتان را تغییر دهید، حتی اگر واقعاً لیاقتش را داشته باشید. برعکس این، اگر در چند هفته اول سخت کار کنید، بعدها رئیس و همکارانتان خیلی راحت تر از سر اشتباهاتتان می گذرند. در زیر به ۱۰ نکته برای ایجاد تاثیری فوق العاده روی رئیس و همکارانتان اشاره می کنیم. ۱) بین کارها کمی استراحت کنید. اگر قبل از رفتن به سراغ یک کار جدید کمی به خودتان استراحت دهید، می توانید برنامه های کاری قبل را از ذهنتان پاک کرده و خودتان را برای برنامه های جدید آماده کنید. انسانها مخلوقات عادت هستند. هر شغلی، مخصوصاً کاری که مدت زمان زیادی در آن بوده باشید، یک نوع عادت و روتین در زندگیتان ایجاد می کند و باعث می شود بدون اینکه خودتان بخواهید، میلی به تغییر نداشته باشید. حیت چند روز استراحت بین کار قدیم و کاری که تازه می خواهید شروع کنید میتواند به شما کمک کند خودتان را برای روتین کاری جدید و محیط کارتان آماده کنید. ۲) تحقیق کنید. احتمالاً ـ طی دوره مصاحبه ها و مقدمات شروع کار روی کارفرمای جدیدتان خوب تحقیق کرده اید. الان وقتش رسیده که تحقیقاتتان را تمام کنید و درک خودتان را درمورد کارفرمای جدید تکمیل کنید. اگر بین کار قدیم و کار جدیدتان چند روز استراحت بیندازید می توانید از آن زمان برای این منظور استفاده کنید. برای تحقیق کردن درمورد کارفرمای جدید، هر نوشته ای درمورد این شرکت جدید به شما کمک می کند، از جمله کتاب راهنمای کارمندان. هدف شما دو جنبه دارد: یکی فهمیدن درمورد کاری که شرکتتان انجام می دهد و اینکه شما به چه درد آن می خورید و یکی برای دانستن اینکه چه انتظاری از محیط کارتان داشته باشید. اگر شما یا کسی در شبکه تخصصیتان کسی را در آن شرکت می شناسد، برنامه بریزید و قبل از روز اول قرار ملاقاتی برای ناهار یا یک قهوه با او بگذارید و با این روش از او اطلاعات بگیرید. ۳) حرفه ای لباس بپوشید. نشان دادن یک ظاهر مرتب، تاثیر مثبتی بر کلاس و عادات کار شما دارد. درنتیجه، وقتی کار جدید را شروع می کنید، باید یک تا دو درجه بالاتر از سطح کارتان لباس بپوشید. وقتی چند روز مهم و حیاتی اول تمام شد، می توانید کمی راحت تر لباس بپوشید بدون اینکه نگران باشید دیگران تصور کنند وضعیت مالیتان خوب نیست. ۴) زود بیایید، دیر بروید. اگر قرار باشد دیرتر ازهمه وارد شرکت شوید و زودتر از همه خارج شوید، باعث می شود دیگران تصور کنند علاقه ای به بودن در آن محیط ندارید. این میتواند خیلی خطرناک باشد، مخصوصاً در چند هفته اول شروع کارتان. درعوض، سعی کنید همیشه کمی زودتر از بقیه به محل کارتان برسید و برای ترک آنجا هم عجله نداشته باشید. این کار باعث می شود همه تصور کنند به کارتان علاقه مند هستید و بعدها اگر یک روز دیر سر کار برسید همه فکر می کنند که حتماً مشکل مهمی داشته اید. ۵) همکارانتان را بشناسید. برای جا افتادن در محل کارتان باید سعی کنید خودتان را وارد شبکه اجتماعی شرکت کنید. چه دوست داشته باشید و چه نداشته باشید، بیشترین ساعات روزتان را با همین افراد می گذرانید. علاوه بر این، نظرات این افراد می تواند مستقیماً بر موفقیت شما در کارتان تاثیر داشته باشد و هیمنطور باعث می شود ساعات بهتری در محل کار داشته باشید. هر کاری که می کنید، فقط سعی کنید خودتان را از همکاران جدیدتان دور نکنید. بااینکه ممکن است دوست داشته باشید با همکاران سابقتان ناهار بخورید اما بااینکار فقط به همکاران جدیدتان نشان می دهید که یکی از آنها نیستید. پس سعی کنید با همکاران جدیدتان در ساعات ناهار و چای ارتباط برقرار کنید.۶) کمک بخواهید. یکی دیگر از کارهایی که برای جا افتادن در محل کار جدید لازم است انجام دهید، کمک خواستن است. اما خیلی از افراد تصور می کنند اینکار ناتوانی و ضعف آنها را نشان می دهد. درواقعیت، برعکس این مسئله صادق است. اگر از همکارنتان تقاضای کمک نکنید، فقط خودتان را از آنها دور میکنید و از این گذشته وقت و انرژی زیادی برای اشتباهات غیرقابل اجتناب هدر می دهید. اما ممکن است دوست نداشته باشید یک سوال را بارها و بارها بپرسید. اگر فکر می کنید به خاطر سپردن یک کار پیچیده برایتان سخت است، یا کلاً حافظه خوبی ندارید، وقتی از همکارانتان کمک می خواهید نت برداری کنید. اگر هر سوال را فقط یکبار بپرسید، رئیس و همکارانتان مطمئن می شوند که باهوش و قابل هستید. ۷) داوطلب شوید. در چند هفته اول هر کار مطمئناً کارفرمایتان کار سبک تری نسبت به بقیه همکارانتان به شما محول می کند. بااینکه انتظار نمی رود خیلی زود پیشرفت کنید اما رئیستان انتظار دارد وقتی برای انجام کار بیشتر آمادگی پیدا کردید خودتان اعلام کنید.از آن چند هفته کار سبک استفاده کنید و خیلی خوب روی کارتان تمرکز کنید و هر کاری که به شما محول می شود را با دقت و درستی انجام دهید و سعی کنید در کارتان وارد شوید. و خودتان به ناظر شرکت بگویید که آمادگی مار بیشتر یا یک مسئولیت جدید را دارید. هرچه زودتر بتوانید برای انجام کار سنگین تر آماده شوید، تاثیر بهتری هم روی رئیس و همکارانتان میگذارید. حتی می توانید برای انجام برخی پروژه های خاص داوطلب شوید-اما یادتان باشد فقط زمانی اینکار را بکنید که مطمئنید با وجود وظائف خودتان از عهده آن برمی آیید. ۸) برنامه ریزی کنید. داشتن یک برنامه باعث می شود خوب کارهایتان را کنترل کنید و در همان چند هفته اول به اهدافتان برسید. برنامه شما باید شامل همه چیزهایی که باید یاد بگیرید بشود، و همچنین چند هدف برای خودتان که به شما انگیزه دهد. اهدافتان و مهارت هایی که باید یاد بگیرید را به ترتیب اهمیت اولویت بندی کنید. یادتان باشدف نکته این است که برای خودتان چالش ایجاد کنید تا برایتان ایجاد انگیزه شود اما نه آنقدر که کلاً از کار کردن دلسرد شوید. کار قشنگی که می توانید بکنید این است که اهدافتان – و همچنین پیشرفتتان – را به اطلاع رئیستان برسانید. بااینکه ممکن است تصور کنید این کارتان خودنمایی باشد، اما برای رئیستان نشانه جاه طلبی و نظم شماست. ۹) با رئیستان ارتباط برقرار کنید. همانطور که مطلع کردن رئیس از اهدافتان می تواند به گذاشتن یک تاثیر خوب و مثبت بر روی او، به شما کمک کند، صحبت کردن درمورد سایر جوانب کار کردنتان هم می تواند اعتماد و اطمینان او را نسبت به شما جلب کند. رئیستان به این دلیل شما را استخدام کرده است که به نظرش بهترین فرد برای آن کار می آمدید؛ به عبارت دیگر او روی شما ریسک کرده است و مطمئناً دوست دارد از پیشرفت های شما در اطلاع باشد.۱۰) دیدگاهی مثبت داشته باشید. افراد خوشبین همیشه تاثیر بهتری روی دیگران می گذارند. کسانیکه برای کار و مسئولیت ها و مشکلات جدیدشان دیدگاهی مثبت دارند و خوشبین هستند، مطمئناً بیشتر مورد پسند عموم قرار می گیرند. وقتی با افراد جدید یا همکارانتان برخورد می کنید، همیشه لبخند بزنید. از گله و شکایت درمورد چیزی بپرهیزید . طی چند هفته اول از غیبت کردن های همکارانتان درمورد محل کار، خود را دور کنید. اهمیت تاثیر خوب اگر از آندسته افراد باشید که زود به زود کارشان را عوض می کنند، ممکن است بپرسید چه اهمیتی دارد که دیگر تاثیر خوبی روی بقیه بگذارید. بااینکه اینکار فقط یک راه حل کوتاه مدت برای شماست اما هنوز هم می تواند روی روند و زندگی شغلی شما تاثیرگذار باشد. یک تاثیر خوب روی رئیس می تواند به شما کمک کند خیلی زود در کارتان پیشرفت کنید و ترفیع بگیرید. علاوه بر این با شروع کردن یک کار جدید می توانید ارتباطات اجتماعی دراز مدتی در زمینه کاری برای خودتان درست کنید. نکات اضافه برای ساده کردن شروع کار جدید –قبل از شروع کار جدید وقت بگذارید و کمی درمورد شرکت مورد نظرتان تحقیق کنید. ببینید چه کارهایی میتوانید درمورد کارفرمای جدیدتان انجام دهید تا نظر مثبت او را به خودتان جلب کنید. ببینید کسی را پیدا می کنید که بعضی از این همکاران جدیدتان را بشناسد و از او بخواهید قبل از روز اول کارتان، شما را به او معرفی کند. – درمورد لباسی که قرار است در هفته اول کار تنتان کنید خوب فکر کنید. یادتان باشد برای شروع باید معقول ترین و بهترین لباستان را تنتان کنید و بعد کم کم لباسهای راحت تری بپوشید. اگر باید لباس بخرید یا چند دست از لباس های قدیمیتان را مرتب کرده و بپوشی، حتماً قبل از روز اول اقدام کنید. – راه های خانه تا شرکت را خوب بررسی کنید و کوتاهترین آنها را پیدا کنید. مطمئناً دوست ندارید روز اول کار دیر برسید

۱۰ نکته برای شروع یک کار جدید

مطمئناً می دانید که اولین تاثیر در مصاحبه شغلی اهمیت زیادی دارد، و احتمالاً هم این نکته را رعایت کرده اید، چون الان یک کار جدید دارید. اما آیا می دانستید در شروع کردن یک کار جدید هم اولین تاثیر اهمیت دارد؟ طی چند ساعت، روز یا حتی هفته اول که کار جدیدی را شروع می کنید، رئیس جدید شما و همکارانتان تفکر خود را نسبت به شما شکل می دهند و همین مسئله مابقی زمانی را که با این کارفرما میگذرانید را تعیین میکند. مثلاً اگر از همان ابتدا بعنوان فردی که از زیر بار مسئولیت شانه خالی می کند شناخته شوید، خیلی سخت می توانید آن برچسبی که بهتان چسبیده است را بکنید و جایگاهتان را تغییر دهید، حتی اگر واقعاً لیاقتش را داشته باشید. برعکس این، اگر در چند هفته اول سخت کار کنید، بعدها رئیس و همکارانتان خیلی راحت تر از سر اشتباهاتتان می گذرند. در زیر به ۱۰ نکته برای ایجاد تاثیری فوق العاده روی رئیس و همکارانتان اشاره می کنیم. ۱) بین کارها کمی استراحت کنید. اگر قبل از رفتن به سراغ یک کار جدید کمی به خودتان استراحت دهید، می توانید برنامه های کاری قبل را از ذهنتان پاک کرده و خودتان را برای برنامه های جدید آماده کنید. انسانها مخلوقات عادت هستند. هر شغلی، مخصوصاً کاری که مدت زمان زیادی در آن بوده باشید، یک نوع عادت و روتین در زندگیتان ایجاد می کند و باعث می شود بدون اینکه خودتان بخواهید، میلی به تغییر نداشته باشید. حیت چند روز استراحت بین کار قدیم و کاری که تازه می خواهید شروع کنید میتواند به شما کمک کند خودتان را برای روتین کاری جدید و محیط کارتان آماده کنید. ۲) تحقیق کنید. احتمالاً ـ طی دوره مصاحبه ها و مقدمات شروع کار روی کارفرمای جدیدتان خوب تحقیق کرده اید. الان وقتش رسیده که تحقیقاتتان را تمام کنید و درک خودتان را درمورد کارفرمای جدید تکمیل کنید. اگر بین کار قدیم و کار جدیدتان چند روز استراحت بیندازید می توانید از آن زمان برای این منظور استفاده کنید. برای تحقیق کردن درمورد کارفرمای جدید، هر نوشته ای درمورد این شرکت جدید به شما کمک می کند، از جمله کتاب راهنمای کارمندان. هدف شما دو جنبه دارد: یکی فهمیدن درمورد کاری که شرکتتان انجام می دهد و اینکه شما به چه درد آن می خورید و یکی برای دانستن اینکه چه انتظاری از محیط کارتان داشته باشید. اگر شما یا کسی در شبکه تخصصیتان کسی را در آن شرکت می شناسد، برنامه بریزید و قبل از روز اول قرار ملاقاتی برای ناهار یا یک قهوه با او بگذارید و با این روش از او اطلاعات بگیرید. ۳) حرفه ای لباس بپوشید. نشان دادن یک ظاهر مرتب، تاثیر مثبتی بر کلاس و عادات کار شما دارد. درنتیجه، وقتی کار جدید را شروع می کنید، باید یک تا دو درجه بالاتر از سطح کارتان لباس بپوشید. وقتی چند روز مهم و حیاتی اول تمام شد، می توانید کمی راحت تر لباس بپوشید بدون اینکه نگران باشید دیگران تصور کنند وضعیت مالیتان خوب نیست. ۴) زود بیایید، دیر بروید. اگر قرار باشد دیرتر ازهمه وارد شرکت شوید و زودتر از همه خارج شوید، باعث می شود دیگران تصور کنند علاقه ای به بودن در آن محیط ندارید. این میتواند خیلی خطرناک باشد، مخصوصاً در چند هفته اول شروع کارتان. درعوض، سعی کنید همیشه کمی زودتر از بقیه به محل کارتان برسید و برای ترک آنجا هم عجله نداشته باشید. این کار باعث می شود همه تصور کنند به کارتان علاقه مند هستید و بعدها اگر یک روز دیر سر کار برسید همه فکر می کنند که حتماً مشکل مهمی داشته اید. ۵) همکارانتان را بشناسید. برای جا افتادن در محل کارتان باید سعی کنید خودتان را وارد شبکه اجتماعی شرکت کنید. چه دوست داشته باشید و چه نداشته باشید، بیشترین ساعات روزتان را با همین افراد می گذرانید. علاوه بر این، نظرات این افراد می تواند مستقیماً بر موفقیت شما در کارتان تاثیر داشته باشد و هیمنطور باعث می شود ساعات بهتری در محل کار داشته باشید. هر کاری که می کنید، فقط سعی کنید خودتان را از همکاران جدیدتان دور نکنید. بااینکه ممکن است دوست داشته باشید با همکاران سابقتان ناهار بخورید اما بااینکار فقط به همکاران جدیدتان نشان می دهید که یکی از آنها نیستید. پس سعی کنید با همکاران جدیدتان در ساعات ناهار و چای ارتباط برقرار کنید.۶) کمک بخواهید. یکی دیگر از کارهایی که برای جا افتادن در محل کار جدید لازم است انجام دهید، کمک خواستن است. اما خیلی از افراد تصور می کنند اینکار ناتوانی و ضعف آنها را نشان می دهد. درواقعیت، برعکس این مسئله صادق است. اگر از همکارنتان تقاضای کمک نکنید، فقط خودتان را از آنها دور میکنید و از این گذشته وقت و انرژی زیادی برای اشتباهات غیرقابل اجتناب هدر می دهید. اما ممکن است دوست نداشته باشید یک سوال را بارها و بارها بپرسید. اگر فکر می کنید به خاطر سپردن یک کار پیچیده برایتان سخت است، یا کلاً حافظه خوبی ندارید، وقتی از همکارانتان کمک می خواهید نت برداری کنید. اگر هر سوال را فقط یکبار بپرسید، رئیس و همکارانتان مطمئن می شوند که باهوش و قابل هستید. ۷) داوطلب شوید. در چند هفته اول هر کار مطمئناً کارفرمایتان کار سبک تری نسبت به بقیه همکارانتان به شما محول می کند. بااینکه انتظار نمی رود خیلی زود پیشرفت کنید اما رئیستان انتظار دارد وقتی برای انجام کار بیشتر آمادگی پیدا کردید خودتان اعلام کنید.از آن چند هفته کار سبک استفاده کنید و خیلی خوب روی کارتان تمرکز کنید و هر کاری که به شما محول می شود را با دقت و درستی انجام دهید و سعی کنید در کارتان وارد شوید. و خودتان به ناظر شرکت بگویید که آمادگی مار بیشتر یا یک مسئولیت جدید را دارید. هرچه زودتر بتوانید برای انجام کار سنگین تر آماده شوید، تاثیر بهتری هم روی رئیس و همکارانتان میگذارید. حتی می توانید برای انجام برخی پروژه های خاص داوطلب شوید–اما یادتان باشد فقط زمانی اینکار را بکنید که مطمئنید با وجود وظائف خودتان از عهده آن برمی آیید. ۸) برنامه ریزی کنید. داشتن یک برنامه باعث می شود خوب کارهایتان را کنترل کنید و در همان چند هفته اول به اهدافتان برسید. برنامه شما باید شامل همه چیزهایی که باید یاد بگیرید بشود، و همچنین چند هدف برای خودتان که به شما انگیزه دهد. اهدافتان و مهارت هایی که باید یاد بگیرید را به ترتیب اهمیت اولویت بندی کنید. یادتان باشدف نکته این است که برای خودتان چالش ایجاد کنید تا برایتان ایجاد انگیزه شود اما نه آنقدر که کلاً از کار کردن دلسرد شوید. کار قشنگی که می توانید بکنید این است که اهدافتان – و همچنین پیشرفتتان – را به اطلاع رئیستان برسانید. بااینکه ممکن است تصور کنید این کارتان خودنمایی باشد، اما برای رئیستان نشانه جاه طلبی و نظم شماست. ۹) با رئیستان ارتباط برقرار کنید. همانطور که مطلع کردن رئیس از اهدافتان می تواند به گذاشتن یک تاثیر خوب و مثبت بر روی او، به شما کمک کند، صحبت کردن درمورد سایر جوانب کار کردنتان هم می تواند اعتماد و اطمینان او را نسبت به شما جلب کند. رئیستان به این دلیل شما را استخدام کرده است که به نظرش بهترین فرد برای آن کار می آمدید؛ به عبارت دیگر او روی شما ریسک کرده است و مطمئناً دوست دارد از پیشرفت های شما در اطلاع باشد.۱۰) دیدگاهی مثبت داشته باشید. افراد خوشبین همیشه تاثیر بهتری روی دیگران می گذارند. کسانیکه برای کار و مسئولیت ها و مشکلات جدیدشان دیدگاهی مثبت دارند و خوشبین هستند، مطمئناً بیشتر مورد پسند عموم قرار می گیرند. وقتی با افراد جدید یا همکارانتان برخورد می کنید، همیشه لبخند بزنید. از گله و شکایت درمورد چیزی بپرهیزید . طی چند هفته اول از غیبت کردن های همکارانتان درمورد محل کار، خود را دور کنید. اهمیت تاثیر خوب اگر از آندسته افراد باشید که زود به زود کارشان را عوض می کنند، ممکن است بپرسید چه اهمیتی دارد که دیگر تاثیر خوبی روی بقیه بگذارید. بااینکه اینکار فقط یک راه حل کوتاه مدت برای شماست اما هنوز هم می تواند روی روند و زندگی شغلی شما تاثیرگذار باشد. یک تاثیر خوب روی رئیس می تواند به شما کمک کند خیلی زود در کارتان پیشرفت کنید و ترفیع بگیرید. علاوه بر این با شروع کردن یک کار جدید می توانید ارتباطات اجتماعی دراز مدتی در زمینه کاری برای خودتان درست کنید. نکات اضافه برای ساده کردن شروع کار جدید -قبل از شروع کار جدید وقت بگذارید و کمی درمورد شرکت مورد نظرتان تحقیق کنید. ببینید چه کارهایی میتوانید درمورد کارفرمای جدیدتان انجام دهید تا نظر مثبت او را به خودتان جلب کنید. ببینید کسی را پیدا می کنید که بعضی از این همکاران جدیدتان را بشناسد و از او بخواهید قبل از روز اول کارتان، شما را به او معرفی کند. - درمورد لباسی که قرار است در هفته اول کار تنتان کنید خوب فکر کنید. یادتان باشد برای شروع باید معقول ترین و بهترین لباستان را تنتان کنید و بعد کم کم لباسهای راحت تری بپوشید. اگر باید لباس بخرید یا چند دست از لباس های قدیمیتان را مرتب کرده و بپوشی، حتماً قبل از روز اول اقدام کنید. - راه های خانه تا شرکت را خوب بررسی کنید و کوتاهترین آنها را پیدا کنید. مطمئناً دوست ندارید روز اول کار دیر برسید

### ۱۰ نگرش که مانع پیشرفت در زندگی می شود

من تا کنون در مورد عقاید مختلف در انسان های متفاوت، صحبت های زیادی کرده ام و حرف های زیادی با شما در این مورد که چگونه می توانید عقاید خود را در جهت بهبودی زندگیتان تغییر دهید، بیان نموده ام. برخی از افراد هستند که دارای نگرش های غلطی در زندگی می باشند و من تصور میکنم که دیگر نوبت به آن رسیده باشد که چند نمونه از این موارد را مخاطب قرار داده و سعی در رفع آنها داشته باشیم. عقاید ابتدایی ما از روی رفتار و نگرش های پدر و مادر، معلمین، همکلاسی ها، تلویزیون، و سایر رسانه های جمعی شکل می گیرند. زمانی که جوان هستیم تصور میکنیم که بزرگتر ها بیشتر از ما درک می کنند، به همین دلیل هر چه را که می گویند باور می کنیم و به آنها اعتماد می کنیم. زمانی که بزرگتر می شویم به مرور زمان سیستم فکری مخصوص به خودمان را پیدا می کنیم، اما باز هم این امکان وجود دارد که بخشی از تفکرات و نگرش های زمان بچگی در وجود ما باقی بماند. گاهی اوقات خودمان هم متوجه نمی شویم که دارای یک چنین عقایدی هستیم. در این قسمت چند نمونه از عادات نه چندان مناسب را برایتان ذکر می کنیم؛ ببینید که آیا در ذهن شما هم یک چنین گرایش هایی وجود دارند یا خیر؛ ۱- اگر در کاری شکست بخورید، بازنده هستیداین اتفاق ممکن است در تمام طول دوران تحصیلی و یا دوران شغلی برای ما اتفاق بیفتد. همه انتظار دارند که ما همیشه برنده، برنده، و برنده باشیم. شما باید این عقیده را در ذهن خود پرورش دهید که اگر چیزی را امتحان کردید، و در آن شکست خوردید، باید آنقدر آنرا تکرار کنید تا به نتیجه مطلوب دست پیدا کرده و پیروز شوید. اگر شما معتقد باشید که اگر در کاری شکست خوردید، آنوقت بازنده هستید پس باید بدانید که با این تفکر تمام مردم دنیا بازنده محسوب می شوند. با یک چنین اعتقادی فقط خودتان را از صحنه پیشرفت دور نگه می دارید. یک ایده نوین را جایگزین این تفکر غلط کنید. ۲- اگر اجباری به تغییر نیست چرا تغییر کنیم منظور من این نیست که به خاطر اصل تغییر و تحول در زندگی خود تغییر ایجاد کنید. بلکه نظر من این است که افراد باید با پیشرفت تکنولوژی خودشان را وفق داده از نوآوری ها بهره بیشتری در کارهای خود ببرند. ما باید تغییر کنیم تا بتوانیم در زندگی به جلو پیش برویم. تا آنجایی که می توانید از افرادی که به سکون تمایل دارند و از تغییر و تحول خوششان نمی آید پرهیز کنید. اگر متوجه تغییری می شوید که می تواند در زندگی شما پیشرفت ایجاد کنید حتماً آن را امتحان کنید. ۳- تو به اندازه کافی مهارت نداری که از پس آن بربیایی هیچ کس در زندگی از همان ابتدا به اندازه کافی در کاری مهارت بالا نداشته و همه بالاخره از یک جایی کار خود را شروع کردند.اگر تصمیم دارید کاری را انجام دهید، پس از همین حالا شروع کنید، به این دلیل که خیلی چیزها را در مورد آن مطلب نمی دانید، به خود استرس ندهید. حتماً نباید مدرک دانشگاهی داشته باشید تا بتوانید از عهده کاری بر بیایید. باید آنقدر تلاش کنید تا به هدف خود برسید. منابع دیگری بجز دانشگاه هم هستند که می توانند اطلاعات مفیدی را در زمینه های مختلف در اختیار شما قرار دهند. فقط باید راه و روش مناسب را پیدا کنید. اگر کارهایتان را به درستی انجام دهید و از راه درست وارد شوید و ارزش های خود را دست کم نگیرید، به راحتی دیگران متوجه توانایی های شما خواهند شد.۴- برای شروع کاری تازه خیلی دیر شده میانگن عادی سن در اروپا برای آقایون ۷۵ و برای خانم ها ۷۹ است. این ارقام در امریکا و اروپا نسبت تقریباً مشابهی دارند. البته این رقم هر روزه در حال افزایش است و شاید روزی برسد که میانگین سن انسان ها به ۱۰۰ سال نیز افزایش پیدا کند. این بدان معناست که هیچ وقت برای شروع کار تازه ای دیر نمی شود. شروع یک کار یا معامله تازه، راه مناسبی است که ذهن خود را فعال نگه دارید. همچنین این کار می تواند اشتیاق لازم برای انجام سایر کارها را نیز در اختیار شما قرار دهد. به هر حال هر کسی در یک سنی از دنیا می رود، اگر بخواهید منتظر روز مرگ خود

بنشینید، آنوقت به هیچ کاری نمی رسید، پس فقط هر کار تازه ای را امتحان کنید، اینطوری از زندگی لذت بیشتری خواهید برد. ۵- پذیرش جبر مطلق این شما هستید که زندگی خود را کنترل می کنید و هیچ کس دیگری نمی تواند این کار را بدون خواست و اراده شما انجام دهد. خداوند در درون شما نهفته است و نیروهای درونی شما را تقویت می کند. زمانی که نماز می خوانید، نه تنها شکر خداوند را به جا می آورید، بلکه خودتان را به یک زندگی بهتر ترغیب می کنید. زمانیکه از او طلب بخشش می کنید، از خودتان بخشش می خواهید. هیچ کس در جهان هستی نمی تواند واکنش های شما را کنترل کند. هیچ گاه اجازه ندهید یک چنین ایده ای به ذهن شما خطور کند. نباید به هیچ چیز و هیچ کس اجازه دهید که کنترل زندگیتان را به عهده بگیرند. برای خودتان زندگی کنید و به دیگران هم کمک کند که این کار را انجام دهند. ۶- قدر و لیاقت شما محدود نیست این حقیقت که شما زنده هستید و زندگی می کنید، باعث می شود که از شما یک انسان منحصر بفرد بسازد. اگر می خواهید در تمام مراحل زندگی از دیگران برتر باشید باید برای آن زحمت بکشید و تلاش کنید. همه افراد دارای استعدادها و توانایی هایی هستند که خودشان هم از آنها خبر ندارند. همه چیز را امتحان کنید تا بالاخره چیزی را که به آن علاقه دارید پیدا کنید. من به شدت اعتقاد به تغییر و تحول دارم. حتماً لازم نیست که در تمام طول عمر خود تنها یک کار را تکرار کنید. شیوه زندگی کردن خود را آنقدر تغییر دهید تا اینکه به راهی برسید که از صمیم قلب آنرا دوست می دارید. ۷- جهان اطراف ما تغییر نمی کند دنیا از شما تشکیل شده. هر فردی که بر روی این کره خاکی زندگی می کند، یک دنیای متفاوت در ذهن خود دارد. تو دنیا را همانند من نمی بینی و من هم دنیا را مانند تو و خیلی از افراد دیگر نمی بینم. بنابراین همه چیز در دنیا به شما بستگی دارد. حالا به من بگویید: برای تغییر دنیای خود قصد دارید چه کاری انجام دهید؟ ۸- هیچ کس مرا قبول ندارد من به شما اطمینان دارم اما نظر من هیچ ارزشی ندارد، نظر هیچ کس مهم نیست؛ شما خودتان هستید که باید به خود اعتماد کنید. به محض اینکه به خودتان ایمان پیدا کردید دیگران هم به شما اعتماد پیدا می کنند، اما سعی کنید خودتان را به نظریات دیگران وابسته نکنید. ۹- من هیچ وقت نمی توانم خیلی پولدار شوم من این جمله را بارها و بارها از زبان دیگران شنیده ام. ذهن ما همان قدر پول در می آورد که انتظارش را دارد. اگر من دائماً به خودم بگویم": هیچ راهی وجود ندارد که من بتوانم میلیونی پول در بیاورم "ذهنم دیگر دنبال راههای نمی گردد که از طریق آن بتوانم میلیون ها تومان پول بدست آورم. اصلاً مهم نیست که افکار شما تا چه حد بلند پروازانه باشد حتی اگر به نتیجه هم نرسید حداقل یک ایده جدید را خلق کرده اید. ۱۰- هیچ کاری در این مورد از دستم بر نمی آید ناآگاهانه است! شما می توانید جنبه های مختلف زندگی خود را تغییر دهید. برخی از افراد نمی توانند یک چنین نگرشی را در ذهن خود ایجاد کنید و این مسئله واقعاً شرم آور است. زندگی ممکن است دشواری های بسیار زیادی را داشته باشد و تصمیم گیری هم دل و جرات زیادی می خواهد، اما شما توانایی تغییر همه چیز را دارید. بدانید که از زندگی خود چه می خواهید، ببینید چه مراحلی را باید طی کنید و بعد هم همه چیز را تغییر دهید.

۱۰ نگرش که مانع پیشرفت در زندگی می شود

من تا کنون در مورد عقاید مختلف در انسان های متفاوت، صحبت های زیادی کرده ام و حرف های زیادی با شما در این مورد که چگونه می توانید عقاید خود را در جهت بهبودی زندگیتان تغییر دهید، بیان نموده ام. برخی از افراد هستند که دارای نگرش های غلطی در زندگی می باشند و من تصور میکنم که دیگر نوبت به آن رسیده باشد که چند نمونه از این موارد را مخاطب قرار داده و سعی در رفع آنها داشته باشیم. عقاید ابتدایی ما از روی رفتار و نگرش های پدر و مادر، معلمین، همکلاسی ها، تلویزیون، و سایر رسانه های جمعی شکل می گیرند. زمانی که جوان هستیم تصور میکنیم که بزرگتر ها بیشتر از ما درک می کنند، به همین دلیل هر چه را که می گویند باور می کنیم و به آنها اعتماد می کنیم. زمانی که بزرگتر می شویم به مرور زمان سیستم فکری مخصوص به خودمان را پیدا می کنیم، اما باز هم این امکان وجود دارد که بخشی از تفکرات و نگرش های زمان بچگی در وجود ما باقی بماند. گاهی اوقات خودمان هم متوجه نمی شویم که دارای یک چنین عقایدی هستیم. در این قسمت چند نمونه از عادات نه چندان مناسب را برایتان ذکر می کنیم؛ ببینید که آیا در ذهن شما هم یک چنین گرایش هایی وجود دارند یا خیر؛ ۱- اگر در کاری شکست بخورید، بازنده هستیداین اتفاق ممکن است در تمام طول دوران تحصیلی و یا دوران شغلی برای ما اتفاق بیفتد. همه انتظار دارند که ما همیشه برنده، برنده، و برنده باشیم. شما باید این عقیده را در ذهن خود پرورش دهید که اگر چیزی را امتحان کردید، و در آن شکست خوردید، باید آنقدر آنرا تکرار کنید تا به نتیجه مطلوب دست پیدا کرده و پیروز شوید. اگر شما معتقد باشید که اگر در کاری شکست خوردید، آنوقت بازنده هستید پس باید بدانید که با این تفکر تمام مردم دنیا بازنده محسوب می شوند. با یک چنین اعتقادی فقط خودتان را از صحنه پیشرفت دور نگه می دارید. یک ایده نوین را جایگزین این تفکر غلط کنید. ۲- اگر اجباری به تغییر نیست چرا تغییر کنیم منظور من این نیست که به خاطر اصل تغییر و تحول در زندگی خود تغییر ایجاد کنید. بلکه نظر من این است که افراد باید با پیشرفت تکنولوژی خودشان را وفق داده از نوآوری ها بهره بیشتری در کارهای خود ببرند. ما باید تغییر کنیم تا بتوانیم در زندگی به جلو پیش برویم. تا آنجایی که می توانید از افرادی که به سکون تمایل دارند و از تغییر و تحول خوششان نمی آید پرهیز کنید. اگر متوجه تغییری می شوید که می تواند در زندگی شما پیشرفت ایجاد کنید حتماً آن را امتحان کنید. ۳- تو به اندازه کافی مهارت نداری که از پس آن بربیایی هیچ کس در زندگی از همان ابتدا به اندازه کافی در کاری مهارت بالا نداشته و همه بالاخره از یک جایی کار خود را شروع کردند.اگر تصمیم دارید کاری را انجام دهید، پس از همین حالا شروع کنید، به این دلیل که خیلی چیزها را در مورد آن مطلب نمی دانید، به خود استرس ندهید. حتماً نباید مدرک دانشگاهی داشته باشید تا بتوانید از عهده کاری بر بیایید. باید آنقدر تلاش کنید تا به هدف خود برسید. منابع دیگری بجز دانشگاه هم هستند که می توانند اطلاعات مفیدی را در زمینه های مختلف در اختیار شما قرار دهند. فقط باید راه و روش مناسب را پیدا کنید. اگر کارهایتان را به درستی انجام دهید و از راه درست وارد شوید و ارزش های خود را دست کم نگیرید، به راحتی دیگران متوجه توانایی های شما خواهند شد.۴- برای شروع کاری تازه خیلی دیر شده میانگن عادی سن در اروپا برای آقایون ۷۵ و برای خانم ها ۷۹ است. این ارقام در امریکا و اروپا نسبت تقریباً مشابهی دارند. البته این رقم هر روزه در حال افزایش است و شاید روزی برسد که میانگین سن انسان ها به ۱۰۰ سال نیز افزایش پیدا کند. این بدان معناست که هیچ وقت برای شروع کار تازه ای دیر نمی شود. شروع یک کار یا معامله تازه، راه مناسبی است که ذهن خود را فعال نگه دارید. همچنین این کار می تواند اشتیاق لازم برای انجام سایر کارها را نیز در اختیار شما قرار دهد. به هر حال هر کسی در یک سنی از دنیا می رود، اگر بخواهید منتظر روز مرگ خود

بنشینید، آنوقت به هیچ کاری نمی رسید، پس فقط هر کار تازه ای را امتحان کنید، اینطوری از زندگی لذت بیشتری خواهید برد. ۵- پذیرش جبر مطلق این شما هستید که زندگی خود را کنترل می کنید و هیچ کس دیگری نمی تواند این کار را بدون خواست و اراده شما انجام دهد. خداوند در درون شما نهفته است و نیروهای درونی شما را تقویت می کند. زمانی که نماز می خوانید، نه تنها شکر خداوند را به جا می آورید، بلکه خودتان را به یک زندگی بهتر ترغیب می کنید. زمانیکه از او طلب بخشش می کنید، از خودتان بخشش می خواهید. هیچ کس در جهان هستی نمی تواند واکنش های شما را کنترل کند. هیچ گاه اجازه ندهید یک چنین ایده ای به ذهن شما خطور کند. نباید به هیچ چیز و هیچ کس اجازه دهید که کنترل زندگیتان را به عهده بگیرند. برای خودتان زندگی کنید و به دیگران هم کمک کند که این کار را انجام دهند. ۶- قدر و لیاقت شما محدود نیست این حقیقت که شما زنده هستید و زندگی می کنید، باعث می شود که از شما یک انسان منحصر بفرد بسازد. اگر می خواهید در تمام مراحل زندگی از دیگران برتر باشید باید برای آن زحمت بکشید و تلاش کنید. همه افراد دارای استعدادها و توانایی هایی هستند که خودشان هم از آنها خبر ندارند. همه چیز را امتحان کنید تا بالاخره چیزی را که به آن علاقه دارید پیدا کنید. من به شدت اعتقاد به تغییر و تحول دارم. حتماً لازم نیست که در تمام طول عمر خود تنها یک کار را تکرار کنید. شیوه زندگی کردن خود را آنقدر تغییر دهید تا اینکه به راهی برسید که از صمیم قلب آنرا دوست می دارید. ۷- جهان اطراف ما تغییر نمی کند دنیا از شما تشکیل شده. هر فردی که بر روی این کره خاکی زندگی می کند، یک دنیای متفاوت در ذهن خود دارد. تو دنیا را همانند من نمی بینی و من هم دنیا را مانند تو و خیلی از افراد دیگر نمی بینم. بنابراین همه چیز در دنیا به شما بستگی دارد. حالا به من بگویید: برای تغییر دنیای خود قصد دارید چه کاری انجام دهید؟ ۸- هیچ کس مرا قبول ندارد من به شما اطمینان دارم اما نظر من هیچ ارزشی ندارد، نظر هیچ کس مهم نیست؛ شما خودتان هستید که باید به خود اعتماد کنید. به محض اینکه به خودتان ایمان پیدا کردید دیگران هم به شما اعتماد پیدا می کنند، اما سعی کنید خودتان را به نظریات دیگران وابسته نکنید. ۹- من هیچ وقت نمی توانم خیلی پولدار شوم من این جمله را بارها و بارها از زبان دیگران شنیده ام. ذهن ما همان قدر پول در می آورد که انتظارش را دارد. اگر من دائماً به خودم بگویم": هیچ راهی وجود ندارد که من بتوانم میلیونی پول در بیاورم "ذهنم دیگر دنبال راههای نمی گردد که از طریق آن بتوانم میلیون ها تومان پول بدست آورم. اصلاً مهم نیست که افکار شما تا چه حد بلند پروازانه باشد حتی اگر به نتیجه هم نرسید حداقل یک ایده جدید را خلق کرده اید. ۱۰- هیچ کاری در این مورد از دستم بر نمی آید ناآگاهانه است! شما می توانید جنبه های مختلف زندگی خود را تغییر دهید. برخی از افراد نمی توانند یک چنین نگرشی را در ذهن خود ایجاد کنید و این مسئله واقعاً شرم آور است. زندگی ممکن است دشواری های بسیار زیادی را داشته باشد و تصمیم گیری هم دل و جرات زیادی می خواهد، اما شما توانایی تغییر همه چیز را دارید. بدانید که از زندگی خود چه می خواهید، ببینید چه مراحلی را باید طی کنید و بعد هم همه چیز را تغییر دهید.

## ۱۱ قانون اصلی برای ارتباطات انسانی

دانستن چگونگی رفتار با مردم به اندازه شایستگی های فنی و مدیریتی اهمیت دارد. به بدترین کارفرمایی که تا حال داشته اید فکر کنید. بیاد آورید که چطور فقدان مهارتهای رفتار با دیگران در او باعث دلسردی و عدم بهره وری دیگران و خروج شما با نا امیدی گردید. یک انسان موفق نیمی کارمند است، نیمی سیاستمدار. او می داند کارکردن با دیگران بخصوص در دنیای کنونی که مملو از انسانهای دمدمی مزاج و زود رنج است، روال ارتباطی خاصی را می طلبد. او سخن یکی از بزرگان جامعه شناس که" هنگام برخورد با مردم بخاطر داشته باشید با مخلوقات منطق طرف نیستید ، بلکه با مخلوقات احساسات، موجوداتی که سرشار از تبعیض ، روحیات پیشداوری و تعصب می باشند، و با غرور و خودبینی دست بگریبانند طرف هستید "،را مد نظر دارد. در این قسمت برخی از قوانین اصلی ارتباطات انسانی در فضای کاری را مشاهده میکنید. برای مهارت یافتن در آنها، باید این قوانین را جزئی از خود درآورید. ۱- دیگران را با نام صدا بزنیداین خوشایند ترین صدا برای گوش هر کسی است. وقتی نام فردی را بکار می برید، در حقیقت پیغام خود را به صورتی اختصاصی و تنها برای شخص او مبدل می سازید. همچنین علاقمندی و میزان اهمیت شما را نسبت به فرد می رساند. این یک ابزار ساده فریبنده برای کاستن از جبهه گری های شخص می باشد چرا که یک نوع وجه ضمان و تعهد بوجود می آورد. جملات خود را با اسامی افراد آمیخته، و با سؤالاتی نظیر"، علی، امروز خوب هستی "؟آغاز کنید. ۲- اشتباه خود را بپذیرید ممکن است تصور کنید که اگر اشتباهی که مرتکب شده اید را بگردن نگیرید، وجهه خود را از دست خواهید داد.این کار درست نیست. اعتراف به اشتباهات در محیط کار یکی از ستوده ترین اعمال است چون اندک افرادی مبادرت به آن می نمایند. بیاموزید که چگونه تکبر و خودخواهی را کنار گذاشته و بپذیرید که کامل نیستید. فقط در این کار زیاده روی نکنید مثلا لازم نیست با عذرخواهی های فراوان در جلسات اقدام به بیان اشتباهات خود نمایید. یک جمله" من اشتباه کردم و متوجه آن میشوم"، کفایت میکند. ۳- دیگران را با معیارهای بالا درنظر بگیرید اندک افرادی در بین ما، که معمولا عقل کل خطاب میگردند، بنظر می

رسد اینگونه فکر میکنند که هیچ کسی جز خودشان قادر به انجام صحیح امور نمیباشد. جزء این گروه از افراد نباشید. به قابلیتهای دیگران اعتماد کنید. در واقع به آنها در انجام دادن کارها به بهترین وجه ممکن اطمینان داشته باشید. این به معنای داشتن انتظارات بیش از حد نیست. باور داشتن یک فرد او را تشویق به انجام کارها با حداکثر توان نموده و از نا امیدی جلوگیری بعمل می آورد.

۴- علاقه ای صادقانه و صمیمی از خود نشان دهید" کارها خوب پیش میره علی جان؟خوبه، میشه این پرونده ها رو برام چک کنی "؟این به معنای ابراز علاقه نبوده و بیشتر به دوستی خاله خرسه شباهت دارد. هر فردی در دفتر کار شما دارای سابقه ای غنی از علایق، تجارب و سلایق می باشد. حتی اگر نقطه اشتراکی با هم ندارید، در مورد اطرافیانتان اطلاعات کسب کنید. اگر یکی از همکاران شما گفت که شرکت در گیم های آنلاین را دوست دارد، در مورد آن از او سؤال نمایید-- حتی اگر برای شما جالب نیست. نه تنها میتوانید چیز جدیدی یاد بگیرید، اگر در آینده به آن گرایش پیدا کنید، از امتیازاتی برخوردار خواهید گشت. مردم دوست دارند که دیگران آنها را بخاطر داشته باشند. ۵- از دیگران تعریف و تمجید نمایید فقط نگویید" خوب بود ".در مورد تعریف خود صریح تر بوده و نشان دهید که در مورد آنچه که فرد در حقیقت انجام داده آگاهی دارید". علی، تو خیلی خوب جلسه را اداره کردی بخصوص وقتی همه از مسیر موضوع اصلی منحرف شده بودند "،این یک مثال خوب است. در عین حال سعی کنید به ندرت و فقط زمانی که واقعا نیاز است انتقاد نمایید. انتقاد را طوری بیان کنید که مانند یک نصیحت سازنده از طرف دوستی قابل اعتماد در نظر گرفته شود. ۶- مراقب حرفهایتان باشید اگر تصمیم پیگیری کاری را ندارید، نگویید که آن را انجام خواهید داد. اعتبار شما ارتباط تنگاتنگی با کلامتان دارد. اگر به قول خود عمل نکنید، در مورد کارهای بزرگ به شما اعتماد نشده و در نتیجه پیشرفتی نخواهید کرد. ۷- قدردانی و سپاسگزاری کنید اگر فردی لطفی به شما کرد، و یا برای انجام کاری برای شما از خواسته خود گذشت، مطمئن گردید که به این سعی و تلاش آگاه شوید. شما بخودی خود مستحق لطف نبوده و کسی به شما بدهکار نیست. اگر مورد لطف واقع شدید، تشکر نموده و درعوض مقابله بمثل کنید. ۸- با فکر و با ملاحظه باشید هرگز تصور نکنید که دیگران سخنان شما را مساعد و ارزشمند تلقی خواهند کرد. برخی افراد بصورت طبیعی تک تک کلماتی که شخص بیان می کند را برای یافتن یک رودررویی شخصی مورد جستجو قرار می دهند. شما نمی توانید اینگونه افراد را تغییر دهید، اما قادرید نزد آنها حرف های خود را با دقت سازمان دهی نمایید. پیش از صحبت کردن فکر کنید و مطمئن شوید که هیچ ابهامی که باعث سوء تعبیر شود در سخنان شما وجود ندارد. همچنین میتوانید سعی در فهمیدن نقطه نظرات دیگران نمایید تا از بروز سوء تفاهمات ممانعت بعمل آورید. ممکن است عمیقا "اعتقاد بر حقانیت خود داشته باشید، اما متوجه گردید که دیگران به همین منوال درباره عقاید و باورهایشان می اندیشند. شما باید نظرات آنها را محترم شمرده و ببینید چرا آنها اینگونه فکر میکنند. بجای مشاجره از دیگران بخواهید در مورد مواضعشان توضیح دهند. مجبور نیستید موافقت کنید، اما میتوانید بگویید"، من متوجه هستم شما چه می گویید ".۹- از خود گذشتگی کنید گه گاهی از مکان شغلی خود خارج شده و به دیگران در کارهایشان کمک نمایید. این عمل را بدون اینکه از شما درخواست شود انجام دهید. گفتن"، کمک لازم نداری "؟یک تاثیر دوگانه در پی دارد. ابتدا، شما دیگران را تشویق به از خود گذشتگی نموده و در نتیجه محیط کاری مثبت تری ایجاد خواهد شد. دوم، برای خود لطفی متعاقب را خریداری میکنید، چرا که مهربانی همیشه بازمیگردد. ۱۰- متواضع و فروتن باشید تلاشهای مشهود برای تحت تاثیر قرار دادن همکاران و اشخاص مافوق نتیجه عکس به همراه خواهد داشت. هیچکس آدم خودنما را دوست ندارد. اگر میخواهید کمالات شما توسط دیگران تصدیق شوند، کافی است تمرین بردباری بیشتری بنمایید. کامیابیهای شما زمانی مصداق واقعی پیدا میکنند که اجازه دهید دیگران خود متوجه آنها گردند نه اینکه مرتب صحبت از آن بمیان آورید. ۱۱- به حفظ آبروی دیگران کمک کنید هر کسی اشتباه می کند. به دفعه قبلی که اشتباهی خجالت آور مرتکب شدید فکر کنید. دوست نداشتید کسی بیاید و اشتباه شما را کوچک جلوه داده و از جدیت آن بکاهد؟ پس همین کار را شما در مورد دیگران انجام دهید. با خندیدن به اشتباهی که شخص ( نه با خندیدن به خود شخص ) مرتکب شده بهمراه ضربه ای دوستانه به شانه های او از پریشانیش کاسته و بگویید"، این برای بهترین افراد این شرکت هم ممکن است پیش بیاید ".با این کار به او و به دیگران اطمینان میدهید که دنیا به پایان نرسیده است. اگر مناسب است، بجای جلب توجه بی مورد نسبت به اشتباه رخ داده، هیچ چیزی نگویید. پاکسازی میدان مین محیط کاری می تواند میدان مینی از اشخاص زود رنج و احساساتی باشد. دارای خصوصیات خود بودن آن را خنثی نمی کند. با دانستن قوانین برخورد با دیگران سیاستمدارترین فرد محل کار خود باشید. امروزه، کارمندانی که از روابط انسانی به بهترین وجه آگاهی دارند، مناسب ترین افراد برای مدیریت محسوب میگردند. کارفرمای شما احتمالا این موضوع را دانسته و به آن توجه خواهد کرد.

۱۱ قانون اصلی برای ارتباطات انسانی

دانستن چگونگی رفتار با مردم به اندازه شایستگی های فنی و مدیریتی اهمیت دارد. به بدترین کارفرمایی که تا حال داشته اید فکر کنید. بیاد آورید که چطور فقدان مهارتهای رفتار با دیگران در او باعث دلسردی و عدم بهره وری دیگران و خروج شما با نا امیدی گردید. یک انسان موفق نیمی کارمند است، نیمی سیاستمدار. او می داند کارکردن با دیگران بخصوص در دنیای کنونی که مملو از انسانهای دمدمی مزاج و زود رنج است، روال ارتباطی خاصی را می طلبد. او سخن یکی از بزرگان جامعه شناس که" هنگام برخورد با مردم بخاطر داشته باشید با مخلوقات منطق طرف نیستید ، بلکه با مخلوقات احساسات، موجوداتی که سرشار از تبعیض ، روحیات پیشداوری و تعصب می باشند، و با غرور و خودبینی دست بگریبانند طرف هستید "،را مد نظر دارد. در این قسمت برخی از قوانین اصلی ارتباطات انسانی در فضای کاری را مشاهده میکنید. برای مهارت یافتن در آنها، باید این قوانین را جزئی از خود درآورید. ۱- دیگران را با نام صدا بزنیداین خوشایند ترین صدا برای گوش هر کسی است. وقتی نام فردی را بکار می برید، در حقیقت پیغام خود را به صورتی اختصاصی و تنها برای شخص او مبدل می سازید. همچنین علاقمندی و میزان اهمیت شما را نسبت به فرد می رساند. این یک ابزار ساده فریبنده برای کاستن از جبهه گری های شخص می باشد چرا که یک نوع وجه ضمان و تعهد بوجود می آورد. جملات خود را با اسامی افراد آمیخته، و با سؤالاتی نظیر"، علی، امروز خوب هستی "؟آغاز کنید. ۲- اشتباه خود را بپذیرید ممکن است تصور کنید که اگر اشتباهی که مرتکب شده اید را بگردن نگیرید، وجهه خود را از دست خواهید داد.این کار درست نیست. اعتراف به اشتباهات در محیط کار یکی از ستوده ترین اعمال است چون اندک افرادی مبادرت به آن می نمایند. بیاموزید که چگونه تکبر و خودخواهی را کنار گذاشته و بپذیرید که کامل نیستید. فقط در این کار زیاده روی نکنید مثلا لازم نیست با عذرخواهی های فراوان در جلسات اقدام به بیان اشتباهات خود نمایید. یک جمله" من اشتباه کردم و متوجه آن میشوم"، کفایت میکند. ۳- دیگران را با معیارهای بالا درنظر بگیرید اندک افرادی در بین ما، که معمولا عقل کل خطاب میگردند، بنظر می

رسد اینگونه فکر میکنند که هیچ کسی جز خودشان قادر به انجام صحیح امور نمیباشد. جزء این گروه از افراد نباشید. به قابلیتهای دیگران اعتماد کنید. در واقع به آنها در انجام دادن کارها به بهترین وجه ممکن اطمینان داشته باشید. این به معنای داشتن انتظارات بیش از حد نیست. باور داشتن یک فرد او را تشویق به انجام کارها با حداکثر توان نموده و از نا امیدی جلوگیری بعمل می آورد.

۴- علاقه ای صادقانه و صمیمی از خود نشان دهید" کارها خوب پیش میره علی جان؟خوبه، میشه این پرونده ها رو برام چک کنی "؟این به معنای ابراز علاقه نبوده و بیشتر به دوستی خاله خرسه شباهت دارد. هر فردی در دفتر کار شما دارای سابقه ای غنی از علایق، تجارب و سلایق می باشد. حتی اگر نقطه اشتراکی با هم ندارید، در مورد اطرافیانتان اطلاعات کسب کنید. اگر یکی از همکاران شما گفت که شرکت در گیم های آنلاین را دوست دارد، در مورد آن از او سؤال نمایید-- حتی اگر برای شما جالب نیست. نه تنها میتوانید چیز جدیدی یاد بگیرید، اگر در آینده به آن گرایش پیدا کنید، از امتیازاتی برخوردار خواهید گشت. مردم دوست دارند که دیگران آنها را بخاطر داشته باشند. ۵- از دیگران تعریف و تمجید نمایید فقط نگویید" خوب بود ".در مورد تعریف خود صریح تر بوده و نشان دهید که در مورد آنچه که فرد در حقیقت انجام داده آگاهی دارید". علی، تو خیلی خوب جلسه را اداره کردی بخصوص وقتی همه از مسیر موضوع اصلی منحرف شده بودند "،این یک مثال خوب است. در عین حال سعی کنید به ندرت و فقط زمانی که واقعا نیاز است انتقاد نمایید. انتقاد را طوری بیان کنید که مانند یک نصیحت سازنده از طرف دوستی قابل اعتماد در نظر گرفته شود. ۶- مراقب حرفهایتان باشید اگر تصمیم پیگیری کاری را ندارید، نگویید که آن را انجام خواهید داد. اعتبار شما ارتباط تنگاتنگی با کلامتان دارد. اگر به قول خود عمل نکنید، در مورد کارهای بزرگ به شما اعتماد نشده و در نتیجه پیشرفتی نخواهید کرد. ۷- قدردانی و سپاسگزاری کنید اگر فردی لطفی به شما کرد، و یا برای انجام کاری برای شما از خواسته خود گذشت، مطمئن گردید که به این سعی و تلاش آگاه شوید. شما بخودی خود مستحق لطف نبوده و کسی به شما بدهکار نیست. اگر مورد لطف واقع شدید، تشکر نموده و درعوض مقابله بمثل کنید. ۸- با فکر و با ملاحظه باشید هرگز تصور نکنید که دیگران سخنان شما را مساعد و ارزشمند تلقی خواهند کرد. برخی افراد بصورت طبیعی تک تک کلماتی که شخص بیان می کند را برای یافتن یک رودررویی شخصی مورد جستجو قرار می دهند. شما نمی توانید اینگونه افراد را تغییر دهید، اما قادرید نزد آنها حرف های خود را با دقت سازمان دهی نمایید. پیش از صحبت کردن فکر کنید و مطمئن شوید که هیچ ابهامی که باعث سوء تعبیر شود در سخنان شما وجود ندارد. همچنین میتوانید سعی در فهمیدن نقطه نظرات دیگران نمایید تا از بروز سوء تفاهمات ممانعت بعمل آورید. ممکن است عمیقا "اعتقاد بر حقانیت خود داشته باشید، اما متوجه گردید که دیگران به همین منوال درباره عقاید و باورهایشان می اندیشند. شما باید نظرات آنها را محترم شمرده و ببینید چرا آنها اینگونه فکر میکنند. بجای مشاجره از دیگران بخواهید در مورد مواضعشان توضیح دهند. مجبور نیستید موافقت کنید، اما میتوانید بگویید"، من متوجه هستم شما چه می گویید ".۹- از خود گذشتگی کنید گه گاهی از مکان شغلی خود خارج شده و به دیگران در کارهایشان کمک نمایید. این عمل را بدون اینکه از شما درخواست شود انجام دهید. گفتن"، کمک لازم نداری "؟یک تاثیر دوگانه در پی دارد. ابتدا، شما دیگران را تشویق به از خود گذشتگی نموده و در نتیجه محیط کاری مثبت تری ایجاد خواهد شد. دوم، برای خود لطفی متعاقب را خریداری میکنید، چرا که مهربانی همیشه بازمیگردد. ۱۰- متواضع و فروتن باشید تلاشهای مشهود برای تحت تاثیر قرار دادن همکاران و اشخاص مافوق نتیجه عکس به همراه خواهد داشت. هیچکس آدم خودنما را دوست ندارد. اگر میخواهید کمالات شما توسط دیگران تصدیق شوند، کافی است تمرین بردباری بیشتری بنمایید. کامیابیهای شما زمانی مصداق واقعی پیدا میکنند که اجازه دهید دیگران خود متوجه آنها گردند نه اینکه مرتب صحبت از آن بمیان آورید. ۱۱- به حفظ آبروی دیگران کمک کنید هر کسی اشتباه می کند. به دفعه قبلی که اشتباهی خجالت آور مرتکب شدید فکر کنید. دوست نداشتید کسی بیاید و اشتباه شما را کوچک جلوه داده و از جدیت آن بکاهد؟ پس همین کار را شما در مورد دیگران انجام دهید. با خندیدن به اشتباهی که شخص ( نه با خندیدن به خود شخص ) مرتکب شده بهمراه ضربه ای دوستانه به شانه های او از پریشانیش کاسته و بگویید"، این برای بهترین افراد این شرکت هم ممکن است پیش بیاید ".با این کار به او و به دیگران اطمینان میدهید که دنیا به پایان نرسیده است. اگر مناسب است، بجای جلب توجه بی مورد نسبت به اشتباه رخ داده، هیچ چیزی نگویید. پاکسازی میدان مین محیط کاری می تواند میدان مینی از اشخاص زود رنج و احساساتی باشد. دارای خصوصیات خود بودن آن را خنثی نمی کند. با دانستن قوانین برخورد با دیگران سیاستمدارترین فرد محل کار خود باشید. امروزه، کارمندانی که از روابط انسانی به بهترین وجه آگاهی دارند، مناسب ترین افراد برای مدیریت محسوب میگردند. کارفرمای شما احتمالا این موضوع را دانسته و به آن توجه خواهد کرد.

### ۱۲ اشتباه مؤسسین شرکتها در آغاز کار

فکری عالی در سرتان است. نقشه شروع یک کار جدید را در ذهن دارید، مشکل مالی وجود ندارد و آماده اید که شرکت را راه

بیاندازید. علاوه بر آن چیزهایی که اغلب در آغاز هر کاری افراد فراموش میکنند، چند اشتباه متداول وجود دارد که اکثر موسسین شرکت ها مرتکب می شوند. اینها چند علامت هشدار دهنده هستند که در زیر آورده ایم و پیشنهاداتی نیز برای کمک به شما برای جلوگیری از بروز این مشکلات ارائه می دهیم تا بتوانید فرصتهای موفقیت خود را بالاتر ببرید.

۱- دلایل معقول و صحیحی برای شروع این کار ندارید‌اگر تازه از کار قبلی اخراج شده اید، بگذارید مدتی زمان بگذرد تا بتوانید نقاط ضعف و قدرت خود را تا حدی بشناسید قبل از اینکه پول و انرژی خود را در یک کار مخاطره آمیز بریزید مگر اینکه قبلاً تحقیقات لازم را انجام داده باشید. نقشه ای برای زود پولدار شدن وجود ندارد. از طرف دیگر، اگر این کاری است که از مدتها پیش می خواستید انجام دهید و تحقیقات خود را انجام داده اید، نقشه ای برای کار دارید و خوب جوانب کار را در نظر گرفته اید، رویاهایتان را دنبال کنید – اما با چشمانی کاملاً باز. ۲- نقشه ای طولانی مدت برای این کار ندارید کسی که شرکتی را تاسیس می کند باید خیلی بیشتر از ۶ تا ۱۲ ماه اول را ببیند. اطمینان یابید که حتماً برای پر منفعت نگاه داشتن شرکت برای چند سال آینده نقشه های اساسی در سر دارید. ضروری است که برای نقشه هایتان اشتیاق داشته باشید، اما اگر الگو و نمونه خوبی در دسترس ندارید و به اندازه کافی هم در مورد بازار کار تحقیق نکرده اید، مطمئن باشید که موفق نخواهید شد. شرکت هایی که موفق می شوند آنهایی هستند که دائماً خود را دوباره سازی کرده و محصولات و سرویس های خود را توسعه می دهند و در صدد بالا بردن درآمد و بازده کارشان هستند. ۳- برای ایجاد سرمایه کاری مشکل دارید دقت کنید که یکباره همه پس انداز و سرمایه تان را در این کار نگذارید. دنبال قرض کردن هم نباشید تا برای خود سرمایه درست کنید. پول گرفتن از دوستان و خانواده و فامیل ممکن است در روابط شخصی شما با آنها اختلال ایجاد کند. بنابراین اگر بانکدارتان با تصمیمات شما موافقت نکرد، احتمالاً باید بیشتر در مورد نقشه کارتان فکر کنید. ۴- مهارت های مدیریتی ندارید چون می خواهید کاری تکنفره را شروع کنید، همه کارها را خودتان باید انجام دهید: مصاحبه ، استخدام، مدیریت و اخراج کارکنان. باید مهارت های مدیریتی داشته باشید تا بتوانید به کارکنانتان طی دوران های سخت کاری انگیزه بدهید تا مطمئن شوید که امید خود را از دست نداده و کار را کنار نمی گذارند. فردی با قدرت مدیریت پایین و مهارت های مردمی بی اثر، نخواهد توانست به خوبی انگیزه به دیگران بدهد. باید صبر و سیاست داشته و حرفه ای عمل کنید . ۵- فکر می کنید که می توانید همه کارها را به تنهایی انجام دهید یک موسس خوب باید بداند که چه زمانی دنبال متخصصین حرفه ای برود تا بتواند از آنها کمی همکاری و مشاوره بگیرد در حالی که خود کارهای مهم را در دست دارد و رئیس شرکت قلمداد می شود. یک همکار مطمئن استخدام کنید تا به جزئیات امور رسیدگی کند. با این کار فکر خودتان هم تا اندازه زیادی راحت تر خواهد شد. ۶- اطرافتان را پر از افراد بله قربان گو کرده اید یک رئیس قدرتمند تیم کارکنانش را از کسانی انتخاب می کند که مهارت های ویژه داشته باشند نه بله قربان گوهایی که فقط در حال تملق کردن هستند. شما نیاز به مشاورین، همکاران و کارکنانی دارید که قابل اطمینان باشند و صادقانه شما را حمایت کنند. ۷- شریک خوبی برای خود انتخاب نمی کنید اطمینان یابید که کسب و کاری که راه انداخته اید کاملاً قانونی باشد. چون ممکن است از اداره کل مالیات های مرکزی سراغتان بیایند. ممکن است کسی که به عنوان شریک و همکار تراز اولتان معین کرده اید بتواند برایتان مشکل ساز شود. اگر او از غیر قانونی بودن کارتان به شما اطلاعی ندهد، کار شما گره خواهد خورد. ۸- از تبلیغات دست می کشید قرارداد پرمنفعتی بسته اید و مشغول پول درآوردن هستید. اما وقتی خیلی درگیر اینگونه مسائل می شوید، دیگر فراموش می کنید که این اصلاً کافی نیست و باید کمی هم آینده نگری کنید. روی محصولاتتان کار کنید و سعی کنید راه هایی را پیدا کنید که بتوان از طریق آن شهرت و اعتبار خود را بالاتر ببرید. با تبلیغات یا با هر وسیله ای که می توانید این کار را انجام دهید. در مسابقات ورزشی، میهمانی های بزرگ یا گردهمایی ها می توانید تبلیغات کنید. ۹- به فکر رقبا نیستید وقتی کار و ایده جدیدی را به کار انداخته اید، مطمئن باشید که همیشه کپی کارهایی وجود دارند که منتظر یافتن ایده های جدیدی دیگران هستند. وقتی افراد موفقیت شما را ببینند، سعی خواهند کرد که با شما رقابت کنند. برای رقابت کردن همیشه آماده باشید و آن را در برنامه و نقشه ی کارتان قرار دهید. ۱۰- مخارجتان بالاتر می رودقسمتی از رویایتان ممکن است شرکتی زیبا و مجلل با بهترین و گرانتریین لوازم و دکوراسیون باشد. اما برای ساختن چنین شرکتی عجله نکنید. کمی زمان لازم است. خرج کردن همه پولی که می توانست صرف تبلیغات برای شرکتتان شود برای دکوراسیون و این چیزها در اول کار اصلاً معقولانه نیست. ۱۱- انگیزه تان را از دست خواهید داد در اول کار، همه مؤسسین خود را در کارهای روزانه غرق می کنند. به یاد داشته باشید که کمی تفریح هم برایتان لازم است. با دوستان بیرون بروید یا همراه با خانواده به پیک نیک و گردش بروید. بعضی شب ها شام را در رستوران صرف کنید، چه اشکالی دارد؟ در زندگی توازن لازم است. با غرق کردن بیش از حد خود در کار کم کم انگیزه هایتان را از دست خواهید داد. ۱۲. نقشه جایگزین ندارید کسی دوست ندارد که به مسائل منفی فکر کند، اما به عنوان یک موسس باید انتظار حوادث غیر مترقبه را داشته باشید. حوادث و مشکلات همیشه در کمین هستند. شما باید برای روبه رو شدن با اینگونه مشکلات آمادگی لازم را داشته باشید. چشمانتان را باز نگاه دارید با خودتان صادق باشید و به حرف ها و پیشنهادات کارکنان قابل اطمینانتان گوش فرا دهید. زمان کافی را صرف آماده کردن، مرور و بازبینی همه مراحل کارتان کنید و با اینکار درصد اشتباهاتتان را پائین تر خواهید آورد و موفق تر خواهید بود.

۱۲ اشتباه مؤسسین شرکتها در آغاز کار

فکری عالی در سرتان است. نقشه شروع یک کار جدید را در ذهن دارید، مشکل مالی وجود ندارد و آماده اید که شرکت را راه

بیاندازید. علاوه بر آن چیزهایی که اغلب در آغاز هر کاری افراد فراموش میکنند، چند اشتباه متداول وجود دارد که اکثر موسسین شرکت ها مرتکب می شوند. اینها چند علامت هشدار دهنده هستند که در زیر آورده ایم و پیشنهاداتی نیز برای کمک به شما برای جلوگیری از بروز این مشکلات ارائه می دهیم تا بتوانید فرصتهای موفقیت خود را بالاتر ببرید.

۱- دلایل معقول و صحیحی برای شروع این کار ندارید‌اگر تازه از کار قبلی اخراج شده اید، بگذارید مدتی زمان بگذرد تا بتوانید نقاط ضعف و قدرت خود را تا حدی بشناسید قبل از اینکه پول و انرژی خود را در یک کار مخاطره آمیز بریزید مگر اینکه قبلاً تحقیقات لازم را انجام داده باشید. نقشه ای برای زود پولدار شدن وجود ندارد. از طرف دیگر، اگر این کاری است که از مدتها پیش می خواستید انجام دهید و تحقیقات خود را انجام داده اید، نقشه ای برای کار دارید و خوب جوانب کار را در نظر گرفته اید، رویاهایتان را دنبال کنید – اما با چشمانی کاملاً باز. ۲- نقشه ای طولانی مدت برای این کار ندارید کسی که شرکتی را تاسیس می کند باید خیلی بیشتر از ۶ تا ۱۲ ماه اول را ببیند. اطمینان یابید که حتماً برای پر منفعت نگاه داشتن شرکت برای چند سال آینده نقشه های اساسی در سر دارید. ضروری است که برای نقشه هایتان اشتیاق داشته باشید، اما اگر الگو و نمونه خوبی در دسترس ندارید و به اندازه کافی هم در مورد بازار کار تحقیق نکرده اید، مطمئن باشید که موفق نخواهید شد. شرکت هایی که موفق می شوند آنهایی هستند که دائماً خود را دوباره سازی کرده و محصولات و سرویس های خود را توسعه می دهند و در صدد بالا بردن درآمد و بازده کارشان هستند. ۳- برای ایجاد سرمایه کاری مشکل دارید دقت کنید که یکباره همه پس انداز و سرمایه تان را در این کار نگذارید. دنبال قرض کردن هم نباشید تا برای خود سرمایه درست کنید. پول گرفتن از دوستان و خانواده و فامیل ممکن است در روابط شخصی شما با آنها اختلال ایجاد کند. بنابراین اگر بانکدارتان با تصمیمات شما موافقت نکرد، احتمالاً باید بیشتر در مورد نقشه کارتان فکر کنید. ۴- مهارت های مدیریتی ندارید چون می خواهید کاری تکنفره را شروع کنید، همه کارها را خودتان باید انجام دهید: مصاحبه ، استخدام، مدیریت و اخراج کارکنان. باید مهارت های مدیریتی داشته باشید تا بتوانید به کارکنانتان طی دوران های سخت کاری انگیزه بدهید تا مطمئن شوید که امید خود را از دست نداده و کار را کنار نمی گذارند. فردی با قدرت مدیریت پایین و مهارت های مردمی بی اثر، نخواهد توانست به خوبی انگیزه به دیگران بدهد. باید صبر و سیاست داشته و حرفه ای عمل کنید . ۵- فکر می کنید که می توانید همه کارها را به تنهایی انجام دهید یک موسس خوب باید بداند که چه زمانی دنبال متخصصین حرفه ای برود تا بتواند از آنها کمی همکاری و مشاوره بگیرد در حالی که خود کارهای مهم را در دست دارد و رئیس شرکت قلمداد می شود. یک همکار مطمئن استخدام کنید تا به جزئیات امور رسیدگی کند. با این کار فکر خودتان هم تا اندازه زیادی راحت تر خواهد شد. ۶- اطرافتان را پر از افراد بله قربان گو کرده اید یک رئیس قدرتمند تیم کارکنانش را از کسانی انتخاب می کند که مهارت های ویژه داشته باشند نه بله قربان گوهایی که فقط در حال تملق کردن هستند. شما نیاز به مشاورین، همکاران و کارکنانی دارید که قابل اطمینان باشند و صادقانه شما را حمایت کنند. ۷- شریک خوبی برای خود انتخاب نمی کنید اطمینان یابید که کسب و کاری که راه انداخته اید کاملاً قانونی باشد. چون ممکن است از اداره کل مالیات های مرکزی سراغتان بیایند. ممکن است کسی که به عنوان شریک و همکار تراز اولتان معین کرده اید بتواند برایتان مشکل ساز شود. اگر او از غیر قانونی بودن کارتان به شما اطلاعی ندهد، کار شما گره خواهد خورد. ۸- از تبلیغات دست می کشید قرارداد پرمنفعتی بسته اید و مشغول پول درآوردن هستید. اما وقتی خیلی درگیر اینگونه مسائل می شوید، دیگر فراموش می کنید که این اصلاً کافی نیست و باید کمی هم آینده نگری کنید. روی محصولاتتان کار کنید و سعی کنید راه هایی را پیدا کنید که بتوان از طریق آن شهرت و اعتبار خود را بالاتر ببرید. با تبلیغات یا با هر وسیله ای که می توانید این کار را انجام دهید. در مسابقات ورزشی، میهمانی های بزرگ یا گردهمایی ها می توانید تبلیغات کنید. ۹- به فکر رقبا نیستید وقتی کار و ایده جدیدی را به کار انداخته اید، مطمئن باشید که همیشه کپی کارهایی وجود دارند که منتظر یافتن ایده های جدیدی دیگران هستند. وقتی افراد موفقیت شما را ببینند، سعی خواهند کرد که با شما رقابت کنند. برای رقابت کردن همیشه آماده باشید و آن را در برنامه و نقشه ی کارتان قرار دهید. ۱۰- مخارجتان بالاتر می رودقسمتی از رویایتان ممکن است شرکتی زیبا و مجلل با بهترین و گرانتریین لوازم و دکوراسیون باشد. اما برای ساختن چنین شرکتی عجله نکنید. کمی زمان لازم است. خرج کردن همه پولی که می توانست صرف تبلیغات برای شرکتتان شود برای دکوراسیون و این چیزها در اول کار اصلاً معقولانه نیست. ۱۱- انگیزه تان را از دست خواهید داد در اول کار، همه مؤسسین خود را در کارهای روزانه غرق می کنند. به یاد داشته باشید که کمی تفریح هم برایتان لازم است. با دوستان بیرون بروید یا همراه با خانواده به پیک نیک و گردش بروید. بعضی شب ها شام را در رستوران صرف کنید، چه اشکالی دارد؟ در زندگی توازن لازم است. با غرق کردن بیش از حد خود در کار کم کم انگیزه هایتان را از دست خواهید داد. ۱۲. نقشه جایگزین ندارید کسی دوست ندارد که به مسائل منفی فکر کند، اما به عنوان یک موسس باید انتظار حوادث غیر مترقبه را داشته باشید. حوادث و مشکلات همیشه در کمین هستند. شما باید برای روبه رو شدن با اینگونه مشکلات آمادگی لازم را داشته باشید. چشمانتان را باز نگاه دارید با خودتان صادق باشید و به حرف ها و پیشنهادات کارکنان قابل اطمینانتان گوش فرا دهید. زمان کافی را صرف آماده کردن، مرور و بازبینی همه مراحل کارتان کنید و با اینکار درصد اشتباهاتتان را پائین تر خواهید آورد و موفق تر خواهید بود.

## ۱۲ راه برای کنترل احساسات در محل کار

همه ما با افرادی روبه رو شده ایم که کنترل احساساتشان را سرکار از دست می دهند ، درها را می کوبند، سر همکاران یا مشتریان فریاد می زنند و چیزهایی میگویند که خیلی زود پشیمان می شوند. اشخاصی را دیده ایم که در جلسات کاری نمیتوانند جلوی عصبانیت خود را بگیرند چون با عقاید و نظراتشان مخالفت شده است یا اینکه فرد دیگری را به جای آنها نشانده اند. از وقتی بچه بودیم به ما می گفتند" مثل یک مرد رفتار کن "و جلوی فوران احساساتت را بگیر، حال می بینیم که بسیاری از همکارانمان سر کار به خاطر عدم توانایی در فرو نشاندن خشم و عصبانیت و احساساتشان دست به از بین بردن خود و اعتبارشان می زنند.در اینجا می خواهیم به نکاتی اشاره کنیم که با کمک آنها می توانید جلوی احساسات منفی و عصبانیت هایتان را سر کار بگیرید و همچنان

موفق سر کار خود باقی بمانید.

۱- کمی قدم بزنید تا عصبانیتتان فروکش کند در طی یک جلسه کاری، وقتی کسی از سبک مدیریت یا بخش تحت اداره ی شما ایراد می گیرد، عصبانی نشوید. وقتی می بینید که در صدد خشمگین شدن هستید، خود را از آن محل دور کنید. بهانه ای بیاورید و از جلسه بیرون روید تا بتوانید عصبانیتتان را فروکش دهید. اگر برای فروکش کردن خشمتان به خود فرصت دهید می توانید کنترل احساساتتان را دوباره به دست آورید.

۲- قبل از نشان دادن هرگونه واکنش، توضیح بخواهید با پرسیدن سوال های مختلف وقت را بگذرانید. می توانید از صحبت های دیگران استفاده کرده و سوالاتی از آنها بپرسید. با این کار به آن فرد زمان می دهید که اشتباه خود را تصحیح کند.

۳- از قانون ۱۰ ثانیه ای استفاده کنید هیچ عکس العملی نشان ندهید. اگر می بینید که در یک جلسه ی کاری یا پشت تلفن می خواهید کنترل خشمتان را از دست بدهید، با خود تا ۱۰ بشمارید تا از عصبانی شدنتان جلوگیری شود. قبل از نشان دادن هرگونه واکنش، واقعیات را بررسی کنید.

۴- با کسی که می تواند آرامتان کند حرف بزنید همیشه کسی را برای درد دل کردن و تکیه کردن داشته باشید، چه داخل و چه خارج از محل کار. در این مواقع سعی کنید که با او بیرون رفته و کمی صحبت کنید. درست نیست که همه ی احساساتتان را در خود نگاه داشته و بیرون نریزید. با این کار سلامتی خودتان به خطر خواهد افتاد. با دوستی صمیمی در مورد این مشکلات صحبت کنید تا او آرامتان کرده و کنترل خود را دوباره بازیابید.

۵- برای از بین بردن عصبانیتتان ورزش کنید اجازه ندهید که تصویر کاریتان با عصبانی شدن و از دست رفتن کنترلتان مخدوش شود. در این مواقع ورزش کمک بسیار خوبی است. به باشگاه بروید و کمی ورزش کنید. مطمئناً همه چیز را فراموش خواهید کرد.

۶- ببینید چه چیز باعث عصبانیتتان می شود آگاه باشید که در چه موقعیت هایی کنترل خود را از دست داده و عصبانی می شوید. وقتی فهمیدید که چه چیز منجر به عصبانیتتان می شود در صدد جلوگیری از ایجاد چنین موقعیت هایی برآیید. با اینکه یاد بگیرید که چطور با این موقعیت ها کنار بیایید تا موقعیت کاریتان خدشه دار نشود.

۷- همکارانتان را بشناسید ببینید رفتار هر کدام از همکارانتان چه علائمی دارد. ممکن است خیلی از حرفهای آنها که برای شما مثل انتقاد می ماند، در واقع حکم شوخی داشته باشد. با شناختن شخصیت و رفتارهای همکارانتان، بهتر می توانید با انتقادات آنها کنار آمده و خشم خود را کنترل کنید.

۸- واکنش افراد دیگر را پیش بینی کنید زمانی که می خواهید کار جدیدی را در اداره انجام دهید، واکنش و عکس العمل همکارانتان را پیش بینی کنید. با این کار می توانید بهتر با انتقادات و ایرادهای آنها پس از انجام کار کنار بیایید.

۹- خود را برای حفظ آرامش آماده کنید زمانی که می خواهید سخنرانی انجام دهید، خود را برای هر نوع سؤال و انتقادی آماده کنید. با این کار می توانید حین ایراد انتقادات سایرین آرامش خود را حفظ کرده و به درستی پاسخ منتقدین را بدهید.

۱۰- قبل از نوشتن هر ایمیل نامحترمانه کمی صبر کنید هیچگاه به دیگران بی احترامی نکنید، حتی اگر حق با شما باشد. آسان است که اجازه بدهیم ابرهای تیره جلوی قضاوتمان را بگیرد. قبل از ارسال هر ایمیل نامحترمانه در پاسخ به انتقادات سایرین یک روز صبر کنید. روز بعد دوباره آن را خوانده و تجدید نظر کنید.

۱۱- در پایان هر روز خشمتان را دور بیندازید یاد بگیرید که با ترک اداره، عصبانیت های خود را نیز دور بریزید. بعد از کار به کارهایی بپردازید که به آن علاقه داشته و لذت می برید. با دوستانتان بیرون بروید، یا تلویزیون تماشا کنید، با این کار استرستان را از بین خواهید برد.

۱۲- برای طغیان های عصبی خود عذرخواهی کنید با وجود اینکه قصد بدی نداشته اید، درست نیست که جلسات اداری را با عصبانیت ترک کنید. اگر در حین جلسه عصبانیتتان باعث شده که به کسی بی احترامی کنید، از او معذرت بخواهید. لزومی ندارد که برای عصبانیت خود توضیحی بیاورید، فقط گفتن" من رفتار بدی داشته ام و عذر می خواهم "کافی است تا همه ی سوء رفتارها را از بین ببرد. مثل یک مرد رفتار کرده و جلو بروید مدیران خوب با شخصیت های استوار، احساساتی قوی نیز دارند. این به این معنی نیست که می توانید اجازه بدهید احساساتتان بر شما غلبه کنند، قضاوت هایتان را تیره کرده و ایجاد مشکل کنند. با شناسایی علائم عصبانیتتان، می توانید آسان تر بر آنها چیره شوید، حتی بدون اینکه کسی بفهمد. احساسات منفی خود را با اعتماد به نفس جایگزین کنید و تعادل احساساتتان را حفظ کنید. در این مسائل عجله نکنید. سالها طول می کشد تا آبرو و اعتبار جمع شود اما برای از بین رفتن آن فقط ثانیه ای کافی است.

۱۲ راه برای کنترل احساسات در محل کار

همه ما با افرادی روبه رو شده ایم که کنترل احساساتشان را سرکار از دست می دهند ، درها را می کوبند، سر همکاران یا مشتریان فریاد می زنند و چیزهایی میگویند که خیلی زود پشیمان می شوند. اشخاصی را دیده ایم که در جلسات کاری نمیتوانند جلوی عصبانیت خود را بگیرند چون با عقاید و نظراتشان مخالفت شده است یا اینکه فرد دیگری را به جای آنها نشانده اند. از وقتی بچه بودیم به ما می گفتند" مثل یک مرد رفتار کن "و جلوی فوران احساسات را بگیر، حال می بینیم که بسیاری از همکارانمان سر کار به خاطر عدم توانایی در فرو نشاندن خشم و عصبانیت و احساساتشان دست به از بین بردن خود و اعتبارشان می زنند.در اینجا می خواهیم به نکاتی اشاره کنیم که با کمک آنها می توانید جلوی احساسات منفی و عصبانیت هایتان را سر کار بگیرید و همچنان موفق سر کار خود باقی بمانید. ۱- کمی قدم بزنید تا عصبانیتتان فروکش کند در طی یک جلسه کاری، وقتی کسی از سبک مدیریت یا بخش تحت اداره ی شما ایراد می گیرد، عصبانی نشوید. وقتی می بینید که در صدد خشمگین شدن هستید، خود را از آن محل دور کنید. بهانه ای بیاورید و از جلسه بیرون روید تا بتوانید عصبانیتتان را فروکش دهید. اگر برای فروکش کردن خشمتان به خود فرصت دهید می توانید کنترل احساساتتان را دوباره به دست آورید. ۲- قبل از نشان دادن هرگونه واکنش، توضیح بخواهید با پرسیدن سوال های مختلف وقت را بگذرانید. می توانید از صحبت های دیگران استفاده کرده و سوالاتی از آنها بپرسید. با این کار به آن فرد زمان می دهید که اشتباه خود را تصحیح کند. ۳- از قانون ۱۰ ثانیه ای استفاده کنید هیچ عکس العملی نشان ندهید. اگر می بینید که در یک جلسه ی کاری یا پشت تلفن می خواهید کنترل خشمتان را از دست بدهید، با خود تا ۱۰ بشمارید تا از عصبانی شدنتان جلوگیری شود. قبل از نشان دادن هرگونه واکنش، واقعیات را بررسی کنید. ۴- با کسی که می تواند آرامتان کند حرف بزنید همیشه کسی را برای درد دل کردن و تکیه کردن داشته باشید، چه داخل و چه خارج از محل کار. در این مواقع سعی کنید که با او بیرون رفته و کمی صحبت کنید. درست نیست که همه ی احساساتتان را در خود نگاه داشته و بیرون نریزید. با این کار سلامتی خودتان به خطر خواهد افتاد. با دوستی صمیمی در مورد این مشکلات صحبت کنید تا او آرامتان کرده و کنترل خود را دوباره بازیابید. ۵- برای از بین بردن عصبانیتتان ورزش کنید اجازه ندهید که تصویر کاریتان با عصبانی شدن و از دست رفتن کنترلتان مخدوش شود. در این مواقع ورزش کمک بسیار خوبی است. به باشگاه بروید و کمی ورزش کنید. مطمئناً همه چیز را فراموش خواهید کرد. ۶- ببینید چه چیز باعث عصبانیتتان می شود آگاه باشید که در چه موقعیت هایی کنترل خود را از دست داده و عصبانی می شوید. وقتی فهمیدید که چه چیز منجر به عصبانیتتان می شود در صدد جلوگیری از ایجاد چنین موقعیت هایی برآیید. با اینکه یاد بگیرید که چطور با این موقعیت ها کنار بیایید تا موقعیت کاریتان خدشه دار نشود. ۷- همکارانتان را بشناسید ببینید رفتار هر کدام از همکارانتان چه علائمی دارد. ممکن است خیلی از حرفهای آنها که برای شما مثل انتقاد می ماند، در واقع حکم شوخی داشته باشد. با شناختن شخصیت و رفتارهای همکارانتان، بهتر می توانید با انتقادات آنها کنار آمده و خشم خود را کنترل کنید. ۸- واکنش افراد دیگر را پیش بینی کنید زمانی که می خواهید کار جدیدی را در اداره انجام دهید، واکنش و عکس العمل همکارانتان را پیش بینی کنید. با این کار می توانید بهتر با انتقادات و ایرادهای آنها پس از انجام کار کنار بیایید.

۹- خود را برای حفظ آرامش آماده کنید زمانی که می خواهید سخنرانی انجام دهید، خود را برای هر نوع سؤال و انتقادی آماده کنید. با این کار می توانید حین ایراد انتقادات سایرین آرامش خود را حفظ کرده و به درستی پاسخ منتقدین را بدهید. ۱۰- قبل از نوشتن هر ایمیل نامحترمانه کمی صبر کنید هیچگاه به دیگران بی احترامی نکنید، حتی اگر حق با شما باشد. آسان است که اجازه بدهیم ابرهای تیره جلوی قضاوتمان را بگیرد. قبل از ارسال هر ایمیل نامحترمانه در پاسخ به انتقادات سایرین یک روز صبر کنید. روز بعد دوباره آن را خوانده و تجدید نظر کنید. ۱۱- در پایان هر روز خشمتان را دور بیندازید یاد بگیرید که با ترک اداره، عصبانیت های خود را نیز دور بریزید. بعد از کار به کارهایی بپردازید که به آن علاقه داشته و لذت می برید. با دوستانتان بیرون بروید، یا تلویزیون تماشا کنید، با این کار استرستان را از بین خواهید برد. ۱۲- برای طغیان های عصبی خود عذرخواهی کنید با وجود اینکه قصد بدی نداشته اید، درست نیست که جلسات اداری را با عصبانیت ترک کنید. اگر در حین جلسه عصبانیتتان باعث شده که به کسی بی احترامی کنید، از او معذرت بخواهید. لزومی ندارد که برای عصبانیت خود توضیحی بیاورید، فقط گفتن" من رفتار بدی داشته ام و عذر می خواهم "کافی است تا همه ی سوء رفتارها را از بین ببرد. مثل یک مرد رفتار کرده و جلو بروید مدیران خوب با شخصیت های استوار، احساساتی قوی نیز دارند. این به این معنی نیست که می توانید اجازه بدهید احساساتتان بر شما غلبه کنند، قضاوت هایتان را تیره کرده و ایجاد مشکل کنند. با شناسایی علائم عصبانیتتان، می توانید آسان تر بر آنها چیره شوید، حتی بدون اینکه کسی بفهمد. احساسات منفی خود را با اعتماد به نفس جایگزین کنید و تعادل احساساتتان را حفظ کنید. در این مسائل عجله نکنید. سالها طول می کشد تا آبرو و اعتبار جمع شود اما برای از بین رفتن آن فقط ثانیه ای کافی است.

## ۵ روش برای ایجاد خلاقیت و ایده های بزرگ در ذهن

خلاقیت باعث بروز افکار بزرگ در انسان می شود . اما معمولا سخت ترین مرحله نقطه شروع است. افکار بزرگ ما را به سمت پیشرفت راهنمایی کرده و فردایی روشن را برایمان به ارمغان می آورند . با به کارگیری اصولی که دراین قسمت برای شما شرح می دهیم می توانید یک تجارت بزرگ و بی نقص راه اندازید. ما متاسفانه ذهن خود را به انجام این امور عادت نداده ایم. این امر سبب می شود تا توانایی خود را برای دامن دادن به تصورات و تخیلات از دست داده و در نتیجه قدرت تخیل خود را به کار نگیریم. به همین دلیل فرصتهای بی شماری را به آسانی از دست می دهیم. ایده های بزرگ از محلی فرای باورهای شخصی نشات می گیرند. باید به دوردست ها بنگرید و افکار متفاوت را آزمایش کنید تا به نتیجه مطلوب دست پیدا کنید. عده ای با به کار نگرفتن ذهن خود آنرا به طرز وحشتناکی بی حس و کرخت می کنند، چنین رفتاری باعث می شود درخت افکار شما هیچ گاه به بار ننشیند.

۱- زیاد مطالعه کنید ذهن شما همانند بدنتان برای اینکه رشد پیدا کرده و پرورش یابد نیازمند تمرین و تحرک است، و چه تمرینی بهتر از کتاب خواندن. سعی کنید با افکار و عقاید انسان های موفق در طول تاریخ آشنا شوید. شرح حال و تاریخچه زندگی هر یک از آنها را مرور کنید و از آن درس بگیرید. با مطالعه این کتب می توان حدس زد که چگونه این افراد بزرگ ذهن خود را برای رسیدن به بهترین ها پرورش داده بودند. همچنین می توانید مجلاتی نظیر تجارت و یا اقتصاد روز را نیز مطالعه کنید. با آگاهی از نظرات دیگران پیرامون مسایل مختلف شما سطحی نگری را کنار می گذارید و با یک دید عمقی به موضوعات مختلف می نگرید.

۲- فرصت هایی را که در آن ذهن شما خلاق است از دست ندهید شاید بروز بسیاری از مسائل را به شانس واگذار می کنید.

تصور شما نادرست است. شاید بعضی مواقع حس می کنید که مغزتان اصلا کار نمی کند و هیچ عکس العملی از خود نشان نمی دهد. اما مواقعی هم وجود دارد که ذهنتان به قدری فعال است که می خواهید انیشتن را به رقابت دعوت کنید. تنها مشکل موجود این است که این زمان طلایی مواقعی که شما به آن نیاز دارید، ظاهر نمیشود. زمانی که ذهن در حال فوران است تا آنجا که می توانید به افکار خود پر و بال دهید. اجازه دهید افکارتان مثل آب آتش نشانی به بالاترین نقطه صعود کنند. هنگامی که برای پرواز کردن به ذهن خود فضا می دهید، او شما را به دوردست ها خواهد برد و نتایج شگفت انگیزی را بدست خواهد داد.

۳- یک دفترچه یادداشت به همراه داشته باشید هنگامیکه افکار بی نظیر به ذهن شما خطور می کنند از ذخیره کردن آنها اطمینان خاطر حاصل کنید. در این امر به یادداشت های ذهنی اکتفا نکنید زیرا ممکن است به دست فراموشی سپرده شوند. سعی کنید همیشه یک دفترچه یادداشت و یا یک ضبط صوت به همراه داشته باشید به ویژه در کنار تخت خواب خود برای مواقعی که افکار طلایی در حدود ساعت ۲ نیمه شب به ذهن شما خطور می کنند. هنگامیکه افکارتان در جایی ثبت شوند، شما به راحتی می توانید به آنها دسترسی پیدا کنید و آنها را به سرعت به کار ببندید. افکار بزرگ نیز مانند میوه ها فقط تا زمانی که تازه و شاداب باشند قابل استفاده هستند.

۴- از افکار دیگران بهره بجویید بهره جستن از افکار و عقاید دیگران نیز به نوبه خود روش مناسبی برای گسترش ایده های شخصی شماست. افراد مختلف دارای نقطه نظرات و چشم اندازهای متفاوتی هستند. توانایی های آنها مختلف است و سوابق و پیشینه های متفاوتی دارند. کارکرد ذهن افراد منحصر به فرد است. با مطرح شدن یک بحث در میان جمع ، آنقدر پیشنهادهای مختلف شنیده می شود که نیمی از آنها هرگز به ذهن شما نمی رسیدند. به این طریق شما میتوانید با کوله باری سرشار از افکار متفاوت در جاده تصمیم گیری گام بردارید.نسبت به نظر هیچ کس بی توجهی نکنید . شاید در نگاه اول احمقانه به نظر برسند اما شاید مانند صدف هایی باشند که در خود گوهرهای گرانقیمتی را جای داده اند. درست نیست که در مورد نظر دیگران به قضاوت بنشینیم سعی کنید به جای قضاوتهای بیهوده آن ها را سبک سنگین کرده و در امور روزمره خود به کار بندید.

۵- تغییراتی در محیط اطراف خود ایجاد کنید گاهی اوقات تنها چیزی که باعث می شود ذهن خسته شما را دوباره به کار اندازد تغییر وضع ظاهری محیط اطرافتان است. اگر چشم انداز پیرامون شما تغییر کند، ذهن شما نیز به صورت ناخود آگاه به سمت یک دیدگاه جدید تغییر جهت می دهد. اگر تمام مدت در پشت میز خود بنشینید ذهن خود را در آن شرایط محدود می کنید و هیچ فضایی برای برانگیختگی او باقی نمی گذارید. بنابر این میتوانید پیاده روی کنید، به باشگاه ورزشی بروید، کنار آب رود بنشینید و در کل به یک مکان جدید قدم بگذارید تا ذهن شما نیز بتواند آزادانه به تمرین و تقلا بپردازد.

۵ روش برای ایجاد خلاقیت و ایده های بزرگ در ذهن

خلاقیت باعث بروز افکار بزرگ در انسان می شود . اما معمولا سخت ترین مرحله نقطه شروع است. افکار بزرگ ما را به سمت پیشرفت راهنمایی کرده و فردایی روشن را برایمان به ارمغان می آورند . با به کارگیری اصولی که دراین قسمت برای شما شرح می دهیم می توانید یک تجارت بزرگ و بی نقص راه اندازید. ما متاسفانه ذهن خود را به انجام این امور عادت نداده ایم. این امر سبب می شود تا توانایی خود را برای دامن دادن به تصورات و تخیلات از دست داده و در نتیجه قدرت تخیل خود را به کار نگیریم. به همین دلیل فرصتهای بی شماری را به آسانی از دست می دهیم. ایده های بزرگ از محلی فرای باورهای شخصی نشات می گیرند. باید به دوردست ها بنگرید و افکار متفاوت را آزمایش کنید تا به نتیجه مطلوب دست پیدا کنید. عده ای با به کار نگرفتن ذهن خود آنرا به طرز وحشتناکی بی حس و کرخت می کنند، چنین رفتاری باعث می شود درخت افکار شما هیچ گاه به بار ننشیند. ۱- زیاد مطالعه کنید ذهن شما همانند بدنتان برای اینکه رشد پیدا کرده و پرورش یابد نیازمند تمرین و تحرک است، و چه تمرینی بهتر از کتاب خواندن. سعی کنید با افکار و عقاید انسان های موفق در طول تاریخ آشنا شوید. شرح حال و تاریخچه زندگی هر یک از آنها را مرور کنید و از آن درس بگیرید. با مطالعه این کتب می توان حدس زد که چگونه این افراد بزرگ ذهن خود را برای رسیدن به بهترین ها پرورش داده بودند. همچنین می توانید مجلاتی نظیر تجارت و یا اقتصاد روز را نیز مطالعه کنید. با آگاهی از نظرات دیگران پیرامون مسایل مختلف شما سطحی نگری را کنار می گذارید و با یک دید عمقی به موضوعات مختلف می نگرید. ۲- فرصت هایی را که در آن ذهن شما خلاق است از دست ندهید شاید بروز بسیاری از مسائل را به شانس واگذار می کنید. تصور شما نادرست است. شاید بعضی مواقع حس می کنید که مغزتان اصلا کار نمی کند و هیچ عکس العملی از خود نشان نمی دهد. اما مواقعی هم وجود دارد که ذهنتان به قدری فعال است که می خواهید انیشتن را به رقابت دعوت کنید. تنها مشکل موجود این است که این زمان طلایی مواقعی که شما به آن نیاز دارید، ظاهر نمیشود. زمانی که ذهن در حال فوران است تا آنجا که می توانید به افکار خود پر و بال دهید. اجازه دهید افکارتان مثل آب آتش نشانی به بالاترین نقطه صعود کنند. هنگامی که برای پرواز کردن به ذهن خود فضا می دهید، او شما را به دوردست ها خواهد برد و نتایج شگفت انگیزی را بدست خواهد داد. ۳- یک دفترچه یادداشت به همراه داشته باشید هنگامیکه افکار بی نظیر به ذهن شما خطور می کنند از ذخیره کردن آنها اطمینان خاطر حاصل کنید. در این امر به یادداشت های ذهنی اکتفا نکنید زیرا ممکن است به دست فراموشی سپرده شوند. سعی کنید همیشه یک دفترچه یادداشت و یا یک ضبط صوت به همراه داشته باشید به ویژه در کنار تخت خواب خود برای مواقعی که افکار طلایی در حدود ساعت ۲ نیمه شب به ذهن شما خطور می کنند. هنگامیکه افکارتان در جایی ثبت شوند، شما به راحتی می توانید به آنها دسترسی پیدا کنید و آنها را به سرعت به کار ببندید. افکار بزرگ نیز مانند میوه ها فقط تا زمانی که تازه و شاداب باشند قابل استفاده هستند. ۴- از افکار دیگران بهره بجویید بهره جستن از افکار و عقاید دیگران نیز به نوبه خود روش مناسبی برای گسترش ایده های شخصی شماست. افراد مختلف دارای نقطه نظرات و چشم اندازهای متفاوتی هستند. توانایی های آنها مختلف است و سوابق و پیشینه های متفاوتی دارند. کارکرد ذهن افراد منحصر به فرد است. با مطرح شدن یک بحث در میان جمع ، آنقدر پیشنهادهای مختلف شنیده می شود که نیمی از آنها هرگز به ذهن شما نمی رسیدند. به این طریق شما میتوانید با کوله باری سرشار از افکار متفاوت در جاده تصمیم گیری گام بردارید.نسبت به نظر هیچ کس بی توجهی نکنید . شاید در نگاه اول احمقانه به نظر برسند اما شاید مانند صدف هایی باشند که در خود گوهرهای گرانقیمتی را جای داده اند. درست نیست که در مورد نظر دیگران به قضاوت بنشینیم سعی کنید به جای قضاوتهای بیهوده آن ها را سبک سنگین کرده و در امور روزمره خود به کار بندید. ۵- تغییراتی در محیط اطراف خود ایجاد کنید گاهی اوقات تنها چیزی که باعث می شود ذهن خسته شما را دوباره به کار اندازد تغییر وضع ظاهری محیط اطرافتان است. اگر چشم انداز پیرامون شما تغییر کند، ذهن شما نیز به صورت ناخود آگاه به سمت یک دیدگاه جدید تغییر جهت می دهد. اگر تمام مدت در پشت میز خود بنشینید ذهن خود را در آن شرایط محدود می کنید و هیچ فضایی برای برانگیختگی او باقی نمی گذارید. بنابر این میتوانید پیاده روی کنید، به باشگاه ورزشی بروید، کنار آب رود بنشینید و در کل به یک مکان جدید قدم بگذارید تا ذهن شما نیز بتواند آزادانه به تمرین و تقلا بپردازد.

## ۱۲ گام برای ترقی در کار و گرفتن ترفیع

بالا رفتن از نردبان شغلی نیازمند سخت کوشی، وقت شناسی، و کمی خوش شانسی است. خیلی خوب می شد اگر مدرک دانشگاهی، مهارت های شغلی و بازده کاری به طور خارق العاده ای درهای آرزوهایتان را به رویتان باز می کرد، اما زندگی اینگونه نیست. شما باید خودتان برنامه ریزی کرده و برنامه هایتان را اجرا کنید. در این قسمت نکاتی وجود دارد که می تواند پیشرفت و ترقی را برایتان به ارمغان بیاورد. ۱- در شغل فعلی تان مهارت کامل بدست آوریدحتی اگر هیچ گونه علاقه ای به انجام دادن شغل فعلی تان ندارید، سعی کنید آنرا به بهترین نحو انجام دهید. راههایی پیدا کنید، تا از آن طریق بتوانید خلاقیت خود را افزایش دهید. از روش هایی استفاده کنید تا هزینه ها را تا حد ممکن کاهش دهید. انتقادهای سازنده را بپذیرید. همواره آماده رویارویی با موقعیت های پیش بینی نشده باشید تا شکست نخورده، دیگران را سرزنش نکنید و وجهه شغلی تان را به خطر نیندازید. ۲- به طور داوطلبانه اضافه کاری کنید استراتژی های شغلی خود را معین کنید. گاهی انجام چند کار کوچک در کنار وظایف اصلی بهتر از به عهده گرفتن پروژه های بزرگ است. در حالیکه دیگران برای بدست آوردن مسئولیت های چشمگیر با هم رقابت می کنند شما می توانید به راحتی از طریق انجام کارهای کوچک اما مفید ارزش و اعتبار خود را افزایش دهید. ۳- در چشم کارفرما خوب جلوه کنیداگر به طور باطنی هیچ علاقه ای به کارفرمای فعلی خود ندارید، باز باید سعی کنید که در نظر او فرد کارآمدی جلوه کنید. زمانی که او ترفیع رتبه می گیرد باید کسی باشد تا جای او را پر کند، و چه کسی بهتر از شما؟ هنگامیکه خود را باهوش، کاردان و علاقمند به کار نشان دهید آنگاه استحقاق ارتقای شغلی را نیز دارید. البته باید مراقب باشید که بیش از اندازه چاپلوسی نکنید و بیش از حد به رئیستان نچسبید. شما که دوست ندارید اگر احیانا او را از روی ناشایستگی اخراج کردند، شما نیز از طرف شرکت مقصر شناخته شوید. ۴- با اداره روابط عمومی در ارتباط باشیدبرقراری ارتباط با پرسنل این بخش به شما کمک می کند تا خیلی سریع از پروژه های آینده با خبر شوید. همچنین افراد این بخش می توانند تاریخ و زمان برگزاری کلاس های آموزشی جدید را نیز در اختیارتان قرار دهند. اجازه دهید تا همه متوجه شوند که شما اهداف دراز مدتی را در مورد کمپانی دنبال می کنید. بنابراین اگر شرکت برای گسترش و پیشرفت برنامه ریزی کند، آنگاه نام شما را در لیست خود ثبت خواهد کرد. ۵- ارتباط مناسبی با همکاران داشته باشید قرار نیست که همه را دوست بدارید اما در عین حال لازم نیست کسی از این موضوع اطلاع پیدا کند. سعی کنید همیشه مودب، محتاط و با ملاحظه باشید. در کارهای گروهی به طور برجسته ظاهر شوید. با قدردانی از زحمات خدمه به راحتی می توانید در بین آنها محبوبیت و مقبولیت پیدا کنید. و باید مراقب شهرت خود نیز باشید. مسائل خصوصی زندگی را برای خودتان نگاه دارید و کاری در اداره، دفتر و یا سفر شغلی انجام ندهید که بعدها موجبات پشیمانی شما را فراهم سازد. ۶- بگذارید مهارت های مدیریتیتان بدرخشند بالارفتن از هر یک از پله های نردبان شغلی نیازمند این است که شما توانایی ذاتی مدیریت داشته باشید. برای سایرین قوت قلب باشید، موفقیت های مختلف را شناسایی کنید و هر چند وقت یکبار کارها را سازماندهی کنید. دعوت کردن دوستان به صرف نوشیدنی پس از اتمام ساعات کاری گزینه مناسبی برای افزایش روحیه کار گروهی به شمار می رود. ۷- برای خود جانشین تعیین کنید حدس بزنید که اگر شما تنها کسی باشید که می تواند شغل فعلیتان را انجام دهد، چه می شود؟ مجبور می شوید تا ابد خودتان آنرا انجام دهید. سعی کنید اطلاعات و مهارت هایتان را در اختیار دیگران بگذارید. زمانی که به مسافرت می روید از دیگران درخواست کنید که وظایف شما را به عهده گرفته و طریقه انجام آنرا نیز به آنها آموزش دهید. ۸- مربی بگیریدکسی که به او اعتماد دارید: به عنوان مثال یک مقام ارشد و یا مدیر موفق را انتخاب کنید و از او درس بگیرید. با او در مورد اهداف شغلی تان مشورت کنید و تاکتیک های نهایی را با او معین کنید. شاید گاهی لازم باشد که برای دست یافتن به موقعیت های بالاتر از جاهای پست تر شروع به کار و تلاش کنید. ۹- در دوره ها آموزشی اضافی شرکت کنید با توجه به هر آنچه که مدارک تحصیلی به شما عرضه می کند، باز هم می توانید چیزهای جدید بیاموزید. در مورد چگونگی برگزاری دوره های شبانه، سمینار ها، کارگاه های عملی از مربی و کارفرمای خود سوال کنید و ببینید که می توانند چه فایده ای در ارتقای سطح دانش فعلی شما داشته باشند. کتاب ها و مقالات مربوط به کار و تجارت را مطالعه کنید. برای گرفتن اخبار اینترنتی ثبت نام کنید و سعی کنید اطلاعات به روزی، هم در زمین شغلی و هم در زمینه صنعتی داشته باشید. ۱۰- همیشه شیک پوش باشید خیلی تعجب می کنید اگر یک روز ببینید که رییس هیئت مدیره لباس مناسب بر تن نکرده. اگر مقررات اداره، شما را ملزم به پوشیدن لباس فرم می کند، سعی کنید همواره مرتب و تمیز باشید. یک کت مناسب در اختیار داشته باشید تا اگر یک روز

به دفتر مدیریت فراخوانده شدید بتوانید از آن استفاده کنید. موهایتان را مرتب کنید و کفش ها را نیز واکس بزنید. ۱۱- اثری از خود بر جای بگذارید هیچ گاه نمی دانید که شانس از کجا وارد می شود. زمانی که مدیران ارشد کارخانه های دیگر را ملاقات می کنید همیشه از خود جای سوال برای آنها باقی بگذارید. زمانی که تجارت الکترونیکی می کنید و یا رو در رو با مشتری ها ارتباط دارید کاری کنید که در ذهن آنها باقی بمانید. لاف نزنید، بیش از اندازه به خود نبالید و زیادی مصر نباشید. جاه طلبی و بلند پروازی تا جایی مقبول است که تبدیل به خود پسندی نشود. ۱۲- با زمانبندی پیش بروید بهتر است که هیچ گاه خودتان درخواست ترفیع رتبه نکنید. زمانی که مدیرتان تحت فشار است و کم کم در حال نزدیک شدن به مهلت های نهایی هستید از او چنین تقاظایی نکنید. زمان مناسب را با دقت کامل انتخاب کنید و طوری رفتار کنید تا آنها متوجه شوند که شما قابلیت انجام کارهای بیشتر را دارید. کاری نکنید که تصور شود شما برای ترفیع رتبه و گرفتن عنوان جدید عجله دارید. پیشرفت اتفاقی نیست نباید تنها با اتکا به شایستگی ها، استعدادهای بالقوه، و حس برتری انتظار پیشرفت داشته باشید. گاهی اتفاق می افتد که سمت های بالاتر به افراد نالایق واگذار میشود. در این حال رفتار کودکانه از خود بروز ندهید چراکه آنوقت معلوم خواهد شد که شما فرد مناسبی برای آن سمت بخصوص نبوده اید. با پیروی از نکات ذکر شده به تلاش و کوشش ادامه دهید. شاید یک سمت بهتر برای شما به وجود آمد و یا جانشین تازه کار، نالایق از آب در امد و شما با افتخار جایگزین او شدید. بر روی اهداف شغلی دراز مدت خود تمرکز کنید. صداقت و اطمینان خود را حفظ کنید و از تلاش کردن دست نکشید، آنگاه می بینید که چیزی جز پیشرفت از آنتان نخواهد شد.

۱۲ گام برای ترقی در کار و گرفتن ترفیع

بالا- رفتن از نردبان شغلی نیازمند سخت کوشی، وقت شناسی، و کمی خوش شانسی است. خیلی خوب می شد اگر مدرک دانشگاهی، مهارت های شغلی و بازده کاری به طور خارق العاده ای درهای آرزوهایتان را به رویتان باز می کرد، اما زندگی اینگونه نیست. شما باید خودتان برنامه ریزی کرده و برنامه هایتان را اجرا کنید. در این قسمت نکاتی وجود دارد که می تواند پیشرفت و ترقی را برایتان به ارمغان بیاورد. ۱- در شغل فعلی تان مهارت کامل بدست آوریدحتی اگر هیچ گونه علاقه ای به انجام دادن شغل فعلی تان ندارید، سعی کنید آنرا به بهترین نحو انجام دهید. راههایی پیدا کنید، تا از آن طریق بتوانید خلاقیت خود را افزایش دهید. از روش هایی استفاده کنید تا هزینه ها را تا حد ممکن کاهش دهید. انتقادهای سازنده را بپذیرید. همواره آماده رویارویی با موقعیت های پیش بینی نشده باشید تا شکست نخورده، دیگران را سرزنش نکنید و وجهه شغلی تان را به خطر نیندازید. ۲- به طور داوطلبانه اضافه کاری کنید استراتژی های شغلی خود را معین کنید. گاهی انجام چند کار کوچک در کنار وظایف اصلی بهتر از به عهده گرفتن پروژه های بزرگ است. در حالیکه دیگران برای بدست آوردن مسئولیت های چشمگیر با هم رقابت می کنند شما می توانید به راحتی از طریق انجام کارهای کوچک اما مفید ارزش و اعتبار خود را افزایش دهید. ۳- در چشم کارفرما خوب جلوه کنیداگر به طور باطنی هیچ علاقه ای به کارفرمای فعلی خود ندارید، باز باید سعی کنید که در نظر او فرد کارآمدی جلوه کنید. زمانی که او ترفیع رتبه می گیرد باید کسی باشد تا جای او را پر کند، و چه کسی بهتر از شما؟ هنگامیکه خود را باهوش، کاردان و علاقمند به کار نشان دهید آنگاه استحقاق ارتقای شغلی را نیز دارید. البته باید مراقب باشید که بیش از اندازه چاپلوسی نکنید و بیش از حد به رئیستان نچسبید. شما که دوست ندارید اگر احیانا او را از روی ناشایستگی اخراج کردند، شما نیز از طرف شرکت مقصر شناخته شوید. ۴- با اداره روابط عمومی در ارتباط باشیدبرقراری ارتباط با پرسنل این بخش به شما کمک می کند تا خیلی سریع از پروژه های آینده با خبر شوید. همچنین افراد این بخش می توانند تاریخ و زمان برگزاری کلاس های آموزشی جدید را نیز در اختیارتان قرار دهند. اجازه دهید تا همه متوجه شوند که شما اهداف دراز مدتی را در مورد کمپانی دنبال می کنید. بنابراین اگر شرکت برای گسترش و پیشرفت برنامه ریزی کند، آنگاه نام شما را در لیست خود ثبت خواهد کرد. ۵- ارتباط مناسبی با همکاران داشته باشید قرار نیست که همه را دوست بدارید اما در عین حال لازم نیست کسی از این موضوع اطلاع پیدا کند. سعی کنید همیشه مودب، محتاط و با ملاحظه باشید. در کارهای گروهی به طور برجسته ظاهر شوید. با قدردانی از زحمات خدمه به راحتی می توانید در بین آنها محبوبیت و مقبولیت پیدا کنید. و باید مراقب شهرت خود نیز باشید. مسائل خصوصی زندگی را برای خودتان نگاه دارید و کاری در اداره، دفتر و یا سفر شغلی انجام ندهید که بعدها موجبات پشیمانی شما را فراهم سازد. ۶- بگذارید مهارت های مدیریتیتان بدرخشند بالارفتن از هر یک از پله های نردبان شغلی نیازمند این است که شما توانایی ذاتی مدیریت داشته باشید. برای سایرین قوت قلب باشید، موفقیت های مختلف را شناسایی کنید و هر چند وقت یکبار کارها را سازماندهی کنید. دعوت کردن دوستان به صرف نوشیدنی پس از اتمام ساعات کاری گزینه مناسبی برای افزایش روحیه کار گروهی به شمار می رود. ۷- برای خود جانشین تعیین کنید حدس بزنید که اگر شما تنها کسی باشید که می تواند شغل فعلیتان را انجام دهد، چه می شود؟ مجبور می شوید تا ابد خودتان آنرا انجام دهید. سعی کنید اطلاعات و مهارت هایتان را در اختیار دیگران بگذارید. زمانی که به مسافرت می روید از دیگران درخواست کنید که وظایف شما را به عهده گرفته و طریقه انجام آنرا نیز به آنها آموزش دهید. ۸- مربی بگیریدکسی که به او اعتماد دارید: به عنوان مثال یک مقام ارشد و یا مدیر موفق را انتخاب کنید و از او درس بگیرید. با او در مورد اهداف شغلی تان مشورت کنید و تاکتیک های نهایی را با او معین کنید. شاید گاهی لازم باشد که برای دست یافتن به موقعیت های بالاتر از جاهای پست تر شروع به کار و تلاش کنید. ۹- در دوره ها آموزشی اضافی شرکت کنید با توجه به هر آنچه که مدارک تحصیلی به شما عرضه می کند، باز هم می توانید چیزهای جدید بیاموزید. در مورد چگونگی برگزاری دوره های شبانه، سمینار ها، کارگاه های عملی از مربی و کارفرمای خود سوال کنید و ببینید که می توانند چه فایده ای در ارتقای سطح دانش فعلی شما داشته باشند. کتاب ها و مقالات مربوط به کار و تجارت را مطالعه کنید. برای گرفتن اخبار اینترنتی ثبت نام کنید و سعی کنید اطلاعات به روزی، هم در زمین شغلی و هم در زمینه صنعتی داشته باشید. ۱۰- همیشه شیک پوش باشید خیلی تعجب می کنید اگر یک روز ببینید که رییس هیئت مدیره لباس مناسب بر تن نکرده. اگر مقررات اداره، شما را ملزم به پوشیدن لباس فرم می کند، سعی کنید همواره مرتب و تمیز باشید. یک کت مناسب در اختیار داشته باشید تا اگر یک روز به دفتر مدیریت فراخوانده شدید بتوانید از آن استفاده کنید. موهایتان را مرتب کنید و کفش ها را نیز واکس بزنید. ۱۱- اثری از خود بر جای بگذارید هیچ گاه نمی دانید که شانس از کجا وارد می شود. زمانی که مدیران ارشد کارخانه های دیگر را ملاقات می کنید همیشه از خود جای سوال برای آنها باقی بگذارید. زمانی که تجارت الکترونیکی می کنید و یا رو در رو با مشتری ها ارتباط دارید کاری کنید که در ذهن آنها باقی بمانید. لاف نزنید، بیش از اندازه به خود نبالید و زیادی مصر نباشید. جاه طلبی و بلند پروازی تا جایی مقبول است که تبدیل به خود پسندی نشود. ۱۲- با زمانبندی پیش بروید بهتر است که هیچ گاه خودتان درخواست ترفیع رتبه نکنید. زمانی که مدیرتان تحت فشار است و کم کم در حال نزدیک شدن به مهلت های نهایی هستید از او چنین تقاظایی نکنید. زمان مناسب را با دقت کامل انتخاب کنید و طوری رفتار کنید تا آنها متوجه شوند که شما قابلیت انجام کارهای بیشتر را دارید. کاری نکنید که تصور شود شما برای ترفیع رتبه و گرفتن عنوان جدید عجله دارید. پیشرفت اتفاقی نیست نباید تنها با اتکا به شایستگی ها، استعدادهای بالقوه، و حس برتری انتظار پیشرفت داشته باشید. گاهی اتفاق می افتد که سمت های بالاتر به افراد نالایق واگذار میشود. در این حال رفتار کودکانه از خود بروز ندهید چراکه آنوقت معلوم خواهد شد که شما فرد مناسبی برای آن سمت بخصوص نبوده اید. با پیروی از نکات ذکر شده به تلاش و کوشش ادامه دهید. شاید یک سمت بهتر برای شما به وجود آمد و یا جانشین تازه کار، نالایق از آب در امد و شما با افتخار جایگزین او شدید. بر روی اهداف شغلی دراز مدت خود تمرکز کنید. صداقت و اطمینان خود را حفظ کنید و از تلاش کردن دست نکشید، آنگاه می بینید که چیزی جز پیشرفت از آنتان نخواهد شد.

## ۱۲ نکته برای طرح گفتگوی کوتاه و سودمند

بر اساس مکتوبات" دبرا فاین "نویسنده کتاب" هنر مکالمات کوتاه "توانایی برقراری ارتباط با دیگران از طریق گفتگوهای کوتاه می تواند شما را به جاهای بالایی برساند". فاین "در گذشته یک مهندس خجالتی بوده و در سمینارها و همایش ها داخل دستشویی پنهان می شده تا با دیگران برخوردی نداشته باشد و مجبور نشود که با آنها صحبت کند. در حال حاضر او یک سخنران حرفه ای است و معتقد است که قابلیت برقراری ارتباط با دیگران یک امر کاملاً اکتسابی است.

"فاین "و همراهانش راهکارهای زیر را برای برقراری یک مکالمه کوتاه، مختصر و مفید به ما پیشنهاد می کنند: ۱- زمانیکه آماده ملاقات با شخصی می شوید، چند مطلب مشترک را در ذهن داشته باشید تا در مورد آنها صحبت کنید و همچنین چند سؤال نیز در ذهن داشته باشید تا آنها را مطرح کرده و طرف مقابل را نیز به صحبت کردن وا دارید. اگر شخص مقابل را قبلاً ملاقات کرده اید، سعی کنید چیزهایی که از او به یادتان مانده را به میان بکشید مثلاً علاقه مشترکتان به یک ورزش خاص، یا عضویت مشترک در یک مرکز خیریه. ۲- اولین فردی باشید که می گوید": سلام ".اگر مطمئن نیستید که طرف مقابل شما را به درستی به جا می آورد یا نه، خودتان را معرفی کرده و اسمتان را بگویید تا فشار و استرس کمتری را متحمل شود. به عنوان مثال اینطور عمل کنید": آقای علی کاظمی؟ من محسن بختیاری هستم، از دیدن شما خوشبختم "لبخند یادتان نرود و زمانیکه فردی را ملاقات میکنید، حتماً با او دست بدهید. ۳- در زمان معارفه دقت کافی داشته باشید و سعی کنید نام ها را به خاطر سپرده و در طول مکالمه به کرات از آنها استفاده نمایید. ۴- با بیان یک عبارت متداول کاری کنید تا طرف مقابل به صحبت کردن ادامه دهد و در نهایت هم یک سؤال کلی از او بپرسید. ۵- با توجه به حرف های او و نشان دادن واکنش های مثبت از طرف مقابل پشتیبانی کرده و تمام حواس خود را به وی معطوف کنید. در تمام طول گفتگو ارتباط چشمی را برقرار نگه دارید و هنگامیکه فرد در حال صحبت کردن با شماست سر خود را به این طرف و آن طرف نچرخانید و قسمت های دیگر اتاق را نگاه نکنید. ۶- بیشتر از آنچه حرف می زنید، گوش کنید. ۷- چیز جالبی برای ارائه دادن در دست داشته باشید. سعی کنید دانش خود را همواره به روز نگه دارید و از وقایع و اخبار جدید با اطلاع باشید. آگاهی از اخبار و وقایع فرهنگی می تواند به شما کمک کند تا راحت تر با طرف مقابل ارتباط برقرار کنید. میتوانید سر صحبت را با جمله هایی به این شرح باز کنید": نظر شما در مورد .......چیست ، "؟و یا" شنیده اید که " ......؟از موضوعات منفی و بحث برانگیز پرهیز کنید، و وارد جزئیات مسائل شخصی نشوید.۸- اگر قصد دیدن شخص خاصی را دارید، بهترین راه این است که از یکی از آشنایان آن فرد تقاضا کنید تا شما را به او معرفی کند. از یک دوست دو جانبه بخواهید تا این افتخار را نصیب شما کند.

۹- اگر کسی کارت ویزیت خود را به شما تعارف کرد، آنرا به عنوان یک هدیه قبول کنید. با هر دو دست آنرا بگیرید و مدتی به آن نگاه کنید و چیزهایی که روی آن نوشته شده است را به دقت بخوانید. وقتی خواندن تمام شد، آنرا در جیب کت و یا کیف دستیتان قرار دهید تا با این کار نشان دهید که برایتان ارزشمند است. ۱۰- مراقب ژست و پرستیژ خود باشید. افرادیکه بیش از اندازه احساس راحتی میکنند، موجبات ناراحتی دیگران را فراهم می آورند. از سوی دیگر اگر راحت نبودید باز هم اعتماد به نفس خود را حفظ کرده و خود را آرام و موقر نشان دهید. ۱۱- پیش از آنکه در گفتگویی که تازه به آن پیوسته اید، شرکت کنید، ابتدا برای مدتی گوش دهید و جوانب مختلف آن را در نظر بگیرید. مطئمناً دوست ندارید که با صحبت های نابجا فرصت های استثنایی را پایمال کنید. ۱۲- راههای فراری هم برای خود و هم برای طرف مقابل بگذارید. به عنوان مثال": من باید همین حالا به کار یکی از مشتری هایم رسیدگی کنم "و یا" من وقت نکردم نهار بخورم به همین خاطر باید یک سر به بوفه بزنم "و یا" اجازه دهید نوشیدنی

هایتان را عوض کنند".اما در چه زمانی باید از یک مکالمه بیرون آمد؟ باید کاری کنید که ابتدا تاثیر مناسبی بر روی فرد مقابل بگذارید و همچنین کاری کنید که به دنبال شما بیایند به همین دلیل میبایست": باهوش و مختصر عمل کرده و آنها در انتظار بگذارید".

۱۲ نکته برای طرح گفتگوی کوتاه و سودمند

بر اساس مکتوبات" دبرا فاین "نویسنده کتاب" هنر مکالمات کوتاه "توانایی برقراری ارتباط با دیگران از طریق گفتگوهای کوتاه می تواند شما را به جاهای بالایی برساند". فاین "در گذشته یک مهندس خجالتی بوده و در سمینارها و همایش ها داخل دستشویی پنهان می شده تا با دیگران برخوردی نداشته باشد و مجبور نشود که با آنها صحبت کند. در حال حاضر او یک سخنران حرفه ای است و معتقد است که قابلیت برقراری ارتباط با دیگران یک امر کاملاً اکتسابی است.

"فاین "و همراهانش راهکارهای زیر را برای برقراری یک مکالمه کوتاه، مختصر و مفید به ما پیشنهاد می کنند: ۱- زمانیکه آماده ملاقات با شخصی می شوید، چند مطلب مشترک را در ذهن داشته باشید تا در مورد آنها صحبت کنید و همچنین چند سؤال نیز در ذهن داشته باشید تا آنها را مطرح کرده و طرف مقابل را نیز به صحبت کردن وا دارید. اگر شخص مقابل را قبلاً ملاقات کرده اید، سعی کنید چیزهایی که از او به یادتان مانده را به میان بکشید مثلاً علاقه مشترکتان به یک ورزش خاص، یا عضویت مشترک در یک مرکز خیریه. ۲- اولین فردی باشید که می گوید": سلام ".اگر مطمئن نیستید که طرف مقابل شما را به درستی به جا می آورد یا نه، خودتان را معرفی کرده و اسمتان را بگویید تا فشار و استرس کمتری را متحمل شود. به عنوان مثال اینطور عمل کنید": آقای علی کاظمی؟ من محسن بختیاری هستم، از دیدن شما خوشبختم "لبخند یادتان نرود و زمانیکه فردی را ملاقات میکنید، حتماً با او دست بدهید. ۳- در زمان معارفه دقت کافی داشته باشید و سعی کنید نام ها را به خاطر سپرده و در طول مکالمه به کرات از آنها استفاده نمایید. ۴- با بیان یک عبارت متداول کاری کنید تا طرف مقابل به صحبت کردن ادامه دهد و در نهایت هم یک سؤال کلی از او بپرسید. ۵- با توجه به حرف های او و نشان دادن واکنش های مثبت از طرف مقابل پشتیبانی کرده و تمام حواس خود را به وی معطوف کنید. در تمام طول گفتگو ارتباط چشمی را برقرار نگه دارید و هنگامیکه فرد در حال صحبت کردن با شماست سر خود را به این طرف و آن طرف نچرخانید و قسمت های دیگر اتاق را نگاه نکنید. ۶- بیشتر از آنچه حرف می زنید، گوش کنید. ۷- چیز جالبی برای ارائه دادن در دست داشته باشید. سعی کنید دانش خود را همواره به روز نگه دارید و از وقایع و اخبار جدید با اطلاع باشید. آگاهی از اخبار و وقایع فرهنگی می تواند به شما کمک کند تا راحت تر با طرف مقابل ارتباط برقرار کنید. میتوانید سر صحبت را با جمله هایی به این شرح باز کنید": نظر شما در مورد ......چیست ، "؟و یا" شنیده اید که " ......؟از موضوعات منفی و بحث برانگیز پرهیز کنید، و وارد جزئیات مسائل شخصی نشوید.۸- اگر قصد دیدن شخص خاصی را دارید، بهترین راه این است که از یکی از آشنایان آن فرد تقاضا کنید تا شما را به او معرفی کند. از یک دوست دو جانبه بخواهید تا این افتخار را نصیب شما کند.

۹- اگر کسی کارت ویزیت خود را به شما تعارف کرد، آنرا به عنوان یک هدیه قبول کنید. با هر دو دست آنرا بگیرید و مدتی به آن نگاه کنید و چیزهایی که روی آن نوشته شده است را به دقت بخوانید. وقتی خواندن تمام شد، آنرا در جیب کت و یا کیف دستیتان قرار دهید تا با این کار نشان دهید که برایتان ارزشمند است. ۱۰- مراقب ژست و پرستیژ خود باشید. افرادیکه بیش از اندازه احساس راحتی میکنند، موجبات ناراحتی دیگران را فراهم می آورند. از سوی دیگر اگر راحت نبودید باز هم اعتماد به نفس خود را حفظ کرده و خود را آرام و موقر نشان دهید. ۱۱- پیش از آنکه در گفتگویی که تازه به آن پیوسته اید، شرکت کنید، ابتدا برای مدتی گوش دهید و جوانب مختلف آن را در نظر بگیرید. مطئمناً دوست ندارید که با صحبت های نابجا فرصت های استثنایی را پایمال کنید. ۱۲- راههای فراری هم برای خود و هم برای طرف مقابل بگذارید. به عنوان مثال": من باید همین حالا به کار یکی از مشتری هایم رسیدگی کنم "و یا" من وقت نکردم نهار بخورم به همین خاطر باید یک سر به بوفه بزنم "و یا" اجازه دهید نوشیدنی هایتان را عوض کنند".اما در چه زمانی باید از یک مکالمه بیرون آمد؟ باید کاری کنید که ابتدا تاثیر مناسبی بر روی فرد مقابل بگذارید و همچنین کاری کنید که به دنبال شما بیایند به همین دلیل میبایست": باهوش و مختصر عمل کرده و آنها در انتظار بگذارید".

## ۱۲ نکته برای کار کردن با خانم ها

اگر رئیس جدیدتان یک زن است، یا اگر به قسمتی از اداره منتقل شده اید که مجبورید با همکاران خانم کار کنید، زمانش رسیده است که مهارت هایی را برای کار کردن با آنها یاد بگیرید. مردها و زن ها در یک محیط اجتماعی به طرق مختلفی فکر و عمل می کنند. اما با مسائل کاری چگونه برخورد مینمایند؟ همه ما تغییر کرده ایم مرد ها و زن ها از قالب های پیشین خود درآمده اند، اما بعضی از این خلق و خو ها هنوز به جا مانده است. مهم نیست چقدر زن ها جدی، خشن و جاه طلب باشند، کار تعلیم و تربیت فرزندان و بار آوردن بچه از قدیم بر عهده آنهاست. مردها معمولاً هدفمند و اهل رقابت اند. هر چند باید راه درازی پیمود تا احساسات آن ها نیز نشان داده شود. آگاه بودن از تفاوت های بین دو جنس برای پیشرفت شغلی شما بسیار ضروری است. در اینجا به چند نکته اساسی در روابط کاری با خانم ها اشاره می کنیم: ۱- برای صحبت کردن با آنها وقت بگذارید مردها برای تبادل اطلاعات صحبت و مذاکره می کنند، البته زن ها هم همینطور هستند. اما آنها از این گفتگو ها به عنوان یک رابطه متقابل برای برقراری ارتباط استفاده می کنند. اگر رئیس خانم شما گفتگوی کوتاهی را آغاز می کند، با او صحبت کنید هر چند که خیلی مشغول باشید. ممکن است فکر کنید که وقت خود را تلف خواهید کرد اما نتایج آن ارزشش را خواهد داشت. ۲- یاد بگیرید که به حرفهایشان گوش دهید سوال کنید تا مطمئن شوید همه مطالبی که رد و بدل می شود را کاملا فهمیده اید. خیلی کم پیش می آید که خانمی فراموش کند که همکارش صحبت هایش را گوش نداده است یا اظهار نظری در موردشان نکرده باشد. ۳- حرف هایتان را سبک و سنگین کنید دقت کنید که چه می گویید زیرا که ممکن است هر آن نظری در ارتباط با حرفتان داده شود و شما را در راس گفتگو بکشاند. دقت کنید که لطیفه هایتان مضامین جنسی نداشته و اهانت آور نباشند. هیچگاه موضوعاتی مانند حاملگی را پیش نکشید مگر اینکه همکارتان خود موضوع را مطرح کند. ۴- با دقت انتقاد کنید قبل از عصبانیت خوب فکر کنید. در مورد کار نظر دهید نه انجام دهنده آن. خانم ها معمولاً انتقاد ها را خیلی شخصی برداشت می کنند، پس شما سعی کنید که بهانه ای دستشان ندهید. در رابطه با هر مشکلی مثال مطرح کنید و فرد را تشویق کرده و نظرات مثبت بدهید. این به این معنی نیست که خانم ها را جدی نگیرید، فقط مشکلات را با دیدی مثبت و سازنده بررسی کنید.

۵- به جزئیات دقت کنید اگر چه کنجکاوی کردن در مورد زندگی خصوصی کسی صحیح نیست، اما اگر رئیس یا همکار خانم شما گاهاً در مورد فرزندانش با شما صحبت می کند، شما نیز هر از چند گاهی حال آنها را جویا شوید. علاقه شما به این مسئله نشان می دهد که شما برای این ارتباط ارزش قائل هستید. اگر چه این راه درستی است، اما دقت داشته باشید که بین مسائل خصوصی و کاری تعادل برقرار کنید. و هرگز سوالات خیلی خصوصی مثل" چرا فلان روز مرخصی گرفته بودید "؟نپرسید. ۶- در تصمیم گیری عجله نکنید خانم ها سعی می کنند که مشکلات را با بحث کردن حل کنند. برای درست کردن مسئله ای هیچگاه عجله نکنید. رئیس جدید شما، اگر چه تصمیم خود را گرفته باشد، به دیگران هم اجازه خواهد داد تا نظراتشان را ابراز کنند و پیشنهاد ارائه دهند. اگر با تعداد بسیاری خانم کار می کنید، از این تاکتیک استفاده کنید.۷- همکاری کنید با هم کار کنید و در کارها با هم مشورت کنید. اگر می خواهید مدیرتان را تحت تاثیر قرار دهید، دیگران را در کارهایشان یاری دهید. در نظر او یک مشاور و رفیق همیشه بهتر از یک تک خور است. احساسات و استعدادهای دیگران را بشناسید. خانم ها معمولاً در ایجاد رابطه با مشتریان بسیار مهارت دارند. بنابراین فرصتی به آنها بدهید تا برای بهتر شدن موقعیت کاری خودشان و شما از استعدادها و دانششان استفاده کنند.۸- استعداد هایش را تحسین کنید نه ظاهرش را هیچگاه به همکار خانمتان نگوئید که چقدر زیبا و خوشگل است. حتی مطرح کردن طرز لباس پوشیدن، بوی عطر و مدل مویش هم ممکن است در نظر او بد باشد. در مورد هر نظریه ای که می دهید بسیار دقت کنید. ۹- صادق باشید هر زمان که ممکن بود، اطلاعاتتان را با آنها در میان بگذارید. خانم ها احساس فوق العاده ای دارند، و نادرستی و دغل بازی را به خوبی تشخیص می دهند. به همکارانتان اطمینان دهید کهمی توانید هر نوع اطلاعاتی که نیاز دارند را برایشان مهیا کنید. صداقت و رو راستی از نظر خانم ها بسیار ارزشمند است. ۱۰- غیبت نکنید گوش هایتان را بر روی غیبت ها ببندید. اکثر شایعات از روی ترس ساخته شده اند. شما می توانید جلوی پچ پچ ها، فرضیات و شکایات را بگیرید و آنها را به نفع خود تمام کنید. اطلاعات خیلی زود پخش می شوند، پس سعی کنید شایعات مثبتی به وجود آورید. ۱۱- سعی کنید افکارش را بفهمید خانم ها اطلاعات را به سبکی کاملاً متفاوت با آقایان تحلیل می کنند. در حالیکه آقایان معمولاً به نتایج مسئله فکر می کنند. اگر هنگام صحبت هایتان خانمی سر خود را تکان می دهد به این معنی نیست که با حرفهایتان موافق است، اما مردها اگر حس کنند مطلبی را اشتباه بیان کرده اید و یا با تصمیمی مخالف باشند، بلافاصله عکس العمل نشان می دهند. اما خانم ها در ابتدا خود را موافق جلوه می دهند ولی بعد دوباره همان بحث را پیش می کشند. آنها ذاتاً دوست دارند که واقعیات را بفهمند. در مورد هر چیز خیلی خوب فکر می کنند و گاهاً نیز احساسات خود را در آن واردمی کنند.۱۲- رابطه تان را فقط در حد کار نگاه دارید جای دیگری دنبال دوست دختر باشید. مهم نیست که چقدر از خانم همکارتان خوشتان آمده است، شما با این وسوسه مبارزه کنید. عشق هایی که در محیط های کاری به وجود آمده اند معمولاً کم دوام بوده اند. مراقب ژست های جوانمردانه خود باشید چون ممکن است خانم ها برداشت نادرستی از آنها بکنند. زنده باد اختلاف عقیده از تصورات غلط دوری کنید. به تفاوت های بین خانم ها و آقایان توجه داشته باشید. به اینکه چطور عمل کرده و عکس العمل نشان می دهند دقت کنید. خوب گوش کنید و قبل از صحبت کردن در مورد آن خوب فکر کنید. کار گروهی را رواج دهید. مطمئن باشید که استعداد ها و مهارت های یک فرد مهم و قابل بررسی است. به احساسات انسان ها توجه کنید. اگر این اختلاف ها را خوب درک کنید، بهتر کنار هم کار خواهید کرد

۱۲ نکته برای کار کردن با خانم ها

اگر رئیس جدیدتان یک زن است، یا اگر به قسمتی از اداره منتقل شده اید که مجبورید با همکاران خانم کار کنید، زمانش رسیده است که مهارت هایی را برای کار کردن با آنها یاد بگیرید. مردها و زن ها در یک محیط اجتماعی به طرق مختلفی فکر و عمل می کنند. اما با مسائل کاری چگونه برخورد مینمایند؟ همه ما تغییر کرده ایم مرد ها و زن ها از قالب های پیشین خود درآمده اند، اما بعضی از این خلق و خو ها هنوز به جا مانده است. مهم نیست چقدر زن ها جدی، خشن و جاه طلب باشند، کار تعلیم و تربیت فرزندان و بار آوردن بچه از قدیم بر عهده آنهاست. مردها معمولاً هدفمند و اهل رقابت اند. هر چند باید راه درازی پیمود تا احساسات آن ها نیز نشان داده شود. آگاه بودن از تفاوت های بین دو جنس برای پیشرفت شغلی شما بسیار ضروری است. در اینجا به چند نکته اساسی در روابط کاری با خانم ها اشاره می کنیم: ۱- برای صحبت کردن با آنها وقت بگذارید مردها برای تبادل اطلاعات صحبت و مذاکره می کنند، البته زن ها هم همینطور هستند. اما آنها از این گفتگو ها به عنوان یک رابطه متقابل برای برقراری ارتباط استفاده می کنند. اگر رئیس خانم شما گفتگوی کوتاهی را آغاز می کند، با او صحبت کنید هر چند که خیلی مشغول باشید. ممکن است فکر کنید که وقت خود را تلف خواهید کرد اما نتایج آن ارزشش را خواهد داشت. ۲- یاد بگیرید که به حرفهایشان گوش دهید سوال کنید تا مطمئن شوید همه مطالبی که رد و بدل می شود را کاملا فهمیده اید. خیلی کم پیش می آید

که خانمی فراموش کند که همکارش صحبت هایش را گوش نداده است یا اظهار نظری در موردشان نکرده باشد. ۳- حرف هایتان را سبک و سنگین کنید دقت کنید که چه می گویید زیرا که ممکن است هر آن نظری در ارتباط با حرفتان داده شود و شما را در راس گفتگو بکشاند. دقت کنید که لطیفه هایتان مضامین جنسی نداشته و اهانت آور نباشند. هیچگاه موضوعاتی مانند حاملگی را پیش نکشید مگر اینکه همکارتان خود موضوع را مطرح کند. ۴- با دقت انتقاد کنید قبل از عصبانیت خوب فکر کنید. در مورد کار نظر دهید نه انجام دهنده آن. خانم ها معمولاً انتقاد ها را خیلی شخصی برداشت می کنند، پس شما سعی کنید که بهانه ای دستشان ندهید. در رابطه با هر مشکلی مثال مطرح کنید و فرد را تشویق کرده و نظرات مثبت بدهید. این به این معنی نیست که خانم ها را جدی نگیرید، فقط مشکلات را با دیدی مثبت و سازنده بررسی کنید.

۵- به جزئیات دقت کنید اگر چه کنجکاوی کردن در مورد زندگی خصوصی کسی صحیح نیست، اما اگر رئیس یا همکار خانم شما گاهاً در مورد فرزندانش با شما صحبت می کند، شما نیز هر از چند گاهی حال آنها را جویا شوید. علاقه شما به این مسئله نشان می دهد که شما برای این ارتباط ارزش قائل هستید. اگر چه این راه درستی است، اما دقت داشته باشید که بین مسائل خصوصی و کاری تعادل برقرار کنید. و هرگز سوالات خیلی خصوصی مثل" چرا فلان روز مرخصی گرفته بودید "؟نپرسید. ۶- در تصمیم گیری عجله نکنید خانم ها سعی می کنند که مشکلات را با بحث کردن حل کنند. برای درست کردن مسئله ای هیچگاه عجله نکنید. رئیس جدید شما، اگر چه تصمیم خود را گرفته باشد، به دیگران هم اجازه خواهد داد تا نظراتشان را ابراز کنند و پیشنهاد ارائه دهند. اگر با تعداد بسیاری خانم کار می کنید، از این تاکتیک استفاده کنید.۷- همکاری کنید با هم کار کنید و در کارها با هم مشورت کنید. اگر می خواهید مدیرتان را تحت تاثیر قرار دهید، دیگران را در کارهایشان یاری دهید. در نظر او یک مشاور و رفیق همیشه بهتر از یک تک خور است. احساسات و استعدادهای دیگران را بشناسید. خانم ها معمولاً در ایجاد رابطه با مشتریان بسیار مهارت دارند. بنابراین فرصتی به آنها بدهید تا برای بهتر شدن موقعیت کاری خودشان و شما از استعدادها و دانششان استفاده کنند.۸- استعداد هایش را تحسین کنید نه ظاهرش را هیچگاه به همکار خانمتان نگوئید که چقدر زیبا و خوشگل است. حتی مطرح کردن طرز لباس پوشیدن، بوی عطر و مدل مویش هم ممکن است در نظر او بد باشد. در مورد هر نظریه ای که می دهید بسیار دقت کنید. ۹- صادق باشید هر زمان که ممکن بود، اطلاعاتتان را با آنها در میان بگذارید. خانم ها احساس فوق العاده ای دارند، و نادرستی و دغل بازی را به خوبی تشخیص می دهند. به همکارانتان اطمینان دهید کهمی توانید هر نوع اطلاعاتی که نیاز دارند را برایشان مهیا کنید. صداقت و رو راستی از نظر خانم ها بسیار ارزشمند است. ۱۰- غیبت نکنید گوش هایتان را بر روی غیبت ها ببندید. اکثر شایعات از روی ترس ساخته شده اند. شما می توانید جلوی پچ پچ ها، فرضیات و شکایات را بگیرید و آنها را به نفع خود تمام کنید. اطلاعات خیلی زود پخش می شوند، پس سعی کنید شایعات مثبتی به وجود آورید. ۱۱- سعی کنید افکارش را بفهمید خانم ها اطلاعات را به سبکی کاملاً متفاوت با آقایان تحلیل می کنند. در حالیکه آقایان معمولاً به نتایج مسئله فکر می کنند. اگر هنگام صحبت هایتان خانمی سر خود را تکان می دهد به این معنی نیست که با حرفهایتان موافق است، اما مردها اگر حس کنند مطلبی را اشتباه بیان کرده اید و یا با تصمیمی مخالف باشند، بلافاصله عکس العمل نشان می دهند. اما خانم ها در ابتدا خود را موافق جلوه می دهند ولی بعد دوباره همان بحث را پیش می کشند. آنها ذاتاً دوست دارند که واقعیات را بفهمند. در مورد هر چیز خیلی خوب فکر می کنند و گاهاً نیز احساسات خود را در آن واردمی کنند.۱۲- رابطه تان را فقط در حد کار نگاه دارید جای دیگری دنبال دوست دختر باشید. مهم نیست که چقدر از خانم همکارتان خوشتان آمده است، شما با این وسوسه مبارزه کنید. عشق هایی که در محیط های کاری به وجود آمده اند معمولاً کم دوام بوده اند. مراقب ژست های جوانمردانه خود باشید چون ممکن است خانم ها برداشت نادرستی از آنها بکنند. زنده باد اختلاف عقیده از تصورات غلط دوری کنید. به تفاوت های بین خانم ها و آقایان توجه داشته باشید. به اینکه چطور عمل کرده و عکس العمل نشان می دهند دقت کنید. خوب گوش کنید و قبل از صحبت کردن در مورد آن خوب فکر کنید. کار گروهی را رواج دهید. مطمئن باشید که استعداد ها و مهارت های یک فرد مهم و قابل بررسی است. به احساسات انسان ها توجه کنید. اگر این اختلاف ها را خوب درک کنید، بهتر کنار هم کار خواهید کرد

### ۱۵ راه ساده برای رسیدن به موفقیت

ممکن است تصور کنید که شما راهتان با آن دسته افراد موفقی که پیوسته کامیابی های تازه حاصل می کنند یکی نباشد. البته ممکن است آنها توانایی هایی داشته باشند که شما فاقد آن هستید، اما همیشه به یاد داشته باشید: موفقیت آموختنی است و تنها تفاوت شما با آنها این است که آنها همیشه یک سری عادات خاص را به کار می بندند و این باعث کامیابیشان می شود. موفقیت همین است: جمع راه و روش های زندگی هوشمندانه. در اینجا به چند مورد از این شیوه ها اشاره می کنیم. ۱- با دقت لباس بپوشید قبل از ترک منزل به سمت محل کار، زمانی را صرف چک کردن شیوه ی لباس پوشیدن خود کنید و اطمینان حاصل کنید که آیا لباس مناسب به تن کرده اید یا خیر. ممکن است بعضی ها بگویند که لباس برای آدم ارزش نمی آورد، اما به عقیده ی من کاملاً اشتباه است. دنیای کار و تجارت تا حد زیادی روی این مسئله می چرخد.اگر مثل یک فرد موفق لباس بپوشید، دیگران هم مثل یک فرد موفق با شما برخورد میکنند. پس در شیوه ی لباس پوشیدنتان تجدید نظر کنید. ۲- مثل برنده ها بیندیشید رفتار خود شخص نقش بزرگی در موفقیتش دارد. دیدگاهتان نباید هیچگاه مثل انسان های شکست خورده باشد. خوب است که پیشرفت ها و دستاوردهایی که در راه آنها تلاش می کنید را برای خود مجسم کنید. همیشه نیمه ی پر لیوان را ببینید. مردم هم همیشه از افراد موفق تبعیت میکنند نه منفی بافان. ۳- جزئی از یک گروه باشید موفقیت اکثر اوقات یک کار گروهی است. یک گلزن در فوتبال هیچوقت به تنهایی نمیتواند موفقیت کسب کند. با همکاری و مساعدت اعضای مختلف یک گروه، موفقیت به دست می آید. اگر در یک گروه کار می کنید، تا جایی که می توانید مسئولیت ها و کارهای خود را به بهترین نحو ممکن انجام دهید و از دیگران نیز همین انتظار را داشته باشید. در این حالت است که موفق خواهید شد. ۴- پویشگر باشید کسی که شکار کردن بلد باشد، می داند که می توانید منتظر شکار در جایی مخفی شوید اما هیچوقت چیزی شکار نکنید. قانون شکار این نیست. باید از مخفیگاه بیرون آیید و خودتان به دنبالش بروید. در مسائل کاری نیز وضع به همین منوال است. منتظر تکلیف نمانید. خودتان به دنبال کار باشید. در خود انگیزه ایجاد کنید و به دنبال پروژه های جدید باشید و از هیچ چیز هراسی به دل راه ندهید.۵- احساسات خود را به روشنی بیان کنید وقتی همه ی قدم ها را به دقت بردارید، تنها چیزی که ممکن است مانع رسیدن شما به موفقیت شود، مهارت های ارتباطی است. خود را در یک جلسه ی کاری تصور کنید. رئیستان از شما نظر خواهی می کند. شما دقیقاً می دانید که چه باید بگویید تا مشکل حل شود، اما در بیان آن عاجزید. صدایتان و کلماتتان هیچکدام یاریتان نمیکنند. اینجاست که همه کم کم از شما دوری می کنند. پس یاد گرفتن مهارتهای ارتباطی یکی از اصول اولیه است.۶- همیشه نتیجه را در ذهن داشته باشید هر کاری که انجام می دهیم، قطعاً دلیلی دارد. و برای رسیدن به نتیجه ای مشخص است که همه ی این کارها را انجام می دهیم. در محل کار هم باید همین طور باشد. هر کار ناخوشایندی هم که مجبور به انجامش هستید را با در نظر گرفتن نتیجه و هدفتان به دقت انجام دهید. این به شما انگیزه هم می دهد. ۷- بدانید چطور پشت تلفن صحبت کنید مهم نیست کار شما چه باشد، تلفن همیشه یکی از مهمترین ابزارها بوده است. حتی از کامپیوتر هم مهم تر است چون وسیله ای است که با آن ارتباط برقرار میکنیم. کسی که آنطرف خط است باید اطمینان یابد که شما دقت و توجه لازم را به او دارید. هنگام صحبت کردن با تلفن از خوردن و آشامیدن و آدامس جویدن خودداری کنید. ۸- منظم باشیدهنگام کار کردن روی یک پروژه، قدم به قدم همه ی مراحل را به دقت طی کنید. برای کار خود طرح و برنامه داشته باشید. اگر قسمتی از کار را ندیده بگیرید، مطمئناً کارتان به نتیجه نخواهد رسید. ۹- انتقاد نکنید گروهی از مردم فقط برای ایراد گرفتن از سایرین زندگی می کنند. شما اینطور نباشید، اگر در کار کسی ایرادی مشاهده کردید، مثل یک معلم به او گوشزد کنید. کسی را مسخره نکنید و بیش از حد شکایت نکنید. و زمانی هم که کاری شایسته ی ستایش است، تحسین کنید. ۱۰- مودب باشید سعی کنید در برخورد با دیگران همیشه مودب و مشتاق و علاقه مند باشید. مردم درمورد ما با نحوه ی برخوردمان با آنها قضاوت می کنند. خوش خلق باشید و رفتارتان را اصلاح کنید. ۱۱- هر از گاهی مسئولیت مشکلی را بر عهده گیرید افراد در برخورد با مشکلات دست پاچه می شوند. بهترین راه حل برای از بین بردن این مشکل این است که هر از چند گاهی مسئولیت برطرف کردن یک مشکل را بر گردن بگیرید.۱۲- با انتقادات دیگران از شما به خوبی برخورد کنید وقتی کسی از شما انتقادی می کند، ابتدا ببینید منبع معتبری دارد یا خیر. راحت است که انتقاد را ندیده بگیرید و پیش خود بگویید طرف حسود بود. اما خوب است که گهگاه خودمان را همانطور که دیگران می بینند ببینیم. روی انتقادات دیگران فکر کنید و توصیه ها را نادیده نگیرید. ۱۳- الگو باشیدهمیشه کارها را طوری انجام دهید که انتظار دارید دیگران انجام دهند. این کار بسیار تاثیر گذار است و در کل شرکت انعکاس پیدا می کند. اگر همیشه کارهایتان را به بهترین نحو انجام دهید، در کارتان نمونه خواهید شد و دیگران نیز به عنوان یک سرمشق از شما پیروی می کنند. ۱۴- صبور باشید چیزی به اسم موفقیت یک شبه یا یک شبه ره صد ساله رفتن وجود ندارد. حتی آنها که به نظر شما یک دفعه موفق شدند نیز مطمئن باشید که برای رسیدن به این موفقیت زمانی طولانی تلاش کرده اند. رسیدن به موفقیت نیازمند گذر زمان است. باید صبور باشید و همیشه هدف را در ذهنتان نگاه دارید. ۱۵- چیزهای جدید بیاموزید سعی کنید همیشه در زمینه ی کاریتان از اطلاعات روز باخبر شوید و علوم جدید مربوطه را یاد بگیرید. همیشه سطح دانش خود را بالاتر از دیگران نگاه دارید و موفق خواهید شد. راهی به سوی موفقیت با انجام این نکات، خیلی زود خواهید دید که توجه دیگران به سمتتان معطوف می شود و طالب تجارت، معامله و کار کردن با شما می شوند. و وقتی چنین حالتی ایجاد شود، یعنی موفق شده اید.

۱۵ راه ساده برای رسیدن به موفقیت

ممکن است تصور کنید که شما راهتان با آن دسته افراد موفقی که پیوسته کامیابی های تازه حاصل می کنند یکی نباشد. البته ممکن است آنها توانایی هایی داشته باشند که شما فاقد آن هستید، اما همیشه به یاد داشته باشید: موفقیت آموختنی است و تنها تفاوت شما با آنها این است که آنها همیشه یک سری عادات خاص را به کار می بندند و این باعث کامیابیشان می شود. موفقیت همین است: جمع راه و روش های زندگی هوشمندانه. در اینجا به چند مورد از این شیوه ها اشاره می کنیم. ۱- با دقت لباس بپوشید قبل از ترک منزل به سمت محل کار، زمانی را صرف چک کردن شیوه ی لباس پوشیدن خود کنید و اطمینان حاصل کنید که آیا لباس مناسب به تن کرده اید یا خیر. ممکن است بعضی ها بگویند که لباس برای آدم ارزش نمی آورد، اما به عقیده ی من کاملاً اشتباه است. دنیای کار و تجارت تا حد زیادی روی این مسئله می چرخد.اگر مثل یک فرد موفق لباس بپوشید، دیگران هم مثل یک فرد موفق با شما برخورد میکنند. پس در شیوه ی لباس پوشیدنتان تجدید نظر کنید. ۲- مثل برنده ها بیندیشید رفتار خود شخص نقش بزرگی در موفقیتش دارد. دیدگاهتان نباید هیچگاه مثل انسان های شکست خورده باشد. خوب است که پیشرفت ها و دستاوردهایی که در راه آنها تلاش می کنید را برای خود مجسم کنید. همیشه نیمه ی پر لیوان را ببینید. مردم هم همیشه از افراد موفق تبعیت میکنند نه منفی بافان. ۳- جزئی از یک گروه باشید موفقیت اکثر اوقات یک کار گروهی است. یک گلزن در فوتبال هیچوقت به تنهایی نمیتواند موفقیت کسب کند. با همکاری و مساعدت اعضای مختلف یک گروه، موفقیت به دست می آید. اگر در یک گروه کار می کنید، تا جایی که می توانید مسئولیت ها و کارهای خود را به بهترین نحو ممکن انجام دهید و از دیگران نیز همین انتظار را داشته باشید. در این حالت است که موفق خواهید شد. ۴- پویشگر باشید کسی که شکار کردن بلد باشد، می داند

که می توانید منتظر شکار در جایی مخفی شوید اما هیچوقت چیزی شکار نکنید. قانون شکار این نیست. باید از مخفیگاه بیرون آیید و خودتان به دنبالش بروید. در مسائل کاری نیز وضع به همین منوال است. منتظر تکلیف نمانید. خودتان به دنبال کار باشید. در خود انگیزه ایجاد کنید و به دنبال پروژه های جدید باشید و از هیچ چیز هراسی به دل راه ندهید.۵- احساسات خود را به روشنی بیان کنید وقتی همه ی قدم ها را به دقت بردارید، تنها چیزی که ممکن است مانع رسیدن شما به موفقیت شود، مهارت های ارتباطی است. خود را در یک جلسه ی کاری تصور کنید. رئیستان از شما نظر خواهی می کند. شما دقیقاً می دانید که چه باید بگویید تا مشکل حل شود، اما در بیان آن عاجزید. صدایتان و کلماتتان هیچکدام یاریتان نمیکنند. اینجاست که همه کم کم از شما دوری می کنند. پس یاد گرفتن مهارتهای ارتباطی یکی از اصول اولیه است.۶- همیشه نتیجه را در ذهن داشته باشید هر کاری که انجام می دهیم، قطعاً دلیلی دارد. و برای رسیدن به نتیجه ای مشخص است که همه ی این کارها را انجام می دهیم. در محل کار هم باید همین طور باشد. هر کار ناخوشایندی هم که مجبور به انجامش هستید را با در نظر گرفتن نتیجه و هدفتان به دقت انجام دهید. این به شما انگیزه هم می دهد. ۷- بدانید چطور پشت تلفن صحبت کنید مهم نیست کار شما چه باشد، تلفن همیشه یکی از مهمترین ابزارها بوده است. حتی از کامپیوتر هم مهم تر است چون وسیله ای است که با آن ارتباط برقرار میکنیم. کسی که آنطرف خط است باید اطمینان یابد که شما دقت و توجه لازم را به او دارید. هنگام صحبت کردن با تلفن از خوردن و آشامیدن و آدامس جویدن خودداری کنید. ۸- منظم باشیدهنگام کار کردن روی یک پروژه، قدم به قدم همه ی مراحل را به دقت طی کنید. برای کار خود طرح و برنامه داشته باشید. اگر قسمتی از کار را ندیده بگیرید، مطمئناً کارتان به نتیجه نخواهد رسید. ۹- انتقاد نکنید گروهی از مردم فقط برای ایراد گرفتن از سایرین زندگی می کنند. شما اینطور نباشید، اگر در کار کسی ایرادی مشاهده کردید، مثل یک معلم به او گوشزد کنید. کسی را مسخره نکنید و بیش از حد شکایت نکنید. و زمانی هم که کاری شایسته ی ستایش است، تحسین کنید. ۱۰- مودب باشید سعی کنید در برخورد با دیگران همیشه مودب و مشتاق و علاقه مند باشید. مردم درمورد ما با نحوه ی برخوردمان با آنها قضاوت می کنند. خوش خلق باشید و رفتارتان را اصلاح کنید. ۱۱- هر از گاهی مسئولیت مشکلی را بر عهده گیرید افراد در برخورد با مشکلات دست پاچه می شوند. بهترین راه حل برای از بین بردن این مشکل این است که هر از چند گاهی مسئولیت برطرف کردن یک مشکل را بر گردن بگیرید.۱۲- با انتقادات دیگران از شما به خوبی برخورد کنید وقتی کسی از شما انتقادی می کند، ابتدا ببینید منبع معتبری دارد یا خیر. راحت است که انتقاد را ندیده بگیرید و پیش خود بگویید طرف حسود بود. اما خوب است که گهگاه خودمان را همانطور که دیگران می بینند ببینیم. روی انتقادات دیگران فکر کنید و توصیه ها را نادیده نگیرید. ۱۳- الگو باشیدهمیشه کارها را طوری انجام دهید که انتظار دارید دیگران انجام دهند. این کار بسیار تاثیر گذار است و در کل شرکت انعکاس پیدا می کند. اگر همیشه کارهایتان را به بهترین نحو انجام دهید، در کارتان نمونه خواهید شد و دیگران نیز به عنوان یک سرمشق از شما پیروی می کنند. ۱۴- صبور باشید چیزی به اسم موفقیت یک شبه یا یک شبه ره صد ساله رفتن وجود ندارد. حتی آنها که به نظر شما یک دفعه موفق شدند نیز مطمئن باشید که برای رسیدن به این موفقیت زمانی طولانی تلاش کرده اند. رسیدن به موفقیت نیازمند گذر زمان است. باید صبور باشید و همیشه هدف را در ذهنتان نگاه دارید. ۱۵- چیزهای جدید بیاموزید سعی کنید همیشه در زمینه ی کاریتان از اطلاعات روز باخبر شوید و علوم جدید مربوطه را یاد بگیرید. همیشه سطح دانش خود را بالاتر از دیگران نگاه دارید و موفق خواهید شد. راهی به سوی موفقیت با انجام این نکات، خیلی زود خواهید دید که توجه دیگران به سمتتان معطوف می شود و طالب تجارت، معامله و کار کردن با شما می شوند. و وقتی چنین حالتی ایجاد شود، یعنی موفق شده اید.

### ۱۵ روش برای تاثیر گذاری و متقاعد کردن دیگران

فکرش را بکنید که نیرویی داشتید که می توانستید هر کسی را که میخواستید متقاعد به انجام کارهای دلخواهتان می کردید. غیرممکن به نظر می آید؟ باید بگویم آنقدرها هم که فکر می کنید سخت نیست. افراد زیادی مثل رهبران یا فروشندگان با همین نیرو اموراتشان را می گذرانند. متدهایشان بسیار سرراست است. وقتی قدرت این را ندارید که به دیگران حکم کنید و دستور بدهید، می توانید برای انجام این کار از راه های روانشناختی زیرکانه ای استفاده کنید. البته نیاز به یک برنامه ریزی دقیق و کمی سیاست دارید. در این مقاله می خواهیم راه هایی را به شما معرفی کنیم که با استفاده از آنها می توانید نظر دیگران را تغییر دهید. زمینه سازی کنید و برنامه بچینید قبل از تعیین مورد، خیلی مهم است که طبیعت و ذات فرد مقابلتان را بفهمید. این کار دو مزیت دارد: ۱- می توانید با آنها همدلی کرده و یک رابطه ی احساسی برقرار کنید. ۲- بهتر می توانید استدلالات خود را بیان کنید و به آنها ثابت کنید که نظرات شما درست تر از مالِ آنهاست.بعد از آن از راه های زیر استفاده کنید. راه های متقاعد کردن دیگران ۱- اعتماد آنها را جلب کنیدمردم خود به خود در مقابل افرادی که می خواهند نظراتشان را تغییر دهند هشیارانه رفتار می کنند. به همین دلیل است که جلب اعتماد آنها یکی از مهمترین قدم ها میشود. باید به آنها ثابت کنید که فردی بی ریا و صادق هستید و نظرات مفیدی دارید. باید تسلط کامل روی صحبت های خود داشته باشید. ۲- نقطه ی مشترک پیدا کنید افراد زیادی در مورد مسائل و موضوعات مختلف نقطه نظرات مشابهی دارند. به مخاطبین خود نشان دهید که افکار و ایده های شما با مال آنها سازگار است. باید خودتان را جای آنها بگذارید، نگرانی های آنها را بفهمید و نسبت به احساساتشان همدردی نشان دهید. ۳- خوب ساختار بندی کنیدهر بحث متقاعد کننده ای، چه یک سخنرانی باشد، چه یک مقاله باید ساختاری روشن داشته باشد. منظور از ساختار مناسب، تکرارها و جا گذاری ها است. وقتی دلایل اینکه چرا مردم باید به شما گوش بدهند را لیست کنید، مهمترین دلایل را برای آخر لیست بگذارید تا در مغز شنوندگانتان باقی بماند. مطالب مهم را چند بار تکرار کنید.۴- هر دو جنبه را به آنها نشان دهید هر دو جنبه ی مثبت و منفی نظراتتان معرفی کنید. این کاری بسیار معقول است. حقه ای که اینجا باید بزنید این است که روی جنبه های مثبت را بیشتر تاکید کنید. توضیح دهید که چطور جنبه های بد نظراتتان آنقدرها هم بد نیستند و مزیت ها و فواید آنها بر جوانب منفی اش غلبه دارد. هیچوقت در مورد نقاط منفی آن دروغ نگویید چون اگر مخاطبین این مسئله را متوجه شوند که آنها را فریب داده اید از شما خشمگین خواهند شد. و هیچوقت دوباره به شما اعتماد نمی کنند. ۵- منافع شخصیشان را به آنها یادآور شوید وقتی منافع شخصی افراد را از یک ایده به آنها توضیح دهید، شانس بیشتری برای متقاعد کردن آنها دارید. چون آنچه از این نظر گیرِ آنها می آید آن چیزی است که همه به آن فکر می کنند. برای انجام این مسئله ابتدا باید نیازهای مخاطبینتان را دریابید. توجه آنها را با گفتن نیازهایشان جلب کرده و به آنها بگویید که چور می توانید آنها را راضی کنید. ۶- به نفس آنها بپردازید به این کار چاپلوسی و تملق استراتژیک هم می گویند. تحسین کردن کار دیگران--اگر درست انجام شده باشد. چیزهایی را پیدا کنید که مخاطبینتان به آن افتخار می کنند، چه مربوط به استعدادهایشان باشد و چه مشغولیاتشان. وقتی شما افراد را تحسین می کنید، نشان می دهید که توانایی های آنها را شناخته اید. با این کار آنها میل بیشتری به شنیدن حرفهایتان خواهند داشت. ۷- از مراجع استفاده کنید همه افراد متخصص را دوست دارند. اگر کارشناسی چیزی در مورد موضوعی بگوید، حتماً حرف درستی زده است. حرف های خود را با حرف های متخصصین و کارشناسان مربوطه تطبیق دهید. ۸- رضایت و موافقت عمومی را کسب کنید اکثر افراد تحت تاثیر کارهای دیگران هستند. کاری که باید بکنید این است که نشان دهید افراد بسیاری حرفتان را قبول دارند. مثال هایی بزنید که چطور ایده ها و نظراتتان جاهای دیگر کاربرد خوبی داشته است. ۹- زمانبندی خوبی داشته باشید برای خوب زمانبندی کردن نیاز به حس ششم دارید. هیچوقت موقعی که افراد زیر استرس و فشارهای روحی هستند سراغشان نروید. وقتی سراغ آنها بروید که راحت بتوانند به حرفهایتان گوش دهند. ۱۰- منحصر به فرد باشید این یک قانون است، هر چیزی که تک تر و منحصر به فرد تر است، قیمت بالاتری هم دارد. خودتان و ایده ها و نظراتتان را منحصر به فرد و تک نشان دهید. با این کار شنونده هایتان بیشتر خواهند شد. این کار را می توانید با نشان دادن اینکه اطلاعات و معلومات زیادی در مورد مسئله دارید انجام دهید. ۱۱- بی پروا باشید و اعتماد به نفس داشته باشیدممکن است همه جا برای انجام هر کاری این توصیه را شنیده باشید. بله، چون واقعاً مسئله ی مهمی است. شما خود باید به عقاید و نظراتتان ایمان داشته باشید تا بتوانید دیگران را هم متقاعد به قبول آنها کنید.۱۲- جالب و دلچسب باشید وقتی با یکنواختی صحبت کنید، کم کم شنونده هایتان را از دست خواهید داد. باید با انرژی و جالب صحبت کنید، نشان دهید که خودتان هم از نظراتتان به هیجان آمده اید. ۱۳- معقول باشید مردم دوست دارند معقول جلوه کنند، پس روی منطقشان کار کنید. منطق در کار بسیار مهم است. سخنرانیتان باید قالبی معقول داشته باشد.۱۴- سیاست به خرج دهید با شنوندگانتان همان طوری باید رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار شود. با تُن مناسب صحبت کنید و سر آنها داد نکشید و صدایتان را هرگز بالا نبرید. مهمتر اینکه، کاری نکنید که احساس نادان بودن به آنها دست دهد. به یاد داشته باشید که شما می خواهید با آنها گفتگو کنید نه مشاجره. احترام گذاشتن به مخاطبینتان نباید فراموش شود. ۱۵- فروتن باشید کسی افراد خودخواه و مغرور را دوست ندارد. حتی اگر بدانید و مطمئن باشید که نظر شما بهترین است، اگر خودبین و خودخواه باشید دیگر کسی به حرفهایتان گوش نخواهد داد. هیچ وقت هم فکر نکنید که خیلی زود موفق به متقاعد کردن آنها خواهید شد، واقع بین باشید و همیشه این احتمال را بدهید که شکست بخورید. پس انداز کنید... یکی از موفق ترین سیاست مداران، اندرو یانگ، می گوید: "تاثیر گذاری مثل یک حساب پس انداز است. هرچه کمتر از آن بردارید، سود بیشتری رویش می آید ".بدانید که قدرت خود را کجا و چطور استفاده کنید. با کمی تمرین خواهید توانست که خیلی خوب تصمیم گیریهای افراد تاثیر گذاشته و آنها را متقاعد کنید.

۱۵ روش برای تاثیر گذاری و متقاعد کردن دیگران

فکرش را بکنید که نیرویی داشتید که می توانستید هر کسی را که میخواستید متقاعد به انجام کارهای دلخواهتان می کردید. غیرممکن به نظر می آید؟ باید بگویم آنقدرها هم که فکر می کنید سخت نیست. افراد زیادی مثل رهبران یا فروشندگان با همین نیرو اموراتشان را می گذرانند. متدهایشان بسیار سرراست است. وقتی قدرت این را ندارید که به دیگران حکم کنید و دستور بدهید، می توانید برای انجام این کار از راه های روانشناختی زیرکانه ای استفاده کنید. البته نیاز به یک برنامه ریزی دقیق و کمی سیاست دارید. در این مقاله می خواهیم راه هایی را به شما معرفی کنیم که با استفاده از آنها می توانید نظر دیگران را تغییر دهید. زمینه سازی کنید و برنامه بچینید قبل از تعیین مورد، خیلی مهم است که طبیعت و ذات فرد مقابلتان را بفهمید. این کار دو مزیت دارد: ۱- می توانید با آنها همدلی کرده و یک رابطه ی احساسی برقرار کنید. ۲- بهتر می توانید استدلالات خود را بیان کنید و به آنها ثابت کنید که نظرات شما درست تر از مالِ آنهاست.بعد از آن از راه های زیر استفاده کنید. راه های متقاعد کردن دیگران ۱- اعتماد آنها را جلب کنیدمردم خود به خود در مقابل افرادی که می خواهند نظراتشان را تغییر دهند هشیارانه رفتار می کنند. به همین دلیل است که جلب اعتماد آنها یکی از مهمترین قدم ها میشود. باید به آنها ثابت کنید که فردی بی ریا و صادق هستید و نظرات مفیدی دارید. باید تسلط کامل روی صحبت های خود داشته باشید. ۲- نقطه ی مشترک پیدا کنید افراد زیادی در مورد مسائل و موضوعات مختلف نقطه نظرات مشابهی دارند. به مخاطبین خود نشان دهید که افکار و ایده های شما با مال آنها سازگار است. باید خودتان را جای آنها بگذارید، نگرانی های آنها را بفهمید و نسبت به احساساتشان همدردی نشان دهید. ۳- خوب ساختار بندی کنیدهر بحث متقاعد کننده ای، چه یک سخنرانی باشد، چه یک مقاله باید ساختاری روشن داشته باشد. منظور از ساختار مناسب، تکرارها و جا گذاری ها است. وقتی دلایل اینکه چرا مردم باید به شما گوش بدهند را لیست کنید، مهمترین دلایل را برای آخر لیست بگذارید تا در مغز شنوندگانتان باقی بماند. مطالب مهم را چند بار تکرار کنید.۴- هر دو جنبه را به آنها نشان

دهید هر دو جنبه ی مثبت و منفی نظراتتان معرفی کنید. این کاری بسیار معقول است. حقه ای که اینجا باید بزنید این است که روی جنبه های مثبت را بیشتر تاکید کنید. توضیح دهید که چطور جنبه های بد نظراتتان آنقدرها هم بد نیستند و مزیت ها و فواید آنها بر جوانب منفی اش غلبه دارد. هیچوقت در مورد نقاط منفی آن دروغ نگویید چون اگر مخاطبین این مسئله را متوجه شوند که آنها را فریب داده اید از شما خشمگین خواهند شد. و هیچوقت دوباره به شما اعتماد نمی کنند. ۵- منافع شخصیشان را به آنها یادآور شوید وقتی منافع شخصی افراد را از یک ایده به آنها توضیح دهید، شانس بیشتری برای متقاعد کردن آنها دارید. چون آنچه از این نظر گیرِ آنها می آید آن چیزی است که همه به آن فکر می کنند. برای انجام این مسئله ابتدا باید نیازهای مخاطبینتان را دریابید. توجه آنها را با گفتن نیازهایشان جلب کرده و به آنها بگویید که چور می توانید آنها را راضی کنید. ۶- به نفس آنها بپردازید به این کار چاپلوسی و تملق استراتژیک هم می گویند. تحسین کردن کار دیگران--اگر درست انجام شده باشد. چیزهایی را پیدا کنید که مخاطبینتان به آن افتخار می کنند، چه مربوط به استعدادهایشان باشد و چه مشغولیاتشان. وقتی شما افراد را تحسین می کنید، نشان می دهید که توانایی های آنها را شناخته اید. با این کار آنها میل بیشتری به شنیدن حرفهایتان خواهند داشت. ۷- از مراجع استفاده کنید همه افراد متخصص را دوست دارند. اگر کارشناسی چیزی در مورد موضوعی بگوید، حتماً حرف درستی زده است. حرف های خود را با حرف های متخصصین و کارشناسان مربوطه تطبیق دهید. ۸- رضایت و موافقت عمومی را کسب کنید اکثر افراد تحت تاثیر کارهای دیگران هستند. کاری که باید بکنید این است که نشان دهید افراد بسیاری حرفتان را قبول دارند. مثال هایی بزنید که چطور ایده ها و نظراتتان جاهای دیگر کاربرد خوبی داشته است. ۹- زمانبندی خوبی داشته باشید برای خوب زمانبندی کردن نیاز به حس ششم دارید. هیچوقت موقعی که افراد زیر استرس و فشارهای روحی هستند سراغشان نروید. وقتی سراغ آنها بروید که راحت بتوانند به حرفهایتان گوش دهند. ۱۰- منحصر به فرد باشید این یک قانون است، هر چیزی که تک تر و منحصر به فرد تر است، قیمت بالاتری هم دارد. خودتان و ایده ها و نظراتتان را منحصر به فرد و تک نشان دهید. با این کار شنونده هایتان بیشتر خواهند شد. این کار را می توانید با نشان دادن اینکه اطلاعات و معلومات زیادی در مورد مسئله دارید انجام دهید. ۱۱- بی پروا باشید و اعتماد به نفس داشته باشیدممکن است همه جا برای انجام هر کاری این توصیه را شنیده باشید. بله، چون واقعاً مسئله ی مهمی است. شما خود باید به عقاید و نظراتتان ایمان داشته باشید تا بتوانید دیگران را هم متقاعد به قبول آنها کنید.۱۲- جالب و دلچسب باشید وقتی با یکنواختی صحبت کنید، کم کم شنونده هایتان را از دست خواهید داد. باید با انرژی و جالب صحبت کنید، نشان دهید که خودتان هم از نظراتتان به هیجان آمده اید. ۱۳- معقول باشید مردم دوست دارند معقول جلوه کنند، پس روی منطقشان کار کنید. منطق در کار بسیار مهم است. سخنرانیتان باید قالبی معقول داشته باشد.۱۴- سیاست به خرج دهید با شنوندگانتان همان طوری باید رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار شود. با تُن مناسب صحبت کنید و سر آنها داد نکشید و صدایتان را هرگز بالا نبرید. مهمتر اینکه، کاری نکنید که احساس نادان بودن به آنها دست دهد. به یاد داشته باشید که شما می خواهید با آنها گفتگو کنید نه مشاجره. احترام گذاشتن به مخاطبینتان نباید فراموش شود. ۱۵- فروتن باشید کسی افراد خودخواه و مغرور را دوست ندارد. حتی اگر بدانید و مطمئن باشید که نظر شما بهترین است، اگر خودبین و خودخواه باشید دیگر کسی به حرفهایتان گوش نخواهد داد. هیچ وقت هم فکر نکنید که خیلی زود موفق به متقاعد کردن آنها خواهید شد، واقع بین باشید و همیشه این احتمال را بدهید که شکست بخورید. پس انداز کنید... یکی از موفق ترین سیاست مداران، اندرو یانگ، می گوید: "تاثیر گذاری مثل یک حساب پس انداز است. هرچه کمتر از آن بردارید، سود بیشتری رویش می آید ".بدانید که قدرت خود را کجا و چطور استفاده کنید. با کمی تمرین خواهید توانست که خیلی خوب تصمیم گیریهای افراد تاثیر گذاشته و آنها را متقاعد کنید.

## ۱۵ روش برای توسعه کار و تجارت

۱. توجه خودتان را بیشتر کنید. اطلاعات خود را (درمورد پول،نیازها،هزینه ها، آنچه پیش می آید، آنچه کارآمدتر است، اشکالات کار و ...) بیشتر کنید . بدانید که کجا ایستاده اید و جایگاهتان کجا است. ۲. بیشتر از آنچه که باید، عرضه کنید. فقط فروختن را تمرین نکنید، کمی هم خدمت کردن را تمرین کنید (از انتظارات مشتریان خود فراتر روید). تاثیر بیشتری روی مشتریانتان بگذارید. بهترین راه برای اینکار ارتقاء عملکردتان در جهت آنهاست. ۳. سودتان را برحسب فروشتان/صورت حساب، بالا ببرید. ارزش مشتریان خود را بالاتر از ارزش شرکت بدانید. مشتریان دارایی اصلی شما هستند، باید بطور مداوم روی آنها سرمایه گذاری کنید. ۴. تواناییتان را در عرضه اعتبار توسعه بخشید. امکانات خود را بیشتر کنید (کارت اعتباری، متخصصین، سرمایه گذاران، همکاران، شرکاء، ارتباطات و راه های ارتباطی). تکنولوژیتان را توسعه بخشید. هرچه ابزارهای بهتری در اختیارتان باشد، نتیجه ی بهتری عایدتان خواهد شد. به دنبال منابعی باشید که توانایی شما را در عرضه اعتبار تسریع کند. ۵. انعطاف پذیری و آزادی خود را بیشتر کنید. (موجودی پایین کالاها، دسترسی بالا به عرضه، موجودی بالا برای فروش های آتی). آزاد باشید و خود را مقید نکنید. پس انداز و سرمایه گذاری هایتان را توسعه دهید. ۶. بازارهای موجود را توسعه دهید. دادوستد خود را با مشتریان کنونی بیشتر کرده و بیشتر در بازارهای موجود رخنه کنید. ۷. حضور بازارتان را پررنگ تر کنید. شهرت و آوازه کارتان را به عنوان یک حرفه ای تثبیت کنید. ۸. کانال هایتان را توسعه دهید. منبع خوبی برای مشتریان جدید باشید. خریداران شایسته را تشخیص دهید. ۹. دایره ی درونیتان را توسعه دهید. (نزدیک ترین ارتباطات شما). به نزدیک ترین افراد به حرفه تان توجه خاص مبذول کنید. به آنها کمک کنید تا رشد کنند. آنها را تایید کرده و از درصورت نیاز از آنها قدردانی کنید. خواهید دید که منابع بهتری برای شما خواهند شد. ۱۰. نیروی کارتان را افزایش دهید. به دنبال افراد بامهارت و کاردان باشید که بتوانند توانایی های حرفه تان را توسعه بخشند و بیهوده به پرداخت های سرماهتان اضافه نکنند. ۱۱. بازارهای جدید ایجاد کنید. از کانال های معمولتان فراتر روید. از خود بپرسید "چه کس دیگری از کاری که ما می کنیم می تواند بهره ببرد "؟تفکرتان را بسط دهید.۱۲. بگذارید بقیه برای شما بفروشند. مراجع خود را بیشتر کنید. نمونه هایی از چگونگی بهره بردن دیگران از خدمات خود را در اختیار گیرید. ۱۳. به اجتماعتان خدمت کنید. یک شهروند مسئول باشید. محیط زندگی و کارتان را ارتقاء بخشید چون شما و کارتان باید آنجا باشید. ۱۴. صنعتتان را توسعه دهید. صنعتی که در آن کار میکنید را رشد دهید. به انجمن های صنعتتان بپیوندید. مقاله بنویسید، به دیگران آموزش دهید، و از حرفه تان حمایت کنید. ۱۵. دلسوزی، شفقت و حساسیتتان را بیشتر کنید. به عنوان کسی شناخته شوید که تصور می شود برای اصلاح و ایجاد تغییر همه کاری میکند. اگر شما به کسی توجه نداشته باشید، آنها چرا باید به شما توجه کرده یا حرفهایتان را گوش کنند؟

۱۵ روش برای توسعه کار و تجارت

۱. توجه خودتان را بیشتر کنید. اطلاعات خود را (درمورد پول،نیازها،هزینه ها، آنچه پیش می آید، آنچه کارآمدتر است، اشکالات کار و ...) بیشتر کنید . بدانید که کجا ایستاده اید و جایگاهتان کجا است. ۲. بیشتر از آنچه که باید، عرضه کنید. فقط فروختن را تمرین نکنید، کمی هم خدمت کردن را تمرین کنید (از انتظارات مشتریان خود فراتر روید). تاثیر بیشتری روی مشتریانتان بگذارید. بهترین راه برای اینکار ارتقاء عملکردتان در جهت آنهاست. ۳. سودتان را برحسب فروشتان/صورت حساب، بالا ببرید. ارزش مشتریان خود را بالاتر از ارزش شرکت بدانید. مشتریان دارایی اصلی شما هستند، باید بطور مداوم روی آنها سرمایه گذاری کنید. ۴. تواناییتان را در عرضه اعتبار توسعه بخشید. امکانات خود را بیشتر کنید (کارت اعتباری، متخصصین، سرمایه گذاران، همکاران، شرکاء، ارتباطات و راه های ارتباطی). تکنولوژیتان را توسعه بخشید. هرچه ابزارهای بهتری در اختیارتان باشد، نتیجه ی بهتری عایدتان خواهد شد. به دنبال منابعی باشید که توانایی شما را در عرضه اعتبار تسریع کند. ۵. انعطاف پذیری و آزادی خود را بیشتر کنید. (موجودی پایین کالاها، دسترسی بالا به عرضه، موجودی بالا برای فروش های آتی). آزاد باشید و خود را مقید نکنید. پس انداز و سرمایه گذاری هایتان را توسعه دهید. ۶. بازارهای موجود را توسعه دهید. دادوستد خود را با مشتریان کنونی بیشتر کرده و بیشتر در بازارهای موجود رخنه کنید. ۷. حضور بازارتان را پررنگ تر کنید. شهرت و آوازه کارتان را به عنوان یک حرفه ای تثبیت کنید. ۸. کانال هایتان را توسعه دهید. منبع خوبی برای مشتریان جدید باشید. خریداران شایسته را تشخیص دهید. ۹. دایره ی درونیتان را توسعه دهید. (نزدیک ترین ارتباطات شما). به نزدیک ترین افراد به حرفه تان توجه خاص مبذول کنید. به آنها کمک کنید تا رشد کنند. آنها را تایید کرده و از درصورت نیاز از آنها قدردانی کنید. خواهید دید که منابع بهتری برای شما خواهند شد. ۱۰. نیروی کارتان را افزایش دهید. به دنبال افراد بامهارت و کاردان باشید که بتوانند توانایی های حرفه تان را توسعه بخشند و بیهوده به پرداخت های سرماهتان اضافه نکنند. ۱۱. بازارهای جدید ایجاد کنید. از کانال های معمولتان فراتر روید. از خود بپرسید "چه کس دیگری از کاری که ما می کنیم می تواند بهره ببرد "؟تفکرتان را بسط دهید.۱۲. بگذارید بقیه برای شما بفروشند. مراجع خود را بیشتر کنید. نمونه هایی از چگونگی بهره بردن دیگران از خدمات خود را در اختیار گیرید. ۱۳. به اجتماعتان خدمت کنید. یک شهروند مسئول باشید. محیط زندگی و کارتان را ارتقاء بخشید چون شما و کارتان باید آنجا باشید. ۱۴. صنعتتان را توسعه دهید. صنعتی که در آن کار میکنید را رشد دهید. به انجمن های صنعتتان بپیوندید. مقاله بنویسید، به دیگران آموزش دهید، و از حرفه تان حمایت کنید. ۱۵. دلسوزی، شفقت و حساسیتتان را بیشتر کنید. به عنوان کسی شناخته شوید که تصور می شود برای اصلاح و ایجاد تغییر همه کاری میکند. اگر شما به کسی توجه نداشته باشید، آنها چرا باید به شما توجه کرده یا حرفهایتان را گوش کنند؟

## ۱۷ راه برای تبدیل شدن به یک فرد بالغ و کامل

شما از نظر ظاهری به عنوان یک فرد بالغ شناخته می شوید، اما تا زمانی که از نظر عاطفی و ذهنی به بلوغ نرسید، نمی توانید نام یک شخص کامل را بر روی خود بگذارید. مگر اینکه بخواهید با یک کودک ازدواج کنید (که در این حالت" کمال "بالاجبار به شما تزریق می شود) در این حالت وقت کافی دارید که در حین رابطه رشد کرده و بزرگ شوید. روش های زیر به شما کمک می کند که راه رسیدن به کمال را آسانتر طی کنید. فاکتورهای اجتماعی ۱- مسئولیت پذیری اساس شخصیت و درستی، مسئولیت پذیری می باشد. بدون هیچ عذر و بهانه ای یاد بگیرید که مسئولیت کارهایی را که انجام می دهید به عهده بگیرید. همانطور که تحسین و تمجید را قبول می کنید باید گله و شکایت را نیز بپذیرید. برای پی آمد تصمیم های خود آماده باشید و سعی کنید تصمیمات درستی اتخاذ کنید، چرا که قبول مسئولیت کار دشواری است. به عنوان مثال می توانید کارهایی را که به طور بالقوه خطرناک هستند، مثل: رانندگی بیشتر از سرعت مجاز و یا رانندگی بعد از مصرف الکل را انجام ندهید. ۲- احساسات خود را کنترل کنید عدم توانایی در کنترل احساس می تواند هم در زندگی فردی و هم در زندگی اجتماعی لطمات جبران ناپذیری را به شما وارد آورد. نباید به طور کلی احساستان را بکشید بلکه باید آنها را از طریق یکسری رفتار و گفتار موجه بروز دهید. به عنوان نمونه اگر کسی از زور عصبانیت دست خود را بر روی شما بلند کند، نباید سریعا عکس العمل مشابهی انجام دهید. اگر بتوانید همچنان خونسردی خود را حفظ کنید همه شما را به عنوان" آدم خوبه "داستان می شناسند. ۳- بخشنده باشید موفقیت شما به کمک هایی بستگی دارد که در میان راه از دیگران دریافت می کنید. بدون هیچ چشم داشتی به دیگران کمک کنید. اگر توان مالی شما اجازه می دهد میتوانید هزینه ای را نیز به خیریه ها و سایر موسسات این چنینی اختصاص دهید. اگر دست شما از نظر مالی باز نیست می توانید از وقت خود استفاده کرده و به آموزش بچه های بی سرپرست بپردازید. ۴- وقت خود را با خانواده و دوستان

بگذرانید صله رحم را از یاد نبرید. اگر نمی توانید همیشه به دیدنشان بروید، حداقل ارتباط تلفنی را قطع نکنید. این امر برای دوستانتان نیز صدق می کند. اگر سرتان خیلی شلوغ است، سعی کنید حداقل آخر هفته را با آنها بگذرانید. می توانید یک نوشیدنی با هم میل کنید و یا یک دست بیلیارد بازی کنید. همیشه به خاطر داشته باشید که شما قبل از اینکه با خانمتان آشنا بشوید، دوستان و خانواده در زندگی شما وجود داشتند. خود را بشناسید ۵- ضعف های شخصیتی خود را از بین ببرید هر کدام از ما عیب و ایراداتی در شخصیت خود دارد. در شناخت عادات، ویژگی های اخلاقی و به طور کلی شخصیتتان تلاش کنید. به نظرات دوستان و اقوام در مورد صفات اخلاقی خودتان گوش کنید. ضعف های خود را به تدریج از بین ببرید و نقاط قوت خود را تقویت کنید. به عنوان مثال اگر در زمینه کاری با مشکل مواجه هستید سعی کنید هر روز بیش از روز قبل بر روی مسائل کاری تمرکز کنید. ۶- متوجه رفتار خود باشید رفتار و گفتار شما در قبال دیگران تعیین کننده برخورد آنها درقبال شما می باشد. شما یک تابلوی تبلیغاتی متحرک هستید که توجه همه را به خود جلب می کنید، پس بهتر است اخلاق خوب خود را به نمایش بگذارید. اگر این کار را نکنید مردم از شما خوششان نمی آید، شما را استخدام نمی کنند و با شما قرار ملاقات نمی گذارند. کارهای خوبی را که از والدین خود در کودکی اموخته اید در زندگی نیز به اجرا در آورید. ۷- کار خودتان را انجام دهید کاری که تصور می کنید برایتان مناسب است انجام دهید نه کاری که دیگران فکر میکنند انجام آن برایتان لازم است. به عبارت دیگر در پی رسیدن به خوشی و سعادت باشید. هیچ گاه خودتان را با کسی مقایسه نکنید، به ویژه در مورد مسائل مالی برای اینکه ممکن است احساس نارضایتی کنید. کارهایی که همیشه آرزوی انجام دادن آنها را داشته اید اما هیچ وقت انجام نداده اید را شروع کنید. ۸- درستکار باشید یک فرد درستکار همیشه برای اصول اخلاقی ارزش بیشتری نسبت به لذات و سودهای شخصی قائل است. کارمندان، همکاران، و خانم ها برای افراد درستکار ارزش بسیار زیادی قائل هستند. روی حرف خود بایستید و کاری را که فکر می کنید درست است، انجام دهید. دیدگاه خود را مشخص کنید ۹- با اهدافتان روبرو شوید افراد موفق از روسای شرکتها گرفته تا ورزشکاران همه و همه دارای یک عادت ویژه هستند: هدفمندی و تلاش برای رسیدن به مقصود. بدون داشتن هدف و نقشه مناسب برای رسیدن به آن زندگی شما عادی شده و شادی و موفقیت ناچیزی را میتوانید به دست آورید. برای خود اهداف روزانه، هفتگی، و ماهیانه تعیین کنید، سپس راه مناسب برای هر یک را طرح ریزی کنید و تمام تلاش خود را برای رسیدن به آن به کار بندید و از آن به عنوان راهی برای رسیدن به آرزوهای نهایی خود بهره بگیرید. ۱۰- عادات بد خود را ترک کنید هر یک از ما به طور متفاوت دارای عادات بدی هستیم. دیر یا زود پی آمدهای منفی آن متوجه ما خواهند شد. با خودتان عهد ببندید که رفتار بد خود را کاهش داده و یا به طور کلی از میان می برید. به عنوان نمونه یکی از عادات بد خود مثل قسم دروغ خوردن و یا تاخیر داشتن را انتخاب کنید و بعد به دوستان و خانواده خود بگویید که می خواهید چنین عادتی را برای همیشه از زندگی خود بیرون کنید. اگر آنها به عنوان یک مراقب در کنار شما باشند تمایل شما نسبت به انجام این کار افزایش پیدا خواهد کرد. ۱۱- روحیه جوان و شاداب داشته باشید به خاطر داشته باشید که سن شما به آن اندازه ای است که خودتان می خواهید. یک شیوه شاداب و جوان پسند را در زندگی پیش بگیرید تا بدن و ذهن شما همواره به تحرک واداشته شوند. در حالی که خودتان احساس جوانی می کنید پس چه اشکالی وجود دارد که با یک خانم یا آقای جوان هم نامزد کنید؟ ۱۲- از موقعیت های خود استفاده کنید فرصت های بیشماری در زندگی هر فردی وجود دارد، اما سود بردن از آنها کار ساده ای نبوده و دارای ریسک بالایی می باشد. اما باید توجه داشته باشید که هیچ کار بزرگی بی خطر نمی باشد. چه این موقعیت را داشته باشید که برای خودتان شغلی راه بیندازید، چه با دختر خانمی یا آقا پسری که به هیچ وجه در سطح شما نیست، قرار ملاقات بگذارید، به خودتان مطمئن باشید و تا تنور داغ است نان را بچسبانید. کاری نکنید که بعدا موجبات پشیمانی شما را فراهم آورد. ۱۳- تمرین بردباری صبر و پافشاری شما را به سمت کامیابی و موفقیت رهنمون می سازند. بیشتر انسان های بزرگ بیشتر از اینکه موفق شده باشند در زندگی خود با شکست مواجه میشدند. زمانی که بی حوصله می شوید باید یاد بگیرید که خونسری خود را حفظ کرده و آرام باشید. برای اینکه قدری شکیبایی خود را تقویت کنید می توانید پرستاری کودک یکی از دوستان و یا آشنایان خود را برای مدت زمان کوتاهی به عهده بگیرید. یک مرد همه جانبه ۱۴- علایق خود را متنوع سازید یک سرگرمی جدید برای خودتان پیدا کنید تا افق های جدید را بر روی خود باز کنید. با یاد گیری ورزش ها و مهارت های جدید خود را به چالش وادار کنید. یکی از کارهایی که می توانید در این خصوص انجام دهید، یادگیری یک زبان جدید می باشد. زمانی این کار با موفقیت انجام شد؛ به عنوان پاداش، سفر تفریحی به کشوری که زبان آنرا یاد گرفته اید را به خودتان هدیه دهید تا پیشرفت خود را محک بزنید. ۱۵- ساعات مطالعه خود را بیشتر کنید مطالعه یکی از راه های مناسب برای افزایش اطلاعات و دایره لغات شما می باشد. روزی یک ساعت هم که شده تلویزیون را خاموش کرده و در عوض شروع به خواند یک کتاب کنید. بیشتر سعی کنید کتاب های الهامی در مورد ارتقای شخصیتی و یا زمینه شغلی دلخواهتان را مطالعه کنید. حتی می توانید کتاب های سرگرم کننده را به صورت تفریحی مطالعه کنید. ۱۶- ورزش کنیدورزش یکی از راههایی است که از شما فرد سالم تر و جوان تری می سازد. آنقدر که کار شما ارزش دارد مدت زمانی که مشغول به انجام آن هستید مهم نیست. با خودتان تعهد کنید که در برنامه روزانه خود مقداری فعالیت فیزیکی بگنجانید.۱۷- یک حیوان خانگی بگیرید داشتن حیوان خانگی تا حد زیادی استرس و فشار را کاهش داده و درصد خوشحالی را نیز افزایش می دهد. این کار شما را برای ازدواج و بچه دار شدن آماده می سازد. عاقل باش جوان! همچنان که به مسیر خود در راه رسیدن به یک فرد کامل ادامه می دهید، به خاطر داشته باشید که طرز تفکر مثبت همیشه به عنوان اساسی ترین فاکتور شناخته میشود. دید مثبت ذهنی نسبت به هر چیز در زندگی به شما اجازه می دهد در جایی که دیگران شکست خوردند، به پیروزی دست پیدا کنید. بدون توجه به اینکه شرایط تا چه حد دشوار است اگر نقطه نظر مثبتی داشته باشید و این کار را ادامه دهید، همیشه راهی برای پیروزی در مقابلتان باز خواهد شد.

۱۷ راه برای تبدیل شدن به یک فرد بالغ و کامل

شما از نظر ظاهری به عنوان یک فرد بالغ شناخته می شوید، اما تا زمانی که از نظر عاطفی و ذهنی به بلوغ نرسید، نمی توانید نام یک شخص کامل را بر روی خود بگذارید. مگر اینکه بخواهید با یک کودک ازدواج کنید (که در این حالت" کمال "بالاجبار به شما تزریق می شود) در این حالت وقت کافی دارید که در حین رابطه رشد کرده و بزرگ شوید. روش های زیر به شما کمک می کند که راه رسیدن به کمال را آسانتر طی کنید. فاکتورهای اجتماعی ۱- مسئولیت پذیری اساس شخصیت و درستی، مسئولیت پذیری می باشد. بدون هیچ عذر و بهانه ای یاد بگیرید که مسئولیت کارهایی را که انجام می دهید به عهده بگیرید. همانطور که تحسین و تمجید را قبول می کنید باید گله و شکایت را نیز بپذیرید. برای پی آمد تصمیم های خود آماده باشید و سعی کنید تصمیمات درستی اتخاذ کنید، چرا که قبول مسئولیت کار دشواری است. به عنوان مثال می توانید کارهایی را که به طور بالقوه خطرناک هستند، مثل: رانندگی بیشتر از سرعت مجاز و یا رانندگی بعد از مصرف الکل را انجام ندهید. ۲- احساسات خود را کنترل کنید عدم توانایی در کنترل احساس می تواند هم در زندگی فردی و هم در زندگی اجتماعی لطمات جبران ناپذیری را به شما وارد آورد. نباید به طور کلی احساستان را بکشید بلکه باید آنها را از طریق یکسری رفتار و گفتار موجه بروز دهید. به عنوان نمونه اگر کسی از زور عصبانیت دست خود را بر روی شما بلند کند، نباید سریعا عکس العمل مشابهی انجام دهید. اگر بتوانید همچنان خونسردی خود را حفظ کنید همه شما را به عنوان" آدم خوبه "داستان می شناسند. ۳- بخشنده باشید موفقیت شما به کمک هایی بستگی دارد که در میان راه از دیگران دریافت می کنید. بدون هیچ چشم داشتی به دیگران کمک کنید. اگر توان مالی شما اجازه می دهد میتوانید هزینه ای را نیز به خیریه ها و سایر موسسات این چنینی اختصاص دهید. اگر دست شما از نظر مالی باز نیست می توانید از وقت خود استفاده کرده و به آموزش بچه های بی سرپرست بپردازید. ۴- وقت خود را با خانواده و دوستان بگذرانید صله رحم را از یاد نبرید. اگر نمی توانید همیشه به دیدنشان بروید، حداقل ارتباط تلفنی را قطع نکنید. این امر برای دوستانتان نیز صدق می کند. اگر سرتان خیلی شلوغ است، سعی کنید حداقل آخر هفته را با آنها بگذرانید. می توانید یک نوشیدنی با هم میل کنید و یا یک دست بیلیارد بازی کنید. همیشه به خاطر داشته باشید که شما قبل از اینکه با خانمتان آشنا بشوید، دوستان و خانواده در زندگی شما وجود داشتند. خود را بشناسید ۵- ضعف های شخصیتی خود را از بین ببرید هر کدام از ما عیب و ایراداتی در شخصیت خود دارد. در شناخت عادات، ویژگی های اخلاقی و به طور کلی شخصیتتان تلاش کنید. به نظرات دوستان و اقوام در مورد صفات اخلاقی خودتان گوش کنید. ضعف های خود را به تدریج از بین ببرید و نقاط قوت خود را تقویت کنید. به عنوان مثال اگر در زمینه کاری با مشکل مواجه هستید سعی کنید هر روز بیش از روز قبل بر روی مسائل کاری تمرکز کنید. ۶- متوجه رفتار خود باشید رفتار و گفتار شما در قبال دیگران تعیین کننده برخورد آنها درقبال شما می باشد. شما یک تابلوی تبلیغاتی متحرک هستید که توجه همه را به خود جلب می کنید، پس بهتر است اخلاق خوب خود را به نمایش بگذارید. اگر این کار را نکنید مردم از شما خوششان نمی آید، شما را استخدام نمی کنند و با شما قرار ملاقات نمی گذارند. کارهای خوبی را که از والدین خود در کودکی اموخته اید در زندگی نیز به اجرا در آورید. ۷- کار خودتان را انجام دهید کاری که تصور می کنید برایتان مناسب است انجام دهید نه کاری که دیگران فکر میکنند انجام آن برایتان لازم است. به عبارت دیگر در پی رسیدن به خوشی و سعادت باشید. هیچ گاه خودتان را با کسی مقایسه نکنید، به ویژه در مورد مسائل مالی برای اینکه ممکن است احساس نارضایتی کنید. کارهایی که همیشه آرزوی انجام دادن آنها را داشته اید اما هیچ وقت انجام نداده اید را شروع کنید. ۸- درستکار باشید یک فرد درستکار همیشه برای اصول اخلاقی ارزش بیشتری نسبت به لذات و سودهای شخصی قائل است. کارمندان، همکاران، و خانم ها برای افراد درستکار ارزش بسیار زیادی قائل هستند. روی حرف خود بایستید و کاری را که فکر می کنید درست است، انجام دهید. دیدگاه خود را مشخص کنید ۹- با اهدافتان روبرو شوید افراد موفق از روسای شرکتها گرفته تا ورزشکاران همه و همه دارای یک عادت ویژه هستند: هدفمندی و تلاش برای رسیدن به مقصود. بدون داشتن هدف و نقشه مناسب برای رسیدن به آن زندگی شما عادی شده و شادی و موفقیت ناچیزی را میتوانید به دست آورید. برای خود اهداف روزانه، هفتگی، و ماهیانه تعیین کنید، سپس راه مناسب برای هر یک را طرح ریزی کنید و تمام تلاش خود را برای رسیدن به آن به کار بندید و از آن به عنوان راهی برای رسیدن به آرزوهای نهایی خود بهره بگیرید. ۱۰- عادات بد خود را ترک کنید هر یک از ما به طور متفاوت دارای عادات بدی هستیم. دیر یا زود پی آمدهای منفی آن متوجه ما خواهند شد. با خودتان عهد ببندید که رفتار بد خود را کاهش داده و یا به طور کلی از میان می برید. به عنوان نمونه یکی از عادات بد خود مثل قسم دروغ خوردن و یا تاخیر داشتن را انتخاب کنید و بعد به دوستان و خانواده خود بگویید که می خواهید چنین عادتی را برای همیشه از زندگی خود بیرون کنید. اگر آنها به عنوان یک مراقب در کنار شما باشند تمایل شما نسبت به انجام این کار افزایش پیدا خواهد کرد. ۱۱- روحیه جوان و شاداب داشته باشید به خاطر داشته باشید که سن شما به آن اندازه ای است که خودتان می خواهید. یک شیوه شاداب و جوان پسند را در زندگی پیش بگیرید تا بدن و ذهن شما همواره به تحرک واداشته شوند. در حالی که خودتان احساس جوانی می کنید پس چه اشکالی وجود دارد که با یک خانم یا آقای جوان هم نامزد کنید؟ ۱۲- از موقعیت های خود استفاده کنید فرصت های بیشماری در زندگی هر فردی وجود دارد، اما سود بردن از آنها کار ساده ای نبوده و دارای ریسک بالایی می باشد. اما باید توجه داشته باشید که هیچ کار بزرگی بی خطر نمی باشد. چه این موقعیت را داشته باشید که برای خودتان شغلی راه بیندازید، چه با دختر خانمی یا آقا پسری که به هیچ وجه در سطح شما نیست، قرار ملاقات بگذارید، به خودتان مطمئن باشید و تا تنور داغ است نان را بچسبانید. کاری نکنید که بعدا موجبات پشیمانی شما را فراهم آورد. ۱۳- تمرین بردباری صبر و پافشاری شما را به سمت

کامیابی و موفقیت رهنمون می سازند. بیشتر انسان های بزرگ بیشتر از اینکه موفق شده باشند در زندگی خود با شکست مواجه میشدند. زمانی که بی حوصله می شوید باید یاد بگیرید که خونسری خود را حفظ کرده و آرام باشید. برای اینکه قدری شکیبایی خود را تقویت کنید می توانید پرستاری کودک یکی از دوستان و یا آشنایان خود را برای مدت زمان کوتاهی به عهده بگیرید. یک مرد همه جانبه ۱۴- علایق خود را متنوع سازید یک سرگرمی جدید برای خودتان پیدا کنید تا افق های جدید را بر روی خود باز کنید. با یاد گیری ورزش ها و مهارت های جدید خود را به چالش وادار کنید. یکی از کارهایی که می توانید در این خصوص انجام دهید، یادگیری یک زبان جدید می باشد. زمانی این کار با موفقیت انجام شد؛ به عنوان پاداش، سفر تفریحی به کشوری که زبان آنرا یاد گرفته اید را به خودتان هدیه دهید تا پیشرفت خود را محک بزنید. ۱۵- ساعات مطالعه خود را بیشتر کنید مطالعه یکی از راه های مناسب برای افزایش اطلاعات و دایره لغات شما می باشد. روزی یک ساعت هم که شده تلویزیون را خاموش کرده و در عوض شروع به خواند یک کتاب کنید. بیشتر سعی کنید کتاب های الهامی در مورد ارتقای شخصیتی و یا زمینه شغلی دلخواهتان را مطالعه کنید. حتی می توانید کتاب های سرگرم کننده را به صورت تفریحی مطالعه کنید. ۱۶- ورزش کنیدورزش یکی از راههایی است که از شما فرد سالم تر و جوان تری می سازد. آنقدر که کار شما ارزش دارد مدت زمانی که مشغول به انجام آن هستید مهم نیست. با خودتان تعهد کنید که در برنامه روزانه خود مقداری فعالیت فیزیکی بگنجانید.۱۷- یک حیوان خانگی بگیرید داشتن حیوان خانگی تا حد زیادی استرس و فشار را کاهش داده و درصد خوشحالی را نیز افزایش می دهد. این کار شما را برای ازدواج و بچه دار شدن آماده می سازد. عاقل باش جوان! همچنان که به مسیر خود در راه رسیدن به یک فرد کامل ادامه می دهید، به خاطر داشته باشید که طرز تفکر مثبت همیشه به عنوان اساسی ترین فاکتور شناخته میشود. دید مثبت ذهنی نسبت به هر چیز در زندگی به شما اجازه می دهد در جایی که دیگران شکست خوردند، به پیروزی دست پیدا کنید. بدون توجه به اینکه شرایط تا چه حد دشوار است اگر نقطه نظر مثبتی داشته باشید و این کار را ادامه دهید، همیشه راهی برای پیروزی در مقابلتان باز خواهد شد.

## ۲۰ روش برای تحت تاثیر قرار دادن رئیس اداره

همه می خواهند به بهترین وجه در محل کار ظاهر شوند تا اطمینان یابند که پله های ترقی را طی خواهند کرد و ترفیع رتبه خواهند گرفت. در این مورد فکر کنید، چه کاری باید بکنید تا بتوانید از سایرین جلو افتاده و نظرها را جلب کنید؟ تصور ما بر این است که برای جلو افتادن از سایرین، حتماً باید کارهایی عجیب و باورنکردنی انجام دهیم و تا آنجا که می توانیم کار کنیم.اگر چه درازای کلیه این زحمات حقوق دریافت خواهیم کرد، اما این کافی نیست. یک نکته را برایتان بازگو میکنم، چه در زندگی خصوصی و عاطفیتان و چه در زندگی کاریتان، فقط جزئیات مهم هستند. اینکه لباسی مناسب بپوشید، تلفن های خصوصیتان را کوتاه کنید و در کارهای گروهی شرکت کنید ممکن است بسیار موثر باشد. در اینجا به مواردی اشاره

خواهیم کرد، که با انجام آنها صد در صد مورد توجه رئیس قرار خواهید گرفت. ظاهرخوب داشته باشید کیف دستی با خود حمل کنید اینکه هر روز با کیف دستی وارد و خارج شرکت شوید به دیگران این احساس را میدهد که شما در کارتان فعال هستید، حتی اگر پشت میز کارتان هم نباشید. ممکن است این کیف را فقط برای حمل ناهارتان به دست گیرید، اما تاثیر بسیار خوبی خواهد گذاشت. صاف بنشینید صاف نشستن و صاف و با غرور ایستادن علائم فیزیکی هستند که نشان می دهند شما فردی با اعتماد به نفس بالا هستید. نگذارید که دیگران شما را در حالیکه جلوی کامپیوتر خمیده شده اید ببینند، مگر اینکه حین اضافه کاری باشید و دیگر توانایی صاف نشستن را نداشته باشید. وقت شناس باشید هیچ کس دوست ندارد که برای کسی منتظر بایستد، پس سعی کنید که همیشه سر وقت باشید. من همیشه به دوستانم می گویم": انتظار نداشته باشید که زود بیایم، اما دیر هم نمی آیم ".وقت شناس باشید.زندگی خصوصیتان را وارد کار نکنید کار خوبی که یک کارمند می تواند انجام دهد این است که زندگی خصوصی خود را از کار جدا کند، یعنی تا زمانی که در محل کار است کاملاً متوجه و درگیر کار باشد و وقت خود را مثلاً به تلفن های مداوم به نامزدش نگذراند. نگران نباشید، خوشحال باشید لبخند زدن مسری است، این باعث می شود که دیگران کمتر از شما شاکی باشند، به خصوص زمانی که کاری اشتباه انجام داده باشید. خوب لباس بپوشید و خوشبو ظاهر شوید همیشه با خود آدامس های نعنایی یا شانه جیبی داشته باشید که بسیار مفید است. مهم نیست دیگران چه می گویند، اما به یاد داشته باشید که مردم هنوز از روی ظاهر در مورد افراد قضاوت می کنند. پس خوب لباس بپوشید . محیط کارتان را تمیز و منظم نگاه دارید اینکه میز کارتان را همیشه منظم و تمیز نگاه دارید و همه ورق ها را سر جای خود بگذارید راه خوبی است تا به رئیس خود بفهمانید که شما در همه کارها فردی منظم هستید. حرف های خوب بزنید بدانید که در مورد چه صحبت می کنید نگاهی به روزنامه صبح بیاندازید، از پیشرفتهای جدید در زمینه کاری خود آگاه شوید و بدانید که در کارتان چه می گذرد. اینکه همیشه اطلاعات خود را بیشتر کنید، در صحبت کردن شما بسیار کمک خواهد کرد. در هنگام صحبت از دستانتان هم کمک بگیرید نترسید که هنگام صحبت کردن از دستانتان هم کمک بگیرید. حتماً لازم نیست که یک ایتالیایی باشید تا قادر به انجام این کار باشید، خیلی طبیعی رفتار کنید.همیشه یک لطیفه آماده تعریف داشته باشید اگرچه دوست نخواهید داشت که دلقک شرکت باشید، اما خوب است که در زمان مناسب جوک و لطیفه هم تعریف کنید. غیبت کردن را کنار بگذارید هرچند که ممکن است خیلی کار سرگرم کننده ای باشد، اما غیبت کردن مثل سمی کشنده می تواند کارتان را به سرعت از دستتان خارج کند. دست از این کارها برداشته و کاری به زندگی خصوصی دیگران نداشته باشید یاد بگیرید که گاهی هم لازم است حرف نزنید گاهی اوقات بهترین و عاقلانه ترین کار این است که صبر کرده و حرفی نزنید. اگرچه وقتی حرف ارزشمند برای زدن دارید خوب است که در بحث شرکت کنید، اما اگر میخواهید مدام حرف های تکراری صد سال پیش را در یک بحث به میان بکشید، بهتر است که اصلاً چیزی نگویید. با اینکار حتی ممکن است دیگران تصور کنند که مشغول فکر کردن به حرف های آنها هستید و این خیلی خوب است و به یاد داشته باشید که در یک بحث هیچگاه سر دیگران فریاد نزنید. لاف نزنید هیچ کس علاقه ای به افراد خود ستا و لاف زن ندارد. پس متوجه باشید که چه میگویید و مدام کارهایی را که انجام داده اید را بزرگنمایی نکنید. خوب باشید و کارهای خوب بکنید اضافه کاری کنید اگر اینکه همیشه دنبال کار بیشتر باشید و کار بیشتر از رئیس طلب کنید و این برایتان به صورت عادت در بیاید، مطمئن باشید که رئیس حتماً متوجه این مسئله خواهد بود به خصوص زمانی که می خواهد ترفیع رتبه ای بدهد شما در ذهنش خواهید ماند. نگران پولش هم نباشید، هیچ زحمتی بی جواب نمی ماند. هیچگاه با یکی از همکارانتان وارد مسائل عاشقانه نشوید من نمی دانم که چقدر این منشی جدید ممکن است جذاب باشد یا همینطور یکی از همکارانتان، اما توصیه می کنم که طرفش نروید. این ممکن است از سردردها و قلب دردهای آتی جلوگیری کند. همیشه کنترل خود را در دست داشته باشید نمی گویم باید در بحث با همکارانتان اصلاً ناراحت یا نگران نباشید، می گویم هیچ گاه کنترل خود را از دست ندهید. این باعث می شود که زیر دستانتان احترام بیشتری برایتان قائل شوند و بالا دستتان هم تحت تاثیر قرار خواهد گرفت. مراقب باشید که چه سایت هایی را در اینترنت بررسی می کنیدبدانید که در محیط کار همیشه باید به فکر کار باشید. پس حتی در زمان بیکاریتان هم نباید خود را مشغول بازرسی سایت های نا مربوط کنید. با همکارانتان خوش رفتار باشید نباید بیش از حد فضول جلوه کنید، اما به یاد داشتن تاریخ تولد و آخرین خبرها در مورد همکارانتان بسیار خوب خواهد بود و آنها را به شما علاقه مند خواهد کرد. گاهی یک رهبر باشید از اینکه در مواقع خاص پست رهبری بگیرید واهمه نداشته باشید. وقتی یکی از همکاران قدیمی در حال بازنشست شدن است، یک مهمانی خداحافظی برای او ترتیب دهید و... همیشه برای این کارها داوطلب باشید و با اینکار دیگران به سرعت به شما علاقه مند خواهند شد. به قوانین و سیاست های شرکت احترام بگذاریدهمیشه در هر شرکتی یک سری قانون وجود دارد که کارکنان همه موظف به اطاعت از آن هستند. پس به یاد داشته باشید که هیچگاه قوانین شرکت را زیر پا نگذارید. یک کار خوب همیشه جزئیات هستند که تصویر بزرگ را می سازند. با رعایت کردن این موارد کوچک، خواهید توانست که تصویر خود را نزد رئیس و همکارانتان هر چه بهتر کنید. پس به هوش باشید. شما را روی نردبان ترقی ببینیم!

۲۰ روش برای تحت تاثیر قرار دادن رئیس اداره

همه می خواهند به بهترین وجه در محل کار ظاهر شوند تا اطمینان یابند که پله های ترقی را طی خواهند کرد و ترفیع رتبه خواهند گرفت. در این مورد فکر کنید، چه کاری باید بکنید تا بتوانید از سایرین جلو افتاده و نظرها را جلب کنید؟ تصور ما بر این است که برای جلو افتادن از سایرین، حتماً باید کارهایی عجیب و باورنکردنی انجام دهیم و تا آنجا که می توانیم کار کنیم.اگر چه درازای کلیه این زحمات حقوق دریافت خواهیم کرد، اما این کافی نیست. یک نکته را برایتان بازگو میکنم، چه در زندگی خصوصی و عاطفیتان و چه در زندگی کاریتان، فقط جزئیات مهم هستند. اینکه لباسی مناسب بپوشید، تلفن های خصوصیتان را کوتاه کنید و در کارهای گروهی شرکت کنید ممکن است بسیار موثر باشد. در اینجا به مواردی اشاره

خواهیم کرد، که با انجام آنها صد در صد مورد توجه رئیس قرار خواهید گرفت. ظاهرخوب داشته باشید کیف دستی با خود حمل کنید اینکه هر روز با کیف دستی وارد و خارج شرکت شوید به دیگران این احساس را میدهد که شما در کارتان فعال هستید، حتی اگر پشت میز کارتان هم نباشید. ممکن است این کیف را فقط برای حمل ناهارتان به دست گیرید، اما تاثیر بسیار خوبی خواهد گذاشت. صاف بنشینید صاف نشستن و صاف و با غرور ایستادن علائم فیزیکی هستند که نشان می دهند شما فردی با اعتماد به نفس بالا هستید. نگذارید که دیگران شما را در حالیکه جلوی کامپیوتر خمیده شده اید ببینند، مگر اینکه حین اضافه کاری باشید و دیگر توانایی صاف نشستن را نداشته باشید. وقت شناس باشید هیچ کس دوست ندارد که برای کسی منتظر بایستد، پس سعی کنید که همیشه سر وقت باشید. من همیشه به دوستانم می گویم": انتظار نداشته باشید که زود بیایم، اما دیر هم نمی آیم ".وقت شناس باشید.زندگی خصوصیتان را وارد کار نکنید کار خوبی که یک کارمند می تواند انجام دهد این است که زندگی خصوصی خود را از کار جدا کند، یعنی تا زمانی که در محل کار است کاملاً متوجه و درگیر کار باشد و وقت خود را مثلاً به تلفن های مداوم به نامزدش نگذراند. نگران نباشید، خوشحال باشید لبخند زدن مسری است، این باعث می شود که دیگران کمتر از شما شاکی باشند، به خصوص زمانی که کاری اشتباه انجام داده باشید. خوب لباس بپوشید و خوشبو ظاهر شوید همیشه با خود آدامس های نعنایی یا شانه جیبی داشته باشید که بسیار مفید است. مهم نیست دیگران چه می گویند، اما به یاد داشته باشید که مردم هنوز از روی ظاهر در مورد افراد قضاوت می کنند. پس خوب لباس بپوشید . محیط کارتان را تمیز و منظم نگاه دارید اینکه میز کارتان را همیشه منظم و تمیز نگاه دارید و همه ورق ها را سر جای خود بگذارید راه خوبی است تا به رئیس خود بفهمانید که شما در همه کارها فردی منظم هستید. حرف های خوب بزنید بدانید که در مورد چه صحبت می کنید نگاهی به روزنامه صبح بیاندازید، از پیشرفتهای جدید در زمینه کاری خود آگاه شوید و بدانید که در کارتان چه می گذرد. اینکه همیشه اطلاعات خود را بیشتر کنید، در صحبت کردن شما بسیار کمک خواهد کرد. در هنگام صحبت از دستانتان هم کمک بگیرید نترسید که هنگام صحبت کردن از دستانتان هم کمک بگیرید. حتماً لازم نیست که یک ایتالیایی باشید تا قادر به انجام این کار باشید، خیلی طبیعی رفتار کنید.همیشه یک لطیفه آماده تعریف داشته باشید اگرچه دوست نخواهید داشت که دلقک شرکت باشید، اما خوب است که در زمان مناسب جوک و لطیفه هم تعریف کنید. غیبت کردن را کنار بگذارید هرچند که ممکن است خیلی کار سرگرم کننده ای باشد، اما غیبت کردن مثل سمی کشنده می تواند کارتان را به سرعت از دستتان خارج کند. دست از این کارها برداشته و کاری به زندگی خصوصی دیگران نداشته باشید یاد بگیرید که گاهی هم لازم است حرف نزنید گاهی اوقات بهترین و عاقلانه ترین کار این است که صبر

کرده و حرفی نزنید. اگرچه وقتی حرف ارزشمند برای زدن دارید خوب است که در بحث شرکت کنید، اما اگر میخواهید مدام حرف های تکراری صد سال پیش را در یک بحث به میان بکشید، بهتر است که اصلاً چیزی نگویید. با اینکار حتی ممکن است دیگران تصور کنند که مشغول فکر کردن به حرف های آنها هستید و این خیلی خوب است و به یاد داشته باشید که در یک بحث هیچگاه سر دیگران فریاد نزنید. لاف نزنید هیچ کس علاقه ای به افراد خود ستا و لاف زن ندارد. پس متوجه باشید که چه میگویید و مدام کارهایی را که انجام داده اید را بزرگنمایی نکنید. خوب باشید و کارهای خوب بکنید اضافه کاری کنید اگر اینکه همیشه دنبال کار بیشتر باشید و کار بیشتر از رئیس طلب کنید و این برایتان به صورت عادت در بیاید، مطمئن باشید که رئیس حتماً متوجه این مسئله خواهد بود به خصوص زمانی که می خواهد ترفیع رتبه ای بدهد شما در ذهنش خواهید ماند. نگران پولش هم نباشید، هیچ زحمتی بی جواب نمی ماند. هیچگاه با یکی از همکارانتان وارد مسائل عاشقانه نشوید من نمی دانم که چقدر این منشی جدید ممکن است جذاب باشد یا همینطور یکی از همکارانتان، اما توصیه می کنم که طرفش نروید. این ممکن است از سردردها و قلب دردهای آتی جلوگیری کند. همیشه کنترل خود را در دست داشته باشید نمی گویم باید در بحث با همکارانتان اصلاً ناراحت یا نگران نباشید، می گویم هیچ گاه کنترل خود را از دست ندهید. این باعث می شود که زیر دستانتان احترام بیشتری برایتان قائل شوند و بالا دستتان هم تحت تاثیر قرار خواهد گرفت. مراقب باشید که چه سایت هایی را در اینترنت بررسی می کنیدبدانید که در محیط کار همیشه باید به فکر کار باشید. پس حتی در زمان بیکاریتان هم نباید خود را مشغول بازرسی سایت های نا مربوط کنید. با همکارانتان خوش رفتار باشید نباید بیش از حد فضول جلوه کنید، اما به یاد داشتن تاریخ تولد و آخرین خبرها در مورد همکارانتان بسیار خوب خواهد بود و آنها را به شما علاقه مند خواهد کرد. گاهی یک رهبر باشید از اینکه در مواقع خاص پست رهبری بگیرید واهمه نداشته باشید. وقتی یکی از همکاران قدیمی در حال بازنشست شدن است، یک مهمانی خداحافظی برای او ترتیب دهید و... همیشه برای این کارها داوطلب باشید و با اینکار دیگران به سرعت به شما علاقه مند خواهند شد. به قوانین و سیاست های شرکت احترام بگذاریدهمیشه در هر شرکتی یک سری قانون وجود دارد که کارکنان همه موظف به اطاعت از آن هستند. پس به یاد داشته باشید که هیچگاه قوانین شرکت را زیر پا نگذارید. یک کار خوب همیشه جزئیات هستند که تصویر بزرگ را می سازند. با رعایت کردن این موارد کوچک، خواهید توانست که تصویر خود را نزد رئیس و همکارانتان هر چه بهتر کنید. پس به هوش باشید. شما را روی نردبان ترقی ببینیم!

### اتیکت مکالمات تجاری و شغلی

در کار و بیزنس، قوانین آداب معاشرت فقط شامل رفتارهای شما در اداره و محتویات ایمیلتان نمی شود، این قوانین اتیکت و آداب مکالمات شما با همکارانتان را هم در بر می گیرد. معمولاً تصور می شود که اتیکت مکالمات کاری را باید در مکالمات رو در رو رعایت کرد، اما پشت تلفن هم این موارد صادق است. در هر دو مورد، الزامات قدیمی گوش دادن و حرف زدن باید در مرکز توجه قرار گیرد. ممکن است مکالمه کوتاهی با سوپروایزرتان داشته باشید، یا قبل از بستن قرارداد یا زنگ زدن به نمایندگان شرکت های دیگر، با یک مشتری جدید مسائل را بررسی کنید. مهم نیست که کدامیک از این موارد هدف شما برای مکالمه باشد، اینکه بدانید چه بگویید و چطور به حرف های طرف مقابل گوش دهید، می توانید پله ای برای موفقیت بیشتر شما در کار، یک شراکت جدید و یا فقط یک مکالمه لذت بخش باشد. وقتی کسی با شما احساس راحتی می کند، شما هم با آنها احساس نزدیکی و راحتی بیشتری خواهید کرد و دست یافتن به اهدافتان (شبکه سازی، متقاعد کردن و ...) به طور طبیعی میسر خواهد شد. این مسئله نه تنها به شما کمک میکند به آنچه که میخواهید برسید، بلکه احترام زیادی هم برای شما کسب خواهد کرد. حال اجازه بدهید به برخی از اصلی ترین اصول و روش مکالمات کاری و تجاری بپردازیم. رسمی باشید رسمی بودن اهمیت بسیار زیادی دارد. در کار و بیزنس، باید تا می توانید باکلاس و رسمی باشید. از نحوه دست دادن شروع کنید و اگر به کسی معرفی می شوید، از عنوان (مثل آقا، خانم و ...) استفاده کنید، مگر اینکه طرف مقابل خود از شما بخواهد که او را با نام کوچک صدا کنید. منطقاً نحوه دست دادن برای پشت تلفن کاربردی ندارد، اما مسئله عنوان برای صدا کردن افراد، پشت تلفن هم باید رعایت شود. مهمتر اینکه، وقتی نامی را می شنوید، هیچوقت نباید آنرا فراموش کنید. به خاطر داشتن نامها، نشانه احترام است، پس هر کاری که از دستتان برمی آید انجام دهید تا نام افراد را در حافظه تان نگه دارید. یک راه ساده برای اینکار، به کار بردن اسم آنها در مکالمه و گفتگویتان با آنها و بهتر از آن معرفی کردن آنها به کسی دیگر است. هرچه مکالمه جلوتر می رود، رسمیت خود را همچنان حفظ کنید و اجازه ندهید هیچیک از عادات ناپسندتان، جلوه کند. مثلاً جویدن آدامس، صحبت کردن حین غذا خوردن یا نوشیدن حین حرف زدن، خارج از ادب است. در عوض سعی کنید هنگام غذا خوردن لقمه های کوچک بردارید و پشت تلفن هم از خوردن خودداری کنید. وقتی صحبتتان رو به پایان است، دست دادن خاتمه کار، یادآور شدن نام فرد مقابل، و دادن کارت ویزیتتان را فراموش نکنید. با حفظ کلاس و شخصیت خود در جایجای مکالمه، فردی معتمد به نفس و بانزاکت به چشم خواهید آمد. موقع خاتمه دادن به مکالمات تلفنی، حتماً از فرد مقابل برای اینکه برایتان وقت گذاشته تشکر کنید و ابراز امیدواری کنید که در آینده ای نه چندان دور دوباره با وی تماس گرفته یا از نزدیک وی را ملاقات خواهید کرد. درمورد موضوعات مطمئن و بی خطر صحبت کنید کلماتی که از دهانتان بیرون می آیند، کلید یک مکالمه کاری موفق هستند. دقیقاً مثل زمانیکه در دادگاه هستید، هر حرفی که بزنید، می تواند برعلیه شما مورد استفاده قرار گیرد. حتی یک کلمه بد می تواند به قیمت بقیه زندگی کاریتان تمام شود. یک مکالمه کاری به هیچ عنوان نباید احساسی باشد، باید کاملاً اصولی و به دور از نمایش باشد. موضوعاتی که هیچوقت نباید در مورد آنها صحبت کنید، موضوعاتی هستند که حول مذهب و پول می چرخند. اگر کسی سعی دارد شما را در مبحثی که به نظرتان بحث انگیز و جدال آمیز است، درگیر کند، به هیچ وجه منحرف نشوید. این نقطه نظرات را نادیده بگیرید و اگر به صورت اتفاقی کس دیگری احساسی شده و صدایش را بلند کرد، سعی کنید و با تونی ملایم و آرام موقعیت را آرام کنید. پس در مورد چه موضوعاتی باید حرف بزنید؟ یک موضوع مطمئن و غیر کاری موضوعی است که به هیچ عنوان بحث انگیز نبوده و هیچ دشمنی هم ایجاد نکند. درمیان متخصصین، موضوعات متداول عبارتند از ورزش، موضوعات و اتفاقات روز، پیش زمینه شخصی شما، و البته کارتان. صحبت کردن درمورد کارتان بسیار عاقلانه است اما گاهی اوقات افراد به کمی تنوع نیاز دارند. پس وقتی می خواهید درمورد کارتان با آنها حرف بزنید، دقت کنید که درمورد موضوعات تکراری مثل رئیستان و همکارانتان نباشد، مگر اینکه بخواهید یک مطلب جالب درمورد آنها بگویید. زیاد حرف نزنید درست مثل یک مکالمه شخصی خوب، یک ارتباط کاری باکیفیت و خوب هم مستلزم یک جریان متعادل است. بعضی از ما واقعاً عاشق حرف زدن هستیم، که البته بد نیست چون نشاندهنده اجتماعی بودن ماست، اما برای کسی که شما را خوب نمیشناسد، این مسئله در یک موقعیت کاری آزار دهنده خواهد بود. کدام بدتر است: کسی که عنان یک مکالمه را در دست می گیرد، یا کسی که بدون اینکه بداند، عنان یک مکالمه را در دست می گیرد؟ هر دو اینها خوب نیست، پس شما هم سعی کنید از چنین موقعیت هایی اجتناب کنید. می توانید با مشغول کردن خود به یک کار، خودتان را از افتادن در این دامها دور نگه دارید. اگر سوالی از شما پرسیده می شود، پاسختان را در کمتر از ۶۰ کلمه ادا کنید. البته از دادن پاسخ هایی که بیشتر از چند کلمه نیستند هم خودداری کنید. هدف این است که جریان مکالمه را یکنواحت نگه دارید تا طرف مقابل توجه و دقت لازم به صحبت هایتان داشته باشد. در مکالمات تلفنی هم باید دقت زیادی اعمال کنید چون از آنجا که نمی توانید فرد مقابلتان را ببینید، نمی توانید میزان دقت آنها را به حرفهایتان بسنجید. وقتی صحبت نمی کنید، اجازه بدهید طرف مقابل صحبتش را تمام کند و به هیچ وجه در حرفهای او بپرید و حرفهایشان را شما تمام نکنید. وقتی نوبت به حرف زدن شما میرسد، آنها هم همان میزان احترام را برایتان مبذول می دارند. همانطور که با طرف مکالمه تان با احترام برخورد می کنید، حتماً با همراهان آنها هم با همان میزان احترام رفتار کنید. این نوع رفتار نشان دهنده خلوص و صمیمیت شماست. وقتی بتوانید از حرف زدن بیش از حد خودداری کنید، مطمئن باشید که حرف هایتان شنونده بیشتری پیدا خواهد کرد و افراد احترام بیشتری برای شما و صحبت هایتان قائل خواهند بود.خوب گوش کنید اگر بتوانید از حرف زدن بیش از حد دوری کنید، باید بتوانید مثل حرفه ای ها گوش کنید. گوش دادن به حرف های طرف مقابل این امکان را فراهم می کند بیشتر با او آشنا شوید و ارتباط سالمتری با او برقرار کنید.علاوه بر عمل ساده و ابتدایی گوش دادن، دومیت کاری که می تونید برای طرف مقابلتان انجام دهید این است که به آنها اجازه بدهید بفهمند که شما مشغول گوش دادن هستید. برای این منظور می توانید در جواب آنها از زبان بدن (ارتباط چشمی، تکان دادن سر و ...) استفاده کنید. همیشه نقطه نظرات کوتاهی عنوان کنید که نشان دهد خوب به حرفهای آنها گوش می دهید و می دانید که چه می گویند. گوش دادن وقتی دشوار می شود که طرف مقابلتان حرف زیادی برای زدن نداشته باشد. در این موقعیت می توانید محترمانه راهتان را گرفته بروید یا بمانید و وقتتان را تلف کنید، اما گاهی اوقات افراد می خواهند خودشان را خالی کنند. شما می توانید با سوال کردن آنها را ترغیب به حرف زدن کنید. وقتی اینکار را انجام می دهید، آنها احساس راحتی و اطمینان بیشتری پیدا می کنند و علاقه و اشتیاق بیشتری نسبت به حرف زدن نشان می دهند. ساده بگیرید یک مکالمه کاری خوب باید حداقل احساس و حداکثر سادگی را در خود داشته باشد. با این وجود می توانید با ترغیب فرد مقابل به حرف زدن، دادن پاسخ های دقیق، و خوب گوش دادن مکالمه تان را جالب تر کنید. اگر ادب و رسمیت خود را در ارتباطاتتان حفظ کنید، مطمئن باشید که آداب و رسوم مکالمات کاری را خیلی خوب یاد گرفته اید.

اتیکت مکالمات تجاری و شغلی

در کار و بیزنس، قوانین آداب معاشرت فقط شامل رفتارهای شما در اداره و محتویات ایمیلتان نمی شود، این قوانین اتیکت و آداب مکالمات شما با همکارانتان را هم در بر می گیرد. معمولاً تصور می شود که اتیکت مکالمات کاری را باید در مکالمات رو در رو رعایت کرد، اما پشت تلفن هم این موارد صادق است. در هر دو مورد، الزامات قدیمی گوش دادن و حرف زدن باید در مرکز توجه قرار گیرد. ممکن است مکالمه کوتاهی با سوپروایزرتان داشته باشید، یا قبل از بستن قرارداد یا زنگ زدن به نمایندگان شرکت های دیگر، با یک مشتری جدید مسائل را بررسی کنید. مهم نیست که کدامیک از این موارد هدف شما برای مکالمه باشد، اینکه بدانید چه بگویید و چطور به حرف های طرف مقابل گوش دهید، می توانید پله ای برای موفقیت بیشتر شما در کار، یک شراکت جدید و یا فقط یک مکالمه لذت بخش باشد. وقتی کسی با شما احساس راحتی می کند، شما هم با آنها احساس نزدیکی و راحتی بیشتری خواهید کرد و دست یافتن به اهدافتان (شبکه سازی، متقاعد کردن و ...) به طور طبیعی میسر خواهد شد. این مسئله نه تنها به شما کمک میکند به آنچه که میخواهید برسید، بلکه احترام زیادی هم برای شما کسب خواهد کرد. حال اجازه بدهید به برخی از اصلی ترین اصول و روش مکالمات کاری و تجاری بپردازیم. رسمی باشید رسمی بودن اهمیت بسیار زیادی دارد. در کار و بیزنس، باید تا می توانید باکلاس و رسمی باشید. از نحوه دست دادن شروع کنید و اگر به کسی معرفی می شوید، از عنوان (مثل آقا، خانم و ...) استفاده کنید، مگر اینکه طرف مقابل خود از شما بخواهد که او را با نام کوچک صدا کنید. منطقاً نحوه دست دادن برای پشت تلفن کاربردی ندارد، اما مسئله عنوان برای صدا کردن افراد، پشت تلفن هم باید رعایت شود. مهمتر اینکه، وقتی نامی را می شنوید، هیچوقت نباید آنرا فراموش کنید. به خاطر داشتن نامها، نشانه احترام است، پس هر کاری که از دستتان برمی آید انجام دهید تا نام افراد را در حافظه تان نگه دارید. یک راه ساده برای اینکار، به کار بردن اسم آنها در مکالمه و گفتگویتان با آنها و بهتر از آن معرفی کردن آنها به کسی دیگر است. هرچه مکالمه جلوتر می رود، رسمیت خود را همچنان حفظ کنید و اجازه ندهید هیچیک از عادات ناپسندتان، جلوه کند. مثلاً جویدن آدامس، صحبت کردن حین غذا خوردن یا نوشیدن حین حرف زدن، خارج

از ادب است. در عوض سعی کنید هنگام غذا خوردن لقمه های کوچک بردارید و پشت تلفن هم از خوردن خودداری کنید. وقتی صحبتتان رو به پایان است، دست دادن خاتمه کار، یادآور شدن نام فرد مقابل، و دادن کارت ویزیتتان را فراموش نکنید. با حفظ کلاس و شخصیت خود در جایجای مکالمه، فردی معتمد به نفس و بانزاکت به چشم خواهید آمد. موقع خاتمه دادن به مکالمات تلفنی، حتماً از فرد مقابل برای اینکه برایتان وقت گذاشته تشکر کنید و ابراز امیدواری کنید که در آینده ای نه چندان دور دوباره با وی تماس گرفته یا از نزدیک وی را ملاقات خواهید کرد. درمورد موضوعات مطمئن و بی خطر صحبت کنید کلماتی که از دهانتان بیرون می آیند، کلید یک مکالمه کاری موفق هستند. دقیقاً مثل زمانیکه در دادگاه هستید، هر حرفی که بزنید، می تواند برعلیه شما مورد استفاده قرار گیرد. حتی یک کلمه بد می تواند به قیمت بقیه زندگی کاریتان تمام شود. یک مکالمه کاری به هیچ عنوان نباید احساسی باشد، باید کاملاً اصولی و به دور از نمایش باشد. موضوعاتی که هیچوقت نباید در مورد آنها صحبت کنید، موضوعاتی هستند که حول مذهب و پول می چرخند. اگر کسی سعی دارد شما را در مبحثی که به نظرتان بحث انگیز و جدال آمیز است، درگیر کند، به هیچ وجه منحرف نشوید. این نقطه نظرات را نادیده بگیرید و اگر به صورت اتفاقی کس دیگری احساسی شده و صدایش را بلند کرد، سعی کنید و با تونی ملایم و آرام موقعیت را آرام کنید. پس در مورد چه موضوعاتی باید حرف بزنید؟ یک موضوع مطمئن و غیر کاری موضوعی است که به هیچ عنوان بحث انگیز نبوده و هیچ دشمنی هم ایجاد نکند. درمیان متخصصین، موضوعات متداول عبارتند از ورزش، موضوعات و اتفاقات روز، پیش زمینه شخصی شما، و البته کارتان. صحبت کردن درمورد کارتان بسیار عاقلانه است اما گاهی اوقات افراد به کمی تنوع نیاز دارند. پس وقتی می خواهید درمورد کارتان با آنها حرف بزنید، دقت کنید که درمورد موضوعات تکراری مثل رئیستان و همکارانتان نباشد، مگر اینکه بخواهید یک مطلب جالب درمورد آنها بگویید. زیاد حرف نزنید درست مثل یک مکالمه شخصی خوب، یک ارتباط کاری باکیفیت و خوب هم مستلزم یک جریان متعادل است. بعضی از ما واقعاً عاشق حرف زدن هستیم، که البته بد نیست چون نشاندهنده اجتماعی بودن ماست، اما برای کسی که شما را خوب نمیشناسد، این مسئله در یک موقعیت کاری آزار دهنده خواهد بود. کدام بدتر است: کسی که عنان یک مکالمه را در دست می گیرد، یا کسی که بدون اینکه بداند، عنان یک مکالمه را در دست می گیرد؟ هر دو اینها خوب نیست، پس شما هم سعی کنید از چنین موقعیت هایی اجتناب کنید. می توانید با مشغول کردن خود به یک کار، خودتان را از افتادن در این دامها دور نگه دارید. اگر سوالی از شما پرسیده می شود، پاسختان را در کمتر از ۶۰ کلمه ادا کنید. البته از دادن پاسخ هایی که بیشتر از چند کلمه نیستند هم خودداری کنید. هدف این است که جریان مکالمه را یکنواحت نگه دارید تا طرف مقابل توجه و دقت لازم به صحبت هایتان داشته باشد. در مکالمات تلفنی هم باید دقت زیادی اعمال کنید چون از آنجا که نمی توانید فرد مقابلتان را ببینید، نمی توانید میزان دقت آنها را به حرفهایتان بسنجید. وقتی صحبت نمی کنید، اجازه بدهید طرف مقابل صحبتش را تمام کند و به هیچ وجه در حرفهای او بپرید و حرفهایشان را شما تمام نکنید. وقتی نوبت به حرف زدن شما میرسد، آنها هم همان میزان احترام را برایتان مبذول می دارند. همانطور که با طرف مکالمه تان با احترام برخورد می کنید، حتماً با همراهان آنها هم با همان میزان احترام رفتار کنید. این نوع رفتار نشان دهنده خلوص و صمیمیت شماست. وقتی بتوانید از حرف زدن بیش از حد خودداری کنید، مطمئن باشید که حرف هایتان شنونده بیشتری پیدا خواهد کرد و افراد احترام بیشتری برای شما و صحبت هایتان قائل خواهند بود.خوب گوش کنید اگر بتوانید از حرف زدن بیش از حد دوری کنید، باید بتوانید مثل حرفه ای ها گوش کنید. گوش دادن به حرف های طرف مقابل این امکان را فراهم می کند بیشتر با او آشنا شوید و ارتباط سالمتری با او برقرار کنید.علاوه بر عمل ساده و ابتدایی گوش دادن، دومیت کاری که می تونید برای طرف مقابلتان انجام دهید این است که به آنها اجازه بدهید بفهمند که شما مشغول گوش دادن هستید. برای این منظور می توانید در جواب آنها از زبان بدن (ارتباط چشمی، تکان دادن سر و ...) استفاده کنید. همیشه نقطه نظرات کوتاهی عنوان کنید که نشان دهد خوب به حرفهای آنها گوش می دهید و می دانید که چه می گویند. گوش دادن وقتی دشوار می شود که طرف مقابلتان حرف زیادی برای زدن نداشته باشد. در این موقعیت می توانید محترمانه راهتان را گرفته بروید یا بمانید و وقتتان را تلف کنید، اما گاهی اوقات افراد می خواهند خودشان را خالی کنند. شما می توانید با سوال کردن آنها را ترغیب به حرف زدن کنید. وقتی اینکار را انجام می دهید، آنها احساس راحتی و اطمینان بیشتری پیدا می کنند و علاقه و اشتیاق بیشتری نسبت به حرف زدن نشان می دهند. ساده بگیرید یک مکالمه کاری خوب باید حداقل احساس و حداکثر سادگی را در خود داشته باشد. با این وجود می توانید با ترغیب فرد مقابل به حرف زدن، دادن پاسخ های دقیق، و خوب گوش دادن مکالمه تان را جالب تر کنید. اگر ادب و رسمیت خود را در ارتباطاتتان حفظ کنید، مطمئن باشید که آداب و رسوم مکالمات کاری را خیلی خوب یاد گرفته اید.

### اتیکت و آداب شغلی

با بالا رفتن قدرت شغلی، مسئولیت های کاری هم بیشتر می شود. اینکه بتوانید کارتان را خوب انجام دهید یک ضرورت است، اما اینکه بتوانید به طور مداوم وجهه و رفتار کاری خودتان را حفظ کنید به همان اندازه اهمیت دارد. فقط یک دست پاچگی جزئی می تواند به کلی رفتار و منش شغلی شما را برهم بزند.اصول و قوانین طول و دراز اتیکت شغلی، یادگیری و حفظ آن را دشوار می کند اما اشتباهات رایجی که در این مقاله می خواهیم به آن اشاره کنیم، در کل جهان محکوم می شود. در این مقاله به شما کمک می کنیم این اشتباهات را تشخیص داده و از آنها دوری کنید. اشتباهات رایج رفتاری در محل کاربی حرمتی به مقدسات، بی ظرفیتی، درگوشی های غیرضروری، و عادات بد غذایی از جمله بدترین اشتباهات رفتاری در محل کار هستند. رفتار بد همه جا بد است، اما در محل کار که مردم به طور مرتب شاهد آن هستند، بدتر هم می شود. برای اثبات حرفتان هیچوقت قسم نخورید. اینکار باعث می شود اعتبارتان از بین برود و نابخرد جلوه کنید. علاوه بر توهین و بی حرمتی به مقدسات، نزدیک ایستادن به همکاران یا برخورد فیزیکی با آنها نیز عاقلانه نیست. یادتان باشد، محل کار جای صمیمیت برقرار کردن نیست. در محل کار گفتگو به صمیمیت ترجیح داده می شود، اما این شامل تلفن همراهتان نمی شود. یک تماس کوتاه در جلسه یا زمان ناهار ممکن است برای همکارانتان ناراحت کننده باشد، مخصوصاً اگر عادت داشته باشید پشت تلفن بلند بلند حرف بزنید. با صدا غذاخوردن هم یکی دیگر از رفتارهای بدی است که در محل کار ناخوشایندتر خواهد بود. با دهان پر حرف زدن باعث می شود طرف مقابلتان نتواند روی حرف های شما تمرکز لازم را داشته باشد. اتیکت رفتاری در محل کار: به جای قسم خوردن از شوخ طبعی خود استفاده کنید. اینکار باعث می شود توجه فرد مقابل به شما جلب شده و همه به خاطر تلاشهایتتان دوستتان بدارند. وقتی شوخ طبعی می کنید، یا خیلی ساده با کسی ارتباط برقرار میکنید، حداقل ۵۰ سانتیمتر از آنها دور باستید، گهگاه لبخند بزنید، و با نگاهی حاکی از احترام به آنها نگاه کنید. تماس های تلفنی خود را از طریق caller ID کنترل کنید، چون اکثر تماسهای تلفنی معمولاً غیرضروری هستند. سعی کنید قبل از شروع کار تماسهای مهم خود را انجام دهید تا بین کار مجبور به جواب دادن تلفنتان نشوید. از گذاشتن تلفن همراهتان روی میز کار جداً خوداری کنید. وقتی با بقیه غذا میخورید، درست غذا به در دهانتان بجوید و با دهان پر هرگز صحبت نکنید. با تقویت رفتارهای مثبت در خود، از بروز رفتارهای منفی جلوگیری کنید. اشتباهات رایج در مکالمه طریقه صحبت کردن شما با دیگران تاثیر بسیار زیادی در تثبیت اعتبار شما پیش آنها یا از بین رفتن اعتبارتان خواهد داشت. از بدترین اشتباهات رایج در مکالمه می توان به حرف زدن درمورد موضوعات ممنوع، غیبت کردن، قطع کردن صحبت دیگران، و فریاد زدن اشاره کرد. سیاست و مذهب موضوعات چندان مناسبی برای بحث در محل کار نیستند. باید یادتان باشد که سر کار هستید نه در خانه پیش دوستانتان. حرف زدن درمورد مسائل جنسی هم محدودیت هایی دارد و فراتر رفتن از حد مجاز چندان خوشایند نیست. وقتی رئیس یا یکی از ارباب رجوع ها از دست شما عصبانی باشد، ممکن است احساس خوبی به شما دست ندهد؛ اما با فریاد زدن یا قطع کردن حرف طرف مقابل کار را بدتر خواهید کرد. فریاد زدن یا قطع کردن حرف همکاران هم رفتاری زشت و ناپسند است.اتیکت مکالمه در محل کار: مکالمه هایتان باید تا حد امکان کوتاه باشد و از حد خود خارج نشوید. پرسیدن سوال های اصولی و توجه داشتن به نحوه حرف زدن خود باعث می شود سراغ موضوعات ممنوعه نروید. زندگی خصوصیتان را برای خودتان نگه دارید و پشت سر کسی در محل کار غیبت نکنید. به جای صحبت کردن درمورد دیگران، سعی کنید بااحترام آنها را تحسین و تمجید کنید. و اگر آنها هم همین کار را برای شما کردند، تشکر کردن را فراموش نکنید. بعد از دعوا و مشاجره، پشیمانی سودی نخواهد داشت، پس اگر گیر رئیس یا ارباب رجوعی عصبانی افتادید، سعی کنید خونسردی خود را حفظ کرده و به حل مشکل بپردازید. به جای قطع کردن حرف دیگران یا فریاد کشیدن، به حرف های آنها گوش دهید و قضاوت نکنید. سعی کنید به دقت درمورد حرفهایشان فکر کرده و راه حل های عاقلانه ارائه کنید. در شروع مکالمه با همکارانتان هم آرامش خود را حفظ کنید. و به خاطر داشته باشید هیچوقت وقتی همکارانتان سرشان شلوغ است برای حرف زدن نزدشان نروید. گفتگوی مثبت و سازنده، استرس محیط کار را کاهش داده و باعث می شود همه احساس راحتی و خوشنودی بیشتری کنند.اشتباهات رایج در ظاهر اشتباه در ظاهر در محل کار از هر چیزی بدتر است چون قبل از اینکه حتی فرصت حرف زدن و ارتباط برقرار کردن با کسی به شما داده شود، نزد دیگران خرابتان خواهد کرد. از مهمترین اشتباهات رایح در ظاهر می توان به تاخیر، دست دادن شل و ول، و اشتباه در لباس پوشیدن اشاره کرد. وقت شناس نبودن شما، وقت دیگران را تلف خواهد کرد. اگر برای دیدن ارباب رجوع های جدید وقت شناس نباشید، مطمئن باشید این تاخیر به ضررتان تمام خواهد شد. اشتباه بزرگ دیگر، دست دادن شل و ول است. این طریقه دست دادن باعث می شود طرف مقابل تصور کند شما شخصیتی ترسو و خجالتی دارید. طریقه لباس پوشیدن شما نیز در حس اولیه دیگران درمورد شما نقش دارد. اگر روی بازوهایتان را تاتو کرده باشید، یا گوشواره در گوشتان بیندازید، برای ظاهرتان در محل کار به هیچ وجه مناسب نیست و باعث می شود دیگران فکر خوبی درموردتان نکنند. ازاینرو بهتر است در محل کار طوری حاضر شوید که این نکات ریز اما مهم به چشم نخورد. پوشیدن لباس های نامناسب در محل کار (تی شرت و شلوار بگی) نیز کار خوشایندی نیست. داشتن کارت ویزیت هم اهمیت بسیار زیادی دارد چون نوشتن اسم و شماره تلفتان روی کاغذ یا حتی دستمال کاغذی ظاهر خوبی ندارد. اتیکت ظاهر در محل کار: گاهی اوقات ویزیت های دکتر اجتناب ناپذیر است. اما بهتر است سعی کنید این قبیل قرار ملاقاتهای خود را خارج از ساعات اداری تنظیم کنید و اگر بعد از آن دیر سر کار رسیدید، حتماً برای تکمیل کارهایتان بیشتر سر کار بمانید یا در وقت ناهار هم کار کنید. در ملاقات با افراد جدید هم وقت شناسی اهمیت بسیار زیادی دارد. در اینگونه قرار ملاقات ها با لبخند به چهره طرف مقابل نگاه کنید و محکم با او دست بدهید. اسم و فامیلتان را کامل بیان کنید و با تکرار نام آنها، حس آشنایی خود را نشان دهید. تاحدممکن در محل کار لباسهای رسمی بپوشید و از انداختن انگشتر و گوشواره خودداری کنید. همیشه به اندازه کافی کارت ویزیت همراهتان داشته باشید و در انتهای مکالمه یکی از آنها را به طرف مقابل داده و اگر کارت ویزیت آنها را هم گرفتید، قبل از دور انداختن آن حتماً نگاهی به آن بیندازید. اشتباهات رایج در مسافرت سفر کاری دقیقاً همانطور است که از نامش پیداست اما گاهی اوقات، سفر کردن به یک کشور یا شهر جدید احتمال بروز خطا و اشتباه را بالا می برد. سوء تفاهمات فرهنگی، انتظارات غیرمنطقی، خوردن بیش از حد با مشتری و تبدیل کردن اتاق هتل به مهمانخانه از جمله بدترین اشتباهات در سفر هستند. یک محل بیگانه ممکن است سوء تفاهمات فرهنگی زیادی هم به دنبال داشته باشد. هر کشور، آداب و رسوم خاص خود را دارد که ممکن است حتی کارهای ساده ای مثل هدیه دادن یا تماس های فیزیکی بی حرمتی تلقی شود. همه چیز مثل وقتی در کشور یا شهر خودتان هستید نخواهد بود، پس لاف نزنید که شهر/کشور شما بهتر است و از میزبانتان هم انتظارات غیرمعقول نداشته باشید. بااینکه برای سفر کاری آمده اید، اما ممکن است گاهی با مشتری به مکان های اجتماعی هم بروید. اما این به شما این حق را نمی

دهد که زیاده روی کنید و تصور کنید که در خانه نزد دوستانتان هستید. همچنین یادتان باشد که اتاق هتلتان، محل کار یا مهمانخانه نیست و دعوت کردن بیش از حد از مشتریان در آنجا (به خصوص اگر از جنس مخالف باشند) خیلی برایتان گران تمام خواهد شد. اتیکت مسافرت های کاری: قبل از سفر کردن به خارج از کشور، سعی کنید تا قسمتی با آداب و رسوم خاص آن کشور و طریقه برقراری ارتباط در آنجا آشنا شوید. موقع حرف زدن، بااحترام و مودبانه صحبت کنید و تفاوت این محیط جدید را درک کرده و از مقایسه کردن آن با کشور یا شهر خودتان خودداری کنید. وقتی نوبت به برقراری ارتباط با مشتری می رسد، خوب است که رابطه ای شخصی با او ایجاد کنید اما هرگز پا را از حد خود فراتر نگذارید. یادتان باشد که شما مهمان هستید و هر انتخاب را با نهایت احترام انجام دهید. اشتباهات رایج در جشن ها و میهمانی های کاری همه شرکت ها ممکن است گاهی میهمان ها یا جشن هایی ترتیب دهند. در این جشن ها قرار است خوش بگذرد اما به این معنی نیست که می توانید در خوردن زیاده روی کنید یا رفتارهای زشت و زننده از خود بروز دهید. زیاده روی در خوردن در این میهمانی ها شما را فردی بی بند و بار نشان می دهد و اگر رئیستان مجبور شود که تا خانه همراهیتان کند مطمئن باشید که کارتان تمام شده است. یکی دیگر از اشتباهات وقتی است که افراد میهمانی های شرکت را با پارتی های معمول اشتباه می گیرند. مطمئن باشید که این مهمانی ها جای مناسبی برای زل زدن در چشمهای دیگران نیست. اتیکت جشن و مهمانی های کاری: اگر در هر صورت خطایی از شما سر زد و در جایی زیاده روی کردید، سریعاً عذرخواهی کنید یا مسئله را با شوخی و خنده تمام کنید. این تنها انتخاب شما خواهد بود. برای جلوگیری از رسیدن به آن مرحله غذرخواهی، به یاد داشته باشید که این میهمانی ها قبل ازاینکه یک محل اجتماعی باشد، یک محل کاری است. پس با هر کس با همان احترامی که در محل کار رفتار میکنید، برخورد کنید. حواستان به رفتارتان باشد همه ما در موقعیت های مختلف دچار خطا و اشتباه می شویم، اما وقتی نوبت به محل کار و امور کاری می رسد، هرچه مقدار این اشتباهات کمتر باشد بهتر است. این روزها که زمان حکم طلا را دارد، هر اشتباه می تواند اتلاف وقت و پول را به دنبال داشته باشد و گاهی اوقات ضرر شما از این هم فراتر رفته و ممکن است اشتباهتان به بهای از دست رفتن کارتان تمام شود. یادتان باشد که انتخاب های رفتاری شما به شرکتتان و عاقبت به شخصیت خود شما برمی گردد. پس تا جایی که می توانید مراقب رفتار و منش خود در محل کار باشید تا گرفتاری برایتان پیش نیاید .

اتیکت و آداب شغلی

با بالا رفتن قدرت شغلی، مسئولیت های کاری هم بیشتر می شود. اینکه بتوانید کارتان را خوب انجام دهید یک ضرورت است، اما اینکه بتوانید به طور مداوم وجهه و رفتار کاری خودتان را حفظ کنید به همان اندازه اهمیت دارد. فقط یک دست پاچگی جزئی می تواند به کلی رفتار و منش شغلی شما را برهم بزند.اصول و قوانین طول و دراز اتیکت شغلی، یادگیری و حفظ آن را دشوار می کند اما اشتباهات رایجی که در این مقاله می خواهیم به آن اشاره کنیم، در کل جهان محکوم می شود. در این مقاله به شما کمک می کنیم این اشتباهات را تشخیص داده و از آنها دوری کنید. اشتباهات رایج رفتاری در محل کاربی حرمتی به مقدسات، بی ظرفیتی، درگوشی های غیرضروری، و عادات بد غذایی از جمله بدترین اشتباهات رفتاری در محل کار هستند. رفتار بد همه جا بد است، اما در محل کار که مردم به طور مرتب شاهد آن هستند، بدتر هم می شود. برای اثبات حرفتان هیچوقت قسم نخورید. اینکار باعث می شود اعتبارتان از بین برود و نابخرد جلوه کنید. علاوه بر توهین و بی حرمتی به مقدسات، نزدیک ایستادن به همکاران یا برخورد فیزیکی با آنها نیز عاقلانه نیست. یادتان باشد، محل کار جای صمیمیت برقرار کردن نیست. در محل کار گفتگو به صمیمیت ترجیح داده می شود، اما این شامل تلفن همراهتان نمی شود. یک تماس کوتاه در جلسه یا زمان ناهار ممکن است برای همکارانتان ناراحت کننده باشد، مخصوصاً اگر عادت داشته باشید پشت تلفن بلند بلند حرف بزنید. با صدا غذاخوردن هم یکی دیگر از رفتارهای بدی است که در محل کار ناخوشایندتر خواهد بود. با دهان پر حرف زدن باعث می شود طرف مقابلتان نتواند روی حرف های شما تمرکز لازم را داشته باشد. اتیکت رفتاری در محل کار: به جای قسم خوردن از شوخ طبعی خود استفاده کنید. اینکار باعث می شود توجه فرد مقابل به شما جلب شده و همه به خاطر تلاشهایتتان دوستتان بدارند. وقتی شوخ طبعی می کنید، یا خیلی ساده با کسی ارتباط برقرار میکنید، حداقل ۵۰ سانتیمتر از آنها دور باستید، گهگاه لبخند بزنید، و با نگاهی حاکی از احترام به آنها نگاه کنید. تماس های تلفنی خود را از طریق caller ID کنترل کنید، چون اکثر تماسهای تلفنی معمولاً غیرضروری هستند. سعی کنید قبل از شروع کار تماسهای مهم خود را انجام دهید تا بین کار مجبور به جواب دادن تلفنتان نشوید. از گذاشتن تلفن همراهتان روی میز کار جداً خوداری کنید. وقتی با بقیه غذا میخورید، درست غذا به در دهانتان بجوید و با دهان پر هرگز صحبت نکنید. با تقویت رفتارهای مثبت در خود، از بروز رفتارهای منفی جلوگیری کنید. اشتباهات رایج در مکالمه طریقه صحبت کردن شما با دیگران تاثیر بسیار زیادی در تثبیت اعتبار شما پیش آنها یا از بین رفتن اعتبارتان خواهد داشت. از بدترین اشتباهات رایج در مکالمه می توان به حرف زدن درمورد موضوعات ممنوع، غیبت کردن، قطع کردن صحبت دیگران، و فریاد زدن اشاره کرد. سیاست و مذهب موضوعات چندان مناسبی برای بحث در محل کار نیستند. باید یادتان باشد که سر کار هستید نه در خانه پیش دوستانتان. حرف زدن درمورد مسائل جنسی هم محدودیت هایی دارد و فراتر رفتن از حد مجاز چندان خوشانید نیست. وقتی رئیس یا یکی از ارباب رجوع ها از دست شما عصبانی باشد، ممکن است احساس خوبی به شما دست ندهد؛ اما با فریاد زدن یا قطع کردن حرف طرف مقابل کار را بدتر خواهید کرد. فریاد زدن یا قطع کردن حرف همکاران هم رفتاری زشت و ناپسند است.اتیکت مکالمه در محل کار: مکالمه هایتان باید تا حد امکان کوتاه باشد و از حد خود خارج نشوید. پرسیدن سوال های اصولی و توجه داشتن به نحوه حرف زدن خود باعث می شود سراغ موضوعات ممنوعه نروید. زندگی خصوصیتان را برای خودتان نگه دارید و پشت سر کسی در محل کار غیبت نکنید. به جای صحبت کردن درمورد دیگران، سعی کنید بااحترام آنها را تحسین و تمجید کنید. و اگر آنها هم همین کار را برای شما کردند، تشکر کردن را فراموش نکنید. بعد از دعوا و مشاجره، پشیمانی سودی نخواهد داشت، پس اگر گیر رئیس یا ارباب رجوعی عصبانی افتادید، سعی کنید خونسردی خود را حفظ کرده و به حل مشکل بپردازید. به جای قطع کردن حرف دیگران یا فریاد کشیدن، به حرف های آنها گوش دهید و قضاوت نکنید. سعی کنید به دقت درمورد حرفهایشان فکر کرده و راه حل های عاقلانه ارائه کنید. در شروع مکالمه با همکارانتان هم آرامش خود را حفظ کنید. و به خاطر داشته باشید هیچوقت وقتی همکارانتان سرشان شلوغ است برای حرف زدن نزدشان نروید. گفتگوی مثبت و سازنده، استرس محیط کار را کاهش داده و باعث می شود همه احساس راحتی و خوشنودی بیشتری کنند.اشتباهات رایج در ظاهر اشتباه در ظاهر در محل کار از هر چیزی بدتر است چون قبل از اینکه حتی فرصت حرف زدن و ارتباط برقرار کردن با کسی به شما داده شود، نزد دیگران خرابتان خواهد کرد. از مهمترین اشتباهات رایج در ظاهر می توان به تاخیر، دست دادن شل و ول، و اشتباه در لباس پوشیدن اشاره کرد. وقت شناس نبودن شما، وقت دیگران را تلف خواهد کرد. اگر برای دیدن ارباب رجوع های جدید وقت شناس نباشید، مطمئن باشید این تاخیر به ضررتان تمام خواهد شد. اشتباه بزرگ دیگر، دست دادن شل و ول است. این طریقه دست دادن باعث می شود طرف مقابل تصور کند شما شخصیتی ترسو و خجالتی دارید. طریقه لباس پوشیدن شما نیز در حس اولیه دیگران درمورد شما نقش دارد. اگر روی بازوهایتان را تاتو کرده باشید، یا گوشواره در گوشتان بیندازید، برای ظاهرتان در محل کار به هیچ وجه مناسب نیست و باعث می شود دیگران فکر خوبی درموردتان نکنند. ازاینرو بهتر است در محل کار طوری حاضر شوید که این نکات ریز اما مهم به چشم نخورد. پوشیدن لباس های نامناسب در محل کار (تی شرت و شلوار بگی) نیز کار خوشایندی نیست. داشتن کارت ویزیت هم اهمیت بسیار زیادی دارد چون نوشتن اسم و شماره تلفنتان روی کاغذ یا حتی دستمال کاغذی ظاهر خوبی ندارد. اتیکت ظاهر در محل کار: گاهی اوقات ویزیت های دکتر اجتناب ناپذیر است. اما بهتر است سعی کنید این قبیل قرار ملاقاتهای خود را خارج از ساعات اداری تنظیم کنید و اگر بعد از آن دیر سر کار رسیدید، حتماً برای تکمیل کارهایتان بیشتر سر کار بمانید یا در وقت ناهار هم کار کنید. در ملاقات با افراد جدید هم وقت شناسی اهمیت بسیار زیادی دارد. در اینگونه قرار ملاقات ها با لبخند به چهره طرف مقابل نگاه کنید و محکم با او دست بدهید. اسم و فامیلتان را کامل بیان کنید و با تکرار نام آنها، حس آشنایی خود را نشان دهید. تاحدممکن در محل کار لباسهای رسمی بپوشید و از انداختن انگشتر و گوشواره خودداری کنید. همیشه به اندازه کافی کارت ویزیت همراهتان داشته باشید و در انتهای مکالمه یکی از آنها را به طرف مقابل داده و اگر کارت ویزیت آنها را هم گرفتید، قبل از دور انداختن آن حتماً نگاهی به آن بیندازید. اشتباهات رایج در مسافرت سفر کاری دقیقاً همانطور است که از نامش پیداست اما گاهی اوقات، سفر کردن به یک کشور یا شهر جدید احتمال بروز خطا و اشتباه را بالا می برد. سوء تفاهمات فرهنگی، انتظارات غیرمنطقی، خوردن بیش از حد با مشتری و تبدیل کردن اتاق هتل به مهمانخانه از جمله بدترین اشتباهات در سفر هستند. یک محل بیگانه ممکن است سوء تفاهمات فرهنگی زیادی هم به دنبال داشته باشد. هر کشور، آداب و رسوم خاص خود را دارد که ممکن است حتی کارهای ساده ای مثل هدیه دادن یا تماس های فیزیکی بی حرمتی تلقی شود. همه چیز مثل وقتی در کشور یا شهر خودتان هستید نخواهد بود، پس لاف نزنید که شهر/کشور شما بهتر است و از میزبانتان هم انتظارات غیرمعقول نداشته باشید. بااینکه برای سفر کاری آمده اید، اما ممکن است گاهی با مشتری به مکان های اجتماعی هم بروید. اما این به شما این حق را نمی دهد که زیاده روی کنید و تصور کنید که در خانه نزد دوستانتان هستید. همچنین یادتان باشد که اتاق هتلتان، محل کار یا مهمانخانه نیست و دعوت کردن بیش از حد از مشتریان در آنجا (به خصوص اگر از جنس مخالف باشند) خیلی برایتان گران تمام خواهد شد. اتیکت مسافرت های کاری: قبل از سفر کردن به خارج از کشور، سعی کنید تا قسمتی با آداب و رسوم خاص آن کشور و طریقه برقراری ارتباط در آنجا آشنا شوید. موقع حرف زدن، بااحترام و مودبانه صحبت کنید و تفاوت این محیط جدید را درک کرده و از مقایسه کردن آن با کشور یا شهر خودتان خودداری کنید. وقتی نوبت به برقراری ارتباط با مشتری می رسد، خوب است که رابطه ای شخصی با او ایجاد کنید اما هرگز پا را از حد خود فراتر نگذارید. یادتان باشد که شما مهمان هستید و هر انتخاب را با نهایت احترام انجام دهید. اشتباهات رایج در جشن ها و میهمانی های کاری همه شرکت ها ممکن است گاهی میهمان ها یا جشن هایی ترتیب دهند. در این جشن ها قرار است خوش بگذرد اما به این معنی نیست که می توانید در خوردن زیاده روی کنید یا رفتارهای زشت و زننده از خود بروز دهید. زیاده روی در خوردن در این میهمانی ها شما را فردی بی بند و بار نشان می دهد و اگر رئیستان مجبور شود که تا خانه همراهیتان کند مطمئن باشید که کارتان تمام شده است. یکی دیگر از اشتباهات وقتی است که افراد میهمانی های شرکت را با پارتی های معمول اشتباه می گیرند. مطمئن باشید که این مهمانی ها جای مناسبی برای زل زدن در چشمهای دیگران نیست. اتیکت جشن و مهمانی های کاری: اگر در هر صورت خطایی از شما سر زد و در جایی زیاده روی کردید، سریعاً عذرخواهی کنید یا مسئله را با شوخی و خنده تمام کنید. این تنها انتخاب شما خواهد بود. برای جلوگیری از رسیدن به آن مرحله غذرخواهی، به یاد داشته باشید که این میهمانی ها قبل ازاینکه یک محل اجتماعی باشد، یک محل کاری است. پس با هر کس با همان احترامی که در محل کار رفتار میکنید، برخورد کنید. حواستان به رفتارتان باشد همه ما در موقعیت های مختلف دچار خطا و اشتباه می شویم، اما وقتی نوبت به محل کار و امور کاری می رسد، هرچه مقدار این اشتباهات کمتر باشد بهتر است. این روزها که زمان حکم طلا را دارد، هر اشتباه می تواند اتلاف وقت و پول را به دنبال داشته باشد و گاهی اوقات ضرر شما از این هم فراتر رفته و ممکن است اشتباهتان به بهای از دست رفتن کارتان تمام شود. یادتان باشد که انتخاب های رفتاری شما به شرکتتان و عاقبت به شخصیت خود شما برمی گردد. پس تا جایی که می توانید مراقب رفتار و منش خود در محل کار باشید تا گرفتاری برایتان پیش نیاید .

## آثار نیرومند سؤال نمودن در بهبود مهارتهای ارتباطی

یکی از مؤثرترین راهکارها به منظور برقراری ارتباط با سایرین، پرسیدن سؤال های متفاوت است. ایجاد روابط ناگسستنی، طرح های استراتژیک، در دست داشتن وثیقه های برنده، و تبادل نظرهای معنادار، همه و همه به عنوان محصولات و ثمرات پرسیدن سؤالات ماهرانه به شمار می روند. اگر هر یک از موارد بالا در رابطه شما وجود نداشته باشد، ارتباط ضعیف و سست می شود و این امکان بوجود می آید که شما ارتباط های نامتعارف و غیر صحیح را بیش از آنچه که باید و شاید، تجربه کنید. چرا توانایی پرسیدن سؤالهای ماهرانه از اهمیت بالایی برخوردار می باشد؟ مطرح کردن پرسش های گوناگون، راهکاری است که با بهرگیری از آن می توانیم به کاوش اطلاعات جدید بپردازیم، دیدگاههای خود را با حقیقت مطابقت دهیم، و همچنین درک کنیم که طرز تفکر دیگران چگونه است و جهان را از چه نقطه نظری مشاهده مینمایند. اگر در هنگام بررسی پروژه های متفاوت ، هیچ گونه سؤالی مطرح نکنیم، این احتمال بوجود می آید که انگار تمام اطلاعاتی را که مربوط به شخص و یا شی مورد نظر میباشد را از پیش می دانیم. درصد احتمال این امر که دانش ما در مورد موضوع خاصی ۱۰۰٪ باشد چقدر است؟ خیلی کم ارزیابی قدرت سوال کردنفرا انسانی -- سؤال پرسیدن این تصور را در ذهن گوینده ایجاد می کند که شما در حال گوش دادن به صحبت های او هستید (و همچنین به شما کمک می کند که بتوانید بهتر گوش دهید). این امر به نوبه خود قادر است که به سهولت پیوندهای شما را با افراد دیگر، محکم تر گرداند. مکالمه ای را در نظر بگیرید که شنونده در آن هیچ گونه پرسشی را مطرح نمی کند. چه احساسی ممکن است به گوینده دست بدهد؟ چه درکی از فرد مقابل در نظر او نقش می بندد؟ آیا هیچ گونه تمایلی به برقراری روابط گسترده تر در آینده با او پیدا می کند؟ با طرح این هدف که در گفتگوهای روزمره خود حتما چندین" پرسش را مطرح کنید "می توانید به راحتی اطلاعات ارزشمندی بدست آورید که این داده ها منجر به ارتقای کارایی، تحکیم رابطه، و کاهش سوء تفاهم ها میشود. درون فردی-- یکی از شیوه های نوین بهبود مهارت های اجتماعی، این است که فرد از خود سؤالاتی می پرسد که به واسطه آن بتواند اهداف آینده را بهتر پایه ریزی نماید. همچنانکه فیلسوفان از قدیم الایام گفته اند": تنها زندگی امتحان شده، ارزش زیستن را دارد ".از این گذشته اگر از خودتان سؤال نپرسید، چگونه می خواهید خودتان را بشناسید؟ شاید انجام دادن این کار به اندازه به زبان آوردنش ساده نباشد، به ویژه در فرهنگ های غربی که دست به هر کاری می زنند تا خودشان را از درونیاتشان دور سازند و روی آن تمرکز نکنند، اما با توجه به هر نوع شیوه زندگی که در پیش میگیرید، می بایست خودتان را به انجام این کار عادت بدهید. سکوت به راحتی می تواند در زندگی شلوغ و فرهنگ پیچیده مدرن، انسانها را از اجتماع دور نگه دارد. تفکر جدید باید به گونه ای شکل بگیرد که بر پایه بصیرت طرح کردن پرسش ها و همینطور پاسخ های درونی استوار شده باشد. همچنین لازم به ذکر است که باید در عین حال مهارت های خود را در گوش دادن به سخنان دیگران و در نظر گرفتن روحیات آنها بیش از پیش افزایش دهیم. تصورات معلق-- پرسش یکی از کلیدهایی است که می تواند به ما کمک کند که مفروضات ذهنی خود را از دیدگاهای طرف مقابل، به یک درک کامل تبدیل نماییم. در روابط و تعاملات اجتماعی، روزی نیست که فرضیه پردازی های ذهنی افراد به ایجاد سوء تفاهم، انتظارت نابجا، استرس، روابط آسیب دیده و وظایف بی پاسخ، ختم نشود. مطابقت دادن چیزی که به اعتقاد شما صحیح است با این مطلب که آیا دیگران هم یک چنین درک مشابهی دارند، می تواند به راحتی هر گونه عواقب منفی را از نظریه پردازی های ذهنی بی حد و حصر شما حذف کند. به منظور انجام این کار، سؤالاتی را باید مطرح کنید که شما را خاطر جمع کند که به طور کامل در مورد موضوع مورد بحث تفهیم می شوید به مثابه آن اقدام به انجام اعمالی مقتضی می زنید. به عنوان مثال پرسشی که شاید به نظر اغلب افراد کاملاً ساده و پیش پا افتاده به نظر برسد": آیا تو این کار را انجام میدهدی "؟می تواند به شما اطمینان خاطر دهد که طرف مقابل مسئولیت کامل آن کار را به عهده گرفته و دیگر هر دوی شما مجبور نیستند که فکرتان را مشغول آن قضیه کنید. در مرحله فرا انسانی، مشورت با فرد مقابل، در مورد نیات و یا حرف هایی که به نظرتان متعارف شناخته نمی شوند، به آسانی می تواند درک متقابل شما را از یکدیگر افزایش داده و در عین حال مفروضاتی را که ممکن است موجب بروز حساسیت بیش از اندازه شوند را از میان بر می دارد.ارتباط واضح -- هر سؤال پرسش نشده (و بالطبع پاسخ داده نشده) مانند یک دام عمل می کند که در زیر پای شما گسترده شده است. به عنوان مثال تصور کنید که از مراجعین یک شرکت سؤال نشود که آنها نهایتاً به دنبال رسیدن به چه نتیجه ای هستند. چگونه شرکت می خواهد به هدفی که نمی داند چیست، دست پیدا کند؟ همچنین می توانید در این زمینه یک تیم کاری را که مشغول انجام پروژه گروهی است، در نظر بگیرید. فرض می کنیم که تمام اعضا دارای ایده های بسیار جالبی برای پیشبرد و ارتقای سطح کلی برنامه ها هستند، اما این فرصت را پیدا نمی کنند که عقایدشان در اختیار یکدیگر گذاشته و در مورد آنها به بحث بنشینند، نتیجتا می توان گفت که میزان موفقیت آنها سرعتی شبیه به راه رفتن لاک پشت پیدا می کند. سعی کنید برای مطرح کردن سوال های متفکرانه از دیگران، وقت کافی در نظر بگیرید. این امر به طور کلی یکی از شیوه های کارآمد در زمینه احترام گذاشتن به سایرین به شمار می رود به واسطه آن ارزش های اخلاقی از اهمیت بیشتری برخوردار شده و کارکنان حاضر می شوند که از خود همدلی و همکاری بیشتری نشان دهند. کارکردن مؤثرتر -- در کنار اطلاعاتی که همکارها، رؤسای ارشد، و مدیران برای انجام دادن کار آن هم به نحو احسنت در اختیار دارند، در فضایی به دور از استرس و در مکانی که به ارزش های اخلاقی اهمیت زیادی داده شود، به راحتی می توان کار کرد. البته این مهم تنها در سایه پخش اطلاعات بدست می آید و نه احتکار اطلاعات. اما مؤلفه های فوق الذکر، اطلاعات مورد نیاز خود را از کجا بدست می آورند؟ با سؤال کردن. همه میدانیم که افراد، ذهن خوانی بلد نیستند و نمی توانند تفکرات ذهنی دیگران حدس بزنند. بنابراین نباید انتظار داشته باشید که بدون درخواست کردن، اطلاعات به سمت شما روانه شوند. این وظیفه شخصی افراد است که در مورد چیزهایی که نمی دانند، سؤال بپرسند؛ هیچ کس دیگر نمی تواند در این مورد کمکی در حق شما انجام دهد.استعداد طرح سوالات بجای خود را آزمایش کنید مطرح کردن پرسش های ماهرانه، تنها به یک علامت سؤال گذاشتن در انتهای یک ایده شخصی ختم نمی شود. ابتدا شما باید عادت پرسش کردن را در خودتان پرورش دهید. باید توجه داشته باشید که این مهارت با نظر دادن، مطرح کردن عقاید و بازپردهای اجتماعی، کاملا فرق می کند. دوماً باید آگاهی خود را از اینکه چه زمان سؤال میتواند (یا خواهد توانست) به شما در زمینه پیشبرد تعملات اجتماعیتان کمک کند را نیز افزایش دهید.میتوانید از این تمرین ها برای انعطاف پذیری، شیوه طرح و تکامل استعدادهای سؤال پرسیدن خود استفاده کنید: پیش از حمایت کردن از هر چیزی، سؤال کنید. در جلسه و یا کنفرانس بعدی، پیش از اینکه بخواهید نظر شخصی خودتان را ابلاغ کنید، سعی کنید سؤالات درست و مرتبطی در مورد موضوع مورد بحث مطرح کنید. در هر مرحله به انجام چنین کاری از خود اهتمام نشان دهید. هدف اصلی شما از طرح سوال می تواند شامل: جمع آوری معلومات بیشتر، روشن کردن بیانیه و یا دیدگاه اشخاص دیگر، سؤال کردن برای در جریان قرار گرفتن در مورد نقطه نظرات افراد دیگری که در جلسه شرکت کرده اند، باشد. در حین انجام این کار خودتان متوجه می شوید که رویه جلسه چقدر جالب تغییر میکند و مردم چگونه در مقابل این عمل از خود واکنش نشان میدهند (با عقاید و اعمال و رفتار خود) آزمایش تصورات گذشته. به یکی از تصوراتی که در گذشته داشتید و بعداً ثابت شد که درست نبوده، فکر کنید. حداقل ۵ مورد از پرسش هایی را که در حین آن جلسه میتوانستید مطرح کنید و به واسطه آنها می توانستید از بروز تصورات نادرست خود جلوگیری نمایید، اما این کار را انجام ندادید، را روی یک برگه کاغذ یادداشت کنید. سؤال کنید اما بازجویی و استنطاق نکنید. در حالیکه سؤال پرسیدن یکی از بهترین راههای یادگیری بیشتر و ارتقای معلومات شخصی است، اما باید در نظر داشته باشید که هیچ گاه اشخاص دوست ندارد که مورد بازجویی قرار بگیرند! مانند هر ابزار دیگر ارتباطی، باید به نیات خود به منظور مطرح کردن سؤال کاملاً اگاه باشید. (به عنوان مثال به جای اینکه بخواهید با عقاید طرف مقابل بجنگید و به او حمله کنید، سعی کنید بیشتر به دیدگاههای او بیندیشید). در این میان تن صدا، حالات صورت، حرکات بدن، و نحوه انتخاب واژگان نیز از اهمیت بسیار زیادی برخوردار می باشند. قدمی که میتوانید همین حالا بردارید: حداقل ۳ مورد از موقعیت هایی را که در هفته آینده میتوانید در آنها مهارت های پرسشی خود را به آزمایش بگذارید معین کنید. (قرار ملاقات، تماس های تلفنی بداهه، مکالمه با دوستان، و پاسخ به نامه های الکترونیکی می توانند همه جزء موقعیت های پنهان شما به شمار روند.)

آثار نیرومند سؤال نمودن در بهبود مهارتهای ارتباطی

یکی از مؤثرترین راهکارها به منظور برقراری ارتباط با سایرین، پرسیدن سؤال های متفاوت است. ایجاد روابط ناگسستنی، طرح های استراتژیک، در دست داشتن وثیقه های برنده، و تبادل نظرهای معنادار، همه و همه به عنوان محصولات و ثمرات پرسیدن سؤالات ماهرانه به شمار می روند. اگر هر یک از موارد بالا در رابطه شما وجود نداشته باشد، ارتباط ضعیف و سست می شود و این امکان بوجود می آید که شما ارتباط های نامتعارف و غیر صحیح را بیش از آنچه که باید و شاید، تجربه کنید. چرا توانایی پرسیدن سؤالهای ماهرانه از اهمیت بالایی برخوردار می باشد؟ مطرح کردن پرسش های گوناگون، راهکاری است که با بهرگیری از آن می توانیم به کاوش اطلاعات جدید بپردازیم، دیدگاههای خود را با حقیقت مطابقت دهیم، و همچنین درک کنیم که طرز تفکر دیگران چگونه است و جهان را از چه نقطه نظری مشاهده مینمایند. اگر در هنگام بررسی پروژه های متفاوت ، هیچ گونه سؤالی مطرح نکنیم، این احتمال بوجود می آید که انگار تمام اطلاعاتی را که مربوط به شخص و یا شی مورد نظر میباشد را از پیش می دانیم. درصد احتمال این امر که دانش ما در مورد موضوع خاصی ۱۰۰٪ باشد چقدر است؟ خیلی کم ارزیابی قدرت سوال کردنفرا انسانی -- سؤال پرسیدن این تصور را در ذهن گوینده ایجاد می کند که شما در حال گوش دادن به صحبت های او هستید (و همچنین به شما کمک می کند که بتوانید بهتر گوش دهید). این امر به نوبه خود قادر است که به سهولت پیوندهای شما را با افراد دیگر، محکم تر گرداند. مکالمه ای را در نظر بگیرید که شنونده در آن هیچ گونه پرسشی را مطرح نمی کند. چه احساسی ممکن است به گوینده دست بدهد؟ چه درکی از فرد مقابل در نظر او نقش می بندد؟ آیا هیچ گونه تمایلی به برقراری روابط گسترده تر در آینده با او پیدا می کند؟ با طرح این هدف که در گفتگوهای روزمره خود حتما چندین" پرسش را مطرح کنید "می توانید به راحتی اطلاعات ارزشمندی بدست آورید که این داده ها منجر به ارتقای کارایی، تحکیم رابطه، و کاهش سوء تفاهم ها میشود. درون فردی-- یکی از شیوه های نوین بهبود مهارت های اجتماعی، این است که فرد از خود سؤالاتی می پرسد که به واسطه آن بتواند اهداف آینده را بهتر پایه ریزی نماید. همچنانکه فیلسوفان از قدیم الایام گفته اند": تنها زندگی امتحان شده، ارزش زیستن را دارد ".از این گذشته اگر از خودتان سؤال نپرسید، چگونه می خواهید خودتان را بشناسید؟ شاید انجام دادن این کار به اندازه به زبان آوردنش ساده نباشد، به ویژه در فرهنگ های غربی که دست به هر کاری می زنند تا خودشان را از درونیاتشان دور سازند و روی آن تمرکز نکنند، اما با توجه به هر نوع شیوه زندگی که در پیش میگیرید، می بایست خودتان را به انجام این کار عادت بدهید. سکوت به راحتی می تواند در زندگی شلوغ و فرهنگ پیچیده مدرن، انسانها را از اجتماع دور نگه دارد. تفکر جدید باید به گونه ای شکل بگیرد که بر پایه بصیرت طرح کردن پرسش ها و همینطور پاسخ های درونی استوار شده باشد. همچنین لازم به ذکر است که باید در عین حال مهارت های خود را در گوش دادن به سخنان دیگران و در نظر گرفتن روحیات آنها بیش از پیش افزایش دهیم. تصورات معلق-- پرسش یکی از کلیدهایی است که می تواند به ما کمک کند که مفروضات ذهنی خود را از دیدگاهای طرف مقابل، به یک درک کامل تبدیل نماییم. در روابط و تعاملات اجتماعی، روزی نیست که فرضیه پردازی های ذهنی افراد به ایجاد سوء تفاهم، انتظارت نابجا، استرس، روابط آسیب دیده و وظایف بی پاسخ، ختم نشود. مطابقت دادن چیزی که به اعتقاد شما صحیح است با این مطلب که آیا دیگران هم یک چنین درک مشابهی دارند، می تواند به راحتی هر گونه عواقب منفی را از نظریه پردازی های ذهنی بی حد و حصر شما حذف کند. به منظور انجام این کار، سؤالاتی را

باید مطرح کنید که شما را خاطر جمع کند که به طور کامل در مورد موضوع مورد بحث تفهیم می شوید به مثابه آن اقدام به انجام اعمالی مقتضی می زنید. به عنوان مثال پرسشی که شاید به نظر اغلب افراد کاملاً ساده و پیش پا افتاده به نظر برسد": آیا تو این کار را انجام میدهدی "؟می تواند به شما اطمینان خاطر دهد که طرف مقابل مسئولیت کامل آن کار را به عهده گرفته و دیگر هر دوی شما مجبور نیستند که فکرتان را مشغول آن قضیه کنید. در مرحله فرا انسانی، مشورت با فرد مقابل، در مورد نیات و یا حرف هایی که به نظرتان متعارف شناخته نمی شوند، به آسانی می تواند درک متقابل شما را از یکدیگر افزایش داده و در عین حال مفروضاتی را که ممکن است موجب بروز حساسیت بیش از اندازه شوند را از میان بر می دارد.ارتباط واضح -- هر سؤال پرسش نشده (و بالطبع پاسخ داده نشده) مانند یک دام عمل می کند که در زیر پای شما گسترده شده است. به عنوان مثال تصور کنید که از مراجعین یک شرکت سؤال نشود که آنها نهایتاً به دنبال رسیدن به چه نتیجه ای هستند. چگونه شرکت می خواهد به هدفی که نمی داند چیست، دست پیدا کند؟ همچنین می توانید در این زمینه یک تیم کاری را که مشغول انجام پروژه گروهی است، در نظر بگیرید. فرض می کنیم که تمام اعضا دارای ایده های بسیار جالبی برای پیشبرد و ارتقای سطح کلی برنامه ها هستند، اما این فرصت را پیدا نمی کنند که عقایدشان در اختیار یکدیگر گذاشته و در مورد آنها به بحث بنشینند، نتیجتا می توان گفت که میزان موفقیت آنها سرعتی شبیه به راه رفتن لاک پشت پیدا می کند. سعی کنید برای مطرح کردن سوال های متفکرانه از دیگران، وقت کافی در نظر بگیرید. این امر به طور کلی یکی از شیوه های کارآمد در زمنیه احترام گذاشتن به سایرین به شمار می رود به واسطه آن ارزش های اخلاقی از اهمیت بیشتری برخوردار شده و کارکنان حاضر می شوند که از خود همدلی و همکاری بیشتری نشان دهند. کارکردن مؤثرتر -- در کنار اطلاعاتی که همکارها، رؤسای ارشد، و مدیران برای انجام دادن کار آن هم به نحو احسنت در اختیار دارند، در فضایی به دور از استرس و در مکانی که به ارزش های اخلاقی اهمیت زیادی داده شود، به راحتی می توان کار کرد. البته این مهم تنها در سایه پخش اطلاعات بدست می آید و نه احتکار اطلاعات. اما مؤلفه های فوق الذکر، اطلاعات مورد نیاز خود را از کجا بدست می آورند؟ با سؤال کردن. همه میدانیم که افراد، ذهن خوانی بلد نیستند و نمی توانند تفکرات ذهنی دیگران حدس بزنند. بنابراین نباید انتظار داشته باشید که بدون درخواست کردن، اطلاعات به سمت شما روانه شوند. این وظیفه شخصی افراد است که در مورد چیزهایی که نمی دانند، سؤال بپرسند؛ هیچ کس دیگر نمی تواند در این مورد کمکی در حق شما انجام دهد.استعداد طرح سوالات بجای خود را آزمایش کنید مطرح کردن پرسش های ماهرانه، تنها به یک علامت سؤال گذاشتن در انتهای یک ایده شخصی ختم نمی شود. ابتدا شما باید عادت پرسش کردن را در خودتان پرورش دهید. باید توجه داشته باشید که این مهارت با نظر دادن، مطرح کردن عقاید و بازپردهای اجتماعی، کاملا فرق می کند. دوماً باید آگاهی خود را از اینکه چه زمان سؤال میتواند (یا خواهد توانست) به شما در زمینه پیشبرد تعملات اجتماعیتان کمک کند را نیز افزایش دهید.میتوانید از این تمرین ها برای انعطاف پذیری، شیوه طرح و تکامل استعدادهای سؤال پرسیدن خود استفاده کنید: پیش از حمایت کردن از هر چیزی، سؤال کنید. در جلسه و یا کنفرانس بعدی، پیش از اینکه بخواهید نظر شخصی خودتان را ابلاغ کنید، سعی کنید سؤالات درست و مرتبطی در مورد موضوع مورد بحث مطرح کنید. در هر مرحله به انجام چنین کاری از خود اهتمام نشان دهید. هدف اصلی شما از طرح سوال می تواند شامل: جمع آوری معلومات بیشتر، روشن کردن بیانیه و یا دیدگاه اشخاص دیگر، سؤال کردن برای در جریان قرار گرفتن در مورد نقطه نظرات افراد دیگری که در جلسه شرکت کرده اند، باشد. در حین انجام این کار خودتان متوجه می شوید که رویه جلسه چقدر جالب تغییر میکند و مردم چگونه در مقابل این عمل از خود واکنش نشان میدهند (با عقاید و اعمال و رفتار خود) آزمایش تصورات گذشته. به یکی از تصوراتی که در گذشته داشتید و بعداً ثابت شد که درست نبوده، فکر کنید. حداقل ۵ مورد از پرسش هایی را که در حین آن جلسه میتوانستید مطرح کنید و به واسطه آنها می توانستید از بروز تصورات نادرست خود جلوگیری نمایید، اما این کار را انجام ندادید، را روی یک برگه کاغذ یادداشت کنید. سؤال کنید اما بازجویی و استنطاق نکنید. در حالیکه سؤال پرسیدن یکی از بهترین راههای یادگیری بیشتر و ارتقای معلومات شخصی است، اما باید در نظر داشته باشید که هیچ گاه اشخاص دوست ندارد که مورد بازجویی قرار بگیرند! مانند هر ابزار دیگر ارتباطی، باید به نیات خود به منظور مطرح کردن سؤال کاملاً اگاه باشید. (به عنوان مثال به جای اینکه بخواهید با عقاید طرف مقابل بجنگید و به او حمله کنید، سعی کنید بیشتر به دیدگاههای او بیندیشید). در این میان تن صدا، حالات صورت، حرکات بدن، و نحوه انتخاب واژگان نیز از اهمیت بسیار زیادی برخوردار می باشند. قدمی که میتوانید همین حالا بردارید: حداقل ۳ مورد از موقعیت هایی را که در هفته آینده میتوانید در آنها مهارت های پرسشی خود را به آزمایش بگذارید معین کنید. (قرار ملاقات، تماس های تلفنی بداهه، مکالمه با دوستان، و پاسخ به نامه های الکترونیکی می توانند همه جزء موقعیت های پنهان شما به شمار روند.)

### احساسات خود را کنترل کنید

این بار میخواهیم درسی از کتاب تلنگرهای زندگی را برای شما بازگو کنیم. ماجرای جالبی است. در رستوران محل بودیم که ناگهان یکی از مشتری ها خونسردی خود را از دست داد و و کلماتی را بر زبان آورد که نباید میگفت. جریان از این قرار بود: مشتری: من این صورتحساب لعنتی رو پرداخت نمیکنم. متصدی: عذر می خوام، اما تمام افراد ملزم به پرداخت صورتحسابشون هستند مشتری: شنیدی چی گفتم احمق، من پرداخت نمیکنم،

شما دارید پول زیادی از مردم میگیرید. متصدی: اگر اشتباهی در جمع هزینه ها صورت گرفته باشه ما با کمال میل اونو رفع میکنیم. اجازه بدید من فیش شما رو ببینم. مشتری: مردیکه لعنتی شما دارین دزدی میکنین، من دیگه پامو اینجا نمی زارم. حدس بزنید چه اتفاقی افتاد؟ بعد از اینکه ضربه محکمی به دهان او وارد شد و تمام ظرف ها را شست و همه جا را طی کشید، کارکنان قهوه خانه او را مثل زباله به بیرون پرت کردند. چه کار بی نظیری. آن آدم کم عقل مسبب وقوع همه این اتفاقات دلخراش بود. دفعه بعد یاد میگیرد که بهتر است مثل یک فرد متشخص رفتار کند. در کار مساله شخصی وجود ندارد به طور حتم یکی از مهمترین مواردی که در زندگی وجود دارد کنترل احساس است. عده بسیار زیادی از مردم نمی توانند بر احساست خود غلبه کنند و به همین دلیل تمام فرصت های زندگی خود را از دست میدهند. این امر نقش بسیار مهمی را در زندگی شغلی شما ایفا میکند، زیرا بدون داشتن کنترل نفس تمام کارها بر هم می ریزد و به دیگران نشان می دهید که هیچ گونه کنترلی بر روی رفتار خود ندارید پس هنگامیکه شما نمیتوانید نفس خود را کنترل کنید چگونه میتوانید کارکنان یک شرکت را اداره کنید و یک تجارت بزرگ راه بیاندازید؟ اگر بر احساسات خود تسلط نداشته باشید هیچ گاه نمی توانید بر دیگران تسلط داشته باشید و آنها را مدیریت کنید. کسب و کار در روابط با مردم معنی پیدا میکند و اگر نتوانید بر احساسات خود غلبه کنید نه تنها موفق نمی شوید بلکه این امر باعث افت شما نیز می شود. عده ای از افراد آرامش و خونسردی خود را به راحتی و بر سر مسایل جزئی از دست می دهند و فقط می خواهند به شخص مقابل حمله ور شوند و تا می توانند او را کتک بزنند. اما توصیه ما به این دسته از افراد این است که از خواب غفلت بیدار شوند و واقعیات زندگی را آنچنان که هست ببینند. مقایسه عقل و احساس رفتار انسانها بر پایه دو اصل استوار است: عقلانی و عاطفی. برای اکثر مردم بخش عاطفی غالب است. آنها تنها عواطف را به عنوان حکمران اعمال خود می شناسند. این رفتار تنها به دو دلیل از انسان سر میزند: یکی اینکه آنقدر تنبل هستند که توان فکر کردن در مورد مسایل مختلف را ندارند یا اینکه اصلا مغزی وجود ندارد که بتوانند به وسیله آن فکر کنند. عده بسیار کمی هم بر اساس عقل و منطق زندگی می کنند و همین تعداد کم هستند که جهان را اداره می کنند . آنها جزیی ترین مسایل را محاسبه می کنند و به احساسات خود اجازه نمی دهند که مانند سدی بر سر راه انجام کارهایشان قرار گیرند. اولین راه مبارزه با معضل عواطف کنترل خشم و جلوگیری از عصبانیت است. بعضی از افراد مثل دوستان، همکاران و حتی خبرنگاران برای رسیدن به اهداف خود شیوه خاصی دارند. آنها در ابتدا سعی می کنند شما را خشمگین کنند تا تعادل روحی خود را از دست داده و از دایره عقل و منطق خارج شوید. هنگامیکه خونسردی و آرامش از دست برود دیگر امکان فکر کردن وجود ندارد بنابراین آنها می توانند به آسانی به اهداف شوم خود دست پیدا کنند. اگر شخصی که در ابتدا داستان او را برای شما تعریف کردیم بعد از اینکه متوجه وجود اشکال در صورتحساب می شد به متصدی مراجعه می کرد و خواستار رفع نقص می شد، از وقوع تمام اتفاقات ناخوشایند جلوگیری می کرد. ولی در عوض آن مرد بدترین راه یعنی از دست دادن آرامش و خونسردی را انتخاب کرد و به همین دلیل چند دندان خود را از دست داد. احساسات خود را کنترل کنید در اینجا هدف دست کشیدن کامل از احساسات نیست بلکه باید به دیگران اثبات کنید که توانایی غلبه بر عواطف خود را در شراط مختلف دارید. احساسات به طرق مختلف از قبیل: تن صدا، ایما و اشاره، ژست و ادا و اطوار منتقل میشوند. پس برای کنترل احساسات باید به طور آگاهانه بر روی تمام موارد، از صحبت کردن گرفته تا حرکات بدن تسلط کامل داشته باشید. کنترل گفتار کنترل گفته هایی که از دهان شما خارج میشود بسیار آسان است. فقط کافی است در جواب سخنان توهین آمیز و ناخوشایند دهان خود را باز نکنید تا هیچ کلمه تحقیرآمیزی از آن خارج نشود.

در این حالت ممکن است مورد توهین قرار گیرید اما همیشه به خاطر داشته باشید که تنها در حیطه کاری و به خاطر شغل شماست و به شخصیت درونی شما مربوط نمی شود. با چنین دیدی از زندگی هیچ کس هرگز نمی تواند شما را آزرده خاطر سازد. اگر کسی صدایش را برای شما بلند کرد و بحث و جدل راه انداخت، شما نباید واکنش مشابه در مقابل او انجام دهید. کاری کنید که او به اعتماد به نفس شما پی برد و از فریاد زدن به شدت پرهیز کنید. با این کار اثبات میکنید که فرد خونسردی هستید و با اقتدار کامل میتوانید کار خود را دنبال کنید. تن صدای خود را بلند نکنید و از استدلال های منطقی بهره بگیرید. به خاطر هر مساله جزیی عصبانی نشوید. تنها چند استدلال منطقی می تواند همه چیز را به حالت عادی بازگرداند، البته شاید کمی وقتگیر باشد اما موفقیت نهایی از آن شماست. هیچ گاه پاسخ طعن آمیز و نیشدار به گفته های شخص مقابل ندهید. این امر تعجب افراد را بر می انگیزد، زیرا آنها میخواهند به درون شما نفوذ کنند اما شما به آنها این اجازه را نمی دهید. با این کار او عصبانی میشود و به شکل یک آدم احمق و نامعقول در می آید. واکنش اعضای بدن خود را کنترل کنید کنترل کردن عکس العمل های مختلف بدن کار آسانی نیست. همه ما هنگام عصبانیت واکنش های مخصوص به خود داریم که دیگران را متوجه احساسات ما می کند و نهایتا آنها را به سمت افکار درونی ما رهنمون میسازد. باید تمرین کنید که در هر وضعیت عاطفی که به سر میبرید شرایط نرمال خود را حفظ کنید. با شنیدن خبر خوب یا بد تغییری در وضعیت ظاهری خود ایجاد نکنید تا شخص مقابل از احساس واقعی شما با خبر نشود. حرکات چشم و دهان خود را کنترل کنید، به طور طبیعی تنفس کنید و دستها و پاهای خود را بیش از اندازه تکان ندهید. برای مثال اگر بعد از شنیدن خبری با پای خود مکررا ضربه های آهسته به زمین وارد کنید این کار گویای این مطلب است که خبر مورد نظر باعث ایجاد عصبانیت در شما شده است، و شما میخواهید از این طریق خشم خود را تخلیه کنید. شخص مقابل به سرعت متوجه موضوع شده و می تواند برای شما عواقب خطرناکی را در بر داشته باشد. روح شما مانند یک زره جنگی است، هربار که عصبانی شوید باعث ایجاد سوراخ کوچکی در آن می شوید. با زیاد شدن این سوراخها دشمنان به راحتی می توانند به شما حمله ور شوند و سر شما را از بدن جدا کنند. پس سعی کنید هیچ گاه عصبانی نشوید: و خونسردی خود را در تمام زمینه ها حفظ کنید. قضاوت دیگران در مورد شما اهمیت چندانی ندارد چون در مورد شخصیت شغلیتان قضاوت می کنند و خود واقعی شما را نمی شناسند پس به راحتی خشمگین نشوید تا بتوانید در شغل خود به موفقیت دست پیدا کنید

احساسات خود را کنترل کنید

این بار میخواهیم درسی از کتاب تلنگرهای زندگی را برای شما بازگو کنیم. ماجرای جالبی است. در رستوران محل بودیم که

ناگهان یکی از مشتری ها خونسردی خود را از دست داد و و کلماتی را بر زبان آورد که نباید میگفت. جریان از این قرار بود: مشتری: من این صورتحساب لعنتی رو پرداخت نمیکنم. متصدی: عذر می خوام، اما تمام افراد ملزم به پرداخت صورتحسابشون هستند مشتری: شنیدی چی گفتم احمق، من پرداخت نمیکنم،
شما دارید پول زیادی از مردم میگیرید. متصدی: اگر اشتباهی در جمع هزینه ها صورت گرفته باشه ما با کمال میل اونو رفع میکنیم. اجازه بدید من فیش شما رو ببینم. مشتری: مردیکه لعنتی شما دارین دزدی میکنین، من دیگه پامو اینجا نمی زارم. حدس بزنید چه اتفاقی افتاد؟ بعد از اینکه ضربه محکمی به دهان او وارد شد و تمام ظرف ها را شست و همه جا را طی کشید، کارکنان قهوه خانه او را مثل زباله به بیرون پرت کردند. چه کار بی نظیری. آن آدم کم عقل مسبب وقوع همه این اتفاقات دلخراش بود. دفعه بعد یاد میگیرد که بهتر است مثل یک فرد متشخص رفتار کند. در کار مساله شخصی وجود ندارد به طور حتم یکی از مهمترین مواردی که در زندگی وجود دارد کنترل احساس است. عده بسیار زیادی از مردم نمی توانند بر احساست خود غلبه کنند و به همین دلیل تمام فرصت های زندگی خود را از دست میدهند. این امر نقش بسیار مهمی را در زندگی شغلی شما ایفا میکند، زیرا بدون داشتن کنترل نفس تمام کارها بر هم می ریزد و به دیگران نشان می دهید که هیچ گونه کنترلی بر روی رفتار خود ندارید پس هنگامیکه شما نمیتوانید نفس خود را کنترل کنید چگونه میتوانید کارکنان یک شرکت را اداره کنید و یک تجارت بزرگ راه بیاندازید؟ اگر بر احساسات خود تسلط نداشته باشید هیچ گاه نمی توانید بر دیگران تسلط داشته باشید و آنها را مدیریت کنید. کسب و کار در روابط با مردم معنی پیدا میکند و اگر نتوانید بر احساسات خود غلبه کنید نه تنها موفق نمی شوید بلکه این امر باعث افت شما نیز می شود. عده ای از افراد آرامش و خونسردی خود را به راحتی و بر سر مسایل جزئی از دست می دهند و فقط می خواهند به شخص مقابل حمله ور شوند و تا می توانند او را کتک بزنند. اما توصیه ما به این دسته از افراد این است که از خواب غفلت بیدار شوند و واقعیات زندگی را آنچنان که هست ببینند. مقایسه عقل و احساس رفتار انسانها بر پایه دو اصل استوار است: عقلانی و عاطفی. برای اکثر مردم بخش عاطفی غالب است. آنها تنها عواطف را به عنوان حکمران اعمال خود می شناسند. این رفتار تنها به دو دلیل از انسان سر میزند: یکی اینکه آنقدر تنبل هستند که توان فکر کردن در مورد مسایل مختلف را ندارند یا اینکه اصلا مغزی وجود ندارد که بتوانند به وسیله آن فکر کنند. عده بسیار کمی هم بر اساس عقل و منطق زندگی می کنند و همین تعداد کم هستند که جهان را اداره می کنند . آنها جزیی ترین مسایل را محاسبه می کنند و به احساسات خود اجازه نمی دهند که مانند سدی بر سر راه انجام کارهایشان قرار گیرند. اولین راه مبارزه با معضل عواطف کنترل خشم و جلوگیری از عصبانیت است. بعضی از افراد مثل دوستان، همکاران و حتی خبرنگاران برای رسیدن به اهداف خود شیوه خاصی دارند. آنها در ابتدا سعی می کنند شما را خشمگین کنند تا تعادل روحی خود را از دست داده و از دایره عقل و منطق خارج شوید. هنگامیکه خونسردی و آرامش از دست برود دیگر امکان فکر کردن وجود ندارد بنابراین آنها می توانند به آسانی به اهداف شوم خود دست پیدا کنند. اگر شخصی که در ابتدا داستان او را برای شما تعریف کردیم بعد از اینکه متوجه وجود اشکال در صورتحساب می شد به متصدی مراجعه می کرد و خواستار رفع نقص می شد، از وقوع تمام اتفاقات ناخوشایند جلوگیری می کرد. ولی در عوض آن مرد بدترین راه یعنی از دست دادن آرامش و خونسردی را انتخاب کرد و به همین دلیل چند دندان خود را از دست داد. احساسات خود را کنترل کنید در اینجا هدف دست کشیدن کامل از احساسات نیست بلکه باید به دیگران اثبات کنید که توانایی غلبه بر عواطف خود را در شراط مختلف دارید. احساسات به طرق مختلف از قبیل: تن صدا، ایما و اشاره، ژست و ادا و اطوار منتقل میشوند. پس برای کنترل احساسات باید به طور آگاهانه بر روی تمام موارد، از صحبت کردن گرفته تا حرکات بدن تسلط کامل داشته باشید. کنترل گفتار کنترل گفته هایی که از دهان شما خارج میشود بسیار آسان است. فقط کافی است در جواب سخنان توهین آمیز و ناخوشایند دهان خود را باز نکنید تا هیچ کلمه تحقیرآمیزی از آن خارج نشود.
در این حالت ممکن است مورد توهین قرار گیرید اما همیشه به خاطر داشته باشید که تنها در حیطه کاری و به خاطر شغل شماست و به شخصیت درونی شما مربوط نمی شود. با چنین دیدی از زندگی هیچ کس هرگز نمی تواند شما را آزرده خاطر سازد. اگر کسی صدایش را برای شما بلند کرد و بحث و جدل راه انداخت، شما نباید واکنش مشابه در مقابل او انجام دهید. کاری کنید که او به اعتماد به نفس شما پی برد و از فریاد زدن به شدت پرهیز کنید. با این کار اثبات میکنید که فرد خونسردی هستید و با اقتدار کامل میتوانید کار خود را دنبال کنید. تن صدای خود را بلند نکنید و از استدلال های منطقی بهره بگیرید. به خاطر هر مساله جزیی عصبانی نشوید. تنها چند استدلال منطقی می تواند همه چیز را به حالت عادی بازگرداند، البته شاید کمی وقتگیر باشد اما موفقیت نهایی از آن شماست. هیچ گاه پاسخ طعن آمیز و نیشدار به گفته های شخص مقابل ندهید. این امر تعجب افراد را بر می انگیزد، زیرا آنها میخواهند به درون شما نفوذ کنند اما شما به آنها این اجازه را نمی دهید. با این کار او عصبانی میشود و به شکل یک آدم احمق و نامعقول در می آید. واکنش اعضای بدن خود را کنترل کنید کنترل کردن عکس العمل های مختلف بدن کار آسانی نیست. همه ما هنگام عصبانیت واکنش های مخصوص به خود داریم که دیگران را متوجه احساسات ما می کند و نهایتا آنها را به سمت افکار درونی ما رهنمون میسازد. باید تمرین کنید که در هر وضعیت عاطفی که به سر میبرید شرایط نرمال خود را حفظ کنید. با شنیدن خبر خوب یا بد تغییری در وضعیت ظاهری خود ایجاد نکنید تا شخص مقابل از احساس واقعی شما با خبر نشود. حرکات چشم و دهان خود را کنترل کنید، به طور طبیعی تنفس کنید و دستها و پاهای خود را بیش از اندازه تکان ندهید. برای مثال اگر بعد از شنیدن خبری با پای خود مکررا ضربه های آهسته به زمین وارد کنید این کار گویای این مطلب است که خبر مورد نظر باعث ایجاد عصبانیت در شما شده است، و شما میخواهید از این طریق خشم خود را تخلیه کنید. شخص مقابل به سرعت متوجه موضوع شده و می تواند برای شما عواقب خطرناکی را در بر داشته باشد. روح شما مانند یک زره جنگی است، هربار که عصبانی شوید باعث ایجاد سوراخ کوچکی در آن می شوید. با زیاد شدن این سوراخها دشمنان به راحتی می توانند به شما حمله ور شوند و سر شما را از بدن جدا کنند. پس سعی کنید هیچ گاه عصبانی نشوید: و خونسردی خود را در تمام زمینه ها حفظ کنید. قضاوت دیگران در مورد شما اهمیت چندانی ندارد چون در مورد شخصیت شغلیتان قضاوت می کنند و خود واقعی شما را نمی شناسند پس به راحتی خشمگین نشوید تا بتوانید در شغل خود به موفقیت دست پیدا کنید

### آداب استفاده از تلفن در محل کار

درست است که این روزها ایمیل و پیام های فوری از طریق Messenger در ارتباطات اداری خیلی باب شده است، اما هنوز هم تلفن نقش بسیار مهمی در حیطه کار ایفا می کند. مکالمات تلفنی نیز دقیقاً مثل جلسات کاری رو در رو، باید از یکسری قوانین و اتیکت ها پیروی کند تا تجربه ای شیرین و سازنده برای هر دو طرف بر جای بگذارد. چشم پوشی از رفتارها پشت تلفن کار ساده ای است. برخوردها و ملاقات های ناگهانی یا پیام ابلاغ ایمیل جدید که یکباره روی صفحه نمایش کامپیوتر ظاهر می شود، میتواند باعث پرت شدن حواس شود. اما باید یادتان باشد که مکالمات تلفنی هم به اندازه مکالمات رو در رو اهمیت دارد.اگر شغلتان جوری است که ایجاب میکند بیشتر روز با تلفن صحبت کنید، یادتان باشد که معمولاً چند ساعت طول می کشد تا تارهای صوتی حنجره انسان بعد از چند ساعت خواب شب خوب گرم شود. ۸ ساعت خواب در شب باعث می شود تارهای صوتی زنگ بزنند! از اینرو بعد از بیدار شدن موقع حاضر شدن برای رفتن به سر کار، کمی جلوی آینه دستشویی کمی با صدایتان بازی کنید و حرف بزنید. یا موقع دوش گرفتن کمی در حمام آواز بخوانید. تمرین تنفس عمیق هم شکم و گلویتان را برای یک روز تمام حرف زدن آماده می کند. اگر با ماشین خودتان به محل کار می روید می توانید در مسیر با آهنگی که از ضبط صوت پخش می شود هم همخوانی کنید.گرفتن یک تماس تلفنی برای گرفتن یک تماس تلفنی کاری، اول باید خودتان و شرکتتان را معرفی کنید. اگر به یک منشی وصل شده اید، نام کسی را که می خواهید با او صحبت کنید را او عنوان کنید. به همین سادگی": سلام، من آریا از شرکت کوشا ایران هستم. می توانم با آقای سمیعی صحبت کنم "؟
باید آماده باشید تا یکی دو جمله در مورد هدف تماستان صحبت کنید. وقتی به فرد مورد نظر وصل شدید، هدفتان را بیان کرده و حتماً از او بپرسید که احیاناً مزاحمش نشده باشید. این بخش از اتیکت استفاده از تلفن یکی از مهمترین قسمت های آن است چون باعث می شود فرد مورد نظر در صورت گرفتار بودن، بعداً در فرصتی مناسب تر پاسخگوی نیازهای شما باشد. به هیچ عنوان در مورد مدتی که می خواهید وقت او را بگیرید دروغ نگویید، پس اگر فکر می کنید که کارتان بیشتر از ۵ دقیقه طول می کشد، نگویید"، سریع کارم تمام می شود و بیشتر از ۵ دقیقه وقتتان را نمی گیرم "!اجازه بدهید طرف مقابلتان از همان ابتدای مکالمه تصمیم بگیرد که چه باید بکند. اگر به خط منشی شرکت وصل شده اید و وی هدف تماس شما را جویا شد، باید بتوانید مختصر و مفید هدفتان را برای او مطرح کنید. اما به هیچ عنوان فکر نکنید که او باید پاسخ شما را بدهد؛ وقتی مستقیماً به فردی که موردنظرتان بوده وصل شدید، پیامتان را دوباره به زبان خودتان مطرح کنید. اگر از شما خواستند که بعداً زنگ بزنید یا پیام خودتان را بگذارید، ناراحت نشوید-قرارهای قبلی همیشه در اولویت هستند. پاسخ گویی به تلفن مردم به دلایل مختلف برای امور کاری تلفن می زنند. خیلی به ندرت پیش می آید که فروشنده ها و مشتری ها فقط برای حال و احوال کردن به یکدیگر زنگ بزنند. تلفن های کاری معمولاً به عملی خاتمه پیدا می کند، از اینرو بهتر است با هرچه دلپذیرتر کردن صدایتان پشت تلفن، اولین تاثیری که روی مخاطب می گذارید، تاثیر خوشایندی باشد. وقتی گوشی تلفن را برمی دارید، نام خودتان و شرکتتان را عنوان کنید. بد نیست که قبل از معرفی، از مخاطب برای گرفتن تماس تشکر هم بکنید. مثلاً بگویید": با تشکر از تماس شما، آرا هستم از شرکت کوشا ایران. می توانم کمکتان کنم "؟اگر در یک شرکت خیلی بزرگ کار می کنید، بهتر است که نام بخش و قسمت خودتان را هم در قسمت معرفی بگنجانید. لطفاً چند لحظه منتظر بمانید! نگه داشتن تماس گیرنده ها پشت خط، در اتیکت آداب تلفن های کاری یک شمشیر دولبه است. معمولاً هیچکس دقیقاً در موقع مناسب تماس نمی گیرد، به خاطر همین منتظر ماندن پشت خط را باید تحمل کند. اما کارهای زیادی هست که تماس گیرنده و فردی که تماس را دریافت کرده برای هرچه خوشایندتر کردن این لحظات میتواند انجام دهد.اگر باید کسی را پشت خط نگه دارید، حتماً بد ازاینکه از او خواستید پشت خط منتظر باشد، پاسخ او را هم بشنوید. اگر کسی شکایت کرد، به آرامی دلیل اینکار را به او توضیح دهید. احتمالاً- کسی که آنها می خواهند با او صحبت کنند، موقتاً از دفتر بیرون رفته و باید ببینید که کجاست و یا با خط دیگری مشغول صحبت است. تماس گیرنده ها معمولاً برای منتظر ایستادن خود به دنبال دلیل هستند اما سعی نکنید که خیلی اطلاعات به آنها بدهید. اگر مثلاً فلانی از بخش فروش به تولت رفته، خیلی ساده به تماس گیرنده بگویید که او پشت میز خود نیست. یادتان باشد هر ۳۰ ثانیه یکبار وضعیت را به اطلاع کسی که پشت خط مانده برسانید، مثلاً" تماسش طولانی شده "یا" به خط دیگری وصل شده "یا" آمدنش کمی طولانی شد "و از این قبیل...بعد از سه دقیقه منتظر ایستادن بهتر است از فرد بخواهید که بعداً تماس یگیرد یا پیام خود را بگذارد.پیام ها و ایمیل های صوتی اگر می خواهید برای کسی یک پیام صوتی بگذارید، دقت کنید که پیامتان کوتاه و دقیق باشد. واضح و آرام صحبت کنید و فراموش نکنید که نام، شماره تلفنتان را هم بگذارید. نام و شماره تلفنتان را در ابتدا و انتهای پیام تکرار کنید، به خصوص اگر مخاطب را نشناسید. اگر سیستم پیام صوتی طوری بود که می توانستید صدای ضبط شده تان را بشنوید، حتماً اینکار را بکنید تا مطمئن شوید که پیامتان را به دقت و کامل مطرح کرده اید. پاسخ دادن به این پیامها قابل تقدیر است. روال به این صورت است که در ۲۴ ساعت باید پاسخ این پیامها داده شود. اگر نتوانستید نیاز فرد تماس گیرنده را در این مدت زمان برآورده کنید، حتماً با او تماس گرفته و به اطلاع دهید که چه موقع پاسخگوی وی خواهید بود. ایمیل صوتی خودتان پیامهایی که برای دیگران می گذارید

هم ابزار بسیار مهمی در کار است. اطلاع رسانی اهمیت زیادی دارد. بهترین پیام بایـد بتوانـد نکات بسیار مهمی را برای فرد تماس گیرنده مطرح کند: نام شـما، سازمان یا گروهی که در آن هستید، تاریخ (نشان می دهد که شما مداوماً ایمیلتان را چک می کنید)، اینکه آن روز در شـرکت هستید یا نه، چه موقع با وی تماس خواهید گرفت، اینکه اگر کارشان فوری و ضـروری است با چه کسـی تماس بگیرنـد. و از این قبیل. ممکن است این کارها کمی دشوار به نظر برسـد اما فقط نیاز به کمی نظم دارد. البته می توانید کار را کمی سـاده تر بکنیـد و هفته ای یکبـار پیامهـای صوتیتـان را چـک کنیـد. البته بهتر است این مسئله را بـا تمـاس گیرنـده ها در میان بگذارید. اضافه کردن هر اطلاعات اضافی که به درد افراد بخورد در پیام صوتیتان خیلی خوب است. و نکته مهم این است که حتماً به این پیامها پاسخ دهید.

آداب استفاده از تلفن در محل کار

درست است که این روزها ایمیل و پیام های فوری از طریق Messenger در ارتباطات اداری خیلی باب شده است، اما هنوز هم تلفن نقش بسیار مهمی در حیطه کار ایفا می کنـد. مکالمات تلفنی نیز دقیقاً مثل جلسات کاری رو در رو، باید از یکسـری قوانین و اتیکت ها پیروی کنـد تا تجربه ای شـیرین و سازنده برای هر دو طرف بر جای بگذارد. چشم پوشـی از رفتارها پشت تلفن کار ساده ای است. برخوردها و ملاقات های ناگهانی یا پیام ابلاغ ایمیل جدید که یکباره روی صفحه نمایش کامپیوتر ظاهر می شود، میتواند بـاعث پرت شـدن حواس شود. امـا بایـد یادتان باشـد که مکالمات تلفنی هم به انـدازه مکالمات رو در رو اهمیت دارد.اگر شـغلتان جوری است که ایجاب میکنـد بیشتر روز با تلفن صـحبت کنید، یادتان باشد که معمولاً چند ساعت طول می کشد تا تارهای صوتی حنجره انسان بعـد از چند ساعت خواب شب خوب گرم شود. ۸ ساعت خواب در شب باعث می شود تارهای صوتی زنگ بزنـد! از اینرو بعـد از بیـدار شـدن موقع حاضـر شدن برای رفتن به سر کار، کمی جلوی آینه دسـتشویی کمی با صدایتان بازی کنید و حرف بزنیـد. یا موقع دوش گرفتن کمی در حمام آواز بخوانید. تمرین تنفس عمیق هم شـکم و گلویتان را برای یک روز تمام حرف زدن آمـاده می کنـد. اگر با ماشـین خودتان به محل کار می رویـد می توانیـد در مسـیر با آهنگی که از ضـبط صوت پخش می شود هم همخوانی کنیـد.گرفتن یک تماس تلفنی برای گرفتن یک تماس تلفنی کاری، اول بایـد خودتان و شـرکتتان را معرفی کنیـد. اگر به یک منشـی وصل شـده ایـد، نام کسـی را که می خواهید با او صـحبت کنید را او عنوان کنید. به همین سادگی": سـلام، من آریا از شرکت کوشا ایران هستم. می توانم با آقای سمیعی صحبت کنم "؟

باید آماده باشـید تا یکی دو جمله در مورد هدف تماسـتان صحبت کنید. وقتی به فرد مورد نظر وصل شدید، هدفتان را بیان کرده و حتماً از او بپرسـید که احیاناً مزاحمش نشده باشـید. این بخش از اتیکت استفاده از تلفن یکی از مهمترین قسمت های آن است چون بـاعث می شود فرد مورد نظر در صورت گرفتار بودن، بعـداً در فرصتی مناسب تر پاسخگوی نیازهای شـما باشـد. به هیـچ عنوان در مورد مـدتی که می خواهیـد وقت او را بگیریـد دروغ نگوییـد، پس اگر فکر می کنیـد که کارتـان بیشـتر از ۵ دقیقه طول می کشـد، نگوییـد"، سـریع کـارم تمام می شود و بیشتر از ۵ دقیقه وقتتـان را نمی گیرم "!اجازه بدهیـد طرف مقابلتان از همان ابتـدای مکالمه تصـمیم بگیرد که چه باید بکند. اگر به خط منشی شرکت وصل شده اید و وی هدف تماس شما را جویا شد، باید بتوانید مختصر و مفیـد هـدفتان را برای او مطرح کنیـد. امـا بـه هیـچ عنـوان فکر نکنیـد کـه او بایـد پاسـخ شـما را بدهـد؛ وقتی مسـتقیماً به فردی که موردنظرتـان بوده وصـل شدیـد، پیامتـان را دوبـاره به زبـان خودتان مطرح کنیـد. اگر از شـما خواسـتند که بعـداً زنگ بزنیـد یا پیام خودتان را بگذاریـد، ناراحت نشوید-قرارهای قبلی همیشه در اولویت هسـتند. پاسخ گویی به تلفن مردم به دلایل مختلف برای امور کـاری تلفن می زننـد. خیلی به نـدرت پیش می آیـد که فروشـنده هـا و مشتری ها فقط برای حال و احوال کردن به یکـدیگر زنگ بزننـد. تلفن های کاری معمولاً به عملی خاتمه پیـدا می کنـد، از اینرو بهتر است با هرچه دلپـذیرتر کردن صدایتان پشت تلفن، اولین تـاثیری که روی مخاطب می گذاریـد، تاثیر خوشاینـدی باشـد. وقتی گوشـی تلفن را برمی داریـد، نام خودتان و شـرکتتان را عنوان کنید. بد نیست که قبل از معرفی، از مخاطب برای گرفتن تماس تشکر هم بکنید. مثلاً بگویید": با تشکر از تماس شما، آرا هستم از شرکت کوشـا ایران. می توانم کمکتـان کنم "؟اگر در یـک شـرکت خیلی بزرگ کار می کنیـد، بهتر است که نام بخش و قسـمت خودتان را هم در قسـمت معرفی بگنجانیـد. لطفاً چنـد لحظه منتظر بمانید! نگه داشـتن تماس گیرنده ها پشت خط، در اتیکت آداب تلفن های کاری یک شمشیر دولبه است. معمولاً هیچکس دقیقاً در موقع مناسب تماس نمی گیرد، به خاطر همین منتظر ماندن پشت خط را باید تحمل کند. اما کارهای زیادی هست که تماس گیرنده و فردی که تماس را دریافت کرده برای هرچه خوشایندتر کردن این لحظات میتوانـد انجام دهد.اگر باید کسـی را پشت خط نگه دارید، حتماً بد ازاینکه از او خواستید پشت خط منتظر باشد، پاسـخ او را هم بشنوید. اگر کسـی شـکایت کرد، به آرامی دلیـل اینکـار را به او توضـیح دهیـد. احتمالاًـ کسـی که آنها می خواهنـد با او صحبت کننـد، موقتاً از دفتر بیرون رفته و باید ببینید که کجاست و یا با خط دیگری مشـغول صـحبت است. تماس گیرنده ها معمولاً برای منتظر ایسـتادن خود به دنبال دلیل هسـتند اما سعی نکنیـد که خیلی اطلاعات به آنها بدهیـد. اگر مثلاً فلانی از بخش فروش به تولت رفته، خیلی سـاده به تمـاس گیرنـده بگوییـد که او پشت میز خود نیست. یادتـان باشـد هر ۳۰ ثـانیه یکبار وضـعیت را به اطلاع کسی که پشت خط مانده برسانید، مثلاً" تماسش طولانی شده "یا" به خط دیگری وصل شده "یا" آمدنش کمی طولانی شد "و از این قبیل...بعـد از سه دقیقه منتظر ایسـتادن بهتر است از فرد بخواهید که بعداً تماس یگیرد یا پیام خود را بگذارد.پیام ها و ایمیل های صوتی اگر می خواهید برای کسـی یک پیام صوتی بگذارید، دقت کنید که پیامتان کوتاه و دقیق باشد. واضح و آرام صـحبت کنید و فراموش نکنیـد که نام، شـماره تلفنتان را هم بگذاریـد. نام و شـماره تلفنتان را در ابتـدا و انتهای پیام تکرار کنیـد، به خصوص اگر مخاطب را نشناسـید. اگر سیسـتم پیام صوتی طوری بود که می توانسـتیـد صـدای ضـبط شده تان را بشـنوید، حتماً اینکار را بکنید تا مطمئن شویـد که پیامتان را به دقت و کامل مطرح کرده اید. پاسخ دادن به این پیامها قابل تقدیر است. روال به این صورت است که در ۲۴ ساعت بایـد پاسـخ این پیامها داده شود. اگر نتوانسـتیـد نیاز فرد تماس گیرنـده را در این مـدت زمان برآورده کنید، حتماً با او تماس گرفته و به اطلاع دهید که چه موقع پاسـخگوی وی خواهید بود. ایمیل صوتی خودتان پیامهایی که برای دیگران می گذارید

هم ابزار بسـیار مهمی در کار است. اطلاع رسانی اهمیت زیادی دارد. بهترین پیام بایـد بتوانـد نکات بسـیار مهمی را برای فرد تماس گیرنده مطرح کند: نام شـما، سازمان یا گروهی که در آن هستید، تاریخ (نشان می دهد که شما مداوماً ایمیلتان را چک می کنید)، اینکه آن روز در شـرکت هستید یا نه، چه موقع با وی تماس خواهید گرفت، اینکه اگر کارشان فوری و ضـروری است با چه کسـی تماس بگیرنـد. و از این قبیل. ممکن است این کارها کمی دشوار به نظر برسـد اما فقط نیاز به کمی نظم دارد. البته می توانید کار را کمی سـاده تر بکنیـد و هفته ای یکبـار پیامهـای صوتیتـان را چـک کنیـد. البته بهتر است این مسئله را بـا تمـاس گیرنـده ها در میان بگذارید. اضافه کردن هر اطلاعات اضافی که به درد افراد بخورد در پیام صوتیتان خیلی خوب است. و نکته مهم این است که حتماً به این پیامها پاسخ دهید.

### آداب رفتار و معاشرت با همکاران

رابطه مثبت با همکاران باید بر مبنای احترام به حریم شخصـی، مقام و شخصـیت آنها باشد و در گفتگوهای خود با همکارانتان، چه گپ هـای دوسـتانه باشـد و چه صـحبت هـای جـدی کـاری، یکی از سـریعترین راه ها برای از خود رانـدن دیگران، تجاوز به حریم شخصـی آنهاست. به جای ازدحام کردن به دور کسانی که با آنها صـحبت می کنیـد، کمی عقب تر بایستیـد (نیم متر فاصـله به نظر مناسب است). اگر یکی از همکارن صدایی آرام و ملایم داشت، ممکن است برای درک صحبت های او کمی خم شوید، اما وقتی نوبت به حرف زدن خودتان رسـید بایـد به حالت معمول برگردیـد. هنگام گفتگو با طرف مقابل ارتباط چشـمی پیـدا کنید. داشـتن سیمایی مشـتاق و علاقه مند، که با ارتباط چشمی آغاز می شود، تاثیر بیشتری بر مخاطب خواهد گذاشت. حواستان به اختلاف های قدی باشد: اگر با یکی از همکاران اختلاف قدی زیادی داشتید، هنگام صـحبت کردن با وی، به اندازه کافی از او دور بایستید تا او مجبور نباشـد مـدام بالا یا پایین را نگاه کنـد. مراعات حال همکاران ناتوان جسـمی خود را بکنید-مثا آنها که روی ویلچر هسـتند یا آنها که مشـکل ناشـنوایی دارند.اگر با همکاران بین المللی در ارتباط هستید، باید از فرهنگ و آداب سـخن گفتن آنها آگاه باشید. درخواست و اعاده کمک مسلماً هیچکس از افرادی که کار و مسئولیت هایشان را خودشان به موقع انجام نمیدهند و برای اتمام کار خود همکاران را وادار به کمک می کنند، خوشش نمی آید. همینطور آندسته از افراد که سیستم فایل بندی شرکت را هیچوقت یاد نمی گیرند و مدام برای آموزش به این و آن متوسل می شوند. در نتیجه، بعضـی از کارمندان خوب هم به خاطر اینکه می ترسـند با چنین افراد بی مسـئولیتی اشـتباه گرفته شونـد، در درخواست کمـک از همکـاران خود تردیـد می کننـد. امـا در بیشتر شـرکت هـا و ادارات، کارمنـدان برای کمک به آندسـته از همکاران که قبلاً به یاری آنها آمـده اند، مشـتاقند.بهترین راه برای درخواست کمک، کمک کردن به دیگران است. مثلاً اگر وقتی می بینیـد یکی از همکاران در ساعت ناهار مشـغول رسیـدگی به پرونده های مشتریان است که روی هم تلمبار شده، به او کمک کنید، مطمئناً این سـخاوت و خیرخواهی شما بیپاسخ نخواهد ماند. البته این کار داوطلبانه جزء اضافه کاری های شـما ثبت نخواهد شد که با ازای آن مزد بگیرید، پاداش شـما تشکر و قدردانی همکارتان خواهد بود. از این دیـد نگـاه نکنیـد که هر کـار نیکتـان بایـد بـا مزد و اجرت جبران شود، و هیچوقت هم این کمـک های دوسـتانه تان را به همکاران خاطرنشان نکنیـد تا ثابت کنیـد چه انسان فداکار و باگذشتی هستید. و وقتی هم یکی از همکاران در کارها به کمک شـما می آید، تشکر و قـدردانی فراموشـتان نشود، حتی اگر کمکی ناچیز و جزئی باشـد. و وقتی هم که یکی از همکارات از ساعت ناهارش برای کمک به شـما می گذرد، به نظر من یک هدیه کوچک یا یک دعوت به ناهار ضـروری باشد. تعریف کردن و تعریف شـنیدن همه ی کارمنـدان گه گاه نیاز دارنـد تا کسـی از آنها تعریف و تمجید کند. مدیران شـرکت معمولاً مشاورانی را اسـتخدام می کنند تا به آنها آموزش دهنـد که چطور کارمنـدان را مورد تشویق و تحسـین قرار دهند، اما راهکرد اصلـی این است که فردی همدل باشید و برای دیگران احساس داشـته باشید. گفتن" آفرین، "یا" کارت عالی بود "به کارمندان، انگیزه و روحیه آنها را بالا می برد. همچنین نشان می دهد شـما فردی باملاحظه و هوشیار هستید و می دانید که چه زمان باید چه کسـی را تشویق و تحسـین کنید. اما حواستان باشـد که اغراق نکنیـد و بیش از انـدازه از همکارانتان تعریف نکنید، چون اینکار ارزش تمجیدهایتان و صـمیمیتتان را کم می کند. قـدردانی از تعریف و تمجیـدهای دیگران برای خیلی از افراد به نظر مشـکل است. خیلی ها که از بچگی یا گرفته اند خودنما و فخر فروش نباشـند، آنقدر درمورد شایسـتگی نداشـتن در برابر تعریفات دیگران موشـکافی می کنند، که جنبه منفی به آن می دهند. این اندازه شکسـته نفسـی و فروتنی هم اصـلاً خوب نیست. پس از این به بعد به جای دلیل و برهان آوردن برای عدم لیاقت و شایستگی شما برای تعریف فلان نفر از کارتان، بهتر است بگویید"، کارم را خوب انجام دادم، نه"؟

حل همه ی این مشـکلات با گفتن یک کلمه ساده حل می شود": متشکرم. "چه بگویید وقتی.... یکی از همکاران نامزد یا عروسی می کنـد" تبریـک می گـویم "، "برایـت آرزوی خوشـبختی و مـوفقیت می کنم "، "عروسـیت مبـارک باشـد. "طبیعتـاً در چنین مواقعی باید برای فرد مورد نظر آروزی خوشـبختی کنید. درمورد همسـری که انتخاب کرده، کنجکاوی نکنید. لازم هم نیست برای او توصـیه های مخصوص ازدواج بکنیـد یا تجربیات تلـخ خود و اطرافیانتان را برای او عنوان کنیـد. یکی از همکاران حامله می شود اظهار خوشـحالی کنید، اما دست از فضولی کردن بردارید. از ارائه توصـیه هایی که مخالف پزشـکی روز است هم خودداری کنید. مطمئن باشـید او برای خود پزشک متخصـص دارد که راهنماییش کند. از تعریف کردن داستان های وحشتناک درمورد وضع حمل و این قبیل چیزهای مربوط به حاملگی و به دنیا آوردن بچه خودداری کنیـد. یکی از همکاران سـقط جنین می کنـد سـقط جنین هم مرگ یـک انسـان است که بایـد برای آن غصه دار شـد. بـا درک عمـق این فقـدان برای همکارتـان، بـا او همـدلی کنیـد. از گفتن

جملاتی مثل" خدا اینطور خواسته "...یا" حتماً صلاح بر این بوده "..و از این قبیل خودداری کنید. و هیچوقت، تحت هیچ شرایطی به همکارتـان نگوییـد که این سـقط جنین به خاطر کارهایی است که او کرده یا نکرده. یکی از همکاران طلاق می گیرد طلاق هم نوعی مرگ است. در چنین موقعیتی بهتر است به جـای حرف زدن به حرف هـای همکارتان گوش بدهیـد. در صورت لزوم هم می توانیـد توصیه هـای خود را (درمورد مراقبت از فرزنـدان، مالیـات بر درآمـد به عنوان سرپرست خـانواده و.....) ارائه دهیـد. یکی از همکـاران یـا اطرافیـان او بیمار می شود اگر یکی از همکاران یا نزدیکان او شدیـداً بیمار می شود، رفتار و عمل شـما بیش از حرف هایتان اهمیت پیـدا می کند. با کمک به فرد مورد نظر در کارهایش، همدلی خود را به او نشان دهید. از غیبت های او گلایه نکنید. می توانیـد کسـی را برای جانشین موقتی او در شـرکت بگذاریـد تا کارهای مربوط به او را انجام دهد. و فرد مورد نظر را از جریان کار آگاه کنیـد. یکی از نزدیکان همکاران فوت می کنـد وقتی یکی از همکاران عزیز خود را از دست می دهد، تسلیت خود را به صورت کتبی و شفاهی به او اعلام کنید. اگر از همکاران نزدیک شماست، حتماً در مراسم تدفین و عزاداری شرکت کنید. از گفتن جملاتی مثل"، خدا را شـکر کن، عذابش تمام شد "یا مشیت خدا این بوده "و ... خودداری کنید. کارهایی که از دستتان برمی آید را برای او انجـام دهیـد و موقعیتش را درک کنیـد. مرگ یکی از عزیزان ممکن است حـال وهوای همکارتان را به کلی تغییر دهـد، پس توقع نداشـته باشـید بعـد از یکی دو هفته همـان همکـار سـابق شـما شود.یکی از همکـاران اخراج شـده یـا منتقـل می شود با او همدردی کنید، اما طوری در این رابطه با او صحبت نکنید که داغش را تازه تر کنید. توضیح او را درمورد دلیل اخراجش بپذیرید و بیش از آن کنجکـاوی نکنیـد. اگر کمکی از دسـتتان برمی آیـد دریغ نکنیـد، توصیه ای، تنظیم دوباره رزومه، پیـدا کردن کاری جدیـد، یـا هر چیز دیگری. امـا این همـدلی خود را تا جایی ادامه ندهیـد که دست به همکاری در اعمال مخرب او مثل نوشـتن نامه های تهدیـدآمیز و...بزنیـد. و تعجب نکنید اگر آن همکار سابق از زندگی شـما بیرون برود، چون او دیگر عضوی از محل کار شـما نیست و به جای جدید وارد می شود و ممکن است شما را فراموش کند.

آداب رفتار و معاشرت با همکاران

رابطه مثبت با همکاران باید بر مبنای احترام به حریم شخصـی، مقام و شخصـیت آنها باشد و در گفتگوهای خود با همکارانتان، چه گپ هـای دوسـتانه باشـد و چه صـحبت هـای جـدی کـاری، یکی از سـریعترین راه ها برای از خود رانـدن دیگران، تجاوز به حریم شخصـی آنهاست. به جای ازدحام کردن به دور کسانی که با آنها صحبت می کنیـد، کمی عقب تر بایسـتیـد (نیم متر فاصـله به نظر مناسب است). اگر یکی از همکارن صدایی آرام و ملایم داشت، ممکن است برای درک صحبت های او کمی خم شوید، اما وقتی نوبت به حرف زدن خودتان رسید بایـد به حالت معمول برگردیـد. هنگام گفتگو با طرف مقابل ارتباط چشـمی پیـدا کنید. داشـتن سیمایی مشـتاق و علاقه مند، که با ارتباط چشمی آغاز می شود، تاثیر بیشتری بر مخاطب خواهد گذاشت. حواستان به اختلاف های قدی باشد: اگر با یکی از همکاران اختلاف قدی زیادی داشتید، هنگام صحبت کردن با وی، به اندازه کافی از او دور بایستید تا او مجبور نباشـد مـدام بالا یا پایین را نگاه کنـد. مراعات حال همکاران ناتوان جسـمی خود را بکنید-مثا آنها که روی ویلچر هسـتند یا آنها که مشـکل ناشـنوایی دارند.اگر با همکاران بین المللی در ارتباط هستید، باید از فرهنگ و آداب سـخن گفتن آنها آگاه باشید. درخواست و اعاده کمک مسلماً هیچکس از افرادی که کار و مسئولیت هایشان را خودشان به موقع انجام نمیدهند و برای اتمام کار خود همکاران را وادار به کمک می کنند، خوشش نمی آید. همینطور آندسته از افراد که سیستم فایل بندی شرکت را هیچوقت یاد نمی گیرند و مدام برای آموزش به این و آن متوسل می شوند. در نتیجه، بعضـی از کارمندان خوب هم به خاطر اینکه می ترسـند با چنین افراد بی مسئولیتی اشتباه گرفته شونـد، در درخواست کمـک از همکـاران خود تردیـد می کننـد. امـا در بیشتر شـرکت هـا و ادارات، کارمنـدان برای کمک به آندسـته از همکاران که قبلًا به یاری آنها آمـده اند، مشـتاقند.بهترین راه برای درخواست کمک، کمک کردن به دیگران است. مثلًا اگر وقتی می بینیـد یکی از همکاران در ساعت ناهار مشغول رسیدگی به پرونده های مشتریان است که روی هم تلمبار شده، به او کمک کنید، مطمئناً این سخاوت و خیرخواهی شما بیپاسخ نخواهد ماند. البته این کار داوطلبانه جزء اضافه کاری های شـما ثبت نخواهد شد که با ازای آن مزد بگیرید، پاداش شـما تشکر و قدردانی همکارتان خواهد بود. از این دیـد نگـاه نکنیـد که هر کـار نیکتـان بایـد بـا مزد و اجرت جبران شود، و هیچوقت هم این کمـک های دوسـتانه تان را به همکاران خاطرنشان نکنیـد تا ثابت کنیـد چه انسان فداکار و باگذشتی هستید. و وقتی هم یکی از همکاران در کارها به کمک شـما می آید، تشـکر و قـدردانی فراموشـتان نشود، حتی اگر کمکی ناچیز و جزئی باشـد. و وقتی هم که یکی از همکارات از ساعت ناهارش برای کمک به شـما می گذرد، به نظر من یک هدیه کوچک یا یک دعوت به ناهار ضـروری باشد. تعریف کردن و تعریف شـنیدن همه ی کارمنـدان گه گاه نیاز دارنـد تا کسـی از آنها تعریف و تمجید کند. مدیران شـرکت معمولاً مشاورانی را اسـتخدام می کنند تا به آنها آموزش دهنـد که چطور کارمنـدان را مورد تشویق و تحسـین قرار دهند، اما راهکرد اصـلی این است که فردی همدل باشـید و برای دیگران احساس داشـته باشید. گفتن" آفرین، "یا" کارت عالی بود "به کارمندان، انگیزه و روحیه آنها را بالا می برد. همچنین نشان می دهد شـما فردی باملاحظه و هوشـیار هستید و می دانید که چه زمان باید چه کسـی را تشویق و تحسـین کنید. اما حواستان باشـد که اغراق نکنیـد و بیش از انـدازه از همکارانتان تعریف نکنید، چون اینکار ارزش تمجیدهایتان و صـمیمیتتان را کم می کند. قـدردانی از تعریف و تمجیـدهای دیگران برای خیلی از افراد به نظر مشـکل است. خیلی ها که از بچگی یا گرفته اند خودنما و فخر فروش نباشـند، آنقدر درمورد شایسـتگی نداشـتن در برابر تعریفات دیگران موشـکافی می کنند، که جنبه منفی به آن می دهند. این اندازه شکسـته نفسـی و فروتنی هم اصـلًا خوب نیست. پس از این به بعد به جای دلیل و برهان آوردن برای عدم لیاقت و شایستگی شما برای تعریف فلان نفر از کارتان، بهتر است بگویید"، کارم را خوب انجام دادم، نه"؟

حل همه ی این مشـکلات با گفتن یک کلمه ساده حل می شود": متشکرم. "چه بگویید وقتی.... یکی از همکاران نامزد یا عروسی می کنـد" تبریـک می گـویم " ، " برایـت آرزوی خوشـبختی و مـوفقیت می کنم "، " عروسـیت مبـارک باشـد. "طبیعتـاً در چنین مواقعی باید برای فرد مورد نظر آروزی خوشـبختی کنید. درمورد همسـری که انتخاب کرده، کنجکاوی نکنید. لازم هم نیست برای او توصـیه های مخصوص ازدواج بکنیـد یا تجربیات تلـخ خود و اطرافیانتان را برای او عنوان کنیـد. یکی از همکاران حامله می شود اظهار خوشـحالی کنید، اما دست از فضولی کردن بردارید. از ارائه توصـیه هایی که مخالف پزشـکی روز است هم خودداری کنید. مطمئن باشـید او برای خود پزشک متخصـص دارد که راهنماییش کند. از تعریف کردن داستان های وحشتناک درمورد وضع حمل و این قبیل چیزهای مربوط به حاملگی و به دنیا آوردن بچه خودداری کنیـد. یکی از همکاران سـقط جنین می کنـد سـقط جنین هم مرگ یـک انسـان است که بایـد برای آن غصه دار شـد. بـا درک عمـق این فقـدان برای همکارتـان، بـا او همـدلی کنیـد. از گفتن جملاتی مثل" خدا اینطور خواسته "...یا" حتماً صلاح بر این بوده "..و از این قبیل خودداری کنید. و هیچوقت، تحت هیچ شرایطی به همکارتـان نگوییـد که این سـقط جنین به خاطر کارهایی است که او کرده یا نکرده. یکی از همکاران طلاق می گیرد طلاق هم نوعی مرگ است. در چنین موقعیتی بهتر است به جـای حرف زدن به حرف هـای همکارتان گوش بدهیـد. در صورت لزوم هم می توانیـد توصیه هـای خود را (درمورد مراقبت از فرزنـدان، مالیـات بر درآمـد به عنوان سرپرست خـانواده و.....) ارائه دهیـد. یکی از همکـاران یـا اطرافیـان او بیمار می شود اگر یکی از همکاران یا نزدیکان او شدیـداً بیمار می شود، رفتار و عمل شـما بیش از حرف هایتان اهمیت پیـدا می کند. با کمک به فرد مورد نظر در کارهایش، همدلی خود را به او نشان دهید. از غیبت های او گلایه نکنید. می توانیـد کسـی را برای جانشین موقتی او در شـرکت بگذاریـد تا کارهای مربوط به او را انجام دهد. و فرد مورد نظر را از جریان کار آگاه کنیـد. یکی از نزدیکان همکاران فوت می کنـد وقتی یکی از همکاران عزیز خود را از دست می دهد، تسلیت خود را به صورت کتبی و شفاهی به او اعلام کنید. اگر از همکاران نزدیک شماست، حتماً در مراسم تدفین و عزاداری شرکت کنید. از گفتن جملاتی مثل"، خدا را شـکر کن، عذابش تمام شد "یا مشیت خدا این بوده "و ... خودداری کنید. کارهایی که از دستتان برمی آید را برای او انجـام دهیـد و موقعیتش را درک کنیـد. مرگ یکی از عزیزان ممکن است حـال وهوای همکارتان را به کلی تغییر دهـد، پس توقع نداشـته باشـید بعـد از یکی دو هفته همـان همکـار سـابق شـما شود.یکی از همکـاران اخراج شـده یـا منتقـل می شود با او همدردی کنید، اما طوری در این رابطه با او صحبت نکنید که داغش را تازه تر کنید. توضیح او را درمورد دلیل اخراجش بپذیرید و بیش از آن کنجکـاوی نکنیـد. اگر کمکی از دسـتتان برمی آیـد دریغ نکنیـد، توصیه ای، تنظیم دوباره رزومه، پیـدا کردن کاری جدیـد، یـا هر چیز دیگری. امـا این همـدلی خود را تا جایی ادامه ندهیـد که دست به همکاری در اعمال مخرب او مثل نوشـتن نامه های تهدیـدآمیز و...بزنیـد. و تعجب نکنید اگر آن همکار سابق از زندگی شـما بیرون برود، چون او دیگر عضوی از محل کار شـما نیست و به جای جدید وارد می شود و ممکن است شما را فراموش کند.

## آداب مصاحبه شغلی

بعـد از ارسـال رزومه تان، برای مصاحبه دعوت شـده ایـد. این اولین قـدم به سـمت شـغل مورد نظرتان است. رزومه شـما هویتتان را اعلام می کنـد، اما رفتار های شـما، چه خوب چه بـد،میتوانـد تاکیـدی بر آنها باشـد. حال نوبت آن است که مهارت هایتان را نشان دهیـد. آداب آداب چیزی بیش از مجموعه ای از رفتار های مناسب و خوب نیست. در واقع زبانی است که توسط آن احترام و توجه خود را بـدیگران بیـان میکنیم. در این مقاله"، دیگران "منظور مصاحبه کننـده ها هسـتند، که در حالت معمول نه کمتر و نه بیشتر از افراد دیگر در زندگی شـما تاثیر دارند، تا زمانی که نوبت مصاحبه خود شـما نیز برسد و آنوقت نظر آنها از همه کس مهمتر خواهد شـد. بنابراین، روز مصاحبه شـما روزی نیست که بخواهید نا مرتب باشـید و با بی احترامی و بی توجهی رفتار کنید. این اتیکت ها را رعایت کنیـد و موفق خواهید شد. سر وقت بیایید مثل تمام افراد دیگر که سر کار هسـتند، مصاحبه گر شـما نیز مشغول طی کردن ساعاتی از وقت خود سر کار است. نشان دهید که زمان آنها نیز برای شما ارزشمند است. از این گذشته، مگر آنها نیز به شما احترام نگذاشـته انـد که وقتشان را در اختیارتان قرار داده اند و به شـما فرصتی داده اند که خودتان را نشان دهید؟ اگر دیر برسـید، دیگران تصور خواهنـد کرد که فردی خودخواه، بی نظم و گسـتاخ هستید. پس زمانتان را تنظیم کرده و سـعی کنید به موقع برسـید و اگر نه تاخیرتان باعث دردسر خواهـد شـد. لباس مناسب بپوشـید لباس شـما برای رفتن به یک مصاحبه شـغلی می بایست با محیط آن کار هماهنـگ باشـد. امـا برای حفظ احترام بایـد یک درجه بالاتر از محیط معمولی آنجا لباس بپوشـید. دلیلش این است که اگر لباس نا مناسب بپوشـید، چه بالاتر چه پائین تر از حالت نرمال، اختلال ایجاد می شود. زمانی که توجه بایـد روی شـما و مهارتهایتان متمرکز شود، لباسهایتان نباید اختلالی ایجاد کرده و حواس را پرت کند. این مثال را در نظر بگیرید: اگر همه افراد در آن محیط کار جین و تی شـرت می پوشـند، شـما یک پیراهن آستین بلند رسمی بپوشـید. و اگر آنها پیراهن های رسـمی تن می کنند، شـما کت و شلوار پوشیده و حتی کراوات هم بزنید. به طریقه دست دادن خود دقت کنید دست دادن عملی متقابل است که برای برقراری ارتباط انجام می شود. در یک مصاحبه، این عمل متقابل بین دو فرد غریبه صورت می گیرد، که می توانـد یکی از اصول اولیه اتیکت مصاحبه به حساب آید. اگر محکم دست طرفتان را یک یا دو بار بفشارید و بعد رها کنید، نشانه ی خوشرویی و ملایمت شماست که می تواند بـه سـرعت احساسـی از امنیت بیـن دو فرد ایجـاد کنـد. از طرف دیگر، اگر شـل و ول و بی روح دست بدهیـد، ممکن است بـاعث نـاراحتی طرفتـان شود. و حتی قبـل از اینکه آنها فرصت آشـنایی با شـما را داشـته باشـند، احساس بـدی به آنها منتقل خواهیـد کرد. آسوده خـاطر کردن اطرافیانتـان هـدفی مهم در هر آداب معاشـرت است. در این مورد فکر کنیـد. آیـا واقعاً می خواهیـد در مصاحبه گرتان ایجاد ناراحتی کنیـد؟ تصویری مثبت از خود ارائه دهید در حین مصاحبه، زمان های بسـیاری شـما نیاز به اسـتفاده از آداب و اتیکت ها خواهید داشت. و اگر آنها را درست و بجا اسـتفاده کنید، تصویری خوب و مطمئن در ذهن مصاحبه گرتان ایجاد خواهید

کرد. محکم و با قوت صحبت کنید. نباید بگذارید مصاحبه گر از شما بخواهد حرفتان را تکرار کنید یا شک کند که حرفتان را درست شنیده است یا خیر.به چشمان مصاحبه گرتان نگاه کنید. این ژستی اطمینان بخش است که اکثراً افراد به آن پاسخ مثبت می دهند. برای صحبت کردن از حرکات بدن به اندازه مناسب استفاده کنید. حرکات خوب ممکن است علاقه شما را برای آنجا بودن نشان دهد، در حالیکه سست و بی حال بودن نشانه ی بی احترامی و بی تفاوتی است. مصاحبه کننده تان را با اسم صدا کنید، اما به تعادل. این نشان می دهد که شما دقت کرده و به حرفهایش گوش می دهید. همچنین ارتباطی ایجاد می کند که مصاحبه شما را هر چه بیشتر به سمت موفقیت سوق می دهد.دو بار از آنها تشکر کنیددر آخر مصاحبه، زمانی که می خواهید از مصاحبه گرتان تشکر کنید، در نظر داشته باشید که هم به خاطر زمانی که برایتان گذاشته اند و هم برای فرصتی که به شما داده اند تشکر کنید. مثل سر وقت رسیدن، تشکر کردن از آنها به این صورت نیز نشان می دهد که فرد فهمیده ای هستید و برای وقت دیگران ارزش قائل هستید.هیچگاه تا آخر آن روز که برایشان یک یادداشت تشکر بفرستید، مصاحبه را تمام شده نپندارید. سعی کنید متن کوتاهی داشته باشد. از ایمیل نیز می توانید در این جهت استفاده کنید. و چون مربوط به مسائل کاری است، بهتراست که به دست خط خودتان هم نوشته نشده باشد. ۳ نباید ۱- بدون آمادگی قبلی در آن روز حاضر نشوید. هر چه بیشتر در مورد شرکت و شغلی که برای آن تقاضا داده اید تحقیق کنید، نشانه احترام بیشتر است. خیلی ساده است. فراموش نکنید که مصاحبه گر شما برای این شرکت کار می کند و این قسمت بزرگی از زندگی آن فرد را تشکیل می دهد. بنابراین نمایش فروتنانه اما مناسب تصویری از حس تعهد شما به این مصاحبه، باعث می شود که بهتر جلوه کنید. ۲- از صاحب کارهای قبلیتان بدگویی نکنید اگر نمی توانید در مورد کسی حرف های خوب بزنید، بهتر است اصلاً هیچ حرفی نزنید. خیلی دور از ادب و احترام است که از صاحب کارها و شرکت های قبلیتان بد بگویید و با کارهایشان مخالفت کنید. این باعث ناراحتی و رنجش دیگران می شود. از این گذشته، این مصاحبه در مورد شما و این شرکت است نه شرکت ها و افراد دیگر. پس لزومی ندارد که تصویری از صاحب کارهای سابقتان برای مصاحبه گرتان ارائه دهید. چون این مسئله ارتباطی به آنها ندارد.۳- در مورد هیچ مسئله ای دروغ نگوئید به یاد داشته باشید که به خاطر هیچ مسئله ای، هر چند کوچک، دروغ نگفته و به حرف هایتان شاخ و برگ ندهید. زیرا انسانهای محترم هیچگاه دروغ نمی گویند چون نیازی به آن ندارند. حرف آخر ممکن است رفتار های خوب هیچگاه به چشم نیایند، ولی نتایج آنها همیشه دیده می شوند.چیزی که نباید جا بیندازیم نقص در این آداب و اتیکت هاست. در این زمینه، شما می خواهید که مصاحبه کننده تان فکر کند که شما فردی مهربان، باهوش و جالب هستید. نه اینکه فردی مطیع و فرمانبردار باشید و موقع دست دادن مسخره جلوه کنید و یا از اینکه کثیف ترین شلوار جینتان را در روز مصاحبه تن کرده اید تعجب کند.

آداب مصاحبه شغلی

بعد از ارسال رزومه تان، برای مصاحبه دعوت شده اید. این اولین قدم به سمت شغل مورد نظرتان است. رزومه شما هویتتان را اعلام می کند، اما رفتار های شما، چه خوب چه بد،میتواند تاکیدی بر آنها باشد. حال نوبت آن است که مهارت هایتان را نشان دهید. آداب آداب چیزی بیش از مجموعه ای از رفتار های مناسب و خوب نیست. در واقع زبانی است که توسط آن احترام و توجه خود را بدیگران بیان میکنیم. در این مقاله"، دیگران "منظور مصاحبه کننده ها هستند، که در حالت معمول نه کمتر و نه بیشتر از افراد دیگر در زندگی شما تاثیر دارند، تا زمانی که نوبت مصاحبه خود شما نیز برسد و آنوقت نظر آنها از همه کس مهمتر خواهد شد. بنابراین، روز مصاحبه شما روزی نیست که بخواهید نا مرتب باشید و با بی احترامی و بی توجهی رفتار کنید. این اتیکت ها را رعایت کنید و موفق خواهید شد. سر وقت بیایید مثل تمام افراد دیگر که سر کار هستند، مصاحبه گر شما نیز مشغول طی کردن ساعاتی از وقت خود سر کار است. نشان دهید که زمان آنها نیز برای شما ارزشمند است. از این گذشته، مگر آنها نیز به شما احترام نگذاشته اند که وقتشان را در اختیارتان قرار داده اند و به شما فرصتی داده اند که خودتان را نشان دهید؟ اگر دیر برسید، دیگران تصور خواهند کرد که فردی خودخواه، بی نظم و گستاخ هستید. پس زمانتان را تنظیم کرده و سعی کنید به موقع برسید و اگر نه تاخیرتان باعث دردسر خواهد شد. لباس مناسب بپوشید لباس شما برای رفتن به یک مصاحبه شغلی می بایست با محیط آن کار هماهنگ باشد. اما برای حفظ احترام باید یک درجه بالاتر از محیط معمولی آنجا لباس بپوشید. دلیلش این است که اگر لباس نا مناسب بپوشید، چه بالاتر چه پائین تر از حالت نرمال، اختلال ایجاد می شود. زمانی که توجه باید روی شما و مهارتهایتان متمرکز شود، لباسهایتان نباید اختلالی ایجاد کرده و حواس را پرت کند. این مثال را در نظر بگیرید: اگر همه افراد در آن محیط کار جین و تی شرت می پوشند، شما یک پیراهن آستین بلند رسمی بپوشید. و اگر آنها پیراهن های رسمی تن می کنند، شما کت و شلوار پوشیده و حتی کراوات هم بزنید. به طریقه دست دادن خود دقت کنید دست دادن عملی متقابل است که برای برقراری ارتباط انجام می شود. در یک مصاحبه، این عمل متقابل بین دو فرد غریبه صورت می گیرد، که می تواند یکی از اصول اولیه اتیکت مصاحبه به حساب آید. اگر محکم دست طرفتان را یک یا دو بار بفشارید و بعد رها کنید، نشانه ی خوشرویی و ملایمت شماست که می تواند به سرعت احساسی از امنیت بین دو فرد ایجاد کند. از طرف دیگر، اگر شل و ول و بی روح دست بدهید، ممکن است باعث ناراحتی طرفتان شود. و حتی قبل از اینکه آنها فرصت آشنایی با شما را داشته باشند، احساس بدی به آنها منتقل خواهید کرد. آسوده خاطر کردن اطرافیانتان هدفی مهم در هر آداب معاشرت است. در این مورد فکر کنید. آیا واقعاً می خواهید در مصاحبه گرتان ایجاد ناراحتی کنید؟ تصویری مثبت از خود ارائه دهید در حین مصاحبه، زمان های بسیاری شما نیاز به استفاده از آداب و اتیکت ها خواهید داشت. و اگر آنها را درست و بجا استفاده کنید، تصویری خوب و مطمئن در ذهن مصاحبه گرتان ایجاد خواهید کرد. محکم و با قوت صحبت کنید. نباید بگذارید مصاحبه گر از شما بخواهد حرفتان را تکرار کنید یا شک کند که حرفتان را درست شنیده است یا خیر.به چشمان مصاحبه گرتان نگاه کنید. این ژستی اطمینان بخش است که اکثراً افراد به آن پاسخ مثبت می دهند. برای صحبت کردن از حرکات بدن به اندازه مناسب استفاده کنید. حرکات خوب ممکن است علاقه شما را برای آنجا بودن نشان دهد، در حالیکه سست و بی حال بودن نشانه ی بی احترامی و بی تفاوتی است. مصاحبه کننده تان را با اسم صدا کنید، اما به تعادل. این نشان می دهد که شما دقت کرده و به حرفهایش گوش می دهید. همچنین ارتباطی ایجاد می کند که مصاحبه شما را هر چه بیشتر به سمت موفقیت سوق می دهد.دو بار از آنها تشکر کنیددر آخر مصاحبه، زمانی که می خواهید از مصاحبه گرتان تشکر کنید، در نظر داشته باشید که هم به خاطر زمانی که برایتان گذاشته اند و هم برای فرصتی که به شما داده اند تشکر کنید. مثل سر وقت رسیدن، تشکر کردن از آنها به این صورت نیز نشان می دهد که فرد فهمیده ای هستید و برای وقت دیگران ارزش قائل هستید.هیچگاه تا آخر آن روز که برایشان یک یادداشت تشکر بفرستید، مصاحبه را تمام شده نپندارید. سعی کنید متن کوتاهی داشته باشد. از ایمیل نیز می توانید در این جهت استفاده کنید. و چون مربوط به مسائل کاری است، بهتراست که به دست خط خودتان هم نوشته نشده باشد. ۳ نباید ۱- بدون آمادگی قبلی در آن روز حاضر نشوید. هر چه بیشتر در مورد شرکت و شغلی که برای آن تقاضا داده اید تحقیق کنید، نشانه احترام بیشتر است. خیلی ساده است. فراموش نکنید که مصاحبه گر شما برای این شرکت کار می کند و این قسمت بزرگی از زندگی آن فرد را تشکیل می دهد. بنابراین نمایش فروتنانه اما مناسب تصویری از حس تعهد شما به این مصاحبه، باعث می شود که بهتر جلوه کنید. ۲- از صاحب کارهای قبلیتان بدگویی نکنید اگر نمی توانید در مورد کسی حرف های خوب بزنید، بهتر است اصلاً هیچ حرفی نزنید. خیلی دور از ادب و احترام است که از صاحب کارها و شرکت های قبلیتان بد بگویید و با کارهایشان مخالفت کنید. این باعث ناراحتی و رنجش دیگران می شود. از این گذشته، این مصاحبه در مورد شما و این شرکت است نه شرکت ها و افراد دیگر. پس لزومی ندارد که تصویری از صاحب کارهای سابقتان برای مصاحبه گرتان ارائه دهید. چون این مسئله ارتباطی به آنها ندارد.۳- در مورد هیچ مسئله ای دروغ نگوئید به یاد داشته باشید که به خاطر هیچ مسئله ای، هر چند کوچک، دروغ نگفته و به حرف هایتان شاخ و برگ ندهید. زیرا انسانهای محترم هیچگاه دروغ نمی گویند چون نیازی به آن ندارند. حرف آخر ممکن است رفتار های خوب هیچگاه به چشم نیایند، ولی نتایج آنها همیشه دیده می شوند.چیزی که نباید جا بیندازیم نقص در این آداب و اتیکت هاست. در این زمینه، شما می خواهید که مصاحبه کننده تان فکر کند که شما فردی مهربان، باهوش و جالب هستید. نه اینکه فردی مطیع و فرمانبردار باشید و موقع دست دادن مسخره جلوه کنید و یا از اینکه کثیف ترین شلوار جینتان را در روز مصاحبه تن کرده اید تعجب کند.

### آداب و روش ارسال ایمیل کارآمد

طی ده سال گذشته، ایمیل به یکی از حیاتی ترین ابزارهای ارتباطی در محل کار تبدیل شده است. سرعت، قابلیت دسترسی و سودمندی این ابزار ارتباطی، باعث شده که مورد استفاده میلیون ها نفر در سراسر جهان قرار گیرد. متاسفانه، با اینکه یکی از بهترین ابزارهای ارتباطی است، اگر نادرست مورد استفاده قرار گیرد، باعث اتلاف وقت نیز خواهد شد.در این مقاله می خواهیم به شما کمک کنیم تا راه و روش ایمیل زدن به روشی کارآمد را یاد بگیرید، و بتوانید قابلیت های آن را تا حد ممکن بالا ببرید. عنوانی مناسب و مشخص انتخاب کنید هرگز هیچ ایمیلی را بدون عنوان ارسال نکنید. یک عنوان واضح و ماهرانه باعث میشود گیرنده به سرعت تشخیص دهد که ایمیل مربوطه با کار آنها در ارتباط است یا خیر. این مسئله به آنها کمک می کند تا بدون خواندن کل پیام موجود در ایمیل، از روی عنوان بتوانند برنامه ها و وظایف روزانه ی خود را اولویت بندی کنند.عنوان ایمیل باید خاص باشد و بتواند موضوع ایمیل را به طور خلاصه بیان کند. برای مثال، ایمیلی که برای استخدام تعدادی کارگر برای کار در مؤسسه خیریه محلی زده میشود باید عنوانی این چنینی داشته باشد": موسسه خیریه: داوطلبان علاقه مند جواب دهند "نه چیزی مثل" به تعدادی داوطلب نیازمندیم "اگر به پیامی با عنوانی ناواضح و نامشخص پاسخ می دهید، توضیح خود را نیز در آخر عنوان اضافه کنید. این مسئله باعث می شود که گیرنده ایمیل را به عنوان پاسخی به ایمیل خود بشناسد، و موضوع را برای گیرنده های دیگر که ممکن است به لیست گیرنده های ایمیل اضافه شوند حل خواهد کرد. عادت کنید تا به همه ی کسانی که ایمیل های بدون عنوان به شما م فرستند، پاسخی داده و این نکته را به آنها گوشزد کنید که برای دفعات بعدی برای ایمیل های خود عنوانی بگنجانند.نکات اصلی: عنوانی برای ایمیل خود انتخاب کنید، که موضوع پیغام را به طور خلاصه بیان کند. دیگران را ترغیب کنید تا آنها نیز عنوان هایی مناسب برای ایمیل های خود انتخاب کنند تا در آینده از اتلاف وقت هر دو طرف شما جلوگیری شود.از ارسال بی رویه ی ایمیل به افراد زیاد خودداری کنید برخی افراد دوست دارند تا از همه ی پیشرفت ها باخبر باشند. متاسفانه، این مسئله به آنها این بهانه را می دهد که هرچه را که به دست یا مغزشان می رسد به سایرین بفرستند. سعی کنید خود همه چیز را نخوانید و مسئولیت بررسی اطلاعات جدید را به سایرین واگذار کنید. در مواردی که ایمیلی که قصد دارید آن را به همه ارسال کنید، مربوط به کارتان باشد، در انتخاب عنوانی استاندارد و مناسب بسیار دقت کنید. نکات اصلی: از ارسال بیش از حد یک ایمیل به افراد مختلف اجتناب کنید. عنوانی درخور و مناسب برای اینگونه ایمیل ها درنظر بگیرید. پیامها را به دسته های معین و متعارف تقسیم کنیدبسیاری از ما ایمیل هایی مرتب و روتین دریافت می کنیم، که به کار ما و یا به علایق ما مربوط است، اما آنقدر مهم نیستند که فوراً به آنها رسیدگی کنیم. این ایمیل ها معمولاً حاوی اخبار یا اطلاعاتی است که دوست دارید از آنها باخبر باشیم اما نمیخواهیم درون صندوق پستی ( Inbox) را پر کند. آن افرادی که تعداد زیادی از این پیامها دریافت میکنند، می توانند فیلترهایی بسازند که این ایمیل را برحسب ویژگی هایشان به طور اتوماتیک دسته بندی کند. اکثر برنامه های ایمیل به کاربران این امکان را می دهد تا بتوانند از میان این دسته ها جستجو کنند و پیام مورد نظر خود را پیدا کنند. برای استفاده ی بهینه از زمان و مکان، بهتر است که فیلترهایی طرح ریزی کنید که با جستجوی کلمات اصلی در موضوع و عنوان این ایمیل ها، ایمیل مربوطه یافت شود. نکات اصلی: فیلتر کردن به شما

امکان می دهد تا صندوق پستی خود را از هرج و مرج و بینظمی نجات دهید.

مرتباً ایمیل خود را چک کنیدبرخی افراد برای متمرکز شدن نیاز به زمان دارند یا اینکه در انجام کارهایشان کارآمد نخواهند بود. اگر هر ۲۰ ثانیه یکبار بخواهید ایمیلتان را چک کنید، خواهید دید که همه روز خود را به این کار اختصاص داده اید و وقتتان به کلی هدر شده است. برای بررسی ایمیل خود و چک کردن پیغام های جدید، باید فواصل مشخص تنظیم کنید. وقتی برای چک کردن آنها وقت می گذارید، سعی کنید تا آنجا که می توانید همان موقع به آنها پاسخ دهید. اگر پاسخ گویی به پیامها را به تعویق بیندازید، بسیاری از این پیامها به طور کلی به فراموشی سپرده می شوند و وقت برای پاسخ گویی به همه ی آنها نخواهید داشت. پس نگذارید ایمیل های جدید آنقدر روی هم تلنبار شوند تا یکسری از آنها به کلی مدفون شوند. از اینها گذشته، این دنیا، دنیای سرعت است، پس نباید وقت را هدر دهید.نکات اصلی: با چک کردن مرتب ایمیل ها، از درهم و برهم شدن آنها جلوگیری کنید. تا آنجا که می توانید زودتر به ایمیل های دریافتی پاسخ دهید. برای پیامهای رسمی از بولِت (Bullet) استفاده کنیدبرای نوشتن پیام به همکاران اداری خود، بهتر است تا مطالب را به صورت نکات مجزا درآورده و آنها را به صورت نکات بولِت دار بنویسید. با اینکار خواننده سریعتر می تواند ایمیل را خوانده و پی به مطالب آن ببرد. اگر ایمیل بین همکاران داخلی نوشته میشود که به خوبی یکدیگر را می شناسند، نیازی به نوشتن ایمیل ها به این حالت رسمی خارجی نیست. ایمیل های خارجی به مشتریان و ارباب رجوع ها باید مثل نامه ها و فکس های رسمی به مشتریان تلقی شود. پس اینگونه ایمیل ها را طوری بنویسید گویی که قصد چاپ کردن آن را دارید، مگر اینکه با آن مشتری رابطه ای دوستانه و صمیمی داشته باشید. نکات اصلی: ایمیل به همکاران را به صورت نکات بولِت دار بنویسید. ایمیل های خارجی را به صورت فرم نامه ها و فکس های رسمی و حرفه ای بنویسید. از همه ی نشانه ها و ابزارهای لازم در نوشتن ایمیل استفاده کنید وقتی ایمیلی می نویسید که نیاز به توجه فوری دارد، می توانید از نشانه هایی استفاده کنید که این پیام را به گیرنده برساند، این نشانه ها فقط به همین جهت طراحی شده اند. با استفاده از این نشانه ها و علائم قادر خواهید بود که توجه گیرنده را به خوبی جلب کنید و به هدف خود برسید. همچنین می توانید این موضوع را به صورت کوتاه در عنوان ایمیل ذکر کنید، تا باز توانسته باشید توجه گیرنده را به طریقی به پیام خود جلب کنید. نکات اصلی:برای نوشتن ایمیل های خود، در صورت لزون از نشانه ها و علائم نوشتاری استفاده کنید. الصاقات (Attachments) حجیم را از هم جدا کنید آیا تا به حال به فایلی برخورد داشته اید که الصاق کردن آن به ایمیل دشوار بوده باشد؟ برای سهولت کار می توانید این فایل ها را کم حجم تر کنید تا بارکردن آن در ایمیل وقت کمتری ببرد. حتماً در متن پیام درمورد این الصاقات برای گیرنده توضیح دهید. با ارائه ی اطلاعات کافی درمورد آنها به گیرنده این امکان را می دهید تا تشخیص دهد فایل مورد نظر ارزش باز کردن را دارد یا خیر. همچنین برای پایین آوردن سایز فایل های حجیم، می توانید آنها را zip یا فشرده کنید تا برای بارکردن آنها وقتتان هدر نرود. اما به گیرنده یادآور شوید تا آنها را unzip کند. نکات اصلی: برای ارسال فایل های حجیم بسیار محتاط باشید. محتوای فایل های ارسالی را برای گیرنده توضیح دهید. ایمیل هایی کارآمد و موثر این روزها ایمیل زدن یکی از پرطرفدارترین و رایج ترین ابزار برقراری ارتباط گردیده است. اگر به درستی انجام شود، می تواند هم در وقت و هم در پول شما صرفه جویی کند. اما اگر نادرست استفاده شود، بر هزینه های شما اضافه هم می کند. پس با به کار گیری نکاتی که دراین مقاله آورده شد، راه و روش ایمیل زدن به طریق صحیح را یاد گرفته و تمرین کنید تا کارکردتان در محل کار افزایش یابد .

آداب و روش ارسال ایمیل کارآمد

طی ده سال گذشته، ایمیل به یکی از حیاتی ترین ابزارهای ارتباطی در محل کار تبدیل شده است. سرعت، قابلیت دسترسی و سودمندی این ابزار ارتباطی، باعث شده که مورد استفاده میلیون ها نفر در سراسر جهان قرار گیرد. متاسفانه، با اینکه یکی از بهترین ابزارهای ارتباطی است، اگر نادرست مورد استفاده قرار گیرد، باعث اتلاف وقت نیز خواهد شد.در این مقاله می خواهیم به شما کمک کنیم تا راه و روش ایمیل زدن به روشی کارآمد را یاد بگیرید، و بتوانید قابلیت های آن را تا حد ممکن بالا ببرید. عنوانی مناسب و مشخص انتخاب کنید هرگز هیچ ایمیلی را بدون عنوان ارسال نکنید. یک عنوان واضح و ماهرانه باعث میشود گیرنده به سرعت تشخیص دهد که ایمیل مربوطه با کار آنها در ارتباط است یا خیر. این مسئله به آنها کمک می کند تا بدون خواندن کل پیام موجود در ایمیل، از روی عنوان بتوانند برنامه ها و وظایف روزانه ی خود را اولویت بندی کنند.عنوان ایمیل باید خاص باشد و بتواند موضوع ایمیل را به طور خلاصه بیان کند. برای مثال، ایمیلی که برای استخدام تعدادی کارگر برای کار در مؤسسه خیریه محلی زده میشود باید عنوانی این چنینی داشته باشد": موسسه خیریه: داوطلبان علاقه مند جواب دهند "نه چیزی مثل" به تعدادی داوطلب نیازمندیم "اگر به پیامی با عنوانی ناواضح و نامشخص پاسخ می دهید، توضیح خود را نیز در آخر عنوان اضافه کنید. این مسئله باعث می شود که گیرنده ایمیل را به عنوان پاسخی به ایمیل خود بشناسد، و موضوع را برای گیرنده های دیگر که ممکن است به لیست گیرنده های ایمیل اضافه شوند حل خواهد کرد. عادت کنید تا به همه ی کسانی که ایمیل های بدون عنوان به شما م فرستند، پاسخی داده و این نکته را به آنها گوشزد کنید که برای دفعات بعدی برای ایمیل های خود عنوانی بگنجانند.نکات اصلی: عنوانی برای ایمیل خود انتخاب کنید، که موضوع پیغام را به طور خلاصه بیان کند. دیگران را ترغیب کنید تا آنها نیز عنوان هایی مناسب برای ایمیل های خود انتخاب کنند تا در آینده از اتلاف وقت هر دو طرف شما جلوگیری شود.از ارسال بی رویه ی ایمیل به افراد زیاد خودداری کنید برخی افراد دوست دارند تا از همه ی پیشرفت ها باخبر باشند. متاسفانه، این مسئله به آنها این بهانه را می دهد که هرچه را که به دست یا مغزشان می رسد به سایرین بفرستند. سعی کنید خود همه چیز را نخوانید و مسئولیت بررسی اطلاعات جدید را به سایرین واگذار کنید. در مواردی که ایمیلی که قصد دارید آن را به همه ارسال کنید، مربوط به کارتان باشد، در انتخاب عنوانی استاندارد و مناسب بسیار دقت کنید. نکات اصلی: از ارسال بیش از حد یک ایمیل به افراد مختلف اجتناب کنید. عنوانی درخور و مناسب برای اینگونه ایمیل ها درنظر بگیرید. پیامها را به دسته های معین و متعارف تقسیم کنیدبسیاری از ما ایمیل هایی مرتب و روتین دریافت می کنیم، که به کار ما و یا به علایق ما مربوط است، اما آنقدر مهم نیستند که فوراً به آنها رسیدگی کنیم. این ایمیل ها معمولاً حاوی اخبار یا اطلاعاتی است که دوست دارید از آنها باخبر باشیم اما نمیخواهیم درون صندوق پستی ( Inbox) را پر کند. آن افرادی که تعداد زیادی از این پیامها دریافت میکنند، می توانند فیلترهایی بسازند که این ایمیل را برحسب ویژگی هایشان به طور اتوماتیک دسته بندی کند. اکثر برنامه های ایمیل به کاربران این امکان را می دهد تا بتوانند از میان این دسته ها جستجو کنند و پیام مورد نظر خود را پیدا کنند. برای استفاده ی بهینه از زمان و مکان، بهتر است که فیلترهایی طرح ریزی کنید که با جستجوی کلمات اصلی در موضوع و عنوان این ایمیل ها، ایمیل مربوطه یافت شود. نکات اصلی: فیلتر کردن به شما امکان می دهد تا صندوق پستی خود را از هرج و مرج و بینظمی نجات دهید.

مرتباً ایمیل خود را چک کنیدبرخی افراد برای متمرکز شدن نیاز به زمان دارند یا اینکه در انجام کارهایشان کارآمد نخواهند بود. اگر هر ۲۰ ثانیه یکبار بخواهید ایمیلتان را چک کنید، خواهید دید که همه روز خود را به این کار اختصاص داده اید و وقتتان به کلی هدر شده است. برای بررسی ایمیل خود و چک کردن پیغام های جدید، باید فواصل مشخص تنظیم کنید. وقتی برای چک کردن آنها وقت می گذارید، سعی کنید تا آنجا که می توانید همان موقع به آنها پاسخ دهید. اگر پاسخ گویی به پیامها را به تعویق بیندازید، بسیاری از این پیامها به طور کلی به فراموشی سپرده می شوند و وقت برای پاسخ گویی به همه ی آنها نخواهید داشت. پس نگذارید ایمیل های جدید آنقدر روی هم تلنبار شوند تا یکسری از آنها به کلی مدفون شوند. از اینها گذشته، این دنیا، دنیای سرعت است، پس نباید وقت را هدر دهید.نکات اصلی: با چک کردن مرتب ایمیل ها، از درهم و برهم شدن آنها جلوگیری کنید. تا آنجا که می توانید زودتر به ایمیل های دریافتی پاسخ دهید. برای پیامهای رسمی از بولِت (Bullet) استفاده کنیدبرای نوشتن پیام به همکاران اداری خود، بهتر است تا مطالب را به صورت نکات مجزا درآورده و آنها را به صورت نکات بولِت دار بنویسید. با اینکار خواننده سریعتر می تواند ایمیل را خوانده و پی به مطالب آن ببرد. اگر ایمیل بین همکاران داخلی نوشته میشود که به خوبی یکدیگر را می شناسند، نیازی به نوشتن ایمیل ها به این حالت رسمی خارجی نیست. ایمیل های خارجی به مشتریان و ارباب رجوع ها باید مثل نامه ها و فکس های رسمی به مشتریان تلقی شود. پس اینگونه ایمیل ها را طوری بنویسید گویی که قصد چاپ کردن آن را دارید، مگر اینکه با آن مشتری رابطه ای دوستانه و صمیمی داشته باشید. نکات اصلی: ایمیل به همکاران را به صورت نکات بولِت دار بنویسید. ایمیل های خارجی را به صورت فرم نامه ها و فکس های رسمی و حرفه ای بنویسید. از همه ی نشانه ها و ابزارهای لازم در نوشتن ایمیل استفاده کنید وقتی ایمیلی می نویسید که نیاز به توجه فوری دارد، می توانید از نشانه هایی استفاده کنید که این پیام را به گیرنده برساند، این نشانه ها فقط به همین جهت طراحی شده اند. با استفاده از این نشانه ها و علائم قادر خواهید بود که توجه گیرنده را به خوبی جلب کنید و به هدف خود برسید. همچنین می توانید این موضوع را به صورت کوتاه در عنوان ایمیل ذکر کنید، تا باز توانسته باشید توجه گیرنده را به طریقی به پیام خود جلب کنید. نکات اصلی:برای نوشتن ایمیل های خود، در صورت لزون از نشانه ها و علائم نوشتاری استفاده کنید. الصاقات (Attachments) حجیم را از هم جدا کنید آیا تا به حال به فایلی برخورد داشته اید که الصاق کردن آن به ایمیل دشوار بوده باشد؟ برای سهولت کار می توانید این فایل ها را کم حجم تر کنید تا بارکردن آن در ایمیل وقت کمتری ببرد. حتماً در متن پیام درمورد این الصاقات برای گیرنده توضیح دهید. با ارائه ی اطلاعات کافی درمورد آنها به گیرنده این امکان را می دهید تا تشخیص دهد فایل مورد نظر ارزش باز کردن را دارد یا خیر. همچنین برای پایین آوردن سایز فایل های حجیم، می توانید آنها را zip یا فشرده کنید تا برای بارکردن آنها وقتتان هدر نرود. اما به گیرنده یادآور شوید تا آنها را unzip کند. نکات اصلی: برای ارسال فایل های حجیم بسیار محتاط باشید. محتوای فایل های ارسالی را برای گیرنده توضیح دهید. ایمیل هایی کارآمد و موثر این روزها ایمیل زدن یکی از پرطرفدارترین و رایج ترین ابزار برقراری ارتباط گردیده است. اگر به درستی انجام شود، می تواند هم در وقت و هم در پول شما صرفه جویی کند. اما اگر نادرست استفاده شود، بر هزینه های شما اضافه هم می کند. پس با به کار گیری نکاتی که دراین مقاله آورده شد، راه و روش ایمیل زدن به طریق صحیح را یاد گرفته و تمرین کنید تا کارکردتان در محل کار افزایش یابد .

### ارتقای قدرت درونی و درک بهتر از زندگی

در این مقاله قصد داریم شما را با یکی از موثرترین ابزارهای خود-بهسازی یا تزکیه نفس آشنا کنیم. این تکنیک به تقویت ذهن، ارتقاء شغلی و کفایت و توانایی کلی شما کمک می کند. شایان ذکر است که این متد ساده از هر کتاب خودسازی و جلسات انگیزشی موثرتر است. این فرمول ساده برطرف کننده ی انتقاد از خود، ترس و استرس است. در هر موقعیتی قابل استفاده است و همیشه نیز کار می کند. حتی می توانید آن را بارها بدون هیچ محدودیتی استفاده کنید. الِ رون هوبارد، مثلث د.م.ك را در سال ۱۹۶۰ کشف کرد". مثلث د.م.ك" "د نمایانگر دانش، م نمایانگر مسئولیت و ك نمایانگر کنترل است" ".مسئولیت داشتن در قبال چیزی یا در دست گرفتن کنترل چیزی، بدون داشتن علم و دانش کافی، دشوار است" ".همچنین سعی در کنترل چیزی و یا دانستن چیزی بدون احساس مسئولیت احمقانه است" ".و همچنین دانستن کامل یک چیز و یا مسئولیت داشتن در برابر چیزی بدون داشتن کنترل بر روی آن غیرممکن است، چون اگر چنین نباشد اوضاع نابسامان خواهد شد" ".و کم کم فرد می تواند همه چیز را خوب پیش ببرد، با": افزایش علم و دانش" "...افزایش احساس مسئولیت" "...افزایش قدرت اراده و کنترل" "...اگر افراد در برخورد با همه ی موقعیت ها، این تئوری را سرمشق خود قرار دهند، مطمئناً موفق خواهند شد" ".با بررسی هر گوشه از مثلث د.م.ك جزء به جزء، فراموش کردن شکست ها و سرمشق گرفتن از موفقیت ها، فرد به طور قطع پی به قدرت درونی خود برده و موفق خواهد

شد --".اِل. رون هوبارد توصیه های عملکردی مثلث د.م.ک یکی از مشکلاتتان را در نظر گرفته، آن را روی کاغذ نوشته یا در کامپیوتر تایپ کنید. بعد برای هر یک از پرسش های زیر، پاسخی مناسب نوشته یا تایپ کنید. ۱. افزایش گوشه ی دانش: چطور می توانید دانش خود را در مورد این مشکل افزایش دهید؟ برای دانستن در مورد آن به چه چیزهایی نیاز دارید؟ برای بهتر فهمیدن مشکل چه منابعی را باید مطالعه کنید؟ ۲. افزایش گوشه ی مسئولیت: چطور می توانید مالکیت بیشتری از مشکل را بر عهده گیرید؟ مسئولیت کدام قسمت های این مشکل بر گردن شماست؟ آیا می توانید مسئولیت قسمت هایی از مشکل که شما عامل آن نبوده اید را بر عهده گیرید؟ ۳. افزایش گوشه ی کنترل: کنترل کدام قسمت مشکل را میتوانید بر عهده گیرید؟ چطور می توانید کنترل قسمت های بیشتری از مشکل را نیز بر عهده گیرید؟ ۴. نادیده گرفتن شکست ها: اگر همواره بر شکست و عدم موفقیت متمرکز شوید، آنها بزرگتر و غیر قابل تحملتر خواهند شد. و به همین صورت با گرفتار شکست های بیشتری می شوید. پس باید راه هایی برای نادیده گرفتن شکست هایتان پیدا کنید. اگر نادیده انگاشتن شکست ها دشوار است، سعی کنید آنها را یک به یک روی یک صفحه کاغذ نوشته و بعد کاغذ را از بین ببرید. حواستان را متمرکز کنید. دست از فکر کردن یا صحبت کردن درمورد آنها بردارید و از افرادی که پیوسته برایتان یادآور شکست هایتان هستند دوری کنید. حواس خود را به چیزهای دیگری مشغول کنید تا به شکست هایتان فکر نکنید. همچنین باید سعی کنید که درمورد شکست های دیگران نیز فکر نکنید. ۵. سرمشق گرفتن از موفقیت ها: برای سرمشق گرفتن از موفقیت هایتان چه باید بکنید؟ چطور می توانید پایه ی آنها را محکم کنید؟ نوشتن آنها روی تکه ای کاغذ و چسباندن آن به دیوار می تواند روش خوبی باشد. سعی کنید یادداشتی از همه ی موفقیت های زندگیتان تهیه کنید. در مورد آنها با همه صحبت کنید و برای هر موفقیتان یک جشن حسابی بگیرید.همچنین این عادت را در خود ایجاد کنید که به دنبال کشف موفقیت های دیگران باشید و آنها را نیز سرمشق خود قرار دهید. هرچه بیشتر تمرکزتان را روی موفقیت قرار دهید، موفقیت بیشتری عایدتان خواهد شد. بعضی از پاسخ های شما به این سوالات تقریباً ساده است. همین حالا می توانید آنها را انجام دهید. و خواهید دید که چقدر بعد از آن در حل مشکل پیشرفت کرده اید.بعد از پاسخ گویی به سوالات آسان، قدم های سخت تر را بردارید. وقتی آنها را هم شروع کردید خواهید دید که آنقدرها هم که فکر می کردید دشوار نبوده اند.اگر دنبال کردن این ۵ قدم، مشکلتان را به طور کامل حل نکرد، سعی کنید این مراحل را دوباره طی کنید تا مشکل به طور کلی از بین برود. طی کردن این مراحل علاوه بر حل مشکل شما، نوعی قدرت درونی نیز در شما ایجاد می کند که باعث می شود درک بهتری از زندگی پیدا کنید. پس برای حل مشکلاتتان، مثلث د.م.ک فراموشتان نشود!

ارتقای قدرت درونی و درک بهتر از زندگی

در این مقاله قصد داریم شما را با یکی از موثرترین ابزارهای خود-بهسازی یا تزکیه نفس آشنا کنیم. این تکنیک به تقویت ذهن، ارتقاء شغلی و کفایت و توانایی کلی شما کمک می کند. شایان ذکر است که این متد ساده از هر کتاب خودسازی و جلسات انگیزشی موثرتر است. این فرمول ساده برطرف کننده ی انتقاد از خود، ترس و استرس است. در هر موقعیتی قابل استفاده است و همیشه نیز کار می کند. حتی می توانید آن را بارها بدون هیچ محدودیتی استفاده کنید. اِل رون هوبارد، مثلث د.م.ک را در سال ۱۹۶۰ کشف کرد". مثلث د.م.ک" "د نمایانگر دانش، م نمایانگر مسئولیت و ک نمایانگر کنترل است" ".مسئولیت داشتن در قبال چیزی یا در دست گرفتن کنترل چیزی، بدون داشتن علم و دانش کافی، دشوار است" ".همچنین سعی در کنترل چیزی و یا دانستن چیزی بدون احساس مسئولیت احمقانه است" ".و همچنین دانستن کامل یک چیز و یا مسئولیت داشتن در برابر چیزی بدون داشتن کنترل بر روی آن غیرممکن است، چون اگر چنین نباشد اوضاع نابسامان خواهد شد" ".و کم کم فرد می تواند همه چیز را خوب پیش ببرد، با": افزایش علم و دانش" "...افزایش احساس مسئولیت" "...افزایش قدرت اراده و کنترل" "...اگر افراد در برخورد با همه ی موقعیت ها، این تئوری را سرمشق خود قرار دهند، مطمئناً موفق خواهند شد" ".با بررسی هر گوشه از مثلث د.م.ک جزء به جزء، فراموش کردن شکست ها و سرمشق گرفتن از موفقیت ها، فرد به طور قطع پی به قدرت درونی خود برده و موفق خواهد شد --".اِل. رون هوبارد توصیه های عملکردی مثلث د.م.ک یکی از مشکلاتتان را در نظر گرفته، آن را روی کاغذ نوشته یا در کامپیوتر تایپ کنید. بعد برای هر یک از پرسش های زیر، پاسخی مناسب نوشته یا تایپ کنید. ۱. افزایش گوشه ی دانش: چطور می توانید دانش خود را در مورد این مشکل افزایش دهید؟ برای دانستن در مورد آن به چه چیزهایی نیاز دارید؟ برای بهتر فهمیدن مشکل چه منابعی را باید مطالعه کنید؟ ۲. افزایش گوشه ی مسئولیت: چطور می توانید مالکیت بیشتری از مشکل را بر عهده گیرید؟ مسئولیت کدام قسمت های این مشکل بر گردن شماست؟ آیا می توانید مسئولیت قسمت هایی از مشکل که شما عامل آن نبوده اید را بر عهده گیرید؟ ۳. افزایش گوشه ی کنترل: کنترل کدام قسمت مشکل را میتوانید بر عهده گیرید؟ چطور می توانید کنترل قسمت های بیشتری از مشکل را نیز بر عهده گیرید؟ ۴. نادیده گرفتن شکست ها: اگر همواره بر شکست و عدم موفقیت متمرکز شوید، آنها بزرگتر و غیر قابل تحملتر خواهند شد. و به همین صورت با گرفتار شکست های بیشتری می شوید. پس باید راه هایی برای نادیده گرفتن شکست هایتان پیدا کنید. اگر نادیده انگاشتن شکست ها دشوار است، سعی کنید آنها را یک به یک روی یک صفحه کاغذ نوشته و بعد کاغذ را از بین ببرید. حواستان را متمرکز کنید. دست از فکر کردن یا صحبت کردن درمورد آنها بردارید و از افرادی که پیوسته برایتان یادآور شکست هایتان هستند دوری کنید. حواس خود را به چیزهای دیگری مشغول کنید تا به شکست هایتان فکر نکنید. همچنین باید سعی کنید که درمورد شکست های دیگران نیز فکر نکنید. ۵. سرمشق گرفتن از موفقیت ها: برای سرمشق گرفتن از موفقیت هایتان چه باید بکنید؟ چطور می توانید پایه ی آنها را محکم کنید؟ نوشتن آنها روی تکه ای کاغذ و چسباندن آن به دیوار می تواند روش خوبی باشد. سعی کنید یادداشتی از همه ی موفقیت های زندگیتان تهیه کنید. در مورد آنها با همه صحبت کنید و برای هر موفقیتان یک جشن حسابی بگیرید.همچنین این عادت را در خود ایجاد کنید که به دنبال کشف موفقیت های دیگران باشید و آنها را نیز سرمشق خود قرار دهید. هرچه بیشتر تمرکزتان را روی موفقیت قرار دهید، موفقیت بیشتری عایدتان خواهد شد. بعضی از پاسخ های شما به این سوالات تقریباً ساده است. همین حالا می توانید آنها را انجام دهید. و خواهید دید که چقدر بعد از آن در حل مشکل پیشرفت کرده اید.بعد از پاسخ گویی به سوالات آسان، قدم های سخت تر را بردارید. وقتی آنها را هم شروع کردید خواهید دید که آنقدرها هم که فکر می کردید دشوار نبوده اند.اگر دنبال کردن این ۵ قدم، مشکلتان را به طور کامل حل نکرد، سعی کنید این مراحل را دوباره طی کنید تا مشکل به طور کلی از بین برود. طی کردن این مراحل علاوه بر حل مشکل شما، نوعی قدرت درونی نیز در شما ایجاد می کند که باعث می شود درک بهتری از زندگی پیدا کنید. پس برای حل مشکلاتتان، مثلث د.م.ک فراموشتان نشود!

## ارزش خود را در محل کار دریابید

در محل کار، این ارزش های شخصی است که باعث می شود بعضی افراد موفق بوده و مدام پیشرفت کنند، در حالیکه بعضی هیچ تغییری نمی کنند. با اینکه همه ی افراد توانایی هایی دارند، اما فقط عده ی کمی در تلاش برای کشف این توانایی ها و استفاده از آنها هستند. همین مسئله است که باعث می شود بعضی کارمندان هیچ پیشرفت و ترفیعی نداشته باشند و حقوقشان هم ناچیز باشد. اگر توانایی هایتان را بشناسید و تاجایی که ممکن است از آنها استفاده کنید، نه تنها رضایت بیشتری از کارتان خواهید داشت، بلکه بالا دستانتان هم این مسئله را متوجه شده و پاداشتان را خواهند داد. آیا هیچ رئیسی پیدا می شود که بخواهد کارمند با ارزش و پرتلاشش را بیرون بیندازد؟ارزش خود را بشناسید ابتدا بگذارید ببنیم ارزش چیست. در واقع، ارزش قیمت و بهایی است که به چیزی یا کسی می دهند. مثلاً یک ۱۰۰۰ تومانی فقط یک تکه کاغذ سبز رنگ است که بیش از چند ریال نمی ارزد. اما مردم ارزش بالاتری به آن می دهند و ارزش آن دیگر برای همه مسلم شده است. کاری که شما باید بکنید، مثل همان ۱۰۰۰ تومانی است. باید سعی کنید ارزش خود را در نظر دیگران بالا ببرید. برای این کار هم لازم است که ابتدا خود ارزش خودتان را بشناسید. توانایی ها و نقاط قوتتان را دریابید سوال های زیر را از خود بپرسید: من در چه کارهایی خوب هستم؟ چه چیز من را از بقیه متمایز می کند؟ چقدر از توانایی هایم استفاده می کنم؟ این سوالات سوالاتی است که هر مشاور کاری در ابتدا از شما خواهد پرسید. شما باید خود و توانایی های خود را کشف کنید تا بتوانید بعدها از آنها استفاده کنید. ممکن است احساس کنید که توانایی هایتان نادیده گرفته می شوند، دلیلش فقط این میتواند باشد که شما آنها را به کسی نشان نداده اید. نترسید و با دوستان و همکارانتان مشورت کنید. از افرادی که به آنها اطمینان دارید بخواهید که نقاط قوت و ضعفتان را برایتان بگویند. این کار خیلی به شما کمک خواهد کرد. عیب ها و نقاط ضعفتان را دریابید وقتی توانایی های خود را شناختید، باید ببینید که چه چیز مانع می شود تا بتوانید تمام و کمال از آنها استفاده کنید. هرچه که به طریقی ضعف و نقص شما به شمار میرود، باید راهی برای از میان برداشتن آن بکنید.ضعف ها ممکن است شخصی یا تخصصی باشند. اگر خجالتی و زود رنج هستید و گمان می کنید که این صفات سد راه پیشرفت شما هستند، باید با آنها مقابله کنید. کار ساده ای نیست، اما ارزش را دارد. کارتان را بشناسید آیا محل کارتان را مثال کف دست می شناسید؟ آیا تاثیرات کاری که شما آنجا انجام می دهید را به وضوح می بینید؟ ارزش هر فرد در محل کار بسته به میزان همکاری و شرکتی است که در کارها دارد. اگر بخش شما هیچ تاثیری در کل شرکت ندارد، مطمئناً رده پایین است. اگر چنین موقعیتی دارید، وقتش رسیده است که توانایی هایتان را که حالا شناخته اید به مرحله ی عمل بگذارید. ببینید آیا کارتان طوری هست که بتوانید از توانایی هایتان در آن استفاده کنید، و اگرنه روی کارتان یک بازنگری انجام دهید. خودتان را مثل یک محصول و محل کارتان را مثل یک فروشگاه در نظر بگیرید. ارزش شما در این فروشگاه چقدر است؟ مردم چقدر حاضرند برای شما پول بدهند؟ و از خودتان بپرسید که چطور می توانید این ارزش را بالا ببرید. نیازهای رئیستان را دریابید دریافتن ارزشتان بستگی به دانستن این دارد که آیا چیزی که شما ارائه می دهید، تقاضا می شود یا خیر. آیا مسیر شرکت را می دانید؟ آیا می دانید که شرکت در چه فضایی قصد پیشرفت دارد؟ آیا می دانید که رئیستان چه توقعاتی از کارمندانش دارد؟مسئله ی مهم همین است: چطور شما می توانید این توانایی هایتان را با آن هدفها سازش دهید؟ پاسخ به این سوال، کلیدی است برای بالاتر بردن ارزشتان است. محیطتان را بشناسید در کارهای امروزی که همه به صورت گروهی درآمده است، کسی فقط مسئول کار خود نیست و کار هر کس بخشی از کار کلی به حساب می آید. آیا شما از آن دسته افراد هستید که فقط کاری که بهتان گفته شده بدون اینکه سوالی بپرسید انجام می دهید یا تصویر بزرگتر را هم می بینید؟ خیلی مهم است که بفهمید شرکتتان به طور کل چطور عمل می کند. این مسئله نه تنها باعث می شود که خودتان نیز مثل یک رئیس فکر کنید، بلکه به شما اجازه می دهد که دستاوردهای خود را در فضاهای دیگر نیز نشان دهید. اگر بدانید بخش های دیگر شرکت چه کارهایی انجام می دهند، می توانید کارهای خود را طوری انجام دهید که سود بیشتری نصیب شرکت شود.

ارزشتان را بالا ببرید با شناختن ارزش یک کارمند، می توانید طوری کار کنید که ارزشتان را بالاتر ببرید. همانطور که قبلاً گفته شد، بهترین راه برای این کار این است که فرض کنید شما یک محصول و محل کارتان یک فروشگاه است و شما باید سعی کنید تا ارزش خودتان را به عنوان یک محصول میان سایر محصولات بالاتر ببرید. از خودتان بپرسید، چرا مردم یک نوع پودر رختشویی را به مدل ها و مارک های دیگر ترجیح می دهند در حالیکه همه ی آنها تقریباً یکسان هستند؟ همه ی این مسائل به مارک آن محصول و میزا اطمینان مردم به آن دارد. ارزش شما وابسته به قابلیت اعتماد و اطمینانتان است. شهرت خود را بالا ببریدحال که توانایی هایتان را دریافتید، بهترین زمان است تا خود را به بهترین صورت در فضاهایی که می توانید در آن موثر باشید نشان دهید. با کار سخت و به دست آوردن نتایج عالی، باعث می شوید که دیگران حساب خوبی روی شما باز کنند. تاجای که میتوانید باید

سعی کنید که بهترین باشید. خودتان باعث ترفیع خود شوید موفقترین مردم لزوماً افرادی نیستند که در کار خود بهترین باشند، بلکه کسانی موفق هستند که بتوانند نظر دیگران را به خود جلب کنند. این شما هستید که باید خود، توانایی ها و دستاورهایتان را به دیگران نشان دهید. اگر خودتان هیچ کوششی در این زمینه نکنید، هیچ کس کارهایتان را نخواهد دید. با توانایی هایتان مقام بگیرید رئیستان را متقاعد کنید که شایسته ی کاری که میکنید نیستید و توانایی های بیشتری دارید که می توانید از آنها در فضاهای دیگر استفاده کنید. اگر موفق به این کار شوید، نوبت به نشان دادن خودتان می رسد. از حباب راحت طلبی بیرون بیاید افرادی که خود را در حباب راحت طلبی محصور می کنند و از آن بیرون نمی آیند ارزشی ندارند. افراد موفق کسانی هستند که بتوانند ریسک کنند و نقش های مختلف بازی کنند. پرجرات باشید، و کارهای جدید انجام دهید. به همه نشان دهید که از انجام کرهایی که هیچ اطلاعی از آنها ندارید نمی ترسید و می توانید از آنها تجربه بیاموزید. خود را به روز کنید تکنولوژی هر روز پیشرفت کرده و تغییر می کند، هماهنگ با آن ابزارها و دانش های رسیدن به موفقیت هم تغییر می کند. اگر مهارت ها و دانشتان به روز نیست، مطمئن باشید که هیچ پیشرفتی نخو.اهید کرد. مجلات و روزنامه ها را مطالعه کنید و دانش روز را کسب کنید. درمورد کار پیشگامان و افراد موفق در حیطه ی کاری خود مطالعه کرده و از آنها سرمشق بگیرید. فنون و مهارت های جدید مربوط به کار خود را یاد بگیرید تا بتوانید موفق شوید. آیا شما فردی موفق هستید؟ سعی کنید در نظر دیگران فردی نادر و خوش آیند باشید. برای رسیدن به این هدف باید خودتان و ارزش های خود را بشناسید و سخت تلاش کنید. و خیلی زود همه متقاعد خواهند شد که شما فردی با ارزش هستید.

ارزش خود را در محل کار دریابید

در محل کار، این ارزش های شخصی است که باعث می شود بعضی افراد موفق بوده و مدام پیشرفت کنند، در حالیکه بعضی هیچ تغییری نمی کنند. با اینکه همه ی افراد توانایی هایی دارند، اما فقط عده ی کمی در تلاش برای کشف این توانایی ها و استفاده از آنها هستند. همین مسئله است که باعث می شود بعضی کارمندان هیچ پیشرفت و ترفیعی نداشته باشند و حقوقشان هم ناچیز باشد. اگر توانایی هایتان را بشناسید و تاجایی که ممکن است از آنها استفاده کنید، نه تنها رضایت بیشتری از کارتان خواهید داشت، بلکه بالا دستانتان هم این مسئله را متوجه شده و پاداشتان را خواهند داد. آیا هیچ رئیسی پیدا می شود که بخواهد کارمند با ارزش و پرتلاشش را بیرون بیندازد؟ارزش خود را بشناسید ابتدا بگذارید ببنیم ارزش چیست. در واقع، ارزش قیمت و بهایی است که به چیزی یا کسی می دهند. مثلاً یک ۱۰۰۰ تومانی فقط یک تکه کاغذ سبز رنگ است که بیش از چند ریال نمی ارزد. اما مردم ارزش بالاتری به آن می دهند و ارزش آن دیگر برای همه مسلم شده است. کاری که شما باید بکنید، مثل همان ۱۰۰۰ تومانی است. باید سعی کنید ارزش خود را در نظر دیگران بالا ببرید. برای این کار هم لازم است که ابتدا خود ارزش خودتان را بشناسید. توانایی ها و نقاط قوتتان را دریابید سوال های زیر را از خود بپرسید: من در چه کارهایی خوب هستم؟ چه چیز من را از بقیه متمایز می کند؟ چقدر از توانایی هایم استفاده می کنم؟ این سوالات سوالاتی است که هر مشاور کاری در ابتدا از شما خواهد پرسید. شما باید خود و توانایی های خود را کشف کنید تا بتوانید بعدها از آنها استفاده کنید. ممکن است احساس کنید که توانایی هایتان نادیده گرفته می شوند، دلیلش فقط این میتواند باشد که شما آنها را به کسی نشان نداده اید. نترسید و با دوستان و همکارانتان مشورت کنید. از افرادی که به آنها اطمینان دارید بخواهید که نقاط قوت و ضعفتان را برایتان بگویند. این کار خیلی به شما کمک خواهد کرد. عیب ها و نقاط ضعفتان را دریابید وقتی توانایی های خود را شناختید، باید ببینید که چه چیز مانع می شود تا بتوانید تمام و کمال از آنها استفاده کنید. هرچه که به طریقی ضعف و نقص شما به شمار میرود، باید راهی برای از میان برداشتن آن بکنید.ضعف ها ممکن است شخصی یا تخصصی باشند. اگر خجالتی و زود رنج هستید و گمان می کنید که این صفات سد راه پیشرفت شما هستند، باید با آنها مقابله کنید. کار ساده ای نیست، اما ارزش را دارد. کارتان را بشناسید آیا محل کارتان را مثال کف دست می شناسید؟ آیا تاثیرات کاری که شما آنجا انجام می دهید را به وضوح می بینید؟ ارزش هر فرد در محل کار بسته به میزان همکاری و شرکتی است که در کارها دارد. اگر بخش شما هیچ تاثیری در کل شرکت ندارد، مطمئناً رده پایین است. اگر چنین موقعیتی دارید، وقتش رسیده است که توانایی هایتان را که حالا شناخته اید به مرحله ی عمل بگذارید. ببینید آیا کارتان طوری هست که بتوانید از توانایی هایتان در آن استفاده کنید، و اگرنه روی کارتان یک بازنگری انجام دهید. خودتان را مثل یک محصول و محل کارتان را مثل یک فروشگاه در نظر بگیرید. ارزش شما در این فروشگاه چقدر است؟ مردم چقدر حاضرند برای شما پول بدهند؟ و از خودتان بپرسید که چطور می توانید این ارزش را بالا ببرید. نیازهای رئیستان را دریابید دریافتن ارزشتان بستگی به دانستن این دارد که آیا چیزی که شما ارائه می دهید، تقاضا می شود یا خیر. آیا مسیر شرکت را می دانید؟ آیا می دانید که شرکت در چه فضایی قصد پیشرفت دارد؟ آیا می دانید که رئیستان چه توقعاتی از کارمندانش دارد؟مسئله ی مهم همین است: چطور شما می توانید این توانایی هایتان را با آن هدفها سازش دهید؟ پاسخ به این سوال، کلیدی است برای بالاتر بردن ارزشتان است. محیطتان را بشناسید در کارهای امروزی که همه به صورت گروهی درآمده است، کسی فقط مسئول کار خود نیست و کار هر کس بخشی از کار کلی به حساب می آید. آیا شما از آن دسته افراد هستید که فقط کاری که بهتان گفته شده بدون اینکه سوالی بپرسید انجام می دهید یا تصویر بزرگتر را هم می بینید؟ خیلی مهم است که بفهمید شرکتتان به طور کل چطور عمل می کند. این مسئله نه تنها باعث می شود که خودتان نیز مثل یک رئیس فکر کنید، بلکه به شما اجازه می دهد که دستاوردهای خود را در فضاهای دیگر نیز نشان دهید. اگر بدانید بخش های دیگر شرکت چه کارهایی انجام می دهند، می توانید کارهای خود را طوری انجام دهید که سود بیشتری نصیب شرکت شود.

ارزشتان را بالا ببرید با شناختن ارزش یک کارمند، می توانید طوری کار کنید که ارزشتان را بالاتر ببرید. همانطور که قبلاً گفته شد، بهترین راه برای این کار این است که فرض کنید شما یک محصول و محل کارتان یک فروشگاه است و شما باید سعی کنید تا ارزش خودتان را به عنوان یک محصول میان سایر محصولات بالاتر ببرید. از خودتان بپرسید، چرا مردم یک نوع پودر رختشویی را به مدل ها و مارک های دیگر ترجیح می دهند در حالیکه همه ی آنها تقریباً یکسان هستند؟ همه ی این مسائل به مارک آن محصول و میزا اطمینان مردم به آن دارد. ارزش شما وابسته به قابلیت اعتماد و اطمینانتان است. شهرت خود را بالا ببریدحال که توانایی هایتان را دریافتید، بهترین زمان است تا خود را به بهترین صورت در فضاهایی که می توانید در آن موثر باشید نشان دهید. با کار سخت و به دست آوردن نتایج عالی، باعث می شوید که دیگران حساب خوبی روی شما باز کنند. تاجای که میتوانید باید سعی کنید که بهترین باشید. خودتان باعث ترفیع خود شوید موفقترین مردم لزوماً افرادی نیستند که در کار خود بهترین باشند، بلکه کسانی موفق هستند که بتوانند نظر دیگران را به خود جلب کنند. این شما هستید که باید خود، توانایی ها و دستاورهایتان را به دیگران نشان دهید. اگر خودتان هیچ کوششی در این زمینه نکنید، هیچ کس کارهایتان را نخواهد دید. با توانایی هایتان مقام بگیرید رئیستان را متقاعد کنید که شایسته ی کاری که میکنید نیستید و توانایی های بیشتری دارید که می توانید از آنها در فضاهای دیگر استفاده کنید. اگر موفق به این کار شوید، نوبت به نشان دادن خودتان می رسد. از حباب راحت طلبی بیرون بیاید افرادی که خود را در حباب راحت طلبی محصور می کنند و از آن بیرون نمی آیند ارزشی ندارند. افراد موفق کسانی هستند که بتوانند ریسک کنند و نقش های مختلف بازی کنند. پرجرات باشید، و کارهای جدید انجام دهید. به همه نشان دهید که از انجام کرهایی که هیچ اطلاعی از آنها ندارید نمی ترسید و می توانید از آنها تجربه بیاموزید. خود را به روز کنید تکنولوژی هر روز پیشرفت کرده و تغییر می کند، هماهنگ با آن ابزارها و دانش های رسیدن به موفقیت هم تغییر می کند. اگر مهارت ها و دانشتان به روز نیست، مطمئن باشید که هیچ پیشرفتی نخو.اهید کرد. مجلات و روزنامه ها را مطالعه کنید و دانش روز را کسب کنید. درمورد کار پیشگامان و افراد موفق در حیطه ی کاری خود مطالعه کرده و از آنها سرمشق بگیرید. فنون و مهارت های جدید مربوط به کار خود را یاد بگیرید تا بتوانید موفق شوید. آیا شما فردی موفق هستید؟ سعی کنید در نظر دیگران فردی نادر و خوش آیند باشید. برای رسیدن به این هدف باید خودتان و ارزش های خود را بشناسید و سخت تلاش کنید. و خیلی زود همه متقاعد خواهند شد که شما فردی با ارزش هستید.

### از اشتباهات خود درس بگیرید

عدم موفقیت و شکست ها نشانگر این هستند که راه پیروزی راهی دشوار و پیچ در پیچ است. آنهایی که می خواهند از خود اثری ماندگار در دنیای تجارت باقی بگذارند، بر سر راه خود ناگزیر از رویارویی با موانع و مشکلات هستند. و هر چقدر هم که دانش و کفایت داشته باشند، باز از این مسئله مستثنی نیستند. همه ما انسانها درطول زندگیمان مرتکب اشتباه میشویم. تنها سوالی که پیش می آید این است که: آیا آنقدر عاقل هستید که از این اشتباهات درس بگیرید؟ اشتباه کردن مشکل همه ی تاجران و کاسبان این است که از وقتی فارغ التحصیل می شوند به دنبال یک کسب و کار بی عیب و نقص اند. می خواهند معروف شوند و همه از آنها به عنوان فردی موفق و کار درست که دنیای تجارت را مثل کف دستش می شناسد اسم ببرند. به این خاطر از گرفتن تصمیمات پرخطر اجتناب می کنند تا از این قافله عقب نمانند. اما گروهی از سرمایه داران و تاجران بانفوذ و مهم عقیده دارند که اصل مهم در دنیای تجارت ریسک کردن است. آنها می گویند هیچ کس حتی یک ریال به دست نمی آورد که قبلش پولی از دست نداده باشد. و آنهایی که موفق می شوند کسانی هستند که از تجربیات و اشتباهات گذشته شان درس گرفته اند. آیا اشتباهاتتان خیلی بزرگ است؟ خوشبختانه اکثر اشتباهاتی که مرتکب می شوید قابل اصلاح هستند. پولی که در یک معامله ی تجاری از دست می دهید را میتوانید دوباره به دست آورید، به شرط اینکه بفهمید دلیل از دست دادن آن چه بوده است.دونالد ترامپ، صاحب برج ترامپ نیویورک، هتل پلازا، و هتل بین المللی ترامپ، توانست پس از ارتکاب به یک اشتباه و از دست دادن پولش، با تکیه بر توانایی های خود از نو همه چیز را شروع کرده و در جای دیگری سرمایه گذاری کرد. او ثابت کرد که اشتباهات با صرف وقت و پشتکار قابل جبران هستند. جبران اشتباهات ترامپ یکی از سرمایه گذارانی بود که توانست از اشتباهاتش درس بگیرد و سرانجام جا پای خود را سفت کند. با درس گرفتن از اشتباهات گذشته و گذر زمان و پشتکار، قادر خواهید بود که اشتباهاتتان را جبران کنید. در اینجا به نکاتی اشاره می کنیم که شما را در این مسیر یاری می کنند. ۱- اشتباهات خود را بپذیریداولین کاری که باید در وقوع چنین رویدادهایی انجام دهید این است که بپذیرید که مرتکب اشتباه شده اید و مسئولیت آن را قبول کنید. مقصر کردن همه به غیر از خودتان، به شما هیچ کمکی نخواهد کرد و باعث خواهد شد که حتی نتوانید دلیل پیش آمدن آن اشتباه را بفهمید. ۲- از تجربیاتتان درس بگیریددر انجام معاملات تجاری باید حواستان باشد، که اگر اتفاق ناگواری افتاد بتوانید به عقب برگردید و همه ی فاکتورها و عوامل غلط را بررسی کرده و بفهمید که کدام قسمت ها را باید تغییر دهید.

از اشتباهاتتان استقبال کنید و آن را فرصتی برای اصلاح خود و آینده ی کاریتان بدانید. از این فرصت استفاده کنید تا بتوانید همه چیز را دوباره به حالت مثبت درآورید.۳- از شکست های بزرگتر جلوگیری کنید همیشه به عواقب و نتایج کارهایتان فکر کنید. نگذارید که افکار بد در ذهنتان رشد کنند. ممکن است انجام کاری برایتان دشوار باشد، اما به این فکر کنید که اگر آن کار را انجام ندهید چه عواقب و شکست های بزرگتری در انتظارتان خواهد بود. ۴- به خودتان نگیرید فقط چون همه از ایده ها و عقاید شما خوششان نمی آید، دلیل بر این نیست که شما کاسب به دردنخوری باشید. مردم همیشه کارهایتان را نقد خواهند کرد، اما این به آن معنی نیست که شما را نقد می کنند. پس به خودتان نگیرید و دلسرد نشوید. ۵- شخصیتتان را اصلاح کنیدنگذارید شکست ها شما را از نظر احساسی از پا درآورند. به جای آن سعی کنید به دنیا ثابت کنید که لیاقت موفقیت را دارید. به جای خوردن غصه

ی آنچه از دست دادید، به آینده فکر کنید. ببینید کجای کار ایراد داشته است. بدانید که شما لیاقت آن را دارید و فقط با کمی تغییر همه چیز حتی بهتر از قبل خواهد شد. توانایی هایتان را بشناسید و اشکالاتتان را اصلاح کنید. دلسرد نشوید... اینکه برای گرفتن پاداش های بزرگ حتماً باید ریسک های بزرگ هم بکنید دیگر کلیشه شده است. این را همیشه به یاد داشته باشید که موفق ترین ها، هیچوقت آنهایی نیستند که بی خطرترین و امن ترین راه ها را انتخاب می کنند. افراد موفق کسانی هستند که از اشتباهاتشان درس می گیرند .

از اشتباهات خود درس بگیرید

عدم موفقیت و شکست ها نشانگر این هستند که راه پیروزی راهی دشوار و پیچ در پیچ است. آنهایی که می خواهند از خود اثری ماندگار در دنیای تجارت باقی بگذارند، بر سر راه خود ناگزیر از رویارویی با موانع و مشکلات هستند. و هر چقدر هم که دانش و کفایت داشته باشند، باز از این مسئله مستثنی نیستند. همه ما انسانها درطول زندگیمان مرتکب اشتباه میشویم. تنها سوالی که پیش می آید این است که: آیا آنقدر عاقل هستید که از این اشتباهات درس بگیرید؟ اشتباه کردن مشکل همه ی تاجران و کاسبان این است که از وقتی فارغ التحصیل می شوند به دنبال یک کسب و کار بی عیب و نقص اند. می خواهند معروف شوند و همه از آنها به عنوان فردی موفق و کار درست که دنیای تجارت را مثل کف دستش می شناسد اسم ببرند. به این خاطر از گرفتن تصمیمات پرخطر اجتناب می کنند تا از این قافله عقب نمانند. اما گروهی از سرمایه داران و تاجران بانفوذ و مهم عقیده دارند که اصل مهم در دنیای تجارت ریسک کردن است. آنها می گویند هیچ کس حتی یک ریال به دست نمی آورد که قبلش پولی از دست نداده باشد. و آنهایی که موفق می شوند کسانی هستند که از تجربیات و اشتباهات گذشته شان درس گرفته اند. آیا اشتباهاتتان خیلی بزرگ است؟ خوشبختانه اکثر اشتباهاتی که مرتکب می شوید قابل اصلاح هستند. پولی که در یک معامله ی تجاری از دست می دهید را میتوانید دوباره به دست آورید، به شرط اینکه بفهمید دلیل از دست دادن آن چه بوده است.دونالد ترامپ، صاحب برج ترامپ نیویورک، هتل پلا-تزا، و هتل بین المللی ترامپ، توانست پس از ارتکاب به یک اشتباه و از دست دادن پولش، با تکیه بر توانایی های خود از نو همه چیز را شروع کرده و در جای دیگری سرمایه گذاری کرد. او ثابت کرد که اشتباهات با صرف وقت و پشتکار قابل جبران هستند. جبران اشتباهات ترامپ یکی از سرمایه گذارانی بود که توانست از اشتباهاتش درس بگیرد و سرانجام جا پای خود را سفت کند. با درس گرفتن از اشتباهات گذشته و گذر زمان و پشتکار، قادر خواهید بود که اشتباهاتتان را جبران کنید. در اینجا به نکاتی اشاره می کنیم که شما را در این مسیر یاری می کنند. ۱- اشتباهات خود را بپذیریداولین کاری که باید در وقوع چنین رویدادهایی انجام دهید این است که بپذیرید که مرتکب اشتباه شده اید و مسئولیت آن را قبول کنید. مقصر کردن همه به غیر از خودتان، به شما هیچ کمکی نخواهد کرد و باعث خواهد شد که حتی نتوانید دلیل پیش آمدن آن اشتباه را بفهمید. ۲- از تجربیاتتان درس بگیریددر انجام معاملات تجاری باید حواستان باشد، که اگر اتفاق ناگواری افتاد بتوانید به عقب برگردید و همه ی فاکتورها و عوامل غلط را بررسی کرده و بفهمید که کدام قسمت ها را باید تغییر دهید.

از اشتباهاتتان استقبال کنید و آن را فرصتی برای اصلاح خود و آینده ی کاریتان بدانید. از این فرصت استفاده کنید تا بتوانید همه چیز را دوباره به حالت مثبت درآورید.۳- از شکست های بزرگتر جلوگیری کنید همیشه به عواقب و نتایج کارهایتان فکر کنید. نگذارید که افکار بد در ذهنتان رشد کنند. ممکن است انجام کاری برایتان دشوار باشد، اما به این فکر کنید که اگر آن کار را انجام ندهید چه عواقب و شکست های بزرگتری در انتظارتان خواهد بود. ۴- به خودتان نگیرید فقط چون همه از ایده ها و عقاید شما خوششان نمی آید، دلیل بر این نیست که شما کاسب به دردنخوری باشید. مردم همیشه کارهایتان را نقد خواهند کرد، اما این به آن معنی نیست که شما را نقد می کنند. پس به خودتان نگیرید و دلسرد نشوید. ۵- شخصیتتان را اصلاح کنیدنگذارید شکست ها شما را از نظر احساسی از پا درآورند. به جای آن سعی کنید به دنیا ثابت کنید که لیاقت موفقیت را دارید. به جای خوردن غصه ی آنچه از دست دادید، به آینده فکر کنید. ببینید کجای کار ایراد داشته است. بدانید که شما لیاقت آن را دارید و فقط با کمی تغییر همه چیز حتی بهتر از قبل خواهد شد. توانایی هایتان را بشناسید و اشکالاتتان را اصلاح کنید. دلسرد نشوید... اینکه برای گرفتن پاداش های بزرگ حتماً باید ریسک های بزرگ هم بکنید دیگر کلیشه شده است. این را همیشه به یاد داشته باشید که موفق ترین ها، هیچوقت آنهایی نیستند که بی خطرترین و امن ترین راه ها را انتخاب می کنند. افراد موفق کسانی هستند که از اشتباهاتشان درس می گیرند .

### از مکتب زندگی، برای موفقیت درس بیاموزیم

اگر کمی گوش تیز کنید، می بینید که این روزها صحبت از اصلاح و بهسازی آموزش و پرورش همه جا شنیده می شود. میگویند باید پول بیشتری برای خرید کتاب در اختیار مدرسه ها قرار دهیم و لازم است که بیشتر روی برخی موضوعات خاص متمرکز شویم. اگر از من بپرسید، همه اینها تا حدی موثر است. الان که بزرگ شده ام می فهمم که بهترین آموزشی که همیشه می خواستم به آن دست پیدا کنم، زندگی بوده است. زندگی خیلی کوتاه است اما چیزهایی را می تواند به شما یاد بدهد که هیچ کس دیگر نمی تواند. هر کسی می تواند با این امید زندگی کند که شانس بیاورد و به مقام بالایی برسد، اما واقعاً تخصص می خواهد که بفهمد واقعاً چه می خواهد و به دنبال آن برود. خیلی از آدم ها نمی توانند این را درک کنند. به خاطر همین می خواهم همین امروز و همین جا به شما یاد بدهم که چه باید بکنید. پس خوب حواستان را جمع کنید تا از مدرسه زندگی برایتان حرف بزنم. از مغزتان استفاده کنید مثل خیلی چیزها، اینجا هم یا می برید یا می بازید. خیلی از کارمندانم را دیده ام که قبل از اینکه به راهی که می خواهند وارد آن شوند نگاهی بیندازند، کارشان را شروع می کنند و آخر سر هم شکست می خورند. برای اینکه بتوانید در این دنیا زنده بمانید باید باهوش باشید. هر وقت خواستید حرکتی بکنید، اول بایستید و فکر کنید. همین مدت کم شما را نجات می دهد. معلوم است که زمان هایی وجود دارد که مجبورید سریع عمل کنید اما اگر برای برنامه ریزی وقت نگذارید، مطمئن باشید که به هیچ جا نمی رسید. هیچ آدم عاقلی هیچوقت دست از یاد گرفتن برنمی دارد. اگر اینطور بود هیچ پیشرفتی تا حالا صورت نگرفته بود. اگر یکی از افراد گروه شما با ناتوانی و بی کفایتی خود راندمان کار شما را پایین می آورد، آنوقت همان کاری را که لازم است انجام بدهید. با اعتماد به نفس رفتار کنید آدم خجالتی همیشه عقب می ماند. وقتی وارد یک اتاق می شوید، باید اینقدر قوی باشید که آنرا تحت تسلط خود بگیرید. شما بهترین هستید، پس این را باور کنید و براساس آن رفتار کنید. منظورم این نیست که خودخواه و مغرور شوید. منظورم این است که باید اعتماد به نفس داشته باشید؛ بتوانید تصمیم بگیرید و روی تصمیم خود قاطع باشید. محکم باشید. ترس اولین دلیل شکست است. برای موفق شدن، باید به کلی ترس را کنار بگذارید. به خاطر ترس است که برای کاری که باید انجام می دادید و ندادید، بهانه می آورید. پس کمی از خودتان قدرت نشان بدهید و ترس را کنار بگذارید. این تنها راهی است که می توانید احترام اطرافیان را جلب کنید. کار را تمام کنید در باور من، یا شما کاری را تمام می کنید یا بقیه تمامتان می کنند. طفره رفتن از کار و نیمه تمام رها کردن آن اصلاً قابل قبول نیست. تمرکزتان باید روی این باشد که پایه و بنیادی محکم و کامل برای کارتان بسازید. لیستی از کارهایی که باید انجام بدهید تهیه کنید و با سخت ترین آن شروع کنید. شروع کردن با کارهای سخت باعث می شود انجام دادن کارهای دیگر خیلی برایتان ساده تر شود. نکته مهم در اینجا تمرکز است. شما هر کاری را اگر رویش تمرکز داشته باشید می توانید انجام بدهید. پس از هر تعداد نفری که فکر می کنید لازم دارید کمک بگیرید و کارتان را شروع کنید. به بالا دستانتان احترام بگذارید دلیل دارد که رئیستان الان پشت میز ریاست نشسته است، حالا شما هر فکری که می خواهید در مورد او بکنید. اگر از قانون پیروی نمی کند، اگر به نظرتان یک فرد نا آگاه است، صبور باشید-خیلی زود از آن منصب برکنار می شود. تا آن موقع باید بزرگواری کنید و به او بعنوان یک بالا دست احترام بگذارید. این یعنی از دستورات او پیروی کنید و زبانتان را گاز بگیرید. هیچ چیز را نباید خیلی شخصی بگیرید. این همیشه یادتان باشد، از هر دست بدهی از همان دست هم پس می گیری. اگر به رئیستان احترام نگذارید، چطور می توانید از زیر دستان خودتان توقع داشته باشید که به شما احترام بگذارند؟خونسردیتان را حفظ کنید هیچوقت نباید اجازه بدهید که احساساتتان بر شما غلبه کند. درست است، بعضی وقت ها اوضاع خیلی اعصاب خردکن می شود، اما شما باید آرامشتان را حفظ کنید. منظورم را اشتباه متوجه نشوید: من هم چند بار تا حالا از کوره در رفته ام، اما این عصبانیت ها هم مکان و زمان خاص خود را دارد. هیچوقت موقع انجام یک معامله کاری عصبانی نشوید. چون موج منفی در جمع ایجاد می کند که باعث می شود افراد دیگر هم به دنبال شما از کوره در بروند. مطمئناً این هم آن چیزی نیست که شما میخواهید. موقع رفتار کردن با همسرتان هم یادتان باشد این شما هستید که باید آرامشتان را حفظ کنید. آدم عاقل برای برگرداندن وضع به حالت اول از عقلش استفاده می کند. مهم این است که در آن زمان خاص بتوانید بر احساساتتان غلبه کرده و عصبانی نشوید. کلاس درس تمام شد امیدوارم که خوب از نکاتی که گفتم یادداشت برداری کرده باشید. مدرسه زندگی ممکن است خیلی سخت باشد اما اگر عاقل باشید و درست از مهره هایتان استفاده کنید، مطمئن باشید که آخر کار نمره تان ۲۰ خواهد شد. همیشه درصدد یادگیری و آموزش باشید. با هر موقعیت مثل موقعیتی برای یادگیری برخورد کنید. آیا زندگی واقعاً همین نیست؟ همه اینها به خود شما بستگی دارد. یادتان باشد این شما هستید که زندگیتان را می سازید. این همان امتحان آخر است. امیدوارم یاد گرفته باشید.

از مکتب زندگی، برای موفقیت درس بیاموزیم

اگر کمی گوش تیز کنید، می بینید که این روزها صحبت از اصلاح و بهسازی آموزش و پرورش همه جا شنیده می شود. میگویند باید پول بیشتری برای خرید کتاب در اختیار مدرسه ها قرار دهیم و لازم است که بیشتر روی برخی موضوعات خاص متمرکز شویم. اگر از من بپرسید، همه اینها تا حدی موثر است. الان که بزرگ شده ام می فهمم که بهترین آموزشی که همیشه می خواستم به آن دست پیدا کنم، زندگی بوده است. زندگی خیلی کوتاه است اما چیزهایی را می تواند به شما یاد بدهد که هیچ کس دیگر نمی تواند. هر کسی می تواند با این امید زندگی کند که شانس بیاورد و به مقام بالایی برسد، اما واقعاً تخصص می خواهد که بفهمد واقعاً چه می خواهد و به دنبال آن برود. خیلی از آدم ها نمی توانند این را درک کنند. به خاطر همین می خواهم همین امروز و همین جا به شما یاد بدهم که چه باید بکنید. پس خوب حواستان را جمع کنید تا از مدرسه زندگی برایتان حرف بزنم. از مغزتان استفاده کنید مثل خیلی چیزها، اینجا هم یا می برید یا می بازید. خیلی از کارمندانم را دیده ام که قبل از اینکه به راهی که می خواهند وارد آن شوند نگاهی بیندازند، کارشان را شروع می کنند و آخر سر هم شکست می خورند. برای اینکه بتوانید در این دنیا زنده بمانید باید باهوش باشید. هر وقت خواستید حرکتی بکنید، اول بایستید و فکر کنید. همین مدت کم شما را نجات می دهد. معلوم است که زمان هایی وجود دارد که مجبورید سریع عمل کنید اما اگر برای برنامه ریزی وقت نگذارید، مطمئن باشید که به هیچ جا نمی رسید. هیچ آدم عاقلی هیچوقت دست از یاد گرفتن برنمی دارد. اگر اینطور بود هیچ پیشرفتی تا حالا صورت نگرفته بود. اگر یکی از افراد گروه شما با ناتوانی و بی کفایتی خود راندمان کار شما را پایین می آورد، آنوقت همان کاری را که لازم است انجام بدهید. با اعتماد به نفس رفتار کنید آدم خجالتی همیشه عقب می ماند. وقتی وارد یک اتاق می شوید، باید اینقدر قوی باشید که آنرا تحت تسلط خود بگیرید. شما بهترین هستید، پس این را باور کنید و براساس آن رفتار کنید. منظورم این نیست که خودخواه و مغرور شوید. منظورم این است که باید اعتماد به نفس داشته باشید؛ بتوانید تصمیم بگیرید و روی تصمیم خود قاطع باشید. محکم باشید. ترس اولین دلیل شکست است. برای موفق شدن، باید به کلی ترس را کنار بگذارید. به خاطر ترس است که برای کاری که باید انجام می دادید و ندادید، بهانه می آورید. پس کمی از خودتان قدرت نشان بدهید و ترس را کنار بگذارید.

این تنها راهی است که می توانید احترام اطرافیان را جلب کنید. کار را تمام کنید در باور من، یا شما کاری را تمام می کنید یا بقیه تمامتان می کنند. طفره رفتن از کار و نیمه تمام رها کردن آن اصلاً قابل قبول نیست. تمرکزتان باید روی این باشد که پایه و بنیادی محکم و کامل برای کارتان بسازید. لیستی از کارهایی که باید انجام بدهید تهیه کنید و با سخت ترین آن شروع کنید. شروع کردن با کارهای سخت باعث می شود انجام دادن کارهای دیگر خیلی برایتان ساده تر شود. نکته مهم در اینجا تمرکز است. شما هر کاری را اگر رویش تمرکز داشته باشید می توانید انجام بدهید. پس از هر تعداد نفری که فکر می کنید لازم دارید کمک بگیرید و کارتان را شروع کنید. به بالا دستانتان احترام بگذارید دلیل دارد که رئیستان الان پشت میز ریاست نشسته است، حالا شما هر فکری که می خواهید در مورد او بکنید. اگر از قانون پیروی نمی کند، اگر به نظرتان یک فرد نا آگاه است، صبور باشید–خیلی زود از آن منصب برکنار می شود. تا آن موقع باید بزرگواری کنید و به او بعنوان یک بالا دست احترام بگذارید. این یعنی از دستورات او پیروی کنید و زبانتان را گاز بگیرید. هیچ چیز را نباید خیلی شخصی بگیرید. این همیشه یادتان باشد، از هر دست بدهی از همان دست هم پس می گیری. اگر به رئیستان احترام نگذارید، چطور می توانید از زیر دستان خودتان توقع داشته باشید که به شما احترام بگذارند؟خونسردیتان را حفظ کنید هیچوقت نباید اجازه بدهید که احساساتتان بر شما غلبه کند. درست است، بعضی وقت ها اوضاع خیلی اعصاب خردکن می شود، اما شما باید آرامشتان را حفظ کنید. منظورم را اشتباه متوجه نشوید: من هم چند بار تا حالا از کوره در رفته ام، اما این عصبانیت ها هم مکان و زمان خاص خود را دارد. هیچوقت موقع انجام یک معامله کاری عصبانی نشوید. چون موج منفی در جمع ایجاد می کند که باعث می شود افراد دیگر هم به دنبال شما از کوره در بروند. مطمئناً این هم آن چیزی نیست که شما میخواهید. موقع رفتار کردن با همسرتان هم یادتان باشد این شما هستید که باید آرامشتان را حفظ کنید. آدم عاقل برای برگرداندن وضع به حالت اول از عقلش استفاده می کند. مهم این است که در آن زمان خاص بتوانید بر احساساتتان غلبه کرده و عصبانی نشوید. کلاس درس تمام شد امیدوارم که خوب از نکاتی که گفتم یادداشت برداری کرده باشید. مدرسه زندگی ممکن است خیلی سخت باشد اما اگر عاقل باشید و درست از مهره هایتان استفاده کنید، مطمئن باشید که آخر کار نمره تان ۲۰ خواهد شد. همیشه درصدد یادگیری و آموزش باشید. با هر موقعیتی مثل موقعیتی برای یادگیری برخورد کنید. آیا زندگی واقعاً همین نیست؟ همه اینها به خود شما بستگی دارد. یادتان باشد این شما هستید که زندگیتان را می سازید. این همان امتحان آخر است. امیدوارم یاد گرفته باشید.

## استراتژی فروشندگی اینترنتی – ۵ راه برای موفقیت

وب سایت ها به طور کلی دو هدف را دنبال میکنند. دلیل اول اطلاع رسانی و دلیل دوم فروشندگی است. اگر هدف شما از آنلاین بودن، فروش محصول یا ارائه خدمات است،

اما تابه حال تجربه آنچنانی در فروش نداشته اید، این مقاله خیلی مفید خواهد بود. فروشندگی عملیاتی اسرار آمیز که در اتاق های پر از دود اتفاق بیفتد یا استعدادی ذاتی که از بدو تولد با شما باشد نیست. فروشندگی درواقع این است که بفهمید مردم چه می خواهند و راهی فراهم کنید که از طریق آن به خواسته شان برسند. و قبل از خرید باید خریدار را از یک مسیر منطقی عبور دهید.فروشندگی نیز مانند همه مهارت های دیگر، آموختنی است. امروز قصد دارید به ۵ قدم مهم در فروش اشاره کنیم. بعد از مطالعه این مقاله، نگاه دقیقتری به وب سایتتان، نامه های فروش، کپی های تبلیغات، و چیزهای دیگر بیندازید تا مطمئن شوید که خریدار را از این ۵ مرحله عبور می دهد. اگر اینطور نبود، باید قدرت خود را بیشتر کنید. بعد از گذشت از این ۵ مرحله، خواهید دید وب سایتی دارید که بطور مداوم فروش داشته و درآمدی قابل اطمینان برایتان تامین می کند. ۵ مرحله فروشندگی از این قرار است:۱) توجه: بدون توجه کامل مشتری، به هیچ کجا نخواهید رسید. اطمینان یابید که مشتریانتان به پیام های فروش شما توجه کافی دارند، نه به طرح های گرافیکی یا رنگ های تند به کار رفته در تبلیغاتتان. ۲) درگیر کردن: وقتی توجه آنها را به خود جلب کردید، باید آنها را درگیر کنید. باید آنها را به کاری مشغول کنید. از آنها بخواهید برای دریافت خبرنامه ها در سایت عضو شوند یا در سایت به جستجو مشغول شوند. اگر آنقدر علاقه مند بودند که این قدم را بردارند، پس مطمئن شوید که راه درست را پیش گرفته اید. ۳) توجیه کردن: برای خرید کردن، مشتریانتان باید حتماً توجیه شده باشند. اطمینان یابید که در کلماتتان، واقعیاتی که آنها را برای گرفتن یک تصمیم منطقی به آن نیاز دارند، گنجانده باشید. مشتری معمولاً با انگیزه احساسی دست به خرید می زند، اما اگر نتواند خرید خود را با دلایل منطقی توجیه کند، شما قادر به فروش نخواهید بود. ۴) میل: اینجا همان جایی است که روح فروش در آن است. مشتری ها باید بخواهند. یعنی باید انگیزه و علاقه احساسی کافی در افراد وجود داشته باشد تا دست به خرید بزنند. به همین خاطر باید به آنها بگویید که این محصول چه چیز عاید آنها می کند. یادتان باشد که مردم معمولاً با تضمین سود بیشتر (پول بیشتری عایدشان کند) یا ترس از شکست (قبل از اینکه قیمت ها بالاتر رود امروز دست به کار شوید) انگیزه میگیرند.واقعیت این است که مردم با انگیزه های احساسی دست به خرید می زنند. ممکن است خریدشان را با عقل و منطق نیز توجیه کنند اما دلیل خرید کردن آنها این است که آن چیز را می خواسته اند. ۵) بستن: اگر این چهار مرحله را به خوبی تکمیل کرده باشید، بستن کار برای مرتب کردن جزئیات است. اما در همین مرحله است که بیشتر فروش ها با شکست مواجه می شود. کلید بستن فروش این است: دقیقاً به آنها بگویید که در مرحله بعد چه باید بکنند و آنها را روی انجام آن متمرکز کنید. به هیچ وجه روی صفحه سفارش لینک سایر محصولات و شرکت های مشابه را قرار ندهید. اجازه بدهید تمرکز آنها روی خالی کردن کار اعتباریشان و خرید کردن باشد. حال که با ۵ مرحله فروش آشنا شدید؛ به وب سایتتان و محصولات فروشتان نگاهی بیندازید و ببینید چقدر با این ۵ مرحله می خواند. مهم نیست که چه بفروشید، مشتری باید قبل از اینکه دست به خرید بزند این ۵ مرحله را طی کرده باشد. اینکه اصلاً به وب سایت شما سر بزنند یا نه دیگر به علاقه آنها برمی گردد. با ملایمت آنها را در چهار مرحله دیگر راهنمایی کنید و موفقیت از آن شما خواهد بود.

استراتژی فروشندگی اینترنتی – ۵ راه برای موفقیت

وب سایت ها به طور کلی دو هدف را دنبال میکنند. دلیل اول اطلاع رسانی و دلیل دوم فروشندگی است. اگر هدف شما از آنلاین بودن، فروش محصول یا ارائه خدمات است،

اما تابه حال تجربه آنچنانی در فروش نداشته اید، این مقاله خیلی مفید خواهد بود. فروشندگی عملیاتی اسرار آمیز که در اتاق های پر از دود اتفاق بیفتد یا استعدادی ذاتی که از بدو تولد با شما باشد نیست. فروشندگی درواقع این است که بفهمید مردم چه می خواهند و راهی فراهم کنید که از طریق آن به خواسته شان برسند. و قبل از خرید باید خریدار را از یک مسیر منطقی عبور دهید.فروشندگی نیز مانند همه مهارت های دیگر، آموختنی است. امروز قصد دارید به ۵ قدم مهم در فروش اشاره کنیم. بعد از مطالعه این مقاله، نگاه دقیقتری به وب سایتتان، نامه های فروش، کپی های تبلیغات، و چیزهای دیگر بیندازید تا مطمئن شوید که خریدار را از این ۵ مرحله عبور می دهد. اگر اینطور نبود، باید قدرت خود را بیشتر کنید. بعد از گذشت از این ۵ مرحله، خواهید دید وب سایتی دارید که بطور مداوم فروش داشته و درآمدی قابل اطمینان برایتان تامین می کند. ۵ مرحله فروشندگی از این قرار است:۱) توجه: بدون توجه کامل مشتری، به هیچ کجا نخواهید رسید. اطمینان یابید که مشتریانتان به پیام های فروش شما توجه کافی دارند، نه به طرح های گرافیکی یا رنگ های تند به کار رفته در تبلیغاتتان. ۲) درگیر کردن: وقتی توجه آنها را به خود جلب کردید، باید آنها را درگیر کنید. باید آنها را به کاری مشغول کنید. از آنها بخواهید برای دریافت خبرنامه ها در سایت عضو شوند یا در سایت به جستجو مشغول شوند. اگر آنقدر علاقه مند بودند که این قدم را بردارند، پس مطمئن شوید که راه درست را پیش گرفته اید. ۳) توجیه کردن: برای خرید کردن، مشتریانتان باید حتماً توجیه شده باشند. اطمینان یابید که در کلماتتان، واقعیاتی که آنها را برای گرفتن یک تصمیم منطقی به آن نیاز دارند، گنجانده باشید. مشتری معمولاً با انگیزه احساسی دست به خرید می زند، اما اگر نتواند خرید خود را با دلایل منطقی توجیه کند، شما قادر به فروش نخواهید بود. ۴) میل: اینجا همان جایی است که روح فروش در آن است. مشتری ها باید بخواهند. یعنی باید انگیزه و علاقه احساسی کافی در افراد وجود داشته باشد تا دست به خرید بزنند. به همین خاطر باید به آنها بگویید که این محصول چه چیز عاید آنها می کند. یادتان باشد که مردم معمولاً با تضمین سود بیشتر (پول بیشتری عایدشان کند) یا ترس از شکست (قبل از اینکه قیمت ها بالاتر رود امروز دست به کار شوید) انگیزه میگیرند.واقعیت این است که مردم با انگیزه های احساسی دست به خرید می زنند. ممکن است خریدشان را با عقل و منطق نیز توجیه کنند اما دلیل خرید کردن آنها این است که آن چیز را می خواسته اند. ۵) بستن: اگر این چهار مرحله را به خوبی تکمیل کرده باشید، بستن کار برای مرتب کردن جزئیات است. اما در همین مرحله است که بیشتر فروش ها با شکست مواجه می شود. کلید بستن فروش این است: دقیقاً به آنها بگویید که در مرحله بعد چه باید بکنند و آنها را روی انجام آن متمرکز کنید. به هیچ وجه روی صفحه سفارش لینک سایر محصولات و شرکت های مشابه را قرار ندهید. اجازه بدهید تمرکز آنها روی خالی کردن کار اعتباریشان و خرید کردن باشد. حال که با ۵ مرحله فروش آشنا شدید؛ به وب سایتتان و محصولات فروشتان نگاهی بیندازید و ببینید چقدر با این ۵ مرحله می خواند. مهم نیست که چه بفروشید، مشتری باید قبل از اینکه دست به خرید بزند این ۵ مرحله را طی کرده باشد. اینکه اصلاً به وب سایت شما سر بزنند یا نه دیگر به علاقه آنها برمی گردد. با ملایمت آنها را در چهار مرحله دیگر راهنمایی کنید و موفقیت از آن شما خواهد بود.

## استراتژی های کاربردی برای موفقیت

موفقیت برای افراد مختلف میلیون ها معنی متفاوت در بر دارد. شاید معنایی که یک فرد در نظر خود از موفقیت مجسم می کند، از دیدگاه شخص دیگر چیزی جز شکست و عقبگرد به حساب نیاید. بنابراین می توان گفت که موفقیت یک چیز (یا چیزهایی) کاملا شخصی می باشد. ممکن است یک فرد استانداردهای متعددی را در زندگی خود معین کند، و احساس کند که با اتکا به آنها می تواند به موفقیت دست پیدا کند. به هر حال همه افراد نیازمند استراتژی هایی هستند که به هر ترتیب آنها را به سوی موفقیت هدایت کند. همانطور که اشاره شد، جزئیات این استراتژی ها به طور کامل برای افراد مختلف، متفاوت می باشد. کاشتن دانه های موفقیاتگر به اطراف خود با دقت بیشتری نگاه کنید، به آسانی متوجه خواهید شد که یکی از درس های بزرگ زندگی را می توانیم از باغبانان و کشاورزان یاد بگیریم. از قدیم گفته اند هر زمان دانه ای را بکارید، بالاخره یک روزی نوبت به برداشت محصول هم خواهد رسید. قوانین و قراردادهای اجتماعی به وضوع این مطلب را منعکس می کنند که موفقیت امری نیست که بتوانید آنرا یک شبه بدست آورید. نباید بنشینید و دست روی دست بگذارید و رشد و شکوفایی دیگران را تماشا کنید. پیشرفت و ترقی در گرو کار و تلاش دائمی به وجود می آیند. می بایست هر روز و در هر زمان، برای رسیدن به آن تقلا کنید. کشاورزان هر روز به دانه های کاشته شده سر می زنند و از آنها مراقبت و نگهداری کرده و تا آنجا که از توانشان بر می آید سعی می کنند در این کار کوتاهی نورزند. در نهایت زمانی که موعد مقرر فرا می رسد، پاداش تلاش های خود را دریافت خواهند کرد. موفقیت هم چیزی جز این نیست. پشتکار و ثبات قدم معجزه می کند؛ روزی فرا میرسد که در زندگی خود یک دنیا تفاوت احساس می کنید. دست به هر چیز می زنید طلا می شود و در هر رشته ای که وارد می شوید، چیزی جز پیشرفت و موفقیت انتظارتان را نمی کشد. مشاهده و درک تصاویر دراز مدت یکی از حقایق تلخی که به هر تقدیر می بایست در مورد موفقیت قبول کرد، این است که در راه رسیدن به آن، هیچ میان بری وجود ندارد. طول مسیر به تعهد و تلاش فردی که خواستار موفقیت است، بستگی دارد و کوتاهی و بلندی

آنرا خودتان تعیین میکنید. یکی دیگر از فاکتورهای حیاتی در این زمینه، دانش و آگاهی است. شما با چه سرعتی می توانید اطلاعات لازم را بدست آورده و در به کارگیری آنها تسلط پیدا کنید؟ پیش از هر چیز رشته اصلی فعالیت خود را انتخاب کنید و با دیدی باز به اهداف خود نزدیک شوید. معمولاً همیشه اینطور است که هر چقدر شما بیشتر تلاش کنید بالطبع سفرتان نیز کوتاهتر خواهد بود. اگر بخواهید گاه و بی گاه از مسیر اصلی گریز بزنید، این احتمال وجود دارد که در طول مسیر دچار یاس و ناامیدی شوید. شاید بتوان گفت شانس و اقبال تا حدی می تواند در کسب موفقیت ایفای نقش کند، اما میان برها، هیچ سودی در راه موفقیت به دنبال ندارند. از سوی دیگر، همواره باید آگاه باشید که می توانید شانس خود را از طریق پافشاری و استمرار، سختکوشی، یادگیری، و به کارگیری آموخته های خود همواره افزایش دهید. بازبینی مسیر موفقیتهمانطور که برای سفر کردن ابتدا مسیر را مشخص نموده و سپس راههای رسیدن را به آن را تعیین می کنید، در راه رسیدن به موفقیت نیز باید پروسه مشابهی را طی کنید. مسیر راه را همواره در دسترس نگه دارید و تلاش های خود را هر چند وقت یک بار مورد باز بینی قرار دهید. در نظر داشتن تلاش هایی که انجام داده اید این امکان را برای شما فراهم می آورد که متوجه شوید چه اموری را به درستی انجام داده و چه اموری با مشکل مواجه بوده است. اگر در طول این سفر فردی هر چند وقت یکبار عملکرد خود را زیر ذره بین قرار دهید، می توانید به درستی طرح و برنامه خود را تعدیل کرده و مقصد را واضح تر ببینید. هر چه بیشتر پذیرای شرایط جدید باشید و بهتر بتوانید خود را با آن وقف دهید، آنگاه با سرعت بیشتری قادر خواهید بود که به سمت اهداف و مقاصد خود حرکت کنید. مبارزه با استرس یکی از حقایق کاملاً بارز که به طور گسترده در زندگی هر انسانی که نفس می کشد، سایه می افکند، این است که چه بخواهد یا خیر، به هر حال باید با تنش ها و استرس های بیشماری دست و پنجه نرم کند. استرس جزء لاینفک زندگی هر انسانی است و در عین حال یکی از مباحث ضروری در مسیر پیشرفت و ترقی به شمار می آید. اگر واقعاً می خواهید تبدیل به یک فرد موفق شوید، ما به شما توصیه می کنیم که حتما با تکنیک های مبارزه با استرس و جلوگیری از رشد آن آشنا شوید. دو مقوله پیرامون بحث استرس وجود دارد: ابتدا باید یاد بگیرید که میزان استرس های روزانه خود را تعدیل کنید؛ و دوم اینکه به خود بیاموزید که چگونه می توانید انرژی های استرس زا را به مسیر دیگری منتقل کنید و از آن به نفع خود بهره بجویید. بله؛ درست است. حتی استرس هم می تواند به شما سود برساند و از جایگاه یک دشمن مرموز به یک دوست صمیمی، تغییر موضع بدهد. سعی کنید تا آنجایی که در حد توانتان است، انرژی های استرس زا را تبدیل به فاکتورهایی برای ایجاد انگیزه کرده و از آنها به عنوان مشوق خود استفاده کنید؛ بنابراین از این پس هر زمان که احساس استرس به شما دست داد، کانال آنرا عوض کنید، تا دست آخر شما را حتی شده یک گام به سوی موفقیت نزدیک تر کنند، و کاری مثبت و مفید به سمت اهداف و آرزوهایتان انجام داده باشید. از همه این ها مهم تر، باید به خاطر داشته باشید که هیچ گاه صرفاً به دلیل بروز استرس، تزلزل به خود راه ندهید و از اهدافتان روی برنگردانید. مثبت باشید و منفی گرایی را از زندگی خود حذف کنید شاید به زبان آوردن مطلب فوق خیلی راحت تر از عمل کردن به آن باشد، اما راهکارهایی وجود دارند که با اتکا به آنها قادر به انجام چنین اموری خواهید شد. بهتر است در آغاز، از حذف کردن تاثیرات منفی، بر روی زندگی خود شروع کنید. این کار صد در صد عملی است و من خودم به شخصه آنقدر این امر را تمرین کرده ام که دیگر ذهنم به صورت اتوماتیک وار آنرا پی گیری می کند. اگر بخواهم تجربه شخصی ام را با شما در میان بگذارم، باید بگویم که پس از چندی توانستم زندگی ام را به طور کلی عوض کنم و به شادی و شادکامی دست یابم. زمانی که افکار منفی از زندگی رخت بربندند، راههای مثبت اندیشی پیش رویتان قرار خواهند گرفت. اطراف خود را با اشیائی پر کنید که به شما فایده می رسانند و در تقویت روحیه شما موثر هستند. همچنین وقت خود را نیز در کنار افراد مثبت گرا، موفق، و روشن فکر بگذرانید. به هیچ وجه نباید با کسی که همواره بدبخت و منفی نگر است، ارتباط برقرار کنید. همیشه افراد مثبت اندیش را در کنار خود جمع کنید و سعی کنید تا آنجاییکه می توانید از تاثیرات نیک آنها بهره ببرید؛ اجازه دهید این افراد بر روی اخلاق و روحیاتتان تاثیر گذاشته و شما را جذب خود نمایند.

استراتژی های کاربردی برای موفقیت

موفقیت برای افراد مختلف میلیون ها معنی متفاوت در بر دارد. شاید معنایی که یک فرد در نظر خود از موفقیت مجسم می کند، از دیدگاه شخص دیگر چیزی جز شکست و عقبگرد به حساب نیاید. بنابراین می توان گفت که موفقیت یک چیز (یا چیزهایی) کاملا شخصی می باشد. ممکن است یک فرد استاندارهای متعددی را در زندگی خود معین کند، و احساس کند که با اتکا به آنها می تواند به موفقیت دست پیدا کند. به هر حال همه افراد نیازمند استراتژی هایی هستند که به هر ترتیب آنها را به سوی موفقیت هدایت کند. همانطور که اشاره شد، جزئیات این استراتژی ها به طور کامل برای افراد مختلف، متفاوت می باشد. کاشتن دانه های موفقیتاگر به اطراف خود با دقت بیشتری نگاه کنید، به آسانی متوجه خواهید شد که یکی از درس های بزرگ زندگی را می توانیم از باغبانان و کشاورزان یاد بگیریم. از قدیم گفته اند هر زمان دانه ای را بکارید، بالاخره یک روزی نوبت به برداشت محصول هم خواهد رسید. قوانین و قراردادهای اجتماعی به وضوع این مطلب را منعکس می کنند که موفقیت امری نیست که بتوانید آنرا یک شبه بدست آورید. نباید بنشینید و دست روی دست بگذارید و رشد و شکوفایی دیگران را تماشا کنید. پیشرفت و ترقی در گرو کار و تلاش دائمی به وجود می آیند. می بایست هر روز و در هر زمان، برای رسیدن به آن تقلا کنید. کشاورزان هر روز به دانه های کاشته شده سر می زنند و از آنها مراقبت و نگهداری کرده و تا آنجا که از توانشان بر می آید سعی می کنند در این کار کوتاهی نورزند. در نهایت زمانی که موعد مقرر فرا می رسد، پاداش تلاش های خود را دریافت خواهند کرد. موفقیت هم چیزی جز این نیست. پشتکار و ثبات قدم معجزه می کند؛ روزی فرا میرسد که در زندگی خود یک دنیا تفاوت احساس می کنید. دست به هر چیز می زنید طلا می شود و در هر رشته ای که وارد می شوید، چیزی جز پیشرفت و موفقیت انتظارتان را نمی کشد. مشاهده و درک تصاویر دراز مدت یکی از حقایق تلخی که به هر تقدیر می بایست در مورد موفقیت قبول کرد، این است که در راه رسیدن به آن، هیچ میان بری وجود ندارد. طول مسیر به تعهد و تلاش فردی که خواستار موفقیت است، بستگی دارد و کوتاهی و بلندی آنرا خودتان تعیین میکنید. یکی دیگر از فاکتورهای حیاتی در این زمینه، دانش و آگاهی است. شما با چه سرعتی می توانید اطلاعات لازم را بدست آورده و در به کارگیری آنها تسلط پیدا کنید؟ پیش از هر چیز رشته اصلی فعالیت خود را انتخاب کنید و با دیدی باز به اهداف خود نزدیک شوید. معمولاً همیشه اینطور است که هر چقدر شما بیشتر تلاش کنید بالطبع سفرتان نیز کوتاهتر خواهد بود. اگر بخواهید گاه و بی گاه از مسیر اصلی گریز بزنید، این احتمال وجود دارد که در طول مسیر دچار یاس و ناامیدی شوید. شاید بتوان گفت شانس و اقبال تا حدی می تواند در کسب موفقیت ایفای نقش کند، اما میان برها، هیچ سودی در راه موفقیت به دنبال ندارند. از سوی دیگر، همواره باید آگاه باشید که می توانید شانس خود را از طریق پافشاری و استمرار، سختکوشی، یادگیری، و به کارگیری آموخته های خود همواره افزایش دهید. بازبینی مسیر موفقیتهمانطور که برای سفر کردن ابتدا مسیر را مشخص نموده و سپس راههای رسیدن را به آن را تعیین می کنید، در راه رسیدن به موفقیت نیز باید پروسه مشابهی را طی کنید. مسیر راه را همواره در دسترس نگه دارید و تلاش های خود را هر چند وقت یک بار مورد باز بینی قرار دهید. در نظر داشتن تلاش هایی که انجام داده اید این امکان را برای شما فراهم می آورد که متوجه شوید چه اموری را به درستی انجام داده و چه اموری با مشکل مواجه بوده است. اگر در طول این سفر فردی هر چند وقت یکبار عملکرد خود را زیر ذره بین قرار دهید، می توانید به درستی طرح و برنامه خود را تعدیل کرده و مقصد را واضح تر ببینید. هر چه بیشتر پذیرای شرایط جدید باشید و بهتر بتوانید خود را با آن وقف دهید، آنگاه با سرعت بیشتری قادر خواهید بود که به سمت اهداف و مقاصد خود حرکت کنید. مبارزه با استرس یکی از حقایق کاملاً بارز که به طور گسترده در زندگی هر انسانی که نفس می کشد، سایه می افکند، این است که چه بخواهد یا خیر، به هر حال باید با تنش ها و استرس های بیشماری دست و پنجه نرم کند. استرس جزء لاینفک زندگی هر انسانی است و در عین حال یکی از مباحث ضروری در مسیر پیشرفت و ترقی به شمار می آید. اگر واقعاً می خواهید تبدیل به یک فرد موفق شوید، ما به شما توصیه می کنیم که حتما با تکنیک های مبارزه با استرس و جلوگیری از رشد آن آشنا شوید. دو مقوله پیرامون بحث استرس وجود دارد: ابتدا باید یاد بگیرید که میزان استرس های روزانه خود را تعدیل کنید؛ و دوم اینکه به خود بیاموزید که چگونه می توانید انرژی های استرس زا را به مسیر دیگری منتقل کنید و از آن به نفع خود بهره بجویید. بله؛ درست است. حتی استرس هم می تواند به شما سود برساند و از جایگاه یک دشمن مرموز به یک دوست صمیمی، تغییر موضع بدهد. سعی کنید تا آنجایی که در حد توانتان است، انرژی های استرس زا را تبدیل به فاکتورهایی برای ایجاد انگیزه کرده و از آنها به عنوان مشوق خود استفاده کنید؛ بنابراین از این پس هر زمان که احساس استرس به شما دست داد، کانال آنرا عوض کنید، تا دست آخر شما را حتی شده یک گام به سوی موفقیت نزدیک تر کنند، و کاری مثبت و مفید به سمت اهداف و آرزوهایتان انجام داده باشید. از همه این ها مهم تر، باید به خاطر داشته باشید که هیچ گاه صرفاً به دلیل بروز استرس، تزلزل به خود راه ندهید و از اهدافتان روی برنگردانید. مثبت باشید و منفی گرایی را از زندگی خود حذف کنید شاید به زبان آوردن مطلب فوق خیلی راحت تر از عمل کردن به آن باشد، اما راهکارهایی وجود دارند که با اتکا به آنها قادر به انجام چنین اموری خواهید شد. بهتر است در آغاز، از حذف کردن تاثیرات منفی، بر روی زندگی خود شروع کنید. این کار صد در صد عملی است و من خودم به شخصه آنقدر این امر را تمرین کرده ام که دیگر ذهنم به صورت اتوماتیک وار آنرا پی گیری می کند. اگر بخواهم تجربه شخصی ام را با شما در میان بگذارم، باید بگویم که پس از چندی توانستم زندگی ام را به طور کلی عوض کنم و به شادی و شادکامی دست یابم. زمانی که افکار منفی از زندگی رخت بربندند، راههای مثبت اندیشی پیش رویتان قرار خواهند گرفت. اطراف خود را با اشیائی پر کنید که به شما فایده می رسانند و در تقویت روحیه شما موثر هستند. همچنین وقت خود را نیز در کنار افراد مثبت گرا، موفق، و روشن فکر بگذرانید. به هیچ وجه نباید با کسی که همواره بدبخت و منفی نگر است، ارتباط برقرار کنید. همیشه افراد مثبت اندیش را در کنار خود جمع کنید و سعی کنید تا آنجاییکه می توانید از تاثیرات نیک آنها بهره ببرید؛ اجازه دهید این افراد بر روی اخلاق و روحیاتتان تاثیر گذاشته و شما را جذب خود نمایند.

### اشتباهات رایج در ایجاد و ارسال نامه های الکترونیکی

حال که در عصر جدید ارتباطات قرار گرفته ایم، باید همواره آگاه باشید که نه تنها چیزهایی که می گویید می توانند بعدها برایتان مشکل ساز شوند، بلکه چیزهایی که می نویسید نیز می توانند مشکلاتی را برایتان درست کنند. با تشکر از رایانه های شخصی و لپ تاپ ها باید اذعان داشت که در ارتباطات حرفه ای نامه های الکترونیکی از جایگاه ویژه ای برخوردار می باشند. بر اساس آمارهای گرفته شده تنها در سال ۲۰۰۷ تخمین زده شده که تا به این لحظه در حدود ۷/۲ بیلیون e-mail در نقاط مختلف دنیا رد و بدل شده است. این رقم همچنان در حال افزایش است. از آنجایی که این نوع نامه ها کار ما راحت کرده اند و به آسانی در دسترس و قابل استفاده می باشند، باید دقت کنیم تا در فرستادن آنها دچار اشتباه نشویم. در دنیای پیشرفته فن آوری امروزی هر چقدر بیشتر در مورد آداب e-mail زدن بدانید، احتمال بروز اشتباه از جانب شما کمتر خواهد شد و دیگران به چشم یک تازه وارد به شما نگاه نخواهند کرد.

زمانی که e-mail را به آدرس اینترنتی فرد مورد نظر فرستاده شود، دیگر هیچ راهی برای بر گشت دادن آن وجود ندارد و به هیچ وجه نمی توانید اشتباهات خود را جبران کنید. در این مقاله قصد داریم تا شما را با چند نمونه از رایج ترین انواع اشتباهات و شیوه های جلوگیری از هر یک از آنها آشنا کنیم. لحن غیر حرفه ای زمانی که به صورت رو در رو با کسی صحبت می کنید، این امکان

را داریـد تا با استفاده از حرکات دست و بدن و پرستیژی که می گیرید، منظور خود را خیلی راحت تر به طرف مقابل انتقال دهید، اما هنگامیکه برای کسـی نامه می نویسید، این لغات هستند که معنای نوشته ها را معلوم می کنند. به همین دلیل بهتر است تا آنجایی که می توانید از کلمات طعن آمیز و امضای بامزه خودداری کنید و از متون کاملاً رسـمی بهره بگیرید و شوخی و خنده را بگذارید برای زمانی که یکدیگر را ملاقت می کنید.باید توجه داشـته باشید که متن نوشته شما با وجود جوک، واژه های عامیانه و غیر ادبی، مختـل می شود. در دنیـای کـار و تجارت، e-mail نشان دهنـده شخصـیت و هویت کاری شـماست، بنابراین لحن نامناسب نوشـته سبب می شود تا شـما را فردی فاقـد صـلاحیت تجاری جلوه دهـد. نکته: رعایت امر ادب و احترام یکی از نکات ضـروری است، اما بایـد سـعی کنیـد که حتی در این زمینه نیز تعـادل را رعایت کنیـد. به این منظور می توانیـد ابتـدا نامه ای را که قبلاً از فرد مورد نظر دریـافت کرده ایـد را یـک مرتبه بخوانیـد و آنرا با همان لحن پاسـخ بدهیـد. اگر احساس کردیـد که آنها در متن خود درازه گویی کرده اند، پس شـما هم می توانید یک چنین کاری انجام دهید، اما اگر نوشـته آنها مختصر و مفید بود، شما هم حرفه ای عمل کنید و در چهارچوب تجارت مربوطه به آنها پاسخ دهید. کلمه هایی را که مورد اسـتفاده قرار می دهید در نهایت دقت و مهارت انتخاب کنید و اینچنین تصور کنید که در حضورشان می خواهید حرف هایتان را بزنید. فرسـتان جواب به همه (Reply to all) این اتفاق برای همه شـما افتاده، زمانی که یک نامه الکترونیکی برای تعداد بسـیار زیادی از افراد فرسـتاده شده باشد، همه سعی می کنند تا در کارهای دیگری دخالت کرده و ببینند که نامه بجز خودشان برای چه افراد دیگری هم فرستاده شده. پاسخ به همه در آن واحد، یک اشـتباه بزرگ محسوب می شود حتی اگر برای یکبـار و آن هم به طور تصـادفی رخ داده باشـد. شایـد جالب باشـد که برای یکی از همکارانتان e-mail بزنید که نوشتن طرز تهیه دسر کارفرما در خبرنامه ماه جدید کار مزخرفی بوده، اما اگر اشتباهی آنرا برای همه اعضای شـرکت بفرستید، آنوقت باید بنشـینید و منتظر باشید تا کارفرما خودش دستور العمل جدید دسر شما را معین کند. این مورد چنـدان هم بد نبود، اما فکرش را بکنید که اگر یک مرتبه اطلاعات مهمی را به طور تصادفی برای ارباب رجوع بفرستید، چه اتفاقی روی خواهـد داد؟ پس بهتر است تا آنجایی که می توانند از کلید Reply to all استفاده نکنید. این کلید درست مانند یک موش کوچک خانگی است که قابلیت تبـدیل شـدن به اژدها را دارد. نکته: پیش از اینکه پاسخ دهید، ابتدا با خود فکر کنید که آیا اصـلاً لازم است که همه پاسخ شـما را بخواننـد و بعد فکر کنید که چه کسانی به طور حتمی باید نامه شـما را دریافت کنند. احتمالاً شـما خودتـان هم راغب نیستیـد که همه از اسـرار تجـاری شـما بـا خبر شونـد. بنـابراین بـد نیست که گاهگـاهی به جای اسـتفاده از کلید Reply to all از کلید reply اسـتفاده کنیـد. اگر بایـد نامه را برای چند نفر می فرسـتادید، نام های آنها رابه ترتیب وارد کنید و تنبلی را بگذاریـد کنار. این کار شـهرت بالایی را در پاسخ دادن به نامه ها از آن شـما خواهد کرد. تا اینجا که عالی است. اطلاعات حساس و محرمانه شایـد e-mail بهترین گزینه برای انتقـال اطلاعـات مهم و حسـاس نباشـد. در حقیقت بایـد بگوییم که به عنوان یکی از بدترین راهها محسوب می شود. حتی ارتقا دادن سیسـتم های جدید کامپیوتری باز هم قادر به جلوگیری از ورود هکر ها به سیسـتم عامل ها نیست و احتمال منقطع شدن پیام چه از جانب شـما و چه از سوی گیرنده وجود دارد. اگر احساس می کنید که e-mail شـما همچنان محرمانه باقی خواهد ماند، باید به شما هشدار دهیم که یک مرتبه دیگر روی آن فکر کنید. بسیاری از کارخانه هـای بزرگ تجـاری خـط مشـی های محکمی پیرامون این مطلب برای خود تبیین می نماینـد و کلیه پیام ها را بر روی سـرور اصـلی کارخـانه ذخیره می کننـد و حتی اگر آنهـا را از روی رایـانه خود پـاک کنیـد، بـاز هم یک نسـخه از آن بر روی سـرور اصـلی باقی خواهد ماند. تمام پیام هایی که از کامپیوتر شـما فرستاده شده و شما دریافت کرده اید، به راحتی از طریق آدرس IP که موجود می باشـد، قابل پیگیری است. E-mail در دادگـاه به عنوان یک سـند قانونی، قابل پـذیرش بوده و می توان به آن اسـتناد کرد. بنابراین زمانی که صـحبت از حریم شخصـی e-mail به میـان می آیـد بهتر است که تصور کنیـد اصـلاً یک چنین حوزه ای وجود نـدارد. نکته: زمـانیکه از نامه های الکترونیکی اسـتفاده می کنیـد به آنها به چشم یک نوع مـدرک مسـتند قانونی و عمومی نگاه کنیـد. اگر مطلب کاملاً محرمانه ای در میان بود، سـعی کنید از ارباب رجوع شخصاً دعوت بعمل بیاورید و حرف های خود را رو در رو بزنید؛ اما زمانیکه مجبور به اسـتفاده از e-mail هسـتیـد، از اطلاعـات مـالی و اقتصادی حرفی به میان نیاوریـد و برای رمز دارد کردن نامه خود از نرم افزارهایی نظیر Centurion Soft و یا PGP استفاده کنید. با پرهیز از بیان مسائل سری در نامه های الکترونیکی خود را کاملاً حرفه ای نشان دهیـد. عنوان نامه (Subject) موضوع نـامه به انـدازه محتویات داخل آن ارزش و اهمیت دارد و بـدترین حـالت زمـانی است که جـای موضوع را خـالی بگذاریـد. در طول روز افرادی که در زمنیه کار و تجارت فعالیت گسترده ای داشـته باشـند، تعداد بسیار زیادی نامه دریافت می کنند. نامه هایی که عنوان نداشته باشند، به هیچ وجه نظر خواننده را به خود جلب نکرده و فرد خوانـدن آنهـا را موکول می کنـد به زمـانی که سـایر کارهـای خود را به طور کامل انجام داده باشـد. انتخاب موضوع نامه ها همچنین با پیشـرفت پروژه های اجرایی نیز مشـکل آفرین میشوند. اگر در ابتدا کار شما معرفی وب سایت بوده، اما در حال حاضر به مرحله ای رسـیده باشید که بایـد بازاریابی انجام دهیـد، خواننـدگان تمایل ندارنـد که نامه های شـما را با همان عنوان قبلی" سایت اینترنتی "دریافت کننـد. عنوان نامه از اهمیت بالایی برخوردار است، چرا که به شـما می گویـد چه چیزهایی بایـد در نامه گنجانـده شود. نکته: پیش از هر چیز، هر طوری که شده باید برای نامه خود یک عنوان مشـخص انتخاب کنید، اصلا هم مهم نیست که انجام این کار تا چه حـد برایتان دشوار باشد. البته اینجا باید اشاره کنیم که منظور ما از انتخاب یک عنوان مناسب چیزی شبیه به": سـلام" و یا" چطوری "نیست، چرا که این عبارات هیـچ گونه ارتباطی با موضوعی که شـما می خواهیـد در نامه به آن اشاره کنیـد، ندارند. موضوع بایـد به گونه ای انتخاب شود که خواننده با اولین نگاه توجهش به آن جلب شود. از اینرو از لغات کلیدی اسـتفاده کنید که بازتاب دهنده موضوع مورد بحث درون نامه باشـند. همچنین زمانیکه کار از مراحل ابتدایی خارج شد و پروژه وارد مراحل پیشـرفته تر شد، باید حتماً موضوع نامه های خود را مطابق با کارهایی که انجام می دهید، تغییر دهید. فرسـتادن نادرست نامه در حوزه پست الکترونیکی یکی از قدیمی ترین اشـتباهات، فرستادن نامه به اشخاص نادرست است. این کار یک امر کاملاً غیر حرفه است، به ویژه اگر نامه شـما فاقد لحن رسـمی باشد. حتی از این بدتر آن است که در مورد یکی از همکارها مطالب طعن آمیز نوشته باشید و چون او در ذهنتان بوده نامه را برای خود او بفرستید. اگر جزء افرادی هستید که به کرات این اشـتباه از آنها سـر می زند دیگر نباید انتظار داشـته باشـید که شب عید در صندوق پست الکترونیکی خود کارت های تبریک دریافت کنید. یکی از دلایلی که سبب یک چنین اشـتباهی می شود این است که وقتی قصد فرستادن نامه را دارید، زمانیکه حروف اولیه آدرس اینترنتی آنها را تایپ می کنید، رایانه به صورت خودکار آدرس را کامل می کند. این امر سبب می شود تا درصد بروز اشتباه افزایش پیدا کند. حالا می فهمیم که سیستم فن آوری نوین آنقـدرها هم که بایـد و شایـد با ما صـمیمانه رفتار نمی کند. نکته: از آنجایی که محل تایپ آدرس گیرنده بالاتر از محل تایپ متن نامه است، ما به طور غریزی عادت داریم که ابتدا نام گیرنده را تایپ کنیم و بعد شروع به نوشتن متن اصلی نامه می کنیم. این امر برای ما مشـکل ایجاد می کند چراکه ما مشغول فکر کردن در مورد نامه خود هستیم نه گیرنده. تحت این شـرایط می بایست ابتدا نامه را بنویسید و زمانی که متن اصلی نامه تمام شد، آدرس اینترنی گیرنده را انتخاب کنید. این امر امکان بروز اشتباه را کاهش می دهـد چراکه از نوشـتن متن نامه رها شـده ایـد و تمام توجه و تمرکزتان به آدرس گیرنده معطوف می شود. البته همیشـه بایـد آدرس را دوبار چک کنیـد و یا حتی سه باره، تا بتوانیـد با خیال راحت بر روی کلید send کلیک کنید. چک نکردن مداوم e-mail از آنجـایی که این روزهـا، نـامه هـای الکترونکی به عنوان یکی از اصـلی ترین ابزار ارتباطی به شـمار می رونـد، این یک اشتباه بزرگی است که mail خود را به طور مکرر چک نکنید. زمانیکه این کار را به صورت مداوم دنبال نکنید، امکان بروز اشتباه تشدیـد می شود. اگر بخواهیـد تمـام دانلودهـا و مرور کردن هـا را به بعـداً موکول کنیـد، ریسـک پـاک کردن سـهوی مطالب مهم افزایش پیدا می کند و به نامه های مهم، آنقدر که باید و شاید اهمیت داده نمی شود. این مشـکل به ویژه برای کارمندانی که دارای چند آدرس ایمیل می باشند مطرح میشود. دیده شده که افرادیکه با چند آدرس ایمیل به ارباب رجوع پاسخ می دهند، درصد اشتباه بالایی دارند و این امر سـبب بروز ضـرر و زیان های بسیار زیادی در کار و تجارت می شود. ممکن است به دلیل چک نکردن یکی از ایمیـل هـای خود متوجه خیلی موارد مهم در مورد بازار کار خود نشویـد. نکته: شایـد با خودتان فکر کنیـد که بهترین راه حل در این زمینه محـدود کردن آدرس هـای اینترنتی است، امـا کاملاًـ اشـتاه می کنیـد، اتفاقاً خیلی خوب است که برای مسائل شخصـی و کاری دو آدرس اینترنتی مجزا داشـته باشید تا سازماندهی و مرور نامه های دریافتی آسان تر گردد. اگر به اندازه کافی وقت ندارید تا همه آدرس ها پستی خود را چک کنیـد، می توانید از برنامه ای مانند Pooka اسـتفاده کنید. برنامه فوق این قابلیت را در اختیار شمـا قرار می دهـد که در آن واحـد میل های موجود در چنـد آدرس اینترنتی مختلف را با هم چک کنیـد. با این کار در وقتتان هم صرفه جویی می شود. هیـچ وقت اجازه ندهیـد که خواندن ایمیل ها بر روی حرفه شـما تاثیر بگذارند. فقط کافی است که ببینید چه کسانی با شـما تماس گرفته اند و چه چیزهای مهمی اشاره کرده اند. به سـرعت فرسـتادن اگر بیش از اندازه عجله کنید ممکن است در متنی که می فرستید غلط های املایی و دسـتوری زیادی جود داشته باشد. پیامی که در آن اشتباه وجود داشته باشد، نگرش منفی را در مورد شـما و شـرکتتان در ذهن خواننده ایجاد می کند. اگر فرم اینترنتی پذیرش را هم پرمی کنید، باید حواستان باشد که غلط دیکته ای نداشته باشید، در غیر اینصورت بهتر است منتظر جواب نباشید.

اگر در فرسـتادن نامه بیش از انـدازه عجله کنیـد، ممکن است پیوست را فراموش کنیـد، پیوستی که در نامه به آنها اشاره کرده ایـد، قول ضـمیمه آنهـا را داده ایـد، اما یادتان رفته ضـمیمه کنیـد. همکاران و مشتری ها تمایل ندارنـد تا وقت بگذارنـد و شـما را متوجه نفرسـتادن چیزی که خودتان تصور می کنیـد فرستاده اید کنند. نکته: اگر می خواهید خوانندگان به شـما احترام بگذارند، شـما هم باید به آنها احترام گذاشـته و یک متن کاملاً حرفه ای تحویلشان دهید. سعی کنید نکات دستوری و املایی را به طور کامل رعایت کنیـد: به این معنـا که متن مورد نظر را دو مرتبه به طور کامـل بخوانیـد و از نرم افزارهـای پیشـرفته گرامر چک اسـتفاده کنیـد. وقت بیشتری را روی نوشـتن آنهـا صـرف کنیـد، حتی الامکـان کوتاه و مختصـر باشـند، از سـرآغاز و متن خاتمه مناسب اسـتفاده کنیـد و پیوست هـا را هم پیش از اینکه متن نـامه را بنویسـید ضـمیمه کنیـد. زمـانیکه وقت نوشـتن نامه را افزایش می دهیـد، خود به خود از تعداد اشتباهاتتان کاسته خواهد شد. بقا در عصر دیجیتالی عصر تکنولوژی یکی از بی نظیر ترین ابزارهایش با نام ایمیل را در اختیار مـا قرار داده. به عنوان یـک فرد حرفه ای همانطور که مراقب رفتارمان هستیم بایـد مراقب گفتارمان نیز باشـیم. هر ایمیل جدیـد یک موقعیت برای بی نقص بودن و یا بالعکس مرتکب یک اشـتباه فاحش شـدن را پیش روی ما می گذارد. با در نظر گرفتن این مطلب می توانیـد مطمئن باشـید که جلوی اشـتباهات بزرگ را تنها با زمان گذاشـتن، و انتخاب های آگاهانه بگیرید. از موارد مناسب بهره بگیرید و امید داریم که همه ایمیل های شما در کمال تخصص و شم حرفه ای می درخشند.

اشتباهات رایج در ایجاد و ارسال نامه های الکترونیکی

حال که در عصر جدید ارتباطات قرار گرفته ایم، باید همواره آگاه باشید که نه تنها چیزهایی که می گویید می توانند بعدها برایتان مشـکل ساز شوند، بلکه چیزهایی که می نویسـید نیز می توانند مشـکلاتی را برایتان درست کنند. با تشـکر از رایانه های شخصـی و لپ تـاپ هـا بایـد اذعـان داشت که در ارتباطـات حرفه ای نـامه هـای الکترونیکی از جایگاه ویژه ای برخوردار می باشـند. بر اساس آمارهای گرفته شده تنها در سال ۲۰۰۷ تخمین زده شـده که تا به این لحظه در حدود ۷/۲ بیلیون e-mail در نقاط مختلف دنیا رد و بـدل شـده است. این رقم همچنـان در حـال افزایش است. از آنجـایی که این نوع نـامه هـا کار ما راحت کرده انـد و به آسانی در دسترس و قابل اسـتفاده می باشـند، بایـد دقت کنیم تا در فرسـتادن آنها دچار اشـتباه نشویم. در دنیای پیشـرفته فن آوری امروزی هر چقـدر بیشتر در مورد آداب e-mail زدن بدانیـد، احتمال بروز اشتباه از جانب شـما کمتر خواهد شد و دیگران به چشم یک تازه وارد به شما نگاه نخواهند کرد.

زمانی که e-mail را به آدرس اینترنتی فرد مورد نظر فرستاده شود، دیگر هیچ راهی برای برگشت دادن آن وجود ندارد و به هیچ وجه نمی توانید اشتباهات خود را جبران کنید. در این مقاله قصد داریم تا شما را با چند نمونه از رایج ترین انواع اشتباهات و شیوه های جلوگیری از هر یک از آنها آشنا کنیم. لحن غیر حرفه ای زمانی که به صورت رو در رو با کسی صحبت می کنید، این امکان را دارید تا با استفاده از حرکات دست و بدن و پرستیژی که می گیرید، منظور خود را خیلی راحت تر به طرف مقابل انتقال دهید، اما هنگامیکه برای کسی نامه می نویسید، این لغات هستند که معنای نوشته ها را معلوم می کنند. به همین دلیل بهتر است تا آنجایی که می توانید از کلمات طعن آمیز و امضای بامزه خودداری کنید و از متون کاملاً رسمی بهره بگیرید و شوخی و خنده را بگذارید برای زمانی که یکدیگر را ملاقت می کنید.باید توجه داشته باشید که متن نوشته شما با وجود جوک، واژه های عامیانه و غیر ادبی، مختل می شود. در دنیای کار و تجارت، e-mail نشان دهنده شخصیت و هویت کاری شماست، بنابراین لحن نامناسب نوشته سبب می شود تا شما را فردی فاقد صلاحیت تجاری جلوه دهد. نکته: رعایت امر ادب و احترام یکی از نکات ضروری است، اما باید سعی کنید که حتی در این زمینه نیز تعادل را رعایت کنید. به این منظور می توانید ابتدا نامه ای را که قبلاً از فرد مورد نظر دریافت کرده اید را یک مرتبه بخوانید و آنرا با همان لحن پاسخ بدهید. اگر احساس کردید که آنها در متن خود درازه گویی کرده اند، پس شما هم می توانید یک چنین کاری انجام دهید، اما اگر نوشته آنها مختصر و مفید بود، شما هم حرفه ای عمل کنید و در چهارچوب تجارت مربوطه به آنها پاسخ دهید. کلمه هایی را که مورد استفاده قرار می دهید در نهایت دقت و مهارت انتخاب کنید و اینچنین تصور کنید که در حضورشان می خواهید حرف هایتان را بزنید. فرستان جواب به همه (Reply to all) این اتفاق برای همه شما افتاده، زمانی که یک نامه الکترونیکی برای تعداد بسیار زیادی از افراد فرستاده شده باشد، همه سعی می کنند تا در کارهای دیگری دخالت کرده و ببینند که نامه بجز خودشان برای چه افراد دیگری هم فرستاده شده. پاسخ به همه در آن واحد، یک اشتباه بزرگ محسوب می شود حتی اگر برای یکبار و آن هم به طور تصادفی رخ داده باشد. شاید جالب باشد که برای یکی از همکارانتان e-mail بزنید که نوشتن طرز تهیه دسر کارفرما در خبرنامه ماه جدید کار مزخرفی بوده، اما اگر اشتباهی آنرا برای همه اعضای شرکت بفرستید، آنوقت باید بنشینید و منتظر باشید تا کارفرما خودش دستور العمل جدید دسر شما را معین کند. این مورد چندان هم بد نبود، اما فکرش را بکنید که اگر یک مرتبه اطلاعات مهمی را به طور تصادفی برای ارباب رجوع بفرستید، چه اتفاقی روی خواهد داد؟ پس بهتر است تا آنجایی که می توانند از کلید Reply to all استفاده نکنید. این کلید درست مانند یک موش کوچک خانگی است که قابلیت تبدیل شدن به اژدها را دارد. نکته: پیش از اینکه پاسخ دهید، ابتدا با خود فکر کنید که آیا اصلاً لازم است که همه پاسخ شما را بخوانند و بعد فکر کنید که چه کسانی به طور حتمی باید نامه شما را دریافت کنند. احتمالاً شما خودتان هم راغب نیستید که همه از اسرار تجاری شما با خبر شوند. بنابراین بد نیست که گاهگاهی به جای استفاده از کلید Reply to all از کلید reply استفاده کنید. اگر باید نامه را برای چند نفر می فرستادید، نام های آنها رابه ترتیب وارد کنید و تنبلی را بگذارید کنار. این کار شهرت بالایی را در پاسخ دادن به نامه ها از آن شما خواهد کرد. تا اینجا که عالی است. اطلاعات حساس و محرمانه شاید e-mail بهترین گزینه برای انتقال اطلاعات مهم و حساس نباشد. در حقیقت باید بگوییم که به عنوان یکی از بدترین راهها محسوب می شود. حتی ارتقا دادن سیستم های جدید کامپیوتری باز هم قادر به جلوگیری از ورود هکر ها به سیستم عامل ها نیست و احتمال منقطع شدن پیام چه از جانب شما و چه از سوی گیرنده وجود دارد. اگر احساس می کنید که e-mail شما همچنان محرمانه باقی خواهد ماند، باید به شما هشدار دهیم که یک مرتبه دیگر روی آن فکر کنید. بسیاری از کارخانه های بزرگ تجاری خط مشی های محکمی پیرامون این مطلب برای خود تبیین می نمایند و کلیه پیام ها را بر روی سرور اصلی کارخانه ذخیره می کنند و حتی اگر آنها را از روی رایانه خود پاک کنید، باز هم یک نسخه از آن بر روی سرور اصلی باقی خواهد ماند. تمام پیام هایی که از کامپیوتر شما فرستاده شده و شما دریافت کرده اید، به راحتی از طریق آدرس IP که موجود می باشد، قابل پیگیری است. E-mail در دادگاه به عنوان یک سند قانونی، قابل پذیرش بوده و می توان به آن استناد کرد. بنابراین زمانی که صحبت از حریم شخصی e-mail به میان می آید بهتر است که تصور کنید اصلاً یک چنین حوزه ای وجود ندارد. نکته: زمانیکه از نامه های الکترونیکی استفاده می کنید به آنها به چشم یک نوع مدرک مستند قانونی و عمومی نگاه کنید. اگر مطلب کاملاً محرمانه ای در میان بود، سعی کنید از ارباب رجوع شخصاً دعوت بعمل بیاورید و حرف های خود را رو در رو بزنید؛ اما زمانیکه مجبور به استفاده از e-mail هستید، از اطلاعات مالی و اقتصادی حرفی به میان نیاورید و برای رمز دارد کردن نامه خود از نرم افزارهایی نظیر Centurion Soft و یا PGP استفاده کنید. با پرهیز از بیان مسائل سری در نامه های الکترونیکی خود را کاملاً حرفه ای نشان دهید. عنوان نامه (Subject) موضوع نامه به اندازه محتویات داخل آن ارزش و اهمیت دارد و بدترین حالت زمانی است که جای موضوع را خالی بگذارید. در طول روز افرادی که در زمینه کار و تجارت فعالیت گسترده ای داشته باشند، تعداد بسیار زیادی نامه دریافت می کنند. نامه هایی که عنوان نداشته باشند، به هیچ وجه نظر خواننده را به خود جلب نکرده و فرد خواندن آنها را موکول می کند به زمانی که سایر کارهای خود را به طور کامل انجام داده باشد. انتخاب موضوع نامه ها همچنین با پیشرفت پروژه های اجرایی نیز مشکل آفرین میشوند. اگر در ابتدا کار شما معرفی وب سایت بوده، اما در حال حاضر به مرحله ای رسیده باشید که باید بازاریابی انجام دهید، خوانندگان تمایل ندارند که نامه های شما را با همان عنوان قبلی" سایت اینترنتی "دریافت کنند. عنوان نامه از اهمیت بالایی برخوردار است، چرا که به شما می گوید چه چیزهایی باید در نامه گنجانده شود. نکته: پیش از هر چیز، هر طوری که شده باید برای نامه خود یک عنوان مشخص انتخاب کنید، اصلا هم مهم نیست که انجام این کار تا چه حد برایتان دشوار باشد. البته اینجا باید اشاره کنیم که منظور ما از انتخاب یک عنوان مناسب چیزی شبیه به": سلام" و یا" چطوری "نیست، چرا که این عبارات هیچ گونه ارتباطی با موضوعی که شما می خواهید در نامه به آن اشاره کنید، ندارند. موضوع باید به گونه ای انتخاب شود که خواننده با اولین نگاه توجهش به آن جلب شود. از اینرو از لغات کلیدی استفاده کنید که بازتاب دهنده موضوع مورد بحث درون نامه باشند. همچنین زمانیکه کار از مراحل ابتدایی خارج شد و پروژه وارد مراحل پیشرفته تر شد، باید حتماً موضوع نامه های خود را مطابق با کارهایی که انجام می دهید، تغییر دهید. فرستادن نادرست نامه در حوزه پست الکترونیکی یکی از قدیمی ترین اشتباهات، فرستادن نامه به اشخاص نادرست است. این کار یک امر کاملاً غیر حرفه است، به ویژه اگر نامه شما فاقد لحن رسمی باشد. حتی از این بدتر آن است که در مورد یکی از همکارها مطالب طعن آمیز نوشته باشید و چون او در ذهنتان بوده نامه را برای خود او بفرستید. اگر جزء افرادی هستید که به کرات این اشتباه از آنها سر می زند دیگر نباید انتظار داشته باشید که شب عید در صندوق پست الکترونیکی خود کارت های تبریک دریافت کنید. یکی از دلایلی که سبب یک چنین اشتباهی می شود این است که وقتی قصد فرستادن نامه را دارید، زمانیکه حروف اولیه آدرس اینترنتی آنها را تایپ می کنید، رایانه به صورت خودکار آدرس را کامل می کند. این امر سبب می شود تا درصد بروز اشتباه افزایش پیدا کند. حالا می فهمیم که سیستم فن آوری نوین آنقدرها هم که باید و شاید با ما صمیمانه رفتار نمی کند. نکته: از آنجایی که محل تایپ آدرس گیرنده بالاتر از محل تایپ متن نامه است، ما به طور غریزی عادت داریم که ابتدا نام گیرنده را تایپ کنیم و بعد شروع به نوشتن متن اصلی نامه می کنیم. این امر برای ما مشکل ایجاد می کند چراکه ما مشغول فکر کردن در مورد نامه خود هستیم نه گیرنده. تحت این شرایط می بایست ابتدا نامه را بنویسید و زمانی که متن اصلی نامه تمام شد، آدرس اینترنی گیرنده را انتخاب کنید. این امر امکان بروز اشتباه را کاهش می دهد چراکه از نوشتن متن نامه رها شده اید و تمام توجه و تمرکزتان به آدرس گیرنده معطوف می شود. البته همیشه باید آدرس را دوبار چک کنید و یا حتی سه باره، تا بتوانید با خیال راحت بر روی کلید send کلیک کنید. چک نکردن مداوم e-mail از آنجایی که این روزها، نامه های الکترونکی به عنوان یکی از اصلی ترین ابزار ارتباطی به شمار می روند، این یک اشتباه بزرگی است که mail خود را به طور مکرر چک نکنید. زمانیکه این کار را به صورت مداوم دنبال نکنید، امکان بروز اشتباه تشدید می شود. اگر بخواهید تمام دانلودها و مرور کردن ها را به بعداً موکول کنید، ریسک پاک کردن سهوی مطالب مهم افزایش پیدا می کند و به نامه های مهم، آنقدر که باید و شاید اهمیت داده نمی شود. این مشکل به ویژه برای کارمندانی که دارای چند آدرس ایمیل می باشند مطرح میشود. دیده شده که افرادیکه با چند آدرس ایمیل به ارباب رجوع پاسخ می دهند، درصد اشتباه بالایی دارند و این امر سبب بروز ضرر و زیان های بسیار زیادی در کار و تجارت می شود. ممکن است به دلیل چک نکردن یکی از ایمیل های خود متوجه خیلی موارد مهم در مورد بازار کار خود نشوید. نکته: شاید با خودتان فکر کنید که بهترین راه حل در این زمینه محدود کردن آدرس های اینترنتی است، اما کاملاً اشتاه می کنید، اتفاقاً خیلی خوب است که برای مسائل شخصی و کاری دو آدرس اینترنتی مجزا داشته باشید تا سازماندهی و مرور نامه های دریافتی آسان تر گردد. اگر به اندازه کافی وقت ندارید تا همه آدرس ها پستی خود را چک کنید، می توانید از برنامه ای مانند Pooka استفاده کنید. برنامه فوق این قابلیت را در اختیار شما قرار می دهد که در آن واحد میل های موجود در چند آدرس اینترنتی مختلف را با هم چک کنید. با این کار در وقتتان هم صرفه جویی می شود. هیچ وقت اجازه ندهید که خواندن ایمیل ها بر روی حرفه شما تاثیر بگذارند. فقط کافی است که ببینید چه کسانی با شما تماس گرفته اند و چه چیزهای مهمی اشاره کرده اند. به سرعت فرستادن اگر بیش از اندازه عجله کنید ممکن است در متنی که می فرستید غلط های املایی و دستوری زیادی جود داشته باشد. پیامی که در آن اشتباه وجود داشته باشد، نگرش منفی را در مورد شما و شرکتتان در ذهن خواننده ایجاد می کند. اگر فرم اینترنتی پذیرش را هم پرمی کنید، باید حواستان باشد که غلط دیکته ای نداشته باشید، در غیر اینصورت بهتر است منتظر جواب نباشید.

اگر در فرستادن نامه بیش از اندازه عجله کنید، ممکن است پیوست را فراموش کنید، پیوستی که در نامه به آنها اشاره کرده اید، قول ضمیمه آنها را داده اید، اما یادتان رفته ضمیمه کنید. همکاران و مشتری ها تمایل ندارند تا وقت بگذارند و شما را متوجه نفرستادن چیزی که خودتان تصور می کنید فرستاده اید کنند. نکته: اگر می خواهید خوانندگان به شما احترام بگذارند، شما هم باید به آنها احترام گذاشته و یک متن کاملاً حرفه ای تحویلشان دهید. سعی کنید نکات دستوری و املایی را به طور کامل رعایت کنید: به این معنا که متن مورد نظر را دو مرتبه به طور کامل بخوانید و از نرم افزارهای پیشرفته گرامر چک استفاده کنید. وقت بیشتری را روی نوشتن آنها صرف کنید، حتی الامکان کوتاه و مختصر باشند، از سرآغاز و متن خاتمه مناسب استفاده کنید و پیوست ها را هم پیش از اینکه متن نامه را بنویسید ضمیمه کنید. زمانیکه وقت نوشتن نامه را افزایش می دهید، خود به خود از تعداد اشتباهاتتان کاسته خواهد شد. بقا در عصر دیجیتالی عصر تکنولوژی یکی از بی نظیر ترین ابزارهایش با نام ایمیل را در اختیار ما قرار داده. به عنوان یک فرد حرفه ای همانطور که مراقب رفتارمان هستیم باید مراقب گفتارمان نیز باشیم. هر ایمیل جدید یک موقعیت برای بی نقص بودن و یا بالعکس مرتکب یک اشتباه فاحش شدن را پیش روی ما می گذارد. با در نظر گرفتن این مطلب می توانید مطمئن باشید که جلوی اشتباهات بزرگ را تنها با زمان گذاشتن، و انتخاب های آگاهانه بگیرید. از موارد مناسب بهره بگیرید و امید داریم که همه ایمیل های شما در کمال تخصص و شم حرفه ای می درخشند.

### اعتبارتان را خودتان می سازید

آیا کسی از شما هست که فردی را سراغ داشته باشد که همه از او به خوبی یاد میکنند و وقتی صحبت از او به میان می آید می گویید": آدم خوبی است؟ "حتماً سراغ دارید. این فرد همان شخصی است که به میهمانی ها دعوتش می کنید، دوست دارید دامادتان شود، و همه ی این ها به این دلیل است که او فرد خوشنامی است. بله، داشتن آبرو و اعتبار نیک همه ی کارها را ساده تر می کند. جمع کردن آبرو زمان می برد بله، شهرت و اعتبار خوب داشتن نیازمند زمان است. آبرو چیزی نیست که یک شبه به

دست آید. پایه و اساس خوش نامی عمل کردن است. افراد زیادی همه وقت خود را صرف حرف زدن بیهوده می کنند. اما اگر دهانمان را ببندیم و بیشتر عمل کنیم موفق تر خواهیم بود. شهرت و نیکنامی وقتی به دست می آید که درست و بجا حرف بزنیم و به حرف هایمان عمل کنیم. حال ممکن است بپرسید چه اعمالی برایتان آبرو و اعتبار می آورد. شما باید کارهایی را انجام دهید که تاثیر مثبت روی دیگران بگذارد. از کمک کردن به بردن بارهای پیرزن همسایه در زمان کودکی تا ماندن پیش دوست بیمارتان و پرستاری از او در بزرگسالی. البته لازم نیست که حتماً کارهایی بزرگ انجام دهید، انجام پیوسته ی کارهای خوب هرچند هم کوچک به شما در این زمینه کمک می کند. بدنامی آسان به دست می آید فرض کنید شما فردی هستید که خیلی وقت است برای به دست آوردن آبرو و اعتبار زحمت می کشید. کار می کنید و ۲۰ سال بهترین قیمت ها را به مشتریانتان داده اید. همه چیز عالی پیش می رود. در واقع شما به داشتن بهترین بخش تولیدی در کل ناحیه زبانزد هستید. تا زمانی که همه ی عمده فروشان را مجبور می کنید که قیمت بهتری ارائه دهند درحالیکه محصولتان هم دیگر به خوبی گذشته نیست. اما سودتان بالا است و شما خوشحال هستید. مشتریان پیوسته شکایت دارند، اما شما گوش نمی دهید. تنها چیزی که متوجه می شوید این است که در تجارت غرق شده اید و چهره های آشنای سابق را دیگر نمی بینید. چه اتفاقی افتاده است؟ شما دیگر آن فرد سابق نیستید. به عبارت دیگر از مسیر اصلیتان منحرف شده اید. و چند وقتی می شود که دیگر اعتبار و خوشنامی سابق را از دست داده اید. بدنامی چطور به دست می آید؟ آبرو و اعتبار به آسانی از دست می رود. با چند نفر تا بحال برخورد کرده اید که پس از سالها آبروداری، یکدفعه با یک اشتباه همه را به باد داده باشد؟ حرف من این است، ممکن است یک عمر طول بکشد تا بتوان آبرو جمع کرد، اما فقط یک اشتباه کافی است تا آن ابرو و خوشنامی را نابود کند.مردم به شما بر چسب می زنند چیزی که باید در مورد اعتبار و آبرو بدانید این است که وقتی شروع به جمع کردن اعتبار و آبرو می کنید، چه خوش نام باشید و چه بدنام دیگران به شما نمره می دهند. اگر فرد خوشنامی باشید، می توانید با انجام کارهای بد، آن را به آسانی از دست بدهید. مردم ممکن است فکر کنند که از مسیرتان منحرف شده یا اشتباه کرده اید و تصور خواهند کرد که موقتی بوده است. اما مشکل زمانی است که این اشتباه یا کار بد زود اتفاق بیفتد. و بعد از آن اشتباه هر چقدر هم که کارهای خوب بکنید دیگر کسی نظر خوبی در موردتان نخواهد داشت. اعتبار بد، تجارت بد آبرو و اعتبار بد نه تنها روی زندگی خصوصی شما تاثیر منفی می گذارد، بلکه کار و کسب شما را نیز خراب می کند. مردم معمولاً با کسانی وارد تجارت و کار می شوند که اعتبار و نامی نیک داشته باشند. فرقی نمی کند که شغلتان چه باشد، هر چه که باشد برای رابطه با افراد نیازمند داشتن اعتبار هستید. اخبار زود منتقل می شوند یادتان باشد، بدنامی خیلی زود همه جا پخش می شود. مردم خیلی زود بعد از شنیدن یک خبر به دیگران برچسب می زنند. پس خودتان را گول نزنید و تصور نکنید که اشتباهات و خطاهایتان را کسی نخواهد فهمید چون ماه هیچوقت پشت ابر نمی ماند و همه چیز خیلی زود برملا خواهد شد. آزمایش ضمانت راهی آسان برای اندازه گرفتن میزان اعتبار و آبروی افراد، آزمایش ضمانت است. به این صورت است که: اگر باید کسی را ضمانت کنید، آیا این کار را بدون بررسی و بی احتیاط انجام می دهید؟ برای مثال، دوستان نزدیکمان کسانی هستند که ما بلافاصله به آنها رای اعتماد و درستی داده و تضمینشان می کنیم. اگر شما نمی توانید کسی را تضمین کنید، به این معنا است که زیاد به او اعتماد و اطمینان ندارید. و این به این معنی است که اعتبار او به نظر شما کمی مشکل دار است. خط آخر سعی کنید از جوانی در پی جمع کردن اعتبار و آبرو باشید. اگر خطایی مرتکب شدید، تاجایی که می توانید آن را از دیگران پوشیده نگاه دارید. هرچه مردم کمتر درمورد آن بدانند، کمتر در آینده اذیت خواهید شد .

اعتبارتان را خودتان می سازید

آیا کسی از شما هست که فردی را سراغ داشته باشد که همه از او به خوبی یاد میکنند و وقتی صحبت از او به میان می آید می گویید": آدم خوبی است؟ "حتماً سراغ دارید. این فرد همان شخصی است که به میهمانی ها دعوتش می کنید، دوست دارید دامادتان شود، و همه ی این ها به این دلیل است که او فرد خوشنامی است. بله، داشتن آبرو و اعتبار نیک همه ی کارها را ساده تر می کند. جمع کردن آبرو زمان می برد بله، شهرت و اعتبار خوب داشتن نیازمند زمان است. آبرو چیزی نیست که یک شبه به دست آید. پایه و اساس خوش نامی عمل کردن است. افراد زیادی همه وقت خود را صرف حرف زدن بیهوده می کنند. اما اگر دهانمان را ببندیم و بیشتر عمل کنیم موفق تر خواهیم بود. شهرت و نیکنامی وقتی به دست می آید که درست و بجا حرف بزنیم و به حرف هایمان عمل کنیم. حال ممکن است بپرسید چه اعمالی برایتان آبرو و اعتبار می آورد. شما باید کارهایی را انجام دهید که تاثیر مثبت روی دیگران بگذارد. از کمک کردن به بردن بارهای پیرزن همسایه در زمان کودکی تا ماندن پیش دوست بیمارتان و پرستاری از او در بزرگسالی. البته لازم نیست که حتماً کارهایی بزرگ انجام دهید، انجام پیوسته ی کارهای خوب هرچند هم کوچک به شما در این زمینه کمک می کند. بدنامی آسان به دست می آید فرض کنید شما فردی هستید که خیلی وقت است برای به دست آوردن آبرو و اعتبار زحمت می کشید. کار می کنید و ۲۰ سال بهترین قیمت ها را به مشتریانتان داده اید. همه چیز عالی پیش می رود. در واقع شما به داشتن بهترین بخش تولیدی در کل ناحیه زبانزد هستید. تا زمانی که همه ی عمده فروشان را مجبور می کنید که قیمت بهتری ارائه دهند درحالیکه محصولتان هم دیگر به خوبی گذشته نیست. اما سودتان بالا است و شما خوشحال هستید. مشتریان پیوسته شکایت دارند، اما شما گوش نمی دهید. تنها چیزی که متوجه می شوید این است که در تجارت غرق شده اید و چهره های آشنای سابق را دیگر نمی بینید. چه اتفاقی افتاده است؟ شما دیگر آن فرد سابق نیستید. به عبارت دیگر از مسیر اصلیتان منحرف شده اید. و چند وقتی می شود که دیگر اعتبار و خوشنامی سابق را از دست داده اید. بدنامی چطور به دست می آید؟ آبرو و اعتبار به آسانی از دست می رود. با چند نفر تا بحال برخورد کرده اید که پس از سالها آبروداری، یکدفعه با یک اشتباه همه را به باد داده باشد؟ حرف من این است، ممکن است یک عمر طول بکشد تا بتوان آبرو جمع کرد، اما فقط یک اشتباه کافی است تا آن ابرو و خوشنامی را نابود کند.مردم به شما بر چسب می زنند چیزی که باید در مورد اعتبار و آبرو بدانید این است که وقتی شروع به جمع کردن اعتبار و آبرو می کنید، چه خوش نام باشید و چه بدنام دیگران به شما نمره می دهند. اگر فرد خوشنامی باشید، می توانید با انجام کارهای بد، آن را به آسانی از دست بدهید. مردم ممکن است فکر کنند که از مسیرتان منحرف شده یا اشتباه کرده اید و تصور خواهند کرد که موقتی بوده است. اما مشکل زمانی است که این اشتباه یا کار بد زود اتفاق بیفتد. و بعد از آن اشتباه هر چقدر هم که کارهای خوب بکنید دیگر کسی نظر خوبی در موردتان نخواهد داشت. اعتبار بد، تجارت بد آبرو و اعتبار بد نه تنها روی زندگی خصوصی شما تاثیر منفی می گذارد، بلکه کار و کسب شما را نیز خراب می کند. مردم معمولاً با کسانی وارد تجارت و کار می شوند که اعتبار و نامی نیک داشته باشند. فرقی نمی کند که شغلتان چه باشد، هر چه که باشد برای رابطه با افراد نیازمند داشتن اعتبار هستید. اخبار زود منتقل می شوند یادتان باشد، بدنامی خیلی زود همه جا پخش می شود. مردم خیلی زود بعد از شنیدن یک خبر به دیگران برچسب می زنند. پس خودتان را گول نزنید و تصور نکنید که اشتباهات و خطاهایتان را کسی نخواهد فهمید چون ماه هیچوقت پشت ابر نمی ماند و همه چیز خیلی زود برملا خواهد شد. آزمایش ضمانت راهی آسان برای اندازه گرفتن میزان اعتبار و آبروی افراد، آزمایش ضمانت است. به این صورت است که: اگر باید کسی را ضمانت کنید، آیا این کار را بدون بررسی و بی احتیاط انجام می دهید؟ برای مثال، دوستان نزدیکمان کسانی هستند که ما بلافاصله به آنها رای اعتماد و درستی داده و تضمینشان می کنیم. اگر شما نمی توانید کسی را تضمین کنید، به این معنا است که زیاد به او اعتماد و اطمینان ندارید. و این به این معنی است که اعتبار او به نظر شما کمی مشکل دار است. خط آخر سعی کنید از جوانی در پی جمع کردن اعتبار و آبرو باشید. اگر خطایی مرتکب شدید، تاجایی که می توانید آن را از دیگران پوشیده نگاه دارید. هرچه مردم کمتر درمورد آن بدانند، کمتر در آینده اذیت خواهید شد .

### اعتماد بنفس بالا، یک ضرورت حیاتی

عزت نفس و اعتماد بنفس بنیادی ترین بخش شخصیت یک فرد می باشد که در تمام جوانب زندگی فرد خود را به نحوی متظاهر می سازد. اعتماد بنفس سالم و بالا یک ضرورت حیاتی و مطلق برای هر فردی میباشد. اعتماد بنفس را میتوان چنین تعریف کرد: * باور و اعتقادی که فرد نسبت به خود دارا میباشد.* شناخت ارزش و اهمیت خویش-داشتن اعتماد و رضایت از خویش. * توانایی برخورد و کنارآمدن با چالشهای اساسی زندگی. * توانایی ارزیابی درست و دقیق خویش-پذیرش خویش و ارزش نهادن به خود بدون هیچگونه قید و شرطی. * توانایی شناخت و پذیرش نقاط ضعف و قوت و محدودیتهای خویش. افرادی که از اعتماد بنفس پایینی برخوردار میباشند دارای خصوصیات زیر هستند: * مرتبا خودشان را مورد انتقاد و سرزنش قرار میدهند. * هنگام صحبت کردن در چشمان فرد مقابل خود هنگام نگاه نمیکنند. با سر پایین و قدمهای آهسته قدم بر میدارند.* در پذیرش تعریف و تمجیدها و تعارفاتی که به آنان میشود مشکل دارند (تصور میکنند سزاوار آنها نبوده و یا دیگران در صدد تمسخر آنها میباشند). * معمولا احساس میکنند قربانی رفتار دیگران هستند. * احساس تنهایی میکنند حتی زمانی که در یک جمع قرار دارند. * در درون خود احساس خلاء و پوچی میکنند. * احساس میکنند با دیگران تفاوت دارند. * احساس افسردگی، گناه و شرمساری دارند.* نسبت به تواناییهای خود برای رسیدن به موفقیت تردید دارند. عدم خودباوری. * از موقعیتهای نو و جدید می هراسند.* از شکست وموفقیت می هراسند. * مرتبا سعی در راضی نگاهداشتن دیگران دارند. * دچار هراس اجتماعی میباشند. * قادر به مدیریت زمان خود نمیباشند. * عادت به پشت گوش انداختن کارها دارند. * در مقابل انتقاد، اظهار نظر و سرزنشهای دیگران (خواه واقعی، خواه واهی) بسیار آسیب پذیر میباشند. * از ابراز عقاید و احساسات خود خودداری میکنند زیرا از چگونگی واکنش دیگران هراس دارند. * خود را درگیر مواد مخدر و یا روابط مخرب میکنند. * از تعیین یک هدف مشخص و پیروی از آن عاجز میباشند. * قادر به بیان خواسته ها و نیازهای خویش نمیباشند. * معمولا عصبانی و پرخاش گر میباشند. * ارزیابی غیر واقعی از خود دارند. * تحمل عیب و کاستی را نداشته و کمالگرا میباشند. * احساس خوب آنها وابسته به عوامل خارجی اعم از وقایع روزانه و یا نوع رفتار دیگران با آنها دارد. * وابستگی هیجانی دارند: برای دستیابی به یک احساس خوشایند به دنیای خارج خود وابسته میباشند. مانند: وابستگی به مواد: مانند غذا، داروها، الکل مواد مخدر به منظور پر کردن خلاء درونی خود و تسکین دردهایشان. وابستگی به رفتارها: مانند خرج کردن پول، قمار بازی و تماشای تلویزیون. به منظور پر کردن خلاء درونی و تسکین دردهایشان. وابستگی به مال: برای تعیین میزان ارزش و شایستگی خود به پول و مال وابسته هستند. وابستگی عاطفی : برای داشتن حس ارزشمندی، شایستگی و امنیت به توجه، پذیرش و تائید فرد دیگری (معشوق خود) وابسته میباشند. وابستگی به سکس : برای پر کردن خلاء درونی به سکس پناه میبرند. اعتماد بنفس واقعی اعتماد بنفس حقیقی یک حس درونی می باشد بدون وابستگی به جهان خارج، رویدادها، موفقیتها، شکستها و افراد دیگر. اما عزت نفس و اعتماد بنفس واقعی بسیار نادر و نایاب میباشد زیرا اغلب اعتماد بنفسها کاذب و نقابی برای پنهان سازی اعتماد بنفس پایین میباشد. اعتماد بنفسهای غیر واقعی را میتوان در موارد زیر یافت: *اعتماد بنفسهای کاذب: اینگونه اعتماد بنفسها وابسته و زود گذر میباشند.مانند اعتماد بنفسهایی که به جهت ثروت،شهرت،محبوبیت،به تن داشتن لباسهای فاخر،قدرت و زیبایی ظاهر در افراد نمود می یابند که همگی کاذب بوده و ارتباطی به ماهیت واقعی فرد ندارند. * گستاخی: معمولا مردم افراد پر رو و گستاخ را با افراد با اعتماد بنفس بالا اشتباه میگیرند.اما پررویی نیز یک نوع نقاب برای استتار بی کفایتی و اعتماد بنفس پایین میباشد. * متظاهرها: اینگونه افراد خود را با اعتماد بنفس، شاد، موفق و شکست ناپذیر نشان میدهند. اما از درون احساس پوچی و خلاء کرده و از شکست بسیار هراسانند. همچنین اعتماد بنفس به مفهوم برتری داشتن، تکبر وخود بینی نمیباشد زیرا این خصوصیات رفتاری از اعتماد بنفس پایین نشات میگیرند. اعتماد بنفس شما نباید یک پدیده مقایسه ای

و رقابتی باشد زیرا در این هنگام شما خود را در معرض احتیاج و وابستگی به پذیرش دیگران قرار خواهید داد که با اعتماد بنفس واقعی و ناب منافات دارد. افراد با اعتماد بنفس بالا نیازی به پذیرش، موافقت، تائید، تشویق و دلگرمی دیگران ندارند. همچنین اعتماد بنفس بالا اینگونه نیست که شما را از هر گونه تردید، یاس ونگرانی مصون بدارد بلکه تنها تحمل و غلبه بر آنها را برای شما آسانتر میسازد. خصوصیات افراد با اعتماد به نفس بالا * برخوردار از مرکز کنترل درونی: غم و شادی آنان وابسته به عوامل خارجی نیست. * از لحاظ جسمانی، احساسی، ذهنی و معنوی از خود مراقبت میکنند. * میانه روی را در افکار، احساسات و رفتارهای خویش حفظ میکنند. * قادر به پذیرش و پند گیری از اشتباهات خود میباشند. قادر به بیان جمله" من اشتباه کردم "میباشند. * توانایی بخشش اشتباهات خود و دیگران را دارند. * مسئولیت اداره زندگی خود را بعهده میگیرند. * تفاوتهای فردی میان افراد را ارج مینهند. * به نقطه نظرات دیگران گوش میدهند. * همواره مسئولیت ادراکات، احساسات و واکنشهای خود را بعهده گرفته و هیچگاه آنها را فرافکنی نمیکنند. * از نقاط ضعف و قوت خود آگاهی دارند. * همواره در حال پیشرفت و ترقی بوده و از ریسکهای مثبت در زندگی بیم ندارند. * دارای اعتماد بنفس و خود باوری بوده و به خود ارج میدهند. * اعتماد بنفس آنان بدور از خودبینی و غرور میباشد. * از آنکه مورد انتقاد قرار گیرند نمی هراسند. * هنگامی که از آنان پرسشی میگردد حالت تدافعی بخود نمیگیرند. * در برابر موانع و مشکلات به آسانی تسلیم نمیگردند. * نیازی به تحقیر و تمسخر دیگران ندارند. * از آنکه در کاری شکست بخورند ویا در حضور دیگران نادان بنظر برسند ابایی ندارند.* هیچگاه خود را مورد انتقاد و سرزنش مخرب و شدید قرار نمیدهد. * توانایی خندیدن به خود و زیاد جدی نگرفتن خود را دارند. * به خویشتن و توانایی خودشان ایمان و اعتماد دارند. * به تصمیم گیری هایشان اعتماد دارند.* باور دارند که فردی با ارزش، با قابلیت، دوست داشتنی، پذیرفتنی و مهم میباشند.* نیازی به کمالگرایی ندارند. * هیچگاه خودشان را با دیگران مقایسه نمیکنند. * از آنکه دیگران چگونه نسبت به آنان می اندیشند واهمه و نگرانی ندارند. * نیازی به اثبات و توجیه افکار و عقاید خود به دیگران ندارند. چگونه اعتماد بنفس خود را افزایش دهید * آگاه باشید که ارزش شما به عنوان یک انسان بستگی به داشتن وزن ایده آل، زیرکترین و باهوشترین بودن، مشهوربودن، محبوب ترین بودن، سریع ترین بودن، بالاترین نمره و یا رتبه را داشتن، شوخ طبع ترین بودن، خوش لباس ترین بودن، بهترین خانه و ماشین را داشتن و بهترین دوستها را داشتن نبوده و تنها به خودتان بستگی دارد. * توانایی ها، استعدادها و موفقیتهای خود را جشن بگیرید. * خود را به خاطر اشتباهاتی که مرتکب گشته اید عفو کنید. * بروی نقاط ضعف خود تمرکز نکنید. هر انسانی نقاط ضعف خاص خود را دارد. * با حقوق فردی خود آشنا شده و از آنها پیروی کنید. * از تحقیر و سرزنش خود دوری کرده و مثبت اندیشی را فرا گیرید. * خود را بر اساس یک سری استانداردهای منطقی و دور از دسترس مورد قضاوت قرار ندهید.

* یاد بگیرید که شما یک انسان منحصر بفرد بوده و تنها خود شما مسئول تصمیم گیریهای زندگیتان میباشید. * بیاموزید که با پشتکار و سماجت قادر خواهید بود به موفقیت دست یابید. * بیاموزید که شما نیازی به تلاش بی وقفه برای کامل گشتن ندارید. * خودتان تعیین کننده مفهوم موفقیت باشید.

اعتماد بنفس بالا، یک ضرورت حیاتی

عزت نفس و اعتماد بنفس بنیادی ترین بخش شخصیت یک فرد می باشد که در تمام جوانب زندگی فرد خود را به نحوی متظاهر می سازد. اعتماد بنفس سالم و بالا یک ضرورت حیاتی و مطلق برای هر فردی میباشد. اعتماد بنفس را میتوان چنین تعریف کرد: * باور و اعتقادی که فرد نسبت به خود دارا میباشد.* شناخت ارزش و اهمیت خویش-داشتن اعتماد و رضایت از خویش. * توانایی برخورد و کنارآمدن با چالشهای اساسی زندگی. * توانایی ارزیابی درست و دقیق خویش-پذیرش خویش و ارزش نهادن به خود بدون هیچگونه قید و شرطی. * توانایی شناخت و پذیرش نقاط ضعف و قوت و محدودیتهای خویش. افرادی که از اعتماد بنفس پایینی برخوردار میباشند دارای خصوصیات زیر هستند: * مرتبا خودشان را مورد انتقاد و سرزنش قرار میدهند. * هنگام صحبت کردن در چشمان فرد مقابل خود هنگام نگاه نمیکنند. با سر پایین و قدمهای آهسته قدم بر میدارند.* در پذیرش تعریف و تمجیدها و تعارفاتی که به آنان میشود مشکل دارند (تصور میکنند سزاوار آنها نبوده و یا دیگران در صدد تمسخر آنها میباشند). * معمولا احساس میکنند قربانی رفتار دیگران هستند. * احساس تنهایی میکنند حتی زمانی که در یک جمع قرار دارند. * در درون خود احساس خلاء و پوچی میکنند. * احساس میکنند با دیگران تفاوت دارند. * احساس افسردگی، گناه و شرمساری دارند.* نسبت به تواناییهای خود برای رسیدن به موفقیت تردید دارند. عدم خودباوری. * از موقعیتهای نو و جدید می هراسند.* از شکست وموفقیت می هراسند. * مرتبا سعی در راضی نگاهداشتن دیگران دارند. * دچار هراس اجتماعی میباشند. * قادر به مدیریت زمان خود نمیباشند. * عادت به پشت گوش انداختن کارها دارند. * در مقابل انتقاد، اظهار نظر و سرزنشهای دیگران (خواه واقعی، خواه واهی) بسیار آسیب پذیر میباشند. * از ابراز عقاید و احساسات خود خودداری میکنند زیرا از چگونگی واکنش دیگران هراس دارند. * خود را درگیر مواد مخدر و یا روابط مخرب میکنند. * از تعیین یک هدف مشخص و پیروی از آن عاجز میباشند. * قادر به بیان خواسته ها و نیازهای خویش نمیباشند. * معمولا عصبانی و پرخاش گر میباشند. * ارزیابی غیر واقعی از خود دارند. * تحمل عیب و کاستی را نداشته و کمالگرا میباشند. * احساس خوب آنها وابسته به عوامل خارجی اعم از وقایع روزانه و یا نوع رفتار دیگران با آنها دارد. * وابستگی هیجانی دارند: برای دستیابی به یک احساس خوشایند به دنیای خارج خود وابسته میباشند. مانند: وابستگی به مواد: مانند غذا، داروها، الکل مواد مخدر به منظور پر کردن خلاء درونی خود و تسکین دردهایشان. وابستگی به رفتارها: مانند خرج کردن پول، قمار بازی و تماشای تلویزیون. به منظور پر کردن خلاء درونی و تسکین دردهایشان. وابستگی به مال: برای تعیین میزان ارزش و شایستگی خود به پول و مال وابسته هستند. وابستگی عاطفی : برای داشتن حس ارزشمندی، شایستگی و امنیت به توجه، پذیرش و تائید فرد دیگری (معشوق خود) وابسته میباشند. وابستگی به سکس : برای پر کردن خلاء درونی به سکس پناه میبرند. اعتماد بنفس واقعی اعتماد بنفس حقیقی یک حس درونی می باشد بدون وابستگی به جهان خارج، رویدادها، موفقیتها، شکستها و افراد دیگر. اما عزت نفس و اعتماد بنفس واقعی بسیار نادر و نایاب میباشد زیرا اغلب اعتماد بنفسها کاذب و نقابی برای پنهان سازی اعتماد بنفس پایین میباشد. اعتماد بنفسهای غیر واقعی را میتوان در موارد زیر یافت: *اعتماد بنفسهای کاذب: اینگونه اعتماد بنفسها وابسته و زود گذر میباشند.مانند اعتماد بنفسهایی که به جهت ثروت،شهرت،محبوبیت،به تن داشتن لباسهای فاخر،قدرت و زیبایی ظاهر در افراد نمود می یابند که همگی کاذب بوده و ارتباطی به ماهیت واقعی فرد ندارند. * گستاخی: معمولا مردم افراد پر رو و گستاخ را با افراد با اعتماد بنفس بالا اشتباه میگیرند.اما پررویی نیز یک نوع نقاب برای استتار بی کفایتی و اعتماد بنفس پایین میباشد. * متظاهرها: اینگونه افراد خود را با اعتماد بنفس، شاد، موفق و شکست ناپذیر نشان میدهند. اما از درون احساس پوچی و خلاء کرده و از شکست بسیار هراسانند. همچنین اعتماد بنفس به مفهوم برتری داشتن، تکبر وخود بینی نمیباشد زیرا این خصوصیات رفتاری از اعتماد بنفس پایین نشات میگیرند. اعتماد بنفس شما نباید یک پدیده مقایسه ای و رقابتی باشد زیرا در این هنگام شما خود را در معرض احتیاج و وابستگی به پذیرش دیگران قرار خواهید داد که با اعتماد بنفس واقعی و ناب منافات دارد. افراد با اعتماد بنفس بالا نیازی به پذیرش، موافقت، تائید، تشویق و دلگرمی دیگران ندارند. همچنین اعتماد بنفس بالا اینگونه نیست که شما را از هر گونه تردید، یاس ونگرانی مصون بدارد بلکه تنها تحمل و غلبه بر آنها را برای شما آسانتر میسازد. خصوصیات افراد با اعتماد به نفس بالا * برخوردار از مرکز کنترل درونی: غم و شادی آنان وابسته به عوامل خارجی نیست. * از لحاظ جسمانی، احساسی، ذهنی و معنوی از خود مراقبت میکنند. * میانه روی را در افکار، احساسات و رفتارهای خویش حفظ میکنند. * قادر به پذیرش و پند گیری از اشتباهات خود میباشند. قادر به بیان جمله" من اشتباه کردم "میباشند. * توانایی بخشش اشتباهات خود و دیگران را دارند. * مسئولیت اداره زندگی خود را بعهده میگیرند. * تفاوتهای فردی میان افراد را ارج مینهند. * به نقطه نظرات دیگران گوش میدهند. * همواره مسئولیت ادراکات، احساسات و واکنشهای خود را بعهده گرفته و هیچگاه آنها را فرافکنی نمیکنند. * از نقاط ضعف و قوت خود آگاهی دارند. * همواره در حال پیشرفت و ترقی بوده و از ریسکهای مثبت در زندگی بیم ندارند. * دارای اعتماد بنفس و خود باوری بوده و به خود ارج میدهند. * اعتماد بنفس آنان بدور از خودبینی و غرور میباشد. * از آنکه مورد انتقاد قرار گیرند نمی هراسند. * هنگامی که از آنان پرسشی میگردد حالت تدافعی بخود نمیگیرند. * در برابر موانع و مشکلات به آسانی تسلیم نمیگردند. * نیازی به تحقیر و تمسخر دیگران ندارند. * از آنکه در کاری شکست بخورند ویا در حضور دیگران نادان بنظر برسند ابایی ندارند.* هیچگاه خود را مورد انتقاد و سرزنش مخرب و شدید قرار نمیدهد. * توانایی خندیدن به خود و زیاد جدی نگرفتن خود را دارند. * به خویشتن و توانایی خودشان ایمان و اعتماد دارند. * به تصمیم گیری هایشان اعتماد دارند.* باور دارند که فردی با ارزش، با قابلیت، دوست داشتنی، پذیرفتنی و مهم میباشند.* نیازی به کمالگرایی ندارند. * هیچگاه خودشان را با دیگران مقایسه نمیکنند. * از آنکه دیگران چگونه نسبت به آنان می اندیشند واهمه و نگرانی ندارند. * نیازی به اثبات و توجیه افکار و عقاید خود به دیگران ندارند. چگونه اعتماد بنفس خود را افزایش دهید * آگاه باشید که ارزش شما به عنوان یک انسان بستگی به داشتن وزن ایده آل، زیرکترین و باهوشترین بودن، مشهوربودن، محبوب ترین بودن، سریع ترین بودن، بالاترین نمره و یا رتبه را داشتن، شوخ طبع ترین بودن، خوش لباس ترین بودن، بهترین خانه و ماشین را داشتن و بهترین دوستها را داشتن نبوده و تنها به خودتان بستگی دارد. * توانایی ها، استعدادها و موفقیتهای خود را جشن بگیرید. * خود را به خاطر اشتباهاتی که مرتکب گشته اید عفو کنید. * بروی نقاط ضعف خود تمرکز نکنید. هر انسانی نقاط ضعف خاص خود را دارد. * با حقوق فردی خود آشنا شده و از آنها پیروی کنید. * از تحقیر و سرزنش خود دوری کرده و مثبت اندیشی را فرا گیرید. * خود را بر اساس یک سری استانداردهای منطقی و دور از دسترس مورد قضاوت قرار ندهید.

* یاد بگیرید که شما یک انسان منحصر بفرد بوده و تنها خود شما مسئول تصمیم گیریهای زندگیتان میباشید. * بیاموزید که با پشتکار و سماجت قادر خواهید بود به موفقیت دست یابید. * بیاموزید که شما نیازی به تلاش بی وقفه برای کامل گشتن ندارید. * خودتان تعیین کننده مفهوم موفقیت باشید.

### انتقاد پذیری، مهارتی شاخص در کار

با روند طولانی مدت حفظ اعتماد به نفس فردی کارمندان علاوه بر دغدغه برجسته در میان مرافعات پرخرج کارمندان، می توان گفت مسئولیت پذیری دیگر کلمه ای نامفهوم است تا شیوه کار در شرکت ها و کارخانجات. این طریقه فکری از دهه شصت تاکنون وجود داشته است، از اینرو کارمند متوسط هیچگاه انتقاد و فیدبک منفی واقعی دریافت نکرده اند-نوعی فیدبک که می تواند به فرد کمک کند از عادت کار کردن بزن برویی به نوعی شیوه کاری موفق تر و پرمنفعت تر روی آورد. کارفرمایان باهوش می دانند که مردم تنها امتیاز باثبات آنها در رقابت هستند. شرکت هایی که امسال می گیرند، به دنبال افرادی هستند که در زمینه کاری خود مهارت کافی و کامل داشته و همچنین بتوانند به افراد دیگر نیز-همکاران خود را-انگیزه بدهند. این مسئله چه برای کارمندان قدیمی و همچنین پیمانکاران مستقل صدق می کند. منتظر این نوع جدید از کاریابی نباشید، خودتان را برای گرفتن فیدبک و انتقاد از کسانی که می توانند به شما برای تبدیل شدن به فردی نیرومند و بامهارت کمک کنند، آماده کنید. اول از همه، فکرتان را درمورد گرفتن فیدبک عوض کنید. به پیامهایی که از نزدیکان خود دریافت می کنید گوش دهید: همسرتان، فرزندانتان، دوستان نزدیکتان، و سایر اعضاء خانواده. همه این پیامها را یادداشت کرده و آنها را غذای فکرتان تصور کنید. سعی کنید هر انتقادی را منتقدانه بررسی و آنالیز کنید و اگر می خواستید که فکر آنها را عوض کنید، ببینید چه کارهایی می توانید انجام دهید. نکته مهمی که باید درمورد هر فیدبک به یاد داشته باشید: این یک ایده است که از دیدگاه خاص فردی دیگر نشات گرفته است.

به خود شما بستگی دارد که خوب در مورد آنها فکر کنید، آنها را با سایر انتقادهایی که دریافت کرده اید مقایسه کنید و اقدامی مثبت در جهت آن انجام دهید. برای ما غیرممکن است خودمان را طوری که دیگران ما را می بینند، ببینیم. اما مسئله مهم این است که اجازه نمی دهیم این نقاط کور، فرصت های خوب را از ما بگیرد. در زیر به روش هایی اشاره می کنیم که از طریق آن می توانید از فیدبک ها به بهترین شکل فایده ببرید: ۱. وقتی انتقادی دریافت می کنید، بدون هیچگونه اظهار نظر خوب گوش کنید و مستقیماً در چشمهای فرد نگاه کنید. وقتی صحبت او تمام شد، باز هم نظری ابراز نکنید اما اگر توضیح بیشتری می خواهید، حتماً سوال کنید. حرف های او را نه بپذیرید، نه رد کنید و نه سعی کنید توجیه و استدلال کنید. چون ما معمولاً یاد نگرفته ایم که وقتی طرفمان در حال حاضر از چیزی عصبانی است، فیدبک های خوبی بدهیم. وقتی فیدبکی دست روی مسائل قلبی طرف می گذارد، فیدبکی احساسی است، اما سوء استفاده نیست. وقتی انتقاد یکی از همکاران به این درجه برسد باید بخواهید که بحث را متوقف کند و ادامه آنرا برای زمانی بگذارد که کمی آرامتر شده باشید. ۲. شجاعت و جسارت فردی که به شما فیدبک داده است را تشخیص دهید و آنرا هدیه ای ارزشمند تلقی کنید که برای کمک به رشد شما ارائه شده است. از فرد منتقد برای فیدبک خود تشکر کنید. البته به زبان آوردن کلمات مثبت وقتی فیدبکی منفی دریافت کرده باشید، کمی دشوار است. از اینرو تا می توانید تشکر خود را در جملاتی ساده و کوتاه بیان کنید. ۳. بلافاصله هرچه از آن انتقاد در ذهنتان مانده را روی کاغذ بیاورید، تا آنجا که ممکن است یادداشت هایتان را با کلمات خود فرد منتقد بنویسید. به خودتان حداقل دو روز برای بررسی این اطلاعات فرصت دهید. سعی نکنید آن رفتارتان را تغییر دهید. طریقه عملکرد و رفتار واقعی خودتان و واکنش دیگران به آن را بررسی کنید. بعد از چند روز به یادداشت های اصلی برگردید. کلمات احساسی تر را از آن برداشته و سعی کنید پیام اصلی آن را درک کنید. ۴. بدانید که انتقادپذیری کار دشواری است، حتی اگر آن را به خوبی دریافت کرده و از فرد منتقد ممنون و سپاسگذار باشید. گرچه این ایده و دیدگاه فردی دیگر است، می تواند احساسات شما را در مورد خودتان به کلی تغییر دهد. از اینرو وقتی فیدبک و انتقادهای سخت دریافت می کنید، سعی کنید کار خوبی برای خودتان انجام دهید. کاری که اعتماد به نفس شما را به شیوه ای تقویت کند. ۵. در مورد آن انتقاد با دوستان یا کسانی که برای نظرشان احترام قائلید صحبت کنید، اما از آنها نخواهید تا نسبت به آن پیام واکنش بدهند. به آنها بگویید که فقط به دنبال همدردی برای عبور از یک فرایند رشد و توسعه فردی هستید و از آنها نمی خواهید که با شما موافق یا مخالف باشند. ۶. از فیدبک در راه مثبت و تا حد ممکن عملی، نه با فیدبک دهنده بلکه با سایرین، استفاده کنید. می توانید از نزدیکانتان بخواهید که اگر دیدند دوباره به عادات سابقتان برگشته اید، به شما تذکر بدهند. در شرایط زیر شما آمادگی پذیرش انتقاد را دارید: می خواهید همانطور که دیگران شما را می بینند، خود را بشناسید و می دانید که اینها فقط عقاید و نظرات افراد دیگر است و ممکن است درمورد شما صحت نداشته باشد. به همکارانتان اعتماد کنیداز همکارانتان بخواهید که درصورت داشتن هر نوع انتقادی در رابطه با شما، حتماً ابراز کنند. در محلی خارج از محل کار در رابطه با آن صحبت کنید.در محلی خارج از محل کار حول این موضوع صحبت کنید.از دیگران بخواهید باز هم از شما انتقاد کنند تا از تغییرات خود مطمئن شوید. برای گرفتن فیدبک بیشتر در محل کار، می توانید اقدامات زیر را انجام دهید: به بازبینی ها و بررسی های عملکردی قبلی نگاهی بیندازید تا شاید نقاط مشترکی داشته باشند. سعی کنید از فیدبک برای گرفتن ترفیع یا تغییر جهت کاری استفاده کنید تا دلیلی برای داخل شدن در این فرایند تغییر پیدا کنید. برای خود مربی و استاد در نظر بگیرید تا متدهای مختلف دریافت فیدبک را به شما آموزش دهد.

هرچه خود را بهتر بشناسید، انتقاد برایتان کمتر ناراحت کننده خواهد بود. شما یاد خواهید گرفت که چطور این انتقاد را از دیدگاهی بزرگتر مورد بررسی قرار دهید و اجازه بدهید به شما برای دست یافتن به رویاهایتان کمک کند.

انتقاد پذیری، مهارتی شاخص در کار

با روند طولانی مدت حفظ اعتماد به نفس فردی کارمندان علاوه بر دغدغه برجسته در میان مرافعات پرخرج کارمندان، می توان گفت مسئولیت پذیری دیگر کلمه ای نامفهوم است تا شیوه کار در شرکت ها و کارخانجات. این طریقه فکری از دهه شصت تاکنون وجود داشته است، از اینرو کارمند متوسط هیچگاه انتقاد و فیدبک منفی واقعی دریافت نکرده اند-نوعی فیدبک که می تواند به فرد کمک کند از عادت کار کردن بزن برویی به نوعی شیوه کاری موفق تر و پرمنفعت تر روی آورد. کارفرمایان باهوش می دانند که مردم تنها امتیاز باثبات آنها در رقابت هستند. شرکت هایی که امسال می گیرند، به دنبال افرادی هستند که در زمینه کاری خود مهارت کافی و کامل داشته و همچنین بتوانند به افراد دیگر نیز-همکاران خود را-انگیزه بدهند. این مسئله چه برای کارمندان قدیمی و همچنین پیمانکاران مستقل صدق می کند. منتظر این نوع جدید از کاریابی نباشید، خودتان را برای گرفتن فیدبک و انتقاد از کسانی که می توانند به شما برای تبدیل شدن به فردی نیرومند و بامهارت کمک کنند، آماده کنید. اول از همه، فکرتان را درمورد گرفتن فیدبک عوض کنید. به پیامهایی که از نزدیکان خود دریافت می کنید گوش دهید: همسرتان، فرزندانتان، دوستان نزدیکتان، و سایر اعضاء خانواده. همه این پیامها را یادداشت کرده و آنها را غذای فکرتان تصور کنید. سعی کنید هر انتقادی را منتقدانه بررسی و آنالیز کنید و اگر می خواستید که فکر آنها را عوض کنید، ببینید چه کارهایی می توانید انجام دهید. نکته مهمی که باید درمورد هر فیدبک به یاد داشته باشید: این یک ایده است که از دیدگاه خاص فردی دیگر نشات گرفته است.

به خود شما بستگی دارد که خوب در مورد آنها فکر کنید، آنها را با سایر انتقادهایی که دریافت کرده اید مقایسه کنید و اقدامی مثبت در جهت آن انجام دهید. برای ما غیرممکن است خودمان را طوری که دیگران ما را می بینند، ببینیم. اما مسئله مهم این است که اجازه نمی دهیم این نقاط کور، فرصت های خوب را از ما بگیرد. در زیر به روش هایی اشاره می کنیم که از طریق آن می توانید از فیدبک ها به بهترین شکل فایده ببرید: ۱. وقتی انتقادی دریافت می کنید، بدون هیچگونه اظهار نظر خوب گوش کنید و مستقیماً در چشمهای فرد نگاه کنید. وقتی صحبت او تمام شد، باز هم نظری ابراز نکنید اما اگر توضیح بیشتری می خواهید، حتماً سوال کنید. حرف های او را نه بپذیرید، نه رد کنید و نه سعی کنید توجیه و استدلال کنید. چون ما معمولاً یاد نگرفته ایم که وقتی طرفمان در حال حاضر از چیزی عصبانی است، فیدبک های خوبی بدهیم. وقتی فیدبکی دست روی مسائل قلبی طرف می گذارد، فیدبکی احساسی است، اما سوء استفاده نیست. وقتی انتقاد یکی از همکاران به این درجه برسد باید بخواهید که بحث را متوقف کند و ادامه آنرا برای زمانی بگذارد که کمی آرامتر شده باشید. ۲. شجاعت و جسارت فردی که به شما فیدبک داده است را تشخیص دهید و آنرا هدیه ای ارزشمند تلقی کنید که برای کمک به رشد شما ارائه شده است. از فرد منتقد برای فیدبک خود تشکر کنید. البته به زبان آوردن کلمات مثبت وقتی فیدبکی منفی دریافت کرده باشید، کمی دشوار است. از اینرو تا می توانید تشکر خود را در جملاتی ساده و کوتاه بیان کنید. ۳. بلافاصله هرچه از آن انتقاد در ذهنتان مانده را روی کاغذ بیاورید، تا آنجا که ممکن است یادداشت هایتان را با کلمات خود فرد منتقد بنویسید. به خودتان حداقل دو روز برای بررسی این اطلاعات فرصت دهید. سعی نکنید آن رفتارتان را تغییر دهید. طریقه عملکرد و رفتار واقعی خودتان و واکنش دیگران به آن را بررسی کنید. بعد از چند روز به یادداشت های اصلی برگردید. کلمات احساسی تر را از آن برداشته و سعی کنید پیام اصلی آن را درک کنید. ۴. بدانید که انتقادپذیری کار دشواری است، حتی اگر آن را به خوبی دریافت کرده و از فرد منتقد ممنون و سپاسگذار باشید. گرچه این ایده و دیدگاه فردی دیگر است، می تواند احساسات شما را در مورد خودتان به کلی تغییر دهد. از اینرو وقتی فیدبک و انتقادهای سخت دریافت می کنید، سعی کنید کار خوبی برای خودتان انجام دهید. کاری که اعتماد به نفس شما را به شیوه ای تقویت کند. ۵. در مورد آن انتقاد با دوستان یا کسانی که برای نظرشان احترام قائلید صحبت کنید، اما از آنها نخواهید تا نسبت به آن پیام واکنش بدهند. به آنها بگویید که فقط به دنبال همدردی برای عبور از یک فرایند رشد و توسعه فردی هستید و از آنها نمی خواهید که با شما موافق یا مخالف باشند. ۶. از فیدبک در راه مثبت و تا حد ممکن عملی، نه با فیدبک دهنده بلکه با سایرین، استفاده کنید. می توانید از نزدیکانتان بخواهید که اگر دیدند دوباره به عادات سابقتان برگشته اید، به شما تذکر بدهند. در شرایط زیر شما آمادگی پذیرش انتقاد را دارید: می خواهید همانطور که دیگران شما را می بینند، خود را بشناسید و می دانید که اینها فقط عقاید و نظرات افراد دیگر است و ممکن است درمورد شما صحت نداشته باشد. به همکارانتان اعتماد کنیداز همکارانتان بخواهید که درصورت داشتن هر نوع انتقادی در رابطه با شما، حتماً ابراز کنند. در محلی خارج از محل کار در رابطه با آن صحبت کنید.در محلی خارج از محل کار حول این موضوع صحبت کنید.از دیگران بخواهید باز هم از شما انتقاد کنند تا از تغییرات خود مطمئن شوید. برای گرفتن فیدبک بیشتر در محل کار، می توانید اقدامات زیر را انجام دهید: به بازبینی ها و بررسی های عملکردی قبلی نگاهی بیندازید تا شاید نقاط مشترکی داشته باشند. سعی کنید از فیدبک برای گرفتن ترفیع یا تغییر جهت کاری استفاده کنید تا دلیلی برای داخل شدن در این فرایند تغییر پیدا کنید. برای خود مربی و استاد در نظر بگیرید تا متدهای مختلف دریافت فیدبک را به شما آموزش دهد.

هرچه خود را بهتر بشناسید، انتقاد برایتان کمتر ناراحت کننده خواهد بود. شما یاد خواهید گرفت که چطور این انتقاد را از دیدگاهی بزرگتر مورد بررسی قرار دهید و اجازه بدهید به شما برای دست یافتن به رویاهایتان کمک کند.

### آنچه برای خلاق شدن باید بدانید

آیا دوست دارید خلاقیتتان را بالا ببرید؟ آیا فکر می کنید خلاقیت بالا باعث بهبود زندگیتان خواهد شد؟ قبل از دادن پاسخ بله یا خیر به سوال بالا، ببینید واژه ی خلاقیت در نظر شما واقعاً چه مفهومی دارد؟ اگر تصور می کنید خلاقیت فقط برای هنرمندان لازم است، درحالیکه شما مدیر یا معاون یک شرکت هستید، احتمالاً پاسخ شما به سوال بالا منفی خواهد بود. اما باید بدانید که مفهوم خلاقیت چیزی بسیار فراتر از هنر و هنرمندان است و در کلیه ی عرصه های زندگی برای همه مورد نیاز است. تصور شما از یک فرد خلاق احتمالاً کسی است که در یک اتاق زیر شیروانی که پر از تابلوهای نقاشی است زندگی میکند. یا نویسنده ای که همه ی روز خود را پشت یک کامپیوتر مشغول کار کردن بر روی رمان جدید خود می گذراند. یا یک موسیقیدان، بازیگر، یا خواننده که روی صحنه مشغول اجراست. همه این افراد به طرز هنرمندانه ای کار خود را به دیگران نشان می دهند، و می توان گفت که افراد خلاقی هستند حتی اگر کسی از هنر آنها لذت نبرد. اما در مورد یک مدیر شرکت که افکار جدیدی برای تولید یک محصول جدید در سر دارد چه می توان گفت؟ فردی که برای به مرحله ی عمل درآوردن افکار و ایده های خود، شرکتی تاسیس کرده و صدها نفر را استخدام می کند؟ به نظر شما آیا این کار هم نیازمند خلاقیت نیست؟ در مورد یک دانشمند محقق که در آزمایشگاه خود مشغول به کار است، و سعی دارد تا ماده ای جدید برای ساختن دارویی برای درمان یک بیماری خطرناک بسازد، چه میتوان گفت؟ آیا این هم کاری خلاق نیست؟ مادری که سعی دارد تا با بودجه ی کم خود غذاهای خوشمزه برای کودکانش بپزد چطور؟ او فردی خلاق نیست؟ برای یک نفر ممکن است خلاقیت به معنای چسباندن صدف های دریایی در اطراف یک نقاشی برای قاب گرفتن آن باشد. برای فردی دیگر خلاقیت در حل یک مسئله ی دشوار فیزیک است.

وقتی مفهوم خلاقیت را فقط در چارچوب هنر تعریف کنیم، مطمئناً خیلی تفکرات و ایده های ناب و خلاقانه را نادیده گرفته ایم. هنرمندی که نقاشی می کند و نویسنده ای که رمان می نویسد، هر دو با دانشمندی که در آزمایشگاه کار می کند و آن مؤسس شرکت و آنکه با صدف دریایی برای نقاشی ها قاب درست می کند، وجه مشترک دارند. همه ی آنها روی مشکلات و راه حلهایی برای آنها کار می کنند که سابقاً وجود نداشته است. این افراد از فکرشان برای تصویر راه های جدید برای انجام کارها استفاده میکنند. آنها ایده هایی جدید، دیدگاهی جدید، محصولات جدید و تکنیک های جدید ابداع میکنند. گاهی اوقات توانایی خلاق

بودن منجر به شهرت و ثروت می شود و گاهی هم فقط یک نوع احساس رضایت شخصی در فرد ایجاد می کند.حال سؤال این است که آیا ما می توانیم توانایی خلاق بودن خود را تقویت کنیم؟ بله، یاد گرفتن اینکه چطور خلاق باشیم کاری بسیار لذت بخش و مفرح است. اکثر ما در دوران کودکی قبل از اینکه قانون های جهان را یاد بگیریم، بسیار خلاق بودیم. راه های بسیار زیادی برای زنده کردن دوباره ی این روحیه خلاقیت در ما وجود دارد. برخی از این تکنیک ها شامل افکار بکر و ناگهانی، طرح ریزی فکر، اشکال مختلف هیپنوتیزم و مدیتیشن و خواب های هدایت شده می باشد. همه ی این تکنیک ها یک وجه اشتراک دارند: همه ی آنها سعی دارند تا از انتقادات و قضاوت های درون مغز ما عبور کنند. همه ی ما ندایی درونی داریم که بر هر چه ما به آن فکر میکنیم و انجام می دهیم، نگاهی نقادانه دارد. اکثر اوقات ممکن است متوجه این ندای درونی باشیم و این ندا تاثیری شگرف بر عملکردهای ما در زندگی دارد. در اکثر ما این ندای درونی بسیار منفی است. مهم نیست که در مورد چه فکر کنیم یا قصد انجام چه کاری را داشته باشیم، این ندای درونی دقیقاً مثل یک ضبط صوت مداوم مشغول انتقاد کردن و عیبجویی از کارهای ما و افکار و ایده هایمان است. وقتی ما به فکری جدید برمی خوریم، ندای درونیمان به ما می گوید": این فکری احمقانه است ".یا اینکه می گوید"، من نباید هیچ وقت فردی متوسط باشم، باید بدرخشم و همیشه بهترین باشم. همه ی افکار من باید نوگرایانه و عالی باشد. اگر ایده های من از همان ابتدا عالی نباشد، من شکست خورده ام و بهتر است دیگر تلاشی نکنم ".این منتقد درونی منفی همیشه به صورت یک ندا نیست و گاهی تصاویری از شکست خود مشاهده می کنیم. یا احساس ترس و خجالت به ما دست می دهد که ما را از دنبال کردن ایده ها و اعمال جدید و خلاقانه باز می دارد. منتقد درونی شما وقتی از شما انتقاد می کند و می گوید که افکار و ایده هایتان جالب نیست، شریر و زیان آور نیست. در واقع این منتقد سعی دارد تا شما را خجالت زده شدن در برابر واکنش ها و عکس العمل های منفی اطرافیان درمورد ایده های شما محافظت کند.این منتقد درونی سعی دارد تا از ما فردی کامل و مطمئن بسازد، اما ممکن است گاهی تاثیرات مخربی نیز داشته باشد. اگر این گفتگوهای نقادانه درونی ما اکثراً منفی باشد، توانایی های خلاقانه ما فروکش کرده و رفته رفته از بین می روند. و این حس انتقادگر درونی به جای اینکه به ما کمک کند تا افکار بهتری ایجاد کنیم، توانایی ما را برای مطرح کردن ایده ها و افکار جدید نابود می کند.شما نمی توانید در آنِ واحد هم انتقادگر و هم خلاق باشید. این دو رویکرد نیازمند طُرق فکری متفاوت از یکدیگر هستند. رویکرد انتقادانه، تحلیلگرایانه، و قضاوتیِ مغز ما از عهده ی ایجاد و تولید ایده ها و افکار جدید و خلاقانه بر نمی آید. حتی نوع موج مغزی که هنگام افکار خردگرایانه و تحلیلگرایانه ایجاد می شود کاملاً ـ با زمانی که افکار و ایده های خلاقانه تولید می کنیم متفاوت است. اما اگر می خواهید خلاق باشید، موقعش رسیده است که با این منتقد سرسخت درونی مقابله کنید و او را پی نخود سیاه بفرستید!

آنچه برای خلاق شدن باید بدانید

آیا دوست دارید خلاقیتتان را بالا ببرید؟ آیا فکر می کنید خلاقیت بالا باعث بهبود زندگیتان خواهد شد؟ قبل از دادن پاسخ بله یا خیر به سوال بالا، ببینید واژه ی خلاقیت در نظر شما واقعاً چه مفهومی دارد؟ اگر تصور می کنید خلاقیت فقط برای هنرمندان لازم است، درحالیکه شما مدیر یا معاون یک شرکت هستید، احتمالاً پاسخ شما به سوال بالا منفی خواهد بود. اما باید بدانید که مفهوم خلاقیت چیزی بسیار فراتر از هنر و هنرمندان است و در کلیه ی عرصه های زندگی برای همه مورد نیاز است. تصور شما از یک فرد خلاق احتمالاً کسی است که در یک اتاق زیر شیروانی که پر از تابلوهای نقاشی است زندگی میکند. یا نویسنده ای که همه ی روز خود را پشت یک کامپیوتر مشغول کار کردن بر روی رمان جدید خود می گذراند. یا یک موسیقیدان، بازیگر، یا خواننده که روی صحنه مشغول اجراست. همه این افراد به طرز هنرمندانه ای کار خود را به دیگران نشان می دهند، و می توان گفت که افراد خلاقی هستند حتی اگر کسی از هنر آنها لذت نبرد. اما در مورد یک مدیر شرکت که افکار جدیدی برای تولید یک محصول جدید در سر دارد چه می توان گفت؟ فردی که برای به مرحله ی عمل درآوردن افکار و ایده های خود، شرکتی تاسیس کرده و صدها نفر را استخدام می کند؟ به نظر شما آیا این کار هم نیازمند خلاقیت نیست؟ در مورد یک دانشمند محقق که در آزمایشگاه خود مشغول به کار است، و سعی دارد تا ماده ای جدید برای ساختن دارویی برای درمان یک بیماری خطرناک بسازد، چه میتوان گفت؟ آیا این هم کاری خلاق نیست؟ مادری که سعی دارد تا با بودجه ی کم خود غذاهای خوشمزه برای کودکانش بپزد چطور؟ او فردی خلاق نیست؟ برای یک نفر ممکن است خلاقیت به معنای چسباندن صدف های دریایی در اطراف یک نقاشی برای قاب گرفتن آن باشد. برای فردی دیگر خلاقیت در حل یک مسئله ی دشوار فیزیک است.

وقتی مفهوم خلاقیت را فقط در چارچوب هنر تعریف کنیم، مطمئناً خیلی تفکرات و ایده های ناب و خلاقانه را نادیده گرفته ایم. هنرمندی که نقاشی می کند و نویسنده ای که رمان می نویسد، هر دو با دانشمندی که در آزمایشگاه کار می کند و آن مؤسس شرکت و آنکه با صدف دریایی برای نقاشی ها قاب درست می کند، وجه مشترک دارند. همه ی آنها روی مشکلات و راه حلهایی برای آنها کار می کنند که سابقاً وجود نداشته است. این افراد از فکرشان برای تصویر راه های جدید برای انجام کارها استفاده میکنند. آنها ایده هایی جدید، دیدگاهی جدید، محصولات جدید و تکنیک های جدید ابداع میکنند. گاهی اوقات توانایی خلاق

بودن منجر به شهرت و ثروت می شود و گاهی هم فقط یک نوع احساس رضایت شخصی در فرد ایجاد می کند.حال سؤال این است که آیا ما می توانیم توانایی خلاق بودن خود را تقویت کنیم؟ بله، یاد گرفتن اینکه چطور خلاق باشیم کاری بسیار لذت بخش و مفرح است. اکثر ما در دوران کودکی قبل از اینکه قانون های جهان را یاد بگیریم، بسیار خلاق بودیم. راه های بسیار زیادی برای زنده کردن دوباره ی این روحیه خلاقیت در ما وجود دارد. برخی از این تکنیک ها شامل افکار بکر و ناگهانی، طرح ریزی فکر، اشکال مختلف هیپنوتیزم و مدیتیشن و خواب های هدایت شده می باشد. همه ی این تکنیک ها یک وجه اشتراک دارند: همه ی آنها سعی دارند تا از انتقادات و قضاوت های درون مغز ما عبور کنند. همه ی ما ندایی درونی داریم که بر هر چه ما به آن فکر میکنیم و انجام می دهیم، نگاهی نقادانه دارد. اکثر اوقات ممکن است متوجه این ندای درونی باشیم و این ندا تاثیری شگرف بر عملکردهای ما در زندگی دارد. در اکثر ما این ندای درونی بسیار منفی است. مهم نیست که در مورد چه فکر کنیم یا قصد انجام چه کاری را داشته باشیم، این ندای درونی دقیقاً مثل یک ضبط صوت مداوم مشغول انتقاد کردن و عیبجویی از کارهای ما و افکار و ایده هایمان است. وقتی ما به فکری جدید برمی خوریم، ندای درونیمان به ما می گوید": این فکری احمقانه است ".یا اینکه می گوید"، من نباید هیچ وقت فردی متوسط باشم، باید بدرخشم و همیشه بهترین باشم. همه ی افکار من باید نوگرایانه و عالی باشد. اگر ایده های من از همان ابتدا عالی نباشد، من شکست خورده ام و بهتر است دیگر تلاشی نکنم ".این منتقد درونی منفی همیشه به صورت یک ندا نیست و گاهی تصاویری از شکست خود مشاهده می کنیم. یا احساس ترس و خجالت به ما دست می دهد که ما را از دنبال کردن ایده ها و اعمال جدید و خلاقانه باز می دارد. منتقد درونی شما وقتی از شما انتقاد می کند و می گوید که افکار و ایده هایتان جالب نیست، شریر و زیان آور نیست. در واقع این منتقد سعی دارد تا شما را خجالت زده شدن در برابر واکنش ها و عکس العمل های منفی اطرافیان درمورد ایده های شما محافظت کند.این منتقد درونی سعی دارد تا از ما فردی کامل و مطمئن بسازد، اما ممکن است گاهی تاثیرات مخربی نیز داشته باشد. اگر این گفتگوهای نقادانه درونی ما اکثراً منفی باشد، توانایی های خلاقانه ما فروکش کرده و رفته رفته از بین می روند. و این حس انتقادگر درونی به جای اینکه به ما کمک کند تا افکار بهتری ایجاد کنیم، توانایی ما را برای مطرح کردن ایده ها و افکار جدید نابود می کند.شما نمی توانید در آنِ واحد هم انتقادگر و هم خلاق باشید. این دو رویکرد نیازمند طُرق فکری متفاوت از یکدیگر هستند. رویکرد انتقادانه، تحلیلگرایانه، و قضاوتیِ مغز ما از عهده ی ایجاد و تولید ایده ها و افکار جدید و خلاقانه بر نمی آید. حتی نوع موج مغزی که هنگام افکار خردگرایانه و تحلیلگرایانه ایجاد می شود کاملاً ـ با زمانی که افکار و ایده های خلاقانه تولید می کنیم متفاوت است. اما اگر می خواهید خلاق باشید، موقعش رسیده است که با این منتقد سرسخت درونی مقابله کنید و او را پی نخود سیاه بفرستید!

### انواع دست دادن

حتماً از تاثیر اولین برخورد در طرف مقابل آگاه هستید. فکر می کنید اولین چیزی که به طرف مقابلتان نشان می دهد که چه نوع آدمی هستید چیست؟ بله، نحوه دست دادنتان...

سعی کنید همیشه سفت و محکم دست بدهید، این باعث میشود که در اولین برخورد تاثیر خوبی بگذارید. بعد از بررسی و دقت زیاد روی این موضوع، دست دادن را به پنج گروه تقسیم بندی کرده ام که هر کدام نشاندهنده ی نوعی شخصیت است. دست دادن با دست های خیس مسلماً دست دادن های زننده و تنفر آور انواع بسیاری دارد، اما دست دادن با دستهای خیس بدترین آنهاست. حتماً توجه داشته باشید که قبل از دست دادن با کسی دست های خود را کاملاً خشک کرده و آنها را از عرق پاک کنید. در اینجا به دو نکته برای چگونگی خشک نگاه داشتن دست هایتان اشاره می کنیم: ۱- قبل از رفتن سر قرارهای مهم یا مصاحبه های کاری دست هایتان را خوب شسته و بعد خشک کنید. دقت کنید که تا موقع دست دادن با فرد مزبور از بستن دست هایتان جلوگیری کنید. چون باعث گرم شدن دست ها و نتیجتاً عرق کردن آنها می شود. ۲- دستان خود را قبل از دست دادن خشک کنید. همیشه دستمالی برای این کار با خود همراه داشته باشید. دست دادن شل و ول دست دادن شل و ول نشاندهنده ی ضعف، نداشتن اعتماد به نفس، نداشتن علاقه و ثبات است. مسلماً این خصوصیات متضاد قدرت و استحکام است که ویژگی افراد محترم و موفق است. توصیه می کنم اگر حالت دست دادنتان شل و ضعیف است، هنگام دست دادن کمی نیرو صرف کنید. مطمئناً دست دادن سفت و محکم تاثیر بسیار بهتری در مخاطب می گذارد. دست دادن نوک انگشتی مطمئنم قبلاً برایتان اتفاق افتاده است. یک نفر هنگام دست دادن نوک چهار انگشتتان را می گیرد و نمی گذارد که دستتان کاملاً در دستش قفل شود و بعد دستتان را به سختی می فشارد. باید سعی کنید تا می توانید از چنین دست دادنی خودداری کنید. البته ممکن است گاهاً به طور تصادفی یا وقتی عجله دارید برایتان پیش آید. اما به شما توصیه می کنم در این مواقع از فرد مخاطب عذرخواهی کرده و دوباره با او دست بدهید. ممکن است کار خوبی نباشد اما در ذهن فرد مقابل می ماند که چقدر برایش احترام قائل بوده اید. دست دادن خیلی محکم قدیمی ها معمولاً اینطور دست می دادند. احتمالاً تا به حال با چنین موردی برخورد کرده اید. فردی احساس می کند قوی ترین مرد جمع است و هنگام دست دادن دستتان را مثل لیمو می چلاند. درست است که من از دست دادن محکم خوشم می آید اما این استحکام نباید موجب ناراحتی طرف مقابل شود. دست دادن دوستانه و خودمانی مردم باید عادت کنند دست دادن های عجیب و غریبشان را کنار بگذارند. نیازی به شعبده بازی نیست: یک دست دادن ساده، محکم و دوستانه کافی است. درست است که دست دادن مسئله ای پیش پا افتاده است اما می تواند عامل مهمی در مصاحبه ها و جلسه های اجتماعی شود. سعی کنید که خیلی راحت اما محکم با فرد مقابل دست داده و در چشمانش نگاه کنید تا بهترین تاثیر را در برخورد اول روی فرد مقابل بگذارید .

انواع دست دادن

حتماً از تاثیر اولین برخورد در طرف مقابل آگاه هستید. فکر می کنید اولین چیزی که به طرف مقابلتان نشان می دهد که چه نوع آدمی هستید چیست؟ بله، نحوه دست دادنتان...

سعی کنید همیشه سفت و محکم دست بدهید، این باعث میشود که در اولین برخورد تاثیر خوبی بگذارید. بعد از بررسی و دقت زیاد روی این موضوع، دست دادن را به پنج گروه تقسیم بندی کرده ام که هر کدام نشاندهنده ی نوعی شخصیت است. دست دادن با دست های خیس مسلماً دست دادن های زننده و تنفر آور انواع بسیاری دارد، اما دست دادن با دستهای خیس بدترین آنهاست. حتماً توجه داشته باشید که قبل از دست دادن با کسی دست های خود را کاملاً خشک کرده و آنها را از عرق پاک کنید.

در اینجا به دو نکته برای چگونگی خشک نگاه داشتن دست هایتان اشاره می کنیم: ۱- قبل از رفتن سر قرارهای مهم یا مصاحبه های کاری دست هایتان را خوب شسته و بعد خشک کنید. دقت کنید که تا موقع دست دادن با فرد مزبور از بستن دست هایتان جلوگیری کنید. چون باعث گرم شدن دست ها و نتیجتاً عرق کردن آنها می شود. ۲- دستان خود را قبل از دست دادن خشک کنید. همیشه دستمالی برای این کار با خود همراه داشته باشید. دست دادن شل و ول دست دادن شل و ول نشاندهنده ی ضعف، نداشتن اعتماد به نفس، نداشتن علاقه و ثبات است. مسلماً این خصوصیات متضاد قدرت و استحکام است که ویژگی افراد محترم و موفق است. توصیه می کنم اگر حالت دست دادنتان شل و ضعیف است، هنگام دست دادن کمی نیرو صرف کنید. مطمئناً دست دادن سفت و محکم تاثیر بسیار بهتری در مخاطب می گذارد. دست دادن نوک انگشتی مطمئنم قبلاً برایتان اتفاق افتاده است. یک نفر هنگام دست دادن نوک چهار انگشتتان را می گیرد و نمی گذارد که دستتان کاملاً در دستش قفل شود و بعد دستتان را به سختی می فشارد. باید سعی کنید تا می توانید از چنین دست دادنی خودداری کنید. البته ممکن است گاهاً به طور تصادفی یا وقتی عجله دارید برایتان پیش آید. اما به شما توصیه می کنم در این مواقع از فرد مخاطب عذرخواهی کرده و دوباره با او دست بدهید. ممکن است کار خوبی نباشد اما در ذهن فرد مقابل می ماند که چقدر برایش احترام قائل بوده اید. دست دادن خیلی محکم قدیمی ها معمولاً اینطور دست می دادند. احتمالاً تا به حال با چنین موردی برخورد کرده اید. فردی احساس می کند قوی ترین مرد جمع است و هنگام دست دادن دستتان را مثل لیمو می چلاند. درست است که من از دست دادن محکم خوشم می آید اما این استحکام نباید موجب ناراحتی طرف مقابل شود. دست دادن دوستانه و خودمانی مردم باید عادت کنند دست دادن های عجیب و غریبشان را کنار بگذارند. نیازی به شعبده بازی نیست: یک دست دادن ساده، محکم و دوستانه کافی است. درست است که دست دادن مسئله ای پیش پا افتاده است اما می تواند عامل مهمی در مصاحبه ها و جلسه های اجتماعی شود. سعی کنید که خیلی راحت اما محکم با فرد مقابل دست داده و در چشمانش نگاه کنید تا بهترین تاثیر را در برخورد اول روی فرد مقابل بگذارید .

### اهمیت دانستن نقش ها و وظایف شغلی برای موفقیت

کاملاً روشن است که کارمندان باید به خوبی بدانند که شغلشان نیازمند چه توانایی است، نقش آنها چیست، چه وظایفی دارند، و از چه میزان قدرتی برخوردار هستند. زمانیکه فردی نداند چه کاری باید انجام دهد، نمی توان از او توقع داشت وظایفی که به او محول می شود را به درستی انجام داده و از عهده ی آنها برآید. با این وجود یکی دیگر از بخش های مهمی که معمولاً نسبت به آن بی توجهی می شود این است که وظیفه دیگران چیست. چرا این مسئله دارای اهمیت زیادی است؟ من اخیراً دوره ای را مربوط به خدمات پس از فروش و نحوه برخورد با مشتری های عصبانی در یک سازمان خیلی بزرگ گذراندم. مسئله ای که اکثر کارمندان ادعا می کردند که برایشان پیش می آمده، برخورد با مشتری های عصبانی بوده. به عنوان مثال مشتری با کمپانی تماس می گیرد تا در مورد مشکلی که برایش بوجود آمده اطلاعاتی کسب کند. شخصی که تلفن را جواب می دهد اطلاعات کافی ندارد، به همین دلیل مجبور می شود تماس را به بخش دیگری انتقال دهد، در این قسمت هم ممکن است یا نتوانند مشکل مشتری را برطرف کنند یا کسی پاسخگو نبوده و مشتری مجبور می شود پیغام بگذارد. معمولاً تحت چنین شرایطی مشتری عصبی می شود و مجدداً با نفر اول تماس گرفته و شروع می کند به داد و فریاد زدن. این اتفاق چگونه شکل می گیرد؟ آیا کارمندان متوجه مشکل نمی شوند؟ و یا نمی خواهند خودشان را به زحمت بیندازند؟ هیچ کدام. فقط می توان گفت که آنها اطلاعات کافی در اختیار ندارند تا بتوانند سرویس خوبی به مشتری ارائه دهند؛ و نتیجه چه می شود؟ اول مشتری عصبانی می شود؛ و دوم هم باقی ماندن ناامیدی و افسردگی برای کارکنانی که وارد این بحث شده اند؛ و سوم ناکارآمد جلوه کردن کل سازمان که روی تمام موارد جانبی دیگر تاثیر می گذارد. مشکل اصلی اینجاست که ما عادت نکردیم کارمندان خود را با" تصویر بزرگتر "آشنا کنیم. در مورد مثال فوق تصویر بزرگتر مربوط می شود به کارهایی که دیگران می توانند انجام دهند، توانایی های آنها، و ارتباط مشاغل دیگر با کاری که خودشان انجام میدهند. پیش از آنکه بخواهیم توضیحات بیشتری ارائه کنیم، توجه شما را به مطلب ذیل جلب می نماییم: به ندرت اتفاق می افتد که کارهای یک کارمند، مستقل از کارهایی باشد که دیگران در همان محیط انجام می دهند. این روزها انجام دادن کارهای مختلف قدری پیچیده تر شده است. زمانی که کاری با موفقیت به پایان می رسد حتماً افراد متعددی در به ثمر رساندن آن نقش داشته اند. این روزها کار تیمی از اهمیت بالایی برخوردار شده است. حال حتی اگر بخواهیم مبحث خدمات پس از فروش را هم کنار بگذاریم، باز هم به این نتیجه می رسیم که محیط های کاری که در آنها کارمندان ابتدا متوجه کاری که خودشان انجام می دهند هستند، و در وهله ی بعدی ارزش کاری که دیگران انجام میدهند را می دانند، موفق تر و پویا تر عمل می کنند. درست مانند تکه های یک پازل که باید قابلیت گنجانده شدن در کنار یکدیگر را داشته باشند. کمک به افراد به منظور درک بهتر پازل بزرگتر به کارمندان جدید باید آموزش هایی در مورد کاری که قرار است انجام دهند داده شود، اما این آموزش های ابتدایی به همین نقطه ختم نمی شوند. باید اطلاعاتی در مورد کارهایی که سایر افراد در تشکیلات انجام می دهند نیز به آنها داده شود. باید به خوبی آموزش ببینند که وقتی به مشکلی برخورد می کنند باید آن را با چه کسی در میان بگذارند و چگونه کمک بگیرند. باید بدانند که چه کسی توانایی و قدرت تصمیم گیری در مورد مسائل مختلف را دارد. و چه کسی مهارت هایی که آنها نیازمند دانستن آن هستند را در اختیار دارد. این مسئله خیلی مهم تر از آن است که در همان جلسه اول دستشویی را به او نشان دهید. فضای کاری هر روز تغییر پیدا می کند، مسئولیت ها عوض می شوند، و به مثابه آن نقش افراد نیز تغییر پیدا می کند. نحوه ی مدیریت باید به گونه ای انجام پذیرد که اطلاعات و دانش کارمندان همچنان به روز باقی بماند و نه تنها در مورد تغییراتی که در حیطه ی شغلی خودشان ایجاد می شود اطلاع داشته باشند بلکه در مورد تغییرات موجود در مشاغلی که به نوعی با خودشان در ارتباط هستند نیز اطلاعات کافی داشته باشند. اهمیت این مطلب به ویژه در بخش های گروهی و پروژه هایی که نیاز به همکاری افرادی با قابلیت های مختلف دارند، بیش از پیش افزایش پیدا می کند. جلسات گروهی می تواند در این میان گزینه ی خوبی تلقی شود. معمولاً به روز کردن اطلاعات خدمه چیزی بیش از چند دقیقه به طول نمی انجامد. و اما مهمترین بخش که در مورد تمام کارمندان تعمیم پیدا می کند. متاسفانه برخی از کارمندان هستند که تصور می کنند اگر سوال بپرسند این امکان وجود دارد که در نظر دیگران نادان جلوه کنند و ممکن است با این کار خود موجبات آزار و اذیت همکارانشان را فراهم آورند. آنها منتظر می نشیند که سرپرست بخش بیاید و به آنها بگوید که ملزم به انجام چه کاری هستند. متاسفانه سرپرست ها هم ممکن است به این موضوع اهمیتی ندهند و در عین حال باید این مطلب را نیز در نظر گرفت که آنها نمی توانند ذهن کارمندان را بخوانند. بنابراین کارمندان موظف هستند که خودشان از کارهایی که دیگران انجام می دهند اطلاع پیدا کنند. کارمندان! گوش کنید! سوال کنید! شما اگر وظیفه خود و دیگران را ندانید، نمی توانید کارتان را به درستی انجام دهید. اگر ندانید که مشتری را باید به کدام بخش انتقال دهید، هیچ گاه در زمینه ی کاری به موفقیت های بزرگتر دست پیدا نخواهید کرد. اجازه دهید این مقاله را با لیستی از مواردی که باید بدانید تمام کنیم: تصمیم گیری در مورد مسائل خاص به عهده ی چه کسی است؟( چه کسی؟ چه مسئله ای؟)

چه کسی برخوردار از توانایی ها و مهارت های لازم برای انجام کار خاصی است؟ چه فرایندی باید طی شود تا بتوان افراد مناسب را وارد کار کرد؟ اگر فرد متخصصی که برای انجام کار معینی در نظر گرفته شده، در دسترس نبود، نفر دومی برای پشتیبانی وجود دارد؟مسئله ی مهمی که باید در نهایت اشاره ای به آن داشته باشیم این است که هر چند مطالب فوق بسیار ساده هستند، اما اکثر افراد نسبت به آنها بی توجهی می کنند. مدیران، کارمندان، و خدمه، همه باید دست به دست هم بدهند و کمک کنند تا همه از کارهای خود و همکارانشان اطلاع کافی پیدا کنند. با بهره گیری از این شیوه همه افراد به راحتی می توانند در کنار یکدیگر جای گرفته و مانند تکه های یک پازل مکمل یکدیگر باشند. با این روش کلیه ی کارها موثرتر و با کیفیت بهتری انجام خواهند شد.

اهمیت دانستن نقش ها و وظایف شغلی برای موفقیت

کاملاً روشن است که کارمندان باید به خوبی بدانند که شغلشان نیازمند چه توانایی است، نقش آنها چیست، چه وظایفی دارند، و از چه میزان قدرتی برخوردار هستند. زمانیکه فردی نداند چه کاری باید انجام دهد، نمی توان از او توقع داشت وظایفی که به او محول می شود را به درستی انجام داده و از عهده ی آنها برآید. با این وجود یکی دیگر از بخش های مهمی که معمولاً نسبت به آن بی توجهی می شود این است که وظیفه دیگران چیست. چرا این مسئله دارای اهمیت زیادی است؟ من اخیراً دوره ای را مربوط به خدمات پس از فروش و نحوه برخورد با مشتری های عصبانی در یک سازمان خیلی بزرگ گذراندم. مسئله ای که اکثر کارمندان ادعا می کردند که برایشان پیش می آمده، برخورد با مشتری های عصبانی بوده. به عنوان مثال مشتری با کمپانی تماس می گیرد تا در مورد مشکلی که برایش بوجود آمده اطلاعاتی کسب کند. شخصی که تلفن را جواب می دهد اطلاعات کافی ندارد، به همین دلیل مجبور می شود تماس را به بخش دیگری انتقال دهد، در این قسمت هم ممکن است یا نتوانند مشکل مشتری را برطرف کنند یا کسی پاسخگو نبوده و مشتری مجبور می شود پیغام بگذارد. معمولاً تحت چنین شرایطی مشتری عصبی می شود و مجدداً با نفر اول تماس گرفته و شروع می کند به داد و فریاد زدن. این اتفاق چگونه شکل می گیرد؟ آیا کارمندان متوجه مشکل نمی شوند؟ و یا نمی خواهند خودشان را به زحمت بیندازند؟ هیچ کدام. فقط می توان گفت که آنها اطلاعات کافی در اختیار ندارند تا بتوانند سرویس خوبی به مشتری ارائه دهند؛ و نتیجه چه می شود؟ اول مشتری عصبانی می شود؛ و دوم هم باقی ماندن ناامیدی و افسردگی برای کارکنانی که وارد این بحث شده اند؛ و سوم ناکارآمد جلوه کردن کل سازمان که روی تمام موارد جانبی دیگر تاثیر می گذارد. مشکل اصلی اینجاست که ما عادت نکردیم کارمندان خود را با" تصویر بزرگتر "آشنا کنیم. در مورد مثال فوق تصویر بزرگتر مربوط می شود به کارهایی که دیگران می توانند انجام دهند، توانایی های آنها، و ارتباط مشاغل دیگر با کاری که خودشان انجام میدهند. پیش از آنکه بخواهیم توضیحات بیشتری ارائه کنیم، توجه شما را به مطلب ذیل جلب می نماییم: به ندرت اتفاق می افتد که کارهای یک کارمند، مستقل از کارهایی باشد که دیگران در همان محیط انجام می دهند. این روزها انجام دادن کارهای مختلف قدری پیچیده تر شده است. زمانی که کاری با موفقیت به پایان می رسد حتماً افراد متعددی در به ثمر رساندن آن نقش داشته اند. این روزها کار تیمی از اهمیت بالایی برخوردار شده است. حال حتی اگر بخواهیم مبحث خدمات پس از فروش را هم کنار بگذاریم، باز هم به این نتیجه می رسیم که محیط های کاری که در آنها کارمندان ابتدا متوجه کاری که خودشان انجام می دهند هستند، و در وهله ی بعدی ارزش کاری که دیگران انجام میدهند را می دانند، موفق تر و پویا تر عمل می کنند. درست مانند تکه های یک پازل که باید قابلیت گنجانده شدن در کنار یکدیگر را داشته باشند. کمک به افراد به منظور درک بهتر پازل بزرگتر به کارمندان جدید باید آموزش هایی در مورد کاری که قرار است انجام دهند داده شود، اما این آموزش های ابتدایی به همین نقطه ختم نمی شوند. باید اطلاعاتی در مورد کارهایی که سایر افراد در تشکیلات انجام می دهند نیز به آنها داده شود. باید به خوبی آموزش ببینند که وقتی به مشکلی برخورد می کنند باید آن را با چه کسی در میان بگذارند و چگونه کمک بگیرند. باید بدانند که چه کسی توانایی و قدرت تصمیم گیری در مورد مسائل مختلف را دارد. و چه کسی مهارت هایی که آنها نیازمند دانستن آن هستند را در اختیار دارد. این مسئله خیلی مهم تر از آن است که در همان جلسه اول دستشویی را به او نشان دهید. فضای کاری هر روز تغییر پیدا می کند، مسئولیت ها عوض می شوند، و به مثابه آن نقش افراد نیز تغییر پیدا می کند. نحوه ی مدیریت باید به گونه ای انجام پذیرد که اطلاعات و دانش کارمندان همچنان به روز باقی بماند و نه تنها در مورد تغییراتی که در حیطه ی شغلی خودشان ایجاد می شود اطلاع داشته باشند بلکه در مورد تغییرات موجود در مشاغلی که به نوعی با خودشان در ارتباط هستند نیز اطلاعات کافی داشته باشند. اهمیت این مطلب به ویژه در بخش های گروهی و پروژه هایی که نیاز به همکاری

افرادی با قابلیت های مختلف دارند، بیش از پیش افزایش پیدا می کند. جلسات گروهی می تواند در این میان گزینه ی خوبی تلقی شود. معمولاًـ به روز کردن اطلاعات خدمه چیزی بیش از چند دقیقه به طول نمی انجامد. و اما مهمترین بخش که در مورد تمام کارمندان تعمیم پیدا می کند. متاسفانه برخی از کارمندان هستند که تصور می کنند اگر سوال بپرسند این امکان وجود دارد که در نظر دیگران نادان جلوه کنند و ممکن است با این کار خود موجبات آزار و اذیت همکارانشان را فراهم آورند. آنها منتظر می نشیند که سرپرست بخش بیاید و به آنها بگوید که ملزم به انجام چه کاری هستند. متاسفانه سرپرست ها هم ممکن است به این موضوع اهمیتی ندهند و در عین حال باید این مطلب را نیز در نظر گرفت که آنها نمی توانند ذهن کارمندان را بخوانند. بنابراین کارمندان موظف هستند که خودشان از کارهایی که دیگران انجام می دهند اطلاع پیدا کنند. کارمندان! گوش کنید! سوال کنید! شما اگر وظیفه خود و دیگران را ندانید، نمی توانید کارتان را به درستی انجام دهید. اگر ندانید که مشتری را باید به کدام بخش انتقال دهید، هیچ گاه در زمینه ی کاری به موفقیت های بزرگتر دست پیدا نخواهید کرد. اجازه دهید این مقاله را با لیستی از مواردی که باید بدانید تمام کنیم: تصمیم گیری در مورد مسائل خاص به عهده ی چه کسی است؟( چه کسی؟ چه مسئله ای؟)
چه کسی برخوردار از توانایی ها و مهارت های لازم برای انجام کار خاصی است؟ چه فرایندی باید طی شود تا بتوان افراد مناسب را وارد کار کرد؟ اگر فرد متخصصی که برای انجام کار معینی در نظر گرفته شده، در دسترس نبود، نفر دومی برای پشتیبانی وجود دارد؟مسئله ی مهمی که باید در نهایت اشاره ای به آن داشته باشیم این است که هر چند مطالب فوق بسیار ساده هستند، اما اکثر افراد نسبت به آنها بی توجهی می کنند. مدیران، کارمندان، و خدمه، همه باید دست به دست هم بدهند و کمک کنند تا همه از کارهای خود و همکارانشان اطلاع کافی پیدا کنند. با بهره گیری از این شیوه همه افراد به راحتی می توانند در کنار یکدیگر جای گرفته و مانند تکه های یک پازل مکمل یکدیگر باشند. با این روش کلیه ی کارها موثرتر و با کیفیت بهتری انجام خواهند شد.

### اهمیت نوشتن اهداف و آرزوها برای رسیدن به آنها

چرا نوشتن اهداف اینقدر اهمیت دارد؟ نوشتن آرزوها و اهداف اولین قدم مهم به سمت دست پیدا کردن به آنهاست. اول به این دلیل که نوشتن آنها محبورتان می کند اهدافتان را تصویرسازی (تجسم) کنید. و دوم به این دلیل که عمل نوشتن آنها، تعهدی نسبت به آنها در شما ایجاد میکند. فقط ۵٪ از جمعیت جهان واقعاً برای نوشتن اهداف و آرزوهایشان وقت می گذارند شاید به همین خاطر است که افراد کمی هستند که واقعاً در زندگیشان موفق باشند و همان زندگی را داشته باشد، که آرزوی داشتنش را دارند. نوشتن اهداف، خط سیر شما را به سمت موفقیت ایجاد می کند. بااینکه فقط عمل نوشتن اهداف می تواند پروسه را به حرکت بیندازد، اما این هم اهمیت دارد که هر از گاهی اهدافتان را مرور کنید. یادتان باشد، هرچه تمرکز بیشتری روی اهدافتان داشته باشید، احتمال بیشتری هست که به آنها دست پیدا کنید.در زیر به چهار قانون نوشتن اهداف اشاره می کنیم: ۱. نوشتن اهداف به شکل مثبت برای آنچه که می خواهید کار کنید نه آنچه که می خواهید از آن بگذرید. بخشی از علت اینکه چرا اهدافمان را می نویسیم این است که دستورالعمل هایی برای ذهن ناخودآگاهمان تنظیم کنیم. ذهن ناخودآگاه شما ابزاری بسیار کارامد است، نمی تواند خوب را از بد تشخیص دهد و قضاوت هم نمی کند. تنها عملکرد آن انجام دستورالعمل هایش است. هرچه دستورالعمل های شما مثبت تر باشد، نتیجه مثبت تری هم به دست می آورید. همچنین مثبت فکر کردن در زندگی روزمره به شما در رشدتا بعنوان یک انسان کمک می کند. پس آنرا فقط محدود به تعیین هدف نکنید. ۲. نوشتن اهداف با جزئیات کامل به جای اینکه فقط بنویسید"، خانه نو، "بنویسید" یک خانه ۳۰۰ متری با چهار اتاق خواب، ۳ حمام دستشویی، و چشم انداز کوهستان روی یک زمین ۱۰۰۰ متری. "یکبار دیگر داریم به ذهن ناخودآگاهمان یک دسته دستورالعمل دقیق و جزء به جزء می دهیم تا روی آن کار کند. هرچه اطلاعات بیشتری در اختیار آن بگذارید، آخر کار نتیجه واضح تری به دست می آورید. هرچه نتیجه تان دقیقتر باشد، ذهن ناخودآگاهتان کارامدتر خواهد شد. آیا میتوانید چشمانتان را ببندید و خانه ای که در بالا اشاره کردن را تجسم کنید؟ دورتادور خانه قدم بزنید. در آستانه در اتاق اصلی بایستید و مهی که روی کوه ها را گرفته تماشا کنید. به باغچه پر از کوجه فرنگی، لوبیا سبز و خیار نگاه کنید. می توانید ببینید؟ پس ذهن ناخودآگاهتان هم می تواند.۳. نوشتن اهداف به زمان حال اهدافتان را به زمان حال بنویسید. این کار باعث می شود ذهن ناخودآگاهتان مسیری با کمترین مقاومت را انتخاب کند. اگر بنویسید" در آینده لاغر خواهم شد "ذهن ناخودآگاه با این تصور که این کار مربوط به آینده است وارد عمل نمی شود. پس اهدافتان را به زمان حال و اول شخص بنویسید، انگار که واقعیت دارند.۴. بازنویسی اهداف وقتی کلمات نوشته شوند و بعد دوباره نویسی شوند، حداکثر تاثیر را خواهند داشت. پس به یکبار نوشتن راضی نشوید. اهدافتان را یادداشت کنید و بعد دوباره آنها را به زبانی دیگر بازنویسی کنید، صفات انگیزه دهنده به آن اضافه کنید و مختصر و مفیدشان کنید. یک هفته بعد شاید نیاز باشد که باز اصلاحشان کنید. همینطور به این اصلاح کردن ها ادامه دهید. نوشتن اهداف اولین قدم برای واقعی تر جلوه دادن آنهاست. بعضی وقت ها وقتی چیزی را به صورت نوشته داشته باشید، اهمیت بیشتری پیدا میکند. همچنین برنامه ریزی برای آنها نیز ساده تر می شود .

اهمیت نوشتن اهداف و آرزوها برای رسیدن به آنها
چرا نوشتن اهداف اینقدر اهمیت دارد؟ نوشتن آرزوها و اهداف اولین قدم مهم به سمت دست پیدا کردن به آنهاست. اول به این دلیل که نوشتن آنها محبورتان می کند اهدافتان را تصویرسازی (تجسم) کنید. و دوم به این دلیل که عمل نوشتن آنها، تعهدی نسبت به آنها در شما ایجاد میکند. فقط ۵٪ از جمعیت جهان واقعاً برای نوشتن اهداف و آرزوهایشان وقت می گذارند شاید به همین خاطر است که افراد کمی هستند که واقعاً در زندگیشان موفق باشند و همان زندگی را داشته باشد، که آرزوی داشتنش را دارند. نوشتن اهداف، خط سیر شما را به سمت موفقیت ایجاد می کند. بااینکه فقط عمل نوشتن اهداف می تواند پروسه را به حرکت بیندازد، اما این هم اهمیت دارد که هر از گاهی اهدافتان را مرور کنید. یادتان باشد، هرچه تمرکز بیشتری روی اهدافتان داشته باشید، احتمال بیشتری هست که به آنها دست پیدا کنید.در زیر به چهار قانون نوشتن اهداف اشاره می کنیم: ۱. نوشتن اهداف به شکل مثبت برای آنچه که می خواهید کار کنید نه آنچه که می خواهید از آن بگذرید. بخشی از علت اینکه چرا اهدافمان را می نویسیم این است که دستورالعمل هایی برای ذهن ناخودآگاهمان تنظیم کنیم. ذهن ناخودآگاه شما ابزاری بسیار کارامد است، نمی تواند خوب را از بد تشخیص دهد و قضاوت هم نمی کند. تنها عملکرد آن انجام دستورالعمل هایش است. هرچه دستورالعمل های شما مثبت تر باشد، نتیجه مثبت تری هم به دست می آورید. همچنین مثبت فکر کردن در زندگی روزمره به شما در رشدتا بعنوان یک انسان کمک می کند. پس آنرا فقط محدود به تعیین هدف نکنید. ۲. نوشتن اهداف با جزئیات کامل به جای اینکه فقط بنویسید"، خانه نو، "بنویسید" یک خانه ۳۰۰ متری با چهار اتاق خواب، ۳ حمام دستشویی، و چشم انداز کوهستان روی یک زمین ۱۰۰۰ متری. "یکبار دیگر داریم به ذهن ناخودآگاهمان یک دسته دستورالعمل دقیق و جزء به جزء می دهیم تا روی آن کار کند. هرچه اطلاعات بیشتری در اختیار آن بگذارید، آخر کار نتیجه واضح تری به دست می آورید. هرچه نتیجه تان دقیقتر باشد، ذهن ناخودآگاهتان کارامدتر خواهد شد. آیا میتوانید چشمانتان را ببندید و خانه ای که در بالا اشاره کردن را تجسم کنید؟ دورتادور خانه قدم بزنید. در آستانه در اتاق اصلی بایستید و مهی که روی کوه ها را گرفته تماشا کنید. به باغچه پر از کوجه فرنگی، لوبیا سبز و خیار نگاه کنید. می توانید ببینید؟ پس ذهن ناخودآگاهتان هم می تواند.۳. نوشتن اهداف به زمان حال اهدافتان را به زمان حال بنویسید. این کار باعث می شود ذهن ناخودآگاهتان مسیری با کمترین مقاومت را انتخاب کند. اگر بنویسید" در آینده لاغر خواهم شد "ذهن ناخودآگاه با این تصور که این کار مربوط به آینده است وارد عمل نمی شود. پس اهدافتان را به زمان حال و اول شخص بنویسید، انگار که واقعیت دارند.۴. بازنویسی اهداف وقتی کلمات نوشته شوند و بعد دوباره نویسی شوند، حداکثر تاثیر را خواهند داشت. پس به یکبار نوشتن راضی نشوید. اهدافتان را یادداشت کنید و بعد دوباره آنها را به زبانی دیگر بازنویسی کنید، صفات انگیزه دهنده به آن اضافه کنید و مختصر و مفیدشان کنید. یک هفته بعد شاید نیاز باشد که باز اصلاحشان کنید. همینطور به این اصلاح کردن ها ادامه دهید. نوشتن اهداف اولین قدم برای واقعی تر جلوه دادن آنهاست. بعضی وقت ها وقتی چیزی را به صورت نوشته داشته باشید، اهمیت بیشتری پیدا میکند. همچنین برنامه ریزی برای آنها نیز ساده تر می شود .

### آیا از شغل خود راضی هستید؟

هر کدام از ما گاهی اوقات از خود سوال می کنیم که چرا این همه وقت، انرژی و تخصص را به شغل فعلی خود اختصاص داده ایم و بعد فکر می کنیم که زمان تغییر فرا رسیده و شروع می کنیم به ورق زدن صفحات آگهی های استخدام و در بعضی موارد نیز به فکر راه انداختن یک تجارت شخصی می افتیم. پیش از اینکه برگه استعفای خود را امضا کنید، ببینید که آیا شغل شما به راستی نیازها و احتیاجاتتان را برآورده می سازد یا خیر. همه چیز بمسائل مالی محدود نمیشود رضایت شغلی بندرت با مسائل مالی ارتباط پیدا می کند، البته باید توجه داشت که میانگین بالای حق الزحمه تحمل شرایط دشوار شغلی را اندکی آسان تر می کند. کارگران نصب پرچم در بزرگراه ها و کارگران شهرداری که با کامیون های زباله جمع کن به پاکیزگی شهر کمک می کنند، وظایف مهمی را به گردن دارند که شاید هیچ یک از ما خواستار انجام چنین اموری نباشیم. آنها به این دلیل شغل خود را رضایت بخش و قابل تحسین تصور می کنند زیرا می دانند که چه نقش مهمی را در جامعه ایفا می کنند. فرصت های موجود برای پیشرفت و بروز استعدادها در هر اداره و نهادی تاثیر بسزایی در رضایت شغلی کارکنان می گذارد. هر چه فشار کاری کمتر باشد شرایط بهتر می شود. هنگامیکه شرایط برای پیشرفت و به رسمیت شناخته شدن وجود داشته باشد، مقدار معینی فشار کاری قابل تحمل است. مطابقت کارکنان با شیوه مدیریت و ارزشهای شرکت از دیگر فاکتورهای کلیدی در ایجاد رضایت شغلی است. پاداش های منصفانه، در نظر گرفتن حقوق و مزایای مناسب و آرامش در محیط کار، توانایی اداره کارکنان را برای مدیران افزایش می دهد و به عنوان مشوق هایی برای رسیدن به رضایت شغلی به شمار می روند. آیا از رفتن به محل کار خود لذت می برید هر روز صبح باید بالاجبار از رخت خواب بیرون آمده و آماده رفتن به محل کار خود شوید. اگر شغل خود را دوست نداشته باشید انجام این کار برای شما غیر ممکن خواهد شد. اگر شب گذشته تا دیروقت بیدار نبوده و به مهمانی هم نرفته باشید ولی هنوز هم با سختی از خواب بلند می شوید شاید در این شرایط مغز و بدن شما بخواهند پیغامی را به شما برسانند. شرایط مناسب شغلی، همکاری خوب تیمی و انجام وظایفی که از آنها لذت می برید، بیدار شدن صبح شما را آسانتر می کنند. احساس مسئولیت پذیری که از طرف کارفرما به شما القا می شود عامل موثرتری برای تشویق شما در رفتن به محل کار محسوب می شود. آیا انتظارات شما منطقی است اگر هنوز جزء تازه واردها هستید نباید انتظار حقوق و مزایای هیئت مدیره شرکت را داشته باشید. رها کردن شغل به این دلیل که مجبور هستید به سختی کار کنید و وقت آزاد چندانی ندارید، یک کار غیرمسئولانه و نوعی بی تجربگی به حساب می آید. حتی اگر از تحصیلات عالیه برخوردار بوده و به اندازه کافی شور، اشتیاق و انرژی در شما یافت می شود برای پیشرفت و ترقی و بالارفتن از پله های نردبان زندگی شغلی باید خود را نشان دهید و توانایی هایتان را به اثبات برسانید. رفتارها و توانایی های خود را به طور واقعی تخمین بزنید و به این دلیل که تنها از شغل خود احساس رضایت نمی کنید از کار کردن دست نکشید. بهتر است از منفی بافی دست بکشید. اجازه ندهید تا افکار منفی اطرافیان به ذهن شما نفوذ کند اگر چنین اتفاقی روی دهد شما وارد یک چرخه منفی گرایی می شوید. آیا شغلتان مشوق و محرک شما در زندگی نیست هر کسی در مقابل تلاش روزانه خود انتظار پاداش دارد. اگر شما احساس می کنید که در کار روزانه خود هیچ گونه کار مفیدی را انجام نمی دهید از مدیریت درخواست واگذاری مسئولیت های بیشتری را بکنید. کارفرمایان زیرک و مقتدر همیشه کارکنان خود را به امتحان کردن وظایف جدید و یادگیری مهارت های

تازه تشویق می کنند، حتی اگر امکان اشتباه وجود داشته باشد. از بین کارهایی که از انجام آنها لذت می برید برای انجام وظایف بیشتر پیشنهاد دهید تا توانایی شما برای رسیدن به هدف افزایش پیدا کند. آیا احترام و ارزش شما حفظ می شود هنگامیکه یک شرکت بر اساس اصول بنیادین کار و تجارت پیش رود، هیئت مدیره برای پشنهادات کارکنان ارزش قائل بوده و موفقیت ها را با همه تقسیم می کنند. در این شرایط تمام خدمه از شغل خود احساس رضایت می کنند. ایده های جدید، افکار خوب، بالا بردن بهره وری، افزایش فروش و کاهش شکایات مشتریان از مواردی هستند که استحقاق تشویق و تمجید را دارند. کارمندان در هر سطحی باید احساس کنند که تلاش آنها مهم است و کار مفیدی را انجام می دهند. حال چه کار آنها سروکله زدن با مشتری های سر سخت باشد چه طراحی وب سایت جدید شرکت. اگر احساس کنند که آنها نیز در در موفقیت کل مجموعه سهمی هر چند ناچیز را به گردن دارند، احساس موفقیت و رضایت شغلی به خودی خود به وجود می آید. اضافه کاری های طولانی مدت و بدون هیچ حقوق و یا حتی تشکر و قدردانی واقعا مایوس کننده است. آیا شما در شغل خود صادق و درستکار هستید آیا شما به جایی که کار می کنید و یا کاری که انجام می دهید افتخار می کنید؟ هنگامیکه ارزشها و اولویت های شما و شرکتی که در آن مشغول به کار هستید در یک ردیف قرار می گیرند، بدون شک شما احساس بهتری خواهید داشت. اگر به دلیل بالا بردن نرخ فروش در کار خود مرتکب خلاف شوید، این امر خود به عنوان یکی از عوامل ایجاد نارضایتی شغلی محسوب می شود. اگر به راحتی نتوانید گزارش کار روزانه خود را برای خانواده و یا دوستان خود تعریف کنید، مطمئنا شغل فعلی مناسب حال شما نیست. وجود ارزش و احترام بدون توجه به حقوق بالایی که دریافت می کنید، جزء مهمترین عوامل به شمار می رود. آیا شغل شما با برنامه ریزی ۵ سال آینده تان مطابقت دارد؟ اهداف طولانی مدت خود را بررسی کنید و در شغل فعلی به دنبال رشد استعدادهای درونی خود بگردید و فرصت هایی برای فراگیری نکات جدید پیدا کنید. می توانید کلاس هایی در مورد سرمایه گذاری های کلان، چگونگی برگزاری سمینارهای بزرگ، روش انجام چندین پروژه در یک زمان و ... را انتخاب کنید و به یادگیری علوم جدید بپردازید، نصایح مدیران ارشدی را که قبول دارید گوش دهید. حتی اگر شغلتان از بعضی جهات خسته کننده به نظر می رسد، مجموعه ای از افراد را گردهم بیاورید تا به شما در بالا رفتن از پله های نردبان شغلی کمک کنند. هنگامیکه با یک دید باز در جهت رسیدن به اهداف شخصی خود گام بردارید به این نتیجه می رسید که تا چه اندازه موقعیت شغلی فعلی شما رضایت بخش است. آمادگی تغییر و تحول را داشته باشید لازم نیست تمام طول عمر خود را صرف کار کردن در یک شرکت بخصوص کنید، این کاری است که پدر بزرگ ها انجام می دادند. ما حق انتخاب داریم. هیچ شک و تردیدی در تغییر شغل فعلی برای رسیدن به اهداف به خود راه ندهید. استعدادها و علایق شما رشد کرده و تغییر می کنند. مهارت های جدیدی پیدا می کنید که به شیوه متفاوتی شما را در راه رسیدن به اهدافتان راهنمایی خواهند کرد. اما پیش از اینکه تصمیم به تغییر شغل بگیرید، ابتدا مطمئن شوید که شغل شما ایراد دارد و و مشکل از جانب خود شما نیست. در غیر این صورت احساس نارضایتی همواره به دنبال شما خواهد بود.

آیا از شغل خود راضی هستید؟

هر کدام از ما گاهی اوقات از خود سوال می کنیم که چرا این همه وقت، انرژی و تخصص را به شغل فعلی خود اختصاص داده ایم و بعد فکر می کنیم که زمان تغییر فرا رسیده و شروع می کنیم به ورق زدن صفحات آگهی های استخدام و در بعضی موارد نیز به فکر راه انداختن یک تجارت شخصی می افتیم. پیش از اینکه برگه استعفای خود را امضا کنید، ببینید که آیا شغل شما به راستی نیازها و احتیاجاتتان را برآورده می سازد یا خیر. همه چیز بمسائل مالی محدود نمیشود رضایت شغلی بندرت با مسائل مالی ارتباط پیدا می کند، البته باید توجه داشت که میانگین بالای حق الزحمه تحمل شرایط دشوار شغلی را اندکی آسان تر می کند. کارگران نصب پرچم در بزرگراه ها و کارگران شهرداری که با کامیون های زباله جمع کن به پاکیزگی شهر کمک می کنند، وظایف مهمی را به گردن دارند که شاید هیچ یک از ما خواستار انجام چنین اموری نباشیم. آنها به این دلیل شغل خود را رضایت بخش و قابل تحسین تصور می کنند زیرا می دانند که چه نقش مهمی را در جامعه ایفا می کنند. فرصت های موجود برای پیشرفت و بروز استعدادها در هر اداره و نهادی تاثیر بسزایی در رضایت شغلی کارکنان می گذارد. هر چه فشار کاری کمتر باشد شرایط بهتر می شود. هنگامیکه شرایط برای پیشرفت و به رسمیت شناخته شدن وجود داشته باشد، مقدار معینی فشار کاری قابل تحمل است. مطابقت کارکنان با شیوه مدیریت و ارزشهای شرکت از دیگر فاکتورهای کلیدی در ایجاد رضایت شغلی است. پاداش های منصفانه، در نظر گرفتن حقوق و مزایای مناسب و آرامش در محیط کار، توانایی اداره کارکنان را برای مدیران افزایش می دهد و به عنوان مشوق هایی برای رسیدن به رضایت شغلی به شمار می روند. آیا از رفتن به محل کار خود لذت می برید هر روز صبح باید بالاجبار از رخت خواب بیرون آمده و آماده رفتن به محل کار خود شوید. اگر شغل خود را دوست نداشته باشید انجام این کار برای شما غیر ممکن خواهد شد. اگر شب گذشته تا دیروقت بیدار نبوده و به مهمانی هم نرفته باشید ولی هنوز هم با سختی از خواب بلند می شوید شاید در این شرایط مغز و بدن شما بخواهند پیغامی را به شما برسانند. شرایط مناسب شغلی، همکاری خوب تیمی و انجام وظایفی که از آنها لذت می برید، بیدار شدن صبح شما را آسانتر می کنند. احساس مسئولیت پذیری که از طرف کارفرما به شما القا می شود عامل موثرتری برای تشویق شما در رفتن به محل کار محسوب می شود. آیا انتظارات شما منطقی است اگر هنوز جزء تازه واردها هستید نباید انتظار حقوق و مزایای هیئت مدیره شرکت را داشته باشید. رها کردن شغل به این دلیل که مجبور هستید به سختی کار کنید و وقت آزاد چندانی ندارید، یک کار غیرمسئولانه و نوعی بی تجربگی به حساب می آید. حتی اگر از تحصیلات عالیه برخوردار بوده و به اندازه کافی شور، اشتیاق و انرژی در شما یافت می شود برای پیشرفت و ترقی و بالارفتن از پله های نردبان زندگی شغلی باید خود را نشان دهید و توانایی هایتان را به اثبات برسانید. رفتارها و توانایی های خود را به طور واقعی تخمین بزنید و به این دلیل که تنها از شغل خود احساس رضایت نمی کنید از کار کردن دست نکشید. بهتر است از منفی بافی دست بکشید. اجازه ندهید تا افکار منفی اطرافیان به ذهن شما نفوذ کند اگر چنین اتفاقی روی دهد شما وارد یک چرخه منفی گرایی می شوید. آیا شغلتان مشوق و محرک شما در زندگی نیست هر کسی در مقابل تلاش روزانه خود انتظار پاداش دارد. اگر شما احساس می کنید که در کار روزانه خود هیچ گونه کار مفیدی را انجام نمی دهید از مدیریت درخواست واگذاری مسئولیت های بیشتری را بکنید. کارفرمایان زیرک و مقتدر همیشه کارکنان خود را به امتحان کردن وظایف جدید و یادگیری مهارت های تازه تشویق می کنند، حتی اگر امکان اشتباه وجود داشته باشد. از بین کارهایی که از انجام آنها لذت می برید برای انجام وظایف بیشتر پیشنهاد دهید تا توانایی شما برای رسیدن به هدف افزایش پیدا کند. آیا احترام و ارزش شما حفظ می شود هنگامیکه یک شرکت بر اساس اصول بنیادین کار و تجارت پیش رود، هیئت مدیره برای پشنهادات کارکنان ارزش قائل بوده و موفقیت ها را با همه تقسیم می کنند. در این شرایط تمام خدمه از شغل خود احساس رضایت می کنند. ایده های جدید، افکار خوب، بالا بردن بهره وری، افزایش فروش و کاهش شکایات مشتریان از مواردی هستند که استحقاق تشویق و تمجید را دارند. کارمندان در هر سطحی باید احساس کنند که تلاش آنها مهم است و کار مفیدی را انجام می دهند. حال چه کار آنها سروکله زدن با مشتری های سر سخت باشد چه طراحی وب سایت جدید شرکت. اگر احساس کنند که آنها نیز در در موفقیت کل مجموعه سهمی هر چند ناچیز را به گردن دارند، احساس موفقیت و رضایت شغلی به خودی خود به وجود می آید. اضافه کاری های طولانی مدت و بدون هیچ حقوق و یا حتی تشکر و قدردانی واقعا مایوس کننده است. آیا شما در شغل خود صادق و درستکار هستید آیا شما به جایی که کار می کنید و یا کاری که انجام می دهید افتخار می کنید؟ هنگامیکه ارزشها و اولویت های شما و شرکتی که در آن مشغول به کار هستید در یک ردیف قرار می گیرند، بدون شک شما احساس بهتری خواهید داشت. اگر به دلیل بالا بردن نرخ فروش در کار خود مرتکب خلاف شوید، این امر خود به عنوان یکی از عوامل ایجاد نارضایتی شغلی محسوب می شود. اگر به راحتی نتوانید گزارش کار روزانه خود را برای خانواده و یا دوستان خود تعریف کنید، مطمئنا شغل فعلی مناسب حال شما نیست. وجود ارزش و احترام بدون توجه به حقوق بالایی که دریافت می کنید، جزء مهمترین عوامل به شمار می رود. آیا شغل شما با برنامه ریزی ۵ سال آینده تان مطابقت دارد؟ اهداف طولانی مدت خود را بررسی کنید و در شغل فعلی به دنبال رشد استعدادهای درونی خود بگردید و فرصت هایی برای فراگیری نکات جدید پیدا کنید. می توانید کلاس هایی در مورد سرمایه گذاری های کلان، چگونگی برگزاری سمینارهای بزرگ، روش انجام چندین پروژه در یک زمان و ... را انتخاب کنید و به یادگیری علوم جدید بپردازید، نصایح مدیران ارشدی را که قبول دارید گوش دهید. حتی اگر شغلتان از بعضی جهات خسته کننده به نظر می رسد، مجموعه ای از افراد را گردهم بیاورید تا به شما در بالا رفتن از پله های نردبان شغلی کمک کنند. هنگامیکه با یک دید باز در جهت رسیدن به اهداف شخصی خود گام بردارید به این نتیجه می رسید که تا چه اندازه موقعیت شغلی فعلی شما رضایت بخش است. آمادگی تغییر و تحول را داشته باشید لازم نیست تمام طول عمر خود را صرف کار کردن در یک شرکت بخصوص کنید، این کاری است که پدر بزرگ ها انجام می دادند. ما حق انتخاب داریم. هیچ شک و تردیدی در تغییر شغل فعلی برای رسیدن به اهداف به خود راه ندهید. استعدادها و علایق شما رشد کرده و تغییر می کنند. مهارت های جدیدی پیدا می کنید که به شیوه متفاوتی شما را در راه رسیدن به اهدافتان راهنمایی خواهند کرد. اما پیش از اینکه تصمیم به تغییر شغل بگیرید، ابتدا مطمئن شوید که شغل شما ایراد دارد و و مشکل از جانب خود شما نیست. در غیر این صورت احساس نارضایتی همواره به دنبال شما خواهد بود.

### آیا ظاهر شما به کارتان صدمه می زند؟

سالها پیش، خانمی را می شناختم که معمولاً درمورد زمینه کاری خودش مطلب چاپ می کرد. وی مقاله ای نوشت که خیلی مورد استقبال قرار گرفت. به همین خاطر از او دعوت شد در سخنرانی های زیادی شرکت کند و از آنجا که در همه این دعوت ها به او حقوقی داده می شد، خوشحال شده بود که می تواند از این راه یک منبع درآمد دومی برای خودش درست کند. اما بعد از چند مصاحبه و سخنرانی اول، این دعوت ها کمتر و کمتر شد. واقعاً نفهمید که چه اتفاقی افتاد. بااینکه وانمود می کرد که اتفاق خاصی نیفتاده است اما همه میدانستند که همه چیز سر جای خودش نیست. متاسفانه، باوجود همه اشاراتی که به او شد، به هیچ طریق نمی خواست قبول کند که دلیل این مسئله، ساده ترین دلیل است: مسئله ظاهر او.او با هیکل بسیار درشت و موهایی فرفری، ظاهری بسیار ترسناک داشت. اگر سعی می کرد از لباسهایی که اندام را کوچکتر نشان می دهد مثل رنگ های تیره، راه راه عمودی و جواهرات مناسب استفاده کرده و ظاهر خود را تقویت کند، مطمئناً هم توجه زیادی به او می شد و هم احترام زیادی کسب می کرد. اما درعوض، طوری لباس می پوشید که شوهرش خوشش بیاید: کفش پاشنه بلند، دامن کوتاه، موهای بلند، و لباسهای تنگ. اکثر لباسهایی که می پوشید خیلی برایش کوچک بودند. هیچکدام هم لباس درست و حسابی و گران قیمت نبود. ظاهرش واقعاً هیچ تناسبی با سنش، درآمدش و مقام شغلیش نداشت.همین مسائل باعث شد که این کار دوم خیلی زود به نابودی کشیده شود. روی کاغذ به نظر عالی می رسید: توانا، تحصیلکرده، و کاملاً مطلع از زمینه کاری خود. اما وقتی او را از نزدیک می دیدید، واقعاً ظاهرش بد به نظر می رسید. مخاطبین او انتظار ظاهری حرفه ای و مناسب داشتند. اما چیزی که می دیدند تلفیقی بین اسکارلت اوهارا و آمازون بود. باوجود پیشینه، تجربه و توانایی که در نوشتن داشت، به خاطر وضعیت ظاهرش همه اعتبار خود را از دست داد. به نظرتان عادلانه نیست؟ شاید. اما باوجود تحصیلات، حرفه و مقام اجتماعی، او خودش باید بهتر می دانست. همه همکارانش خیلی محتاطانه تر از او لباس می پوشیدند و خیلی های آنها هم مستقیماً به او گفته بودند که تغییری در وضعیت خود ایجاد کند. اما او دوست داشت همان کاری را انجام دهد که خودش می خواهد. البته این یک نمونه خیلی افراطی است اما چندان نادر نیست. اکثر افرادیکه چنین مشکلاتی دارند جزء سه دسته زیر هستند:۱. وقت یا پول کافی برای پوشیدن لباسهای خوب ندارند. ۲. ظاهر

برایشان اهمیت چندانی ندارد.۳. قوانین شامل حال آنها نمی شود. اگر خودتان را جزء یکی از این سه دسته می بینید، احتمالاً آنقدر که در توانتان است پول درنمی آورید. در زیر به بعضی علائم اشاره میکنیم که نشان می دهد وضعیت ظاهرتان، به کارتان صدمه می زند.۱. یکی از بالادستانتان در شرکت مستقیماً به شما گفته است که اگر می خواهید ترفیع بگیرید باید وضعیت ظاهرتان را درست کنید. ۲. یک نفر در شرکتتان همیشه باید برای مراسم های مهم (میتینگ ها، سخنرانی ها و سایر مراسمات) به شما یادآوری کند که درست لباس بپوشید. ۳. یکی از همکاران با مهارت های مساوی یا کمتر اما ظاهر بهتر، قبل از شما ترفیع گرفته است.

۴. آن روزهایی که وقت بیشتری را صرف بهبود ظاهرتان کرده اید، همکارانتان اینقدر تعجب کرده اند که فکر کرده اند می خواهید برای یک مصاحبه شغلی بروید. ۵. همیشه می خواهید که نقش مهمترین را در شرکت به شما بدهند اما تنها کارهایی که به شما واگذار می کنند، پادوگری مدیریت است. هیچکدام از اینها به نظرتان آشنا نبود؟ اگر اینطور است، یعنی ظاهر شما تاثیری منفی بر زندگی کاریتان دارد. چه دوست داشته باشید بشنوید یا نه، مجبورید که تغییراتی را در کمد لباسهایتان ایجاد کنید تا در کارتان پیشرفت کنید. همانطور که می بینید، برای موفقیت لباس پوشیدن به این معنا نیست که بهترین لباس، بهترین ساعت و بهترین مدل مو را داشته باشید. باید طوری لباس بپوشید که با کسانی که می خواهید با آنها کار کنید، مطابقت داشته باشد. معمولاً آدمها دوست دارند با کسانی رابطه برقرار کنند که شبیه به خودشان باشد. اگر شما از نظر طریق لباس پوشیدن، رفتار و مقام به اندازه کافی شبیه آنها نباشید، یک خارجی تلقی خواهید شد و آنها هیچوقت علاقه ای به دانستن در مورد شما نخواهند داشت چه برسد به اینکه با شما کار هم بکنند. ممکن است این را رد کنید و این کوته فکری آنها را مسخره کنید و خودتان را جدای آن بدانید...و از اینکه مردم همیشه آنطور که می خواهید با شما رفتار نمی کنند ناراحت و خسته شده باشید. می توانید هم از این اطلاعات به سود خودتان استفاده کنید و از آن درس بگیرید. مثلاً فرض کنید که می خواهید در کارتان ترفیع بگیرید. چطور لباس می پوشید؟ مثل آنهایی که در همان سطح شما هستند؟ یا آنهایی که یک سطح از شما بالاتر هستند؟ وقتی بنابر شغلی که می خواهید به آن برسید، لباس بپوشید، برای کارفرمایتان راحت تر است که شما را در آن منصب ببیند. منظور من از این حرفها این نیست که پول زیادی را صرف خرین چنین لباسهایی کنید. آنکار را می توانید برای وقتی بگذارید که حقوقتان بالا-رفت. درعوض، به چیزهای خیلی کوچکی فکر کنید که می توانید بدون هیچ خرجی آن را تغییر دهید؛ مثل واکس زدن کفش ها، آرایش مناسب، یا حتی یک مدل موی بهتر و مناسب تر. درمورد وضعیت ظاهری گروهی که می خواهید به آنها بپیوندید، اطلاعات جمع کنید. اگر لازم است لباسی بخرید، می توانید آن را از فروشگاه هایی که قیمت های مناسب تری دارند تهیه کنید. لازم نیست که بیش از حد خرج کنید. یک تغییر کوچک می تواند خیلی بزرگ به نظر برسد.

برای این کار باید به بودجه تان توجه کنید. نیاز به بودجه خیلی زیادی نیست. چند وقت با اتوبوس اینطرف و آنطرف بروید و پول سینماهایتان را پس انداز کنید و خیلی راحت پولی که لازم دارید را گیر میاورید. درست است، خیلی ها بدون اینکه توجه چندانی به وضعیت ظاهرشان بکنند، در کارشان پیشرفت می کنند. اما باید بدانید که این نوع پیشرفت ها بیشتر در کارهایی است که ارتباط عمومی چندانی ندارد. شما باید طوری ظاهرتان را آراسته کنید که اطرافیان پاسختان را بدهند و آنچه شایسته معلومات و دانش شماست به شما ببخشند. درغیر اینصورت، شاید هیچوقت آن توجهی که لایقش هستید را بدست نیاورید. ظاهر نقش بسیار مهمی در نظر دیگران در رابطه با شما دارد. آنهایی که توجه بیشتری به ظاهر خود می کنند، همیشه بیشتر مورد پذیرش عموم قرار می گیرند تا آنها که توجهی به وضعیت ظاهر خود ندارند. به نظرتان ناعادلانه است؟ شاید. اما وقعیت همین است. شما هم برای اینکه مورد توجه قرار بگیرید مجبورید که به وضعیت ظاهری خود بیشتر برسید. برای یکبار هم که شده امتحان کنید. چند هفته وضعیت ظاهرتان را بهتر کنید و ببینید که مردم چطور به شماتوجه می کنند. مطمئن باشید که این کار تاثیر خیلی زیادی روی درآمدتان هم خواهد داشت. چطور؟ اجازه بدهید اینطور برایتان مطرح کنم: آن خانمی که اول مقاله به او اشاره کردم را یادتان هست؟ سخنرانی هایی که او در آن چند جلسه اول انجام داد، به ازای هر یک ساعت ۵۰ هزار تومان دریافت کرد. اگر این روند همینطور ادامه پیدا می کردمی توانست درآمدش را تا ۴ میلیون تومان در سال بالا ببرد. این یعنی ۵۰٪ بالا-رفتن حقوق. اما این اتفاق نیفتاد و علتش فقط وضعیت لباس پوشیدن او بود. شما چطور؟ آیا فکر می کنید وضعیت لباس پوشیدنتان به کارتان صدمه می زند؟ نگاهی به آینه بیندازید و خودتان قضاوت کنید.

آیا ظاهر شما به کارتان صدمه می زند؟

سالها پیش، خانمی را می شناختم که معمولاً درمورد زمینه کاری خودش مطلب چاپ می کرد. وی مقاله ای نوشت که خیلی مورد استقبال قرار گرفت. به همین خاطر از او دعوت شد در سخنرانی های زیادی شرکت کند و از آنجا که در همه این دعوت ها به او حقوقی داده می شد، خوشحال شده بود که می تواند از این راه یک منبع درآمد دومی برای خودش درست کند. اما بعد از چند مصاحبه و سخنرانی اول، این دعوت ها کمتر و کمتر شد. واقعاً نفهمید که چه اتفاقی افتاد. بااینکه وانمود می کرد که اتفاق خاصی نیفتاده است اما همه میدانستند که همه چیز سر جای خودش نیست. متاسفانه، باوجود همه اشاراتی که به او شد، به هیچ طریق نمی خواست قبول کند که دلیل این مسئله، ساده ترین دلیل است: مسئله ظاهر او.او با هیکل بسیار درشت و موهایی فرفری، ظاهری بسیار ترسناک داشت. اگر سعی می کرد از لباسهایی که اندام را کوچکتر نشان می دهد مثل رنگ های تیره، راه راه عمودی و جواهرات مناسب استفاده کرده و ظاهر خود را تقویت کند، مطمئناً هم توجه زیادی به او می شد و هم احترام زیادی کسب می کرد. اما درعوض، طوری لباس می پوشید که شوهرش خوشش بیاید: کفش پاشنه بلند، دامن کوتاه، موهای بلند، و لباسهای تنگ. اکثر لباسهایی که می پوشید خیلی برایش کوچک بودند. هیچکدام هم لباس درست و حسابی و گران قیمت نبود. ظاهرش واقعاً هیچ تناسبی با سنش، درآمدش و مقام شغلیش نداشت.همین مسائل باعث شد که این کار دوم خیلی زود به نابودی کشیده شود. روی کاغذ به نظر عالی می رسید: توانا، تحصیلکرده، و کاملاً-مطلع از زمینه کاری خود. اما وقتی او را از نزدیک می دیدید، واقعاً ظاهرش بد به نظر می رسید. مخاطبین او انتظار ظاهری حرفه ای و مناسب داشتند. اما چیزی که می دیدند تلفیقی بین اسکارلت اوهارا و آمازون بود. باوجود پیشینه، تجربه و توانایی که در نوشتن داشت، به خاطر وضعیت ظاهرش همه اعتبار خود را از دست داد. به نظرتان عادلانه نیست؟ شاید. اما باوجود تحصیلات، حرفه و مقام اجتماعی، او خودش باید بهتر می دانست. همه همکارانش خیلی محتاطانه تر از او لباس می پوشیدند و خیلی های آنها هم مستقیماً به او گفته بودند که تغییری در وضعیت خود ایجاد کند. اما او دوست داشت همان کاری را انجام دهد که خودش می خواهد. البته این یک نمونه خیلی افراطی است اما چندان نادر نیست. اکثر افرادیکه چنین مشکلاتی دارند جزء سه دسته زیر هستند:۱. وقت یا پول کافی برای پوشیدن لباسهای خوب ندارند. ۲. ظاهر برایشان اهمیت چندانی ندارد.۳. قوانین شامل حال آنها نمی شود. اگر خودتان را جزء یکی از این سه دسته می بینید، احتمالاً آنقدر که در توانتان است پول درنمی آورید. در زیر به بعضی علائم اشاره میکنیم که نشان می دهد وضعیت ظاهرتان، به کارتان صدمه می زند.۱. یکی از بالادستانتان در شرکت مستقیماً به شما گفته است که اگر می خواهید ترفیع بگیرید باید وضعیت ظاهرتان را درست کنید. ۲. یک نفر در شرکتتان همیشه باید برای مراسم های مهم (میتینگ ها، سخنرانی ها و سایر مراسمات) به شما یادآوری کند که درست لباس بپوشید. ۳. یکی از همکاران با مهارت های مساوی یا کمتر اما ظاهر بهتر، قبل از شما ترفیع گرفته است.

۴. آن روزهایی که وقت بیشتری را صرف بهبود ظاهرتان کرده اید، همکارانتان اینقدر تعجب کرده اند که فکر کرده اند می خواهید برای یک مصاحبه شغلی بروید. ۵. همیشه می خواهید که نقش مهمترین را در شرکت به شما بدهند اما تنها کارهایی که به شما واگذار می کنند، پادوگری مدیریت است. هیچکدام از اینها به نظرتان آشنا نبود؟ اگر اینطور است، یعنی ظاهر شما تاثیری منفی بر زندگی کاریتان دارد. چه دوست داشته باشید بشنوید یا نه، مجبورید که تغییراتی را در کمد لباسهایتان ایجاد کنید تا در کارتان پیشرفت کنید. همانطور که می بینید، برای موفقیت لباس پوشیدن به این معنا نیست که بهترین لباس، بهترین ساعت و بهترین مدل مو را داشته باشید. باید طوری لباس بپوشید که با کسانی که می خواهید با آنها کار کنید، مطابقت داشته باشد. معمولاً آدمها دوست دارند با کسانی رابطه برقرار کنند که شبیه به خودشان باشد. اگر شما از نظر طریق لباس پوشیدن، رفتار و مقام به اندازه کافی شبیه آنها نباشید، یک خارجی تلقی خواهید شد و آنها هیچوقت علاقه ای به دانستن در مورد شما نخواهند داشت چه برسد به اینکه با شما کار هم بکنند. ممکن است این را رد کنید و این کوته فکری آنها را مسخره کنید و خودتان را جدای آن بدانید...و از اینکه مردم همیشه آنطور که می خواهید با شما رفتار نمی کنند ناراحت و خسته شده باشید. می توانید هم از این اطلاعات به سود خودتان استفاده کنید و از آن درس بگیرید. مثلاً فرض کنید که می خواهید در کارتان ترفیع بگیرید. چطور لباس می پوشید؟ مثل آنهایی که در همان سطح شما هستند؟ یا آنهایی که یک سطح از شما بالاتر هستند؟ وقتی بنابر شغلی که می خواهید به آن برسید، لباس بپوشید، برای کارفرمایتان راحت تر است که شما را در آن منصب ببیند. منظور من از این حرفها این نیست که پول زیادی را صرف خرین چنین لباسهایی کنید. آنکار را می توانید برای وقتی بگذارید که حقوقتان بالا-رفت. درعوض، به چیزهای خیلی کوچکی فکر کنید که می توانید بدون هیچ خرجی آن را تغییر دهید؛ مثل واکس زدن کفش ها، آرایش مناسب، یا حتی یک مدل موی بهتر و مناسب تر. درمورد وضعیت ظاهری گروهی که می خواهید به آنها بپیوندید، اطلاعات جمع کنید. اگر لازم است لباسی بخرید، می توانید آن را از فروشگاه هایی که قیمت های مناسب تری دارند تهیه کنید. لازم نیست که بیش از حد خرج کنید. یک تغییر کوچک می تواند خیلی بزرگ به نظر برسد.

برای این کار باید به بودجه تان توجه کنید. نیاز به بودجه خیلی زیادی نیست. چند وقت با اتوبوس اینطرف و آنطرف بروید و پول سینماهایتان را پس انداز کنید و خیلی راحت پولی که لازم دارید را گیر میاورید. درست است، خیلی ها بدون اینکه توجه چندانی به وضعیت ظاهرشان بکنند، در کارشان پیشرفت می کنند. اما باید بدانید که این نوع پیشرفت ها بیشتر در کارهایی است که ارتباط عمومی چندانی ندارد. شما باید طوری ظاهرتان را آراسته کنید که اطرافیان پاسختان را بدهند و آنچه شایسته معلومات و دانش شماست به شما ببخشند. درغیر اینصورت، شاید هیچوقت آن توجهی که لایقش هستید را بدست نیاورید. ظاهر نقش بسیار مهمی در نظر دیگران در رابطه با شما دارد. آنهایی که توجه بیشتری به ظاهر خود می کنند، همیشه بیشتر مورد پذیرش عموم قرار می گیرند تا آنها که توجهی به وضعیت ظاهر خود ندارند. به نظرتان ناعادلانه است؟ شاید. اما وقعیت همین است. شما هم برای اینکه مورد توجه قرار بگیرید مجبورید که به وضعیت ظاهری خود بیشتر برسید. برای یکبار هم که شده امتحان کنید. چند هفته وضعیت ظاهرتان را بهتر کنید و ببینید که مردم چطور به شماتوجه می کنند. مطمئن باشید که این کار تاثیر خیلی زیادی روی درآمدتان هم خواهد داشت. چطور؟ اجازه بدهید اینطور برایتان مطرح کنم: آن خانمی که اول مقاله به او اشاره کردم را یادتان هست؟ سخنرانی هایی که او در آن چند جلسه اول انجام داد، به ازای هر یک ساعت ۵۰ هزار تومان دریافت کرد. اگر این روند همینطور ادامه پیدا می کردمی توانست درآمدش را تا ۴ میلیون تومان در سال بالا ببرد. این یعنی ۵۰٪ بالا-رفتن حقوق. اما این اتفاق نیفتاد و علتش فقط وضعیت لباس پوشیدن او بود. شما چطور؟ آیا فکر می کنید وضعیت لباس پوشیدنتان به کارتان صدمه می زند؟ نگاهی به آینه بیندازید و خودتان قضاوت کنید.

## آیا قدرت به تباهی می گراید؟

معنای قدرت برای افراد مختلف متفاوت است. بعضی قدرت را توانایی اعمال نفوذ روی سایرین معنی می کنند. بعضی دیگر آن را در این می بینند که هر کس هر چه می خواهد داشته باشد. با در نظر گرفتن اینکه برای داشتن چیزهایی که می خواهیم و مورد نیازمان است به درآمد نیاز داریم، بنابراین قدرت را می توانیم توانایی داشتن شغلی برای به دست آوردن درآمد معنا کنیم.

تمام این تعریفات را می توانیم در یک مفهوم کلی تر خلاصه کنیم: قدرت توانایی اعمال نفوذ – چه روی افراد و چه روی سازمان ها – برای به دست آوردن نتیجه است. قدرت و اصول اخلاقی گاهی اوقات در زندگی کاری خود، متوجه می شوید که از فردی که همیشه دنبال برقراری ارتباط با سایرین برای به دست آوردن نتیجه ای دلخواهش بود به فردی تبدیل شده اید که می تواند به دیگران برای رسیدن به هدفشان کمک و یاری کند. بعضی از ما بارها و بارها با این مسئله در طول زندگی روبه رو شده ایم. اما ممکن است بعضی ها تا به حال با چنین تجربه ای برخورد نکرده باشند. در کل باید بگوییم، مهم نیست که شما تا چه اندازه فرد مهمی باشید (چه از نظر مقام و منزلت و چه از نظر موقعیت)، همیشه افرادی هستند که از شما بالاتر باشند. به این معنی است که اکثر شما به سمت موقعیت هایی ترقی خواهید کرد که نیازمند قدرتی موثر، کارآمد و بالاتر از همه موافق با اصول اخلاقی است. اصول اخلاقی مسئله ای کاملاً ذاتی و ذهنی است، بنابراین دلیلی که شما به خاطر آن شبها می خوابید با دلایل هر کدام از همسایه هایتان متفاوت است. با این وجود، وقتی صحبت به مسئله ی قدرت و سودبری می رسد، چند قانون مشترک بین همه ی افراد وجود دارد. موقعیت در برابر مقام اولین چیزی که باید بدانیم تفاوت بین چیزهایی است که به خاطر موقعیتمان به ما می رسد و چیزهایی که به خاطر مقام و منزلتمان به دست می آوریم. موقعیت یکی از عوامل به وجود آورنده ی مقام است. متقابلاً ممکن است مقام و منزلتتان آن چیزی باشد که موقعیتتان را به وجود می آورد. ممکن است که بعضی موقعیتی داشته باشند که بسیار بهتر و بالاتر از مقام و منزلتشان باشد و همینطور برعکس.منظور از مقام و مرتبه آن شکلی است که سایرین از شما می بینند. در مسائل کاری مقام و مرتبه ممکن است ناشی از عواملی مثل تحصیلات، تجربه، درآمد، ثروت، ارتباطات و خصوصیات فردی باشد. از طرف دیگر، موقعیت شما از کاری که به آن مشغول هستید ناشی می شود. بنابراین وقتی موقعیت شما نشاندهنده ی قدرت عملکرد شما است و در موقعیت های مختلف متفاوت است، مقام و منزلتتان فقط زمانی پیشرفت می کند که کارهایتان را درست انجام دهید و ربطی هم به موقعیتتان ندارد. وسوسه های قدرت یک ریزه کاری وجود دارد که معمولاً مردان قدرتمند از آن غافل اند. و فراموش کردن همین مسئله ی جزئی گاهی به از دست رفتن موقعیت و مقام و منزلتشان با هم منجر می شود. در طول تاریخ، انسانهای تاثیر گذار می بایست به خاطر موقعیتشان اختلافات عقیدتی قابل توجهی ایجاد می کردند. به طور مثال، رئیس جمهور قدرت فراوانی دارد. این قدرت بالا باعث به وجود آوردن مقام و منزلتی بالا نیز می شود که این نیز نیازمند زیرکی بسیار است. وقتی او از قدرت کنار می رود، اگرچه موقعیت او به عنوان رئیس جمهور از بین می رود، اما اگر بداند که چه بکند و کارهایش را درست انجام دهد، می تواند مقام و منزلت خود را بالاتر ببرد–و برعکس با فقط تکیه کردن بر کار سابقش این مقام و منزلت را پایین تر ببرد. زیرک باشید درسی که باید اینجا بگیرید این است که شما به عنوان یک متخصص جوان باید بدانید که چه هنگام کارت های خود را رو کنید و چه زمانی چه کارهایی را انجام دهید. اینکه هر موقعیتی که پیش رویتان قرار می گیرد را آزمایش کنید ممکن است به تجربیاتتان بیفزاید اما می تواند تا حدی مقام و منزلتتان را پایین تر بیاورد و کار و رسیدن به هدفتان را دشوارتر کند. من فکر می کنم یک رئیس جمهور باید حقوق بالایی داشته باشد. چرا؟ چون اگر آنها از نظر مالی کاملاً تامین شوند احتمال اینکه بخواهند از موقعیت خود به عنوان رییس جمهور سوء استفاده کرده و از این راه استفاده های شخصی بسیاری ببرند کمتر خواهد شد. به همین دلیل است که اکثر افرادی که در برخی کشورها برای ریاست جمهوری کاندید می شوند بسیار پولدار هستند. آنها به پول نیازی ندارند، و اگر هم نیاز داشتند به دنبال مقام و کارهای دولتی نبودند. همیشه آنها که فکری باز دارند به سمت کارهای تجاری می روند چون می توانند از این طریق دنیا را توسعه داده و پول خوبی هم به جیب بزنند. ممکن است انسانها نیازهای محدودی داشته باشند، اما خواسته هایشان نامحدود است. به همین دلیل است که در هر مقام و موقعیتی که باشند می خواهند از آن برای استفاده ی شخصی خود سودجویی کنند. گاهی اوقات هم برای پیشبرد اهدافشان از نفوذ قدرت خود استفاده می کنند. اما هر چه بیشتر این اعمال را انجام می دهند، مقام و منزلت و ارزش وجودیشان پایین تر می آید.

آیا قدرت به تباهی می گراید؟

معنای قدرت برای افراد مختلف متفاوت است. بعضی قدرت را توانایی اعمال نفوذ روی سایرین معنی می کنند. بعضی دیگر آن را در این می بینند که هر کس هر چه می خواهد داشته باشد. با در نظر گرفتن اینکه برای داشتن چیزهایی که می خواهیم و مورد نیازمان است به درآمد نیاز داریم، بنابراین قدرت را می توانیم توانایی داشتن شغلی برای به دست آوردن درآمد معنا کنیم.

تمام این تعریفات را می توانیم در یک مفهوم کلی تر خلاصه کنیم: قدرت توانایی اعمال نفوذ – چه روی افراد و چه روی سازمان ها – برای به دست آوردن نتیجه است. قدرت و اصول اخلاقی گاهی اوقات در زندگی کاری خود، متوجه می شوید که از فردی که همیشه دنبال برقراری ارتباط با سایرین برای به دست آوردن نتیجه ای دلخواهش بود به فردی تبدیل شده اید که می تواند به دیگران برای رسیدن به هدفشان کمک و یاری کند. بعضی از ما بارها و بارها با این مسئله در طول زندگی روبه رو شده ایم. اما ممکن است بعضی ها تا به حال با چنین تجربه ای برخورد نکرده باشند. در کل باید بگوییم، مهم نیست که شما تا چه اندازه فرد مهمی باشید (چه از نظر مقام و منزلت و چه از نظر موقعیت)، همیشه افرادی هستند که از شما بالاتر باشند. به این معنی است که اکثر شما به سمت موقعیت هایی ترقی خواهید کرد که نیازمند قدرتی موثر، کارآمد و بالاتر از همه موافق با اصول اخلاقی است. اصول اخلاقی مسئله ای کاملاً ذاتی و ذهنی است، بنابراین دلیلی که شما به خاطر آن شبها می خوابید با دلایل هر کدام از همسایه هایتان متفاوت است. با این وجود، وقتی صحبت به مسئله ی قدرت و سودبری می رسد، چند قانون مشترک بین همه ی افراد وجود دارد. موقعیت در برابر مقام اولین چیزی که باید بدانیم تفاوت بین چیزهایی است که به خاطر موقعیتمان به ما می رسد و چیزهایی که به خاطر مقام و منزلتمان به دست می آوریم. موقعیت یکی از عوامل به وجود آورنده ی مقام است. متقابلاً ممکن است مقام و منزلتتان آن چیزی باشد که موقعیتتان را به وجود می آورد. ممکن است که بعضی موقعیتی داشته باشند که بسیار بهتر و بالاتر از مقام و منزلتشان باشد و همینطور برعکس.منظور از مقام و مرتبه آن شکلی است که سایرین از شما می بینند. در مسائل کاری مقام و مرتبه ممکن است ناشی از عواملی مثل تحصیلات، تجربه، درآمد، ثروت، ارتباطات و خصوصیات فردی باشد. از طرف دیگر، موقعیت شما از کاری که به آن مشغول هستید ناشی می شود. بنابراین وقتی موقعیت شما نشاندهنده ی قدرت عملکرد شما است و در موقعیت های مختلف متفاوت است، مقام و منزلتتان فقط زمانی پیشرفت می کند که کارهایتان را درست انجام دهید و ربطی هم به موقعیتتان ندارد. وسوسه های قدرت یک ریزه کاری وجود دارد که معمولاً مردان قدرتمند از آن غافل اند. و فراموش کردن همین مسئله ی جزئی گاهی به از دست رفتن موقعیت و مقام و منزلتشان با هم منجر می شود. در طول تاریخ، انسانهای تاثیر گذار می بایست به خاطر موقعیتشان اختلافات عقیدتی قابل توجهی ایجاد می کردند. به طور مثال، رئیس جمهور قدرت فراوانی دارد. این قدرت بالا باعث به وجود آوردن مقام و منزلتی بالا نیز می شود که این نیز نیازمند زیرکی بسیار است. وقتی او از قدرت کنار می رود، اگرچه موقعیت او به عنوان رئیس جمهور از بین می رود، اما اگر بداند که چه بکند و کارهایش را درست انجام دهد، می تواند مقام و منزلت خود را بالاتر ببرد–و برعکس با فقط تکیه کردن بر کار سابقش این مقام و منزلت را پایین تر ببرد. زیرک باشید درسی که باید اینجا بگیرید این است که شما به عنوان یک متخصص جوان باید بدانید که چه هنگام کارت های خود را رو کنید و چه زمانی چه کارهایی را انجام دهید. اینکه هر موقعیتی که پیش رویتان قرار می گیرد را آزمایش کنید ممکن است به تجربیاتتان بیفزاید اما می تواند تا حدی مقام و منزلتتان را پایین تر بیاورد و کار و رسیدن به هدفتان را دشوارتر کند. من فکر می کنم یک رئیس جمهور باید حقوق بالایی داشته باشد. چرا؟ چون اگر آنها از نظر مالی کاملاً تامین شوند احتمال اینکه بخواهند از موقعیت خود به عنوان رییس جمهور سوء استفاده کرده و از این راه استفاده های شخصی بسیاری ببرند کمتر خواهد شد. به همین دلیل است که اکثر افرادی که در برخی کشورها برای ریاست جمهوری کاندید می شوند بسیار پولدار هستند. آنها به پول نیازی ندارند، و اگر هم نیاز داشتند به دنبال مقام و کارهای دولتی نبودند. همیشه آنها که فکری باز دارند به سمت کارهای تجاری می روند چون می توانند از این طریق دنیا را توسعه داده و پول خوبی هم به جیب بزنند. ممکن است انسانها نیازهای محدودی داشته باشند، اما خواسته هایشان نامحدود است. به همین دلیل است که در هر مقام و موقعیتی که باشند می خواهند از آن برای استفاده ی شخصی خود سودجویی کنند. گاهی اوقات هم برای پیشبرد اهدافشان از نفوذ قدرت خود استفاده می کنند. اما هر چه بیشتر این اعمال را انجام می دهند، مقام و منزلت و ارزش وجودیشان پایین تر می آید.

### ایجاد تعادل بین کار و خوشی

وجوه مهم زندگی در دنیای کنونی که ساختار کار و تجارت به طور کلی دگرگون شده است، ساعات کاری طولانی تر و بی نظم تر شده اند. برای مثال در برخی مناطق که ساعات کاری به طور روزانه گاهی تا ۲۴ ساعت نیز می رسد، کار کردن از ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر فقط به صورت یک خاطره دور دست در آمده است. تمام این موارد اثبات می کنند که برقراری تعادل میان زندگی شغلی و زندگی لذت بخش اجتماعی امر خطیری است. واضح و مبرهن است که افراد حرفه ای اما جوان و کم سن و سال، باید نسبت به سایرین ساعت های طولانی تری کار کنند تا بتوانند از نردبان موفقیت های شغلی بالا رفته و توسط مدیران ارشد شناسایی شوند. پیگیری مکرر کارها برای افراد بسیار زیادی به صورت وسواس فکری در می آید و منجر می شود تا آنها خانواده، دوستان و افراد مهمی که در زندگی پشتیبانشان هستند را به دست فراموشی بسپارند. هر چند انسان تنها با شبی ۳ ساعت خواب هم میتواند به زندگی ادامه دهد، اما تنظیم برنامه ای مناسب برای انجام اولویت ها، تقریبا در نظر همه افراد دشوار است. تحقیقات نشان می دهد کارخانه هایی که نیازهای خانوادگی کارکنان خود را در نظر گرفته و به آنها احترام می گذارند، کارکنان خوشحال تر و خلاق تری دارند. همچنین استراحت کافی یکی از مهمترین فاکتورها در ارتباط با افزایش خلاقیت و قدرت تفکر به شمار می رود. همچنین عوامل غیر شغلی بسیار زیادی نیز وجود دارند که تاثیر چشمگیری بر روی موفقیت های کلی ما می گذارند؛ چه در محل کار و چه در خارج از آن. در کنار کار، شما باید به همسر، نامزد، دوستان، سلامتی و تفریح خود نیز اهمیت بدهید. متاسفاته اغلب افراد از درک صحیح این مطالب عاجز هستند. خانواده و دوستان یکی از فاکتورهای مهم در حمایت از شما به شمار می روند و در پستی ها و بلندی ها همواره به همراهتان خواهند بود. مدیریت زمان خط فکر و دورنمای بزرگتری را در ذهن خود مجسم کنید. همیشه با این دید زندگی کنید که ممکن است موقعیتی پیش بیاید که همه چیز را از دست بدهید. سپس از خود سوال کنید که اگر یک چنین تراژدی پیش بیاید، باید چه کاری انجام دهید؟ چه کسی در کنارتان باقی خواهد ماند؟ چه چیز برایتان می ماند؟ بی توجهی نسبت به افرادی که از شما پشتیبانی می کنند، باعث می شود در زمان بروز مشکلات بی کس، نا مطمئن و پر مخاطره باقی بمانید. به علاوه در زمان هایی که به طور مثال دچار شکست های عاطفی شده اید، استرس بیش از اندازه ای احساس می کنید، و یا از کوره در رفته باشید، انسان هایی که در سیستم پشتیبانی شما قرار دارند به راحتی می توانند به شما در فراموش کردن مشکلاتتان کمک کنند.نکته دیگری که باید به آن توجه داشته باشید سلامت جسمی و تناسب اندام است. ورزش کردن به اندازه کافی، باعث می شود میزان استرس کاهش پیدا کرده، انرژی لازم برای سپری کردن ساعات طولانی کاری مهیا شود، و رویهم رفته سلامت کلی تان بهبود پیدا کند. به علاوه ورزش و نرمش ذهن شما را پاک می کند و باعث می شود خواب راحت تری داشته باشید. برای بسیاری از آقایون ورزش های تفریحی باعث میشوند تا قدری خودشان را از مشغولیت های فکری که در مورد کارشان دارند، دور نگه دارند. مثلا بازی فوتبال بعد از ظهر جمعه، تنها موقعیتی است که آقایون در حین آن به مسائل کاری فکر نمی کنند. سرگرمی و تفریح نیز برای استمرار سلامت روانی ضروری است. به منظور حفظ طراوت روحی، شما نیاز به سرگرمی و تفریح دارید. افرادی که در زندگی خود هیچ گونه تفریحی ندارند، کارشان به مستی کشیده می شود و اغلب از این که هر روز باید به محل کار خود

برونـد، نفرت پیـدا می کننـد. رفتن به سینما برای تماشای یک فیلم خوب و خندیدن از جمله مواردی هستند که می توانند شـما را برای مـدت زمانی هر چنـد کوتاه، از مشـکلات و مسائل زندگی دور کنند. اولویت بندی نیازها یک راه حل کاربردی این است که خواست هـا و نیازهایتـان را در زنـدگی اولویت بنـدی کرده و به هر کـدام مـدت زمـان معینی را اختصـاص دهیـد. برای هر یـک از فعـالیت هـای خود زمـان مشخصـی را معین کنیـد، و همانقـدر که برای مسائـل تجاری ارزش قائل هستیـد به سایر فعالیت هایتان نیز اهمیت بدهیـد. سـعی کنیـد تـا آنجایی که برایتان مقـدور است، انجام آنها را به تاخیر نیندازیـد. برای مثال اگر صـرف نهار به همراه خانواده، برایتان جزء اولویت ها به شـمار می آیـد، سـعی کنیـد هر روز در زمان معین در منزل حضور به هم رسانید. حتی اگر باعث شود که بعد از ظهر چند ساعت بیشتر کار کنید، باز هم سـعی کنید از آن کوتاهی نکنید. حتی می توانید قسمتی از کارهای خود را به منزل بیاوریـد تا هم چنـد ساعت در کنار خانواده باشـید و هم به کارهایتان رسـیدگی کنید. یکی دیگر از راهکارها این است که صبح ها کمی زودتر از خواب بلنـد شوید و به جای اینکه پس از اتمام کار به باشـگاه بروید، قبل از آن این کار را انجام دهید. این کـار نه تنهـا شـما را از آغـاز صـبح سـرحال و پر انرژی می نمایـد، بلکه بعـد از ظهرتان نیز برای انجام سایر کارها خالی می شود. از آنجایی افراد گرایش دارنـد در ساعات اولیه روز در محل کار خود انـدکی آهسـته و کنـد کار کنند، ورزش صـبحگاهی باعث می شود شـما به طور کامـل از خواب بیـدار شـده و ذهنتـان بارور تر عمل کنـد. این امر باعث می شود که کارهای بیشتری را در مـدت زمـان کمتری انجام دهیـد. مـدیریت زمان برای ایجاد و افزایش وقت آزاد امری حیاتی است. به این منظور بایـد اولویت هایتان را به روشنی دسته بندی کنید و تلاش متمرکزی برای وقت گذاشتن در مورد سایر فعالیت ها از خود نشان دهید. حفظ تعادل میان شغل و خوشی شما را به سمت زندگی شادتر و پر ثمر تری هدایت می کند .

ایجاد تعادل بین کار و خوشی

وجوه مهم زنـدگی در دنیای کنونی که ساختار کار و تجارت به طور کلی دگرگون شـده است، ساعات کاری طولانی تر و بی نظم تر شـده اند. برای مثال در برخی مناطق که ساعات کاری به طور روزانه گاهی تا ۲۴ ساعت نیز می رسد، کار کردن از ۹ صبح تا ۵ بعـد از ظهر فقـط به صورت یـک خاطره دور دست در آمـده است. تمام این موارد اثبات می کننـد که برقراری تعادل میان زنـدگی شغلی و زنـدگی لـذت بخش اجتمـاعی امر خطیری است. واضـح و مبرهن است که افراد حرفه ای امـا جوان و کم سن و سـال، باید نسبت به سایرین ساعت های طولانی تری کار کنند تا بتوانند از نردبان موفقیت های شـغلی بالا رفته و توسط مدیران ارشد شناسایی شوند. پیگیری مکرر کارها برای افراد بسـیار زیادی به صورت وسواس فکری در می آید و منجر می شود تا آنها خانواده، دوستان و افراد مهمی که در زندگی پشتیبانشان هستند را به دست فراموشـی بسپارند. هر چند انسان تنها با شبی ۳ ساعت خواب هم میتواند به زنـدگی ادامه دهـد، امـا تنظیم برنامه ای مناسب برای انجام اولویت ها، تقریبا در نظر همه افراد دشوار است. تحقیقات نشان می دهد کارخـانه هـایی که نیازهـای خانوادگی کارکنان خود را در نظر گرفته و به آنها احترام می گذارنـد، کارکنان خوشـحال تر و خلاق تری دارنـد. همچنین اسـتراحت کـافی یکی از مهمـترین فاکتورهـا در ارتبـاط بـا افزایش خلاقیت و قـدرت تفکر به شـمار می رود. همچنین عوامل غیر شـغلی بسـیار زیادی نیز وجود دارند که تاثیر چشـمگیری بر روی موفقیت های کلی ما می گذارند؛ چه در محل کار و چه در خارج از آن. در کنار کار، شـما باید به همسـر، نامزد، دوستان، سلامتی و تفریح خود نیز اهمیت بدهید. متاسفانه اغلب افراد از درک صـحیح این مطالب عاجز هستند. خانواده و دوستان یکی از فاکتورهای مهم در حمایت از شما به شمار می روند و در پستی هـا و بلنـدی ها همواره به همراهتان خواهنـد بود. مـدیریت زمان خط فکر و دورنمای بزرگتری را در ذهن خود مجسم کنیـد. همیشه با این دید زندگی کنید که ممکن است موقعیتی پیش بیاید که همه چیز را از دست بدهید. سپس از خود سوال کنید که اگر یک چنین تراژدی پیش بیایـد، بایـد چه کاری انجام دهیـد؟ چه کسـی در کنارتان باقی خواهـد مانـد؟ چه چیز برایتان می ماند؟ بی توجهی نسبت به افرادی که از شـما پشتیبانی می کنند، باعث می شود در زمان بروز مشکلات بی کس، نا مطمئن و پر مخاطره باقی بمانید. به علاوه در زمان هایی که به طور مثال دچار شکست های عاطفی شده اید، استرس بیش از اندازه ای احساس می کنید، و یا از کوره در رفته باشـید، انسان هایی که در سیستم پشتیبانی شما قرار دارند به راحتی می توانند به شما در فراموش کردن مشکلاتتان کمک کنند.نکته دیگری که باید به آن توجه داشته باشید سلامت جسمی و تناسب اندام است. ورزش کردن به اندازه کافی، باعث می شود میزان استرس کاهش پیدا کرده، انرژی لازم برای سپری کردن ساعات طولانی کاری مهیا شود، و رویهم رفته سـلامت کلی تـان بهبود پیـدا کنـد. به علاوه ورزش و نرمش ذهن شـما را پاک می کنـد و باعث می شود خواب راحت تری داشـته باشـید. برای بسـیاری از آقایون ورزش های تفریحی باعث میشوند تا قدری خودشان را از مشغولیت های فکری که در مورد کارشان دارند، دور نگه دارند. مثلا بازی فوتبال بعد از ظهر جمعه، تنها موقعیتی است که آقایون در حین آن به مسائل کاری فکر نمی کنند. سرگرمی و تفریح نیز برای استمرار سلامت روانی ضروری است. به منظور حفظ طراوت روحی، شما نیاز به سرگرمی و تفریح دارید. افرادی که در زنـدگی خود هیـچ گونه تفریحی ندارنـد، کارشـان به مستی کشیده می شود و اغلب از این که هر روز بایـد به محل کـار خود

برونـد، نفرت پیـدا می کننـد. رفتن به سینما برای تماشای یک فیلم خوب و خندیدن از جمله مواردی هستند که می توانند شـما را برای مـدت زمانی هر چنـد کوتاه، از مشـکلات و مسائل زندگی دور کنند. اولویت بندی نیازها یک راه حل کاربردی این است که خواست هـا و نیازهایتـان را در زنـدگی اولویت بنـدی کرده و به هر کـدام مـدت زمـان معینی را اختصـاص دهیـد. برای هر یـک از فعـالیت هـای خود زمـان مشخصـی را معین کنیـد، و همانقـدر که برای مسائـل تجاری ارزش قائل هستیـد به سایر فعالیت هایتان نیز اهمیت بدهیـد. سـعی کنیـد تـا آنجایی که برایتان مقـدور است، انجام آنها را به تاخیر نیندازیـد. برای مثال اگر صـرف نهار به همراه خانواده، برایتان جزء اولویت ها به شـمار می آیـد، سـعی کنیـد هر روز در زمان معین در منزل حضور به هم رسانید. حتی اگر باعث شود که بعد از ظهر چند ساعت بیشتر کار کنید، باز هم سـعی کنید از آن کوتاهی نکنید. حتی می توانید قسمتی از کارهای خود را به منزل بیاوریـد تا هم چنـد ساعت در کنار خانواده باشـید و هم به کارهایتان رسـیدگی کنید. یکی دیگر از راهکارها این است که صبح ها کمی زودتر از خواب بلنـد شوید و به جای اینکه پس از اتمام کار به باشـگاه بروید، قبل از آن این کار را انجام دهید. این کـار نه تنهـا شـما را از آغـاز صـبح سـرحال و پر انرژی می نمایـد، بلکه بعـد از ظهرتان نیز برای انجام سایر کارها خالی می شود. از آنجایی افراد گرایش دارنـد در ساعات اولیه روز در محل کار خود انـدکی آهسـته و کنـد کار کنند، ورزش صـبحگاهی باعث می شود شـما به طور کامـل از خواب بیـدار شـده و ذهنتـان بارور تر عمل کنـد. این امر باعث می شود که کارهای بیشتری را در مـدت زمـان کمتری انجام دهیـد. مـدیریت زمان برای ایجاد و افزایش وقت آزاد امری حیاتی است. به این منظور بایـد اولویت هایتان را به روشنی دسته بندی کنید و تلاش متمرکزی برای وقت گذاشتن در مورد سایر فعالیت ها از خود نشان دهید. حفظ تعادل میان شغل و خوشی شما را به سمت زندگی شادتر و پر ثمر تری هدایت می کند .

## با رئیس اداره بد خو چگونه رفتار کنیم؟

نمی توانیـد کارفرمـای خود را تحمـل کنیـد؟ به این دلیـل اشتیاقتـان را به کـار از دست داده ایـد؟ اگر چنین است شـما جزء یکی از میلیون ها کارمنـدی هستید که برای مدیرهای سـخت گیر، قدر نشـناس و بی ادب کار می کنند. حتی اگر شـغل و همکارانتان را نیز دوست داشـته باشـید، اگر نتوانیـد بـا رئیس خود کنار بیاییـد، آنوقت به طور حتم در رابطه با کار خود دچار مشـکل می شویـد. اگر تحت نظر یک کارفرمای نالایق، خودخواه و بی فکر کار کنیم، آنگاه بطور حتم در محل کار خود دچار تعارض هایی خواهیم شـد. در ایـن قسـمت شـرایطی را که ممکن است یـک رئیس بـدخو برایتـان به وجـود آورد و اثرات آن را مـورد مطـالعه قرار داده ایم.... تصـمیم با شما است که تحمل کنید یا به همه چیز پایان بخشید. ذهنیت کارفرما آیا همیشه آرزو نمی کنید که ای کاش یکبار دیگر می توانسـتم بـا رئیس خـود همـانطور که در روز مصـاحبه شـغلی گفتگو کردم، صـحبت کنم؟ به هر حـال شـما دو نفر میخواهیـد با یکدیگر کار کنید و همکاری جزئی از رابطه شـما را تشـکیل خواهد داد. اگر رئیسـتان شـما را به یاد یکی از شخصیت های کمدی بـدخو می انـدازد در آنصورت شـما حتما با مشـکل مواجه خواهیـد شـد (به ویژه اگر مدل موهایش هم مثل همان شخصـیت باشد!) نشـانه هـای مـدیر بـد به کارمنـدان اعتماد نمی کنـد برای آنها احترام قائل نیست از آنها پشتیبانی نمی کنـد در موارد حساس از آنها کمک نمی گیردبرخوردی خشن و گسـتاخ از خود بروز می دهد به آنها تشـر زده و تهدیدشان می کند به تعادل شغلی/ خانوادگی اعتقاد ندارد کارهای زیادی را واگذار می کند و برای هر یک مهلت کمی قائل می شود ببینید کارفرمای شـما به کدامیک از دسـته بنـدی های زیر تعلق دارد و روش برخورد با او را یاد بگیریـد. رؤسای نالایق چنین مـدیرانی اصـلا نمی دانند که مشـغول انجام دادن چه کاری هسـتند. شاید در نگاه اول تصور کنید که جزء مدیران رویایی هسـتند، اما بعدها بی مبالاتی این افراد در انجام امور دفتری شما را از تصور گذشـته تان پشـیمان می سازد. سـرپرست شـما بایـد توانایی انجام تمام امور دفتری را در زمان لازم داشـته باشد. اما چنین مـدیرانی که ما در این قسـمت از آنها صـحبت کردیم حتی نمی توانند کارتریج پرینتر را تعویض نمایند. اکثر آنها برای مدت زمان زیادی در یک کارخانه کار کرده اند و بعد به این دلیل که شـرکت نتوانسته فرد شایسته تری را برای مقام مدیریت پیدا کند او را به این پست منصوب کرده است.

اختیار دهنـده کار چنین مدیرانی در کاغذ بازی حرف ندارد، اما زمانی که نوبت به مهارت های اجتماعی می رسد پر از اشـکال می شونـد. شایـد در گرفتن نماینـدگی های شـرکت های مختلف و پر کردن میز شـما از پرونده، مهارت خاصـی داشـته باشد اما ساعت ۴:۵۹ دقیقه بعـد از ظهر اولین کسـی است که دفتر را ترک می کنـد. او به راحتی به کارمنـدانش فضـا می دهـد تا خودشان را نشان دهند و کارها را مطابق خواستشان انجام دهند و زمانی هم که کار مورد قبول واقع نشد، فقط شما را سرزنش می کند و این خودتان هستیـد که بایـد آنرا از نو انجام دهیـد. به همین سادگی. او به شـما افتخار می دهد و از کار کردن با او لذت می برید اما شایسـتگی شمـا هر چقـدر که باشـد او یک قـدم عقب تر از شـما است و همیشه قصـد تعریف و تمجیـد از خودش را دارد. دیکتاتور درست عکس اختیـار دهنـده عمل می کنـد. چنین مـدیری چشم خود را بر روی تمام توانایی ها و تجربیات شـما می بنـدد حتی اگر شمـا گزارش خوبی از بالا رفتن هزینه ها برای او فراهم کرده باشـید او آنرا نادیـده می گیرد و بر این باور است که" اگر می خواهی کاری خوب پیش رود خودت آنرا انجام بـده ".کارمنـدان به فضایی نیاز دارند که در آن تا حدودی بتوانند آزادانه تصـمیم بگیرند. اما در شـرکتی که چنین مدیری داشـته باشد این عمل انجام نخواهد شد. او تمام کارهای شـما را دانه به دانه موشـکافی کرده و همه آنهـا را جزء به جزء وارسـی می کنـد. با این کار فقط وقت خودش و شـما را تلف می کنـد.دو قطب مخالف جـذب نمی شونـد در حقیقت پیـدا کردن رئیس/کارمنـدی که بتواننـد با یکـدیگر جفت شونـد کار ساده ای نیست مگر اینکه هر یک از آنها توانایی وفق دادن خود را با شـرایط موجود داشـته و کاستی ها و نقاط قوت یکـدیگر را با کمال میل بپذیرنـد. نتیجه داشـتن کارفرمای بـد وظیفه شناسـی کارمنـد یکی از نکات اساسـی در هر محیط شـغلی به حساب می آیـد اما مدیران نالایق باعث می شوند تا این حس از میان برود. کارمندان دوست دارند که مدیریت و هدایت شوند نه اینکه کسـی آنها را دائما نصیحت کند و پند واندزر یادشان بدهد. این مطلب به درک و شـعور باطنی هر فرد باز می گردد و از اهمیت بسـیار زیادی برخوردار می باشد. بازده کاری خدمه به دلیل داشـتن مـدیران نالایق و بـدخو به طرز شدیـدی پایین می آید. این امر سـبب جدا شدن کارمندان از کارخانه شده و شـرکت به تدریج کلیه مغزهای متفکر خود را از دست خواهـد داد. با این روش بهره وری، کیفیت کار و روحیه کارکنان نیز پایین می آیـد. چه کاری باید انجـام دادگزارش هـای مکرر بر روی رونـد پیشـرفت پروژه. در زمـان هـای مشـخص (هفته ای، دوهفته یکبـار و یا ماهیانه) گزارش پیشـرفت کار را به کارفرمای خود ابلاغ کنید. تاثیر آن چیست؟ این کار سبب بهبود ارتباط کارمند و کارفرما شده که در نتیجه کار کردن با هم را برایتان خوشایند تر می سازد.

توجه خود را به مشکلات بدهید نه به رئیس. مطمئنا منبع مشکل کارفرمایتان نیست. شاید این شما هستید که نمی توانید با او به درستی برخورد نمایید. اصلا خجالت نکشید که او را به کناری بکشید و به طور خصوصی با او پیرامون مشکلات صحبت کنید. در مورد مسائل پیچیده با او به گفتگو بنشینید و از این کار هیچ ترسی به دل راه ندهید. همگام با او کار کنید نه ضد او. کار کردن پیشاپیش یکدیگر و در راستای هم، جو موجود بین شما را بهبود می بخشد. فعال باشید و اجازه دهید که گهگاهی او هم در موفقیت های شما شریک شود تا او نیز شما را در موفقیت هایش شریک کند. به مقامات بالاتر مراجعه کنید. اگر میبینید که از صحبت کردن با او هیچ نتیجه ای عایدتان نمی شود سعی کنید با مدیران سطح بالا تر صحبت کنید. مفید واقع شدن خیلی بهتر از این است که رییس خود را از دخل و خرج کارخانه راضی نگه دارید. قرارهای ملاقات خارج از دفتر کار بگذاریدآیا تلاش می کنید که با رئیس خود برای ۲ دقیقه هم که شده صحبت کنید، اما او وقت کافی برای این کار را ندارد؟ او را بعد از اتمام ساعت کاری در خارج از محیط کار به یک نوشیدنی دعوت کنید و بر روی مسائلی که در سر می پرورانید با او صحبت کنید. این کار به رئیستان می فهماند که شما از جان و دل کار خود را دوست می دارید و به علاوه می توانید رابطه بهتری را نیز با او برقرار کنید. شعبه خود را عوض کنید یا استعفا دهید. اگر تمام کارهایی که به شما پیشنهاد کردیم با شکست مواجه شد بهتر است اگر در یک کارخانه بزرگ کار می کنید در خواست تغییر شعبه دهید و یا اگر انجام چنین کاری مقدور نبود به راحتی می توانید استعفای خود را بر روی میزش قرار دهید. فقط خودتان می توانید ارزش درونیتان را بدانید و اگر تصور می کنید که شغل فعلی به اندازه کافی با نیازهای درونیتان همخوانی ندارد، پس بهتر است به خودتان یک تکان اساسی بدهید. نکته شغلی به خاطر داشته باشید نگه داشتن شغل کار ساده ای نیست و نیازمند تلاش و کوشش فراوانی است (درست مثل تمام کارها). بنابراین اگر تنها مشکل شما در محیط کار رئیستان می باشد، سعی کنید از خوبی های او نهایت استفاده را ببرید و بدی هایش را نیز سر مشق خود قرار دهید. شما را می بینیم که درحال بالارفتن از نردبان شغلی هستید!

با رئیس اداره بد خو چگونه رفتار کنیم؟

نمی توانید کارفرمای خود را تحمل کنید؟ به این دلیل اشتیاقتان را به کار از دست داده اید؟ اگر چنین است شما جزء یکی از میلیون ها کارمندی هستید که برای مدیرهای سخت گیر، قدر نشناس و بی ادب کار می کنند. حتی اگر شغل و همکارانتان را نیز دوست داشته باشید، اگر نتوانید با رئیس خود کنار بیایید، آنوقت به طور حتم در رابطه با کار خود دچار مشکل می شوید. اگر تحت نظر یک کارفرمای نالایق، خودخواه و بی فکر کار کنیم، آنگاه بطور حتم در محل کار خود دچار تعارض هایی خواهیم شد. در این قسمت شرایطی را که ممکن است یک رئیس بدخو برایتان به وجود آورد و اثرات آن را مورد مطالعه قرار داده ایم.... تصمیم با شما است که تحمل کنید یا به همه چیز پایان بخشید. ذهنیت کارفرما آیا همیشه آرزو نمی کنید که ای کاش یکبار دیگر می توانستم با رئیس خود همانطور که در روز مصاحبه شغلی گفتگو کردم، صحبت کنم؟ به هر حال شما دو نفر میخواهید با یکدیگر کار کنید و همکاری جزئی از رابطه شما را تشکیل خواهد داد. اگر رئیستان شما را به یاد یکی از شخصیت های کمدی بدخو می اندازد در آنصورت شما حتما با مشکل مواجه خواهید شد (به ویژه اگر مدل موهایش هم مثل همان شخصیت باشد!) نشانه های مدیر بد به کارمندان اعتماد نمی کند برای آنها احترام قائل نیست از آنها پشتیبانی نمی کند در موارد حساس از آنها کمک نمی گیردبرخوردی خشن و گستاخ از خود بروز می دهد به آنها تشر زده و تهدیدشان می کند به تعادل شغلی/ خانوادگی اعتقاد ندارد کارهای زیادی را واگذار می کند و برای هر یک مهلت کمی قائل می شود ببینید کارفرمای شما به کدامیک از دسته بندی های زیر تعلق دارد و روش برخورد با او را یاد بگیرید. رؤسای نالایق چنین مدیرانی اصلا نمی دانند که مشغول انجام دادن چه کاری هستند. شاید در نگاه اول تصور کنید که جزء مدیران رویایی هستند، اما بعدها بی مبالاتی این افراد در انجام امور دفتری شما را از تصور گذشته تان پشیمان می سازد. سرپرست شما باید توانایی انجام تمام امور دفتری را در زمان لازم داشته باشد. اما چنین مدیرانی که ما در این قسمت از آنها صحبت کردیم حتی نمی توانند کارتریج پرینتر را تعویض نمایند. اکثر آنها برای مدت زمان زیادی در یک کارخانه کار کرده اند و بعد به این دلیل که شرکت نتوانسته فرد شایسته تری را برای مقام مدیریت پیدا کند او را به این پست منصوب کرده است.

اختیار دهنده کار چنین مدیرانی در کاغذ بازی حرف ندارد، اما زمانی که نوبت به مهارت های اجتماعی می رسد پر از اشکال می شوند. شاید در گرفتن نمایندگی های شرکت های مختلف و پر کردن میز شما از پرونده، مهارت خاصی داشته باشد اما ساعت ۴:۵۹ دقیقه بعد از ظهر اولین کسی است که دفتر را ترک می کند. او به راحتی به کارمندانش فضا می دهد تا خودشان را نشان دهند و کارها را مطابق خواستشان انجام دهند و زمانی هم که کار مورد قبول واقع نشد، فقط شما را سرزنش می کند و این خودتان هستید که باید آنرا از نو انجام دهید. به همین سادگی. او به شما افتخار می دهد و از کار کردن با او لذت می برید اما شایستگی شما هر چقدر که باشد او یک قدم عقب تر از شما است و همیشه قصد تعریف و تمجید از خودش را دارد. دیکتاتور دیکتاتور درست عکس اختیار دهنده عمل می کند. چنین مدیری چشم خود را بر روی تمام توانایی ها و تجربیات شما می بندد حتی اگر شما گزارش خوبی از بالا رفتن هزینه ها برای او فراهم کرده باشید او آنرا نادیده می گیرد و بر این باور است که" اگر می خواهی کاری خوب پیش رود خودت آنرا انجام بده ".کارمندان به فضایی نیاز دارند که در آن تا حدودی بتوانند آزادانه تصمیم بگیرند. اما در شرکتی که چنین مدیری داشته باشد این عمل انجام نخواهد شد. او تمام کارهای شما را دانه به دانه موشکافی کرده و همه آنها را جزء به جزء وارسی می کند. با این کار فقط وقت خودش و شما را تلف می کند.دو قطب مخالف جذب نمی شوند در حقیقت پیدا کردن رئیس/کارمندی که بتوانند با یکدیگر جفت شوند کار ساده ای نیست مگر اینکه هر یک از آنها توانایی وفق دادن خود را با شرایط موجود داشته و کاستی ها و نقاط قوت یکدیگر را با کمال میل بپذیرند. نتیجه داشتن کارفرمای بد وظیفه شناسی کارمند یکی از نکات اساسی در هر محیط شغلی به حساب می آید اما مدیران نالایق باعث می شوند تا این حس از میان برود. کارمندان دوست دارند که مدیریت و هدایت شوند نه اینکه کسی آنها را دائما نصیحت کند و پند واندزر یادشان بدهد. این مطلب به درک و شعور باطنی هر فرد باز می گردد و از اهمیت بسیار زیادی برخوردار می باشد. بازده کاری خدمه به دلیل داشتن مدیران نالایق و بدخو به طرز شدیدی پایین می آید. این امر سبب جدا شدن کارمندان از کارخانه شده و شرکت به تدریج کلیه مغزهای متفکر خود را از دست خواهد داد. با این روش بهره وری، کیفیت کار و روحیه کارکنان نیز پایین می آید. چه کاری باید انجام دادگزارش های مکرر بر روی روند پیشرفت پروژه. در زمان های مشخص (هفته ای، دوهفته یکبار و یا ماهیانه) گزارش پیشرفت کار را به کارفرمای خود ابلاغ کنید. تاثیر آن چیست؟ این کار سبب بهبود ارتباط کارمند و کارفرما شده که در نتیجه کار کردن با هم را برایتان خوشایند تر می سازد.

توجه خود را به مشکلات بدهید نه به رئیس. مطمئنا منبع مشکل کارفرمایتان نیست. شاید این شما هستید که نمی توانید با او به درستی برخورد نمایید. اصلا خجالت نکشید که او را به کناری بکشید و به طور خصوصی با او پیرامون مشکلات صحبت کنید. در مورد مسائل پیچیده با او به گفتگو بنشینید و از این کار هیچ ترسی به دل راه ندهید. همگام با او کار کنید نه ضد او. کار کردن پیشاپیش یکدیگر و در راستای هم، جو موجود بین شما را بهبود می بخشد. فعال باشید و اجازه دهید که گهگاهی او هم در موفقیت های شما شریک شود تا او نیز شما را در موفقیت هایش شریک کند. به مقامات بالاتر مراجعه کنید. اگر میبینید که از صحبت کردن با او هیچ نتیجه ای عایدتان نمی شود سعی کنید با مدیران سطح بالا تر صحبت کنید. مفید واقع شدن خیلی بهتر از این است که رییس خود را از دخل و خرج کارخانه راضی نگه دارید. قرارهای ملاقات خارج از دفتر کار بگذاریدآیا تلاش می کنید که با رئیس خود برای ۲ دقیقه هم که شده صحبت کنید، اما او وقت کافی برای این کار را ندارد؟ او را بعد از اتمام ساعت کاری در خارج از محیط کار به یک نوشیدنی دعوت کنید و بر روی مسائلی که در سر می پرورانید با او صحبت کنید. این کار به رئیستان می فهماند که شما از جان و دل کار خود را دوست می دارید و به علاوه می توانید رابطه بهتری را نیز با او برقرار کنید. شعبه خود را عوض کنید یا استعفا دهید. اگر تمام کارهایی که به شما پیشنهاد کردیم با شکست مواجه شد بهتر است اگر در یک کارخانه بزرگ کار می کنید در خواست تغییر شعبه دهید و یا اگر انجام چنین کاری مقدور نبود به راحتی می توانید استعفای خود را بر روی میزش قرار دهید. فقط خودتان می توانید ارزش درونیتان را بدانید و اگر تصور می کنید که شغل فعلی به اندازه کافی با نیازهای درونیتان همخوانی ندارد، پس بهتر است به خودتان یک تکان اساسی بدهید. نکته شغلی به خاطر داشته باشید نگه داشتن شغل کار ساده ای نیست و نیازمند تلاش و کوشش فراوانی است (درست مثل تمام کارها). بنابراین اگر تنها مشکل شما در محیط کار رئیستان می باشد، سعی کنید از خوبی های او نهایت استفاده را ببرید و بدی هایش را نیز سر مشق خود قرار دهید. شما را می بینیم که درحال بالارفتن از نردبان شغلی هستید!

### با ضعف ها و کاستی هایتان مقابله کنید

در جامعه ای که ارزش را بر بزرگتر، بهتر و سریعترها میگذارد، شاید مقابله با ضعف ها و بی اعتمادی هایتان و تبدیل شدن به یک انسان معتمد به نفس و بی پروا کاری دشوار باشد. اما چون هیچ کس دیگری بیشتر از خودتان در این دنیا به شما توجه ندارد، مقابله با این مشکل بیشتر به یک جنگ درونی تبدیل می شود چون تلاشی است برای رشد و پیشرفت فردی. علیرغم دشوار بودن، پذیرفتن ضعف هایتان ممکن است آخر کار به نفعتان هم باشد. وقتی فقدان اعتماد به نفس را مثلاً در عملکردهای جنسی یا مالی خود پذیرفتید، و بر آن غلبه کردید، این جنبه های زندگیتان از دیوی که همیشه در کمد پنهانش می کردید به واقعیت هایی تبدیل خواهند شد که آنها را تشخیص داده و از بین برده اید. درست است؛ مقابله با عدم اعتماد به نفس کار ساده ای نیست، چون عوامل و فاکتورهای مختلفی می تواند در پیدایش آن دخیل باشد و اتفاقات و رویدادهای روزانه باعث تشدید آن می شود. خوشبختانه روشی وجود دارد تا به وسیله ی آن این ضعف ها را در پس زمینه ی زندگیتان جا گذاشته و با اعتماد و اطمینان بیشتری در زندگی جلو روید. در این مقاله به شما کمک می کنیم که ضعف هایتان را شناخته و بر آنها غلبه کنید. ۱. ریشه یابی کنید. فکر کنید و ببینید چرا اعتماد به نفس ندارید: شجاعت ندارید یا قیافه ی خوبی ندارید و نمی توانید به دختر یا پسر مورد نظرتان ابراز علاقه کنید؟ یا شاید هم شوخی های دوست دخترتان را در رستوران به حساب نارضایتی او می گذارید؟ باید ببینید این افکار از کجا سرچشمه میگیرند. ممکن است اتفاقات بخصوصی در زندگی شما افتاده باشد که باعث شده اینقدر خودتان را دست کم بگیرید. شاید از روزی که اولین دوست دخترتان راه رفتن شما را مسخره کرده این حالت به شما دست داده است. وقتی ریشه ی مشکلتان را پیدا کنید، برخورد و از بین بردن آن راحت تر میشود. پس فکر کنید و ببینید این عدم اطمینان به نفس از کجا شروع شده تا بتوانید آن را کنار بگذارید. ۲. مشکل را بی ارزش کنید. وقتی آن اتفاق خاصی را که باعث شده تصویر ذهنی از خودتان کدر شود را پیدا کردید، باید ببینید چرا آن اتفاق نمی تواند کلِ زندگی شما را زیر سؤال ببرد و باید در ذهنتان به دنبال وقایعی بگردید که ضد آنرا ثابت کند. ما معمولاً خیلی سریع تعریف ها و تمجیدهای دوستان و همکاران را فراموش میکنیم و الفاظ مهربانانه را از روی ترحم و ادب قلمداد می کنیم.هیچوقت به شکست هایتان فکر نکنید، درعوض به وقت هایی فکر کنید که رئیس از کارتان تعریف کرده و یا اینکه چقدر از روز اولی که در این شرکت استخدام شدید تا به امروز در کارتان پیشرفت داشته اید. به یاد آوردن موفقیت ها باعث می شود به خودتان افتخار کنید و بفهمید که شرکتتان چقدر خوش شانس بوده که شما را دارد. با اینکار خیلی راحت موفقیت همکارانتان را هم جشن میگیرید. یادتان باشد فاصله ی یک شکست تا شکست بعدی خیلی طولانی است.۳. دست از مقایسه ی خود با دیگران بردارید. وقتی همیشه و همیشه خودتان را با افراد قوی، توانمند و کم اشتباه مقایسه میکنید، طبیعی است

که اعتماد به نفستان را از دست بدهید. مثلاً اگر خودتان را با مردی که می بینند که در برخورد با خانم ها خیلی راحت و نرم رفتار می کند مقایسه کنید، ممکن است تصور کنید که در برخورد با زنها فردی بی لطافت و ناآزموده هستید. اما چیزی که فراموش میکنید این است که آن مرد هم مشکلات خاص خودش را دارد که باید با آنها سر و کله بزند. پس به جای مقایسه خود با دیگران، سعی کنید ببینید چطور می توانید مهارت های خود را ارتقاء دهید. مقایسه کردن خود با دوستانتان هم به همین اندازه خیانت آمیز است. مثلاً وقتی میبینید یکی از دوستانتان-که شما از شکست ها و ناتوانی های او آگاه هستید-موفق می شود، ممکن است در مورد توانایی های خودتان بی اعتماد شوید. اگر دوست خودتان را ببینید که رفتار و برخوردی بسیار خوب با خانم ها دارد، به جای اینکه او را تمجید کنید، به او حسادت خواهید کرد. یادتان باشد هیچوقت موقع درخشش دوستانتان به آنها حسادت نکنید درعوض از آن به عنوان انگیزه ای برای پیشرفت خودتان استفاده کنید.۴. توانایی هایتان را درنظر داشته باشید. عدم اعتماد به نفس شما معمولاً از این ناشی می شود که روی مسائلی متمرکز میشوید که در آن ضعف و مشکل دارید. حقیقت این است که همه ی ما آدم ها نقاط ضعف و قدرت داریم، اما افراد موفق فهمیده اند که چطور باید از نقاط قوتشان استفاده کنند، و همین مسئله است که باعث درخشش و پیشرفت آنها شده است. باوجود بی اعتمادی شما به خودتان، اما مطمئناً به خاطر توانایی هایی که دارید، به درجه ای از موفقیت در زندگی دست پیدا کرده اید. وظیفه ی شما این است که این توانایی ها را تشخیص داده و زندگی موفقیت آمیز داشته باشید. پس توانایی هایتان را بشناسید و روی آنها متمرکز شوید و یادتان باشد که راه های زیادی برای استفاده از مهارتهایتان پیش روی شماست. بااینکه به توانایی ظاهری خود برای جذب کردن خانم ها شک دارید، اما بدانید که می توانید با بحث و گفتگویی ماهرانه هم آنها را به خود جذب کنید. یا اینکه مثلاً در توان خود نمی بینید که بتوانید به سوالات ارباب رجوع به طور کامل پاسخ دهید، اما باز هم باید یادتان باشد که این شمائید که از همه ی مسائل مربوط به کار آگاهید پس روی آگاهیهایتان تمرکز کنید و سوالات ارباب رجوع را قبل از اینکه حتی بپرسد خودتان برایش توضیح دهید. به یاد آوردن آنچه می دانید به شما این اعتماد را می دهد که دیگر خود را تحت فشار احساس نکنید. ۵. بی اعتمادیتان را پشت سر بگذارید. وقتی فهمیدید که توانایی ها و ناتوانی هایتان به حد تعادل است، سعی کنید ضعف هایی که دارید را فراموش کرده و با توانایی هایتان به استقبال رقابت بروید. اگر امروز در محل کار مرتکب اشتباهی شدید، سعی کنید موفقیت سه ماه اخیرتان را در قسمت فروش به یاد آورید. همیشه می توانید نقاط ضعفتان را بعدها جبران کنید. اگر متوجه شدید که به نقاط ضعفتان توجه دارید، به اشکالات و کاستی های افراد دیگر فکر کنید و به یاد بیاورید ک چطور آنها توانسته اند با اشکالاتشان کنار بیایند، و یا به همه ی چیزهایی فکر کنید که توانسته اید در زندگی به دست بیاورید. هرچه بیشتر روی توانایی هایتان متمرکز شوید، برای اطرافیان هم مشهودتر خواهند بود. و در آخر کار، نه تنها خوشحالتر خواهید بود، بلکه موفق تر هم زندگی خواهید کرد. بی اعتمادی ها را اعتماد بخشید حرف آخر برای از بین بردن سستی ها و ضعفهایتان این است: همه ی آدم ها آن را دارند و کلید موقیت شما تشخیص این ضعف ها، بی ارزش کردن آنها و گذشتن از آنهاست. به موفقیت ها و دستاوردهایتان فکر کنید و یادتان باشد که ضعف و سستی فقط ترس هایی غیرمنطقی است. مطمئن باشید که ضعف ها و اشتباهات شما نسبت به کسان دیگر در موفقیتتان تاثیرگذارتر نیست، مگراینکه اجازه دهید که شما را مغلوب خود کنند. یادتان باشد: اگر نگران باشید که شکست بخورید، کیفیت عملکردتان پایین می آید و عاقبت شکست می خورید.

با ضعف ها و کاستی هایتان مقابله کنید

در جامعه ای که ارزش را بر بزرگتر، بهتر و سریعترها میگذارد، شاید مقابله با ضعف ها و بی اعتمادی هایتان و تبدیل شدن به یک انسان معتمد به نفس و بی پروا کاری دشوار باشد. اما چون هیچ کس دیگری بیشتر از خودتان در این دنیا به شما توجه ندارد، مقابله با این مشکل بیشتر به یک جنگ درونی تبدیل می شود چون تلاشی است برای رشد و پیشرفت فردی. علیرغم دشوار بودن، پذیرفتن ضعف هایتان ممکن است آخر کار به نفعتان هم باشد. وقتی فقدان اعتماد به نفس را مثلاً در عملکردهای جنسی یا مالی خود پذیرفتید، و بر آن غلبه کردید، این جنبه های زندگیتان از دیوی که همیشه در کمد پنهانش می کردید به واقعیت هایی تبدیل خواهند شد که آنها را تشخیص داده و از بین برده اید. درست است؛ مقابله با عدم اعتماد به نفس کار ساده ای نیست، چون عوامل و فاکتورهای مختلفی می تواند در پیدایش آن دخیل باشد و اتفاقات و رویدادهای روزانه باعث تشدید آن می شود. خوشبختانه روشی وجود دارد تا به وسیله ی آن این ضعف ها را در پس زمینه ی زندگیتان جا گذاشته و با اعتماد و اطمینان بیشتری در زندگی جلو روید. در این مقاله به شما کمک می کنیم که ضعف هایتان را شناخته و بر آنها غلبه کنید. ۱. ریشه یابی کنید. فکر کنید و ببینید چرا اعتماد به نفس ندارید: شجاعت ندارید یا قیافه ی خوبی ندارید و نمی توانید به دختر یا پسر مورد نظرتان ابراز علاقه کنید؟ یا شاید هم شوخی های دوست دخترتان را در رستوران به حساب نارضایتی او می گذارید؟ باید ببینید این افکار از کجا سرچشمه میگیرند. ممکن است اتفاقات بخصوصی در زندگی شما افتاده باشد که باعث شده اینقدر خودتان را دست کم بگیرید. شاید از روزی که اولین دوست دخترتان راه رفتن شما را مسخره کرده این حالت به شما دست داده است. وقتی ریشه ی مشکلتان را پیدا کنید، برخورد و از بین بردن آن راحت تر میشود. پس فکر کنید و ببینید این عدم اطمینان به نفس از کجا شروع شده تا بتوانید آن را کنار بگذارید. ۲. مشکل را بی ارزش کنید. وقتی آن اتفاق خاصی را که باعث شده تصویر ذهنی از خودتان کدر شود را پیدا کردید، باید ببینید چرا آن اتفاق نمی تواند کلِ زندگی شما را زیر سؤال ببرد و باید در ذهنتان به دنبال وقایعی بگردید که ضد آنرا ثابت کند. ما معمولاً خیلی سریع تعریف ها و تمجیدهای دوستان و همکاران را فراموش میکنیم و الفاظ مهربانانه را از روی ترحم و ادب قلمداد می کنیم.هیچوقت به شکست هایتان فکر نکنید، درعوض به وقت هایی فکر کنید که رئیس از کارتان تعریف کرده و یا اینکه چقدر از روز اولی که در این شرکت استخدام شدید تا به امروز در کارتان پیشرفت داشته اید. به یاد آوردن موفقیت ها باعث می شود به خودتان افتخار کنید و بفهمید که شرکتتان چقدر خوش شانس بوده که شما را دارد. با اینکار خیلی راحت موفقیت همکارانتان را هم جشن میگیرید. یادتان باشد فاصله ی یک شکست تا شکست بعدی خیلی طولانی است.۳. دست از مقایسه ی خود با دیگران بردارید. وقتی همیشه و همیشه خودتان را با افراد قوی، توانمند و کم اشتباه مقایسه میکنید، طبیعی است که اعتماد به نفستان را از دست بدهید. مثلاً اگر خودتان را با مردی که می بینند که در برخورد با خانم ها خیلی راحت و نرم رفتار می کند مقایسه کنید، ممکن است تصور کنید که در برخورد با زنها فردی بی لطافت و ناآزموده هستید. اما چیزی که فراموش میکنید این است که آن مرد هم مشکلات خاص خودش را دارد که باید با آنها سر و کله بزند. پس به جای مقایسه خود با دیگران، سعی کنید ببینید چطور می توانید مهارت های خود را ارتقاء دهید. مقایسه کردن خود با دوستانتان هم به همین اندازه خیانت آمیز است. مثلاً وقتی میبینید یکی از دوستانتان-که شما از شکست ها و ناتوانی های او آگاه هستید-موفق می شود، ممکن است در مورد توانایی های خودتان بی اعتماد شوید. اگر دوست خودتان را ببینید که رفتار و برخوردی بسیار خوب با خانم ها دارد، به جای اینکه او را تمجید کنید، به او حسادت خواهید کرد. یادتان باشد هیچوقت موقع درخشش دوستانتان به آنها حسادت نکنید درعوض از آن به عنوان انگیزه ای برای پیشرفت خودتان استفاده کنید.۴. توانایی هایتان را درنظر داشته باشید. عدم اعتماد به نفس شما معمولاً از این ناشی می شود که روی مسائلی متمرکز میشوید که در آن ضعف و مشکل دارید. حقیقت این است که همه ی ما آدم ها نقاط ضعف و قدرت داریم، اما افراد موفق فهمیده اند که چطور باید از نقاط قوتشان استفاده کنند، و همین مسئله است که باعث درخشش و پیشرفت آنها شده است. باوجود بی اعتمادی شما به خودتان، اما مطمئناً به خاطر توانایی هایی که دارید، به درجه ای از موفقیت در زندگی دست پیدا کرده اید. وظیفه ی شما این است که این توانایی ها را تشخیص داده و زندگی موفقیت آمیز داشته باشید. پس توانایی هایتان را بشناسید و روی آنها متمرکز شوید و یادتان باشد که راه های زیادی برای استفاده از مهارتهایتان پیش روی شماست. بااینکه به توانایی ظاهری خود برای جذب کردن خانم ها شک دارید، اما بدانید که می توانید با بحث و گفتگویی ماهرانه هم آنها را به خود جذب کنید. یا اینکه مثلاً در توان خود نمی بینید که بتوانید به سوالات ارباب رجوع به طور کامل پاسخ دهید، اما باز هم باید یادتان باشد که این شمائید که از همه ی مسائل مربوط به کار آگاهید پس روی آگاهیهایتان تمرکز کنید و سوالات ارباب رجوع را قبل از اینکه حتی بپرسد خودتان برایش توضیح دهید. به یاد آوردن آنچه می دانید به شما این اعتماد را می دهد که دیگر خود را تحت فشار احساس نکنید. ۵. بی اعتمادیتان را پشت سر بگذارید. وقتی فهمیدید که توانایی ها و ناتوانی هایتان به حد تعادل است، سعی کنید ضعف هایی که دارید را فراموش کرده و با توانایی هایتان به استقبال رقابت بروید. اگر امروز در محل کار مرتکب اشتباهی شدید، سعی کنید موفقیت سه ماه اخیرتان را در قسمت فروش به یاد آورید. همیشه می توانید نقاط ضعفتان را بعدها جبران کنید. اگر متوجه شدید که به نقاط ضعفتان توجه دارید، به اشکالات و کاستی های افراد دیگر فکر کنید و به یاد بیاورید ک چطور آنها توانسته اند با اشکالاتشان کنار بیایند، و یا به همه ی چیزهایی فکر کنید که توانسته اید در زندگی به دست بیاورید. هرچه بیشتر روی توانایی هایتان متمرکز شوید، برای اطرافیان هم مشهودتر خواهند بود. و در آخر کار، نه تنها خوشحالتر خواهید بود، بلکه موفق تر هم زندگی خواهید کرد. بی اعتمادی ها را اعتماد بخشید حرف آخر برای از بین بردن سستی ها و ضعفهایتان این است: همه ی آدم ها آن را دارند و کلید موقیت شما تشخیص این ضعف ها، بی ارزش کردن آنها و گذشتن از آنهاست. به موفقیت ها و دستاوردهایتان فکر کنید و یادتان باشد که ضعف و سستی فقط ترس هایی غیرمنطقی است. مطمئن باشید که ضعف ها و اشتباهات شما نسبت به کسان دیگر در موفقیتتان تاثیرگذارتر نیست، مگراینکه اجازه دهید که شما را مغلوب خود کنند. یادتان باشد: اگر نگران باشید که شکست بخورید، کیفیت عملکردتان پایین می آید و عاقبت شکست می خورید.

### با موفقیت مقاصدتان را دنبال کنید

"من در موقعیتی هستم که می دانم چه می خواهم و چطور باید آن کار را انجام دهم اما فکر می کنم که نمی توانم مقاصدم را دنبال کنم. وقتی شروع کردم، احساس فوق العاده ای درمورد کاری که می خواستم انجام دهم داشتم و تصمیم گرفته بودم که اینبار واقعاً هدفم را دنبال کنم. اما خیلی زود دوباره همان اتفاق همیشگی افتاد – انگیزه ام را از دست دادم. فکر می کنم دیگر نمی توانم هدفم را دنبال کنم. چه باید بکنم "؟خیلی از ما تجربه این را داشته ایم که می خواستیم به یک نتیجه دلخواه برسیم اما هدفمان خیلی زود از لای انگشتانمان در رفته است. بدترین قسمت آن این است که می ایستیم و تماشا می کنیم که چطور آن اهداف عالی کم کم محو شده و از بین می روند و عادت های قدیمی جای آنرا می گیرد. وقتی برای تغییر استارت می زنید، مطمئناً سرشار از اشتیاق و انگیزه برای دست یافتن به آن هستید. متقاعد شده اید که این بار با همیشه فرق می کند. اینبار حتماً قدم به قدم با هدفتان و تغییری که میخواهید به آن برسید، پیش می روید: اینکه شیوه زندگی سالمتری داشته باشید، پول بیشتری پس انداز کنید، طرف مورد نظرتان را پیدا کنید، وزنتان را پایین بیاورید و هر هدف دیگر که در ذهنتان است. دلایل مختلفی وجود دارد که نمی توانید اهدافتان را به خوبی دنبال کنید. این احتمال وجود دارد که آن هدف برای شما مناسب نباشد. شاید منابع لازم در اختیارتان نباشد. شاید فکر می کنید که می خواهید به هدفتان برسید اما درواقع مجبور به انجام کاری می شوید که باید انجام دهید اما علاقه ای به انجام آن ندارید. اجازه بدهید فرض را بر این بگذاریم که هیچکدام از این عوامل برای شما مصداق نداشته باشند و دلیل عمده فقط فقدان توانایی لازم برای دنبال کردن هدف در شما باشد. مغز ما خیلی خوب دربرابر تهدیدات محیط هوشیار است. اما برای چیزهایی که به نظر او اورژانسی و فوری نباشد، به هیچ وجه هوشیار نیست.برای غلبه بر این تمایل ذاتی برای وارد عمل شدن فقط در فوریت ها، می توانید به مغزتان حقه بزنید که طبیعی تر هدف را دنبال کند. اجازه ندهید که گرفتار روزمرگی شوید. به خودتان آموزش دهید که وقتی تعهدتان کمی سست شد، سریعاً متوجه شوید و آنرا به وضعیت مناسب برگردانید.وقتی یاد بگیرید که چطور با استفاده از این حقه زدن به قدرت اراده، انرژی خود را کنترل کنید، موفقیتتان را تضمین کرده و اهدافتان را به مرحله عمل می

رسانید. در زیر به چهار مورد از موثرترین و بهترین حقه های قدرت اراده اشاره می کنیم. فقط انجامش دهید. از همین الان شروع کنید. از همانجایی که هستید شروع کنید. شاید دوست دارید که در بازی های ورزشی فرزندانتان شرکت کنید اما دیر شده است- اگر همین الان از خانه خارج شوید، احتمال این وجود دارد که تا برسید مسابقه تمام شده باشد. در هر صورت بروید. منتظر بهترین زمان، بهترین مکان، بهترین وضعیت ممکن نباشید. هیچ لزومی ندارد که زندگی جدیدتان را از شنبه شروع کنید. اگر روزهای دیگر را از دست داده اید، از امروز شروع کنید. اگر قرار است به ۵ دقیقه آخر مسابقه هم برسید، باز بروید. هرچه بیشتر به سمت جلو حرکت کنید، انرژیتان برای حرکت بیشتر خواهد شد. رفتن، حالا به هر سمتی که باشد، بر سکون غلبه می کند و شما را به جلو خواهد کشید. و هر بار که" فقط انجامش می دهید، "دفعه بعد برایتان ساده تر خواهد بود.تنها کاری که باید بکنید این است که حضور داشته باشید. معمای این استراتژی این است که خودتان را در وضعیتی بهتر قرار بدهید تا بتوانید هدفتان را دنبال کنید. هدف این استراتژی نزدیک کردن شما به عمل مورد نظرتان و درعین حال ایجاد یک مَفَر درصورت خسته شدن است. در این استراتژی مهم این است که فقط حضور داشته باشید و هر موقع که خواستید می توانید دست از کار بکشید. و وقتی آن مقاومت را رها کردیدف کاری که به نظرتان خیلی سخت می آمد، یکدفعه آسان می شود. مثلاً وقتی حاضرید هر کار دیگری انجام دهید اما یک ساعت در روز برای پیاده روی وقت نگذارید، با خودتان به توافق برسید که فقط بروید و کفش های پیاده رویتان را پا کنید. وقتی کفشهایتان را پوشیدید و لباس بیرون را تن کردید، مطمئن باشید که بیرون می روید و مجبور می شوید که پیاده روی کنید. کمی دوراندیشی برای قرار دادن شما در مسیر مطلوب وسائل موردنیاز را فراهم کنید. مثلاً اگر تصمیم گرفته اید که از این پس خاطرات روزانه تان را یادداشت کنید، هر روز حواس خودتان را پرت جمع و جور کردن وسائل لازم برای نوشتن نکنید. همه چیزهایی که به آن نیاز دارید را در یک محل قرار دهید و بگذارید که همانجا بماند. وقتی زمان نوشتن خاطرات روزانه رسید، خیلی راحت دفتر را باز کنید، مداد را بردارید و شروع به نوشتن کنید. به دو سه چیزی که در آینده می خواهید دنبال کنید، فکر کنید. لیستی از وسائل مورد نیاز آن کارها تهیه کنید و همه آنها را فراهم کنید. وقتی وسائل را فراهم کردید، در محل مورد نظر قرار دهید. سعی کنید هر کاری که از دستتان برمی آید انجام دهید تا برای انجام آن کار تمرکز کامل را داشته باشید و حواستان پرت چیزی نشود. کمی دوراندیشی به شما این امکان را می دهد که راحت تر اهدافتان را دنبال کنید. عمل منظم روزانه راهی به سمت موفقیت- برنامه ریزی کنید.تغییر یک شبه حاصل نمی شود. فرایند های فیزیولوژیکی و روانشناسی زیادی هستند که شما را به آنچه هستید تبدیل می کند. این فرایندها تلاش می کنند شما را به سمت خط و مرز کنونیتان بکشانند. داستان ۴۰ روز انجام دادن کاری برای عادت کردن به آن را فراموش کنید. ۶-۳ ماه لازم است تا یک کار جزء برنامه روزانه زندگی کسی درآید. تغییر و انتقال ممکن است عملی آنی به نظر برسد اما مطمئن باشید زندگی جادو و جمب نیست. برای کسب مقام اول باید وقت بگذارید. برای تغییر باید منابع لازم فراهم باشد، توجه و تمرکز کافی داشته باشید، و تلاش کنید. هر لحظه تعهد به یک تغییر برای شما فایده بخش است. عجله به خرج ندهید. به اندازه کافی به خودتان زمان بدهید تا پایه ای مستحکم برای تغییرتان بنا کنید. برنامه ای تهیه کنید که هر روز عملی برای رسیدن به هدف موردنظرتان انجام دهید. مثلاً اگر می خواهید بیشتر از قبل با فرزندانتان ارتباط برقرار کنید، منتظر زمان مناسب نباشید. درعوض، سعی کنید از این به بعد، هر شب قبل از خواب به اتاق هرکدام بروید و کمی با آنها وقت بگذرانید. برای رسیدن به خواسته هایتان، اهدافتان و انگیزه هایتان، باید در بعضی از این حقه های غلبه بر نیروی اراده مهارت پیدا کنید. با این روش مطمئن باشید که خیلی راحت بزرگترین تغییر را جزئی از زندگی روزمره تان خواهید کرد.

با موفقیت مقاصدتان را دنبال کنید

"من در موقعیتی هستم که می دانم چه می خواهم و چطور باید آن کار را انجام دهم اما فکر می کنم که نمی توانم مقاصدم را دنبال کنم. وقتی شروع کردم، احساس فوق العاده ای درمورد کاری که می خواستم انجام دهم داشتم و تصمیم گرفته بودم که اینبار واقعاً هدفم را دنبال کنم. اما خیلی زود دوباره همان اتفاق همیشگی افتاد - انگیزه ام را از دست دادم. فکر می کنم دیگر نمی توانم هدفم را دنبال کنم. چه باید بکنم "؟خیلی از ما تجربه این را داشته ایم که می خواستیم به یک نتیجه دلخواه برسیم اما هدفمان خیلی زود از لای انگشتانمان در رفته است. بدترین قسمت آن این است که می ایستیم و تماشا می کنیم که چطور آن اهداف عالی کم کم محو شده و از بین می روند و عادت های قدیمی جای آنرا می گیرد. وقتی برای تغییر استارت می زنید، مطمئناً سرشار از اشتیاق و انگیزه برای دست یافتن به آن هستید. متقاعد شده اید که این بار با همیشه فرق می کند. اینبار حتماً قدم به قدم با هدفتان و تغییری که میخواهید به آن برسید، پیش می روید: اینکه شیوه زندگی سالمتری داشته باشید، پول بیشتری پس انداز کنید، طرف مورد نظرتان را پیدا کنید، وزنتان را پایین بیاورید و هر هدف دیگر که در ذهنتان است. دلایل مختلفی وجود دارد که نمی توانید اهدافتان را به خوبی دنبال کنید. این احتمال وجود دارد که آن هدف برای شما مناسب نباشد. شاید منابع لازم در اختیارتان نباشد. شاید فکر می کنید که می خواهید به هدفتان برسید اما درواقع مجبور به انجام کاری می شوید که باید انجام دهید اما علاقه ای به انجام آن ندارید. اجازه بدهید فرض را بر این بگذاریم که هیچکدام از این عوامل برای شما مصداق نداشته باشند و دلیل عمده فقط فقدان توانایی لازم برای دنبال کردن هدف در شما باشد. مغز ما خیلی خوب دربرابر تهدیدات محیط هوشیار است. اما برای چیزهایی که به نظر او اورژانسی و فوری نباشد، به هیچ وجه هوشیار نیست.برای غلبه بر این تمایل ذاتی برای وارد عمل شدن فقط در فوریت ها، می توانید به مغزتان حقه بزنید که طبیعی تر هدف را دنبال کند. اجازه ندهید که گرفتار روزمرگی شوید. به خودتان آموزش دهید که وقتی تعهدتان کمی سست شد، سریعاً متوجه شوید و آنرا به وضعیت مناسب برگردانید.وقتی یاد بگیرید که چطور با استفاده از این حقه زدن به قدرت اراده، انرژی خود را کنترل کنید، موفقیتتان را تضمین کرده و اهدافتان را به مرحله عمل می رسانید. در زیر به چهار مورد از موثرترین و بهترین حقه های قدرت اراده اشاره می کنیم. فقط انجامش دهید. از همین الان شروع کنید. از همانجایی که هستید شروع کنید. شاید دوست دارید که در بازی های ورزشی فرزندانتان شرکت کنید اما دیر شده است- اگر همین الان از خانه خارج شوید، احتمال این وجود دارد که تا برسید مسابقه تمام شده باشد. در هر صورت بروید. منتظر بهترین زمان، بهترین مکان، بهترین وضعیت ممکن نباشید. هیچ لزومی ندارد که زندگی جدیدتان را از شنبه شروع کنید. اگر روزهای دیگر را از دست داده اید، از امروز شروع کنید. اگر قرار است به ۵ دقیقه آخر مسابقه هم برسید، باز بروید. هرچه بیشتر به سمت جلو حرکت کنید، انرژیتان برای حرکت بیشتر خواهد شد. رفتن، حالا به هر سمتی که باشد، بر سکون غلبه می کند و شما را به جلو خواهد کشید. و هر بار که" فقط انجامش می دهید، "دفعه بعد برایتان ساده تر خواهد بود.تنها کاری که باید بکنید این است که حضور داشته باشید. معمای این استراتژی این است که خودتان را در وضعیتی بهتر قرار بدهید تا بتوانید هدفتان را دنبال کنید. هدف این استراتژی نزدیک کردن شما به عمل مورد نظرتان و درعین حال ایجاد یک مَفَر درصورت خسته شدن است. در این استراتژی مهم این است که فقط حضور داشته باشید و هر موقع که خواستید می توانید دست از کار بکشید. و وقتی آن مقاومت را رها کردیدف کاری که به نظرتان خیلی سخت می آمد، یکدفعه آسان می شود. مثلاً وقتی حاضرید هر کار دیگری انجام دهید اما یک ساعت در روز برای پیاده روی وقت نگذارید، با خودتان به توافق برسید که فقط بروید و کفش های پیاده رویتان را پا کنید. وقتی کفشهایتان را پوشیدید و لباس بیرون را تن کردید، مطمئن باشید که بیرون می روید و مجبور می شوید که پیاده روی کنید. کمی دوراندیشی برای قرار دادن شما در مسیر مطلوب وسائل موردنیاز را فراهم کنید. مثلاً اگر تصمیم گرفته اید که از این پس خاطرات روزانه تان را یادداشت کنید، هر روز حواس خودتان را پرت جمع و جور کردن وسائل لازم برای نوشتن نکنید. همه چیزهایی که به آن نیاز دارید را در یک محل قرار دهید و بگذارید که همانجا بماند. وقتی زمان نوشتن خاطرات روزانه رسید، خیلی راحت دفتر را باز کنید، مداد را بردارید و شروع به نوشتن کنید. به دو سه چیزی که در آینده می خواهید دنبال کنید، فکر کنید. لیستی از وسائل مورد نیاز آن کارها تهیه کنید و همه آنها را فراهم کنید. وقتی وسائل را فراهم کردید، در محل مورد نظر قرار دهید. سعی کنید هر کاری که از دستتان برمی آید انجام دهید تا برای انجام آن کار تمرکز کامل را داشته باشید و حواستان پرت چیزی نشود. کمی دوراندیشی به شما این امکان را می دهد که راحت تر اهدافتان را دنبال کنید. عمل منظم روزانه راهی به سمت موفقیت- برنامه ریزی کنید.تغییر یک شبه حاصل نمی شود. فرایند های فیزیولوژیکی و روانشناسی زیادی هستند که شما را به آنچه هستید تبدیل می کند. این فرایندها تلاش می کنند شما را به سمت خط و مرز کنونیتان بکشانند. داستان ۴۰ روز انجام دادن کاری برای عادت کردن به آن را فراموش کنید. ۶-۳ ماه لازم است تا یک کار جزء برنامه روزانه زندگی کسی درآید. تغییر و انتقال ممکن است عملی آنی به نظر برسد اما مطمئن باشید زندگی جادو و جمب نیست. برای کسب مقام اول باید وقت بگذارید. برای تغییر باید منابع لازم فراهم باشد، توجه و تمرکز کافی داشته باشید، و تلاش کنید. هر لحظه تعهد به یک تغییر برای شما فایده بخش است. عجله به خرج ندهید. به اندازه کافی به خودتان زمان بدهید تا پایه ای مستحکم برای تغییرتان بنا کنید. برنامه ای تهیه کنید که هر روز عملی برای رسیدن به هدف موردنظرتان انجام دهید. مثلاً اگر می خواهید بیشتر از قبل با فرزندانتان ارتباط برقرار کنید، منتظر زمان مناسب نباشید. درعوض، سعی کنید از این به بعد، هر شب قبل از خواب به اتاق هرکدام بروید و کمی با آنها وقت بگذرانید. برای رسیدن به خواسته هایتان، اهدافتان و انگیزه هایتان، باید در بعضی از این حقه های غلبه بر نیروی اراده مهارت پیدا کنید. با این روش مطمئن باشید که خیلی راحت بزرگترین تغییر را جزئی از زندگی روزمره تان خواهید کرد.

### با همکاران حسود خود چگونه برخورد کنیم؟

موفقیت، موفقیت می آورد و متاسفانه حسادت! طی صعود شما از نردبان ترقی در شرکت، مطمئناً دوستان بسیار و تعدادی هم دشمن پیدا خواهید کرد. این دشمنان، که همیشه با آنها برخورد خواهید داشت، همیشه سعی بر این خواهند داشت تا شما، کارها و دستاوردهایتان را پایین آورده و تحقیر کنند. این دشمنان، یا اصطلاح مهربانانه تر آن، همکاران حسود، اگر به حال خود رها شوند، ممکن است مانعی بر سر راه پیشرفت شما شوند و یا تله هایی برای در دام افتادن شما ترتیب دهند. مشخص ترین همکاران حسود به راحتی قابل شناسایی هستند، از آنجا که در هر تلاشی که می کنید، به رقابت با شما برمی خیزند. زیرک ترین این دشمنان معمولاً پی فرصت مناسبی برای تحقیر شما به خاطر شکست ها و اشتباهاتتان هستند. من که خود با انواع مختلفی از این دشمنان در رده های مختلف شرکت برخورد داشته ام، در این مقاله می خواهم شما را با دو روش اصلی در برخورد با این افراد آشنا کنم: (۱) خنثی کردن حسادت آنها، و (۲) تلافی کردن کارهایشان. (۱) خنثی کردن حسادت دشمنانآیا رفتار شما شایسته ی سرزنش و عیب جویی است؟ آیا کاری کرده اید که باعث شعله ور شدن هر چه بیشتر حسادت آنها شده است؟ آیا دیگران را تحقیر می کنید و موفقیت های خودتان را به رخ می کشید؟ اینها سوالاتی است که باید از خودتان بپرسید، چون قصد ندارید که خودتان اسباب تنفر دیگران را فراهم کنید. اگر متوجه شدید که خودتان رفتارها و برخوردهایی ناشایست و منفی داشته اید، باید هر چه سریعتر آنها را تغییر دهید. در واقع، تا می توانید صمیمی و فروتن باشید و ارزش دیگران را بالا ببرید. با تقسیم موفقیت هایتان با همکارانتان، اعتماد به نفس آنها را بالا ببرید و به آنها نیز درس موفقیت بدهید. اگر در گذشته بیش از حد متکبر و مغرور بوده اید، خود را تغییر دهید و سعی کنید با دشمنانتان صلح برقرار کنید. به خاطر کار، اعتبار، و سلامت روانیتان، باید تا می توانید از هرگونه مجادله یا احساس بد و منفی دوری کنید. اگر اینکار را به خاطر ترس از عکس العمل دشمنانتان انجام دهید، مطمئن باشید که آنها متوجه این مسئله خواهند شد. پس باید این تغییر از ته قلب و مخلصانه باشد. جلب احترام همکاران آیا تا به حال سعی می کردید که خود را نفر اول و از همه کس بالاتر نشان دهید؟ بدانید که هیچوقت برای جبران اشتباهات گذشته دیر نیست. سعی کنید از این به بعد، همکاران و سایر افراد گروه را مقدم بر خود بدانید. مطمئن باشید اگر بتوانید حمایت، پشتیبانی و احترام اطرافیان خود را جلب کنید، با نیروی

بیشتری می توانید در برابر کارشکنان مقاومت کنید. اگر فرد حسود را از سایرین جدا کنید، ممکن است آتش حسادت او نیز کم کم فروکش کند.بر حسادت آنها پیشدستی کنید اگر بتوانید همکار ناراضی و ناخشنود خود را زود شناسایی کنید، خواهید توانست بر حسادت او پیشدستی کنید. هرجا که لازم باشد امتیاز بدهید. فروتن باشید، اما نه به آن اندازه که شایستگی هایتان ناشناخته بماند. نکته اینجاست که باید قبل از شعله ور شدن آن حس حسادت، از آن جلوگیری کنید. همکارانتان را به خاطر موفقیت هایشان تشویق کنید. سعی کنید خودتان حسود نباشید، چون این نوع احساسات خیلی زود برملا ـ می شوند. اگر در خودتان نیز حس حسادت و رفتارها و عملکردهای منفی مشاهده می کنید، باید انتظار برخورد مشابه نیز از دیگران داشته باشید.

(۲) تلافی کارهای حسودان اگر نتوانستید حسادت همکارانتان را خنثی کنید، باید برای حفظ اعتبار و شهرت خود در محل کار، واکنش نشان دهید. باید هرطور شده تلاشهای همکارن حسود خود را برای بی اعتبار کردن خود نابود کنید. اگر عملیاتی افترا آمیز و بدگویانه برعلیه شما از جانب یکی از همکاران حسود آغاز شد، وظیفه ی شما این است که کاری کنید تا خلاف آن حرف ها ثابت شود. سعی نکنید شما نیز کاری مشابه با او انجام دهید، چون این فقط شدت توهین های او را افزایش خواهد داد. همیشه سعی کنید لبخند زده و سرحال نشان دهید (اما نه بیش از حد)، سخت کار کنید، و سعی کنید از هرگونه غیبت و بدگویی از طرف مقابل نزد سایرین اجتناب کنید و تاکتیک های زیر را به کار گیرید. بین افراد رده بالای شرکت، حامی پیدا کنید یکی از اولین کارهایی که برای دفاع از خودتان باید انجام دهید، این است که به دنبال حامی و پشتیبان باشید. با تجربه ی من، هرچه این حامیان را از افراد رده بالاتر محل کارتان انتخاب کنید، موفقیت آمیزتر خواهد بود. چون اگر پای یکی از مدیران رده بالا هم در میان باشد، دشمنان تمایل کمتری به در افتادن با شما پیدا خواهند کرد. به هیچ وجه سعی نکنید خود را ضعیف و شکننده نشان دهید. خیلی راحت پشت درهای بسته با او بنشینید و مشکلاتتان را با او درمان بگذارید، و او را از همه ی ماجرا بااطلاع کنید. از همه تخلفات آگاه باشید کلیه مواجهات و مباحثات خود را با فرد حسود در خاطر خود نگاه دارید، و سعی کنید از آن واقعه مدرک جمع کنید. حرفه ای عمل کنید. اگر او زشت و ناشایست رفتار کرد، شما مثل او رفتار نکنید. ممکن است او نیز وقایع را ثبت و ضبط کند. اگر یک ایمیل تند و زننده دریافت کردید، آن را نگاه داشته و به هیچ وجه پاسخ ندهید. اطمینان حاصل کنید که هیچ یک از حرفهایتان را به صورت نوشته نداشته باشد. اگر لازم می بینید که آن توهین ها و حرف های زشت را پاسخ دهید، آن را به صورت شفاهی انجام دهید. به آنها فرصت دهید تا از ادعای خود صرفنظر کنند نباید دشمنان خود را به حالت دفاعی، تهدید شده و بیچاره ببرید. به خاطر داشته باشید: شما می خواهید این مجادله را به پایان برسانید، پس به آنها فرصت تغییر عقیده و برگشتن از ادعای خود را بدهید. برای نگاهداشتن رابطه تان، گهگاه به او امتیاز بدهید. مثلاً اگر دشمنتان معمولاً خوش برخورد است، به آن رفتار اعتماد کنید، اما نه کورکورانه. ممکن است او به طریقی بخواهد عذر خواهی کند، بدون اینکه غرورش جریحه دار شود. اما هیچوقت شما با شدیدتر کردن آزار و اذیتتان، ن را قربانی نکنید، بخشنده و رئوف باشید. بهترین نتیجه را بگیرید! برخورد با همکاران حسود موقعیت دشواری است که همه از آن فراری هستند. اما شما می توانید با فرونشاندن حسادت آنها قبل از اینکه مشکل ساز شود، همه چیز را به خوبی برطرف کنید. اما اگر با این روش راه به جایی نبردید، باید درصدد تلافی برآیید، شاید از این طریق پی به اشتباه خود ببرند. در هر حال باید هوشیار باشید و حرفه ای عمل کنید،تا بهترین نتیجه را بگیرید .

با همکاران حسود خود چگونه برخورد کنیم؟

موفقیت، موفقیت می آورد و متاسفانه حسادت! طی صعود شما از نردبان ترقی در شرکت، مطمئناً دوستان بسیار و تعدادی هم دشمن پیدا خواهید کرد. این دشمنان، که همیشه با آنها برخورد خواهید داشت، همیشه سعی بر این خواهند داشت تا شما، کارها و دستاوردهایتان را پایین آورده و تحقیر کنند. این دشمنان، یا اصطلاح مهربانانه تر آن، همکاران حسود، اگر به حال خود رها شوند، ممکن است مانعی بر سر راه پیشرفت شما شوند و یا تله هایی برای در دام افتادن شما ترتیب دهند. مشخص ترین همکاران حسود به راحتی قابل شناسایی هستند، از آنجا که در هر تلاشی که می کنید، به رقابت با شما برمی خیزند. زیرک ترین این دشمنان معمولاً پی فرصت مناسبی برای تحقیر شما به خاطر شکست ها و اشتباهاتتان هستند. من که خود با انواع مختلفی از این دشمنان در رده های مختلف شرکت برخورد داشته ام، در این مقاله می خواهم شما را با دو روش اصلی در برخورد با این افراد آشنا کنم: (۱) خنثی کردن حسادت آنها، و (۲) تلافی کردن کارهایشان. (۱) خنثی کردن حسادت دشمنانآیا رفتار شما شایسته ی سرزنش و عیب جویی است؟ آیا کاری کرده اید که باعث شعله ور شدن هر چه بیشتر حسادت آنها شده است؟ آیا دیگران را تحقیر می کنید و موفقیت های خودتان را به رخ می کشید؟ اینها سوالاتی است که باید از خودتان بپرسید، چون قصد ندارید که خودتان اسباب تنفر دیگران را فراهم کنید. اگر متوجه شدید که خودتان رفتارها و برخوردهایی ناشایست و منفی داشته اید، باید هر چه سریعتر آنها را تغییر دهید. در واقع، تا می توانید صمیمی و فروتن باشید و ارزش دیگران را بالا ببرید. با تقسیم موفقیت هایتان با همکارانتان، اعتماد به نفس آنها را بالا ببرید و به آنها نیز درس موفقیت بدهید. اگر در گذشته بیش از حد متکبر و مغرور بوده اید، خود را تغییر دهید و سعی کنید با دشمنانتان صلح برقرار کنید. به خاطر کار، اعتبار، و سلامت روانیتان، باید تا می توانید از هرگونه مجادله یا احساس بد و منفی دوری کنید. اگر اینکار را به خاطر ترس از عکس العمل دشمنانتان انجام دهید، مطمئن باشید که آنها متوجه این مسئله خواهند شد. پس باید این تغییر از ته قلب و مخلصانه باشد. جلب احترام همکاران آیا تا به حال سعی می کردید که خود را نفر اول و از همه کس بالاتر نشان دهید؟ بدانید که هیچوقت برای جبران اشتباهات گذشته دیر نیست. سعی کنید از این به بعد، همکاران و سایر افراد گروه را مقدم بر خود بدانید. مطمئن باشید اگر بتوانید حمایت، پشتیبانی و احترام اطرافیان خود را جلب کنید، با نیروی
بیشتری می توانید در برابر کارشکنان مقاومت کنید. اگر فرد حسود را از سایرین جدا کنید، ممکن است آتش حسادت او نیز کم کم فروکش کند.بر حسادت آنها پیشدستی کنید اگر بتوانید همکار ناراضی و ناخشنود خود را زود شناسایی کنید، خواهید توانست بر حسادت او پیشدستی کنید. هرجا که لازم باشد امتیاز بدهید. فروتن باشید، اما نه به آن اندازه که شایستگی هایتان ناشناخته بماند. نکته اینجاست که باید قبل از شعله ور شدن آن حس حسادت، از آن جلوگیری کنید. همکارانتان را به خاطر موفقیت هایشان تشویق کنید. سعی کنید خودتان حسود نباشید، چون این نوع احساسات خیلی زود برملا ـ می شوند. اگر در خودتان نیز حس حسادت و رفتارها و عملکردهای منفی مشاهده می کنید، باید انتظار برخورد مشابه نیز از دیگران داشته باشید.

(۲) تلافی کارهای حسودان اگر نتوانستید حسادت همکارانتان را خنثی کنید، باید برای حفظ اعتبار و شهرت خود در محل کار، واکنش نشان دهید. باید هرطور شده تلاشهای همکارن حسود خود را برای بی اعتبار کردن خود نابود کنید. اگر عملیاتی افترا آمیز و بدگویانه برعلیه شما از جانب یکی از همکاران حسود آغاز شد، وظیفه ی شما این است که کاری کنید تا خلاف آن حرف ها ثابت شود. سعی نکنید شما نیز کاری مشابه با او انجام دهید، چون این فقط شدت توهین های او را افزایش خواهد داد. همیشه سعی کنید لبخند زده و سرحال نشان دهید (اما نه بیش از حد)، سخت کار کنید، و سعی کنید از هرگونه غیبت و بدگویی از طرف مقابل نزد سایرین اجتناب کنید و تاکتیک های زیر را به کار گیرید. بین افراد رده بالای شرکت، حامی پیدا کنید یکی از اولین کارهایی که برای دفاع از خودتان باید انجام دهید، این است که به دنبال حامی و پشتیبان باشید. با تجربه ی من، هرچه این حامیان را از افراد رده بالاتر محل کارتان انتخاب کنید، موفقیت آمیزتر خواهد بود. چون اگر پای یکی از مدیران رده بالا هم در میان باشد، دشمنان تمایل کمتری به در افتادن با شما پیدا خواهند کرد. به هیچ وجه سعی نکنید خود را ضعیف و شکننده نشان دهید. خیلی راحت پشت درهای بسته با او بنشینید و مشکلاتتان را با او درمان بگذارید، و او را از همه ی ماجرا بااطلاع کنید. از همه تخلفات آگاه باشید کلیه مواجهات و مباحثات خود را با فرد حسود در خاطر خود نگاه دارید، و سعی کنید از آن واقعه مدرک جمع کنید. حرفه ای عمل کنید. اگر او زشت و ناشایست رفتار کرد، شما مثل او رفتار نکنید. ممکن است او نیز وقایع را ثبت و ضبط کند. اگر یک ایمیل تند و زننده دریافت کردید، آن را نگاه داشته و به هیچ وجه پاسخ ندهید. اطمینان حاصل کنید که هیچ یک از حرفهایتان را به صورت نوشته نداشته باشد. اگر لازم می بینید که آن توهین ها و حرف های زشت را پاسخ دهید، آن را به صورت شفاهی انجام دهید. به آنها فرصت دهید تا از ادعای خود صرفنظر کنند نباید دشمنان خود را به حالت دفاعی، تهدید شده و بیچاره ببرید. به خاطر داشته باشید: شما می خواهید این مجادله را به پایان برسانید، پس به آنها فرصت تغییر عقیده و برگشتن از ادعای خود را بدهید. برای نگاهداشتن رابطه تان، گهگاه به او امتیاز بدهید. مثلاً اگر دشمنتان معمولاً خوش برخورد است، به آن رفتار اعتماد کنید، اما نه کورکورانه. ممکن است او به طریقی بخواهد عذر خواهی کند، بدون اینکه غرورش جریحه دار شود. اما هیچوقت شما با شدیدتر کردن آزار و اذیتتان، ن را قربانی نکنید، بخشنده و رئوف باشید. بهترین نتیجه را بگیرید! برخورد با همکاران حسود موقعیت دشواری است که همه از آن فراری هستند. اما شما می توانید با فرونشاندن حسادت آنها قبل از اینکه مشکل ساز شود، همه چیز را به خوبی برطرف کنید. اما اگر با این روش راه به جایی نبردید، باید درصدد تلافی برآیید، شاید از این طریق پی به اشتباه خود ببرند. در هر حال باید هوشیار باشید و حرفه ای عمل کنید،تا بهترین نتیجه را بگیرید .

### بازسازی اعتماد بنفس

بسیاری از عقاید ما تنها به این دلیل شکل می گیرند که بیش از اندازه به گوش ما میرسند به همین دلیل شروع می کنیم به پذیرفتن آنها. آیا تا به حال چنین اتفاقی برای شما روی داده است؟ ریسکش را قبول نموده و موهایتان را کوتاه میکنید. واقعا جذاب و زیبا میشوید. روز بعد خانه را به قصد محل کار ترک می کنید و در راه به خود می گویید": خیلی خوشحالم از این که موهامو کوتاه کردم، عاشقشم، واقعا زیبا شدم ".شما به دفتر کار خود می رسید و وارد آسانسور میشوید به طور اتفاقی یکی از همکارانتان را نیز در داخل آسانسور می بینید، ناگهان او اخم هایش را در هم میکند و میگوید" آه، تو موهاتو کوتاه کردی؟ چی باعث شد همچین کاری بکنی "؟!در این جاست که شما دست هایتان را بر روی سرتان می گذارید و حاضرید هر کاری انجام دهید تا یک کلاه به شما بدهند. احساس بدی به شما دست می دهد. واقعا چرا باید می رفتید و موهایتان را کوتاه می کردید؟ این روزها اعتماد به نفس برای خانم ها تبدیل به مقوله بسیار مهمی شده است. وجود مانکن های لاغر و انتظاراتی که از مادران امروزی میرود واقعا انسان را به تعجب وا می دارند. اما تعجب آورتر از آن این است که نظرات دیگران چقدر سریع در افراد تاثیر می گذارند و اعتماد به نفس افراد تا چه حد کاهش پیدا کره است. چنین مسئله ای برای من در دوران دبیرستانم اتفاق افتاد. یک گروه چهار، پنج نفری بودند که هر روز مرا تمسخر می کردند و به من می گفتند که زشت و احمق هستم. من هم بعد از مدتی شروع کردم به باور کردن حرف های آنها. این اصلا مهم نبود که پدر و مادر من هنوز هم عاشقانه یکدیگر را دوست می داشتند و خانه ما سرشار از شوق و شور و محبت بود، این اصلا اهمیت نداشت که تمام نمره هایم بالا ـ بودند و دوستی داشتم که از سال سوم با هم بودیم. آنها به من می گفتند که هیچ ارزشی ندارم و من نیز تمام گفته هایشان را به طور کامل پذیرفته بودم. اعتماد به نفس من رفته رفته تحلیل پیدا می کرد و این امر باعث آزار من می شد. اعتماد به نفس چیست؟ شاید تفسیر اعتماد به نفس کمی مشکل باشد. اعتماد به نفس خیلی بیشتر از این است که احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید، به کارهای خود افتخار کنید و تصویری را که در آینه می بینید دوست بدارید بلکه اعتماد به نفس تصور شما از ارزش های درونی تان است. دکتر جان ناميا در کتاب خود با عنوان " اصول آسیب شناسی روانی "اعتماد به نفس را به عنوان توانایی درک ارزش های شخصی بیان می کند. ما اغلب معادله ها را به صورت وارونه می بینیم و فکر می کنیم که اعتماد به نفس را باید از طریق دیگران بدست آوریم در حالیکه این اعتماد به نفس ما است، توانایی ما در ارزشمند نگاه داشتن خود، عکس العمل ما نسبت به تصویری که در آینه می بینیم. اثرات کمبود اعتماد به نفس در آن زمان چون اعتماد به نفسم خطشه دار شده بود و اطمینان خاطرم را به کلی از دست داده بودم از صحبت کردن با دیگران چه در

کلاس یا جمع های دوستانه و یا حتی در راهروها نیز خودداری می کردم. از ساعت نهار وحشت داشتم و هیچ گاه به داخل نهار خوری نمی رفتم و فکر کلاس های نمایش گروهی مرا دیوانه می کرد. من از جمع های دوستانه طرد شده بودم و خنده از روی لبانم رخت بر بسته بود. متقاعد شده بودم که فرد بی ارزشی هستم. اگر چه همیشه نمره هایم از ۹۰ به بالا بود اما در روزهای امتحان استرس شدیدی مرا فرا می گرفت. سعی می کردم که تا می توانم خودم را از نظر دیگران مخفی نگه دارم. تصور می کردم اگر وجودم را پنهان کنم دیگر هیچ کس نمی تواند مرا آزار دهد. این شرایط همچنان ادامه داشت و لازم بود که من راهی پیدا کنم تا از شر آن خلاص شوم. اما چیزی نبود که به من کمک کند زیرا مشکل اساسی خود من بودم. حتی گاهی اوقات به خودکشی فکر می کردم. البته در مورد فرار از خانه فکر نمی کردم زیرا باز هم نمی توانستم از خودم رها شوم. من عملا ترسیده بودم. این اتفاق ممکن است برای بسیاری از افراد روی دهد.

کمبود اعتماد به نفس و افسردگی کمبود اعتماد به نفس دلیل قطعی افسردگی نیست اما بر اساس تحقیقات مختلف ثابت شده است که این دو پا به پای هم پیش می روند و سازمان جهانی بهداشت نیز در توضیحات خود فقدان اعتماد به نفس را به افسردگی نسبت داده است. ۱- کمبود اعتماد به نفس باعث می شود که شما تبدیل به دشمن ارزش های شخصیتان شوید. افکاری مانند ": اگر فقط کمی زیباتر بودم، اگر ورزشکار خوبی بودم، اگر جذاب و معروف بودم، اگر از پس درست کردن این بر می آمدم و " ... باعث خراب شدن کل زندگی شما می شوند. حتی اگر دیگران هم برای شما ارزش قائل شوند، صداهایی که دائما در گوش شما می پیچند باعث از بین رفتن آن ارزش ها می شوند. درست مثل نوشته های جولیا رابرتز در کتاب خود با عنوان" زن زیبا "که گفته افکار منفی خیلی سریع تر به درون ذهن شما نفوذ می کنند.افکار منفی ملکه ذهن شما می شوند و شما به همین دلیل نسبت به مشکلات موجود بی توجه می شوید و به صورت بخش جدانشدنی زندگی روزمره شما در می آیند. بر طبق آمار، سازمان جهانی بهداشت و درمان اعلام کرده است که تنها ۲۵ درصد از کل افرادی که در سطح جهان مبتلا به بیماری افسردگی هستند تحت درمان مناسب قرار می گیرند. ۲- کمبود اعتماد به نفس در نوجوانان را جدی بگیرید زیرا در موارد بسیاری منجر به خودکشی می شود. در حال حاضر سومین عامل مرگ و میر در جهان خودکشی است که درصد عمده ای از آن به دلیل فقدان اعتماد به نفس روی می دهد.۳- کمبود اعتماد به نفس نه تنها در زندگی شغلی بزرگسالان تاثیر منفی می گذارد و قابلیت اجرایی آنان را کاهش می دهد بلکه در زندگی خانوادگی آنها نیز تاثیر گذاشته و باعث می شود که نسبت به شریک زندگی خود بی میل شوند و از قبال وظایف خود نسبت به فرزندان نیز در بمانند. فقدان اعتماد به نفس در کلیه امور زندگی انسان تاثیر می گذارد. این امر باعث می شود که فرد متحمل فشار روانی زیادی شود. درمان برای من هیچ چیز عوض نشد تا زمانیکه دبیرستان خود را تغییر دادم. درست است که در این مرحله تهدیدها خاتمه یافته بودند اما من هنوز مجبور بودم که با خودم روبرو شوم. فرار کاری را از پیش نمی برد. تنها تغییر صحنه ای که در آن هستیم باعث بازگرداندن اعتماد به نفس نمی شود، بلکه باید دیدگاه هایمان را نسبت به زندگی تغییر دهیم. تابستان همان سال من با گروهی از افرادی که در جلسه مدیتیشن با آنها آشنا شده بودیم به یک کنفرانس دعوت شدم. من پاسخ تمام سوالاتم را درست در جایی پیدا کردم که اصلا فکرش را هم نمی کردم. در آن جلسه من به این نتیجه رسیدم که خداوند مرا خیلی دوست دارد. در آنجا بود که به ارزش های روحی خود پی بردم و توانستم برای بار دیگر اعتماد به نفس از دست رفته ام را باز یابم و حالت عادی پیدا کنم. من در ابتدا نقاط مثبت خود را پیدا کردم و بر روی آنها کار کردم تا به نتیجه رسیدم. هنگامیکه شما علایق خود را از دست دهید و از دوست داشتن دست بکشید قطعا دنیا برای شما تبدیل به یک مکان ترسناک می شود. در حال حاضر من در زندگی خود امید دارم چیزی که قبلا وجود نداشت، من برای بقای خود تلاش می کردم اما همین امر باعث می شد تا از پا در آیم. زمان بسیار زیادی طول کشید تا توانستم دوباره به حقیقت باز گردم و درک کنم که خداوند هیچ وقت مرا فراموش نکرده بود. سال دوم دانشگاه بودم که این پیام آسمانی را خواندم و واقعا به آن ایمان پیدا کردم" : من تو را انتخاب کردم و هرگز تو را طرد نخواهم کرد پس هراسی به دل راه مده چرا که من همیشه با تو می مانم، وحشت نداشته باش زیرا که من پروردگارت هستم. من توان تو را می افزایم و در همه امور یاریت می کنم و تو همیشه تحت حمایت دستان پرهیزکار حق خواهی بود".

من کیستم؟ پرسیدن این سوال در صورتیکه شما خودتان را دوست نداشته باشید خیلی وحشتناک است. اما من پاسخ آنرا می دانم: زنی هستم که خداوند عاشق اوست. شما هم می توانید جوابی مشابه پاسخ من پیدا کنید به این دلیل که شما هم برای خداوند با ارزش هستید. او شما را بسیار زیاد دوست میدارد. شما همین حالا نیز با اتکا به نیروی ایمان و از طریق عبادت می توانید با خداوند ارتباط برقرار کنید. عبادت گفتگو با پروردگار است. خداوند همیشه از درون قلب شما آگاه است و هیچ نیازی به نطق های طولانی ندارد زیرا او همیشه با شما و همراه شماست.

بازسازی اعتماد بنفس

بسیاری از عقاید ما تنها به این دلیل شکل می گیرند که بیش از اندازه به گوش ما میرسند به همین دلیل شروع می کنیم به پذیرفتن آنها. آیا تا به حال چنین اتفاقی برای شما روی داده است؟ ریسکش را قبول نموده و موهایتان را کوتاه میکنید. واقعا جذاب و زیبا میشوید. روز بعد خانه را به قصد محل کار ترک می کنید و در راه به خود می گویید": خیلی خوشحالم از این که موهامو کوتاه کردم، عاشقشم، واقعا زیبا شدم ".شما به دفتر کار خود می رسید و وارد آسانسور میشوید به طور اتفاقی یکی از همکارانتان را نیز در داخل آسانسور می بینید، ناگهان او اخم هایش را در هم میکند و میگوید" آه، تو موهاتو کوتاه کردی؟ چی باعث شد همچین کاری بکنی "؟!در این جاست که شما دست هایتان را بر روی سرتان می گذارید و حاضرید هر کاری انجام دهید تا یک کلاه به شما بدهند. احساس بدی به شما دست می دهد. واقعا چرا باید می رفتید و موهایتان را کوتاه می کردید؟ این روزها اعتماد به نفس برای خانم ها تبدیل به مقوله بسیار مهمی شده است. وجود مانکن های لاغر و انتظاراتی که از مادران امروزی میرود واقعا انسان را به تعجب وا می دارند. اما تعجب آورتر از آن این است که نظرات دیگران چقدر سریع در افراد تاثیر می گذارند و اعتماد به نفس افراد تا چه حد کاهش پیدا کره است. چنین مسئله ای برای من در دوران دبیرستانم اتفاق افتاد. یک گروه چهار، پنج نفری بودند که هر روز مرا تمسخر می کردند و به من می گفتند که زشت و احمق هستم. من هم بعد از مدتی شروع کردم به باور کردن حرف های آنها. این اصلا مهم نبود که پدر و مادر من هنوز هم عاشقانه یکدیگر را دوست می داشتند و خانه ما سرشار از شوق و شور و محبت بود، این اصلا اهمیت نداشت که تمام نمره هایم بالا- بودند و دوستی داشتم که از سال سوم با هم بودیم. آنها به من می گفتند که هیچ ارزشی ندارم و من نیز تمام گفته هایشان را به طور کامل پذیرفته بودم. اعتماد به نفس من رفته رفته تحلیل پیدا می کرد و این امر باعث آزار من می شد. اعتماد به نفس چیست؟ شاید تفسیر اعتماد به نفس کمی مشکل باشد. اعتماد به نفس خیلی بیشتر از این است که احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید، به کارهای خود افتخار کنید و تصویری را که در آینه می بینید دوست بدارید بلکه اعتماد به نفس تصور شما از ارزش های درونی تان است. دکتر جان نامیا در کتاب خود با عنوان " اصول آسیب شناسی روانی "اعتماد به نفس را به عنوان توانایی درک ارزش های شخصی بیان می کند. ما اغلب معادله ها را به صورت وارونه می بینیم و فکر می کنیم که اعتماد به نفس را باید از طریق دیگران بدست آوریم در حالیکه این اعتماد به نفس ما است، توانایی ما در ارزشمند نگاه داشتن خود، عکس العمل ما نسبت به تصویری که در آینه می بینیم. اثرات کمبود اعتماد به نفس در آن زمان چون اعتماد به نفسم خطشه دار شده بود و اطمینان خاطرم را به کلی از دست داده بودم از صحبت کردن با دیگران چه در کلاس یا جمع های دوستانه و یا حتی در راهروها نیز خودداری می کردم. از ساعت نهار وحشت داشتم و هیچ گاه به داخل نهار خوری نمی رفتم و فکر کلاس های نمایش گروهی مرا دیوانه می کرد. من از جمع های دوستانه طرد شده بودم و خنده از روی لبانم رخت بر بسته بود. متقاعد شده بودم که فرد بی ارزشی هستم. اگر چه همیشه نمره هایم از ۹۰ به بالا بود اما در روزهای امتحان استرس شدیدی مرا فرا می گرفت. سعی می کردم که تا می توانم خودم را از نظر دیگران مخفی نگه دارم. تصور می کردم اگر وجودم را پنهان کنم دیگر هیچ کس نمی تواند مرا آزار دهد. این شرایط همچنان ادامه داشت و لازم بود که من راهی پیدا کنم تا از شر آن خلاص شوم. اما چیزی نبود که به من کمک کند زیرا مشکل اساسی خود من بودم. حتی گاهی اوقات به خودکشی فکر می کردم. البته در مورد فرار از خانه فکر نمی کردم زیرا باز هم نمی توانستم از خودم رها شوم. من عملا ترسیده بودم. این اتفاق ممکن است برای بسیاری از افراد روی دهد.

کمبود اعتماد به نفس و افسردگی کمبود اعتماد به نفس دلیل قطعی افسردگی نیست اما بر اساس تحقیقات مختلف ثابت شده است که این دو پا به پای هم پیش می روند و سازمان جهانی بهداشت نیز در توضیحات خود فقدان اعتماد به نفس را به افسردگی نسبت داده است. ۱- کمبود اعتماد به نفس باعث می شود که شما تبدیل به دشمن ارزش های شخصیتان شوید. افکاری مانند ": اگر فقط کمی زیباتر بودم، اگر ورزشکار خوبی بودم، اگر جذاب و معروف بودم، اگر از پس درست کردن این بر می آمدم و " ... باعث خراب شدن کل زندگی شما می شوند. حتی اگر دیگران هم برای شما ارزش قائل شوند، صداهایی که دائما در گوش شما می پیچند باعث از بین رفتن آن ارزش ها می شوند. درست مثل نوشته های جولیا رابرتز در کتاب خود با عنوان" زن زیبا "که گفته افکار منفی خیلی سریع تر به درون ذهن شما نفوذ می کنند.افکار منفی ملکه ذهن شما می شوند و شما به همین دلیل نسبت به مشکلات موجود بی توجه می شوید و به صورت بخش جدانشدنی زندگی روزمره شما در می آیند. بر طبق آمار، سازمان جهانی بهداشت و درمان اعلام کرده است که تنها ۲۵ درصد از کل افرادی که در سطح جهان مبتلا به بیماری افسردگی هستند تحت درمان مناسب قرار می گیرند. ۲- کمبود اعتماد به نفس در نوجوانان را جدی بگیرید زیرا در موارد بسیاری منجر به خودکشی می شود. در حال حاضر سومین عامل مرگ و میر در جهان خودکشی است که درصد عمده ای از آن به دلیل فقدان اعتماد به نفس روی می دهد.۳- کمبود اعتماد به نفس نه تنها در زندگی شغلی بزرگسالان تاثیر منفی می گذارد و قابلیت اجرایی آنان را کاهش می دهد بلکه در زندگی خانوادگی آنها نیز تاثیر گذاشته و باعث می شود که نسبت به شریک زندگی خود بی میل شوند و از قبال وظایف خود نسبت به فرزندان نیز در بمانند. فقدان اعتماد به نفس در کلیه امور زندگی انسان تاثیر می گذارد. این امر باعث می شود که فرد متحمل فشار روانی زیادی شود. درمان برای من هیچ چیز عوض نشد تا زمانیکه دبیرستان خود را تغییر دادم. درست است که در این مرحله تهدیدها خاتمه یافته بودند اما من هنوز مجبور بودم که با خودم روبرو شوم. فرار کاری را از پیش نمی برد. تنها تغییر صحنه ای که در آن هستیم باعث بازگرداندن اعتماد به نفس نمی شود، بلکه باید دیدگاه هایمان را نسبت به زندگی تغییر دهیم. تابستان همان سال من با گروهی از افرادی که در جلسه مدیتیشن با آنها آشنا شده بودیم به یک کنفرانس دعوت شدم. من پاسخ تمام سوالاتم را درست در جایی پیدا کردم که اصلا فکرش را هم نمی کردم. در آن جلسه من به این نتیجه رسیدم که خداوند مرا خیلی دوست دارد. در آنجا بود که به ارزش های روحی خود پی بردم و توانستم برای بار دیگر اعتماد به نفس از دست رفته ام را باز یابم و حالت عادی پیدا کنم. من در ابتدا نقاط مثبت خود را پیدا کردم و بر روی آنها کار کردم تا به نتیجه رسیدم. هنگامیکه شما علایق خود را از دست دهید و از دوست داشتن دست بکشید قطعا دنیا برای شما تبدیل به یک مکان ترسناک می شود. در حال حاضر من در زندگی خود امید دارم چیزی که قبلا وجود نداشت، من برای بقای خود تلاش می کردم اما همین امر باعث می شد تا از پا در آیم. زمان بسیار زیادی طول کشید تا توانستم دوباره به حقیقت باز گردم و درک کنم که خداوند هیچ وقت مرا فراموش نکرده بود. سال دوم دانشگاه بودم که این پیام آسمانی را خواندم و واقعا به آن ایمان پیدا کردم" : من تو را انتخاب کردم و هرگز تو را طرد نخواهم کرد پس هراسی به دل راه مده چرا که من همیشه با تو می مانم، وحشت نداشته باش زیرا که من پروردگارت هستم. من توان تو را می افزایم و در همه امور یاریت می کنم و تو همیشه تحت حمایت دستان پرهیزکار حق

خواهی بود".

من کیستم؟ پرسیدن این سوال در صورتیکه شما خودتان را دوست نداشته باشید خیلی وحشتناک است. اما من پاسخ آنرا می دانم: زنی هستم که خداوند عاشق اوست. شما هم می توانید جوابی مشابه پاسخ من پیدا کنید به این دلیل که شما هم برای خداوند با ارزش هستید. او شما را بسیار زیاد دوست میدارد. شما همین حالا نیز با اتکا به نیروی ایمان و از طریق عبادت می توانید با خداوند ارتباط برقرار کنید. عبادت گفتگو با پروردگار است. خداوند همیشه از درون قلب شما آگاه است و هیچ نیازی به نطق های طولانی ندارد زیرا او همیشه با شما و همراه شماست.

## باور کنید که استحقاق بهترینها را دارید

پس از اینکه تصمیم گرفتید از زندگی چه می خواهید، اهداف و خواست های خود را در ذهن به تصویر بکشید و باور کنید که به آنها می رسید. باید تا آخرین حد خودتان را آماده دریافت آرزوهایتان کنید - با تمام وجود و از اعماق قلبتان. شاید در نگاه اول انجام این کار ساده به نظر برسد، اما گاهی اوقات در دنیای واقعی مردم در دریافت چیزی که می خواهند سختی های بسیار زیادی را متحمل می شوند؛ اما چرا؟ تنها به این دلیل که احساس می کنند استحقاق و شایستگی داشتن آنها را ندارند.بعضی از افراد احساس می کنند که برای داشتن برخی چیزها لیاقت کافی ندارند. این امر از فقدان اعتماد به نفس و عزت نفس کافی نشات می گیرد که اغلب ریشه در کودکی افراد دارد. افرادی که در خانواده هایی با نظام های ناپایدار بزرگ می شوند، و از طرف مدرسه و معلمین نیز به اندازه کافی حمایت نمی شوند، نمی توانند ارتباط مناسبی را با هم کلاسی هایشان برقرار کنند و همیشه با این حس مواجه هستند که نسبت به هم سن و سال هایشان از ارزش کمتری برخوردار هستند. اینگونه افراد از اعتماد به نفس پایینی برخوردار می باشند. یکی از اصلی ترین مشکلاتی که این نوع عدم اعتماد به نفس کودکی می تواند در بر داشته باشد، انتقال حس خود کم بینی به بزرگسالی است. آسیب های کودکی میتواند در سیستم فکری فرد در دوران بزرگسالی تاثیر منفی گذاشته و منجر شود او توانایی خود در برقراری رابطه نظام مند با سایرین را از دست بدهد. به دلیل عدم وجود عزت نفس کافی، ممکن است فرد تصور کند لیاقت هیچ کدام از چیزهای خوبی را که به طرفش می آید ندارد. به هر حال اگر شما هم تصور می کنید جزء افرادی هستید که نمی توانید بهترین ها را برای خود آرزو کنید، باید به راستی از خودتان بپرسید که: چرا احساس می کنم استحقاق چیزهایی را که می خواهم، ندارم؟ اگر پاسخ شما به این پرسش شبیه به این جواب ها بود": به اندازه کافی ارزش ندارم، "و یا" این اتفاقات برای آدم های معمولی مثل من نمی افتند "آنوقت ما به شما توصیه می کنیم که تصویر ذهنی که از خودتان دارید را یک بار دیگر از نو بازبینی کنید. نقطه امیدواری اینجاست که حتی سال ها تفکر منفی را می توانید با تفکرات مثبت روزانه تغییر دهید. پس از شناسایی عادات منفی شخصی نوبت به آن می رسد که آنها را با انواع مثبتشان جایگزین کنید. در این حالت امکان دارد که افکار منفی گاه و بی گاه به ذهن شما خطور کنند. این مطلب کاملاً طبیعی است و به مرور زمان از بین خواهد رفت. فقط باید به خاطر داشته باشید که قدرت افکار مثبت خیلی بیشتر از قدرت افکار منفی است. می توانید با جملات مثبت روزانه از قبیل": من یک انسان منحصر بفرد و فوق العاده هستم "شروع کنید. به خودتان بگویید": من استحقاق بهترین ها را در زندگی دارم ".این امر سبب می شود که احساس رضایت بیشتری از خودتان پیدا کنید. این تاییدها را می توانید از مقام سوم شخص نیز به خودتان بگویید. از آنجایی که منفی گرایی ها را معمولاً در ذهن خود از جانب دیگران به تصویر می کشیم، بد نیست جملات مثبت را نیز از زبان سوم شخص به خودمان بگوییم. به عنوان نمونه": من تو را به خاطر خودت دوست دارم، هیچ لزومی ندارد خودت را به کسی اثبات کنی، تو همینطوری که هستی انسان خاص و منحصر بفردی به شمار می روی ".یکی دیگر از تمرین هایی که می تواند به شما کمک کند، تصور یک انسان فرضی است که به شما نزدیک بوده و با او به گفتگو می نشینید؛ از خوبی های شما حرف می زند و نظرش را در مورد شما می گوید. تایید های مثبت روزانه را به طور مکرر تکرار کنید و قدری مدیتیشن نیز به آن اضافه نمایید، بدون شک خیلی سریع متوجه تغییرات اساسی در زندگی خود خواهید شد. با دوست داشتن و قدردانی از خودتان می توانید درهای زندگی را به سوی بهترین ها بگشایید.

باور کنید که استحقاق بهترینها را دارید

پس از اینکه تصمیم گرفتید از زندگی چه می خواهید، اهداف و خواست های خود را در ذهن به تصویر بکشید و باور کنید که به آنها می رسید. باید تا آخرین حد خودتان را آماده دریافت آرزوهایتان کنید - با تمام وجود و از اعماق قلبتان. شاید در نگاه اول انجام این کار ساده به نظر برسد، اما گاهی اوقات در دنیای واقعی مردم در دریافت چیزی که می خواهند سختی های بسیار زیادی را متحمل می شوند؛ اما چرا؟ تنها به این دلیل که احساس می کنند استحقاق و شایستگی داشتن آنها را ندارند.بعضی از افراد احساس می کنند که برای داشتن برخی چیزها لیاقت کافی ندارند. این امر از فقدان اعتماد به نفس و عزت نفس کافی نشات می گیرد که اغلب ریشه در کودکی افراد دارد. افرادی که در خانواده هایی با نظام های ناپایدار بزرگ می شوند، و از طرف مدرسه و معلمین نیز به اندازه کافی حمایت نمی شوند، نمی توانند ارتباط مناسبی را با هم کلاسی هایشان برقرار کنند و همیشه با این حس مواجه هستند که نسبت به هم سن و سال هایشان از ارزش کمتری برخوردار هستند. اینگونه افراد از اعتماد به نفس پایینی برخوردار می باشند. یکی از اصلی ترین مشکلاتی که این نوع عدم اعتماد به نفس کودکی می تواند در بر داشته باشد، انتقال حس خود کم بینی به بزرگسالی است. آسیب های کودکی میتواند در سیستم فکری فرد در دوران بزرگسالی تاثیر منفی گذاشته و منجر شود او توانایی خود در برقراری رابطه نظام مند با سایرین را از دست بدهد. به دلیل عدم وجود عزت نفس کافی، ممکن است فرد تصور کند لیاقت هیچ کدام از چیزهای خوبی را که به طرفش می آید ندارد. به هر حال اگر شما هم تصور می کنید جزء افرادی هستید که نمی توانید بهترین ها را برای خود آرزو کنید، باید به راستی از خودتان بپرسید که: چرا احساس می کنم استحقاق چیزهایی را که می خواهم، ندارم؟ اگر پاسخ شما به این پرسش شبیه به این جواب ها بود": به اندازه کافی ارزش ندارم، "و یا" این اتفاقات برای آدم های معمولی مثل من نمی افتند "آنوقت ما به شما توصیه می کنیم که تصویر ذهنی که از خودتان دارید را یک بار دیگر از نو بازبینی کنید. نقطه امیدواری اینجاست که حتی سال ها تفکر منفی را می توانید با تفکرات مثبت روزانه تغییر دهید. پس از شناسایی عادات منفی شخصی نوبت به آن می رسد که آنها را با انواع مثبتشان جایگزین کنید. در این حالت امکان دارد که افکار منفی گاه و بی گاه به ذهن شما خطور کنند. این مطلب کاملاً طبیعی است و به مرور زمان از بین خواهد رفت. فقط باید به خاطر داشته باشید که قدرت افکار مثبت خیلی بیشتر از قدرت افکار منفی است. می توانید با جملات مثبت روزانه از قبیل": من یک انسان منحصر بفرد و فوق العاده هستم "شروع کنید. به خودتان بگویید": من استحقاق بهترین ها را در زندگی دارم ".این امر سبب می شود که احساس رضایت بیشتری از خودتان پیدا کنید. این تاییدها را می توانید از مقام سوم شخص نیز به خودتان بگویید. از آنجایی که منفی گرایی ها را معمولاً در ذهن خود از جانب دیگران به تصویر می کشیم، بد نیست جملات مثبت را نیز از زبان سوم شخص به خودمان بگوییم. به عنوان نمونه": من تو را به خاطر خودت دوست دارم، هیچ لزومی ندارد خودت را به کسی اثبات کنی، تو همینطوری که هستی انسان خاص و منحصر بفردی به شمار می روی ".یکی دیگر از تمرین هایی که می تواند به شما کمک کند، تصور یک انسان فرضی است که به شما نزدیک بوده و با او به گفتگو می نشینید؛ از خوبی های شما حرف می زند و نظرش را در مورد شما می گوید. تایید های مثبت روزانه را به طور مکرر تکرار کنید و قدری مدیتیشن نیز به آن اضافه نمایید، بدون شک خیلی سریع متوجه تغییرات اساسی در زندگی خود خواهید شد. با دوست داشتن و قدردانی از خودتان می توانید درهای زندگی را به سوی بهترین ها بگشایید.

## بر اشتباهات شغلی و کاری خود غلبه کنید

اشتباه هر چیزی ممکن است باشد، از یک بیدقتی گرفته تا اشتباهی که از سر بی اطلاعی سر می زند، یا حتی عدم رعایت و اعتنا به کار کسی را نیز شامل می شود. پولِ دیگران در بیزینس، اشتباه ممکن است باعث اخراج فرد شود. اگر میخواهید از اشتباهاتتان درس بگیرید و توبیخ هم نشوید، پس بهتر است این کار را با پولِ خودتان انجام دهید. چون وقتی پولِ دیگران در خطر باشد، مسئولیتتان سنگین تر است. اجرای نامناسب اشتباه نه تنها وقتی روی می دهد که کارها براساس نقشه پیش نرود، بلکه وقتی نقشه به خوبی هم اجرا نشود نیز پیش می آید. وقتی یک CEO استعفاداده و یک CFO جای او می نشیند، به این دلیل است که محاسبات اشتباه از آب درآمده است و مدیریت بر طبق نقشه ی کار اجرا نشده است. آنها وقتی از کار برکنار می شوند که اشتباهات بزرگی مرتکب شده باشند. اشتباهات می توانند بزرگ یا کوچک باشند. ممکن است بدون داشتن آموزش دقیق، عهده دار پستی شوید. ممکن است بخواهید به کسی در کاری کمک کنید و در آخر کار متوجه شوید که هیچکدام برای آن کار تخصص لازم را نداشته ید. ریسک کاری، ضرر مالیضرر و زیان مالی وقتی اتفاق می افتد که در ریسک های کاری احتیاط های لازم انجام نگیرد. معمولا این اشتباهات به خاطر عیوب عملکردی می باشد و وقتی کسی این اشتباه را متوجه نشود یا درمورد آن صحبت نکند، باعث ضرر و زیان و آشفتگی کار میشود. به هر حال اشتباه اتفاق افتاده است، اما مسئله ی مهم واکنش شما پس از این اشتباه است.

علت ها را بررسی کنید در زیر به ۵ علت متداول برای اشتباه اشاره می کنیم. خرابکاریبدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد، خرابکاری است. فرض کنید این خرابکاری با قصد و منظور نبوده است، اما فرد مقصر و خطاکار به عنوان یک خرابکار شناخته خواهد شد. این نشانه ناتوانی و عدم کفایت کارمند است. چه اولین اشتباه او باشد یا چندمین، به هر حال روی حرفه ی او تاثیر منفی خواهد گذاشت. کار عجله ای یکی دیگر از دلایل اتفاق افتادن اشتباه، کمبود وقت است. کار را سنجیده و وقتتان را بهتر تنظیم کنید. و اگر می بینید که برای انجام کاری وقت کافی داده نشده، قبول نکنید. قضاوت ناصحیحتجربه ی زیاد باعث می شود که انتخاب های بهتری داشته باشید. همه ی ما به خاطر قضاوت نادرست مرتکب اشتباه می شویم. نکته ی مهم این است که بعضی بیشتر از سایرین مرتکب این خطا می شوند. انتخاب نادرست کار گاهی اوقات قابلیت های مدیریتی شما بسیار کارآمد هستند، اما نه در زمینه ی کاری خودتان، در شغل هایی دیگر. کلید کار این است که بادقت و با توجه به توانایی هایتان شغلتان را انتخاب کنید. اطلاعات ناقص اکثر اوقات اشتباهات وقتی پیش می آید که فرد اطلاعات کامل و دقیقی درمورد کاری که انجام می دهد ندارد. اما چنین اشتباهاتی آخر زندگی نیست. نشانگر این است که باید اطلاعاتتان را بالا ببرید.مرد باشید ساکت باشید و گوش دهید مشکل کار اینجاست که هنگام ارتکاب یک اشتباه افراد حالت دفاعی گرفته و به جای گوش دادن و پیدا کردن علت اشتباه می خواهند کار خود را توجیه کنند. واقعیات را بپذیرید باید بدانید که هرچه زودتر خود را ازا اشتباهتان جدا کنید، کمتر خطاکار شناخته خواهید شد و تجربیاتتان هم افزایش می یابد. مسئولیت پذیر باشید هیچ چیز تاثیرگذارتر از این نیست که کسی مسئولیت پذیر باشد. پس اگر می دانید که اشتباهتان به زودی برملا خواهد شد، خودتان از قبل آنرا با رئیس درمیان بگذارید. با خودتان صادق باشیداز خودتان بپرسید که چرا مرتکب این اشتباه شده اید. یکدندگی و سرسختی اصلاً درست نیست. هرچه زودتر این عمل را کنار بگذارید، موفق تر خواهید بود. دیدگاهی مثبت داشته باشید جزئیات کار هرچه که باشد، خطا و اشتباهتان به یاد همه خواهد ماند. تفاوت افراد موفق و شکست خورده، بازگشت به وضعیت اولیه پس از یک اشتباه است. اشتباه را از خود جدا کنید چون مرتکب یک اشتباه شده اید، دلیل نمی شود که کم خرد هستید. انسان جایزالخطا است. بزرگترین و بهترین افراد هم گاهی اشتباه می کنند. اما مهم این است که زود خود را از این اشتباه دور کنید. هرچه بیشتر به آن فکر کنید، وضعیت بدتری خواهید داشت. رضایت عمومی را جلب کنیدبا جلب رضایت دیگران برای پیشبرد کارتان، آنها را تحت تاثیر قرار دهید. به یاد داشته باشید که گاهی برای

از بین بردن اثرات اشتباهتان به دیگران نیاز دارید. اما اگر میبینید که خود میتوانید از عهده ی آن برآیید، اطمینان یابید که دیگر چنین اشتباهی را مرتکب نشوید. هرچند که سخت باشد، اما برگردید... همه ی ما مرتکب اشتباه می شویم، بعضی کوچکتر و بعضی بزرگتر. اما نکته ی مهم اینجاست که پس از ارتکاب به اشتباهی مسئولیت آن را بپذیرید و شانه خالی نکنید. درصدد جبران برآیید تا بتوانید هرچه زودتر به وضعیت سابقتان برگردید.

بر اشتباهات شغلی و کاری خود غلبه کنید

اشتباه هر چیزی ممکن است باشد، از یک بیدقتی گرفته تا اشتباهی که از سر بی اطلاعی سر می زند، یا حتی عدم رعایت و اعتنا به کار کسی را نیز شامل می شود. پولِ دیگران در بیزینس، اشتباه ممکن است باعث اخراج فرد شود. اگر میخواهید از اشتباهاتتان درس بگیرید و توبیخ هم نشوید، پس بهتر است این کار را با پولِ خودتان انجام دهید. چون وقتی پولِ دیگران در خطر باشد، مسئولیتتان سنگین تر است. اجرای نامناسب اشتباه نه تنها وقتی روی می دهد که کارها براساس نقشه پیش نرود، بلکه وقتی نقشه به خوبی هم اجرا نشود نیز پیش می آید. وقتی یک CEO استعفاداده و یک CFO جای او می نشیند، به این دلیل است که محاسبات اشتباه از آب درآمده است و مدیریت بر طبق نقشه ی کار اجرا نشده است. آنها وقتی از کار برکنار می شوند که اشتباهات بزرگی مرتکب شده باشند. اشتباهات می توانند بزرگ یا کوچک باشند. ممکن است بدون داشتن آموزش دقیق، عهده دار پستی شوید. ممکن است بخواهید به کسی در کاری کمک کنید و در آخر کار متوجه شوید که هیچکدام برای آن کار تخصص لازم را نداشته ید. ریسک کاری، ضرر مالیضرر و زیان مالی وقتی اتفاق می افتد که در ریسک های کاری احتیاط های لازم انجام نگیرد. معمولا این اشتباهات به خاطر عیوب عملکردی می باشد و وقتی کسی این اشتباه را متوجه نشود یا درمورد آن صحبت نکند، باعث ضرر و زیان و آشفتگی کار میشود. به هر حال اشتباه اتفاق افتاده است، اما مسئله ی مهم واکنش شما پس از این اشتباه است.

علت ها را بررسی کنید در زیر به ۵ علت متداول برای اشتباه اشاره می کنیم. خرابکاریبدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد، خرابکاری است. فرض کنید این خرابکاری با قصد و منظور نبوده است، اما فرد مقصر و خطاکار به عنوان یک خرابکار شناخته خواهد شد. این نشانه ناتوانی و عدم کفایت کارمند است. چه اولین اشتباه او باشد یا چندمین، به هر حال روی حرفه ی او تاثیر منفی خواهد گذاشت. کار عجله ای یکی دیگر از دلایل اتفاق افتادن اشتباه، کمبود وقت است. کار را سنجیده و وقتتان را بهتر تنظیم کنید. و اگر می بینید که برای انجام کاری وقت کافی داده نشده، قبول نکنید. قضاوت ناصحیحتجربه ی زیاد باعث می شود که انتخاب های بهتری داشته باشید. همه ی ما به خاطر قضاوت نادرست مرتکب اشتباه می شویم. نکته ی مهم این است که بعضی بیشتر از سایرین مرتکب این خطا می شوند. انتخاب نادرست کار گاهی اوقات قابلیت های مدیریتی شما بسیار کارآمد هستند، اما نه در زمینه ی کاری خودتان، در شغل هایی دیگر. کلید کار این است که بادقت و با توجه به توانایی هایتان شغلتان را انتخاب کنید. اطلاعات ناقص اکثر اوقات اشتباهات وقتی پیش می آید که فرد اطلاعات کامل و دقیقی درمورد کاری که انجام می دهد ندارد. اما چنین اشتباهاتی آخر زندگی نیست. نشانگر این است که باید اطلاعاتتان را بالا ببرید.مرد باشید ساکت باشید و گوش دهید مشکل کار اینجاست که هنگام ارتکاب یک اشتباه افراد حالت دفاعی گرفته و به جای گوش دادن و پیدا کردن علت اشتباه می خواهند کار خود را توجیه کنند. واقعیات را بپذیرید باید بدانید که هرچه زودتر خود را ازا اشتباهتان جدا کنید، کمتر خطاکار شناخته خواهید شد و تجربیاتتان هم افزایش می یابد. مسئولیت پذیر باشید هیچ چیز تاثیرگذارتر از این نیست که کسی مسئولیت پذیر باشد. پس اگر می دانید که اشتباهتان به زودی برملا خواهد شد، خودتان از قبل آنرا با رئیس درمیان بگذارید. با خودتان صادق باشیداز خودتان بپرسید که چرا مرتکب این اشتباه شده اید. یکدندگی و سرسختی اصلاً درست نیست. هرچه زودتر این عمل را کنار بگذارید، موفق تر خواهید بود. دیدگاهی مثبت داشته باشید جزئیات کار هرچه که باشد، خطا و اشتباهتان به یاد همه خواهد ماند. تفاوت افراد موفق و شکست خورده، بازگشت به وضعیت اولیه پس از یک اشتباه است. اشتباه را از خود جدا کنید چون مرتکب یک اشتباه شده اید، دلیل نمی شود که کم خرد هستید. انسان جایزالخطا است. بزرگترین و بهترین افراد هم گاهی اشتباه می کنند. اما مهم این است که زود خود را از این اشتباه دور کنید. هرچه بیشتر به آن فکر کنید، وضعیت بدتری خواهید داشت. رضایت عمومی را جلب کنیدبا جلب رضایت دیگران برای پیشبرد کارتان، آنها را تحت تاثیر قرار دهید. به یاد داشته باشید که گاهی برای از بین بردن اثرات اشتباهتان به دیگران نیاز دارید. اما اگر میبینید که خود میتوانید از عهده ی آن برآیید، اطمینان یابید که دیگر چنین اشتباهی را مرتکب نشوید. هرچند که سخت باشد، اما برگردید... همه ی ما مرتکب اشتباه می شویم، بعضی کوچکتر و بعضی بزرگتر. اما نکته ی مهم اینجاست که پس از ارتکاب به اشتباهی مسئولیت آن را بپذیرید و شانه خالی نکنید. درصدد جبران برآیید تا بتوانید هرچه زودتر به وضعیت سابقتان برگردید.

### برای افزایش اعتماد بنفس نیاز به تایید دیگران دارید

یکی از عقاید متداول بین اکثر مردم این است که، اگر بقیه آدم ها تاییدتان نکنند، شما فردی بی ارزش هستید. یکی از بزرگترین موانع برای افرادی که می خواهند اعتماد به نفسشان را بالا ببرند، نیاز مبرم آنها به تایید و تصدیق دیگران است. آنها احساس می کنند اگر کسی به آنها نگوید که چه کار محشری انجام داده اند یا چقدر عالی بوده اند، حتماً به اندازه ی کافی خوب نبوده اند. آنها به خودشان ایمان ندارند و نیاز دارند که کسی را پیدا کنند که آنها را باور داشته و تاییدشان کند. مشکل اینجاست که وقتی به خودتان اعتماد داشته باشید، دیگر مهم نخواهد بود که بقیه در مورد شما چه نظری دارند و چه می گویند، چون مهمترین فرد خودتان هستید. شما دائماً دنبال افراد بیشتر و بیشتری هستید که بگویند با ارزشید. این جستجو آنقدر ادامه پیدا می کند تا کسی را پیدا می کنید که دقیقاً نظر خودتان را در مورد شما داشته باشد؛ یعنی اعتقاد داشته باشد که شما فردی کاملاً شکست خورده و ناتوان هستید. بعد از این حتی اگر یک میلیون انسان هم شما را تایید کرده باشند، دیگر برایتان مهم نخواهد بود و فقط آن اظهار نظر منفی در ذهنتان خواهد ماند. همه چیز در خودتان است تاییدی که به آن نیاز دارید باید از جانب خودتان باشد و این فقط زمانی میسر خواهد شد که دست از جستجوی تایید دیگران بردارید و برای خوب کردن خودتان زمان بگذارید. گاهی فقط هوشیاری از اعمال خودتان بهترین درمان برای شما خواهد بود. پس برای خودتان زمان گذاشته و و به بررسی احساساتتان بپردازید و ببینید که چرا و از کجا آمده اند. وقتی اینکار را انجام دادید، دیگر برای آن احساس خاص، نیازی به تایید دیگران نخواهید داشت.

آزادی آن لحظه ای که ناگهان متوجه می شوید که دیگر نیازی به تایید دیگران ندارید برایتان غیرقابل باور خواهد بود. آرامشی غیرمنتظره در وجودتان ایجاد می شود که آن را سراسر لذت می کند. مثل این می ماند که ناگهان از یک کابوس بیدار شده اید و الان آزادید که فقط خودتان باشید. کل زندگیتان یکباره تغییر خواهد کرد. و می بینید که برای اولین بار در زندگیتان حس "راضی "و" خوشحال "بودن را درک می کنید. اما چطور باید به جایی برسید که دیگر نیاز به تایید یا خوشامد دیگران نداشته باشید؟ شاید خودتان هم خبر نداشته باشید که کل زندگیتان تلاشتان بر این بوده است. چطور تایید دیگران را جلب می کنید؟ خوب، اول باید بفهمید که چطور تایید دیگران را جلب می کنید. مثلاً: آیا تا وقتیکه نفهمیده اید احساس دیگران درمورد نظراتتان چیست، درمورد چیزی نظر نمی دهید؟

آیا معمولاً بهانه هایتان برای بهتر نشان دادن خودتان است؟ آیا قبل از اینکه هر تصمیمی بگیرید، نظر همه را می پرسید؟ آیا خیلی نگران وضعیت لباس پوشیدن خود هستید؟آیا فکر می کنید خیلی خجالتی هستید و نمی دانید که در جمع چه باید بگویید؟ آیا به کسی جواب منفی نمی دهید چون می ترسید که درمورد شما چه فکری بکنند؟ آیا دائماً در حال خوشنود کردن و راضی نگهداشتن دیگرانید؟ آیا خرید میکنید که بقیه فکر خوبی درمورد شما داشته باشند؟ آیا همه ی کارهایتان را فقط برای تحت تاثیر قرار دادن بقیه انجام می دهید؟اینها چند راه متداولی است که احتمالاً برای جلب تایید دیگران از آن استفاده می کنید. یک علامت مهم علامت مهمی که نشان می دهد شما در جلب تایید دیگران هستید این است که دفعه بعدی که با کسی برخورد دارید ببینید آیا احساس پریشانی و اضطراب به شما دست می دهد و در عذابید؟ از خودتان بپرسید آیا این احساس برای جلب تایید و خوشامد دیگران است؟ لازم نیست این آدم حتماً کسی باشد که بشناسید، می تواند یک فرد کاملاً غریبه باشد. وقتی کاری انجام می دهید یا حرفی می زنید که دیگران را خوشنود کنید یا آنها را تحت تاثیر قرار دهید یا بخواهید کنترشان کنید، احساسی توام با ترس، و درد خواهید داشت. پس اگر شما هم در برخورد با دیگران چنین احساسی را تجربه کردید، میتواند نشانه ی این باشد که خودتان را برای جلب آن تایید و تصدیقی که در خودتان نمیتوانید پیدا کنید، آزار می دهید. وقتی فهمیدید که برای تحت تاثیر قرار دادن و راضی کردن دیگران چه می کرده اید، میتوانید بفهمید که کدام جنبه از شما نیاز به درمان و بهبودی دارد. حتی متوجه می شوید که چقدر از آدم های اطراف شما هم برای جلب رضایت و خوشنودی دیگران خودشان را در چنین مخمصه هایی می اندازند. و شگفت زده خواهید شد که تنها نیستید

برای افزایش اعتماد بنفس نیاز به تایید دیگران دارید؟

یکی از عقاید متداول بین اکثر مردم این است که، اگر بقیه آدم ها تاییدتان نکنند، شما فردی بی ارزش هستید. یکی از بزرگترین موانع برای افرادی که می خواهند اعتماد به نفسشان را بالا ببرند، نیاز مبرم آنها به تایید و تصدیق دیگران است. آنها احساس می کنند اگر کسی به آنها نگوید که چه کار محشری انجام داده اند یا چقدر عالی بوده اند، حتماً به اندازه ی کافی خوب نبوده اند. آنها به خودشان ایمان ندارند و نیاز دارند که کسی را پیدا کنند که آنها را باور داشته و تاییدشان کند. مشکل اینجاست که وقتی به خودتان اعتماد داشته باشید، دیگر مهم نخواهد بود که بقیه در مورد شما چه نظری دارند و چه می گویند، چون مهمترین فرد خودتان هستید. شما دائماً دنبال افراد بیشتر و بیشتری هستید که بگویند با ارزشید. این جستجو آنقدر ادامه پیدا می کند تا کسی را پیدا می کنید که دقیقاً نظر خودتان را در مورد شما داشته باشد؛ یعنی اعتقاد داشته باشد که شما فردی کاملاً شکست خورده و ناتوان هستید. بعد از این حتی اگر یک میلیون انسان هم شما را تایید کرده باشند، دیگر برایتان مهم نخواهد بود و فقط آن اظهار نظر منفی در ذهنتان خواهد ماند. همه چیز در خودتان است تاییدی که به آن نیاز دارید باید از جانب خودتان باشد و این فقط زمانی میسر خواهد شد که دست از جستجوی تایید دیگران بردارید و برای خوب کردن خودتان زمان بگذارید. گاهی فقط هوشیاری از اعمال خودتان بهترین درمان برای شما خواهد بود. پس برای خودتان زمان گذاشته و و به بررسی احساساتتان بپردازید و ببینید که چرا و از کجا آمده اند. وقتی اینکار را انجام دادید، دیگر برای آن احساس خاص، نیازی به تایید دیگران نخواهید داشت.

آزادی آن لحظه ای که ناگهان متوجه می شوید که دیگر نیازی به تایید دیگران ندارید برایتان غیرقابل باور خواهد بود. آرامشی غیرمنتظره در وجودتان ایجاد می شود که آن را سراسر لذت می کند. مثل این می ماند که ناگهان از یک کابوس بیدار شده اید و الان آزادید که فقط خودتان باشید. کل زندگیتان یکباره تغییر خواهد کرد. و می بینید که برای اولین بار در زندگیتان حس "راضی "و" خوشحال "بودن را درک می کنید. اما چطور باید به جایی برسید که دیگر نیاز به تایید یا خوشامد دیگران نداشته باشید؟ شاید خودتان هم خبر نداشته باشید که کل زندگیتان تلاشتان بر این بوده است. چطور تایید دیگران را جلب می کنید؟ خوب، اول باید بفهمید که چطور تایید دیگران را جلب می کنید. مثلاً: آیا تا وقتیکه نفهمیده اید احساس دیگران درمورد نظراتتان چیست، درمورد چیزی نظر نمی دهید؟

آیا معمولاً بهانه هایتان برای بهتر نشان دادن خودتان است؟ آیا قبل از اینکه هر تصمیمی بگیرید، نظر همه را می پرسید؟ آیا خیلی

نگران وضعیت لباس پوشیدن خود هستید؟آیا فکر می کنید خیلی خجالتی هستید و نمی دانید که در جمع چه باید بگویید؟ آیا به کسی جواب منفی نمی دهید چون می ترسید که درمورد شما چه فکری بکنند؟ آیا دائماً در حال خوشنود کردن و راضی نگهداشتن دیگرانید؟ آیا خرید میکنید که بقیه فکر خوبی درمورد شما داشته باشند؟ آیا همه ی کارهایتان را فقط برای تحت تاثیر قرار دادن بقیه انجام می دهید؟اینها چند راه متداولی است که احتمالاً برای جلب تایید دیگران از آن استفاده می کنید. یک علامت مهم علامت مهمی که نشان می دهد شما در جلب تایید دیگران هستید این است که دفعه بعدی که با کسی برخورد دارید ببینید آیا احساس پریشانی و اضطراب به شما دست می دهد و در عذابید؟ از خودتان بپرسید آیا این احساس برای جلب تایید و خوشامد دیگران است؟ لازم نیست این آدم حتماً کسی باشد که بشناسید، می تواند یک فرد کاملاً غریبه باشد. وقتی کاری انجام می دهید یا حرفی می زنید که دیگران را خوشنود کنید یا آنها را تحت تاثیر قرار دهید یا بخواهید کنترشان کنید، احساسی توام با ترس، و درد خواهید داشت. پس اگر شما هم در برخورد با دیگران چنین احساسی را تجربه کردید، میتواند نشانه ی این باشد که خودتان را برای جلب آن تایید و تصدیقی که در خودتان نمیتوانید پیدا کنید، آزار می دهید. وقتی فهمیدید که برای تحت تاثیر قرار دادن و راضی کردن دیگران چه می کرده اید، میتوانید بفهمید که کدام جنبه از شما نیاز به درمان و بهبودی دارد. حتی متوجه می شوید که چقدر از آدم های اطراف شما هم برای جلب رضایت و خوشنودی دیگران خودشان را در چنین مخمسه هایی می اندازند. و شگفت زده خواهید شد که تنها نیستید

### برای دستیابی به اهدافتان: قاطر را دور بزنید

تعیین هدف یکی از مهیج ترین فعالیتهایی است که شما خود را درگیر آن می کنید. آینده تابناک است و آکنده از احتمالات بی پایان، شما نیز با برنامه ریزی منسجم قادر خواهید بود به اهداف خود دست یابید. اما در میان این مسیر خواه یا ناخواه، و دیر یا زود ناگزیر با یک سری موانع پیش بینی نشده ای مواجه خواهید گشت که به ظاهر غلبه ناپذیر می نمایند.موانع ممکن است مادی و مخارج پیش بینی نشده بوده و یا آنکه به شکل فرد و یا گروهی باشند که در نقطه مقابل شما ایستاده و با شما مخالفت می کنند. هنگامی که شما به یکی از این گونه موانع" غیر قابل حرکت "روبرو می گردید به طبع احساس درماندگی و عجز خواهید کرد. در این مرحله است که بیشتر اهداف از مسیر صحیح خود خارج میگردند. برای کنار آمدن موثر با اینگونه موانع" تکان نخوردنی" میتوان آنها را به" قاطر "تشبیه کرد. قاطرها دارای ۳ خصوصیت کلیدی میباشند: ۱- آنها کاملا جلوی پیشرفت شما را میگیرند. چنین بنظر میرسد که آنها منتظر میمانند تا شما با تمام سرعت به جلو پیش روید و سپس ناگهان مقابل پای شما گام نهاده تا شما را از پیشروی بیشتر باز داشته و مسیر دستیابی به هدفتان را سد کنند.۲- آنها سر سخت و لجباز هستند. زمانی که شما تلاش میکنید آنها را ترغیب به حرکت کنید، به شما بی اعتنایی میکنند. وقتی شما سعی میکنید انها را از سر راه کنار بزنید بیشتر پافشاری کرده و از تکان خوردن سر باز میزنند. ۳- آنها کنار نمیروند. بنظر می آید آنها مصمم هستند تا شما را از دستیابی به اهدافتان دور نگه دارند. هنگامی که یک قاطر پیش پای شما قدم مینهد تا مسیر دستیابی به اهدافتان را سد کند، شما در اصل ۴ گزینه پیش روی خواهید داشت: ۱- هدف خود را رها کنید. و شما برای توجیه آن ممکن است اینگونه استدلال کنید که هدف آنچنان هم با اهمیت نبوده و یا به سادگی تن به شکست داده و تسلیم گردید. این واکنش معمولا پاسخی متداول میباشد. بویژه در افرادی که در ابتدای مسیر نیل به اهدافشان با موانع برخورد میکنند. خوشبختانه شما متعهد به دستیابی به اهدافتان بوده و عزمتان را جزم کرده اید که بر موانع فائق آیید.۲- منتظر بمانید تا قاطر خودش کنار رود. این واکنش معمولا شما را مجددا به گزینه نخست هدایت خواهد کرد. زیرا در صورتی که مانع طبیعتی قاطر گونه داشته باشد، کنار نخواهد رفت. اهدافی که بدرستی تعیین گردیده و طبق برنامه دنبال میگردند معمولا نسبت به گذر زمان حساس میباشند. هرچه شما در یک وضعیت بی حرکت و ساکن به امید آنکه قاطر حرکت خواهد کرد، باقی بمانید صرفنظر از اتلاف وقت فرصتهای ناب بیشتری را از دست داده و سرانجام مجبور به پذیرش شکست خواهید شد. ۳- خودتان قاطر را از مسیر حرکت تان کنار بزنید. این واکنش نیز به ناچار شما را به گزینه اول سوق میدهد. چون در صورتی که آن مانع سرشتی قاطر گونه داشته باشد شما قادر به حرکت دادن آن نخواهید بود. یکی از اشتباهات حین دستیابی به اهداف از دست دادن تمرکز میباشد. تلاش برای حرکت دادن قاطر یک تجربه کاملا مایوس کننده است و شما تنها انرژی خود را صرف عملی عبث کرده اید. اگر خواهان موفقیت هستید باید چشمان خود را بروی هدف متمرکز کنید و نه قاطر. به یاد داشته باشید مقصود غایی شما دستیابی به هدفتان میباشد و نه حرکت دادن قاطر. ۴- قاطر را دور بزنید. بیان آن سهل اما عمل به آن معمولا دشوار است از آنجایی که طبیعت قاطر اینگونه است که مسیر حرکت شما را کاملا مسدود میسازد. با تمرکز صرف به هدف، شما اقرار خواهید کرد که قاطر، قاطر است و تکان نخواهد خورد و بدنبال مسیری جدید برای نیل به هدفتان خواهید گشت. معمولا موانع غیر منتظره در مسیر حرکت شما ظاهر خواهند گشت و عمدتا با خلاقیت و عزم شما حذف و یا جابجا خواهند شد. اما هنگامی که یک قاطر واقعی جلوی پای شما سبز شد یاد بگیرید آن را از روی طبیعت تکان نخوردنی و سماجتش شناسایی کنید. وقتی شما در ابتدا هدفی را تعیین میکنید باید تلاش کنید تا موانع پیش روی خود را پیش بینی کرده و مطابق با آن برنامه ریزی کنید. اما زمانیکه با یک قاطر غیر منتظره برخورد کردید به عقب بازگشته و به ماهیت هدف خود تمرکز کنید. خلاق باشید ممکن است یک مسیر به مراتب سهل تر و هموار تر از مسیر پیشین خود برای دستیابی به هدفتان بیابید. هنگامی که از نمای بالا به مسیر حرکت خود نظر میکنید ممکن است موفق به یافتن آن مسیر سهل تر گردید که آن وقت باید از قاطر تشکر هم بکنی

برای دستیابی به اهدافتان: قاطر را دور بزنید

تعیین هدف یکی از مهیج ترین فعالیتهایی است که شما خود را درگیر آن می کنید. آینده تابناک است و آکنده از احتمالات بی پایان، شما نیز با برنامه ریزی منسجم قادر خواهید بود به اهداف خود دست یابید. اما در میان این مسیر خواه یا ناخواه، و دیر یا زود ناگزیر با یک سری موانع پیش بینی نشده ای مواجه خواهید گشت که به ظاهر غلبه ناپذیر می نمایند.موانع ممکن است مادی و مخارج پیش بینی نشده بوده و یا آنکه به شکل فرد و یا گروهی باشند که در نقطه مقابل شما ایستاده و با شما مخالفت می کنند. هنگامی که شما به یکی از این گونه موانع" غیر قابل حرکت "روبرو می گردید به طبع احساس درماندگی و عجز خواهید کرد. در این مرحله است که بیشتر اهداف از مسیر صحیح خود خارج میگردند. برای کنار آمدن موثر با اینگونه موانع" تکان نخوردنی" میتوان آنها را به" قاطر "تشبیه کرد. قاطرها دارای ۳ خصوصیت کلیدی میباشند: ۱- آنها کاملا جلوی پیشرفت شما را میگیرند. چنین بنظر میرسد که آنها منتظر میمانند تا شما با تمام سرعت به جلو پیش روید و سپس ناگهان مقابل پای شما گام نهاده تا شما را از پیشروی بیشتر باز داشته و مسیر دستیابی به هدفتان را سد کنند.۲- آنها سر سخت و لجباز هستند. زمانی که شما تلاش میکنید آنها را ترغیب به حرکت کنید، به شما بی اعتنایی میکنند. وقتی شما سعی میکنید انها را از سر راه کنار بزنید بیشتر پافشاری کرده و از تکان خوردن سر باز میزنند. ۳- آنها کنار نمیروند. بنظر می آید آنها مصمم هستند تا شما را از دستیابی به اهدافتان دور نگه دارند. هنگامی که یک قاطر پیش پای شما قدم مینهد تا مسیر دستیابی به اهدافتان را سد کند، شما در اصل ۴ گزینه پیش روی خواهید داشت: ۱- هدف خود را رها کنید. و شما برای توجیه آن ممکن است اینگونه استدلال کنید که هدف آنچنان هم با اهمیت نبوده و یا به سادگی تن به شکست داده و تسلیم گردید. این واکنش معمولا پاسخی متداول میباشد. بویژه در افرادی که در ابتدای مسیر نیل به اهدافشان با موانع برخورد میکنند. خوشبختانه شما متعهد به دستیابی به اهدافتان بوده و عزمتان را جزم کرده اید که بر موانع فائق آیید.۲- منتظر بمانید تا قاطر خودش کنار رود. این واکنش معمولا شما را مجددا به گزینه نخست هدایت خواهد کرد. زیرا در صورتی که مانع طبیعتی قاطر گونه داشته باشد، کنار نخواهد رفت. اهدافی که بدرستی تعیین گردیده و طبق برنامه دنبال میگردند معمولا نسبت به گذر زمان حساس میباشند. هرچه شما در یک وضعیت بی حرکت و ساکن به امید آنکه قاطر حرکت خواهد کرد، باقی بمانید صرفنظر از اتلاف وقت فرصتهای ناب بیشتری را از دست داده و سرانجام مجبور به پذیرش شکست خواهید شد. ۳- خودتان قاطر را از مسیر حرکت تان کنار بزنید. این واکنش نیز به ناچار شما را به گزینه اول سوق میدهد. چون در صورتی که آن مانع سرشتی قاطر گونه داشته باشد شما قادر به حرکت دادن آن نخواهید بود. یکی از اشتباهات حین دستیابی به اهداف از دست دادن تمرکز میباشد. تلاش برای حرکت دادن قاطر یک تجربه کاملا مایوس کننده است و شما تنها انرژی خود را صرف عملی عبث کرده اید. اگر خواهان موفقیت هستید باید چشمان خود را بروی هدف متمرکز کنید و نه قاطر. به یاد داشته باشید مقصود غایی شما دستیابی به هدفتان میباشد و نه حرکت دادن قاطر. ۴- قاطر را دور بزنید. بیان آن سهل اما عمل به آن معمولا دشوار است از آنجایی که طبیعت قاطر اینگونه است که مسیر حرکت شما را کاملا مسدود میسازد. با تمرکز صرف به هدف، شما اقرار خواهید کرد که قاطر، قاطر است و تکان نخواهد خورد و بدنبال مسیری جدید برای نیل به هدفتان خواهید گشت. معمولا موانع غیر منتظره در مسیر حرکت شما ظاهر خواهند گشت و عمدتا با خلاقیت و عزم شما حذف و یا جابجا خواهند شد. اما هنگامی که یک قاطر واقعی جلوی پای شما سبز شد یاد بگیرید آن را از روی طبیعت تکان نخوردنی و سماجتش شناسایی کنید. وقتی شما در ابتدا هدفی را تعیین میکنید باید تلاش کنید تا موانع پیش روی خود را پیش بینی کرده و مطابق با آن برنامه ریزی کنید. اما زمانیکه با یک قاطر غیر منتظره برخورد کردید به عقب بازگشته و به ماهیت هدف خود تمرکز کنید. خلاق باشید ممکن است یک مسیر به مراتب سهل تر و هموار تر از مسیر پیشین خود برای دستیابی به هدفتان بیابید. هنگامی که از نمای بالا به مسیر حرکت خود نظر میکنید ممکن است موفق به یافتن آن مسیر سهل تر گردید که آن وقت باید از قاطر تشکر هم بکنی

### برخورد با پارتی بازی در محل کار

هیچ چیز بدتر از به کار گرفتن همه ی تلاشتان برای پیشرفت در کار نیست که در آخر بفهمید موقعیتی که می خواستید به آن دست یابید، به شما نمی رسد و درعوض عاید پسر رئیس می شود که واجد شرایط لازم برای احراز آن منصب هم نیست.چیزی که مشکل را بدتر می کند این است که این پسر رئیس، نه تنها منصبی که میخواستید را به دست آورده بلکه رئیس جدید شما هم شده است. و شما هم نه تنها نتوانسته اید ترفیع پیدا کنید و به مقام بالاتری بروید، بلکه باید از این موجود دستور هم بگیرید. برای رها شدن از موقعیت چه می توانید بکنید؟ به او فرصت بدهید همیشه هم این پارتی بازی ها بی دلیل صورت نمی گیرد، گاهی اوقات پسر رئیس شرایط و شایستگی لازم برای آن موقعیت که نصیبش شده را دارد و می تواند با توانایی بیشتری شرکت را اداره کرده و پیش ببرد. قبل از اینکه درمورد شایستگی این فرد نتیجه گیری کنید، بهتر است چند ماه به آنها فرصت دهید که هم ببینید چه کاری از دستشان برای پیشبرد امور شرکت ساخته است و هم برخورد سایر کارکنان را با آنها بررسی کنید. ممکن است دریابید که گرچه رویهم رفته برای آن منصب شایستگی کامل را ندارند، اما باعث عقب افتادن افراد دیگر هم نمی شوند. همه چیز را از دیدگاه او ببینید گاهی اوقات فردی که به آن مقام نائل شده هم به اندازه ی شما به این مسئله حساسیت نشان می دهد. همه هم دوست ندارند که کسی دستشان را بگیرد و بالا ببردشان و گاهاً آن فرد هم به اندازه ی شما از این موقعیت احساس ناراحتی می کند. پس قبل از اینکه به خاطر این کمک قدرنشناس به نظر برسند به آنها فرصت دهید دیدگاه خود را درمورد این ترفیع درجه نشان دهند. بگذارید موفق شود هیچ چیز بیش از این رئیس را خوشحال نمی کند که بفهمد کسی که در آن منصب قرارش داده در کارش موفق است. اگر تلاش کنید تا به هر قیمتی شده به رئیس نشان دهید که برای موفقیت این تازه وارد هرچه از دستتان برمی آید می کنید، برای شما امتیاز محسوب خواهد شد و رابطه تان را هم با این فرد تازه وارد ارتقاء می دهد. راهنماییش کنید این تازه وارد هم مثل بقیه کارکنان جدید نیاز به راهنمایی درمورد سازمان یا شرکت را دارد، به ویژه اگر شایستگی لازم برای آن منصب را هم نداشته باشند.

این فرصت خوبی است که به آنها نشان دهید در کار گروهی مهارت دارید و سر آشنایی و دوستی را با او باز کنید. اینکار همچنین راه خوبی برای ارزیابی توانایی ها و ضعف های اوست. از این طریق میتوانید بفهمید که این فرد چطور آن پست را گرفته است، درمورد مقامش در شرکت چه تصوری دارد، و به چه چیزهایی اهمیت می دهد.یادتان باشد چه کسی او استخدام کرده است صددرصد رئیستان مسبب استخدام این فرد تازه وارد بوده است. نشان دادن نادرست بودن این انتخاب، نه تنها روی تازه وارد اثر می گذارد بلکه روی رئیس هم منعکس میشود. پس اگر قصد رودررو شدن با تازه وارد را داشته باشید، مطمئناً رئیس به حساب شما خواهد رسید نه به حساب او. اگر مجبورید با آن کنار بیایید اگر با آمدن این تازه وارد سر کار، واقعاً کاری از دستتان برنمی آید، تنها مسائلی که باید به آن بپردازید، مسائل کاملاً بحرانی و مهم است. درآوردن جزئیات مسئله ای که هنوز هم جزء مسائل حساس شرکت است هیچ فایده ای نخواهد داشت. دنبال مسائل بزرگ باشید مثل اهداف فروشی که نادیده گرفته شده اند یا موعدهای کاری که از دست رفته اند. هر مسئله دیگری که اهمیت چندانی در وضع و حال شرکت ندارد باید به فراموشی سپرده شود تا بتوانید روی مسائلی متمرکز شوید که کسی نتواند اعتراضی روی آن داشته باشد.محدودش کنید در موقعیتی که با یک پارتی بازی واقعی سروکار دارید، اجازه بدهید تازه وارد در محدوده خودش فعالیت کنند نه بیشتر. اطمینان یابید که در پروژه ها به اندازه کافی از کارکنان استفاده کنید تا او نتوانند در آن شرکت کند. اما اگر این تازه وارد رئیس شما شده است، تا می توانید مسئولیت های مختلف را قبول کنید تا نفوذ او در شرکت کمتر باشد. تاثیری که شما بر شرکت می گذارید معمولاً با میزان فعالیت شما در شرکت تعیین می شود. پس فعالیت ها را خودتان انجام دهید تا نفوذ را هم از آنها بگیرید. صبور باشید تصور نکنید که این موقعیت برای همیشه ادامه می یابد. ما همیشه فکر می کنیم که موقعیت های بد ماندگار هستند، اما در واقعیت ندرتاً اینطور است. بااینکه این انتظار ممکن است برایتان دردناک باشد، اما به اندازه از دست دادن همه ی آنچه که در شرکت سرمایه گذاری کرده بودید دردناک نیست. بعد از گذشت چند ماه خواهید دید که شرکت برای تطبیق یافتن با این فرد جدید، متحمل تغییراتی خواهد شد. همانطور که این تازه وارد روزنه هایی برای خود در شرکت باز می کند، این فرصت را به شما می دهد که این روزنه ها را با توانایی ها و شایستگی های خودتان پر کنید.هر قدم اشتباهی که آنها برمی دارند، فرصتی برای درخشش شماست. پس روی آن متمرکز شوید .

برخورد با پارتی بازی در محل کار

هیچ چیز بدتر از به کار گرفتن همه ی تلاشتان برای پیشرفت در کار نیست که در آخر بفهمید موقعیتی که می خواستید به آن دست یابید، به شما نمی رسد و درعوض عاید پسر رئیس می شود که واجد شرایط لازم برای احراز آن منصب هم نیست.چیزی که مشکل را بدتر می کند این است که این پسر رئیس، نه تنها منصبی که میخواستید را به دست آورده بلکه رئیس جدید شما هم شده است. و شما هم نه تنها نتوانسته اید ترفیع پیدا کنید و به مقام بالاتری بروید، بلکه باید از این موجود دستور هم بگیرید. برای رها شدن از موقعیت چه می توانید بکنید؟ به او فرصت بدهید همیشه هم این پارتی بازی ها بی دلیل صورت نمی گیرد، گاهی اوقات پسر رئیس شرایط و شایستگی لازم برای آن موقعیت که نصیبش شده را دارد و می تواند با توانایی بیشتری شرکت را اداره کرده و پیش ببرد. قبل از اینکه درمورد شایستگی این فرد نتیجه گیری کنید، بهتر است چند ماه به آنها فرصت دهید که هم ببینید چه کاری از دستشان برای پیشبرد امور شرکت ساخته است و هم برخورد سایر کارکنان را با آنها بررسی کنید. ممکن است دریابید که گرچه رویهم رفته برای آن منصب شایستگی کامل را ندارند، اما باعث عقب افتادن افراد دیگر هم نمی شوند. همه چیز را از دیدگاه او ببینید گاهی اوقات فردی که به آن مقام نائل شده هم به اندازه ی شما به این مسئله حساسیت نشان می دهد. همه هم دوست ندارند که کسی دستشان را بگیرد و بالا ببردشان و گاهاً آن فرد هم به اندازه ی شما از این موقعیت احساس ناراحتی می کند. پس قبل از اینکه به خاطر این کمک قدرنشناس به نظر برسند به آنها فرصت دهید دیدگاه خود را درمورد این ترفیع درجه نشان دهند. بگذارید موفق شود هیچ چیز بیش از این رئیس را خوشحال نمی کند که بفهمد کسی که در آن منصب قرارش داده در کارش موفق است. اگر تلاش کنید تا به هر قیمتی شده به رئیس نشان دهید که برای موفقیت این تازه وارد هرچه از دستتان برمی آید می کنید، برای شما امتیاز محسوب خواهد شد و رابطه تان را هم با این فرد تازه وارد ارتقاء می دهد. راهناییش کنید این تازه وارد هم مثل بقیه کارکنان جدید نیاز به راهنمایی درمورد سازمان یا شرکت را دارد، به ویژه اگر شایستگی لازم برای آن منصب را هم نداشته باشند.

این فرصت خوبی است که به آنها نشان دهید در کار گروهی مهارت دارید و سر آشنایی و دوستی را با او باز کنید. اینکار همچنین راه خوبی برای ارزیابی توانایی ها و ضعف های اوست. از این طریق میتوانید بفهمید که این فرد چطور آن پست را گرفته است، درمورد مقامش در شرکت چه تصوری دارد، و به چه چیزهایی اهمیت می دهد.یادتان باشد چه کسی او استخدام کرده است صددرصد رئیستان مسبب استخدام این فرد تازه وارد بوده است. نشان دادن نادرست بودن این انتخاب، نه تنها روی تازه وارد اثر می گذارد بلکه روی رئیس هم منعکس میشود. پس اگر قصد رودررو شدن با تازه وارد را داشته باشید، مطمئناً رئیس به حساب شما خواهد رسید نه به حساب او. اگر مجبورید با آن کنار بیایید اگر با آمدن این تازه وارد سر کار، واقعاً کاری از دستتان برنمی آید، تنها مسائلی که باید به آن بپردازید، مسائل کاملاً بحرانی و مهم است. درآوردن جزئیات مسئله ای که هنوز هم جزء مسائل حساس شرکت است هیچ فایده ای نخواهد داشت. دنبال مسائل بزرگ باشید مثل اهداف فروشی که نادیده گرفته شده اند یا موعدهای کاری که از دست رفته اند. هر مسئله دیگری که اهمیت چندانی در وضع و حال شرکت ندارد باید به فراموشی سپرده شود تا بتوانید روی مسائلی متمرکز شوید که کسی نتواند اعتراضی روی آن داشته باشد.محدودش کنید در موقعیتی که با یک پارتی بازی واقعی سروکار دارید، اجازه بدهید تازه وارد در محدوده خودش فعالیت کنند نه بیشتر. اطمینان یابید که در پروژه ها به اندازه کافی از کارکنان استفاده کنید تا او نتوانند در آن شرکت کند. اما اگر این تازه وارد رئیس شما شده است، تا می توانید مسئولیت های مختلف را قبول کنید تا نفوذ او در شرکت کمتر باشد. تاثیری که شما بر شرکت می گذارید معمولاً با میزان فعالیت شما در شرکت تعیین می شود. پس فعالیت ها را خودتان انجام دهید تا نفوذ را هم از آنها بگیرید. صبور باشید تصور نکنید که این موقعیت برای همیشه ادامه می یابد. ما همیشه فکر می کنیم که موقعیت های بد ماندگار هستند، اما در واقعیت ندرتاً اینطور است. بااینکه این انتظار ممکن است برایتان دردناک باشد، اما به اندازه از دست دادن همه ی آنچه که در شرکت سرمایه گذاری کرده بودید دردناک نیست. بعد از گذشت چند ماه خواهید دید که شرکت برای تطبیق یافتن با این فرد جدید، متحمل تغییراتی خواهد شد. همانطور که این تازه وارد روزنه هایی برای خود در شرکت باز می کند، این فرصت را به شما می دهد که این روزنه ها را با توانایی ها و شایستگی های خودتان پر کنید.هر قدم اشتباهی که آنها برمی دارند، فرصتی برای درخشش شماست. پس روی آن متمرکز شوید .

### برخورد با شکستهای شغلی

مؤسسس IBM، توماس واتسن می گوید": اگر می خواهید میزان موفقیتتان را بالا ببرید، شکست هایتان را دو برابرکنید ".وقتی می خواهید تاثیری شگرف در محل کار خود بگذارید و مرکز توجه باشید، ممکن است با شکست های کوچک و بزرگ از هدف خود جا بمانید. اما طریقه ی برخورد شما با شکستهایتان همان چیزی است که به موفقیتتان کمک می کند. سؤال اینجاست: آیا آنقدر باهوش هستید که بتوانید از شکست هایتان درس بگیرید؟ شکست های شغلی جزئی از کارتان است، اما اگر درست با آن برخورد کنید، می تواند در طولانی مدت موفقیت های بزرگی عایدتان کند. در این مقاله قصد داریم تکنیک هایی به شما آموزش دهیم که از طریق آنها بتوانید شکست های کاریتان را رفع و رجو کنید. از دست دادن فرجه تحویل کار وقتی فرجه ای را از دست می دهید، احساس ناراحتی و خستگی به شما دست خواهد داد، اما سعی نکنید با این تغییر اخلاق، همه را از این شکست باخبر کنید. اگر مرتباً رئیستان به خاطر تحویل ندادن به موقع کار به شما گوشزد می کند، حتماً باید دوره های مدیریت زمان را بگذرانید. اما اگر می خواهید تا انبوهی از کار را در یک زمان بسیار کوتاه و ناکافی به اتمام برسانید، باید منتظر شکست باشید. نکته: به غریزه تان اطمینان کنید. اگر احساس می کنید که زیر فشار انبوهی از کار کمرتان خم شده است، در موردش صحبت کنید. در چنین مواقعی خوب است تا مسائل را با رئیستان درمیان بکذارید تا فرجه ی شما را برای اتمام کار بیشتر کند. اختلاف و مشاجره در این دورانی که اکثر کارها به صورت گروهی و جمعی انجام می گیرد، پیش آمدن اختلاف با همکاران و مشاجره و بگو مگو با رئیس، جزءِ شکست های کاری به حساب می آید. نکته: سعی کنید به جای جانب گیری در مواقع پیش آمد اختلاف، به دنبال زمینه های مشترک باشید. اگر لازم است که سوپروایزرتان را هم در جریان بگذارید، به او بگویید که چطور اختلافات بین تیم بر بازدهی شما تاثیر منفی می گذارد. خاطرتان باشد که انتقاد از کارتان به این معنا نیست که همکاران یا مشتریانتان شما را به عنون یک فرد نشانه گرفته اند. اگر شما حین ارائه خدمات به یک مشتری مهم، خطا کردید، دلیل بر این نیست که شما کارمند بدی هستید و کارهای نیک قبلیتان را نیز از بین نمی برد. اگر از شما انتقاد شد، ناراحت نشوید سعی کنید آن را بپذیرید. قصور در تعهدمحصول مورد نیاز مشتریتان سر وقت آماده نشده یا تحویل داده نشده است. البته مشکل خدماتی بزرگی است و نمی دانید که چطور باید رابطه تان را از خطر نابودی نجات دهید. نکته: با مشتریانتان صادق باشید و به آنها بگویید حاضر به انجام هر کاری هستید تا مشکل برطرف شود. هیچوقت سعی نکنید مسائل را با سیاست لاپوشونی کنید. مشتریان شما نیز انسان هستند و از تلاش صادقانه ی شما خرسند خواهند شد. و دفعه ی بعد که باز کاری را پیش شما آوردند، آنها را با انجام سریع و کامل کارشان غافلگیر کنید. شانه خالی کردن از بار مسئولیت اگر همیشه بهانه بیاورید، ممکن است بگویند فرد غیر قابل اطمینانی هستید که همیشه حالت تدافعی دارد. البته ممکن است شما فرد محکمی باشید، اما اگر بخواهید همیشه خطاها و کوتاهی هایتان را با بهانه تراشی بپوشانید، مطمئناً شکست خواهید خورد. نکته:با واقعیات روبه رو شوید و دست از به تعویق انداختن کارها بردارید. اگر نمیرسید، از دیگران بخواهید تا به شما برای تکمیل کارها کمک کنند. اگر باز شکست خوردید، عذر خواهی کنید و کارها را بدون بهانه تراشی و شانه خالی کردن از مسئولیت سامان دهید. غرور را کنار بگذارید و از دوستانتان کمک بخواهید تا شما را در این مسیر یاری کنند. تک رو نباشید. اجرای ایده های اشتباه به سبب پیگیری های خلاقانه تان، رئیس طراحی یکی از محصولات را به شما واگذار میکند. پس از اتمام کار و فقدان حتی یک مشتری برای آن محصول، وقتی انتظار تشویق و تمجید دارید، رئیس از شما گزارشی برای توجیه این سرمایه گذاری طلب می کند. نکته: اگر ایده هایتان ناکارآمد و اشتباه از آب درآمدند، افسرده نشوید. می توانید از آن موقعیت به سودتان برای آمادگی برای پروژه های بزرگ بعدی استفاده کنید. به جای اینکه نا امید شوید، سعی کنید بفهمید که کجای کارتان اشتباه بوده است و چه قسمت هایی احتیاج به تغییر دارند. شاید بهتر بود قبل از خرج سرمایه روی آن طرح، کمی آن را ازمایش می کردید و همه ی جوانب را خوب بررسی می کردید. اولین قدم در برخورد با شکست خوردن پروژه، قبول اشتباهتان است. اگر بخواهید به جای خودتان دیگران مقصر کنید، سودی نخواهید برد جر ایجاد استرس و فشار در محل کار و خراب کردن رابطه هایتان. و خاطرتان باشد که ریسک کردن یکی از مهارت هایی است که برای رسیدن به موفقیت ضروری است. بهتر شکست بخورید چه به خاطر درهم برهم بودن کارهایتان، و چه به خاطر گرفتن تصمیمات عجولانه شکست خورده باشید، باید بدانید که شکست یکی از بهترین ابزارهای آموزنده ای است که زندگی در اختیارتان قرار می دهد. حتی اگر با سر زمین بخورید، همیشه میتوانید از آن به عنوان درسی آموزنده برای خود استفاده کنید.

برخورد با شکستهای شغلی

مؤسسس IBM، توماس واتسن می گوید": اگر می خواهید میزان موفقیتتان را بالا ببرید، شکست هایتان را دو برابرکنید ".وقتی می

خواهید تاثیری شگرف در محل کار خود بگذارید و مرکز توجه باشید، ممکن است با شکست های کوچک و بزرگ از هدف خود جا بمانید. اما طریقه ی برخورد شما با شکستهایتان همان چیزی است که به موفقیتتان کمک می کند. سؤال اینجاست: آیا آنقدر باهوش هستید که بتوانید از شکست هایتان درس بگیرید؟ شکست های شغلی جزئی از کارتان است، اما اگر درست با آن برخورد کنید، می تواند در طولانی مدت موفقیت های بزرگی عایدتان کند. در این مقاله قصد داریم تکنیک هایی به شما آموزش دهیم که از طریق آنها بتوانید شکست های کاریتان را رفع و رجو کنید. از دست دادن فرجه تحویل کار وقتی فرجه ای را از دست می دهید، احساس ناراحتی و خستگی به شما دست خواهد داد، اما سعی نکنید با این تغییر اخلاق، همه را از این شکست باخبر کنید. اگر مرتباً رئیستان به خاطر تحویل ندادن به موقع کار به شما گوشزد می کند، حتماً باید دوره های مدیریت زمان را بگذرانید. اما اگر می خواهید تا انبوهی از کار را در یک زمان بسیار کوتاه و ناکافی به اتمام برسانید، باید منتظر شکست باشید. نکته: به غریزه تان اطمینان کنید. اگر احساس می کنید که زیر فشار انبوهی از کار کمرتان خم شده است، در موردش صحبت کنید. در چنین مواقعی خوب است تا مسائل را با رئیستان درمیان بکذارید تا فرجه ی شما را برای اتمام کار بیشتر کند. اختلاف و مشاجره در این دورانی که اکثر کارها به صورت گروهی و جمعی انجام می گیرد، پیش آمدن اختلاف با همکاران و مشاجره و بگو مگو با رئیس، جزءِ شکست های کاری به حساب می آید. نکته: سعی کنید به جای جانب گیری در مواقع پیش آمد اختلاف، به دنبال زمینه های مشترک باشید. اگر لازم است که سوپروایزرتان را هم در جریان بگذارید، به او بگویید که چطور اختلافات بین تیم بر بازدهی شما تاثیر منفی می گذارد. خاطرتان باشد که انتقاد از کارتان به این معنا نیست که همکاران یا مشتریانتان شما را به عنون یک فرد نشانه گرفته اند. اگر شما حین ارائه خدمات به یک مشتری مهم، خطا کردید، دلیل بر این نیست که شما کارمند بدی هستید و کارهای نیک قبلیتان را نیز از بین نمی برد. اگر از شما انتقاد شد، ناراحت نشوید سعی کنید آن را بپذیرید. قصور در تعهدمحصول مورد نیاز مشتریتان سر وقت آماده نشده یا تحویل داده نشده است. البته مشکل خدماتی بزرگی است و نمی دانید که چطور باید رابطه تان را از خطر نابودی نجات دهید. نکته: با مشتریانتان صادق باشید و به آنها بگویید حاضر به انجام هر کاری هستید تا مشکل برطرف شود. هیچوقت سعی نکنید مسائل را با سیاست لاپوشونی کنید. مشتریان شما نیز انسان هستند و از تلاش صادقانه ی شما خرسند خواهند شد. و دفعه ی بعد که باز کاری را پیش شما آوردند، آنها را با انجام سریع و کامل کارشان غافلگیر کنید. شانه خالی کردن از بار مسئولیت اگر همیشه بهانه بیاورید، ممکن است بگویند فرد غیر قابل اطمینانی هستید که همیشه حالت تدافعی دارد. البته ممکن است شما فرد محکمی باشید، اما اگر بخواهید همیشه خطاها و کوتاهی هایتان را با بهانه تراشی بپوشانید، مطمئناً شکست خواهید خورد. نکته:با واقعیات روبه رو شوید و دست از به تعویق انداختن کارها بردارید. اگر نمیرسید، از دیگران بخواهید تا به شما برای تکمیل کارها کمک کنند. اگر باز شکست خوردید، عذر خواهی کنید و کارها را بدون بهانه تراشی و شانه خالی کردن از مسئولیت سامان دهید. غرور را کنار بگذارید و از دوستانتان کمک بخواهید تا شما را در این مسیر یاری کنند. تک رو نباشید. اجرای ایده های اشتباه به سبب پیگیری های خلاقانه تان، رئیس طراحی یکی از محصولات را به شما واگذار میکند. پس از اتمام کار و فقدان حتی یک مشتری برای آن محصول، وقتی انتظار تشویق و تمجید دارید، رئیس از شما گزارشی برای توجیه این سرمایه گذاری طلب می کند. نکته: اگر ایده هایتان ناکارآمد و اشتباه از آب درآمدند، افسرده نشوید. می توانید از آن موقعیت به سودتان برای آمادگی برای پروژه های بزرگ بعدی استفاده کنید. به جای اینکه نا امید شوید، سعی کنید بفهمید که کجای کارتان اشتباه بوده است و چه قسمت هایی احتیاج به تغییر دارند. شاید بهتر بود قبل از خرج سرمایه روی آن طرح، کمی آن را ازمایش می کردید و همه ی جوانب را خوب بررسی می کردید. اولین قدم در برخورد با شکست خوردن پروژه، قبول اشتباهتان است. اگر بخواهید به جای خودتان دیگران مقصر کنید، سودی نخواهید برد جر ایجاد استرس و فشار در محل کار و خراب کردن رابطه هایتان. و خاطرتان باشد که ریسک کردن یکی از مهارت هایی است که برای رسیدن به موفقیت ضروری است. بهتر شکست بخورید چه به خاطر درهم برهم بودن کارهایتان، و چه به خاطر گرفتن تصمیمات عجولانه شکست خورده باشید، باید بدانید که شکست یکی از بهترین ابزارهای آموزنده ای است که زندگی در اختیارتان قرار می دهد. حتی اگر با سر زمین بخورید، همیشه میتوانید از آن به عنوان درسی آموزنده برای خود استفاده کنید.

### برنامه ریزی اثر بخش

طراحی و حفظ برنامه های موثر و کارآمد کار چندان دشواری نیست؛ این به آن معنا نیست که اینکار اهمیت یا ارزشی ندارد. اتفاقاً توانایی این کار با ویژگی های مختلف در ارتباط است که در روند کارتان کمک بسیار خوبی برایتان خواهد بود: مثلاً مسئولیت پذیری و قابل اطمینان بودن. برای ایجاد چنین توانایی در خود، فایده ابزارهایی مثل PDA غیر قابل انکار است اما این ابزارها نمی توانند به خودی خود روز کاری شما را اداره کنند. برای اینکه برنامه های کاری پرمشغله تان را که روی کاغذ یادداشت شده اند منظم کنید، نکات زیر می تواند کمک کننده باشد. اهدافتان را آماده و مشخص کنید به دقت اهدافتان را برای پیشامدهایی مثل جلسات کاری که در پیش رو دارید، در نظر بگیرید. به دقت کارهایی که می خواهید انجام دهید و سوالاتی را که احتمالاً میخواهی بپرسید را یادداشت کنید. اینکار باعث می شود برای تک تک کارها و اتفاقات موجود در برنامه تان به اندازه کافی وقت بگذارید. همیشه وقت شناس باشید سروقت بودن باید یکی از اولویت های زندگی شما باشد. این خصوصیت از جمله ویژگی هایی است که شخیت کاری شما را خیلی خوب جلوه خواهد داد. این به آن معنا نیست که وقتی شما دقیقاً سر وقت می رسید توقع داشته باشید دیگران هم همین کار را بکنند؛ این فقط نشان دهنده قابل اطمینان بودن شماست. این خصوصیت نشان می دهد که شما می توانید یک برنامه پرمشغله را خوب مدیریت کنید، برای وقت و توجه دیگران ارزش قائل هستید. واقعگرا باشیدزمان مهمترین عامل است، از اینرو ارزیابی غیرواقعی فقط یک جلسه کاری بقیه برنامه تان را هم برهم زده و درنتیجه همه روزتان خراب خواهد شد. بعلاوه، بااینکه خوب است بعضی از جلسات و قرار ملاقات های ناخوشایند را زود ترک کنید، اما نمی توانید برنامه تان را اینطور طراحی کنید. به عبارت دیگر باید یاد بگیرید که واقعگرایانه برنامه ریزی کنید نه ایدآلگرایانه. زمان خود را برآورد کنید سپس ۱۰ تا ۲۰ درصد برای راهی که باید بروید، برهم خوردن جلسات و از این قبیل به آن اضافه کنید. ایمیل تاییدیه بفرستیدبرنامه ای که شامل جلسات و قرارملاقات ها با دیگران باشد، کمی کنترل امور را از دست شما بیرون می کند و بازده آن را به خطر می اندازد. کاری که برای برگرداندن آن کنترل می توانید انجام دهید این است که روز قبل یا صبح همان روز به طرف مقابل خود ایمیل بفرستید و قرارتان را با او تایید کنید. وقت های میانی را هم در نظر بگیرید روی کاغذ یا PDA برنامه خیلی خوب و کارآمد به نظر می رسد. اما واقعیت فرای اینهاست. باید برای مسیر رفت و آمد خود برای میتینگ های خارج از دفتر کارتان زمان در نظر بگیرید، یااینکه ممکن است روزها را با هم اشتباه کنید.ار آنجا که ممکن است اضافه کردن جملاتی مثل" پیاده روی تا خیابان بالایی-سه دقیقه "هم مسخره و نشانه اختلال روانی به نظر برسد، باید برای این ساعت های میانی در ذهنتان برنامه بریزید. مکالمات را رهبری کنید صرفنظر از اینکه طرف مقابلتان در جلسه چه کسی است، سهم خودتان را با نشان دادن شخصیتی قوی، انجام دهید. به عبارت دیگر، بحثی را شروع نکنید که تا پایان روزتان را خراب کند. در این مسیر خیلی چیزها را باید تحما کنید و صبر داشته باشید. فقط سعی کنید مسائل را بدتر نکنید. پس هر بحث و گفتگوی بی مورد را برای نجات دادن وقت پرارزش خودتان خودتان قطع کنید. رمز و راز برنامه ریزی بااینکه هر روز ۲۴ ساعت زمان داریم، اما یک برنامه بد و ضعیف می تواند اینهمه ساعت را خراب کند یا باعث شود بعضی روزها طولانی تر از روزهای دیگر به نظر برسند. اگر مشاهده کردید که روزهای کاریتان روز به روز طولانی تر و طولانی تر می شوند، احتمالاً وقتش رسیده است که کمی در برنامه تان تغییر ایجاد کنید.

برنامه ریزی اثر بخش

طراحی و حفظ برنامه های موثر و کارآمد کار چندان دشواری نیست؛ این به آن معنا نیست که اینکار اهمیت یا ارزشی ندارد. اتفاقاً توانایی این کار با ویژگی های مختلف در ارتباط است که در روند کارتان کمک بسیار خوبی برایتان خواهد بود: مثلاً مسئولیت پذیری و قابل اطمینان بودن. برای ایجاد چنین توانایی در خود، فایده ابزارهایی مثل PDA غیر قابل انکار است اما این ابزارها نمی توانند به خودی خود روز کاری شما را اداره کنند. برای اینکه برنامه های کاری پرمشغله تان را که روی کاغذ یادداشت شده اند منظم کنید، نکات زیر می تواند کمک کننده باشد. اهدافتان را آماده و مشخص کنید به دقت اهدافتان را برای پیشامدهایی مثل جلسات کاری که در پیش رو دارید، در نظر بگیرید. به دقت کارهایی که می خواهید انجام دهید و سوالاتی را که احتمالاً میخواهی بپرسید را یادداشت کنید. اینکار باعث می شود برای تک تک کارها و اتفاقات موجود در برنامه تان به اندازه کافی وقت بگذارید. همیشه وقت شناس باشید سروقت بودن باید یکی از اولویت های زندگی شما باشد. این خصوصیت از جمله ویژگی هایی است که شخیت کاری شما را خیلی خوب جلوه خواهد داد. این به آن معنا نیست که وقتی شما دقیقاً سر وقت می رسید توقع داشته باشید دیگران هم همین کار را بکنند؛ این فقط نشان دهنده قابل اطمینان بودن شماست. این خصوصیت نشان می دهد که شما می توانید یک برنامه پرمشغله را خوب مدیریت کنید، برای وقت و توجه دیگران ارزش قائل هستید. واقعگرا باشیدزمان مهمترین عامل است، از اینرو ارزیابی غیرواقعی فقط یک جلسه کاری بقیه برنامه تان را هم برهم زده و درنتیجه همه روزتان خراب خواهد شد. بعلاوه، بااینکه خوب است بعضی از جلسات و قرار ملاقات های ناخوشایند را زود ترک کنید، اما نمی توانید برنامه تان را اینطور طراحی کنید. به عبارت دیگر باید یاد بگیرید که واقعگرایانه برنامه ریزی کنید نه ایدآلگرایانه. زمان خود را برآورد کنید سپس ۱۰ تا ۲۰ درصد برای راهی که باید بروید، برهم خوردن جلسات و از این قبیل به آن اضافه کنید. ایمیل تاییدیه بفرستیدبرنامه ای که شامل جلسات و قرارملاقات ها با دیگران باشد، کمی کنترل امور را از دست شما بیرون می کند و بازده آن را به خطر می اندازد. کاری که برای برگرداندن آن کنترل می توانید انجام دهید این است که روز قبل یا صبح همان روز به طرف مقابل خود ایمیل بفرستید و قرارتان را با او تایید کنید. وقت های میانی را هم در نظر بگیرید روی کاغذ یا PDA برنامه خیلی خوب و کارآمد به نظر می رسد. اما واقعیت فرای اینهاست. باید برای مسیر رفت و آمد خود برای میتینگ های خارج از دفتر کارتان زمان در نظر بگیرید، یااینکه ممکن است روزها را با هم اشتباه کنید.ار آنجا که ممکن است اضافه کردن جملاتی مثل" پیاده روی تا خیابان بالایی-سه دقیقه "هم مسخره و نشانه اختلال روانی به نظر برسد، باید برای این ساعت های میانی در ذهنتان برنامه بریزید. مکالمات را رهبری کنید صرفنظر از اینکه طرف مقابلتان در جلسه چه کسی است، سهم خودتان را با نشان دادن شخصیتی قوی، انجام دهید. به عبارت دیگر، بحثی را شروع نکنید که تا پایان روزتان را خراب کند. در این مسیر خیلی چیزها را باید تحما کنید و صبر داشته باشید. فقط سعی کنید مسائل را بدتر نکنید. پس هر بحث و گفتگوی بی مورد را برای نجات دادن وقت پرارزش خودتان خودتان قطع کنید. رمز و راز برنامه ریزی بااینکه هر روز ۲۴ ساعت زمان داریم، اما یک برنامه بد و ضعیف می تواند اینهمه ساعت را خراب کند یا باعث شود بعضی روزها طولانی تر از روزهای دیگر به نظر برسند. اگر مشاهده کردید که روزهای کاریتان روز به روز طولانی تر و طولانی تر می شوند، احتمالاً وقتش رسیده است که کمی در برنامه تان تغییر ایجاد کنید.

### برنامه ریزی شغلی

وقتی درمورد برنامه ریزی شغلی فکر می کنید، چه چیز به ذهنتان می رسد؟ افراد زیادی نمی دانند که برنامه ریزی شغلی چه مفهومی دارد. ما برنامه ریزی شغلی را اینطور معنی می کنیم": هدفی که در یک زمینه یا شغل خاص فرد آرزوی رسیدن به آن را دارد و برای دست یافتن به آن برنامه و طرح فکر شده ای دارد ".چرا باید هدف شغلی داشته باشیم؟ هدف شغلی به شما کمک می

کند تمرکز داشته باشید و تصمیم بگیرید که در زندگی چه میخواهید بکنید. این هدف شما را هدایت می کند، به شما انگیزه می دهد، و به شما کمک می کند به آنچه که می خواهید برسید. هدف شغلی می تواند یک شغل خاص باشد – مثلاً کارمند یا معلم – یا می توانـد زمینه خاصـی باشد که دوست دارید در آن فعالیت کرده و کار کنید مثلاً آموزش یا حمل و نقل. هدف شغلی به شـما کمک میکند استعدادها و توانایی های خود را کشف کنید و به مهارت هایی در خودتان پی ببرید که فکرش را هم نمی کردید. در هر شغلی که انتخاب می کنید، امکانات مختلفی وجود دارد. هدف شغلی در راه رسیدن به چیزی که از زندگی می خواهید شما را راهنمایی و هدایت می کند. وقتی یک شغل را انتخاب کردید، باید خیلی خوب درمورد قدم هایی که می توانید در مسیر رسیدن به هدفتان بردارید، فکر کنید. آینده غیرقابل پیش بینی است. اما با این وجود باز هم میتوانید در زندگی کاری خود هدف داشته باشید و برای رسیدن به آن برنامه ریزی کنیـد.انتظارات/نومیدی ها در کنار هر هدفی، یک نتیجه مطلوب پیش بینی میشود. ما این را توقع یا انتظار مینامیم. انتظارات ما به ما انگیزه می دهد. وقتی بفهمیم هدفمان چیست، احساس لذت و رضایت می کنیم. همه ما انتظارات و نومیدی هایی داریم. در روند فکر کردن درمورد اهدافمان، باید برای ناامید شدن و شکست خوردن هم آماده شویم. برنامه ریزی شغلی یـک برنـامه ریزی برای هـدف است که در آن مـا برای رسیدن به اهـداف خاص کاری برنامه ریزی می کنیم. اما تنها برنامه ریزی شغلی که شـما به آن نیـاز داریـد، برنـامه ریزی است که به درد شـما و نیازهایتـان بخورد. در برنـامه ریزی شـغلی مـا به دنبال اطلاعات هستیم و به وسیله آن اطلاعات، هدف سازی می کنیم و بعد قدم ها و مراحل لازم برای رسیدن به آن هدف را طرح ریزی میکنیم. دنیایی که در آن زندگی می کنیم، به طرق مختلف کار می کند. هرچقدر بیشتر درمورد عملکرد آن بدانیم، بهتر می توانیم به اهدافمان برسیم. برای ایجاد حس رقابت باید تا می توانیم قابل انعطاف باشیم و تا می توانیم مهارت هایمان را توسعه دهیم. اینها از جمله کارهایی است که می توانیـد انجام دهید: به مدرسه بروید، در سمینارها یا کارگاه های آموزشـی شـرکت کنید، مجلات و روزنامه های روز را مطالعه کنیـد، و با افرادیکه در این زمینه اطلاعات دارنـد صـحبت کنیـد. وقتی درمورد آموزش یا مهارت حرف می زنیم، منظور فقـط چیزهایی مثل سازمانـدهی یا مـدیریت زمان نیست، گرچه اینها نیز خود مسائل بسیار مهمی هسـتند. اما کنترل استرس، حل مشکل، خطر کردن، و غلبه بر دفع الوقت، به همان انـدازه برای رسیدن به هـدف مهم هسـتند. چرا برنامه ریزی شـغلی اهمیت دارد؟ فرض کنیم شـما یـک زمینه کاری را انتخاب می کنیـد. برنامه ریزی این نیست که فقط در یک برهه از زمان برای آن کار طرح ریزی کنیـد، این یک رونـد مـداوم است؛ درواقع، می توانیـد آنرا یک رونـد دائم العمر بدانیـد. ما همیشه در حال رشـد و یـادگیری هستیم و به این طریق، علایق و نیازهای ما نیز تغییر می کننـد. برنامه ریزی شـغلی فقط برنامه ریختن برای به دست آوردن شغـل دلخواهتـان نیست، اینکـار به شـما کمـک می کنـد در طول زنـدگی و در مسیر این آموختن ها، تغییر و تعـدیل های لازم در زندگیتان را ایجاد کنید. در برنامه ریزی شـغلی شـما همه مراحل لازم برای رسـیدن به اهدافتان را پیشبینی کرده و محاسبه می کنید. در این رونـد، همیشه در حال انتخاب کردن هستیـد. وقتی چیزی را به چیز دیگری ترجیح می دهید و آنرا جایگزین می کنید، به آن ارزش و بهای فرصت گفته می شود. افرادیکه زنـدگی شـغلی موفقی دارند می دانند بازی کار را چطور باید بازی کنند. همانطو که می بینید، برنامه ریزی شلی چیزی فراتر از این است که فقط به فرصت های شغلی مختلف نگاهی بیندازید و سخت کار کنید. روند برنـامه ریزی شـغلی را می توان به ۶ مرحله تقسیم کرد:۱. ارزیـابی خود ۲. کشف شـغل خود ۳. هـدف یابی ۴. آمادگی شـغلی ۵. عرضه کردن خود به بازار ۶. مدیریت شغلی برنامه ریزی شغلی یک روند است و همیشه به صورت چرخه ای در حال حرکت است. وقتی می خواهیـد در زنـدگی شغلی خود تغییر ایجاد کنیـد، این روند ممکن است بارها و بارها تکرار شود. در برنامه ریزی شـغلی، باید سـعی کنید افرادی را پیدا کنید که می توانند مربی و مرشد شـما باشـند و به شـما در این مسیر کمک کنند. برنامه ریزی شغلی، هیـچ تفاوتی با هـدف یابی ها و برنامه ریزی های دیگر نـدارد. تفاوت آن در این است که شـما به طور ویژه روی جدا کردن هدف کار و شـغل خود از سایر اهـدافتان کار می کنیـد. دلیل اینکه اکثر افراد قادر به رسـیدن به آرزوها و آمال خود و تبدیل کردن آن به واقعیت نیسـتند، این است که این آرزوها و آمال را به هـدف خود در زنـدگی تبـدیل نمی کننـد. هـدف، آرزویی است که فرجه و ضرب العجل دارد. دلایل مختلفی وجود دارد که مردم نمی تواننـد برای خود هـدف سازی کننـد. بزرگترین این دلایل این است که آنها نمی فهمنـد که روند هدف یابی یک مهارت است. همه ما در زندگی خود هدف هایی برای خودمان تعیین و به آن دست پیدا کرده ایم. امـا اکثر این اهـداف آنقـدر بزرگ نبوده انـد که زنـدگی ما را تغییر دهنـد. افراد موفق برای خود هـدف تعیین می کننـد؛ برنامه ریزی می کنند، نقشه می کشند و آنرا دنبال می کنند. تعیین هدف روندی است که نیاز به مهارت دارد. ما هدف های ساده و کوتاه مـدت را در ذهنمان ایجاد می کنیم اما اهـداف بزرگ و طولانی مـدت را بایـد بنویسـیم، ارزیابی کنیم و هر چنـد وقت یکبار کنترل کنیم. هرچه رسـیدن به هـدف زمان بیشتری ببرد، با مشـکلات، تغییرات و خسـتگی های بیشتری روبه رو خواهیـد بود. هدف یابی به همان اندازه که یک علم است، نوعی هنر است. هرچه بیشتر این روند را بفهمید و مهارت های بیشتری کسب کنید، تغییراتی که در راه رسـیدن به آن هدف ایجاد میکنید، بهتر خواهند بود. با دنبال کردن هدفتان میتوانید در خود عزت و اعتماد به نفس ایجاد کنید. دنبال کردن هدف شما را رشد می دهد و وقتی هدفتان را تعریف می کنید، دیگر آن هدف است که شما را تعریف می کند. در طول زنـدگی اتفاقات و پیشامـدهای غیر منتظره زیادی برای ما اتفاق می افتد، به همین دلیل وقتی هدفی را برای خود انتخاب می کنیم، باید درک کنیم که ممکن است موانع زیادی در راه رسـیدن به آن هدف در مسیرمان قرار گیرد. موانعی که در راه رسیدن به هـدف جلو فرد سبز می شود، معمولاً باعث می شود فرد آن هدف را کنار بگذارد و از آن دست بکشد. خیلی از افراد فکر می کنند که با نوشـتن هدف هایشان روی کاغذ، قابلیت انعطاف خود را از دست بدهند. اهداف سخت و محکم نیستند که وقتی نوشته شوند دیگر نتوان آنها را تغییر داد. هیچ کس نمی داند در آینده چه پیش می آید. چیزی که امروز برنامه می ریزید ممکن است در آینده به کلی تغییر کند . اما هدفی که خوب روی آن فکر شده باشد می تواند خیلی از موانع و مشکلات ممکن را پیش بینی کند. موانعی که سـر راه شـما قرار می گیرند، باعث می شود افراد دست از آن هدف بکشـند. مثل این می ماند که به سـمت یک دیوار شـروع به دویـدن کنیـد و یکباره مسیرتان را تغییر داده و از آن دور شوید. تصور کنید که می خواهید از یک کارمند به مقام مدیر ترفیع پیدا کنید. قبل از اینکه هیچ کاری انجام دهید، از خودتان بپرسید، چرا می خواهم به چنین هدفی برسم؟ ممکن است بگویید، می خواهم به این هـدف برسم چون دوست دارم مقام بالاتری پیدا کنم یا می خواهم حقوقم بیشتر شود یا اینکه من فکر می کنم می توانم رهبر خوبی بـاشم و این به من کمـک می کنـد به هـدف بلنـد مـدت خود که دست یـافتن به مقـام مـدیرکل شـرکت است برسم. حالا از خودتـان بپرسـید، چرا این مسئله اینقـدر برای من اهمیت دارد؟ ممکن است بگوییـد، برای من مهم است چون می خواهم از نردبـان ترقی تا انـدازه ای که استعدادها و توانایی هایم اجازه می دهد، بالا بروم. بعد از خودتان بپرسـید، این چرا برایم مهم است، و ممکن است جواب دهید که چون می خواهم به خودم و دیگران ثابت کنم که قدرت به دست آوردن چیزی که میخواهم را دارم.

باز دوباره از خودتان بپرسید که این چرا برایتان مهم است؟ و این سوال را تا جایی که می توانیـد ادامه دهید. با این کار شـما سـعی دارید به دلیل اصلی اینکه چرا می خواهید فلان کار را انجام دهید برسـید. اینکار به شـما کمک می کند اهداف و قصد خودتان را روشن کنیـد. به شـما کمک میکنـد انگیزه های خود را بشناسـید و تشـخیص دهیـد و بفهمیـد که واقعاً چه می خواهید. با اینکار می فهمیـد که راه های دیگری هم برای رسـیدن به هـدفتان وجود دارد. گاهی وقت ها آسان است که بگوییم"، من این را می خواهم" درحـالیکه ممکـن است چیز دیگری را بخواهیـد. اینکـار به شـما کمـک میکنـد از تلاش بیهـوده در راه رسـیدن به هـدفی که واقعاً خـواست قلبیتـان نیسـت جلوگیری کنیـد. همچنیـن به شـما کمـک می کنـد انگیزه اصلی خـود را بشناسـید و بفهمیـد که واقعـاً چه میخواهید. به طور خلاصه باید بگوییم که خیلی از افراد از کار و شـغلی که دارند راضـی نیستند. برنامه ریزی شـغلی به شـما کمک می کند قدرت و توانایی های بالقوه تان را به ماکسیمم برسانید و از کارتان رضایت کامل پیدا کنید. داشـتن یک برنامه کاری شما را روی کارتان متمرکز می کند و به شـما انگیزه می دهد. به شـما کمک میکند مشکلات و موانعی که سر راهتان ممکن است قرار گیرد را از قبل پیشبینی کنید و ناتوانی ها و ضـعف هایتان را بشناسـید و در راه بهبود آنها بکوشـید. برنامه ریزی شغلی به شما اعتماد به نفس لازم برای متعهد شدن به کارتان را در شـما ایجاد می کند و آن موقع است که شما توانایی تصمیم گیری می دهد و شما را در راه رسیدن به اهدافتان یاری می کند.

برنامه ریزی شغلی

وقتی درمورد برنـامه ریزی شغلی فکر می کنیـد، چه چیز به ذهنتـان می رسـد؟ افراد زیـادی نمی داننـد که برنـامه ریزی شـغلی چه مفهومی دارد. ما برنامه ریزی شـغلی را اینطور معنی می کنیم": هدفی که در یک زمینه یا شـغل خاص فرد آرزوی رسـیدن به آن را دارد و برای دست یافتن به آن برنامه و طرح فکر شده ای دارد ".چرا باید هدف شـغلی داشته باشیم؟ هدف شغلی به شما کمک می

کند تمرکز داشته باشید و تصمیم بگیرید که در زندگی چه میخواهید بکنید. این هدف شما را هدایت می کند، به شما انگیزه می دهد، و به شما کمک می کند به آنچه که می خواهید برسید. هدف شغلی می تواند یک شغل خاص باشد – مثلاً کارمند یا معلم – یا می توانـد زمینه خاصـی باشد که دوست دارید در آن فعالیت کرده و کار کنید مثلاً آموزش یا حمل و نقل. هدف شغلی به شـما کمک میکند استعدادها و توانایی های خود را کشف کنید و به مهارت هایی در خودتان پی ببرید که فکرش را هم نمی کردید. در هر شغلی که انتخاب می کنید، امکانات مختلفی وجود دارد. هدف شغلی در راه رسیدن به چیزی که از زندگی می خواهید شما را راهنمایی و هدایت می کند. وقتی یک شغل را انتخاب کردید، باید خیلی خوب درمورد قدم هایی که می توانید در مسیر رسیدن به هدفتان بردارید، فکر کنید. آینده غیرقابل پیش بینی است. اما با این وجود باز هم میتوانید در زندگی کاری خود هدف داشته باشید و برای رسیدن به آن برنامه ریزی کنیـد.انتظارات/نومیدی ها در کنار هر هدفی، یک نتیجه مطلوب پیش بینی میشود. ما این را توقع یا انتظار مینامیم. انتظارات ما به ما انگیزه می دهد. وقتی بفهمیم هدفمان چیست، احساس لذت و رضایت می کنیم. همه ما انتظارات و نومیدی هایی داریم. در روند فکر کردن درمورد اهدافمان، باید برای ناامید شدن و شکست خوردن هم آماده شویم. برنامه ریزی شغلی یـک برنـامه ریزی برای هـدف است که در آن مـا برای رسیدن به اهـداف خاص کاری برنامه ریزی می کنیم. اما تنها برنامه ریزی شغلی که شـما به آن نیـاز داریـد، برنـامه ریزی است که به درد شـما و نیازهایتـان بخورد. در برنـامه ریزی شـغلی مـا به دنبال اطلاعات هستیم و به وسیله آن اطلاعات، هدف سازی می کنیم و بعد قدم ها و مراحل لازم برای رسیدن به آن هدف را طرح ریزی میکنیم. دنیایی که در آن زندگی می کنیم، به طرق مختلف کار می کند. هرچقدر بیشتر درمورد عملکرد آن بدانیم، بهتر می توانیم به اهدافمان برسیم. برای ایجاد حس رقابت باید تا می توانیم قابل انعطاف باشیم و تا می توانیم مهارت هایمان را توسعه دهیم. اینها از جمله کارهایی است که می توانیـد انجام دهید: به مدرسه بروید، در سمینارها یا کارگاه های آموزشـی شـرکت کنید، مجلات و روزنامه های روز را مطالعه کنیـد، و با افرادیکه در این زمینه اطلاعات دارنـد صـحبت کنیـد. وقتی درمورد آموزش یا مهارت حرف می زنیم، منظور فقـط چیزهایی مثل سازمانـدهی یا مـدیریت زمان نیست، گرچه اینها نیز خود مسائل بسیار مهمی هسـتند. اما کنترل استرس، حل مشکل، خطر کردن، و غلبه بر دفع الوقت، به همان انـدازه برای رسیدن به هـدف مهم هسـتند. چرا برنامه ریزی شـغلی اهمیت دارد؟ فرض کنیم شـما یـک زمینه کاری را انتخاب می کنیـد. برنامه ریزی این نیست که فقط در یک برهه از زمان برای آن کار طرح ریزی کنیـد، این یک رونـد مـداوم است؛ درواقع، می توانیـد آنرا یک رونـد دائم العمر بدانیـد. ما همیشه در حال رشـد و یـادگیری هستیم و به این طریق، علایق و نیازهای ما نیز تغییر می کننـد. برنامه ریزی شـغلی فقط برنامه ریختن برای به دست آوردن شغـل دلخواهتـان نیست، اینکـار به شـما کمـک می کنـد در طول زنـدگی و در مسیر این آموختن ها، تغییر و تعـدیل های لازم در زندگیتان را ایجاد کنید. در برنامه ریزی شـغلی شـما همه مراحل لازم برای رسـیدن به اهدافتان را پیشبینی کرده و محاسبه می کنید. در این رونـد، همیشه در حال انتخاب کردن هستیـد. وقتی چیزی را به چیز دیگری ترجیح می دهید و آنرا جایگزین می کنید، به آن

ارزش و بهای فرصت گفته می شود. افرادیکه زندگی شغلی موفقی دارند می دانند بازی کار را چطور باید بازی کنند. همانطو که می بینید، برنامه ریزی شلی چیزی فراتر از این است که فقط به فرصت های شغلی مختلف نگاهی بیندازید و سخت کار کنید. روند برنامه ریزی شغلی را می توان به ۶ مرحله تقسیم کرد:۱. ارزیابی خود ۲. کشف شغل خود ۳. هدف یابی ۴. آمادگی شغلی ۵. عرضه کردن خود به بازار ۶. مدیریت شغلی برنامه ریزی شغلی یک روند است و همیشه به صورت چرخه ای در حال حرکت است. وقتی می خواهید در زندگی شغلی خود تغییر ایجاد کنید، این روند ممکن است بارها و بارها تکرار شود. در برنامه ریزی شغلی، باید سعی کنید افرادی را پیدا کنید که می توانند مربی و مرشد شما باشند و به شما در این مسیر کمک کنند. برنامه ریزی شغلی، هیچ تفاوتی با هدف یابی ها و برنامه ریزی های دیگر ندارد. تفاوت آن در این است که شما به طور ویژه روی جدا کردن هدف کار و شغل خود از سایر اهدافتان کار می کنید. دلیل اینکه اکثر افراد قادر به رسیدن به آرزوها و آمال خود و تبدیل کردن آن به واقعیت نیستند، این است که این آرزوها و آمال را به هدف خود در زندگی تبدیل نمی کنند. هدف، آرزویی است که فرجه و ضرب العجل دارد. دلایل مختلفی وجود دارد که مردم نمی توانند برای خود هدف سازی کنند. بزرگترین این دلایل این است که آنها نمی فهمند که روند هدف یابی یک مهارت است. همه ما در زندگی خود هدف هایی برای خودمان تعیین و به آن دست پیدا کرده ایم. اما اکثر این اهداف آنقدر بزرگ نبوده اند که زندگی ما را تغییر دهند. افراد موفق برای خود هدف تعیین می کنند؛ برنامه ریزی می کنند، نقشه می کشند و آنرا دنبال می کنند. تعیین هدف روندی است که نیاز به مهارت دارد. ما هدف های ساده و کوتاه مدت را در ذهنمان ایجاد می کنیم اما اهداف بزرگ و طولانی مدت را باید بنویسیم، ارزیابی کنیم و هر چند وقت یکبار کنترل کنیم. هرچه رسیدن به هدف زمان بیشتری ببرد، با مشکلات، تغییرات و خستگی های بیشتری روبه رو خواهید بود. هدف یابی به همان اندازه که یک علم است، نوعی هنر است. هرچه بیشتر این روند را بفهمید و مهارت های بیشتری کسب کنید، تغییراتی که در راه رسیدن به آن هدف ایجاد میکنید، بهتر خواهند بود. با دنبال کردن هدفتان میتوانید در خود عزت و اعتماد به نفس ایجاد کنید. دنبال کردن هدف شما را رشد می دهد و وقتی هدفتان را تعریف می کنید، دیگر آن هدف است که شما را تعریف می کند. در طول زندگی اتفاقات و پیشامدهای غیر منتظره زیادی برای ما اتفاق می افتد، به همین دلیل وقتی هدفی را برای خود انتخاب می کنیم، باید درک کنیم که ممکن است موانع زیادی در راه رسیدن به آن هدف در مسیرمان قرار گیرد. موانعی که در راه رسیدن به هدف جلو فرد سبز می شود، معمولاً باعث می شود فرد آن هدف را کنار بگذارد و از آن دست بکشد. خیلی از افراد فکر می کنند که با نوشتن هدف هایشان روی کاغذ، قابلیت انعطاف خود را از دست بدهند. اهداف سخت و محکم نیستند که وقتی نوشته شوند دیگر نتوان آنها را تغییر داد. هیچ کس نمی داند در آینده چه پیش می آید. چیزی که امروز برنامه می ریزید ممکن است در آینده به کلی تغییر کند . اما هدفی که خوب روی آن فکر شده باشد می تواند خیلی از موانع و مشکلات ممکن را پیش بینی کند. موانعی که سر راه شما قرار می گیرند، باعث می شود افراد دست از آن هدف بکشند. مثل این می ماند که به سمت یک دیوار شروع به دویدن کنید و یکباره مسیرتان را تغییر داده و از آن دور شوید. تصور کنید که می خواهید از یک کارمند به مقام مدیر ترفیع پیدا کنید. قبل از اینکه هیچ کاری انجام دهید، از خودتان بپرسید، چرا می خواهم به چنین هدفی برسم؟ ممکن است بگویید، می خواهم به این هدف برسم چون دوست دارم مقام بالاتری پیدا کنم یا می خواهم حقوقم بیشتر شود یا اینکه من فکر می کنم می توانم رهبر خوبی باشم و این به من کمک می کند به هدف بلند مدت خود که دست یافتن به مقام مدیرکل شرکت است برسم. حالا از خودتان بپرسید، چرا این مسئله اینقدر برای من اهمیت دارد؟ ممکن است بگویید، برای من مهم است چون می خواهم از نردبان ترقی تا اندازه ای که استعدادها و توانایی هایم اجازه می دهد، بالا بروم. بعد از خودتان بپرسید، این چرا برایم مهم است، و ممکن است جواب دهید که چون می خواهم به خودم و دیگران ثابت کنم که قدرت به دست آوردن چیزی که میخواهم را دارم.

باز دوباره از خودتان بپرسید که این چرا برایتان مهم است؟ و این سوال را تا جایی که می توانید ادامه دهید. با این کار شما سعی دارید به دلیل اصلی اینکه چرا می خواهید فلان کار را انجام دهید برسید. اینکار به شما کمک می کند اهداف و قصد خودتان را روشن کنید. به شما کمک میکند انگیزه های خود را بشناسید و تشخیص دهید و بفهمید که واقعاً چه می خواهید. با اینکار می فهمید که راه های دیگری هم برای رسیدن به هدفتان وجود دارد. گاهی وقت ها آسان است که بگوییم"، من این را می خواهم" درحالیکه ممکن است چیز دیگری را بخواهید. اینکار به شما کمک میکند از تلاش بیهوده در راه رسیدن به هدفی که واقعاً خواست قلبیتان نیست جلوگیری کنید. همچنین به شما کمک می کند انگیزه اصلی خود را بشناسید و بفهمید که واقعاً چه میخواهید. به طور خلاصه باید بگوییم که خیلی از افراد از کار و شغلی که دارند راضی نیستند. برنامه ریزی شغلی به شما کمک می کند قدرت و توانایی های بالقوه تان را به ماکسیمم برسانید و از کارتان رضایت کامل پیدا کنید. داشتن یک برنامه کاری شما را روی کارتان متمرکز می کند و به شما انگیزه می دهد. به شما کمک میکند مشکلات و موانعی که سر راهتان ممکن است قرار گیرد را از قبل پیشبینی کنید و ناتوانی ها و ضعف هایتان را بشناسید و در راه بهبود آنها بکوشید. برنامه ریزی شغلی به شما اعتماد به نفس لازم برای متعهد شدن به کارتان را در شما ایجاد می کند و آن موقع است که شما توانایی تصمیم گیری می دهد و شما را در راه رسیدن به اهدافتان یاری می کند.

### به آن چه که دارید فکر کنید

خلاقیت باعث بروز افکار بزرگ در انسان میشود. اما معمولاـ سخت ترین مرحله نقطه شروع است. افکار بزرگ ما را به سمت پیشرفت راهنمایی کرده و فردایی روشن را برایمان به ارمغان می آورند. با به کارگیری اصولی که دراین قسمت برای شما شرح می دهیم می توانید یک تجارت بزرگ و بی نقص راه اندازید. ما متاسفانه ذهن خود را به انجام این امور عادت نداده ایم. این امر سبب میشود تا توانایی خود را برای دامن دادن به تصورات و تخیلات از دست داده و در نتیجه قدرت تخیل خود را به کار نگیریم. به همین دلیل فرصتهای بی شماری را به آسانی از دست می دهیم. ایده های بزرگ از محلی فرای باورهای شخصی نشات می گیرند. باید به دوردست ها بنگرید و افکار متفاوت را آزمایش کنید تا به نتیجه مطلوب دست پیدا کنید.عده ای با به کار نگرفتن ذهن خود آنرا به طرز وحشتناکی بی حس و کرخت می کنند، چنین رفتاری باعث می شود درخت افکار شما هیچ گاه به بار ننشیند. ۱- زیاد مطالعه کنید ذهن شما همانند بدنتان برای اینکه رشد پیدا کرده و پرورش یابد نیازمند تمرین و تحرک است، و چه تمرینی بهتر از کتاب خواندن. سعی کنید با افکار و عقاید انسان های موفق در طول تاریخ آشنا شوید. شرح حال و تاریخچه زندگی هر یک از آنها را مرور کنید و از آن درس بگیرید. با مطالعه این کتب می توان حدس زد که چگونه این افراد بزرگ ذهن خود را برای رسیدن به بهترین ها پرورش داده بودند. همچنین می توانید مجلاتی نظیر تجارت و یا اقتصاد روز را نیز مطالعه کنید. با آگاهی از نظرات دیگران پیرامون مسایل مختلف شما سطحی نگری را کنار می گذارید و با یک دید عمقی به موضوعات مختلف می نگرید. ۲- فرصت هایی را که در آن ذهن شما خلاق است از دست ندهید شاید بروز بسیاری از مسائل را به شانس واگذار می کنید. تصور شما نادرست است. شاید بعضی مواقع حس می کنید که مغزتان اصلا کار نمی کند و هیچ عکس العملی از خود نشان نمی دهد. اما مواقعی هم وجود دارد که ذهنتان به قدری فعال است که می خواهید انیشتن را به رقابت دعوت کنید. تنها مشکل موجود این است که این زمان طلایی مواقعی که شما به آن نیاز دارید، ظاهر نمیشود. زمانی که ذهن در حال فوران است تا آنجا که می توانید به افکار خود پر و بال دهید. اجازه دهید افکارتان مثل آب آتش نشانی به بالاترین نقطه صعود کنند. هنگامی که برای پرواز کردن به ذهن خود فضا می دهید، او شما را به دوردست ها خواهد برد و نتایج شگفت انگیزی را بدست خواهد داد. ۳- یک دفترچه یادداشت به همراه داشته باشید هنگامیکه افکار بی نظیر به ذهن شما خطور می کنند از ذخیره کردن آنها اطمینان خاطر حاصل کنید. در این امر به یادداشت های ذهنی اکتفا نکنید زیرا ممکن است به دست فراموشی سپرده شوند. سعی کنید همیشه یک دفترچه یادداشت و یا یک ضبط صوت به همراه داشته باشید به ویژه در کنار تخت خواب خود برای مواقعی که افکار طلایی در حدود ساعت ۲ نیمه شب به ذهن شما خطور می کنند. هنگامیکه افکارتان در جایی ثبت شوند، شما به راحتی می توانید به آنها دسترسی پیدا کنید و آنها را به سرعت به کار ببندید. افکار بزرگ نیز مانند میوه ها فقط تا زمانی که تازه و شاداب باشند قابل استفاده هستند. ۴- از افکار دیگران بهره بجویید بهره جستن از افکار و عقاید دیگران نیز به نوبه خود روش مناسبی برای گسترش ایده های شخصی شماست. افراد مختلف دارای نقطه نظرات و چشم اندازهای متفاوتی هستند. توانایی های آنها مختلف است و سوابق و پیشینه های متفاوتی دارند. کارکرد ذهن افراد منحصر به فرد است. با مطرح شدن یک بحث در میان جمع ، آنقدر پیشنهادهای مختلف شنیده می شود که نیمی از آنها هرگز به ذهن شما نمی رسیدند. به این طریق شما میتوانید با کوله باری سرشار از افکار متفاوت در جاده تصمیم گیری گام بردارید. نسبت به نظر هیچ کس بی توجهی نکنید . شاید در نگاه اول احمقانه به نظر برسند اما شاید مانند صدف هایی باشند که در خود گوهرهای گرانقیمتی را جای داده اند. درست نیست که در مورد نظر دیگران به قضاوت بنشینیم سعی کنید به جای قضاوتهای بیهوده آن ها را سبک سنگین کرده و در امور روزمره خود به کار بندید. ۵- تغییراتی در محیط اطراف خود ایجاد کنید گاهی اوقات تنها چیزی که باعث می شود ذهن خسته شما را دوباره به کار اندازد تغییر وضع ظاهری محیط اطرافتان است. اگر چشم انداز پیرامون شما تغییر کند، ذهن شما نیز به صورت ناخود آگاه به سمت یک دیدگاه جدید تغییر جهت می دهد. اگر تمام مدت در پشت میز خود بنشینید ذهن خود را در آن شرایط محدود می کنید و هیچ فضایی برای برانگیختگی او باقی نمی گذارید. بنابر این میتوانید پیاده روی کنید، به باشگاه ورزشی بروید، کنار آب رود بنشینید و در کل به یک مکان جدید قدم بگذارید تا ذهن شما نیز بتواند آزادانه به تمرین و تقلا بپردازد. ۶- بر روی شکاف میان دو نسل خط بطلان بکشید ذهن کودکان تروتازه و شاداب است. آنها جسور هستند و احساساتشان از طریق فشار های اجتماعی سرکوب نشده است. به جهان با شگفتی می نگرند و مانند بزرگترها پاکی و معصومیت خود را از دست نداده اند. با کودکان پیرامون مسائل مختلف صحبت کنید تا با نقطه نظر ساده و بی آلایش آنها آشنا شوید. اگر می خواهید مشکلی را حل کنید نظر آنها را نیز جویا شوید. عقاید آنها شما را به تعجب وا می دارند. آنها قصد تاثیرگذاری در دیگران را ندارند و همه چیز را تنها با اتکا بر پاکی و صداقت بیان می کنند.از سوی دیگر با افراد سالخورده و مسن نیز مشورت کنید. آنها مدت ها پیش با تمام این مشکلات مواجه شده اند و با آن دست و پنجه نرم کرده اند. تجربیاتشان آنقدر سودمند و با ارزش است که هیچ قیمتی را نمی توان بر روی آن گذاشت. پس آنها را دست کم نگیرید، با دیدگاههایشان نسبت به زندگی آشنا شوید و از آنها درس بگیرید. قطعا شما را به سوی جهت مناسب هدایت می کنند و از مشکلات در امان خواهید بود. ۷- به رفیق شفیق خود مراجعه کنید همه ما دوستی داریم که به نظر میرسد توانایی پاسخ به تمام مسائل و مشکلات ما را دارد. چرا تنها در مورد مشکلات شخصی از او کمک می خواهید؟ بد نیست گاهی در مورد مسائل مهمتر نیز از او یاری بجویید. ۸- به توانایی های خود اتکا کنید قواعد و اصول کلی را برای یک لحظه هم که شده فراموش کنید. این رهنمون ها در جای خود مفید هستند اما ممکن است مانند یک چشمبند عمل کرده و قدرت داشتن دید وسیع را از شما بگیرند و اجازه دیدن چشم اندازهای متفاوت را به شما ندهند. هرزگاهی خود را از قید و بند قوانین آزاد کنید. شما می توانید بدون توجه به کارآیی روش های گذشته به آسانی و بدون بروز هیچ شک و تردیدی در راه مورد نظر خود گام بردارید. کمی جسارت به خرج دهید و سیستمهای فعلی را زیر سوال برید. ۹- در حیطه کاری خود به فعالیت بپردازید خیلی خوب است که به ذهن خود اجازه دهید آزادانه به گردش بپردازد. اما این گردش باید در حیطه دانش شما انجام پذیرد. اگر یک طراح هستید لازم نیست راه حلی برای مشکلات اقتصادی پیدا کنید. افکار شما تنها در رشته ای که مهارت دارید خوب کار می کنند و در سایر رشته ها نتیجه ای مصیبت بار را به دنبال خواهند داشت. اگر نیاز به ورود به قلمرو دیگری را دارید بهتر است قبل از هر کار

با یک متخصص مشورت کنید و اجازه انجام کلیه امور را به دست او بسپارید تا با استفاده از دانش و تخصص خود عمل کند. ۱۰- به ذهن خود آزادی عمل دهید آیا با تمرین های رایج نویسندگان آشنایی دارید؟ آنها برای مبارزه با محدودیت ها یک روش بسیار جالب را برگزیده اند. فقط کافی است قلم را بر روی کاغذ گذاشته و هر آنچه که در ذهنتان است را بر روی کاغذ بیاورید. میتوانید از مشکلات شروع کنید و به دنبال هیچ گونه ارتباطی در دست نوشته های خود نباشید. مهم نیست که تا چه حد عبث و نا معقول به نظر می رسند. بعدا می توانید مثل یک جدول تناوبی آنها را سازماندهی کنید، در آخر نیز امکان دارد به چیزی دست پیدا کنید که بیهوده و بی ربط باشد اما چیزی که در این مبحث حائز اهمیت است این است که شما به ذهن خود اجازه غرق شدن در مسائل مختلف را داده اید و این خود یک امتیاز محسوب می شود. هیچ کس نمی داند شاید به نتیجه ای برسید که سال ها منتظر آن بوده اید.۱۱- ایده های گذشته را از نو بسازید افکار شما مثل کامپیوتر هستند. هر چند وقت یک بار نیاز است که سخت افزار آن را ارتقا دهید. ایده های بزرگ گذشته را پیش روی خود بگذارید و بر روی آن ها عملیات نوسازی انجام دهید. آن ها را اصلاح کنید و برای بهبودی آن ها تلاش کنید. ضمائم لازم را نیز برای تقویت هر چه بیشتر به آنها بیفزایید. این کارها را می توان با نوشتن عقاید اولیه خود بر روی کاغذ و نظم دادن به آشفتگی ذهنتان انجام دهید. عالی به نظر میرسد پس منتظر چه هستید؟ بهتر است در انجام آن تعجیل کنید. ۱۲- از الهه وجودتان یاری بخواهید آیا یک شی، آهنگ، مکان و یا یک شخص خاص وجود دارد که حضور و یا تجسم او برای شما خوشایند بوده و به ذهنتان نیرویی همچون قدرت موتور جت می دهد. از هیچ تلاشی برای رسیدن به آن مضایقه نکنید. تنها یک چنین چیزهایی هستند که شما را به سمت ابتکارات بدیع رهنمون می سازند. از وجود آن بهره بجویید و اجازه دهید تا انوار طلایی آن به درونتان نفوذ کند و ذهن شما را در بر گیرد. یک ایده بزرگ از چه ویژگی هایی برخوردار استشرکت ها و کمپانی های بزرگ به ویژه آن دسته که بر روی مسائلی نظیر طراحی و تبلیغات کار می کنند، سرمایه گذاری های عظیمی صرف می کنند تا به کارکنان خود آموزش دهند که چگونه می توانند ذهن خود را آزاد کنند تا سرچشمه ایده های بزرگ باشند. خیلی از آنها از کارمندان درخواست ارائه لیست هفتگی ایده ها را میکنند. در چنین محیطی چیزی به عنوان فکر بد وجود ندارد فقط بعضی ایده ها خام هستند. بنابراین خیال بافی و رویا پردازی کنید تا ذهن شما به نظریه پردازی عادت کند و از قلمرو سادگی بیرون آید. قدری افسار گسیخته باشید تا پندار شما به بلندی ها پرواز کرده و اوج گیرد.

به آن چه که دارید فکر کنید

خلاقیت باعث بروز افکار بزرگ در انسان میشود. اما معمولاـ سخت ترین مرحله نقطه شروع است. افکار بزرگ ما را به سمت پیشرفت راهنمایی کرده و فردایی روشن را برایمان به ارمغان می آورند. با به کارگیری اصولی که دراین قسمت برای شما شرح می دهیم می توانید یک تجارت بزرگ و بی نقص راه اندازید. ما متاسفانه ذهن خود را به انجام این امور عادت نداده ایم. این امر سبب میشود تا توانایی خود را برای دامن دادن به تصورات و تخیلات از دست داده و در نتیجه قدرت تخیل خود را به کار نگیریم. به همین دلیل فرصتهای بی شماری را به آسانی از دست می دهیم. ایده های بزرگ از محلی فرای باورهای شخصی نشات می گیرند. باید به دوردست ها بنگرید و افکار متفاوت را آزمایش کنید تا به نتیجه مطلوب دست پیدا کنید.عده ای با به کار نگرفتن ذهن خود آنرا به طرز وحشتناکی بی حس و کرخت می کنند، چنین رفتاری باعث می شود درخت افکار شما هیچ گاه به بار ننشیند. ۱- زیاد مطالعه کنید ذهن شما همانند بدنتان برای اینکه رشد پیدا کرده و پرورش یابد نیازمند تمرین و تحرک است، و چه تمرینی بهتر از کتاب خواندن. سعی کنید با افکار و عقاید انسان های موفق در طول تاریخ آشنا شوید. شرح حال و تاریخچه زندگی هر یک از آنها را مرور کنید و از آن درس بگیرید. با مطالعه این کتب می توان حدس زد که چگونه این افراد بزرگ ذهن خود را برای رسیدن به بهترین ها پرورش داده بودند. همچنین می توانید مجلاتی نظیر تجارت و یا اقتصاد روز را نیز مطالعه کنید. با آگاهی از نظرات دیگران پیرامون مسایل مختلف شما سطحی نگری را کنار می گذارید و با یک دید عمقی به موضوعات مختلف می نگرید. ۲- فرصت هایی را که در آن ذهن شما خلاق است از دست ندهید شاید بروز بسیاری از مسائل را به شانس واگذار می کنید. تصور شما نادرست است. شاید بعضی مواقع حس می کنید که مغزتان اصلا کار نمی کند و هیچ عکس العملی از خود نشان نمی دهد. اما مواقعی هم وجود دارد که ذهنتان به قدری فعال است که می خواهید انیشتن را به رقابت دعوت کنید. تنها مشکل موجود این است که این زمان طلایی مواقعی که شما به آن نیاز دارید، ظاهر نمیشود. زمانی که ذهن در حال فوران است تا آنجا که می توانید به افکار خود پر و بال دهید. اجازه دهید افکارتان مثل آب آتش نشانی به بالاترین نقطه صعود کنند. هنگامی که برای پرواز کردن به ذهن خود فضا می دهید، او شما را به دوردست ها خواهد برد و نتایج شگفت انگیزی را بدست خواهد داد. ۳- یک دفترچه یادداشت به همراه داشته باشید هنگامیکه افکار بی نظیر به ذهن شما خطور می کنند از ذخیره کردن آنها اطمینان خاطر حاصل کنید. در این امر به یادداشت های ذهنی اکتفا نکنید زیرا ممکن است به دست فراموشی سپرده شوند. سعی کنید همیشه یک دفترچه یادداشت و یا یک ضبط صوت به همراه داشته باشید به ویژه در کنار تخت خواب خود برای مواقعی که افکار طلایی در حدود ساعت ۲ نیمه شب به ذهن شما خطور می کنند. هنگامیکه افکارتان در جایی ثبت شوند، شما به راحتی می توانید به آنها دسترسی پیدا کنید و آنها را به سرعت به کار ببندید. افکار بزرگ نیز مانند میوه ها فقط تا زمانی که تازه و شاداب باشند قابل استفاده هستند. ۴- از افکار دیگران بهره بجویید بهره جستن از افکار و عقاید دیگران نیز به نوبه خود روش مناسبی برای گسترش ایده های شخصی شماست. افراد مختلف دارای نقطه نظرات و چشم اندازهای متفاوتی هستند. توانایی های آنها مختلف است و سوابق و پیشینه های متفاوتی دارند. کارکرد ذهن افراد منحصر به فرد است. با مطرح شدن یک بحث در میان جمع ، آنقدر پیشنهادهای مختلف شنیده می شود که نیمی از آنها هرگز به ذهن شما نمی رسیدند. به این طریق شما میتوانید با کوله باری سرشار از افکار متفاوت در جاده تصمیم گیری گام بردارید. نسبت به نظر هیچ کس بی توجهی نکنید . شاید در نگاه اول احمقانه به نظر برسند اما شاید مانند صدف هایی باشند که در خود گوهرهای گرانقیمتی را جای داده اند. درست نیست که در مورد نظر دیگران به قضاوت بنشینیم سعی کنید به جای قضاوتهای بیهوده آن ها را سبک سنگین کرده و در امور روزمره خود به کار بندید. ۵- تغییراتی در محیط اطراف خود ایجاد کنید گاهی اوقات تنها چیزی که باعث می شود ذهن خسته شما را دوباره به کار اندازد تغییر وضع ظاهری محیط اطرافتان است. اگر چشم انداز پیرامون شما تغییر کند، ذهن شما نیز به صورت ناخود آگاه به سمت یک دیدگاه جدید تغییر جهت می دهد. اگر تمام مدت در پشت میز خود بنشینید ذهن خود را در آن شرایط محدود می کنید و هیچ فضایی برای برانگیختگی او باقی نمی گذارید. بنابر این میتوانید پیاده روی کنید، به باشگاه ورزشی بروید، کنار آب رود بنشینید و در کل به یک مکان جدید قدم بگذارید تا ذهن شما نیز بتواند آزادانه به تمرین و تقلا بپردازد. ۶- بر روی شکاف میان دو نسل خط بطلان بکشید ذهن کودکان تروتازه و شاداب است. آنها جسور هستند و احساساتشان از طریق فشار های اجتماعی سرکوب نشده است. به جهان با شگفتی می نگرند و مانند بزرگترها پاکی و معصومیت خود را از دست نداده اند. با کودکان پیرامون مسائل مختلف صحبت کنید تا با نقطه نظر ساده و بی آلایش آنها آشنا شوید. اگر می خواهید مشکلی را حل کنید نظر آنها را نیز جویا شوید. عقاید آنها شما را به تعجب وا می دارند. آنها قصد تاثیرگذاری در دیگران را ندارند و همه چیز را تنها با اتکا بر پاکی و صداقت بیان می کنند.از سوی دیگر با افراد سالخورده و مسن نیز مشورت کنید. آنها مدت ها پیش با تمام این مشکلات مواجه شده اند و با آن دست و پنجه نرم کرده اند. تجربیاتشان آنقدر سودمند و با ارزش است که هیچ قیمتی را نمی توان بر روی آن گذاشت. پس آنها را دست کم نگیرید، با دیدگاههایشان نسبت به زندگی آشنا شوید و از آنها درس بگیرید. قطعا شما را به سوی جهت مناسب هدایت می کنند و از مشکلات در امان خواهید بود. ۷- به رفیق شفیق خود مراجعه کنید همه ما دوستی داریم که به نظر میرسد توانایی پاسخ به تمام مسائل و مشکلات ما را دارد. چرا تنها در مورد مشکلات شخصی از او کمک می خواهید؟ بد نیست گاهی در مورد مسائل مهمتر نیز از او یاری بجویید. ۸- به توانایی های خود اتکا کنید قواعد و اصول کلی را برای یک لحظه هم که شده فراموش کنید. این رهنمون ها در جای خود مفید هستند اما ممکن است مانند یک چشمبند عمل کرده و قدرت داشتن دید وسیع را از شما بگیرند و اجازه دیدن چشم اندازهای متفاوت را به شما ندهند. هرزگاهی خود را از قید و بند قوانین آزاد کنید. شما می توانید بدون توجه به کارآیی روش های گذشته به آسانی و بدون بروز هیچ شک و تردیدی در راه مورد نظر خود گام بردارید. کمی جسارت به خرج دهید و سیستمهای فعلی را زیر سوال برید. ۹- در حیطه کاری خود به فعالیت بپردازید خیلی خوب است که به ذهن خود اجازه دهید آزادانه به گردش بپردازد. اما این گردش باید در حیطه دانش شما انجام پذیرد. اگر یک طراح هستید لازم نیست راه حلی برای مشکلات اقتصادی پیدا کنید. افکار شما تنها در رشته ای که مهارت دارید خوب کار می کنند و در سایر رشته ها نتیجه ای مصیبت بار را به دنبال خواهند داشت. اگر نیاز به ورود به قلمرو دیگری را دارید بهتر است قبل از هر کار با یک متخصص مشورت کنید و اجازه انجام کلیه امور را به دست او بسپارید تا با استفاده از دانش و تخصص خود عمل کند. ۱۰- به ذهن خود آزادی عمل دهید آیا با تمرین های رایج نویسندگان آشنایی دارید؟ آنها برای مبارزه با محدودیت ها یک روش بسیار جالب را برگزیده اند. فقط کافی است قلم را بر روی کاغذ گذاشته و هر آنچه که در ذهنتان است را بر روی کاغذ بیاورید. میتوانید از مشکلات شروع کنید و به دنبال هیچ گونه ارتباطی در دست نوشته های خود نباشید. مهم نیست که تا چه حد عبث و نا معقول به نظر می رسند. بعدا می توانید مثل یک جدول تناوبی آنها را سازماندهی کنید، در آخر نیز امکان دارد به چیزی دست پیدا کنید که بیهوده و بی ربط باشد اما چیزی که در این مبحث حائز اهمیت است این است که شما به ذهن خود اجازه غرق شدن در مسائل مختلف را داده اید و این خود یک امتیاز محسوب می شود. هیچ کس نمی داند شاید به نتیجه ای برسید که سال ها منتظر آن بوده اید.۱۱- ایده های گذشته را از نو بسازید افکار شما مثل کامپیوتر هستند. هر چند وقت یک بار نیاز است که سخت افزار آن را ارتقا دهید. ایده های بزرگ گذشته را پیش روی خود بگذارید و بر روی آن ها عملیات نوسازی انجام دهید. آن ها را اصلاح کنید و برای بهبودی آن ها تلاش کنید. ضمائم لازم را نیز برای تقویت هر چه بیشتر به آنها بیفزایید. این کارها را می توان با نوشتن عقاید اولیه خود بر روی کاغذ و نظم دادن به آشفتگی ذهنتان انجام دهید. عالی به نظر میرسد پس منتظر چه هستید؟ بهتر است در انجام آن تعجیل کنید. ۱۲- از الهه وجودتان یاری بخواهید آیا یک شی، آهنگ، مکان و یا یک شخص خاص وجود دارد که حضور و یا تجسم او برای شما خوشایند بوده و به ذهنتان نیرویی همچون قدرت موتور جت می دهد. از هیچ تلاشی برای رسیدن به آن مضایقه نکنید. تنها یک چنین چیزهایی هستند که شما را به سمت ابتکارات بدیع رهنمون می سازند. از وجود آن بهره بجویید و اجازه دهید تا انوار طلایی آن به درونتان نفوذ کند و ذهن شما را در بر گیرد. یک ایده بزرگ از چه ویژگی هایی برخوردار استشرکت ها و کمپانی های بزرگ به ویژه آن دسته که بر روی مسائلی نظیر طراحی و تبلیغات کار می کنند، سرمایه گذاری های عظیمی صرف می کنند تا به کارکنان خود آموزش دهند که چگونه می توانند ذهن خود را آزاد کنند تا سرچشمه ایده های بزرگ باشند. خیلی از آنها از کارمندان درخواست ارائه لیست هفتگی ایده ها را میکنند. در چنین محیطی چیزی به عنوان فکر بد وجود ندارد فقط بعضی ایده ها خام هستند. بنابراین خیال بافی و رویا پردازی کنید تا ذهن شما به نظریه پردازی عادت کند و از قلمرو سادگی بیرون آید. قدری افسار گسیخته باشید تا پندار شما به بلندی ها پرواز کرده و اوج گیرد.

### رییس و مرئوس همه باید قدم بزنند

نویسنده:مهری موسی وند

شاید فست فودها بی گناهند!

این دیگر انصاف نیست که تمام تقصیرها را بر گردن نان خامه ای، بستنی، غذاهای چرب، پیتزا، همبرگر و خلاصه انواع فست

فودها بینـدازیم! بیشتر چاق شـدن های ما به دلیل کم تحرکی است. محققان استرالیایی هشـدار داده انـد که شـغل های نشسـته و بی تحرک که متاسـفانه روز به روز بر تعدادشان افزوده می شود عامل مهمی در بروز چاقی و اضافه وزن است و سلامت کارکنان را به گونه ای جدی تهدید می کند.

تصور کنیـد کارمندی را که به تازگی نامه ارتقای شـغلی را به دسـتش داده اند و سـمت پرطرفدار ریاست یا مدیریت بخشـی که در آن مشـغول به کار بوده منصوب شـده است. کارمنـد سابق با شوقی وصف ناپـذیر پشت میز جدیـدش نشسـته و آبدارچی خندان هر یـک سـاعت برایش چای می آورد و همکاران نیز برای عرض تبریک با جعبه های شـیرینی و شـکلات به اتاقش می آینـد. در عین حال قرار است بعـد ازظهر در جلسه ای که در میز مجاور فقط چنـد قـدم آن طرف تر برگزار شود، ریاست جلسه را به عهـده داشـته باشد. این کارمند خوشـحال شغل جدیدش را دیوانه وار دوست دارد و حتی تصورش را هم نمی کند که این منصب ممکن است به سلامتی اش آسیب جدی برساند.

یافته های جدید: پژوهشـگران استرالیایی با بررسـی ارتباط کارهای نشسـته، بی تحرکی و چاقی پی بردند مردانی که افزون بر شـش سـاعت در روز کـار نشسـته انجام می دهنـد، دو برابر بیشتر از گروهی که کمتر از ?? دقیقه در روز پشت میز می نشینند در معرض چـاقی و اضـافه وزن قرار دارنـد. البته دربـاره زنـان اوضـاع کمی امیدوارکننـده تر بود. بررسـی هـا نشـان داد که زنـان شاغل به طور میانگین روزی ?? دقیقه بیشتر از مردان راه می روند.

در روز چقـدر راه می رویـد؟ چقـدر قـدم می زنیـد؟ چنان چه تا به حال به این موضوع جدی فکر نکرده اید خواندن نتایج بررسـی هـای انجمن ورزشـی امریکـا خـالی از فایـده نخواهـد بود. آنـان ?? نفر از کارکنان ?? فعالیت شـغلی مختلف را مورد بررسـی قرار دادند. در این پژوهش از افراد خواسته شد تا دستگاه پدومتر(گام سنج) را سه روز کاری پیاپی همراه خود داشته باشند.

سرانجام مشـخص شد که منشـی ها به طور متوسط با ???? قدم در روز، به عبارتی خیلی کمتر از حد پیشنهادی برای حفظ سلامت که ?? هزار قدم در روز ( وحشت کردید!) است، کم تحرک ترین شـغل را دارند. پس از آن معلم ها با ???? ،مشاوران حقوقی با ????و افسران پلیس با ???? قدم در روز در شمار گروه های کم تحرک قرار دارند.

شغل های پرتحرک: حتما کنجکاو شدید بدانید که کدام مشاغل پرتحرک بودند. پستچی ها و نامه رسان ها با ????? قدم در روز فعـال ترین شاغلان شـناخته شدنـد.(شایـد به همین دلیـل نـامه رسـان چـاق کمـتر دیـده ایم!) و پس از آنهـا سـرایدارها بـا????? ، پیشخدمت رستوران با ????? ،کارگران کارخانه های تولیدی با ???? ،کارگران ساختمانی با ???? و پرستاران با ???? قدم در روز در شمار کارکنان پرتحرک با فعالیت های بدنی بالا قرار گرفتند.

چاره ای نیست، ورزش کنیـد: حتی اگر برنامه ورزشـی جـدی برای کاهش وزن نـداریم لازم است فعالیت بدنی را در برنامه روزانه تان بگنجانید. برای پیاده روی و شکسـتن رکورد ?? هزار قدم در روز نیاز نیست به کلاس ورزش بروید یا در دوی ماراتن شـرکت کنیـد. با انجام کارهای عادی روزمره، پیاده روی، رفت و آمـد و انجام کارهای اداری به راحتی می توانیـد روزی ???? قـدم بیشتر قدم بردارید.

تصـمیمی از سر دلخوشـی: شب تصـمیم می گیرید صـبح ?? دقیقه زودتر بیدار شوید و کمی ورزش کنید اما صـبح روز بعد زنگ ساعت را خاموش می کنید و می کوشـید تصـمیم دیشبتان را فراموش کنید. آن قدر خسـته و خواب آلود هستید که حتی پنج دقیقه خواب بیشتر هم برایتان رویایی است. به خودتان دلگرمی می دهیـد و عهد می بندید که عصـر تلافی کسالت صـبح را بکنید اما آن هنگام نیز آنقدر خسته و بی حوصله اید که دلتان می خواهد رو به روی تلویزیون دراز بکشید و هنگام تماشای برنامه چای و کیک و یا عصرانه مورد علاقه تان را بخورید.

باز هم توصیه!

- ?چنان چه رییس هستید گاه جلسات و گفت وگوهای غیررسمی را در حال قدم زدن در محوطه باز انجام دهید.
- ?گاهی به جای استفاده از آسانسور از پله ها بالا بروید.
- ?به جای فرستادن ایمیل و پیامک به همکارتان که در اتاق کناری شما کار می کند، موضوع را حضوری با او در میان بگذارید.
- ?حتی ایستادن یا راه رفتن هنگام حرف زدن با تلفن ( به ویژه تلفن همراه) هم می تواند مفید باشد.
- ?بکوشید با ماشین شخصی به محل کار نروید یا دست کم دو روز در هفته از پاهایتان کمک بیشتری بخواهید!
- ?اگر از آن دسـته کارمنـدهای پشت میز نشـین هستید که روزی ?? تا چای نوش جان می کنند به جای قند و شـکلات و ... چند دانه کشمش بخورید به این ترتیب از ورود هفته ای ??? کالری اضافی به بدنتان جلوگیری می کنید.
- ?سعی کنید اولین داوطلب ماموریت های اداری داخل شهر باشید.

رییس و مرئوس همه باید قدم بزنند

نویسنده:مهری موسی وند شاید فست فودها بی گناهند!

این دیگر انصـاف نیست که تمـام تقصـیرها را بر گردن نـان خـامه ای، بسـتنی، غـذاهای چرب، پیتزا، همبرگر و خلاصه انواع فسـت فودها بینـدازیم! بیشتر چاق شـدن های ما به دلیل کم تحرکی است. محققان استرالیایی هشـدار داده انـد که شـغل های نشسـته و بی تحرک که متاسـفانه روز به روز بر تعدادشان افزوده می شود عامل مهمی در بروز چاقی و اضافه وزن است و سلامت کارکنان را به گونه ای جدی تهدید می کند.

تصور کنیـد کارمندی را که به تازگی نامه ارتقای شـغلی را به دسـتش داده اند و سـمت پرطرفدار ریاست یا مدیریت بخشـی که در آن مشـغول به کار بوده منصوب شـده است. کارمنـد سابق با شوقی وصف ناپـذیر پشت میز جدیـدش نشسـته و آبدارچی خندان هر یـک سـاعت برایش چای می آورد و همکاران نیز برای عرض تبریک با جعبه های شـیرینی و شـکلات به اتاقش می آینـد. در عین حال قرار است بعـد ازظهر در جلسه ای که در میز مجاور فقط چنـد قـدم آن طرف تر برگزار شود، ریاست جلسه را به عهـده داشـته باشد. این کارمند خوشـحال شغل جدیدش را دیوانه وار دوست دارد و حتی تصورش را هم نمی کند که این منصب ممکن است به سلامتی اش آسیب جدی برساند.

یافته های جدید: پژوهشـگران استرالیایی با بررسـی ارتباط کارهای نشسـته، بی تحرکی و چاقی پی بردند مردانی که افزون بر شـش سـاعت در روز کـار نشسـته انجام می دهنـد، دو برابر بیشتر از گروهی که کمتر از ?? دقیقه در روز پشت میز می نشینند در معرض چـاقی و اضـافه وزن قرار دارنـد. البته دربـاره زنـان اوضـاع کمی امیدوارکننـده تر بود. بررسـی هـا نشـان داد که زنـان شاغل به طور میانگین روزی ?? دقیقه بیشتر از مردان راه می روند.

در روز چقـدر راه می رویـد؟ چقـدر قـدم می زنیـد؟ چنان چه تا به حال به این موضوع جدی فکر نکرده اید خواندن نتایج بررسـی هـای انجمن ورزشـی امریکـا خـالی از فایـده نخواهـد بود. آنـان ?? نفر از کارکنان ?? فعالیت شـغلی مختلف را مورد بررسـی قرار دادند. در این پژوهش از افراد خواسته شد تا دستگاه پدومتر(گام سنج) را سه روز کاری پیاپی همراه خود داشته باشند.

سرانجام مشـخص شد که منشـی ها به طور متوسط با ???? قدم در روز، به عبارتی خیلی کمتر از حد پیشنهادی برای حفظ سلامت که ?? هزار قدم در روز ( وحشت کردید!) است، کم تحرک ترین شـغل را دارند. پس از آن معلم ها با ???? ،مشاوران حقوقی با ????و افسران پلیس با ???? قدم در روز در شمار گروه های کم تحرک قرار دارند.

شغل های پرتحرک: حتما کنجکاو شدید بدانید که کدام مشاغل پرتحرک بودند. پستچی ها و نامه رسان ها با ????? قدم در روز فعـال ترین شاغلان شـناخته شدنـد.(شایـد به همین دلیـل نـامه رسـان چـاق کمـتر دیـده ایم!) و پس از آنهـا سـرایدارها بـا????? ، پیشخدمت رستوران با ????? ،کارگران کارخانه های تولیدی با ???? ،کارگران ساختمانی با ???? و پرستاران با ???? قدم در روز در شمار کارکنان پرتحرک با فعالیت های بدنی بالا قرار گرفتند.

چاره ای نیست، ورزش کنیـد: حتی اگر برنامه ورزشـی جـدی برای کاهش وزن نـداریم لازم است فعالیت بدنی را در برنامه روزانه تان بگنجانید. برای پیاده روی و شکسـتن رکورد ?? هزار قدم در روز نیاز نیست به کلاس ورزش بروید یا در دوی ماراتن شـرکت کنیـد. با انجام کارهای عادی روزمره، پیاده روی، رفت و آمـد و انجام کارهای اداری به راحتی می توانیـد روزی ???? قـدم بیشتر قدم بردارید.

تصـمیمی از سر دلخوشـی: شب تصـمیم می گیرید صـبح ?? دقیقه زودتر بیدار شوید و کمی ورزش کنید اما صـبح روز بعد زنگ ساعت را خاموش می کنید و می کوشـید تصـمیم دیشبتان را فراموش کنید. آن قدر خسـته و خواب آلود هستید که حتی پنج دقیقه خواب بیشتر هم برایتان رویایی است. به خودتان دلگرمی می دهیـد و عهد می بندید که عصـر تلافی کسالت صـبح را بکنید اما آن هنگام نیز آنقدر خسته و بی حوصله اید که دلتان می خواهد رو به روی تلویزیون دراز بکشید و هنگام تماشای برنامه چای و کیک و یا عصرانه مورد علاقه تان را بخورید. باز هم توصیه!

- ?چنان چه رییس هستید گاه جلسات و گفت وگوهای غیررسمی را در حال قدم زدن در محوطه باز انجام دهید.
- ?گاهی به جای استفاده از آسانسور از پله ها بالا بروید.
- ?به جای فرستادن ایمیل و پیامک به همکارتان که در اتاق کناری شما کار می کند، موضوع را حضوری با او در میان بگذارید.
- ?حتی ایستادن یا راه رفتن هنگام حرف زدن با تلفن ( به ویژه تلفن همراه) هم می تواند مفید باشد.
- ?بکوشید با ماشین شخصی به محل کار نروید یا دست کم دو روز در هفته از پاهایتان کمک بیشتری بخواهید!
- ?اگر از آن دسـته کارمنـدهای پشت میز نشـین هستید که روزی ?? تا چای نوش جان می کنند به جای قند و شـکلات و ... چند دانه کشمش بخورید به این ترتیب از ورود هفته ای ??? کالری اضافی به بدنتان جلوگیری می کنید.
- ?سعی کنید اولین داوطلب ماموریت های اداری داخل شهر باشید.

### چه کسی می‌برد، چه کسی می‌بازد؟

مترجم:پریچهر فرجادی

ترجمه: پریچهر فرجادی

مـا انسان‌ها چنین می‌پنـداریم که مجبوریم همیشه به اختلافات و ناسازگاری‌ها به صورت ظهور دو قطب متضاد نگاه کنیم؛ در حالی که عملاً، خطر در عدم تشـخیص نیاز به وجود اختلاف و تدارک شـکل‌های مناسب، برای روبه‌رو شدن با آن است. شکل ویران‌گر نهـایی، ترسـناک است؛ امـا آن هـم تضـاد نیست؛ بلکه وارونگی است. آن‌چه ترسـناک است، سـعی در احتراز و سـرکوب نمـودن اختلافات است.

«جین بیکر میلر»

ناسازگاری

مقصود از «ناسازگـاری» یـا «اختلاف‌نظر» چیست؟ در فرهنگ‌هـای لغت، به مترادف‌هـایی مثل «مخالفت»، «رودررو شـدن»، «نفاق»، «اختلاف»، «سوءتفـاهم»، «نـاجوری» و غیره اشـاره شـده است. برای بسـیاری از ما، معنی ناسازگاری، «خشم»، «تهاجم» و «خصومت» است. اختلاف، هیـچ بُعـد مثبتی نـدارد؛ اما در عین حال، اختلاف و ناسازگاری، یکی از بخش‌های گریزناپذیر و لازم تجربه بشـری است؛ چه به صورت ناسازگاری‌هـایی که در درون خود مـا، دربـاره نیازهـای شخصـی وجود دارد و چه اختلافـاتی که در ارتباط با

دیگران بروز می‌کند. در این نوشتار، ما در مورد بخش دوم حرف می‌زنیم.

در هر رابطه‌ای، اختلافات زیادی وجود دارد که ما آنها را به دو بخش تقسیم می‌کنیم؛ اختلافاتی که در نتیجه وجود مانعی در راه رسیدن ما به نیازهایمان بروز می‌کنند - که ما آنها را اختلاف نیاز می‌نامیم - و آنهایی که در نتیجه تضاد ارزش‌ها، بین مردم بروز می‌کنند که ما آنها را برخورد ارزش‌ها می‌نامیم.

در هر «اختلاف نیاز»، هر یک از دو طرف، می‌تواند به روشنی بفهمد و قبول کند که طرف دیگر، نیازهایی دارد که برآورده نشده‌اند و این نیازها، مهم و معتبر هستند. واضح است که هر چه نیازها ملموس‌تر باشند، دیگری به احتمال بیشتری، اعتبار آنها را می‌پذیرد. در این‌جا مثال‌هایی را از وضعیت‌های «اختلافات نیاز» می‌آوریم:

۱. شما و همسرتان پس‌انداز کوچکی دارید. او می‌خواهد اتومبیل تازه‌ای بخرد و شما می‌خواهید آن را در زمین یا ملک سرمایه‌گذاری کنید.

۲. شما می‌خواهید در آینده نزدیکی، بچه‌ای داشته باشید و همسرتان می‌خواهد چند سال دیگر صبر کند.

۳. شما از همسرتان جدا شده‌اید و دو بچه دارید و شوهر سابقتان از پرداخت خرجی که برای آنها متعهد شده، سر باز می‌زند.

چرا سعی می‌کنیم از اختلاف بپرهیزیم؟

چرا مردم این همه از اختلافات هراس دارند؟ دقیق‌تر بگویم وضعیت‌هایی که در زندگی‌مان دربردارنده اختلاف با دیگران هستند، بیش از هر چیز دیگر، سبب ترس و فشار عصبی می‌شوند. ما نتیجه را نمی‌دانیم و نمی‌خواهیم ببازیم؛ می‌ترسیم نتوانیم خودمان را کنترل کنیم و می‌ترسیم رابطه‌مان آسیب ببیند.

بروز اختلاف، به ویژه برای زنان، بسیار حساس است. ما بیشتر آموخته‌ایم که از اختلاف، مانند خشم و اضطراب، پرهیز کنیم؛ به روی خود نیاوریم و آن را بیان نکنیم. همه ما شنیده‌ایم که مردم می‌گویند: «من برای نگه‌داشتن آرامش خانواده، هر کاری می‌کنم.» یا «در تمام سال‌های ازدواجمان، هرگز عدم توافق جدی نداشته‌ایم».

در حقیقت، این آدم‌ها می‌گویند که اختلافاتشان را هیچ وقت ظاهر نکرده‌اند. آنها خودشان خواسته‌اند که یا اصلاً نفهمند که اختلافی با هم دارند و یا از راه‌های غیرمستقیم، روی آن عمل کرده‌اند. در حقیقت، بیشتر خشم و اضطرابی که در روابط هست، در نتیجه شکست در برخورد مستقیم و روشن با اختلافات است. بنابراین، آنها همیشه یا حل نشده باقی می‌مانند و یا به طریقی نامطلوب، حل می‌شوند.

دلیل اصلی این‌که مردم، مخصوصاً زنان، سعی می‌کنند در مناقشات حضوری درگیر نشوند، این است که در بیشتر موارد، اختلافات قبلی‌شان از راه‌های غیرمنصفانه حل شده‌اند و به جای این‌که با این‌گونه اختلافات، به صورت علامت برآورده شدن نیازی برخورد شود، مبدل به جدال قدرت گشته‌اند و در نتیجه، همیشه برنده یا بازنده‌ای هست و از آن‌جا که بیشتر ما طبیعتاً می‌خواهیم که در رابطه‌هایمان احساس عدالت و دو جانبه بودن داشته باشیم، جدال قدرت، می‌تواند به صورت راهی جهت برگرداندن تعادل در رابطه فهمیده شود. در عین حال، جدال قدرت، بدون هیچ شکی، در هر دو طرف، احساس بازنده بودن به وجود می‌آورد؛ چون آنها به ارضای نیازشان نمی‌رسند.

کاربرد قدرت در حل مناقشات

ما در این‌جا کلمه «قدرت» را به صورت تمام منابعی که کنترل آن در دست شخصی است که دیگری به آن محتاج است، نام می‌بریم. شخص قدرتمند، می‌تواند بنا به خواسته خود، از آن قدرت (یا تهدید قدرت)، در راه مجبور ساختن شخص دیگر به انجام کار یا کارهایی که خود آن شخص تمایلی به انجام آن ندارد، استفاده کند.

قدرت اجبار را می‌توان به صورت مستقیم یا غیرمستقیم به کار برد. با وجود این‌که ما معمولاً به قدرت، از طریق شکل‌های واضح و بیرونی آن نگاه می‌کنیم، اما راه‌های اعمال فشار غیرمحسوس و غیرمستقیمی هم وجود دارند که اغلب به صورت دفاع در مقابل اعمال قدرت مستقیم دیگری به کار می‌روند. آدم‌های کم‌قدرت که دسترسی زیادی به منابع قدرت ندارند، آدم‌هایی که آموخته‌اند از اختلاف بپرهیزند و یا آدم‌هایی که از برخورد رو در رو می‌ترسند، بیشتر مایلند که از قدرت‌های مرموز یا غیرمستقیم استفاده کنند.

بسیاری از زن‌ها فکر می‌کنند که در رابطه‌هایشان، از قدرت استفاده نمی‌کنند؛ در حالی که در حقیقت، آنها آن را مستقیماً یا در ظاهر به کار نمی‌برند. در این‌جا مثال‌هایی از کاربرد غیرمستقیم قدرت می‌آوریم:

۱. همسری که وقت خواب، سردرد می‌گیرد.

۲. یکی از دو طرف با دیگری حرف نمی‌زند.

۳. زنی که وقتی شوهرش می‌خواهد حرف بزند، شروع به گریه کردن می‌کند.

خواه قدرت به صورت مستقیم به کار رود یا غیرمستقیم، در هر صورت، افراد می‌توانند از قدرتشان، علیه یکدیگر استفاده کنند. همچنین ما در موضعی هستیم که می‌توانیم از قدرتمان در مقابل دیگران استفاده کنیم.

در بیشتر روابط، تفاوت قدرت، به نسبت‌های مختلف، بین مردم وجود دارد؛ یعنی یک نفر قدرت آن را دارد که به قیمت محروم ساختن دیگران، نیاز خود را برآورده سازد. اگر این شخص، از قدرت خود در یک جدال قدرت استفاده کند، معمولاً او برنده شده، دیگری می‌بازد و آن وقت، بازنده سعی می‌کند تا بار دیگر، به قیمت باخت او برنده شود. به این ترتیب، یک دایره معیوب به وجود می‌آید و در نتیجه، رابطه به تدریج، از حالت تعادل خارج می‌شود.

در روش ما، این گونه روش‌های حل مناقشات - که لازمه‌اش برنده شدن یکی به قیمت باخت دیگری است - روش‌های ۱ و ۲ نامیده می‌شوند. اساس این دو روش، تحمیل قدرت است و هر دو، حالت برنده - بازنده دارند. همیشه یک نفر می‌برد و یک نفر می‌بازد. در هیچ یک از این دو روش، اختلافات پنهان، به صورتی مثبت و سازنده به سطح نمی‌آیند؛ اما به هر حال، افراد معمولاً نسبت به یکی از این دو روش، تمایل بیشتری نشان می‌دهند و به هر حال، از هر دو روش استفاده می‌کنند. بیایید هر کدام از این روش‌ها را جزء به جزء، بررسی کنیم.

روش شماره ۱: تو می‌بری، همسرت می‌بازد

در این وضعیت، تو برای رسیدن به نیازهایت، از قدرت خودت به قیمت باخت همسرت استفاده می‌کنی. تو، حرف خودت را پیش می‌بری و راه‌حل تو عملی می‌شود و در نتیجه، همسرت می‌رنجد و رنجش او به تو هم می‌رسد. وقتی تو برای حل مناقشات از روش شماره ۱ استفاده می‌کنی، واکنش همسرت نسبت به عمل تو، کاملاً قابل پیش‌بینی است. از آن‌جا که نیاز همسرت برآورده نشده، او احساس بی‌عدالتی می‌کند و در نتیجه، اغلب دچار واکنش‌های زیر می‌شود:

۱. از تو می‌ترسد.

۲. از تو انتقاد می‌کند و پشت سرت حرف می‌زند.

۳. سعی خواهد می‌کند تا در راه برآورده شدن دیگر نیازهایت، کارشکنی کند.

۴. برای مقابله با قدرت تو، با دیگران متحد می‌شود.

۵. دیگر تو را دوست ندارد و تا آن‌جا که ممکن است، از تو دوری می‌کند.

۶. به تو دروغ می‌گوید.

۷. اغلب پنهانی، خواسته‌های خود را عملی می‌کند و به خواسته‌های دیگر تو توجهی نمی‌کند.

۸. معمولاً از طریق تحمیل و زور، می‌کوشد از تو استفاده کند.

۹. دیگر نیازهای مهمش را با تو در میان نمی‌گذارد.

وقتی به قیمت باخت همسرت، به نیازت می‌رسی، رابطه شما صدمه می‌بیند؛ چون او روز به روز، بیشتر از تو می‌رنجد. همچنین او میل ندارد که با تو آشکارا درگیر مناقشه شود؛ چون می‌داند تو می‌خواهی از قدرتت برای برد استفاده کنی و از آن‌جا که مناقشات واقعاً به صورت رضایت‌آمیزی حل و فصل نمی‌شوند، همواره به صورت‌های مختلف بروز می‌کنند؛ چون همسرت به مقصود خودش نرسیده است.

اغلب در اجتماعات، کاربرد قدرت به جهت این‌که در بردارنده «بقای اصلح» می‌باشد، مورد حمایت قرار گرفته است. عقیده رایج پشت این ترجیح، این است که طبیعت، طوری طرح‌ریزی شده که قوی بر ضعیف، مسلط است. اغلب وقتی می‌خواهیم رفتار مورد علاقه خود را توجیه کنیم، از طبیعت، خدا یا سرنوشت حرف می‌زنیم؛ در صورتی که هیچ دلیل موجه علمی یا غیر از آن وجود ندارد که در روابط انسانی، آفریننده هستی، طرحی برای استیلای قوی بر ضعیف، به وجود آورده باشد؛ بلکه بر عکس، دلایل مسلمی وجود دارند که در روابط انسانی، کاربرد قدرت برتر با زور، معمولاً تأثیری منفی بر تمام کسانی که تحت تأثیر آن قرار می‌گیرند، می‌گذارد.

مشاوران ازدواج به ما می‌گویند که کمتر ازدواجی است که بتواند تحت فشار زورگویی یکی از دو طرف به دیگری، چندان دوام بیاورد و دیر یا زود، یک حالت «انفجار آتشفشانی» در کسی که تحت فشار دیگری و در موضع ضعیف، رنجش‌های خود را فرو برده، به وجود می‌آید و یا ممکن است چنین شخصی به تدریج، روز به روز چنان در خود فرو رود که روزی متوجه شوید که آدم تحت ستم، دیگر واقعاً «آن‌جا» نیست. او از نظر ظاهری، خود را مطیع جلوه می‌دهد؛ اما تمام علائم زنده بودن و علائم یک شخصیت مشخص، به زیر زمین فرو رفته است.

روش شماره ۲: شما می‌بازید، همسرتان می‌برد

در این وضعیت مناقشه، شما دارای قدرت بیشتر (یا برابر) هستید و اجازه می‌دهید همسرتان به حساب شما، به نیاز خودش برسد؛ شما تسلیم می‌شوید و راه‌حل دیگری اجرا می‌شود. حالا شما از همسرتان رنجیده‌اید.

روش ۲، بیشتر از طرف کسانی به کار گرفته می‌شود که می‌خواهند از مناقشه احتراز کنند. آنها صلح را به هر قیمتی ترجیح می‌دهند. مسئله این است که آنها برای این صلح، قیمت بالایی می‌پردازند.

بر خلاف روش ۱، نتیجه روش ۲، احساسات منفی شماست. در این روش، از آن‌جا که شما به نیازهای خود نمی‌رسید، ممکن است دچار بسیاری از این واکنش‌ها بشوید:

۱. نسبت به همسرتان، احساس رنجش و خشم می‌کنید.

۲. جلوی سعی او را برای رسیدن به نیازهای دیگرش می‌گیرید.

۳. به تدریج، از چنین رابطه‌ای، خود را کنار می‌کشید.

۴. احساس یأس و نگرانی می‌کنید.

۵. از مناقشات آینده، احتراز می‌کنید.

۶. به تدریج، احساس بی‌تفاوتی و افسردگی می‌کنید.

۷. اغلب به صورت پنهانی، از جهات دیگر به نیازهای خود می‌رسید.

۸. تصمیم می‌گیرید که بعداً برنده شوید و تلافی کنید.

۹. احترام به خود را از دست می‌دهید و عزت نفس خود را ضعیف می‌کنید.

روش شماره ۳: هر دو نفر برنده می‌شوید

ما در مقابل دو روش گذشته حل مناقشات، روش سومی را پیشنهاد می‌کنیم که اساس آن، عدم استفاده از قدرت است و منظور این است که می‌توان در روابط زناشویی، مناقشات را به صورت آشکارا و صادقانه حل کرد تا هر دو طرف بتوانند به نیازهای خودشان برسند و هیچ‌کس مجبور نباشد ببازد. ما این روش را، روش بدون باخت می‌نامیم. از این راه، می‌توان به نیازهای متقابل رسید.

لازمه روش ۳، تعهد دوجانبه، مبنی بر عدم استفاده از قدرت، برای رسیدن به نیاز خود، به حساب شخص دیگر است. چون بیشتر ما آموخته‌ایم که مشکلاتمان را از راه‌های برد - باخت حل کنیم و انجام چنین تطابقی برایمان آسان نیست. این روش، به ویژه برای آنهایی که در بیشتر روابطشان تا حد زیادی قدرتمند هستند، بسیار سخت است.

وقتی جرأت کنیم چنین تعهدی را نسبت به همسرمان بر عهده بگیریم، نتیجه، بسیار رضایت‌بخش خواهد بود. بعضی از منافع کاربرد روش بدون باخت، عبارتند از:

۱. باعث می‌شود که اختلافات به سطح بیایند؛ بیان شوند و به صورتی سازنده و منصفانه، حل شوند.

۲. همسران یاد می‌گیرند که نتیجه اختلافات، می‌تواند تغییرات جالب و هیجان‌انگیزی باشد؛ آنها شروع می‌کنند به نگاه کردن به آن از طریق مثبت و از آن پس، دیگر از آن احتراز نمی‌کنند.

۳. هر شخصی، خودش مسئولیت رسیدن به خواسته‌های خود را بر عهده می‌گیرد؛ اما نه به حساب دیگری.

۴. طرفین، بیشتر با اختلافات اساسی و واقعی سر و کار پیدا می‌کنند و نه با اختلافات سطحی.

۵. وقتی مسئله‌ای به صورت منصفانه حل شود، دیگر تکرار نمی‌شود.

۶. وقتی هر دو طرف، در تصمیم‌گیری برای حل مشکلی شرکت داشته باشند، بیشتر به انجام آن متعهد می‌شوند تا این‌که آن تصمیم به آنها تحمیل شده باشد.

۷. زوجین، با یکدیگر، احساس نزدیکی و عشق بیشتری می‌کنند و رنجش و دشمنی، ناپدید می‌شود.

۸. دیگران نیز در روابط خود، از این روش، به عنوان الگوی حل اختلافات استفاده می‌کنند.

نگاهی مثبت به اختلافات

اگر ما به جای نگاه کردن به اختلافات، به صورت تلاش برای دست بالا را گرفتن، به صورت دلیلی بر وجود نیازهای برآورده نشده نگاه کنیم، می‌توانیم آن را به صورتی کاملاً جدید ببینیم. اختلافات، ممکن است سالم باشند و می‌توانند به صورت نیرویی مثبت، در زندگی‌مان وجود داشته باشند. همچنین می‌توانند به صورت دعوت به ایجاد ارتباطی منطقی، به وجود آورنده موقعیتی برای شرکت در یک رویارویی آشکارا و صادقانه باشند و نیز می‌توانند با حل سوء تفاهمات، جو ارتباط را پاک کرده، آدم‌ها را به هم نزدیک‌تر سازند.

زن و شوهر، از طریق و پذیرش سهم خود در اختلاف، توسعه یافته، پیش می‌روند. در حقیقت، عدم توافق در ارتباطات، بسیار مفیدتر از توافق است؛ چون به وجود آورنده تغییرات و رشد سالم در انسان‌هاست. بدون مناقشه، تغییر و پیشرفتی در رابطه به وجود نمی‌آید و زندگی، یکنواخت، خسته کننده و آماری می‌شود.

همان‌گونه که می‌توان خشم و هیجان را به صورتی معتبر قبول کرد، به مناقشات هم می‌توان از طریق بسیار مثبت‌تر نگریست. همان‌گونه که فرد می‌تواند با غلبه مؤثر بر هیجاناتش، رشد کند، رابطه‌ها هم می‌توانند از طریق حل مؤثر مناقشات، به رشد برسند. بنابراین، آموزش راه‌های مؤثر حل اختلافات و مناقشات در روابط انسانی، بسیار اهمیت دارد.

چه کسی می‌برد، چه کسی می‌بازد؟

مترجم:پریچهر فرجادی

ترجمه: پریچهر فرجادی

ما انسان‌ها چنین می‌پنداریم که مجبوریم همیشه به اختلافات و ناسازگاری‌ها به صورت ظهور دو قطب متضاد نگاه کنیم؛ در حالی که عملاً، خطر در عدم تشخیص نیاز به وجود اختلاف و تدارک شکل‌های مناسب، برای روبه‌رو شدن با آن است. شکل ویران‌گر نهایی، ترسناک است؛ اما آن هم تضاد نیست؛ بلکه وارونگی است. آن‌چه ترسناک است، سعی در احتراز و سرکوب نمودن اختلافات است.

«جین بیکر میلر» ناسازگاری مقصود از «ناسازگاری» یا «اختلاف‌نظر» چیست؟ در فرهنگ‌های لغت، به مترادف‌هایی مثل «مخالفت»، «رودررو شدن»، «نفاق»، «اختلاف»، «سوءتفاهم»، «ناجوری» و غیره اشاره شده است. برای بسیاری از ما، معنی ناسازگاری، «خشم»، «تهاجم» و «خصومت» است. اختلاف، هیچ بُعد مثبتی ندارد؛ اما در عین حال، اختلاف و ناسازگاری، یکی از بخش‌های گریزناپذیر و لازم تجربه بشری است؛ چه به صورت ناسازگاری‌هایی که در درون خود ما، درباره نیازهای شخصی وجود دارد و چه اختلافاتی که در ارتباط با دیگران بروز می‌کند. در این نوشتار، ما در مورد بخش دوم حرف می‌زنیم.

در هر رابطه‌ای، اختلافات زیادی وجود دارد که ما آنها را به دو بخش تقسیم می‌کنیم؛ اختلافاتی که در نتیجه وجود مانعی در راه رسیدن ما به نیازهایمان بروز می‌کنند - که ما آنها را اختلاف نیاز می‌نامیم - و آنهایی که در نتیجه تضاد ارزش‌ها، بین مردم بروز می‌کنند که ما آنها را برخورد ارزش‌ها می‌نامیم.

در هر «اختلاف نیاز»، هر یک از دو طرف، می‌تواند به روشنی بفهمد و قبول کند که طرف دیگر، نیازهایی دارد که برآورده نشده‌اند و این نیازها، مهم و معتبر هستند. واضح است که هر چه نیازها ملموس‌تر باشند، دیگری به احتمال بیشتری، اعتبار آنها را می‌پذیرد. در این‌جا مثال‌هایی را از وضعیت‌های «اختلافات نیاز» می‌آوریم:

۱. شما و همسرتان پس‌انداز کوچکی دارید. او می‌خواهد اتومبیل تازه‌ای بخرد و شما می‌خواهید آن را در زمین یا ملک سرمایه‌گذاری کنید.

۲. شما می‌خواهید در آینده نزدیکی، بچه‌ای داشته باشید و همسرتان می‌خواهد چند سال دیگر صبر کند.

۳. شما از همسرتان جدا شده‌اید و دو بچه دارید و شوهر سابقتان از پرداخت خرجی که برای آنها متعهد شده، سر باز می‌زند. چرا سعی می‌کنیم از اختلاف بپرهیزیم؟ چرا مردم این همه از اختلافات هراس دارند؟ دقیق‌تر بگویم وضعیت‌هایی که در زندگی‌مان دربردارنده اختلاف با دیگران هستند، بیش از هر چیز دیگر، سبب ترس و فشار عصبی می‌شوند. ما نتیجه را نمی‌دانیم و نمی‌خواهیم ببازیم؛ می‌ترسیم نتوانیم خودمان را کنترل کنیم و می‌ترسیم رابطه‌مان آسیب ببیند.

بروز اختلاف، به ویژه برای زنان، بسیار حساس است. ما بیشتر آموخته‌ایم که از اختلاف، مانند خشم و اضطراب، پرهیز کنیم؛ به روی خود نیاوریم و آن را بیان نکنیم. همه ما شنیده‌ایم که مردم می‌گویند: «من برای نگه‌داشتن آرامش خانواده، هر کاری می‌کنم.» یا «در تمام سال‌های ازدواجمان، هرگز عدم توافق جدی نداشته‌ایم».

در حقیقت، این آدم‌ها می‌گویند که اختلافاتشان را هیچ وقت ظاهر نکرده‌اند. آنها خودشان خواسته‌اند که یا اصلاً نفهمند که اختلافی با هم دارند و یا از راه‌های غیرمستقیم، روی آن عمل کرده‌اند. در حقیقت، بیشتر خشم و اضطرابی که در روابط هست، در نتیجه شکست در برخورد مستقیم و روشن با اختلافات است. بنابراین، آنها همیشه یا حل نشده باقی می‌مانند و یا به طریقی نامطلوب، حل می‌شوند.

دلیل اصلی این‌که مردم، مخصوصاً زنان، سعی می‌کنند در مناقشات حضوری درگیر نشوند، این است که در بیشتر موارد، اختلافات قبلی‌شان از راه‌های غیرمنصفانه حل شده‌اند و به جای این‌که با این‌گونه اختلافات، به صورت علامت برآورده شدن نیازی برخورد شود، مبدل به جدال قدرت گشته‌اند و در نتیجه، همیشه برنده یا بازنده‌ای هست و از آن‌جا که بیشتر ما طبیعتاً می‌خواهیم که در رابطه‌هایمان احساس عدالت و دو جانبه بودن داشته باشیم، جدال قدرت، می‌تواند به صورت راهی جهت برگرداندن تعادل در رابطه فهمیده شود. در عین حال، جدال قدرت، بدون هیچ شکی، در هر دو طرف، احساس بازنده بودن به وجود می‌آورد؛ چون آنها به ارضای نیازشان نمی‌رسند. کاربرد قدرت در حل مناقشات ما در این‌جا کلمه «قدرت» را به صورت تمام منابعی که کنترل آن در دست شخصی است که دیگری به آن محتاج است، نام می‌بریم. شخص قدرتمند، می‌تواند بنا به خواسته خود، از آن قدرت (یا تهدید قدرت)، در راه مجبور ساختن شخص دیگر به انجام کار یا کارهایی که خود آن شخص تمایلی به انجام آن ندارد، استفاده کند.

قدرت اجبار را می‌توان به صورت مستقیم یا غیرمستقیم به کار برد. با وجود این‌که ما معمولاً به قدرت، از طریق شکل‌های واضح و بیرونی آن نگاه می‌کنیم، اما راه‌های اعمال فشار غیرمحسوس و غیرمستقیمی هم وجود دارند که اغلب به صورت دفاع در مقابل اعمال قدرت مستقیم دیگری به کار می‌روند. آدم‌های کم‌قدرت که دسترسی زیادی به منابع قدرت ندارند، آدم‌هایی که آموخته‌اند از اختلاف بپرهیزند و یا آدم‌هایی که از برخورد رو در رو می‌ترسند، بیشتر مایلند که از قدرت‌های مرموز یا غیرمستقیم استفاده کنند.

بسیاری از زن‌ها فکر می‌کنند که در رابطه‌هایشان، از قدرت استفاده نمی‌کنند؛ در حالی که در حقیقت، آنها آن را مستقیماً یا در ظاهر به کار نمی‌برند. در این‌جا مثال‌هایی از کاربرد غیرمستقیم قدرت می‌آوریم:

۱. همسری که وقت خواب، سردرد می‌گیرد.

۲. یکی از دو طرف با دیگری حرف نمی‌زند.

۳. زنی که وقتی شوهرش می‌خواهد حرف بزند، شروع به گریه کردن می‌کند.

خواه قدرت به صورت مستقیم به کار رود یا غیرمستقیم، در هر صورت، افراد می‌توانند از قدرتشان، علیه یکدیگر استفاده کنند. همچنین ما در موضعی هستیم که می‌توانیم از قدرتمان در مقابل دیگران استفاده کنیم.

در بیشتر روابط، تفاوت قدرت، به نسبت‌های مختلف، بین مردم وجود دارد؛ یعنی یک نفر قدرت آن را دارد که به قیمت محروم ساختن دیگران، نیاز خود را برآورده سازد. اگر این شخص، از قدرت خود در یک جدال قدرت استفاده کند، معمولاً او برنده شده، دیگری می‌بازد و آن وقت، بازنده سعی می‌کند تا بار دیگر، به قیمت باخت او برنده شود. به این ترتیب، یک دایره معیوب به وجود می‌آید و در نتیجه، رابطه به تدریج، از حالت تعادل خارج می‌شود.

در روش ما، این گونه روش‌های حل مناقشات - که لازمه‌اش برنده شدن یکی به قیمت باخت دیگری است - روش‌های ۱ و ۲ نامیده می‌شوند. اساس این دو روش، تحمیل قدرت است و هر دو، حالت برنده - بازنده دارند. همیشه یک نفر می‌برد و یک نفر می‌بازد. در هیچ یک از این دو روش، اختلافات پنهان، به صورتی مثبت و سازنده به سطح نمی‌آیند؛ اما به هر حال، افراد معمولاً نسبت به یکی از این دو روش، تمایل بیشتری نشان می‌دهند و به هر حال، از هر دو روش استفاده می‌کنند. بیایید هر کدام از این روش‌ها را جزء به جزء، بررسی کنیم.

روش شماره ۱: تو می‌بری، همسرت می‌بازد

در این وضعیت، تو برای رسیدن به نیازهایت، از قدرت خودت به قیمت باخت همسرت استفاده می‌کنی. تو، حرف خودت را پیش می‌بری و راه‌حل تو عملی می‌شود و در نتیجه، همسرت می‌رنجد و رنجش او به تو هم می‌رسد. وقتی تو برای حل مناقشات از روش شماره ۱ استفاده می‌کنی، واکنش همسرت نسبت به عمل تو، کاملاً قابل پیش‌بینی است. از آن‌جا که نیاز همسرت برآورده نشده، او احساس بی‌عدالتی می‌کند و در نتیجه، اغلب دچار واکنش‌های زیر می‌شود:

۱. از تو می‌ترسد.
۲. از تو انتقاد می‌کند و پشت سرت حرف می‌زند.
۳. سعی خواهد می‌کند تا در راه برآورده شدن دیگر نیازهایت، کارشکنی کند.
۴. برای مقابله با قدرت تو، با دیگران متحد می‌شود.
۵. دیگر تو را دوست ندارد و تا آن‌جا که ممکن است، از تو دوری می‌کند.
۶. به تو دروغ می‌گوید.
۷. اغلب پنهانی، خواسته‌های خود را عملی می‌کند و به خواسته‌های دیگر تو توجهی نمی‌کند.
۸. معمولاً از طریق تحمیل و زور، می‌کوشد از تو استفاده کند.
۹. دیگر نیازهای مهمش را با تو در میان نمی‌گذارد.

وقتی به قیمت باخت همسرت، به نیازت می‌رسی، رابطه شما صدمه می‌بیند؛ چون او روز به روز، بیشتر از تو می‌رنجد. همچنین او میل ندارد که با تو آشکارا درگیر مناقشه شود؛ چون می‌داند تو می‌خواهی از قدرتت برای برد استفاده کنی و از آن‌جا که مناقشات واقعاً به صورت رضایت‌آمیزی حل و فصل نمی‌شوند، همواره به صورت‌های مختلف بروز می‌کنند؛ چون همسرت به مقصود خودش نرسیده است.

اغلب در اجتماعات، کاربرد قدرت به جهت این‌که در بردارنده «بقای اصلح» می‌باشد، مورد حمایت قرار گرفته است. عقیده رایج پشت این ترجیح، این است که طبیعت، طوری طرح‌ریزی شده که قوی بر ضعیف، مسلط است. اغلب وقتی می‌خواهیم رفتار مورد علاقه خود را توجیه کنیم، از طبیعت، خدا یا سرنوشت حرف می‌زنیم؛ در صورتی که هیچ دلیل موجه علمی یا غیر از آن وجود ندارد که در روابط انسانی، آفریننده هستی، طرحی برای استیلای قوی بر ضعیف، به وجود آورده باشد؛ بلکه بر عکس، دلایل مسلمی وجود دارند که در روابط انسانی، کاربرد قدرت برتر با زور، معمولاً تأثیری منفی بر تمام کسانی که تحت تأثیر آن قرار می‌گیرند، می‌گذارد.

مشاوران ازدواج به ما می‌گویند که کمتر ازدواجی است که بتواند تحت فشار زورگویی یکی از دو طرف به دیگری، چندان دوام بیاورد و دیر یا زود، یک حالت «انفجار آتشفشانی» در کسی که تحت فشار دیگری و در موضع ضعیف، رنجش‌های خود را فرو برده، به وجود می‌آید و یا ممکن است چنین شخصی به تدریج، روز به روز چنان در خود فرو رود که روزی متوجه شوید که آدم تحت ستم، دیگر واقعاً «آن‌جا» نیست. او از نظر ظاهری، خود را مطیع جلوه می‌دهد؛ اما تمام علائم زنده بودن و علائم یک شخصیت مشخص، به زیر زمین فرو رفته است.

روش شماره ۲: شما می‌بازید، همسرتان می‌برد

در این وضعیت مناقشه، شما دارای قدرت بیشتر (یا برابر) هستید و اجازه می‌دهید همسرتان به حساب شما، به نیاز خودش برسد؛ شما تسلیم می‌شوید و راه‌حل دیگری اجرا می‌شود. حالا شما از همسرتان رنجیده‌اید.

روش ۲، بیشتر از طرف کسانی به کار گرفته می‌شود که می‌خواهند از مناقشه احتراز کنند. آنها صلح را به هر قیمتی ترجیح می‌دهند. مسئله این است که آنها برای این صلح، قیمت بالایی می‌پردازند.

بر خلاف روش ۱، نتیجه روش ۲، احساسات منفی شماست. در این روش، از آن‌جا که شما به نیازهای خود نمی‌رسید، ممکن است دچار بسیاری از این واکنش‌ها بشوید:

۱. نسبت به همسرتان، احساس رنجش و خشم می‌کنید.
۲. جلوی سعی او را برای رسیدن به نیازهای دیگرش می‌گیرید.
۳. به تدریج، از چنین رابطه‌ای، خود را کنار می‌کشید.
۴. احساس یأس و نگرانی می‌کنید.
۵. از مناقشات آینده، احتراز می‌کنید.
۶. به تدریج، احساس بی‌تفاوتی و افسردگی می‌کنید.
۷. اغلب به صورت پنهانی، از جهات دیگر به نیازهای خود می‌رسید.
۸. تصمیم می‌گیرید که بعداً برنده شوید و تلافی کنید.
۹. احترام به خود را از دست می‌دهید و عزت نفس خود را ضعیف می‌کنید.

روش شماره ۳: هر دو نفر برنده می‌شوید

ما در مقابل دو روش گذشته حل مناقشات، روش سومی را پیشنهاد می‌کنیم که اساس آن، عدم استفاده از قدرت است و منظور این است که می‌توان در روابط زناشویی، مناقشات را به صورت آشکارا و صادقانه حل کرد تا هر دو طرف بتوانند به نیازهای خودشان برسند و هیچ‌کس مجبور نباشد ببازد. ما این روش را، روش بدون باخت می‌نامیم. از این راه، می‌توان به نیازهای متقابل رسید.

لازمه روش ۳، تعهد دوجانبه، مبنی بر عدم استفاده از قدرت، برای رسیدن به نیاز خود، به حساب شخص دیگر است. چون بیشتر ما آموخته‌ایم که مشکلاتمان را از راه‌های برد - باخت حل کنیم و انجام چنین تطابقی برایمان آسان نیست. این روش، به ویژه برای آنهایی که در بیشتر روابطشان تا حد زیادی قدرتمند هستند، بسیار سخت است.

وقتی جرأت کنیم چنین تعهدی را نسبت به همسرمان بر عهده بگیریم، نتیجه، بسیار رضایت‌بخش خواهد بود. بعضی از منافع کاربرد روش بدون باخت، عبارتند از:

۱. باعث می‌شود که اختلافات به سطح بیایند؛ بیان شوند و به صورتی سازنده و منصفانه، حل شوند.
۲. همسران یاد می‌گیرند که نتیجه اختلافات، می‌تواند تغییرات جالب و هیجان‌انگیزی باشد؛ آنها شروع می‌کنند به نگاه کردن به آن از طریق مثبت و از آن پس، دیگر از آن احتراز نمی‌کنند.
۳. هر شخصی، خودش مسئولیت رسیدن به خواسته‌های خود را بر عهده می‌گیرد؛ اما نه به حساب دیگری.
۴. طرفین، بیشتر با اختلافات اساسی و واقعی سر و کار پیدا می‌کنند و نه با اختلافات سطحی.
۵. وقتی مسئله‌ای به صورت منصفانه حل شود، دیگر تکرار نمی‌شود.
۶. وقتی هر دو طرف، در تصمیم‌گیری برای حل مشکلی شرکت داشته باشند، بیشتر به انجام آن متعهد می‌شوند تا این‌که آن تصمیم به آنها تحمیل شده باشد.
۷. زوجین، با یکدیگر، احساس نزدیکی و عشق بیشتری می‌کنند و رنجش و دشمنی، ناپدید می‌شود.
۸. دیگران نیز در روابط خود، از این روش، به عنوان الگوی حل اختلافات استفاده می‌کنند. نگاهی مثبت به اختلافات

اگر ما به جای نگاه کردن به اختلافات، به صورت تلاش برای دست بالا را گرفتن، به صورت دلیلی بر وجود نیازهای برآورده نشده نگاه کنیم، می‌توانیم آن را به صورتی کاملاً جدید ببینیم. اختلافات، ممکن است سالم باشند و می‌توانند به صورت نیرویی مثبت، در زندگی‌مان وجود داشته باشند. همچنین می‌توانند به صورت دعوت به ایجاد ارتباطی منطقی، به وجود آورنده موقعیتی برای شرکت در یک رویارویی آشکارا و صادقانه باشند و نیز می‌توانند با حل سوء تفاهمات، جو ارتباط را پاک کرده، آدم‌ها را به هم نزدیک‌تر سازند.

زن و شوهر، از طریق و پذیرش سهم خود در اختلاف، توسعه یافته، پیش می‌روند. در حقیقت، عدم توافق در ارتباطات، بسیار مفیدتر از توافق است؛ چون به وجود آورنده تغییرات و رشد سالم در انسان‌هاست. بدون مناقشه، تغییر و پیشرفتی در رابطه به وجود نمی‌آید و زندگی، یکنواخت، خسته کننده و آماری می‌شود.

همان‌گونه که می‌توان خشم و هیجان را به صورتی معتبر قبول کرد، به مناقشات هم می‌توان از طریق بسیار مثبت‌تر نگریست. همان‌گونه که فرد می‌تواند با غلبه مؤثر بر هیجاناتش، رشد کند، رابطه‌ها هم می‌توانند از طریق حل مؤثر مناقشات، به رشد برسند. بنابراین، آموزش راه‌های مؤثر حل اختلافات و مناقشات در روابط انسانی، بسیار اهمیت دارد.

### نقش تغذیه در بهره وری کارکنان و تغذیه در محیط کار(

شاید روزگاری تغذیه را فقط برای برآوردن نیازهای طبیعی فیزیولوژیک افراد در نظر می‌گرفتند؛ اما امروزه نه تنها تغذیه یک ضرورت زندگی محسوب می‌شود، بلکه الگوی غذایی سالم، برای پیشرفت جوامع و ارتقای سطح تولید و بهره‌وری در کشورها عامل مهمی برشمرده می‌شود. مشخص شده است کارگرانی که به صورت شیفتی کار می‌کنند، دچار مشکلات گوارشی نظیر زخم‌های گوارشی، یبوست ، اسهال، سوزش سردل (HEART BURN) و کاهش اشتها شده و نیازمند ایجاد تغییراتی در برنامه‌ی غذایی روزانه و زمان صرف غذا هستند.

بدن انسان به طور طبیعی دارای یک نظم بیولوژیک است که با خواب شبانه تنظیم می‌شود. به هم خوردن این نظم طبیعی موجب بروز اختلالاتی در دستگاه گوارش و دیگر دستگاه‌های بدن می‌گردد.

هم‌چنین استفاده زیاد از قهوه کافئین) برای بیدار ماندن در شب، خوردن غذای چرب یا حجیم در بعد از ظهر یا شب، با عجله غذا خوردن و کمی تحرک بدنی ، همگی در تشدید اختلالات یاد شده تأثیر بارزی دارند.

در مراکزی که چند نوبت (شیفت) کاری دارند، نظیر کارخانه‌ها، بیمارستان‌ها، فرودگاه‌ها و ادارات پلیس، نظم در برنامه‌ی غذایی روزانه، توزیع متناسب انرژی در وعده‌های غذایی، تنوع غذایی، توجه به زمان مصرف مواد غذایی پرکربوهیدرات و پرپروتئین و تنظیم زمان خواب در کاهش خستگی و بهبود عملکرد کارکنان و افزایش رضایت‌مندی آنان مؤثر است.

?لزوم ایجاد تغییرات در برنامه‌ی غذایی کارکنان

تحقیقات پیشرفته در دو دهه‌ی اخیر نشان داده است که با مصرف غذاهای پرکربوهیدرات (نشاسته‌ای و قندی)، تولید یکی از ناقل‌های عصبی در مغز به نام سروتونین افزایش یافته و علاوه بر بهبود خلق و خو، زمان و عمق خواب نیز بهتر می‌شود. بنابراین توصیه به مصرف این گونه مواد غذایی قبل از خواب در افزایش خواب و استراحت افراد نقش سودمندی دارد.

از سوی دیگرمصرف مواد غذایی پروتئینی، با افزایش تولید ناقل‌های شیمیایی به نام کاتکول آمین‌ها در مغز(نظیر نوراپی نفرین)، سبب افزایش هوشیاری و رفع خواب‌آلودگی در فرد می‌گردد. با این توضیح ساده می‌توان یک برنامه‌ی غذایی مناسب را برای بیداری یا خواب افراد نوبت کار(شیفتی) تنظیم کرد. در این جا لازم به یادآوری است که غذاهای نشاسته‌ای و پرکربوهیدرات در عین حال می‌توانند پرحجم نیز باشند، از این رو باید حجم غذای مصرفی و امکان بروز خستگی پس از آن را در نظر داشت. خوردن بیسکوییت یا کیک یا یک لیوان شیر در بهبود خواب موثر است. غذاهای حاوی هورمون ملاتونین نظیر ذرت ، گوجه‌فرنگی ، برنج، جو و موز نیز به خواب منظم کمک می‌نمایند.

از سوی دیگر غذاهای پروتئینی نظیر پنیر کم‌چرب، گوشت‌ها و تخم‌مرغ آب‌پز نیز باعث ارتقای سطح هوشیاری می‌شوند.

در برخی منابع نیز به تأثیر سودمند ویتامین‌های گروه B و C در کاهش فشارهای کاری و استرس اشاره شده است.

پیش‌گیری از افت قندخون در زمان کار، به حفظ هوشیاری کمک می‌کند. از این رو افزایش تعداد و کاهش حجم وعده‌های غذایی به حفظ قندخون کمک خواهد کرد. هم‌چنین در بسیاری از پژوهش‌ها ذکر شده است که مصرف صبحانه برای حفظ

هوشیاری در روز و بهبود عمل کرد مغزی و ذهنی نقش چشم‌گیری دارد.

از مصرف چای یا قهوه باید خودداری کرد، زیرا الگوی خواب را دچار وقفه می کنند.

?توصیه‌های تغذیه‌ای

- ?به افرادی که نوبت‌های شب کاری دارند توصیه می‌شود که یک وعده اصلی در بعد از ظهر و یک وعده اصلی در نیمه‌ی زمان شیفت مصرف کنند. وعده‌های غذایی سنگین سبب خواب‌آلودگی و افت کارایی می‌شود.

- ?اصل تعادل و تنوع در مصرف غذا در این جا نیز کاربرد دارد، بدین معنی که تمام گروه‌های غذایی اصلی در طی روز خورده شوند.

- ?فاصله بین وعده‌ها نباید بیش از ?-? ساعت باشد.

- ?در نوبت‌های کاری بعدازظهر لازم است که وعده‌ی اصلی در ظهر باشد و طی شیفت مصرف نشود. غذاهایی نظیر گوشت کم‌چربی، سبزی‌های تازه، پنیر رنده شده، جوجه‌ی بدون استخوان و پوست، ماکارونی، سالاد فصل، لوبیای کنسرو شده و تخم‌مرغ آب‌پز جهت شیفت کاران توصیه می‌شود.

- ?بهتر است کارکنان، غذا را با خود به محل کار ببرند و متکی به غذای بیرون نباشند.

- ?هر روز صبح، صبحانه‌ی کامل میل شود. در ضمن آب پرتقال فراموش نگردد.

- ?وعده‌های سبک، متعدد و حاوی نشاسته انتخاب شوند.

- ?از افزودن چاشنی‌ها، ادویه و روغن اضافی به غذا پرهیز شود.

- ?قندهای ساده باعث افزایش و افت قند خون متعاقب آن می‌گردند؛ از این رو بهتر است محدود شوند.

- ??خانم های شیفت کار که تحرک کمی دارند نیاز به املاحی نظیر کلسیم دارند. ولی از سوی دیگر توصیه می‌شود که انرژی دریافتی خود را محدود کنند.

- ??در محیط های گرم، به دلیل تعریق، امکان بروز سردرد و خشکی پوست، ابتلا به بیماری و تضعیف سیستم ایمنی بدن بیش‌تر می‌شود. به همین دلیل مصرف مایعات در حین کار الزامی است. هم‌چنین کارفرمایان جهت بهبود بهره‌وری لازم است که امکان ورزش روزانه‌ی کارکنان را فراهم آورند؛ زیرا ورزش علاوه بر افزایش تندرستی جسم، در بهبود خلق و خوی افراد نیز تأثیر چشم‌گیری دارد.

?نتیجه‌گیری:

کارکنان سازمان‌ها و ادارات برای عملکرد بهتر، نیازمند داشتن یک الگوی تغذیه‌ای صحیح و مناسب هستند و تنظیم یک برنامه‌ی غذایی متنوع و سالم علاوه بر ارتقای رضایت‌مندی آنان، در بهبود هوشیاری و خلق و خو در محیط کار و نیز منزل، تأثیر بارزی خواهد داشت.

رعایت اصول یک تغذیه‌ی متعادل نظیر مصرف تمام گروه‌های غذایی سالم و ترجیحاً طبیعی، مصرف ?- ? لیوان مایعات در روز؛ مصرف حداقل ??? گرم سبزی‌ها و میوه‌های تازه؛ پرهیز از غذاهای پرچاشنی و پرچرب و شور؛ صرف غذا به آرامی و بدون عجله؛ صرف صبحانه و محدود کردن غذاهای خیلی شیرین و شیرینی‌های ساده، در افزایش کارآیی افراد مؤثر است.

نقش تغذیه در بهره وری کارکنان و تغذیه در محیط کار(Nutrition in organization - nutrition in work)

شاید روزگاری تغذیه را فقط برای برآوردن نیازهای طبیعی فیزیولوژیک افراد در نظر می‌گرفتند؛ اما امروزه نه تنها تغذیه یک ضرورت زندگی محسوب می‌شود، بلکه الگوی غذایی سالم، برای پیشرفت جوامع و ارتقای سطح تولید و بهره‌وری در کشورها عامل مهمی برشمرده می‌شود. مشخص شده است کارگرانی که به صورت شیفتی کار می‌کنند، دچار مشکلات گوارشی نظیر زخم‌های گوارشی، یبوست ، اسهال، سوزش سردل (HEART BURN) و کاهش اشتها شده و نیازمند ایجاد تغییراتی در برنامه‌ی غذایی روزانه و زمان صرف غذا هستند.

بدن انسان به طور طبیعی دارای یک نظم بیولوژیک است که با خواب شبانه تنظیم می‌شود. به هم خوردن این نظم طبیعی موجب بروز اختلالاتی در دستگاه گوارش و دیگر دستگاه‌های بدن می‌گردد.

هم‌چنین استفاده زیاد از قهوه کافئین) برای بیدار ماندن در شب، خوردن غذای چرب یا حجیم در بعد از ظهر یا شب، با عجله غذا خوردن و کمی تحرک بدنی ، همگی در تشدید اختلالات یاد شده تأثیر بارزی دارند.

در مراکزی که چند نوبت (شیفت) کاری دارند، نظیر کارخانه‌ها، بیمارستان‌ها، فرودگاه‌ها و ادارات پلیس، نظم در برنامه‌ی غذایی روزانه، توزیع متناسب انرژی در وعده‌های غذایی، تنوع غذایی، توجه به زمان مصرف مواد غذایی پرکربوهیدرات و پرپروتئین و تنظیم زمان خواب در کاهش خستگی و بهبود عملکرد کارکنان و افزایش رضایت‌مندی آنان مؤثر است ?. لزوم ایجاد تغییرات در برنامه‌ی غذایی کارکنان

تحقیقات پیشرفته در دو دهه‌ی اخیر نشان داده است که با مصرف غذاهای پرکربوهیدرات (نشاسته‌ای و قندی)، تولید یکی از ناقل‌های عصبی در مغز به نام سروتونین افزایش یافته و علاوه بر بهبود خلق و خو، زمان و عمق خواب نیز بهتر می‌شود. بنابراین توصیه به مصرف این گونه مواد غذایی قبل از خواب در افزایش خواب و استراحت افراد نقش سودمندی دارد.

از سوی دیگرمصرف مواد غذایی پروتئینی، با افزایش تولید ناقل‌های شیمیایی به نام کاتکول آمین‌ها در مغز(نظیر نوراپی نفرین)، سبب افزایش هوشیاری و رفع خواب‌آلودگی در فرد می‌گردد. با این توضیح ساده می‌توان یک برنامه‌ی غذایی مناسب را برای بیداری یا خواب افراد نوبت کار(شیفتی) تنظیم کرد. در این جا لازم به یادآوری است که غذاهای نشاسته‌ای و پرکربوهیدرات در عین حال می‌توانند پرحجم نیز باشند، از این رو باید حجم غذای مصرفی و امکان بروز خستگی پس از آن را در نظر داشت. خوردن بیسکوییت یا کیک یا یک لیوان شیر در بهبود خواب موثر است. غذاهای حاوی هورمون ملاتونین نظیر ذرت ، گوجه‌فرنگی ، برنج، جو و موز نیز به خواب منظم کمک می‌نمایند.

از سوی دیگر غذاهای پروتئینی نظیر پنیر کم‌چرب، گوشت‌ها و تخم‌مرغ آب‌پز نیز باعث ارتقای سطح هوشیاری می‌شوند.

در برخی منابع نیز به تأثیر سودمند ویتامین‌های گروه B و C در کاهش فشارهای کاری و استرس اشاره شده است.

پیش‌گیری از افت قندخون در زمان کار، به حفظ هوشیاری کمک می‌کند. از این رو افزایش تعداد و کاهش حجم وعده‌های غذایی به حفظ قندخون کمک خواهد کرد. هم‌چنین در بسیاری از پژوهش‌ها ذکر شده است که مصرف صبحانه برای حفظ هوشیاری در روز و بهبود عمل کرد مغزی و ذهنی نقش چشم‌گیری دارد.

از مصرف چای یا قهوه باید خودداری کرد، زیرا الگوی خواب را دچار وقفه می کنند ?. توصیه‌های تغذیه‌ای

- ?به افرادی که نوبت‌های شب کاری دارند توصیه می‌شود که یک وعده اصلی در بعد از ظهر و یک وعده اصلی در نیمه‌ی زمان شیفت مصرف کنند. وعده‌های غذایی سنگین سبب خواب‌آلودگی و افت کارایی می‌شود.

- ?اصل تعادل و تنوع در مصرف غذا در این جا نیز کاربرد دارد، بدین معنی که تمام گروه‌های غذایی اصلی در طی روز خورده شوند.

- ?فاصله بین وعده‌ها نباید بیش از ?-? ساعت باشد.

- ?در نوبت‌های کاری بعدازظهر لازم است که وعده‌ی اصلی در ظهر باشد و طی شیفت مصرف نشود. غذاهایی نظیر گوشت کم‌چربی، سبزی‌های تازه، پنیر رنده شده، جوجه‌ی بدون استخوان و پوست، ماکارونی، سالاد فصل، لوبیای کنسرو شده و تخم‌مرغ آب‌پز جهت شیفت کاران توصیه می‌شود.

- ?بهتر است کارکنان، غذا را با خود به محل کار ببرند و متکی به غذای بیرون نباشند.

- ?هر روز صبح، صبحانه‌ی کامل میل شود. در ضمن آب پرتقال فراموش نگردد.

- ?وعده‌های سبک، متعدد و حاوی نشاسته انتخاب شوند.

- ?از افزودن چاشنی‌ها، ادویه و روغن اضافی به غذا پرهیز شود.

- ?قندهای ساده باعث افزایش و افت قند خون متعاقب آن می‌گردند؛ از این رو بهتر است محدود شوند.

- ??خانم های شیفت کار که تحرک کمی دارند نیاز به املاحی نظیر کلسیم دارند. ولی از سوی دیگر توصیه می‌شود که انرژی دریافتی خود را محدود کنند.

- ??در محیط های گرم، به دلیل تعریق، امکان بروز سردرد و خشکی پوست، ابتلا به بیماری و تضعیف سیستم ایمنی بدن بیش‌تر می‌شود. به همین دلیل مصرف مایعات در حین کار الزامی است. هم‌چنین کارفرمایان جهت بهبود بهره‌وری لازم است که امکان ورزش روزانه‌ی کارکنان را فراهم آورند؛ زیرا ورزش علاوه بر افزایش تندرستی جسم، در بهبود خلق و خوی افراد نیز تأثیر چشم‌گیری دارد.

?نتیجه‌گیری:

کارکنان سازمان‌ها و ادارات برای عملکرد بهتر، نیازمند داشتن یک الگوی تغذیه‌ای صحیح و مناسب هستند و تنظیم یک برنامه‌ی غذایی متنوع و سالم علاوه بر ارتقای رضایت‌مندی آنان، در بهبود هوشیاری و خلق و خو در محیط کار و نیز منزل، تأثیر بارزی خواهد داشت.

رعایت اصول یک تغذیه‌ی متعادل نظیر مصرف تمام گروه‌های غذایی سالم و ترجیحاً طبیعی، مصرف ?- ? لیوان مایعات در روز؛ مصرف حداقل ??? گرم سبزی‌ها و میوه‌های تازه؛ پرهیز از غذاهای پرچاشنی و پرچرب و شور؛ صرف غذا به آرامی و بدون عجله؛ صرف صبحانه و محدود کردن غذاهای خیلی شیرین و شیرینی‌های ساده، در افزایش کارآیی افراد مؤثر است.

**پرسش و پاسخ**

**دانستنیهای پزشکی**

**لاغر شدن**

بارها در تلویزیون دیده ام که افراد بسیار چاق طی دوره زمانی کوتاهی لاغر شده اند. آیا چنین چیزی ممکن است؟

بله ممکن است، اما باید بدانید راه بسیار مشکلی در پیش رو دارید باید سختی های فراوانی را تحمل کنیدو از خیلی کارهای گذشته تان دست بکشید تا کاملاً یک آدم جدید شوید... البته بهترین راه برای رسیدن به وزن متعادل و حفظ آن، جایگزینی عادات بد با عادات خوب است. به عبارت دیگر، تغییر طرز تفکر در مورد غذا و فعالیت ، تنها راهی است که می توانم به شما توصیه کنم. کسانی که با موفقیت وزن کم می کنند، برنامه ای بلند مدت برای وزن متعادل در تمام طول زندگی خود دارند و تنها به یک برنامه کوتاه مدت کاهش وزن اکتفا نمی کنند. آنها مغز خود را عادت می دهند تا به عنوان یک آدم لاغر فکر کند. این کار نیازمند تلاش است و نتیجه این تلاش، سلامت و

کیفیت بهتر است که احتمال افزایش طول عمر را نیز در بر دارد. انسان فقط یک بدن
دارد و باید با غذای خوب و تحرک از آن مراقبت کند. این توصیه ها در رابطه با وزن
کم کردن، مفید و پرفایده خواهند بود: خواب کافی داشته باشید، فقط زمانی که گرسنه اید
غذا بخورید، غلات کامل را جایگزین آرد کامل و غلات فرآوری شده کنید، تحرک
داشته باشید، روی میز غذا بخورید و از یک بشقاب کوچک استفاده کنید، مقدار کمتری
غذا را در مدت کمتری مصرف کنید و دفترچه ای برای یادداشت آنچه می خورید،
درست کنید.
ضمناً آب را جایگزین نوشیدنی های شیرین کنید.

## وسایل آرایشی و پوست حساس

بسیاری از خانم‌ها پوست بسیار حساسی دارند و هنگام استفاده از محصولات آرایشی دچار مشکل می‌شوند. به طور مثال وقتی ماسک روی صورت‌شان می‌گذارند، از چشم‌هایشان اشک می‌آید یا وقتی کرم می‌زنند، پوست‌شان می‌سوزد. حتی شاید روی محصول آرایشی که استفاده می‌کنند، عبارت" ضدحساسیت "هم درج شده باشد ولی باز هم پوست صورت‌شان ملتهب و چشم‌هایشان قرمز می‌شود. علت چیست؟
محققان دانشگاه سن پترزبورگ روسیه بر این باورند که وجود نیکل در بیشتر
محصولات و فرآورده‌های آرایشی، این عوارض را ایجاد می‌کند. نیکل با پوست‌های
حساس سازگاری ندارد و ۱۰ تا ۲۰ درصد خانم‌ها به این فلز آلرژی دارند. اگر شما هم
جزو این گروه هستید، به شما توصیه می‌کنیم تا حد ممکن از وسایل آرایشی قهوه‌ای و
بلوطی استفاده نکنید چون بیش از رنگ‌های دیگر حاوی نیکل هستند. تمام ریمل‌ها حتی نام‌های معروف که روی آنها عبارت ضدحساسیت و ضد آلرژی درج شده هم حاوی
مقدار فراوانی نیکل‌اند. پس اگر می‌خواهید مژه‌هایتان خوش حالت باشد و سلامت‌تان به
خطر نیفتد، باید از ژل‌های مخصوص مژه استفاده کنید تا نیکل نداشته باشند. در
صورتی که تمایل دارید مژه‌هایتان رنگ بگیرد، توصیه می‌شود ریمل را از ریشه مژه
به سمت بالا نکشید تا تنها نوک مژه که با پوست در تماس نیست، رنگ بگیرد و نیکل
به پوست نرسد. از طرفی ریمل‌های مشکی حساسیت کمتری ایجاد می‌کنند چون درون
آنها از اکسید آهن استفاده شده که به نسبت دیگر ریمل‌ها با رنگ‌های متنوع، تحریک و
حساسیت‌زایی کمتری ایجاد می‌کنند. براق‌کننده‌های ناخن هم می‌توانند برای چشم‌ها ایجاد
آلرژی کنند. پس تا وقتی که مطمئن نشدید این براق‌کننده‌ها کاملا روی ناخن خشک
شده‌اند، احتیاط کنید و از تماس دست با چشم پرهیز نمایید. جالب است بدانید وقتی
متخصصان پوست با افرادی روبه‌رو می‌شوند که پلک‌هایشان ورم کرده است، اغلب به
ناخن‌هایشان نگاه می‌کنند تا ببینند آیا آنها از براق‌کننده‌ناخن استفاده کرده‌اند یا نه! این
محصولات حاوی موادی با آلرژی‌زایی بالا هستند. ناخن‌ها تحمل این مواد را دارند و
تحریک نمی‌شوند اما مالیدن چشم با انگشت باعث می‌شود این مواد آلرژی‌زا با چشم
برخورد کنند و باعث ناراحتی‌های چشمی شوند. متخصصان توصیه می‌کنند اگر برای
جلوه بیشتر ناخن‌ها تمایل به استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی دارید، از
برچسب‌های متنوع در بازار استفاده کنید که خاصیت آلرژی‌زایی ندارند و تماس ناخن
و مواد شیمیایی به واسطه استفاده از آنها کمتر است.

## مضرات سیگار

مرد ۳۴ ساله‌ای هستم که ۱۲ سال است سیگار می‌کشم. در حال حاضر پوستم زردرنگ است و نسبت به هم‌سالانم چروک بیشتری دارد. آیا این موضوع ربطی به سیگار دارد؟
بله، ۱۰ دقیقه دود کردن سیگار باعث کاهش اکسیژن رسانی پوست به مدت یک ساعت
می‌شود. نیکوتین، عروق را تنگ و جریان خون را کم می‌کند. در نواحی دور لب و
دور چشم‌ها به علت تاثیر فیزیکی و فرم گرفتن خاص چهره در حال دود کردن سیگار
این چروک‌ها بیشتر می‌شود. افراد سیگاری بین ۸ تا ۲۰ سال پیرتر از سن واقعی خود
به نظر می‌رسند. کشیدن سیگار باعث پیری زودرس در همه بخش‌های بدن می‌شود.

## موی بلند

دوست دارم موهای بلندی داشته باشم ولی هیچ‌گاه از سرشانه‌ام بلندتر نمی‌شود، چرا؟ آیا این به ریزش موهایم مرتبط است؟
موهای ما مثل یک کارخانه فعال هستند و دایم این کارخانه به یک کار هماهنگ در
سرمان ادامه می‌دهد. موها یک عمری دارند و هر گاه در داخل عمق فولیکول مو،
جوانه جدیدی در بیاید، آن مو می‌ریزد و در واقع به بیرون هدایت می‌شود. طول عمر
مو سه دوره است. گویا خداوند درون هر فولیکول مو، یک ساعت درونی جهت تنظیم
زمان قرار داده است.
دوره اول: یک تا هفت سال (متوسط سه سال). بعضی‌ها فاز رشد طولانی دارند و
می‌توانند موهایشان را تا زانوها هم بلند کنند!! اما برخی‌ها مثل شما فاز رشد کمی دارند و هیچ گاه مویشان از سر شانه بلندتر نمی‌شود. حتی مراجعه برای گرفتن دارو هم فایده ندارد چون طول موی شما مرتبط با فاز رشد و به صورت ژنتیکی در مدت خاصی
تعریف شده است.
دوره دوم: فاز بینابینی یا کاتاژن، حدود سه هفته طول می‌کشد.
دوره سوم: فاز استراحت یا ریزش که سه ماه طول می‌کشد و جوانه‌های جدید جایگزین
می‌شوند. تصور کنید ۱۰۰هزار مو دارید که هر کدام سه سال هم عمر کنند پس اگر
حدود ۷۵ تا ۱۰۰ تار مو در روز بریزد، طبیعی تلقی می‌شود. اگر شما یک روز در
میان حمام کنید ۱۵۰ تار مو از سرتان بریزد، طبیعی است و اگر دو روز در میان ۲۵۰
تا. پس نگران نباشید و اینکه می‌گویند حتی دو تار مو هم نباید کم شود، یک شوخی
است!

## ضخیم شدن موها به سبب اصلاح

گفته می‌شود اگر موهای بدن به خصوص دست و پایمان را به غیر از اپیلاسیون، با روش دیگری مثل تیغ زدن اصلاح کنیم، کلفت‌تر و پرپشت‌تر درمی‌آید، آیا این باور صحیح است؟
خیر. این گفته‌ها که بسیار هم در بین مردم شایع است، از این تصور قدیمی ایرانیان
شکل گرفته که می‌گفتند و حتی معتقد بودند برای مثال موهای سربچه‌ات را تیغ بزن تا
پرپشت شود و از کودکی رسم بود، سه نوبت تیغ می‌زدند اما محققان روی این موضوع
کار کردند و عدم صحت آن را تایید نمودند. تعداد فولیکول‌های مو در زندگی جنینی
مشخص می‌شود و بعد از تولد، فولیکول مو ساخته نمی‌شود بلکه دچار تغییرات
می‌شود. ضخیم، سفید یا نازک شده و گاهی از بین می‌رود که همان ریزش مو است. مو تقریبا یک حالت مثلثی دارد و سطح مقطع رویش اگر با مومک یا بند انداختن از داخل
فولیکول در بیاید، هنگام خروج موی جدید، شما نوک تیز و نازک مثلث را می‌بینید و
تا هنگامی که بلند شود و سطح کلفت روی پوست ظاهر شود طول می‌کشد. در حالی که با تیغ سطح مقطع ضخیم را در پوست می‌گذارید و فقط نوک نازک مثلث مو را
برمی دارید این حس کاذب ضخیم شدن به دنبال تراشیدن مو پدید می‌آید.

## بارداری و مراقبتهای دندان پزشکی

خانمی ۲۷ ساله هستم که قصد باردار شدن دارم. آیا نیاز به مراقبت‌های دندانپزشکی وجود دارد؟
شما در هر سنی نیاز به مراقبت دندانپزشکی دارید ولی چون قصد باردار شدن دارید،
باید بدانید که به علت محدودیت‌های اعمال دندانپزشکی در طول ۹ ماه بارداری، بهتر
است روال منظم معاینه دهان و دندان را به وسیله یک دندانپزشک انجام دهید تا اگر
دندانی دارید که نیاز به ترمیم یا معالجه‌های دیگر دارد، هرچه زودتر اقدام کنید.
لازم به ذکر است که روش‌های مناسب رعایت بهداشت دهان را هم از دندانپزشک خود
بیاموزید چون اثر هورمون‌های بارداری بر بافت‌های لثه شما، به طور موقت می‌تواند
التهاب و تورم در لثه ایجاد کند.
با رعایت مناسب بهداشت و استفاده مرتب از مسواک و نخ دندان هیچ مشکلی در طول
بارداری برای شما ایجاد نخواهد شد.

## عینک(نکات مهم در خرید )

به هنگام خرید عینک به چه نکاتی باید توجه کنیم؟
اگر تصمیم دارید عینک نزدیک آماده ای را تهیه کنید، باید مراقب باشید شیشه آن به
طور کامل شفاف و عاری از هرگونه حباب هوا، موج و یا ترک در شیشه باشد.

بسیاری از بیماران برای خلاصی از اتاق انتظار پزشکان و یا برای صرفه جویی در وقت و هزینه به هنگام تهیه عینک نزدیک و یا نیاز به تعویض عینک راه ساده تر را انتخاب کرده و با مراجعه به داروخانه یا فروشگاه نسبت به تهیه عینکهای آماده اقدام می کنند، غیر از اشکالات فوق که به آن اشاره شد، اقدام اخیر این اشکال را هم دارد که ممکن است بیمار را از فرصت یک معاینه به موقع چشم پزشکی پس از سنین ۴۰ سالگی که می تواند در تشخیص مواردی مانند گلوکوم (آب سیاه) و یا بیماری های دیگری که علایم واضح هشدار دهنده ای ندارند، محروم کرده و سبب نوعی غفلت و تأخیر تشخیص بیماری فرد شود.

### عینکهای نزدیک بین هنگام کار با رایانه

آیا افرادی که با نمایشگر کار می کنند، می توانند از این عینکهای نزدیک بین استفاده کنند؟
عینکهای پیرچشمی در رنگ و سبکهای گوناگون ارائه می شوند و بدیهی است که به علت ارزانی اگر از مدل یک عینک خسته شدید، می توانید به راحتی مدل آن را با عینک جدید دیگری تعویض کنید و همین طور به علت ارزانی مقدار زیادی از آنها را خریداری و در محلهای مختلفی مانند محل کار، خودرو، اتاق خواب، کیف همراه و... قرار دهید. اما عیب عمده این عینکها این است که متناسب با افراد گوناگون درست شده است، بنابراین برای افراد متعدد تنها با اندازه ثابت ارائه می شوند. به این معنا که اگر چه شماره های شیشه در اندازه های گوناگونی وجود دارد، ولی همواره اندازه هر دو شیشه ثابت بوده و همواره فاصله مرکز دو شیشه که متناسب با فاصله مرکز مردمک هر فرد باید ساخته شود، برای تمامی عینکهای ساخته شده یکسان است. ضمن اینکه در بسیاری از افراد درجاتی از آستیگماتیسم در اصلاح دید دور آنها وجود دارد که لازم است در عینک نزدیک آنها نیز در نظر گرفته شود و حال آنکه در عینکهای نزدیک آماده، هیچ گاه آستیگماتیسمی در نظر گرفته نمی شود. به همین دلیل استفاده از عینکی که به هر علت مناسب چشم شما نیست، ممکن است علایمی از قبیل سردرد، خستگی چشم و حتی تهوع را برای شما ایجاد کند. بنابراین اگر پس از استفاده از عینک نزدیک آماده ای چنین علایمی را پیدا کردید، بهتر است با چشم پزشک خود مشورت کنید.

### عینکهای پیرچشمی

آیا عینکهای پیرچشمی دارای مزایا و معایبی هم هستند؟

### عینک تدریجی

عینک تدریجی چیست؟
عینکهای تدریجی، عینکهای بدون خطی هستند که تمامی فواصل دور، نزدیک و میانه را اصلاح می کنند. به این شکل که انتقالی تدریجی از قسمت دور به سمت دید میانه و در نهایت به سمت دید نزدیک صورت می گیرد. بنابراین در همان وضعیت که قادر به دید دور هستید، می توانید با نمایشگر کار کرده و یا به طور همزمان نوشته هایی را که در نزدیکی چشم شما قرار می گیرند، مطالعه کنید.

### تقویت موهای صورت

برای رشد وتقویت موهای صورت، از چه مواد یا داروهایی می تون استفاده کرد؟
به طور عمومی هیچ درمانی برای این مورد وجود ندارد. ممکن است از طریق داروها بتوان موهای صورت را تقویت کرد تا رشدشان کمی بیش تر شود. البته بیماری هایی که باعث ریزش مو می شوند (مانند ریزش سکه ای موهای صورت) را می توان درمان کرد، اما اگر مشکل ژنتیکی باشد، هیچ درمانی ندارد.
من از ناحیه شکم و پاها چاق هستم. می خواستم بدانم آیا رژیم غذایی هست که بتوانم با استفاه از آن، این نقاط را لاغر کنم؟
قبل از هر چیز، باید به طور دقیق معاینه شوید؛ اما معمولاً رژیمی وجود ندارد که به طور موضعی موجب لاغری شود. معمولاً در ابتدا یک رژیم کلی داده می شود که باعث لاغری عمومی بدن شود؛ بعد از پایین آمدن وزن کلی بدن، باید رژیم کم کالری بگیرید که سرشار از میوه باشد. البته برای لاغری موضعی باید ورزش هم در کنارژیم باشد.
می خواستم بدانم، بیماری پوست مرغی (کراتوزپیلار) اگر در تمام پوست بدن باشد، با توجه به این که ظاهری بد دارد، آیا قابل درمان است؟ اگر ممکن است، راجع به روش های درمان آن توضیح دهید.
این بیماری پوستی معمومولابه دلیل خشکی پوست و عامل علمی به نام hypertrophy مجاری مو ایجاد می شود. این بیماری دلیل بیرونی خاصی ندارد و معمولاً سرشتی (ژنتیکی) است که متأسفانه درمان قطعی ندارد. معمولاً مصرف مرطوب کننده هاو رتینوئیدها می تواند این بیماری را به طور نسبی درمان کند.
من از ۲ سال پیش با اراده قوی ۱۳ کیلو وزن کم کرده ام، ولی الان متأسفانه دوباره دچار پرخوری شده ام و شب ها عذاب وجدان می گیرم. هر وقت هم تصمیم به گرفتن رژیم می گیرم، باز نمی توانم... لطفاً کمک ام کنید.
زمانی که پای عذاب وجدان پس از خوردن به میان می آید، معمولاً نشان دهنده این است که خودرن یا همان پرخوری، به دلایل عصبی اتفاق می افتد. معمولاً زمانی که شخصی رژیم می گیرد و پس از مدتی به وزن اولیه یا بیش از آن برمی گردد، بستگی به مدت زمان رژیم دارد. در ضمن، باید همیشه یادمان باشد که پایان دوران پیروی از رژیم و رسیدن به وزن ایده آل، به معنای خوردن به اندازه قبل نیست و شخص حتماً باید بعد از لاغرشدن، ورزش کند و سعی کند آن را ثابت نگه دارد.
می خواستم در مورد مزایا و معایب لیزر فراکسل (fraxel) بیشتر بدانم و این که آیا بعد از لیزر، جای آن روی صورت باقی می ماند یا ایجاد لک می کند؟
استفاده از این لیزر و تأثیر آن روی پوست، به عوامل مختلفی بستگی دارد؛ از جمله رنگ و نوع پوست که مثلاً سبزه باشد یا سفید و این که چه میزان از این لیزر روی پوست استفاده شود. به ادعای شرکت سازنده، یک شات آن هیچ تیرگی و قرمزی روی پوست باقی نمی گذارد، اما در عمل یک شات اش بیش از ۲۰ درصد هم روی پوست تأثیر ندارد. مصرف چند شات آن هم باعث می شود که پوست تیره شده و در واقع جای آن باقی بماند.
من ۲۷ ساله هستم. قدم ۱۶۲ سانتی متر و وزن ام ۴۵ کیلو است. می خواستم بدانم برای مقداری افزایش وزن چه کاری باید انجام دهم؟
توجه داشته باشیدو که کم وزنی و لاغری مفرط دلایلی دارد؛ بنابراین اگر ضمن مشاوره با متخصص تغذیه و رعایت نکات فوق نیتجه نگرفتید، نیاز است که از نظر دلایل احتمالی دیگر نیز مورد آزمایش های لازم پرشکی و بالینی قرار گیرید... اما برای افزایش وزن باید به چند نکته توجه داشته باشید:
۱- روزانه از همه گروهای اصلی غذایی به صورت متعادل استفاه شود.
۲- صبحانه را حتماً هر روز مصرف کنید.
۳- روزانه سه وعده غذایی و سه میان وعده غذایی داشته باشید (با فاصله زمانی مناسب).
۴- غذاهای با دانسیته کالری بالا مانند روغن های مایع گیاهی و مغز دانه ها را در برنامه غذایی روزانه بگنجانید.
۵- شیرینی و دسر را پس از مصرف غذاهای اصلی میل کنید.
۶- دو نوبت از میان وعده های روزانه را به مصرف میوه های تازه و سالم فصل اختصاص دهید.
۷- در تهیه غذا از طعم، رنگ و ظاهر دلخواه خود استفاه کنید و از چاشنی ها و طعم دهنده های سالم برای افزایش اشتهای خود کمک بگیرید.
۸- برنامه ورزشی مناسب روزانه را حفظ کنید.
۹- از مشارو تغذیه خود کمک بگیرید.

### لیزر درمانی و موهای زاید

می خواستم بدانم آیا با ماهی یک جلسه لیزر درمانی، موهای زاید روی چانه از بین می رود؟
برای این که درمان لیزری روی بدن جواب دهد و تاثیر داشته باشد باید حداقل ۴ تا ۵ جلسه صورت گیرد. معمولاً فاصله بین جلسات لیزردرمانی بین ۴ تا ۸ هفته است. لیزر در واقع ریشه مو را می زند. معمولاً در چانه تنها ۳۰ درصد از موها به اصطلاح رسیده هستند و می توان آنها را با لیزر از بین برد که این امر نیاز به ۴ تا ۵ جلسه لیزر دارد. به طور کلی هم اثر لیزر حدود ۶۰ تا ۶۵ درصد است و ۳۰ تا ۳۵ درصد

دیگر ضعیف می شوند و به طور کامل از بین نمی روند.

### روزه سبب لاغری

آیا روزه سبب لاغری می شود؟
در کسانی که به نحو صحیح روزه می گیرند و دو وعده غذای نسبتا "سبک در سحری و افطار می خورند روزه سبب لاغری می شود. به بیان دیگر ، اگر در هنگام روزه داری یک وعده غذای انسان حذف شود طبعا "کالری دریافتی کمتر از نیاز بوده و برای تامین مازاد نیاز به انرژی از چربی ذخیره در بدن استفاده خواهد شد و فرد لاغر می شود. اما اگر غذای مصرفی در سحر، افطار و تا هنگام خواب، در حـد نیاز بدن و یا حتی بیشتر باشد لاغری رخ نمی دهد.

### روزه و افت قند خون

آیا روزه باعث افت قند خون می شود؟
اگر فاصله بین دو وعده غذایی بیش از حدود ۱۰ ساعت نباشد قند خون به میزان طبیعی حفظ می شود، اما در گرسنگی طولانی تر مثلا "در روزه بی سحری به ویژه در روزهای طولانی سال، قندخون، به کمتر از میزان طبیعی کاهش می یابد و این موضوع به ویژه در نوجوانان خطر آفرین است.

### کنترل فشار خون

چگونه فشار خون را کنترل کنیم ؟
افزایش فشارخون از بزرگترین عوامل تهدیدکننده سلامت در کشورهای صنعتی به شمار می رود.
این بیماری نقش عمده ای در بروز بیماریهای عروق کرونر, سکته مغزی, نارسایی قلبی, نارسایی کلیوی و مرگ ناشی از این بیماریها درپی دارد. تغییر رژیم غذایی نیز ممکن است بتواند جایگزین درمان دارویی شود و یا در صورت نیاز به درمان, باعث شود که درمان با داروهای کمتر و دوزهای پایین تری انجام شود.
رگهای خونی موسوم به سرخرگها خون را از قلب به اندام های گوناگون بدن می رساند هربار که قلب منقبض می شود خون را با فشار وارد سرخرگها می کند بنابراین فشار خون, حاصل مقاومت عروق در برابر ضربانهای قلب است.
فشاری که در عروق خونی درپی ضربان قلب پدید می آید فشار خون «سیستولیک» نام دارد و فشاری که به هنگام استراحت قلب یعنی بین دوضربان پدیدار می شود فشار خون دیاستولیک است.
در بزرگسالان میزان طبیعی فشارخون سیستولیک ۱۲۰ میلی لیتر جیوه و فشار خون «دیاستولیک» ۸۰ میلی لیتر جیوه است که اغلب ۱۲۰ روی ۸۰ خوانده می شود.
فشارخون طبیعی در کودکان کمتر از ده سال ۹۰ روی ۶۰ و در بزرگسالان ۱۲۰ روی ۸۰ و در میانسالان ۱۳۰ روی ۸۵ میلی متر جیوه است.
بنابه تعریب در صورتی که یک شخص بالغ فشار خون سیستولیک برابر یا بیشتر از ۱۴۰ میلی لیتر جیوه یا فشار خون دیاستولیک برابر با ۹۰ میلی متر جیوه داشته باشد به پرفشاری خون مبتلاست.
در ۹۰ تا ۹۴ درصد از بیماران علت مشخصی برای افزایش فشار خون یافت نمی شود و این افراد به عنوان مبتلایان به فشار خون اولیه شناخته می شوند.
الگوی فامیلی در افزایش فشار خون اولیه شایع است و مطرح کننده اهمیت عوامل ژنتیک است هرچند که عوامل چاقی, زندگی کم تحرک و مصرف نمک در افزایش فشارخون موثرند.
در ۵ درصد بیماران, علت ثانویه ای برای افزایش فشارخون وجود دارد دراین اشخاص بررسی های بالینی ضروری است. شایعترین علل افزایش فشار خون ثانویه, بیماری کلیوی و تیروئیدی, تومورهای مغزی و حاملگی به شمار می روند.
مصرف نمک, استفاده از کربوهیدراتهای ساده و خوردن غذاهای چرب از عوامل موثر در افزایش فشار خون هستند.
توصیه پزشکان برای جلوگیری و درمان فشار خون عبارتند از:
۱ ـ کاهش انرژی دریافتی برای رسیدن به وزن مطلوب و نگهداری آن.
۲ ـ کاهش مصرف نمک به چهارتا شش گرم در روز.
۳ ـ استفاده از کربوهیدراتهای کمپلکس به جای غذاهایی که دارای روغنهای اشباع و کلسترول بالا هستند.
۴ ـ افزایش نسبی در پتاسیم دریافتی با استفاده متعادل از میوه های تازه و سبزی.
۵ ـ مصرف کلسیم کافی روزانه.
۶ ـ فعالیت فیزیکی منظم مانند پیاده روی سریع ۲۰ تا ۴۰ دقیقه در روز, سه تا پنج بار در هفته.
۷ ـ ترک سیگار.

### خون‌دماغ

چطور خون‌دماغ را بند بیاوریم ؟
دیدن یا دچار شدن به خون دماغ می تواند ترسناک باشد، اما باید سعی کنید که آرامش خود را حفظ کنید
بیشتر خون دماغ‌ها آنقدر که به نظر می‌رسند، وخیم نیستند و تقریبا عمده آنها در خانه درمان می شوند.
اگر خون دماغ شدید،. بنشینید و کمی به جلو تکیه دهید. بالا نگهداشتن سر از سطح قلب، باعث کاهش خونریزی خواهد شد. کمی به جلو خم شوید تا خون به جای رفتن به داخل حلق از بینی خارج شود. اگر به عقب تکیه دهید ممکن است خون را فرو ببرید و حالت تهوع و استفراغ و اسهال به شما دست دهد.
با استفاده از انگشت شست و سبابه بخش بر بخش نرم بینی‌تان فشار بیاورید.این ناحیه محل بین نوک بینی وبخش سخت بینی است که تیغه بینی را تشکیل می‌دهد. این بخش بینی را نگه دارید تا خونریزی متوقف شود.دست کم برای ۵ دقیقه باید بر بینی‌تان فشار بیاورید.اگر همچنان خونریزی ادامه داشت، دوباره برای ۱۰ دقیقه مداوم بر بینی فشار بیاورید.
همچنین می‌توانید کمپرس سرد یا کیسه یخ روی ستیغ بینی قرار دهید.
هنگامی که خونریزی متوقف شد، از انجام کارهایی مانند خم شدن به جلو یا فین‌کردن بینی، که سبب خونریزی مجدد می‌شوند، خودداری کنید.
چه چیزی سبب خون دماغ می شود؟
شایع‌ترین علت خون‌دماغ آن خشکی پوشش داخلی بینی (اغلب به علت خشکی هوای درون خانه در زمستان ناشی از دستگاه‌های گرم‌کننده است) و دست‌کاری بینی است . این دو عامل ممکن است همراه هم عمل کنند، چرا که دست‌کاری بینی بیشتر زمانی اتفاق می افتد که مخاط درون بینی بینی خشک و کبره‌مانند شده باشد . علل دیگر کمتر شایع خونریزی بینی شامل ضربه‌خوردن بینی، سرماخوردگی، آلرژی یا مصرف کوکائین است.
بچه ها ممکن است اشیای کوچکی را به داخل بینی خود فرو ببرند و این کار باعث خونریزی بینی شود. خونریزی بینی در افراد مسن تر ممکن است به علت تصلب شریان داشته باشند(سفت شدگی سرخرگ) عفونت، فشار خون بالا و اختلال در لخته شدن خون باشد، یا ممکن است داروهایی مانند آسپیرین مصرف کنند که مانع لخته شدن خون می‌شود.
علت خونریزی بینی را در اغلب موارد نمی‌توان تعیین کرد.
چرا بینی مستعد خونریزی است؟
بینی دارای چندین رگ خونی است که به گرم و مرطوب ساختن هوا در حین تنفس کمک می کند. این رگ‌ها به سطح درونی بینی نزدیک هستند، و در نتیجه به آسانی آسیب می‌بینند.
آیا خون‌دماغ عارضه وخیمی است؟
اغلب خونریزی‌های بینی وخیم نیستند. اغلب خون‌دماغ‌ها در بخش جلویی بینی رخ می‌دهند و بعد از چند دقیقه متوقف می شوند. تعداد کمی از خونریزی‌های بینی در رگ

های بزرگ پشت بینی رخ می‌دهد و بیشتر در افراد مسن رایج است واغلب ناشی از
فشار خون بالا، تصلب شریان، استفاده رواز اسپیرین روزانه یا اختلال لخته‌شدن خون
است. بیشتر خون‌دماغ های جدی معمولا در بیماریهای مزمن وجود دارد.
اگر خونریزی شما بیش از ۱۵ دقیقه ادامه پیدا کند یا بعد از یک جراحت اتفاق بیافتد،
مثلا مشت خوردن به صورت، مخصوصا اگر فکر کنید ممکن است بینی‌تان شکسته
باشد، باید به پزشک مراجعه کنید. خون دماغ شدن بعد از افتادن یا تصادف ماشین می
تواند علامت خونریزی داخلی باشد.
خون دماغ شدن های مکرر ممکن است به معنای داشتن مشکل وخیم‌تر باشد، برای
مثال خون دماغ شدن و کبود شدن می تواند از علائم اولیه سرطان خون باشد. خون‌دماغ
همچنین ممکن است نشانه اختلالات لخته شدن خون و غده‌های مربوط به بینی
(سرطانی و غیر سرطانی) باشد.
در چه مواردی باید به پزشک مراجعه کنید؟
•خونریزی شما بیش از ۱۵ دقیقه باشد
•خونریزی که دلیل آن جراحت است
•به طور مکرر خون دماغ شدن.
پزشک چه کاری برای خون دماغ من انجام می دهد؟
پزشک سعی می کند بفهمد خونریزی بینی شما از کجا شروع شده است و معمولا از
شما سوالاتی می پرسد و بینی شما را معاینه می‌کند. اگر خونریزی در شما با
فشارموضعی متوقف نشد، پزشک شما ممکن است رگی که خونریزی کرده را
بسوزاند یا بینی را ببندد تا خونریزی متوقف شود.
سوزاندن رگ‌ها: با استفاده از محلول‌های مخصوص یا وسائل الکتریکی یا حرارتی
رگ ها سوزانده می‌شوند، تا خونریزی متوف شود. پزشک قبل از عمل بینی تان را
بیحس خواهد کرد.
بستن بینی: با استفاده از قرار دادن نوعی گاز مخصوص پانسمانی، یا لاستیک قابل باد
کردن مثل بالون درون بینی می‌توان جلوی خونریزی را گرفت.این کار فشار کافی بر
رگها می‌آورد و خونریزی را متوقف می سازد.
نکاتی برای پیشگیری از خون دماغ شدن
کوتاه نگهداشتن ناخن کودکان و جلوگیری از دست زدن به بینی.
خنثی کردن اثرات خشک‌کننده ناشی از دستگاه‌های حرارتی درون خانه با استفاده از
دستگاه‌های مرطوب کننده هنگام خواب.
ترک کردن سیگار. سیگار کشیدن بینی را خشک و همچنین آن را تحریک می‌کند.
هنگام عطسه‌کردن دهان‌تان را باز کنید.

### درمان قطع نخاع

سوال :بیماری خاصی ندارم و در مهره ال۱ قطع نخاع شدم ،چگونه می توانم بچه دار شوم ایا جایی مخصوص درمان قطع نخایی هست لطفا معرفی نمایید
همانطور که می دانید آسیب وقطع طناب نخاع اثراتی را برروی دستگاه تناسلی
وعملکرد جنسی بوجود می آوردکه با توجه به محل ومیزان ضایعه ممکن است در روند
طبیعی این مواردختلال ایجاد شود که این اختلالات می تواند اشکال در میزان وکیفیت
مایع منی(از نظر تعداد یاخته های جنسی ومواد همراه )ویا نقصان قدرت خروج
موثرمایع منی باشد از طرفی درمسائل جنسی فرد ممکن است دچار ناتوانی جنسی گردد
که بیشتر به صورت ناتوانی درایجاد نعوظ(سفتی آلت)وحفظ آن بروز می کند. در هرصورت مشکل به هر شکل که باشد خوشبختانه راه حل های وجود دارد که می
تواند تاحدود زیادی به فرد آسیب دیده کمک کند تا فعالیت قابل قبولی در این زمینه داشته
باشد. در خصوص مسائل جنسی استفاده از آمپول؛قرص ودستگاه واکیوم موثر است که
بایستی بامشاور ومتخصص ارولوژی درخصوص استفاده آنها صحبت نمود . در مورد بچه دار شدن با تشخیص مشکل می توان راه حل مناسب را پیدا نمود واین کار
در مراکز ناباروری بخوبی آنجام می شود وچنانچه از راه عادی ومعمول نتوانند نطفه
مناسب را بدست آورند وسائل وتکنیک هایی موجود است که این کار انجام می شود . مرکزمخصوصی برای درمان اینگونه افراد وجود ندارد لیکن جانبازان نخاعی برای
درمان به مرکز ناباروری کوثر(در تهران) مراجعه می کنند واین مرکز سایر افرا د
نخاعی را هم پذیرش میکند اما الزامی ندارد که تنها در این مرکز این کار عملی است
.ومراکز دیگر هم می توانند این کار انجام دهند. این نکته را بخاطر داشته باشید فردی که مجبور به استفاده از صندلی چرخدار است
بایستی از پوشیدن لباس زیر تنگ خودداری نموده ودر موقع نشستن پا ها را با فاصله
از هم نگه دارد تا بیضه ها در فشار نبوده وخنک گردد زیرا ساخت نطفه سالم در درجه
حرارت پائین تر از دمای بدن بایستی انجام شود. وهمیشه این را بخاطر داشته باشید تا زمانی که یک اسپرم(نطفه مرد) سالم داشته باشیم
می توانیم یک بچه داشته باشیم. آیا سرطان از راه توارث نیز قابل انتقال است؟ اگر در خانواده فامیل زوجین سابقه ابتلا
به سرطان دیده شود، احتمال انتقال آن به کودک نیز وجود دارد؟

### توارث سرطان

آیا سرطان از راه توارث نیز قابل انتقال است؟ اگر در خانواده فامیل زوجین سابقه ابتلا به سرطان دیده شود، احتمال انتقال آن به کودک نیز وجود دارد؟
هنوز با توجه به مطالعات و تحقیقات فراوان در این زمینه نتیجه قطعی به دست نیامده است. ولی احتمال انتقال سرطان به اطفال زیاد می باشد ولی با این وجود علم به نتیجه کافی و درست در این رابطه نرسیده است که بتوان افرادی را که از خانواده های مبتلا به سرطان هستند را ار ازدواج منع نمود.

### عمل زیبایی بینی

عمل زیبایی بینی به غیر از تغییر شکل ظاهری چه تاثیرات دیگری در مراجعین دارد؟
هر عمل جراحی و تغییر شکل بینی و صورت قادر به ایجاد اثر هیجانی شدید خواهد
بود و خصوصاً در صورت مبهم بودن خواسته بیمار و برآورده نشدن خواسته اصلی
مشکلات روحی عدیده ای ایجاد خواهد کرد. آیا عضوی در بدن یافت می شود که بیشتر
از چهره و اعضای تشکیل دهنده آن بتواند حالت جذابیت به شخص بدهد؟ ااین چهره
شخص است که حالت و تعلق فامیلی ونژادی را به تصویر می کشد ومعرف شخصیت
فردی می باشد. از نظر روانشناسی همانطور که هنرمندان با ماسک بر صورت خود
می توانند مفهوم تراژدی یا کمدی نمایشنامه را بیان کنند چهره نیز می تواند به دنیا
بگوید ما کی هستیم از جه جنس ونژادی هستیم و تاثیر آن در آنچه ما در آینده خواهیم
بود چه می باشد. در همین چهره است که بینی به عنوان یکی از اعضای صورت جدا
از عمل فیزیولوژیک مهم خود رل بسیار اساسی در زیبایی و جذابیت آن دارد. حال ما
جراحان باید دست در دست هم بدهیم با تجربیات سالیان دراز خود و با راهنمایی ها
وآموزش صحیح با خود وهمکاران جوان کاری کنیم که این عضو ظریف و این دستگاه
فیزیولوژیک مهم آسیب نبیند تا صاحب خود را رنجیده خاطر و جراح را ناکام ننماید.
نتیجه گیری: جراحان در درجه اول باید تحت نظر اساتید فن روی جسدکار کنند تا آماده
جراحی روی بیمار گردند. برای این عمل جراحی انتخابی بینی بررسی و معاینات
بالینی و پاراکلینیکی و مصاحبه با بیمار و تشریح کردن هر گونه پیش آمد غیر مترقبه
و روشن کردن ذهن مراجعه کننده که از نظر زیبایی تن به این عمل انتخابی می دهد چه
از نظر نحوه بیهوشی و چه پیامد عوارض جراحی ضروری است .و سپس به گرفتن
فتو گرافی بیمار قبل از عمل مبادرت شود. نواقص مادر زادی و تروماتیک بعلت
صدمات شدیدی که بیمار درموقع مراجعه دارد با عمل کاسمتیک بینی فرق می کند چه
در اینگونه موارد بیمار توقع زیبا شدن ندارد و بهتر کردن وضع نا خوشایند بیمار او
وجراح را خوشحال خواهد کرد. بدون جهت به بیمار قول زیبایی دادن چه بسا عواقب نا
گواری در آینده خواهد داشت باید گفت که بهبودی تنها به چاقو ومغز جراح وابسته
نیست عوامل متعدد دیگر در این زمینه هست که آن بستگی به وجود خود بیمار دارد .

### عوارض لیزر

آیا لیزر عارضه دارد؟
لیزر خصوصاً در دست افراد کم تجربه گاهاً عوارض جدی دارد! عوارض زودرس

شامل سوختگی و نکروز بافتهای سالم و در موارد جراحی حنجره خطر سوختن لوله بیهوشی آسیب به راه هوایی و ریه وسوختگی حاصل از انعکاس انرژی توسط وسایل جراحی است و عوارض دیررس هم ایجاد اسکار و تنگی در حنجره میتواند باشد.

### جراحی بینی با لیزر

در مورد جراحی بینی با لیزر توضیح دهید؟ .
استفاده از لیزر در اعمال جراحی سر و گردن محدود به موارد خاصی مثل ضایعات پوستی عیوب انکساری چشم، ضایعات حنجره است ولی در مورداعمال جراحی زیبایی با لیزر بیشتر جنبه تبلیغی و عوام فریبی داشته و در دستان جراح مجرب ضرورتی ندارد

### جراحی پلاستیک بینی

سن مناسب برای جراحی پلاستیک بینی چقدر است؟
معمولاً سن مناسب جهت عمل جراحی بینی ?? سالگی است ولی در صورت کامل بودن رشد جسمی در سنین پایین تر مثل ?? سالگی هم امکان پذیر است وحتی مواردی که به علت تغییر شکل یا انحراف شدید تیغه بینی انسداد کامل ایجاد شده در سنیـــن پایین تر هم جراحی محدود با دقت در عدم آسیب به مراکز رشد غضروف واستخوان قابل انجام است

### جراحی بینی

نکات مهم مورد توجه بعد از عمل جراحی بینی چیست؟
نکاتی که بیمار بایـد بداند ۱ - بعد ازعمل ، بینی ممکن است به تامپون نیاز داشته باشد و در مواردی ضرورتی به گذاشتن تامپون بینی نیست . ۲ - بعدازعمل معمولا کبودی
نخواهیدداشت ودرموارد نادری هم اگر کبودی وجودداشته باشد بسیار اندک است که درعرض ۲هفته برطرف خواهدشد . ۳ - روز دوم صورت شما کمی متورم خواهد شد . هرچقدر کمتر دراز بکشید این تورم هم کمتر خواهد بود . ۴ - عمل شماهم با بیهوشی عمومی وهم با نیمه بیهوشی قابل انجام است . نحوه بیهوشی با توجه به نظرشماانتخاب خواهد شد . ۵ - شما به هنگام برداشتن قالب تغییرات انجام شده را خواهید دید اما حدود یک سال طول می کشد تا ورم بینی به طور کامل برطرف شود. ۶ - در سالهای اخیر کامپیوتر درتمامی زمینه ها تحولات چشمگیری را به وجود آورده است . کلیه رشته های پزشکی نیز از این امر مستثنی نبوده اند . اخیراً نرم افزارهایی ارائه شده است که با بهره گیری از آنها بیمار قادر خواهد بود درک واقع بینانه ای از بینی بعد از عمل خود داشته باشد . البته بهترین طراحی با توجه به فرم چهره و نوع بینی حضورا و از روی عکس قابل توضیح است و کامپیوتر در این موارد بیشتر جنبه نمایشی و تبلیغاتی دارد . ۷ - سن عمل : در بچه ها محدودیت های مشخصی وجود دارد که مانع از جراحی پلاستیک بینی قبل ازبلوغ کامل می شود اغلب دختران درپایان ۱۶سالگی وپسرها در پایان ۱۸ سالگی به بلوغ کامل رسیده اند ومیتوانند تحت عمل رینوپلاستی قرار گیرند . در شرایط خاصی انجام عمل در سنین پایین تر هم امکان پذیر است . اصلاح عیوب بینی دراین سن باعث میشود اعتمادبه نفس نوجوان در یک زمان طلایی از زندگی وی بیشتر شود ونبایدفراموش کنیم که در این زمان است که نوجوان نه تنها خودش را می شناسد بلکه احتمالاً آینده اش راپایه ریزی خواهدکرد . از طرف دیگر امروزه تعداد قابل توجهی از متقاضیان رینوپلاستی افراد بالای ۴۰ سال هستند. بسیاری از آنها اظهار می کنند که در زندگیشان از شکل بینی خودشان رضایت نداشته اند ودرنهایت برای رینوپلاستی مراجعه کرده اند . چنانچه وضعیت عمومی وسلامتی فرد خوب باشد هیچ وقت برای رینوپلاستی دیر نیست . دراین مواردمعمولا رینوپلاستی همراه با سایراعمال زیبایی صورت مثل کشیدن پوست صورت و .. ... به طور همزمان انجام می گیرد . ۸ - مصرف داروهای آرامبخش قبل یا بعد از عمل بلامانع است. ۹ - در بعضی موارد مشاهده میشود که بیمار اظهارمی کند در چند روز اول بعداز عمل بطور تصادفی به بینی اش ضربه ای وارد آمده است این موضوع اهمیت ندارد مگر آنکه ضربه شدید باشد ویا باعث خونریزی ویا تورم قابل توجه شده باشد.

### جراحی بینی

مراقبت های بعد از عمل جراحی بینی را توضیح دهید.
۱ - حدوداً ۲ تا ۵ ساعت بعدازعمل بسته به نحوه بیهوشی نباید چیزی میل کنید چراکه به دلیل داروهای بیهوشی حرکات معده وروده شما کند است وچنانچه شما چیزی میل کنید باعث بروز حالت تهوع واستفراغ می شود. ابتدا کمی آب می آشامید اگرچنانچه مشکلی نداشتیدیک ربع بعد مختصری آب میوه خواهید آشامید وبعداز آن میتوانید از غذاهای نرم استفاده کنید وازروز دوم به بعد هرچه خواستید میتوانید میل کنید . ۲ - باید تا ۲۴ ساعت بعد از عمل روی صورت شما کمپرس سرد باشد . تاوقتی درمرکز جراحی بستری هستید پرستارما این کاررا انجام خواهد داد. وقتی به منزل مراجعه کردید خودتان چندتکه یخ راخردکرده وداخل کیسه فریزرریخته وروی صورت ، گونه ها و زیر چشم قرار دهید ابن کار باعث می شود ورم وکبودی شما به حداقل برسد . ۳ - دراز کشیدن بعد از عمل باعث تورم بینی شما میشود لذا سعی کنیدبعداز عمل فقط در حد معمول دراز بکشید . ۴ - از روز دوم به بعد کارهای سبک مثل کارهای سبک منزل , کارهای اداری , کارباکامپیوتر و .. ... بلامانع است . ۵ - ۵ تا ۷ روز بعد جهت برداشتن قالب بینی به مطب مراجعه خواهید کرد. باید مراقب باشید درطی این مدت قالب روی بینی شما خیس نشود لذا برای استحمام باید به وسیله دوش دستی از گردن به پایین رابشویید وبعدبخوابید تا شخص دیگری موهای شما رابشوید بدون اینکه قالب شما خیس شود . ۶ - بعدازعمل معمولا درد و ناراحتی زیادی نخواهیدداشت ولی به هر دلیلی درد داشتید اعم از اینکه ارتباطی به عمل شما داشته باشد ویاخیرفقط از استامینوفن ساده یا کدئینه به عنوان مسکن استفاده نمایید واز خوردن داروهایی مثل بروفن ، ایندومتاسین ، آسپرین و . ... اجتناب کنید . ۷ - بعدازعمل پشت لب بالای شما گاز کوچکی گذاشته می شود که چنانچه خونابه ای از بینی شما خارج شود توسط این گاز جذب شود.
درصورت لزوم میتوانید این گاز را تعویض نمایید ویا اگر خواستید از فردای عمل آن رابردارید. ۸ - تاوقتیکه قالب رابرنداشته ایم باید از لباسهایی استفاده کنید که از جلوتوسط دگمه یا زیپ باز میشوند وبرای پوشیدن آن لازم نباشداز روی سرکشیده شوند . ۹ - ۵ تا ۷ روز بعدازعمل برای برداشتن قالب بینی به مطب مراجعه نمایید وتاسه هفته بعد از برداشتن قالب هفته ای یکبارجهت تعویض چسب مراجعه خواهید داشت . ۱۰ - شنا ، ژیمناستیک ، یا فعالیتهایی که احتیاج به تحرک زیاد دارد تا دو هفته ممنوع است شیرجه و اسکی تا دو ماه مجاز نیست . ۱۱ - مادامی که قالب روی بینی شما قرار دارد میتوانید از عینک استفاده کنید اما بعد از برداشت قالب باید تا ۶ هفته به نحوی از عینک استفاده کنید که وزن آن روی بینی شما نباشد بدین منظور میتوانید وسط عینک را با چسب به پیشانی خودبچسباند.

### رینوپلاستی

مراحل اقدام عملی برای انجام عمل رینوپلاستی چگونه است؟
درملاقات اولیه، بینی شما ازنظر ظاهری و وضعیت تیغه بینی ، شاخک های داخل بینی و.. ...مورد معاینه قرار خواهد گرفت و از خواسته های شما وانتظاراتتان مطلع خواهم شدومتقابلاً اقداماتی که قابل انجام هستند را با شمامطرح خواهم کرد وشما ازخواسته هایی که ممکن است قابل حصول نباشد نیز آگاه خواهید شد و سپس ازشـما عکس بینی درخواست می شود. درصورت لزوم برای شما آزمایش خون نیز تجویزخواهد شد. شما پس ازتهیه عکس ها مجددا مراجعه خواهیدکرد وآنگاه با توافق زمان عمل راتعیین خواهیم کرد.شما روزعمل درحالت ناشتا یک ساعت قبل ازعمل درمرکزجراحی حاضرخواهیدشد . زمان عمل بطور متوسط حدود یک ساعت یا کمتر خواهد بود و بعد از آن هم حدود نیم ساعت درریکاوری از شما مراقبت خواهد شد. چند ساعت بعد ازبرگشتن به بخش با توجه به نحوه بیهوشی می توانید از مرکزجراحی مرخص شوید . البته چنانچه خود شمامایل باشید میتوانید صبح روز بعد ازعمل ، مرکز جراحی را ترک نمایید.

### جراحی بینی

متقاضی عمل جراحی بینی چه نکاتی را باید در نظر داشته باشد؟
هر متقاضی جراحی پلاستیک بینی باید از حقایق زیرآگاه باشد: ۱ - هرفردی که متقاضی این عمل است ممکن است به دلایل مختلفی ازجمله نوع پوست کاندیدخوبی برای جراحی نباشد لذاجراحی برای هرفردمتقاضی توصیه نمیشود . ۲ - هدف هرعمل زیبایی بهبود بخشیدن به وضع ظاهری است نه رسیدن به زیبایی کامل ومطلق ۳ - چنانچه بیمار مبتلا به انحراف بینی است باید همزمان با جراحی پلاستیک ویاقبل از آن انحراف تیغه بینی وی اصلاح شود . میدانیم که دوحفره بینی توسط تیغه بینی ازیکدیگر جدامیشوند . ایده ال این است که این تیغه درخط وسط باشد ولی عملا تیغه بینی اکثرافراد درخط وسط نیست واصطلاحاً مبتلا به انحراف تیغه بینی هستند چنانچه این انحراف کم باشد وباعث انسداد راه هوایی وعوارض ناشی از آن نشده باشد احتیاج به عمل جراحی ندارد ولی در مواردی که مسئله ساز شده باشد باید با عمل جراحی اصلاح شود . بایدتوجه کنیم درکسانی که کاندید عمل جراحی پلاستیک بینی هستند ومبتلا به انحراف تیغه بینی (هرچندمختصر) نیزمی باشند حتما باید این انحراف اصلاح شود چراکه بعدازعمل رینوپلاستی معمولا سوراخها یا حفرات بینی کوچک می شوند لذا انحراف مختصرتیغه بینی که قبل از عمل رینوپلاستی مشکلی را ایجادنکرده است میتواند بعدازعمل رینوپلاستی باعث انسداد راه هوایی شود . پس برای اجتناب از انسداد بعدی بینی، چنانچه انحراف تیغه بینی نیز وجود داشته باشد حتما باید هنگام رینوپلاستی اصلاح گردد. ۴ - اگر چنانچه به هر دلیلی انسداد بینی داشته باشیم مثل بزرگی شاخک های داخل بینی و یا پولیپ بینی باید به طور همزمان با جراحی پلاستیک بینی عوامل انسداد بینی رانیز برطرف کرد . ۵ -در طی عمل رینوپلاستی اشکالات مختلف بینی را می توان برطرف کرد که برای مثال به موارد زیر می توان اشاره کرد •: بزرگ بودن اندازه بینی • قوزدار بودن بینی • افتادگی نوک بینی یا کم بودن زاویه بینی ولب • پهن بودن بینی • بزرگ بودن سوراخ های بینی • جعبه ای شکل بودن نوک بینی • زیاد بودن فاصله نوک بینی تا صورت • دررفتگی تیغه بینی وغیرقرینه بودن بینی • دو شاخه بودن نوک بینی • دماغ زین اسبی متعاقب ضربه های قبلی ویا عمل جراحی انحراف تیغه بینی • دفورمیتی های بعدازعمل جراحی

### جراحی پلاستیک بینی

جراحی پلاستیک بینی Rhinoplasty یاNose job چیست؟
هر روز افراد بسیاری با استفاده از عملهای مختلف زیبایی اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرده واز زندگی خود لذت بیشتری می برند. این اطلاعات فقط برای آگاهی شما ارائه شده است . بدیهی است جزئیات بیشترومیزان سودمندی چنین عملی برای شما ، مواردی هستند که می توانید حضوراً با اینجانب مطرح نمایید . از بین تمام اعمال زیبائی ، جراحی پلاستیک بینی که اصطلاحاً " رینوپلاستی " نامیده می شود از ویژگی های خاصی برخوردار است لذا سعی می کنم با تفضیل بیشتری مورد بحث قرار گیرد . این عمل چیزی بیشتر از مهارت جراحی است ودر حقیقت تلفیقی از علم وهنر است . جراح زیبایی بینی قبل از هر چیز یک پزشک است وفاکتورهای پزشکی وروانی که باعث شده یک فرد سالم با میل خودش برای انجام یک جراحی مراجعه کند رابه خوبی درک می کند . ضمناً اومثل میکل آنژ یک مجسمه تراش است .میکل آنژ تکه سنگی در اختیار داشت وبا چشم بصیرت اثر خود را در لابلای آن می دید .وی با تراشیدن قسمتهای زاید سنگ اثر خودرادرمعرض دید دیگران قرار داد . جراح زیبایی بینی نیز با درنظرگرفتن شکل مناسب بینی برای هر صورت خاص ، بابرداشتن قسمتهای اضافی وحالت دادن به قسمتهای باقیمانده سعی میکند اثر هنری خود را درمعرض دید قراردهد. بدیهی است وی هیچگاه به بینی به طور منفرد نگاه نمیکند بلکه بینی را درکنار سایر اجزای صورت بیمارش می بیند . به عبارت بهتر نمی توان بادرنظر گرفتن یک بینی ایده ال به خلق آن پرداخت بلکه بهترین بینی نوعی است که با سایر اجزاء صورت هماهنگی داشته باشد. تصوروانتظارات غیرواقع بینانه درمورد جراحی پلاستیک بینی زیاد است. همیشه این امکان وجود ندارد که بافت انسان را به گونه ای تغییر داد تا آنچه بیمار دلش می خواهد حاصل شود. هدف جراح این است که ظاهر بیماررادرطی اعمالی که به دقت برنامه ریزی شده اند زیباتر کند . اینکه اوچگونه به این مهم دست می یابد به میزان زیادی بستگی به آموزش ، تجربه، علم ومهارت اودارد وتمامی این فاکتورها بسیار متغیر هستند. همکاری بیمار وواکنش های ناخواسته نیز نقش بسیاراساسی در نتیجه نهایی یک عمل جراحی دارد .جراح نمی تواند نتیجه نهایی عمل را تضمین کند بلکه قادر است تضمین کند که تمامی تلاش خود را برای حصول نتیجه بهتر بکارخواهدبرد.

### خسته شدن

چرا خسته می شویم؟ وقتی خسته می شویم باید چه کار کنیم؟
خستگی یکی از آشناترین تجربه های مشترکی است که همه مان هر ازگاه مجبوریم با آن دست و پنجه نرم کنیم. گاهی اوقات برای خستگی هایمان می توانیم دلیل تراشی کنیم.
اما گاهی اوقات خستگی هایمان دلیل موجهی هم ندارند و ریشه اش بیشتر روانی است، تا جسمی. در هر صورت، خستگی می تواند سلامت روان ما را تهدید کند و به همین منظور باید علل و راه حل آن را بشناسیم.
خستگی معمولاً سبب نگرانی و اضطراب می شود و یا حداقل، شخصی را مستعد نگرانی و اضطراب می کند. وقتی استراحت و آرامش حکم فرماست، معمولاً حالت عصبی و احساساتی در ما بروز نمی کند. بنابراین پیش از آنکه کاملاً خسته شوید به طور مکرر استراحت کنید چون خستگی به سرعت در بدن متجمع و سرریز می شود.
دلیل آن را با دقت کردن در کار قلب خواهید یافت. خونی که قلب هر روز پمپاژ می کند، می تواند یک واگن نفت کش را پر کند و این کار شگفت انگیز را برای سالیان متمادی انجام می دهد. اما سوال این است که قلب چگونه از پس کار بر می آید؟ پاسخ بسیار آسان است. در فاصله بین انقباضات و پمپاژخون، قلب به استراحت می پردازد!
هنگامی که ضربان قلب در حدود ۷۰ بار در دقیقه است، قلب در واقع فقط ۹ ساعت از ۲۴۳ ساعت را کار می کند و در روز ۱۵ ساعت استراحت می کند. ادیسون انرژی و قدرت و تحمل فوق العاده خود را مرهون آن عادت خود می دانست که هر وقت احساس خستگی می کرد، می خوابید. بنابراین اگر می توانید، بعدازظهر استراحت مختصری داشته باشید یا حداقل شب قبل از صرف شام ساعتی را دراز بکشید. زیرا اثر این استراحت به مراتب بیشتر از یک استراحت ممتد و طولانی خواهد بود. استراحت و خوابیدن در نیمه روز به حافظه انسان نیز کمک می نماید.
در حدیثی نقل شده است که شخصی به پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله وسلم) گفت: «من قبلاً حافظه ام خوب بود و محفوظات ذهنی ام زود به خاطرم می آمد، اما اکنون فراموشی و نسیان عارضم گردیده» و پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند: «آیا عادت داشته ای هنگام ظهر استراحت کنی و اکنون آن عادت را ترک نموده ای؟» آن شخص گفت: «آری!» پیامبر (صلی الله علیه وآله و سلم) فرمود: «استراحت نیم روز را ترک مکن تا حافظه ات بهبود یابد.»
چرا خسته می شویم؟
کار فکری، به تنهایی، چندان خسته کننده نیست. مغز ما می تواند حتی پس از ۱۲ ساعت کار متوالی به همان خوبی و سرعت اولیه کار کند و باید گفت که مغز تا حدودی خستگی ناپذیر است. اما روان شناسان می گویند خستگی ناشی از عوامل احساسی از قبیل ملالت، عصبانیت، احساس قدرنشناسی از طرف دیگران، احساس بیهودگی و پوچی، عجله و اضطراب است. بله، ما خسته می شویم چون احساسات ما سبب تولید فشارهای عصبی در بدن می شوند. کار سخت به تنهایی موجب خستگی زیاد نمی شود و معمولاً اضطراب، هیجان و التهابات روحی مسوول خستگی هایی هستند که به کارهای جسمی و فکری نسبت می دهیم.
چه باید کرد؟
اگر همین حالا ـ که مشغول مطالعه این مطالب هستید تمام بدن شما سست و به حال آزاد نباشد، شما درگیر تنش های عصبی و عضلانی هستید. عضلات خودتان را شل کنید و نیروی خود را برای کارهای مهم ذخیره کنید. برای رفع خستگی، استراحت را از عضلات خودتان آغاز کنید و به چشمان تان بگویید: «راحت باش، به خود فشار نیاور، اخم نکن!» و این قبیل جملات را یک دقیقه تکرار کنید. خواهید دید که عضلات چشم

دستورات شما را رعایت خواهند کرد. شما ممکن است در هر لحظه نیاز به استراحت پیدا کنید اما نباید برای آن تقلا کنید زیرا استراحت عبارت است از آرامش عضلات.
رعایت توصیه های کلی زیر نیز می تواند مفید باشد:
۱-بدنتان را در اوقات مختلف سست کنید و به قول مرتاضان هندی فن استراحت را از خوابیدن گربه یاد بگیرید.
۲-هرگز به عضلاتتان فشار نیاورید، چون موجب بدن درد و خستگی عصبی خواهد شد.
۳-از موارد دیگری که در رفع خستگی مزمن بسیار مفید خواهد بود، آن است که مشکلات خود را با افراد مورد اعتماد خود در میان گذاریم و به اصطلاح «درد دل» کنیم. فکر کردن بیش از حد درباره نگرانی ها و مخفی کردن آنها از دیگران، موجب هیجانات عصبی و در نتیجه منجر به خستگی مزمن خواهد شد. شخص مورد اعتماد ما بهتر است یکی از بستگان دلسوز ما و یا یک روحانی یا روان شناس باشد، دعا کردن و راز و نیاز با خدا با تسکین فوری همراه است.
۴- روان شناسان معتقدند رعایت بسیاری از توصیه های اخلاقی نیز می تواند در برطرف کردن خستگی های روانی تاثیر گذار باشد؛ از جمله این که درباره عیب های دیگران خیلی سخت گیر نباشید، محاسن آنها را بیشتر یاد کنید و از تنش با آنان پرهیز کنید. نسبت به اقوام و همسایگان خود علاقه به خرج دهید و صله رحم را فراموش نکنید.
منبع:روزنامه سلامت ،شماره ۲۳۳.

### کاشت مو و تخصص

آیا تخصص پزشکی خاصی برای انجام کاشت موی طبیعی مورد نیاز است؟
بله، اگر چه متاسفانه در حال حاضر پزشکان با تخصص های متفاوت و حتی پزشکان عمومی مبادرت به انجام پیوند مو می نمایند ولی در حقیقت کاشت مو یکی از شاخه های رشته تحصیلی پوست و مو بوده و این کار خطیر و حساس حتماً باید توسط ایشان انجام شود. نتایج کاشت مو (خوب یا بد) برای همه عمر باقی مانده و لذا در انتخاب پزشک خود دقت و زمان بسیار زیادی را صرف نمایید. ملاحظه پروانه مطب پزشک، مراجعه به سایت نظام پزشکی ایران (irimc.org) و استعلام از انجمن متخصصین پوست (iransocderm.com) بسیار مفید می باشند. بدترین کار اعتماد به مطالب فریبنده تبلیغاتی بخصوص در شبکه های ماهواره ای است که معمولاً کذب محض بوده و هیچ پشتوانه ای ندارند.

### کاشت مو

آیا ممکن است موهای کاشته شده مجدداً بریزند؟
به هیچ وجه. موهای جدید که از بانک مو یعنی پشت سر برداشته می شوند به اثرات هورمون های مردانه مقاوم بوده و پس از انتقال به نواحی کم پشت دچار ریزش نخواهند شد. در حقیقت این موها به طور مادام العمر و به صورت طبیعی رشد خواهند کرد. موهای کاشته شده نیاز به مراقبت دارویی و غیر دارویی خاصی ندارند.

### کاشت موی طبیعی

آیا شخص تا هر تعداد جلسه که بخواهد می تواند کاشت موی طبیعی را انجام دهد؟
پاسخ این سوال بستگی به تراکم و وسعت موهای پشت سر شخص دارد. تعداد جلسات با معاینه دقیق مشخص می گردد. تعداد جلسات لازم بستگی دارد به: ۱)وضعیت موها از نظر تعداد و کیفیت،۲) مشخصات پوست فرد در منطقه ،۳)وضعیت طاسی شخص، ۴)تراکمی که بیمار می پسندد و یکسری عوامل دیگر.

### کاشت مو

آیا می توان محل خط بخیه، سوختگی و شکستگی های پوست سر، صورت و ابرو را با کاشت مو اصلاح نمود؟
یکی از کاربردهای پیوند مو در علم پلاستیک و زیبایی پوشاندن محل جراحت در نواحی مودار سر و صورت با کاشت موی طبیعی می باشد. لازم به ذکر است که نواحی فوق با کاشت مو تا حد زیادی پوشیده می شوند ولی هیچگاه از نظر نمای ظاهری و تراکم موها کاملاً شبیه پوست سالم اطراف نمی گردند.

### کاشت مو

آیا موهای کاشته شده در محل طاس نمای عروسکی خواهند داشت؟
خیر. در متدهای قدیمی، کاشت مو با گرافت های دارای ۴-۵ تار مو انجام و بنابراین نمای عروسکی به سر بیمار می داد ولی با تکنیک میکرو گرافت نمای موهای کاشته شده (بخصوص خط موی سر در جلوی پیشانی ) کاملاً طبیعی به نظر می رسد.

### کاشت مو در خانم ها

آیا کاشت مو در خانم ها امکان پذیر است؟
بله، در خانم ها نیز می توان این عمل را انجام داد ولی محدودیت انجام کار و مشکلات قبل و بعد از آن در خانم ها نسبت به آقایان بیشتر است و لذا خانم های طاس که انجام کاشت مو به صلاح آنها است و می توان برایشان کار انجام داد خیلی کمتر از آقایان می باشد.

### روش جدید غیر جراحی (FIT)

در مورد روش جدید غیر جراحی (FIT) توضیح دهید.
در روش FIT به جای ایجاد برش در پشت سر و برداشتن نوار، موها به صورت تک تک با دستگاه مخصوصی برداشته می شوند. موارد کاربرد FIT نسبت به FUT کمتر بوده و منحصر به چند مورد خاص است. حسن بزرگ FIT این است تعداد موهای قابل برداشت در FIT محدودیت زیادی نداشته و می توان ۱۰ – ۵ هزار تار مو برداشت نموده و کاشت.

### کاشت مو

آیا می توان با کاشت مو خط موی جلوی سر را پایین آورد؟
بله، البته از نظر زیبایی شناسی محدودیت خاصی در پایین آوردن خط موی جلوی سر وجود دارد و بر مبنای مقیاس های مشخصی می توان این خط را جلو آورد. لازم به ذکر است که در یک جلسه کاشت مو این خط کامل نخواهد شد و اغلب نیاز به حداقل دو جلسه کاشت مو می باشد.

### کاشت مو

آیا پیوند موی طبیعی نیاز به بیهوشی دارد؟
خیر، عمل تحت شرایط بیحسی موضعی انجام و فرد هیچگونه دردی در جریان کار نداشته و بنابراین بستری شدن در بیمارستان لازم نیست. بیمار می تواند پس از پایان عمل به تنهایی به منزل برگردد. البته رانندگی تا ۱۲ ساعت پس از کاشت مو ممنوع است.

### کاشت مو

کاشت مو را تا چه تراکمی می توان انجام داد؟
تعداد موهای کاشته شده در محل کم پشت بطور مستقیم ارتباط دارد با : الف)مساحت و تراکم مو در ناحیه برداشت مو،
ب)مساحت ناحیه کم پشت که محل کاشت مو است. هر چقدر تراکم مو و مساحت محل برداشت مو بیشتر و از طرف دیگر مساحت محل کاشت مو و کم پشتی موهای آن کمتر باشد نتیجه بهتری حاصل خواهد شد. باید به این نکته توجه شود که تراکم طبیعی موهای سر در حدود ۸۰ الی ۱۰۰ عدد تار مو در هر سانتی متر مربع است ولی با کاشت موی طبیعی در جلسه اول می توان تراکم ۴۰ الی ۵۰ عدد تارمو در هر سانتیمتر مربع را

ایجاد کرده و در جلسات بعدی می توان این تراکم را به ۶۰ الی ۷۰ تار مو رسانید.

### کاشت مو

دوره نقاهت بعد از کاشت موی طبیعی چگونه خواهد گذشت؟
بهتر است روز بعد در منزل استراحت نموده و در چند شب ۲ بالش نرم طوری زیر سر قرار دهید که به حالت نیمه نشسته بخوابید.خودداری از انجام کارهای سنگین (که نیاز به زور زدن و فشار آوردن زیاد دارند)، حرکات سریع و سرفه های شدید برای یک هفته ضروری بوده و بهتر است در این دوران از خم شدن زیاد درحالت ایستاده نیز پرهیز کنید. هر گونه فعالیت ورزشی در هفته اول ممنوع است. از هفته دوم می توانید فعالیت های ورزشی سبک (بجز شنا) را شروع کرده و از هفته سوم ورزش از هر نوع آزاد است. روز بعد از پیوند جهت برداشت پانسمان و شستشوی سر مراجعه کنید. پس از برداشتن پانسمان لازم است که محل کاشت مو روزانه تا ۲ هفته با شامپوی بچه به صورت ملایم شسته شود. طریقه صحیح شستشوی سر به شما آموزش داده خواهد شد. فشار آب دوش نبایستی زیاد باشد. پس از ۲ هفته نحوه شستشوی سر به حالت عادی بازگشته و مراعات خاصی لازم ندارد. در هفته اول پس از پیوند استفاده از کلاه گیس (از هر نوع) قدغن و در هفته دوم نیز بهتر است استفاده نشود ولی اگر اجبار به استفاده وجود دارد نبایستی از ۱۲ ساعت در روز بیشتر شود. از هفته سوم کلاه گیس آزاد است.

### لاغر شدن

بارها در تلویزیون دیده ام که افراد بسیار چاق طی دوره زمانی کوتاهی لاغر شده اند. آیا چنین چیزی ممکن است؟
بله ممکن است، اما باید بدانید راه بسیار مشکلی در پیش رو دارید باید سختی های فراوانی را تحمل کنیدو از خیلی کارهای گذشته تان دست بکشید تا کاملاً یک آدم جدید شوید... البته بهترین راه برای رسیدن به وزن متعادل و حفظ آن، جایگزینی عادات بد با عادات خوب است. به عبارت دیگر، تغییر طرز تفکر در مورد غذا و فعالیت ، تنها راهی است که می توانم به شما توصیه کنم. کسانی که با موفقیت وزن کم می کنند، برنامه ای بلند مدت برای وزن متعادل در تمام طول زندگی خود دارند و تنها به یک برنامه کوتاه مدت کاهش وزن اکتفا نمی کنند. آنها مغز خود را عادت می دهند تا به عنوان یک آدم لاغر فکر کند. این کار نیازمند تلاش است و نتیجه این تلاش، سلامت و کیفیت بهتر است که احتمال افزایش طول عمر را نیز در بر دارد. انسان فقط یک بدن دارد و باید با غذای خوب و تحرک از آن مراقبت کند. این توصیه ها در رابطه با وزن کم کردن، مفید و پرفایده خواهند بود: خواب کافی داشته باشید، فقط زمانی که گرسنه اید غذا بخورید، غلات کامل را جایگزین آرد کامل و غلات فرآوری شده کنید، تحرک داشته باشید، روی میز غذا بخورید و از یک بشقاب کوچک استفاده کنید، مقدار کمتری غذا را در مدت کمتری مصرف کنید و دفترچه ای برای یادداشت آنچه می خورید، درست کنید.
ضمناً آب را جایگزین نوشیدنی های شیرین کنید.

### عوارض مخرب مواد مخدر و الکل

عوارض مخرب مواد مخدر و الکل بر ارگانهای انسان چیست؟
مصرف الکل و مواد مخدر علاوه بر تخریب روانی، اثرهای مخرب زیادی بر سلامتی انسان می‌گذارد و موجب تحلیل رفتن ماهیچه‌ها ، التهاب ، افزایش رسوب چربی و فشار خون می‌شود.
الکل و مواد مخدر اثرات بدی بر اندام‌های مختلف بدن و سلامت فرد می‌گذارد که در گفت و گویی با خانم کوثرخانبابایی از کارشناسان موسسه تغذیه ، سلامت و توسعه در گفت وگو با خبرنگار گروه علمی آثار مخرب این مواد بر هر یک از اعضای بدن را تشریح کرد.
توصیه این کارشناس تغذیه برای انجام اقداماتی جهت بهبود عوارض ناشی از استفاده از مواد مخدر در قسمت‌های مختلف بدن و بازگرداندن سلامت به فرد مصرف‌کننده به این شرح است:
پوست و مو:
مواد مخدر باعث تخلیه بدن از مواد مغذی می‌شوند که برای سلامت و زیبایی پوست و مو مورد نیازند.
توصیه‌های عمومی برای مقابله با آن :مصرف غذاهای غنی از مواد مغذی ، به خصوص غذاهای غنی از ویتامین‌های ی A , C,پروتئین و روی.
قلب و عروق :
به علت دریافت ضعیف پروتئین در افرادی که الکل و مواد مخدر مصرف می‌کنند ، ماهیچه‌ها تحلیل می‌روند و به موازات التهاب، افزایش رسوب چربی و فشارخون نیز اتفاق می‌افتد.
کارشناسان تغذیه در این خصوص ، رژیم کم چرب با پروتئین کافی و ورزش منظم را توصیه می‌کنند.
کبد:
ذخیره ی اندک ویتامین‌ها و مینرال‌ها در افرادی که الکل و مواد مخدر مصرف می‌کنند موجب ممانعت کبد متورم از تولید صفرا و فیلتراسیون و همچنین کاهش اشتها در این افراد می‌شود .
توصیه : رژیم غذایی پرکالری و غذاهای با دانسیته ی بالای مواد مغذی، و مصرف مواد غذایی پرپروتئین با چربی متوسط به همراه مصرف مکمل‌های ویتامین و مینرال .
لوزالمعده (پانکراس):
تحریک پانکراس در جریان اعتیاد که به تورم این عضو منجر می‌شود، ممکن است باعث مسدود شدن مسیر ورود آنزیم‌ها به روده شود که این مساله موجب اختلال در هضم مواد غذایی و بیماری دیابت می‌شود.
توصیه : مصرف مکرر وعده‌های غذایی کوچک مغذی.
کلیه ها:
التهاب، عفونتهای مکرر و افزایش دفع آب باعث افزایش اتلاف مواد مغذی می شود.
توصیه : غذاهای غنی از مواد مغذی، غذاهای غنی از پتاسیم و مصرف محدود کافئین.
سیستم عصبی مرکزی و هیپوتالاموس:
الکل و مواد مخدر باعث تحریک کردن، آرام کردن و به خشم آوردن سیستم عصبی شده و بر حافظه و تفکر فرد نیزتاثیر می‌گذارند.
الکل همچنین سلولهای غیر قابل ترمیم مغزی را از بین می‌برد و در اثر مصرف این مواد، مرکز کنترل اشتها پیام‌های مغشوشی را به منظور ایجاد احساس سیری ، گرسنگی و تشنگی ارسال می‌کند.
توصیه: استراحت، مصرف غذاهای غنی از مواد مغذی شامل غذاهای غنی از تریپتوفان و تیروزین، فعالیت بدنی، مصرف مکمل‌های مولتی ویتامین مینرال و ی B یکمپلکس.
غشاء مخاطی :
مواد مخدر غشاء‌های مخاطی نظیر غشاء مری، معده و رکتوم را تحریک می‌کنند.
توصیه : تغذیه متعادل می‌تواند به بازسازی این بافت‌ها کمک کند.مغذی غنی از ویتامین A (سبزیجات نارنجی رنگ)، ویتامین ی Cیو دریافت محدود کافئین.
معده:
مواد مخدر و الکل معده را تحریک کرده، خطرایجاد زخم‌ها را بالا برده و باعث آزردگی معده می‌شوند.
توصیه : افزایش تعداد دفعات مصرف غذا و محدود کردن مصرف کافئین روده:
کاهش یا افزایش سرعت زمان عبور مواد؟ افزایش خطر سوء جذب مواد یا خطرایجاد انواع خاصی از سرطان ها.
توصیه : دریافت بیشتر فیبر، آب، ورزش و محدود کردن کافئین.
رکتوم:
دفع ضعیف یا اسهال، ممکن است به هموروئید(بواسیر) منجر شود. توصیه : مصرف غذاهای پرفیبر، روتین(یک مینرال)، مصرف آب و داشتن فعالیت

بدنی.
شاخص‌های خونی :
سطح بسیاری از مواد مغذی به واسطه ی مواد مخدر و الکل تحت تاثیر قرار می گیرد.
توصیه : برای این که تست خون نتیجه دقیقی به دست دهد توصیه می‌شود که یبی تا ی
یییهفته بعد از ترک انجام شود.
در مورد کلسترول، اگر اندازه‌گیری به دقت انجام نشود ممکن است نتیجه نرمال به نظر
برسد در حالی که واقعا این طور نیست.
نقش رژیم و تغذیه در بهبود افرادی که به الکل و مواد مخدر و داروها اعتیاد دارند:
این کارشناس تغذیه می‌گوید همه افرادی که به دفعات الکل و دارو مصرف می کنند،
دچار سوء تغذیه می‌شوند.
درک اهمیت نقش تغذیه به بهبود این افراد کمک شایانی می‌کند.دانستن این که فقط
چربی‌ها به ازای هر گرم، کالری بیشتری نسبت به الکل تولید می‌کنند، تعجب آور است.
با نوشیدن الکل ، فرد معتاد احساس سیری کرده و مقدار غذای دریافتی‌اش به شدت
کاهش می‌یابد بنابراین، این رژیم صرفا کالری مورد نیاز این افراد را تامین می‌کند و از
نظر مواد مغذی مورد نیاز، به شدت فقیر است و باعث ایجاد سوء تغذیه می‌شوند.
معتادان به داروها نیز اثرات مشابهی را تجربه می‌کنند. الکل و داروها از جذب و
شکسته شدن مناسب مواد مغذی و دفع بهینه ی سموم بدن جلوگیری کرده و در نتیجه
باعث ایجاد مشکلات بسیاری برای سلامتی فرد معتاد می‌شوند.
بازگرداندن سلامتی جسمی و روحی فرد معتاد :
این کارشناس تغذیه می‌گوید ماهیت بهبودی، تغییر رفتارها وعادات منفی به رفتارها و
عادات مثبت است. تغذیه ی مناسب، استراحت و ورزش مناسب، همگی، نقش مهمی را
در ایجاد موفقیت آمیز این تغییرات بازی می‌کنند. آموختن چگونگی انتخاب غذاهای سالم
در رسیدن فرد به یک شیوه ی زندگی سالم بسیار اهمیت دارد.
به دلیل مسامحه ی معتادان در رژیم غذایی شان، این افراد اختلالات گوارشی مثل
اسهال، یبوست و ناتوانی در هضم مناسب غذا را تجربه می‌کنند که در کنار همه ی این
موارد بی‌اشتهایی هم وجود دارد.
در نتیجه این افراد برای بازسازی بافتها و اندام‌های صدمه دیده و بازیافتن عملکرد
مناسب سیستمهای مختلف بدن مثل سیستم عصبی و گوارشی ، به غذاهایی نیاز دارند
که از نظر مواد مغذی غنی باشند.
تغذیه بر روی میل این افراد به داروها و الکل هم تاثیر می‌گذارد :
معتادانی که تازه اعتیاد خود را ترک کرده اند، با میل شدید به داروها و الکل درگیرند.
تحقیقات نشان داده است رژیمی که شامل انواع مناسبی از غذاهای پرپروتئین و پر
کربوهیدرات باشد می‌تواند تغییر بسیار بزرگی در هوس شدید این افراد به این مواد
ایجاد کند.
این کارشناس تغذیه می‌گوید غذاها بر رفتار تاثیر می‌گذارند. به موازات اسیدهای آمینه،
کمبود مواد مغذی دیگری مثل اسید فولیک و دیگر ویتامین‌های گروه ی Bیهم تاثیرات
شدید و مهمی دارند. شکر و کافئین می‌توانند در ایجاد تغییرات رفتاری فرد دخیل باشند،
بنابراین دریافت شکر و کافئین در مراحل اولیه ی ترک، باید محدود شود.
مصرف الکل و داروها از پردازش صحیح دو اسید آمینه ی مهم، تیروزین و تریپتوفان
جلوگیری می‌کند.
این دو اسید آمینه مسئول تولید نروترنسمیترهای نوراپی نفرین، دوپامین و سرتونین
هستند که در تعادل رفتاری، روانی و احساس سرخوشی فرد ضروری هستند . کاهش
سطح این ناقلان عصبی، اثرات منفی بسیاری بر وضعیت روانی و خلق و خوی فرد
دارد.
تیروزین پیش ماده ی پیامبرهای عصبی نوراپی نفرین و دوپامین است – پیامبرهای
شیمیایی که باعث تیز فهمی و هوشیاری روانی می‌شوند. این آمینواسید جزء اسیدهای
آمینه غیرضروری است که در غذاهای پرپروتئینی مثل گوشت، مرغ ، غذاهای دریایی
و توفو یافت می‌شود.
تریپتوفان جزء لاینفک تولید سروتونین است که اثر آرامش بخش داشته و وجود آن برای
داشتن خواب مناسب اهمیت دارد. تریپتوفان در غذاهایی مثل موز، شیر ، دانه
آفتابگردان و همچنین گوشت بوقلمون یافت می‌شود.
منافع ورزش در دوران بهبود :
ورزش همانند تغذیه، اهمیت بسیاری در بهبودی دارد که باید در حد اعتدال انجام شود.
به منظور عملکرد بهتربرنامه ورزشی، ورزش باید سازگار با وضعیت بدنی و به
صورت مداوم انجام شود بنابراین حداقل چهاربار درهفته و هر بار یک ساعت را به
ورزش اختصاص دهید.
ورزش:
– میزان متابولیسم افزایش یافته و بنابراین کالری‌ها حتی به هنگام خواب هم به نحو
موثرتری می‌سوزند.
– ذخایر چربی بدن را سوخته و بافتهای ماهیچه‌ای بیشتری ساخته می‌شود.
سلولهای ماهیچه‌ای از نظر متابولیکی فعالند و کالری می‌سوزانند در حالی که سلولهای
چربی از این نظر خنثی هستند.
– افزایش اسیدهای چرب آزاد که بدن را قادر می‌سازد که چربی‌های رژیم غذایی را
بهتر به مصرف برساند.
– کاهش کلسترول تام سرم و افزایش لیپوپروتئین با دانسیته ی بالا(ی) (HDLی چربی
خوبی است که با کاهش خطر بیماری‌های قلبی در ارتباط است)
– کاهش فشارخون
– افزایش سطح مواد شیمیایی مغزی مثل آندورفین که باعث بهبود وضعیت روانی فرد
می‌شود؟ بنابراین فرد با ورزش هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی تقویت می‌شود.
ورزش‌های ایروبیک (هوازی) باعث می‌شوند که بدن مقدار اکسیژن بیشتری (و به تبع
کالری بیشتری) مصرف کرده و به واسطه ی یک تحرک یکنواخت و ثابت، عملکرد قلب
و سرعت ضربان آن افزایش یابد.

## اعتیاد با سیگار

چطور سیگار معتاد می‌کند؟
اغلب سیگاری‌ها معتقدند که کشیدن سیگار بعد از خوردن یک وعده غذایی یکی از
بهترین لذات زندگی آنهاست.
این لذت از زمانی که برای چند لحظه پشت میز کار را ترک می‌کنند تا سیگاری روشن
کنند و به قول خودشان خستگی را از تن بیرون کنند هم بیشتر است.
در حالی که سیگاری‌ها هزاران دلیل را برای شما که آنها را از خطرات جانی این ماده
آگاه می‌کنید سر هم می‌سازند تا شما را قانع کنند، یک موضوع می‌تواند به همه
سئوالات پاسخ دهد: آنها معتاد به نیکوتین هستند.
بیشتر مردم با این جمله آشنا هستند و آن را زیاد شنیده‌اند اما شاید دانستن معنای واقعی
آن خالی از لطف نباشد. نیکوتین مایعی بی‌رنگ در تنباکوست که وقتی آتش می‌گیرد به
رنگ قهوه‌ای در می‌آید و این همان ماده اعتیادآور است.
تکنولوژی‌های بسیاری وجود دارد که نیکوتین را از سیگارها خارج کند. اما
شرکت‌های ساخت تنباکو این حقیقت را انکار نمی‌کنند که اگر این کار ار انجام دهند و
خاصیت اعتیاد این ماده کم شود خریدارها به شدت کاسته خواهند شد و این به ضرر
آنهاست.
با این حال اصلا عجیب نیست که دست کم یک سوم افراد سیگاری آرزو دارند که از
شر این اعتیاد خلاص شوند اما مدعی هستند که توانایی انجام آن را ندارند. از هر ۱۰
فرد سیگاری تنها یک نفر می تواند سیگار را ترک کند که آن هم معمولا به خاطر ابتلا
به سرطان ریه مجبور به این کار شده‌است.
علت مهم این موضوع آن است که هر سیگار به اندازه دو میلی‌گرم نیکوتین دارد در
نتیجه فردی که در روز یک پاکت سیگار می‌کشد تقریبا ۲۵۰ بار نیکوتین را روانه
مغزش می‌کند. پس ترک کردن سیگار در مورد یک بسته سیگار نیست در واقع سختی
کار آن ۲۵۰ مقدار نیکوتین است وارد مغز شده و کار را بسیار دشوار ساخته است.
اعتیاد به نیکوتین:

انسان‌ها سال‌های سال است که نیکوتین را به بدنشان وارد می‌کنند. نیکوتین در آمریکا متولد شده و زمانی که این کشور آن را با رنگ و طرح‌های مختلف به بازار داد خیلی زود روانه اروپا و تمامی جهان شد. حدود سال‌های ۱۶۰۰ بود که اولین بار پزشکان در مورد خواص بسیار بد سیگار بر بدن انسان ها هشدار دادند و صدها سال طول کشید تا بلاخره شرکت‌های ساخت سیگار حاضر شدند تا برچسب خطرناک بودن را روی محصولاتشان بچسبانند.

واقعیت آن است که نیکوتین روی مغز تاثیر می‌گذارد این تاثیر روی هورمون‌هایی است که به شما می‌گوید غذایی که می‌خورید خوشمزه و دلچسب است. تاثیر دیگر نیکوتین روی محل‌هایی همچون حافظه افراد است. جایی که حتی می‌تواند شما را با احساس سر حالی و یا تمرکز بیشتر مواجه کند.

نیکوتین همچنین مقدار" اندورفین "را بالا می‌برد. اندورفین‌ها پروتئین‌هایی هستند که شما را با احساس سرخوشی آشنا کرده‌اند. اگر سیگاری باشید وقتی شما هنگام شب خواب هستید این مقدار پائین می‌آید و وقتی بلند می‌شوید ناخودآگاه به طرف سیگار می‌روید به همین علت است که یک سوم سیگاری‌ها تا ۱۰ دقیقه پس از بیدار شدن از خواب اولین سیگار خود را روشن می‌کنند.

مقدار نیکوتین موجود در تنباکو سبب می شود تا سیگاری‌ها میل به سیگار کشیدن را همواره با خود داشته باشند. زمانی که شرکت "مالبرو" مقداری شکر به نیکوتین اضافه کرد سبب شد تا با سوختن شکر ماده شیمیایی به نام استالدهید تولید شود.

زمانی که آدامس‌هایی برای ترک سیگار استفاده می‌شود این مواد می‌تواند کشش فرد را به نیکوتین کم کند اما به استالدهید کار زیادی ندارد و این ترک سیگار را ناخوشایندتر و سخت‌تر می‌کند.

نکته دیگری که سبب سخت بودن کار سیگاری‌ها می‌شود" نیکوتین با پایه آزاد "نام دارد که یکی از انواع ساختارهای ملکولی است و یون هیدورژن در آن غایب است. بدون یون هیدروژن نیکوتین سریعتر به گاز تبدیل می‌شود و آن را سریعتر به ریه و سپس مغز شما می‌رساند و هر ماده مخدری که سریعتر به مغز شما برسد حالت اعتیاد بیشتری ایجاد می‌کند. نیکوتین با پایه آزاد همان کاری را با مغز می‌کند که کراک و کوکائین می‌کنند.

### درمان اعتیاد

برنامه‌های ۱۲ گامی خودیاری چگونه در برنامه‌های روش‌های درمان اعتیاد ادغام می‌شوند؟

گروه‌های خودیاری می‌توانند تأثیرات درمان حرفه‌ای را کامل کرده و گسترده‌تر کنند. مهمترین این گروه‌های خودیاری، آن‌هایی هستند که با عناوین الکلی‌های بی‌نام (AA)، معتادین به مواد مخدر افیونی بی‌نام (NA)، معتادین به کوکائین بی‌نام (CA) شناخته می‌شوند و همه آن‌ها براساس یک مدل ۱۲ مرحله‌ای و بهبودی دلپذیر شکل گرفته‌اند. بیشتر برنامه‌های ترک اعتیاد، بیماران را به شرکت در یک گروه خودیاری در طول دوره درمان و پس از آن ترغیب می‌کنند.

### درمان اعتیاد و کاهش شیوع ایدز

درمان اعتیاد چگونه به کاهش شیوع HIV / ایدز و سایر بیماری‌های مسری کمک می‌کند؟

بسیاری از معتادین، مثل معتادین مثل معتادین به هروئین و کوکائین وخصوصاً مصرف کنندگان تزریقی در معرض خطر مضاعف برای بیماری‌هایی مثل ایدز و یا سایر بیماری‌های مسری مثل هپاتیت‌ها (B و C)، مرض سل و بیماری‌هایی که از طریق آمیزشی، منتقل می‌شوند، قرار دارند. برای این افراد و در مقیاس وسیع برای کل جامعه درمان اعتیاد یک نوع روش پیشگیری از بیماری است.

معتادین تزریقی که وارد برنامه‌های درمانی نمی‌شوند، ۶ برابر بیشتر از آن دسته از مصرف کنندگان تزریقی که وارد برنامه‌ها و روش‌های درمانی شده در آن باقی می‌مانند، احتمال آلوده شدن به بیماری ایدز را دارند. مصرف کنندگانی که وارد برنامه‌های درمانی می‌شوند و درمان را ادامه می‌دهند فعالیت‌هایی را که می‌تواند باعث گسترش بیماری شود کاهش می‌دهند، مثل استفاده مشترک از لوازم تزریق و یا انجام روابط جنسی مراقبت نشده. شرکت در برنامه‌های درمانی فرصت‌هایی برای آزمایش، مشاوره و مراجعه به خدمات اضافه را برای آن‌ها در بر دارد. بهترین برنامه‌های روش‌های ترک اعتیاد، تدارک خدمات مشاوره‌ای برای بیماری ایدز و پیشنهاد انجام آزمایش HIV به بیماران است.

### شناسایی عفونت HIV

در تشخیص آزمایشگاهی، شناسایی عفونت HIV به چند طریق امکان پذیر است؟

شناسایی عفونت HIV به طرق زیر امکان پذیر است:

۱.جداسازی ویروس

۲.تستهای سرولوژیک آنتی بادیهای ضد ویروس

۳.اندازه گیری اسید نوکلئیک یا آنتی ژنهای ویروسی.

اکثریت قریب به اتفاق افراد آنتی بادی مثبت در سلولهای خون محیطی خون دارای ویروس می‌باشند که می‌توان آن را کشت داد. با این همه روشهای جداسازی ویروس ، روشهای وقت‌گیر و پرزحمت هستند. استفاده از روشهای تقویت PCR برای کشت ویروس در نمونه‌های بالینی رایج‌تر است.

اکثر افراد در عرض ۲ ماه پس از تماس با ویروس ، از نظر سرولوژیک مثبت می‌شوند. احتمال عدم وجود آنتی بادی قابل شناسایی پس از گذشت ۶ ماه از عفونت HIV ، بسیار اندک است.

### تشخیص بیماران مبتلا به ایدز

دستورالعمل جدید سازمان ملل برای تشخیص بیماران مبتلا به ایدز چیست؟

سازمان ملل به پزشکان و کارکنان مراکز بهداشتی به بیماران مراجعه‌کننده به این مراکز پیشنهاد می‌دهند تا آزمایش ایدز انجام دهند.

سازمان بهداشت جهانی تخمین می‌زند حدود??? ? درصد افرادی که در کشورهای در حال توسعه ویروس ایدز را در بدن خود دارند، از این موضوع بی‌خبرند.

بر اساس دستورالعمل جدید سازمان ملل،پزشکان به عنوان آزمایش‌های روزمره وجود ویروس ایدز را در بدن بیماران خود بررسی می‌کنند.

یکی از مشکلات این طرح کشورهایی است که از نظر مالی محدودیتهای عمده دارند. از ??? ?میلیون نفر مبتلا به ویروس ایدز??? ? درصد آن در آفریقا زندگی می‌کنند. عمده کشورهای آفریقایی از نظر مالی نیاز به کمک خواهند داشت.

از مشکلات دیگر آزمایش برای ویروس ایدز در دسترس نبودن داروهای ضد ایدز است. تنها در برخی از مناطق آفریقایی بیش از پنج میلیون نفر بدون داروی ضدایدز هستند.

### یبوست وکاهش اشتهاء

مدتی است که دچار یبوست شده ام و اشتهایم نیز کم شده. لطفاً راهنمایی ام کنید.

الف-هرشب هفت انجیر خشک را داخل نصف لیوان آب بخیسانید و سه ساعت بعد بخورید(به مدت ۲۱ روز).

ب-هر صبح هفت عدد زیتون بخورید(به مدت ۲۱ روز).

ج-از میوه و سبزیجات بیشتر استفاده کنید.

د-از آلو بخارا نیز می توانید استفاده کنید.

منبع:مجله روزهای زندگی شماره ۳۲۹.

### سفید شدن مو

موهای من به مرور در حال سفید شدن است.برای جلوگیری از آن چه باید کرد؟

یکی از علل به وجود آمدن این مشکل زمینه ارثی آن می باشد. همیشه نسل قبل از ما که آنها را می بینیم و می شناسیم ملاک قطعی ارث نیست. شاید دو یا سه نسل قبل که ما آنها را ندیده باشیم ملاک مشکل ارثی باشند که ما الان مبتلا شده ایم، لذا برای کنترل این مشکل توصیه می گردد ازخوردن غذاهای با طبع سرد و آماده خصوصاً سوسیس، کالباس، پیتزا و خیار سبز(خصوصاً از نوع درختی آن)پرهیز نمایید. پوست سر و موها را ۳۰دقیقه قبل از حمام با روغنهای گیاهی گرم (خصوصاًروغن زیتون و کنجد)

چرب کرده و ماساژ دهید. خوردن عسل روزانه یک قاشق غذا خوری را فراموش
ننمایید. از استرس، خودخوری و افکار باطل پرهیز نمایید. از گیاه هلبله طبق دستور
کارشناس طب سنتی استفاده نمایید. استفاده از روغن موی فیتنس و شامپو آرنا و
معجون حافظ تخصصی است
دکتر محسن زحمتکش (عضو انستیتوی ذهن و جسم کالیفرنیا)

### برطرف شدن لک محل

برای برطرف شدن لک محل لیزر، درمانی (که به منظور برطرف شدن موهای زائد صورت انجام شده)چه باید کرد؟
این لکها بسیار مقاوم بوده و به درمان طولانی مدت و منظم نیاز دارد. استفاده از
ماسک عسل و آبلیمو و ماسک حاوی شیر،نشاسته، پودر تخم ترب و باقلای آرد شده
موثر است.استفاده از کرم الئا(OLEA CREAM) و ماسک گلبرگ بدین منظور فوق
العاده است.
دکتر محسن زحمتکش (عضو انستیتوی ذهن و جسم کالیفرنیا)

### پریدن جسم خارجی به گلو

هنگام پریدن جسم خارجی به گلو چه باید کرد؟
تقریباً همه ما، استرس پریدن لقمه به گلو را احساس کرده ایم:حس وصف ناشدنی خفگی و بی قراری برای به دست آوردن ذره ای هوا. سپس سرفه ای که انگار ریه را مانند یک جوراب از این رو به آن رو می کند و بالاخره هم دمی عمیق که با خود، حیات دوباره را در کنار اشک شوق به فرد هدیه می کند. شاید کمی اغراق کرده باشم، ولی
تمام این روندها تلاش سرسختانه بدن برای پرتاب کردن جسم خارجی و تسهیل دوباره
تنفس را وصف می کنند.
اما همیشه این تلاش موفقیت آمیز نیست و به کمکهایی قوی تر از بیرون نیازمند می
باشد.در بزرگسالان، لقمه غذا بیش از هر چیز دیگر درگلو گیر می کند. (پس همیشه
سر سفره آماده باشید.) اما در اطفال چنین محدودیتی وجود ندارد و عامل خفگی ممکن
است هر جسمی باشد. شایعترین سن برای این حادثه در اطفال، از ۶ ماهگی تا ۴
سالگی است؛ یعنی زمانی که کودک از دهان خود برای لمس کردن اجسام استفاده می
کند.شروع حادثه معمولاً ناگهانی است و چنانچه انسداد کامل نباشد، خود را به صورت
سرفه های شدید و مکرر، تهوع و گرفتگی صدا نشان می دهد؛ بدین معنا که فرد هنوز
قادر به صحبت کردن است. اما در انسداد کامل، فرد حتی توانایی سرفه کردن وایجاد
صدا را نیز از دست می دهد؛ ظرف چند ثانیه تا یک دقیقه کبود می شود؛ و بعد از سه
تا پنج دقیقه خفه خواهد شد.در حالت اول که جان بیمار تهدید نمی شود، بهترین و
مفیدترین کار برای او، رساندنش به مراکز مجهز درمانی است تا جسم را با کمترین
عوارض خارج کنند. اما در حالت دوم، فقط چند دقیقه برای نجات جان فرد فرصت
وجود دارد؛ پس باید بی درنگ اقدام کرد. فراموش نکنید که بهترین و مؤثرترین روش
برای خارج کردن اجسام خارجی گیر کرده در گلو، همان سرفه است. در نتیجه، حتی
دراین موقعیت نیز نخستین اقدام فرد امداد رسان باید ترغیب فرد مبتلا به نفسهای عمیق و سرفه های شدید باشد. همچنین، نگهداشتن بیمار و جلوگیری از سقوط وی می تواند کمک بزرگی به آرام کردن او باشد. اما ممکن است که این کار کافی نباشد، زیرا پس از مدتی بیمار خسته می شود. در این زمان، باید به بیمار در پرتاب جسم به خارج کمک شود. برای این کار اقدامهای زیر توصیه می شوند: ۱،در سن کمتر از یک سال، بچه را روی یک دست به صورت دمر قرار دهید( سر کودک کمی پایین تر از تنه باشد) و بعد
با کف دست ۵ ضربه متوالی، سریع و نسبتاً محکم به بین کتفها بزنید و بعد بلافاصله
بچه را برگردانده و در صورت مشاهده جسم خارجی آن را بیرون آورید. اگر موفق
نبود، پنج فشار متوالی به قفسه سینه با روشی مشابه ماساژ قلبی، می تواند کمک کند. ۲،
در سنین بالای یک سال، اگر فرد هوشیار است و ایستاده، پشت او قرار بگیرید؛ بعد یک
دست را مشت کنید و بین ناف و جناغ قرار دهید و با دست دیگر دست مشت شده را
بگیرید.
این حالت را به مدت ۵ تا۱۰ دقیقه حفظ کنید و پشت سر هم فشار ناگهانی به بالا و عقب شکم او وارد آورید. در این فاصله زمانی، ۶ تا ۱۰ بار این کار را انجام دهید.
بنابراین، هر فشار باید به طور جداگانه اعمال شود. مراقب باشید به احشای شکم فشار
وارد نشود. فشار را ادامه دهید تا جسم خارجی بیرون بیاید و بیمار نفس بکشد یا اینکه
مصدوم بیهوش شود. اگر بیهوش شد، مراحل را به صورت زیر ادامه دهید. الف) سعی
نکنید او را به حالت نشسته یا ایستاده نگه دارید و فقط او را به پشت قرار دهید. ب)
دهان او را باز و سعی کنید جسم خارجی را با انگشت بیرون آورید. این کار را با
گرفتن و بالا کشیدن فک و زبان توسط شست و انگشتان یک دست و سپس وارد کردن
انگشت نشانه دست دیگر، انجام دهید. ج) سر مصدوم را به عقب خم و سعی کنید به او تنفس بدهید و دهان به دهان یا دهان به بینی، اگر در این مرحله موفق باشید، قفسه سینه به طور واضح بالا ـ می آید. دوباره به مصدوم تنفس دهیدوجود نبض را امتحان کنید.
دادن تنفس را با یا بدون فشارهای روی قفسه سینه تا وقتی که لازم باشد، ادامه دهید.
اگر مقاومتی در برابر جریان هوا بود و نتوانستید به فرد تنفس بدهید: د) روی پاهای او
بنشینید و ۵تا۱۰ فشار متوالی در جهت سر و پشت به شکم او وارد کنید.
برای این کار، قاعده کف یک دست را در قسمت وسط بالای شکم میان ناف و جناغ
بگذارید و دست دیگر را روی مشت خود قراردهید و به سرعت به طرف بالا و داخل
با تمام وزن بدن فشار آورید. پس از هر فشار، به طور کامل مکث کنید و بعد فشار
دیگری وارد کنید.در افراد خیلی چاق، خانم باردار و اطفال ۳تا۵ سال، به جای فشار به
شکم، می توانید از فشار به قفسه سینه استفاده کنید. این کار هم در هر دو حالت خوابیده و ایستاده قابل انجام است و روش آن مثل فشار به شکم است؛ با این تفاوت که محل فشار وسط جناغ است و نیرو به عقب وارد می شود.در حالات خفگی، می توان از
ضربه زدن به پشت هم استفاده کرد. این کار معمولاً همراه با سایر روشها به کار می
رود. برای انجام آن بدون استفاده از بازو و تنها با استفاده از آرنج، ضربه ای نسبتاً
محکم با کف دست به ناحیه بین دو کتف بزنید. در این حین یک دست را نیز جلوی بیمار
بگیرید. می توانید این روش را تا ۴ ضربه ادامه دهید.اگر مصدوم دراز کشیده است، او
را به یک پهلو به طرف خودتان بچرخانید و مثل بالا به او ضربه بزنید.لازم به ذکر
است، در برخورد با فرد بیهوش و کبود، ابتدا از علت این حالت اطمینان حاصل کنید.
ممکن است بیهوشی فرد به علت صرع، سکته مغزی و یا حمله قلبی باشد که هر یک
نیازمند مراقبتهای خاص خود هستند.

### ورزش و قلب

نقش ورزش در سلامتی قلب چیست؟
بیماریهای قلبی ، عروقی از اساسی ترین علل مرگ و میر در جوامع بشری است و
مبارزه با عوامل خطر ساز این بیماریها می تواند از اساسی ترین اقدامات سازمانهای
بهداشتی در جهت کاهش مرگ و میر تلقی گردد . یکی از مهمترین عوامل خطر ساز
برای بروز بیماریهای قلبی – عروقی، کم تحرکی و عدم فعالیت فیزیکی مناسب است که
در قرن حاضر با پیشرفت تکنولوژی واختراع انواع ماشین آلات و ابزارهای صنعتی
به شدت بر گستردگی این معضل افزوده شده است .از دیر باز به ورزش به عنوان یک
روش درمانی و یکی از شیوه های پیشگیری از بروز بیماریها ، خصوصاً بیماریهای
قلبی ، عروقی توجه شده است . تقریباً ?? سال پیش آقای موریس و همکارانش نشان
دادند که حملات قلبی در کسانیکه فعالیت فیزیکی بیشتری دارند بسیار کمتر از افراد کم
تحرک اتفاق می افتد و پس از آن نیز مطالعات و تحقیقات گستردهای در این زمینه
منتشر شده است .تردیدی نیست که ورزش و فعالیت بدنی مناسب قادر است احتمال
بروز بیماریهای قلبی ، عروقی ، فشارخون ، چاقی و دیابت را کاهش دهد . همچنین
اثرات سودمند ورزش در کاهش چربی خون ، پیشگیری از پوکی استخوان ، افزایش
شادابی ، ایجاد خلق و خوی بهتر ، رشد اتکاء به نفس و عزت نفس افراد قابل توجه
است .در زمینه بیماریهای قلبی ، عروقی ورزش می تواند احتمال بروز حملات قلبی را
?-?برابر کاهش دهد و با کاهش عوامل خطر ساز از پیشرفت پدیده تصلب شرائین
پیشگیری نماید .
همچنین در افرادی که مبتلا به بیماریهای قلبی عروقی شده اند و یا به حملات حاد
عروق کرونری گرفتار شده اند ، انجام ورزش و فعالیت بدنی متناسب با شرایط آنها
می تواند خطر وقوع مجدد این حملات را کاهش دهد و نهایتاً از بروز مرگ و میر
بکاهد که این امر عمدتاً از طریق تشکیل عروق جانبی و افزایش خون رسانی عروق

کرونر صورت می گیرد.اینکه چه میزانی از ورزش و فعالیت فیزیکی می تواند نقش مفیدی در سلامت انسانها داشته باشد نکته بسیار مهمی می باشد . بطورکلی بررسیها نشان داده است که ورزش مرتب به میزان سه روز در هفته هر بار نیم ساعت بطوریکه در طی این فعالیت ورزشی ضربان قلب به حدود ???-??? ضربان دردقیقه (مناسب با سن ??-?? سالگی ) برسد می تواند حد مناسبی از فعالیت فیزیکی را برای فرد مهیا سازد که البته باید از درجات کمتر و ورزشهای ملایمتر شروع و بتدریج به این میزان ورزش دسترسی پیداکرد .

قابل ذکر است که ورزشکار بودن افراد در گذشته تاثیر چندانی در کاهش حملات قلبی ندارد و مداوم بودن آن در این رابطه سودمند می باشد .همچنین ورزشهای سنگین و فشرده نه تنها اثرات مفید بیشتری نسبت به میزان ورزش ذکر شده ندارد ، بلکه ممکن است در برخی از موارد عوارض نامطلوبی نیز به بار آورد . انواع فعالیتهای ورزش مورد توصیه عبارت از پیاده روی تند (حدود ? کیلومتر در هر نوبت ) ، شنا در آب ، دوچرخه سواری ، دویدن و طناب زدن می باشد . بطور کلی تمام ورزشهایی که در آن تحرک عضلات نقش اصلی را ایفا می کند می تواند مفید واقع شود و بهتر است فعالیت ورزشی ، بیشتر در هنگامی از روز انجام شود که دمای هوا ملایمتر باشد .لازم به یاد آوری است که ورزش و فعالیت فیزیکی مناسب در کسانی که دچار سکته قلبی و یا تنگی عروق کرونر شده اند می تواند از بروز سکته مجدد و تشدید تنگی عروق پیشگیری نماید که البته در این موارد لازم است با مشورت و راهنمائی پزشک معالج میزان و نوع فعالیت فیزیکی مشخص گردد .بیائید در روز جهانی قلب با مشارکت و تلاشی همگانی ورزش و فعالیت بدنی منظم و مداوم را در میان مردم تحقق بخشیم و سلامت و شادابی را برای جامعه خود به ارمغان آوریم .

### نقش روی در بدن

نقش روی در بدن چیست؟

روی یا (zinc ) جزو ۱۵ عنصر معدنی و ضروری است، که بدن ما به آن نیاز دارد.

اگر به جدول تناوبیمواد نگاهی بیندازیم، می بنیم که این جدول شامل ۱۱۴ عنصر یا ماده ی شیمیایی است که به صورت دوره ای و گروهی قرار گرفته اند و تمامی این تعداد عناصر از نظر خواص شیمیایی و فیزیکی با یکدیگر متفاوت هستند و بر اساس همین خواص در جدول طبقه بندی شده اند .

فلز روی نخستین بار در سال ۱۸۶۹ میلادی توسط دانشمند فرانسوی رولن به عنوان عامل رشد آسپرژیلوس نیگرا معرفی شد، سپس دکتر سامك و همکارانش ( در سال ۱۹۲۶ ) این عنصر را برای رشد گیاهان آلی ضروری تشخیص داد و پس از آن دکتر بل کینز در سال ۱۹۱۹ به نقش آن در حیوانات بزرگتر و دکتر برتراند و همکارانش در سال ۱۹۱۱و همچنین دکتر مك ( در سال ۱۹۲۶ ) به نقش عنصر روی در انسان اشاره کردند .

در بدن انسان حدود ۴ – ۱ گرم روی ( به طور متوسط ۲/۲ گرم روی ) وجود دارد که معادل نیمی ازآهن بدن است . مقدار این عنصر در بعضی از اعضای بدن بیشتر است که نشان دهنده ی نقش آن در این ارگان ها است. بیشترین مقدار روی در چشم، پانکراس و پوست ذخیره شده است ( ۲۰ در صد روی کل بدن ) و به همین دلیل روی از ضایعات پوستی، اگزما و عارضه های دیگر پوستی جلوگیری می کند و بیماران بسیاری با چنین ضایعاتی با خوردن سولفات روی و استعمال پماد های جلدی روی ( به نام Zinc Oxide ) درمان شده و میشوند. هم چنین در مشیمیه ی چشم ، و پروستات و مایع منی صد برابر غلظت پلاسما، روی وجود دارد .

اعمال فیزیولوژی روی در بدن بسیار زیاد و پر اهمیت است. دانشمندان و محققان علم تغذیه در بررسی های خود در طی بیش از ۲۰ سال به این نتیجه رسیده اند که روی در بسیاری از فعل و انفعالات شیمیایی بدن، شرکت داشته و برای حفظ سلامتی و طول عمر بدون امراض وجود آن لازم و ضروری است.

فلز روی آنتی اکسیدانی است که در واکنش های اکسیداتیو استرس نقش مهمی را بازی می کند . همان طور که میدانید در اطراف ما عوامل رادیکال زا و اکسیدان بسیار فراوان است و متاسفانه امروزه رابطه اکثر بیماری ها با این عوامل اکسیدان ثابت شده است.

بطور مثال با مصرف هر عدد سیگار ۱۵۰۰۰ رادیکال آزاد وارد بدن شخص مصرف کننده میشود که در صورت وجود نداشتن مواد آنتی اکسیدان ، بیماریهای مختلف در بدن ایجاد می شود.

ویتامین C، ویتامین E و بتا کاروتن ( پیش نیاز ویتامین A ) ، روی و سلنیوم ۵ آنتی اکسیدان بسیار قوی شناخته شده در بدن هستند که عامل حفظ سلامتی و مبارزه با بیماری ها به شمار می روند. فلز روی، در افزایش سطح سیستم ایمنی و کارکرد صحیح دستگاه ایمنی نقش مهمی را به عهده دارد . روی عوامل وفلزات سمی توکسیك واردشده به بدن را جذب و خنثی می کند. به طور مثال در شهر های آلوده ای مانند تهران که مرتبا" سرب و سایر فلزات سنگین به بدن وارد می شود وجود کافی روی در بدن ، مانع از اثرات سمی و مخرب آن ها خواهد شد.

این فلز در ساختمان بیش از دویست آنزیم در بدن شرکت دارد. روی، علاوه بر شرکت در ساخت آنزیم ها به عنوان یك کاتالیزور یا تسریع کننده واکنش های بدن عمل میکند. یکی دیگر از اعمال روی، فعالیت در تکثیر سلولی است. در ساختن دز اکسی ریبو نوکلوییك اسید یا DNA نیاز به روی میباشد و همان طور که می دانید DNA، رشته ژنتیکی اصلی تشکیل دهنده هسته سلولی است که بدون آن ادامه ی حیات سلولی ممکن نیست . البته در این جا بایستی اشاره کرد که سلول های گلبولگلبول قرمز خون بدون هسته بوده و فاقد DNA می باشند .

همان گونه که در بالا عنوان شد در ساختمان بسیاری از آنزیم های بدن ، فلز روی شرکت دارد، به طور مثال آنزیم سوپر اکسید دیسموتاز که جزو آنزیم های مهم اکسیداتیو است به سه گروه تقسیم میشود که در ساختمان سلول ها شرکت می کنند: قرمز خون استثنا هستند ، زیرا سلول های

- نوع سوپر اکسید دیسموتاز مانگان در درون میتوکندری ها ( کوره های سلولی )
- نوع سوپر اکسید دیسموتاز مس و روی در خارج از میتوکندری و در سیتوپلاسم سلول وجود دارند
- رادیکال های آزاد رسیده به سیتوپلاسم توسط این دو نوع سوپر اکسید دیسموتاز یعنی نوع روی ومس گرفته و خنثی میشوند.

آنزیم کربورات هیدراز آنزیمی دیگر است که روی در ساختمان آن، به کار رفته است. کار آنزیم ذکر شده این است که در تعادل الکترولیت ها واسید و باز در بدن نقش دارد و در اثر کمبود این آنزیم، تعادل آب داخل و خارج سلولی به هم می خورد.

آنزیم الکل دهیدروژناز نیز از آنزیم های مهمی است که در صورت وجود روی ، در بدن ساخته می شود. کمبود این آنزیم در بدن باعث می شود که الکل موجود در خون تجزیه نشده و باقی بماند . این حالت به ویژه در کشور های غربی که از مشروبات الکلی زیاد استفاده می کنند باید مورد توجه قرار گیرد . در افرادی که کمبود این آنزیم را دارند پس از مصرف الکل ، دچار سردرد و سایر عوارض مصرف زیاد الکل خواهند شد .

آنزیم کربوکسی پپتیداز نیز در ساختمان خود ، دارای فلز روی است.این آنزیم تجزیه پروتئین ها را در بدن به عهده دارد و در اثر کمبود آن، پروتئین های مصرفی به خوبی تجزیه نشده و به مصرف سلولی نمی رسد . عوامل کاهش مقدار روی در بدن یکی از مهم ترین علل کمبود روی در بدن ، نقصان دریافت آن از طریق مواد غذایی است و این حالت به ویژه در بچه ها، جوانان و کسانی که به مدت طولانی در رژیم غذایی یا پرهیز غذایی هستند دیده می شود. مواد غذایی مصرفی و آب نوشیدنی مهمترین منابع روی در طبیعت میباشند .

اختلالات جذب روده ای هم می تواند سبب کاهش این عنصر مهم یعنی روی در بدن شود . خوردن سبوس گندم یا سایر حبوبات ( سبوس حبوبات ) که حاوی فیتات فراوان هستند، هم چنین مصرف اسفناج و یا سایر مواد حاوی اگزالات به همراه غذا، می تواند مانع از جذب روی در بدن شود. تجربیات نشان میدهد که چهار گروه از داروها، باعث تشدید مصرف روی میشوند.

این ۴ دسته دارویی عبارتند از:

•آنتی بیوتیک ها

•دیورتیک ها (مدرها)

•گلوکوکورتیکوئید ها ( کورتون ها )

•دارو های ضد حاملگی

در میان آنتی بیوتیک ها ، مصرف تترا سایکلین و خانواده ی آن بیشتر از سایرین مانع از جذب روی میشود. چه کسانی نیاز به دریافت روی بیشتری در برنامه روزانه دارند؟

*این نکته حائز اهمیت است وبایستی همه ی خانم ها و آقایان بدانند که خانم های شیرده و باردار و افرادی که دارای فعالیت ورزشی مرتب و منظم هستند، نیاز به روی بیشتری نسبت به سایر افراد دارند و اگر مقدار دریافت آنها از روی، کافی نباشد دچار کمبود آن و عوارض حاصل از آن خواهند شد.

•افرادی که در طی روز سیگار زیادی می کشند وکسانی که مشروبات الکلی می خورند ، به مقدار بیشتری روی نسبت به سایرین نیازمند هستند.

•بیمارانی که دارای مشکلات کبدی وکلیوی هستند، هم چنین بیماران مبتلا به دیابت، نیازمند به روی بیشتری هستند.

•در هنگام ابتلا به عفونت ها ، نیاز به دریافت روی ، بیشتر از سایر مواقع است.

•کسانی که دچار سوختگی شده اند و یا بیمارانی که سکته های قلبی ( آنفارکتوس قلبی ) کرده اند ، هم چنین افرادی که دچار آرتروز هستند، بیشتر از حد معمول به روی نیاز دارند.

•مقدار روی دریافتی از راه غذا به بدن بیماران مبتلا به سرطان باید اضافه شود.

•کم خونی یکی از بیماری هایی است که نیاز به دریافت روی را در بدن افزایش می دهد.

•تحقیقات و بررسی های بالینی نشان داده است کسانی که مبتلا به جوش های صورت (آکنه ) هستند ، دارای سطح پایینی از روی در خون بوده اند و دادن روزانه ۲۰۰ میلی گرم گلوکونات روی که معادل ۳۰ میلی گرم روی است می تواند باعث بهبود عفونت های جوش های آن ها شود.

•کسانی که مبتلا به نورودرماتیت و پسوریازیس هستند، اغلب مبتلا به کمبود روی هستند.

•کسانی که مبتلا به زخم های پوستی اند، جهت ترمیم و بازسازی سریع تر ، نیاز به مقدار روی بیشتری دارند.

•هم چنین افراد مبتلا به آلرژی و التهابات پوستی اغلب دچار کمبود سطح روی در خون هستند.

•بررسی های انجام شده بر روی حیوانات نشان می دهد، طحال حیواناتی که دچار کمبود طولانی مدت روی شده اند پس از مدتی دچار چروکیدگی شده است. همان طور که میدانید طحال از اندام های ایمنی در بدن به شمار می رود. بنابراین کاهش روی موجب به هم خوردن سیستم ایمنی می شود و معمولا" افراد دچار نقص ایمنی و کمبود روی ، اغلب مبتلا به گریپ و سرماخوردگی های متعدد می شوند.

موارد بالا نمونه ای از بیماری ها و افرادی هستند که نیاز بالاتری به دریافت روی در برنامه غذایی روزانه خود دارند. عوارض حاصل از کمبود روی در بدن

در این جا به طور خلاصه به چند عارضه ی مهم کمبود روی در بدن اشاره می شود :

•امروزه ثابت شده است که باروری و بارداری، تابع وجود روی در بدن است. فعال نبودن بیضه ها در آقایان و تخمدان ها در خانم ها و کم بودن اسپرم ها، همگی می تواند به علت کمبود روی در بدن باشد، که در نهایت منجر به ناباروری خواهد شد.

•تشکیل لکه های سفید در ناخن ، می تواند به دنبال کمبود روی در بدن ایجاد شود .

•امروزه ثابت شده است که در کنار سایر علل مثل ، کم خونی ، کمبود ویتامین ها ، استرس و. . . . ، کمبود روی از علل بسیار مهم ریزش مو است.

•درمان جوش های غرور جوانی و زخم های پوستی در صورت کاهش روی ، طول کشیده و مزمن خواهد شد.

•کاهش قدرت سیستم ایمنی را در پی دارد.

•کم بودن رشد بچه ها ،می تواند به علت کمبود روی در بدن باشد.

•اختلال در رشد اندام های جنسی در زن و مرد ، از کمبود روی نیز ناشی میشود.

•کمبود روی بر رشد سیستم عصبی به ویژه در بچه ها و نوزادان تاثیر منفی دارد.

•اختلالات خلقی رفتاری مثل افسردگی (دپرسیون )، اسکیزوفرنی و پرخاشگری نمونه ای از بیماری های پیامد کمبود روی میتوانند باشند.

•دیده شده است که اختلالات حافظه ، می تواند عارضه ی حاصل از کمبود روی در بدن باشد.

•کمبود روی ، خود را با پوکی استخوان ، ریزش دندان ها ، بیماری تیروئید ، بی اشتهایی و تغییر شکل ناخن ها نیز نشان میدهد. منابع حاوی روی

به طور تقریبی در هر گرم گوشت ۳ تا ۵ میلی گرم روی وجود دارد . نان سفید ،چربی و شکر فاقد روی هستند . گوشت ، جگر ،تخم مرغ ، میگو ،گندم سبوس دار ، تخم کدو حلوایی و گوجه فرنگی از روی غنی هستند .

با خوردن هر ۱۰۰ گرم عدس یانخود یا گندم آسیاب نشده می توان ۴ تا ۵ میلی گرم روی وارد بدن کرد . در هر صد گرم سبوس گندم یا هر صد گرم ذرت ، ۳ میلی گرم روی به بدن می رسد .

تخم کدو حاوی روی فراوان است که خوشبختانه در ایران بیشتر از سایر کشور ها استفاده می شود . در هر ۱۰۰ گرم آن ۶/۵ تا ۵/۷ میلی گرم روی دریافت می شود . جالب است که بدانید ، جوانه گندم ، حاوی ۱۷ میلی گرم روی ، و به عبارتی غنی از روی است و خوردن آن به تمام افراد توصیه می شود .

در هر ۱۰۰ گرم جگر گوساله ، ۸/۷ میلی گرم روی وجود دارد .

ماده ی غذایی پر اهمیت در رساندن روی به بدن ، صدف خوراکی است که در هر ۱۰۰ گرم آن ۶۰- ۵۹ میلی گرم روی وجود داشته و بسیار غنی است که البته در ایران مصرف نمی شود . عوارض کمبود روی

•زخم های طول کشیده

•ریزش مو ، اختلالات رشد ناخن ها و پوسیدگی دندان ها

•اختلالات باروری و کاهش میل جنسی

•اسیدوز خفیف در خون

•کندی رشد بچه ها

•خشکی پوست واگزما

•عفونت های راجعه

•کاهش اشتها

•اختلالات حس های بویایی، بینایی و چشایی ( تشخیص ندادن طعم غذا ها )

•نداشتن تمرکز حواس

•زخم های معده

•اختلال جذب ویتامین Aدر بدن

منبع: سایت امگا پارس

## نقش فسفر در بدن

نقش فسفر در بدن چیست؟

فسفر در بدن چهار عمل مهم انجام میدهد:

•به رشد و ترمیم بدن کمک میکند.

•با کمک به متابولیسم چربیها و نشاستهها، توان و نیروی لازم را در فرد بوجود میآورد.

•درد ناشی از ورم مفاصل را کاهش میدهد.

•در سلامتی دندانها و لثه مؤثر است.

از کل فسفر موجود در بدن ۸۰ درصد آن در استخوانها موجود است و ۲۰ درصد آن در دیگر قسمتهای بدن وجود دارد.

عملکرد فسفر در استخوان معلوم است ، با کلسیم کریستال هایی را تشکیل می دهند که در اسکلت پروتئینی استخوان نشسته و موجب استحکام استخوان می گردد.

در بقیه بخش های بدن فسفر به عنوان یک عنصر مهم ، نقش های زیادی را برعهده دارد. فسفر در ساختمان کلیه کروموزوم های بدن ما موجود است. در غشا همه سلولهای بدن ما وجود دارد. فعال شدن بسیاری از آنزیمها با اتصال یک مولکول فسفر صورت می گیرد و در خون به حفظ ph ثابت کمک می کند ، و به این ترتیب نمی گذارد خون بدن ما قلیایی یا اسیدی شود. و بالاخره هر چه ماده انرژی زا در بدن ما وجود دارد مثل atp * و cp ** همه با اتصال مولکول فسفر انرژی را در خود ذخیره می کنند.

پس می بینید اگر فسفر وجود نداشته باشد حیات امکان پذیر نیست. به همین دلیل است که خداوند عنصر فسفر را به وفور در مواد غذایی قرار داده است. منابع غذایی فسفر فسفر بیشتر در منابع حیوانی موجود است . گوشتهای گاو و گوسفند ، ماکیانو ماهی که غني از پروتئین هستند دارای فسفر زیادی می باشند . یعنی در حقیقت هر جا پروتئین هست ، فسفر زیادی یافت می شود. لبنیات، حبوبات مثل عدس ، دانه هایی مثل بادام و تخم مرغ نیز محتوی فسفرهستند.

جدول زیر نام چند ماده غذایی و مقدار فسفر موجود در یک را بیان می کند.

ماکارونی با پنیر ۱فنجان: ۳۲۲ میلی گرم

شیر ۲ درصد چربی: ۱فنجان ۲۳۲ میلی گرم

گوشت گاو ۹۰گرم :۲۱۰ میلی گرم

بادام یک چهارم فنجان: ۱۸۴میلی گرم

عدس پخته یک دوم فنجان: ۱۷۸ میلی گرم

تخم مرغ ۱عدد: ۸۶ میلی گرم هضم و جذب فسفر

هضم و جذب فسفر در دستگاه گوارش به کمک آنزیمهای گوارشی صورت گرفته و در ابتدای روده جذب می شود ، این ماده سریعتر از کلسیم وارد خون شده و ذخائر بدن را تکمیل می کند . میزان متوسط فسفر در خون ۳ تا ۴ میلی گرم در ۱۰۰ میلی لیتر است.

ویتامین d به جذب فسفر همانند کلسیم کمک می کند. لازم به ذکر است که مصرف بیش از اندازه فسفر موجب کاهش جذب کلسیم می شود . زیرا این دو عنصر در ورود به سلولهای روده رقابت می کنند. میزان فسفر در خون ، توسط هورمونی به نام پاراتورمون کنترل می شود. این هورمون از غده پاراتیروئیدگردن ترشح شده و در صورتی که فسفر موجود در بدن کمتر از حد استاندارد باشد دستور به کاهش دفع و افزایش جذب فسفر می دهد. دفع فسفراز طریق ادرار است. اگر فسفرِ دریافتی بیش از حد نیاز باشد اضافی آن از ادرار دفع می شود.مقدار نیاز بدن به فسفر روزانه ۷۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم در روز است. موجود در کمبود فسفر

در انسان نادر است ولیکن در اثر مصرف بعضی داروها جذب فسفر کاهش می یابد مثل آنتی اسیدهایی که برای معده درد تجویز می شود ، ( مثل ئیدروکسید آلومینیوم ) و در طولانی مدت موجب کمبود فسفر می گردند ، البته در افرادی که مبتلا به هیپرپاراتیروئیدیسم «بزرگ شدن غده پاراتیروئید) هستند و در کودکان نارس احتمال کمبود فسفر وجود دارد.

علائم کمبود فسفر از اختلال در عمل atp انرژی زا شروع می شود. در اثر کمبود فسفر ، اختلال عصبی، اسکلتی ، خونی و کلیوی به جود خواهد آمد.سالمندان و بانوان یائسه متوجه باشید که شما نیاز بیشتری به فسفر دارید تا مبتلا به پوکی استخوان نشوید.

از مصرف بیش از اندازه فسفر مسمومیتی دیده نشده است ولیکن در صورتی که مصرف فسفر خیلی بیش از کلسیم باشد مثلاً فرد عادت به خوردن گوشت زیاد و لبنیات کم داشته باشد ، حالتی در فرد بوجود میآید که به آن هیپرپاراتیروئیدیسم ثانویه گویند که موجب افزایش گردش املاح در استخوان شده و محتوی کلسیم استخوان را کاهش می دهد . از اینرو به کسانی که سرخود رژیم لاغری می گیرند و فقط غذایشان گوشت گوسفند یا گوشت مرغ پخته است یا کسانی که رژیم غذایی نامتعادلی دارند توصیه می شود مراقب استخوانهایشان باشند که این رژیم نادرست شکستگی های دوران پیری را در پی دارد

منبع: امگا پارس

### شیوه صحیح پشت میز نشستن

شیوه صحیح نشستن پشت میز را بیان کنید.

متخصصان می گویند: بر خلاف تصور ما درست نشستن، مترادف با سیخ نشستن نیست. نشستن با زاویه ی ۱۲۰ درجه می تواند باعث کاهش کمر درد شود.

یک عمر شنیده بودیم" : بچه راست بشین، صاف بشین، آنقدر قوز نکن "!اما گویا تازه معلوم شده که این توصیه ی مادرانه هم برای کمر و ستون فقرات ما مفید نبوده است. اگرچه منظور مادر این بوده که قوز نکنیم و روی کتاب ها خم نشویم و هنوز هم پزشکان این توصیه را تایید می کنند، اما به هر حال چیزی که به تازگی محققان اسکاتلندی و کانادایی با استفاده از یک مدل جدید" ام آر آی "نشان داده اند، این است که راست نشستن بیش از حد، فشار غیر ضروری در ناحیه ی کمر ایجاد می کند که خیلی هم به نفع ستون فقرات نیست.

بهترین حالت نشستن پشت میز: محققان معتقدند: بهترین حالت نشستن پشت میز این است که کمی بدن را به عقب متمایل کنیم، به طوری که زاویه ی بین ران‌ها و تنه حدود ۱۳۵ درجه شود. البته از آنجایی که این زاویه ممکن است باعث سُرخوردن ما به عقب و حتی افتادن شود(اگر تکیه گاهی نداشته باشیم)، محققان به ۱۲۰درجه هم رضایت داده اند. آنها می گویند این گونه نشستن می تواند باعث کاهش کمر درد شود.

به گفته ی این محققان ۳۲ درصد مردم بیش از ۱۰ ساعت را در روز، به صورت نشسته سپری می کنند و نیمی از آنان حتی برای صرف ناهار نیز،میز خود را ترک نمی کنند و دو سوم مردم زمانی که از کار به منزل باز می گردند، باز هم می نشینند. علاوه بر این، بررسی‌ها نشان داده است که یک سوم افراد به همین علت، یعنی بد نشستن های طولانی، از کمر درد رنج می برند. پس، از آنجا که بد نشستن می تواند با ایجاد فشار بر ستون فقرات و رباط‌های مربوطه، انسان را دچار دردمزمن و بد شکلی کند، لازم است اصول درست نشستن را بدانیم تا دچار این مشکلات نشویم.

بیشتر ما در طول ساعات کاری، پشت میز و روی صندلی هایی نشسته ایم که نه به وضعیت قرار گرفتن شان توجه داریم ونه به نحوه ی نشستن خودمان روی آنها. اما وقتی که کارمان تمام می شود، از دردی که در کمر و گردنمان حس می کنیم، می‌فهمیم که باید نشستن خود را اصلاح کنیم.

وقتی که زاویه ی نشستن ما قائمه باشد، انحنای طبیعی ستون فقراتمان کمتر شده و باعث می شود به صفحه های ژله ای بین مهره ها فشار بیشتری وارد شود. در ضمن ثابت نشستن طولانی با فشار پی در پی، باعث خوردگی و ساییدگی مهره ها و نرسیدن خون کافی به دیسک و سخت شدن و کاهش قابلیت انعطاف آن می شود.همه ی این عوامل دست به دست هم داده و ما را دچار کمردرد می کنند.

در نهایت هم این ما هستیم که باید تصمیم بگیریم آیا می خواهیم درست بنشینیم تا سالم بمانیم، یا اینکه با تنبلی، تسلیم کمردرد می شویم و یک عمر عذاب می کشیم. بد نیست بدانید متخصصان برای اصلاح وضعیت نشستن چهار مرحله را پیشنهاد کرده اند: گام اول: صندلی تا جایی که می توانید باسن خود را به تکیه گاه(پشت) صندلی نزدیک کنید. ارتفاع نشیمنگاه صندلی را طوری تنظیم کنید که کف پایتان صاف روی زمین قرار گیرد و زانوهای شما در راستای ران‌هایتان باشند (ران وساق پا زاویه ی ۹۰ درجه داشته باشند).

پشتی صندلی باید با نشیمنگاه زاویه ۱۲۰ درجه بسازد. در این زاویه کمترین فشار بر ستون مهره ها وارد می شود و انحناهای آن در وضع طبیعی خود قرار می گیرند. اگر لازم است از کوسن های کوچک استفاده کنید تا پایین و بالای کمرتان هم تکیه گاه داشته باشد.

این کار باعث می شود انحنای طبیعی ستون فقرات حفظ شود و فشار کمتری به کمر وارد شود. دسته های صندلی هم باید طوری تنظیم شود که وقتی دست ها را روی آن قرار می دهید، شانه ها یتان شل و آزاد باشند. گام دوم: میز و صفحه کلید کامپیوتر میز خود را طوری قرار دهید که نزدیک ترین فاصله را با شما داشته باشد. اگر با صفحه کلید کامپیوتر کار می کنید، میز کشویی آن یا خود صفحه کلید را تا حد ممکن به

سمت خود بکشید. دقت کنید قسمتی که بیشتر از همه استفاده می کنید، مستقیم جلوی شما قرار گیرد که کمرتان مجبور به چرخش نشود.
ارتفاع میز هم باید طوری تنظیم شود که آرنج و شانه های شما بتواند آزاد و شل قرار گیرند و مچ دست های شما خم نشوند (در امتداد ساعد باشد). در این حالت معمولا یک زاویه ۱۱۰ درجه بین ساعد و بازو ایجاد می شود. برای نوشتن هم نباید روی میز خم شوید، بلکه با نزدیک کردن میز و صندلی، خود را به کار مسلط کنید. گام سوم: صفحه نمایش کامپیوتر و وسایل روی میز دقت کنید وسایل مورد استفاده روی میز را طوری قرار دهید که همه چیز در دسترس شما باشد و برای برداشتن یا کار با هر وسیله مجبور به خم شدن روی میز یا دراز کردن بیش از حد دستتان نشوید.
صفحه نمایش کامپیوتر باید بالای صفحه کلید و مستقیم روبروی چشم های شما باشد، طوری که گردن شما به پایین و بالا یا پهلو ها خم نشود. لازم است حداقل به اندازه ی یک بازو از صفحه نمایش فاصله داشته باشید.
یادتان نرود نسبت به پنجره طوری بنشینید که انعکاس نور در صفحه نمایش شما را اذیت نکند. تلفن هم باید در جایی قرار گیرد که به راحتی در دسترس باشد و برای جواب دادن به آن مجبور به خم شدن یا چرخش کمر نشوید. اگر صندلی تان نمی چرخد، بهتر است کل بدن را به سمتی که می خواهید بچرخانید نه کمرتان را. گام چهارم: توقف کار و استراحت حتی زمانی که کاملا طبق اصول صحیح نشسته اید، نشستن طولانی در یک جا، با ممانعت از جریان خون می تواند برای بدنتان عوارضی ایجاد کند. بنابراین سعی کنید هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، یکی دو دقیقه کار خود را متوقف کرده و حرکات کششی انجام دهید و بعد از هر ساعت ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کرده یا کار خود را تغییر دهید.
البته نمی گوییم کار را تعطیل کنید، بلکه منظورمان از استراحت این است که با تغییر وضعیت بدنی خود به عضلات و مفاصل استراحت بدهید. کافی است هر عضله در خلاف جهتی که قرار داشته، قرار گیرد. برای این کار حتی می توانید بلند شوید و در اتاق خود چند قدم راه بروید.
هنگام نهار هم بهتر است از جای خود برخیزید و یک دوری در اطراف بزنید.
یادتان باشد علاوه بر عضلات و مفاصل، چشم های شما نیز نیاز به استراحت دارند.
بنابراین گه گاه به جای نگاه کردن به صفحه نمایش به نقطه ای دور دست خیره شوید یا با کف دست تان ۱۰ تا ۱۵ ثانیه چشم هایتان را بپوشانید. *سه نکته ی طلایی
۱- تا می توانید هنگام کار از جایتان بلند شوید و حرکت داشته باشید.
۲- تا جایی که ممکن است وسایل روی میز را در دسترس خود قرار دهید تا برای استفاده از آنها لازم نباشد مرتب روی میز خم شوید.
۳- هنگام کار عضلات خود را شل و ریلکس(relax) کنید تا متحمل فشار انقباض عضلانی اضافی روی بدن خود نشوید.

### نقش منیزیم در بدن

نقش منیزیم در بدن چیست؟
این عنصر در بعضی از اعضاء بدن مانند مغز سر و تیموس و غدههای فوق گردهها و در خون و عضلات موجود است و مقدار آن در این اعضا از کلسیم بیشتر است.این عنصر در تبدیل قند خون به انرژی بسیار اهمیت دارد و چهار عمل مهمّ را انجام میدهد:
●در مبارزه با افسردگی مؤثر است.
●کار سیستم رگهای خونی و قلب را تنظیم و در جلوگیری از حملهٔ قلبی مؤثر است.
●از رسوب کلسیم در کلیهها و کیسهٔ صفرا جلوگیری میکند.
●عمل هضم را آسان میگرداند.
یکی از املاح مورد نیاز هر سلول از بدن شما ، منیزیم می باشد . بدن انسان بزرگسال حاوی ۲۸-۲۰ گرم منیزیم است که ۶۰٪ از آن در استخوان ، ۲۶٪ در عضله و ماهیچه ها و بقیه در بافت های نرم و مایعات بدن وجود دارد . نیمی ازذخایر منیزیم بدن شما درون سلولهای بافت ها و اندامهای بدن و نیمی از آن به صورت ترکیب با کلسیم و فسفر در استخوان وجود دارد. تنها ۱٪ از منیزیم بدن شما در خون یافت می شود . بدن شما برای حفظ میزان ثابت منیزیم خون ، خیلی سخت فعالیت می کند . بیش از ۳۰۰ واکنش بیوشیمیایی در بدن برای فعالیت خود به منیزیم نیاز دارند چرا که منیزیم باعث حفظ فعالیت نرمال ماهیچه و عصب، ضربان منظم قلب و استحکام استخوانها می شود.
همچنین منیزیم در متابولیسم انرژی و سنتز پروتئین نقش دارد. منابع غذایی و دریافت منیزیم در بسیاری از غذاها به مقدار فراوان یافت می شود و یک رژیم غذایی معمول در صورت انتخاب درست غذاهای مصرفی می توان مقدار کافی آن را تامین کرد .
منابع غذایی خوب منیزیم عبارتند از :انجیر، لیمو ترش، گریپ فروت، ذرت زرد، بادام، گردو، پسته و سیب دانه ها ، مغزها، آجیل ، سبزیجات برگی شکل مثل کلم ، اسفناج و ... ، غلات سبوس دارو حبوبات مثل لوبیا و سویا و... . تصفیه کردن غلاتی مانند آرد گندم و برنج و فرآیند غذاها مانند شکر، سبب از بین رفتن املاح از جمله منیزیم می شود. نقش منیزیم در بیماریهای رایج
●منیزیم و فشار خون(منیزیم درتنظیم فشار خون نقش مهمی را ایفا می کند. رژیم های غذایی که حاوی مقدار زیادی سبزی و میوه باشند منیزیم و پتاسیم را در حد کافی تأمین کرده و باعث کاهش فشار خون بالا می شوند . مطالعات نشان می دهد دریافت زیاد منیزیم ، پتاسیم و کلسیم و دریافت کم چربی و سدیم در برنامه ها و رژیم غذایی تأثیر زیادی در کاهش فشار خون بالا دارند.بنابراین توصیه می شود با دریافت کافی منابع حاوی(منیزیم از وقوع فشار خون بالا پیشگیری وآن را کنترل کنید.
●منیزیم و بیماریهای قلبی- عروقی
دریافت کم منیزیم، باعث اختلال در ریتم قلبی و بروز حملات و سکته های قلبی می شود. مطالعات انجام شده در بیمارانی که به سکته ی حاد قلبی مبتلا شدند که استفاده فوری از منیزیم پس از سکته ی قلبی سبب کاهش مرگ و میر بیماران می شود.
منیزیم و استئوپرز: ممکن است کمبود منیزیم ، عاملی خطر زا در ایجاد استئوپرز ( پوکی استخوان ) باشد . کمبود منیزیم ، متابولیسم کلسیم و هورمون تنظیم کننده کلسیم را در بدن تغییر می دهد . مطالعات مختلفی نشان می دهد که مکمل دهی منیزیم ، چگالی معدنی استخوان را بهبود می بخشد ؛ اما برای اثبات این موضوع نیاز به مطالعات بیشتری است .
منیزیم و دیابت : وجود منیزیم برای متابولیسم کربوهیدرات «قند ) لازم است . ممکن است باعث آزاد سازی و فعال شدن انسولین «هورمون تنظیم کننده قند خون ) شود .
افزایش مقدار گلوکز (قند ) خون در بیماران دیابتی باعث کاهش منیزیم خون و کمبود آن در ادرار می شود .
حال می توان فهمید که چرا کمبود منیزیم در افراد دیابتی نوع ۱ و نوع ۲ که خوب کنترل نمی شوند ، وجود دارد. تنها بیماران دیابتی که در معرض خطر کمبود کلسیم هستند ، باید منیزیم خون خود را ارزیابی کرد ، و اگر کمبودی وجود داشت آن را جبران کنند.
در بیماریهای دیگری مثل سردرد های میگرنی نیز مکمل دهی منیزیم ممکن است باعث کاهش سردرد شود اما برای اثبات این موضوع نیاز به مطالعات بیشتری است . کمبود منیزیم اگر چه کمبود شدید منیزیم نادر است ولی علائم بالینی آن با لرزش ، اسپاسم عضله ، تغییرات شخصیتی ، بی اشتهایی ، تهوع و استفراغ مشخص می شود . تتانی ، پرش عضله، حرکات غیر ارادی، تشنج و کُما نیز در افراد با کمبود شدید منیزیم گزارش شده است. کمبود حاد منیزیم در بیماران کلیوی ، درمان بادیورتیک ها، سوء جذب ، پرکاری تیروئید ، التهاب لوزالمعده ، کواشیورکور، دیابت، اختلالات غده پاراتیروئید ، استرس بعد از جراحی و راشیتیسم مقاوم به ویتامین D ، ایجاد می شود. مسمومیت اگرچه افزایش دریافت منیزیم می تواند مانع از آهکی شدن استخوان شود ولی احتمال دریافت آن از منابع غذایی و مکمل ها خیلی کم است . تنها مورد مسمویت در کارگران کارخانه ذوب فلزات مشاهده شده است که غبار منیزیم را به مقدار زیاد از راه تنفس یا راه دهان دریافت می کنند.
مقدار خوراکی مجاز توصیه شده (RDA) برای منیزیم :
طبق جدول زیر برای هر گروه سنی مقدار مجاز غذایی منیزیم در هر روز تعیین شده است.
شیردهی (میلی گرم/روز) بارداری (میلی گرم/روز) زنان (میلی گرم/روز) مردان

(میلی گرم/روز) گروه سنی مجاز ۳۶۰ ۴۰۰ ۳۶۰ ۴۱۰ ۱۴ تا ۱۸ سال ۳۱۰ ۳۵۰
۳۱۰ ۴۰۰ ۱۹ تا ۳۰ سال ۳۲۰ ۳۶۰ ۳۲۰ ۴۲۰ بالاتر از ۳۱ سال

منبع: سایت امگا پارس

### جوان ماندن پوست

چه روش هایی برای جوان ماندن پوست وجود دارد؟

نگرانی از این بابت که پوست شما پیرتر از سن واقعی به نظر رسد می تواند تبدیل به یک نوع اضطراب و استرس پایدار شود. در ادامه به ۲۳ روش پیشگیری و درمان اشاره می کنیم. اغلب روش های پیشگیری مربوط به عادت و سبک زندگی است و بعضی از روشهای درمانی نیز با مراجعه به متخصص پوست و زیبایی انجام شدنی است. روش های پیشگیری

۱- از قرار گرفتن در معرض نور خورشید اجتناب کنید. زیرا اولین و مهم ترین عامل بروز چین و چروک صورت است. این عامل حتی موثرتر از فاکتور وراثت در این زمینه عمل می کند.

۲- از کرم ضد آفتاب استفاده کنید. اگر از قرار گرفتن در معرض نور خورشید گریزی نیست از کرم ضد آفتاب مناسب استفاده کنید تا از بروز سرطان پوست جلوگیری شود و مانع از بروز چین و چروک شود.

۳- سیگار نکشید. سیگار باعث شکسته شدن کلاژن پوست و از دست رفتن خاصیت ارتجاعی آن می گردد.

۴- به اندازه کافی بخوابید. در غیر این صورت بدن تولید هورمونی به نام کورتیزول می کند که نتیجه ای جز شکستن و آسیب به سلولهای پوستی نمی شود. استراحت کافی منجر به تولید هورمون رشد می شود که پوست را محکم نگه داشته و خاصیت الاستیک آن را حفظ می کند.

۵- به پشت بخوابید. وضعیت بدن در حالت خواب نیز مهم است. مثلا خوابیدن به پهلو باعث ایجاد چین و چروک در گونه ها می شود.

۶- چشمان خود را هم نکشید . اغلب به دلیل ضعف بینایی چنین واکنش خودکاری توسط صورت(ماهیچه های اطراف چشم) انجام می شود. بنابر این بهتر است در صورت ضعف بینایی حتما از عینک استفاده کنید.

۷- ماهی بخورید. این غذای دریایی سرشار از پروتئین و اسید چرب امگا ۳ می باشد که برای سلامت و شادابی پوست لازم است.

۸- سویا بخورید. ترکیبات موجود در سویا به ترمیم آسیب های پوست کمک می کند.

۹- مصرف کاکائو. کاکائو حاوی ۲ نوع فلاونول (اپی کاتچین، کاتچین) می باشد که مانع از آسیب های نور خورشید به پوست می شود و جریان خون به پوست را ارتقا می بخشد و باعث می شود که پوست نرم تر شود.

۱۰- خوردن میوه ها و سبزیجات متنوع. آنتی اکسیدان موجود در این مواد گیاهی مانع از آسیب سلولهای پوست در نتیجه وجود رادیکال های آزاد می شود.

۱۱- از مواد مرطوب کننده استفاده کنید.

۱۲- در شست و شوی صورت زیاده روی نکنید. روش های موضعی از بین بردن چین و چروک صورت ترکیباتی که در ادامه به آن اشاره می شود می تواند چین و چروک صورت را برطرف کند . اغلب آنها در هر دو نوع از مواد آرایشی بهداشتی تجویزی و غیر تجویزی وجود دارد.

۱۳- آلفا هیدروکسی اسید(AHAs) : نوعی لایه بردار طبیعی که سلولهای مرده را می زداید و چین و چروک های سطحی را برطرف می کند (به خصوص چروک های اطراف چشم).شواهد نشان می دهد که این ترکیب باعث تحریک تولید کلاژن می شود.

۱۴- رتینوئیدها(Retinoids ): تنها ترکیبی که سازمان غذا و دارو برای از بین بردن چین و چروک های صورت تصویب کرده است. این ماده در واقع فرم طبیعی ویتامین A می باشد و در از بین بردن چروک های سطحی موثر است.

۱۵- ویتامین C موضعی. این ترکیب باعث تولید کلاژن می شود و مانع از بروز اسیب های ناشی از اشعه های خورشیدی می شود.التهاب های پوستی را بهبود می بخشد و مشکلات رنگدانه ای را برطرف می کند. بیشتر محققان شکل اسید آسکوربیک را برای رهایی از چین و چروک پیشنهاد می کنند.

۱۶- آیدبنون (Idebenone) . این ترکیب شیمیایی به گونه ای قوی مشابه آنتی اکسیدان های طبیعی است که استفاده موضعی از این ترکیب برای فقط ۶ هفته منجر به کاهش خشکی پوست به میزان ۲۶٪ ، افزایش آب رسانی به پوست به میزان ۳۷٪ ، کاهش چین و چروک به میزان ۲۹٪ و بهبود آسیب های ناشی از نورخورشید به مقدار ۳۳٪ است.

۱۷- فاکتورهای رشد. بخشی از پاسخ های ترمیم کننده زخم ها در بدن اگر به صورت موضعی مصرف شود می تواند در این زمینه موثر باشد.

۱۸- پنتاپپتید ها(Pantapeptides ). این ترکیب نیز باعث تولید کلاژن می شود. خطوط چین و چروک را از بین می برد. روش های دیگر از بین بردن چین و چروک

۱۹- بوتاکس . تزریق ماده سمی بوتولینوم که منجر به رلکس شدن ماهیچه های زیر چین و چروکمی شود و در نتیجه چروک ها نیز برطرف می شود.

۲۰- چگال کردن چین و چروک. پزشکان در این رابطه سعی می کنند چین و چروک را با مواد متنوعی مثل کلاژن ، اسید هیالورونیک و سایر ترکیبات سنتتیک پر کنند.

۲۱- لایه گذاری با لیزر. د راین روش به کمک منبع نوری سطح خارجی پوست برداشته می شود و زخم بسیار خفیفی باقی می گذارد . ولی به تدریج پوست جدید بدون چین و چروک و با کیفیت رشد می کند.

۲۲- لایه برداری شیمیایی. در این روش نیز به کمک ترکیبات شیمیایی لایه خارجی پوست برداشته می شود و ایجاد آسیب می کند که پاسخ بدن در مقابل آن تولید کلاژن است.

۲۳- پوست خراشی (Dermabrasion ). در این روش نیز به نوعی لایه برداری از پوست صورت انجام می شود.

### افزایش شادابی و طول عمر

چه راهایی برای افزایش شادابی و طول عمر وجود دارد؟

گذر عمر امری اجتناب ناپذیراست. با این حال همه انسانها تمایل دارند که در این گذار ناگزیر زندگی همچنان سالم، شاداب و زیبا باقی بمانند. در ادامه به ۱۹ مورد از روش های رسیدن به این خواسته معقول اشاره می کنیم.

۱- ازدواج: مطالعات نشان می دهد که درصد مرگ و میر در افراد مجرد به طور بارزی بیشتر از افراد متاهل می باشد.

۲- خندیدن: محققان می گویند که خنده بهترین دارو است که موجب ارتقا پاسخ ایمنی ، کاهش قند خون ، افزایش جریان اکسیژن در بدن و بهبود کیفیت خواب می شود. جریان متوسط خون در هنگام خندیدن و بعد از آن ۲۲٪ افزایش می یابد . در حالیکه استرس های روحی جریان خون را ۳۵٪ کاهش می دهد.

۳- نوشیدن چای: نوشیدن چای سبز احتمال بیماری های قلبی- عروقی را کاهش می دهد.

۴- ترک سیگار: افرادی که سیگار می کشند تقریبا ۱۳ سال شانس زندگی را از دست می دهند. بعلاوه انواع بیماری های مزمن ناشی از مصرف سیگار نیز کیفیت عمر باقی مانده را کاهش می دهد.

۵- ورزش بیشتر: ورزش باعث تقویت قلب و افزایش پمپ خون می شود . کلسترول و فشار خون کاهش می یابد. عامل پیشگیری و کنترل دیابت است. ماهیچه ها و استخوانها را تقویت می کند. آیا همه این مدارک کافی نیست تا گویای مزیت واقعی ورزش برای سلامت فرد باشد.

۶- فعالیت مغزی: بازی شطرنج، مطالعه روزنامه، حل جدول از جمله فعالیت های مثبت مغز است. فعالیت های مغزی مانع از بروز آلزایمر می شود.

۷- کمتر در معرض نورخورشید قرار گیرید: استفاده از کرم ضد آفتاب، عینک دودی و کلاه لبه پهن مانع از آسیب های ناشی از نور خورشید می شود و احتمال بروزسرطان پوست (شایع ترین نوع سرطان) را کاهش می دهد.

۸- ملاقات پزشک: ملاقات منظم پزشک عمومی می تواند شانس زندگی سالم را افزایش دهد. زیرا انجام معاینات توصیه شده توسط پزشک ، پیشگیری به موقع از بروز انواع بیماری ها را میسر می کند.
۹- خوردن ماهی: خوردن حداقل دو وعده غذایی ماهی در هفته بسیار مفید است. زیرا احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی را کاهش می دهد. مانع از لخته شدن خون، کاهش مقدار چربی و احتمال چاقی می شود. بعلاوه سرشار از مواد مغذی مثل سلنیوم، پروتئین و آنتی اکسیدان می باشد.
۱۰- خوردن میوه ها و سبزیجات تازه: بروکلی ، کلم، موز و سایر میوه ها و سبزیجات سرشار از ویتامین ، مواد معدنی ، فیبر و آنتی اکسیدان می باشد.
۱۱- تماس فیزیکی (در آغوش گرفتن): زوجهایی که برای مدتی تماس فیزیکی ساده مثل در آغوش گرفتن یا دست در دست برقرار می کنند کمتر دچار مشکلات قلبی و افزایش فشار خون می شوند.
۱۲- کاهش مصرف الکل : زیاده روی در مصرف الکل شانس زندگی بیشتر را کاهش می دهد.
۱۳- خواب کافی: خواب کمتر از ۶ ساعت در شب تاثیر منفی بر سلامت فرد دارد و احتمال بروز دیابت را افزایش می دهد.
۱۴- خوش بینی و تفکر مثبت: شانس زندگی افراد دارای این خصلت ۱۹٪ افزایش می یابد. این چنین افرادی کمتررنج می برند.
۱۵- کاهش مصرف چربی: غذاهای کم چرب احتمال بروز بیماری های قلبی را کاهش می دهد.
۱۶- مراجعه به دندانپزشک: مراجعه مرتب به دندانپزشکی و معاینه دندانها از بروز انواع بیماری های دهان و دندان جلوگیری می کند. زیرا این بیماری ها به نوبه خود منجر به بروز بیماری های تنفسی و قلبی می شود.
۱۷- کنترل استرس : کنترل استرس به هر طریق ممکن مثل دریافت مشاوره ، مدیتیشن و یا ورزش شانس زندگی را افزایش می دهد. استرس باعث کاهش جریان خون ، افزایش کلسترول ، کاهش فعالیت مغزی و ضعف سیستم ایمنی می شود.
۱۸- بر گشت به مدرسه: ادامه تحصیل و یا آموزش مداوم در زندگی کیفیت زندگی سالم را ارتقا می دهد.
۱۹- خوردن ویتامین ها: ویتامین های مختلف مانع از بروز بیماری های قلبی میشود.یکی مولتی ویتامین خوب حاوی مواد معدنی ، آمینو اسید، عصاره گیاهی و سایر مواد مغذی است.

## کاهش بیشتر وزن

آیا ورزش همراه با رژیم غذایی موجب کاهش بیشتر وزن می‌شود؟
در افراد چاق، ورزش به تنهایی موجب کاهش وزن مختصری می‌شود. متوسط کاهش وزن گزارش‌شده در ۱۲ بررسی، در حدود دو کیلو و نیم بوده است. در یک فرد هفتاد کیلویی، پنج ساعت فعالیت ورزشی در هفته تنها ۲۰۰ گرم کاهش وزن را به دنبال خواهد داشت. ترکیب ورزش و رژیم غذایی نقش مؤثرتری از رژیم غذایی یا ورزشِ تنها ایفا خواهد کرد. فرض کنید یک نفر با رژیم غذایی موفق به حدود ده کیلوگرم کاهش وزن شده است. نزدیک به سه کیلوگرم از این مقدار کاهش وزن در نتیجهٔ حذف مواد غیرچربی به دست می‌آید. حال آن‌که یک کاهش وزن ده کیلوگرمی با ورزش و رژیم غذایی توأم، کمتر از دو کیلوگرم از توده‌های غیرچربی بدن را از بین می‌برد.
وجود چربی انبوه در ناحیهٔ شکم و احشاء موجب افزایش مقاومت بدن نسبت به آثار انسولین و در نتیجه بالا رفتن قند خون در افراد چاق می‌شود. همچنین یکی از عوامل مؤثر در ابتلا به امراض قلبی ـ عروقی به شمار می‌آید. بنابراین، کاهش چربی شکمی کمک زیادی به حفظ سلامت می‌کند. بر اساس نتایج مطالعات وسیع، ورزش نقش مؤثری در کاهش چربی‌های ناحیهٔ شکم ایفا می‌کند.
در افراد کم‌تحرک، شروع ورزش احتمال افزایش وزن را کاهش می‌دهد. همچنین ورزش کردن روش کارآمدی در حفظ وزن بدن بعد از درمان صحیح چاقی است. در یک بررسی ثابت شد که با قطع رژیم غذایی، بعد از ۱۸ ماه ۹۲ درصد از وزن ازدست‌رفته مجدداً بازمی‌گردد. در صورتی که با تداوم ورزش، افزایش زیادی در وزن بدن نخواهیم داشت. تأثیر ورزش در درمان چاقی کودکان بیشتر است. امروزه فعالیت بدنی عامل پیشگیری از چاقی اطفال و همچنین درمان آن شناخته شده است.

## درد عضلات

چه چیزی باعث درد عضلات می شود؟
بعضی اوقات شما بعد از ورزش احساس درد عضلانی می کنید اگر شما چند روز پشت سر هم مسافتی را با سرعت یکنواخت و آهسته بدوید هرگز سریع تر نخواهید دوید یا قوی تر نخواهید شد.
اگر هنگام برداشتن وزنه از زمین احساس سوزش عضلانی کنید آن را به زمین می گذارید در نتیجه روز بعد احساس درد نخواهید کرد اما قوی تر هم نخواهید شد.
هر نوع پیشرفتی در قوی کردن ماهیچه ها توسط فشار آوردن به آنان ( ورزش شدید) و جبران مجدد آن ( استراحت ) حاصل می شود.
روزی که شما به بیرون از خانه می روید و به شدت ورزش می کنید باعث می شوید ماهیچه هایتان بر اثر ورزش کردن احساس سوزش کنند. این سوزش نشان می دهد عضلات شما در حال تخریب شدن هستند.
DOMS روز بعد احساس درد عضلانی می کنید چرا که ماهیچه ها تخریب شده اند و نیاز به بهبود مجدد دارند . دانشمندان این فرآیند را یعنی « درد عضلانی تاخیر یافته » می نامند.
حداقل ۸ ساعت وقت لازم است تا این درد را احساس کنید . بعد از اتمام ورزش احساس می کنید قوی شده اید ولی روز بعد صبح که از خواب بلند می شوید عضلاتی که ورزش کرده بودند احساس درد می کنند.
قبلا گفته می شد افزایش مقدار اسید لاکتیک در ماهیچه باعث این درد می شود ولی هم اکنون معلوم شده است اینگونه نیست . بلکه تخریب فیبرهای ( تارهای ) عضلانی باعث ایجاد این درد می شوند.
نمونه برداری آزمایشگاهی از ماهیچه در روز بعد از ورزش شدید نشان داد خونریزی و قطع اتصال فیلامان ماهیچه ( که باعث نگهداری فیبرهای عضلانی می شود) در اثر سائیده شدن آنان بر روی هم در طی انقباض عضلانی باعث ایجاد این درد می شود.
)کراتین فسفوکیناز) در خون میزان تخریب عضلانی را تخمین می زنند . CPK
دانشمندان با اندازه گیری مقدار آنزیم ماهیچه ای بنام
محققان نشان داده اند افرادی که با وجود احساس درد در هنگام ورزش به عمل خود ادامه می دهند در روز بعد بیشتر از سایر افراد احساس درد خواهند داشت .
بسیاری از افراد فکر می کنند اگر بعد از ورزش دشوار و شدید سرعت و شدت آن را کاهش داده و خنک شوند این درد را نخواهند داشت ولی اینطور نیست . خنک شدن باعث برداشت سریع اسیدلاکتیک از عضلات می شود اما همانگونه که گفته شد مقدار اسید لاکتیک نقشی در ایجاد این درد ندارد.
همچنین کشیدن عضلات بعد از ورزش و انبساط آنان درجلوگیری از این درد نقشی ندارد زیرا این درد در اثر انقباض فیبرهای عضلانی نیست ولی اگر این طور بود انبساط عضلات در کاهش درد نقش خواهد داشت .
درد عضلانی بعد از ورزش شدید بایستی به صورت یک راهنما برای انجام تمرینات ورزشی در نظر گرفته شود.
اگر هنگام ورزش شدید در یک روز در ماهیچه هایتان احساس سوزش کردید دیگر ورزش را ادامه ندهید تا آنان کاملا آسیب نبینند و مجددا بعد از مدتی با سرعت و شدت کمتری آن را شروع کنید تا احساس سوزش کنید. این عمل را به همین ترتیب انجام دهید تا احساس کنید عضلاتتان سفت شده اند سپس ورزش را برای آن روز تمام کنید.
روز بعد بسته به اینکه عضلات شما چقدر درد می کنند می توانید با سرعت آهسته ورزش را ادامه دهید تا اینکه اصلا ورزش نکنید.
ولی هرگز روز بعد آنقدر ورزش نکنید تا دوباره احساس سوزش عضلانی کنید بلکه

بایستی چند روزی به آرامی ادامه دهید تا این احساس درد در شما کاملا از بین برود.
بیشتر ورزشکاران یک روز ورزش شدید می کنند و بعد از آن تا هفت روز به آهستگی و خیلی ملایم به ورزش خود ادامه می دهند و مجددا بعد از هفت روز یک روز به سختی ورزش می کنند.
برای راهنمایی چند نمونه از فعالیت ورزشکاران حرفه ای بیان می شود :
دوندگان جهانی دوی ماراتن فقط ۲ بار در هفته با شدت و سرعت زیاد می دوند .
قهرمانان وزنه بردار در مدت ۲ هفته فقط یک مرتبه وزنه های خیلی سنگین را بلند می کنند .
ورزشکاران حرفه ای پرش ارتفاع یک بار در هفته تا ارتفاع خیلی بالا می پرند.
پرتاب کننده های وزنه فقط یک بار در هفته تا مسافت های طولانی وزنه پرتاب می کنند.
در کل باید گفت تمرینات ورزشی بایستی بصورت چرخشی یک روز با شدت و بعد از آن مدتی استراحت برای بهبود همراه باشد.

## کمر درد در دوران بارداری

روشهای مقابله با کمر درد در دوران بارداری چیست؟
کمتر کسی یافت می شود که در دوران بارداری از ناراحتی کمر درد شکایت نداشته باشد. برای پیشگیری از بروز کمر درد در ماه آخر بارداری، باید از همان ابتدای بارداری روشهای پیشگیرانه را شروع کرد و عادات اشتباه روزانه را تصحیح نمود. باید رژیم غذایی مناسبی را در پیش گرفت، بطوریکه اضافه وزن بیشتر از یک کیلو در ماه نباشد. اضافه کردن دوازده کیلو تا پایان بارداری ایده آل است درصورت افزایش بیش از این میزان ستون فقرات فشار زیادی متحمل می گردد.
سعی کنید زیاد راه بروید، البته با کفش هایی که پاشنه آنها بیشتر ازسه سانتیمتر نیست، تا بدنی ترتیب فشار زیادی به ستون فقراتتان وارد نیاید.
هنگام رانندگی درطی دوران بارداری، نه زیاد خودتان را به سمت جلو متمایل کنید و نه زیاد به عقب. کافی است پشت تان به صندلی بچسبد. هرگز بدون گذاشتن چند بالش کوچک پشت کمرتان، روی مبل راحتی فرو نروید.
ورزش شنا توصیه می شود.
تشکی که روی آن می خوابید. نباید نرم باشد. زیرا در اثروزن بدن تغییر فرم داده و بر روی حالت طبیعی انحنای کمر اثر منفی می گذارد.
می توان از گن های مخصوص دوران بارداری استفاده کرد.
اگر با وجود رعایت نکات فوق، باز هم دچار ناراحتی کمر هستید، برای کاهش آن می توانید از روشهای زیر استفاده کنید :
با ماساژهای سبک می توان تا حد زیادی درد ناشی از این ناراحتی را کاهش داد و گرفتگی عضلانی را برطرف نمود. کافی است، خیلی آرام و ملایم با کف دو دست ( دستها باید کاملاً باز باشند )، که به سرعت و بطور متناوب جای یک دست با دست دیگر عوض می شود، قسمت پشت را ماساژ داد. با قسمت گوشتی سر انگشتان دست نیز می توان حرکات دایره وار کوچکی را در دو طرف ستون فقرات ( در راستای کلیه ها ) به سمت پهلوها انجام داد. ماساژ کمر باعث جریان یافتن بهتر خون در قسمتهایی که درد می کنند، شده و علاوه بر این سبب شل شدن عضلات این قسمت ها می شود.
دوش آب گرم نیز می تواند مؤثر باشد، بخصوص اگر بتوانید حداقل حدود پنج دقیقه آب را با فشار ( نه خیلی زیاد ) برروی قسمتی که درد می کند، نگه دارید. گرما به همراه ماساژی که آب می دهد، بهترین راه درمان طبیعی کمر درد است.
هنگام خواب به یک سمت بخوابید و مابین رانهایتان بالش کوچکی بگذارید. به پشت نیز می توانید بخوابید. در این صورت باید بالش کوچکی را زیر ماهیچه ساق پاها قراردهید تا کمر بهتر به تشک بچسبد و طی خواب عضلات آن دچار انقباض دردناک نشود.
منبع:کتاب کودک من حرکات

## ورزش در دوران بارداری

ورزشی مفید در ماه سوم تا ششم بارداری کدامند؟
سال ها قبل تصور عموم بر این بود که زن از زمانی که باردار می شود، باید تا حد امکان استراحت کند. اما اکنون مطالعات انجام شده حاکی از اثرات مؤثر و مفید برخی از حرکات ورزشی برای زنان باردار است.
نتایج زیر را می توان ازجمله آنها محسوب نمود:
۱-آماده سازی زن باردار جهت پذیرفتن بهتر و راحت تر تغییراتی که بدن به طور طبیعی و تدریجی با آنها رو به رو ست.
۲-کمک به حفظ وضعیت مناسب و صحیح بدن و بالاخص شکم به منظور پیشگیری از بروز برخی ناراحتی های احتمالی.
۳- فعال ساختن جریان خون و اکسیژن گیری آن، تقویت عضلات جهت یک زایمان راحت تر و سریع تر.
حرکات ورزشی زیر توسط چند پروفسور معروف توصیه شده است.
FERRUCCIO MIRAGLIA – GIUSEPPE MICHELETTI EZIO ORLANDINI
نکته :
- برای آن که طی انجام این حرکات بیشترین میزان اکسیژن را وارد بدن تان کنید، در فضای باز و در صورت امکان حیاط ( در صورتی که درجه حرارت محیط مناسب باشد ) ورزش کنید.
- بدین منظور سعی کنید مکانی آرام و ساکت را بدون حضور شخص دیگری در نظر بگیرید.
۱-در طی روز برای چند دقیقه یک بالش زیر پاها و بالش کم قطر دیگری را زیر سر قرار داده و در حالی که بدنتان را کاملاً شل کرده اید، در حالت آرامش کامل دراز بکشید.
۲-در حالی که به روی شکم دراز کشیده اید، پای راست تان را از محل زانو خم کرده و بر روی یک بالش قرار دهید. چند دقیقه ای در همین حالت با آرامش کامل بمانید.
۳-یک صندلی را از قسمت تکیه گاه آن مقابل خود قرار دهید و با حفظ فاصله ای حدود نیم متر، با دستهایتان لبه تکیه گاه صندلی را بچسبید.
در این حالت پاهایتان را کمی از هم باز نگاه دارید. در حالی که بدنتان را کمی به عقب کشیده اید، بنشینید. سپس به حالت ایستاده برگشته و این نشست و برخاست را چند بار تکرار کنید.
۴-صندلی ای را در مقابل خود قرار دهید و درحالی که یکی از پاهایتان را بر روی آن قرار داده اید، بدن را شل کرده و به سمت جلو بیاورید و دستها را به سمت پایین آویزان کنید. به حالت ایستاده برگردید و تا حد امکان بدن را به سوی بالا بکشید. یک دست را به سمت پشت (کمر) و دست دیگر را به سمت سر ببرید. این حرکت را با تکیه دادن پای دیگر بر روی صندلی و نیز تغییر حرکات دو دست در هر نرمش، چند بار به طور متناوب تکرار کنید.
۵-در حالی که دستها را به صورت کشیده و برروی زمین قرار داده اید و ساق پاها کاملاً برر وی زمین مماس است، سرتان را در راستای شانه ها قرار دهید.
۶-در همان حالت نرمش شماره قبل باقی مانده و پای راست را به صورت صاف به سمت عقب بالا ببرید.
۷-به یک پهلودراز کشیده و پای راست را از محل زانو به سمت جلو و پای چپ را در راستای بدن خم کنید.
۸-در همان حالت قبل باقی بمانید. حال پای راست را صاف کرده و به سمت بالا ببرید. همین حرکت را با تغییر وضعیت به طرف دیگر با پای چپ نیز انجام دهید.
۹- به منظور تقویت عضلات و ماهیچه های سمت داخل کشاله های ران، دراز بکشید، طوری که ستون فقرات مماس با زمین باشد. در حالی که قسمت داخلی ران ها در برابر نزدیک شدن پاها به یکدگیر مقاومت می کنند، آنها را به هم نزدیک کنید.

## ورم در دوران بارداری

حرکات نرمشی برای مقابله با ورم در دوران بارداری را نوضیح دهید.
طی دوران بارداری و بخصوص سه ماه آخر، غالباً دست ها و پاها ورم می کنند. در اثر افزایش میزان هورمونهای زنانه ( استروژن و پروژسترون ) - که باعث سست شدن دیواره رگها و مویرگها می شوند - این مشکل تشدید می شود. اندک بودن نیروی ارتجاعی رگها ( TONICITY) و کندی جریان خون باعث می شود که در قسمتهای انتهایی بدن، مقداری بیشتری از مایعات بی حرکت بمانند و این امر سبب تورم می شود. برای بهبود جریان خون و از بین رفتن ورم دست و پا کافی است هر روز پانزده دقیقه تمرین نرمشی انجام دهید.
این تمرینات آنقدر ساده اندکه ضمن توجه به تصاویر ذیل هم می توانید آنها را انجام دهید. ۱- انگشتان دست :
در حالیکه انگشت نشانه دست چپ را با دست راستتان گرفته اید، آن را به سمت پشت دست ببرید و ۱۰ ثانیه آن را در همین حالت نگه دارید. پس از ۵ ثانیه استراحت، نوبت به انگشتان دیگر ( انگشت وسط، انگشت قبل از انگشت کوچک، انگشت کوچک و شست ) می رسد. همین تمرین را با انگشتان دست راست نیز انجام دهید. ضمن انجام این حرکات آرنج دو دست باید نزدیک بالاتنه باشند. ۲- کف دست :
کف هر دو دست را طوری به هم بچسبانید که انگشتان دست روی هم قرار گیرند و کف دست پایین و انگشتان به سمت بالا باشند. در حالکیه هر دو آرنج را ثابت نگه داشته اید، سعی کنید سر انگشتان را تا حد ممکن به سمت راست و چپ متمایل کنید. ضمن انجام این تمرین، توجه داشته باشید که شانه ها نباید خم شوند. این حرکت نرمشی را حدود یک دقیقه ادامه داده و سپس استراحت کنید. این تمرین را باید حداقل ۲۰ بار تکرار کنید. ۳- انگشتان پا :
در حالکیه روی زمین نشسته اید، با کمک دست تان قوزک پا را ثابت و بی حرکت نگه دارید. با دست دیگر انگشتان پا را بچسبید و سعی کنید دایره وار ( با شعاع بیشتر ) آنها را بچرخانید.
چرخش انگشتان پا را ابتدا ۱۰ ثانیه درجهت عقربه های ساعت و سپس ۱۰ ثانیه دیگر در جهت خلاف عقربه های ساعت انجام دهید. چرخش انگشتان باید بسیار آرام و با حداکثر شعاعی که ممکن است، انجام گیرد. پس از ۵ ثانیه استراحت، این تمرین را با پای دیگر انجام دهید. اگر در حین انجام آن، صدایی از مفاصل مچ پا شنیدید، اصلاً نگران نشوید، زیرا فقط نشانه نرم شدن آنهاست. ۴ - خم کردن و بازکردن پاها
به پشت روی زمین دراز بکشید و در حالیکه آرنج و دو دست تان را به زمین تکیه داده اید، بالاتنه راکمی بالا بیاورید و پاها را دراز کنید. حال پای راست تان را به سمت سینه خم کنیدو بطور همزمان، سرانگشتان پا را نیز به سمت جلو متمایل نمایید. این تمرین را بسیار آرام انجام دهید. و بدون هیچ عجله ای نفس بکشید.
سپس در همان حالت، در حالیکه هر دو پا را دراز کرده اید، سعی کنید یکی از آنها را حدود چند سانتی متری بالاتر بیاورید. همزمان با آن، سرانگشتان پا را تا آنجا که ممکن است، در راستای ساق پا صاف کنید. پا را ۱۰ ثانیه در همین حالت نگه دارید. سپس ۵ ثانیه استراحت کرده و همین حرکت را با پای دیگر نیزانجام دهید. در جمع باید حدود بیست بار پاها خم و راست شده باشند.
علاوه برتمرینات فوق الذکر توجه به نکات زیر نیز برای جلوگیری از ورم توصیه می گردد:
۱- برای چندساعت پشت سرهم روی پا نایستید.
۲- سعی کنید آب فراوان بنوشید، بخصوص با فواصل زیاد از وعده های غذایی.
۳- در حالیکه زیر پاهایتان بالشی قرار داده اید، استراحت کنید.
منبع: کتاب کودک من

### فردی که غش کرده

کمکهای اولیه برای فردی که غش کرده است، چیست؟
غش کردن عبارت است از: از دست رفتن موقت هوشیاری به علت نرسیدن خون کافی به مغز. این امر معمولا به علت اتساع عروق خونی و عدم کفایت حجم خون در حفظ فشار خون قسمت های فوقانی بدن صورت می گیرد. گاهی اوقات به علت کند شدن ضربان قلب، فرد غش می کند. با این حال علل شایع تر غش کردن عبارت است: ایستادن به مدت طولانی، ترس و وحشت زیاد، درد، سرفه های طولانی، زور زدن در هنگام دفع مدفوع.
ویژگیهای فرد غش کرده عبارت است از: رنگ پریدگی، ریزش عرق، سرگیجه، احساس زنگ زدن در گوشها، تار شدن بینایی، از دست دادن هوشیاری.
در برخورد با فردی که غش کرده، اقدامات زیر را انجام دهید:
۱. او را روی زمین بخوابانید.
۲. پاهای او را بالا بیاورید.
۳. لباسهای او را شل و آزاد کنید.

### گرمازدگی

علت گرمازدگی چیست و در موقع گرمازدگی چه کاری باید انجام دهیم؟
گرمازدگی به علت از دست دادن شدید مایعات و نمک بدن ایجاد می شود. ویژگیهای آن عبارت است از: غش، سرگیجه، سردرد، تهوع، کرامپ (گرفتگی) عضلانی، نبض تند و سریع، تنفس تند و کم عمق.
در برخورد با گرمازدگی به نکات زیر توجه کنید:
۱. فرد گرمازده را در یک محل خنک بخوابانید.
۲. پاهای او را بالا بیاورید.
۳. به آهستگی اما به طور مرتب به او آب حاوی کمی نمک بدهید (به میزان نصف قاشق چایخوری نمک در هر لیتر آب).
۴. او را به بیمارستان برسانید.

### تاثیر ورزش بر ریه ها

ورزش چه تأثیر ی بر ریه ها دارد؟
میزان هوایی که برای تنفس نیاز دارید به نحوه فعالیت شما بستگی دارد. هنگامی که نشسته اید حدود ۱۵ بار در دقیقه نفس می کشید.
بدین ترتیب ۱۲ لیتر هوا را به ریه هایتان وارد می سازید. در این حالت ازاین حجم یک پنجم لیتر اکسیژن توسط ریه ها گرفته می شود. هنگام ورزش ضربان قلب و تعداد تنفس افزایش می یابد .
یک ورزشکار حرفه ایی وقتی که با تمام نیرو ورزش می کند، در هر دقیقه ۴۰تا ۶۰ بار نفس می کشد و با این عمل ۱۰۰تا ۱۵۰لیتر از هوا را به ریه هایش وارد می کند و از این مقدار هوا حدود ۵ لیتر اکسیژن در هر دقیقه برداشت می کند. حتی افراد غیر حرفه ای نیز هنگام ورزش به بیش از دو برابر هوایی که در حالت عادی درون ریه ها می گردد نیاز دارند . بدین ترتیب ریه ها باید در هر زمان قادر به پاسخگویی به نیاز فزاینده بدن برای اکسیژن باشند.
هنگامی که شروع به حرکت می کنید ماهیچه های بدن شما پیام هایی را مبنی بر نیاز به اکسیژن بیشتر به مرکز تنفس مغز می فرستند . در مقابل، مغز شما نیز علائمی را به ماهیچه هایی که عمل تنفس را کنترل می کنند (یعنی پرده دیافراگم و عضلات بین دنده ای ) می فرستد، بدین ترتیب قفسه سینه گشادتر شده و هوای بیشتری را به ریه ها وارد می سازد. در نتیجه اکسیژن بیشتری از ریه ها جذب و به ماهیچه هایی که مشغول تمرین هستند، به ویژه دست ها و پاها فرستاده می شود.
برای فعالیت بیشتر، ماهیچه ها باید انرژی بیشتری تولید کنند. این عمل توسط مصرف گلوکز ( حاصل از هضم غذا) صورت می پذیرد. برای انجام این عمل به اکسیژن نیاز است . اگر میزان اکسیژن بسیار پایین باشد ماهیچه ها سعی می کنند، انرژی را از راه دیگری به دست آورند اما این حالت باعث ترشح ماده شیمیایی به نام اسید لاکتیک می شود که موجب درد عضلانی می شود. بسیاری از ورزشکاران با این وضیعت آشنا هستند. ورزشکاران به ترتیبی آموزش می بینند که شش ها و عضلاتشان مؤثرتر عمل کند و اسیدلاکتیک کمتر ترشح گردد.

این بدان معنی است که ماهیچه های آنها قادر به انجام فعالیت های سخت تری هستند البته هر فردی با ورزش می تواند شش ها و ماهیچه هایش را تقویت بخشد.افرادی که از مشکلات ریوی طولانی مدت مانند برونشیت مزمن و آمفیزم رنج می برند، متوجه می شوند که برای انجام فعالیت های کوچک مثل پیاده روی، نمی توانند اکسیژن کافی برای ماهیچه هایشان را فراهم سازند. شش ها ممکن است آن قدر سخت کار کنند که شخص احساس نفس تنگی نماید، اما با این همه، جذب اکسیژن همچنین اندک باشد.از طریق ورزش و تمرینات بدنی می توانید اکسیژن بیشتری را به ماهیچه ها برسانید و تشکیل اسید لاکتیک را کاهش دهید. این کاری است که ورزشکاران انجام می دهند. ورزش در حفظ سلامت ریه ها بسیار مؤثر است . متاسفانه بسیاری از افراد به واسطه مشکلات طولانی مدت ریوی از ورزش کردن بیم دارند. بخشی از آن به این علت است که دوست ندارند دچار تنگی نفس شوند و بخشی دیگر از آن این که تنگی نفس را برای خود مضر می دانند. ولی این امر واقعیت ندارد. با شروع آرام و افزودن تدریجی مقدار ورزش می توانید تنفس خود را بهبود بخشیده و در نتیجه احساس راحتی بیشتری بکنید.

## دستگاه تنفس

منظور از دستگاه تنفس چیست؟

بدن انسان برای زنده ماندن و تداوم حیات خود به مواد اولیه ی زیادی نیازمند است که اکسیژن موجود در هوا یکی از اصلی ترین این مواد است. اکسیژن موجود در هوا باید وارد خون شده و از طریق عروق خونی بزرگ و کوچک خود را به سلول های سرتاسر بدن برساند. برای آنکه اکسیژن وارد خون شده و در آن گردش کند لازم است فاصله ی میان آن دو به حداقل ممکن برسد. پوست آدمی که از ضخامت مشخصی برخوردار است مانع از ورود مستقیم اکسیژن به عروق زیرپوستی می شود بنابراین لازم است از راهی دیگر اکسیژن وارد خون شود.

دستگاه تنفس انسان کار انتقال اکسیژن را از هوا به نزدیکی های عروق کوچک بر عهده دارد. وقتی هوا که حدود ۲۰ درصد آن را اکسیژن تشکیل می دهد در نزدیکی دهان قرار دارد به خودی خود نمی تواند وارد آن شده و از راه های هوایی متعدد خود را به خون و عروق خونی برساند. در انتهای راه های هوایی بزرگ و کوچک دستگاه تنفس، کیسه هایی وجود دارد که به کیسه های هوایی معروف است و از کنار دیواره های نازک اطراف آن عروق خونی عبور می کنند.

برای مجسم کردن بهتر کیسه های هوایی بهتر است یک بادکنک را در نظر بگیرید که به انتهای یک لوله ی نازک متصل شده است اما تفاوت اصلی آن در نوع رسیدن هوا به این بادکنک ها یا کیسه های هوایی است. برای رسیدن هوا به بادکنک لازم است یک نفر دهان خود را بر ابتدای لوله گذاشته و در آن بدمد ولی در کیسه های هوایی که در انتهای راه های هوایی کوچک قرار دارند این گونه نیست، بلکه یک نیرو که به دیواره های بادکنک (کیسه های هوایی تنفسی) فشار منفی وارد می آورد، باعث ایجاد فشار منفی و نوعی مکش شده که نتیجه ی آن اتساع کیسه های هوایی است. و این اتساع خودبخود هوا را وارد کیسه های هوایی می کند. وقتی که اکسیژن لازم از هوا گرفته شد و دی اکسید کربن به آن داده شد، فشار معکوس از روی کیسه های هوایی برداشته شده و باعث می شود تا هوای درون کیسه ها از طریق لوله های کوچک و بزرگ که همان مجاری تنفسی هستند به خارج هدایت شود.

این کار را عضلات تنفسی با کمک اعضاء جدار قفسه ی صدری مثل دنده ها انجام می دهند. آنچه باعث انقباض عضلات تنفسی می شود، اعصاب حرکتی هستند که هم به صورت ارادی و هم غیر ارادی فعالیت می کنند.

اعصاب حرکتی که با تحریک عضلات تنفسی جدار قفسه ی صدری باعث اتساع قفسه ی صدری می شوند تحت تأثیر یک هسته ی عصبی قرار دارند که مرکز تنفسی نامیده شده و در بصل النخاع قرار دارد. این مرکز تنفسی، هم به صورت خودکار و هم تحت تأثیر پیامهای قشر مغز فعالیت می کنند.

وقتی شروع به فعالیت بیشتر از معمول می کنیم و تولید دی اکسید کربن افزایش می یابد باعث تغییراتی در میزان اسیدیته خون می شود که نتیجه ی آن افزایش فعالیت هسته و مرکز تنفسی برای دفع آن می باشد. وقتی هسته و مرکز تنفسی احساس نیاز کند تعداد تنفس را که به طور حدود ۱۲ در دقیقه است، گاهی به بالاتر از ۳۰ تنفس در دقیقه می رساند.

به استاع قفسه ی صدری که باعث ایجاد فشار منفی در کیسه های هوایی شده و هوای لازم را به آن ها می رساند دم می گوییم. در انتهای هر دم، انقباض عضلات تنفسی خاتمه می یابد، قفسه ی صدری بر روی هم می خوابد، کیسه های هوایی بر روی هم می خوابند و هوای درون خود را به بیرون هدایت می کنند که به این عمل بازدم گفته می شود. پس عمل دم و بازدم اکسیژن لازم را از هوای پیرامونی ما به خون می رساند و مواد زائد از جمله دی اکسید کربن، همچنین اسیدهای فرار را به هوای اطراف باز می گرداند.

عمل دم و بازدم توسط دستگاهی با نام دستگاه تنفس انجام می شود .

## کمک های اولیه در زلزله

کمک های اولیه در زلزله چیست؟

آمادگی قبل از وقوع زلزله

•اول از همه به فکر مکانی باشید که در آن زندگی می‌کنید. بسیاری از بناهای تهران خصوصا در مرکز و جنوب شهر قدیمی هستند، خانه‌هایی بدون اسکلت فلزی، تا قبل از تصویب قانون ایمن سازی منازل در دهه شصت، بسیاری از خانه‌هایی که با اسکلت فلزی ساخته می‌شدند هم اصول ایمن سازی را رعایت نمی‌کردند. ضمن اینکه اصولا بساز و بفروشهای تهران افرادی هستند که اصولا صلاحیت ساخت مسکن را ندارند و غالبا تشکیل شده‌اند از افراد کم سواد و سودجو که برای سود بیشتر حاضرند با جان شما معامله کنند. اما چیزی که مسلم است خانه‌های قدیمی حتی تاب مقاومت در برابر زلزله پنج ریشتری را ندارند. اگر در چنین مکانی زندگی می‌کنید حتما به فکر تهیه یک مکان ایمن باشید. شاید یک روز معیار انتخاب مسکن مناسب را برایتان نوشتم، اما فعلا دست به نقد اگر می‌توانید نقشه‌ای از گسل‌های تهران تهیه کنید و به شدت از تهیه مسکن روی مرز گسل‌ها خودداری کنید. هیچ ساختمانی با هر درجه ضریب ایمنی در مرز گسل‌ها سالم نخواهد ماند.

•شصت درصد زلزله‌ها در نیمه شب اتفاق افتاده است. بعید نیست که زلزله تهران هم جزو همین شصت درصدی ها باشد. فراموش نکنید که بعد از این لباس کامل را در کنار تخت و در دسترس قرار دهید.

•همین الان که این نوشته را تمام کردید بروید دو تا بطری نوشابه خانواده خالی را از آب پرکنید و داخل ماشین بگذارید. حواستان باشد که همیشه آن را پرنگه دارید و دو بطری دیگر هم پر آب کنید و در مکانی امن در خانه قرار دهید. من فکر می‌کنم کابینتهای آشپزخانه جای بدی نباشد.

•مکان امن خانه را از همین الان شناسایی کنید.

•یک ساک کوچک تهیه کنید. سعی کنید از نوعی باشد که دسته بلند دارند و روی دوش قرار می‌گیرند. یا یکی از این کوله‌پشتی‌ها که قدیم‌ها برای کوه‌نوردی و در حال حاضر برای مدارس استفاده می‌شود. چند تا کنسرو تن ماهی، کمی خشکبار، قند، یک رادیوی کوچک و یک چراغ قوه داخل آن بگذارید. برای تمام این وسایل باطری تهیه کنید و حواستان باشد هر دو ماه باطری را عوض کنید. قوطی‌های تن ماهی را قبل از سررسید مهلت مصرف عوض کنید. اگر جا شد بطری‌های آب را هم داخل همین ساک قرار دهید. پیچ گوشتی، شمع، چاقو، سوت، آچار فرانسه را هم داخل همین ساک قرار دهید. لوازم کمک‌های اولیه را در این ساک قرار بدهید. شامل یک قیچی کوچک، باند استریل، چسب، قرص آنتی بیوتیک و آستامینوفن، قرص اسهال، الکل و داروی مسکن. اگر دارویی دارید که عدم مصرفش باعث مرگتان می‌شود از آنها هم چند تایی در ساک قرار بدهید. اگر از سوییچ ماشینتان دو تا دارید، یکی را داخل ساک قرار دهید. اگر ندارید بروید یکی تهیه کنید بعد آن را داخل این ساک قرار دهید. یک بسته دستمال کاغذی رولی فراموش نشود. چند متر طناب، حوله کوچک، مقداری پول و طلا و یک یا دو قطعه خیلی کوچک از یادگاری که خیلی برایتان ارزش دارد (بیخود بارتون

رو سنگین نکنین. شاید ناچار بشین روزها این ساک رو حمل کنین. به نظر من اگر ازدواج کردین سی دی عروسیتون، بهترین چیزه.)

•داخل اتاق خواب از لوستر و تابلو آکواریوم و آینه و هرچه وسایل اینطوری است خالی کنید. تنها یک تخت برای اتاق خواب کافی است و احیانا میز آرایش بدون آینه. همین لوازم را از اتاق خواب بچه بردارید. در مورد اتاق خواب او با سخت گیری بیشتری کار کنید.

•با خیال نسبتا راحت بخوابید. مقاوم‌سازی ساختمان محل سکونت

مقاوم بودن محل سکونت در برابر زلزله، از مهم‌ترین اصول آمادگی و پیش?گیری خطرات ناشی از وقوع زلزله است. لذا به ?منظور پایدار بودن سرمایه?گذاری?تان موارد زیر توصیه می?گردد:

•هنگام ساخت خانه، کلیه‌ی ضوابط مهندسی و آیین?نامه?های ساختمانی را رعایت نموده و از مهندس ناظر، خواستار طراحی ساختمان مقاوم و نظارت دقیق ?بر اجرای آن باشید؛

•چنانچه قصد خرید خانه دارید، با مهندس متخصص در مورد میزان استحکام و اینکه آیا بنا مطابق آیین?نامه ساخته شده است یا خیر مشورت نمایید؛

اگر محل سکونت شما مطابق آیین?نامه ساخته نشده است، حتی‌الامکان سعی کنید با مهندس متخصص در امر مقاوم?سازی مشورت نموده و نسبت به تقویت ساختمان محل سکونت اقدام نمایید. کاهش خطرات ناشی از تخریب تأسیسات، تجهیزات و وسایل خانه بخشی از خطرات زلزله، ناشی از تخریب تأسیسات، تجهیزات و وسایل خانه می?باشد. در زیر چند توصیه برای کاهش چنین حوادث احتمالی در محیط‌های مسکونی ارایه می‌شود. شما می?توانید با گردش در محیط خانه‌ی خود، با توجه به نوع وسایل و دکوراسیون آن و نوع زندگی خود و خانواده?تان، موارد دیگری را به آنها اضافه کنید.

•کپسول‌های آتش?نشانی را نزدیک درهای خروجی منزل نصب کنید و چگونگی استفاده از آنها را یاد گرفته و به دیگر اعضای خانواده نیز آموزش دهید.

•مواد سوختی، آتش?زا و شیمیایی را از ساختمان خارج کرده و در فضای باز به دور از در خروجی ساختمان و یا اتومبیل گذاشته و آنها را در مکان خود محکم کنید.

•درصورتی که از گاز شهری استفاده می?کنید، چگونگی باز و بسته کردن شیرهای آن (شیر اصلی کنتور، اجاق گاز، آب گرمکن گازی، بخاری دیواری، شومینه، چراغ‌های دیواری گازی و غیره را یاد گرفته و به دیگر اعضای بالغ خانواده‌ی خود نیز آموزش دهید. فراموش نکنید که در زمان وقوع زلزله، تا وقتی که از نشت گاز مطمئن نشده?اید، احتیاجی به بستن آنها نیست. کلیه مهارت‌ها را همراه با عملیات تخلیه، تمرین کنید.

•در مورد دیگر تأسیسات ساختمان مانند شیرهای آب، کلیدها و فیوزهای برق، اقدامات مشابه با گاز را انجام دهید.

•درصورتی که از کپسول‌های گاز جهت اجاق گاز و آب گرمکن استفاده می?کنید، آنها را از پایین و بالا به دیوار محکم کنید.

•آب گرمکن، اجاق گاز، یخچال و ماشین لباسشویی را به دیوار محکم کنید.

•دستگاه‌های صوتی و تصویری و کامپیوتر را برروی میزها و قفسه?های مربوطه محکم نموده یا بر روی میزهای لبه‌دار قرار دهید.

•قفسه?های بلند و کتابخانه?ها را به دیوار پیچ ?کنید.

•اشیای سنگین، شکستنی و پرتاب شونده را در قسمت پایین قفسه?ها قرار دهید.

•قلاب‌های اشیای آویزان مانند چراغ‌های سقفی و گلدان‌های آویزان را از نوع محکم انتخاب نمایید.

•قاب عکس‌ها را به دیوار محکم کنید.

•تختخواب‌ها را از کنار پنجره?ها، درب‌های شیشه?ای، آیینه?ها، کمدها و قفسه?های بلند دور کنید.

زیر چراغ‌های سقفی، گلدان‌های آویزان، قاب عکس‌های شیشه?دار و یا کنار کمدها و قفسه?های بلند نخوابید و ننشینید. تهیه‌ی کیف تدارکاتی

سایل و مدارک زیر را پس از قرار دادن در ساک معمولی، کوله‌پشتی و یا سطل‌های پلاستیکی دردار، در مکانی نزدیک در ورودی ساختمان و چنانچه ساختمان شمالی می‌باشد، در مکانی مناسب در قسمت ?جنوبی حیاط قرار دهید تا بعد از زلزله به آسانی قابل دسترسی باشند. سعی کنید حتی?الامکان آنها را تهیه نمایید.

•فهرستی از اسامی افراد خانواده (بدین منظور دفتر یادداشتی تهیه کرده و هر صفحه را به یک فرد اختصاص دهید و اطلاعات ضروری هر شخص مانند شماره‌ی شناسنامه و محل صدور، تاریخ و محل تولد، گروه خون، موارد بیماری و یا حساسیت و... را در صفحه‌ی مربوطه بنویسید)، یک قطعه عکس (که در بالای صفحه مربوط به هر فرد چسبانیده می?شود)، نشانی و تلفن منزل، محل کار پدر و مادر و یکی از اقوام درجه یک (پدر و مادر بزرگ و غیره)

•کیف کمک‌های اولیه (محتویات آن شرح داده شد)

•کروکی مسیر تخلیه ساختمان، محل کنتور آب، برق گاز و برق گاز و شیرهای تأسیساتی

•شماره‌ی تلفن‌های مراکز امداد رسانی

•آب آشامیدنی برای هر نفر ۱۰ لیتر برای حداقل ۷۲ ساعت جهت آشامیدن و بهداشت شخصی در ظروف پلاستیکی دردار (این ذخایر را هر سه ماه یکبار تعویض نمایید. در صورت کمبود آب، از آب موجود در شبکه‌ی آب گرم و یا شوفاژ ساختمان و یا سیفون توالت‌فرنگی هم می?توان استفاده کرد).

•قرص‌های ویژه‌ی ضدعفونی کردن آب و یا محلول کلرین معمولی (۱۰ قطره برای ۱۰ لیتر آب شفاف، ۲۰ قطره برای ۱۰ لیتر آب کدر). سه دقیقه جوشاندن شدید و مداوم آب نیز آن را ضدعفونی خواهد نمود.

•مقدار کافی غذای فاسد نشدنی، سبک، فشرده و انرژی‌زا که احتیاج به یخچال، شستشو و پختن ندارند (مانند موادغذایی کنسرو شده، بیسکویت، گندمک یا برنجک، نان خشک جعبه?ای، شیر خشک، مقداری نمک و شکر، آب نبات یا شکلاتهای خشک، خشکبار) این مواد را طوری بسته?بندی کنید که بر اثر رطوبت، تغییرات آب و هوایی، حشرات و میکرب‌ها از بین نروند. (جهت کلیه‌ی افراد خانواده برای حداقل ۷۲ ساعت)

•در قوطی بازکن و مقداری ظروف یکبار مصرف و یک قابلمه.

•کبریت و شمع (فراموش نکنید قبل از تخلیه‌ی ساختمان تا زمانی که از عدم نشت مواد سوختی مطمئن نشده?اید، از آنها استفاده نکنید)

•کپسول آتش‌نشانی قابل حمل نوع پودر گاز (ABC)

•مقداری پول (پول خرد جهت تلفن را هم منظور کنید)

•مقداری صابون، خمیر دندان، شامپو، حوله‌ی کاغذی، پوشک (جهت شیرخواران)

•کیسه زباله‌ی ضخیم

•دستکش‌های ضخیم و دستکش یکبار مصرف

•پتو، لباس گرم و کفش‌های راحتی (در صورت امکان)

•بیل و کلنگ پیشاهنگی (اندازه کوچک) چکش، گاز انبر و پیچ گوشتی و مقداری طناب محکم

•چسب نواری محکم و عریض

•چراغ قوه با باطری‌های اضافه

•رادیوی ترانزیستوری، کوچک با باطری‌های اضافی

•یک عدد سوت

•مقداری اسباب‌بازی قابل شستشو (چنانچه کودکی در خانواده وجود دارد)

•تعدادی دفتر و کاغذ و مداد (جهت کودکان دبستانی)

•کتابچه راهنمای کمک‌های اولیه

•چسب و گاز زخم بندی

•باند نواری استریل و چسب نواری ویژه‌ی اتصال باندها

•قیچی، موچین (پنس) و سنجاق قفلی

•تیغ ریش تراشی دسته‌دار یکبار مصرف

•سرنگ یکبار مصرف

•درجه تب سنج

•وازلین ضدعفونی شده

•دستکش‌های یکبار مصرف پزشکی

•داروهای ضدعفونی کننده زخم (ساولن یا بتادین) و وسایل (دتول و پرکلرین خشک)

•داروهای ضد درد، تب بر، آرام بخش اعصاب، شستشوی چشم، ضد اسهال و ملین

•چند بسته پودر درمان اسهال (او-آر-اس) و در صورت عدم دسترسی مقداری شکر و نمک جهت تهیه‌ی پودر (هشت قاشق چایخوری شکر، یک قاشق چایخوری نمک در یک لیتر آب تمیز)

•یک عدد قطره‌چکان

•مقداری مواد شوینده (صابون ضدعفونی کننده، مایع ظرفشویی، پودر شستشو)

•آیینه جهت کنترل تنفس

•شریان بند جهت کنترل خونریزی

•الکل سفید

•داروهای ویژه‌ی افراد بیمار خانواده، کودکان و سالخوردگان

•تعدادی قطعات مسطح چوب به طول تقریبی ۳۰-۵۰ سانتی‌متر و عرض حدود ۱۰ سانتی‌متر برای شکستگی?های احتمالی و آتل‌بندی. اگر زلزله اتفاق افتاد...

•قبلا برایتان گفتم تمام جاهای امن خانه را مشخص کنید. چهار چوب درها، میز نهار خوری و کنار ستونها بهترین مکانها هستند.

•اگر هنگامی که خواب بودید دیدید که زمین می‌لرزد زیاد به خودتان زحمت ندهید، تا از گیجی خواب بیدار شوید زلزله تمام شده است. مدت زلزله بین سی ثانیه تا یک دقیقه است. اگر از شانس بدمان زلزله یک دقیقه‌ای نصیبمان شد باز هم از جایتان تکان نخورید در جایی که هستید بمانید و سرتان را حفظ کنید. چون ساختمانی که سی ثانیه جلوی زلزله ایستادگی کرده است سی ثانیه دیگر هم ایستادگی خواهد کرد (ایشاله). اگر دسترسی شما به یکی از این نقاط امن فقط با یک گام امکان‌پذیر است به طرف آن بروید. اگر قرار است چند قدم تا آن مکان بردارید شاید بهتر باشد در جای خود سنگر بگیرید. حرکت در هنگام زمین لرزه‌کار بسیار سختی است.

•اگر هنگامی که سرگرم شمارش گوسفندان بودید این اتفاق افتاد به سرعت به طرف نزدیک ترین مکان امن در داخل آپارتمانتان بروید. حتما به همسر و فرزندان و کسانی که با شما زندگی می‌کنند این مکان را یاد بدهید. حتی اگر فرصت کردید چند بار این کار را تمرین کنید.

•اگر عادت دارید کنار تختتان پارچ آب بگذارید حتما از این به بعد از پارچ و لیوان پلاستیکی استفاده کنید.

بعد از این که زلزله اتفاق افتاد...

•بعد از زلزله بسیار دقت کنید که بیشتر آسیب‌ها از این زمان به بعد شروع می‌شود.

•اول اینکه مراقب هر حرکت خود باشید. به هیچ عنوان از تخت خارج نشوید. احتمالا این نوشته را در مورد پاکسازی اتاق خواب از تابلو و آینه زیاد جدی نگرفتید، یا شب قبل پارچ آب و لیوان را کنار تخت گذاشته‌اید و اینها حالا تبدیل شده‌اند به بلورهای زیبای شیشه. بعد از زلزله برق‌ها قطع شده است و از نور و این حرفها خبری نیست. حواستان باشد که یک حرکت اضافی می‌تواند باعث بریدگی بسیار بد در پایتان بشود. باز هم حواستان باشد که در این شرایط که شهر تبدیل شده به تل عظیمی از خاک، زخم بسیار راحت عفونی می‌شود. تا حالا اسم کزاز و قانقاریا به گوشتان خورده؟ دوا و دارو هم که دیگر خوابش را ببینید. پس حواستان باشد به این راحتی خودتان را زخمی نکنید.

•اگر دمپایی رو فرشی‌تان را پیدا نمیکنید، یک تکه از ملافه روی دشکتان را بکنید و دور پایتان بپیچید. سعی کنید قسمت کف را بسیار کلفت بپیچید. اگر همسر دارید به او هم توصیه کنید همین کار را بکند. بسیار سریع عمل کنید اما هول نشوید تا حال هر چه می‌خواست بشود شده.

•به سرعت فرزند کوچکتان (تا دو سال) را بغل کنید و به طرف در بروید به همسرتان ماموریت بدهید به طرف ساک و آب برود. اگر فرزندتان بزرگتر از ده سال است اجازه بدهید راه برود.

•احتمالا چهار چوب در خانه از شکل خارج شده است. شاید ناچار شدید با کمی زور آن را باز کنید. اگر خواستید با زور شانه آنرا باز کنید، دقت کنید که خیلی محکم ضربه نزنید. هیچ کس از آن سمت در خبر ندارد.

•زیاد نگران بسته نشدن در خانه نشوید. نسبت خانه ویران به افراد دزد بیشتر از آن است که به خانه شما هم دستبرد بزنند.

•به هیچ وجه به این تصور نباشید که خانه شما که جلوی زلزله ایستادگی کرده بعد از این هم جای امنی است. از خانه خارج شوید. حتما حتما با لباس گرم خارج شوید. اگر توانستید یک پتو هم همراه بردارید، سرما هم به اندازه زلزله کشنده است. به گونه‌ای از خانه خارج شوید که گویی بار آخر است که این خانه را ترک می‌کنید.

•شما جلو حرکت کنید، بعد فرزندتان و همسرتان. اگر ناچار شدید کودکتان را در بغل بگیرید بهتر است فردی که کودک را در بغل می‌گیرد از عقب حرکت کند. در حین حرکت بسیار دقت کنید. حتما دستان خود را به دیوار (اگر باقی مانده باشد) یا نرده یا به چیزی بگیرید. بسیار احتمال دارد که زیر پایتان ناگهانی خالی شود و این دست گرفتن کمک می‌کند که پرتاب نشوید.

•اگر در طبقات بالا زندگی می‌کنید به آرامی سقوط را شروع کنید. چراغ قوه را شما در دست بگیرید و هر قدم را حساب شده بردارید و بعد نور را به عقب بیندازید که همسر و فرزندانتان بتوانند شما را تعقیب کنند. به هیچ وجه ندوید.

•اگر بوی گاز شنیدید چراغ قوه را خاموش کنید و سعی کنید در تاریکی راهتان را پیدا کنید. به هیچ عنوان از کبریت یا فندک استفاده نکنید.

•اگر در طی حرکت از کنار واحدهای همسایه صدای ناله یا کمک شنیدید توجه نکنید. دقت کنید که در حال حاضر نجات جان خودتان و خانواده‌تان در اولویت قرار دارد. یک مکث کوچک برای نجات جان آنان می‌تواند به قیمت جان افراد خانواده خودتان تمام شود.

•در حیاط آپارتمان بسیار مراقب باشید. دهانه تمام چاه‌ها حالا دیگر باز شده است، ممکن است با کمی آجر یا سیمان پوشیده شده باشد و شکل کامل یک دام را برای فرو بردن شما تشکیل داده باشد. از کنار دیوار حرکت کنید تا به در برسید و زیاد سرعت نداشته باشید. اگر برایتان امکان دارد همین الان چاه منزلتان را پیدا کنید و آنرا شناسایی کنید. وقتی به محوطه بیرون خانه رسیدید...

•اگر فکر می‌کنید که می‌توانید با دست خالی به کمک همسایه بروید حتما این کار را بکنید.

•خیلی خیلی خیلی مراقب بوی گاز باشید. اگر این بو را حس کردید به سرعت به طرف جهت مخالف آن فرار کنید هنگام حرکت سعی کنید از وسط خیابان یا کوچه عبور کنید. (کناره‌های پیاده‌رو معمولا یکی از هزاران دهانه چاهی هستند که حالا دیگر سرپوش ندارند.)

زمانی که از کار نجات همسایه فارغ شدید به دقت این اعمال را انجام دهید.

•اگر در مرکز شهر هستید هر چه سریعتر خود را به سمت خارج شهر برسانید. به ذهنتان هم خطور نکند که به همراه زن و بچه برای نجات برادر یا خواهر یا پدر و مادری که دو خیابان بالاتر یا پایینتر هستند بروید. من شما را درک میکنم که دوست دارید برادر، خواهر، مادر یا پدر خود را نجات دهید، اما فرزندان خود را فراموش نکنید. شما سوپرمن نیستید. در ضمن اگر مجرد هستیدحتما برای نجات افراد خانواده اقدام کنید. عموما خطاب من در این نوشته افراد متاهل است.

•در صورت بروز زلزله بیش از سیصد هزار علمک گاز در تهران منفجر خواهد شد. همانطور که می‌دانید برای اینکه گاز در لوله‌ها جریان پیدا کند تحت فشار به مایع تبدیل می‌شود و شکستن لوله باعث انفجار آن خواهد شد. چون در آن زمان در تهران آبی پیدا نمی‌شود که آتش را مهار کند رفته رفته همه چیزهای سوختنی در تهران خواهد سوخت. حواستان باشد که حتی آسفالت خیابان هم که از مواد قیری تهیه شده‌اند در حرارت خاصی شروع به سوختن می‌کند. اما بهترین هیزم دم دست برای آتش سوزی وسایل خانه و اتومبیلهای پر از بنزین هستند. زمانی که آبی برای خاموشی این آتش نباشد آتش‌های کوچن باهم متحد می‌شوند و آتش بزرگتر تشکیل می‌دهند و این روند ادامه

دارد. احتمالا کمتر از دوازده ساعب بعد از زلزله آتش سوزی‌های بزرگ تمام سطح شهر را پوشانده. اکر در فرار به فضای فاز تعلل کنین احتمالا در حلقه این آتش گرفتار خواهید شد. فرار از این حلقه‌های آتش چندان کار راحتی نخواهد بود. دودی که از این آتش سوزی بلند خواهد شد به شدت مسموم کننده و کشنده است. پس اگر در حلقه آتش گرفتار شدید زیاد نگران نباشید؛ قبل از اینکه زنده زنده بسوزید خفه خواهید شد.

•نمی‌توانید زیاد به ماشینتان امید داشته باشد، اما اگر در حاشیه شهر زندگی می‌کنید و به فرض محال دیدید که خیابان‌ها باز هستند حتما از ماشینتان استفاده کنید و به طرف خروجی‌های شهر در جنوب یا غرب شهر بروید. زیاد به خروجی‌های شرق تهران امید نداشته باشید. احتمالا تمام جاده‌های کوهستانی مسدود خواهد شد.

•حتما حتما حتما همین الان با تک تک افراد خانواده که می‌شناسید قرار یک فضای باز که بعد از زلزله بتوانید همدیگر را در آنجا ملاقات کنید بگذارید. مثل خروجی اتوبان کرج یا ورزشگاه آزادی یا پارک ملت یا ... . شهر دار سابق (کرباسچی) بیش از صد قطعه زمین برای اسکان ساکنان تهران بعد از زلزله در نظر گرفته بود که در طی این چند سال تقریبا تمام این زمینها تبدیل به برج شده است. به همین جهت ناچارید از چند پارک بزرگ و ورزشگاهها برای اینگونه قرارها استفاده کنید. بعد از زلزله نه اتوبوسی هست که به طرف آن بروید نه تلفنی هست که از هم خبردار شوید. این بهترین راه برای پیدا کردن همدیگر است و بهتر است قرار ملاقات را برای تنها یک یا دو روز بعد از زلزله بگذارید، اما اگر فکر می‌کنید که در محل امنی زندگی می‌کنید می‌توانید قرار را برای اولین ساعات بعد از زلزله بگذارید. اگر فضای خاصی را مشخص نکرده باشید بعید است که به این سادگی از زنده بودن آنان باخبر شوید.

•اگر فکر می‌کنید که نیاز دارید برای برداشتن پاره‌ای وسایل به داخل ساختمان بازگردید حتما تا صبح صبر کنید. روشنایی هوا بسیاری از خطرهای ناپدید را آشکار خواهد کرد.

•به هیچ وجه در طی مراسم زلزله و بعد از آن برای نظافت شخصی از آب استفاده نکنید. آب موجود را فقط برای آشامیدن استفاده کنید.

•هر از گاهی به رادیوتان یک سر بزنید اما بعید است برنامه‌ای از تهران برایتان پخش شود. به فرض محال اگر ایستگاه پانزده خرداد سالم بماند مجری باید خیلی بیرحم باشد که زن و بچه‌اش را ول کند و بیاید برای شما موسیقی بگذارد. اما ممکن است دو روز بعد از زلزله بتوانند جوری رادیو را راه بیندازند.

•اگر آنقدر شانس داشتید که ماشینتان سالم بود و مسیر باز بود، در حرکت از تهران درنگ نکنید. برای اینکه شک شما را به یقین تبدیل کنم، چند نکته را یادآوری میکنم:
از جمعیت دوازده میلیونی تهران حدود هشت میلیون نفر بعد از زلزله زنده خواهند ماند.
هر سه سد اطراف تهران ضد زلزله نیستند و از بین خواهند رفت. حتی دسترسی به چاهها برای استفاده از آب آنها غیر ممکن خواهد بود. برای تامین آب این جمعیت عظیم هیچ کاروان تانکری روی زمین کافی نخواهد بود. در نتیجه استفاده از آب غیر بهداشتی اجتناب ناپذیر خواهد شد. ضمن اینکه مسئله اسکان و تغذیه این جمعیت عظیم بعد از چند روز مشکلی غیر قابل حل خواهد شد. از طرفی استفاده از آب آلوده باعث همه گیر شدن بیماریهای عفونی و اسهال و وبا خواهد شد و ...
چاره‌ای نیست. باید این شهر را به قصد یکی از شهرهای نزدیک تهران ترک کرد.
می‌توانید بعد از اینکه همراهانتان را در آنجا اسکان دادید برای کمک به عملیات نجات بازگردید.
در حین عملیات نجات حواستان به آتش باشد. از دست شما یکنفری کار زیادی بر نمی‌آید. اکر بامصالح ساختمانی سر و کار داشته باشید منظور من را خوب درک می‌کنید. به همین جهت اگر در جایی دیدید که چند نفر سعی می‌کنند فردی را از خاک بیرون بکشند به کمک آنها بروید. می‌توانید بعد از آنها خواهش کنید که برای کمک به عزیزان شما بشتابند. بسیاری ار نجاتها در این زمان باهمکاری جمعی معنی پیدا می‌کند.

•اگر خواستید برای خروج فردی که از زیر آوار فریاد می‌کشد بروید دو نکته را فراموش نکنید:
اگر واقعا فکر می‌کنید می‌توایند این کار را بکنید، حتما یک کلنگ داخل ماشینتان بگذارید. بعد از زلزله می‌فهمید مخترع آن چه نعمتی را اختراع کرده است.
اگر نیمی از بدن فردی را بیرون از آوار دیدید با کمک کلنگ و احتمالا دو سه نفر دیگر شاید بتوانید از زیر خاک خارجش کنید. اگر تنها از زیر هزاران کیلو آوار صدایش را شنیدیدبهتر است دست به هیچ اقدامی نزنید تا شاید کمکهای خاص با وسایل ویژه برسند.
هنگام خروج همان فردی که نیمه در آوار قرار دارد بسیار حساب شده عمل کنید. یک حرکت اشتباه می‌تواند باعث شود که دیوار نیمه خراب روی سرش خراب شود و برای همیشه صدایش قطع شود. می‌دانستید یکی از بیماریهای روانی رایج بعد از زلزله مختص کسانی است که با همین حرکت اشتباه باعث مرگ عزیزی شدند و تا آخر عمر خود را سرزنش می‌کنند که چرا آن روز آن حرکت اشتباه را کردند؟ عملیات پناه?گیری حین وقوع زلزله
چنانچه در داخل ساختمان هستید:

•خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید و مواظب کودکان باشید.

•اگر خانه‌ی مسکونی شما یک طبقه و دارای فضا باز است، فوراً و با احتیاج خارج شوید.

•چنانچه در آپارتمان زندگی می?کنید، به طرف درهای خروجی، پله?ها و آسانسور ندوید و در محل‌های نسبتاً امن ساختمان مانند زیر میزها و تختخواب‌های محکم، خروجی‌های طاقی مانند: چهارچوب درها (با توجه به مواظبت از خطر کوبیده شدن درها زمان لرزش خانه)، مکان‌های با سقف‌های کوچک و راهروهای باریک و زیر پله?ها پناه بگیرید. به خاطر داشته باشید که زمان وقوع زلزله?های شدید، جابجایی از مکانی به مکان دیگر بسیار مشکل و تقریباً بعید خواهد بود و شما فرصت کافی برای این حرکات را نخواهید داشت.

•سعی کنید سر خود را بپوشانید. با استفاده از کت، بالش، پتو، کتاب ضخیم و یا با قرار دادن آرنج‌ها در طرفین سر و روی گوش‌ها و پوشاندن پشت گردن با کف دست‌ها این عمل را انجام دهید. مواظب سقوط گچ و آجر از سقف باشید.

•چنانچه در آشپرخانه و شوفاژخانه هستند، فوراً خارج شوید.

•از پنجره‌ها، درهای شیشه?ای، آیینه?ها و قفسه?های بلند و کتابخانه سریعاً دور شوید.

•چنانچه در آپارتمان زندگی می?کنید و در زمان وقوع زلزله در آسانسور هستید، فوراً تمام دکمه?های آسانسور را فشار دهید و در اولین توقف از آن خارج شوید.

•چنانچه در پلکان هستید روی پله?ها به طرف دیوار (نه به طرف نرده?ها) نشسته و با آرنج و کف دست سر و صورت خود را بپوشانید.

•چنانچه در پارکینگ هستید سریعاً خارج شوید. وجود مواد سوختی اضافی، روغن موتور، گریس، ابزار تعمیر سنگین و ناپایدار خطر آفرین هستند.

•در حمام و دستشویی مواظب آیینه?ها و کابینت‌ها باشید.

•تا پایان لرزش در وضعیت خود بمانید. سپس با در نظر گرفتن مسیر مناسب تخلیه و خطرات احتمالی در آن مسیر، ساختمان را ترک کنید تا دچار خطرات پس لرزه?ها که معمولاً مدت کوتاهی بعد از زلزله اصلی روی می?دهند، نشوید.
موقع تخلیه به دیگر اعضای خانواده نیز کمک کنید
چنانچه خارج از خانه‌ی مسکونی هستید: در حیاط خانه:

•همانجا بمانید.

•از ساختمان‌ها و دیوارها دور شوید و مواظب سقوط اجزای آن باشید. در خیابان:

•از پیاده‌روها و ساختمان‌ها فاصله بگیرید.

•از تیرها و سیم‌های برق فاصله بگیرد. در اتومبیل:

•اتومبیل را در کنار خیابان به دور از تیرها و سیم‌های برق، ساختمان‌ها و پل‌های سواره?رو و پیاده?رو متوقف کنید. همانجا بمانید تا زلزله تمام شود.
در فروشگاه، بانک اداره‌ی پست و غیره:

•چنانچه ساختمان یک طبقه و دارای فضای باز می?باشد سریعاً از آن خارج شده و در صورت دور بودن از در خروجی، از قفسه?ها، ویترین?ها، درهای شیشه?ای و غیره

دور شوید.

•در کنار دیوار و با پوشاندن سرو صورت خود با آرنج‌ها و کف دست‌ها و یا کیف و کت خود پناه بگیرید.

•بعد از اتمام زلزله با دقت مسیر خروج را انتخاب کنید.

•مواظف سقوط تابلوهای بالای در فروشگاه‌ها باشید. در سینما، تئاتر، استادیوم و غیره:

•به طرف درهای خروجی ندوید، در صندلی خود بمانید و سرو صورت خود را بپوشانید.

در اداره:

•فوراً به زیر میز خود بروید و تا پایان لرزش همانجا بمانید.

•فراموش نکنید که باید قبلاًکامپیوتر و ماشین تحریر را سر جای خود محکم کرده و قفسه?های بایگانی را به دیوار وصل کرده باشید.

توجه کنید:

کلیه‌ی افراد خانواده را تشویق نمایید که در عملیات تمرینی پناه?گیری به?طور مرتب شرکت کنند تا مناطق امن خانه برای آنها مشخص گردد. حداقل سالی دو بار این عملیات را تمرین کنید. چنانچه کودک یا کودکانی در خانواده وجود دارند، بهتر است چگونگی این تمرینات را بازی‌گونه و شاد برگزار نمایید تا باعث ایجاد ترس و نگرانی در آنها نشوید. تخلیه و کنترل محیط بعد از وقوع زلزله

با توجه به امکان وجود خطراتی مانند پس‌لرزه?ها، احتمال سقوط مصالح ساختمانی، وقوع آتش?سوزی‌ها، نشت گاز، شکستگی لوله?های آب، اتصال سیم‌های برق و غیره، باید کاملاً با این خطرات آشنا بوده و چگونگی مقابله با آنها را بدانید. البته شرط اصلی برای این توانایی، حفظ خونسردی و آرامش است. فراموش نکنید که شما به?عنوان سرپرست خانواده، مسئول مواظبت از دیگر افراد به?ویژه کودکان و یا احتمالاً افراد معلول و سالخوردگان می?باشید. در چند روز اول وقوع زلزله باید بدون کمک دیگران قادر باشید خود و خانواده?تان را اداره کرده و احتیاجات حیاتی و اساسی آنها را تا حد امکان تأمین نمایید. با این هدف سعی کنید آمادگی‌های لازم را کسب کنید.

•آماده‌ی پس لرزه?های احتمالی باشید.

•چنانچه خودتان و یا افرادی از خانواده دچار جراحات شده?اند سریعاً ولی با دقت به کمک‌های اولیه اقدام نمایید (پیشنهاد می?شود کلیه‌ی افراد خانواده با استفاده از کتاب‌ها و جزوات مناسب و ترجیحاً شرکت در کلاس‌های کمک‌های اولیه، با اصول و روش‌های آن و همچنین عملیات پیشرفته احیای قلبی- ریوی آشنا شوند).

•به هنگام تخلیه‌ی ساختمان، ضمن رعایت احتیاط در مورد خطرات احتمالی به?وجود آمده بعد از زلزله?های شدید، مانند سیم‌های پاره شده‌ی برق و اشیایی که با این سیم‌ها در ارتباط هستند، کیف فوریت‌های تدارکاتی را نیز با خود بردارید.

•بعد از پایان لرزش‌ها، با احتیاط کامل، ساختمان را جهت بررسی صدمات وارده به تجهیزات و تأسیسات، همچنین دیگر خطرات احتمالی مانند آتش?سوزی، بازدید کنید.

•جهت بازدید تأسیسات ساختمان، فقط از چراغ قوه استفاده کنید و در صورت وارد شدن صدمه، آنها را قطع کرده یا ببندید. به هیچ وجه از کبریت یا فندک استفاده نکنید، مگر اینکه از عدم نشت گاز مطمئن شوید.

•از کفش‌های محکم، دستکش ضخیم و لباس مناسب فصل جهت تخلیه و یا بازدید از تأسیسات استفاده کنید. چون ممکن است شیشه?ها شکسته و یا مصالح ساختمانی برروی زمین ریخته باشند و شما ناچار به جابجایی اشیاء باشید.

•تا زمانی که از سلامت لوله?های فاضلاب مطمئن نشده?اید، سیفون توالت را نکشید و یا شیرهای آب را باز نکنید.

•در صورت نیاز جدی به کمک‌های دیگران، و عدم دسترسی شما به خارج از ساختمان در صورت خراب و مسدود شدن راههای خروجی، می?توانید روی کاغذ با خط درشت کلمه «کمک» را نوشته و در مکانی که در معرض دید است بگذارید و یا با تکان دادن تکه پارچه?ای اعلام نیاز به کمک بنمایید.

•به دیدن همسایگان رفته و از حال و موقعیت آنها جویا شوید و در صورت نیاز، به آنها یاری برسانید.

•جهت جلوگیری از اشغال خطوط تلفنی که مورد نیاز گروه‌های امداد و نجات و دیگر مسئولین خواهد بود، سعی کنید حتی?الامکان از تلفن استفاده نکنید.

•بغیر از موارد فوریت‌ها، از وسیله‌ی نقلیه‌ی خود استفاده نکنید. جاده‌ها، خیابان‌ها و کوچه?ها را جهت عملیات امداد و نجات باز بگذارید.

•مواظب ایمنی خانه‌ی خود از دستبرد سارقان باشید.

•رادیوی ترانزیستوری خود را روشن کرده و به دستورالعمل‌های ایمنی و یا امدادی که از رادیو پخش می?شود گوش فرا دهید. در زمان بحران‌ها، رادیو تنها وسیله ارتباطی خواهد بود.

•چنانچه زلزله در روزکاری و در ساعات کار مدارس و مهد کودک‌ها رخ داده است، جهت تحویل گرفتن کودکان خود به مرکز آموزشی مراجعه کنید.

•از تجمع در مکان‌هایی که باعث کندی عبور و مرور و همچنین عدم کمک‌رسانی و امداد به موقع و سریع خواهد شد، بپرهیزید.

بعد از رفع خطر و تصمیم به بازسازی و مراجعت به منزل با کمک دیگر افراد خانواده و حتی کودکان، با دادن مسئولیتهای آسان و کم خطر به آنها، محیط خانه و زندگی خود را تمیز و مرتب نموده و در مورد بازگشت به کار و زندگی عادی کوشا باشید. اقدامات ضروری دیگر

•بهتر است خانه خود را بیمه‌ی زلزله نمایید تا در زمان وقوع زلزله?های مخرب و صدمات وارده‌ی ناشی از آن، توان مالی بازسازی محل سکونتتان را داشته باشید.

•اشیای با ارزش و مدارک مهم را در مکانی مشخص و دور از خطر آتش‌سوزی و یا آب گرفتگی قرار دهید. به دیگر افراد خانواده نیز مکان مزبور را اطلاع دهید.

•کروکی مسیر مناسب تخلیه را کشیده و عملیات تخلیه را حداقل سالی دو بار با اعضای خانواده خود تمرین کنید، از باز بودن دائمی مسیر تخلیه مطئمن شوید و سعی کنید هیچ‌گونه وسایل اضافی در مسیر نباشد.

•ذخایر غذا و آب، داروها، تجهیزات کمک‌های اولیه و فوریت‌ها، احتیاجات ویژه‌ی کودکان و معلولین و سالخوردگان خانواده را کنترل کنید و در صورت لزوم، غذا، آب، دارو، باطری و کپسول آتش?نشانی را با مواد تازه??تر تجدید نمایید.

•مسئولیت هر یک از افراد خانواده را برای قبل و بعد از حادثه با هم تمرین نمایید.

•اعضای خانواده را از مکان نگهداری کیف‌های کمک‌های اولیه و تدارکاتی آگاه کنید.

•با کودکان خود راجع به احتمال وقوع زلزله صحبت کنید و به آنها راهنمایی‌های لازم را در مورد چگونگی برخورد با این پدیده در محیط مدرسه، خانه و یا خیابان بدهید. تجربیاتتان را با همسایگان خود نیز در میان بگذارید.

## نقش ید در بدن

نقش ید در بدن چیست؟

ید یکی از ریز مغذیهایی است که به میزان ۲۰ تا ۵۰ میلی گرم در بدن انسان وجود دارد ، که حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد آن در غده تیروئید وجود دارد. این ریز مغذی که مقدارش بسیار ناچیز است چه تأثیر سوئی بر رشد مغزی و جسمی انسان دارد. حدود یک میلیارد نفر از کمبود ید رنج می برند و ۲۰ میلیون نفر گواتر دارند . در ایران به طور گسترده کمبود ید وجود دارد . چند سالی است که وزارت بهداشت و وزارت صنایع اقدام به تهیه نمک ید دار برای رفع این مشکل کرده اند.

ید در مواد غذایی مختلفی وجود دارد ، بهترین منابع غذایی ید انواع سبزی های سبز و ریشه ها مثل اسفناج است .

وجود ید در مواد غذایی بستگی به وجود آن در خاک منطقه دارد. اگر خاک منطقه ای از نظر ید فقیر باشد غذاهای تولید شده در آن منطقه از نظر ید فقیر خواهد بود. اگر ید آبی در منطقه ای از ۲ میکروگرم در لیتر کمتر بود ، مسلماً مشکل کمبود ید در آن منطقه وجود دارد . بعد از سبزی ها و میوه ها طبیعتاً فرآورده های دریایی مخصوصاً ماهی های آب شور ، مهمترین منبع ید هستند. با وجود این بستگی به آب دریا دارد که ید در آن وجود دارد یا نه . به عنوان مثال بر اساس بررسی های انجام شده آب دریای خزر از ید فقیر است و بر عکس آب خلیج فارس از نظر ید غنی است. بنابراین درست نیست که بگوئیم همه فراورده های دریا از ید غنی هستند .

ید در دستگاه گوارش به راحتی جذب می شود ، پس از جذب به غده تیروئید می رود، قسمت قابل توجهی از آن توسط غده تیروئید برداشت می شود و راه دفع ید از طریق ادرار است. بنابراین یکی از آزمایشهایی که می توان برای تشخیص ید انجام داد ، اندازه گیری ید خون است.

البته ید به اشکال مختلف در خون وجود داردکه به دلیل غیر قابل نفوذ بودن ، ید متصل به پروتئین در درون گلبول ها ، برای اندازه گیری از این نظر مناسب است.

ید با اسید آمینه تیروزین ترکیب می شود و در ابتدا مونو ید و تیروزین و دی ید و تیروزین و سپس تری ید و تیروزین و تترا ید و تیروزین را تشکیل می دهد . تترا ید و تیروزین با تیروگلوبولین ترکیب می شود و بدین ترتیب در غده تیروئید ذخیره می شود .

در صورت وجود کمبود ید یا به هر دلیلی که غده تیروئید بزرگ شود ، فرد دچارگواتر میشود.

دو نوع گواتر وجود دارد که عبارتند از :

- گواتر ساده
- گواتر سمی

در گواتر ساده علی رغم اینکه غده تیروئید بزرگ می شود اما با مکانیسم های جبرانی تیروکسین کافی تهیه می شود . بنابراین مشکلی از نظر تیروکسین نداریم. منتها غده تیروئید بزرگ شده است. در صورتیکه در گواتر سمی تیروکسین کافی تولید نمی شود و سلامتی فرد به طور جدی در معرض خطر قرار می گیرد و باید اقدامات پزشکی صورت گیرد. اگر درمان دارویی موثر نشود، عمل جراحی صورت می گیرد .

در بررسی های علمی گواتر درجه بندی می شود :

- گواتر درجه یک ( a) : بزرگی غده تیروئید در آن قابل لمس نیست. در معاینه زیر انگشتان پزشک معالج لمس می شود.
- گواتر درجه یک ( b ) : بزرگی غده به گونه ای است که اگر فرد سر را بالا نگاه دارد و آب دهانش را قورت دهد. از حرکتی که در این ناحیه ایجاد می شود ، بزرگی غده تیروئید قابل رویت است.
- گواتر درجه دو : هنگامی که بیمار سرش را راست نگه می دارد غده قابل رویت است.
- گواتر درجه سه : غده کاملاً بزرگ است ، به طوری که از فاصله دور هم نمایان است در این حالت ممکن است پوشیدن و در آوردن لباس برای بیمار مشکل ایجاد کند.

اگر مادر در دوران بارداری دچار کمبود باشد احتمال اینکه فرزند کرتین یا عقب مانده ذهنی به دنیا آید زیاد است . در مناطقی که کمبود ید وجود دارد توجه به دختران در سنین بلوغ و مادران باردار اهمیت ویژه ای دارد . زیرا عدم توجه به دوران بارداری خطر تشکیل غده تیروئید ناقص و در نتیجه تولد نوزاد کرتین یا عقب مانده ذهنی را بالا می برد.

در مناطقی که کمبود ید وجود دارد مشکل کمبود ید را از طریق زیر می توان جبران کرد :

- مواد غذایی را از جایی وارد کنیم که مطمئن باشیم غنی از ید است .
- اضافه کردن ید به نمک طعام ، شکر و آب .

اما ثابت شده است که بهترین شیوه استفاده از نمک ید دار است که وزارت بهداشت و صنایع چند سالی است که نمک ید دار تهیه شده در دسترس همگان قرار می دهد .

البته اگر در منطقه ای کمبود ید وجود نداشته باشد ، مصرف نمک ید دار نگران کننده نیست. مقدار یدی که در نمکها وجود دارد ، حتی اگر برابر این مقدار هم باشد عارضه و مشکلی ایجاد نمی کند.

علاوه بر کمبود ید که می تواند ایجاد گواتر کند . در برخی از مناطق آب های آلوده نیز می توانند باعث ایجاد گواتر شوند . در مناطقی که آب های زیر زمینی بالاست و نزدیک به دریا هستند به علت آلوده شدن آب آشامیدنی با آب فاضلاب میتوانند ایجاد گواتر کنند.

بعضی از مواد غذایی که دارای ترکیبات گوگردی هستند مثل شلغم و کلم گواتر زا هستند.

دو سوم ید موجود بدن، در غده تیروئید است؛ به علّت اینکه غده تیروئید متابولیسم

این عنصر پنج عمل مهم در بدن انجام میدهد:

را کنترل میکند و ید در کار این غده بسیار مؤثر است. کمبود این ماده معدنی میتواند به تدریج موجب اختلالات روانی، اضافه وزن، سستی و بیحالی گردد.

- سبب رشد متناسب میشود.
- در نشاط روانی مؤثر است
- در داشتن پوست، مو، ناخن و دندان های سالم مؤثر است.
- در رژیم لاغری به منظور سوزاندن چربیهای اضافی بدن به شما کمک میکند.
- انرژی بیشتری به شما میبخشد. منابع طبیعی ید

گیاهانی که در زمینهای سرشار از ید رشد کرده اند و همچنین پیاز و تمام غذاهای دریایی از این دسته میباشد.

## نقش سدیم در بدن

خواص سدیم چیست؟

سدیم و پتاسیم با هم کشف شدند و هر دو برای رشد طبیعی، اساسی شناخته شدهاند. مصرف زیاد سدیم (نمک) سبب نقصان پتاسیم میشود. سدیم به محلول نگاهداشتن کلسیم و مواد معدنی دیگر در خون کمک میکند.

همه به خوبی نمک را می شناسیم و آن را برای طعم بخشیدن به غذاهایمان به کار می بریم. ولی آیا نمک فایده ای هم برای بدن دارد؟ ضرر چه طور؟ دراین مطلب در مورد خواص سدیم و نقش آن در بدن صحبت خواهیم کرد.

دانشمندان از سال ۱۹۳۷ دریافتند که سدیم یک عنصر ضروری برای بدن است . سدیم مهمترین الکترولیت موجود در بدن می باشد . الکترولیت ها عناصری هستند که در بدن وظیفه تنظیم غلظت آب بدن، ثبات اسیدیته بدن و بسیاری از اعمال دیگر را بر عهده دارند. سدیم بیشتر در مایعی که اطراف سلول های بدن را فراگرفته، موجود است.

با مصرف نمک که از دو جزء کلر و سدیم تشکیل شده است، سدیم وارد بدن شده و به راحتی ازطریق دستگاه گوارش جذب می شود. اغلب سدیم مصرف شده ( ۹۵ درصد) بیشترازنیاز بدن است که از طریق کلیه ها دفع می شود. تنظیم میزان سدیم موجود در بدن توسط سیستم دقیقی انجام می شود. این سیستم به وسیله یک هورمون به نام آلدوسترون کنترل می شود. این هورمون ازغدد فوق کلیوی ترشح می شود. با کاهش میزان سدیم در بدن، ترشح آلدوسترون افزایش می یابد که باعث جذب بیشتر سدیم از روده ها ومانع دفع سدیم از کلیه می شود. در صورتیکه با مصرف زیاد نمک میزان سدیم در بدن بالا برود، بخش مربوط به تشنگی در مغز تحریک شده ، فرمان تشنگی را صادر می کند. در این صورت فرد احساس نیاز به آب پیدا کرده و با مصرف آب غلظت سدیم بدن کم می شود. نقش سدیم در بدن

- o در جلوگیری از ناتوانی در گرما و آفتاب زدگی مؤثر است.
- o عمل اعصاب و عضلات را تقویت میکند, در منقبض شدن عضلات مؤثر است.
- o آب بدن را تنظیم می کند، در نتیجه با افزایش یا کاهش مصرف آب ، بدن دچار تورم یا خشکی نمی شود.
- o به هدایت امواج عصبی کمک می کند.
- o با وجود سدیم میزان ثبات اسیدی - بازی بدن حفظ می شود یا به عبارتی سدیم در تنظیم PH بدن مؤثر است.
- o یک نقش جالب سدیم این است که موجب جذب بهتر قندهای ساده و اسیدهای آمینه که اجزاء تشکیل دهنده مواد نشاسته ای و پروتئین ها هستند، می شود.
- o سدیم در شیره های گوارشی که موجب هضم غذا می شوند، وجود دارد .
- o سدیم در استخوان ها نیز موجود است. میزان نیاز به سدیم

روزانه ۲۰۰ میلی گرم سدیم، حداقل نیاز یک فرد بالغ را برآورده می کند. معمولاً افراد خیلی بیشترازاین میزان و به طور متوسط ۷ تا ۱۱ گرم در روز ، نمک مصرف می کنند که از این طریق ۴ گرم سدیم روزانه دریافت می شود.

مهمترین منبع دریافت سدیم، نمک است، ولی به طور طبیعی در بعضی از مواد غذایی مثل گوشت ها و سبزیجات نیزموجود است. غذاهای آماده و کنسرو شده، مقدار زیادی نمک دارند. از اینرو به افراد دچار فشار خون بالا توصیه می شود، مواد غذایی کنسرو و فرآیند شده را مصرف نکنند. کاهش و افزایش مصرف سدیم

مقدار نرمال سدیم خون ، ۱۳۶ تا ۱۴۵ میلی اکی والان در لیتر است. اگر میزان سدیم خون کمتر از این مقدار شود فرد دچار عارضه ای بنام هیپوناتریومی (۲) می شود و اگر بیشتر از این مقدار شود دچار هیپرناتریومی (۳) خواهد شد.

علائم کمبود سدیم در بدن سستی، انقباض عضلانی ، خستگی و گیجی و افت فشار خون است. با افزایش مقدار سدیم خون، فشار خون بالا‌ـ رفته ، خطر بیماری های قلبی-عروقی، سکته و آسیبهای قلبی وجود دارد. برای کاهش احتمال بروز این عوارض به افراد توصیه می شود منابع پتاسیم، کلسیم و منیزیم را بیشتر دریافت کنند.

در مواردی چون استفراغ پیاپی، اسهال و یا تعرق بیش از حد ، دفع سدیم افزایش یافته در نتیجه نیاز به مصرف سدیم نیز

بیشترمیشود. افرادی که برای درمان افسردگی ، لیتیم مصرف می کنند نباید رژیم محدود از سدیم بگیرند.
توانایی بدن دردفع سدیم از کلیه ها محدود است. بنابراین مصرف زیاد و طولانی مدت سدیم ، موجب تجمع میزان اضافی آن در بدن شده و در سنین بالاتر، فرد دچار عارضه فشار خون خواهد شد. پس بهتراست قبل از مصرف یک ماده غذایی ، بر چسب آن را مطالعه کنید تا مطمئن شوید سدیم زیادی ندارد

### نقش کلسیم در بدن

نقش کلسیم در بدن چیست؟
کلسیم در استخوانها وجود دارد و کمبود آن موجب پوکی استخوان می‌شود و به میزان فراوان در شیر وجود دارد. پس چرا زنان میانسال و مسن با وجود اطلاع از این مسأله مبتلا به پوکی استخوان می‌شوند؟ این حقیقت نشان می‌دهد که باید بیشتر در مورد کلسیم بدانیم و منابع دیگر آن را بهتر بشناسیم. کلسیم ، فراوانترین مینرال موجود در بدن است. بدن ما تقریباً ۱ کیلوگرم کلسیم دارد. البته در افراد مختلف با استخوان بندی متفاوت ، مسلما این میزان فرق می کند.
بیشتر کلسیم در استخوانها و دندانها نشسته است و تنها ۱٪ آن در بقیه بدن وجود دارد که همین ۱ درصد اعمال زیادی انجام می‌دهد، مثلاً انقباض همه ماهیچه‌های ما بسته به وجود کلسیم است. با بالا رفتن سن توده استخوانی به تدریج مواد معدنی‌اش را از دست می‌دهد و به دنبال آن عوارض از قبیل شکستگی انتهای استخوان ران ، روی هم جمع شدن ستون فقرات و ... روی می‌دهد. حالا این سوال پیش می‌آید که آیا می‌توان با تغذیه صحیح از این پدیده طبیعی جلوگیری کرد؟
این تصور نزد عامه مردم وجود دارد که با مصرف فرآورده‌های لبنی می‌توان ذخیره کلسیم استخوان را افزایش داد. از ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ گرم گلسیم (Ca) بدن ، ۹۹٪ آن در استخوان بندی اسکلت و دندانها به شکل بلورهای فسفات کلسیم هیدروکسیل (هیدروکسی آپاتیت) متبلور است، از طرف دیگر وجود کلسیم برای انجام تعدادی از اعمال حیاتی بدن ضروری است. در بافتهای نرم ، عمل انقباض ماهیچه‌ای ، هدایت جریان عصبی ، لخته شدن خون ، فعال کردن تعداد زیادی از آنزیمها در کنترل تحریک پذیر عصب ماهیچه و از همه مهتر معدنی کردن استخوانها ، وجود حداقل ۱۰ گرم کلسیم لازم است. جذب و انتقال کلسیم
جذب کلسیم در خون به صورت یون کلسیم و از دیواره روده صورت می گیرد. عاملی که موجب افزایش جذب کلسیم می‌شود ویتامین D است، به همین دلیل قرصهای مکمل کلسیم را با ویتامین D تهیه می کنند. لذا اگر منابعی را که دارای این ۲ عنصر است مصرف کنید که کلسیم موجود در آنها بهتر جذب می‌شود. در صورتی که در غذا ، ماده‌ای به نام اگزالات باشد، جذب کلسیم آن کاهش می‌یابد و به همین دلیل است که کلسیم اسفناج و چغندر ، به خوبی کلسیم شیر جذب نمی‌شود.
اسید فیتیک موجود در سبوس گندم نیز جذب Ca را کاهش می‌دهد ولی این مسئاله زمانی اثر گذار است که مصرف آن خیلی زیاد باشد مثل گیاهخواران مطلق. دریافت کلسیم کافی ، اثرات مثبتی در کاهش فشار خون افراد مبتلا به فشار خون دارد، تنظیم میزان کلسیم بدن ، بر عهده هورمونهایی است که از غده تیروئید ترشح می‌شوند. عملکرد کلسیم در بدن

- ضربان قلب را تنظیم می کند.
- بیخوابی را کاهش می‌دهد.
- در متابولیسم آهن بدن مؤثر است.
- در تنظیم کار سیستم اعصاب بدن بخصوص در انتقال تحریکات نقش اساسی دارد.
- کلسیم عامل استحکام استخوانهاست. کلسیم کافی باید در غذای نوجوانان قبل از بلوغ وجود اشته باشد تا استخوانها تراکم مناسبی بیابند و در سالمندی به پوکی استخوان مبتلا نشوند.
- برای عملکرد عضلات ضروری است و تا کلسیم وجود نداشته باشد حرکت امکان پذیر نمی‌باشد.
- انتقال پیامهای عصبی با واسطه یون کلسیم صورت می گیرد.
- کلسیم در یکی از مراحل انعقاد خون دخیل است. عوارض ناشی از کمبود کلسم بدن عوارض کمبود کلسیم در کودکان راشیتیسم ، در میانسالان استئو مالاسی ، و در بزرگسالان استئوپروز است.

این بیماریها در اثر کمبود ویتامین D نیز بروز می کند، پس اگر می‌خواهید استخوانهای محکمی داشته باشید، بهتر است مراقب مصرف ویتامین D هم باشید. کمبود شدید کلسیم، انقباض شدید عضلات به حالت کزاز را به دنبال دارد که ابتدا به صورت گرفتگی عضلات دیده می‌شود. البته این حالت کمتر رخ می‌دهد و آنچه بیشتر از کمبود کلسیم دیده می‌شود پوک شدن استخوانها در سنین بالاست که برای جلوگیری از آن باید از نوجوانی به فکرش باشیم.
کلسیم از راه پوست هم به هدر می‌رود فعالیت زیاد در حرارت بالا و تعرق زیاد، دفع پوستی کلسیم را افزایش می‌دهد. چرا که در اثر بالا رفتن سن ، درد استخوان ، راحت شکسته شدن و دیر جوش خوردن استخوانها گریبان‌گیرمان می‌شود. میزان مورد نیاز کلسیم روزانه ۸۰۰ تا ۱۲۰۰ میلیگرم است. هنگامی که کلسیم دریافتی از مواد غذایی کافی نباشد سیستم تعادلی بدن در جهت نگاه داشتن میزان کلسیم پلاسمای خون عمل کرده ولی از ذخیره مواد معدنی استخوان کم می‌شود. این اعمال با تنظیم هورمون مترشحه از غده پاراتیروئید" کلسیتونین "که مشتقی از ویتامین D می‌باشد، صورت می گیرد (هورمون پاراتیروئید مشتق از ویتامین D). نزد کودکان و نوجوانان و تازه بالغین ، تراز تبادل کلسیم مثبت بوده و در جهت افزایش توده استخوانی است ولی نزد بزرگسالان و سالمندان تحلیل مواد کانی استخوان بتدریج فزون یافته و تراز کلسیم بطور اجتناب ناپذیری منفی می گردد.
از دست دادن مواد تشکیل دهنده استخوان با بالا رفتن سن ، امری معمول و فیزیولوژیک است. این وضع از سن ۲۵ تا ۳۰ سالگی شروع شده و میزان آن حدود ۱٪ تا ۵٪ در سال است البته نزد زنان ممکن است در سالهای بعد از یائسگی به ۳ تا ۴٪ هم برسد. اگر کاهش کلسیم از حدی فراتر رود، پوکی استخوان حاصل میشود. پوکی استخوان سبب دشواریهای فراوانی بویژه نزد افراد مسن شده و آنها را در معرض انواع شکستگیهای استخوانی قرار می دهد. جلوگیری از ابتلاء به استئوپروز

- دریافت کلسیم، و ویتامین D باید در حد استاندارد باشد.
- نباید سیگار بکشیم.
- نباید قهوه و چای بیش از حد مصرف کنیم.
- نباید دیورتیک (داروهای مدر) بیش از حد مصرف کنیم.
- باید بیشتر خود را در معرض خورشید قرار دهیم تا ویتامین D در زیر پوستمان تولید شود.
- در هر سنی که هستیم دست از ورزش کردن و فعالیتهای بدنی برنداریم، چرا که کم تحرکی استخوانها را پوک می کند.
- مصرف کافی منابع ویتامین D را فراموش نکنیم.

درمان پوکی استخوان با رژیم غذایی حاوی کلسیم
دو نوع پرکی استخوان وجود دارد: پوکی استخوان نوع یک که عمدتا زنان پس از یائسگی به آن مبتلا می‌شوند و در نتیجه از دست دادن بافتهای اسفنجی موجبات روی هم جمع شدن و نشست مهره‌های پشت فراهم می گردد. پوکی استخوان نوع دو همراه با سالخوردگی است که افراد مسن بویژه زنان به آن مبتلا می‌شوند. این نوع پوکی استخوان مربوطه به قسمتهای فشرده و نیز بخشهای اسفنجی استخوان بوده و از عواقب آن شکستن انتهای استخوان ران یا" شکننده شدن "سطح بیرونی استخوان می‌باشد.
در فرانسه تخمین زده می‌شود که بیش از پانصد هزار زن به پوکی استخوان مبتلا هستند هر ساله تعداد شکستگیهای استخوان ران به بیش از پنجاه هزار مورد و روی هم جمع شدن مهره‌های پشت به هفتاد هزار مورد می‌رسد. از سوی دیگر افزایش موارد شکستگی ارتباط مستقیمی با بالا رفتن سن دارد. برای مقابله با تحلیل تدریجی مواد معدنی استخوان ، تجویز استروژن (هورمون زنانه) نزد زنان یائسه نتایج چشمگیری داشته است. در این بین تجویزهای دیگری از قبیل (کلیستونین، بی فسفونات و ...) نیز موثر است با این حال درباره اثرات مصرف کلسیم بیشتر از نیاز روزانه ، عقاید متفاوتی وجود دارد و حتی عده‌ای معتقدند که مقادیر زیاده از حد ، بر روی درمان اثر عکس دارد.
اگر مقدار کلسیمی که با مصرف یک لیتر شیر فراهم می‌شود، از طریق مواد غذایی به

بدن نرسد، بایستی زیر نظر پزشک و ترجیحا به افرادی که در خطر ابتلا هستند، مقادیر اضافه تجویز شود. پیشگیری دراز مدت از پوکی استخوان یکی از اهداف کاشناسان تغذیه است. برای این منظور آنها روی برنامه تغذیه‌ای با مواد سرشار از کلسیم کار می‌کنند که این امکان را می‌دهد تا احتیاجات فرد در تمام مدت زندگی تامین شود. به علاوه تشکیل هر چه بیشتر ذخیره مواد کانی استخوان نزد تازه بالغین می‌تواند در درجه اول اهیمت باشد. این حجم بالای مواد استخوانی نزد مردان در سنین ۲۵ تا ۳۰ سالگی و نزد زنان قبل از ۲۰ سالگی به حداثکر مقدار می‌رسد. بنابراین در زمان طفولیت و دوره بلوغ است که مقدار کلسیم توصیه شده (۹۰۰ تا ۱۲۰۰ میلیگرم در روز) می‌بایست اجبارا به بدن برسد. (تصاویر ۱ تا ۴) این روش احتمالا بهترین راه پیشگیری از پوکی استخوان در سنین بالا می‌باشد. جبران دارویی کمبود کلسم بدن به منظور جبران کلسیم از دست رفته از طریق مدفوع ، ادرار و عرق ، ورود روزانه ۹۰۰ میلیگرم کلسیم به بدن توصیه می‌شود. این مقدار حدود ۳۰۰ میلیگرم در روز بوده و با در نظر گرفتن کاریی ضعیف جذب روده‌ای (حدود ۳۰٪) دریافت مقدار بیشتری کلسیم از طریق غذا لازم است. مقدار پیشنهادی ۹۰۰ میلیگرم در روز است که جهت اهداف پیشگیری از پوکی استخوان موثر است.

نتایج حاصل از یک نظر خواهی در فرانسه نشان می‌دهد که گروههای زیادی از مردم به اندازه لازم مواد کلسیم دار مصرف نمی‌کنند. به این ترتیب که بیش از دو سوم زنان بالغ مقادیر کلسیم توصیه شده را مصرف نکرده و بویژه ۸۰ تا ۹۰٪ افراد تازه بالغ ، ۱۲۰۰ میلیگرم در روز توصیه شده را دریافت نمی‌کنند و حدود ۳۰٪ این افراد حتی کمتر از ۶۰۰ میلیگرم کلسیم در روز مصرف می‌کنند. شیر و فرآورده‌های لبنی بیش از دو سوم مقدار کلسیم وارده به بدن را در برنامه غذایی مردم ساکن اروپایی غربی، تامین می‌کند. بنابراین باید به مصرف فرآورده‌های لبنی نزد تازه بالغین در دوره استخوان سازی توجه کرد.

برای کارآیی بیشتر ، کلسیم می‌باید از نظر طبیعی ابتدا برای جذب روده‌ای و سپس ذخیره شدن در استخوان ، آماده شود. بدین منظور نباید در آب قابل حل باشد. ولی حداقل باید در محیط اسیدی یعنی در معده یا در ابتدای روده اثنی عشرکربنات کلسیم که در آب غر قابل حل است در مقایسه با فرآورده‌های لبنی که به صورت منبع اصلی بکار می‌روند، سهم قابل توجهی از کلسیم را به بدن رسانده و ۲۵ تا ۳۵٪ از کلسیم آن در روده قابل جذب است.

(دوازدهه) حل شود. به عنوان مثال میزان کلسیم در مواد غذایی

در بهترین اشکال تغذیه‌ای بیش از ۴۰٪ کلسیم وارده به بدن (مثلا از طریق شیر) جذب نمی‌شود. این موضوع چنین توضیح داده می‌شود که کلسیم مطابق با نیاز بدن و جذب روده‌ای (از طریق ویتامین D) جذب می‌شود. اکثر غذاهایی که منشا گیاهی دارند از لحاظ کلسیم فقیرتر از فرآورده‌های لبنی می‌باشند. در واقع بخش عمده کلسیم به شکل فیتات‌ها (املاح کلسیم موجود در غلات ، سبوس ، لوبیا و سویا) یا به صورت اگزالات (در اسفناج) غیر قابل حل است. به این ترتیب قابل حل بودن کلسیم اسفناج از ۵٪ تجاوز نمی‌کند. با این حال بعضی از سبزیها که از الیاف گیاهی غنی بوده ولی فیتات و اگزالات کمی دارند (مانند کلم) به نوبه خود کلسیم طبیعی بسیار خوب و در دسترس فراهم می‌کند.

در رابطه با مایعات بویژه آبهای معدنی غنی از کلسیم ، می‌توانند منبع قابل توجهی از این ماده حیاتی باشند. ولی وقتی این آبها از سولفاتها نیز غنی موجب تراوش زیاد ادرار حاوی کلسیم شده و بنابراین مفید نیستند. با این حال نمک‌های آلی کلسیم (مانند گلوکنات ، سیترات ، لاکتات) که عمدتا به عنوان مکمل مواد مواد دارویی بکار می‌روند بهتر از اشکال معدنی نیستند (مانند کربنات ، کلرور ، سولفات) به استثنای سیترومالات که ضریب جذب آن به حدود ۴۰٪ می‌رسد.

در صورتی که برنامه غذایی دارای مقادیر لازم کلسیم نباشد، وجود مقادیر مکملی برای جوانان زیر ۱۸ سال وزنهای جوانی که لبنیات مصرف نمی‌کنند، ضروری است. در ضمن برای جلوگیری از پوکی استخوان علاوه بر داشتن رژیم غذایی مناسب به عوامل دیگری چون تاثیر هورمون استروژن در زنان ، تمرینهای ورزشی ، استفاده از نور آفتاب و ... باید توجه کرد. منابع کلسیم

انواع لبنیات غنی ترین و بهترین منبع کلسیم هستند و کلسیم موجود در آنها براحتی جذب می‌شود؛ هر لیوان شیر ۳۰۰ میلیگرم کلسیم دارد که یک سوم نیاز روزانه ما را تأمین می‌کند. ماست ، پنیر و بستنی هم چون از شیر تهیه می‌شوند کلسیم قابل توجهی دارند. ماهی نیز منبع خوبی برای کلسیم است ماهیهایی چون ماهی آزاد ، ماهی تن و ساردین مقدار مناسبی کلسیم دارند.

بیشتر سبزیجات سبز رنگ کلسیم زیادی دارند؛ روناس ، اسفناج ، کلم ، کلم بروکلی ، جعفری. بادام هم کلسیم زیادی دارد که با کشمش و انجیر و خرمای خشک ، میان وعده‌هایی مناسب و مقوی هستند. جالب است بدانید که گوشتها و میوه‌ها کلسیم زیادی ندارند. برای تأمین کلسیم روزانه ، حداقل ۲ لیوان لبنیات لازم دارید به علاوه باید از سبزیجات و حبوباتی که کلسیم قابل توجهی دارند نیز بیشتر استفاده کنید.

### مکمل ویتامین D

چه افرادی به مکمل ویتامین D نیاز دارند؟

با خبرهایی که اخیرا درباره اثرات محافظتی ویتامین D در برابر عفونت ها و سرطان شنیده اید، ممکن است فکر کنید که شما هم باید خیلی فوری، مصرف این مکمل را شروع نمایید.

معمولا بیشتر قرص های کلسیم و مولتی ویتامین ها دارای یک دوز مناسبی از ویتامین D هستند. پس اگر شما مکمل های دیگری را استفاده می کنید، برچسب آن را مرور نمایید تا ببینید چه مقدار ویتامین D دریافت نموده اید. این را در نظر داشته باشید که هم کودکان و هم بزرگسالان نباید بیش از ۲۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین D در روز دریافت نمایند.

افراد در معرض خطر کمبود ویتامین D که به مصرف مکمل آن نیازمندند: نوزادانی که شیر مادر می خورند.

شیر مادر حاوی ویتامین D کافی برای تامین نیازهای یک نوزاد نمی باشد. از طرفی معمولا نوزادان در معرض نور آفتاب قرار نمی گیرند تا خودشان ویتامین D لازم را در بدنشان بسازند.

آکادمی طب اطفال آمریکا این گونه توصیه می کند: نوزادانی که با شیر مادرشان تغذیه می شوند، باید مکمل ویتامین D که حاوی ۴۰۰ واحد بین المللی از این ویتامین است را به صورت روزانه دریافت نمایند.

افرادی که به مقدار کافی در معرض آفتاب قرار نمی گیرند.

افرادی که خانه نشین هستند یا این که معمولا از خانه خارج نمی شوند، احتمالا به کمبود ویتامین D دچار می شوند.

افرادی که گیاهخوار محض یا Vegan هستند.

افرادی که جزء این دسته از گیاهخواران می باشند، میوه ها ، سبزیجات، حبوبات، دانه ها و آجیل ها را مصرف می نمایند. در این نوع رژیم گیاهخواری، تمام منابع غذایی حیوانی مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، شیر، پنیر و دیگر محصولات لبنی از رژیم حذف می شود. حذف ماهی و تخم مرغ و شیر موجب می شود که این افراد نتوانند به مقدار کافی ویتامین D دریافت کنند.

افرادی که عدم تحمل لاکتوز دارند و یا نسبت به شیر آلرژی دارند.

شیرهای غنی شده با ویتامین D یک منبع خوب این ویتامین می باشند. اما اگر شما نیاز دارید که به جای شیر یک انتخاب دیگر مثل شیر سویا را جایگزین نمایید، حتما اطمینان حاصل نمایید که آن فراورده نیز با ویتامین D غنی شده باشد.

افرادی که بیش از ۵۰ سال سن دارند.

افراد بالای ۵۰ سال، به دو دلیل به ویتامین D بیشتری نیازمند هستند:

اول این که هر چه ما مسن تر می شویم، توانایی پوست مان برای ساخت ویتامین D کمتر می شود.

دوم این که کلیه ها قسمتی از توانایی خودشان را(برای تبدیل ویتامین D به فرم خاصی که بدن ما می تواند از آن استفاده نماید) از دست می دهند.

افرادی که پوست تیره دارند.

هر چقدر پوست تیره تر باشد، ملانین(رنگدانه های پوستی) بیشتری در آن وجود دارد.
هر چقدر ملانین بیشتر باشد، ویتامین D کمتری در پوست تولید می شود.
افرادی که چاق هستند.
ویتامین D ، یک ویتامین محلول در چربی است و می تواند در بافت های چربی ذخیره شود. لذا افرادی که چربی بیشتری دارند(یعنی چاق هستند)، ویتامین D بیشتری را در بدنشان ذخیره می کنند. در نتیجه ممکن است دسترسی به ویتامین D آزاد، هنگامی که به آن نیاز است، کاهش یابد.
کسانی که از کرم های ضد آفتاب استفاده می کنند.
البته نباید به دلیل نگرانی از کمبود ویتامین D، مصرف ضد آفتاب ها را محدود کرد، زیرا معمولا حتی اگر از ضد آفتاب ها هم استفاده شود، مقدار کمی ویتامین D در پوست ساخته می شود، زیرا اغلب افراد:
- همه پوست خود را به طور کامل با ضد آفتاب نمی پوشانند.
- آن مقدار ضدآفتابی را که باید استفاده کنند، مصرف نمی کنند.
- ضد آفتاب خود را در آن فاصله زمانی که باید، تجدید نمی کنند.
افرادی که به بیماری های کبدی مبتلا هستند و یا این که بدنشان به میزان کافی، چربی جذب نمی کند.
از آن جایی که ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی می باشد، افرادی که بدنشان تحمل چربی را ندارد یا نمی توانند به اندازه کافی چربی دریافت نمایند، ممکن است نتوانند آن مقدار از ویتامین D را که به آن نیاز دارند، جذب نمایند.
کمبود این ویتامین می تواند موجب شکننده شدن استخوان ها و در نتیجه پوکی استخوان شود.
تحقیقات اخیر ارتباط بین کمبود ویتامین D را با پیشروی سرطان سینه نشان داده اند.
از این رو به رژیم غذایی خود توجه نمایید و ببینید در طول روز چقدر در معرض نور مستقیم آفتاب قرار می گیرید؟ سپس با پزشک خود مشورت نمایید تا ببینید آیا به مکمل ویتامین D نیاز دارید یا خیر.

### ورزش و سلامت روان

ورزش در سلامت روان چه نقشی دارد؟
ناراحتی های جسمانی اختلالات روانی را بهمراه داشته و برعکس. نکته برجسته در تقویت قوای جسمانی، حفظ روان سالم می باشد.
پسرانی که از نظر قوای جسمانی ضعیف می باشند علاوه بر ضعف جسمانی دارای مشکلات روانی مانند احساس حقارت عدم توانائی تطبیق خود با دیگران می باشند.
دانش آموزان ورزشکار دارای صفات ممتاز رفتاری چون رهبری، تحرکهای اجتماعی حس ارزشهای فردی و اجتماعی، عدم شک و تردید در خود عدم بهانه جوئی و نتیجتاً رشد اجتماعی بیشتر می باشد. تأثیر ورزش در سلامت روان:
تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت روانی و بویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می‌کاهد و اعتماد به نفس را افزایش می دهد. ورزش بویژه در سنین کودکی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی‌های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است..
شرکت در فعالیت‌های ورزشی به اجتماعی شدن و کسب مهارت و کفایت و همچنین دوست‌یابی و ارتباط سالم با همسالان کمک می‌کنددر جریان فعالیت‌های ورزشی شدید میزان ترشح اندورفین‌ها افزایش می‌یابد و به همین دلیل ورزشکاران پس از انجام تمرینات احساس لذت و آرامش خاصی می‌کنند. با توجه به شباهت بین اندورفین‌ها و ترکیبات افیونی، ورزش کردن می‌تواند جایگزین سوء مصرف مواد مخدر در معتادان شود.
در نتیجه تمرینات ورزشی مدام میزان جریان خون در مغز افزایش می‌یابد. افزایش جریان موجب اکسیژن رسانی و تغذیه بهتر نرون‌های مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می‌کند. این تاثیرات خود موجب پیشگیری از فراموشی و زوال توانمندی‌های ذهنی در سالمندی می‌شود. تمرینات ورزشی همچنین موجب آزادسازی نوعی فاکتور رشد به نام B.D.N.F می‌شود که می‌تواند نرون‌ها را در مقابل آسیب و صدمه مقاوم نموده و از بروز بیماری‌های آلزایمر و پارکینسون تا حدود زیادی جلوگیری کند.
در تحقیقی که بر روی گروهی از دانشجویان مبتلا به افسردگی متوسط تا خفیف انجام گرفت مشاهده گردید که ورزش در فضای باز می‌تواند افسردگی را به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش دهد. پس از انجام یک دوره انجام تمرینات مشاهده گردید که ورزش بیشترین تاثیر را در کاهش افسردگی داشته است . .
تحقیقی در آمریکا در بر روی بیش از صد نفر از زنان سالمند انجام گرفت نشان داد که انجام تمرینات ورزشی می‌تواند اضطراب، تنش و عصبانیت را کاهش داده و عزت‌نفس را افزایش دهد. در این آزمایش شرکت کنندگان به طریق کاملاً تصادفی در گروه آزمون و گروه شاهد قرار گرفتند. نحوه تأثیر ورزش بر سلامت روان
عملکرد کته‌کولامین‌ها:
کته کولامین‌ها گروهی از مواد شیمیایی مانند نوراپی‌نفرین، اپی‌نفرین و دوپامین هستند که به عنوان انتقال دهنده شیمیایی عمل می‌کنند. نوراپی نفرین و دوپامین بر یادگیری و حافظه تاثیر می‌گذارند. تمرینات منظم، ترشح این ترکیبات را افزایش داده و مقدار آنها را در پلاسمای خون زیاد می‌کند . بنابراین انجام تمرینات ورزشی به طور منظم می‌تواند از طریق افزایش ترشح انتقال دهنده‌های شیمیایی، موجب تقویت حافظه و تغییرات خلقی شود.
عملکرد اندورفینها:
اندورفین‌ها دسته‌ای از مواد شیمیایی هستند که از نرونهای مغز ترشح می‌شوند و آثار شبه افیونی دارند (ضد دردوآرام‌بخش). .
تمرینات ورزشی و بویژه دویدن می‌توانند موجب افزایش اندورفین‌ها شوند. همچنین مصرف الکل یا برخی از غذاها، موجب تحریک ترشح این مواد می‌شوند. بنابراین می‌توان گفت تاثیرات خلقی ناشی از ورزش عمدتاً ناشی از ترشح اندورفین‌ها است . تاثیر ورزش بر حافظه
تحقیقات نشان داده که سالمندانی که یک برنامه تمرینی شامل راه رفتن سریع بر روی نوارگردان را سه بار در هفته و به مدت یک ساعت، در طول چهار ماه انجام می‌دادند حافظه و زمان واکنش آنها، بهبود یافته بود.
تحقیقات بیشتر نشان داد که آهسته دویدن، راهپیمایی، دوچرخه‌سواری و حرکات موزون نیز مانند راه رفتن سریع موجب بهبود حافظه و زمان واکنش در سالمندان می‌شوند.
تحقیقات بیشتر نشان داده است که هیچ تمرین ورزشی نسبت به تمرینات ورزشی دیگر از لحاظ تاثیر بر حافظه برتری ندارد. به عبارت دیگر بین ورزش‌های مختلف از حیث تاثیر بر حافظه تفاوت معنی داری مشاهده نمی‌شود.
پژوهشی که در ژاپن انجام گرفت حاکی از آن بود سالمندانی که هر روز در تمرینات ورزشی شرکت می‌کنند و همچنین سالمندانی که فعالیت بدنی متوسط تا شدید، قسمتی از کار روزانه آنها را تشکیل می‌دهد در مقایسه با سالمندان کم تحرک‌تر به طور معنی داری کمتر به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند. در واقع بسیاری از پژوهشگران معتقدند که یک زندگی پرتحرک ممکن است افراد را در برابر ابتلا به بیماری آلزایمر مقاوم سازد .
انجام تمرینات ورزشی می‌تواند کاهش توانمندی‌های شناختی را که در اثر سالمندی حادث می‌شود به تاخیر اندازد. تمرینات ورزشی با افزایش رشد سلول‌های عصبی و گسترده شدن ارتباطات بین سلولی که برای یادگیری و حافظه ضرورت دارد می‌تواند مغز را جوان و فعال نگهدارند.
تمرینات ورزشی می‌تواند در بهبود طیف وسیعی از بیماری‌ها موثر باشد. ظاهراً بهبود بسیاری از بیماری‌های دستگاه عصبی بر اثر تکثیر مجدد سلول‌های مغز صورت می‌گیرد. قبلاً تصور می‌شد که مغز، ساخت سلول‌های جدید را خیلی زود در جریان رشد متوقف می‌کند، اما در سال‌های اخیر پژوهشگران شواهد روشنی یافته‌اند که نشان می‌دهد مغز به تولید سلول‌های جدید در طول حیات خود ادامه ظاهراً مطلوب یا

نامطلوب بودن تمرینات، می‌تواند در میزان تاثیر آنها بر مغز نقش عمده‌ای داشته باشد.
فشار روانی ناشی از ورزش اجباری مانع از هر گونه تغییر مفیدی در مغز و توانایی یادگیری و حافظه می شود.
به طور کلی پژوهشگران دریافتند که محیط‌های چالش برانگیز که شامل سه عامل موقعیت‌های یادگیری فشرده، تعامل‌های اجتماعی و فعالیت‌های فیزیکی هستند نقش مهمی در افزایش تعداد سلول‌های مغز در انسان دارند. چگونگی مقابله با بیماری روانی:
سعی کنید به انجام فعالیتهای ورزشی بپردازید زیرا ورزش تنشهای روانی را از بین می برد و اخمها را به لبخند تبدیل می نماید.
موقعیت خود را بشناسید و بجای جنگیدن با آن خود را با آن سازگار سازید. با تغذیه مناسب ورزش مناسب، استراحت کامل مواظب سلامت جسم خود باشید.
با دیگران معاشرت و دوستی نمائید.
برای انجام هر کاری زمان خاص و منظمی را در نظر بگیرید.
در نهایت یاد بگیرید که همیشه خونسرد و فرد راحتی باشید.
در نهایت اگر دارای توانائی لازم برای تحمل درد و رنج باشید و در موقع لزوم با شهامت و بردباری برخورد نمودید به زندگی و رفاه دیگران علاقمند بودید و در این زمینه فعالیت داشتید شما از سلامت روان برخوردارید.

## ماساژ

چه کسانی از ماساژ سود می برند؟
فراد مبتلا به شرایط زیر از ماساژ سود می برند:

- هرگونه درد مفصل یا عضلانی
- افراد مبتلا به درد های ارجاعی مثلا افرادی که به دنبال سفتی گردن دچار سردرد می شوند
- عضلات سفت که منجر به محدودیت حرکات مفصلی شده باشد
- سندرم خستگی مزمن عضلانی
- افراد مبتلا به انرژیپائین بخصوص هنگامی که در همراهی با دو عضله باشد
- دردهای احشایی که دلیل برای آنها پیدا نشده است
- کشیدگی های ساده عضلانی - رباطی

افراد مبتلا به بیماری های زیر از ماساژ سود می برند :

- آلرژی
- اضطراب
- آرتروزها ( رماتیسم مفصلی و استئوآرتریت ها )
- آسم و برونشیت
- سندرم تونل کارپال ( بیماری تونل مچ دست )
- مشکلات گردش خونی
- افسردگی
- اختلالات گوارشی مثل اسپاسم روده بزرگ ، یبوست واسهال
- سردرد بخصوص سردرد ناشی از اسپاسم و تنش عضلانی
- اختلالات سیستم ایمنی
- دردهای عضلانی - فاسیایی
- زایمان زود رس
- کاهش دامنه حرکات مفصلی به هر دلیل
- سینوزیت
- آسیب های ورزشی
- استرس
- اختلال مفصل آرواره ای - گیجگاهی ( TMJ )

## از شیر گرفتن کودک

چه زمان و چگونه باید کودک را از شیر گرفت؟
زمان از شیر گرفتن در کشورهای مختلف متفاوت است و آخرین اطلاعات و توصیه ها سنین ۲تا ۴ سالگی را پیشنهاد می کنند . تصمیم در مورد از شیر گرفتن بستگی به شرایط جسمی ، روانی مادر و کودک و ویژگیهای خانواده دارد. بهترین روش از شیر گرفتن روش تدریجی است که همراه با عشق و علاقه بوده و هم برای مادر و هم برای کودک بسیار راحت تر است و بدون مشکل و در طی چند ماه اتفاق می افتد. بنابراین بعد از ۲ سال کامل که کودک از شیرمادر بهره مند شده و در روز ۵ وعده غذا وعده غذای اصلی و ۲ میان وعده) می خورد و مایعات را هم با لیوان می نوشد می توان یک تا دو وعده شیر پاستوریزه یا آب میوه را جایگزین شیر مادر نمود . در این زمان نقش مادر آن است که خود پیشنهاد شیر دادن را نکند و اگر زمانی هم کودک تمایل به شیرخوردن داشت از او دریغ ننماید، به ویژه وقتی کودک بیمار باشد که فقط اشتها به خوردن شیر دارد و غذای دیگری را تحمل نمی کند. در این روش چون از شیرگرفتن آرام آرام است مشکلات عصبی، روانی و تغییرات هورمونی مادر که در یکباره از شیر گرفتن اتفاق می افتد بوجود نمی آید و کودک نیز دچار ضربه روانی نمی شود. به این ترتیب کودک کم کم علاقه به شیر خوردن را از دست می دهد و ممکن است خودش یکباره آن را کنار بگذارد. بنابراین پیشنهاد می شود مادران عزیز از توصیه های زیر که فقط به عنوان یک راهنما است، استفاده کنند.
۱- به کودک ، قبل از خواب و صبح هنگام بیدار شدن شیر خودتان را بدهید.
۲- بتدریج وعده های شیر قبل و بعد از ظهر را کم کنید یعنی فاصله شیردادنها را بیشتر نمایید تا خودبخود یک وعده شیردهی حذف شود.
۳- برنامه همیشگی روزانه را عوض کنید مثلاً اگر او را از مهد کودک بر می دارید به جای اینکه به منزل بیایید فروشگاه یا پارک بروید تا سرگرم شود و هوس شیر خوردن نکند.
۴- سرگرمی های جدید برایش پیدا کنید.
۵- زمان شیرخوردن او را پیش بینی کنید و چیزی در دسترس داشته باشید مثلاً یک میان وعده یا یک نوشیدنی مورد علاقه او را بهمراه داشته باشید.
۶- اگر در صندلی یا محل مخصوصی به کودک شیر می دادید از این محل استفاده نکنید تا کودک بیاد شیرخوردن نیفتد و تقاضای شیر نکند.
۷- اجازه ندهید کودک شما را بدون لباس ببیند و هوس شیر خوردن کند.
۸- در صورت امکان از سایر افراد خانواده کمک بگیرید و هنگامی که می خواهید وعده صبح شیردادن را قطع کنید سعی کنید زودتر از او از خواب بیدار شوید تا هنگام بیدار شدن او، همسرتان یا یکی دیگر از افراد آشنای خانواده در کنارش باشد.
۹- و بالاخره وعده های شیرخوردن در ساعات شب را بترتیب یک شب در میان و دو شب در میان و ... کنید تا خود کودک دیگر تقاضای شیر نکند .

## سکته قلبی

کمکهای اولیه برای فردی که دچار سکته قلبی شده است،چیست؟
سکته قلبی به علت مسدود شدن یکی از شاخه های شریان کرونری ایجاد می شود. قسمتی از عضله قلب که توسط شاخه ی بسته شده خون رسانی می شد، از بین خواهد رفت. اگر این قسمت بزرگ باشد، احتمال مرگ بسیار است اما در صورتی که این قسمت کوچک باشد، بهبودی امکان پذیر است اما چون قسمتی از عضله قلب از بین می رود فعالیت قلب ضعیف می شود. برخی ممکن است چندین بار سکته کنند اما زنده باقی بمانند. ویژگی های سکته قلبی عبارت است از:
درد فشار دهنده ناگهانی در وسط سینه (ممکن است درد به دست ها، پشت یا گلو انتشار یابد)
غش کردن
ریزش عرق شدید
نبض ضعیف و تند که ممکن است نامنظم بزند (نبض طبیعی حدود ۶۰ تا ۸۰ بار در دقیقه است)
تنگی نفس

ممکن است بی هوشی رخ دهد
ممکن است ایست قلبی هم ایجاد شود. از حرکت، نوشیدن و آشامیدن بیمار جلوگیری کنید.
در برخورد با بیماری که دچار سکته قلبی شده نکات زیر را رعایت کنید:
۱. اگر بیمار هوشیار است، او را در وضعیت نیمه نشسته قرار دهید.
۲. بیمار را آرام کرده و اطمینان خاطر بدهید.
۳. لباس بیمار را باز و تکمه ها و کمربند را آزاد و راحت کنید.
۴. نبض و تنفس بیمار را کنترل کنید.
۵. اگر بیمار بی هوش است او را در وضعیت ریکاوری قرار دهید.
۶. اگر ایست قلبی رخ داد، ماساژ قلبی را شروع کنید.

### احیای فرد غرق شده

روش احیای فرد غرق شده چیست؟
۱. وقتی فرد غرق شده را از آب بیرون می آورید، شروع به تنفس مصنوعی کنید و در همین حال فرد غرق شده را به سمت ساحل یا خشکی ببرید.
۲. مصدوم را از آب بیرون آورده و روی زمین بخوابانید.
۳. تنفس را کنترل کنید.
۴. نبض را کنترل کنید.
۵. اگر هنوز نیاز به تنفس مصنوعی دارد، سر او را به یک طرف چرخانده و دهانش را پاک نمایید.
۶. اگر مصدوم نفس می کشد، او را به پشت خوابانده و سرش را به طرف بالا بیاورید.
۷. اگر مصدوم نفس می کشد اما بدنش خیلی سرد است، او را گرم کنید.
۸. فوری مصدوم را به بیمارستان انتقال دهید.

### دوران حاملگی

در دوران حاملگی باید چگونه باشد؟
حتی الامکان سعی کنید از لباس های گشاد و راحت استفاده نمایید. اگر به علت سرد بودن هوا، زیر لباس تان از زیر پوش و یا تی شرت استفاده می کنید، حتماً دقت داشته باشید که جنس آن از مواد پشم و سایر الیاف مصنوعی نباشد و صددرصد نخ باشد. از جوراب هایی استفاده نمایید که کش آن سفت نباشد، زیرا در این صورت از بازگشت خون وریدی جلوگیری نموده و زمینه را برای ابتلا یا تشدید واریس پا آماده می سازد.
در دوران بارداری که پستانها حجیم تر شده و سنگین می شوند، لازم است که از پستان بندهای نخی و نسبتاً سفت، طوری که از افتادگی آنها جلوگیری نماید، استفاده کنید.
بهترین کفش ها برای این دوران، کفش های پاشنه کوتاه در حد ۳ سانتی متر می باشد تا از کمردردهای ناشی ازخمیدگی کمر جلوگیری کند. در ماههای نخست، استفاده از کفش های پاشنه کوتاه اشکالی ندارد، اما با بزرگ تر شدن شکم و سنگین شدن وزن مادر ، بهتر است از پوشیدن این نوع کفش ها نیزصرف نظر کند.

### روابط زناشویی در دوران بارداری

روابط زناشویی در دوران بارداری باید چگونه باشد؟
در این دوران، نیازهای جنسی زنان و مردان به صورتهای متفاوتی ممکن است ظاهر شود. بسیاری از زنان طی ماههای بارداری، محبت و ناز و نوازش را به روابط زناشویی ترجیح می دهند. در عده ای نیز ممکن است در اثر تغییرات فیزیکی بدن و رضایت خاطر از این تغییرات، علاقه به برقراری روابط بیشتر گردد.
مردها، غالباً تحت تأثیر احساس ترس ناشی از امکان آسیب رساندن به جنین و یا همسر قرار داشته و خواه ناخواه تمایلات جنسی آنها کاهش می یابد. از سوی دیگر، طی این ماهها، زن برای مرد نوعی موجود روحانی و مقدس به حساب می آید و این نیز خود از عوامل مؤثر درکاهش این تمایلات محسوب می گردد. در بعضی از مردها نیز نوعی احساس حسادت ناشی از این امر که شاید دیگر همسرشان مانند قبل تنها به او تعلق ندارد و همه چیزش را وقف اندیشیدن به فرزندش کرده، تأثیر منفی می گذارد.
سه ماهه اول بارداری که معمولاً همراه با حالت تهوع، احساس خستگی و ناراحتی های احتمالی دیگر است، پدیدار گردیده احساس ناخوشایندی در زن باردار نسبت به خودش و از آنجایی که انرژی زیادی را صرف غلبه بر این حالات می کند، بر احساس او نسبت به همسرش تأثیر گذاشته و ناخودآگاه علاقه چندانی به داشتن روابط جنسی ندارد.
گاه ترس از سقط جنین مانع بزرگ دیگری طی سه ماه نخست بارداری به شمار می آید.
جهت اطلاع بیشتر بد نیست بدانید که اولاً سقط های ناگهانی، بالاخص در سه ماهه نخست، غالباً ناشی از وجود نوعی نقص در رشد تخمک بارور شده و یا هنجاری کروموزومی آن و همچنین غیر طبیعی بودن حالت رحم است و علت آن به هیچ وجه داشتن روابط جنسی نیست.
ثانیاً انقباضات رحمی ناشی از هیجانات روحی در زن باردار حتی تا ماه آخر هیچ صدمه ای به جنین وارد نمی آورد.
ثالثاً کیسه آب که در واقع محافظت از جنین را به عهده دارد، کاملاً محفوظ بوده و هیچ میکروارگانیسم و یا اسپرمی قادر به نفوذ به درون آن نیست. بنابراین ترس از احتمال بروز عفونت رحم در اثر نزدیکی و سرایت آن به جنین کاملاً بی مورد است.
در سه ماهه دوم با پایان سه ماهه نخست و پشت سرگذاشتن حالت تهوع و نیز سایر ناراحتی های احتمالی، زن باردار از روحیه بهتری برخوردار است. سلامت جسمی مادر همراه با احساس لذت بخش صاحب فرزند شدن بر تمایلات جنسی طرفین تأثیر مثبتی می گذارد. در این مرحله، افزایش جریان خون در ناحیه لگن، عامل دیگری در افزایش این تمایلات محسوب می شود.
در سه ماهه آخر نیز چنانچه بارداری با مشکل خاصی مواج نبوده و همه چیز طبیعی و نرمال است، روابط زناشویی می تواند همچنان ادامه داشته باشد، اما در صورت مشاهده و ورم زیاد، خستگی مفرط و یا اضطراب و نگرانی طبیعی است که علاقه به برقراری این روابط تا حدی کاهش می یابد.
همچنین در صورت مشاهده خونریزی هر چند کم یا هرگونه ترشحات دیگری از کیسه آب، بایستی سریعاً با پزشک معالج مشورت کرده و از داشتن هرگونه روابط جنسی بپرهیزید.
بر طبق نتایج به دست آمده از بررسیهای محققین دانشگاه شیکاگو:
بین زایمان های زودرس ناشی از پاره شدن غشاء کیسه آب و روابط زناشویی درآخرین ماه بارداری (چهار هفته آخر)، رابطه بسیار نزدیکی وجود دارد.
توجه داشته باشید در صورت وجود انقباضات پی در پی و بیش از حد در ناحیه رحم، وجود هر گونه مشکلی در فرم طبیعی رحم ( که در این صورت پزشک متخصص زنان شما را در جریان آن قرار خواهد داد.) و نیز عفونتهای قارچی ( پس از درمان با داروهای تجویز شده، روابط زناشویی را مجدداً می توان به طور طبیعی ادامه داد.) از داشتن روابط زناشویی منع می گردید.

### اعتیاد به ورزش

اعتیاد به ورزش چیست؟
اعتیاد ورزشی یک اتکای ناسالم و غیر عادی به ورزش برای عملکرد روزانه شخص است. در این موارد معمولاً پرداختن به ورزش بعنوان تنها وسیله دفاعی در برابر استرس های روزمره در می آید و فرد هر چه بیشتر به آن می پردازد.
•شاخص ها و ویژگی های اعتیاد ورزشی چیست
مثل هر اعتیاد دیگری اعتیاد به ورزش ۳ جزء مهم دارد که عبارتند از :
– وابستگی : یعنی این احساس که برای شاداب بودن ورزش روزانه ضروری است.
– تحمل و مقاومت : یعنی بصورت پیشرونده ای نیاز به انجام ورزش بصورت شدیدتر وجود داشته باشد تا به سطح یکسانی از شادابی و احساس خوب برسد.
– علائم ترک : بصورت خستگی و ضعف ۳۶-۲۴ ساعت پس از ترک ورزش تعریف

می شود. علائم افسردگی، اضطراب، تحریک پذیری و بی قراری شایع است.

●علت اعتیاد ورزشی چیست

علت آن شناخته شده نیست. برخی تحقیقات آزاد شدن آرام برخی هورمون های درونی بدن ( اندورفین ها ) را در پاسخ به ورزش علت پرداختن زیاده از حد به ورزش دانسته اند.

●آیا اعتیاد به ورزش در ورزشکاران خاص بیشتر است

دو میدانی و دویدن ها شایعترین ورزشی هستند که در آنها احتمال ایجاد اعتیاد به ورزش وجود دارد. اما در ورزشهای هوازی مثل دوچرخه سواری و شنا هم احتمال آن وجود دارد. به مقدار کمتر در ورزشهای بسکتبال، کشتی، والیبال و تنیس هم این احتمال وجود دارد.

●احتمال بروز چه صدماتی در اعتیاد ورزشی بیشتر است

ورزشکارانی که دچار این امر شده اند اغلب به صدمات ناشی از استفاده زیاد از اندامها مثل شکستگی های استرسی استخوان یا کشیدگی های عضلانی- تاندونی و رباطی دچار می شوند. جالب اینجاست که از آنجا که لازمه درمان این آسیبها کاهش یا قطع فعالیت برای مدتی است و این ورزشکاران نمی توانند بخاطر وابستگی به ورزش آنرا انجام دهند لذا نسبت به درمان مقاومند و دیر بهبود می یابند.

●آیا اعتیاد به ورزش با سایر انواع اعتیاد و مشکلات روانی همراهی دارد

وابستگی شدید به ورزش معمولاً همراهی با استفاده و اعتیاد به الکل یا مواد مخدر و داروها ندارد و این افراد بخاطر اثر سوء این مواد روی ورزش از آنها ( مواد مخدر و الکل ) دوری می ورزند.

برخی مطالعات ارتباط بین بی اشتهایی ( بی اشتهایی عصبی ) و اعتیاد ورزشی را مطرح کرده اند.

●در موارد شک به اعتیاد ورزشی چه سوالهایی باید پرسیده شود

- میزان انگیزه برای ورزش چقدر است ؟

- آیا پرداختن به ورزش با زندگی ، شغل و ارتباط با اطرافیان تداخل پیدا کرده است ؟

- چه مقدار و چگونه ورزش می کند ؟

- آیا می توانند مدتی ورزش را قطع کنند؟

- آیا در صورت به تاخیر افتادن ورزش دچار علائم ترک می شود؟

- آیا سابقه ای از آسیبهای ناشی از فعالیت زیاد مثل شکستگی های استرسی اخیر وجود دارد ؟

●نحوه برخورد با اعتیاد به ورزش چگونه است

در اغلب موارد پرداختن به ورزش ناشی از یک علت استرس زای زمینه ای است که فرد برای فراموش یا تحمل آن به ورزش روی می آورد. لذا اولین قدم در درمان اعتیاد به ورزش شناسایی و رفع عوامل استرس زای شغلی یا محیطی - خانوادگی است.

درمان آسیب ها و صدمات ناشی از فعالیت زیاد مثل شکستگی های فشاری استخوان که در این افراد شایع است باید به نحو مقتضی صورت گیرد که اغلب نیازمند کاهش یا قطع فعالیت برای مدتی می باشد. البته بسیاری از این افراد نمی توانند این امر را انجام دهند ( قطع فعالیت ورزشی) و به تدریج دچار عوارض ناتوان کننده خواهند شد.

منبع:موسسه طب ورزش پارس

## اندام ساعت شنی

اندام ساعت شنی چیست؟

تا به حال چیزی درباره ی اندام‌های ساعت شنی شنیده‌اید؟ افرادی که در این گروه قرار می گیرند، قسمت بالا و پایین بدنشان وزن بیشتری داشته و درست مانند یک ساعت شنی دور کمرشان از سایر قسمت‌های بدن آنها کم‌حجم‌تر است. این مسئله ای است که بسیاری از خانم‌های ایرانی و تعداد کمی از آقایان با آن مواجه هستند.

این نکته را نباید فراموش کرد که ساعت شنی‌ها، در قسمت نیم تنه ی پایینی خود استعداد بیشتری در جذب چربی دارند. این دسته از افراد باید روی حرکات استقامتی که به‌طور مجزا برای قسمت‌های مختلف بدن طراحی شده‌اند، دقت بیشتری داشته باشند.

افرادی که دارای اندام ساعت شنی هستند، چندان هم بد شانس تلقی نمی شوند، زیرا به همان سرعتی که اضافه وزن پیدا می کنند، به همان سرعت نیز می توانند، وزن خود را کاهش دهند. اگر جزو این گروه هستید نباید نگران شوید. شما باید تمرینات وزنه برداری را کنار بگذارید تا چربی‌ها به‌طور یکسان در سایر قسمت‌های مختلف بدنتان پخش شود. به همین علت است که یک شخص با چربی‌های پخش شده در تمام بدن، از یک فرد دارای هیکل ساعت شنی با وزن مشابه، لاغرتر به نظر می رسد.

تنها با رژیم غذایی نمی توان به وزن دلخواه‌دست پیدا کرد. از دست دادن وزن، آن هم در قسمت‌هایی که دارای چربی بیش از اندازه است، نیازمند انجام تمرینات مناسب است. شاید یک مرتبه به یک فرد لاغر تبدیل نشوید، اما به راحتی می توانید سایز لباس‌هایتان را کم‌کنید. حتما لازم نیست زمانی که روی ترازو می روید تغییر وزن را احساس کنید، بلکه می توانید با حفظ وزن فعلی فقط سایزتان را پایین بیاورید و خوش اندام شوید. ساعت شنی بودن مزیت هم دارد!

افرادی که اندام ساعت شنی دارند، دارای استخوان‌های قوی هستند، از ماهیچه‌های قوی برخوردارند و نسبت به سایرین کمتر در معرض پوکی استخوان قرار می گیرند. در افراد مسن این گروه نیز، شکستگی‌های کمتری در ناحیه ی استخوان‌ها دیده می شود.

ورزش‌هایی که به سرعت و قدرت نیاز دارند، مخصوص ساعت شنی‌هاست.

ورزش‌هایی مانند پیاده روی و کوه پیمایی که هم نیازمند قدرت در عضلات بالاتنه و پایین‌تنه هستند، برای این افراد مناسب تر است. افرادی که دارای اندام ساعت شنی هستند، صاحب بدن‌هایی انعطاف پذیر بوده و کمتر دچار ناراحتی‌های مربوط به کمر می شوند. این افراد عضلات شکمی قدرتمندی دارند. داشتن پاهای لاغر و قوزک‌های کوچک و ساق‌های عضلانی از شاخص‌های مهم اندام ساعت شنی‌هاست. مشکل اساسی این گروه در قسمت خارجی بازوها، داخل و پشت ران‌ها و زیر باسن است. برخی از آنها نیز مشکل اضافه وزن را در قسمت پایینی شکم خود دارند که سبب افزایش اندازه ی دور شکم آنها می شود. این افراد باید خیلی مراقب باشند، چرا که به راحتی و با به کارگیری حرکات نامناسب ورزشی وزن آنها افزایش می یابد، به همین دلیل است که باید در اجرای تمرینات استقامتی و حرکات با وزنه دقت بیشتری به خرج دهند. و اما پیشنهاد ما به شما اگر شما جزو یکی از افراد با هیکل ساعت شنی هستید، به شما پیشنهاد می کنیم برای مدتی انجام حرکات استقامتی و بلند کردن وزنه را کنار بگذارید تا وزنتان کاهش پیدا کند و توده‌های چربی از بین بروند، ولی رژیم غذایی مناسب را حتما در برنامه ی کاهش وزن خود قرار دهید. ورزش‌های مناسب شما

طناب زدن سریع یا اجرای حرکات دوچرخه، راه‌رفتن با سرعت کم و کوه پیمایی آرام، خرک، استفاده از دستگاه‌های وزنه برداری داخل سالنی، انجام ورزش‌های متداول نیم تنه ی بالای بدن به همراه میله ی دو کیلویی هوازی، پرس پشت گردن، پرس سینه، بلند کردن وزنه‌های سبک و شنای کرال ازجمله ورزش‌هایی است که شما را به تناسب اندام دلخواهتان می رساند. ورزش‌هایی که باید از آنها پرهیز کنید

تمرین با استپ، ورزش های هوازی، تمرینات استقامتی، دوچرخه زدن درجا، کوه نوردی و دویدن به ویژه در حال حمل وزنه‌های سنگین، پرش با طناب، پرس پا و قایق رانی‌های استقامتی، ورزش‌هایی هستند که به هیچ وجه مناسب افراد هیکل ساعت شنی نیستند و حتی می توانند باعث افزایش وزن آنها شوند.

این نکته را فراموش نکنید، اگر وزن بدنتان کاهش پیدا کرد و کمی لاغر شدید، می توانید به تدریج تمرینات استقامتی و بلند کردن وزنه را به تمرینات خود اضافه کنید، ولی اگر احساس کردید، دوباره در حال چاق شدن هستید، تمرینات استقامتی را برای همیشه از ورزش خود حذف کنید.

## کم خونی فقر آهن

علایم کم خونی فقر آهن چیست؟

خصوصیات کلی در این نوع کم خونی عبارت است از: رنگ پریدگی، زود خسته شدن به دنبال فعالیت های روزمره و احساس ضعف.

از آنجا که این علایم به آهستگی شکل می گیرند، فرد به آنها عادت می کند و به همین

دلیل چه بسا تا مدت ها برای پیگیری علت ضعف و خستگی خود به پزشک مراجعه نکند یا آن را به حساب مسائل دیگری بگذارد.
با پیشرفت کم خونی فقر آهن علایم دیگری نیز ظاهر می شود، از جمله یبوست ، وزوز گوش ، تپش قلب (به خصوص پس از فعالیت مختصر)، غش کردن یا احساس سرگیجه ، افسردگی ، کوتاه شدن نفس، تحریک پذیری (به طوری که فرد خیلی زود عصبانی می شود)، کاهش اشتها و سردرد (به خصوص در ناحیه پیشانی).
بیشتر اوقات از روی نوع علایم نمی توان میزان کمبود آهن را تخمین زد، ولی برخی علایم کمبود، شدید هستند. به عنوان مثال: ناخن ها حالت قاشقی پیدا می کنند یا زخم هایی در دهان ایجاد می شود. علامت مهم دیگر، «پیکا» یا «هرزه خواری» نام دارد.
این اختلال به معنی تمایل و ولع برای خوردن موادی است که جزو مواد غذایی طبقه بندی نمی شوند؛ مثل خاک، گل، برنج خام و

...

همان طور که ملاحظه می کنید، این مواد خوراکی نیستند ولی بیمار ممکن است با لذت این مواد را مصرف کند. متاسفانه این مواد، کم خونی فقر آهن را تشدید می کنند و وضعیت بیماری روز به روز بدتر می شود.

## کمک های اولیه در ســـــوختگی

کمک های اولیه در ســوختگی ها چیست؟
هرساله تعداد زیادی از مردم دچار سوختگی می شوند که نیمی از این موارد در کودکان و خردسالان پیش می آید. هر چند پیشرفت های عمده ای در درمان سوختگی حاصل شده است اما بسیاری از عوارض جسمی سوختگی تا مدتها گریبانگیر نجات یافتگان است. سوختگی ها از نظر شدت آسیب رسانی به بافت های بدن به سه درجه تقسیم می شوند :
سوختگی درجه یک که در آن فقط لایه سطحی پوست آسیب می بیند و علامت آن تنها سوزش و قرمزی پوست است. سوختگی درجه دو که در آن لایه های زیری پوست هم آسیب می بینند و همراه با درد و سوزش و تاول است. سوختگی های درجه سوم که پوست بطور کامل آسیب می بیند و بافت های زیر آن مانند عضلات و استخوان ها نیز ممکن است دچار آسیب شوند و اغلب نیازمند پیوند زدن و جراحی است.
علاوه بر درجه سوختگی درصدی از سطح بدن که سوخته است نیز وخامت وضعیت مصدوم مؤثر است.
در مواقع مواجهه با مصدوم سوختگی اقدامات اولیه زیر را قبل از رساندن او به مراکز درمانی انجام دهید

- متوقف کردن سوختگی با جدا کردن مصدوم از منبع سوختگی
- در سوختگی های ناشی از عوامل حرارتی یا شیمیایی غیر خشک از آب خنک برای شستن پوست آسیب
دیده استفاده کنید.
- اگر تنفس بیمار متوقف است او را احیاء کنید.
- محل سوختگی را با گاز استریل یا در صورت نبودن آن با پارچه تمیز بپوشانید.
- مصدوم را سریعاً به مراکز درمانی نزدیک برای اقدامات پزشکی لازم برسانید.

مواردی که سوختگی از درجه یک باشد یا سطح سوختگی پوست خیلی کم و ازدرجه دوم باشد
می توان به صورت خانگی با استفاده از پمادهای سوختگی و پانسمان مناسب آن را درمان کرد.
لازم به تذکر است سوختگی ناشی از برق گرفتگی معمولا از نوع درجه ۳ است و احتیاج به مراقبت های ویژهٔ پزشکی دارد. « مشخصات و درمان »
- ?هرگز روغن یا پمادهای روغنی روی سوختگی نمالید . این موارد موجب عدم دفع حرارت در محل آسیب شده و باعث عفونت شود .
- ?همیشه در موارد زیر باید به مرکز طبی مراجعه کرد :

- اگر قربانی یا صدمه دیده کودک و یا سالخورده باشد .
- سوختگی بیش از یک قسمت از بدن را درگیر کرده باشد .
- سوختگی در قسمتهای حساس بدن رخ داده باشد . ( دستها - صورت - پاها و ... )
- سوختگی درجه ? باشد
- سوختگی با مواد شیمیایی انواع سوختگی :
- درجه?
- درجه ?
- درجه ?
- سوختگیهای شیمیایی سوختگی درجه : ? آسیب به لایه خارجی پوست وارد می شود . علائم و مشخصات سوختگی :

۱. قرمزی
۲. درد متوسط
۳. تورم و آماس درمان :
۱. قسمت آسیب دیده را فوراً در آب سرد فرو ببرید .
۲. آنرا در زیر آب سرد و یا یک پارچه مرطوب نگهدارید تا زمانی که درد کاهش یابد
.
۳. برای محافظت از محل سوختگی آنرا با یک گاز خشک و تمیز بپوشانیم . سوختگی درجه : ? سوختگی به دومین لایه پوست نفوذ می کند . مشخصات وعلائم :
۱. تاول
۲. پوست زبر و خشن و قرمز
۳. تورم و آماس
۴. درد خیلی شدید درمان :
۱. فرو بردن موضع آسیب دیده به داخل آب سرد و یا استفاده از پارچه مرطوب در اسرع وقت .
۲. خیلی ملایم و آهسته منطقه آسیب دیده را خشک کنید . هرگز آنجا را مالش ندهید زیرا خراشیدن و مالیدن محل باعث پاره شدن تاولها و مساعد کردن زمینه عفونت می شود .
۳. محل آسیب دیده را با یک باند خشک و استریل بپوشانید .
۴. اگر سوختگی در ناحیه بازو و یا پاها قرار دارد عضو مربوطه را تا جای ممکن بالا نگهدارید .
۵. « سوختگی درجه ? باید طی چند هفته بهبود یابد . » سوختگی درجه : ?
درد در سوختگی درجه ? کمتر از سوختگی درجه ? می باشد زیرا سلولهای عصبی در بافت آسیب دیده در حقیقت تخریب می شوند . اما با این حال آسیب و صدمه خیلی شدیدتر از نوع ? می باشد .
در اینحالت سوختگی به لایه سوم پوست نیز نفوذ می کند . مشخصات و علائم :
ظاهر آسیب بصورت سفید و یا زغالی شدن است .
درمان :
۱. هیچ لباس و یا پوششی را روی محل آسیب دیده نگذارید ویا حرکت ندهید .
۲. آب سرد و یا درمان طبی را برای سوختگی بکار نبرید .
۳. لباس تمیز و خشک بپوشید و منطقه آسیب دیده را لخت بگذارید .
۴. اگر سوختگی در بازو و دستها و یا پاها می باشد عضو آسیب دیده را بالاتر از سطح قلب نگهدارید .
۵. اگر فرد صدمه دیده دچار سوختگی ناحیه صورت شده است ، مرتباً او را از نظر وضعیت تنفس معاینه کنید و مطمئن شوید که مشکل تنفسی ندارد .
۶. در اولین وقت مصدوم را به بیمارستان برسانید . سوختگی های شیمیایی :
۱. لباس را از نزدیک و یا روی محل سوختگی دور نگهدارید . هرگز لباسها را از سر مصدوم بالا نکشید بلکه لباسها را بریده و از مصدوم جدا کنید .
۲. ناحیه صدمه دیده را با آب تقریباً سرد شستشو دهید حداقل به مدت ?? دقیقه
۳. از یک پوشش تمیز روی ناحیه صدمه دیده استفاده کنید .
به توصیه های پزشکی توجه کرده و هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید . درمان سوختگی قبل از درمان سوختگی باید جهت جلوگیری از بدتر شدن وضعیت ، عامل ایجاد کننده

سوختگی را حذف و یا دور کرد . بعنوان مثال آتش را خاموش کرد .
لباس فرد را در صورت امکان سریعاً در آورد ( مگر مواقعی که لباس به پوست چسبیده باشد )

•مراقبت خانگی در واقع تمیز نگاه داشتن زخم ، جهت پیشگیری از عفونت است .
•در خیلی از بیماران برای حداقل چند روز داروهای مسکن لازم است روی سطح سوخته را می توان با باندهای نچسب و یا گاز استریل پوشاند .
•باندی که روی سطح سوخته قرار می گیرد براحتی با یکبار قرار گرفتن در آب جدا می شود .
•در بعضی مواقع برای برخورداری از مراقبتهای کاملتر و بهتر ، نیاز است که شخص در بیمارستان بستری شود .
•در سوختگی هایی که شخص از فعالیتهای عادی و روزمره اش ناتوان می شود نظیر راه رفتن و یا خوردن حتماً باید در بیمارستان یا مرکز درمانی بستری شود .
•در سوختگی های عمیق درجه ، ? درجه ، ? سوختگی در کودکان ، سالمندان و نیز سوختگی در دستها ، پاها و ناحیه تناسلی معمولاً بهترین اقدام مراجعه به مرکز درمانی می باشد . درجه بندی سوختگی ها :

- ?سوختگی های کوچک سطحی :
در این سوختگی ها جهت پیشگیری از عفونت ، تمیز نگه داشتن موضع خیلی مهم است . اگر آلودگی به عمق نفوذ کرده باشد پزشک با تزریق یک داروی بیحسی موضع را را با تراشیدن تمیز می کند .

- ?سوختگی های کوچک عمقی :
این نوع سوختگی ها احتمالاً نیاز به ارزیابی در بیمارستان داشته و یا در مطب پزشک ، روزی چند بار حداقل در چند روز اول مورد معاینه قرار گیرند .
در این سوختگی ها ( درجه ) ? شاید نیاز به پیوند پوست باشد .
بیشتر پیوندهای پوست جایگزین پوست آسیب دیده می شوند اما بعضی دیگر از پیوندها د رواقع اثر موقتی پوشاننده و حمایتی پوست را دارند و پوست آسیب دیده خودش ترمیم می شود .
در جریان پیوند پوست ، قسمتی از پوست سالم از ناحیه غیرسوخته در خود شخص ( اتوگرافت ) یا از پوست شخص دیگری ( آلوگرافت ) و یا از موجودات دیگر . پوست خوک بسیار شبیه پوست انسان است .
پیوند پوستی طی عمل جراحی و بعد از اینکه بافتهای مرده بطور کامل تخلیه شدند و از تمیزی پوست اطمینان حاصل شد انجام می شود .
اخیراً پوست مصنوعی ساخته شده که براحتی جایگزین پوست سوخته می شود .

- ?سوختگی های شدید :
این سوختگی ها زندگی را به خطر می اندازند و نیاز به اقدامات درمانی فوری دارند .
تمیز نگاه داشتن ناحیه حیاتی است زیرا پوست آسیب دیده بسرعت عفونی می شود .
این نوع سوختگی ها نیاز به مدت زمان طولانی برای بهبود دارند حتی گاهی سالها زمان لازم است این سوختگی ها منجر به بدشکلی در افراد شده و خیلی ها را افسرده می کند .
امروزه بافتهای سوخته با روشهای بیولوژیکی و جدید براحتی درمان می شوند و اسکارها و نواقص برطرف می شوند. سوختگی های الکتریکی
عبور جریان برق از بدن احتمالاً باعث ایجاد جراحتهای وخیم و حتی مرگ آور می شود . جریان برق ممکن است از یک منبع تولید برق با ولتاژ پایین ( وسایل الکتریکی خانگی ) یا ولتاژ بالا ( بیش از ???? ولت - معمولاً در کارخانه ها یا در خیابان ) و یا احتمالاً از صاعقه ( برق زدگی باشد . وقتی جریان برق از نقطه ای وارد بدن می شود از محل دیگر که در آن بدن با زمین تماس دارد خارج می شود . نقاط ورود و خروج جریان برق از بدن آسیب می بیند و آسیب این نقاط به صورت حفره ای شبیه به محل ورود گلوله به چشم می خورد . به غیر از محل ورود و خروج جریان برق ، بافتهایی که در مسیر این دو نقطه قرار دارند نیز تحت تأثیر جریان برق و حرارت تولید شده تخریب می شوند به طوری که هرچه ولتاژ برقی که وارد بدن می شود بیشتر باشد ، سوختگی ایجاد شده عمیق تر و جراحتهای باقی مانده وخیم تر خواهند بود .
علاوه بر این ، جریان الکتریکی ضمن عبور از بدن در اعصاب ( محیطی و مرکزی ) ، ماهیچه ها و قلب تغییرات شیمیایی قابل توجهی ایجاد می کند و باعث اختلال در واکنش های بدن شده و یا به طور کلی باعث توقف آنها می شود ، در بسیاری از موارد اگر چه سوختگی خارجی ( محل ورود و خروج جریان برق ) به طور فریبنده ای کوچک است اما این مقدار کوچک نباید پوششی بر آسیب های وخیم تر عمقی باشد و ما را به اشتباه بیاندازد .
ابزار و سیمهای برق با ولتاژ پایین که در خانه یا محل کار یافت می شوند می توانند باعث برق گرفتگی بشوند . اکثر سیمها و ابزار الکتریکی توسط روکش های عایق پوشانده شده اند تا انسان تماس مستقیم با برق نداشته باشد . بسیاری از برق گرفتگی ها ناشی از خراب بودن کلیدها ، سائیده شدن روکش سیمها یا خرابی خود وسیله الکتریکی است . کودکان بیشتر در معرض خطر برق گرفتگی قرار دارند چرا که دوست دارند با کلیدها ، سیمها و یا پریزها بازی کنند .
آب یک هادی خوب جریان برق است لذا تماس با وسایل الکتریکی با دست خیس یا زمانی که زیر پاها خیس است ، خطر برق گرفتگی را افزایش می دهد .
صاعقه یک منبع طبیعی تولید الکتریسیته ( جریان مستقیم با سرعت و ولتاژ فوق العاده زیاد ) است که به طور عادی برای رساندن خود به زمین از نزدیکترین زائده بلندی که در آن حوالی وجود دارد استفاده می کند و اگر شخصی در تماس با ، یا حتی نزدیکی به یک زائده طبیعی مانند درخت ، برج یا دکل باشد صدمه شدیدی خواهد دید . الکتریسیته تولید شده به وسیله برق آسمان عمرش فوق العاده کوتاه است اما می تواند موجب مرگ آنی ( به علت ایست قلبی - تنفسی ) یا حداقل سبب به آتش کشیدن لباس شخص شود ( اما صدمات بافتهای عمقی به نسبت سبکتر است ) . بنابراین در زمان رعد و برق باید به سرعت از محلهای خطرناک دور شد . عوارض تهدید کننده جان مصدوم در صدمات الکتریکی با ورود جریان برق به بدن در اثر انقباضهای الکتریکی سفت ( کزازی شکل ) عضلات تنفسی یا آسیب مراکز تنفسی در مغز ( در بصل النخاع ) ایست تنفسی عارض می شود و پس از مدتی قلب نیز از حرکت می ایستد . البته اگر جریان برق از خود قلب نیز عبور کرده باشد با ایجاد انقباضات کرمی شکل و غیرمؤثرو اسپاسمودیک در بطن ( فیبریلاسیون بطنی ) ایست قلبی اولیه خواهیم داشت . پس از ایست قلبی - تنفسی اگر در عرض ? تا ? دقیقه عملیات احیاء شروع نشود مرگ قطعی و حتمی خواهد بود . اما قبل از شروع عملیات احیاء ابتدا باید تماس مصدوم را با جریان برق از بین ببریم . قطع جریان کم ولتاژ
معقولترین کار قطع کلید کنتور است . اگر دسترسی سریع به فیوز امکان پذیر نبود دو شاخه را از پریز بیرون بیاورید یا سیم روکش دار را بکشید تا از پریز خارج شود و مطمئن شوید که خود در یک محل بی خطر و سالم قرار گرفته اید . اگر نتوانستید جریان برق را به این ترتیب قطع کنید روی یک ماده عایق خشک مثل روزنامه یا یک تخته چوبی یا لاستیک بایستید و با یک وسیله چوبی بلند ( مثل جارو ) منبع برق را از مصدوم دور کنید . یا اینکه یک طناب را به دور رانها یا دست مصدوم بیاندازید و او را به سمت خود بکشید تا از منبع دور شود .
توجه کنید : از به کار بردن وسایل فلزی یا مرطوب یا از تماس با بدن لخت مصدوم کاملاً خودداری کنید . اگر هیچ راهی وجود نداشت گوشه لباس مصدوم را که خشک است بگیرید و او را بکشید . برق گرفتگی با جریانهای پر ولتاژ
در مواردی که با برق گرفتگی ولتاژ بالا روبرو هستید به هیچ عنوان به مصدوم نزدیک نشوید مگر اینکه از طرف پلیس یا شخص مسئولی به شما اطمینان داده شود که می توانید به مصدوم نزدیک شوید . تماس با برق های پرولتاژ در خطوط فشارقوی هوایی معمولاً سبب مرگ آنی می شود . در چنین مواردی ضمن ایجاد سوختگی های شدید ، در اثر نیروی ناشی از اسپاسم ناگهانی ماهیچه ای ، مصدوم به مساحتی دورتر از محل تماس پرت می شود . اگر مصدوم همچنان در تماس با برق مانده بود یا اینکه کمتر از ?? متر از خطوط فشار قوی فاصله داشت هرگز کوشش نکنید که او را نجات دهید ، حتی به او نزدیک هم نشوید تا اینکه برق به وسیله مسئولین قطع شود چرا که

برق فشار قوی حالت قوسی داشته و می تواند مسافتهای دور را نیز تحت تأثیر قرار دهد در این موارد مواد عایق ، مانند چوب خشک یا لباس خشک به هیچ وجه حفاظتی برای شما ایجاد نخواهد کرد . بلافاصله به پلیس خبر دهید و اجازه ندهید کسی به مصدوم نزدیک شود و زمانی کمک های اولیه را شروع کنید که از طرف مسئولین یا مراجع رسمی به شما اطلاع داده شود که برق قطع شده است . ارزیابی مصدومین برق گرفتگی شکایات وعلائم

مصدومی که دچار برق گرفتگی می شود ممکن است یکی یا تمام شکایات و علائم زیر را داشته باشد :

- سوختگی های محل ورود و خروج جریان برق از بدن
- قطع راههای عصبی که به صورت فلج اندام تظاهر می کند .
- درد و حساس شدن ماهیچه ها
- افزایش فشار خون یا کاهش فشار خون همراه با علایم و شکایات ناشی از شوک
- مشکل شدن تنفس یا ایست تنفسی ( ممکن است زبان ورم کند و راه هوایی را مسدود نماید)
- ضربانات نامنظم قلب یا ایست قلبی.
- بی قراری و تحریک پذیری ، اگر مصدوم هوشیار است .
- بیهوش شدن .
- اختلالات بینایی .
- شکستگی استخوانها ( از جمله ستون مهره ها ) و دررفتگی مفاصل به علت انقباضات شدید عضلات یا پرت شدن .
- تشنج ( در موارد شدید ) مراقبت از مصدوم

مراحل مراقبتهای اورژانس

- مطمئن شوید که خود و مصدوم در یک منطقه بی خطر قرار دارید .
- برای مصدوم یک راه هوایی مطمئن برقرار کنید و اگر لازم است ( در موارد ایست قلبی - تنفسی ) عملیات احیای قلبی - تنفسی مقدماتی را شروع کنید .
- در صورت وجود ضایعات نخاعی و ستون فقرات ، آسیب های سر و شکستگی شدید ، مراقبتهای اولیه مربوط به آنها را انجام دهید .
- سوختگی های الکتریکی را ارزیابی کنید . در جستجوی حداقل دو محل سوختگی خارج باشید : یکی محل تماس با منبع انرژی الکتریکی و دیگری محل تماس با زمین .
- محل های سوختگی را سرد کنید .
- بر روی مناطق سوخته پانسمان استریل خشک قرار دهید .
- مراقب شوک باشید . آن را درمان کرده و اکسیژن با غلظت بالا تجویز کنید .
- مصدوم را هر چه زودتر منتقل کنید . بعضی از عوارض سوختگی ( مثل تورم راههای هوایی و در نتیجه خفگی ، نارسایی کلیه ، اختلالات قلبی و شوک ) شروع تدریجی دارند . بنابراین باید مصدوم را سریعاً به مرکز مجهز منتقل کرد و او را تحت نظر قرار داد .

توجه کنید : آسیب های الکتریکی سبب تخریب وسیع عضلات شده ، که این باعث آزاد شدن مواد سمی ( مثل میوگلوبین ) به داخل خون می شود . این مواد از راه خون به کلیه ها رسیده و در ادرار ترشح می شوند و رنگ آن را قرمز می کنند و از طرفی با رسوب در کلیه ها سبب نارسایی کلیه خواهند شد . بنابراین برای جلوگیری از این عارضه به مصدومین برق گرفتگی که ادرار قرمز دفع می کنند باید حجم زیادی از مایعات داخل وریدی ( ترجیحاً حاوی بی کربنات سدیم ) تزریق کرد تا با شسته شدن کلیه ها ، آسیب کلیوی تقلیل یابد .

### کمک های اولیه در خونریزی و زخم ها

کمک های اولیه در خونریزی و زخم ها چیست؟

خونریزی یعنی خارج شدن خون از درون عروق خونی که در نتیجه ی جراحت و بریدگی اتفاق می افتد. دستگاه گردش خون :

دستگاه گردش خون از مهمترین سیستمهای بدن میباشد که از سه جزء اصلی زیر تشکیل شده است : ۱- قلب ۲- رگها ۳- خون وظیفه این دستگاه انتقال مواد غذائی واکسیژن به سلولهای بدن وهمچنین انتقال مواد دفعی ودی اکسید کربن سلولها به اندامهای دفعی می باشد علائم ونشانه های خونریزی

به صورت واکنشی و برای جبران خون از دست رفته، خون کمتری به قسمتهای کم اهمیت تر مثل پوست، می رسد و به همین دلیل رنگ پریدگی پوست و مخاطها جزو علایم شایع خونریزی است. در مراحل اولیه و یا خونریزی های خفیف به جز رنگ پریدگیهای مختصرپوست و افزایش تعداد ضربان قلب علایمی دیده نمیشود ولی با افزایش شدت خونریزی علایم زیر ظاهر میشود:

۱- تشنگی ۲- ضعف، بی حالی،بی قراری و پرخاشگری ۳- تند شدن ضربان قلب و ضعیف شدن نبضهای محیطی ۴- عرق سرد روی پیشانی ۵- تنفس سریع و سطح ۶- تهوع و استفراغ ۷ - افت فشار خون ۸- خواب آلودگی ۹- احساس سبکی سر، سرگیجه و سردی پوست ۱۰- احساس سرما ۱۱- وجود علایم خاص خونریزی در ارتباط با بعضی از قسمت های بدن مثلا خونریزی جمجمه، درون قفسه سینه یا شکم و... ۱۲- مشاهده خروج خون از زخم در موارد خونریزی خارجی

ـ به خاطر کاهش رسیدن خون اکسیژن دار به مغز، فرد دچار خواب آلودگی، گیجی، سیاهی رفتن چشمها و یا اضطراب و بی قراری می شود. انواع خونریزی:

با توجه به نوع عروق آسیب دیده، خونریزیها به سه دسته تقسیم می شوند:

۱) خونریزی سرخرگی: این نوع خونریزی به دلیل سرعت زیاد جریان خون به صورت جهنده و با فشار زیاد است.رنگ خون به دلیل محتوای اکسیژن بالا قرمز روشن است. این نوع خونریزی به آسانی مهار نمیشود. درموارد قطع عضو به دلیل ضربه ممکن است سرخرگ به طور کامل و شدید منقبض شده و خونریزی قطع گردد.

۲ ) خونریزی سیاهرگی: سیاهرگها شامل خون تیره بوده و جریان خون در آن آرام است و در نتیجه این نوع خونریزی بدون جهت و فشار بوده و آسانتر از خونریزی سرخرگی مهار میشود. یک خطر جدی خونریزی سیاهرگی، ورود هوا (مکش هوا ) به درون خون و بروز مرگ ناگهانی است و میتوان با فشار ملایم آنرا مهار کرد.

۳ ) خونریزی مویرگی: خون موجود در مویرگ ها مخلوطی از خون سرخرگی و سیاهرگی است. خون معمولا از زخم نشت می کند و مقدار خون از دست رفته نیز کم است. معمولا فشار روی زخم برای مهار خونریزی کفایت می کند در این نوع خونریزی خطر عفونی شدن زخم بیشتر از خطر از دست رفتن خون مطرح است.

باتوجه به کانون خونریزی، خونریزیها به دو دسته تقسیم می شوند:

۱) خونریزی داخلی:در خونریزی داخلی،خون از درون عروق خارج شده، ولی داخل بدن باقی میماند.یعنی خون به درون حفرات بدن مثل شکم، قفسه سینه، جمجمه و ... می ریزد. این نوع خونریزی را با چشم نمی توان دید و تشخیص آن مشکل است.

۲) خونریزی خارجی: در خونریزی خارجی، خون از بدن خارج شده و بیرون می ریزد و غالبا نتیجه ی بریدگی، جراحت جنگی و شکستگیهای باز استخوان ها ایجاد می شود. اقدامات و کمکهای اولیه در خونریزی ها

۱. در ارائه کمکهای اولیه سرعت عمل به خرج دهید اما خونسردی خود را حفظ کنید تاخیرممکن است به قیمت از دست رفتن جان مصدوم تمام شود.
۲. علایم حیاتی را کنترل کنید
۳. مصدوم را به پشت بخوابانید و پاها را در وضعیت بالا ببرید.
۴. خونریزی را کنترل کنید.
۵. مصدوم را گرم نگه دارید
۶. مصدوم را در وضعیت استراحت قرار داده و اندام زخمی را بی حرکت کنید
۷. لباس مصدوم را شل کنید
۸. در صورت بروز شوک، پاهای مصدوم را بالا نگه دارید اما در صورت خونریزی سر و گردن نباید سر را نسبت به بقیه بدن پایین تر نگه داشت ، چون سبب خونریزی بیشتر می شود.
۹. جهت بررسی وضعیت جریان خون اعضاء از لمس نبض و گرمی هر اندام و همچنین معاینه پر شدن مویرگی ناخن ها (Capillary Nail Test - Blanch Test )

استفاده کنید.پر شدن فوری بستر ناخن نشاندهنده جریان خون مناسب است و پر شدن بستر ناخن در مدت زمان بیش از ۲ ثانیه غیر طبیعی است.

۱۰. در صورتی که خون لخته شده باشد، از کندن و تمیز کردن آن خودداری کنید؛ زیرااین کار سبب خونریزی مجدد میشود.

۱۱. هرگز اشیائی مانند چاقو، تکه های شیشه و... را از زخم خارج نکنید زیرا امکان تشدید آسیب و خونریزی بیشتر وجود دارد. در این شرایط، از یک دستمال و یا باند حلقه شده به نام تـامپون استفاده کنید. توجه داشته باشید که تامپون باید کاملا اطراف جسم را بپوشاند طوری که وقتی خواستید روی آن باندپیچی کنید، به جسم فشار وارد نشود.

۱۲. مصدوم را به مرکز درمانی انتقال دهید. روشهای مهار خونریزی کمکهای اولیه در خونریزی

۱. بالا نگه داشتن عضو آسیب دیده .

۲. فشار مستقیم بر روی محل خونریزی .

۳. فشار بر روی نقاط فشار (منظور از نقاط فشار، نقاطی هستند که شریان یا همان سرخرگ اصلی، از آن عبور کرده است.)

۴. اگر خونریزی جزئی باشد، خونریزی ممکن است با ریختن آب سرد بر روی آن بند بیاید.

۵. استفاده از تورنیکت یا شریان بند در خونریزی های شدید تورنیکت باند عریزی است که استفاده از آن به طور صحیح سرخرگ را بسته و مانع خونریزی میشود. از این وسیله تنها در موارد بسیار ضروری (نظیر قطع سرخرگ بزرگ، قطع عضو و یا عدم مهار خونریزی با روشهای دیگر) استفاده می شود. ۱- فشار مستقیم :

موثرترین روش در کنترل خونریزی از طریق فشار مستقیم میباشد که به یکی از دو روش زیر انجام میگیرد

گاز استریل (یا تکه پارچه تمیز) را روی محل خونریزی گذاشته وبا دست روی آن فشار وارد شود تا خونریزی قطع گردد.

قطعه ای گاز استریل را روی محل خونریزی گذاشته وبه وسیله بانداژ محکم آنرا ببندید تا خونریزی کنترل گردد. ۲- بالا نگه داشتن عضو دچار خونریزی :

این روش در کنترل خونریزی قسمت هایی از بدن که امکان قراردادن آنها در سطحی بالا تر از سطح بدن

وجود دارد مورد استفاده قرارمیگیرد که به علت نیروی جاذبه ،فشار خونریزی کمتر میشود .

توجه : در صورت وجود شکستگی درعضو مربوطه استفاده ازاین روش محدودیت دارد . ۳ – فشار بر نقاط فشار :

اگر توسط فشار مستقیم و بلند کردن عضو ،خونریزی قابل کنترل نبود از فشار دادن بر نقاط فشار استفاده می شود نقاط فشار نقاطی است که شریان های اصلی بدن از نزدیک سطح بدن و روی استخوانها عبور می کند.

توجه : چنانچه در این محل ها شکستگی استخوانی باشد در استفاده از این روش محدودیت وجود دارد . ۴- استفاده از تورنیکت یا کیسه هوائی : (با رعایت اصول )

این روش فقط زمانی انجام میشود که کوششهای قبلی جهت کنترل خونریزی موثر واقع نشود ویا در مواقعی که اندامی قطع گردیده و نگرانی درمورد ازبین رفتن بافتهای پائین تر از محل بستن تورنیکت نباشد .

نکته : ۱- اندامی که با تورنیکت بسته شده حتماً باید در معرض دید باشد. خونریزی داخلی

تعریف: چنانچه خون پس از خروج از رگ در داخل حفره ای از بدن ریخته ومحل خونریزی مشاهده نشود، خونریزی داخلی گویند. مانند خونریزی در داخل جمجمه، ویا در مجاری گوارشی. کمکهای اولیه در خونریزیهای داخلی :

در مورد خونریزیهای داخلی مهمترین کار رساندن بیمار به مرکز درمانی است وبهترین اقداماتی که میتوان انجام

داد به ترتیب زیر است :

۱- کنترل علائم حیاتی

۲- کنترل راههای هوائی

۳- قرار دادن بیمار در بهترین وضعیت

مثلاً اگر بیمار دچار تهوع واستفراغ های مکرر است اورا به پهلو خوابانده واگر خونریزی داخلی اندامها ( دست وپا )است، اندام را بالا نگه دارید.

۴- بیمار اگر دچار شوک است کمکهای اولیه در مورد او انجام شود.

۵- در صورت امکان به بیمار اکسیژن داده وبه او هیچ چیز نخورانید.

۶- در اولین فرصت ممکن بیمار را به مرکز درمانی انتقال دهید.

نکته۱ : در صورت ضربه به سر – استفراغ های مکرر زنگ خطر بزرگی جهت اعلام خونریزی داخل مغزی میباشد که میتواند باعث مرگ مصدوم گردد.همچنین خروج مایع مغزی نخاعی که همانند آبریزش بینی از بینی و مایع شفافی از گوش می باشد از علایم ضربه مغزی می باشد

در ضربه مغزی : سر مصدوم را بالاتر از سایر اندام او قرار دهید . از خروج مایع مغزی نخاعی به بیرون جلوگیری نکنید و هر چه سریعتر مصدوم را به مرکز درمانی انتقال دهید .

نکته۲ : در صورت ضربه به شکم – دل درد شدید زنگ خطر بزرگی جهت اعلام خونریزی داخل شکم میباشد ودر صورت عدم توجه باعث مرگ مصدوم خواهد شد. تعریف زخم

ایجاد هر گونه شکاف و از بین رفتن پیوستگی بافتهای بدن چه در داخل و چه در سطح خارجی بدن را زخم

می‌نامند. به عبارت دیگر هر گونه صدمه به نسج نرم را زخم گویند. (نسج نرم در بدن شامل پوست ، عضلات ، عروق خونی و اعصاب می‌باشد) زخمهای باز

هرگاه در اثر عوامل مختلف قسمتی از پوست بدن تغییر شکل دهد و این تغییر شکل باعث خروج خون از بدن شود ایجاد زخم باز می‌نماید. در این نوع زخم خونریزی از بدن قابل روئیت است. انواع زخمهای باز

•زخمهای شکافدار یا بریدگی‌ها: در این زخم دیواره زخم منظم و مستقیم است که با وسایل برنده مثل چاقو ، شیشه و غیره ایجاد می‌شود

•زخمهای پاره پاره: در این نوح زخم لبه‌های زخم نامنظم و ناهموار هستند و ممکن است بر اثر تماس با سیم خاردار برخورد ترکش خمپاره و یا گاز گرفتگی حیوانات ایجاد شود

•زخمهای کنده: در این نوع زخم قسمتی از پوست از بدن جدا می‌شود و گاهی اوقات نسج زیر جلدی و عضله نیز کنده می‌شود

•خراشیدگی: معمولا براثر ساییده شدن یا سر خوردن روی سطح زبر به وجود می‌آید.

•زخمهای سوراخ شده: در این نوع زخمها ممکن است دیوار زخم منظم باشد،

خونریزی کم و التیام به کندی صورت می‌گیرد.مانند زخمهای چاقو ، گلوله ، سوزن ... اقدامات لازم

در صورتیکه محلولهای استریل مانند سرم شستشو یا نرمال سالین ، بتادین یا آب جوشیده ولرم در دسترس می باشد، گرد و غبار و آلودگی را از روی زخم بشویید.

– زخمهای باز را بلافاصله با یک پوشش استریل مانند گاز یا هر گونه پارچه تمیز دیگر بپوشانید.(پانسمان)

جسم خارجی عمقی از جمله جسم خارجی نوک تیز مثل میله یا سوزن یا چاقو را هرگز از زخم خارج نکنید (به خصوص در قفسه سینه یا شکم) ، چون ممکن است سبب آسیب بیشتر به عروق خونی و خونریزی شود.

–در مورد زخمهای خونریزی دهنده لخته روی زخم نباید با کشیدن گاز و ... جدا شود چون باعث ایجاد خونریزی مجدد می‌شود. قطع عضو

اقدامات و کمکهای اولیه‌از مصدوم

۱) درصورت‌امکان دستکش‌یکبار مصرف‌بپوشید. با فشار آوردن‌روی‌عضو آسیب‌دیده‌و بالا بردن‌آن خونریزی‌را کنترل‌کنید.

۲) یک‌پانسمان‌استریل‌یا یک‌قطعه‌پارچه‌تمیز بدون‌کرک‌روی‌محل‌جراحت‌قرار دهید وآن‌را با پیچیدن‌باند محکم‌کنید. در صورت‌بروز شوک به‌درمان‌آن‌بپردازید.

۳) با مرکز اورژانس‌تماس‌بگیرید و آمبولانس‌درخواست‌کنید. ذکر کنید که‌قطع‌عضو صورت‌گرفته‌است علایم‌حیاتی سطح‌پاسخ‌دهی نبض‌و تنفس را کنترل‌و ثبت‌کنید احتیاط دقت‌کنید که‌عضو قطع‌شده‌در تماس‌مستقیم‌با یخ‌قرار نگیرد. زخم بسته

زخم بسته عبارت است از صدمه و ضایعه دیدن بافتهای داخلی بدن ، بدون اینکه راه

ارتباطی به بیرون و سطح بدن داشته باشند. این زخمها معمولا نتیجه تحت فشار قرار
گرفتن بوسیله اشیاء سنگین می‌باشد. انواع زخم بسته
•زخمهای کوفتگی (کوبنده): ضربه غیر برنده به بدن می‌تواند باعث له شدن و جداشدن
لایه‌های عمقی‌تر پوست و نسوج زیر جلدی شود بدون این که خونریزی قابل روئیت
باشد.
•زخمهای له شده (له شدگی:ر اینجا دیواره زخم نامنظم و خونریزی زیاد است و التیام
به کندی صورت می گیرد اقدامات و کمکهای اولیه در زخمهای بسته
کوفتگی شایعترین نوع زخم بسته است که نیازبه کمکهای اولیه سریع ندارد. البته قبل
از انتقال درصورت نیاز درمان شوک (درصورت وجود علایم شوک) برای مصدوم
باید انجام گیرد. زخم بستر ( زخم فشار ) در سالمندان
زخم فشار ، زخم بستر یا Decubitus ulcer یکی از مشکلات شایع سالمندان می باشد
که باعث درد ، عفونت و حتی مرگ به دنبال عفونت منتشر ( سپتی سمی ) ، بوی بد و
آسیب به کمر می شود . این مشکل برای کادر پرستاری ، زحمات زیاد و حتی آسیب
های جسمی به دنبال دارد ( مثل مشکلات کمر و ... )
زخم فشار نه تنها در سالمندان بستری دیده می شود ، بلکه طبق تحقیقات در سالمندانی
که توانایی نشستن دارند ، بیشتر در معرض زخم فشار هستند . طبق تعریف ، نکروز (
سیاه شدگی و از بین رفتن بافت ) که به دلیل انسداد جریان خون تغذیه کننده موضعی
بوجود می آید . این مسأله می تواند در هر قسمتی از بدن که فشار خارجی بر روی
برجستگی استخوان اعمال می شود ایجاد گردد . وجود عوامل مساعد کننده می تواند
خطرزخم فشار را افزایش دهد .
در واقع فشار باعث کاهش جریان خون ( ایسکمی ) و در نهایت درد می شود . به دنبال
درد ، فرد ، موقعیت بدن خود و در نتیجه ناحیه فشار را تغییر می دهد . این کار باعث
ورود خون به ناحیه کم خون ( ایسکمیک ) شده و به بافت اجازه بهبود یا ترمیم می دهد
. عوامل ایجاد کننده
چندین عامل بالقوه ، زمینه ساز بروز آن در یک فرد می باشند و به ? دسته عوامل
داخلی ، بیرونی و بیمارستانی تقسیم می شوند . عوامل داخلی
اینها مجموعه عناصر داخلی هستند که پاسخ بدن را کاهش میدهند و فرد را مستعد ابتلا
به زخم فشار می کنند . چندین عامل داخلی وجود دارد که شامل : سوء تغذیه ، اختلالات
عصبی ( نورولوژیک ) کاهش حرکت و فعالیت ، افزایش سن ، بی اختیاری و رطوبت
پوست ، وضعیت ذهنی ، وضعیت پوست و مصرف دارو می باشد .
سوء تغذیه می تواند توسط عواملی مثل کاهش اشتها ، اشکال در خوردن به هر علتی
مثلاً دندانهای نامناسب و عدم توانائی در غذاخوردن بدون کمک و حتی اشکال در بلع به
عللی مثل سکته مغزی ( CVA ) بوجود بیاید
اختلالات عصبی هم باعث عدم درک بیمار از احساس درد شده و همچنین توانائی
جابجائی را نیز تحت تأثیر قرار میدهند .
افزایش سن باعث کاهش ساخت کلاژن شده و باعث نازک تر شدن و کاهش خاصیت
ارتجاعی پوست می شود . بی اختیاری ادرار و رطوبت پوست نیز احتمال ایجاد زخم
فشار را افزایش می دهند .
وضعیت ذهنی بیمار نیز نقش مهمی در ایجاد زخم فشار دارد . مصرف دارو نیز باعث
کاهش هشیاری بیمار می شود و در نتیجه به طور طبیعی ، حرکات نیز کمتر می شوند. فاکتورهای بیرونی
شامل فشار ، اصطکاک و نیروهای کششی می باشند . این ? عامل خصوصاً در فرد
نشسته مهم هستند. عوامل بیمارستانی
عوامل خارجی ، بخصوص هنگامی که فرد در بیمارستان بستری است ، اهمیت پیدا
می کنند . این عوامل شامل : ماندن روی ترالی بیمارستان یا تخت اتاق عمل به مدت
چندین ساعت - عدم وجود سیستم های بهبود فشار ، روی تخت های استاندارد
بیمارستانی - عدم وجود سیستم های کاهنده فشار و یا جابجا کردن نادرست بیمار بر
روی صندلی ، بی حرکت کردن بیمار از طریق ابزاری مثل تراکشن و اسپلینت -
روشهای نادرست جابجا کردن بیمار خون دماغ
طبق آمار به طور تقریبی یک نفر از هر ۱۰ نفر دست کم یکبار سابقه خونریزی شدید
از بینی داشته است. خونریزی ممکن است جزئی و یا خیلی شدید باشد. بعد از
خونریزی‌های قاعدگی، خونریزی بینی شایعترین خونریزی خودبخودی در انسان است
که به علت پارگی عروق مخاط بینی که بدون محافظ می‌باشد اتفاق می‌افتد. شایعترین
محل خونریزی در اطفال و بالغین جوان قسمت قدامی تیغه بینی است ( که ناحیه
کیسلباخ kisselbakh یا لیتل little نامیده می‌شود). خونریزی این ناحیه را می‌توان به
آسانی کنترل نمود. مشکل‌ترین و پیچیده‌ترین محل خونریزی در قسمت خلفی - فوقانی
جدار خارجی و تیغه‌ی وسط بینی در اشخاص مسن است.
شایعترین علت خونریزی بینی ضربه یا تروما است. ضربه‌های شدید باعث شکستگی
استخوان بینی شده و ضربه‌های خفیف نظیر دستکاری بینی با انگشت آسیب به ناحیه
لیتل وارد آورده و سبب از بین رفتن موکوس محافظ آن ناحیه می‌شود.
عوامل مهم در کنترل خونریزی‌های بینی عبارتند از: علت، محل خونریزی، نحوه
معالجه آن. علت شناسی : عوامل موضعی و عوامل سیستمیک
عوامل موضعی:
در میان عوامل موضعی که سبب خونریزی بینی می‌شوند، می‌توان از ضربه‌های
وارده به صورت، واکنش التهابی تغییرشکل ساختمانی، وجود جسم خارجی، تماس با
مواد شیمیایی سمی، مداخله جراحی و تومورهای داخلی بینی نام برد. ضربه‌ی موضعی
یکی از شایعترین علل خون دماغ است. وارد کردن لوله بینی- معدی (افزایش مداوم
فشار هوایی بینی) دستکاری داخلی بینی و بازیابی جسم خارجی داخل بینی که سبب
پاسخ التهابی شدید شده است، همه می‌توانند مسئول خونریزی بینی باشند عمل‌های
جراحی داخلی بینی و شکستگی‌های استخوان بینی، دیواره سینوس‌های صورت- کاسه
چشم و قاعده جمجمه هم می‌تواند سبب خون دماغ شوند. بد شکلی‌های ساختمانی:
به شکل مادرزادی یا اکتسابی می‌توانند سبب درگیری قسمت غضروفی یا استخوانی
تیغه‌ی بینی یا شاخک‌ها شوند. در این حالت هوای دمیده شده با سرعت و تلاطم بیشتری
وارد بینی می‌شود. این مسئله سبب خشکی غشای مخاطی- التهاب و دلمه بستن می‌شود.
برداشتن دلمه‌ها از طریق پاک کردن بینی یا با فشار وارد کردن هوا از راه بینی انسداد
یافته عروق خونی سطحی را در معرض قرار می‌دهد و موجب خونریزی می‌شود.
سرطان‌های متعددی می‌توانند با خونریزی‌های خودبخودی بینی تظاهر کنند یکی از
عوامل خونریزی شدید بینی در پسران، آنژیوفیبروم است. این تومور خوش خیم عروق
که از ناحیه بینی- حلقی منشاء می گیرد ممکن است به صورت خودبخودی یا در پاسخ
به ضربه خونریزی کند. علائم بالینی
بیماران از خونریزی هر دو بینی معمولاً شکایت دارند در حالی که در حقیقت یک بینی
خونریزی دارد. از بیمار باید پرسش کرد اگر دو طرف خونریزی دارد شدت کدام بینی
بیشتر است. بهتر است لخته‌های خون خارج شود بعد به دقت داخل بینی معاینه شود تا
محل خونریزی مشخص گردد. درمان کلی
۱- حفظ خونسردی
۲- بیمار باید بنشیند و بالاتنه‌ی خود را به جلو خم کند و دهان خود را باز نماید او در
این حالت می‌تواند خون را تف کرده و آن را قورت ندهد سرانجام بالاتنه باید به حالت
معمول در آید.
تنها اگر به مدت ۵ دقیقه قسمت جلوئی بینی را در سمت خونریزی به روی تیغه‌ی بینی
با انگشت دست بفشاریم بسیاری از خونریزی‌های بینی مهار می‌شوند به بیماران
گوشزد می‌شود که پنبه یا دستمال در بینی خود نگذارند. زیرا ممکن است هنگام در
آوردن آنها دچار مشکل شوند و مخاط بینی بیشتر دچار آسیب شوند. اگر سابقه
خونریزی شدید یا طولانی وجود دارد یا در حین معاینه بیمار دچار افت فشار خون
ارتوستاتیک (کاهش فشار خون وضعیتی) می‌شود. تعیین سطح هموگلوبین و
هماتوکریت جهت تصمیم گیری در مورد ضرورت تزریق خون به بیمار الزامی است.
۳- کمپرس‌های سرد باید پشت گردن و همچنین پشت بینی گذارده شود.
۴- پایین آوردن فشار خون
۵- قطع داروهای ضد انعقادی درمان موضعی
کوتر کردن (cautery)

تامپوناد قدامی و خلفی

مهار خونریزی احتیاج به همکاری بیمار و وسایل معاینه دقیق از جمله چراغ پیشانی و ساکشن دارد روش‌های متعددی برای هموستاز (توقف خونریزی) وجود دارد که می‌تواند از کوتریزاسیون شیمیایی (اسیدتری کلرواستیک و نیترات نقره) و الکتریکی تا تامپون قسمت قدامی و خلفی بینی متفاوت باشد. البته روش‌های دیگری از جمله کوتریزاسیون با کمک آندوسکوپی- بستن شریان‌های اصلی‌تر جراحی‌های سپتوپلاستی تیغه‌ی بینی و ... وجود دارد.

باید در ابتدا خون، لخته‌ها و اجسام خارجی را خارج شود. سپس از فنیل افرین و لیدوکائین جهت ایجاد انقباض عروقی و بی‌حسی لازم به شکل موضعی شود. می‌توان درست روی همان مخاط شکننده به آرامی یک قلم آغشته به نیترات نقره را به عروق خونی که به موضع خونریزی می‌رسند تماس دهیم بهتر است آن رگ خونی که به محل خونریزی دهنده می‌رسد سوزانده شود تا این که مستقیماً خود محل را بسوزانیم.

در صورتی که امکان کوتریزاسیون نباشد یا با کوتریزاسیون خونریزی کنترل نشود باید از تامپون استفاده کرد.

بدون توجه به روش اقدامی، تامپون بینی باید دست کم ۷۲-۴۸ ساعت باقی بماند هم به دلیل اینکه این پانسمان راه تخلیه سینوس‌های اطراف بینی را می‌بندد و هم به خاطر اینکه احتمال سندرم شوک عفونی کاهش یابد از آنتی بیوتیک استفاده می‌شود.

حدود ۱۰٪ خون دماغ‌های خلفی به روش‌های درمانی معمولی پاسخ نمی‌دهد و مداخله جراحی لازم است. راهنمایی‌هایی جهت ارجاع به متخصص

خون دماغ مداوم نیازمند به ارزیابی توسط متخصص گوش، حلق و بینی دارد. بیماری که به بستن قسمت خلفی بینی نیاز دارد باید حتماً توسط پزشک متخصص گوش، حلق و بینی درمان شود. آزمایش‌های معمولی که شامل PT و PTT شمارش پلاکت و زمان سیلان است.

باید در موارد خونریزی شدید بینی انجام شوند سطح هموگلوبین و هماتوکریت باید تعیین شود تا تصمیم بگیریم که بیمار احتیاج به تزریق خون دارد یا خیر. هنگامی که خونریزی بند آمد استفاده از قطره کلرورسدیم - اجتناب از دستکاری داخل بینی و استفاده از پماد مناسب بر روی تیغه بینی می‌تواند از خونریزی مجدد بین جلوگیری کند.

### کمک های اولیه در آسیب‌های الکتریکی

کمک های اولیه در آسیب‌های الکتریکی چیست؟

وقتی‌شخصی‌دچار برق‌گرفتگی‌می‌شود، عبور جریان‌الکتریکی از طریق‌بدن‌ممکن‌است‌وی‌را از هوش‌برده منجر به‌توقف‌تنفس‌و حتی‌ضربان‌قلب‌وی‌شود. جریان‌الکتریکی‌می‌تواند هم‌در محلی‌که‌وارد بدن‌می‌شود و هم‌در محلی‌که‌برای‌تخلیه‌به «زمین از بدن‌خارج‌می‌شود، سوختگی‌ایجاد کند. در بعضی‌موارد، جریان‌برق گرفتگی‌عضلانی‌هم‌ایجاد می‌کند که‌این‌موضوع مانع‌از قطع‌ارتباط‌مصدوم‌با منبع‌برق‌می‌شود. بنابراین‌وقتی‌به‌صحنه‌حادثه‌می‌رسید، امکان‌دارد که‌هنوز جریان‌الکتریکی‌در بدن‌مصدوم‌برقرار باشد («برق‌دار»). آسیب‌های‌الکتریکی‌معمولاً در منزل‌یا محل‌کار و در اثر تماس‌با منابع‌برق‌با ولتاژ پایین‌رخ‌می‌دهند.

همچنین‌ممکن‌است‌این‌آسیب‌ها در اثر تماس‌با منابع‌برق‌با ولتاژ بالا (مثل‌خطوط‌انتقال‌نیروی‌افتاده‌روی‌زمین هم‌رخ‌دهند. افرادی‌که‌با جریان‌ولتاژ بالا دچار برق‌گرفتگی‌می‌شوند، ندرتاً زنده‌می‌مانند. آذرخش

آذرخش ( رعد و برق ) نوعی تخلیه الکتریکی است که در اثر الکتریسته ساکن بین دو ابر و زمین ایجاد می شود . در اثر برخورد ذرات آب یک جبهه هوای گرم به ذرات یخ یک جبهه هوای سرد ، الکتریسته ساکن بوجود می آید که نسبت به زمین دارای بارالکتریکی منفی بوده و در صورتی که فاصله منبع جریان الکتریکی نسبتاًنزدیک به سطح زمین باشد ، صاعقه بروز می کند . در رعد و برقهای شدید معمولاًبیشترین تخلیه الکتریکی صورت می گیرد . رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع صاعقه

اگر داخل ساختمان هستید به نکات زیر توجه کنید :

- ?وسایل برقی مانند رادیو و تلویزیون را از برق بکشید و سیم آنتن را خارج کنید .
- ?از درب و پنجره و بخاری دیواری ، شوفاژ و دیگر هادی های الکتریسیته دور شوید .
- ?به منظر جلوگیری از خطر آتش سوزی ناشی از صاعقه نسبت به نصب برق گیر در ساختمانهای بلند اقدام کنید اگر در خارج ساختمان هستید :

•در مکانهای مرتفع قرار نگیرید .

•از درختان ، تپه ها ، دیرکها ، طناب رختشویی ، سیم برق هوایی ، لوله های فلزی و آب دور شوید .

•به اشیاء فلزی ( از قبیل دوچرخه ، نرده های آهنی ، قلاب ماهیگیری ، لوازم فلزی خانه و واگنهای راه آهن ) دست نزنید .

•اگر در فضای باز گرفتار رعد و برق شدید ، زانو و پاهای خود را نزدیک یکدیگر قرار داده و سر خود را خم کنید .

•اگر در حال شناکردن هستید یا روی قایق سوارید فوراً از آب بیرون بیائید .

اگر در بیرون از خانه هستید ، زیر درخت یا نقاط مرتفع پناه نگیرید بلکه در محلی باز به حالت خمیده باقی بمانید ایستادن زیردرخت یا روی تپه هنگام صاعقه بدترین کار می باشد

•داخل اتوبوس و ترن مکانهای امنی هستند ، بنابراین می توانید هنگام صاعقه به داخل ساختمان یا ایستگاه ترن زیرزمینی یا درون اتومبیل بروید .

•در صورتی که در اتومبیل هستید در محل مطمئن توقف کنید و موتور را خاموش کنید و آنتن ماشین را پائین بکشید . علائم و نشانه های فرد آسیب دیده

بر اساس شدت صدمات وارده ، تابلوی بالینی متفاوت بوده و ممکن است فقط به صورت اختلال هوشیاری گذرا و لحظه ای و احساس ضعف و بی حسی موقت باشد و اینکه سوختگی شدید ، ایست قلبی - تنفسی و مرگ رخ می دهد . میزان مرگ ومیر کلی آن حدود ??-?? درصد بوده و در ?? درصد قربانیان نجات یافته ، عوارض ماندگار موجود خواهد آمد .

•اختلال عصبی ممکن است بصورت کاهش سطح هوشیاری ، فراموشی ، تشنج ، سوزن سوزن یا گزگز شدن انتهای دست و پا ، لکنت زبان ، خونریزیهای مغزی و کما باشد .

•اختلالات قلبی - عروقی بصورت نامنظم شدن ضربان قلب و افزایش فشار خون شدید می باشد .

•شایعترین علت مرگ در این افراد ایست تنفسی است . پوست از چند طریق ممکن است دچار ضایعه شود . شایعترین آن ، سوختگی حاصل از انتقال سطحی جریان الکتریکی است و همچنین سوختگی در نواحی مرطوب بدن ( زیربغل و کشاله ران ) ممکن است اتفاق بیافتد .

•بیش از ??? قربانیان صاعقه دچار پارگی پرده گوش شده و همچنین ممکن است اختلال شنوایی در اثر جابجایی استخوانهای گوش میانی بوجود آید . تدابیر درمانی

•کلیه مصدومین باید در هر شرایطی به بیمارستان انتقال یابند و دست کم به مدت ?? ساعت تحت نظر قرار گیرند . تنفس و نبض مصدوم ارزیابی شود و در صورت عدم وجود نبض و تنفس احیای قلبی - ریوی ( طبق دستورالعمل ) انجام گردد . در مصدومین حتماً باید به فکر خونریزی داخلی بود .

•آسیبهای ناشی از سوختگی ( طبق دستور العمل را درمان نمایید و همچنین باید مراقب آسیبهای ستون فقرات و شکستگیها بوده و در صورت وجود آسیب طبق دستورالعمل مربوطه اقدام نمائید .

در برخی از فصول سال (معمولاً اواخر زمستان و یا فصل بهار ) اتفاق می افتد و در اثر برخورد توده های باردار ابر با یکدیگر و آزادشدن مقادیر زیاد الکتریسیته ساکن موجود در این ابرها ایجاد می گردد .

رعد وبرق تخلیه الکتریکی است که در اثر الکتریسیته ساکن بین دو ابر یا بین ابر و زمین ایجاد می شود . رعایت نکات ایمنی در داخل ساختمان :

- ?وقتی رعد وبرق رخ می دهد , در منزل بمانید و بیرون نروید , مگر آنکه لازم باشد .

- ?به منظور جلوگیری از خطر آتش سوزی ناشی از صاعقه , یک برق گیر بر روی ساختمان های بلند نصب کنید
- ?از درها و پنجره ها , بخاری های دیواری , شوفاژها و یا دیگر هادی های الکتریکی دور شوید .
- ?دو شاخه و وسایل برقی مانند تلویزیون و رادیو را از برق بیرون بکشید .
- ?دو شاخه تلفن را نیز بیرون بکشید و از کار کردن با تلفن خودداری کنید .
- ?چراغ برق را برای داشتن روشنایی مناسب روشن نگاه دارید . برخلاف عقیده ی عموم مردم این کار خطر برخورد صاعقه با منزل شما را افزایش نخواهد داد.
- ?پرده ها را بکشید و از ایستادن در نزدیکی پنجره ها خودداری کنید . رعایت نکات ایمنی در خارج از ساختمان :
- ?از ایستادن در مناطق مرتفع , روی ساختمان های بلند , تپه , کوه یا هر ناحیه ی مرتفع دیگر به شدت پرهیز کنید .
- ?از تجهیزاتی که هادی جریان الکتریسیته هستند استفاده نکنید و در صورت وقوع رعد وبرق از آنها دوری کنید . مانند تراکتور , موتور سیکلت , دوچرخه , بیل های فلزی و...
- ?از درختان , سیم های برق( خصوصاً کابل های فشار قوی برق ) , لوله ها یا دیگر سازه های فلزی دوری کنید . از حصارهای فلزی , خطوط برق و تلفن دور شوید .
- ?از پناه گرفتن زیر درختان پرهیز کنید . ( زیرا به علت برخورد برق و حرارت حاصل از آن , امکان آتش سوزی وجود دارد , لذا باید از این کار خودداری کنید )
- ?زیر سیم های برق هوایی , مخازن و شیشه ها پناه نگیرید , زیرا احتمال فروریختن و افتادن آنها وجود دارد .
- ?در صورتی که داخل قایق یا در حال شنا کردن هستید , به سرعت از آب خارج شوید و بدن خود را خشک کنید
- ?در صورتی که در اتومبیل هستید , از درختانی که ممکن است روی آن بیفتد , دور شوید و سپس در جایی مناسب پارک کنید , و تا پایان خطر از وسیله نقلیه خود خارج نشوید . اما از دست زدن به قسمت های فلزی اتومبیل خودداری کنید .
- ?اگر در جنگل هستید , به سرعت از آنجا خارج شوید یا در زیر درختان کوتاه پناه بگیرید .

با رعایت نکات ایمنی امکان برخورد صاعقه با شما بسیار کم است و هیچ جای نگرانی نخواهد بود .

نکته : بدنی که دچار صاعقه زدگی شده , حاوی الکتریسیته نیست و می توانید کمک های اولیه ی ضروری را برای وی انجام دهید . بنابراین از دست زدن به بدن افراد صاعقه زده هراس نداشته باشید . کمکهای اولیه

بررسی علائم حیاتی مصدوم و در صورت نیاز عملیات احیای قلبی ریوی مصدوم را به آرامش تشویق کنید .

مصدوم را سریعاً به بیمارستان منتقل کنید . جریان ولتاژ بالا

تماس با جریان‌ولتاژ بالا (که‌معمولاً در خطوط‌نیرو و کابل‌های‌هوایی‌پرفشار وجود دارد) معمولاً به‌مرگ‌فوری‌منجر می‌شود. افرادی که‌زنده‌می‌مانند، سوختگی‌های‌شدیدی‌خواهند داشت از این گذشته این‌شوک‌می‌تواند با ایجاد اسپاسم‌عضلانی مصدوم‌را به‌اطراف‌پرتاب کرده آسیب‌هایی‌مثل‌شکستگی‌ایجاد کند. جریان‌برق‌با ولتاژ بالا می‌تواند تا ۱۸ متر جهش «قوس ) داشته‌باشد. اشیایی‌مثل‌چوب‌خشک‌یا لباس نمی‌توانند از شما محافظت‌کنند. قبل‌از نزدیک‌شدن‌به‌مصدوم منبع‌جریان‌برق‌باید قطع شده‌باشد؛ در صورتی که‌خطوط‌نیروی‌هوایی‌در راه‌آهن آسیب‌دیده‌باشند، قطع‌منبع‌برق‌بسیار حیاتی‌خواهد بود. مصدوم‌احتمالاً بی‌هوش‌است پس‌از آنکه‌از بی‌خطر بودن‌محل‌مطمئن‌شدید، راه‌تنفسی‌مصدوم‌را باز کرده تنفس‌وی‌را بررسی کنید؛ آماده باشید تا در صورت‌لزوم‌احیای‌تنفسی‌و ماساژ قفسه‌سینه‌را آغاز کنید (مبحث اقدامات‌نجات‌دهنده‌حیات را ببینید). در صورتی که‌مصدوم‌در حال‌نفس کشیدن‌است وی‌را در وضعیت‌بهبود قرار دهید. علایم‌حیاتی سطح‌پاسخ‌دهی نبض‌و تنفس را مرتباً کنترل‌و ثبت‌کنید.

جریان برق‌با ولتاژ بالا ناظران‌را از محل‌حادثه‌ای که‌در اثر جریان‌ولتاژ بالا رخ‌داده‌است دور کنید. فاصله‌ایمن بیش‌از ۱۸ متر از منبع‌برق‌است جریان ولتاژ پایین جریان‌های خانگی که‌در منازل و محل‌های‌کار مورد استفاده‌قرار می‌گیرند، می‌توانند آسیب‌های‌جدی‌یا حتی‌مرگ‌ایجاد کنند. حوادث‌معمولاً ناشی‌از کلیدهای‌برق‌خراب سیم‌های‌برق‌لخت‌شده‌یا وسایل‌برقی‌دارای‌نقص‌هستند. خصوصاً کودکان کم‌سن‌و سال در معرض‌خطر هستند (کودکان‌به‌طور طبیعی کنجکاو بوده ممکن‌است‌انگشتان‌خود یا سایر اشیاء را به‌داخل‌پریزهای‌دیواری‌برق‌فرو کنند). آب که‌یک‌هادی‌قوی‌و خطرناک‌الکتریسیته‌است میزان‌خطر را افزایش‌می‌دهد. تماس‌با یک‌وسیله‌برقی‌بی‌خطر با دست‌های‌خیس‌یا در شرایطی که‌کف‌اتاق‌خیس‌باشد، خطر شوک‌الکتریکی‌را به‌مقدار زیادی‌افزایش‌می‌دهد. هشدار!

در صورتی که‌مصدوم‌در تماس‌با جریان‌الکتریکی‌است به‌وی‌دست‌نزنید؛ ممکن‌است‌مصدوم برق‌دار» باشد و شما هم‌در معرض‌برق گرفتگی‌قرار بگیرید.

هرگز از وسایل‌فلزی‌برای‌قطع‌تماس‌الکتریکی‌استفاده‌نکنید. روی‌یک‌ماده‌خشک‌نارسانا ایستاده از یک‌وسیله‌چوبی‌استفاده‌کنید.

آماده باشید تا در صورت‌توقف‌تنفس‌مصدوم احیای‌تنفسی‌یا ماساژ قلبی‌را تا رسیدن‌کمک‌های‌اورژانس‌آغاز کنید (عنوان اقدامات‌نجات‌دهنده‌حیات را ببینید). آنچه شما می‌توانید انجام‌دهید

در صورتی که‌به‌محل‌انشعاب‌اصلی‌یا کنتور برق‌به‌سهولت‌دسترسی‌دارید، تماس‌بین‌مصدوم‌و منبع‌برق‌را از طریق‌خاموش کردن‌آن قطع‌کنید. در غیر این‌صورت دو شاخه‌را خارج‌کنید یا کابل‌را درآورید. اگر به‌کابل پریز یا محل‌انشعاب‌اصلی‌دسترسی ندارید، به‌موارد زیر عمل‌کنید:

برای محافظت‌از خود، روی‌یک‌ماده‌خشک‌نارسانا مثل‌یک‌جعبه‌چوبی یک‌کفپوش‌پلاستیکی‌یا یک‌دفترچه‌راهنمای‌تلفن‌بایستید.

با استفاده‌از یک‌وسیله‌چوبی مثل‌یک‌جارو)، اندام‌های‌مصدوم‌را از روی‌منبع‌الکتریکی‌کنار بزنید و یا منبع‌الکتریکی‌را از مصدوم‌دور کنید.

اگر قطع‌تماس مصدوم‌با منبع‌برق با یک‌وسیله‌چوبی‌مقدور نیست ضمن‌آنکه‌کاملاً مراقب‌هستید تا به‌مصدوم‌دست‌نزنید، طنابی‌را به‌دور مچ‌پای‌مصدوم‌یا بازوان‌وی حلقه‌کنید و وی‌را از منبع‌جریان‌الکتریکی‌دور کنید.

تنها در صورتی که‌ضرورت‌دارد، مصدوم‌را با کشیدن‌بخش‌هایی‌از لباس که‌شل‌و خشک‌هستند، (از منبع‌برق دور کنید. این‌کار را تنها به‌عنوان‌آخرین‌تلاش‌انجام‌دهید زیرا ممکن‌است‌مصدوم‌همچنان برق‌دار» باشد.

دور کردن‌منبع‌برق‌اگر نمی‌توانید جریان‌الکتریکی‌را خاموش‌کنید، بر روی‌یک‌ماده‌خشک‌نارسانا (مثل‌یک‌دفترچه‌راهنمای‌تلفن بایستید و با استفاده‌از یک‌دسته‌جارو، منبع‌برق‌را از مصدوم‌دور کنید. هرگز مستقیماً به‌مصدوم‌دست‌نزنید.

### بالابردن وزن

چگونه می توانم وزنم را افزایش دهم؟

ما همیشه فکر می کنیم چاقی، مشکلی است که بر طرف کردن آن سخت است در صورتی که بسیاری از افراد مبتلا به لاغری هستند وافزایش وزن برای آنها مشکل تر از کاهش وزن یک فرد چاق است!

هر کس با مشخصات فیزیولوژیکی که دارد، در یک محدوده وزنی ، سالم است . اگر چاق تر از آن شود دچار اضافه وزن شده و در معرض ابتلا به بیمارهای مزمن قرار می گیرد ؛ اما کمبود وزن هم خطر زاست . هر چه وزن فرد با حد پائین سلامتی فاصله بیشتری داشته باشد ، خطر ابتلا به بیمار هایی که موجب مرگ زودرس می شوند ، بیشتر است . او توان کافی برای انجام فعالیت های روزانه را ندارد و بیشتر اوقات احساس ضعف می کند.

وزن ایده آل ، بر اساس قد و سن یک فرد و شرایط جسمی او محاسبه می شود . او در این وزن نه لاغر و نه چاق و از اندام متوسطی برخوردار است. هدف کلی رژیم های چاقی و لاغری ، رسیدن به این وزن ایده آل است که فرد ، با داشتن آن از سلامتی کامل برخوردار می باشد .

دلیل لاغری چیست؟
این اولین سؤالی است که یک فرد لاغر باید از خود بپرسد.
مشکلاتی چون پرکاری تیروئید و اختلالات هورمونی، ناراحتی روحی که تأثیر مستقیم بر غذا خوردن فرد دارد و تنهایی ، همه می توانند دلایل تأثیر گذاری باشند وجود انگل در روده ها و یا بیماری های عفونی دوره ای هم دلایل دیگری برای لاغری مفرط است .
با شناسایی دلیل خیلی راحت تر می توان برای حل این مسئله اقدام کرد ، دراین صورت راه درمان را می شناسیم و موانع را یکی یکی از سر راه بر می داریم . برای مثال، مینا در دانشگاهی تحصیل می کند که مجبور است دور از خانه وتنها باشد . غذای دانشگاه را دوست ندارد و حوصله غذا درست کردن هم ندارد. اصلاً حوصله غذا خوردن هم ندارد . هر دفعه که به خانه می رود مادر از لاغر شن روز به روزش شکایت می کند . خودش هم احساس می کند ریزش موهایش خیلی زیاد شده.... تا اینکه یک روز از ضعف و معده درد شدید به پزشک مراجعه می کند، دکتر داروهای مناسب درمان التهاب معده را به او داده و به متخصص تغذیه ارجاعش می دهد.
مشکل مینا تنهایی است . او به کمک مشاور راه مناسبی می یابد تا دوستان جدیدی پیدا کند و مشاور تغذیه نیز یک برنامه غذایی صحیح به او ارائه می دهد . مینا نیزپس از ۳ ماه سلامتی کامل خود را به دست می آورد.
پس بهتر است اول دلایل لاغری را پیدا می کنیم.
قدم بعدی، برنامه غذایی درست است.
اگر احساس می کنید که لاغر هستید و نیاز دارید چند کیلو گرمی اضافه کنید، راه حل این نیست که فقط به خوردن غذاهای پرچرب و شیرین اقدام کنید . با چنین راه حلی فقط چربی های ذخیره ای بدنتان را افزایش داده اید.
مرحله اول،
با انجام فعالیتهای ورزشی و نرمش های منظم ، نیاز بدن به انرژی افزایش می یابد و این ۲ حسن دارد.
اول اینکه؛ اشتها شما به غذا خوردن بیشتر می شود و احساس کسالت شما از بین می رود.
دوم اینکه؛ غذایی که می خورید در بدن شما ، صرف ساخته شدن عضلات می شود.
کم تحرکی موجب تحلیل عضلات شده و دراین صورت فرد حتی قدرت ندارد فعالیت های روزمره مثل بالاوپائین رفتن از پله را انجام دهد، اضافه کردن چربی به این بدن ضعیف هیچ فایده ای نخواهد داشت . یک فرد مسن و فرتوت عضلات تحلیل رفته ای دارد اما فرد مسن و چاق با فعالیت کم و همان میزان عضله ، باید وزنی حدود دو برابر را حمل کند...
مرحله دوم،
افزایش انرژیِ دریافتی است.
یک زن جوان و سالم روزانه به ۲۰۰۰ کیلو کالری و یک مرد جوان و سالم به ۲۲۰۰ کیلو کالری انرژی نیاز دارد . یک برنامه غذایی تأمین کننده ۲۰۰۰ کالری ، به شرح زیر است:
صبحانه ساعت۷ صبح: ۱ لیوان شیرپرچرب + ۶۰ گرم غلات صبحانه ویتامینه + ۲ قاشق چایخوری عسل که به شیر و غلات اضافه شود.
ساعت ۱۰ : یک لقمه نان و پنیر که به اندازه ۲ کف دست نان و ۳۰ گرم پنیر (۱ قوطی کبریت) و ۱ عدد گردو است: میان وعده مناسبی در بین کار یا زنگ تفریح کلاس خواهد بود .
نهارساعت ۱۲: زرشک پلوو مرغ که برنج آن ۱۵ قاشق است و با یک قاشق غذا خوری روغن مایع پخته شده ، مرغ به اندازه۱۳۰ گرم گوشت داشته باشد(یک ران کامل) ، به علاوه ۱ کاسه ماست پر چرب ( ۲۴۰سی سی) ، ۲ عدد خیار و یک گوجه ریز شده به عنوان سالاد در کنار غذا با یک قاشق مربا خوری سس مایونز و ۱ قاشق مربا خوری روغن زیتون.
عصرانه ساعت ۴: چای و یک عدد شیرینی یا ۳ تا ۴ بیسکویت ترد.
ساعت۶: ۱ لیوان آب میوه طبیعی یا یک عدد میوه.
شام ساعت۵/۸: یک آش استثنایی ، دارای ۱ لیوان حبوبات پخته + ۳۰ گرم گوشت+ نصف لیوان سبزیجات پخته+ نصف لیوان رشته پخته.
( این چیزی است که شما باید بخورید و می توانید مقادیر آنرا به تعداد افراد خانواده چند برابر کنید.)
یا
ماکارانی دارای نصف لیوان ماکارانی پخته ،۶۰ گرم گوشت چرخ کرده + یک سالاد کاهوی استثنایی ، دارای ۱ لیوان کاهو، خیار و گوجه فرنگی ریز شده که نصف لیوان لوبیا سفید پخته نیز به آن اضافه شده است.
(برای شام دو انتخاب دارید هر کدام را که دوست دارید بخورید)
قبل از خواب: یک عدد میوه.
یک رژیم غذایی مناسب برای کسی که قصد دارد وزنش را افزاش دهد باید به گونه ای باشد که از همه گروههای غذایی به اندازه مورد نیاز میل کند و سعی نماید در هر وعده ، از همه گروهها بخورد – نان و غلات ، میوه ها ، سبزی ها ، گوشت و حبوبات ، شیر و لبنیات – مثلاً ناهار تنها نان و یک تکه کباب نخورد بلکه به همراه آن سبزی یا سالاد و ماست یا دوغ میل کند.
نکاتی که باید رعایت شود....
۱. برنامه غذایی یک روزتان را با ذکر ساعت بنویسید و آنر با برنامه غذایی که داده شده است تطبیق دهید . چقدر کمتر
می خورید؟ فاصله غذاهایتان چقدراست؟ سعی کنید هیچ وعده ای را حذف نکنید . هیچ کاری مهم تراز سلامتی تان نیست پس خودتان را عادت دهید سر ساعت غذا بخورید.
۲. اگر واقعاً نمی توانید زیاد بخورید ، از مواد غذایی کم حجم و پر کالری در فواصل غذاهایتان استفاده کنید. مغزها چون فندق ، بادام و گردو خوراکی هایی خوشمزه، مفید و پر کالری هستند. چند عدد بیسکویت کرم دار، یک تکه نان سوخاری و پنیر خامه ای یا یک بستنی میوه ای خامه دار، انتخاب های خوبی هستند.
۳. اگراستخوان بندی ظریفی دارید لازم نیست سعی کنید حتماً به وزن ایده آل برسید و خودتان را آزار دهید، حتی اگر در محدوده سلامتی هم باشید برای شما خوبست.
بیماری لاغری عصبی(Anorexia)
توضیح مختصری راجع به بیماری آنورکسیا به شرح زیر است:
این بیماری به دلیل ترس فرد از افزایش وزن ایجاد شده و فرد دچار لاغری مفرط می شود، ازخوردن غذا امتناع می کند و یا غذا را خورده اما عمدتا بر می گرداند. این افراد معمولاً تصویری نادرست از اندام خود دارند . همیشه خیال می کنند چاق بوده و به اندازه کافی لاغر یا خوش اندام نیستند . دلیل آن رواج تبلیغاتیِ اندامهای باریک و فشارهای عصبی در جامعه است . مبتلایان به آنورکسیا مدت طولانی خود را گرسنه نگه می دارند . ملین ها یا قرصهای لاغر کننده مصرف می کنند، وعده های غذایی را حذف می کنند، عصبی اند و بی خوابی دارند.
آنها حساس و زود رنج می شوند، مبتلا به افسردگی شده و قابلیت باروری را از دست می دهند و در نهایت نیز به بیماری های قلبی و دیگر بیمارهای مرگ بار مبتلا خواهند شد .
این افراد باید به متخصصین ارجاع داده شوند . چون درمان آنها در بسیاری از موارد تنها با مصرف مواد غذایی امکان پذیر نیست.
سلامتی گرانبهاترینِ گوهرهاست ؛ که خداوند آنرا با سخاوت تمام در اختیارمان قرار داده پس در حفظ آن کوشا باشیم
منبع: انجمن پزشکان ایران.

## مارگزیدگی

برای درمان مارگزیدگی باید چه اقداماتی صورت گیرد؟
درمان مارگزیدگی
الف : اقدامات اولیه در محل حادثه یا منزل

.?پس از گزش توسط مار ، اولین اقدام جلوگیری از گزش ثانویه همان فرد یا گزش افراد دیگر است . بیاد داشته باشید که مارها می توانند تا چندین قربانی خود را پیاپی نیش بزنند ( تا زمانی که سم آنها به اتمام برسد).

.?سعی کنید مار را شناسائی و یا حداقل خصوصیات کلی ظاهری آنرا بخاطر بسپارید که این کار می تواند در کمک به پزشک برای تشخیص نوع مار مفید باشد. البته این کار باید به شرطی انجام پذیرد که فرد در معرض گزش ثانویه قرار نگیرد.

.?سعی کنید قربانی را سریعاً به یک مرکز اورژانس پزشکی برسانید مگر اینکه کاملاً مطمئن هستید که مار غیرسمی بوده است.

.?مراقبتهای پزشکی و کمکهای اولیه را در حد توان برای قربانی انجام دهید این اقدامات شامل :

-هرگونه وسیله ای که می تواند باعث فشار روی اندام متورم گزیده شده شود مثل انگشتر، حلقه و ... باید بیرون آورده شود چون اگر تورم اندام پیشرونده باشد این وسائل باعث قطع جریان خون به منطقه گزیده شده می شوند. - اگر شما در ناحیه دور افتاده بوده که انتقال قربانی به مرکز اورژانس بطول خواهد انجامید شما باید از یک آتل (Splint ) برای بی حرکت کردن اندام گزیده شده استفاده کنید ولی هرگاه که از آتل استفاده می کنید باید بخاطر داشته باشید که اگر ورم اندام خیلی شدید شود، آتل خودش بعنوان یک وسیله فشارنده عمل کرده می تواند باعث قطع جریان خون اندام شود، پس مکرراً انگشتان اندام مورد نظر، معاینه شود و از گرم بودن و رنگ صورتی آنها که نشانه های وجود جریان خون است اطمینان حاصل نمائید، ولی اگر اندام حالت گز گز و مورمور داشت و حالت دردناک پیدا کرد و بی رنگ شد یعنی جریان خون دچار اختلال شده است باید آتل سریعاً باز شود.

-اگر شما توسط یک آلاپید خطرناک گزیده شده و مشکلات موضعی زخم خیلی شدید نیست، می توانید از یک بی حرکت کننده فشاری (Pressure Immobilzer) استفاده کنید. این تکنیک که خصوصاً برای مارهای دریائی و الاپیدهای استرالیائی استفاده می شود، با پیچیدن یک باند بر روی محل گزش و قسمتهای بالاتر آن انجام می شود و سفتی این باند مثل بانداژی است که بدور مچ پای پیچ خورده استفاده می گردد. پس از انجام این کار عضو گزیده شده توسط یک آتل بی حرکت می شود.

این تکنیک می تواند از اثرات تهدید کننده حیات سم بر روی ارگانهای مختلف بدن کم کرده و یا آنرا به تأخیر بیندازد ولی ممکن است آسیب موضعی محل زخم را شدیدتر کند.

.?دو اصل کلی را دربرخورد با بیمار مارگزیده را بخاطر داشته باشید:

-اول اینکه بیمار مار گزیده باید هرچه سریعتر به مرکز اورژانس رسانده شود تا بتواند از سرم ضد مار (Antivenom Serum ) استفاده کند، زیرا این ترکیب می تواند حافظ جان فرد مارگزیده شود.

-اندام گزیده شده باید تا آنجا که ممکن است حرکت نداشته باشد از آن استفاده نشود تا جذب سم در اندام به تأخیر افتد.

•چه اقداماتی در برخورد با بیمار مارگزیده نباید انجام داد.

-هرگز محل گزش را شکاف نداده و از مکنده نیز استفاده نکنید، زیرا هیچ کدام از این دو کار ( گرچه قبلاً توصیه می شدند) اثر قابل توجهی بر خروج سم نداشته و فقط باعث افزایش آسیب موضعی محل زخم می شود.

.?هرگز از یخ استفاده نکنید زیرا یخ قادر به غیر فعال کردن سم مار نبوده و فقط می تواند باعث سرما زدگی عضو شود.

.?هرگز از الکل و مشروبات الکلی در بیمار مار گزیده نباید استفاده کرد، گر چه الکل درد را کاهش می دهد ولی بخاطر اثر گشاد کنندگی عروق باعث افزایش جذب سم از محل گزش می شود.

.?هرگز از باندهائی که محکم و بسیار سفت(تورنیکه)در بالای زخم بسته می شود استفاده نکنید، زیرا اولاً سود ثابت شده ای ندارد و ثانیاً می توانند باعث افزایش آسیب موضعی به اندام شده و به قیمت از دست دادن اندام بیمار تمام شود.

اقدامات درمانی در مرکز اورژانس

-پزشکان ابتدا بر روی علائمی که می توانند جان بیمار را به خطر بیندازند، تمرکزمی کنند. هرگونه مشکل تنفسی باید جدی گرفته شود و اگر لازم شد لوله تنفسی در گلوی بیمار کار گذاشته شده و حتی به دستگاه تنفس مصنوعی (ونتیلاتور) وصل می شود تا به تنفس بیمار کمک شود و اگر بیمار دچار شوک شد، باید برای بیمار مایعات داخل عروقی و سایر درمانهای لازم تجویز شود تا خونرسانی به اندمهای حیاتی ادامه یابد.

-پزشکان در بیمار گزیده شده ای که علائم قابل توجهی دارد، سرم ضد مار (Antivenom ) را تجویز می کنند، که می تواند درمان نجات دهنده جان بیمار باشد ولی چون بعضی افراد به این سرم حساسیت دارند، احتمال ایجاد واکنشهای حساسیتی و حتی شوک نیز وجود دارد که باید درمانهای اورژانسی برای مقابله با این حالت نیز در دسترس باشد (مثل وجود اپی نفرین که داروی اصلی برخورد با بیمار دچار شوک حساسیتی است و سایر داروهای لازم ).

-البته سرم ضد مار یک عارضه جانبی دیگر هم دارد که بنام « بیماری سرم » معروف است و ?- ?? روز بعد از تجویز سرم اتفاق می افتد و علائم آن شامل : تب، درد مفاصل، خارش، بزرگی غدد لنفاوی، خستگی و ... می باشد که گرچه این حالت نوعی از واکنشهایی حساسیتی است ولی هرگز تهدید کننده حیات نیست.

-حتی مارگزیدگانی که علائم قابل توجهی ندارد گرچه نیاز به سرم ضد مار ندارند ولی باید برای چندین ساعت تحت نظر باشند و حتی بعضی از آنها احتیاج به بستری شدن در بیمارستان پیدا می کنند.

-باید زخم بیمار تمیز شده و بدنبال دندان شکسته و یا سایر مواد آلوده کننده زخم بود. بعضی از زخمها نیاز به آنتی بیوتیک برای جلوگیری از عفونت زخم دارند و اگر در ? سال گذشته بیمار واکسن کزاز نزده باشد باید واکسن دریافت کند.

- در موارد نادر بیمار مار گزیده احتیاج به مشاوره با جراح پیدا می کند. گاهی در اثر مارگزیدگی اندام بیمار آنچنان ورم می کند که عضلات، سرخرگها و اعصابی که در داخل آن محدوده از اندام وجود دارند، تحت فشار قرار گرفته و سرانجام خونرسانی عضو دچار اختلال می شود و با قطع خونرسانی، عضو دچار اختلال می شود، بیمار احساس درد شدیدی در اندام خود و همچنین احساس گزگز و مورمور می کند و در نهایت اندام سفید رنگ شده و سرد می شود که اگر سریعاً این حالت درمان نشود و اندام بیمار از دست خواهد رفت و باید قطع شود.

مراحل ابتدائی این حالت اگر با بالا نگه داشتن اندام و سایر درمانها کنترل نگردد،نیاز است جراح پوست و بافت زیر آن را شکاف دهد تا فشار از روی عضلات، اعصاب و سرخرگها برداشته شده و این کار می تواند از نابود شدن عضو جلوگیری کند.

اقدامات بعدی

•پیگیری :

هر بیمار مار گزیده ای که از بیمارستان مرخص می شود باید بداند که به محض اینکه علائم بدتری پیدا کرد، باید سریعاً به بیمارستان آورده شود این علائم شامل : اختلال تنفس ، اختلال در وضعیت ذهنی، شواهد خونریزی بدتر شدن درد و بدتر شدن ورم عضو است.

همانطور که پیشتر گفته شد بعضی از افرادی که سرم ضد مار دریافت می کنند- ?? ، ?روز بعد دچار تب، درد مفاصل، کهیر ... ، می شوند که به « بیماری سرم » معروف است و تهید کننده حیات نیست ولی احتیاج به مراقبتهای پزشکی دارد.

همچنین بیماران مارگزیده (خصوصاً قربانیان مار زنگی) در چند هفته اول پس از گزش باید پزشک خود را قبل از اقدامات جراحی (چه اورژانسی و چه اعمال جراحی با وقت قبلی) مطلع کنند زیرا گزش بعضی از مارها، اختلالات انعقادی خون را تا چند هفته بعد نیز بدنبال دارد.

•پیشگیری :

. ?هرگز قصد آزار، دستکاری و یا گرفتن مارها خصوصاً مارهای با ظاهر سمی را نداشته باشید و به این ترتیب آنها را در حمله به خود تحریک نکنید.

. ?بیاد داشته باشید که مارها از شما بیشتر می ترسند تا شما از مارها. پس در صورت مواجهه با مار بجای حمله بطرف مار به او شانس فرار از محل را بدهید و به این

ترتیب از گزش خود جلوگیری کنید.
. ?در هنگام کار در محلهائی که احتمال وجود مار هست، پوشیدن پوتینهای بلند و یا استفاده از دستکش در هنگام کارهائی مثل جمع کردن هیزم و ... استفاده از شلوار بجای شلوراک و مراقبت از اینکه دست یا پای خود را در چه محلی می گذارید می تواند تا حدی از شدت گزشها کم کند.

•عاقبت بیمار مار گزیده:

اکثریت گزشها توسط مارهای غیر سمی می باشد که این گروه فقط نیاز به مراقبت از زخم و تزریق واکسن کزاز دارند و خطر جدی برای حیات به حساب نمی آ یند.
اما در گروه گزشهای مارهای سمی نیز باید دانست که تمام گزشها با تزریق سم همراه نیست حدود٪ ?? گزش توسط مار زنگی و سایر افعی ها و حتی در صد بیشتری از گزشها در خانواده الاپیده بدون تزریق سم بوده که این نوع گزش که « گزش خشک » نامیده می شود نیز اساساً مانند گزش مار غیر سمی درمان می شوند.
در مورد سایر گزشهای مارهای سمی که همراه با تزریق سم است، در صورتی که سریعاً به مرکز اورژانس رسانده شوند نیز خطر بر طرف خواهد شد برای مثال در کشور آمریکا حدود ???? گزش با مار سمی در طول سال رخ می دهد که ?? مورد مرگ در سال را باعث می شوند که موارد مرگ هم بخاطر تأخیر در مراجعه به مراکز اورژانس بوده است. در مورد مارهای سمی خصوصاً خفیف بودن علائم اولیه نباید فرد را فریب دهد و خود را بی نیاز از اقدامات درمانی ببیند و باید بدون توجه به شدت علائم و بدون تأخیر در جستجوی مراقبتهای پزشکی برآید .
و سرانجام در سالمندان و در کودکان و کسانیکه بیماری طبی همزمان دیگری نیز دارند، مار گزیدگی علائم بیشتری را باعث شده و خطر بیشتری دارد.

## عقرب گزیدگی

برای درمان عقرب گزیدگی باید چه اقداماتی صورت بگیرد؟
از حدود ??? گونه متفاوت عقرب که د رسراسر دنیا پراکنده می باشند فقط حدود ?? گونه آنها سمی هستند در بین آنها گونه Mesobuthus Tamulus ( که نوعی عقرب قرمز هندی است) کشنده ترین گونه می باشد. که میزان کشندگی آن در ایالتهای هند بین ??-??درصد گزارش شده است.
این جانور رنگهای مختلفی مثل زرد مایل به قهوه ای، قهوه ای، خاکستری و سیاه دارد و اندازه بین ?/?-?? سانتی متر دارد ولی بواسطه شکل بدنی خود که حالت تخت و صاف است،
می تواند از شکافهائی به عرض ? میلی متر نیز عبور کند و خود را وارد خانه سازند.
در محیط خارج از خانه در شکاف و درز بین سنگها، زیر پوست درخت، بین هیزمها و ... یافت شده و در محیط داخل خانه حمام، دستشوئی، آشپزخانه و محیطهای مرطوب یافت می شوند. این جانوران در طول روز در گوشه ای بی حرکت و پنهان بوده و در طی شب فعالیت خود را آغاز می کنند و بدنبال شکار خود می روند و سم خود را از طریق نیش که در انتهای دم آنها وجود دارد به شکار خود تزریق می کنند.

•سم عقرب و علائم آن :

زهر اکثر عقربهای سمی باعث نابودی گلبولهای قرمز خون می شود و در محل گزش نیز تغییر رنگ موضعی و تورم دردناک ایجاد می کند، گر چه بطور متناقص سم بعضی از انواع کشنده مثلCentruroids باعث علائم موضعی و تورم زیاد نمی شود ولی حتماً باید توسط پزشک معاینه شده و با تزریق سرم ضد عقرب درمان شود،
کودکان و افراد سالمند نیز نسبت به سم عقرب آسیب پذیرتر بوده و نیازمند توجه بیشتری می باشند .
علاوه بر آسیب به گلوبولهای قرمز، زهر عقرب علائم عصبی نیز ایجاد می کند که شامل:
بی قراری، تشنج، راه رفتن نامتعادل، تکلم منقطع، آبریزش از دهان، حساسیت شدید پوست به لمس، انقباضات ماهیچه ای، درد شکم و کاهش کارکرد سیستم تنفسی است.
البته در اکثر موارد این علائم در عرض ?? ساعت فروکش می کنند.

•درمان عقرب گزیدگی:

در اکثر موارد درمان عقرب گزیدگی مشتمل بر اقداماتی است که باعث تخفیف درد می شوند و فقط در مواردی که به گونه های خطرناک مشکوک می شویم ( توصیف بیمار از ظاهر عقرب و یا بدام افتادن عقرب توسط افراد دیگر و شناسائی گونه آن ) در صورت موجود بودن سرم عقرب از آن استفاده می کنیم. در هر صورت اقدامات زیر باید در مورد عقرب گزیدگی مد نظر قرار گیرد:
. ?شستشوی محل زخم با آب و صابون و بیرون آوردن وسائل زینتی و جواهرات (مثل انگشتر و )...
. ?استفاده از کمپرس سرد برای کاهش درد و تورم
برای این کار می توان از یک تکه یخ استفاده کرد ولی هرگز نباید اندام گرفتار را در آب یخ غوطه ور ساخت.
. ?برش محل زخم نیز فایده ای در بر ندارد و باید از آن پرهیز شود و همچنانکه استفاده از مکنده ( Suction ) نیز بی مورد است.
. ?برای کاهش درد نیز از قرص استامینوفن ?-? ( قرص هر ? ساعت )می توان استفاده کرد ولی از آسپرین و ایبوبروفن باید پرهیز شود.
. ?آنتی بیوتیک نیز کمک کننده نمی باشد.
. ?فرد عقرب گزیده باید به آرامش و خونسردی دعوت شده و اضطراب را از وی دور کرد.
. ?فرد مصدوم به هیچ وجه در طول مدتی که تحت نظر است نباید از مشروبات الکلی و یا داروهائی که فرد را گیج می کند ( مثل انواع خواب آورها) استفاده کند.
. ?در صورت امکان عقرب مسوؤل گزش فرد، باید بدام انداخته شود تا گونه آن مشخص گردد.
.?تمام افراد عقرب گزیده حتی خفیف ترین انواع آن باید حداقل ?? ساعت در بیمارستان تحت نظر باشند.

•اقدامات پیشگیرانه برای کنترل عقرب در محیط زندگی:

-?هیزم ، الوار ، سنگ و هر گونه زباله از مجاورت محل زندگی باید زدوده شود.
-?در هنگام تمیز کردن این مکانها باید از دستکش و وسائل حفاظتی دیگر استفاده کرد.
-?درز درها و پنجره ها و هرگونه شکافی در ساختمان باید مسدود شده تا از ورود عقرب به داخل خانه جلوگیری شود.
- ?در آب و هوای خشک استفاده از کیسه و یا گونی های کرباسی خیس در اطراف خانه باعث بدام افتادن عقربها می شوند.
-?استفاده از آفت کشها و حشره کشها که با نابود کردن جاندارانی که غذای عقرب محسوب می شوند. می تواند بصورت غیرمستقیم باعث کاهش تعداد عقربها در محل زندگی شود.
-?استفاده از مواد شیمیائی عقرب کش نیز مستقیماً باعث نابود کردن عقربها می شود.

## دمای اتاق نوزاد

دمای اتاق نوزاد باید چگونه باشد؟
دمای ۲۰درجه C ( سانتی گراد )، از سوی متخصصین به عنوان دمایی مناسب برای اتاق کودک از همان دوران نوزادی شناخته شده است، معمولاً کودک هوای گرم و مطبوع را به هوای سرد ترجیح می دهد، اما به این نکته نیز بایستی توجه شود که هوای خیلی گرم نیز علاوه بر این که موجب خشک شدن مخاط حلق و بینی گردیده و از این طریق زمینه ابتلا به بیماری های تنفسی در کودک را آماده می سازد، باعث عرق کردن و بیقرار شدن او نیز می گردد.
درجه حرارت اتاق کودک را می توان به راحتی با نصب دماسنجی درآن کنترل نمود.
البته تا حد امکان بایستی همه فضای خانه از دمای یکسانی برخوردار باشد تا بدین ترتیب بردن کودک از اتاقی به اتاق دیگر موجب سرماخوردگی او نشود.
شایان ذکر است که یکی از مهمترین دلایل سرماخوردگی، تغییرات ناگهانی دما از یک محیط به محیط دیگر است.

همزمان با کنترل درجه حرارت اتاق نوزاد، تنظیم درصد رطوبت نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است. بدین منظور رطوبتی در حدود ۴۰ تا ۵۵ درصد بسیار مناسب است. البته در فصل زمستان، درصد رطوبت را باید تا حدی کاهش داد، اما این کاهش نباید طوری باشد که شیشه ها دیگر بخار نکنند. بنابراین روشن کردن دستگاه بخور و یا قرار دادن یک کتری یا هر ظرف حاوی آب دیگری بر روی شوفاژ یا بخاری به منظور تأمین رطوبت کافی امری ضروری است.
درفصل سرما که وسایل گرمازا مرتباً روشن می باشند، از مقدار اکسیژن موجود در هوای داخل منزل کاسته می شود، بنابراین می توان با بردن کودک به اتاقی دیگر و بستن درآن و بازکردن یکی از پنجره ها هوای داخل را تعویض نمود.

## غذاهای مفید و مضر برای قلب

غذاهای مفید و مضر برای قلب چیست؟
بیماری کرونر(۱) قلبی به صورت مشکلاتی از قبیل دردهای آنژینی و انفارکتوس ( حمله قلبی) بروز می کند. آنچه که سبب بروز بیماری قلبی می شود، تشکیل تدریجی رسوب های چربی یا پلاک ها در لایه داخلی دیواره سرخرگ ها می باشد. این رسوب ها سبب محدود کردن عبور جریان خون می شوند که این پدیده را تصلب شرایین یا سخت شدن رگ ها (آترواسکلروز) می نامند.
دراین بیماری هیچ علامت واضحی وجود ندارد، اما زمانی که آسیب به سرخرگ ها جدی شده و جریان خون به قلب محدود شود، سبب بروز درد خواهد شد .
مسدود شدن کامل یک سرخرگ خون رسان به قلب، منجر به حمله قلبی ناگهانی و کشنده می شود. روش های متداول جهت پیشگیری از تصلب شرایین، شامل کاهش فشار خون ، دریافت رژیم غذایی کم چربی ، کاهش وزن اضافی و ترک سیگار می باشد. به برخی افراد نیزجهت کاهش کلسترول خون ، دارو داده می شود.
تحقیقات نشان می دهند که ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی و بیماری قلبی وجود دارد و با دریافت یک رژیم غذایی سالم می توان سلامتی قلب و دستگاه گردش خون را حفظ کرد.
چه غذاهایی برای قلب مفید هستند؟
- کلم برگ، کلم قرمز، گل کلم، کلم بروکسل، کلم بروکلی، شلغم، چغندر، اسفناج، مارچوبه ، لوبیا سبز، نخود سبز، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی ، نخود خشک وعصاره مخمر دارای ویتامین های گروه ب خصوصا "اسید فولیک هستند. تحقیقات متعددی نشان داده اند که اسید فولیکی که به طورطبیعی درموادغذایی یافت می شود، می تواند سبب کاهش ماده ای درخون به نام" هموسیستئین(" ۲) شود و به این ترتیب از ابتلا به تصلب شرایین پیشگیری می کند.
دانشمندان براین باورند که این ماده مستقیما به دیواره رگ ها آسیب می رساند و سبب تشکیل رسوب های چربی می شود. تخمین زده شده است که افزایش دریافت روزانه اسید فو لیک به میزان ۱۰۰ میکروگرم، سبب کاهش مرگ های مرتبط با بیماری کرونر قلبی به میزان ۷ درصد در مردان و ۵ درصد در زنان می شود.
- درجوامعی که مقادیر فراوانی از ماهی های روغنی را مصرف می کنند ، مشاهده شده است که شیوع بیماری های کرونر قلبی کمتر از جوامعی است که مقدار کمی ماهی مصرف می کنند. ماهی های روغنی از قبیل : ماهی خالمخالی، آزاد و سایر ماهی ها از قبیل قباد، حلوا، شیر، کیلکا و اوزون برون دارای اسیدهای چرب مفیدی می باشند. دانشمندان معتقدند که این مواد باعث کاهش خطر انعقاد خون و همچنین ممانعت از افزایش چربی های مضر خون می شوند.
مصرف ماهی حداقل ۳ بار درهفته ، برای افرادی که دارای سابقه بیماری قلبی و همچنین افرادی که مایل به پیشگیری از ابتلا به این بیماری هستند، توصیه می شود.
- جو دو سر، حبوبات ، سیب وگلابی؛ غنی از فیبر محلول(۳) هستند که به کاهش سطوح کلسترول خون کمک می کنند. سیر نیز اثر مشابهی دارد. افزایش کلسترول خون ، به خصوص LDL کلسترول ( کلسترول بد )، یکی ازعوامل عمده بروز تصلب شرایین است . مصرف منظم چنین غذاهایی به کاهش LDL ( کلسترول ) کمک می کند.
- روغن زیتون ، روغن کانولا، مغزها و دانه ها حاوی نوعی از اسیدهای چرب به نام MUFA ( اسیدهای چرب غیر اشباع ) هستند که به کاهش سطوح LDL - کلسترول کمک می کنند.
- میوه ها و سبزی ها ، حاوی ویتامین های آنتی اکسیدان ( ضد سرطان ) ، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب ناشی از عمل مواد سرطان زا به دیواره سرخرگ ها می شوند.
مصرف حداقل روزانه ۳ واحد از این غذاها توصیه می شود. سه چهارم لیوان آب میوه یا سبزی ها به عنوان یک واحد محسوب می شود که معادل یک عدد میوه متوسط یا یک لیوان سبزی خرد شده خام یا نصف لیوان پخته است .
ازچه غذاهایی باید پرهیز کنیم ؟
گوشت و فرآورده های آن، لبنیات پرچربی و کره ، دارای مقادیر زیادی نوعی چربی هستند که باعث افزایش سطوح LDL ( کلسترول ) درخون می شوند. در بیماریهای قلبی مصرف این غذاها را باید به حداقل رساند.
همچنین مصرف کیک و بیسکویت به علت نوع چربی به کار رفته در آنها، سبب افزایش سطح LDL (کلسترول ) می شود .
انواع غذاها و سوپ های آماده ی مصرف و یا کنسرو شده ، غذاهای بیرون از منزل ، سوسیس و کالباس و گوشت های نمک سود شده و کلا "گوشت و فرآورده های آن و همچنین تنقلات شور سرشار از نمک ( سدیم کلراید) هستند. دریافت زیاد سدیم با فشار خون بالا ارتباط دارد که از عوامل خطر موثر در بروز بیماری قلبی است. کاهش مصرف این نوع غذاها و نمک طعام سر سفره به کاهش فشار خون کمک می کند.
چند نکته :
- به سیگاری ها توصیه می شود که به ترک سیگار مبادرت ورزند ، زیرا نیکوتین سبب افزایش ضربان قلب ، افزایش فشار خون و افزایش نیاز بافت قلب به اکسیژن می شود. با مصرف سیگار توانایی خون درحمل اکسیژن کاهش می یابد. عوامل سرطان زای دود سیگار به دیواره سرخرگ ها آسیب می رسانند.
- استراحت و شل کردن عضلات، جهت کاهش میزان استرس لازم است . استرس از طریق افزایش هورمون های استرس ( ازجمله آدرنالین ) سبب تولید و افزایش کلسترول می شود.
پی نوشت ها :
(۱) سرخرگ کرونر، سرخرگ تغذیه کننده قلب می باشد.
(۲) هموسیستئین، یک ماده ی حاوی سولفور است که هنگام سوخت و ساز اجزای تشکیل دهنده ی پروتئینها در بدن تولید می شود.
(۳) فیبر محلول، بخشی از اجزای تشکیل دهنده ی گیاهان است که بدن ما قادر به هضم آن نیست و با آب، تشکیل ژل می دهد.
منبع : انجمن پزشکان ایران

## سل فعال

چگونه می فهمیم که مبتلا به سل فعال هستیم؟
علامتهای این بیماری بستگی به این دارد که میکروب به کدام عضو حمله کرده است.
معمولاً میکروب سل ریه ها را درگیر می کند وعلامت های سل ریوی شامل:
* سرفه شدید بیش از ۳ هفته ،
* درد قفسه سینه ،
* خلط خونی
سایرعلایم عبارتند از:
* ضعف یا خستگی زیاد،
* کاهش وزن،
* از دست دادن اشتها
* تب
* لرز و
* عرق شبانه

## شوک

شوک چیست ؟
تعریف :

ناتوانی دستگاه گردش خون در رساندن خون کافی به تمام اعضای بدن را شوک گویند .
در این حالت چون خون کافی به اعضای بدن نمی رسد بدن شروع به مقابله باوضع
موجود (کاهش خون رسانی ) می کند .
دفاع بدن دراین حالت بصورتی است که باید حداکثرخون به اعضای حیاتی مثل مغز و
قلب رسیده و در مقابل به اعضا کم اهمیت تر مثل پوست , روده و عضلات خون
کمتری برسد زیرا سلامت قلب و مغز ضروری تر است ؛ و در حقیقت شوک دفاع بدن
در برابر این کاهش خون رسانی است .شوک به سه دلیل می تواند بروز یا پیشرفت کند
:
) ?کاهش قدرت قلب) ? کشادشدن رگها) ? کاهش حجم خون انواع شوکها
انواع شوک را بر اساس علت آن تقسیم بندی می کنند که عبارتند از :
-?شوکهای فلبی مثل موارد سکته قلبی۱
-?شوکهای ناشی از کاهش خون مثل موارد خونریزی شدید یا سوختگی شدید
-?شوکهای عصبی مثل قطع نخاع
-?شوکهای روانی مثل شنیدن خبرهای بد
-?شوکهای حساسیتی , مثل تزریق داروئیکه فرد به آن حساسیت دارد
-?شوکهای عفونی و غیره علائم
شوک و علائم آن به تدریج به تدریج پیشرفت میکنند . علائم آن را به سه مرحله تقسیم
میکنند که عبارتند از :
مرحله اول : افزایش تعداد نبض و تنفس , اضطراب و ترس .
مرحله دوم : رنگ پریدگی , نبض سریع و ضعیف , تنفس مشکل , ضعف و تشنگی و
گاهی تهوع .
مرحله سوم : کاهش سطح هوشیاری , کاهش فشار خون , نبض و تنفس ضعیف .
مصدوم اغلب قدرت سر پا ایستادن نداشته و روی زمین می افتد . مردمکهای چشمهایش
گشاد شده و چشمهایش حالت خماری دارد . کمکهای اولیه :
بهترین درمان شوک پیشگیری از آن است . بنا براین اگر برای کسی حادثه ای اتفاق
افتاده (مثلاً تصادف کرده ) که احتمال می دهید دچار شوک شود ولی هنمز علائم شوک
را نشان نمی دهد ، با این اقدامات عبارتند از :
- ?کنترل راههای هوایی مصدوم و جلوگیری و آسپیره کردن مواد استفراغی .
- ?دادن اکسیژن
- ?کنترل خون ریزی
- ?آتل بندی محل شکستگی
- ?مریض را به پشت دراز کرده و پاهایش را حدود??-?? سانتی متر بلند کنید.نکته
مهم اینکه اگر با این کار تنفس مصدوم مشکل شد فوراً پاهایش را پایین آورده و یا اگر
احتمال شکستگی پا یا ستون فقرات می رود پا ها را بلند نکنید.
- ?جلو گیری از دفع حرارت بدن مصدوم به به وسیله پیچیدن وی درون پتو یا کحاف
یا چیز مشابه آن ، توجه داشته باشید که با حرارت خارجی (بخاری ) مصدوم را گرم
کنید.
- ?در صورتیکه کصدوم بیهوش یا استفراغ ندارد به او مایعات بدهید.
- ?کنترل علائم حیاتی را هر ?دقیقه یکبار به عمل آورید. وضعیت اغماء – بهبودی
مصدوم که زخمهای وسیع در پائین صورت یا فک دارد، یا آنها که بیهوش هستند به
پهلو خوابیده و سر وی را به پائین خم کنید تا مایعات استفراغ شده و خونیکه از
صورت خارج می شوند باعث انسداد مجازی تنفس و خفگی نشود . در اینگونه
مصدومین باید توجه این وضعیت را وضعیت بهبودی می گویند .

## ریزش مو

چه عواملی باعث ریزش مو می شوند؟
هر شاخه از موی سر انسان دارای یک سیکل رشدی می باشد که به طور ژنتیکی
برای آن طراحی شده و این سیکل شامل رشد، پیری و ریزش است به طور متوسط
روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ مو میریزد البته در افراد مختلف متفاوت است همچنان که یک مو
میریزد موی جدید جای آن را می گیرد. مشکل زمانی آغاز میشود که موهای ریزش
یافته بیشتر و سریع تر از موهای رویش یافته جدید باشد و یا رشد موهای جدید ضعیف
شود در این حالت بعد از مدتی از تعداد کل موها کاسته شده و فرد متوجه کاهش حجم
موهایش می شود . این علت اصلی ریزش مو می باشد عوامل مختلفی می توانند روی
سیکل رشد مو اثر کنند و باعث ریزش موقت و یا دائمی شوند شامل: تلوژن افلوویوم یا ریزش با تاخیر ناشی از استرس
استرس میتواند عامل مهمی ریزش مومحسوب شود. به طور طبیعی ۱۰-۵ ٪ از
موهای سر در مرحله استراحت به سر میبرند یک استرس شدید باعث میشود درصد
زیادی از موها در یک زمان وارد مرحله تلوژن شوند و رشدشان متوقف میشود.چند
ماه بعد از استرس وارد شده موهای در حال استراحت دچار ریزش شده و این ریزش
به حدی شدید میباشد که باعث نگرانی فرد میشوداین استرس میتواند شامل: یک ضربه
روحی ناگهانی (مرگ یکی از نزدیکان ، از دست دادن شغل ، جدایی) یا بیماری (تب
شدید، عفونت، آنفلوآنزاو...) یا خستگی شدید ناشی از کار زیاد ، داشتن جراحی. چون
این حادثه چند ماه قبل اتفاق افتاده فرد ریزش موی خود را به آن نسبت نمی دهد این یک
شرایط موقتی میباشد و طی چند ماه موهای جدید با سیکل طبیعی شروع به رشد میکنند
ودر سیکل آینده درصد زیادی از موها وارد مرحله استراحت نمی شوند . آناژن افلوویوم یا ریزش ناگهانی
آناژن افلوویوم شرایطی است که درصد زیادی از موهای در حال رشدبه طور ناگهانی
ریزش پیدا میکنند. شیمی درمانی و رادیو تراپی در درمان سرطان عامل پر قدرتی
است که باعث توقف فاز رشد و ریزش مو میشود .شیمی درمانی و رادیو تراپی روی
سلولهایی از بدن که به سرعت تقسیم میشوند مثل سلولهای سرطانی اثر کرده و باعث
از بین رفتن آنها میشودمتاسفانه چون سلولهای ناحیه فولیکول موسرعت تقسیم بالایی
دارند این داروها روی آنها هم اثر کرده و باعث از بین رفتن فولیکولها میشود. البته این
حالت هم موقت بوده و چند ماه بعد از توقف شیمی درمانی موها شروع به رشد میکنند. تغذیه نامناسب
بعد از مدتی تغذیه نامناسب بدن با کمبود ویتامین ، پروتئین و آهن مواجه شده و هر کدام
از این کمبودها میتوانند باعث ریزش شدید مو شوندالبته اثر آنها میتوانند موقت باشند و
در صورتی که کمبودها اصلاح شوند ریزش مو طبیعی میشود. فاکتورهای شیمیایی
مواد شیمیایی که در رنگ کردن موها ، فر کردن ، صاف کردن و دکلره استفاده
میشوند میتوانند باعث خشک شدن و خورد شدن موها شده وریزش موقت ایجاد کنند در
مواردی این ریزش موها دائم شده و موهای ریخته شده دوباره رشد نمیکنند. عدم تعادل هورمونها
به هم خوردن شرایط درونی و هورمونی بدن باعث ریزش موی شدید میشود این موارد
شامل: دیابت کنترل نشده، بیماری تیروئید، کلیه ، کبد، لوپوس، سندرم تخمدان پلی
کیستیک در این شرایط تا درمان کامل بیماری اصلی ریزش مو ادامه خواهد
داشت.بنابراین یافتن علت اصلی ریزش مو مهمترین قدم در درمان آن میباشد. طاسی آندروژنتیک
معمولترین علت ریزش مو در آقایان عامل پر قدرت آندروژنتیک می باشد.همانگونه که
از نام آن مشخص میباشد دو فاکتورمهم هورمون آندروژن و ژنتیک نقش اصلی را در
این ریزش مو دارند .درخانمها هم این نوع ریزش مو ایجاد میشود ولی معمولا باعث
نازک شدن مو وریزش منتشر در سر میشود. در آقایان بعد از بلوغ به دنبال آفزایش
سطح هورمونهای آندروژنی نازک شدن موها و عقب رفتن موهای ناحیه پیشانی
شروع میشود.

## دوپینگ خونی

دوپینگ خونی چیست؟
دوپینگ خونی تکنیک‌های افزایش سلول‌های قرمز حامل اکسیژن در خون و بهبود
کارکرد ورزشکار است.
شایع‌ترین نوع دوپینگ خونی شامل تزریق اریتروپوئتین (EPO)، تزریق مواد
شیمیایی مصنوعی که می‌توانند اکسیژن را حمل کنند، و انتقال خون است که همه آنها
بر اساس فهرست مواد و روش‌های ممنوع سازمان جهانی ضددوپینگ (WADA)
ممنوع شده‌اند.
EPO به طور طبیعی در بدن تولید می‌شود. این هورمون بوسیله کلیه‌ها تولید می‌شود و
باعث می‌شود که مغز استخوان برای تولید سلول‌های قرمز تحریک شود. سلول‌های

قرمز خون اکسیژن را در خون حمل و نقل می‌کنند، بنابراین هر افزایشی در شمار این سلول‌ها میزان اکسیژنی که خون می‌تواند به عضلات بدن حمل کند، تشدید می‌کند. نتیجه نهایی استقامت بیشتر فرد خواهد بود.
دوپینگ خونی با افزایش فراهم‌آوری اکسیژن به عضلات در حال فعالیت، خستگی را کاهش می‌دهد. این کار حداکثر نیرویی را که عضلات تولید می‌کنند، افزایش نخواهد داد، بلکه به عضلات اجازه خواهد داد که برای مدت درازتری کار بیشتری انجام دهند.
هنگامی که اریتروپوئیتین به دلایل مشروع پزشکی مورد استفاده قرار می‌گیرد، به درمان کم‌خونی ناشی از سرطان یا بیماری کلیوی کمک می‌کند.
در روش دوپینگ با انتقال خون، خون فرد را می‌کشند و آن را برای چند ماه ذخیره می‌کنند تا زمانی که بدن این خون را جایگزین کند. بعد پیش از مسابقات، ورزشکار دوباره خون ذخیره‌شده را به خود تزریق می‌کند. نتیجه کار مشابه تزریق اریتروپوئیتین است- افزایش سلول‌های قرمز خون.
WADA می‌گوید با به کارگیری روش شناسایی اریتروپوئیتین در سال ???? دوباره گرایش به تزریق خون برای انجام دوپینگ افزایش یافته است.
این افزایش قدرت با دوپینگ خونی ممکن است به معنای تفاوت میان مدال طلا و نقره باشد، یا شکستن یا نشکستن یک رکورد جهانی باشد.
ورزش‌هایی که بیش از همه در معرض دوپینگ خونی هستند، دوهای استقامت از ??? متر به بالا،شنای در مسافات طولانی، دوچرخه سواری، و نیز شاید قایقرانی یا سه گانه باشند.
دوپینگ خونی خطرات خودش را هم به همراه دارد. ممکن است مصرف اریتروپوئیتین یا دوپینگ خونی باعث شود که خون خیلی غلیظ شود، و تلمبه‌کردن به سراسر بدن برای قلب بسیار سخت شود یا اینکه فرد دچار لخته‌شدن خون یا سکته مغزی شود.

### ورزش بعد از خوردن غذای چرب

فواید ورزش بعد از خوردن غذای چرب چیست؟
شاید با خوردن غذای چرب احساس رضایتمندانه ای از وضعیت تغذیه خود نداشته باشید، اما دو ساعتی صبر کرده و سپس کمی ورزش کنید. به این ترتیب آسیب ناشی از چربی بر عروق را خنثی می کنید. منظور از ورزش این نیست که حرکات ژیمناستیکی انجام دهید، بلکه پیاده روی نیز مناسب است.
خوردن فقط یک تکه کیک هویج دارای چربی اشباع و نوشیدن شیر بستنی از توانایی بدن برای حفاظت از خود در برابر بیماری قلبی می کاهد. چربی موجود در این مواد توانایی کلسترول خوب خون یا اچ.دی.ال را برای انجام وظیفه اش که حفاظت از دیواره داخلی عروق از مواد التهابی موثر در تشکیل پلاک است، تقلیل می دهد. پس از خوردن یک غذای چرب، عروق قابلیت خود را برای اتساع در پاسخ به افزایش جریان خون از دست می دهند. این اثر چهار تا شش ساعت پس از مصرف غذا به اوج خود می رسد و عروق به رگ های خونی یک بیمار قلبی شباهت پیدا می کنند.
این مدت زمانی پس از خوردن غذای چرب، محیط را برای ناسالم شدن عروق آماده می کند و زمانی که عروق وضعیت سالمی نداشته باشند منجر به بیماری قلبی، مقاومت به انسولین و دیگر مشکلات می شوند. ورزش کردن پس از مصرف این نوع غذاها، وضعیت را تغییر می دهد و در واقع با آن غذای پرچرب مقابله می کند، البته این بدان معنی نیست که مردم به بهانه ورزش غذای چرب مصرف کنند، اما متاسفانه برخی این کار را می کنند و لذا باید به طریقی از اثرات مضر آن بکاهند.

### احیای قلبی – ریوی

احیای قلبی - ریوی (CPR) در ورزشکاران را توضیح دهید.
پیش زمینه
ایست قلبی و یا تنفسی در میان ورزشکاران بسیار شایع می باشد ,در ورزشهایی همچون شنا,اسکی روی آب (احتمال غرق شدن نوآموز یا ورزشکار وجود دارد که غرق شدگی خود یکی از عوامل توقف سیستم قلبی تنفسی می باشد) و یا در ورزشهای پر برخورد مانند فوتبال و بسکتبال امکان ایست قلبی تنفسی (به دلایلی مانند ضربه مستقیم به قلب و یا قرار گرفتن یک جسم خارجی مانند آدامس در مجرای تنفسی ورزشکاران و ... )وجود دارد پس آگاهی مربی,سرپرست و یا بازیکنان دیگر به عملیات احیا کمک زیادی به برقراری مجدد تنفس و ضربان قلب ورزشکار می کند.
هنگامیکه ورزشکار دچار ایست قلبی و تنفسی میشود مهمترین اقدام شما به عنوان مربی یا سرپرست,تلاش برای برقراری گردش خون و تنفس مصدوم است .
سه دستگاه عصبی,قلبی, تنفسی در ارتباط نزدیک با یکدیگر هستند و اختلال در یکی از آنها دیگر دستگاهها را نیز با مشکل مواجه می سازد .بنابراین برای جلوگیری از ایست قلبی تنفسی باید به سرعت وارد عمل شده و عملیاتی موسوم به عملیات احیا یا CPR را انجام داد. تعریف احیای قلبی_ ریوی
احیای قلبی ریوی به یک سری از اقداماتی گفته میشود که با استفاده از تنفس مصنوعی و ماساژ قلبی در فردی که تنفس و یا ضربان قلب ندارد باعث بازگردانیدن وی به زندگی می شود. این مانور حیاتی می تواند بدون احتیاج به هیچ وسیله اضافی نیز انجام گیرد و انجام صحیح و به موقع آن جان انسانهای زیادی را از مرگ حتمی نجات می دهد.
نکته : انجام به موقع و سریع CPR در ۶-۴ دقیقه اول پس از ایست قلبی تنفسی از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است و این مدت زمان را زمان طلایی( golden time) می نامند.در مواردی مانند ایست قلبی،تنفسی, غرق شدگی، خفگی، مصرف زیاد مواد مخدر و مشروبات الکلی، احیای قلبی ریوی می تواند فرد را به زندگی بر گرداند.
جهت شروع احیای قلبی ریوی ابتدا باید مطمئن شوید که فرد مورد نظر شما به احیای قلبی ریوی نیاز دارد بدین منظور:
۱- او را صدا زده و به آرامی تکان می دهید.
۲- برای بررسی تنفس از سه روش Listen ( قرار دادن گوش در کنار دهان ورزشکار به منظور شنیدن صدای تنفس وی) Feel (قرار دادن دست و یا آینه در کنار دهان و بینی ورزشکار به منظور احساس کردن دمای تنفس) و Look (نگاه کردن به حرکات قفسه سینه) استفاده میشود.
به دقت به چهره فرد و حرکات قفسه سینه او بنگرید. (چهره کبود و لبهای تیره رنگ و کبود نشانگر نارسایی گردش خون و عدم اکسیژن رسانی می باشد)
۳- نبض کاروتید( این نبض در ناحیه گردن و در شیار قدامی عضله SCM , در کنار سیب انسان" غضروف تیرویید " می باشد.) را به منظور بررسی وجود نبض (ضربان قلب )بررسی نمایید.
نکته:اگر ورزشکار مصدوم بیهوش بود سریع باید راه هوایی وی را باز کرد زیرا عدم هوشیاری خود عاملی برای بازگشت زبان به سمت حلق و مسدود کردن راه هوایی می باشد پس در این حالت باید ابتدا راه هوایی وی را باز کرد .(در مطالب ذیل گفته شده است).

اگر متوجه شدید که مصدوم تنفس و یا نبض ندارد اقدامات زیر را انجام دهید :
۱- تماس با اورژانس ۱۱۵. ۲- انجام سریع CPR ا گر می خواهید احیا 'قلبی ریوی را انجام دهید، هرگز به بهانه تماس با اورژانس مصدوم را رها نکنید. نباید فرصت را از دست بدهید. شما هم می توانید با احیای قلبی ریوی زندگی این فرد را نجات دهید پس مراحل احیای ریوی را آغاز کنید.
در انجام CPR مرحل زیر را با دقت پیش می گیریم(ABC ):
"A"باز کردن راه هوایی Air way
اولین قدم در احیای قلبی ریوی باز کردن راه هوایی فرد است. در فرد بیهوش تمامی ماهیچه ها شل شده اند که عضلات زبان و گردن هم از این قاعده مستثنی نیستند و احتمال دارد که زبان به طرف حلق بر گردد و راه هوایی را مسدود کند. انجام مانور سر عقب _چانه بالا :
مطابق شکل مقابل کف دست را روی پیشانی مصدوم گذاشته و سر او را به طرف عقب بر گردانید . همزمان با این کار دست دیگر را زیر چانه او قرار داده و به سمت بالا فشار دهیدبه طوریکه دندانهای فک بالا و پایین در مقابل هم قرار گیرند. در صورت انجام صحیح این مراحل شما موفق به باز کردن را ه هوایی مصدوم خواهید شد.
مراقب باشید که دهان فرد را بیش از حد باز نشود چون در این صورت ممکن است

زبان به عقب برگردد و راه هوای را مسدود کند .همچنین نسوج نرم زیر چانه را فشار
ندهید زیرا زبان را به سمت حلق رانده و راه هوایی را میبندد. B"دادن تنفس مصنوعی Breathing
پس از بازکردن راه هوایی باید از وضعیت تنفس مصدوم أگاه باشید. ابتدا قفسه سینه
فرد را برهنه کنید.
سپس استفاده از سه روش Listen,Feel,Look برای بررسی تنفس.
اگر با استفاده از این سه روش تنفس را حس نکردید باید تنفس مصنوعی را آغاز کنید.
حتی اگر نتوانستید تشخیص دهید که فرد مذکور تنفس دارد یا نه نفس مصنوعی را آغاز
کنید. چون اگر فرد تنفس داشته باشد شما در هنگام تنفس مصنوعی متوجه می شوید. تکنیک دادن تنفس مصنوعی:
سر را به عقب متمایل کنید به صورتیکه دهان کمی بازتر باشد (نحوه باز کردن راه
هوایی در مطالب فوق ذکر گردید.)
۱ _تنفس دهان به دهان:
با انگشتان دستی که روی پیشانی مصدوم است سوراخهای بینی فرد را ببندید.
دهان خود را روی دهان مصدوم بگذارید بطوریکه , لبهای شما کاملا اطراف دهان او
را بگیرد.
با یک بازدم عمیق، هوا را وارد دهان فرد مصدوم کنید.
همزمان از گوشه چشم خودبه قفسه سینه فرد نگاه کنید و ببینید آیا هنگامی که درون
مجاری هوایی او می دمید
قفسه سینه بالا می رود یا نه
وقتی قفسه سینه فرد بالا می آید تنفس را قطع و دهان خود را از دهان فرد جدا کرده و
بینی او را آزاد بگذارید
و خودتان برای تنفس بعدی نفس بگیریدهنگام تنفس موثر سینه و شکم مصدوم بالا و
پایین می آید،
احیاگر حس می کن که بادکنکی را پر میکند
و پس از دمیدن حجم معینی، مقابل ورود هوای اضافه تر مقاومت احساس میکند.
به تدریج رنگ پوست فرد از زردی و کبودی به صورتی تغییر می یابد. ۲ _تنفس دهان به بینی:
در هنگامیکه دهان و فک ورزشکار دچار آسیب شده است و یا به دلیل آغشته بودن
دهان وی به سم یا استفراغ شدید
امکان تنفس دهان به دهان وجود ندارد و باید از این شیوه استفاده کنیم.
به این صورت که با دست خود کاملا دهان ورزشکار را پوشش می دهیم و این بار
دهان را بر روی بینی وی قرار داده
و بازدم خود را به او می دهیم
هنگامیکه قفسه سینه بالا آمد دهان خود را از بینی وی جدا کرده و دستمان را نیز از
روی دهان وی بر می داریم
و خود را برای تنفس بعدی آماده می کنیم. ۳ _تنفس دهان به دهان و بینی:
معمولا از این روش برای برقراری تنفس کودکانی که در ورزش دچار آسیب تنفسی
شده اند
استفاده میشود(مانند کودکانی که ضمن فعالیتهای بدنی" شنا و ژیمناستیک"دچار آسیب
می شوند)
در این روش باید دهان و بینی کودکان را کاملا با دهان خود پوشش دهیم.و بازدم خود
را به دهان و بینی آنها بدهیم C"ماساژ قلبی Circulation
نکته:اگر مصدوم آهسته نفس می کشد یا تنفس او ضعیف است یا به طور کلی تنفسش
دچار اشکال است میتوانید از تنفس مصنوعی کمک بگیرید ولی اگر مصدوم نبضی
آهسته و ضعیف داست به هیچ عنوان نباید به او ماساژ قلبی دهید زیرا ماساژ برای قلبی
که نامنظم و ضعیف می زند ایست کامل را به همراه می آورد.
پس ازدادن یک یا دو تنفس مصنوعی در صورتیکه فرد تنفس خود را بازنیابد باید نبض
فرد را کنترل کرد. طریقه کنترل کردن نبض:
۱- پس از آنکه تنفس مصنوعی تمام شد کف دست را از روی پیشانی فرد بر ندارید و
دو انگشت دست دیگر را در وسط گردن
بالای نای و حنجره روی برآمدگی جلوی گردن ( سیب آدم ) بگذارید.
۲- انگشتان خود را به آرامی به سمت پایین و کنار آن قسمت بلغزانید و سپس کمی
فشار دهید.به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه این کار
را ادامه دهید تامطمئن شوید که نبض را حس میکنید یا نه؟ کنترل کردن نبض احتیاج به
مهارت و دقت خاصی دارد
۳- اگر فرد نبض داشت به تنفس مصنوعی با اندزه دوازده بار در دقیقه ادامه دهید.
۴- اگر فرد نبض نداشت باید بی درنگ ماساژ قلبی را همراه با تنفس مصنوعی آغاز
کنید.زیرا فرد دچار ایست قلبی شده
و احتمال واردصدمات جبران ناپذیری به مغز وی وارد شود.
۵- برای دادن یک ماساژ قلبی موثر علاوه بر اینکه باید ماساژ را با تکنیک صحیح انجام
داد لازم است که وی را در
وضعیت مناسبی بخوابانید.بیمار را به پشت خوابانده , مطمئن شوید که وی روی یک
سطح سخت قرار گرفته است.
اگر فرد در رختخواب یا هر سطح نرم دیگری است وقت را تلف نکنید و فقط کافیست
که او را روی زمین بلغزانید
یا اینکه یک تخته با هر شی صاف و سخت را از بین پشت او و ملحفه قراردهید.
۶- کنار مصدوم زانو بزنید.
۷- آخرین حد دنده های او را با دو انگشت دستی که به بالای فرد نزدیکتر است
بیابید.انگشتان خود را بسمت بالا بلغزانید
تا به یک فرو رفتگی در محل اتصال دنده های دو طرف برسید.
یک انگشت را در محل فرورفتگی بگذارید و انگشت دیگر را کنار آن قرار دهید سپس
ته دست دیگر را در کنار آن دو انگشت قرار دهید
بعد ته دست دوم را روی دست اولی بگذارید.
۸- موقعیت بدن خود را طوری تنظیم کنید که بازوها خم نشوند و بر بدن ورزشکار
عمود باشند.
و شانه ها در امتداد نقطه اتکا دستها باشند.به اندازه ای بر جناغ فرد فشار وارد کنید که
۴ تا ۵ سانتی متر پایین برود.
۹- پس از انجام ۱۵ عدد ماساژ پشت سر هم (این ۱۵ ماساژ در مدت ۱۱ ثانیه خواهد
بود) دو عدد تنفس مصنوعی به فرد بدهید
شما برای انجام این دو تنفس ۴ ثانیه فرصت دارید.
این سیکل باید چهار بار در دقیقه تکرار شود برای اینکه بتوانید نسبت ۱۵:۲ را در هر
دوره رعایت کنید بهتر است با هر ماساژ شماره آن را بلند بگویید.
۱۰- بعد از یک دقیقه وضعیت مصدوم را ازریابی کنید.اگر ضربان مداوم رگ گردن
باز نگشته باشد دوباره احیای قلبی ریوی را
با دو تنفس و ۱۵ ماساژ قلبی از سر بگیرید. شما برای انجام این دو تنفس و ۱۵ ماساژ،
۱۵ ثانیه فرصت دارید.
۱۱- این کار را برای مدت ۳ دقیقه دیگر ادامه دهید.
اگر در این مدت تنفس منظم فرد بازگشت نیازی به تکرار احیای قلبی ریوی نیست بلکه
باید مرتب تنفس و نبض فرد را چک کنید.
اگر تنفس منظم فرد برنگشت تنفس مصنوعی را با سرعت ۱۲ عدد در دقیقه شروع
کنید و همزمان نبض فرد را چک کنید .
توجه داشته باشید که وقفه در انجام مراحل احیای قلبی ریوی بیشتر از ۵ ثانیه نشود. علائم CPR موفق چیست
اگر CPR موثر باشد نبض و تنفس به حالت عادی بر می گردد,کبودی لبها و ناخنها از
بین می رود و به رنگ صورتی تبدیل می شود.
منبع: موسسه طب ورزش پارس

### رگ به رگ شدن در ورزشکاران

اقدامات اورژانسی در رگ به رگ شدن در ورزشکاران چیست؟
پیش زمینه
از متداول ترین آسیب هایی است که همواره یک ورزشکار را تهدید می کند، رگ به

رگ شدن عضله و پارگی تاندون است .
تعریف :جراحتی است که در ناحیه رباط (رباط رشته محکمی است که پیوند دهنده استخوانها به یکدیگر بوده و مفاصل را محکم در جای خود نگه میدارد.)رخ می دهد و معمولاً منجر به کشش یا پارگی رباط می شود.
این اصطلاح بیشتر در مورد آسیب بافت های نرم مانند رباط ها ،عضلات و تاندون ها به کار می رود . این آسیب‌ها وقتی‌رخ‌می‌دهند که‌دراثر حرکات‌ناگهانی‌یا شدید، این‌بافت‌ها بیش‌از حد کشیده‌شود و دچار پارگی‌ناکامل‌یا کامل‌شوند. علل رگ به رگ شدن
۱. افتادن یا پرت شدن
۲. پیچ خوردن مفاصل
۳. ضربه خوردن
۴. هر عاملی که باعث شود یک مفصل از حالت عادی خود خارج شود. نواحی که بیشتر در معرض این آسیب هستند
۱. مچ دست در ورزشکارانی که حرکات پرشی دارند و روی دست فرود می آیند
۲. شست دست در ورزشکاران ورزشهایی مانند اسکی یا والیبال و بسکتبال
۳. قوزک پا، بازو، پا و زانو علائم
۱. ورم
۲. کبودی
۳. درد
۴. عدم امکان تحرک و استفاده از مفصل صدمه دیده
۵. حساسیت به لمس
معمولاً اقداماتی که برای این نوع آسیب دیدگی انجام می شود همانند در رفتگی می باشد.
۱.بی حرکت نگه داشتن مفصل آسیب دیده و استراحت دادن به آن
۲.قرار دادن یخ بر روی ناحیه آسیب دیده حدود ۴ تا ۸ بار در روز به مدت ۲۰ دقیقه
۳.نگه داشتن محل آسیب دیده با باند کشی
۴.قرار دادن اندام آسیب دیده(آرنج،زانو،مچ دست و یا بازو)بر روی یک بالش درهنگام استراحت.
۵.استفاده از مسکن هایی مانند آسپرین یا بروفن برای تسکین درد
منبع: موسسه طب ورزش پارس

## مراقبت از نوزاد تازه متولد شده

چگونه از نوزاد تازه متولد شده مراقبت کنیم؟
پوسته ریزی پوست سر اگر چه منظره زیبایی ندارد اختلالی شایع و بی خطر است.
ممکن است کودک شما مختصری پوسته خشک شبیه شوره سر داشته باشد و یا ممکن است در مواردی این پوسته ریزی شدید بوده و پوسته ها کاملا ضخیم، چرب و زرد رنگ باشند و یا حالت کبره داشته باشند.
این اختلال ممکن است بین دو هفتگی تا سه ماهگی دیده شود و معمولا بعد از چندین ماه خود بخود بر طرف می گردد و به نظر می رسد که بعداز ? تا ? ماهگی دیده نمی شود.
علت ایجاد این پوسته ها آنست که غدد سباسه موجود در پوست سر بیش از حد چربی ترشح می کنند و این چربی ها تبدیل به پوسته هایی خشک می شوند و می ریزند.
بسیاری از کارشناسان معتقدند که ترشح بیش از حد هورمون ها در مادر و رسیدن آن به جنین هنگام تولد موجب فعال شدن بیش از حد غدد سباسه می شود. وقتی پس از چند ماه سطح هورمون ها در بدن کودک پایین می آید، این اختلال نیز از بین می رود.
برای برداشتن پوسته ها بهترین راه آنست که دوبار در هفته روغن های مخصوص کودک یا روغن های گیاهی مانند روغن زیتون را روی سر کودک بمالید و ?? دقیقه صبر کنید سپس موهای او را شانه کنید تا پوسته ها بریزند. سپس سر او را با یک شامپو ملایم مخصوص بچه بشویید.
بعضی از پزشکان توصیه می کنند که شامپو را به مدت ?? دقیقه روی سر کودک نگهدارید (و یا تا وقتی که بچه می تواند تحمل کند) و سپس سر او را با یک پارچه یا حوله نرم ماساژ دهید.
این اختلال رفته رفته بطور خودبخود از بین می رود ولی اگر این حالت تا چندین ماه ادامه یافت و یا شدت پیدا کرد و به سایر قسمت های بدن انتشار یافت، با یک متخصص اطفال مشورت کنید. ممکن است پزشک یک شامپوی دارویی تجویز کند. کوتاه کردن ناخن ها ناخن های کودک نرم تر و تا شونده تر از ناخن های شماست ولی اشتباه نکنید؛ کودکان ناخن های تیزی دارند. اگر ناخن های کودک را به موقع نگیرید ممکن است هنگام دست و پا زدن صورت شما یا خودش را زخمی کند. شاید لازم باشد این کار را در اولین روزهای بازگشت به خانه انجام دهید.
ناخن های دست نوزاد خیلی بسرعت رشد می کنند و ممکن است لازم باشد چند بار در هفته ناخن های او را کوتاه کنید. سرعت رشد ناخن های پا از ناخن های دست کمتر است.
آسان ترین راه کوتاه کردن ناخن های دست کودک با استفاده از قیچی مخصوص کودکان است. نوک این قیچی های ناخنگیر گرد است و تیز نبودن آن کمک می کند تا در صورت تکان خوردن به کودک آسیب نرسد.
می توانید از ناخن گیر مخصوص کودک نیز استفاده کنید، در اینصورت باید خیلی دقت کنید که پوست یا حتی گوشت نوک انگشت کودک بطور اتفاقی در آن گیر نکند. بهتر است همراه یک نفر دیگر نسبت به انجام این کار اقدام کنید.
یکی از شما دو نفر کودک را نگه می دارد و یا مانع حرکت زیاد او می شود و نفر دیگر ناخن ها را کوتاه می کند. یک روش دیگر این است که هنگام شیر خوردن و یا موقعی که کودک در خواب است نسبت به چیدن ناخن هایش اقدام کنید زیرا آرامتر است. هنگام چیدن ناخن، نوک انگشت کودک را از لبه ناخن دور کنید تا در ناخن گیر یا قیچی گیر نکند و در عین حال دست او را محکم نگه دارید. مراقبت از محل قطع شدن بند ناف بند ناف نوزاد بعد از تولد از نزدیکی بدن بسته شده و بطور بدون دردی بریده می شود.
محل بریدگی باید تا آنجا که ممکن است تمیز و خشک نگه داشته شود. معمولا مدت یک هفته تا ?? روز طول می کشد تا بند ناف خشک شود و بیفتد. ترمیم محل افتادن بند ناف ممکن است چند روز بطول انجامد. موقع افتادن بند ناف ممکن است پوشک کمی خونی شود، این امر طبیعی است.
پوشک را زیر بند ناف ببندید تا جریان هوا برای خشک کردن آن کافی باشد و ادرار با آن تماس نداشته باشد. مادام که بند ناف نیفتاده است از حمام وان استفاده نکنید.
درهوای گرم بهتر آنست که تنها یک پوشک و یک تی شرت آزاد به نوزاد بپوشانید تا هوا جریان کافی داشته باشد و خشک شدن بند ناف تسریع شود. تا وقتیکه بند ناف نیفتاده است از پوشاندن زیر پوشهای سرهمی بپرهیزید.
برای مراقبت درمنزل دست اندرکاران امور بهداشتی همواره توصیه می کنند که قاعده بند ناف را با یک سواب پنبه ای (مانند گوش پاک کن) یا یک تکه گاز آغشته به الکل روزی یک یا دو بار تمیز کنید. بسیاری از پزشکان به این روش عقیده دارند ولی بعضی نیز امروزه معتقدند که بهتر است بدون هیچ اقدامی صبر کنیم تا بند ناف بخودی خود خشک شود.
اگر شما نمی دانید که چه کنید بهتر است با پزشک کودک خود صحبت کنید. (این سوال خوبی است که می توانید آن را در ویزیت اول بپرسید). علائم عفونت اگر چه نادرند عبارتند از: تورم یا قرمزی، جمع شدن چرک در قاعده بند ناف و تب. بنابراین اگر ناف کودک قرمز و ملتهب شد یا شروع به آب دادن کرد با پزشک وی تماس بگیرید. تکامل سیستم بینایی کودک: سیستم بینایی در بدو تولد یک سیستم تکامل نیافته است و تکامل آن در طول سال اول زندگی رخ می دهد. از این رو، توجه والدین و پزشکان به مشکلات احتمالی در طول سال اول نقشی بسیار تعیین کننده در تکامل بینایی کودک و جلوگیری از مشکلات ناشی از اختلال در بینایی نظیر مشکلات یادگیری خواهد داشت. سه ماه اول
نوزادان معمولا قبل از هر چیز" حرکت" را می بینند. نوزادانی که به موقع بدنیا آمده باشند (هفته ?? تا ?? حاملگی) باید بتوانند تغییرات صورت مادر نظیر خنده، اخم ...، را در هفته اول بعد از تولد ببینند. در این زمان درک رنگ هنوز کاملا تکامل نیافته و درک عمق نیز در طول سال اول به موازات هماهنگ شدن حرکت چشم ها ایجاد می شود.

هماهنگی عضلات چشم در نوزادان تازه متولد شده و شیرخواران بسیار ناقص است.
چشم نوزادان اغلب به بیرون یا داخل منحرف شده و حرکت چشم ها با هم هماهنگ
نیست. این وضعیت استرابیسم یا انحراف چشم خوانده می شود. اگر استرابیسم تا ? یا
?ماهگی خودبخود بر طرف نشود بهتر است نوزاد توسط یک چشم پزشک معاینه شود. اولین علائم مشکلات چشم و بینایی
در بعضی موارد لازم است نوزاد قبل از ?-? ماهگی مورد معاینه قرار گیرد. این
موارد عبارتند از: انحراف شدید چشم ها، عدم حرکت چشم قبل از ? ماهگی، انحراف
هر دو چشم به داخل، ثابت ماندن یک چشم در زمان حرکت چشم دیگر و یا تفاوت فاحش
بین حرکات دو چشم.
تشخیص زودرس استرابیسم بسیار مهم است زیرا تنبلی چشم یا آمبلیوپی حاصل
استرابیسم درمان نشده است. اگر یک چشم کودک نتواند بر اثر استرابیسم خوب ببیند
هماهنگی چشم ها بر هم می خورد. همچنین اگر مغز تصویری از یکی از چشم ها
دریافت نکند در طول زمان علائم ارسالی از چشم مبتلا را نادیده می گیرد و نهایتاً فرد
دچار تنبلی چشم و متعاقب آن کاهش شدید دید می شود. مشکلات بینایی در نوزادان نارس
تکامل بینایی در نوزادان نارس کمی بیشتر از نوزادانی که به موقع بدنیا آمده باشند
طول می کشد. احتمال ایجاد استرابیسم و آمبلیوپی در نوزادانی که قبل از هفته ??
حاملگی بدنیا آمده باشند٪ ?? بیشتر است. هر چه نوزاد زودتر از زمان طبیعی بدنیا
بیاید این احتمال افزایش می یابد.
نوزاد باید کاملا به نور روشن (مثلا لامپ) و یا آویز هایی که معمولا بالای سر
نوزادان آویزان می کنند توجه کند. اگر در ? ماهگی جسم را جلو چشم نوزاد بگیرید و
آن را از یک سمت آهسته به سمت دیگر ببرید و نوزاد قادر به دنبال کردن آن با چشم
نباشد بهتر است مورد معاینه قرار گیرد. البته در بعضی موارد تکامل بینایی دیرتر رخ
می دهد که به آن تأخیر در تکامل بینایی می گویند. حرکات نامنظم چشم
اختلالی بنام نیستاگموس ممکن است در نوزادی رخ دهد. در این اختلال چشم ها
حرکاتی به چپ و راست، حرکات دورانی و یا حرکات نامنظمی دارند. علت این اختلال
ممکن است ضعف بینایی، وجود نقص در مسیر عصبی از چشم به مغز و یا آلبینیسم
(کمبود رنگدانه ها) باشد. نیستاگموس ممکن است ارثی هم باشد. نوزادانی که
نیستاگموس دارند ممکن است دید طبیعی و یا ضعیف داشته باشند. اگر نیستاگموس تا
بعد از ? ماهگی باقی بماند نوزاد باید مورد معاینه قرار گیرد.
در مجموع باید گفت که ? تا ? ماه اول زندگی زمان بسیار مهمی از نظر تکامل بینایی
است و توجه والدین و مراجعه به موقع به چشم پزشک نقش تعیین کننده ای در بینایی
کودک خواهد داشت ?. تا ? ماهگی
در این سن نوزاد باید دستش را به طرف اسباب بازی که جلوی او می گیرید دراز کند
و یا دستش را به آن بزند. در ابتدا ممکن است دست نوزاد بطور اتفاقی به جسمی که
جلویش گرفته اید بخورد ولی در طول زمان با رشد بینایی، درک عمق و درک بیشتر
نوزاد این کار ارادی تر می شود.
از ? تا ? ماهگی نوزاد شروع به غلت زدن و احتمالا چهار دست و پا راه رفتن می
کند. در این مرحله می توانید یک اسباب بازی را طوری جلو کودک قرار دهید که مجبور
باشد برای رسیدن به آن غلت بزند و یا کمی از جای خود جلوتر بیاید. این کار به تقویت
بینایی نوزاد کمک می کند.
بین ? تا ?? ماهگی نوزاد شما ممکن است چهار دست و پا حرکت کند و یا راه برود.
سعی کنید به جای راه افتادن زودتر، کودک خود را به حرکت چهار دست و پا تشویق
کنید زیرا باعث ایجاد هماهنگی میان حرکات دست و چشم می شود. در این سنین بویژه
وقتی کودک روی مبل یا تخت و یا نزدیک پله است باید بسیار مواظب وی بود زیرا دید
کودک در این مرحله هنوز فاقد درک عمق کافی است و در نتیجه پستی و بلندی ها را
بخوبی درک نمی کند. به عبارت دیگر کودک در این سن متوجه نیست که لبه تخت در
جایی تمام می شود و زمین پایین تر از آن قرار گرفته است بنابراین احتمال سقوط
کودک از تخت و پله وجود دارد.

## پیشگیری از خفگی در کودکان

آسیبهایی که باعث خفگی کودکان می شوند، چیست؟
پیشگیری از خفگی در کودکان
برخلاف تصور ، آسیبهایی که باعث خفگی کودکان می شوند خیلی ساده اتفاق می افتد
و عواملی که به خفگی منجر می شوند به وفور در محیط زندگی کودکان وجود دارند و
در زمانی که کودک با چنین عواملی تنها بماند ، از روی کنجکاوی و بی تجربگی خود
را در معرض خطر قرار می دهد . بنابراین بزرگترها به ویژه والدین واجب است که
راههای پیشگیری از خفگی را شناخته و کودکان را از تهدیدکننده های مربوط دور
نگهدارند .
خفگی مهمترین و فوری ترین عامل تهدیدکننده سلامت انسان است که اگر در ظرف
چند دقیقه عامل خفگی از بین نرود ، فرد می میرد و آن زمانی است که بنا به عللی (
مثل بسته شدن راههای تنفسی ، داروها و بیماری های فلج کننده مراکز تنفسی ، قرار
گرفتن در محیطی با گازهای سمی و ) ... اکسیژن کافی به بدن انسان نرسد و مراکز
حیاتی مهم واقع در مغز از اکسیژن محروم بمانند و به این ترتیب علائم خفگی از قبیل
تنگی نفس کبودی لبها و نوک انگشتان ، کندی و نامنظمی نبض و از دست دادن حواس
ظاهر می شود . پیشگیری :
هر گونه طناب ( طناب بازی ، بند پردها و ) ... و حتی کمربند لباس را از دسترس
کودکان دور نگه دارید. مواردی مشاهده شده است که کودکان ضمن بازی کردن با
طناب و پیچاندن آن به دور گردن موجبات خفگی خود و یا هم بازی خود را فراهم کرده
اند .
پاکتهای پلاستیکی بزرگ را در دسترس کودکان قرار ندهید . کودکان می توانند با فرو
بردن پاکت در سر ( و گیرکردن آن در دور گردن ) که در بعضی مواقع ، قادر به
بیرون آوردن آن نمی باشند ، زمینه خفگی را فراهم ساخته و با این کار باعث خفگی
کامل یا اختلالات مغزی خود شوند ( به علت نرسیدن اکسیژن به سلولهای مغزی ) .
از خواباندن کودک در بالشهای خیلی نرم ( مثل بالش های تهیه شده از پر ) و بزرگ
اجتناب کنید. بالشهای تهیه شده از پر در بعضی از کودکان موجب حساسیتهای تنفس
می شوند . گیرکردن راههای تنفسی کودک در لای بالش ممکن است موجب خفگی یا
مشکل تنفسی برای کودک شود .
قنداق فرنگی نوزاد نباید آنقدر بزرگ باشد که نوزاد بتواند سر خود را در آن فرو کند ؛
در اینصورت ، می توان یک حوله تا کرده و در انتهای آن جاد داد تا از بروز حادثه
جلوگیری شود .
از بندهای خیلی بلند برای پستانک کودک استفاده نشود بهتر است بند آن کوتاه باشد .
ممکن است بندهای خیلی بلند با پیچ خوردن در دور گردن کودک ، موجب خفگی وی
شوند .
پیشنهاد می شود پستانک فقط در مواقع ضروری با رعایت موازین بهداشتی زیرنظر
والدین در اختیار کودک قرار گیرد .
در زمان شیرخوردن کودک با شیشه ( شیرخشک ) او را تنها نگذارید .
تکیه دادن شیشه شیرکودک بر بالش یا هر وسیله دیگر و رهاکردن او به حال خود ،
می تواند باعث خفگی شود ؛ زیرا یک عطسه یا سرفه یا ... می تواند در چنین حالتی
موجب اختلال در عمل بلع و تنفس کودک شده و برای او خطرناک باشد .
پوشاندن لباسهای کشی و یا بندار به کودک که ممکن است به کالسکه یا جاهای دیگر
گیرکند و باعث خفگی شود ، خطرناک است .
مراقب باشید که کودکان از مدادهای کوتاه ( کمتر از ?? سانتی متر ) استفاده نکنند .
برخی از کودکان عادت دارند که مداد را هنگام نوشتن به دهان گذاشته و آن را بمکند که
با این عمل نادرست ممکن است موجب خفگی خود شوند ، در ضمن خطر چنین کاری
را به آنان تفهیم نمایید.
مادران شیرده باید در زمان خواب آلودگی از شیردادن به کودک خودداری کنند . ممکن
است مادر خواب آلوده در هنگام شیردادن کودک به خواب رود و در این وضعیت قرار
گرفتن پستان مادر در ورودی راههای تنفسی کودک موجب مسدود شدن راههای تنفسی
و خفگی وی شود .

از غذا دادن به کودک در حالت درازکش خودداری کنید . احتمال لیزخوردن غذا و گیرکردن آن در گلو در حالت درازکش بیشتر است .
از قرار دادن اشیاء کوچک مثل سکه ، دکمه در دسترس کودک خودداری کنید . برخی از کودکان عادت دارند که چنین اشیایی را در دهان بگذارند و با این کار بویژه در حال بازی ، خطر خفگی را برای خود فراهم می کنند .
در هنگام غذاخوردن ، کودکان را تنها نگذارید . ممکن است به دلایل مختلف غذا در گلوی کودک گیر کند و به کمک احتیاج داشته باشد .
استفاده کودکان از شکلاتهای مکیدنی سفت و آجیل با پوست بسیار خطرناک است .
توصیه می شود ( ابتدا شکلات ها را خرد و آجیل را مغزکرده و سپس به کودک بدهید . )
به بچه ها تفهیم نمایید که استفاده از آدامس ، شکلات ( یا هر نوع ماده غذایی ) در هنگام بازی بسیار خطرناک است . هنگام بازی به علت دم و بازدم های قوی و حرکت سر به سمتهای مختلف ( فاصله گرفتن چانه از سینه ) ، احتمال حرکت مواد غذایی به طرف حلق به صورت غیرارادی زیاد بوده و ممکن است موجب خفگی شود .
از خنداندن بچه ها در حین خوردن و آشامیدن بپرهیزید .
صحبت کردن ، گریه کردن ، خندیدن ، سرفه و ... عواملی هستند که در حین غذاخوردن ، ممکن است زمینه ساز گیرکردن غذا در حلق و خفگی کودک شوند . کمک های فوری :
اگر شیئی راه تنفسی کودک را بسته باشد ، باید فوری آن را با انگشت درآورید .
اگر شیئی در گلو گیر کرده است ، پاهای کودک را گرفته و کودک را به شکل آویزان نگه دارید . با دست دیگر ضربه هایی آرام بین دو کتف کودک وارد کنید ، و یا کودک را از شکم روی استخوان ران خود قرار دهید ، به نحوی که سر و پاهای کودک آویزان باشد و به همان ترتیب ضربه هایی آرام بین دوکتف وارد کنید .
اگر باز هم موفق به نجات کودک نشدید ، یک ضربه محکم بین ناف و نوک جناغ سینه کودک وارد کنید تا شی ء از گلوی کودک به بیرون پرت شود .
اگر تنفس کودک قطع شده ، به او تنفس دهان به دهان بدهید .

## صرع و مدرسه

مراقبت های لازم برای کودکان دچار صرع در مدرسه چیست؟
صرع و مدرسه
می دانیم مدرسه در زندگی بچه ها نقش حساس و مهمی دارد و این عجیب نیست که خانواده های دارای فرزند مبتلا به صرع راجع به آن سئوالات فراوان داشته باشند .
همچنین اولیای مدرسه که در زمان عدم حضور والدین مسئولیت این بچه ها را بعهده دارند .
هر کس با فرزند شما سروکار دارد ، از راننده سرویس گرفته تا معلم و ناظم مدرسه می بایستی اطلاعاتی راجع به مشکل فرزند شما داشته باشد .
سئوال این است یا مدرسه باید راجع به صرع دانش آموز مبتلا اطلاع داشته باشد ؟
اگر به سلامت فرزند خود اهمیت می دهیم حتماً بایستی اطلاعات درستی را به اولیای مدرسه بدهیم .
بی توجهی به این موضوع با عدم اهمیت اولیای مدرسه به مشکل صرع دانش آموزان مبتلا می تواند خطرساز باشد.
بدیهی است اطلاعات درست و علمی اولیای مدرسه راجع به صرع در عکس العمل آنها در زمان حمله می تواند کمک مؤثری باشد . چه در جهت درمان کمکهای اولیه و چه در جهت تشخیص به موقع و جلوگیری از عوارض بعدی .
در اینجا ضمن تأکید بر آموزشهای اولیه اولیای مدرسه راجع به اختلال صرع توضیح مختصری راجع به نحوه اطلاع رسانی والدین به مدرسه و گزاش مشکلات فرزند مبتلا به صرع را ارائه می دهیم .
دقیقاً چه نکاتی را مدرسه باید راجع به دانش آموز مبتلا به صرع بداند ؟
ابتدا می بایستی سطح اطلاعات اولیای مدرسه را راجع به این اختلال ارزیابی کرد .
اگر اطلاعات در سطح قابل قبول نیست بهتر است از پایه نکات اصلی را بطور کلی در مورد اختلال صرع توضیح و آموزش داد و سپس راجع به مشکل خاص دانش آموز مبتلا خانواده بیمار می بایستی اطلاعات ذیل را در اختیار مدرسه بگذارند یا به عبارتی مدرسه باید این اطلاعات را از والدین برای هر دانش آموز مبتلا به صرع بداند .
صرع دانش آموز مبتلا چگونه است ؟ ( چگونگی حملات فرد مبتلا را باید پرسید )
یا حمله صرع این دانش آموز قبل از اینکه آغاز شود علائم خبردهنده و هشداردهنده دارد ؟ اگر دارد آن علائم چیست ؟ حمله تشنجی چه مدت طول می کشد ؟
فرد مبتلا چه مدت زمان برای برگشت به حال عادی پس از حمله نیاز دارد . به عبارتی چه مدت بعد از حمله باید استراحت کند ؟
چه اقدامات کمکی اولیه هنگام حمله نیاز دارد ؟
چند بار حمله در هفته یا ماه رخ می دهد ؟
عوامل مستعدکننده یا ایجادکننده ای که احتمالاً موجب حمله می شود در مورد دانش آموز مذکور کدامند ؟
آیا دانش آموز مبتلا ، دارویی مصرف می کند ؟ یا در روز چند قرص باید بخورد ؟
اطلاعات کافی راجع به چگونگی مصرف دارو در مدرسه را بایستی اولیای مدرسه بدانند .
همچنین بهتر است عوارض داروهای مصرفی را نیز به اولیای مدرسه هشدار داد و می بایستی از چگونگی آن اطلاع داشته باشند .
چه عکس العملی را والدین هنگام حمله از اولیای مدرسه انتظار دارند ؟ یا دانش آموز را به خانه برگردانند ، به اورژانس انتقال دهند با پزشک تماس بگیرند و یا صبرکنند تا به حال اولیه برگشته و سپس به کار خود ادامه دهد ؟
همچنین لازم است والدین اگر اطلاعاتی راجع به نحوه تحصیل فرزند خود دارند و به توصیه پزشک معالج محدودیتهایی را برای نوع درس و فعالیت فیزیکی بایستی انجام گیرد در اختیار مدرسه گذارند . در واقع هر گونه مراقبت و نظارتی که توصیه شده است در اختیار اولیای مدرسه قرار دهند .
اطلاعات لازم راجع به صرع را والدین یا اولیای مدرسه از کجا بدست آورند ؟
در تمام دنیا دادن این اطلاعات بعهده انجمن صرع است . خوشبختانه در کشور ما نیز پس از تأسیس انجمن صرع می توان اطلاعات لازم را از انجمن بطریق حضوری ، مشاوره ، مکاتبه ای و پستی بدست آورد . بدیهی است انجمن صرع ایران وظیفه دارد به پرسشهای شما پاسخ دهد و در یافتن آنها به شما کمک نماید . دارو و مدرسه
اگر دانش آموزی می بایست در بین روز دارو مصرف کند چه تصمیمی می گیرید ؟
مسئولیت مصرف دارو را بعهده خود دانش آموز باید گذاشت و یا بعهده مدرسه یا والدین ؟
در مواردی دانش آموز از هر نظر توان پذیرش مسئولیت مصرف داروی خود را دارد که در این صورت بعهده خود اوست و گاه مدرسه مانند والدین این مسئولیت را می پذیرد و محلی برای نگهداری داروها داشته و سروقت داروها را به دانش آموز می دهد . اما در هر حال امکان فراموش شدن دوز مصرفی میان روز وجود دارد و گاه ممکن است دانش آموز داروی خود را نخورد . بهترین راه در این موارد مشاوره با پزشک مربوطه است تا شاید داروها را طوری تنظیم نماید که نیازی به مصرف دارو در بین روز و در مدرسه نباشد و یا احیاناً بتوان پس از برگشت از مدرسه دارو را مصرف نمود . ورزش در مدرسه
برای آنکه بخواهیم فرزند ما فعالیتهای ورزشی را بخوبی و کامل انجام دهد می بایستی به سه عامل اصلی توجه کنیم. این عوامل برای همه فعالیتهای دانش آموزان در مدرسه و در خانه اهمیت دارد .
طبیعت و فرم نوع فعالیت ورزشی
طبیعت و نوع صرع دانش آموز
مراقبت در دسترس و امکانات موجود
توجه به میزان خطرات فعالیتهای ورزشی و اینکه تا چه حد صرع فرزند شما می تواند آن خطرات را افزیش دهد و همچنین توجه به میزان و سطح مراقبت می تواند این خطرات را کاهش دهد .

اگر به موارد فوق توجه شود و به مورد اجرا گذاشته شود در واقع شما به حلا مسئله بطور علمی پرداخته اید .
می توان موارد فوق را با معلم ورزش و والدین در میان گذاشت و برای فعالیت مناسب ورزشی و ممکن تصمیم گیری نمود .
برای مثال ممکن است شما تصمیم بگیرید که ورزش ژیمناستیک در ارتفاع بالا برای فرزند شما مناسب نیست اما همین ورزش در روی زمین و در یک سطح و باحضور مراقبین مخصوص برای فرد مصروع اشکالی ندارد و یا مثلاً همه ورزشها بطور تنها و با مراقبت قابل اجرا می باشند .
اما باید به یاد داشته باشیدکه اگر فرزند شما تنها در جایی باشد که عده ای مراقب او باشند احتمال صرع برایش بیشتر از زمانی است که در کنار دیگر دانش آموزان و در جمع باشد .
این نکات را می توان برای دیگر فعالیتهای غیرورزشی نیز بکاربرد . صرع و ضعف تحصیلی علل متفاوتی برای ضعیف بودن درس یک دانش آموز مصروع وجود دارد و همه آنها مربوط به مشکل صرع آنها نیست . برای اطمینان از علت افت تحصیلی فرزند خود باید بدقت به نکات بسیاری توجه کرد .
اگر مطمئن هستید که صرع عامل افت تحصیلی فرزند شماست . پس نکات زیر را بدقت بررسی و مورد مطالعه قرار دهید ؛
تنفر از مدرسه بعلت رنج و مشکلی که دانش آموز مصروع در بین بچه های دیگر احساس می کند .
تصور خانواده و اولیای مدرسه از اینکه دانش آموز مصروع بعلت حمله صرع نمی تواند پیشرفت تحصیلی داشته باشد .
حملات صرع متناوب و زیاد از هرنوع ، بخصوص صرع نوع ابسنس که اغلب تشخیص داده نمی شود یا توقف شناخت موقتی که بعلت اختلال الکتریکی گذرا در مغز رخ می دهد و فقط با E.E.G یا B.M ( نقشه برداری مغز ) مشخص می شود که خوشبختانه نویسنده در این مورد تحقیقات مفصلی راجع به اختلالات ناپیدا در کار مغز انجام داده است و از طریق نقشه برداری مغز بسیاری از مشکلات تحصیلی دانش آموزان تشخیص داده شده و درمان شده اند .
آسیب به مغز حتی خیلی جزیی که ممکن است فقط بخش مربوط به یادگیری را تحت تأثیر قرار دهد مانند بخش مربوط به خواندن
عوارض دارویی ضدصرع ( که البتهت خیلی شیع نیست ) و بیشتر بصورت منگی و گیجی ، کاهش حافظه و ضعف تمرکز خود را نشان مید هد . شما می بایستی تمامی این موارد را با اولیای مدرسه در میان بگذارید تا موردی که بیشتر اهمیت دارد و در ضعف تحصیلی فرزند شما تأثیر دارد بیاید. ممکن است بیشتر از یکی از موارد بالا در افت تحصیلی فرزند شما مطرح باشد اما خوشبختانه همه آنها قابل حل است و بخشی از آنها را با مشورت تخصصی با پزشک مربوطه می بایستی حل کنید .
صرع - رفع تکلیف و تنبلی
گاه بچه های مصروع از صرع خود بعنوان یک بهانه برای رفع تکلیف و در رفتن از زیردرس خواندن سوء استفاده می کنند . به بهانه صرع گاه خانواده و معلم خود را گول می زنند تا بدلیل انجام ندادن تکلیف سرزنش نشده و تنبیه نشوند . مثلاً مواردی چون انجام ندادن تکالیف شب ، عذرآوردن برای تمیزنکردن اتاق خود یا نشستن دست و صورت و غیره . باید توجه داشت که بچه مبتلا به صرع از این نظر هیچ فرقی با دیگر بچه ها ندارد و می بایستی از او انتظار داشت که وظایف خود را انجام دهد و عذری نیاورد .
اما با اینحال بعضی دروس هستندکه ممکن است موجب افزیش اضطراب دانش آموز شده و ترس از وقوع حمله را افزیش دهند . در این موارد می بایستی آموزش مقابله با استرس و یا پرهیز از موارد استرس زا را به فرزند خود بیاموزید و سعی کنید بجای روحیه شکست در مقابل مشکلات و رنج به آنها راه تطابق را بیاموزید . صرع و امتحان معمولاً مورد خاصی پیش نمی آید و دانش آموز دچار صرع مانند دیگر دانش آموزان قادر به گذراندن امتحانات خود می باشد . در مواردی که حمله صرع هنگام امتحان رخ دهد خوب قضیه فکر می کند و قطعاً اولیای مدرسه این مورد را در محاسبه نمره در نظر می گیرند .
مواردی که حملات صرع و کاملاً تحت کنترل نمی باشد لاز است پزشک متخصص توضیحات لازم را در اختیار اولیای مدرسه گذاشته و در مورد وضعیت و شریط امتحان به آنها توضیح دهد . صرع و مدرسه استثنایی
معمولاً این موضوع مورد توجه خانواده هایی است که داری فرزند مبتلا به صرع شدید و با کنترل ضعیف می باشند .
تجربه ما اینست که قاعدتاً نباید مشکلی پیش آید و اکثر فرزندان دچار صرع می توانند بخوبی در میان دیگر دانش آموزان و در مدارس معمولی به تحصیل بپردازند . اما اگر بپرسید چه مدرسه ای برای فرزند شما بهتر است باید بگوییم که تحصیل در مدرسه عادی را توصیه می کنیم . اما گاه پیش می آید که فرزند دچار صرع نیاز به آموزش بطور خاص دارد و در این موارد با روانشناسان امور تربیتی نیز می بایست مشورت نمود . در مواردی می بینیم که دانش آموز دچار صرع در مدرسه استثنایی موفق تر است و بهتر مدارج تحصیلی را طی می کند .

## ورزش و خلق و خو

ورزش چگونه خلق و خو را بهتر می کند؟
افرادی که منظم تمرین می کنند، از نظر جسمی و روحی به تمرین معتاد می شوند. این حالت، اعتیاد مثبت نامیده می شود، زیرا نتایج آن ثمربخش است. چنین افرادی حالت طبیعی بالایی دارند، یعنی آرامترند، فشار عصبی کمتری را تحمل می کنند و در مقابل فشار و ناراحتی زندگی روزمره کمتر آسیب می پذیرند. آنها قادرند تمرکز جدی تری داشته باشند، در درس و کار بهتر عمل کنند و در شب عمیق تر بخوابند. تجربه خود من نمونه ای برای تاثیر موضوع بالاست.
در ۲۰ دقیقه اول، از خود سوال می کنم چرا در حال زجر داده خویش هستم؟ بعد از ۳۰ دقیقه کم کم احساس رضایت به من دست می دهد و اضطراب و فشار عصبی و ترس ناپدید می شود.
ظرف ۴۰ دقیقه تمام عقاید نادرست از ذهنم خارج می شود. بعد از یک ساعت حرکت بی وقفه، به رضایت کامل می رسم.
برخی ها این حالت را رسیدن به قله مافوق می نامند. بعد از دویدن، انسان جدیدی می شوم که در حالت روح بخشی که از ۶ تا ۲۴ ساعت طول می کشد نه خستگی می شناسد و نه اضطراب. دوچرخه سواران، کشتی گیران، شناگران، تنیس بازان و بسکتبالیست ها نیز این حالت مافوق را از تمرین تجربه می کنند. مطالعات بالینی فراوان نشان می دهد که تمرین خلق و خو را بهبود می بخشد و باعث بهره مند شدن از احساس بهتر بودن می شود.
هربرت دو مدیس، استاد باتجربه تربیت بدنی، کشیدگی عضلانی را در برخی موارد بعد از این که نیمی را به تمرین درآورده بود و نیمی دیگر را داروهای آرامبخش داده بوده، مورد آزمایش قرار داد. او دریافت تمرین ناچیزی مانند ۱۵ دقیقه پیاده روی بیش از آرام کننده سبب تمدد اعصاب می شود. دکتر ویلیام پی مورگان استاد روان شناسی دریافت تمرین خواب را کاهش می دهد.
تام کورتن استاد تربیت بدنی، پرسشنامه هایی را برای ۲۵۰۰ ورزشکاری که گفته بودند از هنگام آغاز تمرین انرژی بیشتر و فشار عصبی کمتر داشته اند، فرستاد.
دانشمندان دقیقا قادر به توضیح این مساله نیستند که چرا یا چگونه تمرین کار بالا را انجام می دهد. برخی محققان فکر می کنند علت این حالت سطوح افزایش یافته نورآدرنالین در مغز است.
نورآدرنالین هورمونی است که برای انتقال پیامهای مغز در امتداد اعصاب معین در بدن ضروری است.
افرادی که شاد به نظر می رسند، سطوح بالایی از نورآدرنالین در دستگاه گردش خون دارند، در حالی که افراد افسرده سطوح پایینی از این ماده را دارند. این اختلاف هیچ جا همچون وجود یک بیماری روانی که در آن حالت بیمار بین شادی و افسردگی در نوسان

است، به روشنی نمایش داده نشده است. در طول حالت شادی سطح نورآدرنالین بیمار بالا می رود و در حالت افسردگی این سطوح بسرعت پایین می آید.

## دندان عقل

چرا دندان عقل را باید کشید؟
پزشکان می‌گویند بهترین سن برای جراحی دندان عقل زیر سن ۲۰ سالگی است، چرا که عوارض و درد کمتری دارد. دندان عقل به سومین دندان آسیاب بزرگ اطلاق می‌شود. این دندان کمی دیرتر از دندان‌های دیگر رشد می‌کند و در سنین ۱۷ تا ۲۱ سالگی می‌روید. با رشد انسان و کوچک شدن فک، فضا برای رشد دندان عقل محدود شده و در نتیجه دندان عقل خود را به شکل نهفته و نیمه نهفته نشان می‌دهد.
تحقیقات انجام شده در زمینه دندان‌های عقل نشان می‌دهد که این دندان‌ها در بسیاری از موارد، مشکل‌ساز بوده و به جراحی ختم شده‌اند. دندان‌های عقل بعد از پوسیدگی، موجب پوسیدگی دندان‌های مجاور و عفونت در اطراف می‌شود و گاهی نیز با بستری شدن در بیمارستان و جراحی همراه است.
از طرفی دندان عقل با توجه به اینکه در آخرین ردیف دندان‌ها رشد می‌کند و جای کمی برای رشد آن وجود دارد، به دندان‌های مجاور فشار آورده و سبب کج قرار گرفتن دندان‌های دیگر می‌شود. همچنین این دندان‌ها باعث بروز دردهایی در ناحیه مفصل فک، گوش، چشم و سر می‌شود و برای مقابله با پیدایش چنین دردهایی، بهتر است که دندان‌های عقل توسط پزشک متخصص کشیده شود.
درآوردن دندان‌های عقل در سنین سالمندی ممکن است این مشکلات را به همراه داشته باشد:
با افزایش سن ریشه‌ها قطورتر شده و ممکن است کشیدن دندان را سخت‌تر کند، التیام ضعیف‌تر بعد از کشیدن دندان، پوسیدگی دندان‌های مجاور، احتمال فک جوش شدن دندان، احتمال شکسته شدن استخوان در افراد پیر در حین جراحی و درآوردن دندان، کاهش تحمل بیمار به دلیل شرایط سنی و درمان‌های پزشکی از قبیل مصرف داروهای قلبی، ریوی و ... .
توجه کنید که اگر این دندان تصمیم به رویش و قرار گرفتن در محیط دهان را داشته باشد، پیش از این‌که شما تولد ۲۰ سالگی را جشن بگیرید، سر و کله‌اش در دهانتان پیدا می‌شود. بنابراین اگر تا این سن خبری از دندان عقلتان نشده است، باید به فکر جراحی آن و خارج کردنش باشید.
اگر سن شما از ۴۰ سالگی گذشته است و هیچ مشکلی با دندان عقل‌تان ندارید، بهتر است دیگر به فکر خارج کردن آن نباشید، چون بعید به نظر می‌رسد بعد از این نیز دچار بیماری‌های لثه، پوسیدگی و یا تغییرات کیستیک در اطراف این دندان شوید. فقط کافی است هر ۱ یا ۲ سال یک‌بار، یک عکس رادیوگرافی از دندانتان تهیه کنید تا مطمئن شوید هیچ عارضه جانبی وجود ندارد. ردپای عفونت دور دندان عقل
گاهی در پشت دندان عقل‌تان، یک تکه از مخاط قرار دارد که گاهی روی سطح دندان عقل را می‌پوشاند که با فشار دندان‌های بالا زخمی می‌شود. گاهی هم مواد غذایی زیر این گوشت اضافی گیر می‌کند و میکروب‌ها هم به این محل هجوم می‌برند، بنابراین چیزی نمی‌گذرد که در اطراف دندان عقل‌تان یک عفونت دردناک و بدبو ایجاد می‌شود.
در این شرایط شما باید به دندان پزشک مراجعه کنید تا زیر این بافت اضافی را شستشو داده و باقیمانده مواد غذایی را پاک کند، ولی برای این‌که پس از این دیگر با این مشکل روبه‌رو نشوید، باید با جراحی دندان عقل و خارج کردن آن، این محل تجمع خرده‌های غذایی و میکروب‌ها را برای همیشه از بین ببرید. وقتی عقل راهش را گم می‌کند
گاهی دندان عقل شما کاملا به صورت افقی در استخوان فک قرار گرفته است و به‌جای این‌که عمودی بالا بیاید به سمت جلو، حرکت می‌کند. در این شرایط ریشه دندان آسیای دوم را قربانی حرکت نادرست خود می‌کند.
اگر شما در این شرایط برای جراحی دندان عقل‌تان اقدام نکنید، پس از مدتی ریشه دندان آسیای دومتان تحلیل می‌رود و باید ریشه این دندانتان را نیز درمان کنید. بنابراین با گرفتن یک عکس رادیوگرافی، از رویش صحیح دندان عقلتان مطمئن شوید. عقل فدای ارتودنسی
گاهی ممکن است شما فضای کمی برای حرکت دادن دندان‌ها و مرتب کردنشان داشته باشید. در این شرایط گاهی متخصص ارتودنسی قبل از شروع درمان ارتودنسی به شما توصیه می‌کند دندان عقل‌تان را با جراحی از دهان خارج کنید؛ به‌ویژه هنگامی که لازم است برای مرتب کردن دندان‌هایتان، دندان‌های آسیاب را عقب بکشید.
همچنین گاهی شما دندان‌هایتان را ارتودنسی می‌کنید و همه دندان‌ها پس از خاتمه مدت درمان مرتب می‌شوند، ولی هنوز مقداری شلوغی در دندان‌های جلوی فک پایین باقی است. در این مورد نیز ممکن است دندان پزشکتان به شما توصیه کند که دندان عقلتان را جراحی کنید تا این بی‌نظمی اندک باقی‌مانده نیز برطرف شود.

## آدامس و دندان

آدامس چه تأثیری بر سلامت دهان و دندان دارد؟
سالها بود که دندانپزشکان از جویدن آدامس توسط بیماران انتقاد می کردند، مثلاً در سال ۱۸۶۹ یک پزشک آمریکایی نوشت که جویدن آدامس غدد بزاقی را خسته می کند و باعث چسبندگی روده ها می شود امروزه می دانیم که آدامس آن مشکلات را ایجاد نمی کند و باعث خستگی TMG هم نمی شود.
سالانه در دنیا بیش از پنج میلیارد دلار آدامس فروخته می شود و امروزه در پژوهشهای مختلف به این نتیجه رسیده اند که جویدن آدامس برای سلامت دهان فوایدی دارد که عمده آن تحریک بزاق، کنترل PH دهان و دی مینرالیزاسیون مینا می باشد و در کنار سایر روشهای حفظ سلامت دهان و دندان وسیله ای کمکی برای مراقبت دهان و دندان می باشد.
نقش تحریکی آدامس باعث می شود که مقدار ترشح بزاق زیادی شده و دی مینرالیزاسیون دندانها توسط مواد معدنی یونی موجود در بزاق بیشتر شود و علاوه بر آن به دلیل وجود ایمونوگلوبینها و پروتئینها، بزاق نقش ضدمیکروبی نیز دارد و افزایش بزاق به هضم، رقیق سازی و پاک کردن کربوهیدراتهای غذا نیز کمک می کند و در عین حال اسید ناشی از متابولیسم قند را خنثی می کند.
علاوه بر این بزاق به حفظ یکپارچگی مخاط کمک می کند و به دلیل وجود آنزیمها در هضم غذا تأثیر مثبت دارد. بزاق برای تشکیل پلیکل که پس از رویش دندان روی آن ایجاد شده و باعث حفاظت دندان می شود نیز ضروری است، بر عکس کاهش بزاق باعث می شود که خرده های غذایی در لابه لای دندانها باقیمانده و در نتیجه سرعت ایجاد پوسیدگی بیشتر شود. وجود بزاق برای حفظ یکپارچگی هر دو بافت نرم و سخت دهان ضروری است. بنابراین باید روشهایی را به کار بست که جریان بزاق را افزایش دهد و این موضوع به ویژه در مورد بیمارانی که داروهای آگونیست کولیزژیک مصرف می کنند یا تحت درمان با رادیوتراپی در ناحیه سر و گردن هستند، ضروری می باشد و حفظ روند طبیعی جریان بزاق در طی ساعتهای بیداری ضروری است. از آن جا که پس از مصرف قند PH دهان به شدت کاهش می یابد و پس از پایان مصرف آن جریان بزاق هم کاهش یافته و به حد استراحت می رسد، باید روشهایی به کار بست که تأثیر منفی کاهش PH را تقلیل داده و یا تعدیل کند، بنابراین تحریک ترشح بزاق به واسطه محصولات غیرقندی مانند آدامس بدون قند می تواند جریان بزاق را افزایش دهد، تحریک عمل جویدن به کمک آدامس موجب می شود که غده های بزاقی بیشتر فعالیت کنند و بزاق حاصل از این تحریک یونهای بیشتری دارد که شامل بیکربنات خنثی کننده اسید، کلسیم و فسفر است. وقتی به آدامس، مواد شیرین کننده یا طعم دهنده اضافه می کنند تحریک بزاقی آن ۱۰ برابر می شود و حتی پس از ۱۰ دقیقه جویدن آدامس هم باز میزان ترشح بزاق سه برابر حالت عادی است. در پژوهشهای متعدد به این نتیجه رسیده اند که جویدن آدامسهای بدون قند و حاوی سوربیتول یا زایلیتول جریان بزاق را افزایش می دهد و تولید میزان بیکربنات آن را افزایش داده و در نتیجه توانایی بافری بزاق را بیشتر می کند که به بالا رفتن PH پس از مصرف کربوهیدراتها منجر می گردد.
افزایش بیکربنات اثر مخرب اسیدهای آلی را بر بلورهای هیدروکسی آپاتیت مینا کاهش خواهد داد و در نتیجه پوسیدگی دندان کمتر اتفاق می افتد.
هر چند جویدن آدامس بر پلاک تشکیل شده روی سطوح صاف دندان تأثیری ندارد، اما

تا حد ۴۴ درصد کاهش در میزان کلی پلاک دهان بر اثر جویدن آدامس گزارش شده است. حرکت طبیعی دهان به هنگام جویدن آدامس و بلع بزاق سطوح با کال، اکلوزال و لینگوال دندان را تمیز کرده، اما بر مارجین لثه تأثیری ندارد، بنابراین باید در ناحیه مارژین لثه مراقبتهای بهداشتی بیشتر و دقیق تر اعمال شود.
امروزه در ترکیبات بعضی آدامسها سدیم فلوراید، کلروهگزیدین، فسفات کلسیم و روی اضافه شده است که اثر ضد پوسیدگی آن را بیشتر می کند.

### تشعشعات فرکانس موبایل

تشعشعات فرکانس موبایل چه تأثیری بر روی انسان دارد؟
پیشرفت علم و تکنولوژی و بهبود وضعیت اقتصادی مردم جهان باعث شده تا اقشار مختلف مردم جهت راحتی کار و افزایش رفاه خود از ابزارهای جدید مخصوصا دستگا هها و لوازم برقی و الکترونیکی از قبیل کامپیوتر ، تلویزیون ، مایکرو ویو ، موبایل و ... استفاده نمایند . بطوریکه زندگی ما انسانها بدون وجود این لوازم تقریبا غیر ممکن می باشد . این وسایل ضمن اینکه فوائد زیادی دارند اما زیانهای فراوانی را نیز دارند که سود تجاری باعث شده خیلی از تحقیقات در این زمینه نادیده گرفته شود . درست مانند سیگار که مدتها طول کشید تا همه فهمیدند چه مضراتی دارد . برخی از مضرات: استفاده طولانی مدت از تلفن همراه به شرح ذیل می باشد:
اثرات نامطلوب تشعشات فرکانس موبایل بر روی انسان
پیشرفت علم و تکنولوژی و بهبود وضعیت اقتصادی مردم جهان باعث شده تا اقشار مختلف مردم جهت راحتی کار و افزایش رفاه خود از ابزارهای جدید مخصوصا دستگا هها و لوازم برقی و الکترونیکی از قبیل کامپیوتر ، تلویزیون ، مایکرو ویو ، موبایل و ... استفاده نمایند . بطوریکه زندگی ما انسانها بدون وجود این لوازم تقریبا غیر ممکن می باشد . این وسایل ضمن اینکه فوائد زیادی دارند اما زیانهای فراوانی را نیز دارند که سود تجاری باعث شده خیلی از تحقیقات در این زمینه نادیده گرفته شود . درست مانند سیگار که مدتها طول کشید تا همه فهمیدند چه مضراتی دارد . برخی از مضرات استفاده طولانی مدت از تلفن همراه به شرح ذیل می باشد:
- ?ایجاد بیماریهای قلبی و عروقی و هرمونی ، استفاده مداوم و طولانی مدت و یا قرار دادن آن در کنار قفسه سینه و یا جیب پیراهن موجب مشکلات قلبی می شود . طبق تحقیقات دانشمندان قرار گرفتن موبایل در فاصله ۵ تا ۱۰ سانتیمتری قلب باعث تاثیر امواج الکترو مغناطیسی موبایل بر پالسهای الکتریکی تولید شده توسط سلولهای ضربان ساز قلب می شود و ضربان قلب نامنظم می گردد.
- ?ایجاد انواع بیماریهای چشمی : اثر امواج الکترو مغناطیسی روی بسیاری از قسمتهای بدن از جمله چشم مانند سفیده تخم مرغ در مقابل گرماست که سفت می شود و ناراحتی آب مروارید را بدنبال دارد.
- ?اختلال در متابولیسم بدن : اختلال در متابولیسم ( سوخت و ساز ) سلولهای بدن موجب عدم دفع کامل سموم داخلی سلولها بخاطر اینکه تاثیر زیاد امواج بر روی غشای سلولهای وابسته به دستگاه گردش خون و سیستم عصبی آسیب می رساند و این سلولها نمی توانند فعالیت طبیعی خود را انجام دهند . بطو.ریکه در طولانی مدت این امواج می توانند باعث از کار افتادن کامل عضو مربوط شوند.
۴- آسیب رساندن به دستگاه تولید مثل : دانشمندان تعدادی موش نر را در معرض امواج ماکروویو ، پایین تر از حد استاندارد قرار دادند و مشاهده کردند که در سلولهای تولید مثل ( chromosom ) آنها ناراحتی ایجاد شد بطوریکه ۴ تا ۱۲ درصد از سلولهای sperm precursor خود را از دست دادند این آزمایش در دو هفته و هر هفته ۶ روز و هر روز نیم ساعت انجام شد همین آ زمایش با قدرت w/kg ? انجام شد این بار چنان اسپرم موشها معیوب گردید که دیگر قدرت باروری و و تولید مثل خود را از دست دادند این امر در مردان که موبایل را روی کمربند می بندند در دراز مدت می تواند حتی موجب عقیم شدن آنها شود
۵- تغییر ساختار آنزیمی بزاق دهان بعد از ۲ دقیقه مکالمه با تلفن همراه.
- ?ضعیف شدن سیستم دفاعی بدن : چون سلولهای بدن در گستره ۱۰تا ۱۰۰۰ هرتز با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند اما اکثر موبایلها در گستره ۲۷۰ تا ۱۸۰۰ هرتز ارتباط برقرار می کند لذا چون گستره امواج الکترو مغناطیسی موبایل با سیتم ارتباط بین سلولی همپوشانی دارد باعث ایجاد اختلال و ضعف در سیستم دفاعی بدن بعلت از بین رفتن یا بهم خوردن سلولهای قرمز خون می شود.
- ?ایجاد تومورهای مغزی : نگاه داشتن زیاد این دستگاه در کنار سر می تواند موجب بروز تومورهای مغزی یا افزایش آن شود.
۸- افزایش فشار خون و اختلال در کار کرد غده تیروئید و افزایش دمای بدن.

### ازن و سلامت انسان

ازن چیست و چه تاثیری بر سلامت انسان دارد؟
ازن گازی مرکب از ۳ اتم اکسیژن است. ازن می‌تواند هم در سطوح بالای جو و هم در سطح پایین جو یافت شود.ازن می‌تواند هم بد و هم خوب باشد. ازن خوب
ازنی که در سطوح بالای جو (۳۰-۶) مایلی سطح زمین قرار دارد، نقش یک لایه محافظ برای جلوگیری از ورود اشعه ماورا بنفش را بر عهده دارد. این ازن مفید به تدریج توسط مواد شیمیایی مصنوعی که به اتمسفر می‌رود در حال تخریب است.منطقه‌ای که لایه ازن به شکل قابل توجهی در آن در حال تخریب است قطب جنوب است که به سوراخ لایه ازن معروف شده است. ازن بد
در سطح زمین، ازن هنگامی شکل می گیرد که آلاینده‌های تولید شده توسط ماشین‌ها، نیروگاه‌ها، بویلرهای صنعتی، پالایشگاه‌ها، کارخانجات مواد شیمیایی و دیگر منابع، در حضور نور خورشید با هم واکنش می‌دهند. نتیجه این واکنش‌ها تولید یک سری آلاینده‌های ثانویه از قبیل ازن است. ازن در سطح زمین یک آلاینده خطرناک است. افراد در معرض خطر کدامند؟
به صورت میانگین ۳/۱ افراد نسبت به ازن در معرض خطر بیشتری نسبت به دیگران هستند.
۱- کودکان فعال: زیرا قسمت عمده‌ای از تابستان را در هوای آزاد مشغول بازی هستند.
۲- همه افراد با هر گروه سنی که فعالیت‌های بیرونی زیادی دارند، چرا که در حین فعالیت فیزیکی، ازن به صورت عمیق‌تری به ریه افراد استنشاق می شود.
۳- افرادی که بیماریهای ریوی، از جمله آسم دارند، زیرا ریه این افراد زودتر به مقادیر کمتری از ازن حساسیت نشان می‌دهد.
۴- بعضی افراد حساس، مکانیسم حساسیت این افراد به سطوح کم ازن هنوز شناخته نشده است تاثیر ازن بر سلامت انسان
- ازن می‌تواند سیستم تنفسی را تحریک کرده و باعث سرفه، تحریک گلو و درد غیر معمول قفسه سینه گردد.
- ازن عملکرد ریه را کاهش داده و نفس کشیدن را مشکل می‌کند (نفسهای عمیق و شدید). همچنین تنفس ممکن است تند شده، عمق کمی داشته باشد. این امر ممکن است توانایی فرد را برای کارهای شدید محدود کند.
- ازن آسم را تشدید می‌کند. وقتی سطوح ازن بالا باشد، افراد مبتلا به آسم حمله‌هایی از بیماری را تجربه می‌کنند که ممکن است فرد نیاز به دارو یا پزشک پیدا کند.چرا که ازن حساسیت فرد به آلرژی‌هایی مثل گرد و غبار، مایت‌ها و ... را تشدید می‌کند.
- ازن می تواند باعث برافروختگی مخاط ریه شود. طی چند روز سلولهای آسیب دیده کنده می‌شوند و شکل پوست آفتاب سوخته به خود می‌گیرند. این اتفاق اگر به دفعات اتفاق بیفتد (ماه‌ها و سال‌ها) بافت ریه ممکن است برای همیشه جراحت خود را حفظ کند. میزان AQI (شاخص کیفیت هوا) مرتبط با ازن.
۱- میزان ۵۰-۰: تأثیری بر سلامت نداشته و اقدامات ایمنی (احتیاطی) نیاز ندارد.
۲- میزان ۱۰۰-۵۱: از نظر تأثیر بر سلامت متوسط است. باید افراد خیلی حساس از انجام فعالیت بیرون از منزل و تماس بلند مدت با هوای بیرون اجتناب کنند.
۳- میزان ۱۵۰-۱۰۱: از نظر تأثیر بر سلامت برای گروههای حساس ناسالم است. باید کودکان فعال، سالمندان و کسانی که بیماریهای ریوی مثل آسم دارند، از فعالیت سنگین و تماس بلند مدت با هوای بیرون بپرهیزند.
۴- میزان ۲۰۰-۱۵۱: از نظر تأثیر بر سلامت ناسالم است. باید کودکان فعال، سالمندان

و کسانی که بیماریهای ریوی مثل آسم دارند، از فعالیت سنگین و تماس غیر ضروری با هوای بیرون بپرهیزند، دیگران نیز سطح تماس خود را با هوای بیرون کم کنند.

۵- ۲۰۱–۳۰۰ : از نظر تأثیر بر سلامت خیلی ناسالم است. کودکان فعال، سالمندان و بیماران ریوی مانند افراد آسمی از کلیه فعالیتهای بیرون منزل پرهیز کنند. دیگران نیز از تماس بلند مدت با هوای بیرون و فعالیت سنگین دوری کنند.

۶- ۳۰۱–۵۰۰: از نظر تأثیر بر سلامت خطرناک است. هر کسی باید از فعالیت‌های فیزیکی در هوای بیرون از خانه پرهیز کند.

## صحیح ایستادن، نشستن و خوابیدن

نحوه صحیح ایستادن، نشستن و خوابیدن چیست؟

هنگامی که در مورد سلامتی صحبت به میان می آید بی تردید وضعیت صحیح قرارگیری بدن شما هنگام فعالیتهای گوناگون در راس فهرست عوامل مهم سلامتی قرار خواهد گرفت زیرا به اندازه تغذیه مناسب، ورزش، پرهیز از مواد الکلی و مخدر و سیگار در حفظ سلامتی بدن موثر میباشد. وضعیت صحیح قرارگیری اندامها کمک می کند تا کارهایتان را با انرژی بیشتر و استرس و خستگی کمتر به انجام رسانید.

هنگامیکه وضعیت بدن شما در حالت مناسب میباشد:

۱- هنگام نشستن، ایستادن و خوابیدن کمترین فشار و استرس روی عضلات پشتیبان و رباطهای بدن شما اعمال میگردد.

۲- وضعیت ستون فقرات شما در حالت استراحت و خنثی میباشد.

۳- اعضاء حیاتی بدن در مکان صحیح قرار دارند.

۴- عملکرد طبیعی دستگاه عصبی شما بهتر صورت میپذیرد.

۵- در دراز مدت بر روی دستگاه گوارش-تنفس-عضلات -رباطها و استخوانهای بدن تاثیر میگزارد.

۶- استخوانها و مفاصل در وضعیت صحیح خود قرار دارند و کارایی عضلات حداکثر میباشد.

۷- تحلیل و سایش نابهنجار مفاصل کاهش یافته و از التهاب مفاصل جلوگیری بعمل می آید.

۸- از ثابت قرار گرفتن ستون فقرات در وضعیت غیر طبیعی جلوگیری میکند.

۹- از مشکلات کمردرد و دردهای عضلانی جلوگیری میکند.

۱۰- از خستگی جلوگیری میکند زیرا استفاده بهینه از عضلات بدن انرژی مصرفی بدن را کاهش میدهد.

۱۱- در بهبود ظاهر شما موثر است.

وضعیت نادرست بدن بر اثر موارد زیر ایجاد میگردند:

۱- سوانح و مصدومیتها.

۲- اضافه وزن و چاقی.

۳- تکیه گاه نامناسب تشک در هنگام خواب.

۴- مشکلات بینایی.

۵- کفش نامناسب و پاشنه بلند.

۶- عادات نشستن، ایستادن و خوابیدن بی دقت.

۷- اعتماد بنفس پایین.

۸- عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر.

۹- طراحی نامناسب محل کار.

مهمترین قسمت بدن که نقش بسزایی در داشتن وضعیت صحیح بدن ایفا می کند، ستون فقرات می باشد. ستون فقرات شما دارای قوسهای طبیعی است که باید آنها را در وضعیت طبیعی خودشان همواره حفظ کرد. ستون فقرات از ۳۲-۳۴ مهره تشکیل یافته:

۷ مهره گردنی، ۱۲ مهره پشتی، ۵ مهره خاجی و ۳ الی ۵ مهره دنبالچه ای.

میان مهره های کمر در دیسک کمر واقع است که در واقع نقش ضربه گیر را ایفا میکند. هنگامی که شما فشار بیش از حد و نامناسب به ستون فقرات اعمال می کنید، به دیسک کمر فشار می آید و آن را از مکان خود جابجا کرده و به اعصاب اطراف خود فشار آورده و ایجاد درد می کند. شرایط لازم برای داشتن وضعیت صحیح

۱- عضلات قوی و انعطاف پذیر.

۲- حرکات طبیعی مفاصل.

۳- توازن قدرت عضلانی در دو سوی ستون فقرات.

۴- آگاهی از وضعیت بدن در حالات مختلف. تست وضعیت صحیح بدن

شما با این ۲ تست قادر خواهید بود از وضعیت صحیح و طبیعی بدن خود آگاه گردید: ۱- تست دیوار

از طرف پشت به دیوار تکیه داده در حالیکه پشت سر و باسن شما با دیوار تماس داشته و پاشنه پا ۱۵ سانتیمتر از دیوار فاصله داشته باشد. اکنون فاصله بین گودی گردن و کمر خود را اندازه بگیرید. اگر این فاصله در ناحیه گردن ۵ سانتیمتر و در کمر بین ۲.۵ تا ۵ سانت باشد وضعیت بدن شما ایده آل است و گرنه باید به یک پزشک متخصص مراجعه کنید. ۲- تست آینه

- نمای روبرو: روبروی یک آینه تمام قد بایستید و موارد زیر را چک کنید:

۱- شانهای شما باید همسطح و تراز باشند.

۲- سر شما باید مستقیم وصاف باشد.

۳- دو سوی باسن شما همسطح و تراز و کشکک های دو پا باید مستقیم رو به جلو باشند.

۴- فاصله میان بازوها و دو طرف بدن یکسان میباشد.

۵- قوزک های دو پای شما باید مستقیم و صاف باشد.

- نمای پهلو:با گرفتن عکس و یا کمک از یک دوست میسر میباشد:

۱- سر باید قائم و افراشته باشد و به جلو و یا عقب خمیده و افتاده نباشد.

۲- چانه باید موازی با سطح کف اتاق باشد و به سمت پایین و یا بالا کج نشده باشد. ۳- شکم باید هموار و مسطح باشد.

۴- زانوها باید صاف و مستقیم باشند نحوه صحیح ایستادن

۱- سر را بالا نگاه دارید: قائم و راست. سر را به جلو و چانه را بداخل بدهید. چانه را به عقب و یا پهلو کج نکنید.

قفسه سینه را جلو نگاه داشته و استخوان کتف را عقب نگاه دارید. زانوها را صاف نگاه داشته و فرق سرتان را به سمت سقف بکشید. شکم را بداخل دهید. باسن را به عقب و یا جلو کج نکنید.

۲- سعی کنید به مدت طولانی در یک وضعیت نیاستید.

اما هرگاه مجبور به این کار شدید، سعی کنید یک پای خود را با قرار دادن روی یک جعبه و یا چهار پایه بالا نگاه دارید و پس از مدتی پای بالا آمده را با پای دیگر عوض کنید.

۳- هنگام ایستادن وزن خود را روی هر دو پا توزیع کرده و بیشترین وزن خود را به روی زیر انگشت شست پا اعمال کنید و نه پاشنه پا. بهتر است پاها را نیز به اندازه عرض شانه از هم باز کنید.

۴- کفش پاشنه کوتاه و راحت به پا کنید. نحوه صحیح راه رفتن

۱- سر را بالا نگاه داشته و با چشمهایتان مستقیم به جلو نگاه کنید.

۲- شانه های خود را در یک راستا با مابقی بدنتان حفظ کنید.

۳- حرکت طبیعی بازوها هنگام راه رفتن را مختل نکنید.

۴- پاها را در یک راستا و موازی هم قرار داده و به اطراف منحرف نکنید. نحوه صحیح نشستن

۱- صاف و قائم بنشینید. کمر راست و شانه ها به عقب.

باسن شما باید با پشت صندلی در تماس باشد. سه قوس طبیعی بدن باید حین نشستن حفظ گردند.

استفاده از یک تکیه گاه مانند حوله لوله شده در ناحیه کمر سودمند میباشد.

۲- وزن بدن را به طور مساوی روی دو سوی باسن خود توزیع کنید. زانوها باید همسطح باسن و یا بالاتر از آن قرار گیرد برای این کار می توانید از یک چهارپایه استفاده کنید. پاها نباید روی یکدیگر قرار گیرند.

۳- سعی کنید در یک وضعیت بیش از ۳۰ دقیقه ننشینید.
برخیزید و پس از انجام دادن چند حرکت کششی مجددا بنشینید.
۴- هنگام برخاستن از حالت نشسته بسمت جلو صندلی حرکت کرده و با صاف کردن پاها برخیزید. از خم شدن به جلو از ناحیه کمر بپرهیزید. سپس حرکت کششی انجام دهید مثلا ۱۰ مرتبه کمر خود را خم و راست کنید.
۵- از خم کردن گردن به اطراف تا حد امکان خودداری کنید و جای این کار تمام بدن خود را بسمت دلخواه بچرخانید.
هنگام نشستن پشت میز کامپیوتر به نکات زیر نیز توجه کنید:
۱- مچ دستها باید مستقیم باشد و به سمت بالا و پایین و یا طرفین خم نشده باشد.
۲- ران موازی با سطح کف اتاق باشد.
۳- آرنج باید اندکی از ۹۰ درجه گشوده تر باشد.
۴- زانوها ۲ الی ۳ سانتیمتر باید از لبه صندلی جلوتر باشد.
۵- مونیتور باید ۴۵ الی ۵۵ سانتی متر از پیشانی فاصله داشته باشد. راس مونیتور نیز با سطح چشم ها در یک راستا باشد. صفحه کلید بهتر است ۲ سانتی متر بالاتر از ساعد قرار گرفته و کمی نیز خم گردد (مانند شکل نحوه صحیح خم شدن، بلند کردن و حمل اشیاء
۱- همواره از ناحیه زانوها در حالی که کمر خود را صاف نگاه داشته اید خم شوید.
هیچ گاه از ناحیه کمرخم نشوید.
۲- اجسام سنگین تر از ۱۰ کیلو را بلند نکنید. هیچ گاه جسم سنگینی را بالاتر از سطح کمر نیاورید.
۳- پاها را اندکی از یکدیگر فاصله داده تا روبروی جسم قرار گیرید. عضلات شکم را سفت و منقبض کنید و با استفاده از عضلات پا جسم را از زمین بلند کنید.
سپس زانوها را به آرامی صاف کنید.
۴- هنگام حمل بسته آن را تا حد ممکن نزدیک بدن نگاه داشته و بازوها را خم نگاه دارید. عضلات شکم را سفت
و به آهستگی گام بردارید.
۵- هنگام روی زمین قرار دادن اجسام نیز همان مراحل بلند کردن را به طور معکوس انجام دهید.
۶- هنگام حمل کیف و چمدان آنها را بطور متناوب با دست دیگر حمل کنید تا توازن بین دو سمت بدنتان حفظ گردد.
۷- همیشه بین هل دادن اجسام سنگین و یا کشیدن آنها، گزینه هل دادن را انتخاب کنید. نحوه صحیح خوابیدن
۱- سعی کنید در وضعیتی بخوابید که قوسهای طبیعی ستون فقراتتان حفظ گردند.
۲- از تشک سفت استفاده کنید. تشکی که فرو رفتگی داشته و به اصطلاح شکم داده استفاده نکنید. اگر لازم بود زیر تشک یک تخته قرار دهید.
۳- بالش همانطور که تکیه گاهی برای سر شما می باشد برای گردن نیز باید تکیه گاه فراهم آورد.
۴- هنگام خوابیدن به پشت، یک بالش زیر زانوها قرار دهید و در صورتی که به پهلو می خوابید، اندکی زانوهایتان را خم کنید و یک بالش بین زانوهایتان قرار دهید. هنگام خواب به پهلو هیچگاه زانوهایتان را تا قفسه سینه جمع نکنید. هیچ گاه به روی شکم نخوابید چون به کمر و گردنتان فشار وارد می آید. هرگاه خواستید این کار را بکنید حتما یک بالش زیر ناحیه میان تنه خود قرار دهید.
۵- هنگام برخاستن از روی رختخواب با کمک دستها بلند شده و ناگهان از ناحیه کمر خم نشوید.
منبع: www.daneshema.com

### شنا و تاثیر آن بر روان انسان

ورزش شنا چه تاثیر ی بر روان انسان دارد؟
یک دسته از بیماری های انسان، بیماری های روانی است که مربوط به کارکرد مغز می باشد و در خیلی از موارد علت اصلی آن ها مشخص نیست .
بنابراین با نا مشخص بودن علل این بیماری ها ، درمان آن ها نیز با مشکل روبروست.
یکی از روش های درمانی که امروز تاکید میشود؛ نقش ورزش ، خصوصاً ورزش مفرح شنا در پیشگیری و درمان بیماری های روان می باشد.
آمادگی جسمانی به خصوص در افراد روانی، که از اجتماع کناره گرفته و فعالیت جسمانی خاصی ندارند، بسیار پایین است. تحقیقات امروز نشان می دهد که داشتن آمادگی جسمی بر بهبود بیماری های روانی تاثیر قابل توجهی دارد. فعالیت عضلانی در فشار های عاطفی موجب می شود مقداری از واکنش فیزیولوژیکی ناشی از هیجان، از بین برود .
اضطراب یا سایر هیجان های شدید، باعث می شود بدن دستخوش تغییراتی شود که مقدمه عمل است، از جمله این تغییرات، کاتکل آمین ریلیز( آزاد شدن زیاد هورمون های سیستم اعصاب سمپاتیک و پارا سمپاتیک ، مثل آدرنالین و استیل کولین) ، افزایش جریان خون و اختلال در جریان ترشحات معده است؛ پس به دنبال هیجان ممکن است اختلال عملکرد بعضی از ارگان ها مثل نفخ و ناراحتی معده و یا اختلال در جریان خون مغز و هورمون های سیستم اتونوم ایجاد گردد؛ اما اگر در پی هیجان های شدید، فعالیت بدنی انجام شود ، هورمون های ناشی از هیجان صرف انجام فعالیت بدنی می شود . بنابراین در این راه مصرف شده و کمتر باعث آسیب روان می شوند.
مشخص شده بسیاری از ناراحتی های روانی از فشار های هیجانی مکرر در افراد استرسی ایجاد می شود که با فعالیت بدنی منظم و مفرح از جمله شنا ، می توان جلوی این آسیب های روانی ناشی از هیجانات را گرفت .
نتیجه: به افراد استرسی توصیه می شود به دنبال هر هیجان یا استرس ورزش مداوم، پرتحرک و مفرح از جمله شنا، داشته باشند تا بدین ترتیب ، افزایش هورمون های فیزیولوژیک بدن، ناشی از استرس، در فعالیت عضلانی مصرف شود و آسیب بر روان آن فرد بگذارد. البته یکی از مشکلات اینگونه افراد، بی میلی آن ها به فعالیت بدنی است که در این مورد نقش یک مربی تربیت بدنی دقیق و متعهد به کار در وادار کردن آن ها به ورزش و ایجاد انگیزه بسیار حائز اهمیت است .

### قفل شدن زانو نشانه

قفل شدن زانو نشانه چیست ؟
روی زمین چهارزانو نشسته اید و ناگهان می بینید نمی توانید بلند شوید . یا در حال ورزش ناگهان زانویتان را نمی توانید خم کنید . انگار گیره ای پایتان را نگاه داشته و نمی گذارد آن را حرکت بدهید .
در وضعیت عادی ، زانو مانند یک لولای در عمل می کند و اگر چیزی در لولای در بگذارید دیگر کار نمی کند و در جای خود متوقف می شود .
همین طور وقتی چیزی جلو حرکت زانو را بگیرد و آن را متوقف کند می گویند زانو قفل شده است . این حالت اغلب دردناک است و چون اغلب هنگام بالا رفتن از پله ها ، نشستن روی زمین ، یا در حالات حساس دیگر روی می دهد باعث وحشت می شود .
قفل شدن زانو معمولاً ناشی از شکستن قطعه ای غضروف یا احتمالاً قطعه ای استخوان جدا شده در نوعی التهاب استخوانی غضروفی است . این قطعه استخوان یا غضروف در حفره زانو معلق است تا زمانی که بین دو سطح مفصلی گیر افتد و توانایی حرکت را از زانو بگیرد .
گاهی این انسداد ناشی از نابه جایی استخوان ها و ماهیچه های اطراف زانوست .
ضعف ماهیچه های طرف داخل ران یا سفتی ماهیچه های طرف خارج آن می تواند به نابه جایی کشکک زانو بینجامد . کشکک همراه با استخوان ران از صف خود خارج شده و خم کردن یا بازکردن زانو را مانع می شود . با برگشت ماهیچه ها به حالت عادی کشکک نیز به جای خود باز می گردد و حرکات زانو عادی می شود .
قفل شدن واقعی زانو نادر است . بسیاری اوقات ، مثلاً به دنبال یک ضربه یا جراحت ، فرد نمی تواند زانویش را حرکت بدهد و فکر می کند زانویش قفل شده است . اما چیزی مانع حرکت زانو نشده است . این حالت را قفل شدن کاذب زانو می گویند .
قفل شدن کاذب زانو فقط واکنشی نسبت به درد است . ساز و کار درد نمی گذارد مفصل

کاملاًباز یا خم شود . گاهی درد ناشی از پیچ خوردن یا ضربه زانو را قفل می کند ؛
گاهی نیز خشک شدن ناشی از نشستن طولانی به یک حالت باعث آن می شود . درمان قفل شدن زانو
گر چه قفل شدن زانو ممکن است با کمی استراحت برطرف شود ، اما فکر نکنید درمان
شده است . اگر قطعه ای استخوان یا غضروف آن را به وجود آورده باشد ، آسیب جدی
زانو ممکن است به دنبال آن بیاید . بنابراین ، هر گونه محدودیت حرکات زانو باید
توسط پزشک درمان شود . گاهی ممکن است این اشکال با عمل جراحی برطرف شود
. در موارد زیر حتما به پزشک مراجعه نمایید:
زانو در حالت خمیده یاکشیده قفل شده است .
زانو کاملاً کشیده یا خم نمی شود .

### گرفتگی ناگهانی عضلات

دلیل گرفتگی ناگهانی عضلات هنگام پیاده روی چیست و چه اقدام هایی باید انجام داد؟
اگر بعد از ? دقیقه پیاده روی یا بیشتر، عضلات ساق پای شما دچار گرفتگی و درد
شد، ولی سایر اوقات اینگونه نبود، نشان می دهد شما دچار لنگی پا بصورت متناوب
هستید که در اثر نرسیدن خون کافی به پاها اتفاق می افتد.
هنگام پیاده روی، اگر سرخرگ هایی که خون را به سمت پاها می برند، دچار گرفتگی
شوند، دیگر نمی توانند مقدار زیادی خون را به سمت پاها عبور دهند و در نتیجه
عضلات ساق پای شما دچار آسیب و درد می شود.
هنگام پیاده روی، عضلات پاهای شما نیاز به مقدار زیادی خون دارند. بنابراین اگر
سرخرگ هایی که خون را به سمت پاهای شما می برند، دچار گرفتگی شوند، دیگر
نمی توانند مقدار زیادی خون را به سمت پاها عبور دهند و در نتیجه عضلات ساق پای
شما دچار آسیب و درد می شود.
برای بهبود گرفتگی عضلات پا، آنقدر پیاده روی کنید تا عضلات پای شما درد بگیرد،
سپس استراحت کنید و بعد از برطرف شدن درد، مجددا" پیاده روی را شروع کنید.
همچنین بایستی مصرف چربی را کاهش دهید.
اگر ? هفته بطور منظم و با برنامه ورزش کنید، می توانید بدون احساس هیچ دردی،
سه برابر حالت عادی پیاده روی کنید. ولی افرادی که علی رغم این ? هفته ورزش
منظم، باز هم دچار گرفتگی و دردساق پا می شوند، حتما" دچار گرفتگی سرخرگ ها
در سایر قسمتهای بدن خود هستند، بنابراین قبل از شروع برنامه ورزشی نزد پزشک
بروید تا از سلامتی خود مطمئن شوید.
برای بهبود این حالت، آنقدر پیاده روی کنید تا عضلات پای شما درد بگیرد، سپس
استراحت کنید و بعد از برطرف شدن درد، مجددا" پیاده روی را شروع کنید. همچنین
بایستی مصرف چربی را کاهش دهید. حتی ممکن است برای کاهش کلسترول ( چربی
) خون نیاز به مصرف دارو داشته باشید.
آسیب های عضلات پشت ساق پا شایع است و می توانند هر فردی از جمله نوجوانان،
ورزشکاران و سالمندان را مبتلا کنند. این آسیبها اغلب افرادی را گرفتار می کنند که
قبل از ورزش و فعالیت شدید بدنی، بدن خود را گرم و آماده نمی کنند.
جراحان ارتوپدی معتقدند بهترین راه برای محافظت از عضلات بدن این است که قبل و
بعد از ورزش، بتدریج و با ملایمت عضلات را تحت کشش قرار دهیم. تحت کشش
قراردادن عضلات ساق پا و پا ، علاوه بر کمک در پیشگیری از صدمات آنها، خطر
آسیبهای کمر را نیز کاهش می دهد. برای انجام این کار بر روی زمین بنشینید و یک
ساق پایتان را به حالت کشیده قرار دهید کف پای دیگرتان را بر روی سطح داخلی ساق
پای کشیده قرار دهید اندکی به جلو خم شوید و در حالی که پنجه پای کشیده تان را به
آرامی به طرف بالا نگه داشته اید آنر با انگشتان دست لمس کنید.

### دسفرال

دسفرال چیست؟
دسفرال یا دسفروکسامین دارویی است که برای کاهش آهن اضافی در بدن بیماران
تالاسمیک بکار می رود. در بیماران تالاسمی تزریق های مکرر خون باعث تجمع آهن
در بدن می شود . هدف از درمان با دسفرال رساندن میزان آهن بدن به حد تقریباً طبیعی
است.
معمولاً درمان با دسفرال بعد از ۲۰-۱۰ بار تزریق خون یا رسیدن سطح فریتین سرم
به ۱۰۰۰۰ نانوگرم در میلی لیتر شروع می شود.
تأخیر در رشد ممکن است به دلیل افزایش آهن یا مقادیر زیاد دسفرال ایجاد شود.
دسفرال به شکل زیرجلدی به میزان ۶۰-۲۰ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن و
در طول ۸ تا ۱۲ ساعت (معمولاً) ۳ تا ۵ شب در هفته تزریق می شود .
ویتامینC دفع آهن از بدن را افزایش می دهد و معمولاً همراه دسفرال استفاده می شود. نکات مهم
- اگر در فرد تالاسمیک تجمع زیاد آهن ( هموسیدروز شدید ) روی داده باشد دسفرال
بصورت وریدی به مقدار ۱۰۰ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در طول ۲۴
ساعت تزریق می شود تا سطح فریتین به کمتر از ۲۰۰۰ نانوگرم در میلی لیتر برسد.
- اگر فریتین فرد مبتلا به تالاسمی بالای ۴۰۰۰ نانوگرم در میلی لیتر باشد. باید در
بیمارستان بستری شود و از دسفرال یا دوزبالا استفاده شود.
بنابراین مقدار مصرف دارو و نحوه تجویز دسفرال بر حسب وضعیت فرد مبتلا به
تالاسمی تعیین می گردد. دوز دسفرال معمولاً بین ۶۰-۲۰ میلی گرم به ازای هر
کیلوگرم وزن بدن می باشد.
نکته مهم: در صورتیکه میزان فریتین زیر ۱۰۰۰ نانوگرم در میلی لیتر) باشد خطر
مسومیت با دسفرال افزایش می یابد.
با تزریق منظم دسفرال کیفیت زندگی مبتلایان به تالاسمی بهبود می یابد. روش های تزریق دسفرال کدام است؟
۱- تزریق زیرجلدی : با استفاده از یک پمپ فایل حمل و معمولاً طی ۱۲-۸ ساعت
صورت می گیرد.
۲- تزریق داخل وریدی: هنگام تزریق خون در عده ای از بیماران بکار می رود.
نکته : دارو را نباید مستقیماً در کیسه خون وارد کرد ولی می توان با استفاده از یک سه
راهی از رگی که خون تزریق می شود دارو را تزریق کرد.
دارو را نباید به صورت ناگهانی داخل رگ تزریق شود زیرا ممکن است باعث شوک (
کاهش ناگهانی فشار خون ) گردد.
۳- تزریق مداوم داخل وریدی : هنگامی که نیاز به دفع فوری آن باشد از این روش
استفاده می شود همچنین از این روش در بیمارانی که قادر به روش زیرجلدی نمی
باشند و بیمارانی که مشکل قلبی به علت افزایش آهن دارند استفاده می شود. در این
روش باید دفع ادراری آهن ۲۴ ساعته دقیقاً کنترل شود و مقدار دارو مطابق با آن تنظیم
شود.
۴- تزریق عضلانی : تنها هنگام امکان پذیر نبودن تزریق زیر جلدی انجام می شود
زیرا تزریق زیرجلدی مؤثرتر است. ویتامین C چه تأثیری دارد؟
بیماران تالاسمی که بار اضافی آهن دارند معمولاً دچار کمبود ویتامین C می باشند زیرا
احتمالاً آهن ویتامین C اکسیده می کند.
به طور کلی ۵۰ میلی گرم ویتامین C برای بچه های زیر ۱۰ سال و ۱۰۰ میلی گرم
برای بزرگترها کافی می باشد زیرا مقادیر بیشتر ویتامین C تأثیری در دفع بیشتر آهن
ندارد. می توان ویتامین C را بعد از یک ماه از شروع دسفرال درمانی برای بیمار
تجویز کرد. ویتامین C به علاوه ، میزان اتصال آهن با دسفرال را می افزاید. نکات مهم درباره مصرف دسفرال
- دسفرال نباید بیش از مقدار توصیه شده تجویز شود.
- در حالت طبیعی ، دسفرال ؛ شفاف ، بدون رنگ یا قدری مایل به زرد به نظر می
رسد. فقط باید محلول شفاف تزریق شود و در صورتی که محلول کدر بود باید دور
ریخته شود.
- در بیمارانی که بطور مزمن و به شدت دچار افزایش آهن می باشند ، مقادیر بالای
ویتامین C ( بیش از ۵۰۰ میلی گرم در روز ) ممکن است باعث اختلال عملکرد قلب
شود. نکات مهم در مورد مصرف ویتامین C
- ویتامین C نباید در بیماران تالاسمی که نارسایی قلبی دارند استفاده شود.
- در صورتی که بیمار، دسفرال را بطور منظم دریافت می کند، می توان ویتامین C را
بعد از شروع به کار پمپ ، تجویز کرد.

- درمان با ویتامین C یک ماه بعد از درمان منظم با دسفرال شروع می شود.
- مقدار روزانه ویتامین C نباید از ۲۰۰ میلی گرم بیشتر شود.
- معاینات تخصصی چشم و گوش باید قبل از شروع درمان با دسفرال انجام شود و سپس با فاصله های منظم ( هر ۳ ماه یکبار ) تکرار شود.
- بچه هایی که دسفرال دریافت می کنند باید از نظر قد و وزن هر ۳ ماه یکبار کنترل شوند.
تذکر: در صورتی که فرد مبتلا به تالاسمی دچار سیاهی رفتن چشم ها و اختلالات عصبی یا اختلالات بینایی و شنوایی شود باید از رانندگی خودداری نماید. در نگهداری دارو چه نکاتی را باید به خاطر داشت؟
- دارو را باید زیر ۲۵ درجه سانتیگراد نگهداری کرد.
- هر ویال ( آمپول ) فقط یکبار قابل استفاده می باشد.
- بعد از افزودن حلال ، دارو باید استفاده شود ( بیش از ۳ ساعت نباید داروی ساخته شده را نگه داشت).
- دارو را باید از دسترس اطفال دور نگه داشت. نکات مهم در مورد استفادهه و حمل دسفرال :
- تزریق وریدی یا زیر جلدی باید با محلول ۱۰ درصد صورت گیرد. ممکن است تزریق عضلانی با غلظت های بالاتری صورت گیرد.
- تهیه دارو : باید ۵ سی سی آب مقطر به یک ویال ۵۰۰ میلی گرمی دسفرال ( که بصورت پودر می باشد) اضافه و سپس محکم تکتن داده شود . اگر محلول بی رنگ تا قدری مایل به زرد باشد سالم و قابل استفاده است.
- محلول دسفرال را می توان با موادی مثل سرم نمکی رینگر، قندی ۵٪ ، رینگر لاکتات و یا مایع دیالیز صفاقی نیز تهیه کرد. نحوه استفاده صحیح از پمپ دسفرال
۱- ابتدا دست ها را با آب و صابون شسته ، وسایل مورد نیاز را آماده کنید.
۲- بعد از تمیز کرد سرپوش پلاستیکی با الکل ، آب مقطر را به داخل شیشه تزریق کنید.
۳- شیشه را خوب تکان دهید تا دسفرال کاملاً حل شود، سپس داروی حل شده را به داخل سرنگ بکشید.
۴- لوله اسکالپ را به سرنگ متصل کنید و هوای آن را خالی نمایید تا لوله پر از محلول دسفرال شود.
۵- سرنگ را در پمپ خود جای دهید و با فشار دکمه پمپ، آن را روشن کنید.
۶- سوزن پروانه ای شکل را به زیر پوست شکم یا بازو وارد کنید ( قبل از تزریق ، پوست محل تزریق را با الکل ضد عفونی کنید).
۷- پمپ را با بندی که به آن متصل است به دور شانه ببندید.
۸- تزریق در مناطق مختلف پوست موجب جذب بهتر دارو و کاهش خطر آسیب به پوست می شود. نکات مهم تزریق دسفرال
- محلول دسفرال را بیش از ۲۴ ساعت در حرارت اتاق قرار ندهید.
- مناسب ترین دما برای نگهداری آمپول دسفرال حرارت ۸ الی ۱۵ درجه می باشد.
- اگر پس از مصرف دسفرال نشانه هایی مانند کهیر ، دانه های پوستی ، خارش ، تنگی نفس ، کاهش مکرر فشارخون ، نامنظمی کار قلب مشاهده شود تزریق دسفرال را قطع و به پزشک مراجعه کنید.
- اگر طولانی مدت دسفرال مصرف می کنید و دچار علایمی جون اختلالات بینایی ، تغییر در دیدن رنگ ها ، گلودرد و اسهال مداوم شده اید به پزشک مراجعه کنید.
- در طول درمان با دسفرال ، رنگ ادرار قرمز متمایل به قهوه ای می شود که نشانه دفع آهن از ادرار است.
- از روغن کاری دستگاه خودداری کنید. هرگز پمپ را باز نکنید زیرا باعث به هم خوردن تنظیم دقیق آن خواهد شد.
- پمپ را در معرض مستقیم نور خورشید قرار ندهید و از گذاشتن پمپ در جاهای نمناک خودداری کنید.
- برای جلوگیری از نشت دسفرال ، انتهای سوزن پروانه ای را محکم به سرنگ وصل کنید.
- از سرنگ هایی استفاده کنید که دارای پیستون نرم باشند.
- بعد از هر بار استفاده از پمپ باطری آن را خارج کنید.
- میله جلو برنده سرنگ را هر چند مدت با مسواک خشک تمیز نمایید.
- هرگز برای تمیز کردن پمپ از آب یا محلول های دیگر استفاده نکنید.
- معمول ترین مکان برای تزریق ، شکم ران و بازو می باشد که پیشنهاد می شود: محل تزریق در هر بار تزریق جابجا شود. با گذاشتن علامت روی محل تزریق و مشخص شدن آن ، می توان از تزریق های مکرر در یک محل جلوگیری کرد.
منبع: بنیاد بیماری های خاص

### کمک های اولیه در تصادفات

نقش کمک های اولیه درکاهش تلفات ناشی از تصادفات چیست؟
بنا به گزارش سازمان بهداشت جهانی اولین افرادی که به محل وقوع حادثه می رسند نقش بسیار مهمی در پیشگیری از تبعات جدی تصادفات ترافیکی دارند و می توانند علاوه بر تلفن به اورژانس ، خاموش کردن آتش ، محافظت محل وقوع حادثه جهت جلوگیری از تصادف مجدد با انجام کمک های اولیه بسیار مؤثر واقع شوند.
شاهدانی که آموزش کمک های اولیه را دیده اند می توانند از بسیاری از مرگ های ناشی از مشکلات تنفسی و خونریزی جلوگیری کنند . با در نظر گرفتن این واقعیت که در کشورهای کم درآمد و حتی متوسط نجات توسط آمبولانس بسیار دیر اتفاق می افتد و بیشترین میزان فوت در این کشور ها قبل از رسیدن به بیمارستان رخ می دهد ، نقش شاهدان اولیه در دستیابی مصدومین به مراقبت های زندگی بخش پر رنگ تر می‌شود.
در این گزارش با اشاره به مطالعات جهانی صورت گرفته آمده مرگ بیشتر افرادی که قبل از رسیدن به بیمارستان فوت می کنند قابل اجتناب است و از بسیاری معلولیت ها می توان قبل از رسیدن به بیمارستان پیشگیری کرد. به دلیل اهمیت آموزش کمک های اولیه در کاهش قربانیان تصادفات ترافیکی طبق سند راهنمایی سال ۲۰۰۰ اتحادیه اروپا کشورهای عضو اتحادیه از اول اکتبر ۲۰۰۳ مکلف شدند تا به متقاضیان گواهینامه رانندگی بیاموزند که در تصادفات چگونه رفتار و به قربانیان حوادث جاده ای کمک کنند و همچنین در این سند آموزش و باز آموزی دوره ای کمک های اولیه برای رانندگان حرفه ای تأکید شد.مدیر یک آموزشگاه رانندگی می گوید : آموزش بحث کمک های اولیه مربوط به مدرس بحث فنی است که شرکت رهگشا در اختیار آموزشگاه قرار داده است.
وی که از نحوه آموزش این بحث در کلاس فنی اطلاع دقیقی ندارد می گوید " : نمی‌دانم که مربی توانایی و یا صلاحیت تدریس کمک های اولیه را دارد یا خیر ولی ساعت کمک های اولیه و فنی با هم ۴ ساعت است" یک مسئول آگاه در این زمینه می گوید " : این بخش صرفاً در کتاب قرار داده شده است و از مربی فنی خواسته می شود که آنرا تدریس کنند هر چند ممکن است کارشناس فنی در این زمینه آگاهی و توانایی نداشته باشد ". این مسئول در ادامه می افزاید " : ۴ ساعت زمان برای تدریس مباحث فنی ، زیست محیطی و کمک های اولیه اندک است بیشتر حالت کلاس رفع اشکال است تا آموزش ".یک هنر جو می گوید " : بخش کمک های اولیه در کتاب حدوداً ۴ صفحه است و مربی خاصی برای تدریس این بخش در نظر گرفته نشده جزو امتحان هم نیست ، فکر می کنم فقط برای مطالعه باشد".
هنر جوی دیگری که دوره امداد را در هلال احمر گذرانده است می گوید : با مطالعه این قسمت احساس می کنم نوشته و راهنمایی های این بخش با آموخته های قبلی ام انطباق ندارد به یاد می آورم در دوره های آموزشی به بحث تنفس مصنوعی و ماساژ قلبی تأکید بسیاری می شد و تنها برای همین دو موضوع ساعت ها وقت صرف می‌شد ".وی در ادامه می گوید " : فکر نمی‌کنم برای کسی که زمینه فکری در این رابطه نداشته باشد این آموزش کار بردی و قابل استفاده باشد ". صائب فصولی در سال گذشته تصادفی در یکی از جاده های کوهستانی کشور داشته است می‌گوید : در این تصادف یکی از هموطنان که شاهد حادثه بود بسیار تلاش کرد که جان من و همراهم را نجات بدهد .
وی می افزاید : بر اثر تصادف دچار ایست تنفسی شدم در حالی که هموطن عزیز سعی می کرد با ماساژ قلبی تنفسی مرا بازگرداند دچار شکستگی دنده و مشکل تنفسی شده این

شهروند در ادامه می گوید : متاسفانه به علت بیرون کشیدن همراهم که پایش زیر صندلی گیر کرده بود شکستگی پای او به آسیب غیر قابل بازگشت تبدیل شد . وی در حالی که لبخند تلخی می زند می گوید : باید از کسی که تمام تلاشش را برای نجات ما کرد تشکر کنم ولی فکر می کنم اگر در موردکمک‌های اولیه اطلاعات بیشتری داشت‌علاوه بر نجات ما می توانست مانع آسیب های جدی شود . یعقوبی یکی از بازماندگان تصادف جاده ای که پسر و همسرش بر اثر خونریزی فوت کرده اند می گوید : شاهدان بعد از مراسم بارها به ما گفتند که هرگز صدای ناله آنها از ذهنشان پاک نمی‌شود ، در حالی که هیچ یک از آنها نمی دانست چگونه مانع خونریزی شود . تنها شاهد زجر کشیدن آنها در زیر لاشه ماشین بودند . وی در ادامه می افزاید : از این ناراحتم که تعداد این شاهدان بیش از پنج نفر بود ولی هیچ کدام نتوانسته بودند مانع مرگ عزیزان من شوند . مدیر عامل جمعیت هلال احمر استان بعد از ورق زدن کتاب آیین نامه با اشاره به جامع بودن کتاب می گوید " : قرار بود همزمان با گنجاندن بحث کمک های اولیه در کتاب آیین نامه ۸ ساعت برای تدریس به ساعات آموزش اضافه شود که متأسفانه این ساعت در برنامه منظور نشده است".

دکتر بدخشان در ادامه می گوید : در این بخش تنها به سر فصل های آموزشی اشاره شده است و بدون آموزش قابل استفاده نیست ، ول می تواند تلنگری در بحث آموزش کمک های اولیه باشد. وی در ادامه با تأکید به این موضوع که عدم آموزش بهتر از آموزش ناقص است ، می گوید : مسئله این است که راهنمایی و رانندگی واقعاً ملزم به آموزش هستند یا خیر؟ در صورتی که پاسخ به این پرسش مثبت باشد هلال احمر استان آماده همکاری با راهنمایی و رانندگی در زمینه آموزش کمک های اولیه به متقاضیان گواهینامه است.یک کارشناس علوم اجتماعی می گوید : دانش کمک های اولیه می تواند به افزایش مسئولیت اجتماعی کمک کند. تصادف رانندگی یک رویداد معمول نیست که جامعه در فرآیند اجتماعی رفتار مناسب را به فرد بیاموزد و به همین دلیل نیاز به آموزش رفتار منطقی و صحیح به فرد هنگام قرار گرفتن در این شرایط است.حسینی در ادامه می افزاید : فرار از صحنه تصادف به علت سرگردانی است که عدم آگاهی و تسلط فرد بر رفتاری که باید بعد از وقوع تصادف انجام دهد اتفاق می افتد در حالی که وجود بیمه های حمایتی تا حدودی مصونیت بعد از وقوع را برای فرد تصادف کننده تأمین می‌کند ولی بدون آموزش و تعریف رفتار صحیح نمی توانیم شاهد رفتار مناسب و منطقی از افراد باشیم.درست است که در دو سال اخیر از درصد تلفات جاده ای کاسته شده است ولی این کاهش تلفات به میمنت توسعه اورژانس های جاده ای و با هزینه ای بالا بدست آمده در حالی که با تمرکز بر رویی آموزش کمک های اولیه می توان با هزینه اندک و با هدایت مشارکت مردمی و تقویت احساس همدردی و امداد رسانی مؤثر این آمار را سریعتر کاهش داد . در حالی که ماده ۱۶ بند .پ فصل ۴ آیین نامه اجرایی آموزشگاه های راهنمایی و رانندگی آموزش کمک های اولیه در ارتباط با سوانح و تصادفات رانندگی جزو وظایف آموزشگاه ها که تحت نظارت راهنمایی و رانندگی مشغول به کار هستند تعریف شده است تلاش ما برای مصاحبه با رئیس راهنمایی و رانندگی استان در خصوص اجرای ناقص این بحث به نتیجه نرسید و ایشان به دلالیل نامعلوم حاضر به مصاحبه و پاسخگویی به سئوالات ما نشدند . آموزش ایمنی ترافیک و کمکهای اولیه به کودکان

مقاله حاضر یک برنامه پیشنهادی مدون وساختاریافته برای آموزش مباحث ایمنی وترافیک و کمکهای اولیه به کودکان ونوجوانان می باشد.این برنامه با استفاده از تجربیات کشورهای ترکیه و آلمان ارائه شده است . در بخش اول مقاله , مختصری در مورد وضعیت حمل ونقل کشور ، آمار منتشره و نتایج مطالعات انجام یافته درخصوص تصادفات جاده ای و علت یابی حوادث بحث می شود . دراین فصل سعی می شودخواننده محترم را از وضعیت موجود مطلع و ضرورت آموزش برای ایشان توجیه و مفهوم شود . بخش دوم , اختصاص به ضرورت آموزش ایمنی به کودکان خواهد داشت . در این بخش با ارائه نتایج مطالعات انجام شده برروی کودکان , هدف از انتخابات این قشر به عنوان بهترین و موثرترین سطح برای آموزش مطالبی به اختصاص ارائه خواهد شد . در بخش سوم در خصوص روانشناسی کودک بحث خواهد شد. در این بخش رفتارها و عکس العملهای کودکان در سنین مختلف در برخورد با ترافیک بررسی خواهد شد .در بخش چهارم باتوجه به مطالب بخش سوم جدول زمانی دروس ترافیک وکمکهای اولیه قید شده و در ارائه طرح دروس ارائه خواهد شد . در بخش پنجم , چگونگی سنجش عملکردکلاسهای آموزشی و یک نمونه آزمایشی ارائه خواهد شد.

امروزه مشکل ترافیک و مسائل مربوط به آن به عنوان یکی از بحرانهای جدی و مهم در جامعه امروز ما محسوب می شود و متاسفانه روز به روز به ابعاد بحران افزوده می شود. براساس آمار منتشره شده توسط سازمان حمل ونقل و پایانه های کشور در سال ۱۳۸۰ در بخش حمل ونقل کالا مجموعا "۱۳ میلیون سفر با ۱۹۶هزار دستگاه خودرو باری و در بخش حمل ونقل مسافر مجموعا "۱۳ میلیون سفر توسط ۶۵ هزار دستگاه صورت پذیرفته است . از طرف دیگر در آمار منتشره سازمان یاد شده رقم ۱۹۷۲۷ نفر کشته و ۱۱۷۵۶۶ نفر مجروح مشاهده می گردد با اندکی تا ْمل و مقایسه این دو آمار می توان انتظار داشت که در هر ۱۹۰ سفر , انتظار کشته یا مجروح شده یک نفر از هموطنان را خواهیم داشت ( با فرض اینکه در هر واقعه منجر به فوت یا جرح , حداقل یک طرف حادثه از ناوگان حمل ونقل کشور باشد .) همچنین مطابق مطالعاتی که در سال ۱۳۷۷ در کشور صورت گرفته نتایج جالب زیر مشاهده می شود:

۱- بیشترین تلفات وارده نیروی انسانی مربوط به سنین ۲۰ الی ۵۰ سال می باشد که عمده ترین بخش نیروی فعال جامعه را تشکیل می دهند.

۲-بخش عمده مقتولین ناشی از تصادفات را افراد ذکور و سرپرستان خانواده تشکیل می دهند ، که این موضوع عواقب و پیامدهای ناخوشایند مادی و تربیتی را برای خانواده ها به دنبال خواهد داشت.

۳-حدود ۳۹ درصد از کشته شدگان تصادفات در کشور را عابرین پیاده تشکیل می دهند.

۴-بررسی اطلاعات نشان دهنده آنست که میزان تحصیلات در کاهش تلفات انسانی نقش موثری داشته به طوری که افراد کم سواد و بیسواد با سهم بیشتری در معرض تصادفات و عواقب ناشی از آن قرار گرفته اند .

۵-۴۷ درصدکشته شدگان درصحنه تصادف و۵۳ درصدپس از صحنه تصادف فوت نموده اند و این لزوم راه اندازی سیستم امداد رسانی مناسب و آموزش نحوه برخورد با حادثه دیدگان تائید می کند.

۶-جداول ترکیبی سن وضعیت متوفیات حاکی از آن است که آسیب پذیرترین قشر در تصادفات عابرین زیر ۸ سال و بالای ۶۰ سال هستند به طوری که این گروه از عابرین به ترتیب ۲۵ و ۲۸ درصد متوفیات را شامل می شوند .

این آمار و ارقام به خوبی ابعاد نگران کننده بحران را نمایان می سازد و متاسفانه هر ساله حداقل ۱۰ درصد به آمار مذکور افزوده می شود . اگر بخواهیم آمار مذکور را با آمار کشته شدگان زلزله منجیل مقایسه کنیم می توان دریافت که در کشور ما هر سال حداقل یک زلزله مهیب در اثر حوادث رانندگی رخ می دهد و تعداد زیادی از هموطنان را به کام مرگ می فرستد ولی تنها واکنش ما به این فاجعه , انجام یک سری فعالیتهای کلاسیک مثل چند تیزر تبلیغاتی و تشدید ظاهری کنترل ها در ورودی و خروجی شهرها و. ... می باشد در صورتیکه در هنگام وقوع یک زلزله متوسط در کشور حالت فوق العاده اعلام شده و کلیه نیروها برای امداد رسانی بسیج می شود و شاید چند روز عزای عمومی اعلان شود. سئوال مهمی که در ذهن نقش می بندد اینست که آیا واقعا "برخورد با این قضیه واقعا "منطقی است !؟ آیا براستی تصادف جاده ای را نباید در حد واندازه بلایای طبیعت بدانیم !؟ آیا می توان تبعات ضربه سیاسی و اقتصادی و اجتماعی ناشی از ایمنی پایین حمل ونقل را نادیده انگاشت ؟ در همین راستا مطالعاتی که اخیرا "در کشور صورت گرفته عوامل زیر را به عنوان مهمترین عامل وقوع یا افزایش تصادفات داشته است:

۱-فقدان فرهنگ رانندگی و تردد در بسیاری از رانندگان و عابران پیاده و عدم توجه به حقوق اجتماعی یکدیگر .

۲-میل به قانون شکنی و عدم تمکین از قانون ( به عنوان یک رفتار ضد اجتماعی ).

۳- بی اطلاعی بسیاری از عابران پیاده از جمله افراد بی سواد و کودکان از پیامهای

چراغهای راهنمایی ( اعم از چراغ فرماندهی و عابر پیاده ) و در نتیجه عدم نوبت پذیری برای گذر از خیابان و نیز فقدان آموزش لازم جهت نظم بخشی به تردد عابران پیاده در خیابانها و معابر .

۴-کمبود نفرات پرسنل راهنمایی و رانندگی .

۵- عدم کارائی جدی و تاثیر گذاری جریمه بدلیل فقدان نقش وارزش فرهنگی و بعضا " بی توجهی در جریمه به موقع همچنین عدم امکان جریمه همه متخلفین .

۶- کمی تعداد گشتهای بازرسی و کنترل خودروها توسط نیروی راهنمایی و رانندگی و اصرار بر ایجاد و گسترش ایستگاههای کنترل ثابت.

۷-نقایص فنی مانند خاموشی چراغها در برخی تقاطع ها به دلیل خرابی و استهلاک و نیز نصب اشتباه و کم دقت بعضی تابلوها.

۸-وجود تاسیسات حاشیه راهها بدون رعایت ضوابط ایمنی و ترافیک .

۹-عدم کنترل گسترش شهرها و عدم توجه به ضوابط ترافیکی و وضعیت راههای اطراف شهرها.

۱۰-عدم دقت در انتخاب مسیر راههای اصلی و فرعی و عبور مسیرهای حمل ونقل از درون یا حاشیه شهرها ویا روستاها.

۱۱-جاده سازی نا مطمئن و غیر استاندارد .

۱۲- عدم اجرای حقیقی و جدی قوانین که اجرای آنها حقیقتا "در ایمن سازی ترافیک و کاهش تصادفات می تواند نقش موثری داشته باشد .

۱۳- کمبود وسایل نقلیه عمومی و نا مطلوب بودن کیفیت سرویس دهی آنها , و در نتیجه افزایش تمایل افراد به استفاده از وسایل نقلیه شخصی.

۱۴-در برخی مناطق عدم همکاری و هماهنگی لازم میان شهرداری و نیروی راهنمایی و رانندگی و راه و ترابری که از عوامل مهم اخلال درحصول ترافیک مطلوب می باشد. کمبود فضای کافی برای تردد و پارکینگ و عبور و مرور پیاده ها خط کشی های نامنظم , کم رنگ یا رنگ پریده و غیر استاندارد , عدم احداث پارکینگ و پل عابر پیاده , تعلل در تعریض و آسفالت بموقع خیابان و پرکردن چاله هایی که چون دام مرگ برای رانندگان عمل می کند .

۱۵- بی توجهی نسبت به آموزش رسمی و فراگیر قوانین تردد در مدارس یعنی عدم برنامه ریزی دقیق و دراز مدت آموزشی , فرهنگی برای تربیت نسلی آگاه و پای بند به نظم و مقررات ترافیک.

۱۶- کیفیت نا مطلوب امتحان علمی و شهری برای اخذ گواهینامه رانندگی که به دلیل پرداختن به یک سری عملیات کلیشه ای و در مدت زمان کوتاه که به هیچ عنوان قادر به شناسایی و تفکیک راننده واقعی از راننده ناشی می باشد.

درادامه با شناسایی مشکلات حمل ونقل ترافیکی می توان برای حل آنها راه کارهایی پیشنهاد کرد . این فرایند عادی برای برسی و حل مسائل است اما همراه این سوال مطرح است که کدام یک از این مسائل نسبت به سایر آیتم ها اهمیت بیشتر داشته و اثر بیشتر را در افراد جامعه می گذارد؟ در نگاه اول ایمنی سازی جاده ها , اصلاح قوانین و اعمال کنترل بیشتر و. ...به عنوان عوامل اصلی به نظر میر سند ولی اگر نمودار علت و معلول تصادفات را ترسیم نماییم ضعف افراد در رعایت اصول و قوانین ، برخورد و عکس العمل مناسب به آن و بطور خلاصه فرهنگ ترافیک در جامعه , عامل اصلی و سرسلسهٔ زنجیره عوامل موثر در تصادفات است علم آمار نیز این نتیجه را تأکید می کند براساس تحقیقات بعمل آمده توسط شینار , در ۸۲ درصد تصادفات عوامل انسانی نقش مهمی ایفاد کرده است ، همچنین آمار منتشره توسط مراجع کشور هم نقش مهم عوامل انسانی را وقوع حوادث ترافیکی مورد تاکید قرارداده است. این موضوع یک یافته جدید نیست و کشورهای صنعتی با وقوف به این مهم , اقدامات اساسی شروع کرده و ادامه می دهند. ولی مساله مهمی که در این خصوص باید در نظر گرفته شود شیوه ارتقاء سطح فرهنگی جامعه می باشد. متاسفانه اقدامات انجام گرفته در کشور تا بحال بدون برنامه ریزی مدون و مستمر بوده و به برگزاری چند نوبت کلاس آموزشی بدون در نظر گرفتن شرایط و ویژگی های افراد و انتشار بروشور و پارچه نویسی و چندتیزر تلویزیونی و رادیویی محدود شده و همین فعالیتها نیز به علت عدم هماهنگی و همکاری سازمانها و نهادهای درگیر با حمل و نقل تاثیر زیادی در بهبود وضعیت موجود نداشته است و همچنان آمار تصادفات همچنان روند صعودی خود را چون سالهای گذشته حفظ نموده است .ازاینرو لزوم برنامه ریزی منسجم و سراسری در امر ارتقاء سطح فرهنگ پیش از پیش احساس می شود . در بخش بعدی مقاله اندکی در خصوص ضرورت آموزش ایمنی به کودکان بحث خواهیم کرد . آموزش همگانی امداد و نجات درجهت ارتقاء امنیت و ترافیک جاده

از آنجا که آموزش می تواند زمینه توسعه و نجات یک کشور را در برابر مشکلات و عقب ماندگیهای متفاوت فراهم سازد و از طرفی عمده تلفات حوادث جاده ای کشورمان (چند برابر قربانیان سیل ، زلزله و معادل شهدای دفاع مقدس ) بعلت عدم یا ضعف آموزش مردم و مسئولین ، مدیران و کارشناسان امداد و نجات می باشد نویسنده برآن شده است که پیشنهاد ارتقاء آموزش عمومی و اختصاصی امداد و نجات را برای مردم و پرسنل ستادی عملیاتی امنیت و ترافیک جاده از مقطع پیش بیمارستانی تا بیمارستانی تقدیم نماید .

مواد و روشها : این تحقیق با مطالعه مشاهده ای (tionalObserva) ، رویکردتحلیلی (Analytic) و با شیوه مقطعی (Sectional -Cross) صورت گرفته بطوریکه حوادث و مدیریت جاده ای ایران و برخی کشورها را با مطالعه مقالات ، تحقیقات وگزارشات مدیران ارشد نظام ، کارشناسان ، مصوبه های دولت و مجلس کشورمان و با استفاده از تحصیلات و تجربیات طولانی مدت نویسنده مورد ارزیابی قرار گرفته است .

نتایج ( یافته ها ) :با توجه به اینکه ۶۳٪ مرگ و میرهای حوادث جاده ای ( سال ۱۳۸۲ مقدار ۲۸۷۰۰ قربانی ) قبل از بیمارستان صورت می گیرد و نواقص عمده ای در فرهنگ سفر ، جاده ، تابلوها ، کنترل و نظارت راهنمایی و رانندگی ، ایمنی خودرو وجود داشته و از طرفی در جهت امداد و نجات ، مردم و پرسنل راهنمائی و رانندگی ( اولین اشخاصی که در صحنه تصادف حضور دارند ) توانائی لازم را نداشته و پرسنل امدادو نجات پیش بیمارستانی و بیمارستانی نیاز به رشد و آگاهی علمی و عملی دارند ( ٪۳۷ مصدومین جاده ای در بیمارستان می میرند ) . در کشورهای درحال توسعه از هر ۱۰۰ مصدوم جاده ای یک نفر می میرد ولیدرایران از هر ۱۰۰ مصدوم ۱۰ نفر یعنی عدم پیشگیری از مرگ ۹۰٪ مصدومین قابل احیاء. ۷۰٪ قربانیان حوادث جاده ای سن زیر ۵۰ سال ( نیروی فعال و موتور محرکه جامعه ) داشته اند . میزان سواد قربانبان به ترتیب بیسواد ، دانشگاهی ، و... بوده است ۴۵میلیون سفر روزانه در کشور داریم و ۷۰ ٪ سفرهای شهری جهت کسب اطلاعات است . اکثر خودروها از کپسول آتشنشانی و وسائل امداد و نجات بی بهره اند . ۷۰ ٪ تصادفات در ۳۰ کیلومتری شهرها صورت می گیرد. ۸۰٪ عامل تصادفات رانندگانند ۵۰٪ عامل تصادفات موتور سیکلت رانانند. ۴۰٪ قربانیان عابر پیاده بوده اند. ۷۰٪ مصدومین جاده ای ضربه سر و گردن داشته اند .۲۶٪ تختهای بیمارستانهای کشور (۳۰ هزار از ۱۱۱ هزار تخت) توسط مصدومین جاده ای اشغال میشود. ۳۷٪ مصدومین حوادث جاده ای در بیمارستان می میرند . توزیع مناسبی بین برخی مراکز امداد و نجات درسطح جاده ها و شهرها وجود ندارد . از نظرسیستم مخابراتی جاده ای و تعداد پرسنل و تجهیزات امداد و نجات بویژه آمبولانسهای هوائی و زمینی بسیار در تنگنا هستیم . بسیاری از پزشکان مراکز درمانی تبحر در Down Cut ، Chest Tube و Laryngoscop نداشته و تکنسین خبره در این خصوص در هر تیم امداد و نجات و پیش بیمارستانی نداریم . مواردی از پزشکان متخصص (جراحان عمومی و ... ) با تأخیر بر سرمجروحین می رسند با توجه به وسعت خسارتهای جانی و مالی درحوادث جاده ای برنامه آموزش منظم و دسته بندی شده ، در رسانه ها بویژه در صدا و سیما ی سراسری و استانی مشاهده نمی شود،اخبار لحظه به لحظه از نقاط حادثه خیز جاده های کشور(حفاری، دست انداز و .. ) در شبکه های خبری استانی وجود ندارد سازماندهی و آموزش امداد و نجات درمناطق و محله های شهرو روستا به چشم نمی خورد، نشریه ای درخصوص امنیت و ترافیک جاده در بین دیگرنشریات کشوری دیده نمی شود . سازمانهای بیمه گر با توجه به خسارتهای بالائی که سالیانه ناشی از حوادث جاده ای متحمل میشوند سهمی در پیشگیری از آن حوادث ندارد.

بحث و نتیجه گیری : با توجه به یافته های این مقاله ، پیشنهادهای ذیل ، بویژه به ستاد
عالی مدیریت بحران زیر نظر ریاست محترم جمهوری و ستاد کمیته امداد و نجات ،
امداد و نجات کشور مستقر در وزارت کشور تقدیم می نمایم: الف) آموزش امداد و
نجات و امنیت و ترافیک جاده به صورت نوآموزی و بازآموزی جهت :۱- مدیران ارشد
مجموعه طرح جامع امداد و نجات کشور ، استانها و شهرستانها .۲ - مدیران ، مسئولین
و کارشناسان راه ترابری و خودرو سازان ، راهنمائی و رانندگی ، امداد و نجات (
اورژانس ۱۱۵ ، هلال احمر ، آتش نشانی ) و پیراپزشکان و پزشکان مراکز درمانی
(آموزش تئوری و عملی Down Cut ، Tube Chest و Laryngoscop جهت پزشکان
عمومی و تکنسینهای خبره عملیات امداد و نجات ) ب) آموزش امداد و نجات مستمر و
منظم و بازگوئی تجربه های عملی حوادث جاده ای برای : - مردم شهر و روستا با
سازماندهی آنها درگروهای مختلف سنی و جنسی توسط شورای شهر ، بسیج ، دانشگاه
علوم پزشکی ، هلال احمر و راهنمائی و رانندگی ) ، رانندگان و آموزش فن رانندگی.
ج) انتشار نشریه فرهنگ و امنیت ترافیک جاده. حوادث رانندگی
شدت حوادث‌رانندگی‌از سقوط‌دوچرخه‌تا تصادف‌شدید با اتومبیل متفاوت‌است
محل‌حادثه‌اغلب‌به‌دلیل‌ترافیک‌در حال‌حرکت پر از خطرهای‌جدی‌است بی‌خطر
کردن‌محل‌حادثه‌قبل‌از حاضر شدن‌بر سر مصدومان بسیار حیاتی‌است این‌اقدام‌به‌شما
امکان می‌دهد که‌از خود، مصدوم‌و سایر افراد عبورکننده‌از جاده حفاظت‌کنید.
به‌محض‌بی‌خطر شدن‌محل به‌سرعت‌وضعیت‌مصدومان‌را ارزیابی‌کرده درمان‌را
اولویت‌بندی‌کنید. به‌مصدومانی که‌به‌کمک‌های‌اورژانس‌نیاز دارند، قبل‌از
دیگران‌رسیدگی‌کنید. بی‌خطر کردن‌محل
ابتدا از امنیت‌خود مطمئن‌شوید و از انجام‌کاری که‌ممکن‌است‌شما را به‌مخاطره‌بیندازد،
پرهیز کنید.
اتومبیل خود را در محلی‌امن‌و کاملاً با فاصله‌نسبت‌به‌محل‌حادثه‌پارک‌کنید و
چراغ‌های‌خطر آن‌را به‌حالت‌چشمک‌زن‌قرار دهید.
هرگز در عرض‌یک‌جاده‌عریض‌ندوید.
در شب لباسی‌بپوشید یا چیزی‌حمل‌کنید که‌روشن‌یا منعکس‌کننده‌نور باشد و از
چراغ‌قوه‌استفاده‌کنید. پس‌از انجام‌موارد فوق احتیاط‌های‌کلی‌زیر را رعایت‌کنید:
چند ناظر را برای‌هشدار دادن‌به سایر رانندگان‌و کاستن‌از سرعت‌آنها روانه‌کنید.
حداقل به‌فاصله‌۴۵ متر از محل‌حادثه‌در هر دو طرف‌آن مثلث‌یا چراغ‌هشداردهنده‌قرار
دهید.
موتور تمام‌وسایل‌نقلیه‌آسیب‌دیده‌را خاموش‌کرده در صورت‌امکان مخزن‌سوخت‌را در
ماشین‌های‌دیزلی‌و موتور سیکلت‌ها خاموش‌کنید.
وسیله نقلیه‌را بی‌حرکت‌کنید. اگر وسیله‌نقلیه‌روی‌چهارچرخ‌است ترمز دستی‌را کشیده
اتومبیل‌را در دنده‌قرار دهید و یا چند قطعه‌سنگ‌بزرگ‌را درست‌در جلوی‌چرخ‌ها
بگذارید. اگر وسیله‌نقلیه‌چپ‌کرده‌است سعی‌نکنید آن‌را برگردانید اما از واژگون
شدن‌آن‌پیشگیری‌کنید.
مراقب خطرهای‌فیزیکی‌باشید. اطمینان‌حاصل‌کنید کسی‌سیگار نمی‌کشد.
گروه‌خدمات‌اورژانس‌را از وجود خطوط‌نیروی‌آسیب‌دیده سوخت‌پخش‌شده‌و
هرگونه‌وسیله‌نقلیه‌ای که‌نشانه خطر شیمیایی دارد، آگاه‌سازید.
نشانه‌های خطر شیمیایی‌پلاک‌خطر شیمیایی‌نشان‌می‌دهد که‌وسیله‌نقلیه‌در
حال‌حمل‌یک‌ماده‌خطرناک‌است ماهیت‌این‌خطر بالقوه‌با یک‌نشانه‌مشخص‌می‌شود.
خدمات‌اورژانس‌قادر به‌تفسیر این‌اطلاعات‌خواهد بود. مواد خطرناک
در هر حادثه رانندگی ممکن‌است‌عوارضی‌مثل‌ریزش‌مواد خطرناک‌یا فرار
گازهای‌سمی‌رخ‌دهد. ناظران‌را از صحنه‌حادثه‌دور کرده موافق‌جریان‌باد بایستید.
به‌علامت‌های خطر شیمیایی روی‌وسایل‌نقلیه‌توجه‌کرده گروه‌خدمات‌اورژانس‌را در
جریان قرار دهید. اگر در مورد امنیت‌خود یا مفهوم‌یک‌نشانه‌مشکوک‌هستید، از
محل‌فاصله‌بگیرید. در صورتی که‌ریزش‌مواد وجود دارد و یا روی‌نوار بالا و
چپ‌علامت خطر شیمیایی حرف E » به‌چشم‌می‌خورد (حرف E » به‌معنای‌خطر
امنیت‌عمومی‌است ، به دقت‌مراقب‌اوضاع‌باشید. بررسی‌وضعیت‌مصدومان
به سرعت‌تمام‌مصدومان‌را ارزیابی‌کنید. اگر بیش‌از یک‌مصدوم‌وجود دارد، ابتدا
به‌آنهایی که‌ممکن‌است‌آسیب‌های‌تهدیدکننده‌حیات مثل‌سوختگی‌یا زخم‌شدید) داشته‌باشند،
رسیدگی‌کنید. در صورت‌امکان مصدومان‌را در همان‌وضعیتی که‌با آنها مواجه شدید،
درمان‌کنید؛ تنها در صورتی که‌مصدومی‌در خطر باشد یا به‌منظور
ارایه‌درمان‌نجات‌بخش می‌توانید وی‌را جابه‌جا کنید. محل‌را به‌طور کامل‌جستجو کنید تا
از مصدومانی که‌به‌مناطق‌دورتر پرتاب‌شده‌اند یا از آنهایی که‌به‌خاطر منگی
بی‌هدف‌حرکت کرده‌و از محل‌دور شده‌اند، غفلت‌نکرده‌باشید. اگر مصدومی‌در داخل‌یا
زیر یک‌وسیله‌نقلیه گیر افتاده‌است به‌کمک‌خدمات‌آتش‌نشانی‌و نجات‌احتیاج‌خواهید داشت
بنابراین‌در اسرع‌وقت‌با این‌مراکز تماس‌بگیرید.
نحوه برخورد با مصدومان‌داخل‌وسیله‌نقلیه
در زمانی که‌شما مصدوم‌را از نظر وجود آسیب‌های‌بالقوه‌تهدیدکننده‌حیات‌ارزیابی‌می‌کنید،
ناظران‌می‌توانند با نگه‌داشتن‌سر مصدوم به‌شما کمک‌کنند. در برخورد با یک مصدوم
ابتدا یک‌ارزیابی‌اولیه‌انجام‌دهید و در صورت‌امکان به‌آسیب‌های‌تهدیدکننده
حیات‌رسیدگی‌کنید. در مورد هر مصدومی که‌در حوادث‌رانندگی‌آسیب‌دیده‌است
همیشه‌فرض‌کنید که‌آسیب‌گردن نخاع وجود دارد و سر مصدوم‌را تا
رسیدن‌نیروهای کمکی با دست‌نگه‌دارید. در مدتی که‌منتظر
رسیدن‌کمک‌های‌تخصصی‌هستید، علایم‌حیاتی‌مصدوم سطح‌پاسخ‌دهی نبض‌و تنفس را
کنترل‌و ثبت‌کنید
. نحوه‌برخورد با مصدومان‌روی‌جاده
پس از اطمینان‌از بی‌خطر بودن‌اوضاع مصدوم‌را از نظر وجود
آسیب‌های‌تهدیدکننده‌حیات‌بررسی‌کنید. مصدوم‌را فقط‌در صورتی‌می‌توانید جابه‌جا کنید
که‌کاملاً ضرورت‌داشته‌باشد. هشدار!
مصدوم را حرکت‌ندهید مگر وقتی که‌قطعاً ضرورت‌داشته‌باشد.
اگر لازم‌باشد مصدوم‌را حرکت‌دهید، روش‌مورد استفاده‌برای‌جابه‌جا
کردن‌مصدوم‌بسته‌به‌وضعیت‌وی‌و نیز وجود یا عدم‌وجود نیروهای‌کمکی فرق‌می‌کند از
یک‌ناظر بخواهید که‌موقعیت‌وسیله‌نقلیه‌و مصدوم‌را نشانه‌گذاری‌کند؛
این‌اطلاعات‌برای‌پلیس مفید است

DRABC

DRABC اولین اقدامات درمانی و مراقبتی می باشند که هر شخصی که با تصادفات
رو به رو می شود باید آنها را در نظر داشته باشد . افراد با تجربه در زمینه کمکهای
اولیه – خدمه آمبولانس – پرستاران و متخصصین پزشکی – همه از این عبارت
DRABC با خبر و مطلع هستند . خطر = D ، واکنش = R ، راه هوایی Air Way=
A ، تنفس B = Breathing گردش خون C = Circularation

D:

توصیه به خود شما : هیچ وقت خود را در معرض خطر قرار ندهید .
توصیه به دیگران : اجازه ندهید که بینندگان و ناظران سانحه در معرض خطر قرار
بگیرند.
خطر تلفات را کم کنید و یا افراد صدمه دیده را از معرض خطر دور نگهدارید .

R:

به آرامی فرد صدمه دیده را تکان بدهید و او را با صدای بلند مخاطب قرار دهید تا
عکس العمل و واکنش او را دریابید البته در کودکان و نوزادان این کار را انجام ندهید .
آیا مصدوم هوشیار است ؟
آیا مصدوم خواب آلود و یا گیج و سراسیمه است ؟
آیا مصدوم بی هوش است ( غش کرده است ) اما واکنش نشان می دهد ؟
آیا مصدوم بیهوش است و واکنش هم ندارد ؟
اگر مصدوم بیهوش است او را در وضعیت مناسب قرار دهید .

A:

آیا راه هوایی باز و تمیز است ؟
آیا تنفس بیمار پر سر و صدا است ؟

آیا عامل بالقوه انسداد راه هوایی وجود دارد ؟مثلًا خون
اگر چنین است راه هوائی را باز و تمیز کنید .
B:
به سینه بیمار نگاه کنید آیا بالا و پائین می شود ؟
به صدای تنفس گوش دهید آیا نفس می کشد ؟
با گذاشتن دست در پائین قفسه سینه حرکت تنفس را احساس کنید .
اگر تنفس وجود ندارد ? تنفس فعال به بیمار بدهید و در صورت عدم پاسخ بیمار شروع کنید به تنفس دهان به دهان .
C:
آیا نبض کاروتید دارد ؟
آیا این نبض قوی است ؟
آیا منظم است ؟
آیا خون زیادی از دست رفته است ؟
اگر هیچ نبضی وجود ندارد باید CPR ( عملیات احیاء ) را شروع کنید .
اگر مصدوم هوشیار است ( نسبت به وضعیت خود مطلع است آنگاه آسیبها و ناخوشی مصدوم را درمان کنید (البته با توجه به علائم و نشانه های بیمار (
همراه مصدوم بمانید و با تلفن و یا سریعترین وسیله درخواست کمک کنید .
اگر بیمار هوشیار نیست ولی تنفس خودبخودی دارد ( وضعیت تنفسی اش خوب است ) او را در وضعیت و موقعیت مناسب قرار داده و به درمان آسیب هایش ( البته در حد امکان( بپردازید .
اگر مصدوم بیهوش است و تنفس هم ندارد او را به پشت خوابانده و شروع به احیاء بیمار نمائید ( CPR ) و یا تنفس دهان به دهان هر کدام که لازم باشد منابع :
/http://www .emdadgar.ir
http://www.iran۴me.com
/http://namehamir.ir

## ورزش در زندگی افراد هموفیلی

نقش ورزش در زندگی افراد هموفیلی چیست؟
ورزش برای بیماران هموفیلی نقشی اساسی دارد. زندگی یک بیمار هموفیل بدون ورزش کردن شکل و محتوایی متفاوت با زمان ورزش کردن دارد. یک بیمار هموفیل نمی‌تواند ورزشی را که بدان علاقه‌مند است انتخاب کند، بلکه حجاب به پذیرفتن تعدادی خاص از ورزش‌هاست. این ورزش‌ها در واقع مفاصل هدف او را تقویت نموده و از تخریب بی‌رویه آنها جلوگیری می‌نماید.
هر زمان که کودکی علاقه‌مند به دویدن باشد، همان زمان برای اینکه او را به سمت ورزش سوق دهند فرا رسیده است. تمام کودکان عاشق بازی و تحرک هستند و از دویدن به دنبال توپ، حتی بی‌هدف دچار شعف و شادی می‌شوند. هر گز نمیتوان کودکی را به خاطر اینکه والدین او نگران هستند از بابت سلامتی نسبی که می‌تواند در خطر بیفتد از بازی و شادی کردن منع کرد. به نظر می‌رسد اگر تحرک و فعالیت کودکان را جهت و پوشش صحیح ندهیم و آنها را در مجرای صحیح نوع ورزشی که می‌تواند برایشان مفید فایده باشد راهنمایی نکنیم، کودکانمان را از تحرک بازداشته‌ایم و توجیه آن دور از خطر نگاه داشتن آنها است و این منصفانه نیست.
باید بپذیریم به عنوان والدین فرزندان هموفیلی که ورزش‌های ایمن را به آنها بشناسانیم و آنها را در این سمت و سو تشویق کنیم. یکی از ایمن‌ترین ورزش‌ها برای افراد هموفیلی، شنا است. تمامی کودکان در سنین خاصی به آب و بازی با آن علاقه‌مند هستند، این علاقه‌مندی را می‌توان با ورزش شنا، کانالیز، کرد. شنا ورزش مفرحی است که تمامی عضلات بدن فرد را درگیر کرده و با انجام آن، شادی و نشاط را نیز به شناگر منتقل می‌کند.
بسیار سخت است به جوانی بگوییم که فوتبال بازی نکن. فوتبال ورزشی پرهیجان برای جوانان و نوجوانان است. بدون تردید یک نوجوان علاقه‌مند به فوتبال، حاضر است ?? فاکتور خونی را مصرف کند اما از فوتبال دوری نکند. با آموزش صحیح او می‌تواند با عضلاتی تقویت شده فوتبال بازی کند. اما باید از هیجانات، تنه زدن و تنه خوردن و بعضی دیگر از حرکات جانبی دوری کند.
ورزش، سطح فعالیت فاکتور ? را بالا می‌آورد. در مورد افراد هموفیل شدید نمی‌توان بحث کرد. روی افراد هموفیل شدید جواب نمی دهد. اما در مورد افراد هموفیل خفیف بسیار مثبت است. برای مثال، زمانی که بیمار هموفیل ضربه دیده را برای فیزیوتراپی آوردند و به او پیشنهاد شنا دادم و او بعد از مدتی انجام این ورزش، بهبودی حاصل کرد، احساس کردم خستگی‌ام بیرون رفت. تزریق فاکتور، برای یک هموفیل شدید یک پروفیلاکسی است. یک پیشگیری است.
فوتبال و بوکس، ورزش‌های با ریسک بسیار بالا برای بیمار هموفیل هستند. در ورزش‌هایی که سه مرحله دارد، مبتدی بودن خطر خونریزی پیش رونده دارد.
ورزشکاران حرفه‌ای معمولا دچار خونریزی زیاد می‌شوند. مثل آن فوتبالیستی که در زمین ورزش دچار حمله قلبی شد. انعقاد خون او به قدری زیاد شد که قلبش توان پلمپ کردن نداشت و منجر به ایست قلبی شد. مثال دیگر اینکه، دوچرخه سوار معمولی، ریسک فاکتور ندارد. اما دوچرخه سواری Race (مسابقه سرعت) خطر خونریزی زیادی دارد. دوچرخه سواری معمولی خطر خونریزی کمتری دارد. کسی هم که به طور نامرتب دوچرخه سواری می‌کند، طبیعتا خطر خونریزی کمتری دارد و در پایان باید گفت برای بیمار هموفیلی هر ورزشی مناسب نیست، اما این معنا، نباید افراد هموفیل را از ورزش کردن دور نگه دارد و یا آنها را از انجام تحرکاتی که برای عضلات آنها مفید است مبرا کند. ورزش‌هایی با تحرک کمتر که می‌تواند عضلات را تقویت نماید. برای جلوگیری از زوال عضلات در افراد هموفیل همواره مفید است.

## علائم و علتهای گوش درد

علائم و علتهای گوش درد چیست؟
علائم گوش درد:
درد در اطراف گوش
دمای بیشتر از ۳۸ درجه
ترشح چرک از گوش
کاهش شنوائی
ورم لوزه‌ها
درد بهنگام دست زدن به گوش
تورم غده‌ها
به علت درد بچه‌های کوچکتر گوش خود را میکشند و آنرا دست مالی می‌کنند
علتهای گوش درد فراوانند. مهمترین علت آن، عفونت گوش میانی یا ورم گوش میانی است. این بیماری مخصوصاً در کودکان کمتر از شش سال شایع‌تر است زیرا لوله استاش که از گلو به گوش کشیده شده است نسبتاً کوتاه میباشد در نتیجه، عفونتهای بینی و گلو می‌توانند به آسانی به حفره گوش میانی گسترش یابند. شیرخواران نمی‌توانند دقیقاً محل درد را تشخیص دهند و به همین علت هنگامیکه درد شدید است صورت خود را دست مالی می‌کنند اگر کودک دچاردندان درد، ورم لوزه‌ها یا اوریون باشد و یا غده‌های گردنش متورم شوند و یا باد سرد به گوش او بخورد ممکن است از درد گوش شکایت کند دردهای شدید گوش معمولاً به علت عفونت گوش خارجی (ورم گوش خارجی) است خصوصاً اگر یک جسم خارجی بداخل گوش فرو رفته باشد و یا دمل بوجود آمده باشد.

## تشنج ناشی از تب

در صورت وقوع تشنج ناشی از تب چکار باید کرد؟
بالا رفتن ناگهانی تب (مثلًا از ?.?? به ?.?? درجه سانتی گراد) ممکن است سبب تشنج شود. در بیشتر موارد"، تشنج ناشی از تب" بی خطر است ولی این از اهمیت موضوع کم نمی کند و باید به آن توجه کافی کرد. در صورتیکه کودک به چنین تشنجی دچار شد (تنفس کودک سنگین می شود،

آب دهانش راه می افتد، سیاهی چشم هایش بالا می رود، و یا دست و پایش بشدت تکان می خورد)، بلافاصله او را به پشت یا به پهلو و دور از اجسام سخت و تیز بخوابانید.
سر کودک را به آرامی به یک طرف برگردانید تا استفراغ یا بزاق براحتی از دهانش خارج شود.
مطمئن شوید چیزی در دهانش نیست و تا زمانی هم که در حال تشنج است چیزی در دهانش نگذارید. سعی کنید مدت زمان طول کشیدن تشنج را بخاطر بسپارید. این نوع تشنج ها معمولاً بین ده ثانیه تا سه یا چهار دقیقه طول می کشند.
وقتی تشنج تمام شد سعی کنید درجه حرارت بدن کودک را پایین بیاورید تا مانع بروز تشنج های بعدی شوید. اگر کودک هوشیار است می توانید به او استامینوفن کودکان یا – در صورتیکه بزرگتر از ? ماه است– ایبوپروفن کودکان بدهید. لباس های کودک را در آورید و او را با آب ولرم پاشویه کنید. اگر کودک هوشیار است و میتواند چیزی بخورد به او شیر سینه یا شیر خشک بدهید.
حتی اگر تشنج خفیف باشد یا فقط چند ثانیه طول کشیده باشد با پزشک خود تماس بگیرید و در صورت لزوم کودک را نزد او ببرید. اگر در زمان تشنج رنگ کودک به آبی متمایل شد، بیشتر از چند دقیقه تکان های شدید داشت، بعد از تشنج در نفس کشیدن مشکل داشت، و یا یک ساعت بعد از تشنج هنوز هم بی حال و خواب آلوده بود به اورژانس مراجعه کنید.

## عوارض رینو پلاستی ( جراحی بینی)

عوارض رینو پلاستی ( جراحی بینی) چیست؟
جراحی پلاستیک بینی مانند هر جراحی دیگری ممکن است با عوارض همراه شود. اما درصورت دقت و مهارت جراح و رعایت نکات و دستورات توسط بیمار احتمال این عوارض به حداقل می‌رسد.
عوارض جراحی بینی را به دو دسته می‌توان تقسیم کرد: آن دسته از عوارض بینی که در عملکرد بینی خود را نمایان می‌کنند، مانند چسبندگی‌های داخل بینی یا تنگ شدن بیش از اندازه سوراخ‌های بینی که موجب مشکل تنفسی می‌شود.
دیگر، عوارضی که در ظاهر بینی نمود می‌یابد که عمدتا ناشی از برداشتن بیش از اندازه بافت‌های بینی است، مانند کوچک شدن بیش از حد بینی، که نامتناسب با اجزای صورت جلوه می‌کند.
کم نیستند شمار بیمارانی که پس از جراحی بینی دچار مشکلات تنفسی شده‌اند. این موضوع اهمیت توجه به مسائل داخل بینی در حین جراحی بینی را می‌رساند. ابعاد جراحی بینی بسیار فراتر از تغییرات در ظاهر بینی است و توجه چندجانبه جراح بینی به تمام این ابعاد، میزان بروز عوارض تنفسی را به حداقل می‌رساند.اختلال در عملکردهای حیاتی بینی عواقب ناگواری در سلامت و زندگی افراد و جامعه برجای خواهد گذاشت.
تنفس حیاتی‌ترین عملکرد زندگی است که نتیجه آن رسیدن اکسیژن به بافت‌های بدن است. هنگامی که تنفس از مسیر طبیعی خود از راه بینی منحرف شود عوارض آن تمام بافت‌های بدن را تحت تاثیر قرار خواهد داد.
فردی که تنفس از راه بینی را از دست بدهد نه تنها در زندگی فردی، بلکه در روابط اجتماعی نیز مشکلات زیادی را تجربه خواهد کرد. بی‌حالی، خواب آلودگی، کسالت، بی‌حوصلگی و عصبی بودن ممکن است در اثر اختلال تنفسی بینی پدید آید. محرومیت از تنفس بینی، خشکی مجاری تنفسی و ضعف سیستم دفاعی آن را در پی خواهد داشت. تنفس مزمن‌از دهان‌سبب‌ایجاد خشکی زخم و درد در ناحیه حلق می گردد و ممکن‌است منجر به‌احساس توده‌ای‌در گلو شود. گاه‌التهاب‌بینی‌همراه موجب‌بسته شدن موقت تخلیه‌سینوس‌های‌اطراف بینی‌و نیز درد سینوسی، سردرد یا احساس پری، سنگینی و فشار در ناحیه سر و صورت می‌شود. بسته شدن شیپوراستاش- ناشی‌از گرفتگی بینی- می‌تواند سبب‌احساس گرفتگی یا پری گوش‌شود.
سوزش چشم‌یا اشک‌ریزش‌ممکن‌است نشان‌دهنده‌بسته شدن مجرای‌اشکی‌در بخش پایینی بینی‌باشد. ترشحات مزمن‌بینی‌یا خشکی‌حلق‌ممکن‌است‌سبب پدیده‌تحریکی‌در حنجره‌شود که‌همراه‌خشونت‌صدا، سرفه‌و احساس‌نیاز مداوم‌برای‌صاف کردن گلو است صدای‌تودماغی علامتی‌از گرفتگی راه‌هوایی‌بینی‌است اختلال بویایی، احساس سرماخوردگی طولانی، خرخر و مشکلات تنفسی حین خواب از علائم دیگر اختلال عملکرد بینی است. وجود علائم فوق موجب افت قابل ملاحظه در کیفیت زندگی افراد می‌شود.
عوارض تنفسی ممکن است از مشکلات مختلفی ناشی شود که عبارتند از – ?: چسبندگی‌های داخل بینی: ایجاد زخم در هر بافتی از بدن موجب برانگیختن واکنش‌هایی در جهت ترمیم زخم می‌شود. در بینی هم واکنش‌های ناشی از برش‌ها و زخم‌های جراحی ممکن است منجر به چسبندگی سطوح مختلف از بافت‌های پوشاننده بینی به هم شده و راه تنفسی را مسدود کند.
اقدامات زیر توسط جراح بینی احتمال این عارضه را به حداقل می‌رساند: حداقل دستکاری‌های داخل بینی در حین جراحی و ایجاد حداقل برش در داخل بینی؛ گذاشتن ورقه‌های سیلیکونی به طور موقت (مدت چند روز تا چند هفته) بین تیغه بینی و بافت‌های کناری بینی و اصلاح همزمان انحراف تیغه بینی – ? باقی ماندن انحراف تیغه بینی:
یکی از معضلات جراحی‌های پلاستیک بینی وجود همزمان انحراف تیغه بینی است.
گاهی این انحراف‌ها از دید جراح مخفی مانده و علائم خود را پس از عمل بروز می‌دهند.
پیشگیری از این عارضه با معاینه دقیق تیغه داخل بینی قبل از جراحی و اصلاح آن در حین عمل است. گاهی جهت یافتن انحراف‌های مخفی تیغه بینی لازم است جراح پیش از عمل، به کمک اندوسکوپ به معاینه کامل داخل بینی بپردازد – ?. بزرگی شاخک های بینی:
در بعضی از بیمارانی که دارای انحراف تیغه بینی هستند، در سمت مخالف انحراف، شاخک تحتانی و یا میانی دارای رشد بیش از حد است. بزرگی بیش از حد شاخک‌های بینی موجب تنگ شدن راه هوایی بینی می‌شود – ?. آلرژی بینی:
آلرژی به دلیل جراحی بینی ایجاد نمی‌شود ولی حداقل?? درصد از مردم به نوعی به آلرژی‌های بینی مبتلا هستند. بنابراین حداقل ?? درصد از بیمارانی که تحت جراحی زیبایی قرار می گیرند، آلرژی نیز دارند. در جراحی بینی با درمان‌های دارویی و کنترل آلرژی پیش و پس از عمل می‌توان عوارض تنفسی را به حداقل رساند – ?. تنگی سوراخ‌های بینی:
کوچک شدن پره‌ها و یا سوراخ‌های بینی موجب کاهش قطر جریان ورودی هوا می‌شود. اگر طبق قوانین فیزیکی این اصل را در نظر بگیریم که کاهش قطر مجرای عبور هوا به میزان نصف موجب افزایش مقاومت در مقابل عبور هوا نه به میزان دو، چهار یا هشت برابر بلکه به میزان شانزده برابر می‌شود، آن گاه عواقب کوچک شدن سوراخ‌های بینی کاملا قابل درک می‌شود .
در بسیاری از جراحی‌های بینی با حذف مرحله برداشتن پره‌های بینی و اجتناب از برش‌های کناری می‌توان از این عارضه پیشگیری کرد. حائز اهمیت است که بیماران به هیچ وجه به جراح خود برای کوچک کردن پره‌ها و یا سوراخ‌های بینی اصرار نکنند – ?. تنگی دریچه داخلی بینی:
از وخیم‌ترین عوارض تنفسی جراحی‌های بینی است. دریچه داخلی بینی در فاصله کوتاهی پس از سوراخ بینی در داخل بینی قرار دارد. تنگی این دریچه معمولا در اثر برداشتن بیش از حد بافت‌ها و غضروف‌های بینی ایجاد می‌شود. متعاقبا، ضعیف شدن حمایت اسکلتی بینی موجب فروافتادگی غضروف‌های بینی و اشکال شدید در تنفس می‌شود.
برداشته شدن بیش از حد این غضروف‌ها در جراحی منجر به ایجاد چاله‌های عمیق در دو طرف نوک بینی می‌شود. اگر میزان برداشته شدن بافت از این هم بیشتر باشد، موجب افتادگی پره‌های بینی و بسته شدن سوراخ های بینی در هنگام دم می‌شود. در حین جراحی پلاستیک بینی باید دقت زیادی از جانب جراح اعمال شود تا حمایت ایجاد شده توسط این غضروف‌ها تضعیف نشود.
منبع: www.pezeshk.us

## دیابت و زندگی سالم

چگونه می‌توان دیابت داشت و سالم زندگی کرد ؟
مقاومت نسبت به انسولین را کم می‌کند (درب سلول راحت‌تر توسط کلید انسولین باز
می‌شود) پس قند راحت‌تر پائین می‌آید ?. تا ? بار در هر هفته هربار ?? تا ?? دقیقه
ولی مهم است بدانید که هر مقداری از ورزش بهتر از هیچ است.
درست است که دیابت درمان ندارد ولی می‌توان یک زندگی طولانی و سالم را برای
خودمان به ارمغان بیاوریم.
تنها نکته ?مهم کنترل قند خون است. که این کار با تغذیه درست، ورزش، حفظ وزن
ایده‌آل و در صورت لزوم مصرف داروهای خوراکی یا انسولین میسر خواهد شد ?. تغذیه درست :
معمولاً شبیه افراد سالم است. حداقل ? وعده غذا باید مصرف کنید. هیچ وعده غذائی
نباید حذف شود. تنوع غذائی شما زیاد باشد و فیبر (قبلاً توضیح داده شد) نظیر غلات
با سبوس، سبزیجات و میوه‌ها را استفاده کنید. این قسمت مفصل‌توضیح داده می‌شود ?. ورزش :
مقاومت نسبت به انسولین را کم می‌کند (درب سلول راحت‌تر توسط کلید انسولین باز
می‌شود) پس قند راحت‌تر پائین می‌آید ?. تا ? بار در هر هفته هربار ?? تا ?? دقیقه
ولی مهم است بدانید که هر مقداری از ورزش بهتر از هیچ است. اگر مدت زیادی است
ورزش نکرده‌اید یا مشکل سلامتی دیگری دارید قبل از ورزش با پزشک خود مشورت
کنید ?. حفظ وزن متناسب :
از دو راه به شما کمک می‌کند :
) ?مقاومت به انسولین را کم می‌کند. بنابراین کلید انسولین درب سلول را راحت‌تر برای
ورود قند باز می‌کند.
) ?فشار خون شما را کم می‌کند و احتمال بیماری قلبی شما را کم می کند ?. چک کردن قند خون :
اوایل تا کنترل قند خون شما مجبورید به دفعات بیشتری قند خون خود را چک کنید و
گاهی مجبور به استفاده از دستگاه می‌شوید ?. چه مشکلاتی ( عوارض ) دیابت برای شما وجود می‌آورد ؟ گفتیم وقتی که کلید
انسولین نتواند درب سلول را باز کند قند وارد سلول نمی‌شود و در
خون باقی می‌ماند و این یعنی دیابت.
دیابت می‌تواند خیلی خطرناک باشد اگر قند خون کنترل نشود. قند بالا در خون می‌تواند
منجر شود به) ? : کوری:
چون عروق کوچک شبکیه چشم شما در اثر قند بالا آسیب می‌بیند. (بیشتر در سنین-??
??سال) سالی یک بار چشم خود را چک کنید) ?. بیماری قلبی:
چون عروق قلب در اثر قند بالا زودتر انسداد پیدا می‌کند ?-? (برابر افراد سالم) که این
خود منجربه حمله قلبی و سکته مغزی می‌شود. برای کاهش این عارضه همیشه فشار
خون خود را کمتر از ???/?? میلی‌متر جیوه و کلسترول خود را کمتر از ??? نگه
دارید) ?. آسیب به عصب‌ها و عروق خونی:
آسیب عروق پا خونرسانی به عصب‌های پا را مختل می‌کند. پس وقتی عصب آسیب
دید، فشارهای وارده به پا را متوجه نمی‌شوید و پا زخم می‌شود. آسیب به عروق شما را
در معرض عفونت و زخم قرار می‌دهد که براحتی شفا نمی یابد و حتی گاهی منجربه
قطع پا می‌شود. هر روز پای خود را از نظر زخم و عفونت چک کنید) ?. بیماری کلیه:
تخریب عروق کوچک کلیه در دیابت باعث می‌شود که مواد زائد بدن دفع نشود. گاهی در
بعضی افراد کلیه کاملاً عملکردش را از دست می‌دهد، که منجر به دیالیز یا پیوند
می‌شود) ?. بیماری لثه و دندان‌ها:
سالی ? بار حتماً به دندانپزشک مراجعه کنید ?. خبر خوش این که :
با مواظبت از خود، اطاعت از دستورات دکتر و کنترل قند خون خیلی از این مشکلات
(عوارض) قابل پیشگیری هستند.

## ورزش و سکته

ورزش چه نقشی در پیشگیری از سکته دارد؟
سکته ناشی از بسته شدن موقت یا یا دائم عروق خونی است که بخشهای مختلف مغز یا
قلب خونرسانی می کنند. سکته از علل مهم نا توانی و افزایش بار اجتماعی افراد جامعه
درسنین میانسالی و پیری است و توجه به علل ایجاد کننده و کاهش عوامل خطر مربوط
به آنها می تواند چه از بعد افزایش سلامت جامعه و چه بعد از کاهش هزینه های
سلامت نقش مهمی داشته باشد. فاکتورهای خطر غیر قابل تغییر
●سن : شانس ابتلا به سکته با افزایش سن تغییر یافته و افزایش می یابد. دو سوم موارد
سکته در افراد بالای ۶۵ سال رخ میدهد.
●جنس : بروز سکته ۲۵٪ در مردان شایعتر از زنان است.
●نژاد : در برخی نژادها بخاطر استعداد ژنتیکی میزان بروز سکته بیشتر است.
●سابقه خانوادگی مثبت : در خانواده هایی که سابقه بیماری های عروقی ، قلبی یا
مغزی یا فشار خون بالا دارند میزان بروز سکته بیشتر می باشد. فاکتورهای خطر قابل تعدیل
●سیگار کشیدن : تحقیقات نشان می دهند که فارغ از سایر علل خطر سیگار به تنهایی
نقش بسیار مهمی در ابتلا به سکته بازی میکنند.
●بیماری های قلبی : من جمله اختلالات ریتم قلب و اختلالات دریچه ای قلب در ابتلا به
سکته نقش دارند که درمان این موارد میزان احتمال ابتلا به سکته را کاهش می دهد.
●رژیم غذایی: رژیم های غذایی پر از چربی ، کلسترول و نمک احتمال ابتلا به سکته
را افزایش می دهند و باید به آنها توجه گردد.
●فشار خون بالا : فشار خون بالا به تنهایی مهمترین فاکتور خطر برای سکته های
قلبی و مغزی است و کنترل آن حتی در موارد خفیف نیز در کاهش ابتلا به این بیماری
نقش اساسی دارد.
●چاقی : اضافه وزن و چاقی با افزایش کار قلب و عروق از علل مهم ابتلا به سکته
مغزی و قلبی می باشد. روش های کاهش خطر ابتلا به سکته
ورزش منظم :
میزان درصد چربی بدن با افزایش وزن و سن افزایش می یابد . ورزش منظم و متعادل
سبب کاهش سرعت افزایش چربی بدن در افراد چاق کاهش درصد کلی چربی بدن می
شود. از سویی بین میزان پرداختن به ورزش و ابتلا به تصلب شرائین یک رابطه
معکوس وجود دارد و هرچه ورزش منظم تر باشد ابتلا به سفتی شرائین کمتر می شود.
لذا لازم است چنانچه ورزشکار نیستید شروع به ورزش کنید بخصوص اگر سابقه
خانوادگی مثبت یا عوامل خطر متعدد ابتلا به سکته را دارید ورزش برای شما
ضروری می باشد. بهترین حالت انجام ورزش پرداختن به فعالیت های هوازی مورد
علاقه به مدت ۳۰ - ۲۰ دقیقه و به تعداد ۳ - ۴ بار در هفته می باشد. پیاده روی سریع
، دویدن و دوچرخه سواری و شنا از جمله این ورزش ها می باشد. درمان و کنترل فشار خون بالا:
چنانچه مبتلا به فشار خون هستید لازم است با نظر پزشک آنرا در حد فشار ۱۲۰
روی ۸۰ کنترل کنید وبه طور منظم فشار خود را کنترل کنید و استرسهای خود را
کاهش دهید. کنترل و چکاب پزشکی منظم:
لازم است به صورت منظم و ترجیحا سالانه و توسط پزشک بررسی کامل قلبی -
عروقی شوید و آزمایشات مربوطه و فشار خون وفاکتورهای خطر احتمال در شما
بررسی شود. کنترل وزن و دیابت:
چنانچه مبتلا به دیابت یا افزایش وزن هستید درمان مناسب و کنترل این موارد ازعلل
مهم کاهش خطر در شما خواهد بود.

## نقش آب در بدن

نقش آب در بدن چیست؟
شما بدون غذا چند هفته،بدون آب چند روز و بدون اکسیژن چند دقیقه میتوانید زنده
بمانید،به عبارت دیگر بجز اکسیژن آب مهمترین عنصریست که در بدنمان داریم.
بدن شما از ۷۰-۵۵ درصد آب تشکیل شده و تقریباً ۹۰-۸۰ درصد خون را آب تشکیل
می دهد.آب تقریباً در تمام روندهای حیاتی بدن دخیل است.کمبود آب میتواند به تغییرات
ذهنی و فیزیکی منجر شود.
۱- با شستن سمومی که در طی زندگی عادی تولید میشود،بدن را پاک میکند.
۲- زندگی مفاصل را تأمین میکند.
۳- پوست را از خشکی محافظت می نماید.
۴- هیدراسیون احشاء داخلی را حفظ میکند.
۵- دمای بدن را کنترل مینماید.وقتی بدن گرم میشود،آب به شکل عرق از پوست دفع

میگردد.این مساله خوب است چرا که عرق از پوست شما تبخیر میشود و بدن شما سرد میشود.در واقع یک Air-Conditioner در بدن شما وجود دارد ولی برای اینکه این سیستم به کار خود ادامه دهد،نیاز به جبران آب از دست رفته بدن دارید.اگر به اندازه کافی و در حد جبران عرق از دست رفته آب ننوشید،خون غلیظ شده و جریان خون کند میشود این امر باعث میگردد که فشار بروی قلب وارد شود.در صورتی که کمبود مایع زیاد باشد،بدن شما به اندازه کافی آب برای تولید عرق ندارد.در این نقطه درجه حرارت بدن میتواند تا حد خطرناکی بالا برود آب برای حیات لازم است

حتی آب را ضروری تر از انرژی می دانند زیرا اگر بدن قادر است بدون دریافت غذا چندین هفته زنده بماند ، بدون آب نمیتواند بیش از چند روز بدون ایجاد اختلالات بسیار شدید ، به زندگی ادامه دهد. به بازار آمدن اقسام نوشیدنی ها با خواص مختلف ، دلیل آخرین مصاحبه ایسنا با متخصص تغذیه ، پروفسور تامی جی است . او در گفتگو با خبرگزاری ایسنا ، علوم پزشکی ایران ، از نیاز وافر بدن به آب ، نقش آب در فعالیت های فیزیکی و شرایط آب آشامیدنی سالم سخن می گوید . بدن انسان روزانه به چقدر آب و یا مایعات احتیاج دارد ؟

به گفته" ال . سی . ال ونسان " زندگی با از دست دادن آب ، جوانی است که به پیری نزدیک می شود. این جمله معروف ، نمایانگر نقش حیاتی آب در سلامتی است . شاید درست باشد اگر بگوییم . زندگی بدون آب یعنی مرگ .

اما درخصوص میزان نیاز بدن به مایعات ، نیازی که سلولهای بدن به آب دارند ، هرگزمتوقف نمی شود زیرا کلیه فعالیت های بدن خصوصا سوخت و ساز در گرو وجود آب است . هر انسان روزانه به ۲۳۰۰ سی سی آب احتیاج دارد که ۱۰۰۰ سی سی آن از آب موجود در مواد غذایی ، ۱۰۰۰ سی سی از نوشیدنی ها و ۳۰۰ سی سی از اکسیداسیون مواد تامین می شود. بد نیست بدانید بدن ، دائما در معرض از دست دادن آب است . پوست و شش ها ۸۰۰ سی سی ، مدفوع ۱۰۰ سی سی و ادرار ، ۵۰۰ تا ۹۰۰ سی سی آب را از بدن خارج می کنند

فعالیت های روزانه و میزان آب دریافتی

قطعا . فعالیت های عضلانی با از دست دادن آب برای تنظیم درجه حرارت بدن همراه است و هر چه فعالیت سنگین تر و طولانی تر باشد ، مقدار اتلاف آب بیشتر است.

در عین حال فعالیت عضلانی با تغییرات همودینامیک ( افزایش جریان خون و فشار خون ) نیز همراهند پس حجم پلاسما را نیز تا ۲۰ – ۱۵ درصد کاهش می دهند.

باید توجه داشت که هرچه در معرض فعالیت های شدید تر و هوای گرمتر باشیم نیاز به آب ، افزون تر می شود پس باید آب بیشتری نوشید.

– خود شما چقدر در روز آب می نوشید و اگر شخصی به دلایل مختلف نتواند آب کافی به بدن خود برساند ، چه اتفاقی می افتد ؟

من شخصا در روز ۱۵ لیوان آب می نوشم ! دلیل آن را نیز بعد از پاسخ به قسمت دوم سوال خواهم گفت .

اما در خصوص کاهش آب بدن : از دست رفتن آب بدن به هر دلیلی باشد ، باعث کاهش توان کار بدن می شود ( از دست دادن ۲ درصد مایع ؛ معادل ۵/۱لیتر برای یک فرد ۷۰ کیلویی ، موجب کاهش ۲۰ درصد توان کاری و از دست دادن ۴ درصد مایع، موجب کاهش تقریبا نیمی از توان فرد است ) .

قبل از پرسیدن سوال بعدی ، می خواهم یک تکنیک جدید تغذیه را برای همه، خصوصا کسانی که علاقه به کم کردن وزن دارند بازگو کنم . به بدن خود عادت دهید تا قبل از تشنه شدن آب بنوشید ؛ اگر پوست شادابتر ، بدن خوش فرم تر و سلامتی بیشتر می خواهید . فراموش نکنید آب درجه حرارت معمولی داشته باشد و خیلی سرد و گرم نباشد.

این همان دلیل زیاد آب نوشیدن من است . حتما در اخبار پزشکی شنیده اید باید روزی ۸ لیوان آب مصرف کرد. من معتقدم نباید برای بدن خود ،

"باید " تعیین کرد ! اگر سموم بدن شما زودتر از بدنتان خارج شوند ، اشکالی پیش می آید ؟!

– پروفسور از میان مایعاتی که امروزه در بازار وجود دارند ، کدام بیشتر می توانند جای آب را بگیرند ؟

هیچکدام . هیچ نوشیدنی تا امروز بهتر و مفید تر از آب دیده نشده است . آب تنها آشامیدنی واقعا لازم است . اگر شما فردی باشید که معتاد به مصرف کردن چای و قهوه باشید بدون مصرف چای و قهوه نمی میرید اما بدون آب قطعا فرصت زندگی نخواهید داشت. چگونه کیفیت آب مصرفی را بالا ببریم؟

همانطور که می دانیم کیفیت آب شهری تاثیر به سزایی در سلامت تک تک شهروندان دارد. آب مصرفی هر شهر با توجه به منابع آبی موجود از طریق رودخانه ها، دریاچه ها و یا منابع زیرزمینی تامین می شود.

آب در شکوفایی اقتصادی، صنعتی و آبادانی یک منطقه نقش کلیدی دارد. بسیاری از دولتمردان و شهروندان سهم عمده ای در حفظ سلامت آب دارند. اداره منابع طبیعی هر استان دارای تعدادی هیات مشاورین است که با مطالعه و تحقیق در مورد کیفیت و چگونگی استفاده از آب رودخانه ها و منابع زیرزمینی می پردازند.

در واقع مشکلات و معضلات آب آشامیدنی نتیجه سهل انگاری و بی دقتی برخی افراد است. که بدین ترتیب آب به انواع رسوبات آلوده گشته و به آبراهه ها می ریزد این آبراهه ها به رودخانه ها و یا منابع آبی زیرزمینی منتهی می شود و اگر این آب آلوده به رودخانه ها بریزد ماهی ها و حیات وحش منطقه را دچار مرگ و میر و تلفات می کند و محیط زیست را آلوده کرده و در نهایت کیفیت آب را پایین آورده و سلامت جامعه را مورد تهدید قرار می دهد.

چندین مورد را می توان به عنوان منشا آلودگی آب نام برد: زباله های شهری، زباله های روستایی، سرریز شدن فاضلاب، ریختم زباله ها و مواد سمی در محیط زیست، از بین رفتن زیست گاه هایی مانند باتلاق ها، رسوب سازی مفرط آبها و وجود برخی گونه های جانوری مانند ماهی کپور.

همه ما به نوعی در آلوده کردن آب نقش داریم بنابراین می بایست تلاش خود را برای ممانعت از این عمل به کار بندیم. ما می توانیم تنها با یک تغییر جزئی در عادات و شیوه زندگی کیفیت آب مصرفی را بالا ببریم. چه کنیم؟

منابع آبی اطراف محل سکونت خود را به خاطر بسپارید و در صورت مشاهده هر گونه تغییر جزئی و یا کلی اعم از وجود لکه های روغن بر روی آب، وجود ماهی های مرده در آب و تغییر رنگ آب سریعاً مراتب را به اطلاع اداره منابع طبیعی و یا آب و فاضلاب استان برسانید.

شما هم می توانید در حفظ سلامت آب نقش عمده ای را داشته باشید بدین ترتیب که روغن موتور ماشین تان را در محیط زیست تخلیه نکنید. البته در کشور های پیشرفته جهان سازمان بازیافت روغن موتور مصرف شده و غیرقابل استفاده را جمع آوری کرده و آن را بازیافت می کند اما متاسفانه این کار در ایران انجام نمی گیرد.

در واقع با ریختن روغن موتور در خیابان و یا جریان فاضلاب در واقع روغن موتور را به رودخانه ها و باتلاق ها ریخته اید. آیا می دانید که تنها ۵ لیتر روغن موتور که معادل نیمی از روغن تعویض شده یک اتومبیل است لایه ای از روغن را تشکیل می دهد که با آن می توان دریاچه ای با مساحت ۱۰ کیلومتر را پوشاند_مساحتی برابر با ۲ زمین فوتبال

پوشش روغنی بر روی آب از تابش نور آفتاب به آب و همچنین رسیدن اکسیژن هوا به ماهی ها و موجودات آبزی در رودخانه ها و دریاچه ها جلوگیری می کند و علاوه بر این ترکیبات سمی موجود در روغن حیات آبزیان و حیات وحش و مردم منطقه را به مخاطره می اندازد باز هم درباره آب

آب یک مایع حیات بخش است که بخش اعظماز وزن بـدن انـسـان را بـه خـود اخـتـصـاص دادهاسـت. ۳/۲ و یـا ٪۷۰ وزن بـــدن انـســان را آبتشـکـیـل می دهـد. بــدن یــک انـسـان بـا وزنمتـوسـط ۷۵ کیـلوگـرم حـاوی ۵۰-۴۰ لـیـتـر آبمیـــباشد. میـزان آب بدن مردان اندکی از زنانبیـشـتـر است. با افزایش سن نیز از میزان آببـدن کـاسـتـه مـــی گـــردد. ٪۸۳ خـون، ٪۷۵ عـضـلات، ٪۷۴ مـغز، ٪۲۲ استخوانها و ٪۲۵ چربیهای بدن از آب تشکیل یافته است.

همانطور که مشاهده کردید آب برای بدن بسیار ضروری و حیاتی میباشد. انسان تنها قادر است ۱۰-۵ روز بدون آب زنده بماند. بدن بزرگسالان در طی روز ۳-۲ لیتر آب

از دست میدهد که برای جبران آن باید مجددا آب بنوشند تا آب از دست رفته را مجددا به بدنشان بازگرداند. بطور متوسط هر فرد در طول روز نیاز به نوشیدن ۲ لیتر آب و یا ۸ لیوان آب دارد. راه های ورود آب به بدن

*از طریق نوشیدن مایعات.

* همراه با مصرف مواد غذایی (حتی بیسکوئیت نیز حاوی آب میباشد).

* توسط اکسیداسیون هیدروژن مواد غذایی در جریان متابولیسم. این میزان روزانه به نیم لیتر میرسد. راه های دفع آب از بدن

* ادرار توسط کلیه ها (٪۵۰)

* تعریق از راه پوست(در آب و هوای گرم و مرطوب و پس از فعالیت بدنی این میزان افزایش می یابد).

* از طریق هوای بازدمی (که در آب و هوای سرد و خشک میزان آن افزایش می یابد)

* از طریق مدفوع (حدود ۱۵۰ میلی لیتر) اما این میزان هنگام اسهال افزایش می یابد.

* گریه کردن کم آبی

هنگامی که شما آب کافی به بدن خود نمیرسانید دچار کم آبی در بدن خود میشوید نشانه های کم آبی در بدن به قرار زیر می باشد:

سردرد ، رخوت و بی حالی، تغییرات خلقی، واکنش های کند، خشکی مجاری بینی،

لبهای خشک و ترک خورده ،ادرار تیره رنگ ،ضعف و خستگی و پریشانی علل پدیدآمدن کم آبی در بدن

تعریق شدید در پی فعالیت بدنی، تب، رطوبت و گرمای زیاد نشونیدن میزان کافی آب

دیابت فشار خون بالا داروهای مدر نارسایی های کلیوی اسهال و استفراغ

مسمومیت غذایی سوختگی- مصرف مواد افزایش دهنده ادرار مانند :چای، قهوه ،

نوشابه های گازدار ومشروبات الکلی عوارض کم آبی خفیف اما مزمن در بدن

افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه و یبوست افزایش خطر ابتلا به سرطان مجاری ادرار

افزایش خطر ابتلا به سرطان های سینه و روده بزرگ افزایش خطر ابتلا به چاقی

درخردسالان کاهش عملکرد فیزیکی و ذهنی کاهش ترشحات بدن مانند بزاق دهان

هرگاه شما تنها ٪۵-۴ از ۸ لیوان آب توصیه شده آب کمتری بنوشید عملکرد فیزیکی و ذهنی شما ٪۳۰-۲۰ کاهش می یابد. زمانهایی که بدن به آب بیشتری نیاز دارد

هنگامی که فرد مواد پروتئینی زیادی مصرف میکند چون برای جذب آن به آب بیشتری نیاز است. هنگامی که فرد در رژیم غذایی خود فیبر بیشتری میگنجاند. کودکان به آب بیشتری نیاز دارند. هنگامی که فرد دچار اسهال و یا استفراغ میگردد. هنگامی که فرد فعالیت بدنی دارد. در آب و هوای گرم و مرطوب بدن به آب بیشتری نیاز دارد. هنگامی که فرد تب دارد و یا بیمار است. تشنگی سوال اینست که آیا احساس تشنگی همیشه با آغاز کم آبی همراه است؟پاسخ اینست،نه همیشه.در بسیاری موارد ورزش واقعاً واکنش تشنگی را مختل میکند.به هنگام ورزش شما مقدار زیادی آب را قبل از احساس تشنگی از دست می دهید و قبل از اینکه بطور کامل کم آبی شما جبران شود احساس تشنگی از بین میرود.بنابراین برای تأمین نیازتان به آب نمی توانید به حس تشنگی اکتفا کنید.به عنوان یک ورزشکار،لازم است که بطور آگاهانه بیش از آنچه که دوست دارید آب بنوشید،مصرف کنید،بویژه زمانی که در گرما ورزش میکنید. میزان مصرف مایعات در ورزشکاران

بنا به همه دلایل فوق،ورزشکاران لازم است که آب یا سایر نوشابه ها را قبل،در طی و بعد از ورزش مصرف کنند.

قبل از ورزش:یک یا دو لیوان مایعات را دو ساعت قبل از مسابقه یا تمرین بیاشامید تا اطمینان حاصل کنید که بخوبی هیدراته شده اید.پانزده دقیقه قبل از شروع ورزش یک لیوان دیگر نیز بنوشید.

در طی ورزش:در طی ورزش برای جایگزینی مایعات از دست رفته و اجتناب از گرمای بیش از حد هر ۲۰- ۱۵ دقیقه ،۱۸۰-۱۲۰ سی سی مایعات بنوشید،مایعات سرد بهتر است چرا که به سرعت جذب می شوند و حرارت مرکزی بدن را سریعتر پایین می آورند.

پس از ورزش:این نکته که پس از انجام ورزش به مصرف مایعات ادامه دهید حائز اهمیت است که جبران کم آبی بدن زمان میکیرد.برای اطمینان از اینکه به اندازه کافی آشامیده اید،خودتان را قبل و بعد ورزش توزین کنید.به ازای هر ۵/۰ کیلوگرم کاهش وزن حداقل ۵۰۰ سی سی آب مصرف نمایید.این اشتباه را نکنید که وزن کاهش یافته در ورزش مربوط به چربی است،چرا که چربی بتدریج از دست میرود و در مقیاس چند روز،مشخص نخواهد شد.تقریباً تمام کاهش وزن طی ورزش از منشأ آب می باشد. علائم و خطرات کم آبی در ورزشکاران دهیدراسیون می تواند نسبتاً سریع عارض شود.ملی همچنین ممکن است ظرف چندین روز ورزش بدون نوشیدن مایعات کافی پدید آید.ورزشکارانی که هر روز یا دوبار در روز و بویژه در آب و هوای گرم و مرطوب بشدت ورزش میکنند ممکن است بازای ها ۵/۰ کیلوگرم وزنی که از دست می دهند آب نیاز داشته باشند تا تعادل آب آنها مجدداً اعاده شود.به طور معمول نباید در روز وزن شما کاهش یابد،حتی ۲درصد کاهش وزن می تواند به کاهش کارآیی منجر شود و معرف دهیدراسیون خفیف باشد.

علاوه بر آب،برخی از ورزشکاران نیاز به جایگزینی الکترولیتهای سدیم و پتاسیم که در عرق از دست می روند،دارند.این امر بویژه در ورزشی که بیش از یک ساعت به طول انجامد صدق میکند.بسیاری از نوشابه های ورزشی حاوی غلظتهایی از الکترولیتها و کربوهیدراتها هستند که جذب آب را تشریع می نمایند.به علاوه الکترولیتهای موجود در نوشابه های ورزشی تشنگی را تحریک میکند،که باعث تحریک فرد به نوشیدن و جبران کم آبی میشود. نوشابه های ورزشی در ورزشکاران استقامتی و نیز افرادی که تا حد توان به طور روزانه تمرین می کنند،یا در چند مسابقه در یک روز شرکت میکنند یا دو جلسه تمرین در روز دارند بیشترین فایده را دارند.

در صورتی که ذائقه و بیزاری مانع نوشیدن مایعات مورد نیاز شماست،نوشابه را بر طریق سلیقه خود برگزینید.(انواع آبمیوه، آب ساده، آب معدنی،نوشابه های ورزشی، لیموناد)شما همچنین میتوانید از غذاهایی که آب زیادی دارند(مثل هندوانه،گوجه فرنگی، کاهو،سوپ)بیشتر استفاده کنید.با این حال آگاه باشید که نوشیدنیهای حاوی کافئین،نظیر قهوه و چای اثر متضادی دارند.کافئین نیاز بدن به ادرار کردن را افزایش میدهد و بنابراین باید در زمان اعاده مایعات از دست رفته،از مصرف آنها اجتناب نمود.به همین ترتیب مشروبات الکلی دارای اثر کاهنده آب بدن هستند طبقه بندی آب از نظر درجه حرارت:

۱) آب خنک ازدمای بدن(۳۷ درجه) اثر برانگیزنده، خنک کننده و محرک دارد.

۲) آب گرمتر از بدن تقویت کننده، نیروبخش و قدرت آفرین است.

۳) آبی که داغ است آرامش به وجود می آورد،و دردها را مرتفع می سازد، ولی ایجاد خستگی مفرط می نماید.

۴) آبی که اندکی از درجه حرارت بدن پایین تر است،یعنی آب ولرم (۲۷ تا ۳۲ درجه) یا آب نه سرد و نه گرم(۳۲ تا ۳۵ درجه) همیشه سود مند است وبرای مصارف عمومی مناسب است. بیماریهای ناشی از آلودگی آبها به برخی عناصر: بچه های آبی

مطالعات جدید نشان داده است که کادمیم Cd اثرات ژنتیکی شدیدی بر روی انسان و حیوان دارد. مادرانی که در معرض آلودگی کادمیم قرار دارند, نوزادانی به دنیا می آورند که فک پایینی آنها تخریب شده است.

وجود آمونیاک در درجه اول و نیتریت در درجه دوم, موید آلودگی جدید آب است;در حالیکه وجود نیترات موید آلودگی کهنه آب است.

وجود نیترات و نیتریت در آبهای شهری برحسب میلیگرم در لیتر ازت نباید بیش از ۱۰ باشد.

لزوم کم بودن مقادیر نیترات و نیتریت در آبهای شهری مربوط به نتایج تحقیقاتی می شود که بعد از یک واقعه غم انگیز که در حدود سالهای ۱۹۴۰ در شهرهای " اوهایو " ( Ohio ) و " یوا ( " Iowa ) آمریکا رخ داده بود, انجام یافت.

واقعه از این قرار بود که در آن سالها مرض مرموزی که موجب خفگی موضعی می شد, مابین اطفال خردسال این شهر به کرات ثبت می گردید. علت این مرض مرموز که بعدها نام متمو گلوبی نما Methmoglobinema به خود گرفت, موضوع پژوهش دانشمندان بود تا نتایج حاصله نشان داد که عامل اساسی, وجود مقادیر قابل ملاحظه ای نیترات در آبهای مشروب این شهرها بوده است.

در محیط معده اطفال که خاصیت اسیدی آن کم است, نیتراتها با هموگلوبین های خون ترکیب شده و تولید متهوگلوبین می نماید, در حالیکه وظیفه اصلی هموگلوبین ها, ترکیب با اکسیژن هوا در ششها و تولید اکسی هموگلوبین و تغذیه این اکسیژن به خون است.با

تشکیل متهوگلوبین, طفل به تدریج دچار کمبود هموگلوبین شده که سرانجام پس از طی مراحلی منجر به خفگی کامل می گردد.

چنین بچه هایی, به اصطلاح "بچه های آبی "نامیده می شوند نیمی از وزنتان آب بنوشید

آب ترکیبی از دو عنصر هیدروژن و اکسیژن است که اساس مایعات بدن را تشکیل می دهد.

آب بیش از دو سوم از وزن بدن انسان را تشکیل می دهد. بدون آب انسان ظرف چند روز می میرد. تمام سلول ها و اعضای بدن برای انجام فعالیت هایشان به آب احتیاج دارند. آب مانند روغن گریس عمل می کند و ماده اصلی تشکیل دهنده بزاق و مایعات اطراف مفاصل است.

آب دمای بدن را از طریق تعریق تنظیم می کند. همچنین با کمک به حرکت غذا در مجاری گوارشی مانع از بروز حالت یبوست و یا باعث تخفیف و کاهش این حالت می شود. تعرق یک واکنش طبیعی بدن در پی انجام فعالیت های فیزیکی، واکنش های احساسی یا افزایش دمای محیط و یا علامتی از ابتلا به بیماری است. در بسیاری از موارد تعرق کاملاً امری طبیعی است مخصوصاً به دنبال ورزش کردن و یا در صورت افزایش حرارت بدن و یا اگر اتفاقی بیفتد که باعث بروز یک واکنش عصبی مانند عصبانیت، ترس و یا اضطراب شود اگر تعرق با تب، کاهش وزن، ناراحتی سینه، کوتاه شدن تنفس و یا سایر حالت های غیرطبیعی فیزیکی همراه شود باید جدی گرفته شود.

برخی از عواملی که باعث تعریق می شوند عبارت از افزایش دمای هوا، تب، قاعدگی، پرکاری غده تیروئید، کاهش قند خون در فرد مبتلا به دیابت که انسولین یا داروهای خوراکی دریافت می کند، عفونت های مهم و غدد بدخیم، تحریکات احساسی یا فیزیولوژیکی، ورزش کردن و خوردن غذاهای ادویه دار و تند، خوردن برخی داروها و خودداری از مصرف الکل یا مسکن های مخدر در صورت اعتیاد قبلی به آنها هستند.

بخشی از آب بدن ما از طریق خوردن برخی از مواد غذایی (آن دسته از مواد غذایی که بین ?? تا ?? درصد آب در آنها وجود دارد) تامین می شود و بخشی دیگر نیز محصول متابولیسم یعنی سوخت و ساز مواد غذایی در بدن هستند. اما نوشیدن آب بهترین و اصلی ترین منبع دریافت آن است. ما همچنین آب را از طریق نوشیدن مایعات و غذاهای آبکی مانند سوپ، شیر و آب میوه ها به دست می آوریم باید توجه داشت که نوشیدنی الکلی و حاوی کافئین مانند قهوه، چای و نوشابه منابع مناسبی برای تامین آب بدن نیستند به این دلیل که ادرار آور بوده و باعث دفع آب از بدن می شوند.

در مورد میزان مصرف آب لازم برای بدن در هر روز باید متذکر شد که ? تا ? اونس لیوان یا به اندازه نیمی از وزن بدن باید در هر روز آب نوشیده شود. البته مواد غذایی آبکی از جمله شیر، آب میوه و سوپ می توانند نیاز کامل بدن را به آب تامین کنند.

از طرفی هم همانطور که در بالا ذکر شد نوشیدنی های کافئین دار برای این منظور اصلاً مناسب نیستند. به همراه داشتن یک بطری آب و نوشیدن به دفعات منظم می تواند به شما در به دست آوردن میزان آب توصیه شده در طول روز کمک کند.

به گفته پزشکان اگر آب مورد نیاز بدن به طور روزانه و به میزان توصیه شده به آن نرسد تعادل میان مایعات بدن به هم خورده و در نتیجه زندگی فرد تهدید می شود. یکی از این حالت های تهدیدکننده از دست دادن آب بدن است به این معنی که بدن آب و مایعات به اندازه ای که باید داشته باشد ندارد. این حالت ممکن است در اثر از دست رفتن مقادیر زیادی از مایعات بدن، عدم نوشیدن آب و مایعات به اندازه کافی و یا هر دو این حالت ها بروز کند.

اسهال و استفراغ از شایع ترین عوامل از دست رفتن آب بدن هستند. نوزادان و کودکان به دلیل وزن کمتر بدنشان و نیز گردش سریع تر آب و الکترولیت ها در بدن بیشتر از افراد بزرگسال مستعد ابتلا به این حالت هستند. افراد پیر و بیماران نیز بیشتر در معرض خطر قرار دارند. پدیده از دست رفتن آب بدن براساس این که چقدر آب از بدن دفع شده و یا به بدن برگردانده نشده باشد به سه حالت خفیف، متوسط و شدید طبقه بندی می شود. در حالت شدید زندگی و حیات فرد به خطر می افتد.

بدن ممکن است به دلایلی از جمله اسهال و استفراغ، ادرار بیش از حد در اثر ابتلا به دیابت یا مصرف مدرها، تعرق شدید مانند زمان ورزش کردن و نیز در اثر تب آب زیادی از دست بدهد.

گاهی هم ممکن است به دلایلی مانند وجود حالت تهوع، از دست دادن اشتها به علت بیماری و گلودرد یا زخم های دهان فرد از مایعات به اندازه کافی مصرف نکند بدن یک شخص ، روزانه ، چه مقدار آب نیاز دارد؟

این مقدار ، کاملا متغیر است و به معیارهای فراوانی از قبیل سن ، سطح فعالیت و محیط بستگی دارد. اگر یک فرد سالم و طبیعی باشد، از دست رفتن کوتاه مدت آب بدن مشکل زیادی ایجاد نمی کند؛ زیرا در این حالت کلیه ها فعالیت می کنند تا حجم ادرار را کاهش دهند و آب بدن را حفظ کنند.

برای افراد سالم و بالغی که روزانه ۳هزار کالری مصرف می کنند، حداقل میزان آبی که باید بنوشند حدود ۳لیتر است ، چه این میزان به صورت آب و انواع نوشیدنی ها باشد و چه این که در انواع غذاها موجود باشد.

البته برای افراد خیلی فعال از قبیل کشاورزان و یا حتی سربازان که کار آنها در هوای گرم است ، این میزان بیشتر نیز می شود فواید آب برای بدن

- حفظ سلامتی و کارایی سلولهای بدن.
- به عنوان یک حلال بسیار قوی در بدن.
- رقیق ساختن جریان خون برای تسهیل جریان خون در عروق.
- تنظیم درجه حرارت و خنک سازی بدن توسط تعریق.
- حفظ رطوبت غشای مخاطی واقع در دهان و ریه ها.
- روانکاری مفاصل، سیستم گوارشی و نسوج بدن.
- کاهش آماس مثانه با زدودن باکتریها از مثانه.
- کمک به هضم و گوارش غذا و جلوگیری از یبوست.
- حمل مواد مغذی و اکسیژن به سلولها ی بدن.
- مرطوب کننده پوست، چشمها، دهان و مجاری تنفسی.
- به عنوان یک ضربه گیر در چشم،نخاع و کیسه آمنیوتی پیرامون جنین.
- حمل و پاکسازی مواد زائد حاصل از متابولیسم درون بدن مانند اوره و دی اکسید کربن.
- تنظیم الکترولیتهای درون بدن مانند سدیم و پتاسیم.
- افزایش انرژی بدن.
- افزایش عملکرد فیزیکی و ذهنی.
- زدودن سموم بدن.
- کمک به کاهش وزن.
- کاهش سردرد و سرگیجه.
- نوشیدن آب کافی از ایجاد عارضه های پوستی مانند اگزما، پسوریازیس، خشکی و چین و چروک پوست پیشگیری میکند.

هنگامی که شما آب کافی به بدن خود نمیرسانید دچار کم آبی در بدن خود میشوید نشانه های کم آبی در بدن به قرار زیر است:

- سردرد
- رخوت و بی حالی
- تغییرات خلقی
- واکنش های کند.
- خشکی مجاری بینی
- لبهای خشک و ترک خورده
- ادرار تیره رنگ
- ضعف و خستگی
- پریشانی

اما آیا می دانید وقتی که مقدار زیادی آب مینوشیم, چه اتفاقی در بدن ما می افتد؟ آیا زیادی آب می تواند خطرناک باشد؟

وقتی مقدار زیادی آب می نوشیم, بافت ها و سلول های بدن متورم می شوند و باد می

کنند.۱به این ترتیب سدیم یا نمک, از سلول خارج می شود.
ازطرف دیگر, سلول بایدتعادل الکتریکی را دربدن فراهم کندکه این مهم ازطریق پدیده اسمز (نفوذ یک حل کننده ), انجام می شود.
عدم تعادل الکتریکی و باد کردن سلول, خود باعث بوجود آمدن ضربان قلب است و همینطور باعث می شود که آب وارد ریه ها شود و لرزش پلک نیز ممکن است به همین دلیل باشد.
بادکردن سلول, روی اعصاب و مغز نیز اثر دارد و اثر آن همانند الکلیسم ها می باشد.
بادکردن سلول مغز می تواند موجب حمله ناگهانی, کوما و نهایتا مرگ شود.
برای جلوگیری ازاین بیماری ها, آب به همراه مقداری محلول نمکی پیشنهاد می شود.
امابایداین نکته را فراموش نکرد که مقدار آبی که وارد سلول می شود, بیشتر از مقدار توصیه شده نباشد.
بنابراین پیشنهاد می شود که مواظب مقدار آب مصرفی خود باشید, زیرا بدن هر شخص اقتضای خاص خود را دارد.
برای بدست آوردن مقدار آب مورد نیاز, باید به این سوالات جواب دهیم:
مقدار وزن شما چند کیلوگرم است؟
چند دقیقه ورزش می کنید؟
باردار هستید؟
شیرده هستید؟
در منطقه خشک زندگی می کنید؟
در ارتفاعات زندگی می کنید؟
چند لیوان چای و قهوه درطول روز می نوشید؟
هوای منطقه شما درحال حاضر سرد است یا گرم؟
تب و یا اسهال دارید و به طور کلی از لحاظ سلامت چگونه هستید؟ ورزشکاران و آب مورد نیاز ورزشکاران، به دلیل عرق کردن و برای متعادل ساختن الکترولیت های بدنشان، تمایل زیادی به نوشیدن آب دارند.
به طور کلی، تمایل به نوشیدن آب وقتی ظاهر می شود که تعادل الکترولیت های بدن به هم بخورد.
آیا میدانید چه نوشیدنیی برای ورزشکاران مفید است که باعث از بین رفتن کربونات نمی شود؟ آبمیوه و یا نوشیدنی های حاوی کربوهیدرات خوب است؟ چای یا قهوه چطور؟
نوشیدنی مناسب برای ورزشکار، آب می باشد.
بهتر است آب را هم در حین ورزش و هم قبل از ورزش بنوشید.
شمایی که ورزش می کنید باید ?-? انس آب در هر ??- ?? دقیقه بنوشید.
نوشیدنی های شیرین در حین ورزش استفاده نکنید, زیرا این نوشیدنی ها باعث تشنگی می شود.
کربوهیدرات به آرامی آب را جذب می کند، همینطور به عنوان افزایش انرژی نیز مفید است.
پس شما می توانید از کربوهیدرات برای پیشرفت در ورزش استفاده کنید.
آبمیوه هر چند از نظر تغذیه ای خوب است، اما برای هیدراته شدن خوب نیست.
فروکتوز و یا شکر موجود در میوه، موجب کاهش جذب آب می گردد بنابراین سلول نمی تواند به سرعت هیدراته شود.
انواع کولاها در دنیا برای بدن مضر است، هر چند که مزه خوبی داشته باشند. زیرا کربونات موجود در آنها، موجب پوسیدگی دندان و ضعف استخوان می شود.
قهوه و چای باعث عدم هیدراته شدن می شود. هر دوی اینها باعث افزایش ادرار می شود. اگر به این دو نوشیدنی، شیر یا شکر بیافزایید، جذب آب کم می شود.
کمیسیون مواد غذایی در رابطه با نوشیدنی های مخصوص ورزشکاران به این نتیجه رسیده است که: نوشیدنی های غیر الکلی انرژی زا، حاوی مقدار زیادی شکر، افزودنی های غیر مجاز و کافئین زیاد هستند و فاقد ویتامین، ترکیبات معدنی و مواد دیگری که می توانند کارکرد ورزشی را کاهش دهند، می باشند.
در واقع خوردن یک عدد موز بجای نوشیدنی های انرژی زا، خیلی ارزانتر و سالمتر می باشد.
نوشیدنی های ورزشی باید از یک سری ویژگیها برخوردار باشد:

- نوشیدنی های ورزشی باید دارای طعم باشد.
- باید بتواند به آسانی از معده تخلیه شود و در روده قرار گیرد تا سریع جذب شود.
- باید مقداری کربوهیدرات داشته باشد. زیرا هر چه فعالیت ورزشی زیادتر شود،

سرعت تخلیه گلیکوژن هم بیشتر می شود. به طور مثال هر ورزشکار در طول یک ساعت دوچرخه سواری باید از نوشیدنی های کربوهیدرات دار استفاده کند. مقدار این کربوهیدرات نباید از ??? کمتر باشد، زیرا هم گلیکوژن کم می شود و هم کربوهیدرات برای متابولیسم چربی ها کافی نیست.
ورزش یکی از موارد کنترل کننده دیابت می باشد. ورزش کردن موجب کاهش قند خون میشود.
به طور کلی دیابتی های ورزشکار باید چند مساله را دقت کنند:
قبل از ورزش، قند خونشان را اندازه گیری نمایند.
اگر قند خون ??? - ??? میلی گرم بر دسی لیتر باشد، هیچ غذایی قبل از ورزش لازم نیست.
اگر قند خون ???- ??? میلی گرم بر دسی لیتر باشد، قبل از شروع ورزش ?? گرم کربوهیدرات باید مصرف شود.
اگر قند خون کمتر از ??? میلی گرم بر دسی لیتر باشد ?? - ??، میلی گرم کربوهیدرات
لازم است.
بدین ترتیب برای یک ورزشکار، آب نقش فراوانی دارد.
آب به عنوان متعادل کننده الکترولیت ها، برای همه کس لازم و ضروری می باشد.
شمایی که برای پیاده روی بیرون از منزل می شوید، حتما یک بطری آب به همراه داشته باشید
منبع: www.taamasrar.com

### کمک‌های اولیه

چگونه ارایه‌کننده کمک‌های اولیه باشیم؟
یادگیری کمک‌های‌اولیه‌از یک‌کتاب‌راهنما یا یک‌دوره‌آموزشی با آنچه‌در واقعیت‌اتفاق‌می‌افتد کاملاً مشابه‌نیست اکثر ما در برخورد با «موارد حقیقی دچار نگرانی‌می‌شویم با مقابله‌کردن‌با این‌نوع‌احساسات بهتر قادر به‌برخورد با موارد غیرمنتظره خواهیم‌بود. هر آنچه‌در توان‌دارید، انجام‌دهید
علم کمک‌های‌اولیه سختگیر نیست‌و خطاهای‌انسانی‌را می‌پذیرد. حتی‌با درمان‌مناسب‌و سخت‌ترین کوشش‌های‌شما، امکان‌دارد مصدوم‌در حد انتظار پاسخ‌ندهد. بعضی‌وضعیت‌ها حتی‌با بهترین‌مراقبت‌پزشکی به‌ناچار به‌مرگ‌منتهی‌می‌شوند. اگر در حد توان‌تلاش‌کنید، وجدان‌شما آسوده‌خواهد بود. خطرها را ارزیابی‌کنید
اصل طلایی‌و اولیه‌آن‌است‌که اول‌سعی‌کنید ضرر نرسانید». باید از درمانی‌استفاده‌کنید که‌به‌احتمال‌قوی‌برای‌مصدوم‌مفید واقع‌می‌شود و نباید فقط‌از جهت‌اینکه‌کاری‌انجام‌داده‌باشید، درمانی‌را به‌کار ببرید که‌در مورد کارایی‌آن‌اطمینان ندارید. اصل انسان نیکوکار»، از افرادی‌که‌در وضعیت‌اورژانس‌برای‌کمک‌به‌دیگران‌پا به‌صحنه‌می‌گذارند، حمایت‌می‌کند ولی‌از افرادی‌که‌حد و مرزهای‌پیشرفته‌شده‌را زیر پا می‌گذارند، پشتیبانی‌نمی‌کند. اگر خونسردی‌خود را حفظ‌کنید و از راهکارهای مشخص‌شده پیروی‌کنید، نیازی‌به‌نگرانی‌درباره‌عواقب‌قانونی‌نخواهید داشت
مسؤولیت‌های ارایه‌کنندگان‌کمک‌های‌اولیه‌به‌طور مشخص‌تعیین‌شده‌است این‌موارد عبارتند از:

- ٭ارزیابی‌سریع‌و بی‌خطر یک‌وضعیت‌اورژانس‌و فراخوانی‌کمک‌های‌مناسب
- ٭محافظت‌از مصدومان‌و سایر افراد حاضر در صحنه‌در برابر خطرها
- ٭شناسایی‌آسیب‌یا نوع‌بیماری‌مصدوم‌در حد امکان

*ارایه‌درمان‌به‌موقع‌و مناسب‌به‌هر کدام‌از مصدومان درمان‌وضعیت‌های‌بسیار
خطرناک‌اولویت‌دارد(.
*فراهم کردن‌شرایط‌انتقال‌مصدوم‌به‌بیمارستان نزد یک‌پزشک‌یا منزل‌وی بسته‌به‌ضرورت
)
*در صورت‌نیاز به‌کمک‌های‌پزشکی باقی‌ماندن‌در کنار مصدوم‌تا
زمانی که‌امکان‌ارایه‌مراقبت‌های‌بیشتر فراهم‌شود .گزارش کردن‌مشاهدت‌خود
به‌افرادی که‌مراقبت‌از مصدوم‌را به‌عهده‌می گیرند و در صورت‌نیاز، ارایه کمک‌های‌بیشتر
*پیشگیری‌از انتقال‌متقاطع‌عفونت‌بین‌خود و مصدوم‌در حد امکان .
*وضعیت‌را ارزیابی کنید در مورد واقعه‌از مصدوم‌یا ناظران‌سؤال کنید. سعی کنید
آسیب‌های‌وی‌را شناسایی کنید و ابتدا موارد ضروری‌را درمان کنید. مصدوم‌را تا
زمانی که کاملاً ضروری‌نباشد، حرکت‌ندهید. با اطمینان‌اقدام‌به‌مراقبت‌از مصدوم کنید
هر مصدومی‌باید احساس‌امنیت‌داشته‌باشد و بداند که‌فرد کارآزموده‌ای‌از
وی‌مراقبت‌می کند. با رعایت‌نکات‌زیر، می‌توانید جوی‌از اطمینان‌و اعتماد به‌وجود آورید:
*هم‌واکنش‌های‌خود و هم‌مشکل‌ایجاد شده‌برای‌مصدوم‌را کنترل کنید.
*خونسرد و منطقی‌عمل کنید.
*خوش‌رفتار ولی‌قاطع‌باشید.
*با مهربانی‌اما هدف‌دار و صریح‌با مصدوم‌صحبت کنید.
ایجاد اطمینان‌در طول‌زمان‌معاینه‌و درمان‌مصدوم با وی‌صحبت کنید. به‌وی‌توضیح‌بدهید
که‌قصد دارید چه کاری‌انجام‌دهید. سعی کنید با دادن‌پاسخ‌های‌صادقانه‌به‌سؤالات‌بیمار، تا
جایی که‌می‌توانید از ترس‌وی کم کنید. در صورتی که‌پاسخ‌سؤالی را نمی‌دانید، این‌مطلب‌را
به‌بیمار بگویید. حتی‌پس‌از پایان‌درمان باز هم‌اطمینان‌بخشیدن‌به‌بیمار را ادامه‌بدهید.
همچنین‌در مورد خویشاوندان‌نزدیک‌مصدوم‌یا هر شخص‌دیگری که‌باید از
این‌حادثه‌مطلع‌شود، سؤال کنید. از مصدوم‌بپرسید که‌آیا لازم‌است‌مسؤولیت‌هایی‌را که‌بر
عهده‌وی‌بوده مثلاً رفتن‌به‌مدرسه‌به‌دنبال‌فرزندش انجام‌دهید. فردی‌را که‌مطمئن‌هستید در
حال‌مرگ‌و یا شدیداً بدحال‌یا آسیب‌دیده‌است رها نکنید. به‌گفتگو با مصدوم‌ادامه‌بدهید و
دست‌وی‌را بگیرید؛ هرگز اجازه‌ندهید که‌فرد احساس‌تنهایی کند. گفتگو با خویشاوندان
رساندن خبر فوت به خویشاوندان مرحوم معمولاً از وظایف‌پلیس‌یا پزشک‌مربوطه‌است
با این‌وجود، مناسب‌است که‌شما به‌خویشاوندان‌و دوستان‌فرد بگویید که‌وی‌مصدوم‌یا بیمار
شده‌است همیشه‌مطمئن‌شوید که‌اولین‌شخص‌طرف گفتگو با شما، همان‌شخص‌مناسب و
مرتبط‌با حادثه‌است سپس در حد توان‌ساده‌و صادقانه به‌توضیح‌ماجرا بپردازید و در
صورت‌لزوم محلی‌را که‌مصدوم‌به‌آنجا منتقل‌شده‌هم‌ذکر کنید. مبهم‌یا اغراق‌آمیز
سخن‌نگویید چون‌این‌کار می‌تواند دلواپسی‌بی‌مورد ایجاد کند. بهتر
است‌به‌جای‌دادن‌اطلاعات‌گمراه‌کننده‌به‌فرد در مورد یک‌آسیب‌یا بیماری اظهار
بی‌اطلاعی کنید. نحوه برخورد با کودکان
کودکان کم‌سن‌و سال‌بسیار زیرک‌هستند و هر گونه‌تردید و دودلی‌شما را
به‌سرعت‌درک‌می کنند. اعتماد کودک‌آسیب‌دیده‌یا بیمار را از طریق گفتگوی‌ابتدایی‌با فرد
مورد اعتماد وی در صورت‌امکان‌یکی‌از والدین جلب کنید. در صورتی که‌پدر یا مادر
کودک شما را بپذیرند و متقاعد شوند که کمک‌شما مؤثر واقع‌خواهد شد، این‌حس‌اعتماد
به‌کودک‌منتقل‌می‌شود. همیشه‌در مورد روند کار و آنچه‌قصد دارید انجام‌دهید، با
جملاتی‌ساده‌به‌کودک‌توضیح‌بدهید؛ از بالای‌سر کودک‌با او صحبت‌نکنید. نباید کودک‌را از
مادر، پدر یا سایر افراد مورد اعتماد وی‌جدا کنید. ارایه کمک‌های‌اولیه‌به‌یک‌کودک‌سعی کنید
که‌کودک‌ضمن‌درمان‌شما، احساس آرامش‌و اطمینان کند.
همیشه‌بدون‌توجه‌به‌اینکه‌سن‌کودک‌چقدر است در مورد آنچه‌انجام‌می‌دهید
به‌وی‌توضیح‌دهید. تماس تلفنی‌برای‌درخواست کمک
شما می‌توانید با تلفن‌به‌تعدادی‌از مراکز، درخواست کمک کنید.
خدمات اورژانس پلیس مراکز آتش‌نشانی‌یا مراکز آمبولانس گروه‌های‌نجات‌معدن
کوهستان غار و بیابان نیروهای‌حراست‌ساحل گارد ساحلی خدمات شهری گاز، برق‌یا آب
خدمات سلامت پزشکان دندانپزشکان پرستاران ماماها
تماس‌های‌اورژانس‌رایگان‌هستند و از طریق‌تمام‌دستگاه‌های‌تلفن مثل‌تلفن‌های‌اتومبیل‌یا
تلفن‌های‌همراه قابل‌انجام‌هستند. در جاده‌های‌ماشین‌رو، در هر چند کیلومتر
یک‌دستگاه‌تلفن‌اورژانس وجود دارد؛ پیکان‌های‌روی‌تیرک‌های‌نشانگر که‌بین‌این‌تلفن‌ها
واقع‌شده‌اند، جهت‌نزدیک‌ترین‌تلفن‌را نشان‌می‌دهند. برای‌فراخوانی کمک‌از طریق‌این‌تلفن‌ها،
تنها کافی‌است‌گوشی‌را بردارید و شماره‌تلفن‌امداد را بگیرید؛ به‌درخواست‌شما پاسخ‌داده
می‌شود. اگر برای‌درخواست کمک‌از طریق‌تلفن مجبور به‌ترک‌مصدوم‌هستید، قبلاً با
انجام‌عملیات‌حیاتی خطرهای‌تهدیدکننده‌را در مصدوم‌به‌حداقل‌برسانید (به
ارزیابی‌اولیه مراجعه‌کنید). تماس‌خود را کوتاه‌ولی‌دقیق‌انجام‌دهید. اگر از
شخص‌دیگری‌خواستید که‌این‌تماس‌را برقرار سازد، از او بخواهید که پس‌از انجام‌تماس
برگردد و شما را از آمدن‌نیروهای‌امدادی مطمئن‌سازد. برقراری‌تماس‌تلفنی
وقتی با تلفن‌اورژانس‌تماس‌می گیرید، در مورد خدمات‌موردنیاز شما سؤال‌می‌شود و
سپس‌به‌افسر کنترل مربوطه‌وصل‌می‌شوید. اگر با چندین‌مصدوم‌مواجه‌شده‌اید،
آمبولانس‌درخواست کنید؛ مرکز آمبولانس‌به‌سایر مراکز خدماتی‌اطلاع‌خواهد داد. اگر در
مورد موقعیت مکانی‌خود مطمئن‌نیستید، هراس‌به‌خود راه‌ندهید. سعی کنید از بومیان‌و
اطرافیان‌موقعیت‌جغرافیایی‌محل‌را جویا شوید. ممکن‌است‌از شما بخواهند که‌برای
«نشان‌دادن‌راه خدمات‌اورژانس در کنار دستگاه‌تلفن‌بمانید. اگر می‌خواهید شخصی‌را
برای انجام‌این‌کار روانه‌کنید، مطمئن‌شوید که‌وی‌اهمیت‌موضوع‌را درک‌کرده است‌و
گزارش‌ماجرا را به‌شما خواهد رساند. تماس‌با مرکز خدمات‌اورژانس‌سعی کنید
خونسردی‌خود را حفظ کنید تا بتوانید تمام‌اطلاعات‌موردنیاز مرکز خدمات‌اورژانس‌را
ارایه کنید. تا زمانی که‌افسر کنترل‌بتواند خط‌شما را ردیابی کند، تلفن‌را قطع‌نکنید. اطلاعاتی که باید در اختیار اورژانس‌قرار دهید؟
– نام‌خود را درست‌بیان‌کنید و ذکر کنید که‌به‌اندازه‌ظرفیت‌خود
به‌عنوان‌یک‌ارایه‌کننده کمک‌های‌اولیه مشغول‌به‌فعالیت‌هستید. جزییات‌زیر ضروری‌هستند:
– شماره‌تلفن خودتان
– محل‌دقیق‌حادثه .در صورت‌امکان نام‌یا شماره‌جاده‌را بدهید. هرگونه‌تقاطع‌یا
نشانه‌دیگرا را ذکر کنید.
– نوع‌و سنگینی‌مورد اورژانس به‌عنوان‌مثال حادثه‌رانندگی دو ماشین جاده‌مسدود
شده ۳ نفر گیر افتاده‌اند
– تعداد، جنس‌و سن‌تقریبی‌مصدومان‌و هر چیزی که‌در مورد وضعیت‌آنها می‌دانید؛
به‌عنوان‌مثال مرد، پنجاه‌و چند ساله مشکوک‌به‌حمله‌قلبی ایست‌قلبی)
– جزییات‌هر نوع‌خطر مثل‌گاز، مواد سمی صدمه‌خطوط‌نیرو یا وضع‌آب‌و هوا (مثلاً
مه‌یا جاده‌یخ‌زده

منابع :
/daneshju.ir
forum.patoghu.com
www.amvaj.ir
www.iranhealers.com

### کلسیم ناکافی

عوارض مصرف ناکافی کلسیم چیست؟
در بین مواد ضروری برای رشد بدن، کلسیم از همه مهمتر است. کلسیم فراوان ترین
ماده معدنی است که در بدن یافت می شود ??. درصد از کلسیم موجود در بدن که تقریباً
معادل یک کیلوگرم است، در استخوان ها و دندان ها وجود دارد و بقیه آن در دیگر
نواحی بدن پراکنده است. کلسیم علاوه بر نقش مفیدی که در تقویت و استحکام استخوان
ها و دندان ها دارد، در تنظیم عملکرد دیگر سیستم های بدن نیز موثر است، انقباض و
انبساط ماهیچه ها را تنظیم می کند، سبب بهبود عملکرد مغز و قلب می شود، فشار خون
را کنترل می نماید و نیز به انعقاد خون کمک می کند • . منابع کلسیم شناخته شده ترین منبع کلسیم شیر و فرآورده های آن ماست
و پنیر است.هر لیوان شیر،
???میلی گرم کلسیم دارد و به همین دلیل قادر است یک سوم نیاز روزانه بدن به کلسیم
را تامین نماید. منابع کلسیم تنها به لبنیات محدود نمی شود. شما می توانید میزان کلسیم
مورد نیاز خود را از طریق مصرف سبزیجات سبز نظیر اسفناج و انواع کلم، نخود

سبز، چغندر، هویج، لوبیا، تخم مرغ، برنج، آرد سویا، گندم، فندق و بادام به دست آورید. به علاوه اینکه ماهی نیز منبع قابل توجهی از کلسیم به شمار می رود.نیاز روزانه بدن به کلسیم در افراد مختلف متفاوت است. این مقدار در افراد معمولی ??? تا ????میلی گرم است. حال آنکه زنان باردار و شیرده به دلیل اینکه حدود ??? میلی گرم از کلسیم روزانه را صرف تغذیه جنین و تامین شیر می کنند، بیش از این مقدار به کلسیم نیاز دارند.زنان یائسه نیز از این قائده مستثنی نیستند. مصرف کلسیم از آنجا که بیشترین تاثیر را بر استحکام استخوان ها و جلوگیری از پوکی استخوان در سنین پیری دارد، بسیار توصیه می شود.جذب کلسیم: مهمترین عامل در جذب کلسیم ویتامین D است. اگر می خواهید از مقادیر کلسیم کافی برخوردار شوید باید از منابع یا مولتی ویتامین های حاوی ویتامین D استفاده کنید و یا روزانه ?? تا ?? دقیقه در معرض تابش نور آفتاب قرار بگیرید. علاوه بر اینکه بایستی از رویارویی با مواردی که موجب کاهش جذب کلسیم در بدن می شوند نظیر استرس، استعمال سیگار، مصرف الکل، افزایش مصرف کافئین و دوری از فعالیت های ورزشی پرهیز نمایید.توجه داشته باشید در میان منابع حاوی کلسیم، گندم به دلیل دارا بودن اسید فیتیک و اسفناج و چغندر به خاطر داشتن اگزالات قدرت جذب کمتری نسبت به شیر و فرآورده های آن دارند. پس بیش از هر چیز به نوشیدن شیر که علاوه بر کلسیم مقادیر فراوانی ویتامین D دارد، اهمیت دهید.

موارد فوق را ساده و بی اهمیت نشمارید. کمبود کلسیم عوارضی دارد که گاهاً جبران ناپذیر و غیرقابل بازگشت است. کمبود کلسیم در کودکی با راشیتیسم و در بزرگسالی با استئومالاسی و استئوبروز که شایع ترین عامل شکنندگی استخوان در افراد مسن و زنان یائسه به شمار می رود، بروز می کند. عوارض دیگری نیز دارد که از آن میان می توان به بی خوابی، گرفتگی عضلات، درد مفاصل، اگزما، تپش قلب و بی حسی در ناحیه بازو و پاها اشاره کرد.

### لاکتوز

حساسیت به لاکتوز چیست؟

بسیاری از مردم می توانند هر روز شیر بخورند و هرگز لازم نیست درباره لاکتوز، قند طبیعی موجود در شیر فکر کنند. این افراد می توانند روزی دو تا سه لیوان شیر بنوشند، بی آنکه دچار مشکل خاصی شوند. در بدن این گروه از مردم شیر به طور کامل هضم می شود و لاکتوز در روده با کمک آنزیمی به نام لاکتاز گوارش یافته و به جریان خون راه می یابد.اما در بدن برخی از مردم آنزیم لاکتاز به مقدار کافی تولید نمی شود، از این رو این گروه از افراد در هضم و گوارش شیر یا محصولات لبنی دیگر که حاوی لاکتوز باشند، دچار مشکل می شوند. همچنان که سن ما افزایش می یابد، تولید لاکتوز در بدن ما کاهش می یابد و این امر به ویژه در اقوام خاصی بیشتر دیده می شود، مانند بومیان آمریکا و یا بسیاری از اقوام آسیایی و آفریقایی. برخی از بیماری های خاص و یا درمان های دارویی ویژه نیز می توانند در کاهش تولید این آنزیم در بدن موثر باشند.افرادی که پس از صرف شیر یا مواد غذایی لاکتوزدار احساس ناراحتی و سوءهاضمه می کنند، دچار مشکل عدم تحمل لاکتوز هستند و این مشکل با حساسیت ساده نسبت به شیر که عبارت است از عکس العمل بدن نسبت به پروتئین شیر متفاوت است.عدم تحمل لاکتوز ناراحتی ها و عوارضی همچون اسهال، احساس تورم و بادکردگی در شکم، نفخ و دل پیچه را موجب می شود که اغلب یک تا دو ساعت پس از صرف شیر یا غذاهای حاوی لاکتوز نمایان می شوند. اما گاه ممکن است سریع تر و حتی طی نیم ساعت نیز بروز پیدا کنند. بدون آنزیم لاکتاز کافی قسمت اعظم لاکتوز به صورت گوارش نیافته به روده بزرگ می رسد و در آنجا است که آب موجود در محیط را جذب کرده و محیط مناسبی برای رشد باکتری ها فراهم می آورد. گاز و اسیدهای حاصل از این تحولات احساس ناراحتی در ناحیه شکم و همچنین بروز اسهال را موجب می شوند.

برای درک بهتر آنچه در این شرایط روی می دهد، لازم است عوامل دخیل در این پروسه را بهتر بشناسیم. لاکتوز نام قند طبیعی موجود در شیر است و لاکتاز آنزیمی روده ای که قند شیر را هضم کرده و آن را به قندهای ساده تر تبدیل می کند که قبل از جذب در روده باشند و به چرخه خون وارد شوند.آنزیم ها ترکیبات پروتئینی موجود در ساختمان بدن گیاهان و جانوران هستند و شروع و ادامه تغییرات شیمیایی در بدن این موجودات را موجب می شوند.سوءهاضمه لاکتوز در حقیقت به این معنا است که مقدار آنزیم لاکتاز کافی برای هضم و شکستن لاکتوز دریافت شده، در محیط روده وجود ندارد. کمبود لاکتاز چند نوع است. کمبود لاکتاز نوع اولیه یک ویژگی ژنتیکی است که از والدین به فرزندانشان انتقال می یابد و اغلب در سنین نوجوانی یا سال های اولیه جوانی بروز پیدا می کند. همچنین تولید لاکتاز به طور طبیعی طی سال های عمر کاهش می یابد. اما روند این کاهش در افراد گوناگون متفاوت است. قدرت تولید لاکتاز همیشه وجود دارد، اما کمی مقدار لاکتاز تولید شده موجب بروز نشانه های عدم تحمل لاکتوز می شود.

برخی از مطالعات نشان می دهند که حتی سوءهاضمه های معمولی نیز می توانند تعادل لاکتاز در روده ها را برهم زده و به صورت موقتی موجب عارضه عدم تحمل لاکتوز شوند. از آنجایی که افراد حساس به لاکتوز اغلب از خوردن شیر و مواد حاوی آن پرهیز می کنند، بدنشان به واسطه عدم نیاز به لاکتاز به مرور میزان تولید لاکتاز را بیش از پیش کاهش می دهد. از این رو میزان تحمل این افراد نسبت به شیر و لاکتوز روزبه روز کمتر شده و مشکلاتشان شدت می یابد. اما چنانچه به تدریج مقادیر کمی قند لاکتوز را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانند، می توانند پس از مدتی موجب تولید بیشتر لاکتاز شده و تحمل بدنشان را در برابر قند شیر افزایش دهند.

کمبود لاکتاز ثانویه اما در شرایطی روی می دهد که روده یک فرد معمولی بر اثر گذراندن یک دوره بیماری، اعمال جراحی روده ای و مصرف داروهای خاصی قدرت تولید لاکتاز را از دست داده باشد. مصرف داروهایی از قبیل آسپیرین و بعضی از آنتی بیوتیک ها به صورت مستمر می توانند موجب بروز عدم تحمل لاکتوز ثانویه شوند. در این مواقع پس از قطع درمان دارویی اغلب این مشکل برطرف می شود.نوع دیگر این عارضه عدم تحمل لاکتوز مادرزادی است. در این گروه آنزیم لاکتاز از بدو تولد در روده وجود ندارد و تولید نمی شود. این نقص مادرزادی پدیده ای نادر است که افراد بسیار معدودی در جهان به آن دچار هستند. چنین نوزادانی باید یک رژیم غذایی بدون لاکتوز را برای تمام عمر رعایت کنند.

با توجه به این واقعیت که میزان تحمل افراد نسبت به لاکتوز متفاوت است اگر مقدار مصرف مواد غذایی حاوی لاکتوز را با شناخت میزان تحملتان تنظیم کنید، دچار مشکل نخواهید شد. با این وجود تصور می شود نحوه مصرف شیر یا مواد لاکتوزدار دیگر نیز در شدت عکس العمل بدن نسبت به آن موثر است. به عنوان مثال اگر شیر را با مقدار چربی بیشتر مصرف کنید مانند شیرهای پرچرب و یا به صورت بستنی تحمل آن برای شما راحت تر خواهد بود. زیرا چربی زیاد زمان عبور مواد از روده را افزایش داده و فرصت بیشتری برای مقدار لاکتاز موجود در محیط روده برای هضم لاکتوز فراهم می کند. به همین ترتیب شیر شیرین شده، مانند شیرکاکائو نیز بهتر از شیر ساده توسط افراد حساس به لاکتوز تحمل می شود. زیرا قندهای دیگر همراه با آن موجب توقف بیشتر شیر در معده شده و انتقال آن از معده به روده را به تاخیر می اندازند.

## تغذیه

### تغذیه هنگام امتحانات

دانش آموزان دوران امتحانات چه بخورند؟

در دوران آمادگی برای امتحانات فعالیت فکری دانش آموزان به بیشترین حد خود می رسد والدین باید منابع صحیحی از انرژی را برای آنها مهیا سازند. اگر به مغز آنها مواد مغذی صحیحی برسد، حافظه قوی تری خواهند داشت و قادر خواهند بود سریع تر بیاندیشند.

یادآوری می شود که درس خواندن نیاز کودک را به انرژی چندان افزایش نمی دهد ولی غذای مناسب و با کیفیت برای او اهمیت ویژه ای دارد.

بسیاری از مادران این تصور را دارند که دادن موادی چون غذاهای چرب و آغشته به روغن، فرزندان آنها را از لحاظ ذهنی و بدنی تقویت می کند ولی این صحیح نیست، در حقیقت غذاهای سرخ شده و غنی از روغن دانش آموز را تنبل می کند. نکته مهم دیگر این است که همیشه به خصوص در این دوران آمادگی برای امتحانات بیشتر سعی شود غذا به صورت وعده های کوچک و سبک ولی به صورت مکرر و در فاصله های منظم به فرد داده شود( مثلاً ۵ وعده در روز) زیرا دادن ۲ یا ۳ وعده سنگین و حجیم در روز باعث خواب آلودگی دانش آموز می شود. غذاهای سبک که هضم آسانی دارند به آنها کمک می کند بهتر بیندیشند میان وعده های سالم و سرشار از انرژی و ویتامین بین وعده های اصلی غذایی مصرف شود مانند:میوه ها، آب میوه های طبیعی (نه مصنوعی) کیک ها و بیسکویت های ساده، نان تست، غلات همراه با شیر، ماست ومیوه، نان و پنیر، مغز دانه ها و میوه های خشک. در وعده های اصلی غذایی نیز از سبزیجات تازه، حبوبات، گوشت ماهی و طیور استفاده شود. می توان حبوبات را مدتی خیس کرد و یا آبپز کرد و سپس با قطعات هویج و سیب زمینی پخته مخلوط کرد و در نهایت مقداری سبزیجات برگ سبز را که کمی پخته شده (برای بالا رفته ارزش تغذیه ای) به آن افزود.

غذاهای که در ادامه ذکر می شود به تقویت حافظه در طی امتحانات کمک می کند.

*بادام: بهتر است در طول شب خیس کرده شود صبح پوست آن کنده شود و با عسل و شیر به دانش آموز داده شود.

*سیب: هنگامی که سیب با عسل و شیر صرف شود قدرت تمرکز را افزایش می دهد.

همچنین مواد غذایی غنی از مواد معدنی به هوشیاری ذهن فرد کمک می کند منابع غنی از این املاح شامل شیر ومحصولات لبنی چون پنیر و ماست، سیب، زردآلو، موز، گریپ فروت، عسل، کیوی، خرما، انجیر، توت فرنگی، ماهی، غلات کامل و حبوبات می باشد.

بهتر است در دوران امتحان کمتر از غذاهای حاضری بیرون استفاده شود زیرا دریافت غذاهای پرادویه و سرخ شده باعث ایجاد اسیدیته در لوله گوارش می شود و زمان زیادی برای هضم آنها لازم است.

پیش از امتحان از مصرف خوراکی های شور و نمکی خودداری شود چون در طی امتحان احساس تشنگی را به همراه خواهد داشت. همین طور از مصرف غذاهای نفاخ که ممکن است باعث شکم درد و نفخ شود در روز امتحان خودداری شود.

در نهایت دانش آموزان بهتر است در دوران آمادگی برای امتحانات تنفس آرام و عمیق را به مدت چند دقیقه و ۳ تا ۴ بار در روز انجام دهند زیرا به طور یقین دریافت مقادیر مناسب اکسیژن توسط ریه ها برای تفکر خوب، مفید است.

### بدغذایی کودک

کودک ۳ ساله ای دارم که خیلی بدغذاست و اصلاً تمایلی به خوردن ندارد. چه راهی هست که بتوانم او را به خوردن وادار کنم؟

اجبار در غذا دادن به بچه ها، بدترین کاری است که می توانید انجام دهید!

بهترین راهی که از آن همه بچه ها میل به خوردن پیدا می کنند، غذا خوردن با همسالان است. راه دیگر این است که از غذاهای قدیمی دست بردارید و او را با غذاهای جدیدی آشنا کنید؛ البته بهتر است غذای جدید را ابتدا یک فرد بزرگ تر خانواده بخورد تا الگویی برای کودک باشد و تمایل کودک برای خوردن آن غذا بیشتر شود. نباید هم میان وعده ها آن قدر زیاد باشد که کودک نتواند غذای اصلی را بخورد. در صورتی که کودک تمایلی به خوردن غذای جدید نشان نداد، می توان او را تشویق کرد که مختصری از آن را بچشد و حتی لمس کند. این کار باعث می شود که حواس بویای، چشایی و بینایی درک کودک را از غذا تقویت کرده و پذیرش غذای جدید را برای او راحت تر کند. بهتر است غذای جدید زمانی که کودک کاملاً گرسنه است به او داده شود. باید هنگام خوردن غذا، محیط جالب و آرام باشد. بی تحرکی و خواب ناکافی و بیماری کودک هم می تواند موجب بی اشتهایی غذا نخوردن اش شود. صحبت کردن با کودک خردسال در حین غذا خوردن نیز علاقه او را به صرف غذا بیشتر خواهد کرد. در آخر باید بدانید، هر کودکی برای خوردن، قلق خاص خودش را دارد؛ سعی کنید قبل از هر چیز، آن قلق را پیدا کنید.

### شیرگرم و سرد

آیا خواص شیرگرم و سرد با هم متفاوت می باشد ؟

اگر منظور از این سوال ، شیرخام دوشیده شده از پستانداران است که به صورت طبیعی از سینه آنها دوشیده و سپس حرارت داده می شود ، در این صورت شیر گرم شده تغییرات مختلفی پیدا می کند ، ولی اگر منظور ، شیری می باشد که جوشانیده شده و سپس به صورت اصولی در یخچال نگهداری گردیده و در طول مدت کوتاهی به مصرف رسانیده می شود ، تفاوت چندانی با شیر گرم نخواهد داشت .

### عدم مصرف گوشت در کودکان

کودکی ۵ ساله دارم که هیچ نوع گوشتی دوست ندارد . لطفاً مرا راهنمایی کنید که چه طور گوشت را به غذاهای او بیفزایم که به خوردن آن تمایل پیدا کند ؟

گرچه گوشت از منابع بسیارخوب برای تامین پروتئین ، روی ، نیاسین و مخصوصاً آهن هم ( سریع الجذب ) می باشد ، ولی لزومی ندارد که حتماً کودکان در هر روز هفته گوشت میل نمایند و مادران گرانقدر نبایستی با دلهره و نگرانی که از این بابت دارند ، فرزند خود را با التماس و خواهش یا تهدید و تنبیه و زور و اجبار و وعده وعید وادار به خوردن گوشت نمایند . بهتر است به جای این کارها ، اقدامات زیرا را مورد توجه قرار دهند :

۱ ـ هر گوشتی را که کودک تمایل بیشتری به خوردن آن دارد ، برگزینند و با سبزیجات معطر دلخواه کودک ، خوراک خوشرنگ و خوش طعمی را فراهم نمایند . توجه داشته باشید گوشت گوسفند بوی زیاد دلنشینی ندارد . اصراری به خورانیدن آن ننمایید و اصولاً عدم به کارگیری زور و اجبار و پیشه نمودن خونسردی و بی اعتنایی نتیجه بهتری دارد .

۲ ـ بچه ها گوشت های تکه ای و رشته ای را دوست ندارند و از گیر نمودن این رشته ها در بین دندان های خود متنفر می باشند .

۳ ـ کودکان معمولاً گوشت های چرخ کرده به صورت سس ماکارونی ، مخلوط با سوپ و آش ، به صورت شامی ، کتلت ، همبرگر خانگی ، کوفته و کباب چرخ کرده خانگی را به گوشت لخم ترجیح می دهند . گاهی تهیه پیتزاهای خانگی با آرد سبوس دار و به کارگیری خمیرمایه و شیر در تهیه خمیر آنها و ورآمدن طبیعی و گوشت های لخم و چرخ کرده با انواع سبزیجات مثل قارچ ، ذرت ، فلفل های دلمه ای رنگین ، یکی دیگر از روش های موثر جهت خورانیدن گوشت به کودکان می باشد ، البته افزودن دو یا سه برش نازک کالباس خشک بر روی پنیر رنده شده ، می تواند تمایل کودک را به مصرف گوشت افزایش دهد .

۴ ـ در صورتی که هیچ کدام از این روشها کارساز نباشد ، جهت تامین نیاز رشدی کودک با مواد ارزشمندی که در ترکیبات گوشت ها وجود دارد ، می توان از شیر ، تخم مرغ و ماست ، جهت تامین اسیدهای آمینه ضروری و همچنین بهره گیری از تلفیق دانه ها ، مغزها ، غلات ، حبوبات و انواع سبزیجات پخته و خام مورد پسند کودک همراه با آب میوه جات حاوی ویتامین C جهت افزایش امکان جذب آهن غیر هم موجود در منابع غذایی گیاهی ، نیازهای رشدی ، دفاعی و خونسازی استفاده نمود .

### روغن زیتون و سرخ کردن

آیا از روغن زیتون می توان برای سرخ کردن غذا استفاده نمود ؟

درپاسخ باید گفت روغن های مایع عموماً گیاهی بوده و چندین ویژگی دارند :

این روغن ها کلسترول ندارند و مصرف همگی آنها ( اعم از روغن مخلوط سبزیجات ، ذرت ، سویا ، کنجد ، هسته انگور ، سبوس برنج ، کانولا ، زیتون و ... ) کلسترول خون را تا حدودی کاهش می دهد ؛ گر چه مصرف فراوان آنها نیز می تواند موجب چاقی و افزایش چربی خون شود .

ثانیاً دارای اسیدهای چرب غیر اشباع هستند که بسیاری از آنها برای سلامتی سلول

های بدن ضروری اند و عدم مصرف این اسیدهای چرب پس از مدتی منجر به خشکی و مشکلات پوستی و عوارض دیگر می شود . ضمناً این اسیدهای چرب غیر اشباع موجب مایع بودن روغن در حرارت معمول اتاق می شوند که مایع بودن آنها نیز کمک می کند که در داخل بدن تمایل به رسوب کردن نداشته باشند ؛ این در حالی است که روغن های جامد همانگونه که در حرارت اتاق جامد هستند ، درون رگ های خونی نیزتمایل به رسوب دارند ، بنابراین مصرف طولانی مدت روغن های جامد منجر به رسوب چربی در اطراف عروق و بسته شدن رگ ها می شود که خود احتمال بروز بیماری های قلبی ـ عروقی را افزایش می دهد .

نکته ی سوم اینکه روغن های مایع در مقابل گرما تحمل کمتری دارند و زودتر به دود کردن می افتند . اگر از این روغن ها بیش از چند دقیقه برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده شود ، منجر به تشکیل مواد خطرناک و سرطان زا در روغن و از بین رفتن خواص ارزشمند غذایی آنها می گردد .

در بین تمام روغن های گیاهی مایع ، روغن زیتون بالاترین درجه دود را داشته و حرارت بالاتری را برای مدت اندکی طولانی تر تحمل می کند و ساختمان آن دیرتر در هم می ریزد . دومین روغن از نظر مقاومت به حرارت در بین روغن های مایع ، روغن کانولا ( تخم ترب ) است که ضمناً مقدار اسیدهای چرب امگا ۳ آن نیز در مقایسه با دیگر روغن های مایع بیشتر است . در درجه سوم به بعد ، روغن هایی مانند کنجد و ذرت قرار دارند و در انتها روغن هایی چون هسته انگور و سبوس گندم جای می گیرند .

با عنایت به نکات ذکر شده ، برای تفت دادن غذا وسبزیجات و طبخ املت و نیمرو ، بهترین و مقاوم ترین روغن مایع همان روغن زیتون و سپس کانولا است . در عین حال ، به هیچ عنوان توصیه نمی شود که از این روغن ها مثلاً برای سرخ کردن کتلت و یا سیب زمینی استفاده شود ؛ بلکه برای این منظور امروزه روغن مایع مخصوص سرخ کردن در بازار عرضه می شود که ضمن مایع بودن ، در مقابل حرارت مقاومت بیشتری دارد . این روغن ها از اختلاط چندین روغن گیاهی و کمی هیدروژناسیون و افزودن آنتی اکسیدان ها تهیه می شوند .

در پایان ، یادآوری می شود که علم تغذیه اصولاً سرخ کردن غذا را روش مناسبی برای طبخ نمی داند و توصیه می کند غذاهایی که به صورت خام قابل مصرف نیستند ، بخارپز ، کبابی ، آبپز ، ( خورشتی ) شده و یا با میکروویو پخته شوند .

برای خورشتی نمودن غذا نیز استفاده از زودپز بهترین روش ، سپس قابلمه معمولی و در انتها بدترین روش استفاده از آرام پز است . برای بخار پز نمودن غذا و سبزیجات نیز توصیه می شود که هنگام بخارپز کردن حتی الامکان نور به غذا نرسد .

## آلرژی غذایی

آلرژی غذایی چیست ؟

آلرژی غذایی پاسخ دستگاه ایمنی به غذاست که در آن دستگاه ایمنی به اشتباه مضر محسوب می‌کند.

هنگامی که دستگاه ایمنی تصمیم می‌گیرد که با یک غذای معین به این ترتیب رفتار کند، خوردن غذا ممکن است باعث آزادی مقدار فراوانی ماده شیمیایی به نام هیستامین‌ها شود. این مواد شیمیایی به نوبه خود واکنش‌های شیمیایی را برمی‌انگیزند که می‌توانند بر دستگاه تنفسی، دستگاه گوارشی، پوست و دستگاه قلبی- عروقی تاثیر بگذارند.

اجتناب از غذاهای آلرژی‌زا تنها راه برای پیشگیری از این واکنش است.

گرچه تقریبا هر غذایی ممکن است آلرژی ایجاد کند، این غذاها مسئول حدود ۹۰ درصد موارد آلرژی هستند: شیر، بادام‌زمینی، میوه‌های مغزدار درختی مانند گردو و بادام هندی، ماهی، صدف خوراکی، سویا و گندم.

علائم آلرژی غذایی

علائم آلرژی غذایی بسته به نوع دستگاه بدنی درگیر، متفاوت است، اما علائم شایع آلرژی‌های غذایی اینها هستند:

*ناراحتی گوارشی، از جمله درد یا چنگه‌های شکمی، اسهال، تهوع و استفراغ.

*تحریکات پوستی از جمله کهیر،دانه‌های پوستی و اگزما.

عطسه و آبریزش بینی.

*تنگی نفس

اقدامات اورژانس برای آلرژی شدید غذایی

در صورتی که خودتان یا یکی از اعضای خانواده‌تان آلرژی شدید نسبت به یک ماده غذایی دارید، این اصول راهنما را در مورد نحوه برخورد با آن در نظر داشته باشید.

با دکترتان و اعضای خانواده‌تان مشورت کنید تا یک طرح عملی مشروح برای موارد اورژانس آماده کنید.

یک شخص ثالث مطمئن برای تماس در موارد اورژانس تعیین کنید.

در همه موارد داروهای اورژانس توصیه‌شده بوسیله دکتر را با خود داشته باشید، که ممکن است شامل اپی‌نفرین (به صورت سرنگ آماده یا قلم اپی‌نفرین) و یک داروی آنتی‌هیستامین باشد.

## زیره برای کاهش وزن

آیا زیره برای کاهش وزن مفید است ؟

برگ درختان سبز در نظر هوشیار

هر ورقش دفتریست معرفت کردگار

اگر کمی عمیق تر به محیط اطراف نگاه کنیم ، متوجه می شویم که مواد غذایی گوناگون با خواص بسیار مفید وجود دارند که گاهی ما اصلاً به آنها توجه نمی کنیم . یکی از گیاهانی که به آسانی در دسترس ما ایرانیان قرار دارد زیره است ، گیاهی که اغلب فقط به خاطر طعم و بوی آن مورد استفاده قرار می گیرد ، اما همین دانه های کوچک زیره خواص بسیار زیادی دارند .

زیره به دو صورت سبز و سیاه در دسترس می باشد که در این مقاله شما را با زیره سیاه و بعضی از خواص آن آشنا می کنیم .

معرفی : زیره سیاه ، شاه زیره یا زیره کرمانی .

پراکنش عمومی : شمال و مرکز اروپا ، عراق ، ایران ، افغانستان ، پاکستان و روسیه .

پراکنش در ایران : کرمان ، تهران ، قزوین ، سمنان ، مازندران و همدان

گیاه شناسی :

زیره ی سبز گیاهی است بوته ای و علفی به ارتفاع حداکثر نیم متر . ساقه ی این گیاه راست و دارای انشعابات دوتایی است . ریشه ی آن باریک و بلند و به رنگ سفید است .

برگ ها به خاطر تقسیمات و بریدگیهای زیاد باریک و نخی شکل هستند و به صورت متناوب بر روی ساقه قرار گرفته اند .

گلها کوچک به رنگ سفید و گاهی صورتی می باشند که مجموع آنها به صورت چتر مرکب در انتهای ساقه قرار گرفته اند . میوه ها دو کیشکل و به طول حداکثر ۶ میلیمتر و عرض ۱/۵ میلی متر می باشند که سبز کمرنگ مایل به خاکستری هستند و بوی معطری دارند.

غیر از میوه ، قسمت های دیگر گیاه نیز معطر است . قسمت مورد استفاده ی این گیاه ، میوه های آن است که سرشار از اسانس می باشد .

زیره ی سبز در ایران به صورت خودرو یا کشت شده وجود دارد و مهمترین مناطق رشد و تکثیر آن گسترهی وسیعی از استان خراسان از جمله سبزوار ، نزدیک مشهد و اطراف سرخس ، اطراف سمنان ، اطراف تهران ، اطراف دامغان و بسیاری دیگر از نواحی مستعد ایران می باشد .

ترکیبات شیمیایی :

در ترکیب زیره سیاه مقدار قابل ملاحظه ای مواد پروتئینی موجود است و در حدود ۵ ـ ۴ درصد اسانس روغنی فرار دارد که در انواع مختلف ، با توجه به منطقه ی کشت ، مقدار آن متفاوت است . اسانس زیره سیاه از تقطیر زیره له شده با بخار آب گرفته می شود و تفاله زیره که مواد پروتئینی دارد ، برای خوراک های شیری خیلی ارزشمند

است .

در اسانس روغن آن حدود ۶۵ ـ ۴۵ درصد کارون ( Carvene ) و مقداری کارول ( Carvol ) دیده می شود . ضمناً بوی زیره به دلیل وجود ماده ای به نام کومینول می باشد .

زیره و مصرف سنتی آن :

زیره سیاه از گیاهان قدیمی است که از سالیان دور در ملل مختلف مصرف دارویی داشته است . دیوسکوردیس ، حکیم و گیاه شناس یونانی در قرن اول میلادی ، زیره سیاه را به عنوان داروی تقویت کننده برای دختران جوان ضعیف و رنگ پریده تجویز می کرده است .

در نشریات طب سنتی درباره ی خواص و کاربرد زیره سیاه در کشورهای خاور دور چنین آمده است : تخم زیره سیاه ضد نفخ است .

در شبه جزیره ی مالایا زیره سیاه یکی از ۹ گیاهی است که آن را با گیاهان دیگر مخلوط می کنند و در یک جوشانده ، در فواصل زمانی و به تدریج به زنان تازه زایمان کرده می دهند .

در اندونزی در شهر مالی ، برگ های گیاه را با سیر مخلوط و کاملاً له نموده و بر روی پوست ملتهب و مبتلا به اگزما استفاده می کنند .

در هندوستان ، تخم زیره سیاه را به عنوان ضد نفخ و تقویت کننده معده مصرف می کنند و برای افزایش ترشح شیر ، استفاده از آن را به مادران توصیه می کنند .

خواص زیره :

اکثر منابع معتبر علمی ، زیره سیاه را برای درمان سوء هاضمه مفید می دانند .

تحقیقات جدید نشان داده است که دو ماده شیمیایی موجود در اسانس زیره ( کارون و کارول ) ، کار عضلات صاف دستگاه گوارش را تسهیل می کنند . همچنین بر عضلات صاف رحم اثرات مفیدی دارند . همچنین جویدن دانه های زیره بعد از غذا ، هضم را بهبود می بخشد و بوی بد دهان را بر طرف می کند .

افزون بر این ، زیره دارای خواص ضد انگلی ، ضد قارچی ، ضد عفونی کننده و ضد اسپاسم بوده ، مقوی معده است و خاصیت دیورتیک ( مدر ) دارد .

هم اکنون از اسانس زیره سیاه در عطرسازی ، ساخت کرم ها و پمادهای ضد انگل استفاده می شود . همچنین به عنوان عطر و طعم دهنده به خمیر دندان ، پنیر و داروهای کودکان اضافه می شود .

در حال حاضر تحقیقاتی در بعضی از کشورها در مورد تاثیر زیره سیاه و اسانس آن در کاهش چربی های خون ، کنترل قند خون در افراد دیابتی ، درمان سندرم روده تحریک پذیر ( IBS ) ، بهبود برونشیت و پیشگیری از سرطان کولون در دست اجراست .

زیره سیاه و کاهش وزن :

اکثر افرادی که دچار اضافه وزن و یا چاقی می باشند ، چنانچه به عطاری مراجعه کرده باشند ، حتماً یکی از موادی که به آنها پیشنهاد می شود ، عرق زیره است ، اما آیا عرق زیره تاثیری در کاهش وزن دارد ؟ آیا بدون داشتن رژیم غذایی و اصلاح شیوه ی زندگی و تنها با خوردن عرق زیره می توان به کاهش وزن پایدار دست یافت ؟ آیا مصرف مداوم آن عوارض جانبی ندارد ؟

در منابع علمی از دانه های زیره به عنوان ماده تحریک کننده اشتها یاد می شود ، اما تاثیر عرق زیره بر کاهش وزن به طور علمی ثابت نشده است . در تحقیقاتی که تاثیر عرق زیره را بر افزایش چربی های خون در موش ها بررسی کردند ، یکی از یافته های جانبی ، کاهش وزن موش ها بوده است . اخیراً محققین تاثیر مخلوط ۴ ماده گیاهی شامل زیره را در کاهش وزن در انسان مورد بررسی قرار دادند . در پایان این مطالعه ، مصرف ۴ نوع گیاه در افراد شرکت کننده موجب کاهش وزن شد .

با توجه به مطالعات بالا باید متذکر شد که برای اثبات اثر مفید زیره در کاهش وزن نیاز به مطالعات بالینی و کنترل شده بر روی انسان می باشد تا با اطمینان ، مصرف آن به افراد ، با توجه به وضعیت سلامتی آنها توصیه شود .

از نظر متخصصین تغذیه همواره بهترین راه برای کاهش وزن پایدار ، استفاده از رژیم غذایی علمی ، متناسب و متعادل تحت نظر متخصص به همراه افزایش فعالیت بدنی و اصلاح رفتارهای غذایی است .

استفاده از عرق زیره به تنهایی ضامن کاهش وزن پایدار نیست ، اما با توجه به خواص دانه های زیره که در بالا به آنها اشاره شد ، توصیه می شود در طبخ غذاها ، از این دانه های مفید بیشتر استفاده شود .

توجه :

۱ ـ مصرف عرق زیره در بعضی افراد موجب اسهال و در برخی دیگر باعث یبوست می شود .

۲ ـ بیماران کلیوی ، کبدی و تنفسی و همچنین مادران باردار قبل از استفاده از عرق زیره ، لازم است با پزشک خود مشورت کنند .

۳ ـ خودسرانه عرق زیره را به کودکان ندهید .

منبع : دنیای تغذیه شماره ی ۸۷.

### کافئین

چه مقدار کافئین برای بدن لازم است ؟

افرادی هستند که نوشیدن مقادیر زیاد چای یا قهوه جزئی از برنامه روزمره شان است و عقیده دارند که اگر چای نخورند سردرد می گیرند ، غذایشان هضم نمی شود یا حتی خوابشان نمی برد ! ولی سوال اینجاست که بدن ما روزانه به چه مقدار کافئین نیاز دارد ؟ انسان ها از عصر حجر از این ماده استفاده می کرده اند . آنها با مصرف کافئین و جویدن دانه ها یا برگ های گیاهان حاوی این ماده خستگی را از تن به در می کرده اند و میزان هوشیاری خود را بالا می برده اند .

امروزه ذائقه ما هم آنچنان تغییری نکرده است . ما با نوشیدن چای ، قهوه ، شکلات ، نوشابه های حاوی کولا و بعضی نوشیدنی های غیرالکلی نیازمان به کافئین را تامین می کنیم . ولی بدن ما به چه میزان از این ماده احتیاج دارد ؟ کافئین به نسبت های گوناگون در میوه ها ، برگ ها ، حبوبات و بیش از ۶۰ گیاه وجود دارد . یک فنجان چای حدوداً! ۷۰ میلی گرم کافئین دارد . نوشیدنی های غیر الکلی هم حاوی ۱۰ تا ۵۰ میلی گرم از این ماده هستند . ۲۸ گرم شکلات هم معادل یک فنجان قهوه غلیظ کافئین دارد . پژوهش ها نشان داده اند که اگر کسی به مدت ۱۸ روز ، روزی ۳ بار و هر بار ۳۰۰ میلی گرم کافئین مصرف کند ، به آن عادت می کند و اگر روزی نوشیدنی ها حاوی کافئین ننوشد ، احساس ناراحتی خواهد کرد . بعضی افراد زودتر از این مدت به کافئین عادت می کنند .

کافئین در عرض ۴۵ دقیقه پس از مصرف ، توسط معده جذب می شود ، ولی اثراتش ۱۵ دقیقه بعد ظاهر می شود ، اما این اثرات چه هستند ؟ کافئین محرک سیستم اعصاب مرکزی و متابولیسم است .

پس از جذب کافئین ، در مغز نوراپی نفرین ترشح می شود و به همین خاطر میزان تنفس ، نبض و فشارخون بالا می رود ، فعالیت کلیه ها افزایش می یابد و به طور موقت خستگی بر طرف می شود . کافئین و مشتقات آن مثل ماده ای که در چای هم هست ، مثل قند در بدن عمل می کنند . آنها غدد فوق کلیوی ( آدرنال ) را تحریک می کنند تا آدرنالین بیشتری ترشح کند که باعث می شود کبد ، قند بیشتری را وارد جریان خون کند و همین دلیل باعث می شود پس از نوشیدن چای یا قهوه خستگی مان بر طرف شود .

کسانی که به چای و قهوه عادت کرده باشند ، اگر بخواهند آن را برای مدتی کنار بگذارند ، سردرد می گیرند که این ، مهمترین نشانه ی ترک کافئین است . نشانه های دیگر عبارتند از تحریک پذیری ، عدم تمرکز و حتی درد معده . اگر این افراد ۱۲ تا ۲۴ ساعت کافئین ننوشند ، این علایم بروز می کنند و پس از ۴۸ ساعت به اوج خود می رسد و بین یک تا ۵ روز باقی می ماند . بین ۷ تا ۹ ساعت طول می کشد تا بدن کافئین موجود در یک فنجان قهوه را وارد چرخه ی حیاتی خود کند ، ولی این زمان در مورد زنان ۲۵ درصد زودتر است .

مصرف یک یا دو فنجان قهوه در روزچندان زیان آور نیست ، ولی مصرف بیش از

اندازه کافئین چه با نوشیدن چای یا قهوه یا حتی خوردن شکلات ، باعث عادت به آن می شود و اگر زمانی نتوانید چای یا قهوه بنوشید یا شکلات بخورید ، احساس ناراحتی خواهید کرد . به علاوه اعتیاد به شکلات باعث چاقی مفرط نیز می شود .
منبع : دنیای تغذیه شماره ی ۸۷ .

### قارچ

آیا واقعاً قارچ خوراکی مفید است ؟
مقدمه و تاریخچه ی قارچ :
دو هزار سال پیش ژاپنی ها و چینی ها قارچ را کشف کردند . آنها از قارچ در طب سنتی خود بهره می جستند . برخی از گونه های قارچ ، خوراکی و برخی سمی هستند . آن دسته از قارچ ها که دارای کلاه قرمز یا لکه های سیاه و سفید هستند سمی می باشند . نوع خوراکی آنها به نام های صدفی ، دکمه ای ، چینی و ژاپنی معروف است .
۶۰ ـ ۵۰ سال است که قارچ در ایران کشف شده و حدود صد واحد تولیدی و عمدتاً در استان تهران و اطراف آن ( کرج ، نظرآباد و شهریار ) در حال کشت قارچ هستند .
سرانه مصرف قارچ در چین حدود ۵۰۰۰ گرم ، در انگلستان حدود ۲۰۰۰ گرم و در ایران کمتر از ۵۰۰ گرم ( یعنی حدود ده برابر کمتر از چین است ) .
میانگین مصرف قارچ در دنیا حدود ۱۵۰۰ گرم در سال است .
آیا مصرف قارچ واقعاً مفید است ؟
نباید در مورد فواید مصرف قارچ افراط و تفریط کرد . قارچ جزء گروه سبزیجات است و نیاز روزانه انسان به این گروه ۵ ـ ۳ واحد است .
در قارچ ها سخن از پروتئین به میان نمی آوریم ، زیرا سبزیجات اصولاً دارای پروتئین کمی هستند . گوشت در حدود ۲۰ درصد پروتئین دارد ، ولی پروتئین قارچ تنها در حدود ۳ ـ ۲ درصد است ، یعنی ۱۰ برابر کمتر . بنابراین گفتن این جمله که « مخلوط کردن نیم کیلوگرم گوشت با نیم کیلوگرم قارچ ایجاد یک کیلوگرم گوشت می کند » ، می تواند گمراه کننده باشد .
ترکیبات قارچ :
پروتئین :
در کشور فنلاند قارچ های خوراکی دارای ۷/۴ درصد پروتئین هستند ، که البته قابل مقایسه با گوشت که دارای ۲۰ درصد پروتئین است ، نمی باشند .
ویتامین ها :
ویتامین B۲ : حدود ۲۱ درصد از مقدار توصیه شده ریبو فلاوین را تامین می کند .
ویتامین B۳ : حدود ۳۰ درصد از مقدار توصیه شده نیاسین را تامین می کند .
ویتامین C : حدود ۶ درصد از مقدار توصیه شده ویتامین C را تامین می کند .
ویتامین B۹ : حدود ۹ درصد از مقدار توصیه شده اسید فولیک را تامین می کند .
املاح :
سلنیوم : تقویت کننده سیستم ایمنی و ضد سرطان است . مصرف صد گرم قارچ ۱۶ درصد نیاز روزانه سلنیوم را مرتفع می کند .
پتاسیم : برای قلب و فشارخون بالا مفید است . مصرف صد گرم قارچ ، ۱۷ درصد نیاز روزانه پتاسیم را مرتفع می کند .
فسفر : به استحکام استخوان و دندان کمک می کند . مصرف صد گرم قارچ ، ۱۲ درصد نیاز روزانه فسفر را مرتفع
می کند .
فسفر : به استحکام استخوان و دندان کمک می کند . مصرف صد گرم قارچ ، ۱۲ درصد نیاز روزانه فسفر را مرتفع
می کند .
روی: تقویت کننده سیستم ایمنی و ضد عفونت است . مصرف صد گرم قارچ ، ۶ درصد نیاز روزانه روی را مرتفع می کند .
مس : خونساز است . مصرف صد گرم قارچ ، ۳۰ درصد نیاز روزانه مس را مرتفع می کند .
آب : صد گرم قارچ ، ۸۰ تا ۹۰ درصد آب دارد .
انرژی :
صد گرم قارچ ، کمتر از ۳۰ کیلوکالری انرژی در بدن تولید می کند . مصرف قارچ مثل سایر سبزیجات در رژیم های کاهش وزن کاربرد دارد .
هشدار :
تاریخ انقضاء در قارچ بسته بندی شده ، دو هفته است . هنگام خرید به بسته بندی ، تاریخ انقضاء و پروانه بهداشتی توجه فرمایید . باید کارگاه و محیط کشت قارچ استریل و تحت کنترل باشد .
نتیجه گیری :
قارچ از جمله سبزیجات مفید است که ارزش املاح آن بالا می باشد . به جز ویتامین های B۹ ( اسید فولیک ) و B۶ ( پیریدوکسین ) ، تمام منابع ویتامینی و املاح قارچ در اثر طبخ خوب حفظ می شود .
منبع : دنیای تغذیه شماره ی ۸۷ .

### میوه و چاقی

آیا میوه ها چاق می کنند ؟
این پرسش برای بسیاری از ما به وجود می آید که آیا خوردن میوه ها هم ما را چاق می کند یا خیر . این نکته که میوه ها سرشار از ویتامین ، فیبر و مواد معدنی مورد نیاز برای بدن هستند ، کاملاً واضح است ؛ همچنین ، ثابت شده که در مقابله باسرطان اثری مهم دارند ؛ ولی ، ما در اینجا درباره ی کاهش وزن و میوه ها صحبت می کنیم .
کسانی که رژیم می گیرند باید مراقب باشند که چقدر در روز قند مصرف می کنند . میوه ها هم سرشار از قند هستند و آنها را « آب نبات های طبیعی » می دانند . در واقع باید بدانید که یک لیوان آب پرتقال به اندازه ی یک لیوان لیموناد یا نوشابه گازدار کالری دارد .
میوه ها سرشار از قند و به ویژه فروکتوز هستند و به همین دلیل است که ورزشکاران برای کسب انرژی بیشتر میوه می خورند و افرادی که قند خودشان پایین می آید ، برای بالا بردن قند خون به مصرف میوه ها روی می آورند .
میوه ها حاوی مقادیر بسیاری کربوهیدرات هستند . هرگز کربوهیدرات را به تنهایی نخورید ، چرا که در اصل همه آن قند است . وقتی فقط کربوهیدرات مصرف کنید ، قند خون به یکباره بالا می رود و این باعث می شود که لوزالمعده انسولین ترشح کند ، چرا که فکر می کند باید این قند اضافی در خون را مهار سازد . انسولین به طور طبیعی قندها را به چربی تبدیل می کند تا در زمانی دیگر از آنها استفاده کند . از آنجایی که انسولین بیش از اندازه ترشح شده و دیگر قند به اندازه کافی وجود ندارد که به مغز برسد تا فعالیت های مغز درست انجام شود ، شما احساس خستگی و کلافگی می کنید و چاق تر می شوید . بنابراین ، اگر می خواهید از کربوهیدرات ها استفاده کنید ، حتماً در کنار آن پروتئین بخورید تا آزاد کردن قند در خون کندتر صورت گیرد .
اگر فقط یک لیوان آب پرتقال را برای صبح ، موز و سیب را به عنوان میان وعده و سالاد میوه ها را برای ناهار در نظر بگیرید ، جلوی روند کاهش وزن خود را گرفته اید .
منبع : دنیای تغذیه شماره ی ۸۷.

### لاغر شدن

بارها و بارها به دکترهای بزرگ و با سابقه مراجعه کرده ام و راه هایی که آنها برای همه افراد چاق توصیه می کردند و نتایج خوبی هم داشته را امتحان کرده ام اما اصلاً موفق نبوده ام و هر بار که کمی لاغر شده ام خیلی زود به وزن سابق برگشته ام. به نظر شما مشکل کجاست؟
من فکر می کنم شما ابتدا باید نزدیک روانشناس خوب بروید و با او درباره این تصمیم صحبت کنید. به او بگویید که چرا می خواهید لاغر شوید و هدف تان چیست... اکثر بیماران در رژیم های مختلف و رنگارنگ سردرگم می شوند و پس از چند تجربه ناموفق، ناامید می شوند و به این نتیجه می رسند که این گونه رژیم های غذایی اصولاً

اثر دراز مدت ندارند. یک اصل مهم را هیچ گاه فراموش نکنید: «تنها راه صحیح و پایدار برای کاهش وزن و نگه داشتن وزن جدید این است که چاق ها بدانند روش تغذیه گذشته آنها اشتباه بوده و تنها آن برنامه غذایی مناسب خواهد بود که در وهله اول پرخوری های آنها را کاهش دهد یا حذف کند؛ برای رسیدن به این هدف راه های مختلفی وجود دارد. همیشه باید در نظر داشته باشید، در صورتی که هدف اصلی ممانعت از پرخوری باشد، هر رژیمی می تواند برای کوتاه مدت موثر باشد؛ اما اگر هدف شما رسیدن به اندامی مناسب و بدنی سالم است، تنها با ادامه رعایت برنامه غذایی می توانید به هدف خود امیدوار باشید.

در ضمن، فراموش نکنید که هیچ کدام از این رژیم ها برای افرادی که به دنبال واکنش های عصبی احساس پرخوری می کنند، موثر نخواهند بود و برای کمک به آنها باید شیوه های زندگی شان را از نزدیک بررسی کرد.

### رژیم غنی از میوه و سبزی

پرسش:آیا یک رژیم غنی از میوه و سبزی به کاهش وزن کمک می کند؟

جواب: خوردن مقدار زیادی میوه و سبزی به دلایل زیادی به کاهش وزن شما کمک می کند. یک دلیلش این است که تمام آنها نسبت به کالری شان دارای حجم زیادی هستند و این به دلیل آب بالای آنها و اینکه اغلب محتوای چربی کمی دارند، می باشد. برای مثال ۸۸ درصد سیب و ۹۰ درصد هویج و ۷۵ درصد موز را آب تشکیل می دهد. این رژیم نیاز به گاز زدن غذاها دارد. اگر چه این رژیم، کالری کمی دارد ولی همانطور که در سؤال قبل، اشاره شد به دلیل محتوای بالای فیبروسلولز این رژیم در ایجاد حس سیری موفق می باشد. این میوه ها و سبزی های خام یا اندکی پخته نیاز به خرد شدن در دهان دارند. آنها حجم زیاد داشته و نیاز به گاز زدن دارند و نشان داده شده است که یک سیب متوسط ۱۲۵ گرمی حدود ۳ دقیقه زمان برای خوردن لازم دارد که تنها ۸۰ کیلوکالری ایجاد می کند. در حالی که یک شکلات کوچک شیرین ۲۵ گرمی که ۱۳۰ کیلوکالری تولید می کند، تنها ۱ دقیقه زمان برای عبور از دهان لازم دارد.لذا این خوردن آهسته غذا در رژیم های غنی از میوه و سبزی، به کنترل وزن و ایجاد احساس سیری، بسیار کمک می کند.

میوه های خشک و تازه، هر دو منبع خوبی از مواد شیرینی طبیعی می باشند و در افراد شیرینی دوست، جانشین خوبی برای شیرینی و شکلات می باشند. همچنین بسیاری از میوه ها و سبزی ها «نمایه گلایسمی» پایینی دارند (بدین معنا که مراحل هضم و جذب آنها طولانی تر بوده و در کنترل اشتها کمک کننده هستند)، علاوه بر اینکه همراه با فیبرهای محلول هستند که به شما کمک می کند، برای مدت طولانی تری احساس سیری داشته باشید و نیز به ثابت نگه داشتن سطوح قندخون نیز کمک می کنند. نهایتاً میوه و سبزی ها مواد مغذی را فراهم می کنند، که ممکن است تأمین آنها از منابع غذایی دیگر دشوار باشد، مانند ویتامین ث، پتاسیم، کارتنوئیدها، فیبروفیتوکمیکال ها.

متخصصان تغذیه دریافت حداقل ۵ سهم از میوه و سبزی در روز را برای حفظ سلامتی توصیه می کنند. اگر چه این امکان وجود دارد که شما میوه و سبزی ها را به اندازه کافی بخورید و وزن خود را افزایش دهید، اما این کار، یعنی تأمین مقدار زیادی انرژی از میوه و سبزی، بسیار سخت است و شما برای تأمین کالری زیاد باید به منابع متراکم تری مانند خرما متوسل شوید که انرژی زیادی را دریافت نمایید و چاق شوید.

در نهایت توصیه آن است که ۷-۶ سهم از میوه و سبزی در روز مصرف کنید، چرا که این، شانس شما را برای رعایت یک رژیم کم کالری و کاهش وزن و نیز حفظ وزن کاهش یافته، افزایش می دهد.

### کاهش وزن

سؤال:من میوه ها و سبزی ها را دوست ندارم. چگونه می توانم قادر به کاهش وزن باشم؟

جواب: میوه و سبزی ها تأمین کننده اکثر ویتامین ث، فیتوکمیکال و فیبر مورد نیاز بدن هستند لذا در هر رژیم غذایی لازمند، چه رژیم لاغری باشد و چه نباشد. تأسف باراین است که گرچه استفاده از این نوع مواد غذایی برای تأمین سلامتی ضروری است ولی در رژیم غذایی خیلی از ما این نوع مواد غذایی به اندازه کافی وجود ندارد. بنابراین برای سلامتی شما مصرف این گروه از مواد غذایی ضروری است.

شاید شما (روزانه)مصرف انواع مکمل ها را برای تأمین ۵۰۰ میلی گرم ویتامین ث مدنظر قرار دهید ولی مکمل ها هرگز به خوبی منابع واقعی و طبیعی نیستند. چرا که مصرف میوه و سبزی به اندازه کافی با توجه به حجم بالا نقش به سزایی در پرکردن معده افراد چاق که معمولاً معده حجیمی دارند، خواهد داشت لذا به کاهش وزن آنان کمک شایانی می کند.

حال توجه شما را به سه نکته اساسی دیگر که باید بر روی آنها بیندیشید، جلب می کنیم:

۱-چرا شما اغلب میوه و سبزی ها را دوست ندارید؟ آیا به این دلیل نیست که شما آنها را غذاهایی سالم و غیرلذیذ تلقی می کنید؟ قطعاً توصیه های خشک و بی اثر که باعث تنفر افراد به ویژه در دوران کودکی می شود. هیچ اثری در کنترل وزن ندارد. اگر این حالت تنفر در شما ایجاد شده است، شرکت در دوره های رژیم درمانی به همراه رفتاردرمانی برایجاد عادات غذایی شما تأثیر مثبتی خواهد داشت.

۲-این موضوع به این دلیل است که حقیقتاً شما مزه و بافت آنها را دوست ندارید. با توجه به اینکه در سؤالتان اشاره به علاقه نداشتن به بیشتر این نوع مواد غذایی کرده اید، بنابراین باید میوه و سبزی هایی هم باشد که شما آنها را دوست داشته باشید، بنابراین روی این موارد متمرکز شوید و شاید موارد جدید دیگری هم امتحان کنید که از آنها خوشتان بیاید. همچنین روی روش های جدیدی برای تهیه و طبخ سبزی و میوه ها تمرکز کنید، معمولاً هیچ کس سبزی های بیش از حد پخته شده را دوست ندارد تا جایی که توان مالی دارید، انواع تازه تر و خوشمزه تر را خریداری کنید. سیب های خشک و کهنه و یا گوجه فرنگی های بی مزه برای هیچ کس جالب نیستند.

۳-در مورد مخلوط کردن سبزی ها در طبخ غذاهایی مانند: سوپ های پوره ای، پوره سیب زمینی، نوشیدنی ها، خوراک ها، ماکارونی، غذاهای مخلوط کبابی و... فکر کنید. همین طور درمورد میوه ها سعی کنید و آنها را به صورت پخته و کمپوت، آبمیوه، نرم شده، پوره و... امتحان کنید البته، به شرط آنکه به آن شکراضافه نکنید. واقعیت آن است خیلی از ما تصور می کنیم که رژیم غذایی سالم به معنای لذت نبردن از غذا می باشد. واقعیت آن است که این تصور غلطی می باشد و شما خیلی از اوقات با ایجاد ترکیبی از میوه ها می توانید هم از آن لذت برده و هم وزن کم کنید.

اما شما می توانید بدون مصرف میوه و سبزی ها، وزن خود را کاهش دهید، نهایتاً به یاد داشته باشید کاهش وزن تنها به یک غذای خاص یا گروه غذایی تکیه ندارد.کاهش وزن به کاهش انرژی به وسیله کاهش دادن کل کالری دریافتی وابسته است (یا به وسیله افزایش سوختن انرژی در بدن). لذا اگر شما هنوز هم اصرار دارید، میوه و سبزی مصرف نکنید، باید بدانید گرچه کاهش وزن با مصرف نکردن سبزی ها و میوه ها و بدون احساس گرسنگی سخت تر خواهد بود، اما امکان پذیر است اما در پایان ذکر این نکته ضروری است که اگر چه شما می توانید بدون سبزی و میوه وزن خود را کاهش دهید، ولی از آنجا که در سبد غذایی یک فرد سالم به ویژه در میانسالی به بعد و نیز در خانم ها به دلیل نیاز بیشتر به ریزمغذی ها، تغییر عادات غذایی و داشتن میوه و سبزی کافی ضروری است.

### گریه نوزادان

چرا گاهی اوقات نوزادان بدون دلیل مشخصی گریه می کنند؟

گریه نوزاد دلایل مختلفی دارد؛ آن چه حائز اهمیت است این که نوزادان بسیارآسیب پذیرند. بنابراین سعی کنید با صبر و حوصله دلیل گریه نوزادتان را بیابید. گرسنگی، تشنگی، کهنه خیس، دل درد، بی قراری و ناراحتی، ترس و خستگی از جمله دلایل شایع گریه نوزادان به شمار می روند.

حتی گاهی ممکن است نوزاد در ساعات خاصی از روز بهانه گیری کند. در صورتی که نوزاد شما گریه می کند،به او شیر بدهید .سپس بر روی شانه قرار دهید تا آروغ بزند؛جایش را خشک کنید؛ او را در آغوش بگیرید و نوازش کنید ویا از شیوه های دیگری که قطعاً خود می دانید استفاده نمایید. اگر گریه نوزاد همچنان ادامه داشت بهتر

است او را نزد متخصص نوزادان ببرید. شاید کودک از دردی رنج می برد.
منبع:ماهنامه تغذیه و سلامتی شماره ۷۲

## خوردن خامه

کودکی ۵/۳ ساله دارم که در وعده صبحانه صرفاً به صرف خامه تمایل دارد. آیا این روش تأثیر خاصی بر سلامت فرزندم دارد؟
مقدار و نوع چربی مصرفی در رژیم غذایی کودکان بسیار حایز اهمیت است. این ماده
غذایی یکی از مواد مغذی لازم برای سلامت کودکان به شمار می رود که انرژی،
اسیدهای چرب ضروری (اسید لینولئیک و اسید لینولنیک) و ویتامین های محلول در
چربی («آ»، «د»، «کا» و«ای») را تأمین می کند ولی مصرف بیش از حد آن افزایش
کلسترول خون را به همراه دارد.
کلسترول بالای خون سلامت کودک را به مخاطره می اندازد و احتمال بروز بیماری
های قلبی -عروقی را در بزرگسالان افزایش می دهد. لذا طبق توصیه متخصصان
چربی مصرفی روزانه کودکان نباید بیشتر از ۳۰ درصد انرژی کل دریافتی باشد.
منبع:ماهنامه تغذیه و سلامتی شماره ۷۲

## وزن زیاد کودک

مواد غذایی دریافتی کودکم همانند هم سن و سالانش است ولی متأسفانه او نسبت به دوستانش وزن بیشتری دارد، علت آن چیست؟
نباید تصور نمود که کودکان چاق حتماً غذای بیشتری می خورند؛ چه بارها دیده شده
کودکی که غذای متعادلی مصرف می کند ولی چاق است. بهتر است با یک متخصص
تغذیه مشورت نمایید تا ایشان با در نظر گرفتن شرایط بدنی کودک شما، راهنمایی های
لازم را ارایه دهد.
منبع:ماهنامه تغذیه و سلامتی شماره ۷۲

## حساسیت غذایی

چگونه می توان عامل حساسیت غذایی را شناسایی نمود؟
یکی از آسان ترین روش ها، یادداشت نمودن دقیق مواد غذایی مصرفی و علایم بعد از
مصرف است. در صورتی که به ماده غذایی مشکوک شدید، به مدت یک هفته آن را از
رژیم غذایی حذف نمایید.اگر بعد از حذف آن ماده غذایی علایم از بین رفت، مجدداً آن
ماده غذایی را به برنامه غذایی خود اضافه نمایید.در صورت ایجاد همان علایم،
حساسیت زا بودن آن مشخص می گردد. ولی اگر با حذف این ماده غذایی علایم باقی
ماند، این روش را با سایر مواد غذایی مشکوک امتحان نمایید.
بهتر است حذف مواد غذایی مشکوک را زیر نظر متخصص انجام دهید؛ چه گاهی
حذف آن ماده غذایی نیاز به جای گزین مناسب دارد تا بدن دچار کمبود غذایی نگردد.

## آداب خوردن گوشت در اسلام

آداب خوردن گوشت در اسلام چیست؟
انتخاب سر دست یا قسمت های جلو
* امام علی (علیه السلام): دوست داشتنی ترین عضو گوسفند برای پیامبر(صلی الله علیه وآله)، سر دست بود.(التاریخ الکبیر،ج۶،ص ۳۹۱)
* امام باقر(علیه السلام): پیامبر خدا، سردست را خوش می داشت.(الکافی،ج۶،ص ۳۱۵،ح ۲)
* مسند ابن حنبل ـ به نقل از یحیی بن ابی اسحاق، از مردی از بنی غفارـ : فلان کس برایم نقل کرد که برای پیامبر خدا، غذایی از نان و گوشت آوردند. فرمود: «سردست آن را به من بده ».سر دست، به ایشان داده شد و ایشان آن را خوردند.
یحیی می گوید: از این خبر فقط به همین صورت، آگاهی دارم.(مسند ابن حنبل،ج۲،ص ۳۰۵،ح۵۰۸۹،البدایة والنهایة،ج۶،ص ۱۲۱) شستن گوشت پیش از پختن آن
* پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله): برادرم عیسی، از شهری گذر کرد و دید که رنگ چهره های مردم آنجا زرد و چشم هایشان کبود است. آنان از بیماری هایی که داشتند، نزد وی اظهار ناراحتی کردند. گفت:«درمان شما نزد خودتان است. شما گوشت را نمی شویید و می پزید و همانطور آن را می خورید. در حالی که هیچ چیزی بدون نوعی جنابت، از دنیا نمی رود».
این مردم از آن پس ،گوشت های مصرفی خود را شستند و در نتیجه بیماری هایشان از بین رفت.(بحار الانوار،ج۱۴،ص ۳۲۱،ح۲۸ و ج ۶۲،ص ۱۶۱،ح۶) نهی از خوردن گوشت خام
* امام باقر(علیه السلام): پیامبر خدا از این که گوشت، خام خورده شود، نهی کرده و می فرمودند ": تنها درندگان، چنین گوشتی می خورند.گوشت را هنگامی بخورید که آفتاب یا آتش، آن را دگرگون ساخته باشد.("الکافی،ج۶،ص۳۱۳،ح ۱)
*الکافی - به نقل از هشام بن سالم- : از امام صادق(علیه السلام) درباره خوردن گوشت خام پرسیدم.فرمود ":این، خوراک درندگان است.("الکافی،ج۶،ص۳۱۴،ح ۲)
* امام رضا(علیه السلام): خوردن گوشت خام،در شکم، کِرم پدید می آورد. (بحارالانوار،ج ۶۲،ص ۳۲۱)
هرکس چهل روز پیوسته گوشت بخورد،سنگ دل می شود و هرکس چهل روز آن را اصلاً نخورد، بدخوی می گردد. پرهیز از خوردن گوشت به طور پیوسته و زیاد
*پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله): هر کس چهل روز پیوسته گوشت بخورد، سنگ دل میشود.(بحار الانوار،۶۲،ص۲۹۴)
*امام علی(علیه السلام): شکم هایتان را گورستان جانوران نکنید.(شرح نهج البلاغۀ،ج ۱،ص۲۶)
*امام صادق(علیه السلام): علی (علیه السلام)اعتیاد به خوردن گوشت را بد می شمرد و آن را اعتیادی همچون اعتیاد به شراب می دانست».(بحار الانوار،ج۶۶،ص۶۹،ح۵۷)
* در حدیث است که:«هرکس چهل روز پیوسته گوشت بخورد،سنگ دل می شود و هرکس چهل روز،آن را اصلاً نخورد،بدخوی می گردد».(ربیع الابرار،ج۲،ص۷۰۶) نهی از نخوردن گوشت به مدّت چهل روز
*پیامبرخدا (صلی الله علیه وآله): هر کس چهل روز گوشت نخورد، بدخوی می شود.گوشت بخورید؛چرا که بر شنوایی تان می افزاید.(الفردوس،ج۳،ص۶۲۷،ح ۵۹۶۰ عن الامام علی(علیه السلام)
*پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله): بر شما باد خوردن گوشت؛ چرا که گوشت بدن آدم را می رویاند. هر کس چهل روز گوشت نخورد،بدخوی می شود.(بحار الانوار ،ج۶۶،ص ۵۶،ح ۱و ص۵۸،ح۶)
*پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله): بر شما باد گوشت؛ چرا که گوشت می رویاند.هر کس بر او چهل صبح بگذرد وگوشت نخورد،بدخوی می شود.هر کس بدخوی شد،به او گوشت بخورانید.هر کس چربی آن را بخورد،آن چربی برای او بیماری فرود می آورد. (بحار الانوار،ج۶۶،ص۶۷،ح۴۳)
*پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله): بر شما باد گوشت؛ چرا که هر کس گوشت را چهل روز واگذارد،بدخوی می شود وهر کس بدخوی شود،خویش را می آزارد و هر کس خویش را آزُرد، در گوش وی اذان بگویید.(بحار الانوار،ج۶۶،ص۷۵،ح ۷۱)
*پیامبرخدا(صلی الله علیه وآله): هر کس بر او چهل روز بگذرد و گوشت نخورد،باید به امید خداوند وام بگیرد و گوشت[بخرد و]بخورد.(بحار الانوار، ج۶۶،ص۶۵،ح۳۶)
* امام علی(علیه السلام): گوشت بخورید؛چرا که گوشت،از گوشت است و گوشت، گوشت می رویاند.هر کس چهل روز گوشت نخورد،بدخوی میشودو اگر کسی از شما (خواه از انسان ها و خواه از چارپایان) بدخوی شد،در گوشش اذانی کامل بگویید.(بحار الانوار،ج۶۶،ص۶۷،ح۴۵ و ج۸۴،ص ۱۵۱،ح۴۶)
*امام صادق(علیه السلام): گوشت، گوشت می رویاند.هر کس گوشت را چهل روز واگذارد،بد خوی می شود و هر کس بدخوی شد، در گوشش اذان بگویید.(بحار الانوار، ج ۶۲،ص ۲۹۳)
*امام صادق(علیه السلام): گوشت،از گوشت است.هر کس آن را چهل روز واگذاردبدخوی میشود.آن را بخورید؛چرا که بر قدرت شنوایی و بینایی می افزاید.(بحار الانوار،ج۶۶،ص۶۶،ح۳۷ و ج ۲،ص۱۴۵،ح ۵۱۱)
*امام صادق((علیه السلام)): گوشت، گوشت می رویاند وعقل را افزون می سازد.هر کس آن را وا گذارد،عقلش تباه می شود.(بحار الانوار،ج۶۶،ص۷۲،ح۶۸)

*الکافی - به نقل از حسین بن خالد- : به امام رضا(علیه السلا)) گفتم : مردم می گویند که هر کس سه روز گوشت نخورد،بدخوی میشود. فرمود:« دروغ گفته اند. امّا هر کس چهل روز گوشت نخورد،خوی و بدن او دگرگون می شود، چرا که نطفه در مدّت چهل روز [از حالتی به حالت دیگر] تغییر می یابد».(بحارالانوار،ج۶۶،ص۶۷،ح۴۶) دفعات خوردن گوشت
*امام صادق(علیه السلام): در هر هفته، یک بار گوشت بخورید و خود و فرزندانتان را بدان عادت ندهید؛ زیرا موجب اعتیادی همچون اعتیاد به شراب می گردد.نیز آنان را بیش از چهل روز، از آن محروم مدارید؛ چرا که آنان را بدخوی می کند.(الاصول الستۃ عشر، ص۱۲عن زید الزرّاد)
*المحاسن- به نقل از ادریس بن عبداللّه- : نزد امام صادق(علیه السلام) بودم. از خوردن گوشت سخن به میان آورد و فرمود:«[غذا را] یک روز با گوشت بخور، یک روز با شیر، و یک روز با چیزی دیگر».(بحار الانوار،ج۶۶،ص۷۰،ح۵۹)
تکمله
*شهید در الدروس گفته است:
مکروه بودن اعتیاد به خوردن گوشت، روایت شده است و نیز این که اعتیادی همچون اعتیاد به شراب می آورد. همچنین مکروه بودن نخوردن گوشت به مدّت چهل روز و این که در هر سه روز یک بار خوردن آن مستحب است، روایت شده است. البته اگر به دلیل بیماری یا به سبب روزه داشتن ، دو هفته پیوسته گوشت بخورد، اشکالی ندارد. دو بار خوردن گوشت در یک روز هم مکروه است. نهی از خوردن مغز استخوان
پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله): بَدانِ امّت من، کسانی هستند که مغز استخوان را می خورند.(بحار الانوار،ج۶۲،ص۲۹۳)
پیامبرخدا(صلی الله علیه وآله): نرمه سر استخوان های پرندگان را نخورید؛چرا که سِل می آورد.(کنز العمّال،ج۱۵،ص۲۶۴،ح۴۰۸۸۹)
منبع: www.parsiteb.com

## آداب غذاخوردن در اسلام

آداب غذاخوردن در اسلام چیست؟
ظروف مناسب برای خوردن و آشامیدن
خوردن و آشامیدن در ظروف طلا ونقره حرام است و در ظرفهای طلا کوب و نقره کوب مکروه است . خوردن طعام های لذیذ
اسلام خوردن طعام های لذیذ و همچنین دادن این گونه طعام به مردم را خوب می داند، اما باید حلال باشد و در خوردن نیز زیاده روی نشود. زیاده روی در خوردن مثل اسراف است و این اسراف در خوردن، نباید مومن را از عبادات باز دارد، بلکه باید منظور و مقصود فرد از خوردن و آشامیدن کسب نیرو برای عبادت باشد. در احادیث آمده است که در مورد آنچه از مال حلال در دنیا خورده باشید، در آخرت سئوال نخواهد شد و خداوند کریم تر از آن است که از مومن در مورد آنچه از حلال خورده و آشامیده است، سئوال کند.
حضرت عیسی فرمودند: « طعام زیاد و شکم سیر، طراوت صورت را می برد.»
رسول اکرم (صلی الله علیه وآله) فرموده اند که « سیرخوردن طعام، موجب بیماری بَرَص و پیسی می شود» و حضرت امام جعفر صادق (علیه السلام)فرموده اند : « اگر کسی گوید فلان طعام را خوردم و مرا آزار داد، کفران نعمت الهی است.»
امام موسی کاظم (علیه السلام)فرموده اند: « اگر مردم در طعام خوردن میانه رو باشند ، همیشه بدنشان سالم می ماند.»
اسلام اهمیت زیادی به آنچه می خوریم می دهد و طعام حلالی را که وارد بدن ما می شود، مایه پاکی و قوت برای قدم برداشتن در راه خدا می داند و طعام حرام و ناشایست و ناپاک را ویرانگر می داند. پس بر ماست که علاوه بر اهمیت به کیفیت آنچه می خوریم، به تأثیر آن در بدن ، روح و روانمان بیاندیشیم.
از حضرت صادق(علیه السلام) نقل شده است که مؤمن قبل از بیرون رفتن از خانه چاشت( صبحانه) بخورد که باعث افزایش عزت او می شود و در حدیث دیگری فرموده که اگرمی خواهی به دنبال کاری بروید، مقداری نان با نمک بخورید که باعث عزت بیشتر می شود و کارت بهتر راه می افتد.
امام علی(علیه السلام) فرموده اند: قبل از خوردن بگذارید غذا سرد شود. روزی غذایی را برای رسول خدا آورند، فرمودند: بگذارید تا سرد شود زیرا خدا آتش را بعنوان غذای ما قرار نداده وغذای سرد برکت دارد.
همچنین پیامبر از دمیدن ( فوت کردن) در غذاها نهی می فرمود.
حضرت امیرالمومنین می فرمایند:
اگر کسی می خواهد که با خوردن غذا، دچار ناراحتی یا مشکلی نشود تا گرسنه نشده است چیزی نخورد و قبل از شروع خوردن غذا بسم الله الرحمن الرحیم بگوید و تا سیر نشده است، دست از خوردن بکشد .
طبق احادیث و روایات، موقع غذا خوردن بایستی :
۱- لقمه را کوچک برداشت( به مقدار کم درهر قاشق غذا خورد).
۲- غذا را کاملاً جوید.
۳- موقع خوردن به صورت دیگران نگاه نکرد.
۴- غذای خیلی داغ نخورد.
۵- در غذا فوت نکرد، بلکه بگذاریم سرد شود.
۶- با چاقو، نان را تکه نکرد.
۷- سر سفره، دست خود را جلوی دیگران دراز نکرد ( از جلوی دیگران چیزی برنداشت).
۸- ابتدای غذا خوردن بسم الله الرحمن الرحیم گفت.
۹- بعد از گرسنه شدن غذا خورد.
۱۰- قبل از سیر شدن ، دست از خوردن کشید.
منبع:www.al-mobin.com

## تغذیه و اخلاق

آیا تغذیه بر اخلاق تأثیری دارد؟
خداوند دعایی را که از قلب قساوتمند برخیزد مستجاب نمی کند!» می توان نتیجه گرفت که غذای ناپاک و حرام، قلب را تاریک و قساوتمند می کند ;و به همین دلیل، دعای حرام خواران مستجاب نمی شود و از اینجا به رابطه نزدیکی که در میان ناپاکی درون و تغذیه حرام وجود دارد، می توان پی برد.
) ?با توجه به این که در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: «ان الله لایستجیب دعاء بظهر قلب قاس ;خداوند دعایی را که از قلب قساوتمند برخیزد مستجاب نمی کند!» می توان نتیجه گرفت که غذای ناپاک و حرام، قلب را تاریک و قساوتمند می کند ;و به همین دلیل، دعای حرام خواران مستجاب نمی شود و از اینجا به رابطه نزدیکی که در میان ناپاکی درون و تغذیه حرام وجود دارد، می توان پی برد.
در حدیث معروف امام حسین علیه السلام در روز عاشورا آمده است که بعد از ایراد آن سخنان داغ و پر محتوا و گیرا در برابر لشکر لجوج و قساوتمند کوفه، هنگامی که ملاحظه کرد آنها حاضر به سکوت و گوش دادن به سخنانش نیستند، فرمود: (آری! شما حاضر به شنیدن سخن حق نیستید زیرا ملئت بطونکم من الحرام فطبع الله علی قلوبکم ; شکمهای شما از غذاهای حرام پر شده است، در نتیجه خداوند بر دلهای شما مهر زده است (و هرگز حقایق را درک نمی کنید!)»
) ?در روایات دیگری آمده است ;که رابطه ای در میان خوردن غذای حرام و عدم قبول نماز و روزه و عبادات، وجود دارد ;از جمله، در حدیثی از پیامبراکرم صلی الله علیه و آله می خوانیم: «من اکل لقمۀ حرام لن تقبل له صلوۀ اربعین لیلۀ، و لم تستجب له دعوۀ اربعین صباحا و کل لحم ینبته الحرام فالنار اولی به و ان اللقمۀ الواحدۀ تنبت اللحم ; هرکسی لقمه ای از غذای حرام بخورد تا چهل شب نماز او قبول نمی شود،و تا چهل روز دعای او مستجاب نمی گردد ;و هر گوشتی که از حرام بروید، آتش دوزخ برای آن سزاوارتر است ;و حتی یک لقمه نیز باعث روییدن گوشت می شود!»
بدیهی است برای قبولی نماز، شرایط زیادی لازم است، از جمله حضور قلب و پاکی دل، اما غذای حرام پاکی قلب و صفای دل را از انسان می گیرد.

) ?در روایات متعدد دیگری از پیامبراکرم صلی الله علیه و آله و امامان معصوم علیهم السلام آمده است که: «من ترک اللحم اربعین صباحا ساء خلقه;کسی که چهل روز گوشت را ترک کند، اخلاق او بد می شود!»

از این احادیث بخوبی استفاده می شود که در گوشت ماده ای است که اگر برای مدت طولانی از بدن انسان قطع شود،در روحیات و اخلاق او اثر می گذارد،و کج خلقی و بد اخلاقی به بار می آورد.

البته استفاده زیاد از گوشت حیوانات نیز در بعضی از روایات مزموم شمرده شده، ولی از ترک آن برای مدت طولانی نیز در بسیاری از روایات نهی شده است.

) ?در روایات زیادی که در کتاب «اطعمه و اشربه » آمده است، رابطه ای میان بسیاری از غذاها و اخلاق خوب و بد، بیان گردیده به عنوان نمونه:

در حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله می خوانیم: «علیکم بالزیت فانه یکشف المرة .... و یحسن الخلق ;بر شما لازم است که از زیت (زیت به معنی روغن زیتون یا هرگونه روغن مایع است) استفاده کنید، زیرا صفرا را از بین می برد... و اخلاق انسان را نیکو می کند!»

) ?در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: که از کلام پیامبر صلی الله علیه و آله چنین نقل می کند «من سره ان یقل غیظه فلیاکل لحم الدراج ;کسی که دوست دارد خشم او کم شود گوشت دراج را بخورد!» (دراج پرنده‌ای است‌شبیه به کبک که گوشت لذیذی دارد)

از این تعبیر بخوبی استفاده می شود که رابطه ای میان تغذیه و خشم و بردباری وجوددارد.

) ?در روایت مشروحی از تفسیر عیاشی از امام صادق علیه السلام نقل شده درباره این که چرا خداوند خون را حرام کرده می فرماید: «و اما الدم فانه یورث الکلب و قسوة القلب و قلة الرافة و الرحمة لا یؤمن ان یقتل ولده و والدیه ; ....این که خداوند خوردن خون را حرام کرده به خاطر آن است که سبب جنون و سنگدلی و کمبود رافت و مهربانی می شود ... تا آنجا که ممکن است فرزند و یا پدر و مادرش را به قتل برساند!»

در بخش دیگری از این روایت می فرماید: «و اما الخمر فانه حرمها لفعلها و فسادها وقال ان مدمن الخمر کعابد الوثن و یورث ارتعاشا و یذهب بنوره و یهدم مروته ;و اما شراب، خداوند آن را به خاطر تاثیر و فسادش حرام کرده است و فرمود شخص دائم الخمر مانند بت پرست است بدنش لرزان می شود، و نور (معنویت) او را از بین می برد، و شخصیت او را ویران می سازد!»

) ?در روایات متعددی که در کافی درباره انگور آمده است رابطه میان خوردن انگور و برطرف شدن غم و اندوه دیده می شود ;از جمله، در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: «شکی نبی من الانبیاء الی الله عزوجل الغم فامره الله عزوجل باکل العنب ; یکی از پیامبران الهی از غم و اندوه (و افسردگی) به پیشگاه خداوند متعال شکایت کرد ; خداوند متعال به او دستور داد که انگور بخورد!»

این حدیث تاکید بیشتری است بر مساله ارتباط تغذیه با مسائل اخلاقی.

) ?در احادیث متعددی نیز رابطه خوردن انار و از میان رفتن وسوسه های شیطانی و به وجود آمدن نورانیت قلب دیده می شود ;از جمله، در حدیث معتبری از امام صادق علیه السلام آمده است که می فرمود: «من اکل رمانة علی الریق انارت قلبه اربعین یوما ; کسی که یک انار را ناشتا بخورد، چهل روز قلبش را نورانی می کند.»

) ?در روایت متعددی در باب «خوردن » تعبیراتی دیده می شود که همه نشانه ارتباط تغذیه با روحیات و مسائل اخلاقی است ;از جمله، در حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله می خوانیم که به جعفر (ابن ابی طالب)علیهماالسلام فرمود: «یا جعفر کل السفرجل فانه یقوی القلب و یشجع الجبان ;ای جعفر! « به » بخور قلب را تقویت می کند و ترسو را شجاع می سازد!»

) ??در بعضی از احادیث رابطه میان غذای اضافی و سنگدلی و قساوت و عدم پذیرش موعظه دیده می شود ;از جمله، در کتاب «اعلام الدین » از پیغمبر اکرم نقل شده که فرمود: «ایاکم و فضول المطعم فانه یسم القلب بالقسوة و یبطی ء بالجوارح عن الطاعة و یصم الهمم عن سماع الموعظة ;از غذای اضافی بپرهیزید که قلب را پر قساوت می کند و از اطاعت حق تنبل می سازد و گوش را از شنیدن موعظه کر می نماید!»

فضول الطعام (غذای اضافی) ممکن است اشاره به پرخوری باشد یا غذاهای باقی مانده و فاسد شده، و در هر حال از رابطه تغذیه و مسائل اخلاقی خبر می دهد.

همین معنی در بحارالانوار از بعضی از روات اهل سنت از پیغمبراکرم صلی الله علیه و آله نقل شده است.

از این حدیث بخوبی استفاده می شود کهغذای اضافی سه پیامد سوء دارد: قساوت می آورد ;انسان را در انجام عبادات و طاعات تنبل می کند ;و گوش شنوا را در برابر مواعظ از انسان می گیرد!

این مطلب کاملا محسوس است که وقتی انسان غذای زیاد و سنگین می خورد عبادات را به زحمت به جا می آورد و نشاطی برای عبادت ندارد بعکس هنگامی که غذای ساده و کم می خورد قبل از اذان صبح بیدار است نشاط دارد و حالت مطالعه و عبادت دارد.

همچنین به تجربه رسیده است هنگامی که انسان روزه می گیرد رقت قلب پیدا می کند و آمادگی بیشتر برای شنیدن مواعظ در او حاصل می شود ;بعکس هنگامی که شکم پر است فکر انسان درست کار نمی کند و خودش را از خدا دور می بیند.

) ??در احادیث اسلامی در ارتباط نوشیدن عسل با صفای قلب، از امیرمؤمنان علی علیه السلام می خوانیم: «العسل شفاء من کل داء و لا داء فیه یقل البلغم و یجلی القلب ; عسل شفای تمام بیماریها است و در آن بیماری نیت بلغم را کم می کند و قلب را صفا می بخشد.» نتیجه:

از مجموع آنچه در بالا آوردیم و روایات فراوان دیگر که ذکر آنها به طول می انجامد بخوبی استفاده می شود که رابطه نزدیکی میان تغذیه و روحیات و اخلاقیات وجود دارد، هرگز نمی گوئیم غذاها علت تامه برای اخلاق خوب یا بد است، بلکه همین اندازه می دانیم که طبق روایات بالا یکی از عوامل زمینه ساز پاکی و اخلاق، تغذیه است هم از نظر نوع غذاها و هم از نظر حلال و حرام بودن آنها.

دانشمندان امروز نیز معتقدند بسیاری از پدیده های اخلاقی به خاطر هورمونهائی است که غده های بدن تراوش می کند و تراوش غده ها رابطه نزدیکی با تغذیه انسان دارد ; بر همین اساس، بعضی معتقدند که گوشت هر حیوانی حاوی صفات آن حیوان است، واز طریق غده ها و تراوش آنها در اخلاق کسانی که از آن تغذیه می کنند اثر می گذارد. گوشت درندگان انسان را درنده خو می کند، و گشت خوک صفت بی بندوباری جنسی را که از ویژگیهای این حیوان است به خورنده آن منتقل می سازد.

این از نظر رابطه طبیعی و مادی است، از نظر رابطه معنوی نیز آثار خوردن غذای حرام غیر قابل انکار است، غذای حرام قلب را تاریک و روح را ظلمانی می کند و فضائل اخلاقی را ضعیف می سازد.

این سخن با ذکر یک داستان تاریخی که مورخ معروف مسعودی در «مروج الذهب » آورده پایان می دهیم:

او از «فضل بن ربیع » نقل می کند که «شریک ابن عبدالله » روزی وارد برخلیفه عباسی شد، به او گفت باید حتما یکی از سه کار را انجام دهی، شریک سؤال کرد کدام سه کار؟ گفت یا قضاوت را از سوی من بپذیری و یا تعلیم فرزندم را برعهده بگیری، و یا غذائی (با ما) بخوری! شریک فکری کرد و گفت سومی از همه آسانتر است، مهدی او را نگهداشت و به آشپز گفت انواعی از خوراک مغز آمیخته با شکر و عسل برای او فراهم ساز.

هنگامی که «شریک » از آن غذای بسیار لذیذ و (طبعا حرام) فارغ شد، آشپز رو به خلیفه کرد و گفت این پیرمرد بعد از خوردن این غذا هرگز بوی رستگاری را نخواهد دید! فضل ابن ربیع می گوید مطلب همین گونه شد، و شریک ابن عبدالله بعد از این ماجرا هم به تعلیم فرزندان آنها پرداخت و هم منصب قضاوت را از سوی آنها پذیرفت.

### موادغذایی مخصوص صبحانه

موادغذایی مخصوص صبحانه چیست؟

تحقیقات نشان داده است که اگر موادغذایی لازم برای آماده کردن صبحانه در اختیار

باشد، بچه های مدرسه ای تمایل بیشتری به خوردن صبحانه دارند. برخی از این
موادغذایی عبارتند از:
سیریال های گندم مخصوص صبحانه
فرنی
نان گندم کامل
شیرینی و کلوچه های کم چربی
چیزی که با نان خورده شود مثل تخم مرغ، پنیر، مربا، و...
ماست
آبمیوه تازه
شیر کم چرب عسل
ماده اصلی عسل، شهد گل‌ها و گیاهان معطر و شفابخش است که توسط زنبوران عسل
پس از مکیدن، تغلیظ شده و تغییر شکل داده و به عنوان یک غذای خوشمزه و کامل در
دسترس انسان قرار می‌گیرد.
عسل، ماده‌غذایی غنی از مواد مورد نیاز بدن و انرژی‌بخش است و میل کردن آن در
صبحانه، می‌تواند انرژی شما را تا ظهر فراهم کند، چون ? ?درصد آن قندهای ساده
(گلوکزولولز) ساده است و ??? گرم آن ??? کالری در بدن تولید می‌کند. این قندهای
ساده موجود در عسل پس از خوردن به سرعت جذب می‌شوند و انرژی مورد نیاز بدن
را تامین بدن را تامین می‌کنند.
اگر شما قرار است در طول روز فعالیت ورزشی انجام دهید بهتر است در صبحانه
عسل میل کنید، چون در عرض چند دقیقه به شما انرژی می‌دهد و تحمل بافتی و قدرت
ترمیم را افزایش خواهد داد. فراموش نکنید عسل حاوی تعدادی از ویتامین‌ها مانند
ویتامین C و K است و اسیدآمینه‌هایی مانند ریبوفلاوین وتیامین را داراست که در
ساختن پروتئین‌های مختلف موجود در بدن مانند پوست، عضله، خون و ... استفاده
می‌شوند.
ابوعلی‌سینا در کتاب قانون، عسل را اکسیرجوانی و زیبایی و سلامت می‌داند.
در تحقیقاتی که در سال‌های اخیر انجام شده‌است، نشان داده شده که عسل در درمان
عفونت‌های برجای مانده از عمل سزارین و سوختگی از آنتی‌بیوتیک‌های مرسوم
کارآمدتر است و با باکتری‌های زیادی مثل ای‌کولای، سالمونلا و هلیکوباکتر مبارزه
می‌کند. یک قاشق چایخوری عسل در صبحانه، مانع رشد باکتری خطرناکی به نام
هلیکوباکتر شده که باعث زخم‌معده می‌شود.
برخی اعتقاد دارند که این اثر ضدباکتری عسل به علت اسیدی بودن آن است ولی
مطالعات نشان داده است که عسل حاوی یک ماده آنتی‌اکسیدان به‌نام پراکسید هیدروژن
است که قادر است با آن باکتری‌ها را نابود کند. عسل به‌عنوان یک مرهم طبیعی برای
زخم‌ها محسوب شده که علاوه بر اثر ضدمیکروبی، محیطی مناسب برای رشد مجدد و
ترمیم بافت فراهم می‌کند. در طب جدید شیوه درمانی جدیدی به نام< عسل درمانی >
پایه‌گذاری شده است. شما هم می‌توانید عسل درمانی را با اضافه کردن این خوراکی
چسبناک به صبحانه خود، در منزلتان پایه‌گذاری کنید. اگر ظرف عسل صبحانه شما
شکرک زده است، عصبانی نشوید و به تقلبی بودن عسل شک نکنید، اتفاقا عسلی که
شکرک می‌زند، مرغوب است و عسلی که شکرک بزند حتما خالص است. عسل به علت
درصد بالای مواد قندی، یک ماده جامد است که تحت شرایط خاصی به مایع تبدیل شده
است، تمام انواع عسل‌ها پس از مدت زمان معینی بر اساس شرایط بسته‌بندی و
نگهداری متبلور و جامد شده و به اصطلاح شکرک می‌زند. حال اگر دوست ندارید عسل
شکرک زده میل کنید، شیشه عسل را در آب جوش قرار دهید و هنگامی که آخرین بلور
(شکرک) محو شد، آن را از آب جوش خارج کنید. نوش جان. چای
چای شیرین در سفره صبحانه کمتر ایرانی پیدا نمی‌شود و عطر چای و نان، آغاز یک
روز خوش را برایمان رقم می‌زند. چای پس از آب، پرمصرف‌ترین نوشیدنی دنیاست و
روزانه یک میلیارد فنجان چای در دنیا نوشیده‌می‌شود. اکثر ما به چای سیاه عادت
کرده‌ایم ولی انواع دیگر چای مثل چای سبز (تخمیر نشده) و چای اولانگ و پوچونگ
(نیمه تخمیری) هم وجود دارند که بد نیست آنها را در سفره صبحانه تجربه کنید.
مصرف چای دم‌کرده هنگام صبحانه موجب تسریع حرکات تنفسی، سرعت گردش خون
و رفع خواب‌آلودگی و گوارش بهتر غذا می‌شود. چای علاوه بر کافئین پروتئین و
کربوهیدرات دارد. چای دارای ویتامین‌های متعددی از گروه B و اسیدفولیک ( C ) است
و برگ‌سبز چای غنی از ویتامین C هستند. جوهرمازو (تانن) بخش‌اصلی چای است.
طعم تلخ چای مربوط به همین ماده است پزشکان نوشیدن چای‌سبز را که حاوی تانن
زیادی است، به علت اثرات آرام‌بخشی و مسکن آن بر معده و روده توصیه می‌کنند. یک
عیب تانن چای این است که، از جذب مواد معدنی به ویژه آهن ممانعت می‌کند. چای و
پلی‌فنل‌های موجود در آن نقش بازدارنده علیه بسیاری از کارسینوژن‌ها (سرطان‌ها)
دارد.
نتایج یک تحقیق در هلند نشان داد، خطر سکته قلبی برای مردانی که روزانه ? فنجان
چای می‌نوشند ??، درصد کمتر است. چای از ایجاد لخته‌های خطرناک که منجر به
سکته قلبی و مغزی می‌شوند، جلوگیری می‌کند و در کنترل فشار خون نیز مفید است.
مطالعات دیگری نشان داده است مردم ژاپن که بیشتر از سایر ملل چای می‌نوشند، کمتر
به آلزایمر (زوال عقل) مبتلا می‌شوند. چای غنی از فواید بوده با مقاوم ساختن دندان‌ها
در برابر پوسیدگی، میزان پوسیدگی دندان‌ها را کاهش می‌دهد .
بر اساس مطالعات جدید چای با پیشگیری از تشکیل پلاک میکروبی، برخی باکتری‌های
دندانی را که می‌تواند باعث بیماری لثه شود، نابود می‌کند. افزودن شکر به چای می‌تواند
از اثر ضد پوسیدگی چای بکاهد همچنین بعضی محققان اعتقاد دارند افزودن لیموترش به
چای اثر آن را کاهش می‌دهد. چای‌سبز و سیاه هر دو برای سلامت مفیدند اما چای سبز
چون عمل واکسیناسیون روی برگ‌های آن انجام نگرفته، خاصیتش از چای سیاه بیشتر
است. چای‌های گیاهی نیز دم کرده برگ گیاهان مختلف (بابونه ) ... هستند و گفته
می‌شود حاوی رنگدانه‌های بدون کافئین هستند، اگر حساسیت بیماری دارید، نباید از این
چای‌های گیاهی استفاده کنید. شیر و لبنیات
نوشیدن یک لیوان شیر به عنوان صبحانه، نوشیدن یک لیوان مواد غذایی کامل و باارزش
است. مواد غذایی همین یک لیوان شیر، به سه بخش آب چربی و مواد جامد غیر چرب
که شامل پروتئین‌های شیر (کازئین، آلبومین و گلوبولین) و مواد معدنی (کلسیم و فسفر)
و لاکتوز است، تقسیم می‌شود. شیر شامل تمام اسیدهای آمینه ضروری بدن برای
ساختن پروتئین‌ها ست. قند شیر، لاکتوز نام دارد که شیرینی آن ?? بار از قند و شکر
کمتر است، لاکتوز چاق کننده نیست و مصرف آن برای بیماران دیابتی مضر نیست.
بسیاری از شیرهایی که از سوپر مارکت‌ها تهیه می‌کنیم مقداری آب به آنها اضافه شده
است که از وزن مخصوص شیر می‌کاهد و به اصطلاح شیر را رقیق و سبک می‌کند،
از طرف دیگر شیرهای کم‌چرب که در بازار موجودند، بخشی از چربی خود را از
دست داده‌اند. شیر پاستوریزه را نباید جوشاند چون از ارزش غذایی‌اش کاسته می‌شود.
همچنین این باور عمومی غلط است که شیرهای استرل یزه به دلیل ماندگاری طولانی
فاقد ارزش غذایی هستند، شیر در سیستم‌های صنعتی تهیه مواد غذایی به گونه‌ای تهیه
می‌شود که کمترین صدمه‌ای به ارزش غذایی آن وارد نمی‌شود. همان‌طور که معروف
است شیر از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند و باعث استحکام دندان‌ها می‌شود و به این
دلیل غنی بودن آن از اصطلاح معدنی< کلسیم و فسفر >است. دانشمندان انگلیسی
دریافته‌اند مصرف شیر، پنیر، خامه و کره از بیماری آسم در کودکان پیشگیری می‌کند.
بر اساس آمارهای موجود، در حال حاضر مصرف سرانه شیر و فرآورده‌های لبنی در
ایران ?? گرم در سال برآورد شده است و این رقم در کشورهای اروپایی ??? تا???
کیلوگرم است. بنابراین این مسولیت مادران خانواده است که شیر را در کنار چای و
پنیر و نان به سفره صبحانه اضافه کنند .تصورش را بکنید اگر همه ما از فردا صبح
یک لیوان شیر هنگام صبحانه بنوشیم، سرانه ملی ما چقدر افزایش خواهد یافت. فردا
صبح یک لیوان شیر را فراموش نکنید. نان
هر کدام از ما نان مختلفی را برای صبحانه ترجیح می‌دهیم، از نان لواش گرفته تا
سنگک و بربری و ما ایرانیان نان را برکت سفره می‌شناسیم و برای آن ارزش و احترام
زیادی قائل هستیم. امروزه انواع متفاوتی از نان‌ها در بازار موجود است.
نان سفید: نانی است که از آرد سفید تهیه شده، یعنی آردی که در تهیه آن فقط از دانه

غلات استفاده می‌شود.

نان قهوه‌ای: نانی است که در تهیه آن، دانه و ?? درصد پوسته دانه (سبوس) به کار رفته است.

نان کامل: نانی است که در تهیه آرد آن، دانه کامل گندم (دانه به همراه سبوس) به کار رفته است.

نان جوانه گندم: نانی است که به آرد آن، پودر جوانه گندم اضافه کرده‌اند.

نان غلات: نانی قهوه‌ای است که به آن، دیگر انواع غلات را به صورت دانه کامل (پوسته به همراه دانه) اضافه کرده‌اند.

اکثر شما ایرانیان از نان لواش به عنوان صبحانه استفاده می‌کنید. نان لواش نانی نرم، تخت و نازک است که از آردآب و خمیرمایه و نمک به دست می‌آید.

نان تست نوعی نان ورقه شده انگلیسی است که با قرار دادن در برابر حرارت برشته‌می‌شود. معمولا نان تست را با قرار دادن داخل دستگاه برقی تستروپافن، برشته می‌کنند. برای وعده صبحانه در اکثر نقاط دنیا از نان تست استفاده می‌شود. همچنین استفاده از این نوع نان برای صبحانه به افرادی که ناراحتی‌های معده و روده دارند و دچار اسهال شده‌اند، توصیه می‌شود.

امروزه متخصصان تغذیه استفاده از نان‌هایی که از غلات تهیه می‌شوند و به نان سبوس‌دار معروف شده‌اند را برای صبحانه و سایر وعده‌های غذایی توصیه می‌کنند، مطالعات نشان می‌دهند نان سیاه می‌تواند از دیابت، بیماری‌های قلبی، استئوپروز و شکستگی استخوان جلوگیری کند. همچنین میزان فیبر در نان سیاه از سایر نان‌ها بیشتر است. آرد سیاه محتوی کلسیم روزانه را فراهم می‌کند، پس می‌توان گفت نان یکی از منابع کلسیم است و از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند. یکی دیگر از عناصری که در نان سیاه وجود دارد، آهن است. کمبود آهن موجب بی‌حالی، سستی و خواب‌آلودگی و کم‌خونی می‌شود و اگر در این مرحله درمان نشود، بر روی اعصاب و مغز اثر می‌گذارد. آهن موجود در این نان به رشد سلول‌های عصبی کودک کمک کرده و باعث باهوشی می‌شود.

## بی‌میلی کودکان به صبحانه

علل بی‌میلی کودکان به صبحانه چیست؟

تکراری و یکنواخت بودن صبحانه:

کودکی که هر روز مجبور است همان نان و چای و پنیر را در همان ظرف‌ها و شکل همیشگی میل کند (به عنوان صبحانه بخورد) ممکن است علاقه و میل خود ار از دست بدهد. در این روزها که اکثر مادران به دلیل اشتغال صبحانه را به صورت حاضری و سریع در اختیار کودک قرار می دهند، این مشکل حادتر به نظر می‌رسد.

با تغییرات کوچکی می‌توان کودک را به یک صبحانه‌خور حرفه‌ای تبدیل کرد، کار چندان دشواری نیست بچه‌ها خیلی راحت راضی می‌شوند، فقط کافی است شما در روزهای مختلف هفته، صبحانه‌های مختلفی را مثل تخم‌مرغ و نان شیر و پنیر و نان و یا حتی فرنی را تهیه کرده و همچنین برای صرف صبحانه به کودک فرصت دهید و تندتند نگویید< :زود باش، دیر شد! >ترس و اضطراب کودک

بعضی از کودکان به دلیل ترس و نگرانی از رفتن به مدرسه، صبح‌ها علاقه‌ای به خوردن صبحانه نشان نمی‌دهند. همچنین مشاجرات و دعواهای پدر و مادر می‌تواند بر اشتهای کودک برای خوردن صبحانه اثر بگذارد. علاقه کودک به غذاهای دیگر به عنوان صبحانه بعضی کودکان غذاهای رایج و معمول برای صبحانه مثل شیر، پنیر، کره و ...را دوست ندارند و ممکن است به دلایل مختلف مانند الگوهای غذایی و مصرفی اعضای خانواده، غذاهای گرم (ساندویچ حلیم عدسی فرنی، شیربرنج) را برای صبحانه ترجیح بدهند،اگر کودک شما در این گروه از بچه‌ها قرار می گیرد، منعی ندارد که با رعایت ملاحظات سلامتی و نوع سلیقه و ذائقه کودک این غذاها را به عنوان صبحانه در اختیار کودک قرار دهید. شاید شما تصور کنید این غذاها سنگین و حجیم هستند، ولی بهتر از آن است که کودک گرسنه راهی مدرسه شده و دچار اختلالاتی مانند سرگیجه، تهوع و ضعف شود. به علاوه بسیاری از این غذاها مانند فرنی و حلیم مواد غذایی غنی و کاملی هستند و انرژی لازم را تا ظهر برای کودک فراهم می‌کنند.

یکی دیگر از دلایل بی‌اشتهایی کودکان برای خوردن صبحانه، خوردن شام در ساعات انتهایی شب است، بنابراین سعی کنید کودک شما سرشب شام بخورد و شب‌ها در ساعت معینی بخوابد تا بتواند صبح زود، به راحتی از خواب بیدار شده و میل کافی به صبحانه داشته باشد. همچنین والدین باید صبحانه را وعده غذایی مهم تلقی کنند و کودکشان را به خوردن آن تشویق کنند. مطالعات نشان می‌دهند پدر و مادرهایی که صبحانه را حذف می‌کنند، فرزندانشان نیز معمولا چنین کاری انجام داده و از الگوی رفتاری والدین خود تبعیت می‌کنند.

## صبحانه

چرا صبحانه یکی از مهم ترین وعده های غذایی است؟

پس از پایان خوابیدن و ? تا ?? ساعت وقفه در سوخت رسانی بدن، صبحانه خوردن به عنوان عاملی برای تجدید قوا از اهمیت بالایی برخوردار است. این، بیشترین وقفه میان وعده های سه گانه غذایی است. وقتی خواب هستید، بدن به غذا، سوخت و انرژی برای تپش منظم قلب، تنظیم اعصاب و سلول های عصبی و همچنین غذارسانی به مغز احتیاج دارد که بیشتر این سوخت از گلوکزهای خون، ماهیچه ها و شش ها که اکسیژن را به خون می رسانند، تأمین می شود. با آغاز صبح، بدن از حالت استراحت بیرون می آید و به انرژی و غذا احتیاج دارد و این سوخت را باید از خوردن وعده های غذایی تأمین کند. به همین علت خوردن صبحانه، مخصوصاً برای کودکان بسیار اهمیت دارد.

کودکان با خوردن صبحانه، گیرایی بیشتری برای درست خواندن و فهمیدن مطالب جدید دارند و به جای این که به فکر رفع گرسنگی باشند، به فکر درس خواندن و فهمیدن مطالب درسند. صبحانه خوردن موجب تعادل وزن در افراد و بخصوص در کودکان می شود. هنگام فعالیت های روزمره یا تمرین های ورزشی، ماهیچه ها شدیداً به انرژی که از طریق کربوهیدرات ها تأمین می شود نیاز دارند. کربوهیدرات ها در واقع چون در بدن تولید نمی شوند باید از غذاها تأمین شوند. بدن افرادی که عادت به صبحانه خوردن ندارند، در طول روز، بیش از سایرین کالری مصرف می کند و شانس بیشتری برای چاق شدن دارند.

وقتی فرد صبحانه نمی خورد، بدن او به علت نرسیدن غذا به مغز، خسته تر است و در بین روز بیشتر با خوردن چای یا قهوه و یا بعضاً خوردن شکلات ها و شیرینی که حاوی مقدار بسیاری قند زائد است، به ظاهر نیاز بدن را برطرف می کند اما این نیاز برای مدت زمان کمی رفع نمی شود و در نتیجه فرد با خوردن غذا هنگام ظهر این کمبود و گرسنگی خود را جبران می کند. کج خلقی و بی حوصلگی در صبح از نتایج نخوردن صبحانه است و این گونه افراد تمایل بیشتری برای خوردن غذا در ظهر دارند.

اگر صبحانه ای کامل که مورد احتیاج بدن است، فراهم کنیم، عادت غذایی به صورت متعادل درمی آید و در نتیجه در وعده های دیگر غذایی فرد تمایلی به غذای بیش از احتیاج بدن که موجب اضافه وزن او می شود، ندارد. صبحانه مغذی شامل پروتئین ها، فیبرها، غذاهای سبوس دار، گندم، ویتامین و امثال آنها هستند. منابع پروتئینی را می توان در غذاهایی مانند گوشت های کم چرب، شیر و تخم مرغ یافت. فیبر نیز در میوه ها و سبزی ها و جو به فراوانی یافت می شود. این مواد نه تنها بهترین و سالم ترین منابع غذایی به حساب می آیند و کمک شایانی به تقویت و رشد حافظه کودکان می کنند، بلکه انرژی لازم را برای انجام فعالیت های روزانه به بدن می دهند.

می توانیم در صبحانه از میوه ها و سبزی ها نیز استفاده کنیم. مطالعات دانشمندان نشان داده است که خوردن میوه ها و سبزی ها احتمال حمله های قلبی و سرطان را کاهش می دهد. اگر خوردن صبحانه برایتان مشکل است، می توانید در ? یا چند وعده، غذاهای مورد نیاز را به بدن برسانید. به طور مثال خوردن مقداری نان و یا شیر در خانه، و بعد در محل کار خوردن حتی یک سیب می تواند انرژی بدن را تا حدودی تأمین کند. اما بهتر آن است که با آرامش و بدون عجله، صبحانه ای کامل بخوریم.

## صبحانه

خوردن صبحانه چه فوایدی دارد؟

* توازن انسولین بدن را حفظ می کند .
* اعمال بدن را تنظیم می کند .
* علاقه مفرط به خوردن مواد قندی و نشاسته ای را کم می کند .
* گلوکز بدن را متعادل نگه می دارد ودر نتیجه جریان انرژی را ثابت می کند .
* به دفع مواد زائد از بدن کمک می کند .
* تمرکز ، هوش و فعالیت ذهنی را تقویت می کند .
* خلق و خو را آرام می کند .
* از ضعف و خستگی مفرط در طول روز جلو گیری می کند .
* کمک می کند فرد کالری بیشتری بسوزاند و راحت تر رژیم بگیرد .
* از یبوست جلوگیری می کند.
* اشتها ، گرسنگی و حرص به غذا خوردن را تنظیم می کند .
* فرد را در طول روز شادابتر نگه می دارد.

کسانی که صبحانه مناسب و سالم و حاوی غلات کامل می‌خورند تقریباً در همه روز قند خونشان در حد طبیعی باقی می‌ماند. صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی به حساب می‌آید و کسانی که این وعده غذایی را در برنامه روزانه خود می گنجانند، از سلامت بیشتری در طول زندگی خود برخودارند.بسیاری از تحقیقات که پیش از این انجام شده‌اند نشان می‌دهند که صرف صبحانه می‌تواند از افزایش وزن جلوگیری کند و احتمال بروز بیماری‌های قلب و عروق را در حد قابل ملاحظه‌ای کاهش دهد. در حال حاضر بیماری‌های عروق قلب مهم‌ترین علت مرگ در جوامع پیشرفته و همچنین جوامع در حال توسعه به شمار می‌روند و بهترین راه برای کاهش ابتلا به این بیماری‌ها آن است که سبک زندگی و به ویژه رژیم غذایی تغییر یابد.

با داشتن رژیم غذایی مناسب و تحرک بدنی کافی می‌توان احتمال ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق را به حداقل رساند. همچنین بالا بودن قند خون و عدم توانایی بدن در کنترل این ماده می‌تواند زمینه ساز ابتلا به دیابت و دیگر بیماری‌های ناشی از آن باشد.

به گفته محققان صبحانه‌ای که از غلات کامل با فیبر غذایی کافی تشکیل شده باشد می‌تواند از نوسانات قند خون در طول روز جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از آسیب‌های ناشی از بالا بودن قند خون گردد. مصرف چنین صبحانه‌ای موجب می‌شود تا حداقل تا ده ساعت قند خون در حد سالم باقی بماند نقش صبحانه در سلامتی

براساس شواهد تازه ای که پزشکان در آمریکا کشف کرده اند، رمز سلامتی در خوردن صبحانه نهفته است. این گروه معتقدند که حذف صبحانه احتمال چاق شدن، ابتلا به دیابت و حتی سکته قلبی را افزایش می دهد. افرادی که هر روز صبح یک وعده غذایی کامل شامل غلات سبوس دار مصرف می کنند احتمالاً بیش از سایر افراد از فواید بهداشتی آن بهره می برند. دکتر مارک پریرا و همکاران او در دانشکده پزشکی هاروارد عادت غذایی ???? نفر سیاهپوست و ???? نفر سفیدپوست را مورد بررسی قرار داده اند. در مجموع ?? درصد سفید پوست ها و ?? درصد سیاهپوستها هر روز صبحانه می خورند.

دانشمندان دریافتند که احتمال چاق شدن افرادی که هر روز صبحانه می خورند، یک سوم کمتر از کسانی است که از خوردن آن پرهیز می کنند، به علاوه احتمال ابتلای این افراد به بیماریهای قندخون ?? درصد کمتر از سایرین است. مشکل قندخون، خطر ابتلا به بیماری دیابت یا کلسترول بالا را که از عوامل ایجاد ناراحتی های قلبی است افزایش می دهد. پژوهشگران بر این باورند که خوردن صبحانه می تواند به تثبیت میزان قند خون که اشتها و انرژی را تنظیم می کند یاری برساند. زیرا افرادی که صبحانه می خورند در طول روز کمتر گرسنه می شوند و از زیاده روی در خوردن پرهیزخواهندکرد. یکی از کارشناسان امور تغذیه اظهار می دارد" نتایج ما نشان می دهد که صبحانه واقعاً ممکن است مهمترین وعده غذایی روزانه باشد." در ضمن به نظر می رسد که صرف صبحانه نقش مهمی در کاهش خطر دیابت نوع دوم و بیماری های قلب و عروق ایفاء می کند. افزون بر این پژوهشگران اخیراً تحقیق درباره محتویات صبحانه افراد را مورد مطالعه قرار داده اند تا متوجه شوند کدام غذاها به بهبود سلامتی کمک می کند. نتایج اولیه حاکی است که موادی که کاملاً از غلات تشکیل شده است برای سلامتی مفید می باشند. نتیجه بررسی پزشکان در این زمینه نشان می دهد کسانی که این نوع مواد را مصرف کرده اند ??، درصد کمتر به مشکلات قند خون مبتلا می شوند. تأمین گلوکز

گلوکز که منبع انرژی بدن است، با مصرف کربوهیدرات شکسته شده و جذب می شود. در اول صبح، که حداقل ?? الی ?? ساعت از آخرین خوراک شما می گذرد، سطح گلوکز بدن پایین است. وقتی این اتفاق می افتد، بدن با آزاد کردن گلوکزی که در بافت های عضلانی و کبد ذخیره شده است، و گلیکوژن نامیده می شود، کمبود گلوکز را جبران میکند. وقتی همه انرژی گلیکوژن نیز تمام شد، بدن اسیدهای چرب را برای تولید انرژی تجزیه میکند. بدون کربوهیدرات، اسیدهای چرب نیمه کاره اکسید می شوند، که ممکن است موجب پایین آمدن سطح انرژی بدن شود. از اینرو، صبحانه می تواند میزان انرژی بدن و همچنین متابولیسم را در طول روز تقویت کند. ویتامین ها، مواد معدنی، و موادمغذی لازم صبحانه حجم قابل توجهی از موادغذایی مورد مصرف در طول روز را تامین میکند و این فرصت را به شما می دهد که از موادغذایی تقویت شده مثل آهن، ویتامین B و فیبر استفاده کنید. ویتامین ها، مواد معدنی و سایر موادغذایی مورد نیاز بدن فقط از طریق خوردن غذا به دست می آید. از اینرو، گرچه بدن می تواند انرژی کافی تا وعده غذایی بعد را تامین کند، با اینحال باز هم باید برای حفظ سلامت و سرزندگی سطح ویتامین ها و موادمعدنی بدن را بالا نگه دارید.

## تغذیه در بیماریهای عفونی

نقش تغذیه در بیماریهای عفونی چیست؟

نقش تغذیه در بیماریها عفونی را مجموعا به چهار گروه می توان تقسیم نمود:

۱- تغذیه در رابطه با ایجاد بیماریهای عفونی، شامل بیماریهای گوارشی و مسومیت های غذایی ( بوتولیسم)، بیماریهای روده ای مثل اسهال های میکروبی و بیماریهای عفونی سیستمیک ( بروسلوز و تیفوئید)

۲- تغذیه در بیماران عفونی ( محدودیتها و ممنوعیتها)

۳- درمان سوء تغذیه به عنوان عارضه بیماریهای عفونی

۴- تغذیه در بیماران با نقص دفاعی شدید تغذیه در رابطه با ایجاد بیماریهای عفونی

قبل از اینکه وارد این بحث شویم مقدمتا به مسئله مقاومت بدن در رابطه با غذا اشاره می کنم که شاید در عامه مردم هم این مسئله شناخته شده باشد که اگر غذای کافی باشد، بیماری کمتر است یا به اصطلاح « دوایش ته دیگ است.»

در عصر قبل از آنتی بیوتیک ها، یکی از بیماریهای کشنده بشر، سل بود که متاسفانه هنور هم هست، وقتی کسی مسلول می شد او را به یک باشد.وش آب و هوا منتقل می کردند و غذاهای مقوی می دادند درمان تقریبا به همین صورت انجام می شد. شاید به همین جهت بیمارستان مسلولین و استراحتگاه آنها را جایی می ساختند که فضای کافی، هوای کافی، نور کافی و غذای کافی داشته باشد. در کشورهای فقیر یکی از علل شایع مرگ و میر کودکان بیماریهای روده ای و اسهال است فقر دانش، فقر اقتصادی و فقر بهداشتی در این کشورها از عوامل مهم بیماریهای جسمانی، روانی و اجتماعی است. یعنی فقر اقتصادی و غذایی و جهل ایجاد می کند که پایه و اساس خیلی از بیماریهای عفونی و واگیر دار در این کشورها هستند و مرگ و میر زیادی را به خصوص در اطفال به دنبال دارد.

اثر غذا در تکوین سیستم دفاعی انسان از دوره جنینی آغاز می شود. یعنی خانمی که حامله می شود در واقع همان موقع تغذیه جنین او باید جامع، کافی و حساب شده باشد. اگر در این دوره به مادر پروتئین کافی، ویتامنی کافی، املاح کافی از جمله آهن برسد بچه در همین دوره تکوینی که معولا سه ماهه اول حیات است رشد لازم را پیدا می کند. و اگر جنین رشد کافی کرده و جنین سالمی باشد وزن و اندازه طبیعی خواهد داشت. وزن طبیعی جنین معیار مهمی برای سلامتی اوست. و بعد از تولد تغذیه نوزاد با شیر مادر شروع می شود که هم ویتامین کافی و هم املاح کافی دارد و می تواند ضامن رشد کودک باشد.

بنابراین سوء تغذیه از دوره تکامل جنینی نسل بشر نقش خودش را برای تمام عمر ابقا می کند. اگر سیستم دفاعی کودکی در این دوره رشد نکرده باشد. در تمام مراحل بعدی رشد نمی تواند در مقابل عوامل بیماری زا نقش دفاعی کافی داشته باشد. به خصوص یاد آوری می کنم که دوره شیر خوارگی دومین مرحله مهم است. تغذیه مناسب با شیر مادر که دارای ویتامین و املاح کافی است رشد دفاعی کودک را تداوم می بخشد.
کودکی که سوء تغذیه دارد و پروتئین و ویتامین کافی به او نمی رسد مستعد بیماریهای عفونی است و به واکسیناسیون ها هم جواب خوبی نمی دهد. بنابراین تغذیه مبنای مقاومت بشر در مقابل عوامل بیماری زای محیطی است که این عوامل محدود به بیماریهای عفونی نیست و می شود به سایر بیماریها هم تعمیم داده شود. گر چه در حال حاضر بشریت مرفه از سوی تغذیه به گونه پر خوری و مصرف بیش از حد لازم رنج می برد. بخش وسیع انسانهای محرومی هم هستند که از کمبود تغذیه مورد نیاز خود رنج می برند. در مورد نقش تغذیه در ایجاد مقاومت در مقابله با بیماریهای عفونی بررسی های زیادی انجام گرفته است مثلا دیده شده اگر به یک گروه غذای کافی برسانیم و به گروه دیگری واکسن سل بزنیم آنهایی که تغذیه کافی می شوند کمتر از آنهایی که واکسن زده اند به سل مبتلا می شوند.
احتمال بروز سل در آنها که تغذیه کافی داشته اند و واکسن سل هم زده اند بسیار کمتر می شود. نقش تغذیه در ایجاد بیماریها
غذا به عنوان منبع انرژی زای بدن اگر دچار آلودگی های میکروبی باشد می تواند منشاء بیماریهای مختلف و در راس آنها بیماریهای گوارشی و مسمومیت های غذایی باشد. ما در فصول مختلف در معرض مسمومیت های مختلف غذایی هستیم. به خصوص زمانی که هوا گرم می شود ما شاهد بیماریهای روده ای بیشتری هستیم که خطرناک ترین آنها « وبا» است. چنانچه در همین تهران، زهدان و در خیلی از کشورهای جهان، به خصوص کشورهای مرسوم به جهان سوم به طور موضعی شاهد بروز بیماری « وبا» هستیم.
مسمومیت های غذایی هم در رابطه با غذاهای مانده و آلوده بروز می کنند. به دلیل آنکه غذاها به طور بهداشتی تهیه نمی شوند و ما در مراکز تولید غذا و رستوران ها کنترل واقعی نداریم. یعنی هر کس که بیکار مانده در زمینه تغذیه کار می کند و خیلی ها از اصول بهداشت غذا آگاهی ندارند و برخی از آنها که از جنبه بیماریهای انگلی که بررسی می شوند بیش از یک انگل دارند و می توانند آلودگی و بیماریهای انگلی را از طریق دست به دیگران انتقال دهند. به عبارت دیگر هم در تولید مواد غذایی و هم در توزیع آن رعایت نکات بهداشتی را نمی کنیم. بسیاری موارد مواد غذایی کنسور شده که خراب می شوند از رده خارج نمی شوند که بسیار خطرناکند. همین طور کشک هایی که در ظرفهای مخصوص نگهداری می شوند اگر دچار فساد و آلودگی شوند می توانند باعث بیماریهای مهلکی مثل بوتولیسم که یک بیماری خطرناک و کشنده است، بشوند.
تب روده یا تیفویید یا حصبه هم یکی از بیماریهای خطرناک است که از طریق آب و غذای آلوده انتقال می یابد و با توجه به مقاومت نسبت به آنتی بیوتیک که طی سالهای اخیر تکوین یافته است مشکلات زیادی را برای مبتلایان به همراه دارد. که از طریق آب و غذا انتقال می یابد به ویژه نزد کودکان می توانند سبب ایجاد اسال های شدید و بیماریهای عفونی خطرناک شوند.
لازم به ذکر است حصبه به وسیله آب آلوده ایجاد می شود و معمولا از بیمار به فرد دیگر انتقال پیدا می کند و اگر چنین اتفاقی بیفتد مطلقا به دلیل رعایت بهداشت است.
نکته دیگر اینکه دیده شده به دلیل باورهای غلط مردم و حتی برخی از پزشکان و پرستاران بیماران تیفوییدی را چنان از خوردن غذا محروم می کنند که منجر به سوء تغذیه شدید و مرگ آنها می شود. مثلا می گویند بیمار حصبه ای نباید نان بخورد.
یکی از بیماریهای مهمی که از طریق تغذیه مواد آلوده در ایران شیوع دارد تب مالت است. همان طور که مس دانید تب مالت یک بیماری مشترک بین انسان و دام است.
میکرب تب مالت در گوسفند، بز، گاو، و در حیوانات دیگری مثل خوک و سگ می توان ایجاد بیماری کند و انسان به طور اتفاقی در تماس با این حیوانات و با مصرف مواد آلوده عمدتا غذایی که از شیر نجوشیده تهیه شده باشد. ( مثلا پنیر از شیر نجوشیده به عمل می آید.) مبتلا می شود.
معمولا پنیر را باید سه ماه در آب نمک نگه دارند و بعد توزیع کننده که این اصل رعایت نمی شود به هر حال مصرف پنیر آلوده سبب بیماری تب مالت در انسان می شود. یکی از بیماریهای مهمی که از طریق آب و مصرف غذای آلوده برای انسان ایجاد شود اسهال های آمیبی است که آن هم در تمام فصول وجود دارد و در غالب شهرها شیوع دارد. ولی در فصل تابستان شایع تر است. همین طور مصرف جگر نیم پز گوسفند منجر به بیماری « توکسوپلاسموز» می شود که کیست انگل وارد معده انسان می شود تحت تاثیر اسید معده باز می شود و انگل آزاد می شود و از طریق مخاط روده جذب و وارد کبد می شود و وارد غدد لنفاوی می شود. اگر خانم حامله ای فرضا دچار این بیماری شود این انگل خودش را به جنین می رساند و در جنین ایجاد بیماری مغز و اعصاب می کند و می تواند منجر به گرفتاری مرکز عصبی حساس چشم و مغز شود که یکی از بیماریهای ایجاد کننده سقط در زمان حاملگی است.
بیماری انگلی دیگری که از طریق تغذیه منتقل می شوند کرمک است که در تمام کشورهای متمدن و عقب مانده شیوع بسیار دارد و در بچه ها بیشتر از بالغین است.
بیماریهای انگلی از نوع کرمهای کدو و قلاب دار و نیز در رابطه با تغذیه ایجاد می شود. نقش تغذیه در بیماریهای عفونی
جای تاسف است که بگویم نه تنها عامه مردم دچار سوء برداشتهائی در مورد بیماریهای تب دار می باشند که خیلی از پزشکان و پرستاران هم تحت تاثیر بد آموزیهای سنتی ما قرار دارند. یعنی می شود یک چیز کلی را در مورد بیماران تب دار مطرح کرد. آن، اینکه بیمار تب دار به علت سوزاندن بیشتر انرژی نیاز بیشتری به تامین انرژی دارد.
بیماری که تب دارد ممکن است به علت دردهای گلو و دستگاه گوارش نتواند تغذیه مناسب داشته باشد و یا ممکن است به علت اختلال در هوشیاری بیمار ما نتوانیم از راه دهان تغذیه مناسبی داشته باشیم.
متاسفانه یکی از نکاتی که همیشه فراموش می شود در درجه اول تغذیه این بیماران است. در حالی که از همان آب و الکترولیت که شروع می کنیم، باید فکر کنیم بیمار چقدر کالری احتیاج دارد و این کالری را محاسبه و تامین کنیم. و بعد به ازاء هر درجه تب حساب کنیم چقدر کالری و آب نیاز دارد.
آنچه در عامه مردم مطرح است و بایستی بدانند این است تفکرات غلط و نادرست گذشته درباره بیماریهای تب دار به خصوص در حصبه را یاد آوری کنیم. این طور رایج است که به بیمار حصبه ای نان نباید داد. در حالی که اگر می خواهیم بیمار بر بیماری غلبه کند باید او را تقویت کنیم که گار این کار را بکنیم حتی اگر دارو ندهیم بیمار بعد از یکی دو هفته خوب خواهد شد. پس می توان گفت که چیزی که بیمار حصبه ای را از بین می برد سوء تغذیه است یعنی محروم کردن او از خوردن گوشت، نان ومیوه که ممنوع کردن آن اصلا کار درستی نیست. بلکه باید هر چه اشتهای بیمار طلب می کند در اختیارش بگذاریم. در سرماخوردگی ها هم یک چیز غیر عملی رایج است و متاسفانه اگر ما پزشکان بگوییم هر چه بیمار دوست دارد بخورد و خدایی نخواسته اتفاقی بیفتد می گویند طبیب مسئول است.
البته ما می دانیم بعضی از مواد غذایی و میوه های مثل خربزه و انگور محرک هستند و اگر بیماری حساسیت نشان بدهد و احیانا گلویش ناراحت بشود بهتر است نخورد. ولی به طور عام و از نظر علمی محدودیتی نداریم بیماری که سرماخورده باید سبزی بخورد. مواد پروتئینی بخورد و موادغذایی و هیدروکربن هم مصرف کند . مگر اینکه بیماری خاصی مثل دیابت و یا اوره داشته باشد که توصیه می کنیم مواد قندی و مواد گوشتی کمتر مصرف کند. یا در کودکان یا حتی بزرگسالان وقتی دچار اسهال می شوند شایسته است شیر مصرف نکنند. البته شیر مادر در کودکان در زمان اسهال هم بلامانع است.
در رابطه با بیماران مزمن عفونی، مثلا مسلولین و بیمارانی که دچار بیماری مزمن هستند و عفونت یک عارضه ثانویه در آنها است. مثلا بیماران سرطانی یا بیمارانی که فلج هستند. کاهش قدرت عضلانی و لاغری آنها قبل از آن که مربوط به بیماری آنها

باشد. مربوط به سوء تغذیه است. یعنی باید در هر شرایط غذای کافی به آنها برسانیم. درمان سوء تغذیه به عنوان بیماریهای عفونی
در بیماریهای عفونی دستگاههای مختلف بدن انسان ویا در نتیجه توکسین ( سم) تولید
شده توسط میکروب در بدن و تاثیر آن بر سیستم مغز و اعصاب و مرکز اشتها بیمار
دچار کم اشتهایی و در نتیجه سوء تغذیه می شود و یا عضو مبتلا به ویژه اگر دستگاه
گوارش باشد منجر به سوء تغذیه می شود به علاوه در بیماریهای تب دار به علت
مصرف بیش از حد کالری، ضعف و لاغری ایجاد می شود. برای درمان اینها هر چه
هست وظیفه ما جبران انرژی تحلیل رفته و یا جبران کاهش وزن است. به همین منظور
برای همه بیماران تغذیه را اصل قرار می دهیم خیلی از مردم فکر می کنند عامل بروز
لاغری مصرف انواع آنتی بیوتیک هاست که کاملا نادرست است. آنتی بیوتیک برای
درمان بیماری است. اگر فرضا برای ذات الریه آنتی بیوتیک مصرف نشود احتمالا به
مرگ او می انجامد. واقعیت این است که هر بیماری عفونی کاهش وزن میدهد کاهش
وزن باعث نقصان فعالیت سیستم دفاعی بیمار می شود و یکی از علل شایع مرگ
بیماران بروز عفونتهای ثانویه ایست که در زمینه سوء تغذیه و کاهش مقاومت ایجاد
می شود.

مثلا در درمان کزاز گاهی شاید بیمار ار ده روز زیر دستگاه تنفی مصنوعی بگذاریم تا
فلج او از بین می رود. و هوشیار می شود به علت زیر دستگاه بودن عفونت های ریوی
می کند که آن را هم درمان می کنیم در نتیجه بیمار حدود دو ماه در این شرایط زندگی
می کند و در این مدت قوایش تحلیل رفته و غذای مناسب به او نرسیده اگر عفونت کند
به علت سوء تغذیه شدید است و ممکن است نتوانیم کاری کنیم.

در بیماریهای مزمن تغذیه کلید درمان است و با ید به این شاه کلید توجه داشته باشیم و
پروتئین راس همه غذاها است و بعد ویتامین کافی، املاح کافی، هیدروکربن کافی،
برای اینکه بیمار مبتلا به بیماری مزمن را زودتر حرکت دهیم باید از نظر غذایی کمک
کنیم و شاید لازم باشد به جای سه وعده غذا هر سه ساعت یکبار غذا بدهیم.

وقتی صحبت از نقص دفاعی شدید می کنیم. بیشتر عفونت پذیری مورد نظرمان است.
ممکن است در حال عادی غذایی سمی کنسرو ( نیمه کنسرو) را بخوریم و دچار
بیماری عفونی نشویم ولی در شرایطی که دچار نقص دفاعی شدیدی باشیم اگر از همین
غذا بخوریم ممکن است دچار بیماری شویم. در بیماران با نقص دفاعی شدید به
خصوص آنها که گلبول های سفیدشان زیر ۱۰۰۰ یا کمتر از آن است تاکید می کنیم از
غذای خام استفاده نکنند و میوه جات را با آنکه ویتامین دارند به دلیل آنکه پخته نیستند و
می توانند میکروب را انتقال بدهند توصیه می کنیم به صورت کمپوت مصرف کنند. و
در دورانی که گلبول های سفید زیر ۱۰۰۰ است از مصرف خشکبار خودداری کنند.

مصرف آب آشامیدنی هم در این موارد مهم است. البته به محض آنکه گلبولهای آنها به
بالای ۲۰۰۰ و ۳۰۰۰ رسید می توانند از مواد خام هم به طور طبیعی استفاه کنند.

در پایان جا دارد که از بالانس مثبت انرژی، یعنی پرخوری هم که الآن یک بیماری
شایع در جوامع بشری به خصوص در جوامع مرفه تمام کشورهای جهان است صحبتی
داشته باشیم. متاسفانه چیزی که امروز به آن توجه نمی شود زیان های پرخوری و
مصرف بیش از حد انرژی است.

واقعیت این است تمام افراد چاق بالقوه دیابتیک هستند و تمام افراد دیابتیک بالقوه
عفونت پذیرند. بنابراین عفونت نزد افراد چاق خطرناک است یک ذات الریه نزدیک آدم
چاق بیشتر باعث مرگ می شود تا یک آدم با وزن مناسب بنابراین تاکید می کنم
پرخوری مازاد بر انرژی لازم و چاقی یکی از بلاهای مهمی است که بشر را تهدید می
کند. در بیماریهای قلبی و عروقی نقش مهمی دارد.

منبع: سایت امگا پارس

## تغذیه در قرآن

خداوند متعال در قرآن کریم چه توصیه هایی برای تغذیه نموده است؟

خداوند کریم در قرآن مجید برای بهتر و سالم ماندن جسم انسان ها دستوراتی فرموده و
بوسیله پیامبر گرامی اش محمد مصطفی (صلی الله علیه و آله و سلم) به بشریت ارزانی
شده است.

قرآن کریم در سوره عبس آیه ۲۴ چنین می فرماید:

« فَلْینظُرِ الْإِنسَانُ إِلَی طَعَامِهِ »

یعنی آدمی باید به غذایش، خوراکش و به آنچه می خورد توجه داشته باشد که از هر
نظر پاک و تمیز ، حلال، مباح و قابل خوردن باشد و از نظر بهداشت و سلامتی
بایستی دقت کافی مبذول دارد که آنچه می خورد سالم باشد و چه از نظر ظاهر و چه از
نظر باطن آلوده نباشد. حق کسی را نخورد و توجه داشته باشد که چه می خورد و به
اندازه کافی بخورد و آیا آنچه می خورد، خوردنی است؟

و نیز بنگرد که آفرینش چقدر در به وجود آمدن این غذا از عناصر و عوامل مختلف
استفاده کرده است و چه نیروهایی بکار رفته تا این غذا به صورت کنونی درآمده است.

و نیز در سوره اعراف آیه ۳۱ می فرماید:

« یا بَنِی آدَمَ خُذُواْ زِینَتَکُمْ عِندَ کُلِّ مَسْجِدٍ وکُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ یحِبُّ الْمُسْرِفِینَ
»

ای فرزندان آدم زینت و آرایش خود را نزد هر مسجدی (در هر نمازی) فرا گیرید
(بهترین و پاکیزه ترین جامه های خود را بپوشید) و بخورید و بیاشامید و در خوردن و
آشامیدن زیاده روی نکنید که خدا آنان را که اسراف و زیاده روی می کنند دوست
ندارد.

باز قرآن کریم برای برقراری بهداشت و محیط سالم در آیه ۱۶۸ سوره بقره چنین می
فرماید:

« یا أَیهَا النَّاسُ کُلُواْ مِمَّا فِی الأَرْضِ حَلاَلاً طَیباً وَلاَ تَتَّبِعُواْ خُطُوَاتِ الشَّیطَانِ إِنَّهُ لَکُمْ عَدُوٌّ
مُّبِینٌ»

ای مردم از آنچه خدا در روی زمین از حلال ها و پاکیزه ها آفریده، بخورید و از گام ها
(آثار و نشانه ها)ی شیطان پیروی نکنید.

در آیه ۱۷۲ سوره بقره باز چنین می فرماید:

« یا أَیهَا الَّذِینَ آمَنُواْ کُلُواْ مِن طَیبَاتِ مَا رَزَقْنَاکُمْ وَاشْکُرُواْ لِلّهِ إِن کُنتُمْ إِیاهُ تَعْبُدُونَ »

این آیه نیز دستور می دهد که از غذاهای پاک و پاکیزه و حلال ها و قابل خوردنی ها
استفاده کنید و شکر نعمت های خدا را به جای آورید.

آیات قرآنی انسان را از تصرف خائنانه در غذاها، خراب کردن مواد غذایی مردم و
آلوده کردن آنها، مواد خوب و بد را مخلوط کردن برای سودجویی شخصی، گران
فروشی و ظلم و ستم بر مردم بازداشته و نهی فرموده است و آن را از زشتی ها و
پلیدی ها می داند که در این باره آیه ۸۱ سوره طه چنین می فرماید:

« کُلُوا مِن طَیبَاتِ مَا رَزَقْنَاکُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِیهِ فَیحِلَّ عَلَیکُمْ غَضَبِی وَمَن یحْلِلْ عَلَیهِ غَضَبِی
فَقَدْ هَوَی»

یعنی از غذاهای پاکیزه که روزی اتان کردیم بخورید و در آن طغیان نکنید و از حد و
اندازه تجاوز ننمایید (حلال آن را به حرام مبدل نکنید). سپاس گزار باشید و اسراف و
زیاده روی نکنید که غضب و خشم من بر شما فرود می آید و غضب و خشم من بر هر
که فرود آید محققاً هلاک و تباه خواهد شد.

برای به دست آوردن غذاهای پاکیزه و برای بدست آوردن سالم ترین غذاها در محل
سکونت انسان ها (هم از نظر پاکی ظاهری و هم از نظر پاکی معنوی) آیه ۱۹ سوره
کهف چنین می فرماید:

«... فَابْعَثُوا أَحَدَکُم بِوَرِقِکُمْ هَذِهِ إِلَی الْمَدِینَةِ فَلْینظُرْ أَیهَا أَزْکَی طَعَامًا فَلْیأْتِکُم بِرِزْقٍ مِّنْهُ...»

یعنی با این پول هایتان که دارید، یکی را از میان خود به شهر بفرستید تا دقت کند و
خوب بنگرد که غذای کدامیک از فروشندگان پاکیزه تر است و از آن غذای پاکیزه برای
شما بیاورد.

از این آیات قرآنی چنین بر می آید که خداوند متعال و اسلام مبین برای بهداشت و
سلامتی آدمیان دستورات بس گرانبهایی داده و خاطر نشان ساخته است که انسان ها
بایستی از آلودگی های غذایی ، خوراکی، زندگی، آموزشی و به طور کلی از همه
زشتی ها و پلیدی ها دوری گزینند و دور نارواییی ها نگردند.

از رسول گرامی و ائمه اطهار دستورات بهداشتی زیادی رسیده است. از جمله کتاب
های بهداشتی پزشکی ائمه، کتاب طب النبی، طب الصادق و طب الرضا را می توان نام

برد.

### آداب خوردن میوه در اسلام

آداب خوردن میوه در اسلام چیست؟
شستن میوه با آب قبل از خوردن آن
به نقل از فُرات بن اَحنَف، از امام صادق(علیه السلام):
«هر میوه ای آلودگی به همراه دارد. پس اگر خواستید میوه بخورید، آن را با آب بشویید.
(الکافی، ج۶،ص ۳۵۰،ح۴) بردن نام خدا به هنگام خوردن
پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله):
هر کس میوه بخورد و این خوردن را با نام خدا آغاز کند، میوه به او زیانی نمی رساند.
(مستدرک الوسائل،ج۱۶،ص۴۶۱،ح۲۰۵۴۷) دعا کردن به هنگام دیدن میوه نوبر
امام علی(علیه السلام):
وقتی پیامبر خدا میوه ای نو می دید، آن را می بوسید و روی چشمان و دهانش می نهاد
و سپس می گفت:« خداوندا ! چنان که آغاز این میوه را در عافیت به ما نشان دادی،
پایان آن را نیز در عافیت به ما بنمایان».(بحار الأنوار،ج۶۶،ص۱۱۹،ح۱۰) خوردن هر میوه در آغاز فصلش و پرهیز از آن در پایان آن فصل
پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله):
بر شما باد میوه در هنگام روی کردنش؛ چرا که در این هنگام، مایه ی سلامت تن و از
میان رفتن اندوه است. نیز آن را در هنگام پشت کردن وا گذارید که در این هنگام،
دردی برای تن است{منظور پیامبر استفاده از میوه ی تازه و پرهیز از میوه های
نامرغوب و غیر تازه می باشد}.(بحار الأنوار، ج۶۲،ص۲۹۶)
الدعوات:
روایت شده است که:«...میوه را در ایام دولتش(در فصل آن) بخور و برترینِ میوه ها،
انار و ترنج است»(الدعوات،ص۱۵۹،ح۴۳۶) جدا نکردن پوست میوه
الکافی:
از ابن القدّاح درباره امام صادق(علیه السلام) روایت شده است که ایشان، پوست کندن
میوه را دوست نداشت{البته این کار در مورد همه ی میوه ها صدق نمی کند}.(الکافی،
ج۶،ص ۳۵۰،ح۳) پرهیز از خوردن چند میوه با هم
پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله):
هر کس تنها یک نوع میوه را بخورد، بهتر است.(بحار الأنوار، ج۶۶، ص۱۲۳،ح۱۵)
پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله):
میوه ها را جدا جدا بخورید.(جامع الأحادیث للقمّی، ص ۱۰۸)
دعائم الإسلام:
از پیامبر خدا روایت شده که ایشان از گذاشتن دو میوه با هم در دهان نهی می فرمود.
منبع:سایت طعام اسرار

### مکروهات و مستحبات غذا خوردن

مکروهات و مستحبات غذا خوردن چیست؟
آداب غذا خوردن در اسلام به چند بخش، تقسیم می شود:
بخش اوّل: مواردی که باید هنگام خوردن غذا رعایت شوند و آنها عبارتند از:
الف. تدبّر در این که انواع خوراکی های مورد نیاز انسان، چگونه در نظام آفرینش پدید آمده اند؟ و چه عواملی دست به دست هم داده اند تا آنچه در سفره نهاده شده، آماده گردد که اکنون می توان با میل و اشتها از آن استفاده نمود.
ب. آغاز کردن خوردن غذا با نام و یاد آفریدگار مهربان که انواع غذاهای مفید را برای تامین نیازهای انسان، در نظام آفرینش قرار داد. نیز تکرار نام خدا به هنگام خوردن هر نوع غذا و تکرار آن هرگاه که در میان غذا خوردن، سخن گفته شود و همچنین شکرگزاری فراوان در هنگام خوردن.
ج. آغاز کردن غذا با نمک، البته در صورتی که خوردن نمک برای انسان ضرر نداشته باشد.
د. آغاز کردن از سبک ترین غذاها.
ه. نخوردن غذای داغ و خوردن غذای نیم گرم، پیش از آن که سرد شود.
و. خوردن با دست راست.
ز. کوچک گرفتن لقمه.
ح. خوب جویدن غذا.
ط. طولانی کردن نشستن بر سر سفره.
ی. گرامی داشتن نان و نگذاشتن آن زیر ظرف غذا.
ک. استفاده کردن از آنچه از سفره می ریزد. این برای وقتی است که غذا در منزل میل می شود، آن هم در صورتی که آلوده نشده باشد؛ ولی اگر کسی دربیرون از منزل غذا میل نمود، بهتر است که آنچه را از سفره می ریزد، برای حیوانات بگذارد.
ل.دست کشیدن از خوردن غذا، پیش از سیر شدنِ کامل و در حالی که مقداری از اشتها باقی است.
بخش دوم: اموری که هنگام غذا خوردن، ترک آنها شایسته است، و آنها عبارتند از:
الف. زیاده روی در کیفیت و کمیت خوراک.
ب. نکوهش غذایی که نسبت به آن بی میل است.
ج. دمیدن در غذا.
د. خوردن با دست چپ.
ه. خوردن با یک انگشت یا دو انگشت.
و. بلند آروغ زدن.
ز. پاک کردن کامل استخوان های موجود در غذا.
ح. آب خوردن در بین غذا.
ط. آب خوردن پس از خوردن گوشت.
ی. خوردن در حال سیری.
بخش سوم: حالاتی که غذا خوردن در آنها نکوهش شده است:
در اسلام، به طور کلی، میل کردن غذا در حالات غیر بهداشتی، یا به شیوه غیر اخلاقی، مانند غذا خوردن به شیوه متکبران و یا به گونه ای که عرف جامعه برنمی تابد، نکوهیده است.
بخش چهارم: توصیه به هم غذا شدن با دیگران.
در روایات اسلامی، غذا خوردن به تنهایی، مذموم شناخته شده و توصیه شده که انسان هر قدر می تواند، دیگران را در غذای خود سهیم نماید. نیز غذا خوردن با خانواده، خدمتگزاران و یتیمان، مورد تاکید قرار گرفته است.
آدابی که رعایت آنها به هنگام غذا خوردن با دیگران ضروری است، عبارتند از:
الف. خوردن از قسمت جلوی خود.
ب. خوردن از اطراف ظرف و نه از وسط آن، در جایی که غذا برای همگان آماده شده است.
ج. نگاه نکردن به لقمه دیگران.
د. رعایت حقوق دیگران در آنچه بر سر سفره است.
ه. آغاز شدن غذا خوردن به وسیله صاحب سفره یا بهترین شخص حاضر بر سر سفره.
و. ادامه دادن صاحب سفره به خوردن تا سیرشدن همه کسانی که بر سر سفره نشسته اند.
ز. بلند شدن از سر سفره، قبل از برچیدن آن. آداب پایان غذا و برچیدن سفره
پایان غذا خوردن همانند آغاز آن، آدابی دارد که رعایت آنها برای سلامت جسم و جان، سودمند است. این آداب رابه آداب عرفانی، اجتماعی و بهداشتی می توان تقسیم کرد:
الف. آداب عرفانی عبارتند از: سپاسگزاری از ولی نعمت حقیقی که خداوند متعال است و دعا کردن برای برکت یافتن روزی.
ب. آداب اجتماعی عبارتند از: یادآوری گرسنگان و مسئولیتی که افراد سیر در برابر آنان دارند و اقدام جهت کاستن فقر و گرسنگی از جامعه در حد توان.
ج. آداب بهداشتی عبارتند از: شستن دست ها، خلال کردن و مسواک زدن دندان ها،

جارو کردن آنچه زیر سفره ریخته است، مقداری استراحت بر پشت و نخوابیدن
بلافاصله پس از خوردن غذا.
منبع: سایت طعام اسرا

## ماست

خوردن ماست چه تاثیر ی بر سلامت روده دارد؟
ترکیب میکروبی دستگاه گوارش انسان و میکروب های وارد شده از طریق غذا به
دستگاه گوارش می توانند اثرات مفید یا مضری بر سلامت داشته باشند.
شواهد فراوانی نشان می دهند که برخی از باکتری ها که برای تخمیر فرآورده های
لبنی مانند ماست استفاده می شوند و تعدادی از میکروب های خاص و مفید دستگاه
گوارش، اثرات قدرتمند ضد بیماری زایی و ضد التهابی دارند.
این میکروب ها باعث ارتقای مقاومت بدن نسبت به انواع میکروب های بیماری زا در
روده می شوند که خود می تواند به عنوان درمان و پیشگیری در برابر بروز بیماری
های ناشی از رشد و تکثیر این میکروب های بیماری زا باشد.
فرآورده‌های" پروبیوتیکی "حاوی باکتری‌های مفیدی هستند که پس از مصرف در
روده ساکن می‌شوند و اثرات مفیدی در سلامتی انسان برجای می گذارند.
اصطلاح" پروبیوتیک (probiotic ")که ریشه لاتین دارد، به معنی" برای زندگی "است
و سازمان جهانی بهداشت، این اصطلاح را به" ارگانیسم‌های زنده‌ای "اطلاق می‌کند که
در صورت مصرف به میزان لازم، اثرات" سلامت‌زایی "موثری برای میزبان خود
دارند.
پروبیوتیک، به‌عنوان صفت مواد غذایی حاوی این باکتری‌ها هم به‌کار می‌رود.
در واقع پروبیوتیک‌ها به دو صورت مصرف می‌شوند:
۱- به صورت مکمل‌های غذایی به شکل پودر، شربت یا قرص
۲- به صورت مواد غذایی غنی شده با پروبیوتیک‌ها؛ مثلا اگر در تولید هرگونه
فرآورده لبنی تخمیری مانند ماست، از باکتری‌های پروبیوتیکی استفاده شود، محصول
حاصل را پروبیوتیک می‌نامند.
ماست یک غذای سنتی و پُرمصرف است که حاوی مقادیر قابل توجهی از پروبیوتیک
ها است. برای تولید ماست از باکتری های" لاکتیک اسید "استفاده می شود که باعث
تخمیر شیر و تبدیل قند لاکتوز به اسید لاکتیک می شوند.
توسعه کاربرد پروبیوتیک ها به منظور تعدیل ترکیب میکروبی دستگاه گوارش، دیدگاه
های جدیدی را در مورد نقش آنها در سلامت و پیشگیری از بیماری ها ارائه کرده
است.
مطالعات زیادی اثرات مفید و درمانی آنها را بر سلامت روده انسان نشان داده اند. در
اینجا برخی از مهم ترین شواهد موجود در ارتباط با مصرف ماست و گونه های
باکتری" لاکتیک اسید "مورد استفاده برای فرآیند تخمیر شیر و اثرات ارزشمند درمانی
و سلامت آنها را به خصوص در ارتباط با عملکرد دستگاه گوارش و پیشگیری از
بیماری ها از نظر خواهیم گذراند. ارزش تغذیه ای ماست
ترکیب مواد مغذی ماست همان ترکیب مواد مغذی شیر است که تحت تاثیر نوع و مدت
تخمیر و نوع میکروب های به کار رفته کمی تغییر یافته است. ویتامین های گروه B
اصولا فرآیند تخمیر باعث کاهش ویتامین های شیر در مقایسه با املاح آن می شود،
زیرا ویتامین ها نسبت به تغییر عوامل محیطی بسیار حساس تر از املاح هستند.
مهم ترین عوامل موثر حین تخمیر که منجر به کاهش ویتامین ها می شوند، شامل:
حرارت و پاستوریزاسیون، اولترافیلتراسیون، هم زدن و شرایط اکسیداتیو هستند. به
علاوه نوع کشت میکروبی به کار رفته برای تخمیر نیز بر کاهش مقدار ویتامین های
شیر مؤثر است.
گونه های باکتری" لاکتیک اسید "برای رشد و تکثیر به ویتامین های گروه B نیاز
دارند که مهم ترین آنها B۱۲ است. برخی از گونه ها نیز قادر به سنتز B۱۲ هستند.
بنابراین، انتخاب دقیق گونه های باکتری به کار رفته برای تخمیر می تواند عامل مهمی
در جهت پیشگیری از کاهش قابل توجه B۱۲ در محصول نهایی باشد. لاکتوز
لبنیات تنها منبع تامین کننده قند لاکتوز هستند. پیش از انجام تخمیر، مقدار لاکتوز در
شیر تقریبا ۵ درصد است. باکتری" لاکتیک اسید "باعث تبدیل قند لاکتوز به اسید
لاکتیک می شوند. لذا خاصیت اسیدی ماست از شیر بیشتر است.
به همین دلیل افرادی که دچار بیماری" عدم تحمل لاکتوز "هستند، ماست را بهتر از
شیر تحمل می کنند. پروتئین
معمولاً، مقدار پروتئین در ماست های کارخانه ای بیشتر از شیر است، زیرا در طی
تهیه ماست به منظور ایجاد قوام بیشتر، مقداری شیر خشک بدون چربی نیز به ماست
اضافه می شود. این اعتقاد وجود دارد که پروتئین ماست بسیار راحت تر از شیر هضم
می شود، زیرا باکتری های تخمیر کننده، مراحل اولیه هضم پروتئین را انجام می دهند.
با افزایش زمان نگهداری ماست، هضم پروتئین آن بیشتر خواهد شد. به هنگام تخمیر
شیر هم حرارت و هم تولید اسید منجر به دلمه شدن کازئین شیر می شود. این شرایط
قابلیت هضم پروتئین را به شدت افزایش می دهد. بنابراین، پروتئین های ماست در
مقایسه با شیر از کیفیت زیستی بسیار بالایی برخوردار هستند. چربی ها
چربی های شیر نیز در طی تخمیر دچار تغییر می شوند. نشان داده شده است که غلظت
اسید لینولئیک کنژوگه در ماست بیشتر از شیر است. این اسید چرب خاصیت تحریک
سیستم ایمنی و ضد سرطانی دارد. در یک مطالعه جدید در مورد سرطان پستان و
روده ، اثرات این اسید چرب بر مهار تکثیر سلول های سرطانی مشاهده شده است. املاح
ماست منبع خوب کلسیم و فسفر است. در واقع ماست، شیر، پنیر و سایر فرآورده های
لبنی فراهم کننده بخش اصلی نیاز به کلسیم در رژیم غذایی روزانه ما هستند.
به دلیل اسیدیته بیشتر ماست، کلسیم و منیزیم آن بسیار راحت تر از شیر جذب می
شوند. بنابراین برای زنان در سنین یائسگی که بسیار در معرض خطر اختلالات
استخوانی و پوکی استخوان هستند، ماست و سایر لبنیات منبع غذایی بسیار مهم برای
کلسیم هستند. همچنین، اسیدیته بالای ماست باعث خواهد شد اثر فیتات در کاهش جذب
کلسیم و سایر عناصر دو ظرفیتی نیز کم شود.
مکانیسم های ارائه شده در مورد مزایای بالقوه ماست بر عملکرد روده ترکیب میکروبی روده
لاکتوباسیل ها یکی از میکروب های موجود در ترکیب میکروبی روده کوچک و
بزرگ هستند. توانایی پیشگیری از رشد باکتری های بیماری زا در روده از مهم ترین
خواص لاکتوباسیلوس هاست. اما برای اینکه لاکتوباسیلوس ها توانایی پیشگیری از
رشد باکتری های بیماری زا را داشته باشند، بایستی توانایی سازگاری با محیط روده
میزبان را پیدا کنند و بتوانند در دستگاه گوارش برای مدت طولانی زنده بمانند.
بقای باکتری" لاکتیک اسید "تحت تاثیر اسیدیته معده، تماس با آنزیم های گوارشی و
نمک های صفراوی است. از طرفی گونه های مختلف باکتری" لاکتیک اسید "از
توانایی متفاوتی برای بقا در محیط دستگاه گوارش برخوردار هستند. پاسخ های ایمونولوژیک روده
بافت لنفوئید بخش مخاطی دستگاه گوارش، اولین خط دفاعی در برابر میکروب های
بیماری زای خورده شده محسوب می شود. مطالعات نشان داده اند که باکتری" لاکتیک
اسید "منجر به ارتقای عملکرد ایمونولوژیک بافت لنفوئید دستگاه گوارش می شوند.
ایجاد اسیدیته پایین، تولید اسیدهای ارگانیک، دی اکسید کربن، پراکسید هیدروژن (به
عنوان عامل کشنده باکتری ها)، اتانول، مصرف مواد مغذی و رقابت برای فضای
فیزیکی توسط این باکتری ها، از عوامل موثر در این رابطه هستند. همچنین، مطالعات
نشان داده اند که مصرف خوراکی باکتری" لاکتیک اسید "از طریق ماست، موجب
افزایش ترشح ایمونوگلوبولین A و افزایش تعداد سلول های ترشح کننده آن در روده
کوچک موش شده است که این ویژگی نیز وابسته به مقدار مصرف بوده است.
ایمونوگلوبولین A نقش اساسی در کنترل باکتری های بیماری زا در روده دارد.

## بارداری و رژیم غذایی

چه تغییراتی باید هنگام اقدام برای بارداری در رژیم غذایی خود بدهیم؟
ژیم غذایی خود را بهبود ببخشید.
هرچه زودتر" بهتر غذا خوردن "را آغاز کنید، احتمال حامله شدن شما افزایش پیدا می
کند. در مردان و زنان (هر دو)، باروری و غذا به هم مرتبط است. شما باید به استفاده

از یک رژیم غذایی متعادل پایبند باشید تا احتمال حامله شدن و به دنیا آوردن یک فرزند سالم را افزایش دهید.

هر روزه چندین وعده میوه، سبزیجات، غلات (مانند نان گندم کامل)، و غذاهای سرشار از کلسیم (مانند ماست، پنیر و شیر) مصرف کنید. برخی مواد غذایی و ویتامین های خاص (مانند ویتامین های C و E، روی، و اسید فولیک)، برای تولید اسپرم سالم بسیار اهمیت دارند. دریافت نکردن مواد غذایی کافی ممکن است بر پریود شما تاثیر بگذارد و پیش بینی زمان تخمک گذاری را دشوار کند. همچنین اگر مقدار زیادی وزن از دست داده باشید یا بیش از حد چاق شده باشید، ممکن است اصلا باردار نشوید. از چه چیزهایی باید اجتناب کنید؟

در صورتی که هنوز هم چیزهای زیادی را می توانید بخورید و عوارض ناشی از حاملگی موجب نشده اند که خوردن بسیاری از مواد غذایی را فراموش کنید، باید برخی تغییرات را در برنامه غذایی خود اعمال کنید. چند توصیه مهم این است که مصرف الکل را متوقف کرده یا به ندرت الکل بنوشید؛ استفاده از داروهای روانگردان را متوقف کنید و در صورتی که دخانیات مصرف می کنید، از مصرف آن نیز پرهیز نمایید. همه این مواد یا عادتها ممکن است اثرات سوئی بر جنین در حال رشد در شکم شما بگذارند.

همچنین ممکن است مایل باشید که استفاده از چای و قهوه را نیز متوقف نمایید. نتایج تحقیقات در مورد اثرات کافئین و تئین بر باروری، یکدست و صریح نیست.

متخصصان عموما بر این باورند که مصرف کم تا معتدل کافئین (یعنی کمتر از ۲۰۰ میلیگرم در روز، یا برابر با سه فنجان قهوه یا چای پررنگ)، بر قدرت باروری شما تاثیر نخواهد گذاشت؛ اما پزشک شما ممکن است توصیه کند که مصرف آنها را کاملا قطع کنید تا از سلامت خود و جنین خود مطمئن باشید.

انواع ماهی در حالت کلی یک غذای بسیار سالم است، اما میزان جیوه در برخی از آنها بسیار بالا است، که ممکن است برای کودکی که در شکم دارید خطرناک باشد. از آنجا که جیوه می تواند در بدن شما انباشته شده و تا یک سال از بدن خارج نشود، بهتر است استفاده از ماهیهایی که میزان زیادی جیوه در گوشت خود دارند (مانند کوسه ماهی، king mackerel، swordfish و tilefish) را پیش از اقدام برای حامله شدن، متوقف کنید. در عوض، می توانید از ماهیهایی که سطح کمتری از جیوه در گوشت خود دارند (مانند ماهی آزاد یا قزل آلا) یا کنسرو ماهی تون، یک تا دو بار در هفته، استفاده نمایید.

در دوران حاملگی، از گوشتهای فرآوری شده مانند کالباس یا بوقلمون پروسس شده به میزان بسیار کم استفاده کنید و گوشتهای دودی یا خام را نیز کلا کنار بگذارید. در صورتی که حامله هستید، حتی هات داگ یا غذاهای آماده را نیز باید آنقدر گرم کنید تا بخار از آنها بلند شود. از یک مکمل غذایی حاوی ویتامین و مواد معدنی استفاده نمایید هرچند شما می توانید اکثر نیازهای غذایی خود را با استفاده از یک رژیم غذایی متعادل تامین کنید، اما بسیاری از متخصصین بر این باورند که حتی کسانی که سالمترین و مناسب ترین رژیم غذایی را دارند نیز می توانند از مکملها استفاده نمایند. شما ممکن است به این نتیجه برسید که استفاده از یک رژیم غذایی خوب و مکفی خصوصا هنگامی که سر کار می روید یا از بقیه کودکانتان مراقبت می کنید، دشوار خواهد بود؛ در نتیجه با استفاده از ویتامین های مکمل دوران حاملگی می توانید اطمینان حاصل کنید که اسید فولیک و سایر مواد مغذی اساسی را به میزان کافی دریافت می کنید که در نتیجه شانس حاملگی سالم در شما افزایش پیدا می کند.

به خاطر داشته باشید که این مواد صرفا به عنوان مکمل مناسب هستند و نمی توانند جایگزینی برای یک رژیم غذایی مناسب باشند. همچنین از آنجایی که مولتی ویتامین هایی که بدون نسخه نیز به فروش می رسند ممکن است حاوی مقادیر بسیار زیادی از ویتامین ها و مواد معدنی باشند که احتمالا برای کودک در حال رشد شما مناسب نبوده یا حتی می تواند خطرناک نیز باشد، بهتر است از قرصهایی که ویژه خانمهای حامله تهیه شده اند استفاده کنید. کسانی که از رژیمهای غذایی گیاهی استفاده می کنند نیز ممکن است به مکملهای ویتامین های D و B۱۲، به همراه پروتئینهای اضافی، نیاز داشته باشند. بهتر است درباره مکملهای غذایی دوران حاملگی که برای شما مناسب یا ضروری است، با پزشک خود مشورت کنید. حداقل ۴۰۰ میکروگرم در روز اسید فولیک مصرف کنید ثابت شده است که استفاده از این ویتامین ، خطر بروز بیماریهای مادرزادی در مجاری عصبی کودک مانند Spina Bifida را کاهش می دهد؛ همچنین استفاده از این ویتامین به کاهش میزان بروز سکته های قلبی و مغزی، سرطان و دیابت، مربوط می باشد.

اکثر خانمهایی که حامله هستند باید حداقل روزانه ۴۰۰ میکروگرم (۰.۴ میلی گرم) از این ویتامین را مصرف کنند. اگر در خانواده شما سابقه بروز بیماریهای مادرزادی مجاری عصبی وجود دارد یا از داروهای مربوط به حملات صرعی استفاده می کنید، ممکن است پزشک به شما توصیه کند که مصرف روزانه خود از این ویتامین را تا ۴۰۰۰ میکروگرم (۴ میلی گرم) افزایش دهید، و مصرف آن را از یک ماه پیش از حاملگی آغاز کرده و تا انتهای سه ماهه اول حاملگی ادامه دهید.

ویتامین های دوران حاملگی که بدون نسخه فروخته می شوند در صورتی خوب هستند که مقدار اسید فولیک آنها بیشتر از حداقل توصیه شده (بین ۶۰۰ تا ۸۰۰ میکروگرم) باشد؛ شما در کل طول حاملگی به این مکملها نیاز خواهید داشت. بعلاوه می توانید از غذاهای سرشار از فولات (سبزیجاتی که رنگ برگهای آنها سبز تیره است مانند اسفناج یا کلم پیچ، مرکبات، حبوبات، سبزیجات، حبوبات کامل، و نانها یا غلات غنی شده) استفاده کنید. اسید فولیک از جمله اسیدهای محلول در آب است، در نتیجه اگر مقدار بیش از حدی از آن را استفاده کنید، بدن شما قادر است تا مقدار اضافی را دفع نماید. اما محلول بودن این اسید در آب، یک جنبه منفی نیز دارد: در حین پختن سبزیجات با آب، مقدار نسبت زیادی از این اسید در آب حل شده و به بدن شما نخواهد رسید؛ پس بهتر است سبزیجات را در مقدار کمی آب پخته یا بخارپز کنید تا فولات موجود در آنها حفظ شود.

برخی از خانمها از این قاعده کلی مستثنی هستند: استفاده از مقادیر زیاد از فولات، ممکن است موجب شود که کمبود B۱۲ به چشم نیاید، که این مشکل گاهی اوقات در کسانی که از رژیمهای غذایی سبزیجات استفاده می کنند، مشاهده می شود. در صورتی که گمان می کنید این خطر برای شما وجود دارد، با پزشک یا مامای خود مشورت نمایید. وزن ایده آل برای بدن خود را مشخص نمایید

هنگامی که می خواهید حامله شوید، بهتر است در وزن ایده ال خود باشید ؛ در این صورت وزن بدن شما در زمان حامله شدن به وزن استاندارد و توصیه شده نزدیکتر خواهد بود. اگر اضافه وزن یا کمبود وزن داشته باشید، حامله شدن برای شما دشوارتر خواهد بود. همچنین خانمهایی که اضافه وزن دارند با عوارض بیشتری در دوران حاملگی یا زایمان مواجه خواهند شد؛ احتمال به دنیا آوردن کودک کم وزن نیز در خانمهایی که کمبود وزن دارند، بیشتر است.

شما می توانید از ابزار تعیین وزن یا BMI که برای این کار در سایت ما ارائه شده است استفاده کنید تا متوجه شوید که آیا به کاهش یا افزایش وزن نیاز دارید یا خیر.

مادامی که از یک برنامه غذایی مناسب (که چربی آن کم بوده و میزان غذاهای فیبردار در آن زیاد باشد) استفاده می کنید، یک برنامه ورزشی منظم نیز برای خود طراحی کنید. در صورتی که اضافه وزن دارید، سعی کنید هفته ای نیم تا یک کیلو گرم وزن کم کنید، که این سرعت کاهش وزن مناسب و ایمن است. در صورتی که از یک رژیم غذایی شدید استفاده کرده و سعی کنید وزن خود را به سرعت کاهش دهید، ممکن است ذخیره مواد مغذی بدن شما به سرعت تمام شود، که مسلما برای باردار شدن و آغاز حاملگی مناسب نخواهد بود.

### صبحانه و ارزش غذایی آن

ارزش غذایی صبحانه چه قدر است؟

صبحانه باید حداقل ۲۰ درصد از انرژی روزانه را فراهم نماید. این در حالیست که اغلب به دلیل عدم آشنایی با اهمیت این وعده غذایی ، یا ازآن صرفنظر می شود و یا مفید ومغذی تهیه نمی شود.

مصرف صبحانه باعث افزایش قدرت تمرکز، توجه و تامین انرژی روزانه می شود و توانایی ذهنی و کارکرد فردی را بالا می برد.

خوردن یک وعده صبحانه کامل به دلیل تامین نیازهای غذایی باعث کنترل وزن و پایین

آمدن سطح کلسترول خون می شود ، ناراحتی های گوارشی را از بین می برد و جذب ویتامین ها را افزایش می دهد .
نخوردن صبحانه باعث می شود درطول روز بخصوص نزدیک ظهر و ناهار ، فرد دچار گرسنگی شدید شده و حجم بیشتری ازغذا را دریک وعده غذایی مصرف نماید و از آن جایی که غذاهای وعده ناهار اغلب پرچربی و پرکالری است ، بنابر این عواقب بعدی را به دنبال خواهد داشت .
اغلب دیده شده کسانی که صبحانه نمی خورند ، نیم چاشت روزانه خود را با غذاهای پرکالری وکم اهمیت همچون بیسکویت ، پفک ، شکلات و چیپس وغیره پر می کنند که این امر علاوه بر خطرات ذکرشده باعث چاقی وسرطان نیزمی شود .
تهیه یک صبحانه خوب و مناسب نیاز به آگاهی و برنامه ریزی دارد. شما به عنوان یک عضو خانواده می توانید در این زمینه مطالعه و لیستی از مواد مغذی را تهیه و در اختیار اعضای خانواده قراردهید.
چیدن میز صبحانه یا سفره می تواند به تحریک ذائقه کمک کند. ازمواد غذایی متنوع ورنگی ومیوه های فصل کمک بگیرید .
?برای آمادگی لازم جهت صرف یک صبحانه کامل ، لازم است شام را زود مصرف کنید تا درهنگام صبح احساس گرسنگی کامل داشته باشید.
?زودتر ازخواب بیدار شوید وبه نرمش های معمول بپردازید . کمی آب میوه مصرف کنید و زمان لازم برای صرف صبحانه را درنظر بگیرید .
?صبحانه را با آرامش و فارغ از دغدغه هایی چون دیرکرد وقت و زمان سرویس اداری ویا ساعت اداری میل کنید.
?در هنگام صبحانه به برنامه رادیویی مورد علاقه خود گوش دهید ، با اعضای خانواده صحبت کنید و از بیان و یادآوری آنچه نشاط را از شما دور می کند خودداری نمایید.
?از خوردن غذاهای کافئین دار مانند چای، قهوه و کاکائو درهنگام شب خودداری کنید.
?ازخوردن غذاهای سنگین وپرچرب درهنگام شام خودداری کنید زیرا این کار اشتهای شما را کور می کند .
?از تماشای تلویزیون یا فکرکردن به کار و مسوولیت های روزانه خودداری کرده و صرفا به آنچه میل می کنید توجه نمایید . به یاد داشته باشید دغدغه واسترس مانع جذب مواد مفید ومغذی می شود و میزان جذب چربی بدن را بالا می برد.
?هنگام صبحانه قبل وبعد ازآن مطلقا سیگار نکشید.
?مواد مغذی و پرکالری وانرژی زا درگروه صبحانه جای می گیرد . شما بسته به ذائقه و وضعیت مزاجی خود می توانید ازاین مجموعه وسیع ، تعدادی را انتخاب ودررژیم غذایی خود بگنجانید.
?شیر یکی از این مواد لازم است زیرا شیر حاوی مواد معدنی ، کلسیم فسفر و ویتامین هاست و برای رشد استخوان و استحکام آن مفید است . اگرشیر به مزاج شما سازگارنیست و موجب به هم ریختگی دستگاه گوارش یا کورشدن اشتهای شما می شود ، می توانید آن را در وعده های دیگر یا میان وعده ها مصرف کنید. دیگر محصولات لبنی همچون خامه پنیر و حتی ماست هم می تواند جایگزین شیر شود.
?اگر به غذاهای سنتی علاقه دارید ، می توانید فرآورده های شیری مانند فرنی ، شیربرنج را به رژیم غذایی خود بیافزایید.
?ازترکیبات شکلات صبحانه یا ارده و شیر یا غذاهای ساده سنتی تخم مرغ ، لوبیا چیتی ، عدسی ، حلیم و. غیره استفاده کنید.
?درمورد نان حساس باشید یکی از نان های کامل سنتی نان سنگک است زیرا تمامی مراحل عمل آوری و خمیر و پخت آن مطابق روش استاندارد است و استفاده ازآن بر سایرنان ها ترجیح دارد. نان های فانتزی یا ماشینی نیز مناسب وخوب است . امروزه تنوع این نان ها بسیار زیاد است وشما می توانید ازنان هایی با آرد غلات متفاوت همچون ذرت ، جو دوسر ، جو و... استفاده کنید.

### غذاهای سوزاننده چربی

غذاهای سوزاننده چربی کدامند؟
آیا می دانستید هضم پروتئین انرژی بیشتری نسبت به هضم چربی نیاز دارد؟ علاوه بر تمرینات منظم ورزشی، شما در رژیم تان نیاز به غذاهایی دارید که چربی های اضافی را بسوزانند و به متناسب شدن میان تنه تان کمک کنند.
اگر می خواهید چربی های اطراف کمرتان بسوزد، غذاهایی که از نظر پروتئین و فیبر غنی باشند بهترین انتخاب هستند. آیا می دانستید هضم پروتئین انرژی بیشتری نسبت به هضم چربی نیاز دارد؟ پس هر چقدر پروتئین بیشتری مصرف کنید، بدن شما کالری بیشتری می سوازند. تخم مرغ
تخم مرغ مقدار زیادی پروتئین دارد و برای سوزاندن چربی ها ضروری است. شما ممکن است هشدارهای زیادی راجع به خطر تخم مرغ برای سلامتی تان شنیده باشید، دلیلش این است که دو تخم مرغ انقدر کلسترول دارد که باعث شود شما در یک روز بیش از حد لازم کلسترول جذب کنید.
تحقیقات جدید نشان می دهد که رژیم کلسترول تاثیر کمی بر کلسترول خون دارد. رژیم چربی مهمترین عامل و مقصر محسوب می شود. این چربی است که دشمن شماست و سطح کلسترول مضر خون را بالا می برد. تخم مرغ حاوی ویتامین ب ۱۲ است که عنصری کلیدی برای سوزاندن چربی محسوب می شود. محصولات لبنیاتی کم چربی طبق یک مقاله ، زنانی که در یک روز سه تا چهار بار محصولات لبنی کم چرب مانند ماست بدون چربی و شیر کم چرب مصرف می کنند، هفتاد درصد بیشتر از کسانی که رژیم غذاییشان مقدار لبنیات کمی دارد، چربی از دست می دهند. همینطور کسانی که روزانه سه فنجان شیر بدون چربی استفاده می کردند، نسبت به کسانی که رژیم کم کلسیم داشتند، اضافه وزن بسیار کمتری داشتند. بنابراین نه تنها رژیم لبنی به قوی شدن استخوانهای شما کمک می کند، بلکه نقش مهمی را در سوزاندن چربی های اضافی بدن بازی می کند.
اگر شما جزو کسانی هستید که به طور مرتب شیر یا دیگر محصولات لبنی می خورند، بسیار عالی است البته تا زمانی که بیش از حد مصرف نکنید، فقط سعی کنید از محصولاتی استفاده کنید که بدون چربی یا کم چرب باشند. لوبیا
با وجود اینکه لوبیا معمولاً همراه با ایجاد مشکلات معدی و روده است، اما منبع غنی از پروتئین، فیبر و آهن نیز هستند. تعدادی از بهترین لوبیاها برای مصرف عبارتند از:
لوبیای چشم بلبلی / لوبیای سفید /لوبیای قرمز /لوبیای سبز
مصرف لوبیایی که پخته شده و مجدداً سرخ شده را محدود کنید، لوبیای سرخ شده مقدار بسیار زیادی چربی اشباع شده و لوبیای پخته شده مقدار زیادی قند دارد. یعنی با اینکه شما با مصرف لوبیا پروتئین جذب می کنید، اما مقدار زیادی قند نیز مورد نیازتان نیست مصرف کرده اید. بخاطرداشته باشیدکه لوبیا را بخوبی بپزید، زیاد سیستم گوارشی قادر به شکستن بعضی از پروتئین ها نیست و ممکن باعث ایجاد ناراحتی در معده یا روده شما شود. روغن زیتون
مقادیر معینی از چربی برای بدن شما مفیدند. روغن زیتون یکی از چربی های مفید است. در حقیقت بسیار عالی است و به سوزاندن چربی ها کمک می کند و کلسترول را پایین نگه می دارد.
روغن زیتون حاوی نوعی چربی اشباع شده است که محققان در حال یافتن فواید آن برای سلامت انسان هستند. یک اونس از روغن زیتون خالص حاوی هشتاد و پنج درصد از چربی اشباع شده مورد نیاز بدن است. بسیاری از افراد رژیمی بجای مصرف آب پرتقال در اول صبح، مقداری روغن زیتون میخورند. گندم
این روزها همه از کربوهیدراتها دوری می کنند ولی باید دانست که بدن به کربوهیدراتها نیاز دارد. اگر شما کربوهیدراتها را کاملاً قطع کنید، بدن به شکلی نیاز خود را نشان خواهد داد. بعضی از آنها خوب و برای شما مفید هستند. این کربوهیدراتهای فرآوری شده است که برای شما ضرر دارد مانند: نان سفید، نان شیرینی، برنج و پاستا.
هیچ کدام از موارد بالا از خالص نیست و فرآوری شده است، راه حل مصرف گندم کامل است زیرا حاوی فیبر و مواد معدنی برای بدن است. گول برچسب گندم روی نان

ها را نخورید، حتی نان گندم معمولی نیز از نظر ویتامین و مواد معدنی کمبود دارد. انواع گوشت گوشت بوقلمون و گاو برای قوی کردن ماهیچه ها و سیستم ایمنی بدن مناسب است اما شما باید در مصرف آنها دقت کنید. ماهی قزل آلا و تن نیز منابع خوبی برای پروتئین هستند زیرا حاوی امگا ۳ هستند که فواید بسیاری دارد. همچنین برای قوی کردن سیستم ایمنی مفید است که باید هفته ای ۳ بار مصرف شود.

منبع: مجله الکترونیکی فریا

### تغذیه ی کودکان

تغذیه ی کودکان در سنین مهد کودک و دبستان باید چگونه باشد؟

فردی صبحانه نخورده در ساعت ? الی ?? صبح به میزان قابل توجهی دچار افت قند خون می شود. استعداد یادگیری او به ویژه در درس هایی که به تفکر و اندیشه نیاز دارند کاهش می یابد. چنین دانش آموزی ممکن است دچار افت تحصیلی و بیزاری از مدرسه نیز بشود.

برای کودکی که آماده رفتن به مهد کودک و مدرسه می شود، خوردن صبحانه بسیار اساسی است و مادران عزیز باید به این وعده ی غذایی اهمیت ویژه ای دهند. مصرف صبحانه به کودکان کمک می کند تا فراگیری بهتری داشته باشند. انرژی و مواد مغذی مصرف شده می تواند توجه، میزان انرژی و تحرک کودک را تحریک کرده و باعث افزایش تحرک و حرکات ورزشی و در نهایت نشاط در کودکان شود.

بچه ی صبحانه نخورده در ساعت ? الی ?? صبح به میزان قابل توجهی دچار افت قند خون می شود. استعداد یادگیری او به ویژه در درس هایی که به تفکر و اندیشه نیاز دارند کاهش می یابد. چنین دانش آموزی ممکن است دچار افت تحصیلی و بیزاری از مدرسه نیز بشود.

بهتر است صبحانه در محیطی باصفا و آرامش بخش با حضور افراد خانواده صرف شود. باید بدانیم در دوران کودکی علاقه و بی علاقگی به غذاهای مختلف به سرعت تغییر می یابد و این دوست داشتن غذا تحت تاثیر دما، ظاهر، رنگ و طعم غذا، همچنین موقعیت مکانی و زمانی غذا خوردن است.

داشتن صبحانه ی کامل و خوب مستلزم رعایت ضوابطی در منزل است. به طور مثال خانواده ها لازم است زمان خواب شبانه و خوردن شام را طوری تنظیم کنند که بچه ها صبح، به موقع و با کمال میل صبحانه بخورند.

تحرک مختصر مثل نرمش صبحگاهی، پیاده روی و یا دوش گرفتن به افزایش تمایل مصرف صبحانه کمک خواهد کرد. پنیر و گردو، کره و مربا، تخم مرغ، عدسی، فرنی، شیر برنج، حلیم، همراه نان تازه و شیر، صبحانه های مناسبی هستند. استفاده از میوه ها و سبزیجات مثل سیب، خیار،گوجه فرنگی، کاهو، سبزی خوردن به افزایش اشتها کمک می کند. می توان یک دوم لیوان آب پرتقال قبل از صبحانه به کودک داد که هم موجب افزایش اشتهایش می شود و هم منبع سرشاری از ویتامین C است. میان وعده به طور کلی باید ماده ی غذایی مناسبی را برای میان وعده ی کودک انتخاب کنیم. این ماده باید ارزش غذایی کافی داشته باشد و رضایت بچه را تامین کند؛ بدآموزی نداشته باشد؛ از نظر بهداشتی ایمن باشد؛ و با بودجه ی اکثریت خانواده ها تناسب داشته باشد.

نکته ی حائز اهمیت دیگر آن است که غذای تهیه شده توسط مادر، نه تنها سالم تر است بلکه انتقال دهنده ی مهر مادری نیز هست. نان، پنیر و خیار؛ نان، پنیر و گردو، انجیر خشک، نخودچی، انواع مغزها (گردو ـ بادام ـ فندق و )؛ ... میوه ها به خصوص سیب، نان شیرمال، کیک و کلوچه مواد مناسبی برای میان وعده در زنگ تفریح مدرسه و مهد کودک هستند.

از جمله عناصر و مواد نیاز کودک در این سنین که باید به آن توجه شود، عبارت اند از: آهن

کودکان به علت رشد سریع همراه با افزایش در هموگلوبین و میزان کل آهن بدن، در معرض خطر بیشتری از آنمی (کم خونی) ناشی از کمبود آهن قرار دارند.

توانایی یادگیری در کودکان مبتلا به کمبود آهن کاهش می یابد و کم خونی سبب کاهش توانایی این کودکان می شود چرا که اکسیژن کم تری به سلول ها می رسد.

پیشگیری از کم خونی ناشی از کمبود آهن در کودکان باید بر مصرف کافی مواد غذایی آهن دار متمرکز شود. مصرف مقداری گوشت قرمز بدون چربی راحت ترین راه رساندن مقدار بیشتر آهن به یک کودک است. متاسفانه تعدادی از بچه ها تمایلی به خوردن تکه های گوشت ندارند که در این موارد بهتر است گوشت چرخ کرده جایگزین شود.

نسبت بالای آهن هم در بسیاری از غذاهای حیوانی، آهن را بیشتر قابل جذب می کند. به علاوه باید به خاطر داشت که مصرف منابع حاوی ویتامین C جذب آهن غیر هم را افزایش میدهد. پس خوردن لیمو ترش، پرتقال و یا گوجه فرنگی به همراه غذا به علت غنی بودن از نظر ویتامین C به جذب آهن موجود در غذا کمک می کند.

مصرف چای بعد از غذا، از میزان جذب آهن می کاهد. بهتر است چای از حدود ?/? ساعت قبل از غذا تا ? ساعت بعد از غذا مصرف نشود. کلسیم

کلسیم برای تشکیل مواد معدنی، مینرالیزاسیون و رشد بافت استخوانی در کودکان لازم است و باید به مقدار کافی در برنامه غذایی وجود داشته باشد. جذب کلسیم به عواملی مثل میزان پروتئین، ویتامین D و فسفات بستگی دارد. کودکان به ازای هر کیلوگرم وزن بدن ? ـ ?، بار بیشتر از بزرگسالان به کلسیم نیاز دارند. شیر و فرآورده های لبنی، منابع اصلی کلسیم هستند. برای بچه هایی که یکی از این فرآورده ها را استفاده نمی کنند باید انواع دیگری از همان گروه را جایگزین کرد. به طور مثال اگر بچه ای شیر نخورد باید به او ماست بدهید. پنیر نیز غذای مناسبی برای افزایش هوش دانش آموزان است البته بهتر است پنیر را شب مصرف کرده، یا صبح ها به همراه گردو و بادام استفاده کنید، زیرا مصرف پنیر به تنهایی در صبح عکس العمل های عصبی را قدری کند می کند؛ این امر به دلیل تغییر نسبت کلسیم به فسفریونیزه در پنیر است. ویتامین D

ویتامین D برای جذب کلسیم و رسوب آن در استخوان ها مورد نیاز است. چون این ماده از تاثیر آفتاب بر بافت های زیر پوستی به دست می آید، میزان مورد احتیاج رژیم غذایی بسته به موقعیت جغرافیایی خود و مدت زمانی که در معرض آفتاب قرار می گیرند، متفاوت است. روی

کمبود روی سبب اختلال در رشد، کم اشتهایی و کاهش حس چشایی می شود. بهترین منبع روی؛ گوشت و غذاهای دریایی هستند. ید

کمبود ید موجب کندذهنی، کاهش آموزش پذیری و ضعف توانایی جسمی افراد می شود که این مشکل با مصرف نمک یددار در رژیم غذایی تا حدودی برطرف می شود. فیبر

یکی دیگر از مشکلات تغذیه ای دانش آموزان، کمبود فیبر و سبوس غلات و ... است. برای رفع این مشکل لازم است از سبزی ها و میوه ها در رژیم غذایی استفاده ی بیش تری شود و بچه ها به استفاده از غلات سبوس دار تشویق شوند.

### نمک

برای بدن چه قدر نمک لازم است؟

کم کردن مصرف نمک، این رایج ترین چاشنی غذایی، برای برخی افراد ضروری است اما نه برای همه. سال هاست که در محافل پزشکی در مورد مصرف نمک مباحثات داغی در جریان بوده است و پرسش محوری هم این بوده است؛ آیا باید نمک کمتری بخوریم؟از یک طرف گروهی از متخصصان اظهار می کنند که همه افراد باید مصرف نمک شان را کم کنند و این کار به میزان قابل توجهی از بروز بیماری های قلبی پیشگیری می کند. در مقابل گروه دیگری معتقد بوده اند که توصیه همگانی به کاهش مصرف نمک تاثیر ناچیزی بر سلامتی عمومی دارد و محروم کردنی بی دلیل برای اغلب افراد به شمار می رود.آیا نمک بلوری است شیطانی؟ یا چاشنی بی ضرری برای لذت ذائقه ما؟ یا چیزی بین این دو؟ در این مورد نیز مانند بسیاری چیز های دیگر در پزشکی، پاسخ سرراستی وجود ندارد. اینکه نمک چگونه بر فشارخون شما تاثیر بگذارد، به ژن های شما، سن شما و وضعیت پزشکی شما بستگی دارد. نمک در گردش خون مک از دیدگاه یک شیمیدان هر ماده یی است که هنگام درهم فرو رفتن اوربیت های یون های مثبت و منفی به وجود می آید. اما برای اغلب ما نمک همان کلرید سدیم است؛ بلورهای سفیدی که هنگام بخار شدن آب دریا به جای می ماند و این سدیم موجود در

نمک است که اغلب مشکلات را به وجود می آورد.یک قاشق چایخوری از کلرید سدیم (همان نمک خوراکی ما) حاوی ???? میلی گرم سدیم است. بدن انسان نمی تواند بدون مقداری سدیم به حیات خود ادامه دهد. سدیم برای انتقال تکانه های عصبی، انقباض و انبساط رشته های عضلانی (از جمله عضلات قلب و دیواره رگ های خونی) و حفظ تعادل مایعات در بدن لازم است.مقدار نمک لازم برای این کار آنقدرها زیاد نیست. مردمان یانومومو در جنگل های بارانی آمازون تنها ??? میلی گرم سدیم در روز دریافت می کنند (تقریباً معادل سدیم موجود در ?/? یک قاشق چایخوری نمک). در مقابل یک امریکایی متوسط ???? میلی گرم (یعنی حدود ?/? قاشق چایخوری نمک) در روز دریافت می کند و در شمال ژاپن مصرف روزانه نمک به مقدار شگفت آور ????? میلی گرم (بیش از ?? قاشق چایخوری نمک) می رسد.هنگامی که سدیم به بدن کم برسد، مجموعه یی از پیام های شیمیایی و هورمونی به کلیه ها و غدد عرق فرمان می دهند که سدیم را در بدن حفظ کنند. هنگامی که شما سدیم را بیشتر از نیازتان مصرف می کنید، کلیه ها زیادی آن را با ترشح ادرار بیشتر یا غلیظ تر دفع می کنند.اما اگر چنین کاری ممکن نشود، نمک در مایع بین سلول ها تجمع می یابد. آب به طور گریزناپذیری سدیم را دنبال می کند و هنگامی که این مایع افزایش می یابد، حجم خون نیز بالا می رود. نتیجه این است که قلب باید کار بیشتری انجام دهد و فشار بیشتری روی عروق خونی می آید.در طول زمان این امر به سخت شدن دیواره عروق می انجامد، در نتیجه فشار خون بالا، حمله قلبی یا سکته مغزی رخ می دهد. در درازمدت ممکن است نارسایی قلبی به وجود آید.حتی شواهدی وجود دارد که نمک می تواند به طور مستقیم بر قلب، آئورت و کلیه ها نیز اثر بگذارد، بدون اینکه لزوماً فشار خون بالا رفته باشد.

برخی افراد به شدت به مصرف نمک حساس هستند (فشار خون آنها در نتیجه اثر مستقیم نمکی که می خورند، بالا و پایین می رود). اما برخی افراد دیگر به نظر نمی رسد اصلاً تحت تاثیر قرار گیرند. متاسفانه آزمون ساده یی برای تعیین افراد حساس به نمک وجود ندارد.صدها تحقیق به ارتباط بین مصرف نمک و فشار خون، بیماری قلبی، سکته مغزی و مرگ و میر پرداخته اند. به طور کلی این تحقیقات نشان می دهد که کم کردن مصرف نمک فشار خون را کاهش می دهد و از احتمال بروز حمله قلبی و سکته مغزی می کاهد. اما مشکل این تحقیقات این است که هر کدام آنها دچار نقایصی هستند؛ یا مدت بررسی کوتاه بوده یا تعداد افراد مورد بررسی کم بوده اند یا عواملی غیر از سدیم روی نتایج آنها تاثیر گذاشته اند. برای همین نمی توان بر مبنای آنها به نتیجه گیری قاطعی دست یافت.

بنابراین توصیه یکسانی در مورد مصرف نمک یا سدیم برای همه وجود ندارد. برخی افراد یقیناً از مصرف کمتر نمک سود می برند. اما در مورد دیگران تفاوت چندانی در میزان فشار خون به وجود نخواهد آمد.

اگر شما کمتر از ?? سال دارید، و فشار خون تان در حد طبیعی است (کمتر از ??? روی)، ?? و وضع سلامتی تان خوب است، دلیلی وجود ندارد که در حال حاضر نگرانی در مورد نمک غذایی تان داشته باشید. البته بهتر است ذائقه تان را به نمک زیاد عادت ندهید.رژیم غذایی کم نمک برای افرادی مناسب است که مسن تر هستند، مبتلا به فشار خون بالا هستند یا دیابت دارند یا فشار خون شان به تدریج در حال بالا رفتن است.انجمن قلب امریکا توصیه می کند مصرف سدیم (نمک) روزانه بیش از ???? تا ????میلی گرم در روز نباشد. اگر دچار نارسایی قلبی هستید مصرف نمک ممکن است ورم تان را زیاد کند. در چنین وضعیتی مصرف زیاد نمک ممکن است پزشک را مجبور کند که برای دفع مایع اضافی شما را بستری کند تا با داروهای قوی داخل وریدی تحت درمان قرار گیرید. معمولاً توصیه می شود افراد دچار نارسایی قلبی مصرف سدیم روزانه شان را به زیر ???? میلی گرم در روز محدود کنند. افراد دچار بیماری کلیوی نیز باید پرهیز مشابهی را رعایت کنند. نمکی که می خوریم از کجا می آید مقدار ناچیزی از نمکی که مصرف می کنیم از نمکی که به غذا می افزاییم یا از نمکی که بر سر میز به آن اضافه می کنیم، منشأ می گیرد. بسیاری از خوراکی ها خودشان دارای نمک هستند. از طرف دیگر انواع مختلف غذاهای آماده، چاشنی ها و تنقلاتی که مصرف می کنیم نیز سرشار از نمک هستند. بنابراین بسیار مهم است که صنایع غذایی را با وضع مقررات به ذکر میزان نمک (سدیم) موجود در فرآورده های تولیدی شان وادار کرد. اما تا زمانی که چنین امری محقق شود، خودتان باید میزان مصرف نمک تان را کنترل کنید.برچسب روی مواد غذایی را بخوانید و غذایی را انتخاب کنید که میزان سدیم (نمک) کمتری داشته باشد. مصرف غذاهای کنسروشده، منجمد یا آماده شده کارخانه یی را محدود کنید. هنگامی که در بیرون غذا می خورید غذاهای کم نمک را انتخاب کنید و غذاهایتان را با ادویه و گیاهان معطر به جای نمک بپزید.به یاد داشته باشید که سدیم یا نمک تنها یکی از عواملی است که بر فشار خون و سلامتی قلب و عروق شما موثر است. برای کنترل فشار خون و حفظ سلامت قلب و عروق تان باید رژیم غذایی سالمی داشته باشید، ورزش کنید، مراقب وزن تان باشید و از استرس هایتان بکاهید.

منبع:http://www.articles.ir

## رژیم غذایی در پرکاری تیروئید

رژیم غذایی در پرکاری تیروئید(هیپرتیروئیدیسم)چیست؟

۱- از آنجا که میزان انرژی مورد نیاز در این شرایط ۶۰-۵۰ درصد درصد افزایش می یابد، بیماران باید از رژیم پرکالری (حدود ۴۰ کیلوکالری به ازای هر کیلوگرم وزن بدن) استفاده نمایند. بهتر است بیماران تعداد وعده های غذایی را افزایش دهند و در مقابل، از حجم هر وعده مقداری کم کنند.

۲- دریافت پروتئین نیز باید بین ۷۵/۱ - ۱ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن افزایش یابد. گنجاندن تخم مرغ، گوشت قرمز، گوشت ماکیان و ترکیب غلات و حبوبات در رژیم غذایی برای تأمین نیاز پروتئینی توصیه می شود. در صورت تخلیه ی ذخایر پروتئینی بدن، استفاده از مکمل های پروتئینی به ویژه قبل و بعد از عمل جراحی زیر نظر متخصص تغذیه، می تواند مفید باشد.

۳- با توجه به افزایش نیاز به ویتامین ها، استفاده از مکمل ویتامین C، ویتامین B کمپلکس خصوصاً ویتامین های B۱، B۲، وB۱۲ همراه رژیم غذایی بسیار مفید می باشد. به طور کلی استفاده از مولتی ویتامین و مولتی مینرال توصیه می شود. منابع غذایی ویتامین های فوق که باید در رژیم غذایی این بیماران گنجانده شوند عبارت اند از: انبه، مرکبات، کیوی، شیر و فرآورده های آن، سبزیجات سبز رنگ، جوانه ی حبوبات و ماهی.

به نظر می آید مقادیر زیاد ویتامین A باعث مهار عملکرد غده ی تیروئید و بهبود علایم بیماری گریو می شوند. مکمل ویتامین C نیز برای بهبود علایم و شرایط متابولیکی مفید است. لازم است بدانید دریافت غیرضروری ویتامین ها در بدن مانند دارو، اثر خواهند کرد و می توانند اثرات جانبی متعددی بر سلامت شما داشته باشند.

۴- از مصرف زیاد ید پرهیز شود. لازم به ذکر است از آن جا که بعضی از مکمل های ویتامینی و مواد معدنی، دارای مقادیری ید نیز هستند، مبتلایان به پرکاری تیروئید، باید از مصرف این قبیل مکمل ها و هرگونه مکمل ید پرهیز کنند. در ضمن از مصرف برخی غذاهای دریایی، علف ها و جلبک های دریایی هم که غنی از ید هستند، باید اجتناب نمایند.

۵- مصرف کلیه ی غذاها و نوشیدنی های تحریک کننده مانند شکلات، نوشیدنی های کافئین دار( مانند چای، قهوه،) و همچنین کشیدن سیگار باید در این بیماران محدود شود.

۶- از گواتروژن های طبیعی استفاده شود. منظور از گواتروژن ها ترکیباتی هستند که باعث کاهش عملکرد غده ی تیروئید می شوند. بنابراین استفاده از آنها به هنگام پرکاری تیروئید موثر خواهد بود. منابع عمده ی گواتروژن ها عبارت اند از: سبزیجات خانواده ی کلم ،(از قبیل کلم، گل کلم، کلم قمری، کلم بروکلی و بروکسل) اسفناج، شلغم، گلابی، هلو، همچنین بادام زمینی و سویا. جالب است بدانید ترکیبات گواتروژن به دنبال حرات از بین می روند.

نسبت به دریافت توام گواتروژن های طبیعی با داروهای ضد تیروئید باید کاملاً احتیاط نمود، زیرا این ترکیبات می توانند باعث افزایش عوارض جانبی داروها شوند. البته

همان طور که اشاره شد پخت مواد غذایی فوق می تواند این اثرات را کاهش دهد. سایر سبزیجات مفید در هیپرتیروئیدیسم عبارت اند از: هویج، کرفس، فلفل سبز، جعفری، تره آبی، زردآلو، سیب، زغال اخته، گریپ فورت و آناناس.
با توجه به این که سوخت و ساز کلسیم در مبتلایان به بیماری گریو تغییر می کند این افراد بیشتر در معرض پوکی استخوان (استئوپروز) قرار دارند. بنابراین مصرف مکمل کلسیم زیر نظر متخصص می تواند مفید باشد.
در شرایطی که فرد مشکل کلیوی یا قلبی خاصی نداشته باشد، مصرف روزانه ی ۴-۳ لیتر آب در روز توصیه می شود. در بعضی از بیماران مبتلا به اگزوفتالمی نیز شاید مجبور به محدود کردن مقدار مایعات و نمک دریافتی باشیم.

### اختلالات پرخوری

اختلالات پرخوری در شب چیست و چگونه درمان می شود؟
زمانی که خسته از فعالیت روزانه به خانه برمی گردید ، اولین کاری که می کنید روشن کردن تلویزیون و گوش دادن به اخبار یا یک گفتگوی خبری است ، ولی در این بین خوردن یک غذای سبک نیز اجتناب ناپذیر است. و این تعجب انگیز است که این میل از کجا سرچشمه می گیرد.
شاید با یک احساس گرسنگی خفیف و درست در همین لحظه خود را در مسیر آشپزخانه می یابید و اینقدر این وسوسه قوی می شود که به شما فرصت فکر کردن نمی دهد.
خوردن غذای سبک هر از گاهی آنهم درآخر شب چندان نگران کننده نمی تواند باشد. اما پر خوری آنهم در این موقع کمی نگران کننده است. متخصصان بر سر این موضوع که آیا این عادت می تواند ریشه یک مشکل اساسی باشد که نیاز به توجه دارد بر سر بحث هستند. دو نوع اختلال خوردن در شب
سندرم خوردن در شب، یک نوع بیماری با درصد بالای ابتلا است. افراد مبتلا اصولا در هنگام خواب گردی اقدام به خوردن می کنند یا در یک وضعیت بین خواب و بیداری. آنها معمولا راجع به این که چه کار می کنند کاملا هوشیار نیستند و تنها بعد از بیدار شدن متوجه باقیمانده چیزهایی می شوند که خورده اند و در رختخواب خود ریخته اند مثلا کاغذ بسته بندیشکلات. ولی به خاطر نمی آورند که چه زمانی این اتفاق افتاده است.
این اختلال از هر ??? نفر انسان یک الی دو نفر را تحت تاثیر قرار می دهد. این اختلال اولین بار در دهه ????کشف شد. محققین اخیرا کشف کرده اند که این اختلال با چاقی نیز پیوند دارد یعنی می توان گفت ? الی ??درصد افراد تحت درمان چاقی را تحت تاثیر قرار می دهد.
همچنین این اختلال در بیماران روانی شایع تر است. همچنین اغلب افراد مبتلا به این اختلال به نوعی اعتیاد دارند و اغلب آنها از افسردگی رنج می برند. البته علت ارتباط این اختلال با افسردگی و اعتیاد هنو ز مشخص نشده است. شاید این سندرم باعث ایجاد اختلال در هورمون های تنظیم کننده اشتها ، خلق و خو و خواب می شود. درمان
محققان به این نتیجه رسیده اند که بین خواب و خوردن ارتباط وجود دارد و به همین ترتیب کم خوابی و افزایش وزن به دنبال هم اتفاق می افتد. پس داشتن خواب کافی می تواند از دستبرد دیر هنگام به یخچال جلوگیری کند.
در صورت داشتن این مشکل به پزشک روانشناس مراجعه کنید تا از وجود یا عدم وجود سایر اختلالات روانی که ریشه در این عادت دارد مطمئن شوید.
هر نوع اختلال روانی نهفته مثل افسردگی و یا اضطراب را درمان کنید. این امر می تواند عادت خوردن را بهبود بخشد. مطالعات اولیه ثابت کرده است که داروهای ضد تشنج مثل توپامکس و یا داروی ضدافسردگی مثل سرترالین به درمان این عادت نیز کمک می کند.
با یک متخصص تغذیه مشورت کنید تا با دادن یک برنامه غذایی روزانه صحیح از پر خوری شب هنگام جلوگیری کنید.
تکنیک های کاهش استرس می تواند از بروز این عادت جلوگیری کند.

### تغذیه مناسب برای درمان یبوست

یبوست چیست و چگونه با تغذیه مناسب درمان می شود؟
یبوست حالتی است که درآن مدفوع سخت و کوچک است و برای برطرف شدن آن ( اجابت مزاج) نیاز به استفاده از داروست. بعضی افراد از مسهل های مختلفی برای رفع یبوست استفاده می کنند. ولی در بیشتر مواقع با استفاده مداوم از مسهل، قدرت طبیعی کولون کاهش یافته و اجابت مزاج طبیعی و بدون استفاده از مسهل مشکلتر می گردد.
موثرترین درمان برای یبوست ایجاد یک تغییر مهم در رژیم غذایی است که البته امروزه کمتر به آن توجه می شود.
در واقع کولون به استفاده از مسهل عادت می کند. همچنین استفاده از مسهل مانع از بروز علایم هشدار دهنده مهمی مانند یبوست و درد،هنگام اجابت مزاج می شود. بدون وجود این اخطا رها، افراد همچنان به خوردن غذاهایی که واقعاً می توانند عامل خطرناکی برای به خطر افتادن سلامتی آنها باشند، ادامه می دهند. موثرترین درمان برای یبوست ایجاد یک تغییر مهم در رژیم غذایی است که البته امروزه کمتر به آن توجه می شود.
اغلب انواع بیماریهای دردناک روده به به قسمت انتهائی روده مربوط می باشند. برخی از این مشکلات تنها دردسرسازند. اما برخی زندگی بیماررا مورد تهدید قرارمی دهند. به هرحال نباید مشکلات ساده و یا بیماریهای خطرناک را به عنوان قسمت طبیعی از روند زندگی تحمل کرد.
یبوست معنای متفاوتی برای افراد مختلف دارد. طبق بررسی های انجام شده، بعضی از افراد هر شش تا دوازده روز و آن هم با کمک مسهل های قوی اجابت مزاج دارند و حتی این مسئله را به عنوان امری طبیعی پذیرفته اند. فعالیت و حرکت روده برای دفع، به میزان سلامتی افراد بستگی دارد. برای بعضی از افراد حرکت روده و اجابت مزاج درهردو روزیکبار، طبیعی است. درحالیکه فرد دیگری ممکن است روزانه سه باروحتی بیشتر دفع انجام دهد و هر دو آنها کاملاً سالم باشند.
معمولاً وریدهای پا (رگی که خون را به قلب برمی گرداند) در افراد مبتلا به یبوست بر اثر فشار بیش از حد هنگام حرکت دشوار مدفوع در روده آسیب می بینند. در طول رگ های پا دریچه هایی به فواصل متناوب قرار دارند که به حرکت جریان خون به طرف بالا و قلب کمک می کنند. این دریچه ها تقریباً به شکل یک نردبان متحرک هستند و در برابر حرکت خون به طرف پایین بر اثر فشارجاذبه مقاومت می کنند. این دریچه ها بر اثر فشار زیادی که برای حرکت مدفوع خشک و سفت نیاز است، بیش از حد کشیده شده و صدمه می بینند و طولی نمی کشد که این دریچه ها دیگر برای نگهداشتن خون، فاقد کفایت می گردند. و اگر دریچه ها خوب کار نکنند همواره یک ستون ۶اینچی از خون بر روی رگ های پایینی فشار می آورد. یکی از نتایج این فشار نامشهود واریس ورید (رگ) پا است. ظهور شبکه درهم پیچیده آبی رنگ و دردناک بر روی پاها از علایم مشخصه واریس می باشد. گاهی رگ ها در واریس زخم شده و موجب خونریزی می شوند. چنین وضعیتی ممکن است در ناحیه مقعد نیز رخ دهد.
یبوست به دلیل اختلالات روحی بوجود نمی آید یا حداقل با اطمینان می توان گفت که، این مسئله عامل اصلی نیست. اگر چه پس ازعمری تحمل درد و رنج ناشی از مشکلات روده ، هر کسی در مورد سلامت و قابلیتها یش، شک خواهد کرد. تو صیه های تغذیه ای مناسب در درمان یبوست :
۱- رژیم غذایی متکی بر کر بوهیدرات به همراه سبزیجات و میوه جات مطمئن ترین درمان برای یبوست است.
۲- تقریباً اکثر مردم، اثرات مثبت آلو را در مورد یبوست می شناسند. آلو می تواند به فرد مبتلا به یبوست کمک کند. بدین طریق که تغییراتی در افزایش فعالیت قسمتهای پایینی روده داده و به یبوست پایان می دهد.
۳- مصرف حبوبات(حبوبات حاوی انواع فیبرها بخصوص فیبرهای بسیارجاذب آب، یعنی سلولزوهمی سلولزمی باشند) می تواند به اجابت مزاج تا حد زیادی کمک نماید.
۴ - نوشیدن روزانه بین ۸ تا ۱۲ لیوان آب

### بدترین روشها و مکانها برای غذاخوردن

بدترین روشها و مکانها برای غذاخوردن کدامند؟
بودن در تاریکی موجب میشود که کمتر در مقابل خوردن مقاومت نشان داده و به خیال خود" دیده نشویم! "ضرب المثلی هست که میگوید : نوع غذای هر شخص، تعیین کننده شخصیت اوست، اما تنها آنچه میخورید اهمیت ندارد بلکه چگونه غذا خوردن نیز نقش مهمی در بهبود گوارش ایفا میکند.
میز کار، اتومبیل، کاناپه و حتی تختخواب تنها چند نمونه انگشت شمار از مکانهایی هستند که هنگام پر بودن برنامه کار و زندگی یا تنها از روی عادت و تنبلی، برای غذا خوردن مورد استفاده قرار میگیرند. اماترجیح دادن هریک از این مکانها به میز غذا خوری میتواند در رژیم غذایی شما تاثیری منفی گذاشته و تصمیم نادرستی محسوب شود زیرا مکانهایی که برای غذا خوردن انتخاب میکنیم، یکسان آفریده نشده اند. باید بدانید که بسیاری از روشهای غذا خوردن میتواند به سوء هاضمه و اضافه وزن منجر شود و ما در اینجا به بدترین آنها اشاره کرده ایم. آشپزخانه:
با وجود اینکه آشپزخانه بهترین جا برای ذخیره و تدارک غذاست، اما برای غذا خوردن مکانی وحشتناک است. خوردن مواد غذایی در حالی که جلوی یخچال یا کنار اجاق گاز ایستاده ایم و در حین انتخاب یا تهیه غذا چیزی میخوریم، بدون توجه و برنامه ریزی مقدار زیادی کالری مصرف میکنیم. حتی ایستادن در کنار سطل آشغال هم میتواند به خرده خوری منجر شود. به گفته کارشناسان مادرانی هستند که هنگام دور ریخن محتوای ظروف در سطل زباله، به خاطر صرفه جویی یا اینکه تصور میکنند" حیف است "بسیاری از مواد غذایی باقیمانده در ظروف فرزندان خود را میخورند. در محل کار:
خوراکیهای موجود در محل کار معمولا از نوع پر کالری و شیرین هستند. یا مقداری بیسکوییت و شیرینی همراه با چای سرو میشود یا همه کم و بیش از این نوع خوراکیها همراه دارند. مراقب باشید که این تنقلات مجانی، بدون کالری نیستند. یک دونات یا پیراشکی ۲۰۰ کالری و یک مشت پر از بادام زمینی ۱۱۷ کالری دارد که برای سوزاندن آن به ۱۳ تا ۱۵ دقیقه دویدن بر روی تردمیل نیاز است! هرچه محل نشستن ما به خوراکیهای مجانی ارایه شده در محل کار بیشتر باشد، مقدار کالری بیشتری هم دریافت خواهیم کرد زیرا بدون اندکی تفکر و زحمت از جا برخاستن، میتوانیم یک شکلات برداریم و نوش جان کنیم. با شتاب و فوری:
با عجله غذا خوردن ممکن است کمک کند که به موقع در جلسه حاضر شوید، اما اگر این روش به صورت عادت در بیاید، تعدادی اثر منفی نیز دربر خواهد داشت. در یک تحقیق، از شرکت کنندگان خواسته شد که یک بشقاب پر پاستا را به سرعت بخورند. این افراد در مدت ۹ دقیقه ۶۴۶ کالری وارد بدن خود کردند.
افرادی که قرار بود این مقدار پاستا را کند و با حوصله صرف کنند، در مد ۲۹ دقیقه ۵۷۹ کالری مصرف کردند- ۶۷ کالری کمتر در مقابل ۲۰ دقیقه طولانی غذا خوردن.
هنگامی که سریع غذا میخوریم، فرمان سیری مدتی پس از انباشته شدن معده از غذا به مغز میرسد و این، موجب پرخوری میشود. از طرفی این کار مشکلات متعدد گوارشی نیز درپی خواهد داشت. غذا خوردن در تاریکی:
تحقیق نشان میدهد افرادی که مستعد افراط در خوردن هستند، بیش از هرچیز به خوردن در فضای نیمه تاریک علاقه دارند. بودن در تاریکی موجب میشود که کمتر در مقابل خوردن مقاومت نشان داده و به خیال خود" دیده نشویم! "امکان اینکه این افراد نیمه های شب به سراغ یخچال رفته و یک تکه کیک بخورند بسیار بیشتر از آن است که همین کیک را در نور روز میل کنند.
خوردن در مقابل صفحه نمایش، بدون فکر انجام میشود و یکی از عوامل اصلی ایجاد چاقی مفرط است. کم جویدن غذا:
از دوران قدیم تا امروز که تحقیقاتی وسیع در این زمینه انجام شده است، بر خوب جویدن غذا تاکید شده است. اینکار چند حسن بزرگ دارد: به هضم راحتتر غذا کمک کرده، از ایجاد گاز معده، نفخ شکم و سوزش معده جلوگیری میکند. خوردن آهسته و آگاهانه غذا موجب میشود که از طعم غذا بیشتر لذت ببریم.
هنگامی که تکه های بزرگ غذا را فرو میدهیم، خرد شدن و تجزیه مواد غذایی بسیار مشکل میشود در حالی که جویدن کافی، سطح تماس مواد غذایی با آنزیمها و شیره معده را افزایش میدهد. اما جویدن کافی چقدر است؟ غذا بسته به اینکه تا چه حد نرم یا سخت باشد، باید حدود ۲۵ مرتبه یا به حدی جویده شود که تقریبا به خمیر تبدیل شود. در رستوران:
خوردن در رستوران، کیف پول شما را لاغر و دور کمرتان را چاق میکند. یک تحقیق گسترده، رابطه مستقیم میان غذا خوردن مکرر در رستوران با میزان بالای چاقی مفرط، چربیهای انباشته در بدن و افزایش شاخص حجم بدن را به اثبات رسانده است.
زنانی که در هفته بین ۶ تا ۱۳ مرتبه در رستوران غذا میخورند، هر روز به طور متوسط ۲۹۰ کالری اضافه مصرف میکنند. با خوردن غذای خانگی کمتر کالری مصرف کرده و پول کمتری را به باد دهید. در مقابل صفحه نمایش:
این صفحه چه تلویزیون باشد چه مانیتور کامپیوتر، خوردن غذا یا خوراکیهای تفریحی در مقابل آن کار درستی نیست. خوردن در مقابل صفحه نمایش، بدون فکر انجام میشود و یکی از عوامل اصلی ایجاد چاقی مفرط به خصوص در کودکان و نوجوانان است.
روش اصلی کنترل غذا خوردن، دور بودن از عواملی است که حواس را از خوردن پرت میکند. شما چه در مقابل تلویزیون غذا بخورید یا پشت تلفن، در حال مطالعه و یا سر میز کار، همه به یک نتیجه منتهی خواهند شد: شما بر روی فعالیتی غیر از خوردن متمرکز شده اید و طعم و بافت غذا را حس نمیکنید. بهترین و ساده ترین راه، چیدن یک سفره ساده بر سر میز غذاخوری، نشستن و غذا خوردن است.

### تغذیه در سالمندان

تغذیه در سالمندان باید چگونه باشد؟
با توجه به پیشرفت‌های علم پزشکی و بهداشتی متوسط عمر انسان افزایش یافته و در کشورهای پیشرفته، این میزان افزایش بیش‌تر است. پیرشدن و سالخوردگی با کاهش تدریجی فعالیت‌های فیزیکی و افزایش بیماریهای مزمن همراه می‌شود و به نظر می‌رسد که بهبود تغذیه تا حد زیادی قادر است از این مشکلات پیشگیری کند و یا آن‌ها را تخفیف دهد. به همین دلیل یکی از مسائل مهم سالمندان، مسائل پزشکی و بهداشتی از جمله وضعیت تغذیه آنهاست. با افزایش سن، نیاز آنها به انرژی کاهش یافته و تمایل به مصرف غذا کمتر می‌شود. در این حال اگر انتخاب غذا درست صورت نگیرد، میزان دریافت مواد مغذی ضروری در آن‌ها پایین‌تر از حد مطلوب خواهد بود. در این بحث به بررسی بعضی از مشکلات تغذیه‌ای سالمندان و نیز نیازهای تغذیه آنها خواهیم پرداخت. عوامل مؤثر در ایجاد مشکلات تغذیه‌ای سالمندان
۱ ـ عوامل جسمانی: مانند کاهش کل انرژی مورد نیاز، بیماریهای مزمن، بی‌اشتهایی، تغییر حس چشایی، خرابی دندان‌ها، بی‌تحرکی، ناتوانی جسمی مشکلات گوارشی، تداخلات دارویی و یا تداخل غذا و داروها
۲ ـ مشکلات روحی و روانی: افسردگی، تنهایی، از دست دادن همسر
۳ ـ مشکلات اقتصادی: درآمد کم، کمبود امکانات برای تهیه و طبخ غذای مناسب و زندگی در آسایشگاه نیازهای تغذیه‌ای سالمندان
میزان انرژی مورد نیاز :
با افزایش سن میزان نیاز به انرژی کاهش می‌یابد که می‌تواند به دلیل کاهش فعالیت جسمی کاهش توده عضلانی و فعال بدن باشد. در صورت دریافت مازاد بر نیاز انرژی مشکلات و عوارضی مانند چاقی، فشارخون، بیماری‌های قلبی-عروقی برای سالمند ایجاد می‌شود. میزان نیاز به انرژی برای هر سالمند متفاوت بوده و براساس وزن، قد، شرایط فیزیکی و سلامتی وی محاسبه می‌شود. میزان پروتئین مورد نیاز سالمندان :
با افزایش سن علاوه بر کاهش توده عضلانی، ذخیره پروتئینی بدن نیز کاهش می‌یابد و میزان نیاز به پروتئین با افزایش سن نه تنها کاهش نیافته بلکه ثابت مانده و یا افزایش می‌یابد. بویژه در صورت ابتلا به بیماری‌ها و یا عفونت‌ها که این مسئله بسیار مهم می‌باشد. توصیه می‌شودچهل تا شصت درصد از انرژی دریافتی روزانه سالمندان از پروتئین‌ها به ویژه پروتئین‌های با کیفیت بالا تامین شود. میزان مایعات مورد نیاز سالمندان:
توجه به دریافت کافی مایعات در سالمندان از مسائل مهم می‌باشد. علایم کمبود آب در بسیاری از سالمندان ممکن است به صورت خشکی لب‌ها، گودافتادن چشم‌ها، تب، یبوست، کاهش حجم ادرار و تهوع باشد که این مسئله در مورد سالمندانی که در مناطق

گرم زندگی می‌کنند بیشتر شایع است. استفاده از داروهای ادرارآور نیز از عوامل مؤثر در ایجاد کم‌آبی در سالمندان می‌باشد. بنابراین توجه به مصرف کافی آب و مایعات در این دوران اهمیت ویژه‌ای دارد. ویتامین‌ها و مواد معدنی:
اغلب سالمندان علاقه زیادی به مصرف مکمل‌های ویتامینی دارند که باید به این مسئله توجه شده و از مصرف بیش از حد نیاز این مکمل‌ها خودداری شود.
در مورد ویتامین‌های محلول در آب، معمولا کمبودی در سالمندان دیده نمی‌شود. مگر در سالمندان الکلی که کمبود ویتامین ب ۱ می‌تواند وجود داشته باشد و یا سالمندانی که دچار سوءتغذیه هستند. همچنین ممکن است بعضی از سالمندان به علت مشکلات دندان و یا مشکلات گوارشی از خوردن سبزیجات و میوه‌جات پرهیز کنند درحالیکه این منابع غذایی تامین کننده ویتامین ث هستند و یا مصرف زیاد آنتی بیوتیک‌ها می‌تواند در سالمندان کمبود ویتامین کا ایجاد کند.
کمبود ویتامین D ممکن است در سالمندان به ویژه آنهایی که از نور آفتاب دور هستند بوجود آید. در مورد مواد معدنی باید گفت با رعایت یک برنامه غذایی صحیح می‌توان مواد معدنی مورد نیاز سالمندان را تا حد زیادی تامین کرد. فقط باید به میزان کلسیم دریافتی که معمولا مقدار مصرف آن در سالمندان به میزان توصیه شده نمی‌رسد توجه شود. عوامل متعددی در کمبود کلسیم در سالمندان نقش دارند. از جمله میزان جذب روده‌ای کلسیم، کار کلیه‌ها، متابولیسم استخوان‌ها، اثرات متقابل مواد مغذی بر یکدیگر و بر داروها، کم‌تحرکی و عدم مصرف کافی لبنیات به دلیل عدم تحمل به لاکتوز در صورتی که شیر و لبنیات به مقدار کافی مصرف نشود ممکن است نیاز به مصرف مکمل کلسیم باشد که البته تشخیص آن باید توسط پزشک و متخصص تغذیه صورت گیرد. در مورد سدیم هم باید در سالمندانی که مبتلا به فشارخون مشکلات قلبی، کلیوی و دیابت هستند محدودیت‌هایی اعمال شود.
به طورکلی سالمندان عزیز باید اصول کلی زیر را مد نظر داشته باشند:
۱ ـ مراجعه به موقع به پزشک و متخصص تغذیه جهت بررسی وضعیت سلامت و تغذیه و پیروی از یک برنامه غذایی صحیح
۲ ـ توجه و رسیدگی مناسب به بهداشت دهان و دندان
۳ ـ مصرف ۶ ـ ۵ لیوان آب در روز
۴ ـ استفاده از تمام گروههای غذایی و ایجاد تنوع غذایی در برنامه روزانه
۵ ـ مصرف مقادیر کافی میوه جات و سبزیجات
۶ ـ استفاده از نان‌های سبوس‌دار
۷ ـ محدود کردن مصرف غذاهای چرب و شیرینی‌ها
۸ ـ مصرف کافی لبنیات مثل شیر و ماست
۹ ـ سالمندانی که دچار بی خوابی هستند از مصرف قهوه و چای در بعدازظهر و شب خودداری کنند و یک فنجان شیر گرم قبل از خواب مصرف کنند.
۱۰ ـ از مصرف چای تا ۲ ساعت بعد از غذا اجتناب کرده و در صورت امکان از لیموترش تازه در کنار غذا جهت جذب بهتر آهن غذا استفاده کنند.
۱۱ ـ قرار گرفتن در معرض نور آفتاب به مدت نیم ساعت در روز و استفاده از لباس‌های رنگ روشن.
۱۲ ـ به کلیه سالمندان محترم توصیه می‌شود با توجه به شرایط بدنی خود، نرمش و تحرک روزانه را هر چند کم آغاز کنند. حتی ۲۰ دقیقه پیاده‌روی سبک در هوای آزاد می‌تواند در ایجاد نشاط و سلامت سالمندان بسیار مؤثر واقع شود و برای انجام فعالیت‌های سنگین هم بهتر است ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

## اثرات سو تغذیه

اثرات سو تغذیه بر آموزش و پرورش کودکان چیست؟
دانش آموزانی که از گرسنگی رنج می برند معمولا در درس حساب و ریاضیات نمرات کمتری کسب می کنند. گرسنگی موقت موجب اختلا ل در درک مطلب می گردد. هنگامی که سابقه سو»تغذیه با نخوردن صبحانه توام باشد اثر آن بر فعالیت های ذهنی بسیار عمیق تر و به صورت حواس پرتی و بی توجهی به محرک های طبیعی و رفتارهای کنش پذیری در کودک منتهی می شود.
غذا و تغذیه همواره به عنوان دو موضوع مهم زندگی بشر از ابتدا تاکنون بوده است زیرا ادامه حیات و انجام فعالیت بدون غذا وتغذیه ممکن نیست. علی رغم پیشرفت تکنولوژی و تمدن بشری گرسنگی و سو» تغذیه دو نقطه تاریک و لکه ننگ بر تارک حیات بشر است. هنوز هر روز هزاران کودک به دلیل سو» تغذیه فقر و بیماری جان خود را از دست می دهند در حالی که ابزار و دانش کافی برای حفاظت از حیات و کاستن چشمگیر رنج فقر و مرگ کودکان وجود دارد. سو» تغذیه موجب توقف رشد فکری و ذهنی کودکان می گردد. کودکانی که دارای فقر پروتئین- انرژی هستند از نظر میکروبیولوژیک دارای استرس و اضطراب زیستی و اجتماعی بوده و در عملکردشان ضعیف و بی دقت و کمتر خودکار و خودجوش هستند. کودکان ضعیف در مشارکت و فعالیت های مدرسه کمتر نقش دارند. عفونت های انگلی تغییرات وخیم بیوشیمیایی و ایمنولوژیکی و تغییرات ساختمانی در اعضایی مثل روده، کبد و کلیه ایجاد می کند.
این عفونت ها سبب سو» تغذیه گردیده و در نتیجه از قابلیت های جسمی و روانی دانشآموزان می کاهد و در نتیجه این عفونت ها درصد قابل توجهی از روزهای مدرسه را غایب هستند که این امر موجب افت تحصیلی می گردد. بعضی از کمبودهای غذایی مثل کمبود ید و فسفر مستقیما سبب عقب ماندگی ذهنی کودکان می شود. اصولا رشد مغزی در سنین ? الی ?? سالگی صورت می گیرد و با ویتامین A ارتباط دارد. کمبود این ویتامین سبب بی توجهی و بی دقتی دانشآموزان در کلا س درس گردیده و پیشرفت درسی و انجام مشق شب را با مشکل رو به رو می کند.
دانش آموزانی که از گرسنگی رنج می برند معمولا در درس حساب و ریاضیات نمرات کمتری کسب می کنند. گرسنگی موقت موجب اختلا ل در درک مطلب می گردد. هنگامی که سابقه سو»تغذیه با نخوردن صبحانه توام باشد اثر آن بر فعالیت های ذهنی بسیار عمیق تر و به صورت حواس پرتی و بی توجهی به محرک های طبیعی و رفتارهای کنش پذیری در کودک منتهی می شود.
کمبود آهن بر کارایی آموزشی تاثیر مستقیم و منفی دارد. کودکانی که دچار کمبود آهن هستند از لحاظ چابکی، توجه و تمرکز رغبت به درس و فعالیت های فکری و ذهنی عقب هستند. آنان حساس، زودرنج، کج خلق و آسیب پذیرند و تمایل کمتری بر فعالیت و تحرک دارند.
فشار کمبود غذا جسم آدمی را به مصالحه هایی وادار می کند که بتواند خود را سرپا نگه دارد. اکثر این مصالحه ها غیرقابل رویتند. کم کاری، خستگی، تنبلی و کاهش قدرت تفکر نشانه های ظاهری کمبود غذا و سو»تغذیه است. افرادی که به کم غذایی دچارند به جای آن که راه بروند و بازی کنند بیشتر ترجیح می دهند که بایستند و نشستن را بر ایستادن ترجیح می دهند و به جای آن که بنشینند دراز می کشند زیرا برای جبران کمبود مواد غذایی میزان سوخت و ساز بدن کاهش می پذیرد، فشار خون کاهش می یابد، بدن از اندوخته های چربی وام می گیرید و چربی ماهیچه ها نقصان می یابد و استخوان دفرمه می شود و رشد و حرکت متوقف می شود.
بیماری ها و عفونت ها بروز می کند و مرگ و میر افزایش می یابد.
دانش آموزی که صبحانه نخورده باشد قند خونش پایین می آید و انرژی فرد برای یادگیری کم می شود و قدرت حل مسائل فکری مثل ریاضی و حساب در او به شدت کاهش می یابد، در اواخر ساعات مدرسه کسل است، حوصله نشستن در کلا س و گوش دادن به درس را ندارد لذا باید گفت آموزش و پرورش کودک از صبحانه شروع می شود نه از زنگ مدرسه.
باید تغییری در درک ما از سو»تغذیه و گرسنگی به وجود آید. کمبود وزن قابل رویت است در حالی که سو»تغذیه از نوع کمبود در ریزمغذی ها و گرسنگی پنهان اصولا به حساب نمیآید چون به آسانی قابل رویت نیست. لذا باید این تصور که سو» تغذیه مساله ای صرفا مربوط به کمبود غذاست از اذهان بیرون رود. امروزه بسیاری از خوراکی ها به گونه ای تهیه می شود که به خاطر آماده بودن شکل ظاهری یا طعم آن مورد علا قه خانواده یا کودکان است اما نه تنها خاصیت غذایی فراوان ندارد بلکه کم ارزش بوده و در بسیاری از موارد می تواند منشا بیماری هایی برای آنان باشد.

مادر آگاه با تنظیم برنامه غذایی صحیح و با تهیه مواد خوراکی اصلی مورد نیاز رشد کودک خود و ایجاد عادات مناسب در آنان خاطره خوبی از تغذیه و غذا را در ذهن کودکان به جای می گذارد. مصرف بعضی از تنقلا ت تبلیغ شده که دارای مواد معطر، رنگ های مصنوعی و افزودنی ها (نگهدارنده ها) و قند وشکر زیادی است در بروز فعالیت بیش از حد، شلوغی بچه ها و ایجاد اختلا لا ت رفتاری نزد آن ها نقش داشته است. این در حالی است که به دلیل رشد سریع و بلوغ کار فکری، انجام ورزش و نرمش و تحرک زیاد در مدرسه باید درتهیه و تامین غذا و آموزش اصول تغذیه بیشتر دقت شود.

## تغییر غذا برای کاهش وزن

تغییر غذا برای کاهش وزن باید چگونه باشد؟
کاهش وزن و بهبود سلامتی مسئله ساده ای است ;کمتر بخورید، وعده های غذایی بیشتری داشته باشید، و از مواد غذایی بهتر و سالمتری در رژیم غذایی خود استفاده کنید. در این مطلب به ۹ نکته ساده برای کاهش وزن اشاره می کنیم:
۱. از برنامه غذایی استفاده کنید ;بهترین راه برای پایبندی به رژیم، استفاده از برنامه های غذایی است. می توانید از برنامه های غذایی هفتگی بهره ببرید و تا آنجاکه می توانید غذاهای حاوی مرغ، ماهی و حبوبات را در این برنامه بگنجانید.
۲. تعداد وعده های غذایی تان را افزایش دهید ;بهترین رویکرد برای بیماران دیابتی و افرادی که به کاهش وزن می پردازند، استفاده از سه وعده غذایی متوسط (به انضمام صبحانه) در کنار دو میان وعده غذایی است.
۳. خوردن ۵ وعده سبزیجات در روز ;با خوردن سبزیجات بیشتر، بصورت خودکار، بجای چربی، از فیبر غذایی بیشتری بهره می برید. این مواد همچنین سرشار از ترکیبات ضدبیماری است. هر وعده شامل نیم فنجان سبزیجات کنسرو شده یا یک فنجان سبزیجات خام است.
۴. خوردن ۴ وعده میوه در روز ;هر وعده میوه حاوی یک تکه از کل میوه، نیم فنجان میوه کنسرو شده، یا یک فنجان میوه خام است. میوه ها را می توانید همراه با صبحانه و بعنوان میان وعده مصرف نمایید.
۵. سبوس و مغز دانه ها را در کنار هم مصرف کنید ;غذاهای تهیه شده با دانه های کامل (سبوس و مغز دانه با هم)، همچون نان کامل گندم و مصرف برنج همراه با سبوس، سرشار از فیبر غذایی است ;که به کندتر شدن تشکیل قند خون منجر می شود. بهتر است ۳تا۶ وعده از این دسته از غذاها را نیز در برنامه خود بگنجانید. هر وعده شامل یک تکه نان کامل گندم، یا نیم فنجان برنج سبوس دار، یا ماکارونی درست شده از آرد کامل است. ۶. استفاده از غذاهای سرشار از کلسیم ;این غذاها روند کاهش وزن را تسهیل می کنند. بهتر است روزانه ۲ تا ۳ عده از غذاهای کم چرب و سرشار از کلسیم همچون شیر، ماست و پنیر را مصرف کنید. هر وعده حاوی یک فنجان شیر یا ماست، و یا یک و نیم اونس (۴۳ گرم) پنیر فرآوری نشده است.
۷. خوردن ۳ تا ۵ وعده حبوبات در هفته ;حبوبات سرشار از فیبر غذایی، بخصوص فیبر محلول هستند. که در کاستن از میزان کلسترول خون مفید فایده است.
۸. یشتر از غذاهای سالم استفاده کنید ;در حالیکه چربی های اشباع شده (چربی که در گوشت قرمز، کره و بستنی یافت می شود) برای مقاومت انسولین لازمند، اما برای ثابت ماندن میزان قند خون به چربی های خوب نیاز دارید. در مصرف روزانه، بیشتر از ماهی بجای گوشت قرمز، و روغن زیتون بجای کره استفاده کنید.
۹. مراقب اندازه وعده های خود باشید ;هرگز از یاد نبرید که در یک وعده غذایی اصلی، اندازه گوشت نباید از اندازه کف دست بزرگ تر باشد، همچنین میزان اسپاگتی و غلات نیز باید کمتر از یک فنجان باشد.

## تغذیه در روایات اسلامی

نمونه ای از توصیه هایی که در روایات اسلامی شده است را بیان کنید.
۱- امام صادق (علیه السلام) :
شستن دستها قبل از غذا و بعد از آن، عمر را طولانی، و بوی بد لباس را دفع کرده و چشم را جلا می بخشد.
۲- امام محمد باقر (علیه السلام) :
اگر دوست دارید غذا برای شما ضرر نداشته باشد، تا گرسنه نشده اید غذا نخورید. اول با بسم ا... شروع کنید و کاملا غذا را بجوید و قبل از آن که سیر شوید دست از غذا خوردن بردارید.
۳- امام صادق (علیه السلام) :
اگر کسی همراه اولین لقمه غذا نمک بخورد، لکه های سیاه و سفید صورت او برطرف می شود.
۴- امام علی (علیه السلام):
اول غذا نمک بخورید. اگر مردم می دانستند نمک چه خاصیتی دارد، به جای داروهای مجرب دیگر، آن را انتخاب می کردند.
۵- پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) :
دندان های خود را خلال کنید. چون سبب سلامتی لثه و دندان می شود.
۶- امام رضا (علیه السلام) :
آرد غذای خوبی است. اگر گرسنه باشی تو را سیر می کند و اگر سیر باشی غذا را هضم می کند.
۷- پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) :
بهترین آشامیدنی ها عسل است. زیرا محافظ قلب است و سردی سینه را از بین می برد.
۸- امام صادق (علیه السلام) :
هر کس ضعفی در قلب یا بدن احساس کرد، خوردن گوشت گوسفند و شیر را مداومت کند . زیرا هر بیماری و ضعفی را از درون جسمش بیرون می آورد و بدنش را نیرو می بخشد و قوی می سازد.
۹- امام صادق (علیه السلام) :
کاهو خون را صاف و پاکیزه می سازد.
۱۰- امام صادق (علیه السلام) :
سرکه لثه را محکم می کند. جانوران داخل شکم را می کشد و عقل را تقویت می کند.
۱۱- امام رضا (علیه السلام) :
نخود برای درد کمر، بسیار مفید است.
۱۲- امام صادق (علیه السلام) :
عدس باعث رقت قلب می شود.
۱۳- امام رضا (علیه السلام) :
خوردن باقلا موجب جلوگیری از پوکی استخوان ها می شود و خون ساز است.
۱۴- امام صادق (علیه السلام) :
به کودکان خود انار بخورانید، زیرا موجب رشد سریع آن ها می شود.
۱۵- امام صادق (علیه السلام) :
خربزه سنگ مثانه را می برد.
۱۶- امام علی (علیه السلام) :
سیب باعث تقویت معده می شود.
۱۷- پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) :
به باعث تقویت قلب می شود.
۱۸- امام رضا (علیه السلام) :
انجیر بوی بد دهان را می برد، استخوان ها را محکم می کند و موجب رویش مو می شود.
۱۹- امام صادق (علیه السلام) :
کاسنی، صورت را زیبا می کند.
۲۰- امام علی (علیه السلام) :
کاهو خواب آور است و غذا را هضم می کند.
۲۱- امام صادق (علیه السلام) :

اگر پنیر و گردو با هم خورده شوند، شفا دهنده اند و اگر جداگانه خورده شوند، هر کدام موجب بیماری و مرض می شوند.

۲۲- پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) :

کدو عقل را هوشمند و مغز را افزون می کند.

### بی‌میلی کودکان به صبحانه

علل بی‌میلی کودکان به صبحانه چیست؟

بعد از یک دوره غذا نخوردن در طول شب و هضم مواد غذایی در طول شب، خوردن یک صبحانه کامل، انرژی مورد نیاز برای فعالیت‌های روزانه را تا پیش از ظهر که میزان فشارکاری و فعالیت در این ساعات برای بیشتر ما بیشتر از ساعات واپسین روز است، فراهم خواهد آورد. مصرف میوه‌ها و غلات پرفیبر به عنوان صبحانه، اشتهای شما را تا ظهر کنترل کرده و شما را از پرخوری در طول روز باز می‌دارد. مطالعات مختلف نشان می‌دهند، کسانی که صبحانه را از قلم می‌اندازند، بعدا انرژی مورد نیاز خود را در طول روز از غذاهای شیرین و ناسالم به دست می‌آورند. فراموش نکنید سلول‌های مغز انسان ذخیره ناچیزی از گلوکز را دارند و به کمبود قند خون بسیار حساسند و به راحتی اگر با مصرف صبحانه کامل و مغزی مواد مورد نیاز را در آغاز صبح در اختیارشان قرار ندهید، کارایی‌شان تا حد زیادی کاهش یافته و شما دچار سرگیجه، ضعف، اختلال حواس و عدم تمرکز و دقت در طی انجام فعالیت‌های روزانه خواهید شد. اما لازم است به این نکته توجه کنیم که نباید برای تامین نیاز بدن به قند، از قندهای تصفیه شده و شیرینی‌ها در صبحانه استفاده کنیم. اینگونه از مواد غذایی حاوی کالری بسیار بالا بدون مواد غذایی ضروری هستند. خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین باعث می‌شوند، انرژی شما به سرعت بالا رود و اندکی بعد شما را به سطح انرژی پایین‌تر از حالت اول، پایین خواهند انداخت. معمولا خوردن این مواد غذایی در صبحانه باعث می‌شوند با وجود اینکه صبحانه خورده‌اید ولی احساس گرسنگی بیشتری در طول روز کنید. برای جلوگیری از افتادن ناگهانی قند خونتان در صبحانه از حبوبات مانند عدسی و غلات مانند نان و برشتوک استفاده کنید. میوه‌های تازه یا کنسرو شده نیز گزینه‌های مناسبی برای صبحانه هستند ولی فراموش نکنید آب‌میوه‌های شیرین شده صنعتی ارزش غذایی لازم به عنوان صبحانه را ندارند و به جای آنها خودتان در منزل آب‌میوه‌های تازه را گرفته و به عنوان آب‌میوه‌استفاده کنید. صبحانه باتری انرژی شما را در آغاز روز پر خواهد کرد تا بتوانید در طول روز از این انرژی استفاده کنید.

علل بی‌میلی کودکان به صبحانه

تکراری و یکنواخت بودن صبحانه:

کودکی که هر روز مجبور است همان نان و چای و پنیر را در همان ظرف‌ها و شکل همیشگی میل کند (به عنوان صبحانه بخورد) ممکن است علاقه و میل خود ار از دست بدهد. در این روزها که اکثر مادران به دلیل اشتغال صبحانه را به صورت حاضری و سریع در اختیار کودک قرار می دهند، این مشکل حادتر به نظر می‌رسد. با تغییرات کوچکی می‌توان کودک را به یک صبحانه‌خور حرفه‌ای تبدیل کرد، کار چندان دشواری نیست بچه‌ها خیلی راحت راضی می‌شوند، فقط کافی است شما در روزهای مختلف هفته، صبحانه‌های مختلفی را مثل تخم‌مرغ و نان شیر و پنیر و نان و یا حتی فرنی را تهیه کرده و همچنین برای صرف صبحانه به کودک فرصت دهید و تندتند نگویید :

<زود باش، دیر شد! >

ترس و اضطراب کودک

بعضی از کودکان به دلیل ترس و نگرانی از رفتن به مدرسه، صبح‌ها علاقه‌ای به خوردن صبحانه نشان نمی‌دهند. همچنین مشاجرات و دعواهای پدر و مادر می‌تواند بر اشتهای کودک برای خوردن صبحانه اثر بگذارد.

علاقه کودک به غذاهای دیگر به عنوان صبحانه

بعضی کودکان غذاهای رایج و معمول برای صبحانه مثل شیر، پنیر، کره و... را دوست ندارند و ممکن است به دلایل مختلف مانند الگوهای غذایی و مصرفی اعضای خانواده، غذاهای گرم (ساندویچ حلیم عدسی فرنی، شیربرنج) را برای صبحانه ترجیح بدهند،اگر کودک شما در این گروه از بچه‌ها قرار می گیرد، منعی ندارد که با رعایت ملاحظات سلامتی و نوع سلیقه و ذائقه کودک این غذاها را به عنوان صبحانه در اختیار کودک قرار دهید. شاید شما تصور کنید این غذاها سنگین و حجیم هستند، ولی بهتر از آن است که کودک گرسنه راهی مدرسه شده و دچار اختلالاتی مانند سرگیجه، تهوع و ضعف شود. به علاوه بسیاری از این غذاها مانند فرنی و حلیم مواد غذایی غنی و کاملی هستند و انرژی لازم را تا ظهر برای کودک فراهم می کنند.

یکی دیگر از دلایل بی‌اشتهایی کودکان برای خوردن صبحانه، خوردن شام در ساعات انتهایی شب است، بنابراین سعی کنید کودک شما سرشب شام بخورد و شب‌ها در ساعت معینی بخوابد تا بتواند صبح زود، به راحتی از خواب بیدار شده و میل کافی به صبحانه داشته باشد. همچنین والدین باید صبحانه را وعده غذایی مهم تلقی کنند و کودکشان را به خوردن آن تشویق کنند. مطالعات نشان می‌دهند پدر و مادرهایی که صبحانه را حذف می کنند، فرزندانشان نیز معمولا چنین کاری انجام داده و از الگوی رفتاری والدین خود تبعیت می کنند.

عسل

ماده اصلی عسل، شهد گل‌ها و گیاهان معطر و شفابخش است که توسط زنبوران عسل پس از مکیدن، تغلیظ شده و تغییر شکل داده و به عنوان یک غذای خوشمزه و کامل در دسترس انسان قرار می گیرد. عسل، ماده‌غذایی غنی از مواد مورد نیاز بدن و انرژی‌بخش است و میل کردن آن در صبحانه، می‌تواند انرژی شما را تا ظهر فراهم کند، چون ۰۸ درصد آن قندهای ساده (گلوکزولولز) ساده است و ۰۰۱ گرم آن ۵۲۳ کالری در بدن تولید می کند. این قندهای ساده موجود در عسل پس از خوردن به سرعت جذب می‌شوند و انرژی مورد نیاز بدن را تامین بدن را تامین می کنند. اگر شما قرار است در طول روز فعالیت ورزشی انجام دهید بهتر است در صبحانه عسل میل کنید، چون در عرض چند دقیقه به شما انرژی می‌دهد و تحمل بافتی و قدرت ترمیم را افزایش خواهد داد. فراموش نکنید عسل حاوی تعدادی از ویتامین‌ها مانند ویتامین C و K است و اسیدآمینه‌هایی مانند ریبوفلاوین وتیامین را داراست که در ساختن پروتئین‌های مختلف موجود در بدن مانند پوست، عضله، خون و ... استفاده می‌شوند. ابوعلی‌سینا در کتاب قانون، عسل را اکسیرجوانی و زیبایی و سلامت می‌داند. در تحقیقاتی که در سال‌های اخیر انجام شده‌است، نشان داده شده که عسل در درمان عفونت‌های برجای مانده از عمل سزارین و سوختگی از آنتی‌بیوتیک‌های مرسوم کارآمدتر است و با باکتری‌های زیادی مثل ای‌کولای، سالمونلا و هلیکوباکتر مبارزه می کند. یک قاشق چایخوری عسل در صبحانه، مانع رشد باکتری خطرناکی به نام هلیکوباکتر شده که باعث زخم‌معده می‌شود. برخی اعتقاد دارند که این اثر ضدباکتری عسل به علت اسیدی بودن آن است ولی مطالعات نشان داده است که عسل حاوی یک ماده آنتی‌اکسیدان به‌نام پراکسید هیدروژن است که قادر است با آن باکتری‌ها را نابود کند. عسل به‌عنوان یک مرهم طبیعی برای زخم‌ها محسوب شده که علاوه بر اثر ضدمیکروبی، محیطی مناسب برای رشد مجدد و ترمیم بافت فراهم می‌کند. در طب جدید شیوه درمانی جدیدی به نام <عسل درمانی >پایه‌گذاری شده است. شما هم می‌توانید عسل درمانی را با اضافه کردن این خوراکی چسبناک به صبحانه خود، در منزلتان پایه‌گذاری کنید. اگر ظرف عسل صبحانه شما شکرک زده است، عصبانی نشوید و به تقلبی بودن عسل شک نکنید، اتفاقا عسلی که شکرک می‌زند، مرغوب است و عسلی که شکرک بزند حتما خالص است. عسل به علت درصد بالای مواد قندی، یک ماده جامد است که تحت شرایط خاصی به مایع تبدیل شده است، تمام انواع عسل‌ها پس از مدت زمان معینی بر اساس شرایط بسته‌بندی و نگهداری متبلور و جامد شده و به اصطلاح شکرک می‌زند. حال اگر دوست ندارید عسل شکرک زده میل کنید، شیشه عسل را در آب جوش قرار دهید و هنگامی که آخرین بلور (شکرک) محو شد، آن را از آب جوش خارج کنید. نوش جان.

چای

چای شیرین در سفره صبحانه کمتر ایرانی پیدا نمی‌شود و عطر چای و نان، آغاز یک روز خوش را برایمان رقم می‌زند. چای پس از آب، پرمصرف‌ترین نوشیدنی دنیاست و روزانه یک میلیارد فنجان چای در دنیا نوشیده‌می‌شود. اکثر ما به چای سیاه عادت

کرده‌ایم ولی انواع دیگر چای مثل چای سبز (تخمیر نشده) و چای اولانگ و پوچونگ (نیمه تخمیری) هم وجود دارند که بد نیست آنها را در سفره صبحانه تجربه کنید.
مصرف چای دم‌کرده هنگام صبحانه موجب تسریع حرکات تنفسی، سرعت گردش خون و رفع خواب‌آلودگی و گوارش بهتر غذا می‌شود. چای علاوه بر کافئین پروتئین و کربوهیدرات دارد. چای دارای ویتامین‌های متعددی از گروه B و اسیدفولیک )C( است و برگ‌سبز چای غنی از ویتامین C هستند. جوهرمازو (تانن) بخش‌اصلی چای است.
طعم تلخ چای مربوط به همین ماده است پزشکان نوشیدن چای‌سبز را که حاوی تانن زیادی است، به علت اثرات آرام‌بخشی و مسکن آن بر معده و روده توصیه می‌کنند. یک عیب تانن چای این است که، از جذب مواد معدنی به ویژه آهن ممانعت می‌کند. چای و پلی‌فنل‌های موجود در آن نقش بازدارنده علیه بسیاری از کارسینوژن‌ها (سرطان‌ها) دارد. نتایج یک تحقیق در هلند نشان داد، خطر سکته قلبی برای مردانی که روزانه ۴ فنجان چای می‌نوشند، ۰۷ درصد کمتر است. چای از ایجاد لخته‌های خطرناک که منجر به سکته قلبی و مغزی می‌شوند، جلوگیری می‌کند و در کنترل فشار خون نیز مفید است. مطالعات دیگری نشان داده است مردم ژاپن که بیشتر از سایر ملل چای می‌نوشند، کمتر به آلزایمر (زوال عقل) مبتلا می‌شوند. چای غنی از فواید بوده با مقاوم ساختن دندان‌ها در برابر پوسیدگی، میزان پوسیدگی دندان‌ها را کاهش می‌دهد
بر اساس مطالعات جدید چای با پیشگیری از تشکیل پلاک میکروبی، برخی باکتری‌های دندانی را که می‌تواند باعث بیماری لثه شود، نابود می‌کند. افزودن شکر به چای می‌تواند از اثر ضد پوسیدگی چای بکاهد همچنین بعضی محققان اعتقاد دارند افزودن لیموترش به چای اثر آن را کاهش می‌دهد. چای‌سبز و سیاه هر دو برای سلامت مفیدند اما چای سبز چون عمل واکسیناسیون روی برگ‌های آن انجام نگرفته، خاصیتش از چای سیاه بیشتر است. چای‌های گیاهی نیز دم کرده برگ گیاهان مختلف (بابونه ... ) هستند و گفته می‌شود حاوی رنگدانه‌های بدون کافئین هستند، اگر حساسیت بیماری دارید، نباید از این چای‌های گیاهی استفاده کنید.
شیر و لبنیات
نوشیدن یک لیوان شیر به عنوان صبحانه، نوشیدن یک لیوان مواد غذایی کامل و باارزش است. مواد غذایی همین یک لیوان شیر، به سه بخش آب چربی و مواد جامد غیر چرب که شامل پروتئین‌های شیر (کازئین، آلبومین و گلوبولین) و مواد معدنی (کلسیم و فسفر) و لاکتوز است، تقسیم می‌شود. شیر شامل تمام اسیدهای آمینه ضروری بدن برای ساختن پروتئین‌ها ست. قند شیر، لاکتوز نام دارد که شیرینی آن ۰۳ بار از قند و شکر کمتر است، لاکتوز چاق کننده نیست و مصرف آن برای بیماران دیابتی مضر نیست.
بسیاری از شیرهایی که از سوپر مارکت‌ها تهیه می‌کنیم مقداری آب به آنها اضافه شده است که از وزن مخصوص شیر می‌کاهد و به اصطلاح شیر را رقیق و سبک می‌کند، از طرف دیگر شیرهای کم‌چرب که در بازار موجودند، بخشی از چربی خود را از دست داده‌اند. شیر پاستوریزه را نباید جوشاند چون از ارزش غذایی‌اش کاسته می‌شود.
همچنین این باور عمومی غلط است که شیرهای استرل یزه به دلیل ماندگاری طولانی فاقد ارزش غذایی هستند، شیر در سیستم‌های صنعتی تهیه مواد غذایی به گونه‌ای تهیه می‌شود که کمترین صدمه‌ای به ارزش غذایی آن وارد نمی‌شود. همان‌طور که معروف است شیر از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند و باعث استحکام دندان‌ها می‌شود و به این دلیل غنی بودن آن از اصطلاح معدنی< کلسیم و فسفر >است. دانشمندان انگلیسی دریافته‌اند مصرف شیر، پنیر، خامه و کره از بیماری آسم در کودکان پیشگیری می‌کند.
بر اساس آمارهای موجود، در حال حاضر مصرف سرانه شیر و فرآورده‌های لبنی در ایران ۵۷ گرم در سال برآورد شده است و این رقم در کشورهای اروپایی ۰۵۳ تا۰۰۵ کیلوگرم است. بنابراین این مسولیت مادران خانواده است که شیر را در کنار چای و پنیر و نان به سفره صبحانه اضافه کنند .تصورش را بکنید اگر همه ما از فردا صبح یک لیوان شیر هنگام صبحانه بنوشیم، سرانه ملی ما چقدر افزایش خواهد یافت. فردا صبح یک لیوان شیر را فراموش نکنید.
نان
هر کدام از ما نان مختلفی را برای صبحانه ترجیح می‌دهیم، از نان لواش گرفته تا سنگک و بربری و ما ایرانیان نان را برکت سفره می‌شناسیم و برای آن ارزش و احترام زیادی قائل هستیم. امروزه انواع متفاوتی از نان‌ها در بازار موجود است.
نان سفید: نانی است که از آرد سفید تهیه شده، یعنی آردی که در تهیه آن فقط از دانه غلات استفاده می‌شود.
نان قهوه‌ای: نانی است که در تهیه آن، دانه و ۰۱ درصد پوسته دانه (سبوس) به کار رفته است.
نان کامل: نانی است که در تهیه آرد آن، دانه کامل گندم (دانه به همراه سبوس) به کار رفته است.
نان جوانه گندم: نانی است که به آرد آن، پودر جوانه گندم اضافه کرده‌اندنان غلات: نانی قهوه‌ای است که به آن، دیگر انواع غلات را به صورت دانه کامل (پوسته به همراه دانه) اضافه کرده‌اند. اکثر شما ایرانیان از نان لواش به عنوان صبحانه استفاده می‌کنید.
نان لواش نانی نرم، تخت و نازک است که از آردآب و خمیرمایه و نمک به دست می‌آید.
نان تست نوعی نان ورقه شده انگلیسی است که با قرار دادن در برابر حرارت برشته‌می‌شود. معمولا نان تست را با قرار دادن داخل دستگاه برقی تستروپافن، برشته می‌کنند. برای وعده صبحانه در اکثر نقاط دنیا از نان تست استفاده می‌شود. همچنین استفاده از این نوع نان برای صبحانه به افرادی که ناراحتی‌های معده و روده دارند و دچار اسهال شده‌اند، توصیه می‌شود. امروزه متخصصان تغذیه استفاده از نان‌هایی که از غلات تهیه می‌شوند و به نان سبوس‌دار معروف شده‌اند را برای صبحانه و سایر وعده‌های غذایی توصیه می‌کنند، مطالعات نشان می‌دهند نان سیاه می‌تواند از دیابت، بیماری‌های قلبی، استئوپروز و شکستگی استخوان جلوگیری کند. همچنین میزان فیبر در نان سیاه از سایر نان‌ها بیشتر است. آرد سیاه محتوی کلسیم روزانه را فراهم می‌کند، پس می‌توان گفت نان یکی از منابع کلسیم است و از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند. یکی دیگر از عناصری که در نان سیاه وجود دارد، آهن است. کمبود آهن موجب بی‌حالی، سستی و خواب‌آلودگی و کم‌خونی می‌شود و اگر در این مرحله درمان نشود، بر روی اعصاب و مغز اثر می‌گذارد. آهن موجود در این نان به رشد سلول‌های عصبی کودک کمک کرده و باعث باهوشی می‌شود.
مردم دنیا صبحانه چه می‌خورند
شاید اگر بعضی از غذاهایی که مردم سایر کشورها به‌عنوان صبحانه می‌خورند، مرور کنیم، تعجب کنیم که چه غذاهای سنگینی هستند ولی به طور کلی به نظر می‌رسد مردم اکثر کشورها به‌صورت سنتی، وعده غذایی کاملی را برای صبحانه در نظر گرفته‌اند:
الجزایر و کامرون در افریقا: در الجزایر صبحانه رایج در میان اکثر مردم قهوه، نان فرانسوی و کره ومرباست، در حالی که مردم کشور کامرون غذاهای پختنی را ترجیح می‌دهند و از لوبیا و ذرت‌پخته و تخم مرغ و املت و یک نوع ماکارونی خاص به‌عنوان صبحانه استفاده می‌کنند.ژاپن و کره در آسیا: صبحانه در ژاپن شامل یک نوع سوپ مخصوص، برنج با چاشنی‌های مختلف و ماهی و تخم‌مرغ است. همچنین سبزی‌های شور چاشنی دیگر صبحانه در میان ژاپنی‌هاست. در کره، صبحانه وعده‌غذایی جداگانه‌ای محسوب نمی‌شود و غذاهای صرف شده در صبحانه فرق چندانی با سایر وعده‌های غذایی ندارد.استرالیا: صبحانه استرالیایی‌ها بسیار شبیه سایر کشورهای اروپایی و امریکایی است و شامل انواع میوه‌ها، برشتوک و نان تست و آب‌میوه است.
انگلیس و ایتالیا: صبحانه مردم ایتالیا شامل شیر گرم و قهوه و یک نوع بیسکویت مخصوص است اما مردم سنتی انگلیس به یک صبحانه بسیار کامل شامل گوجه‌فرنگی، لوبیا، قارچ، نان‌تست، ماهی دودی و گوشت و قهوه عادت دارند. ولی امروزه اکثر مردم این کشور کمتر صبحانه کامل سنتی خود را صرف می‌کنند.
منبع: www.farstak.com

## تشخیص میگوی سالم

روش های تشخیص میگوی سالم و غیرسالم چیست؟
میگو به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب غیراشباع خیلی سریع خراب می شود. چون تمام اندام های گوارشی میگو در ناحیه سر قرار دارد، شروع مرحله فساد از ناحیه اتصال

سر با قسمت بدن است، که با شروع مرحله فساد، سر میگو را جدا کرده و بدون سر به فروش می رسانند.
در مرحله بعد پوست میگو را جدا کرده و عضله تنها می ماند. البته این بدان معنی نیست که هر میگوی بسته بندی شده بدون سر دارای مشکل است، چون ممکن است بر اثر بازار مصرف، میگو را سرکنی و یا آن را پوست کنی کرده و به فروش برسانند.
پس میگو باید با سر بوده و سر آن سفت و محکم به بدن چسبیده باشد. رنگ میگو بسته به گونه، نژاد و محیط زندگی میگو متفاوت است ولی پس از پخت تقریبا تمامی میگوها به رنگ صورتی مایل به قرمز درمی آیند که شدت این رنگ نشانه سلامت میگو است.
هر چقدر میگو پس از پخت کمتر صورتی شود، کیفیت پایین تری دارد، رنگ میگو باید یکنواخت بوده و لکه های سیاه درشت به شکل خال های درشت نداشته باشد. خال های ریز پراکنده در سطح بدن طبیعی است.
میگوی تازه بوی بد ندارد و فقط بوی خاص میگو را دارد که اصلا تند نیست. ولی در صورت خراب شدن، بوی شدید و تند آمونیاک از آن استشمام می شود. از این نظر نوع پرورشی و دریایی آن هیچ فرقی ندارند، یعنی میگوی دریایی که از لب ساحل بلافاصله بعد از صید به فروش می رسد بدون بو است.
در مورد نگهداری میگو، توضیح این که اگر میگو را به صورت تازه از شهرهای جنوبی خریداری می کنید، باید در همان محل فقط سر را جدا کرده و با پوست فریز کنید. اگر میگو به صورت بسته بندی شده و منجمد خریداری می شود باید به تاریخ تولید و انقضا و کد بهداشتی جعبه دقت شود.سپس آن را در فریزر خانگی و حدود- ?? درجه سانتیگراد نگه داری کرد.
بسته بندی باید به صورتی باشد که مجبور به دوباره فریز کردن میگو نشوید. برای این کار می توان وقتی میگو خریداری شد، بیش از این که کاملا از حالت انجماد خارج شود،باید سر میگو را جدا کرد وآن را در پلاستیک به اندازه مصرف هر وعده قرار داد و البته فوری آن را داخل یک جعبه و درون فریزر گذاشت.
میگویی را که پوست آن کنده شده به مدت زیاد نمی توان در فریزر نگاه داشت، مگر در شرایط خاص و بسته بندی خاص که حتی در آن صورت هم مدت نگهداری طولانی نیست.

### ارزش غذایی میگو

ارزش غذایی میگو چه قدر است؟
گوشت گوسفند، گوساله، مرغ، ماهی و میگو جزو غذاهای با پروتئین بالا محسوب می شوند که معمولا نیاز پروتئینی بدن باید توسط آنها تأمین شود.
همچنین میزان کلسترول در ۱۰۰گرم میگو حدود دوسوم میزان کلسترول در یک تخم مرغ ۵۰گرمی است.
یعنی در وزن مساوی، میزان کلسترول میگو یک سوم کلسترول تخم مرغ است. با این تفاوت که در میگو، میزان اسید چرب اشباع که برای سلامتی مضر است صفر است که می تواند به کاهش کلسترول خون کمک کند.
بر اساس تحقیقاتی که در دانشگاه راکفلر آمریکا صورت گرفته و به تأیید انجمن متخصصان قلب آمریکا رسیده و در مجله نظام پزشکی ایران نیز به ثبت رسیده است. کلسترول موجود در میگو باعث افزایش کلسترول خون نمی شود و اصولا آن چه که علت اصلی افزایش کلسترول خون است، اسیدهای چرب اشباع به شمار می روند.
میگو مقدار قابل توجهی املاح ضروری به خصوص فسفر و آهن دارد که به ویژه برای کودکان در حال رشد و زنان باردار بسیار مفید است.
نکته قابل توجه دیگر این که در غذاهای دریایی به دلیل کمتر بودن بافت پیوندی به نسبت سایر غذاهای گوشتی، گوشت آنها نرم تر بوده و این واقعیت به خصوص پس از پخت مشخص می شود. به همین دلیل غذاهای دریایی و از جمله میگو برای افراد مسن که به دلیل وضعیت دهان و دندان کمتر قادر به جویدن و هضم غذا هستند بسیار مفید است.
در ارتباط با اندازه میگو توضیح این که بر خلاف تصور عامه میگوهای درشت یا به اصطلاح شاه میگو به دلیل مسن بودن میگو و سفت شدن عضلات آنها و به زبان دیگر پیر شدن آنها در مقایسه با میگوهای کوچکتر، خوشمزه نیست و در میگو نیز مانند سایر جانوران مثل مرغ، گاو و گوسفند نوع کوچکتر آن خوشمزه تر است، دلیل اصلی تفاوت قیمت در میگوهای ریز و درشت درصد ضایعات آن است.
میگو یکی از آبزیان خوش‌خوراک محسوب می‌شود که در تغذیه انسان به عنوان یک منبع پروتئین دریایی اهمیت زیادی دارد و از لذیذترین غذاهای دریایی است. از نظر مقایسه‌ای نسبت به سایر غذاهایی که پروتئین زیادی دارند مانند گوشت ماهی و گروه ماکیان، میگو کالری کمتری دارد. پروتئین موجود در میگو کیفیت بالایی داشته و حاوی تمام اسید آمینه‌های لازم جهت رشد می‌باشد. پروتئین میگو همانند سایر جانوران دریایی به دلیل نداشتن بافت همبند به راحتی هضم می‌شود. برای گروه‌هایی از مردم نظیر افراد مسن که در جویدن و هضم غذا مشکل دارند، غذای حاوی میگو گزینه مناسبی برای تأمین پروتئین روزانه آنهاست. میزان کلسترول در ۱۰۰ گرم میگو حدود ۲۳ میزان کلسترل در یک تخم‌مرغ است، با این تفاوت که در میگو، میزان اسید چرب اشباع که برای سلامتی مضر است، صفر است که می‌تواند به کاهش کلسترول خون کمک کند.
میگو مقدار قابل توجهی املاح ضروری به خصوص فسفر و آهن دارد که بویژه برای کودکان در حال رشد و زنان باردار بسیار مفید است.
میگوها در کل دارای چربی کمی می‌باشند. اسیدهای چرب امگا۳ که از دسته‌های چرب غیراشباع بوده و برای سلامتی مفید هستند در میگوها به وفور یافت می‌شود. این دسته از اسیدهای چرب می‌توانند در کاهش خطر بیماری‌های قلبی مؤثر واقع شوند. اسیدهای چرب امگا۳ همچنین اجزای ضروری برای غشای سلول مغز و بافت چشم است.
میگو منبع غنی از ویتامین‌هایA، B۶، B۲۱،c D،E ، و املاحی چون کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم، روی، مس، منگنز و سلنیم است. علاوه بر این، کلسیم، روی، آهن، منیزیم و فسفر میگو نسبت به سایر آبزیان بیشتر است.
میگو به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا۳ به کنترل التهاب و پیشگیری از لخته شدن خون کمک می کند.

### رژیم غذایی سا لم برای کودکان

یک رژیم غذایی سا لم برای کودکان چگونه است؟
رژیم غذایی سلامتی بخش، شامل یک برنامه غذایی طبیعی بوده که همه مواد مغذی لازم برای رشد کودکان را به مراه داشته باشد و شامل چند گروه عمده مواد غذایی است که باید روزانه مصرف شوند و عبارتند از: ۱ - میوه و سبزیجات ۲ - نان و حبوبات ۳ - شیر و لبنیات ۴ - گوشت و ماهی و تخم‌مرغ
* چگونه رژیم غذایی بر سلامت دندانها تاثیر میگذارد؟
کودک نیاز دارد که یک رژیم غذایی متعادل برای شکل‌گیری و تکامل دندانها داشته باشد، وی همچنین برای اینکه لثه‌ای سالم که دندانها را در بر می‌گیرد داشته باشد، نیازمند به داشتن یک رژیم غذایی کامل است. یک برنامه غذایی با مقادیر بالای کربوهیدرات مانند مواد قندی و نشاسته‌ای می‌تواند برای کودک شما، ایجاد ریسک بالایی از نظر ابتلای به پوسیدگی دندانی نماید.
*چگونه میتوان یک برنامه غذایی مناسب برای کودکان در نظر گرفت؟
ابتدا، مطمئن شوید که برنامه غذایی او متعادل و کامل می‌باشد. سپس ببینید که چند مرتبه در روز از غذاهای حاوی مواد قندی و نشاسسته‌ای مصرف نموده است. غذاهای نشاسته‌ای شامل نان، برنج، شیرینی و چیپس و سیب‌زمینی می‌باشد. هنگامی که او را از نظر مصرف این مواد کنترل می‌کنید، بهتر است نگاهی نیز به ظرف محتوی این مواد و همچنین شیرینی و شکلات‌ها داشته باشید. بعضی از مواد غذایی شامل یک یا چند نوع قند می‌باشند و باید بدانید که همه انواع قندها می‌توانند باعث پوسیدگی شوند. میوه‌ها و برخی سبزیجات و محصولات لبنی دست کم دارای یک نوع قند می‌باشند. قند را می‌توان در تجزیه بسیاری از مواد غذایی پیدا کرد، حتی در برخی از مواد غذایی که طعم شیرین ندارند برای مثال در کره ، بادام زمینی و بسیاری از سس‌ها و ژله‌ها.

*آیاکودک باید همه غذاهای قندی و دارای نشاسته را کنار بگذارد؟
قطعاً خیر. مقادیر بالایی از این مواد مورد نیاز کودکان می باشند. شما باید به سادگی آن را انتخاب نموده و مصرف را در حد طبیعی و منطقی نگهدارید. یک غذای حاوی قند و نشاسته اگر با مواد غذایی دیگری چون گوشت همراه شده و در برنامه غذایی روزانه (نهار– شام – صبحانه) قرار گیرد، برای رشد و تکامل دندانها بسیار مفید است ولی اگر بصورت تنقلاتی چون چیپس، پفک و اسنک باشد خیر. غذاهای چسبنده و کشدار مانند میوه‌های خشک و انواع تافی‌ها و شکلات‌ها به راحتی توسط بزاق دهان و آب و شیر از سطح دندان شسته نمی‌شوند، بنابراین آنها می‌توانند نقش بیشتری را در ایجاد پوسیدگی داشته باشند تا غذاهای فیبردار و سلولزی که دندانها را نیز تمیز می‌کنند. با دندانپزشک اطفالتان در مورد انتخاب، نگهداری و طرز مصرف مواد غذایی که سلامت دندانهای کودک شما را تضمین می‌کند، مشورت نمائید.
* آیا با داشتن یک برنامه غذایی مناسب میتوان مطمئن شد که کودک فلوراید کافی دریافت میکند ؟
خیر. یک رژیم غذایی متعادل متضمن فراهم نمودن مقدار کافی فلورایدی که برای رشد و نگهداری دندانهای کودکان لازم است، نمی‌باشد. اگر شما در جامعه‌ای زندگی می‌کنید که فلورایده کردن مواد غذایی در برنامه آنها وجود ندارد و یا میزان فلوراید موجود در آب آشامیدنی کافی نمی‌باشد کودک شما در طی سالیانی که دندانها تشکیل می شوند، نیاز به یک فرآورده داروئی فلورایددار دارد. دندانپزشک کودکان با توجه به میزان فلوراید آب آشامیدنی، سن و وزن کودک مقدار مصرف این فرآورده‌ها را مشخص می‌سازد
*توصیه در مورد کودکانی که قادر به خوردن غذای جامد نیستند :
هنگام خواب و یا برای خواباندن نوزاد به وی شیر، آب میوه و آب قند ندهید. هنگامی که نوزاد به خواب می‌رود وجود مقداری از این مواد در دهان زمینه را برای رشد میکروبها فراهم می نماید. میکروبها با تجزیه مواد قندی، تولید موادی اسیدی کرده و باعث پوسیدگی دندانها می‌شوند. با عدم در دسترس نهادن بطری شیر و دیگر مواد قندی در موقع خواب از دندانهای کودکان خود مراقبت نمائید. در صورت نیاز برای خواباندن آنها توصیه می‌شود از پستانک‌های گول‌زن و بطری محتوی آب استفاده کنید.
۱ – از دندانپزشک کودکان برای ایجاد برنامه غذایی مناسب کمک بخواهید.
۲ – از خرید و به منزل آوردن تنقلات شیرین خودداری نمائید و خرید آنها را مختص به اوقاتی خاص نمائید.
۳ – تعداد دفعات خوردن تنقلات را محدود نمائید و از تنقلات مغذی و طبیعی استفاده کنید.
۴ – از خواباندن بچه‌ها با بطری و شیردادن شبانه خودداری کنید.
۵ – یک برنامه غذایی متعادل در نظر گرفته و خوردن مواد قندی و نشاسته‌ای را در برنامه غذایی روزانه (صبحانه – نهار– شام) بگنجانید.
۶ – در صورت درخواست و پافشاری کودکان برای آدامس و نوشابه از انواع بدون قند آنها خریداری نمائید.

### تغذیه پس از زایمان

تغذیه پس از زایمان باید چگونه باشد؟
بعد از وضع حمل تمام خانم‌ها تمایل دارند که به وزن قبل از حاملگی خود برگردند و نگران هستند که این مورد چه مدت طول خواهد کشید؟بلافاصله بعد از زایمان به دنبال تخلیه محتویات رحم و خونریزی طبیعی حدود ۵ تا ۶ کیلوگرم، وزن کاهش می یابد. در طول ۶ هفته اول بعد از زایمان ۲ تا ۳ کیلوگرم دیگر وزن کاهش پیدا می کند که این کاهش وزن به علت از دست دادن مایع از طریق ادرار است. اکثر خانم‌ها در طی ۶ ماه بعد از زایمان به وزن قبل از حاملگی خود می رسند. از عواملی که بر روند کاهش وزن بعد از زایمان تاثیر دارند: حاملگی اول شیردهی، برگشت زود هنگام به کار خارج از خانه و ... می باشند. در طی ۶ هفته اول بعد از زایمان نباید محدودیت انرژی داشته باشید. زیرا بدن نیازمند است تا آنچه در زمان تولد نوزاد ازدست رفته است بازیابد و نیاز کودک تامین شود. در انجام کارهای منزل کمک کرده و احتمالا کار خود را شروع کنید. تغذیه با شیر مادر به طور معجزه‌آسا باعث کاهش وزن نمی شود ولی به کاهش وزن کمک می کند.
خانمی که زایمان کرده است در واقع مسئول تغذیه خود و نوزادش می باشد، پس باید رژیم غذایی خود را با دقت انتخاب کند. رژیم بعد از زایمان باید با دقت دوران بارداری رعایت شود. خوردن همه مواد مانند حبوبات و دانه‌های مغذی، میوه‌های تازه، سبزیجات و غذاهایی که پروتئین و کلسیم و آهن را به فراوانی فراهم می کنند باید مورد توجه قرارگیرد. متخصصان و کارشناسان در بحث‌های پرستاری مادران توصیه به اضافه کردن انرژی به میزان ۵۰۰ کالری در روز را دارند. به طور متوسط اکثر زنان شیرده روزانه ۲۷۰۰ کالری انرژی نیاز دارند. خوردن کمتر از ۱۸۰۰ کالری در روز منجر به کاهش تولید شیر و ضعف می شود. در این دوران، شیردهی و آزاد شدن اکسی توسین هورمون آزاد شده از هیپوفیز باعث می شود که مادر احساس تشنگی بیشتری بکند. به همین دلیل مادر در این دوران بیشتر از بقیه مواقع آب می نوشد و اگر چه که تاثیر زیادی در تامین شیر ندارد ولی دانشکده متخصصین زنان و مامایی آمریکا نوشیدن حداقل ۸ تا ۱۲ لیوان آب در روز را به مادران توصیه می کند.
مواد غذایی که مادر می خورد و می نوشد بر روی شیردهی تاثیر می گذارد. بنابراین نظارت بر غذای مادر درواقع نظارت بر غذای کودک است. بطوریکه اگر مادر غذای نامناسب مصرف کند، نوزاد در واقع با رفتارش مادر را متوجه می سازد. مانند گریه‌کردن، خواب کم، بی‌قراری و ...همچنین مادر باید در مورد مصرف غذاهای آلرژی‌زا دقت کافی داشته باشد، زیرا نوزاد به یک سری از مواد غذایی که مادر می خورد حساس بوده و پاسخ آن را به صورت علایم پوستی نشان می دهد. مصرف بعضی از غذاها توسط مادر باعث قولنج معمولی در نوزاد می شود. از جمله کلم و شیر گاو. مادران در این دوران باید همانند دوران بارداری میزان آهن دریافتی را کنترل کنند، هر چند که در دوران بارداری تمام ویتامین‌ها و مواد لازم را به طور کامل دریافت کرده باشند. مادر در این دوران به طور معمول قرص آهن را برای تامین آهن مورد نیاز خود و نوزادش مصرف می کند. بسیاری از خانم‌ها ذخایر آهن خود را طی زایمان‌های مکرر به میزان قابل توجهی از دست می دهند. بنابراین مادران باید در این دوران از نظر ذخایر آهن کنترل شوند. البته این نکته قابل توجه است که این مواد کمکی مانند ویتامین‌ها نباید جایگزین یک رژیم غذایی خوب شوند مادران با رعایت رژیم غذایی متنوع و مناسب سلامت خود و نوزاد خود را تضمین می کنند. با توجه به این که در این دوران هر هفته در حدود نیم تا یک کیلوگرم وزن مادر کاهش می یابد، رژیم غذایی کم‌چرب به همراه ورزش‌های مناسب در این روند تاثیر بسزایی دارند. ولی باید توجه داشت که کاهش سریع وزن مادر به عنوان یک خطر برای نوزاد است، زیرا این عمل باعث می شود سم معمولی که در چربی‌های بدن ذخیره شده است را به جریان خون رها کند و میزان مواد سمی یا آلوده‌کننده در شیر بالا رود. یکی از راه‌هایی که باعث می شود وزن مادر به طور منظم کاهش یابد و هیچ گونه خطری هم برای نوزاد ندارد، شیردهی می‌باشد. مادرانی که نوزاد خود را شیر می‌دهند،۸۰۰ کالری بیشتر از مادرانی که شیردهی نمی کنند انرژی مصرف می کنند. مادران محترم باید توجه داشته باشند که حداقل در ۶ هفته اول بعد از زایمان حتی نباید به فکر کاهش وزن باشند، زیرا محدود کردن آنچه شما در هفته‌های اول زایمان می خورید باعث کاهش تولید شیر می شود. مصرف مواد غذایی که پر از فیبر هستند مانند میوه‌ها و سبزی‌ها قسمت اصلی رژیم غذایی این دوران محسوب می شوند حتی بیشتر از زمان بارداری. از مزایای این مواد غذایی فیبردار، تامین حرکات دودی روده‌ها است که برای درمان یبوست و هموروئید بواسیر مفید می باشد.
هرگز خیلی زود به فکر بارداری مجدد نباشید. شما باید ذخایر مواد مغذی بدن خود را تقویت کنید تا آغاز پرفروغی برای جنین بعدی شما باشد. بارداری و شیردهی فشار زیادی بر بدن شما وارد می سازد. بارداری‌های پی‌درپی بر ذخایر مواد مغذی شما نظیر کلسیم و آهن و سطح انرژی، فشار اضافی وارد خواهد آورد به خصوص اگر شیرده نیز باشید. جهت کاهش وزن خود در بارداری اول محدودیت شدید کالری برای خود ایجاد نکنید، رژیم فوق العاده کم کالری از تامین مواد مغذی مهم در دوره بارداری

بخصوص مواد مغذی نظیر کلسیم و آهن ناتوان هستند. از استعمال دخانیات و داروهای غیر مجاز خودداری کنید و راجع به داروهایی که مصرف می کنید یا قصد مصرف آن را دارید با پزشک خود مشورت کنید

### درمان بی اشتهایی

چگونه بی اشتهایی را درمان کنیم؟

کمی بی اشتهایی جای نگرانی ندارد . اما اگر آخرین باری را که از غذا خوردن لذت برده اید به یاد ندارید ، باید سعی کنید عادت عادی خوردن را باز به دست آورید . در اینجا مواردی را که باید به ان توجه کنید گفته می شود . به اندازه بخورید . اشتهای طبیعی دقیقاً چگونه است ؟ اشتهای طبیعی خوردن به اندازه ای است که وزن بدن را طبیعی نگاه می دارد . اگر اشتهای طبیعی دارید ، باید انواعی از غذاها را بخورید ، اشتهای زیاد به خوردن فقط گوشت فقط اشتهای طبیعی نیست . اگر مرتباً خود را وادار به خوردن می کنید ، این هم علامت خوبی نیست . ویتامین بخورید . خوردن روزانه مکمل مولتی ویتامین و کانی ها به بازشدن اشتهای کاهش یافته کمک می کند و اگر کم خوردن شما باعث سوء تغذیه شده است ، مواد غذایی اضافی آسیبی به شما نمی رساند . گاهی افراد مسن تر با خوردن روی کمی اشتهای خود را باز می یابند . درباره لزوم خوردن روی با پزشک مشورت کنید .

داروهایتان را کنترل کنید . درباره احتمال اینکه داروهای مصرفیتان یا مقدار آنها باعث بی اشتهایی شده باشد سئوال کنید . پزشک ممکن است دارو را با داروهای دیگری که اشتها را ازبین نمی برند عوض کند . هر چه را که دوست دارید بخورید . اگر غذاخوردن لذت خود را از دست داده است ، برنامه غذایی خود را عوض کنید . ببینید کدام غذاها برایتان اشتها آور است و از آنها بخورید . اگر فقط بستنی دوست دارید هر قدر که می خواهید بخورید . ما رژیم غذایی ناسالمی را توصیه نمی کنیم ، اما اگر بستنی تنها راه رساندن کالری مورد نیاز به بدن است ، هر قدر که می خواهید بخورید . هدف بالا بردن ضریب اشتهاست . حجم غذا را کم کنید . غذا را با حجم کم و دفعات بیشتر بخورید . معده شما غذای کمتر را بهتر می پذیرد . آب زیاد بخورید . اگر برنامه ورزشی تازه ای شروع کرده اید ، مهم ترین نیاز شما آب است . کم آبی بدن می تواند بی اشتهایی ایجاد کند . پیش از شروع تمرین و بلافاصله بعد از آن یک لیوان آب بنوشید . به علاوه هر روز شش تا هشت لیوان آب بخورید . نزد پزشک بروید . اگر بعد از دو هفته اشتهای خود را بازنیافتید ، برای معاینه کلی پیش پزشک خود بروید . قبل از درمان باید اختلالات جسمانی تشخیص داده شود . شاید فقط به یک دوره درمان با آنتی بیوتیک برای از بین بردن یک عفونت خفیف نیاز داشته باشید . سلامت روانی خود را بیازمایید . اگر افسرده هستید ، داروهای ضد افسردگی تجویز شده توسط پزشک اشتهای شما را بر می گرداند . با بازگشت سلامت روانی اشتهای شما نیز بازمی گردد . از متخصص کمک بگیرید . بی اشتهایی عصبی معمولاً به درمان خانگی جواب نمی دهد و افراد مبتلا به آن باید در بیمارستان بستری شوند . معالجه آن مشکل است و نیاز به درمان شدید روان شناختی و تغذیه ای دارد . ممکن است تغذیه اجباری از طریق تزریق درون سیاهرگی یا لوله معدی لازم شود .

### بی اشتهایی

بی اشتهایی نشانه چیست ؟

اگر مثل بیشتر مردم هستید ، از بین رفتن اشتها فرصت خوبی برای کاهش وزنتان است .اما اگر بی اشتهایی به جای چند روز چند هفته طول بکشد و به طور عادی باعث آب رفتن شما شود ، این بی اشتهایی علت خاصی دارد . کم خوراکی یا بی اشتهایی علامت شایعی است که می تواند علل مختلفی داشته باشد ، که بسیاری از آنها اهمیت چندانی ندارند . تقریباً تمام عفونت ها می توانند باعث بی اشتهایی شوند . مثلاً ویروس سرماخوردگی یا آنفولانزا ممکن است عامل آن باشد . یا علل جدی تر مثل سل ، کم کاری غده تیروئید ، بیماری های قلبی یا ریوی ، یا گرفتاری های کبدی داشته باشد . متأسفانه یکی از شایعترین علائم اخطاردهنده اولیه سرطان بی اشتهایی است که معمولاً با تغییر در حساسیت به مزه ها همراه است بی اشتهایی مقاومت بدن در برابر خوردن هر چیزی است که به فرایند بهبود کمک کند . با این همه بیماری تنها علت کاهش اشتها نیست . گاهی چیزی که به دلیل خاصی خورده اید ، مثل یک دارو می تواند عامل آن باشد . آنتی بیوتیک هایی مثل اریترومایسین جوانه های چشایی را غیرفعال کرده و باعث کندی حرکت غذا در روده شده و احساس پری بعد از خوردن غذا را طولانی می کنند . تمام آمفتامین ها – که برای کاهش وزن تجویز می شوند – احساس گرسنگی را از بین می برند . داروهای مسکن و ضد التهاب مفصل می توانند معده را تحریک کرده و باعث تهوع و برگرداندن غذا شوند . دیژیتالیس ( که یک داروی قلبی است ) و داروهای مدر ( که مانع احتباس آب شده و فشار خون را پایین می آورند ) نیز میل به غذا خوردن را کم می کنند . گاهی چیزی غیرخوراکی مشکل ساز شده است . کمبودهای کلی تغذیه ای می توانند نیروی حیاتی یک اشتهای طبیعی را تضعیف کنند . مخصوصاً اشخاص مسن ممکن است گرفتار کمبود روی در رژیم غذایی باشند که می تواند جوانه های چشایی را از بین ببرد . خود پیری بر روی اشتها تأثیر می گذارد . در اشخاص مسن ، سازوکار بدن آهسته می گردد ، وزن ماهیچه ها کم می شود و ضعف جسمانی مانع فعالیت است . در رأس آنها ، کاهش احساس چشایی و ترشحات معدی قرار دارد که همه باعث بی اشتهایی می شوند . گاهی نیز اتفاقی در زندگی بر اشتها تأثیر می گذارد . اگر اخیراً یک برنامه ورزشی را شروع کرده اید ممکن است دچار بی اشتهایی شوید تا بدن خود را با نیازهای جدید تطبیق دهد . به طور کلی ، سلامت روانی نقش مهمی در اشتهای شما دارد ، در هنگام گرفتاری طولانی ، تنش روانی می تواند شما را به پرخوری بکشاند . ولی فشارهای کوتاه مدت معمولاً اشتها را از بین می برند . افسردگی نیز در برخی افراد باعث بی اشتهایی می شود . بی اشتهایی عصبی اختلالی است که در افراد مبتلا – معمولاً دختران جوان – تقریباً باعث ترک کامل غذاخوردن می شود . بیماری وسوسه غذا خوردن دارند ، ولی از ترس چاق شدن چیزی نمی خورند . برای آنها نخوردن از به اندازه خوردن راحت تر است .

### شیر دادن و از شیر گرفتن

روشهای شیر دادن و از شیر گرفتن کودکان چیست؟

تغذیه کودک

از تولد تا سه ماهگی

تغذیه کودک،در واقع عملی سرشار از عشق و محبت است. اولین ارتباط مادر و نوزاد، از طریق تغذیه برقرار می شود. روزهای نخستین (و هفته های اول)نقش و ارزش عمده ای در ارتباط آتی مادر و فرزند دارد.

در زمینه تغذیه،روش مشخصی از لحاظ دفعات تغذیه، ساعات تغذیه و برابری غذا درهرنوبت،وجود ندارد. کودک،هر موقعی که احساس نیاز کند،غذا می خواهد و شما باید نیاز او را برآورده کنید.نمی توان از نوزاد انتظار داشت که در ساعاتی معین و به مقداری مشخص غذا بخواهد.شما باید با توجه به فریادها و آشفتگی های او در روز، ساعات و مقدار غذا دادن و دفعات تغذیه ی او را پیدا کرده و رعایت کنید.

روش های شیر دادن

۱-تغذیه با شیر مادر

شیر مادر،بهترین و مناسب ترین غذا و مورد تأیید همگان است.اهمیت تغذیه با شیر مادر تنها در انتقال این ماده ی ناب به کودک نیست بلکه حضور مادر،برخورد محبت آمیز مادر،دلپذیری در آغوش کشیدن کودک،نوازش کردن و سخنان مهرآمیز مادردراین مدت، باعث تأمین نیازهای همه جانبه کودک و برقراری رابطه ای ناگسستنی میان مادر و فرزند می شود.

با شیردادن به کودک خود،آن هم بدون هیچ گونه فکر و تصمیم قبلی و صرفاً طبق غریزه ی مادری،رابطه ای پر بار با کودک برقرار می کنید.او شما را می شناسد و شما متوجه او خواهید بود، او به شما عادت می کند و شما نیز در کنار او هستید.کودک به خوبی درک می کند که به شیوه ای مناسب،خواسته ها و نیازهایش را تأمین می کنید.به همین علت، وقتی کودک را از شیر می گیرید (مثلاً در دو و نیم تا سه ماهگی)

مشکلاتی به وجود می آید؛شما و فرزندتان کاهش مدت و دفعات با هم بودن را آشکارا احساس خواهید کرد. کودک حاضر به پذیرش نوع دیگری از تغذیه نبوده و نارضایتی خود را با گریه نشان می دهد. برخی مادران که تحمل دیدن این صحنه را ندارند، به رغم تصمیم قبلی خود دوباره او را با شیر خود تغذیه می کنند. ۲-تغذیه با شیر خشک امروزه اکثر مادران به دلایل مختلف نمی توانند فرزندان خود را با شیر خودشان تغذیه کنند.دامنه وسیعی از مشکلات،از نبود وقت کافی تا عدم علاقه مادر به شیر دادن به کودک،باعث می شود که مادران امروزی کودک خود را با شیر خشک و یا انواع دیگر شیر تغذیه کنند.گفتنی است که هیچ مادری را نباید وادار به تغذیه کودک با شیر خود کرد.

در این نوع تغذیه نیز به دلیل عشق و علاقه ای که از خود نشان می دهید، بر قراری رابطه با کودک کمتر از تغذیه با شیر مادر نیست.یک مادر، همواره می تواند بدون زمینه سازی قبلی،با کلمات و رفتارهایی که انجام می دهد، عشق و محبت خود را تقدیم فرزند خویش کند. انواع مختلف شیر

امروزه شیرهای مختلفی با نام های تجاری گوناگون در بازار به فروش می رسد.اکثر این نوع شیرها با هم مشابه بوده و تفاوت های اندکی با هم دارند.

ناگفته پیداست که شیر مادر حاوی خواص و ویژگی هایی است که هیچ نوع شیر دیگری قادر به جایگزینی با آن نیست.ماده ی اولیه تمام شیرهای خشک، شیرگاو است.در صنعت، تغییراتی در شیر گاو داده و آن را به شیری نزدیک به شیر مادر تبدیل می کنند تا متناسب با نیازهای کودک باشد. دولت فرانسه در سال های ۱۹۷۵ تا ۱۹۸۰، ترکیبات شیرهای خشک را مشخص و محدود کرد.

نوع دیگری از شیرهای موجود در بازار،شیرهایی هستند که در ترکیب پروتئینی آنها تغییراتی ایجاد شده و عوامل آلرژی زای آنها حذف گردیده است. مصرف این نوع شیر به کودکانی توصیه می شود که درخانواده ی آنها سابقه حساسیت یا آلرژی وجود دارد.انواع شیرهایی را که شباهت زیادی به شیر مادر دارد، می توان از بازار تهیه کرد.

به طور کلی،شیرهای موجود در بازار را می توان به دو گروه بزرگ: شیرهای نخستین سنین و شیرهای دومین سنین تقسیم کرد.

شیرهای نخستین سنین(نوزادان کمتر از چهار ماهه):ترکیب این نوع شیرها تفاوت زیادی با شیر مادر ندارد و از نظر سهولت هضم و گوارش،برای نوزادان مناسب هستند.

شیرهای دومین سنین (کودکان بیش از چهارماهه):ترکیب این نوع شیرها از لحاظ برخی مواد معدنی،غنی شده و می توان تا یک سالگی از آنها استفاده کرد.توجه کنید که ترکیب تمام شیرهای این گروه، تفاوت چندانی با هم ندارد و نام ها و بر چسب های تجاری،دلیلی بر برتری یکی بر دیگری نیست. تمام انواع شیرهای این گروه را می توان به نوزادانی داد که ناراحتی خاصی ندارند.

توجه:در مواردی استثنایی:کودکان نارس، کودکان کم وزن، کودکان حساس به پروتئین گاوی و کودکان کم وزن، کودکان حساس به پروتئین گاوی و کودکان مبتلا به بیماری های متابولیت استفاده از شیر و یا هرگونه ماده ی غذایی آلرژی زا و غیره، می بایستی به طور حساب شده و تحت نظر پزشک صورت بگیرد.

۳-شیر تازه گاو،شیر پاستوریزه، شیر استرلیزه چرب یا نیمه چرب

تمام این نوع شیرها،از پنج ماهگی و در شرایطی خاص مورد مصرف قرار می گیرند.

در دوره ای که کودک از شیر مادر یا شیرهای دیگر تغذیه می کند،می بایستی فاصله ی زمانی دو وعده شیر خوردن او را شناسایی کرد.برای این کار می توان تا ۶ یا ۸ هفته اختیار انتخاب زمان شیرخوردن را به کودک داد. برخی کودکان،در هر نوبت مقدار کمی شیر می خورند و به همین دلیل دفعات شیر خوردن آنها افزایش می یابد.این در حالی است که کودکانی که خوابی طولانی دارند،در هر نوبت شیر بیشتری مصرف می کنند.

روند تغذیه ی کودکان متغیر است.به همین علت و بویژه اگر نوزاد اولین فرزند باشد، بهتر است مطابق میل او رفتار شود، حتی اگر زمان و مقدار شیر خوردن او نامنظم باشد.این نامنظمی نباید شما را نگران کند. در چنین شرایطی به جای گوش کردن به نصایح دیگران که باعث آشفتگی بیشتر شما و انتقال آن به کودک می شود،از احساس غریزی خودتان پیروی کنید، چرا که در غیر این صورت، هماهنگی ضروری موجود بین شما و فرزندتان از بین می رود.در چنین شرایطی به شناخت خود از کودکتان مراجعه کنید،چرا که هیچ کس مانند شما کودک شما را نمی شناسد.اگر آنچه را که از ته دل می پسندید،انجام دهید به طور حتم کودکتان نیز راضی خواهد بود.

اگر فرزندان دیگری هم دارید،می بایستی به آنها نیز رسیدگی کنید؛آنها هم به حضور شما نیاز دارند. از سوی دیگر،خودتان نیز با مسائل و مشکلات روزمره ی زندگی درگیر می شوید و برایتان مجالی باقی نمی ماند. با توجه به این شرایط، می بایستی خودتان را با محیط و شرایط آن تطبیق دهید و بر حسب وقتی که در اختیار دیگر فرزندانتان قرار می دهید و یا نوع مسئله ای که با آن روبه رو هستید،تغییراتی در کنش و منش خود بدهید.مطمئن باشید که این امر در روابط شما با کودکتان خللی ایجاد نمی کند،به این شرط که اطرافیانتان کمک کنند تا در این دوران پر مشغله،از دغدغه های فکری دور بمانید. وزن کردن کودک

وزن کشی کودک،مراقبتی معمولی اما ضروری است.هرگز نباید فکر کنید فرزندتان تنها به این دلیل که خوب می خورد، رفتاری آرام دارد، سرو صدایی نمی کند و یا تمام فعالیت های زیستی او به نحوی متعادل پیش می رود،دیگر نیازی به مراقبت بیشتر ندارد.آیا واقعاً فکر می کنید وزن کشی کودک ضروری نیست؟به عقیده ی من برای بیشتر مادران، داشتن عکسی از فرزندشان جالبتر از داشتن منحنی تغییرات وزنی اوست.مادرانی هم وجود دارند که در وزن کشی فرزندشان زیاده روی می کنند. این در حالی است که وزن کشی هفته ای یک بار،کافی است. گفتنی است که حتی در بهترین شرایط،استاندارد خاصی برای افزایش وزن کودک وجود ندارد.

برای مادرانی که کودکشان را با شیر خودشان تغذیه می کنند،اما از مقدار شیر کافی برای هر وعده اطلاعی ندارند،توصیه ای دارم:در پایان هر نوبت شیر خوردن که معمولاً نیم ساعت طول می کشد،اگر کودکتان آرام وخندان بود و یا به راحتی خوابید،می توانید مطمئن باشید که مقدار شیری که خورده،کافی بوده است. چگونگی گذران روز توسط نوزاد طی دو تا سه ماه اول نوزاد،در چند روز اول معمولاً کاملاً آرام است.می خورد،می خوابد و وقتی بیدار می شود،شما و او با هم ارتباط برقرار کرده و درصدد شناسایی یکدیگر هستید.او اکثر ساعات روز را در خواب به سر می برد و وقتی که نیاز به خوردن شیر دارد، بیدار می شود.

روزانه مدتی از وقت شما صرف حمام کردن نوزاد می شود.حمام کردن نوزاد باید در محیطی آرام انجام گیرد (به طوری که نگران صدای سوت دیگ زودپز و یا خواهش فرزندان بزرگتر خود نباشید).ساعت استحمام کودک مهم نیست،بلکه کیفیت مدت زمانی که برای این کار در نظر می گیرید، اهمیت دارد.

بعضی نوزادان در موقع حمام کردن و تعویض لباس گریه می کنند.آیا،این واکنش مربوط به بد پوشاندن لباس و نرم و ملایم نبودن حرکات شماست؟ یا ناشی از خاطره تلخی است که از بد پوشاندن لباس،دمای آب و سرمای حوله دارند؟

احتمال دارد نوزاد شما از حمام کردن خوشش نیاید. در این صورت باید چند روزی او را با حوله ای پاکیزه،تمیز کنید و پس از گذشت چند روز او را حمام کنید.

به گردش بردن نوزاد در این دوره،ضرورتی ندارد. او دراتاقی که کاملاً تهویه شده باشد،آرام و راحت است.در صورتی که می خواهید نوزاد را به خارج از منزل ببرید، باید او را کاملاًبپوشانید. معتقدیم که کودک از این رفت و آمد چیز زیادی درک نمی کند، ولی اگر این کار موجب رضایت مادر و در نهایت کودک می شود،دلیلی ندارد که از آن صرفنظر کنید. چگونگی گذران روز توسط نوزادی که از شیر مادر تغذیه می کند

اگر مادر وقت کافی و آزادی عمل داشته باشد، می تواند در خوردن شیر به کودک خود آزادی کامل بدهد.در این صورت،مادر، فرزند و تشکیل و تولید شیر به تدریج نسبت به یکدیگر هماهنگ می شوند.

معمولاً در پانزده روز اول،کودک ۷ تا ۸ بار در ۲۴ ساعت،طلب شیر می کند.(گاهی دو بار در شب).وقتی تدریجاً مرحله تشکیل شیر کامل شد، نوزاد در هر نوبت شیر

بیشتری می خورد و به این ترتیب شب ها یک بار و روزها ۶ بار شیر می خواهد (از نظر نویسنده، توزیع روزانه شیر از ساعت ۶ صبح تا ساعت ۲۳ شیر مصرفی روز به شمار می آید).

این تناوب شیرخواری،حدود یک ماه و نیم طول می کشد.البته برخی نوزادان در این دوره،بیشتر از دیگران می خوابند و در نتیجه،روزانه فقط ۵ بار شیر می طلبند.

از دو تا دو و نیم ماهگی،اغلب کودکان سراسر شب را می خوابند و شیر خوردن شبانه آنها کاهش می یابد.البته مقدار شیری که در طول روز می خورند، بیشتر می شود.

سعی کنید ویژگی های کودک خود را بشناسید.

بعضی اوقات احساس می کنید که تولید شیر کافی نیست و نوزاد به اندازه کافی تغذیه نمی شود.به همین علت، پی در پی از خواب بیدار می شود و شیر می خواهد. در این مواقع،تا زمانی که کودک به شیر خوردن نیاز دارد، به او شیر بدهید.

تناوب طبیعی شیر خوردن، به تدریج برقرار می شود.

عده ای از مادران از خود می پرسند آیا باید در دوران شیردهی رژیم خاصی را رعایت کنند؟ من فکر می کنم آنچه که اهمیت دارد این است که باید ساعات معین و منظمی برای غذا خوردن در نظر گرفت و تغذیه ای متعادل و سالم داشت (شیر و فرآورده های آن فراموش نشود).به نظر می رسد مصرف بعضی سبزی ها نظیر گل کلم و کلم برگ، بوی خاصی به شیر می دهد که ممکن است برای کودک نامطلوب باشد. البته خود شما باید این موضوع را تجربه کنید و جواب آن را از کودک خود بگیرید. چگونگی گذران روز توسط نوزادی که با شیر خشک تغذیه می شود

زمانی که کودک از زایشگاه خارج می شود،جیره روزانه شیر او معمولاً ۲/۵ پیمانه شیر خشک و ۷۵ گرم آب است.غالباً به ازای هر پیمانه پودر شیر، ۳۰ گرم آب مصرف می شود.

به محض ورود به منزل،باید کاملاً آماده باشید تا:

*کودک به محیط جدید، عادت کند.

*مادر با تناوب طبیعی شیر دادن و نیاز نوزاد خود آشنا شود.

کودک،ابتدا هر دو ساعت و نیم تا سه ساعت از خواب بیدار می شود و شیر می خواهد.او چون آهسته مک می زند،نمی تواند شیر آماده شده را تمام کند و مقداری از آن در شیشه باقی می ماند. بعدها شدت مکیدن او بیشتر شده و مقدار زیادتری شیر می خورد و چه بسا مقدار اضافه تری بخواهد.

کودکانی که با سرشیشه تغذیه می شوند مانند کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، معمولاً هفت تا هشت بار در روز و یک بار در شب شیر می خورند.به تدریج تعداد دفعات شیر خواری به ۷ بار(۶ بار در روز و یک بار در شب) کاهش می یابد.

در تغذیه کودک با شیر خشک باید سعی کرد فاصله هر بار شیر دادن به سه ساعت محدود شود. اگر کودک زودتر از موعد بیدار شد، باید او را در آغوش گرفته و با نوازش، تعویض لباس و کارهای دیگر او را مشغول کرد تا زمان شیر خوردن فرا برسد. به تدریج نوزاد به این شیوه شیرخواری عادت می کند.

در حدود شش تا هفت هفتگی، تناوب خواب نوزاد تغییر می کند. به این معنی که روزها بسیار کوتاه تر و شبها بدون آنکه شیر بخواهد، طولانی تر می خوابد. به این ترتیب، کودک از ساعت ۲۳ تا ۶ صبح فردا می خوابد و به همین علت فقط پنج بار در روز شیر می خورد.

در این موقع می توان جیره غذایی او را بر حسب نیازهایش به شرح زیر انتخاب کرد:

۱۳۵ گرم آب + ۴/۵ پیمانه شیر

یا ۱۵۰ گرم آب + ۵ پیمانه شیر

یا حتی گاهی ۱۶۵ گرم آب + ۵/۵ پیمانه شیر

سامان یافتن خواب کودک از نظر کمی و کیفی اهمیت دارد.طول مدت بیداری کودک از یک روزه گی تا دوماهگی روندی رو به افزایش دارد (مدت بیداری از ۵ ساعت به ۸ ساعت می رسد). طول دوره خواب شبانه نیز در طول سه چهار ماه دو برابر می شود.

این تغییر،موقعیتی را به وجود می آورد که کودک بتواند با اطرافیان خود آشناتر شده و ارتباطات لازم را با آنها برقرار کند.

سعی کنید همیشه و بخصوص در هفته ها و ماه های اول، به نیازهای کودک خود پاسخ مثبت بدهید تا احساس کند که همیشه فردی وجود دارد که نیازهایش راتأمین کند. آماده کردن شیر ضدعفونی شیشه شیر و سرشیشه

کودک در بدو تولد حساسیت زیادی در برابر میکرب ها و انواع آلودگی دارد، زیرا سیستم ایمنی و دفاعی بدن او هنوز خیلی ضعیف است. به همین علت، تمام وسایل مورد استفاده کودک را می بایستی با دقت کامل ضد عفونی کرد.

کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند،حساسیت کمتری در برابر میکرب ها دارند.علت این امر، وجود ماده ای به نام «کولوستروم» در شیر مادر است که از روزهای اول شیردهی در پستان مادر ترشح می شود و همراه با شیر،مورد تغذیه کودک قرار می گیرد. به این ترتیب سیستم ایمنی او به طور طبیعی تقویت می شود.

برای ضدعفونی کردن شیشه های شیر می توان از دو روش استفاده کرد: ۱-ضد عفونی حرارتی دستگاه های مخصوصی برای ضد عفونی شیشه های شیر در بازار وجود دارد که معمولاً گنجایش ۷ شیشه شیر را دارند (۶ عدد شیشه بزرگ و یک عدد شیشه کوچکتر).

برای ضد عفونی کردن شیشه شیر،باید آن را پر از آب کرده و در آن را ببندید.بعد، شیشه را داخل سبد دستگاه ضد عفونی قرار دهید به طوری که کوچکترین شیشه در وسط شیشه های بزرگ قرار بگیرد. این سبد را داخل دستگاه ضد عفونی کننده که حاوی دو لیتر آب است بگذارید و پس از بستن در دستگاه،مدت ۲۰ دقیقه آن را حرارت دهید. در اختیار داشتن چنین دستگاهی موجب سهولت کار و ضد عفونی شیشه های زیادتری خواهد شد.

کسانی که به این دستگاه دسترسی ندارند،می توانند از دیگ های زودپز استفاده کنند.برای این کار، ۲/۳ ظرفیت دیگ را پر از آب کنید و شیشه های خالی را درون آن قرار داده و حدود ۵ تا ۷ دقیق حرارت دهید. سپس، شیشه هارا خارج کرده،شیر کودک را در درون آنها آماده کنید.بعد،در شیشه های شیر را محکم ببندید و دوباره آنها را درون دیگ زودپز بگذارید و به مدت ۱۰ دقیقه حرارت دهید. ایراد این روش ضد عفونی این است که شیر نوزاد می بایستی از قبل تهیه شود.

با روش ساده تری نیز می توان تعداد کمتری شیشه را (یک یا دو عدد) درون قابلمه ای پر از آب و حرارت دادن آن به مدت ۲۰ دقیقه، ضد عفونی کرد.این روش ضد عفونی، شما را از خرید شیشه های متعدد راحت می کند، ولی می بایستی عمل ضدعفونی را چندین بار در روز انجام دهید. ۲-ضد عفونی غیر حرارتی

در این روش،از آب معمولی و قرص کلر استفاده می شود.ظرفی را پر از آب کرده و قرص کلر را داخل آن بیندازید تا به خوبی حل شود. وقتی شیشه های شیر به مدت یک ساعت و نیم در این محلول قرار گیرند،ضد عفونی می شوند.این محلول را می توان تا ۲۴ ساعت مورد استفاده قرار داد.

مزیت این روش بر روش ضد عفونی حرارتی این است که به مراقبت و سرکشی زیادی نیاز ندارد، ولی ممکن است باقیمانده احتمالی بوی کلر،حتی بعد از آبکشی با آب یا آب معدنی نیز برای کودک ناخوشایند باشد. انتخاب این روش به تجربه مادران بستگی دارد. پستانک

سه نوع پستانک وجود دارد:

*پستانک های فاقد سوراخ که باید با وسیله بخصوصی آنها را سوراخ کرد.

*پستانک های سوراخ دار با بازده قابل تنظیم. روی این نوع پستانک ها تعداد زیادی سوراخ وجود دارد که با چرخاندن شیشه و سرشیشه به اندازه ۱/۴ قطر دایره،بازده شیر مورد نیاز را می توان انتخاب کرد.

*پستانک های دارای سوراخ درشت.سوراخ های این نوع پستانک را با توجه به سن کودک می توان زیاد یا کم انتخاب کرد.

خرید تعداد زیادی سرشیشه در یک مرحله ضرورتی ندارد،زیرا کودک هر قدر که بزرگتر شود به سرشیشه های مخصوص سن خود نیاز دارد. استفاده از پستانک آرای مخالف و موافق

بعضی از کودکان علاقه و نیاز خاصی به مکیدن دارند و تا وقتی که پستانک در دهان

آنهاست آرامش دارند، اما همین که پستانک از دهان شان خارج شود گریه می کنند.این گریه به هیچ وجه نشانه گرسنگی و نیاز او به شیر نیست. این نوزادان حتی وقتی به اندازه کافی تغذیه کرده باشند،باز هم با جویدن پستانک آرام می گیرند.به راستی چه باید کرد؟

، ولی باید از داشتن کلکسیونی از پستانک های جورواجور خودداری کرد،چرا که استفاده مداوم از پستانک تبدیل به یک عادت می شود تا حدی که کودک یکی را در دهان و یکی را در دست می گیرد و یکی را نیز در جیب می گذارد. آب

برای تهیه شیر و یا نوشیدن ابتدا باید از آب های معدنی دارای املاح کم استفاده شود.در صورت عدم دسترسی به آب معدنی،آب شیر را بجوشانید و پس از خنک شدن آن را با یک همزن خوب هم بزنید تا هوا و اکسیژن بگیرد. این کار باعث سبک شدن آب و زود هضمی آن می شود.

وقتی کودک دو ماه و نیم تا سه ماهه است،معمولاً برای غذا دادن به او از اشیای مختلفی نظیر قاشق،پستانک و غیره استفاده می کنند، بنابراین جوشاندن آب و یا مصرف آب های معدنی ضرورتی ندارد. بعضی مادران به دلیل وسواس زیاد،تا سن ۴ ماهگی و حتی بیشتر،از آب جوشیده یا آب معدنی استفاده می کنند. دمای شیر

دمای مطلوب شیر برای تغذیه کودک، دمای محیط است. اگر شیر قبلاً در یخچال گذاشته نشده باشد،نیازی به گرم کردن ندارد. البته بعضی کودکان شیر نیم گرم و یا کمی گرم را ترجیح می دهند.

برای گرم کردن شیر از دو روش می توان استفاده کرد.

*بن ماری

*دستگاه الکتریکی مخصوص

معمولاً دمای آب مورد استفاده برای تهیه شیر می بایستی حدود ۳۷ درجه سانتی گراد باشد.ناگفته پیداست که شیر سرد بر شیر گرم ترجیح دارد؛ لااقل فاقد خطر سوزاندن دهان کودک است. ازشیر گرفتن

مواد آردی

از شیرگرفتن به معنای قطع کامل تغذیه با شیر مادر و شروع تغذیه با شیرهای دیگر است.در این روش،از شیرهای خشک، شیرگاو و یا سایر مواد غذایی استفاده می شود.از شیر گرفتن ارتباط زیادی با سطح اجتماعی و اقتصادی جوامع مختلف دارد. امروزه،پزشکان اهمیت زیادی به شیر مادر می دهند و معمولاً توصیه می کنند که کودک به مدتی طولانی از شیر مادر تغذیه کند. در کشورهای اروپایی و آمریکایی،با وجودی که تأکید بیشتری به شیر دادن مادران می شود،عمل از شیر گرفتن بسیار زودتر و آسان تر صورت می پذیرد.

از شیر گرفتن کودک گاهی به طور ناگهانی انجام می گیرد؛به هنگام ظهور یک بیماری، مادر به ناچارتغذیه کودک با شیر خود را به طور کامل قطع می کند. گاهی، تولید شیر مادر تحت شرایطی (شوک های عاطفی،عصبی و غیره) دچار وقفه می شود.به غیر از موارد یاد شده،از شیر گرفتن کودک در اکثر موارد دلایلی مشخص دارد. از شیرگرفتن باید تدریجی و به کندی انجام گیرد

مادر،برای از شیر گرفتن کودک خود باید آمادگی کافی داشته باشد و قطع شیر توسط مادر سبب کم شدن رابطه بسیار نزدیکی می شود که در لحظات شیر دادن با کودک داشته است. کاهش و یا قطع کامل این رابطه از نظر روحی کار ساده ای نیست.

نحوه از شیر گرفتن نیز ارتباط زیادی با سن کودک دارد و گاهی تحت شرایطی خاص، قطع شیر ممکن است خیلی سریع اتفاق افتد.

اگر قطع شیر دریک ماه و نیم تا دو ماهگی انجام گیرد،علاوه بر شیر مادرباید از شیرهای دیگر به عنوان جایگزین استفاده کرد.این حالت را «شیرخواری مختلط» می نامند.

اگر قطع شیر بعد از سه تا چهارماهگی باشد،می توان جیره غذایی کودک را با غذاهای دیگری غیر از شیر تکمیل کرد. قطع شیردریک ماه و نیم

وقتی کودک از شیر مادر تغذیه می کند،به آن عادت کرده و ترک آن برایش بسیار مشکل است.از آنجا که قطع شیر مادر تغییراتی در سیستم شیر خوردن کودک به وجود می آورد،باید به تدریج او را با شیشه شیر و سرشیشه آشنا کرد.برای این کار،ضمن تغذیه کودک از شیر مادر،می توان یک یا دو بار در روز او را با سایر شیرها توسط شیشه و سرپستانک تغذیه کرد تا کودک ضمن آشنایی با این نوع تغذیه کم کم به آن عادت کند.کودک در سنین پایین، به آسانی این روش تغذیه را قبول می کند.اگر عمل شیر دادن با شیشه و سرپستانک توسط پدر انجام گیرد،کودک خیلی راحت تر عادت می کند، زیرا حضور مادرش را در کنار خود احساس نمی کند.اگر همین کار توسط مادر انجام شود،احتمال زیادی دارد که کودک عصبانی شده و نتواند وضع تازه را تحمل کند.با ایجاد تناوب بین شیر دادن طبیعی و شیر دادن با شیشه و سرپستانک کودک به این روش تغذیه عادت کرده و با علاقه به خوردن شیر می پردازد.

ابتدا مادر باید روزانه یک نوبت شیر دادن طبیعی را با شیر دادن از طریق شیشه و پستانک جایگزین کند. این روش تغییراتی در روند تشکیل شیر مادر به وجود می آورد،ولی مقدار شیر تشکیل شده اندک اندک با تناوب جدید هماهنگ می شود.وقتی کودک ۵ تا ۶ روز این گونه تغذیه کرد،دوباره باید نوبت دیگری از شیر خوردن طبیعی را با شیوه جدید جایگزین کرد.

توصیه همیشگی من این است که از قطع ناگهانی شیر دادن به روش طبیعی خودداری کنید.برای گسیخته نشدن رابطه مادر و کودک بهتر است که از شیر گرفتن او خیلی تدریجی و درعرض چندین هفته انجام پذیرد.به مادران سفارش می کنم که شیوه شیر دادن مختلط (پستان+شیشه و سرشیشه) را حتی در صورت بر عهده داشتن مسئولیت خارج از خانه،ادامه دهند. این امر مسلماً به ساعات کاری مادران بستگی دارد.

به هرحال برای هرمادری جالب است که حداقل صبح ها قبل از خروج از خانه و شب ها هنگام ورود به منزل،شخصاً کودکش را تغذیه کند.این دو بار شیر خوردن طبیعی در روز،کم کم اهمیت کمتری پیدا کرده و از شیر گرفتن نهایی کودک به راحتی و با رضایت مادر و کودک انجام می شود. قطع شیر در سه یا چهار ماهگی

دراین دوران،مادر و کودک خیلی به هم عادت کرده اند و همه چیز به طور دلخواه و طبیعی پیش رفته است.تصمیم به قطع شیر دادن توسط مادر و عرضه شیر با شیشه و سرشیشه،چنان کودک را عصبانی و ناراحت می کند که تعجب آور است!

از شیر گرفتن کودک درچنین سنی به صبر و حوصله ی زیاد نیاز دارد. برای موفقیت در این کار،کودک را باید با مواد غذایی جدیدی آشنا کرد و تغییراتی در روش تغذیه او به وجود آورد.شما می توانید انواع مختلف کمپوت و فراورده های شیر یا پوره سبزی را که تاکنون با شیشه و سرشیشه می خورده،با قاشق به او عرضه کنید.به این ترتیب لذت مک زدن از پستان مادر را با لذت چشایی و مزه های خوش جایگزین می کنید.کنجکاوی کودک برای شناخت

طعم و مزه های جدید،باعث می شود لذت خوردن شیر مادر با لذت شناخت و اکتشاف جایگزین شود. در این روش نیز با توجه به علاقه و فرصتی که دارید،می توانید هرصبح و شب یک بار شیر خود را به کودک بدهید. مواد غذایی آردی

مواد آردی مورد مصرف کودک،فراوان و متنوع هستند.پزشکان،مصرف این مواد را از چهار تا شش ماهگی توصیه می کنند.دراین زمینه،یک پیمانه آرد (حدود ۵ گرم از انواع قابل حل فوری در آب مخصوص سنین اول)را با شیر شب مخلوط کرده به کودک بدهید. این اضافه کالری در شب،سبب می شود کودک مدت ۶ ساعت را بدون بیداری و به راحتی بخوابد و هیچ گونه کمبود غذایی را احساس نکند.از دادن مقادیر بیشتر این مواد،جداً باید خودداری کنید.

تا سن چهارماهگی،ارائه انواع بدون گلوتن این مواد به کودک،توصیه می شود. برای تغییر ذائقه کودک می توان طعم و مزه آنها را تغییر داد.به تدریج که کودک بزرگتر می شود،می توانید او را با مزه های متنوعی مانند برنج،انواع میوه،غلات و یا مواد دیگر آشنا سازید.

منبع:کتاب آشپزی نوین برای کودکان

**تغذیه در بیماریهای عفونی**

نقش تغذیه در بیماریهای عفونی چیست؟

نقش تغذیه در بیماریها عفونی را مجموعا به چهار گروه می توان تقسیم نمود:

۱- تغذیه در رابطه با ایجاد بیماریهای عفونی، شامل بیماریهای گوارشی و مسومیت های غذایی ( بوتولیسم)، بیماریهای روده ای مثل اسهال های میکروبی و بیماریهای عفونی سیستمیک ( بروسلوز و تیفوئید)

۲- تغذیه در بیماران عفونی ( محدودیتها و ممنوعیتها)

۳- درمان سوء تغذیه به عنوان عارضه بیماریهای عفونی

۴- تغذیه در بیماران با نقص دفاعی شدید تغذیه در رابطه با ایجاد بیماریهای عفونی قبل از اینکه وارد این بحث شویم مقدمتا به مسئله مقاومت بدن در رابطه با غذا اشاره می کنم که شاید در عامه مردم هم این مسئله شناخته شده باشد که اگر غذای کافی باشد، بیماری کمتر است یا به اصطلاح « دوایش ته دیگ است.»

در عصر قبل از آنتی بیوتیک ها، یکی از بیماریهای کشنده بشر، سل بود که متاسفانه هنور هم هست، وقتی کسی مسلول می شد او را به یک باشد.وش آب و هوا منتقل می کردند و غذاهای مقوی می دادند درمان تقریبا به همین صورت انجام می شد. شاید به همین جهت بیمارستان مسلولین و استراحتگاه آنها را جایی می ساختند که فضای کافی، هوای کافی، نور کافی و غذای کافی داشته باشد. در کشورهای فقیر یکی از علل شایع مرگ و میر کودکان بیماریهای روده ای و اسهال است فقر دانش، فقر اقتصادی و فقر بهداشتی در این کشورها از عوامل مهم بیماریهای جسمانی، روانی و اجتماعی است. یعنی فقر اقتصادی و غذایی و جهل ایجاد می کند که پایه و اساس خیلی از بیماریهای عفونی و واگیر دار در این کشورها هستند و مرگ و میر زیادی را به خصوص در اطفال به دنبال دارد.

اثر غذا در تکوین سیستم دفاعی انسان از دوره جنینی آغاز می شود. یعنی خانمی که حامله می شود در واقع همان موقع تغذیه جنین او باید جامع، کافی و حساب شده باشد. اگر در این دوره به مادر پروتئین کافی، ویتامنی کافی، املاح کافی از جمله آهن برسد بچه در همین دوره تکوینی که معولا سه ماهه اول حیات است رشد لازم را پیدا می کند. و اگر جنین رشد کافی کرده و جنین سالمی باشد وزن و اندازه طبیعی خواهد داشت. وزن طبیعی جنین معیار مهمی برای سلامتی اوست. و بعد از تولد تغذیه نوزاد با شیر مادر شروع می شود که هم ویتامین کافی و هم املاح کافی دارد و می تواند ضامن رشد کودک باشد.

بنابراین سوء تغذیه از دوره تکامل جنینی نسل بشر نقش خودش را برای تمام عمر ابقا می کند. اگر سیستم دفاعی کودکی در این دوره رشد نکرده باشد. در تمام مراحل بعدی رشد نمی تواند در مقابل عوامل بیماری زا نقش دفاعی کافی داشته باشد. به خصوص یاد آوری می کنم که دوره شیر خوارگی دومین مرحله مهم است. تغذیه مناسب با شیر مادر که دارای ویتامین و املاح کافی است رشد دفاعی کودک را تداوم می بخشد. کودکی که سوء تغذیه دارد و پروتئین و ویتامین کافی به او نمی رسد مستعد بیماریهای عفونی است و به واکسیناسیون ها هم جواب خوبی نمی دهد. بنابراین تغذیه مبنای مقاومت بشر در مقابل عوامل بیماری زای محیطی است که این عوامل محدود به بیماریهای عفونی نیست و می شود به سایر بیماریها هم تعمیم داده شود. گر چه در حال حاضر بشریت مرفه از سوی تغذیه به گونه پر خوری و مصرف بیش از حد لازم رنج می برد. بخش وسیع انسانهای محرومی هم هستند که از کمبود تغذیه مورد نیاز خود رنج می برند. در مورد نقش تغذیه در ایجاد مقاومت در مقابله با بیماریهای عفونی بررسی های زیادی انجام گرفته است مثلا دیده شده اگر به یک گروه غذای کافی برسانیم و به گروه دیگری واکسن سل بزنیم آنهایی که تغذیه کافی می شوند کمتر از آنهایی که واکسن زده اند به سل مبتلا می شوند.

احتمال بروز سل در آنها که تغذیه کافی داشته اند و واکسن سل هم زده اند بسیار کمتر می شود. نقش تغذیه در ایجاد بیماریها

غذا به عنوان منبع انرژی زای بدن اگر دچار آلودگی های میکروبی باشد می تواند منشاء بیماریهای مختلف و در راس آنها بیماریهای گوارشی و مسمومیت های غذایی باشد. ما در فصول مختلف در معرض مسمومیت های مختلف غذایی هستیم. به خصوص زمانی که هوا گرم می شود ما شاهد بیماریهای روده ای بیشتری هستیم که خطرناک ترین آنها « وبا» است. چنانچه در همین تهران، زهدان و در خیلی از کشورهای جهان، به خصوص کشورهای مرسوم به جهان سوم به طور موضعی شاهد بروز بیماری « وبا» هستیم.

مسمومیت های غذایی هم در رابطه با غذاهای مانده و آلوده بروز می کنند. به دلیل آنکه غذاها به طور بهداشتی تهیه نمی شوند و ما در مراکز تولید غذا و رستوران ها کنترل واقعی نداریم. یعنی هر کس که بیکار مانده در زمینه تغذیه کار می کند و خیلی ها از اصول بهداشت غذا آگاهی ندارند و برخی از آنها که از جنبه بیماریهای انگلی که بررسی می شوند بیش از یک انگل دارند و می توانند آلودگی و بیماریهای انگلی را از طریق دست به دیگران انتقال دهند. به عبارت دیگر هم در تولید مواد غذایی و هم در توزیع آن رعایت نکات بهداشتی را نمی کنیم. بسیاری موارد مواد غذایی کنسور شده که خراب می شوند از رده خارج نمی شوند که بسیار خطرناکند. همین طور کشک هایی که در ظرفهای مخصوص نگهداری می شوند اگر دچار فساد و آلودگی شوند می توانند باعث بیماریهای مهلکی مثل بوتولیسم که یک بیماری خطرناک و کشنده است، بشوند. تب روده یا تیفویید یا حصبه هم یکی از بیماریهای خطرناک است که از طریق آب و غذای آلوده انتقال می یابد و با توجه به مقاومت نسبت به آنتی بیوتیک که طی سالهای اخیر تکوین یافته است مشکلات زیادی را برای مبتلایان به همراه دارد. که از طریق آب و غذا انتقال می یابد به ویژه نزد کودکان می توانند سبب ایجاد اسال های شدید و بیماریهای عفونی خطرناک شوند.

لازم به ذکر است حصبه به وسیله آب آلوده ایجاد می شود و معمولا از بیمار به فرد دیگر انتقال پیدا می کند و اگر چنین اتفاقی بیفتد مطلقا به دلیل رعایت بهداشت است. نکته دیگر اینکه دیده شده به دلیل باورهای غلط مردم و حتی برخی از پزشکان و پرستاران بیماران تیفوییدی را چنان از خوردن غذا محروم می کنند که منجر به سوء تغذیه شدید و مرگ آنها می شود. مثلا می گویند بیمار حصبه ای نباید نان بخورد. یکی از بیماریهای مهمی که از طریق تغذیه مواد آلوده در ایران شیوع دارد تب مالت است. همان طور که مس دانید تب مالت یک بیماری مشترک بین انسان و دام است. میکرب تب مالت در گوسفند، بز، گاو، و در حیوانات دیگری مثل خوک و سگ می توان ایجاد بیماری کند و انسان به طور اتفاقی در تماس با این حیوانات و با مصرف مواد آلوده عمدتا غذایی که از شیر نجوشیده تهیه شده باشد. ( مثلا پنیر از شیر نجوشیده به عمل می آید.) مبتلا می شود.

معمولا پنیر را باید سه ماه در آب نمک نگه دارند و بعد توزیع کننده که این اصل رعایت نمی شود به هر حال مصرف پنیر آلوده سبب بیماری تب مالت در انسان می شود. یکی از بیماریهای مهمی که از طریق آب و مصرف غذای آلوده برای انسان ایجاد شود اسهال های آمیبی است که آن هم در تمام فصول وجود دارد و در غالب شهرها شیوع دارد. ولی در فصل تابستان شایع تر است. همین طور مصرف جگر نیم پز گوسفند منجر به بیماری « توکسوپلاسموز» می شود که کیست انگل وارد معده انسان می شود تحت تاثیر اسید معده باز می شود و انگل آزاد می شود و از طریق مخاط روده جذب و وارد کبد می شود و وارد غدد لنفاوی می شود. اگر خانم حامله ای فرضا دچار این بیماری شود این انگل خودش را به جنین می رساند و در جنین ایجاد بیماری مغز و اعصاب می کند و می تواند منجر به گرفتاری مرکز عصبی حساس چشم و مغز شود که یکی از بیماریهای ایجاد کننده سقط در زمان حاملگی است.

بیماری انگلی دیگری که از طریق تغذیه منتقل می شوند کرمک است که در تمام کشورهای متمدن و عقب مانده شیوع بسیار دارد و در بچه ها بیشتر از بالغین است. بیماریهای انگلی از نوع کرمهای کدو و قلاب دار و نیز در رابطه با تغذیه ایجاد می شود. نقش تغذیه در بیماریهای عفونی

جای تاسف است که بگوییم نه تنها عامه مردم دچار سوء برداشتهائی در مورد بیماریهای تب دار می باشند که خیلی از پزشکان و پرستاران هم تحت تاثیر بد آموزیهای سنتی ما قرار دارند. یعنی می شود یک چیز کلی را در مورد بیماران تب دار مطرح کرد. آن، اینکه بیمار تب دار به علت سوزاندن بیشتر انرژی نیاز بیشتری به

تامین انرژی دارد.
بیماری که تب دارد ممکن است به علت دردهای گلو و دستگاه گوارش نتواند تغذیه مناسب داشته باشد و یا ممکن است به علت اختلال در هوشیاری بیمار ما نتوانیم از راه دهان تغذیه مناسبی داشته باشیم.
متاسفانه یکی از نکاتی که همیشه فراموش می شود در درجه اول تغذیه این بیماران است. در حالی که از همان آب و الکترولیت که شروع می کنیم، باید فکر کنیم بیمار چقدر کالری احتیاج دارد و این کالری را محاسبه و تامین کنیم. و بعد به ازاء هر درجه تب حساب کنیم چقدر کالری و آب نیاز دارد.
آنچه در عامه مردم مطرح است و بایستی بدانند این است تفکرات غلط و نادرست گذشته درباره بیماریهای تب دار به خصوص در حصبه را یاد آوری کنیم. این طور رایج است که به بیمار حصبه ای نان نباید داد. در حالی که اگر می خواهیم بیمار بر بیماری غلبه کند باید او را تقویت کنیم که گار این کار را بکنیم حتی اگر دارو ندهیم بیمار بعد از یکی دو هفته خوب خواهد شد. پس می توان گفت که چیزی که بیمار حصبه ای را از بین می برد سوء تغذیه است یعنی محروم کردن او از خوردن گوشت، نان ومیوه که ممنوع کردن آن اصلا کار درستی نیست. بلکه باید هر چه اشتهای بیمار طلب می کند در اختیارش بگذاریم. در سرماخوردگی ها هم یک چیز غیر عملی رایج است و متاسفانه اگر ما پزشکان بگوییم هر چه بیمار دوست دارد بخورد و خدایی نخواسته اتفاقی بیفتد می گویند طبیب مسئول است.
البته ما می دانیم بعضی از مواد غذایی و میوه های مثل خربزه و انگور محرک هستند و اگر بیماری حساسیت نشان بدهد و احیانا گلویش ناراحت بشود بهتر است نخورد. ولی به طور عام و از نظر علمی محدودیتی نداریم بیماری که سرماخورده باید سبزی بخورد. مواد پروتئینی بخورد و موادغذایی و هیدروکربن هم مصرف کند . مگر اینکه بیماری خاصی مثل دیابت و یا اوره داشته باشد که توصیه می کنیم مواد قندی و مواد گوشتی کمتر مصرف کند. یا در کودکان یا حتی بزرگسالان وقتی دچار اسهال می شوند شایسته است شیر مصرف نکنند. البته شیر مادر در کودکان در زمان اسهال هم بلامانع است.
در رابطه با بیماران مزمن عفونی، مثلا مسلولین و بیمارانی که دچار بیماری مزمن هستند و عفونت یک عارضه ثانویه در آنها است. مثلا بیماران سرطانی یا بیمارانی که فلج هستند. کاهش قدرت عضلانی و لاغری آنها قبل از آن که مربوط به بیماری آنها باشد. مربوط به سوء تغذیه است. یعنی باید در هر شرایط غذای کافی به آنها برسانیم. درمان سوء تغذیه به عنوان بیماریهای عفونی در بیماریهای عفونی دستگاههای مختلف بدن انسان ویا در نتیجه توکسین ( سم) تولید شده توسط میکروب در بدن و تاثیر آن بر سیستم مغز و اعصاب و مرکز اشتها بیمار دچار کم اشتهایی و در نتیجه سوء تغذیه می شود و یا عضو مبتلا به ویژه اگر دستگاه گوارش باشد منجر به سوء تغذیه می شود به علاوه در بیماریهای تب دار به علت مصرف بیش از حد کالری، ضعف و لاغری ایجاد می شود. برای درمان اینها هر چه هست وظیفه ما جبران انرژی تحلیل رفته و یا جبران کاهش وزن است. به همین منظور برای همه بیماران تغذیه را اصل قرار می دهیم خیلی از مردم فکر می کنند عامل بروز لاغری مصرف انواع آنتی بیوتیک هاست که کاملا نادرست است. آنتی بیوتیک برای درمان بیماری است. اگر فرضا برای ذات الریه آنتی بیوتیک مصرف نشود احتمالا به مرگ او می انجامد. واقعیت این است که هر بیماری عفونی کاهش وزن میدهد کاهش وزن باعث نقصان فعالیت سیستم دفاعی بیمار می شود و یکی از علل شایع مرگ بیماران بروز عفونتهای ثانویه ایست که در زمینه سوء تغذیه و کاهش مقاومت ایجاد می شود.
مثلا در درمان کزاز گاهی شاید بیمار ار ده روز زیر دستگاه تنفی مصنوعی بگذاریم تا فلج او از بین می رود. و هوشیار می شود به علت زیر دستگاه بودن عفونت های ریوی می کند که آن را هم درمان می کنیم در نتیجه بیمار حدود دو ماه در این شرایط زندگی می کند و در این مدت قوایش تحلیل رفته و غذای مناسب به او نرسیده اگر عفونت کند به علت سوء تغذیه شدید است و ممکن است نتوانیم کاری کنیم.
در بیماریهای مزمن تغذیه کلید درمان است و با ید به این شاه کلید توجه داشته باشیم و پروتئین راس همه غذاها است و بعد ویتامین کافی، املاح کافی، هیدروکربن کافی، برای اینکه بیمار مبتلا به بیماری مزمن را زودتر حرکت دهیم باید از نظر غذایی کمک کنیم و شاید لازم باشد به جای سه وعده غذا هر سه ساعت یکبار غذا بدهیم.
وقتی صحبت از نقص دفاعی شدید می کنیم. بیشتر عفونت پذیری مورد نظرمان است. ممکن است در حال عادی غذایی سمی کنسرو ( نیمه کنسرو) را بخوریم و دچار بیماری عفونی نشویم ولی در شرایطی که دچار نقص دفاعی شدیدی باشیم اگر از همین غذا بخوریم ممکن است دچار بیماری شویم. در بیماران با نقص دفاعی شدید به خصوص آنها که گلبول های سفیدشان زیر ۱۰۰۰ یا کمتر از آن است تاکید می کنیم از غذای خام استفاده نکنند و میوه جات را با آنکه ویتامین دارند به دلیل آنکه پخته نیستند و می توانند میکروب را انتقال بدهند توصیه می کنیم به صورت کمپوت مصرف کنند. و در دورانی که گلبول های سفید زیر ۱۰۰۰ است از مصرف خشکبار خودداری کنند. مصرف آب آشامیدنی هم در این موارد مهم است. البته به محض آنکه گلبولهای آنها به بالای ۲۰۰۰ و ۳۰۰۰ رسید می توانند از مواد خام هم به طور طبیعی استفاه کنند.
در پایان جا دارد که از بالانس مثبت انرژی، یعنی پرخوری هم که الآن یک بیماری شایع در جوامع بشری به خصوص در جوامع مرفه تمام کشورهای جهان است صحبتی داشته باشیم. متاسفانه چیزی که امروز به آن توجه نمی شود زیان های پرخوری و مصرف بیش از حد انرژی است.
واقعیت این است تمام افراد چاق بالقوه دیابتیک هستند و تمام افراد دیابتیک بالقوه عفونت پذیرند. بنابراین عفونت نزد افراد چاق خطرناک است یک ذات الریه نزدیک آدم چاق بیشتر باعث مرگ می شود تا یک آدم با وزن مناسب بنابراین تاکید می کنم پرخوری مازاد بر انرژی لازم و چاقی یکی از بلاهای مهمی است که بشر را تهدید می کند. در بیماریهای قلبی و عروقی نقش مهمی دارد.
منبع: انجمن پزشکان ایران

### آداب غذا خوردن در اسلام

آداب غذا خوردن در اسلام چیست؟
شاید دیده و یا شنیده اید که افرادی با داشتن سرمایه ی بسیار و بهره مندی از همه گونه امکانات رفاهی و استفاده از انواع غذاهای رنگارنگ ، از نعمتی بزرگ یعنی سلامتی محرومند و به همین دلیل از زندگی خود لذتی نمی برند! و بالعکس افرادی با خوردن غذایی معمولی و ساده در کمال صحت و سلامت عمری طولانی می کنند و از زندگی خود لذت می برند. به راستی رمز و راز سلامتی در چیست ؟
عده ای چنین تصور می کنند که سلامتی فقط با خوردن غذاهای گوناگون که سرشار از ویتامین ها، پروتئین ها، مواد معدنی و... باشد بدست می آید. حاصل آنکه چنین نیست و آنچه مهم است چگونه خوردن است نه چه چیز خوردن !
درست خوردن تاءثیر به سزائی در سلامتی شما دارد و شما را از دچار شدن به بیماریهای مختلف و امراض گوناگون مصون نگاه می دارد.
آنچه در این کتاب می خوانید نکته های مهمی است که همه ما برای سالم ماندن و خوب زندگی کردن به دانستن آن نیازمندیم .
این نکته ها که برگرفته از کلمات گهربار ائمه معصومین (علیهم السلام ) می باشد در برگیرنده سه محور مهم در آداب غذا خوردن است :
۱ ـ آدابی که پیش از غذا خوردن باید رعایت نمود.
۲ ـ آدابی که به هنگام غذا خوردن باید رعایت نمود.
۴ ـ آدابی که پس از غذا خوردن باید رعایت نمود.
لطفا با دقت این نکته ها را بخوانید و به آن عمل کنید، تا همیشه جسمی سالم و روحی شاداب داشته باشید و بدانید همیشه پیشگیری بهتر از درمان است . ۱ ـ آغاز غذا با نام خدا غذای خود را با نام خدا آغاز کنید.
امیرالمومنین (علیه السلام ) فرمودند:
به هنگام غذا خوردن خدای را یاد کنید و از بیهوده گوئی اجتناب نمائید ،
زیرا که طعام نعمت و رزقی از خداوند است و بر شماست که در آن خدای را یاد کرده

و شکر گوئید.
فروع کافی ، ج ۶، ص ۲۹۶ ۲ـ نمک قبل از غذا
ابتدای غذا، کمی نمک بخورید
امیرالمومنین)علیه السلام ) فرمودند:
در شروع به غذا خوردن ، نمک بخورید، اگر مردم می دانستند نمک چه خاصیتی دارد هر آینه به جای داروهای مجرب دیگر آن را انتخاب می کردند.
طب الائمه ، ص ۳۷۰ ـ شروع با سرکه
خوب است غذا را با سرکه شروع کنید.
محمد بن علی گوید: مردی در خراسان خدمت امام رضا (علیه السلام ) بود. غذایی برای آن حضرت آوردند که با آن سرکه و نمک بود.
آن حضرت آغاز غذا را با سرکه شروع کردند، آن مرد گفت : قربانت گردم ، شما به ماها امر کردید با نمک شروع کنیم ! آن حضرت فرمودند:
این مثل آن است ، بدرستی که سرکه ذهن را قوی و عقل را زیاد می کند.
طب و درمان ، ص ۱۴۰ ۴ ـ شستن دست ها
دست هایتان را قبل و بعد از غذا بشوئید.
امیرالمومنین (علیه السلام ) فرمودند:
شستن دست ها قبل از غذا، رزق را زیاد می کند، لباس ها را از آلودگی حفظ می نماید و چشم را تقویت می کند.
خصال ، ص ۶۱۲ ۵ ـ کم خوردن و سلامت
کمتر غذا بخورید تا کمتر بیمار شوید.
امیرالمومنین (علیه السلام ) فرمودند:
خوراکت را کم کن تا بیماری تو کم گردد.
غررالحکم ، ج ۱، ص ۱۱۴ ۶ ـ کم خوردن و سبک بودن
کمتر غذا بخورید تا سبکتر باشید.
پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله ) فرمودند:
محبوبترین شما در پیشگاه خدا آنکس است که کم خوراکتر و سبکتر باشد.
کنز العمال ، ج ۱۵، ص ۲۶۱ ۷ ـ میانه روی در خوردن
در غذاخوردن میانه رو باشید.
امام صادق (علیه السلام ) فرمودند:
هرگاه مردم در خوراک خود میانه رو باشند، بدن هایشان پایدار و محکم است .
سفینهٔ البحار، ج ۲، ص ۷۹ ۸ ـ سبک خوردن
سعی کنید سبک و متعادل غذا بخورید.
امام کاظم (علیه السلام ) فرمودند:
تدبیر غذایی و رژیم خوراکی این نیست که اصلا چیزی نخوری ولکن رژیم این است که چیزی بخوری اما سبک.
وسائل الشیعه ، ج ۱۷، ص ۱۸۳ ۹ ـ پرخوری و هوشیاری
از پرخوری بپرهیزید تا هوشیار بمانید.
پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله ) فرمودند:
پرخوری موجب از بین رفتن و نابودی هوشیاری و زیرکی است .
مستطرف ، ج ۱، ص ۱۸۰ ۱۰ ـ پرخوری
از پرخوری بپرهیزید تا تندرست بمانید.
امیرالمومنین (علیه السلام ) فرمودند:
یا کمیل ! شکمت را از خوراک پر مکن ، برای آب هم جا بگذار و برای هوا هم قرار بده ، تا اشتها داری دست از خوراک بردار،
اگر این کارها را انجام دادی خوراک بر تو گوارا گردد، همانا تندرستی با کم خوردن و کم نوشیدن است . تحف العقول ، ص ۶۶ ۱۱- اشتها به غذا
از خوردن غذایی که بدان اشتها ندارید، بپرهیزید.
رسول اکرم (صلی الله علیه و آله ) فرمودند:
بر حذر باش از آنکه ، بخوری آنچه را اشتها نداری که باعث حماقت و نادانی می گردد.
لئالی الاخبار، ش ۲ ۱۲ ـ سیر بودن دائمی
از همیشه سیر بودن بپرهیزید.
امیرالمومنین (علیه السلام ) فرمودند:
از همیشه سیر بودن و بسیار خوردن بپرهیزید که این کار بیماری ها و رنج ها را بر می انگیزاند.
غررالحکم ، ج ۵۱، ص ۱۵۱ ۱۳ ـ حرام خوردن
از غذای حرام دوری گزینید.
رسول اکرم (صلی الله علیه و آله ) فرمودند:
هر که لقمه ای از حرام بخورد، تا چهل شب نمازش مقبول نگردد و تا چهل روز دعایش مستجاب نشود و هر گوشتی که از حرام بروید، آتش به آن سزاوارتر باشد.
بحارالنوار، ج ۶۶، ص ۳۱۴۰ ۱۴ ـ غذای داغ
از خوردن غذا داغ اجتناب نمایید.
امیرالمومنین (علیه السلام ) فرمودند:
غذای گرم را وا نهید تا سرد شود زیرا، برای رسول اکرم (صلی الله علیه و آله ) غذا حاضر کردند (ایشان) فرمودند:
وا نهیدش تا سرد شود و قابل خوردن گردد، که خدای عزوجل آتش به ما نمی خوراند، و برکت در غذای خنک است .
فروع کافی ، ج ۶، ص ۳۲۲ ۱۵ ـ در جمع خوردن
بهتر است در جمع غذا بخورید.
پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله ) فرمودند:
محبوبترین خوراکی در پیشگاه خدا چیزی است که دست ها بر آن زیاد باشد. (خورنده ی آن بسیار باشد)
نهج الفصاحهٔ ، ص ۱۵ ۱۶ ـفوت کردن در ظرف غذا
در ظروف آب و غذا فوت نکنید.
امام صادق (علیه السلام ) فرمودند:
دمیدن در ظرف آب و غذا و در محل سجده مکروه است .
خصال ، ص ۱۵۸ ۱۷ ـ توجه به مستمندان
مستمندان را هنگام خوردن غذا رد نکنید .
امیرالمومنین (علیه السلام ) فرمودند:
چون سفره ی غذا گذارده شد و، سائل و مستمندی از راه رسید او را رد نکنید.
محاسن برقی ، ص ۴۲۳ ۱۸ ـ شام شب
شب ، حتما شام بخورید ولو به لقمه ای .
امام رضا (علیه السلام ) فرمودند:
شب حتما غذا بخورید، اگر چه مقدار کمی نان باشد، چون باعث قوت جسم می شود.
طب الائمه ، ص ۶۵ ۱۹ ـ شتاب در خوردن
غذا را خوب بجوید و در خوردن هرگز شتاب نکنید .
امام صادق (علیه السلام ) فرمودند:
غذا خوردن را طولانی کنید، زیر لحظات آن از عمرتان محسوب نمی شود.
سفینهٔ البحار، ج ۱، ص ۲۷ ۲۰ ـ راه رفتن و خوردن
سعی کنید هنگام راه رفتن چیزی نخورید.
امام صادق (علیه السلام ) فرمودند:
در هنگام راه رفتن چیزی نخورید، مگر آنکه مجبور باشید.
روضهٔ المتقین ، ص ۵۲۴ ۲۱ ـ سبزی با غذا
بر روی سفره ی غذا سبزی را فراموش نکنید
رسول اکرم (صلی الله علیه و آله ) فرمودند:
سفره های خودتان را با سبزی ها بیارائید، زیرا انواع میکروب ها را نابود می سازد.
طب النبی . ص ۲۲ ۳ ـ غذای ریخته شده در سفره
بهتر است غذاهای ریخته شده بر روی سفره را بخورید
امیرالمومنین (علیه السلام ) فرمودند:

اموری موجب رزق و روزی انسان می شود : (که از جمله ی آن امور) – خوردن غذاهای ریخته شده بر سر سفره است .

طب و درمان ، ص ۴۹ ۲۳ـ نوشیدن بین غذا

سعی کنید در بین غذا آب نیاشامید

امام رضا (علیه السلام ) فرمودند:

هر کس بخواهد که معده اش ناراحت نشود، در بین غذا آب نیاشامد تا وقتی که خوردن غذا پایان پذیرد. هر کس در هنگام خوردن طعام آب بخورد، بدنش مرطوب و معده اش ضعیف گردد و رگ ها جوهر و قوت غذا را نمی گیرند.

مستدرک الوسائل ۲۴ ـ نوشیدن آب با غذای چرب

از نوشیدن آب ، پس از غذای چرب اجتناب نمائید

امام صادق (علیه السلام ) فرمودند:

آب خوردن روی غذای چرب ، درد را به هیجان آورد.

وسائل الشیعه ، ج ۱۷، ص ۱۹۰ ۲۵ ـ آب سرد و غذای گرم

از نوشیدن آب سرد پس از غذای گرم بپرهیزید

امام رضا (علیه السلام ) فرمودند:

نوشیدن آب سرد پس از غذای داغ و شیرینی ، باعث از بین رفتن و فساد دندان ها می گردد.

بحارالانوار، ج ۴ ۲۶ ـ زیاد نوشیدن

از زیاد خوردن و زیاد نوشیدن بپرهیزید

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله ) فرمودند:

دل های خویش را با زیاد خوردن و زیاد نوشیدن نمیرانید، که دل چون زراعت است ، وقتی آب آن زیاد شد خواهد مرد.

نهج الفصاحهٔ ، ح ۲۴۸۹ ۲۷ ـ جرعه جرعه نوشیدن

بهتر است آب را جرعه جرعه بنوشید

امیرالمومنین (علیه السلام ) فرمودند:

بارها ناظر پیغمبر اکرم (صلی الله علیه و آله ) بودم ، آن حضرت هرگاه آب می آشامید، سه مرتبه در بین آشامیدن نفس می کشید،

و رد هر مرتبه که می خواست شروع به آشامیدن کند به نام خدا شروع می کردند و بعد از نفس کشیدن الحمدلله می گفتند.

بحارالانوار، ج ۱، ص ۴۷۶ ۲۸ ـ سر کشیدن آب

هنگامی که آب می نوشید آب را یک مرتبه سر نکشید

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله ) فرمودند:

هر وقت تشنه شُدید آنچنان آب بیاشامید که گویی آب را می مکید و هرگز آن را لاجرعه (یکمرتبه ) سر نکشید، بلکه آن را بمکید.

طب النبی ، ص ۵ ۲۹ ـ نوشیدن در ظرف ترک خورده

سعی کنید در ظروف ترک خورده آب ننوشید

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله ) فرمودند:

از کناره ی دستگیره ی ظرف و جای شکستگی آن آب نیاشامید.

سفینهٔ البحار، ج ۱ ۳۰ ـ ایستاده نوشیدن

سعی کنید ایستاده آب نیاشامید

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله ) فرمودند:

فردی از شما ایستاده آب نیاشامد.

طب النبی ، ص ۴ ۳۱ ـ اسراف کردن

در خوردن و نوشیدن از اسراف بپرهیزید

خداوند سبحان در قرآن کریم می فرماید :

بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید، که خداوند اسراف کنندگان را دوست ندارد.

اعراف ، آیه ۳۱ ۳۲ ـ شکرگزاری بعد از غذا

پایان هر غذا شکرگزاری از نعمت های خدا را فراموش نکنید.

خداوند سبحان در قرآن کریم می فرماید :

ای کسانیکه ایمان آورده اید، از خوراکی های پاکیزه ای که روزی شما قرار داده ایم بخورید، سپاسگزار خدا باشید، اگر او را عبادت می کنید.

بقره ، آیه ی ۱۷۲ ۳۳ ـ نمک پس از غذا

در پایان غذا هم کمی نمک بخورید

امام باقر (علیه السلام ) فرمودند :

خداوند به حضرت موسی (علیه السلام ) وحی کرد که قوم خود را امر کن غذا را با نمک آغاز و با آن پایان دهند،

در غیر این صورت اگر دچار هر بیماری شدند جز خود را ملامت نکنند.

طب الائمه ۳۴ ـ خلال کردن

پس از صرف غذا، خلال کردن را فراموش نکنید

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله ) فرمودند :

خلال کنید، چون خلال کردن دهان را پاکیزه می کند و برای لثه ها خوب است .

کافی ، ج ۶، ص ۳۷۶ ۳۵ ـ خلال نکردن

با چوب ریحان و چوب درخت انار خلال نکنید

امام صادق (علیه السلام ) فرمودند :

از خلال کردن با چوب ریحان و چوب درخت انار بپرهیزید، که این کار رگ جذام را در بدن تحریک می کند.

خصال ، ص ۶۳ ۳۶ ـ شستن دهان

پس از خلال کردن ، دهانتان را حتما بشوئید

امام حسین (علیه السلام ) فرمودند :

امیرالمؤ منین (علیه السلام) به ما دستور می دادند تا بعد از خلال کردن ابتدا سه بار دهان را شستشو دهیم و سپس آب بنوشیم .

النهایهٔ ، ج ۲، ص ۹۹ ۳۷ ـ مسواک کردن

پس از هر غذا مسواک کردن را فراموش نکنید

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله ) فرمودند :

مسواک ده فایده دارد :

دهان را پاکیزه می کند، موجب رضایت خداوند است ، حسنات را تا هفتاد برابر افزون می کند، سیره ی من است و استحباب دارد،

زردی دندان را می زداید و دندان ها را سفید می کند، لثه را محکم می کند، بلغم را می برد، ضعف چشم را برطرف می نماید و اشتها را زیاد می کند.

خصال ، ص ۴۸۱ ۳۸ ـ استراحت پس از غذا

پس از صرف غذا کمی استراحت نمائید

امام صادق (علیه السلام ) فرمودند :

به پشت خوابیدن ، پس از خوردن غذا، بدن را فربه و غذا را هضم می کند و ناراحتی را برطرف می گرداند.

)معمول امام رضا (علیه السلام ) آن بود که هرگاه غذا تناول می کرد به پشت می خوابید و پای راستش را بر روی پای چپش قرار می داد.

سفینهٔ البحار، ج ۱، ص ۲۷ ۳۹ ـ حمام کردن پس از غذا

هرگز با شکم پر حمام نکنید

امام رضا (علیه السلام ) فرمودند :

با شکم پر حمام نگیرید چون سبب تولید قولنج می شود.

رسالهٔ ذهبیه ، ۲۹ – ۲۶ ۴۰ ـ دو توصیه ی مهم !

تا گرسنه نشدید غذا نخورید و تا سیر نشدید دست از غذا بکشید

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله ) فرمودند:

در حالی غذا بخور که اشتها داشته باشی و هنگامی دست از غذا بکش که هنوز اشتهایت باقی است .

بحار، ج ۶۲، ص ۲۹۱ ۴۱ ـ چهار توصیه مهم !

این چهار توصیه ی مهم را حتما بکار بندید

امیرالمومنین (علیه السلام ) به فرزندشان امام حسن (علیه السلام ) فرمودند:

چهار کلمه به تو می آموزم که تو را از درمان بی نیاز سازد :
- تا گرسنه نباشی غذا مخور، و هنوز مایل به غذا باشی دست از آن بردار، غذا را به جا و نیکو بخور (خوب بجوید)
هنگامی که خواستی به بستر روی خود را به بیت الخلاء عرضه کن (به مستراح برو)
خصال ، ج ۶۰ و اما چند تذکر...
۱ ـ همیشه سعی کنید از غذاهای بهداشتی و تازه استفاده نمائید.
۲ ـ از غذاهای متنوع استفاده کنید تا نیاز بدنتان به ویتامین های گوناگون را فراهم آورید.
۳ ـ هنگام خوردن غذا در جمع ، به ظرف غذای دیگران نظر نیندازید.
۴ ـ بهتر است پس از صرف غذا برای هضم غذا، کمی قدم بزنید.
۵ ـ از افراط در خوردن غذاهای چرب ، سرخ کردنی ها و شیرینی جات بپرهیزید.
و...
درست بخورید تا همیشه سالم بمانید

## نقش تغذیه در پیش گیری از سرطان

نقش تغذیه در پیش گیری از سرطان چیست؟
در گذشته تصور می شد که تغذیه اثری بر سرطان ندارد، ولی امروزه محققان ثابت کرده اند که رژیم غذایی روزانه ، نقش مهمی در بروز، پیش گیری ودرمان انواع سرطان ها ایفا می کند. بدن ما به غذا بیش از هر چیز دیگری نیازمند است و می توان گفت که یک سوم سرطان هایی که منجر به مرگ می شود، با آنچه می خوریم در ارتباط است . تحوّل در عادات غذایی مردم ، گسترش شهرنشینی و افزایش مصرف غذاهای آماده موجب افزایش بروز سرطانها شده است .
بعضی از عواملی که در بروز سرطان مؤثرند مانند ارث یا عوامل محیطی، غیرقابل تغییرند ولی اگر نمی توانیم در عوامل محیطی خود تغییری ایجاد کنیم، می توانیم با اصلاح و متعادل ساختن الگوهای غذایی ، احتمال ابتلا به سرطان را به میزان قابل توجهی کاهش دهیم . دلایل ابتلا به سرطان در کشورهای مختلف متفاوت است .
در جوامع شهری و جوامع پیشرفته ، مصرف بیش از حد مواد غذایی( ovrnutrition) و در جوامع فقیر، کمبودهای تغذیه ای (undernutrition) موجب بروز سرطان می شو د.
از اینرو توصیه های کنترل سرطان در کشورهای مختلف متفاوت است. طی یک مطلب دنباله دار در مورد تک تک عوامل ایجاد کننده یا پیش گیری کننده از سرطان بحث خواهیم کرد. بخش اول : چربی ها
چربی ها و روغن ها از بخش های مهم و بحث برانگیز تغذیه و رژیم غذایی افراد است . اینکه چه نوع روغنی برای مصرف کردن مناسب است یا اینکه کدامیک از انواع روغن بیشتر موجب بروز بیماری، سکته و یا چربی خون می شود همه جای سئوال دارد.
حتماً می دانید چربی ها انواع متعددی دارند ، مثل چربی های اشباع که از آن جمله ، چربی متصل به گوشت و روغن حیوانی است که در دمای محیط به صورت جامد هستند. نوع دیگر، چربی های غیراشباع است مثل روغ زیتون که در دمای محیط به صورت مایع می باشد.
تأثیر مصرف چربی در بروز سرطان بدین ترتیب است که هم نوع و هم مقدار چربی مصرفی مهم است .
اگربیش از حد چربی مصرف کنیم، به دلیل ترشح زیاد صفرا در روده برای هضم چربی ها ، بخشی از آن تبدیل به اسید آپکولیک ( Apcholic Acid ) می شود که در ایجاد سرطان روده بزرگ نقش مهمی دارد، و اگر با مصرف بیش از حد کلسترول ، سطح کلسترول مضر خون یا LDL افزایش یابد، خطر رشد سلول های سرطانی و خطر ابتلا به گرفتگی عروق بسیار زیاد می شود. از اینرو : ۱- کل چربی مصرفی را کاهش دهید.
اکثرغذاهایی که ما ایرانی ها مصرف می کنیم، پر روغن تهیه می شوند. آن وقت به دنبال دلایل چاقی های بیش از حد و سکته های زودرس هستیم. براساس محاسبات مبتنی بر تحقیقات تغذیه ای، در حدی مصرف چربی مناسب است که سی درصد انرژی روزانه را تأمین کند. چون با سوختن چربی در بدن دو برابر قندها و پروتئین ها انرژی ایجاد می شود، بنابراین میزان مصرف چربی برای افراد عادی نباید از هشتاد گرم در روز تجاوز کند. این میزان چربی شامل چربی های پنهان در غذا و چربی های اضافه شده توسط خودمان به آن می باشد. با توجه به اینکه گوشت ها، لبنیات و دانه ها و... دارای روغن هستند، مجاز هستیم ۳۰ تا ۴۰ گرم روغن به غذاهای مصرفی مان در طور روز اضافه کنیم که برابر است با پنج تا هفت قاشق غذا خوری روغن مایع . ۲- از روغن های خوب استفاده کنید.
در فرهنگ ما روغن خوب را روغن حیوانی تلقی می کنند، در صورتی که از دیدگاه تغذیه ای روغنی خوب است که دارای باندهای غیراشباع و مایع باشد. این روغن در بدن بر تولید کلسترول بی تأثیر است یا تولید آن را کاهش می دهد. در صورتی که با مصرف روغن های جامد حیوانی، چربی های متصل به گوشت و دنبه ، تولید کلسترول در بدن افزایش می یابد که از عواقب بد آن آگاه هستید.
تحقیقات نشان داده که به دلیل مصرف زیاد روغن زیتون در یونان ، شیوع سرطان پستان و سرطان پروستات بسیار کمتر است. از اینرو:
در جیره غذایی روزانه خود برای تأمین پروتئین، فقط به مواد گوشتی پرچربی اکتفا نکنید. سعی کنید ( خصوصاً در سنین بالا ) از گوشت های سفید و قرمز( ۳ بار در هفته) به علاوه حبوبات بهره بگیرید.
سعی کنید روغن زیتون و روغن کانولا( گلزا) را جایگزین روغن های نباتی جامد کنید. البته این روغن ها نباید تحت حرارت بیش از ۱۳۰ درجه قرار بگیرند.
غذاهای دریایی را فراموش نکنید که حاوی چربی های نوع امگا۳ هستند و از بروز سرطان و بیماری های قلبی جلوگیری می کنند. زنان اسکیمو به دلیل مصرف زیاد ماهی، به ندرت مبتلا به سرطان سینه می شوند. ۳- از مصرف چربی های بد اجتناب کنید.
روغن های مضر، چربی های اشباع هستند مثل روغن نخل، روغن نارگیل، روغن نباتی جامد، دنبه و چربی های متصل به گوشت.
توجه به این نکته مهم است که در اغلب غذاهای آماده مثل انواع ساندویچ و تنقلاتی چون چیپس و پیراشکی از روغن های جامد و مانده استفاده می شود. از اینرو به شما توصیه می کنم از مصرف مکرر این مواد غذایی اجتناب کنید و به ندرت و به صورت تفریحی آنها را استفاده کنید زیرا مصرف زیاد چربی موجب تجمع بافت چربی در بدن می شود که خود عاملی مهم در بروز سرطان است.
در مبحث تأثیر تغذیه در پیش گیری از ابتلا به سرطان، در مورد چربی ها صحبت کردیم و بیان کردیم که کدام چربی ها را مصرف بکنیم و کدام ها را مصرف نکنیم تا کمتر به سرطان مبتلا شویم.
در این مطلب در مورد سبزی ها و میوه های مفید صحبت خواهیم کرد.
سبزی ها و میوه ها ، محتوی نوعی مواد سلولزی هستند که فیبر نامیده می شوند .
امروزه کلیه محققان علوم تغذیه و پزشکی به این نتیجه رسیده اند که مصرف میوه ها و سبزی ها موجب کاهش بروز سرطان روده بزرگ می شود. بدین ترتیب که مواد فیبری با تسریع حرکت غذا در دستگاه گوارش، سرعت تخلیه روده را افزایش می دهند که این امر موجب کاهش تماس مواد سرطان زا با دیواره روده می شود. همچنین مواد سرطان زا با فیبرها ترکیب و بدون جذب شدن از بدن خارج می شوند. اثر دیگر فیبرها جذب اسیدهای صفراوی و کاهش عمل باکتری ها بر روی آنها است . فیبرها به رشد باکتری های مفید روده ای نیز کمک می کنند.
توصیه امسال سازمان بهداشت جهانی برای سلامت تغذیه، قرار دادن یک ظرف پر از سبزیجات برای هر نفر در وعده غذایی است .
یک مطالعه نشان داد در افرادی که مستعد ابتلا به سرطان روده بوده اند مصرف روزانه سیزده گرم سبوس گندم به مدت ۸ هفته، رشد بدخیم سلول های روده کاهش یافته است . مصرف فیبر ، میزان ابتلا به سرطان سینه را در زنان کاسته است چون مانع از جذب استروژن اضافی در سلول های سینه می شود.
متخصصان تغذیه ، مصرف روزانه ۲۵ گرم مواد فیبری را توصیه می کنند که از بهترین منابع فیبری، سبوس گندم، لوبیا قرمز، لوبیا سفید، لوبیا سبز و حبوبات دیگرمثل نخود و عدس، آرد کامل گندم و نان ها و شیرینی های تهیه شده از آن، همچنین

آلو، سیب ، مرکبات و هویج می باشند.
سبزیجات محتوی کالری کمی هستند و تهیه آنها هزینه زیادی ندارد ، شامل نمی شود از اینرو سعی کنید:
۱- همیشه از نان تهیه شده با سبوس به جای نان تهیه شده با آرد سفید استفاده کنید. مثلاً نان سنگک خیلی بهتر از نان باگت یا نان لواش است.
۲- در رژیم غذایی روزانه و هنگام تهیه غذاها از سبزی های تازه بهره بگیرید.
۳- درکنار هر غذا یک ظرف سالاد تهیه شده از سبزیجات فصل مصرف کنید. همچنین از سیر، پیاز و گوجه تازه استفاده کنید.
۴- گندم بو داده که حاوی سبوس است ، هم خوراکی لذیذی است و هم بسیار مفید است.
۵- مصرف موادی چون توت خشک، انجیر خشک و کشمش در بین وعده های غذایی بسیار مفید است، هم از نظر تأمین املاح کافی برای بدن و هم از نظر تأمین فیبر.
یک توصیه خوب: متخصصان تغذیه معتقدند خوردن روزی یک عدد سیب با پوست، شما را از ابتلا به سرطان روده مصون می دارد و تأیید کننده همان مثل معروف است که : "An apple a day, keeps the doctor away" فواید مصرف میوه ها و سبزی ها
تحقیقات بسیار نشان داده است، کسانی که سبزیجات زیادی مصرف می کنند با دریافت بیشتر موادی به نام فیتوکمیکال ها، مقاومت بیشتری در برابر ابتلا به سرطان دارند.
فیتوکمیکال ها موادی هستند که موجب رنگها وعطرهای متنوع سبزی ها می شوند و در بدن تمایل زیادی به جذب مواد سرطانزا دارند و مانع تأثیر مخرب آنها بر روی سلول ها می شوند . در بین سبزی ها، خانواده چلیپائیان( تره تیزک یا شاهی) دارای بیشترین اثر ضد سرطانی است. از دیگر سبزیهای مفید این خانواده ، کلم، کاهو و اسفناج است.
برخی محققان اعلام کرده اند با مصرف سبزی های خانواده چلیپائیان ، خطربروز سرطان سینه و روده بزرگ تا ۴۰ درصد کاهش می یابد. سالادهای ضد سرطان
تحقیقات نشان داده است که مصرف ترکیبات آنتی اکسیدانی همراه با هم، اثر بیشتری دارند ؛ بدین ترتیب اگر ویتامینهای C و E با هم مصرف شوند، خیلی مؤثرترند. پس با هر وعده ی غذا یک ظرف سالاد میل کنید. سالاد شما باید محتوی سبزی های تیره رنگ خصوصاً اسفناج باشد و برای تأمین ویتامینC کافی از کلم بروکلی، گوجه فرنگی، فلفل سبز، فلفل قرمز و لوبیا سبز استفاده کنید. برای تأمین ویتامین E ، یک قاشق غذاخوری روغن مایع کانولا ، آفتابگردان یا روغن زیتون به سالادتان بیفزائید و از سس مایونز استفاده نکنید. برای تکمیل این معجون سلامتی ، کمی جوانه گندم نیز به سالادتان بیفزایید. مطالعات نشان داده است، شیوع سرطان روده بزرگ جمعیت هایی که میزان زیادی کلسیم در رژیم روزانه مصرف می کنند( مثل سوئدی ها) کمتر است. کلسیم در روده ها از سرطانی شدن سلول ها جلوگیری می کند و جذب دوباره اسیدهای صفراوی را کاهش می دهد.
مصرف غذاهای حاوی آنتی اکسیدان ، از بروز سرطان ممانعت می کند. بتا کاروتن( که رنگ زرد هویج ناشی از آن است)، ویتامین C( در سبزی ها و میوه های تازه فراوان است) و ویتامین E ( در روغن های گیاهی و برگ های سبز و دانه ها موجود است) . مانع بروز سرطان ، خصوصاً سرطان روده می شوند. کسانی که رژیم آنها مملو ازسبزیجات، سالادهای تازه و روغن زیتون است ، مطمئن باشند که خیلی کمتر احتمال دارد به سرطان مبتلا شوند. آنتی اکسیدان ها چگونه عمل می کنند؟
۱- از سلول های روده محافظت می کنند.
۲- مواد سرطانزای تولید شده در بدن را از بین می برند.
۳- تکثیر سلول های سرطانی را کاهش می دهند.
بتاکاروتن؛ یک ضد سرطان قوی است که توصیه می شود ۱۵ تا ۲۵ میلی گرم از آن در روز مصرف شود. مواد غذایی حاوی بتاکاروتن؛ سیب زمینی شیرین، هویج، طالبی، گرمک، کدوتنبل، انواع کدو، اسفناج، کلم، انبه، فندق و گریپ فروت قرمز می باشد.
سعی کنید روزی یک یا دو عدد هویج و یک عدد کدو در سالادتان ریز کنید و گاهی به جای کاهو، سالاد اسفناج تهیه کنید.
ویتامین C، برای مقابله با بروز سرطان عالی است. ویتامین C ، تولید نیتروزآمین را که یک ماده سرطانزا است، کاهش می دهد. این ماده در اثر مصرف زیاد محصولات گوشتی مثل سوسیس و کالباس به مقدار زیاد وارد بدن می شود. کیوی، پرتقال تازه، نارنگی ، خربزه، گریپ فروت، لیمو ، توت فرنگی و طالبی از میوه های دارای ویتامین C زیاد هستند و از سبزیجات؛ کلم بروکلی، فلفل سبز، کلم پیچ و گوجه فرنگی ، ویتامین C زیادی دارند.
ویتامین E نیز مانند C ، ضد سرطان است و مصرف کم آن به همراه کمبود سلنیم ، بروز سرطان را در زنان ۱۰ برابر می کند. و این آمار تکان دهنده است و الزام مصرف آنرا مطرح می کند. روزانه ۲۰۰ تا ۴۰۰ واحد از این ماده باید مصرف شود.
بهترین منبع غذایی آن روغن جوانه گندم، روغن ذرت، روغن سویا، روغن زیتون، لوبیا سبز، نخود تازه و آرد گندم کامل و کره طبیعی و جگر است. برای دریافت ویتامین E ، کره برای کودکان، و سبزیجات و جگر برای بزرگسالان توصیه می شود.
اگر از قرص ویتامین E استفاده می کنید ،حتماً دقت کنید که نام آن d آلفاتوکوفرول باشد که منشاء گیاهی دارد
منبع: انجمن پزشکان ایرانی

### تغذیه در بیماران MS

تغذیه در بیماران MS باید چگونه باشد؟
امروزه شواهد علمی بسیاری وجود دارد که اهمیت و نقش تغذیه را در حفظ سلامت بیماران MS ثابت کرده. اگرچه اکثر دستورات توصیه های عمومی است و تمام افراد باید از آن پیروی کنند, ولی مواردی نیز وجود دارد که در بیماران MS بر آنها تاکید شده. افراد با عادات غذایی نادرست باید بعد از آگاهی از برنامه تغذیه صحیح به تدریج و در چند مرحله از برنامه غذایی مناسب استفاده کنند. لذت بردن از غذا یک اصل مهم در تغذیه است و محرومیت مطلق از مواد غذایی مورد علاقه وجود ندارد و به همین علت اگر خوراکی هایی خارج از چهارچوب برنامه توصیه شده هستند می توانند به مقدار کم و در دفعات کمتر استفاده شوند.
مصرف چربی ها:
به خاطر تشکیل ترکیبات سمی و مضر برای بافت دستگاه عصبی مرکزی و اثر مصرف چربی های ضروری که نقش مهمی در ترمیم و نگهداری سلولهای عصبی دارند از اهمیت خاصی برخوردار است, خصوصا با توجه به عملکرد آن در بروز بیماریهای قلبی و عروقی و افزایش وزن, مقدار چربی دریافتی و نوع آن باید مشخص شود.
چربی های گیاهی اشباع شده ( چند زنجیره ای ) باید به جای چربی های حیوانی اشباع شده جایگزین شوند.
انواع چربی های گیاهی مثل روغن آفتابگردان و روغن گلهای پامچال (Omega۳), مواد با چربی های حیوانی مثل ماهی تن, شاه ماهی و ماهی خالدار
دستورات کلی
اجتناب از:
۱.پختن و مصرف غذاهای چرب خصوصا گوشتهای چرب و تمام چربی های با منشا حیوانی
۲.فرآورده های لبنی پرچرب
۳.سس های مایونز و تمامی سس های دارای چربی زیاد
۴.غذاهای بسیار شیرین, کیک, بیسکوئیت شیرینی , آبنبات
۵. غذاهای حساسیت زا مثل تخم مرغ, شیر, سیب زمینی, گوجه فرنگی, بادمجان, مخمرها, نان گندم و شکر, برخی از میوه ها (بسته به واکنش بیمار), مواد غذایی با رنگهای افزودنی (نوشابه ها) و یا مواد نگهدارنده (کنسروها), ادویه, تمام میوه ها و سبزیهایی که خوب شسته نشده اند یا با افزایش دهنده های رشد تغذیه شده اند (سموم باقیمانده روی آنها می تواند سمی و حساسیت زا باشد)
بیماران خود باید با دقت به برنامه غذایی روزانه, غذاهای حساسیت زا را شناخته و آنها را حذف کنند.

۶.مصرف قهوه و چای

توصیه های غذایی

مصرف:

۱.چربی های محدود و انتخاب شده ( چربی های دارای Omega۶ ,Omega۳)

۲.میوه ها و سبزیهای تازه و تمیز (سبزیهای دارای برگ سبز پررنگ)

۳.جوانه دانه ها خصوصا(دانه یونجه) که باید موقع شروع به جوانه زدن میل شوند.

۴. پودر جلبک آبهای تازه (بصورت بسته بندی شده در برخی فروشگاهها موجود است)

۵.مایعات: آب تازه و تصفیه شده ۲ لیتر (۸لیوان) در روز, سایر چای های گیاهی (به جای چای معمولی) و آبمیوه رقیق شده

اثر و خواص برنامه غذایی مناسب:

مواد غذایی علاوه بر رساندن انرژی اولیه به بدن موجب حفظ عملکرد مناسب و تقویت دستگاههای مختلف(دستگاه ایمنی, قلب و عروق, اعصاب و . . . ) می شوند که نتیجه آن احساس خوب بودن و قرارگرفتن در وضعیت روحی و جسمی مطلوب است که در بیماریهای مزمن اهمییت مضاعفی پیدا کنند.

برنامه غذایی باید انتخاب شده و شامل مواد مورد نیاز باشد (مغذی و مطلوب) پس باید قبل از خرید فهرست کلیه احتیاجات سبد خرید خود را از نظر نوع و مقدار اقلام مورد نیاز تهیه کنید.

مصرف مناسب و به اندازه ویتامین های لازم مانند ویتامین های C و E و گروه B و املاح معدنی چون منگنز, منیزیم, مولیبدن, سلنیم و روی نیز در حفظ سلامتی بیماران ضروری می باشد و در عین حال مصرف زیاد و نابجای ویتامین های چون A و B۶ می تواند خطرناک باشد.

با عنایت به نقش مهم چربی ها در سوخت و ساز بدن و به وجود آوردن انرژی لازم برای اعمال حیاتی و لزوم حضور آن برای ساخت بافتهای حیاتی انواع چربی های مفید ( مخصوصاً چربی های دارای ترکیبات Omega۳و Omega۶ که نقش محافظتی را نیز در بروز بیماریهای قلبی و عروقی دارند ) توصیه می شود.

منبع : انجمن پزشکان ایران

## رژیم غذایی در بیماری آرتروز

رژیم غذایی در بیماری آرتروز باید چگونه باشد؟

تغذیه مناسب، کلید اصلی جلوگیری از انواع بیماری ها از جمله آرتروز است. اولین مرحله اصلی در درمان آرتروز، رساندن وزن به حد ایده آل است. وزن اضافی باعث ایجاد فشار بر روی مفاصل و در نتیجه عوارض آرتروز می گردد. رعایت یک رژیم غذایی که حاوی فیبر بیشتری باشد ( فاقد مواد شیمیایی آلوده که باعث ایجاد استرس در بدن می شود، باشد)، مصرف بیشتر میوه ها و سبزی جات تازه، ماهی ، دانه ها و غلات سبوس دار توصیه می شود. مصرف ماهی های آب های سرد از جمله ماهی آزاد ( سالمون ) توصیه می گردد. مصرف چربی های اشباع ، روغن های هیدروژنه یا جامد ، غذاهای پرچرب و سرخ کرده و شکر توصیه نمی گردد، چرا که این مواد غذایی باعث ایجاد اسیدیته ی بالای محیط داخلی مفاصل شده و این حالت موجب درد بیشتری در مفاصل و در نتیجه التهابات آنها می شود.

مصرف میوه، سبزی، غلات کامل ( تصفیه نشده وسبوس دار)، آجیل ، دانه های خوراکی و ماهی باعث کاهش التهاب مفاصل یا آرتروز می شوند.

گوشت های پرچرب، تخم مرغ ، مارگارین، کره، کافئین، الکل، شکر سفید، تنباکو و محصولات لبنی باید از رژیم غذایی حذف شوند. در حدود یک سوم از افرادی که از بیماری آرتریت روماتوئید رنج می برند به سولانین ها و یا بعضی گیاهان حساس اند که از آن جمله می توان سیب زمینی ، فلفل ها، بادمجان، گوجه فرنگی و تنباکو را نام برد که باید از رژیم غذایی این گروه از افراد حذف گردد. توصیه می شود که حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب در طول روز جهت دفع سموم از بدن مصرف شود.

غذاهایی که می توان مصرف نمود

- سبزیجات برگ سبز مانند جعفری، شاهی، کرفس ، کلم پیچ
- هویج
- جودوسر، محصولات تهیه شده از گندم
- محصولات تهیه شده از سویا
- غلات کامل مانند برنج قهوه ای، ارزن، جو، گندم، جوی دو سر
- ماهی های آب های سرد مانند ماهی آزاد ساردین، شاه ماهی.

غذاهایی که باید از مصرف آنها پرهیز کرد

تحقیقات نشان داده که علائم آرتروز ، حتی در کسانی که آرتریت روماتوئید دارند ، کاهش خواهد یافت ، به شرط آن که این افراد با یک رژیم گیاهخواری سازش یابند. این رژیم فاقد غذاهای با منشاء حیوانی به خصوص محصولات لبنی است. مواد غذایی که نباید در این بیماری مصرف شوند ، شامل گروه های زیر است:

- مهار کننده های جذب کلسیم : گوشت قرمز، لبنیات ، تخم مرغ، جوجه، الکل، قهوه ، شکر تصفیه شده، اکثر شیرینی جات، نمک اضافی
- غذاهای دارای اگزالات بالا : ریواس ، زغال اخته، آلوها ، کنگر ، اسفناج
- غذاهای خانواده ی گیاهان تاج ریزی ها : گوجه فرنگی، بادمجان، سیب زمینی، فلفل ها، تنباکو
- غذاهایی که موجب تورم و آب آوردگی می شوند : گندم سیاه، لبنیات، کلیه ی چربی های حیوانی، مغزها و آجیل ها، دانه های چرب دار، کره ی حاصل از دانه ها.

با خوردن میوه و سبزی خود را در مقابل آرتروز محافظت کنید

محققان و متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که با خوردن میوه و سبزی خود را در مقابل آرتروز محافظت کنید .

نوشیدن یک لیوان آب پرتقال در روز می تواند آرتروز را از شما دور کند.

تحقیقات نشان می دهد که نوع خاصی کاروتن ترکیبی که غالبا در برخی میوه ها و سبزی ها یافت می شود می تواند عامل این مساله باشد.

یافته های قبلی دانشمندان نشان داده بود که کاروتن - ماده زرد و نارنجی رنگ میوه‌ها و سبزی‌ها می‌تواند با اثرات آنتی‌اکسیدان خود التهاب را کاهش دهد.

تحقیقات نشان می‌دهد: افرادی که بیشترین مصرف بتا- کریپتوزانتین و زیگزانتین - را داشتند، حدود نصف دیگران در خطر ابتلا به التهاب مفصلی بودند.

محققان می گویند این اطلاعات ثابت کرد که برخی آنتی اکسیدان های غذایی مانند کاروتن های بتا کریپتوزانتین و زیگزانتین و همچنین ویتامین C می توانند افراد را در مقابل آرتروز محافظت کنند.

## غذای کودک از یک تا دوازده ماهگی

جیره های غذایی کودک از یک تا دوازده ماهگی و وسایل مورد نیاز را توضیح دهید؟

یک ماهگی

کودک یک ماهه ۷ تا ۸ بار شیر می خورد و تناسب شیر و آب به ترتیب زیر است:

۹۰ گرم آب + ۳ پیمانه شیر

۱۲۰ گرم آب + ۴ پیمانه شیر

کودکان را باید در دو مورد آزاد گذاشت:

۱-ساعات تغذیه

۲-مقدار شیری که می خورند.

اگر کودک شیر خود را تمام کرد و هنوز اشتها داشت،می توان نیم پیمانه شیر را با ۱۵ گرم آب به جیره غذایی او اضافه کرد، یعنی:

۱۰۵ گرم آب +۳ و ۱/۲ پیمانه شیر

۱۲۰ گرم آب + ۴ پیمانه شیر

یا ۱۳۵ گرم آب +۴ و ۱/۲ پیمانه شیر

وقتی کودک به ۴ ماهگی می رسد،می توان یک قاشق مرباخوری (۱)مواد آردی بدون گلوتن (مخصوص سنین اول)را شب هنگام به غذای او اضافه کرد.

در طول دو ماهگی و حدود هفتمین هفته،کودک معمولاً از ساعت ۲۳ تا ۶ صبح روز بعد،می خوابد و در طول روز یعنی از ساعت ۶ صبح تا ساعت ۲۳،بیش از

پنج بار شیر نمی خورد.فواصل هر نوبت شیرخواری نیز به حدود ۴ ساعت می رسد.همانطور که قبلاً گفته شد،جیره غذایی کودک را با توجه به میل واشتهای او می توان افزایش داد. دو ماهگی

کودک در دو ماهگی،روزانه پنج نوبت شیر می خورد که ترکیب و اندازه های آن می تواند به شرح زیر باشد:

۱۳۵ گرم آب + ۴ و ۱/۲ پیمانه شیر

یا ۱۵۰ گرم آب + ۵ پیمانه شیر

یا ۱۶۵ گرم آب +۵ و ۱/۲ پیمانه شیر

شب هنگام نیز می توان از مواد آردی استفاده کرد.

از دوره چهار ماهگی می توان مزه های جدید را به او شناساند،مثلاً:

*آب میوه بدون قند اضافی حدود ۲۰ تا ۳۰ گرم

*کمپوت سیب آبکی که به خوبی با مخلوط کن نرم و رقیق شده باشد. از ۴ ماهگی،۵۰ گرم کمپوت سیب را همراه با آب آن در مخلوط کن بریزید و پس از یکنواخت شدن، بدون آنکه قند و یا شکر به آن اضافه کنید به کودک بدهید. اگر کودک حاضر به خوردن آن نشد،اصراری نکنید و پس از ۸ تا ۱۰ روز دیگر دوباره تجربه کنید.

*انواع سبزی،سبزی هایی مانند هویج،تره فرنگی و یا کاهو را می توان بدون نمک پخته و پس از آب کش کردن،در مخلوط کن کاملاً نرم کرد. پوره به دست آمده را با شیر مخلوط کرده (سوپ شیر)و به کودک بدهید. ترکیب این ماده غذایی را به شرح زیر انتخاب کنید:

۳۰ گرم پوره سبزی

۱۲۰ گرم آب حاصله از پختن سبزی

۵ پیمانه شیر

*اگرکودک میلی به خوردن این غذا نداشت،پافشاری نکنید. زیرا هدف از تنوغ غذایی، مطلوب و دلپذیر بودن آن است. در صورتی که کودک با میل و رغبت سوپ را خورد، می توانید آن را کمی غلیظ تر کنید،یعنی مقدار شیر را در ترکیب غذا کمتر کنید:

۶۰ گرم پوره سبزی ۹۰ گرم پوره سبزی

۹۰ گرم آب حاصل از پختن سبزی و یا ۹۰ گرم آب حاصل از پختن سبزی

۴ پیمانه شیر ۳ پیمانه شیر

با غلیظ تر شدن سوپ،کاربرد سر شیشه های دارای سوراخ های بزرگتر،الزامی است. سه ماهگی

کودک در این سن،روزانه پنج نوبت غذا می خورد. مقدار غذای هر نوبت او بین ۱۵۰ تا ۱۸۰ گرم است. می توان در ساعت ۱۴ سوپ شیر،در ساعت ۱۷ تا ۱۸ کمی کمپوت و شب هنگام نیز مواد آردی به غذای او اضافه کرد.

برنامه غذایی او را می توان به شرح زیر انتخاب کرد:

*صبح:یک شیشه شیر. اگر کودک صبح زود بیدار شد و اشتهای زیادی داشت، مقداری آب میوه و یا کمپوت به او بدهید.

*ظهر:سوپ غلیظ شیر. غلظت سوپ شیر را باید کم کم بیشتر کنید و هماهنگ با افزایش سن کودک، از مقدار شیر آن تا مرحله حذف کامل بکاهید. به جای شیر، مقدار بسیار کمی کره به غذای او اضافه کنید. از روغن هایی مانند آفتابگردان و روغن ذرت نیز می توان به اندازه نصف قاشق مربا خوری استفاده کرد.

*ساعت ۱۶:کمپوت رقیق. این کمپوت را با شیشه به کودک بدهید. دادن کمپوت و شیر غذای کودک را کامل می کند. می توان ترکیب زیر را برای عصرانه او در نظر گرفت:

کمپوت مخلوط با ماست + شیر

وقتی کودک ماست شیرین شده را بخورد،معمولاً اشتهایی برای خوردن شیر نخواهد داشت.

*شب:شیر +مواد آردی مخصوص سنین اول (۲) چهارماهگی

کودک در این سن،روزانه ۴ بار غذا می خورد.او بیشتر اوقات بیدار است و دلش می خواهد کسی در کنارش باشد.

تنوع غذایی را می توان به تدریج زیادتر کرد. موادی که بعد از این سن مصرف می شوند،از بین غذاهای سنین بالاتر (یا سنین دوم)انتخاب می گردند.

*صبح:یک شیشه شیر.

*ظهر:پوره ی سبزی. این پوره را با شیشه به کودک بدهید.در این سن، عده ای از مادران غذا را با قاشق به کودک می دهند. من ترجیح می دهم کودک تا جایی که میل دارد از لذت مکیدن بهره مند باشد. از این پس،برای تهیه سوپ یا پوره باید تنوع بیشتری در نوع سبزی ها ایجاد کنید. می توان از هویج،تره فرنگی، کهو، کدوحلوایی، کدو و لوبیا سبز استفاده کرد و کمی روغن نیز در پوره ریخت.

می توانید دوبار در هفته ۲۰ گرم گوشت مرغ را با مخلوط کن کاملاً نرم کرده و به پوره اضافه کنید.

*ساعت ۱۶:مخلوط کمپوت و فراورده های شیر.با دادن شیشه ای شیر، غذای او را کامل کنید.

*شب:شیرمخصوص سنین دوم + مواد آردی سنین دوم. پنج ماهگی

کودک در پنج ماهگی،به خوردن ۴ وعده غذا در روز و یک وعده دسر (معمولاً با قاشق می خورد)عادت کرده است. او اغلب اوقات روز را بیدار بوده و درصدد کشف اشیا و محیط اطراف خود است. ضمناً سعی می کند آنچه را در دسترس دارد،به دست گرفته و لمس کند.او با اسباب بازی هایی که در اطرافش قرار دارند،مشغول می شود و تحریک زیادی دارد. همه چیز را به دهان می برد و بدن خود را با دست هایش لمس می کند.جالب تر از همه خنده های دلپذیر اوست. برنامه غذایی کودک در این سن را می توان به ترتیب زیر اجرا کرد:

*صبح:یک شیشه شیر.

*ظهر:سوپ غلیظ سبزی های گوناگون.مزه این سوپ ها را می بایستی متناوباً عوض کرد.در این سن،می توان یک روز در میان مزه غذای او را طوری عوض کرد که این تغییر را احساس کند. مثلاً پوره ای از مخلوط دو نوع سبزی تهیه کرده و به غذای او سیب زمینی یا ماست اضافه کنید. در صورت عدم دسترسی به ماست،می توان کمی روغن به پوره او اضافه کرد.

دراین سن،می توان هفته ای سه بار مواد گوشتی به جیره ی غذایی کودک افزود:

-گوشت های قرمز (گاو و گوساله)

-گوشت های کم چربی (ژامبون سفید بدون چربی)

-گوشت های سفید (مرغ، بوقلمون و ماهی)

-گوشت ماهی و تخم مرغ، به شرطی که هیچ گونه زمینه حساسیت(آلرژی) در خانواده کودک وجود نداشته باشد و یا عوامل حسیاسیت زا در کودک دیده نشود.

*ساعت ۱۶:می توان مقداری بیسکویت نرم شده را داخل شیر و یا ماست ریخته و به کودک داد. برای کامل کردن غذاهای او می توان یک شیشه شیر با یک شیشه آب میوه یا آب سبزی نیز به او داد.

*شب:شیشه ای شیر مخصوص سنین دوم + مواد آردی سنین دوم

دراین سن می توان از شیر گاو نیز استفاده کرد. اگر شیر گاو را مستقیماً از دامپروری خریده اید،باید آن را به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید.پس از خنک شدن شیر،مواد آردی سنین دوم را به آن اضافه کرده به کودک بدهید. برای این منظور،یک قاشق سوپخوری مواد آردی سنین دوم را داخل ۲۰۰ گرم شیر و ۵۰ گرم آب ریخته و پس از مخلوط کردن به کودک بدهید.اگر کودک با اشتها و بدون ناراحتی همه آن را مصرف کرد،می توان غلظت مواد را بیشتر کرد (۲۲۰ گرم شیر+ ۳۰ گرم آب).

شیرهای خشک به اندازه کافی شیرین بوده و نباید قندی به آن اضافه کرد. از شش ماهگی در این دوره،تغییرات زیادی بجز چند مورد وجود ندارد.

*صبح:طبق معمول دادن شیر در صورتی که کودک سحرخیز باشد، یک قاشق سوپخوری مواد آردی قابل حل فوری را در شیر ریخته و کمی پودر کاکائو (نوآوری) به آن اضافه کنید و به کودک بدهید.

*ظهر:سبزی های بیشتری را وارد رژیم غذایی او کنید. از هفت ماهگی می توان از گل کلم و کلم بروکلی استفاده کرد. مصرف پروتئین حیوانی به ایجاد تنوع کمک کرده و کودک می تواند درهفته ۴ تا ۵ بار به مقدار ۳۰ گرم انواع تودلی بخورد.

*ساعت ۱۶:عصرانه همیشگی.

*شب سوپ معمولی برای غذای شب او کافی نیست. بهتر است آب سبزی و مقداری مواد نشاسته ای مخصوص کودکان (با نام های مختلف در بازار موجود است) به آن اضافه کنید.
حدود ساعت ۱۹/۳۰ می توانید مقداری سوپ به کودک بدهید و بگذارید که هنگام صرف غذا توسط افراد خانواده با آنها همراهی کند. هنگام خواب یک شیشه شیر همراه با مواد آردی به او بدهید. بین نه تا دوازده ماهگی
تا این سن کودک تعداد زیادی از مواد غذایی را چشیده است. بنابراین باید سعی کنید تغییرات بیشتری در طعم و مزه غذاها به وجود آورید. این تغییرات می توانند به شرح زیر باشند:
-اضافه کردن حبوبات به سبزی ها
-تغییر شکل ظاهری غذا:به جای آنکه غذا را به صورت پوره تهیه کنید، می توانید آن را با چنگال له کرده به کودک بدهید (به استثنای گوشت،تخم مرغ و ماهی که بافت محکمی دارند و قابل جویدن توسط کودک نیستند).
-عدم اختلاط مواد غذایی:در بشقاب غذای کودک،می توان مواد غذایی را جدا از هم قرار داده و هر یک از آنها را به طور جداگانه به کودک خوراند.به این ترتیب، کودک به تغذیه معمولی عادت می کند.
چگونه باید تغذیه روزانه کودک را برنامه ریزی کرد؟ من پیشنهاد می کنم که:
*صبح:شیر با مقدار کمی مواد آردی به او بدهید.
بعضی اوقات در ساعت ۱۰ صبح کودک احساس گرسنگی می کند و این معمولاً موقعی است که صبح زود بیدار شده باشد. در این موقع یک لیوان آب میوه (اگر میوه شیرین باشد به شیرینی اضافی نیازی ندارد)یا آب سبزی به او بدهید.
*ظهر:غذای کودک را همان گونه که قبلاً تهیه می کردید،آماده کنید.مواد را با چنگال نرم کنید. بهتر است که هر کدام از ترکیبات غذا را جدا جدا به کودک بدهید.می توانید برنج،پوره عدس، نخود، لپه و نخود فرنگی را در فهرست غذایی او منظور کنید،ولی همه آنها را باید کاملاً نرم و برای کودک قابل خوردن کنید.
ساعت ۱۶:عصرانه همیشگی را به او بدهید.
شب:سوپ غلیظ یا پوره سبزی های مختلف را به همراه یک شیشه شیر و یا فراورده های شیر به او بدهید.
پس از آنکه غذای کودک تمام شد،او را در آغوش بگیرید و با سایر افراد خانواده مشغول صرف شام شوید.خواهید دید که او با علاقه مندی خاصی می خواهد بعضی ازغذاها را بچشد. به این ترتیب،نشان می دهد که چه غذایی را دوست دارد یا ندارد و شما به سلیقه او پی می برید. وقتی او با تغذیه طبیعی خانواده آشنا شد و شما نیز سلیقه اش را شناختید،مسئله خاصی در تهیه غذای مخصوص برای او وجود ندارد،زیرا او نیز غذاهایی را که شما می خورید، مصرف می کند.با این حال،باید به دندان های کوچک او نیز فکر کنید.
درمورد تغذیه با سرشیشه نیز تا موقعی که عطش و علاقمندی کودک به مکیدن تمام نشده است،مانعی نمی بینم از آن استفاده کند.مطمئن باشید وقتی میلی به آن نداشته باشد به نحوی به شما خواهد فهماند. از دوازده ماهگی
از ۱۲ ماهگی و حتی زودتر از این سن،درست در موقعی که کودک توانست راه برود، تغذیه او به گونه ای دیگر تغییر می کند. در واقع باید تعادلی بین مقدار تغذیه و فعالیت های کودک وجود داشته باشد.
در طول سال اول،کودک اوقات زیادی را در خواب به سر برده و اکثر اوقات را در محل خواب خود می گذراند.بعدها،مدت بیداری او افزایش می یابد. در این مدت،در گهواره یا صندلی مخصوص و یا داخل محوطه ای که برای او مهیا کرده اید به سر می برد. او به تنهایی تحریک و جابجایی خاصی ندارد و با آنچه در اختیارش قرار گیرد، مشغول می شود و سعی در شناخت آن می کند. لذا برای پرورش یادگیری او،باید از انواع بازی ها،تصاویر و اسباب بازی ها استفاده کرد.
از موقعی که کودک شروع به راه رفتن می کند،خودش به تنهایی برای اکتشاف محیط اطراف خود به راه می افتد تا میل دیدن بعضی از اشیا و وسایل
نادیدنی را در خود ارضا کند.او اشیایی را در دست می گیرد و از اتاقی به اتاق دیگر می برد،درکمدها را باز کرده و می بندد و چنان مشغول فعالیت و جستجوی راه های جدید است که غذا را فراموش می کند. در این دوره، فعالیت کودک خیلی زیاد و کنجکاوی اش به مراتب بیشتر از پیش است.
آیا تصور می کنید وقتی برای غذا خوردن دارد؟ او می خواهد کارهایی را انجام دهد و تجربه هایی را آزمایش کند و... در این دوره است که نباید از کودک غافل شد.
و اما غذا؟ و تغذیه؟ اغلب اوقات،کودک اهمیتی به خوردن غذا نمی دهد و تمام محدوده فکری او متوجه اکتشاف و انجام کارهای جدید است که با به کارگیری ماهیچه های خود برای ایجاد نوعی هماهنگی تلاش می کند.دراین شرایط، اهمیت غذا فقط به رفع گرسنگی محدود می شود.
در چنین مواقعی است که باید حس کنجکاوی او را که هرگز از بین نمی رود، برانگیزید.برای این کار،غذاهای جدید با رنگ های متنوع و روش های جدید پذیرایی را به او ارائه کنید.خواهید دید که چگونه کودک این نوآوری ها را دنبال می کند و دوباره به تغذیه طبیعی خود ادامه می دهد.
بعضی اوقات،کودک به اندازه کافی غذا نمی خورد و یا اصلاً هیچ اشتهایی برای خوردن ندارد.این مسئله چندان مهم نیست و نباید کودک را وادار به خوردن غذا کرد.او را هرگز مجبور نکنید که غذاهای ظرف خود را حتماً تمام کند. هرگز او را مجبور نکنید مدت ها روی صندلی اش بنشیند و تکان نخورد. تمام این اعمال اجباری در خاطره ی او باقی می ماند و به اعتمادی که بین شما و فرزندتان ریشه گرفته است آسیب می رساند و این تأسف آور است،زیرا برای نگهداری،پرورش و بزرگ کردن کودک و تربیت او در دوره نوجوانی،به اعتماد او نیازمندیم.
اگرچه گفته می شود نباید به اصرار کودک را وادار به خوردن کرد و یا می بایستی او را در خوردن آزاد گذاشت،ولی تأکید می شود که باید تناوب
ساعات تغذیه و رعایت احترام به دیگران را به او آموزش داد. اگر کودک نمی خواهد و یا نمی تواند غذایی را که برای او در نظر گرفته اید تمام کند، دلیلی ندارد که در خارج از ساعات صرف غذا و زمانی که سفره جمع آوری شده و کارهای دیگر خانه باید انجام بگیرند،خواستار خوردن غذا باشد. در این مواقع او باید تا وعده بعدی غذا منتظر بماند. وسایل لازم
برای نوزاد
*دستگاه مخصوص ضد عفونی
*تعدادی شیشه و سرشیشه
*یک یا دو عدد برس مخصوص شستشوی شیشه
*دستگاه گرم کننده شیشه های شیر از دو ماه و نیم تا سه ماهگی
*همزن برقی یا دستی:این وسیله برای همزدن و یکنواخت کردن سوپ ها و یا کرم ها کاملاً ضروری است. بهترین و سهل ترین نوع آنها،نوع بدون سیم است.
*مخلوط کن شناور:این وسیله میله ای دارد که به تیغه ای منتهی می شود و می توان آن را درون ظرف سوپ و یا لیوان قرار داد. این وسیله غذاها را به خوبی نرم کرده و با آب آن مخلوط می کند. اولین سوپ ها و پوره های آبکی را به راحتی می توان با این دستگاه آماده کرد.
*دستگاه خرد کن برقی مخصوص کودکان:این دستگاه انواع مواد غذایی، گوشت، سبزی و غیره را چرخ می کند و چون داری درجه های متعددی است، با توجه به سن کودک می توان آن را تنظیم کرده و غذا را آماده کرد.
*مخلوط کن:ازاین دستگاه می توانید برای تهیه غذای کودک و هم دیگر کارهای آشپزخانه استفاده کنید. این دستگاه برای تهیه انواع شیرینی،سوپ، چرخ کردن،همزدن و مخلوط کردن انواع مواد غذایی به کار می رود.کاربرد های متفاوت این دستگاه، گرانی آن را توجیه می کند.
*آب میوه:با این وسیله می توان آب انواع میوه ها را گرفت.با در اختیار داشتن این دستگاه می توان از اولین ماه های بارداری تا سال های بعد،از آب انواع میوه و سبزی استفاده کنید.

بخارپز:داشتن این وسیله از لوازم ضروری آشپزخانه نیست و می توان به جای آن از سایر وسایل برای این نوع پخت استفاده کرد.قابلمه های جدید دو جداره ای در بازار وجود دارد که در یک جدار آن آب ریخته می شود و مواد غذایی درون قابلمه،بدون هیچ گونه تماسی با آب درون آن قرار می گیرد و با بخار آب پخته می شوند.
روش پخت غذا با بخار،تا حد زیادی از هدر رفتن ویتامین ها و نمک های معدنی جلوگیری می کند.
پی‌نوشتها:
۱-هر قاشق مرباخوری حدود ۵ گرم است.
۲-به نظر می رسد که مواد آردی یا غذاهای جامد در ایران از چهار تا شش ماهگی مورد مصرف قرار بگیرد.
منبع:کتاب آشپزی نوین برای کودکان

## ریز مغذیها

ریز مغذیها در سلامتی چه نقشی دارند؟
تأثیرات سوء تغذیه انرژی و پروتئین در کودکان با افزایش مرگ و میر، ابتلا به بیماریها ،نقص درعملکرد سیستم ایمنی و تأخیر در رشد و نمو حرکتی و روانی مشخص می شود .حدود ۳۰ سال قبل سوء تغذیه فقط مفهومی معادل کمبود دریافت پروتئین و انرژی داشت ،اما امروزه نگرش جهان به معنی سوء تغذیه تغییر کرده است ؛علاوه بر پروتئین و انرژی گستره وسیعی از کمبود ریزمغذیها را نیز شامل می شود .کمبود ید در دوران بارداری و اثر آن در ایجاد کریتنیسم و تأخیر در نموذهنی نوزاد ، کمبود آهن و تأثیرات آن در ایجاد کم خونی و نقص تکامل مغزی و کمبود ویتامین A و ایجاد شبکوری و کمبود روی در دوران بارداری و شیرخوارگی و تأثیری که به صورت کاهش وزن هنگام تولد ،تأخیر در رشد کودکان و کاهش ترکیبات ایمنی زا افزایش بار ابتلا به بیماریهای عفونی و حتی احتمال افزایش موارد مرگ و میرکودکان دارد ، همگی نمونه های بارزی از سوء تغذیه هستند و اهمیت پرداختن بیش از پیش کمبود ریز مغذیها را می رسانند .
همچنین بر اساس گزارشهای سازمان جهانی بهداشت مشخص شده است بیش از ۲ میلیارد نفر از مردم جهان ابتلا به کم خونی هستند و حدود ۳/۷ میلیارد نفر کمبود آهن دارند .
کمبود متوسط روی تا حدود ۳۰ درصد می باشد .بیش از ۱۰۰ میلیون کودک در دنیا از کمبود ویتامین A رنج می برند .
بررسی مصرف در ایران در سالهای گذشته نشان داده است که ۹۰ درصد از جمعیت روستایی و ۲۰ درصد از جمعیت شهری ،ویتامین A کمتری نسبت به توصیه جهانی در رژیم غذایی خود دریافت می کنند . تعریف :
ریز مغذیها شامل ویتامین و املاح می باشند که در مقایسه با کربوهیدراتها ، پروتئین ها و چربی ها به مقادیر جزئی برای فرآیندهای متابولیکی بدن ضروری هستند .کمبود برخی از انواع ریز مغذیها به ویژه کمبود ید ،آهن و ویتامین A از مشکلات شایع تغذیه ای است .
در کشور ما نیز شواهد موجود حاکی از آن است که کمبود ید و اختلالات ناشی از آن و فقر آهن و کم خونی ناشی از آن مشکلات عمده تغذیه ای در گروههای آسیب پذیر از جمله کودکان زیر ۵ سال است و کمبود ویتامین های A و D در برخی از مناطق کشور وجود دارد .
کمبودهای شایع ریز مغذیها و آثار آنها : ید :
ید به طور عمده در غدد تیروئید وجود دارد و عمل اصلی آن با حضور دو هورمون T۳ و T۴ است و برای تکامل و عملکرد طبیعی بدن ،مغز و دستگاه عصبی ، حفظ گرمای بدن و انرژی ضروری است .
کمبود ید عوارضی مانند نازایی ،سقط جنین ، تولد نوزاد مرده ، ناهنجاری های مادرزادی ، عقب ماندگی های ذهنی گواتر و کریتنیسم را به دنبال دارد . عواقب کمبود ید در دوران جنینی شدیدتر است .
منابع غذایی ید :
مهمترین منبع طبیعی ید در مواد غذایی دریایی مثل ماهی آبهای شور ،صدف و جلبک دریایی هستند .
گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منبع خوب ید می باشند ، اما مواد غذایی که دور از دریا رشد می کنند ید کمی دارند .در کشور ما آب و خاک فاقد ید هستند ،بنابراین هیچ کدام از محصولات غذایی قادر به تأمین ید مورد نیاز بدن نمی باشند.مطمئن ترین راه برای تأمین ید کافی استفاده از نمک یددار است. آهن :
آهن در ساختمان هموگلوبین و بیوگلوبین و بعضی از آنزیم ها شرکت دارد . کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن از جمله مشکلات اساسی بهداشت عمومی در دنیا به شمار می رود که آثار نامطلوب آن بر تکامل جسمی و رفتاری و کاهش بازده کاری افراد به اثبات رسیده است .
تأمین آهن مورد نیاز کودکان در سال اول زندگی توجه خاصی را لازم دارد . میزان آهن شیر مادر کم است اما قابلیت جذب بالایی دارد و ذخیره آهن شیر خوار و آهن شیر مادر ،نیاز شیرخوار را در ۴ تا ۶ ماه اول زندگی تأمین می کند .از شش ماهگی به بعد با کاهش ذخیره آهن نیاز کودک به مقدار قابل ملاحظه ای افزایش می یابد .
منابع غذایی آهن :
در مواد غذایی دو نوع «آهن هم »و «غیر هم »وجود دارد .
آهن «هم »در گوشت قرمز ، ماهی ، مرغ و جگر وجود دارد .آهن « هم »از قابلیت جذب بالایی برخوردار است و در حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد آن جذب می شود .
آهن غیر هم در منابع گیاهی (مانند غلات ، حبوبات )سبزیجات سبز تیره (مثل اسفناج و جعفری )، انواع مغزها :(پسته ، بادام ،گردو و فندق )، انواع خشکبار (برگه هلو ، زردآلو ، خرما و کشمش )و همچنین زرده ی تخم مرغ وجود دارد .
جذب آهن غیر هم شدیداً تحت تأثیر ترکیب رژیم غذایی قرار می گیرد و در صورت وجود کاهش دهنده های جذب آهن مانند نیتات ، اگزالات و تائن ها به مقدار زیادی کاهش می یابد .جذب آهن غیر هم در بهترین شرایط ۳ تا ۸ درصد است .وجود مواد غذایی حاوی ویتامین C جذب آهن غیر هم را چند برابر افزایش می دهد .
عوامل متعددی در بروز کمبود آهن نقش دارند که عبارتند از :
رژیم غذایی فاقد آهن ،از دست دادن خون ، افزایش نیاز به آهن در دوران کودکی ، نوجوانی و بارداری های مکرر و با فاصله کم ،ابتلای مکرر به بیماریهای عفونی ، محرومیت از شیر مادر ، شروع نکردن به موقع تغذیه تکمیلی و یا نامناسب بودن غذای کودک .
جهت پیشگیری از کمبود آهن دادن «قطره ی آهن »از پایان شش ماهگی و یا همزمان با شروع تغذیه تکمیلی تا پایان ۲۴ ماهگی و برای شیرخوارانی که با وزن کمتر از ۲۵۰۰ گرم متولد می شوند ،از زمانی که وزن آنها به دو برابر وزن هنگام تولد می رسد تا پایان ۲۴ ماهگی توصیه می شود .
همچنین مادران باردار باید از پایان ماه چهارم بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان روزانه یک عدد قرص سولفات فرو مصرف نمایند . ویتامین A:
به گروهی از ترکیباتی اطلاق می گردد که به طور کلی به دو دسته ویتامین A (رتینوئیدها ) و پیش سازهای ویتامین A (کاروتیفوئیدها )تقسیم می شوند ؛از جمله نقشهای حیاتی ویتامین A در بدن پیشگیری از بروز عفونت ، کمک به سلامت پوست و بافتهای مخاطی دهان ،دستگاه گوارش ، مجاری تنفسی و چشمها و تأمین رشد کودکان است .در دهه های اخیر اهمیت ویتامین A در محافظت کودکان علیه کوری شناخته شده است .
منابع غذایی :
ویتامین A در مواد غذایی حیوانی و پیش ساز آن در مواد غذایی گیاهی وجود دارد .شیر پرچربی ، خامه ، کره ، پنیر پرچرب و زرده ی تخم مرغ ، منابع خوب ویتامین A هستند .
جگر ، منبع ویتامین A است .مصرف جگر هفته ای یا ده روز یک بار می تواند میزان نیاز به ویتامین A را طی یک هفته تأمین نماید .سبزیها و میوه های زرد ، نارنجی ،

قرمز و سبز تیره منبع خوب کارتیفوئیدها هستند .
علل کمبود ویتامین A عبارتند از :
دسترسی نداشتن به غذای کافی به علت فقر و پایین بودن سطح درآمد ، موجود نبودن مواد غذایی حاوی ویتامین A در منطقه ، محدودیت چربی در برنامه غذایی روزانه ، کاهش جذب مثلاً در موارد سوء جذب ،افزایش نیاز دورانهای مختلف زندگی مثلاً بارداری و شیردهی ، عدم تغذیه کودک با شیر مادر ، تغذیه کمکی نامناسب ، ابتلای مکرر به بیماریهای عفونی . روی :
روی به طور گسترده اما نابرابر در گیاهان و حیوانات و انسان وجود دارد . بیشترین غلظت آن در بدن در استخوانها ، کبد ، مو ، پوست و غده پروستات است .
کمبود روی با علایمی نظیر کوتاهی قد ، کم خونی خفیف ، تأخیر و کندی رشد ، تأخیر بلوغ جنسی ،نقص در حواس چشایی و بویایی ،تأخیر در بهبود زخمها ، اختلالات رفتاری ، نقص ایمنی همراه است .
منابع غذایی :
روی در تمام مواد غذایی حیوانی و گیاهی که منبع جذب پروتئین هستند وجود دارد .
منابع غنی آن عبارتند از :صدف ، گوشت ها ، گوشت مرغ ، تخم مرغ ، حبوبات و بادام زمینی ، مواد غذایی لبنی و غلات سبوس دار، سبزیهای سبز تیره و زرد تیره مقادیر خوبی روی به بدن می رسانند .میوه ها و سایر سبزیها مقدار کمی از این عنصر را دارند .روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی موجود مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می شود .
علل کمبود روی عبارتند از :
دریافت کم روی از برنامه غذایی روزانه ، افزایش از دست دهی روی از طریف دستگاه گوارش یا ادراری کودکان مبتلا به سوء تغذیه پروتئین و انرژی . ویتامین D :
یکی از منابع خوب «ویتامین D »نور خورشید است که از طریق تابش مستقیم خورشید برپوست بدن به دست می آید .پوشیدن لباس ، دود ، گرد و غبار ،شیشه پنجره ، هوای ابری و کرمهای ضد آفتاب مانع رسیدن اشعه ماورای بنفش به بدن و تبدیل پیش سازها به ویتامین D می شوند .
افرادی که شب کار هستند و روزها می خوابند ،کسانی که در آب و هوای سرد زندگی می کنند و مجبورند داخل منزل بمانند ،افراد ناتوان که در معرض نور خورشید قرار نمی گیرند و اشخاصی که تمام سطح بدن خود را با لباس می پوشانند ،بیشتر به منابع غذایی حاوی ویتامین D نیاز دارند . مواد غذایی به طور طبیعی مقدار کمی ویتامین D دارند .
ماهی های چرب مثل ساردین و روغن کبد ماهی منابع غذایی غنی از ویتامین D هستند .کمبود ویتامین D منجر به کاهش جذب کلسیم می شود . بیماری راشیتیسم از جمله عوارض کمبود ویتامین D می باشد .
میزان ویتامین D مورد نیاز شیرخواران و کودکان روزانه ۴۰۰ واحد است . بنابراین توصیه می شود قطره A+D یا مولتی ویتامین از روز پانزدهم پس از تولد تا یک سالگی به آنان داده شود .
استفاده از نور مستقیم آفتاب (نه از پشت شیشه )به مدت ۱۰ دقیقه در روز به طوری که صورت و دست و پای کودک در معرض آفتاب قرار گیرد نیز توصیه می شود .
منبع:فصلنامه ی بهورز

## بهداشت ظروف مواد غذایی

درباره بهداشت ظروف مواد غذایی توضیح دهید؟
ظروف ملامینی:
این ظروف باید دارای مُهر استاندارد یا پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشند، در غیر این صورت احتمال دارد که از کربنات کلسیم در تهیه آن استفاده شده باشد که کاملاً خطرناک است. ظروف ملامین تقلبی اغلب در واحد حجم دارای وزن کمتری هستند یعنی سبک‌ترند. جهت برّاق بودن ظروف ملامین از پوششی به نام «گلیزر» استفاده می‌شود که مانند لعاب عمل کرده و باعث براقیت ظرف می‌شود. بدیهی است در صورت مناسب نبودن گلیزر یا استفاده طولانی‌مدت ممکن است این پوشش آسیب ببیند.
ظروف ملامین را نباید با اجسام خشن مانند سیم ظرفشویی شست، چون خش برمی‌دارند. همچنین هنگام بریدن میوه باید مراقب باشید تا چاقوی تیز با ظروف برخورد نکند و باعث از بین رفتن لعاب محافظ نشود که در این صورت میکروب‌ها به راحتی به ظروف نفوذ می‌کنند و در نوبت‌های استفاده بعدی موجب آلودگی غذاها می‌شوند. همچنین مرور زمان ممکن است باعث از بین رفتن کیفیت این ظروف و یا لب‌پر شدن آنها شود.
به دلیل نفوذ میکروب‌ها، استفاده از ملامین‌های ترک‌دار و کهنه توصیه نمی‌شود. ظروف بلوری:
ظروف بلوری مشکلی برای سلامتی ایجاد نمی‌کنند و به راحتی آلوده نمی‌شوند. از بدنه و خارج از ظروف هم به محتویات داخل ظروف دید کافی وجود دارد که اینها از محاسن این ظروف است. اما هنگام استفاده از این ظروف به خاطر داشته باشید که نباید آنها را روی حرارت مستقیم قرار دهید. همچنین این ظروف نباید در معرض شوک حرارتی قرار گیرند یعنی نباید آنها را بلافاصله سرد و یا گرم کرد. برای شستشو می‌توان در آب ولرم به همراه انواع شوینده‌ها استفاده کرد. اگر لب‌پَر شوند، موجب تجمع میکروب‌ها می‌شوند و دیگر نباید مورد استفاده قرار گیرند. ظروف پیرکس:
ظروف پیرکس در برابر حرارت مقاومت زیادی داشته و ترک نمی‌خورند. این خاصیت باعث می‌شود که ظروف پیرکس علاوه بر سرو غذا، در پخت و پز نیز مورد استفاده قرار گیرند. ظروف شیشه‌ای به دلیل اینکه با ماده غذایی واکنش ندارند و مقاوم به حرارت بوده و به راحتی قابل شستشو و ضد عفونی هستند، جزء بهترین ظروف می‌باشند. ظروف چینی:
ظروف چینی یکی از سالم‌ترین ظروف غذاخوری هستند. در حقیقت این ظروف لعاب‌دار هستند و تا زمانی که ظرف آسیب فیزیکی ندیده باشد، مقاوم است و به محض لب‌پر شدن، بهتر است از استفاده آن خودداری شود.
در شستشوی ظروف چینی بهتر است از سفیدکننده‌ها و اجسام خشن مانند سیم ظرفشویی استفاده نشود تا جلای لعاب از بین نرود. چینی‌ها بر خلاف جنس‌هایی مانند بلور در تماس با غذای داغ زود داغ نمی‌شوند و همچنین با سرد و گرم شدن به راحتی نمی‌شکنند. ظروف تفلونی:
یکی از پوشش‌های مقاوم به حرارت تفلون می‌باشد که در حقیقت پوششی به روی ظروف آهنی است. نوع و ضخامت پوشش تفلون در کارآیی آن بسیار مهم است.
بنابراین باید از استفاده از ظروف تفلونی که لایه داخلی آنها آسیب دیده اجتناب کرد و نباید این ظروف را مجددا بازسازی کرد. برای شستشوی این ظروف حتما از ابر استفاده کنید و قاشق فلزی را هم به ته ظرف تفلونی نکشید و برای این کار از قاشق‌های تفلون یا چوبی استفاده کنید.
در مورد ظروف تفلون توجه به این نکته ضروری است که تنها ظروفی که در کارخانه‌هایی با مجوز پروانه ساخت از وزارت بهداشت تولید می‌شوند، استاندارد و بهداشتی هستند. ظروف یک بار مصرف و پلاستیکی:
با توجه به تنوع بسیار زیاد مواد اولیه پلاستیکی، هر ظرفی برای مصرف غذا مناسب نیست. بهترین توصیه این است که از ظروف پلاستیکی تهیه شده از مواد نو و ترجیحا سفیدرنگ استفاده شود.
استفاده از لیوان‌های یک بار مصرف که بی‌رنگ و شفاف هستند برای نوشیدنی‌های داغ مانند قهوه و چای مناسب نیستند و باعث ایجاد عوارض در انسان می‌شود.
هنگام استفاده از ظروف یک بار مصرف رنگی، احتیاط بیشتری لازم است چرا که جنس این ظروف به گونه‌ای است که توانایی نگهداری رنگ را ندارند و هنگام تماس با چای یا غذای داغ رنگ حل می‌شود و یک لایه از آن وارد غذا یا چای می‌شود. منابع:
۱ـ «بهداشت و ایمنی مواد غذایی»، تألیف: دکتر سوسن محمودی و همکاران.
۲ـ «نشریه سلامت»، شماره ۳۰، پانزدهم مرداد ۱۳۸۴.

## پنیر

خوردن پنیر چه فوایدی دارد؟

اگر آن را از شیر گیرند پنیر است و اگر از ماست به دست آورند نامش کشک است .

مزاج : پنیر تر و تازه گرم و خشک است .

آب پنیر چون دارای ماده بورکی است و آن را از خون اول استفاده کرده و از جزء صفرایی سهمی دارد تا اندازه ای گرما دارد . بهترینش میانه دلمه و پنیر شده است چون هم دلمه و هم تند شده که باید با دندان جوید خوب نیستند .

پنیری که بی مزه و کمی مایل به شیرینی و چاشنی لذیذ دارد ،و به اعتدال نمکین است و در اندرون بسیار نمی ماند خوب است . پنیری که از ترش ( ماست )گیرند بهترین است .

خاصیت :زداینده است ، پنیرتر غذا دهنده و فربه کننده است . بعد از پنیر تر اگر عسل بخورند بسیار مفید است . پنیر کهنه گرم ، زداینده ، صاف کننده و حفظ آن مراره ای است .

پنیر نمک سود و تازه حالت وسطی دارد .

آرایش :آب پنیر را مخلوط با داروهای پالاینده سودا بخورند لکه های سیاه صورت را از بین می برد .پنیر تر و هم وزن آن پوست انار را با هم بجوشانند تا آب نیمه گردد ، آب باقیمانده را بر صورت بمالند ترنجیدن را درمان می کند . پنیر نمک سود کهنه لاغری می آورد .

دمل و جوش : پنیرتر و نمک ندیده آماس زخم ها را باز می دارد .

زخم و قرحه :پنیر کهنه در معالجه قرحه بد و زخم ها خوب است . پنیر تر برای زخم های نرم و تازه از پنیر کهنه مفیدتر است و نمی گذارد ورم کند . آب پنیر داروی گری است .

مفاصل : پنیر کهنه را بسایند و با روغن زیتون یا با آب پاچه گاو که شور باشد مخلوط کنند و ضماد آن را بر مفصلی که سنگ دارد بگذارند سنگ مانند گچ بیرون می آید و آزاری هم ندارد .

چشم :ضماد پنیر بی نمک داروی رمد و نقطه سرخ چشم است .

اندام های سینه :پنیرآب پز شود و به شیرده بخورانند شیرش زیاد می گردد .

اندام های غذا :پنیر نمک زده و همچنین پنیر بی نمک با معده ناسازگار است . اما نمک زده اش کمی در دباغی کردن معده مؤثر است .

اندام های دفعی : پنیر عموماً و به ویژه پنیر تازه برای سنگ و مثانه بد است و اگر با ادویه جات تند بخورند بدتر می گردد . پنیر نمک ندیده ملین است و آب آن صفرا را بیرون می ریزد ، چون ماده بورکی در اوست و زداینده شده است ، در این زمینه تأثیر ویژه ای دارد و اگر آب پنیر بی نمک و با عسل باشد بهترین اثر را دارد . دارویی که از آب پنیر می گیرند عبارت است از دارویی که فرآورده شیر بز و گوسفند است . پنیر در قرحه روده مفید است و پنیر برشته نافع تر است ، اسهال را باز می دارد . گاهی پنیر بریان شده را می سایند و با روغن گل یا روغن زیتون می آمیزند و حقنه می کنند از برآمدن جلوگیری می نماید .

زهر :گویند پنیر که با پونه کوهی باشد پادزهری مفید است .

## رهنمودهای اسلام در مورد خوردن

رهنمودهای اسلام در مورد خوردن چیست؟

رهنمودهای اسلام در مورد خوردن تنها سلامت جسم را تضمین نمی کند بلکه تضمین کننده سلامت هم جسم و هم جان است .

از آنجا که عقل و علم ،برهمه رازهای آفرینش احاطه ندارند ،چه بسا حکمت برخی از رهنمودهای اسلام برای دانش امروز ،مجهول باشد ولی بی تردید این به معنای بی دلیل بودن آن رهنمودها نیست ،چنان که فلسفه شماری از احکام اسلام ،در گذشته مجهول بود و امروزه علم به راز آنها پی برده است .

مهمترین رهنمود اسلام درمورد غذا خوردن :

?نخستین و مهمترین رهنمود اسلام اینست که :

ـ آنچه انسان مصرف می کند باید از راه مشروع تهیه شده و حلال باشد .

?دوم: آداب غذا خوردن

آنچه رعایت آنها در هنگام غذا خوردن سفارش شده است :

) ?تدبر در اینکه انواع خوراکیها چگونه در نظام هستی پدید آمده اند .

) ?آغاز خوردن غذابا نام ویاد خدا

) ?آغاز کردن غذا با نمک ( در صورتیکه فرد سالم بوده و نمک برایش ضرر نداشته باشد .

) ?آغاز کردن از سبک ترین غذاها

) ?نخوردن غذای گرم و خوردن غذای نیمه گرم قبل از سرد شدن

) ?خوردن با دست راست

) ?کوچک گرفتن لقمه

) ?خوب جویدن غذا

) ?طولانی کردن نشستن برسر سفره

) ??گرامی داشتن نان و نگذاشتن آن زیر ظرف غذا

) ??دست کشیدن از خوردن غذا پیش از سیر شدن کامل و در حالی که قدری از اشتها با قی است .

) ??خوردن از قسمت جلوی خود

) ??نگاه نکردن به لقمه دیگران

) ??رعایت حقوق دیگران در آنچه برسر سفره است .

) ??آغاز شدن غذا به وسیله کسی که صاحب سفره است و یا کسی که بزرگتر مجلس است .

) ??ادامه دادن صاحب سفره به خوردن تا سیر شدن همه کسانی که بر سر سفره نشسته اند .

) ??بلند شدن از سر سفره ،قبل از برچیدن آن

آنچه هنگام غذا خوردن باید ترک کرد :

ـ زیاده روی در کیفیت و کمیت غذا

ـ نکوهش غذایی که نسبت به آن بی میل است .

ـ دمیدن در غذا

ـ خوردن با دست چپ

ـ خوردن با یک انگشت یا دو انگشت

ـ بلند آروغ زدن

ـ پاک کردن زیاداستخوانها

ـ آب خوردن در میان غذا

ـ آب خوردن ،پس از خوردن گوشت

ـ خوردن ،در حال سیری

?سوم : حالاتی که غذا خوردن در آن حالات نهی شده است :

غذا خوردن به شیوه متکبران مثلاً در حال" تکیه زده "،" خوابیده به شکم "، " دراز کشیده "،" ایستاده "همچنین غذا خوردن درحال راه رفتن و جنابت نیز بسیار نهی شده است .

?چهارم : توصیه به هم غذا شدن با دیگران

## مستحبات و مکروهات غذا خوردن

مستحبات و مکروهات غذا خوردن چیست؟

آداب غذا خوردن در اسلام به چند بخش، تقسیم می شود:

بخش اوّل: مواردی که باید هنگام خوردن غذا رعایت شوند و آنها عبارتند از:

الف. تدبّر در این که انواع خوراکی های مورد نیاز انسان، چگونه در نظام آفرینش پدید آمده اند؟ و چه عواملی دست به دست هم داده اند تا آنچه در سفره نهاده شده، آماده گردد که اکنون می توان با میل و اشتها از آن استفاده نمود.

ب. آغاز کردن خوردن غذا با نام و یاد آفریدگار مهربان که انواع غذاهای مفید را برای تامین نیازهای انسان، در نظام آفرینش قرار داد. نیز تکرار نام خدا به هنگام خوردن هر

نوع غذا و تکرار آن هرگاه که در میان غذا خوردن، سخن گفته شود و همچنین شکرگزاری فراوان در هنگام خوردن.

ج. آغاز کردن غذا با نمک، البته در صورتی که خوردن نمک برای انسان ضرر نداشته باشد.

د. آغاز کردن از سبک ترین غذاها.

ه. نخوردن غذای داغ و خوردن غذای نیم گرم، پیش از آن که سرد شود.

و. خوردن با دست راست.

ز. کوچک گرفتن لقمه.

ح. خوب جویدن غذا.

ط. طولانی کردن نشستن بر سر سفره.

ی. گرامی داشتن نان و نگذاشتن آن زیر ظرف غذا.

ک. استفاده کردن از آنچه از سفره می ریزد. این برای وقتی است که غذا در منزل میل می شود، آن هم در صورتی که آلوده نشده باشد؛ ولی اگر کسی دربیرون از منزل غذا میل نمود، بهتر است که آنچه را از سفره می ریزد، برای حیوانات بگذارد.

ل.دست کشیدن از خوردن غذا، پیش از سیر شدنِ کامل و در حالی که مقداری از اشتها باقی است.

بخش دوم: اموری که هنگام غذا خوردن، ترک آنها شایسته است، و آنها عبارتند از:

الف. زیاده روی در کیفیت و کمیت خوراک.

ب. نکوهش غذایی که نسبت به آن بی میل است.

ج. دمیدن در غذا.

د. خوردن با دست چپ.

ه. خوردن با یک انگشت یا دو انگشت.

و. بلند آروغ زدن.

ز. پاک کردن کامل استخوان های موجود در غذا.

ح. آب خوردن در بین غذا.

ط. آب خوردن پس از خوردن گوشت.

ی. خوردن در حال سیری.

بخش سوم: حالاتی که غذا خوردن در آنها نکوهش شده است:

در اسلام، به طور کلی، میل کردن غذا در حالات غیر بهداشتی، یا به شیوه غیر اخلاقی، مانند غذا خوردن به شیوه متکبران و یا به گونه ای که عرف جامعه برنمی تابد، نکوهیده است.

بخش چهارم: توصیه به هم غذا شدن با دیگران.

در روایات اسلامی، غذا خوردن به تنهایی، مذموم شناخته شده و توصیه شده که انسان هر قدر می تواند، دیگران را در غذای خود سهیم نماید. نیز غذا خوردن با خانواده، خدمتگزاران و یتیمان، مورد تاکید قرار گرفته است.

آدابی که رعایت آنها به هنگام غذا خوردن با دیگران ضروری است، عبارتند از:

الف. خوردن از قسمت جلوی خود.

ب. خوردن از اطراف ظرف و نه از وسط آن، در جایی که غذا برای همگان آماده شده است.

ج. نگاه نکردن به لقمه دیگران.

د. رعایت حقوق دیگران در آنچه بر سر سفره است.

ه. آغاز شدن غذا خوردن به وسیله صاحب سفره یا بهترین شخص حاضر بر سر سفره.

و. ادامه دادن صاحب سفره به خوردن تا سیرشدن همه کسانی که بر سر سفره نشسته اند.

ز. بلند شدن از سر سفره، قبل از برچیدن آن.

آداب پایان غذا و برچیدن سفره

پایان غذا خوردن همانند آغاز آن، آدابی دارد که رعایت آنها برای سلامت جسم و جان، سودمند است. این آداب رابه آداب عرفانی، اجتماعی و بهداشتی می توان تقسیم کرد:

الف. آداب عرفانی عبارتند از: سپاسگزاری از ولی نعمت حقیقی که خداوند متعال است و دعا کردن برای برکت یافتن روزی.

ب. آداب اجتماعی عبارتند از: یادآوری گرسنگان و مسئولیتی که افراد سیر در برابر آنان دارند و اقدام جهت کاستن فقر و گرسنگی از جامعه در حد توان.

ج. آداب بهداشتی عبارتند از: شستن دست ها، خلال کردن و مسواک زدن دندان ها، جارو کردن آنچه زیر سفره ریخته است، مقداری استراحت بر پشت و نخوابیدن بلافاصله پس از خوردن غذا.

منبع: marandphc.tbzmed.ac.ir

### قهوه و میزان مصرف آن

مقدار مصرف صحیح قهوه چقدر است؟

دکتر Varro E.Tyler استاد دانشکده داروسازی در West Lafayette Indiana می گوید ":من به شما توصیه می کنم که نوشیدن قهوه را به ۲ فنجان قهوه دم کرده یا سه فنجان قهوه فوری در روز محدود کنید ".

لازم است کمی هم در مورد کافئین موجود در قهوه توضیح داده شود. کافئین خالص ، شبیه به پودری سفید و ابریشمی است و حالت سوزنی دارد و دارای طعمی تلخ وبی بو است، همچنین به سهولت در آب گرم حل می شود و در حرارتی معادل ۴۶۰ درجه فارنهایت ، ذوب شده، و به حالت مایع درمی آید.

این ماده در صنعت داروسازی بسیار پر مصرف است و به میزان اندک، دربیش از ۶۰ نوع داروی مختلف ، به ویژه داروهای ضد حساسیت به کار گرفته می شود. کافئین نیز همچون مواد مخدر درصورت مصرف بلند مدت، موجب اعتیاد می شود، اما چون این اعتیاد زیان چندانی به انسان وارد نمی سازد، مصرف آن در میان مردم جهان رواج یافته است. حتی بسیاری از مردم نسبت به اعتیاد آور بودن آن بی اطلاع هستند.

کافئین در طول روز به شکل های گوناگون مانند قهوه، برخی از نوشابه های گازدار وبسیاری از انواع شکلات مورد مصرف قرار می گیرد و در کودکان بیشتر ایجاد ناآرامی وبی خوابی می کند. خردسالانی که مواد کافئین دار مصرف می کنند چنانچه روزی از مصرف آن خودداری کنند ، امکان دارد بعضی از علائم ترک اعتیاد مانند بیخوابی، ناآرامی، احساس خستگی، کم اشتهایی و گریه زیاد بر آن ها عارض شود.

کافئین موجود در یک فنجان قهوه ، برابر ۱۵۰ سی سی است.

قهوه ای که با آب جوش قطره ای تهیه شود(Brewed Drip Method) دارای ۶۰ تا ۱۸۰ میلی گرم کافئین و میانگین کافئین ۱۲۰ میلی گرم است .

قهوه بدون کافئین که به طریقه بالا تهیه می شود، دارای ۳ تا ۵ میلی گرم کافئین ، و میانگین کافئین ۴ میلی گرم است .

قهوه ترک دارای ۴۰ تا ۱۷۰ میلی گرم کافئین و میانگین کافئین ۱۰۰ میلی گرم است .

نسکافه فرانسوی( قهوه آماده = Instant) دارای ۳۰ تا ۱۲۰ میلی گرم کافئین و میانگین کافئین ۷۵ میلی گرم است .

نسکافه فرانسوی بدون کافئین دارای ۱ تا ۵ میلی گرم کافئین و میانگین کافئین ۳ میلی گرم است .

کافئین را نمی توان به صورت صد درصد از قهوه خارج نمود . از این رو حتی قهوه های بدون کافئین نیز مقدار اندکی از این ماده را دارند.

در نیمه قرن شانزدهم میلادی درانگلستان، مصرف قهوه به طور کامل رواج یافته بود، به گونه ای که در روزنامه تایمز، بارها این آگهی به چاپ رسید:« قهوه ، شما را سالم نگه می دارد ، به هضم غذا کمک می کند ، چشم درد، سردرد، سرما خوردگی، سرفه و آب ریزش بینی را برطرف می کند و در درمان بیماری هایی مانند سل، نقرس و خون ریزی لثه، دارویی مؤثر به شمار می آید.» درج این آگهی گویای آن است که در آن زمان ، مردم باور داشته اند که قهوه بسیاری از دردها را تسکین می دهد و بعضی بیماری ها را نیز درمان می کند. بررسی و پژوهش های علمی در عصر ما، افزون بر موارد یاد شده ثابت کرده است که مصرف قهوه باعث هوشیاری مغز و اعصاب می شود،خستگی عضلات و ماهیچه ها را برطرف می کند ، اشتها را کاهش می دهد ( که

این خود مانع از بروز چاقی می شود )، یبوست را از میان می برد، ماهیچه های شش را شل می کند( که باعث سهولت در امر تنفس می شود) ، به دلیل رفع خستگی، زمان و میزان فعالیت را افزایش می دهد، برهمکاری عضلات چشم می افزاید( مهارت و دقت در کارها را افزایش می دهد)، مرکز تفکر را تحریک می کند( لذا بر قدرت قضاوت و نیروی حافظه می افزاید)، به انسان تیزهوشی همراه با آرامش می دهد ، و گاهی در بعضی افراد عامل تحریک قوای شهوانی می شود .

با این همه مصرف نامناسب قهوه ، زیان هایی را نیز در پی دارد که وقوع اتفاقات و رویدادهای زیر را می توان ناشی از آن دانست: گروهی از پژوهشگران به این نتیجه رسیده اند که قهوه موجب پیدایش سرطان در انسان می شود و گروهی نیزمعتقدند که کافئین ، باعث تحریک بیماران روانی می شود .

اما واقعیت این است که هیچیک از این پژوهش ها را نباید به عنوان یک اصل اثبات شده علمی پذیرفت، زیرا گستره این تحقیقات اغلب محدود است و در مقابل، فرضیه های مخالف نیز توانایی اثبات را دارند، چنان که در سال ۱۹۹۸ میلادی یک نشریه پزشکی مدعی شد که بر اساس آزمون های صورت گرفته ، این نتیجه به دست آمده است که قهوه، برخی از سلول های سرطانی را تحت تأثیر قرار می دهد و آن ها را از رشد باز می دارد یا کوچک می کند، اما بر روی سلول های معمولی تأثیری ندارد .

بعضی از افراد نسبت به کافئین به شدت حساسیت دارند، به طوری که مقدار اندکی از آن ، اشخاص را گرفتار هیجان می کند، ضربان قلبشان را افزایش می دهد و دچار بی خوابی می کند

### غذای پیش از ورزش

پیش از ورزش چه غذاها یی بخوریم؟

حریره جو، سیب زمینی شیرین و حریره دانه چاودار، بهترین گزینه مواد قندی برای مصرف پیش از فعالیت های ورزشی است زیرا این مواد به آرامی هضم می شوند و ترشح هورمون انسولین را به آرامی افزایش نمی دهند.مصرف برنج و شکر چندان مطلوب نیست ؛ زیرا کربوهیدرات های موجود در آنها ترشحات انسولین را بالا می برد و در ترشح هورمون رشد محدودیت ایجاد می کند؛ ولی در صورت مصرف برنج و شکر می توان با مصرف ۲گرم آمینواسید گلوتاسین پیش از تمرین و پس از وعده غذایی ، هورمون رشد را افزایش داد.

در صورتی که تمرین شدید بدنی و ورزشی صورت می دهیم ، حداکثر تا ۲ساعت پس از آن باید از مواد قندی تند کنش مانند آب میوه های تازه ، پوره سیب زمینی و نوشیدنی های قندی به همراه منابع پروتئینی زود جذب مانند سفیده تخم مرغ و پودرهای پروتئینی استفاده کرد تا ترشح هورمون رشد افزایش یابد.

مصرف ترکیبی ۳۳۴گرم ، هوانگ (یک گیاه چینی) ۱۵۰تا ۲۰۰میلی گرم کافئین (یک تا ۲فنجان قهوه) پیش از فعالیت می تواند مانند یک محرک برای افزایش نیروی انقباض عضله عمل کند.

این کار همزمان با افزایش سطح نورایی نفرین در مغز است که گلیکوژن را زیاد می کند و در نهایت می تواند منجر به بالا رفتن سطح هورمون رشد شود.

### ماهی و سکته مغزی

مصرف ماهی چه تأثیری بر سکته مغزی دارد؟

ماده کردن ماهی فاکتور مهمی در جلوگیری از ابتلا به سکته مغزی است.

تحقیقات نشان داده اند که ماهی در برابر انسداد عروق مغز اثر حفاظت بخش دارد اما یک گروه تحقیقاتی از دانشگاه هاروارد اظهار می دارند روش طبخ ماهی نیز در این امر دخالت دارد.

این گروه با بررسی رژیم غذایی تقریبا ۵۰۰۰ فرد ۶۵ سال به بالا دریافتند کسانی که ماهی پخته یا کباب شده شامل تن ، مصرف می کردند احتمال ابتلاءشان به سکته مغزی کمتر بود.

خوردن اینگونه غذاها ۵ بار یا بیشتر در هفته احتمال سکته ایسکمیک (که توسط لخته خون ایجاد می شود) را تا ۳۲ درصد کاهش می دهد حتی یک تا سه وعده ماهی کباب شده یا پخته در ماه این احتمال را تا ۱۵ درصد کاهش می دهد.

اما ماهی سرخ کرده و ساندویچ ماهی احتمال سکته را افزایش می دهد. هر وعده اضافی به میزان ۱۳ درصد بر این احتمال می افزاید.

پیام این تحقیق روشن است: ماهی بخورید ;اما اگر می خواهید مصرف آن در جلوگیری از سکته مغزی به شما کمک کند ، با سرخ کردن به آن چربی و روغن اضافه نکنید

### نوشابه های گازدار

عوارض نوشابه های گازدار چیست؟

نوشابه‌های گازدار، یکی از مهم‌ترین عوامل تولید سنگ کلیه

تحقیقات نشان داده است که انواع نوشابه‌های گازدار ( سودا ) بیماری‌هایی چون پوکی استخوان ، چاقی ، پوسیدگی دندان و بیماری‌های قلبی را تشدید می‌کنند. اما با تمام این‌ها یک چهارم مصرف سالیانه نوشیدنی‌ها را انواع سودا تشکیل می‌دهد. امروزه مقدار متوسط مصرف نوشابه‌های غیرالکلی و گازدار ( سودا ) بسیار بالا است. هر قوطی نوشابه گازدار معادل قاشق شکر، کالری و ـ میلی گرم کافئین دارد و سرشار از رنگ‌های مصنوعی است. این مقدار شکر، کالری و مواد افزودنی مضر در یک محصول که هیچ ارزش غذایی ندارد، نگران کننده است. به علاوه نوجوانان و کودکان، از مصرف‌کننده‌های اصلی این نوشیدنی ها هستند. مواد اصلی تشکیل دهنده یک نوشابه گازدار

- اسید فسفریک : این ماده موجب کاهش جذب کلسیم و در نتیجه ابتلا به پوکی استخوان و سستی دندان‌ها می شود. همچنین اسید کلریدریک موجود در معده را خنثی می کند و باعث سوءهاضمه و جذب ناقص مواد غذایی می شود.

- قند : سازندگان نوشابه های گازدار بزرگترین مصرف کننده‌ی قند تصفیه شده هستند. مصرف زیاد قند میزان انسولین خون را بالا می‌برد و منجر به افزایش فشارخون و کلسترول ، بروز بیماری های قلبی ، دیابت ، چاقی و پیری زودرس می‌شود. بیشتر انواع سودا، بیش از درصد مقدار قند مورد نیاز روزانه را تامین می‌کنند.

- آسپارتام (ASPARTAME) : این ماده شیمیایی در سوداهای رژیمی به عنوان جانشین قند به کار می‌رود و بیش از عارضه جانبی دارد که از جمله می‌توان به تومور مغزی ، معلولیت جنین ، دیابت ، عدم تعادل حسی و بروز حمله‌های صرع اشاره کرد. به‌علاوه، زمانی که آسپارتام مدت زیادی در فضای گرم نگهداری شود به متانول تبدیل می‌شود. متانول الکلی است که می‌تواند به آلدئین یا اسید فرمیک که از عوامل سرطان زا هستند ، تبدیل شود.

- کافئین : کافئین موجب بروز اضطراب ، فشار خون بالا ، ضربان نامنظم قلبی یا تپش قلب و بالا رفتن مقدار کلسترول خون می‌شود. همچنین ویتامین‌ها و مواد معدنی را می سوزاند و موجب بروز سرطان و مشکلاتی در بارداری می شود.

در نهایت باید گفت که مصرف نوشابه های گازدار یا ساده ، علاوه بر داشتن مضرات فراوان، به دلیل دارا بودن کالری بالا ، اشتهای افراد را برای مصرف مواد غذایی مفید مانند سبزیجات، پروتئین ها، لبنیات و سایر موادمغذی کاهش می دهند.

انواع نوشابه‌های گازدار ( سودا ) وضعیت بیماری‌هایی چون پوکی استخوان ، چاقی ، پوسیدگی دندان و بیماری‌های قلبی را تشدید می‌کنند.

افرادی که به مصرف این نوشابه‌ها روی می‌آورند مصرف شیر و فرآورده‌های مشابه آن را کاهش می‌دهند. همین امر باعث می‌شود افرادی که این نوشابه‌ها را مصرف می کنند ، کمتر از آنهایی که این نوشابه‌ها را مصرف نمی‌کنند کلسیم به بدنشان برسد. این موضوع به ویژه برای دختران جوان که نیاز به کلسیم زیاد دارند ، در آینده می‌تواند مشکل ساز باشد.

نوشابه‌ها به دلیل داشتن کالری بالا و شکر باعث چاقی و پوسیدگی دندان نیز می‌شوند. همچنین قند موجود در آنها برای بیماران مبتلا به دیابت بسیار خطرناک تر از سایر قندها می‌باشد.

همچنین تحقیقات نشان می دهد که نوشابه‌های گازدار ( انواع کولا ) یکی از مهم ترین موادی است که موجب تولید سنگ کلیه می‌شود.

نکته قابل توجه دیگر در انواع این نوشابه‌ها آن است که کارخانجات سازنده به هر دلیل مواد افزودنی مانند کافئین یا حتی داروهای اعتیادآور به این نوشابه‌ها اضافه می‌کنند تا افراد به مصرف آنها عادت کنند. تحقیقات یکی از مؤسسات بهداشتی آمریکا نشان می دهد، علت اصلی فروش بالای برخی از این نوشابه‌ها وجود بیش از حد این مواد در آنها می‌باشد.

ترک عادت مصرف این نوشیدنی ها ساده‌ترین راه برای رسیدن به سلامتی است.

فراموش نکنید که بهترین راه حفظ سلامتی استفاده هرچه بیشتر از مواد غذایی طبیعی است. نوشابه های گازدار سلامت شما را به خطر می اندازند!

متخصصین امور تغذیه بر این باورند که نوشابه های گازدار باعث چسبندگی خون می گردند و افزایش غلظت خون سبب کندشدن حرکت خون در رگ ها می شود. افزون بر این، این پدیده می تواند باعث لخته شدن خون و بروز مشکلات قلبی و مغزی گردد.

براساس اظهارات این پژوهشگران نوشابه های خنک حس چشایی را نیز از بین می برند و در مصرف کننده اشتهای کاذب به غذای بیشتر ایجاد می شود و سبب چاق شدن او می گردد.

از سوی دیگر نوشابه ها حاوی مواد قندی می باشند که سریع جذب بدن شده و به شکل چربی انباشته در بدن ذخیره می شوند. در ضمن نوشابه های گازدار به دندان ها نیز آسیب می رسانند.

تحقیق دیگر ثابت می کند که مقدار زیادی از ویتامین ب بدن صرف مقابله با قند نوشابه می شود و در اثر کمبود ویتامین ب (B) خستگی و افسردگی به سراغ فرد می آید و تنش های عصبی گریبان این افراد را می گیرد. نوشابه گازدار هضم غذا را دشوار می کند و با نوشیدن آن در حین غذا، بزاق های دهان فرصت هضم غذا را نمی یابند.

با مصرف بی رویه نوشابه گازدار افراد به چاقی های بدشکل و شکنندگی استخوان مبتلا می شوند. از همین رو، به افراد چاق یا مستعد چاقی توصیه می شود ازخوردن نوشابه های گازدار و نوشابه هایی که دارای مواد قندی می باشند تا حد ممکن اجتناب کنند و بجای آن تا می توانند آب بنوشند. خطرات نوشیدن نوشابه های گازدار

یک بطری نوشابه را در کاسه توالت ریخته بگذارید یک ساعت بماند سپس آن را با آب شتشو دهید . اسید سیتریک موجود در نوشابه لکه های ظرف چینی را هم از بین می برد...

برای آنهایی که نوشیدن این نوشابه ها را دوست داشته و فکر می کنند همه چیز را راجع به آنها می دانند موارد استفاده از نوشابه ها گازدار عبارتنداز : !!!

?تمیز کردن توالت :

یک بطری نوشابه را در کاسه توالت ریخته بگذارید یک ساعت بماند سپس آن را با آب شتشو دهید . اسید سیتریک موجود در نوشابه لکه های ظرف چینی را هم از بین می برد .

?پاک کردن زنگ زدگی روی قشر کرومیومی سپر اتومبیل یک آلومینیم فول مچاله کرده و به نوشابه آغشته کنید روی سپر بمالید.

?تمیز کردن زنگ زدگی از زوایای باطری ماشین :

یک بطری نوشابه را روی زوایای باطری بریزید تا زنگ زدگی ها و فرسودگی ها را جوشانده و بیرون ریزد .

?برطرف کردن زنگ زدگی پیچ و مهره :

یک پارچه را در نوشابه آغشته کرده و چند دقیقه روی پیچ و مهر بمالید .

?پاک کردن چربی از لباس:

یک بطری نوشابه را روی لباس ها چرب ریخته و مقداری پاک کنند ه را هم به آن اضافه کرده و آن را شتشو دهید.

نوشابه ها لکه های چربی را از بین برده و گـــرد و غـبار رااز شیشه اتومبیل پاک می کند.

?حال چه باید بکنیم اولین نوشیدنی شیرین ( غیر الکلی ) در دنیا بشکل یک پاک کننده چند منظوره در آمده آیا باید آنرا یک پاک کننده چند منظوره بدانیم که به عنوان یک نوشیدنی مصرف می شود ؟

به علاوه اگر کمی نوشابه را بر یک تکه گوشت خوک بریزم وکمی صبر کنیم خواهیم دید که کرم ها از درون آن به بیرون می لولند.

و اما حقایق خطرناکی در مورد این نوشیدنی ها ی متداول pH متوسط نوشیدنی های غیرالکلی ?/? است .

این محیط اسیدی به قدری قوی است که می تواند دندان و استخوان را حل کند جالب است که بدانیم رشد استخوان هریک در بدن انسان از ?? سالگی به بعد متوقف می شود . پس از آن حدود ? تا ?? درصد استخوانها هر ساله از طریق ادرار بسته به اسیدیته ای که جذب بدن می شود تحلیل می رود ( اسیدیته به پتاسیم ? کلسیم ? منیزیم ? فسفر بستگی دارد نه طعم غذا ).

تمام ترکیبات کلسیم موجود در سرخرگ و سیاهرگ و بافتهای پوستی و اعضای بدن متراکم شده بر عملکرد کلیه ( در مورد سنگ کلیه ) اثر می گذارند . نوشیدنی ها گازدار هیچ ارزش غذایی ( از نظر ویتامین ها و موادمعدنی) ندارند.

آنها حاوی مقدار زیادی شکر و اسید و مواد اضافه دیگر ی نظیر نگهدارنده ها و رنگ ها هستند .

برخی افراد نوشیدن نوشابه های گازدار و خنک را پس از صرف غذا دوست دارند اما حدس بزنید خطر این کار چیست ؟ دمای بدن ما برای عملکرد آنزیمهای گوارشی ?? درجه است در حالی که دمای نوشابه های گازدار و خنک بسیار کمتر از ?? درجه می باشد حتی بعضی اوقات نزدیک به صفر درجه است این کار تاثیر آنزیم ها را کم کرده و درسیستم هاضمه استرس بوجود آورده غذای کمتری هضم می شود در حقیقت غذا هضم نشده می ماند . غذا ی هضم نشده نیز سموم گاز های بد بویی را بوجود می آورد که جذب روده می شوند و سپس وارد خون شده و به تمام بدن می رسند سپس سموم در بدن می تواند باعث پیشروی بیماریهای گوناگونی شود توصیه ما این است که پس از این قبل از آنکه نوشابه گازدار بنوشید فکر کنید آیا تا بحال در حال نوشیدن یک نوشیدنی گازدار فکر کرده اید چه می نوشید ؟

شما در حیقت دی اکسید کربن می خورید چیزی که هیچ انسان عاقلی آنرا صحیح نمی داند . چند ماه قبل مسابقه ای در دانشگاه دهلی برگزار شد مبنی بر اینکه هرکس بیشتر نوشابه بنوشد برنده است . برنده این مسابقه هشت بطری نوشابه نوشید اما در دم مرد چون دی اکسید بسیار زیادی به خونش رسیده بود درحالی که اکسیژن کافی در خون او وجود نداشت . پس از آن مسولان دانشگاه فروش تمام نوشابه های گازدار را در فروشگاه دانشگاه ممنوع کردند .

اگر یک دندان شکسته را در یک بطری نوشابه گازدار بیندازید پس از ده روز خواهید دید که دندان حل می شود . دندان و استخوان تنها اعضای بدن هستند که سالها پسیار از مرگ انسان بجا می ماند حال فرض کنید که این نوشابه ها چه بر سر روده و معده نرم و ظریف می آورند آنهایی که نوشابه های گازدار دوست دارند این بار قبل از خوردن این نوشابه ها کمی فکر کنند . صنایع مواد غذائی و تهیه نوشابه ها

گازهای صنعتی موارد استفاده مهمی در صنعت مواد غذائی و تهیه نوشابه ها دارند.

برای خنک کردن – یخ زدن – بریدن – مخلوط کردن و نگه داری مواد غذائی درد مای زیر صفراز گازهای خیلی سرد مثل ازت مایع (۱۹۶-) و دی اکسید کربن ( ۷۸-) استفاده میشود.

همینطور برای بسته بندی و کنسرو سازی می توان از گازهای ازت – دی اکسید کربن و اکسیژن اکسید شده استفاده کرد.

با کمک گازها درصنعت مواد غذائی و تکنیک های جدید استفاده از گاز می توان کیفیت و دوام مواد غذائی را افزایش داد.

از طرف دیگر برای دوام – رسید گی ونگهداری میوه ها از گازهای مختلف استفاده می شود.

گروه دیگری از مواد غذائی از قبیل آرد – قهوه – پسته – خشکبار– کاکائو – شیر خشک – چیپس ها – ادویه جات و... دارای چربی اشباع نشده هستند و این باعث اکسیده شدن (فاسد شدن)این نوع مواد غذائی می شود. با استفاده از گاز ازت خالص می توان این مواد غذائی را از اکسیده شدن جلوگیری کرد.

در نوشابه ها هم معمولا گازهای ازت و دی اکسید کربن (گاهی به صورت مخلوط)
استفاده می شوند. این گازها موجب طعم مطبوع ترنوشابه ها و گازدار کردن آنها
هستند.
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکی شفا

## ماست

ماست چه منافعی برای بدن دارد؟
ماست بهترین دوا برای رفع اسهال و برای ورم روده مفید است.مخمرهای موجود در
ماست،باکتری های روده را از بین برده و از عفونت جلوگیری می کند.
ماست مغذی،سهل الهضم و مفید است.برای اطفال پس از شیرغذایی مناسب تر از
ماست نیست.چون ماست خواب آور است، برای افرادی که دچار بی خوابی می شوند
مفید است اگر ماست تنها را دوست ندارید آن را با شیره ی خرما و یا شیره ی انگور
میل کنند تا با این وسیله هم سردی آن را دفع کرده و هم مطبوعترش ساخته باشید.یکی
از محاسن ماست آن است که نمی توان آن رابه مقدار زیاد خورده.همین خاصیت موجب
می شود از زیانهای مختصری که ممکن است داشته باشد مصون بمانیم.
منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

## آداب آشامیدن در اسلام

آداب آشامیدن در اسلام چیست؟
آنچه در آشامیدن بایسته است : الف : آشامیدن به سه نفس
پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) : اگر کسی آب بنوشد و در میان آن سه نفس
بکشد از بیماری ناشی از یکجا سر کشیدن در امان است ب: ایستاده آب آشامیدن در روز و نشسته درشب
پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) – خطاب به علی (علیه السلام) : – ای علی !
ایستاده آب بخور که برای تو مایه قدرت افزون تر سلامت بیشتر است .
امام صادق (علیه السلام) : ایستاده آشامیدن آب در روز ، مایه قدرت افزئن تر و تن
درستی بیشتر است .
امام صادق (علیه السلام) : ایستاده آشامیدن آب در روز ، موجب عرق کردن بیشتر و
توان افزون تر بدن است .
امام باقر (علیه السلام) : ایستاده آشامیدن ، برای تو مایه افزون تر و سلامت بیشتر
است .
امام صادق (علیه السلام) : ایستاده آشامیدن آب در روز ؛ غذا را گوارامی سازد و
ایستاده آشامیدن در شب ؛ زرد آب می آورد . ج: آشامیدن آب نیم گرم
امام صادق (علیه السلام): دو چیز مناسب است که به هیچ درون نادرستی در نمی آیند ،
مگر اینکه آن را به درستی می آورند ، و دو چیز نامناسب است که به هیچ درون سالمی
در نمی آیند ، مگر اینکه آن را نادرست (و ناسالم ) می کنند. آن دو چیز مناسب ،
عبارت اند از : انار و آب نیم گرم (ولرم ) و آن دو چیز نامناسب ، عبارتند از پنیر و
گوشت خشک شده
آنچه در آشامیدن نابایسته است : الف : دمیدن
پیامبر به گاه آشامیدن ، در ظرف نمی دمید و چون می خواست نفس بکشد ، ظرف را
زا دهان خود دور می کرد تا نفس بکشد .
پیامبر خدا ؛ از اینکه کسی بازدم خویش را به ظرف برگرداند یا د رآن بدمد ، نهی
فرمود . ب: یکجا سر کشیدن
پیامبرخدا (صلی الله علیه و آله و سلم) : اگر کسی از شما خواست آب بخورد ، جرعه
جرعه بنوشد و یکسره سر نکشد ؛ چرا که درد جگر از سر کشیدن یکباره بر می خیزد .
پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) : آب را بمکید وآن را یکجا سر نکشید ؛ چراکه
درد جگر از آن برمی خیزد .
امام صادق (علیه السلام) – به نقل از پدرانش – علی (علیه السلام) از این که همه آب ،
به یک جرعه نوشیده شود ، نهی کرد و فرمود" :سه یا دو جرعه باشد " ج: آشامیدن آب بسیار داغ
از پیامبر خداروایت شده که از آشامیدن " حمیم (" یعنی آبی که به غایت ،داغ است ) ،
نهی فرمود . د: آشامیدن آب در لابلای غذا خوردن
امام رضا (علیه السلام) هر کس می خواهد معده اش اورا آزار ندهد برروی غذا آب
نخورد تا هنگامی که غذا خوردنت را به پایان می برد . هر کس چنین کند ، بدنش به
رطوبت می گراید ، معده اش ضعیف می شود و رگهایش نیروی غذا رابه خود نمی
گیرند؛ زیرا اگر پشت سر هم روی غذا آب ریخته شود ، آن غذا در معده نارس و بد
گوارش می گردد . ه : آشامیدن آب بر روی گوشت
امام علی (علیه السلام) : پیامبر خدا چون گوشت می خورد ، در آشامیدن آب ،شتاب نمی
ورزید . یکی از یاران که از اهل بیت پیامبر بود ، ازایشان پرسید : ای پیامبر خدا ! چه
قدر کم بر روی گوشت ، آب می آشامی !
فرمود " : هیچ کس نیست که این گوشت چرب را بخورد و تا پایان غذا از آشامیدن آب
خودداری ورزد ، مگر اینکه غذا را گوارا می یابد " . و : آشامیدن آب بر روی چربی
پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) : آشامیدن در پی چر بی ، بیماری ای در شکم
است . ز : آشامیدن آب از مجاور دسته ظرف یا لبه شکسته آن
پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) : مباد کسی از شما از کنار دسته ظرف ، آب
بخورد ؛ چرا که آن جا جای گرد آمدن آلودگی است .
امام علی (علیه السلام) : از لبه شکسته ظرف و از کنار دسته آن آب نخورید ؛ چرا که
شیطا ن بر دسته شکسته می نشیند .
امام باقر (علیه السلام) : از دسته کوزه و از شکستگی آن – اگر در آن ، شکستگی باشد
– نباید آب آشامید ؛ چراکه آشامیدنگاه شیطان هاست . ح : آشامیدن در ظرفهای مسی :
پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) : در ظرف مسین ننوش ؛ چرا که" سهل( " یعنی
وسواس و پریشان عقلی ) برجای می نهد . ط: آشامیدن در حالت ناشتا
پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) : هر کس ناشتا آب بیاشامد ، نیرویش کاستی می
یابد . ی : نوشیدن آب سرد پس از خوردن شیرینی
امام رضا (علیه السلام) : آآشامیدن آب سرد ،پس از خوردن چیز گرم و پس از خوردن
شیرینی ، دندان ها را از بین می برد . ک : نوشیدن آب فراوان
امام صادق (علیه السلام) : آب بسیار منوش ؛ چراکه سرچشمه هر دردی است .
امام صادق (علیه السلام) : اگر مردم کمتر آب می نوشیدند بدنهایشان بسامان بود . ل: نوشیدن آب سرد و آب جو در حمام
امام صادق (علیه السلام) : از نوشیدن آب سرد و ماء الشعیردر حمام ،حذر کن ؛چرا که
معده را تباه می کند .
منبع: fdo.mui.ac.ir

## تغذیه دربیماریهای استخوان و مفاصل

نقش تغذیه دربیماریهای استخوان و مفاصل (ارتوپدی) چیست؟
تغذیه در تمام بیماریهای ارتوپدی نقش مؤثر دارد. حتی در این بیماریها به لحاظ اهمیتی
که در استحکام استخوانها و قوام و دوام عضلات دارد جایگاه مهمتری دارد. یعنی اگر
بتوانیم مریضی را زودتر راه بیندازیم تا به زندگی عادی خود بپدازید ، هم به خود بیمار
و هم به خانواده او کمک زیادی کرده ایم به عبارت دیگر اگر تغذیه بتواند این نقش را
ایفا کند که می کند،قدم خیلی مهمی در درمان بیماریها برداشته ایم و مهمتر این که اگر
از این طریق بتوانیم کاری کنیم که افراد کمتر بیمار شوند و کمتر بیکاریهای عضلانی
و استخوانی پیدا کنند مسلما کمک زیادی به اجتماع کرده ایم. به همین لحاظ تمام انجمن
های پزشکی که با استخوان و عضلات سر و کار دارند مثل انجمن های ارتوپدی و
روماتولژی، و انجمن هایی که با غدد داخلی ارتباط دارند و احیانا با افراد مسن و درمان
بیماریهای خاص این سنین سر و کار دارند کوشش می کنند به راه کارهایی برسند که
استخوان ها و عضلات بیشتر کار کنند و دیرتر از کار بیفتند و عارضه پیری، ناتوانی
و از کار افتادگی و زمین گیر شدن و در خانه ماندن عقب بیفتد.

## تغذیه در مبتلایان به میگرن

تغذیه در مبتلایان به میگرن باید چگونه باشد؟
میگرن نوعی اختلال سردرد است که با ترکیب متنوعی از تغییرات عصبی و گوارشی

مشخص می‌شود. درد میگرن اغلب اوقات به صورت درد ضربان‌دار یکطرفه است که ابتدا خفیف است و کم‌کم شدید می‌شود. دردهای میگرنی در همه موارد با بی‌اشتهایی و تهوع و گاهی اوقات با استفراغ همراه هستند. هنگام ابتلا به میگرن، بیماران نمی‌توانند نور را تحمل کنند و برای استراحت به محلی تاریک می‌روند. حتی در بسیاری موارد تحمل صدا و بو نیز دشوار می‌شود. عوامل غذایی تشدیدکننده

برخی مواد غذایی حاوی عناصر و ترکیباتی هستند که عروق خونی را تحت تاثیر قرار می‌دهند و در افرادی که مستعد به سردردهای میگرنی هستند، مشکل ایجاد می‌کنند. این ترکیبات در غذاهایی چون شیر گاو، شکلات، نوشابه‌های الکلی، پنیر سفت و کهنه، مرکبات، کنسروهای گوشت و ماهی، محصولات تخمیری، آجیل، انجیر، خرما، کشمش، پیاز، آسپارتام یا قندهای رژیمی و کافئین دیده می‌شود. بنابراین باید از مصرف آنها پرهیز شود. سیگار و قرص‌های ضدبارداری نیز در ایجاد سردرد نقش دارند. چربی‌های اشباع‌شده هم یکی از علل مهم ایجاد سردردهای میگرنی هستند که علت‌آن به واسطه افزایش ترشح مواد ایجادکننده سردرد است.

همچنین سوسیس و گوشت نمک سود که به آنها ماده نگه‌دارنده نیتریت افزوده شده است، نباید مصرف شود. میوه‌ها و سبزی‌های کال و فاسد، خوراک کلم، مخمرها، انواع آجیل، ماهی شور و آواکادو نیز به سبب داشتن تیرآمین، در تشدید میگرن نقش دارند. غذاهای مفید غذاهای حاوی ویتامین ۱۲B در کاهش میگرن موثر هستند. منیزیم نیز باعث کاهش سردردهای میگرنی بخصوص در زنان می‌شود؛ البته منیزیم باید همراه با ویتامین B مصرف شود، زیرا این ویتامین سبب تجمع منیزیم داخل سلول می‌شود که در میگرن‌های شدید و حاد باید از سوی پزشک تجویز شود.

از سوی دیگر مرغ، خروس و بوقلمون از دسته غذاهای کم‌چرب و غنی از پروتئین هستند. کلا غذاهای پروتئین‌دار در جلوگیری از میگرن مفید هستند. از آنجا که کمبود میزان قند خون از جمله عوامل شروع میگرن است، سیب، گلابی، گیلاس، زردآلو و انگور میوه‌هایی هستند که مصرف آنها موجب افزایش منظم قند خون می‌شود. همچنین حلیم جو، نان چاودار و حبوباتی نظیر لوبیا، عدس سبز و قرمز و نخود، همگی فیبرهای محلول دارند که به تثبیت قند خون کمک می‌کنند.

منبع:جام جم

## شیر و فرآورده های لبنی

شیر و فرآورده های لبنی جه خواصی برای بدن دارند؟

شیر بعد از آب، حیاتی ترین ماده خوراکی تلقی می شود. این فرآورده کامل ترین غذا و سرشار از مواد مغذی به شمار می رود که عمده نیاز بدن انسان را تامین می کند.این نوشیدنی حیات بخش منبع غنی و سرشار از پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین ها، قند، چربی و انرژی است تا جایی که دانشمندان جهان هر روز اسرار تازه ای از این ماده غذایی کامل را کشف و عرضه می کنند. شیر که براساس اسناد موجود به عنوان یکی از قدیمی ترین مواد غذایی در تاریخ بشر از آن یاد شده است، در تمام دوران زندگی انسان ــ از هنگام تولد تا کهنسالی ــ برای تامین انرژی و رشد مورد نیاز است.

با وجود آنکه امروزه مصرف شیر و فرآورده های آن به عنوان یکی از شاخص های توسعه جوامع انسانی بیان می شود، اما متاسفانه مصرف سرانه شیر در کشور ما از حد مطلوب و استانداردهای جهانی کمتر است.هر چند در سال های اخیر توجه عمومی در طیفی وسیع به اهمیت مصرف شیر و گنجانیدن آن در سبد غذایی خانواده ها معطوف گشته و به نظر می رسد فعالیت گسترده تری در زمینه آگاهی رسانی و ارتقای دانش عمومی در این زمینه صورت گرفته است، با این وجود هنوز هم بحث و بررسی در زمینه فواید این ماده غذایی، تبعات کاهش مصرف آن و... خالی از فایده نیست.

گزارش زیر نگاهی هر چند گذرا به نقش و اهمیت این ماده غذایی دارد که در پی می آید.

شیر مهمترین منبع تامین کلسیم و فسفر به شمار می رود و به علت داشتن «اسیدهای آمینه» ضروری، جایگاه ویژه و مهمی در تامین پروتئین مورد نیاز بدن دارد.تحقیقات مستمر انجام گرفته در مورد مصرف فرآورده های لبنی نشان داده است که ارتباط نزدیک و مستمری بین مصرف این فرآورده ها و سطح سلامت افراد جامعه به لحاظ کارایی، ضریب هوشی، میزان ابتلا به بیماری های عفونی و تنظیم فعالیت های متابولیکی بدن وجود دارد.براساس آخرین آمار سازمان بهداشت جهانی، در آغاز قرن ??تصادفات رانندگی، حوادث قلبی، عروقی، سرطان ها و پوکی استخوان به عنوان چهار دشمن اصلی حیات بشر نامیده شده اند.نتیجه پژوهش های اخیر بیانگر نقش مهم و موثر مصرف شیر و فرآورده های شیری در کاهش فشار خون، افزایش چربی های خون، جلوگیری از ابتلا به سرطان کولون و پیشگیری از پوکی استخوان بوده است.

•فشار خون

در حدود ?? میلیون نفر از بزرگسالان آمریکایی فشار خون دارند که فاکتور و خطری برای بیماری های تصلب شرائین، ضربان قلب و بیماری های کلیوی است.از حدود ?? سال پیش محققان اعلام کرده اند که رژیم غذایی شامل لبنیات، میوه و سبزیجات فراوان می تواند، در کاهش فشار خون موثر باشد.استفاده از رژیم کم چرب غنی از محصولات لبنی، میوه جات و سبزیجات که رژیم DASH نامیده می شود، فشار خون را کاهش می دهد.رژیم DASH از نظر وجود کلسیم، پتاسیم و منیزیم غنی است. مطالعات نشان می دهد که این مواد مغذی که در لبنیات موجود است، باعث کاهش فشار خون می شود.تحقیقات بیانگر این واقعیت است که مصرف لبنیات نه تنها سبب کاهش فشار خون می شود بلکه خطر ابتلا به این بیماری را نیز کاهش می دهد.محققان عنوان کرده اند که مصرف لبنیات از سنین پایین از ابتلا به فشارخون در بزرگسالی جلوگیری می کند.

همچنین کلسیم، پتاسیم و منیزیم موجود در لبنیات سبب کاهش فشارخون می شود.

•پوکی استخوان

امروزه بیماری «استئو پوروز» یا پوکی استخوان یکی از مشکلات جامعه بشری به شمار می رود. این بیماری زنان را ?? درصد بیش از مردان مبتلا می سازد. نتایج پژوهش ها نشان می دهد از هر زن بالای ?? سال یک نفر از شکستگی وابسته به استئو پوروز رنج می برد.پوکی استخوان بیماری ای است که سبب کاهش تراکم استخوان می شود. این کاهش، فزاینده و تدریجی بوده و استخوان را شکننده می کند. شیوع پوکی استخوان به عنوان یک بیماری خاموش در ایرانیان ناشی از کمبود کلسیم در نزدیک به ?? درصد افراد جامعه است. کارشناسان الگوی غلط مصرف غذا را علت عمده کمبود کلسیم در میان ایرانیان برمی شمارند. استفاده از مواد لبنی از جمله شیر به اندازه مناسب در تغذیه افراد به ویژه دختران از سنین کودکی تا سی سالگی و انجام فعالیت های بدنی، از عمده راه های تامین کلسیم و جلوگیری از شکستگی استخوان است. کاهش کلسترول، جلوگیری از ازدیاد وزن و... از دیگر مزیت های استفاده از شیر و فرآورده های آن به شمار می رود.

## امگا۳

امگا۳ چیست؟

بدن انسان برای برطرف کردن نیازهای خود به مواد تغذیه ای از جمله اسیدهای چرب و پروتئین نیاز دارد. اسیدهای چرب از اجزای تشکیل دهنده چربی ها است که بدن قادر به تولید انواع ضروری آن نیست و باید از طریق ماده غذایی تامین گردد. اسیدهای چرب به دو گروه اشباع شده و غیراشباع تقسیم بندی می شوند. «امگا» ? نام گروهی از اسیدهای چرب غیراشباع ضروری است. این اسیدهای چرب را به این دلیل ضروری نامیده اند که اولاً برای ادامه حیات بدن کاملاً ضروری هستند و ثانیاً چون توسط خود بدن انسان قابل تولید نیستند، حتماً باید از طریق رژیم غذایی با مکمل ها تامین شوند. به عبارتی لزوم حضور اسیدهای چرب امگا ? در بدن را می توان اینگونه توضیح داد که: ساختمان غشاء سلولی در بدن عمدتاً از اسیدهای چرب تشکیل یافته اند. غشاء سلولی اجازه می دهد تا میزان معینی از مواد مغذی به درون سلول ها وارد شده و مواد زائد به سرعت از داخل سلول ها خارج گردند. برای آن که سلول ها قادر باشند این وظیفه تبادل مواد مغذی و زائد را به نحو احسن به انجام رسانند بایستی غشاء سلولی سیالیت، پایداری و یکپارچگی خود را حفظ نماید. سلول هایی که فاقد غشاء سلولی سالم باشند، توانایی نگهداری آب و مواد مغذی را از دست داده و همچنین قابلیت

برقراری ارتباط با سایر سلول ها را نیز از دست می دهند. از آنجایی که غشاء سلولی از چربی تشکیل یافته است، سیالیت و انعطاف پذیری آنها به نوع چربی مصرفی ما بستگی دارد. مصرف روغن های اشباع شده غشاء سلولی را سفت و سخت می کند و در مقابل، مصرف روغن های غیراشباع، سلامتی آنها را تضمین می کند و لذا اسیدهای چرب امگا ، ? نقش حیاتی ای در ساختار غشاء سلولی دارد. امگا ? برای نخستین بار در سال ???? با تحقیق بر روی شیوه غذایی اسکیموها کشف شد. مطالعه بر روی خون اسکیموها نشان داد با وجود آنکه اسکیموها غذای اصلی خود را از گوشت حیوانات پرچرب شکاری تهیه می کردند ولی اسیدهای چرب موجود در خون آنها مانع از تجمع پلاکت و در نتیجه مانع از رسوبات و گرفتگی رگ ها می شود.

این تحقیق حضور امگا ? در جانداران آبزی همچون قزل آلا، تن، هالیبوت (نوعی ماهی پهن بزرگ) و دیگر جانداران دریایی از جمله خزه و جلبک و نیز گیاهانی نظیر خرفه و همچنین دانه های روغنی را اثبات کرد.اسیدهای چرب امگا ? ،نقش مهمی در کارکرد فعالیت های مغذی و به خصوص تقویت حافظه و نیز فعالیت های قلب دارند.

کارشناسان موسسه قلب آمریکا بنا بر یافته های خود مصرف مواد حاوی امگا ? را حداقل دو بار در هفته توصیه کرده اند. تحقیقات نشان داده است زنان باردار، مادران شیرده و کودکان باید برای تامین امگا ? مورد نیاز بدن خود از قرص های مکمل امگا ?استفاده نمایند.سه نوع اصلی اسید چرب امگا ? وجود دارد: نخستalph-limoenic acid که به اختصار ALA خوانده می شود. مهمترین مخزن ALA روغن بذر گیاه کتان است. پس از آن روغن گردو، جوانه گندم و سویا حاوی این اسید چرب هستند. سایر مواد غذایی فاقد این اسید چرب هستند یا مقداری بسیار کمی از این اسید چرب ALA را دارند. اسیدهای چرب ALA در بدن به دواسید چرب دیگر از خانواده امگا ? به نام های ( eicosapentaenoic(EPA و DHA) docosahexenoic) تبدیل می شوند. این دو اسید چرب تنها در ماهی و فرآورده های تهیه شده از ماهی نظیر روغن ماهی یافت می شود.گونه دیگری از اسیدهای چرب به نام امگا ? شناخته می شوند.

امگا ? در روغن های ذرت، آفتابگردان، سویا و تخم مرغ، مارگارین، گوشت قرمز و غلات یافت می گردد. امگا ? برخلاف امگا ? خاصیت التهابی داشته و انعقاد و لخته شدن خون را افزایش می دهد. مصرف امگا ? و امگا ? هر دو برای بدن ضروری است. مصرف فقط یکی از این دو اسید چرب نه تنها مفید نیست بلکه مشکلات عدیده ای را نیز در بدن پدید می آورد. لزوم مصرف متعادل این دو اسید چرب ضروری به این خاطر است که این دو اسید چرب با یکدیگر بر سر آنزیم ها رقابت می کنند. یعنی هرگاه اسیدچرب امگا ? بیش از امگا ? مصرف گردد، فقط اسید چرب امگا ? متابولیزه شده و بدن قادر نیست از اسید چرب امگا ? استفاده کند. مصرف مواد حاوی اسید چرب امگا ? سبب کاهش خطر ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی در افراد و نیز کاهش کلسترول و تری گلیسیریدهای خون، کاهش فشارخون، کاهش دردهای مفاصل، روماتوئید و آرتروز، کاهش وزن، درمان پوکی استخوان، درمان افسردگی؛ کاهش التهاب در سرتاسر بدن، جلوگیری از تصلب شرایین، شل شدن و گشاد شدن عروق خونی و همچنین حفظ انعطاف پذیری دیواره عروق، افزایش سطح هورمون رشد و افزایش رشد عضلات و... می گردد بطور کلی فواید مصرف امگا ۳ شامل موارد زیر می باشد:

۱- کاهش کلسترول و تری گلیسریدهای خون.

۲- کاهش فشار خون.

۳- پیشگیری از بیماریهای قلبی-عروقی. مصرف دو وعده ماهی در هفته خطر سکته و حملات قلبی را تا ۵۰ درصد کاهش میدهد.

۴- کاهش وزن.

۵- درمان و کاهش دردهای مفاصل-آرتریت روماتوئید و آرتروز.

۶- درمان پوکی استخوان. امگا ۳ جذب کلسیم را افزایش داده و رسوب کلسیم را در استخوانها تسهیل میکند.

۷- درمان افسردگی. افرادی که امگا۳ به اندازه کافی دریافت نمیکنند بیشتر مستعد افسردگی میباشند.

۸- التایم سوختگیها. با کاهش التهاب و تسریع التیام زخمها.

۹- امگا ۳ علایم آسم را تخفیف داده و امگا ۶ آن را تشدید میکند.

۱۰- کاهش دردهای قاعدگی.

۱۱- کاهش التهاب در سرتاسر بدن.

۱۲- جلوگیری از تصلب شرایین.

۱۳- شل شدن و گشاد شدن عروق خونی. حفظ انعطاف پذیری دیواره عروق و پیشگیری از تشکیل پلاک در دیواره عروق.

۱۴- جلوگیری از رشد سلولهای سرطانی.

۱۵- افزایش سطح هورمون رشد.افزایش رشد عضلات.

۱۶- کاهش لخته شدن خون. خاصیت ضد انعقادی. کاهش ویسکوزیته (گرانروی) خون.

۱۷- افزایش تمرکز و قوه ادراک.

۱۸- نقش در تکامل مغز و رشد سلولهای عصبی و حفظ سلامتی چشمها (مصرف آن به زنان باردار و شیرده توصیه میگردد). درمان خشکی چشم.

۱۹- کاهش بروز سرطانهای پستان، تخمدان، پروستات، معده و روده بزرگ.

۲۰- کنترل و تعدیل اختلالات خود ایمنی.

۲۱- پیشگیری و یا درمان: آلزایمر- آسم- اختلال کم توجهی- بیش فعالی -اختلال دو قطبی-اختلالات تغذیه ای -سرطانها-اگزما-میگرن-پسوریازیس-آکنه.

۲۲- بهبود توان ذهنی و حافظه.

۲۳- جلوگیری از پیری زود رس.

۲۴- کاهش و پیشگیری از آریتمی.

۲۵- تثبیت انسولین وقند خون.

۲۶- پوست را لطیف و نرم میکند. چه کسانی نباید امگا ۳ مصرف کنند:

۱- افرادی که دچار اختلالات خونی میباشند.

۲- کسانی که پوستشان براحتی دچار کوفتگی و کبود شدگی میگردد.

۳- کسانی که از داروهای رقیق کننده خون مثل آسپرین و یا وارفارین استفاده میکنند. چونکه امگا ۳ نیز دارای خاصیت رقیق سازی خون است.

۴- افرادی که به غذاهای دریایی حساسیت دارند.

۵- مصرف دوز بالای امگا ۳ سیستم ایمنی بدن را سرکوب میکند بنابراین کسانی که سیستم ایمنی بدنشان ضعیف است نبایستی از آن استفاده کنند.

۶- افرادی که فشار خون خیلی بالا و کنترل نشده دارند. عوارض جانبی امگا ۳: مصرف به اندازه امگا ۳ بسیار بی خطر است.

۱- مصرف بیش از حد امگا ۳ موجب اسهال، احساس تهوع و احساس طعم ناخوشانید در دهان میشود.

۲- مصرف دوز بالای امگا ۳ جذب ویتامینهای A-D-E وK را کاهش میدهد.

۳- بوی ماهی در تنفس، مدفوع روغنی و چرب از عوارض نادر مصرف امگا ۳ میباشد.

۴- در برخی افراد دیابتی موجب بالا رفتن قند خون میگردد.

۵- مصرف بیش از ۳ گرم امگا ۳ در روز خطر سکته هموراژیک (پاره شدن عروق مغز) را افزایش میدهد. نکته مهم در باره امگا ۳:

امگا ۳ به نور، حرارت و اکسیژن بسیار حساس میباشد. وقتی امگا ۳ در معرض این ۳ عامل قرار میگیرد اکسید شده و یا به اصطلاح فاسد میشود. اکسیداسیون امگا ۳ طعم آن را تغییر داده و ارزش غذایی آن را نیز از بین میبرد. همچنین اکسیداسیون امگا ۳ ایجاد رادیکالهای آزاد را میکند که منجر به سرطان میگردد. بنابراین روغنهای حاوی امگا ۳ را در ظروف کاملا در بسته، بدور از نور و در یخچال نگه داری کنید. هیچگاه روغنهای غیر اشباع چند گانه را برای سرخ کردن مواد غذایی مورد استفاده قرار ندهید. ویتامین E از اکسید شدن امگا ۳ جلوگیری بعمل می آورد. دوز مصرف امگا ۳ برای بزرگسالان:

۱-EPA و ۴۵۰ DHA میلی گرم در روز و یا ۳-۲ وعده ماهی در هفته.

۲- مکملهای روغن ماهی (امگا ۳): ۳۰۰۰ تا ۴۰۰۰ میلی گرم در روز. (۳ تا ۴ گرم در روز)

۳-۲۲۲۰ ALA میلی گرم در روز

نکته: هر ۱۰۰۰ میلی گرم از کپسولهای روغن ماهی حاوی ۱۸۰ میلی گرم EPA و ۱۲۰ میلی گرم DHA است.

نکته:از ۲ هفته قبل و تا دو هفته بعد از عمل جراحی از مصرف امگا ۳ خودداری کنید.

نکته: از آنجایی که امکان وجود سم جیوه در ماهی وجود دارد مصرف کپسولهای امگا۳ توصیه میگردد چراکه این کپسولها تصفیه شده و فاقد جیوه و دیگر سموم میباشند.(البته نوع معتبر آنها). کپسولهای امگا ۳ را میتوانید از داروخانه ها تهیه کنید .

دو اسید چرب ضروری بدن امگا ۳ و امگا ۶ میباشند. اسیدهای چرب ضروری آن دسته از اسیدهای چرب میباشندکه بدن قادر به تولید و سنتز آنها نیست و باید از طریق غذا تامین گردند. امگا ۳ و امگا ۶ جزء اسیدهای چرب غیر اشباع چندگانه (مرکب) میباشند. تقسیم بندی چربی ها به قرار زیر است:

۱- چربی های اشباع(بدون پیوند دوگانه): این چربیها در دمای محیط و اتاق جامد می باشند. مثل:کره، دنبه،

چربی گوشت قرمز، روعن نارگیل.

۲- چربی های غیر اشباع یگانه و یا ساده (دارای یک پیوند دوگانه): این چربیها در دمای اتاق مایع بوده اما درون یخچال جامد هستند. مثل: روغنهای زیتون، بادام و بادام زمینی.

۳- چربیهای غیر اشباع چندگانه و یا مرکب(دارای بیش از یک پیوند دوگانه): این چربیها هم در دمای محیط و هم در یخچال مایع میباشند. مثل: روغن های آفتاب گردان، سویا، ماهی، گردو و دانه کتان.

۴- چربیهای ترانس: چربیهای غیر اشباعی هستند که طی فرآیند هیدروژناسیون به حالت جامد در آمده اند. مصرف امگا ۳ و امگا ۶ هر دو برای بدن ضروری است. اما یافته های پژوهشگران حاکی از آنست که نسبت این دو اسید چرب در رژیم غذایی ما از تعادل خارج است. نسبت ایده آل امگا ۶ به امگا ۳ در رژیم غذایی میبایست ۱:۱ و حداکثر ۴:۱ باشد. اما متاسفانه این نسبت در افراد جامعه به ۱۱:۱ تا ۳۰:۱ میباشد. یعنی مصرف امگا ۶ در اغلب افراد ۳۰ برابر امگا ۳ میباشد. مصرف هر کدام از این دو اسید چرب به تنهایی نه تنها مفید نیست بلکه مشکلات عدیده ای را نیز در بدن پدید می آورد. لزوم مصرف متعادل این دو اسید چرب ضروری به این خاطر است که این دو اسید چرب با یکدیگر بر سر آنزیمها رقابت میکنند. یعنی هرگاه اسید چرب امگا ۶ بیش از امگا ۳ مصرف گردد، فقط اسید چرب امگا ۶ متابولیزه شده و بدن قادر نمیباشد از اسید چرب امگا ۳ استفاده کند. دلیل دوم این امر خواص متفاوت این دو اسید چرب است که به آن اشاره خواهیم کرد. بنابراین از آنجایی که ما در رژیم غذایی از اسید چرب امگا ۶ به اندازه کافی و حتی بیش از نیاز مصرف میکنیم بایستی مصرف امگا ۳ خود را افزایش دهیم.

۱- امگا ۶: مهمترین آن LINOLENIC ACID (لینولنیک اسید)، LINOLEIC ACID (لینولئیک اسید) و ARACHIDONIC ACID(آراشیدونیک اسید)میباشند. امگا ۶ در روغنهای ذرت، آفتاب گردان، سویا و تخم مرغ، مارگارین، گوشت قرمز و غلات موجود میباشد. امگا ۶ بر خلاف امگا ۳ خاصیت التهابی داشته و انعقاد و لخته شدن خون را افزایش میدهد.

۲- امگا ۳: مهمترین آن شامل:

* EPA(EICOSAPENTAENOI C ACID)= ایکوزاپنتوانیک اسید.
* DHA (DOCOSAHEXAENOIC ACID)= دوکوزاهگزانوئیک اسید.
* ALA(ALPHA-LINOLENIC ACID)=آلفا لینولنیک اسید. منابع امگا ۳:

۱- ماهی های روغنی: مثل ماهی آزاد، قزل آلا، تن، اسقومری، شاه ماهی. که حاوی DHA, EPA میباشند.

۲- گیاهان: مثل روغن های سویا، آفتابگردان، کانولا، دانه کتان و گردو، فندق، کنجد. که حاوی ALA میباشند.

۳- مواد غذایی غنی شده با امگا ۳ مانند: نانها، آب میوه ها، روغنها و تخم مرغ.

۴- مکملهای روغن ماهی.

نکته:ALA در بدن به EPA و DHA تبدیل میشوند.

نکته:بدن افراد مبتلا به اسکیزوفرنی و یا دیابتی ممکن است نتواند ALA را به EPA و DHA تبدیل سازد.

نکته:امگا ۳ خاصیت ضد التهابی و ضد انعقادی دارد. نقش اسید های چرب در بدن:

۱- ساختمان غشاء سلولی در بدن عمدتا از اسید های چرب تشکیل یافته اند. غشاء سلولی اجازه میدهد تا میزان ضروری از مواد مغذی به درون سلولها وارد شده و مواد زائد بسرعت از داخل سلولها خارج گردند. برای آنکه سلولها قادر باشند این وظیفه تبادل مواد مغذی و زائد را به نحو احسن به انجام رسانند بایستی غشاء سلولی سیالیت، پایداری و یکپارچگی خود را حفظ کند. سلولهایی که فاقد غشاء سلولی سالم میباشند توانایی نگهداری آب و مواد مغذی را از دست داده و همچنین قابلیت برقراری ارتباط با سایر سلولها را نیز از دست میدهند. از آنجایی که غشاء سلولی از چربی تشکیل یافته است، سیالیت و انعطاف پذیری آنها به نوع چربی مصرفی ما بستگی دارد. مصرف روغنهای اشباع شده (هیدروژنه) غشاء سلولی را سفت و سخت میکند. و در مقابل مصرف روغنهای غیر اشباع سلامتی آنها را تضمین میکند. امگا ۳ نقش حیاتی در ساختار غشاء سلولی دارد.

۲- اسید های چرب ضروری در کارکرد صحیح سیستم های عصبی، تولید مثلی، ایمنی و قلبی-عروقی نقش حیاتی دارند.

۳- اسید های چرب در بسیاری از فرآیندهای بیوشیمیایی بدن نقش دارند.

۴-۶۰ درصد مغز از چربی تشکیل یافته است. عملکرد صحیح مغز و سلولهای عصبی به اسیدهای چرب وابسته است. امگا ۳ از اجزاء اصلی ساختمان مغز، بافتهای عصبی و شبکیه چشم میباشد.

۵- تحریک متابولیسم، افزایش سرعت متابولیسم، افزایش تولید انرژی.

۶- نقش در متابولیسم و نقل و انتقال کلسترول و تری گلیسریدها.

۷- نقش در تنظیم تقسیم سلولی. امگا ۳ و پروستاگلاندینها:

امگا ۳ در بدن به پروستاگلاندینهای PG۱ وPG۳ و یک محصول جانبی دیگر بنام EICOSANOIDS تبدیل (متابولیزه) میگردد. پروستاگلاندینها در تنظیم فشار خون، انعقاد خون، نقل و انتقالات عصبی- پاسخهای آلرژیک و التهابی- عملکرد کلیه ها، معده و روده-رشد و ترمیم بافتها-تولید انرژی-تنظیم هورمونهای جنسی و سنتز دیگر هورمونها نقش دارد.پروستاگلاندینهای PG۱ و PG۳ خاصیت ضد التهابی-ضد انعقاد خون و پروستاگلاندینهای PG۲ خاصیت التهابی داشته و لخته شدن خون را تسهیل میکنند و توسط چربیهای اشباع شده و امگا۶ تولید میگردند. نتایج یک تحقیق جدید در رابطه با اثر امگا۳ به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز به نقل از رویترز، محققان هلندی در یک تحقیق رژیم غذایی و عملکرد ادراکی???? ? مرد??? ? تا??? ? ساله را که بیماری آلزایمر نداشتند، مورد بررسی قرار دادند. این مردان یک بار در سال????? ? و بار دیگر ? ?????ارزیابی شدند.محققان دریافتند مصرف روزانه تقریبا???? ? میلی گرم اسید چرب اومگا ( ??? معادل مصرف شش وعده ماهی کم چرب در هفته و یا یک ماهی پرچرب در هفته) فرد را در مقابل زوال قوای ادراکی محافظت می‌کند.در تحقیق دیگری محققان آمریکایی اقدام به بررسی رابطه مصرف امگا?? ? و زوال قوای ادراکی در?? ? هزار و ? ????مرد سفید پوست??? ? تا??? ? ساله کردند.این افراد ابتدا در سالهای??? - ???? ? و سپس?? ? و?? ? سال بعد ارزیابی شدند.در این تحقیق هیچ رابطه‌ای بین میزان اولیه اسید چرب امگا?? ? در مردان و زوال ادراکی دیده نشد. اما در بررسی انواع خاص زوال قوای ادراکی مشخص شد مصرف میزان زیاد اسید چرب امگا?? ? در جلوگیری از از دست دادن سلاست و روانی کلامی کمک می‌کند.این ارتباط در مردانی که فشار خون بالا و دیسلیپیدما (اختلال میزان چربی در خون) داشتند نیرومند و در مردان مبتلا به افسردگی شدید مشهود نبود.نتایج این تحقیقات در مجله تغذیه بالینی به چاپ رسیده است. با این وجود برای کشف تاثیر خوردن ماهی، روغن ماهی و یا هر دو آنها در مردان مسنی که در معرض خطر ابتلا به زوال قوای ادراکی و بیماری آلزایمر قرار دارند باید تحقیقات بالینی بیشتری انجام شود.

منابع :

http://www.pezeshk.us

http://www.seemorgh.com
/http://forum.omegapars.com

### نان سالم

نان سالم چه ویژگی ها و چه اهمیتی درسلامت انسان دارد؟
گندم یکی از غنی ترین غلات درطبیعت است که تمام ویتامینها در آن پیدا می شود و
مقداری فسفرو مواد معدنی در آن است .
غلات و عمدتاً گندم که دراشکال مختلف ،غذای پایه مردم کشور محسوب می گردد
ازاهمیت بیشتربرخوردار می باشد و نان به عنوان اصلی ترین غذای مصرفی دارای
اولویت قابل ملاحظه ای است .تاریخچه ی نان که به طور تصادفی به وقوع پیوست به
حدود ۴ تا ۵ هزارسال پیش برمی گردد به این صورت که خمیرشل و روانی روی
قطعه سنگی درمعرض آفتاب و هوا قرار گرفت و خشک شد .واژه ی نان از زبان
پهلوی گرفته شده و به معنای قطعه ای از آرد خمیر شده است که برآتش پخته شود .
تحقیقات صورت گرفته روی ۱۰۰ گرم نان نشان داده نان حاوی ۴۰ درصد آب ۴۵ ـ
۵۵ درصدکربوهیدرات ، ۸ درصد پروتئین ۱/۵، درصد چربی و ۱ درصد املاح
معدنی می باشد و میزان انرژی آن ۹۰۰ ـ ۱۰۰۰ ژول است .اصولاً در یک جیره
غذایی صحیح باید روزانه ۲۵۷۱/۸ کالری انرژی و ۱۰۴ گرم پروتئین جذب بدن گردد
که در این جیره غذایی نان ۲۷ درصد و انرژی ۲۳ درصد از پروتئین مورد نیاز بدن
را تأمین می کند .درحالی که درایران میزان انرژی مصرفی کمتر ازمتوسط جیره
غذایی صحیح است و همچنین سهم نان ۴۸ درصد است و در بخش تأمین پروتئین آن
۳۵ درصد می باشد .با کمی دقت متوجه می شویم که درایران نان به جای سایرمواد
خوراکی مصرف می شود (مطابق جدول ذیل صفحه ).
درایران مصرف سرانه نان بین ۱۳۹ ـ ۱۶۴ کیلوگرم است ،درحالی که مصرف سرانه
نان درکشورهای اتحادیه اروپا ۶۸ کیلوگرم می باشد .با توجه به این آمار و ارقام تولید
نانی با کیفیت مطلوب امری اجتناب ناپذیر است ، گفته شده است که مصریان قدیم از
اولین اقوامی بودند که استفاده از خمیرترش را در تولید نان فرا گرفته بودند .استفاده
ازخمیر ترش را در تولید نان فرا گرفته بودند .استفاده از خمیر ترش باعث شد که نان
از حالت سفتی و سخت بودن اولیه خارج شود و حالتی متخلخل و اسفنجی پیدا کند .
اولین بارلویی پاستور ،دانشمند فرانسوی کشف کرد که عمل ورآمدن خمیر بر اثر
فعالیت موجودات تک سلولی زنده روی می دهد .خمیرترش دارای خمیر مایه طبیعی و
باکتریهای تولید کننده اسید استیک و اسید لاکتیک می باشد که به طور طبیعی درآرد
وجود دارند و در هنگام تهیه خمیراز مواد غذایی موجود در آن استفاده کرده تکثیر می
شوند .درنتیجه با استفاده از خمیر ترش مقدار زیادی از سلولهای خمیرمایه تازه نیز
وارد خمیر می شوند .فعالیت این میکروارگانیسم های زنده باعث تولید گاز دی اکسید
کربن ،افزایش حجم خمیر و متخلخل شدن بافت داخلی آن می شود .خمیرمایه ای که
اکنون به طورصنعتی تهیه می شود همان خمیر مایه طبیعی است که عمل ورآمدن خمیر
را درخمیر ترش انجام می دهد که درعین حال با انتخاب گونه ها و نژادهای مخمرهای
مناسب ، خواص آن بسیار بهبود یافته است .
خمیر مایه موجب حفظ لازم محیط و تخریب اسید فیتیک می شود و بعضی از اسیدهای
آمینه ضروری را به آرد اضافه می کند و همین طور ضمن افزایش ماندگاری نان به
لحاظ خاصیت ضد میکروبی ، باعث کاهش فساد نان
می شود .خمیرمایه منبعی غنی ازویتامینهای گروه ب و تأمین کننده بخشی از آنزیمهای
مورد نیازبدن است و عامل تخمیر و منشأ افزایش عطروطعم نان می شود .
بعد از اینکه ترکیبات خمیرمانند آرد گندم ، نمک ، آب و خمیرمایه با یکدیگر مخلوط
شدند و خمیرآماده شد باید به آن مدت زمانی استراحت داده شود .در این مدت خمیرمایه
شروع به فعالیت کرده مقداری گازدی اسید کربن ( $CO_2$)تولید می کند ،گاز $CO_2$
آزاد شده درشبکه پروتئینی خمیر محبوس شده و حجم آن را افزایش می دهد و باعث
ایجاد حالت متخلخل و اسفنجی در نان می شود .
ممکن است این سؤال برای شما پیش بیاید که آیا خمیر مایه جایگزینی هم دارد ؟ پاسخ
این سؤال منفی است .امروزه با تولید وسیع خمیرمایه درجهان این مخمرها بیشترین
مقدار تولید یک میکروارگانیسم در دنیا بوده است و تا کنون هیچ جایگزینی برای آن در
تولید نان یافت نشده است .
چرا از جوش شیرین استفاده می شود ؟ متأسفانه درسالهای اخیر استفاده از جوش
شیرین که یک ماده ی شیمیایی با نام بیکربنات سدیم است رایج شده که آن هم دقیقاً
همانند مخمرخمیرمایه تولید $CO_2$ می کند ، اما قسمتی از بی کربنات سدیم در اثرحرارت
به کربنات سدیم که یک ماده مقاوم در برابر حرارت است تبدیل می شود که درنان باقی
می ماند و مزه نان را تغییر می دهد .مصرف جوش شیرین همچنین موجب اختلال
درجذب فسفر و کلسیم در بدن و نرمی استخوان می شود ، ازطرفی موجب اختلال
درجذب آهن و کم خونی به خصوص در زنان می شود .خوشبختانه درسالهای اخیر
اقدامات خوبی در جهت ممنوعیت استفاده از جوش شیرین صورت گرفته است . مسمومیت های ناشی از مصرف نان
به دلیل اینکه هنگام پخت نان به روش سنتی (استفاده از تنور و سوخت مازوت )نان
درتماس مستقیم و نزدیک با شعله و دود حاصل از سوخت قرار دارد ، امکان آلودگی
با ترکیبات مضری نظیربنزو آپیرن افزایش می یابد .از بین نانهای سنتی در ایران نان
سنگک به طور غیرمستقیم درمعرض شعله قرار داشته ، ازاین رو امکان آلودگی به
حداقل می رسد ، ولی بیشترین آلودگی مربوط به تنور نان بربری است . ویژگی های یک نان خوب :
ـ گندم مورد استفاده بیشتر از ۴ ماه در انبار نگهداری نشده باشد .
ـ کمترین حد سبوس گیری را داشته باشد .
ـ ور آمدن خمیرنان به طور طبیعی توسط عمل تخمیر (خمیرترش یا مایه خمیر )انجام
شده باشد نه با استفاده از افزودنی های غیرمجازمانند جوش شیرین
ـ زمان خمیرگیری تا پخت حداقل یک تا دو ساعت باشد . توصیه های بهداشتی در مورد تهیه و نگهداری نان :
ـ نانهای صنعتی و نیمه صنعتی تولید شده باید دارای بسته بندی مناسب بوده و
مشخصات لازم روی برچسب درج شده باشد .اگرماده غذایی ما بدون بسته بندی است
(مثل انواع نان سنتی یا گندم و جو فله )باید مراقب باشیم در هنگام حمل و نقل (مثلاً در
داخل ماشین )با محیط کثیف در تماس نباشد .
ـ از پیچاندن انواع نان در داخل روزنامه و یا قرار دادن در داخل کیسه نایلون سیاه
(بازیافتی )خودداری شود .
ـ توصیه می شود نان مصرفی به شکل روزانه تهیه شود .درصورت تصمیم به
نگهداری نان در طولانی مدت باید به شکل اصولی قبل از قرار دادن داخل فریز خنک
گردد سپس درنایلون تمیز قرار گیرد ، زیرا در غیراین صورت نان داغ در داخل
نایلون اصطلاحاً عرق کرده با توجه به رطوبت حاصل از تعریق ،ممکن است کپک
بزند .
ـ آرد باید در محیط بسیارخنک یا در داخل بسته بندی مناسب به شکلی که رطوبت
یخچال را جذب نکند در یخچال نگهداری شود .
ـ مصرف بیشترنانهایی که از آرد کامل (سبوس دار )تهیه شده اند به جهت ارزش تغذیه
ای بالاتر توصیه می شود .(نان سنگک ).
ـ باید از نانهایی استفاده شود که به جای جوش شیرین در تهیه و تولید آنها از خمیرمایه
استفاده شده باشد .
ـ عدم تهیه نان و غلات و فرآورده های آن از افراد دوره گرد که به طریقه ی کاملاً
غیربهداشتی این اقلام را عرضه می نمایند .
ـ چنانچه نان بیش ازیک هفته در فریزر نگهداری شود باید قبل از انجماد آنها را در
بسته بندیهای مخصوص که از نظربخارآب غیر قابل نفوذ هستند قرار داد .
ـ باید سعی شود انجماد نان در مدت بسیار کوتاهی انجام گیرد و حرارت باید در مدت
حداکثر ۴ تا ۵ ساعت ۱۸ درجه برسد .
ـ خارج کردن نان از حالت انجماد در نانهای سنتی ایران باید سریع انجام شود ، زیرا
این نانها درمدت کمتر از ۴ ساعت بیات می شود و باید آنها را حداکثر ۱ تا ۱/۵ ساعت
قبل از مصرف ازحالت انجماد خارج نمود .
ـ نان تازه پخت شده از نظر تغذیه ای بلافاصله قابل مصرف نیست ،زیرا پس از فرایند
پخت دستخوش تغییراتی می گردد که این تغییرات باعث قابل مصرف شدن آن می شود

.

ـ نگهداری نان در حرارت ۴ درجه سانتیگراد (درجه حرات یخچال )نه تنها از بیات شدن نان جلوگیری نمی کند ،بلکه موجب تسریع آن می شود ،زیرا تغییرات فیزیکی و شیمیایی بیات شدن نان در حرارت ۴ درجه سریعترین و در حرارت ۶۰ درجه کندترین سرعت خود را دارد .این تغییرات در حالت یخ زده ( دمای ۵-درجه و پایین تر )به کلی متوقف می شود .بنابراین بهترین دمای نگهداری نان ایرانی درجه حرارت فریزر می باشد . پیشنهادها :

با نظر به اینکه نان قوت غالب مردم ایران است و حتی به جای سایر مواد خوراکی هم مصرف می شود ، اطلاع رسانی به مردم درخصوص نحوه ی خرید ،حمل و نقل و نگهداری آن همچنین پرهیز از خوردن نانهایی که بو و طعم مازوت یا گازوئیل می دهند و پرهیز ازخوردن بخشهای سوخته ی نان ضروری است .درمقابل لازم است کلیه ی دست اندرکاران امرتهیه نان در کشور نسبت به بهبود کیفیت نانهای مصرفی مردم بیشترتلاش نمایند ؛دراین راستا عدم استفاده از سوخت مازوت در کلیه ی نانوایی ها و جایگزین کردن آن با گاز شهری ، جلوگیری از تماس مستقیم شعله با نان در دستگاههای نان ماشینی ( که این ایراد را می توان با قرار دادن یک صفحه فلزی (هادی انرژی حرارتی )درحد فاصله نان و شعله بر طرف نمود )همچنین ترویج و توسعه نانهای سنتی مطلوب (سنگک )و نانهای حجیم و نیمه حجیم (جلوگیری از تولید ضایعات و افزایش کیفیت نان )توصیه می شود .

منابع :

۱ ـ اسرار خوراکیها ، تألیف دکتر غیاث الدین جزایری

۲ ـ تکنولوژی نان ، تألیف دکتر ناصر رجب زاده ـ انتشارات تهران

۳ ـ مروری بر تغذیه ، تألیف دکتر حسن محمدیها ، انتشارات رزمندگان اسلام

۴ ـ فریدون میرفخری و همکاران ، طرح تحقیقاتی بررسی میزان و علل ضایعات نان درخانواده ها و دکاکین نانوایی .

۵ ـ گندم ، آرد ، نان ،هسته خودکفایی صنایع آرد و نان ،تألیف جعفر ایزدیار و همکاران

۶ ـ بهداشت مواد غذایی ، تألیف داوود فرج زاده آلان

۷ ـ مسمومیت های غذایی ،تألیف فرشاد نجومی

## طب سنتی و گیاهی

### سرکه و خواص آن

لطفاً در مورد خواص سرکه توضیح دهید و اینکه بهتر است آن را چه موقع و به چه مقدار استفاده کنم ؟

سرکه از چاشنی های شناخته شده است که درپخت و پز و برای افزودن طعم ، مزه و رنگ در انواع غذاها کاربرد دارد . سرکه محرک اشتهاست . مصرف روزانه سرکه چه به صورت مخلوط غذاها و یا به تنهایی باعث کاهش اندیس گلیسمی غذاهای حاوی کربوهیدرات می شود .

نوع کریستال های نشاسته ای موجود در مواد غذایی کربوهیدرات دار در هضم و جذب آنها موثر است و تفاوت در سرعت این فعل و انفعالات را موجب می گردد . در واقع ، سرعت تبدیل کربوهیدرات ها و جذب آنها نشان دهنده ی نمایه گلیسمی یک ماده غذایی است . بنابراین میزان قندخونی که پس از مصرف یک وعده غذا افزایش می یابد ، نشان دهنده ی نمایه ی گلیسمی آن ماده غذایی است و سرکه این اندیس را کاهش می دهد . سرکه خاصیت ضدویروسی دارد و مصرف آن در بیماران مبتلا به ذات الریه مفید است . سرکه می تواند ترشح اسید معده را متعادل کرده و از بروز گاز معده جلوگیری کند . همچنین سرکه صفراشکن می باشد .

سرکه برای مبتلایان به ضعف اعصاب ، درد مفاصل و زخم معده مضر است . بهتر است سرکه به هنگام خالی بودن معده مصرف نشود و همراه با سالاد یا چاشنی غذاها میل شود .

مقدار سرکه ویا هر چاشنی دیگری باید محدود باشد . بنابراین می توان از آن در حد نصف لیوان روی سالاد خانوادگی استفاده کرد

### عسل

کودک ۵ ساله ام علاقه شدیدی به مصرف عسل دارد. آیا عسل از نظر ارزش غذایی و محدودیت در مصرف همچون قند و شکر است؟

مضرات قند و شکر را بارها شنیده اید پس بهتر است مصرف مقدار کم آن از دوران کودکی آموزش داده شده و قندهای طبیعی جای گزین گردد. عسل دارای ارزش غذایی زیادی است و اثرات مطلوبی در بدن بر جای می گذارد ولی همان طورکه گفته شده است در مصرف هیچ ماده غذایی نباید افراط نمود و باید به شیوه متعادل از آن بهره برد.

منبع:ماهنامه تغذیه و سلامتی شماره ۷۲

### روغن زیتون

روغن زیتون چه خواصی دارد؟

روغن زیتون بهترین ضدسرطان و ضدبیماری های کرونر قلب است . مصرف روغن زیتون خالص که از نظر آنتی اکسیدان مانند اسیداولئیک غنی است , برای جلوگیری از سرطان کولون , سرطان سینه و پوست و بیماری های کرونر قلب بسیار مفید است .

همچنین فنولی موجود در روغن زیتون به علت فعالیت آنتی اکسیدانی است که این آنتی اکسیدانها قادرند رادیکالهای آزاد را حذف کنند و مسئول محافظت در برابر پراکسیداسیون هستند در نتیجه از بروز سرطان جلوگیری می کنند.

روغن زیتون بهترین داروی سرفه : روغن زیتون , در رفع سرفه های خشک همراه با حالتهای تحریک آمیز و بیماریهایی که ایجاد التهاب در دستگاههای داخلی می کند مفید است .

روغن زیتون نرم کننده و ملین و صفرابر است و از آن برای رفع سنگهای صفراوی , رفع یبوستهای مزمن , قولنجهای ناشی از نفریت و مسمومیت استفاده می کنند. وی افزود : برگ درخت زیتون , بازکننده مجاری عروقی سطحی است و باعث پایین آمدن فشار خون می شود بدون آنکه اثر مضعف قلب داشته باشد و همچنین برای آن اثر ضدقند و اوره خون نیز قائل شده اند و حالت برافروختگی را از بین می برد. در طب سنتی معتقدند که جوشانده غلیظ برگ زیتون در رفع عوارض نقرس و رماتیسم موثر است و همچنین در پیشگیری از ارترواسکروز و تصلب شرایین موثر است و از بین برنده عفونتهای قارچی و یا عفونتهای ایجادشده از طریق مخمرها و همچنین در از بین بردن برخی کرمها نیز موثر است .

### روغن زیتون

روغن زیتون چه خواصی دارد؟

روغن زیتون بهترین ضدسرطان و ضدبیماری های کرونر قلب است . مصرف روغن زیتون خالص که از نظر آنتی اکسیدان مانند اسیداولئیک غنی است , برای جلوگیری از سرطان کولون , سرطان سینه و پوست و بیماری های کرونر قلب بسیار مفید است .

همچنین فنولی موجود در روغن زیتون به علت فعالیت آنتی اکسیدانی است که این آنتی اکسیدانها قادرند رادیکالهای آزاد را حذف کنند و مسئول محافظت در برابر پراکسیداسیون هستند در نتیجه از بروز سرطان جلوگیری می کنند.

روغن زیتون بهترین داروی سرفه :

روغن زیتون , در رفع سرفه های خشک همراه با حالتهای تحریک آمیز و بیماریهایی که ایجاد التهاب در دستگاههای داخلی می کند مفید است .

روغن زیتون نرم کننده و ملین و صفرابر است و از آن برای رفع سنگهای صفراوی , رفع یبوستهای مزمن , قولنجهای ناشی از نفریت و مسمومیت استفاده می کنند. وی افزود : برگ درخت زیتون , بازکننده مجاری عروقی سطحی است و باعث پایین آمدن فشار خون می شود بدون آنکه اثر مضعف قلب داشته باشد و همچنین برای آن اثر ضدقند و اوره خون نیز قائل شده اند و حالت برافروختگی را از بین می برد. در طب

سنتی معتقدند که جوشانده غلیظ برگ زیتون در رفع عوارض
نقرس و رماتیسم موثر است و همچنین در پیشگیری از ارترواسکروز و تصلب
شرایین موثر است و از بین برنده عفونتهای قارچی و یا عفونتهای ایجادشده از طریق
مخمرها و همچنین در از بین بردن برخی کرمها نیز موثر است .

### انبه و ارزش غذایی آن

ارزش غذایی انبه چه قدر است؟
انبه از نظر غذائی بسیار غنی است در مقایسه باسایر میوه هامنبع عالی کاروتن است
هر یکصد گرم از قسمت خوراکی انبه حاوی ۱۹۹۰ واحد بین المللی بتاکاروتن (ویتامین
آ) است که خیلی بیشتر ازمیزان موجود در سایر میوه هاست. مجموع کاروتنوئیدها در
انبه با رسیدگی میوه افزایش می یابد.خوردن میوه درفصل آن می تواند ذخیره ای از(
ویتامین آ) در کبد تأمین کند که برای دوام آوردن برای بقیه سال کفایت می کندو برای
پیشگیری از ناهنجاری های کمبود ویتامین آ مثل شب کوری، بسیار مفید است .
انبه، چه رسیده وچه نارس منبع خوبی از( ویتامین ث) می باشد . در هر یکصد گرم
انبه مقدار ۱۶ میلی گرم ویتامین ث موجود است.( ویتامینهای آ وث) هر دو آنتی
اکسیدان بوده وبه جلوگیری از آسیبهای رادیکالهای آزاد و در نتیجه کاهش ریسک برخی
سرطانها کمک می کنند. انبه رسیده تامین کننده منبع خوبی از کالری است.یک انبه
رسیده به ازای هر یکصدگرم وزن مقدار ۴۷کیلو کالری تأًمین می کند.(که بیشتر از قند
فروکتوز به دست می آید).انبه نارس در مقایسه با رسیدهٔ آن کالری کمتری دارد. انبه
رسیده همچنین منبع خوبی از پتاسیم بوده و مقدار نا چیزسدیم آن ، باعث می شود برای
بیماران دارای فشار خون بالامناسب باشد افرادی که محدودیت رژیم پتاسیم دار مثل
رژیم غذایی برای نارسائی کلیه دارند باید از مصرف انبه پرهیز کنند.

### موسیر

موسیر چه خواصی دارد؟
پیازی است کوچک و خوردنی که به پیاز نرگس شبیه و برگش شبیه برگ تره است و
گلش به بنفشه می ماند .
آرایش:بر لکه ها ی سیاه چهره بمالند و در آفتاب بنشینند مفید است . اثر زخم را از بین
می برد .دهان و زبان را زبر می گرداند .با زرده تخم مرغ بر زگیل بمالند و با
سکنجبین برای علاج زخم های شری مفید است .
زخم و قرحه :ضماد موسیر که با سرکه باشد برای چربی وسط ماهیچه ها سازگار
است و همین ضماد را در نقرس و درد مفاصل به کار می برند .
گر تنها موسیر را ضماد کنند در پیچش عصب ، ترک های ناخن و گوش خوب است و
گاهی بدین منظور موسیر را با قاوت مخلوط می کنند و بر سر می مالند. چشم :موسیر
خود به خود و با زرده تخم مرغ معالج (طرفه )است و اگر سرکه را به آن اضافه کنند
(غرب )را از بین می برد و برای مداوای هر ورمی در گوشه های چشم خوب است .
اندام های غذا :موسیر سرخ و شیرین با معده سازگار است و ضماد آن که با عسل باشد
درد معده را تسکین می دهد .در مداوای درد معده موسیر تلخ بهتر است .غذا را هضم
می نماید .با موسیر قوه غذایی طعام بیشتر می شود .
اندام های دفعی :شهوت انگیز است .

### هویج

هویج چه خواصی دارد؟
قوی ترین دارو در هویج ، تخم هویج بیابانی می باشد .
مزاج :گرم و تر است .
زخم و قرحه :تخم و برگ آن را بکوبند و بر زخم خوره زده بگذارند مفید است .
اندام های سینه :داروی سینه پهلو و سرفه مزمن است .
اندام های غذا :دیر هضم است و مربایش زود هضم تر و داروی استسقا است .
اندام های دفعی :تخم آن و به ویژه تخم هویج بیابانی و همچنین برگ هویج بیابانی در
ادرار دادن قوی و شهوت انگیز است .
تخم هویج بیابانی برای رفع درد شکم و روده مفید است .
بذر هویج کاشتنی نیز شهوت انگیز و از آن بادآورتر است .
ریشه هویج بیابانی (شقاقل )از هویج کاشتنی شهوت انگیزتر است و ادرار حیض و
بول می کند و در این مسئله خوردن و برداشتن آن مفید است .
تخم و ریشه هویج در باردار شدن زن کمک می کند .

### نمک

نمک چه خواصی دارد؟
درنمک تلخی و گیرندگی هست .قوتش نزدیک به قوت بورک است . نمک چندین نوع
است .سبک و متخلخل ، نمک کانی ، دارانی که بلوری است ، نمک نفطی و از این رو
سیاه رنگ است نمک هندی سیاه رنگ سیاهش نفطی نیست در گوهر سیاه است .نمک
دریا همینکه آب دید می گدازد اما نمک کوهی به این زودگدازی نیست .
مزاج :گرم و خشک
خاصیت :زداینده ، تحلیل برنده و گیرنده است و بسیار بادزا .
نمک سوخته بسیار خشکاننده و گدازنده است و مانع گندیدگی است و خلط غلیظ را سر
حال می آورد .
آرایش :نمک سوخته را بر دندان بمالند دندان را پاک می کند و از کرم خوردگی نگه
دارد و نمک را بر پوست بمالند لکه های سیاه خونی را در هر جای باشد می زداید
.نمک به کاربردن به اعتدال رنگ و رو را زیبایی می بخشد .
ورم و جوش :نمک با عسل و مویز ضماد دمل ها است .نمک با پونه و عسل ورم
بلغمی را فرو می نشاند و مورچگی را از زیاد شدن باز می دارد .
زخم و قرحه :گوشت های زائد و آویزه را می خورد .داروی گری چرکین و قوبا است
.نمک را با روغن زیتون و سرکه بر تن مالند و پهلوی آتش بنشینند عرق می کنند
وخارش بلغمی تسکین می یابد .
مفاصل :نمک و آرد و عسل ضماد شود پیچش عصب را راست می کند ، داروی نقرس
است .نمک را با روغن زیتون مخلوط کنند و بر تن بمالند خستگی را در می کند .
سر :نمک و پیه هندوانه ابوجهل را بر سر بمالند جوش ها را درمان کند . نمک اندرانی
هوش را می افزاید .نمک خوردنی و به خصوص نمک اندرانی لثه را محکم می کند
.نمک و سرکه ضماد شود و بر گوش بگذارند درد گوش تسکین می یابد .
چشم :زیاده گوشت پلک را می خورد و ناخنه را می زداید .قسمت شفاف و درخشانش
در علاج تم و سفیدی چشم ویژگی دارد .لکه سیاه خونی که در چشم پدید می آید نمک و
روغن زیتون و عسل را ضماد کنند و بر چشم بگذارند لکه را از بین می برد .
سینه :نمک اندرانی و نفطی و سایر نمکها بلغم لزج را در سینه از هم می پاشند .
اندام های تنفسی:نمک نفطی را با عسل و سرکه به دهان بمالند در علاج خناق و ورم
زبان کوچک و خرخر کردن مفید است .
اندام های غذا :نمک درد معده سرد را درمان می کند .هر نمکی و به ویژه نمک نفطی و
اندرانی در استفراغ کمک هستند .
اندام های دفعی :همه انواع نمک مواد دردی را بیرون می ریزند و سرازیر شدن
خوراک را آسان می کنند .نمک نفطی بلغم گندیده و ماده آبکی و مراری و سودا را
پراکنده می کند و در حقنه به کار می رود .
نمک بسیار سیاه که نفطی نیست بلغم و سودا را بیرون می راند .
زهرها :با تخم کتان ضماد شود پادزهر نیش کژدم است .
با سرکه و عسل پادزهر هزارپا و زنبورها است .نمک و سکنجبین گزند افیون و قارچ
سمی را خنثی می کند .

### نارگیل

نارگیل چه خواصی دارد؟
بهترینش تر و شاداب و بسیار مفید است که آب صاف در داخل دارد .اگر آب در آن

نباشد دلیل بر کهنگی آن است .باید پوسته مغزش را بکنند .
مزاج :گرم و خشک و اندکی رطوبت زائد دارد .
خاصیت :سنگین ولی غذای خوبی است .
مفاصل :روغن کهنه نارگیل درمان درد پشت و سرین است .
اندام های غذا :بر معده سنگین است و با اندک زیانی که دارد بد غذایی نیست .پوسته مغزش هضم شدنی نیست بهتر آن است که نخورند .
اگر نارگیل بخورند باید بعد از آن تا یک ساعت طعام نخورند .
اندام های دفعی :شهوت انگیز است . اگر یک مثقال نارگیل که کهنه اش بهتر است به ویژه با یک مثقال روغن زردآلو خورده شود در علاج بواسیر سودمند است .روغن نارگیل اگر کهنه باشد و بخورند کرم ها و کرم کدو را می کشد و بیرون می آورد .

### سرکه

خواص سرکه را بیان کنید.
مزاج : سرکه ترکیبی از گوهر گرم و سرد است که هر دو لطیفند و سردی آن چیرگی دارد .
خاصیت :بسیار خشکاننده است . در حالات خونریزی سرکه می خورند و بر جای خون برآمدن می پاشند مانع خونریزی می شود .
سرکه از آماس جلوگیری می کند .
سرکه نمک هضم است .ضد بلغم است . به نفع آنهاست که مزاج صفرایی دارند و به زیان سودائیان .
آرایش :بازدارنده آماس است .سرایت غانغرینا را خنثی می کند ، شفای باد سرخ است چه بخورند چه بمالند .ورم را از زیاد شدن باز می دارد . داروی کژدمه است .علاج مورچگی و جمره است و بر پوست بمالند نمی گذارد مورچگی و جمره سبب آماس شوند .
زخم و قرحه :پشم را از سرکه تر کنند و بر زخم بگذارند ورم نمی کند . سرایت قرحه واگیر و گری و قوباء را از بین می برد .
در علاج سوختگی از هر چیزی زود اثرتر است .
مفاصل : برای عصب خوب نیست .سرکه و گوگرد را بر نقرس بمالند مفید است .
سر :سرکه را با روغن زیتون یا روغن گل مخلوط کنند و خوب به هم بزنند و پشم ناشسته را بدان تر کنند و بر سر گذارند سردرد گرم تسکین می یابد .
سرکه لثه را تقویت می کند . خوردنی یا مالیدنی آن برای لثه خوب است و به ویژه اگر سرکه با زاج بلوری حل شده باشد و در دهان بگردانند علاوه بر تقویت لثه دندان لق را محکم کند و خون از لثه آمدن را علاج می کند .
بخار سرکه حس شنوایی را تقویت می کند ، کم شنوایی را از بین می برد و صداهای گوش را می خواباند .
چشم :سرکه و عسل را بر لکه های بدرنگ زیر چشم بمالند مفید است ولی بسیار سرکه خوردن دید را ناتوان می کند .
سینه :به نفع زبان کوچک است .در گلو گردانیدن سرکه مانع سرازیر شدن خلط به گلو می شود .
علاج افتادن زبان کوچک است .
نوشیدن سرکه گرم کرده در علاج سرفه مزمن ، بلند نفسی و زالو بسیار مفید است .
اندام های غذا :با معده گرم و تر سازگار است . اشتهاآور و کمک هضم است .معده را دباغ می دهد و بخار سرکه استسقا را تحلیل می برد .اما همیشه خوردنش ممکن است سبب استسقا شود .
اندام های راننده :زهدان را خنک می کند . با سرکه گرم کرده و نمک حقنه (حالتی مثل شیاف و آمپول )کنند زخم واگیر روده را علاج است اما باید قبلاً حقنه نرم بعمل آید و لیونت شکم حاصل شود .
زهرها :برجای نیش حشرات ریزند مفید است . برای دفع گزند افیون و شوکران بخورند مفید است .سرکه ای که از انگور وحشی می گیرند با نمک در گزیده سگ هار و غیره مفید است .
در هر مسموم شدنی خوردن سرکه گرم کرده سودمند است .

### شیر

فواید شیر چیست؟
گوهر شیر ترکیبی است از آبی و پنیری و چربی .در شیر گاو چربی زیاد است .شیر شتر بسیار رقیق و چربی و پنیری اش از شیر گاو کمتر است .
شیر بسیار خوب آن است که رنگش بسیار سفید ، قوامش معتدل و قطره اش بر ناخن نلغزد و باقی بماند .
مزاج :مواد آبکی شیر کم و چربی آن معتدل است و کمی گرایش به گرمی دارد .شیر ترش (ماست )سرد و خشک است .
خاصیت :به سبب گوهر آبی که دارد لطافت بخش و شوینده است و گزندگی ندارد .
اندام های غذا :هر شیری و به ویژه شیر پستان زن تغذیه زیاد به مغز می دهد .
شیر زود هضم است و باید چنین باشد .
شیر وقتی غذایی شده است که سایر غذاهایی که هضم ها دیده و به بارها پالایش رسیده اند هم حال شده است .
کسی که شیر می نوشد باید بعداً آرام بگیرد که مبادا شیر تباه گردد و بترشد . اما نباید بعد از شیر نوشیدن فوراً خوابید و نباید غذای دیگری خورد .
شیر ناجوشیده بادزا است و چون بجوشد معتدل می شود . نوشیدن شیر برای زیبایی رنگ بسیار مفید است اما گاهی لکه های سفید در رخساره به وجود می آورد .شیر را با شکر بخورند رنگ را بسیار زیبا می کند و به ویژه زنان از آن بهره می برند .
شیر فربه کننده است و حتی آب پنیر هم فربهی می دهد چنان که اگر آنهایی که مزاج گرم و خشک دارند آب پنیر بنوشند و اسهال شوند دلیل چاق شدن آنهاست .
آب پنیر را بر رخساره مالند لکه ها و اثرها را از بین می برد و اگر بخورند هم همین اثر را دارد .
ورم و جوش :اکثراً از اثر شیر نوشیدن دمل های بد و آماس های تباه و بادکردگی و سرخ شدن پوست و گری و خارش از بین می رود . کسانی که ورم های درونی دارند بهتر آن است که از خوردن شیر پرهیز کنند .
زخم و قرحه :شیر زخم های ناپیدا را می شوید و پاک می کند و می پوشاند.
مفاصل :شیر عموماً با اعصاب ناجور است و برای بیماران عصب و به ویژه آن بیماری که سرد و بلغمی باشد خوب نیست .
سر :شیر بز آب بینی زکامی را بند می آورد.تندی آن را ملایم می کند. داروی زخم گلو است .شیر فراموشی خشک و غم و وسوسه را از بین می برد .
شیر برای دندان خوب نیست ، دندانها را می کاود ، می خورد ، خرد می کند و به ویژه اگر دندان انسان سرد مزاج باشد . لثه را سست می کند . بهتر آن است که بعد از شیر نوشیدن با عسل و آب انگور کهنه و سکنجبین مزمزه کنند.
شیر برای بیماریهای سردرد و سرگیجه و کسانی که احساس صداهای غریب (طنین ) می کنند خوب نیست .نباید بعد از شیر خوردن خوابید . شیر عموماً برای کسانی که ضعف سر دارند بد است .
چشم :شیر سبب تم و پرده چشم می شود .اما در چشم بدوشند برای مداوای رمد و دفع گزند مواد گرم و ناسازگار که به چشم درآیند مفید است و زبری را از بین می برد .
برای از بین بردن نقطه خونی (طرفه )مفید است و همچنین اگر شیر با سفیده تخم مرغ و روغن خام گل مخلوط کنند و بر چشم دردمند گذارند بسیار سودمند است .
اندام های تنفسی :شیر تازه دوشیده بز برای سرفه و سل و خون برآوردن خوب است .
شیر گوسفند بهتر از آنها است .در دهان گردانیدن و غرغره کردن شیر داروی خفگی ها و ذبحه صدریه و آماس زبان کوچک و لوزتین است .
برای بیمارانی که خفقان تر خونی یا بلغمی دارند خوب نیست . شیر شتر علاج برنشیت

و ضعف اندام ها است .
اندام های غذا :شیر سبب بندآمدنی ها در مثانه و کبد می شود .آب پنیر در علاج یرقان مفید است .
آب پنیر زرداب سوخته را ریزش می دهد .آب پنیر مخلوط با افتیمون سودای سوخته را بیرون می راند .شیر سنگ به وجود می آورد .
شیر را آنقدر بجوشانند تا ماده آب از آن خارج شود ، شکم را بند می آورد و بهم خوردن عادت ماهانه را سر و سامان می بخشد . شیر شتر حیض را راه می اندازد .
دوغ گاوی برای بیرون دادن مراره خوب است .
با شیر دوشیده حقنه(وارد کردن مانند شیاف ،آمپول و ...) کنند زخم های زهدان را علاج می نماید .شیر بز برای زخم آبدان مفید است .
شیر زیان جماع را جبران می کند و شهوت انگیز است .هر شیر و حتی شیر ترش (ماست )که تر و بادزا است آرزوی جماع را زیاد می کند .
شیر بادکن روده است .هر شیری که پرمایه باشد و به ویژه آغوز که بسیار پرمایه است قولنج را بر می انگیزاند و سنگ پدید می آورد .شیر در علاج پوسته انداختن مفید است .شیر ترش و پخته اسهال زردابی و خونریزی را بند می آورد .شیر شتر داروی بواسیر است .آماس های اطراف مقعد ، زخم های مقعد ، ورم های زهار ،زخم های زهار را اگر با شیر بیندایند درد را تسکین می دهد .
تب ها :شیر تازه دوشیده از بز برای بیماری دق مفید است . شیر ترش اگر به خوبی چربیش را بگیرند ولی چربی بماند اکثراً تب دق را قطع می کند . اما باید در حالتی باشد که با اشتها آن را بخورند .انواع شیر پرمایه ( غلیظ )اکثراً تب می شوند و تب داران باید از آن پرهیز کنند .
زهرها :کسی که سم خورده و مسموم شده است شیر بنوشد مفید است .

## انجیر

چند مورد از احادیث شریف درباره انجیر را بیان کنید.
از کتاب مکارم الاخلاق- به نقل از ابوذر: سینی انجیر به پیامبراکرم(صلی الله علیه و آله و سلم) هدیه شد. به اصحابش فرمودند: « بخورید، چرا که اگر بنا بود بگویم میوه ای از بهشت است، همین میوه را می گفتم، زیرا میوه ای است بدون هسته، آن را بخورید زیرا بواسیر را ریشه کن می سازد و برای نقرس سودمند است.»
پیامبرخدا(صلی الله علیه و آله و سلم) می فرمایند: انجیر، تازه و خشک، بخورید، چرا که بر قدرت همبستری می افزاید، بواسیر را ریشه کن می کند، و برای درمان نقرس و سردی مزاج سودمند است.
امام رضا(علیه السلام)می فرمایند: : انجیر بوی دهان را می برد، استخوان ها را استحکام می بخشد، درد را می برد و باوجود آن دیگر به دارو نیازی نیست.
انجیر همانند ترین چیز به گیاهان بهشت است.
رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم)می فرمایند: خواص ذیل را برای انجیر بر شمرده اند و مسلمانان را به خوردن آن ترغیب کرده اند :
- انجیر میوه ای بهشتی است که بواسیر را قطع می کند.
- انجیر نقرس را معالجه می کند.
- انجیر، قوای جنسی را زیاد می کند و رطوبت و سردی را که موجب ضعف نیروی آمیزش است ، برطرف می نماید
حضرت علی (علیه السلام) می فرمایند : انجیر برای باد قولنج مفید است. در روز از آن زیاد بخورید ، ولی در شب کم بخورید.
امام محمد باقر (علیه السلام) فرمودند:
بر کبد" حزقیل "پیامبر زخمی ظاهر شد که او را آزار می داد. خداوند به او وحی کرد که شیره انجیر را بگیر و بر سینه خود بمال. وی نیز این کار را انجام داد و بهبود یافت.
امیر المؤمنین علی(علیه السلام) می فرمایند: خوردن انجیر بر شما لازم است چون که برای درد قولنج سودمند است. و ماهی کمتر مصرف کنید چون که مصرف زیاد ماهی بدن را خشک(لاغر) می کند و بلغم را زیاد و خون را غلیظ می کند.

## انجیر و ارزش غذایی آن

ارزش غذایی انجیر را بیان کنید.
انجیر، قند زیادی دارد. ۵۰ درصد انجیر خشک را قند تشکیل می دهد. همچنین منبع خوبی از پتاسیم ، منیزیم ، کلسیم ، فسفر و ویتامین های C , B , A است.
انجیر منبع غنی فیبر غذایی می باشد. لیگنین یک نوع فیبرغذایی غیرمحلول است که به مقدار زیاد در انجیر وجود دارد و نقش عمده ای در جلوگیری و رفع یبوست دارد.
انجیر منبع غنی فیبر غذایی و نیز منبع خوبی از منیزیم ، کلسیم ، فسفر و ویتامین های C , B , A است.
سایر خواص غذایی انجیر عبارتند از :
۱- از انجیر می توان در رژیم های غذایی خاص مثل رژیم کم چربی ، کم سدیم ، پرفیبر ، کاهش وزن ، دیابتی و حتی رژیم غذایی مدیترانه ای استفاده کرد.
۲- انجیر سدیم و چربی ندارد و مانند سایر میوه ها بدون کلسترول است.
۳- ۴۰ گرم انجیر تازه یا یک چهارم لیوان از خرد شده ی آن، معادل یک واحد میوه است.
۴- ۵/۱ عد انجیر خشک معادل یک واحد میوه یا ۱۵ گرم کربوهیدرات است که کربوهیدرات آن از گلوکز و فروکتوز تشکیل شده است.
۵- انجیر، فیبر غذایی بالایی دارد و هر واحد آن ۲۰ درصد نیاز روزانه را تأمین می کند که بیش از هر نوع میوه تازه یا خشک می باشد.
۶- انجیر بیش از سایر میوه ها املاح دارد. ۴۰ گرم انجیر تازه دارای ۲۴۴ میلی گرم پتاسیم ( ۷ درصد نیاز روزانه ) ، ۵۳ میلی گرم کلسیم ( ۶ درصد نیاز روزانه ) و ۲/۱ میلی گرم آهن ( ۶ درصد نیاز روزانه ) می باشد.

## انجیر و خواص طبی آن

خواص طبی میوه انجیر چیست؟
انجیر از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است .
۱)انجیر تعرق بدن را زیاد می کند .
۲)ادرار آور است .
۳)حرارت بدن را کاهش می دهد .
۴)چاق کننده است و آنهائیکه می خواهند وزن اضافه کنند و یا برای بیمارانی که دوره نقاهت خود را می گذرانند بسیار مفید است . بدین منظور می توان آنرا با شیر سویا مخلوط کرده و بین غذاها خورد.
۵)انجیر یبوست را برطرف می کند و یکی از بهترین میوه ها برای تمیز کردن روده بزرگ و رفع یبوست است . در قیم برای از بین بردن یبوست از شربت انجیر استفاده می کردند .
۶)برای درمان ناراحتیهای سینه حدود ۲۰ گرم از خرما ، عناب ، انجیر خشک و مویز را با هم مخلوط کرده و آسیاب کرده سپس این پودر را با یک لیتر آب جوشانده تا حجم آن به نصف برسد . از این جوشانده می توان بمقدر سه فنجان در روز مصرف نمود .
۷)جوشانده انجیر خشک درمان کننده التهاب مجاری دستگاه تنفسی ، کلیه ، ذات الریه ، ذات الجنب ، سرخک ،مخملک و آبله می باشد .
۸) جوشانده غلیظ انجیر خشک برای رفع سرمخدرگی بسیار مفید است .
۹)برای برطرف کردن سیاه سرفه ، برونشیت و ذات الریه از قهوه انجیر استفاده کنید و برای درست کردن این قهوه انجیر را ابتدا بو داده و سپس آنرا آسیاب کنید تا بصورت پودر داراید .
۱۰)انجیر دستگاه هاضمه را تقویت می کند .
۱۱)انجیر برای درمان سوء هاضمه مفید است .
۱۲)سوپ انجیر بسیار مقوی است و برای افزایش شیر در زنان شیر ده مفید است .برای تهیه سوپ ، انجیر نارس را با گوشت بپزید .

۱۳)برای برطرف کردن ورم گلو ، ۵۰ گرم انجیر زرد را در ۵۰۰ گرم شیر ریخته و مدت ۱۵ دقیقه بگذارید سپس آنرا غرغره کنید و مقدری از آنرا نیز بنوشید ( می توانید آنرا با عسل هم شیرین کنید .)
۱۴) جوشانده انجیر خشک در شیر برای درمان آنژین ، ورم لثه و ورم مخاط دهان نیز موثر است .
۱۵)یکی از داروهای بسیار موثر برای درمان آرتروز و درد مفاصل ، مخلوط شیر بز و انجیر سیاه میباشد . این مخلوط سموم مختلف را از بدن خارج کرده و درد را از بین می برد.
۱۶)انجیر را می توان همراه با میوه های دیگر مصرف کرد انجیر با میوه های اسیدی مانند پرتقال و گریپ فروت سازگار نیست .
۱۷)انجیر برای آنهائیکه قند خونشان پائین می آید و یکباره احساس ضعف می کنند مناسب است زیرا قند آن بسرعت در روده کوچک جذب می شود.
۱۸)خوردن انجیر باعث افزایش نیروی جنسی می شود .
۱۹)انجیر تقویت کننده کبد است .
۲۰)اگر ترشح ادرار کم باشد خوردن انجیر باعث ازدیاد آن می شود .
۲۱)برای برطرف کردن ورم بناگو ش و دمل ها ، ضمادی از انجیر خشک با در و و گندم درست کرده و روی ورم دمل بگذارید .
۲۲)دم کرده انجیر با شنبلیله برای سینه درد و رفع خشونت سینه مفید است .
۲۳)برای رفع ورم طحال ، انجیر را به مدت نه روز در سرکه خیس کنید و هر روز پنج عدد آنرا با سرکه بخورید .
۲۴)انجیر ضد سرطان است .
۲۵)انجیر در معالجه بیماریهای پوستی موثر است .

### قهوه و مضرات آن

مضرات استفاده از قهوه چیست؟
) ?قهوه فشار خون را بالامی‌برد و آنهایی که فشار خونشان بالاست باید از نوشیدن قهوه خودداری کنند
) ?باعث تحریک و ضعیف شدن قلب می‌شود
) کلسترول خون را افزایش می‌دهد .
) ?زنان باردار به هیچ وجه نباید قهوه مصرف کنند زیرا باعث عوارض خطرناک برای کودک می‌شود
) ?خوردن قهوه در خانم‌ها ممکن است باعث کیست در سینه شود
) ?ایجاد سردرد می کند
) ?قهوه بیخوابی می‌آورد
) ?ایجاد ناراحتی‌های روده‌ای و معده‌ای می کند
) ?لرزش و رعشه می‌آورد
) ??سو هاضمه می‌آورد
) ??دربرخی مصرف زیاد تولید اسهال می کند
) ??باعث تضعیف قوای جنسی می‌شود .

### گردو

گردو چه خواصی دارد؟
گردو گرم و گرمی شکن آن برای گرمی داران سکنجبین است و برای آنها که معده ضعیف دارند باید گردو را در سرکه پرورش دهند .
مزاج :گرم و خشک است . گردوی در روغن پخته بسیار قابض است و برگ و پوست گردو هر دو باز دارنده نزیف هستند .سوخته پوست گردو خشکاننده است و گزش ندارد .تأثیر روغن گردوی کهنه چون تأثیر روغن زیتون کهنه است .زدایندگی کهنه آن قوی تر است .
آرایش :ضماد گردوی تر را بر جای ضربه بگذارند مفید است .
دمل و جوش :مغز گردو را بجوند و بر دمل سودایی چرکین بگذارند داروی خوبی است
.
زخم و قرحه :صمغ آن را بکوبند و بر زخم گرم بپاشند یا داخل مرهم کنند سودمند است
.
مفاصل :گردوی مخلوط با عسل و فیجن علاج پیچش عصب است .
سر :سردرد آورد . افشره برگ آن را به حالت نیم گرم در گوش بچکانند ، چرک و ریم گوش را پاک می کند .
چشم :روغن گردو داروی خوره ، سرخی و ناصورهای گوشه چشم است.
اندام های تنفسی :افشره و رب گردو و بازدارنده خناق و برای سرفه بد است .روغن گردوی کهنه درد گلو به بار می آورد . همه انواع گردو و به ویژه گردوی ملوکی بزرگ را بر پستان آماسیده بگذارند آماس را از بین می برد .
اندام های غذا : گردو دیر هضم است و برای معده خوب نیست . گردوی پرورش یافته (مربا )و گردوی تر برای معده سرد بد نیست و کمتر از گردوی خشک زیان دارد .به شرطی که هر دو پوسته آن را بکنند . گردویی که در عسل پرورش دهند برای معده سرد مفید است .
اندام های دفعی :جوش ها را پدید می آورد .درد و پیچ شکم را تسکین می دهد ، شکم را بند می آورد و به ویژه در روغن جوشیده اش بسیار قبض است . پوست گردو نزیف حیض را قطع می کند . مربای گردو بهترین داروی گرده سر است ، خاکستر پوستش را شربت کنند و بخورند یا بردارند بازدارنده حیض است . گردو را با آبکامه بخورند کرم ها را بیرون می راند ، ضد کرم کدو است و در روده کور مفید است .
زهر :گردو که با انجیر و فیجن باشد پادزهر هر نوع سمی است . گردو با پیاز و نمک اگر برگزیده سگ هار و غیره ضماد شود سودمند آید .

### بالنگ

خواص بالنگ چیست؟
چنانچه پوست خشک شده بالنگ را سوزانده و پودر خاکستر آنرا با سرکه خمیر کنید و برمحل برص بمالید لکه های برص برروی پوست را از بین برده و آن را به خوبی درمان می کند.
جهت برطرف ساختن ضعف و سستی لثه ها و محکم شدن بن دندانها کافی است مقداری از تخم بالنگ که قبلاً پوست کنده اید را نرم ساییده و بر لثه ها بمالید.
اگر روغن تخم بالنگ پوست گرفته شده را بر محل بواسیر بمالید یا مقداری از آن را در طول روز میل نمایید در درمان بواسیر و رفع درد و التیام زخم آن موثر است.
استفاده از ضماد پخته بالنگ جهت تسکین درد مفاصل،درمان نقرس و تحلیل ورمها بسیار مفید است. طرزتهیه:
۱ عدد بالنگ کامل که پوست آن را نگرفته باشند را درمقداری سرکه یا الکل به قدری بجوشانید که بالنگ پخته شود پس آنرا صاف نمایید و بر محل درد مفاصل و ورمها بمالید و ببندید.
منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

### بادام شیرین

بادام شیرین چه خواصی دارد؟
مغزمیوه ی این گیاه مصرف خوراکی و روغن حاصل از مغز بادام مصرف درمانی دارد.مغز بادام دارای طبیعتی معتدل بوده و مقوی بدن و سریع کننده رشد دربچه ها و نوجوانان و متعادل کننده قوای تناسل می باشد.کوبیده ی مغز بادام شیرین با مقداری شکر و زعفران لاغری غیرطبیعی را از بین برده و بدن را متناسب می گرداند.روغن بادام شیرین جهت مداوای قولنج روده،پیچش شکم و خشکی پوست بدن مصرف می شود.مردم قدیم برای تقویت لثه های خود پوست چوبی میوه بادام را سوزانیده و به ذغال تبدیل می کرده و با پودر این ذغال لثه های خود را ماساژ می داده اند چنانچه مغز بادام کوبیده را با مقداری عسل مخلوط کرده و صبح ها همراه صبحانه میل کنند بدن را فربه

و کبد را قوی و سرفه های مزمن را تسکین می دهد.
منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

## زرشک

خواص زرشک چیست؟
آب زرشک دارای ویتامین C فراوان و املاح است.طبیعت زرشک تا حدی سرد و خشک است.گیاه زرشک دارای آلکالوئیدی است به نام بربرین که تلخ مزه است.این ماده درریشه ی گیاه زرشک نیز وجود دارد.درجوانه ها و ریشه های زرشک نوعی قند و مواد زرین،موسیلاژو مواد پکتیک و در پوست ریشه گیاه آلکالوئیدی بنام اوکسیاکانتین ویربامین و پالماتین و درمیوه آن مواد قندی،اسید مالیک،مواد پکتیک و صمغ وجود دارد.آب میوه زرشک ضد اسهال،صفرا،ضدتبهای عفونی،تبهای صفراوی،ضدنقرس،رماتیسم و تیفوئد است.آب زرشک خون را تصفیه و ضدعفونی می کند.عمل دستگاه گوارش را منظم نموده،قلنج کلیه و کبد را از بین می برد و مانع ورم طحال و بیماری بواسیر می شود و خونریزیهای قاعدگی را منظم می نماید.خوردن آب زرشک حالت تهوع،استفراغ،صفرا،کبد،سوء هاضمه و سنگ کلیه را از میان می برد.آب زرشک درمخلوط با مقدارمساوی آب سیب و کمی آب لیمو و شکر برای بهبودی جهت مسمومیت توسط نیش مارو افعی مؤثر است وجهت نارسائیهای قلبی و تپش قلب و بی اشتهایی مفید است.غرغره کردن آب زرشک آنزین و گلو درد و آسم را برطرف می سازد و دهان را ضدعفونی و زخمهای گلویی را مرتفع می سازد.افراد سرد مزاج بهتر است آب زرشک را کم مصرف کنند.برای تهیه آب زرشک،زرشک خشک را به مدت ۲۴ ساعت در آب بخیساند و سپس با همان آب در مخلوط کن بریزید و بهم بزنید.
منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

## خیار

فواید خوردن خیار چیست؟
طبیعت خیارسرد و مرطوب است و در فصل گرم جهت خنک شدن بدن نیز مصرف می شود.خیارسرشار ازاملاح منگنز،کربنات کلسیم، موسیلاژ، ویتامینهای A،B،C است.این میوه با تمام میوه ها یک تفاوت دارد و آن این است که نارس آن گواراتر از رسیده ی آن است.البته میوه رسیده و کال آن هردو مفید و دارای خواص مخصوص به خود هستند.ریختن چند قطره آب آن در بینی و بوئیدن آن جهت گرفتگی و بی حوصلگی و کم خوابی مفید است. آشامیدن آب خیار جهت بهبودی تبهای شدید،تسکین التهاب و حرارت، صفرای خون،التهاب معده و رفع تشنگی،پاک کردن کبد،زیاد شدن ادرار،دفع سنگهای کلیه ومثانه و برطرف ساختن یرقان سودمند است.یک لیوان آب خیار با سی گرم نبات مسهل خوب و گوارایی است و صفرا و سودا را به خوبی از معده خارج می کند.
اگرمقداری میخک را در آب خیار خیسانده و پس از ۲۴ ساعت آن را صاف کرده و با عسل نوشیده شود کسالت شخص برطرف می شود و رنگ چهره را باز می کند و کبد پاک می شود و در شخص حالت طراوت به وجود می آید.خیار برای یرقان داروی خوبی است و مصرف آن سه روز متوالی اثر بخش است.معده ی بعضی افراد قدرت هضم خیار را ندارد و پس از خوردن آن مبتلا به گاز معده،نفخ و پیچش معده می شوند.این گروه می بایستی خیار را با پوست آب بگیرند و با آب لیمو یا ماست و یا عسل میل کنند.
مبتلایان به مرض قند بهتر است مقدار زیادی آب خیار استفاده کنند.خیار طبیعتاً ادرار را زیاد می کند.برای کسانی که در موقع ادرار احساس سوزش می کنند و یا افرادی که به بند آمدن ادرار مبتلا هستند خیار بهترین دارو است.
خیارحاوی پتاسیم است که عنصر جوانی است و انعطاف پذیری عضلات و خاصیت ارتجاعی سلولها را زیاد می کند و پوست چهره را با طراوت، شاداب،نرم و جوان می کند.متخصصین پوست این مطلب را می دانند و از خاصیت خیار درامر لطافت پوست استفاده کرده و در سالنهای آرایش آب خیار و مشتقات آن را در جهت زیبایی پوست صورت بکار می برند.خیار همچنین منبع خوب سیلیکان و سلفور و عناصر دیگر است کهموها را زیبا و سالم نگاه می دارد.خیار در حالت پوست نگرفته در هرکیلو حدود پانصد و پنجاه میلیگرم ویتامین A دارد.بهتر است بدانیم که خیار پوست گرفته فاقد ویتامین A است.و ویتامین A در خیار فقط در پوست آن مجتمع است.درحالی که اغلب مردم خیار را پوست گرفته می خورند.
منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

## سنجد

سنجد چه خواصی دارد؟
سنجد در نواحی سرد می روید.آرد آن قابض و قطع کننده اسهال به خصوص اسهالهای صفراوی و گرم مزاج می باشد و کم کننده ادرار بوده و برای افرادی که ادرار فراوان می کنند مفید است.مشروط برآنکه از برودت مزاج آنان نباشند.و برای بچه هایی که شب ادراری دارند مفید است از آرد سنجد نان مخصوص درست می کنند که برای بعضی بیماران مصرف می شود.گل سنجد دارای عطر خوشبوئی است و از فاصله تقریباً دور بوی آن به مشام می رسد عطر آن مفرح بوده و برای مردانی که مزاجهای گرم و تر دارند و به خصوص برای زنان و دختران جوان بوی آن محرک قوای جنسی می باشد و بالعکس برای مردان تقریباً مضعف قوای جنسی است از گل سنجد عرق سنجد تهیه می کنند که علاوه بر خواص مذکور فوق ازاین عرق برای تقویت طویل کردن موی سرزنان استفاده می گردد که بصورت خوراکی و ضمادی به هردو طریق استفاده می شود.
منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

## پاپایا (خربزه درختی)

پاپایا (خربزه درختی) چه خواصی دارد؟
این میوه گرمسیری بسیار مقوی است درون آن تو خالی و دانه های گرد سیاه دارد.ازنظر شکل،رنگ تقریباً شبیه کدوی حلوایی است.پاپایا در بسیاری از کشورهای جهان افریقای،امریکایی و بعضی کشورهای آسیایی مثل هند،مالزی، سیلان و ...تولید می شود.قسمت بیرونی پوست خربزه درختی وقتی که رسیده باشد زرد یا نارنجی است و قسمت گوشتی آن نرم وشیرین است.فقط قسمت گوشتی آن آب گرفته می شود و پوست و دانه ی آن دور ریخته می گردد.پاپایا به جهت داشتن دو ماده فراوان مشهور است این دو ماده پایین و آنزیمها هستند.پایین هضم کننده ی بسیار قوی پروتئین است.پاپایا وقتی رسیده باشد دارای مقدارزیادی شکرهای طبیعی است که انرژی تولید می کند.عصاره ی پاپایا خون سازی را تقویت می کند،توانایی انعقاد خون را بالا می برد.ملین بسیارخوبی است، اشتها را تحریک نموده و کلیه ها،کبد،روده ها را شستشو می دهد.جهت آب گیری خربزه های به رنگ طلایی تیره با نارنجی یا زرد که زیاد نرم نشده باشد انتخاب شود.
منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

## عسل

خوردن عسل چه خواصی دارد؟
عسل زود جذب خون می شود.از ایجاد عفونت در معده و روده جلوگیری می نماید.عسل در خون سازی مؤثر است.برطرف کننده یبوست و مسکنی است که برای کسانی که دیرخواب می روند اثر بسیار خوبی می گذارد. برای دفع خستگی و فشردگی عضلات اثر خوبی دارد و برای کنترل انقباض عضلات سودمند است.عسل را اگر زن آبستن بخورد بچه اش دارای شبکه عصبی قوی خواهد گردید.عسل بر میزان کلسیم خون می افزاید.برای کسانی که دستگاه گوارشی ضعیفی دارند و نیاز به مصرف مواد قند دارند نافع است به خصوص در کسانی که به نفخ شکم دچارند ،چون ایجاد نفخ نمی کند توصیه می شود.عسل به علت این که زود وارد سوخت و ساز می شود می تواند به

فوریت انرژی رسانده و ترمیم قوی کند .عسل برای کلیه ها زحمتی ایجاد نمی کند و در شب ادراری کودکان مؤثر است که قبل از خواب اندکی به آنها خورانده شود.عسل در رفع سرفه و سوختگی ها مؤثر است و در سالخوردگان نیروی قابل توجهی به وجود می آورد.عسل در تقویت قلب موثر است و در امراض ریوی کمک کننده ی خوبی است.در خونریزیها و حتی هموفیلی مؤثر است عسل آواز را صاف می کند به خصوص اگر با گلسیرین و آب لیمو ترش خورده شود و برای کسانی که می گویند هیچ وقت بدنمان گرم نمی شود مؤثر است.عسل در درمان زخم معده و اثنی عشر عامل مؤثری شناخته شده حتی بسیاری از پزشکان برای جلوگیری از ایجاد زخمها نامبرده خوردنش را مؤثر می دانند.

منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

### نارگیل

نارگیل چه فوایدی دارد؟

درخت نارگیل درختی است زیبا با ارتفاع حدود چهل متر برگهای آن مانند برگ درخت خرما در بالای درخت قرار دارند برگهای بزرگ و به طول چهار تا پنج مترند و در تمام مدت سال در بالای درخت میوه وجود دارد.

میوه آن از نوع سفت است وزن آن تا چند کیلوگرم می رسد.درون بر میوه قبل از رسیدن کامل محتوی مایعی شیری رنگ و شیرین و مطبوع است این گاه در نواحی گرم و مرطوب زمین می روید نارگیل را به زبان عربی جوز هندی گویند.درخت نارگیل هرچقدر بدریا شود نزدیکتر باشد و آب شور بیشتر به پای آن برسد میوه آن لذیذ تر و شیرین تر و چرب تر می شود.این درخت حدود صد سال میوه می دهد.میوه آن خوشه خوشه است حدود ده تا پانزده نارگیل دارد و همینطور که ذکر شد میوه دارای سه پوسته است که مغز در درون این سه پوسته می باشد و مغز تازه آن سفید و شیرین و لطیف و چرب است و پوست سوم آن نیز خوراکی است و تازه و نارس آن دارای مقدری مایع است که این مایع دارای مواد غذایی است.روغنی که از میوه نارگیل گرفته می شود بورد و کوکو نام دارد.طبیعت آن گرم است و مقوی بدن بوده و جسم را فربه می کند و حرارات غریزی بدن را زیاد می گرداند و مواد سرد و مرطوب و بلغمی و سوداوی را از بدن دفع می نماید از این جهت است که می تواند معالج استرخاء و فلج و جنون و مالیخولیا بوده و خوشبوکننده دهان و تنفس می باشد و ضعف کبد را برطرف نموده و کلیه ها را قوی و قدرت تناسلی را زیاد و درد مثانه را که از سردی مزاج آن باشد ساکت می کند افرادی که به کم خونی مبتلا هستند و یا مقداری خون را از دست داده اند می توانند مغز نارگیل و یا از شیر داخل پوسته ها بخورند یا پوست سوم آن را پودر کرده و با مقداری شکر و مختصری زعفران میل نمایند.هم خون بدن را زیاد می کند و هم لاغری را از بین می برد اما پوست سوم آن که بیشتر از محل پرورش سایر نقاط فرستاده می شود قدری دیر هضم است و زیاده روی در مصرف آن قدری صدا را خشن و سینه را زبر می کند و جهت جلوگیری از این حالت همراه با آن غذاهای سرد مزاج و یا میوه های ترش مزه مصرف می شود.

منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

### موز

آیا موز ارزش غذایی دارد؟

موزارزش غذایی فراوان دارد و کالری زیادی ایجاد می کند.موز میوه ای است تقریباً دیرهضم و افراد دارای دستگاه گوارش کند کار باید کمتر و بتدریج بخورند اما مخلوط آن با شیرمشکل هضم را ندارد و بسیار مقوی است. موز تقریباً تمام ویتامینها و مواد معدنی و سایر مواد غذایی را دارااست.میوه ای است خونساز و برای افراد کم خون مناسب است، بدن را نیز فربه و قوی می گرداند، ملین سینه بوده و سرفه های خشک را مداوا می کند،اسهال را می بندد،قدرت جنسی را زیاد می کند، لاغری غیر طبیعی را از بین می برد.مغز ساقه درخت موز خوراکی و مغذی است و کنجیال نام دارد و هنگامیکه درخت چندان میوه نمی دهد مغزساقه را درآورده،می پزند و می خورند.

منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

### آناناس

آناناس چه خواصی دارد؟

طعم آناناس شیرین و کمی ترش و بسیار لذیذ است.آناناس رسیده پوستش طلایی رنگ و بسیار معطر است.آناناس تازه سرشار از ویتامین C،کلر،پتاسیم و دیگر ویتامینها و مواد معدنی است.همچنین حاوی آنزیم بروملین است.این آنزیم استفاده های زیادی در بدن دارد وتأثیراتش شبیه به پپسین است.اول اینکه به بدن درخنثی نمودن یا متعادل نمودن حالات خیلی اسیدی یا خیلی قلیایی مایعات درونی کمک می کند.

دوم اینکه لوزالمعده را جهت ترشحات هورمونی تحریک می کند.دلیل این امر آن است که ازآناناس در تولید تجاری یعنی هورمونها استفاده می شود. آناناس به طور موثر در درمان زخمهای گلویی به سبب داشتن ویتامین C و آنزیمها و اسیدها مؤثر است و معده را تقویت می کند.جهت مصرف آناناس های به رنگ طلایی که کمی نرم هستند و بوی آن حالت شیرین بودن را دارد انتخاب شوند.آناناس تشنگی های شدید را مرتفع می سازد.

منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

### لیمو

خوردن لیمو چه فایده ای دارد؟

لیمو از میوه های با ارزش است و استفاده های گوناگون دارد.لیمو ترش به دلیل داشتن اسید سیتریک زیاد قوی و ویتامین C پاک کننده ی قوی به حساب می آید.بهتراست آب لیمو ترش را ابتدا رقیق کرده و بعد میل نموده.مصرف یک لیوان شربت آب لیمو قبل از صرف صبحانه هر دو روز یک بار کمک زیادی به شستشوی معده و روده کوچک می نماید.لیموی ترش دارای ویتامین های A،B و مقدار فراوانی ویتامین C است.آب لیمو ترش ضد اسید اوریک است، خون را رقیق می سازد.دستگاه هاضمه و دفع ادرار را ضد عفونی می کند، برای جوشهای پوستی،دمل،آکنه و بیماری های پوستی بسیار نافع است.روماتیسم و نقرس و سنگ کلیه را درمان می کند،عطش تشنگی را فرو می نشاند.خوردن آب لیمو وزن بدن را کاهش می دهد و درمان خوبی برای چاقی است .کسانی که عرق نمی کنند و یا کم عرق می کنند باید صبح قبل از خوردن صبحانه آب لیمو و عسل میل کنند.آب لیمو اسهال را برطرف می سازد. لیموی تازه دارای ویتامین P و رادیو اکتیو است و باعث تمیز شدن رگها می شود و به همین دلیل از پیری و کهولت جلوگیری می کند.لیمو ترش خون را رقیق و نور چشم را زیاد می کند برای درمان زخم های گلوئی مقداری آب لیموی خالص را هر دو ساعت یکبار مستقیم در گلو بچکانید.

خاصیت میکروب زدائی آب لیمو ظرف چند ساعت باعث نرم شدن گلو می شود و زخم گلو و گلو درد را برطرف می سازد.و دیفتری را نیز از میان می برد.اگر احساس می کنید که در حال سرماخوردن هستید چند لیوان شربت آب لیمو در طول آن روز بنوشید.به عنوان تقویت کننده ی پوست، آب لیمو را بعد از شستشوی بدن با صابون به پوست بمالید .آب لیمو باعث سهولت در تنفس می شود.مالیدن آن برروی پوست سر از طاسی جلوگیری و موهای سر را تقویت می کند.درهنگام تهوع اگر کمی آب لیمو میل شود حالت تهوع برطرف می گردد.آب لیمو ترش تازه یکی از ارکان رژیم غذایی با آب لیمو است و دفع سموم از بدن،کلیه ها و کبد کمک شایانی می کند.بهتر است در انواع سالادها به جای سرکه از آب لیمو استفاده شود.دانه لیمو کرم کش است.آبلیموی تازه تب روده ها را برطرف می سازد، از ترش کردن بعد از غذا جلوگیری می کند،ذات الریه و تبخال را از میان می برد و برای درمان سرماخوردگی و گلو درد بسیار مؤثر است.جهت دفع سموم از بدن مثل سم ناشی از نیش خوردگی توسط حشرات و خزندگان بسیار مؤثر است.آب لیمو تسکین دهنده دردهای شکمی و کلیه هاست و صفرا را درمان می کند، واریس و اگزما و تیفوس و سرخک و آبله مرغان و مخملک را معالجه می کند.

بیماریهای مربوط به مغز و اعصاب با آب لیمو درمان می شود.طبیعت لیمو سرد است و به خصوص برای افرادی که مزاج گرم و خشک دارند مفید است.کسانی که ناراحتی های گوارشی دارند و نمی توانند لیموی ترش بخورند می توانند لیموی ترش مصرف نمایند.آب لیمو ترش را می توان به عنوان یک ضد اکسیداسیون به کار برد.درمخلوط با غذا و یا سالادها خاصیت نگهدارندگی دارد و از فاسد شدن سریع مواد غذایی جلوگیری می کند.آب لیمو شیرین از نظرخواص و مواد غذایی و تأثیرات مشابه لیموترش است اما چون اسیدی نیست بمانند لیمو ترش پاک کننده نیست ولی بخش اعظم خواص آن را دارا است.لیمو ترش در بهبود بعضی از بیماریهای ویروسی اثر قابل توجهی دارد.گلبولهای سفید بدن را تقویت می نماید.ضمناً ملین مزاج می باشد صفرای اضافی بدن را دفع می کند و در بهبود بیماری خروسک که همان لارنزیت حاد و یا ورم مخاط حنجره می باشد نیز اثر قابل توجهی دارد.

منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

### غوره

خواص غوره چیست؟

غوره انگورفخری و عسکری از سایر غوره ها بهتر و مرغوب تر هستند. طبیعت غوره سرد است و به علت داشتن اسیدهای آلی نظیر اسید اسکوربیک و اسید تارتاریک و اسیدهای آلی دیگر هم به صورت غذا و هم به عنوان دارو مصرف می شود.از دانه غوره و یا از پودر خشک شده آن نیز استفاده می شود.غوره ضد صفرا و غلبه خون بوده،ترشح و دفع صفرا را آسان می کند و ازغلبه خون در افراد مبتلا به این ناراحتی جلوگیری می نماید.در اثر داشتن اسید تارتاریک برای مداوای پادردهایی که جزء روماتیسم گرم مزاج می باشند مفید است و تولید گرمای زیاد را در کبد نقصان می دهد.آب غوره عطش را کم می کند.افرادی که به زخم معده و زیادی اسید معده مبتلا هستند و یا ششهای آنها ناراحت است خوردن آب غوره برای آنها جایز نیست، غوره همانند انگور دارای ویتامینهای A،B۱،B۲،C و مقدار فراوانی کانی می باشد.آب غوره تصفیه کننده بسیار خوب خون می باشد.

منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

### بلوط

فواید بلوط چیست؟

چنانچه مقداری برگ درخت بلوط تازه را کوبیده و له شده آنرا بر جراحات و زخمها ضماد نمایند از پیشرفت و وسعت جراحت و زخم جلوگیری کرده و در درمان و التیام آنها اثری فوری دارد.

اگر مقداری برگ خشک شده درخت بلوط را سوزانده و آنرا نرم ساییده و بر روی زخمهای بدخیم و کهنه نظیرخوره و جذام بپاشند موجب بهبود و التیام اینگونه زخمها می شود.

چنانچه مقداری پوست نازک روی دانه ی بلوط که به جفت معروف است را نرم ساییده و با مقداری آب میل کنید در بهبود زخمهای معده و روده بی نظیر و موجب التیام زخمها و جراحات داخلی می گردد.

خوردن روزانه چند عدد شاه بلوط پودر شده که با شربت به و شربت سیب مخلوط شده باشد علاوه بر چاق شدن و تقویت قوه باه به عنوان پادزهری موثر جهت رفع اثرات زهرو سموم نیز مصرف آن تجویز و توصیه می شود.

چنانچه مقداری از پوست درخت بلوط را پخته و شب موقع خواب آنرا بر سر ببندند و صبح آنرا باز کرده و سر را با گل سرشوی بشویند ازریزش موها جلوگیری کرده و ریشه ی مو را محکم می گرداند و موجب سیاه شدن مو نیز می گردد.

منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

### خربزه و طالبی

خربزه و طالبی چه خواصی دارند؟

خربزه و طالبی از میوه های تابستانی هستند و طعم و بوی مطبوع دارند.انواع آنها دارای خواص مشابه منابع سرشاری از ویتامین های A،B کمپلکس، C،PPمواد از ته، مواد هیدروکربنه، مواد چرب و رادیو اکتیو می باشند آب خربزه و طالبی حاوی انواع ویتامین ها، مواد معدنی،آنزیمها و بسیاری از شکرهای طبیعی می باشند.طبیعت آنها معتدل اما خنک کننده و داروی هاضمه هستند و برای پوست و اعصاب مفیدند.قند خربزه گلوکز و لوولز است که فوراً جذب می شوند لذا نیرو فعالیت سلولها را افزایش می دهند و خستگی را برطرف می سازند.خربزه و طالبی،اسید اوریک و سموم خون و سنگ کلیه را دفع می کنند و به عنوان دارو و جهت رماتیسم و نقرس و ضعف کبد مصرف می شوند.خربزه و طالبی دارای مواد ید دار نیز می باشند و مقدار زیادی مواد معدنی مثل پتاسیم،منگنز،فسفر،کلسیم و ماده پکتین در بردارند،کلسیم موجب تقویت عضلات و استخوان بندی و فسفر موجب تقویت سلولهای مغزی و فعالیت اعصاب دارای خاصیت قلیایی است و PH خون را بالا می برد. اگر خربزه ای زیاد شیرین را ناشتا به مدت چند روز مصرف کنند سبب حرارت کبد و کلیه ها شده و ایجاد تب می کند.خربزه با داشتن طعم و اسانسهای مطبوع محرک خوبی برای دستگاه گوارش و اعصاب و روان می باشد.و چون دارای آنزیمهای فراوان است عمل هضم را سرعت می دهد.

سلولزهای خربزه مواد زائد را از روده ها دفع می کند و رنگ رخسار را جلا می دهد.خربزه و طالبی رطوبت بدن،یرقان،ورم و درد چشم و امراض سودایی را برطرف می سازند اما برای افرادی که به امراض دیابت،ورم روده و سوء هاضمه دچار هستند مضر می باشد.پوست خربزه و طالبی دارای خواص فوق می باشد از اینرو میوه را می توان با پوست آب گرفت.آب خربزه و طالبی را بهتر است با مقداری سرکه یا آبلیمو و یا آب انار توام نمود و میل کرد.

منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

### توت

توت چه خواصی دارد؟

میوه این گیاه دارای مزاجی سرد و خشک و قابض است.مدر صفرا ـ رادع و از بین برنده ورمهای گرم حلق و حنجره و مانع ریختن مواد حاراز سر و ایجاد ورم حلق و زبان و سایر اعضاء بدن می باشد میوه آنرا هم به صورت تازه مصرف می کنند و هم خشک کرده و به صورت پودر در آورده و این پودر را جهت بیماریهای حلق و زبان و زخمهای بد دهان که از حرارت باشند مصرف می کنند.

منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

### بادام تلخ

بادام تلخ چه منافعی دارد؟

اگرمقداری مغربادام تلخ را له کرده و با کمی سرکه کهنه مخلوط نمایید و به محل جوشهای خشک صورت بمالید علاوه بررفع آنها در درمان سایر امراض پوستی نظیر جرب و خارش پوست نیز مؤثر است.مالیدن روغن بادام تلخ به پوست هم مفید است.

جهت رفع سردردهای کهنه چند بادام تلخ را بکوبید و آنرا با سرکه خمیر کنید و بر پیشانی و سر ضماد نمایید در صورت نبود بادام تلخ و سرکه می توانید چند قطره روغن بادام تلخ را در بینی بچکانید.

ریشه ی درخت بادام تلخ دارای طبیعتی گرم و خشک است.چنانچه کسی مقداری از آن را نرم کوبیده و با روغن سرخه و سرکه خمیر نماید و بر محل لک و پیس پوست بمالد در رفع اینگونه لک ها و درمان بیماری برص موثر است.

چنانچه چند قطره از روغن بادام تلخ را در گوش کسی که به گوش درد دچار گشته بچکاند درد گوش راساکت کرده و در رفع سنگینی و برطرف کردن صدای گوش نیزمجرب است.

چنانچه ۲ مثقال پوست فندق را سوزانده و با ۱ مثقال از رنده شده پیاز عنصل مخلوط کرده و با نصف استکان روغن بادام تلخ بیامیزد و هرروز بمالد در تقویت پیاز مو و

جلوگیری ازریزش مو بسیار مفید است.
منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

### پرتقال

خوردن پرتقال چه فوایدی دارد؟
پرتقال فوق العاده مقوی و دارای عطر و طعم مطبوع و دلپذیری است.آب پرتقال شامل منابع سرشارویتامینهای B۱،B۲،B۶،E،K،بیوتین،اسید فولیک،اینوسیتول، بیوفلاونویدو یازده اسید آمینه است.پرتقال حاوی مقدار فراوانی از مواد معدنی شامل کلسیم ، کلر ـ مس ـ فلورین ـ آهن ـ منگنز – منیزیم ـ فسفر ـ پتاسیم –سیلیکان و روی است.آب پرتقال در اروپا و آمریکا به دلیل خواص فراوان به مقدار زیاد مصرف می شود.متأسفانه بسیاری از آب پرتقال ها به صورتهای آماده در انواع بسته بندی،بطری و یا منجمد تولید و در بازار جهانی به فروش می رسند.بسیاری از این آب میوه های تجاری با شکر معمولی آمیخته شده اند و همانطور که در قبل اشاره شد این نوع آب میوه جات جهت مصرف توصیه نمی شوند.همانند گریپ فروت و لیموی ترش، این میوه نیزخاصیت پاک کنندگی مجاری گوارشی را دارد.و دیواره ی رگهای مویی را تقویت می کند ازاینرو قلب و ریه ها از این خاصیت بهره می برند.با نوشیدن سه الی چهار لیوان آب پرتقال در هفته به طور منظم خون از حالت اسیدی به قلیایی بر می گردد و آن عده نیز بیماران آسمی که روزانه مقداری کورتون مصرف می نمایند برای جلوگیری از عوارض ناشی از آن مثل چروک دور چشم و وصورت بهتر است آب پرتقال مصرف کنند چون مقداری پتاسیم دارد و در رفع این مشکل موثر است.
منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

### زیتون

زیتون چه فوایدی دارد؟
چنانچه میوه رسیده زیتون را در آب نمک مدتی گذاشته و سپس با مغز گردو میل کنند مقوی دستگاه گوارش بوده و اشتها آور است.میوه نارس آن جهت مداوای سوختگی مصرف می شود.بخورمیوه رسیده زیتون جهت چند نوع از امراض شش ها نافع می باشد.جویدن برگ درخت بوی بد دهان را زایل می کند.دربعضی از اسهال ها که عفونی نباشد چنانچه برگ خشک شده زیتون را پودر کرده با آرد جو مخلوط و با آب آمیخته در زیر ناف بمالند اسهال را قطع می کند.برای جلوگیری از پیشرفت کرم خوردگی دندان و تسکین درد آن مردم شمال میوه زیتون را با آبغوره می جوشانند تا مانند عسل گردد و آنرا مضمضه می کنند تا حدودی درد دندان کرم خورده را قطع و از پیشرفت کرم خوردگی جلوگیری می کند.میوه پخته شده زیتون جهت معالجه نقرس و مفاصل مفید می باشد.بخور برگ آن رطوبات دماغی را از بینی خارج نموده و برای زکامهای رطوبی نافع می باشد.روغن میوه این درخت مصرف غذائی و درمانی داشته یکی از بهترین مسهل ها و میلن ها می باشد.و خوردن این روغن همراه غذا بخصوص در فصول سرد سال بسیار مفید است.
منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

### سیب

سیب چه خواصی دارد؟
سیب دارای ویتامینهای Aو B۱وB۲وD۶وCبیویتن،اسید فولیک، اسید پنتوتنیک و موادمعدنی،مس،آهن، کلسیم،منیزیم،منگنز،فسفر،پتاسیم،سیلیکان،سدیم،سولفورو همچنین پروتئین و چربی،سلولز و اسیدهای آمینه آزاد و آنزیمها است.سیب به دلیل دارا بودن مواد فراوان جهت سلامتی پوست و مو و ناخنها نافع است،پوست سیب مقدار زیادی ویتامین A دارد و باید سیب با پوست و دانه ها آب گرفته شود.ویتامین C موجود در سیب از سرماخوردگی و آنفلوانزا جلوگیری می کند.عفونتهای روده ای را از میان می برد و سیستمهای دفاعی و ایمنی بدن را در برابر مسمومیت های میکروبی تقویت می کند و در سیب ماده پکتین وجود دارد که ژلاتینی است و سموم داخل روده های را حل نموده ، روده ها را تحریک می کند و موجب حرکات موجی شکل روده ها می گردد و حرکت غذا در مجاری گوارشی راحتر انجام می پذیرد.پکتین و اسید مالیک در سیب یبوست و اسهال را برطرف می کند و حالت طبیعی مزاج را حفظ می کند،آب سیب، هضم کننده ی خوب غذا،تقویت کننده معده ،ملین و ضد رماتیسم و نقرس ،آرترین ، سنگهای ادراری ،میگرن،زخم معده و ضعف و بی حالی است.
سیب به علت داشتن مواد قلیایی (اسید اوریک)را حل می کند و ترشحات غدد بزاق و معده را مساعد و متعادل می سازد.همچنین به علت داشتن فسفر اعصاب و مغز را تقویت و ادرار را زیاد و سنگ کلیه را دفع می کند.سیب بیماریهای پوستی،اگزما،بی خوابی،چاقی و ترشح برنشها را درمان می کند. دهان را ضد عفونی می نماید و برای اشخاصی که تحرک ندارند بسیار مفید است.باید توجه داشت موادی در سیب و آب سیب تازه موجود است در کمپوت و آب سیب پاکتی وجود ندارد.سیب مقوی قلب، نشاط آور و تقویت کننده اعصاب و قوای روحی و روانی است.چنانچه آب سیب شیرین و رسیده را با چند دانه حل و مقداری گلاب و زعفران جوشیده به آن اضافه کنند شربتی مقوی به دست می آید که برای تقویت عمومی بدن و رفع خفقان قلب و ضعف اعصاب بسیار مفید می باشد.توصیه شده است افرادی که تب و سرماخوردگی مزمن دارند به مدت ۲ تا ۳ روز رژیم سیب یا آب سیب بگیرند. سیب برای امراض حصبه ای،اسهال و اسهال خونی و ورم معده و همچنین برای مبارزه با تهوع و استفراغ بسیار سودمند است.آب سیب ترش برای افرادی که عطش مفرط دارند بسیار مفید است.به علاوه آب سیب ترش برای اسهالهای صفراوی نیز مفید بوده و باعث قطع آنها می گردد.
سیب به علت دارا بودن ویتامین های AوBوCبرای تقویت چشم،مخاطها،پوست و مو و ناخنها موثر است و ترس و اضطراب را دور می سازد.آب سیب به همراه آب هویج یا مقداری آب چغندر ترکیب بسیار خوب و شیرینی می دهد که خونساز می باشد.لازم به ذکر است سیب های سفت کیفیت بهتری دارند و بیشتر آب می دهند.
منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

### عدس

عدس چه فوایدی دارد؟
عدس دارای مواد مغذی، فیبر، کربوهیدرات های پیچیده و اسید فولیک است. همچنین کم چربی، کم کالری، بدون کلسترول و به همان نسبت ارزان قیمت می باشد.
ما به ترتیب زیر مواد مغذی موجود درعدس را برایتان بیان می کنیم :
۱- اسید فولیک :
یکی از مهمترین مواد مغذی موجود درعدس است. اداره بهداشت و سلامتی آمریکا توصیه می کند تمام خانم هایی که نزدیک به زایمانشان است، باید روزانه ۴۰۰ میلی گرم اسید فولیک دریافت کنند ولی بیشتر افراد این کار را انجام نمی دهند.یک لیوان عدس پخته ، ۹۰ درصد مقدار مورد نیاز اسید فولیک را در روز را تأمین می کند و بیشتر از هر غذای غنی نشده دیگری، اسید فولیک را برای بدن فراهم می کند.
۲- آهن:
منبع خوبی از آهن است. خصوصاً برای خانم ها که نیاز آهن بدنشان بیشتر است.
مصرف عدس به همراه منابع غذایی ویتامینC، باعث جذب بهتر و مؤثرتر آهن در بدن می شود. منابع ویتامینC شامل : گوجه فرنگی ، فلفل سبز، کلم بروکلی ، مرکبات یا آبمیوه ها است .
۳- پروتئین:
از لحاظ پروتئینی غنی است ، فقط اسید آمینه متیونین درآن کم است . مصرف غلات، تخم مرغ، آجیل و دانه های خوراکی دیگر، گوشت و لبنیات به همراه آن، یک پروتئین کامل وغنی را تشکیل می دهد.
۴- فیبرهای محلول:
عدس دارای فیبرهای محلول است که این فیبرها مانند یک جاروی زبر، دستگاه گوارش را تمیز می کنند. این نوع فیبر گلوکز( قند) و کلسترول سرم را کاهش می دهد. همچنین نیاز به انسولین را در افراد دیابتی کم می کند. مواد غذایی حاوی فیبر ؛ محلول شامل

سبزیجات، جوی دوسر، جو و سبوس جو، میوه ها و انواع لوبیا می باشد.
طرز تهیه و پخت عدس: تهیه و پخت آن ساده وآسان است و به راحتی از پوسته بیرونی خود جدا می شود. برای پخت، بایدعدس را بعد از جدا کردن از پوسته خارجی بشوئید و به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه بجوشانید . عدس احتیاج به خیس کردن ندارد؛ همچنین موقع پخت، نمک اضافه نکنید زیرا باعث سفت شدن آن می شود.
نگهداری عدس نیز راحت است ؛ می توان در یک محل خشک و خنک برای مدت زیادی آن را نگه داشت. ولی بعد از یک مدت طولانی، رنگش به مقدار جزئی از بین می رود ولی مزه آن تغییر چندانی نمی کند.

### لیمو ترش

خواص درمانی لیمو ترش چیست؟
آب لیمو ترش و اسانس آن برای بدن، ذهن و روح بسیار مفید است. اسانس لیمو به واسطه انرژی زا بودن آن مشهور است. در کشور ژاپن به واسطه اثرات شاداب کننده و فرح بخش این اسانس، آن را به هنگام کارکردن کارمندان در فضا منتشر میکنند. همچنین میتوان از چند قطره از اسانس لیمو به عنوان بخور استفاده کرد، یا مقداری ازآن را در وان حمام ریخت. این کار باعث سرحال شدن کلیه اعضا بدن میشود. البته نباید هرگر اسانس لیمو را بدون رقیق کردن برروی پوست بکار برد زیرا باعث بروز مشکلات پوستی میشود.
درخشان کننده چشمها : سعی کنید در نوشیدنی هایتان از آب لیمو استفاده کنید. فرضا "هر روز صبح یک عدد لیمو را با مقداری آب گرم میل کنید. نوشیدن این مایع به جای نوشیدن چای باعث میشود شما بدن سالمتری داشته باشید. همچنین در اثر نوشیدن مایعات حاوی آب لیمو، چشمهای شما درخشانتر شده و پوستی سرحال تر از قبل خواهید داشت. در صورت تمایل برای بهتر کردن طعم آن میتوانید از شکر یا عسل استفاده کنید.
تسکین دهنده گلودرد : لیمو دارای اثرات ضد عفونی کننده و قابض است و بدین جهت میتوان از آن برای درمان گلودرد استفاده نمود. با توجه به مقدار بسیار زیاد ویتامین" ث "موجود در لیمو، مصرف آن باعث افزایش مقاومت سیستم ایمنی بدن میشود. برای فرد مبتلا به آنفلونزا و سرماخوردگی مصرف مخلوطی از آب لیمو تازه با عسل در یک لیوان آب گرم بسیار مفید است.
نیرو بخش و تب بر : مصرف آب لیمو باعث کاهش تب در افراد بیمار میشود. به عنوان مثال اگر چند قطره از اسانس لیمو یا مقداری آب لیمورا به آب سرد اضافه کنید، سپس با استفاده از یک دستمال آن را روی پیشانی تب دار قرار دهید، این کار باعث کاهش تب وتقویت نیروی بدن خواهد شد. ذکر این نکته ضروری است که قبل از قرار گرفتن در مقابل نور آفتاب باید از قرار دادن اسانس لیمو به صورت مستقیم برروی پوست خودداری شودزیرا ممکن است باعث بروز حساسیتهای پوستی گردد.
تسکین دهنده درد : لیمو باعث تسکین سردردهای معمولی و سردردهای میگرنی میشود. برای این منظور میتوان ۵ قطره اسانس لیمو را در۲۵ میلی لیتر از یک روغن حامل مناسب (مانند روغن بادام) مخلوط کرد و آنرا با استفاده از یک دستمال کتانی برروی ناحیه مبتلا به درد ماساژ داد.
پاک کننده پوست : اگر پوست شما چرب است میتوانید آنرا با لیمو که یک ماده قابض است تمیز کنید. به این ترتیب که یک قاشق چای خوری آب لیمو را در دو فنجان آب مقطر بریزید و با یک پنبه تمیز صورت خود را با آن پاک کنید. این کار باعث کاهش چربی پوست میشود و از پدید آمدن جوشهای صورت جلوگیری میکند. در صورت استفاده از این لوسیون برای جلوگیری از رشد باکتریها بهتر است هرروز یک محلول تازه درست کنید. مصرف این محلول باعث خشک شدن پوست میشود و برای پوستهای چرب بسیار مفید است. اما در صورت داشتن پوست خشک از مصرف آن خودداری کنید.
ضد شوره و بر طرف کننده خارش پوست سر : آب لیمو برای پوست سر بسیار مفید است و شوره سر را کاهش میدهد. عصاره حاصل از آبگیری یک لیموی تازه را حدود ۱۰ دقیقه برروی پوست سر مالش دهیدو سپس آن را با آب به طور کامل بشوئید. همچنین آب لیمو میتواند به عنوان یک تقویت کننده مو وضد خارش، به صورت ماساژ برروی پوست سر استفاده شود.
ضد سرماخوردگی : آب لیمو یک ضد ویروس عالی میباشد و همچنین مصرف آن برای سرماخوردگی شدید بسیار مفید است. بدین منظور یک عدد لیمو را با مقداری نمک میل کنید. در صورت تمایل میتوان عصاره گرفته شده را در آب رقیق کرد و سپس مصرف نمود.
یک حالت دهنده خوب برای موها : بعلاوه شستشوی موی چرب با استفاده از آب لیمو باعث کاهش چربی آن میشود. به این صورت که عصاره حاصل از ابگیری دو عددلیمو در یک لیتر آب مورد استفاده قرار دهید و موهایتان را با این محلول بشویید. این روش باعث درخشان و شاداب شدن انواع موها میشود. همچنین مصرف آن باعث میشود موهای طلایی رنگ روشنتر شوند.
نرم کننده مناسب برای پوست آرنج : برای نرم کردن پوست زبر ناحیه آرنج، آرنجتان را حدود ۱۰ دقیقه برروی یک برش لیمو ترش فشار دهید.
تقویت کننده حافظه : لیمو تقویت کننده حافظه است. چند قطره از اسانس لیمو را روی یک دستمال ریخته و از طریق بینی استنشاق کنید. همچنین میتوان این کار را در مواقعی انجام داد که میخواهید چیزی رابه یاد بیاورید. مغز شما با استنشاق اسانس لیمو نیروی تازه ای بدست خواهد آورد.
آرامش دهنده روح : لیمو همواره به عنوان یک ماده تسکین دهنده روح مطرح بودهاست. استشمام رایحه معطر لیمو در طی تمرینات تمرکز و تعمق روح (مدیتیشن) بسیار مفید است. برای انجام این کار کافی است که سه قطره از اسانس لیمو را به یک کاسه حاوی آب گرم افزود و آنرا در هوای اتاق قرار دهید. به این ترتیب در طول استشمام رایحه معطر لیمو به یک آرامش مطلوب فکری و روحی دست خواهید یافت.

### هندوانه

هندوانه چه خواصی دارد؟
هندوانه دارای طبیعتی سرد است و عطشهای مفرط را فرو می نشاند و از نظر خواص داروئی کم کننده ی حرارت بدن است.یرقان را از بین می برد. برای سرفه های رطوبتی مفید است.گلو درد ها و التهابهای کلیوی و کبدی و تبهای گرم مزاج را فرو می نشاند.آب هندوانه در رفع سوزشهای ادرار و زردی یا قرمزی ادرار و سوزشهای دهان و دست و پا و پهلو درد و مرض قند و نفخ و باد معده و روده وسنگ کلیه و خارش بدن مؤثر است.هندوانه و پوست آن ویتامین A فراوان و پتاسیم دارد.هندوانه مقدار کمتری از ویتامین ها و مواد معدنی و کلروفیل را دارا است.اگر هندوانه را همراه با پوست و دانه هایش آب بگیریم مقدار بیشتری مواد معدنی و ویتامین و کلروفیل از آن به دست می آوریم.تا اینکه فقط قسمت قرمز درونی مصرف کنیم و بدین طریقازشدت شیرینی غلیظ آن کاسته می شود.
آب هندوانه پاک کننده ی بسیار خوب کلیه ها و کیسه صفرا می باشد.هندوانه ادرار را زیاد می کند و باعث دفع سنگ کلیه ومایعات اضافی از بدن می گردد.آب هندوانه همچنین با مقدار زیادی از آنزیمها همراه است.آب هندوانه را در تمام طول روز و همه روزه در بین غذاها و یا قبل از خواب می توان مصرف نمود.حتی می توان آب هندوانه را در یخچال منجمد کرد و مدتها جهت مصرف نگه داری نمود.آب هندوانه بدن افراد لاغر و خشک مزاج را مرطوب می سازد.قند هندوانه موسوم به ساکارین است.درآب آن اسید آمینه ای بنام سیترول وجود دارد.مغز دانه هندوانه دارای اسیدهای چرب اشباع نشده مانند اسید اولئیک و اسید لینولئیک وغیره می باشد.که علاوه بر مصرف غذایی موارد استفاده ی داروئی نیز دارد.مصرف زیاد هندوانه برای افراد سرد مزاج مضر است، به معده و طحال آنها آسیب وارد می سازد و درد مفاصل ایجاد می کند.
منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

## شلغم

خواص شلغم چیست؟

شلغم نه تنها از نظر داشتن ویتامین و خواص معدنی اش ارزنده است ، بلکه از نظر سایر ویژگی های غیر غذایی هم سرآمد بوده و در زمره ی سبزی های مهم شمرده می شود .

علاوه بر پیاز ، سبزی های لیفی ( گیاهان سبز ) نیز ، عوامل عمده ی پیشگیری از سرطان به شمار می آیند ، زیرا آنها همانند کلم پیچ و سایر گیاهان چلیپایی ( یک گروه از گیاهان )، از موادی برخوردارند که رشد سرطان را در جانوران متوقف می سازند . همچنین شلغم روغنی ( منداب ) که شلغمی بزرگ و زردرنگ است ، دارای مواد ضد سرطانی است .

یکی از این مواد ضد سرطان که در شلغم وجود دارد، « گلوکوسینولیت ها » نام دارند.

سبزی های شلغمی از قبیل کلم برگی و اسفناج ، جزء این گیاهان سبز و پر برگ اند و مشاهده شده ، در بین جمعیتی که این سبزی ها جزء بیشترین مواد غذایی مورد مصرفشان است ، میزان ابتلای آنان به انواع سرطان ها به ویژه سرطان ریه کم بوده است .

مطالعات جهانی پیوسته حکایت از این داشته اند که گیاهان سبز ، تند و پربرگ شاید تنها عوامل جلوگیری کننده از بعضی سرطان ها باشند .در ضمن چنین سبزی هایی از کاروتنوئیدها که شامل بتاکاروتن و کلروفیل است ، سرشار هستند . هر دوی این مواد ، خاصیت ضد سرطانی دارند .

نکات مفید

مقداری از شلغم معمولی و شلغم روغنی ( منداب ) را به صورت خام بخورید . چرا که پختن ، سبب از بین رفتن « گلوکوسینولیت » در آنها می شود .

طرز تشخیص شلغم روغنی از شلغم سفید این است که شلغم سفید دارای ریشه سفید بوده و طوقه ی صورتی به دور گره اش دیده می شود . شلغم روغنی از ریشه زرد مایل به صورتی برخودار بوده و بزرگ تر و سفید تر از شلغم سفید است .

شلغم یکی از بقولات بسیار مقوی و مغذی است که به سبب دارا بودن ده درصد مواد قندی و سرشار بودن از املاح مفیدی مانند کلسیم و منیزیم جزء مواد غذایی بسیار با ارزش به حساب می آید . شلغم یکی از پاک کننده ها و سازنده های خون بوده و چنان که گفته شد ،املاح کلسیم و منیزیم موجود در آن موجب جلوگیری از ابتلا به بیماری های خطرناکی مانند سرطان می شود .

هم چنین شوره موجود درآن باعث تصفیه خون و دفاع از بدن در برابر بیماریهای عفونی می شود . پتاسیم موجود در شلغم، چربی را خنثی می کند و ارسنیک آن در در تشکیل گلبول های سفید و قرمز خون دخالت مستقیم دارد. از طرفی فسفر موجود در شلغم موجب تقویت یاخته های عصبی می شود. نه تنها در برگ شلغم مقدار زیادی کلسیم وجود دارد بلکه علاوه بر آن ، این گیاه حاوی مقدار زیادی آهن و مس نیز هست که سبب ازدیاد خون به ویژه هموگلوبین می شود. به هر اندازه رنگ برگ شلغم تیره تر باشد ، ید بیشتری در آن هست. همچنین وجود ویتامین هایA , B , C ، در برگ و ریشه آن به خوبی نشانگر نقش موثر و مهم آن در حفظ تعادل عصبی و به خصوص در تعادل تغذیه ی آن است . دکتر " برتوله " ثابت کرده است که عصاره شلغم دفع سنگ های کلیوی را به علت خاصیت حل کنندگی که بر روی اسید اوریک دارد ، تسهیل می کند .

شلغم اثر مفید و موثری در درمان بیماری های تنفسی دارد. برای این منظور از سوپ یا آش آن استفاده می شود . همین طور می توان عصاره آن را به دست آورد . برای این کار شلغم را با شکر سرخ به وزن مساوی در کمی آب می ریزند و به ملایمت حرارت می دهند . طریقه ی دیگر آن است که وسط شلغم بزرگی را خالی کرده و شکر سرخ درون آن می ریزند و پر می کنند و می پزند . شکل سوم نیز آن است که شلغم را به شکل حلقه های گرد بریده و پیاز را نیز به همین شکل در می آورند . سپس طبقات شلغم و پیاز را در ظرف گردی بر روی حرارت می گذارند و هنگامی که گرم می شود به تدریج شربت آن جدا می شود . این شربت برای درمان سرما خوردگی و گلو درد بسیار نافع است و از آن می توان به عنوان قرقره نیز استفاده کرد که در موارد گلو درد به کار برده می شود .

در موارد دمل، کورک و هر نوع کانون التهابی و تورمی یا چرکی از ضماد پخته شده استفاده شده و بر روی موضع می گذارند .

ترب سیاه هم کلیه خواص شلغم را دارا بوده و حتی در بعضی مواقع غنی تر هم هست . بهتر آن است که ترب سیا ه و شلغم خام را رنده کرده و به شکل خام میل کنند تا از خواص آن به طور کامل بهره گیرند . می توان از این دو همراه سبزی های دیگر نیز به صورت سالاد استفاده کرد . سایر فواید شلغم

این سبزی از انواع سبزی های نادری است که دارای ارسنیک و روبیدیم است. این دو عنصر با کمک گوگرد در جلوگیری از مرض جذام نقش مهمی دارند.

فواید دیگر شلغم به قرار زیر است :

۱- شلغم برطرف کننده سرفه است.

۲- شلغم نرم کننده سینه، معده و روده است.

۳- شلغم اشتها را تحریک می کند .

۴- شلغم سنگ های مثانه ، کلیه و کبد را خرد، و ادرار را زیاد می کند.

۵- شلغم به علت داشتن ویتامین های A , B , C ، بر نور چشم و قدرت بینایی می افزاید.

۶- ریشه شلغم اثر نرم کنندگی دارد و در رفع سیاه سرفه و آسم به صورت جوشانده های غلیظ و مخلوط با عسل ، مورد استفاده قرار می گیرد.

۷- جوشانده ی غلیظ شلغم به شکلم مرهم ، در تسکین دردهای مفصلی ، نقرس ، آبسه ها ، سرمازدگی و غیره به کار می رود.

۸- شلغم دارای یک ماده ضد عفونی قوی است و به همین جهت در درمان سرماخوردگی و بیماری های عفونی تاثیر بسیار زیادی دارد.

۹- شلغم حاوی فسفر ، کلسیم ، آهن و ویتامین های B , Cاست و سبب افزایش نیروی جنسی و تقویت عمومی بدن می شود.

۱۰ - شلغم برای رشد و استحکام استخوان بندی بسیار مفید است.

۱۱- اگر ریشه های نازک و باریک روی شلغم ، خشک و ساییده شده و سپس با عسل مخلوط شود ، برای سختی ادرار مفید خواهد بود و بسیاری از امراض مجاری ادرار را درمان می کند.

۱۲- آب شلغم پخته را می توان در انواع گلودردها و به خصوص عوارض سرماخوردگی قرقره کرد.

۱۳- چنانچه شلغم را در ظروف سربسته یا درون خمیر بپزید ، چون آب و اسانس های آن خارج نمی شود ، باعث زیاد شدن اشتها می شود.

۱۴- آب شلغم به سبب داشتن انسولین گیاهی و ویتامین های مفید برای درمان مرض قند و سنگ مثانه مفید است.

۱۵ - شلغم برای جلوگیری از ناراحتی های پوستی به ویژه جوش صورت ( غرور ) بسیار سود بخش است.

۱۶- شلغم به علت داشتن ویتامین Cاز رقیق شدن خون جلوگیری کرده و به علت وجود همین ویتامین ، مانع از خونریزی می شود و خستگی را برطرف می کند.

۱۷- ریشه های نازک شلغم ورم طحال و سوزش ادرار را برطرف می کند، بدین منظور باید ریشه های باریک شلغم را تمیز شسته و پس از خشک کردن بسایید و همراه با کمی عسل میل کنید.

۱۸- ترشی شلغم، مقوی احشاء ، اشتها آور و بی نفخ است.

۱۹- شلغم به سبب داشتن ویتامینA برای تسکین خارش و دردهای مفصلی ، سرما خوردگی ، نقرس و معالجه ترَک به صورت استعمال خارجی مفید است . برای این منظور باید شلغم را در مقدار کمی آب پخته و به صورت مرهم درمحل مورد نظرقرار دهید.

۲۰- در بیماری نقرس و درد مفاصل ، یک عدد شلغم را پخته و آن را ریز ریز کنید و

به شکل فرنی درآورید، سپس مانند مرهمی روی مفاصلی که درد می کند ، بگذارید.
۲۱- تخم شلغم از نظر تمام خواص و اعمال ، از شلغم مفیدترو قوی تر است. شیوه و مقدار مصرف آن نیز به این گونه است که در هر دقیقه حدود ۲۵/۶ گرم آن را همراه با عسل یا شربت، برای معالجه امراض یاد شده می خورند.
۲۲- مصرف شلغم در درمان کم خونی ، تجویز شده است ، زیرا در افزایش گلبول های قرمز خون ، بسیار موثر است.
۲۳- برای معالجه سرما خوردگی ، ورم لوزه ها و آنژین شدید و گلو درد می توان از شربت شلغم استفاده کرد.
۲۴- شربت شلغم برای معالجه سیاه سرفه ی بچه ها مفید است و مصرف این شربت هیچ ضرری برای بچه ها ندارد.
شربت شلغم
روش تهیه ی شربت شلغم به این ترتیب است که : ابتدا وسط یک شلغم را خالی می کنند و در آن کمی شکر می ریزند . پس از مدتی آب در آن جمع می شود . آب را با قاشق برداشته و مصرف می کنند.
هشدار : کسانی که از نظر هضم غذا یا معده دچار اشکال هستند و یا روده های ظریفی دارند ، باید از مصرف شلغم خودداری کنند .
نشانه های شلغم خوب
شلغم خوب سه علامت دارد :
۱- شلغم باید پر باشد . بنابراین اگر وسط آن شل باشد و با فشار انگشت فرو برود، پلاسیده و مانده است و چنانچه پخته ومصرف شود، تولید نفخ می کند .
۲- پوست خارجی شلغم باید براق و شفاف باشد .
۳- شلغم باید سنگین باشد و وقتی وسط آن را بریدید ، درونش روشن و شفاف باشد .
بر اساس تحقیقات و بررسی های دانشمندان، هر صد گرم شلغم دارای ۳۵ کیلو کالری انرژی ، ۱ گرم پروتئین ، ۷ گرم قند ، ۲/۰ گرم چربی ، ۱/۱ گرم فیبر ، ۴۵ میلی گرم گوگرد، ۲۸۰ میلی گرم پتاسیم ، ۶۰ میلی گرم کلسیم ، ۳۶ میلی گرم ویتامینC است، همچنین صد گرم برگ شلغم دارای ۳۶ کیلو کالری انرژی، ۳ گرم پروتئین ، ۴/۰ گرم چربی ، ۵/۵ گرم قند ، ۲/۱ گرم فیبر، ۵۵ میلی گرم گوگرد ، ۳۷۵ میلی گرم پتاسیم ، ۲۶۰ میلی گرم کلسیم ، ۶۰ میلی گرم فسفر، ۹ میلی گرم سدیم ، ۴/۲ میلی گرم آهن و ۴۰ میلی گرم ویتامینC است.
منبع:taghziye.pars.fm

## هلو

هلو چه خواصی دارد؟
هلو از تیره گل سرخ است.میوه هلو نیز مورد علاقه ی همگان می باشد.در آب گیری آب غلیظی می دهد که می بایست با آب معمولی رقیق شود.
هلو مقدارفراوانی ویتامین A دارد.همچنین حاوی ویتامینهای C،B۲،B۱ نیاسین و مواد معدنی شامل کلسیم،آهن،فسفر،پتاسیم و سدیم می باشد. هلو روده ها را شستشو می دهد، سبب تحریک حرکتهای موجی شکل روده ی بزرگ می گردد. عمل دفع را آسان و یبوست را برطرف می سازد.آب هلو به طور موفقیت آمیزی در رفع مشکلات زمان بارداری زنان مثل کسالت صبحگاهی و دیگر موارد کمک فراوان می کند.جهت آبگیری هلوهای کمی سفت و تیره رنگ بهتر هستند.از انتخاب هلوهای سبز اگرچه بعد از چند روز نرم می شوند می بایست صرفنظر نمود.هلوهای سبز به اندازه ی هلوهای زرده تیره یا نارنجی یا بنفش شیرین نیستند.البته هلوهای رسیده سردرختی با رنگ تیره بهتر هستند.طبیعت میوه هلو سرد است و برای افراد گرم مزاج بخصوص آنانکه طبیعت گرم و خشک دارند مفید است.ترشح و دفع صفرا را در افراد صفراوی آسان می سازد.هلو درتقلیل حرارت کبد و کلیه مؤثر است.از برگ هلو می توان عصاره تهیه نمود.عصاره ی هلو کرم کش است و انگلهای روده را از میان می برد.هلو اختلالات خون را مرتفع می سازد و سوء هاضمه را برطرف می کند.
منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

## هویج و منافع آن

استفاده هویج چه منافعی برای بدن دارد؟
آب هویج سلطان آب میوه هاست و مقدار بسیار زیادی ویتامین D،E،K،A،B و مواد معدنی کلسیم،فسفر،آهن، پتاسیم، سدیم و غیره دارد.
مواد قلیایی کلسیم و منیزیم موجود در آب هویج دیواره ی روده ها را نرم و دندانها و استخوانها را محکم می سازد.پوست و مو و ناخنها را از پروتئینها و مواد معدنی سازنده ی آنها غنی می سازد.و به دفع ادرار کمک می کند.اما مهمترین خاصیت آن پاک کنندگی کبد است.آب هویج باعث تقویت چشمها می شود و برای امراضی مانند کم خونی، دیابت و چربی خون بسیار مفید است و فعالیت روده ها را تنظیم می کند.ضد انگل و آرامبخش و نرم کننده و افزایش دهنده شیر مادران می باشد.آب هویج رنگ چهره را باز می کند،رفع اسهال می نماید.و برای روماتیسم و تبهای روده ای،کم اشتهایی، زخم معده و جلوگیری از پیری پوست مفید است.ماده بتاگاروتن موجود در هویج محافظ سلولهای بدن بوده باعث تقویت سیستم مصون ساز بدن می شود و بدن را در مقابل بروز بیماری های مختلف مقاوم می کند.هویج موجب دفع سموم از بدن می شود و ضد سرطان است.مالش آب هویج به صورت از چین و چروک آن جلوگیری می کند. خوردن آب هویج باعث تقویت دیدها می شود و برای اشخاصی که تنگی نفس دارند مفید است.مشکلات دستگاه گوارش را مرتفع، چاقی و لاغری را برطرف و وزن بدن را متعادل می سازد.آب هویج در رشد کودک موثر است.
مخلوط آب هویج با آب اسفناج بسیار مقوی است.مصرف منظم آب هویج به دفع صفراهای کهنه و چربیها از کبد کمک می کند.هنگامی که چربی پایین می رود کلسترول بدن نیز پایین می آید.مصرف آب هویج باید محدود باشد چونکه حاوی مقدار زیادی ویتامین A است و مصرف زیاد ویتامین A ایجاد مسمومیت و عفونت کبد می کند.مصرف زیاد به مدت طولانی باعث گرایش رنگ چهره به زردی است.مقدار مصرف ایده آل حدود پنج الی شش لیوان در هفته است آب هویج را به خاطر داشتن طعم و بوی مطبوع می توان با عصاره های دیگر گیاهان مخلوط نموده و مصرف نمود.
هر کیلو هویج ۵۰۰-۳۵۰ گرم آب می دهد.
منبع:منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

## گردو و استفاده های درمانی آن

استفاده های درمانی گردو رابیان کنید.
اگر ۵۰ گرم گردو را با ۵۰ گرم انجیرمخلوط کرده و آنرا له کنید و چندین وعده میل نمایید به عنوان مسهل و کارکن معده عمل می کند و سبب لینت و اعتدال مزاج می گردد.
چنانچه مقداری از گردو که همراه با پوست ضخیم و سبز روی آن است را مدتی در تنور گذارند به قدری که مغز داخل آن نسوزد و سپس آنرا بیرون آورند و مغز آن را میل نمایند در رفع سرفه مفید است.
کشیدن سرمه طبی گردو به چشم خواص درمانی زیادی در درمان بیماریهای چشم دارد از جمله خارش چشم را برطرف ساخته و آبریزش آنرا قطع می کند.
استفاده از ضماد گردوی تازه علاوه بر درمان سردرد شقیقه در رفع کلیه دردهایی که منشأ سردی داشته باشند نیز مفید است.
چنانچه پوست میانی گردو را نرم ساییده و مسواک را تر کرده و روی پودر گذاشته و به دندانها بکشند موجب سفید شدن دندانها می شود.
اگرمقداری پوست سبز گردو را با کمی زنگ آهن مخلوط کرده و نرم بکوبید و آنرا درسرکه بجوشانید خضابی پررنگ و قوی به دست می آید که ضماد آن برای تقویت پیاز موی سر مفید است.
مالیدن جوشانده پوست رنده شده گردو برروی پوست صورت زردی صورت را برطرف کرده و موجب سرخ شدن رنگ رخسار می شود.
خوردن مغز گردو جهت برطرف کردن دل دردی که منشأ سردی ورطوبت داشته باشد

مفید است.چنانچه هرروز مقداری برگ گردو را در یک لیتر آب جوشانده و آب آن را صاف نموده و در ۲ وعده ی صبح و عصر میل نمایید موجب کاهش قند خون شده و در درمان دیابت بکار می رود.
منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

## گلابی

گلابی چه منافعی دارد؟
درباره گلابی روایات بسیاری نقل شده است.از قبیل اینکه گلابی شادی آفرین و ضد غم و غصه است.گلابی معده را شستشو می دهد.قلب را روشن می سازد،ناراحتیهای داخلی را تسکین می دهد وغیره...در هرحال گلابی دارای ویتامینهای A،B۱،B۲،C اسیدفولیک، نیاسین،ویتامین K و مواد معدنی سدیم،پتاسیم،کلسیم،فسفر،کلر،آهن،منگنز، منیزیم،سولفور،مس و مواد دیگری مثل ویتامینها، منیزیم،منگنز،مس،گوگرد و کلر می باشد.اصولاً کلیه میوه جات کمپوت شده بسیاری از مواد خود را از دست داده اند.گلابی اعصاب را تسکین می دهد و این خاصیت به خاطرارسنیک آن است که برای درمان رعشه به کار می رود.گلابی دارای تانن می باشد و از این رو برای امراض سینه بسیار عالی است.گلابی تقویت کننده ی جسم است و برای امراضی که قوای بدن را کاهش می دهند مانند:کم خونی و ضعفهای عمومی و سل بسیار موثر و مفید است.گلابی خون را تصفیه و اعمال غدد بدن را تقویت می کند.همچنین موجب تحرک روده های کند کار می شود.آب گلابی خیلی غلیظ و شیرین است.آب گلابی را می توان با آب و آب لیمو و یا آب سیب مخلوط کرده و نوشیدنی ایده آلی تهیه نمود.آب گلابی ادرار را زیاد می کند و ملین خیلی خوب است.جهت آب گیری گلابیهای سفت و سبز تیره رنگ و یا زرد تیره را انتخاب نمائید و به مدت چند روز رها کنید تا اینکه به مقدار خیلی جزئی نرم شود و سپس ساقه ی چوبی آن را حذف کنید.
منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

## گریپ فروت

خواص گریپ فروت چیست؟
گونه های صورتی و قرمز گریپ فروت شیرین تر و اسید آنها کمتر است.گریپ فروت حاوی مقدار فراوانی ویتامین A،فسفر،پتاسیم و همچنین مقدار کمی ویتامین Bکمپلکس، C، و ویتامین E،K،PP، بیوتین،اینوسیتول و نوعی اسانس روغنی است.این میوه همچنین مقداری آهن و چربی و پروتئین دارد.در قسمت سفید و گوشتی زیرپوست میوه ماده ای به نام بیوفلاونوید وجود دارد که به بدن درجذب و استفاده و حفظ ویتامین C کمک بسیار می کند.این مواد قابلیت نفوذ پذیری و مقاومت دیواره رگهای مویی را بالا می برد به این خاطر اگر درمداوای کوفتگی و ضربه خوردگی به شخص، آب مرکبات نیز داده شود سریعتربهبودی می یابد.گریپ فروت همچنین دارای مواد معدنی فروانی است.عصاره گریپ فروت و عموماً آب مرکبات جهت دفع سرماخوردگی مفید هستند.آب گریپ فروت را باید به اندازه مناسب مصرف نمود و همان طورکه در مطالب قبل گفته شد آب مرکبات اگر بیش از حد مصرف شوند بدن را با کمبود کلسیم مواجه خواهند کرد.استخوانها نرم و دندانها پوک می شوند.اگر درطول هرهفته بیش از ۶۰۰-۷۰۰ گرم آب مرکبات مصرف می کنید برفعالیت فیزیکی خود بیافزایید تا اسید اضافه در بدن سوخته شود.مقدارمصرف آب مرکبات و بسیاری از میوه جات باید با سن و مقدار فعالیت شخص متناسب باشد.آب مرکبات و بسیاری از میوه جات و سبزیها را نمی توان منجمد کرد و دوباره مصرف نمود زیرا بسیاری از خواص آنها از دست می روند.جهت مصرف بهتر است گریپ فروت های سنگین با پوست نازک انتخاب شوند زیرا طعم و بوی بهتری دارند.برای آب گیری بعد از جدا کردن پوست و دانه مقداری از قسمت سفید گوشتی پوست بر میوه می بایست باقی بماند زیرا حاوی ماده بیوفلاوینوید و ویتامین C است.
منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

## کدو

کدو چه خواصی دارد؟
چنانچه آب کدو همراه با گوشت بدون چربی میل نمایید علاوه بر درمان نارسایی کبد دررفع سرفه های گرم و خشک و رفع تبهای گرم نیز مفید است.اگر مقداری آب کدو را با شیر زن زائو مخلوط کرده و بر سریا پیشانی نوزاد و کودک بمالید دررفع بی خوابی کودکان که مزاج طبیعتی گرم دارند مفید است.
اگرمقداری آب کدو تازه را با کمی روغن گل سرخ یا روغن بادام تلخ مخلوط کرده و یا به تنهایی درگوش بچکانید درد گوش که به علت گرمی باشد را تسکین می دهد.
اگرمقداری ازپوست خشک کدو را نرم ساییده و بر جراحت بپاشند خون آنرا بند آورده و درالتیام و بهبودی زخمها به ویژه زخمهای گرم و زخم آکنه سریع الاثر است.
جهت رفع درد پا و کمر و تسکین درد مفاصل روغن مغز تخم کدو را با روغن بادام تلخ،پیه مرغ و مغزساق قلم گاو مخلوط کرده و بر محل درد بمالید.اگر مقداری از پوست کدوی خشک شده را نرم ساییده و با روغن گل سرخ تازه مخلوط کرده و برمحل سوختگی بمالید موجب تسکین درد و سوزش آن و بهبود سوختگی می گردد.
مالیدن مخلوط پودر پوست کدو با سرکه علاوه بر رفع لک و تیرگی پوست جهت درمان لکه های سفید روی پوست مفید است.
چنانچه مقداری تخم کدو را چرخ کرده و آنرا میل نمایید یا روغن تخم کدو را میل کرده و بعد از آن مقداری نارگیل را در شیر جوشانده به قدری که پخته شود وآنرا صاف نموده و میل کنید به عنوان چاق کننده قوی در درمان لاغری مجّرب است.
منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

## آلوی خشک

آلوی خشک چه فوایدی دارد؟
این میوه برای روده های کم کار مفید است.و یبوست را به نحوی برطرف می کند.برای گرفتن آب آلوی خشک مقداری از آن را گرفت و آنها را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ساعت در آب داغ خیسیده شود و هسته آنها را جدا نمایید و سپس با همان آب آنها را در مخلوط کن بریزید و بعد به مایع به دست آمده اگر غلیظ است آب اضافه کنید.آب آلو خشک بسیار مغذی و منبع خوب ویتامین A و مس و آهن است.اسید بنزوئیک و اسید کوئینیک موجود در آب آلو خشک ملینهای خوبی هستند.جهت مصرف آلو خشکهای بزرگ و هسته شیرین را انتخاب کنید.هرپانزده عدد آلو خشک خیسانده به همراه آب مخلوط آن ۷۰۰ ـ ۵۰۰ گرم شربت می دهد.
منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

## انگور

انگور چه خواصی دارد؟
انگور دارای مواد غذایی فراوانی است که عمدتاً شکر طبیعی است.
آب انگور تازه دارای مقدار زیادی ویتامین A،B۱،B۲،C و مقدار فراوانی مواد معدنی شامل کلسیم،کلر،مس فلوئور،آهن،منیزیم ،منگنز،فسفر، پتاسیم،سیلیکان و سلفور می باشد.آب انگور منبع بسیار خوب اسید تارتاریک و شکرهای طبیعی انرژی زا و
محرک سوخت و ساز بدن است.دربعضی مواقع سوخت و ساز بالا ضروری است زیرا مواد زائد و غذای اضافی در بدن دفع می شوند و چون آب انگور سوخت وساز بدن را بالا می برد جهت کاستن وزن اضافی بدن سودمند است.مواد معدنی فراوان آب انگور موجب تمیزی و ازدیاد خون می شود و کبد را جهت تصفیه نمودن خون تحریک می کند.آب انگورملین،مدّر،صفرابر و انرژی زاست.انگور میوه ای است که هضم آن برای بدن بسیار ساده است:زیرا قند انگور بدون تغییر وارد خون می شود و بدن برای هضم آن مشکلی ندارد .در صورتی که سایر مواد قندی و نشاسته ای اینطور نیستند .ترشی آب انگورعبور غذا را از معده به روده ها آسان می کند و در اثر ورود قند انگور به خون مواد مولد نیرو به وجود می آید که موجب تحرک بدن می گردد.انگور از اعمالی مانند ترش کردن،سوء هاضمه،خونریزی، پیدا شدن سنگ در کبد و مثانه،

مسمومیت مزمن جیوه و سرب و بعضی امراض جلدی و ریوی جلوگیری می کند.آب انگور پاک کننده بقایای تغذیه نادرست از معده و روده هاست.اثر درمانی انگور روی روماتیسم، امراض شریانی و وریدی، نقرس،فشار خون و زیاد شدن اوره خون بسیار مفید است.آب انگور از نظر خواص به شیر مادر بسیار نزدیک است کسانی که خواهان سلامتی بیشتر هستند باید از خوردن آب انگور غافل نشوند انگور ترشی خون را از بین می برد و ازاین نظرهر کیلوی آن معادل ۶ گرم جوش شیرین است.انگور ۲ برابر گوشت در بدن انرژی تولید می کند هر کیلوی آن معادل یک لیترشیر خاصیت ضد سمی دارد.انگور صفرا را رقیق می کند، و کلسترول اضافی خون را از بین می برد و کم و زیاد بودن وزن بدن را اصلاح می کند.

انگوراثر مستقیم بر روان آدمی دارد و غم و اندوه را ازبین می برد.انگور پتاسیم دارد.این فلز در بدن موجب نشاط می شود و تپش قلب را معالجه می کند انگور همچنین دارای فسفات های زیادی است که غذای مغز و سلسله اعصاب است.انگور زهرابه های میکروبی را از بین می برد و دافع یبوست است.یبوست سبب می شود سموم موجود در فضولات مجدداً جذب گردند و مسمومیت ایجاد شود.

منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

### انار

از انار چه استفاده هایی می توان کرد؟

اگر انارشیرین را سوراخ کرده،آن را از روغن بادام شیرین پرکرده وسوراخ آن را با خمیرگرفته و کنار آتش درتنوریا فربگذارید و چندین مرتبه حرکت داده تا روغن جذب انار شود و سپس آن را صاف کرده و در شیشه ای بریزید و هر بار که دچاردرد و خشکی سینه و سرفه های خشکی شدید مقداری از آن را بمکید اثر قابل توجهی در درمان بیماریهای مذکور دارد.

جهت رفع شوره سرکافی است ۲۰ گرم پوست اناررا با ۱۵ گرم پوست بید و ۱۵ گرم پوست پرتقال خشک شده مخلوط کرده و نیم کوب نمایید و به اندازه لازم آنها راجوشانده و آب آنها را با روغن کرچک مخلوط کرده بر سر بمالید.

چنانچه انارترش و شیرین را به طورکامل همراه با پوست و شحم آن خوب پخته و له نمایید و آن را برپوست بمالید جهت درمان جرب و خارش پوست مفید است.

چکاندن روغنی که دستور تهیه آن در زیر شرح داده شده در گوش جهت تسکین درد گوش مفید است. دستور تهیه:

مقداری روغن گل سرخ یا روغن بادام تلخ را در انار سوراخ شده بریزید و در کنارآتش در تنور یا فربگذارید تا روغن جذب انار شود،سپس روغن را صاف نمایید و چند قطره آن را در گوش بچکانید.

چنانچه آب انار را گرفته و با آب جوشانده و عناب،زرشک و آلوچه خشک مخلوط کرده و میل نمایید دررفع نفخ معده و صدا کردن آن مؤثر است.

انار(به خصوص انار ترش)به دلیل داشتن درصد بالای پلدتیرین کرم های معده و روده را نابود کرده و آنها را به خوبی دفع می کند.۵ گرم از پودر شده انار که تمام آن را خشک کرده باشند را با کمی آب گرم مخلوط کرده میل نمایید.

جهت سفید کردن دندانها،رفع جرم آنها و بدبویی دهان و خوشبو کردن آن کافی است ۷ مثقال گل انار را با ۱/۵ مثقال نشادر،۲ مثقال مویز کوهی، ۱ مثقال مازو،۷ مثقال پونه سوخته و ۷ مثقال نمک و عسل سوخته را مخلوط کنید و بکوبید وبه دندانها بکشید.

اناراز جمله میوه های پرخاصیت است.انار دارای مقدار فراوانی ویتامین های B۱،B۲، C و مواد قندی،اسیدهای آلی،پتاسیم،منیزیم و کلسیم است.وجود پتاسیم و منیزیم در شستشوی خون مؤثر است.چون فعالیت سلولهای کبد را زیاد می کنند و دررفع گرفتگی کبد و دفع اوره و کلسترول و سموم از بدن و همچنین درحفظ تعادل مایعات بدن به خصوص خون آب انار نقش مهمی دارد.آب انار ضد سرما خوردگی است و بهتر است قبل از غذا میل شود تا اشتها را باز کند،املاح آب انار چون با مواد آلی ترکیب شده است زود جذب شده و دربیماری راشیتیسم و کم خونی و ضعف اعصاب و تقویت عمومی بدن بسیار مؤثر است.خاصیت دیگری که برای انار در روایات بیان شده رفع سنگینی معده و گرفتگی قلب و حالات بد روحی است.اسید تارتاریک که به اندازه ی کافی در انارموجود است ترشحات لوزالمعده را زیاد می کند،قندهای اضافی را می سوزاند و دیاستازهای مربوط به کار هضم را زیاد می کند. انارچون می تواند معده ها و روده ها را پاک کند جدار روده را برای دفاع و دور نمودن ویروسها آماده می کند.بنابراین سموم به خون و قلب نمی ریزد و قلب رونق و حیات تازه ای می یابد و بدین وسیله سلولهای کبد را فعال می سازد و اوره و کلسترول و سموم دیگر دفع می گردند و در مایعات خون تعادل به وجود می آید.آب انار کبد و معده و روده ها و خون را اصلاح می کند و از اینرو بوی بد دهان از میان می رود به خصوص که انار به واسطه ی داشتن اسیدهای مخصوص زردی دندان را که ایجاد بوی بد می کند برطرف کرده و با اصلاح خون در رفع حالات بد روحی موثر است.در روایاتی آمده است که برای آنکه زبان کودک زودتر باز شود و خوب صحبت کند آب انار می دهند. انار به خاطرداشتن طبیعت سرد برای مداوای ورمهای گرم داخلی مانند ورم کبد، و کلیه و ورم سایر اعضاء داخلی مصرف می شود.در زنان باردار از گرگرفتگی جلوگیری می کند.میگرن را برطرف می سازد و گاهی در اثر زیاده روی دربعضی اغذیه یا ادویه های تند خروج ادرار با سوزش همراه می شود و یا ممکن است خون آلوده شود که درهر دو حالت باید آب با آب انار یا رب انارمداوا گردند.انار صفرا را روان و ترشح و دفع آن را آسان می کند.جوشانده ی پوست ریشه ی و ساقه انار در دفع انواع کرمهای روده ای به خصوص کرم کدو و یا اسکاریس بسیار کار ساز است.آب انار برای افرادیکه دراثرزخم با دیگر ناراحتی های معده استفراغ شدید و مداوم می کنند و هر چه می خورند بالا می آورند مفید است.

منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

### توت فرنگی

توت فرنگی چه فایده ای دارد؟

عصاره ی توت فرنگی بسیار خوش طعم و مقوی است.

طبیعتی سرد دارد و دارای گلوکز،لوولز،سلولز و املاح معدنی مانند سیلیس ،آهن ، کلسیم،فسفر،برم،منیزیم،ید،سدیم،پتاسیم،نمک و مواد پروتئینی و قلیایی بیکربنات دوسود، و اسیدهای سیتریک و مواد چرب و مقدار زیادی ویتامینC و کمی ویتامین A، B۱۲ و مقداری روغن در دانه های آن است. توت فرنگی یکی ازمیوه های استثنائی است که دارای ماده ی مسکنه است و این ماده آلی سالیسلات است، که ماده اساسی آرام بخش درد است و مانند آسپرین عمل می کند.توت فرنگی تصفیه کننده ی خون و بافتها و عضلات است. توت فرنگی روان کننده است و عمل دفع را آسان می سازد.این میوه در بهار به عمل می آید و مصرف آن در این فصل سموم و آلودگیهای رسوب شده در بدن درطول فصل زمستان را دفع می کند.میوه توت فرنگی مقوی و اشتها آور است و بدن را تقویت و مایعات بدن را حفظ می کند.عطش،تب،التهاب،دیابت،مشکل کم خونی، یبوست،بسیاری از دردها،ضعف اعصاب،جوشهای صورت و آکنه را برطرف می کند.عصاره ی ریشه ی توت فرنگی اسهال را برطرف و سنگ مثانه و کلیه را دفع می کند.در درمان تنگی نفس،بواسیر،ورم کبد موثر و مفید است.توت فرنگی ادرار را زیاد می کند و مشکلات مربوط به سوزشهای ادرار را مرتفع می سازد.رژیم آب توت فرنگی فشارخون را تنظیم و قوای عمومی بدن را تقویت می نماید و لکه های صورت را برطرف می سازد.جهت مصرف بهتر است که توت فرنگی های تازه و فصلی و شیرین که در اطراف تولید می شوند مصرف نمود میوه ها باید عاری از هر نوع سموم آفت کش و غیره باشد.

منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

### سیر

سیر چه خواصی دارد؟

خوردن پخته ی سیر با زیره و برگ درخت صنوبر پودر شده جهت رفع سستی و ضعف لثه و تقویت بن دندان مفید است.

مالیدن آب پخته برگ و ساقه سیربا عسل بر روی جراحات چرکین و آبدار سبب باز شدن و سرباز کردن چرک و عفونت آنها گردیده و در بهبودی مؤثر است.اگر حدود ۲ مثقال سیر را کوبیده و له کرده آنرا در مقداری آب جوش و پخته و پس ازخیس خوردن به مدت یک شبانه روز آن را میل نمایید رفع مسمومیت می کند.
چنانچه تخم سیررا جوشانده و آب آنرا صاف نموده و چند روز دهان را با آب آن شستشو دهید،جوش و افت دهان را برطرف ساخته و فضای دهان را ضدعفونی می کند.
جهت رفع خرد شدن و درمان شکستگی مو ۵ عدد سیر را با ۱۰ گرم گل گندم جوشانده کمی سرکه اضافه نمایید و روزانه سر را با آن بشویید.
منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

## انجیر

انجیر چه خاصیتی دارد؟
جهت درمان لاغری و چاق شدن بایستی ۴۰ روز هر روز صبح مقداری انجیر را با کمی بادیان رومی میل نموده تا سستی و ضعف بدن رفع و شخص لاغر،چاق گردد.
جهت نروییدن موها کافی است پس از کندن موها با جیوه و سرنج و زاج را نرم ساییده در آب انجیر حل کرده بمالند یا خاکستر گیاه کبر را درشیره انجیر بیزند و بمالند.
چنانچه خردل را له کرده و با چند عدد انجیر له شده خمیر نمایید و فتیله کرده و در گوش بگذارید جهت رفع خارش خوب است.
جهت رفع لک و کک و مک و برص کافی است چند عدد انجیر تازه را له کرده و با کمی بوده ارمنی مخلوط کنید و برپوست بمالید و این عمل را چندین بار تکرار کنید اگر مقداری برگ شنبلیله را در یک قابلمه ریخته و چند عدد انجیر تازه را به آن افزوده و به قدری بجوشانید تا پخته شود و آب آنرا صاف نمایید و روزی یک قاشق مرباخوری از آنرا میل کنید رفع خشونت سینه می کند و عفونتهای ریوی و تنفسی شما را به خوبی درمان می کند.
اگرچند عدد انجیر را درتنور یا فربگذارید به قدری که سوخته شود و سپس آنرا نرم ساییده و به وسیله مسواک تریا با انگشتی تمیز به دندانها بکشید در سفید کردن دندانهای شما بی مانند بوده و در قطع خونریزی لثه نیز مفید است.
جهت درمان سردردهایی که معمولاً پس از بیدار شدن از خوابهای عمیق به وجود می آید مقداری خاکستر چوب درخت انجیر را در سرکه حل کنید و بر پیشانی و سر بمالید.
برگ انجیر به دلیل داشتن درصد بالایی گوگرد در آن جهت تقویت پیاز مو و رفع ریزش مو دارویی مناسب است.به همین منظور کافی است روزانه سر را با آب جوشانده ۲۰ گرم انجیر را در یک لیتر آب چندین مرتبه شستشو دهید.
اگرمقداری از شیره درخت انجیر را به پنبه زده و بر بن دندان بمالید یا در حفره دندان کرم خورده بگذارید در تسکین فوری درد دندان مؤثر بوده و آن را به خوبی برطرف می کند.
منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

## به

میوه به دارای چه خواصی است؟
درخت به گیاهی است به صورت درختچه میوه آن خوراکی و دارای طبیعت معتدل نوع شیرین و خوب رسیده آن مفرح و مقوی قلب و اعصاب و نشاط آور و مد ربول و دارای چند نوع ویتامین مانند ویتامین(A)و(C)و مقداری مواد قندی و اسیدهای آلی و مواد کانی می باشد چنانچه میوه شیرین و رسیده به را آب گرفته و این عصاره را با شکر نی حرارت داده به قوام آورند و مقداری گلاب و زعفران به آن بیفزایند.این شربت مفرح و مقوی خوبی بوده و هیجانات روحی را نقصان می دهد و مدربول نیز می باشد.اما خوردن میوه نارس به خصوص خام آن بسیار دیر هضم و قابض بوده و خوردن آن صلاح نیست.
منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

## پسته

خواص پسته چیست؟
مغزمیوه این گیاه دارای طبیعتی گرم و خشک بوده و از نظر مواد غذایی تقریباً غنی و انرژی زیاد تولید می کند ضمناً مقوی قوای تناسلی بوده و زیاد کننده ماده منی، مقوی بدن ـ مقوی ذهن برطرف کننده ی برودت و ضعف و دردهای کبدی که منشاء رطوبتی دارند.مقوی قلب و برطرف کننده بعضی از خفقانهای قلبی که منشاء رطوبتی دارند.مقوی معده و فربه کننده بدن می باشد.افرادیکه در سنین بالاتر از چهل سال رو به چاقی می روند در خوردن آن مجاز نیستند افرادیکه راست روده آنان به رخاء مبتلا شده و مقعد آنان بیرون می یابد می توانند پوست سفید و چوبی میوه پسته را با مقداری برگ مورد و جفت در آب بجوشانند و پس از نیم گرم شده در آن بنشینند رخاء راست روده برطرف شده و مقعد بالا کشیده می شود.مربای پوست پسته چنانچه با شکرنی و زعفران درست شده باشد مقوی اعصاب و برطرف کننده رطوبات و معالج لاغری بدن خواهد بود.
منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

## پیاز

پیاز چه خواصی دارد؟
پیازخام دارای ویتامین ث فراوان و ویتامین های A،B و املاح معدنی از قبیل گوگرد، آهن،فسفر،پتاسیم،سدیم،ید،سیلیس،کلسیم،سیترات،صمغ و موم است. فسفرقدرت تفکر را بالا می برد.گوگرد موجود در پیاز جهت ضدعفونی کردن خون،ششها برطرف کردن آسم،ورم گلو،برونشیت و گریپ موثر است.پیازدارای ید است.و دردرمان گواتر،آبسه و جوشهای زیر پوست زیر پوست تأثیر فروان دارد.سیلیس موجود در پیاز در نگهداری استخوانها و رگها ضروری است.پیازحاوی مقداری هورمون و دیاستاز است که موجب تقویت غده اشکی و گوارشی و غدد جنسی می شود.و دارای آنتی بیوتیک است که خون و بیماری تنفسی را ضد عفونی می کند.پیاز از بیماریهای قندی، کلیوی،مثانه، ورم ساقها،پروستات و رماتیسم مفصلی جلوگیری می کند و دررفع سرماخوردگی خفیف و میگرن مؤثر است.همچنین از لخته شدن خون در رگها و سکته های مغزی و قلبی جلوگیری می کند و مشکلات تأخیر در دوران قاعدگی را برطرف می سازد.آب پیاز محرک عمومی بدن و مقوی قلب و اعصاب و ضد دیفتری است.پیاز دارای مقدار کمی فسفات و انسولین گیاهی موسوم به گلوکولینین،قند ساکاروز و مقداری ترکیبات پلی فنولی، آلیسین و اسانس فرّاربه نام سولفوردالیل می باشد.سولفور دالیل محرک چشم است و موجب ریزش اشک می شود.این اسانس براثر حرارت از بین می رود.آب پیاز دارای خواص دیگری نیز هست ازجمله دفع انگلهای روده ای، تعادل اعمال غدد تحریک دستگاه گوارش و اشتها آوری،کاستن قند و فشارخون و ناراحتی های نفخ شکم،درمان اسکوربوت، نرم کردن سینه و دفع خلط، رشد موها، هضم غذای سنگین، رفع خستگی ها، درمان الکلیسم آب آوردن شکم، جلوگیری از سرطان کبد، دفع ادرار، رفع سرفه های خشک، رفع یبوست، رفع ناراحتی گوش،رفع بیحالی و خستگی های فکری،رفع چاقی و درمان ناتوانی جنسی،درمواردی مصرف زیاد پیاز و آب پیاز توصیه نمی شود از جمله کسانی که معده و روده ضعیف یا ناراحتی های پوستی کبدی و یا سابقه خونریزی دارند و یا مبتلایان به کولیت و افرادی که زیاد آروغ می زنند.لایه های نازک درونی پیاز دیر هضم هستند. پیاز اسیدیته ی شیره معده را زیاد می کند و برای کسانی که سوء هاضمه دارند مضر است.پیاز را نیز می توان همراه با برگ آن آب گرفت و با آب سبزیجات دیگر مخلوط و مصرف نمود. آب پیاز سریعاً می بایست مصرف شود چون فاسد می گردد.
منبع:خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

## تمشک

تمشک چه خواصی دارد؟

مفیدترین قسمت تمشک میوه آن است.میوه تمشک سرشار از ویتامین C،قند،جوهر لیمو و اسیدهای سیب است به همین جهت طعم ترش مطبوعی دارد و به علت داشتن املاح زیاد خون را قلیایی می کند و ترشی خون را از بین می برد. میوه آن بسیار خشک و ضد رطوبت بدن است و راه ورود میکروبها را به عروق می بندد.حالت رقیق بودن خون را رفع می سازد. تمشک ملین و اشتها آور است، ادرار را زیاد می کند، مسکن و پاک کننده کیسه صفرا است.بهترین داروی روماتیسم و گرفتگی شرایین است و درد معده را تسکین می دهد.قند موجود در تمشک برای مبتلایان به مرض قند مفید است و خوردن آن تنفس را آسان می کند.آب تمشک برای مبتلایان به تب و آبله مرغان و سرخک بسیار مفید است.غرغره جوشانده ی آن برای درد گلو و آنژین نافع است.آب تمشک برای رفع یرقان و التهاب صفرا و کبد سود بخش است.
جویدن برگ تمشک جهت ورم لثه ها و رفع بی حسی آنها مفید است.جوشهای دهان را از بین می برد و بوی بد دهان را برطرف می کند.نوشیدن آب برگ و ساقه ی تمشک اگر تازه باشند جهت تقویت معده و خونریزی معده و بند آمدن اسهال و معالجه بواسیر سودمند است گل میوه ی تمشک اسهال را بند می آورد.نوشیدن آن ریشه این میوه علاوه بربند آوردن اسهال، سنگ کلیه و مثانه را خرد می کند.آب میوه ی تمشک جهت زخمهای آبدار و چرکی مفید است و آنها را خشک می کند.گل آن نیز همین خاصیت را دارد.نوشیدن آب برگ و میوه و ساقه ی تمشک مو را سیاه می کند و استفاده مکرر از آن مانع سفید شدن مو می گردد.این خاصیت به علت وجود منگنز فراوان در تمشک است. منگنزعامل سیاهی موی بدن انسان است.برگهای و ساقه های جوان تمشک را می توان جمع آوری نموده و آب گرفته و مصرف نمود.
منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

## گیلاس

گیلاس چه خواصی دارد؟
آب گیلاس بسیار مقوی و منبع سرشاری از ویتامین های A،B۱،B۲،C و اسید فولیک و نیاسین است و دارای کلسیم،کبالت،فلورین،آهن،منیزیم،فسفر و پتاسیم است.آب گیلاس حالت قلیایی دارد و اسید خون را پایین می آورد. دلیل این امرتأثیرات آب گیلاس در درمان اختلالات پروستات نیز نقش دارد.جهت مصرف گیلاسهای خیلی تیره رنگ و سفت بهتر از گیلاسهای نرم و رسیده است.گیلاس های له شده بهتر است حذف شوند.
منبع: خواص میوه ها و گیاهان در درمان بیماریها

## مرزه

مرزه چه خواصی دارد؟
مرزه (Summer savoury) که از گیاهان خانواده نعناع به شمار می رود، در فاصله ماه‌های تیر تا شهریور در ایران به گل می نشیند.
مرزه گیاه چند ساله ای است که بومی مدیترانه شرقی و جنوب غربی آسیاست.
قسمت های هوایی به انضمام برگ ها که در بعضی مواقع، فقط قسمت های فوقانی گل دار جمع آوری می گردد، به صورت خوشه ای دسته شده و یا بر روی قاب های چوبی پهن کرده و در سایه و با حرارت مصنوعی کمتر از ۴۰ درجه سانتی گراد خشک می شوند.
برگ?های آن نرم و متقابل و تقریبا بدون دمبرگ و باریک و نوک تیز و پوشیده از کرک و دارای تارهای غده?ای فراوان اسانس ?دار است.
فرآوری
اسانس مرزه از تقطیر با بخار آب از برگ ها و سرشاخه های برگدار حاصل می شود. این اسانس مایعی بی رنگ و یا مایل به زرد و دارای عطر و بوی تند و زننده ای و با مزه ای که طعم فلفل را به یاد می آورد، می باشد.
این گیاه دارای ۰/۸ تا ۱/۵درصد اسانس به همراه تانن، رزین و موسیلاژ می باشد.
اسانس مرزه درصنایع غذایی کاربرد دارد.
کاربرد مرزه
اسانس گیاه مرزه دارای طبیعت گرم و اثرات تقویت کننده معده، تسهیل کننده عمل هضم، ضد نفخ و مُدر ( ادرار آور ) است.
برای معالجه اسهال بسیار مناسب است و یک ضدعفونی کننده قوی می باشد.
این گیاه را به عنوان چاشنی و ادویه به همراه لوبیا، سالاد فصل، خیار، ماهی، گوشت، کالباس و سوسیس مصرف می کنند.
دارویی به نام تیمیان Thymian در داروخانه های کشور وجود دارد که از گیاه مرزه، آویشن، رازیانه و اکالیپتوس تهیه می شود و دارای اثرات ضد سرفه و خلط آور می باشد.
این گیاه در ایران جزو سبزی?های خوراکی است و به صورت خام و پخته در غذاها مصرف می?شود.
دارای خاصیت بادشکن و همچنین دافع کرم می باشد.
به صورت دم کردنی در رفع گرفتگی معده و روده موثر می باشد.
کشف ترکیبات ضد درد در گیاه مرزه
نشریه" پزشکی مستند مکمل و جایگزین "در جدید ترین شماره ماه مارس خود نتایج تحقیقات یک گروه چهار نفری از پژوهشگران دانشگاه صنعتی شریف و دانشگاه تهران را به چاپ رسانده که نشان می دهد چهار ترکیب شیمیایی ضد درد در گیاه مرزه وجود دارد.
گیاهی که در این تحقیق استفاده شده با نام علمی("Satureja hortensis" ) ساتوریا خوزستانیکا "شناخته می شود که محل رویش طبیعی آن در استان‌های خوزستان و لرستان است و در گویش محلی به نام" مرزه خوزستانی "شناخته می شود.
رویش مرزه خوزستانی نه تنها در این استان، بلکه در سایر استان‌های جنوبی تا میانه ایران نیز وجود دارد.
آن چه در تحقیق جدید به آن اشاره شده وجود ترکیبات شیمیایی با خواص ضد التهابی و ضد درد در نمونه‌هایی از گیاه است که نه به شکل وحشی، بلکه به صورت دستی کاشته شده‌اند.
پیش از این به خواص ۲ ترکیب از ۴ یترکیب شیمیایی موجود در قسمت برگ و ساقه مرزه اشاره شده بود. این دو ترکیب عبارتند از: بتا سیتروزول و اسید اورسولیک. به عنوان مثال ترکیب بتا سیتروزول که در بادام زمینی نیز وجود دارد، منجر به توقف رشد غده پروستات در حیوانات آزمایشگاهی می شود.
همچنین گزارش‌های متعددی مبنی بر اثر ضد التهابی اسید اورسولیک برای درمان سوختگی ها و نیز اثر بازدارندگی آن بر رشد تومورها منتشر شده است.
خواص ضد التهابی اسید اورسولیک منجر به استفاده وسیع از این ترکیب در صنایع آرایشی شده است.
تا کنون گزارش‌های مختلفی درباره وجود انواعی از روغن‌های ضروری در این گیاه به چاپ رسیده است.
علاوه بر این، سه گزارش علمی مختلف در ایران در فاصله سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۵ میلادی، به خواص ضد التهابی و ضد میکروبی این گیاه اشاره کرده‌اند.
در بین مصارف بومی از گیاه مرزه در ایران می توان به استفاده از آن برای تسکین دندان درد اشاره کرد.
تاثیر مرزه در درمان دردهای عصبی
مصرف مرزه در درمان دردهای عصبی و نرمی استخوان تاثیر دارد.
به گزارش ایسنا، اگر روزانه ۱۰۰ گرم مرزه در ۵۰۰ گرم آب جوشانده شود و تا ۵ روز مصرف گردد، علاوه بر این که باعث تقویت معده می شود، در رفع زخم روده نیز موثر است.
همچنین حمام ( بُخور ) جوشانده برگ های گیاه مرزه در رفع دردهای روماتیسمی ، عصبی و نرمی استخوان نیز موثر است.
اثرات ضد انعقادی خون گیاه مرزه
محققان تاثیر گیاه مرزه را بر افزایش فعالیت فاکتورهای انعقادی خون در حیوانات آزمایشگاهی نشان دادند.

تحقیقات این پژوهشگران نشان می دهد که مصرف سه بار در روز گیاه مرزه و هر بار به میزان ۵۰ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، موجب افزایش پروترومبین (PT) و پارشیال پروترومبین (APTT) فعال شده می گردد که هر دو از فاکتورهای انعقادی خون می باشند. کاهش چربی خون

یک طرح تحقیقاتی که در آزمایشگاه مرکز تحقیقات گیاهان دارویی لرستان به مدت یک سال انجام شد، نشان داده است که گیاه" مرزه "با نام علمی" ساتوریا خوزستانیکا "اگر درست مصرف شود، مانند داروهای شیمیایی میزان چربی خون را در بدن انسان کاهش می دهد.

لازم است پژوهشگران گیاه را پس از تبدیل به پودر، به شکل کپسول خوراکی درآورند تا برای کنترل چربی خون افراد بیمار از آن استفاده کنند.

گیاه مرزه ، وزن را کاهش می دهد

به گزارش شبکه خبر، پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی لرستان با بررسی گروهی از افراد چاق دریافتند، افرادی که از رژیم غذایی کم کالری همراه با مکمل گیاهی حاوی مرزه استفاده می کنند، در کاهش وزن خود موفق تر از افرادی هستند که فقط رژیم غذایی کم کالری مصرف می کنند. پژوهشگران با توجه به نتایج این بررسی که در مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز منتشر شد، برای کاهش وزن، رژیم غذایی کم کالری همراه با مکمل گیاه مرزه را توصیه می کنند.

منابع:
newsid=۱۷۰۰ی http://www.seminarnews.ir/index.php
action=news&nid=۲۹۴۱&page ی http://www.sabziran.ir/index.php
-http://www.tafahomnews.com/Sections-req-viewarticle-artid-۱۸۸۳ page-۱.html
http://fa.wikipedia.org/wiki/%D۹%۸۵%D۸%B۱%D۸%B۲%D۹%۸۷
http://www.med-labjour.com/tools/atari/attari/marzeh.htm
http://www.ghatreh.com/news/۱۸۵۷۲۹۸.html

## سنبل الطیب(سنبل کوهی)

خواص سنبل الطیب(سنبل کوهی) چیست؟

این گیاه بومی اروپا و قسمت هایی از آسیا می باشد. در حال حاضر آن را در آمریکای شمالی نیز می کارند.

اگر چه" سنبل الطیب "به صورت خودرو در جنگل ها رشد می کند، اما این گیاه برای مصارف دارویی کشت و زراعت نیز می شود. گفته می شود انواع وحشی آن خواص بیشتری دارد.

بیشترین قسمت مورد استفاده این دارو برای مصارف درمانی، ریشه آن می باشد. این گیاه به" علف گربه "نیز معروف است، زیرا گربه عاشق بوی آن است.

ریشه گیاه سنبل الطیب دارای اجزای مختلفی می باشد. از این میان می توان به روغن های فرار(مثل والریک اسید)، آلکالوئیدها و آمینواسیدهای آزاد(مثل گاما آمینوبوتیریک اسید"GABA"، "تیروزین، آرژنین و گلوتامین) اشاره کرد. نام اسید آمینه والین را از روی این گیاه انتخاب نموده اند.

والرنال و اسید والرنیک از قوی ترین ترکیبات آرام بخش موجود در سنبل الطیب هستند.

موارد استفاده

این گیاه برای درمان بیماری های مختلف در داروهای گوناگونی استفاده می شود. از داروهایی که در ترکیب آن ها از سنبل الطیب استفاده می شود، می توان به موارد زیر اشاره نمود:

- داروهای مسکن
- داروهای ضد اضطراب
- داروهای ضد تشنج
- داروهای ضد میگرن
- داروهای ضد درد
- داروهای قلبی

عملکرد صحیح دستگاه عصبی مرکزی به وسیله رسپتورهایی(گیرنده هایی) در مغز که به نام رسپتورهای گابا نامیده می شوند، تنظیم می شود. بر اساس مطالعات آزمایشگاهی مشخص شد که سنبل الطیب می تواند اتصالات این رسپتورها را ضعیف و سُست نماید. به این ترتیب، مکانیسم عمل و اثربخشی آن تا حدودی مشخص شد. در حقیقت این اطلاعات توضیح می دهد که چرا سنبل الطیب می تواند به افراد کمک کند تا به راحتی استرس و نگرانی را از خود دور نمایند.

در مطالعات مختلفی نشان داده شد که این گیاه اثر درمانی موثری بر روی افرادی که دارای درجات مختلفی از بیماری بی خوابی می باشند، دارد. به طور کلی سنبل الطیب موجب می شود که خواب با آرامش زیادی همراه باشد و همچنین گذر به مرحله خواب راحت تر صورت پذیرد. اما در این مطالعات چیزی مبنی بر اینکه این گیاه موجب افزایش کل زمان خواب می شود، مشاهده نگردید.

دو تحقیق دیگر نیز در این زمینه انجام شد. در این مطالعات نیز نشان داده شد که ترکیب سنبل الطیب با بادرنجبویه (Lemon Balm) در بهبود کیفیت خواب و در درمان بیماری بی خوابی(Insomnia) موثر است.

این گیاه برای اختلالات یائسگی و عادت ماهیانه مفید است.

یکی دیگر از خواص این گیاه، داشتن منگنز است که برای درمان سفیدی مو از آن استفاده می شود.

مقدار و زمان مصرف

تعیین یک مقدار مشخص برای مصرف این گیاه، کار مشکلی است، اما در منابع مختلف علمی درباره گیاهان دارویی، چیزی حدود ۱ تا ۱۰ گرم است.

اگر از عصاره تغلیظ شده ریشه گیاه سنبل الطیب(آن چه به طور معمول در قرص ها و کپسول ها وجود دارد و دارای حداقل ۵/۰ درصد روغن های فرّار است) برای درمان بیماری بی خوابی استفاده می کنید، باید آن را حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از خواب مصرف نمایید.

فرآورده های خشک شده ریشه این گیاه که به صورت ۵/۱ تا ۲ گرمی هستند، نیز باید ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از خواب مصرف شوند.

برخی نیز این گیاه را با بادرنجبویه، رازک، گل ساعت و اسکالکَپ(در طب چینی کاربرد دارد) ترکیب کرده و مصرف می کنند.

مصرف تازه این گیاه بهتر و موثرتر از مصرف ریشه خشک آن است.

اثرات جانبی

تحقیقات مختلف نشان می دهد که این گیاه هیچ گونه اثر مخربی روی توانایی افراد برای رانندگی و کار با ماشین آلات مختلف ندارد. تنها مورد گزارش شده، حمله قلبی شدید در مردی بود که سالیان دراز از سنبل الطیب به میزان ۵ تا ۲۰ برابر مقدار توصیه شده مصرف می کرده است و آن را به طور ناگهانی کنار گذاشته بود.

به هر حال، هنگامی که سنبل الطیب بر اساس مقدار توصیه شده مصرف شود، منجر به اعتیاد و وابستگی به آن نخواهد شد.

در مورد دیگری که در یک دانشجوی ۱۸ ساله که قصد خودکشی داشت مشاهده شد، تنها علائم گزارش شده عبارت بودند از خستگی مفرط ، درد شکمی، رعشه و لرزش در دست ها و پاها. این فرد از ۰۰۰/۲۰ میلی گرم ریشه سنبل الطیب استفاده کرده بود که چیزی در حدود ۴۰ تا ۵۰ برابر مقدار توصیه شده است.

به نظر نمی رسد که مصرف سنبل الطیب قبل از خواب موجب ایجاد مشکل در هوشیاری و تمرکز فرد در صبح شود.

با این که تا کنون دلایل شناخته شده ای برای منع مصرف این گیاه در بارداری و شیردهی گزارش نشده است، اما بی خطر بودن آن نیز به اثبات نرسیده است. بنابراین باید در مصرف آن احتیاط کرد.

تداخل دارویی

هنوز تداخل دارویی شناخته شده ای برای مصرف معمولی این گیاه ذکر نشده است.

مریم مرادیان نیری- کارشناس علوم تغذیه

منابع
http://www.prevention.com/cda/vendorarticle/valerian/HN۲۱۷۹۰۰۴/health/herb.encyclopedia/۰/۰/۰/۱
http://www.aafp.org/afp/۲۰۰۳۰۴۱۵/۱۷۵۵.html
(http://en.wikipedia.org/wiki/Valerian_(herb
-http://www.anxiety-and-depression-solutions.com/articles/complementary_alternative_medicine/herbs_supplements/valerian.php
کتاب زبان خوراکی ها

## شاتره

شاتره (شاهتره) چیست و چه خواص دارویی دارد؟
شاتره یا شاهتره با نام عمومی Common fumitory, Earth smoke گیاهی است علفی به ارتفاع تا ۸۰ سانتی متر که در مزارع، باغ ها و زمین های کشاورزی به حالت خودرو می روید.
شاخه های ظریف فراوان و برگ هایی با تقسیمات بسیار زیاد، باریک و کوچک دارد.
گل های شاتره کوچک به رنگ سفید یا سفید مایل به گلی است که به صورت مجتمع و گل آذین خوشه قرار گرفته اند. میوه ها کوچک و کروی هستند. قسمت مورد استفاده ی شاتره تمام قسمت های هوایی آن می باشد.
گونه ی Officinalis این گیاه در ایران رویش ندارد و آن چه به نام شاتره در بازار ایران وجود دارد، مربوط به دو گونه ی Parvifelora fumaria و Fumaria villantii است.

تاریخچه

شاتره از زمان عهد عتیق شناخته شده و در کتاب های" خواص گیاهان "مربوط به قرون وسطی توصیف شده است. این گیاه در طب سنتی، برای درمان اگزما و بیماری های دیگر پوستی به کار می رفته است، هم چنین به عنوان ملین و مدر مصرف می شده است. در دهه ی گذشته، این گیاه دوباره مورد توجه قرار گرفت، زیرا بنا به گزارشاتی، به احتمال زیاد عصاره ی آن در بهبودی بیماری های قلبی- عروقی و دستگاه کبدی- صفراوی موثر است.

منبع جغرافیایی

این گیاه بومی اروپا و آسیاست. در کنار جاده ها به عنوان علف هرز مزارع می روید و بیشتر توسط کشورهای شرقی اروپا صادر می گردد.

ترکیبات مهم

قسمت هوایی گیاه حاوی حدود یک درصد آلکالوئید است. بیش از ۳۰ عدد آن ها تعیین فرمول شده اند. اکثر این الکالوئیدها از مشتقات بنزیل ایزوکنیولین هستند.
مهم ترین این آلکالوئیدها شامل فومارین(پروتوپین)، فوماری لین و سیناکتین هستند. از دیگر ترکیبات شاتره می توان فلاوونوئیدها، اسیدهای گیاهی به ویژه اسید فوماریک و موسیلاژ را نام برد.

اثرات مهم

این اثرات عبارت اند از:
* صفراآور: آلکالوئید پروتوپین موجود در شاتره می تواند در مواردی باعث کاهش صفرا گردد و به اصطلاح دارای اثر Amphicholeretic است.
* همچنین در مشکلات قلبی-عروقی مصرف می شود.
* در طب عوام از شاتره به عنوان ادرار آور، مسهل و جهت رفع مشکلات پوستی از جمله اگزما استفاده می شود. اثر اخیر را مربوط به وجود اسید فوماریک در آن می دانند.

اسید فوماریک امروزه به طریقه ی سنتزی تهیه و در بعضی از فرمولاسیون های پوستی نظیر داروهای پسوریازیس مصرف می شود.

فرآورده های گیاهی

در ایران از این گیاه، فراورده های صنعتی وجود ندارد. در بعضی کشورها محصولاتی به شکل قطره از عصاره ی گیاه به صورت منفرد و یا مخلوط با گیاهان دیگر تهیه و به بازار عرضه شده است.

تهیه ی چای:

به ۲ تا ۴ گرم خشک شده ی گیاه(مخلوط برگ، گل و ساقه) یک لیوان آب جوش افزوده و ۱۵ دقیقه می گذاریم بماند. سپس آن را صاف نموده و به صورت گرم قبل از غذا میل می کنیم.
می توان روزانه تا سه نوبت (صبح، ظهر و شب) این مقدار را تکرار کرد. جمعا می توان ۶ تا ۱۲ گرم گیاه خشک شده را که سه لیوان محصول صاف شده ایجاد می کند، در طول روز مصرف کرد.

عوارض جانبی

مصرف مقدار عادی و دارویی شاتره دارای عوارض جانبی نیست. ولی مصرف مقادیر بسیار زیاد به دلیل وجود آلکالوئیدهای ذکر شده ممکن است باعث لرز، تشنج و مرگ گردد.

مصرف در بارداری و شیردهی

تا کنون این موضوع مطالعه نشده است. بنابراین بهتر است در این دوران مصرف نشود.

مهم ترین اثرات گزارش شده شاتره:

آنتی کلی نرژیک، آنتی هیستامین، ضد ورم، ضد آریتمی، ضد عفونی کننده، ضد اسپاسم، تقویت کننده ی قوای جنسی، کاهش تپش قلب، معرق، مسهل، ادرارآور، تهوع آور، بالا برنده ی فشار خون ، پایین آورنده ی پرفشاری خون، آرام بخش، سمی، مقوی معده، بی حس کننده، صفراآور و کاهش دهنده ی صفرا.

نکات قابل توجه:

۱- نمونه ی گیاه خشک در بازار دارویی به طور طبیعی به صورت خرد شده و قطعات کوچک است و احتیاج به خرد یا پودر کردن ندارد و می توان مستقیما آب جوش روی آن ریخت.
۲- توصیه می شود دم کرده ی شاتره را گرم مصرف کنید. چون ممکن است با سرد شدن، مواد موثر آن رسوب کنند.
۳- در بسیاری از موارد دیده شده است که جهت کسب اثرات مذکور شاتره، از عرق شاتره ی موجود در بازار استفاده می کند.ولی عرق شاتره دارای مقدار بسیاری ناچیزی از اسانس است و مواد موثر اصلی در آن وجود ندارد. بنابراین عرق شاتره دارای خواص اصلی شاتره نیست.
۴- برای مشکلات کبدی، صفراوی و پوستی باید از دم کرده ی آن استفاده کرد و در این موارد عرق شاتره بی تاثیر است.

## صبر زرد(آلوئه ورا)

خواص صبر زرد(آلوئه ورا) چیست؟
صبر زرد(شاخ بزی) گیاهی است علفی و چند ساله با برگ‌های ضخیم، گوشتی و دراز. حاشیه‌برگ‌های آن کمی پیچ و خم‌دار و دارای تیغ است. گل‌های آن‌به‌صورت خوشه‌ای زیبا در انتهای محور ساقه گل‌دار و به رنگ سبز مایل به زرد قرار دارند.
قسمت مورد استفاده صبر زرد، شیرابه به دست آمده از برگ‌های گیاه است که امکان دارد به صورت تازه غلیظ(خمیری) و یا خشک شده با رنگ‌های متفاوت زرد، زرد مایل به سبز، قهوه‌ای و یا قرمز مایل به سیاه باشد.
در سال‌های اخیر کشت صبر زرد، گونه ی Vera در ایران معمول گشته است. گرچه این گیاه با نقاط گرم و مرطوب سازگاری خوبی دارد، ولی در نقاط مختلف ایران کشت می‌شود.

تاریخچه

نقاشی‌هایی از صبر زرد، بر روی کنده‌کاری‌های دیوارهای معابد مصری دیده شده است. این معابد در هزاره چهارم قبل از میلاد بنا شده است. صبر زرد را که" گیاه

جاودانگی "نام گرفته بود، به هنگام خاک سپاری، برای فراعنه هدیه می‌آوردند.
کتاب" The Egyptian Book of Remedies" (۱۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح) از کاربرد صبر زرد در درمان عفونت‌ها، معالجه پوست و تهیه داروهای ملین سخن گفته است". دیسکورید("فیزیک‌دان یونانی)، در سال ۷۴ پس از میلاد، صبر زرد را جهت التیام زخم، جلوگیری از ریزش مو ، درمان زخم‌های دستگاه تناسلی، و معالجه همورئید، مفید دانست.
بازرگانان عرب، در قرن ششم بعد از میلاد، این گیاه را به آسیا آوردند، و اسپانیایی‌ها آن را در قرن شانزدهم، از منطقه مدیترانه به برّ جدید (World New) بردند. در عصر جدید (۱۹۳۰) مصرف کلینیکی صبر زرد به منظور درمان التهاب پوست ناشی از اشعه ایکس آغاز شد.

ترکیبات مهم

گیاه، حاوی مشتقات هیدروکسی آنتراسن از جمله آلوئین‌های A۲وB به میزان ۴۰- ۲۵ درصد کل ترکیبات و مشتقات کرومون از جمله آلوئه رزین B ،۲A وC است.
ترکیبات مهم دیگر آلوئه شامل قندها از جمله: گلوکز، مانوز و سلولز، آنزیم‌ها از جمله: اکسیداز، آمیلاز و کاتالاز، همچنین ویتامین‌هایی نظیر: E ،C ،B۶ ،B۲ ،B۱ و اسید فولیک و مواد معدنی مانند: کلیسم، سدیم، منیزیم، روی، مس و کروم می‌باشند.

اثرات مهم

خاصیت اصلی صبر زرد، به عنوان یک مسهل قوی بوده و دارای خواص دیگری از جمله ضد ورم، ضد میکروب، التیام زخم‌ها، ضد آفتاب و ضد سوختگی می‌باشد.
ژل الوئه اثرات خوب و مفیدی بر روی سوختگی‌های معمولی، سوختگی‌های حاصل از اشعه، زخم‌ها و صدمات دیگر پوست دارد.
یکی از فرآورده‌های آلوئه، کرم‌های هیدرو فیلیک تهیه شده از ۵/۰ درصد ژل آلوئه می‌باشد که در درمان پسوریازیس بسیار خوب است. همچنین ژل خوراکی آن برای زخم معده ، افراد مبتلا به ایدز و مبتلایان به آسم( مدت شش ماه) مصرف می شود.
تحقیقات اخیر، اثرات مثبت آن را در بیماران مبتلا به دیابت نشان داده است و آزمایش‌های انجام یافته بر روی موش‌ها اثرات مذکور را تایید کرده است. اثرات دیگر آلوئه شامل اثرات ضد سرطان و اسپرم‌کش آن است.
در سال‌های اخیر، ژل آلوئه به طور وسیع در محصولات آرایشی، بهداشتی و به خصوص در کشور آمریکا مصرف می‌شود. این ژل دارای خواص ضد ورم و ضد میکروبی است و مرطوب کننده مناسبی نیز محسوب می‌شود. صنایع غذایی آمریکا در محصولات خود از ژل آلوئه به عنوان ماده‌ای موثر در تناسب اندام و سلامتی بدن استفاده می‌کنند.

طریقه و مقدار مصرف

محصولات مختلف آلوئه به شکل قرص و کپسول به همراه بعضی گیاهان دیگر از جمله بلادون ،توسط کارخانه‌های داروسازی عرضه شده‌اند.
میزان عادی مصرف ۲/۰ - ۱/۰ گرم آلوئه و یا ۱/۰- ۵ ۰/۰ گرم عصاره آلوئه برای چند شب متوالی می‌باشد.

استفاده مستقیم از ژل گیاه

برای استفاده مستقیم از ژل آلوئه، می‌توان برگ‌های گیاه را قطع کرد. در محل قطع شده، ژل بی‌رنگی نمایان می شود که با فشردن برگ گوشتی گیاه، ژل بیرون می‌زند. می‌توان از این ژل به‌طور مستقیم جهت مرطوب کردن پوست، آفتاب سوختگی، زخم سوختگی‌های معمولی و نرم کردن اگزمای زیر چشم استفاده کرد.
ژل به مرور زمان در معرض هوا تغییر رنگ داده و در نهایت به رنگ قرمز تیره (مایل به سیاه) در می‌آید.

عوارض جانبی

مصرف بیش از حد ژل(مصرف روزانه یک گرم به مدت طولانی) ممکن است باعث عدم تعادل آب و الکترولیت های بدن، سقط جنین، زایمان زودرس، اسهال خونی و ضایعات کلیه شود. همچنین مصرف مقادیر بسیار زیاد آن ممکن است منجر به مرگ شود.

موارد منع مصرف

نباید از ژل در زمان تهوع، استفراغ ، دردهای شکمی، خونریزی و ضعف شدید استفاده کرد.
در زمان بارداری به غیر از دستور پزشک، مصرف آن ممنوع است.

احتیاط

- برای مصرف بیش از دو هفته آن، باید با پزشک مشورت کرد.
- در صورت تاثیر نکردن تا ۲۴ ساعت پس از مصرف، ممکن است مشکلات جدی وجود داشته باشد که باید به پزشک مراجعه کرد.
- چون تأثیر ترکیبات آلوئه در کودکان مشخص نیست، بنابراین در این گونه موارد باید با پزشک مشورت کرد.
- بهتر است از فرآورده‌های صنعتی آلوئه، برای سنین بالای ده سال و حداکثر به مدت دو هفته استفاده شود. مقدار مصرف عصاره آلوئه در سنین مختلف ۱۷/۰- ۴ ۰/۰ گرم است که این میزان معادل ۳۰- ۱۰ میلی‌گرم هیدروکسی آنتراکینون در روز است.

مهم‌ترین اثرات گزارش شده صبر زرد

ضد آلرژی ، ضد سرطان، ضد میکروب، ضد قارچ، ضد ویروس، ضد آفتاب سوختگی، کاهش دهنده قند خون، مسهل، ضد کرم، ضد ورم، مرطوب کننده و نرم کننده، قاعده‌آور، ملین، مقوی معده و کبد.

نکات قابل توجه

- بیش از ۳۰۰ گونه آلوئه وجود دارد که مهم‌ترین آنها از نظر استفاده دارویی، آرایشی و بهداشتی، الوئه ورا (Aloe Vera) می‌باشد.
- منبع جغرافیایی دقیق آلوئه معلوم نیست، ولی به احتمال زیاد مربوط به مصر یا خاورمیانه می‌باشد.
- محصولات مختلف آلوئه که به بازار ارائه شده‌اند شامل:
۱- ژل آلوئه: محصول طبیعی(بدون تغییر غلظت ژل) از برگ‌هاست.
۲- کنسانتره‌آلوئه: ژل آلوئه است که آب آن را خارج کرده‌اند.
۳- عصاره آلوئه: حاوی دست کم ۵۰درصد ژل آلوئه است.
۴- لاتکس آلوئه: مایع تلخ زرد رنگی که از پوست لوله‌ای پرسیکل به دست می‌آید و حاوی آلوئین است.
- در نقاط مختلف جهان از گونه‌های دیگر صبر زرد مانند AB و AC استفاده‌های مشابهی با گونه Aloe Vera به عمل می‌آید. این گیاهان نیز با نام عمومی «Aloe» مشهور می‌باشند.

نام ها به زبانهای مختلف :

نام‌های فارسی: صبر زرد- شاخ‌بزی
نام‌های علمی: Aloe capenis, Aloe barbadensis, Aloe Vera
نام عمومی: Cape aloe
نام عربی: الصبر (Alsaber)
نام آلمانی: Aloe
نام‌های مترادف: Aloe Vulgaris, Aloe perfoliata
خانواده: Liliaceae (خانواده کلشیک)
نام انگلیسی: Aloe
نام فرانسوی: Aloes

## بهار نارنج

اثرات درمانی وطرز تهیه بهار نارنج چیست؟
* مهم ترین خاصیت دارویی بهار نارنج تأثیر آن روی سیستم عصبی بدن است. بهار نارنج آرامش‌بخش و ضدهیجانات دستگاه عصبی است و سردردهای عصبی و میگرنی را کاهش می دهد.
* بهارنارنج در تقویت معده بسیار مؤثر است و تپش نامنظم قلب، تشویش و اضطراب را از بین می برد.

* برای کنترل تشنج‌ها و حمله قلبی هم بهار نارنج را توصیه می کنند.
* اگر مشکل کم‌خوابی یا بی‌خوابی دارید، حتماً پیش از خواب، مقداری عرق بهار نارنج یا چای آن را بنوشید.
* اشتها آور و ضد سرفه است.
* برای درست کردن چای بهار نارنج، کافی است، ۱۰گرم از گل بهار نارنج را در دو لیوان آب‌جوش به مدت ۲۰دقیقه بجوشانید. سپس آن را صاف کرده و همراه با یک قاشق سوپ‌خوری عسل میل کنید.
با خوردن این چای، خواب خوش و آرامی خواهید داشت.

### داروهای گیاهی برای التهاب مفاصل

کدام داروهای گیاهی برای التهاب مفاصل مفید است؟
پنجه شیطان
پنجه شیطان یک گیاه آفریقایی است که نام خود را از چنگال‌های پنجه‌ای شکل موجود بر میوه خود گرفته است. قسمت توپر میوه در پزشکی مورد استفاده قرار می گیرد.
فعالیت دارویی پنجه شیطان به گلیکوزیدهای ایریدویید (iridoid)آن به ویژه "هارپاگوزید "مرتبط است.
تصور می‌شود پنجه شیطان اثرات ضد التهابی داشته باشد. در سه بررسی بالینی با کیفیت متوسط تا بالا، محصولات حاوی ۲ تا ۵/۲ درصد هارپاگوزید، مورد ارزیابی قرار گرفت. استفاده از این ترکیبات به تنهایی یا همراه با داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) سبب کاهش علایم درد ناشی از استئوآرتریت(التهاب مفاصل) شده، به خوبی تحمل می‌شود. پنجه شیطان ممکن است سبب عوارض جانبی نظیر اسهال، درد شکم و واکنش‌های پوستی شود.
در یک بررسی، وقوع پورپورا*(purpura) در یک بیمار تحت درمان با وارفارین گزارش شد. هر چند پنجه شیطان امیدوارکننده به نظر می‌رسد، ولی قبل از توصیه به مصرف آن، درباره اثربخشی و بی خطریِ درازمدت دارو، به شواهد بیشتری نیاز داریم.
زردچوبه
زردچوبه، ادویه‌ای است که در پودر کاری(زردچوبه هندی) موجود است. ماده فعال دارویی آن، رنگدانه‌ای به نام" کورکومین "است که سبب ایجاد رنگ زرد در خردل، آبگوشت یا سایر غذاها می گردد.
تصور می‌شود کورکومین خواص ضد التهابی دارد.
آزمایش های بالینی اثربخشی زردچوبه برای درمان استئوآرتریت(التهاب مفاصل) را مورد ارزیابی قرار نداده‌اند، با این حال برخی تحقیقات بالینیِ مقدماتی نشان می‌دهد که ممکن است زردچوبه علایم آرتریت روماتوئید را کاهش دهد.
زردچوبه به عنوان یک ادویه غذایی، بی‌خطر است و به نظر می‌رسد اگر در کوتاه‌مدت و به عنوان دارو نیز به کار گرفته شود، بی‌خطر بوده و به خوبی تحمل می‌شود. با این حال، تا زمانی که شواهد بالینی قابل اعتماد در دست نیست، مصرف زردچوبه برای درمان استئوآرتریت توصیه نمی‌شود.
زنجبیل (Ginger)
زنجبیل ترکیبی است که برای درمان" بیماری حرکت**( "motion sickness) "بیماری صبحگاهی("morning sickness) به خوبی شناخته شده است.
همچنین سابقه استفاده از آن برای درمان بیماری‌های روماتیسمی نظیر استئوآرتریت و آرتریت روماتویید وجود دارد.
زنجبیل ممکن است با مهار یک سری از آنزیم ها در بدن، خواص ضد التهابی داشته باشد. همچنین امکان دارد ساخت پروستاگلاندین‌های التهابی را کاهش دهد.
در دو بررسی بالینی که توسط شرکت‌های سازنده حمایت‌می‌شد، ترکیبات خاص زنجبیل مورد ارزیابی قرار گرفت. به نظر می‌رسد تاثیر مصرف این عصاره‌ها به مدت ۳ تا ۶ هفته در کاهش درد استئوآرتریت هنگام راه‌افتادن یا ایستادن، از صفر تا متوسط متغیر است.
زنجبیل بی‌خطر به شمار می‌آید و در بررسی های بالینی به خوبی تحمل شده است؛ با این حال شواهد کافی برای توصیه به مصرف زنجبیل برای درمان استئوآرتریت در دست نیست.
پی نوشت:
* پوپورا بیماری است که در آن نقاط بنفش متمایل به قرمز روی پوست یا تغییر رنگ هایی مثل خون مردگی زیر پوست ظاهر می شود.
**بیماری حرکت در اصطلاح همان ماشین گرفتگی است که باعث ایجاد حالت تهوع در فرد داخل اتومبیل در حال حرکت می گردد.

### آویشن

آویشن دارای چه خواصی است؟
آویشن گیاهی کوهستانی و معطر است که تنوع زیادی دارد. این گیاه دارای طبیعتی گرم و خشک است و از آن معمولاً به عنوان ادویه برای طعم دارکردن انواع غذاها مانند پیتزا، ماکارونی، لازانیا و بعضی خوراک‌ها استفاده می کنند.
این گیاه در کشور ما معمولاً به صورت خشک شده و پودر مورد استفاده قرار می گیرد ولی در کشورهای دیگر علاوه بر پودر آن، نوع تازه‌اش را نیز در غذا مصرف می کنند زیرا آویشن تازه عطر و بوی بیشتری نسبت به نوع خشک آن دارد.
خواص درمانی
– آویشن برای تقویت اعصاب، درمان افسردگی، خستگی و بی‌خوابی مفید بوده و همچنین نشاط آور است.
– آویشن خاصیت ضد میکروبی، ضد قارچی و ضد انگلی دارد و این به جهت وجود ماده تیمون در آن است ولی با توجه به اینکه تیمون خاصیت سمی نیز دارد، در مصرف آویشن زیاده روی نکنید.
– مصرف آویشن به صورت جوشانده برای رفع تنگی نفس، برونشیت، سرفه، نفخ شکم ، سوءهاضمه، آسم ، سیاه‌سرفه، سرگیجه، سردرد و زکام توصیه می شود، برای این منظور ۱۰ گرم آویشن را در یک لیتر آب ریخته و جوشانده آن را در طول روز میل کنید.
– اگر از درد مفاصل ، نقرس، ورم مفاصل و درد سیاتیک در رنج هستید نیز آویشن بخورید.
– بعضی‌ها معتقدند جوشانده آویشن روی سر از ریزش موی سر جلوگیری می کند.
یک چهارم قاشق چای‌خوری پورد برگ آویشن خشک شده شامل مواد زیر است:
انرژی ۸/۰کیلو کالری
هیدرات کربن ۰.۰۲گرم
پروتئین ۰.۰۴گرم
چربی ۰.۰۱گرم
فیبر ۰.۰۱گرم

### کاسنی

درباره گیاه کاسنی و خواص آن توضیح دهید.
کاسنی با نام علمی CICHORIUM INTYBUS، گیاهی از خانواده‌ی گل مینا (COMPOSITAE) می باشد. کاسنی، گیاهی علفی است که ارتفاع آن به طور متوسط به یک متر می رسد؛ دارای ریشه های قوی و نسبتاً طویل می باشد. بر روی برگ ها، بریدگی های عمیقی وجود دارد که در قسمت انتهایی شبیه به مثلث می شوند. گل‌های آبی رنگ بسیار زیبایی دارد. عمر این گیاه با توجه به شرایط زندگی، یک ساله، دوساله یا چند ساله می باشد. کاسنی در نواحی نسبتاً مرطوب، با ارتفاع کم رشد می کند و بومی نواحی اروپا، هندوستان و مصر می باشد. البته گسترش آن در دنیا زیاد است و در نقاط دیگر از جمله آسیا، آفریقا و قسمت‌هایی از آمریکا هم می روید.
کاسنی، در نقاط مختلف ایران به طور خودرو وجود دارد. قسمت‌های مورد استفاده‌ی آن، ریشه و برگ ها ی آن می باشد. البته ممکن است به غیر از برگ ها از سایر

قسمت های هوایی گیاه نیز استفاده شود.
کاسنی به نام عمومی CHICORY در جهان معروف می باشد و نقاط اصلی رویش آن
در ایران شامل نواحی کم ارتفاع البرز، قزوین، رشت، اطراف تهران، کرج،
آذربایجان، رودبار، ارومیه، لاهیجان، بلوچستان، بجنورد، مشهد، فریمان و بسیاری از
نقاط دیگر می باشند.
ترکیبات مهم:
ریشه ی این گیاه، حاوی حدود ۸ درصد پلی ساکاریدی به نام اینولین(INULIN) است.
ترکیبات تلخ از جمله لاکتوسین((LAKTUCIN و لاکتوکوپیکرین
(LACTUCOPICRIN) ، شیکوریک اسید، فلاونوئیدها، گلوکوزیدها، قندها و
تانن‌ها از دیگر ترکیبات ریشه می باشند. همچنین ریشه ی گیاه، حاوی بسیاری
ترکیبات بخار شونده ی معطر است که" استوفنون ((ACETOPHENONE "شاخص
ترین آنها می باشد. اثرات مهم:
ترکیبات محلول در آب کاسنی، خاصیت مسکن دارند و بعضی از قندهای موجود در آن
(اولیگوساکاریدها OLIGOSACHARIDES) دارای خاصیت افرایش میکروب های
مفید و کاهش باکتری های بیماری زا در روده می باشند. مطالعات جدید نشان می دهند
که برخی ترکیبات موجود در کاسنی، در مشکلاتی از جمله یبوست ، اسهال های
میکروبی، سرطان و بیماری های قلبی- عروقی، می توانند موثر واقع گردند. همچنین طبق مطالعات انجام شده بر حیوانات
آزمایشگاهی، مواد موثر کاسنی می توانند
از سرطان روده جلوگیری کند. از دیگر اثرات مفید کاسنی، حفاظت کبد در برابر سموم
کبدی است و این اثر با ماده‌ای به نام تتراکلروکربن(CARBON
TETRACHOLORIDE) به اثبات رسیده است.
عصاره‌ی الکلی ریشه ی کاسنی، اثرات ضد ورم و ضد التهابی نیز دارد. از دیگر
اثرات کاسنی، اشتها آوری و خاصیت ضد ترش کردن معده را می توان نام برد.
گیاه کاسنی، مانند سایر گیاهان ممکن است عوارض محدودی ایجاد نماید. این عوارض
شامل ایجاد حساسیت های پوستی و ایجاد درماتیت می باشد که این امر به ترکیبات
لاکتونی آن مربوط است.
همچنین بر اساس مطالعه ای، ریشه ی گیاه کاسنی می تواند بعضی قارچ کش ها را
جذب نماید که در این صورت باعث سمیت می شود. البته موارد مذکور بسیار محدود
می باشند، ولی نباید آنها را از نظر دور داشت.
مصرف کاسنی از زمان قدیم و حداقل از قبل میلاد مسیح مرسوم بوده است. از جمله
مصارف مهم این گیاه که از قدیم نیز رواج داشته، مصرف آن به عنوان مقوی کبد و
کاربرد آن در بیماری‌های کبدی بوده است.امروزه نیز یکی از مصارف مهم آن در
مشکلات کبدی است. همچنین اثراتی از جمله مقوی معده، مدر(ادرار آور)، تصفیه کننده
ی خون، صفرا بر، تب بر، اشتها آور، درمان نقرس ، کمک در درمان رماتیسم، دفع
رسوبات ادراری و رفع کم‌خونی برای آن قائل می باشند که البته این موارد در حال
تحقیق بوده و در آینده‌ای نه چندان دور موارد درمانی قطعی و جدیدی برای آنها پیش
بینی می شود.
تهیه اشکال دارویی:
۱۵- ۸ گرم از برگ های تازه یا خشک را در یک لیتر آب، به مدت یک ربع ساعت دم
می کنند. سپس مخلوط به دست آمده را از صافی عبور می دهند. یک لیوان از این دم
کرده را قبل از هر وعده ی غذایی می توان میل کرد یا جوشانده ی آن را به همین روش
(۱۵- ۸ گرم برگ گیاه، در یک لیتر آب به مدت ۵ دقیقه جوشیده شود) مورد استفاده
قرار می دهند.
در صورتی که از ریشه ی کاسنی استفاده شود(دم کرده یا جوشانده)، ۲۰- ۱۵ گرم
ریشه ی له شده در یک لیتر آب، مانند روش قبل تهیه و مصرف می شود.
در گذشته، سالاد برگ تازه ی کاسنی را مقوی معده می دانسته اند و هنوز هم در
بعضی نقاط دنیا مورد استفاده قرار می گیرد.

## عصاره شیرخشت و اثر آن در بهبود زردی

آیا عصاره شیرخشت در بهبود زردی اثری دارد؟
نتایج تحقیقات پژوهشگران نشان می دهد استفاده از عصاره گیاه دارویی شیرخشت اثر
مطلوبی بر بهبود نوزادان مبتلا به زردی دارد.
به گزارش سرویس خبرگزاری دانشجویان ایران، نتایج مطالعه بالینی که بر روی ۲۰۰
نوزاد مبتلا به زردی در یکی از بیمارستان‌های شهر تهران انجام شد، نشان می‌دهد
استفاده از قطره خوراکی عصاره گیاه دارویی شیرخشت به همراه نوردرمانی تا حد
زیادی در درمان این نوزادان مؤثر است. به طوری که ۳ روز پس از کاربرد این
روش درمانی، ۸۸ درصد نوزادان مذکور بهبود یافتند.
براساس این گزارش، ۵ روز پس از استفاده عصاره گیاه دارویی شیرخشت به همراه
نور درمانی ۹۹ درصد نوزادان مورد مطالعه بهبود یافتند و این در حالی بود که با
کاربرد روش‌های معمول، تنها ۷۵ درصد نوزادان مبتلا به زردی درمان شدند.
نتایج این پژوهش نشان می‌دهد کاربرد قطره خوراکی شیرخشت به همراه نوردرمانی
برخلاف روش‌های شایع درمانی، منجر به عوارضی نظیر تعویض خون یا تجویز
داروهای دیگر نمی‌شود.
هم‌چنین در گروه‌های سنی، وزنی و جنسی مختلف نوزادان استفاده از قطره شیرخشت
تآثیر متفاوتی نداشت.

## اسفرزه

گیاه اسفرزه چه خاصیتی دارد؟
گیاه" اسفرزه " تاثیر بسزایی در کاهش میزان کلسترول ، چربی و قند خون در افراد
دیابتی و مبتلا به چربی خون دارد.
دکتر " فریبرز معطر " روز سه‌شنبه در گفتگو با خبرنگار ایرنا در اصفهان افزود:
استفاده از این گیاه میزان ابتلا به سرطان روده بزرگ را نیز کاهش می‌دهد.
وی با اشاره به این که پودر پوسته این گیاه در طب سنتی به عنوان یک داروی" ملین "
در درمان یبوست کاربری زیادی دارد، خاطر نشان کرد: پوسته دانه اسفرزه به عنوان
یک فیبر" هیدرو کلویید "در درمان دیابت نیز مفید است.
مصرف گیاهان دارویی نیاز به مشاوره با پزشک دارد، در غیر این صورت فرد به
مسمومیت دارویی به شکل سردرد و تهوع مبتلا می‌شود.
گیاه "اسفرزه "در نواحی شمال کشور( رودبار ، منجیل ، دشت گرگان،خراسان)، غرب
(کردستان ،مهران) و مرکز کشور (اصفهان، خوزستان، شوش ، بوشهر و فارس)
یافت می‌شود.

## گلاب

اثرات مفید گلاب در سلامتی بدن چیست؟
گلاب(ROSE WATER) از تقطیر گل محمدی (ROSADAMASCENA) به
دست می آید که از نظر عطر در میان سایر گل ها ممتاز است و خواص درمانی
فراوانی دارد.
گل محمدی از خانواده ی گل سرخ با گل برگ هایی به رنگ صورتی است. این گل ها
در خرداد ماه ظاهر می شوند و در همین ماه است که گلاب گیری انجام می پذیرد. گل
محمدی رایحه ی خوشی دارد و گلاب نیز همین رایحه ی خوش را در خود تثبیت می
کند.
براساس مدارک جدید، ایرانیان اولین قومی بودند که از «گل سرخ»، اسانس و گلاب را
به روش تقطیر به دست آوردند و سپس این فن را به سایر نقاط دنیا انتقال دادند. «ابن
سینا» دانشمند بزرگ ایرانی، تحقیقات وسیعی در مورد استخراج اسانس ها به روش
تقطیر داشته است.
نام گلاب با فرهنگ سنتی و باورهای مذهبی مردم نیز درآمیخته است. گلاب خاص
ایران است و جالب آن که فقط در شهر کاشان به عمل می آید.
پرورش گل محمدی با تاریخ «قمصر» عجین شده است. هر چند امروزه گلاب گیری از
«قمصر» به «نیاسر» یکی از بخش های دیگر کاشان گسترش پیدا کرده، ولی گلاب

قمصر در نوع خود هم چنان بی رقیب مانده است.
گلاب کاشان در پیشینه ی ادبیات ایران نیز رسوخ کرده و جایگاه ویژه ای داشته است، به طوری که شعرا برای تلطیف اشعار خود از نام گلاب با آمیزه ای از معشوق خود نام می برده اند.
گلاب با آئین های مذهبی همخوانی دیرینه ای دارد. به طور نمونه حدود یک قرن است که گلاب قمصر بر سر و روی دسته های سینه زنی ایام سوگواری اباعبدالله الحسین (ع) پاشیده می شود. هم چنین هر ساله کعبه را پس از پرده برداری با گلاب ایران شستشو می دهند.
کعبه را گفتم که این عطر دل انگیز از کجاست هاتفی گفتا که بی شک از گلاب قمصر است
از تقطیر مجدد گلاب، فرآورده ای به دست می آید که به آن « گلاب دو آتشه » می گویند. اگر مجدداً گلاب دو آتشه را تقطیر کنند گلاب غلیظی از نظر اسانس به دست می آید که فوق العاده معطر بوده و در حقیقت گلاب ناب و خالص است.
در طب سنتی گلاب به عنوان گرمی شناخته می شد که PH خون را به سمت قلیایی می برد.
در گذشته گلاب در طب سنتی مصارف درمانی بسیاری داشته است. به عنوان مثال دندان درد را با چکاندن چند قطره گلاب روی دندان پوسیده تسکین می بخشیدند. در طب سنتی گلاب به عنوان گرمی شناخته می شد که PH خون را به سمت قلیایی می برد. اثرات مفید گلاب بر پوست بدن
یکی از مهم ترین کاربردهای گلاب، جهت مواظبت از پوست است. گلاب برای انواع پوست ها به خصوص پوست های خشک و حساس مناسب است. یکی از موارد استفاده ی گلاب جهت پاک کردن پوست می باشد و می توان به جای محصولات شیمیایی پاک کننده، از آن استفاده کرد.
استفاده ی دیگر آن جهت طراوت و تازگی پوست است؛ بدین گونه که پس از هر بار استحمام که منافذ پوست بازتر هستند، گلاب را به پوست صورت بمالید. در این حالت اسانس موجود درگلاب به سرعت جذب پوست می شود که با توجه به اثرات آن در افزایش جریان خون، باعث شادابی پوست می گردد. البته استفاده ی مداوم از این روش می تواند این اثرات مطلوب را ایجاد کند.
گلاب به دلیل داشتن خاصیت ضد عفونی کننده و هیدراته (آبدار) کردن برای پوست سر و مو مفید است.
گلاب حتی برای رفع جوش های بدن نیز موثر است. برای این کار مقداری گلاب را با جوش شیرین مخلوط کنید تا خمیر نرمی به دست آید. سپس این خمیر را مدت یک ساعت یا تمام شب ( موقع خواب ) روی جوش های خود قرار دهید .
گلاب به دلیل داشتن خاصیت ضد عفونی کننده و هیدراته (آبدار) کردن برای پوست سر و مو مفید است. برای این کار، با استفاده از یک قطره چکان، گلاب را روی پوست سر خود بریزید. سایر خواص درمانی گلاب :
- با توجه به اثرات قابض اسانس رز، گلاب برای زنانی که دچار کاهش میل جنسی هستند مناسب است. استفاده از این خاصیت در قدیم توسط رومیان بسیار متداول بوده است.
- به دلیل داشتن خاصیت ضد عفونی کننده و ضدمیکروبی، برای شست¬وشوی چشم مناسب است؛ البته گلابی که بدین منظور استفاده می شود، باید عاری از آلودگی ها و به اصطلاح استریل باشد. برای رفع خستگی و درد چشم نیز می توانید مقداری گلاب به پشت پلک های خود بمالید.
با توجه به گران بودن اسانس رز، متأسفانه بسیاری از محصولات آرایشی و بهداشتی، حاوی اسانس مصنوعی رز هستند که خواص اسانس طبیعی را ندارند. همچنین اسانس های طبیعی که از گونه های متفرقه و غیراصلی رز تهیه می شوند نیز ممکن است
خواص نام برده را نداشته یا به طور ضعیف دارای این خواص باشند. - گلاب برای بیماری های گوارشی مانند نفخ، دل به هم خوردگی و اسهال مزمن مفید است.
- گلاب در رفع دردهای روماتیسمی نیز موثر است.
- از بُخور آن می توان برای درمان گلودرد و بیماری های تنفسی استفاده نمود.
- گلاب ، قلب و معده را تقویت می کند، اضطراب را از دل دور می کند.
برای معالجه اشخاص گرمازده، بهترین راه خورانیدن گلاب همراه با مقداری یخ است، به قدری که تولید قی نموده و صفرا را خارج نماید.
- گلاب بهترین نوشیدنی برای کسانی است که دچار خونریزی سینه و گلو هستند.
- گلاب ناراحتی سینه را از بین می برد و از ابتلا به بیهوشی جلوگیری می کند.
- نوشیدن گلاب خنک، گرمی درون را از بین می برد و بدن را تقویت می کند.
- بوییدن گلاب برای تقویت قلب و رفع بیهوشی و تقویت حواس باطنی مفید است.
- برای معالجه اشخاص گرمازده، بهترین راه خورانیدن گلاب همراه با مقداری یخ است، به قدری که تولید قی نموده و صفرا را خارج نماید.
- نوشیدن و بوییدن «گلاب» سردرد را برطرف می کند، مخصوصا سردردی که در اثر استنشاق هوای آلوده یا شنیدن سر و صدا باشد.
فضیلت گلاب و گل سرخ از نظر پیامبر و امامان معصوم :
* از حضرت رسول (ص) نقل شده " : ریختن گلاب بر صورت، آب صورت را زیاد می کند و پریشانی را برطرف می سازد".
* در حدیث دیگر فرموده که " : هر که گلاب بر صورت بمالد، در آن روز بدحالی و پریشانی به او نرسد، و چون گلاب را بر صورت و دست ها بمالد، حمد خدا بکند، و صلوات بر محمّد و آل محمّد بفرستد".
* از حضرت صادق (ع) نقل شده " : هر که در روز اول ماه مبارک رمضان یک کف گلاب بر رو بریزد، در آن روز از خواری و پریشانی ایمن گردد و هر که در آن روز بر سرش یک کف گلاب بریزد، در آن سال از مرض سرسام و ذات الجنب ایمن گردد".
* به سند معتبر از حضرت امیر المؤمنین (ع) منقول است که " : حضرت رسول (ص) هر دو کف را از گل سرخ پر کرده و به من عطا فرمودند، چون نزدیک به مشام خود بردند، فرمودند که این بهترین گل های بهشت است، بعد از گل مورد ". منابع:
- کتاب «زبان خوراکی ها»، جلد سوم، نویسنده : دکتر غیاث الدین جزایری
- ماهنامه دنیای تغذیه ، شماره ۲۵
- ماهنامه تغذیه و سلامتی ، شماره ۳۵
- HTTP://WWW.AHL-UL-BAYT.ORG/NEWLIB/AKHLAGH/HELEYAT/۰۱۰.HTM
- WWW.CATFAERIES.COM/BULGARIAN.HTML
- WWW.ROSEMAGAZINE.COM/PAGES/THERAPEUTIC.ASP

## شیره درخت انجیر

خواص شیره درخت انجیر چیست؟
شیره درخت انجیر طعم تلخ و سوزنده ای دارد:
- مسهل بسیار خوبی است .
- دارای دیاستازهای مختلفی است و برای نرم و ترد کردن گوشت به کار می رود.
- اگر شیره درخت انجیر ( شیرابه سفید انتهای دم میوه یا دم برگ ) را به مدت چند روز روی زگیل یا میخچه پا بگذارید، آن را از بین می برد.
- اگر شیره درخت انجیر را با زرده تخم مرغ یا روغن مخلوط کنید و روی زخم ها بگذارید ، باعث التیام آنها خواهد شد .
- ضماد شیره درخت انجیر با شنبلیله برای رفع نقرس مفید است.
- برای معالجه جراحت های پوستی ، ضمادی از شیره درخت انجیر با آرد جو درست کرده و روی آنها بگذارید.
- شیره درخت انجیر بر روی سر از ریزش مو جلوگیری می کند.

## برگ انجیر

خواص برگ انجیر چیست؟

- برگ پخته درخت انجیر ملین است .
- برای برطرف کردن ورم های بدن، برگ انجیر را روی این قسمت ها بگذارید .
- برگ درخت انجیر را در آب جوش ریخته و بگذارید کمی سرد شود. سپس آن را داخل یک لگن بریزید و داخل آن بنشینید که بواسیر دردناک و متورم را درمان می کند.
- جوشانده برگ درخت انجیر شکم درد را برطرف می کند.
- دم کرده برگ های درخت انجیر به مقدار ۲۶ گرم تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب، مُسکّن است و برای معالجه سرفه تجویز می شود.
- برگ تازه انجیر برای التیام جراحات و زخم ها و جوش خوردن سریع زخم های سطحی موثر است. می توان برگ تازه را به مدت کمی روی زخم های سطحی گذارد.
- جوشانده ساقه های جوان درخت انجیر، آب اضافی را از بدن خارج می کند.
- برای درمان اسهال های ساده و خون ریزی های مختلف از جوشانده پوست تازه درخت انجیر استفاده کنید.

### عصاره ی هسته ی انگور(PCO)

PCO چیست؟
، یک مکمل نسبتاً جدید در ایالات متحده است، اگرچه در اروپا برای سال های متمادی استفاده شده است.
عصاره ی هسته ی انگور از فشردن و تصفیه هسته ی انگور تازه تهیه می شود.
عصاره هسته انگور غنی از پرو آنتی سیانین (PCO ) ، یک آنتی اکسیدان بسیار قوی است که می تواند جلوی تخریب های سلولی در اثر رادیکال های آزاد را بگیرد و بافت های پیوندی را تعمیر و تقویت کرده و به فعالیت آنزیم ها کمک کند.
PCO پاسخ های آلرژیک و دستگاه ایمنی بدن را با کاهش تولید هیستامین، تسکین می دهد. آنتی اکسیدان ها
حتماً می دانید که آنتی اکسیدان ها سلاح مبارزه با رادیکال های آزاد هستند. رادیکال های آزاد بمب های تخریب کننده ای هستند که سلول ها خصوصاً سلول های دیواره رگ ها را تخریب می کنند.
این بمب های تخریبی در اثر بسیاری از مواد آلوده کننده مثل مواد شیمیایی ، الکل ، داروها ، دود سیگار ، خوردن چربی خصوصاً روغن های جامد ، فعالیت میکروب ها و ویروس ها در بدن ، حتی برخورد اشعه خورشید به پوست ، برخورد اشعه X به بدن و سوختگی بوجود می آیند که در رگ ها حرکت می کنند و سلول ها را می کشند. آنچه این مولکول های مضر را تخریب می کند، آنتی اکسیدان هایی مثل ویتامین C، ویتامین E، بتاکاروتن(در سبزیجات فراوان است)، سلنیوم ، بیوفلاوونوئید و بیوفلاوانول است. PCO چیست؟
یک نوع بیوفلاوونوئید است که ماده طبیعی گیاهی است و بافت های زنده را تقویت می کند. این ماده از سال ۱۹۵۰ مورد تحقیق و بررسی قرار گرفته و فواید بسیاری از آن بدست آمده که از نظر علمی هم ثابت شده است ، از آن جمله :

- افزایش استحکام رگ ها که مانع از بروز سکته و بیماری های قلبی می شود. از عوارضی مثل کبودی ، ادم ناشی از ضربه یا تصادف ، واریس ، ورم پاها و مشکلات عروق چشم جلوگیری می کند.
- سطح ایمنی بدن را بالا می برد.
- بینایی چشم را بهتر می کند.
- گردش خون محیطی را بهبود می بخشد.
- پاسخ های ایمنی و آلرژیک بدن را کاهش می دهد.
- فرایند پیری را کند می کند و پوست را شاداب نگه می دارد.

اخیراً به این نتیجه رسیده اند که اثر PCO در بدن ، ۲۰ برابر ویتامین C و ۵۰ برابر ویتامین E است. منابع غذایی PCO
PCO در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد ، ولی به مقدار بسیار کم . بهترین منابع غذایی آن انگور ، تمشک، آلبالو، گیلاس و آلو است و معمولاً در پوست و دانه آنها موجود است. از این رو چون انگور را با دانه اش میل می کنند ، منبع خوبی از PCO است و بالاترین مقدار آن با غلظت ۹۵ درصد ، در هسته انگور موجود است. PCO ضد حساسیت و زخم است.
اثر هسته انگور در بهبود بسیاری از بیماری ها مشخص شده است که ما به ترتیب آنها رابرای شما بیان می کنیم. بیماری های قلبی و عروقی :
می دانید که اکسیداسیون LDL - کلسترول یا کلسترول بد عروق را سفت می کند و احتمال سکته را به شدت بالا می برد و حتماً شنیده اید که ویتامین E ضد سکته است .
اثر عصاره هسته انگور ۵۰ برابر ویتامین E است. با مصرف عصاره هسته انگور کلسترول کاهش می یابد و فشار خون نیز کم می شود. سرطان:
عصاره هسته انگور درمان سرطان نیست. تحقیقات بسیاری نشان داده که آنتی اکسیدان ها ضد سرطان اند و از بروز همه نوع سرطانی جلوگیری می کنند. تحقیقات نشان داده افرادی که ویتامین E و سلنیوم کمتری مصرف می کنند ، یازده برابر بیشتر در معرض سرطان هستند. PCO موجود در هسته انگور خیلی مفیدتر از ویتامین E است و در عین حال از تخریب DNA سلولی هم جلوگیری می کند. دندان ها و لثه ها :
طبق گزارش دندانپزشک ها مصرف انگور و عصاره هسته انگور در سلامت دندان و لثه ها بسیار مؤثر است ، زیرا آنتی اکسیدان موجود در آن از خرابی دندان جلوگیری می کند و موجب می شود لثه ها سفت و صورتی رنگ باقی بمانند. پس مصرف انگور در مبتلایان به عفونت های دهان بسیار مفید است.
حتی اخیراً ثابت شده است که مصرف کشمش از پوسیدگی دندان ها جلوگیری می کند ، زیرا دارای موادی است که تعداد میکروب های مولد پوسیدگی را کاهش می دهد. چشم ها :
تحقیقات نشان می دهد PCO موجود در هسته انگور از اثر تخریبی رادیکال ها جلوگیری کرده و موجب سلامت پروتئین کلاژن سلول های بینایی می شود. مصرف PCO به شدت موجب بهبود افراد مبتلا به هر نوع عارضه سلول های بینایی خصوصاً تحلیل لکه چشم می شود. از این رو عصاره هسته انگور در درمان آب مروارید و آب سیاه موثر است. پوست :
نکته مهم در سلامت پوست جلوگیری از پیرشدن آن است که با حفظ تناسب پروتئین های کلاژن و الاستین ( پروتئین های موجود در پوست ) امکان پذیر است. عصاره هسته انگور، پوست را در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید محافظت می کند و از چروک شدن و ایجاد سرطان در آن جلوگیری می کند. این ماده موجب تقویت بافت پیوندی پوست و حفره های چربی شده و موجب جوانی پوست می شود. افرادی که از این عصاره استفاده کرده اند، گفته اند که موجب پرشدن پوست و کاهش اثر زخم های قدیمی و ترک های حاصل از لاغر شدن بعد از چاقی و گلوله های چربی خصوصاً در ران ها شده است. سیستم عصبی:
بعضی از پزشکان عقیده دارند مصرف PCO موجب بهبود بیماران مبتلا به MS می شود و جلوی پیشرفت عوارض MS را می گیرد. PCO این قابلیت را دارد که از مرز خونی مغز عبور کند و به سلول های مغزی وارد شود . با مصرف PCO بیماران ابراز می دارند که نظم ذهنی بهتری دارند. ریه ها:
مصرف عصاره هسته انگور در بهبود آسم و آمفیزم مؤثر است. همچنین گزارش شده مصرف PCO موجود در عصاره هسته انگور عفونت های تنفسی، سرفه و خلط سینه را بهبود می بخشد. مقدار مصرف:
عصاره ی هسته ی انگور عموماً به فرم کپسول های ۵۰ تا ۱۰۰ میلی گرمی موجود است. مناسب ترین دوز( مقدار ) آن برای افراد بالغ ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلی گرم (۵۰ میلی گرم به ازای هر ۳۵ کیلو از وزن بدن) در روز می باشد. در اروپا OPCS عموماً به صورت کپسول هایی تا ۳۰۰ میلی گرم در روز برای درمان ادم، آلرژی ، التهابات ، پیری پوست و اختلالات عروق تجویز می شود. این عصاره یک ساعت پس از مصرف به طور کامل جذب می شود و نیمی از مقدار اولیه آن تا ۷ ساعت پس از مصرف همچنان در بدن عمل می کند. ملاحظات و تداخلات:
تاکنون هیچ واکنش مسمومیت زا ، جهش ژنی ، سرطان زا یا اختلالات جنینی ناشی از مصرف این عصاره گزارش نشده است، اگر چه به دلیل نفوذپذیری بالای OPCS از جدار رگ های خونی، احتمال دارد مصرف این عصاره به همراه داروهای رقیق کننده خون مثل آسپرین، باعث خونریزی شود.

در افراد حساس به فرآورده های انگور حالت تهوع ، اختلالات معده و کهیر موقت در پوست ، از عوارض جانبی احتمالی این عصاره است. نظر به این که هیچ مدرک بالینی دال بر خاصیت درمانی قطعی از عصاره ی هسته ی انگور در دست نیست لازم به نظر می رسد که بیماران مبتلا به سرطان ، دیابت، امراض قلبی- عروقی و ... تنها با مشورت با پزشک معالج خود اقدام به جایگزینی این عصاره با داروهای مصرفی خود کنند. منابع :

- WWW.HEALTH-N-ENERGY.COM
- ماهنامه دنیای تغذیه

### عصاره ی هسته ی انگورگیاه سنا

عصاره ی هسته ی انگورگیاه سنا چه خواصی دارد و چگونه مصرف می شود؟

یبوست یکی از مشکلات دستگاه گوارش است و برگ سناء از قوی ترین درمان کننده های آن می باشد.

گیاه سنا از بهترین داروهای گیاهی ضد یبوست است که مصرف آن در جهان بسیار معمول است . سناء بیشتر در هندوستان کاشت می شود ولی در عطاری های خودمان هم موجود است . مؤثرترین ترکیب آن ۳ درصد دی آنترون گلوکوزید است.

مصرف این دارو برای مبتلایان به بواسیر و جراحی های بسیار مفید و شل کننده مدفوع است.

توصیه می شود مادران شیرده از آن استفاده نکنند چون در شیر ترشح می شود و مصرف بیش از اندازه این گیاه موجب اسهال و دفع الکترولیت از بدن می شود. روش مصرف: بهتر است ۵/۰گرم الی ۱ گرم برگ خشک شده سناء را در یک لیوان آب جوش بریزیم و پس از ۱۰ دقیقه آن را صاف کنیم. البته بهتر است از خیسانده آن در آب سرد به مدت ۱۰ تا ۱۲ ساعت استفاده شود تا مصرف آن موجب دردهای روده ای نشود. اثر میوه آن ملایم تر از برگش است، پس برای کودکان مناسب تراست. برگ و میوه سناء به شکل پودر، عصاره قرص ، تی گب و... با نامهای تجاری مختلف موجود است.

### شیرین بیان

شیرین بیان چیست و چه خواصی دارد؟

ریشه خشک شده گیاهی است با پوست خاکستری تا قهوه ای رنگ و مغز زرد رنگ، این ریشه بسیار شیرین و کمی معطر است و به زبان انگلیسی به آنsweet rootمی گویند. مواد مؤثر موجود در آن تری ترپنوئید ساپونین ها هستند.

اثر دارویی؛ شامل اثرات خلط آور، ضد سرفه و ضد ورم دستگاه تنفس است. به علاوه ایزوفلاونویید آن دارای خاصیت ضد باکتری است. از این رو برای مبتلایان به التهاب ، زخم معده یا روده باریک مناسب و کاهنده دل پیچه و ورم است.

شیرین بیان را نباید بیش از ۶هفته مداوم مصرف کرد ، زیرا باعث کاهش پتاسیم خون می شود. روش مصرف:

بدین صورت که برای تهیه چای شیرین بیان، سه قاشق مرباخوری از پودر آن را در نصف لیوان آب جوشیده بریزید و پس از ۱۰ دقیقه آنرا صاف کرده و بنوشید .

### خارشتر

خارشتر( اشتر خار) چه خواصی دارد؟

از دم کرده این گیاه در موارد سردردهای یک طرفه و تپش قلب مصرف می شود این گیاه طبیعت گرم و خشک دارد این گیاه برای یرقان؛ اسهال صفراوی و رفع بی اشتهایی موثر است مصرف این گیاه به عنوان داروی ضد سرطان مورد توجه است این گیاه ضد سم نیز می باشد . کوبیدن شاخه و برگها و ریشه آن که در سرکه پرورده شده باشد برای تسکین دردها مفید است .

نحوه مصرف : دم کرده ؛ ۵۰ گرم گیاه در ۱۰۰۰ گرم آب جوش ریخته دم کشیده روزانه ۳ تا ۴ لیوان میل شود تهیه سرکه ؛ گیاه را در سرکه انگور به مدت ۴۰ روز در آفتاب خیسانده و سپس استفاده نمایید .

### حشیشه الجرب

حشیشه الجرب (گل کبوتر) چه خواصی دارد؟

نام لاتین :Scabiosa

این گیاه از روزگاران کهن مورد توجه بودهاست و از جمله داروهای شفابخش در بیماریهای جلوی نظیر جذب بوده است ؛ این گیاه قاعده آور است و در درمان سرفه؛ برونشیت؛ ناراحتی های حاد تنفسی موثر است خوردن آن موجب تسهیل خروج اخلاط از ریه می شود از ریشه تازه له شده آن برای ناراحتی هایپوستی مثل جرب استفاده می شود دم کرده یا جوشانده گیاه به صورت غرغره برای رفع التهابو زخم مخاط دهان موثر است.

نحوه مصرف :۱۰ گرم برگ گیاه را در ۱۰۰ گرم آب جوش دمکرده صاف نموده مصرف کنید .

### نعناع

خوردن نعناع بعد از ناهار چه فایده ای دارد؟

نعناع علاوه بر کمک به هضم غذا باعث می‌شود که افراد حالت هوشیاری و بیداری خود را حفظ کند.

نعناع در تمدن های باستان برای افزایش نشاط ذهن و فکر به دلیل بوی مطلوب آن به کار می‌رفت و درحقیقت کلمه mint از اسم لاتین mente به معنی فکر است و در بین گیاهان، سمبل نیروبخش جاودانی است.

استعمال خارجی نعنا هم بی تأثیر نیست. هرچه بوی نعناع قوی‌تر باشد، خواص و اثرات آن بیشتر است. اگر برگی از نعناع را در بین انگشتان خود مالیده و آن را بو کنیم، اثر فوری در ایجاد هوشیاری و سرزندگی و ایجاد آرامش و سبکی در خود خواهیم کرد.

نعناع به خصوص برای افرادی که دائم در حال مطالعه یا مرور درس برای امتحان هستند و یا کارشان نیازمند تمرکز و هوشیاری است، استفاده های فراوانی دارد.

اگر احساس خستگی می کنید و مغز شما دیگر کشش فراگیری مطالب را ندارد، استفاده از نعناع، نیروبخش است.

اگر احساس عصبانیت یا فشار روانی می کنید، حالت آرام بخش دارد. به علت تأثیر زیاد نعناع بر روی اعمال فکری و هوشیاری، نعنا را بالابرنده توانایی انسان در درک و فهم عقاید به شمار می‌آورند.

بنابر این هنگامی که می‌خواهید آمادگی و هوشیاری ذهنی خود را حفظ کنید یا اگر می‌خواهید بعد از خوردن غذا خواب آلودگی عارض نشود یا اگر خواهان تمرکز ذهنی علی رغم خستگی ناشی از شرکت در جلسه یا سخنرانی هستید، مکیدن قرص نعناع (البته بدون قند) بسیار مفید است.

### آب درمانی

مزایای آب درمانی چیست؟

۱) درمان با آب در بیماریهای انسان بسیار ساده وطبیعی است.

۲) روش درمان زیاد دشوار نیست.

۳) کاملا بی ضرر است وآثار بدی بر جا نمی گذارد.

۴) آثار مسمومیت به همراه ندارد و نیازی به داروهای سمی نیست.

۵) ارزانترین وسیله است و درهمه جا براحتی بدست می آید.

۶) هضم را بهبود می بخشدویبوست را که منشاء بروز اغلب بیماریهاست برطرف می کند.

۷) خواب طبیعی را برقرار می سازد ومغز وبدن را تقویت می بخشد.

۸) بی درد است ودرد را بسهولت تسکین می دهد.

۹) درمان آن اساسی وریشه ای است.

### زنجبیل

زنجبیل چه خواص و کاربردهایی دارد؟
زنجبیل گرم است ،بنابراین خواص آن گرم کنندهاست و معرق.معمولا برای سرما خوردگی های سخت که تمایل به قی و استفراغ در بیمار ایجاد می شود ،تجویز می گردد.برای التهاب سینه ،سرفه ،استسقا و اسهال کاربرد دارد زنجبیل ،ضد سم خوبی برای مواردی که دارو های سمی خاصی زاید بر حد مجاز خورده باشند مانند و نظایر آن می باشد.بو داده و سرخ شده آن تا حدی که قسمت خارج آن سیاه شود(داخل آن قهوه ای ) بریا معالجه خونریزی روده ها بکار می رود[چونگ یائوچی].زنجبیل برای تقویت معده مفید است.بادشکن ،محرک و مدر است.ضد سرفه و ضد قی می باشد.مصرف آن در مواردی که کبد علیل و ضعیف باشد و تحریک شود باید با احتیاط صورت گیرد، زیرا در این موارد موجب بیماری برایت می شود .بیماری برایت ناراحتی حاد و مزمن کبدی است که معمولا با استسقا در ارتباط می باشد و بیماری به نام پزشک انگلیسی ریچارد برایت نامیده شده است.زنجبیل قاعده آور است و بی نظمی و تاخیر در عادت ماهانه را رفع می کندو معالج اسهال ساده و اسهال خونی است.در فلیپین بومیان گرد ان را به جای نمک برای چاشنی استفاده می کنند.
در قسمت فوق نامی از گیاهPinllia برده شده که توضیح مختصری درباره آن به شرح زیر داده می شود:
«گیاهی است از خانواده Araceae نام علمی آن Pinellia ternataو مترادف آن Arum macrourum می باشد.گیاهی ست چینی که در چین ،ژاپن ،کره و سایر مناطق خاور دور استعمال دارویی وسیعی دارد.از قسمت زیر زمینی ضخیم ان استفاده می شود و چون سمی است فقط در استعمال خارجی مصرف می شود.ان را خرد کرده مخلوط با سرکه روی بیماری های پوستی حاطله از لیکن می مالند.
ضما ساییده آن را روی تاولهای پا ،آبسه ها و زخمها می گذارند.در موارد نادری که استعمال داخلی آن توصیه می شود از پرورده آن استفاده می شود،برای این کار ساقه زیر زمینی ضخیم آن را در اواخر بهار از خاک بیرون آورده پس از تمیز کردن با دود گرد آن را سفید میکنند و یا آن را ابتدا با زنجبیل و سپس با زاج سه ساعت می جوشانند و پس از ساییده و به صورت گرد برای مصرف در می آورند.از این گرد به عنوان ضد قی و بریا رفع تهوع های ویار حاملگی و برای معالجه بیماری های مزمن کلیه و التهاب کبد و لوزالمعده تجویز می شود.»
زنجبیل طبق نظر حکمای طب سنتی از نظر خیلی گرم و خیلی خشک است و در مورد خواص آن معتقدند که مقوی حافظه و هاضمه ،معده و کبد است است، گرفتکی های کبد را باز می کند،نیروی جنسی را تقویت می کند و بادهای غلیظ معده و روده راتحلیل می برد و خشک میکند.ملین مزاج است و خلط آور می باشد ،برای فلج و کرم معده ،یرقان، سختی در ترشح ادرار که از سردی باشد،ضعف اعضا و آلات مربوط به ادرار و بول برای اسهال که از فساد غذا باشد نافع است.
برای رفع سموم حیوانی موثر است و تشنگی بلغمی را تسکین می دهد و با نبات و کندر برای رفع زیانهای خوردن میوه های خام و هضم آنها نافع است.اگر با زرده تخم مرغ سرخ شود مسهل رطوبتهای مفصلها و ساقها می باشد واگر با خولنجان و پسته است از این نظر باید با عسل و روغن بادام خورده شود.مقدار خوراک ان به صورت گرد حداکثر ۲ گرم می باشد.
تهیه گرد زنجبیل:به مقدار مورد نظر زنجبیل را گرفته نرم کوبیده از الک داروسازی مویی رد می کنند و به مقدار خوراک از این گرد به مقدار ۲ دسی گرم تا ۲ گرم است.
شربت زنجبیل:گرد زنجبیل ۱ واحد،آب جوش ۱۶ واحد،قند به مقدار کافی.زنجبیل را در آب جوش دم مرده وصاف کنند ودو برابر مقدار صاف شده قند اضافه کنند و در حمام ماریه حل کنند.
هر ۳۰ گرم از این شربت محتوی ۶۰ سانتی گرم ماده محلول در آب است.طبق این حساب به مقدار خوراک تجویز شده ازاین شربت می توان خورد و به هر حال باید حداکثر مقداری باشد که از ۲ گرم زنجبیل تجاوز ننماید.

### زرشک

میوه زرشک چه خواصی دارد؟
– قابض است و تقویت کننده قلب و کبد است و برای برطرف کردن بیماریهای کبدی مفید است این گیاه درد مفصلی، روماتیسم و تورم را تسکین می بخشد.
– انواع عفونت هائی که زرشک می تواند در درمان آن ها موثر واقع شود عبارت است از عفونت گلو، مجاری ادراری مجاری معده ای روده ای، ریه ها، عفونتهای مخمری و اسهال است باید توجه کرد که پاره ای از عفونت ها در صورت مصرف نکردن آنتی بیوتیک ممکن است خطرناک باشد. هرگز در ین فکر نباشید که در صورتی که بدن شما به آنتی بیوتیک قویتر نیاز دارد به جای آن از گیاهانی مانند زرشک استفاده کنید.
– بواسیر خونی را درمان می کند
– خونریزی را برطرف می کند
– صفرابر است
– دم کرده زرشک را برای بر طرف کردن ناراحتی ها دهان غرغره کنید.

### ریشه، پوست و ساقه زرشک

ریشه، پوست و ساقه زرشک چه خواصی دارد؟
سبوس و ریشه زرشک حاوی انواع بسیاری از مواد شیمیایی به نام آلکالوئید ایزو کیتولین است. دانشمندان و محققان این ترکیبات را در طول سالیانه متمادی مورد تحقیق و بررسی قرار داده اند، ولی پی بردند که آنها در واقع خواص آنتی بیوتیکی دارد.
برخی ازآنها باعث پائین آوردن تب، کاهش تورم و فشار خون شده و به تنظیم ضربان قلب و انقباض عضلات قلب کمک می کنند.
– برای برطرف کردن سوزش ادرار مفید است، واریس را درمان می کند.
– نقرس و رماتیسم را برطرف می کند.
– بی اشتهایی را برطرف می کند.
– اعمال دستگاه گوارش را منظم می کند و سوء هاضمه را از بین می برد.
– برای درمان زردی و یرقان موثر است.
– آنهایی که مبتلا به ورم طحال هستند می توانند برای معالجه از این گیاه کمک بگیرند.
– برای معالجه بواسیر نافع است.

### برگ زرشک

برگ زرشک چه خواصی دارد؟
– اسهال های مزمن را درمان می کند – برگ زرشک دارای مقدار زیادی ویتامین ث می باشد بنابراین در درمان بیماری اسکوربوت اثر مفید دارد– در موقع آنژین و گلودرد، دم کرده برگ زرشک را غرغره کنید.
– مصرف مقدار زیاد زرشک و یا ساقه و برگ آن برای زنان حامله مناسب نیست.
– میزان مصرف بالای این گیاه به مدت طولانی می تواند سبب ناراحتی معده و روده ها شود و جذب ویتامین B کافی در بدن را مشکل می کند.

### رایحه درمانی

رایحه درمانی چیست و چگونه انجام می شود ؟
آروماتوراپی یا رایحه درمانی یعنی استفاده از عطرها در درمان . در این روش از روغن های گیاهی خوشبو مانند گل سرخ ، لیمو ، سنبل ، یا نعنا برای درمان استفاده می شود . این عصاره ها را به صورت ماساژ روی سطح پوست یا در شستشو یا تنفس مستقیم یا پخش کردن در محل زندگی به کار می برند . از این روش برای تسکین درد ، مواظبت از پوست ، کاهش اضطراب . خستگی و نیرو بخشیدن به بدن استفاده می شود . عطرها می توانند روی حالات خلقی مؤثر باشند ، خستگی و اضطراب را کاهش دهند و باعث آرامش شوند .
هنگامی که عطرها استشمام می شوند ، از طریق پیاز بویایی و تحریک اعصاب روی

مغز اثر می گذارند .
روغن ها یا عصاره های مورد استفاده در این روش ، اسانس های آروماتیکی (معطر ) هستند که از گیاهان ، گلها ، درختان ، میوه ها ، پوست درختان ، علف ها و دانه ها استخراج می شوند و از آنها برای درمان بیماری های جسمی یا روانی مشخصی استفاده می شود و می توانند باعث بهبود یا پیشگیری از بیماری ها شوند . در این روش از حدود یکصد و پنجاه عصاره استفاده می شود . بیشتر این مواد خاصیت ضد عفونی کننده دارند . برخی نیز خواص ضد ویروسی و ضد التهابی ، کاهش دهنده ی درد ، ضد افسردگی یا خلط آور دارند . این مواد می توانند خواص دیگری مانند ایجاد آرامش ، بهتر کردن هضم غذا و افزایش دهنده ادرار داشته باشند . برای ایجاد بهترین آثار درمانی ، این اسانس ها باید از مواد اولیه خالص و طبیعی تهیه شوند و مواد مصنوعی چنین خواصی ندارند .
رایحه درمانی یکی از روش هایی است که نسبت به سایر روش های درمانی از پیشرفت سریعی برخوردار بوده و به صورت گسترده ای در منازل ، کلینیک ها و بیمارستان ها برای موارد مختلفی از جمله کاهش درد حین زایمان ، کاهش درد ناشی از عوارض شیمی درمانی در بیماران سرطانی و توانبخشی بیماران قلبی استفاده می شود
.
در کشور ژاپن مهندسان از عطرها برای طراحی فضای داخلی استفاده می کنند .به طور مثال از رایحه ی سنبل یا رزماری که بین مشتری ها منتشر می شود ، برای آرامش بخشیدن به کسانی که منتظر هستند استفاده می شود یا از عطر لیمو و اوکالیپتوس برای جلوگیری از کاهش هوشیاری کارمندان بانک به کار می رود . ـ تاریخچه ی رایحه درمانی :
این روش سابقه ی شش هزار ساله یا بیشتر دارد . در یونان ، روم و مصر باستان همگی از مواد معطر برای درمان استفاده می کردند . به توصیه پزشک مصری ، ایمهوتپ ، از روغن های معطر برای استحمام ، ماساژ دادن و مومیایی کردن اجساد در شش هزار سال پیش استفاده می کردند . در مصر باستان ایمهوتپ خدای طبابت و درمان بود . هیپوکارت ( در یونان باستان ) خدای پزشکی بود و از حمام های رایحه درمانی و ماساژ و از دود کردن مواد معطر برای درمان مردم آتن استفاده می کرد .
رایحه درمانی نوین در سال ۱۹۳۰ دوباره شکل گرفت . هنگامی که شیمیدان فرانسوی ، رنه موراسین گاته فوس ، واژه آروماتراپی ( رایحه درمانی ) را برای استفاده درمانی از عطرها ابداع کرد . او شیفته ی خواص سنبل در درمان زخم های سوختگی دست خود بدون بر جا گذاشتن هیچ اثری ( اسکار زخم ) شد . سپس شروع به تحقیق در مورد خواص درمانی عطرها در درمان بیماری های جسمی و روانی کرد . در طول جنگ جهانی دوم جراح فرانسوی ارتش ، دکتر جین والنت ، از عصاره های معطر به عنوان ضد عفونی کننده استفاده کرد .پس از آن مادام مارگارت ماروی ، رایحه درمانی را به عنوان یک روش درمانی گسترش داد . از عطرهای مختلف را برای درمان بیماری ها تجویز کرد . او به استفاده از عطرها برای ماساژ دادن در درمان اعتبار بخشید . رایحه درمانی هنگامی که عطرها به صورت همزمان بر جسم و ذهن اثر کنند بیشترین تأثیر را دارد . ـ رایحه درمانی چه کار می کند ؟
عطرها حس قدرتمند بویایی را تحریک می کنند . بوهایی که ما استشمام می کنیم ، آثار مشخصی روی احساسات ما دارند . پزشکان دریافته اند در بیمارانی که حس بویایی خود را از دست داده اند ، در ریسک ابتلا به مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب قرار دارند . ما انسان ها قدرت تشخیص ۱۰/۰۰۰ نوع بوی مختلف را دارا هستیم .
تحریکات بوهای مختلف از طریق مژک های بویایی به سیستم لیمبیک ( قسمتی از مغز که خلق و خو ، روحیات و قدرت یادگیری ما را کنترل می کند ) می روند . مطالعات ما استفاده از امواج مغزی نشان دادند که بوی سنبل امواج آلفای مغز را در قسمت پشت سر افزایش می دهد ، که این امواج نشان دهنده ی آرامش هستند . بوی یاس امواج بتا را در ناحیه ی جلوی مغز افزایش می دهد ، که با وضعیت هوشیاری بیشتر در ارتباط است .
مطالعات دانشمندان نشان داده است عطرها از موادی تشکیل شده اند که می توانند آثار خاصی بر جسم و روح ما داشته باشند . ترکیبات شیمیایی آنها پیچیده است ولی بیشتر شامل الکل ها ، استرها و آلدییدها هستند .

### نعنا و پونه

نعنا و پونه چه خواصی دارند؟
طعم تازگی بخش و بوی نعنا از هزاران سال پیش در همه جای دنیا مورد توجه بوده است. از گذشته های دور نعنا را برای خوشبو کردن محیط به کار می بردند. مردم چین باستان از آن در پخت غذا، طب و مراسم مذهبی استفاده می کردند. یونانیان باستان نیز از نعنا، روغن ها و عطرهای نیروزا و حیات بخش تهیه می کردند و قهرمانان، آنها را قبل از شروع مسابقات، برای عضلاتشان استفاده می کردند. یونانی ها و رومی ها این عطرها را برای خوشبو کردن بدنشان به آب حمام اضافه می کردند و عبری ها نعنا را روی کف کیسه ها می پاشیدند که بوی خوش و تازگی بخش آن فضا را پر می کرد. برگ های نعنا در مراسم خاصی حتی به تاج پادشاهان رومی و یونانی بسته می شد. در تمدن های باستانی نعنا برای افزایش نشاط ذهن و فکر و بوی مطلوب آن به کار می رفت. در حقیقت کلمه Mint(واژه انگلیسی نعنا) از اسم لاتین Menteبه معنی فکر است و در بین گیاهان سمبل نیرو بخش جاودانی است. پلینی دانشمند رومی می گفت بوی ملایم نعنا به روح نیرو و حیات می بخشد، همان طور که مزه آن اشتها را افزایش می دهد.
نیاکان ما از خواص اشتهاآور و کمک کنندگی به هضم غذایی نعنا آگاهی داشتند اما، همچنین معتقد بودند که نعنا سایر امیال را نیز تحریک می کند که ممکن است به صورت مانعی دربرابر میزان هوشیاری و تمرکز فکر عمل کند.
نعنا سبب تحریک اشتها، هضم غذا و سبب افزایش جریان خون نیز می شود.
چای نعنا در یک روز سرد زمستانی شما را گرم می کند اما، در هوای گرم نیز چای نعنا با افزایش میزان جریان خون در سطح بدن و افزایش انتشار گرما، از راه منافذ پوست سبب خنک شدن بدن می شود. از این خواص نعنا می توان در پایین آوردن تب نیز استفاده کرد. در حقیقت مصرف چای داغ نعنا به دلیل ایجاد تعریق، درمان مناسبی برای عفونت و تب کودکان به شمار می رود و به علت طعم دلچسب آن به آسانی از سوی کودکان پذیرفته می شود.
نعنا خواص ضد میکروبی بالایی دارد که به بدن در مبارزه بر علیه طیف وسیعی از عفونت ها نظیر سرماخوردگی، آنفلوانزا، عفونت های معده و روده کمک می کند.نعنا خواص ضد باکتریایی، ضد ویروسی و ضد قارچی دارد که در گذشته برای درمان اسهال، دیفتری، وبا و سل به کار می رفته است. بسیاری از روی تجربیاتشان بوی نافذ نعنا را بر طرف کننده گرفتگی و احتقان سر و سینوس ها و رفع بلغم سینه می دانند.
تمامی انواع نعنا توانایی زیادی در رفع احتقان راه های تنفسی و کاهش تولید معکوس دارند. با وجود اثرات تحریک کننده آن نعنا روی عضلات صاف در سرتاسر بدن به ویژه عضلات لوله گوارش، اثر شل کننده دارد. نعنا انقباض و گرفتگی عضلات را برطرف می کند و به برطرف شدن حالت هایی نظیر نفخ، قولنج، سوزش دل، سوءهاضمه، یبوست، اسهال و گریپ کولیت (درد شدید روده) کمک می کند. نعنا در تسکین حالت تهوع و استفراغ نیز کمک می کند؛ چه این علائم به علت عفونت باشد، چه فشار روانی یا بیماری ناشی از سفر. علاوه بر این تانن موجود در نعنا از بافت پوششی مجرای گوارشی در برابر تحریک و عفونت محافظت می کند و بنابراین در درمان اسهال و سندرم روده های تحریک پذیر و کولیت مفید است.
همان طور که گفته شد نعنا اشتها را بالا می برد و مواد تند موجود در آن، کبد و کیسه صفرا را تحریک می کند و موجب افزایش ترشح صفرا و سایر آنزیم های هضمی می شود، بنابراین هضم و جذب را بهتر می کند و شاید یکی از دلایل مصرف آن بعد از وعده های اصلی غذا، همین خاصیت کمک هضمی آن است. مصرف نعنا بعد از وعده غذای سنگین وقتی که احساس سیری و خواب آلودگی وجود دارد، علاوه بر هضم غذا سبب می شود که شخص حالت هوشیاری و بیداری خود را حفظ کند. نعنا علاوه بر اثر

آرام بخشی خود، اثر ضددرد نیز دارد و داشتن این خواص موجب می شود که در برطرف کردن حالات تنش زا و دردناک نظیر سردرد،گرفتگی عضله، درد معده، دردهای متناوب و پشت درد به کار می رود. در استعمال خارجی تأثیر خنک کننده و ضددرد شگفت انگیزی دارد.

روغن رقیق نعنا را می توان در بیماری هایی نظیر آرتروز و روماتیسم روی مواضع گرم و ملتهب زد. همچنین می توان از آن برای بهبود علائم دردناک نظیر درد عصبی و گرفتگی عضلات استفاده کرد. پس از یک روز پیاده روی طولانی در خیابان های شهر یا فعالیت روزانه که پاها خسته و دردناک می شود می توان مقداری روغن نعنا را به پارچه ای آغشته کرد و برای ماساژ دادن پاها آن را به کار برد.

کارکرد دیگر نعنا در استعمال خارجی، کمک به کاستن التهاب یا عفونت پوست مانند بیماری تب خال یا کچلی است. چای نعنا، غرغره خوبی برای گلودرد است و برای بیماری های لثه زخم دهان شوینده خوبی به حساب می آید.

در مجموع، نعنا گیاهی با خواص درمانی شگفت انگیز است. همگی انواع نعنا خواص ذکر شده را دارند اما، هرچه بوی نعنا قوی تر باشد خواص و اثر آن نیز بیشتراست.

اگر برگی از نعنا را بین انگشتان خود بمالید و آن را بو کنید، دراثر بوی آن ایجاد هوشیاری و سرزندگی، رفع احتقان مجاری تنفسی، ایجاد آرامش و سبکی را در خود احساس خواهید کرد. اگر فردی هستید که مدام در حال مطالعه یا مرور دروس برای امتحان هستید یا کار شما نیازمند تمرکز و هوشیاری است استفاده ازنعنا برای شما مفید است. اگر احساس خستگی می کنید و مغز شما دیگر کشش فراگیری مطالب را ندارد، استفاده از نعنا به شما نیرو می بخشد.

اگر احساس عصبانیت یا فشار روانی می کنید، استفاده از نعنا به شما آرامش می بخشد.

به دلیل تأثیر زیاد نعنا روی اعمال فکری، نعنا را بالابرنده توانایی انسان در درک وفهم افکار و عقاید به شمار می آورند. بنابراین هنگامی که می خواهید آمادگی و هوشیاری ذهنی خود را حفظ کنید یا احساس خواب آلودگی را از بین ببرید، یا هنگامی که می خواهید تمرکز ذهنی خود را علی رغم خستگی ناشی از شرکت در جلسه یا سخنرانی حفظ کنید، مزه مزه کردن قرص یا آب نبات نعنا (البته بدون قند) برای شما مفید خواهد بود.

### تشخیص گرمی و سردی در علاج امراض

لزوم تشخیص گرمی و سردی در علاج امراض چیست ؟

برای روشن شدن موضوع به ذکر چند مثال می پردازیم

فرض کنید دچار آبریزش دهان شده اید که احتمالاً ناشی از مصرف سردی زیاد است و با مصرف کمی گرمی بهبود می یابد .

فرض کنید شخص بیمار دچار کثرت شهوت است باید از مصرف گرمی خود داری و از سردی استفاده کند (غیر از میوه های قرمز و سیاه )

فرض کنید با خوردن مقادیر زیادی آجیل با طبع گرم مانند تخمه آفتابگردان دچار گلو درد شده اید . (پس از مصرف گرمی باید محلولی از نوشیدنی های دارای طبع سرد مانند ماء الشعیر یا آب هندوانه غرغره کرد ) با مصرف سردی بهبود می یابید .

فرض کنید دچار سوزش ادرار شدید که یکی از دلایل آن مصرف زیاد گرمی است که با مصرف سردی بیمار رو به بهبود می رود .

فرض کنید احساس بی حالی و کسلی دارید که احتمالاً از مصرف زیاد سردی مثلاً (آب لیموی زیاد یا دوغ ترش ) ناشی می شود که با مصرف گرمی و اصلاح طبع رو به بهبود خواهید رفت . اخلاط چهارگانه :

چهار نوع خلط برای انسان ها وجود دارد که عبارتند از : سودا ، بلغم ، خون ، صفرا .

غلبه هر یک از این اخلاط باعث ایجاد اختلال و مرض شده و هر یک نشانه خاصی دارد که در ادامه به آنها پرداخته خواهد شد . نشانه های غلبه اخلاط ( خلط ها )

اگر سودا غلبه کرده باشد : تیرگی یا زردی پوست ، غلظت خون ، سوزش سرمعده ، اشتهای کاذب ، آشفتگی فکر ، ترس و دلهره ، احساس ناامنی ، شور بودن مزه دهان هنگام بیدار شدن از خواب ، عرق شور ، یبوست و افسردگی .

اگر بلغم غلبه کرده باشد : سستی و رطوبت پوست ، سوء هاضمه ، آروغ ترش ، خواب زیاد و احساس سنگینی چشم هنگام بیدار شدن از خواب ، آبریزش دهان ، ترش بودن مزه دهان هنگام بیدار شدن از خواب .

اگر خون غلبه کرده باشد : سرخی پوست و صورت ، سنگینی سر ، سستی اعضاء میل به خواب زیاد ، کندی حواس ، خمیازه کشیدن ، شیرین بودن طعم دهان ، جوش زدن تن .

اگر صفرا غلبه کرده باشد : زردی پوست و چشم ، تلخی دهان ، باد کردن و خشکی زبان و بینی ، تشنگی ، ضعف اشتهاء ، استفراغ ، سوزش سر معده ، سرگیجه و خیال پردازی زیاد .

### گرمی و سردی

گرمی و سردی چیست ؟

درمان های سنتی بر چهار رکن اصلی مبتنی بر :

۱ ـ تشخیص

۲ ـ پالایش معده و روده ، خون و خلط

۳ ـ متعادل کردن مزاج یا ( خلط ) با در نظر گرفتن گرمی یا سردی مزاج شخص

۴ ـ علاج

پیشینیان گرمی را به خوراکی های طبیعی انرژی دهنده اطلاق می کردند ( که شامل شیرین مزه ها مانند عسل و تندمزه ها مانند فلفل است ) و با مصرف آنها علائم یا عوارض گرمی ایجاد می شود که عبارتند از : عوارض پوستی (جوش و خارش و ... ) گلودرد ، سوزش ادرار ، تلخی زبان ، عوارض کبدی ، بدبویی عرق ، چاقی موضعی ، چرب شدن پوست سر ، افزایش احتمال مذکر شدن جنین ، تقویت حافظه ، خشک شدن بینی و دهان ، ایجاد یبوست ، افزایش میل جنسی .

آنتی بیوتیک ها و پنی سیلین دارای طبع گرم هستند ، از سوی دیگر خوراکیهای طبع سرد فاقد انرژی و حرارت هستند ( شامل خوراکی های ترش مزه مانند مرکبات و بی مزه مانند خیار و هندوانه ) که با مصرف آنها ، عوارض و علائم سردی ایجاد و مشاهده می شود که عبارتند از :

آبریزش دهان ، خواب زیاد ، سستی و بی حالی ، نمناکی پوست ، افت فشار خون ، سرگیجه ، تهوع ، کم اشتهایی ، اسهال و استفراغ ، سیاهی رفتن چشم ، کاهش میل جنسی ، ریزش مو ، بالا رفتن احتمال مؤنث شدن جنین ، ضعف حافظه ، نازایی ، دردهای عضلانی ، خواب رفتن اعضاء ، کسی که دارای طبعی گرم است ، یعنی مزاج وی با خوراکی های پر حرارت ( شیرین یا تند ) سازگار است . با خوردن سردی ( گوجه فرنگی ، هندوانه و ... ) به اصطلاح سردی اش می کند که با صرف کمی گرمی مانند نبات داغ یا عرق نعناع بهبود می یابد . از سوی دیگر ، کسی که مزاج وی با خوراکی های کم حرارت ( ترش ، بی مزه ) سازگاری دارد با مصرف گرمی مانند ( مربا ، حلوا و ... ) به اصطلاح گرمی اش می کند که با مصرف سودی مانند (هندوانه ، عرق کاسنی ، دوغ ترش و ... ) بهبود می یابد .

خوراکی های تلخ مزه در هر دو دسته ی گرمی و سردی مشاهده می شوند و نمی توان خوراکی ها را صرفاً از روی سرد بودن در حکم گرمی یا سردی دانست . خوراکی ها با حرارت دادن و جوشاندن رو به گرمی سیر می کنند .

در مورد ترک اعتیاد باید سعی کرد تا طبع مشخص را بر گرداند ( یعنی اگر سرد است ، خوراکی های گرم تجویز کرد و بر عکس ) سفیدپوستان میل به سردی دارند و سبزه پوستان میل به گرمی و تلخی ، پوست های سفید به فلفل سیاه حساس اند سبزه پوستان به فلفل قرمز .

از میان گوشت حیوانات ، گوشت حیوانات خارخوار ( مانند شتر و بز ) دارای طبع گرم و گوشت آبزیان و خوک دارای طبع سرد است و گوشت مرغ ، گوسفند و پرندگان دارای طبع متعادل است . ولی شیر حیوانات تابع گرمی گوشت آنها نیست .از جمله :

ـ شیر بز دارای طبع گرم است .

ـ شیر گاو دارای طبع گرم است .
ـ شیر گوسفند دارای طبع گرم است .
ـ شیر الاغ دارای طبع سرد است .
ـ شیر مادران شیرده دارای طبع گرم تر است .
درجات گرمی و سردی کدامند ؟ درجه یا میزان سردی و گرمی را چهار اندازه تشکیل می دهند .
۱ ـ گرم و تر ( یعنی کمی گرم ) مانند چای ( درجه اول گرمی )
۲ ـ گرم و خشک ( یعنی خیلی گرم ) مانند شیرینی ( درجه سوم گرمی ) ، خرما ( درجه چهارم گرمی )
۳ ـ سرد و تر ( یعنی کمی سرد ) مانند سیب زمینی ( درجه اول سردی ) ، آلبالو ( درجه دوم سردی )
۴ ـ سرد و خشک ( یعنی خیلی سرد ) مانند کاسنی ( درجه سوم سردی )

### زنجبیل برای زنان باردار

خوردن زنجبیل بر زنان باردار چه تأثیری دارد؟
زنجبیل در درمان حالت‌های تهوع و ویار زنان باردار بسیار موثر است.
این گیاه دارویی که جزو گیاهان ادویه‌ای محسوب می‌شود، در حالتهای تهوع دوران اول بارداری بسیار موثر می‌باشد و این در حالی است که زنان باردار به خاطر وضعیتی که دارند باید از مصرف داروهای شیمیایی خودداری کرده و مصرف هیچ دارویی برای آنها به علت احتمال ایجاد اختلالات جنینی توصیه نمی‌شود.
چه شرایط و عواملی سبب تولید رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شوند؟
عوامل گوناگونی باعث به وجود آمدن رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شوند که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
فعالیت بدنی، آلودگی هوا، ضربه، جراحت یا شکستگی های استخوانی، قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید، تشعشعات، سموم و داروها و دود سیگار.
باید به خاطر داشت که رادیکال های آزاد نه فقط در بدن، بلکه ممکن است در مواد غذایی ایجاد شوند که پس از مصرف این گونه غذاها به بدن راه یافته و به ترکیبات حیاتی آن آسیب می‌رسانند. مهم‌ترین مثال در این رابطه، روغن‌های گیاهی و محصولات حاوی آنها ( مانند سس‌ها، چیپس‌ها و پفک) است که در صورت انقضای تاریخ مصرف یا نگهداری در شرایط نامناسب، حاوی مقدار زیادی رادیکال‌های آزاد می‌شوند. توجه داشته باشید که گاهی اوقات، تاریخ انقضای یک ماده غذایی (مانند چیپس) نگذشته اما روغن به کار رفته در آن کهنه شده و از این رو کل ماده غذایی دچار فساد گشته است، بنابراین مصرف آن خطرناک بوده و استفاده از آن توصیه نمی شود. بیماری‌های متعددی می‌توانند به دلیل تولید رادیکال‌های آزاد و تخریب بیولوژیک ناشی از آنها پدیدار شود که از آن جمله می‌توان به پیری زود رس، انواع سرطان‌ها، سختی و انسداد رگ های تغذیه کننده قلب و مغز، دیابت قندی، آرتریت روماتوئید آب مروارید و آلزایمر اشاره کرد.

### کلم

خوردن کلم چه منافعی دارد؟
به گفته محققان علوم غذایی ، مصرف انواع کلم برای سلامت انسان بسیار سودمند و مفید است. خانواده این گروه از سبزی‌ها شامل کلم برگ، کلم بروکلی، کلم بروکسل، گل کلم، کلم قمری و کلم‌پیچ است.
انواع کلم غنی از ویتامین C و اسیدفولیک و دارای عناصری نظیر ویتامین A ، بتاکاروتن، گوگرد، فسفر و کلسیم است. از مهم‌ترین خواص این خانواده خصوصا کلم بنفش، بروکلی و گل‌کلم می‌توان به تاثیر آنها در پیشگیری از سرطان اشاره کرد.
ایندول موجود در انواع کلم در ایجاد خاصیت ضدسرطانی آن نقش دارد، به همین دلیل این سبزی ها خطر سرطان روده، معده، سینه و ریه را تاحد بسیار زیادی کاهش می‌دهند. مطالعات آزمایشگاهی حاکی از آن است که کلم، میکروب‌کش قوی است و ویروس‌ها و باکتری‌های مولد بسیاری از بیماری‌های عفونی را از بین می‌برد. در یک لیوان کلم خام ۲۵ کالری، یک‌لیوان کلم پخته ۴۰ کالری و ۱۰۰ گرم گل کلم تنها ۱۰ کالری انرژی نهفته است. کلم بروکسل
قسمت مورد استفاده آن به طور معمول جوانه‌های متورمی است که در اطراف ساقه گیاه زیر چتر برگ‌ها بیرون می‌زند و به شکل غده‌های گوشتی سبز و سفت به اندازه فندق درمی‌آید. فولات موجود در این نوع کلم برای زنان باردار بسیار مفید است و مانع بروز نواقص سیستم عصبی جنین می‌شود. از سوی دیگر فولات در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی مفید است. از این رو افرادی که یک بار دچار سکته شده‌اند، خوب است به صورت مرتب از این سبزی مصرف کنند. قابل ذکر است اثر کلم قرمز به خاطر لیکوپن موجود در آن برای این افراد چند برابر است. کلم بروکلی
در میان خانواده کلم، بروکلی در پیشگیری از سرطان موثرتر است. دارای ماده‌ای به نام سولفورافان است که به طور محسوسی تعداد و اندازه و میزان تکثیر سلول‌های سرطانی را کاهش می‌دهد. ایندول موجود در آن استروژن اضافی را که باعث رشد تومورهاست، خنثی می کند. نقش بارز ویتامین‌های C، A و E در کلم بروکلی موجب شده تا از بروز بیماری‌هایی نظیر آلزایمر، بیماری‌های قلبی، آرتریت، التهاب مفاصل و کم‌خونی پیشگیری کند و مقدار بالای فیبر غذایی موجود در آن برای افراد دیابتی بسیار مفید است.
کلسیم موجود در بروکلی به همان میزان کلسیم شیر است، در نتیجه مصرف آن برای افرادی که به پوکی استخوان یا کمبود کلسیم دچارند، بسیار مفید است.
قابل ذکر است شیر علاوه بر کلسیم دارای ویتامینD می‌باشد، لذا منبع بهتری برای جبران کمبود کلسیم است. هنگام خرید کلم بروکلی باید به ساقه‌های ایستاده با رنگ سبز دقت کرده و از خرید آن با رنگ زرد خودداری کنید. قابل ذکر است مواد ضدسرطان موجود در جوانه‌های کلم بروکلی در مقایسه با بروکلی رسیده بیشتر است. گل کلم
قسمت مورد استفاده این کلم، گل آذین آن است. آلیسین موجود در گل کلم موجب بهبود عملکرد قلب و کاهش خطر ابتلا به سکته می‌شود. سلنیوم موجود آن نیز با کمک ویتامین D موجب تقویت سیستم دفاعی بدن می‌شود. همچنین گلوکوسینولات موجود در گل کلم در اثر مصرف طولانی و مرتب در جلوگیری از بیماری آلزایمر موثر است و حافظه را تقویت می کند.برای بهره‌مندی بیشتر از مواد مغذی گل کلم بهتر است آن را به صورت خام به همراه کاهو و سایر سبزیجات میل کنید. این نوع سالاد ترشح ادرار را زیاد می کند. اگر هم قصد پختن آن را دارید، در مقدار بسیار کمی آب بجوشانید و آب آن را نیز در سوپ بریزید. کلم برگ
کلمی بدون ساقه است که مصرف برگ یا آب آن دارای خاصیت ضدالتهابی بوده و اثر شفابخشی در افزایش مقاومت بدن در عفونت‌ها و زخم‌ها دارد. توصیه
کلم در درمان بیماری‌های گوارشی مفید است، اما مصرف آن را به افرادی که دارای ناراحتی‌های کبدی و واریس هستند، توصیه نمی‌کنیم. افرادی که مبتلا به گواتر هستند، باید در مصرف کلم احتیاط کنند زیرا از جذب ید به وسیله غده تیروئید جلوگیری می کند. زیاده‌روی در مصرف کلم موجب ایجاد نفخ، خواب‌های پریشان، افزایش فشارخون و غلیظ شدن خون می‌شود. نکته
به همراه غذای خود از ترشی کلم رنده شده با سرکه استفاده نمایید؛ چرا که فرآیند تخمیری حاصل در این نوع ترشی به تولید هرچه بیشتر موادی که در پیشگیری از سرطان موثرند کمک می‌کند؛ لذا برای کاستن سدیم موجود در این مخلوط، بهتر است قبل از مصرف کلم، آن را بخوبی با آب بشویید.

### مرزه

خواص دارویی مرزه چیست؟
نام علمی : Satureia hortensis
نام عمومی : Savory
نام انگلیسی : Garden savory , Savory
نام عربی : Nadgh

نام فرانسوی : Sarriette
نام آلمانی : Bohnenkrut
نام خانواده : Labiatae ( خانواده نعنا ) گیاه شناسی :
مرزه ، گیاهی است علفی ،یک ساله و دارای ساقه های منشعب به طول تا ۳۰ سانتی
متر ، رنگ گیاه سبز کدر می باشد که با همین مشخصه با دیگر گونه ها متفاوت است .
ساقه مرزه دارای گره هایی است که از همین گره ها ساقه های دیگر منشعب می شوند
و این ساقه ها نیزبه نوبه ی خود دارای انشعاباتی جدید می گردند ، به همین دلیل بوته
گیاه به صورت پرشاخه و پرپشت به نظر می رسد .
برگ های گیاه باریک ، دراز ، نوک تیز ، نرم و پوشیده از تارهای کوتاه است که
مات و کدر به نظر می رسند . برگ های مرزه همچنین دارای یک رگبرگ و غده های
حاوی اسانس است . گل های آن نیز کوچک و به رنگ سفید ، سفید مایل به گلی یا گلی
رنگ است که در فصل تابستان ظاهر می شوند . این گل ها به صورت ضخیم و در
طول ساقه قرار گرفته اند . مرزه به دو صورت خودرو و کشت شده وجود دارد .
انتشار آن در اروپا به ویژه فرانسه ، سیبری ، جنوب و غرب آسیا و از جمله ایران
است . محل رویش مرزه در ایران شامل شمال غرب ، تبریز ، خوی ، ارسباران و
قسمت های مختلفی از خراسان است . پرورش این گیاه به عنوان سبزی خوراکی بوده
و استفاده خشک آن در ادویه جات در نقاط مختلف ایران رایج است . ترکیبات مهم :
مرزه تابستانی ( برگ خشک ) حاوی حدود یک درصد اسانس می باشد که شامل
اجسامی از جمله کارواکرول ، تیمول ، بتاپی نن ، پاراسیمن ، لیمونن و کامفن است .
ترکیبات دیگر آن شامل ویتامین ها و مواد معدنی مختلف است . ترکیبات مرزه بسته به
شرایط آب و هوای ناحیه رویش ممکن است متفاوت باشد . خواص مهم :
مرزه به علت داشتن ترکیبات فنلی در اسانس و ترکیبات تاننی در برگ ، دارای
خاصیت قارچ ، ضد میکروب ، ضد اسپاسم و ضد اسهال می باشد .
همچنین مرزه دارای خاصیت ضد ادرارآوری بوده و در اروپا از قدیم به عنوان ضد
تشنگی زیاد به خصوص در افراد مبتلا به مرض قند مورد استفاده بوده است . این اثر
را به دلیل وجود جسم کارواکرول در اسانس آن می دانند . میزان و طریقه مصرف :
به غیر از مصرف به صورت سبزی تازه ، می توان بر روی ۱/۵ گرم از خشک و
خرد شده آن یک استکان آب جوش ریخته و ۲۰ دقیقه برای دم کشیدن آن صبر کرد ؛
بهتر است درب ظرف بسته باشد ، سپس صاف کرده و میل شود .
میزان مصرف تا ۳ قاشق چایخوری گیاه خشک در روز می باشد . در بعضی از
کشورها تنتور مرزه وجود دارد . مصرف تنتور آن نیم تا یک قاشق چایخوری ۱ تا ۳
بار در روز
می باشد . سمیت :
مرزه برای انسان سمیت ندارد . با این حال مصرف بیش از اندازه ممکن است التهاباتی
در مخاط ایجاد کند . در بعضی از حیوانات مانند موش ممکن است باعث التهاباتی شود
. مهمترین اثرات گزارش شده مرزه :
ضد درد ، ضد آرتریت ، ضد باکتری ، ضد سرطان ، ضد ترشح ادرار ، ضد ویروس
تبخال ، ضد التهاب ، ضد کرم ، ضد اکسیدان ، ضد عفونی کننده ، ضد قارچ ، ضد
اسپاسم ، معرق ، هضم کننده غذا ، ادرار آور ، خلط آور ، مسهل ، مسکن ، محرک و
مقوی معده . نکات قابل توجه :
۱ ـ مرزه به صورت های تازه ، خشک و مخلوط در ادویه جات ، دارای مصرف
بالایی در جهان است .
۲ ـ خواص مرزه خشک و یا در ادویه جات ، مشابه نوع تازه آن است و در غذاهای
پختنی و بر اثر حرارت مقدار کمی از اسانس آن کاسته می شود ؛ از این رو تا حد
زیادی خواص ذکر شده را همچنان در خود نگه دارد .
۳ ـ به خاطر وجود اجسام فنلی از جمله تیمول و کارواکرول در اسانس آن ، مصرف
مقدار زیاد آن توصیه نمی شود ؛ چرا که ممکن است باعث التهابات جداره ی روده و
معده گردد .

## سیر

آیا می توان حبه ی سیر را بدون جویدن بلعید تا هم بوی کم تری در دهان ایجاد کند و هم از خواص آن بهره مند شوند؟
تمام مواد موجود در گیاهان، در سلول های آن نگه داری شوند. شرط خروج این مواد
از سلول ها له شدن یا پاره شدن و یا شکستن دیواره ی سلول هاست بنابراین تا وقتی
که گیاهان به صورت له شده و یا پودر (خرد یا آسیاب شده) مورد مصرف قرار
نگیرند. مواد موثر آن ها در بدن استخراج نشده و قسمت اعظم آن دفع می شود.
بنابراین هر چه سیر بیش تر له شود مواد بیش تری از آن در بدن آزاد می شود و در
صورتی که به صورت حبه یا تکه های بزرگ مصرف شود، کمترین مقدار مواد موثر
آن به بدن می رسد .
نکته ی دیگر این که برای از بین بردن کامل بوی سیر از دهان راهی وجود ندارد چون
ترکیبات گوگردی سیر پس از وارد شدن به بدن و خون از راه ریه ها و پوست بدن دفع
می شود و ارتباطی به دهان ندارد.
یعنی ترکیبات گوگردی که مسئول بوی سیر هستند در بازدم از ریه و با عرق بدن
خارج می شوند لذا فقط بعضی مواد و یا خوش بو کننده ها می توانند به طور موقت و
جزئی بوی دهان را تغییر داده و یا کمی بوی سیر را کاهش دهند

## انواع سیر

چند نوع سیر وجود دارد و دارای چه خواص داروئی است؟
انواع سیر ۱–سیر آمریکایی بنام Greole نامیده می شود . این نوع سیر دارای پوست سفید بوده و از انواع دیگر قوی تر است .
۲–سیر تاهیتی که از بقیه درشت تر است و گاهی قطر آن به ۸ سانتیمتر می رسد .
حضرت محمد (ص) برای سیر ۷۰ خاصیت مختلف قائل شده اند و می فرمایند :
از سبزی سیر تا می توانید استفاده کنید زیرا سیر دوای هفتاد درد است اما آنکس که سیر وپیاز خورده به مسجد نیاید و به مردم نزدیک نشود .(به علت بوی بد دهان) خواص داروئی:
طب قدیم ایران گرم و خشک است اسانس سیر که در اثر تقطیر سیر با بخار آب حاصل می شود برای تغییر طعم غذا مصرف می شود .
۱)سیر بادشکن وضد عفونی کننده است .
۲)خوردن سیر مصونیت بدن را در مقابل بیماریها افزایش می دهد .
۳)سیر کرم کش است .
۴)سیر محرک و تقویت کننده بدن است .
، برای درد گلو میتوانید یک حبه از سیر را رنده کرده و یک قاشق مربا خوری آبلیمو به آن اضافه نمایید سپس میل کنید، اگر این کار را چند بار انجام دهید برای درد گلو داروی مفیدی میباشد. سیر داروی سرماخوردگی و زکام است .
۶)سیر اثر خوبی در معالجه سل دارد
۷)سیر خون را رقیق می کند
۸)سیر اثر خوبی در تنگی نفس دارد
۹)خوردن مداوم سیر لقوه و رعشه را از بین می برد .
۱۰)سیر چون گرم و خشک است بنابراین رطوبت معده را از بین می برد و دردهای مفاصل را خوب می کند.
۱۱)سیر درمان کننده دردهای مفاصل ، سیاتیک و نقرس می باشد .
۱۲)سیر برای تقویت نیروی جنسی و افزایش تولید اسپرم در اشخاص سرد مزاج بسیار مفید است .
۱۳)آنهائی که قطره قطره ادرار می کنند باید حتما سیر بخورند تا بیماری آنها درمان شود .
۱۴)سیر زخم های ریه و درد معده را از بین می برد .
۱۵)سیر سنگ های کلیه را شکسته و خارج می سازد .
۱۶)سیر را با زیره بپزید برای تقویت دندان مفید است .
۱۷)مالیدن سیر پخته به دندان ، درد دندان را تسکین می دهد .
۱۸)سیر را بسوزانید وبا عسل مخلوط کنید و ضمادی از آن درست کنید این ضماد برای رفع خون مدرگی زیر پلک چشم مفید است .
۱۹)سیر بعلت مدر بودن برای رفع آب آوردن انساج مفید است .
۲۰)برای از بین بردن میخچه کف پا از ضماد سیر استفاده کنید .
۲۱)جهت رفع دردهای رماتیمسی و عصبی ضماد سیر بسیار موثر است .
۲۲)جهت ضد عفونی کردن دستگاه تنفسی در هنگام بیماریهای مربوطه از شربت سیر استفاده کنید :

مقدر ۱۰۰ گرم سیر را با ۲۰۰ گرم آب و ۲۰۰ گرم شکر یا قند مخلوط کرده و آنرا بجوشانید تا له شود . مقدر مصرف برای این منظور سه قاشق سوپخوری در روز است .

۲۳)جدیدا در یکی از بیمارستان های آمریکا برای ضدعفونی کردن فضای بیمارستان از سیر استفاده میکنند .

۲۴)پاستور پزشک معروف فرانسوی آزمایشات زیادی روی سیر انجام داد و اثر باکتری کشی سیر را تائید کرده است .

۲۵)سیر ضد انعقاد و لخته شدن خون است .

۲۶) در شوروی سیر بنام پنی سیلین معروف است و معمولا هنگامیکه آنفولانزا شیوع دارد، مصرف آن بالا می رود درچندسال پیش که آنفلوانزا شیوع پیدا کرد مردم شوروی ۵۰۰ تن سیر مصرف کردند .

۲۷)خوردن سیر سلولهای سرطانی را از بین می برد .

۲۸)یکی از دانشمندان آمریکایی که در دانشگاه فلوریدا روی مرض ایدز تحققی می کند معتقد است که سیر روی مرض ایدز اثر مثبت دارد .

۲۹)مصرف سیر مقدر کلسترول خون را پائین می آورد . مقدار LDH را کاهش می دهد . مقدر مصرف سیر برای این منظور ۳۰ گرم در روز است . جالب است که با مصرف سیر در چند ماه اول مقدر کلسترول ممکن است بالا رود و این بدین علت است که کلسترول از داخل نسوج خارج شده و داخل خون می شود که از آنجا دفع گردد بعد از اینکه کلسترول بحالت نرمال رسید باید برای نگهداری آن روزی نصف سیر خام مصرف کرد . گ

۳۰)خوردن سیر از سرطان جهاز هاضمه جلوگیری می کند .

۳۱)چینی ها قرن هاست که برای پائین آوردن فشار خون از سیر استفاده می کنند.

#### کلم و درمان سرطان معده

درباره تاثیر گیاه کلم در درمان سرطان معده توضیح دهید.

طبیعت سرشار از زیبایی، اعجاز و سخاوت است. پروردگار طبیعت را به ما ارزانی داشت تا درآن زندگی کنیم و به بهترین وجه از آن بهره گیریم. تمام گیاهان موجود در طبیعت، ازدرختان سر به فلک کشده در جنگل ها تا بوته های خار بیابان های تفتیده، از هر نظر مهم و با ارزش وآیت روشنی از دانش وعظمت خداوند هستند. انسان ازبدو خلقت از گیاهان استفاده های متعددی می کرده و جهت بقای خود نیازمند به آنان بوده اند.آنان در تغذیه ،تهیه پوشاک ، ساخت مسکن و لوازم زندگی و بسیاری ازموارد دیگر از گیاهان استفاده می کردند. یکی از موارد مهم استفاده از گیاهان از دیر باز تا کنون ، درمعالجه ودرمان بیماری ها بوده است. طی سالیان متمادی داروهای گیاهی اساس درمان بیماریهای گوناگون محسوب می شد. قدیمی ترین اطلاعات ثبت شده در مورد استفاده از گیاهان در عصر ساختن اهرام مصر یعنی حدود چهار هزار سال قبل است. طبق اسناد به دست آمده، از سیر و پیاز در تغذیه کارگران سازنده اهرام استفاده می شده وبرخی گیاهان هم درمداوای بیماریها به کارگرفته می شده است همچنین از گیاهان مختلف در حفظ اجساد و جلوگیری ازفساد آنها، تهیه روغن های طبی و مواد ضد سم، عطریات و لوازم آرایشی زنان استفاده می شده و استفاده از گیاهان دارویی در ایران قدمت بلندمدتی برخوردار است[۱]. در دوران هخامنشی طب گیاهی در ایران گسترش چشم گیری داشت و علاوه بر تجربیاتی که در کشور به دست آمده بود، ازیافته های یونانیان هم استفاده می شد. پس از ظهور اسلام و افزایش شوق آموختن در ایرانیان، دانش طب گیاهی نیز پیشرفت چشمگیری یافت. به عنوان مثال درکتاب" قانون "ابن سینا پزشک عالی قدر اسلامی که در عالم پزشکی شهرت جهانی دارد، بسیاری از گیاهان دارویی و نسخه های طبیعی آورده شده است و این کتاب نزدیک به چهارصد سال در دانشکده های پزشکی اروپا تدریس می شد. در اوایل قرن بیستم پیشرفت علم شیمی منجر به توسعه صنعت داروسازی و تهیه داروهای شیمیایی گشت و از آن زمان به بعد هر روزه داروهای شیمیایی جدیدی به وسیله دانشمندان ساخته و به بازار عرضه می شود. اگر چه داروهای شیمیایی به نسبت داروهای گیاهی، بیماریها راسریع تردرمان کرده واثر قوی تری دارند اما پیامدهای سوء ناشی از مصرف آنان نیز بیشتر از داروهای گیاهی است. مصرف طولانی و برخی موارد مقطعی داروهای شیمیایی عوارض خاصی در بدن برجای می گذارد که عوارض جانبی نامیده می شوند وممکن است ناراحتی های تازه ای برای بیمار ایجاد کند. به همین جهت امروزه بسیاری از متخصصان پزشکی و داروسازی معتقدند باید بیماران را به سوی مصرف گیاهان دارویی سوق داد و در راستای همین هدف دردهه اخیر، داروسازان ازعصاره های گیاهی داروهای متنوعی را ساخته و به بازار عرضه کرده اند که اثرات مثبت آن ها مورد تایید همه قرار گرفته است[۳]. گیاهان دارویی حاوی روغن های عطری، آلکالو ئیدها مواد پروتئینی، ملاونوئیدها و مواد لعاب دار است. گیاه کلم به عنوان یک گیاه مهم درصنایع دارویی مورد توجه قرار گرفته است. استفاده از کلم در یونان به ۶۰۰ سال قبل از میلاد مسیح باز می گردد. در آن زمان عوام از این گیاه برای جلوگیری از معده ریزی ها، درمان زخم، درد مفاصل و صاف کننده صدا استفاده می کرند. به علت وجود آلکالوئیدهای ارزشمند در پیکر رویشی و ریشه ی کلم در اکثر فارماکوپه ها به عنوان یک گیاه دارویی بسیار مهم معرفی و خواص آن نیز بیان شده است. این گیاه به علت دارا بودن آلکالوئیدهای مهم نظیر" سولفورافان "و" ایزوتیوسیاتات" که هر دو اثر آنتی نئوپلازی (ضد تومور) دارند، اهمیت خاصی در داروسازی داشته و حدود ۳۰ سال است که دراین صنایع مورد استفاده قرار می گیرد. این مواد مواد در شیمی درمانی برخی سرطان ها نیز کاربرد دارند[۴]. سولفورافان در بیماران سرطان معده سیستم دفاعی بدن را تقویت کرده و باکتری هلیکوباکترپیلوری را که باعث زخم معده و سرطان معده می شوند را ازبین برده و سرطان معده را درمان می کند. این گیاه در کشور های روسیه ، انگلستان و آلمان در سطح وسیع کاشته می شود.[۲] مشخصات گیاه کلم: کلم با نام علمی (Brassica oleracea) ازخانواده Cruciferae می باشد. کلم گیاهی است گیاهی یک ساله و دوساله که دارای برگ های ناصاف و موجدار بوده و میوه آن بصورت خورجین، دراز و باریک میباشد کلم خودرو و بومی سواحل انگلستان و مدیترانه است. واریته های مختلف کلم درسراسر دنیا بعنوان سبزی کشت می شود[۵]. کلم غنی از ویتامین A، B۱، B۲ و C می باشد.این گیاه حاوی آلکالوئیدهای سولفورافان، ایندول و ایزوتیوسیانات است که قسمت مورد استفاده ی دارویی آن ریشه و برگ های آن می باشد. از نظر خواص درمانی گیاه کلم محرک قوای جنسی، صاف کننده صدا، تسکین دهنده دردهای زانو، درد مفاصل، خواب آور، نیرو بخش بوده و ضماد برگ کلم خودرو و یا کشت شده که به صورت خردشده برای تورم و آماس و تومورها و درد مفاصل استعمال می شود. برگ کلم خودرو به صورت خام یا پخته شده به هضم غذا و از بین بردن سموم موجود در کبد کمک می کند دارد[۶]. سابقه درمانی کلم: استفاده ازکلم دریونان به ۶۰۰ سال قبل ازمیلاد مسیح باز می گردد.درآن زمان عوام ازاین گیاه برای جلوگیری از خون ریزی ها ، درمان زخم ، درد مفاصل و صاف کننده صدا استفاده می کرند.. به علت وجود آلکالوئید های ارزشمند در پیکر رویشی وریشه ی کلم در اکثر فارماکوپه ها به عنوان یک گیاه دارویی بسیار مهم معرفی و خواص آن نیز بیان شده است.این گیاه به علت دارا بودن آلکالوئید های مهم نظیر "سولفورافان " و "ایزوتیوسیاتات " که هردو اثرآنتی نئوپلازی ( ضد تومور )دارند، اهمیت خاصی درداروسازی داشته و حدود ۳۰ سال است که در این صنایع مورد استفاده قرار می گیرد.[۷] خواص درمانی کلم:

کلم یکی از سبزی های معروف خوراکی است که تاریخی کهن دارد. کلم اقسام مختلفی دارد و به رنگ های گوناگون است. مانند : کلم سبز، کلم قرمز، کلم قمری. کلم، رخسار را جلا می دهد و نیکو می سازد و خواب آور بسیار خوبی است و حرکت کودکان نو پا را آسان می گرداند. مصرف این گیاه ، صدا را صاف می کند.کلم پخته، بدن را از اخلاط فاسد و عرق زیاد پاک می کندو در درمان سرفه و درد کمر و زانو موثر است. تخم کلم، ضد خونریزی لثه و ضد کرم دستگاه گوارش ، ضد کم خونی بوده و قوه بینایی و نور چشم را افزایش می دهد[۸]. مداومت در خوردن کلم، باعث از بین رفتن سنگ های ادراری و تناسلی خواهد شد. کلم به علت دارا بودن مواد گوگردی برای خارش و شستشوی موی سر شوره دار، داروی بسیار خوبی است. این گیاه تصفیه کننده خون است که دارای یک اسانس سلفوره بوده و برای معالجه کرم امعاء به کار می رود[۱۰]. برای درمان زخم های عمیق و زخم های سرطانی، پماد برگ کلم با آرد جو مفید است. سوخته کلم برای درمان جوش های دهان، رفع زردی دندان و جلوگیری از ریزش مو مؤثر است. برای این منظور باید سوخته کلم را در محل مورد نظر بمالند و این کار را تکرار کنند تا اثر خود را ببخشد. خوردن ۶/۲۵ گرم تخم کلم که با آب پخته شده باشد، لکه های پوستی را برطرف می کند. شیره کلم خام، برای تقویت خون

اشخاصی که کمبود آهن دارند مفید است. شیره کلم خام، غشاهای مخاطی معده و روده ها را پاکیزه می کند[۹]. برگ کلم له شده، برای درمانی ناراحتی های پوستی مؤثر است.کلم اکسیری است که دوای همه دردهاست و تمام اعضای بدن از آن استفاده می کنند و هیچ دردی نیست که در مقابل کلم دوام آورد. کلم زخم های بواسیر را التیام می دهد. کلم سنگینی گوش را درمان می کند.برگ های خام کلم سبز یا قرمز را قبل از غذا به صورت سالاد بخورید. زیرا برگهای کلم مقدار زیادی کلسیم و گوگرد دارد که برای تقویت خون بی اندازه مفید است و سالاد برگ خام کلم، بهترین درمان کم خونی است [۱۱].مصرف سوپ کلم برای معالجه برونشیت و سرفه شدید مفید است. برگ کلم سفید یا قرمز در معالجه امراض کبد و یرقان (زردی) نتایج مؤثری دارد.کلم بهترین داروی طبیعی برای معالجه اسهال است، برای این منظور باید برگ کلم یا گل کلم را با آب بپزید و فلفل و کره به آن چاشنی کنید و با کره و نان برشته به عنوان غذا مصرف کنید.مصرف کلم، بیماری نفریت (ورم چرکی کلیه) را درمان می کند[۱۲].مصرف کلم برای مبتلایان به نفریت به سبب دفع سموم موجب تسکین درد می شود.اگر برگ کلم را به وسیله گذاردن اطوی داغ روی آن به صورت پماد در آورده و روی جاهایی که در بدن درد می کند بگذارید این مرهم (ضماد) برای تسکین درد اعصاب و رماتیسم و سیاتیک مؤثر است[۱۴].مصرف شربت کلم، روزانه سه قاشق و هر بار یک قاشق قهوه خوری تمام کرم های بدن را دفع می کند.کلم به علت داشتن آهک زیاد، ارسنیک و ید، یکی از غذاهای بسیار عالی و مفید است و برای درمان سستی استخوان، سل و کم خونی نظیر ندارد.در کلم املاح سولفات، نیترات دوپتاس، اکسیدهای آهن و گوگرد (اسانس گوگرد) وجود دارد[۱۵]. معرفی بیماری سرطان معده:

معده یکی از اعضای موجود در شکم و بخشی از دستگاه گوارش است و مثل هر یک از اعضای دیگر بدن مستعد ابتلا به سرطان است. پس از اینکه غذا جویده و بلعیده شد، از طریق لوله‌ای به نام مری، از دهان وارد معده می‌شود. معده عضوی کیسه مانند و دارای ۵ قسمت مختلف است که ترشحات مختلفی برای هضم اولیه ی غذا ترشح می کند. سرطان در هر کدام از این مناطق پنج گانه ممکن است شروع شود و گاهی علائم و میزان بهبودی برحسب محل ابتلا متفاوت است. داخلی‌ترین لایه، لایه ی مخاطی نامیده می‌شود و اکثر سرطان‌های معده نیز از این قسمت شروع می‌شود. هر چه سرطان به بافت‌های زیرین نفوذ کند، احتمال بهبودی نیز کاهش می‌یابد[۱۶]. سرطان معده عبارت‌است‌از رشد خارج از کنترل‌سلول‌های بدخیم در معده‌و از دسته سرطان‌هایی است که طی سالیان و به آرامی رشد می‌کند، ولی قبل از اینکه سرطان به معنای واقعی ایجاد شود، تغییراتی در لایه‌های معده ایجاد می‌شود. متأسفانه در مراحل ابتدایی علائم چندانی دیده نمی‌شود و شاید به همین دلیل، سرطان معده در مراحل ابتدایی به سختی تشخیص داده می‌شود. عفونت بانوعی باکتری به نام "هلیکو باکتر پیلوری" نیز منجر به گاستریت (زخم و التهاب معده) مزمن می‌شودکه معمولا در اکثر افراد موجب سرطان معده می شود. کشیدن سیگار، مصرف الکل و سابقه جراحی روی معده که قبلاً به منظور کنترل زخم انجام شده باشد، از دیگر دلایل ابتلا به این بیماری می باشد[۱۳]. علایم سرطان معده و درمان گیاهی آن:

علایم سرطان معده عبارتند از: درد در ناحیه شکم (قسمت فوقانی، میانی شکم و اپی گاستریک) و احساس توده در شکم ( که از علایم دیررس و پیشرفته این بیماری می باشد)، احساس خستگی و ضعف و بی حالی که می تواند این علایم ثانویه ی کم خونی باشد. همچنین بی اشتهایی، به ویژه بی اشتهایی به غذاهای گوشتی و کاهش وزن که گاهی با اتساع شکم و آسیت (جمع شدن آب در شکم) همراه می شود. ممکن است همراه با توده باشد که دراین صورت می تواند باعث انسداد روده گردد[۱۷]. گاهی نیز بیماران با علایم متاستاتیک به پزشک مراجعه می کنند مانند درگیری غدد لنفاوی ناحیه گردن که باعث بزرگی در این ناحیه می شود و یا علایم دیگر متاستاز مانند زردی و برآمدگی شکم که نشانه درگیری کبد است. مهمترین عامل ایجاد این سرطان باکتری هلیکو باکتر پیلوری می باشد.آلکالوئید سولفورافان موجود در گیاه کلم با از بین بردن باکتری هلیکوباکترپیلوری که در معده باعث ایجاد زخم معده و سرطان معده می شوند، آن را درمان می کند[۱۴]. نتایج و بحث:

سابقه درمان بیماری ها با گیاهان دارویی به قدمت تاریخ زیست انسان بر روی کره زمین است و انسان به کمک گیاهان دارویی خود را درمان کرده و می کند . انسان تنها با دارو های شیمیایی درمان نمی شود بلکه همه عوامل طبیعی نقش درمان را دارددودارو نهایتا نقش پیشگیری را در برابربیماری ها ایفا می کند.وجود گیاهان در طبیعت یکی از نعمت های بزرگ الهی محسوب می شود. سرطان معده یکی از بیماری های شایع است که نتیجه عفونت با باکتری هلیکو باکتر پیلوری می باشد که آلکالوئید سولفورافان موجود در گیاه کلم از بین بردن این باکتری آنرا درمان می کندو این یک راه درمان گیاهی برای یک بیماری خطرناک سالانه جان میلیون ها انسان را می گیرد می باشد.

## شلغم

فواید شلغم چیست؟

شلغم نه تنها از نظر داشتن ویتامین و خواص معدنی‌اش ارزنده است بلکه از حیث سایر ویژگی‌های غیر غذایی هم سرآمد بوده و در زمره سبزی‌های مهم شمرده می‌شود.

علاوه بر پیاز سبزی‌های لیفی (گیاهان سبز) نیز عوامل عمده پیش‌گیری از سرطان به شمار می‌آیند، زیرا آن‌ها همانندکلم پیچ و سایر گیاهان چلیپایی طبق تحقیقات آزمایشگاهی از موادی برخوردارند که رشد سرطان را در جانوران متوقف می‌سازند هم چنین شلغم روغنی (منداب) که شلغمی بزرگ و زرد رنگ است دارای مواد ضد سرطانی است

شلغم یکی از بقولات بسیار مقوی و مغذی است که به سبب دارا بودن ده درصد مواد قندی و سرشار بودن از املاح مفیدی مانند کلسیم و منیزیم جزو مواد غذایی بسیار باارزش به حساب می‌آید شلغم یکی از پاک‌کننده‌ها و سازنده‌های خون بوده و چنان که گفته شد، املاح کلسیم و منیزیم موجود در آن موجب جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های خطرناکی مانند سرطان می‌شود. هم چنین شوره محتوی در آن باعث تصفیه خون و دفاع بدن در برابر بیماری‌های عفونی می‌شود.

پتاسیم موجود در شلغم چربی را خنثی می‌کند و آرسنیک آن در تشکیل گویچه‌های سفید و قرمز خون دخالت مستقیم دارد از طرف دیگر فسفر موجود در شلغم موجب تقویت یاخته‌های عصبی می‌شود.

باید دانست که لازم است از برگ شلغم خواه به صورت پخته یا خام در سوپ یا سالاد و یا خوراک‌های دیگر استفاده شود. نه تنها در برگ شلغم مقدار زیادی کلسیم وجود دارد بلکه علاوه بر آن، این گیاه حاوی مقادیر زیادی آهن و مس نیز هست که سبب ازدیاد خون و به ویژه هموگلوبین می‌شود. به هر اندازه رنگ برگ شلغم تیره‌تر باشد، ید بیشتری در آن هست هم چنین وجود ویتامین آ، ب و ث در برگ و ریشه آن، به خوبی نشانگر نقش مؤثر و مهم آن در حفظ تعادل عصبی و به خصوص در تعادل تغذیه آن است دکتر برتوله ثابت کرده است که عصاره شلغم حل و دفع سنگ‌های کلیوی را به علت خاصیت حل‌کنندگی که بر روی اسید اوریک دارد، تسهیل می‌کند

شلغم، اثر مفید و مؤثری در درمان بیماری‌های دستگاه تنفسی دارد. برای این منظور از آش و سوپ آن استفاده می‌شود. همین طور می‌توان عصاره آن را به دست آورد. برای این کار شلغم را با شکر سرخ به وزن مساوی در کمی‌آب می‌ریزند و به ملایمت حرارت می‌دهند طریقه دیگر آن است که وسط شلغم بزرگی را خالی کرده و شکر سرخ را درون آن می‌ریزند و پر می‌کنند و می‌پزند شکل سوم نیز آن است که شلغم را به حلقه‌های گرد بریده و پیاز را نیز به همین شکل درمی‌آورند سپس طبقات شلغم و پیاز را در ظرف گردی بر روی حرارت می‌گذارند و هنگامی‌که گرم می‌شود به تدریج شربت آن جدا می‌شود این شربت برای درمان سرماخوردگی و گلودرد بسیار نافع است‌و از آن می‌توان به عنوان قرقره نیز استفاده کردکه در موارد گلودرد به کار برده می‌شود

در موارد دمل، کورک و هر نوع کانون التهابی و تورمی یا چرکی از ضماد شلغم پخته استفاده شده و بر روی موضع می‌گذارند.

ترب سیاه هم کلیه خواص شلغم را دارا بوده و حتی در برخی مواقع غنی‌تر هم هست بهتر آن است که ترب سیاه و شلغم خام را رنده کرده و به شکل خام میل کنندتا از

خواص آن‌ها به طور کامل بهره گیرند. می‌توان از این دو همراه با سبزی‌های دیگر نیز
به صورت سالاد استفاده کرد. نشانه‌های شلغم خوب
شلغم خوب سه علامت دارد:
۱ ـ شلغم باید پر باشد، بنابراین اگر وسط آن شل باشد و با فشار انگشت فرو برود
پلاسیده و مانده استو چنان چه پخته و مصرف شود در روده‌ها تولید نفخ می‌کند
۲ ـ پوست خارجی شلغم باید براق و شفاف باشد
۳ ـ شلغم باید سنگین باشد و وقتی وسط آن را بریدند درونش روشن و شفاف باشد
بر اساس تحقیقات و بررسی‌های دانشمندان هر صد گرم شلغم دارای ۳۵ کیلو کالری
انرژی، ۱ گرم پروتئین، ۷ گرم گلوسید، ۲/. گرم چربی ۱/۱ گرم فیبر، ۴۵ میلی‌گرم
گوگرد، ۲۸۰ میلی‌گرم پتاسیم، ۶۰ میلی‌گرم کلسیم، میلی‌گرم ویتامین شلغم از منظر گیاه شناسی
شَلْغَم گیاهی است به رنگ سبز و سفید و با برگهایی ناصاف و بریدگیهای زیاد. ریشه
آن غده‌ای و به شکل‌های گرد و یا دراز به رنگ سفید با لکه‌های بنفش می‌باشد. شلغم نه
تنها از نظر داشتن ویتامین و خواص معدنی‌اش ارزنده‌است، بلکه از حیث سایر
ویژگی‌های غیر غذایی هم سرآمد بوده و در زمره سبزی‌های مهم شمرده می‌شود.
علاوه بر پیاز، سبزی‌های لیفی (گیاهان سبز) نیز، عوامل عمده‌ی پیشگیری از سرطان
به شمار می‌آیند، زیرا آنها همانند کلم پیچ و سایر گیاهان چلیپایی (یک گروه از
گیاهان)، از موادی برخوردارند که رشد سرطان را در جانوران متوقف می‌سازند.
همچنین شلغم روغنی (منداب) که شلغمی بزرگ و زردرنگ است، دارای مواد ضد
سرطانی است.
یکی از این مواد ضد سرطان که در شلغم وجود دارد، «گلوکوسینولیت‌ها» نام دارند.
سبزی‌های شلغمی از قبیل کلم برگی و اسفناج، جزء این گیاهان سبز و پر برگ اند و
مشاهده شده، در بین جمعیتی که این سبزی‌ها جزء بیشترین مواد غذایی مورد
مصرفشان است، میزان ابتلای آنان به انواع سرطان‌ها به ویژه سرطان ریه کم
بوده‌است.
مطالعات جهانی پیوسته حکایت از این داشته‌اند که گیاهان سبز، تند و پربرگ شاید تنها
عوامل جلوگیری کننده از بعضی سرطان‌ها باشند.در ضمن چنین سبزی‌هایی از
کاروتنوئیدها که شامل بتاکاروتن و کلروفیل است، سرشار هستند. هر دوی این مواد،
خاصیت ضد سرطانی دارند.
این سبزی از انواع سبزی‌های نادری است که دارای ارسنیک و روبیدیم است. این دو
عنصر با کمک گوگرد در جلوگیری از مرض جذام نقش مهمی دارند. فواید دیگر شلغم به قرار زیر است:
۱- شلغم برطرف کننده سرفه‌است.
۲- شلغم نرم کننده سینه، معده و روده‌است.
۳- شلغم اشتها را تحریک می‌کند.
۴- شلغم سنگ‌های مثانه، کلیه و کبد را خرد، و ادرار را زیاد می‌کند.
۵- شلغم به علت داشتن ویتامین‌های A , B , C، بر نور چشم و قدرت بینایی می‌افزاید.
۶- ریشه شلغم اثر نرم کنندگی دارد و در رفع سیاه سرفه و آسم به صورت
جوشانده‌های غلیظ و مخلوط با عسل، مورد استفاده قرار می‌گیرد.
۷- جوشانده غلیظ شلغم به شکلم مرهم، در تسکین دردهای مفصلی، نقرس، آبسه‌ها،
سرمازدگی و غیره به کار می‌رود.
۸- شلغم دارای یک ماده ضد عفونی قوی است و به همین جهت در درمان
سرماخوردگی و بیماری‌های عفونی تاثیر بسیار زیادی دارد.
۹- شلغم حاوی فسفر، کلسیم، آهن و ویتامین‌های B , Cاست و سبب افزایش نیروی
جنسی و تقویت عمومی بدن می‌شود.
۱۰ - شلغم برای رشد و استحکام استخوان بندی بسیار مفید است.
۱۱- اگر ریشه‌های نازک و باریک روی شلغم، خشک و ساییده شده و سپس با عسل
مخلوط شود، برای سختی ادرار مفید خواهد بود و بسیاری از امراض مجاری ادرار را
درمان می‌کند.
۱۲- آب شلغم پخته را می‌توان در انواع گلودردها و به خصوص عوارض
سرماخوردگی قرقره کرد.
۱۳- چنانچه شلغم را در ظروف سربسته یا درون خمیر بپزید، چون آب و اسانس‌های
آن خارج نمی‌شود، باعث زیاد شدن اشتها می‌شود.
۱۴- آب شلغم به سبب داشتن انسولین گیاهی و ویتامین‌های مفید برای درمان مرض قند
و سنگ مثانه مفید است.
۱۵ - شلغم برای جلوگیری از ناراحتی‌های پوستی به ویژه جوش صورت (غرور)
بسیار سود بخش است.
۱۶- شلغم به علت داشتن ویتامین Cاز رقیق شدن خون جلوگیری کرده و به علت وجود
همین ویتامین، مانع از خونریزی می‌شود و خستگی را برطرف می‌کند.
۱۷- ریشه‌های نازک شلغم ورم طحال و سوزش ادرار را برطرف می‌کند، بدین
منظور باید ریشه‌های باریک شلغم را تمیز شسته و پس از خشک کردن بسایید و
همراه با کمی عسل میل کنید.
۱۸- ترشی شلغم، مقوی احشاء، اشتها آور و بی نفخ است.
۱۹- شلغم به سبب داشتن ویتامینA برای تسکین خارش و دردهای مفصلی، سرما
خوردگی، نقرس و معالجه ترَک به صورت استعمال خارجی مفید است. برای این
منظور باید شلغم را در مقدار کمی آب پخته و به صورت مرهم درمحل مورد نظرقرار
دهید.
۲۰- در بیماری نقرس و درد مفاصل، یک عدد شلغم را پخته و آن را ریز ریز کنید و
به شکل فرنی درآورید، سپس مانند مرهمی روی مفاصلی که درد می‌کند، بگذارید.
۲۱- تخم شلغم از نظر تمام خواص و اعمال، از شلغم مفیدترو قوی تر است. شیوه و
مقدار مصرف آن نیز به این گونه‌است که در هر دقیقه حدود ۲۵/۶گرم آن را همراه با
عسل یا شربت، برای معالجه امراض یاد شده می‌خورند.
۲۲- مصرف شلغم در درمان کم خونی، تجویز شده‌است، زیرا در افزایش گلبول‌های
قرمز خون، بسیار موثر است.
۲۳- برای معالجه سرما خوردگی، ورم لوزه‌ها و آنژین شدید و گلو درد می‌توان از
شربت شلغم استفاده کرد.
۲۴- شربت شلغم برای معالجه سیاه سرفه بچه‌ها مفید است و مصرف این شربت هیچ
ضرری برای بچه‌ها ندارد. شربت شلغم
روش تهیه شربت شلغم به این ترتیب است که : ابتدا وسط یک شلغم را خالی می‌کنند و
در آن کمی شکر می‌ریزند. پس از مدتی آب در آن جمع می‌شود. آب را با قاشق برداشته
و مصرف می‌کنند.
هشدار : کسانی که از نظر هضم غذا یا معده دچار اشکال هستند و یا روده‌های ظریفی
دارند، باید از مصرف شلغم خودداری کنند. نحوه استفاده آن :
مقداری از شلغم معمولی و شلغم روغنی ( منداب ) را به صورت خام بخورید . چرا که
پختن ، سبب از بین رفتن « گلوکوسینولیت » در آنها می شود .در صورتی که معده
ضعیف نباشد میتوان آب شلغم خام را خورد اما بیشتر به صورت پخته از آن استفاده
میشود .
ترب سیاه هم کلیه خواص شلغم را دارا بوده و حتی در بعضی مواقع غنی تر هم هست.
بهتر آن است که ترب سیا ه و شلغم خام را رنده کرده و به شکل خام میل کنند تا از
خواص آن به طور کامل بهره گیرند. می‌توان از این دو همراه سبزی‌های دیگر نیز به
صورت سالاد استفاده کرد.
طرز تشخیص شلغم روغنی از شلغم سفید این است که شلغم سفید دارای ریشه سفید
بوده و طوقه ی صورتی به دور گره اش دیده می شود . شلغم روغنی از ریشه زرد
مایل به صورتی برخودار بوده و بزرگ تر و سفید تر از شلغم سفید است .
بالاخره سعی کنید که در فصل زمستان برای پیشگیری از سرماخوردگی و بیماریهای
تنفسی اقلا چند بار در هفته شلغم بخورید شلغم پخته بهترین صبحانه است . بدن را تمیز
کرده و مواد سمی را ازبدن خارج می سازد .همانطور که در بالا گفته شد آب شلغم خام
خواص بیشتری از شلغم پخته دارد بشرطی که معده شما را ناراحت نکند . خواص شلغم از نظر احادیث :
هیچکس نیست مگر آنکه رگی از جذام در او است و شلغم آنرا ذوب میکند و روایت
شده که آن را در فصلش بخورید که هر دردی را از شما می برد.

### کنجد و موارد استحصالی از

درباره خواص مفید کنجد و موارد استحصالی از آن توضیح دهید.
خصوصیات گیاهی کنجد
کنجد گیاهی است یک ساله با ارتفاع حدود یک متر که قسمت انتهایی ساقه آن پوشیده از کرک است . برگ های آن بیضی ، باریک و نوک تیز است . گل های آن به رنگ سفید یا قرمز، به طور تک تک در کناره برگ های قسمت انتهایی ساقه ظاهر می شوند . تاریخچه کنجد و موارد استحصالی از آن :
متجاوز از پنج هزار سال است که انسان به خواص معجزه آسای کنجد پی برده است . پهلوانان قدیم آنرا برای زیاد کردن زور می خوردند و امروز هم در بین قهرمانان ترکیه قابل توجه است و دارای ارزش زیادی می باشد .
هندیها بیش از سایر اقوام برای این گیاه خاصیت و اثرات معجزه آسا قائلند و آنرا زیاد کننده قدرت و عامل طول عمر می شناسند و روی این اصل آنرا در تشریفات مذهبی زیاد می خورند و همانطور که ما ایرانیان خرما و انجیر خیرات می کنیم آنها کنجد و شیرینهایی که با کنجد درست کرده اند خیر می نمایند وبدون تردید علت طول عمر در بین مرتاضین و بعضی از دهاتیهای هندی خوردن کنجد است .
خوردن این گیاه از قدیم درایران معمول بوده است ، نانوایان مغز آن را روی نان می پاشیدند و آن کاری است که الان هم بایستی معمول شود .
حلواسازان آنرا به کار می برند که متاسفانه امروز ترک شده است . روغن کنجد دیر فاسد می شود و سابقا خوردن آن بسیار معمول بوده و هنوز هم معمول است .
شیر کوبیده ی آن و گیاههای دیگر را جهت رفع سوزش معده مفید می دانستند و معتقد بودند ترشی معده را کم می کند و سودا را از بین می برد . آب برگ کنجد برای تقویت مو و بلند شدن آن تاثیر نیکوی دارد و برای این کار بایستی آب آن را با کوبیدن یا فشار گرفت و به سر مالید .
میوه این گیاه به صورت کپسول و محتوی دانه های کوچک و مسطح و بیضوی است که دانه کنجد نامیده می شود و قسمت مورد استفاده این گیاه است .
وطن اصلی کنجد هندوستان است که از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است . در حال حاضر چین بزرگترین تولید کننده کنجد در دنیا می باشد . هندوستان و حبشه از نظر تولید، بعد از چین قرار دارند . در ایران نیز مقداری کنجد تولید می شود که بیشتر آن به مصرف تهیه روغن و حلوا ارده می رسد. ترکیبات شیمیایی
کنجد دارای پروتئین ، ویتامین های B , D , E , F۱ و لسیتین (LECITHIN) می باشد . روغن کنجد مرکب از اسیدهای چرب اشباع نشده مانند لینولئیک اسید اولئیک اسید و مقداری اسیدهای چرب اشباع شده مانند اسید پالمتیک و آراشیدیک اسید می باشد .
روغن کنجد یکی از روغن های اشباع نشده و مفید برای بدن است که در آمریکای شمالی و کانادا به مقدار زیاد مصرف می شود ، زیرا این روغن نه تنها کلسترول خون را افزایش نمی دهد، بلکه آن را کاهش نیز می دهد .
برای تهیه روغن کنجد معمولا دانه ها را می شویند تا رنگ روی آن از بین برود. سپس دانه ها را آسیاب کرده و در آب می ریزند تا پوست آنها روی آب بیاید . بعد از گرفتن پوست، دانه ها را خشک کرده و در آب جوش می ریزند و خمیر می کنند . این خمیر را تحت فشار قرار داده تا روغن آن جدا شود . این روغن را روغن سرد می نامند و از تفاله باقیمانده تحت اثر فشار و گرما روغنی بدست می آید که به نام روغن گرم معروف است که البته ارزش غذایی روغن سرد را ندارد .
تفاله باقیمانده از این مرحله را معمولا برای علوفه دام ها به کار می برند . خصوصاً این تفاله از نظر داشتن مواد پروتئینی ، غذای خوبی برای گاوهای شیرده است .
اگر می خواهید از روغن کنجد استفاده کنید دقت کنید که روغن سرد باشد که به نام FIRST COLD PRESSED "معروف است ، زیرا در اثر حرارت دادن، روغن کنجد خواص خود را از دست می دهند . خواص مفید کنجد برای سلامتی بدن
از نظر طب قدیم ایران، کنجد گرم است . کنجد بسیار مغذی است و در اکثر کشورهای فقیر به عنوان جانشین گوشت بکار می رود . خواص مفید کنجد به شرح زیر است :
۱) برای چاق شدن و تقویت نیروی جنسی موثر است.
۲) برای رفع قولنج کنجد را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید و به مقدار نصف وزن کنجد ، مغز بادام پوست کنده را به آن اضافه کنید. سپس آنها را پودر کنید و هر روز به مقدار یک قاشق سوپ خوری از آن بخورید .
۳) کنجد گرفتگی صدا را از بین می برد .
۴) نرم کننده معده و روده است.
۵) کره کنجد که در کانادا بنام تاهیتی معروف است و شبیه ارده می باشد ، غذای خوبی برای رشد بچه هاست.
۶) برگ کنجد را اگر به سر بمالید، باعث رشد و سیاهی موی سر می شود.
۷) ارده نرم کننده معده و روده هاست.
۸) کنجد فشار خون بالا را کاهش می دهد.
۹) کنجد ضد رماتیسم است.
۱۰) برای رفع ناراحتی کیسه صفرا مفید است.
۱۱) دم کرده برگ کنجد، اسهال خونی را برطرف می کند.
۱۲) روغن کنجد برای رفع تنگی نفس ، سرفه خشک و زخم ریه مفید است.
۱۳) روغن کنجد سوزش ادرار را رفع می کند.
۱۴) از روغن کنجد به جای روغن زیتون در سالاد استفاده کنید.
۱۵) کنجد با تمام فوایدی که دارد برای معده ی ضعیف مناسب نیست، زیرا هضم آن سنگین است . این گونه اشخاص باید آن را با عسل وسرکه بخورند . ویتامین F چیست؟
ویتامین F یک اسید چرب ضروری است که باعث تشکیل لایه هایی در پوست می شود که از سلول های پوستی محافظت و از خشکی و خرابی پوست جلوگیری می کند. همچنین باعث انتقال سایر ویتامین ها در پوست می شود. کنجد؛ تقویت‌کننده مو
هرچند نانوایی‌ها امروزه با پاشیدن چند دانه کنجد مشتریان خود را با عنوان نان کنجدی فریب می‌دهند، اما اگر خوردن کنجد را در برنامه غذایی خود قرار دهید، موهایی پرپشت و مقاوم خواهید داشت.
متخصصان تغذیه می‌گویند روغن کنجد علاوه بر تقویت موها، برای رفع تنگی نفس، سرفه خشک و زخم ریه هم مفید است. همچنین سوزش ادرار را برطرف می‌کند.
دم‌کرده برگ کنجد هم اسهال خونی را درمان می‌کند و خوردن این دانه گیاهی برای رماتیسم، فشار خون بالا و ناراحتی کیسه صفرا مفید است.
در طب سنتی برای رفع قولنج، کنجد را آسیاب و با سرکه مخلوط می‌کردند و با افزودن مغز بادام پوست‌کنده هر روز به مقدار یک قاشق سوپخوری میل می‌کردند.
ارده کنجد به همراه خرما غذایی مقوی برای رشد کودکان و همچنین کارگران یدی است. این دانه‌های ریز سفید و سیاه، قوای جنسی را تقویت می‌کند و نرم‌کننده معده و روده‌هاست.
خوردن یک قاشق غذاخوری کنجد موجب تامین مقداری از نیاز کلسیم خانم‌ها شده و اگر آنها عادت به بلند کردن ناخن‌هایشان داشته باشند با مصرف کنجد ناخن‌هایشان محکم‌تر شده و ترک و شکنندگی بر روی این عضو که جزئی از زیبایی انگشتان است دیده نمی شود.
شاید بدانید که کمبود روی چه اثراتی بر زیبایی دارد آکنه را کمتر می‌کند و از نازک شدن موها جلوگیری می‌کند و مانع ریزش موها خصوصا در خانم‌ها می‌شود و در ضمن به دلیل توام شدن این ماده مغذی با ویتامین E این اثرات صد چندان شده و می‌توان از خواص ضدچروک و سفیدکنندگی (ضدلک) این ویتامین استفاده کرد. چربی های موجود در کنجد
حتما می‌دانید که کنجد چربی بسیاری دارد اما این چربی از نوع گیاهی و چند باندی است. این روغن دارای اسیدهای چرب ضروری است که در ساختمان پوست به عنوان یک جز اصلی محسوب می‌شوند و در صورتی که کمبودی از این مواد مغذی ایجاد نشود پوست کاملا یکنواخت و نرم و لطیف به نظر می‌رسد و جالب است بدانید که وجود همین چربی‌هاست که اگر با یک منبع پروتئینی دریافت شود (کنجد به همراه چربی پروتئین قابل توجهی دارد) به ترمیم موهای آسیب دیده پرداخته و از خشکی بیش

از حد این عضو نیز جلوگیری می‌کند و موجب راحتی افرادی می‌شود که سال‌هاست از خشکی مو رنج برده و همواره از شانه زدن و رنگ کردن موهای خشکشان می‌هراسند.

امروزه از روغن کنجد خصوصا کنجد سیاه در تهیه انواع فراوده‌های آرایشی و بهداشتی خصوصا محصولاتی که برای رفع انواع خشکی‌ها تجویز می‌شوند استفاده می‌شود.

معمولا در ترکیب انواع کرم‌ها و ماسک‌ها و شامپوهای ترمیمی از این روغن استفاده شده تا خاصیت درمانی آنها چند برابر شود. در آخر شما را با ماسکی که با روغن کنجد تهیه می‌شود و برای تقویت موهای خشک و آسیب‌پذیر توصیه می‌شود آشنا می‌کنیم.

قبل از هر چیز باید بگوییم که شما می‌توانید از این ماسک بسته به موهایتان هفته‌ای یتای بار بعد از شستشوی آنها در حمام استفاده کنید. نکاتی جالب از کنجد:

مخلوط کردن برگ کنجد با حنا جهت مشکی کردن مو نیز نتایج نیکو دارد و نیز جوشانده برگ آن برای دراز شدن و مشکی شدن مو نافع است .

روغن کنجد برای جلای مو بسیار مفید و بهترین روغنهاست . دهاتیهایی که هنوز روغن کنجد می خورند عمر زیادتری می نمایند و تا هشتاد سالگی تقریبا جوان هستند .

برای اولین بار چند دانشمند فرانسوی در ترکیه به خواص معجزه آسای این گیاه پی برده و مصرف آنرا در اروپا معمول کردند و امروز غذاهای اختصاصی از آن می سازند و می فروشند و اکنون ترکیبی از آن به نام تامینا معروف می باشد ودر فرانسه معمول است . تامینا لغتی است ترکی به معنی کنجد و ترکیبی از آن است .

در گذشته یک دانشمند آمریکایی که درهند به خواص معجزه آسای این گیاه پی برده بود یک سلسله امتحانات علمی را درباره آن شروع نمود و به این موضوع پی برد که این گیاه دارای مواد سفیده ای و چربی است و از همه مهمتر اینکه مواد سفیده ای این گیاه به طور خام نیز قابل هضم است و دارای پانزده نوع مواد سفیده ای است و برای کسانی که نمی خواهند گوشت بخورند خوردن آن تقریبا واجب است و می توان آن را گوشت گیاهی نامید . لسیتین این گیاه حتی از باقلای هندی بیشتر است .

لسیتین چربی فسفر داری است که وجود آن برای نسوج و اعصاب نهایت لزوم را دارد ؛ و مغز و غدد انسان احتیاج زیادی به آن دارد . تقویت قوه حافظه بشر احتیاج زیادی به این ماده دارد و مغز انسان بیش از سایر حیوانات ازاین ماده دارد و سر موفقیت بشر و پیشرفت آن در عالم تمدن مرهون همین لسیتین است که در گوشت و زرده ی تخم مرغ و گیاههایی مانند : باقلای چینی ، ماش ، قره ماش ، خرفه ، و کنجد وجود دارد .

در امتحانات تشریحی ثابت شده که بیماران فکری در اعصابشان مقدار لسیتین پایین آمده است و در نتیجه خوردن اکسیر لسیتین یه سرعت معالجه می شوند ، کلیمی ها کنجد زیاد می خورند و زیاد زیرک می باشند. کنجد معدن مواد معدنی قابل جذب است و دارای ؛ منیزیم، کلسیم ، آهن ، سیلیس ، آلومینیوم ، کورم ، مس ، نیکل ، سدیم و چندین فلز و شبه فلز دیگر است . اثر کنجد بیشتر در اثر داشتن ویتامینهای زیاد آنست مخصوصا ویتامینهای ب و ویتامین های ف که فراوان دارد . برتر از همه داروها غذایی که بر هر دارویی ترجیح دارد کنجد است که تقریبا بیشتر مواد مورد ساختمان بدن را داراست . لذا یک غذای قیمتی و پر ارزش برای انسان متمدن است . دارای خواص گوشت است ولی ضرر آن را ندارد .

قوت ، جوانی ، تعادل زندگانی و صحت را به انسان می بخشد . طعم گوارای آن مورد توجه شکم پرستان می باشد و به خوبی آسانی برای انسان در هر سنی که باشد قابل هضم است . کنجد برای زن ، مرد ، بزرگ و کوچک برای ادامه ی حیات و طول عمر مفید است ، اثر آن در تعویض سلولهای کهنه ی بدن بسیار سریع است و در تسهیل تفکر عمل آن قابل تحسین است و در رفع آلامی مانند : سرطان ، سل ، کم خونی بی نظیر می باشد . در زندگانی جدید که فکر بشر بیش از سایر اعضای بدن او به کار می رود کنجد از نان واجبتر است .

خلاصه کنجد غذای کسانی است که می خواهند عمر زیاد توام با سلامتی داشته باشند .

بهترین وسیله راحتی و بیمه کننده جوانی شما کنجد است .

### گل گاوزبان

گل گاوزبان دارای چه خواصی است؟

گل گاوزبان، تقویت کننده حواس پنجگانه

یکی از عجایب سلسله کوه‌های البرز که قله عظیمی چون دماوند دارد، پرورش چندین نوع گیاه دارویی است که اثر درمانی زیادی دارند و منحصراً در دامنه‌های این کوه به عمل می‌آیند و در کوه‌های دیگر اثری از آنها نیست.

هر چند در کتاب‌های قدیم به گل گاوزبان «لسان الثور» می‌گویند، ولی در واقع نام دیگری ندارد. اسم فرانسوی، انگلیسی، آلمانی، ترکی و... هم ندارد، چون در هیچ نقطه ای از زمین جز دامنه کوه‌های البرز به عمل نمی‌آید و با گیاه دیگری که در آذربایجان و شهرهای دیگر ایران و کشورهای دیگر می‌روید و به غلط به گاوزبان مشهور شده است، نسبتی ندارد.

برای اینکه این اشتباه که حدود چند قرن است پزشکان و دارو سازان را گمراه کرده است، از بین برود این را «گل گاوزبان» و دیگری را «گیاه گاوزبان» بنامید. این دو گیاه متفاوت هستند، تنها گل‌هایشان کمی به هم شبیه است، هیچگونه خواص مشترکی ندارند و از نظر منافع طبی با هم متضاد هستند. گل‌های «گل گاوزبان» درشت تر از گل‌های«گیاه گاوزبان» است.

«گل گاوزبان» در ایران، و «گیاه گاوزبان» در اروپا و امریکا شهرت زیادی دارند.

پزشکان سنتی ایران در معالجه بسیاری از امراض از «گل گاوزبان» استفاده می‌کردند و نتیجه می‌گرفتند. پزشکان جدید هم خواص «گل گاوزبان» را می‌دانستند و برای دسته ای دیگر از امراض تجویز می‌کردند و چون عطاران فرقی بین «گل گاوزبان» و «گیاه گاوزبان» قایل نبودند، آنها را به جای هم می‌دادند، به همین جهت معالجه آنها نتیجه نمی‌داد و محققان از اینکه خواص و منافع این گیاه از بین رفته است در تعجب بودند.

یکی از مترجمان، تمام فواید «گیاه گاوزبان» راترجمه کرده و به «گل گاوزبان» نسبت داده، سپس پرسیده است: چرا ایرانیان فقط از گل گاوزبان استفاده می‌کنند؟ به برگ و سرشاخه‌های آن توجهی ندارند، در جواب او باید بگوییم که گل گاوزبان، فقط گلش فواید طبی دارد، زیرا گیاهی که فرنگی‌ها به او «بوراش» می‌گویند، گل گاوزبان نیست. گل گاوزبان اصلی این گیاه به طور خودرو، منحصراً در دامنه کوه‌های البرز به عمل می‌آید و تاکنون اهلی نشده و قابل کشت نیست.

- مقوی روح و اعضای رئیسه بدن بوده، حواس پنجگانه یا بهتر بگویم، حواس هجده گانه آدمی را تقویت می‌کند.
- شکم را نرم و کیسه صفرا را باز می‌کند، اخلاط سوخته سوداوی را از معده خارج و عوارض آن را از بین می‌برد.
- جوشانده آن نشاط آور بوده، رنگ رخسار را باز می‌کند.
- سینه را نرم می‌کند، تنگی نفس و درد گلو را شفا می‌دهد.
- دلهره و وحشت را از بین می‌برد و غم و غصه را کم می‌کند و برای کسانی که با خود حرف می‌زنند سودمند است.
- جوشانده آن با عسل جهت تنگی نفس تجویز شده است.
- جویدن برگ تازه آن جهت درمان جوش‌های چرکی دهان اطفال، برفک، سستی بیخ دندان و رفع حرارت دهان نافع است. مقدار خوراک گل آن دو مثقال تا پنج مثقال است.
- عرق گل گاوزبان جهت امراض سوداوی، وسواس و خفقان مفید است.
- دارای منیزیم بوده و از سرطان پیشگیری می‌کند.
- تحقیقات جدید بیانگر این مطلب هستند که عصاره آبی گل گاوزبان دارویی مؤثر و بی‌خطر برای درمان بیماران مبتلا به اختلال وسواسی اجباری است.
- گل مرغوب گلی است که دارای دم سفید و گلبرگ‌های بنفش باشد. برگ‌های تازه گل گاوزبان دارای مقدار زیادی ویتامین C است. گیاه گاوزبان

این گیاه اسم فارسی ندارد و معلوم نیست از چه موقع به ایران آمده و در اطراف تبریز کاشته شده است. در زبان فرانسوی به آن بوراش می گویند و «ابن بیطار» گیاه شناس معروف قدیم، که در اصل اندلسی بوده و بعد به آسیای صغیر آمده و دو کتاب بزرگ به

نام‌های «الجامع» و «المغنی» به زبان عربی دارد آن را نوعی «مرماخوز» دانسته و به
اسامی: لسان الثور، ابوالعرق، کحیلاـ کحلا، حمحم و بوغلص یاد کرده است.
ـ گل، سرشاخه و برگ آن دارای شوره، مواد لعابی و یک ماده تلخ است و به همین
جهت عرق و ادرار را زیاد می‌کند.
ـ سنگ‌های کلیه و مثانه را خرد کرده و از بین می‌برد.
ـ این گیاه دارای اسیدهای چرب امگا ۶ مانند لینولنیک اسید است که برای روماتوئید
مفید است.
ـ ضماد برگ‌های تازه وله شده آن دمل را باز می‌کند و برای معالجه سوختگی، آتش و
آفتاب زدگی مفید است.

## بابونه و طرز تهیه فرآورده‌های آن

خواص درمانی بابونه و طرز تهیه فرآورده‌های بابونه را توضیح دهید.
نام علمی گیاه بابونه Chamaemelum Nobile » است. بابونه گیاهی است دائمی و
کوچک، به ارتفاع تقریبا ۳۰ سانتیمتر، دارای بویی معطر که در چمنزارها و زمین‌های
شنی می‌روید. ساقه آن به رنگ سبز مایل به سفید، برگ‌های آن کوچک متناوب و دارای
بریدگی‌های باریک، نامنظم و پوشیده از کرک است. گل‌های آن مجتمع در یک طبق که به
طور منفرد در انتهای ساقه گل دهنده در تابستان ظاهر می‌شود. در هر طبق، گل‌های
سفید در اطراف و گل‌های زرد در قسمت وسط قرار دارند. خواص درمانی بابونه
بابونه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از تقویت کننده‌های تلخ به حساب
می‌آید.
۱) یکی از مهم‌ترین خواص بابونه، درمان زخم و ورم معده است که به آسانی این
مرض را درمان می‌کند. افرادی که سال‌های سال با این بیماری دست به گریبان هستند
و از قرص‌های مختلف گران قیمت استفاده می‌کنند، می‌توانند با استفاده از بابونه، پول
داروی خود را پس‌انداز کنند و سلامتی خود را نیز بازیابند.
برای درمان زخم معده یک لیوان دم کرده غلیظ بابونه درست کنید (۴) قاشق چای خوری
بابونه خشک را در یک لیوان آب جوش بریزید) و صبح ناشتا آن را بنوشید. سپس در
رختخواب به پشت دراز بکشید و بعد از چهار دقیقه بخوابید. البته بعد از یک ربع ساعت
می‌توانید صبحانه خود را میل کنید. این عمل را به مدت دو هفته ادامه دهید تا زخم و
ورم معده به کلی شفا پیدا کند.
۲) بابونه اعصاب را تقویت می‌کند.
۳) بابونه تقویت کننده مغز است.
۴) بابونه ادرارآور و قاعده آور است.
۵) این گیاه ترشح شیر را در مادران شیرده افزایش می‌دهد.
۶) درمان‌کننده سردرد و میگرن است.
۷) استفاده از بابونه سنگ مثانه را خرد و دفع می‌کند.
۸) برای درمان چشم درد، بابونه را در سرکه ریخته و بُخور دهید.
۹) برای تسکین دردهای عضلانی دم کرده بابونه بنوشید.
۱۰) جویدن بابونه برای التیام زخم‌های دهان مفید است.
۱۱) بابونه تب بُر و تسکین دهنده درد است.
۱۲) بابونه تقویت‌کننده معده است.
۱۳) برای تسکین درد در هنگام دندان درآوردن بچه‌ها، به آنها دم کرده بابونه بدهید.
۱۴) برای رفع بی خوابی و داشتن یک خواب آرام و راحت، کافی است ۱۰ دقیقه قبل از
رفتن به رختخواب، یک فنجان دم کرده بابونه بنوشید.
۱۵) بابونه درمان‌کننده بی اشتهایی است.
۱۶) بابونه برای رفع ورم روده موثر است.
۱۷) دم کرده بابونه درمان‌کننده کم خونی است.
۱۸) از بابونه برای رفع کرم معده و روده استفاده کنید.
۱۹) بابونه تسکین دهنده دردهای عادت ماهیانه است.
۲۰) بابونه برای رفع زردی مفید است.
۲۱) حمام بابونه اثر نیرو دهنده دارد. برای این منظور چند قطره اسانس بابونه را در
وان حمام ریخته، مدت یک ربع در آن دراز بکشید.
۲۲) برای تسکین درد، چند قطره اسانس بابونه را با یک قاشق روغن بادام مخلوط کرده
و روی محل‌های دردناک بمالید تا درد را تخفیف دهد.
۲۳) اسانس بابونه مخلوط با روغن بادام برای رفع ناراحتی‌های پوستی نظیر اگزما،
کهیر و خارش مفید است.
۲۴) برای رفع گوش درد و سنگینی گوش، یک قطره روغن بابونه را در گوش بچکانید.
۲۵) اسانس بابونه چون اثر تهوع آور دارد، در مسمومیت‌های غذایی مصرف می‌شود.
۲۶) روغن بابونه را برای از بین بردن کمردرد، درد مفاصل و نقرس روی محل درد
بمالید.
۲۷) خانم‌هایی که یائسه شده‌اند، بهتر است همه روزه دم کرده بابونه بنوشند، زیرا
اختلالات یائسگی را برطرف می‌کند.
۲۸) بابونه ضد آلرژی است.
طرز تهیه فرآورده‌های بابونه
دم کرده بابونه
برای درست کردن دم کرده بابونه، یک قاشق چای‌خوری گیاه بابونه خشک را در یک
فنجان آب جوش ریخته و مدت ۵ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. اسانس بابونه
حدود ۸/۰ تا ۱ درصد، اسانس در این گیاه وجود دارد که به وسیله تقطیر با بخار آب به
دست می‌آید. رنگ این اسانس آبی روشن است، ولی در اثر کهنه شدن به رنگ زرد
مایل به قهوه‌ای در می‌آید. بوی این اسانس، بسیار قوی و طعم آن معطر و سوزاننده
است. اسانس بابونه در عطر سازی و برای معطر کردن غذاها به کار می‌رود. روغن بابونه با روغن زیتون
گل خشک بابونه را برابر وزنش با روغن زیتون مخلوط کرده و روی آتش ملایم
بگذارید تا دم بکشد (نباید بجوشد) و گهگاه آن را هم بزنید. سپس آن را از روی آتش
بردارید و بگذارید تا مدت ۲۴ ساعت بماند. سپس آن را از صافی با فشار رد کرده و
در شیشه‌ای دربسته نگهداری کنید. برای نفخ شکم و قولنج آن را روی شکم بمالید. روغن بابونه با روغن کنجد
مقداری از گل خشک بابونه را با چهار برابر وزن آن با روغن کنجد مخلوط کرده و
سپس به‌اندازه دو برابر گل بابونه، آب به آن اضافه کنید. آن را روی حرارت بگذارید تا
بجوشد و آب آن به کلی تبخیر شود و فقط روغن باقی بماند. البته باید دقت کنید که روغن
نسوزد.

## چای ترخون

چای ترخون دارای چه خواصی است؟
این چای شامل برگ و سرشاخه های گلدار گیاه ترخون است که در اکثر منابع معتبر
علمی دنیا ،خواص آن به تأیید رسیده است.
این گیاه دارای خواص متعددی از جمله مقوی معده، بادشکن و اشتهاءآور بوده و در
درمان قاعدگی های دردناک نیز از آن استفاده می شود.
عوارض جانبی:عوارض جانبی خاص برای این گیاه ذکر نشده است با این حال
مصرف بیش از حد آن توصیه نمی شود.
نحوه و میزان مصرف :یک قاشق چایخوری از پودر خشک شده گیاه را در یک فنجان
آبجوش به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم کرده و روزانه دو تا سه وعده میل کنید.

## چای شبت

چای شبت چیست و چه خواصی دارد؟
این چای شامل برگ و دانه گیاه شوید(شبت)است که در اکثر منابع معتبر علمی دنیا
خواص آن به تأیید رسیده است.
این گیاه دارای خواص متعددی از جمله کاهش چربی خون(تری گلیسرید وکلسترول)،
درد معده، بادشکن و افزاینده ترشح شیر مادران بوده و در درمان قولنج معده نوزادان
نیز به کار می رود.
عوارض جانبی:عوارض جانبی خاصی برای این گیاه گزارش نشده است،با این حال

مصرف بیش از حد آن توصیه نمی شود.
نحوه و میزان مصرف:نصف قاشق چایخوری از پودر دانه خشک این گیاه را در یک فنجان آبجوش به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم کرده و روزانه در دو وعده میل کنید.

## تمبر هندی

تمبر هندی چه خواصی دارد؟
مهم ترین مواد شناخته شده موجود در تمبر هندی ترکیبات اسیدی از جمله اسید سیتریک، مالیک و تارتاریک و مواد معدنی نظیر پتاسیم و کمی پکتین است.در پوست درخت تمبرهندی نیز مقداری تانن وجود دارد و سرشاخه های جوان و سبز این درخت دارای مقادیر زیادی ویتامین های گروه Bاست.
از قدیم معتقد بودند که تمبرهندی مثل یک ملین و مسهل عمل می کند اما تحقیقات سال های اخیر اثرات دیگری را برای آن به اثبات رسانده اند از جمله اینکه خاصیت ضد درد، ضدباکتریایی و ضد ویروسی داشته و برای از بین بردن انگل ها و کرم های بدن توصیه می شود. علاوه بر تمامی خواص یاد شده، این میوه یک اشتها آور بوده و منبعی از آنتی اکسیدان ها نیز به حساب می آید. خوردنش به همراه غذا به هضم آن کمک می کند. به علاوه مصرفش برای کاهش تهوع کمک کننده بوده بنابراین اضافه کردن آن به غذا به خصوص در وعده غذایی افرادی که مشکل گوارشی دارند، توصیه می شود.»
تمبرهندی آنتی اکسیدان دارد. این میوه حاوی مقادیرقابل ملاحظه ای کاروتن، ویتامین Cو برخی فلاونوییدهاست. به طوری که می تواند جایگزین خوبی برای ویتامینC درافرادی باشد که دچار کمبود این ویتامین هستند اما فراموش نکنید که خشک شده این میوه دارای مقادیر کمتری از این ماده مغذی است. اگر زیاد سرما می خورید، می توانید برای کاهش دفعات بیماری و بهبودی سریع تر، درمیان وعده هایتان تمبرهندی میل کنید. در ضمن،اگر دچار گلودرد شده اید، می توانید تمبرهندی را در آب حل کرده و قرقره کنید تادرد گلویتان به سرعت بهبود یابد.
بسیاری از اختلالات گوارشی از جمله اختلالات صفراوی با مصرف تمبرهندی بر طرف می شود و افرادی که کلسترول خون شان بالا است، می توانند برای کاهش چربی خون شان تمبرهندی بخورند. بنابراین، برای داشتن قلب سالم عادت به خوردن تمبر هندی های خشک شده به دلیل نداشتن حتی مقدارجزیی نمک، به افراد مستعد به خصوص میانسالان پیشنهاد می شود.

## حجامت

فواید حجامت چیست؟
حجامت دارای سابقه ی تاریخی هفت هزار ساله می باشد و به عنوان یک سنت الهی در روایات و سیره ی پیامبران و ائمه ی اطهار (ع) مطرح گردیده است . بیش از پانصد روایت از ائمه ی معصومین (ع) وارد شده که گویای اهمیت این سنت اسلامی است و ما به دو روایت اشاره می کنیم :
۱ ـ از امام رضا (ع)روایت شده که فرمود : اگر در چیزی شفا وجود داشته باشد ، در تیغ حجامت یا در شربتی از عسل است .(۱)
۲ ـ امام صادق (ع) فرمود : حجامت عقل را افزایش می دهد و موجب تقویت حافظه می شود . (۲) فواید حجامت :
با جرأت می توان گفت تقریباً در تمامی بیماری های جسمی و روحی حجامت یا درمان کامل خواهد بود و یا آنکه کمک شایانی به بهبود بیماری می کند . طی پژوهش های انجام گرفته ، تأثیر حجامت بر روی بیش از ۱۵۰ بیماری به اثبات رسیده که برخی از آنها را نام می بریم : سردردهای عصبی و میگرن ، فشار خون و رفع غلظت خون ، چربی ، قند و اوره خون ، بیماری های پوستی و خارش بدن ، ریزش مو ، آرتروز و رماتیسم ، تقویت و بینایی چشم ، آسم و تنگی نفس ، آلرژی ها ، دیسک کمر ، سکته های قلبی و مغزی .
حجامت در واقع اعمال یک استرس فوری به سیستم ساکن دفاع عمومی بدن است ، تا آن را بر علیه کلیه ی عوامل درونی و بیرونی هوشیار و فعال نماید . به طور کلی حجامت یک روش درمانی بدون عوارض جانبی است و اگر به صورت تخصصی از آن استفاده شود برتری های فراوانی نسبت به روش های درمانی جاری مانند مصرف داروهای شیمیایی و جراحی دارد . مزیت ها و فواید درمان با حجامت را می توان به طور خلاصه بدین شرح بیان کرد :
۱ ـ یک روش درمانی بدون عوارض جانبی است .
۲ ـ کاهش دهنده ی فشار خون است .
۳ ـ خارج کننده ی صفرا است و از این جهت به انسان آرامش می دهد .
۴ ـ هیچ گونه وابستگی فنی ، علمی و ابزاری به خارج از کشور ندارد .
۵ ـ بلغم و سودای پخته شده که قبلاً سست و قابل انتقال شده است را همچون صفرا می مکد و از غلظت آنها می کاهد .
در منابع طب اسلامی و سنتی حجامت به عنوان یکی از ارکان مهم درمان ذکر گردیده و بیماری های گوناگون را درمان می کند و به صورت اختصاصی در منابع طب اسلامی به شکل پیشگیرانه ای درمان بیماری ها شمرده شده است و در مورد بیماری های خاص و بیماری های ناشی از غلبه ی خون سفارش شده است . درپایان آنکه حجامت در فصل بهار توصیه شده و می تواند ضامن سلامتی باشد .
پی نوشت :
۱.وسائل الشیعه،ج۱۷،ص۵۴.
۲.بحار الانوار،ج۶۲،ص۱۲۶.

## سنبل ختایی

خواص و کاربرد سنبل ختایی چیست؟
در کتب طب سنتی با نامهای »سنبل ختایی» و «حشیشه الملائک» آمده است.به فرانسوی Angelique و به انگلیسی Angelica گفته می شود. گیاهی است از خانواده Umbelliferae نام علمی آن Angelica archangelica .Lو مترادف آن Archangelica officinalis Hoffm می باشد. مشخصات:
آنژلیک گیاهی است علفی دو ساله بلند ،ارتفاع آن متجاوز از یک متر است.معطر با برگهای بزرگ دارای بریدگی و تقسیم بندی شده ،هر یک از تفسیمات برگ نوک تیز دندانه دار می باشد. ساقه آن شیار دار استوانه ای به رنگ سبز مایل به قرمز . گلهای آن سفید به صورت چتر در انتهای شاخه گل دهنده ظاهر می شود.از برگ و ساقه و ریشه آن در طب استفاده می شود.
این گیاه در مناطق شمالی اروپا ،شبه جزیره اسکاندیناوی و کوهستانهای مرکزی اروپا تاروسیه میانه انتشار دارد. در هندوستان در کشمیر می روید.در شمال اروپا به عنوان گیاه سبزی خوراکی مورد استفاده و توجه است و کاشته می شود و ریشه های آن را به صورت خام یا پخته می خورند .در سایر مناطق اروپا علاوه بر خوراکی بودن از خاصیت خوشبو بودن آن نیز در قنادی استفاده می شود و از میوه آن برای تهیه یک نوع نوشابه به نام Ratafia d,Angelique استفاده می شود.به علاوه خواص طبی آن در سطح وسیعی مورد توجه است و کاربرددارد.
تکثیر آنژلیک از طریق کشت بذر آن صورت می گیردبه این ترتیب که بذر آن را در بهار در هوای آزاد و یا در پاییز در پناه شاسی می کارند و پس از آن نهال های جوان را به مزرعه منتقل کرده و می کارند.معمولا چند ماه پس از کاشت نهالها آماده انتقال می شوند بنابراین کشت بهاره در پاییز به مزرعه منتقل می شود و کشت پاییزه در بهار منتقل می گردد. ترکیبات شیمیایی
از نظر ترکیبات شیمیایی و مواد عامله ،ریشه و قسمت زیر زمینی خشک آنژلیک در حدود ۳۵/۰درصد اسانس روغنی فرار دارد و در میوه آن (۳/۱-۲/۱)درصد اسانس یافت می شود. مواد عمده موجود در اسانس آنژلیک عبارتند از بتا فلاندرن و به علاوه در اسانس ریشه آنژلیک که در هوا خشک شده باشد مواد د-الفا-فلاندرن،آلفا-پینن و هایدروکسی پنتادکانوئیک اسید و آلفا-متیل بوتیریک اسید یافت می شود.
در ریشه ها و ثمر آنژلیک چند فروکامارین نظیر آنژلیسین،برگاپتن،کزانتوتوکسین

و...وجود دارد و به علاوه اومبلی پرنین و چند فنل نیز در آن مشخص شده است.
.(G.I.M.P)

بررسی های شیمایی جدیدتری نشان می دهد که کیفیت اسانس آنژلیک با شرایط اقلیمی محل رویش طبیعی آن ارتباط داردهر چقدر ارتفاع از سطح دریای محل رویش طبیعی آن بیشتر باشد ،عطر بیشتر و با کیفیت بهتری می دهد.

از گیاه آنژلیک ۹ نوع ماده کومارین جداشده است از جمله یک کومارین جدید به نام آرکی سین در آن مشخص شده است.(S.G.I.M.P). خواص و کاربرد

آنژلیک معمولا در سال اول گل می دهد ولی چون ریشه آن رشد کافی نکرده برداشت ریشه در سال دوم انجام می گیرد و در آغاز سال دوم ساقه های فرعی سال اول را قطع می کنند و فقط ساقه اصلی باقی می ماند که رشد کافش بنماید و از ساقه های قطع شده و برگهایی که در خلال سال اول قطع شده نیز پس از خشک کردن استفاده می شود.

میوه گیاه وقتی کاملا رسید که معمولا در اوخر تابستان است ،آماده برداشت می شود.

از نظرخواص ریشه آنژلیک و میوه آن محرک و نرم کننده سینه و معرق است و ریشه آن بخصوص مقوی ،ضد تشنج،بادشکن،خلط آور،قاعده آور و معرق می باشد.

در فرانسه در مراجع طب سنتی آن دیار مرسوم بوده است که از دم کرده ریشه آنژلیک به نسبت۱۰-۲ گرم ریشه خشک در یک لیتر آب جوش و با از تنطور الکلی ریشه آنژلیک ۲-۱۰گرم به عنوان نیرو دهنده و. هاضم استفاده می کنند و از دم کرده میوه آن نیز به عنوان مفرح و نیرو دهنده خیلی استقبال می شود.

گونهAngelica sylvestris L. را نیز در بعضی اسناد به نام سنبل ختایی می نامند.

گیاهی است پایا به بلندی تا ۱۵۰سانتی متر و معطر این گیاه در اروپا و از جنوب غربی چین تا نپال در آسیا می روید.

قسمت نرم ریشه این گیاه به عنوان دارو مصرف می شود ،جوشانده ان برای رفع بی حسی اعصاب ،رفع گرفتگی در اعضای بدن ،روماتیسم و [چیو] ،سردرد،سرگیجه ناشی از سرماخوردگی و تورم در پاها به کار می رود.

## کندورانگو

عوارض و خواص کندورانگو چیست؟

عوارض جانبی:

اطلاعات به دست آمده از طریق مطالعه بر روی حیوانات:

اثرات سمی خاصی به دارو یا فرآورده‌های مایع حاصل از گیاه نسبت داده نشده است.

هرچند که گونه‌های خاصی از این گیاه که در یونان یافت می‌شوند، Marsdenia erecta، به عنوان عامل ایجاد مسمومیت‌های شدید در حیوانات علف‌خوار معروف هستند. جزء گلیکوزید استری کندورانگین، که در هر دو گونه به میزان برابر موجود است، مسئول اثرات سمی آن می‌باشد.

در آزمایشات انجام گرفته بر روی حیوانات، علائم مشخصی از مسمومیت بعد از تجویز وریدی، زیرپوستی یا خوراکی محصول خام جدا شده و از کندورانگین مشاهده شده است. این علائم عبارتند از: افزایش ترشح بزاق، استفراغ، افزایش فعالیت همراه با کاهش تعادل، افزایش نبض و تنفس، حملات تشنجی و بالاخره مرگ، درنتیجه فلج تنفسی.

حدود ۱۰۰ سال قبل، در یک مقاله، موارد مشابهی در مورد مسمومیت با کندورانگین توضیح داده شده بود و تحقیقات بیشتر توسط Jodelbauer نیز این موضوع را مشخص نمود. علائم مسمومیت، مشابه علائم ایجاد شده توسط تزریق ساپونین‌ها می‌باشد. با درنظر گرفتن فرم تجویز کندورانگین، مقادیر LD برای گربه و سگ بدین قرار است:

۲۰ میلی‌گرم بر کیلوگرم به طور وریدی، ۳۰ میلی‌گرم بر کیلوگرم به فرم زیرپوستی و ۴۰-۴۵ میلی‌گرم بر کیلوگرم به طور خوراکی، در طی آزمایشات انجام گرفته بر روی موش، محصولی از کندورانگین حاصل از M.erecta به فرم داخل صفاقی تجویز گردید که LD آن ۳۰۰ میلی‌گرم بر کیلوگرم برآورد شده است. Hayashi و همکارانش، طی تحقیقات خود درخصوص فعالیت ضدسرطانی کندورانگو گلیکوزیدهای تفکیک شده، مقادیر LD۵۰ را مشخص نمودند:

کندورانگو گلیکوزید Ao: ۷۵ میلی‌گرم بر کیلوگرم

کندورانگو گلیکوزید Bo: ۶۱۵ میلی‌گرم بر کیلوگرم

کندورانگو گلیکوزید Co: ۳۷۵ میلی‌گرم بر کیلوگرم

کندورانگو گلیکوزید Do: ۶۳۰ میلی‌گرم بر کیلوگرم

مقادیر ۲ مشتق دیگر Do، ۶۰۳ و ۶۴۲ میلی‌گرم بر کیلوگرم می‌باشد. اطلاعات به دست آمده از طریق مطالعه بر روی انسان:

تاکنون، ظاهراً هیچ‌گونه عوارض جانبی مشخص در اثر تجویز مقادیر درمانی فرآورده‌های مایع دارو (که قبلاً به آنها اشاره شد) مشاهده نشده است. مطابق بررسی‌های انجام شده توسط نویسنده، به تازگی، درخصوص سمیت دارو یا ترکیبات جدا شده آن، تحقیقی انجام نشده است.

باتوجه به دانسته‌های اخیر، هیچ‌گونه استدلال مخالفی نسبت به استفاده درمانی این دارو یا فرآورده‌های مایع آن در غلظت‌ها و مقادیر معمول وجود ندارد. قابلیت جهش‌زایی و سرطان‌زایی:

پوسته کندورانگو به شکل عصاره آبی یا متانولی، در رشته‌های TA۹۸ , TA۱۰۰ سالمونلاتیفی موریوم هیچ‌گونه جهشی ایجاد نکرده است. درخصوص قابلیت سرطان‌زایی آن اطلاعی در دست نیست.

## زردچوبه

درباره زردچوبه و خواص درمانی آن توضیح دهید.

ساکنین قاره پهناور آسیا بیشترین تولید کننده و مصرف کننده ادویه جات در دنیا به شمار می روند .

استفاده از ادویه در اکثر غذاها رایج بوده و ریشه در سنت آشپزی مردمان آسیایی دارد که با آگاهی از خواص دارویی هر گیاه آن را به صورت قابل استفاده در غذا تهیه می نمودند و با اضافه کردن آن به مواد غذایی از اثرات درمانی و دارویی گیاهان بهره می برده اند .

امروزه نیز استفاده از ادویه در طبخ غذاها بسیار رایج است با این تفاوت که اکثر مردم با وجود استفاده روزانه از آنها، اطلاع دقیقی در مورد خواص شان ندارند ؛ در صورتی که آشپزخانه می تواند کیلینک خانگی مردم بشود و مواد موجود در آن برای درمان انواع بیماری ها یا پیشگیری از ایجاد آنها مورد استفاده قرار گیرد . یکی از ادویه جاتی که مصرف آن در ایران بسیار مرسوم است زردچوبه است . کشت این گیاه در سال ۵۷۲ پس از میلاد مسیح توسط ایرانی ها آغاز شد و سپس در قرن ۱۶ میلادی به چین ، فرانسه و ایتالیا برده شد . این ادویه علاوه بر استفاده در طبخ غذا برای رنگ کردن پارچه های پنبه ای ، پشمی ، ابریشمی و همچنین به عنوان اسانس در داروسازی و عطر سازی نیز مورد استفاده قرار می گیرد . معرفی زردچوبه زردچوبه ریزوم (ریشه) گیاهی است با نام علمی Curcuma lOnga که به نام Turmeric ROOT در جهان مشهور است .

این گیاه بومی نواحی جنوبی آسیاست و به طور وسیع در تمام نقاط هند ، نواحی جنوبی چین ، تایوان، ژاپن ، اندونزی و بعضی نواحی آفریقا کشت می شود . پودر زردچوبه به رنگ زرد تیره است که یکی از پرکاربردترین ادویه جات به شمار می رود .

بیشترین محصول زردچوبه دنیا از هندوستان تأمین می شود . نام هندی آن به معنی زعفران هندی و نام چینی آن به معنی زنجفیل (زنجبیل) زرد است . زردچوبه ، گیاهی است از خانواده زنجبیل به ارتفاع حدود یک متر و نیم که دارای ساقه متورمی است . گل های زردچوبه به صورت سنبله و به رنگ سبز مایل به زرد می باشد . از کنار برگ های غلاف در قاعده ساقه ، شاخه های کوچک و استوانه ای شکل ضخیمی خارج می شود. که به صورت مورب در زمین فرو رفته و هر یک ایجاد ریشه می کنند و مرتبا پایه های جدیدی به وجود می آورند، قسمت مورد استفاده این گیاه ساقه زیرزمینی آن است که پس از خارج کردن از زمین تمیز کرده و ریشه های آن را جدا می کنند و در آب جوش قرار می دهند و پس از تمیز کردن به مدت چند روز آن را خشک می کنند. زردچوبه ، رنگ زرد یا خاکستری مایل به قهوه ای دارد بوی آن معطر و طعم آن تلخ است .

زردچوبه دارای اسانسی مرکب از اسیدها ، ماده کورکومین می باشد که رنگ زرد
زردچوبه به علت همین ماده کورکومین می باشد. خواص درمانی : در فارماکوپه های گیاهی (دارونامه های گیاهی) چین و ژاپن ،
از زردچوبه به عنوان
داروهای رسمی نام برده شده است و در کشور هند و کره نیز زردچوبه به عنوان دارو
به کار می رود . تحقیقات زیاد کلینیکی و فارماکولوژی سال های اخیر ، چندین اثر با
اهمیت زردچوبه را تأیید کرده است . از زردچوبه داروهای زیادی به شکل خوراکی و
موضعی تهیه می شود که محصولات موضعی مانند ؛ پماد ، روغن ها و کرم برای
زخم ها ، اگزما و ورم بکار می رود و اشکال خوراکی آن به صورت قرص ، شربت
و آمپول استفاده می شود . زردچوبه از زمان قدیم در طب به عنوان ضد ورم و ضد
آرتریت مصرف می شود .
زردچوبه ، اشتهاآور ، محرک ، انرژی زا ، تب بر ، تصفیه کننده خون و کبد ، منعقد
کننده خون ، هضم کننده غذا و صفرا آور است و برای درمان دردهای دندان و لثه ، دفع
سموم مار گزیدگی و عقرب گزیدگی ، کاهش قند خون در بیماران دیابتی ، حل و دفع
سنگ مثانه ، کاهش کلسترول خون و جلوگیری از سرطانی شدن سلول های بدن به
خصوص سرطان های سینه ، خون و روده بزرگ کاربرد دارد .
همچنین مواد ضد باکتری زرد چوبه موجب می شود ، از آن به عنوان نگهدارنده مواد
غذایی استفاده می شود.
کورکومین (Curcomin) مهم ترین ماده مؤثر زردچوبه ، دارای خواص ضد سرطان و
ضد عفونت است . از اثرات دیگر کورکومین که به تازگی تأیید شده است . خواص ضد
موتاژن ، ضد ایدز و ضد اکسیدان آن می باشد .
_زردچوبه بهترین داروی ضد تورم است و در اروپا و آمریکا از آن بدین منظور
استفاده می کنند که می توان از سه فنجان دم کرده زردچوبه در روز استفاده کرد .
_همچنین برای تنظیم عادت ماهیانه زنان مفید است .
_و از زردچوبه برای درمان کمر درد ، پشت درد ، و سینه درد استفاده می شود .
_و نیز دم کرده زردچوبه برای درمان اسهال و اسهال خونی بسیار مؤثر است .
_برای درمان التهاب لثه یا لوزه ها ، زردچوبه را دم کرده و آن را قرقره کنید .
_بر اساس یک تحقیق پزشکی گیاه زردچوبه می تواند بدون آن که بر بیمار عوارض
جانبی بگذارد ، در معالجه بسیاری از بیماری های غیر قابل درمان و خطرناک نقش
درمانی داشته باشد . این مطالعات نشان می دهد زردچوبه در درمان التهابات ویروسی
کبد ، تنظیم مقدار کلسترول خون و معالجه بیماری های سرطان سینه و خون مؤثر است
مصرف روزانه یک قاشق مرباخوری زردچوبه در یک لیوان شیر گرم می تواند مانع
از ابتلا به سرطان شود .
_مطالعات نشان می دهد که مصرف زردچوبه با غذا تا حدی زیاد از ابتلا به آلزایمر ۱
جلوگیری می کند. در این مطالعه مصرف بیشتر زردچوبه در افراد مسن با عملکرد
بهتر قوای ادراکی در آزمون های استاندارد مرتبط شناخته شد . از آنجایی که زردچوبه
در هند مصرف گسترده ای دارد ، میزان ابتلا به آلزایمر در سالمندان هندی یک چهارم
همتایان آمریکایی آنهاست . البته با وجود این که مصرف طولانی داروهای ضد التهابی
خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می دهند اما روی معده ، کبد و کلیه عوارض جانبی بر
جای می گذارند . حتی مصرف کم زردچوبه هم تأثیر مثبتی بر عملکرد ادراکی افراد
داشته و حافظه افراد مسن را تقویت می کند. در مصرف زردچوبه زیاده روی نکنید
با وجودی که تاکنون اثرات جانبی از زردچوبه گزارش نشده است ولی در مواردی
مصرف آن باید با احتیاط صورت گیرد . از جمله مصرف آن در زمان حاملگی باید
متعادل باشد . همچنین کسانی که مجرای کیسه صفراوی آنها بسته و یا دارای اشکال
است و یا این که دارای سنگ های صفراوی در کیسه صفرا هستند باید با احتیاط از
زردچوبه استفاده کنند . مصرف زردچوبه به همراه غذاها و داروها ، بلامانع بوده و
تداخلی ایجاد نمی کند .
مقدار مصرف عادی زردچوبه که هر روز می توان بدون عارضه جانبی از آن استفاده
کرد ، ۱ / ۵ تا ۳ گرم در روز است . گر چه قسمت اعظم زردچوبه در دنیا در تغذیه و
به صورت پودر مصرف می شود، ولی اشکال مختلف دارویی آن نیز در داروخانه
های گیاهی بسیاری از کشورها موجود است .
با تمام مزایای گفته شده باید اشاره کرد که زیاده روی در مصرف زردچوبه برای قلب
مضر است ، ولی اگر آن را با لیموترش استفاده کنید اثرات مضر آن را خنثی می سازد
.

### زیره سبز

خواص و کاربردزیره سبز چیست؟
زیره سبز در کتب طب سنتی و به عربی «کمون»و «سنوت»نام برده می شود.به
فرانسویcummin و به انگلیسیcumin seed گفته می شود،تخم گیاهی است از خانواده
Umbelliferae،جنسCumminum که نام علمی ان Cuminum cy min umمی باشد. مشخصات
زیره سبز گیاهی است یکساله علفی که ارتفاع آن تا ۶۰ سانتی متر می رسد.برگهای آن
مانند زیره سیاه بریده شده به شکل نوارهای باریک نخی شکل و سبز می باشد.گلهای آن
کوچک سفید و صورتی و به طور چتر مرکب در انتهای ساقه گل دهنده در در ماهها
یاردیبهشت و خرداد ظاهر می شود.میوه آن به طول ۵ میلی متر و باریک در دو انتها و
بسیار معطر و نافذ با طعمی گرم که در آلمان مرسوم است با نان و در هلند با پنیر
مخلوط می نمایند و رنگ آن سبز و خاکستری ودر بعضی واریته ها حتی سفید وزرد
است.ریشه آن دراز عمودی است.این گیاه ابتدا در سواحل نیل می روییده ولی حالا به
طور وحشی در نواحی وسیعی با آب و هوای مدیترانه ای می روید.در ایران در تبریز
و سایر نقاط کاشته میشود. ترکیبات شیمیایی
میوه زیره سبز علاوه بر زرین و ناتت و روغن ثابت ،درادای ۴-۲ درصد اسانس
است اسانس آن که از تقطیر میوه له شده با بخار آب گرفته می شود،مایعی است ابتدا بی
درنگ و بعدا زرد رنگ و سر انجام قهوهای رنگ می شود.ماده اصلی اسانس زیره
سبز یک آلدئید است به نام کومینول و بوی اسانس مربوط به این آلدئید است.به علاوه در
اسانس زیراه سبز تعدادی ترپن هست از جمله پی سیمن،دی پنتنو آلدئیدهایی نظیر
کومین آلدئید و کومینیل الکل در آن مشخص شده است.
تکثیر زیره سبز از طریق کاشت بذر آن است که در اسفند و یا اوایل بهار در زمین
اصلی کاشته می شود،پس از جند ماه یعنی در اواخر تابستان برداشت می شود.برداشت
زیره سبز چون میوه های در یک زمان نمی رسند کمی مشکل است و باید دقت انجام
گیرد تا هدر نرود. خواص و کاربرد
طبق نظر حکمای طب سنتی کمون از نظر طبیعت تقریبا مانند زیره سیاه است . خیلی
گرم و خشک می باشد و خواص نشیر زریه سیاه دارد.گرم کننده و محلل و خشک کننده
و قابض است.خیسانده آن در سرکه و استشمام آن و یا ریختن آن در بینی برای جلوگیر
ی از خونریزی بینی مفید است.از قطره های آن بتنهایی و یا باروغن زیتون برای خون
ریزی چشم و زخم چشم وناخنک چشم استفاده می شود که مانع چسبیدن چشم می
گرددومضمضه دم کرده آن برای تسکین درد دندان مفید است.
آشامیدن آن با سرکه مخلوط با آب برای سختی تنفس و خفقان سرد از نظر تقویت معده
و امعا و کبد و تحریک اشتها و تحلیل باد و نفخ و رفع سکسکه رطوبی و ترشی غذا در
معده مانند زیره سیاه مفید استۀخصوصا اگر زیره سیاه تفت داده شود و سرخ شود و
خورده شود .در ازدیاد ادرار و رفع قطره قطره ادرا کردن موثر است و اگر با نمک
جویده شودو بلع شود برای رفع رطوبتهای معده مفید است و اگر خیس کرده و پرورده
ان درسرکه مرتبا خورده شود قاطع شهوت واگر سرخ شده آن با سرکه خیسانده شده و
خورده شود قابض قوی است و در فع رطوبتهای معده بسیار موثر .اگر دم کرده آن
تنقیه شود برای تحلیل بادها و نفخ رودهها و معده و کلیه مفید است و اگر با روغن
زیتون شیاف آن استعمال شود قاطع حیض می باشد و ترشح قاعده را بند می
آورد.زیره سبز مضر ریه است وبریا رفع عوارض آن خوردن کتیرا (۸ گرم)توصیه
می شود.
تدبیر کمون: برای آنکه کمون تاثیرش زیاده شود ان را تدبیر می کنند.روش تدبیر کمون
آنست که زیره کرمانی تازه یا زیره سبز تازه را گرفته خوب تمیز نموده در ظرف
چینی یا سفال لعابدار مثل ظروف آبی همدانی یا قمی می ریزند و بعد سرکه انگوری

کهنه روی آن می ریزند و بعد سرکه انگوری کهنه روی آن می ریزندآن قدر که ۴ انگشت روی آن را بگیرد و آن را ۲۴ ساعت می گذارند و مرتبا زیرو رو می نمایند که خوب خیس بخورند و سپس ان را روی پارچه کرباسی پهن می کنند که نم آن گرفته شود وخشک شود و بعد ان را بریان می کنند یا به اصطلاح تفت می دهند به این ترتیب زیره تدبیر شده به دست می آید که آماده مصرف است.

در شبه جزیره مالایا از زیره سبط در اغلب موارد شبیه گشنیز استفاده می شود.اهالی مالایا از این دارو در استعمال خارجی و داخلی و یا هردو باهم برای معالجه ناراحتی های بدن استفاده می کنند[برکیل]

دانه های له شده زیره سبز را درآب برنج خام خیس کرده و از مایع به دست آمده یک لوسیون قطره قطره روی زخم چشم می ریزند و این کار بسیار مفید است[گیملت و برکیل].

## خیار شنبر

خیار شنبر چند نوع است و چه خواصی دارد؟

دو نوع خیار شنبر هست یکی کابلی و دومی بصرائی .

بهترینش آن است که از نی به دست می آید و درخشنده و چرب تر است .

مزاج :تر است و حرارت و سردی معتدل دارد .

خاصیت : تحلیل بر و نرمش بخش است .

ورم :علاج ورم های گرم درون است و اگر با آب تاجریزی بدان غرغره کنند آماس گلو را فرو می نشاند .بر ورم سخت بمالند مفید است .

مفاصل :مالیدنش بر پوست درد نقرس و مفاصل را از بین می برد .

سینه :اگر با آب گشنیز تر و لعاب اسفرزه بر گردن و سینه بمالند و بدان غرغره کنند در علاج خناق مفید است .

اندام های غذا : تنقیه کبد می کند ، در علاج یرقان و درد کبد سودمند است .

اندام های راننده :ملین است . مراره سوخته را بیرون می آورد و اسهالی بی آزار می دهد . خیار چنبر چه خواصی دارد •؟

تخمش از تخم خیار بهتر و نارسیده تر باشد لطیف تر و بهتر است .

مزاج :سرد و تر .

خاصیت : صفرا و گرمی را خاموش می کند .

ورم و جوش :برگ آن را با عسل بیندازند و بر جوش های (شری ) بلغمی بگذارند مفید است .

نفس کش :غش کرده گرم مزاج آن را ببوید به هوش می آید و نشاط از سر می گیرد .

اندام های غذا :برای معده خوب است و تشنگی را دفع می کند اما کمتر به خوبی هضم می شود .

اندام های راننده :بول را ریزش می دهد . شکم را نرم کند . درد اطراف ذکر و میان ران ها را تسکین می دهد . با آبدان سازگار است .

زهرها : برگش در علاج سگ هار گزیده مفید است .

## خولنجان

خولنجان چیست و چه خواصی دارد؟

تکه هایی پیچیده ، به رنگ سرخ و سیاه ، تند مزه ، خوشبو ، سبک وزن و ره آورد چین است .

ماسرجویه گوید : خولنجان و خسرودارو یکی است .

مزاج : گرم خشک .

خاصیت : لطیف و بادشکن است .

آرایش : دهان را خوشبو می کند .

اندام های غذا : با معده سازگار است و خوراک را هضم می کند .

اندام های راننده :درعلاج قولنج و درد گرده مفید و در غریزه جنسی کمک می کند .

## خطمی

درباره خواص گیاه خطمی توضیح دهید.

این نام یونانی و به معنی بسیار مفید آمده است .

مزاج :گرم و خشک

خاصیت :نرم کننده ، رساننده ، سست کننده و تحلیل برنده است .

آرایش :با روغن کنجد بر پوست بمالند ودر آفتاب بنشینند بهک را می زداید. تخمش مؤثرتر است .

ورم و جوش :ورم سخت را نرم می کند ،از آماس جلوگیری می نماید ،ورم خونی را فرو می نشاند ،دما را می رساند ، در علاج آماس بادکن و خنازیر مفید است .

با سقز تلخ بردارند زهدان سخت شده را نرم کند .

با صمغ و گوگرد بر خنازیر بگذارند سودمند است .

مفاصل :خطمی و به ویژه اگر با پیه غاز باشد در علاج درد مفاصل ، بیماری اعصاب ، لرزش ، گسستگی وسط های ماهیچه و کشیدگی اعصاب مفید است .

سر :ضمادش علاج ورم بناگوش است .

چشم :التهاب و بادکردگی پلک را از بین می برد .

سینه : تخمش علاج سرفه گرم است . راه بلغم برآوردن را آسان می کند ، مانع خون برآوردن است ، زیرا گیرندگی در بر دارد .

ضماد برگش ورم پستان را فرو می نشاند و از علاجات ذات الجنب و ذات الریه بشمار می آید .

اندام های غذا :شیره اش تشنگی را از بین می برد .

اندام های راننده :آب پز برگ و بیخش را بخورند در علاج سوزش مجرای بول ، سوزش روده ، ورم اطراف پیزی ، اسهال بد ، مفید است .

تخمش را با سقز بردارند علاج سفت شدن و بهم آمدن زهدان است .

آب پزش برای زهدان خوب و خون زچگی را پاک می نماید .

زهرها :با روغن کنجد و روغن زیتون بر تن بمالند از گزند حشرات در امانند.آب پزش با روغن کنجد را بر جای نیش زنبورعسل بمالند مفید است.

## خسک ـ سه کوهک

چند نوع خسک ـ سه کوهک وجود دارد و دارای چه خواصی است؟

دو نوع خسک هست . اولی برگش به برگ خرفه می ماند و از آن باریک تر و دومی نمناک است که در جاهای مرطوب و کنار آب ها می روید .

مزاج :هر دو نوع خار خسک سرد و خشکند .

خاصیت :از آنجا که گیرنده و رساننده و نرمش دهنده است ریزش مواد را باز می دارد .

دمل و جوش :مانع ورم گرم و ریزش مواد است و برای ورم های گلو داروی خوبی است .

زخم و قرحه :خسک آمیخته با عسل در علاج زخم گندیده و بازرویانیدن گوشت سودمند است .

سر :در علاج قرحه های گندیده لثه مفید است .

چشم :آبش را در چشم بچکانند خوب است .

اندام های تنفسی :ورم های پیرامون گیر ماهیچه گلو را معالجه می نماید .

شهوت انگیز ، خرد کننده سنگ گرده و آبدان است .

افشره اش تأثیر خود او را دارد ،در علاج عسرالبول و قولنج مفید است .

زهرها :پادزهر مارگزیده و سم های کشنده است .آب پزش کک را از بین می برد .

## خربق سیاه

خربق سیاه چه خواصی دارد؟

خوبش آن است که نه بسیار تازه و نه بسیار کهنه ، نه بسیار چاق و نه بسیار لاغر و میانه این چهار حالت باشد .

رنگش خاکستری ، زودشکن ، پوشیده نباشد که در میان آن چیزی مانند تار عنکبوت متکون شده است . مزه اش تند و زبان گز باشد .
مزاج :گرم و خشک .
خاصیت :گدازنده ، نرم کننده ، بسیار زداینده است و به حدی که گوشت مرده را می خورد .
آرایش :با سرکه بر پوست رخساره بمالند بهک و وضح (لکه سفید ) را بر می دارد .
زخم و قرحه :شیر خربق سیاه و خربق سفید را با سرکه بر پوست بمالند یا با آن استفراغ کنند علاج گری و قوباء و پوست انداختن است .ناصور را شفا می دهد و زخم سفت را از بن بر می کند .
مفاصل :استفراغ بوسیله ی تزریق در علاج فلج و درد مفاصل بسیار مفید است .
سر :خربق سیاه را در سرکه بپزند و در گوش بچکانند صداها را خاموش می کند و اگر در دهان بگردانند درد دندان تسکین می یابد .
آب پزش را در گوش کم شنوا بریزند شنوایی را تقویت می کند و در علاج بیماری وسواس و مالیخولیا وصرع و سردرد نیمه ای و سایر بیماری های سر مفید است .
چشم :در چشم بکشند دید را نیرو می دهد .
اندام های راننده :داروی بیماری سودا است و سودا را از تمام تن بیرون می راند .
زیان و فشاری ندارد .بلغم و صفرا را بیرون می آورد .
خون را از هر خلطی می پالاید حتی اگر در آن سوی بدن باشد و خلط های بد را از پوست می زداید .
خریق سیاه در علاج ورم روده و مثانه و در ریزش دادن بول و حیض مؤثر است .

## خربق

گیاه چیست و چه خواصی دارد؟
دیسقوریدوس گوید :برگ این گیاه همانند بارهنگ یا سلق بیابانی و از سلق بیابانی کوتاه تر است .
باید نوعی را برگزید که پهنای سطحش مناسب و رنگش سفید ، زودشکن و بزرگ حجم و نازک باشد و فوراً در اول مرحله چشیدن بسیار زبان سوز نباشد و آب در دهان جمع گردد .
مزاج :گرم و خشک است .
خاصیت :خربق سفید از سیاه تلخ تر است و سیاه از سفید گرم تر و اگر موش بخورد می میرد .
آرایش :در عمل آرایش با خربق سیاه برابر است .
قرحه :سائیده اش را ببویند عطسه می کنند .
چشم :دید را قوی می کند .
اندام های غذا :خربق سفید در استفراغ کردن بسیار قوی است اما خطر خفه شدن نیز دارد .
زهرها :خوردنش سم است . سگ و خوک بخورند می میرند .

## خرنوب

درباره خواص گیاه خرنوب توضیح دهید.
خرنوب شامی بهترینش است .
مزاج :خرنوب نبطی از شامی خشک تر و سردتر است .
خاصیت :خرنوب شامی خشکی دهنده ، گیرنده و خرنوب نبطی خشک تر و خشکاننده تر است .
آرایش :اگر با خرنوب نبطی نرسیده زگیل ها را ماساژ دهند و فشار زیاد دهند از بین می رود .
سر :آب پزش را در دهان بگردانند درد دندان تسکین می یابد .
اندام های غذا :خرنوب شامی برای معده بد است و هضم نمی شود و خشکش نیز دیر هضم است .خرنوب نبطی در علاج یرقان مفید است .
اندام های راننده :در آب پز خرنوب نشستن معده را تقویت می کند .
خرنوب شامی تر شکم را روان می کند ، خرنوب شامی خشک شکم را بند می آورد و در علاج کم اشتهایی مفید است .
خرنوب نبطی از ریزش بی انقطاع و زیاد از حد حیض مفید است بشرطی که بردارند و بخورند .
در علاج پیچش و درد روده و در اسهال نیز مفید است .

## خرزهره

خرزهره چند نوع است و چه خواصی دارد؟
خرزهره دو نوع است : بیابانی و کنار آبی . خرزهره بیابانی برگش شبیه برگ خرفه است .شاخه های دراز و بر زمین گسترده دارد .همراه برگ ها خار هم هست .گاهی این نوع خرزهره را در ویرانه ها نیز می یابیم .نوع دوم که در کنار رودخانه ها پیدا می شود ، شاخه ها پایا و خارها در زیر برگها پوشیده و برگش همانند برگ بیدمشک و بادام است .مزه ای بسیار تلخ دارد .
مزاج : گرم و خشک
خاصیت : بسیار گدازنده ، با آب پز آن خانه را آب پاشی کنند کک و موریانه را ریشه کن می کند .
ورم و جوش : برگ آن را بر ورم های سخت بگذارند داروی بسیار خوبی است .
زخم و قرحه :خرزهره و به ویژه افشره برگ آن داروی خارش و گری و جوش های پراکنده است .
مفاصل :ضماد آن علاج پشت درد دیرپا و درد زانوان است .
سر :شکوفه اش عطسه آور است .
زهرها :به تنهایی سم است .اگر همراه آب انگور کهنه و فیجن خورده شود پادزهر حشرات سمی است .

## خرچنگ دریایی

خرچنگ دریایی چه خواصی دارد؟
خواص خرچنگ دریایی عبارتند از:
سوخته اش از هر سوخته دیگر لطیف تر است .
آرایش :سوخته اش دندان را پاکیزه نگه می دارد و لکه های سیاه و کک و مک را از رخساره می زداید .
قرحه :سوخته اش زخم چرکین را خشک می کند و در گری سودمند است .
چشم :اشک را مانع است و همراه نمک بسایند ناخنه را از بین می برد .
فتیله از آن بسازند و بر پلک بمالند گری پلک را از بین می برد و در جلا دادن چشم بسیار سودمند است .

## خردل

خردل دارای چه خواصی است؟
خواص خردل عبارتند از:
بلغم را قطع می کند و روغنش از روغن ترب گرم تر است .از دودش حشرات گریزانند .
آرایش :رخسار را پاکیزه می کند .لکه های بد رنگ و اثر خون خشکیده را می زداید .در علاج بهک خوب است . زبان را می خشکاند و درد داء الثعلب مفید است .
ورم و جوش :ورم گرم و هر ورم مزمن را نرم می کند .با گوگرد بر خنازیر بگذارند خوب است .
زخم و قرحه :علاج گری و قوباء است .
مفاصل :درعلاج درد مفاصل و عرق النساء داروی خوبی است .
سر :رطوبت سر را بر می چیند .داروی درد گوش و دندان درد است .
بعضی گفته اند :ناشتا خوردن خردل هوش را افزایش دهد .

چشم :در چشم بکشند تم و زبری چشم را از بین می برد .
سینه :خردل کوبیده با عسلاب بخورند قصبه الریه را از زبری مزمن شفا می دهد .
اندام های غذا :تشنگی آور است .
اندام های راننده :علاج خفگی زهدان است و آرزوی جماع را
برمی انگیزد.
تب ها :درتب های هر روزه و کهنه مفید است .

## کرفس

کرفس چه خواصی دارد
کرفس سلطان سبزی‌هاست و تمام بخش‌های این گیاه مفید و شفابخش است.
این گیاه به ارتفاع ?? تا ?? سانتی متر است و ساقه ای منشعب دارد. کرفس گیاهی است که در تمام دنیا به راحتی می روید .این گیاه در بسیاری از مناطق ایران از جمله سیستان، خوی و بندرعباس می‌روید.
دانشمندان بر این عقیده‌اند که کرفس بهترین ماده غذایی برای برطرف کردن عفونت مجاری ادرار و اسید اوریک بالا از طریق ضدعفونی مجاری ادراری است، همچنین وجود روغن‌های فرار در کرفس علاوه بر ایجاد عطر خوشایند این گیاه، باعث گشاد شدن مجاری کلیه می‌شوند و دفع اسید اوریک را تسهیل می کند.
تجربه نشان داده است که کرفس و غذاهای حاوی آن بوی بد دهان را از بین می‌برد که احتمالاً به دلیل ترکیب موادی که در معده تولید می‌شوند با مواد معطر کرفس است. این گیاه حاوی ویتامین (ث) زیادی است و به همین دلیل مصرف آن به تقویت لثه ها کمک کرده و از بروز بیماری اسکوربوت پیشگیری می کند. مصرف کرفس همچنین به افراد کم خون، توصیه می‌شود.
اسیدهای چرب فرار موجود در این گیاه، محرک اشتهاست.
پتاسیم موجود در کرفس علاوه بر تحریک ادرار باعث کاهش فشار خون می‌شود و به همراه گوگرد موجود در آن بیش از همه برای بیماران مبتلا به نقرس و افرادی که از دردهای مفصلی و روماتیسم رنج می برند، توصیه می‌شود.
این گیاه دارای خاصیت ضدمیکروبی است و در بهبود آسم و سرماخوردگی‌های ریوی مناسب است. آب کرفس به صورت غرغره برای رفع گلو دردهای خشک به دلیل خاصیت ضدعفونی کننده اش مفید است. همچنین آلودگی میکروبی ضعیف در روده نیز در اثر تریپین از بین می‌رود.
این گیاه حاوی درصد بالایی فیبر است، بنابراین ملین بسیار مناسبی به شمار می‌آید و مصرف برگ و ساقه های کرفس در مورد کسانی که از ناراحتی های گوارشی نظیر یبوست رنج می‌برند بسیار نافع است.
کرفس همچنین ضد نفخ است و تب را پایین می‌آورد. مصرف آن به خصوص به افراد درگیر با بیماریهای قلب و عروق و بالا بودن چربی‌های خون بسیار توصیه می‌شود، این گیاه از تصلب شرائین جلوگیری می کند.
ویتامین B ?و اسید پانتوتنیک موجود در آن به همراه منیزیوم و کلسیم اثر مثبتی در تقویت ماهیچه ها داشته و دارای اثرات شگرف در آرامش روانی است.
نقش بسیار موثر دیگر این گیاه، تاثیر آن در کاهش وزن است؛ به حدی که افرادی که از ? لیوان عصاره کرفس به همراه لیموترش به شکل هر روزه یا یک روز در میان در زمان استفاده از رژیم‌های کاهش وزن، بهره برده‌اند، یک تا دو کیلوگرم کاهش وزن علاوه بر میزان عادی داشته اند.
در برخی از متون به اثرات مثبت کرفس در تقویت نیروی جنسی مردان اشاره شده است، البته این موضوع تاکنون به اثبات نرسیده است.
این گیاه به دلیل دارا بودن مقدار زیادی آنتی اکسیدان از سوی محققین آمریکایی به عنوان یکی از ده ماده غذایی که می تواند با سرطان مقابله کند، نام برده شده است.
همچنین مصرف آن به شدت به افراد درگیر با سنگ کلیه و سنگ های مجاری ادراری توصیه می‌شود.
جوشانده این گیاه، گرفتگی صدا را درمان می کند و برای سرمازدگی مفید است. این گیاه حاوی فسفر بوده و در تقویت حافظه و ازدیاد هوش کارآمد است. در نسخ قدیمی به نقش افزایش دهنده شیر مادر، توسط این گیاه اشاره شده است.
تخم کرفس نیز دارای خواص مفید بی شماری است. تخم این گیاه حاوی کلسیم بالاست که ممکن است نقش مهمی در کاهش فشار خون ایفا کند، این تخم ادرارآور بوده و یکی از بهترین داروها برای پاک کردن اسید اوریک در بدن است؛ از این رو برای درمان نقرس و آرتروز و روماتیسم مناسب است. البته دانه کرفس در مواردی موجب سقط جنین می شود و به همین دلیل در دوران بارداری منع مصرف دارد.
خوردن کرفس برای بیماران مبتلا به صرع نیز مضر است زیرا حملات آنها را تحریک می کند. همچنین در افرادی که به ورم کلیه مبتلا هستند، منع مصرف دارد.
انواع کوهی این گیاه علاوه بر خاصیت ضددرد و التهاب، اثر کاهنده ای بر ترشح اسیدهای معده دارد. دانشمندان دریافته اند که مصرف گیاه کرفس کوهی ترشح اسید معده را کاهش می دهد و توصیه می کنند که افرادی که از ترشح زیاد اسید معده رنج می‌برند و به اصطلاح به زخم معده دچار هستند با وجودی که منع مصرف سبزیجات خام وجود دارد، به مصرف کرفس کوهی بپردازند.
در نسخ قدیمی اشاره شده است که برای ریشه کن کردن روماتیسم باید روزی ? لیوان آب کرفس خام را تا ?? روز خورد.
همچنین یکی از پزشکان به نام لئونس کارلیه (LEOCE CARLIER) برای درمان سرمازدگی، پاشویه و حمام گرم کرفس را تجویز و توصیه می کند.

## زردآلو

خواص درمانی زردآلو چیست؟
خواص درمانی زردآلو
زردآلو از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است
۱)تصفیه کننده خون است
۲)عروق را باز می کند
۳)ملین است
۴)بوی بد دهان را رفع می کند
۵)تب بر است
۶)بعلت داشتن کبالت برای کم خونی مفید است
۷) روم مفاصل را برطرف می کند
۸) ضد نرمی استخوان است
۹)برای قلیایی کردن بدن مفید است
خواص درمانی هسته وبرگ زردآلو
مغز هسته از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک و برگ و گل آن سرد و خشک است .
۱- مغز آن تقویت کننده قوای جنسی است
۲-وغن مغز هسته را اگر در گوش بچکانید صداهای گوش را از بین برده و سنگینی گوش را درمان می کند .
۳-روغن مغز هسته برای نرم کردن پوست مفید است
۴-روغن مغز هسته اگر تلخ باشد کشنده کرم معده و روده است
۵-روغن تلخ هسته ورم معقد را از بین برده و سنگ مثانه را خرد می کند.
۶-دم کرده برگ زردآلو برای قطع اسهال مفید است
۷-برای تسکین گوش درد چند قطره از دم کرده برگ زردآلو را در گوش بچکانید .

## جو

خواص داروئی جو چیست؟
جو معمولا به سه صورت در بازار عرضه می شود
۱) جو پوست نکنده که هنوز سبوس آن جدا نشده
۲)جو پوست کنده که پوست آن گرفته شده است
۳)جو سفید که پوست وس بوس آن رگفته شده است و بنام جو مرواریدی معروف است

.

جو از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است

مواد مقوی آن کمتر از گندم بوده ولی قابض و شخک کننده است .

۱)غذایی بسیار مقوی برای افراد ضعیف است .

۲)خاصیت نرم کننده درد .

۳)در قدیم از جو برای سقط جنین استفاده می کردند .

۴)برای نقرس مفید است .

۵)جوشانده جو داروی خوبی برای مبتلایان به تب و کم خونی و سوء هاضمه است .

۶)ماء الشعیر برای درمان سل زخم های ریوی و سردرد گرم مفید است .

۷)ماء الشعیر خون ساز است و زود هضم می شود.

۸)ماء الشعیر را با خشخاش کوبیده برای سردرد مفید است .

۹)برای درمان نقرس پماد در جو را با آب بر روی قسمت های دردناک بگذارید .

۱۰)در جو را با شکر مخلوط کرده غذای خوبی برای اطفال است .

۱۱)بیسکوبیت جو بهترین دارو برای درمان یبوست است و حتی نفخ و شکم درد را از بین می برد.

۱۲)سرد مزاجان باید جو را با شکر بخورند.

۱۳)کشک الشعیر برای مزاج های گرم و اسهال های صفراوی مفید است .

۱۴)برای برطرف کردن گلو درد و ورم گلو کشک الشعیر را قرقره کنید .

۱۵)برای پائین آرودن کلسترول از جو استفاده کنید .

۱۶)جو چون دارای پروتئاز می باشد بنابراین از سرطان جلوگیری می کند .

ترکیبات ضد سرطان

جو دارای ترکیبات شیمیایی با نام پروتوآزاینهبیور" Protease inhibitors ("مهار کننده آنزیم ، تجزیه کننده پروتئین) است. این ترکیب عوامل تولید سرطان در روده را متوقف کرده و از ایجاد تومورها جلوگیری می کند.

کنترل کننده کلسترول

جو دارای ترکیباتی است که در وهله اول از تولید کلسترول" LDL ("چربی مضر) در کبد جلوگیری می کند. این اقدام ،یعنی عدم تولید کلسترول LDL باعث می شود که احتمال ابتلا به بیماری های قلبی کاهش پیدا کند.

درمان یبوست

تحقیقات دانشمندان ایالت مونتانای آمریکا نشان میدهد که جو در تنظیم و کاهش دردهای شکمی و درمان یبوست موثر است.

چه مقدار جو مصرف کنیم؟

بر اساس تحقیقات اگر فردی روزی ۳ بار جو مصرف کند،بعد از ۶ هفته ۱۵ درصد از کلسترول خونش کاهش پیدا می کند. جو را در طبخ غذا و یا به عنوان نان جو استفاده کنید.

## دارچین

فواید دارچین چیست؟

دارچین جزو آن دسته از داروهایی است که در قدیم استفاده می شد. این داروی قدیمی برای اختلالات گوارشی از قبیل سوء هاضمه، نفخ معده، دردهای معده و اسهال به کار می رفت.

امروزه مشخص شده که دارچین، غیر از درمان اختلالات گوارشی، برای آرامش و جلوگیری از عصبانیت و رفتارهای ناخوشایند و همینطور برای استشمام بهتر به کار می رود. همچنین برای جلوگیری از فساد غذا و فساد میکروبی استفاده می شود.

یکی دیگر از فواید دارچین که نیاز به توجه بیشتر دارد، اثر این چاشنی بر قند و کلسترول خون می باشد.

اثر دارچین در بهبودی بیماری دیابت نوع ۲ و همینطور عدم تحمل انسولین :

تحقیقات حاکی از آن است که افرادی که روزانه ۲/۱ قاشق چای خوری دارچین استفاده می کنند، قند خونشان کنترل می شود، عدم تحمل به انسولین در آنها بهبود می یابد، از اضافه وزن مصون می مانند و همینطور احتمال پیدایش بیماری قلبی در این افراد پایین می آید.

متخصصان به این نتیجه رسیده اند که دارچین همانگونه که بیماری دیابت را کنترل می کند، به همان اندازه بر روی کلسترول خوب و LDL (کلسترول بد) اثر می گذارد.

دارچین رمز جوانی است و مصرف روزانه آن انسان را سلامت جوان نگه می دارد .

دارچین برای زیاد شدن و بازیافتن نیروی جنسی نیز بکار می رود کلیه را گرم می کند و ضعف کمر و پاها راازبین می برد و کم خونی را درمان می کند .

دارچین بهترین دارو برای دردهای عضلانی است و جدیدا در آمریکای شمالی و کانادا کرم هایی ببازار آمده که دارای دارچین است و برای رفع درد بکار می رود .

حتما تا بحال متوجه شده اید که بعد زا خوردن یک دونات دارچین در همه چیز را زیبا می بینید و چقدر آرام هستید . این خاصیت دارچین است زیرا دارچین اثر آرام کنده وشاد کننده درد و از بسیاری از داروهای آرام بخش بهتر است . و در حقیقت می توان گفت دارچین والیوم گیاهی است زیرا در دارچین ماده ای است بنام Cinnamodehyde که روی حیوانات و انسان اثر آرام بخش درد .

اثر مهم دیگر دارچین پائین آوردن تب می باشد و حتی امروزه دارچین را بصورت قرص و کپسول درآورده اندکه بعنوان تب بر بکار می رود . دارچین رگها را باز می کند و اثر خوبی در گردش خون دارد .

دارچین خاصیت عجیب دیگری دارد و آن قوی کردن مصونیت بدن در مقابل امراض است و حتی می توان گفت که اثر پنی سیلین و آنتی بیوتیک را به مقدر زیادی دارا است . اگر حس کردید که ضعیف شده اید و ممکن است مریض شوید چای دارچین را فراموش نکنید و حتی اگر سرما خورده اید یا ضعف شدید دارید چای دارچین بهترین دارو است .

یکی از دانشمندان انگلیسی در کتابی که قرن نهم تالیف نمود ادعا کرد که دارچین معده را تمیز و آرام و قوی می کند . بنابراین اگر ناراحتی معده دارید حتما از دارچین استفاده کنید دارچین با این همه خواص طعم بسیار خوبی درد . حتی اگر چای معمولی می نوشید آنرابا یک قطعه پوست دارچین بهم بزنید که طعم آنرا بهتر کند و میتوانید برای اینکه بیشتر از طعم و خاصیت داروئی دارچین بهره ببرید مقداری از پوست آن را در داخل قوری بریزید تا همراه با چای دم بکشد.

بی دلیل نیست که در گذشته سلمانی ها که در حقیقت دکترهای طب قدیم بودند به مشتریهای خود چای دارچین می دادند!

همچنین برخی تحقیقات نشان دهنده تاثیر مثبت دارچین در کاهش فشار خون بوده است.

دارچین خاصیت عجیب دیگری دارد و آن تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری هاست و حتی می توان گفت که اثری مشابه پنی سیلین و آنتی بیوتیک دارد.

اگر حس کردید که ضعیف شده اید و ممکن است مریض شوید، چای دارچینی را فراموش نکنید و حتی اگر سرما خورده اید یا ضعف شدید دارید، چای دارچین بهترین داروست.

دارچین به علت داشتن اسانس و تانن، محرک و قابض است و به عنوان تقویت کننده ی عمل هضم غذا و جریان گردش خون به کار می رود و از آن برای رفع سوءهاضمه، به ویژه در مواردی که با نفخ همراه باشد، به عنوان بادشکن استفاده می شود.

همچنین به علت داشتن تانن در رفع اسهال ، ضعف عمومی بدن و انعقاد خون مصرف می شود و به صورت دارو، مانند گرد و تنتور به کار می رود.

یکی از دانشمندان انگلیسی در کتابی که قرن نهم تالیف نمود ادعا کرد که دارچین معده را تمیز و آرام و قوی می کند . بنابراین اگر ناراحتی معده دارید حتما از دارچین استفاده کنید.

دارچین علاوه براین همه خواص، طعم بسیار خوبی نیز دارد. برای اینکه بیشتر از طعم و خاصیت درمانی دارچین بهره ببرید، می توانید موقع دم کردن چای، مقداری از پوست آن را در داخل قوری بریزید تا همراه با چای دم بکشد.

## هل

خواص درمانی هل چیست؟
هل از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.
جویدن دانه های هل پس از صرف غذا ضمن کمک به هضم و گوارش بهتر غذا، می تواند بوی نامطبوع دهان(مثل بوی سیر و پیاز) را نیز خنثی کند.
دانه های هل خواص گرمابخشی داشته و معده و روده ها را تقویت می کنند.
هل اشتها را تحریک می کند و عمل هضم غذا را بهبود می بخشد.
نوشیدن دم کرده ی داغ آن موجب تسکین کولیت، سوءهاضمه، باد نفخ، حالت تهوع و بی حالی شده و مانع ترشح زیاد اسید معده می شود.
یکی از خواص ویژه و بسیار ارزشمند هل، جلوگیری از تشکیل خلط در گلو است. از این رو می توان آن را به محصولات لبنی و پودینگ ها افزود تا اثر شیر را که موجب تشکیل خلط در گلو می شود خنثی کرده و به هضم آن نیز کمک کند.
دانه های هل خاصیت داروی اکسپکتورانت را دارد و سینوس ها و برونش ها، بینی و سینه را از خلط و ترشحات اضافی پاک می کنند.
هل چنان که ذکر شد خواص گرمابخش و انرژی زا دارد از این رو به بهبود روحیه و بازیابی انرژی و توان از دست رفته کمک می کند، اضطراب و نگرانی را کاهش می دهد و در رفع افسردگی موثر است.
هل همچنین کلیه ها را تقویت می کند و گفته می شود برای درمان شب ادراری کودکان مفید است.

### عسل گشنیز

عسل گشنیز چه خواصی دارد؟
معطر، مقوی، اشتها آور، مقوی معده، رفع سوء هاضمه، باد شکن، نرم کننده سینه، مفید برای تب، مفید برای بیماری های عفونی مانند: سرخک و آبله، مفید برای سرفه و سرما خوردگی، مسکن و آرام بخش، دفع سموم بدن، خواب آور، مفید برای زکام و اسپاسم ماهیچه ای، شیر افزا، مفید برای تب های رماتیسمی، خواب آور، مفید برای آفت دهان، تقویت لثه، تنگی نفس، مسکن صفرا، ضد سرطان، مفرح، مقوی قلب و مغز، اسپرم، ناراحتی روده و حافظه.

### عسل اقاقیا

عسل اقاقیا چه خواصی دارد؟
مقوی و انرژی زا و تقویت حافظه، نشاط آور و بسیار معطر می باشد. مفید برای ناراحتی های صفرا، ملین وخواب آور است، مفید برای کم خونی است، مفید برای عفونت های خانم ها، هم چنین مفید برای ناراحتی های چشمی، مفید برای رشد کودکان و آرام بخش برای بزرگ سالان است. اگر با سیب مصرف شود بهترین آنتی بیوتیک است و مفید برای سرما خوردگی.

### عسل یونجه

عسل یونجه چه خواصی دارد؟
مقوی مغز و اعصاب بوده و حافظه را افزایش می دهد، شامل بیشترین ویتامین های (A) و (K) را دارد و برای افرادی که خون ماغ می شوند بسیار نافع است. این عسل بسیار خوش عطر و طعم میباشد. ملین و خون ساز است، بند آورنده خون روی است. تحلیل برنده ورم های بدن می باشد.مفید برای اختلالات عادت ماهیانه خانم می باشد.برای افرادی که دچار لرزش های اندام شده اند مفید است. نشاط آور بوده و به انسان آرامش می دهد.

### عسل مرکبات

عسل مرکبات چه خواصی دارد؟
تقویت حافظه و انرژی زا، مقوی معده، باد شکن، مفید برای کمبود ویتامین (سی) ضد تهوع و سم، نرم کننده سینه، برای سرما خوردگی، کاهش ورم های بدن، ضد عفونی کننده، تصفیه خون، اشتها آور، ناراحتی های صفرا، مسکن، مفید برای سکسکه، کرم های روده، مفید برای سرطان های معده.ازدیاد متابولیسم پایه، پیشگیری از انواع سرطان ها، کاهش کلسترول، ضد باکتری و قارچ.

### عسل کنار

عسل کنار چه خواصی دارد؟
مقوی و انرژی زا بوده و فعال کننده حافظه و رشد کودکان مسهل صفرا، حرارت بدن را فرو می نشاند، موثر و باز کننده گرفتگی هاست، کرم معده و روده را از بین می برد، مفید برای گرم مزاجان، برای ناراحتی ها و زخم روده و تب مفید است، برای آبله و سرخجه و عطش مفید است. برای سستی اعضا مفید است، تقویت مو، جلو گیری از ریزش مو مفید است، تقویت اعصاب و تحلیل ورم های گرم.

### عسل سیاه دانه

عسل سیاه دانه چه خواصی دارد؟
مقوی مغزو اعصاب و تقویت حافظه و خواب آور، ازدیاد شیر، مفید برای کلیه بیماری ها، باد شکن، قاعده آور، سر درد، رماتیسم، مفید برای ضعف بدن، رفع مسمومیت های خون، کبد، تهوع، شکم درد، یبوست، تقویت زنان زائو، برطرف کننده رطوبت های موجود در بدن، اعتدال دادن اخلاط بدن، اخلاط غلیظ را رقیق می کند، مفید برای دیابت بی مزه، مفید برای انواع قولنج، ناراحتی های تنفسی، درخشان کردن رنگ و رو، مفید برای سنگ کلیه، مثانه، و سیستم اورولوژی و دردهای رحمی.

### عسل گون

عسل گون چه خواصی دارد؟
مقوی مغز و اعصاب و انرژی زا و تقویت حافظه، برای کم خونی مفید است، خواب آور، تقویت معده، ملین، مفیدبرای زخم های چشم و درد های چشم، ورم ملتحمه چشم، برای خشونت سینه و حلق و حنجره، مفید برای گرفتگی صدا، تقویت روده، درد کلیه، مثانه، مجاری ادراری.

### عسل آویشن

عسل آویشن چه خواصی دارد؟
مقوی مغز و اعصاب و انرژی زا و تقویت حافظه، مفید برای عادت های ماهیانه دردناک، برای دردهای شکمی و روده مفید است، برای سرفه و گلو درد و برای دیابت بی مزه مفید است، برای عفونت های عمومی بدن نافع است. برای پانسمان زخم های بستر نافع است.

### عسل جعفری

عسل جعفری چه خواصی دارد؟
مقوی، انرژی زا و خواب آور، تقویت مغز و حافظه اخلاط لزج را قطع می کند، کاهش نفخ، مفید برای گرفتگی عروق، قاعده آور، اشتها آور، برای ناراحتی های کبدی و طحال، برای دیابت بی مزه مفید است. برای ناراحتی های روده مفید است.

### عسل آفتاب گردان

عسل آفتاب گردان چه خواصی دارد؟
مقوی، انرژی زا و تقویت حافظه، مدر و نرم کننده سینه، برای ناراحتی های برونش ها، ناراحتی های حنجره، صاف کردن صدا، ناراحتی های ریوی، برای تسکین سرفه و سرما خوردگی مفید است. برای خنثی کردن سم مفید است.

### عسل بابونه

عسل بابونه چه خواصی دارد؟
برای التهاب مغز، احتقان ریوی، انواع ورمها، کاهش تب، میگرن، سردرد، آرتروز، کاهش حساسیت، ضد درد، کاهش پزوریازیس، اسپوندلیت آنکلوزان، دردهای دوران پریود، ناراحتیهای زنانه و یائسگی، آلرژی ها، فشار خون، دردهای استخوانی، آرام بخش، بر طرف کننده سرگیجه، سوء هاضمه، ضد اسپاسم، ناراحتی های کبد، ناراحتی های روده، درد و ورم مثانه، ورم طحال، معده درد، بی خوابی، ناراحتی های ریه، دفع کرم کدو در کودکان، سرما خوردگی، رماتیسم، غلظت خون، نفخ معده، ضد عفونی دهان و دندان، شستشو و پانسمان زخم ها، تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت مغز و حافظه، ترشح شیر در خانم های شیرده، ورم پرستات، زخم های دهان و کولیت مفید است.

## بابونه

خواص درمانی بابونه چیست؟
بابونه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از تقویت کننده های تلخ به حساب می آید.
۱) یکی از مهم ترین خواص بابونه، درمان زخم و ورم معده است که به آسانی این مرض را درمان می کند. افرادی که سال های سال با این بیماری دست به گریبان هستند و از قرص های مختلف گران قیمت نظیر Lozac و Zantac و ... استفاده می کنند، می توانند با استفاده از بابونه، پول داروی خود را پس انداز کنند و سلامتی خود را نیز بازیابند.
برای درمان زخم معده یک لیوان دم کرده غلیظ بابونه درست کنید (۴ قاشق چای خوری بابونه خشک را در یک لیوان آب جوش و یا چهار تا چای کیسه ای بابونه در یک قاشق لیوان آب جوش ) و صبح ناشتا آن را بنوشید. سپس در رختخواب به پشت دراز بکشید و بعد از چهار دقیقه بخوابید. البته بعد از یک ربع ساعت می توانید صبحانه خود را میل کنید . این عمل را به مدت دو هفته ادامه دهید تا زخم و ورم معده به کلی شفا پیدا کند.
۲) بابونه اعصاب و قوای جنسی را تقویت می کند.
۳) بابونه تقویت کننده مغز است.
۴) بابونه ادرارآور و قاعده آور است.
۵) این گیاه ترشح شیر را در مادران شیرده افزایش می دهد.
۶) درمان کننده سردرد و میگرن است.
۷) استفاده از بابونه سنگ مثانه را خرد و دفع می کند.
۸) اگر کسی قطره قطره ادرار می کند، به او دم کرده بابونه دهید تا درمان شود.
۹) بابونه درمان کننده کمی ترشحات عادت ماهیانه است.
۱۰) برای درمان چشم درد، بابونه را در سرکه ریخته و بُخور دهید.
۱۱) برای تسکین دردهای عضلانی دم کرده بابونه بنوشید.
۱۲) جویدن بابونه برای التیام زخم های دهان مفید است.
۱۳) خوردن ۵ گرم ریشه بابونه با سرکه ی رقیق محرک نیروی جنسی است (ریشه بابونه گرم تر و خشک تر از گل بابونه است).
۱۴) بابونه تب بُر و تسکین دهنده درد است.
۱۵) بابونه تقویت کننده معده است.
۱۶) برای تسکین درد در هنگام دندان درآوردن بچه ها، به آنها دم کرده بابونه بدهید.
۱۷) برای رفع بی خوابی و داشتن یک خواب آرام و راحت، کافی است ۱۰ دقیقه قبل از رفتن به رختخواب، یک فنجان دم کرده بابونه بنوشید.
۱۸) بابونه درمان کننده بی اشتهایی است.
۱۹) بابونه برای رفع ورم روده موثر است.
۲۰) دم کرده بابونه درمان کننده کم خونی است.
۲۱) از بابونه برای رفع کرم معده و روده استفاده کنید.
۲۲) بابونه تسکین دهنده دردهای عادت ماهیانه است.
۲۳) بابونه برای رفع زردی مفید است.
۲۴) حمام بابونه اثر نیرو دهنده دارد. برای این منظور چند قطره اسانس بابونه را در وان حمام ریخته، مدت یک ربع در آن دراز بکشید.
۲۵) برای تسکین درد، چند قطره اسانس بابونه را با یک قاشق روغن بادام مخلوط کرده و روی محل های دردناک بمالید تا درد را تخفیف می دهد.
۲۶) اسانس بابونه مخلوط با روغن بادام برای رفع ناراحتی های پوستی نظیر اگزما ، کهیر و خارش مفید است.
۲۷) برای رفع گوش درد و سنگینی گوش، یک قطره روغن بابونه را در گوش بچکانید.
۲۸) اسانس بابونه چون اثر تهوع آور دارد، در مسمومیت های غذایی مصرف می شود.
۲۹) روغن بابونه را برای از بین بردن کمردرد، درد مفاصل و نقرس روی محل درد بمالید.
۳۰) با دم کرده بابونه اگر موهای بلوند را بشویید آنها را روشن تر و شفاف تر می کند.
۳۱) خانم هایی که یائسه شده اند، بهتر است همه روزه دم کرده بابونه بنوشند، زیرا اختلالات یائسگی را برطرف می کند.
۳۲) بابونه ضد آلرژی است .

## آرتیشو ( کنگر فرنگی Artichoke)

گیاه آرتیشو ( کنگر فرنگی Artichoke) چه خواص دارویی دارد؟
آرتیشو از نظر طب قدیم ایران گرم و کمی خشک است . قسمت مورد استفاده آرتیشو برگها و قسمت سوط آن است که بنام قلب آرتیشو معروق می باشد . آرتیشو :
) ?کبد را تمیز و اعمال کبد را تنظیم می کند .
) ?ترشح صفرا را افزایش می دهد .
) ?از جمع شده چربی در کبد جلوگیری می کند و آنهایی که کبد چرب دارند بهتر است از آرتیشو استفاده کنند
) ?یرقان مزمن را درمان می کند .
) ?تقویت کننده بدن است.
) ?موجب دفع ادرار می شود .
) ?تب بر است .
) ?در درمان رماتیسم موثر است .
) ?یبوست های ناشی از عدم صفرا را درمان می کند.
) ??در درمان ورم روده موثر است .
) ??باعث دفع سنگهای کیسه صفرا می شود .
) ??نیروی جنسی را افزایش می دهد .
) ??کلیه و مثانه را گرم می کند .
) ??گاز و نفخ معده و روده را از بین می برد .
) ??باعث هضم غذا می شود .
) ??بیماریهای کبدی را درمان یم کند .
) ??کلسترول خون را پائین می آورد .
) ??داروی لاغری است و کسانیکه می خواهند وزن کم کنند و لاغر شوند می توانند هر روز آرتیشو بخورند .
) ??سرگیجه را برطرف می کند .
) ??آنهائیکه گوششان زنگ می زند اگر آرتیشو را بخورند آنرا برطرف می کند .
) ??مبتلایان به بیماری قند می توانند با خوردن آرتیشو قند خود را تنظیم کنند .
) ??در درمان میگرن موثر است .
) ??در برطرف کردن بیماری آسم اثر مفید درد .
) ??نقرس را برطرف می کند .
) ??آرتیشو رگها را تمیز کرده و تصلب شرائین را درمان می کند .
) ??در برطرف کردن اگزمت موثر است .

) ??در درمان اکثر بیماریهای پوستی اثر مفید دارد .
) ??سموم بدن را دفع می کند .
) ??زخم های ریه و روده را درمان می کند .
) ??برای جلوگیری از ریزش مو ار برگهای آرتیشو ضماد تهیه کرده و به سر بمالید .
) ??برای برطرف کردن بوی بد زیر بغل عصاره برگ آرتیشو را به زیر بغل بمالید .
) ??عصاره آرتیشو را اگر به بدن بمالید خارش را برطرف می کند .
) ??برای رفع آب آوردن بدن از جوشانده آرتیشو بمقدر سه فنجان در روز استفاده کنید
.

### ریحان

خواص داروئی گیاه ریحان چیست؟
چون ریحان بسیار معطر است بنبراین برای معطر ساختن غذاها از آن استفاده می شود
ریحان از لحاظ قدیم ایران کمی گرم و خشک است .
)۱دم کرده برگ ریحان اثر ضد تشنج درد مقوی و مدر است .
۲)دم کرده برگ ریحان معالج سردردهای میگرن و عصبی است .
۳)خوردن ریحان دستگاه هاضمه راتقویت می کند .
۴)نوشیدن یک فنجان دم کرده ریحان نفخ و گاز معده را از بین میبرد .
۵)برگ ریحان درمان کننده ناراحتی های حاصل از نیش حشرات است کافی است که محل گزش حشرات را با برگ ریحان ماساژ دهید خارش و درد را برطرف می کند.
۶)جویدن برگ ریحان برای زخم های دهان مفید است .
۷)جوشانده ریحان تب بر است .
۸)دم کرده تخم ریحان مسکن است .
۹)اگر تخم ریحان را بکوبید و با صمغ عربی مخلوط کنید داروی خوبی برای درمان اسهال است .
۱۰)تخم ریحان برای رفع دل درد مفید است .
۱۱)برگ ریحان اثر زیا کننده شیر دردو مادران شیر ده حتما باید از این گیاه استفاده کنند .
۱۲)دم کرده دانه ریحان برای درمان ورم کلیه و ترشحات زنانه بکار می رود .
۱۳)دم کرده برگ ریحان درمان کننده سرگیجه است .
۱۴)برگ ریحان را همراه غذا بخورید در هضم غذا موثر است .
۱۵)اگر گلدان ریحان را جلوی پنجره بگذارید حشرات و مگس را فراری می دهد و آنها وارد خانه نخواهند شد .

### بابا آدم

خواص داروئی گیاه بابا آدم چیست؟
از نظر طب قدیم ایران ریشه بابا آدم سرد و خشک است .
) ?بهترین تصفیه کننده خون است و خون را تمیز کرده و سموم را از بدن خارج می کند .
)?جوشهای صورت و کورک را برطرف می کند .
)?ادرار آور و معرق است .
)?سیستم لنف بدن را تمیز می کند .
)?بیماریهای پوستی نظیر اگزما ، گل مژه و زخم ها را برطرف می کند .
)?تورم را از بین میبرد .
) ?تقویت کننده بدن است .
)?جوشانده برگهای بابا آدم را در معالجه سرگیجه و رماتیسم بکار می برند .
)?برای تنظیم قند خون و معالجه بیماری قند از جوشانده برگهای بابا آدم بمقدر سه فنجان در روز استفاده کنید
)??برای معالجه سرخک ، برگهای بابا آدم را با کمی شکر بجوشانید و به مریض بدهید .
)??جوشانده تخم بابا آدم ضد عفونی کننده است .
)??تخم بابا آدم ضد کرم معده و روده است .
)??در ناراحتی های ریوی و گلو درد از جوشانده تخم بابا آدم استفاده کنید .
)??در معالجه ذات الریه بکار می رود .
)??ریشه بابا آدم در برطرف کردن سرماخوردگی موثر است .
)??تب حاصل از بیماری مخملک را برطرف می کند.
)??در معالجه یبوست موثر است .
)??بعنوان ضد سم در هنگام نیش زدن جانوران سمی استفاده می شود.
) ??برای معالجه کچلی برگ بابا آدم را دم کرده و روی پوست سر بمالید .
)??برای معالجه زخم ها و التیام جراحات ، جوشانده برگ بابا آدم را با مقدر مساوی روغن زیتون مخلوط کرده و روی زخم ها و جراحات بمالید .
) ??ریشه بابا آدم علاج کم خونی و رنگ پریدگی است زیرا دارای مقدر زیادی آهن است .
)??برای معالجه رماتیسم و آرتروز مفید است .
) ??نقرس را برطرف می کند .
)??در معالجه بیماریهای عفونی موثر است .
)??درد سیاتیک را آرام می کند .
)??در برطرف کردن کمر درد موثر است .
)??آب آوردن بدن را درمان می کند .
) ??هضم غذا را تسریع می کند .
)??ورم کلیه را دفع می کند .
)??آنهائیکه میل زیادی بخوردن شیرینی و شکر دارند اگر صبح ناشتا از دم کرده این گیاه بنوشید بزودی این عادت رفع خواهد شد .
)??کسانیکه میخواهند قهوه را ترک کنند می توانند ریشه بابا آدم را با مقدر این مخلوط را حتی می توان از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها ابتیاع کرد.
)??کهیر را برطرف می کند.
)??ریشه بابا آدم را له کرده و یا بجوشانید و آنرا روی کورک و یا اگزما بمالید تا آنرا برطرف کند .
) ??برای جلوگیری از ریزش مو و تقویت آن جوشانده غلیظ ریشه بابا آدم را به سر مالید .
)??برای برطرف کردن سوزش و درد گزیدگی زنبور با حشرات برگ بابا آدم را له کرده و به محل گزیدگی بمالید .در صورت پیدا نکردن ، گیاه بابا آدم می توانید تنطور آنرا از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها خریدری کنید . مقدر مصرف تنطور آن ??-?? قطره و سه بار در روز است

### مهر گیاه

خواص مهر گیاه چیست؟
مزاج :سرد و خشک
خاصیت :مخدر است .
آرایش:لکه سیاه پوست را مدت یک هفته با برگ آن و به ویژه با برگ سبز و شاداب آن ماساژ دهند بدون زخم کردن خوب می شود .
شیره مهر گیاه لکه های سیاه و سفید پوست را بدون سوزش و گزش بر می دارد .
ورم و جوش :علاج دمل های سخت و درونی و خنازیر است .
مفاصل :بیخش که با قاوت باشد و ضماد شود درد مفاصل را از بین می برد و شاید در معالجه واریس هم مفید باشد .
سر :چرت آور است و خواب آور است .اگر در آب انگور کهنه بریزند بسیار آرام بخش است .اگر در مقعد شیاف کنند می خوابند .
بو کردنش خواب آور است .این خاصیت از آن نوع سفید برگ بی ساقه است که آن را

نرینه می گویند .
زیاد استعمال کردن و بو کردن مهرگیاه ممکن است به سکته کردن بینجامد و به ویژه آنچه برگش سفید است این خاصیت را بیشتر دارد .
چشم :قطره تراوشی آن درد بسیار آزار دهنده چشم را بر طرف می کند برگش را بر چشم بگذارند درد چشم تسکین یابد .
اندام های غذا :مقداری از قطره تراوشی مهر گیاه با عسل آب خفیف خورده شود مراره و بلغم را بیرون دهد ولی مقدار زیاد آن سم است .
اندام های دفعی :شیاف آن ادرار بول می کند .
تخم آن خورده شود زهدان را می پالاید .
اگر آن را با گوگردی که آتش ندیده مخلوط کنند و فرزجه شود خونریزی زهدان قطع می شود .
شیره مهر گیاه بلغم و مراره را بیرون می راند .
اگر بچه خردسال اشتباهاً مهر گیاه بخورد به چنان استفراغ و اسهالی گرفتار می شود که شاید بمیرد .
زهرها :همه انواعش و به ویژه نوعی که برگش سفید و کوچکتر از بقیه است پادزهر تاجریزی سمی است .
کسی که از مهرگیاه مسموم می شود عوارض خفگی زهدان در او پیدا می شود.گونه اش سرخ می گردد و چشمش بالا می آید و باد می کند .در این حالت علاجش روغن و عسل است و اگر استفراغ می کند مفید است .

### میخک

خواص گیاه میخک چیست؟
مزاج :گرم و خشك
آرایش:بوی دهان را خوش می کند .
چشم :دید را تقویت می کند ، تم را از چشم می زداید .
خوردن و به چشم کشیدنش برای چشم مفید است .
اندام های غذا :تقویت کبد و معده می کند و در استفراغ و دل بهم آمدن مفید است .

### گل گاوزبان

خواص داروئی گل گاوزبان چیست؟
گاو زبان از نظر طب قدیم ایران سرد است
۱)گل گاو زبان و برگ های تصفیه کننده خون است
۲)آرام کننده اعصاب است
۳)عرق آور است
۴)ادرار آور است
۵)کلیه ها را تقویت می کند
۶)سرماخوردگی را برطرف می کند
۷)برای از بین بردن سرفه از دم کرده گل گاو زبان استفاده کنید
۸)در درمان برونشیت موثر است
۹)بی اختیاری دفع ادرار را درمان می کند
۱۰)التهاب و ورم کلیه را درمان می کند
۱۱) در درمان بیماری سرخک و مخملك مفید است
۱۲)ضماد برگ های گاو زبان برای رفع ورم موثر است
۱۳)برگهای گاوز بان را بپزید و مانند اسفناج از آن استفاده کنید
۱۴)برگهای تازه گل گاو زبان دارای مقدر زیادی ویتامین C می باشد و در بعضی از کشورها آنرا داخل سالاد می ریزند .

### چغندر

خواص دارویی چغندر چیست؟
– خوردن چغندر پخته رعشه را معالجه می کند و بسیار آرام بخش است.
– لبو به علت دارا بودن عناصر کمیاب از بیماری جذام جلوگیری می کند. فسفر دارد ، پس برای مغز و اعصاب مفید است.
– برای استحکام استخوان ها مفید است.
– لبو با اینکه ۱۷ درصد قند دارد، ولی خنك است و این خاصیت خنکی در برگ آن بیشتر است . از این رو آب لبو برای التهاب مثانه، رفع یبوست و بیماری های پوست مفید است.
– لبو ویتامین های B ، A و C دارد از این رو اشتها آور است و بهتر است همیشه به سالاد افراد کم وزن اضافه شود.
مصرف چغندر لکه های سفیدی که در پوست بدن پدید آمده و موجب مرض پیسی می شود را از بین می برد. از این رو امام محمد باقر ( ع ) فرمودند : قوم بنی اسرائیل از لکه های سفیدی که در بدن خود مشاهده می کردند ، به حضرت موسی شکایت نمودند. حضرت موسی این مطلب را به خداوند عرضه کرد. به موسی وحی شد که به بنی اسرائیل فرمان ده تا گوشت گاو را با چغندر بخورند تا شفا یابند.
حتی برگ چغندر نیز خواص بسیاری زیادی دارد که از آن جمله :
– برگ خام چغندر آرام بخش و خنك است و اگر پخته شود موجب نفخ نمی شود.
– برگ خام چغندر ورم طحال را بهبود می بخشد.
– جهت درد مفاصل و نقرس سودمند است (چون مقدار زیادی آنتی اکسیدان دارد).
– شستشوی سر با جوشانده ی برگ چغندر شوره و چربی مو را از بین می برد و ضد شپش است.
– قرار دادن دست و پای ترك خورده در آب گرم شده ی برگ چغندر موجب بر طرف شدن عارضه می شود.
– جوشانده ی برگ چغندر کلاً برای پوست و مو بسیار مفید است و ضد جوش ، ضد ورم ، ضد ریزش مو ، ضد کك و مك و سوختگی با آفتاب است.

### سیب

خواص داروئی سیب چیست؟
۱)سیب یك میوه قلیایی است و تمیز کننده بدن است و بعلت درا بودن پکتین زیاد آب اضافی بدن را خارج می سازد
۲)سیب را می توان برای برطرف کردن اسهال حتی برای کودکان بکار برد . بدین منظور سیب را باید رنده کرد و استفاده نمود .سیب را می توان پخت و برای آنهایی که روده تنبل دارند آن را روی آتش ملایمی بپزید البته حتما ازظرف لعابی یا تفلان استفاده کنید زیرا به این طریق پکتین و ویتامین های آن حفظ می شود.
۳)شربت سیب بهترین دارو برای درمان سرفه و گرفتگی صدا می باشد .برای تهیه شربت سیب یك کیلو سیب راشسته و با پوست قطعه قطعه کنید و در یك لیتر آب بپزید سپس آنرا با پارچه نازکی صاف کنید و چند تکه قند به آن اضافه کنید و دوباره روی آتش ملایم قرار دهید تا قوام بیاید و آن را از روی آتش بردارید روزی سه تا چهار فنجان از این شربت بنوشید.
۴)سیب دارای مقدر زیادی کلسیم است و کلسیم سیب به بدن کمك می کند که کلسیم غذاهای دیگر را نیز جذب کند.
۵)خوردن سیب یبوست را برطرف می کند و برای خستگی مفرط مفید است
۶)دم کرده برگ درخت سیب ادرار آور است و درمان کننده التهاب کلیه و مثانه میباشد.
۷)نوشیدن آب سیب داروی موثری برای درمان سرمخوردگی و گرفتگی صدا و سرفه است.
۸)سیب مقوی کبد و اشتها آور است.
۹)سیب برای درمان تنگی نفس بسیار مفید است حتی بوئیدن سیب نیز این خاصیت را درد
۱۰)سیب پخته تقویت کننده معده و کبد و دفع کننده سودا و سموم بدن است .
۱۱)سیب حرارت را از بدن خارج می سازد .

۱۲)سیب را رنده کنید و در دستمال بپیچید و روی چشم بگذارید درد چشم را برطرف می کند.
۱۳)خوردن سیب حتی برای آنهایی که بیماری قند دارند مفید است چون قند خون را بالا نمی برد.
۱۴)کسانیکه می خواهند لاغر شوند حتما باید سیب را با پوست بخورند .
۱۵)دم کرده گل سیب داروی سرفه و تورم مجرای تنفسی است
۱۶)سیب داروی خوبی برای درمان زخم ها می باشد
۱۷)سیب بهترین دارو برای سوء هاضمه است زیرا دارای مقدر زیادی پکتین می باشد
۱۸)آب سیب را حتی می توان برای تنقیه استفاده کرد . این تنقیه برای بیماریهای روده بسیار موثر است.
۱۹)پوست سیب را مانند چائی دم کنید و بیاشامید این اچئی بهترین دوست کلیه است .
۲۰)آب سیب را با ابمیوه گیری در منزل تهیه کنید و فورا آنرا بنوشید زیرا در اثر ماندن آنزیم ای خود را از دست می دهد .
۲۱)آب سیب برای زیبایی پوست استفاده زیادی درد بخصوص برای از بین بردن چین و چروک پوست موثر است بدین منظور آب سیب را صبح و شب روی پوست گردن و صورت بمالید و ماساژ دهید البته همیشه آب سیب تازه استفاده کنید.
استفاده دیگر از سیب برای لطافت پوست سیب پخته است سیب راپیزید و سپس له کنید و با شیر مخلوط کنید و این مخلوط را بصورت نیم گرم روی پوست بگذارید و پس از چند دقیقه آنرا بردارید .

## آووکادو

خواص گیاه آووکادو چیست؟
بر خلاف باور عام، آووکادو یک میوه نیست، بلکه یک سبزی سرشار از مواد مغذی و اسیدهای چرب مورد نیاز برای بدن است. در واقع آووکادو یک نوع سبزی چرب است (یک آووکادوی متوسط حاوی حدود ۳۰ گرم چربی است).
آووکادو دارای انواع مختلفی است، یک نوع آن سبز و براق است و چربی کمی دارد و وزنی در حد ۹۰۰گرم دارد.
انواع متوسط آن گلابی شکل هستند از نظر نوع روغن بسیار شبیه به زیتون است (یعنی دارنده اسید چرب ضروری مورد نیاز بدن که بدن قادر به ساخت آن نیست و باید از منابع غذایی دریافت شود).
این چربی از نوع مفید است که نه تنها تاثیری در افزایش کلسترول بدن ندارد، بلکه باعث کاهش میزان کلسترول خون نیز می شود.
تحقیقات بالینی نشانگر آن است که مصرف آووکادو در افراد با کاهش چشمگیری در میزان کلسترول خون آنها، همراه بوده است.
همچنین آووکادو حاوی میزان زیادی پتاسیم است که مصرف پتاسیم نقش بسیار ارزنده ای در کاهش فشار خون بازی می کند. همچنین یکی از عوامل بسیار تاثیرگذار در بهبود خون مردگی های زیرپوست (کبودی ها) پس از جراحی هاست.
همچنین حاوی اسیدفولیک (عامل درمان گر انواعی از کم خونی) است و مصرف این سبزی می تواند جبران کننده کمبود این ماده مغذی باشد.
از سایر مواد مغذی موجود در آووکادو می توان به ویتامین های A، C، E و ویتامین های B۶ و B۵ اشاره کرد.
باید ذکر کنم ویتامین B۵ موجود در آن بر پوست و طراوت و شادابی آن اثر خاصی دارد، مانع خشکی بیش از اندازه و پوسته پوسته شدن پوست است و بهبودی زخم را مخصوصاً بعد از جراحی، تسریع می کند.
همچنین حاوی مس است که برای استحکام ناخن ها و مو و حفظ رنگ آنها ضرورت دارد.
میزان مصرف آووکادو در کشور ما بسیار پایین است، اما استفاده از آن به دلیل دارا بودن مواد مغذی بی شمار بسیار توصیه می شود.
آووکادو را باید خام مصرف کرد، زیرا پس از پختن مزه تلخی به خود می گیرد. به نظر می آید که اولین بار آووکادو در ایران امروز و آمریکای جنوبی کشت داده می شده است و سپس به دیگر نقاط جهان برده شده است.
درختان آوکادو متعلق به نواحی استوایی و نیمه استوایی می‌باشند که با تعدادی استثنا ، در مناطقی که نسبتا فاقد سرما هستند سازگار می‌شوند. مکزیک بزرگترین تولید کننده آوکادو در جهان محسوب می‌شود. تولید تجاری این میوه در آمریکا که دومین تولید کننده عمده این میوه می‌باشد تقریبا به فلوریدا و کالیفرنیا محدود می‌شود. همچنین مقادر بسیاری کمی از این میوه در تگزاس و هاوایی تولید می‌شود. فصول متناوب رویش گونه‌های مختلف این میوه در فلوریدا و کالیفرنیا باعث شده تا تقریبا در تمام سال این میوه را داشته باشیم و قیمت آن در ماههای تابستان به پایین‌ترین حد خود می‌رسد .
خواص داروئی
●جوشانده برگهای آووکادو قاعده آور است.
●آووکادو تقویت کننده معده است.
●نفخ و گاز معده را از بین می‌برد.
●برای درمان یرقان مفید است.
●جوشانده برگهای آووکادو اسهال خونی را برطرف می‌کند.
●آووکادو تقویت کننده بدن است.
●آووکادو رشد بچه‌ها را جلو می‌اندازد زیرا دارای مواد معدنی بسیاری است.
●آووکادو خون ساز است و آنهایی که مبتلا به کم خونی هستند باید از آووکادو استفاده کنند.
●آووکادو بدن را قلیایی کرده و تمیز می‌کند.
●چون آووکادو شکر و مواد نشاسته‌ای کمی دارد برای آنهایی که بیماری قند دارند نیز مناسب است.
●برای دوره نقاهت به مریض آووکادو بدهید. ضعف عمومی را برطرف می‌کند.
●خستگی را برطرف می‌کند.
●ناراحتی روده و معده را معالجه می‌کند.
●بی‌خوابی را درمان می‌کند زیرا دارای تریپتوفان است. اگر به کم خونی دچار هستید حتما با شام خود آووکادو بخورید.
●برای درست کردن سس سالاد از آووکادو استفاده کنید.
●روغن آووکادو دارای ویتامینهای مختلف مانند A ، B ، D، E ، H ، K ، C می‌باشد. بنابراین ارزش غذایی زیادی دارد.
●روغن آووکادو ضد رماتیسم است و اگر مفاصل شما درد می‌کند آنرا با روغن آووکادو ماساژ دهید.
●برای جلوگیری از ریزش مو ، هر شب مقداری از روغن آووکادو را به سر بمالید و صبح بشوئید.
●شوره سر را از بین می‌برد.
●برای براق شده موها ، بعد از شستشوی سر چند قطره آووکادو را به موها بمالید.
●روغن آووکادو بهترین کرم برای پوست است زیرا به آسانی در پوست نفوذ می‌کند و به پوست شادابی می‌دهد.
●آووکادو بهترین ماسک برای برطرف کرده چین و چروکهای صورت و جلوگیری از پیدایش آن است. برای این منظور آووکادو را پوست کنده و له کنید و به صورت ماسک بر روی صورت و گردن بگذارید و بعد از نیم ساعت بشوئید.

## روناس

خواص دارویی گیاه روناس چیست؟
روناس از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است .
۱. باز کننده گرفتگی ها در بدن است.
۲. ادرار آور است و حبس البول را درمان می کند .
۳. برای معالجه بیماری فلج آنرا با عسل مخلوط کرده و به بیمار بدهید .
۴. ترشح شیر راز یاد می کند.

۵. درد سیاتیک را رفع می کند.
۶. یبوست های سخت را معالجه می کند .
۷. اشتها آور است.
۸. قاعده آرو است .
۹. خارش پوست را برطرف می کند بدین منظور می توان از ضماد استفاده کرد و یا اینکه جوشانده آنرا در وان حمام بریزید و مدتی در آن استراحت کنید .
۱۰. اوره خون را پائین می آورد .
۱۱. جوش خوردن استخوان شکسته را تسریع می کند .
۱۲. تورم را در بدن از بین می برد .
۱۳. از کمپرس جوشانده روناس برای رفع بیماریهای پوستی استفاده کنید .

## زعفران

خواص داروئی زعفران چیست؟
زعفران از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. مهمترین خاصیت زعفران که از قدیم‌الایام از آن استفاده می‌شده است درمان افسردگی می‌باشد. این خاصیت مهم حتی در شعر شاعران نیز انعکاس یافته است. شاهد آن شعر خاقانی است که می‌گوید:
گر کسی را زعفران شاید فزاید گو فزای چون تو با غم خو گرفتی زعفران کس مخور
خوردن چای زعفران باعث هضم غذا می‌شود.
اثر مسکن درد دارد.
قاعده‌آور است.
باعث تحریک اعصاب می‌شود.
زعفران خون ساز است و گردش خون را آسان می‌سازد.
مصرف زعفران خونریزیهای بعد از زایمان را از بین می‌برد.
قوای جنسی را تقویت می‌کند.
کبد را تصفیه و قوی می‌سازد.
سرفه را رفع و اثر مفید روی درمان برونشیت دارد.
کلیه و مثانه را پاک می‌کند.
آرام بخش و خواب‌آور است.
زعفران ضد تشنج است.
گاز معده را برطرف می‌کند.
ادرار آور است.
اگر می‌خواهید همیشه شاد و خندان باشید زعفران بخورید.

## پنج انگشت

گیاه پنج انگشت چه خواصی دارد؟
گیاهی است پایا و تقریباً به درختچه می ماند و در کنار آب ها می روید .
شاخه های سخت دارد . برگش چون برگ زیتون و از برگ زیتون نرم تر است .
چوب آن به منظور دارویی مورد استفاده است و از گل و برگ و میوه اش باید استفاده کرد . لطافت و تندمزگی و گسی دارد ولی از سداب خشک کم تأثیرتر است .
مزاج :گرم و خشک است .
خاصیت :لطیف کننده ، گدازنده ، بادشکن است .ابداً باد ندارد .باز کننده است ، با کمی قابضیت .
آرایش:رنگ و رو را صفا می دهد .
مفاصل :ضماد آن با برگش علاج پیچش عصب است و خستگی را رفع می کند .
سر:شربت آن سردرد می آورد ، خواب آور است . ضمادش در علاج سردرد مفید است . در روغن بپزند و بخورند کمتر سردرد می آورد .
سینه :شیرپستان را فزونی و آب پشت را کاهش می دهد .
اندام های غذا :راه بندان های کبد و طحال را باز می کند . بهترین علاج سختی طحال است .
اندام های دفعی :برای مداوای درد و ورم زهدان در آب پز آن می نشینند . آب پشت را می خشکاند . پنج انگشت و به ویژه تخم آن در ادرار بول و ترکهای اطراف مقعد سودمند است .
پنج انگشت به ویژه تخم آن را با روغن ضماد کنند و بر بیضه بگذارند سختی را از بین می برد .
زهرها :خوردن مقداری از آن پادزهر حشرات موذی و مار است . ضمادش زهر دندان سگ هار و درنده ها را خنثی می کند . برگش را دود کنند بکلی حشرات را می راند .

## پرسیاوشان

پرسیاوشان چیست و چه فوایدی دارد؟
گیاهی است نازک که درنزدیکی آبدانها و جویبارو رودخانه و کاریزها می روید.به گشنیز سبز شبیه است ،لیکن شاخه هایش سرخ و مایل به سیاهی است ، نه ساقه دارد و نه گل و نه شکوفه .
نیروی درمانی اش را زود از دست می دهد .
مزاج :جالینوس گوید :مزاج معتدل دارد .
خاصیت :گدازنده ، لطیف کننده ،باز کننده ،قابض و بازدارنده سیلان است .اگرپرسیاوشان را با علف الدیوک (علف خروس )و علف السمانی (علف بلدرچین ) مخلوط کنند نیروی از هم پاشیدن (هرش )در آن زیاد می گردد .
آرایش :خاکستر پرسیاوشان که با سرکه و روغن زیاد مخلوط گردد در علاج داء الثعلب و داء الحیه مفید است .و اگر با روغن آس و آب انگور کهنه باشد مو را بلند می کند و از افتادن مو جلوگیری می کند .
دمل و جوش :علاج قرحه های درونی و خنازیر است .
زخم و قرحه :ناصور و زخم های پلید و مرطوب را مداوا می نماید .
سر :خاکستر آن مخلوط با آب شوره را از بین می برد .
چشم :در مداوای التهاب و جوش های گوشه چشم (غرب )مفید است .زهرها :شربتش نیش مار و سموم سگ هار و حشرات موذی را علاج است.
اندام های تنفسی :در تنقیه شش و تسکین سرفه بسیار مفید است .
اندام های غذا :اگر با آب انگور کهنه باشد مانع روان شدن مواد ناسازگار به سوی شکم و معده می شود .درد طحال را تسکین می دهد و برای یرقان سودمند است .
اندام های دفعی :مدربول است .سنگ را خرد و حیض را جاری می کند ،زائو را تنقیه می کند .نزیف را قطع می کند و در اکثر حالات شکم را بند می آورد و به عقیده ابن ماسویه مسهل است .

## موم

موم چه فوایدی دارد؟
موم صاف از دیوار خانه زنبور عسل است که در آن تخم می گذارد و عسل را نگه می دارد .
مزاج :معتدل است .
خاصیت :نرمش می دهد . زخم را از چرک و پلیدی پاک می کند و از آنجا که می چسبد و سوراخها را می بندد نمناکی عارضی می دهد .موم در همه مرهم های سردی بخش و گرمی دهنده مفید است .
بدون شک کمی رسانندگی و اندکی گدازندگی را از همسایگی عسل بسیار کسب کرده است .
موم سیاهی که اشغال کندو است قوت جاذبه ای دارد که می تواند پیکان و خارها را ازژرفا بیرون بکشد .لطیف است و کمی پالاینده و بسیار نرم کننده .
ورم و جوش :ورم سخت را نرم می کند .
زخم :کبره را نرم می کند و زخم را پر از پلیدی می نماید .
مفاصل :پی ها را نرمش می دهد .

سر :موم سیاه بوسیله ی بویی که در اوست عطسه آور است .
اندام های تنفسی:بر سینه بمالند یا بلیسند سینه را نرم می کند و به ویژه اگر با روغن بنفشه معجون شود بسیار مؤثر است .
شیره گره شده در پستان زنان شیرده را می گشاید .
اندام های دفعی :در علاج زخم روده ده ارزن را در سوپ گاورس یا سوپ برنج مخلوط می کنند و می خورند .
زهرها :گویند سم را بر می کشد .بر زخم تیرهای زهرآلود می مالند و هیچ زیانی دربر ندارد .

### درخت مصطکی

درخت مصطکی چند نوع است و چه خواصی دارد؟
درخت مصطکی مزاج مرکب از کمی آبی و بسیار خاکی و دو نوع است . مصطکی رومی که سفید رنگ و مصطکی نبطی که به سیاهی مایل است .
مصطکی از کندر لطیف تر و سودمندتر است و بهترینش سفید رنگ پاک و بی آلایش و براق است .
مزاج :گرم و خشک
خاصیت :گیرنده و گدازنده است .از ثمر این درخت روغنی می گیرند که بسیار گیرنده است .
ورم و جوش :در علاج ورم درونی سودمند است و نوع سیاه رنگ نبطی مفیدتر است .
زخم و قرحه :افشره و آب پز برگ درخت مصطکی جوش های ساری را از سرایت باز می دارد .
آب پز و افشره برگ آن را بر زخم بمالند گوشت را باز می رویاند . بر شکسته استخوان بپاشند بهم می آورد .
سر:جویدن مصطکی سر را از بلغم پاک می کند .در دهان گردانیدنش لثه را محکم می کند .
چشم :مژه برگشته را مصطکی می چسبانند .
اندام های تنفسی :مصطکی و به ویژه آب پزش بیخ و پوست درختش در علاج سرفه و خون بر آوردن سودمند است .
اندام های غذا :تقویت کبد و روده می کند ، اشتها را باز می کند ، در بهبود بخشیدن به معده و کبد بسیار زود اثر است .
اندام های دفعی :کبد و روده را محکم می کند .علاج ورم کبد و روده است .
آب پز بیخ و پوستش بهم خوردن عادت ماهیانه را تنظیم می کند .آب پز برگ و خود برگش علاج خونریزی زهدان و دردهای زهدان و رطوبت های زهدان و برآمدگی زهدان و مقعد است .
روغن درخت مصطکی و تخم ثمرش نیز همین تأثیر را دارند .

### مازیون (هفت برگ )

مازیون (هفت برگ ) چیست و چه خواصی دارد؟
از گیاهان بزرگ شیردار است و بر دو نوع :یکی برگش بزرگ و نازک و دیگری کوچک و ستبر است .نوع اول بهتر است و اگر نوعش سیاه باشد کم قاتل است .
بهترینش آن است که برگ زیاد دارد و برگ ها به برگ درخت زیتون شبیهند و لطیف تر .
مزاج :گرم و خشک
خاصیت :زداینده ، پاک کننده و پوست کن است و بسیار تند .
آرایش:هر نوع از آن را که با گوگرد مخلوط کنند و بر پوست بمالند علاج لک و پیس و کک و مک و لکه های سفید پوست است .
زخم و قرحه :همه انواع آن که با عسل مخلوط شوند بیماری ویروسی و زخم پلید را درمان می کند .
سر : آب پز آن و بخصوص آب پز نوع سیاهرنگ آن در دهان بگردانند درد دندان تسکین می یابد .مازیون را با فلفل و موم عجین کنند و تکه ای از آن بر دندان دردمند بچسبانند سود می بینند .
اندام های غذا:مازریون برای کبد بسیار بد است.
اندام های دفعی :مازریون و به ویژه آنچه از گیاه سبزش که در وقت گل دادن است می گیرند ماده آبکی را بیرون می دهد .
زهرها :مازریون را همراه آب انگور کهنه بنوشند پادزهر حشرات است . مازریون سیاه را که سم قاتل است اگر با قاوت مخلوط کنند و به وسیله ی آب و روغن زیتون عجین کنند موش و سگ و خوک را می کشد .
آدمی دچار افسردگی و استفراغ و اسهال شدید شده و می میرد .

### مازو

مازو چیست و چند نوع است و چه فوایدی دارد؟
مازو ثمر در درختی است بسیار بزرگ که در بعضی اماکن موجود است .
مازو دو نوع است :یکی سبز ، شاداب ، کوچک حجم ، دندانه دار و بی سوراخ که آن را مازوی سبز هم می گویند .
نوع دوم صاف و سبک و دارای سوراخ است .
مازوی خوب آن است که کال ،سنگین وزن و سخت باشد . مازوی زرد و سست و سبک قوتش کم است و بر اخگر نهی می سوزد .
مزاج :سرد و خشک
خاصیت :بسیار قبض و رطوبت ها را از جریان باز می دارد و گوهر سرد خاکی دارد .
آرایش: آب و آب پز مازو رنگ مشک مو است .
زخم و قرحه :با سرکه بر ( بیماری ویروسی ) مالند قوبا را از بین می برد .
سائیده مازو را بر گوشت سست و زائد پاشند می گدازد .
سر :رطوبت های تباه را به زبان و لثه نمی دهد . داروی زخم دهان و به ویژه اگر با سرکه باشد در شفا دادن زخم دهان کودکان بسیار سودمند است و اگر بر دندان کرم خورده بگذارند سود می بینند .
اندام های راننده :سائیده مازو را در آب حل کنند و بخورند علاج زخم روده و اسهال همیشگی است و اگر با غذا مخلوط کنند باز در علاج اسهال مزمن مفید است .

### ماش دارو

خواص گیاه ماش دارو چیست؟ این گیاه شاخه های باریک سرخ مایل به سیاهی یا سبز است . گلش سرخ تیره و تلخ مزه و کمی گیرنده است یا تند مزه است و تلخ نیست .
مزاج :گرم و خشک
خاصیت : باز کننده ، زداینده ، در پاک نمودن اندام های داخلی بسیار مؤثر و نیرویی اسهال کننده هم دارد .
ورم و جوش :ورم سخت را نرم می کند و به ویژه علاج ورم پستان است .
زخم و قرحه :با عسل ضماد شود زخم ها را بهم می آورد و زخم گندیده را از میان بر می دارد .
مفاصل :داروی بیماری اعصاب و اگر با عسل باشد بهتر است .
اندام های غذا :داروی بیماری های کبد است و بند آمدن های کبد را باز می کند .
علاج طحال و یرقان سودایی است به شرطی که هفت روز پیاپی بخورند .
اندام های دفعی :راه بندان زهدان را باز می کند . بی اختیاری ادرار را از بین می برد .
بول و حیض را راه می اندازد .علاج درد گرده است .
اگر با عسل فرزجه بشود زهدان را می پالاید . اگر دو مثقال از این دارو با عسل یا انجیر شیاف گردد بلغم را می راند .
زهرها : پادزهر سمی است که بعضی آن را (اورقطون )می نامند .

### مامیثا

ماميثا چيست و چه خواصی دارد؟
بلوط مانندهایی است زرد رنگ مایل به سیاهی و زودشکن . تلخ است و ترکیبی از
گوهر آبی و خاکی دارد . سردی آبی اش زیاد نیست و هم مزاج آب آبگیرها است .
این گیاه اکثراً در بلندی ها می روید و ریشه اش بسیار تند بو ، تلخ مزه و افشره اش به
رنگ زعفران است .
مزاج :سرد و خشک
خاصیت :گیرنده ولی ملایم .
ورم و جوش :در علاج ورم گرم و پر مایه مفید است . باد سرخ کم و ناتوان را در بدن
های سخت شفا می دهد . اما شایسته بدنهای کوچک و نرم نیست زیرا بسیار خشکاننده
است .
چشم : درد چشمی را که در مرحله اول باشد شفا می دهد .

### مارچوبه

فواید گیاه مارچوبه چیست؟
دیسقوریدوس گوید :بعضی این گیاه را میان و گاهی اسفاراعس و در بعضی جاها
مواقینوس می گویند و سکانی می پندارند که اگر شاخ گوسفند نر را خرد و در خاک
کنند مارچوبه از آن می روید .
مزاج :گرم است و هر چه سخت تر می شود گرمی آن بیشتر می شود و شیری از آن
می تراود که بسیار گرم و زبان سوز است .
خاصیت :مارچوبه عموماً و به ویژه مارچوبه سنگلاخی برای باز شدن بندآمدن های
درونی و به ویژه انسدادهای کبد و کلیه مفید است و خاصیت زدایندگی دارد .
مفاصل :آب پزش را برای رفع درد پشت و علاج بیماری اعصاب می خورند .
سر :بیخ مارچوبه را با سرکه یا بیخ و تخم را با هم بپزند در تسکین درد دندان بسیار
مؤثر است .
اندام های غذا :انسدادهای کبد را باز می کند ، داروی یرقان است . کمی دل بهم خوردن
در بر دارد .
اندام های دفعی :روفس پنداشته است که قبض است .شاید از ادرار آوردنش باشد
.دیگری عقیده دارد که آب پخته آن ملین است و اکثریت بر آنند که در علاج قولنج بلغمی
و بادی مفید است .بیخ آب پز مارچوبه ادرار بول می کند .عسرالبول را از بین می برد
.شهوت انگیز است . در دشواری بارداری کمک می نماید .تخم آن را بردارند (شیاف
کنند ) حیض را راه می اندازد و بستگی های کلیه را باز می نماید .
زهرها :با آب انگور کهنه بپزند پادزهر رتیل است و پخته آن سگ را می کشد .

### لوبیا گرگی

خواص لوبیا گرگی چیست؟
لوبیا گرگی کاشتنی و بیابانی هست . نوع بیابانی آن تأثیرش بیشتر اما کوچکتر است .
مزاج :گرم و خشک
خاصیت : تلخیش زداینده و تحلیل برنده بی آزار است .
آرایش :مو را نازک می کند ، ترمس و به ویژه اگر در آب باران بپزند تا از هم بپاشد و
آب آن را بر پوست بمالند در زدودن لکه های رخسار و لک و پیس و برص و لکه
های خون خشک شده و جوش های صورت بسیار مفید است و رخساره را جلا می دهد
.
ورم و جوش :علاوه بر جوش صورت در علاج زخم و ورم گرم و خنازیر و سخت
شدنی ها مفید است به شرطی که با سرکه و عسل و تأثیرش از بدنی تا بدنی متفاوت
است .
زخم و قرحه :ترمس که با بیخ خاما لاون ضماد می شود داروی گری است و حتی گری
حیوانات را نیز شفا می دهد و در علاج خوره ، گری خشک ، زخم بد و پلید مفید است
.
مفاصل : ضمادش داروی بیماری اعصاب است .
سر : آردش علاج زخم تر سر است .
اندام های غذا :ترمس و به ویژه اگر با سرکه و عسل بپزند یا با عسل و فیجن و فلفل
بپزند راه بندان های کبد و طحال را باز می کند .
اندام های راننده :پخته اش را بر ناف بمالند و از آن بخورند یا با عسل مخلوط کنند و
بلیسند یا با سرکه بخورند داروی کرم و کرم کدو و در تسکین درد بیماری اعصاب مفید
است . اگر با فیجن و فلفل بخورند و بردارند یا با مرو عسل مخلوط کنند و بردارند
حیض را راه می اندازد .
اگر با عسل و سرکه بخورند کرم ها را بیرون می آورد .
بول را ریزش می دهد و قبض است .

### لادن(قاسوس)

درباره گیاه لادن و خواص آن توضیح دهید.
گیاهی است که نامش قاسوس می باشد .شبنمی که بر این گیاه می نشیند از ماده ای که
در گیاه است تأثیر می پذیرد و از ماده تراوشی و شبنم چیزی پدید می آید که بوی خوش
دارد .
بزها وقتی در چراگاه به این گیاه می رسند و از آن می چرند و گردن به گیاه می سایند
این ماده به مو وپشم آنها می چسبند و مردم آن را جدا می کنند و این جدا شده را لادن
می نامند .خالص آن لادنی است که به موهای بالایی چسبیده و گرد و خاک ندیده است
.بهترین نوعش لادن چرب و سنگین و زود رنگ قبرسی است که بوی خوش دارد و
ریگ در آن نفوذ نکرده است و در روغن تمامش می گدازد و هیچ دردی بجا نمی گذارد
اما لادن سیاه قیر مانند خوب نیست .
مزاج :گرم و خشک
خاصیت :بسیار لطیف ، کمی قبض ، رساننده رطوبت های متراکم که به اعتدال آنها را
تحلیل می برد .نیرویی جذب کننده و گرمی بخش در آن هست که دهانه رگها را باز می
کند و مسکن درد است .
آرایش: لادن و به ویژه اگر با روغن آس و آب انگور کهنه باشد از لطافتش که ژرفا
رواست مواد تباه زیر پوست را تحلیل می برد و پوست را از آلایش گوشتخوار پاک
می کند و سبب رویش
مو ،افزونی مو و تراکم مو می شود .زیرا ماده سازگار با مو را به سوی پوست و
رستنگاه مو می کشاند .در اوایل طاس شدن و برا ی جلوگیری از ریزش و کم شدن
موی سر بسیار مفید است .
زخم و قرحه :زخم های وخیم و صعب العلاج را خوب می کند .
سر :لادن مخلوط با روغن گل را در گوش بچکانند ، درد تسکین می یابد . از داروهای
ضد سردرد و تپش می باشد .
نفس کش :خوردنش داروی سرفه است .
اندام های دفعی :فرزجه از لادن ورم و زخم را از بین می برد .
اگر با آب انگور غلیظ کهنه خورده شود شکم را بند می آورد و بول را ریزش می دهد .

### هوه چوبه

هوه چوبه چیست و چه منافعی دارد؟
بعضی گویند همان حسن الحمار (گل قاصد )است که آن را شنجار هم می نامند .گیاهی
است دارای کرک و خاردار .زبر و سیاه رنگ . برگهایش زیاد و به ساقه چسبیده .بیخ
آن به ستبری انگشت و بسیار سرخ رنگ است و اگر در تابستان به آن دست بزنند
دست را رنگ می کند .
آرایش :با سرکه بر لک و پیس بمالند مفید است و آن را بکلی از بین می برد . در
معالجه پوست پوست شدن بدن بسیار مفید است و برگش از بیخ آن کم تأثیرتر است .
دمل و جوش :مخلوط با آرد کشک باد سرخ را از بین می برد .
زخم و قرحه :با موم مخلوط می کنند و برزخم می گذارند مفید است و به ویژه برای
سوختگی آتش بسیار سودمند است .

اندام ها ی غذا :ریشه اش معده را دباغی می کند . آن را بجوشانند و با عسل آب رقیق بخورند در مداوای یرقان و درد طحال سودمند است .
اندام های دفعی :آن را در عسل آب بجوشانند یا با عسل آب بخورند درد کلیه و سنگ کلیه را از بین می برد .
خلط های مراری را تحلیل می برد .ریشه زرد آن برگ همراه زوفا و خردل کرم ها را می کشد و بیرون می راند .
تب ها :پخته بیخ این گیاه با عسل آب تب های مزمن را از بین می برد .
زهرها :پخته میوه سرخ و برگ زرد را بجوند و بر حشره موذی تف کنند می کشد .در مارگزیدگی نیز سودمند است .

### هلیله

هلیله چند نوع است و چه خواصی دارد؟
چندین گونه است زرد نارسیده ، هلیله سیاه هندی که رسیده و چاق تر از نارسیده است .

هلیله کابلی از همه قسم های هلیله درشت تر است .
هلیله چینی هم هست که از همه باریک تر و ریزتر و سبک تر است .
بهترینش زرد بسیار ،زرد مایل به سبز سنگین وزن و پر مایه و سخت است .
هلیله کابلی هر آنچه پر گوشت تر و سنگین تر است و در آب فرو نشیند و رنگش به سرخی بزند بهتر است .
از هلیله چینی هر آنچه نوک دارد خوب است .
مزاج :می گویند هلیله زرد از سیاه آن گرم تر است . می گویند هلیله هندی کمتر از هلیله کابلی سرد است .همه ی هلیله ها سرد و خشکند .
خاصیت :همه انواعش در بیماری مراره مفید است .
آرایش:هلیله سیاه رنگ و رو را زرد می گرداند .
دمل و جوش :همه انواع هلیله در معالجه جذام مفیدند .
سر :هلیله کابلی دوای سردرد است و حواس و هوش و عقل را نیرو می دهد .
چشم :هلیله زرد در سست شدن جسم معالج است و اگر در چشم بکشند مواد سیلانی را قطع می کند .
سینه :خوردن آن تپش و علت ناشی از ترس را درمان می کند .
اندام های غذا :هلیله عموماً و به ویژه دو نوع سیاهش و علی الخصوص پرورده مربای آنها تقویت معده می کنند ،سستی معده را از بین ببرند ، معده را دباغ می دهند ،تنقیه می کنند ، خشک می نمایند و کمک هضم طعام هستند . هلیله زرد باغ خوبی برای معده است .اما هلیله چینی در این عمل از کابلی ناتوان تر است .هلیله کابلی نوعی دل بهم خوردن به دنبال دارد . ولی در علاج استسقا سودمند است .
اندام های دفعی :هلیله های کابلی و هندی با روغن زیتون بجوشند شکم را بند می آورند .

هلیله زرد برای بیرون راندن صفرا و بلغم اندکی خوب است .
هلیله سیاه سودا را بیرون می آورد و در علاج بواسیر مفید است .
هلیله کابلی سودا و بلغم را خارج می کند و می گویند داروی قولنج است .
تب ها :هلیله کابلی در علاج تب های کهنه مفید است .

### هِل

هِل چه خواص دارویی دارد؟
رنگ میوه آن طلایی و رنگ چوبش شبیه یاقوت است .هل بوی خوش دارد . نوع اول آنکه طلایی رنگ ، شاداب ، تلخ مزه ، خوشبو است و از همه بهتر است . دردرجه دوم آنچه چوبش سبزرنگ است و کم بو و در جاهای مرطوب می روید و از قسم سوم هرآنچه رنگش به سفیدی و سرخی گرایش دارد و پرمایه ، صاف ، گسترده ، بی پیچ و خم ، برهم آمده ، زبان سوز ، تند مزه و دیر شکن است بهتر است .
مزاج :گرم و خشک
خاصیت :نازک می کند ، می رساند ، قبض است و قوتش با قوت سوسن زرد برابر است .
دمل و جوش :ورم گرم را می رساند .
مفاصل :نقرس داران از آب پز هل بنوشند یا در آن بنشینند فایده می بینند .
سر :سردرد دنبال دارد و خواب آور است .
برخی گویند اگر بر پیشانی بمالند سردرد را درمان می کند .
چشم :آب پزش درمان رمد گرم است .
سینه :ورم سرد حجاب حاجز را بر طرف می نماید .
اندام های غذا :بند آمدگی های راه کبد را باز می کند و آب پزش را در بیماریهای کبد می خورند .هل زود هضم تر از سوسن زرد است .
اندام های دفعی :حیض و بول را روان می سازد . درد زهدان و زخم زهدان را بر طرف می نماید .کسی که درد گرده دارد در آب پزش بنشیند و زنی که زهدانش بیمار است آب پزش را بخورد در ورم درونی مفید است .
زهرها :ضماد هل و ریحان پادزهر نیش کژدم است .

### هزار چشم

گیاه هزار چشم چه خواصی دارد؟
شاخه هایش گل های جدا گلبرگ دارد و دانه اش زرد مایل به سرخی و شبیه دانه سماق است .اما سرخی آن به سماق نمی رسد .
جالینوس فرماید میوه اش را نیز بخورند خوب است و تنها گلش مفید نیست .
مزاج :گرم و خشک است .
خاصیت :ورم و جوش را تحلیل می برد و لطیف است و بازکننده و گدازنده.
زخم و قرحه : ضماد برگ آن در علاج سوختگی مفید است و زخم های بزرگ را بهم می آورد و زخم های پلید را درمان می کند .
اگر برگ خشکیده آن را بکوبند و بر زخم های باد کرده و سست و گندیده بپاشند سودمند است .
مفاصل :اگر شربت بشود و چهل روز پی اندر پی بخورند بیماری اعصاب را از بین می برد و دوای درد سرین است .
اندام های دفعی :ادرار بول و حیض می کند . ثمر آن مراره سودا را بیرون می راند .

### ورس

ورس چیست و چه خواصی دارد؟
چیزی است سرخ به رنگ خون و شبیه زعفران سائیده است .آن را از یمن می آورند و گویا تراشه درختی است .
مزاج :گرم و خشک
خاصیت :قبض است .
آرایش :در از بین بردن لکه های سیاه و کک و مک مفید است و خوردن آن لکه سفید را از بین می برد .
دمل و جوش :داروی جوش ها است .
زخم و قرحه :در علاج گری ، خارش ، سعفه و بیماری ویروسی سودمند است .

### وج

وج چیست و چه فوایدی دارد؟
منظور از وج ریشه گیاهی است مانند پاپروس که در آب های راکد می روید و براین ریشه ها چند گرهی است که به سپیدی می زنند و بوی بد و کمی بوی وش دارند و مزه اش تند و تیز است .
بهترینش پرمایه تر و متراکم تر و خوشبوتر است .دیسقوریدوس گوید : بهترین وج آن است که سفید رنگ ،پرمایه ، میان پر و خوشبو باشد . متخلخل و خراش برداشته خوب نیست .

مزاج :گرم و خشک است .
خاصیت :باد را پراکنده می کند و با کرده را فرو می نشاند .لطافت می دهد ، زداینده بی سوزش است و باز می کند .
آرایش :رنگ و رو را صفا می دهد . لک و پیس و لکه سفید برص را می زداید
.مفاصل :وج و آب پزش چه مالیدنی و چه نوشیدنی در علاج ترنجیدگی و گسستگی ماهیچه سودمند است .
سر :مسکن درد دندان و علاج سنگینی زبان است .
چشم :ستبری قرنیه را باریک و سفیدی چشم را بر طرف می سازد .
سینه :آب پزش علاج درد سینه و پهلو است .
اندام های غذا :در مداوای درد سرد کبد سودمند است . تقویت کبد می کند و معده را توان می بخشد .سختی طحال را از بین می برد . طحال را بسیار لاغر می گرداند .معده را تنقیه می نماید .
پیچ و درد شکم و فتق را علاج می کند .آب پزش درد زهدان را تسکین می دهد .ادرار بول می کند .حیض را به راه می اندازد . داروی چکمیزک است .
چنانکه گویند شهوت انگیز است و میل جماع را بر می انگیزد .
درد روده و خراش روده که از سرما باشد علاجش با وج است .
زهرها :پادزهر حشرات موذی است .

### واله

درباره گیاه واله و خواصش توضیح دهید.
گیاه پوسته مانند باریک و نازکی است که دور ساقه درخت بلوط ، صنوبر و گردو می پیچد و بوی معطر دارد .
نوع سفید رنگ این گیاه مطلوب و نوع سیاه رنگش نامطلوب است . دیسقوریدوس گوید :«بهترین نوع اشنه همان است که بر ساقه صنوبر می پیچد و بعد از آن نوعی که بر ساقه گردو می پیچد و هر قدر خوشبوتر باشد بهتر است و نوع سپید رنگ مایل به آبی از سپید ساده مرغوب تر است » .
مزاج :اشنه سرد مایل به ولرم و دارای قبوضیت معتدل است .
خواص درمانی :گیرنده ، تحلیل برنده و نرم کننده است . نوعی که بر ساقه صنوبر می پیچد گیرندگی معتدل دارد .نوعی که بر ساقه بلوط می نشیند بند آمدگی ها را باز می کند و گوشت سست را محکم می گرداند .
دمل و جوش :مرهم اشنه دمل های گرم و ورم های گوشت نرم را تسکین می دهد و قسمت های سفت شده را نرم می گرداند .
مفاصل :اشنه را در مرهم های ضد خستگی بکار می برند . مرهم و جوشاننده آن سختی مفاصل را از بین می برد .
چشم :چشم را جلا می دهد .
اندام های تنفسی و سینه :در معالجه خفقان مفید است .
اندام های تغذیه ای :قی را بند می آورد ، معده را توان می بخشد و باد آن را از بین می برد .به ویژه خیسانده آن در آشامیدنی ها خاصیت گیرندگی دارد و درد کبد ناتوان را رفع می کند .
اندام های دفعی :انسداد زهدان را باز می کند .نشستن در آب اشنه برای تسکین درد زهدان و دفع خون حیض مفید است .

### نیطافیلی

نیطافیلی چیست و چه فوایدی دارد؟
شیره گیاهی است که آن را پنج برگ می نامند .
خاصیت :بسیار خشکاننده است ولی نه تند و تیزی دارد و نه گزش و سوزش .
ضمادش خونریزی را قطع می کند .
ورم و جوش :ضمادش علاج خنازیر ، سخت شده های بلغمی ، کژدمه و گری است .
مفاصل :داروی درد مفاصل و بیماری اعصاب است و اگر ضماد کنند یا بخورند آماس رطوبتی بیضه را (قلیه )فرو می نشاند .
سر :با آب پز بیخ آن مزمزه بکنند درد دندان را تسکین می دهد .زخم دهان را خوب می کند .برگش را با آب انگور کهنه سی روز بخورند علاج صرع است .
سینه :آب پزش را در گلو بگردانند زبری گلو برطرف می شود .افشره بیخش درمان درد شش است .
افشره اش را با نمک و عسل بیامیزند و چند روزی بخورند در یرقان و درد کبد مفید است .بیخ و آب پز بیخش باز دارنده اسهال ، علاج زخم روده و داروی بواسیر است .
تب ها :برگش با ادرو مالی یا با آب انگور کهنه تب نوبه و سه اندرمیان را دوا می کند .
زهرها :افشره بیخش سم قاتل است .

### نیل

گیاه نیل چه خواصی دارد؟
دو نوع است :کاشتنی و بیابانی .
مزاج :گرم و خشک
خاصیت :گیرنده است و خونریزی را باز می دارد .نیل کاشتنی خشکاننده ای قوی و بی گزش است .
در نیل بیابانی تند مزاجی هست ،از کاشتنی خشکاننده تر است و مواد را از ژرفا جذب می کند .
آرایش: لکه های سیاه و لک و پیس را می زداید و در کم مویی مفید است .
ورم و جوش :نیل آماس فروهشتگی و سست اندامی را فرو می نشاند . زخم های پلید را در اندام های سخت علاج می کند .
عموماً هر ورمی که نوخاسته است علاجش با نیل است . نیل و آرد جو را ضماد کنند باد سرخ و مورچگی را مداوا می کند .
زخم و قرحه :نیل کاشتنی که بسیار خشکاننده است زخم های گرم بدن های سخت را درمان می کند .نیل بیابانی حدتی دارد و در علاج زخم گندیده اثری عجیب دارد .نیل کاشتنی که حدت کم دارد و ملایم است برای علاج زخم ها بهتر است .
سائیده نیل کاشتنی با عسل در سوختگی مفید و زخم عصب را درمان می کند و اگر با آرد شلمک باشد در جذب و برکشیدن خار و پیکان سودمند است .
سینه :سرفه قی آور کودکان را علاج است افشره اش نیز در این زمینه مفید است .درمان زخم شش و درد شدید سودایی درون است .
اندام هایی غذایی :نیل و به ویژه نیل بیابانی به نفع طحال است .

### نشاسته

نشاسته چه خواصی دارد؟
مزاج :سرد و خشک است .
خاصیت :توان بخش و نرم کننده است .باید نشاسته را با سه برابرش آب بپزند .
آرایش:نشاسته و زعفران را بر پوست مالند لکه سیاهه را بر می دارد .
زخم :زخم را بهم می آورد و خوب می کند .
چشم :مواد سیلانی را از چشم دور می کند .
سینه :سینه را نرم می کند . سوپ نشاسته سرماخوردگی سینه را از بین می برد .
اندام های دفعی :نشاسته تنها یا با عدس شکم را بند می آورد و از اختلاف مراره جلوگیری می کند .

### نرثقیس

گیاه نرثقیس چه فوایدی دارد؟
این گیاه دارویی است گرم و در مغز آن پیه سبز رنگ و بسیار قبض هست و اگر با روغن زیتون باشد عرق آور است .
سر :در سوراخ بینی بدمند خون دماغ قطع می شود .
نفس و سینه :مغز تر آن هر خونی را که در سینه گرد آمده بیرون می آورد .

مغزش اسهال مزمن را علاج است .
زهرها :با آب انگور کهنه بخورند پادزهر مار است .

### نخود

نخود چند نوع است و چه خواصی دارد؟
عموماً دو نوع است :کاشتنی است و بیابانی .جنس نخود به رنگهای گوناگون دیده می شود .نخود سفید ، سرخ ، سیاه و گاودانه رنگ .نخود بیابانی تند مزه تر و تلخ تر از نخود کاشتنی و گرمی بخش تر است .در تأثیر دارویی با نخود کاشتنی برابر است ولی غذایی که در نخود کاشتنی است بهتر است .
مزاج :نخود سفید گرم و خشک و نخود سیاه از آن قوی تر است .
خاصیت :هر دو نوع نخود بازکن و نرمی بخش و تکه کننده هستند .
همه انواع نخود بهترین غذای شش است .
آرایش :خوردن و پاشیدن آب نخود در زدودن کک و مک و زیبا کردن رنگ مؤثر است .
دمل و جوش :در علاج ورم گرم ، ورم سخت ، ورم غده ها و سایر ورم ها مفید است .
زخم و قرحه :روغن نخود داروی بیماری ویروسی است .
آرد نخود زخم های پلید و سرطانی و خارشی را دوا می کند .
مفاصل :علاج درد پشت می باشد .
سر :جوش های تر سر را از بین می برد . خیس شده اش مسکن درد دندان ، و داروی ورم گرم و سخت لثه و معالج ورم های بیخ گوش است .
سینه :صدا را صاف می نماید . از هر غذایی برای شش بهتر است و سوپ آرد نخود بسیار با شش سازگار است .
اندام های غذا :آب پز نخود داروی استسقا و یرقان است .هر نخودی و به ویژه نخود گاودانه ای رنگ و سیاه گرفتگی های کبد و طحال را باز می کند.
خوردن نخود نه در آغاز غذا خوب است و نه بعد از پایان آن ، بهتر آن است که در میان غذا خورده شود .
اندام های دفعی :آب پز نخود سیاه همراه با روغن بادام و ترب و کرفس سنگ آبدان و گرده را خرد می کند .
نخود برای زخم زخم مثانه بد است .
بسیار شهوت انگیز است .
همه نوع نخود ملین است و گرفتگی کلیه را باز می کند و به ویژه نخود سیاه و گاودانه رنگ آن مؤثرتر است .
بعضی گویند :نخود را در سرکه بخیسانند و ناشتا بنوشند و تا نیم روز صبر کنند کرم را می کشد .
بقراط فرماید :در نخود دو گوهر موجود است که در پختن از دست می دهد ،یکی شور است که ملین شکم و دومی شیرین که بول را روان می سازد و آن گوهر شیرین شهوت انگیز است .

### صنوبر

خواص صنوبر چیست؟
درختش مشهور است .
مزاج :الیاف صنوبر بزرگ بسیار قوی و الیاف صنوبری که آن را فوفی می گویند ناتوان تر است .
خاصیت :الیافش بسیار قبوضیت دارد . کرمی که در صنوبر است در برندگی همانند آلاکلنگ است .
زخم و قرحه :الیافش زخم را بهبود می دهد . در علاج زخم ناشی از سوختگی مفید است .الیافش به اندازه ای گیرنده است که می تواند پوست انداختن از ضمادش شفا یابد .الیافش را بسایند و گردش را بر سوخته آب گرم بپاشند مفید است .ساییده برگش را بر زخم بگذارند زخم را بهم می چسباند .
الیافش در علاج جای ضربه خوردن مفید و بهم آورنده زخم است و برگش که نمناک تر است در این زمینه از الیاف مؤثرتر است .
سر:آب پز پوست صنوبر را در دهان بگردانند بسیار بلغم بیرون می آورد.
درآب جوشیده الیافش را با سرکه دردهان بگردانند درد دندان تسکین می یابد .آب پز الیاف صنوبر و سرکه را در دهان بگردانند بلغم های بسیار سرازیر می کند .
چشم :دود صنوبر از ریزش مژه جلوگیری و خوره گوشه چشم را درمان می کند .
سینه :دانه اش داروی سرفه کهنه است .
اندام های غذا :خوردن پوست و برگ صنوبر درد کبد را درمان می کند .
اندام های راننده :دانه اش شکم را بند می آورد . تخم صنوبر با تخم خیار چنبر همراه آب انگور کهنه سیاه انگور خورده شود ریزش بول می دهد و علاج زخم گرده و آبدان است .الیاف صنوبر شکم را بند می آورد . فواید صنوبر هندی چیست •؟
از تیره سرو کوهی است و آن را صنوبر هندی می گویند .
چوب هایش به چوب زرنباد شبیه است کمی تندمزه و شیره اش گرم و تند مزه و تشنگی آور است .
مزاج :خشک و گرم است .
خاصیت :تند مزگی شیر آن چنان است که می سوزاند و قابض است .
مفاصل :در مداوای سستی اعصاب و فلج و دهان کجی بهترین علاج است .
سر :در علاج بیماری های سرد مغز و سکته و صرع سودمند است .
اندام های غذا :شیرش تشنگی آور است .
اندام های دفعی :سنگ کلیه و مثانه را خرد می کند . شکم را بند می آورد . سستی مقعد را بر طرف می کند به شرطی که در آب پزش بنشینند .

### عالیون

گیاه عالیون چه خواصی دارد؟
بعضی این گیاه را غالیون و گروهی (عالاریون )می گویند و همه به معنی شیربند است .زیرا همچون پنیر مایه شیر را می بنداند .
برگ و شاخه این گیاه شبیه برگ و شاخه (حرینان )است .
خاصیت :گلش ضماد شود در خونریزی مفید است .
زخم :گل و برگش داروی سوختگی است .
مفاصل :آن را با موم و روغن گل مخلوط کنند و نمک بزنند تا سفید شود داروی خستگی و علاج درد ناشی از خستگی است .
اندام های راننده :بیخش شهوت انگیز است .

### عالوسیس

عالوسیس چیست و چه منافعی دارد؟
بعضی گویند این گیاه را در طبرستان (بربهم )می گویند .
گیاهی است که تماماً به گزنه می ماند .لیکن برگش از برگ گزنه صاف تر است و اگر در دست فشار دهی بویی بسیار بد می پراکند .
خاصیت :سفتی ها را نرم می کند .
زخم :در علاج زخم پلید و خوره مفید است .
ورم :ضماد کنند و نیم گرم روزی دو بار بر ورم بگذارند ورم های سرطانی و خنازیر و سایر ورم ها را علاج می کند .
سر :برگ و شاخه هایش ضماد شود در علاج ورم پشت گوش و لوزتین مفید است .

### شاه افسر ـ ناخنگ

گیاه شاه افسر ـ ناخنگ چه خواصی دارد؟
گیاهی است به رنگ کاه به شکل هلالی (ماه نو ) با وجود تخلخلی که دارد تا اندازه ای سخت است .گاهی به رنگ سپید و گاهی زرد رنگ است .

دیسقوریدوس گوید : بعضی ها این گیاه را «ایسقیفون » می نامند .
گیاهی است خشک دارای شاخه های زیاد و چهار گوش که به سپیدی می زنند و خم می شوند .برگ این گیاه شبیه برگ درخت به است لیکن اندکی درازتر از آن است .کمی زبر است و کرکدار و رنگش به سپیدی متمایل است و در جاهای زبر و خشن می روید .بهترین نوع مورد استفاده اش گونه ای است که سخت تر است رنگش کمی به سپیدی می گراید مزه اش تلخ تر و بویش تند و آشکار است .
دیسقوریدوس گوید :بهترین نوع آن به رنگ زعفران است که دارای بوی قوی تر می باشد .
قابض و تحلیل برنده است .
مزاج :گرم و خشک است .
دمل و جوش :این گیاه خود به خود در علاج دمل های گرم و سخت مفید است .
زخم و قرحه تر :گیاه را در آب حل می کنند و زخم را بدان می شویند یا اینکه گیاه را با داروهای خشک کننده از قبیل مازو ، گل خشک و عدس مخلوط می کنند .
اندام های سر :ضماد این گیاه ورم گوش ها را فرو می نشاند و درد گوش را از بین می برد .اگر افشره آن را در گوش بچکانند درد گوش را بهتر از ضمادش چاره می کند .
اگر آن را در آب حل کنند سردرد را از بین می برد .
چشم :ضمادش با داروهای ذکر شده چاره ساز ورم چشم است .
اندام های دفعی :ضماد آن با داروهای نامبرده ورم مقعد و بیضه ها را فرو می نشاند .اگر ساقه های آن را با برگ هایش بجوشانند و آن را بنوشند ادرارآور است ، حیض را روان می سازد .
اگر با آب جوشانده آن خود را شستشو دهند خارش بیضه ها را فرو می نشاند.

### شاه تره ـ تخم ترتیزک

خواص شاه تره ـ تخم ترتیزک بیابانی چیست؟
دیسقوریدوس گوید :بهترین ترتیزک در سرزمین بابل می روید که قوتش هم ردیف قوت خردل و تخم ترب است .
مزاج :گرم و خشک
خاصیت :گرمی بخش ، تحلیل بر ،رساننده و نرمش دهنده است و ریم و چرک گری را خشک می نماید .
آرایش :خوردن یا مالیدن آن مو را از ریزش باز می دارد .
دمل و جوش :داروی ورم بلغمی است .با آب و نمک ضماد شود دمل ها را شفا می بخشد .
زخم و قرحه :در علاج گری چرکین و قوباء(نوعی بیماری ویروسی) مفید است . با عسل همراه باشد جوش عسلی را از بین می برد و پلیدی آتش فارسی را بر می اندازد .
مفاصل :خوردنش و ضمادش که همراه سرکه و قاوت جو باشد داروی بیماری اعصاب است .
اگر بیماری بیماری اعصاب همراه با اسهالی باشد که خون در مدفوع دیده شود این دارو را حقنه(وارد کردن مانند شیاف ،آمپول و ...) کنند مفید است .در علاج سست بودن همه پی ها بسیار سودمند است .
سینه : شش را تنقیه می کند ، داروی برنشیت است . تخم ترتیزک نیز از داروهای برنشیت است .
از آنجا که دارای قوت قطع کننده و نرمش دهنده است آن را با سوپ مخلوط کنند برای برنشیت بسیار خوب است .
اندام های غذا :معده و کبد را گرمی می دهد .ستبری طحال را از بین می برد و به ویژه اگر با عسل ضماد شود .
اندام های دفعی :شهوت انگیز و کرم کش است .حیض را روان می سازد .در روغن جوشیده اش بندآور شکم است و به ویژه اگر نکوبیده باشد ، چون سائیدن لزجی آن را از بین می برد .در علاج قولنج مفید است .
اگر کوبیده آن را با آب گرم بنوشند مسهل و بادشکن روده ها است .
زهرها :خوردن آن یا ضمادش با عسل پادزهر حشرات است و اگر بسوزانند حشرات از دودش گریزانند .

### شاه دانه

فواید شاه دانه چیست؟
مزاج :گرم و خشک است .
خاصیت :باد را از بین می برد . بسیار خشکاننده و خلطش کم و ناپسند است .
ورم و جوش :بیخ شاه دانه بیابانی را بپزند و بر ورم گرم که در جای سخت بر آمده و کیموس ها در آن جای گرفته اند ضماد گذارند گرمی را خاموش می کند و سخت را نرم می نماید .
سر :از گرمی که دارد می آورد .افشره اش درد گوش را از بین می برد. روغن و برگش شوره سر را از بین می برد .
چشم :تم چشم می آورد .
اندام های غذا :دانه اش دیر هضم و برای معده بد است .
اندام های راننده :زیادش خورند آب منی را می خشکاند .

### شاه پسند

گیاه شاه پسند جه خواصی دارد؟
دانه این گیاه تقریباً به دانه آس می ماند .
مزاج :گرم و تر است .
زخم و قرحه :زخم را بهم می آورد .زخم پلید را از سرایت باز می دارد به شرطی که با سرکه ضماد شود .
ورم و جوش :ورم بلغمی را نرم می کند .
آرایش :آب پزش مو را سیاه می کند .
اندام های راننده :آب پز شاخه اش بول و حیض را راه می اندازد .اگر خود را با آن بشویند خارش عورت را تسکین می دهد .

### شبدر

شبدر چند نوع است و چه خواصی دارد؟
شبدر گیاهی است که سه نوع دارد :بیابانی ، کاشتنی و مصری . تخم آن را نان می کنند و می خورند .
مزاج : گرم و خشک
خاصیت :شبدر کاشتنی به اعتدال می زداید و می خشکاند . شبدر بیابانی قبض و گری رسان است و روغنش بادهای پرمایه را پراکنده می سازد .
آرایش :شبدر کاشتنی و بیابانی هر دو داروی لکه های سیاه رخسارند .
زخم و قرحه :افشره شبدر کاشتنی که با عسل باشد زخم را تنقیه می کند.
مفاصل :روغنش داروی درد مفاصل است .
سر :افشره اش را به بینی کشند عطسه می آورد و برا ی بیماران صرع بسیار مفید است .
چشم :افشره شبدر کاشتنی و به ویژه اگر با عسل باشد سفیدی چشم و تم چشم را چاره می کند .
سینه :هر نوع از شبدر و به ویژه بیابانی آن درد دنده ها را که از بلغ باشد دوا می کند .خناق و درد گلو می آورد و در این حالت علاجش گشنیز و کاسنی و کاهو است که آسیبش را دفع می کنند .
اندام های غذا :علاج درد سرد بادزای معده است .روغنش در سر آغاز استسقا داروی خوبی است .
اندام های دفعی :ادرار بول و حیض می دهد .شبدر بیابانی با شربت تخم پنیرک بستانی

داروی درد مثانه است .روغن شبدر علاج درد بیضه ها و زهدان است .
شبدر بیابانی قی و اسهال را درمان می کند . شکم را بند می آورد . شبدر و تخمش شهوت انگیز است .
تب ها :کسی که تب نوبه دارد اگر سه برگ یا سه دانه از تخم شبدر بخورد یا اگر در تب سه اندر میان چهار برگ یا چهار دانه از تخمش را بخورد نوبت تب ها بهم می خورد .
زهرها :آب شبدر بر جای نیش کژدم بپاشند فوراً تسکین می یابد .اما اگر بر اندامی درست پاشند سوزش و درد پیدا می شود .
تخمش از خود شبدر در علاج نیش کژدم قوی تر است .

### شوید

خواص شوید چیست؟
مزاج :گرم و خشک است .
خاصیت :خلط سرد را می رساند ، درد را تسکین می دهد ، باد را می پراکند .روغنش نیز همین تأثیرها را دارد و بسیار نرم کننده است .
ورم :ورم ها را می رساند .
زخم :خاکسترش در علاج زخم های سست و شل مفید است .
مفاصل :روغنش درد مفاصل و شبیه آن را آرام می کند .
سر :شبت و به ویژه روغنش خواب آور است . افشره اش در علاج درد گوش که سودایی باشد و در برچیدن رطوبت های گوش مفید است .
چشم :همیشه بخورند دید را ضعیف می کند .
سینه :شبت و تخم شبت شیر را به راه می اندازد و به ویژه در کسی که شیر بسیار دارد ، بسیار مؤثر است که شیررا زیادتر می کند .
اندام های غذا :سکسکه ای که ناشی از بالا آمدن طعام و پر شدن معده باشد علاجش با شبت است .
اندام های راننده :آب پزش حقنه(وارد کردن مانند شیاف ،آمپول و ...) شود ، یا در آن بنشینند درد و پیچش روده تسکین می یابد .تخم شبت بواسیر بر آمده را قطع می کند .
خاکسترش داروی زخم ذکر و پیزی است

### شرنگ ، هندوانه ابوجهل

خواص شرنگ ، هندوانه ابوجهل چیست؟
شرنگ بر دو نوع است :نر و ماده
شرنگ نر الیافی و شرنگ ماده سست و سفید رنگ و نرم است .سفید بسیار سفید و نرم بسیار خوب است .سیاهش بد است و باید وقتی آن را می چینند پیهش را فوراً بیرون نیاورند .
مزاج :گرم و خشک .
خاصیت :گدازنده ، تکه کننده ، بسیار جاذب ، برگ سبز آن خون دماغ را بند می آورد .
آرایش: در مداوای جذام و واریس ، پاغر ، بر پوست بمالند مفید است .
دمل و جوش :برگ شادابش ورم ها را می رساند و تحلیل می برد .
مفاصل :در علاج درد پی و مفاصل و بیماری اعصاب و نقرس سرد بسیار مفید است .
سر :مغز را می پالاید بیخ شرنگ را با سرکه بپزند و مزمزه کنند درد دندان را فرو می نشاند .شرنگ را در روغن زیتون بجوشانند و آن را در گوش بچکانند صدای گوش را از بین می برد . کشیدن دندان را آسان می کند .
نفس کش و سینه :در علاج بلند نفسی بدان قی کنند بسیار خوب است .
اندام های غذا :بیخ شرنگ در علاج استسقا خوب است ولی با معده ناسازگار می باشد .
در بیرون راندن بلغم پرمایه و غلیظ از مفاصل و پی ها ویژگی دارد .
زرداب را روان می سازد و برای علاج قولنج تر و بادی دارویی است بسیار سودمند و شاید خون را هم بیرون آورد .
از آنجا که در روده ماندگار نیست و بسیار زودگذر است تلخی اش تأثیر چشمگیری بر روده ندارد .در مداوای بیماری های گرده و آبدان مفید است .
زهرها :شرنگی که هنوز به رنگ سبز است و چیده شده زیاد از اندازه مسهل و زیاد لازم قی آور است.بیماررا آزارمی دهد وشاید کشنده باشد. یخ شرنگ پادزهر مار است .در خنثی کردن سم کژدم بهترین پادزهر است خوردن و پاشیدن آب پز آن بسیار مفید است .

### شفتالو

خواص شفتالو را بیان کنید.
مزاج :سرد و تر است .
خاصیت :رطوبتش زود می گندد .ملین است و کمی گیرندگی دارد . نارسش گیرنده تر است .
آرایش:برگش را به تن بمالند خوش بو می شود .
سر :آب برگش کرم های گوش را می کشد ،روغنش در علاج سردرد نصفی و درد سرد و گرم گوش سودمند است .
اندام های غذا :رسیده اش برای معده خوب و اشتهاآور است و بهتر آن است که قبل از غذا بخورند و بر چیزی دیگر نخورند که خودش فاسد شود و چیزی را فاسد گرداند .
اندام های راننده :برگش را بر ناف ببندند کشنده کرم شکم است .خوردن افشره شکوفه و برگش داروی کرم است .
رسیده اش ملین است و نارسیده آن قبض .

### شقورس

گیاه شقورس چه منافعی دارد؟
خاصیت :گرم است و افشره اش را در علاج دردها می خورند .
آرایش:سبزش را با آب انگور کهنه بر پوست بمالند علاج لک و پیس است .
زخم :زخم مزمن را بهم می چسباند و گردش را بر گوشت زائد بپاشند مفید است .
مفاصل : با سرکه بر نقرس بمالند مفید است .
سینه :با شیرینی ها بلیسند داروی سرفه است .
اندام های غذا :مقداری را با ادرومالی بخورند سوزش معده را تسکین می دهد .
اندام های راننده :اگر زنان بردارند در ریزش حیض ملایم است .

### شلکا انجیر

شلکا انجیر چیست و چه منافعی دارد؟
دیسقوریدوس در کتاب خود گوید :درختی است تنومند ، به درخت انجیر می ماند و شیره بسیار دارد .برگش شبیه برگ توت و سالیانه سه الی چهار بار میوه می دهد .
میوه اش از جوانه شاخه ها سر بر نمی زند ، چنان که در درخت انجیر دیده می شود ، بلکه میوه آن از ساقه شاخه ها و به انجیر بیابانی شبیه است .
مزه اش از انجیر نارسیده شیرین تر و دانه هایش به بزرگی دانه انجیر نیستند .مزاج : گرم و تر است .
خاصیت :از شیره درخت آن قرص می سازند و حقنه(وارد کردن مانند شیاف ،آمپول و ...) می شود که ملین است و بسیار گدازنده .
اندام های غذا :با معده ناسازگار است .
زخم و قرحه :شیره آن چسبنده است و زخم های دشوار را درمان می کند. دمل و جوش :آماس های سخت را نرم می کند .
اندام های دفعی :مسهل است .
تب ها :شیره درخت آن در علاج تب لرز مفید است .
زهرها :شیره آن را بر جای نیش بمالند پادزهر حشرات است .

### شلمک

خواص گیاه شلمک چیست؟

گیاهی است که در میان گندم زار می روید .
مزاج : گرم و خشک
خاصیت :لطیف ، زداینده ، تحلیل برنده .
آرایش :مخلوط آن را با گوگرد بر لک و پیس بمالند مفید است .
ورم و جوش :با تخم کتان بر ورم و خنازیر بگذارند نرم می کند .
زخم و قرحه :شلمکی را که با گندم روئیده اگر بر زخم بمالند یا بسایند و بر زخم بپاشند مفید است .مالیدنش داروی قوباء(نوعی بیماری ویروسی) است با پوست ترب بر زخم بگذارند مفید است .
مفاصل :در عسل آب بپزند و ضماد کنند علاج بیماری اعصاب است .
سر :مستی و بیهوشی می آورد .
اندام های راننده :شلمک و به ویژه با قاوت جو را بسوزانند و دودش را برکشند به باردار شدن زن کمک می نماید .

## شنبلیله

شنبلیله چه خواصی دارد؟
مزاج :گرم و خشک و رطوبتی بیگانه دارد .
خاصیت :رساننده و نرمی بخش است .
آرایش: روغنش همراه آس برای مو مفید است .اثر زخم را از بین می برد .
ماده لعابی تخم شنبلیله و به ویژه اگر با روغن گل باشد ترک های ناشی از سرما را درمان می کند .
در داروهای لکه های سیاه رخساره و زیبا شدن رنگ و دگرگونی بوی دهان و بوی بد تن و عرق مفید است .
ورم و جوش :ورم های بلغمی و سخت را از بین می برد .
آرد شنبلیله ورم های گرم پدید و ناپدید را شفا می دهد ، به شرطی که التهاب نکرده و تا اندازه ای سخت باشند .ورم های اندرونی را نرم می نماید و می رساند .
زخم :با روغن گل داروی زخم می باشد .
سر :سرشویه کنند شوره را از بین می برد . سردرد می آورد و به ویژه اگر با آبکامه باشد اما آبکامه برای معده خوب است و اگر همراه شنبلیله باشد از گزندش به معده می کاهد .
چشم :آب پز شنبلیله نقطه سرخ چشم را بر طرف می کند . بر چشم بمالند مواد غلیظ را که سبب آماس چشم می شوند از بین می برد .
سینه :صدا را صاف می کند ، کمی غذا به شش می دهد . سینه و گلو را نرم می کند . سرفه و برنشیت را تسکین می دهد و به ویژه اگر با عسل یا انجیر یا خرما بپزند .در علاج آماس و درد و بهم آمدن زهدان در آب پزش بنشینند مفید است .
آب پزش با سرکه که داروی زخم روده است . شنبلیله سبز را بخورند و سرکه بر آن سر بکشند داروی زخم معده است .آب پزش همراه آب علاج اسهال است .
روغنش آماس مقعد را فرو می نشاند .حقنه(وارد کردن مانند شیاف ،آمپول و ...) اش پیچش و درد شکم را بر طرف می کند .آب پز آن با عسل رطوبت های پرمایه را از معده سرازیر می کند .
بول و حیض را روان می سازد .زنانی که زهدان سخت دارند و به دشواری بچه می آورند و زهدان خشک دارند فرزجه شنبلیله و پیه اردک بسازند و همین را کسانی که بواسیر دارند انجام دهند مفید است .

## شوکران (بیخ تفتی )

خواص گیاه شوکران (بیخ تفتی ) چیست؟
دیسقوریدوس گوید :گیاهی است که مردم گرگان آن را (بوط )می خوانند .
مزاج :سرد و خشک
خاصیت :خونریزی را بند می آورد .
آرایش :به علت سردی زیاد که دارد اگر بر جای موی چیده بمالند مانع بازروئیدن مو می شود .بر پستان بمالند بزرگ نمی شود .
ورم :افشره اش داروی جمره و مورچگی است .
مفاصل :بر نقرس گرم بمالند مفید است .
سر :گویند افشره اش رطوبت های گوش را از بین می برد .
چشم :داروی چشم درد است .
سینه :بر پستان بگذارند بزرگ نمی شود و بی اراده شیر از آن نمی تراود .
اندام های راننده :خونریزی را بند می آورد . داروی درد زهدان است .
بر بیضه بگذارند بزرگ نمی شود .
زهرها :سم قاتل است .

## خربزه

خربزه چه خواصی دارد؟
ریشه اش خشکی آور است .
خاصیت :رسیده اش لطیف و کالش متراکم است .مزاج خربزه نارسیده مزاج خیار است و به هر حال باز کننده است .گرمک از حیث خلط از سایر انواع خربزه بهتر است.گوشت آن زداینده و به ویژه تخمش بسیار جلادهنده است
خربزه رسیده و نارسیده هر دو زداینده و تخم آن بیشتر زداینده است .
خربزه با هر خلطی که در معده باشد می سازد و تبدیل به آن خلط می شود .
خربزه بیشتر میل به بلغم شدن می کند تا صفرا و سودا شدن .گرمک زود تغییر نمی کند .
آرایش :خربزه و به ویژه پوست و مغز آن پوست را پاک می کند . در برداشتن لکه های سیاه و سفید پوست و التهاب پوست مفید است و اگر مغز آن را چنان که هست با آرد گندم خمیر کنند و درآفتاب خشک کنند مفیدتر است .
چشم :پوستش را بر پیشانی بچسبانند مانع نزله های چشم می شود و داروی بسیار خوبی است .
اندام های غذا :خربزه عموماً و به ویژه ریشه اش قی آور است . خربزه اگر خوب هضم نشود قی آور و مسهل می گردد .گرمک دیر هضم است مگر اینکه با همه محتویاتش خورده شود . گرمک از خربزه مغذی تر و خلطش بهتر است .
خربزه را باید بعد از خوردن طعام خورد ،درغیر این صورت دل را بهم می زند و قی می آورد .بهتر آن است که بعد از خربزه کسی که گرمی دارد سکنجبین بخورد و کسی که رطوبتش زیاد است کندر یا زنجفیل پرورده .
اندام های دفعی :کال و رسیده اش مدر بول است و علاج برای سنگ مثانه و کلیه ولی بشرطی که سنگ ریز باشد و در خرد کردن سنگ کلیه ویژگی دارد .
گرمک کمتر ادرار آور و شیرین تر است و از خربزه زودتر به معده می رسد و به ویژه اگر گرمک نرم باشد .
زهرها :اگرخربزه در معده فاسد شود ،سم می گردد و هرگاه سنگینی معده حس شود باید بسرعت معده را خالی کنند و به هر وسیله ای باشد استفراغ نمایند .

## خرفه

خرفه چه فوایدی دارد؟
گیاهی است شناخته شده .افشره اش در تأثیر درمانی بهتر از هر جزء آن است .
خاصیت :قابض است .نزیف و سیلان های مزمن را قطع می نماید . ارزش غذایی آن کم ، ولی در برکندن صفرا بسیار مؤثر است .
آرایش :بر زگیل بسایند زگیل را بر می کند .
دمل و جوش :ضمادش در ورم های گرم که بیم گندیدن می رود و در باد سرخ مفید است .
سر:به صورت محلول اگر سر را با آب آن بشویند جوش های سر را از بین می برد

.کندی دندان را که از خوردن ترشی باشد از بین می برد زیرا زبری دندان را برطرف
می کند .سردرد ضربانی را تسکین
می بخشد.
چشم :اگر در چشم بکشند برای چشم درد مفید است ولی زیادش تیرگی می آورد .
اندام های تنفسی :افشره آن با گسی که دارد برای خون بر آوردن مفید
است.
اندام های غذا :خوردن و ضمادش در معالجه التهاب معده ، کبد و استفراغ تلخ (مراری )
سودمند است .لیکن اشتها را ضعیف می کند .
اندام های دفعی :حقنه خرفه خراش روده را بر طرف می سازد . در اسهال مراری مفید
است .قرحه و درد کلیه و مثانه را از بین می برد و در اکثر حالات اشتهای خوراک و
اشتهای جماع را از بین می برد .اما به عقیده ما سرجویه شهوت انگیز است .شاید آنچه
او فرماید راجع به مزاج های گرم و خشک باشد .
خرفه در بازداشتن نزیف حیض و در معالجه سوزش زهدان سودمند است .
آب خرفه داروی بواسیر خونی است .افشره اش کرم کدو را
بیرون می آورد .اگر خرفه را بریان کنند و بخورند اسهال قطع می شود .
تب ها :در علاج تب های گرم مفید است .
خرمای کال و نیمه رسیده
هردو نوع مشهورند و میوه گرمسیری هستند .
مزاج :سرد و خشک .خرمای کال از خرمای زرد قابض تر است .
خاصیت :خرما نفاخ است و به ویژه اگر بعد از آن آب بخورند .سرکه خرما در آغاز
شیرین شدنش قرقر براه می اندازد و راه بندان هایی در درون ایجاد می کند .
پخته غوره خرما ،خرمای کال ،التهابات را تسکین می دهد و حرارت غریزی را بحال
خود می گذارد .
خوردن کال و کم رسیده خرما چون زیاد باشد خلط های پدید می آیند .
سر :خرمای کال سردرد می آورد و اگر بیش از حد بخورند شاید سکته ببار آورد .
خرمای کامل و کم رسیده هر دو برای لثه و گوشت میان دندانها مفیدند .
سینه :با سینه و شش ناسازگارند .
اندام های غذا :معده را دباغی می کنند .در کبد بستگی ایجاد می کنند . دیر هضم اند و
تردش دیر هضم تر است .ارزش غذایی آنها کم است و شیرین به هضم نزدیک تر است
.
اندام های دفعی :هر یک از آن دو قبوضیت دارند و به ویژه اگر با سرکه یا آب انگور
کهنه گس مزه آمیخته شوند .خرمای کم رسیده بول را زیاد می کند و اگر با سرکه گس
خرده شود سیلان زهدان و نزیف بواسیر را قطع می کند.
تب ها :زیاد خوردن آنها تب و لرز می آورد .

### حناء

حناء چه خواصی دارد؟
دیسقوریدوس گوید :حماء درختچه ای است که برگهایش بالای شاخه ها قرار گرفته و
به برگ زیتون شباهت دارند . لیکن از برگ زیتون بهتر و نرم تر و سبزرنگ تر است
.
گل حناء سپید است ،به گل اشنه می ماند و بوی خوش دارد .
تخم حناء سیاه و شبیه به تخم گیاهی است که آن را یاس کبود می خوانند .
مزاج :سرد و خشک
خاصیت :دارای نوعی گدازندگی و گیرندگی است . خشک می کند ولی آزار نمی رساند
و تحلیل می برد .بادشکن است و دهانه رگ ها را باز
می کند.روغن حنا بسیار گرمی بخش و نرم کننده است .
آرایش :حنا و آب کندس را بر مو بمالند مو را سرخ رنگ می کند .
دمل و جوش :آب پز حنا در علاج ورم گرم ، بلغمی و ورم پره بینی مفید است و می
خشکاند .
زخم و قرحه :آب پز حنا را بر سوختگی بپاشند مفید است .
مفاصل :درد پی ها را تسکین می دهد . در مرهم فلج و کشیدگی مفید است .
روغن حنا خستگی را از بین می برد . پی ها را نرمش می بخشد و در شکستگی
استخوان مفید است .
سر :حنا و سرکه را بر پیشانی مالند سردرد تسکین می یابد .
حنا و سرکه در علاج زخم دهان و جوش های زبان و پیرامون زبان
مفید است .سینه :داروی ورم داخلی حجاب و در مرهم خناق وارد است .
اندام های دفعی :درد زهدان را درمان می کند .

### حب البان

حب البان چیست و چه فوایدی دارد؟

### حب الصنوبر

فواید درخت حب الصنوبر چیست؟
دانه این درخت از پسته باریکتر است و پوست نازک و زودشکن دارد .سرخ رنگ آن
مغذی و سفید رنگ آن و چرب و خوشمزه است .
حب الصنوبر کوچک بیشتر از آنکه غذایی باشد دارویی است .
مزاج :دانه صنوبر بزرگ معتدل است و گرایش به سوی گرمی و نمناکی دارد .دانه
صنوبر کوچک گرم و خشک است .
خاصیت :رساننده ، نرم کننده ، گدازنده ، گزنده و گزندگی ناخشکیده اش بیشتر است .
دانه صنوبر را در آب بخیسانند گزندگی اش از بین می رود .
آرایش :چاق کننده است .
مفاصل :اگر دانه صنوبر بزرگ خورده شود سستی و ناتوانی تن را علاج می کند و
رطوبت های تباه را از تن بر می چیند و می خشکاند .
سینه :دانه صنوبر کوچک و بزرگ به تنهایی و به ویژه اگر با آب انگور تازه تلخ
خورده شود رطوبت گندیده شش را درمان می کند . چرک و ریم سینه را بیرون می
راند .در خون برآوردن و سرفه مفید است .
دانه صنوبر را با آب انگور شیرین بپزند و بخورند شش را از چرک و ریم پاک می
کند .
اندام های غذا :همراه گیاه خارا گوش ضماد کنند و بر معده بگذارند معده را توان می
بخشد . دانه صنوبر دیر هضم است و غذای بسیار و نیرومند می دهد . اما اگر در آب
گرم نخیسانند معده گز است .گرمی داران باید دانه صنوبر را با تبر زد بخورند و سرد
مزاجان با عسل که هم زود هضم ،هم غذای خوب و هم برای معده مفید باشد .
اندام های دفعی :دانه صنوبر را با کنجد و تبرزد یا با عسل بخورند آب پشت را بسیار
فزونی می دهد .زیاد خوردن آن و زیاد خوردن مرزه کوهی پیچ و درد شکم می آورد .

### چنار

فواید درخت چنار چیست؟
مزاج :پوست و گردوی ثمر آن دارای خشکی بسیار است . مزاج چنار سرد و
خشکاننده و زداینده است .
خاصیت :برگ و بر چنار سوسک ها را می کشد .
پوست چنار بسیار خشکاننده است . گردی که بر برگ چنار می نشیند برای حواس و
غیره بسیار بد و خشکاننده است .
آرایش :پوستش که هم خشکاننده و هم زداینده است شاید در علاج برص مفید باشد .
دمل و جوش :برگ چنار در معالجه ورم های بلغمی و مفاصل و زانو مفید است .
زخم و قرحه :اگر خاکستر آن را بر زخم های پوسته انداز و پلید پاشند داروی خوبی
است .پوست چنار را با سرکه بپزند و بر سوختگی بگذارند مفید است .
مفاصل :برگ چنار داروی درد مفاصل ، ورم های گرم مفاصل و به ویژه در علاج
ورم زانو سودمند است .

سر :پوست چنار که با سرکه بپزند درد دندان را تسکین می دهد . گرد چنار برای گوش و شنوایی خوب نیست .

چشم :گرد برگش برای چشم زیان آور است .

برگ سبزش را اگر بشویند ،بپزند و بر چشم بگذارند آب ریزش چشم را باز می دارد و التهاب چشم درد را از بین می برد .

سینه :گرد آن برای شش و صدا زیان آور است .

زهرها :ثمرچنار تاتر است و خشک نشده با آب انگور کهنه پادزهر حشرات سامه است . ثمر چنار با پیه ضماد شود پادزهر نیش و گزیده ها است .

### چاتلانقوش

چاتلانقوش چیست و چه فوایدی دارد؟

ثمر درخت سقزیابنه است.این درخت درسرزمین های سردسیر بسیار مشهور است .

مزاج :گرم و خشک .

خاصیت :گرمی بخش ،نرمی بخش ، پالاینده ، قبض و شیره آن از شیره مصطکی تلخ تر و در گدازندگی مؤثرتر است . در شیره اش اندکی قبضی هست و بسیار زداینده و بازکننده خوبی است .

می رساند ،نرم می کند و مواد را از ژرفاهای تن بسوی خود می کشد .

در اکثرحالات کار مصطکی را انجام می دهد .دود ثمربنه همچون کندر بی آزار است .

آرایش :صورت را جلا می دهد . لکه های سیاه را از بین می برد . سقزدرختی برای ترک های صورت داروی خوبی است .

ورم و جوش :شیره اش ورم های سخت را نرم می کند و می رساند .

زخم و قرحه :گری و بیماریهای ویروسی پوست را از بین می برد .

شیره اش درمرهم هایی که برای پاک کردن زخم ها و خشک گردانیدن ریم و چرک می سازند بکار می رود.زخم های رویه پوست را بهبود می بخشد ،درعلاج خارش قرحه ، گری چرکین ، گری بلغمی و جوش های بلغمی سودمند است .

مفاصل :روغنش جزئی از مرهم های ضد خستگی ،فلج و دهان کجی است .سر:شیره اش همره عسل و روغن زیتون رطوبت های گوش را از بین می برد .

چشم :دودش به چشم آید خوره پلک ها را علاج و از ریزش مژه جلوگیری می کند .

سینه :مالیدن یا ضماد آن در مداوای پهلو درد مفید است .

شیره اش را تنها یا همراه شیرینی بلیسند قرحه شش و سرفه مزمن را بر طرف می کند .

اندام های غذا :میوه درخت سقز و به ویژه روغن دانه اش داروی طحال است .سینه را تنقیه می کند لیکن اشتهای طعام را از بین می برد .

اندام های دفعی :ثمربنه هیجان انگیز است و بول را ادرار می دهد . شیره اش نیز ادرار می آورد .

زهرها :شیره و ثمرش را همراه آب انگورکهنه نوشند پادزهر رتیل است.چلغوزه بار درشت درخت صنوبر است و از گردو مغذی تر می باشد ولی دیر هضم تر است .

مزاج :معتدل است و اندکی گرمی دارد .

خاصیت :تغذیه پرمایه و خوب و نیروبخش می دهد رطوبت های تباه روده را از بین می برد .دیر هضم است .اگر سردمزاجان با عسل و گرم مزاجان با نبات بخورند هم خوب هضم می شود و هم تغذیه بیشتر می دهد .

اگر در آب بخیسانند تند و تیزی و زبان گزی خود را از دست می دهد و بسیار تغذیه دهنده تر می شود .حتی دانه های خرد و کوچک آن که مواد غذایی در بر ندارند اگر در آب خیس شوند از دارویی بودن به غذایی بودن تبدیل

می شوند. دانه های خرد صنوبر شناخته شده و در هر جایی هست .

مفاصل :درعلاج درد عصب ، پشت درد ، بیماری اعصاب و احساس سست بودن مفید است .

اندام های تنفسی :در تنقیه شش نظیر ندارد .هر چه چرک و خلط متراکم است بیرون می آورد .

اندام های دفعی :شهوت انگیز و به ویژه مربای آن شهوت انگیزتر است . چرک و سنگ مثانه را مداوا می کند .

زهرها :همراه انجیر و خرما پادزهر نیش کژدم است .

### جنطیانا

گیاه جنطیانا چه خواصی دارد؟

برگهای زیرین آن به برگ گردکان یا برگ بارهنگ شبیه است .

رنگش سرخ ،وسطش برجسته ، ساقه آن مجوف و صاف و به ستبری انگشت است .بلندیش دو زراع است .برگهایش با هم فاصله دارند و میوه اش داخل کاسبرگ ها قرار گرفته است . بیخ آن دراز است و به بیخ زراوند می ماند .در کوهستان ها و در سایه و جای مرطوب می روید . گویند اولین کسی که این گیاه را کشف کرده جنطین شاه بوده که در قله کوهساران بسیار بلند آن را پیدا کرده و از اینرو نام جنطیانا به خود گرفته است .

از این گیاه افشره می گیرند .

چنانکه پنج روز آن را در آب می گذارند ،آنگاه می پزند ،صاف می کنند و بعد می بندند که همچون عسل شود ،آنگاه به عنوان دارو بکار می رود .

بهترین نوع آن جنطیانای رومی است که بسیار سخت و سرخ رنگ و عبارت است از چوب و رگ هایی به ستبری انگشتان .برخی بزرگ ترند و بعضی کوچک تر .

مزاج :سرد و خشک .

خاصیت :بیخ آن بهک را از بین می برد و به ویژه افشره نامبرده اش در این زمینه بسیار مؤثر است .

مفاصل :آن را شربت کنند و بخورند در علاج پیچش پی ها و کسانی که از ارتفاع افتاده باشند سودمند است .

چشم :در علاج رمد بر چشم می مالند .

اندام های تنفسی :افشره آن داروی ذات الجنب است .

اندام های غذا :راه بندان کبد و طحال را باز می کند . شربت آن درد کبد ، طحال ،سردی کبد و آماس کبد را از بین می برد .معده ای که از سرما بیمار است چاره اش با بیخ جنطیاناست .

اندام های دفعی :بول و حیض را راه می اندازد .

زهرها :بهترین پادزهر نیش کژدم است . شربت آن پادزهر نیش همه حشرات سام و زهر دندان سگ هار و کلیه درنده ها را خنثی می سازد .

### زیره

زیره چند نوع است و چه فایده ای دارد؟

زیره چندین نوع دارد : کرمانی سیه ، فارسی زرد ، زیره شامی و نبطی . فارسی از زیره شامی و نبطی قوی تر است و زیره نبطی همان است که در هر کجا بدست آید .

زیره کرمانی بهترین و بعد از آن فارسی از سایر انواع بهتر است .

مزاج : گرم و خشک

خاصیت : گرمی بخش ، بادشکن ، بادزدا ، تکه کننده ، خشکاننده ، و گدازنده است .چنان که گویند قبض هم هست .

آرایش : صورت را با زیره بشویند زیبا شود .خوردن و بکار بردنش رنگ و رو را صفا می دهد .

ورم و جوش :با موم و روغن گل و روغن زیتون و آرد باقلا ،یا تنها با روغن زیتون ، یا با روغن زیتون و عسل مرهم گردد آماس رگ های بیضه را فرو می نشاند .

زخم و قرحه : سوپ آن برای معالجه زخم ها و بهبودی بخشیدن بسیار سودمند است .

سر : زیره را بسایند ، با سرکه مخلوط کنند و ببویند ، یا اینکه فتیله آلاییده به زیره را در سوراخ بینی کنند خون دماغ قطع می شود .

چشم : زیره را بسایند ، با روغن زیتون بیامیزند و در چشم بچکانند ناخنه را از بین می برد.برلکه های سیاه خونی زیر چشم بچکانند بسیار مفید است .اندام های تنفسی :اگر با

سرکه آمیخته با آب بخورند داروی تنگ
نفسی است .
اندام های دفعی : زیره با روغن زیتون یا با موم ، روغن گل یا با روغن زیتون و آرد
باقلا برای فرو نشاندن آماس بیضه ، خرد کردن سنگ و به ویژه اگر زیره بیابانی
باشد علاوه بر فوائد فوق الذکر در معالجه چکمیزک و خون ادراری و پیچ و درد روده
و بادکردگی مفید است .
افشره زیره بیابانی با آب عسل شکم را روان می سازد .
روفس گوید :زیره سبز (نبطی )اسهال می آورد اما زیره کرمانی قبض است .گیاه زیره
بیابانی مراره را با بول سرازیر می کند .
زهرها :هرنوع زیره و به ویژه آن زیره بیابانی که تخمش شبیه تخم سوسن است
خورده شود ، پادزهر حشرات سمی است .

## زیتون

خواص زیتون چیست؟
درختی است تنومند که در برخی از سرزمینها می روید . از زیتون روغن می گیرند .
روغنی که از زیتون نارسیده گیرند نامش زیت انفاق است و آنچه از زیتون رسیده و
میانه رسیده و نارسیده به دست می آید زیت است و بس .روغن را از زیتون کاشتنی و
از زیتون وحشی می گیرند .
روغن زیتون اگر کهنه باشد در ضمادها تأثیر روغن کرچک و روغن ترب و روغن
سیاه دانه دارد .لیکن از آنها گرم مزاج تر است و کنشش تقریباً آنهاست .
بهترین روغن زیتون که برای تندرستان مفید باشد روغن زیتون نارسیده است.
مزاج :روغن زیتون نارسیده سرد و خشک است .
خاصیت :همه نوع از روغن زیتون تن را توان می بخشد ، جنبش را زیاد می کند و
پالاینده است .
آرایش :برگ زیتون وحشی برای کژدمه داروی خوبی است و بر تن بمالند بازدارنده
عرق است . روغن زیتون وحشی در بسیاری از کنش ها با روغن گل برابر است
.روغن زیتون وحشی مو را نگه می دارد و نمی گذارد زود سفید شود اما به شرطی که
هر روز استعمال شود .
دمل و جوش :ضماد زیتون وحشی در علاج باد سرخ و بیماری مفید
است.ورم گرم را می گدازد .چوب تر زیتون را آتش بزنند ،خونآب هایی که از آن می
تراود داروی گری و قوباء است .
زخم و قرحه :روغن زیتون نارسیده وحشی در علاج قرحه تر ، قرحه خشک ، و گری
مفید است .
برگ زیتون وحشی داروی باد سرخ ، بیماری مورچه ، جوش های مسری ، جوش
های پلید ، جوش های چرکین و شری است .
سوختگی را با زیتون پرورش یافته در نمک آب ضماد کنند تاول نمی زند ، و چرک
پلید را می زداید .
مفاصل : حقنه با آب زیتون نمک سرد ـ زیتون شور ـ داروی بیماری اعصاب است .
روغن زیتون شسته داروی درد پی بیماری اعصاب است .
کسانی که نقرس دارند با روغن زیتون کهنه جای نقرس را بمالند مفید است .
سر : برگ زیتون را در آب غوره بجوشانند تا در پرمایگی چون عسل شود ، بر دندان
کرم خورده بگذارند دندان را بر می کند .
روغن زیتون وحشی در علاج سر درد همانند روغن گل است .
افشره زیتون وحشی را خشک می کنند ، از آن قرص می سازند و نگه می دارید ،
رطوبت های گوش را درمان می کند .
مزمزه کردن با روغن زیتون وحشی خونریزی لثه را باز می دارد و دندانهای لق را
استوار می سازد .
انگم زیتون وحشی را اگنه دندان کرم خورده کنند مفید است .
روغن زیتون بهترین معالج درد گوش است .
برگ زیتون ساییده برای از بین بردن جوشهای زبان و دهان مفید است .
چشم : روغن زیتون کهنه (شش ساله را )در چشم بکشند تیرگی چشم از بین می رود
.غلیظ شده رسوبی آن ضمن داروهای چشم است .
سینه :بخور کردن زیتون سیاه همراه هسته اش علاج برنشییت و بیماریهای شش است
.
اندام های غذا :رسوبی روغن زیتون را بر شکم مستسقی بمالند مفید
است .زیتون تنهای تنها دیر هضم است .زیتون درشت نمک پرورده اشتهاآور ، توان
بخش معده می باشد و رکموس قبض بوجود می آورد .
اندام های دفعی :قبل از غذا زیتون را با آبکامه خورند شکم نرم گردد ( ملین است )
زیتون را با فیجن بپزند علاج پیچش روده و کرم است . در قولنج ورمی مفید و برای
علاج قولنج دردی بدان حقنه می کنند .
افشره زیتون را فرزجه کنند نزیف و رطوبت های زهدان را قطع می کند.
شکم را با ضماد زیتون و آرد جو ببندند اسهال مزمن را چاره می کند .
فرآورده روغن زیتون کهنه با آب غوره را اگر حقنه کنند در علاج قرحه درونی مقعد و
زهدان سودمند است .
حقنه با انگم ادرار بول و پرزه انگمش ادرار حیض می کند .
زهرها :زهر خورده اگر روغن زیت را با آب گرم بخورد با اینکه دلش بهم می خورد
ولی از قوت سم می کاهد .می گویند انگم زیتون وحشی زهری است کشنده .

## زوفای خشک

خواص گیاه زوفای خشک چیست؟ گیاه زوفاکوهی یا کاشتنی است .
مزاج :گرم و خشک
خاصیت : همچون مرزه لطیف است .
آرایش : خوردنش رنگ را زیبا می کند . مالیدنش لکه های صورت را علاج می کند .
دمل و جوش : اگر شربت آن خورده شود ورم های سخت را فرو می نشاند. سر:آب
پزش با سرکه درد دندان را تسکین می دهد .
بخار پخته آن با انجیر را در گوش بریزند صدای گوش را می خواباند .
چشم :می پزند و بر چشم ضماد می کنند .طرفه (نقطه خونی چشم ) و خون خشکیده زیر
پلک را علاج می کند .
سینه :زوفا و آب پزش با انجیر و عسل در بیماری سینه ، برنشیت ، سرفه ، مزمن ،
ورم های سخت و بلند نفسی مفید است .
غرغره نمودن با آب پز زوفا در علاج خفگی شکم مفید است .
اندام های غذا : ضمادش که با انجیر و بوره باشد داروی طحال است .
خوردن شربت زوفا برای طحال و استسقا مفید است .
اندام های دفعی :بلغم و کرم ها و کرم کدو را بیرون می آورد . اگر با کرویا و زنبق
باشد بسیار مسهل است .

## زوفرا

فواید درخت زوفرا چیست؟
ساقه های این درخت کوتاه و باریک و شبیه به ساقه شبت و گره دار است . برگش
شبیه برگ اسپرک و از آن نرم تر است . بوی خوش دارد . سر ساقه اش باریک و
پراکنده ، بر سر هر شاخه ای تاجی است که غلاف تخمی سیاه ، کاوکی ، مایل به
درازی و به تخم رازیانه شبیه و مزه تند و عطرینی دارد .
بیخش سفید و به بیخ گاو شیر شبیه است و بوی مطبوعی دارد .
مزاج :گرم و خشک است .
خاصیت : بادشکن و گرمی بخش است .
اندام های غذا :هاضم خوراک و در علاج ورم های بلغمی معده و باد معده مفید است .
چشم :تخم و ریشه آن چشم را جلا می دهند و تیرگی چشم را از بین می برند .
زخم و قرحه :علاج درد گری و خارش است .

بیخ و تخمش در خشکانیدن آب پشت تأثیر فیجن را دارد و اگر خورده شود بول و حیض را روان سازد.اگر زن بیخ آن را فرزجه کند حیض روان می شود. زهرها :خورده شود یا مالیدنی باشد پادزهر کژدم و حشرات موذی است

### زنبق (ایرسا )

گیاه زنبق (ایرسا ) چه خواصی دارد؟

منظور از ایرسا ریشه سوسن آسمانگون است . سوسن آسمانگون گیاهی است دارای ساقه های متعدد که گل آن به رنگهای گونه گون است . سفید ، زرد ، آسمانی ، بنفش و از این رو آن را ایرسا نامیده اند که به معنی رنگین کمان است .

ساقه های ایرسا بندبند ،برگش باریک است و اگر کهنه شود کرم می زند .

دیسقوریدوس گوید :برگ ایرسا به برگ سوسن بیابانی می ماند ، لیکن از آن بلندتر و بزرگتر است . ساقه آن گلی می دهد که برگها همدیگر را می پوشانند (پر برگ )و به چندین رنگ در می آیند .

قسمی به زردی مایل و ارغوانی هستند و قسمی به رنگ آسمانند و از این اختلاف رنگ آن را رنگین کمان می گویند .

ساقه هایی سخت و خوشبوی دارد و باید بعد از چیدن در سایه گذارند و به رشته کتان بکشند .

خاصیت درمانی :گرمی بخش ، لطافت آور ، رساننده ، بازکننده و تنقیه کننده است .اگر افشره اش را در عسل آب حل کنند . بلغم غلیظ را تنقیه می کند و بیرون می راند .

آرایش :زنبق به تنهایی و همراه خربق که اندازه باشد در زدودن لکه های سیاه و ککک و مکک سودمند است .

دمل و جوش :سائیده آن سفت شدگی ها ، ورم های غلیظ ، خنازیر و جوش های پلید را درمان می کند .

زخم و قرحه :در مداوای قرحه های پلید مفید است ، ناصورها را بهم می آورد و حتی اگر گرد آن استعمال شود گوشت را باز می رویاند و استخوانها را با گوشت سالم می پوشاند .

مفاصل : با روغن زیتون خستگی را از بین می برد . اگر با سرکه خورده شود در علاج ترنجیدگی و گسستگی ماهیچه ها سودمند است .

اندام های سر :خواب آور است . سر درد مزمن را از بین می برد .

گاهی آن را روغن گل محمدی و سرکه برای رفع سر درد می آمیزد ، زنبق خود به خود علاج سر درد است . عطسه آور است . آب پز آن را در دهان گردانند درد دندان تسکین می یابد .

روغن زنبق با سرکه صداهای گوش را خاموش می کند و نزله های مزمن را قطع می کند . روغن زنبق بوی بد بینی را از بین می برد و پخته آن نیز همین را انجام می دهد . از چرک زخم ها جلوگیری می کند .

چشم : اشک آور است .

اندام های تنفسی و سینه :در مداوای درد پهلو ، ذات الریه ، تنگ نفسی ، خناق ، خفگی ، سرفه و به ویژه سرفه ای که از رطوبت غلیظ باشد سودمند است .

از آنجا که بسیار لطافت بخش و بازکننده است ، زائده های بند آمده درد سینه را بیرون می برد .

اندام های غذا :خوردن سرکه و زنبق که با هم باشند درد سرد کبد و طحال را تسکین می دهد و به ویژه برای طحال بسیار مفید است . خوردن یا مالش آن در علاج استسقا سودمند است .

اندام های دفعی :دهانه بواسیر را باز می کند . پیچش شکم را از بین می برد .آب عشق و خواب جوانی دیدن را قطع می نماید .

زنبق و آب انگور کهنه مدّر حیض است . در حالت سخت شدن زهدان و دردهای سرد زهدان باید در آب پز زنبق بنشینند.

اگرزن باردار زنبق و عسل را شیاف کند سقط جنین می کند .

روغن زنبق برای زهدان مفید است .اگر زنبق کهنه را خرد کنند و در عسل بریزند و بخورند زرداب و مراره و بلغم را خارج می سازد .

تب ها :روغن زنبق را از بین می برد و علاج تب و لرز است .

زهرها :اگر همراه سرکه خورده شود پادزهر هر سمی است .

### زنجبیل بیابانی

زنجبیل بیابانی چه منافعی دارد؟

بیخ گیاهی است شبیه به مشک زمین چین و از سرزمین چین می آید . لیکن از مشک زمین کلفت تر ،کم بوتر و رنگش خاکی است .

مزاج : گرم و خشک است .

خاصیت : بادشکن است .

آرایش : چاقی می آورد . بوی آب انگور کهنه و سیر و پیاز را از بینی می برد .

سینه :شاد کننده قلب است .

اندام های غذا :استفراغ را باز می دارد .

بندآورنده ی شکم ، و از بین برنده باد رحم است .

زهرها :پادزهر حشرات موذی و در این زمینه بسیار مفید است .

### زنجفیل

خواص زنجفیل چیست؟

رنگ آن مایل به سپیدی است ، مزه اش به مزه فلفل می ماند و بوی خوش دارد .زنجفیل ریشه گیاهی است که آن را می خشکانند .

مزاج :گرم و خشک است و رطوبتی زائد دارد که سبب زیاد شدن آب پشت می شود .

خاصیت : گرمای زیاد دارد ، گرمی بخش قوی ، ملین ، نرم کننده و بادشکن است .

سر :هوش و حافظه را زیاد می کند ، رطوبت های اطراف سر و گلو را می زداید .

چشم :خوردن یا در چشم کشیدن آن تیرگی چشم رادرمان می کند .

اندام های غذا :هاضم است و سرمای کبد و معده را سر حال می آورد .

شهوت انگیز ، ملین و ملایم است .

زهرها :پادزهر حشرات موذی است .

### زفت

زفت چند نوع است و چه خواصی دارد؟

زفت دو نوع است : یکی آبی ، سیاه و مایع که از تیره قیر است و در مرهم ها بکار می رود .

دیگری بیابانی و کوهی است و شیره درخت ینبوت و سایر درختهای صنوبری می باشد .

این شیره اول تر است و بعد که می پزند خشک می شود .

اما اکثر زفت نباتی از درخت ینبوت به دست می آید که آن را (قضم قریش )هم می خوانند . روغن زفت تقریباً مانند قطران است .

خاصیت :خلط های غلیظ را می پزاند .زداینده و گرمی بخش است . ترش بیشتر رساننده و خشکش بیشتر خشکاننده است و در مرهم ها بکار می رود .

آرایش : سفیدی ناخن ها را می زداید . خون را به سوی اندام ها جذب می نماید ، اندام ها را فربهی می دهد و به ویژه اگر مکرر آن را بر اندام بچسبانند و هر باریکه یک دفعه و بزور آن را بر کنند .

زفت را برای علاج ترک پا و سایر ترک ها بکار می برند .ضمادش در کم مویی مایه رویش مو می گردد .

دمل و جوش : زفت و به ویژه زفت تر ورم سخت را نرم می کند .

با آرد جو بر خنازیر گذارند مفید است . زفت را با کبریت یا پوست درخت ینبوت مخلوط کنند سرایت عارضه مورچه را باز می دارد و در علاج غده ها مفید است .

زخم و قرحه :علاج قوباء است . از زخم های گود گوشت بر می آورد ، به ویژه اگر با کوبیده کندر و عسل باشد در باز رویاندن گوشت مؤثرتر است .

زفت تر و زفت خشک هر دو در تنقیه چرکهای پلید قرحه اثر دارند . برای خشکانیدن زخمها زفت خشک مؤثرتر است .

مفاصل : در مداوای ورم ماهیچه سودمند است .

سر : خشک و ترش رویشگاه مژه ها را استوار می کند در رویش مژه کمک می نماید و بیماری (دمعه ) را شفا می دهد . زخم چشم را بر طرف می سازد و دید را تقویت می کند .

سینه : زفت و به ویژه اگر همراه بادام و شکر باشد در معالجه سرفه سرد و خشک ، سینه پهلو ، ذات الریه و برآوردن خون مفید است .

زفت رساننده است و اگر با روغن بادام باشد پخته گرداننده تر شود .

اندام های دفعی :ملین است و زیادش مسهل .در علاج ورم گرم و سخت روده ، زهدان و بیضه ها وارد کردن به بدن(آمپول-شیاف... ) با آن سودمند است .از داروهای زخم دهانه مثانه به شمار می آید .

ترک های کنار مقعد را زفت بمالند خوب می شود .

زهرها :در برابر زهرها مقاومت می کند و بر مارگزیده مالند مفید است .

## زغال اخته

زغال اخته (مران ) چه منافعی دارد؟

میوه درختی است بسیار گس مزه .

خاصیت :گیرنده و خشکاننده است .

زخم و قرحه :سوخته پوستش را در آب بریزند و بر گری چرکین بپاشند سودمند است .

این میوه تا حدی گیرنده است که زخم های وخیم را بهم می آورد .

زهرها : افشره زغال اخته را با آب انگور کهنه بخورند یا از افشره اش ضماد سازند و برمار گزیده بگذارند پادزهر است .

گویند اگر کسی آرد اره چوب زغال اخته بخورد می میرد .

## زاج بلوری

زاج بلوری چه خواصی دارد؟

انواع بسیار دارد :پاره پاره ، تر ، گوی آسا ، غلتان .

مزاج :گرم و خشک

خاصیت :بازدارنده ، خشکاننده و همه حالات خونریزی را بند می آورد .

آرایش :با آب زفت داروی شوره سر ، شپش ، بوی گند دهان و زیر بغل است .

زخم و قرحه : علاج قرحه و خیم و خوره زده است .

سر :بر دندان بمالند درد دندان را تسکین می دهد .

## زاج زرد

زاج زرد چه خواصی دارد؟

مزاج : گرم و خشک

خاصیت : بسیار سوزنده ، خشکاننده و بند آورنده خونریزی ها است . سوخته اش خشکاننده تر ، کم آزارتر ، بسیار گیرنده و بسیار گرم است .

ورم و جوش :مخلوط زاج زرد و آب گشنیز را بر پوست بمالند مورچگی و باد سرخ را درمان می کند .

زاج زرد را بر قرحه پلید و ساری بپاشند مفید است . گوشت زائد را می سوزاند و کبره بر زخم می گذارد .

سر :داروی خون دماغ است . در علاج ورم لثه مفید است .

چشم :در سرمه می ریزند دیده را جلا می دهد و خلط جمع شده در پلک را رقیق می کند .

اندام های راننده :خونریزی زهدان را قطع می کند .

## زاج سبز

زاج سبز چه خواصی دارد؟

مزاج :گرم و خشک

خاصیت :خشکاننده و سفت کننده است . بدن را متراکم می کند و خورنده است .گیرندگی و سوزندگی دارد .

زخم و قرحه :داروی ناصور بینی است .

سر :خون دماغ را قطع می کند ، اگر زاج سبز را در آب حل کنند و از این محلول یک قطره در بینی بچکانند تنقیه سر می کند .زاج سبز یکی از داروهای خوب پالایش گوش است و درد سرد گوش را درمان می کند و کرم گوش را می کشد .

اندام های راننده :با عسل بخورند کرم و کرم کدو را از بین می برد .

زهرها :پادزهر قارچ سمی است .

## زاج

زاج چند نوع است و چه خواصی دارد؟

زاج ها بر چند نوعند :سفید ، سرخ ، سبز ، زرد ، قلقدیس ، قلقند ، زاج سوری ، قلقطار که از زاج زرد است .

زاج سبز مصری از قبرسی قوی تر است .

مزاج : گرم و خشک است .

خاصیت : همه زاج ها سوزنده هستند و خشک ریشه بوجود می آورند .

دمل و جوش:زاج زرد در علاج باد سرخ و ورم های مسری مفید است.

زخم و قرحه :همه انواعش در علاج گری تر و سعفه مفیدند . از آنها فتیله بسازند و در ناصور فرو برند درد و سوزش را بر طرف می کند .

مفاصل :با زاج سوزی و خمر حقنه کنند علاج بیماری اعصاب است .

سر :زاج عموماً و به ویژه زرد آن بازدارنده خون دماغ است .

همه انواعش داروی خوره و ورم های بد لثه هستند .فتیله را به زاج آغشته کنند ، به عسل بمالند و در گوش چرکین وریمی فرو کنند گوش خوب می شود. اگر گرد زاج را در گوش فوت کنند باز مفید واقع خواهد شد .

گرد زاج خوره دندان را متوقف می سازد .

زاج سرخ که به سوری مشهور است دندان های لق را محکم می کند .

مرهمی که با زاج و به ویژه با زاج سرخ باشد خوره دهان و بینی و چرک دهان و بینی را از بین می برد .

چشم :زاج عموماً و بخصوص زاج زرد سختی و زبری پلک چشم را درمان می کند .

اندام های تنفسی :شش را می خشکاند و بعید نیست که انسان را هلاک کند. زهرها :از آنجا که ریه را می خشکاند می توان آن را از سموم شمرد .

## ریواس

ریواس چیست و چه خواصی دارد؟

گیاهی است که بهاران بر کوهساران می روید .

مزاج : سرد و خشک .

خاصیت :خاموش کننده گرمی ، بندآورنده خونریزی ، تسکین دهنده گرمی .

ورم :در علاج طاعون مفید است .

چشم : افشره اش را در چشم بکشند دید را قوی می کند .

اندام های راننده :در اسهال صفرایی مفید است .

تب ها :در حصبه و آبله و طاعون سودمند است .

## ریس

گیاه ریس چند نوع است و چه خواصی دارد؟

همان درخت عرعر است و دو نوع می باشد : بزرگ و کوچک و به زالزالک می ماند اما از آن سیه فام تر و دارای بوی خوش و تند است .

از حیث شکل ظاهری دو نوع است :در یکی از آنها برگها شبیه برگ سرو ، بسیار خاردار و در جهت پهنا بیشتر از درازا گسترش می یابند .
در نوع دیگر برگها شبیه درخت گز و مزه آن مانند مزه برگ سرو است ولیکن خشک تر و کمی گرم تر از آن می باشد .
خاصیت درمانی :بسیار تحلیل برنده است چنان که خشکاننده و گزنده است و در پنهانی قابض .
آن را در مرهم های گرمی بخش و عطر بکار می برند و بیشتر در روغن افشره اضافه می کنند .
زخم ها و قرحه ها :گرد ریس را در خوره می پاشند و اگر با عسل همراه باشد در مداوای قرحه عفونی مفید است .از سرایت دمل و جوش جلوگیری می کند و زخم های سیاه شده را از بین می برد .
گاهی از آن ضماد درست می کنند و این ضماد زخم را التیام نمی بخشد زیرا گزنده و بسیار گرم و خشک است و کارش فقط خشکاندن است و بس .
اندام های سر :اگر میوه ریس را در روغن کنجد و در ملاقه آهنین آنقدر بجوشانند تا میوه سیاه رنگ گردد و آن را در گوش بچکانند بسیار مفید خواهد بود .
اندام های دفعی : اگر کسی آن را بخورد بول وی خونی می شود و حیض را روان می سازد .
استنشاق دود ریس و استعمال شیاف آن نیز همین تأثیر را دارد .

## ریوند چینی

ریوند چینی چه خواصی دارد؟
به عقیده بعضی ریوند بیخ بهمن و ره آورد چین است و به مملکت ما می آید .
خاصیت :گوهر درختش ترکیبی از آبی و هوایی و کمی خاکی تلخ دارد .
آرایش :اگر با سرکه بیامیزند و بر پوست بمالند لکه های سیاه و اثرهای ماندگار بر پوست را می زداید و ماده بوجود آورنده لکه ها را بیرون می دهد .
ورم :با بعضی از داروهای تر ضماد شود و بر ورم گرم بگذارند مفید است .
قرحه :با سرکه مخلوط شود و بر پوست بمالند داروی بیماری ویروسی است .
مفاصل :در افتادن و ضربه خوردن بسیار مفید است .
اندام های غذا :در علاج درد و ناتوانی کبد ، معده ، درد باطنی و سکسکه مفید است .
اندام های راننده :علاج فساد معده ، پیچش و درد روده ، دیزانتری و درد کبد ، آبدان و زهدان و خونریزی است .
تب ها :در علاج تب های دایم و نوبتی مفید است .
زهرها :پادزهر نیش حشرات است .

## ریحان کوهی

خواص ریحان کوهی چیست؟
ریحان کوهی همان حوک مشهور است .روغن ریحان کوهی و روغن مرزنگوش دارای نیروی مشابه هستند ، لیکن از مرزنگوش ضعیف تر است و در آن نیروهای مخالف هست .
مزاج : گرم و خشک است .
خاصیت : هم قابض است و هم مسهل ، زیرا خود به خود قابض است لیکن گاهی با خلطی بر می خورد که برای بیرون آمدن آمادگی دارد خلط را بیرون می راند که در این صورت باید مسهل باشد .گدازنده ،رساننده و بادزا است . زود می گندد و خلط بد و سودایی به وجود می آورد . تخم بادروج داروی سودا است .
دمل و جوش:اگر همراه سرکه وروغن گل بر ورم های گرم بمالند مفیداست.
سر :چکانیدن افشره اش در بینی خون دماغ را متوقف می کند . به ویژه اگر از افشره آن و سرکه آب انگور کهنه و کافور فتیله بسازند علاوه بر در علاج خون دماغ برای سنگینی گوش مفید است .
در بعضی از مزاج ها عطسه آور و در برخی مسکن عطسه است .
چشم :ضماد آن پریدن پلک چشم را از بین می برد . خوردن آن تم چشم می آورد ، زیرا مرطوب است . تبخیر و در چشم کشیدن افشره اش دید را تقویت می کند .
اندام های تنفسی :توان بخشی قلب است . شش و سینه را می خشکاند . در حالت خون برآوردن دارویی خوب است و شیر را به راه می اندازد .
اندام های غذا : دیر هضم است ، زود می گندد ، برای معده بد است .
قابض است و اگر با خلطی برخورد کند که آمادگی بیرون آمدن داشته باشد مسهل خلط است .مدر بول است . مضر معده است ، تخمش داروی بی اختیاری ادرار است .
زهرها :بر جای نیش زنبور و کژدم بگذارند پادزهر است .

## ریحان سلیمانی

ریحان سلیمانی کجا یافت می شود و چه خواصی دارد؟
این گیاه در کوههای اصفهان پیدا می شود و شبیه به شبت سبز است .
خاصیت :لطیف و خشکاننده است .
ورم :با سرکه بر باد سرخ و ورم بلغمی می مالند و برگ و روغنش نیز داروی ورم بلغمی است .
قرحه :با سرکه بر قرحه ساری بمالند مفید است .
مفاصل :بر نقرس بمالند سودمند است .
سر :در علاج کج دهنی مفید است .
اندام های راننده :با روغن گل بردارند درد زهدان تسکین می یابد .
زهرها :بر نیش کژدم بمالند خوب است .

## رته

رته چیست و چه خواصی دارد؟
فندق هندی است و ثمری دارد به بزرگی فندق .
مزاج :گرم و خشک
ورم :با سرکه بر خنازیر بمالند مفید است .
قرحه :داروی گری و خارش است .
مفاصل :بادآزار دهنده ی پشت را از بین می برد .
سر :در علاج سردرد ، بیهوشی ، گیجی ، صرع ، دیوانگی و مالیخولیا سودمند است .باید آن را به بینی بکشند .
چشم :افشره و به ویژه افشره قسم کوچکش را در چشم بکشند ، در علاج آب چشم مفید است .
اگر با آب مرزنگوش به بینی بکشند چشم درد (سبل )و تیرگی چشم را علاج می کند .با سرمه به چشم بکشند برای لوچ خوب است .
سینه :در معالجه ذات الجنب سرد ، برنشیت ، سرفه مزمن و خون برآوردن مفید است ، زیرا نوعی گیرندگی دارد .
اندام های غذا :در علاجی قی و اسهال شدید مفید است و معده سرد را سر حال می آورد .
اندام های راننده :خوردنش درد زهدان را درمان می کند . از محلولش بردارند حیض را ریزش می دهد .
اگر افشره اش را بخورند علاوه بر راه انداختن حیض مراره سودایی و بلغم و مواد آبکی و صفرا را بدون هیچ فشاری بکلی از بدن بیرون می ریزد و تا حدی است که برص و یرقان و لکه های سیاه پوست و غیره را نیز شفا می دهد و قولنج را تحلیل می برد .
تب ها :در علاج تب ها مفید است .
زهرها : پادزهر نیش کژدم و رتیل است .

## رازیانه

رازیانه چه خواصی دارد؟

مزاج :رازیانه بیابانی بسیار گرم و خشک تر از کاشتنی آن است .
خاصیت :بند آمده را باز می کند .
چشم :رازیانه و به ویژه شیره اش دید را قوی می کند .
سینه :رازیانه سبز و به ویژه کاشتنی با ترنجبین شیر پستان را افزایش می دهد .
اندام های غذا :با آب سرد بخورند برای دل بهم آمدن و التهاب معده را مفید است .
اندام های راننده :رازیانه و به ویژه بیابانی اش سنگ را خرد می کند .
تب ها :در علاج تب های مزمن مفید است .
زهرها :پادزهر نیش حشرات است .
بیخش را بکوبند و برگزیده سگ هار بمالند مفید است .

### درخت غار

درخت غار چه فوایدی دارد؟
برگ و دانه غار به منظور دارویی بکار می رود . دانه اش از همه اجزاء آن دارویی تر است .
مزاج :گرم و خشک .
مفاصل :در علاج سستی پی و فلج و دهان کجی مفید است .
سر :ساییده اش عطسه آور است .
اندام های غذا :داروی ورم های کبد و طحال است .
در علاج قولنج سودمند است .

### درونه

درونه چیست و چه خواصی دارد؟
عبارت است از قطعات چوبی و ریشه ای به اندازه بندهای انگشت و کوچک تر ، با درون سفید وبیرون خاکی رنگ که سخت و سنگین است .
مزاج :گرم و خشک
خاصیت :باد را پراکنده می کند .
سینه : قلب را توان می بخشد و بهترین داروی خفقان است .
اندام های دفعی : بادهای زهدان را از بین می برد .
زهرها :خوردنش یا با انجیر ضماد شود پادزهر کژدم و رتیل ، سایر سم هاست .

### درمنه

گیاه درمنه چه خواصی دارد؟
سه نوع درمنه هست :رومی ، ترکی و ارمنی . بهترینش درمنه ارمنی است .
مزاج :گرم و خشک .
خاصیت :همه انواعش تکه کننده ، بادشکن و گیرنده است .
آرایش :خاکسترش مخلوط با روغن زیتون یا روغن بادام در کم بودن مو مفید است .روغنش موی ریش را زود می رویاند .
ورم و جوش : ورم و دمل را تسکین می دهد .
قرحه :خوره و سودا را مانع می شود .
سر :مایه سردرد است .
چشم :آبش علاج رمد است .
اندام های نفس :علاج دشوار نفسی است .
اندام های راننده :داروی کرم و کرم کدو است . بول و حیض را ریزش می دهد .
دردار ، درخت پشه
مزاج : سرد است .
خاصیت : می زداید ، قبض است و در غلاف میوه اش رطوبت هست .
آرایش :صورت را زیبا می کند و جلا می دهد .
رخم و قرحه : از این رو که قبض است و زداینده دردار و به ویژه پوست درخت آن را اگر بسایند و گرد آن را بر گری چرکین بپاشند ،یا بر زخم ها بگذارند مفید است .زخم ها را بهم می آورد .
ریشه و برگ آن را بپزند و بر استخوان شکسته بمالند سودمند است .
اندام های دفعی :پوست ستبر آن را یک مثقال با آب سرد یا آب انگور کهنه ریحانی بخورند بلغم را خارج می کند .
دیسقوریدوس گوید :دردار درختی بید مانند است .اهل شام آن را دردارو و اهل عراق درخت پشه می نامند .
غوزه باد کرده انار مانند بیرون می آورد که در آنها رطوبتی هست و آن رطوبت پشه آفرین .هر گاه آن را بشکافند پشه بیرون می آید .همچنین رطوبتی در پوست آن درخت هست که هرگاه خشک شود جانوری بوجود می آورد که شبیه به پشه است .
برگ سبز دردار را اگر بپزند خوردنی است .
خاصیت :قبض است و زداینده . پوست و بیخش نیز تقریباً همین خاصیت را دارد .
آرایش : رطوبت غوزه دردار صورت را جلا می دهد .پوستش با سرکه برص را از بین می برد .
زخم قرحه :پوست دردار را بر جای ضربه و بر زخم ها ببندند سودمند است .
همچنین برگ ، پوست و شکوفه اش داروی زخم هاست . چیزی آرد مانند از پوسته اش پراکنده می شود که آن هم برای زخم ها مناسب است ، ساییده پوست و آن گردی که از پوستش بر می خیزد علاوه بر
به هم آوردن زخم ،مانع سرایت زخم های پلید می شود ، به ویژه اگر با هم وزن خود انیسون پخته معجون شود بسیار مؤثرتر است .
مفاصل :آب پز بیخ و برگش را بر استخوان شکسته بمالند مفید است .
اندام های دفعی : پوست آن را پخته یا با آب سرد بخورند بلغم را بیرون می آورد .

### داروش

خواص گیاه داروش چیست؟
میوه اش نخود سیاه است . تماماً مستدیر نیست .چین هایی دارد که اگر بشکنند بدست می چسبند .
گیاه داروش انگل درختان بلوط و سیب و گلابی می شود .
قوت آبی و هوایی در آن بسیار بسیار است .
بهترش شاداب و صاف است که درون آن به رنگ تیره و بیرون سبزرنگ باشد.می کوبند ، می شویند و می پزند .
مزاج :گرم و خشک .
خاصیت :تحلیل برنده است ، رطوبت های پرمایه را از ژرفا جذب می نماید ،می گدازد و نرمی می دهد .
آرایش :اگر با زرنیخ بر سر ناخن تباه بگذارند آن را بر می کند .
دمل و جوش :تنها و به ویژه اگر با آهک باشد داروی ورم های سرد و جوش های خارشی و شبانگاهی می باشد .
زخم و قرحه :قرحه های کهنه و زخم های بد را نرم می کند .
مفاصل :اگر با هم وزن خود رازیانه و همان اندازه موم باشد مفاصل را نرمش می دهد .
سر :مخلوط آن با رازیانه و موم داروی ورم های سرد پشت گوش است .
اندام های غذا :اگر با چیزهای قوی از قبیل آهک باشد و بر طحال بگذارند ورم طحال را از بین می برد .

### دارشیشعان

دارشیشعان چیست و چه منافعی دارد؟
درختی است که چوبی غلیظ دارد و از این غلظت آن را زبر شناخته اند .خارهای بسیار دارد . عطاران دارشیشعان را در برخی از مرهم ها بکار می برند .
بهترینش سنگین وزنی است که اگر آن را پوست بگیری به رنگ سرخ مایل به بنفش می نماید و بو و مزه خوش دارد .

آنچه سفید و بی بو است خوب نیست .
مزاج :گرم و خشک است .
خاصیت :می گدازد ، می گیرد ، بادشکن است ، ریزش خون و رطوبت را بند می آورد و گند را می زداید .
زخم و قرحه :داروی زخم های ساری و گندیده است .
مفاصل :در علاج سست شدن پی ها بسیار مفید است .
اندام های سر :فتیله ای از دارشیشعان بوی بد بینی را از بین می برد . مزمزه با آب پز آن جوش های درون دهان را خوب می کند و دندان ها را نگاه می دارد .
سینه :آب پز آن مانع خون برآوردن می شود .
اندام های غذا :باد معده را از بین می برد .
اندام های دفعی :آب پز آن شکم را بند می آورد و باد روده ها را می برد و علاج بی اختیاری ادرار است .
اگر آن را بر قرحه های میان مقعد و بیضه بپاشند سفتی آنها را نرم و از سرایت آنها جلوگیری می کند .

### دارکیسه

دارکیسه چیست و چه خواصی دارد؟
عبارت ازپوست درختی است که ازهندوستان می آورند و بسیارقابض است. خاصیت :قابض است .
اندام های سینه : در علاج خون برآوردن ، سینه پهلو مفید است و صدا را صاف می کند .
اندام های دفعی :علاج زخم های روده است .

### دارچین ختایی

دارچین ختایی چه منافعی دارد؟
چندین نوع دارچین ختائی هست :نوعی سرخرنگ ، خوشبو و خوشمزه است .
نوع دوم مزه اش مزه فیجن است .نوع سوم مایل به بنفش است و بوی گل سوری می دهد.نوع چهارم سیاه رنگ ،بدبو ،پوستی نازک و ترکیده دارد. نوع پنجم رنگش مایل به سفیدی ، بوی گندنا می دهد .
نوع ششم لوله های باریک و توخالی دارد .
بهترین نوعش آن است که رنگش سرخ روشن ، صاف و هموار ، چوبش مستطیل ، لوله اش ستبر ، سوراخ میان لوله اش تنگ ، زودشکن ، پرمایه ، خوشبو و زبان گز باشد .زبان را جمع کند . نوع سیاه آن بد است و ممکن است الیاف آن را بکار برد لیکن از چوبش بهره ای به دست نمی آید .
مزاج :گرم و خشک است .
خاصیت :بادهای متراکم را می پراکند ، اندکی قبوضیت دارد .زیاد تند است ، بسیار لطیف است و تندی را تکه تکه می کند .از قبوضیتی که دارد کمک مواد گیرنده و از تحلیلی که در اوست کمک مواد اسهالی است و چون گدازنده و گیرندگی و لطافت دارد اندام ها را تقویت می نماید .
ورم :ورم های سرد و گرم درونی را می گدازد.
قرحه :با عسل بر قرحه نرم بمالند مفید است .
چشم :از آنجا که دارای نیروی گیرنده و تحلیل برنده است در داروهای چشم کارآمد است .
سینه :با سینه سازگار است .
اندام های غذا :شربت دارچین ختابی یا آب انگور کهنه ای که با دارچین ختایی آمیخته شده برای کبد و معده خوب است .
بول و حیض را ریزش می دهد به ویژه اگر سبب بند آمدن خلط غلیظ باشد تأثیرش بسیار است .درد گرده و آبدان را تسکین می دهد .در آب پزش نشینند در علاج فراخ شدن زهدان و لغزیدن زهدان مفید است .دود دارچین ختایی و خوردن آب پز آن نیز در علاج بیماریهای زهدان که ذکر شد سودمند است .
زهرها : برای دفع گزند از نیش مار می خورند .

### دارچین

دارچین چه خواصی دارد؟
چندین نوع دارچین هست و نام های متعدد دارد .دارچین خوب که به سیاهی می زند ، کوهی و ستبر است (غلیظ ).دارچین سفید و سست که ریشه اش از هم پاشیده ،سیاه رنگ و صاف است و کمتر گره دارد .
دارچینی که به رنگ سبز مایل و مزه اش همان مزه (سلیخه ، دارچین ختایی )،پوستش به پوست آن شبیه و به رنگ سرخ است که این نوع تا مدتها قوتش می ماند و به ویژه اگر کوبیده شود و بوسیله محلولی قرص گردد .
بهترینش آن است که بوی خوش دارد و تند مزه است و زبان را نیازارد . رنگش صاف و بدون آمیزه است .
مزاج :گرم و خشک است .
خاصیت :همه دارچین ها گرمی بخش ، باز کن ، زداینده عفونت ، بسیار لطیف ، جذب کننده هستند و علاج همه نیروهای تباه ، خلط های زنگاری و فاسد می باشند .
روغن دارچین گدازنده ،بسیار گرم و تحلیل برنده است .
آرایش:محلول آن را بر لکه ها و نقطه های عدسی می مالند و با سرکه علاج جوش های شری است .
زخم و قرحه :در مداوای اگزما وزخم ها مفید است .
مفاصل :در علاج لرزه روغن دارچین تأثیری عجیب دارد .
سر :برای زکام خوب است .روغنش سرگرانی می آورد . دماغ را می پالاید و رطوبت های دماغ را بر می چیند . مسکن درد گوش است .
چشم :خوردن و به چشم کشیدنش تم و تیرگی چشم را می برد و رطوبت غلیظ چشم را می زداید .
سینه :داروی سرفه است . سینه را می پالاید . ورم ها را می رساند. کبد ، بندآمدنی های کبد را باز می کند و کبد را توان می بخشد .
اندام های غذا :رطوبت معده را بر می چیند ، معده را قوی می کند و داروی استسقا است .
اندام های دفعی :دارچین را با کمی روغن زیتون ، موم وزرده تخم مرغ مخلوط کنند درد و ورم زهدان و کلیه را دوا می کند . اگر تنها باشد قوتی بیش ازلازم دارد و سفتی به بار می آورد .
دارچین بول و حیض را براه می اندازد . اگر با زیره سیاه باشد علاج بواسیر است .
تب ها :برای تب و لرز مفید و به ویژه اگر روغنش را به تن بمالند بهتر است .
زهرها : ضد حشرات موذی است .
اگر با مر باشد پادزهر کژدم است .

### سیر و انواع آن

سیر چند نوع است و چه فوایدی دارد؟
چندین نوع است :کاشتنی که مشهور است .گندنایی که قوتش مرکب از قوت سیر و گندنا است . سیر بیابانی تلخ و گیرنده است و آن را سیر مار هم می گویند .
مزاج :گرم و خشک
خاصیت :ملین ، بسیار بادشکن ، زخم آور پوست .
آرایش :سیر را با آب پز پونه کوهی بخورند و بر تن بمالند شپش و رشک را ریشه کن می کند .خاکستر سیر را با عسل مخلوط کنند .بهک و لک خونی زیر پلک را می زداید و داروی کم بودن مو است که از مواد متعفن بهم آمده است .
جوش :سیر دمل های باطنی و ناپدید را باز می کند . خاکسترش داروی جوش ها است .
زخم و قرحه :پوست را زخم می دهد . خاکستر سیر با عسل داروی قوباء و گری تر است .سیر بیابانی را تا تر است بر زخم بدخیم بگذارند زخم را بهم می آورد .

مفاصل :داخل کردن مانند آمپول و شیاف سیر در علاج بیماری اعصاب مفید است .
سر :سیر مایه سردرد می شود .سیر کفیده و در آب پخته داروی دندان درد است . آب پز سیر را در دهان گردانند درد دندان تسکین می یابد ، به ویژه اگر با کندر مخلوط باشد .
چشم :دید را ناتوان می کند و سبب جوش های داخل چشم می شود .
سینه :سیر پخته گلو را صاف می کند و داروی سرفه مزمن است . درد سینه و سردی را دوا می کند و زالو را از گلو بیرون می آورد .
اندام های غذا :سیر و زیتون و هویج را با هم بپزند در علاج شکم گندگی داروی بسیار خوبی است .
اندام های راننده :در آب پز برگ و ساقه سیر بنشینند بول و حیض ریزش می یابد و بچه دان بیرون می آید و اگر آب پزش را بخورند یا بدان (داخل کردن مانند آمپول و شیاف کنند) باز همین تأثیرات را دارد .سیر را بکوبند و با عسلاب بخورند بلغم را بیرون می آورد .داروی کرم است و ملین .سیر به علت اینکه گدازنده و خشکاننده است شاید برای غریزه جنسی خوب نباشد ، اما اگر سیر را چندان در آب بجوشانند تا تندیش از بین برود شاید در باقیمانده اش گرمی اندک بماند و بخشکاند و مواد بلغمی را در مزاج بلغمی به باد مبدل سازد و غریزه جنسی را دگرگون کند .
زهرها :اگر سیر را با آب انگور کهنه بخورند پادزهر نیش حشرات و پادزهر نیش مار است و همچنین در سگ هار گزیده مفید است .

## سیاه دانه

سیاه دانه چه خواصی دارد؟
مزاج :گرم و خشک
خاصیت :تند و تیز ، تکه کننده ، بلغم ، زداینده ، بادشکن است و بادکرده ها را فرو می نشاند .بسیار تنقیه کننده است .
آرایش : زگیل های واژگون را می برد .خال ها را می زداید و در علاج لک و پیس و برص ویژگی دارد .
ورم و جوش :با سرکه داروی جوش شری و ورم بلغمی سخت است .
قرحه :با سرکه به زخم بلغمی و گری چرکین بگذارند مفید است .
سر :داروی زکام است و به ویژه اگر در روغن سرخ کنند و در وصله کتان بپیچند و بر پیشانی بمالند سردرد سر را از بین می برد .
اگر شبی در سرکه باشد و فردای آن روز آن را بسایند و آن را بو بکشند در علاج سردرد مزمن و کج دهنی بسیار مفید است .
سیاه دانه سبب باد کردن انسداد پالایشگاه است .
آب پزش را با سرکه مزمزه کنند درد دندان تسکین می یابد و اگر با چوب صنوبر آب پز شود در تسکین درد دندان مؤثر است .
چشم :سیاه دانه را بسایند و گردش را با روغن زنبق مخلوط کنند و به بینی بکشند اول آب آمدن در چشم را مانع می شود .
نفس کش :با نطرون خورده شود در بلند نفسی مفید است .
اندام های راننده :سیاه دانه را بخورند یا برناف بمالند داروی کرم و کرم کدو است . اگر چند روزی آن را بکار برند حیض را راه می اندازد .
اگر با عسل و آب گرم خورده شود در سنگ کلیه و مثانه مفید است .
تب ها :در علاج تب های بلغمی و سودایی داروی بسیار خوبی است .
زهرها :خوردنش پادزهر نیش رتیل است .حشرات از دودش می گریزند . بسیار خوردنش کشنده است .

## سیسالیوس (کاشم )

فواید گیاه سیسالیوس (کاشم ) چیست؟
برگش به برگ رازیانه می ماند و از برگ رازیانه ستبرتر و ساقه اش زبرتر است .
مزاج :گرم و خشک است .
خاصیت :کاشم و بیخ و تخمش گدازنده ، لطافت بخش و بادشکن است . دردهای ناپیدا را تسکین می دهد .بلغم بند آمده را می گدازد .چهارپایان از آن بخورند بهره بسیار می دهد .با آب انگور کهنه بخورند ضد سرما است و اگر با فلفل باشد برای سرما خوب است اما پلک را زیان می رساند .
مفاصل :برای درد پشت خوب است .
سر :بهترین داروی صرع و سبک عقلی است .(کند ذهنی )
سینه :کاشم و به ویژه بیخ و تخمش که با هم باشند در علاج برنشیت ، دشواری نفس ، نفس بلندی و سرفه مزمن ،بسیار مفید است . اگر بیخ کاشم را با عسل درآمیزند معجون شود و بلیسند سینه را از رطوبت های لزج پاک می نماید .
اندام های غذا :بادشکن است . دردهای درونی را درمان می کند . کاشم و به ویژه بیخش در هضم غذا کمک می کند . با معده سازگار است . پیچش و درد روده که ناشی از بادکردگی باشد علاجش با کاشم است .
زایمان انسان و حیوانات را آسان می کند . داروی عسر بول است . در مداوای درد زهدان و خفگی زهدان و دردهای درونی مفید است .
اگر به مدت ده روز هر روز افشره ساقه این گیاه و تخمش را در سیکی بریزند و بنوشند درد گرده بر طرف می شود .
کاشم عموماً برای گرده خوب است .خوردنش علاج چکمیزک است ، حیض را ریزش می دهد و در دردهای ناپیدا مفید است .
تب ها :گویند برای مداوای تب بلغمی بد نیست .

## سوسنبر

سوسنبر چه خواصی دارد؟
سوسنبر همان سینبر است .
مزاج :گرم و خشک و ضد گندیدگی است .
آرایش: شپش کش است .
ورم و جوش :در علاج ورم ناپیدا و التهابات شدید زیر پوست و بسیار سخت مفید است .
سر :سوسنبر را در سرکه بپزند و با روغن گل مخلوط کنند و بر سر بمالند در علاج فراموش کاری و درهم و برهمی فکرو بیماریهای آن مفید است .علاج سردرد است .
برگ سوسنبر بیابانی را بر سر و پیشانی ببندند سردرد را درمان می کند .
اندام های غذا :کرم و کرم کدو و بچه مرده را بیرون می آورد .
سوسنبر و به ویژه سنگلاخی آن بول و حیض را ریزش می دهد .
سوسنبر بیابانی را با آب انگور کهنه بخورند چکمیزک را باز می دارد و سنگ را بیرون می آورد . برای درد و پیچش روده مفید است .
زهرها :پادزهر نیش ها است .بر نیش زده زنبور بگذارند و یا در سکنجبین بریزند و بخورند درد نیش زنبور از بین می رود .

## سوسن کوهی

فواید سوسن کوهی چیست؟
مزاج :گرم و خشک است .
خاصیت :خون را به زیر پوست می کشاند ، زداینده قوی است ، در علاج ورم و دردهای سرد و باد و بادکردگی مفید است .
مفاصل :ضماد بیخ و برگش در عرق النساء و درد مفاصل سودمند و درد سرد مفاصل و گسستگی ماهیچه را درمان می کند .
سینه :با عسل باشد و بلیسند در علاج خون برآوردن کمک است .
سر :سردرد می آورد .
اندام های راننده :آب پز بیخش و به ویژه شربتش بول و حیض را ریزش می دهد .
زهرها :سوسن کوهی و به ویژه نوع مصری آن پادزهر حشرات موذی است .

### سوسن

گیاه سوسن چه فوایدی دارد؟
سوسن گیاهی است که برگش به برگ گلایول می ماند و از برگ گلایول پهن تر ، بزرگ تر و لزج تر است .
مزاج :سوسن آزاد و سفید رنگ گرم و خشک است و سوسن رنگین کمان بیابانی گرم و خشک تر است .
خاصیت :به اعتدال می خشکاند . بیخش زداینده تر از سایر اجزاء است . روغنش لطیف است زیرا از گلش می گیرند و گلش بسیار لطیف است . روغنش را با مواد خوشبو بیامیزند یا نیامیزند بسیار
تحلیل برنده و نرم کننده است و در همه این کنش ها رنگین کمان (ایرسا )ی نامبرده از سایر انواع سوسن قوی تر است .ایرسا مسکن درد و ضد گندیدن و گرمی بخش و لطافت بخش است .
آرایش :سوسن و به ویژه بیخش در علاج لکه های سیاه صورت و کک و مک مفید است و صورت را بدان شویند رخساره را پاکیزه و صیقل می دهد و ترنجیدگی را از میان بر می دارد .
ورم و جوش :برگ و تخم سوسن را بکوبند ، بسایند و با آب انگور کهنه مخلوط کنند و ضماد سازند و بر باد سرخ گدازند بسیار سودمند است و همچنین در علاج ورم نارسیده بلغمی و گری چرکین و نرم کردن کبره (خشک ریشه ) و(سعفه ) بسیار خوب است و به ویژه اگر با داروهای دیگر مخلوط بشود تأثیرش بیشتر می شود .
زخم و قرحه :قرحه را از گوشت خوب پر می کند .بیخش داروی سوختگی از آب گرم است .زیرا می خشکاند و با ملایمت می زداید . آب پز برگش نیز همین تأثیر را در این زمینه دارد . اگر در استعمال کردن بیخ و برگش روغن گل همراه باشد بسیار بهتر است .
افشره رنگین کمان (ایرسا ) و سایر انواع سوسن را با عسل و سرکه در آوندی مسین می جوشانند داروی قرحه مزمن و زخم هااست .
برای علاج سوختگی آب گرم سوسن کاشتنی از هر سوسنی بهتر است .
مفاصل :در مداوای گسستن عصب ، ترنجیدن عصب و بیماری اعصاب بهترین دارو است .
سر :آب پز بیخ سوسن را در دهان بگردانند درد دندان تسکین می یابد و به ویژه سوسن بیابانی در علاج درد دندان بسیار کاری است .آب پز بیخ سوسن خواب آور است .روغن سوسن علاج قرحه سرو سپوسه است . در گوش بچکانند وزوز و صداها را می خواباند .روغن سوسن با روغن گل را بر پیشانی بمالند سردرد بر طرف می شود .بینی را بدان اندایند رطوبت نرمی که بر رویه بینی می نشیند از بین می رود .
سینه :بیخ سوسن و به ویژه نوع رنگین کمانی اش علاج نفس بلندی و سرفه می باشد و رطوبت های بازمانده و پرمایه را از سینه پاک می کند .
اندام های غذا :سوسن و روغنش برای معده بد و برای طحال خوب هستند .
روغن سوسن باز کننده و تحلیل برنده است .بخورند یا بمالند زهدان سفت شده را نرم می کند .بیخ سوسن را با روغن گل بپزند در علاج بیماری های زهدان بی نظیر است .روغن زنبق هم بهترین
داروی درد زهدان است .بیخ سوسن را با سرکه بپزند یا با تخم بنگ و آرد گندم آب پز کنند ورم گرم رگ های بیضه را فرو می نشاند .
بیخ سوسن و روغن زنبق دهانه بواسیر را هر طوری باشد باز می کنند . اگر با آب انگور کهنه بخورند حیض را ریزش می دهد و اگر با سرکه بنوشند کسانی که در جماع به سرعت آب می ریزند از آن بهره می بینند .
اگر بیخ سوسن را در آب بپزند و بعد زنان آن را بر خود ببندند سفتی زهدان نرم ، دهانه باز و درد زهدان بر طرف می گردد .
تب ها :در علاج تب و لرز مفید است .
زهرها :سوسن و افشره و تخم سوسن خورده شود پادزهر همه نیش ها و به ویژه پادزهر نیش کژدم است .
روغن سوسن پادزهر بنگ و قارچ سمی و گشنیز است .

### سورنجان

سورنجان چیست و چه خواصی دارد؟
ریشه گیاهی است که برگهایش با زمین تماس دارد و گلهای سفید و زرد می دهد .بهترینش آن است که رویه و داخلش سفید ، سخت ، ترد است و زود می شکند .سورنجان سرخ و سیاه خوب نیست .
خاصیت :دارای نیروی اسهالی است هر چند گفته اند قبوضیت دارد .
قرحه :سورنجان سفید در علاج زخم کهنه بسیار مؤثر است .
مفاصل :داروی نقرس است . ضمادش فوراً درد را تسکین می دهد . اما اگر زیاد از آن ضماد کنند و بر ورم بگذارند ورم سخت را سخت تر می کند . برای همه مفاصل و به ویژه در حالت سرماخوردگی بهترین یار و یاور مفاصل است .
اندام های غذا : برای معده خوب نیست . معده را ناتوان می کند . سورنجان سرخ و سیاه داروهای اسهالی را در معده باز می دارند و آسیب و بلادهای توان فرسا بدنبال دارند . مسهل است ، شهوت انگیز است و اگر با زنجفیل و پونه و زیره بخورند بسیار شهوت انگیز است .
زهرها :سورنجان سرخ و سیاه سم است .

### سماق

سماق چه خواصی دارد؟
دو نوع است ، خراسانی و شامی .
مزاج :سرد و خشک است .
خاصیت :گیرنده ، توانبخش و بندآورنده است . سماق در خونریزی بسیار مؤثر است و بعضی عقیده دارند که حتی اگر سماق درسته را بر جای خونریزی ببندند کافی است .سماق تراوش صفرا را به اندام های درونی راه نمی دهد .
آرایش :آب پز آن نوع از سماق که به سماق رنگرزان مشهور است مو را سیاه می گرداند .
ورم :جای ضربه خورده را ضماد بگذارند از آماس و خون بند شدن (حصر ) جلوگیری می کند .زیاد شدن آماس را مانع است .سماق داروی کژدمه است .
قرحه :سرایت زخم چرکی را مانع می شود .
مفاصل :آب پزش را بر درد استخوان بمالند از آماسیدن جلوگیری می کند .
سر :چرک و ریم گوش را از بین می برد . انگم سماق را در دندان کرم خورده بگذارند درد را تسکین می دهد .
اندام های غذا :دباغ معده است . معده را قوی می کند ، تشنگی را آرام می بخشد .ترشی سماق اشتهای خوراک را بر می انگیزد . دل بهم آمدن ناشی از صفرا را آرام می بخشد . بندآورنده شکم ، بندآورنده خونریزی حیض و غیره است .
علاج پوست اندازی روده است .حقنه با سماق آب ریزش زهدان و بواسیر را چاره می کند .
سماق در طعام باشد برای از بین بردن اسهال همیشگی ، زخم روده و فساد معده خوب است .

### درخت سکبینه

فواید درخت سکبینه چیست؟
درخت سکبینه خودش بهره ای ندارد و هر چه هست در انگم آن است .
تا متراکم و صاف تر باشد و رنگ رویه اش سرخ مایل به سفیدی و رنگ درونی اش سفید مایل به سرخی باشد و زودتر در آب حل شود بهتر است و هر آنچه از اصفهان آورند بسیار خوب است .
اما نوعی که با زرد سفید شبیه است و یا با زرد مخلوط شده باشد بد است .

مزاج : گرم و خشک است .
خاصیت : گدازنده ، لطافت بخش ، بادشکن ، گرمی بخش و زداینده است .
آرایش :سکبینه را در خوراک بریزند رنگ را زیبا می کند .
مفاصل :در علاج فلج و گسستگی ماهیچه و وترهای میان ماهیچه مفید است .
سکبینه را بخورند یا حقنه کنند مواد ماندگار در سرین را اسهال می دهد و درد سرد
مفاصل را دوا می کند .
سر :داروی صرع است و سردرد سرد و ناشی از باد را تسکین می بخشد .
چشم :در چشم بکشند تم را از چشم می راند ، آماس پلک را فرو می نشاند و لکه های
داخل چشم را می زداید .در علاج آب در چشم آمدن بهترین دارو است .
سکبینه را در سرکه بسایند و بر ورم جو مانده پلک بگذارند از بین می رود و قرحه
های چشم را درمان کند .
سینه :سکبینه را با آب فیجن فشرده بخورند در علاج سینه درد ، پهلودرد ، سرفه
همیشگی و بدتنفسی مفید است و سینه را از خلط های نارسیده پاک می گرداند .
اندام های غذا :در علاج استسقا خوب است .آب زرد را بیرون می ریزد . از سکبینه و
بادام تلخ یا به جای بادام تلخ ، فیجن را با عسل یا نان گرم ضماد سازند درد کبد را از
بین می برد .بخورند یا حقنه کنند در علاج قولنج ، درد و پیچش روده و از بین بردن
سنگ گرده و مثانه مفید است .
سکبینه شهوت انگیز است .حیض را ریزش می دهد . شکم را ملایم و نرم می کند.خلط
لزج و آب زرد را بیرون می ریزد و برای زهدان مفید است .
تب ها :در تب های هر روزه سودمند است .
زهرها :بر پوست بمالند پادزهر نیش حشرات و ضد سم خوردگی است و در این زمینه
از بارزد بسیار مؤثرتر است .

## سراوند

گیاه سراوند چه خواصی دارد؟
نام زراوند نامی است قدیمی و بعد از این نام بعضی آن را «ارسطن »گفته اند
که به معنی سرامد است و کلمه «لوخوس »را بدان افزوده اند که به معنی زن تازه
زائیده است و به معنی بافایده ترین دارو برای زن تازه زائیده می باشد .
مزاج :همه انواعش گرم و خشک است .
خاصیت :زداینده ، لطافت بخش ، بازکننده ، نازک کننده و با کشش است . خار و پیکان
ها را جذب می کند .نوع درازش در زدودن و گرمی بخشیدن دارای مقام اول است و از
این رو در باز رویانیدن گوشت و بهبودی بخشیدن به قرحه تأثیرش از همه بیشتر است
و اما در بقیه کنش ها غلتان آن مفیدتر
است .زیرا در باز کردن و نرم نمودن یکه تاز است و در گرمی بخشیدن با نوع دراز
برابر یا اندکی کمتر است .
آرایش :بهک را می زداید ، دندان را جلا می دهد . چرک را از دندان می برد ، رنگ را
رونق می بخشد ، برای دندان غلتان آن از همه بهتر است .
زخم و قرحه :قرحه های پلید ، بدخیم و پوست انداز را تنقیه می کند و گوشت می رویاند
.برای باز آوردن گوشت نوع دراز آن بهتر از سایرین است .
اگر زراوند را با زنبق بر قرحه های گود و گندیده بگذارند چرک و ریم را از بین می
برد و گودی را پر از گوشت سالم می کند .
مفاصل :همه انواع زراوند و به ویژه غلتان آن در علاج گسستگی ماهیچه مفید است
.جای نقرس را با آن بمالند و از گسستگی ماهیچه جلوگیری می کند .
اگر بیماران نقرس بخورند مفید است .
سر :زراوند را با عسل در گوش بچکانند چرک گوش را پاک و شنوایی را تقویت می
نماید و نمی گذارد دمل در گوش پدید آید .
زراوند و فلفل که با هم باشند ریختنی های مغز را خارج می کنند .
زراوند و به ویژه غلتان آن در مداوای برنشیت ، در تنقیه سینه ، در تسکین دادن پهلو
درد اگر با آب مخلوط شود و بخورند سودمند است .
اندام های غذا :داروی سکسکه و همراه سکنجبین علاج طحال است .
گاهی زراوند را با سرکه بر طحال بمالند بسیار مفید است و در این علاج ها غلتان آن
از همه قوی تر است .
اندام های دفعی :خلط های بلغمی و مراری را بیرون می راند و به مقعد فایده می رساند
.اگر زراوند دراز یا غلتان با مرو فلفل مخلوط شود و خورده شود در تنقیه زائده های
زهدان ،پاک شدن خون تازه زائیده ، روان ساختن خون حیض مفید است .
تب ها :داروی تب لرز است .
زهرها :پادزهر نیش کژدم است و به ویژه قسم دراز آن پادزهره اش بیشتر است .
اگر آن را با نوشابه هایی بنوشند یا آن را ضماد کنند و بر جای نیش بگذارند حشرات و
زهرها را دفع می کند .

## سرو کوهی

خواص سرو کوهی چیست؟
مزاج :گرایش به گرمی و خشکی دارد و ثمرش نیز گرم و خشک است .
خاصیت :گرمی بخش ، لطیف و بادشکن است . در ثمرش قبوضیتی است که در سایر
اجزاء درخت نیست .
مفاصل :در علاج گسستگی ماهیچه سودمند است .
سینه : داروی درد سینه و سرفه است .
اندام های غذا :تنقیه کننده است و راه بندان ها را باز می نماید .با معده سازگار و نفخ
معده را علاج است .
بول و حیض را ریزش می دهد . علاج خفگی و درد زهدان است .
زهرها :گزند حشرات موذی را دفع می نماید . دود چوب ، ثمر و برگش حشرات و
مگس را می گریزاند .

## درخت سرو

درخت سرو چه فوایدی دارد؟
درختی است بلند در پاییز و زمستان خزان نمی کند و همچنان سبز است . در مزه اش
تند و تیزی کم و تلخی بسیار هست و گس مزگی از تلخی بیشتر است .
مزاج :گرم و خشک است .
خاصیت :برگ و ثمر سرو قبض است و رطوبت ها را تحلیل می برد و در همه حالات
ثمرش از برگش قوی تر است .چسبندگی دارد ، خون را بند می آورد و ضد عفونت
است .می گویند ثمر ، شاخ و برگ سرو را بر آتش بگذارند پشه ها را می گریزاند .
آرایش : با سرکه و لوبیا بپزند و ناخن را به آن بمالند لکه های ناخن
می رود .برگ سرو بهک را از بین می برد و مو را سیاه می گرداند .
زخم و قرحه :برگ ، شاخ و ثمر سرو تا نرم و ترند داروی زخم اندام های سخت است
.برگ ، شاخ و ثمر سرو با آرد جو باشد مورچگی و باد سرخ را درمان می کند .
مفاصل :ضماد برگ تر و ثمر سرو برای فتق داروی خوبی است .با آرد جو ضماد
شود باد سرخ و همانند آن را علاج می کند . تقویت اعصاب می کند . آماس بیضه را
فرو می نشاند .سستی را از بین می برد و محکم می نماید .
سر :ثمر سرو را بکوبند تا نرم بشود و با انجیر فتیله سازند و در بینی بکشند گوشت
زائد را از بین می برد . با سرکه بپزند مسکن درد دندان است .
چشم : ضمادش در علاج ورم چشم مفید است .
نفس کش :آب پزش یا ثمرش را با آب انگور کهنه بخورند برای علاج خون برآوردن ،
دشواری نفس ، بلند نفسی و سرفه کهنه بسیار سودمند است .
برگ سرو را با آب انگور کهنه سیاه بخورند داروی عسر بول است و مواد رطوبی
ناساز را از رسیدن به مثانه باز می دارد . در علاج قرحه روده مفید است و شکم را از
زائده های ناسازگار حفظ می نماید .

## سراج القطرب

سراج القطرب چیست و چه خواصی دارد؟
گیاهی است که به زوفا نزدیک است . تنها تخمش بکار می آید .
مزاج :گرم و خشک است .
خاصیت :بازکننده است و گیرندگی در مزاجش چیرگی دارد .خونریزی را از هر کجا باشد بند می آورد .
قرحه :بهترین علاج زخم است .
سر :ضمادش خون دماغ را قطع می کند .
نفس کش :خون برآوردن را بند می آورد . بدان حقنه کنند علاج قرحه روده است .
زهرها :تخمش با آب انگور کهنه خورده شود پادزهر نیش عقرب است .
بعضی می گویند تخم نوع بیابانی را بر کژدم گذارند کژدم تخدیر می شود و نیش نمی زند .

### سریش

سریش چه فوایدی دارد؟
بعضی از مردم از این رو این گیاه را سریش نامیده اند چون چسب مشهور را از آن می گیرند .
برگ سریش به برگ گندنای شامی می ماند .ساقه صاف دارد .
مزاج : گرم است .
خاصیت : گرمی می دهد .
ورم و جوش :با قاوت مخلوط شود ورم نوخاسته گرم را فرومی نشاند .
قرحه :ضماد سریش در علاج قرحه بدخیم و پلید ، زخم و دمل های چرکین ، سوختگی از آتش سودمند است .
آرایش :اگر بیمار داء الثعلب گرفته ، جای موهای ریخته را با پارچه پشمین ماساژ دهد و ضماد خاکستر سریش بر آن بگذارد مو را باز می روياند .
اگر لکه سفید بهک را در آفتاب با پارچه ای ماساژ دهند و بیخ سریش را با سرکه بر آن بمالند لکه از بین می رود .
سر :سریش را به تنهایی یا سریش مخلوط با کندر ، عسل ، آب انگور کهنه و مر بپزند و نیمه گرم در گوشی بچکانند که بر عکس طرف دندان دردناک است درد دندان تسکین می یابد .
آب بیخ سریش را با آب انگور کهنه قدیمی و شیرین و با مر بپزند داروی درد گوش است .
چشم :همین دارویی که برای درد گوش ذکر شد بر چشم بمالند در همه بیماریهای چشم مفید است .
سینه :دو مثقال سریش را با آب انگور کهنه سیاه پرمایه انگوری بخورند در علاج درد جنین ،سرفه و سستی ماهیچه ها مفید است ،بول و حیض را ریزش می دهد .
بیخ سریش را با درد آب انگور کهنه بپزند و بر آماس پستان بگذارند بسیار خوب است .
زهرها : پادزهر حشرات موذی است . برگش سریش را بر جای نیش حشرات بگذارند مفید است .
اگر ثمر و گل سریش را با آب انگور کهنه بخورند بهترین علاج نیش کژدم است .

### سرخدار

فواید گیاه سرخدار چیست؟
این گیاه شاخه های باریک و مستدیر الشکل (لوله ای ) دارد که بهترین آنها حد وسط میان جوال دوز و قلم نی می باشد .
رنگش سیاه مایل به زرد است .نه مزه زیاد دارد و نه بوی زیاد .بوی کمی که می دهد بوی خوشی است و به بوی ترنج نزدیک است .
قوتش با قوت گوزیو یا برابر ،از آن لطیف تر است و به جای دارچین بکار می رود .
مزاج : گرم و خشک
خاصیت : قبض است و بادشکن .
سر :با آب عطسه آور و با روغن گل داروی سردرد سرد است .
اندام های غذا :برای کبد و معده سرد بسیار سودمند است .گویند شکم را بند می آورد .

### سرمه

سرمه چه خواصی دارد؟
بهترین قسم سرمه ورقی است که خرده های آن درخشندگی دارد ، خالص و بی آلایش است .بسیار زود می شکند .
در مداوای قرحه مفید است ، گوشت زائد را از بین می برد . زخم را بهم می آورد .برای علاج سوختگی سرمه و پیه تازه را مخلوط می کنند و ضماد می نمایند ، نمی گذارد بترکد و قرحه شود و اگر قرحه بشود سرمه مخلوط با موم و اسپیدان چاره آن است .
سر :خونریزی مغزی که از پرده مغز باشد با سرمه بند می آید .
چشم : چشم را سالم نگه می دارد و چرک زخم های چشم را از بین می برد. فرزجه آن نزیف زهدان را متوقف می نماید

### سرخس

فواید سرخس چیست؟
گیاه سرخس به دو نوع نر و ماده تقسیم شده است .
مزاج :گرم و خشک است .
خاصیت : خشکاننده بی سوزش و دارای تلخی و گیرندگی است .
قرحه :زخم را بهم می آورد . سرخس ماده را خشک و خرد کننده ، بکوبند ، بسایند و سائیده را بر قرحه های ترصعب العلاج بپاشند بسیار مفید است .
کرم و کرم کدو را می کشد .
اگر سه مثقال سرخس ماده را با آب انگور کهنه بخورند کرم های دراز را بیرون می آورد . اگر زن از سائیده اش بخورد باردار نمی شود .
سرخس خشک را گاهی به منظور دارویی بر شکم می مالند . برگ نودمیده سرخس را بپزند و بخورند ملین است و شکم را نرم می کند .

### سدر

سدر (نبق =میوه سدر ) چه خواصی دارد؟
درختی است بزرگ و تناور و خاردار .میوه ای می دهد سرخرنگ ، خوشمزه و به اندازه ی فندق که آن را می خورند .این درخت اکثراً در گرمسیرها می روید و در آن سامانها نامهای گوناگون دارد .برخی از مردم این درخت را کنار می گویند .
مزاج : تر و خشکش می خشکاند ، لطافت می بخشد و تمام اجزاء درخت این کنش را دارد .دود درخت کنار بسیار گیرنده است .
خاصیت :نبق و به ویژه قاوتش بسیار قبض است .
آرایش :مو را از ریزش باز می دارد ، بلند و تقویت می نماید و نرم می کند . انگم سدر جوس سوزنی را از بین می برد ، سپوسه سر را می زداید و مو را سرخ می کند .
ورم و جوش :برگ کنار ورم را نرم می کند و تحلیل می برد .
سر :انگم سدر سرشویه شود سپوسه و شوره را می زداید ، سر را پاکیزه می کند و مو را پیچ می دهد .
سینه :برگش داروی برنشیت و بیماریهای شش است .
اندام های غذا :معده را توان می بخشد . بندآور شکم است .نبق و به ویژه قوتش خونریزی حیض را بند می آورد .
قرحه روده را علاج می کند و اسهال را که ناشی از ضعف معده باشد بند می آورد .اگر با آب پز کنار حقنه کنند یا بنوشند همین تأثیرات را دارد .
سیلان زهدان را علاج می کند .نبق تر و تازه همکار به ، زالزالك ، سیب و گلابی است یعنی به اعتدال بخورند شکم را بند می آورد و اگر زیاد بخورند ، هضم نشود و

مزاج از آن نفرت پیدا کند قی و اسهال شدید بدنبال دارد .

### سپوس (نخاله )

خواص سپوس (نخاله ) چیست؟
مزاج :گرم و خشک است .
خاصیت :زداینده ، نرم کننده و بسیار تنقیه کننده است ولی باز در تنقیه به گاودانه نمی رسد .بلغم را تحلیل می برد و بادها را می پراکند .
ورم و جوش :سپوس مخلوط با سرکه ورم های نوخاسته را فرو می نشاند .
ورم بلغمی و بادکردگی را علاج است .
زخم و قرحه :سپوس را با سرکه بسیار تند ضماد کنند و تا گرم است بر گری چرکین بگذارند بسیار مفید است .
سینه :سپوس و به ویژه اگر آب پزش را با شکر و روغن بادام بخورند سینه را نرم می کند .با آب انگور کهنه مخلوط شود و بر ورم پستان بگذارند مفید است .
اندام های دفعی :روده را تحریک می کند و محتویات را بیرون می ریزد . سوپ سپوس را بخورند شکم نرم می شود .
زهرها :ضماد سپوس پادزهر کژدم و مارگزیده است .

### شیره انگدان (حلتیت )

خواص شیره انگدان (حلتیت ) چیست؟
بیخ و ساقه انگدان را نشتر می زنند و شیره آن را می گیرند . حلتیت خشک شده آن شیره است .بهترینش آن است که رنگش مایل به سرخی و صاف و روشن است و آن را «مر »می گویند . بوی تندی دارد و بویش به بوی گندنا شبیه نیست و رنگش سبز نمی باشد و چشیدنش بدمزه نیست و به آسانی می گدازد و هر گاه آب شود رنگش سفید است .
مزاج :گرم و خشک
خاصیت :بادشکن .از گدازندگی که دارد باد را از بین می برد و با این همه خود بادزا است .قطع کننده است و خون لخته شده درونی را تحلیل می برد .
آرایش :با سرکه و فلفل محلول شود داروی کم مویی است اگر با غذا مخلوط کنند رنگ را زیبا می کند و زگیل های میخی را بر می کند .
دمل و جوش : اگر ورم پلید و کشنده را با نیشتر باز کنند و حلتیت در آن بمالند سودمند است .در علاج دمل های محسوس و غیر محسوس خوب است .
زخم و قرحه :داروی قوباء(نوعی بیماری ویروسی) است .
مفاصل :حلتیت را با آب انار بنوشند داروی گسستگی در ماهیچه است .
گویند اگر مقداری از آن را با موم مخلوط کنند و قورت دهند یا با فلفل و فیجن و آب انگور کهنه بخورند درد پی ها را از قبیل کشیدگی و فلج معالجه می نماید .
سر :تنها حلتیت با حلتیت مخلوط با کندر اگنه دندان کرم خورده می باشد یا بر دندان دردمند بگذارند درد تسکین می یابد .
در معالجه صرع همان کنش فاوانیا را دارد . اگر با آن غرغره کنند کرم را از گلو بر می کند .
چشم :در سرآغاز آب آوردن با عسل به چشم بکشند خوب است .
سینه :در آب حل شود و بنوشند فوراً صدا را صاف می کند .
زبری دیرینه پای گلو را شفا می دهد .اگر با تخم مرغ بخورند داروی سرفه دیرپا و ورم حجاب حاجز است و در علاج ورم زبان کوچک تأثیر زاج بلوری دارد .
اندام های غذا :اگر با انجیر خشک بکار برند داروی یرقان است .
حلتیت با معده و کبد ناسازگار است و به آن دو زیان می رساند .
اندام های دفعی :شهوت انگیز است .داروی بواسیر است .بول و حیض را روان می سازد .زخم روده را درمان می کند . در علاج اسهال سرد و کهنه سودمند است .
تب ها :در علاج تب سه در میانه بهترین دارو است .
زهرها :ضماد ، خوردن و پاشیدن محلولش با روغن زیتون پادزهر مارگزیده و نیش حشرات و به ویژه نیش کژدم و رتیل است .

### قنقبین

قنقبین چیست و چه خاصیتی دارد؟
گویند روغن کرچک است .
زخم و قرحه :برسر بمالند داروی گری و زخم سر است .
اندام های راننده :خوردن و مالیدنش در علاج بهم آمدگی دهانه زهدان مفید است .علاج ورم گرم پیزی است .خوردنش اسهال می آورد و کرم های داخل شکم را بیرون می راند و در این زمینه بسیار بسیار خوب است .

### قطران

قطران چیست و چه خواصی دارد؟
افشره درختی است که آن را شیرین می گویند .
مزاج :گرم و خشک
خاصیت :خون را به نزدیکی پوست می آورد ، داغ گذار است . لاش مرده را از گندیدن حفظ می کند .
آرایش :شپش و رشک آدمیزاد و حیوانات را ریشه کن می کند .
زخم و قرحه :گوشت سست را محکم می کند .علاج گری آدمی و حیوان است .
مفاصل :در معالجه گسستگی ماهیچه وجمع آمدن خون و ریم در ماهیچه ها خوب است .لیسیدنی و مالیدنی آن داروی پاغر و واریس است .
سر :قطران بر سر مالیدن بهترین علاج سردرد است . در گوش بچکانند کرم گوش را می کشد .آن را با آب زوفا در گوش بچکانند صداها و وزوز گوش را خاموش می کند با آب زوفا داروی درد دندان و دندان کرم خورده
است .
چشم :اثر زخم های چشم را پاک و دید را تقویت می نماید .
سینه :بر گلو بمالند ، درد گلو و لوزتین را علاج می کند . داروی سرفه دیرینه است .
اندام های غذا :میوه درخت قطران با معده سازگار نیست .
اندام های راننده :قطران و به ویژه حقنه با آن درمان همه نوع کرم است . حیض را ریزش می دهد .آب پشت را تباه می گرداند .اگر ذکر را با قطران تر کنند و جماع کنند مانع بارداری است .
داروی چکمیزک است .
زهرها :با آب انگور کهنه سیاه پرمایه بخورند پادزهر مسموم شدن از خرگوش دریایی است .
قطران را با پیه شتر بگذارند یا بر تن بمالند حشرات موذی می گریزند .

### قره بوخور ـ اصطرک (استرک )

قره بوخور ـ اصطرک (استرک ) چیست و چه خواصی دارد؟
استرک قره بوخور ـ اصطرک :به گفته ی دیسقوریدوس نوعی از مایعات است و برخی برآنند که صمغ زیتون است .
دود استرک در همه احوال کار دود کندر را انجام می دهد .هرچه خوشبوتر باشد بهتر است .
دیسقوریدوس گوید :«زعفرانی رنگ آن که دارای چربی است و به صمغ صنوبر می ماند بهترین نوع است » .
در جرم استرک جرم های سفید رنگ موجود است که بوی خوش و با دوام دارد .اگراسترک را با دست بساییم نمی پس می دهد که شبیه انگبین است . استرک سیاه و بی مایه که مانند سبوس است چندان ارزشی ندارد .
اندام های سر :سرگردانی ، سردرد و خواب می آورد ، در مداوای زکام و نزله مفید است .
اندام های نفس و سینه :از سرفه و صداگرفتگی و صدابریدگی جلوگیری می نماید .

اندام های دفعی :روغن آن در علاج سختی زهدان و باز کردن و جاری کردن حیض سودمند است .
اگر آن را با مقداری شفر بنه بخورند شکم را ملین است .

### قدومه (تودری )

قدومه (تودری ) چه خاصیتی دارد؟
برگ تودری شبیه برگ گندنای کوهی است .
مزاج :گرم و تر است .
خاصیت :در تندمزگی مانند تخم ترتیزک بیابانی و زخم آور است .
ورم و جوش :با آب و عسل بر جوش های سرطانی که تر نیستند بمالند مفید است . ورم سفت را نرم می کند و ضمادش التهاب را فرو می نشاند .
مفاصل :ضمادش سفتی نقرس را نرم می کند .
سر :ورم بیخ گوش را درمان می کند .
چشم :با عسل در چشم بکشند داروی زخم چشم است .
اندام های راننده :تودری شهوت انگیز است .

### قارچ درختی

خواص قارچ درختی چیست؟ خوبش آن است که صاف و سفید و زودشکن و متراکم و کنار صاف باشد .
مزاج :گرم و خشک
خاصیت :تحلیل برنده ، تکه کننده ، خلط پرمایه ، بازکن راه بندان ها و نرمی بخش است .
مفاصل :با سکنجبین بخورند در علاج بیماری اعصاب مفید است .در افتادن و تنقیه عصب مناسب است .اگر بیمار تب داشته باشد با عسل آب با شربت گل بخورند بهتر است .
سر :مغز را می پالاید و در علاج صرع سودمند است .
سینه :با آب انگور کهنه سیاه و پرمایه بخورند علاج برنشیت و زخم شش است .اگر آن را با آب بخورند در خون برآوردن از سینه مفید است .
اندام های غذا : داروی یرقان است ،با سکنجبین بخورند ورم طحال را فرو می نشاند
اگر آن را تنها بجوند یا ببلعند درد معده را دوا می کند و درد کبد را درمان می کند .
اندام های راننده :خوردن آن با عسلاب انواع خلط پرمایه سودایی و بلغمی را بیرون می آورد .
اگر با داروهای مسهل می باشد کمک اسهال است و بول و حیض را ریزش می دهد و درد گرده را مسکن و در خفگی زهدان مفید است .
تب ها :در علاج تب لرزه و تب های کهنه مفید است .
زهرها :بر جای نیش حشرات بگذارند مفید است .

### قارچ

قارچ چه فوایدی دارد؟
دیسقوریدوس گوید : قارچ خوردنی هست و قارچ سمی هم هست .
انگیزه سمی شدن قارچ این است که یا در نزدیکی میخهای زنگ زده روئیده و یا در همسایگی کهنه پارچه های متعفن رسته یا در جوار لانه حشرات موذی سر برآورده است .بر قارچ های رطوبتی لزج یا کفکی مانند تار عنکبوت می نشیند .
مزاج :سرد و تر است .
خاصیت :خلط غلیظ و بد به وجود آورد .بهتر آن است که قارچ را در آب بجوشاند و گلابی تر و خشک و پونه کوهی را با آن مخلوط کنند و بعد از خوردنش آب انگور کهنه انگوری پرمایه بنوشند .
سر :سبب کرخی و سکته می شود .
نفس :قارچ خوردنی سبب خناق می شود تا چه رسد به قارچ سمی که کشنده است .
اندام های غذا :اگر قارچ خوب را زیاد از حد بخورند سبب قی و استفراغ می گردد .قارچ دیر هضم است و غذای بسیار می دهد .
از خوردن قارچ سمی عرق سرد می کنند و به غش گرفتار می آیند .
اندام های راننده : عسر البول می آورد .
زهرها :پادزهر سمی ، سکنجبین و پونه یا چلغوز خروس و مرغ با سرکه یا خوردن عسل است ، و گرنه شاید حداکثر در مدت یک روز بکشد .

### فیجن

گیاه فیجن چند نوع است و چه خواصی دارد؟
دیسقوریدوس گوید :فیجن انواع دارد :کاشتنی ، بیابانی و کوهی .
بهترین نوع آن کاشتنی است که در همسایگی درخت انجیر است .
مزاج :فیجن تر گرم و خشک است .
خاصیت :تکه کنند ، گدازنده ، بسیار بادشکن ، پالاینده رگ ها ، زخم آور و گیرنده است .
آرایش:بانطرون علاج لک و پیس سفید و زگیل و زیاده های گوشتی است . فیجن بوی پیاز و سیر را می زداید و داروی داء الثعلب است .
ورم و جوش :فیجن بیابانی را بکوبند و با نمک ضماد کنند و بر اندام بگذارند ورم گرم به وجود می آورد .اگر بر خنازیر گردن و زیر بغل بگذارند تحلیل می برد .صمغ فیجن در این کارها مؤثرتر است .
زخم و قرحه :با روغن و عسل مخلوط کنند وبر قوبا بمالند مفید است .
با سرکه و سفیداب باشد علاج مورچگی و بادسرخ و زخم کهنه است .اگر با مر مخلوط کنند و بر زخم بچسبانند فایده می بینند .
مفاصل :خوردن فیجن ،یا ضمادش که با عسل باشد در علاج فلج و بیماری اعصاب و درد مفاصل سودمند است .
سر :بوی سیر و پیاز را از بین می برد .با قاوت ضماد شود داروی سردرد همیشگی است .با سرکه در بینی کنند خون دماغ بند می آید .
افشره اش را در پوست انار گرم کنند و در گوش بچکانند گوش را پاک می کند و درد و صداها و وزوز را خاموش می نماید .کرم گوش را می کشد یا زنده بیرون می آورد و بر زخم سر بمالند داروی خوبی است .
چشم :فیجن و به ویژه افشره اش که با افشره رازیانه و عسل مخلوط کنند و به چشم بکشند یا بخورند دید را تقویت می کند .
فیجن را با قاوت ضماد کنند و بر چشم بگذارند تپش و التهاب را فرو می نشاند.
اگر از فیجن و رازیانه و مرو عسل مرهم درست کنند و بر پیرامون چشم بمالند کم سویی را از بین می برد .
سینه :آب پز فیجن تر با شبت خشک در علاج سینه درد خوب است و بقول روفس داروی دشوار تنفسی است و درد شش و پهلوی و سرفه و درد دنده ها را بر طرف می کند .
اندام های غذا :فیجن را در آب انگور کهنه بپزند و بخورند یا با انجیر ضماد کنند در علاج استسقای گوشتی و استسقای خیگی مفید است .
سکسکه بلغمی را تسکین می دهد ،گوارشی است ، اشتهاء می آورد و معده را توان می بخشد .در علاج طحال مفید است .
آب پشت را می خشکاند و قطع می کند .آرزوی جماع را به کلی از بین می برد .
هر دو نوع آن قبوضیت می دهند .درد وپیچ روده را علاج است .با فیجن و روغن زیتون حقنه کنند درد قولنج تسکین می یابد .
با عسل مخلوط کنند زخم معده را شفا می دهد .فیجن را در روغن زیتون بجوشانند و بخورند داروی کرم است .هر دو نوعش زائده های تن ( بیرون ریختنی ها )را به وسیله ی ریزش بول بیرون می ریزند و هر دو قبوضیت می دهند .
تب ها :خوردن فیجن یا تن اندایی به روغنش در تب و لرز مفید است .

زهرها :با زهرها مقاومت می کند زیاد خوردن فیجن بیابانی سم قاتل است.

### فیلگوش

گیاه فیلگوش چند نوع است و چه خواصی دارد؟
دو نوع است یکی پیچیده و دیگری صاف .پیچیده اش خالص تر از آن نوع است که آن را لوف مار می گویند .
مزاج :گرم و خشک
خاصیت :راه بندان ها را باز می کند ، خلط های پرمایه و لزج را به اعتدال تکه تکه می نماید و زدایندگی دارد .در همه ی اینها خاصیت پیچدار قوی تر است .
آرایش :بیخ فیلگوش پیچیده و به ویژه اگر با عسل باشد لکه های سیاه و سفید و کک و مک را می زداید .همراه آب انگور کهنه داروی ترک های ناشی از سرما است .
ورم و جوش :در مداوای هر ورمی که نیاز به زدودن دارد مفید است .
زخم و قرحه :بیخ و به ویژه فلیگوش پیچیده را با هزار گوشان مخلوط نکنند و مرهم شود زخم های پلید را علاج است .آنچه تر است در علاج زخم ها به کار می آید و اگر خشک شد آن را می کوبند و فتیله زخم و ناصورها را از آن درست می کنند .
مفاصل :فیلگوش با سرگین گاو داروی نقرس و سستی ماهیچه ها است .
سر :آب خوشه فیلگوش بستانی درمان درد گوش است و اگر با روغن گل در بینی کنند خوره و سرطان بینی را از بین می برد .اگر افشره خوشه لوف ماری را با روغن زیتون و قطران بیامیزند و قطره هایی از آن را در گوش بریزند درد از بین می رود .
بیخ آن از جمله داروهایی است که چرک را از گوش می برد و زخم گوش را شفا می دهد .در علاج کری مفید است .تخم آن علاج هر نوع جوش و زخم بینی است .اگر سرطانی باشد بهتر آن است که بوسیله ی پشم آن را به بینی وارد کنند .
چشم :بیخش در زخم چشم مفید است .
نفس کش :فیلگوش یا بیخ آن و به ویژه نوع پیچی آن را چندین بار در آب بجوشانند تا قوت داروئیش کاهش یابد و پس از آن بخورند در مداوای خون برآوردن ،برنشیت کهنه و نفس بلندی ، مفید است .
اندام های غذا :خوردنش خلط غلیظ پدید می آورد .
اندام های دفعی :گرده را می پالاید ، علاج بواسیر است . بول را ریزش می دهد .
زهرها :اگر تن را با بیخ آن ماساژ بدهند مار نمی گزد .

### فندق

خواص فندق چیست؟
مشهور است .مزاج خاکی فتدق از مزاج خاکی گردو بیشتر و از گردو مغزی تر است .زیرا از گردو پرمایه تر و کم چربی تر و دیر هضم تر است. مزاج :هوایی است و بیشتر به گرمی و خشکی می گراید .
خاصیت :سبب پیدایش مراره می شود . از گردو قابض تر است . بادآور است و در قسمت پایینی شکم باد ایجاد می کند .
آرایش :سوخته آن مو را سیاه می کند .
سر:سر درد می آورد . اگر در روغن سرخ کنند و با اندکی فلفل بخورند زکام را پخته می گرداند .
بقراط فرماید :فندق مغز را افزایش می دهد .
چشم :گروهی پنداشته اند که اگر فندق را بر جاندانه (یافوخ ) کودک چشم کبود بمالند کبودی چشم از بین می رود .
اندام های تنفسی :با عسل آب خورده شود داروی سرفه مزمن است و خون برآوردن را باز می دارد .
اندام های غذا :دیر هضم و تحریک کننده استفراغ و از گردو دیر هضم تر است .
اندام های دفعی :پوست فندق قابض است و شکم را بند می آورد .
زهرها :پادزهر گزیدگی ها است و به ویژه اگر با انجیر و سداب باشد پادزهر نیش کژدم است .

### فلفل دراز

فلفل دراز چه خواصی دارد؟
فلفل دراز، باریک و کوچک شبیه انگشتان و هم شکل گل بیدمشک پراکنده ولی ریزتر است . سخت و چسبناک و مزه اش در تندی به مزه فلفل نزدیک است .
دارفلفل اولین ثمر فلفل است و از این رو از فلفل مرطوب تر است .
بهترینش آن است که دست نخورده مانده باشد .
مزاج :گرم و خشک
خاصیت :گدازنده است و بیماریهای سرد را از بین می برد .
چشم :با آب کبد بریان بز تیرگی چشم را بر طرف می کند .
اندام های غذا :هاضم است ، طعام را حرکت می دهد و معده را قوی می گرداند .
اندام های دفعی :در شهوت برانگیختن برابر زنجفیل است .

### فلفلک

خواص فلفلک چیست؟
از سبزی های مشهور است و عبارت از فلفل آبی است .برگش به برگ بید مشک می ماند .لیکن از آن زرد رنگ تر است .
شاخه هایش سرخ رنگ و مزه اش مزه زنجفیل است .اگر سگ آن را بخورد می میرد .
مزاج :گرم و خشک
آرایش :فلفلک سبز را با تخمش بکوبند لکه های صورت از قبیل لکه های سیاه و کک و مک کهنه را می زداید .
دمل و جوش :فلفلک سبز را با تخمش بکوبند ضماد شود ورم های سخت را فرو می نشاند .

### فلفل

فلفل چه فوایدی دارد؟
جالینوس فرماید :تا ثمر بر درخت است دارفلفل ، دانه ای که از آن جدا شد فلفل است .
مزاج :گرم و خشک
خاصیت :جاذب ، گدازنده و زداینده است .فلفل و مویز را با هم بجوند بلغم را بر می کند و بلغم لزج را ریشه کن می کند .
فلفل مسکن درد و آرام بخش عصب و با مزاج تندرستان سازگار است .
آرایش :فلفل با گیاه زداینده لک و پیس و تا با گیاه است لاغر کننده است .
ورم و جوش :گیاه باشد خنازیر را درمان می کند .
مفاصل :در گرم کردن عصب و ماهیچه نظیر ندارد .
سر :با سرکه برای دندان مفید است .
چشم :فلفل سفید با داروهای به چشم کشیدن باشد دیده را جلا می دهد .
سینه :همراه لیسیدنی ها باشد (لعوقات )در علاج سرفه و سینه درد مفید است .
فلفل و عسل را به دهان بمالند ضد خناق است و شش را می پالاید .
اندام های غذا :فلفل را با برگ بوی سبز بخورند هضم کننده ، اشتهاآور و بادشکن است .درد و پیچش روده را تسکین می دهد .
فلفل مخلوط با سرکه را بخورند یا بر پوست بمالند در علاج آماس طحال مفید است .
فلفل سفید برای معده از فلفل سیاه بهتر است و بیشتر معده را توان می بخشد.
اندام های راننده : بول را ریزش می دهد . بعد از جماع بخورند مانع بارداری است .
فلفل آب پشت را به کلی می خشکاند .اما دارفلفل شهوت انگیز است زیرا رطوبتی زائد دارد .
خوردنش با برگ بوی سبز در علاج درد و پیچش روده مفید است .
تب ها :با روغن مخلوط شود و به تن تبدار بمالند تب لرزه را شفا می دهد.
زهرها :فلفل سفید در پادزهر استعمال می شود .دارفلفل نیز با روغن باشد و بر جای

نیش بمالند یا بخورند پادزهر حشرات گزنده است .

### فلنجه

گیاه فلنجه چه خواصی دارد؟
این گیاه تخم مثلث دارد که به سرنیزه می ماند و از این رو عریان آن را حربه نامیده اند که به معنی نیزه است .
مزاج :حربه کاشتنی کم حرارت و حربه بیابانی گرم است .
زخم و قرحه :سبز و شادابیش زخم ها را بهم می آورد .
اندام های غذا :پوستش را با سرکه بر طحال بگذارند یا برگ خشکیده آن را بخورند درد طحال را بر طرف می کند .
اندام های دفعی :ادرار می دهد و به ویژه برگش که به برگ « اسقولوقندریون »شبیه است .

### فقلامینوس

فقلامینوس چیست و چه خواصی دارد؟
گویند بخور مریم است که تیره ای از عرطنیثا می باشد .
خاصیت :زداینده ، تکه کننده ، بازکننده ، گدازنده و تنقیه بخش است .
خوردن بیخش کم هوشی می آورد و عرق کردن زیاد بدنبال دارد .
آرایش:علاج یرقان است . کسی که این دارو را بخورد باید دراز بکشد و خود را با پوشش های بسیار بپوشاند تا بسیار عرق کند و عرق به رنگ زرداب بیرون دهد ، تا از یرقان شفا یابد .
بیخ این گیاه پوست را تنقیه می کند ، لکه های سیاه را می زداید ، آب پزش ترک های ناشی از سرما را خوب می کند .
وسط بیخش را با کارد گود کنند ، پر از روغن زیتون کنند و بر خاکستر گرم بگذارند تا گرم شود ، روغنی است که ترک های ناشی از سرما را به سرعت درمان می کند .
ورم و جوش :بیخش جوشها را از بین می برد . افشره اش ورم سخت را نرم می کند .
آماس طحال را فرو می نشاند .تر و خشک این گیاه داروی خنازیر و زخم است و گری خشک را علاج است .
زخم و قرحه :بیخ این گیاه را تنها یا با سرکه و عسل مخلوط کنند و به کار برند زخم ها را قبل از کهنه شدن شفا می دهد . اگر با آب پزش سر را بشویند ، زخم های سر را درمان می کند .
مفاصل :ضماد گذاشتنش در علاج پیچش عصب و نقرس مفید است .
سر :آبش را در بینی کنند سر را می پالاید .آب پزش سرشویه شود زخم های سر را شفا و سردرد سرد را تسکین می دهد .
چشم :آبش که با عسل باشد در چشم کشند یا در بینی کنند در علاج آب که در چشم پدید آید و در علاج ضعف دید مفید است .
سینه :بعضی بیخ آن را علاج برنشیت می دانند و به بیمار می خورانند .
اندام های غذا :با سرکه بر طحال می گذارند .
اندام های راننده :خوردن و برداشتن آن حیض را ریزش می دهد . به وسیله ی پشم بردارند اسهال آور است .
افشره اش در این باره قوی تر است .آب این گیاه را با سرکه که بیامیزند و بر مقعد بر آمده بریزند به جای خود باز می گردد .افشره اش دهانه رگهای داخل پیزی را می گشاید . خوردن و برداشتن بیخش سبب ریزش خون حیض است .
زهرها :پادزهر داروهای سمی و به ویژه پادزهر خرگوش دریایی است .

### فربیون

فربیون چیست و چه خواصی دارد؟
دیسقوریدوس حکیم فرماید :شیره ی گیاهی است که به (قثاء )خیار چنبر شبیه و در (لینوی )که در سرزمین (سدد ) واقع است و در مملکت (مورشیا ) می روید .
این گیاه پر از شیر است و مزه شیرش خارج از اندازه گرم و تند و تیز مزه است .
فربیون خوب آن است که :صاف ، زرد رنگ یا زعفرانی رنگ و تندبو و بسیار تند مزه باشد .
مزاج :گرمیش همراه لطافتی سوزنده و زداینده است .
مفاصل :بر فلج و تخدیر شده بمالند بسیار سودمند است .
چشم :در چشم بکشند دیده را جلا می دهد .آب کبود چشم را تحلیل می برد .اما تمام روز سوزش در چشم حس می شود و برای پرهیز از این سوزش باید با عسل مخلوط کنند و در چشم بکشند .
اندام های راننده :در علاج آب زرد ، سردی گرده و قولنج سودمند است .
خوزیان گفته اند :فربیون دهانه زهدان را چنان بهم می آورد که داروهای بچه انداختن را به زهدان راه نمی دهد .
هم ایشان گفته اند :بلغم لزج را که در سرین و پشت و روده ماندگار است بیرون می آورد .
زهرها :کسانی گویند : اگر پوست سر کسی را بشکافند تا آهیانه پیدا شود آنگاه از ساییده این گیاه در آن بریزند و داروهای ضد گندیدن بر آن بگذارند ، از گزیدن مار و حشرات دیگر زیانی نمی بیند .
خوردن مقداری از این گیاه معده و روده ها را چرکین می کند و خورنده را در مدت سه روز می کشد .

### فریز

خواص گیاه فریز چیست؟
گویند همان (یندکتا )است و اهل طبرستان آن را بندآوش می نامند .
مزاج :سرد و خشک
خاصیت :گیرنده است و می گزد .
زخم و قرحه :این گیاه و به ویژه بیخش اگر ضماد شود و بر زخم های بد و تر بگذارند زخم را جوش می دهد و خوب می کند .
سر :بازدارنده هر نزله ای است .
چشم :برای چشم داروی بسیار خوبی است .
اندام های غذا :تخم و بیخش استفراغ را قطع می کنند و نمی گذارند مواد ناباب به معده راه یابند .
اندام های راننده :آب پز ، بیخش و تخمش در علاج زخم مثانه مفید است .
آب پزش در علاج درد و پیچش روده ، بی اختیاری ادرار عسر البول و زخم مثانه بسیار سودمند است .

### فاوانیا

فواید گیاه فاوانیا چیست؟
فاوانیا عود الصلیب است که نر و ماده دارد . بیخ فاوانیای نر سفید و به ستبری انگشت و مزه اش گیرنده است . بیخ فاوانیای ماده ریشه های بسیار دارد و شاخه هایش زیاد است .
مزاج :بسیار گرم نیست .
خاصیت :خشکاننده ، گیرنده ، گدازنده ، بازکننده ، تکه کننده و زداینده است .
آرایش :لکه های سیاه را از پوست می برد .
مفاصل :داروی نقرس است .
سر :علاج صرع است و اگر آن را بر مصروع ببندند دچار صرع نمی شود و اگر باز کنند صرع باز می گردد .
اندام های غذا :اگر فاوانیا را با شربتهای مازوجی (عفصی ـ گسی ) بخورند قبض است ، تخمش معده را توان می بخشد ، درد معده را تسکین می دهد و سوزش معده را از بین می برد . بیخ آن در علاج یرقان و باز کردن بند آمدنی های کبد مفید است .

اندام های راننده :حیض را راه می اندازد ، بول را ریزش می دهد .
اگر دوازده دانه از تخمش با آب انگور کهنه خورده شود خونریزی را قطع می کند .
اگر زن تازه زائیده یک بادام از بیخ فاوانیا را بخورد از بیرون ریختنی های لازم پاک می گردد .
خوردن بیخش به اندازه ی یک بادام درد گرده و آبدان را بر طرف می کند .
آب پزش با آب انگور کهنه شکم را بند می آورد و بول را ریزش می دهد .

### فاخره

گیاه فاخره چه خواصی دارد؟
ثمری است که به نخود می ماند و دانه ای دارد که به آلبالوی تلخ شبیه و در میان آن دانه های ریز شاه دانه مانند موجود است و ثمر در قسمت پایین شاخه ها قرار دارد .
مزاج :گرم و خشک
خاصیت :تحلیل برنده و قبض است .
اندام های غذا :معده و کبد سرد را علاج و در سوء هضم ناشی از سردی مفید است .
اندام های راننده :در علاج اسهال سرد مفید و بندآورنده شکم است .

### شیردار (یتوع )

گیاه شیردار (یتوع ) چه خواصی دارد؟
کلمه ی یتوع دلالت بر گیاهانی دارد که شیره آنها تند ، مسهل ، تکه کننده ، سوزنده باشد و آنچه در این زمینه مشهور است عبارت از :
هفت برگ ، شبرم ، چشمیزک ، آذربونه ، ماهودانه ، مازریون و پنج انگشت که آن را پنج برگ هم می گویند .
همه اینها کشنده هستند وتنها از شیره آنهاه می توان استفاده درمانی کرد .
مزاج :شیر چشمیزک گرم و خشک است همین طور بقیه گیاهان دیگر .
خاصیت :زخم آور و سم است و اگر در حوض بریزند ماهیها می میرند .
آرایش :گوشت زائد ، زگیل ، خال و زائده های اطراف ناخن را بر می کند. برای از بین بردن مو شیره اش را بر پوست می مالند و در آفتاب این کار را می کنند ،مو را می سترد و بعد که می روید ضعیف است و اگر عمل را تکرار کنند دیگر مو بر نمی آید .بهتر آن است که با روغن زیتون مخلوط شود و برای ستردن مو بکار ببرند تا خطری نباشد .
زخم و قرحه : با سرکه باشد سفتی های پیرامون بواسیر را از میان می برد.داروی بیماری ویروسی است .زخم گندیده را بهبود می بخشد ، اگر با قیروطی ( مرهم موم )و روغن گل مخلوط شود علاج خوره و گری سودایی و آتش پارسی است .
سر :شیره اش را بر دندان کرم زده بگذارند دندان خرد می شود و می افتد و اگر با قطران باشد که از قوتش می کاهد برای معالجه دندان سالمتر است . بهتر آن است که قسم سالم دندان ها را با کمی موم بپوشانند و آنگاه این دارو را بگذارند .اگر بیخ گیاه نامبرده را با سرکه بپوشانند و مزمزه کنند درد دندان تسکین می یابد .
چشم :شیرش ناخنه را از بین می برد .
بواسیر را بر می کند ، بلغم مواد آبکی را خارج می سازد . دو قطره تا سه قطره شیرش را بر انجیر بریزند و بگذارند تا خشک شود و بخورند اسهالی کافی می دهد . همین مقدار اگر با قاوت یا با آن خورده شود باز مسهل خوبی است .اما اگر بخواهند آن را تنها بخورند بهتر آن است که همراه قیروطی یا موم و عسل باشد تا دهان و گلو را زخم دار نکند .

### ثعلب

گیاه ثعلب چه خواصی دارد؟
برگ این گیاه بر زمین گسترده و سبز رنگ و به برگ زیتون کوچک می ماند و از آن باریکتر و درازتر است .
مزاج :گرم و تر
مفاصل :در علاج ترنجیدن و کشیدگی به سوی عقب و در علاج فلج بسیار مفید ، شهوت انگیز و کمک غریزه جنسی است .
اندام های راننده :ضمادش زخم بسته عفونی را می گشاید .

### گوش موش

گیاه گوش موش چه فوایدی دارد؟
گیاهی است که شیشه را با آن جلا می دهند .
خاصیت :قبض ، مرطوب ، چسبنده ، تنقیه کننده و نرمش دهنده است .
ورم و جوش :ورم را آرام می کند ، برگش خورده شود داروی سوختگی و ورم های بلغمی است .
افشره اش با سفیداب سرب داروی مورچگی و باد سرخ است .
در علاج آماس لوزتین اگر با آن غرغره می کنند مفید است .
مفاصل :با موم و روغن گل بر نقرس بگذارند سودمند است .
سر :افشره اش با روغن گل داروی درد گوش است . گوش موش یا افشره آن را در دهان بگذارند لوزتین را درمان می کند .
نفس :سوپ افشره آنرا بنوشند سرفه مزمن را علاج می کند .
اندام های دفعی :بواسیر را از بین می برد .

### گور گیاه

گور گیاه چه خواصی دارد؟
از این گیاه چندین نوع وجود دارد .اعرابی که بوی خوش دارد و جنگلی که باز بد و شکل باریک و ستبر است نوع باریکش سخت تر . از نوع ستبر می باشد و بویی ندارد .
دیسقوریدوس گوید :دو نوع وجود دارد که یکی بدون میوه و دیگری دارای میوه سیاه رنگی است .
بهترین نوع این گیاه اعرابی سرخ رنگ و خوشبو است . شکوفه آن به سرخی می زند و بعد از شکفتن به رنگ بنفش در می آید . برگش باریک است و بوی آن مشابه بوی گل محمدی است .
اگر این گیاه را در دست بفشاری و خرد کنی بوی آن به مشام می رسد . فایده اش در وهله اول در گل آن است و بعد در شکوفه و ریشه و ساقه آن . مزه گورگیاه در زبان تأثیر می گذارد و آن را آزار می دهد (می برد ).
نوع جنگلی اش نیرویی سرد کننده دارد و به عقیده ابن جریج بکلی سرد است ساقه آن گیرنده تر از بخش های دیگر است . شکوفه اش اندکی گرمی بخش و گیرندگی آن کمتر از گرمی دهندگی است .
خاصیت درمانی :شکوفه اش به علت گیرندگی اش از خونریزی جلوگیری می کند .در روغن آن تحلیل و گیرندگی هست . ریشه آن از حیث این اختصاصات قوی تر است .شکم را بند می آورد . دارای قوه رسانندگی و نرم کنندگی نیز هست .جدار رگها را باز نگه می دارد و دردهای درونی و به ویژه درد زهدان و نیز انواع باد را از بین می برد .

زخم و قرحه :روغن آن خارش بدن انسان و حیوان را از بین می برد .
دمل و جوش :پخته آن در مداوای دمل های گرم مفید است .
خوردن گور گیاه پخته و ضماد آن سفت شدگی اندام های درونی را بر طرف می کند و در مداوای ورم های سرد و درونی مفید است .
مفاصل :خوردن یک چهارم مثقال آن همراه فلفل برای ماهیچه ها و مداوای ترنجیدگی (تشنج )مفید است .روغن آن خستگی را از بین می برد .
اندام های سر :انواع آن به ویژه نوع جنگلی آن مایه سنگینی سر است . نوع باریک ترش سردرد می آورد و ستبرش خواب آور است . تخم این گیاه مخدر است .تمام انواعش لثه را استحکام می بخشند و رطوبت های آن را رفع می کنند .
اندام های تنفسی و سینه :در معالجه درد شش مفید است و شکوفه اش از خونریزی

دستگاه تنفسی جلوگیری می کند .
اندام های تغذیه ای :ریشه اش معده را قوت می بخشد و اشتها را بر می انگیزد .به اندازه یک مثقال ریشه گور گیاه همراه یک مثقال فلفل دل بهم خوردگی را تسکین می دهد .
شکوفه آن مسکن معده و در مداوای ورم معده و کبد مفید است .
اندام های دفعی :در تسکین درد زهدان بسیار مؤثر است . اگر بیماری که ورم گرم زهدان دارد در جوشانده آن بنشیند یا مقداری از آن را در زهدان بچکاند و یا از آن بنوشد برایش مفید است .
اندام های دفعی :تخم جنگلی و اعرابی آن سنگ دستگاه ادراری را بر طرف می کند ، شکم را قبضی می دهد . دو قسم جنگلی در این زمینه مفیدتر
هستند.هردو نوع آن خونریزی زنانه را قطع می کنند .
شکوفه آن دردهای کلیه و خونریزی کلیه را دفع می کند و در علاج ورم های مقعد مفید است .
زهرها :برگ های زیرین را تا زمانی که تر و تازه اند چنانچه بر جای نیش زدگی حشرات بگذارند تسکین بخش است .

### گندنا

گیاه گندنا چند نوع است و چه خواصی دارد؟
سه نوع دارد :۱ ـ شامی ۲ ـ نبطی ۳ ـ بیابانی
مزاج :گندنای شامی با سماق داروی زگیل و جوشهای شری است .
زخم و قرحه :گندنای شامی با نمک علاج زخم پلید است .گندنای بیابانی داروی زخم پستان است .گندنای نبطی را با سرکه ضماد کنند دمل را می ترکاند .
سر :خون دماغ را بند می آورد .تخم گمدنا را با قطران بسوزانند و دود آن در دهان بیاید کرم دندان را می کشد و بیرون می آورد .
خوردنش سردرد و خواب های پریشان می آورد . خاکسترش با روغن گل و سرکه آب انگور کهنه درد گوش را تسکین می دهد .
لثه و دندان را تباه و دندان ها را زرد می نماید .و به ویژه شامی برای لثه و دندان بسیار بد است .آب گندنای نبطی مخلوط با کندر و شیر یا روغن گل را در گوش بچکانند درد و صدا و وزوز گوش را از بین می برد .
چشم :سبب تم چشم است .
نفس کش :گندنا با افشره جو داروی برنشیتی است که از ماده غلیظ بوجود آمده .به ویژه اگر گندنای نبطی با عسل باشد چه بهتر .در علاج ورم شش و رسانیدن ورم های شش مفید است .برای خون برآوردن تخم گندنا و تخم آس را مخلوط می کنند و می خورند .
خام خوردن گندنا برای گرفتگی ریه مفید است .
اندام های غذا :گندنای بری برای معده بد و از گندنای کاشتنی بدتر است . زیرا تلخ تر و تندتر و گزنده تر است .همه انواع گندنا بادزاست و باید دو بار بپزند تا بادش کاهش یابد .همه نوع گندنا دیر هضم است .
اندام های دفعی :گندنا عموماً و به ویژه نبطی و بیابانی بول و حیض را ریزش می دهد .به مثانه و کلیه زخمی زیان می رسانند . خوردن یا ضماد پخته آن داروی بواسیر است .شهوت انگیز است . تخمش هم در این باره بی تأثیر نیست به شرطی که در روغن بپزند .تخم گندنا را با تخم آس در
روغن بجوشانند داروی زحیر و خونریزی مقعد است .در آب پز برگش بنشینند برای بهم آمدن دهانه زهدان و سختی زهدان مفید است .
بیخ گندنا را با روغن کاجیره و روغن بادام یا کنجد سوپ نمایند برای قولنج مفید است .افشره اش را خشک گردانند خون را اسهال می دهد .
گندنای بیابانی از دیگر گندناها بیشتر بول و حیض را ریزش می دهد .
زهرها :افشره اش همراه عسل آب پادزهر حشرات سمی است .

### گل سرشور

خواص گل سرشور چیست؟
گل سرشور، گلی است که به سنگ می ماند .
زرگران در صیقل دادن و هموار کردن بکار می برند . آنهم مانند گل کشتزاری سفید و خاکستری دارد .
خاکستری رنگش نازک و ورقی می باشد و به اشکال گوناگون دیده می شود . هر آنچه بسیار سفید است بسیار زودشکن و ترد است و همین که خیس شد بی درنگ حل می شود .
در گرمابه این گل را بجای اشنان و نطرون بر بدن می مالند .
خاصیت :گیرنده ، خشکاننده و سردی بخش است .
از نوع اولی هر چه سفیدتر باشد بهتر است و از نوع خاکستری رنگ هم هر چه مایل به سفیدی باشد بهتر است .
آرایش:تن را صفا می دهد ، زیبا می کند و رخساره را صیقل می دهد .
سر :حواس را پرمایه تر می نماید .
چشم :همراه شیر در چشم بچکانند علاج سفیدی و جوش های چشم است .

### گل قاصد

فواید گل قاصد چیست؟
برگش چون برگ باریک کاهو اما مایل به سیاهی و کرکدار است .
زردش قوی و سفیدش آبی و ناتوان است .
مزاج :گرم و خشک
خاصیت :زداینده و بازکن است و گل خشکش نیرومندتر است .
ورم :خودش یا آبش که با مرهم و روغن گل باشد زخم را بهم می آورد .
مفاصل :برگش با رگهایش ضماد شود علاج نقرس و اگر با سرکه باشد علاج بیماری اعصاب است .
سر :افشره اش را به بینی کشند سر را تنقیه می کند ، با عسل مخلوط باشد و به داخل دهان بمالند زخم های دهان را شفا می دهد .
چشم :خشک آن چشم را از لکه های بازمانده پاک می کند و درمان کلفت شدن طبقات چشم است .
اندام های غذا :کبد را تنقیه می کند ، در سرکه پرورده اش را بخورند یا ضماد کنند علاج سپرز است .
اندام های راننده :در ریزش دادن حیض بسیار مفید است .در علاج ورم سخت زهدان مفید است به شرطی که بردارند یا در آب پزش بنشینند و در ریزش دادن حیض بی مانند است و از هر دارویی بهتر است . با مرهم موم و روغن گل ترک های اطراف مقعد را خوب می کند .

### گل سرخ

گل سرخ چه خواصی دارد؟
ترکیبی است از گوهر آبی و خاکی .تند مزه و گیرنده و تلخ و جمع کننده است و کمی شیرینی هم دارد و به همین علت در مواد آبی گل انکسار گرمایی هست (انعکاس )در گل لطافتی هست که قبضش سودمند است.و بسا اتفاق می افتد که سبب زکام می شود .با وقتی که با طراوت و شاداب است با تلخی همراه است و وقتی که خشک شود تلخی آن کاهش می یابد . بدین علت است که خوردن مقداری از گل شاداب اسهال آور است .
مزاج :خشک است .
خاصیت :چون تلخ مزگی بیشتر از گیرندگی دارد خشکانیدنش بیشتراز گیرندگی است .بازکننده و زداینده است .جنبش صفرا را خنثی می سازد. تخمش در گیرندگی قوی تر است و پرزی که در وسط گل هست از سایر اجزایش قبض تر است .
همه اجزاء گل اندام های درونی را تقویت دهد و قبوضیتش مانع تحلیل رفتن نمی باشد .گل خشکیده قبض تر و سردتر است و به عقیده کسانی قوتی در آن است که خار و پیکان ها را بیرون می کشد .

بهترین افشره گل افشره ای است که از گل قطع شده از شاخه می گیرند به شرطی که زائده های آن را (آنچه به سفیدی مایل است )جدا کنند .
برای مربای گل باید گل را در سایه خشک کنند و بکار برند .
آرایش :اگر در گرمابه خود را به گل شویند بوی بد عرق رااز بین می برد. گروهی برآنند که سائیده گل زگیل ها را ریشه کن می کند .
زخم و قرحه :از زخم ها به ویژه از زخم های پوست انداز میان رانها و پیچ و خم ها جلوگیری می کند .در زخم های گود گوشت بر می آورد . سائیده آن را بر زخم پاشند خار را بیرون می کشد .
سر :شادابش سردرد را درمان می کند .گلاب هم سردرد را تسکین می دهد .
بو کردن روغن گل عطسه می آورد .گل برای هر کسی که مغزش گرم است عطسه آور می شود .تخم گل و آب پز گل لثه را محکم می کند .درد گوش را تسکین می دهد .
چشم :چشم دردی را درمان می کند که از گرما باشد . آب پز گل خشکیده را در چشم بکشند ورم پلک ها را فرو می نشاند .
روغن و افشره گل برای چشم مفیدند .اگر زائده های سفید را از گل دور سازند در مداوای رمد خوب است .
غش کرده را گلاب دهند سر حال می آید .افشره گل و شاخه و کاسبرگ علاج خون برآوردن است .
اندام های غذا :گل برای معده و کبد خوب است . مربای گل که با عسل باشد (گل انگبین )تقویت معده می کند و کمک هضم است .
گل و افشره گل رطوبت های بد معده را بر می چینند .
روغن گل التهاب معده را فرو می نشاند و حتی اگر گل را بر معده بمالند همین فایده را دارد .شربت گل برای کسانی که سستی در معده حس می کنند مفید است .
اندام های دفعی :بوسیله ی پربر مقعد بمالند درد را از بین می برد آب گل یا آب پز گل خشکیده درد زهدان را که از گرما باشد از بین می برد و درد روده مستقیم را درمان می کند .حقنه آن زخم روده ها را علاج می نماید . شربتش نیز در مداوای زخم روده مفید است .
خواب بر بستر گل شهوت را قطع می کند .
خشک شده اش مسهل نیست . روغن گل مسهل است .

## گل چسبناک

گل چسبناک چه خواصی دارد؟
بهترینش آن است که بسیار سرخ و بی شائبه باشد و از بغداد می آورند .
خاصیت :قبض و خشکاننده
زخم :زخم ها را بهم آورد .
اندام های دفعی :کرم کش است و محلولش را بعد از تخم نیم برشت بنوشند شکم را بند می آورد .
گل مستکی خودمانی ، طین رومی
زداینده ، شوینده ، رویاننده گوشت و جوش دهنده زخم است .

## گل تاک

گل تاک چه خواصی دارد؟
دیسقوریدوس گوید :گل تاک را از شام می آورند و دو نوع است . نوعی به پارچه زغالهای مستطیل می ماند که از درخت ارز بدست می آورند و رنگش سیاه است .
قسمی دیگر به قطعه چوبهای نهال شاداب شباهت دارد و در آب زود حل می شود .هرچه سیاه رنگ تر باشد بهتر است .
خاصیت :بدون آزار دادن می خشکاند ، سردی بخش است و اندکی گدازندگی دارد .
آرایش :داخل سرمه می کنند موی مژه را باز می رویاند .با آن مو و ابرو را رنگ می کنند .
اندام های دفعی :تاک را با این گل می آلایند تا کرم نزند و برگ و جوانه هایش از آسیب محفوظ باشند .
اگر در آب حل شده آن را بخورند کرم های ریز و درشت روده ها را می کشد.

## گل اسپانیایی( اندلسی)

خواص گل اسپانیایی( اندلسی) چیست؟
مزاج :سرد است .
خاصیت :چون خالص و بی آلایش است منفعت ها در بر دارد .سردی می بخشد و می گدازد .اگر آن را بشویند گدازندگی آن از بین خواهد رفت .
ورم و جوش : با سرکه علاج ورم طرف های پایین معده است .
زخم و قرحه :هر دو نوع سفید و بنفش را اگر در سرکه حل کنند محلولی می گردد که سوختگی و سایر زخم ها را فوراً تسکین می دهد . به شرطی که قبل از تاول زدن و آماس کردن استعمال کنند .
سر :حل شده اش در سرکه علاج لوزتین و آماس های بیخ گوش است .
مفاصل :برای هر ورمی در بدن مفید است .
اندام های دفعی :هر دو نوعش سخت شدن بیضه ها را نرم می گردانند .

## گل جالیز

گل جالیز چه خواصی دارد؟
گل جالیز تکه چوب هایی است پر از چین و چروک و به ستبری یک انگشت و به درازی یک انگشت یا کوتاه تر یا درازتر .
رنگش خاکی ، مزه ای گیرنده ، هم قوت گل انار ، گویند آن را از صحرای عرب می آورند .
خاصیت :گیرنده است . گویند جنبش خون را در همه اندام ها راکد می کند .
مفاصل :مفاصل سست را توان و تاب می بخشد .
اندام های غذا :در علاج سستی معده و کبد مفید است .
اندام های دفعی :گیرنده است . خونریزی را قطع می کند .
اگر آن را در شیر جوشیده بز بریزند و بخورند در علاج بهم خوردن عادت زنانه مفید است .

## گل مهر زده

خواص گل مهر زده چیست؟
هر آنچه از این گل بوی شبت بدهد نوع بهترین است .اگر خون از دهان بیاید و دهان را با آن بشویند خون بند آید و گل به زبان می چسبد .
خاصیت :بهترین بند آورنده خونریزی است و اگر اندام نرم باشد نمی تواند این گل را تحمل کند و به زبری گرفتار می آید .سردی بخش و چسبنده است. ورم و جوش :ورم های گرم نوخاسته را فرو می نشاند .
زخم و قرحه : زخم های تر را بهم آرد .زخم های دشوار را درمان می کند .
بر سوختگی بمالند نمی گذارد چرک کند و زخم را شفا می دهد .
مفاصل :علاج کوفتگی اندام ها است که از افتادن ناشی باشد .
شکستگی را بهم پیوند دهد .ریزش مواد را بسوی دست و پا منع می کند . خوره را باز می دارد .
سر :نزله ها و سیلان های دهان و لثه را قطع می نماید .
نفس کش :آسیب دیدن درون از افتادن را بر طرف می سازد . در مداوای سل مفید است .
زخم شش را می خشکاند و داروی خون بر آوردن است .
اندام های دفعی :خوردنش از خراش و پوست اندازی روده جلوگیری می کند ،به ویژه اگر آن را با صاف شده عسل حقنه کنند و بعد با نمک آب حقنه کنند بسیار مفید است .
زهرها :گل مهر زده را با آب انگور کهنه مخلوط کنند و بخورند یا با سرکه بیامیزند با سم ها و گزیده حشرات سمی مبارزه می کند .
کسی که سم خورده اگر بعد از سم خوردن گل مهر زده خالص بخورد پی در پی

استفراغ می کند و سم بیرون می ریزد .

### گل ارمنی

گل ارمنی چه خواصی دارد؟
گلی است به رنگ سرخ مایل به خاکی .
زرگران آن را در رنگ دادن طلا به کار می برند .گل آلانی تأثیرش به گل ارمنی نزدیک است .
مزاج :سرد و خشک
خاصیت :بسیار خشکاننده و از اینرو بند آورنده خونریزی است .
ورم و جوش :در جوش های طاعونی چه بخورند چه بر تن بمالند مفید است و نمی گذارد عفونت از اندامی به اندام دیگر سرایت کند .
زخم و قرحه :در شفا دادن زخم بسیار مفید است .
اندام های سر :مانع نزله است ، جوش و زخم دهان را شفا می دهد .
سینه :زخم شش را می خکشاند و در مداوای سل مفید است . برای خون برآوردن علاج خوبی است .
تنگ نفسی که در اثر سرماخوردگی باشد علاجش با گل ارمنی است .
اندام های دفعی :علاج زخم روده و اسهال و خونریزی زهدان است .
تب ها :در علاج تب های سلی و وبایی ویژگی دارد .
قومی که عادت کرده بودند از گل ارمنی شربت رقیق بسازند و بنوشند از بیماری واگیر بسیار خطرناک نجات یافتند .
هر گاه آن را برای دفع وبا بخورند باید بعد از آن فوراً نوشآب های بخورند تا آن را بدرقه کند و به قلب برسانند و باید شربت پادراهه با گلاب مخلوط باشد .

### گل اربه

خواص گل اربه چیست؟
گل اربه کوچک از بزرگ تند و تلخ تر است .گل اربه عبارت از شاخه هایی است که گلی کرک دار سفید یا مایل به زردی می دهد .
گل آن پر از تخم است و تخمدانش چون کره ای در میان جای گرفته و به موی سپید می ماند .کمی خوشبو است اما بوی آن سنگین است .
گل اربه بزرگ از کوچک کم تأثیر تر است آن هم تلخ مزه و تا اندازه ای تندی دارد .نوع کوهی از سایر انواع کوچکتر است .
مزاج :کوچک آن گرم و خشک است .
خاصیت :بازکننده و لطافت بخش است . بزرگ آن در باز کردن بستگی های درونی ویژگی دارد .
زخم و قرحه :تر و شاداب آن زخم های تر را بهتر می آورد و در این باره بزرگ آن مؤثرتر است .
چون خشک شد داروی زخم های پلید و کوچک در این زمینه فعال تر است .
سر :سردرد می آورد .
اندام های غذا :همراه سرکه بر طحال بمالند آماس طحال و سختی آن را از بین می برد .با معده ناسازگار است . داروی یرقان سیاه و بزرگ آب پز آن در معالجه یرقان مفیدتر است .در علاج استسقا مفید است و علی العموم برای معده خوب نیست .
اندام های دفعی :ادرار بول و حیض می کند ، مسهل و بهترین علاج کرم کدو است .
تب ها :داروی تب های مزمن است .
زهرها :پادزهر نیش کژدم است .آب پز بزرگ آن پادزهر همه ی حشرات موذی است .اگر دود کنند و در خانه گسترند حشرات را می راند. گلنار
گل انار بیابانی مصری یا ایرانی است .به رنگهای مختلف سرخ ، سفید ، صورتی در می آید .
گنش گل انار همچون کنش گیاه شنگ است .
مزاج :سرد و خشک
خاصیت :چسبنده ، بند آورنده هر رونده-روان و پدید آورنده سودا می باشد .
آرایش:برا ی لثه خونین بسیار مفید است .
زخم و قرحه :داروی خوبی برای زخم و قرحه و زخم های ناشی از کوفتگی و بریدگی است که گرد آن را بر زخم می پاشند .
مفاصل :برای درد گردن از آن چسبان درست می کنند (پلاستر )
سر :دندان لق را محکم می نماید .
سینه :برای خون برآوردن علاجی بسیار سودمند است .
اندام های دفعی : قابض است و در علاج زخم روده ، نزیف و سیلان زهدان سودمند است .

### گل گندم

گل گندم چه خواصی دارد؟
بهترین نوعش، باریک و کوچک مایل به زردی و زبان گز است .
مزاج :گرم و خشک
خاصیت :زداینده ، گیرنده و تند ، کمی شیرین ، خشکاننده بی آزار .
گویند این گیاه را اگر با پاره گوشت ها بپزند گوشت را گرد هم می آورد .
زخم و قرحه :زخم های تر را تنقیه می کند ، زخم کهنه را کبره می گذارد. خشکیده اش را در مرهم بریزند ناصورها را علاج و زخم های گود و زخم های بد را درمان می کند . ناصور را پر از قنطوریون کنند و ببندند خوب می شود .
مفاصل :علاج گسستگی ماهیچه و چرک و ریم ماهیچه است .
آرد آن را حقنه کنند داروی بیماری اعصاب و درد عصب است .کوبیده آردش برای حقنه بسیار خوب است اگر خون بیرون آورد باز به نفع بیمار است . اگر خاکسترش را با آب بیامیزند و مایه حقنه شود باز سودمند است .
چشم :افشره نوع کوچک و باریک که با عسل باشد سپیدی چشم را که ناشی از خوب شدن زخم باشد می زداید .
سینه :چون گیرنده است در خون برآوردن مفید است .
هر دو نوع ستبر و باریکش داروی دشوار نفس کشیدن است .
اندام های غذا :بند آمده های کبد را باز کند و طحال سفت را نرم می نماید .
اندام های راننده :بول و حیض را ریزش می دهد ، ضد کرم است . خوردن دو درهم از آن درد و پیچ روده را تسکین می دهد ، درد زهدان را دوا می کند و علاج قولنج است .
خوردن آب پز نوع کوچکش بلغم و زرداب ناپخته را بیرون می ریزد و اگر پارچه های کوچک آن را به دندان بجوند و ببلعند اسهال خونی می دهد .اگر آرد آنرا بخورند در این زمینه مؤثرتر است .
تب ها :تب دار اگر از آن بخورد بسیار سود می بیند .

### گیاه گزنه

گیاه گزنه چه خواصی دارد؟
رنگ تخم گزنه شبیه رنگ تخم تره و از آن زرد و تر و درخشان تر و از تخم تره کوتاهتر است . به هر جای بدن که برخورد کند روده ها را هم می گزد .
خواص درمانی :جذب کننده ، زخم آور ، گدازنده ، قوی و سودمند است .
بعضی گویند :چندان گرمی زا نیست و بادآور است و بسیار زداینده و زخم ها را نمی گزد و چنان چه با گوشت بپزند تأثیری در آن نمی ماند .
دمل و جوش : ضمادش که همراه سرکه باشد دمل های درونی را می ترکاند و سود می رساند و در مداوای ورم سخت ، مفید است .اگر خاکستر با تخم آن را ضماد کنند در ورم سرطانی سودبخش است .
زخم و قرحه :خاکستر گزنه مخلوط با نمک در مداوای زخم دندان سگ و زخم های پلید و سرطانی مفید است .
مفاصل :ضمادش که با نمک باشد پیچش مفاصل را بر طرف می نماید .
اندام های سر :کوبیده برگش خون دماغ را قطع می کند ، تخمش بندآمدگی ها را باز می

کند ، ضماد تخمش دندان کشیدن را آسان می کند و بر ورم های پشت گوش بگذارند سودمند است .
سینه و اندام های تنفسی :گزنه و افشره جو ، یا گزنه ای را که در افشره جو بپزند و بخورند سینه را تنقیه می کند و خلط های پرمایه و هر چه در سینه باشد خارج می شود .
تخمش قوی تر است ،ربو ، برونشیت و تنگ نفسی و درد سر بیماریهای سر را بر طرف می کند .
تخم گزنه با پیاز و تخم مرغ بخورند شهوت انگیز است .
تخم گزنه را با مر بپزند و بخورند ، یا تخم را با مر شیاف کنند و بردارند حیض را براه می اندازد و رحم را باز می کند .
ضماد برگ سبز آن برآمدگی رحم را فرو نشانده ، از زدایندگی که دارد نه از قوت اسهالی بلغم خام و سایر بلغم ها را بیرون می دهد .
روغن گزنه از روغن کاجیره مسهل تر است .پخته برگ گزنه با صدف ملین است اگر بخواهند که اسهال شدید نباشد مغز دانه گزنه را با قاوت می سایند و در آب انگور کهنه می ریزند و می نوشند .
کسی که این مسهل را می نوشد باید کمی از روغن گل را بعد از آن بنوشد که گلویش نسوزد .گزنه را با عسل شیاف کنند و بردارند خاطهای بد خارج می شود .

### گز انگبین استبرک

گز انگبین استبرک چیست و چه خواصی دارد؟
گز انگبینی است که بر استبرک می نشیند و به تکه های نمک می ماند .
با اینکه مزه اش شیرین است کمی گسی و تلخی در آن حس می شود .
گز استبرک یمن سفید است و آنچه ره آورد حجاز است سیاه رنگ می باشد .
خاصیت :بعلت گسی که دارد زداینده است .
چشم :دید را قوی می کند .
سینه :برای شش خوب است .
اندام های غذا :با شیر شتر داروی استسقا است و چون از سایر شکرها شیرین تر است کمتر تشنگی می آورد . با معده و کبد سازگار است .
برای گرده و آبدان خوب است .

### گز

گیاه گز چند نوع است و چه خواصی دارد؟
دیسقوریدوس گوید : دو نوع گز هست . نوعی در نزدیکی آبهای راکد می روید که ثمرش به گل آن می ماند و ماهیتش مانای کوچک اشنان است .
نوع دومی که بیشتر در مصر و شام یافت می شود کاشتنی (بستانی ) است و بجز ثمرش به گز بیابانی شبیه است .
ثمر گز بستانی به مازو شبیه است .زبان گیر است و برای درد دندان بکار می آید و در داروهای چشم و دهان بجای مازوج بکار می برند .
خوردنش خون برآوردن را باز می دارد و اسهال آور است .
خاصیت :قبض و زداینده و پاک کننده است . بسیار خشکاننده نیست . آب گز زداینده و خشکاننده است .
آرایش :آب پز آن را بپاشند شپش را از بین می برد .
ورم و جوش :ضماد برگ گز داروی دمل های نرم است .
زخم و قرحه :دود گز زخم های ترشح دار و آبله را می خشکاند . سائیده و خاکسترش را بر اثر سوختگی و زخم های تر بپاشند مفید است .
ثمر و خاکسترش زخم های بدخیم را می خشکاند و گوشت زائد را می خورد .
سر :آب پز برگ گز که با آب انگور کهنه باشد و در دهان بگردانند ، و به ویژه اگر بجای برگ ثمرش باشد درد دندان را تسکین می دهد و مانع کرم خوردگی می شود .
چشم :در بیماری های چشم کار شیره فیلز هره و مازو را انجام می دهد .
اندام های تنفسی :گز و به ویژه ثمرش از خون برآوردن همیشگی جلوگیری می کند .
اندام های غذا : شاخه های گز در سرکه از هم پاشیده شود ، ضماد کنند و بر طحال بگذارند مفید است .خوردن آب پز برگ و شاخه گز علاج بیماری های طحال است .
از چوب گز کاسه های آبخوری می سازند و کسی که بیماری طحال دارد از آنها آب بخورد سود می بیند .
اندام های دفعی :علاج اسهال مزمن است .
ثمرش را بخورند یا شیاف کنند .یا در آب پز گز بنشینند رطوبت های ناجور زهدان از بین می رود .
زهرها :ثمر درخت پادزهر نیش رتیل است .

### گاو شیر

گیاه گاو شیر چه خواصی دارد؟
گاو شیر برگ درختچه ای است که از زمین دور نمی شود .به برگ انجیر شبیه و بسیار سبز رنگ و پنج گوشه و اجزای منقطع و مستدیر دارد .
ساق این گیاه به اندازه خیار چنبر بلند می شود و کرکی دارد که به گرد شبیه است .برگ هایش بسیار کوچک است و بر سر ساقه اش تاج گلی هست که به تاج گل شبت می ماند .گل زرد رنگ و خوشبویی دارد .
رگ هایی بسیار از یک بیخ شاخه می گیرند .گاو شیر پوست ستبر و مزه تلخ دارد و از بویش سنگینی حس می شود .
بیخ گاوشیر را در اولین وهله که ساقش پدید آید می خراشند ، شیره ای سفید از آن تراوش می کند و چون خشک شود رویه اش به رنگ زعفرانی در می آید و آن را صمغ گاوشیر می نامند .
بهترین بیخ گاو شیر آن است که سفید رنگ ،زبان گز است و یکپارچه باشد و بوی عطر بدهد بهترین میوه گاو شیر آن است که بر وسط مقابل ساقه قرار دارد .بهترین شیره گاو شیر آن است که بسیار تلخ مزه ، درون سفید و بیرون آن زعفرانی رنگ و ترد است . زود در آب حل می شود و آنچه سیاه رنگ و نرم است حتماً تقلب در آن شده و باید ران و موم آمیخته شده باشد .
مزاج :گرم است .
خاصیت :بادشکن و ملین و زداینده است .
دمل و جوش :سخت ها را نرمی و شکوفه اش جوش ها را لیونت می دهد .
زخم و قرحه :بیخ گاو شیر در مداوای استخوان لخت مفید است .با عسل باشد علاج زخم مزمن و آتش پارسی است .شکوفه اش چاره ساز زخم و جوش است .عموماً تمام اجزای آن در علاج زخم های پلید مفید است .
مفاصل :اگر پی از ضربه خوردن سست شده باشد ، گاو شیر با عسلاب یا با آب انگور کهنه بخورند مفید است .
سر :دندان کرم خورده را با آن پر کنند درد نمی گیرد .در علاج سردرد و صرع و استسقای مغز سودمند است .
چشم :در دیده بکشند دید را قوی می کند .
اندام های سینه :ضماد آن درد پهلو را تسکین می دهد گاو شیر برای سرفه داروی خوبی است .
اندام های غذا :ضماد افشره اش سختی طحال را نرم می کند و اگر با سرکه بخورند برای طحال مفید است .
اندام های دفعی :در نرم کردن سختی زهدان و در علاج چکمیزک مؤثر است .به اندازه ی یک فندق گاوشیر با آب گرم خورده ادرار بول و حیض می کند و زهدان سرد را سر حال می آورد .
میوه گاو شیر نیز حیض را حرکت می دهد و به ویژه اگر با گیاه خاراگوش باشد.گاوشیر در علاج خفگی زهدان ، بادکردگی زهدان و سختی زهدان مفید است .داروی قولنج است و بلغم خام را بیرون می دهد و خارش مثانه را از بین می برد .
تب ها :در تب لرز و تب هر روزه گاو شیر را به عسلاب بخورند خوب است .

زهرها :گاو شیر و زفت را مرهم می کنند و برگزیده سگ هارمی چسبانند. گاو شیر مخلوط با زراوند یا افشره گاوشیر خورده شود ضد نیش حشرات سمی است .

### گاو زبان

گیاه گاو زبان چه خواصی دارد؟
گیاهی است برگ پهن همانند مرو .در بکار بردن به منظور درمانی گاوزبان خراسانی خوب است .
اما آنچه را که در مملکت ما گاوزبان می پندارند و طبیبان از آن استفاده دارویی می نمایند گاوزبان راستین است .
مزاج :گرم است .
خاصیت :سوخته اش داروی زخم دهان کودکان و فرونشانده التهابات درون دهان است .
ناسوخته اش نیز برای علاج زخم و التهابات درونی دهان خوب است ولی سوخته اش بهتر است .
نفس کش :همراه آب انگور کهنه شادی آور است .تقویت قلب می کند ، علاج بیماری ترس است .تپش قلب را از بین می برد ، علاج بیماریهای سودایی است .

### نـعـنــاع

نـعـنـاع چه خواصی دارد؟
نعناع در درمان بسیاری از امراض معده موثر است و روند هضم خوب را سرعت می بخشد. بنا به خواص آرامبخشی و کرخ کردن اعضاء، این گیاه برای انواع سردردها و ناراحتیهای پوست مفید است. این گیاه بسیاری از بیماریهای مربوط به سرماخوردگیها و عوارض آنفلونزا را درمان می کند. معرفی گیاه
گیاه نعناع دارای ساقه های چهارگوش است و تا دو پا رشد می کند. این گیاه بین جولای و اوت شکوفه باز می کند و گلهای ریز ارغوانی به صورت مارپیچی و تیز از آن می رویند. برگهای ساده، دندانه دار و معطر این گیاه در جهت مخالف گلها می رویند. نعناع بومی اروپا و آسیاست و برخی از انواع آن بومی آفریقای جنوبی، آمریکای جنوبی و استرالیا هستند. این گیاه در آمریکای شمالی بومی شده است و در مناطقی نظیر اورگون، وانشگتن و ویسکونسین پرورش داده میشود. ترکیبات گیاه
تهیه فرآورده های نعناع از برگها و سر گلدار گیاه آغاز میشود. این قسمتهای گیاه حاوی روغن فرار است که می توانید عنصر فعال اولیه نعناع به نام منتول را در آن بیابید. اشکال موجود
از برگهای تازه نعناع می توان نعنای خشک تهیه کرد و این نوع فرآورده به صورت چای در سطح گسترده ای قابل دسترسی است. تنتور: عطر نعناع نوعی محلول الکلی است که حاوی ۱۰٪ روغن نعناع و ۱٪ عصارهٔ برگ آن است. برای تهیه تنتور در منزل، روغن نعناع را به نسبت یک به دو با الکل دانه خالص مخلوط کنید. کپسولهای دارای پوشش روده ای که به منظور عبور کپسول از معده به روده ها به طرز خاصی تهیه شده است. (۲٪ میلی لیتر روغن نعناع در هر کپسول). انواع کرم و پماد (باید حاوی ۱ تا ۱۶ درصد منتول). نحوه مصرف
نعناع در درمان تهوع، اسهال، سوءهاضمه، روماتیسم مفصلی و نفخ مؤثر است. این گیاه عضلات معده را تسکین می دهد و روند جریان صفرا را که بدن برای هضم چربی بدن نیاز دارد، بهبود می بخشد. در نتیجه غذا از طریق معده به سرعت عبور می کند که این امر به رفع بسیاری از ناراحتیهای هاضمه کمک می کند. نعناع همچنین عضلات را آرام می کند که این کار به بدن کمک می کند تا از گازهای هاضمه دردآور رهایی یابد. برای تهیه چای نعناع (جوشانیده نعناع) برای هر لیوان آب داغ حدود یک تا دو قاشق غذاخوری نعناع اضافه کنید. به منظور تسهیل هضم یا رفع ناراحتی معده روزانه ۳ تا ۴ لیوان چای نعناع میل کنید. برای درمان استفراغ ۳ تا ۶ گرم برگ نعناع یا ۵ تا ۱۵ قطره تنتور آنرا مصرف کنید
آنچه در پی می آید فهرست ناتمامی از سایر ناراحتیهایی است که با مصرف نعناع بهبود یافتنی هستند:
* گرفتگیهای قاعدگی: چون نعناع در آزاد و آرام کردن عضلات خیلی مؤثر است. لذا در درمان گرفتگیها نیز کارساز است.
* سندرم روده تحریک پذیر: تحقیقات نشان داده است که انواع کپسولهای پوشش دار نعناع از توانایی تسکین عضلات روده برخوردار هستند. مصرف اینگونه کپسولها سبب رهایی و بهبود درد این نوع سندرم روحی می گردد. برای اینکار روزانه سه بار یک تا دو عدد کپسول پوشش دار بین غذا مصرف کنید.
* سنگهای صفراک روغن نعناع به بدن کمک می کند تا سنگهای صفرا را بشکند و در اصل گزینه اسانی را فراروی عمل جراحی قرار می دهد. برای این منظور روزانه سه بار یک تا دو عدد کپسول پوشش دار بین غذا مصرف کنید.
* ویروسها: روغن نعناع دارای خواص شد ویروسی قوی است که می تواند با ویروسهای عامل آنفلونزا، گوشک، عفونتهای مخمری، سینوزیت، گلودرد، التهاب ناشی از سرماخوردگیها و التهابهای آلت تناسلی ناشی از تب خال مبارزه و آنها را از پای درآورد.
* خارش و ناراحتیهای پوست: نعناع روی ناراحتیها و بیماریهای پوست ناشی از کهیر، پیچک سمی یا بلوط سمی اثرات تسکین بخش و خنک کننده دارد. برای اینکار از کرم یا پماد نعناع، البته نه بیش از روزانه سه یا چهار بار، استفاده کنید.
* سردردها و میگرنهای اضطرابی: تحقیقات نشان داده است که توانایی روغن نعناع در ازاد ساختن عضلات و تسکین درد، این گیاه را به صورت عامل به ویژه مؤثری در قبال غذاب سردرد تبدیل کرده است. چندین مطالعه تحقیقی اثبات کرده است که مالیدن تنتور روغن نعناع روی پیشانی می تواند به اندازه مصرف دو قرص استامینوفن کارساز باشد. نقطه مورد نظر را با لایه نازکی بپوشانید به طوری که تنتور مصرفی فرصت و امکان تبخیر داشته باشد.
* انواع سرماخوردگیها و آنفلونزا: نعناع و عامل فعال اصلی آن به نام منتول در زمره احتقان زادهای موثر تلقی می شوند. از آنجا که منتول سبب شل شدن خلط می گردد، این ماده داروی خلط آور نیز هست. این ماده در تسکین و آرام شدن انواع گلودرد و سرفه خشک موثر است. نکات احتیاطی
چای نعناع معمولا بی خطر است اما مادران باردار و شیرده باید چای نعناع کم بخورند. افرادی که دارای سابقه سقط جنین هستند در دوران بارداری از مصرف نعناع باید اجتناب ورزید. معدود عوارض منفی ناشی از کپسولهای پوشش دار روده ای روغن نعناع عبارت است از : بثورات پوست، سوزش سردرد، ضربان پایین قلب و لرزش عضله. منتول یا روغن نعناع که روی پوست مالیده شده باشد می تواند سبب بروز التهاب یا بثورات پوستی گردد. روغن نعناع باید رقیق شود و میزان مصرف آن باید کم باشد چون میزان مصرفی بالا سبب آسیب دیدگی کلیه میشود. منتول خالص سمی است و نباید مصرف دالی شود. روغن نعناع و نتول را نباید به صورت نوزادان و کودکان مالید. دقت کنید که روغن و تنتور تهیه شده از نعناع را اشتباه نگیرید.

### کنجد

خواص دارویی کنجد چیست؟
کنجد گیاهی است یک ساله با ارتفاع حدود یک متر که قسمت انتهایی ساقه آن پوشیده از کرک است . برگ های آن بیضی ، باریک و نوک تیز است . گل های آن به رنگ سفید یا قرمز، به طور تک تک در کناره برگ های قسمت انتهایی ساقه ظاهر می شوند .
تاریخ مصرف کنجد:
متجاوز از پنج هزار سال است که انسان به خواص معجزه آسای کنجد پی برده است .
پهلوانان قدیم آنرا برای زیاد کردن زور می خوردند و امروز هم در بین قهرمانان ترکیه قابل توجه است و دارای ارزش زیادی می باشد .
هندیها بیش از سایر اقوام برای این گیاه خاصیت و اثرات معجزه آسا قائلند و آنرا زیاد کننده قدرت و عامل طول عمر می شناسند و روی این اصل آنرا در تشریفات مذهبی زیاد می خورند و همانطور که ما ایرانیان خرما و انجیر خیرات می کنیم آنها کنجد و شیرینهایی که با کنجد درست کرده اند خیر می نمایند وبدون تردید علت طول عمر در

بین مرتاضین و بعضی از دهاتیهای هندی خوردن کنجد است .
خوردن این گیاه از قدیم درایران معمول بوده است ، نانوایان مغز آن را روی نان می پاشیدند و آن کاری است که الان هم بایستی معمول شود .
حلواسازان آنرا به کار می بردند که متاسفانه امروز ترک شده است . روغن کنجد دیر فاسد می شود و سابقا خوردن آن بسیار معمول بوده و هنوز هم معمول است .
شیر کوبیده ی آن و گیاههای دیگر را جهت رفع سوزش معده مفید می دانستند و معتقد بودند ترشی معده را کم می کند و سودا را از بین می برد . آب برگ کنجد برای تقویت مو و بلند شدن آن تاثیر نیکوی دارد و برای این کار بایستی آب آن را با کوبیدن یا فشار گرفت و به سر مالید .
میوه این گیاه به صورت کپسول و محتوی دانه های کوچک و مسطح و بیضوی است که دانه کنجد نامیده می شود و قسمت مورد استفاده این گیاه است .
وطن اصلی کنجد هندوستان است که از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است . در حال حاضر چین بزرگترین تولید کننده کنجد در دنیا می باشد . هندوستان و حبشه از نظر تولید، بعد از چین قرار دارند . در ایران نیز مقداری کنجد تولید می شود که بیشتر آن به مصرف تهیه روغن و حلوا ارده می رسد. ترکیبات شیمیایی
کنجد دارای پروتئین ، ویتامین های B , D , E , F ?و لسیتین (LECITHIN) می باشد . مقدار روغن آن در حدود٪ ?? است. روغن کنجد مرکب از حدود٪ ?? اسیدهای چرب اشباع نشده مانند لینولئیک اسید اولئیک اسید و مقداری اسیدهای چرب اشباع شده مانند اسید پالمتیک و آراشیدیک اسید می باشد .
روغن کنجد یکی از روغن های اشباع نشده و مفید برای بدن است که در آمریکای شمالی و کانادا به مقدار زیاد مصرف می شود ، زیرا این روغن نه تنها کلسترول خون را افزایش نمی دهد، بلکه آن را کاهش نیز می دهد .
برای تهیه روغن کنجد معمولا دانه ها را می شویند تا رنگ روی آن از بین برود.
سپس دانه ها را آسیاب کرده و در آب می ریزند تا پوست آنها روی آب بیاید . بعد از گرفتن پوست، دانه ها را خشک کرده و در آب جوش می ریزند و خمیر می کنند . این خمیر را تحت فشار قرار داده تا روغن آن جدا شود . این روغن را روغن سرد می نامند و از تفاله باقیمانده تحت اثر فشار و گرما روغنی بدست می آید که به نام روغن گرم معروف است که البته ارزش غذایی روغن سرد را ندارد .
تفاله باقیمانده از این مرحله را معمولا برای علوفه دام ها به کار می برند . خصوصاً این تفاله از نظر داشتن مواد پروتئینی ، غذای خوبی برای گاوهای شیرده است .
اگر می خواهید از روغن کنجد استفاده کنید دقت کنید که روغن سرد باشد که به نام FIRST COLD PRESSED "“معروف است ، زیرا در اثر حرارت دادن، روغن کنجد خواص خود را از دست می دهند . خواص مفید کنجد برای سلامتی بدن
از نظر طب قدیم ایران، کنجد گرم است . کنجد بسیار مغذی است و در اکثر کشورهای فقیر به عنوان جانشین گوشت بکار می رود . خواص مفید کنجد به شرح زیر است :
) ?برای چاق شدن و تقویت نیروی جنسی موثر است.
) ?برای رفع قولنج کنجد را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید و به مقدار نصف وزن کنجد ، مغز بادام پوست کنده را به آن اضافه کنید. سپس آنها را پودر کنید و هر روز به مقدار یک قاشق سوپ خوری از آن بخورید .
) ?کنجد گرفتگی صدا را از بین می برد .
) ?نرم کننده معده و روده است.
) ?کره کنجد که در کانادا بنام تاهیتی معروف است و شبیه ارده می باشد ، غذای خوبی برای رشد بچه هاست.
) ?برگ کنجد را اگر به سر بمالید، باعث رشد و سیاهی موی سر می شود.
) ?ارده نرم کننده معده و روده هاست.
کنجد فشار خون بالا را کاهش می دهد.
) ?کنجد ضد رماتیسم است.
) ??برای رفع ناراحتی کیسه صفرا مفید است.
) ??دم کرده برگ کنجد، اسهال خونی را برطرف می کند.
) ??روغن کنجد برای رفع تنگی نفس ، سرفه خشک و زخم ریه مفید است.
) ??روغن کنجد سوزش ادرار را رفع می کند.
) ??از روغن کنجد به جای روغن زیتون در سالاد استفاده کنید.
) ??کنجد با تمام فوایدی که دارد برای معده ی ضعیف مناسب نیست، زیرا هضم آن سنگین است . این گونه اشخاص باید آن را با عسل وسرکه بخورند . ویتامین F چیست؟
ویتامین F یک اسید چرب ضروری است که باعث تشکیل لایه هایی در پوست می شود که از سلول های پوستی محافظت و از خشکی و خرابی پوست جلوگیری می کند.
همچنین باعث انتقال سایر ویتامین ها در پوست می شود. کنجد؛ تقویت‌کننده مو
هرچند نانوایی‌ها امروزه با پاشیدن چند دانه کنجد مشتریان خود را با عنوان نان کنجدی فریب می‌دهند، اما اگر خوردن کنجد را در برنامه غذایی خود قرار دهید، موهایی پرپشت و مقاوم خواهید داشت.
متخصصان تغذیه می‌گویند روغن کنجد علاوه بر تقویت موها، برای رفع تنگی نفس، سرفه خشک و زخم ریه هم مفید است. همچنین سوزش ادرار را برطرف می‌کند.
دم‌کرده برگ کنجد هم اسهال خونی را درمان می‌کند و خوردن این دانه گیاهی برای رماتیسم، فشار خون بالا و ناراحتی کیسه صفرا مفید است.
در طب سنتی برای رفع قولنج، کنجد را آسیاب و با سرکه مخلوط می‌کردند و با افزودن مغز بادام پوست‌کنده هر روز به مقدار یک قاشق سوپخوری میل می‌کردند.
ارده کنجد به همراه خرما غذایی مقوی برای رشد کودکان و همچنین کارگران یدی است. این دانه‌های ریز سفید و سیاه، قوای جنسی را تقویت می‌کند و نرم‌کننده معده و روده‌هاست.
خوردن یک قاشق غذاخوری کنجد موجب تامین ?? درصد از نیاز کلسیم خانم‌ها شده و اگر آنها عادت به بلند کردن ناخن‌هایشان داشته باشند با مصرف کنجد ناخن‌هایشان محکم‌تر شده و ترک و شکنندگی بر روی این عضو که جزئی از زیبایی انگشتان است دیده نمی شود.
به علاوه مصرف ? قاشق غذاخوری آن رساندن ? میلی‌گرم روی را به بدن خصوصا پوست و مو و ناخن‌ها آسان می‌کند.
شاید بدانید که کمبود روی چه اثراتی بر زیبایی دارد آکنه را کمتر می‌کند و از نازک شدن موها جلوگیری می‌کند و مانع ریزش موها خصوصا در خانم‌ها می‌شود و در ضمن به دلیل توام شدن این ماده مغذی با ویتامین E این اثرات صد چندان شده و می‌توان از خواص ضدچروک و سفیدکنندگی (ضدلک) این ویتامین استفاده کرد. چربی های موجود در کنجد
حتما می‌دانید که کنجد چربی بسیاری دارد اما این چربی از نوع گیاهی و چند باندی است. این روغن دارای اسیدهای چرب ضروری است که در ساختمان پوست به عنوان یک جز اصلی محسوب می‌شوند و در صورتی که کمبودی از این مواد مغذی ایجاد نشود پوست کاملا یکنواخت و نرم و لطیف به نظر می‌رسد و جالب است بدانید که وجود همین چربی‌هاست که اگر با یک منبع پروتئینی دریافت شود (کنجد به همراه چربی پروتئین قابل توجهی دارد) به ترمیم موهای آسیب دیده پرداخته و از خشکی بیش از حد این عضو نیز جلوگیری می‌کند و موجب راحتی افرادی می‌شود که سال‌هاست از خشکی مو رنج برده و همواره از شانه زدن و رنگ کردن موهای خشکشان می‌هراسند.
امروزه از روغن کنجد خصوصا کنجد سیاه در تهیه انواع فراوده‌های آرایشی و بهداشتی خصوصا محصولاتی که برای رفع انواع خشکی‌ها تجویز می‌شوند استفاده می‌شود.
معمولا در ترکیب انواع کرم‌ها و ماسک‌ها و شامپوهای ترمیمی از این روغن استفاده شده تا خاصیت درمانی آنها چند برابر شود. در آخر شما را با ماسکی که با روغن کنجد تهیه می‌شود و برای تقویت موهای خشک و آسیب‌پذیر توصیه می‌شود آشنا می‌کنیم.
قبل از هر چیز باید بگوییم که شما می‌توانید از این ماسک بسته به موهایتان هفته‌ای? تا ?بار بعد از شستشوی آنها در حمام استفاده کنید.
مواردی که در تهیه این ماسک استفاده می‌شوند شامل:
روغن کنجد ?قاشق غذاخوری
زرده تخم‌مرغ ?عدد

شیر ?قاشق مربا خوری
آرد جوانه گندم ?قاشق غذا خوری
ابتدا مواد را کاملا مخلوط کرده و بعد از شستشوی موها در حمام این ماسک را بر تمام مو خصوصا پوست سر قرار داده و کاملا با دو دست ماساژ دهید. هر قدر ماساژ بیشتر باشد مواد آسان‌تر نفوذ می‌کنند.
سپس با گذشت ?? دقیقه آنها را با آب ولرم آبکشی نمایید. در ضمن اگر می‌خواهید مقدار زیادی از کنجد خام را به مدتی بیش از یک سال نگهداری کنید باید آن‌را در داخل ظرف شیشه‌ای خشک و درب‌دار و دور از هر گونه رطوبت و قرار گرفتن در معرض نور خورشید ذخیره نمایید.
همیشه به خاطر داشته باشید که در تکرار هر توصیه و عادتی زیاده‌روی نکنید حتی اگر این توصیه از سوی متخصصین مهم تلقی شود. نکاتی جالب از کنجد:
مخلوط کردن برگ کنجد با حنا جهت مشکی کردن مو نیز نتایج نیکو دارد و نیز جوشانده برگ آن برای دراز شدن و مشکی شدن مو نافع است .
روغن کنجد برای جلای مو بسیار مفید و بهترین روغنهاست . دهاتیهایی که هنوز روغن کنجد می خورند عمر زیادتری می نمایند و تا هشتاد سالگی تقریبا جوان هستند .
برای اولین بار چند دانشمند فرانسوی در ترکیه به خواص معجزه آسای این گیاه پی برده و مصرف آنرا در اروپا معمول کردند و امروز غذاهای اختصاصی از آن می سازند و می فروشند و اکنون ترکیبی از آن به نام تامینا معروف می باشد ودر فرانسه معمول است . تامینا لغتی است ترکی به معنی کنجد و ترکیبی از آن است .
در سال ???? یک دانشمند آمریکایی که درهند به خواص معجزه آسای این گیاه پی برده بود یک سلسله امتحانات علمی را درباره آن شروع نمود و به این موضوع پی برد که این گیاه دارای مواد سفیده ای و چربی است و از همه مهمتر اینکه مواد سفیده ای این گیاه به طور خام نیز قابل هضم است و دارای پانزده نوع مواد سفیده ای است و برای کسانی که نمی خواهند گوشت بخورند خوردن آن تقریبا واجب است و می توان آن را گوشت گیاهی نامید . لسیتین این گیاه حتی از باقلای هندی بیشتر است .
لسیتین چربی فسفر داری است که وجود آن برای نسوج و اعصاب نهایت لزوم را دارد ؛ و مغز و غدد انسان احتیاج زیادی به آن دارد . تقویت قوه حافظه بشر احتیاج زیادی به این ماده دارد و تقریبا ?? درصد مغز از لسیتین ساخته شده است و مغز انسان بیش از سایر حیوانات ازاین ماده دارد و سر موفقیت بشر و پیشرفت آن در عالم تمدن مرهون همین لسیتین است که در گوشت و زرده ی تخم مرغ و گیاههایی مانند : باقلای چینی ، ماش ، قره ماش ، خرفه ، و کنجد وجود دارد .
در امتحانات تشریحی ثابت شده که بیماران فکری در اعصابشان مقدار لسیتین پایین آمده است و در نتیجه خوردن اکسیر لسیتین یه سرعت معالجه می شوند ، کلیمی ها کنجد زیاد می خورند و زیاد زیرک می باشند. کنجد معدن مواد معدنی قابل جذب است و دارای ؛ منیزیم، کلسیم ، آهن ، سیلیس ، آلومینیوم ، کورم ، مس ، نیکل ، سدیم و چندین فلز و شبه فلز دیگر است . اثر کنجد بیشتر در اثر داشتن ویتامینهای زیاد آنست مخصوصا ویتامینهای ب و ویتامین های ف که فراوان دارد . برتر از همه داروها غذایی که بر هر دارویی ترجیح دارد کنجد است که تقریبا بیشتر مواد مورد ساختمان بدن را داراست . لذا یک غذای قیمتی و پر ارزش برای انسان متمدن است . دارای خواص گوشت است ولی ضرر آن را ندارد .
قوت ، جوانی ، تعادل زندگانی و صحت را به انسان می بخشد . طعم گوارای آن مورد توجه شکم پرستان می باشد و به خوبی آسانی برای انسان در هر سنی که باشد قابل هضم است . کنجد برای زن ، مرد ، بزرگ و کوچک برای ادامه ی حیات و طول عمر مفید است ، اثر آن در تعویض سلولهای کهنه ی بدن بسیار سریع است و در تسهیل تفکر عمل آن قابل تحسین است و در رفع آلامی مانند : سرطان ، سل ، کم خونی بی نظیر می باشد . در زندگانی جدید که فکر بشر بیش از سایر اعضای بدن او به کار می رود کنجد از نان واجبتر است .
خلاصه کنجد غذای کسانی است که می خواهند عمر زیاد توام با سلامتی داشته باشند .
بهترین وسیله راحتی و بیمه کننده جوانی شما کنجد است .

### اشه

اشه چیست و چه منافعی دارد؟
صمغ گیاه طرثوث است و برخی آن را چسبنده طلایی می نامند ، چه کاغذ و دفتر را با رنگ طلایی آن رنگ آمیزی و زینت می دهند .در باز کردن ، تأثیرش بحدی است که می تواند خون از دهانه رگها روان سازد .نیروی نرم کنندگی و خشک کنندگی هم دارد .
دمل و جوش :محلول و ضماداشه که همراه سرکه و بوره سرخ باشد در مداوای خنازیر، سخت شدگی ها و ترکیدگی مفید است .
زخم و قرحه :گوشت فاسد را می خورد ،گوشت سالم می رویاند و در علاج زخم های پلید سودمند است .
مفاصل :اشه آمیخته با عسل یا با افشره جو مسکن درد بیماری اعصاب(سیاتیک) ،پهلو درد و درد مفاصل است .
اگر با عسل و زفت باشد و ضماد کنند سختی مفاصل را از بین می برد .اگر با سرکه و بوره وروغن حنا مخلوط کنند خستگی را بر طرف می کند .
چشم :زبری و گری پلکها را نرمش و سپیدی و جلا می دهد .در مورد رطوبت های چشم سودمند است .
نفس کش و سینه :درمعالجه «ربو »تنگی نفس و تند نفسی مفید است و باید با عسل بلیسند یا با افشره جو بخورند .
قرحه حجاب را تنقیه می نماید ،ازخفگی ، بلغم و زهره سیاه رهایی می بخشد .
اندام های دفعی :در ادرار چندان مؤثر است که با بول خون می آید ، مسهل است .ضد کرم کدو است .حیض را روان می گرداند .
بیضه ها را که به سختی دچار شوند با اشه و سرکه بمالند نرمش طبیعی را بدست می آورند .
زهرها :اگر اشه را با مشک زمین و روغن زیتون مخلوط کنند قاتل حشرات است .

### اسفرزه

اسفرزه چند نوع است و چه منافعی دارد؟
اسفرزه دو نوع است :زمستانی و تابستانی
مزاج :سرد و تر است .
خاصیت :خرد شده آن را در روغن گل بجوشانند قابض است .با سرکه ضماد کنند سردرد را به کلی از بین می برد .
دمل و جوش :با سرکه بهم بزنند در مداوای ورم های گرم ، مورچه ، جمره ، باد سرخ ، و به ویژه دملهای بناگوش و دمل های بلغمی بسیار مؤثر است .
مفاصل :ضمادش با سرکه و روغن گل پیچش و ترنجیدگی عصب ، نقرس و درد گرم مفاصل را درمان می کند .
سر :ضمادش را بر سر بگذارند سر درد گرم علاج می شود .
سینه :سینه را تماماً نرم می کند .
اندام های غذا :لعاب اسفرزه با روغن گل ، یا باروغن بادام تشنگی صفرایی شدید را تسکین می دهد .
اندام های دفعی :اگر اسفرزه را با روغن گل مخلوط کنند اسهال را بند می آورد و از خراش جلوگیری می کند ، به ویژه برای کودکان بسیار مفید است . اگر با روغن بنفشه باشد شکم را روان می کند .
تب ها :خوردن آن شدت تب های گرم را تسکین می دهد .

### اسفناج

اسفناج جه منافعی دارد؟
مزاج :سرد و تر است .
خاصیت درمانی :ملین است و ارزش غذایی آن از سلمه بیشتر است .
دراسفناج قوتی است زداینده ، شوینده و صفرا را بر می کند .شاید برگ آن معده را

خوش نیاید ، پس بهتر آن است که تصفیه شود و آنگاره بخورند .
اندام های تنفسی و سینه :خوردن و اندودن اسفناج برای سینه و ریه گرم و سودمند می باشد .
مفاصل :علاج دردهای خونین پشت است .
اندام های دفعی :ملین شکم است .

## استوقدوس

استوقدوس چیست و چه خواصی دارد؟
گیاهی است دارای پرزهای باریک و سرخ رنگ که به پرزخوشه جو شبیه است.برگهایش از برگ جو درازتر است و چوبهایش خاکی رنگ و همچون افتیمون بی گل است .مزه اش تند است و به تلخی می زند .
خاصیت درمانی :بوسیله ی تلخی که در آن وجود دارد گدازنده و لطافت بخش است .
خوردن آن بندآمدگی ها را باز می کند ، می زداید و اندکی قبوضیت دارد که بدن و درون را توان می دهد و از عفونت جلوگیری می نماید .
مفاصل :آب پز آن دردهای پی و دنده ها را تسکین می دهد .
شربت آن در مداوای بیماری های سرد عصب بهترین دارو است . پس لازم است کسانی که ضعف اعصاب دارند یا از سرما به بیماری عصب دچارند این دارو را ادامه دهند .
سر :درعلاج مالیخولیا و صرع سودمند است .
اندام های غذا :این دارو تشنگی آور است .
اندام های دفعی :مجاری بول را استحکام می بخشد .بلغم و سودا را بیرون می راند .

## اسفند

اسفند چه منافعی دارد؟
خاصیت :تقطیع می کند و نرمش می دهد .
مفاصل :محلول آن را برمفاصل بمالند درد مفاصل را از بین می برد .
چشم :دیسقوریدوس گوید :سائیده آن را با عسل و آب انگور کهنه و زهره کبک یا زهره مرغ خانگی و آب رازیانه مخلوط کنند کم سوئی را ازبین می برد.
اندام های غذا :دل بهم خوردن به دنبال دارد .
اندام های دفعی :بخورند یا محلولش را بمالند ادرار بول و حیض می کند و در علاج قولنج مفید است .

## اردقباقی

اردقباقی چیست و چه خواصی دارد؟
درختی است شبیه کبر (خرنوب شامی ).میوه اش داخل غلاف است . بویش بسیار تند است و می کشد .
مزاج :تأثیر آن از تاج ریزی و کاکنه قوی تر است .
دمل و جوش :ورم های درونی را معالجه می نماید و اگر بر ورم های گرم خارجی بمالند ورم را در هر حالتی باشد از بین می برد .
زهرها :برجای نیش زنبور بمالند فوراً تسکین می یابد .

## ارمال

ارمال چیست و چه خواصی دارد؟
چوبی است خوشبو و رنگش به رنگ قرفه است .
آرایش :دهان را خوشبو می کند .
دمل و جوش :ضمادش در علاج ورم های گرم مفید است .
زخم و قرحه :از زیاد شدن زخم مانع و چرک را از بین می برد ،می خشکاند زیرا خشکاننده ای است که نمی گزد و نمی گذارد اندام ها متعفن شوند.
اندام های سر:مغز را توان می بخشد ،لثه را محکم می کند و ضد بیماری های دهان است .
چشم :خوردن آن در علاج رمد مؤثر است .
نفس کش و سینه :قلب و شاید درون را تقویت می نماید .
عموماً شکم را قبوضیت می دهد .

## گیاه ابریشم

گیاه ابریشم چه خواصی دارد؟
همان حریراست و از چیزهایی است که قلب را شاد می کند .
ابریشم خام تا پیله است بهتر از ابریشم سوخته است و گاهی پخته شده آن را که رنگ نکرده باشند بکار می برند .
خاصیت درمانی :لطافت می دهد ، رطوبت را می مکد و شادی آور است .
اندام های غذا :بعلت تلخی و خاصیت دباغی که در ابریشم هست ماده دباغی دادن موجود است و از آنجا که لطیف و خشک کننده و بی سوزش است و خشکی معتدل دارد برای بر طرف کردن تصلبات ریوی بسیار سودمند است و هر نوع از ابریشم در این زمینه بکار می آید .
چشم :ابریشم را اگر سرمه کنند برای چشم مفید است . اشک ریزی را باز می دارد ، زخمها را خشک می گرداند و با چشم سازگار است .
ابریشم چاقی آور است و از اعتدال مزاجی که دارد خشک و معتدل می نماید .
ابریشم تقویت روح می کند و در هضم غذا کمک می نماید .

## ابر مرده (اسفنج )

خواص ابر مرده (اسفنج ) چیست؟
جرمی است دریایی ،در سستی و تخلخل به نمد می ماند .گویند جانوری است که در جایی که بدان چسبیده حرکت می کند ولی از جای خود دور نمی شود .
تر و تازه اش که نیروی مزاجی بحر با اوست قوی تر و خشکاننده تر از کهنه آن است .
سنگ شده آن هم همین مزاج را دارد ولی کمتر گرم است .
خاصیت درمانی :بسیار خشکاننده است .اگر آن را به ویژه تازه اش را بسوزانند و خاکستر آن را با روغن زیتون مخلوط کنند و بر جای بریده یا دریده بگذارند از خونریزی جلوگیری می کند و اگر تنها اسفنج را با آتش بسوزانند و بر زخم بگذارند چون گوهرش بازدارنده خون است و از سویی با گرمی که از آتش دارد داغ می گذارد از خونریزی جلوگیری می کند و همچنین آن را فتیله کنند و به دهانه رگهای بهم آمده فرو کنند رگها را باز می کند ، لطافت بخش است و جلا دهنده (زداینده ).
دمل و جوش :ورم های بلغمی را خشک می کند .
زخم و قرحه :اسفنج را در سرکه خیس نمایند و بر زخم بگذارند زخم را خوب می کند .
اسفنج را با عسل بجوشانند زخمهای عمیق را درمان می کند و اگر اسفنج را خشک یا با آب انگورکهنه خیس کنند و بر زخم بگذارند سودمند است. رطوبت های کهنه را می خشکاند و جای زخم را پاک می کند .
اندام های تنفسی و سینه :سوخته اسفنج همراه روغن زیتون در معالجه خون برآوردن مفید است .
سنگی که در اسفنج است سنگ مثانه را خرد می کند .

## آمله

فواید گیاه آمله چیست؟
گرمای خون را فرو می نشاند .ریشه موها را قوی می گرداند و مو را به رنگ سیاه در می آورد .
مفاصل :برای پی ها و مفاصل مفید است .
چشم :دید را تقویت می کند .

نفس و سینه :قلب را قوت و صفا می دهد و مایه افزایش هوش و ذکاوت می شود .
اندام های غذا :معده را تقویت و دباغی می نماید .قی را باز می دارد ، تشنگی را فرو می نشاند و اشتهاانگیز است .
اندام های دفعی :معده را نیرو می بخشد و شهوت انگیز است . برخی برآنند که بندآورنده ی شکم است .
مربای آن ملین است، هیچ زحمت نمی دهد و در علاج بواسیر مفید است .

### آزاد درخت

آزاد درخت چه خواصی دارد؟
این درخت معروف است و ثمری دارد که به (نبق )شبیه است .در ری آن را درخت هلیله و کنار نامند و در طبرستان آن را بطاحک خوانند . درختی است بزرگ و تنومند .
مزاج :گرم و خشک .
خواص درمانی :شکوفه آن باز کننده انسدادها است .
آرایش :آب برگ و به ویژه برگ آن که مخلوط با آب انگور کهنه باشد شپش کش است و مو را بلند می کند .
اندام های سر :شکوفه اش انسداد مغز را باز می کند .
اندام های تنفسی :ثمر آن برای سینه بسیار زیان آور و کشنده است .
اندام های غذا :ثمر آن برای معده بد است و معده را زحمت می دهد .
تب ها :گویند اگر الیاف آن را با شاه تره و هلیله بپزند و بخورند تب های بلغمی را بکلی بهبود می بخشد .
زهرها :اشفره شاخه های نازک آن که با عسل مخلوط بشود پادزهر هر سمی است .میوه اش شاید سم کشنده بشود .
برای بلند شدن موی سر می توان به جای برگ آزاد درخت ،برگ شاهدانه و آس و سدر بکار برد .

### گیاه آس

خواص گیاه آس چیست؟
مزه تلخ آمیخته با گسی و شیرینی دارد و گسی آن سبب سردی آن شده است .
برساقه آن برجستگی هایی است که به اندازه ی کف دست و همرنگ ساقه است.این برجستگی ها از بخش دیگر آس قوی تر است .
گسی آن در هنگام مکیدن آنقدر محسوس است که زبان را نیشگون می گیرد . این برجستگی ها دارای گوهر خاکی و کمی گوهر لطیف است .
بهترین نوع آن به منظور استفاده درمانی گونه ای است که رنگش به سیاهی می زند ، به ویژه «آس خسروانی »که در کوهساران می روید .
بهترین نوع گل آن از نظر طبی گلهای سپید رنگ است .
افشره ی برگ و میوه آس بهترین ماده درمانی است . چنانچه افشره اش کهنه شود ناتوان می گردد و کفک بر آن می نشیند .
مزاج :دارای گرمی لطیف و سردی بر آن غالب و گیرندگی آن بیشتر از سردی است .
خاصیت درمانی :اسهال ، عرق و هر نوع خونریزی و هر نوع سیلانی را بسوی اندام ها بند می آورد . اگر تن را در گرمابه با آس مالش دهند تن را توان می بخشد و رطوبت های زیاد پوست را بر می کند .
پخته آن استخوان شکسته را به هم جوش می دهد .
سوخته آن را می توان به جای توتیا در خوشبو کردن بدن بکار برد .
مرهم ،ضماد ، شربت و رب میوه آس برای جلوگیری از نوع خونریزی ( نزیف )مفید است .
گیرندگی آس قوی تر از سردی بخشی آن است .
ارزش غذایی آن اندک است .
در بین شربت های دارویی جهت بند آوردن شکم ،درد شش و سرفه ، شربتی چون آس وجود ندارد .
آرایش :روغن ،افشره ، پخته شده آس و به ویژه دانه آس ریشه موها را تقویت می کند ، از ریزش باز می دارد و سبب بلندی و سیاهی مو می گردد .
دانه آس را اگر در کره بپزند بازدارنده عرق است و خراش ناشی از عرق را اصلاح می کند .برگ خشکیده آس بوی بد زیر بغل و پیچ و خم های بدن را از بین می برد .
خاکستر آس کار توتیا را می کند و لکه و ککک و مک را می زداید .
ورم و جوش :ورم های گرم و باد سرخ و مورچه و جوش و زخمها و هر نوع زخمی که بر کف دست آید و انواع سوختگی با آتش چاره شان آس مخلوط با روغن زیتون است .
مفاصل :اگر میوه آس را در آب انگور کهنه بپزند و ضماد کنند سستی مفاصل را از بین می برد .
اندام های سر :خون دماغ را بند می آورد . سبوسه را می زداید و زخمهای سر را می خشکاند . اگر آب آس را در گوشی که قرحه دارد یا چرکین است بچکانند خوب می شود . شربت آس سستی لثه را از بین می برد .
اندام های چشم :علاج درد و برآمدگی چشم است .
اندام های تنفسی و سینه:قلب را توان می بخشد و خفقان را از بین می برد.میوه آن بوسیله ی شربتی که دارد علاج سرفه است و اسهال را باز می دارد. میوه و رب میوه اش در خونریزی ها مفید است .
اندام های تغذیه :مانع سوزش در مجرای بول و سوزش مثانه است .
افشره میوه آن بول را ریزش می دهد و در جلوگیری از ریزش زیاد خون حیض مفید است .
آب آس شکم را بند می آورد .
آغشته کردن تن با آب آس مانع اسهال مراری و سودایی می شود .
اگر میوه اش پخته شود رطوبت های زهدان را از جریان باز می دارد .
ضماد آن برای علاج بواسیر و آماس بیضه ها مفید است .
آس پخته شده از بیرون آمدن مقعد و زهدان جلوگیری می کند .
زهرها :آس و میوه آن را اگر با آب انگور کهنه بنوشند برای علاج نیش کژدم و رتیل مفید است .

### آویشم

آویشم(به زبان عامیانه آویشن) چه خواصی دارد؟
گیاهی است که بیشتر مردم آن را می شناسند .
مزاج :گرم و خشک است .
خاصیت :گدازنده و قطع کننده است .
آرایش :زگیل ها را از بین می برد .
ورم و جوش :ضمادش با سرکه داروی ورم های بلغمی است .
مفاصل :خوردن آن در علاج ناتوانی پی ها خوب است .ضمادش با قاوت و آب انگور کهنه علاج عرق النساء می باشد .نوشیدنش درد انتهای دنده ها را از بین می برد .
چشم :اگر آویشم را با غذا همراه کنند قوت چشم را نگه می دارد و کم سویی را از بین می برد .
سینه :سینه وشش را می پالاید و علاج خون بر آوردن است .
آب پزآن مسکن درد انتهای دنده هاست بشرطی که با عسل باشد و بلیسند . از قوت خشکنده ای که دارد خون برآوردن را باز می دارد .
اندام های غذا :در هضم کمک است .شربت آن سوء هاضمه را از بین می برد .کسانی که بسیار کم اشتها هستند به اشتها می آیند .
اندام های دفعی :بول و حیض را راه می اندازد .کرم را بیرون می راند

### بید بیابانی

فواید بید بیابانی چیست؟

برگش را پاره کنند شیره قوی می دهد .
خاصیت :ثمر و برگش گیرنده بی آزارند .به حد کافی می خشکاند . خاکسترش بسیار خشکاننده است .بید تر را ضماد کنند خونریزی را بند می آورد .
برگش را پاره کنند شیری می دهد که بسیار زداینده و نرم کننده است .
آرایش :خاکسترش را با سرکه بر زگیل بمالند آن را بر می کند .
زخم و قرحه :بید بیابانی و به ویژه ثمر و برگش ضماد شود زخم میان استخوان را علاج است ،خاکسترش را با سرکه بر پوست بمالند مورچگی را از بین می برد .
سر :شکوفه و آبش مسکن سردرد هستند .افشره برگش در زدودن ریم و چرک گوش بی نظیر است .
چشم :ثمرو آبش را بر کاسه چشم ضربه خورده گذارند بسیار مفید است.
شیره اش برای چشم کم سو داروی خوبی است .
اندام های غذا :آبش برای علاج بند آمده های کبد وبیماری یرقان مفید است. اندام های راننده :ثمرش بهم خوردن خون ماهانه را به اعتدال می آورد .

### بورک

بورک چه خواصی دارد؟
بورک درتأثیر بخشی مانند نمک است و تفاوت این است که بورک قوی تر از نمک است و قابض نیست .
گاهی آن را در سفالینی بر آتش بریان می کنند .
خاصیت درمانی :بسیارزداینده ،شوینده و قشرانداز است ،تنقیه می نماید و خلط های غلیظ را می برد .
آرایش :بورک را اگر برمو بپاشند مو را نازک می کند.ضماد بورک خون را به سطح بدن می کشاند و رنگ رخساره زیبا می شود .بورک لاغری را علاج می کند .لیکن اگر زیاد بخورند رنگ را سیاه می گرداند .
زخم و قرحه :در زدودن چرک مؤثر و داروی خارش است . بورک و سرکه علاج جرب است .
مفاصل :از بورک و داروهای دیگر مرهم می سازند که بیماری فلج را به تأخیر می اندازد و به ویژه فلج سبک را از بین می برد و داروی پیچش پی ها است .
سر :درعلاج شوره سر مفید است .کف بورک را با عسل در گوش بچکانند در پاک نمودن و باز کردن گوش مؤثرو برای علاج کری سودمند است. بورک مخلوط با آب انگورکهنه یا شربت زوفا صداهای گوش را ازبین می برد. اندام های غذا :برای معده بد است و معده را تباه می گرداند .ضماد بورک با انجیر استسقا را فرو می نشاند .
اندام های دفعی :برداشتن (حقنه )بورک شکم را روان می سازد . بورک را با آب انگور کهنه و زیره یا پخته فیجن و شبت بخورند درد و پیچش روده (مغص )را از بین می برد .در رفع درد شکم عموماً از نمک مؤثرتر است .
بورک را با برخی از داروهای ضد کرم می نوشند ،کرم ها را بیرون آورد . همچنین شکم و ناف را با آن مسح کنند و نزدیک آتش بنشینند کرم ها را می کشد و در این زمینه نیز از نمک بهتر است .
زهرها :هربورکی و به ویژه بورک آفریقایی سوخته و ناسوخته و کف بورک نیز بهترین پادزهر قارچ سمی است .
در علاج گزیده سگ هاربورک را با پیه الاغ و خوک قاطی می کنند و بر زخم می گذارند .

### بنفشه

گیاه بنفشه چه خواصی دارد؟
گیاهی است مشهور و بیخش چون سایر اجزایش نیروی دارویی دارد .
مزاج :سرد و تر است .
خاصیت درمانی :خون معتدل بوجود می آورد .
دمل و جوش :بنفشه و برگ آن را با قاوت جو ضماد کنند ورم گرم را فرو می نشاند .
زخم و قرحه :روغن بنفشه برای گری (جرب )داروی خوبی است.
اندام های سر :بو کردن و بر سر مالیدن آن سردرد را تسکین می دهد .
اندام های چشم :مالیدن و خوردن آن در مداوای رمد گرم مفید است .
نفس و سینه :بنفشه و به ویژه مربای آن با شکر درمان سرفه گرم است و سینه را نرم می نماید .
شربت آن درمان سینه پهلو و شش است و دراین زمینه ازجلاب بهتر است .(گلاب )
اندام های غذا :التهاب معده را از بین می برد .
شربت آن علاج درد کلیه، ملینی ملایم است و برآمدن مقعد را فرو می نشاند. خوردن بنفشه خشک صفرا را بیرون می راند .

### بلادر

بلادر چیست و چه خواصی دارد؟
میوه ای است شبیه هسته خرما و مغزی دارد همچون گردو ،شیرین مزه است و بی گزند .
پوسته آن متخلخل و سوراخ است و در این سوراخها انگبینی لزج و بودار موجود است .اگر آن را به دندان بشکنند زیانی نمی رساند به ویژه اگر همراه مغز گردو باشد بهتر است .
مزاج :گرم و خشک .
خاصیت :انگبینش سبب قرحه و ورم می شود و خون و خلط ها را می سوزاند .
دمل و جوش :ورم های گرم درونی را بر می انگیزد .
مفاصل:در مداوای سردی و سستی عصب و فلج و کجی دهان مفید است .سر:برای رفع فراموش کاری خوب است ولیکن بیماری وسوسه و مالیخولیا را تحریک می کند .
اندام های دفعی :دود آن بواسیر را می خشکاند .
زهرها :از جمله سم هاست .سوزنده اخلاط و بدین سبب کشنده است .
پادزهر بلادر دو نوع است و روغن گردو از قوتش می کاهد .

## بیماریها و روش درمان

### تبخال

چرا برخی از افراد مدام تبخال می‌زنند و بهبودی طولانی دارند اما خیلی‌ها هیچ‌وقت تبخال نمی‌زنند؟ من جزو دسته اول هستم. لطفا مرا راهنمایی کنید. آیا تغذیه خاصی باعث این معضل است؟
تبخال یک عفونت ویروسی مسری و شایع است که در اثر ویروس خاصی به وجود می‌آید. این بیماری به طور معمول، لثه‌ها و ناحیه دهان و به ندرت قرنیه و گاهی ناحیه تناسلی را گرفتار می‌کند.
اغلب پیش از ایجاد عفونت تبخال، ویروس تا ماه‌ها یا سال‌ها در آنجا باقی می‌ماند.
اغلب افراد پادتن‌هایی را علیه ویروس می‌سازند که موجب کنترل آن می‌شود مگر اینکه خطر وجود داشته باشد. ویروس از طریق تماس فرد به فرد یا تماس با ترشحات بزاقی، چشمی، ادرار یا مدفوع انتقال می‌یابد.
عوامل افزایش‌دهنده خطر بروز آن به طور معمول در نوزادان، در کودکانی که اگزما دارند، استرس فیزیکی یا عاطفی، وجود یک بیماری که مقاومت بدن را کاهش داده باشد حتی سرماخوردگی، ناراحتی خفیف گوارش یا تب به هر علت، زیاد قرارگرفتن در معرض آفتاب، دوره خون‌ریزی قاعدگی، مراجعه به دندانپزشکی که به طور معمول دهان حین انجام کار بیش از حد معمول باز می‌شود و همچنین مصرف داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی دیده می‌شود.
برای بهبود ضایعات تبخال می‌توانید مایعات خنک بنوشید یا بستنی یخی بجوید تا ناراحتی شما کمتر شود. در ۲۴ ساعت اول پس از ظاهرشدن ضایعات پوستی، یک تکه یخ را حدود یک ساعت روی محل قرار دهید، این کار بهبود را تسریع می‌بخشد.
برای پیشگیری از عود مجدد تبخال، زمانی که قرار است مدت زیادی بیرون از خانه باشید، روی لب‌هایتان پماد اکسید روی یا کمی ضد آفتاب بمالید.

درمان اصلی تبخال آسیکلویر است. در موارد عودهای مکرر (بیش از ۶ تا ۸ بار در سال) با نظر پزشک، آسیکلویر خوراکی تجویز می‌شود.

### جوش صورت و بارداری

خانم حامله‌ای هستم که جوش‌های زیادی روی صورتم دارم. می‌خواهم بدانم آیا باید آنها را درمان کنم یا نه؟
در اوایل حاملگی در بعضی خانم‌ها آکنه یا جوش صورت بسیار آزاردهنده است. به خصوص خانم‌هایی که در زمان پریود با بروز ناگهانی جوش‌های صورت روبه‌رو هستند اما جالب توجه است که خانم‌هایی که همیشه آکنه دارند، در اوایل حاملگی آکنه‌های آنها بهتر می‌شود. درست است که این موضوع در دوران بارداری شایع است اما بهتر است بدون درمان رها نشود تا از بروز عوارض پیشگیری گردد. استفاده از داروهای موضعی مانند آزلائیک اسید و بنزوییل پروکسید مفید است و بهتر است از داروهای خوراکی اجتناب کنید. حتی رتینوئیدهای موضعی هم نباید در دوران حاملگی مصرف شود. برخی از داروهای موثر روی آکنه را نمی‌توان به دلیل آثار سوء روی جنین در بارداری مصرف کرد. توصیه می کنم در رژیم غذایی‌تان ترکیبات روی، فیبرها و ویتامین A و B و کروم و اسیدهای چرب داشته باشید. از مصرف الکل، کافیین، شکر و غذاهای چرب بپرهیزید. مراقبت‌های پوست و شستشوی منظم، کمک کننده است. از صابون ملایم استفاده کنید.

### ریشه دندان

آیا درمان ریشه دندان سبب تغییر رنگ دندان می‌شود؟
برخی از روکش‌ها و مواد می‌توانند موجب تغییر رنگ شوند. به عنوان مثال، قبل از رواج مواد هم‌رنگ دندان، بسیاری از دندانپزشکان از آمالگام برای ترمیم دندان‌های قدامی نیز استفاده می کردند. اما امروزه کمتر دندانپزشکی از آمالگام برای ترمیم دندان‌های قدامی و در معرض دید استفاده می کند. مواد دیگری که می‌تواند سبب تغییر رنگ شود، سیلرها هستند. سیلرهای حاوی نقره اگر در حفره تاجی باقی بمانند و دندانپزشک پس از اتمام درمان ریشه حفره را تمیز نکند، تغییر رنگ ایجاد می‌شود. گاهی اوقات نیز نقص کار دندانپزشک و باقی ماندن نسج پالپ موجب تغییر رنگ می‌شود. با این توضیح می‌توان گفت اگر کار معالجه ریشه صحیح و دقیق انجام شود، قاعدتا تغییر رنگ متعاقب درمان ریشه به وجود نخواهد آمد.

### ریشه دندان

آیا درمان ریشه دندان موجب تضعیف ساختمان آن می‌شود؟
بله، برای انجام عمل معالجه ریشه لازم است تا دندانپزشک به مدخل کانال‌ها و در نهایت به انتهای ریشه دسترسی پیدا کند. به این سبب مجبور است قسمتی از دندان را هر چند که سالم باشد، تراش دهد و این کار به تضعیف دندان می‌انجامد. در عمل معالجه ریشه ضمن تراش قسمتی از تاج دندان، کانال دندان نیز به منظور حذف میکروارگانیسم‌ها تخلیه، گشاد و تمیز می‌شود. این بدان معنا است که نسج زنده داخل کانال خارج می‌شود و به جای آن، ماده‌ای قرار می گیرد که با نسج طبیعی از جهت خصوصیات فیزیکی کاملا متفاوت است و به طور قطع نسج باقی‌مانده را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد و با ساختمان دندان قبل از درمان تفاوت می کند. بنابراین دندان‌هایی که درمان ریشه می‌شوند، استعداد بیشتری برای شکسته شدن دارند و باید اقدامات درمانی لازم برای پیشگیری از شکسته شدن و تخریب بیشتر نسج دندان انجام گیرد.

### پیرچشمی

چه درمانهایی برای رفع پیرچشمی وجود دارد؟
به طور سنتی معمول ترین روش درمان پیرچشمی، استفاده از عینکهای پیرچشمی است. این عینکها به طور کلی در دو فرم ارائه می شوند؛ عینکهایی با قاب کامل که در آنها کل لنز عینک برای اصلاح پیرچشمی بیمار است و عینکهای نیم چشم که به صورت عینک های باریک و نیمه ای هستند که کمی پائین تر و نزدیکتر به نوک بینی قرار می گیرند.

### پیرچشمی

چه علل و عواملی سبب بروز پیرچشمی می شوند؟
به نظر می رسد، علت بروز پیرچشمی نوعی ضعف تدریجی پاسخ ارتجاعی یا کشسانی عدسی چشم انسان در مقابل اشیائی است که به سمت چشم نزدیک می شود؛ زیرا در انسان زیر ۴۰ سال، عدسی چشم قادر است که در حالتی پویا، متناسب با نزدیک شدن اشیای دور به سمت چشم با تغییری که در شکل و تحدب آن ایجاد می شود، قدرتهای انکساری متعددی را اعمال کرده و در نتیجه قابلیت پاسخگویی تطابقی مناسبی برای فوکوس کردن تصویر نهایی شیئی نزدیک روی شبکیه چشم انسان را فراهم کند، ولی به مرور زمان و پس از ۴۰ سالگی به دلایلی که چندان هم مشخص نیست، از توانایی چنین قابلیتی کاسته شده و در نهایت عدسی چشم قادر به پاسخ تطابقی متناسب با اشیای نزدیک شده به چشم نیست.
به نظر می رسد، علت بروز این اتفاق، نوعی تغییرات شیمیایی در عدسی چشم انسان است که در نهایت به سخت تر شدن عدسی و کاسته شدن از قابلیت کشسانی عدسی منجر می شود.

### پیرچشمی

با توجه به چه علایمی، فرد دچار پیرچشمی می شود؟
اولین علایم، به طور معمول این است که فرد مجبور است برای بهتر دیدن کتاب، روزنامه، مجله و یا هرگونه نوشته چاپی، آن را دورتر از صورت و چشم خود نگه دارد و حتی الامکان تا جایی که می تواند از طول بازوان یا دستان خود برای دور نگه داشتن آن مطلب کمک بگیرد تا بتواند این نوشته را بهتر ببیند و یا قادر به خواندن نوشته های پیامک همراه خود شود. گاه نیز زمانی که فرد مجبور می شود مدت طولانی تری بدون کمک گرفتن از وسیله مناسبی مانند عینک یا...از دید نزدیک ناقص خود استفاده کند، به علایمی مانند سردرد یا احساس خستگی چشم ها دچار خواهد شد.
* بنابراین با دیگر مشکلات چشم در سنین گوناگون تفاوت دارد؟
** بله، هیچ گاه نباید پیرچشمی را با دیگر عیوب انکساری چشم مانند نزدیک بینی، آستیگماتیسم یا دوربینی که مربوط به شکل غیرمعمول قرنیه یا اندازه محوری چشم است، یکی دانست. وقتی می گوییم پیر چشمی، احساس می کنیم که این مشکل فقط در سالمندان بروز می کند؛ آیا واقعاً این طور است؟ در واقع این طور نیست. پیرچشمی نوعی پدیده وابسته به سن و یا نوعی پیری است که البته اطلاق واژه پیرچشمی به فردی ۴۰ ساله که در میان ایرانیان رایج است، چندان هم واژه مناسبی نیست؛ زیرا معادل لاتین این واژه "، Presbyopia " است که مفهوم پیری از آن بر نمی آید. در ابتدای دهه چهارم زندگی و در حوالی سنین ۴۰ سالگی و بیشتر، اغلب افراد در انجام کارهایی مانند خواندن، دوخت و دوز و یا کار با رایانه احساس تاری دید می کنند، به طوری که تقریباً کمتر کسی از این امر مستثنا بوده است و حتی افرادی که در تمام زندگی خود از دیدشان شکایتی نداشته اند، به درجاتی، انواعی از مشکلات دید نزدیک را احساس خواهند کرد.

### دیسک کمر

پدرم به دلیل بیماری دیسک کمر دردهای زیادی داشته است و در زمان سریع راه رفتن، پایش بی‌اختیار خم می‌شد و تعادل خود را از دست می‌داد اما پس از مدتی خودبه‌خود دردش قطع شده است. آیا این علامت بهبود دیسک است؟
رشته‌های عصبی که از نخاع به اندام متصل هستند مانند سیم تلفن از چند رشته تشکیل شده‌اند. آسیب دیدن هر کدام از این رشته‌ها موجب ایجاد علامتی در شما می‌شود مانند درد، گزگز کردن اندام و انگشتان و یا احساس بی‌حسی در اندام درگیر. شما باید این علایم را جدی بگیرید و با بروز هر کدام از این علایم به پزشک مراجعه کنید. در صورت مراجعه نکردن و درمان به موقع، امکان آسیب دیدن تمام رشته‌های عصبی و قطع ارتباط کامل میان آن اندام و نخاع وجود دارد که در اصطلاح به این حالت، فلج شدن عضو می گویند. درست است که در این زمان ممکن است درد و یا علایم بیمار از بین برود ولی این به دلیل بهبود بیمار نیست بلکه علامت پیشرفت بیماری و آسیب‌دیدگی

شدید اعصاب تحت فشار است.

### دیسک کمر

مدتی است که به کمردرد شدید مبتلا شده‌ام و طبق ام آر.آی، دچار بیرون‌زدگی دیسک شده‌ام. آیا به کسانی که مدعی‌اند دیسک را جا می‌اندازند، می‌توانم مراجعه کنم؟ به‌طور کامل این کار جنبه علمی دارد؟
هرگز و به هیچ‌وجه امکان جا انداختن دیسک وجود ندارد چون دیسک در سیستمی که فشار رویش است، قرار گرفته و اگر از جایش خارج شود، به علت آن‌که ستون فقرات روی آن فشار می‌آورد، امکان جا انداختن سریع آن با یک یا چند حرکت وجود ندارد. دیسکی که از جایش درآمده است حتی با فشار زیاد و مستقیم در حین جراحی نیز به جای خود برنمی‌گردد. حال شما چه‌طور قبول می‌کنید که این دیسک از بیرون بدن و در فاصله ۱۰ تا ۱۲ سانتی‌متری با فشار یا انجام چند حرکت به سر جای خود بازگردد؟!
متاسفانه به دنبال برخی تبلیغات کاذب، عده‌ای از بیماران به امید بهبود به این افراد مراجعه می‌کنند و بسیار دیده شده که با علایم شدید عصبی مانند فلجی و اختلال در دفع ادرار یا مدفوع مواجه می‌شوند. در بیماری‌های دیسک، زمانی فرا می‌رسد که فرد احساس بهبود می‌کند، حتی هیچ علامت عصبی هم ندارد. با اینکه این دوره گذرا است اما شاید تعدادی از بیماران که ادعا می‌کنند با مراجعه به این افراد بهتر شده‌اند، در واقع مراجعه آنها با این دوره گذرا هم‌زمان شده است.

### دیسک کمر

به علت ابتلا به بیماری دیسک کمر، حدود یک هفته است که با نظر پزشکم در استراحت مطلق هستم. اولا تا چه مدت باید به استراحت مطلق ادامه بدهم و ثانیا آیا رژیم غذایی خاصی موجب بهبود دیسک من می‌شود؟
مدت استراحت شما به علایم و درد شما بستگی دارد. اگر بیمار مبتلا به دیسک پس از چهل و هشت ساعت استراحت کاملا مطلق به معنای واقعی که حتی برای دست‌شویی رفتن نیز از جا بلند نشود و نیز روی یک تخت سفت با رعایت تمام مسایل مانند دمر نخوابیدن، با جمع کردن پاها و خم کردن زانوها به سمت درون بدن، استراحت کند و نتیجه آن کم شدن درد و علایم بیماری باشد، امید بسیاری به بهبود وجود دارد. باید استراحت را تا حدود دو هفته ادامه دهید. تا حدی که می‌توانید از جای خود بلند نشوید، داروهای خود را به طور مرتب استفاده کنید، اضطراب را از خود دور نمایید و سعی کنید آرامش داشته باشید. از نظر رژیم غذایی توصیه می‌کنم که از موادی استفاده کنید که شکم شما به نرمی کار کند و برای اجابت مزاج نیازی به فشار آوردن به خود نداشته باشید. این مساله که رژیم غذایی سبب بهبود دیسک شود، صحت ندارد. شما باید مانند همیشه از رژیمی که تمام مواد غذایی لازم را به بدن شما می‌رساند، استفاده کنید و در صورتی که وزن شما بیش از حد است، با رعایت نوع مواد غذایی، سعی کنید وزن خود را به حد طبیعی برسانید و در صورت امکان از یک متخصص تغذیه کمک بگیرید.

### دیسک کمر

آیا انجام فیزیوتراپی و ورزش‌های سبک برای بهبود وضعیت و درمان دیسک بیرون زده مناسب است؟
اساس درمان دیسک استراحت است. بیماری که دیسکش بیرون زده است، هر لحظه در معرض خطر پارگی دیسک است. به همین دلیل نباید آن را به هیچ‌وجه تحریک کرد.
انجام فیزیوتراپی و ورزش در فاز حاد بیماری بسیار خطرناک است. اما پس از گذراندن فاز حاد بیماری، جهت توان‌بخشی و بازگشت به کار و نیز تقویت عضلات ستون فقرات، با نظر پزشک می‌توانید شروع به فیزیوتراپی، ورزش‌های سبک و آب درمانی کنید (به خصوص راه رفتن در آب استخر).

### دیسک کمر

جراحی دیسک چه زمانی برای یک فرد بیمار، لازم و ضروری است؟
در چهار مورد این عمل جراحی ضروری است: اول آنکه بیمار درد غیرقابل تحمل دارد و آن را به پزشک اعلام می‌کند یا آنکه حتی با مصرف مُسکن نیز نمی‌تواند کارهای روزمره‌اش را انجام دهد. دوم بیماری که پس از استراحت نیز نمی‌تواند کارهای روزمره قبلی خود را انجام دهد. سومین مورد، آزمایش انگشت شست پا است. بیمار قادر نیست شست پا را به طرف سر خم بکند و اگر هم بتواند، با یک فشار کوچک در جهت عکس برمی‌گردد. چهارمین حالت، بروز فلجی در اندام‌ها است که با حالات گوناگونی بروز می‌کند. به طور مثال، بیمار از مچ پا دچار افتادگی می‌شود و حرکات موزون پا را نمی‌تواند انجام دهد. ولی بدترین نوع فلجی، فلج مثانه و ناحیه مقعد است. بیمار در این حالت قادر به تخلیه ادرار و مدفوع نیست. این حالات گاهی اوقات با یبوست، بزرگی پروستات و یا مشکلات رحمی اشتباه گرفته می‌شود و بیمار دیر به پزشک جراح اعصاب مراجعه می‌کند. در دو موردآخر انجام جراحی باید به سرعت انجام شود و انجام ندادن جراحی خطرهای بی‌شماری برای بیمار به همراه خواهد داشت. در ضمن، بی‌اختیاری در کنترل ادرار و مدفوع، بدترین حالت و علامت برای بیماری‌دیسک کمر است.

### دیسک کمر

به علت کمردرد و پا درد، با تجویز پزشکم یک ام.آر.آی انجام دادم. نظر پزشک معالجم بیماری دیسک است که برای درمان آن باید جراحی انجام دهم. آیا پس از جراحی امکان عود دیسک وجود دارد؟
در بدن یک انسان، بین تمام مهره‌های فقرات او دیسک وجود دارد. پزشک جراح فقط دیسک بیمار را جراحی می‌کند و ممکن است بیمار پس از جراحی در صورتی که مراقبت‌های لازم را انجام ندهد، در یک نقطه دیگر به دیسک دچار شود مانند بیماری دندان که ممکن است هر کدام از دندان‌ها خراب شود و نیاز به درمان داشته باشد اما درباره عود مجدد در همان دیسک جراحی شده، احتمال عود با توجه به نوع جراحی متفاوت است. در جراحی‌های قدیمی، مقدار بیشتری از دیسک تخلیه می‌شد اما اکنون اعتقاد بر این است که فقط قسمت مختصری از دیسک را که تخریب شده خارج کنیم تا فشار از روی عصب برداشته شود و درد بیمار از بین برود. پزشک جراح با توجه به شرایط بیمار، نکات لازم را به وی متذکر خواهد شد و بیمار نیز برای جلوگیری از عود مجدد، باید به تمام نکات توجه و عمل کند.

### بیماری های لثه

چگونه از بیماری های لثه پیشگیری کنیم ؟
بیماری لثه ای از شایع ترین بیماری های دهان و دندان است ؛ به طوری که طبق برآورد اخیر ، بیش از ۹۰ درصد افراد جامعه دچار نوعی بیماری لثه ای هستند . نسوج اطراف دندان ( بافت های پریودنتال ) شامل لثه ، استخوان فک ، الیاف پریودنتال و سپتوم است . از علایم بالینی التهاب لثه می توان به تغییر رنگ لثه از صورتی کم رنگ به قرمز ، خونریزی از لثه ها حین مسواک زدن ، غذا خوردن یا حتی خونریزی خود به خود و بوی بد دهان اشاره کرد . در صورت عدم درمان التهاب لثه ، ممکن است تحلیل استخوان فک ( استخوان اطراف دندان ) ، بروز آبسه پریودنتال و خروج چرک از لثه ، لقی دندان و در نهایت افتادن خود به خود ایجاد شود . با این حال در بسیاری از موارد ، تشخیص اولیه بیماری پریودنتال تنها توسط دندانپزشک و با استفاده از وسایل مربوطه قابل انجام است .
برای پیشگیری باید در درجه ی اول بدانید مهم ترین علت بروز التهاب لثه و بیماری پرودنتال ، تجمع پلاک میکروبی روی دندان ها است ، پلاک میکروبی یک لایه شیری رنگ و کدر می باشد که به خودی خود در عرض دو ساعت پس از انجام روش های مکانیکی بهداشت دهان و دندان ( شامل مسواک زدن و نخ دندان ) تشکیل خواهد شد و با گذشت زمان نوع میکروب ها به سمت انواع بیماری زا گرایش پیدا خواهد کرد . در صورتی که این لایه میکروبی بیش از ۱۲ ساعت روی دندان ها باقی بماند ، این قابلیت را خواهد داشت که موجب بیماری پریودنتال شود . بنابراین انجام درست روش های مکانیکی بهداشتی دهان و دندان ها ، در پیشگیری از بروز بیماری لثه بسیار موثر خواهد بود . لازم به ذکر است که وجود جرم های دندانی اگر چه به خودی خود نمی توانند موجب بیماری پرودنتال شوند اما با توجه به ماهیت فیزیکی آن همواره توسط

پلاک میکروبی پوشانده شده اند . به این ترتیب برداشته شدن جرم هایی که روی دندان ها تشکیل شده اند ، به طور غیر مستقیم در جلوگیری از بروز بیماری پریودنتال تاثیر گذار خواهد بود .

نکته ی مهم اینکه ، پلاک میکروبی که روی دندان ها تشکیل شده ، صرفاً به روش مکانیکی ( مسواک و نخ دندان ) قابل برداشتن است و دهان شویه کردن با آب هیچ گاه نمی تواند پلاک میکروبی را بردارد . حتی دهان شویه با آب نمک ، سرم فیزیولوژی و دهان شویه های ضدمیکروبی نیز نمی تواند به اندازه ی شیوه های مکانیکی در کاهش پلاک میکروبی موثر باشد و صرفاً می تواند تشکیل آن را تا حدی به تاخیر بیندازد .

در نهایت اینکه پیشگیری به موقع از بروز التهاب لثه می تواند از عواقب برگشت ناپذیر آن جلوگیری کند .

## اُتیسم

اُتیسم چیست؟

اتیسم نوعی اختلال رشدی است که با رفتارهای ارتباطی و کلامی غیر طبیعی مشخص می شود. علایم این اختلال در سه سال اول زندگی بروز می کند. علت اصلی اختلال ناشناخته است و در پسران شایع تر از دختران است و وضعیت اقتصادی، اجتماعی سبک زندگی و سطح تحصیلات والدین نقشی در بروز اتیسم ندارد. این اختلال بر رشد طبیعی مغز در حیطه ی تعاملات اجتماعی و مهارهای ارتباطی تأثیر می گذارد. کودکان بزرگسالان مبتلا به اتیسم در ارتباط های کلامی و غیرکلامی، تعاملات اجتماعی و فعالیت های مربوط به بازی مشکل دارند. این اختلال ارتباط با دیگران و دنیای خارج را برای آنان دشوار می سازد. در بعضی موارد رفتارهای خود آزادانه و پرخاشگری وجود دارد. در این افراد حرکات تکراری (دست زدن، پریدن) یا مقاومت در مقابل تغییر نیز دیده می شود و ممکن است در حواس بینایی، شنوایی، لامسه، بویایی و چشایی نیز حساسیت های غیرمعمول نشان دهند. هسته مرکزی مشکل در اتیسم اختلال در ارتباط است.

پنجاه درصد کودکان اتیستیک قادر نیستند از زبان به عنوان وسیله اصلی برقراری ارتباط با سایرین استفاده نمایند. عدم به کار بردن ضمیر «من» از ویژگی های کلامی این کودکان است. از مسایل دیگر تکلم تکراری کلمات و جملات اطرافیان است.

* انواع اختلالات نافذ رشد چیست؟

چندین اختلال در زیر گروه اختلالات نافذ رشد وجود دارد. در اختلالات نافذ رشد آسیب شدید در چندین حوزه رشدی وجود دارد.

افرادی که در طبق بندی اطلاعات نافذ رشد قرار می گیرند در برقرری ارتباط اجتماعی دچار مشکل هستند ولی شدت آنها متفاوت است.

نکات عمده ای که تفاوت میان اختلالات را بیان می کنند در زیر مطرح شده است:

* اختلال اتیستیک: ارتباط، تعامل اجتماعی و بازی تخیلی به طور مشخص آسیب دیده است. علایق، فعالیت ها و رفتارهای تکراری دیده می شود. اختلال در سه سال اول زندگی شروع می شود.

* اختلال آسپرگر: با آسیب در تعاملات اجتماعی و وجود فعالیت ها و علایق محدود مشخص می گردد. تأخیر در شروع تکلم وجود دارد ولی درحقیقت مبتلایان مشکلات تکلمی کمتری دارند. هوش معمولاً طبیعی یا بالاتر از طبیعی است.

*اختلالات رت: سیر پیشرونده ای دارد که فقط در دختران دیده می شود. در ابتدا مراحل رشد طبیعی است ولی بعد مهارت های به دست آمده قبلی و توانایی استفاده هدفدار از دست ها را از دست می دهند و به جای آن حرکات تکرار شونده دست ایجاد می شود که بین سنین یک تا چهارسالگی شروع می شود.

*اختلال فرو پاشنده دوران کودکی:

رشد حداقل در دو سال اول زندگی طبیعی است. ولی به تدریج از دست دادن جدی مهارت هایی که قبلاً داشته است مشاهده می شود.

*اختلال نافذ رشد غیر اختصاصی:به تنهایی علایم مشخص هیچ یک از اختلالات بالا را نداشته و نمی توان آن را جزو یکی از طبقه بندی های فوق الذکرجای داد.

*علت اتیسم چیست؟

اتیسم یک ناتوانی طولانی مدت است که منجر به اختلال عملکرد عصبی و روانی در فرد می شود. گرچه اتیسم عارضه نادری است اما شیوع اتیسم حتی تا ۲۰ مورد در هر ۱۰ هزار تولد زنده می رسد. اگر چه علت اصلی کاملاً شناخته شده نمی باشد اما در سال های اخیر تحقیقات ومطالعات زیادی در این زمینه صورت گرفته است. تحقیقات تأکید زیادی بر منشأ زیست شناختی در مغز دارد. در بسیاری از خانواده ها سابقه اتیسم یا اختلالات مربوط به آن وجود داشته است که مسایل مربوط به ژنتیک و ایمنی شناسی در بحث سبب شناسی مطرح می گردد. تا به حال ژن خاصی که مربوط به اتیسم باشد شناخته نشده است و پژوهشگران در مورد نقش ژنتیک در علت شناسی اتیسم اختلاف نظر دارند اما عده ای از آنها ترکیب چندین ژن را به عنوان علت اختلال مطرح می کنند. چندین نظریه درباره اتیسم مطرح شده که هیچ یک به طور دقیق اثبات نشده است.

*علایم اتیسم چیست؟

به طور معمول افراد مبتلا به اتیسم حداقل نصف علایمی را که در زیر عنوان شده است نشان می دهند این نشانه ها از خفیف تا شدید متغیر هستند. در موقعیت های کاملاً متفاوت رفتارهایی که با سن کودک تطابق ندارد مشاهده می گردد .

*اصرار به یکسانی داشته و در مقابل تغییر مقاوم هستند.

مشکلات شدید تکلمی دارند.

*در بیان نیازها مشکل دارند و به جای استفاده از کلمات، از اشارات و حرکات استفاده می کنند.

*خنده و گریه بی دلیل داشته یا بدون علت مشخص نگران و مضطرب می شوند.

*قشقرق به پا می کنند و برای دلایلی که برای دیگران آشکار نیست، شدیداً پریشان می شوند.

*قادر نیستند با دیگران رابطه برقرار کنند.

*دوست ندارند در آغوش گرفته شوند یا دیگران را در بغل گیرند.

*تماس چشمی ندارند و یا تماس آنها اندک است.

*به روش آموزش معمول پاسخ نمی دهند.

*با اسباب بازی درست بازی نمی کنند.

*چرخیدن و تاب خوردن را خیلی دوست دارند.

*احساس درد کمتر یا بیشتر از حد دارند.

*از خطرات نمی ترسند.

*پرتحرک یا کم تحرک هستند.

*نسبت به اطرافیان واکنش عاطفی نشان نمی دهند.

*به صحبت ها یا صداها پاسخ نمی دهند. به طوری که به نظر می آید ناشنوا هستند اگر چه حس شنوایی سالم است.

*هفتاد درصد از کودکان اتیسم ناتوانی هوشی دارند.

*در برخی از کودکان اتیستیک، توانایی های خاص وجود دارد.

*باروهای نادرست از اتیسم:

۱- کودکان مبتلا به اتیسم هرگز ارتباط چشمی برقرار نمی کنند.

۲- کودکان اتیستیک نبوغ دارند.

۳- کودکان مبتلا به اتیسم صحبت نمی کنند.

۴- کودکان اتیستیک قادر به نشان دادن محبت خود نیستند.

۵- اتیسم یک بیماری روانی است.

۶- منظور از پیشرفت این کودکان یعنی اینکه کاملاً شفا یابند.

۷- کودکان مبتلا به اتیسم نمی توانند به دیگران لبخند بزنند.

۸- کودکان اتیستیک تماس جسمی محبت آمیز برقرار نمی کنند.

ما می دانیم که این کودکان تحریک های حسی را به گونه ای متفاوت درک می کند که موجب اشکال در ابراز محبت و برقراری ارتباط عاطفی در آنها می گردد. اما به هر حال این کودکان می توانند محبت کنند. در صورتی که این کودکان را باورکنیم قادر به

داد و ستد عاطفی با آنها هستیم.
تعدادی از روش ها درمانی ـ توانبخشی شامل موارد زیر هستند:
*دارو درمانی
*رفتار درمانی
*گفتار درمانی
*کار درمانی
*آموزش تربیت شنیداری
*آموزش یکپارچگی حسی

### جراحی و ریزش مو

۲۸ساله هستم. حدود یک ماه پیش عمل جراحی داشتم اما متاسفانه بعد ازآن به شدت دچار ریزش مو شدم. می خواستم بدانم آیا راه حلی برای درمان وجود دارد؟
معمولاً هرگونه عمل جراحی که وسیع باشد یا طی آن بدن دچار خونریزی شدید شود، استرس روحی و جسمی شدیدی به شخص وارد کرده و در نتیجه این استرس شدید، موها ریزش شدید پیدا می کنند. اما این نوع ریزش مو در اصطلاح خود مسدود است؛ یعنی بعد از گذشت چند ماه به خودی خود بر طرف می شود. البته ممکن است خونریزی در حین عمل به قدری باشد که حتی بعد از گذشت چندماه، ریزش مو همچنان ادامه داشته باشد. در این صورت بهتر است برای تزریق خون از دست رفته بدن، به پزشک مراجعه کنید.

### افتادگی دریچه میترال قلب

من ۲۷ ساله هستم و متاسفانه مبتلا به بیماری افتادگی دریچه میترال قلب شده ام. می خواستم بدانم آیا دویدن یا بازی فوتبال آماتور برایم ضروری دارد یا نه؟
افتادگی دریچه میترال قلب از آن دسته بیماری هایی است که درد سرهای زیادی ایجاد کرده و در حدود ۵۰ سال اخیر شناخته شده است. در ابتدا تصور بر این بود ک حدود ۲۰ درصد خانم ها و ۱۰ درصد آقایان با این بیماری متولد می شوند؛ اما بعدها مشخص شد که در کل تنها ۵ درصد افراد دچار این بیماری هستند. از این ۵ درصد هم ۸۰ درصد آن ها بیماری شان اصلاً حاد نیست و تنها ۲۰ درصد هستند که علاوه بر افتادگی دریچه میترال، دچار نارسایی هستند. بدین ترتیب، من شک دارم که بیماری شما جدی باشد یا اصلاً مبتلا به افتادگی دریچه میترال باشید؛ بنابراین باید تحت معاینه دقیق قرار بگیرید.
از طرفی، این بیماری درجه بندی دارد و در نوع حاد آن که همراه با نارسایی است، انجام حرکات ورزشی و فعالیت های بدنی که با فشار و زور همراه است باید محدود شود. در غیر این صورت، ورزش کردن به افرادی که مشکل شان حاد نیست، ضرری نمی رساند.

### آنفلوانزای خوکی

آیا آنفولانزای خوکی و همه گیری آن ناشی از اشتباه و کنجکاوی دانشمندان در آزمایشگاه های تحقیقاتی است ؟
با توجه به آنکه این ویروس ناشی از ادغام سه ویروس آنفلوانزای انسانی ، مرغی و خوکی است و همچنین با منظور کردن این مطلب که احتمال ادغام این سه ویروس با هم و تولد یک ویروس نو پدید بسیار کم بوده است این احتمال که ظهور آن ناشی از اشتباه دانشمندان باشد قوت می گیرد . نکته دیگر که باعث بیشتر شدن این تفکر می شود مکان شروع آن یعنی در مکزیک و آمریکا است که بیشترین و مجهزترین مراکز تحقیقاتی جهان را دارا است .
اما آنچه که باعث کم رنگ شدن این ادعا می گردد دقیقا همان مکان شروع این بیماری است .
فراموش نکنیم که آنفلوانزای خوکی از مکزیک شروع گشته است ( هم اکنون بیش از ۲۰۰۰ مورد آلودگی انسانی و مرگ بیش از ۱۵۲ نفر در مکزیک اتفاق افتاده است ) . امریکا در جریان این بیماری خود قربانی است . تعداد افراد آلوده در کشور امریکا در حال حاضر حدود ۵۰ نفر می باشد و این آلودگی در کشور امریکا با شناسایی ۷ مورد و افزایش آن به ۲۰ مورد اتفاق افتاد که الگو ریتم آلودگی در امریکا دقیقا از سیر طبیعی یک بیماریهای مسری که در کشور همسایه اتفاق می افتد پیروی می کند . پس حتی اگر این بیماری را ناشی از اشتباه دانشمندان در آزمایشگاه های تحقیقاتی بدانیم اتهام اصلی متوجه کشور مکزیک است .
اما نکته مهم دیگر که این ادعا را کم رنگتر می کند سابقه و همچنین توقع دانشمندان در ظهور این ویروس جدید است .نگرانی سازمان جهانی بهداشت و محافل علمی – پزشکی جهان در ۲ سال گذشته از سیر بیماری آنفلوانزای مرغی است . در طول دو سال گذشته تمام نگرانی دانشمندان از آن بوده است که نکند ویروس آنفلوانزای پرندگان در ادغام و نوسازی خود با ویروس آنفلوانزای انسانی تبدیل به ویروسی گردد که با نام ویروس آنفلوانزای پرندگان و با خصوصیات آنفلوانزای انسانی ، یعنی به مرحله ای برسد که جدای انتقال از پرندگان به انسان قابل انتقال از انسان به انسان نیز باشد ( همین اتفاقی که اکنون برای آنفلوانزای خوکی روی داده است . ) در نتیجه باید گفت جامعه پزشکی و بهداشتی جهان چند سالی است که منتظر ظهور آنفلوانزای در جانوران است که قابل انتقال از جانوران به انسان و از انسان به انسان باشد . ( چیزی شبیه به همین آنفلوانزای خوکی ) . و همچنان که سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است" آنفلوانزای خوکی" یک نام گذاری غلط است زیرا این بیماری هم در میان پرندگان،هم خوکها و همچنین انسانها شایع است.
متاسفانه در پیش بینی دانشمندان برای ظهور این بیماری ، همراه با آغاز آن اپیدمی جهانی و مرگ صدها و شاید میلیونها انسان اتفاق خواهد افتاد .اما هرگز نباید نا امید شد . انسانها موجوداتی هستند که توانایی انجام هر کاری را دارند . انسانها اشرف مخلوقات این سیاره زیبا هستند .

### آنفلوانزای خوکی

آیا آنفلوانزای خوکی از راه مواد غذایی مانند گوشت خوک منتقل می شود؟
خیر. آنفلوانزای خوکی از دهان و بینی منتقل می شود و یک بیماری مجاری تنفسی است.

### آنفلوانزای خوکی

علائم آنفلوانزای خوکی در خوک‌ها چیست؟
علائم آنفلوانزای خوکی در خوک‌ها حمله ناگهانی تب، در خود فرورفتن، سرفه‌کننده آبریزش از بینی می تواند باشد . همچنین عطسه ناراحتی تنفسی سرخ شدن یا التهاب و بی حالی . از علائم مشترک آنفلوانزای خوکی در میان خوک‌ها است.

### آنفلوانزای خوکی

آنفلوانزای خوکی چگونه میان خوک‌ها پخش می شود ؟
به نظر می رسد ویروس‌های آنفلوانزای بیشتر در نتیجه تماس کامل میان خوک‌ها پخش گردد و احتمالا از تماس بین خوکهای آلوده و خوک‌های غیرآلوده انتشار می یابد . رمه‌ها با آلودگی های آنفلوانزای خوک و یا در خطر ابتلا که بر ضد آنفلوانزای خوک واکسن زده شده اند نیز ممکن است بیماری را به صورت پراکنده داشته باشد یا فقط علائم خفیف را نشان دهند یا هیچ نشانه‌ای از آلودگی نداشته باشند .

### آنفلوانزای خوکی

آنفولانزای خوک چطور پخش می شود؟
ویروس‌های آنفلوانزا خوکی می تواند به طور مستقیم از خوک‌ها به انسانها سرایت کند .
آلودگی انسان با ویروس‌های انفلوانزای خوک‌ها در هنگامی که انسانها در کنار خوکها قرار می گیرند اتفاق می افتد از قبیل کار در انبارهای خوکها و در کشتارگاه دام ها و یا مراکز نگهداری و پرورش خوک ها . همچنین انتقال انسان به انسان آنفلوانزای خوک می تواند اتفاق بیفتد . این به همان طریق آنفلوانزای فصلی انسانها اتفاق می افتد . و انتقال انسان به انسان اساساً رو در رو و به وسیله سرفه کردن یا عطسه انسانها ی آلوده با ویروس آنفلوانزا اتفاق می افتد . مردم با دست زدن به چیزهایی که با ویروس‌های انفلوانزا خوکی آلوده است و سپس دست زدن به دهانشان ممکن است آلوده بشوند .

### آنفلوانزای خوکی

چند نوع ویروس آنفلوانزای خوکی وجود دارد ؟
ویروس‌های آنفلوانزای خوکی میزبان اصلی شان خوک است اما می توانند مرغ ها و حتی انسانها را آلوده کنند . مواردی از انتقال این نوع ویروس به انسان گزارش شده است و در مواردی هم انتقال از انسان به انسان گزارش شده است . ویروس‌های

آنفلوانزای خوکی دائماً تغییر شکل می دهند. البته خوک‌ها به وسیله آنفلوانزای مرغی هم می توانند آلوده شوند گرچه به اندازه نوع خوکی در این حیوانات مهاجم نیست .
ویروس‌های آنفلوانزا وقتی از خوک آلوده خوک دیگری را آلوده می کند می تواند تغییر شکل داده و نوع رفتارش نیز تغییر می کند ، ویروس‌ها می توانند دوباره جور شوند ( یعنی ژن‌ها را با هم عوض می کنند) و توانایی ویروس ها و همچنین میزبانی خوک برای هر سه نوع آنفلوآنزای خوکی مرغی و انسانی این خطر را ایجاد می کند که ویروس‌های جدید که مخلوط انواع خوک ، انسان و نوع ویروس‌های آنفلوانزای مرغی می باشند پدیدار بشوند. با تغییرات در طی سالها انواع متفاوت ویروس‌های آنفولانزای خوک پدیدار شده‌اند. حالا، چهار نوع آنفلوانزا نوع‌های فرعی نوع ای ویروس اصلی هستند که در خوک‌ها بیماری ایجاد می کنند : H?N, H?N?, H?N?, and H?N? ? . با این وجود، بیشتر ویروس‌های آنفلوانزای خوکی که اخیراً از خوک‌ها به دست آمده اند از توع ویروس‌های? N?H بوده است.

### آنفلوانزای خوکی

بیماری آنفلوانزای خوکی تا چه اندازه خطرناک است؟
شدت و میزان خطر این بیماری در افراد مختلف متفاوت است. به طوری که در Mexico منجر به مرگ تعدادی از مبتلایان شده، در حالی که در افرادی دیگر بدون دریافت داروی ضدویروس، بیماری خود به خود بهبود یافته است. واقعیت این است که این ویروس دائما در حال تغییر ژنتیکی است و ممکن است درآینده خطرناک تر شود و یا از خطر آن کاسته شود. دانشمندان در حال تحقیق بر روی این موضوع هستند.

### آنفلوانزای خوکی

آیا واکسنی برای جلوگیری از ابتلا به آنفلوانزای خوکی وجود دارد؟
خیر. ویروس آنفلوانزای خوکی که انسان ها را مبتلا می کند یک گونه کاملا جدید است و تا کنون واکسنی برای آن ساخته نشده است و ساخت واکسنی برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری ممکن است چندین ماه به طول بیانجامد.

### آنفلوانزای خوکی

آنفلوانزای خوکی چگونه از فردی به فرد دیگر سرایت می کند؟
ویروس آنفلوانزای خوکی دقیقا مشابه آنفلوانزای معمولی سرایت می کند. شما ممکن است از طریق تماس با فرد آلوده و یا لمس کردن سطوح و اشیایی که قبلا توسط این افراد لمس شده اند و سپس دست زدن به چشم و دهان و بینی خود به این بیماری مبتلا شوید. در یک فرد آلوده، انتشار این ویروس به محیط از یک روز قبل از شروع علائم بیماری آغاز می شود و تا یک هفته پس از ابتلا ادامه می یابد.

### آنفلوانزای خوکی

در ایران چه اقداماتی برای مقابله با بیماری آنفلوانزای خوکی صورت گرفته است؟
علاوه بر برگزاری سمینارهای مختلف برای بررسی جنبه های خطرناک این بیماری در داخل کشور، شرکت در جلسه اضطراری وزیران بهداشت کشورهای مدیترانه شرقی با هدف تصمیم‌گیری درباره برگزاری حج عمره و تمتع در قاهره یکی دیگر از اقدامات ایران در این زمینه است.
در حال حاضر پنج شرکت از کشورهای فرانسه، انگلستان، آمریکا، سوئیس و آلمان در زمینه تولید این واکسن فعالیت می‌کنند و از این بین، سه شرکت با ادعای دست‌یابی به فن‌آوری تولید آن و کسب مجوز اولیه از سازمان بهداشت جهانی در حال مذاکره برای ثبت در کشورها هستند اما هنوز از میزان اثربخشی و عوارض کاهش این واکسن‌ها اطلاع دقیقی در دست نیست.
با وجود دانش فنی تولید واکسن آنفلوانزای نوع آ در کشور، تنها مشکل موجود در این راه را عدم دسترسی به مقادیر کافی است. طرح تولید این واکسن در ایران به صورت پروژه‌ای مشترک و ملی با سازمان بهداشت جهانی ادامه دارد که در حال حاضر در مرحله مذاکره برای این پروژه مشترک هستند و پس از قدری پیشرفت در زمینه تولید واکسن آنفلوانزای فصلی، می‌توان در خصوص آنفلوانزای نوع آ (H۱N۱) هم قدم‌های خوبی برداشت.
دکتر لنکرانی وزیر سابق بهداشت ایران با اشاره به وجود مقادیر کافی داروی مورد نیاز آنفلوانزای نوع آ (H۱N۱) اسلتامیویر(تامیفلو) در کشور گفت: برخی از کشورها از این داروها برای پیشگیری از این بیماری استفاده کرده‌اند و هم‌اکنون با بحران مقاومت به دارو مواجه شده‌اند، از این رو تاکید ما بر مصرف دارو تحت پروتکل درمانی است، البته داروی رده سومی به نام (رلنزا) هم به مقادیر مورد نیاز سفارش داده‌شده است.
وی، با بیان این که ایران از معدود کشورهایی است که ماده اولیه داروی موثر بر آنفلوانزای نوع آ را در داخل تولید می‌کند، گفت: هزینه تمام شده این دارو یک سوم نوع وارداتی آن است. البته اقدامات دیگری از قبیل آماده‌سازی سیستم بهداشتی – درمانی تخت‌های مراقبت ویژه و اتاق‌های ایزوله نیز برای بیماران احتمالی آنفلوآنزای نوع آ در کشور در نظر گرفته شده است.

### آنفلوانزای خوکی

چه اقدامات بین المللی برای مقابله با بیماری آنفلوانزای خوکی صورت گرفته است؟
کشورها و سازمانهای ملی و بین المللی به ویژه در زمینه بهداشت در ماههای اخیر و پس از شیوع بیماری آنفلوانزای خوکی تلاشهای بسیار زیادی برای مقابله با این بیماری به صورت پیشگیری افراد سالم و درمان افراد مبتلا به این بیماری انجام داده اند.
در برخی از کشورها مدارس، موزه ها و کتابخانه ها بسته شده اند و به مردم توصیه شده است با یکدیگر دست ندهند و ظروف خود را مشترکا استفاده نکنند.
در برخی دیگر از کشورها کلیه رویدادهای سفر نیز معلق شده است. اقدامات قرنطینه داوطلبانه نیز در نقاطی از دنیا صورت گرفته است.
در همین راستا سازمان بهداشت جهانی نیز به عنوان مهمترین سازمان بین المللی در زمینه بهداشت و سلامت تدابیری اندیشیده است.
اعلام به موقع هشدارها در مورد همه گیری این بیماری از وظایف این سازمان است.
کارشناسان و دانشمندانی که
ماه ژوئن در وین گردهم آمدند، تصمیم گرفتند که آنفلوانزای خوکی را پاندمی یا بیماری مسری جهانی بخوانند.
سازمان بهداشت جهانی برای اولین بار در چهل سال اخیر بیماری آنفلوانزا را به عنوان پاندمی معرفی کرده و زنگ خطر همگیر شدن این بیماری را به صدا درآورده است.
آنفلوانزا با شروع فصل سرما فراگیرتر می‌شود. این اقدامات می تواند دولت ها را با هدف محدود کردن گسترش آنفلوانزای خوکی، به اعمال محدودیت هایی در زمینه تجارت، سفر و سایر زمینه ها رهنمون سازد.

### آنفلوانزای خوکی

درباره شیوع و مبتلایان به بیماری آنفلوانزای خوکی در ایران به همراه آمار مرگ افراد مبتلا توضیحاتی بدهید.
نخستین مورد ابتلا به آنفلونزای خوکی در ایران، در اواخر خردادماه تأیید شد. بیمار نوجوانی بود ایرانی‌تبار و مقیم آمریکا که اواخر خردادماه به همراه خانواده‌اش وارد تهران شد. او به هنگام ورود به کشور مورد معاینه و آزمایش قرار گرفت. پس از انجام آزمایش آلودگی این نوجوان ?? ساله به ویروس H۱N۱ قطعی و پس از آن درمان آغاز شد.
اما فقط چند هفته بعد وزیر بهداشت و درمان از ۲۳ نفر مبتلا به آنفلوانزای خوکی در ایران خبر داد ولی هنوز هیچ آماری در مورد مرگ بر اثر این بیماری در کشور گزارش نشده است. تا پایان هفته گذشته ، تعداد۶۱ مبتلا به این بیماری شناسایی شده اند.
بنابر گفته مقامات بهداشتی در ایران تمام مبتلایان به این بیماری غیر از یک نفر همگی

سابقه سفر به خارج از کشور داشته اند و این بیماری را با خود به ایران آورده اند.
در این زمینه دکتر گویا درسمینار آنفلوانزای خوکی که در انستیتو پاستور ایران برگزار شد، با اشاره به ورود آنفلوانزای خوکی به فاز ۶ پاندمی افزود: طبق برآوردها طی دو سال، احتمالا حدود ۱۰ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر تا ۲۴ میلیون در کشورمان به این نوع آنفلوآنزا مبتلا می شوند که از این تعداد ۵۲۵ هزار تا یک میلیون و ۲۲۵ هزار نفر نیاز به بستری دارند و برآورد می‌شود حدود ۱۰۵ هزار تا ۲۴۵ هزار نفر جان خود را از دست بدهند.
آنفلوانزای خوکی از حوالی نوروز در قاره آمریکای شمالی و مرکزی و سپس به تدریج در دیگر نقاط جهان گسترش یافت و در حال حاضر در فاز ۶ پاندمی این آنفلوآنزا به سر می‌بریم.
پاییز امسال از لحاظ آنفلوآنزای خوکی بسیار هولناک خواهد بود و احتمال دارد در آینده با افزایش تعداد بیماران مبتلا به این نوع آنفلوانزا در کشور مواجه شویم. این امر گریز ناپذیر است به طوری که سرعت گسترش جغرافیایی این بیماری چهار برابر پاندمی سال ۱۹۱۷ برآورد می شود.
قدرت انتقال آنفلوانزای خوکی ۲ تا ۳ برابر آنفلوآنزای فصلی است. رییس مرکز مدیریت بیماریهای واگیردار وزارت بهداشت می گوید: دلیلی ندارد برای وقوع پاندمی منتظر زمستان باشیم. در مجموع دیرترین زمان بروز پاندمی در پاییز خواهد بود اما در زمان پاندمی این بیماری حدود ۹۸ درصد افراد بیمار خدمات بهداشتی درمانی را از خارج از بیمارستان‌ها دریافت خواهند کرد و پیش بینی می‌شود حدود ۵ درصد مبتلایان نیاز به بستری داشته باشند. همچنین حدود یک تا دو درصد کل افراد مبتلا فوت خواهند کرد و این در حالی است که این عدد بسته به شدت بیماری و ارائه خدمات متغیر خواهد بود.
رییس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت، شایع‌ترین عارضه آنفلوانزای خوکی را ذات الریه عنوان کرد و گفت: به این منظور موارد ذات الریه را در تمام بیمارستان‌های کشور بررسی می‌کنیم. از طرف دیگر مواردی که به علت آنفلوانزای خوکی جان خود را از دست داده‌اند بیشتر با تابلوی نارسایی شدید تنفسی و نارسایی کلیوی و شوک جان خود را از دست داده‌اند. همچنین اکثریت موارد شدید این بیماری در گروه‌های خاص از جمله افراد دارای بیماریهای زمینه‌ای بوده است.
دکتر گویا با بیان اینکه پاندمی موج‌های مختلفی دارد و حداقل دو سال گرفتار خواهیم بود، ادامه داد: طی دو سال بروز پاندمی، موج‌های مختلف آن بروز می‌کند و هرموج ۶ تا ۸ هفته طول می‌کشد و سپس فروکش می‌کند.
شدت هر کدام از این موج‌ها متغیر است اما انتظار می‌رود شدت بیماری و همچنین تعداد مبتلایان در سال اول پاندمی بیشتر از سال دوم باشد. وی با بیان اینکه در فاز شش پاندمی جهانی آنفلوانزای خوکی انتقال پایدار انسان به انسان، مداوم و افزایشی است، ادامه داد: در این فاز عملیات مهار دیگر بی‌فایده است. در این فاز اقدامات موثر توسط نظام سلامت همه کشورها، کاهش موارد ابتلا، کاهش موارد شدید، کاهش موارد بستری، کاهش موارد نیاز به خدمات ویژه و در نهایت کاهش مرگ و میر است چرا که مهار در زمانی موثر است که بیماری کانون مشخصی داشته باشد.
دکتر گویا با بیان اینکه داروی ضد ویروسی کافی برای آنفلوانزای خوکی در اختیار داریم، گفت: تاکنون واکسنی که مجوز گرفته باشد، برای این ویروس تهیه نشده است.
از طرف دیگر سازمان بهداشت جهانی معتقد است که این ویروس در شرایط فعلی نیازی به واکسیناسیون در سطح وسیع ندارد اما شاید لازم باشد برای گروه‌های خاصی از مردم و همچنین پرسنل بهداشتی درمانی پیش‌بینی‌های لازم صورت گیرد.

### آنفلوانزای خوکی

وضعیت مبتلایان به بیماری آنفلوانزای خوکی در جهان چگونه است؟
بیماری آنفلوانزای خوکی طی مدت بسیار کوتاهی و فقط در فاصله چند ماه تمام قاره ها را به تسخیر خود در آورد. مرجع رسمی اعلام آمار مبتلایان و مرگ و میرهای آنفلوانزای خوکی سازمان بهداشت جهانی است که به طور مرتب آمارها و گزارشات خود را روزآمد می کند. با دقت نمی توان گفت که میزان مرگ و میر و مبتلایان به این بیماری چقدر است زیرا هر دقیقه دامنه آن گسترش می یابد.
در حال حاضر بعد از مکزیکو سیتی ملبورن به" پایتخت آنفلوآنزای خوکی جهان" بدل شده است.
روزنامه" استرالین" نوشت بیماری آنفلوآنزای خوکی در طول سه هفته گذشته در این منطقه هزار برابر افزایش یافته است، بیش از همه مدارس در منطقه ملبورن را مبتلا کرده است و منطقه ویکتوریا را به بدترین نقطه جهان از لحاظ ابتلا به بیماری به ازای سرانه جمعیت بدل کرده است.
شایان ذکر است این آمارها مربوط به روزهای پیش است و تعداد آن تقریبا هر ثانیه افزایش پیدا می کند. معاون دبیرکل سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد در صورت شیوع بیماری آنفلونزای خوکی یک سوم جمعیت جهان به این بیماری مبتلا می شوند. پزشکان معتقدند که با در نظر گرفتن شیوع بیماری های دیگر در گذشته به طور منطقی می توان اینگونه نتیجه گیری کرد که در صورت شیوع این بیماری یک سوم مردم جهان مبتلا خواهند شد. در این شرایط حتی اگر بیماری بسیار شدید هم نباشد تعداد زیادی از افراد به آن مبتلا می شوند و حتی آمار مرگ و میر نیز بسیار بالا می رود.
شیوع گونه تازه آنفولانزا که در ۲۲ مارس در منطقه شمال مرکزی مکزیک آغاز شد و تا این تاریخ در سراسر جهان گسترش یافته است، سازمان بهداشت جهانی را وادار کرد تا این رویداد را یک وضعیت اضطراری برای بهداشت عمومی در سطح جهانی اعلام کند.
تا کنون مرگ بیش از هزار مبتلا به این بماری منتشر شده است.

### آنفلوانزای خوکی

مراقبت از کودکان در مورد بیماری آنفلوانزای خوکی چگونه باید باشد؟
بیماری آنفلوانزای خوکی در میان تمامی سنین شایع است. به علت ضعیف بودن سیستم ایمنی بدن کودکان و برخی از بیماران دارای سابقه بیماری های حاد، میزان خطرناک بودن هر نوع بیماری در این دسته از افراد بسیار بیشتر پیش بینی می شود.
البته لازم به ذکر است که هیچ گونه شواهدی مبنی بر اینکه آنفلوانزای خوکی در کودکان کشنده تر از سایر سنین باشد، وجود ندارد اما طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی میزان شیوع این بیماری طبق آمار کشورهای کانادا، شیلی،ژاپن،انگلیس و آمریکا در میان افراد نوجوان بین ۱۲ تا ۱۷ سال بسیار بیشتر است.
مراقبت هایی از قبیل مراجعه سریع به پزشک در صورت مشاهده اولین علائم آنفوانزای خوکی و بالا رفتن دمای بدن کودکان به بالاتر از ۳۸ درجه سانتیگراد برای آنها اکیدا توصیه شده تا میزان ریسک این بیماری برای این سنین پایین بیاید.
همچنین اگر کودکی به آنفلوانزا مبتلا شد باید در منزل بماند و مراقبتهایی همانند برخورد با سایر آنفلوانزاها با وی صورت گیرد. باید مقدار زیادی مایعات بنوشند و در استراحت کامل به سر ببرند. با دستور پزشک داروهایی نیز باید مصرف کنند. البته مصرف آنتی ویروس برای کودکان تنها در صورتی موثر خواهد بود که فقط ۴۸ ساعت از شروع علایم اولیه بیماری گذشته باشد. از آنجایی که آنتی ویروسها دارای عوارض جانبی نیز هستند فقط در صورت تجویز پزشک باید به کودکان داده شود.

### آنفلوانزای خوکی

راههای درمان آنفلوانزای خوکی چیست؟
واکسن‌های مختلفی در دسترس است که خوک‌ها را در مقابل آنفلوانزای خوکی ایمن می کند .اما در حال حاضر هیچ واکسنی که بتواند برای انسانها در مقابل آنفلوانزای خوکی ایمنی ایجاد کند در دسترس نیست .
واکسن آنفلوانزای فصلی ممکن است بر ضد H?N ?خوکی کمک کننده باشد ولی مطمئنا به ایمنی و پیشگیری از آنفلوانزای خوکی نوع H?N ?کمک نخواهد کرد .
چهار دارو ضد ویروس متفاوت وجود دارد که برای استفاده در ایالات متحده برای معالجه آنفلوانزا پروانه‌دار هستند: آمانتادین، amantadine, rimantadine, oseltamivir

and zanamivir . تا زمانیکه ویروس ها به این چهار دارو حساس بوده اند می شد از هر چهار دارو استفاده کرد ، اما ویروس‌های آنفلوانزای خوکی که جدیدا از انسانها جدا کردند به آمانتادین و ریمانتادین مقاوم هستند . حالا اداره سلامت ایالات متحده ، CDC استفاده از " oseltamivir " و " zanamivir " را برای معالجه و یا پیشگیری از آنفلوآنزای خوکی پیشنهاد می کند . بر اساس اعلام "CDC"، دو داروی "Tamiflu" و "Relenza" که داروهای رایج برای مقابله با آنفلوانزا هستند، برای مقابله با تمام گونه های کنونی آنفلوانزای خوکی نیز مؤثرند.

داروهایی که در سال های گذشته برای درمان انواع قوی آنفلوانزا تولید شده اند، توانایی خوبی برای کمک به مبتلایان به آنفلوانزای خوکی دارند. در حقیقت همه گیری جهانی بیماری هایی مانند آنفلوانزای مرغی و سارس در سال های گذشته آمادگی مراجع درمانی را برای مقابله با همه گیری های جدید افزایش داده است.

این در حالی است که برخی از پزشکان معتقدند که استفاده زیاد از داروهای ضد ویروسی می‌تواند میکروبها را به این داروها مقاوم کند.

مقامات سازمان جهانی بهداشت در این زمینه گفته اند که ? تا ? ماه طول می کشد تا اولین واکسن برای مبارزه با این ویروس عرضه شود.

**آنفلوانزای خوکی**

راههای پیشگیری از آنفلوانزای خوکی چیست؟

ویروس‌های H۱N۱ آنفلوانزای خوک بسیار متفاوت با ویروس‌های? N?H انسان است ، بنابراین، واکسن‌های مورد استفاده برای انفلوانزای فصلی انسان برای جلوگیری از ابتلا به ویروس‌های H۱N۱ آنفلوانزای خوکی نه در بدن خوک و نه در بدن انسان ایمنی ایجاد نمی کند. بنابراین تا زمان تهیه وتکسن این نوع آنفلوانزا صرفا می توان به توصیه های پزشکی و سازمانهای بهداشتی عمل کرد.

پزشکان در پاسخ به این سوال که هر فرد چطور می‌تواند از خود و خانواده‌اش در برابر این بیماری مراقبت کند، اظهار می دارند: در حال حاضر باید احتیاط‌های معمول برای آنفلوانزا را انجام داد که شامل پوشاندن جلوی دهان و بینی به هنگام عطسه و سرفه کردن با یک دستمال کاغذی که باید پس از مصرف حتما دور انداخته شود و مخصوصا از عطسه کردن در کف دست باید خودداری شود. دستهایتان را باید مرتب بشوئید و در صورت نبودن آب و صابون از ژل پاک کننده استفاده شود. اگر هم بیمار شده‌اید در خانه بمانید.

همان طور که هوشیاری در برابر آلودگی برای پیشگیری از ابتلای شما و خانواده تان به بیماری ضروری است، در صورتی که خود مشکوک به ابتلا به آنفلوانزا هستید، حتما هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را بگیرید. اگر دستمال به همراه ندارید، هنگام عطسه یا سرفه قسمت داخلی آرنج خود را در برابر دهان و بینی بگیرید تا دستانتان آلوده نشوند. احتیاط های معمول را به کار بندید. آنفلوانزای خوکی مانند هر نوع سرماخوردگی دیگر از راه تماس سرفه و عطسه منتقل می شود. دست های خود را به طور مرتب بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نیست، می توانید از ژل های تمیزکننده دست استفاده کنید.

در مورد استفاده از ماسک برای پیشگیری از ابتلا و جلوگیری از شیوع این بیماری مرکز کنترل و پیشگیری امراض آمریکا معتقد است شواهد علمی کافی وجود ندارد که تایید کند که ماسک واقعا در خارج از تاسیسات مراقبت‌های بهداشتی کاربرد دارد.

در این قسمت نیز چند توصیه جدی به همراه موارد عملی برای جلوگیری از بیماری خطرناک آنفلوانزای خوکی آمده است:

۱- دستهای خود را مرتباً بشویید: ذرات و قطرات کوچک ناشی از سرفه و عطسه بیماری را منتقل می کنند. این ذرات به دستهای ما منتقل می شوند و بعد هر چیزی را که ما لمس کنیم آلوده کننده می شود.

راه صحیح دست شستن : به غیر از پشت و روی دستها و انگشتان ، زیر ناخنها ، بین انگشتان و دور مچها را به مدت کافی با آب گرم یا داغ کف مالی کنید و بعد خوب بشویید. دستهای خود را نه تنها قبل از غذا خوردن و بعد از دستشویی رفتن بلکه بعد از استفاده کردن از حوله یا پوشاندن دهان بعد از سرفه یا عطسه بشویید.درست است تعداد دفعات خیلی زیاد می شود درست مثل تعداد دفعاتی که اگر شما در اورژانش یا اتاق عمل مشغول به کارمی بودید این کار را انجام می دادید.

۲- وقتی عطسه یا سرفه می کنید دهان خود را بپوشانید :اگر دستمال ندارید از شانه یا گودی آرنج خود استفاده کنید.اگر این ذرات به لباس یا یقه شما منتقل شوند خیلی بهتر است از اینکه در هوا و بین افراد دیگر انتشار یابند.بعد دستهای خود را بشویید. در ضمن اجسام صاف مثل سکه بیشتر از اجسام زبر و منفذدار مثل کاغذ ویروس را منتقل می کنند.

۳- در خانه بمانید: اگر بیمار هستید در خانه بمانید و همیشه دستهای خود را بشویید تا دیگران را آلوده نکنید.

۴- صورت خود را لمس نکنید: دستهای خود را از غشاهای مخاطی ( چشم- دهان - بینی ) دور نگه دارید چون ویروس از این راه ها وارد بدن می شود.

۵- از افراد بیمار دوری کنید.

۶- توصیه های سازمان جهانی بهداشت درصورت ابتلا به بیماری: درخانه بمانید، استراحت بسیار، مصرف مایعات فراوان، پوشاندن دهان و بینی خصوصاً هنگام سرفه و عطسه، شستشوی مرتب دستها با آب و صابون، آگاه کردن افراد خانواده و فامیل از بیماری خود، مراجعه به پزشک در صورت شدت گرفتن علائم ؛ نظیر تنگی نفس، ضعف و خستگی شدید، سردرد و سرگیجه شدید، استفراغ و تهوع غیر قابل کنترل.

**آنفلوانزای خوکی**

راههای تشخیص آنفلوانزای خوکی چیست؟

برای تشخیص دادن آنفلوانزای خوکی یک آلودگی ، عموماً نمونه تنفسی احتیاج است نمونه ها در ? تا ? روز اول بیماری باید جمع گردد (یک شخص وقتی آلوده است ویروس را به احتمال زیاد به اطراف پراکنده می کند ). با این وجود، تعدای از اشخاص آلوده ، مخصوصاً بچه‌ها، ویروس را برای ?? روز و یا بیشتر ممکن است انتقال دهند .

**آنفلوانزای خوکی**

راههای انتقال و شیوع آنفلوانزای خوکی چیست؟

آنفلوانزای خوکی از دهان و بینی منتقل می شود و یک بیماری مجاری تنفسی است با این وجود دانشمندان هنوز نمی دانند که گونه تازه H۱N۱ که در مکزیک پیدا شد، چگونه به انسان انتقال یافت.

ویروس‌های آنفلوانزای خوکی می تواند به طور مستقیم از خوک‌ها به انسانها سرایت کند . آلودگی انسان با ویروس‌های آنفلوانزای خوک‌ها در هنگامی که انسانها در کنار خوکها قرار می گیرند اتفاق می افتد از قبیل کار در انبارهای خوکها و در کشتارگاه دام ها و یا مراکز نگهداری و پرورش خوک ها .

همچنین انتقال انسان به انسان آنفلوانزای خوک می تواند اتفاق بیفتد . این به همان طریق آنفلوانزای فصلی انسان ها اتفاق می افتد و انتقال انسان به انسان اساساً رو در رو و به وسیله سرفه کردن یا عطسه انسانها ی آلوده با ویروس آنفلوانزا اتفاق می افتد .

مردم با دست زدن به چیزهایی که با ویروس‌های آنفلوانزای خوکی آلوده است و سپس دست زدن به دهانشان ممکن است آلوده بشوند .

محققان هنوز اطلاعات کاملی را از نحوه انتقال ویروس آنفلوانزای خوکی به دست نیاورده اند. سازمان بهداشت جهانی به تازگی برآورد خود مبنی بر سهولت انتقال این ویروس میان انسان ها منتشر کرده است. اگر با کسی در تماس هستید که سرماخوردگی دارد، با او دست ندهید و روبوسی نکنید. ویروس آنفلوانزا در اماکن عمومی وجود دارد و تماس با سطوحی مانند دستگیره اتوبوس و صفحه کلید کامپیوتر به راحتی شما را آلوده می کند. اگر دستان خود را به دستگیره در یا اتوبوس زده اید، آن را به دهان و بینی خود نزنید.

دانشمندان هنوز نمی‌دانند که ویروس این بیماری در صورت تماس زیاد و طولانی مدت

از بیمار به افراد سالم انتقال می‌یابد یا اینکه حتی کوچکترین تماس می‌تواند باعث انتقال ویروس شود. ویروسهای آنفلوانزا می‌توانند تا چندین ساعت روی سطوح باقی بمانند و از دست و صورت بیماران منتقل شوند. طریقه شیوع این بیماری به هر صورت که باشد نتیجه این است که در حال حاضر بسیاری از کشورهای دنیا را در بر گرفته و انتظار می رود تمامی کشورها را در بر بگیرد.

فراگیری گسترده این ویروس در سطح جهانی نیز از خطرهای دیگری است که در مورد آن هشدار داده شده و سازمان بهداشت جهانی وارد شدن آن به مرحله شش یا شیوع جهانی را تایید کرده است.

ویروس یادشده می تواند از راه مسافران به دیگر کشورها نیز منتقل شود. مارگارت چان، رئیس سازمان بهداشت جهانی گفته بود که مشاهده بیماری خود می تواند خطر بالقوه ای برای انتشار جهانی آن باشد. این احتمال قوی است که بسیاری از مردم در برابر نوع جدید ویروس ایمن نباشند.

بر اساس اعلام مرکز پیشگیری از بیماری های واگیر ایالات متحده، آنفلوانزای خوکی از راه مواد غذایی منتقل نمی شود.

### آنفلوانزای خوکی

علایم و نشانه های آنفلوانزای خوکی چیست؟

نشانه‌های قابل‌انتظار آنفلوانزای خوکی در انسان ها مانند نشانه‌های آنفلوانزای فصلی انسان است. حمله ناگهانی تب، بی حالی، در خود فرورفتن، بی اشتهایی و سرفه کردن . همچنین تعدادی از افراد آلوده با آنفلوانزای خوکی دچار سردرد، سرماخوردگی، گلودرد، کوفتگی و درد مفصل، عطسه ناراحتی تنفسی، سرخ شدن یا التهاب و آبریزش از بینی می گردند . در مواردی نیز تهوع، و استفراغ و اسهال نیز گزارش شده است .

### آنفلوانزای خوکی

درباره تاریخچه بیماری آنفلوانزای خوکی توضیح دهید.

اولین بار در جهان، بیماری آنفلوانزای خوکی در سال ???? و ????
گزارش شد که دنیا درگیر جنگ جهانی اول بود. موارد مشکوک در ابتدا در اسپانیا دیده شدند، اما سپس آمریکا نیز به ویروس این بیماری آلوده شد و در نتیجه ??? نفر قربانی آن شدند.

احتمالاً بهترین نمونه کشف شده از آنفلوانزای خوکی یک اپیدمی آنفلوانزای خوکی در میان سربازها در سنگر دیکس نیوجرسی در سال ???? میلادی است . برای تایید این بیماری در آن سال ? نمونه عکس سینه با استفاده از اشعه ایکس وجود دارد که ابتلا به سینه پهلو را در حداقل ? سرباز تایید می کند و یک مورد مرگ نیز در آن زمان ثبت شده است . طبق مدارک همه این بیماران سابقاً سالم بوده اند . ویروس بیماری در یک محیط کارآموزی باعث آلودگی یک سرباز گشته بود و به نظر می رسد با پخش مجدود در بین سربازان انتشار یافته و پس از یک ماه بیماری ناپدید گشت .

منبع ویروس، زمان دقیق بروز آن در سربازها ی مستقر در سنگر دیکس و علت انتشار محدود آن و همچنین ناپدید شن بیماری همچنان ناشناس مانده است . آنفلوانزای سنگر دیکس به دلیل وجود یک ویروس جانوری در جمعیت انسانی متراکم در داخل سنگرها انتشار یافته و ممکن است تماس کامل با حیوانات آلوده در مکان شلوغ سنگر در فصل زمستان پیش آمده باشد . عامل ویروس مسبب این بیماری در سنگر دیکس آنفلوانزای خوکی (H?N) ?نامیده شده بود.

یک بروز آلودگی آنفولانزای خوک در خوک‌ها در ویسکانسین در ???? میلادی مشاهده شد که منجر به چندین آلودگی انسانها شد ، اگرچه این حالت منتج به اپیدمی آنفلوآنزای خوکی نشد .

در سپتامبر، ???? نیز یک زن حامله ?? ساله به دلیل سینه پهلو بستری شده بود و پس از ? روز مرد ؛ یک ویروس آنفلوانزای خوکی کشف شده بود . در شرح حال او شروع بیماری از چهار روز پیش ذکر شده بود ، بیمار به یک نمایشگاه فستیوال خوک در شهر خود رفته بود و با خوک ها تماس نزدیک داشت.

در گذشته، (CDC) گزارشاتی از احتمال آلودگی انسان به ویروس آنفلوانزای خوک را طی دو سال دریافت کرد اما از دسامبر، ???? تا فوریه ??، ???? مورد آلودگی انسان به نوع مهاجم به انسان گزارش‌شد.

دکتر پیتر کوان، استاد همه گیر شناسی و بهداشت عمومی در کالج دام پزشکی دانشگاه ایالتی کارولینای شمالی معتقد است ": H۱N۱ که به نام آنفلوانزای اسپانیایی نیز شناخته می شود، به خاطر شیوع یک ویروس متفاوت که در سال ۱۹۱۸ پدیدار شد و باعث از بین رفتن تعداد قابل توجهی از خوک ها و انسان ها گردید، در آغاز" آنفولانزای خوکی " نامیده شد.

احتمال داده می شود که منشاء ویروس H۱N۱ سال ۱۹۱۸ یک پرنده وحشی بوده باشد ولی منشاء قطعی آن ناشناخته مانده است ".آنفلوانزای اسپانیایی تا ۵۰ میلیون نفر را در سراسر جهان به هلاکت رساند، که نزدیک به نیمی از آنها جوانان بالغ و سالم بودند.

### آنفلوانزای خوکی

آنفلوانزای خوکی چیست؟

آنفلوانزای خوکی بیماری تنفسی خوکها است که از ویروس آنفلوانزا نوع" A "نشات می گیرد. همه گیری های انفلوانزای خوکی به طور مرتب گزارش می شود. به صورت عادی این ویروس به انسان ها اسیبی نمی‌رساند اما گاهی اوقات می‌تواند انسانها را نیز الوده کند. اغلب اوقات موارد انسانی آنفلوانزای خوکی نزد افرادی به وقوع می پیوندد که در فاصله نه چندان دوری در نزدیکی خوک ها بسر می برند اما امکان دارد ویروس از انسان به انسان دیگری منتقل شود.

نوع جدید آنفلوانزا که در مکزیک و امریکا کشف شد ترکیبی از ویروس های آنفلوانزای خوکی، انسانی و حاد پرندگان است.

وی در پاسخ به این پرسش که ایا نوع جدید ویروس آنفلوانزای خوکی واگیر است یا خیر افزود مرکز کنترل و پیشگیری بیماری ها در امریکا به این نتیجه رسیده است که این نوع جدید واگیر از انسانی به انسان دیگر منتقل می شود اما تاکنون مشخص نشده است که ایا این نوع ویروس به آسانی در میان انسان ها شایع می‌شود یا خیر.

علائم آنفلوانزای خوکی در میان انسان ها به آنفلوانزای انسانی یعنی تب، سرفه، گلودرد، سردرد ، احساس سرما و خستگی شباهت دارد. برخی از افراد نیز پس از مبتلا شدن به این بیماری دچار اسهال و استفراغ می شوند.

انتشار آنفلوانزای خوکی از دو راه صورت می‌گیرد یکی تماس با خوک های بیمار و دیگری محیط الوده و تماس با افرادی که به انفلوانزای خوکی دچار شده‌اند.

درباره داروهای موجود علیه انفلوانزای خوکی، مقامات ذیصلاح در برخی از کشورها استفاده از داروهای تامیفلو و رلنزاTamiflu Relenza را در چارچوب درمان و پیشگیری از این بیماری تجویز می کنند. این داروی ضد ویروس می تواند از گسترش ویروس آنفلوانزا نزد بیماران و از پیچیدگی های بدتر بیماری جلوگیری کند.

### ایدز و علائم آن

سیر بیماری ایدز، علایم و تظاهرات این بیماری چیست؟

از زمان ورود عامل بیماری به بدن تا شروع علایم بیماری، مدت زمانی طول می‌کشد که به این مدت، دوره نهفتگی یا کمون یا بدون علامت گویند. این دوره به طور دقیق مشخص نیست، ولی فاصله ی زمان بین شروع عفونت تا ظهور بیماری از ۶ماه تا ۵ سال و حتی ۱۰ سال می‌تواند باشد. دوره کمون طولانی از اهمیت خاصی برخوردار است، زیرا ممکن است ویروس در طی این مدت به جامعه راه یافته و علایم بالینی وقتی شناخته و ظاهر شود که ویروس میزان وسیعی از جامعه را آلوده کرده باشد، زیرا در طی دوره کمون افراد آلوده از نظر ظاهری به هیچ وجه قابل تشخیص نیستند، ولی می‌توانند بیماری را انتقال دهند.

از زمان ورود عامل بیماری به بدن تا شروع علایم بیماری، مدت زمانی طول می‌کشد

که به این مدت، دوره نهفتگی یا کمون یا بدون علامت گویند. این دوره به طور دقیق مشخص نیست، ولی فاصله ی زمان بین شروع عفونت تا ظهور بیماری از ۶ماه تا ۵ سال و حتی ۱۰ سال می‌تواند باشد.
بیماری در ۴ مرحله تظاهر پیدا می‌کند، که البته همه آن‌ها به‌طور الزامی در افراد آلوده مشاهده نمی‌شود.
۱- مرحله حاد عفونت که یک هفته بعد از آلودگی ایجاد می‌شود و حدود ۱۲- ۶ هفته یا بیشتر طول می‌کشد. فرد آلوده، علایم عمومی مثل تب، سردرد، بی‌اشتهایی، درد مفاصل، بزرگ شدن غدد لنفاوی، گلودرد و ... دارد که اغلب در این مرحله بیماری تشخیص داده نمی‌شود. این علایم ۲- ۱ هفته بعد از بین می‌روند. این علایم به طور کامل مشابه بیماری‌های عفونی مثل سرماخوردگی و ... بوده و به همین علت تشخیص بیماری در این مرحله به ندرت امکان‌پذیر است.
۲- مرحله بدون علامت
۳- مرحله عمومی پیش رونده
۴- کمپلکس ایدز: عوارض مشخص این دوره که آخرین مرحله بیماری است شامل تب بیشتر از یک ماه، اسهال، کاهش وزن به میزان ده درصد، بی‌حالی، تعریق شبانه، خستگی و ... است. در نهایت به دلیل نقص کامل سیستم ایمنی، شخص مستعد ابتلا به انواع عفونت‌ها، سرطان‌ها و... می‌شود.

### ایدز و HIV

چرا HIV خطرناک است ؟ اگر سیستم ایمنی بدن به ویروسها حمله می‌کند و آنها را می‌کشد پس مشکل چیست ؟
ویروسهای مختلف به سلولها و بافتهای مختلفی از بدن حمله می‌کنند. برخی ویروسها به پوست، برخی به دستگاه تنفسی و ... حمله می‌کنند. چیزی که HIV را این چنین خطرناک کرده این است که HIV به خود سیستم ایمنی حمله می‌کند. سیستم ایمنی، گروهی ازسلولها هستند که بدن را در برابر انواع عفونتها محافظت می‌کند و بدون آنها ? توانایی بدن برای مبارزه با نواع عفونتها تضعیف می‌شود. لذا وقتی ویروس HIV وارد بدن فردی شود به تدریج قدرت دفاعی بدن وی ضعیف می شود و این فرد در برابر انواع بیماریها و عفونتها حتی آنهایی که در حالت عادی بیماریزا نیستند آسیب پذیر میگردد.
این روند قابل رؤیت نیست و راهی وجود ندارد تا با نگاه کردن به افراد بگوئیم که آیا به HIV مبتلا هستند یا خیر ?ولی آزمایش خون می‌تواند پس از چند ماه از اولین تماس، ویروس را در خون آشکار کند.
افراد آلوده به HIV ممکن است سالها کاملاً سالم بمانند و حتی خودشان ندانند که آلوده هستند.
وقتی سیستم ایمنی آسیب ببیند، نه تنها در برابر ویروس HIV (که در آغاز به آن صدمه زده) بلکه به نسبت به بقیه عفونتها هم آسیب پذیر می‌شود و دیگر قادر به کشتن میکربها و ویروسهایی که قبلاً برایش مشکلی ایجاد نمی‌کردند نیست و لذا با گذشت زمان، افراد آلوده به HIV بیشتر و بیشتر بیمار می‌شوند و معمولاً سالها پس از آلودگی به یکی از بیماریهای خاص ?شدیداً مبتلا می‌شوند و در این زمان گفته می‌شود که آنها به ایدز مبتلا شده‌اند. بنابراین زمانی که فرد آلوده به ویروس HIV برای اولین بار به یک بیماری جدی مبتلا شود و یا وقتی که تعداد سلولهای ایمنی باقیمانده در بدن او از حد معینی کمتر شود، مبتلا به بیماری ایدز در نظر گرفته می شود.
ایدز یک مرحله کاملاً جدی است که بدن، دفاع بسیار کمی در برابر انواع عفونتها دارد.
در واقع هر فرد آلوده به ویروس HIV ، الزاما مبتلا به ایدز نمی باشد اما در طول مدت آلودگی خود، می تواند دیگران را آلوده کند.

### ایدز و HIV

آیا هر فرد آلوده به HIV مبتلا به ایدز است؟
ویروس HIV مسبب ایدز است و ایدز مرحله نهایی آلودگی با HIV است. باید دانست که هرفرد آلوده به HIV الزاما مبتلا به ایدز نیست بلکه باید یکسری معیارهای شاخص ایدز را بروز دهد تا بگوییم به ایدز مبتلا شده است.
تنها نیمی از افراد آلوده به HIV درطی ۱۰ سال به سندرم ایدز مبتلا می شوند. این فاصله زمانی از فردی به فرد دیگر متفاوت است و به عوامل زیادی منجمله وضعیت سلامت فرد و عادات بهداشتی وی ارتباط دارد. امروزه به کمک بعضی ازداروها می توان این فاصله را طولانی تر کرد.

### آزمایش HIV با اهدای خون

درصورت اهدای خون در سازمان انتقال خون ایران، آیا آزمایش HIV روی آن انجام می گیرد؟آیا نتیجه آن قابل استفاده و معتبر است؟
بله و نتیجه آن معتبر است.
در سازمان انتقال خون ایران، آزمایشهای خاصی (Western blot و HIV-ELISA) بر روی خون انجام می شود. البته باید به خاطر داشت که آزمایش الیزا (HIV ELISA) حساسیت و دقت ۱۰۰٪ ندارد. درصد دقت تست الیزا در حدود ۹۷.۵٪ است که البته بستگی به روش آزمایش و همین طور شرکت سازمانده کیت متفاوت می باشد. این بدان معنی است که این تست تنها ۹۷.۵٪ از مبتلایان را شناسایی می کند، به عبارت دیگر اگر شخصی مبتلا باشد ۹۷.۵٪ احتمال دارد که تست مثبت باشد. دقت تست در حدود ۹۸.۵٪ است که با خصوصیت کیت و کیت فرق می کند وآن به این معنی می باشد که اگر شخصی مثبت گزارش شود ۱.۵٪ احتمال دارد که واقعاً مبتلا نباشد. که به آن فاصله مثبت کاذب (False positive) می گویند.
در هر صورت شخصی که جواب آزمایش الیزا مثبت دارد لازم است که با روش وسترن بلات (Western blot) نیز مجدداً چک شود که روش دقیق تری است.
آزمایشگاه ها معمولاً قبل از اعلام نتیجه این کار را انجام می دهند. بنابراین جوابی که بیمار گرفته است در صورتی که مثبت باشد قابل اطمینان است چون چندبار کنترل می شود.

### ایدز و HIV

در چه مواردی لازم است افراد برای مشاوره و انجام آزمایش اچ.آی.وی(HIV) یا همان ویروس ایدز مراجعه کنند؟
۱.مصرف‌کنندگان مواد مخدر به‌خصوص افرادی که سابقه تزریق مواد مخدر حتی برای یک بار با استفاده از سوزن و سرنگ مشترک دارند.
۲.زنان خیابانی
۳.همسران معتادان تزریقی
۴.همسران و کودکان افراد آلوده به ویروس اچ.آی.وی
۵.دریافت‌کنندگان خون و فرآورده‌های خونی نظیر بیماران تالاسمی و هموفیلی
۶.افراد دارای سابقه ازدواج موقت؛ به‌خصوص اگر طرف مقابل هم سابقه ازدواج‌های دائم یا موقت متعدد داشته باشد
در تماس‌های اتفاقی با سرنگ و سوزن و ترشحات افراد مظنون یا آلوده به ویروس اچ.آی.وی، مصرف الکل، قرص‌های محرک و روانگردان نظیر قرص اکس و مواد مخدر قوای ذهنی و قدرت تصمیم‌گیری را مختل می‌کند و فرد در معرض رفتارهای پرخطر قرار می‌گیرد که در این صورت افراد فوق باید جهت مشاوره و انجام آزمایش اچ‌آی‌وی، مراجعه نمایند.

### ایدز و HIV

کجا می توان برای انجام یک آزمایش HIV مراجعه کرد؟
در ایران باید به کلینیکهای مثلثی و مراکز انتقال خون مراجعه شود.

### ایدز و HIV

چگونه بفهمم اطرافیانم آلوده به HIV هستند یانه؟
هیچ گاه نمی توانید فقط با نگاه به اطرافیانتان به این مورد پی ببرید. هرفرد ظاهرا سالمی را که درمحل کار، مدرسه، استادیوم ورزشی، خیابان و ... ملاقات می

کنید ممکن است بدون آنکه حتی خود آگاه باشد ناقل این ویروس باشد و در حالی که واقعا
سالم به نظر می رسد ویروس را به فرد دیگری منتقل کند.

### ایدز و HIV

چرا آزمایش تشخیص ایدز قبل از ازدواج اجباری نمی شود ؟
داشتن یک پاسخ منفی دلیلی بر اینکه فرد آلوده نمی باشد، نیست . و ممکن است فرد در
چند ماه اخیر آلوده شده باشد و هنوز جواب ایشان مثبت نشده باشد .
از طرفی فردی که دارای رفتارهای پر خطر مانند اعتیاد تزریقی و داشتن آمیزش با
شرکاء جنسی متعدد باشد می تواند در هر زمان آلوده شود و داشتن سلامت قبل از
ازدواج ضامن پایداری و سلامت خانواده نخواهد شد.

### کم خونی

دلایل بروز کم خونی چیست؟
عارضه‌کم‌خونی زمانی بروز می‌کند که‌خون‌فاقد هموگلوبین کافی است
هموگلوبین به‌گلبول‌های قرمز خون‌در حمل‌اکسیژن از ریه‌ها به‌تمام‌اندام‌های
بدن‌کمک‌می‌کند.
?کم‌خونی انواع‌مختلفی دارد که‌هر کدام‌به دلایل مختلف‌بروز می‌کنند و به‌اختصار درذیل
معرفی شده‌اند:
) ?کم‌خونی ناشی از فقر آهن IDA):
این نوع کم‌خونی از شایع‌ترین انواع‌این بیماری است فقر آهن‌زمانی بروز می‌کند
که‌بدن‌فاقد آهن‌کافی است
بدن برای ساختن‌هموگلوبین به‌آهن‌نیاز دارد. این حالت‌معمولاً در اثر از
دست‌دادن‌خون‌به‌دلیل مشکلاتی همچون‌عادت‌ماهانه‌طولانی و سنگین زخم‌های داخلی
پولیپ‌های‌روده یا سرطان‌روده‌بروز می‌کند.
همچنین رژیم غذایی فاقد آهن‌کافی می‌تواند منجر به‌بروزو این حالت‌شود. در
دوره بارداری نیز عدم‌وجود آهن‌کافی برای مادر و جنین موجب‌کم‌خونی از نوع‌فقر
آهن‌می‌شود.
بدن می‌تواند با مصرف‌مواد غذایی مانند گوشت‌گاو، صدف‌های خوراکی اسفنجاج
عدس سیب‌زمینی کباب‌شده‌با پوست‌و تخمه‌گل‌آفتابگردان آهن‌مورد نیاز خود را
به‌دست‌آورد) ?. کم‌خوزنی مگالوبلاستیک یا فقر ویتامین
این نوع‌کم‌خونی معمولاً در اثر کمبود فولیک اسید یا ویتامین B ??بروز می‌کند.
این‌ویتامین‌ها به‌بدن‌در سالم‌نگهداشتن‌خون‌یا سیستم عصبی کمک‌می‌کنند. در این
نوع‌کم‌خونی بدن‌گلبول‌های قرمز خونی تولید می‌کند که‌نمی‌توانند اکسیژن را به‌خوبی
تحویل‌دهند.
قرص‌های مکمل‌حاوی فولیک اسید می‌توانند این نوع‌کم‌خونی را درمان‌کنند. فولیک‌اسید
را همچنین می‌توان از مصرف‌دانه‌ها و بنشن‌ها، مرکبات‌و آب‌میوه‌ها، سبوس گندم‌وسایر
غلات سبزیجات برگ‌پهن‌و سبز تیره گوشت‌طیور، صدف‌و کبد به‌دست‌آورد.
گاهی اوقات‌ممکن‌است‌یک متخصص‌نتواند تشخیص دهد که‌علت‌این بیماری
کمبودویتامین B ??است این حالت‌معمولاً در افراد مبتلا به‌کم‌خونی وخیم بروز می‌کند
که‌درحقیقت نوعی بیماری خودایمنی است عدم‌دریافت ویتامین B ??کافی می‌تواند
موجب‌کرخی و بی‌حسی دست‌ها و پاها، مشکلات‌در راه‌رفتن از دست‌دادن‌حافظه‌و
مشکلات‌بینایی شود. نوع‌درمان‌بستگی به‌عامل‌مولد بیماری دارد، اما به‌هر
حال‌مصرف‌ویتامین B??ضروری است) ? بیماری‌های نهفته
بیماری‌های خاصی وجود دارند که‌می‌توانند به‌توانایی بدن‌در تولید گلبول‌های قرمزخونی
آسیب برسانند. برای مثال افراد منبتلا به‌بیماری‌های کلیوی به‌ویژه بیمارانی
که‌دیالیزمی‌شودن در معرض‌ابتلا به‌کم‌خونی قرار دارند. کلیه‌های این بیماران قادر
به‌ترشح‌هورمونهای کافی برای تولید گلبول‌های خونی نبوده‌و در هنگام‌دیالیز نیز آهن‌از
دست‌می‌دهند) ?. بیماری‌های خونی ارثی
اگر در خانواده‌سابقه‌بیماری خونی وجود داشته‌باشد، احتمال‌ابتلا به‌آن‌در افراد دیگرنیز
افزایش می‌یابد. یکی از امراض‌خونی ارثی کم‌خونی گلبول‌های داسی شکل‌است به‌جای
تولید گلبول‌های قرمز خونی طبیعی که‌به‌راحتی درون‌رگ‌های خونتی حرکت‌می‌کنند،
گلبول‌های داسی شکل‌حرکت‌سختی داشته‌و دارای لبه‌های خمیده هستند. این گلبول‌ها
نمی‌توانند در رگ‌های خونی ظریف به‌آسانی حرکت‌کنند و در نتیجه مسیر رسیدن‌خون
به‌اعضای بدن‌را مسدود می‌کنند. بدن‌گلبول‌های قرمز داسی شکل‌را نابود می‌کند،
امانمی‌تو‌ادن با سرعت‌کافی انواع‌طبیعی و سالم‌جدیدی را تولید کند. این امر موجب‌بروز
کم‌خونی می‌شود. نوع‌دیگری از کم‌خونی ارثی تالاسمی است تالاسمی زمانی بروز
می‌کند که‌بدن‌ژن‌های ویژه‌ای را از دست‌می‌دهد و یا ژن‌های غیرطبیعی مختلف‌از والدین
به‌کودک‌ارث‌می‌رسد که‌به‌نحوه‌تولید هموگلوبین تأثیر منفی می‌گذارند) ?. کم‌خونی آپلاستیک
نوع نادری از کم‌خونی است‌و زمانی بروم‌می‌کند که‌بدن‌به‌اندازه‌کافی گلبول‌قرمزتلوید
نمی‌کند. از آن‌جا که‌این امر بر گلبول‌های سفید نیز تأثیر می‌گذارد، از این خطر
بالای‌بروز عفونت‌ها و خونریزی‌های غیرقابل توقف‌می‌شود. این حالت‌دلایل مختلفی
دارد که‌عبارتند از:
الف روش‌های درمانی سرطان‌ها (پرتودرمانی و شیمی‌درمانی
ب قرار گرفتن‌در معرض‌مواد شیمیایی سمی (مانند مواد مورد استفاده‌در
برخی‌حشره‌کش‌ها، رنگ‌و پاک‌کننده‌ها و شوینده‌های خانگی
پ برخی داروها (مانند داروهای مخصوص‌درمان‌روماتیسم مفصلی )
ث) عفونت‌های ویروسی که‌بر تراکم‌استخوانی تأثیر می‌گذارند.
نوع درمان‌بستگی به‌میزان حاد بودن‌کم‌خونی دارد. این بیماری را می‌توان با
تعویض‌خون مصرف‌دارو و یا پیوند مغز استخوان‌درمان‌کرد. کم‌خونی برای پیشرفت
در بدن‌به‌گذرزمان‌احتیاج دارد. در آغاز ممکن‌است‌هیچ علایمی بروز نکند و یا علایم
بیماری بسیارخفیف باشد، امابا پیشرفت بیماری می‌توان شاهد علایمی ون‌خستگی
ضعف عدم‌توانایی در کار و تحصیل کاهش‌دمای بدن پریدگی رنگ‌پوست
ضربان‌قلب‌سریع کوتاهی‌تنفس‌ها، درد سینه سرگیجه تحریک‌پذیری کرخی و سردی
دست‌ها و پاها و سردرد بود.تشخیص این بیماری با انجام‌یک آزمایش خون‌امکان‌پذیر
است در صورت‌مثبت‌بودن‌جواب‌آزمایش و ابتلا به‌کم‌خونی انجام‌آزمایشات دیگری نیز
برای تشخیص نوع‌آن‌ضروری است انتخاب‌نوع‌درمان‌آم‌خونی بستگی به‌علت‌بروز
آن‌دارد. برای مثال نحوه درمان‌کم‌خونی گلبول‌های داسی شکل‌با نحوه‌درمان‌کم‌خونی
ناشی از رژیم غذایی فاقدآهن‌یا فولیک اسید متفاوت‌است از این رو برای کشف‌بهترین
روش‌معالجه‌باید به‌متخصص‌مربوطه‌مراجعه‌کرد.
راه های پیشگیری و کنترل کم خونی فقر آهن:
در سال های اخیر برای برطرف ساختن مشکل کم خونی آهن دو روش از جمله غنی
سازی مواد غذایی (افزودن آهن به برخی از مواد غذایی) و آهن یاری (که عبارتست از
توزیع مکمل های آهن بین افراد مانند تجویز قرص و قطره آهن بین مادران و کودکان)
توصیه شده است. باید توجه داشت که جگر، گوشت و بویژه گوشت گاو، زرده تخم
مرغ، سبزیجات، برگ سبز تره، میوه های خشک شده (برگه ها و بخصوص برگه
زردآلو)، لوبیا چشم بلبلی، نخود خشک شده و دانه های روغنی مثل پسته، بادام، فندق
و.. مهم ترین منابع غذایی حاوی آهن می باشند که می توان برای برطرف کردن فقر
آهن آنها را مورد استفاده قرار داد.

### اختلال دوقطبی

اختلال دوقطبی (اختلال شیدایی ـ افسردگی چیست و چگونه درمان می شود؟
شرح بیماری
اختلال دوقطبی اختلال‌شیدایی‌ـ افسردگی عبارت‌است‌از اختلالی که‌در آن‌خلق‌بیمار دچار
نوسانات‌شدیدی‌می‌شود، و ارتباطی‌بین‌خلق‌بیمار و آنچه که‌واقعاًدر زندگی‌بیمار رخ‌می‌دهد
وجود ندارد. سیر بیماری‌بدین‌نحو است که‌به‌طور یک‌در میان‌ولی نامنظم یک‌مدت‌فرد
دچار سرخوشی‌و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری زیاد بدون‌توجیه‌است (شیدایی و
به‌دنبال‌آن‌دچار افسردگی‌شدید می‌شود، و این‌سیکل‌به‌همین‌منوال‌ادامه‌پیدا می‌کند. در
بین‌شیدایی‌و افسردگی دوره‌ای‌از رفتار طبیعی ممکن‌است‌کوتاه‌باشد یا حتی‌چند

سال‌طول‌بکشد) وجود دارد. علایم شایع‌شیدایی
افزایش انرژی سرخوردگی‌و نئشگی‌در بیمار
بیمار صبح‌زودتر و زودتر از خواب‌برمی‌خیزد (در مواردی‌بیمار ممکن‌است‌حتی۴-۳
روزنخوابد(
حواس بیمار خیلی‌زود از یک‌کار پرت‌می‌شود و بسیار بی‌قرار است امکان‌دارد
این‌مسأله‌باعث‌کاهش‌بازده‌کاری‌شود). فرد پروژه‌های‌جدید را با اشتیاق‌فراوان‌آغاز
می‌کند، ولی‌ندرتاً آنها را به‌پایان‌می‌برد.
امکان دارد بیمار شروع‌به‌ولخرجی‌کند.
امکان دارد بیمار شریک‌های‌جنسی‌متعدد اختیار کند.
بیمار اغلب‌تحریک‌پذیر است‌و دچار حملات‌عصبانیت‌می‌شود.
صحبت کردن‌بیمار سریع خشن و غیرمنطقی‌می‌شود.
امکان دارد بیمار فکر کند که‌توانایی‌های‌خیلی‌زیادی‌دارد( خود بزرگ‌بینی
امکان دارد بیمار غذا خوردن‌را فراموش‌کند و وزن‌وی‌کم‌و خستگی‌بر وی‌عارض‌شود.
امکان دارد بیمار به‌یک‌باور نادرست‌و غیرقابل‌تغییر از اهمیت‌و بزرگی‌خود برسد و فکر
کند که‌می‌تواند کارهای‌خطرناک‌انجام‌دهد. افسردگی
امکان دارد بیمار به‌طور فزاینده‌ای گوشه‌نشینی‌اختیار کند؛ خوابش‌مختل‌شود؛ و صبح‌ها
دیر از رختخواب‌بر خیزد.
امکان دارد بیمار دراتاقش‌بماند، و از رو به‌رو شدن‌با دنیای‌بیرون‌واهمه‌داشته‌باشد؛ یا
در واقع‌عزت نفس‌نداشته‌باشد.
غفلت از رسیدگی‌به‌خود
کاهش میل‌جنسی
کاهش سرعت‌صحبت‌کردن‌و کند شدن حرکات
افزایش تصورات‌در مورد وجود مشکلاتی‌که‌واقعاً وجود ندارند.
نگرانی بیش‌از حد در مورد بیماریهایی‌که‌واقعاً وجود ندارند. علل
ناشناخته است عوامل‌زیست‌شناختی روانی و ارثی‌همگی‌ممکن‌است‌نقش‌داشته‌باشند.
امکان‌دارد استرس‌زیاد یا مرگ‌یکی‌از نزدیکان‌باعث‌ظهور ناگهانی‌شیدایی‌یا
افسردگی‌شود. عوامل افزایش‌دهنده‌خطر
سابقهٔ خانوادگی‌این‌اختلال پیشگیری
هیچ‌داروی‌خاصی‌برای‌پیشگیری‌از آن‌وجود ندارد. عواقب مورد انتظار
ممکن است‌بتوان‌این‌اختلال‌را با درمان‌دراز مدت که‌باعث‌کاهش‌دفعات‌و
شدت‌حملات‌شیدایی‌و افسردگی‌می‌شود، تا حد زیادی‌کنترل‌کرد و سلامت‌فرد را به‌حد
نزدیک‌به‌طبیعی‌رساند. بسیاری‌از مدیران دانشمندان و افراد سرشناس‌دچار
این‌اختلال‌بوده‌اند. عوارض احتمالی
عود بیماری به‌خصوص‌با قطع‌دارو
از دست‌دادن‌شغل بروز مشکلات‌در زندگی‌مشترک
عدم رو به‌بهبود گذاشتن‌اختلال
خودکشی درمان
اصول کلی
گرفتن شرح‌حال‌و انجام‌معاینه‌توسط‌پزشکان گاهی‌روانپزشک
روان‌درمانی یا مشاوره‌همراه‌با درمان‌دارویی‌بهترین‌نتایج‌را در بر دارد.
برای مواردی که‌علایم‌شدید هستند، ممکن‌است‌لازم‌باشد بیمار در بیمارستان‌یا مرکز
درمانی‌بستری‌شود.
امکان دارد در مورد بیمارانی که‌به‌دارو جواب‌نمی‌دهند، از شوک ECT) استفاده‌شود.
رژیم دارویی‌باید دقیقاً رعایت‌شود. ضمناً باید به‌طور منظم‌به‌پزشک‌معالج‌مراجعه‌شود تا
اثربخشی‌درمان‌و اثرات‌جانبی‌احتمالی‌مورد بررسی‌قرار گیرند.
هیچگاه وقتی‌احساس‌کردید حالتان‌بهتر شده‌است دارو را قطع‌نکنید. این کار
ممکن‌است‌باعث‌عود بیماری‌شود که‌شاید به‌دارو خوب‌جواب‌ندهد.
با کمک‌مشاوره‌می‌توانید روشهای‌کنار آمدن‌با این‌اختلال‌را فراگیرید. اعضای‌خانواده‌باید
بتوانند علایم‌پیش‌درآمد وقوع‌حمله‌را بشناسند و چگونگی کمک‌به‌فرد بیمار را فرا بگیرند.
داروها پزشک‌شما ممکن‌است‌لیتیم والپروییک‌اسید، یا کاربامازپین تگرتول تجویز کند.
برای‌علایم‌شدیدتر ممکن‌است‌تجویز یک‌داروی‌ضد روان‌پریشی‌ضروری‌باشد.
فعالیت
در زمان ابتلا به این بیماری فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های‌روزانه‌خود را
حتی‌اگر تمایل‌ندارید، ادامه‌دهید.
رژیم غذایی
یک‌رژیم‌طبیعی‌و متعادل‌داشته‌باشید، حتی‌اگر اشتها ندارید. امکان‌دارد مکمل‌ویتامین‌ها و
مواد معدنی‌لازم‌باشد. پزشکتان‌ممکن‌است‌به‌شما توصیه‌کند که‌از مصرف‌کافئین‌پرهیز
کنید، زیرا کافئین‌یک‌مادهٔ‌تحریک‌کننده‌است
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟ اگر شما یا یکی‌از اعضای‌خانواده‌تان
دارای‌علایم‌افسردگی‌یا سرخوشی‌هستید.
اگر فکر خودکشی‌به‌سرتان‌زده‌است‌یا احساس‌ناامیدی‌می‌کنید.
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## ندوکاردیت

بیماری آندوکاردیت چیست، چه عللی دارد و چگونه درمان می شود؟
شرح بیماری
آندوکاردیت عبارت‌است‌از یک‌عفونت‌غیر مسری که‌عضله‌قلب دریچه‌های‌قلب و
آندوکاردیوم پوشش‌داخلی‌حفرات‌یا دریچه‌های‌قلب را درگیر می‌سازد. علایم شایع
علایم زودهنگام
خستگی و ضعف
تب لرز و تعریق‌زیاد، خصوصاً در شب
کاهش وزن
دردهای مبهم
وجود صدای‌غیر طبیعی‌در قلب‌علایم‌دیر هنگام
لرز شدید و تب‌بالا
تنگی نفس‌در هنگام‌فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
تورم پاها و شکم
تند یا نامنظم‌شدن‌ضربان‌قلب علل
باکتری‌ها یا قارچ‌هایی که‌وارد خون‌می‌شوند و دریچه‌ها و پوشش‌داخلی‌قلب‌را در
کسانی که‌قبلاً آسیب‌قلبی به‌قسمت‌عوامل‌خطر در زیر مراجعه‌کنید)داشته‌اند عفونی‌می‌کنند.
باکتری‌ها یا قارچ‌ها به‌دریچه‌ها، عضله و پوشش‌داخلی‌قلب‌آسیب‌وارد می‌آورند یا
آسیبی که‌از قبل‌وجود داشته‌است‌را تشدید می‌کنند. عوامل تشدید کننده بیماری
تب رماتیسمی
بیماری مادرزادی‌قلب
پس از وارد آمدن‌آسیب‌به‌دریچه‌های‌قلب خطر آندوکاردیت‌در اثر عوامل‌زیر بیشتر
می‌شود: ـ حاملگی‌ـ تزریق‌مواد آلوده‌به‌داخل‌جریان‌خون مثلاً همراه‌با تزریق‌وریدی‌مواد
مخدر ـ سوء در مصرف‌الکل‌ـ استفاده‌از داروهای‌سرکوب‌کننده‌ایمنی‌ـ وجود
دریچه‌مصنوعی‌در قلب پیشگیری
اگر دریچه‌قلبتان‌آسیب‌دیده‌است‌یا صدای‌غیر طبیعی‌در قلب‌شما شنیده‌می‌شود:
پیش از انجام‌هر گونه‌اقدام‌پزشکی که‌امکان‌ورود باکتری‌ها به‌خون‌در طی‌آن‌وجود دارد
به‌پزشک‌یا دندانپزشک‌اطلاع‌دهید و آنتی‌بیوتیک‌مناسب‌جهت‌پیشگیری‌از بروز
آندوکاردیت‌دریافت‌کنید. این‌مسأله‌به‌خصوص‌باید قبل‌از کارهای‌دندانپزشکی زایمان و
جراحی‌در دستگاه‌ادراری‌یا گوارش‌مدنظر قرار گیرد.
هیچ گاه‌الکل‌ننوشید.
قبل از حامله‌شدن با پزشک‌خود مشورت‌کنید.
مواد مخدر تزریقی‌مصرف‌نکنید. عواقب مورد انتظار
معمولاً با تشخیص‌و درمان‌زودهنگام‌قابل‌معالجه‌است امابهبود ممکن‌است‌هفته‌ها
طول‌بکشد. اگر درمان‌به‌تأخیر افتد، عملکرد قلب‌کاهش‌یافته‌و نارسایی‌احتقانی‌قلب‌و

مرگ‌رخ‌خواهد داد. عوارض احتمالی
تشکیل لخته‌های‌خونی که‌ممکن‌است‌به‌مغز، کلیه‌ها، یا احشای‌شکمی‌بروند و باعث‌بروز
عفونت آبسه یا سکته‌مغزی‌شوند. اختلالات‌ریتم‌قلب
(شایعترین آن‌فیبریلاسیون‌دهلیزی‌است درمان اصول
کلی
اقدامات تشخیصی‌ممکن‌است‌عبارت‌باشند از: شمارش‌سلول‌های‌خون‌و کشت‌خون نوار
قلب عکس‌برداری‌از قلب‌و ریه‌ها با اشعه‌ایکس و اکوکاردیوگرام
- هدف‌درمان ریشه‌کنی‌میکروب‌ها با دارو، و
فراهم‌آوردن‌مراقبت‌های‌حمایتی‌برای‌رفع‌علایم‌است
- بستری‌شدن‌در بیمارستان‌در مرحله‌حاد بیماری زمانی که‌وضعیت‌بیمار با ثبات‌شد،
بعضی‌از بیماران‌را می‌توان‌از بیمارستان‌ترخیص کرد و ادامه‌مراقبت‌از آنها را در
منزل‌پی گرفت
- جراحی‌برای‌تعویض‌دریچه‌عفونی‌شده‌در بعضی‌از بیماران
- اگر دریچه‌قلبتان‌آسیب‌دیده‌است قبل‌از هر اقدام‌پزشکی مشکل‌خود را به‌پزشک‌یا
دندانپزشک‌اطلاع‌دهید. در برخی‌از موقعیت‌ها، نیاز به‌استفاده‌از
آنتی‌بیوتیک‌برای‌پیشگیری‌از آندوکاردیت‌وجود خواهد داشت
-پس‌از رهایی‌از آندوکاریت مرتب‌زیر نظر پزشک‌باشید تا از عود
بیماری‌پیشگیری‌شود.
-همیشه‌دست‌بند یا گردن‌آویز مخصوص که‌نشان‌دهنده‌مشکل‌پزشکی‌شما باشد
همراه‌داشته‌باشید. در کیف‌پول‌خود روی‌یک‌کارت‌فهرست‌آنتی‌بیوتیک‌های‌مورد نیاز
برای‌مصرف‌پیش‌از کارهای‌دندانپزشکی‌و پزشکی‌را یادداشت‌کنید. داروها
مصرف آنتی‌بیوتیک‌به‌مدت‌چندین‌هفته‌برای‌مبارزه‌با عفونت غالباً
آنتی‌بیوتیک‌به‌صورت‌تزریقی‌مصرف‌می‌شود. فعالیت
در زمان ابتلا به این بیماری تا زمان‌بهبودی‌کامل‌در رختخواب‌استراحت‌کنید.
زمانی که‌در رختخواب‌استراحت‌می‌کنید، پاهای‌خود را مرتب‌خم‌و راست‌کنید تا از
تشکیل‌لخته‌در سیاهرگ‌های‌عمقی‌پا پیشگیری‌شود.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های‌عادی‌خود را در
صورتی که‌وضعیت‌جسمی‌تان‌اجازه‌دهد از سر بگیرید. رژیم غذایی
رژیم خاصی‌توصیه‌نمی‌شود. درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی‌از اعضای‌خانواده تان‌علایم‌آندوکاردیت‌را دارید.
اگر یکی‌از موارد زیر به‌هنگام‌درمان‌یا پس‌از آن‌رخ‌دهد:
ـ افزایش‌وزن‌بدن‌بدون‌اینکه‌رژیم‌غذایی‌تغییر کرده‌باشد.
ـ وجود خون‌در ادرار
ـ تنگی‌نفس‌یا درد قفسه‌سینه
ـ ضعف‌یا فلج‌ناگهانی‌در عضلات‌صورت تنه یا اندام‌ها
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

### آنافیلاکسی

آنافیلاکسی (شوک آلرژیک چه بیماری است و چگونه درمان می شود؟
شرح بیماری
آنافیلاکسی (شوک‌آلرژیک عبارت‌است‌از یک‌پاسخ‌آلرژیک‌شدید به‌داروها و بسیاری‌از
مواد آلرژی‌زای‌دیگر که‌زندگی‌فرد را به‌خطر می‌اندازد. آن‌دسته‌از
واکنش‌های‌آلرژیکی که‌تقریباً بلافاصله‌رخ‌می‌دهند معمولاً شدیدترین‌هستند. علایم شایع
امکان دارد علایم‌زیر در عرض‌چند ثانیه‌یا چند دقیقه‌پس‌از مواجهه‌با
ماده‌ای که‌به‌آن‌آلرژی‌شدیدی‌دارید رخ‌دهند:
حالت سوزن‌سوزن‌شدن‌یا کرختی‌اطراف‌دهان
عطسه
سرفه یا خس‌خس
تورم صورت‌و دست‌ها
احساس اضطراب
نبض ضعیف‌و سریع
دل پیچه‌در ناحیه‌معده استفراغ و اسهال
خارش در تمام‌بدن‌و اغلب‌همراه با کهیر
اشک ریزش
احساس گرفتگی‌در سینه مشکل‌در نفس‌کشیدن
تورم یا خارش‌در دهان‌یا گلو
تپش قلب
غش
از دست‌دادن‌هوشیاری
علل خوردن‌یا تزریق‌ماده‌ای که‌به‌آن‌حساس‌هستید. پاسخ‌آلرژیکی که‌برای‌خنثی کردن‌یا
خلاص‌شدن‌از شر این‌ماده‌از سوی‌بدن‌داده‌می‌شود خود منجر به‌بروز یک‌نوع‌واکنش‌بسیار
بیش‌از حد عادی‌شده‌که گاهی‌زندگی‌را نیز در معرض‌خطر قرار می‌دهد.
آن‌چیزهایی که‌بیشتر باعث‌بروز این گونه‌واکنش‌می‌شوند عبارتند از:
انواع داروها، به‌خصوص‌پنی‌سیلین تزریق‌دارو با خطر بیشتری‌همراه‌است‌تا قرص‌و
کپسول‌یا قطره
گزش یا نیش‌حشرات‌مثل‌انواع‌زنبور، مورچه‌های گزنده و برخی‌عنکبوت‌ها
واکسن‌ها
گرده گیاهان
موادی که‌در بعضی‌از انواع‌عکس‌برداری‌تزریق‌می‌شوند.
غذاها، به‌خصوص‌تخم‌مرغ باقلا، لوبیا، غذاهای‌دریایی و میوه‌ها
عوامل تشدید کننده بیماری سابقه‌آلرژی‌خفیف‌به‌چیزهایی که‌در بالا ذکر شد.
سابقه اگزما، تب‌یونجه یا آسم پیشگیری
اگر سابقه‌آلرژی‌دارید:
پیش از پذیرفتن‌هرگونه‌دارو، مطلب‌را به‌پزشک‌یا دندانپزشک‌گوشزد کنید. پیش‌از
اینکه‌تزریقی‌برای‌شما انجام‌شود، از ماهیت‌آن‌مطلع‌شوید.
همیشه و در همه‌جا یک‌کیت‌آنافیلاکسی‌به‌همراه‌داشته‌باشید. مطمئن‌شوید
که‌خانواده‌تان‌طریقه‌استفاده‌از کیت‌را بلدند تا وقتی‌واکنش‌در شما بروز کرد بتوانند از
آن‌استفاده‌کنند.
اگر به‌گزش‌حشرات‌آلرژی‌دارید، به‌هنگام‌بیرون‌رفتن‌لباس‌های‌محافظتی‌بپوشید.
همیشه یک‌دست‌بند یا گردن‌آویز مخصوص‌داشته‌باشید که‌روی‌آن‌آلرژی‌شما
مشخص‌باشد.
همیشه پس‌از تزریق‌هرگونه‌دارو، تا ۱۵ دقیقه‌در مطب‌پزشک‌بمانید.
هرگونه‌علامت‌آلرژی‌را فوراً اطلاع دهید.
یکی از روش‌هایی‌را که‌می‌توانید مدنظر قرار دهید عبارت‌است‌از
تزریق‌ماده‌ای که‌به‌آن‌حساسیت‌دارید به‌روشی‌مخصوص‌و
تدریجی‌به‌طوری که‌حساسیت‌شما به‌تدریج‌برطرف‌شود (نام‌دیگر
این‌روش‌حساسیت‌زدایی‌است ) عواقب مورد انتظار
با درمان‌فوری‌و به‌موقع کاملاً بهبود می‌یابید. عوارض احتمالی
در صورت‌عدم‌درمان‌فوری‌و به‌موقع امکان‌دارد آنافیلاکسی‌منجر به‌شوک ایست‌قلبی و
مرگ‌شود. درمان
اصول کلی
اگر علایم‌آنافیلاکسی‌را در فردی‌مشاهده کردید و دیدید که‌تنفس‌وی‌متوقف‌شد: ـ
اورژانس‌را خبر کنید یا به‌فرد دیگری‌بگویید این کار را انجام‌دهد. (اگر
این‌اتفاق‌برای‌یک‌کودک‌افتاده‌است قبل‌از خبر کردن‌اورژانس اقدامات‌احیا را به‌مدت‌یک
دقیقه‌انجام‌دهید.) ـ فوراً تنفس‌دهان‌به‌دهان‌را آغاز کنید. ـ اگر قلب‌ضربان‌ندارد، ماساژ
قلبی‌بدهید. ـ تا زمانی که‌کمک‌نرسیده‌است عملیات‌احیا را ادامه‌دهید.
هر گاه‌دارویی‌را مصرف‌می‌کنید، نسبت‌به‌امکان‌بروز واکنش‌آلرژیک‌هوشیار باشید و
آمادگی‌این‌را داشته‌باشید که‌به‌محض‌بروز علایم‌اقدامات‌لازم‌را انجام‌دهید. اگر قبلاً دچار

واکنش آلرژیک‌شدید شده‌اید، همیشه کیت آنافیلاکسی همراه‌داشته‌باشید.
درمان طولانی‌مدت‌مستلزم‌حساسیت‌زدایی‌است داروها
تزریق اپی‌نفرین آدرنالین تنها درمان‌فوری‌مؤثر است
داروهایی مثل‌آمینوفیلین کورتیزون یا آنتی‌هیستامین‌ها، که‌پس‌از
آدرنالین‌تزریق‌می‌شوند، جلوی‌بازگشت‌علایم‌حاد را می گیرند. فعالیت
در زمان ابتلا به این بیماری به‌محض‌بهبود علایم‌حمله فعالیت در زمان ابتلا به این
بیماری های‌عادی‌خود را از سر بگیرید. اما اگر علایم‌دوباره‌برگشتند، باید ۲۴
ساعت‌تحت‌نظر باشید. رژیم غذایی
از خوردن‌غذاهایی که‌به‌آنها آلرژی‌دارید خودداری کنید. درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی‌از اعضای‌خانواده‌تان علایم‌آنافیلاکسی‌را بروز داده‌اید.
این‌یک‌اورژانس‌است فوراً درخواست‌کمک‌اورژانس‌نمایید.
اگر دچارعلایم‌جدید و نامنتظره‌بروز کرده‌اند. داروهای‌مورد استفاده‌در
درمان‌ممکن‌است‌عوارض‌جانبی به‌همراه‌داشته‌باشند.
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## اختلال خلقی فصلی

اختلال خلقی فصلی چیست و چگونه درمان می شود؟
شرح بیماری
اختلال خلقی‌فصلی تغییر فصلی‌خلق که‌در طی‌فصل‌زمستان‌بروز کرده‌و با آمدن‌بهار
برطرف‌می گردد. علایم‌این‌عارضه‌معمولاً در ماه‌شهریور که‌روزها
شروع‌به‌کوتاه‌شدن‌می کنند آغاز شده در طی‌زمستان‌تا ماه‌اسفند که‌روزها
دوباره‌شروع‌به‌بلند شدن‌می کنند ادامه‌می‌یابد. روشنایی‌نقش‌مهمی‌در ایجاد و نیز
درمان‌این‌اختلال‌دارد. این‌عارضه‌هم‌در بزرگسالان‌و هم‌در کودکان‌بروز کرده‌و در
خانم‌ها شایعتر است در موارد نادر، این‌اختلال‌فصلی‌خلق‌در ماه‌های‌تابستان‌بروز کرده‌و
ممکن‌است ناشی‌از عدم‌تحمل‌گرما باشد. علایم شایع
علایم زیر در آغاز زمستان‌بروز می کنند:
افسردگی
خستگی
سستی و تنبلی
افزایش اشتها (به‌خصوص‌نسبت‌به‌کربوهیدرات‌ها)
افزایش وزن
تحریک‌پذیری
نیاز بیشتر به‌خواب
احساس شادی‌کمتر
تمایل کمتر برای‌شرکت‌در فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های‌اجتماعی‌اختلال‌در
تطبیق‌دادن‌خود با زندگی‌در اثر تغییرات‌فوق علل
غده پینه‌آل یکی‌از اعضای‌تنظیم‌گر بدن در مغز، هورمونی‌به‌نام‌ملاتونین‌ترشح‌می کند
که‌می‌تواند اثر منفی‌بر روی‌خلق‌داشته‌باشد. در محیط‌روشن در طی‌روز)
میزان‌ترشح‌ملاتونین‌بسیار اندک‌است حداکثر میزان‌ترشح‌آن‌در شب‌و بین‌ساعت‌های ۳-
۲ صبح‌است در فصل‌زمستان که‌طول‌مدت‌شب‌در آن‌طولانی‌تر
است‌ترشح‌ملاتونین‌افزایش‌یافته‌و بنابراین‌سطح‌آن‌در بدن‌نیز افزایش‌می‌یابد.
روشن‌بودن‌چراغ‌در حد معمول‌شب‌ها در منزل‌یا دفتر کار برای‌خنثی‌کردن‌یا اثر
فصل‌زمستان‌ناکافی است
عوامل تشدید کننده بیماری
موقعیت جغرافیایی افراد ساکن‌در
عرض‌های‌جغرافیایی‌شمالی‌کره‌زمین‌نسبت‌به‌این‌اختلال‌مستعدترند.)
وجود سایر بیماری‌های‌منجر به‌افسردگی پیشگیری
هیچ اقدام‌خاصی‌برای‌پیشگیری‌از این‌اختلال‌شناخته‌نشده‌است عواقب موردانتظار
با تشخیص‌و درمان‌صحیح علایم‌این‌اختلال‌را می‌توان‌به‌حداقل‌رساند. عوارض احتمالی
تداوم علایم‌در طول‌زندگی‌و ایجاد اختلال‌در زندگی درمان
اصول کلی
تشخیص این‌اختلال‌ممکن‌است‌مشکل‌باشد زیرا سایر انواع‌افسردگی‌نیز
ممکن‌است‌همین‌علایم‌را داشته‌باشند.
- آزمایش‌های‌خون‌برای‌رد سایر اختلالات‌طبی‌احتمالی‌ممکن‌است‌انجام‌شود.
تشخیص‌این‌اختلال‌معمولاً نیاز به‌یک‌بررسی‌سه‌ساله‌تغییرات‌خلقی‌دارد؛
چنانچه‌این‌تغییرات‌خلقی‌در پاییز شروع‌شده‌و با آمدن‌بهار فروکش‌نمایند این‌تشخیص‌تأیید
می گردد.
- علایم‌خفیف‌ممکن‌است‌با اقدامات‌ساده‌زیر قابل برطرف‌شدن‌باشند: پرده‌های‌اتاق‌را کنار
بزنید؛ در کنار پنجره‌بنشینید و به‌طور مکرر به‌بیرون‌نگاه‌کنید. در روزهای‌ابری‌از
چراغ‌های‌پرنور استفاده‌کنید. تغییرات‌خلقی‌خود را به‌طور روزانه‌ثبت‌کنید تا
هرگونه‌تغییر خلقی‌یا الگوی‌خلقی‌بعداً قابل‌ارزیابی‌باشد. خود را منزوی‌نکنید
(به‌ملاقات‌دوستان‌رفته از نمایشگاه‌ها دیدن‌کنید و...). به‌پیشنهادهای‌ذکرشده‌در قسمت
«فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری » توجه‌کنید.
- سایر درمان‌ها در این‌زمینه‌هنوز مراحل‌تکاملی‌خود را طی‌می کنند، ولی‌اساس‌آنها را
معمولاً طولانی‌کردن‌روز به‌طور مصنوعی‌با روش‌های مختلف‌یا
نوردرمانی‌تشکیل‌می‌دهد. مدت‌و شدت‌درمان‌ممکن‌است‌در افراد مختلف‌متفاوت‌باشد و
تعیین‌آن‌باید با همفکری‌شما و تیم‌پزشکی‌شما صورت گیرد.
اگرچه‌این‌منابع‌روشنایی‌به‌صورت‌تجاری‌در دسترس‌قرار دارند، توصیه‌می‌شود که‌بدون
دستور پزشک‌از آنها استفاده‌نشود. نمونه‌هایی‌از این‌درمان‌ها به‌شرح‌زیر است ۱ ـ
روزی‌یک‌ساعت‌صبح‌و عصر زیر یک‌چراغ بسیار پرنور (معادل‌لامپ‌های ۱۰۱۰۰
وات‌یا بیشتر) بنشینید. واژه‌لوکس LUX) که‌معادل‌لاتین‌واژه‌روشنایی light) در
انگلیسی‌است واحد اندازه‌گیری‌برای‌نوردرمانی‌است ۲ ـ از
یک‌کلاه‌آفتاب‌گردان‌دارای‌چراغ‌های کوچک‌روشن‌شونده‌با باتری که‌روشنایی‌را مستقیماً بر
روی‌چشم‌ها می‌اندازد استفاده‌کنید.
- در برخی‌بیماران‌نوردرمانی‌مؤثر نبوده‌و ممکن‌است‌انواع‌دیگر درمان‌نظیر
دارودرمانی‌یا روان‌درمانی‌لازم‌گردد.
داروها
داروهای ضدافسردگی‌در بیمارانی که‌به‌سایر درمان‌ها پاسخ‌نمی‌دهند ممکن‌است‌تجویز
گردد.
فعالیت
در زمان ابتلا به این بیماری در حد توان‌و انرژی‌خود به‌فعالیت در زمان ابتلا به این
بیماری بپردازید. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری فیزیکی‌تقریباً
همیشه‌برای‌اختلالات‌خلقی‌اثر درمانی‌دارد.
تا آنجا که‌ممکن‌است‌در محیط‌باز قرار گیرید به‌خصوص‌در روشنایی‌اول‌صبح
در فصل‌زمستان‌به‌مناطق گرمسیر مسافرت‌نمایید.
رژیم غذایی
از یک‌رژیم‌طبیعی‌متعادل‌برای‌حفظ‌سلامتی‌مطلوب‌استفاده‌کنید. درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی‌از اعضای‌خانواده‌تان دارای‌علایم‌اختلال‌خلقی‌فصلی‌باشید.
اگر علایم‌با وجود درمان‌ادامه‌یافته‌یا تشدید شوند.
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## آفت دهان

علل آفت دهان چیست و چگونه درمان می شود؟
توضیح کلی
آفت دهان‌عبارت‌است‌از زخم‌های‌دردناکی که‌در مخاط‌دهان‌به‌وجود می آیند.
آفت‌دهان‌سرطانی‌نیست آفت‌دهان‌ممکن‌است‌با عفونت‌هرپسی ناشی‌از ویروس‌تب‌خال
اشتباه‌گرفته‌شود. این‌نوع‌زخم‌می‌تواند در هر دو جنس‌رخ‌دهد، اما در زنان‌شایع‌تر است علایم شایع
زخم در دهان‌با خصوصیات‌زیر:

کوچک بسیار دردناک و کم‌عمق‌هستند و توسط‌یک‌غشای‌خاکستری‌پوشیده‌شده‌اند.
حاشیه‌آنها توسط‌یک‌هاله‌قرمز پررنگ‌احاطه‌شده‌است
این زخم‌ها می‌توانند روی‌لب‌ها، لثه‌ها، داخل گونه‌ها، زبان کام‌و گلو ظاهر شوند.
به‌هنگام‌حمله‌آفت‌معمولاً ۳-۲ زخم‌به‌وجود می‌آیند، اما ظهور یک‌باره‌۱۵-۱۰ زخم‌با
هم‌دیگر خیلی‌بعید نیست
زخم‌ها ممکن‌است‌در ۳-۲ روز اول‌بسیار دردناک‌باشند به‌نحوی‌که‌فرد موقع‌خوردن‌یا
صحبت‌کردن‌دچار ناراحتی‌می‌شوند.
گاهی قبل‌از بروز زخم برای‌۲۴ ساعت‌احساس‌مورمور یا سوزش‌وجود دارد. علل
علت دقیق‌آن‌ناشناخته‌است‌اما علل‌زیر محتمل‌تر به‌نظر می‌رسند:
استرس عاطفی‌یا جسمانی اضطراب یا ناراحتی‌و عصبی‌بودن‌پیش‌از عادت‌ماهانه
آسیب به‌مخاط‌دهان‌در اثر خشن‌بودن‌دندان‌های‌مصنوعی غذای‌داغ مسواک‌زدن یا کار
دندانپزشکی
آزردگی و تحریک‌ناشی‌از غذاهایی‌مثل‌شکلات غذاهای‌ترش‌و اسیدی سرکه
غذاهای‌دودی ، آجیل‌ها یا چیپس‌های‌نمک‌زده‌شده
عفونت‌های ویروسی عوامل افزایش‌دهنده‌خطر
کار دندانپزشکی‌اخیر. پیشگیری
دندان‌های خود را روزانه‌حداقل‌دوبار مسواک‌بزنید و مرتباً از نخ‌دندان‌استفاده‌کنید تا
تمیزی‌و سلامتی‌دهان‌و دندان‌ها حفظ‌شود.
حتی‌المقدور سعی‌کنید استرس‌نداشته‌باشید.
از تماس‌نزدیک‌با افراد دچار عفونت‌خودداری‌کنید.
دقت کنید که‌آفت بیشتر بعد از خوردن‌چه‌نوع‌غذایی‌رخ‌می‌دهد. از
خوردن‌غذاهایی که‌به‌نظر باعث‌آغاز حمله‌می‌شوند خودداری‌کنید. عواقب مورد انتظار
اکثر زخم‌های‌آفتی‌بدون‌برجای‌گذاشتن‌جوشگاه‌در عرض‌۲ هفته‌خوب‌می‌شوند.
حملات‌مکرر آفت‌شایع‌هستند. آفت‌ممکن‌است‌به‌صورت‌یک‌زخم‌حداکثر ۳-۲ بار در سال‌تا
بروز بدون‌وقفه‌چندین‌زخم‌در سال‌رخ‌دهد. عوارض احتمالی
در موارد شدید که‌خوردن‌و آشامیدن‌سخت‌می‌شود امکان‌دارد بدن‌کم‌آب‌شود. درمان
اصول کلی
امکان دارد توصیه‌به‌کشت‌زخم‌شود تا بتوان‌آفت‌را از زخم‌هرپسی‌افتراق‌داد، یا احیاناً اگر
عفونت‌باکتریایی‌ثانویه‌وجود داشته‌باشد آن‌را تشخیص‌داد.
دهان را روزانه‌۳ بار یا بیشتر با محلول‌نمک نصف‌قاشق‌چایخوری‌نمک‌در حدود
یک‌لیوان‌آب‌حل‌شود) شستشو دهید، البته‌به‌شرط‌این که‌خیلی‌دردناک‌نباشد.
زخم‌ها را مرتباً با کمک گوش‌پاک‌کن‌یا چیزی‌شبیه‌آن که‌آغشته‌به‌پراکسیدهیدروژن‌۲٪ باشد
پاک‌کنید.
اگر آفت‌در اثر خشن‌بودن‌دندان بریس‌یا دندان‌مصنوعی‌ایجاد شده‌باشد،
به‌دندانپزشک‌مراجعه‌کنید. تا زمانی که‌این‌نوع‌مشکلات‌برطرف‌نشود
آفت‌دهان‌خوب‌نمی‌شود. داروها
بی‌حس‌کننده‌های موضعی‌برای‌تخفیف‌درد
خمیر حاوی‌یک‌مشتق‌استرویید به‌همراه‌تریامسینولون‌استونایدر. اگر
به‌محض‌شروع‌زخم‌مالیده‌شود، می‌تواند از بروز درد جلوگیری‌کند.
دارویی که‌برای‌حمله‌قبلی‌آفت‌تجویز شده‌است‌را نگاه‌دارید. در صورت‌بروز مجدد آفت
بلافاصله‌آن‌را مصرف‌کنید. درمان‌هر چقدر زودتر آغاز شود، آفت‌خفیف‌تر خواهد بود. فعالیت
محدودیتی برای‌آن‌وجود ندارد. رژیم غذایی
محدودیتی برای‌آن‌وجود ندارد، مگر پرهیز از غذاهایی که‌آفت‌را بدتر می‌کنند.
به‌هنگام‌بهبود آفت هر چقدر می‌توانید مایعات‌زیادتر بنوشید و
یک‌رژیم‌غذایی‌متعادل‌داشته‌باشید.
برای کم‌کردن‌درد، مایعات‌را با نی‌بنوشید. مواد غذایی که‌کمتر باعث‌درد می‌شوند عبارتند
از: شیر، ژلاتین‌مایع ماست‌و بستنی در این‌شرایط‌به‌پزشک‌خود مراجعه‌نمایید؟
اگر درجه‌حرارت‌بدن‌به‌۹/۳۸ درجه‌سانتیگراد یا بالاتر برسد.
- اگر علی‌رغم‌درمان آفت‌در عرض‌۳ روز رو به‌بهبود نگذارد.
- اگر درد غیر قابل‌تحمل‌باشد و با درمان‌تخفیف‌نیابد.
- اگر کودکی که‌دهانش‌آفت‌می‌زند وزن‌ک
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## آرتریت

آرتریت مرتبط با پسوریازیس چه علایم و عللی دارد و چگونه درمان می شود؟
شرح بیماری
آرتریت مرتبط‌با پسوریازیس‌التهاب‌مفاصل‌مجاور ضایعات‌پوستی‌و ناخنی‌پسوریازیس
هر یک‌از مفاصل‌بدن‌ممکن‌است‌درگیر شوند، ولی‌عمدتاً مفاصل‌انگشتان‌و
مهره‌های‌کمری‌و گردنی‌مبتلا می‌شوند. این‌اختلال‌معمولاً خفیف‌بوده‌و بیشتر بین‌سنین
۳۰-۳۵ سال‌شروع‌شده‌و در سراسر زندگی‌به‌طور متناوب‌ادامه‌می‌یابد. علایم شایع
درد، تورم محدودیت‌حرکت احساس‌درد هنگام‌لمس‌و گرمی‌مفاصل‌مبتلا
پوسته‌ریزی پوست
ناخن‌های چاله‌دار، برجسته‌و زرد رنگ
خستگی و تب (گاهی علل
استعداد ابتلا به‌آرتریت‌مرتبط‌با پسوریازیس‌ممکن‌است‌ارثی‌باشد.
واکنش ایمنی‌نسبت‌به‌یک‌عفونت‌استرپتوکوکی
ناشناخته (علت‌این‌اختلال‌معمولاً ناشناخته‌است
صدمات جسمی‌یا روحی به‌ندرت عوامل افزایش‌دهنده‌خطر
عفونت‌های استرپتوکوکی به‌ندرت
سابقه خانوادگی‌آرتریت‌روماتویید یا پسوریازیس پیشگیری
اقدام فوری‌برای‌درمان‌آنتی‌بیوتیکی‌عفونت‌های‌استرپتوکوکی عواقب مورد انتظار
این اختلال‌در حال‌حاضر غیر قابل‌علاج‌محسوب‌می‌گردد.
مشخصه‌این‌بیماری‌دوره‌های‌مکرر فروکش‌و شعله‌ور شدن‌به‌طور حاد است
البته‌علایم‌بیماری‌با درمان‌قابل‌تسکین‌یا کنترل‌بوده‌و موارد معدودی‌از بهبود خودبه‌خود
بیماری‌در مقالات‌پزشکی گزارش شده‌است تحقیقات‌علمی‌درباره‌علل‌و
درمان‌این‌بیماری‌ادامه‌داشته‌و این‌امید وجود دارد که‌درمان‌هایی‌مؤثرتر و در
نهایت‌علاج‌بخش‌عرضه‌گردد. عوارض احتمالی
پیشرفت به‌سوی‌آرتریت‌مزمن‌و ناتوانی‌شدید در حرکت‌ممکن‌است‌رخ‌دهد (به‌ندرت . درمان
اصول کلی
بررسی‌های تشخیصی‌ممکن‌است‌شامل‌آزمایش‌های‌خون‌از نظر عامل‌روماتویید و
پادتن‌های‌ضد هسته ANA) ، و رادیوگرافی‌مفاصل‌باشد. هدف درمانی‌عبارتست:
از کنترل‌ضایعات‌پوستی‌و التهاب‌مفصلی
بی‌حرکت کردن‌مفاصل‌مبتلا با آتل‌ممکن‌است‌انجام‌شود.
برای تخفیف‌درد مفصلی‌از گرم‌کردن‌مفصل‌استفاده‌کنید. برای‌این‌منظور استفاده‌از
آب‌داغ جریان‌های گردابی لامپ‌های گرمایی امواج‌ماوراء صورت‌یا
دیاترمی‌همگی‌مؤثرند.
برنامه‌ریزی دوره‌های‌منظم‌آفتاب‌گرفتن‌در حد متوسط‌کمک‌کننده‌است اگر
گرم‌کردن‌مفاصل‌باعث‌تسکین‌درد نشد، کمپرس‌سرد را امتحان‌کنید.
اشعه درمانی‌PUVA)تاباندن‌اشعه‌ماوراءبنفش‌پر شدت‌پس‌از تجویز داروی‌پسورانی
برای‌ضایعات‌پوستی‌مؤثر است داروها
برای ناراحتی‌خفیف استفاده‌از داروهای‌بدون‌نسخه‌نظیر آسپیرین‌ممکن‌است‌کافی‌باشد.
برای کاهش‌التهاب‌مفصلی‌از داروهای‌ضدالتهابی‌غیراستروییدی
تزریق‌کورتون‌به‌داخل‌مفاصل‌مبتلا (گاهی و داروهای‌سرکوبگر دستگاه‌ایمنی‌نظیر
متوترکسات‌ممکن‌است استفاده‌شود.
فعالیت
در زمان ابتلا به این بیماری در طی‌دوره‌شعله‌وری‌بیماری‌استراحت‌نمایید و پس‌از
آن‌فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های‌طبیعی‌خود را به‌تدریج‌از سر بگیرید.
سعی‌کنید فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های‌بیرون‌از خانه‌در تماس‌با آفتاب‌را

افزایش دهید. رژیم غذایی
رژیم خاصی‌نیاز نیست درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی‌از اعضای‌خانواده تان دارای‌علایم‌آرتریت‌مرتبط‌با پسوریازیس‌باشید.
اگر دچارعلایم جدید و غیر قابل توجیه شده اید. داروهای‌تجویزی‌ممکن‌است‌با
عوارض‌جانبی‌همراه‌باشند.
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## آفتاب‌زدگی

آفتاب‌زدگی (حساسیت به نور آفتاب چیست و چگونه درمان می شود؟
شرح بیماری
آفتاب‌زدگی عبارت‌است‌از واکنش‌به‌مواجهه‌بیش‌از حد با آفتاب پوست‌در
بخش‌هایی‌که‌بیشتر در معرض‌آفتاب‌است درگیر می‌شود. علایم شایع
بثور قرمز پوست گاهی‌همراه‌با تاول‌های‌کوچک در نواحی‌مواجهه‌یافته‌با آفتاب
لکه‌های پوسته‌ریزی‌کننده
تب
خستگی یا گیجی
قرمزی پوست علل
آفتاب زدگی‌بیشتر در فصول‌گرم‌که‌اشعه‌فرابنفش‌قوی‌تر است رخ‌می‌دهد. مواجهه‌با
آفتاب‌محرک‌آن است‌و معمولاً همراه‌با آفتاب‌سوختگی‌است
در افرادی‌که‌داروهایی‌مصرف‌می‌کنند که‌باعث‌حساسیت‌به‌نور می‌شوند )
افزایش‌حساسیت‌به‌اشعه‌فرابنفش ، به‌ویژه‌محتمل‌است شایع‌ترین‌داروها عبارتند از
آنتی‌بیوتیک‌های‌تتراسایکلین مدرهای‌تیازیدی داروهای‌گوگرددار و قرص‌های ضد
بارداری‌خوراکی داروهای‌موضعی‌و مواد شیمیایی‌نیز می‌توانند واکنش‌ایجاد کنند)
فنوتیازین‌ها، سولفونامیدها، قطران‌زغال پسورالن‌ها(.
برخی از مواد آرایشی‌از جمله‌رژ لب عطر و صابون‌ها نیز می‌توانند
یک‌واکنش‌حساس‌به‌نور ایجاد کنند. عوامل تشدید کننده بیماری
عفونت زمینه‌ای
سابقه آفتاب‌زدگی
اختلالات متابولیک‌مثل‌دیابت‌شیرین‌یا بیماری‌تیرویید
استفاده از داروهای‌سرکوبگر ایمنی‌با داروهای‌ذکر شده‌در فهرست علل
اختلالات طبی‌مثل‌لوپوس‌اریتماتوی‌دیسکویید، لوپوس‌اریتماتوی‌سیستمیک‌و یا پورفیری پیشگیری
اگر سابقه‌آفتاب‌زدگی‌دارید، در صورت‌امکان‌دور از آفتاب‌بمانید.
در صورت‌مواجهه‌با آفتاب‌از لوسیون‌های‌ضد آفتاب‌با قدرت‌محافظتی ۱۵ یا بالاتر
استفاده‌کنید و لباس‌های‌محافظ‌بپوشید. عواقب مورد انتظار
در صورتی‌که‌دور از آفتاب‌بمانید، علایم‌را می‌توان‌با درمان‌کنترل‌کرد. بهبودی‌تا
یک‌هفته‌طول‌می‌کشد. عوارض احتمالی
عود بثور و سایر علایم‌در صورت‌مواجهه‌با آفتاب‌حتی‌به‌مدت‌کوتاه‌به‌ویژه‌در بهار و
تابستان درمان
اصول کلی
هرگونه علت‌زمینه‌ای‌مثل‌داروها، مواد آرایشی‌یا اختلالات‌طبی‌را معلوم‌کنید.
آزمون‌لکه‌نوری‌را می‌توان‌برای‌شناسایی‌علل‌آلرژی‌به‌نور به‌کار برد.
در طول‌ساعات‌اوج‌اشعه‌فرابنفش ۱۰ صبح‌تا ۲ بعد از ظهر) از آفتاب‌دور بمانید.
اگر باید به‌در اوج‌آفتاق‌به‌فضای‌باز بروید، لباس‌های‌محافظ‌بپوشید و از کرم‌های‌ضد
آفتاب‌در دسترس‌استفاده‌کنید. داروها
کلروکین قبل‌از مواجهه‌با آفتاب‌برای‌پیشگیری‌عود علایم‌ممکن‌است‌توصیه‌گردد.
استروئیدهای التهابی‌ممکن‌است برای‌کاهش‌التهاب‌تجویز شوند. فعالیت
در زمان ابتلا به این بیماری جز برای‌اجتناب‌از مواجهه‌طولانی‌مدت‌با آفتاب
محدودیتی‌لازم‌نیست رژیم غذایی
رژیم غذایی‌خاصی‌ندارد. برای‌پیشگیری‌از دهیدراتاسیون کم‌آبی ،
مایعات‌فراوان‌بنوشید. درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی‌از اعضای‌خانواده‌تان‌علامت‌آفتاب‌زدگی‌را داشته‌باشید.
اگر دچار علایم‌جدید و غیر قابل‌توجیه‌شده‌اید. داروهای‌مورد استفاده‌در
درمان‌ممکن‌است‌عوارض‌جانبی‌داشته‌باشند.
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## ویتیلیگو (پیسی یا برص)

علت پیدایش ویتیلیگو (پیسی یا برص) چیست و چگونه درمان می شود؟
پیسی یا برص یا ویتیلیگو یک بیماری پوستی است که در آن لک های سفید رنگ به دلیل
از دست رفتن رنگدانه پوست بوجود می‌آیند، این ضایعات در هر جایی از بدن ممکن
است دیده شوند. معمولاً در هر دو طرف بدن بطور قرینه لک های متعدد سفید و شیری
رنگ دیده می‌شود. شایع ترین مناطق درگیری پوستی عبارتند از: صورت، لب ها،
دست ها، بازوها، پاها و نواحی تناسلی. چه کسانی به پیسی مبتلا می‌شوند؟
از هر صد نفر، یک یا دو نفر به این بیماری مبتلا می‌شوند. حدود نیمی‌از افرادی که به
این بیماری دچار می‌شوند، قبل از بیست سالگی علایم آن را در خود خواهند یافت.
حدود یک پنجم از مبتلایان نیز یکی از افراد خانواده‌شان به این بیماری مبتلا بوده اند.
بیشتر کسانی که پیسی دارند، از نظر سلامتی عمومی‌در وضعیت خوبی بسر می‌برند. رنگ پوست چطور بوجود می‌آید؟
ملانین، رنگدانه‌ای است که عامل تعیین کننده رنگ پوست، مو و چشم‌های ما می‌باشد و
توسط سلول‌هایی به نام ملانوسیت (سلول‌های رنگدانه‌ساز) تولید می‌شود. اگر این
سول‌ها از بین بروند و یا نتوانند رنگدانه ملانین را تولید کنند، رنگ پوست روشن‌تر
شده و یا بطور کلی سفید می‌شود. دلیل پیدایش پیسی چیست؟
پیدایش پیسی نتیجه از بین رفتن سلول‌های رنگدانه‌ساز پوست است که دلیل آن ناشناخته
است. ولی چهار تئوری اصلی دراین زمینه وجود دارد:
۱- سلول‌های عصبی که بطور غیرطبیعی فعال شده‌اند ممکن است با تولید مواد سمی‌به
سلول‌های رنگدانه‌ساز آسیب برسانند.
۲- سیستم ایمنی بدن ممکن است در موقع دفاع از بدن در مقابل یک ماده خارجی،
رنگدانه پوست را نیز از بین ببرد.
۳- سلول‌های رنگدانه ساز ممکن است عامل از بین رفتن خودشان باشند. یعنی زمانی
که رنگدانه در حال ساخته‌شدن است، مواد زایدی نیز در کنار آن تولید می‌شوند که
سمی‌بوده و قادر به از بین بردن خود سلول‌ها است.
۴- وجود یک نقص ارثی موجب حساس شدن سلول‌های رنگدانه‌ساز به آسیب و در
نتیجه از بین رفتن‌آنها می‌شود. پیسی چگونه پیشرفت می‌کند؟
وسعت، دوره و شدت از دست رفتن رنگدانه در اشخاص مختلف متفاوت است. افرادی
که پوست روشنی دارند معمولاً در تابستان متوجه تفاوت رنگ مابین نواحی مبتلا و
سایر نقاط سالم پوست که برنزه شده‌اند، می‌شوند. پیسی در افراد با پوست تیره بسیار
واضح تر از روشن پوستان است در موارد شدید ممکن است رنگدانه در همه جای
پوست از بین برود و پوست یکسره سفید شود. هیچ راهی برای پیش‌گویی این که هر
فرد چقدر رنگدانه از دست خواهد داد و یا اینکه بیماری وی چقدر طول خواهد کشید
وجود ندارد.
یک لک پیسی به صورت ناحیه‌ای به رنگ سفید شیری رنگ دیده می‌شود. با این حال
میزان تخریب رنگدانه در هر لک می‌تواند با سایر لک ها متفاوت باشد. در یک لک ممکن
است سایه های مختلفی وجود داشته باشد و نیز یک ناحیه تیره‌تر، نواحی سفید شده را
احاطه کرده باشد.
پیسی اغلب با از دست رفتن ناگهانی رنگدانه در یک نقطه از پوست شروع می‌شود. این
فرآیند می‌تواند ادامه یابد و یا به دلایل ناشناخته، خود به خود متوقف شود. دوره‌های از
دست رفتن رنگدانه و متعاقب آن ثابت ماندن رنگ لک و دوباره از دست رفتن رنگدانه
به طور مداوم تکرار می‌شوند.
بازگشت خودبه خودی رنگ به لک‌های سفید شده خیلی به ندرت اتفاق می‌افتد. بعضی از
بیماران که تصور می‌کنند بیماریشان خوب شده، در واقع تمام رنگدانه پوست خود را

از دست داده و پوستشان یک دست سفید شده است. گرچه رنگ پوست این افراد یک دست سفید شده ولی آنها باز هم به پیسی مبتلا هستند. آیا درمان قطعی برای پیسی وجود دارد؟ تحقیقات فراوانی در مورد این بیماری و روشهای درمانی آن در حال انجام است و این امید وجود دارد که درمانهای جدیدی کشف و ابداع شوند. در حال حاضر دلیل اصلی پیدایش پیسی ناشناخته است و اگرچه راههای مختلف درمانی متفاوتی (در مانهای سنتی یا گیاهی) برای آن وجود دارد، ولی روش درمانی مؤثری که باعث بهبود همه بیماران شود، هنوز شناسایی نشده است. پیسی چگونه درمان می‌شود؟

گاهی بهترین درمان برای پیسی این است که اصلاً هیچ درمانی انجام نشود. در افرادی که پوست روشنی دارند اجتناب از برنزه شدن پوست طبیعی بدن، مانع از پیدایش تضاد رنگ و در نتیجه مخفی ماندن لک‌های پیسی خواهد شد. پوست سفید مناطق مبتلا به این بیماری هیچگونه دفاعی در برابر نور خورشید ندارند. این نواحی خیلی به راحتی دچار آفتاب سوختگی می‌شوند. روی تمام نواحی مبتلا به ویتیلیگو که توسط لباس پوشانیده نمی‌شوند باید یک ضد آفتاب مناسب با SPF حداقل برابر ۱۵ مالیده شود و برای جلوگیری از آفتاب سوختگی، از قرار گرفتن در معرض خورشید در ساعات حداکثر تابش (۱۰ صبح تا ۴ عصر) خودداری شود.

پنهان کردن لک‌های پیسی توسط کرم پودر، فرآورده‌های برنزه کننده (که بدون نیاز به نور آفتاب پوست را برنزه می‌کنند) یا سایر رنگ‌ها، کاری آسان و بی خطر است که سبب می‌شود این بیماری کمتر به چشم بیاید. امروزه مواد آرایشی مقاوم در برابر شستشو (واترپروف) که تقریباً با تمام انواع رنگ پوست قابل انطباق هستند، در فروشگاه‌های عرضه محصولات بهداشتی آرایشی وجود دارند. مهارت در استفاده از این مواد به تدریج به دست می‌آید و افراد به خوبی قادر خواهند بود پوست ناحیه مبتلا را به رنگ اطراف درآورند. این رنگها به تدریج از روی پوست محو می‌شوند و بنابراین نیاز به تکرار دارند. شیرها و کرم‌های برنزه کننده محتوی یک ماده شیمیایی به نام «دی هیدروکسی استون» که برای رنگین کردن پوست نیازی به وجود ملانوسیت‌ها ندارند. رنگ ناشی از این فرآورده‌ها هم به تدریج محو می‌شوند، زیرا با هر بار ریزش سلول‌های مرده از روی پوست، بخشی از این رنگ نیز با آنها از پوست جدا می‌شود. هیچ یک از این روش‌هایی که نام برده شد بیماری را درمان نمی‌کنند ولی می‌توانند موجب بهبود ظاهر شخص شوند. خالکوبی پوست در نواحی کوچک ممکن است مفید باشد.

اگر از ضد آفتاب‌ها و رنگدانه‌های پوشاننده کاری بر نیاید، پزشک شما ممکن است درمان دیگری را به شما پیشنهاد کند. این درمان می‌تواند شامل بازگرداندن طبیعی و یا از بین بردن باقی مانده رنگدانه باشد. هیچیک از روش‌های بازگرداندن رنگدانه درمان کامل و دایمی‌محسوب نمی‌شود. بازگرداندن رنگدانه

کورتون موضعی: داروهای موضعی حاوی کورتون ممکن است در بازگرداندن رنگدانه به نواحی کوچک مبتلا به پیسی مؤثر باشند. این داروها باید همزمان با سایر درمان‌ها به کار برده شوند مصرف طولانی این داروها می‌تواند موجب نازک شدن پوست و حتی پیدایش ترک‌های پوستی در بعضی نواحی شوند. بنابراین استفاده از آنها باید حتماً تحت نظارت متخصص پوست باشد.

پووا PUVA: در این روش درمان، دارویی به نام پسورالن به بیمار داده می‌شود، این ماده شیمیایی پوست را نسبت به نور خورشید بسیار حساس می‌کند. سپس پوست، تحت تابش نوع خاصی از نور ماوراء بنفش به نام UVA قرار می‌گیرد. دستگاه‌های درمانی ویژه‌ای برای این نوع درمان لازم هستند که همه جا در دسترس نمی‌باشند. در صورت عدم دسترسی به این دستگاه‌ها، می‌توان از نور آفتاب که دارای UVA می‌باشد استفاده کرد. البته امکان تنظیم دقیق مقدار اشعه تابیده شده در صورت استفاده از نور آفتاب وجود ندارد و لذا خطر سوختگی پوست در این روش بیشتر است. وقتی پیسی خیلی محدود است، پسورالن را می‌توان بر روی پوست مبتلا مالیده و سپس بیمار را در معرض تابش UVA قرار داد.

با این حال معمولاً پسورالن را به صورت قرص خوراکی به بیمار می‌دهند در این روش درمانی بین ۵۰ تا ۷۰ درصد شانس برگشتن رنگدانه به پوست صورت، بدن، بازوها، ران و ساق پاها وجود دارد. دست‌ها و پاها خیلی کم به این نوع درمان پاسخ می‌دهند. معمولاً حداقل یک دوره درمان یک ساله به صورت ۱ تا ۳ بار در هفته لازم است. پووا فقط باید توسط متخصص پوست و تحت شرایط کنترل شده صورت گیرد. عوارض جانبی پووا شامل واکنش‌های مشابه آفتاب سوختگی هستند. در صورت استفاده طولانی مدت، بر روی پوست کک‌مک بوجود آمده و پوست مستعد ابتلا به سرطان می‌شود.

از آنجا که انواع پسورالن موجب افزایش حساسیت چشم نسبت به نور خورشید می‌شوند، استفاده از عینک‌های آفتابی محافظ در برابر UVA از شروع درمان تا غروب آفتاب در همان روز ضرورت تام دارد. دلیل محافظت از چشم‌ها، پیشگیری از ابتلاء زودرس به آب مروارید است معمولاً ازPUVA برای بچه‌های زیر دوازده سال، زنان باردار یا شیرده و یا افراد مبتلا به بعضی از بیماری‌های خاص استفاده نمی‌شود.

اشعه ماوراءبنفش: طیف بسیار محدودی از اشعه ماوراء بنفش B قدرت تحریک سلول‌های رنگدانه‌ساز را داشته و در درمان پیسی مفید می‌باشد. این طیف اشعه تنها توسط لامپ‌های مخصوص و یا سیستم لیزر تولید می‌گردد. عوارض این روش بسیار کم بوده و در بچه‌ها نیز قابل استفاده است.

پیوند پوست: انتقال پوست از نواحی طبیعی به نواحی سفید شده فقط در موارد تعداد محدودی از بیماران مبتلا به پیسی امکان پذیر می‌باشد. معمولاً این روش موجب بازگشت کامل رنگ به نواحی مبتلا نمی‌شود. از بین بردن رنگدانه باقی مانده:

در بعضی از بیماران که بیماری پیسی وسعت زیادی پیدا کرده است، عملی‌ترین روش درمان، رنگ زدایی از نواحی طبیعی پوست و یکدست کردن رنگ آن است. در این روش از یک ماده شیمیایی به نام"roquinone Monobenzylether Of Hy "یا از اشعه لیزر استفاده می‌شود. این روش درمان حدود یک سال به طول می‌انجامد. معمولاًاز بین رفتن رنگ پوست در این روش دایمی و برگشت ناپذیر است. لذا بیماران باید اکیداً از تماس با نور آفتاب اجتناب نمایند. پیسی در کودکان چگونه درمان می‌شود؟

معمولاً در کودکان از روش‌های درمان شدید و تهاجمی‌استفاده نمی‌شود. در بیماران خردسال استفاده از ضدآفتاب و پوشانیدن لک‌ها با مواد رنگ کننده بهترین درمان است. کورتون‌های موضعی را هم با احتیاط زیاد می‌توان بکار برد. از «پووا» معمولاً تا سن ۱۲ سالگی استفاده نمی‌شود، اما در این دوره سنی نوعی از اشعه ماوراءبنفش به نام ماوراءبنفش B با طیف باریک نتایج قابل قبولی در درمان پیسی داشته‌است. برای پیشگیری از گسترش یا عود پیسی چه می‌توان کرد؟

از آنجایی که علت این بیماری شناخته‌نشده‌است، راه مؤثری برای پیشگیری از آن وجود ندارد. نقش استرس‌های روحی در ایجا یا تشدید بیماری قطعاً مشخص نشده‌است. اگر چه بعضی از بیماران دوره‌های شدت بیماری را به این استرس ها ارتباط می‌دهند.

در برخی بیماران هرگونه آسیب پوست (سوختگی، زخم، خراشیدگی، ضربه‌های مکرر) موجب پیدایش لک‌های پیسی در محل آسیب می‌شود. این دسته از بیمارن باید در مراقبت از پوست خود دقت بیشتری نمایند. نقش غذا در بروز بیماری مشخص نیست و در حال حاضر هیچ محدودیت غذایی خاصی به بیماران توصیه نمی‌شود.

منبع: مرکز آموزش و پژوهش بیماریهای پوست و جذام

### آنوریسم Aneurysm)

آنوریسم Aneurysm) چیست و چگونه درمان می شود؟

شرح بیماری

آنوریسم عبارت‌است‌از بزرگ‌شدن‌یا بیرون‌زدگی‌دیواره‌یک‌سرخرگ‌در اثر ضعف‌دیواره‌سرخرگ آنوریسم‌اغلب‌پس‌از حمله‌قلبی‌رخ‌می‌دهد و معمولاً در آئورت (سرخرگ‌بزرگی که‌از قلب‌منشاء گرفته‌و در سینه‌و شکم‌به‌سمت‌پایین‌حرکت‌می‌کند) یا سرخرگ‌هایی که‌مغز، پاها، یا دیواره‌قلب‌را تغذیه‌می‌کنند، ایجاد می‌شود. علایم شایع آنوریسم در قفسه‌صدری‌باعث‌درد قفسه‌صدری گردن کمر، و شکم‌می‌شود. درد ممکن‌است‌ناگهانی‌و تیز باشد.

آنوریسم در شکم‌باعث‌درد در کمر (گاهی‌شدید)، بی‌اشتهایی‌و کاهش‌وزن و وجود

یک‌توده‌ضربان‌دار در شکم‌می‌شود.
آنوریسم در یک‌سرخرگ‌در پا باعث‌نرسیدن‌خون‌به‌قدر کافی‌به‌نقاط‌مختلف‌پا می‌شود. در
نتیجه‌پا دچار ضعف‌و رنگ‌پریدگی‌می‌شود، یا اینکه‌متورم‌شده رنگ‌آن‌به‌آبی تغییر
می‌کند. امکان‌دارد یک‌توده‌ضربان‌دار در ناحیه‌کشالۀران‌یا پشت‌زانو وجود داشته‌باشد.
وجود آنوریسم‌در یک‌سرخرگ‌مغزی‌باعث‌سردرد (اغلب‌ضربان‌دار)، ضعف فلج‌یا
کرختی درد پشت‌چشم تغییر بینایی‌یا نابینایی‌نسبی و مساوی‌نبودن‌اندازه‌مردمک‌ها
می‌شود.
وجود آنوریسم‌در عضله‌قلب‌باعث‌نامنظم‌شدن‌ضربان‌قلب‌و
علایم‌نارسایی‌احتقانی‌قلب‌می‌شود. علل
شایع‌ترین علت افزایش‌فشارخون‌است‌که‌سرخرگ‌را ضعیف‌می‌کند.
آترواسکلروز (تصلب‌شرایین
ضعف مادرزادی‌سرخرگ به‌خصوص‌در مورد آنوریسم‌های‌سرخرگ‌هایی که‌به‌مغز
می‌روند.
عفونت آئورت‌در اثر بیماری‌سیفلیس نادر است .
صدمه فیزیکی عوامل تشدید کننده بیماری
سن بیشتر از ۶۰ سال
سابقه حمله‌قلبی
فشارخون بالا
سیگارکشیدن
چاقی
سابقه خانوادگی‌تصلب‌شرایین
پلی‌آرتریت گرهی یک‌نوع‌بیماری‌که‌طی‌آن‌التهاب‌سرخرگ‌های‌کوچک‌و متوسط‌رخ‌می‌دهد)
آندوکاردیت باکتریال عفونت‌سطح‌داخلی‌قلب پیشگیری
ترک سیگار
ورزش منظم
تغذیه کافی‌و رژیم‌کم‌چربی
در صورت‌وجود سیفلیس درمان‌زودهنگام
رعایت برنامه‌درمانی‌کنترل‌فشارخون
کاهش استرس عواقب مورد انتظار
اغلب به‌کمک‌جراحی‌درمان‌پذیر است در جراحی رگ‌مصنوعی‌به‌جای‌آن‌قسمت‌از
رگ‌که‌آنوریسم‌دارد گذاشته‌می‌شود. جراحی‌در مورد آنوریسم‌قلبی‌می‌تواند باعث‌بر
طرف‌شدن‌نامنظمی‌های‌ضربانی‌شود و عمر را طولانی‌تر کند. گاهی‌آنوریسم‌عود می‌کند. عوارض احتمالی
سکته مغزی
پاره‌شدن آنوریسم علایم‌بسته‌به‌مکان‌آنوریسم‌عبارتند از: سردرد شدید، درد شدید و تند و
تیز در قفسه‌صدری شکم‌یا پا، از دست‌دادن‌هوشیاری اگر پارگی‌درمان‌نشود می‌تواند
به‌مرگ‌بیانجامد. درمان
اصول کلی
تشخیص زودهنگام‌و درمان‌قبل‌از اینکه‌آنوریسم‌پاره‌شود ضروری‌است
بررسی‌ها عبارتند از: آزمایش‌خون‌از لحاظ‌انعقادی نوار قلب آنژیوگرافی سایر
عکس‌برداری‌ها، سی‌تی‌اسکن یا سونوگرافی
جراحی برای‌جایگزین‌کردن‌رگ دچار آنوریسم‌یا بستن‌آنوریسم
آنوریسم مغزی‌نیاز به‌جراحی‌اورژانس‌دارد. جراحی‌برای‌سایر انواع‌آنوریسم‌را
می‌توان‌در میزان‌مناسب‌انجام‌داد.
پس از جراحی اندازه‌گیری‌فشارخون‌و کنترل‌فشارخون‌را جدی‌گرفته‌و یاد بگیرید. داروها
داروهای ضدانعقادی‌برای‌جلوگیری‌از تشکیل‌لخته‌و داروهای‌ضددرد، پس‌از
جراحی‌تجویز می‌شوند.
امکان دارد برای‌جلوگیری‌از عفونت‌آنتی‌بیوتیک‌تجویز شود. فعالیت
در زمان ابتلا به این بیماری قبل‌از جراحی‌از فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
سنگین‌یا فشارآوردن‌به‌خود اجتناب‌کنید. بعد از جراحی به‌تدریج‌فعالیت در زمان ابتلا به
این بیماری های‌عادی‌خود را از سر گیرید. رژیم غذایی
قبل از جراحی غذای‌پرفیبر مصرف‌نمایید تا از زور
زدن‌به‌هنگام‌اجابت‌مزاج‌اجتناب‌کنید. بعد از جراحی رژیم‌خاصی‌توصیه‌نمی‌شود. درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی‌از اعضای‌خانواده‌تان علایم‌آنوریسم‌را دارید، به‌خصوص‌وجود
یک‌توده‌ضربان‌دار در شکم‌یا پا، یا درد قفسه‌صدری‌یا شکمی‌این‌یک‌اورژانس‌است
کمک‌بخواهید و تا زمان رسیدن‌آمبولانس‌در تخت‌استراحت‌کنید.
اگر حمله‌قبلی‌داشته‌اید و بعد از آن‌دچار نامنظمی‌ضربان‌قلب‌یا
علایم‌نارسایی‌احتقانی‌قلب‌شده‌اید.
اگر پس‌از جراحی هر کدام‌از علایم‌دوباره‌رخ‌دهد.
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

### آمیبیاز (اسهال خونی آمیبی)

درباره آمیبیاز (اسهال خونی آمیبی) توضیح دهید.
شرح بیماری
آمیبیاز (اسهال‌خونی‌آمیبی) عبارت‌است‌از یک‌عفونت‌انگلی‌روده‌بزرگ‌و گاهی‌کبد.
اسهال‌آمیبی‌در تمام‌دنیا وجود دارد اما در کشورهای‌در حال‌توسعه‌شایع‌تر است
بسیاری‌از افراد، خصوصاً کسانی‌که‌در آب‌و هوای‌معتدل‌زندگی‌می‌کنند، این‌انگل‌را دارند
بدون‌این‌که‌علامتی‌داشته‌باشند. علایم‌وقتی‌ظاهر می‌شوند که‌انگل‌بافت‌روده‌بزرگ‌را مورد
تهاجم‌قرار دهد. علایم‌ممکن‌است‌خیلی‌مبهم‌باشند. علایم شایع
گاهی هیچ‌علامتی‌وجود ندارد.
اسهال متناوب‌همراه‌با اجابت‌مزاج‌بد بو. در مراحل‌اولیه غالباً قبل‌از اسهال‌یبوست‌وجود
دارد.
گاز و نفخ‌شکم
دل پیچه‌و حساسیت‌شکم‌به‌لمس
تب
گاهی مخاط‌و خون‌در اجابت‌مزاج
خستگی
دردهای عضلانی‌اگر کبد گرفتار شده‌باشد:
درد در ناحیه‌کبد و سمت‌راست‌شکم
گاهی زرد شدن‌چشم‌ها و پوست
لرز شدید
کاهش وزن علل
یک انگل‌میکروسکپی‌به‌نام‌آنتاموبا هیستولیتیکا ، که‌توسط‌پشه سوسک‌حمام و
تماس‌مستقیم‌با دستمال‌یا غذای‌آلوده‌به‌مدفوع‌انتقال‌می‌یابد. شایع‌ترین‌منابع‌عفونت‌عبارتند
از:
آلودگی در افرادی‌که‌با غذا سروکار دارند.
معیوب بودن‌لوله‌کشی‌هتل‌یا کارخانه
سبزیجات یا میوه‌های‌خامی‌که با کود انسانی‌پرورش‌یافته‌اند یا در آب‌آلوده‌شسته‌شده‌اند. عوامل‌افزایش دهنده
خطر محیط‌زندگی‌شلوغ‌و غیربهداشتی
مسافرت به‌مناطق‌با زیرساخت‌های‌بهداشتی‌نامطلوب
زندگی در مؤسسات‌نگهداری‌مختلف‌مثل‌خانه‌سالمندان‌و غیره پیشگیری
دستان خود را به‌طور مرتب‌بشویید، خصوصاً قبل‌از غذا خوردن‌اگر در منطقه‌ای‌هستید
که‌غذا و آب‌ممکن‌است‌در آنجا آلوده‌باشد، اقدامات‌زیر ضروری‌هستند: ـ آب‌آشامیدنی‌را ۵
دقیقه‌بجوشانید. ـ برای‌مسواک‌کردن‌و شستن‌دندان‌ها از آب‌شیر استفاده‌نکنید و مراقب‌باشید
هنگام‌حمام‌کردن‌آب‌قورت‌ندهید. ـ از خوردن‌میوه‌با پوست‌یا سبزیجات ماهی یا
صدف‌خام یا هرگونه‌محصول‌لبنی‌مشکوک بستنی شیر، کره‌و غیر) خودداری‌کنید. عواقب مورد انتظار
در اکثر موارد بدن‌عارضه اسهال‌آمیبی‌در عرض۳ هفته‌با درمان‌خوب‌می‌شود. در
مواردی که‌فرد به‌صورت‌حامل‌بیماری‌در آمده‌است هیچ‌علامتی‌ممکن‌است‌وجود
نداشته‌باشد. در موارد شدید، امکان‌دارد اسهال‌خونی‌شدید بروز کند که‌نیاز به‌درمان‌در

بیمارستان‌وجود دارد. عوارض احتمالی
پریتونیت (التهاب‌پرده‌صفاق‌که‌سطح‌حفره‌شکم‌را می‌پوشاند).
هپاتیت یا آبسه‌کبد
آبسه ریه
عفونت پرده‌دور قلب
آبسه مغز درمان
اصول کلی
اقدامات تشخیصی‌ممکن‌است‌عبارت‌باشند از آزمایش‌مدفوع‌و خون سی‌تی‌اسکن‌در موارد
شک‌به‌گرفتاری‌کبد و در صورت‌لزوم نمونه‌برداری
در مورد بهداشت‌شخصی‌بسیار مراقب‌باشید. مرتب‌حمام‌کنید و پس‌از اجابت‌مزاج‌و قبل‌از
دست‌زدن‌به‌غذا یا مواد غذایی‌دستان‌خود را با آب گرم‌و صابون‌بشویید.
در مواردی‌که‌آبسه‌کبد وجود دارد، جراحی‌ممکن‌است‌ضروری‌باشد. داروها
امکان دارد مترونیدازول‌یا یدوکینول یا هر دو)، پارومومایسین یا دیلوکسانید تجویز
شوند.
امکان دارد جایگزینی‌مایعات‌از دست‌رفته‌برای‌درمان‌اختلال آب‌و الکترولیت‌به‌وجود
آمده‌در اثر اسهال‌ضروری‌باشد. فعالیت
در زمان ابتلا به این بیماری به‌هنگام‌حمله‌حاد اسهال‌در رختخواب‌استراحت‌کنید. فعالیت
در زمان ابتلا به این بیماری های‌عادی‌خود را وقتی‌آغاز کنید که‌تب‌رفع‌شود و اسهال‌رو
به‌بهبود گذارد. رژیم غذایی
رژیم غذایی‌شامل‌غذاهای‌نرم و تدریجاً از سر گرفتن‌رژیم‌غذایی‌عادی درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی‌از اعضای‌خانواده‌تان علایم‌اسهال آمیبی‌را دارید.
اگر یکی‌از موارد زیر هنگام‌درمان‌رخ‌دهد:
ـ دل‌پیچه‌بیش‌از ۲۴ ساعت‌طول‌بکشد.
ـ اسهال‌یا خون‌در اجابت‌مزاج‌بیشتر شود.
ـ استفراغ‌آغاز شود.
ـ درد در ناحیه‌کبد آغاز شود یا زردی‌به‌وجود آید(زردی‌پوست‌یا چشم‌ها)
ـ بثور پوستی‌ظاهر شود.
ـ تحریک‌پذیری‌یا سردرد شدید رخ‌دهد.
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## آمفیزم

آمفیزم چیست و چگونه درمان می شود؟
شرح بیماری
آمفیزم عبارت‌است‌از یک‌بیماری‌مزمن‌ریه‌که‌طی آن کیسه‌های‌هوایی حبابچه‌ها) در
ریه‌بیش‌از اندازه‌گشاد می‌شوند و در نتیجه
خاصیت‌ارتجاعی‌رشته‌هایی‌که‌کیسه‌های‌هوایی‌را به‌هنگام‌تنفس‌باز و بسته‌می‌کنند از
بین‌می‌رود. این‌بیماری‌معمولاً در بزرگسالان‌و بین‌سنین‌۷۵-۵۵ سال‌رخ‌می‌دهد و در
مردان‌شایع‌تر از زنان‌است علایم شایع
غالباً در مراحل‌اولیه‌علامتی‌وجود ندارد.
تنگی نفس‌که‌شدت‌آن‌تدریجاً طی‌سال‌ها زیاد می‌شود.
عفونت‌های راجعه‌گاهگاهی‌در ریه‌ها یا لوله‌های‌نایژه‌ای
بزرگ شدن‌قفسه‌سینه‌و شبیه‌شدن‌آن‌به‌بشکه علل
علت اصلی‌ناشناخته‌است اما عوامل‌مؤثر عبارتند از:
سیگار کشیدن‌برای‌سال‌های‌متمادی
آلودگی هوا
آلتهاب کیسه‌های‌هوایی‌در ریه‌ها
کمبود ارثی‌آلفا ـ ۱ ـ آنتی‌تریپسین عوامل تشدید کننده بیماری
مشاغلی که‌نیازمند تنفس‌مخصوص‌و با زور هستند مثل‌شیشه‌گری‌یا نواختن‌یک‌ساز
بادی‌موسیقی
بروز عفونت‌های‌مکرر تنفسی که‌باعث‌کاهش‌عملکرد بافت‌ریه‌می‌شود.
آلرژی یا سابقه‌خانوادگی‌آلرژی
سابقه آسم‌یا برونشیت پیشگیری
سیگار نکشیدن
از بودن‌در جاهایی‌که‌آلودگی‌هوا زیاد است‌خودداری‌کنید.
ورزش در حد متوسط‌و در هوای‌تمیز انجام‌دهید.
از بروز آنفلوآنزا و ذات‌الریه‌با زدن‌واکسن‌های‌مربوطه‌جلوگیری‌کنید.
از تماس‌با بیمارانی‌که‌دچار عفونت‌تنفسی‌هستند خودداری‌کنید.
در صورت‌بروز عفونت‌ریه‌به‌پزشک‌مراجعه‌کنید. پزشک‌ممکن‌است‌آنتی‌بیوتیک‌تجویز کند. عواقب مورد انتظار
این بیماری‌را نمی‌توان‌معالجه‌کرد، اما با کنترل‌علایم‌می‌توان‌پیشرفت‌و
شدت‌گرفتن‌بیماری‌را به‌تأخیر انداخت اگر چه‌آمفیزم‌امید به‌زندگی‌را کاهش‌می‌دهد،
بسیاری‌از افراد سال‌ها با آن‌زندگی‌می‌کنند. بدون‌درمان
عوارض‌بیماری‌ممکن‌است‌مرگبار باشند. عوارض احتمالی
مستعد بودن‌نسبت‌به‌بروز عفونت‌های‌ریه
بیماری انسدادی‌مزمن‌ریوی COPD)
نارسایی تنفسی‌یا روی‌هم‌خوابیدن‌ریه
نارسایی احتقانی‌قلب درمان
اصول کلی
اقدامات تشخیصی‌ممکن‌است‌شامل آزمایش‌خون‌و سایر بررسی‌های‌آزماشگاهی
عکس‌برداری‌با اشعه‌ایکس و آزمون‌های‌عملکرد ریه‌باشند.
– درمان‌با هدف‌کاهش‌علایم کند کردن‌پیشرفت‌بیماری‌و جلوگیری‌از بروز
عوارض‌صورت‌می‌گیرد.
– نوعی‌درمان‌جدید برای‌درمان‌آمفیزم‌ناشی‌از کمبود ارثی‌آلفا ـ ۱ ـ آنتی‌تریپسین‌بسیار
نویدبخش‌است
– سیگار را ترک‌کنید. سیگار باعث‌پیشرفت‌بیماری‌می‌شود حتی‌اگر درمان‌صورت‌گیرد.
– از استنشاق‌آلاینده‌های‌تنفسی‌خودداری‌کنید.
– اگر در جایی‌کار می‌کنید که‌آلودگی‌هوا زیاد است با اقدامات‌مختلف‌سعی‌کنید از قرار
گرفتن‌در معرض‌آلودگی‌اجتناب‌کنید. در صورت‌لزوم شغل‌خود را عوض‌کنید.
– به‌هنگام‌هشدار در مورد آلودگی‌هوا، در منزل‌بمانید.
– سیستم‌تهویه‌مطبوع‌فیلتردار با کنترل‌رطوبت‌در منزل‌خود نصب‌کنید.
– هر گونه‌آلرژی‌همراه‌آمفیزم‌باید درمان‌شود تا از بدتر شدن‌آمفیزم‌جلوگیری‌شود.
– از قرار گرفتن‌در معرض‌تغییرات‌ناگهانی‌دما یا رطوبت حرف‌زدن‌با صدای‌بلند،
خندیدن گریه‌کردن یا فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بدنی‌شدید، در
صورتی‌که‌باعث‌بروز حمله‌های‌سرفه‌شوند، خودداری‌کنید.
– از رفتن‌به‌ارتفاعات‌که‌هوا در آنجا رقیق‌است‌خودداری‌کنید.
– دندان‌های‌خود را مرتب‌مسواک‌کنید و نخ‌دندان‌بکشید تا احتمال‌بروز عفونت‌در
دهان‌کم‌شود.
– انتهای‌تخت‌خود را حدود ۱۲-۱۰ سانتی‌متر بالا بیاورید. این‌کار کمک‌می‌کند تا
ترشحات‌مخاطی‌در قسمت‌های‌تحتانی‌ریه‌جمع‌نشوند.
– از افرادی‌که‌سرفه‌می‌کنند یا سرماخوردگی‌دارند دوری‌کنید.
– ندرتاً ممکن‌است‌انجام‌پیوند ریه‌مدنظر قرار گیرد. داروها
آنتی‌بیوتیک برای‌مبارزه‌یا پیشگیری‌از عفونت‌های‌ثانویه
داروهای گشاد کننده‌نایژه‌برای‌رفع‌اسپاسم‌لوله‌های‌نایژه‌ای
واکسن انفلوآنزا و واکسن‌ذات‌الریه
اکسیژن در مراحل‌انتهایی فعالیت
در زمان ابتلا به این بیماری فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری محدود خواهد شد، اما
تا حدی که‌قدرتتان‌اجازه‌می‌دهد فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را حفظ‌کنید.
عدم‌فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری به‌مدت‌طولانی‌موجب‌بیشتر شدن‌ناتوانی خواهد
شد. رژیم غذایی

روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید. این کار باعث رقیق شدن ترشحات ریوی و آسان تر شدن تخلیه آنها با سرفه می شود. درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم آمفیزم را دارید.

اگر یکی از موارد زیر پس از تشخیص رخ دهد:

- تب
- وجود خون در خلط
- افزایش تنگی نفس یا تنگی نفس بدون سرفه یا به هنگام استراحت
- درد قفسه سینه
- زیاد شدن غلیظ شدن یا تغییر رنگ خلط علی رغم درمان

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## آندومتریوز

آندومتریوز چیست و چگونه درمان می شود؟

شرح بیماری

آندومتریوز عبارت است از اختلالی که در آن بافت مشابه پوشش داخلی رحم آندومتر) در نقاطی غیرمعمول در قسمت پایینی شکم ظاهر شود. این بافت ممکن است روی سطح تخمدان پشت رحم و در حفره لگنی روی دیواره روده و ندرتاً در نقاطی دورتر به وجود آید.

آندومتریوز به چهار مرحله محدود، خفیف متوسط و شدید تقسیم می شود که بیانگر محل قرارگیری و شدت اختلال هستند. این اختلال می تواند در هر سنی از بلوغ تا یائسگی رخ دهد اما در سنین ۳۰-۲۰ سالگی بیشتر دیده می شود. علایم شایع

علایم زیر ممکن است به طور ناگهانی ظاهر شوند یا طی چندین سال به وجود آیند:

درد لگنی فزاینده به هنگام عادت ماهانه خصوصاً روزهای آخر گاهی درد لگنی ممکن است در هر زمانی رخ دهد.

لکه بینی قبل از عادت ماهانه

گاهی وجود خون در ادرار یا مدفوع

کمردرد؛ درد همراه با انقباضات روده‌ای

نازایی علل

ناشناخته هستند، اما پزشکان نظریه زیر را بیشتر از بقیه قبول دارند؛ معمولاً در هنگام تخمک گذاری پوشش داخلی رحم آندومتر) ضخیم شده تا آماده کاشته شدن تخم لقاح یافته باشد. اگر این اتفاق نیافتد، بافت پوشش داخلی رحم کنده شده و در خونریزی عادت ماهانه از بدن خارج می شود و در بعضی از موارد، این بافت تخریب شده تجمع یافته و از راه لوله های رحمی به درون حفره لگن می روند. بافت در اینجا آزادانه غوطه ور می شود و خود را به سایر بافت ها می چسباند و در هر ماه رشد کرده و به سایر نقاط هم گسترش می یابد.

رشد بافت آندومتر بر روی احشای لگنی ممکن است باعث چسبیدن احشاء به یکدیگر شود و به این ترتیب درد و سایر علایم ظاهر خواهند شد. عوامل تشدید کننده بیماری

خانم هایی که حامله نمی شوند یا حاملگی را به تعویق می اندازند.

سابقه خانوادگی آندومتریوز

تنگ یا بسته شدن گردن رحم مسیر خروجی بافت تخریبی و خون( پیشگیری

اقدام خاصی برای پیشگیری نمی توان انجام داد. تنها می توان با تشخیص زودهنگام و درمان مناسب از گسترش آندومتریوز جلوگیری کرد. عواقب مورد انتظار

بدون درمان آندومتریوز تدریجاً شدید می شود. اما پس از یائسگی به علت کاهش تولید استروژن تدریجاً پسرفت می کند. علایم

را می توان با دارو تخفیف داد و گاهی این بیماری با جراحی قابل معالجه است

در خانم هایی که شدت بیماری در آنها زیاد است موفقیت درمان کمتر است عوارض احتمالی

نازایی به علت کاشته شدن بافت در لوله های رحمی و تنگ شدن آنها

درد ناتوان کننده اما این درد هیچگاه نشانه ای از تهدید زندگی نیست

مشکلات ادراری و اجابت مزاج

چسبندگی احشای لگنی

عود آندومتریوز پس از جراحی

وجود بافت کاشته شده روی تخمدان می تواند باعث ایجاد کیست های بزرگ و توده های لگنی به نام آندومتریوما شود. درمان

اصول کلی

امکان دارد تشخیص این اختلال دشوار و نیازمند معاینات مکرر یا اقدامات جراحی تشخیصی مثل لاپاروسکوپی باشد. در لاپاروسکوپی با ایجاد منفذی از روی شکم وسیله ای باریک که نوک آن منبع نور قرار دارد به درون حفره شکم فرستاده شده و احشای شکمی و لگنی بررسی می شوند. عکس برداری از قست پایینی روده ها با اشعه ایکس (همراه با تنقیه باریم برای بهتر دیدن روده ها) ممکن است در رسیدن به تشخیص کمک کننده باشد.

- درمان برحسب مرحله بیماری سن بیمار، و تصمیم به بچه دار شدن یا نشدن متفاوت است
- اگر بچه می خواهید، هرچه زودتر به فکر حاملگی باشید. حاملگی ممکن است بیماری را مقداری تخفیف هم بدهد. توجه داشته باشید که به تعویق انداختن حاملگی ممکن است به نازایی بیانجامد.
- به جای تامپون از نوارهای بهداشتی استفاده کنید. تامپون ممکن است احتمال جریان پس گرد خون و بافت تخریبی و ورود آن به حفره شکم و لگن را بیشتر کند.
- برای تخفیف درد از گرما استفاده کنید. یک صفحه گرم کننده یا شیشه آب داغ را روی شکم یا کمر قرار دهید، یا حمام آب گرم بگیرید تا عضلات شل شوند و ناراحتی تخفیف یابد.
- امکان دارد برای حذف بافت کاشته شده از جراحی با لیزر یا منعقد ساختن بافت با جریان الکتریکی استفاده شود.
- جراحی برای برداشتن بافت های کاشته شده یا درآوردن رحم لوله های رحمی و تخمدان ها در خانم هایی که دیگر نمی خواهند حامله شوند. داروها

می توان از داروهای ضد التهابی غیراستروییدی برای رفع درد خفیف استفاده کرد.

امکان دارد داروهای ضد درد قوی تری تجویز شوند.

داروهای رایجی که برای درمان آندومتریوز با مهار کار تخمدان تجویز می شوند عبارتند از قرص های جلوگیری از حاملگی داروهای پروژسترونی دانازول و هورمون آزاد کننده گنادوتروپین ها. فعالیت

در زمان ابتلا به این بیماری ورزش حتی راه رفتن درد را تخفیف داده و سطح استروژن را کاهش می دهد که این ممکن است باعث کند شدن رشد آندومتریوز شود.

پس از جراحی نیاز است تا فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری مقداری محدود شود. رژیم غذایی

از خوردن کافئین اجتناب کنید زیرا به نظر می رسد درد را در بعضی از خانم ها بدتر کند. درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم آندومتریوز را دارید.

اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد:

- درد غیر قابل تحمل
- خونریزی غیرمعمول یا زیاد
- اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجیه شده اید داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.
- اگر پس از درمان علایم مجدداً ظاهر شوند.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## اپی گلوتیت

اپی گلوتیت چیست و چگونه درمان می شود؟

شرح بیماری

اپی گلوتیت عبارت است از یک عفونت ناگهانی و تهدید کننده زندگی در کودکان که در اپی گلوت روی می دهد. اپی گلوت یک صفحه بافتی کوچک در عقب گلو است که از ورودی نای مراقبت به عمل می آورد. اپی گلوتیت مسری است و اغلب با خروسک کروپ که خطر کمتری دارد اشتباه می شود. توجه داشته باشید که تورم اپی گلوت ممکن است در عرض ۱۲ ساعت از شروع بیماری باعث بسته شدن کامل راه هوایی شود، بنابراین بیمار باید فوراً تحت درمان قرار گیرد. علایم شایع

صدا یا گریه خفه و گرفته در خروسک صدا یا گریه خشن تر است

سرفه در حد کم در خروسک سرفه زیاد و شبیه پارس سگ است).

گلو درد
تب
خشونت صدا
آبریزش از دهان‌به‌علت‌مشکل‌در بلع‌بزاق
مشکل تنفسی‌فزاینده
دم پر سروصدا، جیغ‌مانند و با فرکانس‌بالا
بنفش شدن‌پوست‌و بستر ناخن‌ها
کودک سر خود را ممکن‌است‌در وضعیت‌نامعمولی‌قرار دهد. کودک گردن‌خود را به‌عقب‌و بدن‌خود را به‌جلو خم‌می کند، زبانش‌را بیرون‌می آورد و پره‌های‌بینی‌را تا حد امکان گشاد می کند. با این کار کودک تلاش‌دارد تا هوای‌بیشتری‌را استنشاق کند. علل
عفونت‌اپی گلوت‌توسط‌باکتری معمولاً هموفیلوس آنفلوآنزا ، پنوموکک یا استرپتوکک .
تورم‌اپی گلوت‌باعث‌بسته‌شدن‌ورودی‌نای‌می‌شود. عوامل تشدید کننده بیماری
وجود یک‌بیماری که‌مقاومت‌بدن‌را کاهش‌داده‌باشد.
محیط زندگی‌شلوغ‌یا غیربهداشتی پیشگیری
اگر کودکتان‌قبلاً مبتلا به‌اپی گلوتیت‌شده‌است هر گونه‌عفونت‌تنفسی‌را جدی‌بگیرید و برای‌درمان‌تحت‌نظارت‌مراجعه کنید.
کودک باید واکسن‌هموفیلوس آنفلوآنزا را بزند. عواقب مورد انتظار
بهبود کامل‌در صورت‌تشخیص‌و درمان‌زودهنگام عوارض احتمالی
ذات‌الریه منتزیت عفونت‌مفصل عفونت‌و التهاب‌پرده‌دور قلب یا سلولیت
(عفونت‌بافت‌عمقی‌زیر پوست
بدون درمان‌امکان‌دارد مسیر هوایی کاملاً مسدود شود و کودک‌ممکن‌است‌در عرض‌چند ساعت‌فوت کند. درمان
اصول کلی
اقدامات‌تشخیصی‌ممکن‌است‌شامل‌کشت‌خون کشت گلو، و سایر
اقداماتی که‌تحت کنترل‌دقیق‌انجام‌می گیرند تا از بروز عوارض‌جلوگیری‌شود باشد.
- اگر مشکوک‌به‌اپی گلوتیت‌هستید هرگز سعی‌نکنید ته‌گلوی کودک‌را نگاه‌کنید.
- کودک‌را به‌جای‌خواباندن‌بنشانید.
- کودک‌را تا رسیدن‌به‌بیمارستان آرام‌و بی‌حرکت‌نگاه‌دارید. اضطراب‌و ترس‌بچه‌باعث‌بدتر شدن‌مشکلات‌تنفسی‌می‌شود.
- بستری کردن کودک‌برای‌دادن‌اکسیژن‌و انجام‌سایر اقدامات‌مراقبتی‌ویژه
- جراحی‌برای‌باز کردن‌راهی‌به‌نای‌یا قرار دادن‌لوله‌ای‌در نای‌برای‌اینکه‌کودک‌بتواند تنفس‌کند. راهی که‌به‌نای‌باز شده‌است یا لوله‌ای که‌در نای‌قرار داده‌شده‌است در عرض ۳-۱ روز بسته یا درآورده می‌شود.
- پس‌از ترخیص‌از بیمارستان شب‌ها در اتاق‌کودک‌یک‌دستگاه‌بخور تولید هوای‌مرطوب‌خنک‌بگذارید. این کار را ۳-۲ هفته‌ادامه‌دهید. ضمناً دستگاه‌باید روزانه‌تمیز شود. داروها
آنتی‌بیوتیک برای کنترل‌عفونت آنتی‌بیوتیک‌باید حداقل ۱۰ روز ادامه‌یابد.
داروهای کورتیزونی‌برای‌کاهش‌التهاب
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
تا وقتی که‌تمام‌علایم‌برطرف‌نشده‌باشند، استراحت‌در رختخواب‌ضروری‌است
سپس‌کودک‌می‌تواند به‌تدریج‌فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری هایش‌را از سر گیرد. رژیم غذایی
تا زمانی که‌کودک‌دوباره‌قادر به‌بلع‌باشد باید تنها از مایعات معمولاً سرم استفاده‌شود.
پس‌از ترخیص‌از بیمارستان کودک‌را تشویق‌کنید که‌مایعات‌بیشتر بنوشد.
رژیم‌غذایی کودک‌در این‌هنگام‌به‌حالت‌عادی‌برمی گردد. درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر کودکتان‌علایم‌اپی گلوتیت‌را دارد. خصوصاً اگر کودک‌مشکل‌تنفسی‌داشته‌باشد، اورژانس‌را خبر کنید.
اگر کودک‌شما قبلاً مبتلا به‌اپی گلوتیت‌شده‌است و هم‌اکنون‌علایم‌عفونت‌تنفسی‌دارد.
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## نقش ورزش در ترمیم غضروف

نقش ورزش در ترمیم غضروف صدمه دیده چیست؟
ورزش ملایم ازاحتمال پوکی استخوان در قسمت زانو در افراد مبتلا به صدمات غضروفی می کاهد.
هدف اینگونه ورزشها کنترل بهتر عصب عضلانی و تقویت عضلات بنظر می رسد غضروف زانو را می سازد و تحلیل آن نشانه تغییرات ساختمانی در پوکی استخوان زانوست.
گرچه ورزش ملایم علائم راتخفیف می دهد ، بسیاری از بیماران از آن پرهیز می کنند زیرا نگرانند بیشتر باعث تحلیل غضروف شود.
در یک مطالعه جهار ماهه ، بیمارانی که در معرض خطر پوکی استخوان زانو قرار داشتند برنامه ورزشی منظمی را دنبال کردند و نتایج افزایش محتوای گلیکوزآمینوگلیکان (GAG) غضروف زانو را نشان دادند.این ماده نقش مهمی در ویژگی های ارتجاعی غضروف دارد.
تغییر میزان GAG نشان می دهد غضروف انسان به فشار فیزیولوژیک بطریقی مشابه با استخوان و عضله پاسخ می دهد.
بهبود علائمی که در بیماران دچار پوکی استخوان که برنامه ورزشی منظمی را دنبال کرده اند صورت می گیرد در واقع نتیجه بهتر شدن وضعیت غضروف است بنابراین در افرادی که در معرض پوکی استخوان زانو قرار دارند و ورزش ملایم را در برنامه خود دارند احتمالا علائمی همچون درد و خشکی بهبود می یابند و طبق نتایج این مطالعه بهبود علائم به منزله بهتر شدن غضروف است.

## جراحت های رایج ورزشی

جراحت های رایج ورزشی را چگونه پیش گیری و درمان کنیم.
۷ تا از رایج ترین صدمات ورزشی عبارتند از:
۱- پیچ خوردگی و رگ به رگ شدن قوزک پا
۲- کشیدگی کشاله ی ران
۳- تغییر شکل و کشیدگی عضلات پشت ران
۴ -درد و ورم ساق پا
۵- صدمات زانو (پارگی ACL)
۶- صدمات زانو (سندرم کشکک زانو بر اثر تکرار حرکت کشکک زانو در جهت خلاف استخوان ران است)
۷- آرنج تنیس بازان
به گزارش محیا نیوز برای این که متوجه شوید که چگونه باید برای پیش گیری و حتی رفتار با این صدمات برخورد کنیم و یاد بگیرید به جای این که به قفسه ی داروهایتان برای درمان این صدمات مراجعه کنید کمی به جلوتر نگاه کنید این مطالب را بخوانید.
به گزارش محیا نیوز سه چهارم از رایج ترین آسیب های ورزشی ;کشیدگی، پیچ خوردگی و رگ به رگ شدن.
رگ به رگ شدن صدمه ای است که به رباط ها وارد می شود، نوارهای سفتی که در مفاصل باعث ارتباط استخوان ها با یکدیگر هستند. کشیدگی ناگهانی رباط ها باعث پارگی یا تغییر شکل آن ها می شود. کشیدگی و تغییر شکل صدمه ای است که به رشته های ماهیچه ها یا زردپی که تکیه گاه ماهیچه ها به استخوان ها هستند وارد می شود.
تغییر شکل، کشیدگی ماهیچه نامیده می شود که به علت کشیدگی بیش از حد ماهیچه یا استفاده ی بیش از حد قدرت از ماهیچه است و باعث پارگی زردپی یا رشته های ماهی چه ای می شود. پزشک ورزشی در مینیسوتا و سخنگوی دانشکده ی پزشکی ورزش در آمریکا می گوید: «فکر کنید که واحدهای رباط ها و زردپی های ماهیچه ای با هم شبیه یک متر هستند.بافت ها به صورت نرمال بر اثر استرس دراز می شوند و طولشان زیاد می شود و به صورت نرمال به حالت اولیه برمی گردند مگر این که بیش از حد توانشان کشیده شوند. جلوگیری از رایج ترین صدمات ورزشی
گاهی اوقات برخی صدمات ورزشی مافوق کنترل ما هستند اما برخی دیگر قابل کنترل

هستند. Rodert می گوید: «گاهی در بعضی از صدمات خود ما هستیم که مقصریم چون برای آن فعالیت آمادگی نداشته ایم او توصیه می کند اگر هر روز فعالیت ورزشی داشته باشید برایتان ۲ فایده دارد یکی این که از فعالیت ورزشی آخر هفته هایتان بیشتر لذت می برید و دیگر این که از مزایای سلامتی برخوردار می شوید.

دکتر مارگارت نویسنده ی پزشکی ورزشی از دانشگاه پیرینستون می گوید: «هر فعالیت ورزشی باید با نرمش و حرکات آهسته و نرم شروع شود تا از آسیب های رایج ورزشی جلوگیری شود» او اضافه می کند که این آمادگی قبل از فعالیت باعث می شود که خون بیشتری به سمت ماهیچه ها برود و باعث انعطاف پذیری بیشتر و کاهش صدمات شود. بر اساس گفته او صدمات ناشی از فعالیت بیش از حد بسیار رایج و قابل پیش گیری هستند او ادامه می دهد: «زمانی که خسته می شوید دست از فعالیت بکشید. ماهیچه های خسته مکانیسم دفاعی بدن را از بین برده و خطر صدمات را بالا می برند. اگر شما هنوز دچار صدمه نشده اید می توانید همیشه آخر هفته ها برای فعالیت بیرون بروید. معمولا صدمات رایج ورزشی ملایم هستند، فقط تعداد کمی از آسیب ها جدی هستند. شما می توانید در مواجه با این صدمات در خانه از روش therapy Price که در ادامه ی این مطلب به توضیحش می پردازیم استفاده کنید، اما شما باید توجه داشته باشید که بعضی از آسیب ها ماه ها برای درمانشان وقت لازم است، حتی با بهترین روش های درمانی. اگر کشیدگی و رگ به رگ شدن شدید باشد ماهیچه های داخلی، زردپی ها و رباط ها ممکن است به جراحی نیاز داشته باشند. در این جا با چند نوع رفتار با صدمات رایج ورزشی آشنا می شوید. ۱- پیچ خوردگی و رگ به رگ شدن قوزک پا بیشتر ورزشکاران تا بحال رگ به رگ شدن و پیچ خوردگی قوزک پا را که ناشی از چرخش پا به سمت داخل است تجربه کرده اند. چرخش و کشیدگی یا پارگی رباط ها در قسمت خارجی قوزک پا نسبتآ هفتگی هستند.

با یک پیچ خوردگی قوزک پا چه کار می شود کرد؟ مهم ترین کار تمرین داشتن است برای این که بتوانیم از کاهش انعطاف پذیری و قدرت و حتی صدمات مجدد جلوگیری کنیم. شما می توانید از پزشکان یا فیزیوتراپیستتان در مورد چگونگی تمرینات سوال کنید.

وقتی که شما دکتر را می بینید مهم است که بگویید این آسیب و پیچ خوردگی در کجا اتفاق افتاده است. پیچ خوردگی قسمت بالایی قوزک پا به صورت آرام آرام بهبود پیدا می کند و شاید بهتر باشد به وسیله پزشک از این که قسمت پایینی استخوان پا جدا شده است و یا نه، مطمئن شویم.

یکی از راه های شناخت پیچ خوردگی قسمت بالایی قوزک پا این است که این نوع پیچ خوردگی معمولا سبب می شود قسمت بالای قوزک پا نازک شود. ۲-کشیدگی کشاله ی ران تنه زدن و هول دادن پهلو به پهلو سبب کشیدگی ماهیچه ها ی ران کشاله ی ران می شود. پویستس می گوید: «ورزش هایی مانند هاکی، فوتبال و بیسبال رایج ترین ورزش هایی هستند که در آن ها این کشیدگی اتفاق می افتد.»

کارهایی که می شود انجام داد، یخ گذاشتن، فشرده کردن و استراحت است. برای درمان بیشتر کشیدگی های کشاله ی ران اگر به صورت سریع به فعالیت ورزشی کامل برگردید باعث بدتر شدن کشیدگی و یا تبدیل آن به یک مشکل طولانی مدت خواهید شد. او ادامه می دهد: «هر کشیدگی ران که با تورم همراه است باید سریعا به وسیله ی دکتر دیده شود.» ۳- تغییر شکل و کشیدگی عضلات پشت ران

۳ ماهیچه د ر پشت ران وجود دارند این ماهیچه ها بر اثر حرکت هایی مثل دویدن و ... می توانند باعث کشیدگی بیش از حد شوند. یکی از علل دیگر کشیدگی عضلات پشت ران افتادن به سمت جلو در حال اسکی روی آب است.

پویستس می گوید: «صدمه ی عضلات پشت ران به طور آهسته بهبود پیدا می کند چون فشار و استرس دایمی بر روی این عضو د رحین راه رفتن وجود دارد. دوره ی درمان این آسیب از ۶ تا ۱۲ ماه زمان می برد. امکان صدمه ی مجدد در این آسیب دیدگی متداول است زیرا برای افرادی که دچار آن می شوند سخت است تا برای مدت طولانی فعالیتشان را کنار بگذارند»

## سپوروتریکوز

سپوروتریکوز چیست و چگونه درمان می شود؟

شرح بیماری

اسپوروتریکوز عبارت‌است‌از یک‌بیماری‌قارچی‌عفونی که‌باعث‌ایجاد زخم‌و آبسه‌در پوست غدد لنفاوی‌و عروق‌لنفاوی‌می گردد. مزرعه‌داران‌و باغداران‌به‌ویژه‌افرادی که‌با گل‌سرخ خزه‌مردابی‌و یا زرشک‌سر و کار دارند، بیشتر آلوده‌می‌شوند. اسپوروتریکوز سرایت‌فرد به‌فرد ندارد. در بزرگسالان‌از هر دو جنس‌ایجاد می‌شود ولی‌در مردان‌شایع‌تر است علایم شایع

مراحل اولیه یک‌ندول کوچک قابل‌حرکت‌و غیرحساس‌به‌درد در زیر پوست‌انگشتان‌ظاهر می‌شود. ندول‌به‌آهستگی‌بزرگ‌شده صورتی‌و زخمی‌می گردد. در عرض‌چند روز یا هفته

ندول‌های تیره‌ای‌در امتداد عروق‌لنفاوی‌تخلیه‌کننده‌ناحیه‌ظاهر می‌شود.

اگر قارچ‌عامل‌ایجادکننده‌به‌ریه‌برسد، سرفه‌همراه‌با خلط آغاز می گردد (نادر).

برخلاف سایر بیماری‌های‌قارچی که‌باعث‌تب لرز، احساس‌ناخوشی کلی‌و بی‌اشتهایی‌می‌شوند، معمولاً علایم‌دیگری‌وجود ندارد. علل

عفونت با قارچی‌به‌نام‌اسپوروتریکوزشنکی که‌در خاک خزه‌مردابی علف‌های‌هرزه‌و سبزیجات‌آلی‌در حال‌فساد زندگی‌می کند. عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه طبی‌سارکوئیدوز یا سل

شغل‌هایی که‌با گیاهان‌و خاک‌سر و کار دارند مثل کشاورزی‌و پرورش گل

سرکوب ایمنی‌ناشی‌از بیماری‌یا داروها

پیشگیری در هنگام‌کار با خاک دستکش‌بپوشید. عواقب مورد انتظار

معمولاً با درمان‌در عرض‌۲-۱ ماه‌پس‌از بهبود

ضایعات‌قابل‌علاج‌است‌ولی‌ممکن‌است‌بهبودی‌۷-۶ ماه‌طول‌بکشد. میزان‌کشندگی‌در صورت‌گسترش‌عفونت‌در بدن بالا است عوارض احتمالی

گسترش‌قارچ‌در بدن‌که‌باعث‌عفونت‌سرتاسر و تهدیدکننده‌زندگی‌می گردد (نادر). درمان

اصول کلی

آزمون‌های‌تشخیصی‌می توانند شامل کشت‌آزمایشگاهی‌چرک‌حاصل‌از ضایعات‌باشند.

آزمون‌پوستی‌برای‌آن‌وجود ندارد. ممکن‌است‌برای‌رد سایر اختلالات‌از جمله‌سل سارکوئیدوز، استئومیلیت‌باکتریایی‌و نئوپلازی آزمون‌های‌دیگری‌انجام‌گیرند.

ممکن است‌بتوان‌در منزل‌با دارو درمان‌کرد.

از آنجا که‌اسپوروتریکوز مسری‌نیست لازم‌نیست‌شخص‌قرنطینه‌شود.

گرم کردن‌می‌تواند به‌کاهش‌درد کمک‌کند.

ضایعات را با بانداژهای‌شل‌بپوشانید تا از عفونت‌ثانویه‌با باکتری‌ها جلوگیری‌کنید.

روزانه خود را وزن‌و آن‌را ثبت‌کنید.

در صورت‌بروز عوارض بستری‌شوید. ممکن‌است‌برای‌بیماران‌مبتلا به‌بیماری‌استخوان‌و مفاصل‌یا ضایعات‌ریوی جراحی‌توصیه‌گردد.

داروها

محلول اشباع‌شده‌یدید پتاسیم آن‌را در آب آب‌میوه‌یا سایر نوشیدنی‌ها رقیق‌کند و هر روز ۳ بار بعد از غذا مصرف‌کنید. برای‌جلوگیری‌از تغییر رنگ‌دندان‌ها آن‌را با نی‌بنوشید.

داروهای ضد قارچ‌مثل‌فلوکونازول‌یا ایتراکونازول

فعالیت

در زمان ابتلا به این بیماری محدودیتی‌لازم‌نیست‌مگر این‌که‌علایم‌عفونت‌منتشر ایجاد گردد.

رژیم غذایی

رژیم‌غذایی‌خاصی‌ندارد. درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی‌از اعضای‌خانواده‌تان‌علایم‌اسپوروتریکوز را داشته‌باشید.

اگر در طول‌درمان‌موارد زیر پیش بیایند:

ـ کاهش‌وزن‌غیرقابل‌توجیه

ـ تب۳/۳۸ درجه‌سانتیگراد با دماسنج‌دهانی

اگر دچار علایم‌جدید و غیر قابل‌توجیه‌شده‌اید.

داروهای ضد قارچ‌مورد استفاده‌در درمان‌ممکن‌است‌عوارضی‌جانبی‌مثل‌بثور پوستی

تحریک‌زبان‌و دهان‌و سرفه‌ایجاد کنند.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## اریتم مولتی‌فرم

اریتم مولتی‌فرم چیست و چگونه درمان می شود؟

شرح بیماری

اریتم مولتی‌فرم‌عبارت‌است‌از یک‌بیماری‌التهابی‌حاد پوست‌و غشاهای‌مخاطی

(بافت‌های‌نازک‌و مرطوبی که‌حفرات‌بدن‌را می‌پوشانند). در اکثر موارد،

این‌بیماری‌خوش‌خیم‌است‌و خودبه‌خود محدود می‌شود، اما امکان‌دارد شدید نیز باشد.

نوع‌شدید بیماری‌با نام‌نشانگان‌استیونس‌ـ جانسون‌یا اریتم‌مولتی‌فرم‌شدید نیز

شناخته‌می‌شود. علایم شایع

نقاط بثوری که‌قرمز هستند و شکلی‌قرینه‌دارند و غالباً به‌صورت‌حلقه‌ها متحدالمرکز

(شبیه‌سیبل‌تیراندازی ظاهر می‌شوند.

این بثور معمولاً روی کف‌دست‌و پا، یا سایر نقاط‌دست‌و پا ظاهر می‌شود و

ممکن‌است‌به‌صورت‌و سایر نقاط‌بدن‌نیز گسترش‌یابد.

ضایعات معمولاً خارش‌دارند و گاهی‌دردناک‌هستند یا فرد در آنها احساس‌سوزش‌می‌کند.

ضایعات تبدیل‌به‌تاول کهیر، یا زخم‌می‌شوند.

در موارد شدید، غشاهای‌مخاطی‌دهان چشم‌ها، و ناحیه‌تناسلی‌ملتهب‌می‌شوند.

تب

سردرد

گلودرد

اسهال علل

در ۵۰٪ از موارد، علت‌ناشناخته‌است عفونت‌های‌ویروسی خصوصاً

ویروس‌هرپس‌سیمپلکس ویروس‌تب‌خال

عفونت‌های باکتریایی

عفونت‌های ناشی‌از انگل‌های‌تک‌یاخته‌ای

بیماری‌های بافت‌همبند ـ رگ‌ها

داروهایی مثل‌سولفونامیدها، پنی‌سیلین‌ها، داروهای‌ضدتشنج سالیسیلات‌ها، و

باربیتورات‌ها. واکنش‌دارویی‌ممکن‌است‌تا ۱۴-۷ روز پس‌از شروع‌دارو رخ‌ندهد.

سرطان‌ها

حاملگی

اشعه‌درمانی

تغییرات هورمونی‌قبل‌از عادت‌ماهانه عوامل تشدید کننده بیماری

سابقه اریتم‌مولتی‌فرم‌از قبل

مصرف داروهایی که‌ممکن‌است‌باعث‌بروز این‌واکنش‌شوند. پیشگیری

حتی‌المقدور اجتناب‌از علل‌احتمالی

درمان سریع‌هر گونه‌بیماری‌یا عفونتی که‌ممکن‌است‌باعث‌اریتم‌مولتی‌فرم‌شود.

پیشگیری از بروز تب‌خال‌با کاهش‌استرس‌و قرار نگرفتن‌در معرض‌آفتاب عواقب موردانتظار

بثور پوستی‌در عرض‌۲-۱ هفته‌به‌حداکثر خود می‌رسد و معمولاً در عرض‌۳-۲ هفته‌از

بین‌می‌رود، اما ممکن‌است‌تا ۶-۵ هفته‌هم‌باقی‌بماند. عوارض احتمالی

پیشرفت بیماری‌از نوع‌خفیف‌به‌نوع‌شدید

در چشم‌ممکن‌است‌مشکلاتی‌چون‌زخم‌قرنیه التهاب‌عنبیه یا سایر مشکلات‌جدی‌به‌وجود

آیند.

عود بیماری

امکان دارد به‌علت‌شوک‌یا گسترش‌التهاب‌در بدن مشکلات‌جدی‌به‌وجود آیند و حتی‌بیمار

ممکن‌است‌فوت کند. درمان

اصول کلی استراحت در رختخواب‌در صورت‌وجود تب

قطع مصرف‌هر دارویی که‌احتمالاً باعث‌بروز مشکل‌شده‌است

کمپرس مرطوب‌یا لوسیون‌برای‌نرم کردن‌پوست

خوابیدن در وان‌آب‌ولرم‌تا خنک‌سه‌بار در روز هر بار به‌مدت ۳۰ دقیقه

درمان هر گونه‌بیماری‌یا عفونتی که‌باعث‌بروز این‌واکنش‌شده‌است

معاینه دقیق‌چشم‌به‌طور مرتب برای‌پیشگیری‌از عوارض

اگر در دهان‌زخم‌وجود داشته‌باشد، رعایت‌بهداشت‌دهان‌برای کاهش‌احتمال‌عفونت‌و

تخفیف‌ناراحتی‌اهمیت‌زیادی‌دارد.

اگر آسیب‌پوستی گسترده‌و پیشرفته‌باشد، ممکن‌است‌نیاز به‌بستری کردن‌بیمار در یک‌مرکز

مخصوص‌سوختگی‌وجود داشته‌باشد.

داروها

برای کاهش‌التهاب‌و تحریک‌پوست‌ممکن‌است‌از کورتیکواستروییدها استفاده‌شود.

برای درمان‌عفونت‌های‌ویروسی‌مثل‌ویروس‌تب‌خال‌ممکن‌است‌آسیکلووپر تجویز شود.

در صورت‌وجود عفونت ثانویه‌روی‌ضایعات آنتی‌بیوتیک‌تجویز می‌شود.

اگر در دهان‌زخم‌وجود داشته‌باشد، امکان‌دارد داروهای‌موضعی‌یا دهان‌شویه‌تجویز شود.

در صورت‌درگیری‌چشم امکان‌دارد محلول‌شستشوی‌چشم‌یا سایر

داروهای‌موضعی‌تجویز شوند.

برای تخفیف‌علایم‌امکان‌دارد داروهای‌ضد درد، آرام‌بخش‌ها، یا آنتی‌هیستامین‌ها تجویز

شوند.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا حدی که‌علایم‌اجازه‌می‌دهند.

رژیم غذایی

معمولاً رژیم‌خاصی‌موردنیاز نیست

در صورت‌وجود زخم‌در دهان خوردن‌مایعات‌یا غذاهای‌نرم‌شاید بهتر تحمل‌شود.

گاهی دریافت‌مایعات‌بیشتر، ممکن‌است‌کمک‌کننده‌باشد.

در بیماران‌بستری‌شده‌امکان‌دارد نیاز به‌سرم‌وجود داشته‌باشد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یک‌از اعضای‌خانواده تان علایم‌اریتم‌مولتی‌فرم‌را دارید.

اگر علایم‌به‌هنگام‌درمان‌بدتر شدند. عوارض‌بیماری‌امکان‌دارد بالقوه‌شدید باشند.

اگر دچار علایم‌جدید و غیر قابل توجیه شده اید داروهای‌مورد استفاده‌در

درمان‌ممکن‌است‌عوارض‌جانبی‌به‌همراه‌داشته‌باشند.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## اریتم گرهی

اریتم گرهی چیست و چگونه درمان می شود؟

شرح بیماری

اریتم گرهی‌عبارت‌است‌از یک‌بیماری‌التهابی‌پوست‌و بافت‌زیر

پوست که‌مشخصه‌عمده‌آن‌وجود گره‌های‌قرمز و دردناک‌بر روی‌پا، خصوصاً

پوست‌روی‌استخوان‌های‌بزرگ‌ساق‌پا است این‌بیماری گاهی‌در بازوها یا سایر

نواحی‌بدن‌رخ‌می‌دهد. احتمال‌بروز آن‌در دختران‌و خانم‌های ۴۰-۱۲ سال‌زیادتر است علایم شایع

گره‌هایی‌با ویژگی‌های‌زیر:

قرمز، دردناک‌یا حساس‌به‌لمس و گرم

بزرگ (۱۰-۴ سانتیمتر). معمولاً بیش‌از ۶ گره‌در یک‌زمان‌ظاهر نمی‌شوند.

گره‌ها معمولاً ناگهانی‌ظاهر می‌شوند. غالباً علایم‌دیگری‌مثل‌تب و نیز تورم قرمزی و

حساسیت‌به‌لمس‌در مچ‌پا و زانو همراه‌با این گره‌ها وجود دارند.

گره‌ها در عرض ۱۰-۷ روز از رنگ‌صورتی‌به‌قرمز به‌آبی‌به‌قهوه‌ای‌تغییر

رنگ‌می‌دهند. علل

گاهی ناشناخته‌است علل‌شناخته‌شده‌عبارتند از:

مصرف داروهایی‌مثل‌قرص‌های‌ضد بارداری خصوصاً آنهایی که‌استروژن‌بالایی‌دارند)،

سولفونامیدها، یدیدها و برومیدها

بروز یک‌عفونت‌مثل‌عفونت‌های استرپتوککی شایعتر از بقیه ، کوکسیدیوایدومیکوز، هیستوپلاسموز، سارکوییدوز، بلاستومیکوز، سل و عفونت‌های‌ناشی‌از باکتری‌های‌یرسینیا

بیماری‌های خودایمنی

التهاب مزمن‌روده

مشکل در پروتئین‌های‌خون

خوردن غذاهایی که‌حاوی‌رنگ‌ها یا مواد نگهدارنده‌هستند.

سرطان

عوامل تشدید کننده بیماری

حاملگی

مشکلاتی که‌در قسمت‌علل‌ذکر شد. پیشگیری

در صورتی که‌علت‌شناسایی‌شده‌باشد، می‌توان‌آن‌را حذف‌یا درمان‌نمود. عواقب موردانتظار

گره‌های ظاهرشده‌در عرض ۲۰-۱۰ روز کوچک‌شده‌و حساسیت‌آنها به‌لمس‌کاهش‌می‌یابد.

اما ممکن‌است‌در همین‌بین گره‌های‌دیگری‌ظاهر شوند. به‌این‌ترتیب‌بیماری‌ممکن‌است‌تا چندین‌ماه‌ادامه‌یابد. وقتی که‌دیگر گرهی‌ظاهر نشود، اریتم‌گرهی‌احتمالاً هرگز باز نخواهد گشت با درمان‌بهبودی‌زودتر حاصل‌می‌شود. عوارض احتمالی

انتظار نمی‌رود که‌در اثر اریتم‌گرهی‌عارضه‌ای‌به‌وجود آید.

امکان دارد برحسب‌علت‌زمینه‌ساز اریتم‌گرهی عوارضی‌رخ‌دهند. درمان

اصول کلی

اقدامات تشخیصی‌ممکن‌است‌شامل‌آزمایش‌خون مثلاً بررسی‌میزان‌پادتن‌ضد استرپتوکک‌یا بررسی‌سرعت‌رسوب گلبول‌های‌قرمز)، یا عکس‌برداری‌از قفسه‌سینه‌برای‌بررسی‌وجود سارکوییدوز یا سل باشد.

- درمان‌بیماری‌زمینه‌ساز

- حتی‌المقدور توقف‌مصرف‌داروهایی که‌بالقوه‌باعث‌بروز این‌بیماری‌می‌شوند.

- هر زمان‌که‌امکان‌دارد، پا را بالا نگه‌دارید.

- از باند الاستیک‌یا جوراب‌های‌مناسب‌برای‌حفاظت‌از پا استفاده‌کنید.

- برای‌تسریع‌بهبود بیماری‌و تخفیف‌درد و ناراحتی‌از کمپرس‌مرطوب‌استفاده‌کنید یا پای‌خود را در آب‌غوطه‌ور سازید. کمپرس‌آب‌گرم‌معمولاً برای‌تخفیف‌درد یا التهاب‌بهتر است در عوض برای‌خارش‌بهتر است‌از کمپرس‌آب‌خنک‌استفاده‌شود.

داروها

برای درد و ناراحتی‌خفیف‌می‌توان‌از آسپیرین‌استفاده‌نمود (از نوع‌پوشش‌دار آن‌استفاده‌کنید تا دچار ناراحتی‌معده‌نشوید).

امکان دارد داروهای‌دیگری‌برای‌رفع‌درد تجویز شوند.

در موارد شدید ممکن‌است‌از کورتیکواستروییدها استفاده‌شود.

مصرف داروهای‌موضعی مالیدنی معمولاً کمک‌کننده‌نیست

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا حدی که‌می‌توانید در رختخواب‌استراحت‌کنید طوری که‌پایتان‌بالا باشد.

وقتی‌علایم‌تخفیف‌یافتند، فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های‌عادی‌خود را تدریجاً از سرگیرید. حدود ۳ هفته‌فرصت‌دهید تا بهبودی‌حاصل‌شود.

رژیم غذایی

رژیم خاصی‌توصیه‌نمی‌شود. درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یک‌از اعضای‌خانواده تان علایم‌اریتم‌گرهی‌را دارید.

اگر موارد زیر حین‌درمان‌رخ‌دهند:

- بروز تب یا اینکه‌علایم‌در عرض۳ روز از شروع‌درمان‌رو به‌بهبود نگذارند.

- اگر هرگونه‌علامت‌جدیدی‌ظاهر شود که‌شما فکر می کنید ممکن‌است‌به‌علت‌بیماری‌یا داروی‌تجویزشده‌باشد.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## ادم ریه

ادم ریه چیست؟

شرح بیماری

ادم ریه‌مجموعه‌ای‌از علایم‌وخیم‌و تهدید کننده‌حیات‌ناشی‌از نارسایی‌احتقانی‌قلب علایم شایع

علایم زیر اغلب‌به‌طور ناگهانی‌در اواسط‌شب‌بروز کرده‌و به‌سرعت‌تشدید می گردند:

کوتاهی نفس‌شدید، گاهی‌همراه‌خس‌خس

تنفس سریع

بی‌قراری و اضطراب

رنگ‌پریدگی

تعریق

کبودی ناخن‌ها و لب‌ها

افت فشار خون

سرفه در ابتدا ممکن‌است‌سرفه‌بدون‌خلط‌باشد، ولی‌بعداً می تواند با خلط‌کف‌آلود حاوی‌رگه‌های‌خون‌همراه‌گردد. علل

نارسایی‌بطن‌چپ‌قلب‌در پمپ‌کردن‌با قدرت‌کافی برای‌تأمین‌خون‌رسانی‌همه‌بدن

علت‌زمینه‌ای‌نارسایی‌قلب‌شامل‌انواع‌متعددی‌از بیماری‌های‌قلبی

به‌خصوص‌اختلالات‌ریتم‌قلب‌یا پرفشاری‌خون‌همراه‌آتروسکلروز یا

تنگی‌دریچه‌آئورت‌می‌باشد. عوامل تشدید کننده بیماری

سن بالای ۶۰ سال

استرس

حمله قلبی‌اخیر

فشار خون‌بالا یا هر نوع‌بیماری قلبی

چاقی

استعمال دخانیات

خستگی کار زیاد پیشگیری

در صورت‌وجود هرگونه‌بیماری‌قلبی اقدام‌فوری‌جهت‌درمان‌به‌منظور پیشگیری‌از تشدید

علایم‌نارسایی‌قلبی‌ضروری‌است درمان‌شامل کاهش‌نمک‌رژیم‌غذایی

ترک‌استعمال‌دخانیات حفظ‌وزن‌در حد مطلوب استراحت‌کافی‌و تجویز داروهای مربوطه‌می‌باشد. عواقب مورد انتظار

در بیشتر موارد، علایم‌با درمان‌قابل‌کنترل‌است درمان‌ادم‌ریه‌معمولاً با بهبود قابل‌توجه‌و مؤثر همراه‌است با این‌حال‌بیماری‌قلبی‌زمینه‌ای‌ایجاد کننده‌ادم‌ریه‌نیازمند درمان‌مادام‌العمر خواهد بود. عوارض احتمالی

مرگ (در صورت‌تأخیر در درمان‌یا ناموفق‌بودن‌درمان .

اشتباه گرفتن‌این‌وضعیت‌با آسم که‌منجر به‌درمان‌نامناسب‌خواهد شد. درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی‌ممکن‌است‌شامل‌آزمایش‌های‌خون نوار قلب

رادیوگرافی‌قفسه‌سینه آزمون‌عملکرد ریه‌و کاتتریزاسیون‌شریان‌ریوی‌باشد.

درمان در جهت‌کاهش‌مایعات‌اضافه بهبود عملکرد قلب‌و ریه و اصلاح‌هر گونه‌اختلال‌زمینه‌ای‌طرح‌ریزی‌می گردد.

مراقبت شخصی‌در منزل‌در مورد ادم‌ریه‌مناسب‌نیست این‌وضعیت‌یک‌اورژانس‌بوده‌و مستلزم‌مراقبت‌های‌طبی‌ویژه‌است تأخیر در درمان‌آن‌ممکن‌است‌منجر به‌مرگ گردد.

داروها

داروهای زیر ممکن‌است‌تجویز گردند:

ترکیبات مخدر برای‌کاهش‌اضطراب کاهش‌جریان‌خون‌به‌سوی‌ریه و کاهش‌نیاز اکسیژن‌بدن

داروهای ادرارآور برای‌کاستن‌از اضافه‌حجم‌خون‌در گردش‌و تجمع‌مایعات‌در ریه‌ها

دیژیتال برای‌بالا بردن‌قدرت‌ضربان‌ها قلب

آنتی‌بیوتیک‌ها (چنانچه‌ادم‌ریه‌در اثر عفونت‌بروز یافته‌باشد(

داروهایی نظیر مسدود کننده‌های‌گیرنده‌بتا، مهارکننده‌های‌آنزیم‌مبدل‌آنژیوتانسین

نیتروتها و مسدودکننده‌های کانال‌کلسیم‌به‌منظور کاستن‌بار کاری‌قلب
تجویز اکسیژن
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
تا پایدار شدن‌وضعیت‌بیماری‌در بستر استراحت‌نمایید. پس‌از درمان فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های‌طبیعی‌خود را به‌تدریج‌از سر بگیرید. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری جنسی‌را پس‌از برطرف‌شدن‌علایم بازگشت‌توان‌جسمی‌طبیعی‌و با اجازه پزشک‌از سر بگیرید.
رژیم غذایی
رژیم‌کم‌نمک‌و کم‌چربی
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی‌از اعضای‌خانواده تان دارای‌علایم‌ادم‌ریه‌باشید. هشدار: این‌حالت‌یک‌است
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

### سینوزیت

کدام دسته از بیماران مبتلا به سینوزیت نیازمند جراحی هستند؟
اگر در یک بیمار متوجه شویم علت سینوزیت تکرار شونده و یا سنوزیت مزمن او اشکال ساختمانی مثل پولیپ، تومور، انحراف تیغه ی بینی است و یا احساس کنیم سینوزیت بیمار، مزمن و مقاوم به درمان است یا از دخالت جراحی سود خواهد برد نیازمند جراحی خواهد بود.
از طرف دیگر، اگر بیمار دچار عوارض جدی سینوزیت مثل آسیب به اعصاب چشمی و .... باشد، نیازمند به جراح، و متخصص چشم است تا او اقدامات لازم (جراحی یا غیر جراحی) را انجام دهد.

### سینوزیت

دوره ی درمان آنتی بیوتیکی سینوزیت چقدر طول می کشد؟
دوره ی درمان آنتی بیوتیکی سینوزیت به نوع آن (حاد - مزمن) و همچنین میزان پاسخ به درمان اولیه دارد.
اگر ۲ تا ۳ روز پس از شروع آنتی بیوتیک در درمان سینوزیت حاد، بیمار احساس بهبودی کند و تب قطع شود، دوره ی درمان ۱۰ تا ۱۴ روز خواهد بود اما اگر پاسخ مناسب از درمان گرفته نشود درمان گاهی برای مدت ۳ تا ۶ هفته ادامه می یابد.
دوره ی درمان آنتی بیوتیکی برای سینوزیت مزمن، حداقل ۳ تا ۴ هفته طول می کشد.
ذکر این نکته ضروری است که دوره ی استفاده از قطره های ضد احتقان بینی مثل فنیل افرین نباید بیشتر از ۳ روز طول بکشد زیرا در صورت استفاده ی مدت طولانی تر از این روش دارویی، در صورت قطع آن ها، بیمار دچار عود علائم بالینی در بینی شده که به آن پدیده ی ریبانه (بازگشت) می گویند. اسپری یا قطره ی ضد احتقان را باید ۲ تا ۳ بار در روز استفاده کرد در حالی که می توان از قرص ضد احتقان مثل پسودوافدرین برای ۴ تا ۶ بار در روز استفاده کرد.

### سی تی اسکن

در چه صورت، از سی تی اسکن به عنوان اقدام تشخیصی استفاده می کنیم؟
از آنجایی که، تشخیص سینوزیت با توجه به گرفتن شرح حال و معاینه بیمار، آسان است معمولا پزشکان کمتر از اقدامات تشخیصی مثل سی تی اسکن استفاده می کنند.
اگر هر کدام از خصوصیات زیر وجود داشته باشد، پزشکان به فکر استفاده از سی تی اسکن برای تشخیص سینوزیت می افتند.
۱- اگر بیمار، مبتلا به سینوزیت مزمن باشد.
۲- اگر سینوزیت به درمان دارویی، پاسخ مناسب ندهد.
۳- اگر فکر کنیم که احتمالا علت سینوزیت یک انسداد مکانیکی مثل پولیپ، تومور... می باشد.
ذکر این نکته ضروری است که پزشک گاهی اوقات با وجود، بعضی از این خصوصیات، نیازی به استفاده از سی تی اسکن احساس نمی کند و گاهی بدون وجود این خصوصیات بر اساس تشخیص خود، دستور انجام سی تی اسکن را صادر می کند.

### سینوزیت

چرا بعضی از افراد، به طور دائم دچار سینوزیت می شوند و بعضی از افراد خیلی کم آن را تجربه می کنند؟
در لغت شناسی پزشکی، ترکیبی با عنوان فاکتورهای خطرساز وجود دارد که برای بسیاری از بیماریها کاربرد دارد. به عنوان مثال هر کسی می داند که مصرف سیگار یک فاکتور خطر ساز برای سرطان ریه یا مصرف الکل یک فاکتور خطر ساز برای سیروز کبدی و نارسایی آن است. بسیاری از مردم می دانند که استرس، فشار خون بالا، دیابت و... به عنوان فاکتور خطر ساز برای بیماریهای قلبی - عروقی به شمار می آیند.
بر همین اساس، برای ایجاد سینوزیت به تعدادی فاکتور خطر ساز نیازمندیم. همانطور که در ابتدای معرفی سینوزیت عنوان شد برای شروع سلسله مراحلی که در انتها به سینوزیت منجر می شود باید دهانه ی ارتباطی بین یک سینوس و فضای حلق بسته شود و هر عاملی که این کار را انجام دهد فاکتور خطر ساز نامیده می شود.
آلرژی و التهاب بینی که تحت عنوان رینیت آلرژیک آن را عنوان کرده ایم، مهمترین فاکتور یا عامل خطرساز برای ایجاد سینوزیت است. سایر فاکتورهای خطر ساز عبارتند از: ۱- پولیت ۲- تومور۳- انحراف تیغه ی بینی و...

### سینوزیت

سینوزیت چیست و چه خصوصیاتی دارد؟
در ساختمان جمجمه ی انسان سینوس ها به صورت فضاهایی وجود دارند که بر اساس محل آن ها نامگذاری می شوند.به طور طبیعی این سینوس ها دارای منافذی هستند که آن ها را به فضاهای حلق متصل می کنند.
وقتی به هر دلیل (آلرژی، انحراف تیغه ی بینی، پولیپ و...) این منافذ تنگ شده یا بسته می شوند، زمینه ی لازم برای تجمع ترشحات و اضافه شدن عفونت در سینوس ها فراهم می شود.
التهاب و عفونت سینوس ها، سینوزیت نامیده می شود. دو سینوس قرار گرفته در گونه های دو طرف که سینوس های ماگزیلاری نامیده می شوند، اصلی ترین سینوس های عامل سینوزیت می باشند.
علائم بالینی سینوزیت با توجه به محل آن، عامل عفونت و حاد یا مزمن بودن بیماری متفاوت است.
بر اساس دوره ی طول کشیدن علائم بالینی، سینوزیت را به سه نوع تقسیم بندی می کنند.
۱- وقتی دوره ی بیماری کمتر از ۳ هفته طول بکشد، سینوزیت حاد گفته می شود.
۲- وقتی دوره ی سینوزیت بین ۳ هفته تا ۳ ماه طول بکشد به آن تحت حاد می گویند.
۳- وقتی دوره ی بیماری بیشتر از ۳ ماه طول بکشد، گفته می ششود بیمار مبتلا به سینوزیت مزمن است.

### رینیت آلرژیک و واکسیناسیون

واکسیناسیون برای درمان و پیشگیری از رینیت آلرژیک در چه کسانی مورد استفاده قرار می گیرد و از چه اصولی پیروی می کند؟
از آنجایی که، واکسیناسیون برای این بیماران نیازمند یک دوره ی ۳ تا ۵ ساله است و به طور رایج در همه جا وجود ندارد، لازم است بیماران را برای این اقدام، انتخاب کرد.
بدیهی است که یک بیمار مبتلا به رینیت آلرژیک خفیف و دوره ای به درمان با استفاده از واکسیناسیون نیاز ندارد و از طرف دیگر، یک بیمار مبتلا به نوع شدید و دائمی بهترین انتخاب برای این نوع درمان است. در این روش با افزایش تدریجی غلظت مواد حساسیت زا و تزریق پوستی آن ها در طی یک دوره ی ۳ تا ۵ ساله، بدن فرد را نسبت به این مواد غیر حساس می کنند.
تزریق معمولا هفته ای یک بار یا به طور ماهیانه صورت می گیرد. تورم و قرمزی

خفیفی برای مدت ۱ تا ۳ روز پس از تزریق در محل می ماند و سپس از بین می رود.
بیمارانی که از بیماری شدید قلبی، عروقی رنج می برند، همچنین بیمارانی که دچار آسم ناپایدار هستند نباید از واکسیناسیون استفاده کنند.

### رینیت آلرژیک

چگونه می توان رینیت آلرژیک را درمان کرد؟
وقتی تشخیص رینیت آلرژیک اثبات شد سه اقدام اساسی عبارتند از:
۱- پرهیز از آلرژن (عامل ایجاد ننده ی آلرژی و حساسیت)
۲- درمان قدم به قدم دارویی.
۳- درمان ایمنی و کاهش حساسیت فرد نسبت به مواد حساسیت زا با استفاده از تزریق واکسن.
۱- پرهیز از آلرژن:
پرهیز از آلرژن معمولا وقتی مؤثر است که نوع آن شناخته شود و این اقدام معمولا در الگوی فصلی قابل انجام است که فرد می تواند با استفاده از ماسک و دوری از گرده های گیاهان و گل ها به درمان بیماری خود کمک کند. در بعضی از افراد، این الگوی فصلی آنقدر شدید است که فرد گاهی مجبور می شود در فصلی از سال محل زندگی خود را تغییر دهد. عدم نگهداری حیوان دست آموز در منزل و عدم استفاده از بالش ها و تشک هایی که از پر مرغ یا پشم حیوانات درست شده اند یکی دیگر از اقدامات لازم برای جلوگیری از ایجاد علائم بالینی در این بیماری است.
۲- درمان قدم به قدم دارویی:
قبل از آنکه درباره ی درمان قدم به قدم رینیت آلرژیک صحبت کنم اجازه بدهید تا کلیه ی داروهای مورد مصرف در این بیماری را عنوان کنم.
سه دسته ی اصلی داروهایی که رد درمان رینیت آلرژیک به کار می روند ...این سه دسته عبارتند از:
۱- آنتی هیستامین ها
۲- ضد التهاب ها
۳- ضد احتقان ها
مانند بسیاری از بیماریهای دیگر، یک درمان واحد برای همه ی بیماران مبتلا به رینیت آلرژیک وجود ندارد و پزشک بر اساس شدت و دوره ی بیماری همچنین ماندگاری علائم بالینی تصمیم می گیرد که از کدام دارو و به چه روشی استفاده کند.
همانطور که در مطالب قبلی عنواه کرده ام، رینیت آلرژیک به عنوان یک بیماری با منشأ ایمنی و همانند آسم می تواند از یک الگو دوره ای
تبعیت کند یا اینکه به طور مداوم بیمار را آزار دهد. بنابراین گاهی برای یک بیمار استفاده از قرص خوراکی آنتی هیستامین کفایت می کند و گاهی فرد مجبور می شود برای مدت طولانی از کورتون داخل بینی استفاده کند.

### بلاستومیکوز(Blastomycosis)

بلاستومیکوز(Blastomycosis) چیست؟
شرح بیماری
بلاستومیکوز عبارت‌است‌از یک‌بیماری‌عفونی‌قارچی که‌در ریه‌ها پدیدار می‌شود. گاهی‌از راه‌خون‌به‌سایر نقاط‌بدن به‌خصوص‌پوست گسترش‌می‌یابد. بلاستومیکوز مستقیماً از انسان‌به‌انسان‌انتقال‌پیدا نمی‌کند، اما امکان‌دارد از راه‌گاز گرفتن‌سگ‌های بیمار انتقال‌یابد.
عفونت‌می‌تواند در ریه‌ها، دهان پوست‌و بافت‌های‌زیر پوستی پروستات و اپیدیدم گسترش‌پیدا کند.
علایم شایع
علایم ممکن‌است‌به‌آهستگی‌آغاز شوند، یا برعکس‌عفونت‌ممکن‌است‌خیلی‌ناگهانی‌خود را نشان‌دهد.
سرفه که‌امکان‌دارد خشک‌و بدون‌خلط یا خلط‌دار باشد.
درد قفسه‌سینه
لرز، تب و عرق‌ریزش‌فراوان
تنگی نفس
خستگی بی‌اشتهایی
ضایعات پوستی‌یا آبسه در صورت‌درگیری‌پوست
علل
عفونت با قارچ‌بلاستومیسِس‌درماتیتیدیس که‌در چوب‌و خاک‌پیدا می‌شود. امکان‌دارد ارتباطی‌باخانه‌سگ‌های آبی‌وجود داشته‌باشد. ضایعات‌پوستی‌عمدتاً در باغبانان‌یا کشاورزان‌رخ‌می‌دهد، اما منشأ اصلی‌این‌قارچ‌در طبیعت‌هنوز مشخص‌نشده‌است
عوامل تشدید کننده بیماری
باغبانی و کشاورزی
دیابت شیرین
مصرف داروهای‌سرکوب‌کننده‌ایمنی
پیشگیری
در حال‌حاضر نمی‌توان‌از آن‌پیشگیری کرد.
عواقب مورد انتظار
این قارچ‌می‌تواند باعث‌بیماری‌شدید و ناتوان‌کننده‌شود، که‌بدون‌درمان‌ممکن‌است‌مرگبار باشد. با درمان‌مجدانه معمولاً در عرض‌چند هفته‌معالجه‌می‌شود.
عوارض احتمالی
گسترش به‌سایر نقاط‌بدن که‌باعث‌بیماری‌جدی‌و احیاناً مرگ‌می‌شود. در اثر گسترش‌عفونت‌امکان‌دارد علایم‌زیر ظاهر شوند:
درد در استخوان‌های‌دراز
ضایعات پوستی که‌اول‌به‌صورت‌جوش‌های کوچک‌غیرچرکی‌یا چرکی‌در نواحی‌باز بدن‌پدیدار می‌شوند. این‌جوش‌ها به‌آهستگی گسترش‌می‌یابند. با گذشت‌زمان ضایعات‌تبدیل‌به‌زخم‌های‌دلمه‌بسته‌می‌شوند که‌حاشیه‌آنها فرو رفته‌و رنگ‌بنفش‌رو به‌قرمز است
تورم کیسه‌بیضه‌و ظاهر شدن‌برجستگی‌های‌دردناک‌و حساس‌به‌لمس‌روی‌آن
درمان
اصولی کلی
ممکن است‌آزمایشات‌تشخیصی‌شامل‌موارد زیر باشند: کشت‌از ضایعات‌پوستی چرک خلط یا ترشحات‌ریوی نمونه‌برداری‌از بافت‌پوست‌یا ریه عکس‌قفسه‌سینه و سایر آزمایشات
درمان با دارو. در صورت‌لزوم سایر اقدامات‌حمایتی‌انجام‌می‌پذیرد.
بیمار معمولاً در بیمارستان‌بستری‌می‌شود و درمان‌در آنجا آغاز می‌شود.
استفاده از گرما شاید درد مفصلی‌را تخفیف‌دهد.
بیمار باید روزانه‌وزن‌شود و مقادیر آن‌در یک‌برگه‌ثبت‌گردد. در صورت‌کاهش‌وزن‌بدون‌توجیه باید به‌گسترش‌یافتن‌عفونت‌مشکوک‌شد.
بیمار حتماً باید به‌قرارهای‌ملاقاتی که‌جهت‌پیگیری‌وضع‌وی ترتیب‌داده‌می‌شود پایبند باشد.
بررسی‌اینکه‌آیا درمان‌اثربخش‌بوده‌است‌یا خیر، و نیز بررسی‌وجود اثرات‌جانبی‌داروها اهمیت‌زیادی‌دارند.
داروها
داروهای ضد قارچ داروهای‌انتخابی‌برای‌مبارزه‌با این‌بیماری‌هستند.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
به هنگام‌مرحله‌حاد بیماری در رختخواب‌استراحت‌کنید. با برگشت‌تدریجی‌قوای‌جسمانی فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های‌خود را تدریجاً از سر گیرید.
رژیم غذایی
هیچ رژیم‌خاصی‌توصیه‌نمی‌شود.
در این‌شرایط‌به‌پزشک‌خود مراجعه‌کنید
اگر شما یا یکی‌از اعضای‌خانواده‌تان علایم‌بلاستومیکوز را دارید.
اگر یکی‌از مشکلات‌زیر به‌هنگام‌درمان‌رخ‌دهد: کاهش‌وزن تب اسهالی که‌با

درمان‌های‌خانگی‌قابل‌کنترل‌نباشد، سردرد شدید و سختی گردن
اگر دچار علایم‌جدید و غیرقابل کنترل شده اید. داروهای‌مورد استفاده‌در درمان
عوارض‌جانبی‌به‌همراه دارند.

### اسکیزوفرنی

اسکیزوفرنی چیست و چگونه درمان می شود؟
شرح بیماری
اسکیزوفرنی گروهی‌از اختلالات‌روانی‌شامل‌انواع‌اسکیزوفرنی کاتاتونیک پارانویید،
آشفته تمایزنیافته‌و باقیمانده واژه اسکیزو» به‌معنی گسیختگی‌است‌و «فرنی نیز
به‌ذهن‌و روان‌اشاره‌دارد. اسکیزوفرنی‌اغلب‌به‌اختلال گسیختگی شخصیتی‌اشاره دارد،
زیرا افکار و احساسات‌فرد مبتلا به‌این‌عارضه‌دارای‌ارتباط‌منطقی‌و معمول‌با یکدیگر
نیستند. فرد مبتلا قادر نیست‌تخیلات‌خود را از واقعیت‌افتراق‌دهد و
بنابراین‌رفتاری‌غیرمنطقی‌و غیرعادی‌دارد.
علایم شایع
ظاهر شدن‌علایم‌زیر در بیمار ممکن‌است‌ماه‌ها تا سال‌ها به‌طول‌انجامد:
دوری گزینی و درون گرایی‌بیش‌از معمول
از دست‌دادن‌انگیزه‌ها
محدودیت شدید هیجانات یا بروز نابجای‌هیجانات
هذیان‌ها (باورهای کاذب‌و غیرواقعی تغییرناپذیر)
توهم (یک‌تجربه‌حسی‌منشأگرفته‌از ذهن مثلاً شنیدن‌صداها یا دیدن‌چیزهایی که‌وجود
خارجی‌ندارند)
اختلال تفکر که‌خود را با تکلم‌آشفته‌و غیرمرتبط‌نشان‌می‌دهد.
وجود این‌باور در بیمار که‌دیگران‌افکار وی‌را شنیده‌یا می‌دزدند یا او را
تحت‌کنترل‌دارند.
اسکیزوفرنی پارانویید ـ در این‌نوع‌به‌طور غالب‌رفتارهای‌مبتنی‌بر سوءظن‌به‌دیگران‌و
رفتارهای‌پارانویید دیده‌می‌شود.
علل
علت واقعی آن‌مشخص‌نشده‌است به‌نظر می‌رسد عوامل‌ارثی‌در آن‌نقش‌داشته‌باشند؛
عوامل‌محیطی‌نیز ممکن‌است‌در ایجاد آن‌دخیل‌باشند.
عوامل تشدید کننده بیماری
سابقه خانوادگی‌اسکیزوفرنی
پیشگیری
پیشگیری خاصی‌برای‌آن‌شناخته‌نشده‌است
عواقب موردانتظار
درمان در اکثر این‌بیماران‌مؤثر بوده‌و آنها را قادر می‌سازد تا به‌درجات‌مختلف‌از
استقلال‌فردی‌بازگردند. حدود ۳۰٪ بیماران‌به‌زندگی‌طبیعی‌و شغل‌خود بازمی گردند.
گاهی‌این‌اختلال‌به‌طور کامل‌برطرف‌می‌شود.
عوارض احتمالی
ناتوانی مادام‌العمر
خودزنی خودکشی
رفتار خصومت‌آمیز نسبت‌به‌دیگران
بازگشت غفلت‌در انجام‌وظایف ولگردی‌یا حبس‌رفتن
درمان
اصول کلی
تشخیص از طریق‌مشاهده‌علایم‌بیماری‌توسط‌سایرین‌تأیید می‌شود.
- اخذ سابقه‌طبی سابقه‌رفتاری معاینه‌فیزیکی‌و
ارزیابی‌روانی توسط‌یک‌پزشک‌توصیه‌می گردد.
- هیچ‌آزمون‌اختصاصی‌برای‌تشخیص‌اسکیزوفرنی‌وجود ندارد. برای‌اثبات‌این‌تشخیص
علایم‌باید حداقل ۶ ماه‌در زمان‌هایی‌از زندگی‌تداوم یافته‌باشد. برخی‌بررسی‌های‌طبی‌نیز
به‌منظور رد سایر بیماری‌های‌احتمالی‌عامل‌بیماری‌استفاده‌می‌شوند.
- هدف‌از درمان کمک‌به‌بیمار برای‌بازگشت‌به‌عالم‌واقعیت‌است درمان‌با
داروهای‌تخفیف‌دهنده‌علایم‌شروع‌می‌شود.
- پس‌از کنترل‌علایم درمان‌با روان‌درمانی‌و توانبخشی که‌به‌فرد در
جهت‌کسب‌دوباره‌مهارت‌ها و الگوهای‌رفتاری‌طبیعی کمک‌می‌کند، ادامه‌می‌یابد.
- خانواده‌و سایر افراد دارای‌نقش‌مهم‌در زندگی‌بیمار نیز باید در
درمان‌مشارکت‌داشته‌باشند تا معضلات‌بیمار را درک‌کرده‌و بدانند برای‌کمک‌به‌بیمار
چه‌می‌توانند انجام‌دهند. بیماران‌دچار اسکیزوفرنی گاهی‌در زندگی‌با دیگران‌مشکل‌دارند.
داروها
داروهای ضدسایکوز معمولاً تجویز می‌شود. برخی‌از این‌داروها خوراکی‌بوده‌و
برخی‌به‌طور تزریقی‌تجویز می‌شوند. اگر عوارض‌یک‌دارو خیلی‌شدید بوده‌و یا
علایم‌بیماری‌با آن‌کنترل‌نگردند، داروی‌دیگری‌تجویز می‌شود. با برطرف‌شدن‌علایم‌مقدار
تجویزی‌دارو کاهش‌می‌یابد. در اکثر بیماران‌مصرف‌مادام‌العمر این‌داروها لازم‌است
داروهای آرامبخش‌نظیر بنزودیازپین‌ها ممکن‌است‌در شروع‌درمان‌لازم‌باشد.
فعالیت
در زمان ابتلا به این بیماری معمولاً محدودیتی‌وجود ندارد مگر با نظر پزشک
رژیم غذایی
یک رژیم‌غذایی‌متعادل‌برای‌حفظ‌سلامت‌مطلوب‌بدن‌توصیه‌می‌شود.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر یکی‌از اعضای‌خانواده‌تان شما دارای‌علایم‌اسکیزوفرنی‌باشد.
تداوم یا تشدید علایم‌پس‌از شروع‌درمان
اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجیه شده اید. داروهای‌تجویزی‌ممکن‌است‌با
عوارض‌جانبی‌همراه‌باشند.

### تالاسمی

تالاسمی چگونه منتقل می شود ؟
اگر یک زن و شوهر هر کدام دارای نوع کم خونی خفیف ( مینور ) تالاسمی باشند ، هر
یک از فرزندان آنها ۲۵ ٪احتمال ابتلا به تالاسمی ماژور ( کم خونی شدید ) را داشته و
۵۰ ٪ احتمال تالاسمی مینور و ۲۵ ٪ ممکن است سالم باشند
علائم و عوارضی که تالاسمی در بیماران ایجاد می کند :
از آنجا که در نوع ماژور تالاسمی ( کم خونی شدید ) ، هموگلوبین خون غیر طبیعی به
نام F یا جنینی افزایش یافته و هموگلوبین قرمز خون کاهش پیدا می کند ، کودکی که این
بیماری را در خود دارد کم خون است و این کم خونی باعث بزرگ شدن طحال و کبد و
تغییر قیافه ظاهری او می شود . بنابراین به علت پایین آمدن مداوم خون ، بیمار مجبور
است مدام خون تزریق کند و در اثر تزریق خون که دارای مقدار زیادی آهن است و در
اثر خود بیماری که باعث شکسته شدن هموگلوبین ( گلبولهای قرمز ) و آزاد شدن آهن
می شود ، میزان آهن خون افزایش یافته و در بافت های عمده بدن چون : قلب ، کبد ،
طحال و ... رسوب می کند و سبب ایجاد مشکلات دیگری می شود که تنها به کمک
آمپول دسفرال می توان از تجمع آهن جلوگیری کرد . مصرف مداوم دسفرال با قیمت
بالای آن ، خود موجب بروز مشکلات اقتصادی در خانواده ها می شود . پس اگر در
اثر عدم و یا سهل انگاری ، تالاسمی به خانواده شما قدم گذاشت ، هیچ جای فرار نیست
. (( تالاسمی )) ماه ها و سال ها تا زمانی که فرزندتان زنده است در خانه شما هست و
شما نباید فرزندتان را سرزنش کنید زیرا این شما بودید که آن را در خود داشتید و به
فرزندتان منتقل نمودید و اگر الان تالاسمی در خانه شما هست مواظب باشید که دیگر
فرزندی به دنیا نیاورید زیرا این بیماری همراه او به دنیا خواهد آمد و اگر هم هنوز با
مشکل تالاسمی روبرو نیستید مراقب باشید که هرگز دچار آن نشوید . برای پیشگیری ،
دو کار باید انجام دهید
۱- انجام آزمایش خون از نظر کم خونی ( CBC و هموگلوبین A۲ ) .
۲-انجام آزمایش روی جنین در هفته های اول حاملگی در دوران بارداری .

یک بار به روش پیشگیری توجه کنید . با یک آزمایش ساده می توانید جلوی بروز مشکلات بسیاری که در صورت داشتن فرزند تالاسمی با آن بر خورد خواهید نمود را بگیرید.

### آب مروارید

آب مروارید چگونه درمان میشود؟
تنها راه درمان آب مروارید جراحی است. بهر حال چنانچه علائم آب مروارید خفیف باشد تغییر نمره عینک ممکنست موقتا مشکلات شما را حل نماید. هیچگونه دارو، روش تغذیه، ورزش یا وسائل نوری وجود ندارد که باعث درمان یا جلوگیری از آب مروارید شوند. دوری از نور خورشید ممکن است به جلوگیری یا کند شدن پیشرفت آب مروارید کمک کند. عینکهای آفتابی که نور ماورا بنفش را جذب می کنند یا عینکهای طبی با یک پوشش ضد اشعه ماورا بنفش باعث حفاظت چشم می شوند.

### آب مروارید

چگونه آب مروارید تشخیص داده می شود؟
معاینه دقیق توسط چشم پزشک میتواند وجود و وسعت آب مروارید، همچنین هر گونه مشکل دیگری که باعث کاهش دید یا ناراحتی می شود را مشخص کند. ممکنست علل دیگری علاوه بر آب مروارید بویژه مشکلات پرده شبکیه و یا عصب بینایی باعث کاهش دید شود. چنانچه این مشکلات وجود داشته باشد، بعد از عمل آب مروارید ممکنست دید کامل به دست نیاید. در صورتیکه این مشکلات شدید باشد، حتی عمل آب مروارید نیز ممکنست باعث بهبود دید نشود. چشم پزشک میتواند به شما بگوید که چقدر احتمال دارد این مشکلات در چشم شما وجود داشته باشد.

### آب مروارید

علل آب مروارید کدامند؟
شایعترین علت آب مروارید افزایش سن است. سایر علل آن عبارتند از:
سابقه خانوادگی ابتلا به آب مروارید
مشکلات طبی مانند بیماری قند (دیابت)
ضربه به چشم
مصرف طولانی داروها مانند کورتن
قرار گرفتن طولانی مدت و بدون محافظت در مقابل نور آفتاب
سابقه جراحی چشم

### تریشینوز(trichinosis)

تریشینوز(trichinosis)چیست؟
شرح بیماری
تریشینوز عبارت‌است‌از عفونت‌ناشی‌از لاروهای‌انگل‌هایی که‌در روده‌خوک (به‌ندرت گوشت‌خرس‌و برخی‌حیوانات‌دریایی زندگی‌می کنند. قسمت‌های‌ذیل‌را درگیر می‌کند: لوله‌گوارش که‌لاروها از آنجا وارد می‌شوند)، دستگاه‌لنفاوی‌و جریان‌خون که‌از طریق‌آن‌جا به‌جا می‌شوند)، عضلات‌بزرگ‌بدن‌به‌ویژه‌دیافراگم عضلات‌بزرگ‌مورد استفاده‌در تنفس که‌قفسه‌سینه‌را از شکم‌جدا می‌کنند)، اندام‌های‌فوقانی‌و تحتانی که‌در آنها جایگزین‌می‌شوند.
علایم شایع
مراحل اولیه معمولاً ظرف ۱۰-۷ روز شروع‌می‌گردد):
کاهش اشتها، تهوع استفراغ اسهال‌و کرامپ‌های‌شکمی‌مراحل‌بعدی
پف کردن‌پلک‌ها و صورت
درد عضلانی
خارش و سوزش‌پوست
تعریق
تب بالا (۴۰-۹/۳۸ درجه‌سانتیگراد) مراحل‌انتهایی
علایم فروکش‌می‌کنند ولی‌برخی‌بافت‌های‌عضلانی‌دچار عفونت‌دایم‌با کیست‌های‌میکروسکوپی‌باقی می‌مانند. در موارد نادر این کیست‌ها باعث‌اختلالات‌قلب‌و دستگاه‌عصبی‌مرکزی‌می‌شوند.
علل
عفونت با یک‌انگل تریشینلا اسپیرالیس که‌با خوردن‌حیوانات‌دچار عفونت‌منتقل‌می‌شود.
پختن‌کامل انگل‌را می‌کشد و باعث‌می‌شود خوردن‌گوشت‌دچار عفونت‌خطری‌نداشته‌باشد.
انگل‌در غذای‌آلوده معمولاً روده‌خام از حیوانی‌به‌حیوان‌دیگر منتقل‌می‌شود.
عوامل تشدید کننده بیماری
خوردن گوشت‌خوک‌کم‌پخته‌شده‌یا خام
استفاده از داروهای‌سرکوبگر ایمنی
پیشگیری
از مصرف‌گوشت‌خوک‌خودداری‌کنید (از جمله‌سوسیس‌حاضری‌خوک .
عواقب مورد انتظار
در بیشتر افراد معمولاً با داروهای‌ضد انگل‌و در موارد شدید با مراقبت‌حمایتی‌تخصصی‌قابل‌علاج‌است چند مورد مرگ‌گزارش‌شده‌است که‌معمولاً به‌خاطر نارسایی‌قلبی‌یا پنومونی‌بوده‌اند.
عوارض احتمالی
غلبه عفونت‌که‌می‌تواند منجر شود به
نارسایی احتقانی‌قلب
نارسایی تنفسی
آسیب دایمی‌به‌دستگاه‌عصبی‌مرکزی
آسیب به‌کلیه
سینوزیت
درمان
اصول کلی
آزمون‌های تشخیصی‌برای‌تشخیص‌زودهنگام‌در دسترس‌نیستند. بیوپسی‌عضله‌در ۴ هفته‌اول‌عفونت‌ممکن است‌لاروها یا کیست‌ها را نشان‌بدهد. انگل‌به‌ندرت‌در خون مدفوع‌یا مایع‌مغزی- نخاعی‌یافت‌می‌شود.
داروها
داروهای ضد کرم معمولاً تیابندازول برای‌کشتن‌انگل‌ها
کورتیکواستروییدها برای‌بیماران‌مبتلا به‌علایم‌آلرژی‌شدید یا درگیری‌دستگاه‌عصبی‌مرکزی
می‌توانید برای‌کاهش‌تب‌و ناراحتی از داروهای‌بدون‌نیاز به‌نسخه‌مثل‌استامینوفن‌استفاده‌کنید.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
تا زمان‌فروکش‌کردن‌علایم در بستر استراحت‌کنید. در طول‌مدت‌استراحت‌در بستر برای‌کاهش‌احتمال‌تشکیل‌لخته‌های‌خونی‌ورید عمقی پاهای‌خود را مرتب‌حرکت‌دهید. به‌تدریج‌فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های‌طبیعی‌را از سر بگیرید.
رژیم غذایی
رژیم غذایی‌خاصی‌ندارد.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی‌از اعضای‌خانواده‌تان‌علایم‌تریشینوز را داشته‌باشید.
اگر در طول‌درمان‌یک‌یا چند مورد از موارد زیر رخ‌دهد: - افزایش‌تب‌تا بیش‌از ۴۰ درجه‌سانتیگراد - ضربان‌قلب‌نامنظم- تنگی‌نفس- پف کردن‌مچ‌پا
اگر شما دچار علایم‌جدید و غیر قابل‌توجیه‌شده‌اید.
داروهای مورد استفاده‌در درمان‌ممکن‌است‌عوارض‌جانبی‌به‌ویژه‌تهوع استفراغ بثور پوستی‌یا تب‌ایجاد کنند.
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

### هپاتیت C

چگونه کبد به هپاتیت C مبتلا می‌شود؟

از بین بیماریهای ویروسی، بیماری هپاتیت یکی از شایع‌ترین‌هاست. با وجود اینکه ویروس‌های عامل هپاتیت همگی به بافت کبد حمله می‌کنند اما به دلیل ساختار ژنتیکی متفاوتشان منجر به بروز انواع مختلف هپاتیت مثل A، B، C و D می‌شوند.

در این میان هپاتیت سی در اغلب موارد بدون آنکه با نشانه خاصی همراه باشد کبد را آلوده می کند و بدون که فرد متوجه شده باشد در مراحل پیشرفته منجر به سرطان کبد می‌شود.

ابتلا به این بیماری از عمده‌ترین علل زمینه‌ساز پیوند کبد در جهان به شمار می‌رود.

درسال گذشته میلادی نزدیک به یک میلیون مورد هپاتیت سی در سراسر جهان گزارش شد. در حال حاضر دارو یا روش درمانی مشخصی برای درمان و یا تحت کنترل در آوردن این بیماری ویروسی وجود ندارد در درجه نخست به دلیل اینکه تا کنون روشن نبود که ویروس هپاتیت سی چطور وارد سلول سالم می‌شود.

متخصصان ژنتیک دانشگاه کلن در آلمان مدتهاست که بر روی این ویروس تحقیق میکنند. این متخصصان معتقدند حضور یا عدم حضور یک پروتئین مشخص درون سلولهای کبد،نقش مهمی در بروز بیماری هپاتیت سی بازی می‌کند. این پروتئین که آنرا Nemo نام گذاشته‌اند هدایت کننده یک سیگنال مشخص در سلولهای کبدی است.

شناسایی این پروتئین پژوهشگران را به برای ساخت داروی که هپاتیت سی تحت کنترل درآورد امیدوار کرده است.

Mikroskopپروفسور مانولیس پاسپاراکیس مدیر این پروژه در مورد Nemo می‌گوید: «Nemo پروتئینی است که یک مرحله بسیار مهم را درون سلول کنترل می‌کند. این پروتئین مثل کلیدی است که یک در مشخص را قفل می‌کند. تصور کنید درون هر کدام از سلولهای کبدی دری وجود دارد که مانع ورود عوامل خارجی به درون سلول می‌شود. اگر این در قفل نشود سلول در برابر حمله عوامل خارجی مثل ویروس‌ها بی‌دفاع می‌ماند.»

عدم حضور Nemo و غیرفعال شدن این پروسه دفاعی راه را برای ورود ویروس‌های مختلف از جمله ویروس هپاتیت سی باز می گذارد. حمله ویروس هپاتیت سی به سلولهای کبدی تعداد زیادی از سلولهای این اندام را از بین میبرد. در نتیجه بافت کبد برای جبران سلولهای از دست رفته شروع به تقسیم پر سرعت و سلول سازی می‌کند. حالتی که در طولانی مدت منجر التهاب این بافت و بیماری مضمن کبد می‌شود. اکنون این سوال مطرح است که چطور و چه زمانی میتوان داروی موثر علیه هپاتیت سی تهیه کرد.

پروفسور پاسپاراکیس می‌گوید: «در حال حاضر فقط می شود امیدوار بود و احتمال داد که در مسیر درستی هستیم. اما با قطعیت می توانم بگویم که بسیاری از ویروس‌ها با بلوکه کردن این پروتئین وارد سلول می‌شود. ما در مدل‌های آزمایشگاهی‌مان توانستیم ثابت کنیم که غیر فعال شدن پروتئین Nemo عامل اصلی سرطانی شدن سلولهای کبدی در اثر حمله ویروس هپاتیت C است. حال باید دنبال راهی باشیم که پروتئین غیرفعال را دوباره فعال کند.»

با اینکه یافتن این پروتئین و نحوه عمل آن درون سلولهای کبدی گام بزرگی در راه شناخت بیماری هپاتیت سی است پروفسور پاسپارکیس و گروه تحقیقاتی او معتقدند دست کم پنج تا ده سال زمان نیاز دارند تا بتوانند به مدل آزمایشگاهی‌شان را به نسخه داروخانه‌ای تبدیل کنند. علائم هپاتیت C چیست؟

دو فرم هپاتیت C وجود دارد: فرم حاد و فرم مزمن. فرم حاد یعنی اینکه اخیراً به هپاتیت C مبتلا شده‌اید در حالیکه در فرم مزمن، بیش از ۶ ماه از زمان ابتلا می‌گذرد. ۸۵٪ افراد مبتلا به هپاتیت C در نهایت به فرم مزمن مبتلا می‌شوند.

هپاتیت C اغلب بدون علامت است و اکثر افراد ۱۵ سال و یا بیشتر مبتلا به بیماری هستند که معمولاً بصورت اتفاقی طی انجام آزمایشات معمولی و یا اهدای خون، بیماری تشخیص داده می‌شود. بالا بودن آنزیم های کبدی می تواند اولین علامت بیماری باشد.

اگر بیمار علامت دار شود علائم عبارتند از:

خستگی

درد مفاصل

دل درد

خارش پوست

درد عضلانی

تیره شدن ادرار

یرقان و زردی ( زرد شدن سفیدی چشم و پوست)

هپاتیت C معمولاً باعث تخریب تدریجی کبد شده و حدود ۲۵٪ افراد با هپاتیت C مزمن بعد از حدود ۲۰ سال به آسیب جدی کبد ( نارسایی کبد) یا سیروز و سرطان کبد مبتلا می‌شوند.

علائم سیروز عبارتند از:

قرمزی کف دستان بعلت اتساع و گشاد شدن عروق کوچک

شبکه‌های عروقی که منظره‌ای شبیه عنکبوت زیر پوست ایجاد می‌کنند ( مخصوصاًدر پوست قفسه سینه، شانه‌ها و صورت)

بزرگ شدن شکم

تحلیل رفتن عضلات

خونریزی گوارشی بعلت اتساع وریدهای گوارشی که می‌تواند خطرناک باشد.

آسیب به مغز و سیستم عصبی که آنسفالوپاتی نامیده می‌شود که سبب مشکلاتی از جمله گیجی، عدم تمرکز و اختلال حافظه می‌شود. چگونه از هپاتیت C پیشگیری کنیم؟

هپاتیت C واکسن ندارد اما می‌توان با اقداماتی از آن پیشگیری نمود.

از سوزن تزریق مشترک با دیگران استفاده نکنید.

اگر در مراکز بهداشتی درمانی شاغل می‌باشید برای تماس با خون بیماران، سوزن و وسایل برنده آلوده، حتماً از دستکش پلاستیکی استفاده نمائید.

در صورت تمایل به تاتو کردن، درمان با طب سوزنی و یا هر عملی که توسط فرو رفتن ابزار تیز و برنده در بدن صورت می‌گیرد، حتماً از تمیز بودن آنها اطمینان داشته باشید.

اگر آزمایش شما از نظر آلودگی به هپاتیت C مثبت است جهت جلوگیری از انتقال این ویروس به نکات زیر دقت کنید:

تیغ اصلاح، مسواک و ناخن‌گیر و هر وسیله‌ای که ممکن است به خون شما آغشته شده باشد را در دسترس دیگران نگذارید و با آب و صابون آنها را تمیز نگهدارید.

زخم‌ها و خراش‌ها و تاول‌های پوستی خود را بپوشانید.

حتماً مراقب تامپونها، دستمال‌های بهداشتی و باندهایی که با خون شما تماس دارند باشید.

از سرنگ مشترک با دیگران استفاده ننمائید.

از اهدا خون و اعضا به دیگران اجتناب نمائید.

می‌توانید به کودک خود شیر دهید اما باید دقت داشته باشید که نوک پستان‌های شما زخم و خراشی نداشته باشد. چه کسی در خطر آلودگی با هپاتیت C است؟

راههای ابتلا به هپاتیت C نظیر آنهایی است که برای هپاتیت B نام برده شد. به اختصار:

oافرادی که خون یا فرآورده‌های خونی آلوده دریافت می‌کنند.

oخالکوبی

oکارگزاران بهداشتی و معتادین به مواد مخدر تزریقی

oبیماران دچار نارسایی کلیوی که همودیالیز می‌شوند

oافرادی هستند که در معرض ابتلا هپاتیت C قرار دارند. باز هم در بیش از یک سوم بیماران راه انتقال هرگز مشخص نمی‌شود.

اگر کسی به هپاتیت C مبتلا شود آیا ممکن است به انواع دیگر هم مبتلا شود یا در مقابل آن ها ایمن است؟

احتمال دارد به انواع دیگر هم مبتلا شود و اتفاقا در صورت ابتلا به هپاتیت‌های دیگر، شدت بیماری در این افراد بیشتر و بیماری خطرناک‌تر است. به همین دلیل توصیه می‌شود اگر فردی به هپاتیت C مبتلا شد، هم خودش و هم خانواده‌اش باید علیه هپاتیت B واکسینه شوند.

آن چیزی که هر بیمار مبتلا به هپاتیت احتیاج به دانستن آن دارد. اگر یکی از اطرافیان فردی به بیماری هپاتیت C مبتلا شده باشد باید چه کند؟

بایستی وسایل شخصی مانند مسواک، ریش‌تراش، موچین و سایر وسایل بهداشتی و آرایشی خود را مجزا کند تا مانع انتقال بیماری به دیگران شود. البته این بیماری از طریق سرفه و عطسه، غذا یا آب و استفاده از ظروف مشترک برای خوردن و آشامیدن منتقل نمی‌شود. راه‌های انتقال هپاتیت C چیست؟

این بیماری از طریق تماس با خون فرد آلوده به سایرین سرایت می‌کند. بیشترین روش‌هایی که در حال حاضر موجب سرایت بیماری هستند، استفاده از فرآورده‌های خونی کنترل شده و نیز استفاده از سرنگ‌های مشترک در معتادان است. احتمال سرایت

ویروس هپاتیت C از طریق روابط جنسی کمتر است.

با توجه به بی‌علامت بودن اکثر ناقلین بیماری، اگر کسی شک داشت که مبتلا به هپاتیت C شده یا نه چه‌کار باید بکند؟

می‌توان به پزشک خانوادگی یا مراکز مشاوره مراجعه کرد و راهنمایی خواست. در موارد زیر هم بهتر است از پزشک درخواست آزمایش خون برای بررسی هپاتیتC کرد.

سابقه مصرف مواد مخدر تزریقی

دریافت خون یا فرآورده‌های خونی تا قبل از سال ۱۳۷۶

سابقه پیوند اعضا قبل از سال ۱۳۷۶

سابقه طولانی دیالیز اهمیت بیماری هپاتیت C چیست؟

بسیاری از بیماران مبتلا (حدود ۹۰ درصد) بدون علائم واضح هستند و لذا از ابتلای خودشان خبردار نمی‌شوند.همچنین در بیش از ۷۰ درصد از موارد، این بیماری مزمن شده و ویروس آن در خون باقی می‌ماند، نیمی از این ناقلان در صورت عدم تشخیص در طول زمان، مبتلا به بیماری‌های مهلکی مثل سرطان کبد یا سیروز می‌شوند.

### برونشکتازی (bronchiectasis)

برونشکتازی (bronchiectasis) چیست؟

توضیح کلی

برونشکتازی عبارت‌است‌از یک‌نوع‌بیماری‌ریوی که‌در آن‌لوله‌های‌نایژه‌ای‌به‌طور مزمن‌بسته‌و ترشحات‌ضخیم‌در آنها جمع‌می‌شود.

عفونت‌ثانویه‌به‌این‌بیماری‌به‌دفعات‌رخ‌می‌دهد. این‌بیماری‌مسری‌نیست‌مگر اینکه‌بیماری‌سل‌نیز همراه‌آن‌وجود داشته‌باشد.

علایم شایع

سرفه مکرر همراه‌با خلط‌بد بو، سبز یا زرد (گاهی‌رگه‌های‌خون‌نیز در خلط‌دیده‌می‌شود).

عفونت مکرر ریه

تنگی نفس نفس‌بدبو

احساس ناخوشی‌عمومی

خستگی مکرر

کم‌خونی (شایع‌است

علل

آسیب به‌لوله‌های‌نایژه‌ای کوچک این‌آسیب‌ممکن‌است‌در عرض‌چند سال‌به‌وجود آمده‌و توسعه‌یابد. علل‌شایع‌آسیب‌عبارتند از:

سیگار کشیدن

عفونت‌های ریوی‌مکرر

برونشیت مزمن

آلرژی‌ها؛ دود یا گرد و غبار

استنشاق یک‌جسم‌خارجی

بیماری سل سرطان‌یا آبسه‌ریه

عفونت قارچی

عوامل افزایش‌دهنده‌خطر

سیگار کشیدن

تغذیه نامناسب

چاقی

سابقه خانوادگی‌بیماری‌سل

خستگی یا کار زیاد

قرار گرفتن‌در معرض‌مواد آلرژی‌زا

هوای سرد و مرطوب

پیشگیری

هیچگاه سیگار نکشید.

در صورت‌بروز عفونت‌ریوی‌حتماً به‌پزشک‌مراجعه‌کنید.

حتی‌المقدور از عوامل‌خطر دوری‌کنید.

واکسن آنفلوآنزا و ذات‌الریه‌تزریق‌کنید.

عواقب مورد انتظار

اغلب بیماران‌با درمان‌می‌توانند زندگی‌تقریباً طبیعی‌و بدون‌ناتوانی‌و معلولیت‌عمده‌داشته‌باشند.

عوارض احتمالی

بیماری انسدادی‌مزمن‌ریه

ذات‌الریه مکرر

تخریب بافت‌ریه

درمان

اصول کلی

- آزمایشات‌تشخیصی‌ممکن‌است‌شامل‌موارد زیر باشند: عکسبرداری‌از ریه‌ها، عکس‌برداری‌از نایژه‌ها، کشت‌خلط برونکوسکپی دیدن‌نایژه‌ها از داخل‌توسط‌یک‌لوله‌که‌سر آن‌منبع‌نور و دوربین‌نصب‌شده‌است .

- هیچگاه‌سیگار نکشید.

- روش‌تخلیه‌ترشحات‌و خلط‌را با استفاده‌از تغییر وضعیت‌بدن‌فرا بگیرید و این‌کار را روزانه‌دو بار انجام‌دهید.

- زیر پایه‌های‌جلویی‌تخت‌را ۱۲/۵-۷/۵ سانتیمتر بالا بیاورید تا ترشحات‌مخاطی‌در لوب‌های‌تحتانی‌ریه‌ها جمع‌نشوند.

- اگر در محل‌کار شما آلودگی‌هوا شدید است حتی‌الامکان‌سعی‌کنید که‌کمتر در معرض‌این‌هوا قرار گیرید، و اگر لازم‌بود، شغل‌خود را عوض‌کنید.

- در خانه‌سیستم‌تهویه‌مطبوع‌فیلتردار و با کنترل‌رطوبت‌نصب‌کنید.

- اگر کارهایی‌چون‌فریاد زدن خندیدن‌با صدای‌بلند، گریه‌کردن فعالیت‌شدید، یا تغییرات‌ناگهانی‌دمای‌محیط‌موجب‌بروز حملات‌سرفه‌شوند، از آنها اجتناب‌کنید.

- بهداشت‌دندان‌و دهان‌را دقیقاً رعایت‌کنید.

- اگر سابقه‌آلرژی‌دارید، سعی‌کنید در معرض‌موارد آلرژی‌زا قرار نگیرید.

- عمل‌جراحی‌برای‌درآوردن‌نواحی‌آسیب‌دیده‌مجزا در ریه به‌ندرت

داروها

آنتی‌بیوتیک برای‌ده‌روز ماهانه در صورتی‌که‌عفونت‌باکتریایی‌باعث‌برونشکتازی‌شده‌باشد، یا موجب‌بروز ذات‌الریه‌یا برونشیت‌حاد شده‌باشد.

داروهای گشادکننده‌نایژه‌برای‌گشاد کردن‌راه‌های‌هوایی

اکسپکتورانت برای‌رقیق‌و نرم‌کردن‌ترشحات

فعالیت

تا حد امکان‌فعالیت‌خود را حفظ‌کنید.

رژیم غذایی

مایعات بیشتر بنوشید. روزانه‌حداقل۸ لیوان‌آب‌بنوشید. این‌کار موجب‌رقیق‌شدن‌ترشحات‌و آسان‌تر شدن‌تخلیه‌آنها با سرفه‌می‌شود.

در این‌شرایط‌به‌پزشک‌خود مراجعه‌نمایید

اگر شما یا یکی‌از اعضای‌خانواده‌تان علایم‌برونشکتازی‌را دارید.

اگر پس‌از تشخیص دچار علایم‌عفونت‌ریوی‌یا برونشیت‌شده‌اید. این علائم شامل:

-اگر شما دچار تب شده اید.

-اگر خلط‌خونی خلط‌علی‌رغم‌درمان‌ضخیم‌تر شود؛ یا با تخلیه‌وضعیتی رنگ مقدار، یا خصوصیات‌خلط‌تغییر یابد.

-اگر درد سینه‌افزایش‌یابد.

-اگر تنگی‌نفس‌بدون‌سرفه‌یا در زمان‌استراحت‌رخ‌دهد

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

### کم توجهی ـ بیش فعالی

اختلال کم توجهی - بیش فعالی چیست؟

شرح بیماری

اختلال کم‌توجهی- بیش‌فعالی عبارت‌است‌از یک‌نوع‌رفتار خاص‌در
کودکان‌به‌طوری که‌این کودکان تنها می توانند
برای‌مدت کوتاهی‌روی‌یک‌موضوع‌خاص‌تمرکز کنند. ضمناً این کودکان گاهی‌حرکات‌و
رفتار کنترل‌نشده‌ای‌را به‌طور ناگهانی‌از خود بروز می‌دهند. البته بیش‌فعالی‌می‌تواند
وجود داشته‌باشد یا نداشته‌باشد. به‌نظر می‌رسد که‌این‌اختلال‌در
اختلالات‌یادگیری‌نقش‌داشته‌باشد و تخمین‌زده‌می‌شود حدود ۱۰٪-۵٪
کودکان‌مدرسه‌ای گرفتار این‌اختلال‌باشند. علایم شایع
کودک روی‌صندلی‌مرتب‌می‌جنبد و دست‌ها و پاهای‌خود را تکان‌می‌دهد.
وقتی به‌کودک گفته‌می‌شود که‌بنشینید، فقط‌به‌مدت کوتاهی‌روی‌صندلی‌بند می‌شود.
حواس کودک‌به‌راحتی‌پرت‌می‌شود.
قبل از مطرح‌شدن کامل‌سؤال کودک‌پاسخ‌را می‌دهد.
کودک در رعایت‌نوبت‌در بازی‌و صف‌مشکل‌دارد.
کودک در اجرای‌دستورالعمل‌ها مشکل‌دارد.
کودک قادر به‌تمرکز روی‌یک‌کار یا بازی‌مشخص‌نیست
مرتب از یک‌کار تمام‌نشده‌منصرف‌شده به‌کار دیگری‌می‌پردازد.
در انجام‌بازی بدون‌ایجاد سروصدا، مشکل‌دارد.
زیاد صحبت‌می‌کند.
وسط صحبت‌یا کار دیگران‌می‌پرد.
به نظر می‌رسد که‌اصلاً گوش‌نمی‌دهد.
چیزهای مورد نیاز برای‌انجام‌کارها را گم‌می‌کند.
اغلب کارهای‌خطرناک‌انجام‌می‌دهد بدون‌اینکه‌به‌عواقب‌ناگوار آنها توجه‌داشته‌باشد. علل
ناشناخته است فرضیات‌زیادی‌مطرح‌شده‌اند، اما هیچ‌یک‌تأیید یا رد نشده‌اند. تصور بر
این‌است که‌منشای‌آن‌بیولوژیک‌باشد. عوامل تشدید کننده بیماری
سابقه خانوادگی‌این‌اختلال پیشگیری
هیچ روش‌خاصی‌برای‌پیشگیری‌وجود ندارد عواقب مورد انتظار
در بعضی‌از موارد، رفتار غیرطبیعی کودک‌به‌هنگام‌بلوغ‌کاملاً برطرف‌می‌شود. در
بعضی‌دیگر، بیش‌فعالی‌با افزایش‌سن‌کاهش‌می‌یابد. اما تعدادی‌از این‌کودکان‌نهایتاً
به‌نوجوانان‌و بزرگسالانی‌مشکل‌دار تبدیل‌می‌شوند. عوارض احتمالی
امکان دارد مشکلات‌کودک‌در طی زمان‌برطرف‌نشوند. نهایتاً کودک‌وقتی‌بزرگ‌می‌شود
ممکن‌است‌در تحصیل‌موفق‌نباشد، یا اینکه‌رفتار ضداجتماعی‌و گاهی‌جنایی‌از خود بروز
دهد.
امکان دارد کودک‌در بزرگسالی‌دچار اختلال‌شخصیت‌شود. درمان
اصول کلی
درمان و مشاوره‌به‌والدین‌و کودک‌توسط‌پزشک
رفتار درمانی‌و شناخت‌درمانی کودک‌خود در این‌نوع‌درمان‌ها نقش‌مهمی‌را به‌عهده‌دارد.
او باید مواظب‌رفتار خود باشد، نقش‌محوله‌را به‌خوبی‌ایفا کند، و رفتار خود را ثبت‌کند.
در یک‌طرح‌کلی اساس‌این‌روش‌های‌درمانی‌بر راهبردهای‌تغییر رفتار نامطلوب‌استوار
است به‌نظر می‌رسد که‌ترکیب‌این‌روش‌های‌درمانی‌با داروها بهترین‌نتایج‌را در
کنترل‌علایم‌به‌همراه‌داشته‌باشد.
در خانه‌یک‌محیط‌متناسب‌و محدودیت‌های‌کاملاً مشخص‌برای‌رفتار کودک‌را در نظر
بگیرید. ضمناً باید از روش‌های‌تربیتی‌نیز به‌طور مداوم‌بهره‌گرفت اگر احساس‌می‌کنید
که‌نیاز به‌کمک‌از طرف‌افراد متخصص‌امر دارید مراجعه‌کنید.
با معلم‌کودک‌تماس‌مستمر داشته‌باشید. اگر کودک‌در درس‌خود نیاز به‌کمک‌بیشتری‌دارد،
امکان‌آن‌را فراهم‌کنید. داروها
پزشک شما شاید تصمیم‌بگیرد داروهایی‌مثل‌متیل‌فنیدات ریتالین ، که‌ظاهراً اثر
آرامش‌بخش‌در کودکان‌دچار این‌اختلال‌دارند، تجویز کند. این‌داروها
اثرات‌جانبی‌ناخوشایندی‌دارند، از جمله اختلال‌در خواب افسردگی سردرد، معده‌درد،
بی‌اشتهایی و کاهش‌رشد.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری کودک‌خود را حتی‌المقدور در چارچوب‌مشخصی‌در
آورید. رژیم غذایی
رژیم غذایی‌مخصوصی‌پیشنهاد شده‌اند: حذف‌کلیه‌افزودنی‌های‌غذایی ادویه‌جات‌و غیره ،
حذف‌مواد به‌خصوصی‌از رژیم‌غذایی یا ویتامین‌درمانی‌شدید.
اغلب‌تحقیقات‌پزشکی‌اشاره‌به‌این‌دارند که‌این‌رژیم‌ها برای‌تعداد بسیار کمی‌از کودکان‌مفید
هستند. اما بسیاری‌از والدین‌تغییرات‌قابل‌توجهی‌را در رفتار کودکان‌خود پس‌از استفاده
از این‌رژیم‌ها گزارش‌کرده‌اند. شاید دلیل‌آن‌این‌باشد که‌با
تهیه‌غذاهای‌مخصوص‌برای‌کودک وی‌احساس‌می‌کند که‌توجه‌بیشتری‌به‌او می‌شود. در
مورد هرگونه رژیم‌غذایی‌مخصوصی که‌برای‌کودک‌خود در نظر دارید با پزشک‌خود
مشورت‌کنید.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟:
اگر احساس‌می‌کنید کودکتان‌علایم‌اختلال‌کم‌توجهی- بیش‌فعالی‌را دارد.
اگر پس‌از شروع‌درمان‌علایم‌بدتر شوند.
اگر دچار علایم‌جدید وغیرقابل کنترل شده اید. داروهای‌مورد استفاده‌در
درمان‌ممکن‌است‌عوارض‌جانبی‌به‌همراه‌داشته‌باشند.
منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## اختلال رشد بچه

اختلال رشد بچه چیست؟
شرح بیماری اختلال‌رشد بچه‌عبارت‌است‌از ناتوانی‌شیرخواران‌یا کودکان‌از رشد و
نموی‌طبیعی این‌واژه‌تا زمانی‌استفاده‌می‌شود که‌تشخیص‌خاصی‌برای‌توجیه‌این‌ناتوانی‌پیدا
نشده‌باشد. سن‌شایع‌این‌مسأله‌بین‌۵-۱ سالگی‌است تقریباً تمام‌کودکانی که‌این‌مشکل‌را دارند
زیر ۵ سال‌هستند.
علایم شایع‌قد، وزن و دور سر به‌طور طبیعی‌افزایش‌نمی‌یابند.
مهارت‌های حرکت‌کودک‌غالباً دیرتر از حالت‌طبیعی‌ظاهر می‌شوند. بعضی‌از
این‌مهارت‌ها عبارتند از: - چرخیدن‌در تخت- نشستن- ایستادن‌و راه‌رفتن
ظهور مهارت‌های‌ذهنی‌و اجتماعی‌نیز غالباً به‌تأخیر می‌افتد. بعضی‌از این‌مهارت‌ها
عبارتند از: - صحبت‌کردن رابطه‌اجتماعی- غذا خوردن‌بدون‌کمک- یادگیری‌اختیار ادرار
و اجابت‌مزاج‌و رفتن‌به‌توالت
رشد و نموی‌طبیعی‌بسیار متغیر است بنابراین‌میزان‌تغییرات‌رشد و نمو در
معاینات‌منظم‌کودک‌اهمیت بیشتری‌دارد.
علل در بعضی‌از این‌کودکان علت‌بروز این‌حالت‌به‌مشکلات‌جسمی معمولاً گوارشی‌یا
مربوط‌به‌دستگاه‌عصبی برمی‌گردد.
در اکثر این‌کودکان علت‌درواقع‌مربوط‌به‌خود کودک‌نیست مثلاً عدم‌تغذیه‌صحیح‌کودک
عوامل تشدید کننده بیماری سوء‌تغذیه
بی‌تجربگی والدین
محیط عاطفی‌نامناسب مثل‌عدم‌رسیدگی‌به‌بچه سوء‌رفتار با بچه یا طرد بچه
بیماری مزمن مثل‌نارسایی‌کلیه‌یا عفونت‌مزمن
بیماری‌های ژنتیکی مثل‌نشانگان‌داون‌یا فیبروز کیستیک
بیماری‌های غدد درون‌ریز، مثل‌بیماری‌های‌غده‌تیرویید، غده‌هیپوفیز، غدد فوق‌کلیوی
غده‌لوزالمعده و غدد جنسی
والدینی که‌در یک‌محیط‌عاطفی‌نامناسب‌بزرگ‌شده‌اند یا آموزش‌مناسبی‌ندیده‌اند.
محیط زندگی‌شلوغ‌یا غیربهداشتی
نوزاد زودرس‌یا بیمار
شیرخواری که‌ناهنجاری‌جسمی‌دارد.
پیشگیری کودک‌خود را به‌طور منظم‌برای‌معاینات‌سلامتی‌نزد پزشک‌یا مراکز
بهداشت‌ببرید.
محیط زندگی‌باثبات‌را فراهم‌آورید و سعی‌کنید والدین‌خوبی‌برای‌فرزندتان‌باشید.
عواقب موردانتظار اگر اختلال‌رشد بچه‌به‌علت‌بی‌تجربگی‌والدین‌یا مشکلات‌روانی‌باشد،

انتظار می‌رود با آموزش و دادن مشاوره به والدین بهبودی حاصل شود.
اگر اختلال رشد بچه به علت یک بیماری یا اختلال زمینه‌ای باشد (مثلا سوء تغذیه ،
بهبودی بستگی به این دارد که بیماری یا اختلال زمینه‌ای قابل درمان باشد یا خیر.
عوارض احتمالی ناتوانی و معلولیت دایمی ذهنی عاطفی یا جسمی
کودک کوچک باقی می‌ماند و از لحاظ نمو نیز دچار نقص خواهد بود.
درمان اصول کلی اقدامات تشخیصی اندازه گیری مکرر قد، وزن و دور سر؛
آزمون‌های سنجش توانایی‌های ذهنی و روانی مثل آزمون دنور که معیاری از رشد و نمو
به‌دست می‌دهد؛ آزمایش خون از جمله بررسی‌های هورمونی عکس برداری از مچ‌دست‌ها
برای تعیین سن استخوانی کودک که معیار خوبی برای رشد بدن به‌شمار می‌رود.
- اگر والدین مشکلات عاطفی دارند و از برقراری رابطه عاطفی مناسب با کودک خود
ناتوان هستند، می‌توان آنها را تحت روان‌درمانی یا مشاوره قرار داد.
- بستری کردن کودک به‌طور کوتاه‌مدت در صورتی که نیاز
به انجام اقدامات تشخیصی پیچیده وجود داشته باشد یا برای فهمیدن اینکه آیا کودک در منزل غذا
می‌خورده است یا خیر.
- والدین باید کتاب‌ها یا جزوات مخصوص بچه‌داری و بزرگ کردن بچه را بخوانند یا
به کلاس‌های مربوطه بروند.
- از یک پرستار خانه بخواهید که به خانه شما بیاید و راهنمایی‌های لازم را ارایه دهد.
- تا آنجا که می‌توانید به کودکتان محبت کنید و از وی حمایت به عمل آورید.
هر از چند گاهی به بررسی احساسات و رفتارتان نسبت به کودکتان بپردازید. اگر فکر می کنید
که احساسات و رفتارتان آنچنان که باید باشد نیست برای مشاوره روانی مراجعه کنید.
داروها داروی خاصی به‌طور معمول تجویز نمی‌شود.
اگر یک بیماری زمینه‌ای وجود داشته باشد که باعث رشد نکردن بچه شده است امکان دارد
داروهای لازم برای درمان آن بیماری زمینه‌ای تجویز شوند.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری محدودیتی برای آن وجود ندارد.
رژیم غذایی برای کودکتان یک رژیم غذایی کافی و متعادل فراهم آورید.
اگر علت رشد نکردن بچه سوء تغذیه باشد، امکان دارد نیاز به یک رژیم مخصوص وجود
داشته باشد.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟ اگر شما از اینکه کودکتان رشد و
نموی طبیعی ندارد دچار نگرانی شده‌اید.
منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

### آنژین صدری

آنژین صدری چیست؟
شرح بیماری
آنژین صدری عبارت است از درد قفسه سینه که از قلب برخاسته باشد. درد معمولاً زیر
استخوان جناغ حس می‌شود و به علت نرسیدن اکسیژن به مقدار کافی به عضله قلب روی می‌دهد.
عواملی چون ورزش هیجانات عاطفی یا غذاهای سنگین در فردی که از قبل
مشکل قلبی داشته است می‌توانند باعث برانگیخته شدن این نوع درد شوند. در حالت عادی
وقتی نیاز قلب به اکسیژن زیاد می‌شود، رگ‌های خونرسان قلب می‌توانند از
پس بر آوردن این نیاز بر آیند. اما اگر رگ‌های قلبی بیمار باشند، یا فشارخون بالا باشد،
خونرسانی به عضله قلب محدود می‌شود. این درد معمولاً در مردان بالای ۳۵ سال و
خانم‌هایی که یائسگی را پشت سر گذاشته‌اند دیده می‌شود. علایم شایع
احساس سفتی فشرده‌شدن فشار، یا درد در قفسه صدری
بروز ناگهانی مشکل در تنفس گاهی(
درد قفسه صدری مشابه سوء هاضمه
حالت خفگی در گردن
درد قفسه صدری که به آرواره دندان‌ها، یا گوش تیر می کشد
سنگینی کرختی سوزن‌سوزن شدن یا درد در قفسه صدری بازو، شانه آرنج یا دست
معمولاً در سمت چپ
درد در بین دو کتف علل
بیماری سرخرگ‌های قلبی به عبارتی انسداد یا
انقباض سرخرگ‌هایی که به قلب خونرسانی می کنند.
کم خونی
پرکاری تیرویید
تندشدن ضربان قلب
بیماری دریچه قلب عوارض افزایش دهنده خطر
سیگار کشیدن چاقی دیابت شیرین مرض قند)
فشارخون بالا، کلسترول بالا
خوردن زیاده از حد چربی یا نمک
عدم تحرک خستگی کار زیاد یا استرس
سابقه خانوادگی بیماری سرخرگ‌های قلبی
قرار گرفتن در معرض سرما یا باد پیشگیری
درمان علل یا عوامل خطر زمینه‌ساز
ترک سیگار
خوردن غذاهای کم‌چرب و کم‌نمک کاهش وزن در صورت اضافه وزن
اجتناب از عوامل فیزیکی یا عاطفی استرس‌زا که باعث بروز حمله آنژین صدری می‌شوند.
پس از مشورت با پزشک به‌طور منظم ورزش کنید. عواقب مورد انتظار
آنژین صدری خفیف با استراحت و استفاده از نیتروگلیسیرین و سایر داروها
برطرف می‌شود. برای برطرف کردن بیماری‌های زمینه‌ساز
ممکن است درمان‌های دیگری ضروری باشند. عوارض احتمالی
حمله قلبی
نارسایی احتقانی قلب
بی‌نظمی‌های ضربان قلب که بالقوه مرگبار هستند. درمان
اصولی کلی
هدف درمان عبارت است از کاهش نیاز قلب به اکسیژن یا افزایش اکسیژن رسانی به قلب
این هدف معمولاً با دارو قابل دستیابی است
اگر آنژین صدری با دارو کنترل نشد، درمان‌های دیگر عبارتند از: آنژیوپلاستی با
بادکنک برای باز کردن سرخرگ‌های قلبی مسدودشده یا جراحی بای‌پاس در
حالتی که سرخرگ‌های قلبی شدیداً مسدود شده‌اند.
توصیه‌هایی که در قسمت پیشگیری ذکر شد را رعایت نمایید.
از موقعیت‌هایی که کار قلب را افزایش می‌دهند پرهیز کنید، مثلاً عصبانیت
هوای خیلی گرم یا سرد، ارتفاع بالا (البته به‌جز مسافرت با هواپیمای مسافربری ، یا فعالیت
در زمان ابتلا به این بیماری شدید بدنی به‌طور ناگهانی
داروها
نیتروگلیسیرین آنژین صدری حاد را بهبود می‌بخشد، اما تأثیری بر علایم سایر بیماری‌ها
ندارد. این می‌تواند در عرض چند ثانیه درد را برطرف کند. همیشه آن را
برای استفاده فوری همراه داشته باشید.
امکان دارد سایر داروها مورد استفاده برای بیماری سرخرگ‌های قلبی مثل آسپیرین بتا -
بلوکرها، یا داروهای مسدودکننده کانال کلسیم نیز تجویز شوند. در این صورت
رعایت دقیق دستور دارویی بسیار مهم است
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را
طوری تنظیم کنید که درد بروز نکند.
البته این طور نباشد که آنژین صدری را بهانه کنید و اصلاً ورزش نکنید. باید
توجه داشته باشید که انجام ورزش به صورت متعادل و منظم با نظر پزشک می‌تواند
به کنترل علایم کمک کند.
رژیم غذایی
توصیه می‌شود غذاهای کم‌چرب و کم‌نمک استفاده نمایید.
در صورت اضافه وزن وزن خود را کم کنید. درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر علایم‌آنژین‌صدری‌را دارید.
اگر یکی‌از موارد زیر پس‌از تشخیص‌رخ‌دهد: ـ حمله‌درد قفسه‌صدری
علی‌رغم‌استراحت‌و درمان‌با نیتروگلیسیرین بیش‌از ۱۵-۱۰ دقیقه‌طول‌بکشد. ـ با درد
قفسه‌صدری‌از خواب‌بلند می‌شوید و درد با یک‌قرص‌نیتروگلیسیرین‌برطرف‌نمی‌شود.
اگر این‌حملات‌ادامه یافتند، حتماً مراجعه‌کنید، حتی‌اگر نیتروگلیسیرین‌آنها را برطرف‌کند.
ـ حمله‌درد قفسه‌صدری متفاوت‌با گذشته‌یا شدیدتر از حد معمول‌است
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## پارکینسون

بیماری پارکینسون چیست؟
بیماری پارکینسون یک بیماری دستگاه عصبی مرکزی در بزرگسالان مسن تر که
مشخصه آن سفتی عضلانی پیشرونده تدریجی ، لرزش و از دست رفتن مهارت های
حرکتی است . این اختلال هنگام رخ می دهد که نواحی خاصی از مغز توانایی خود در
تولید دوپامین (یکی از ناقلین عصبی در مغز) را از دست می دهند.
پارکینسون از جمله بیماریهای مغز و اعصاب در سنین بعد از??? ? سالگی است از هر ?
????نفر بالای??? ? سال یک نفر به پارکینسون مبتلا می‌شوند.البته این بیماری گاه در
افراد جوانتر هم دیده می‌شود که پنج تا??? ? درصد بیماران را تشکیل می‌دهند.
بعد از آلزایمر، پارکینسون شایع‌ترین بیماری مخرب اعصاب به حساب می‌آید
پارکینسون بیماری مزمن و پیشرونده‌ای است که در آن سلولهای ترشح‌کننده دوپامین
در جسم سیاه در مغز می‌میرند و در فقدان دوپامین حرکات بدن نامنظم می شود.
پارکینسون بر اساس دو علامت یا بیشتر از چهار علامت اصلی بیماری مشخص می
شود. ارتعاش و لرزش دست و پا در حالت استراحت ، کندی حرکات ، سختی و خشک
شدن دست و پا و بدن و نداشتن تعادل این چهار علامت اصلی را تشکیل می‌دهند.
در مراحل اولیه بیماری، ارتعاش اندام ملایم و معمولا در یک طرف بدن وجود دارد و
احتیاجی نیز به درمان ندارد اما با پیشرفت بیماری فردی که دست لرزان خود را در
جیب یا پشت خود پنهان می‌کند یا چیزی را برای کنترل ارتعاش مدام در دست می‌گیرد،
دیگر قادر به پنهان کردن لرزشهای شدید اندام به ویژه به هنگامی که می‌خواهد تمرکز
بیشتری به خود دهد نیست.
لرزش معمولا بیش از هر محدودیتی تاثیر منفی بر روان بیمار دارد. کم کم تکه کردن
غذا ، لباس پوشیدن ، اصلاح و استحمام وقت زیادی از بیمار می‌گیرد حرکات بیمار
مثل نشستن و برخاستن از صندلی و راه رفتن او اهسته می‌شود و بیمار حالت قوز پیدا
می‌کند، صدای او یکنواخت و نگاه او خیره و بدون احساس می‌شود.
پیشرفت پارکینسون معمولا تدریجی است و سرعت آن از فردی به فرد دیگر فرق
می‌کند.
هدف از درمان بیماران با داروی ال‌دوپا، جلوگیری از ناتوان شدن و از کار افتادگی
بیمار مبتلا است. اغلب این بیماران نیازمند دریافت داروهای اعصاب و روان نیز
هستند.
در چنین روزی در سال?????" ? هوگو مونشتربرگ" روان شناس و فیلسوف آلمانی
الاصل آمریکایی، یکی از پیشگامان رفتار گرایی و یکی از بنیانگذاران طب کار و
پزشکی صنعتی متولد شد.
او یکی از نخستین کسانی است که به تاثیرات فیزیکی و اجتماعی بر نیروی کار و
مشکلات و خستگی کارگران توجه کرد.
تا پیش از ساخت داروی" ال -دوپا" در????? ،? درمان بیماری پارکینسون از طریق
جراحی پدانکولوومی انجام می‌شد.
بیماری پارکینسون یک بیماری نورولوژیکال ( مربوط به دستگاه عصبی ) است که بر
روی مغز و سیستم عصبی تأثیر میگذارد . مشکل اصلی که بیماران مبتلا به
پارکینسون دارند عدم کنترل حرکات بدن می باشد . بیماری پارکینسون بعلت کاهش
تولید دوپامین در بدن می باشد ( یک نوع واسطه عصبی شیمیایی که به انتقال پیام از
سلولهای عصبی کمک می کند )
دوپامین درانتقال فرمان از مغز به ماهیچه ها جهت کنترل مستقیم حرکات بدن بسیار
مؤثر است همچنین بخشی از مراحل حرکت عضلات صاف و عدم لرزش آنها می باشد
.
باید بدانیم که ژنتیک در اکثر موارد پارکینسون بی تأثیر است . ـ علائم و نشانه های زودرس در پارکینسون
لرزش یا تکان خوردن
اختلال در فعالیتهای روزانه ( مثل قدم زدن یا غذا درست کردن و ... ) بعلت لرزش
موجود
ترمور ( لرزش ) ممکن است حتی در زمان استراحت بدتر شود .
اشکال در صحبت کردن
تغییر در دست خط ( ریزتر از معمول می نویسند )
اشکال در حرکت اعضای بدن مثل دست ، بازو و یا پاها
ممکن است قادر به گرفتن اشیاء در وضعیت ثابت نباشند .
تغییر حالت صورت نسبت به قبل اصطلاحاً صورت بی حالت می گردد . ( ماسکه )
ممکن است بیش از حد معمول در یک وضعیت ثابت و بدون حرکت باقی بمانند . ـ علائم و نشانه های مراحل دیررس پارکینسون
علائم زیر مواردی است که در مراحل دیر رس تر دیده می شود اما الزاماً ممکن است
در همه افراد پارکیسفونی دیده نشود .
- ?رژیدیته ( سفتی حرکات ) : بعضی از ماهیچه ها ممکن است سفت و منقبض شوند
در حالی که هیچ نیازی به انقباض آنها نیست و این بعلت عدم دریافت پیام صحیح
عصبی از مغز می باشد که این خود باعث سفتی و مقاومت در برابر حرکت می شود .
- ?ترمور ( لرزش ظریف ) : لرزش در حرکات بدن مثلاً لرزش درانگشتان دستها ،
سر یا چانه که این لرزش در زمان استراحت عضو و یا در هنگام آغاز یک حرکت
بوجود می آید .
- ?برادی کنیزی ( کندی حرکات ) : حرکات آهسته و از دست دادن توانائی حرکت
ارادی و خودبخودی که بعضی وقتها بصورت اِشکال در حرکت سریع خود را نشان
می دهد .
- ?اختلال در حفظ وضعیت بدن : شخص دچار عدم تعادل می شود و ممکن است به
عقب و یا جلو منحرف شود و حتی زمین بیافتد .
چندی پیش هنرپیشه مشهور انگلیسی ، دبورا کر که به بیماری پارکینسون مبتلا شده
بود، جان باخت. در تاریخ معاصر افراد مشهور زیادی به این بیماری مبتلا شدند.
هیتلر، سالوادور دالی، مائو و محمدعلی کلی از این جمله‌اند. امروزه شیوع بیماری
پارکینسون رو به افزایش است و مشاغل گوناگون و کار با مواد شیمیایی و صنعتی،
استرس و تغییر سبک زندگی، همه در افزایش شیوع این بیماری مؤثرند. خوب است
درباره پارکینسون بیشتر بدانید.
علت ایجاد بیماری پارکینسون در یک شخص هنوز مبهم باقی مانده است. علت احتمالاً
ترکیبی از عوامل محیطی و ژنتیکی بوده و ممکن است از شخصی به شخص دیگر
متفاوت باشد.
اگرچه علت بیماری پارکینسون ناشناخته مانده است اما دانشمندان عواملی را مرتبط با
بیماری پارکینسون شناسایی کرده‌اند. به عنوان مثال، در افراد بالای ۶۰ سال ، احتمال
ابتلا به بیماری پارکینسون حدود ۲ تا ۴ درصد است، در مقایسه با سایر افراد که حدود
یک تا دو درصد است. ردپای بیماری در خانواده
در حدود ۱۵ تا ۲۵ درصد افراد مبتلا به پارکینسون دارای یک خویشاوند مبتلا به
پارکینسون، هستند. در یک تحقیق بزرگ، محققان دریافتند که در افرادی که دارای یک
خویشاوند درجه اول مبتلا به پارکینسون مانند پدر و مادر یا خواهر و برادر مبتلا
هستند، احتمال ابتلا به پارکینسون حدود دو تا سه برابر جمعیت عادی است. این به این
معنی است که اگر والدین شما مبتلا به بیماری پارکینسون هستند، احتمال ایجاد این
بیماری در شما کمی بالاتر از سایرین است.
بیماری پارکینسون در بسیاری از مبتلایان به صورت مستقیم با وراثت در ارتباط
نیست اما محققان تعدادی از ژن‌های دخیل در این بیماری را در تعدادی از خانواده‌ها
شناسایی کرده‌اند. بعضی از این ژن‌ها در پروتئین‌هایی که در عملکردهای سلول‌های

دوپامینی دخیل‌اند، تغییراتی ایجاد می کنند. به دلیل امکان مطالعات وسیع در آزمایشگاه‌های مدرن، امروزه جنبه‌های گوناگون وراثتی این بیماری، تحت تحقیقات گسترده‌ای قرار گرفته است. صدمات محیطی

بعضی از دانشمندان بر این باورند که بیماری پارکینسون ممکن است در نتیجه تماس با سموم یا آسیب‌های محیطی به وجود بیاید. تحقیقات، تعدادی از عوامل‌مرتبط با پارکینسون مانند زندگی در مناطق حاشیه‌ای شهر، استفاده از آب چاه یا مصرف ترکیبات آفت‌کش را مشخص کرده‌اند. تزریق ماده مخدری به نام متیل فنیل تتراهیدروپیریدین می تواند به سرعت موجب ایجاد بیماری پارکینسون به صورت دائمی شود. اما در حقیقت هیچگونه مدرک محکمی درباره اینکه یک عامل محیطی به تنهایی موجب ایجاد این بیماری شده است، وجود ندارد. اگرچه این عوامل محیطی در مطالعات نمونه‌های آزمایشگاهی پارکینسون کمک‌کننده هستند و محققان هنوز به دنبال سرنخ‌ها و ارتباطات تازه‌ای میان عوامل گوناگون و ایجاد پارکینسون می گردند. اغلب متخصصان بر اینکه این بیماری ناشی از ترکیبی از عوامل وراثتی و محیطی است، هم عقیده‌اند، اگرچه ما هنوز ماهیت این ترکیب را نمی دانیم. علایم شایع

لرزش ، به خصوص در حالت عدم حرکت اندام

سفتی عضلانی و کندی حرکت در کل بدن

راه رفتن نامتناسب به حالتی که پاها به زمین کشیده می شوند و فاصله پاها از هم بیشتر از حالت طبیعی است .

قامت خمیده

از بین رفتن حالت چهره

تغییرات صدا؛ صدا ضعیف و بم می شود.

اختلال بلع ، آبریزش دهان

توانایی ذهنی تا مراحل پیشرفته بدون تغییر می ماند و در مراحل پیشرفته به آهستگی کاهش می یابد. افسردگی ، عصبی بودن

این بیماری بر اساس چهار علامت مخصوص آن مشخص می شود:

- ارتعاش دست و پا در حالت استراحت (لرزش بیمار همزمان با ارتعاش دست و پا در حالت استراحت)
- آرام شدن حرکت (برادیکینسیا / Bradykinesia)
- سختی حرکت (و خشک شدن) دست و پا یا بدن
- تعادل بد (تعادل ضعیف)

در حالی که دو یا بیشتر از این علایم در بیمار دیده شود، مخصوصاً وقتی که در یک سمت بیشتر از سمت دیگر پدیدار شود، تشخیص پارکینسن داده می شود مگر اینکه علایم دیگری همزمان وجود داشته باشد که بیماری دیگری را نمایان کند. بیمار ممکن است در اوایل، بیماری را با لرزش دست و پا یا با ضعیف شدن حرکت احساس کند و دریابد که انجام هر کاری بیشتر از حد معمول طول می کشد و یا اینکه سختی و خشک شدن حرکت دست و ضعف تعادل را تجربه می کند. اولین نشانی های پارکینسون مجموعه ای متفاوت از ارتعاش، برادیکنسیا، سفت شدن عضلات و تعادل ضعیف هستند. معمولاً علایم پارکینسون ابتدا در یک سمت بدن پدیدار می شوند و با گذشت زمان به سمت دیگر هم راه پیدا می کنند.

تغییراتی در حالت صورت و چهره روی می دهد، از جمله ثابت شدن (fixation) حالت صورت (ظاهراً احساسات کمی بر چهره نمایان می شود) و یا حالت خیرگی چشم ( به دلیل کاهش پلک زدن). علاوه بر این ها، خشک شدن شانه یا لنگیدن پا در سمت تحت تاثیر قرارگرفته عوارض دیگر (عادی) این بیماری است. افراد مسن ممکن است نمایان شدن یک به یک این نشانه های پارکینسون را به تغییرات افزایش سن ربط بدهند، ارتعاش را به عنوان" لرزش" بدانند، برادیکنسیا را به" آرام شدن عادی" و سفت شدن عضلات را به" آرتروز" ربط بدهند. حالت قوز (stooped) این بیماری را هم خیلی از این افراد به سن یا پوکی استخوان (osteoporosis) ربط می دهند. هم بیماران مسن و هم بیماران جوان ممکن است بعد از بیش از یک سال که با این عوارض روبرو بوده اند برای تشخیص به پزشک مراجعه کنند.

از هر صد نفر بالای سن شصت سال یک نفر به پارکینسون مبتلا می شود، و معمولاً این بیماری در حدود سن شصت سالگی آغار می شود. افراد جوانتر هم می توانند مبتلا به پارکینسون شوند. تخمین زده می شود که افراد جوان مبتلا به پارکینسون (مبتلا شده در سن چهل یا کمتر ?) تا ?? درصد کل این بیماران را تشکیل می دهند.

ازدست دادن حس بویایی پیش نشانگر بیماری پارکینسون است

بروز اختلال در حس بویایی با ابتلا به بیماری پارکینسون مرتبط شناخته شده است.

اکنون یک تحقیق جدید نشان می‌دهد از دست دادن حس بویایی اولین علایم بالینی بیماری پارکینسون را از چندین سال قبل پیش بینی می‌کند.

دکتر وبستر راس سرپرست این تحقیق می گوید غربالگری حس بویایی می‌تواند به تشخیص زودهنگام بیماری پارکینسون قبل از ظهور علایم حرکتی این بیماری کمک کند.

راس از نظام مراقبتهای بهداشتی هونولولو و همکارانش اطلاعات مربوط به یک آزمون استاندارد تشخیص بو مربوط به ? هزار و ??? مرد ژاپنی تبار را که در یک تحقیق پیری شرکت کرده بودند مورد ارزیابی قرار دادند.

تمام این افراد در زمان شروع تحقیق فاقد زوال عقل یا علایم بالینی پارکینسون بودند.

شرکت‌کنندگان در این تحقیق که میانگین سن آنان ?? سال بود مدت هشت تحت نظر قرار گرفتند.

طی این مدت بررسی در ?? مرد بیماری پارکینسون تشخیص داده شد. میانگین سرانه بروز این بیماری ??/? مورد در هر ?? تن است. میانگین زمان تشخیص این بیماری چهار سال و میانگین سن بیماران ?? سال است.

از در نظرگرفتن تاثیر بالقوه سن در ابتلا به این بیماری، میزان سرانه ابتلا به پارکینسون برای کسانی که بالاترین امتیاز تشخیص بو را داشتند ?/? در هر ?? هزار تن بدست آمد درحالی که در کسانی که پایین‌ترین امتیاز تشخیص بو را کسب کردند ??/?مورد در هر ?? هزار تن در سال بود.

مردانی که کمترین قدرت بویایی را داشتند ?/? برابر کسانی که قویترین حس بویایی را داشتند به پارکینسون مبتلا شدند.

این تحقیق نشان داد بروز اختلال در حس بویایی ابزار غربالگری مفیدی برای شناسایی افرادی است که در مراحل بعدی عمر در معرض ابتلا به پارکینسون هستند.

این تحقیق در صورت امکان توقف یا کند کردن پیشرفت بیماری اهمیت زیادی خواهد داشت.

مشروح این تحقیق در شماره ماه فوریه ???? میلادی سالنامه نرولوژی منتشر شده است.

تست تشخیصی این بیماری در حال حاضر تست خون یا بررسی های آزمایشگاهی دیگری برای تشخیص این بیماری در دسترس نیست. پزشکان گاهی بررسی نورولوژیک و اسکن مغز را برای اطمینان از عدم وجود بیماری های دیگر توصیه می کنند. تشخیص بیماری معمولاً مبتنی بر معاینه فیزیکی است . بررسی های طبی برای رد سایر اختلالات ممکن است توصیه گردد. پیشرفت بیماری پارکینسون

پس از بیماری آلزایمر بیماری پارکینسون رایجترین بیماری خراب کننده ی اعصاب به حساب می آید. پارکینسون یک بیماری مزمن و همیشه در حال پیشرفت است. این بیماری نتیجه ی از بین رفتن یا ضعیف شدن و لطمه خوردن سلولهای عصبی در مغز میانی می باشد.

این سلولهای عصبی ماده‌ای به نام دوپامین، ترشح می کنند. دوپامین پیام‌های عصبی را از سوبستانتیا نیگرا (مغز میانی) به بخش دیگری از مغر به نام کارپوس استراتوم می برد. این پیام ها به حرکت بدن تعادل می بخشند. وقتی سلول‌های ترشح کننده دوپامین در سوبستانتیا نیگرا می میرند، مراکز دیگر کنترل کننده حرکات بدن نامنظم کار می کنند. این اختلال ها در مراکز کنترل بدن در مغز باعث به وجود آمدن علایم پارکینسون می شوند. اگر ?? درصد سلول‌های ترشح کننده دوپامین از بین بروند، علامتهای پارکینسون پدیدار می شوند. علایم پارکینسون در مرحله های نخست بیماری ملایم و بیشتر اوقات در یک سمت بدن دیده می شوند و گاه حتی احتیاج به درمان پزشکی ندارند.

لرزش در حالت استراحت یک نشانه ی ویژه بیماری پارکینسون است، که یکی از
معمولترین نشانه های پارکینسون به حساب می آید. ولی بعضی از مبتلایان پارکینسون
هیچ وقت با این مشکل برخورد نمی کنند. بیماران ممکن است دست لرزان خود را در
جیب یا پشت پنهان کنند یا چیزی را برای کنترل ارتعاش در دست نگه دارند. لرزش
می تواند بیشتر از هر محدودیت جسمی دیگر اثر منفی روحی داشته باشد.
با گذشت زمان نشانه های نخستین بدتر و وخیم تر می شوند. یک رعشه ملایم تبدیل به
یک ارتعاش مزاحم و ملموس می شود. ممکن است تکه کردن غذا و استفاده از دست
لرزان به مرور زمان سخت‌تر شود.
پیشگویی و تخمین زدن پیشرفت این بیماری در یک بیمار مشخص غیر ممکن است.
سرعت پیشرفت و محدودیت های جسمی و روحی در بیماران مختلف متفاوت است. علل
علت این اختلال در اغلب موارد ناشناخته است . بعضی موارد آن ناشی از داروهایی
نظیر فنوتیازین ها؛ آسیب مغزی ؛ تومورها؛ آنسفالیت پس از آنفلوانزا؛ عفونت با
ویروس های دارای رشد آهسته ؛ یا مسمومیت با مونواکسیدکربن (احتمالاً) می باشد.
ژن LRRK ?شایع‌ترین علت ژنتیکی هر دو نوع خانوادگی و غیرقابل پیش‌بینی
پارکینسون است.
محققین دانشگاه جان هاپکینز به پروتئینی دست یافته‌اند که ممکن است بهترین هدف
برای مبارزه با بیماری پارکینسون باشد.
پایگاه اینترنتی دانشگاه جان هاپکینز اعلام کرد ، طی سال گذشته ???? ( میلادی )
مشخص شد که ژن مولد این پروتئین که LRRK ?نامیده می‌شود شایع‌ترین علت
ژنتیکی هر دو نوع خانوادگی و غیرقابل پیش‌بینی پارکینسون است. با این حال تاکنون
کسی نمی‌دانست پروتئین مربوط به این ژن چه کاری با سلول‌های مغزی انجام می‌دهد و
آیا می‌توان آن را دستکاری کرد یا خیر؟
بر همین اساس اکنون محققین دانشگاه جان هاپکینز متوجه شده‌اند که پروتئین LRRK ?
بخشی از یک گروه از پروتئین‌هاست که به نام کیناز شناخته می‌شوند و مانند بقیه
اعضای این خانواده به کنترل فعالیت‌های سایر پروتئین‌ها از طریق انتقال گروه‌های
کوچکی به نام فسفات‌ها به داخل آنها کمک می‌کنند. این تحقیق همچنین نشان می‌دهد که دو
نوع جهش مربوط به پارکینسون در این ژن باعث افزایش فعالیت انتقال فسفات به داخل
پروتئین‌های فوق می‌شود
بیماری پارکینسون و حمله خواب ? Narcolepsy?با یکدیگر وجه مشترک دارند.
این مطالعه که در شماره ژوئن ???? مجله" مغز" منتشر شده است نشان می‌دهد که
افراد مبتلا به پارکینسون باید تحت یک دوره درمان بالینی متفاوتی قرار گیرند که
احتمالا علائم خواب آنها را بهبود می‌بخشد.
"جری سیگل" از" موسسه علوم عصبی و رفتار انسانی سمل" در دانشگاه کالیفرنیا و
"توماس سنیکال" متخصص اعصاب در همین دانشگاه تعیین کرده‌اند که بیماران مبتلا
به پارکینسون تا??? ? درصد از سلول‌های مغزی حاوی" پپتید هیپوکرتین (?" (peptide
hypocretin?را از دست می‌دهند.
در سال????? ،? تعدادی از محققان علت حمله خواب را کاهش هیپوکرتین که تصور
می‌شود در تنظیم چرخه خواب حائز اهمیت است، معرفی کردند.
به گفته سیگل، گزارش اخیر به یک علت مشترک اختلالات خواب اشاره می‌کند که با این
دو بیماری در ارتباط است و نشان می‌دهد که درمان بیماران مبتلا به پارکینسون با
استفاده از هیپوکرتین و یا آنالوگ‌های هیپوکرتین می‌تواند این علائم را از بین ببرد. عوامل افزایش دهنده خطر
گرچه عوامل افزایش خطر ناشناخته است و تحقیقات آکادمی در کتاب های مرجع ذکر
نشده است ولی در چند سال اخیر تحقیقات مختلف احتمال تاثیر موارد زیر را نشان می
دهد لازم به ذکر است این تحقیقات در سال ???? میلادی ???? ( شمسی ) انجام شده
و در سمینارهای پزشکی و مجلات علمی ارائه شده است :
حشره کش ها خطر ابتلابه بیماری پارکینسون را افزایش می دهند
بر اساس گزارش محققان آمریکایی که بر روی ??? بیمار مبتلابه پارکینسون مطالعه
کرده بودند، اعلام کردند: حشره کش ها خطر ابتلابه بیماری پارکینسون را افزایش می
دهند. محققان آمریکایی پس از مطالعه بر روی ??? بیمار اعلام کردند: افرادی که در
معرض حشره کش ها قرار می گیرند ?/? برابر بیشتر از دیگران در خطر ابتلابه
پارکینسون قرار دارند.
مصرف چربی‌های اشباع نشده، خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را کاهش می‌دهد
مطالعات اخیر نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی حاوی مقادیر بالای چربی‌های اشباع
نشده، خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را کاهش می‌دهد.
رژیم غذایی مدیترانه‌ای که شامل انواع سبزی، میوه و حبوبات است خطر ابتلا به
بیماری پارکسیون را کاهش می‌دهد.
یافته‌های جدید محققان نشان می‌دهد افرادی که از رژیم‌های غذایی حاوی مقادیر بالای
چربی‌های اشباع نشده استفاده می‌کنند ??، درصد کمتر از کسانی است که از این
رژیم‌های غذایی استفاده نمی‌کنند به بیماری پارکینسون دچار می‌شوند.
این چربیهای اشباع نشده در رژیم‌های غذایی که شامل انواع سبزی، حبوبات، میوه و
روغن‌های گیاهی است یافت می‌شوند.
بیماری پارکینسون یک اختلال عصبی تدریجی است که به وسیله کاهش سلول‌های
مغزی تولیدکننده دوپامین‌های شیمیایی به وجود می‌آید. نبود این سلول‌ها منجر به از
دست دادن کنترل ماهیچه‌های صاف و لرزهای غیرقابل کنترل می‌شود کمبود اسید فولیک عاملی برای بروز آلزایمر و پارکینسون
آلزایمر، بیماری فراموشی است، بیماری که دراثر آن فرد قدرت تفکرش را از دست
داده و نزدیکان خود را به خاطر نمی آورد و گاهی به دلیل ناتوانی دراستفاده از ذهن
می میرد .
طی تحقیقاتی مشخص شد میزان اسید فولیک در خون افراد مبتلا به آلزایمر پائین است
و در تحقیق دیگری مشاهده شد مصرف کم سبزیجات سبز رنگ موجب افت اسید
فولیک خون و بروز لخته های خونی درمویرگهای مغز و آسیب به بافت مغز می شود
که فراموشی را در پی دارد.
همچنین کمبود دریافت اسید فولیک به بروز پارکینسون در موشهای تحت بررسی در
آزمایشگاه انجامید .
مطالب فوق اهمیت مصرف اسید فولیک را نشان می دهد
احتمال ابتلا به پارکینسون در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو بیشتر است.
محققان دریافتند احتمال تشخیص پارکینسون در سال‌های بعدی عمر بیماران مبتلا به
دیابت نوع دو ????، درصد بیشتر از افراد عادی است.
این خطر برای مردان و زنان مساوی است و مستقل از سایر عوامل خطرزا می‌باشد.
محققان در شماره آوریل ???? نشریه" مراقبت از بیماران دیابتی" نوشتند، دیابت تا
حدودی به دلیل ایجاد اضافه وزن خطر ابتلا به پارکینسون را افزایش می‌دهد.
داشتن اضافه وزن و انجام ندادن کافی حرکات ورزشی با ابتلا به دیابت نوع دو که
شیوع آن در سراسر جهان رو به افزایش است، ارتباط دارد. دیابت می‌تواند به نابینایی،
از دست دادن دست و پا، بیماری قلبی و مرگ زودهنگام منجر شود.
پارکینسون یک اختلال حرکتی است که بر اثر نابودی برخی سلول‌های مغزی بروز
می‌کند.
افراد مبتلا به پارکینسون ابتلا به لرزش مبتلا می‌شوند اما این بیماری غیرقابل علاج
می‌تواند به فلج و نهایتا مرگ منجر شود.
عوامل اصلی خطرساز برای ابتلا به پارکینسون هنوز شناخته نشده است اما برخی
مطالعات نشان می‌دهند که احتمالا برخی موارد ابتلا به پارکینسون بر اثر قرار گرفتن
در معرض مواد شیمیایی مانند آفت کش‌ها بوده است.
تنها در آمریکا حدود یک میلیون نفر دچار پارکینسون هستند.
دکتر" گنگ هو" و همکارانش در موسسه ملی بهداشت عمومی در هلسینکی در فنلاند،
وضعیت??? ? هزار و???? ? مرد و زن فنلاندی??? ? تا??? ? ساله را برای مدت??? ? سال
پیگیری کردند.
هیچ‌یک از این افراد در ابتدای این مطالعه بیماری پارکینسون نداشتند.
محققان دریافتند که حدود???? ? نفر از این افراد در انتهای این مطالعه به پارکینسون
مبتلا شدند و در میان آنان ، احتمال داشتن دیابت تقریبا دو برابر افرادی بود که دچار
این بیماری نبودند پیشگیری

پیشگیری خاصی ندارد. عواقب مورد انتظار

این بیماری در حال حاضر غیرقابل علاج محسوب می گردد. ولی ، علایم آن با درمان قابل تسکین یا کنترل است . این بیماری طول عمر را چندان کاهش نمی دهد.

تحقیقات علمی علل و درمان این بیماری ادامه دارد و این امید وجود دارد که درمان های مؤثر و نهایتاً علاج بخش برای آن ارایه گردند.

تحقیقاتی که به بررسی پیوند بافت جنینی برای درمان این اختلال پرداخته اند نویدبخش درمان مؤثری در آینده بوده اند. با این درمان به نظر می رسد سلول های جدید تولیدکننده دوپامین در مغز با پیوند بافتی جنینی تشکیل گردند. عوارض احتمالی

زوال عقل

پنومونی (ذات الریه)

یبوست شدید

احتباس ادرار ناشی از داروهای تجویز شده برای درمان این اختلال

افتادن و بروز شکستگی استخوانی

ناتوانی درمان

اصول کلی

تا کنون درمان قطعی برای پارکینسون وجود ندارد اما تنوعی از داروها بهمنظور تخفیف علائن مورد استفاده قرار می گیرند.

این بیماری در حال حاضر غیرقابل علاج محسوب می شود. ولی علایم آن با درمان ، قابل تسکین یا کنترل است . این بیماری طول عمر را چندان کاهش نمی دهد. تحقیقات علمی یافتن علل و درمان این بیماری ادامه دارد و امید می رود که درمان های موثر و در نهایت علاج بخش برای آن ارایه شوند.

تحقیقاتی که به بررسی پیوند بافت جنینی برای درمان این اختلال پرداخته اند نویدبخش درمان موثری در آینده بوده اند. با این درمان به نظر می رسد سلول های جدید تولیدکننده دوپامین در مغز با پیوند بافتی جنینی تشکیل شوند.

اصول کلی مراقبت از این بیماران عبارت است از:

) ?درمان فیزیکی

امیدواری و اطمینان دادن به بیماران و درمان بیماری های همراه ، نظیر افسردگی ، روان درمانی یا مشاوره برای کمک به کاهش افسردگی

) ?کار درمانی

) ?گفتار درمانی

اگر در اطرافیانتان بیمار پارکینسون دارید یا خودتان به این بیماری مبتلا هستید توصیه می کنیم:

ـ از حمام گرم و ماساژ مکرر برای پیشگیری از سفتی عضلانی استفاده کنید.

ـ اصلاح را با ریش تراش برقی انجام دهید.

ـ استفاده از کفش های بدون بند، نظیر کفش های راحتی ، کفش های زیپ دار یا کفش های چسبی نیز توصیه می شود.

ـ محیط منزل را طوری طراحی کنید که از افتادن و آسیب دیدگی جلوگیری شود.

ـ محدودیت های تدریجی بیماری ممکن است باعث عاجز شدن بیمار شود. برای یافتن راه هایی به منظور حفظ عملکرد و کارایی ، از مشاوره تخصصی و اعضای خانواده کمک بگیرید.

حال به بررسی این موارد می پردازیم :

- اصول کلی مراقبت این بیماران عبارتند از درمان فیزیکی ، امیدوارکردن و اطمینان دادن به بیماران ، و درمان بیماری های همراه (نظیر افسردگی )

- روان درمانی یا مشاوره جهت کمک به کاهش افسردگی

- کار درمانی و گفتار درمانی ممکن است توصیه گردد.

- استفاده مکرر از حمام گرم و ماساژ دادن جهت پیشگیری از ایجاد سفتی عضلانی استفاده از ریش تراش برقی جهت اصلاح

- استفاده از کفش های بدون بند، نظیر کفش های راحتی ، کفش های زیپ دار یا کفش های چسبی

- محیط منزل را طوری طراحی کنید که از افتادن و آسیب دیدگی جلوگیری شود.

- محدودیت های تدریجی بیماری ممکن است باعث عاجز شدن بیمار گردد. برای یافتن راه هایی جهت حفظ عملکرد و کارآیی خود از مشاوره تخصصی و اعضای خانواده کمک بگیرد.

داروها

داروهای آنتی کولینرژیک ؛ آنتی هیستامین ها؛ داروهای ضدلرزش ، نظیر آمانتادین ؛ یا داروهای ضدپارکینسون از قبیل بروموکریپتین ، لوودوپا و کاربی دوپا. سلژیلین برای به حداکثر رسیدن اثربخشی لوودوپا و کاربی دوپا تجویز می شود. همه این داروها لرزش و سفتی عضلانی را کاهش می دهند ولی اغلب عوارض جانبی قابل توجهی نیز دارند.

فعالیت

در حد امکان به فعالیت های خود ادامه دهید و به دفعات استراحت کنید. اختلاف زیادی بین توانایی جسمی بیماران دچار این بیماری وجود دارد. محدودیت فعالیت تنها در بیماران دچار سفتی عضلانی وجود دارد.

درمان فیزیکی کمک کننده است .محققان در تازه ترین مطالعات به تاثیر ویتامین B ?در کاهش این بیماری پی برده اند و می گویند افزایش دریافت غذایی ویتامین B ?در کاهش پارکینسون موثر است.

به گزارش رویترز محققان هلندی دریافته اند احتمال ابتلا به پارکینسون در کسانی که بیشترین مصرف ویتامین B ?را دارند ?? درصد کمتر از وقوع آن در افرادی با کمترین دریافت این ویتامین است.

ویتامین B ?برای متابولیسم پروتئین و عملکرد درست سیستم ایمنی و عصبی ضروری است.

بر اساس تحقیقات انجام شده سطوح بالای اسید آمینه هوموسیستئین می تواند به سلول های مغز صدمه وارد کند.

برای تعیین اثر اسید فولیک ، ویتامین B ?و B ??در کاهش این ترکیب در خون و نیز کاهش وقوع پارکینسون ، محققان با بررسی گروهی از افراد ?? ساله و مسن تر در مدت ?? سال دریافتند ارتباطی بین مصرف B ??یا اسید فولیک و ابتلا به این بیماری وجود ندارد اما دریافت B ?بیشتر باعث کاهش خطر پارکینسون می شود.

بر اساس این یافته ها این ویتامین نه فقط با تاثیر بر سطوح هوموسیستئین بلکه با حفاظت سلول های مغز از صدمه ایجاد شده توسط محصولات جانبی متابولیسم یعنی رادیکال های آزاد ، باعث تقلیل احتمال ابتلا به پارکینسون می شود.

لازم به ذکر است که این مطالعه تاثیر حفاظت بخش ویتامین های B ??اسید فولیک را رد نمی کند و برای دست یابی به نتایج روشن تر مطالعات بیشتری مورد نیاز است

رژیم غذایی

رژیم خاصی نیاز نیست ، در موارد وجود اختلال بلع ممکن است مصرف غذاهای نرم لازم باشد. برای پیشگیری از یبوست به رژیم غذایی خود فیبر غذایی یا مواد حجم افزا (نظیر میوه و سبزیجات) اضافه کنید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علایم بیماری پارکینسون بوده یا علایم شما در طی درمان تشدید شده است .

اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجیه به خصوص اختلال در ادرار کردن ، گیجی یا تاری دید. داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

سلول‌های بنیادی بطرز قابل توجهی موجب بهبود علائم بیماری پارکینسون در موش‌ها می شود و ممکن است برای انسان کارایی داشته باشد.

محققان موسسه تحقیقات زیست پزشکی وایت هد در کمبریج در ماساچوست از روش نسبتا جدیدی برای طراحی مجدد سلول‌های بنیادی از سلول‌های پوست استفاده? کردند و سپس موش‌های مبتلا به این بیماری عصبی تضعیف‌کننده را درمان کردند.

چند هفته پس از پیوند این سلول‌ها به موش‌ها محققان متوجه شدند که علائم بیماری پارکینسون در آنها بطور قابل توجهی کاهش یافته است.

این موضوع تایید می‌کند که جانشین‌های سلول‌های بنیادی جنینی که اصطلاحا سلول‌های بنیادی دوباره برنامه ریزی شده خوانده می‌شوند می‌توانند جایگزین نرون‌های از دست رفته یا آسیب دیده شوند.
ماریوس ورنیگ یکی از نویسندگان این مطالعه که در گزارش‌های آکادمی ملی علوم منتشر شده است گفت، این اولین مدرکی است که نشان می‌دهد سلول‌های دوباره برنامه ریزی شده می‌توانند به سیستم عصبی ملحق شوند یا بطور موثری این بیماری پیشرونده عصبی را درمان کنند.
درمان با سلول‌های بنیادی بعنوان یک مداخله نوید بخش برای بیماری‌های انحطاط عصبی مانند پارکینسون یا آلزایمر تلقی می‌شود زیرا این سلول‌ها که اصطلاحا سلول‌های اصلی خوانده می‌شوند توانایی تبدیل به صدها نوع سلول مختلف در بدن را دارند و جایگزین سلول‌هایی می‌شوند که از بین رفته و یا بر اثر بیماری آسیب دیده است.
اما مخالفت‌های اخلاقی نسبت به استفاده ازسلول‌های بنیادی جنین‌های دور انداخته شده، بحث و جدل زیادی را درمورد استفاده از این سلول‌ها به راه انداخته است.
در اواخر سال????? ? محققان آمریکایی و ژاپنی اعلام کردند که روش‌هایی را برای برنامه ریزی مجدد سلول‌های پوست انسان ابداع کرده‌اند که به آنها خواص سلول‌های بنیادی را می‌دهد.
یافته‌های محققان موسسه وایت هد اولین مدرک در مورد حیوانات است که نشان می‌دهد سلول‌های دوباره برنامه ریزی شده به همانگونه که فرض شده اند عمل می‌کنند.
بیماری پارکینسون یک اختلال سیستم حرکتی بدن است که بر اثر آسیب یا مرگ نرون‌های دوپامین ایجاد می‌شود و لرزش، بهم خوردن توازن بدن و خشکی دست و پا از علائم آن است.
ویتامین E ممکن است موجب کاهش علائم بیماری پارکینسون شود.
پژوهشگران گروه فیزیولوژی دانشگاه علوم پزشکی اهواز در بررسی اثر ویتامین E بر سفتی عضلانی در نمونه حیوانی بیماری پارکینسون دریافتند , این ویتامین ممکن است , به علت ماهیت آنتی اکسیدانی خود , از تخریب دوپامین در جسم سیاه مغز جلوگیری کند که این موجب کاهش علائم بیماری پارکینسون به صورت کاهش سفتی عضلانی می شود.پارکینسون نوعی بیماری پیشرونده مغزی است که با پیشرفت سن , شیوع آن افزایش می یابد و با علائمی مانند کندی حرکات , لرزش اندامها , سفتی بدن و اختلال تعادل ظاهر می شود
اولین برچسب پوستی به نام نوپرو که محتوی داروی" روتیگوتاین" است علائم بیماری پارکینسون کاهش می دهد.
نوپرو که اولین برچسب پوستی تایید شده برای درمان علائم بیماری پارکینسون است، محتوی داروی" روتیگوتاین" است که پیش از برای استفاده در آمریکا تایید نشده بود.
بیماری پارکینسون که از دسته وضعیت‌هایی است که" اختلال سیستم حرکتی" خوانده می‌شود در نتیجه کاهش سلول‌های مغزی تولیدکننده دوپامین بروز می‌کند.
روتیگوتاین، که از طبقه داروهای آگونیست دوپامین است، با استفاده از یک برچسب سیلیکونی که هر??? ? ساعت تعویض می‌شود، پیوسته جذب پوست می‌شود.
آگونیست دوپامین با فعال کردن گیرنده‌های دوپامین در بدن فعالیت می‌کند و تاثیر دوپامین انتقال‌دهنده عصبی را تقلید می‌کند.
پاسخ به تعدادی از پرسش های شما در رابطه با پارکینسون :
پارکینسون از کجا می آید؟چندی پیش هنرپیشه مشهور انگلیسی ، دبورا کر که به بیماری پارکینسون مبتلا شده بود، جان باخت. در تاریخ معاصر افراد مشهور زیادی به این بیماری مبتلا شدند. هیتلر، سالوادور دالی، مائو و محمدعلی کلی از این جمله‌اند.
امروزه شیوع بیماری پارکینسون رو به افزایش است و مشاغل گوناگون و کار با مواد شیمیایی و صنعتی، استرس و تغییر سبک زندگی، همه در افزایش شیوع این بیماری مؤثرند. خوب است درباره پارکینسون بیشتر بدانید.
اگرچه علت بیماری پارکینسون ناشناخته مانده است اما دانشمندان عواملی را مرتبط با بیماری پارکینسون شناسایی کرده‌اند. به عنوان مثال، در افراد بالای ?? سال ، احتمال ابتلا به بیماری پارکینسون حدود ? تا ? درصد است، در مقایسه با سایر افراد که حدود یک تا دو درصد است.

## اکتروپیون (Ectropion)

اکتروپیون (Ectropion) چیست؟
شرح بیماری
اکتروپیون عبارت‌است‌از مشکلی‌در پلک‌به‌طوری که‌پلک‌ضعیف‌شده‌و به‌سمت‌خارج‌چرخیده‌باشد (سطح‌پشتی آن‌به‌سمت‌بیرون‌قرار گیرد). علایم شایع
به خارج‌چرخیدن‌پلک معمولاً پلک‌پایین که‌ظاهری‌نازیبا دارد.
التهاب (درد، قرمزی‌و تورم در پلک
خشکی چشم‌در اثر بیرون‌ریختن‌قطرات‌اشک‌روی گونه به‌جای‌اینکه‌روی‌چشم‌بلغزند و آن‌را مرطوب‌کنند. علل
ضعیف شدن‌عضلات‌و بافت‌هایی که‌در حالت‌طبیعی‌پلک‌را روی‌چشم‌نگاه‌می‌دارند.
فلج رشته‌های‌عصبی که‌به‌عضلات‌پلک‌می‌روند.
جمع شدن‌بافت‌جوشگاهی ناشی‌از سوختگی‌ها، زخم‌ها، یا عمل‌جراحی در نزدیکی‌چشم عوامل تشدید کننده بیماری
بالا بودن‌سن
پیشگیری
در حال‌حاضر نمی‌توان‌از آن‌پیشگیری‌به‌عمل‌آورد. عواقب مورد انتظار
معمولاً با جراحی‌قابل‌درمان‌است عوارض احتمالی
آسیب به‌قرنیه‌در اثر خشکی
درمان
اصول کلی
درمان شامل‌انجام‌یک‌جراحی کوچک‌برای‌برقراری‌کشش‌مناسب‌در پلک‌است
برای تخفیف‌التهاب‌و ناراحتی روزانه‌چندین‌بار کمپرس گرم‌روی‌پلک‌ها بگذارید.
برای‌آماده‌کردن‌کمپرس‌این گونه‌عمل‌کنید: ـ مقداری‌آب گرم‌را در یک‌ظرف‌تمیز بریزید. ـ یک‌پارچه‌تمیز را در آب‌خیس‌کنید. آنقدر آن‌را بچلانید تا تقریباً خشک‌شود. ـ پارچه گرم‌و مرطوب‌را به‌مدت‌۱۵-۱۰ دقیقه‌روی‌چشم‌بسته‌قرار دهید. ـ پارچه‌را مرتباً خیس‌کنید و بچلانید تا مرطوب‌بماند.
اگر در معرض‌باد یا آلاینده‌ها قرار می گیرید، از عینک‌یا چشم‌بندهای‌عینک‌مانند برای‌محافظت‌از چشم استفاده‌کنید.
داروها
استفاده از اشک‌مصنوعی‌تا زمان‌جراحی
آنتی‌بیوتیک در صورت‌وجود عفونت
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
محدودیتی برای‌آن‌وجود ندارد.
رژیم غذایی
رژیم خاصی‌توصیه‌نمی‌شود.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی‌از اعضای‌خانواده‌تان علایم‌اکتروپیون‌را دارید.
اگر یکی‌از موارد زیر بعد از جراحی‌رخ‌دهد: ـ درد چشم قرمزی و حساسیت‌به‌نور ـ تغییرات‌بینایی‌به‌هر صورت

## هپاتیت

بیماری هپاتیت را به طور کامل توضیح دهید؟
هپاتیت یعنی التهاب کبد در میان عوام مردم به یرقان و زردی مشهور است. عوامل ایجاد کننده هپاتیت مهم ترین عامل ایجاد کننده هپاتیت 'ویروس ها هستند. تا کنون ۶ نوع ویروس هپاتیت شناخته شده است که شایع ترین آنها ویروس های هپاتیت A-B-C هستند. عواملی مانند داروها. بیماری های توارثی 'خود ایمنی و مصرف مشروبات الکلی نیز می توانند سبب بروز بیماری هپاتیت شوند. هپاتیت ویروسی آ

هپاتیت A توسط ویروس مربوطه و غالباً در اثر مصرف آب و مواد آلوده به ویروس به وجود می آید. فرد بیمار ویروس را از طریق مدفوع دفع می نماید لذا در صورت آلوده شدن دست و یا مواد غذایی و تماس آن با دهان امکان آلودگی زیاد است. در هفته اول بیماری 'فرد مبتلا بدون بروز زردی 'ویروس را از طریق مدفوع دفع می کند و ناقل بیماری می باشد. این نوع بیماری معمولاً خود به خود بهبود می یابد و به سوی مزمن شدن پیش نمی رود. اقدامات پیشگیری کننده

- آموزش جامعه در مورد بهداشت فردی و اجتماعی به خصوص شستشوی دست ها قبل از صرف غذا و بعد از اجابت مزاج
- تهیه آب آشامیدنی سالم و دفع صحیح فاضلاب
- عدم استفاده از کود انسانی جهت کشاورزی(سبزیجات و صیفی جات)
- در مهد کودک شستشوی دقیق دست ها پس از تعویض هر کهنه و قبل از مصرف مواد غذایی هپاتیت بی

آلودگی به ویروس هپاتیت بی 'بیماری هپاتیت" بی "را به وجود می آورد. که بهترین روش تشخیص بیماری آزمایش خون از نظر وجود ویروس هپاتیت " بی"است.

آلودگی بدون علامت یا ناقلین بیماری

ناقل بیماری هپاتیت به کسانی گفته می شود که ویروس هپاتیت" بی "در خون آنها به مدت بیش از ۶ ماه وجود داشته باشد. حال عمومی آنها خوب بوده و در بررسی آزمایشگاهی اختلالی در کار کبد آنها مشاهده نشود. در چنین شرایطی ویروس به صورت مسالمت آمیز در داخل بدن وجود دارد ولی آسیبی به کبد وارد نمی کند. مهم ترین مسئله در مورد این گروه از افراد مراجعه به پزشک 'به صورت دوره ای هر ۶ ماه از نظر عملکرد کبد می باشد تا در صورت تبدیل شدن به هپاتیت مزمن 'تشخیص و درمان سریع تر انجام گیرد و از تخریب بیشتر کبد جلوگیری شود.

در این حالت 'بیمار پس از یک دوره ی مقدماتی با نشانه هایی مانند تب 'سرماخوردگی 'تهوع 'استفراغ و درد شکم 'دچار زردی می شود. اولین عضوی که زردی در آن مشاهده می شود 'سفیدی چشم هاست. به طور معمول 'این علائم خود به خود برطرف می شود و پس از ۶ ماه خون از ویروس 'پاک می شود.

در این حالت 'نشانه ها بسیار غیر اختصاصی است. شایع ترین نشانه هپاتیت مزمن ' ضعف و خستگی طولانی است. گاهی ممکن است زردی خفیف یا خارش وجود داشته باشد. با پیشرفت بیماری ممکن است نارسایی کبدی بروز کند. این افراد باید تحت نظر پزشک باشند و در صورت نیاز 'دارو درمانی شوند. راههای انتقال هپاتیت بی

- انتقال از مادران آلوده به HBV به نوزادان .عفونت نه از طریق بند ناف بلکه از طریق بدن مادر در هنگام زایمان در جریان تماس نزدیک بعد از آن منتقل می شود.
- تماس جنسی فرد ناقل هپاتیت بی می تواند به انتقال عفونت منجر شود. برای ممانعت از این امر انجام واکسیناسیون و استفاده از کاندوم توصیه می شود.
- استفاده مشترک از سرنگ و سوزن آلوده و یا فرو رفتن سوزن آلوده به دست یا از طریق خراش های پوستی (تیغ اصلاح و مسواک)
- استفاده از خون و فرآورده های خونی آلوده
- استفاده از وسایل غیر استریل در دندانپزشکی 'سوراخ کردن غیر بهداشتی گوش ' خالکوب و حجامت جزو راه های احتمالی انتقال عفونت تلقی می شوند.

در صورتی که جزء یکی از گروههای ذیل هستید نسبت به سه نوبت واکسیناسیون اقدام کنید.

- پزشکان 'دندانپزشکان و پیرا پزشکان.
- افراد تحت دیالیز
- افردی که به علت ابتلا به بیماری زمینه ای 'نظیر هموفیلی و تالاسمی 'مکرراً خون و فرآورده های خونی دریافت می کنند.
- افراد خانواده ی فرد آلوده که با وی هم منزل هستند هپاتیت سی

یکی از شش ویروس شناخته شده هپاتیت ویروس هپاتیت" سی "است که عامل بسیاری از موارد بیماری هپاتیت ویروسی در انسان می باشد. تشخیص هپاتیت سی

بسیاری از افراد آلوده به ویروس هپاتیت" سی "علامتی از بیماری ندارد. تشخیص آلودگی به ویروس هپاتیت "سی "باید خون فرد را از نظر وجود ویروس بررسی کرد و همراه آن آزمایش های تکمیلی انجام داد. بیماران مبتلا به هپاتیت به ۳ دسته کلی تقسیم می شوند:

- افراد در معرض خطر به دلیل استفاده از خون (هنگام عمل جراحی ) و فرآورده های آن مانند( بیماران هموفیلی 'دیالیز و تالاسمی(
- افراد معتاد به مواد مخدر تزریقی و یا دارای شرکای جنسی متعدد
- این گروه شامل ۳۰ تا ۴۰ درصد مبتلایان بوده و علت خاصی جهت ابتلای آنان در یافت نمی شود.
- تماس با خون آلوده : ویروس هپاتیت سی در محیط خارج از بدن و درون خون خشک شما نیز به مدت سه ماه زنده می ماند و با جوشاندن ۱۰۰ درجه سانتیگراد و به مدت ۵ دقیقه از بین می رود.
- استفاده از خون آلوده و فر آورده های آن.
- استفاده مشترک از سوزن یا سرنگ' تیغ اصلاح 'مسواک
- خالکوبی ' حجامت 'سوراخ کردن گوش' خدمات پزشکی و دندانپزشکی در محل های نامطمئن و آلوده
- تماس جنسی حفاظت نشده با افراد آلوده (بدون کاندوم)
- تولد از مادرآلوده به ویروس هپاتیت سی. هپاتیت و اعتیاد

متاسفانه مواد مخدر تزریقی 'از علل مهم ابتلا به هپاتیت" سی "می باشد. استفاده از سرنگ به صورت مشترک در بین معتادان به مواد مخدر می تواند به انتقال انواع عفونت ها از جمله هپاتیت" سی""""بی "و ایدز منجر شود البته اعتیاد به کوکائین و استنشاق از راه بینی نیز از راههای انتقال بیناری است.

خطربزرگی معتادان به مواد مخدر را تهدید می کند ابتلا به گونه های مختلف ویروس هپاتیت" سی "است موجب بروز بیماری با شدت بیشتر است. در این موارد پاسخ به درمان با داروهای ضد ویروسی کم می شود.

## هپاتیت و انواع آن

انواع هپاتیت ها و راه های جلوگیری از آن چیست؟

هپاتیت آ

هپاتیت نوعی التهاب کبدی است که می تواند توسط مشروبات الکلی یا برخی از داروها ایجاد شود، اما معمولا در اثر عفونت ویروسی به وجود می آید.

انواع مختلفی از ویروسها می توانند این بیماری را ایجاد کنند که روش بیماری زایی هرکدام متفاوت است.

نحوه ابتلا به این بیماری ویروس هپاتیت آ (اچ آ وی) یکی از عمومی ترین عوامل عفونتزا در بسیاری از نقاط جهان است و می تواند از طریق خوردن یا آشامیدن غذا ویا آب آلوده نیز سرایت کند. این ویروس در مدفوع یافت شده و در صورت تماس مقدار اندکی از مدفوع فرد مبتلا به هپاتیت آ با دهان فرد دیگر می تواند منتقل شود. این سخن بدان معنی است که ویروس مذکور می تواند از طریق برخی فعالیتهای جنسی نیز انتقال یابد.

رعایت مسایل بهداشت فردی و شستشوی کامل دستها می تواند خطر سرایت این ویروس را به حداقل برساند.

علایم و نشانه ها ممکن است افراد بدون داشتن هیچ گونه علامتی، ناقل این بیماری به دیگران باشند.

برخی از علایمی که ممکن است بروز کند عبارت است از:

* داشتن کسالتی شبیه به سرماخوردگی مختصر و متوسط
* تهوع و استفراغ
* اسهال
* بی اشتهایی
* کاهش وزن
* زردی یا یرقان (زرد شدن پوست و سفیدی چشمها، زرد تیره شدن ادرار و کمرنگ شدن مدفوع)

* خارش پوست برخی از افراد هم ممکن است به بستری شدن در بیمارستان نیاز پیدا کنند.

آزمایشهای طبی برای تشخیص بیماری با انجام آزمایشهای خون پزشک می تواند وجود بیماری هپاتیت آ را تشخیص دهد. وی برای کشف عامل عفونت از شما سوالاتی نیز خواهد پرسید. مثبت بودن نتیجه آزمایش خون به چه معناست؟

مثبت بودن نتیجه آزمایش خون می تواند معانی زیر را داشته باشد:

عفونت سابق:

این بدان معنی است که شما قبلا در معرض ویروس هپاتیت آ قرار داشته و بدنتان آنرا از میان برده است. به این ترتیب بدنتان دارای ایمنی طبیعی دربرابر ابتلای مجدد به این بیماری است. عفونت فعلی:

هنگامی که علایم بیماری هپاتیت آ در فردی ظاهر می شود احتمال آنکه در هفته های پیش از آن، ویروس این بیماری به دیگران نیز سرایت کرده باشد وجود دارد.

بنابراین پزشک برای جلوگیری از ابتلای دیگران به این بیماری پرسشهایی از شما خواهد پرسید. در صورتیکه این ویروس به دیگران هم منتقل شده باشد، پزشک برای کاستن از شدت علایم بیماری برای آنها آمپول تجویز می کند.

بسیاری از نشانه های بیماری هپاتیت آ پس از گذشت چند هفته برطرف می شود، اگرچه برخی از افراد ممکن است تا ماهها بعد احساس خستگی در خود حس کنند. به احتمال کم، امکان بروز آسیب های مزمن به کبد وجود دارد.

منفی بودن نتیجه آزمایش خون به چه معناست؟ این نتیجه به این معنی است که شما تاکنون در معرض این ویروس نبوده و بالتبع از ایمنی در برابر آن برخوردار نیستید.

چنانچه در معرض ابتلا به این بیماری قرار داشته باشید پزشک به شما توصیه می کند که خود را در برابر آن واکسینه نمایید.

تشخیص و درمان عفونت هپاتیت آ معمولا شدید نیست اما گاهی باعث التهابات شدید کبدی می شود که سبب بستری شدن فرد در بیمارستان می شود.

واکسیناسیون با تزریق واکسن هپاتیت آ در بازو می توان به مدت یکسال دربرابر این بیماری ایمن شد. تزریق آمپول ثانوی در مدت ? تا ?? ماه بعد می تواند تا ?? سال در برابر این بیماری ایمنی ایجاد کند. غالبا ایمن سازی در برابر این بیماری در مورد افرادی انجام می شود که قصد مسافرت به کشورهای آلوده از نظر هپاتیت آ را دارند.

چنانچه اخیرا در معرض تماس با ویروس این بیماری قرار گرفته اید می توانید برای جلوگیری از پیشرفت آن خود را واکسینه نمایید.

مصرف مشروبات الکلی برای مبتلایان به بیماری هپاتیت آ فوق العاده خطرناک است.

پزشک به شما توصیه های تغذیه ای مناسب و پیشگیریهای لازم برای جلوگیری از سرایت بیماری به دیگران را خاطر نشان خواهد کرد. هپاتیت ب

هپاتیت نوعی التهاب کبدی است که می تواند توسط مشروبات الکلی یا برخی از داروها ایجاد شود، اما معمولا در اثر عفونت ویروسی به وجود می آید.

انواع مختلفی از ویروسها می توانند این بیماری را ایجاد کنند که روش بیماری زایی هرکدام متفاوت است.

نحوه ابتلا به این بیماری ویروس هپاتیت ب (اچ بی وی) که بسیار مسری است، شیوع زیادی در سرتاسر نقاط جهان دارد. روشهای سرایت این ویروس عبارت است از:

* انجام فعالیتهای جنسی (بدون کاندوم) نافذ (یعنی ادخال آلت در مهبل، مقعد یا دهان) با همسر

مبتلا. همچنین انجام آمیزش جنسی با کسی که خون آلوده به این بیماری به وی تزریق شده است.

* استفاده مشترک از سرنگ یا دیگر لوازم تزریقی با فرد آلوده

* استفاده از وسایل غیر استریل برای خالکوبی، حجامت یا طب سوزنی

* سرایت از مادر به کودک که عمدتا هنگام تولد رخ می دهد. واکسینه کردن کودک هنگام تولد از سرایت هپاتیت ب به وی جلوگیری می کند.

*تزریق خون آلوده به این ویروس (در انگلستان تمامی خونهای تزریقی از نظر وجود این ویروس تحت آزمایش قرار می گیرد).

علایم و نشانه ها گاهی ممکن است هیچ نوع نشانه ای از این بیماری در فردی ظاهر نشده اما با این وجود وی ناقل ویروس آن به دیگران باشد.

علایمی که ممکن است این بیماری از خود نشان دهد عبارتند از:

* داشتن کسالتی شبیه به سرماخوردگی مختصر و متوسط

* تهوع و استفراغ

* اسهال

* بی اشتهایی

* کاهش وزن

* زردی یا یرقان (زرد شدن پوست و سفیدی چشمها، زرد تیره شدن ادرار و کمرنگ شدن مدفوع)

* خارش پوست برخی از افراد هم ممکن است به بستری شدن در بیمارستان نیاز پیدا کنند.

بسیاری از افراد بالغی که دچار ویروس هپاتیت ب می شوند کاملا بهبود یافته و تا آخر عمر در برابر آن ایمن می شوند. بین٪ ? تا ٪ ?? از این دسته از افراد ناقل مزمن این بیماری می شوند، این بدان معنی است که آنها ویروس این بیماری را به دیگران منتقل خواهند کرد و کبدشان نیز ممکن است دچار آسیبهای مزمن شود.

چنانچه کودکان به ویژه نوزادان دچار این بیماری شوند احتمال آنکه ناقل مزمن آن شوند زیاد است.

اگر شخصی چند سال مبتلا به ویروس هپاتیت ب باشد ممکن است دچار عوارض زیر شود:

* هپاتیت مزمن

* التهاب کبد

* سرطان کبد

آزمایشهای طبی برای تشخیص بیماری با انجام آزمایشهای خون پزشک می تواند وجود بیماری هپاتیت ب را تشخیص دهد. وی برای کشف عامل عفونت از شما سوالاتی نیز خواهد پرسید. مثبت بودن نتیجه آزمایش خون به چه معناست؟

u ????مثبت بودن نتیجه آزمایش خون می تواند معانی زیر را داشته باشد: عفونت سابق:

این بدان معنی است که شما قبلا در معرض ویروس هپاتیت ب قرار داشته و بدنتان آنرا از میان برده است. به این ترتیب بدنتان دارای ایمنی طبیعی دربرابر ابتلای مجدد به این بیماری است. عفونت فعلی:

این به معنی آن است که شما حامل ویروس هپاتیت ب بوده و می توانید آن را به دیگران سرایت دهید. همچنین شما در معرض خطر بیماری کبدی مزمن قرار داشته و بهتر است برای انجام دیگر معاینات به یک مرکز تخصصی مراجعه کنید.

از نتیجه مثبت آزمایش می توان با انجام آزمایشهای دیگر و مراجعه به متخصص مطمئن شد. برای تشخیص میزان تاثیرگذاری هپاتیت ب بر روی کبد و تجویز بهترین روش درمان، ممکن است نیاز به برداشتن نمونه کوچکی از بافت کبد باشد (بافت برداری یا بیوپسی کبد).

منفی بودن نتیجه آزمایش خون به چه معناست؟ این نتیجه نشان می دهد که شما تاکنون در معرض این ویروس نبوده و بالتبع از ایمنی در برابر آن برخوردار نیستید. چنانچه در معرض ابتلا به این بیماری قرار داشته باشید پزشک به شما توصیه می کند که مجددا آزمایش را تکرار کرده و خود را در برابر آن واکسینه نمایید.

تشخیص و درمان چنانچه التهاب کبد شدید نباشد بسیاری از افراد به درمان نیاز پیدا نمی کنند. در صورتیکه نیاز به درمان التهاب کبد داشته باشید برای مداوای کامل به یک مرکز تخصصی معرفی خواهید شد.

واکسیناسیون با سه بار تزریق واکسن هپاتیت ب در زمان ? تا ? ماه می توان دست کم به مدت پنج سال دربرابر این بیماری ایمن شد.

با اتمام تزریق واکسنها آزمایش خون گرفته شده تا از کارآیی واکسنها اطمینان حاصل شود

آمپول ثانوی در مدت ? تا ?? ماه بعد می تواند تا ?? سال در برابر این بیماری ایمنی

ایجاد کند. غالبا ایمن سازی در برابر این بیماری در مورد افرادی انجام می شود که قصد مسافرت به کشورهای آلوده از نظر هپاتیت آ را دارند.
چنانچه اخیرا در معرض تماس با ویروس این بیماری قرار گرفته اید می توانید برای جلوگیری از پیشرفت آن خود را واکسینه نمایید. مصرف مشروبات الکلی برای مبتلایان به بیماری هپاتیت آ فوق العاده خطرناک است.
پزشک به شما توصیه های تغذیه ای مناسب و پیشگیریهای لازم برای جلوگیری از سرایت بیماری به دیگران را خاطر نشان خواهد کرد.
چنانچه وجود بیماری هپاتیت ب در شما تایید شد توصیه می شود که به طور مداوم آزمایش خون انجام داده و تحت معاینه قرار گیرید.
از مصرف مشروبات الکلی اجتناب نمایید. ممکن است پزشک به شما توصیه کند که غذاهای کم چرب و کم نمک مصرف کنید.
به منظور جلوگیری از سرایت ویروس، برای انجام فعالیتهای جنسی نافذ از کاندوم استفاده کنید. همسرتان در صورت ایمن نبودن در برابر این بیماری باید واکسینه شود.
پزشک به شما توصیه های لازم از قبیل عدم استفاده مشترک از مسواک یا تیغ موتراشی را برای جلوگیری از انتقال این ویروس به دیگران خواهد گفت. همواره باید به خاطر داشت که استفاده از کاندوم هنگام آمیزش جنسی، خطر سرایت بیماریها و عفونتهای مقاربتی را کاهش می دهد. هپاتیت ث
هپاتیت نوعی التهاب کبدی است که می تواند توسط مشروبات الکلی یا برخی از داروها ایجاد شود، اما معمولا در اثر عفونت ویروسی به وجود می آید.
انواع مختلفی از ویروسها می توانند این بیماری را ایجاد کنند که روش بیماری زایی هرکدام متفاوت است.
نحوه ابتلا به این بیماری روشهای سرایت ویروس هپاتیت ث (اچ سی وی) عبارت است از:

* استفاده مشترک از سرنگ یا دیگر لوازم تزریقی با فرد مبتلا
* استفاده از وسایل غیر استریل برای خالکوبی، حجامت یا طب سوزنی
* انجام فعالیتهای جنسی (بدون کاندوم) نافذ (یعنی ادخال آلت در مهبل، مقعد یا دهان) با همسر مبتلا.

همچنین انجام آمیزش جنسی با کسی که خون آلوده به این بیماری به وی تزریق شده است.
البته حالت مذکور روش عمده سرایت این بیماری محسوب نمی شود.

* در موارد نادر، سرایت از مادر مبتلا به کودک که عمدتا هنگام تولد رخ می دهد.

واکسینه کردن کودک هنگام تولد از سرایت هپاتیت ب به وی جلوگیری می کند. خطر سرایت آن زمانی که مادر به ویروس ایدز هم مبتلا باشد افزایش می یابد.

*تزریق خون آلوده u ????به این ویروس (در انگلستان تمامی خونهای تزریقی از نظر وجود این ویروس تحت آزمایش قرار می گیرد).

علایم و نشانه ها گاهی ممکن است هیچ نوع نشانه ای از این بیماری در فردی ظاهر نشده اما با این وجود وی ناقل ویروس آن به دیگران باشد.
علایمی که ممکن است این بیماری از خود نشان دهد عبارتند از:

* داشتن کسالتی شبیه به سرماخوردگی مختصر و متوسط
* تهوع و استفراغ
* اسهال
* بی اشتهایی
* کاهش وزن
* زردی یا یرقان (زرد شدن پوست و سفیدی چشمها، زرد تیره شدن ادرار و کمرنگ شدن مدفوع)
* خارش پوست برخی از افراد هم ممکن است به بستری شدن در بیمارستان نیاز پیدا کنند.

مطالعات نشان می دهد که تنها در ٪ ?? از مبتلایان به هپاتیت ث، ویروس از خون پاک می شود و در حدود ٪ ?? از آنها همچنان باقی مانده و می تواند به دیگران هم سرایت کند.
اگر شخصی چند سال مبتلا به ویروس هپاتیت ث باشد ممکن است دچار عوارض زیر شود:

* هپاتیت مزمن
* التهاب کبد
* سرطان کبد

آزمایشهای طبی برای تشخیص بیماری آزمایشهای طبی برای تشخیص این بیماری از سال ???? امکان پذیر شده است.
با انجام آزمایشهای خون پزشک می تواند وجود بیماری هپاتیت ث را تشخیص دهد.
وی برای کشف عامل عفونت از شما سوالاتی نیز خواهد پرسید. مثبت بودن نتیجه آزمایش خون به چه معناست؟
به این معنی است که شما حامل ویروس هپاتیت ث بوده و می توانید آنرا به دیگران منتقل کنید. ابتدا یک آزمایش برای تشخیص وجود پادتنهای ویروس هپاتیت ث انجام می شود. مثبت بودن نتیجه این آزمایش نشان می دهد که شما در معرض این ویروس قرار گرفته و بدنتان با تولید پادتن واکنش نشان داده است. البته این آزمایش مشخص نمی کند که آیا به این بیماری مبتلا هستید یا خیر.
معمولاً به شما توصیه می شود که برای انجام آزمایشهای تکمیلی به پزشک متخصص مراجعه کنید.
انجام می دهد. اگرچه ویروس هپاتیت ث در بعضی (HCV-RNA) پزشک متخصص برای تشخیص وجود ویروس هپاتیت ث آزمایش خون دیگری از بیماران کاملا برطرف می شود، اما در بدن بسیاری از مبتلایان به صورت مزمن باقی مانده و می تواند به دیگران هم سرایت کند.
ممکن است پزشک برای تشخیص میزان تاثیرگذاری هپاتیت ث بر روی کبد یکسری از آزمایشهای بررسی عملکرد کبد بافت کبد نمونه برداری کند (بافت برداری یا بیوپسی کبد).
نتایج این آزمایشها به پزشک در تصمیم گیری درباره انتخاب روش مناسب درمان کمک می کند.
البته باید به این مساله هم اشاره شود که برطرف شدن ویروس نیز به معنی ایمن شدن در برابر ابتلای مجدد به این بیماری نیست. منفی بودن نتیجه آزمایش خون به چه معناست؟
این نتیجه احتمالاً به معنی آن است که شما هیچگاه در تماس با ویروس هپاتیت ث قرار نداشته اید. البته از آنجا که این آزمایشها بر مبنای یافتن پادتنهای ویروس هپاتیت ث استوار بوده و تولید پادتنها هم ممکن است چند ماه طول بکشد، چنانچه اخیراً در معرض تماس با این ویروس قرار گرفته باشید، پزشک ممکن است به شما توصیه کند که آزمایش را تکرار نمایید.
در حال حاضر واکسنی برای محافظت در برابر این بیماری وجود ندارد.
چنانچه وجود عفونت فعال هپاتیت ث در شما تایید شد توصیه می شود که به طور منظم آزمایش خون داده و به پزشک مراجعه کنید.
همچنین باید از مصرف مشروبات الکلی جداً پرهیز کنید. همچنین پزشک ممکن است به شما توصیه کند که غذاهای کم چرب و کم نمک بخورید. ویروس هپاتیت ث با انجام فعالیتهای جنسی نافذ می تواند منتقل شود، از اینرو هنگام ابتلا به این بیماری برای جلوگیری از سرایت آن به همسرتان از کاندوم استفاده کنید.
پزشک کلیه توصیه های لازم برای جلوگیری از سرایت بیماری به دیگران (مانند عدم استفاده مشترک از مسواک یا تیغ موتراشی) را به شما یاد آوری خواهد کرد.
همواره به خاطر داشته باشید که استفاده از کاندوم خطر سرایت بیماریهای مقاربتی را کاهش می دهد.
ویروسی شدن(هرپس)ناحیه تناسلی،هرپِس تناسلی در اثر ویروسهای نوع ساده هرپس ایجاد می شود. این ویروس می تواند دهان، ناحیه تناسلی، پوست اطراف مقعد و انگشتها را آلوده کند.
با اتمام نخستین فعالیت هرپس، این ویروس می تواند در رشته های عصبی پنهان شود، به این ترتیب کلاً غیر قابل تشخیص شده و علایمی از خود ظاهر نمی کند. البته در

برخی از افراد ممکن است ویروس مجددا به سطح پوست یا محل ابتلا برگردد (عود کند).
این پدیده ممکن است هنگام بیماری یا از کار افتادگی رخ دهد. بعضی از افراد هم ممکن است هیچگاه مجددا به آن مبتلا نشوند.
انواع ویروس دو نوع ویروس هرپس وجود دارد که هردوی آنها عفونی اند اما نوع یک دهان یا بینی را آلوده کرده، درحالیکه نوع دو عمدتا ناحیه تناسلی و مقعد را آلوده می کند.
عمدتاً عفونت ناحیه تناسلی و مقعد در اثر ویروس نوع دو تولید شده که البته گاهی هم ممکن است در اثر انجام فعالیتهای جنسی با دهان، در اثر نوع یک هم ایجاد شود.
علایم و نشانه ها علایم این بیماری در زنان و مردان می تواند یک یا چند مورد از موارد زیر باشد:

* احساس خارش یا سوزش در ناحیه تناسلی یا مقعد.
* ایجاد تاولهای حاوی مایع که پس از ترکیدن زخمهای کوچکی برجای گذاشته و می تواند دردناک باشد. این تاولها پس از خشک شدن، جدا شده و بهبود می یابند که بهبود یافتن آنها می تواند بین ? تا ? هفته طول بکشد.
* احساس درد هنگام ادرار کردن در صورت تماس ادرار با زخمهای گفته شده.
* ناخوشی شبیه به سرماخوردگی، کمردرد، سردرد، غدد متورم و یا تب.

ظاهر شدن علایم فوق نشان دهنده آن است که ویروس بسیار عفونی شده است. البته عود مجدد این بیماری معمولاً خفیفتر است؛ زخمهای ایجاد شده کمتر، کوچکتر و با درد کمتری بوده و سریعتر بهبود می یابد. همچنین علایم سرماخوردگی نیز ظاهر نمی شود.
نحوه ابتلا به این بیماری هرپس از طریق تماس پوستی با شخص مبتلا منتقل می شود.
این ویروس قسمتهایی که از طریق آنها وارد بدن شده را آلوده می کند.
راهنماییهایی برای کاهش عوارض بیماری هنگام ابتلا به این بیماری می توانید برای کاستن از عارضه های آن و برخورداری از احساس بهتر از راهنماییهای زیر
استفاده کنید:

* در صورت داشتن درد می توانید داروهای مسکن (مانند آسپیرین یا پاراسماتول) مصرف کنید.
* روزی دوبار شستشوی ملایم قسمتهای که دچار جراحت شده اند در محلول آب نمک (نصف قاشق چایخوری نمک در ??? سی سی آب گرم) می تواند تسکین دهنده بوده و به خشک شدن جراحتها کمک کند.
* یک تکه یخ که درون پارچه یا هوله تمیزی پیچیده شده را روی قسمتهای مربوطه قرار دهید.
* چنانچه دفع ادرار رایتان با درد همراه است سعی کنید درون تشتی از آب ادرار کنید و یا هنگام دفع ادرار بر روی خود آب بریزید.
* برای خنثی شدن ادرار آب و مایعات زیاد بنوشید. همچنین هرگز ادرار خود را نگه ندارید زیرا ممکن است مشکلات دیگری ایجاد کند.
* از آفتاب گرفتن پرهیز کنید.
* به اندازه کافی استراحت کنید.

مراقبت از خود و همسرتان هنگام ابتلا به هرپس، تاولها و زخمها بسیار عفونی بوده و ویروس می تواند با تماس مستقیم به دیگران سرایت کند. برای جلوگیری از آن باید از انجام کارهای زیر خودداری کنید:

* بوسیدن زمانی که شما یا همسرتان جراحتهایی در اطراف دهان دارید.
* انجام فعالیت جنسی با دهان هنگامی که شما یا همسرتان جراحتهایی در اطراف دهان یا ناحیه تناسلی دارید.
* انجام هرگونه تماس ناحیه تناسلی یا مقعد (حتی با وجود استفاده از کاندوم) هنگامی که شما یا همسرتان جراحتهایی در ناحیه تناسلی دارید.
* استفاده از آب دهان برای مرطوب کردن لنز چشم درصورتی که جراحتهایی در اطراف دهان دارید.

فراموش نکنید که قبل و بعد از دست زدن به جراحتها، حتماً دستهایتان را با صابون بشویید.
در فاصله زمانی بین عود کردن مجدد هرپس احتمال سرایت آن بسیار کاهش می یابد، اگرچه گاهی ممکن است اتفاق بیافتد. با این وجود ابتلای به هرپس به معنی پایان یافتن دوران فعالیت جنسی شما نیست.
برای کسب اطلاعات بیشتر در این باره به یک مشاور درمانی مراجعه کنید.
به خاطر داشته باشید که کاندوم تنها زمانی می تواند از سرایت هرپس جلوگیری کند که روی تمام تاولها را بپوشاند. بیماری هرپس از طریق فعالیتهای جنسی غیر نافذ نیز می تواند منتقل شود.
عوارض بیماری هرپس تناسلی و سرطان گردن رحم هیچ گونه ارتباطی میان هرپس تناسلی و سرطان گردن رحم وجود ندارد. با این وجود توصیه می شود که هر خانمی به طور منظم آزمایشهای اسیمر را انجام دهد.
هرپس تناسلی و بارداری داشتن هرپس تناسلی تاثیری بر قابلیت باروری زن نمی گذارد. اگر هرپس در سه ماهه اول بارداری عارض شود به احتمال کم، خطر سقط جنین وجود دارد. ابتلا به هرپس در اواخر بارداری هم ممکن است باعث تولد زودهنگام نوزاد شود.
با این وجود بیشتر خانمهایی که در طول بارداری چندین بار هرپس آنها عود کرده، زایمانی طبیعی داشته اند.
منبع : سایت پزشکان بدون مرز

## هموفیلی

هموفیلی چیست؟
هموفیلی یک اختلال خونریزی دهنده ارثی است. فرد مبتلا به هموفیلی به علت سطح پائین یا عدم وجود پروتئین هایی به نام فاکتورهای انعقادی قادر به متوقف کردن روند خونریزی نمی باشد. فرآیند انعقاد خون به جلوگیری از خونریزی بیش از حد کمک می نماید. انواع مختلفی از هموفیلی وجود دارد اما شایعترین و شناخته شده ترین آنها عبارتند از :
هموفیلی A – کمبود فاکتور?
هموفیلی B – کمبود فاکتور?
در آمریکا ۲۰۰۰۰ فرد مبتلا به هموفیلی وجود دارند و سالانه نزدیک به ??? نوزاد با این بیماری متولد می شوند. علت هموفیلی
هموفیلیA و B، بیماری های ارثی هستند که از طریق ژن موجود برروی کروموزوم X منتقل می شوند. زن ها دارای دو کروکوزوم X هستند در حالیکه مردها دارای یک کرموزوم X و یک کروموزوم y می باشند. یک خانم حامل هموفیلی، ژن هموفیلی را برروی یکی از کروموزوم هایX خود دارا می باشد و به احتمال ?? درصد این ژن معیوب را به فرزندان پسر خود منتقل می کند.
مردهایی که ژن معیوب را به ارث می برند، مبتلا به هموفیلی می شوند. مردان مبتلا به هموفیلی ژن را به فرزندان پسر خود منتقل نمی نمایند ولی آنها ژن را به دختران خود منتقل می کنند.
خانم هایی که ژن معیوب را به ارث می برند، حامل هموفیلی می شوند و به احتمال ?? درصد این ژن را به فرزندانشان منتقل می کنند. اگر چه خانم هایی که ژن را به ارث می برند اغلب دارای مشکل فعال با هموفیلی نیستند اما برخی اختلالات مرتبط با خونریزی نظیر خونریزی بیش از حد ماهیانه، خونریزی بینی مکرر و شدید و خونریزی بعد از اعمال جراحی و دندانپزشکی در این افراد رخ می دهد.
در حدود یک سوم از بیماران هموفیلی هیچ شرح فامیلی از بیماری ندارند. این موارد در نتیجه ایجاد خودبخودی ژن معیوب در زنان می باشد. علائم هموفیلی
شایعترین علامت هموفیلی خونریزی غیرقابل کنترل و بیش از حد به علت کمبود یا عدم وجود فاکتورهای انعقادی در خون می باشد. خونریزی حتی می تواند بدون هیچ گونه آسیبی رخ دهد. خونریزی اغلب در مفاصل و رخ می دهد. موارد زیر از دیگر علائم شایع هموفیلی می باشند. هر چند هر فرد علائم گوناگونی را تجربه می نماید.

علائم آن عبارتند از :
کبودی: کبودی حاصل از صدمات کوچک که می تواند منجر به یک هماتوم ( تجمع خون در زیر پوست که منجر به تورم می گردد.) بزرگ شود.
خونریزی: تمایل به خونریزی از بینی ،دهان و لثه ها، با یک صدمه کوچک نظیر مسواک زدن یا اعمال دندانپزشکی اغلب نشانگر هموفیلی است.
خونریزی درون مفصلی: خونریزی درون مفصلی باعث درد و عدم تحرک می گردد و در صورت عدم درمان کامل طبی منجر به بدشکلی مفصل می شود. مفاصل از مکانهای شایع عوارض ناشی از خونریزی در هموفیلی هستند. این خونریزی مفصلی منجر به التهاب مفصلی دردناک و مزمن، بدشکلی و لنگیدن های مکرر می گردد.
خونریزی داخل عضلانی: خونریزی داخل عضلات منجر به تورم، درد و قرمزی می شود. تورم ناشی از خونریزی در این مناطق از طریق افزایش فشار بر بافت ها و اعصاب ناحیه منجر به صدمات پایدار و بدشکلی می گردد.
خونریزی ناشی از صدمات یا خونریزی مغزی: خونریزی ناشی از صدمات یا خونریزی خودبخودی مغز شایعترین علت مرگ در کودکان مبتلا به هموفیلی و یکی از شدیدترین عوارض این بیماری است.
محل های دیگر خونریزی: وجود خون در ادرار یا مدفوع نیز می تواند علامتی از هموفیلی باشد. علائم هموفیلی می تواند مشابه دیگر اختلالات خونی یا مشکلات طبی باشد . تشخیص هموفیلی
علاوه بر شرح حال طبی کامل و معاینه فیزیکی پزشک شما ممکن است تعدادی از آزمایش های خونی نظیر سطح فاکتورهای انعقادی، شمارش کامل سلول های خونی، ارزیابی زمان خونریزی و تست DNA را در خواست نماید. اثرات هموفیلی
شایعترین علت ناتوانی ناشی از هموفیلی بیماریهای مفصلی مزمن یا آرتروپاتی ها هستند. بیماریهای مفصلی مزمن به علت خونریزی غیرقابل کنترل به درون مفاصل ایجاد می گردند. خونریزی شدید داخلی و خارجی از دیگر مشکلات مربوط به این بیماری می باشد. درمان هموفیلی:
درمان اختصاصی هموفیلی با توجه به نکات زیر تعیین می شود.
سن ،وضعیت سلامتی عمومی و شرح حال طبی
وسعت بیماری
نوع و شدت هموفیلی
تحمل بیمار نسبت به داروهای اختصاصی و روش های درمانی
توجه به مرحله بیماری
عقیده و ترجیح بیمار
درمان عبارت است از:
تزریق خون
درمان پیشگیری کننده با تزریق فاکتورهای انعقادی

## تب روماتیسمی

علل تب روماتیسمی چیست و چگونه قابل پیشگیری و درمان است؟
تب‌روماتیسمی‌یک‌عارضه‌التهابی‌عفونت‌با استرپتوکک‌گروه‌آ( نتیجه دیررس عفونت فارنژه با استرپتوکوکهای گروهA )که‌بسیاری‌از اعضای‌بدن به‌خصوص‌مفاصل‌و قلب‌را درگیر می‌سازد.
عفونت‌های‌استرپتوکوکی‌مسری‌است‌ولی‌تب‌روماتیسمی‌حالت‌مسری‌ندارد.
این‌بیماری‌هم‌کودکان‌و هم‌بزرگسالان‌را می‌تواند مبتلا سازد. تب روماتیسمی از بیماریهای التهابی خطرناکی است که به دنبال گلو دردهای استرپتوکوکی درمان نشده و یا به صورت ناقص درمان شده رخ می دهد. مهم ترین عضو دیگر در این بیماری دریچه های قلبی است که ممکن است متحمل ضایعات غیر قابل برگشت بشوند. تب روماتیسمی حاد در کودکان رخ می دهد و اوج سنی وقوع آن بین سنین ? تا ?? سالگی است. با وجود این ، در بزرگ سالان نیز احتمال بروز آن منتفی نیست و اکثر حمله های آن در پایان دهه دوم و شروع دهه سوم عمر رخ می دهد . شرایط بد اجتماعی و اقتصادی ، تراکم جمعیت و استانداردهای پایین بهداشتی از عوامل مستعد کننده شیوع این بیماری هستند ...علایم شایع
التهاب مفصلی‌با مشخصات‌درد، قرمزی تورم‌و گرمی که‌می‌تواند از مفصلی‌به‌مفصل‌دیگر نقل‌مکان‌کند. شایعترین‌مفاصل‌درگیر عبارتند از مچ‌دست آرنج زانو و مچ‌پا. التهاب‌مفصلی‌معمولاً در عرض ??-? روز فروکش‌می‌کند ولی‌بدون‌درمان سایر مفاصل نیز ممکن‌است‌درگیر شوند.
- تب
- خستگی
- رنگ‌پریدگی
- بی‌اشتهایی
- احساس‌ناخوشی‌عمومی
- درد شکم
- درد سینه
- بثورات‌پوستی‌اندک‌بر روی‌شکم سینه‌و پشت
- برآمدگی‌های‌زیرپوستی‌کوچک‌بدون‌درد در نواحی‌استخوانی‌نظیر آرنج‌و زانو
- حرکات‌غیرارادی‌اندام‌های‌تحتانی‌و فوقانی کره
در صورت‌درگیری‌قلب
- کوتاهی‌نفس
- احتباس‌مایع که‌باعث‌ورم‌پا و پشت‌می‌گردد.
- تندی‌ضربان‌قلب به‌خصوص‌هنگام‌خوابیدن علل
تب روماتیسمی‌از یک‌عفونت‌استرپتوکوکی‌قبلی معمولاً عفونت‌گلو) که ? -هفته‌قبل‌از بروز علایم‌تب‌روماتیسمی‌رخ‌می‌دهد ناشی‌می‌گردد. این‌اختلال
یک‌اختلال‌خودایمنی‌است که‌در آن‌پادتن‌های‌تولیدشده‌بر ضد باکتری‌استرپتوکوک‌بر ضد مفاصل‌و قلب‌نیز واکنش‌نشان‌می‌دهند. عوامل تشدید کننده بیماری
تغذیه نامطلوب
سابقه خانوادگی‌تب‌روماتیسمی
زندگی در شرایط‌پرجمعیت‌یا غیربهداشتی
داشتن استعداد ابتلای‌عفونت‌های‌تنفسی‌فوقانی
عفونت‌های استرپتوکوکی‌درمان‌نشده‌یا ناقص‌درمان‌شده پیشگیری
در مورد هر نوع‌عفونت‌گلو به‌خصوص‌در کودکان‌کشت‌گلو از نظر استرپتوکوک‌باید انجام‌شود.
درمان آنتی‌بیوتیکی‌فوری‌هر عفونت‌استرپتوکوکی از جمله‌عفونت‌های‌پوستی
عفونت‌های‌استرپتوکوکی‌باید با آنتی‌بیوتیک معمولاً پنی‌سیلین خوراکی‌به‌مدت‌ده‌روز یا تزریق‌نوع‌طولانی‌اثر آن‌درمان‌شوند. عواقب موردانتظار
عفونت‌های استرپتوکوک‌معمولاً با درمان‌قابل‌علاج‌هستند.
تب‌روماتیسمی‌قابل‌درمان‌است‌ولی‌قابل‌علاج درمان‌قطعی نیست این‌عارضه‌در عرض ?-??هفته‌فروکش می‌نماید. در بعضی‌موارد،
تب‌روماتیسمی‌ممکن‌است‌به‌دریچه‌های‌قلبی‌آسیب‌بزند. دریچه آسیب‌دیده‌را می‌توان‌با جراحی‌تعویض‌کرد. در موارد نادر تب‌روماتیسمی‌حتی‌با درمان‌می‌تواند کشنده‌باشد. عوارض احتمالی
آسیب دایمی‌دریچه‌های‌قلب که‌منجر به‌نارسایی‌احتقانی‌قلب‌می‌گردد.
حملات بعدی‌تب‌روماتیسمی‌حاد در پی‌عفونت‌مجدد با استرپتوکوک درمان
اصول کلی
بررسی‌های تشخیصی‌ممکن‌است‌شامل‌آزمایش‌های‌خون کشت‌گلو و نوار قلب‌و رادیوگرافی‌قفسه‌سینه‌و قلب‌باشد. هیچ‌آزمون‌اختصاصی‌برای‌تشخیص‌تب‌روماتیسمی‌وجود ندارد.
در موارد خفیف مراقبت‌در منزل‌کافی‌است‌ولی‌در موارد شدید ممکن‌است‌بستری‌در بیمارستان‌لازم‌باشد.
درجه حرارت‌بیمار و تعداد نبض‌او را روزانه‌اندازه‌گیری‌کرده‌و برای‌ارایه‌به‌پزشک‌ثبت‌نمایید.

اگر بیمار گلودرد یا سرفه‌دارد از یک‌دستگاه‌مرطوب‌کننده‌با بخار سرد استفاده‌کنید.
دستگاه‌مرطوب‌کننده‌را هر روز تمیز کنید.
بهداشت دهانی‌مطلوب‌مهم‌است داروها
استروییدها (داروهای‌ضدالتهابی یا آسپیرین‌برای‌کاهش‌التهاب
داروهای ادرارآور برای‌کاهش‌احتباس‌مایعات
آنتی‌بیوتیک‌ها برای‌مقابله‌با باقیمانده‌باکتری‌های‌استرپتوکوکی پس‌از
رسیدن‌تب‌روماتیسمی‌به‌مرحله‌غیرفعال مقدار اندک‌آنتی‌بیوتیک‌ها
ممکن‌است‌به‌مدت‌نامحدود برای‌جلوگیری‌از عود بیماری‌ادامه‌یابد.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
تا هنگامی که‌بررسی‌ها نشان‌دهد بیماری‌فروکش کرده‌است‌بیمار باید در بستر
استراحت‌نماید. مدت‌استراحت‌لازم‌به‌این‌منظور معمولاً ?-? هفته‌است‌ولی‌در برخی‌موارد
به‌ماه‌ها استراحت‌نیاز است مهیا کردن‌یک‌لگن‌یا توالت‌کنار بستر باعث‌می‌شود که‌بیمار
مجبور نباشد برای‌رفتن‌به‌توالت‌از بستر برخیزد. رژیم غذایی
رژیم مایعات‌با غذاهای‌نرم‌در مراحل‌اولیه‌بیماری که‌به‌تدریج‌به‌یک‌رژیم‌عادی‌غنی‌از
پروتئین کالری‌و ویتامین‌ها تغییر داده‌می‌شود.
رژیم غذایی کم‌نمک‌در صورتی که‌بیمار دچار کاردیت التهاب‌قلب باشد، توصیه‌می‌شود.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا کودک‌شما دارای‌علایم‌تب‌روماتیسمی باشد.
بروز علایم‌زیر در طی‌درمان

- ورم‌پا و پشت
- کوتاهی‌نفس
- استفراغ‌یا اسهال
- سرفه
- درد شدید شکم
- تب
- اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجیه شده اید. داروهای‌تجویزی‌ممکن‌است با عوارض‌جانبی‌همراه‌باشند.

این بیماری بیشتر قلب، مفاصل، دستگاه عصبی مرکزی، پوست و بافت زیر جلدی را درگیر می کند.
گر چه نام تب حاد رماتیسمی درگیری مفصل را مورد توجه قرار می دهد، اهمیت این بیماری در درگیری قلب است که در مرحله حاد می تواند کشنده باشد و یا می تواند باعث بیماری روماتیسم قلبی شود. از نقطه نظر اپیدمیولوژیی تب روماتیسمی و بیماری روماتیسم قلبی نمی توانند از هم جدا باشند. تب روماتیسمی اغلب به بیماری روماتیسم قلب که یک بیماری عاجز کننده است منتهی می شود.
آثار روماتیسم قلبی شامل: آسیب مداوم قلب، افزایش ناتوانی قلب، افزایش و تکرار بستری شدن فرد در بیمارستان، مرگهای زودرس معمولا در سن ?? سالگی یا زودتر از آن
خصوصیات اپیدمیولوژیک ضایعات روماتیسم قلبی را می توان به شرح زیر خلاصه کرد:

۱- سن
۲- جنس
۳- نژاد
۴- فقر اقتصادی
۵- توزیع جغرافیایی
۶- فصل

تب روماتیسمی می تواند در هر سنی اغاز شود در دوره شیرخوارگی بسیار نادر است. بیشتر در بنی ? تا ?? سالگی که عفونت استرپتوکوکی شایعتر و شدیدتر است دیده می شود و در این موارد آموزش بهداشت خیلی موثر است.

PENICILLIN V POTASSIUM

موارد مصرف این‌دارو در درمان‌التهاب‌عفونی‌لوزه‌ها، التهاب گوش‌میانی بادسرخ‌و برای‌پیشگیری‌از ابتلا به‌تب‌روماتیسمی‌مصرف‌می‌شود.
فارماکوکینتیک ?? - ?? درصد دارو از راه‌خوراکی‌جذب‌می‌شود و پس‌از ?/? - ? ساعت‌غلظت‌سرمی آن‌به‌اوج‌می‌رسد.نیمه‌عمر دارو ?/? - ? ساعت‌است که‌در صورت‌عیب‌کار کلیه‌تا ? ساعت‌افزایش‌می‌یابد. پیوند این‌دارو به‌پروتئین‌٪ ? می‌باشد.
٪ ?? - ??دارو ازطریق‌ادرار به‌صورت‌تغییر نیافته‌دفع‌می‌شود.
موارد منع‌مصرف در صورت‌وجودسابقه‌آلرژیک‌به‌پنی‌سیلین‌ها نبایدمصرف‌شود.
هشدارها: در صورت‌وجود سابقه‌بیماری‌های گوارشی بویژه‌کولیت‌وابسته‌به‌آنتی‌بیوتیک‌و عیب‌کار کلیه
ین دارو باید با احتیاط فراوان‌مصرف‌شود.
عوارض جانبی واکنش‌های‌حساسیتی‌شامل‌کهیر، تب درد مفاصل
آنژیوادم‌وشوک‌آنافیلاکتیک‌در بیمارانی که‌دچارحساسیت‌مفرط می‌شوند، با مصرف‌این‌دارو گزارش‌شده‌اند.
تداخل‌های دارویی مصرف‌همزمان
این دارو با داروهای‌خوراکی‌جلوگیری کننده‌از بارداری‌حاوی‌استروژن ممکن‌است‌جذب‌این‌داروها راکاهش‌دهد و منجربه‌بارداری‌ناخواسته‌شود.
مصرف‌همزمان‌پنی‌سیلین‌ها بامتوترکسات‌منجر به‌کاهش کلیرانس‌متوترکسات‌و در نتیجه‌مسمومیت‌با این‌دارو می‌شود.
نکات قابل‌توصیه - ? در بیماران‌مبتلا به‌عیب‌کار کلیه‌به‌کاهش‌مقدار مصرف‌دارونیازی‌نیست مگر اینکه‌عیب‌کار کلیه‌شدیدباشد.
- ?در صورت‌بروز اسهال بدون‌مشورت‌با پزشک‌از مصرف‌هر گونه‌داروی‌ضداسهال‌باید خودداری‌نمود.
مقدار مصرف
بزرگسالان مقدار مصرف‌این‌دارو
??? - ???میلی‌گرم‌هر ? ساعت‌یکبار وحداقل ? دقیقه‌قبل‌از غذا می‌باشد.
کودکان در کودکان‌تا سن‌یک‌سالگی ?/? میلی‌گرم‌در کودکان‌با سن? - سال ?? میلی‌گرم‌و در کودکان‌با سن
? - ??سال ?? میلی‌گرم‌هر ? ساعت‌یکبار مصرف‌می‌شود.
اشکال دارویی
Film Coated Tablet: ???mg
For Oral Solution: ???mg / ?ml, ???mg /?ml

حتی جوان‌ها هم باید مراقب قلب‌های خود باشند زیرا تب‌روماتیسمی‌پیر و جوان نمی شناسد
زمانی که دریچه‌ها شل می‌شوند
قلب در اصل از چهار حفره مختلف تشکیل شده است که در فاصله بین دو جفت از آنها و نیز در فاصله بین بطن‌ها و عروق بزرگ ریوی و آئورت دریچه‌هایی تعبیه شده‌اند.
این دریچه‌ها گاهی دچار اختلال عملکرد می‌شوند و بنابراین مشکلات و علائم ناراحت کننده مختلفی را برای فرد بیمار ایجاد می‌کنند. بخش عمده‌ای از این بیماری‌ها مادرزادی هستند و تعداد زیادی از آنها هم از تب رماتیسمی ناشی می‌شوند. موارد مادرزادی اکثرا در همان دوران کودکی خود را نشان می‌دهند اما ناشایع نیست که این اختلالات خفیف باشند و بنابراین تا دوران جوانی و حتی بزرگسالی علامت‌دار نشوند. از طرف دیگر، تب رماتیسمی عمدتا یک بیماری دوران کودکی یا نوجوانی است. این بیماری که در واکنش به نوعی میکروب به نام استرپتوکوک ایجاد می‌شود می‌تواند اکثر دریچه های قلب را تخریب کند. پس اگر دو مورد قبل یعنی بیماری‌های مادرزادی دریچه‌های قلب و نیز تب روماتیسمی را در کنار هم در نظر بگیرید، می‌بینید که نه تنها این بیماری‌های قلبی مربوط به دوره سالمندی نیستند بلکه اکثرا در همان دوران کودکی و جوانی مشکل‌ساز می‌شوند. با این حساب احتمالا به این حرف ما اعتقاد پیدا کرده‌اید که به هیچ عنوان جوان‌ها از بیماری‌های قلبی مصون نیستند.
€شیوع تب روماتیسمی در کشورهای توسعه نیافته

شیوع تب روماتیسمی نسبت به سالهای گذشته به نسبت زیاد کاهش یافته است اما در کشورهای جهان سوم وتوسعه نیافته تب روماتیسمی و عفونتهای استرپتوکوکی هنوز روند رو به رشد دارد.

تب روماتیسمی شبیه به حالت های عفونی دستگاه تنفسی فوقانی است و اغلب کودکان پنج تا ?? ساله و در بزرگسالان بین سالهای ?? و بالای ?? سال رواج دارد.

بنابراین گزارش؛ محققان مهمترین عامل تب روماتیسمی را فقر خانواده ها، پایین بودن سطح فرهنگ وکثرت جمعیت می‌دانند.

خطر شیوع تب روماتیسمی در .. [ February ] ????, ?? خطر شیوع تب روماتیسمی در بچه‌ها

تب روماتیسمی و بیماری کاوازاکی دو بیماری قلبی است که به عنوان بیماری‌های اکتسابی، ریشه در دوران کودکی افراد دارند و با توجه به چگونگی برخورد والدین با آن می‌توان از گسترش عوارض آن جلوگیری کرد.

تب روماتیسمی به عنوان یک عارضه از گلودردهای چرکی و استرپتوکوکی می‌تواند موجب از بین رفتن دریچه‌های قلب و آسیب به مفاصل شود ?، تا ?? سالگی شایع‌ترین سن بروز این بیماری است. به واسطه آگاهی مردم و توصیه‌های فراوان، همچنین دقت پزشکان در درمان عفونت‌های باکتریایی حلق و گلو، در طول شش سال گذشته حالتی به وجود آمده بود که دیگر موردی از تب روماتیسمی در کشور ایران گزارش نشده اما در چند ماه قبل مواردی از این بیماری در بیمارستان کودکان مفید تهران مشاهده شده است.

پژوهش‌ها روی باکتری استرپتوکوک گروه A در مرکز تحقیقات بیماری‌های عفونی اطفال ادامه دارد و به نظر می‌رسد تغییر در ساختار باکتری و سوش میکروب همچنین زندگی‌های شهرنشینی درخانه‌های کوچک و پرجمعیت می‌تواند موجب شیوع و یا افزایش تعداد موارد تب روماتیسمی شود.

در خصوص شیوع باز پدید بیماری تب روماتیسمی، همه والدین و پزشکان باید هوشیاری کامل داشته باشند، چرا که تجویز نکردن به موقع داروهای پادزیست (آنتی‌بیوتیک) در گلودردهای چرکی توسط پزشکان از یک طرف، استفاده نکردن به موقع و به طور کامل دوزهای تجویز شده از سوی بیماران و والدین اطفال بیمار، از طرف دیگر، موجب انتشار مجدد این بیماری و عوارض پرهزینه و غیرقابل جبران آن می شود.

چون این بیماری عارضه گلو درد چرکی روی دریچه‌های قلب است، بنابراین در هر فرد با سرخی گلو، چرک و عفونت گلو، تورم غدد لنفاوی زیر فک، تب بالا، اشکال در بلع بدون سرفه یا ورم ملتحمه چشم، خشکی صدا یا آبریزش از بینی، باید احتمال ابتلا به میکروب استروپتوکوک نوع A داده شود. از طرفی هم تشخیص نابجا را باید مورد توجه قرار داد.

پزشکان تا حدود ?? درصد در افتراق نوع باکتریایی گلو درد با نوع ویروسی آن دچار مشکل و یا اشتباه می‌شوند.

از این رو اگر برای بیماری آنتی‌بیوتیک تجویز شد، باید در طول ? روز اول بیماری به طور دقیق و سر ساعت مصرف شود، چرا که پس از چهار روز اول بیماری ممکن است علایم با مصرف دارو از بین برود اما میکروب‌ها اثر مخرب خود را بر روی دریچه‌های قلب آغاز کنند.

کودکان و بیماران نباید از نوع تزریقی آنتی‌بیوتیک‌ها وحشت کنند، چرا که اثر مناسب نوع تزریقی آنتی‌بیوتیک نسبت به نوع خوراکی آن و ماندگاری مورد نظر آن در جریان خون، برای مدت مورد نظر، مهم‌ترین ویژگی استفاده از این نوع فرآورده‌های تزریقی است.

در صورت بروز تب روماتیسمی در قلب و مفاصل بیمار که غالبا در سنین بلوغ و نوجوانی است، بیماران باید تا سال‌های متمادی آنتی‌بیوتیک تزریق کنند و این تزریق، هفتگی و یا ماهانه ادامه خواهد یافت. اگر دریچه قلب در این عارضه درگیر و تخریب شود، بیمار که فرد جوانی است و زیر ?? سال سن خواهد داشت، مجبور به عمل جراحی پرهزینه تعویض یک یا چند دریچه قلب خود می‌شود.

شایع‌ترین عارضه تب روماتیسمی روی دریچه میترال است و این دریچه قلب از اهمیت ویژه‌ای در قلب برخوردار است.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد بیش از هفت درصد از کودکان زیر پنج سال کشور ایران به میکروب هموفیلوس آنفلوانزای نوع B آلوده می‌شوند که این مسأله هشدار می‌دهد تا مسوولان نسبت به آغاز طرح‌های ویژه ملی و کشوری واکسیناسیون کودکان زیر پنج سال علیه بیماری مرتبط با این میکروب هر چه زودتر اقدام کنند درمان تب روماتیسمی با ویتامین گروه B

تحقیقات کلینیکی بیمارستان دانشگاه اومئا در سوئد نشان داد که بیماران مبتلا به بیماری التهاب شریان های ریز تب روماتیسمی با ویتامین های خانوادهB درمان می شوند .

در این بررسی که بر روی ?? بیمار با میزان هوموستئین بیشتر و یا برابر ?? میلی مول در لیتر که بدون ترتیب , داروی بی اثر , ترکیبی از اسید در مدت یکسال مصرف می کردند B ?? و ویتامین B ? فولیک ویتامین استفاده می کردند B مشاهده شد که بیمارانی که از ویتامین های خانواده مقدار هوموستئین به میزان زیادی کاهش یافت .

هومولوگ سیستین از دو مولکول هوموستئین بوجود آمده و منبع گوگرد در بدن به حساب می آید.

## سرخجه و سندرم سرخجه

درباره سرخجه و سندرم سرخجه مادر زادی ( C R S ) توضیح کاملی ارایه کنید؟

مقدمه :

مراقبت از سندرم سرخجه مادرزادی (CRS) نیازمند یک سیستم توصیفی برای گزارش موارد مشکوک به CRS در نوزادانی است که در سرویس‌های مختلف بهداشتی مشاهده می‌شوند. اکثر کشورهای صنعتی سیستم مراقبت تثبیت شده‌ای برای CRS با برنامه‌های ثبت ملی بیماریها و یا برنامه‌های پایش نقایص مادرزادی دارند. در کشورهای در حال توسعه موارد CRS همانند کزاز نوزادی در بعضی مناطق کمتر گزارش می‌شوند در چنین مناطقی ثبت همه‌گیریهای ناگهانی سرخجه در تشخیص موارد CRS می‌تواند کمک کننده باشد.

مراقبت سرخجه در کشورهایی که به مرحله حذف سرخک رسیده‌اند بیشتر عملی می‌باشد و از نظام مراقبت بیماری‌های همراه با تب و بثورات و ثبت آنها و انجام تستهای آزمایشگاهی برای گزارش چرخش ویروسهای سرخک- سرخجه استفاده می گردد.

سندرم سرخجه مادرزادی از علل بسیار مهم کوری، کری، بیماریهای قلبی مادرزادی و عقب ماندگی ذهنی است. پاندمی جهانی سرخجه در فاصله سالهای ???? تا ???? میلادی اهمیت آن را آشکار نمود. مطالعات مختلفی در کشورها انجام شده است و شیوع بیماری را بین ?/? تا ? /? مورد به ازای هر هزار تولد زنده نشان داده است.

در بین شیرخواران مبتلا بهCRS٪ ?? اختلال شنوایی٪ ??، بیماری مادرزادی قلب، ٪ ??میکروسفالی٪ ??، کاتاراکت٪ ??، وزن کم در هنگام تولد (کمتر از ???? گرم٪ ??)، پورپورا٪ ??، هپاتواسپلنومگالی٪ ??، اختلالات شعوری و٪ ?? مننگوآنسفالیت گزارش شده است. در بررسی توسط سازمان جهانی بهداشت میزان سرونگاتیو بودن زنان سنین باروری نسبت به سرخجه در ?? کشور٪ ?? و بالاتر، در ?? کشور بین٪ ?? تا٪ ?? و در ?? کشور کمتر از٪ ?? بوده است. بیماری :

در طبقه‌بندی بین‌المللی بیماریها، عفونت ناشی از سرخجه به شکل زیر طبقه‌بندی شده است:

- ?بیماری سرخجه
- ?سندرم سرخجه مادرزادی بیماری سرخجه :

سرخجه یکی از علل شایع بیماری‌های حاد تبدار و بثوری می‌باشد. بیماری دارای چندین عارضه می‌باشد. عفونت سرخجه در حاملگی می‌تواند منجر به سقط، مرده‌زایی یا نوزاد مبتلا به عفونت سرخجه مادرزادی گردد. اولین توصیف دقیق از سرخجه درسال ???? میلادی به‌عمل آمد و اصطلاح روبلا در ???? برای آن به کار برده شد. مطالعات در سال ???? ثابت کرد ابتلاء مادر به ویروس سرخجه در ماههای اول آبستنی موجب کاتاراکت و بیماریهای قلبی در نوزاد وی می گردد.

ویروس سرخجه از ویروسهای RNAدار و نسبت به حلالهای چربی حساس است و

در گروه توگاویروسها قرار دارد. ویروس سرخجه توسط گروه کثیری از عوامل شیمیایی، PH کمتر از ?/? یا بیش از ?/? و تحت اثر اشعه ماوراء بنفش غیرفعال می‌گردد. درحرارت اطاق تا ?? درجه سانتیگراد ویروس ناپایدار است و بهترین درجه حرارت جهت نگهداری آن ?? درجه سانتیگراد زیرصفر است. انسان تنها میزبان طبیعی ویروس سرخجه است. انتقال عامل بیماری از طریق ترشحات دستگاه تنفس شخص مبتلا صورت می‌گیرد و در اکثر موارد ناشی از تماس طولانی و نزدیک با بیمار است. اپیدمیهای سرخجه در فواصل ? تا ? سال یک بار ولی به دفعات کمتری از همه‌گیریهای سرخک مشاهده می‌گردد. سرخجه بیشتر از همه در کودکان دیده می‌شود اما سن ابتلا به آن بعد از زمان معمول برای ابتلا به سرخک است. در برخی از کشورها تعداد قابل توجهی از بالغین (حدود?? درصد) فاقد آنتی‌بادی HI نسبت به سرخجه هستند.

به‌طور معمول تنها یک مورد از ? تا ?? مورد بالینی بیماری سرخجه گزارش می‌شود و به علاوه به ازاء هر یک مورد با تظاهرات بالینی یک یا چند مورد عفونت بدون علائم بالینی وجود دارد که از نظر اپیدمیولوژیکی، به اندازه موارد بالینی بیماری با اهمیت هستند.

اگر چه واگیر بودن سرخجه کمتر از سرخک و بسیاری از بیماری‌های دیگر کودکی است ولی با بروز اپیدمی در سربازخانه‌ها و یا مؤسسات شبانه روزی کلیه افراد حساس به بیماری مبتلا خواهند شد. در سرخجه اکتسابی زمان سرایت‌پذیری بیماری کوتاه است و از یک هفته قبل از بروز بثورات تا ? روز بعد از آن ادامه خواهد داشت (حداکثر تا ?? روز بعد از بروز بثورات) اما حداکثر سرایت‌پذیری آن یک روز قبل از ظهور نشانه‌هاست.

واضح است بیماری که در جریان سرخجه دچار راش نمی‌شود نیز آلوده کننده است. نوزادان مبتلا به سرخجه مادرزادی نیز یک منبع عفونت محسوب می‌گردند و در حلق، ادرار و مدفوع بسیاری از این نوزادان ویروس یافت می‌شود. تماس افراد حساس با چنین نوزادانی موجب ابتلاء آنها به سرخجه می‌گردد.

به‌طور کلی یک بار ابتلا طبیعی به سرخجه شخص را برای تمام عمر در مقابل بیماری سرخجه محافظت می‌کند هر چند که وقوع عفونت مجدد با یا بدون نشانه‌های بالینی در افراد واکسینه شده و بندرت در آنهایی که قبلا به بیماری مبتلا شده‌اند، گزارش شده است. بیماری سرخجه مانند بسیاری از بیماریهای ویروسی می‌تواند در دورهٔحاد عفونت موجب کاهش پاسخ‌های ایمنی سلولی میزبان گردد. نشانه‌های بالینی

پس از دوره نهفتگی (حدود?? روز) نشانه‌های دوره مقدماتی به صورت بی‌اشتهایی، ضعف، سردرد، کونژونکتیویت، تب خفیف و علائم تنفسی از یک تا ? روز قبل از بروز بثورات جلدی مشاهده شده و در بالغین معمولاً واضح‌تر است. در بالغین یا اطفال بزرگتر ورم ملتحمه، بثورات جلدی، چند غده لنفاوی بزرگ و حساس، افزایش درجه حرارت بین ??/? تا ??/? درجه سانتیگراد و ضعف مختصر، تظاهرات بالینی بیماری سرخجه هستند. چنانچه بثورات جلدی وجود نداشته باشد تنها معدودی از افراد متوجه بیماری خود می‌شوند. به ندرت بیماران نیاز به بستری شدن و مراجعه به پزشک پیدا می‌کنند.

بثورات جلدی در مدت یک تا دو روز محو می‌شوند و بیمار فعالیت طبیعی خود را از سر می‌گیرد و به این جهت آن را سرخک سه روزه می‌نامیدند. مشخصات بثورات : بثورات جلدی به صورت ماکول قرمز رنگ و کوچک هستند. بثورات جلدی کاملاً مسطح و دایره‌ای می‌باشند و با وجود خصوصیات ذکر شده گاهی تشخیص آنها از بثورات سرخکی، بثورات مربوط به حساسیت دارویی و مخملک دشوار می‌گردد.

بثورات جلدی ابتدا روی صورت و خط رویش مو در پیشانی، در اطراف دهان و پشت گوشها ظاهر می‌شود. معمولاً بثورات جلدی در روی صورت خیلی شدید نیستند. در روی تنه تعداد آنها بسیار کم و اندازه بثورات جلدی حدود ته سنجاق و درموارد کمی به ابعاد ? تا ? میلی‌متر می‌رسد. در انواع شدید بیماری بثورات علاوه بر تنه روی ساعد و ساق پا دیده می‌شود. به ندرت لکه‌ها به هم متصل گردیده و به صورت اریتم منتشر (شبیه به مخملک) ظاهر می‌شوند. پتشی و پورپورا در نوزادان مبتلا به سرخجه مادرزادی غیرمعمول نیست اما درسرخجه بالغین پیدایش پورپورا نادر است. این عارضه ممکن است در جریان بیماری سرخجه و یا زمان کوتاهی پس از محو بثورات جلدی و یا اواخر دوره نقاهت پیش آید. در مرحله اول غالباً پورپورا ناشی از اثر ویروس روی پلاکتها یا عروق خونی است ولی در دوره نقاهت علت ایمونوپاتولوژیک دارد. در موارد نادر خونریزی شدید پیدا می‌شود و منجر به مرگ بیمار می‌گردد. غدد لنفاوی : بزرگ شدن غدد لنفاوی در سرخجه شایع‌ترین علامت است و اغلب به تشخیص بیماری کمک می‌کند بخصوص زمانی که بثورات جلدی غیرمشخص هستند. غالباً غدد لنفاوی ناحیه پشت سر و پشت گوش بزرگ می‌شوند ولی هر غده لنفاوی گردنی ممکن است گرفتار گردد. طحال بزرگ، اما در اکثر موارد غیرقابل لمس است. حساسیت غدد لنفاوی بزرگ شده در بیماران متفاوت است. تقریباً همیشه تورم غدد لنفاوی (آدنوپاتی) مقدم بر ظهور بثورات جلدی است. چشم‌ها :

پرخونی خفیف ملتحمه بخصوص در بالغین شایع است اما به شدت سرخک نیست و بیمار ترس از نور (فتوفوبی) یا اشک ریزش ندارد. در موارد استثنایی، پرخونی شدید ملتحمه (کونژونکتیویت) و حتی خشکی چشم (کراتیت)، در سرخجه گزارش شده است. حلق و مخاط دهان : لوزه‌ها و کام نرم اغلب قرمز هستند. برخی از محققان پتشی (نقاط قرمز رنگ کوچک) را روی سقف دهان گزارش کرده‌اند اما این مسئله در بیماری ناشی از مونونوکلئوز بسیار شایع‌تر است.

لکه‌های ماکولوپاپولر یا خونمردگی (اکیموتیک) قرمز روشن را در روی کام نرم، Forchheimer spot نامیده‌اند. تورم مخاط بینی و سقف دهان و لثه‌ها در برخی از اپیدمیها گزارش شده است.

سرخجه اغلب یک بیماری خفیف و در مقایسه با سرخک در شروع بیماری معمولا فاقد آبریزش شدید از بینی است. سرخجه بندرت به‌صورت یک بیماری شدید ظاهر می‌شود و گاهی نیز به علت وجود تورم غدد لنفاوی پشت گردن (آدنوپاتی) ممکنست بیماری با سفتی گردن نیز همراه باشد. گاهی لرز و تب ??/? (تا ??/? درجه سانتیگراد) همراه با درد عمومی شدید بدن وجود دارد. افراد بالغ بیشتر از کودکان از چنین نشانه‌هایی رنج می‌برند.

علائم بیماری معمولاً در مدت یک تا دو روز فروکش می‌کنند و به‌سرعت رو به بهبودی می‌روند. احتمال عفونت دوباره در سرخجه نسبت به سایر بیماریهای ویروسی بیشتر و حدود ? تا ? درصد است. سرخجه بدون بثورات جلدی :

انواع خفیف و پنهان سرخجه با استفاده از روشهای اندازه‌گیری آنتی بادی و جدا کردن ویروس ثابت شده است و چندان هم غیرشایع نیستند. این پدیده در مادرانی که در سه ماه اول حاملگی دچار شکل خفیف و غیر آشکار عفونت می‌شوند، اهمیت زیادی دارد. در یک همه‌گیری سرخجه حدود ??درصد از بیماران بثورات جلدی نداشتند و ابتلای آنها به بیماری با جدا کردن ویروس و بالا بودن عیار آنتی‌بادی ثابت شد. اشکال بدون بثورات جلدی سرخجه در اطفال زیر ده سال بیش از بالغین دیده می‌شود. تشخیص‌های افتراقی :

تشخیص سرخجه از روی علائم بالینی قطعی نمی‌باشد و تشخیص‌های افتراقی شامل سرخک، تب دانگ، پاروویروس?? B، ویروس هرپس انسانی، ? کوکساکی، اکو و سایر آنترو ویروسها، آدنوویروسها و استرپتوکوکوس گروهA (بتاهمولیتیک) می‌باشند. سرخک اغلب همراه با سرفه، آبریزش شدید و قرمزی ملتحمه چشم می‌باشد این علایم نسبتاً غیراختصاصی و مشترک در تعدادی از عفونتهای ویروسی هستند. علایم مفصلی در بیشتر از٪ ?? زنان بالغ مبتلا به سرخجه مشاهده می‌شود اما علایم مفصلی در عفونت با پاروویروس?? B و تب دانگ و دیگر بیماریهای آربوویروسی نیز شایع می‌باشند. تورم غدد لنفاوی (آدنوپاتی) پشت گوش در سرخجه و روزئولااینفانتوم (این بیماری معمولاً در کودکان زیر ?-?سال دیده می‌شود) مشترک است بنابراین تشخیص افتراقی این بیماریها در کودکان مشکل می‌باشد. به این دلایل تأئید سرخجه بدون تستهای آزمایشگاهی غیرممکن است. پاسخ ایمنی در سرخجه :

پاسخ ایمنی هومورال به عفونت سرخجه بخوبی شناخته شده است در عفونت حاد سرخجه IgM اختصاصی قابل تشخیص است. IgM معمولاًدر ? روز بعد از شروع بثورات جلدی ظاهر می‌شود و ? تا ?? هفته بالا باقی می‌ماند. IgG اختصاصی

سرخجه یک شاخص طولانی مدت سابقه عفونت سرخجه است: IgG بعد از شروع
بثورات جلدی شروع به بالا رفتن می‌کند و در حدود ? هفته بعد به اوج می‌رسد و
عموماً برای تمام عمر باقی می‌ماند. سندرم سرخجه مادرزادی (CRS) :
جنینی که با ویروس سرخجه عفونی شده باشد، ممکن است با سندرم سرخجه مادرزادی
متولد شود. CONGENITAL RUBELLA SYNDROME=CRS) (. تعدادی از
نقایص همراه با CRS ممکن است در هنگام تولد تشخیص داده شوند در حالیکه دیگر
نقایص ماهها یا حتی چندین سال بعد گزارش می‌شوند. تظاهرات CRS ممکن است گذرا
(مثل پورپورا) یا تظاهرات دائمی (مثل کری، نقایص سیستم عصبی مرکزی، بیماری
قلبی مادرزادی، مردمک سفید یا کاتاراکت یا بصورت علائم دیررس (مثل دیابت
ملیتوس) باشند.

تظاهرات عمده بالینی سرخجه مادرزادی

طبقه بندی تظاهر ویژه

عمومی سقط خودبخودی و مرده‌زایی

تولد نوزاد با وزن کم

عقب ماندگی ذهنی

سیستم شنوایی کری حسی عصبی: یکطرفه یا دوطرفه

کری مرکزی

اشکال در حرف زدن

سیستم قلبی و عروقی VSD-PS-PDA(به ترتیب: باز باقی مانده مجرای شریانی،
تنگی شریان ریوی، نقص دیوارهٔ بین بطنی)

- ترکیبی از بیماریهای قلبی مادرزادی

سیستم بینایی رتینوپاتی پیگمانتر، کاتاراکت٪ ??: موارد یکطرفه و در اغلب موارد
بارتینوپاتی، کره چشم کوچک (میکروفتالمی)

تظاهرات نوزادی گذرا

(ممکن است همراه با عفونت منتشر و مرگ ومیر بالا باشد) کاهش پلاکت‌ها
(ترومبوسیتوپنی) همراه و یا بدون پورپورا، بزرگی کبد و طحال (هپاتواسپلنومگالی)،
مننگوآنسفالیت، رادیولوسنسی استخوانی، تورم غدد لنفاوی (آدنوپاتی)

علایم دیررس پنومونی بافت بینا بینی (اینترستیشیال) با شروع تأخیری (در سن- ??
?ماهگی) دیابت ملیتوس وابسته به انسولین

علائم چشمی : برخلاف کری همراه با CRS، اکثر علائم چشمی CRS بسرعت
به‌وسیله والدین و پرسنل مراقبتهای بهداشتی تشخیص داده می‌شوند.

نوزادان با CRS، ویروس سرخجه را برای مدتهای طولانی با اشک دفع می‌کنند.
ویروس سرخجه می‌تواند در ترشحات نازوفارنکس در٪ ?? نوزادان با CRS در طی
ماه اول زندگی٪ ??، در سن ? تا ? ماهگی٪ ??، درسن ? تا ? ماهگی٪ ??، در سن
?تا ?? ماهگی و٪ ? در طی سال دوم زندگی یافت شود. نوزادان با CRS که ویروس
سرخجه را با ترشح اشک دفع می‌کنند عفونی بوده و اقدامات احتیاطی مناسب باید
برقرار شود. بویژه برای جلوگیری از در معرض خطر قرار گرفتن زنان باردار
غیرایمن و انتقال به جنین این امر مهم است. پاسخ‌های ایمنی در کودکان مبتلا به CRS :
پاسخ‌های ایمنی که در نوزادان مبتلا به CRS مشاهده می‌شود با آن چیزی که در
سرخجه طبیعی دیده می‌شود فرق می‌کند. در زمان تولد، آنتی‌بادی‌های اختصاصی
سرخجه از کلاس IgG موجود در سرم نوزاد متعلق به مادر بوده و آنتی‌بادی‌های
اختصاصی IgM متعلق به خود نوزاد می‌باشد. بنابراین برای تشخیص می‌توان از
شناسایی IgM در خون نوزاد استفاده نمود. در٪ ??? کودکان مبتلا به CRS معمولاًاز
بدو تولد تا ? ماهگی IgM شناسایی می گردد. این میزان در سن ?-?? ماهگی به٪ ??
کاهش می‌یابد و در سن ?? تا ?? ماهگی در٪ ?? کودکان مبتلا IgM دیده می‌شود. بعد
از ?? ماهگی بندرت IgM در سرم این کودکان قابل شناسایی است. مراحل مراقبت سرخجه و سندرم سرخجه مادرزادی :
سه مرحله در مراقبت سرخجه و (CRS) وجود دارد.

مرحله : ? برنامه‌ریزی جهت واکسیناسیون سرخجه:

این مرحله با برنامه‌ریزی جهت استفاده از واکسن سرخجه (واکسنMMR در برنامه
واکسیناسیون جاری کشور و انجام بسیج‌های واکسیناسیون سراسری) به اجرا در
می‌آید.

ذکر این نکته ضروری است که برنامه واکسیناسیون سراسری بر علیه سرخک و
سرخجه با پوشش بالغ بر ?? میلیون نفر از افراد ? تا ?? سال در سال ???? اجرا
گردید و واکسنMMR نیز در برنامه واکسیناسیون جاری (از ابتدای سال) ????
گنجانده شد. مرحله : ? برنامه‌ریزی جهت پیشگیری از CRS :

پایش پوشش واکسن سرخجه در بخش‌های عمومی و خصوصی در همه گروههای
هدفی که واکسن دریافت می‌کنند برحسب سال و منطقه جغرافیایی صورت پذیرفته و
مراقبت CRS بر حسب مورد (مراقبت موردی CRS) با بررسی و تست آزمایشگاهی
هر مورد مشکوک انجام می‌گیرد. در طغیان سرخجه اقدامات مناسب بایستی صورت
پذیرد. مرحله : ? برنامه‌ریزی جهت حذف سرخجه و سندرم سرخجه مادرزادی :
در این مرحله هدف حذف سرخجه و CRS سازماندهی شده و برنامه معمولاً در هدف
حذف سرخک ادغام یافته است. پایش پوشش واکسن سرخجه انجام گرفته و هدایت
مراقبت موردی CRS با بررسی و انجام تست آزمایشگاهی در هر مورد مشکوک
صورت می‌پذیرد.

مراقبت موردی به‌وسیله ارزیابی آزمایشگاهی هر مورد مشکوک به سرخک انجام شده
و درصورت منفی بودن، نمونه مربوطه از نظر سرخجه بررسی می‌شود. مضافاً اینکه
هر مورد مشکوک به سرخجه مستقیماً مورد بررسی قرار خواهد گرفت و (در صورت
منفی بودن نتیجهٔ سرخجه از نظر سرخک بررسی می‌شود).

* تعریف طغیان: هرگاه تعداد موارد مشاهده شده نسبت به موارد مورد انتظار (در یک
ناحیه جغرافیایی و دوره زمانی مشابه) افزایش یابد اصطلاحاً طغیان گفته می‌شود.
(روند و سیر بیماری در سال قبل باید بررسی شود. اگر اطلاعات قبلی در دسترس
نباشد می‌توان اطلاعات در مورد افزایش غیرطبیعی در ظهور بیماری ماه قبل مورد
استفاده قرار داد.) هماهنگ کننده‌های سیستم مراقبت CRS / سرخجه :

تعیین یک پزشک با قابلیت برای هر استان یا ناحیه به‌عنوان هماهنگ‌کننده اجرایی و
همچنین استقرار یک متخصص در یک بیمارستان مرجع استانی یا ناحیه به‌عنوان
هماهنگ کننده علمی برنامه ضروری می‌باشد.

بطور کلی مسئولیتهای هماهنگ کننده‌های CRS/ سرخجه شامل موارد زیر می‌باشد:

. ?تهیه و توزیع مواد آموزشی همسو با سیستم مراقبتی ملی ؛

. ?هماهنگی و آموزش پزشکان واجد شرایطی که توانایی معاینه نوزادان مشکوک به
CRS را دارا باشند ؛

. ?هماهنگی با آزمایشگاه ملی سرخجه و اطمینان از اینکه نمونه‌ها در زمان مناسب به
آزمایشگاه ارسال شده‌اند و کنترل گزارشات به‌عمل آمده ؛

. ?هدایت و اجرای آموزشهای سیستم مراقبت CRS/ سرخجه ؛

. ?تهیه و ارسال و نگهداری لیست خطی موارد مشکوک به سرخجه و سندرم سرخجه
مادرزادی ؛

. ?انجام هماهنگی‌های لازم و بررسی طغیانها ؛

. ?هماهنگی و اجرای نظارت و پایش و ارزشیابی پوشش واکسن سرخجه و برنامه
مراقبت سرخجه و CRS ؛

. ?تجزیه و تحلیل اطلاعات مراقبت و تهیه پس خوراند ؛

. ?همکاری و مشارکت در برنامه‌های ابلاغی در راستای سیستم مراقبت سرخجه و
سندرم سرخجه مادرزادی.

ارتباط منظم میان هر مرکز گزارش‌دهنده و هماهنگ‌کننده ضروری است. هماهنگ
کننده مراقبت باید یک شخص مشخص را در هر مرکز گزارش‌دهی تعیین کند که ضمن
بیماریابی و شناسایی دقیق بیماران نسبت به تکمیل فرم‌های گزارش‌دهی موارد و
اطمینان از مناسب بودن نمونه‌های خون جمع‌آوری و حمل شده به آزمایشگاه و تحویل
فرم‌های گزارش موارد پاسخگو باشد. فرمهای گزارش مورد بایستی از نظر تکمیل
بودن و دقت در زمان پذیرش، بازنگری شوند. مراقبت CRS :
مراقبت جاری CRS مبتنی بر تشخیص نوزادان ? تا ?? ماهه مبتلا به CRS می‌باشد

اگر چه تعدادی از علایم مربوط به CRS ممکن است تا سنهای بالاتر بارز نباشند. در کودکان با سن بالای یکسال تأئید سرخجه به‌عنوان عامل ناهنجاریهای مادرزادی خیلی مشکل است.

تعداد سالیانه موارد CRS و همچنین میزان سالیانه موارد CRS بر مبنای ???? تولد زنده بایستی گزارش گردد. برای محاسبه میزان، نیاز به تعداد تولدهای زنده سالیانه در همان نواحی می‌باشد.

پایگاهها و متخصصین زیر می‌بایستی در برنامه مراقبت بیماری مشارکت داشته باشند:

- ?پایگاههایی که به‌طور عادی در مراقبت بیماریهای EPI مشارکت دارند (شامل کارمندان بهداشتی، پرستاران و اپیدمیولوژیست‌ها)
- ?بخشهای نوزادان و واحدهای مراقبت ویژه نوزادان
- ?سرویسهای زایمان دارای متخصصین زنان و ماما
- ?بیمارستانهای عمومی دارای بخش اطفال
- ?بیمارستانهای مرجع
- ?متخصصین چشم - بینایی سنجی و کارمندان مراقبت اولیه چشم
- ?متخصصین گوش و شنوایی سنجی
- ?متخصصین قلب و جراحان قلب. تعریف موارد : مورد مشکوک CRS :

مورد مشکوک عبارتست از :

تعریف. ? هر کودک کمتر از یکسال که کارمندان بهداشتی در او مشکوک به CRS می‌شوند.

تعریف. ? هر کودک کمتر از یکسال دارای تاریخچه مادری مشکوک یا تأئید شده ابتلاء به سرخجه در دوران حاملگی.

تعریف. ? هر نوزادی با بیماری قلبی و یا مشکوک به کری و یا با یک یا چند علامت از علائم چشمی زیر:

مردمک سفید (کاتاراکت)، کاهش دید، حرکات پاندولی چشم (نیستاگموس)، لوچی، کره چشم کوچک (میکروفتالموس)، قرنیه بزرگتر (گلوکوم مادرزادی)

توجه : کارمندان بهداشتی بایستی همه موارد مشکوک به CRS را به پزشک برنامه ارجاع دهند. مورد تأئید شده بالینی CRS :

یک مورد تأئید شده بالینی، فردی است که توسط پزشک دوره دیده به ترتیب ذیل با ? عارضه از گروه الف و یا یک عارضه از گروه الف و یک عارضه از گروه ب گزارش شود:

گروه الف : کاتاراکت، گلوکوم و یا کاتاراکت همراه با گلوکوم، بیماری قلبی مادرزادی، نقص شنوایی، رتینوپاتی پیگمانته.

گروه ب : پورپورا، اسپلنومگالی، میکروسفالی، عقب ماندگی ذهنی، مننگوآنسفالیت، بیماری استخوانی رادیولوسنت زردی که در ?? ساعت اول تولد شروع شود. مورد تأئید شده آزمایشگاهی CRS :

مورد تأئید شده آزمایشگاهی CRS نوزادی است که علائم بالینی CRS را دارد و IgM اختصاصی سرخجه در خون او شناسایی شده است. عفونت سرخجه مادرزادی (CRI) :

نوزاد با تست خونی مثبت از نظر IgM سرخجه که تأئید بالینیCRS را ندارد بعنوان فردی که عفونت سرخجه مادرزادی (CRI) دارد طبقه‌بندی می‌شود. گزارش موارد :

برای هر مورد مشکوک به CRS علاوه بر تنظیم لیست خطی و اعلام به سطوح بالاتر باید یک فرم بررسی اپیدمیولوژیک نیز تکمیل گردد. تستهای آزمایشگاهی :

یک نمونه خون به میزان ? میلی‌لیتر باید از هر نوزاد مشکوک به CRS بعد از تولد در اسرع وقت تهیه شود. تقریباً همه نوزادان مبتلا به CRS نتیجه آزمایش IgM اختصاصی سرخجه آنها در طی ? ماه اول زندگی مثبت و٪ ?? آنها در طی ? ماهه دوم زندگی نیز مثبت می‌باشند. در راستای اهداف مراقبت یک نمونه خون به‌طور کلی برای تأئید یا رد کردن CRS بنظر کافی می‌رسد. به‌هرحال اگر اولین نمونه برای IgM سرخجه منفی بود و شک زیاد بالینی یا اپیدمیولوژیک به CRS وجود دارد یک نمونه خون ثانویه باید درخواست شود. مراقبت سرخجه :

تعریف موارد :

مورد مشکوک به سرخجه :

تعریف. ? هر بیمار در تمام گروههای سنی که کارمندان بهداشتی در او به سرخجه مشکوک هستند.

تعریف. ? هر بیمار با تب و راش ماکولوپاپولر همراه با یک یا چند از علائم زیر:

بزرگی غدد لنفاوی گردنی، پشت سری یا پشت گوشی، درد مفاصل یا تورم مفاصل.

معمولاً تشخیص سرخجه از بیماریهای سرخک، دانگ و یا دیگر بیماریهای بثوری تب‌دار از نظر بالینی غیرممکن است. در مرحله حذف سرخک - سرخجه موارد مشکوک به سرخک و سرخجه در یک طبقه‌بندی مراقبتی به‌عنوان بیماری بثوری تب‌دار برای موارد مشکوک به این دو بیماری قرار می گیرند. مورد تأئید شده آزمایشگاهی سرخجه :

بدلیل سخت بودن تشخیص بالینی سرخجه، تأئید آزمایشگاهی مورد نیاز می‌باشد. یک مورد تأئید شده آزمایشگاهی سرخجه عبارتست از مورد مشکوکی که تست خون مثبت از نظر IgM اختصاصی سرخجه را دارا باشد. مورد تأئید شده اپیدمیولوژیک سرخجه :

یک مورد تأئید شده اپیدمیولوژیک سرخجه فردی است با بیماری بثوری تب‌دار که از نظر آزمایشگاهی مورد بررسی قرار نگرفته است ولی از نظر اپیدمیولوژی با مورد تأئید شده آزمایشگاهی سرخجه مرتبط است. بررسی زن باردار مشکوک به سرخجه :

به منظور تشخیص موارد CRS در نوزادان، بررسی بیماری بثوری در زنان باردار مهم می‌باشد. اگر یک زن باردار به سرخجه مشکوک است مراحل زیر باید پیگیری شود:

. ?شک به CRS برای بیمار بایستی توضیح داده شود و نمونه خون تهیه گردد.

. ?نمونه خون بایستی از نظر IgM اختصاصی سرخجه در آزمایشگاه معتبر بررسی شود.

. ?درصورتیکه نتیجه آزمایش نمونه خون ازنظر IgM اختصاصی سرخجه مثبت بود، بیمار بایستی از نظر انجام ویزیت بعدی پیش از تولد و پیگیری مورد مشورت قرار گیرد.

. ?در صورتیکه نتیجه نمونه خون از نظر IgM اختصاصی سرخجه منفی باشد و اولین نمونه خون در ? روز اول شروع بثورات جلدی تهیه شده باشد، بایستی نمونه خون دوم تهیه شده و از نظر IgM اختصاصی سرخجه آزمایش شود.

. ?برای تمامی موارد عفونت سرخجه در طی بارداری که از نظر آزمایشگاهی تائید شده‌اند، نام بیمار و دیگر اطلاعات مرتبط بایستی در بررسی سرخجه بارداری ثبت شود. مشاوره و پیگیری طبی بایستی ارائه شود.

. ?از نوزاد مادری که در دوران بارداری نتیجه آزمایش عفونت به سرخجه آن تائید شده بایستی نمونه خون برای تعیین IgM اختصاصی سرخجه تهیه شود و به‌وسیله یک پزشک دوره دیده در اسرع وقت بعد از تولد معاینه شود.

تذکر : در مراقبت زنان باردار مشکوک به سرخجه لازم است تمامی واحدهای سیستم بهداشتی بالاخص بهداشت خانواده (با توجه به انجام مراقبتهای دوران بارداری) توجیه گردند.

نکته: با توجه به اینکه برخی از افراد میزان قابل شناسایی IgM را تولید نمی‌کنند، ممکن است فردی مبتلا به سرخجه باشد ولی در خون او IgM شناسایی نشود و علاوه بر این در برخی موارد دیده شده است که در عفونت مجدد با سرخجه نیز IgM تولید می‌شود. بنابراین با توجه به اینکه تشخیص عفونت اولیه و یا مجدد سرخجه در زن باردار اهمیت زیادی دارد لذا لازم است صرفنظر از پاسخ مثبت یا منفی IgM برای وی، سرم خون زن باردار مشکوک به سرخجه با روش Rubella IgG avidity assay مورد بررسی قرار گیرد. پاسخ‌های Avidity Low به منزله تشخیص قطعی عفونت اولیه سرخجه خواهند بود ولی پاسخ High avidity به‌عنوان تشخیص قطعی ایمنی قبل از بیماری تلقی می گردد.

این روش در بخش ویروس شناسی دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران راه‌اندازی گردیده و قبلاًنیز در بررسی زنان بارداری که واکسن MR دریافت کرده بودند اعمال شده است. گزارش موارد :

از طریق گزارش تلفنی بر اساس لیست خطی و ارسال اطلاعات با فرمهای لیست خطی و فرم بررسی اپیدمیولوژیک گزارش موارد صورت می گیرد. ضمناً فرم ارسال نمونه نیز به همراه هر نمونه بایستی تکمیل و به آزمایشگاه ارسال گردد. تست‌های آزمایشگاهی :

سرخجه می‌تواند فقط به‌وسیله تست آزمایشگاهی تأئید شود. تأئید آزمایشگاهی سرخجه بوسیله گزارش IgM اختصاصی سرخجه در نمونه خون صورت می‌پذیرد نمونه خونی که بایستی در ظرف ?? روز اول از شروع راش بثورات جلدی تهیه شده باشد).

فعالیتهای اختصاصی در طغیان شناخته شده سرخجه :

زمانیکه سرخجه به‌عنوان علت طغیان بیماری بثوری تب‌دار مشخص می‌شود، توجه ویژه‌ای باید به گزارش سرخجه در زنان سن بارداری به‌عمل آید. برای تعیین موارد بالقوه CRS، همه بیماریهای بثوری تب‌دار زنان باردار باید بررسی و ارزیابی شوند.

طغیانهای سرخجه ممکن است از ? تا چند سال ادامه یابد و اغلب یک طغیان کوچکتر پیش‌زمینه طغیان بزرگتری می‌باشد. متخصصین زنان، متخصصین اطفال، متخصصین نوزادان، ماماها و دیگر کسانیکه سرویسهای بهداشتی را برای زنان و یا نوزادان ارائه می‌کنند باید نسبت به ظهور طغیان هوشیار باشند و از تعاریف مورد سرخجه و مشکوک به CRS آگاهی داشته باشند و فرمهای بررسی موارد را به‌طور مقتضی تکمیل کنند. مراقبت CRS باید حداقل برای ? ماه بعد از گزارش آخرین مورد سرخجه ادامه یابد.

توجه: در صورت مشاهدهٔ مورد مشکوک به سرخجه لازم است به کلیه زنان در سنین باروری غیرایمن با رعایت موارد منع واکسن، واکسن حاوی جزء سرخجه تلقیح گردد. مراقبت فعال برای گزارش موارد CRS :

مراقبت فعال برای موارد CRS با تأکید خاص بر پیگیری زنانی که در ?? هفته اول حاملگی در معرض تماس قرار داشته‌اند می‌تواند در طی طغیان سرخجه و تا ? ماه بعد از آخرین مورد گزارش شده سرخجه ادامه یابد. روش مراقبت فعال CRS :

در مناطقی که پوشش واکسن سه‌گانه نوبت سوم٪ ?? یا بالاتر است کارمندان بهداشتی می‌توانند برای غربالگری نوزادان در طی انجام واکسیناسیون نوبت اول سه گانه (در سن ? ماهگی) برای علائم CRS و تحقیق درباره تاریخچه مادری سرخجه در حاملگی آموزش ببینند. نوزادانی که با تعریف مورد مشکوک به CRS تطبیق می‌یابند باید به پزشک برنامه برای ارزیابی کلینیکی CRS و آزمایش IgM ارجاع یابند.

آزمایشگاه : کار با نمونه‌های خون :

– ?روشهای ضد عفونی بدقت برای جمع‌آوری خون و کار با نمونه‌ها بکار برده شود.

– ?اگر نمونه خون وریدی گرفته می‌شود، نمونه خون به لوله سانتریفوژ یا لوله‌دیگر باید منتقل شود.

– ?لوله آزمایش باید فوراً برچسب زده شود و اطلاعات بیمار شامل نام بیمار – تاریخ نمونه‌گیری و شماره ثبت بر آن نوشته شود. از یکسان بودن اطلاعات برچسب و فرم بررسی بیمار و فرم نمونه‌گیری و پاسخ آزمایشگاهی مطمئن شوید.

– ?نمونه خون در درجه حرارت اتاق به‌مدت ??-?? دقیقه نگهداشته شود.

– ?برای جداسازی سرم نمونه خون در سانتریفوژ معمولی یا یخچالدار با سرعت ???? – ????دور در دقیقه به‌مدت??– ??دقیقه قرار گیرد. اگر سانتریفوژ در دسترس نباشد نمونه خون در درجه حرارت اتاق در طول شب نگهداری شود، تا سرم از لخته خون جدا گردد.

– ?از پی‌پت استریل برای انتقال سرم به لوله استریل یا شیشه درب‌دار استفاده شود. لوله می‌تواند شیشه‌ای یا پلاستیکی باشد. قلم مخصوص ثبت اطلاعات باید غیرقابل پاک کردن باشد یا از برچسب مخصوص استفاده شود.

– ?اگر میزان سرم کافی باشد سرم را در دو لوله نگهداری کرده تا در صورت نیاز آزمایش کنترل بر روی نمونه دوم انجام شود.

– ?کنترل شود تا درب لوله‌بخوبی بسته شده باشد.

– ?نمونه‌سرم همراه با کپی فرم پذیرش آزمایشگاه باید به آزمایشگاه رفرانس سرخجه که استانداردهای سطح ملی را رعایت می‌کند ارسال شود.

نگهداری نمونه‌های سرم :

نگهداری سرمها باید در درجه حرارت ? تا ? درجه سانتیگراد (درجه حرارت یخچال) یا بصورت یخ‌زده– ?? (درجه یا کمتر) صورت پذیرد. بهتر است از انجماد و ذوب مکرر سرمها اجتناب شود.

اگر حمل نمونه‌ها به آزمایشگاه رفرانس به‌موقع انجام نمی‌شود (بیشتر از ?? ساعت طول خواهد کشید) ترجیحاًسرم باید منجمد شود و با یک کلد باکس مناسب با یخ خشک یا مرطوب به آزمایشگاه رفرانس منتقل شود. ارزیابی‌های آزمایشگاهی :

یک فرم درخواست آزمایشگاه باید همراه هر نمونه خون باشد.

تست آزمایشگاهی بنا به هدفی که نمونه خون تهیه شده است متفاوت خواهد بود:

•تست IgM : برای تشخیص CRS در نوزادان و برای تشخیص عفونت حاد سرخجه.

•تست IgG : برای اندازه‌گیری حضور و یا عدم حضور سطوح محافظتی ضد سرخجه.

•تست IgG : در بررسی‌های سرواپیدمیولوژیک.

•تست Rubella IgG Avidity assay : برای زنان باردار مشکوک به سرخجه. دفتر ثبت روزانه نمونه‌ها :

آزمایشگاه باید دفتر ثبت روزانه نمونه‌ها را داشته باشد و اطلاعات تمامی نمونه‌های سرمی رسیده را ثبت کند : نام و نام خانوادگی– تاریخ دریافت نمونه– محل نگهداری سرم – تاریخ انجام آزمایش و نتیجه.

کنترل کیفی آزمایشگاه :

کنترل کیفی آزمایشگاه توسط آزمایشگاههای بین‌المللیWHO صورت می‌پذیرد.

زمانیکه استانداردهای بین المللی در دسترس قرار گرفتند یکسان سازی آزمایشهای سرولوژیک برای IgG و IgM اختصاصی سرخجه صورت می‌پذیرد.

شاخص‌های فیلد و آزمایشگاه که باید ارزیابی شوند شامل :

. ?درصد نمونه‌ها که در وضعیت خوب دریافت شده‌اند.

. ?درصد فرمهای درخواست آزمایشگاه که به‌طور مناسب تکمیل شده‌اند.

. ?درصد نتایج که در طی ? روز از دریافت نمونه توسط آزمایشگاه اعلام شده‌اند.

•در یک سیستم مراقبتی کامل و کار آمد، همکاری ویروس شناسان با مراکز هماهنگی و بررسی‌های اپیدمیولوژیک به‌منظور دستیابی به نتایج اجرایی قابل اعتماد الزامی است. پایش پوشش واکسن سرخجه :

پوشش واکسن سرخجه باید ماهیانه و سالیانه برای تمامی گروههای هدفی که واکسن را دریافت نموده‌اند محاسبه شود. اطلاعات هر دو بخش دولتی و خصوصی که در واکسیناسیون نقش دارند بایستی در محاسبه پوشش مدنظر گرفته شوند. در جائیکه بخش خصوصی بطور مرتب اطلاعات واکسیناسیون را گزارش نمی‌کنند بررسی پوشش می‌تواند کمک کننده باشد. اطلاعات مربوط به پوشش واکسن سرخجه درکودکان زیر ? سال بایستی در فرمهای اطلاعاتی سیستم پوشش ملی EPI وارد شوند. پایش پوشش واکسن سرخجه در زنان در سن باروری نیز باید محاسبه گردد: انجام بررسی (تحقیق‌هایی) جهت فرصت‌های از دست رفته در جائیکه واکسن سرخجه مورد نیاز است باید صورت پذیرد.

اقدامات لازم جهت مراقبت از موارد سندرم سرخجه مادرزادی (CRS) و سرخجه در سیستم بهداشتی، درمانی کشور

براساس تصمیمات متخذه و توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO)، کلیه موارد CRS باید از محیطی ترین سطح، کشف و گزارش گردند. در صورت عدم مشاهده و کشف مورد CRS گزارش صفر آن ضروری است. بر این اساس و با توجه به ساختار سیستم شبکه‌های بهداشتی و درمانی کشور مراقبت از موارد CRS و سرخجه به شرح ذیل طراحی و به اجرا در خواهد آمد. راه‌اندازی سیستم مراقبت سندرم سرخجه مادرزادی :

مرحله : ? راه‌اندازی سیستم مراقبت در زایشگاههای مرجع دانشگاهی

مرحله : ? راه‌اندازی سیستم مراقبت در بخش نوزادان بیمارستانهای اطفال

مرحله : ? راه‌اندازی سیستم مراقبت در بخش‌های جراحی قلب

مرحله : ? راه‌اندازی سیستم مراقبت در بخش‌های ENT

مرحله : ? راه‌اندازی سیستم مراقبت در بخش‌های چشم

مرحله : ? راه‌اندازی سیستم مراقبت در نظام شبکه بهداشتی کشور

راه اندازی و تقویت سیستم مراقبت سرخجه :

مرحله اول : راه‌اندازی سیستم مراقبت در بخش‌های عفونی

مرحله دوم : راه‌اندازی سیستم مراقبت در بخش‌های کودکان

مرحله سوم : تقویت و بهبود سیستم مراقبتی موجود در نظام شبکه بهداشتی کشور

(کنترل سرخجه در کشور از طریق ارائه واکسن (واکسنMMR در برنامه جدید

واکسیناسیون جاری و استفاده از واکسن MR در برنامه واکسیناسیون سراسری
سرخک و سرخجه در سال) ???? و بررسی آزمایشگاهی نمونه‌های موارد مشکوک
به سرخک از نظر سرخجه در حال اجرا می‌باشد) راه‌اندازی سیستم مراقبت سرخجه و سندرم سرخجه مادرزادی در بخش خصوصی
:

این مرحله با برنامه‌ریزی جهت جلب همکاری و مشارکت بخشهای خصوصی بطور
همزمان با بخش دولتی باید پیگیری و ضمن فراهم نمودن مقدمات عملیاتی به مرحله
اجرا درآید. تأکید خاص در مرحله اول بر فعال نمودن سیستم مراقبت در بیمارستانها و
درمانگاههای تخصصی و عمومی بخش خصوصی (بیمارستان‌ها و درمانگاه‌های تحت
پوشش سازمان تامین اجتماعی در اولویت خاص می‌باشند) و در مرحله دوم مطب‌های
خصوصی می‌باشد.

با توجه به مراحل فوق الذکر، مدیریت برنامه در اولین قدم بدین شرح می‌باشد :

. ?در هر دانشگاه/ دانشکده کلیه زایشگاه‌ها و بخش‌های اطفال و نوزادان بیمارستانهای
تابعه به‌عنوان پایگاه دیده‌ور و بر اساس تعاریف ارائه شده اقدام به شناسایی موارد
مشکوک به CRS نموده و سپس ضمن هماهنگی با سطوح بالاتر (مرکز بهداشت
شهرستان و مرکز بهداشت استان) اقدام به نمونه برداری و انتقال نمونه خواهند نمود.

. ?دانشگاه‌هایی که دارای بخش‌های جراحی قلب می‌باشند نیز به‌عنوان پایگاه دیده ور،
همانند بند ? اقدام به شناسایی موارد مشکوک بهCRS و نمونه‌برداری خواهند نمود.

. ?کلیه دانشگاه‌ها با توجه به نمونه برداری‌های انجام شده از افراد مشکوک به سرخک
(که از نظر سرخجه نیز بررسی می‌شوند)، در صورت مثبت بودن نتایج از نظر
سرخجه، اقدام به بررسی موارد مثبت اعلام شده و تکمیل فرمهای مربوطه می‌نمایند.
(این اقدامات جهت موارد مشکوک به سرخجه نیز مستقیماً به اجرا در می‌آید)

. ?همزمان با اجرای بندهای فوق‌الذکر، کلیه دانشگاه‌ها باید زمینه‌های لازم جهت توسعه
و بسط برنامه و جاری نمودن سیستم مراقبت سرخجه و سندرم سرخجه مادرزادی را
در کلیه سطوح (دولتی و خصوصی) به‌منظور حصول به پوشش٪ ??? برنامه فراهم
نموده و برنامه‌ریزی‌های لازم را به‌عمل آورند.

ذکر این نکته ضروری می‌باشد در مراقبت بیماری سرخک در مرحله حذف از کلیه
موارد مشکوک به سرخک نمونه سرمی تهیه می‌شود و در صورت منفی بودن نتیجه،
تست سرخجه به‌عمل می‌آید که در صورت مثبت شدن بایستی فرم اپیدمیولوژیک
سرخجه تکمیل گردد.وظایف مرکز منتخب (پایگاه دیده‌ور CRS) :

در هر مرکز منتخب یک نفر به‌عنوان مسئول و هماهنگ کننده برنامه (ترجیحاً
پزشک) انتخاب گردیده و امور محوله را پیگیری خواهد نمود. وظایف این فرد شامل
موارد زیر می‌باشد :

. ?آموزش و توجیه پرسنل مرتبط
. ?هماهنگی انجام امور
. ?گزارش و ثبت و پیگیری موارد
. ?تکمیل فرمهای مربوطه
. ?هماهنگی و پیگیری تهیه و ارسال نمونه‌های مورد نیاز
. ?همکاری در انجام کلیه برنامه‌های ابلاغی در راستای اجرای برنامه‌های مراقبت
سندرم سرخجه مادرزادی و سرخجه. وظایف مرکز بهداشت شهرستان :

در هر شهرستان پزشک مسئول برنامه باید مشخص و به‌عنوان پزشک بررسی کننده
موارد CRS معرفی گردد. اقدامات ذیل باید توسط پزشک مذکور در سطح شهرستان
صورت پذیرد:

- ?بررسی کلیه موارد گزارش شده ظرف ?? ساعت از زمان گزارش مورد و تأئید
تشخیص بر اساس تعاریف.
- ?تکمیل فرم بررسی مورد CRS.
- ?پیگیری تهیه نمونه از مورد CRS بر اساس دستورالعمل کشوری.
- ?پیگیری و ارسال نمونه تهیه شده به آزمایشگاه رفرانس کشوری بر اساس
دستورالعمل کشوری با هماهنگی سطوح بالاتر.
- ?گزارش مورد بررسی شده ظرف ?? ساعت از زمان بررسی به مرکز بهداشت
استان توسط تلفن یا نمابر بر اساس لیست خطی.
- ?ارسال تصویر فرمها (فرم بررسی فرم ارسال نمونه آزمایشگاهی و لیست خطی)
به مرکز بهداشت استان.
- ?ارسال فرم گزارش صفر ماهانه به مرکز بهداشت استان.
- ?پیگیری نتیجه آزمایش مورد CRS از سطح استان.
- ?پسخوراند نتیجه آزمایش مورد CRS به مرکز گزارش دهنده مورد.
- ??ارزیابی و پایش نظام مراقبت CRS به صورت ماهانه.
- ??پسخوراند نتایج بازدیدها و پایش‌ها به سطوح محیطی و بالاتر.
- ??تجزیه و تحلیل اطلاعات و مداخلات لازم.
- ??هماهنگی و همکاری لازم در اجرای برنامه‌های مراقبتی مرتبط.

وظایف مرکز بهداشت استان (معاونت بهداشتی دانشگاه) :

در هر دانشگاه/ دانشکده یک نفر کارشناس مسئول برنامه (ترجیحاً پزشک) باید معرفی
و در کنار آن یک تیم مجرب به‌عنوان کمیته طبقه‌بندی نهایی موارد CRS (که در واقع
همان کمیته علمی برنامه در سطح دانشگاه می‌باشد) در نظر گرفته شود.

کلیه موارد گزارش شده CRS از سطح شهرستان باید توسط کارشناس استان
(دانشگاه) بررسی و اقدامات لازم به شرح ذیل برای آنها صورت پذیرد و در نهایت
کلیه موارد توسط کارشناس در کمیته مربوطه مطرح و تشخیص نهایی موارد مشخص
گردد.

- ?گزارش مورد CRS دریافت شده از سطح شهرستان به ستاد گزارش گیری
بیماری‌های کشور ظرف ?? ساعت به‌صورت تلفن یا نمابر بر اساس لیست خطی.
- ?دریافت فرم بررسی، فرم نمونه آزمایشگاه و لیست خطی موارد از شهرستان‌ها و
جمع‌بندی اطلاعات دریافت شده به‌طور ماهیانه و ارسال آن به مرکز مدیریت بیماری‌ها
تا بیستم ماه بعد.
- ?دریافت گزارش صفر ماهانه از مرکز بهداشت شهرستان و جمع‌بندی اطلاعات
دریافت شده به‌طور ماهیانه و ارسال آن به مرکز مدیریت بیماری‌ها تا بیستم ماه بعد.
- ?پیگیری نتایج آزمایش نمونه‌های CRS از مرکز مدیریت بیماری‌ها و دریافت نتایج
و پسخوراند آن به شهرستان مربوطه.
- ?ارزیابی و پایش از نظام مراقبت CRS به‌صورت ماهانه.
- ?پسخوراند نتایج بازدیدها و پایش‌ها به سطوح محیطی و بالاتر.
- ?تجزیه و تحلیل اطلاعات موجود و انجام مداخلات لازم.
- ?تشکیل کمیته طبقه‌بندی موارد CRS و طرح موارد کشف شده در کمیته و اعلام
تشخیص نهایی موارد بلافاصله بعد از اعلام نظر کمیته به مرکز مدیریت بیماری‌ها.
(کمیته باید به‌صورت ماهیانه تشکیل جلسه داده و نسبت به طبقه‌بندی موارد اقدام نماید)
- ?همکاری و هماهنگی همسو با برنامه‌های مراقبت ابلاغ شده.تذکر: مراقبت سرخجه
همانند مراقبت سرخک در کلیه سطوح ارائه خدمات بهداشتی، درمانی (شناسایی،
گزارش، بررسی، تهیه و ارسال نمونه، مراقبت اطرافیان و) ... بایستی صورت پذیرد.

مدیریت و روش کار :

در سطح کشوری کمیته کشوری مراقبت سندرم سرخجه مادرزادی تشکیل خواهد
گردید. ریاست کمیته بر عهده رئیس مرکز مدیریت بیماری‌ها و دبیر آن رئیس اداره
بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن بوده و اعضای آن عبارتند از:

معاون واگیر مرکز مدیریت بیماریها، کارشناس مسئول برنامه، کارشناس مسئول
ایمنسازی، کارشناس مسئول عوارض ناشی از واکسن، متخصص عفونی اطفال،
ویرولوژیست، اپیدمیولوژیست، متخصص زنان و زایمان، متخصص بیماریهای
عفونی، متخصص بیماری‌های چشم، متخصص بیماریهای قلب و متخصص ENT.

وظایف کمیته کشوری عبارت است از سیاستگذاری و تدوین دستورالعمل‌های مورد
نیاز در راستای مراقبت از بیماری سرخجه و سندرم سرخجه مادرزادی و هماهنگی
لازم جهت نظارت و پایش و ارزشیابی برنامه‌های طراحی شده و انجام هماهنگی‌های
لازم در راستای بهبود و ارتقاء برنامه بر اساس برنامه‌های ملی و بین‌المللی.کمیته فوق
دارای زیر کمیته علمی با ترکیب اعضا زیر می‌باشد :

متخصص زنان و زایمان، متخصص عفونی، متخصص عفونی اطفال، متخصص چشم، متخصص گوش و حلق و بینی، ویرولوژیست، اپیدمیولوژیست، متخصص قلب (نوزادان) و در صورت لزوم سایر متخصصین.

وظایف کمیته علمی برنامه عبارت است از:

. ?جمع‌آوری آمار و اطلاعات و استفاده از منابع علمی در راستای حفظ و بهبود و ارتقاء برنامه مراقبت ؛

. ?طراحی و اجرا و همکاری در طرح‌های نظارت، پایش و ارزشیابی ؛

. ?انجام تحقیقات کاربردی در راستای ارتقاء و بهبود برنامه ؛

. ?تهیه و تدوین و مشارکت در اجرای برنامه‌های آموزشی مرتبط ؛

. ?طبقه‌بندی موارد و اعلام تشخیص نهایی بیماران.

در سطح دانشگاه همسان با ترکیب اعضا در کمیته کشوری نسبت به تشکیل کمیته مراقبت دانشگاهی و کمیته علمی (کمیته طبقه‌بندی) به ریاست معاون بهداشتی اقدام خواهد گردید. شاخص‌های برنامه :

– ?درصد موارد CRS شناسایی شده به گروه هدف (گروه سنی صفر تا ?? ماه)

– ?درصد موارد CRS فوت شده به تعداد موارد شناسایی شده

– ?درصد موارد CRS تأئید شده آزمایشگاهی به کل موارد

– ?درصد مادران واکسینه شده موارد CRS به غیر واکسینه شده در گروه هدف

– ?درصد موارد CRS تائید شده با سابقه واکسیناسیون سرخجه در مادر

– ?تعداد موارد CRS و میزان بروز به ازای هر ???? تولد زنده بر حسب ماه، سال، منطقه جغرافیایی)

– ?تعداد موارد CRS برحسب جنس، ماه، سال، منطقه جغرافیایی

– ?وضعیت ایمنی (واکسیناسیون) مادران افراد مبتلا به CRS از نظر واکسن سرخجه

– ?درصد گزارشات واصله از مراکز فعال شده در سیستم مراقبت

– ??میزان انجام بررسی موارد ثبت شده بالینی/ آزمایشگاهی

– ??تعداد موارد و میزان بروز بیماری سرخجه (برحسب دانشگاه، شهرستان، ماهیانه، سالیانه، منطقه جغرافیایی)

– ??میزان بروز سرخجه برحسب سن، جنس، شهرستان

– ??میزان پوشش واکسن سرخجه در گروه هدف، منطقه جغرافیایی در طول سال

– ??میزان کامل بودن، بموقع بودن گزارشات ماهیانه موارد سرخجه و CRS

– ??میزان طغیانهای شناسایی شده و تأئید شده (به‌وسیله آزمایشگاه)

## توکسوپلاسموز

توکسوپلاسموز چیست؟

توکسوپلاسموز بیماری انگلی انسان و حیوان می باشد که عفونت اولیه آن ، بدون علایم بالینی است .شکل حاد بیماری ممکن است با تب و بزرگی غدد لنفاوی همراه باشد .علایم مغزی ، ذات الریه ، ابتلای عمومی ماهیچه ها و مرگ از نشانه های اشکال وخیم بیماری است که به ندرت دیده می شود .

عفونت اولیه مادران در ابتدای حاملگی ممکن است باعث ایجاد عفونت و مرگ جنین شود و یا اینکه منجر به ضایعات مغزی ، بزرگی و یا کوچکی جمجمه در نوزاد گردد ؛ علایم فوق در هنگام تولد مشهود و یا در مدت کوتاهی بعد از تولد ، ظاهر می شود .

شکل شناسی (مرفولوژی )

انگل دارای اشکال مختلفی می باشد که عبارتند از :

۱ ـ شکل آزاد :شکل آزاد انگل که در خون و لنف وجود دارد قوسی شکل است و سلولهای مختلف اکثر پستانداران (به جز گلبولهای قرمز بدون هسته )را مورد تهاجم قرار می دهد .

۲ ـ کیست کاذب :به سلول هسته دار حاوی انگل ،کیست کاذب گویند .

۳ ـ کیست نسجی :انگل پس از یکی دوباره تقسیمات داخل سلولی در سلولهای هسته دار ،به قسمت های مختلف بدن مثل چشم ، قلب ، ریه ، مغز ، عضلات و کبد می رود و در آنجا مستقر می شود و کیست نسجی (بافتی )را تشکیل می دهد .

۴ ـ اووسیست :در نتیجه سیر جنسی انگل ـ که در روده گربه و گربه سانان ـ ایجاد می شود و از طریق مدفوع گربه و گربه سانان دفع می گردد .

چرخه ی زندگی انگل

الف ـ سیکل غیر جنسی :

انسان یا هر میزبان دیگری با خوردن اشکال اووسیستی از طریق سبزیجات ، خاک ، مواد غذایی آلوده با کیست نسجی به همراه گوشت و جگر و سایر نسوج گاو ، گوسفند ، خوک ، بز و پرنده آلوده می شود .در روده میزبان ، انگل به هر شکلی که وارد شده (اووسیست یا کیست نسجی )آزاد می شود و حداکثر پس از ۶ ساعت از طریق عروق روده خود را وارد دستگاه گردش خون می کند ، دراین هنگام ارگانیسم فقط سلولهای هسته دار خون میزبان را انتخاب می کند و وارد سلول هسته دار میزبان می شود ،در سلولهای هسته دار شروع به تقسیم شدن می کند (انگل در این حالت به نام کیست کاذب نامیده می شود ). پس از تقسیمات ،کیست کاذب پاره می شود و مجدداً انگل ها آزاد می شوند و به سلول هسته دار دیگری حمله ور شده که پس از ۲ بار تقسیم همراه با خون به طرف سایر قسمتهای بدن حرکت می کنند و در آنجا مستقر می گردند و منجر به تشکیل کیست نسجی (بافتی )می شوند .

ب ـ سیر جنسی :

گربه و گربه سانان با خوردن نسوج آلوده به کیست نسجی مبتلا می شوند .

در روده گربه کیست نسجی پاره و انگل آزاد می شود و به نسوج روده حمله می کند و درون سلولهای روده گربه قرار می گیرد و شروع به تقسیم کرده سپس سلولهای روده گربه را پاره می کند و خارج می شود ، بعضی از این سلولها تبدیل به سلول جنسی یا گامتوسیت می شوند .از ترکیب سلول جنسی نر با ماده ،سلول زایگوت یا تخم ، حاصل می شود که همراه مدفوع گربه به شکل اووسیست نارس به محیط بیرون دفع می گردد .در شرایط مساعد ( درجه حرارت و رطوبت )اووسیست ماهها و حتی یک سال زنده می ماند . گربه ها بعد از آلوده شدن از مدفوع خود اووسیست دفع می نمایند .

بیماری زایی

الف ـ فرم اکتسابی :

در حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد موارد اکتسابی دارای عفونت بدون علایم می باشند و در حدود ۲۰ درصد علایم از جمله تورم غدد لنفاوی به خصوص در ناحیه گردن ، غدد تحت فکی و بناگوشی ،تب ، سردرد و دردهای عضلانی مشاهده می شود .ضایعات چشمی نیز در این موارد مشاهده شده است .

ب ـ فرم مادرزادی :

چنانچه مادری در حین بارداری برای اولین بار به توکسوپلاسموز مبتلا شود احتمال ابتلای جنین نیز وجود دارد .

اگر ابتلای مادر در سه ماهه اول بارداری باشد در صورت عبور انگل از جفت و رسیدن به جنین در غالب موارد منجر به بروز عوارض وخیم یا سقط جنین خواهد شد .عوارضی نظیر عقب ماندگی ذهنی و روانی ،تشنج و ... از علایم مهم آن محسوب می شوند .

پیشگیری و کنترل

۱ ـ عدم مصرف گوشت کبابی و نیم پزاحشایی پرندگان و پختن کامل غذاها و گوشت در درجه حرارت ۶۰ درجه .

۲ ـ فریزر کردن (منجمد کردن )گوشت در برودت ۱۸ ـ درجه سانتی گراد به مدت ۱۰ روز

۳ ـ معدوم ساختن مدفوع روزانه گربه ها و بچه گربه ها قبل از آنکه اووسیت های موجود در آن آلوده کننده شوند .مدفوع این حیوانات را می توان به طرف فاضلاب هدایت کرد ،سوزاند و یا عمیقاً هدایت کرد .لانه گربه ها را بایستی روزانه با آب جوش ضدعفونی کرد .

۴ ـ اجتناب زنان باردار از تماس با گربه هایی که سابقه تغذیه آنها معلوم نیست ؛اجتناب این گونه زنان از کارهای باغبانی و یا پوشیدن دستکش و شستشوی دست بعد از انجام کار لازم است .

۵ـ شستشوی دستها پس از تماس با گوشت خام و یا باغبانی در محل هایی که احتمالاً
آب آن محل آلوده به مدفوع گربه ها شده است .
۶ـ دور نگه داشتن غذاها از دسترس حیوانات به خصوص گربه .
۷ـ شستن دستها بعد از کار کردن ،به خصوص بعد از کار در مزرعه و باغ .
۸ـ شستن کامل و ضد عفونی سبزیها و میوه ها .
۹ـ خودداری از تماس با خون و وسایل پزشکی آلوده به خون .
۱۰ ـ آزمایش کردن خون های اهدایی از نظر آلودگی به توکسوپلاسموز .
منبع:فصلنامه ی بهورز

## سل

بیماری سل چیست؟
میکروبی که باعث بیماری سل می شود، مایکوباکتریوم توبرکلوزیس نام دارد؛ سل
اکثرموارد ریه ها را گرفتار می سازد ولی می تواند سایر اعضای دیگر بدن را هم
مبتلا کند. میکروب ممکن است بصورت نهفته و یا بصورت فعال باشد.
نهفته یعنی میکروب در بدن فرد وجود دارد ولی باعث بیماری نشده است. اگر شما
دارای سل نهفته باشید، علایم سل را نخواهید داشت و نمی توانید بیماری را به فرد
دیگری منتقل نمایید ولی درصورتیکه آلوده به HIV باشید، ویروس، سیستم ایمنی شما
را به حدی تضعیف می کند که بدن نمی تواند در مقابل میکروب مقاومت نماید بنابر این
میکروب سل شروع به تکثیرورشد کرده و موجب سل فعال می شود (که بیماری سل
نیز نامیده می شود).
درفرد آلوده به HIV؛ ابتلا ریه ها و یا هر عضو دیگری به سلِ فعال ، یکی از نشانه
های ورود به مرحله بیماری ایدز است.
میکروب سل چگونه سرایت پیدا می کند؟
این بیماری از طریق هوا به سایر افراد منتقل می شود. هنگامیکه شخصی که بیماری
سل ریوی و یا گلو دارد، عطسه یا سرفه بکند و یا آواز بخواند قطره های خیلی کوچک
که حاوی میکروب سل است در هوا پراکنده می شود، شخص دیگری که همان هوای
حاوی میکروب را تنفس کند ممکن است مبتلا به بیماری سل شود.
بیماری سل در تماس طولانی و نزدیک منتقل می شود، لذا افرادی که هر روز با
بیمارمبتلا به سل در تماس هستند مانند افراد خانواده، دوستان وهمکاران در معرض
خطر بیشتری قرار دارند.
بیماری سل از طریق دست دادن، استفاده از دستشویی و یا قاشق و ظرف مشترک
پخش نمی شود.

## سل

چگونه می توان ازابتلا به بیماری سل پیشگیری کرد؟
برخی از مشاغل که بیشتر در تماس با مبتلا یان به سل هستند بیشتر در معرض خطر
ابتلا به بیماری سل می باشند، مثل افرادی که در بیمارستان و درمانگاه یا زندان و یا
خانه فقرا برای افراد بی سرپناه کار می کنند. شما و پزشکتان باید باهم تصمیم بگیرید
که آیا به صلاحتان است که در چنین محیطی کار بکنید یا خیر.
چنانچه در شرایطی قرار دارید که خطر ابتلای سل به میزان بیشتری شما را تهدید می
کند حتماً باید آزمایش بیماری سل بیش از سالی یک بار برایتان انجام بگیرد.
چنانچه برایتان مقدور است سعی کنید از شخصی که بیماری سل فعال دارد ولی
داروهایش را مصرف نمی کند و یا اینکه تازه شروع به خوردن دارو کرده است
دوری کنید. فردی که به مدت چندین هفته داروهایش را مصرف کرده است طبیعتاً دیگر
بیماری سل را منتشر نمی کند و پزشک به وی خواهد گفت که چه موقع همراهان وی
را خطر ابتلا تهدید نمی کند.
اگر بر حسب اتفاق با چنین فردی در تماس قرار داشتید، حتی اگر جواب تست سل
برایتان منفی بوده است، فوراً به دکتر مراجعه تا در صورت لزوم برایتان دارو ضد
سل ( جهت پیشگیری) شروع کند.
آیا بیماری سل فقط ریه ها را مبتلا می سازد؟ خیر، هرچند بیماری سل فعال اغلب ریه ها را درگیر می کند ولی اعضای دیگر بدن راهم می تواند مبتلا سازد، از جمله کلیه ها و ستون مهره ها.
فردی که مبتلا به سل ریوی و یا سل حنجره نباشد معمولاً نمی تواند این بیماری را به سایر افراد منتقل کند.
آیا فردی که HIV مثبت است بیشتر در خطر ابتلا به بیماری سل است؟
بله، احتمال فعال شدن سل نهفته در بدن فرد HIV مثبت زیاد است، به دلیل اینکه سیستم دفاعی بدن در چنین شخصی ضعیف است بنابراین بدن نمی تواند با میکروب جدید به خوبی مبارزه کند.
آیا اگر من HIV مثبت باشم؛ باید آزمایش بیماری سل را انجام بدهم؟
بله، چنانچه سابقه ابتلا به بیماری سل و یا سابقه آزمایش پوستی ( PPD ) مثبت سل را ندارید، حتماً جهت انجام آزمایش پوستی به پزشک و یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
جهت انجام این آزمایش، مایعی به نام توبرکولین به زیر پوستتان در ناحیه ساعد تزریق می شود. بعد از ۲ تا ۳ روز باید مجدداً به دکتر مراجعه کنید، پرستار و یا دکتر به محل تزریق نگاه کرده و مشخص خواهد کرد که نتیجه آزمایش مثبت یا منفی بوده است.
اگر جواب آزمایش مثبت باشد معمولاً به دلیل سل نهفته است؛ ولی با این وجود ممکن است هنوز نیاز به آزمایشهای بیشتری داشته باشید تا مشخص شود آیا مبتلا به بیماری سل (سل فعال) هستید یا خیر. این آزمایش ها شامل عکس ریه ها و آزمایش خلط می باشد، چون میکروب سل به اعضای دیگر بدن هم ممکن است حمله کند لذا گاهی ممکن است آزمایشهای بیشتری هم در خواست شود.
اگر جواب آزمایش منفی باشد؛ حداقل سالی یک بار آزمایش بیماری سل را باید تکرارکنید وهمیشه از دکتر خود در مورد احتمال ابتلا به سل بپرسید.
اگر مادر HIV مثبتی هستید که فرزندتان بعد از اینکه HIV مثبت شدید بدنیا آمده است؛ حتماً فرزندتان در سن ۹ تا ۱۲ ماهگی باید آزمایش سل بدهد.
اگر مبتلا به سل نهفته باشم؛ آیا با دارو می توان از پیشرفت و تبدیل آن به بیماری سل فعال جلوگیری کرد؟
بله، داروی ایزونیازید ازتبدیل شدن سل نهفته به بیماری سل فعال جلوگیری می کند. برای افرادی که HIV مثبت هستند همراه ایزونیازید، ویتامین ب ۶ هم تجویز می شود که از صدمه دستگاه عصبی پیشگیری می کند.
به محض اینکه متوجه شدید HIV مثبت هستید آزمایش سل بدهید.
در صورتیکه نتیجه آزمایش مثبت بود (ولی سل فعال نداشتید)؛ احتمال زیاد پزشک برای مدت حداقل ۱۲ ماه
جهت جلوگیری ازتبدیل شدن سل نهفته به بیماری سل فعال داروی ایزونیازید برایتان تجویز خواهد کرد. این مدت به این دلیل طولانی است که میکروب های سل به آهستگی از بین می روند. داروها را دقیقاً طبق دستور پزشک استفاده کنید .
اگر حامله هستید احتمالاً بازهم دکتر برایتان ایزونیازید تجویز خواهد کرد (ولی معمولاً توصیه خواهد کرد که بعد از ۳ ماهگی شروع به مصرف بکنید).
چنانچه میکروب سل با داروی ایزونیازید از بین نرفت دکتر داروی دیگری (احتمالاًریفامپین) جهت پیشگیری از سل فعال تجویز خواهد کرد.
اگر من مبتلا به بیماری سل فعال باشم، آیا بهبود پیدا خواهم کرد؟
بله ؛ داروهای ضد سل در بدن اشخاص HIV مثبت بخوبی بدن اشخاص بدون HIV عمل می کند .
داروهای متعددی برای درمان سل فعال وجود دارد و درچند هفته اول ممکن است چند داروی مختلف بطور همزمان برایتان تجویز شود که بعد از چند هفته علایم بیماری ناپدید می شوند ولی به خاطر داشته باشید که میکروب بیماری سل خیلی آهسته از بین می رود بنابراین حتماً داروهایتان راهمان طوریکه د کتر دستور داده است مصرف کنید (یعنی به همان مقدارو در همان زمان (ساعت) و طول مدتی که توسط پزشک مشخص کرده داروها را مصرف کنید).
آیا بیماری سل از من به دیگران سرایت می کند؟
بله ، اگرمبتلا به بیماری سل ریوی و یا سل گلو باشید احتمالاً می توانید بیماری را به دیگران منتقل کنید.
بنابربه مدت چند هفته باید درمنزل بمانید و از حضوردرمحل کار و یا مدرسه خودداری کرده و استراحت کنید.
بعد از چند هفته از شروع مصرف داروها دیگر خطر سرایت وجود ندارد ولی باید حداقل ۶ تا ۹ ماه دیگر هم به مصرف داروهایتان ادامه بدهید تا بیماری بطور کامل درمان شود.
معمولاً پزشک به شما خواهد گفت که چه زمانی می توانید به محل کار و یا مدرسه برگردید.
داروهای ضد سل موجی ضعف وبی حال نمی شود همچنین برقدرت کار کردن و همینطور توانایی جنسی شما اثر بدی نخواهد داشت.
برای بیماری ایدز" پروتئاز اینهیبیتور "مصرف میکنم؛ آیا می توانم داروی ضد سل را هم بطور همزمان بخورم؟
بله می توانید بطورهم زمان مصرف کنید، ولی باید بدانید که این دو دارو ممکن است روی یکدیگر اثر داشته باشند بنابراین انتخاب ترکیب دارویی برای شما برعهده پزشک خواهد بود.
بیماری سل مقاوم به درمان چیست؟
وقتیکه میکروب سل با داروی خاصی از بین نرود به آن میکروب مقاوم می گویند.

سل زمانی مقاوم به درمان می شود که بیمار داروهایش را به مدت کافی و یا به میزان کافی مصرف نکرده است.
بنابراین همیشه دقیقاً طبق دستورپزشک داروهایتان را مصرف کنید.
بیماران مبتلا به سل مقاوم به درمان می توانند بیماری خود را به دیگران پخش کنند.
سل مقاوم به درمان معمولاً در بیمارانی دیده می شود که در مناطقی که شیوع سل زیاد است زندگی می کنند مانند:
آفریقا، آسیای جنوب شرقی و آمریکای لاتین.
قتی که تعداد زیادی از داروها نتوانند بیماری سل را درمان کنند، میکروب سل دارای" مقاومت چند دارویی (" MDR TB) است.چنین بیمارانی باید حتماً به پزشکانی مراجعه کنند که در امر معالجه مقاومت چند دارویی تبحر خاص دارند و قادرند بهترین گروه دارویی را برای مبارزه با میکروب توصیه کنند.

## طبیعت درمانی

طبیعت درمانی چیست ؟
روش طبیعت درمانی نیروهای شفابخش طبیعت را به عنوان مهم‌ترین عامل درمان بیماری‌ها باور دارد. این مکتب درمانی می‌گوید درمان بیماری (هر گونه بیماری که باشد) مستقیماً وابسته به عمل نیروی شفابخشی طبیعت موجود در بدن انسان است. تاریخچه شکل گیری بیماری تنها یک پدیده ناشناخته نامطلوب نیست که پزشک از ابتدای پیدایش علایم ظاهری آن بکوشد با استفاده از عوامل خارجی (داروها) آن را سرکوب کند، بلکه بازتاب و نمایش کوشش بدن انسان برای بازسازی تعادل و توازن انرژی‌های درونی است که آشفته و کم و زیاد شده‌اند. بنابراین درمان بیماری و بازیابی تندرستی، بی‌تردید کار طبیعت است که نیروهای آن به تنهایی، یا با یاری داروهای پزشکی و اصلاح روش زندگی، سرانجام تعادل انرژیایی بدن را بازسازی می‌کنند.
اساس این روش کشف و رفع ریشه مولد بیماری است خواه چنان زمینه‌ای شیمیایی باشد (کجروی در خوردن، نوشیدن، تنفس، دفع و غیره)، خواه مکانیکی باشد (حالات زیان‌آور رفتاری و سوءاستفاده از بدن به ویژه بدشکلی ستون فقرات، انقباض عضلات، مفاصل سخت یا خراب شده و غیره)، یا روانی – ذهنی باشد (نگرانی، افسردگی، وسواس، اسکیزوفرنیا و غیره) .آنچه او می‌کوشد انجام دهد اصلاح کلیّت وجود شخص بیمار و شیوه زندگی اوست نه سرکوب کردن و رفع کردن علائم ظاهری بیماری او. روش اجرا
درمانگران طبیعت درمانی چون دیگر پزشکان از آزمایش‌های خون، ادرار، عکس‌برداری با پرتو ایکس و غیره استفاده می‌کنند. افزون بر آن‌ها، درمانگران طبیعت درمانی از روشی که سوءاستفاده از بدن به ویژه بد نشستن، بد راه رفتن، بد ایستادن و غیره را مشخص و اصلاح می‌کند نیز استفاده می‌کنند. درمانگر طبیعت درمانی می‌کوشد روشن کند وضعیت نامطلوب بیمارش نتیجه این گونه سوءاستفاده‌ها هستند یا نه.
از زاویه دیگر پرداختن به اصلاح تغذیه بیمار نقطه آغاز هر کوشش درمانی به روش طبیعت درمانی است.
درمانگران طبیعت درمانی باور دارند که بسیاری از دردها و ناراحتی‌ها و بیماری‌ها مولود ذهن آشفته یا کج‌پندار هستند. نکته اصلی در این نگرش این است که آزادسازی ذهن از فشارهای روانی و تجربیات تلخ به بدن امکان می‌دهد خود را بازسازی کند و نیروهای طبیعی خود را به طور کامل در شفای بیماری‌ها به کار گیرد. چنین است که درمانگران طبیعت درمانی با استفاده از همه عوامل و وسایل معقولی که در دسترس دارند می‌کوشند به بیمار کمک کنند شیوه زندگی خود را اصلاح کند و تعادل طبیعی آن را به آن بازگرداند.
این روش چه کاربردی دارد؟
روش طبیعت درمانی نتایج خوبی در درمان بیماری‌های زیر نشان داده است:
بیماری‌های روده‌ای، گلو درد، ناراحتی‌ها و زخم و تورم جدار معده، برونشیت و دیگر ناراحتی‌های تنفسی، بواسیر، انواع ناراحتی های دستگاه گوارش و جگر، دردهای مهره‌ای و مفصلی، برخی انواع آرتروز و رماتیسم، سرماخوردگی، انواع عفونت‌های داخلی، انواع افسردگی‌ها، اختلالات عصبی – روانی، بیماری‌های مولود کمبود ویتامین ها و مواد معدنی ضروری، انواع سردردها و دیگر دردهای ناشناخته، خستگی‌ها و ناتوانی‌هایی که علل ناشناخته دارند، آبریزش بینی و حساسیت‌های مزمن، نقرس، فشار زیاد خون، چربی زیاد خون، چاقی و حتی بیماری‌های خیلی خطرناک چون بیماری قند و سل ریوی.

## سندرم کاوازاکی

سندرم کاوازاکی چیست؟
این بیماری با علت ناشناخته باعث التهاب عروق شده و ارگان های زیادی را در بدن درگیر می کند. پوست، مخاط، غدد لنفاوی، دیواره رگها و قلب در این بیماری درگیر می شوند. این بیماری برای اولین بار در سال ۱۹۶۷ در ژاپن گزارش شد و در حال حاضر نیز در ژاپن بیشترین شیوع را دارد. (۱۷۵ بیمار به ازای یکصد هزار نفر).
این بیماری بیشتر در بچه های کوچک اتفاق می افتد به طوری که ۸۰ درصد بیماران، کودکان زیر ۵ سال هستند. علت بیماری شناخته شده نیست و فرضیه های مختلفی برای ایجاد بیماری وجود دارد، اما آنچه مسلم است اینکه بیماری واگیردار نمی باشد.
آنچه در این بیماری مهم است بروز درگیری قلبی می باشد. همان گونه که گفته شد التهاب عروق ماحصل بیماری کاوازاکی است به همین جهت درگیری در عروق کرونر قلب هم اتفاق می افتد و موجب آنوریسم در آن عروق (کرونر قلب) می شود. ایجاد انوریسم می تواند باعث سکته قلبی حتی در کودکان شود.
آنوریسم عروق کرونر قلب در ۱۸-۱۰ درصد کودکان مبتلا به بیماری کاوازاکی اتفاق می افتد به خصوص در بیمارانی که درمان سریع برای آنها شروع نشود. طبق آمار در حال حاضر کاوازاکی شایع ترین علت بیماری قلبی اکتسابی در کودکان آمریکایی می باشد. علائم
بیماری با تب بالا شروع شده و این تب معمولا به استامینوفن و بروفن به خوبی جواب نمی دهد. تب معمولا تا ۲ هفته طول می کشد و بیشتر بچه ها در دوره تب بی قرار هستند. از علائم دیگر بیماری ایجاد قرمزی در چشم ها می باشد که معمولا درگیری در هر دو چشم ایجاد شده و بدون ترشح می باشد. مخاط دهان قرمز رنگ و دور لب ها ترک خوردگی ایجاد می شود. غده لنفاوی در گردن برجسته می شود که معمولا در یک طرف گردن بوده و دردناک نمی باشد. در اوایل بیماری ضایعات جلدی به صورت دانه های قرمز رنگ روی پوست ایجاد می شود و سپس پوسته ریزی در ناحیه اطراف مقعد، نوک انگشتان دست و پا در اواخر بیماری دیده می شود. اگر بیماری درمان نشود این علائم خود به خود از بین می روند اما اگر آنوریسم عروق کرونر ایجاد شود بهبود نمی یابد و احتمال بروز سکته قلبی در این دسته از بیماران وجود خواهد داشت.
تورم پشت دست و پا بدون قرمزی که گاهی دردناک نیز می باشند و همچنین درد و تورم در مفاصل که معمولا مفاصل قرینه را درگیر می کند، از علائم دیگر بیماری است. تشخیص بیماری
هیچ تست آزمایشگاهی اختصاصی برای تشخیص این بیماری وجود ندارد و در واقع تشخیص این بیماری براساس مشخصات کلینیکی بیمار است. به طور کلی تشخیص بیماری به خصوص در فازهای اولیه بیماری مشکل است و بسیاری از بچه ها چندین بار مراجعه پزشکی دارند و سپس بیماری آنها تشخیص داده می شود. از طرف دیگر بیماری های دیگری مثل مخملک و بیماری های ویروسی و سندروم شوک توکسیک نیز می توانند به علت داشتن علائم مشابه با این بیماری اشتباه شوند.
به طور کلاسیک تب بیش از ۵ روز به علاوه بروز ۴ علامت از ۵ علامت زیر می تواند تشخیص بیماری کاوازاکی باشد:
۱- قرمزی لب ها و دهان یا ترک خوردگی اطراف لب ها
۲- دانه های پوستی
۳- تورم پشت دست و پا
۴- قرمزی چشم ها (هر دو چشم)
۵- تورم غده لنفاوی در گردن که به صورت یکطرفه باشد و حداقل ۱/۵ سانتی متر بزرگی آن باشد. درمان
همه بچه هایی که در آنها این بیماری تشخیص داده شد باید بستری شوند و هر به

سریعتر برای پیشگیری از آسیب به عروق کرونر قلبی درمان برای آنها شروع شود.
درمان استاندارد تزریق ایمونوگلوبولین وریدی (IVIG) است. با تجویز این دارو در طی ۲۴ ساعت حال بیمار رو به بهبود می رود. بهترین زمان برای تجویز IVIG هفت روز اول بیماری است. علاوه بر IVIG ، آسپرین نیز برای اینگونه بیماران تجویز می شود. عوارض
در صورت عدم درمان مناسب احتمال عارضه قلبی وجود دارد و به طور کلی طبق آمار ۲ درصد از بیماران از التهاب عروق کرونر و عوارض آن از بین می روند. در ابتدای این بیماری باید اکوکاردیوگرافی انجام شود و سپس ۲ ماه بعد تکرار شود در صورت طبیعی بودن اکوکاردیوگرافی دوم احتمال بروز مشکل قلبی در این دسته بیماران به علت بیماری کاوازاکی بسیار بعید می باشد. عود
کمتر از ۲ درصد کودکانی که یک بار به این بیماری مبتلا شده اند، مجددا دچار این بیماری می شوند. پیشگیری
متاسفانه به دلیل عدم اطلاع از عامل ایجاد کننده بیماری، در حال حاضر راهی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری وجود ندارد.

## کزاز

درباره بیماری کزاز، علایم و درمان آن نیز توضیح دهید؟
شرح بیماری
کزاز عبارت‌است‌از عفونت‌در زخم که‌باعث‌اسپاسم‌عضلانی‌شدید شده می‌تواند منجر به‌مرگ‌گردد. کزاز سرایت‌فرد به‌فرد ندارد.
علایم شایع
سفتی فک
درد عضلانی تحریک‌پذیری‌و اسپاسم‌های‌شدید و متعدد
سختی شدید بلع
تب
اشکال در استفاده‌از عضلات‌قفسه‌سینه‌برای‌تنفس
نبض سریع
تعریق شدید
علل
باکتری‌ها (کلستریدیوم‌تتانی که‌تقریباً همه‌جا، به‌ویژه‌در خاک کود و گرد و غبار وجود دارند. باکتری‌ها ممکن‌است‌از طریق‌هر گونه‌شکاف‌در پوست‌از جمله‌سوختگی‌ها یا زخم‌های‌سوراخ‌شده‌وارد شوند. سموم‌حاصل‌از باکتری‌ها به‌اعصابی‌می‌روند که‌انقباض عضلات‌را کنترل‌می‌کنند و باعث‌اسپاسم‌عضلانی‌و تشنج‌می‌گردند.
عوامل تشدید کننده بیماری
دیابت شیرین
افراد بالای ۶۰ سال
فقدان واکسیناسیون‌روزآمد شده‌علیه‌کزاز
هوای گرم‌و مرطوب
مکان‌های شلوغ‌یا غیربهداشتی‌به‌ویژه‌در مورد نوزادان‌متولد شده‌از مادران‌واکسینه‌نشده
استفاده از داروهای‌خیابانی‌که‌با سوزن‌ها و سرنگ‌های‌ناپاک‌تزریق‌می‌شوند.
سوختگی‌ها، زخم‌های‌جراحی‌و زخم‌های‌پوستی
پیشگیری
واکسیناسیون را بر ضد کزاز انجام‌دهید. این‌امر شامل‌۳ بار واکسن‌زدن‌است‌که‌در ۲ ماهگی‌شروع‌می‌شود و با دوزهای‌یادآور در ۱۸ ماهگی ۵ سالگی‌و سپس‌هر ۱۰ سال‌ادامه‌می‌یابد. ممکن‌است‌در هنگام‌آسیب‌یک‌دوز یادآور دیگر لازم‌باشد.
عواقب مورد انتظار
میزان مرگ‌ناشی‌از کزاز حدود ۵۰٪ است البته‌بهبودی‌کامل‌با تشخیص‌و درمان‌زودهنگام‌محتمل‌است بهبودی‌۴ هفته‌زمان‌می‌برد.
عوارض احتمالی
پنومونی (ذات‌الریه
زخم‌های فشاری
ضربان قلب‌نامنظم
فلج تنفسی‌و مرگ
درمان
اصول کلی
آزمون‌های تشخیصی‌می‌توانند شامل‌بررسی‌های‌خونی‌و کشت‌در آزمایشگاه‌باشند.
بستری شدن‌در یک‌اتاق‌تاریک‌و ساکت درمان‌ممکن‌است‌شامل‌استفاده‌از لوله‌های‌تنفسی تأمین‌مایعات‌داخل‌وریدی‌و داروها باشد.
جراحی برای‌برداشتن‌بافت‌دچار عفونت
داروها
ضد سم‌ها برای‌خنثی‌کردن‌سم‌عصبی
شل‌کننده‌های عضلانی‌برای‌کنترل‌اسپاسم‌ها
خواب‌آورها برای‌تسکین‌اضطراب
ضد تشنج‌ها
آنتی‌بیوتیک‌ها
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
در طول‌بستری استراحت‌در بستر با حداقل‌آزار ممکن‌لازم‌است در طی‌بهبودی باید به‌تدریج‌فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ها را از سر گرفت
رژیم غذایی
در طول‌بستری‌به‌خاطر سختی‌بلع مایعات‌داخل‌وریدی‌ضروری‌خواهند بود.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی‌از اعضای‌خانواده‌تان‌علایم‌کزاز را داشته‌باشید یا آنها را در فرد دیگری‌مشاهده‌کنید. فوراً مراجعه‌کنید. این‌یک‌اورژانس‌است
اگر خود یا فردی‌از خانواده‌شما نیازمند واکسیناسیون‌اولیه‌یا دریافت‌دوز یادآور برضد کزاز باشید.
اگر دچار یک‌زخم‌سوراخ‌دار یا آسیبی‌شده‌باشید که‌پوست‌را شکافته‌باشد و در ۵ سال‌اخیر واکسیناسیون‌یا دوز یادآور دریافت‌نکرده‌باشید.
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## هیستوپلاسموز(Histoplasmosis)

بیماری هیستوپلاسموز(Histoplasmosis) چیست ، چه علایمی دارد و چگونه درمان می شود؟
شرح بیماری
هیستوپلاسموز عبارت‌است‌از یک‌نوع‌عفونت‌قارچی اکثر موارد خفیف‌هستند و اصلاً تشخیص‌داده‌نمی‌شوند. این‌عفونت‌قارچی‌می‌تواند ریه‌ها، دستگاه‌عصبی‌مرکزی‌و دستگاه‌گوارش‌را درگیر کند.
علایم شایع
غالباً علامتی‌وجود ندارد.
سرفه مداوم‌و سایر علایم‌شبیه سرماخوردگی
بی‌اشتهایی اسهال‌و کاهش‌وزن
تب و سردرد
تحریک‌پذیر
رنگ‌پریدگی
تورم شکم
ندرتاً مشکل‌در تنفس
علل
عفونت با قارچ‌هیستوپلاسما کپسولاتوم عفونت‌از طریق‌استنشاق گرد و غباری که‌حاوی‌هاگ‌این‌قارچ‌است‌انتقال‌می‌یابد. این‌قارچ‌در خاک‌آلوده‌به‌مدفوع‌پرندگان‌و خفاش‌هایی که‌حامل‌این‌قارچ‌هستند وجود دارد. خاک‌آلوده‌به‌این قارچ‌عمدتاً در آشیانه‌و

محل نگهداری کبوترها، مزرعه مرغداری و خاک‌مرطوب‌زیر پل‌ها، در امتداد نهرها و در غارها وجود دارد.

عوامل تشدید کننده بیماری

بیماری شدید اخیر، خصوصاً اورمی تجمع‌بیش‌از حد مواد زاید در خون‌به‌علت‌نارسایی کلیه ، دیابت‌شیرین بیماری‌مزمن‌ریه سرطان یا سوختگی‌ های‌شدید

استفاده از داروهای‌سرکوب‌کننده‌ایمنی داروهای‌ضد سرطان یا داروهای‌کورتیزونی

وجود یک‌بیماری که‌باعث‌سرکوب‌دستگاه‌ایمنی‌بدن‌شده‌باشد، مثل‌ایدز

تمیز کردن‌قفس‌پرندگان اکتشاف‌غارها

پیشگیری

از تماس‌با خاک‌هایی که‌احتمال‌آلودگی آنها زیاد است‌خودداری کنید.

عواقب مورد انتظار

موارد خفیف‌معمولاً خود به‌خود خوب‌می‌شوند. اکثر بیماران‌تنها برای‌چندین‌هفته‌مقداری‌احساس‌خستگی می کنند.

موارد شدیدتر را می‌توان‌با داروهای‌ضد قارچ‌درمان کرد.

عوارض احتمالی

گسترش عفونت‌به‌قلب طحال غدد فوق‌کلیوی‌و پرده‌های‌پوشانده‌مغز. این‌نوع‌عفونت‌نادر است اما در صورت‌بروز ممکن‌است‌مرگبار باشد.

هیستوپلاسموز غالباً در بیماران‌ایدزی‌عود می کند.

درمان

اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی‌ممکن‌است‌شامل کشت‌خلط آزمایش‌خون آزمون‌های‌پوستی‌و عکسبرداری‌از قفسه‌سینه‌باشد.

درمان معمولاً به‌کمک‌داروها و مراقبت‌های‌حمایتی‌انجام‌می‌پذیرد.

جداسازی بیمار ضروری‌نیست این‌بیماری‌از فردی‌به‌فرد دیگر سرایت‌نمی کند.

از یک‌دستگاه‌بخور خنک‌استفاده‌کنید و درون‌آن‌آب‌مقطر بریزید تا رطوبت‌هوا را زیاد بکند. هیچ‌دارویی‌در دستگاه‌نریزید. افزایش‌رطوبت‌هوا به‌رقیق‌و نازک‌شدن‌ترشحات‌ریوی کمک‌می کند و بنابراین‌ترشحات‌را بهتر می‌توان‌با سرفه‌تخلیه‌کرد.

دستگاه را به‌طور روزانه‌تمیز کنید.

سیگار نکشید.

روی قفسه‌سینه‌کمپرس گرم‌یا صفحه‌گرم‌کننده‌بگذارید تا درد تخفیف‌یابد.

وزن خود را به‌طور روزانه‌ثبت‌کنید.

داروها

در موارد خفیف‌معمولاً دارویی‌مورد نیاز نیست

در موارد شدیدتر، داروهای‌ضد قارچ‌تجویز خواهند شد. بعضی‌از این‌داروها باید از راه‌رگ‌داده‌شوند.

در بیماران‌ایدزی‌دچار هیستوپلاسموز، درمان‌مزمن‌با داروهای‌ضد قارچ‌ضروری‌خواهد بود.

برای درد می‌توان‌از داروهایی‌چون‌استامینوفن‌یا آسپیرین‌استفاده‌کرد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

تا ۴۸ ساعت‌پس‌از رفع‌تب درد و تنگی‌نفس‌در رختخواب‌استراحت‌کنید. سپس‌فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های‌خود را تدریجاً آغاز کنید. بسیاری‌از بیماران‌پس‌از بهبودی‌خسته‌و ضعیف‌هستند. بنابراین‌انتظار سریع‌راه‌افتادن‌را نداشته‌باشید.

از کارهایی که‌مواجهه‌شما را با این‌قارچ‌زیاد می کند خودداری کنید.

رژیم غذایی

رژیم خاصی‌توصیه‌نمی‌شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی‌از اعضای‌خانواده‌تان‌علایم‌هیستوپلاسموز را دارید.

اگر یکی‌از موارد زیر به‌هنگام‌درمان‌رخ‌دهند:

ـ کاهش‌وزن‌ادامه‌داشته‌باشد.

ـ تب‌۳/۳۸ درجه‌سانتیگراد یا بالاتر (با دماسنج‌دهانی .

ـ اسهال‌غیر قابل‌کنترل‌باشد.

ـ سردرد شدید و سفتی گردن‌رخ‌دهد.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## گل مژه (stye)

گل مژه stye)چیست، چه علایم و عللی دارد و راه درمان آن چیست؟

شرح بیماری گل‌مژه عبارت‌است‌از آبسه‌کوچک‌و پر از چرک‌غدد فولیکول‌مو در پلک

علایم شایع

قرمزی تورم گرمی حساسیت‌به‌لمس‌یا درد لبه‌فوقانی‌یا تحتانی‌پلک گل‌مژه‌معمولاً در طرف‌خارج‌قرار دارد ولی‌ممکن‌است‌زیر پلک‌باشد.

افزایش تولید اشک

حساسیت به‌نور

احساس وجود شن‌در چشم

علل

عفونت باکتریایی معمولاً استافیلوکوکی . عفونت‌ممکن‌است‌محدود به‌پلک‌باشد یا از جای‌دیگری‌از بدن‌گسترش‌یافته‌باشد.

عوامل تشدید کننده بیماری

تحریک چشم‌در اثر دود سیگار

مواجهه با تحریک‌کننده‌های‌آرایشی شیمیایی‌یا محیطی

بلفاریت (عفونت‌لبه‌پلک

استفاده از عدسی لنز) تماسی

پیشگیری

بهداشت عمومی‌خوب‌شامل‌استفاده‌از یک‌شامپوی‌ملایم‌برای‌پلک‌ها در هنگام‌حمام‌کردن‌یا شستن‌صورت

عواقب مورد انتظار

با تخلیه‌چرک‌از گل‌مژه‌معمولاً قابل‌علاج‌می گردد. علی‌رغم‌درمان‌غالباً عود می کند.

عوارض احتمالی

گسترش عفونت‌به‌سایر غدد پلک

درمان

اصول کلی

استفاده از پوشش‌مرطوب‌با آب‌گرم درد و التهاب‌را تسکین‌داده بهبودی‌را تسریع‌می‌بخشد. به‌مدت ۲۰ دقیقه‌از پوشش‌های‌مرطوب‌استفاده‌کنید و سپس‌به‌مدت‌حداقل‌یک‌ساعت‌استراحت‌کنید. این‌کار را در صورت‌نیاز تکرار کنید.

جراحی برای‌تخلیه‌آبسه گاهی

به گل‌مژه‌فشار نیاورید. گل‌مژه‌به‌زودی‌تخلیه‌و چرک‌خود را خارج‌کرده باعث‌تسکین‌درد خواهد شد.

تا زمان‌بهبودی‌عفونت از عدسی‌های‌تماسی‌استفاده‌نکنید.

داروها

ممکن است‌پمادها یا کرم‌های‌آنتی‌بیوتیکی‌موضعی‌مثل‌اریترومایسین‌یا باسیتراسین‌تجویز گردند. از آنها مطابق‌دستورالعمل‌پزشک‌استفاده‌کنید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی وجود ندارد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی‌خاصی‌ندارد.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر گل‌مژه‌رسیده‌به‌طور خودبه‌خود یا پس‌از برداشتن‌ملایم‌مژه‌مبتلا تخلیه‌نشود.

اگر درد در چشم‌ایجاد شود.

تغییرات بینایی
منبع:پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## افسردگی خفیف

افسردگی خفیف (دیس‌تایمی (Dysthymia ) را توضیح دهید.
شرح بیماری
افسردگی خفیف دیس‌تایمی عبارت‌است‌از افسردگی‌مزمن‌همراه‌با علایمی که‌خفیف‌تر اما
درازمدت‌تر از علایم‌دوره‌های‌شدید افسردگی‌هستند. شروع‌افسردگی‌خفیف‌معمولاً
بی‌سروصدا است‌و بسیاری‌از افراد متوجه‌تغییر در زندگی‌خود نمی‌شوند. علایم‌ممکن
است‌در دوران‌کودکی‌یا نوجوانی‌آغاز شوند و تا سال‌ها یا شاید هم‌ادامه‌داشته‌باشند. علایم شایع
افسردگی خفیف‌این‌طور تعریف‌می‌شود: وجود چندین‌مورد از علایم‌زیر در
اغلب‌ساعات‌روز و در اغلب‌روزها به‌مدت‌دو سال‌یا بیشتر (یک‌سال‌در کودکان‌یا
نوجوانان به‌طوری که‌فرد هیچگاه‌بیش‌از دو ماه‌رها از این‌علایم‌نبوده‌باشد:
نداشتن اشتها یا برعکس‌پرخوری
مشکلات خواب خواب‌زیاد یا کم
فقدان انرژی احساس‌خستگی‌در تمام‌اوقات
مشغولیت ذهنی‌زیاد درباره‌احتمال‌شکست‌در کارها و بی کفایتی و نیز داشتن‌افکار منفی
(ناامیدی
احساس تأسف‌برای‌خود؛ منفی‌بافی
نداشتن بازده‌کاری‌مناسب‌در خانه‌و محل‌کار
مشکل در تمرکز و تصمیم‌گیری
نداشتن علاقه‌یا لذت‌نبردن‌از فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های‌لذت‌بخش‌یا فعالیت
در زمان ابتلا به این بیماری های‌اجتماعی
تحریک پذیری
گریه کردن‌بدون‌دلیل
زیاد ایراد گرفتن‌یا شکایت‌کردن
شکاک بودن علل
احتمالاً در اثر ترکیب‌عوامل‌ژنتیکی نحوه‌بزرگ‌شدن‌و تربیت و نیز عوامل‌روانی
(مثل‌از دست‌دادن‌شغل‌یا طلاق به‌وجود می‌آید. عوامل تشدید کننده بیماری سابقه خانوادگی‌افسردگی پیشگیری
راه مشخصی‌برای‌پیشگیری‌از آن‌وجود ندارد. بهتر است‌تغییرات‌عمده‌احتمالی‌در
زندگی‌خود را پیش‌بینی کنید و برای‌آنها آمادگی‌داشته‌باشید. عواقب مورد انتظار
به بیشتر کسانی که‌دچار افسردگی‌خفیف‌هستند می‌توان‌با درمان‌مناسب کمک‌کرد.
امکان‌دارد چندین‌ماه‌طول‌بکشد تا علایم‌رو به‌بهبود بگذارند. گاهی‌فرد تا
زمانی که‌تحت‌درمان‌قرار می‌گیرد و احساس‌خوبی‌پیدا کند متوجه‌نمی‌شود که‌چقدر
افسرده‌بوده است عوارض احتمالی
بازگشت افسردگی‌و مزمن‌شدن‌آن بروز دوره‌شدید افسردگی
سوء مصرف‌الکل‌یا وابستگی‌به‌آن
سایر عوارض‌به‌وجود بیماری‌زمینه‌ای‌و نوع‌آن‌بستگی‌دارند. درمان
اصول کلی
گرفتن شرح‌حال‌و انجام‌معاینه‌بالینی‌توسط‌پزشک
بهترین نتایج‌با انجام‌روان‌درمانی‌یا مشاوره‌همراه‌با دارودرمانی‌حاصل‌می‌شوند.
چندین تکنیک‌روان‌درمانی‌در درمان‌افسردگی‌خفیف‌مؤثر هستند:
شناخت یا رفتار درمانی هدف‌آن‌تغییر افکار منفی‌به‌افکار مثبت‌است ؛
درمان روابط‌بین‌فردی هدف‌آن‌بهبود برقراری‌روابط‌با دیگران‌است ؛
تجزیه و تحلیل‌فرهنگی هدف‌آن‌تعیین‌نقش‌جامعه‌در کم‌شدن‌عزت‌نفس‌و بروز
احساس‌بی‌عرضگی‌و ناتوانی‌در مقابله‌با مشکلات و نیز کمک‌به‌رفع‌این‌مشکل‌است .
مشاوره شغلی‌برای‌بعضی‌از این‌افراد با این‌هدف که‌مشخص‌شود آیا کارشان‌مطابق‌با
خصوصیات‌روانی‌و رفتاری‌آنها است‌یا خیر.
پیوستن به‌گروه‌های‌حمایتی این‌گروه‌ها به‌بسیاری‌از افراد کمک‌می‌کنند که‌در
جمعی که‌همگی‌مشکلات‌کمابیش‌مشابهی‌دارند، مشکلات‌خود را مطرح‌کنند و در این‌بین
بذر دوستی‌های‌زیادی‌نیز ریخته‌خواهد شد.
از نوشیدن‌الکل‌اجتناب‌کنید. اگر برای‌ترک‌آن‌نیاز به‌کمک‌دارید به‌پزشک‌خود مراجعه‌نمایید
یا با گروه‌های‌حمایتی‌مربوطه‌تماس‌حاصل‌کنید.
استرس عاطفی‌را در زندگی‌خود کم‌کنید. روش‌های‌مقابله‌با استرس‌را یاد بگیرید.
داروها
پزشک شما ممکن‌است‌داروهای‌ضد افسردگی‌تجویز کند. امکان‌دارد مصرف‌دارو تا
چندین‌ماه‌یا گاهی‌چندین‌سال‌ضرورت‌داشته‌باشد. توجه‌داشته‌باشید که‌اگر یک‌نوع‌دارو
مؤثر نبود، ممکن‌است‌داروهای‌دیگری‌وجود داشته‌باشند که‌تأثیر خوبی‌بگذارند، بنابراین
به‌هیچ‌عنوان‌ناامید نشوید.
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری
محدودیتی برای‌آن‌وجود ندارد. انجام‌ورزش‌منظم‌توصیه‌می‌شود.
رژیم غذایی
یک رژیم‌غذایی‌طبیعی‌و متعادل‌داشته‌باشید تا وضعیت‌سلامت‌شما در
بهترین‌حالت‌حفظ‌شود.
درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی‌از اعضای‌خانواده تان‌علایم‌افسردگی‌خفیف‌را دارید.
اگر علایم‌بدتر شوند یا علی‌رغم‌درمان‌رو به‌بهبود نگذارند.
منبع:پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## قارچ ناخن

قارچ ناخن چیست و چه علل و علایمی دارد و راه درمان آن چیست؟
قارچ ناخن یک موجود زنده بسیار ریز است که می تواند ناخن انگشتان دست و پا را
عفونی کنند.این موجودات زنده موسوم به درماتوفیت ها هستند.
قارچ ناخن خیلی شایع است بیش از ?? میلیون نفر در ایالات متحده در زیر ناخنهای
خود دارند ، عفونت قارچ ناخن همچنین موسوم به انیکومیکوزیس Onychomycosis
است.
قارچ ناخن در زیر ناخن حرکت می کند. ناخن یک مکان امن برای آن است در زمانی
که در حال رشد است وناخن آنقدر سخت است که چیزی نمی تواند به آن برسد و جلو
رشد قارچ را بگیرد.
اغلب اوقات قارچ ناخن در ناخن های انگشت شصت ظاهر می شود، این به خاطر این
است که جورابها و کفشها ناخن های شصت ها را تاریک و گرم و مرطوب نگه می
دارند. این مکانی ایده آل برای قارچ است که رشد کند.
موجود زنده ای که موجب قارچ ناخن می شود می تواند اغلب اوقات از فردی به فرد
دیگر منتقل شود ، چون این موجودات زنده می توانند ، در جاهایی که هوا مرطوب باشد
و مردم با پای برهنه هستند، بهتر زندگی کنند.
این قارچها می تواند در مکان هایی مانند محل دوش گرفتن و حمام ها و رخت کن ها
باشند و در افرادی که از فایل های ناخن و ناخن گیر مشترک استفاده می کنند و افرادی
از آنها عفونت قارچی ناخن دارند می توانند موجب گسترش آن شوند. عفونت قارچی
ناخن ها همچنین می تواند از یک ناخن به ناخن های دیگر افراد منتقل شود.
علل ایجاد عفونت
-کوبیدن شصت و ضربه به ناخن
-ایجاد رخنه و ترک در ناخن ها هنگام پیرایش آن
-پای برهنه شما در تماس با محل هایی باشد که قبلاً فرد آلوده ای در آنجا ایستاده باشد
مانند رختکن ها ،دوش و محل استخر.
-اگر شما از سوهان ناخن ،تخته سوهان ،ناخن گیر اشتراکی با فردی که عفونت دارد
استفاده می کنید ، عفونت ممکن است زیر ناخن های شما برود.
به هر طریق که شما به ناخن صدمه بزنید یک راه ورود برای قارچ باز شده که زیر
ناخنها رفته و رشد کند. هرچه سریعتر با پزشک ملاقات کنید تا تشخیص و درمان

مناسب برای شما صورت گیرد،شما می توانید عفونت را از بدتر شدن متوقف کنید و با درمان اجازه دهید که ناخن سالم دوباره رشد کند.

هرچه زمان بگذرد ، عفونت بدتر شده و ممکن است موجب درد و سفتی همراه با درد شود.

علائم و نشانه ها

-ناخنها ممکن است قهوه ای ،زرد ،همراه با لکه های لکه های سفید کوچک به نظر آید. بعضی از آنها ممکن است حتی قهوه ای و سیاه باشند.

-ناخنها ممکن است پوسته پوسته،ترد و شکننده شوند.

-تکه هایی از ماده کثیف و چسبناک در زیر ناخنها تجمع یابند.

-ناخن های شما ممکن است بوی بد بدهد.

-ناخن شصت ها ممکن است آنقدر بزرگ شود که پوشیدن کفشها موجب درد شود.

-ناراحتی از عفونت ممکن است راه رفتن،کار کردن یا انجام دیگر فعالیتها را سخت کند.

-حتی پوشیدن جوراب نیز ممکن است مشکل شود.

درمان

قارچ در زیر ناخن های شما جذب کراتین می شود، یکی از مواد در ناخنها و پوست شما. قارچ از کرتین در عمق بستر ناخنهای شما تغذیه می کند.

ماده موثره در قرص های لامیسیلLamisil تربینافین Terbinafine است. تربینافین همچنین جذب کراتین می شود،و آنجاست که می تواند به عفونت حمله ببرد.

برعکس درمان های سطحی ، دارو در قرص های لامیسیل در خون حرکت کرده و به هدف عفونی جایی که در زیر و عمق بستر ناخن مشغول به رشد است می رسد.

## صرع

بیماری صرع چه علائمی دارد؟

علائم تشنجات صرعی به ناحیه ای از مغز که تحت تأثیر سیگنالهای غیر طبیعی قرار می گیرد بستگی دارد. مغز به دو نیمکره تقسیم می شود و هر نیمکره نیز از چهار قسمت اصلی تشکیل شده است بنامهای قسمت پیشانی، گیجگاهی بالای سری یا آهیانه و پس سری.

قسمت پیشانی، رفتارهای حرکتی ما را کنترل می کنند مثل صحبت کردن ، فکر کردن و طرح و برنامه ریختن و همچنین خلق و خوی فرد و صرع این ناحیه شامل یک گروه تشنجات کوتاه است که سریعاً آغاز شده و ناگهان اتمام می یابند.

قسمت آهیانه یا بالای سری دریافت کننده ورودی های حس بدن بوده و آنها را تفسیر کرده و حرکات بدن را کنترل می کند . صرع این ناحیه تمایل دارد که به سایر نقاط مغز گسترش می یابد.

قسمت پس سری که تفسیر ورودی های بینائی را بر عهده دارد، در صورت درگیری آن و ایجاد تشنج در این کانون، با شاهد توهمات بینائی، چشمک زدنهای سریع و پلک زدنهای مکرر و سایر علائم مربوط به چشم خواهیم بود. قسمت گیجگاهی در حافظه و احساسات دخالت دارد و صرع این ناحیه که معمولاً در دوران کودکی آغاز می شود معمولاً قبل از شروع حمله صرع ، یک علائم آگاه کننده ( بنام Aura) که ممکن است بینائی، شنوائی، حس چشائی و ... باشد رخ می دهند و سپس فرد حمله را تجربه می کند. بسته به اینکه کدام قسمت مغز درگیر باشد علائم ممکن است حرکتی باشد ( مثل حرکات شدید ناگهانی قسمتی از بدن ) و یا حسی باشد مثل احساس مور مور و خواب رفتگی در یک سمت بدن و یا علائم بینائی که مثلاً فرد چیزهائی را می بیند که واقعاً وجود نداشته و بقیه آنها را نمی بینند و یا علائم شنوائی که فرد صدای شخصی یا موسیقی و ... را بصورت خیالی می شنود. تشنج می تواند همچنین باعث اختلال هوشیاری ، تهوع و فشارهای احساسی به فرد شود.

از نظر طبی، صرع به انواع زیادی تقسیم می شود که در این مختصر نمی توان به آنها پرداخت ولی چند نوع مهم آنها را توضیح می دهیم. یک نوع مهم صرع که بنام « صرع بزرگ » یا Mal – Grand نامیده می شود. در این صرع که معمولاً ابتدا سیگنالهای غیر طبیعی مغزی محدود به یک قسمت کوچک مغزی باشند، سریعاً به تمام مغز منتشر می شوند، و فرد پس از یک فریاد بلند بیهوش شده و روی زمین می افتد و در حالیکه هوشیار نیست، بدنش کاملاً سفت شده و حدود ?? ثانیه در این حالت باقی می ماند. پس از این مرحله برای حدود ??-?? ثانیه بدن دچار انقباضات و رفع انقباض بصورت مکرر می شود. در طول تشنج بیمار سر خود را به یک طرف منحرف کرده و دندانهای خود را محکم به هم فشار می دهد و ممکن است دچار بی اختیاری ادرار یا مدفوع شود. همچنین ممکن است، فرد دچار اختلال تنفس شود که در این صورت ممکن است، پوست آنها در اثر کمبود اکسیژن به رنگ آبی متمایل شود. فرد مبتلا پس از اتمام حمله صرع و در حالیکه در حال بازگشت به حالت هوشیاری می باشد، ممکن است دچار سردرد، درد عضلانی و ضعف در دستها و پاها بوده و شدیداً احساس خستگی کند.

نوع دیگر صرع که بنام صرع کوچک یا Mal -Petiet معروف است معمولاً حوالی سن ? سالگی آغاز می شود و مدت آن حدود ??-?? ثانیه است . همچنین بیمار ممکن است برای مدت کوتاهی هوشیاری خود را از دست بدهد. کودک در این حالت بسیار ساکت بوده و حرکاتی مثل چشمک زدن ، خیره شدن و یا حرکات لب را از خود بروز می دهد. معمولاً کودک به سرعت به حالت نرمال باز گشته و فعالیت خود را از سر می گیرد، بدون اینکه از زمان تشنج چیزی به خاطر آورد. البته این نوع تشنج در دوران بلوغ و جوانی معمولاً متوقف می شود ولی اگر درمان نشود ، بیمار می تواند تا روزانه ???حمله بیماری را تجربه کند و بعضی از این کودکان ممکن است نهایتاً به صرع بزرگ مبتلا شوند.

صرع قسمت گیجگاهی مغز نیز قبلاً توضیح داده شده و به آن تشنج حرکتی ــ روانی نیز اطلاق می شود ( زیرا هم هوشیاری و هم فعالیتهای حرکتی را درگیر می کند ) ابتدا با یک مقدمه (Aura) که ممکن است حس چشائی ، شنوائی بویائی ... باشد مثلاً فرد ابتدا احساس می کند دارد صدائی را می شنود و سپس وارد فاز اصلی تشنج می شود که ممکن است در این حالت بین ?-? دقیقه کاملاً حالت گیجی پیدا کند و پس از اتمام حمله نیز حالت نیز تلو تلو خوردن، صداهای نامفهوم از خود بروز داده و در مقابل هر گونه کمکی مقاومت می کند.

یک حالت دیگر حملات تشنجی که می تواند تهدید کننده حیات باشد، « صرع مداوم » است که در آن بیمار برای مدت ?? دقیقه دچار حملات صرعی شده که در بین حملات نیز به هوش نمی آید و مکرر دچار تشنج می شود.

در این نوع صرع، بیمار هوشیاری خود را از دست داده، تنفس وی مشکل شده و دچار انقباضات شدید عضلانی می شود و ممکن است برای قطع حملات تشنجی وی مجبور به بیهوش کردن بیمار بشوند.

در نوع دیگر صرع که بنام « صرع بدون حرکت » یا « حملات افتان » معروف است ،بیمار بطور ناگهانی برزمین می افتد و معمولاً این صرع در کودکان دیده می شود و یک دوره کوتاه هم هوشیاری خود را از دست داده و چیزی از محیط اطراف را درک نمی کنند.

## صرع

بیماری صرع چگونه درمان می شود؟

فردی که در حال تشنج است نمی توان حرکات او را مهار کرد. توصیه پزشکان در این حالت شل کردن و باز کردن دکمه های لباس، دور کردن هرگونه جسم نوک تیز و سفت از نزدیکی بیمار در حال تشنج است تا به خود صدمه ای نزند. گرچه نباید چیزی را در داخل دهان فرد در حال تشنج قرار داد ولی اگر بیمار در حال تشنج محکم زبان خود را گاز گرفته است می توان یک پارچه را چند تا کرد و بین دندان و زبان بیمار قرار داد تا از صدمه بیشتر به زبان بیمار جلوگیری شود. چرخاندن سر بیمار به یک طرف نیز باعث می شود. که تنفس بیمار راحت تر صورت گیرد. گاهی نیز تشنج در اثر یک مشکل زمینه ای پزشکی ایجاد شده ( مثلاً کاهش قند خون ) که با رفع آن ، تشنج نیز بر طرف می گردد، ولی صرع کلاً با داروهای ضد صرع کنترل می شود. بعضی از

بیماران با یک یا چند دارو کنترل می شوند. بیشترین داروهای مورد استفاده در درمان بیماری صرع عبارتند از : فنی توئین، کاربامازپین، فنو باربیتال، پریمیدون، والپوریک اسید، کلونازپام ، و اتوسوکسامید . بیمارانی که از داروهای ضد صرع استفاده می کنند باید بطور مرتب ویزیت شده و سطوح خونی داروهای آنها چک شود و همچنین عوارض مثل گیجی، تنبلی و خستگی، پر فعالیتی، حرکات غیر قابل کنترل چشم ، مشکلات گفتاری یا بینائی ، تهوع و استفراغ و اختلال خواب بررسی شوند.
صرع مداوم نیز ابتدا توسط داروهائی مثل دیازپام ، فنی توئین،فنو باربیتال درمان می شود و اگر به اینها جواب نداد، سایر اقدامات توسط پزشک انجام خواهد شد. اگر تشنج بعلت کاهش قند خون ایجاد شده باشد با تزریق محلول گلوکز وریدی ، تشنج رفع خواهد شد.
جراحی و درمان صرع وقتی مورد استفاده قرار می گیرد که توسط دارو صرع کنترل نشود
(صرع غیر قابل مهار) و یا اینکه عوارض درمان داروئی زیاد بوده و ادامه درمان به این علت ممکن نباشد. مؤثرترین جراحی در درمان صرع وقتی انجام می گیرد که پزشک بتواند کاملاً نقطه درگیر در مغز را پیدا کرده و بداند در کدام قسمت مغز اختلال ایجاد شده است و آن ضایعه ( که مثلاً می تواند یک تومور باشد) را بدون آسیب زیاد به بافت نرمال اطراف آن بیرون آورد. علاوه بر اعمال جراحی که ضایعه را جراحی می کنند، در صرعهای مربوط به قسمت گیجگاهی که قبلاً توضیح داده شده، برداشتن قسمتی از مغز در ناحیه گیجگاهی باعث کنتر ل ??-?? درصد این نوع صرع می شود ولی با توجه به اینکه این قسمت مغز تا حدی مسؤول حافظه و احساسات است، بعضی از بیماران پس از عمل مشکلات حافظه و گفتار پیدا می کنند. در صرعهای که شدید بوده و فعالیت الکتریکی غیرطبیعی در بیشتر نقاط مغز گسترده است از عمل جراحی برداشتن یک نیمکره مغز (Hemispheretomy ) انجام می شود که بیشتر در نوزادان و کودکان با مشکلات و اختلالات مغزی از هنگام تولد یا بفاصله کمی پس از تولد درگیر آن بوده اند، صورت می گیرد.
گاهی اوقات نیز برای کنترل صرع ، رابط بین دو نیم کره مغزی را جراحی کرده و برمی دارند که به این عمل Corpus Callostomy می گویند. البته ابتدا ?/? از فیبرهای عصبی رابط بین دو نیمکره را نابود کرده و ?/? آنرا باقی می گذارند ولی اگر این روش جواب نداد ?/?، باقمانده را نیز برمی دارند.
امروزه روشهای دیگری نیز ممکن است برای کنترل صرع استفاده شود. از جمله استفاده از یک دستگاه کوچک که در طرف بالا و چپ قفسه سینه کار گذاشته می شود و باعث « تحریک عصب واگ » یا [Vagus nerve stimulation(VNS)] می شود. عصب واگ که عصب دهم مغزی است باعث کنترل تنفس،ضربان قلب، بلع، صحبت کردن، هضم غذا و چندین کار دیگر می شود.این دستگاه بطور دوره ای این عصب را تحریک می کند و نشان داده شده که در پیشگیری و یا حداقل کوتا ه کردن دوره تشنج بعضی افراد مؤثر است.
سایر روشها نیز ممکن است حداقل بطور نسبی باعث کنترل صرع شوند از جمله ، تن آرامی
(Relaxation) ، بیوفیدبک ، طب سوزنی، طب فشاری و یا تغییر در رژیم غذائی است.
چند نکته مهم برای افراد مبتلا به صرع
این افراد برای پیشگیری از حملات صرع بهتر است یک رژیم غذائی سالم، خواب کافی و سطوح استرس پائین داشته باشند. همچنین از آنجا که که تب ممکن است ، ایجاد تشنج کند، با اولین علائم بیماری داورهای ضدتب باید تجویز شود. اگر تشنج شما با مقدمه (Aura) شروع می شود و به شما حالتی دست می دهد که می فهمید تا چند لحظه دیگر تشنج خواهید کرد، سریعاً خود را به یک مکان امن رسانده و در حالت درازکش قرار گرفته تا تشنج شما تمام شود. به اطرافیان خود بیاموزید که هنگامیکه شما را در حال تشنج دیدند، چکار کنند و چه اقداماتی را انجام دهند. همچنین بعضی از روشها را هرگز به تنهائی انجام ندهید ، مثل شنا کردن یا دوچرخه سواری تا در صورت بروز حادثه کسی بتواند شما را نجات دهد. در هنگام ورزشهائی مثل دوچرخه سواری، اسکیت سواری ، موتور سواری و ... حتماً کلاه ایمنی بر سر بگذارید.

## صرع

چگونه بیماری صرع تشخیص داده می شود؟
برای تشخیص بیماری معمولاً از تاریخچه ای که بیمار یا همراهان با توصیف حملات بیماری به پزشک می دهند، در کنار انجام یک آزمایش « الکترو انسفالوگرام » یا « نوار مغز » نامیده می شود، استفاده می گردد در نوار مغز چندین الکترود در مکانهای مختلف سر بیمار قرار داده شده و فعالیت الکتریکی مغز در آن نواحی اندازه گیری می شود و نوار مغز طولانی مدت و یا نوار مغز ویدئوئی از وی گرفته می شود تا امواج غیر طبیعی مشخص گردد. البته اگر پزشک به صرع مشکوک شود علاوه بر نوار مغز برای پی بردن به دلیل صرع ممکن است آزمایشات خونی برای چک کردن قند خون ، کلسیم ، سدیم و یا آزمایشاتی که عملکرد کلیه یا کبد را می سنجند و اندازه گیری تعداد گلبولهای سفید خون انجام شوند.
گاهی نیز نوار قلب برای چک کردن ریتم قلب و پی بردن به ریتمهای غیر طبیعی قلب درخواست می شود. CT اسکن و یا MRI نیز برای تشخیص تومور مغزی و یا علائم سکته مغزی و آسیب به بافت مغز استفاده می شوند.
بررسی مایع مغزی نخاعی نیز برای بررسی عفونت مغزی ممکن است لازم باشد.
با کمک تستهای فوق پزشک برای نوع درمان و طول دوره درمان بیمار تصمیم گیری خواهد کرد.

## ایست قلبی و تنفسی

ایست قلبی و تنفسی را به طور کامل توضیح دهید
منظور از ایست قلبی ، حالتی است که ضربان قلب کاملاً از بین می رود و منظور از ایست تنفسی ، از کار افتادن تنفس خودبخودی در فرد می باشد . این حالات می تواند به دنبال سکته قلبی ، شوک ، خونریزی های بسیار شدید گیر کردن اجسام خارجی در حلق ، غرق شدگی ، برق گرفتگی و ... رخ دهد .
ایست قلبی
سبب شناسی و پاتوفیزیولوژی
?ایست جریان خون به علت عملکرد غیر موثر (مثلا آسیستول ، فیبریلاسیون ، بطنی ، تاکی کاردی بطنی بدون نبض یا فعالیت الکتریکی بدون نبض).
?ایست قلبی به از بین رفتن نبض ، فشار خون ، فعالیت تنفسی و عملکرد مغزی منجر می شود .
?بازگردانی سریع عملکرد منظم قلب و خون رسانی محیطی ضروری است .
?آریتمی بطنی شایع ترین علت ایست قلبی در بیماران قلبی است (دفیبریلاسیون زود هنگام کلید بقای این بیماران است) .
?اداره و درمان پیشنهادی ایست قلبی در دستور العمل های حمایت قلبی پیشرفته آورده شده است (رویکردی سازمان یافته و دارای الگوریتم های ثابت شده و مبتنی بر تظاهرات بالینی).
تظاهرات بالینی
?بیمار ممکن است فاقد عکس العمل باشد (در صورتی که ایست قلبی قریب الوقوع باشد ، بیمار کمی عکس العمل دارد).
?باز بودن مجاری هوایی و توانایی حفاظت از راه هوایی را برسی کنید.
?نفس کشیدن بیمار را ارزیابی کنید (تنفس خوبخودی،سخت نفس کشیدن ، نفس با عمق مناسب یا کم عمق) میزان اکسیژنیزاسیون و صداهای تنفس
?گردش خون را ارزیابی کنید [ از نبض ، فشار خون ، نارسایی خون رسانی محیطی و اکسیژناسیون (مثلا بر اساس رنگ پریدگی و یا انتها های سرد)].
تشخیص های افتراقی
?سکته قلبی ? بیماری ساختاری قلب ? هیپوکسی ? اسیدوز ? علل متابولیک ( به

عنوان مثال : هیپر کالمی ?)کم بودن حجم خون (هیپوولومی) / خونریزی ? داروها ( به عنوان مثال : ضد آریتمی ها ، مسدود کننده ها ی کانال کلسیم / بتا بلوکر ها ، TCA ها ?)تامپوناد قلبی ? پنوموتوراکس فشاری ? آمبولی ریوی ? سکته مغزی / خونریزی مغزی ? هیپرترمی ? تروما ? برق گرفتگی تشخیص

?در صورتی که بیمار نبض و تنفس نداشته باشد ، به سرعت حمایت اولیه زندگی را شروع کنید ( فشار دادن قفسه سینه و تنفس مصنوعی ).

?مانیتورینگ قلب

?ابتدا نبض و ریتم قلبی را بررسی کنید ــ در صورتی که بیمار فیبریلاسیون بطنی یا تاکی کاردی بطنی بدون نبض داشت ، به سرعت وی را دفیبریله کنید.

?زمینه یابی های اولیه و ثانویه را انجام دهید.

?راه هوایی / تنفس : به دنبال هرگونه انسدادی بگردید ، در صورت لزوم کمکهای تنفسی را آغاز کنید(به عنوان مثال؛ راه هوایی دهانی، ماسکهای کیسه ای با دریچه)، در صورت لزوم به سرعت بیمار را لوله گذاری کنید (مبتنی بر تظاهرات و هرگونه ناتوانی قلبی قابل پیش بینی در آینده ).

?گردش خون : در صورتی که نبض لمس نشود ماساژ سینه ای را آغاز کنید و دسترسی وریدی را فراهم کنید.

?داروهای قلبی عروقی (از طریق وریدی یا لوله درون نای ) را بر اساس الگوریتم های ACLS تجویز کنید.

?شرایط قابل برگشت بالقوه (مانند هیپرکالمی ، هیپوکلسمی ) باید در نظر گرفته و در مان شوند.

درمان

?علل بالقوه را درمان کنید(به عنوان مثال ، هیپرکالمی به تزریق درون وریدی کلسیم نیاز دارد).

?فیبریلاسیو بطنی/ تاکی کاردی بطنی بدون نبض_ ۳بار دفیبریلاسیون (شوک با j۳۰۰ ، j۲۰۰ ، و در نهایت j۳۶۰(- بعد از هر بار دفیبریلاسیون ریتم و نبض را بررسی کنید .

- آریتمی پایدار نیاز به دارو درمانی متناوب با شک دارد (اپی نفرین هر ۵-۳ دقیقه ، وازوپرسین ، آمیودارون ، لیدوکائین و پروکائین آمید ، تجویز بی کربنات را در احیای طول کشیده در نظر بگیرید).

?تاکی کاردی بطنی پایدار (تاکی کاردی با کمپلکس پهن): در صورتی که تک شکل باشد آمیودارون یا لیدوکائین و در صورتی که تورساد-د-پونتز باشد ، منیزیوم تجویز می کنیم .

?فهالیت الکتریکی بدون نبض : اپی نفرین هر ۵-۳ دقیقه متناوب با آتروپین ، سریعاً علل بالقوه را شناسایی و درمان کنید .

?آسیستول : ضربان سازی پوستی (بویژه طی چند دقیقه اول) و تجویز متناوب اپی نفرین آتروپین

?برادی کاردی علامت دار : آتروپین ، دوپامین ، اپی نفرین ، ضربان سازی پوستی با یا بدون ضربان سازی از طریق سیستم وریدی

?تاکی کاردی با کمپلکس کم عرض : در موارد با علائم شدید ، شوک الکتریکی ، در غیر این صورت درمان پزشکی را مبتنی بر ریتم و بیماری های همزمان ارائه کنید.

پیگیری و ترخیص

?تاکی کاردی با کمپلکس عریض باید تاکی کاری بطنی در نظر گرفته شود ، مگر آنکه خلافش ثابت شود .

?موثر ترین مداخله در فیبریلاسیون بطنی وتاکی کاردی بطنی بدون نبض ، دفیبریلاسیون زود هنگام است .

?تا آنجا که ممکن است با سرعت به سوی مراقبت و درمان قطعی حرکت کنید (به عنوان مثال PTCA برای MI ، اصلاح الکترولیت ها ).

?پیش آگاهی معمولا بد است .- ایست قلبی در حضور دیگران و انجام CPR بی تاخیر توسط یک عابر ، پیامد ها را کمی بهبود می بخشد ــ علل قابل برگشت پیامد های بهتر دارند ــ بسیاری از کسانی که بقا پیدا می کنند برای همیشه دچار پیامد عصبی می شوند.

?عوارض عبارتند از : مرگ(در اکثر موارد) ، آسیب هیپوکسیک مغز ، شوک کبد ، MI و نارسایی حاد کلیه .

اقدامات اولیه :

چنانچه پس از وقوع ایست قلبی - تنفسی در کمتر از ? الی ? دقیقه به فرد مصدوم رسیدگی شود و عملیات احیاء وی شروع گردد ، شانس زنده ماندن وی بالا خواهد رفت . قل از شروع عملیات احیاء قلبی - ریوی ، باید مطمئن شد آیا فرد وقاعآق دچار ایست قلبی - ریوی شده است یا خیر ، چرا که انجام عملیات احیاء قلبی - ریوی بر روی فردی که دچار ایست قلبی نشده باشد ، می تواند منجربه ایست قلبی و مرگ وی شود . جهت اطمینان از ایست تنفسی با مشاهده حرکات تنفسی قفسه سینه می توان به وجود تنفس در مصدوم پی برد و یا می توان گوش یا گونه خود را نزدیک دهان وی قرار دهد تا صدای تنفس وی را شنید یا جریان آن را حس کرد . سپس نبض بیمار را بررسی نمود .

بهترین محل نبض در بچه های کوچک ، نبض شریان رانی است که در ناحیه کشاله ران لمس می شود وبهترین محل نبض در بچه های بزرگتر و بالغین نبض گردنی است که در ناحیه گردن و پشت نای قرار دارد . لمس نبض باید با دو انگشت نشانه و میانی صورت گیرد در صورتی که هیچ گونه نبضی احساس نشد و یا مصدوم تنفس خودبخودی نداشت

عملیات احیاء باید مطابق دستور ذیل انجام شود :

۱. بیمار را به پشت خوابانده ، وی را به آرامی تکان داد تا پاسخش به تحریک مشخص شود.

۲. اگر بدون پاسخ بود ، راه های تنفسی وی چک شود . چنانچه راه تنفسی بسته است ، با کمک انگشت راه تنفسی وی باز شود و چنانچه راه تنفسی باز بود ولی نفس نمی کشید ، تنفس مصنوعی شروع شود .

۳. گردن وی را به جلو و سر او را به عقب خم نمایند .

۴. دو تنفس مصنوعی مناسب دهان به دهان به وی داده شود .

۵. نبض های وی لمس شود . اگر ضربان نبض ها لمس شد . باید به تنفس مصنوعی ادامه داد و اگر لمس نشد ، ماساژ قلبی را شروع کرد .

۶. جهت انجام ماساژ قلبی باید دست چپ خود را به حالت ضربدر بر پشت دست دیگر گذاشته ، پاشنه دست راست را بر روی جناغ سینه به اندازه دو بند انگشت بالاتر از محل دو شاخه شدن جناغ قرار داد . آرنج ها نباید خم شوند و به کمک وزن بدن ، یک فشار محکم به قفسه سینه وارد شود تا جناغ سینه به اندازه تقریب ? الی ? سانتیمتر داخل برود .

تعداد ماساز قلبی باید حدود ?? بار در دقیقه باشد و به ازاء هر ?? ماساژ قلبی باید ? تتفس مصنوعی با روش دهان به دهان داده شود . در صورتی که فرد دیگری به امدادگر کمک می کند ، باید به ازاء هر ? ماساژ قلبی فرد دوم ، یک تنفس مصنوعی به وی بدهد .

۷. پس از گذشت یک دقیقه عملیات به مدت ?-? ثانیه جهت لمس نبض گردنی متوق نمود . اگر نبض لمس شد ، ماساژ قلبی را قطع نموده و چنانچه تنفس هم برقرار شده ، تنفس مصنوعی را متوقف کرد . در صورت عدم لمس نبض و عدم برقراری تنفس خودبخودی ، باید ماساژ قلبی و تنفس مصنوعی را مجدداً شروع کرد و هر ?دقیقه یک بار ، جهت لمس نبض ها به مدت ?-? ثانیه عملیات را متوقف نمود .

نکات مهم

۱. فرد را نباید روی سطح نرم تشک و تختخواب خواباند ، بلکه سطح سختی مثل کف اتاق بهتر است .

۲. در تنفس دهان به دهان ، باید بینی مصدوم را با دو انگشت خود بست ، تا هوایی که به ریه هایش دمیده می ود . مستقیماً از آن خارج نشود .

۳. موقعیت سر و گردن را باید درست تنظیم کرد .

۴. طی عملیات احیاء یک نفر را جهت خبرکردن اورژانس یا پزشک مأمور نمود .
۵. باید دهان فرد کمک کننده با دهان مصدوم کاملاً مماس باشد ، تا هوایی از بین انها خارج نشود .
۶. عملیات احیاءرا باید تا زمانی که یک فرد با تجربه یا پزشک بر بالین بیمار برسد و یا تا زمانی که وی به درمانگاه منتقل شود ، ادامه داد .
چنانچه مصدوم مشکوک به ضایعه نخاعی است باید سر را مختصری به عقب کشیده ، به آرامی کمی به عقب خم نموده – سپس تنفس مصنوعی و ماساژ قلبی را ادامه داد

احیای قلبی ریوی

تعریف مرگ:مرگ دو مرحله است : ۱- مرگ کلینیکی ۲- مرگ مغزی
۱- مرگ کلینیکی : لحظه ای که ضربان قلب و تنفس متوقف می شود دو مرحله دارد:
مرحله اول : ۶-۰دقیقه اول توقف ضربان قلب یا تنفس که با انجام اقدامات لازم از هلاک مغز جلوگیری شده و به مرگ به تأخیر می افتد. این اقدامات همان انجام CPR است .
مرحله دوم : ۱۰-۶ دقیقه بعد از توقف ضربان قلب است که هلاک سلولهای قلب است که هلاک سلولهای مغزی آغاز می گردد.
۲- مرگ مغزی : اگر اقدامات لازم برای مصدومی که دچار توقف ضربان قلب و تنفس شده به موقع انجام نگیرد و مغز بیمار بیشتر از ده دقیقه از اکسیژن و خون محروم بماند، مرگ مغزی اتفاق می افتد. مرگ مغزی غیرقابل برگشت است.

آموزش احیای قلبی ریوی

احیای قلبی ریوی یک مانور حیات بخش است که به کمک آن تنفس و گردش خون فرد مصدوم حفظ می شود تا از نرسیدن موادغذایی و اکسیژن به مغز او و مرگ مغزی در فرد جلوگیری شود.این مانور حیاتی می تواند بدون احتیاج به هیچ وسیله اضافی نیز انجام گیرد و آنجام صحیح و به موقع آن جان انسانهای زیادی را از مرگ حتمی نجات بخشد .
آیا می دانید که چه بسا فردی که دچار ایست قلبی تنفسی شده است با انجام صحیح مانورهای احیا قلبی تنفسی می تواند از مرگ حتمی نجات پیدا کند.در مواردی مثل ایست قلبی , غرق شدن , خفگی , مصرف زیاده از حد مواد مخدر .و مشروبات الکلی , احیای قلبی ریوی می تواند فرد را به زندگی بر گرداند.
جهت شروع احیای قلبی ریوی ابتدا باید مطمئن شوید که فرد مورد نظر شما به احیای قلبی ریوی نیاز دارد بدین منظور:او را صدا زده و به آرامی تکان می دهید .
به دقت به چهره فرد و حرکات قفسه سینه او بنگرید . (( چهره کبود و زرد و لبهای تیره رنگ و کبود نشانگر نارسایی گردش خون فرد است )).با دیدن این علایم بی درنگ از کسانی که در محل حادثه حضور دارند بخواهید تا با تلفن اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرند.اگر می خواهید احیا 'قلبی ریوی را انجام دهید هرگز به بهانه تماس با اورژانس مصدوم را رها نکنید .
قبل از هرگونه اقدامی جهت انجام احیای قلبی تنفسی هر مصدوم اطمینان حاصل کنید که این عمل سلامتی شما یا مصدوم را از نظر سرایت بیماریهایی چون ایدز و هپاتیت تهدید نمی کند .
برای انجام مراحل CPR در بزرگسالان مرحل زیر را با دقت پیش می گیریم :
of resuscitationA باز کردن راه هوایی
of resuscitationB دادن تنفس مصنوعی
of resuscitationB ماساژ قلبی

باز کردن راه هوایی Air way

اولین قدم باز کردن راه هوایی فرد است .در فرد بیهوش تمامی ماهیچه ها شل شده اند.عضلات زبان و گردن هم از این قاعده مستثنی نیستند و احتمال دارد که زبان به طرف حلق بر گردد و راه هوایی را مسدود کند .
کف دست را روی پیشانی مصدوم گذاشته و سر او را به طرف عقب بر گردانید .
همزمان با این کار دست دیگر را زیر چانه او قرار داده و به سمت بالا فشار دهیدبه طوریکه دندانهای فک بالا و پایین در مقابل هم قرار گیرند . در صورت انجام صحیح این مراحل شما موفق به باز کردن را ه هوایی مصدوم خواهید شد .مراقب باشید که دهان فرد را بیش از حد باز نشود چون در این صورت ممکن است زبان به عقب برگردد و راه هوای را مسدود کند .
مرحله بعد

دادن تنفس مصنوعی Breathing

پس از بازکردن راه هوایی باید از وضعیت تنفس مصدوم أگاه باشید.ابتدا قفسه سینه فرد را برهنه کنید.اگر صورت مصدوم کبود و رنگ پریده باشد .نه جریان هوا از بینی و دهان فرد حس شو د و نه صدایی که نشانگر جریان هوا باشد به گوش برسد.وقفسه سینه حرکت نداشته باشد.
تنفس وی قطع شده است و باید تنفس مصنوعی را آغاز کنید حتی اگر نتوانستید تشخیص دهید که فرد مذکورتنفس دارد یا نه نفس مصنوعی را آغاز کنید چون اگر فرد تنفس داشته باشد شما در هنگام تنفس مصنوعی متوجه می شوید.
تکنیک دادن تنفس مصنوعی سررابه عقب متمایل کنید به صورتیکه دهان کمی بازتر باشد (نحوه باز کردن راه هوایی در مبحث قبل آمده است.)با انگشتان دستی که روی پیشانی مصدوم است سوراخهای بینی فرد را ببندید .دهان خود را روی دهان مصدوم بگذارید بطوریکه , لبهای شما کاملا اطراف دهان اورا بگیرد.با یک بازدم عمیق هوارا وارد دهان فرد مصدوم کنید.همزمان از گوشه چشم خودبه قفسه سینه فردنگاه کنید وببینید آیا هنگامی که درون مجاری هوایی اومی دمید قفسه سینه بالا می رود یا نه ؟
وقتی قفسه سینه فرد بالا می آید تنفس را قطع کنید ودهان خود را از دهان فرد دا کرده و بینی اورا آزاد بگذارید و خودتان برای تنفس بعدی نفس بگیرید.هنگام تنفس موثر سینه وشکم مصدوم بالاو پایین می آید , احیاگر حس می کند که بادکنکی را پر میکند و پس از دمیدن حجم معینی , مقابل ورود هوای اضافه تر مقاومت احساس میکند .به تدریج رنگ پوست فرد از زردی و کبودی به صورتی تغییر می یابد.
مرحله بعد

ماساژ قلبی Circulation

پس ازدادن یک یا دو تنفس مصنوعی در صورتیکه فرد تنفس خود را بازنیابد باید نبض فرد را کنترل کرد.
طریقه کنترل کردن نبض : پس از آنکه تنفس مصنوعی تمام شد کف دست را از روی پیشانی فرد بر ندارید و دو انگشت دست دیگر را در وسط گردن بالای نای و حنجره روی برآمدگی جلوی گردن ( سیب آدم ) بگذارید .انگشتان خود را به آرامی به سمت پائین و کنار آن قسمت بلغزانید و سپس کمی فشار دهید . به مدت ۵-۱۰ ثانیه این کار را ادامه دهید تامطمئن شوید که نبض را حس می کنید یا نه؟کنترل کردن نبض احتیاج به مهارت و دقت خاصی دارد شما نیز میتوانید با تمرین کردن و شرکت در کارگاههای عملی احیا تنفسی این مهارت را کسب نمایید .

- اگر فرد نبض داشت به تنفس مصنوعی با اندازه دوازده بار در دقیقه ادامه دهید.
- اگر فرد نبض نداشت باید بی درنگ ماساژ قلبی را همراه با تنفس مصنوعی آغاز کنید.زیرا فرد دچار ایست قلبی شده و احتمال دارد صدمات جبران ناپذیری به مغز وی برسد.

برای دادن یک ماساژ قلبی موثر علاوه بر اینکه باید ماساژ را با تکنیک صحیح انجام داد لازم است که وی را در وضعیت مناسبی بخوابانید.
بیمار را به پشت خوابانده , مطمئن شوید که وی روی یک سطح سخت قرار گرفته است . اما اگر فرد در رختخواب یا هر سطح نرم دیگری است وقت را تلف نکنید و فقط کافیست که اورا روی روی زمین بلغزانید یا اینکه یک تخته با هر شی صاف و سخت را از بین پشت او و ملحفه قراردهید
کنار مصدوم زانو بزنید آخرین حد دنده های او را با دو انگشت دستی که بالای فرد نزدیکتر است بیابید انگشتان خود را بسمت بالا بلغزانید تا به یک فرو رفتگی در محل اتصال دنده های دو طرف برسید. یک انگشت را در محل فرورفتگی بگذارید و انگشت دیگر را کنار آن قرار دهید سپس ته دست دیگر را در کنار آن دو انگشت قرار دهید .بعد موقعیت بدن خود را طوری تنظیم کنید که بازوها خم نشوند و شانه ها در امتداد نقطه اتکا دستها باشند . به اندازه ای بر جناغ فرد فشار وارد کنید که ۴-۵ سانتی متر

پایین برودپس از انجام ۱۵ عدد ماساژ پشت سر هم ( این ۱۵ ماساژ در مدت ۱۵ ثانیه خواهد بود ) دو عدد تنفس مصنوعی به فرد بدهید شما برای انجام این دو تنفس ۴ ثانیه فرصت دارید .این سیکل باید چهار بار در دقیقه تکرار شود برای اینکه بتوانید نسبت ۱۵:۲ را در هر دوره رعایت کنید بهتر است با هر ماساژ شماره آن را بلند بگویید.

بعد از یک دقیقه وضعیت مصدوم را ازریابی کنید اگرضربان رگ گردنی باز نگشته باشد دوباره احیای قلبی ریوی را با دو تنفس و ۱۵ ماساژ قلبی از سر بگیرید . شما برای انجام این دو تنفس و ۱۵ ماساژ , ۱۵ ثانیه فرصت دارید این کار را برای مدت ۳ دقیقه دیگر ادامه دهید.

اگر دراین مدت تنفس منظم فرد بازگشت نیازی به تکرار احیای قلبی ریوی نیست بلکه باید مرتب تنفس و نبض فرد را چک کنید

اگر تنفس منظم فرد برنگشت تنفس مصنوعی را با سرعت ۱۲ عدد در دقیقه شروع کنید و همزمان نبض فرد را چک کنید.

توجه داشته باشید که وقفه در انجام مراحل احیای قلبی ریوی بیشتر از ۵ ثانیه نشود.

توجه داشته باشید که در احیای قلبی ریوی دو نفره نسبت تنفس مصنوعی به ماساژ قلبی ۱ به ۵ می باشد.

رفرنس های جدید احیای قلبی ریوی را اینگونه بیان می کنند

که احیای قلبی ریوی یکنفره و دو نفره تعداد تنفس به ماساژ قلبی ۲ به ۳۰ ماساژ می باشد به گونه ای که ۳ ماساژ در ۲ثانیه باشد ، این سیکل ۴ بار باید تکرار شود

CPR در نو جوانان :

CPR در کودکان بین ۱۲ تا ۱۸ ساله بسیار شبیه به بالغین بوده ولی مراحل آن باید کمی سریعتر و با فشار کمتری صورت بگیرد . در این افراد وسط جناغ را مشخص کرده و یک دست خود را در این نقطه قرار داده و به آرامی ماساژ دهید . نسبت تنفس به ماساژ در احیای قلبی ریوی مثل بزرگسالان است .

CPR در کودکان و نوزادان :

برای تنفس مصنوعی: یک نفس عمیق بکشید و لبهای خود را دور دهان و بینی مصدوم قرار دهید و به آرامی به اندازه فضای داخل دهان خود ۲۰ نفس در دقیقه بدمید . سپس نبض بازویی مصدوم را چک کنید.

برای ماساژ قلبی: تنها دو انگشت خود را در یک سوم تحتانی جناغ قرار دهید . با ملایمت ۱۰۰ بار در دقیقه به عمق ۱/۵ تا ۲/۵ سانتی متر فشار دهید. دهان خود را از روی صورت برندارید . هر ۶/۰ ثانیه یک ماساژ بدهیدCPR را به نسبت ۱ تنفس به ۵ ماساژ انجام دهید .

نکاتی در سی پی آر پیشرفته

- BLS را با کیفیت بالا و مناسب انجام دهید با سرعت (min/۱۰۰)
- از هیپرونتیله کردن بیمار خودداری کنید.
- نیازی به توقف ماساژ قلبی برای دادن تهویه مصنوعی در بیمارانی که لوله تراشه و یا سایر وسایل پیشرفته راه هوائی را دارند، نیست
- بیماران را با ماسک دهانی وBVM به میزان ۱۲-۱۰ بار و بیماران با راه هوائی پیشرفته را با تعداد
?تا ?? بار در دقیقه و نیتله کنید.
- سایر وسایل جایگزین برای لوله گذاری داخل تراشه از قبیل LMA و Combitube را در صورت عدم موفقیت در گذراندن ETT در نظر داشته باشید .
- استفاده از pace maker در درمان آسیستول دیگر توصیه نمی¬شود .
- برای تائید وجود لوله تراشه در راه هوایی بیمار علاوه بر معاینه بالینی از وسایلی مثل $CO_2$ Detectors-و یا esophageal detector device استفاده کنید .
- در حین احیاء بیماران در صورت عدم برگشت جریان خون و نبض بیماران عمل احتمالی زیر را در نظر داشته و در صورت وجود آنها را درمان کنید . سموم - قرص¬ها-تامپوناد قلبی-هیپوکسمی -کاهش حجم خون-پنموتراکس فشاری
افزایش و یاکاهش پتاسیم خون-اسیدوزبافتی-ترمبوزکرونری و ریوی-کاهش قند خون-تروماوآسیب -کاهش دمای بدن
- برای دادن کاردیورژن در فیبریلاسیون دهلیزی ((AF از ۲۰۰-۱۰۰ ژول انرژی برای دستگاههای منوفازیک و ۱۲۰-۱۰۰ ژول انرژی برای دستگاههای بای فازیک استفاده کنید.
- برای درمان فلاتر دهلیزی(Af) و سایر موارد SVT با شرایط همودینامیکی نامناسب از مقدار ۱۰۰-۵۰ ژول منوفازیک استفاده کنید .
- در مورد دوز دستگاه با فازیک در این گونه موارد اطلاعات کمی در دست می باشد .
- برای درمان VT ابتدا ۱۰۰ ژول و سپس در صورت عدم پاسخگویی ۲۰۰ - ۳۰۰ - ۳۶۰ ژول شوک سینکرونایز داده می شود .
- برای پلی مورفیک VT از همان دوزدفیبریلاسیون استفاده می شود
- در صورت فقدان آمیودارون از لیدوکائین استفاده می¬شود .

## وبا

بیماری وبا چیست، علائم آن کدام است و راه پیشگیری و درمان آن چیست؟

انتقال بیماری از طریق دست های آلوده، تماس با مواد دفعی و استفراغ بیماران و ملافه ها و لوازم آلوده، همچنین آب آلوده به مدفوع، سبزی و میوه های خام آلوده یا شسته شده با آب آلوده و یا غذای آلوده شده توسط دست یا مگس امکان پذیر است.

این باکتری بر روی مخاط دستگاه گوارش انسان تأثیر گذاشته و دفع مایع را از راه مدفوع افزایش می دهد. وبای التور یک بیماری حاد اسهالی است که بیماران وبائی بطور مشخص دچار اسهال آبکی همراه با دهیدراتاسیون می‌شوند. این بیماری به شدت مسری می باشد. ویژگی مشخص وبا آغاز ناگهانی اسهال جهنده بدون فشار و آبکی است که به دنبال آن استفراغ ، کم آب شدن سریع ، گرفتگی ماهیچه ها و کم شدن ادرار فرا می رسد. میزان کشندگی بیماری در صورت عدم جایگزینی سریع مایعات و الکترولیت بدن ?? الی ??درصد می باشد. وبا را می‌توان با مایع درمانی خوراکی یا تزریقی و جایگزینی الکترولیت‌ها بصورت موفق درمان کرد. معمولاً وبا از طریق آب یا غذای آلوده به مدفوع و یا حتی بزاق فرد آلوده منتقل می‌شود. آموزش مردم درباره غذا و آب سالم و شتشوی دستها پس از استفاده از توالت یا آبریز از بروز موارد جدید جلوگیری می‌کند. علائم و نشانه ها

وبا طیف وسیعی دارد. تقریباً ?? درصد از افرادی که دچار عفونت با ویبریوکلرا می شوند هیچ نشانه ای از بیماری ندارند ??، درصد دیگر دچار اسهال می شوند که از اسهال ایجاد شده توسط دیگر ارگانیسمها قابل افتراق نیست. در ? تا ? درصد از افراد مبتلا، عفونت اسهال آبکی ، استفراغ و از دست رفتن آب بدن رخ می دهد. در برخی موارد حتی تا ?? لیتر آب را در روز دفع می شود ، اگر این آب از دست رفته جبران نشود برای فرد خطرناک و مرگ آور خواهد بود. وبای علامت دار با اسهال آبکی حجیم بدون تب و زورپیچ شکم آغاز می گردد. مدفوع بیماران وبایی ظاهر مایع شفاف آغشته به موکوس سفید رنگ می گیرد که مدفوع آب برنجی نام دارد. معمولاً بدون بو بوده یا بوی ماهی را دارد. استفراغ و کرامپ های دردناک در پاها شایع می باشد. در موارد شدید بیماری زورپیچ در معده و درد در دستها و پاها ممکن است وجود داشته باشد.

پوست بدن در افراد مبتلا، چروکیده و ادرار آنان کم و بسیار غلیظ می شود. علائم خطر :

- عطش فراوان
- استفراغ شدید و مداوم
- تب بسیار بالا
- دفع بیش از حد اسهال آبکی
- بی حالی شدید
- وجود خون در مدفوع
- عدم توانائی نوشیدن و خوردن وخیم شدن حال بیمار

دوره نهفتگی

دوره پنهانی وبا از چند ساعت تا ? روز بوده و بطور معمول ? الی ?روز است و علائم بیماری ? تا ? روز طول می کشد و در بعضی از بیماران تا ? روز ادامه می یابد. شدت علائم بیماری به سرعت و مدت از دست رفتن مایعات بدن بستگی دارد. راه های انتقال وبا :

بیشترین راه اپیدمی وبا در کشور، افراد ناقل و مبتلا به این بیماری هستند. انتقال وبا از انسان به انسان از راههای زیر صورت می گیرد :

آب آلوده به مدفوع ( منابع آب بدون نظارت ) شامل : استخرهای بدون کلر کافی و ...، آشامیدنی‌ها و خوراکی های آلوده .

شایان ذکر است خوردنی و آشامیدنی آلوده با همه گیری وبا رابطه مستقیم دارد و شیردادن کودکان با بطریی که با ماده ضد عفونی به خوبی تمیز نشده باشد یک عامل خطر چشمگیر برای شیرخواران است.

توضیح: ? انتقال توسط تماس مستقیم فرد به فرد مانند تماس با بیمار نادر است.

توضیح: ? طبق دستور وزارت بهداشت و درمان، در حال حاضر کلیه مسئولین استخرهای سرپوشیده و سر باز ملزم به اضافه نمودن کلر تا اندازه ۳.۵ ppm می باشند.

ابتلای به وبا دارای سه مرحله است :

الف : مرحله تخلیه ای: بیمار ناگهان دچار اسهال شدید، بدون درد و آبکی می شود که به دنبال آن ممکن است استفراغ روی داده و مدفوع نمای آب برنجی دارد.

ب : مرحله کلاپس: به دلیل کم آبی بدن، بیمار به مرحله کلاپس وارد می شود و بصورت پایین افتادن فشار خون ، نبض خیلی ضعیف ، شکم فرورفته، دست و پای خیلی سرد ، قطع ادرار و ... نمایان می شود. (مرحله کم آب شدن بدن)

ج : مرحله بهبودی: اگر مایعات بدن بیمار جبران شود فشار خون بیمار رو به افزایش می رود و علائم حیاتی نرمال شده و بیمار از مرگ حتمی نجات می یابد. تعاریف مورد وبا مورد مشکوک :

در مناطقی که وبا آندمیک (بومی) نمی باشد فرد بالای پنج سال زمانی مشکوک به وباست که دچار دهیدراتاسیون شدید شود. در مناطقی که همه گیری وبا وجود دارد یا آندمیک می باشد فرد بالای ? سال زمانی مشکوک به وباست که اسهال آبکی با حجم زیاد و ناگهانی داشته باشد. مورد تأیید شده :

هرفرد دچار اسهال که توسط آزمایشگاه‌های معتبر ویبریو کلرا O ?یا O ???از مدفوعش جدا شده، مورد تأیید شده می باشد. برخی از عوامل مؤثر در همه گیری وبا

- عوامل میزبان که موجب مقاومت در برابر بیماری وبا می‌شود شامل ایمنی ناشی از عفونت پیشین با ویبریوکلرا و تغذیه شیرخوار با شیر مادر می‌باشند.

- گفته می شود از آنجا که ویبریوکلرا در محیط اسیدی نمی تواند زندگی کند بیمارانی که آنتی اسید مصرف می کنند یا تولید اسید معده آنها کاهش یافته است به وبا مستعدتر می باشند. همچنین افراد با گروه خونی O بدلایل نامعلوم علائم شدید بیماری وبا را نشان می‌دهند. گروههای سرمی وبا

تنها گروه O ?و گروه O ???بعنوان عوامل همه گیری‌های وبا شناخته شده‌اند. چگونه باید با بیمار مبتلا به اسهال برخورد کرد:

•دفع زیاد مایعات از بدن منجر به مرگ می شود بنابراین درصورت وجود استفراغ، مدت ?? الی ??دقیقه به فرد هیچگونه خوراکی داده نشود. و سپس بتدریج شروع به خوراندن مایعات شود.

o برای جبران کم آبی بدن بیمار مبتلا به اسهال به طریق زیر عمل شود:

مایعات مورد نیاز برای کودکان (زیر ۶ ماه): شیر مادر ، محلول O.R.S (او.آر.اس)

ادامه تغذیه کودک با شیر مادر، حتی بیش از گذشته، در هنگام اسهال از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است.

مایعات مورد نیاز برای کودکان بالای ۶ ماه و بزرگسالان: سوپ، دوغ، فرنی، چای خیلی کم رنگ و کم شیرین، محلول O.R.S

•ادامه تغذیه در جریان اسهال باعث بهبود سریعتر می شود و از مشکلات بعدی جلوگیری می کند.

•جهت تغذیه فرد مبتلا به اسهال همراه با بی اشتهایی، باید کوشش شود که فرد بیمار به دفعات و مقدار کافی تغذیه شود.

•کودکانی که دوران نقاهت پس از اسهال را می گذرانند لااقل به مدت یک هفته نیاز به غذای اضافی دارند.

نکات آموزشی و راه های پیشگیری از شیوع بیماری‌های عفونی دستگاه گوارش :

جهت پیشگیری از بیماری‌های قابل انتقال بوسیله آب و مواد غذایی از جمله بیماری‌های اسهال و حفظ سلامت خود و اطرافیان در منزل، تفریحگاه‌ها، پارک‌ها و در حین مسافرت به نکات زیر توجه فرمایید:

- ?همیشه از آب لوله کشی تصفیه شده استفاده کنید و چنانچه از سلامت آب در دسترس اطمینان ندارید و از آب چاه، آب تانکرهای غیر کلر زده، آب چشمه ها، آب قنات ها و ... استفاده می‌کنید، ابتدا آنرا به مدت نیم ساعت جوشانده و پس از سرد کردن مصرف کنید و یا کلر زنی نمایید. (روش صحیح جوشاندن و کلرزنی در ادامه گفته خواهد شد)

- ?از یخ های قالبی و کارخانه ای غیر بهداشتی استفاده ننمایید زیرا در آب مصرفی ، مراحل تولید و عرضه آن احتمال آلودگی به میکروب وبا و یا سایر میکروب ها وجود دارد.

- ?هنگام سفر، آب و غذای سالم و مطمئن همراه داشته باشید و یا از نوشیدنیها و غذاهای با بسته بندی مطمئن و بهداشتی استفاده نمایید و در رودخانه ها یا آبهای مشکوک به هیچ عنوان شنا نکنید.

- ?از آشامیدن آب‌های مشکوک در پارک‌ها، باغ‌ها و فضای سبز و از مصرف آب آشامیدنی که در منبع های آب و سقاخانه های کنار خیابان که دارای لیوان مشترک هستند و آبی که در اتوبوس های بین شهری که با استفاده ظروف عمومی و از یخ های قالبی برای سرد کردن آن، عرضه می شود، جداً خودداری نمایید.

- ?برای نوشیدن آب از لیوان شخصی استفاده نمایید. در هنگام غذا خوردن از ظروف و قاشق و چنگال شخصی استفاده نمایید.

- ?از مصرف مواد غذایی آماده، آب میوه و آب هویج، آب زرشک، معجون، فالوده، بستنی های غیرپاستوریزه و غیر کارخانه‌ای، بلال، فال گردو، ساندویچ، سالاد و دیگر مواد خوراکی و نوشیدنی‌هایی که توسط فروشندگان دوره گرد عرضه می گردد جداً خودداری کنید.

- ?همیشه از شیر و فرآورده‌های لبنی پاستوریزه استفاده کنید یا شیر را به مدت ?? دقیقه قبل از مصرف بجوشانید.

- ?حتی الامکان تا برطرف شدن خطر سرایت وبا، از مصرف سبزیجات، کاهو، کلم، خیار، گوجه فرنگی و ... خودداری نمایید و در صورت لزوم آن را طبق روشی که در ادامه گفته خواهد شد ضد عفونی نموده و سپس مصرف نمایید.

- ?در موقع خرید و حمل مواد غذایی، اقلامی مثل نان را که قابل شستشو و پختن مجدد نیستند را در کنار میوه و سبزیجات نشسته و گوشت خام قرار ندهید.

- ??در مراسم عمومی همانند جشن ها، عروسی ها و ... حتی المقدور از مصرف سبزیجات، سالاد، میوه و بستنی خودداری نمایید مگر آن که کاملاً از شسته و ضد عفونی شدن و پاستوریزه بودن آنان اطمینان حاصل نمایید.

- ??حتی الامکان از غذاهای طبخ شده در منزل استفاده کنید.

- ??غذاها و مواد خوراکی باید تازه به تازه و به اندازه نیاز در یخچال و در ظروف سر بسته، دور از مگس و حشرات نگه‌داری شود.

- ??از قرار دادن سبزی و میوه‌جات نشسته و ضد عفونی نشده در یخچال جداً خودداری کنید.

- ??قبل از غذا خوردن و دست زدن به مواد غذایی، دست‌های خود را با آب و صابون خوب بشویید.

- ??قبل از تهیه، توزیع و خوردن غذا و قبل از غذا یا شیر دادن به کودک حتماً دستها را با آب و صابون بشویید.

- ??دستها را بعد از اجابت مزاج (رفتن به توالت)، شستن و تمیز کردن کودک و بعد از دست زدن به مواد غذایی خام نظیر سبزیجات، گوشت، ماهی و مرغ با آب و صابون بشویید.

- ??زباله را در کیسه‌های مخصوص زباله جمع آوری و از انباشت آن خودداری کرده و در محل مخصوص جمع آوری زباله قرار دهید.

- ??ضمن رعایت بهداشت فردی، از شنا کردن در استخرها، رودخانه ها، نهر ها و

یا جوی های آلوده خودداری نمایید.

- ??حتی المقدور از سفر کردن به کشورهای آلوده (همانند پاکستان، افغانستان، تاجیکستان، عراق، کشورهای شرق مدیترانه و شاخ آفریقا و ...) یا مناطق آلوده داخل کشور خودداری نمایید و در صورت ضرورت سفر توصیه های بهداشتی را کاملاً رعایت نمایید.

- ??افرادی که دچار ضعف عمومی بدن هستند، مانند مبتلایان به ایدز، هپاتیت، پیوند اعضاییها، مصرف‌کنندگان داروهای شیمی‌درمانی و رادیوتراپی، دیالیزی‌ها، دیابتی‌ها و مبتلایان به بیماری‌های قلبی بیشتر در معرض خطر هستند و بیش از دیگران باید اصول بهداشت فردی را رعایت کنند.

- ??خنک نمودن هوای محیط در حد کمتر از ?? درجه و کم کردن رطوبت هوا به کمتر از ?? درصد در کنترل شیوع وبا کمک می نماید.

- ??اسیدی نگه داشتن فضای معده (مصرف لیمو ترش تازه و دوغ پاستوریزه به همراه غذا) تا حد زیادی میکروب وبا را از بین می‌برد. به افرادی که از داروهای آنتی‌اسید استفاده می کنند توصیه می شود با نظر پزشک معالج خود برای مدتی مصرف این داروها را کنار بگذارند.

- ??تجویز آنتی بیوتیک مناسب باید توسط پزشک صورت بگیرد.

- ??بیماری به مدت ? تا ? هفته (یعنی زمانی که میکروب در مدفوع یافت می شود) مسری است.

- ??با مشاهده هر مورد از ابتلا به اسهال سریعاً به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنید. در صورتی که فرد مبتلا به وبا به موقع به پزشک مراجعه کند درمان قطعی این بیماری امکان پذیر است.

- ??مهمترین مشکل اساسی در بیماری وبا از دست دادن شدید مایعات و الکترولیتهای بدن می باشد، لذا پیش از رساندن بیمار به پزشک، خوراندن مایعات فراوان و محلول ORS به بیمار الزامی می‌باشد.

- ??بدون تجویز پزشک از مصرف قرص های ضد اسهال به هر نحو خودداری کنید. بسیاری از افراد به دلیل خود درمانی و استفاده از برخی داروهای ضد اسهال در این بیماری دچار مشکلات حاد شده و باعث از دست رفتن زمان که برایشان فوق‌العاده حیاتی است می‌شوند. زیرا مصرف این داروها موجب می شود میکروب فرصت بیشتری در روده برای تکثیر و دفع سم پیدا کند و بیماری تشدید شود.

- ??گزارش سریع موارد بیماری وبا به مراکز ذیصلاح از مهمترین عوامل پیشگیری است چرا که نتیجه آن بیماریابی زودرس در جامعه و درمان سریع در مورد بیماری خواهد بود. محلول ORS

اصلی ترین راه درمان وبا استفاده از مایعات و جبران آب دفع شده است چرا که فرد مبتلا در مدت زمان کوتاهی آب بدن خود را از دست می‌دهد و جبران آب از دست رفته باید از طریق خوراکی ، استفاده ازORS و سرم های خاص صورت گیرد. از این رو روش تهیه و مصرف ORS در زیر توضیح داده شده است:

•پس از شستن دستها، تمام پودر محتوی یک بسته ORS را در یک ظرف تمیز بریزید و با اضافه کردن یک لیتر ? (لیوان) آب آشامیدنی سالم، محلول را خوب به هم بزنید که پودر در داخل آن حل شود. این محلول باید همه روزه به صورت تازه فراهم و در مدت ?? ساعت مصرف شود. ضمناً محلول حاصل نباید جوشانده شود.

•به محلول O.R.S نباید چیزی اضافه نمود.

•پس از هر بار دفع مدفوع و تا برطرف شدن علایم بیماری از آن استفاده نمائید.

•در مکانهایی که دسترسی به ORS مقدور نیست، مخلوط ساده ای از یک قاشق چایخوری سرپر ? (گرم) نمک طعام و دو قاشق سوپخوری سر پر ?? (گرم) شکر را در یک لیتر آب آشامیدنی جوشانده شده حل نموده و تا بدست آوردن ORS مصرف نمایید.

گفتنی است کشف ORS پیشرفت عمده و علمی در مبارزه با وبا و دیگر بیماریهای اسهالی بوده است. نحوه پاکسازی آبهای مشکوک و همچنین تهیه کلر مادر:

در موارد مشکوک به آلودگی آب برای ضد عفونی به دو طریق زیر عمل نمائید:

- ?جوشانیدن آب به مدت حداقل ?? دقیقه (از زمان جوش آمدن)

- ?ضد عفونی با محلول کلر ذخیره٪ (? کلر مادر) برای آبهای شفاف ولی مشکوک به آلودگی.

طرز تهیه کلر مادر جهت ضد عفونی کردن آب:

??گرم (سه قاشق صاف مرباخوری) پرکلرین٪ (??هیپوکلریت سدیم) را به یک لیتر آب اضافه کرده و برای ? دقیقه به هم بزنید. محلول پس از یک ساعت برای ضد عفونی کردن آب های مشکوک قابل استفاده است.

محلول کلر مادر را در بطری تیره رنگ، در جای خنک و دور از نور و دسترس اطفال نگهداری نمائید. این محلول به مدت یک ماه برای ضدعفونی آبهای مشکوک قابل استفاده است. نحوه استفاده از کلر مادر:

برای ضد عفونی آب های مشکوک، با قطره چکان ? یا ? قطره از محلول کلر مادر را به هر لیتر آب اضافه نموده، بهم زده و بعد از یک ساعت آن را مصرف نمائید. آب ضد عفونی شده به این روش مدت ?? ساعت قابلیت استفاده دارد. روش کلی ضد عفونی کردن میوه جات و سبزیجات :

الف) پاکسازی: ابتدا سبزیجات را به خوبی پاک کرده و با آب شستشو دهید تا گل و لای آن برطرف گردد.

ب) انگل زدایی: سبزیجات را در یک ظرف ? لیتری آب (بسته به میزان سبزی) ریخته و به ازای هر لیتر آب ? تا ? قطره مایع ظرفشوئی معمولی به آن اضافه کرده و ظرف را از آب پر کنید و بهم بزنید تا تمام سبزی در داخل کفاب قرار گیرد. مدت ? دقیقه سبزی را در کفاب نگه دارید تا تخم انگلها از آن جدا شوند. سبزی انگل زدایی شده را از روی کفاب جمع آوری وتخلیه نمائید و ظروف و سبزی را مجدداً با آب سالم شستشو دهید تا باقی مانده مایع ظرفشوئی از آن جدا شود.

ج) ضد عفونی: برای ضد عفونی سبزیجات و از بین بردن میکروبها، یک گرم (نصف قاشق چایخوری) پودر پرکلرین٪ ?? را در ظرف ? لیتری پر از آب (هر ? لیتر آب ? گرم پرکلرین٪) ?? ریخته کاملا حل کنید تا محلول ضد عفونی بدست آید، سپس سبزی انگل زدایی شده را برای مدت ?? دقیقه در محلول ضد عفونی کننده فوق قرار دهید تا ضد عفونی گردد.

توضیح: اگر پرکلرین در دسترس نباشد می توانید از هر ماده ضد عفونی کننده مجاز دیگری که در داروخانه ها، سوپرمارکتها و ... عرضه می شود طبق دستورالعمل مصرف آن، استفاده نمائید.

د) آبکشی : سبزی ضد عفونی شده را مجدداً با آب سالم بشوئید تا باقی مانده کلر از آن جدا شود و سپس مصرف نمائید. سبزیجات ضد عفونی شده را از محلول بیرون آورده با آب سالم چندین بار شستشو دهید شرایط محیطی مناسب برای همه گیری وبا مناطق فاقد آب سالم و بهداشت محیط مناسب در خطر همه گیری وبا می‌باشند. این مناطق شامل نقاط شهری که آب آن بمقدار کافی کلر زنی نمی‌شود و مناطق روستایی که به لوله کشی و چاههای حفاظت شده دسترسی ندارند و مناطقی که توالت و سیستم فاضلاب در آنها بطور معمول استفاده نمی‌شود، می‌باشند. تدابیر بهداشت محیط :

•افزایش میزان کلر آب لوله کشی توسط شرکت‌های آب و فاضلاب کشور تا از ورود و تکثیر عوامل بیماری زا جلوگیری شود.

•جلوگیری از فعالیت فروشندگان دوره‌گرد مواد غذایی توسط وزارت کشور، شهرداری و استانداری‌های سراسر کشور.

•با توجه به اینکه در برخی از نقاط حاشیه شهر نظیر محدوده جنوب تهران برای آبیاری سبزیجات احتمالاً از فاضلاب استفاده می‌شود، شهروندان حتی‌المقدور سبزیجات مصرف ننمایند و در صورت لزوم مصرف، هیچ نوع سبزی خامی را بدون عملیات پاک سازی و سالم‌سازی ( انگل زدایی، ضدعفونی) مصرف نکنند.

•پس از هر اجابت مزاج دست‌ها را کاملا با آب و صابون شست و شو داده و از سلامت آب آشامیدنی مصرفی اطمینان کامل داشته باشند.

•تامین آب سالم و تصفیه شده، دفع بهداشتی فاضلاب ، بهداشت خوراکیها و آموزش بهداشت به عنوان مؤثرترین روش پیشگیری .

•همچنین برای درمان وبا نباید وقت را از دست داد ، بیمارانی که کم آبی متوسط دارند

باید با مایع خوراکی درمان شوند و به نزدیکترین مرکز درمانی یا بیمارستان منتقل شوند و در راه رسیدن به بیمارستان مایعات خوراکی به آنها داده شود. در موارد کم آبی شدید مستلزم دادن مایع از راه وریدی است که میزان مایعات و الکترولیتها توسط پزشک محاسبه و به بیمار تزریق می شود .

•اصل کار این است که دادن مایعات خوراکی باید برابر با میزان از دست دادن مایعات از راه دفعی باشد. به عنوان درمان کمکی توسط پزشک معالج آنتی بیوتیک داده می‌شود تا دوره بیماری را کوتاه و مدت دفع ویبریوری وبا از راه مدفوع کم شود.

•در نهایت نظارت و کنترل کیفی‌آب شرب شهری و روستایی، کنترل مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی، نظارت بر دفع بهداشتی زباله‌ها، نخاله‌ها و فاضلاب شهری، نظارت بر اماکن عمومی همچون استخرها، نظارت بر کارخانجات یخسازی و کنترل پایانه های مسافربری را می توان از اقدامات بهداشتی عنوان کرد.

### دیابت

افراد دیابتی چگونه از پای خود مراقبت کنند ؟

پای دیابتی و مشکلات پوستی

پای دیابتی و مشکلات پوستی عفونت های پوستی ، خصوصاً در پا، در بیماران دیابتی شایع تر از افراد غیردیابتی هستند. پای یک فرد دیابتی حساسیت زیادی به تمام انواع ضربه دارد، به طوری که احتمال عفونت در پای افراد دیابتی به مراتب بیشتر است . علایم شایع بیماران دیابتی به هنگام عفونت یا ضربه به پا غالباً دردی احساس نمی کنند.

پدید آمدن زخم های جدیدی که بسیار دیر خوب می شوند.

بی حسی یا ضعف عضلانی علل

استعداد ابتلا به عفونت پا و نیز سایر مشکلات پا، به علت مشکلات در گردش خون ، آسیب به رشته های عصبی ، و اختلال در دستگاه ایمنی بیماران دیابتی به وجود می آیند. عوامل افزایش دهنده خطر

ناخن فرو رفته در گوشت انگشت پا

وجود میخچه یا پینه در کف پا؛ وجود تاول در پا

پوشیدن کفش هایی که برای پا نامناسب هستند. پیشگیری

– پاهای خود را به طور روزانه با صابون و آب گرم (نه داغ ) بشویید. پوست پا را با ملایمت و به طور کامل خشک کنید، خصوصاً بین انگشتان پا را یک بار در هفته روی پا خود پودر تالک بریزید.

– هنگامی که پاها کاملاً خشک شدند، ماده ای به نام لانولین را به پوست پا بمالید تا پوست پا نرم بماند و خشکی یا پوسته ریزی نداشته باشد. لانولین را به آن شدت نمالید که موجب درد شود. به هیچ عنوان سعی نکنید میخچه یا پینه را باتیغ درآورید یا آنها را با داروهای مختلف محو کنید.

– با انجام بعضی حرکات از تشکیل پینه در قسمت گوشتی کف پا در جلو، پیشگیری کنید: انگشتان پا را ?? بار در روز نرمش دهید؛ هنگام قدم زدن پایتان را از ناحیه انگشتان پا روی زمین بگذارید و نه قسمت گوشتی کف پا

– اگر ناخن انگشتان پا خشک و شکننده هستند، به مدت چند شب ، پس از خیس کردن ، در زیر و اطراف ناخن ها لانولین به مقدار کافی بمالید. زیر ناخن ها را مرتباً با ملایمت پاک کنید. ناخن ها را با احتیاط کوتاه کنید و از کوتاه کردن کناره های ناخن خودداری کنید. هرگاه به متخصص پا یا برای پدیکور مراجعه می کنید، حتماً بیماری دیابت خود را بگویید.

– اگر انگشتان پای شما روی هم افتاده اند یا به همدیگر فشرده شده اند، با استفاده از پنبه آنها را از هم جدا کنید.

– حتی المقدور کفش خود را چندین بار هر چند به مدت کوتاه از پای خود در آورید.

– هرگاه نیاز به پوشیدن کفش وجود دارد، دمپایی استفاده نکنید. دمپایی محافظت چندانی از پا نمی کند.

– با پای برهنه در کف پوش خانه یا در بیرون از خانه راه نروید.

– کفش ساخته شده از چرم نرم که پا در آن خوب جفت وجور می شود ولی پا را نمی زند بپوشید. کفشی را که تازه خریده اید روزانه یک ساعت بپوشید تا تدریجاً نرم شود.

– برای گرم کردن پای خود به هنگام خوب ، جوراب نخی بپوشید. به هیچ عنوان از شیشه آب داغ یا صفحات گرم کننده الکتریکی استفاده نکنید. به هیچ عنوان اجازه ندهید پا دچار سوختگی شود. استفاده از پتوی برقی نیز مناسب است .

– از جوراب های کفش دار استفاده نکنید و هنگام نشستن ؛ پا را روی پای دیگر نیاندازید. این موارد باعث کاهش گردش خون پا می شوند، گردش خونی که ممکن است به علت اثرات دیابت روی رگ های خونی قبلاً کمتر از میزان طبیعی شده باشد.

– جوراب نخی (نه پشمی ) نازک بپوشید تا از تجمع رطوبت جلوگیری شود. رطوبت باعث تحریک رشد عوامل بیماریزایی می شود که بیماری قارچی پای ورزشکاران یا سایر عفونت های پوست را ایجاد می کنند. همیشه جوراب تمیز بپوشید و جوراب خود را حداقل یک بار در روز عوض کنید. جوراب گشاد یا دارای درزهای برجسته به پا نکنید. عواقب مورد انتظار

با رعایت اقدامات پیشگیرانه و مراجعه زودهنگام در صورت بروز عفونت ، می توان از بروز عوارض جدی جلوگیری به عمل آورد. عوارض احتمالی

عفونت های جدی پا، گانگرن (قانقاریا)، قطع پا یا قسمتی از آن . داروها

امکان دارد داروهای اختصاصی برای عفونت تجویز شوند. فعالیت

فعالیت های عادی خود را ادامه دهید مگر این که مشکلات پا باعث ناتوانی در انجام آنها شوند. رژیم غذایی

رژیم تجویز شده را به دقت رعایت کنید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید

–اگر عفونت پا خوب نمی شود.

–اگر پاها دائماً سرد هستند.

–اگر علی رغم اقدامات پیشگیرانه ، پا میخچه یا پینه زده است .

–اگر درد یا گرفتگی عضله در پا رخ دهد.

–اگر خارش دارید. افراد دیابتی چگونه از پای خود مراقبت کنند ؟

افرادی که دارای دیابت هستند به دلیل اختلال در عروقی محیطی خود و مخصوصا پا با کوچکترین آسیب می توانند دچار بزرگترین مشکلات در پای خود بشوند . هدف ما در کمک به این افراد شامل موارد زیر است:

– ?بهبود خونرسانی پا

– ?برقراری بهداشت در پاها

– ?جلوگیری از بروز هرگونه آسیب در پا می باشد.

– ?درمان زخمهای موجود در پاها

ازنظر درمعرض خطر بودن بیماران دیابتی را به گروههای مختلفی تقسیم می‌کنیم:

– ?گروهی که در معرض خطر نیستند. این افراد بیماری دیابت ( و یا سایر انواع بیماریهایی که می‌توانند سبب کاهش حس در پا شوند) دارند ولی حس محافظتی در پا از بین نرفته است. این افراد باید سالیانه توسط پزشک ویزیت شوند و پزشک حس پاهای آنها را معاینه نماید. آموزش بیمار بر کنترل دیابت، توقف سیگارکشیدن و تهیه کفش مناسب متمرکز می‌شود.

– ?گروهی که در معرض خطر کمی‌هستند. در این افراد حس محافظتی پاها از دست نرفته است ولی هنوز زخمی‌در پاها ندارند. اینها هر ? ماه یکبار باید توسط پزشک ویزیت شوند. آموزش به بیمار جهت مشاهده روزانه پاها، مراقبت از پاها و پوشیدن تدریجی کفش نو، معاینه کفش از نظر مناسب بودن، از اهمیت زیادی برخوردار است. یک کفی ظریف جهت محافظت کف پا ممکن است توصیه شود.

– ?گروهی که در معرض خطر متوسط هستند. در این افراد حس محافظتی از دست رفته است. بعلاوه دفورمیتی (تغییر شکل دادن پا) و یا محدودیت تحرک در مفاصل پا وجود دارد که آنها را در معرض خطر بالاتر تخریب بافتی در اثر تحمل وزن قرار می‌دهد. اینها هر سه ماه یکبار باید توسط پزشک معاینه شوند. این افراد باید از کفشهای طبی که با دفورمیتی پای آنها تطبیق داده شده است و نیز اتاقک کفش فضای کافی برای انگشتان داشته باشد، استفاده نمایند.

در افرادیکه دفورمیتی پای آنها حداقل است، ممکن است کفش ورزشی مناسب باشد. طول کفش این افراد باید ?/? تا ?/? اینچ بزرگتر از طول پا( یا فاصله نوک کفش تا نوک انگشتان ?/? تا ?/? اینچ ) باشد. پهن‌ترین قسمت کفش منطبق بر سر استخوانهای کف پا است.

ورزش‌های خاص جهت ایجاد تحرک در مفاصل پا مهم است. اصلاح جراحی دفورمیتی‌ها در بیماران انتخابی ممکن است ضرورت یابد تا از تشکیل کابوس و نهایتاً ایجاد زخم ممانعت شود.

- ?گروهی که در معرض خطر شدید هستند: این افراد حس محافظتی در پا ندارند. سابقه زخم قبلی در پا دارند و در بیشترین خطر عود زخم هستند. این افراد هر ? تا ? ماه باید به کلینیک پای دیابتی مراجعه نمایند تا مطمئن شویم که زخم در حال تشکیل نیست. بیمار باید در تمام اوقات به پوشیدن کفش مناسب ادامه دهد. این افراد سالی یکبار کفش طبی با اتاقک مناسب جهت انگشتان و سه جفت کفی مناسب دریافت می‌کنند. برنامه‌درمانی جامع توسط کلینیک چند تخصصی پای دیابتی جهت این افراد ضروری است. درمان زخمهای دیابتی:

علیرغم تمامی‌احتیاطات دیابتیها ممکن است دچار زخم پا شوند.

بر اساس عمق و وسعت زخمها را به ? گروه تقسیم می‌کنیم( از سطحی تا عمقی). که گروه ? تا ? زخمهایی هستند که فقط با کاهش حس و درگیری اعصاب مرتبط هستند و زخمهای گروه ? و ? با کاهش خونرسانی هم ارتباط دارند.

گروه: ? زخم سطحی فقط در پوست

گروه: ? زخم عمقی که به تاندون، استخوان، رباط یا مفصل هم دست‌اندازی کرده است.

گروه: ? آبسه یا عفونت استخوان وجود دارد.

گروه: ? گانگرن ( سیاه شدن) یک یا بیشتر انگشتان یا جلوی پا وجود دارد.

گروه: ? گانگرن کل پا

زخمهای گروه ? و ? نیاز به قطع پا دارند. زخمهای گروه ? نیاز به بستری در بیمارستان، جراحی و دریافت آنتی‌بیوتیک وریدی دارند. زخمهای ? و ? ممکن است عفونی باشند یا نباشند و ممکن است به صورت سرپایی درمان شوند.

برای این زخمها: بالا نگه داشتن اندام، (اگر علائم کاهش خونرسانی وجود ندارد)، تجویز آنتی بیوتیک وسیع الطیف، راه رفتن با وسیله کمکی (جهت عدم تحمل وزن روی اندام مبتلاء) یا استفاده از گچ‌گیری اندام توصیه می‌شود.

آب درمانی و برداشتن نسوج مرده از اطراف زخم و نیز استفاده از پوشش‌های مناسب زخم نیز در این زخمها مفید است. زمان متوسط استفاده از پوششهای گچ گیری اندام جهت زخم ?? تا ?? روز است. در ? ماه اول پس از بهبود زخم، شانس عود زخم بالاست. استفاده از بتادین و پراکسیدهیدروژن مستقیماً روی زخم ممنوع است و در صورت صلاحدید پزشک به صورت رقیق شده جهت ضدعفونی اطراف زخم بکار می‌روند.

سایر درمانهای جدید جهت بهبود زخمهای دیابتی استفاده از اکسیژن پر فشار می‌باشد. آب درمانی در مخزنهای خاص که آب آن حرارت ?? تا ?? درجه فارانهایت دارد به مدت ?? ـ ?? دقیقه جهت تمیز کردن مکانیکی زخم بکار می‌رود. ( در مراکز درمانی). مهمترین مسئله ممانعت از عود زخم می‌باشد. زیرا شانس عود حدود ?? ـ ?? درصد است. علل شایع عود زخم عبارتند از : استفاده نکردن از پوشش مناسب پا(مثل کفش مناسب)، وجود دفورمیتی در پا، عفونت استخوان و کاهش حس شدید در پا.

## دیابت و کنترل آن

راههای کنترل بیماری دیابت چیست؟

شما می توانید با برنامه غذایی درست، فعالیت بدنی منظم و نگهداری وزن در حد ایده آل، به کنترل مطلوب قند خون دست یابید. نگهداری وزن در میزان طبیعی به کنترل چربی های خون و کاهش فشار خون نیز کمک می کند. تعدادی از مبتلایان به دیابت برای کنترل قند خون طبق نظر پزشک به مصرف قرص ها خوراکی پایین آورنده قند خون یا انسولین نیاز دارند.

کنترل قند خون = فعالیت بدنی منظم + برنامه غذایی درست توصیه های تغذیه ای به بیماران دیابتی رژیم غذایی به عنوان آسانترین، بی خطرترین و ارزان ترین راه کنترل بیماری دیابت شناخته شده است. اگر دارای اضافه وزن یا چاقی می باشید، بهترین راه کنترل قند کاهش وزن به وسیله رژیم غذایی و ورزش می باشد.

سر وقت و منظم غذا بخورید و سعی کنید که مقدار مواد نشاسته ای مانند ماکارونی، سیب زمینی، برنج، نان مصرفی را در روزهای مختلف ثابت نگه دارید و در مصرف آنها زیاده روی نشود به صورتی که در یک وعده غذایی از دو ماده نشاسته ای استفاده نشود (مثلا نان با برنج مصرف نشود).

به جای سرخ کردن، مواد غذایی به صورت کباب پز، داخل فر یا آب پز مصرف شود.

برای تفت دادن از ظروف نچسب (تفلون) استفاده شود.

چربی اطراف گوشت و مرغ را قبل از پخت کاملا جدا کنید.

بهتر است سیب زمینی را پوست نگیرید و آن را آب پز، کبابی و یا تنوری نمایید و به هیچ وجه سیب زمینی را سرخ نکنید.

بهتر است نان های مصرفی از نوع نان های محلی و تنوری مثل سنگک، تافتون، بربری و نان جو باشد و سعی شود در تهیه آنها نمک و جوش شیرین کمتری استفاده شود.

سعی کنید برنامه غذایی خود را به جای ۳ وعده در ۶-۵ وعده تقسیم نمائید. بدین ترتیب از نوسانات شدید قند خون در طول روز جلوگیری می شود و مصرف هر یک از وعده های غذایی در هر روز باید در ساعت ثابتی باشد.

از مصرف مواد قندی (قند- شکر- پولکی- کیک شیرینی- شکلات- عسل- مربا- نبات- خرما بستنی- نوشابه) پرهیز نمائید به دلیل اینکه قند خون را بلافاصله به مقدار زیاد بالا می برند.

در برنامه غذایی خود مصرف سبزیجات را به میزان زیاد بگنجانید (سبزی خوردن، سالاد، خیار، کدو، لوبیا سبز) مصرف فیبرهای غذایی که معمولا در سبزیجات و حبوبات به میزان زیادی وجود دارد علاوه بر جلوگیری از یبوست باعث جذب آهسته مواد قندی حاصل از هضم مواد غذایی در خون می شود و به کنترل میزان قند کمک می کند. همچنین فیبر محلول در آب به کاهش مقدار کلسترول خون کمک می کند. فیبر محلول، در میوه ها و سبزیجات وجود دارد و خصوصا در پوست میوه هایی چون سیب، گلابی، هلو و خیار وجود دارد.

در روزحتما ۸ تا ۱۲ لیوان آب بنوشید. برای جلوگیری از ناراحتی کلیه باید به ازاء هر ساعت ۱۲۰ سی سی (نصف لیوان) آب نوشیده شود.

برای خوش طعم شدن غذاهای آب پز و بخارپز می توان از انواع چاشنی و ادویه جات استفاده کرد (فلفل، سیر، کاری، ریحان، نعناع، دارچین، آبلیمو و انواع خوش طعم کننده ها) بدین ترتیب افراد را از سرخ کردن غذا بی نیاز می سازد و باعث استفاده کمتر از نمک می شود.

در هفته بیش از ۲ تا ۳ عدد تخم مرغ مصرف نشود.

کله پاچه، جگر، سس، کره، خامه حاوی کلسترول زیادی هستند سعی کنید مصرف آن بسیار محدود گردد.

مقدار نمک مجاز در رژیم افراد دیابتی روزانه ۵-۳ گرم (یک قاشق چایخوری) می باشد و مصرف نمک اضافی در بالا رفتن قند خون موثر می باشد.

سعی کنید در کنار رعایت رژیم غذایی حداقل به مدت ۲۰ دقیقه ۳ تا ۴ روز در هفته پیاده روی نمایید.

در صورت امکان از روش طبخی استفاده نمایید که نیاز به افزودن چربی به غذا نباشد و در صورت نیاز از روغن زیتون، آفتابگردان، ذرت و سویا استفاده شود. مصرف روغن های جامد و حیوانی به هیچ وجه مجاز نمی باشد.

فرآورده های گوشتی نظیر سوسیس ها و برگرها دارای چربی و نمک زیادی هستند بنابراین مصرف آن را به حداقل برسانید.

سعی کنید غذا را به خوبی و به مدت زیاد بجوید.

از شیر- ماست و پنیر کم چربی استفاده کنید. از شیر پاستوریزه چربی گرفته شده

جهت تهیه ماست استفاده شود در صورت مصرف شیر محلی قبلا ۴ الی ۵ مرتبه آن را جوشانده، سرشیر آن را گرفته و دور بریزید. از این شیر می توان جهت تصفیه ماست استفاده کرد.

سعی کنید مصرف برنج به شکل مخلوط با سبزی های خشک مثل شوید باشد.

همیشه از قسمت بالائی برنج که به شکل کته نیز تهیه شده استفاده کنید.

اغلب ما به اندازه کافی میوه و سبزی نمی خوریم. اما توصیه شده است که بایستی روزانه حداقل ۴۰۰ گرم و میوه و سبزی مصرف گردد. این مقدار را با خوردن انواع خورشت های سبزی (لوبیا سبز، کدو سبز، کرفس، کلم، کنگر و...) و انواع پلو سبزی ها (شویدپلو، لوبیاپلو، کلم پلو، باقالاپلو و...) و گنجاندن سالا و سبزی خوردن در رژیم غذایی روزانه تأمین کنید.

نوشیدن آب میوه به مقدار زیاد حتی اگر آن را شیرین نکرده باشید موجب افزایش قند خون می شود. سیب، گریب فروت، لیمو، گلابی، هلو دارای قند گلوکز کم و فیبر نسبتا مناسبی هستند بنابراین مصرف آنها را در اولویت قرار دهید و میوه هایی چون انجیر، انگور، خرما، کشمش دارای قند بالا و فیبر کم هستند پس سعی کنید آنها را کم استفاده کنید. مصرف میوه جات بهتر است به شکل تازه باشد تا به صورت آب میوه یا خشکبار.

سعی کنید اگر از هویج خام استفاده می کنید (به صورت آب هویج یا هویج خام) همراه آن خیار بخورید تا سریعا قند شما بالا نرود. مصرف هویج خام به تنهایی قند خون را بالا می برد.

سعید کنید در غذاهایی همانند دم پخت گوجه، ماش، عدس و... به جای استفاده از روغن از یک قاشق کنجد بوداده آسیاب شده استفاده کنید (کنجد چربی خون را پایین می آورد) به علت ارزش غذایی سویا از نظر اینکه چربی خون را پایین می آورد، تأکید بر توصیه مصرف این نوع ماده غذایی می باشد.

غذا در اندازه های توصیه شده مصرف شود (نه کمتر، نه بیشتر) به خصوص برای افرادی که انسولین دریافت می کنند.

ماهی به ویژه انواع روغنی آن نظیر سالمون و شاه ماهی دارای نوع خاصی روغن می باشد که قلب را در برابر بیماری محافظت می کنند. بنابراین بیشتر ماهی مصرف کنید و به جای سرخ کردن ماهی آن را بخارپز و کباب یا در فر طبخ نمایید.

بهترین زمان انجام ورزش، برای بیماران دیابتی نوع اول (استفاده از انسولین) زمان بین میان وعده عصرانه و شام است.

تعداد و زمان مصرف قرص ها باید در زمان تعیین شده انجام شود و تزریق انسولین باید نیم ساعت تا یک ساعت قبل از صرف وعده غذایی باشد.

تنها راه پیشگیری از به وجود آمدن عوارض بیماری دیابت و کنترل آن، رعایت صحیح برنامه غذایی است.

اولین اقدام اساسی در کنترل بیماری های دیابت، کنترل وزن است که با رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی امکان پذیر است. مواد غذایی مجاز

شامل موادی هستند که در مصرف آنها ممنوعیتی وجود ندارد مثل سبزیجات و یا موادی مثل آبلیمو، آبغوره، سرکه، ادویه جات و طعم دهنده های غذایی. مواد غذایی غیرمجاز

شامل موادی هستند که باید از مصرف آنها خودداری کرد مانند قند و شکر، شکلات، شیرینی جات، آب نبات، بستنی، خرما، حلوا، شله زرد، زولبیا بامیه، آب میوه های صنعتی، آب کمپوت، بیسکویت های شیرین، کیک ها و غذاهایی با چربی های حیوانی مثل روغن، کره حیوانی، روغن جامد، خامه، سرشیر، سس مایونز، کله پاچه، دل، جگر، قلوه، مغز و گوشت گوسفند. مواد غذایی محدود شده

شامل موادی هستند که باید در مصرف آنها دقت نمود. مانند برنج، انواع نان ها، رشته، ماکارونی، ورمیشل، بلغور، ذرت، جو و انواع مواد غذایی که از آرد تهیه می شوند.

## جوش صورت ( آکنه)

جوش صورت ( آکنه) چیست؟ و راه درمان آن کدام است؟

جوش یا آکنه، طیف متنوعی از ضایعات پوستی است که به صورت لکه‌های قرمزرنگ یا دانه‌های پُررنگ در پوست و یا دانه‌های زیر پوست شدیدتر و همراه با ضایعات چرکی در تنه و اندام‌ها و صورت مشاهده می‌شود. عوامل ایجاد کننده جوش کدامند؟

- ?چربی سطح پوست: پوست‌های چرب یکی از عوامل ایجاد آکنه یا جوش صورت می‌باشند.
- ?گروهی از میکروب‌هایی که روی پوست زندگی می‌کنند.
- ?التهابات ایجاد شده روی پوست (در بعضی مواقع)
- ?انسداد مجاری غددی زیرپوستی عوامل مؤثر یا مستعد کننده ایجاد آکنه کدامند؟

مهم‌ترین عامل، عوامل زمینه‌ای هستند و در کنار آن‌ها یکسری عوامل دیگر وجود دارد مانند:

- افزایش چربی زیر سطح پوست
- استفاده از کرم‌های آرایشی که چربی زیادی دارند
- کار کردن در محیط‌هایی که هوای آن محیط زیاد گرم می‌باشد؛ مانند افرادی که بیشتر در آشپزخانه‌ها و محیط‌های گرم داخل کارخانه کار می‌کنند
- مصرف بعضی از داروهای قلبی
- استفاده از داروهای کورتونی که به صورت نادرست تجویز شود
- استفاده از استروئیدهای آنابولیزان (داروهای افزایش دهنده حجم عضلات) در آقایان ورزشکاران آکنه معمولاً در چه سنی دیده می‌شود و آیا ژنتیک در آن مؤثر است؟

معمولاً این جوش‌ها در حوالی سن بلوغ و میانسالی دیده می‌شوند. ممکن است یکسری از آن‌ها خود به خود بهبود یابند و نیاز به درمان خاصی نداشته باشند. عوامل ژنتیکی به تنهایی علت مؤثری در ایجاد آکنه نمی‌باشند، ولی عوامل مختلف به نوعی زمینه ساز ایجاد عامل ژنتیک می‌تواند باشد.

در ایجاد آکنه ? عامل سلولهای مرده پوست، غدد چربی و باکتریهای سطح پوست نقش کلیدی خواهند داشت:

- ?افزایش ترشح غدد چربی:

در دوران بلوغ ترشح هورمون تستوسترون(TESTOSTRONE) یا همان هورمون مردانه افزایش می یابد. تستوسترون هم در بدن مردان و هم در بدن زنان موجود میباشد اما میزان آن در بدن مردان ? برابر زنان میباشد. هنگامی که ترشح تستوسترون افزایش می یابد، تستوسترون توسط پوست بهدی هیدروتستوسترون مبدل گشته و سبب تحریک غدد چربی میگردند. بنابراین حجم و میزان ترشح غدد چربی افزایش می یابد.

- ?عدم ریزش طبیعی سلولهای مرده سطح پوست:

برخی اوقات ریزش سلولهای مرده پوست از حال طبیعی خارج میگردد. ریزش نامناسب سبب میگردد که سلولهای مرده پوست به یکدیگر چسبیده و بروی هم انباشته گردند.

- ?افزایش سرعت تکثیر سلولهای پوست:

برخی اوقات سرعت تکثیر سلولهای پوست از حالت طبیعی خارج گشته و با سرعت بیشتری تکثیر می یابند ? (برابر حالت طبیعی). همین امر سبب میگردد تا سلولهای پوستی بموقع ریزش نیابند.

-?هنگامی که سلولهای مرده پوست بموقع نمیریزند و یا سرعت تکثیرشان افزایش می یابد، سبب انسداد روزنه های فولیکول میگردند. بنابراین ترشحات مترشحه از غدد چربی نمیتوانند مانند قبل بسهولت از کانال فولیکول جریان یافته و به سطح پوست بریزند. از طرفی هنگامی که ترشحات غدد چربی از میزان طبیعی خود افزایش می یابد دو عامل فوق دست بدست هم داده و سبب احتباس و تجمع مواد چرب(SEBUM) در پشت محل انسداد میگردند. تجمع ترشحات چربی به همراه سلولهای مرده پوست به زیر روزنه های مسدود یک محیط ایده آل برای رشد و تکثیر باکتریهای بی هوازی پوست فراهم می آورند. بنابراین جوش های موسوم به آکنه تجمع باکتریها، سلولهای مرده پوست و چربی میباشند. هرگاه محتویات جمع شده در این کانالهای مسدود به داخل پوست اطراف نفوذ کند یک واکنش التهابی روی میدهد. تجزیه سبوم به اسیدهای چرب و ترشح آنزیم توسط باکتریها نیزمسبب التهاب میباشند. التهاب جوشها به علت هجوم گلبولهای سفید به سمت جوشها میباشد که برای از میان بردن عامل متجاوز و از میان

بردن آنها صورت میپذیرد.
نکته: همانطور که هورمون تستوسترون ایجاد آکنه میکند، استروژن یا همان هورمون
زنانه در خشک کردن و کاهش ترشحات غدد چربی موثر بوده و میتواند سبب درمان
آکنه گردد. در کدام نواحی بدن بیشتر آکنه دیده میگردد؟
هر کجا که مو وجود داشته باشد جوش هم ممکن است ایجاد گردد. اما در برخی نواحی
بدن که غدد چربی تراکم بیشتری داشته و میزان ترشح چربی بیشتر میباشد آکنه نیز
بیشتر مشاهده میگردد این نواحی شامل: صورت، قفسه سینه، پشت، شانه ها و بخش
فوقانی بازوها میباشند.
نکته: یکی دیگر از عواملی که میتواند در ایجاد آکنه موثر باشد خود مو میباشد. موهای
ضخیم و بزرگ مجرای عبور چربی را باز نگاه میدارند اما موهای ریز و ضعیف فاقد
چنین خاصیتی میباشند. آکنه چیست؟
ضایعاتی که در اثر بسته شدن مجاری غدد چربی در صورت، گردن، پشت، شانه ها و
سینه بوجود می آیند جوش یا به اصطلاح آکنه می گویند. این ضایعات بصورت جوش
های سر سیاه، سر سفید، جوش چرکی، کیست و ندول می توانند بروز کنند. آکنه در
اکثر نوجوانان دیده میشود و می تواند تا پایان جوانی و حتی بالای سی سال هم دیده
شود. جوش معمولاْ بعد از چند سال بهبود می یابد ولی نمیتوان آن را به حال خود
گذاشت چون با بهبود بعضی از جوشها، جوشگاه بوجود آمده تا پایان عمر باقی می ماند
و از نظر زیبائی مشکل ساز هستند. گرچه این جوشگاه ها قابل ترمیم هستند ولی مانند
پوست صدمه ندیده نمی شوند. در بعضی مواقع جوشگاه ها از نظر روحی فرد را آزار
می دهند. بنابراین عاقلانه این است که جوش را درمان نمود تا جوشگاه را؛ چون درمان
راحت تر و سریعتر است و نتیجه کار هم رضایت بخش تر است. چگونگی بوجود آمدن جوش:
غدد سباسه یا چربی از بدو در هر دو جنس وجود دارد. در اوایل دوران بلوغ با ترشح
هورمون مردانه یا آندروژن این غدد شروع به بزرگ شدن و فعالیت خود که تولید و
ترشح چربی است، را آغاز می کنند. غدد چربی در تمام سطوح پوستی بجز در کف پا
و دست وجود دارد ولی بیشترین تراکم آنها در صورت، سینه، پشت و شانه ها است.
غدد چربی ترشحات خود را بوسیله مجاری چربی که در ارتباط با فولیکول مو است،
به سطح پوست تخلیه می کند. افزایش ترشح چربی باعث صدمه به مجاری غدد میگردد
و سلول های جدار این مجاری آسیب دیده و کنده می شوند و این سلول های صدمه دیده
بهم پیوسته و تولید پلاک یا لخته می کنند و می توانند مجاری را مسدود نمایند. از
طرفی در بعضی افراد پوسته ریزی پوست بعلت بعضی نقص ها در آنزیم های لازمه
برای پوسته ریزی طبیعی، بطور کامل انجام نمی گیرد و پوسته های روی هم انباشته
شده در منافذ مجاری چربی باعث بسته شدن این مجاری می شوند. با بسته شدن این
مجاری به هر وسیله، چربی در مجاری انباشته شده و باکتری های موجود در این
مجاری رشد زیادی کرده و این چربی ها را تخمیر میکنند و مواد شیمیائی تولید شده در
اثر تخمیر و ترشح بعضی فاکتورها از باکتری های موجود و همچنین انباشتگی چربی
در مجاری باعث صدمه بیشتر به دیواره مجاری شده و آن را بطور کامل از بین می
برند. با ورود چربی، سلول های مرده دیواره، باکتری ها و مواد تخمیری و آنزیمی به
داخل پوست فرآیند التهاب فعال شده و سبب قرمزی و چرکی شدن جوش میگردد. عوامل ایجاد کننده و تشدید کننده جوش
بهداشت فردی: گر چه آلودگی و کثیف بودن صورت و بدن علت ایجاد جوش نیستند ولی
در تشدید جوش کمک می کنند. شستن صورت روزی دوبار با صابون و یا شامپو در
بهبودی جوش کمک می کند. با آب گرم نباید صورت را شست، چون گرما ترشح
چربی را افزایش می دهد و همچنین آب سرد نیز می تواند منافذ مجاری را خشک تر
کنند و به بسته شدن این منافذ کمک نماید. پس بهتر است با آب ولرم صورت را شست. رژیم غذائی:
معمولاْ غذا باعث ایجاد جوش نمیشود. گرچه غذاهای چرب و شیرین در بعضی افراد
جوشها را بدتر می کنند ولی این عمومی نیست و بقیه افراد نیاز به رژیم غذائی ندارند.
ترشح زیادی انسولین در خون و رسیدن آن به پوست در برخی افراد باعث ایجاد جوش
می شود. با خوردن غذاهای شیرین و چرب ترشح انسولین افزایش می یابد. پس فقط
افرادی که با خوردن چربی و شیرینی دچار جوش می شوند نیاز است که از خوردن
این غذاها پرهیز کنند. البته باید توجه داشت که عوامل دیگری نیز در ایجاد و تشدید
جوش سهیم هستند. پس باید موقعی قضاوت کرد که این غذاها باعث تشدید جوش می
شوند که با هر بار مصرف آنها جوش بدتر شود. از جمله غذا و خوراکیهایی که باعث
این علت میشوند شامل: غذاهای چرب، تنقلات، خرما، کشمش، محصولات دریایی (
ماهی و میگو )، بعضی از میوه جات ( موز ، کیوی ، خرمالو ) و غیره. بهترین
راهکار پرهیز از مواد غذایی و خوراکیهایی است که فرد اظهار میکند با خوردن آنها
جوش صورتش بدتر میشود. نور خورشید:
گرمای حاصل از نور خورشید باعث تحریک ترشح چربی و از طرفی باعث خشک
شدن منافذ می شود. پس بهتر است از قرار گرفتن در تابش مستقیم آفتاب اجتناب کرد. فراورده های آرایشی:
افرادی که پوست چرب و دارای جوش هستند باید از کرم پودر و مرطوب کننده و حتی
ضد آفتاب هایی استفاده کنند که فاقد چربی باشد. این محصولات باید غیر آکنه زا و غیر
کومدون زا باشند. مواد آرایشی را باید روزی دوبار از صورت خود با آب و یا شیر
پاکن های فاقد چربی و سازگار با پوست چرب پاک کنید. کرم پودرهای رنگی فاقد
چربی می توانند قرمزی پوست شما را از نظر مخفی کنند. در صورت لزوم از مارکی
استفاده شود که باعث التهاب پوستی نگردد (شما به آن حساسیت نداشته باشید که با
تست کردن در داخل بازو می توانید از سلامت آن مطمئن شوید). دوران بارداری و عادات ماهیانه:
در ? ماهه نخست بارداری و چند روز پیش از قاعدگی به خاطر نوسانات هورمونی
آکنه تشدید میگردد.
داروها: مصرف برخی داروها میتواند ایجاد آکنه کند مانند استروئیدها و
کورتیکواستروئیدها، تزریق و یا مصرف قرص تستوسترون، لیتیوم و دانازول. رژیم غذایی:
مصرف بیش از حد ید سبب تشدید آکنه میگردد. ید در نمک، مارچوبه و غذاهای دریایی
وجود دارد.
مواد شیمیایی: برخی مواد شیمیایی ایجاد آکنه میکنند مانند علف کشها، قیر و قطران
زغال سنگ، روغن پارافین، روغنهای روان کننده و روغن های خوراکی حین آشپزی.
تحریکات پوستی: از اعمال فشار و ایجاد سایش در نواحی مستعد زدن جوش خودداری
کنید. از قرار دادن طولانی مدت دستان بزیر چانه خودداری کنید. آب و هوا:
آکنه در آب و هوای گرم و مرطوب تشدید میگردد.همچنین پس از سونای طولانی مدت. فصول سال:
شیوع آکنه در فصول پاییز و زمستان افزایش می یابد. آلودگیها و محرکهای محیطی.
اعمال فشار، ترکاندن و کندن جوشها: عامل ایجاد جوشهای جدید میباشد. درمان جوش :
در درمان جوش نباید خسته شوید. چون درمان جوش یک فرآیند مداوم و طولانی است.
درمان جوش در حقیقت کنترل جوش زدن صورت و بدن شما می باشد نه ریشه کن
کردن آن. اگر با درمان جوش شما بهبود یافت درمان را قطع نکنید بلکه با مشاوره با
پزشک خود داروهای مصرفی را تعدیل دهید. گاهی نیاز است تا کنترل کامل جوش
صورت بمدت شش ماه دارو مصرف کرد. در صورتی که بعد از مصرف دو ماه از
دارو جوش صورت شما بهبودی نیافت شما به داروهای مصرفی مقاوم هستید و باید
درمان تغییر یابد. بسته به نوع جوش و وضعیت جسمانی و هورمونی بدن دارو انتخاب
می شود. پس بدون مشاوره با پزشک خود اقدام به مصرف یا تغییر دارو نکنید. در
صورتی که با مصرف دارو تغییری در وضعیت جسمانی و یا پوست شما ایجاد شد
پزشک خود را در جریان گذارید.
در مواردی که کیست و ندول ایجاد شود گاهی نیاز به تزریق دارو بداخل کیست و ندول
است و گاهاْ کرایو نیز در درمان مورد استفاده قرار می گیرد. جوشهای سر سیاه و سر
سفید اگر با مصرف کرم های لایه بردار تخلیه نشوند نیاز به تخلیه آنها با وسایل
خاصی است. پس از فشار دادن این جوشها و هر نوع جوش جهت تخلیه آن پرهیز کنید
چون باعث شدت التهاب و ایجاد جوشگاه میگردد. از کندن جوشها اجتناب کنید چون
باعث لک و ایجاد جوشگاه میگردد. در طول درمان گاهی نیاز است که از آنتی بیوتیک
خوراکی از قبیل تتراسایکلین، اریترومایسین، داکسی سایکلین و غیره ... مصرف
نمایید. این داروها علاوه بر کاهش مقدار باکتری باعث کم شدن التهاب نیز میگردند.
اگر با مصرف طولانی آنتی بیوتیک دچار قارچ تناسلی شدید با اطلاع پزشک دارو را
قطع و قارچ را درمان نمایید.
از عوارض جانبی داروها هراس نداشته باشید و به پزشک خود اطمینان کنید چون

ترس از دارو باعث اختلال در روند درمان می گردد. در صورت هر گونه تغییری در
مزاج و وضعیت جسمی پزشک خود را مطلع نمایید. اگر داروئی غیر از داروی
درمانی جوش مصرف می کنید به پزشک اطلاع دهید. مصرف بعضی از داروها در
زمان بارداری و شیر دهی مضر هستند بنابراین در صورتی که شما باردار هستید یا
به نوزادتان شیر می دهید به اطلاع پزشک برسانید.
در مواقعی جوش به داروهای رایج جواب ندهد و یا جوش بصورت کیست و ندول های
بزرگ باشد با صلاحدید پزشک شاید نیاز به مصرف داروی اکوتان (ایزوتره تینوئین)
باشید. این دارو عوارض متعددی دارد که الزاماً در هر بیماری دیده نمی شود. باید قبل
از شروع و در طول درمان برای پیشگیری از عوارض این دارو معاینات پزشکی و
آزمایشات لازم انجام گیرد. در حین مصرف این دارو و احتیاطاً تا یک سال بعد از قطع
دارو باید جلوگیری از حاملگی صورت گیرد. دوره درمان باید کامل شود چون می
تواند باعث عود جوش گردد. توصیه های پزشک را در حین درمان جوش فراموش
نکرده و دقیقاً اجرا کنید. همیشه در ذهن داشته باشید که جوش را نمی توان بطور کامل
از بین برد ولی می توان آن را کنترل نمود.
درمان جوشگاه های جوشروش های مختلفی برای از بین بردن جوشگاه ها استفاده
میشود ولی باید در نظر داشته باشید که با هیچ روشی نتیجه صد در صد نیست. از
جمله این روش ها می توان از لیزر، میکرودرم ابرشن، لایه برداری با مواد اسیدی و
کرم های لایه بردار، سابسیژن یا آزاد کردن جوشگاه های فرو رفته از زیر، تزریق
کلاژن، هیالورونیک اسید و چربی را نام برد. گاهی نیاز است برای رسیدن به نتیجه
مطلوب از چند روش استفاده نمود. همچنین می توانید از یخ برای کاهش التهاب و تورم
جوشها استفاده کنید. -چای بنوشید و سیر مصرف کنید. - خمیر نشاسته یک لایه بردار
ملایم میباشد. خمیر نشاسته را میتوانید با مخلوط نشاسته و آب بدست آورید. - شما
میتوانید برای خشک کردن جوش ها از خمیر دندان (غیر ژلی) استفاده کنید. برای
اینکاراندکی از خمیر دندان را بروی جوشها قرار دهید. -برای کاهش تورم و التهاب
جوشها اندکی کرم هیدروکورتیزون بروی جوشها بمالید. غذاهای مفید
تعداد کمی از متخصصان پوست عقیده دارند که رژیم غذایی نمی تواند بر آکنه اثر
بگذارد؛ اما متخصصین تغذیه زبده و دارای تجربه کافی و نیز پزشکان طب جایگزینی،
در این زمینه موفقیت های چشم گیری با رویکرد رژیم غذایی به دست آورده اند.
* به نظر می رسد که کمبود روی در رژیم غذایی، در التهاب و تورم پوست و تأخیر
در بهبود زخم و شرایط بروز آکنه نقش داشته باشد.
* جگر در برگیرنده مقادیر بالای ویتامین A است که به کاهش جای زخم کمک می کند.
هویج و سیب زمینی شیرین حاوی بتاکاروتن است که به ویتامین A تبدیل می شود.
دریافت کافی بتاکاروتن برای آکنه مفید است.
* غلات سبوس دار نیز حاوی کروم است که به کاهش عفونت پوست کمک می کند.
* تخم بزرک، کنجد، ذرت بو داده و آفتاب گردان محتوی اسیدهای چرب ضروری
مورد نیاز برای بهبود پوست هستند. می توان مواد فوق را با هم چرخ کرد و در یخچال
نگه داری نمود و با ماست، میوه ها، سوپ ها و غلات مصرف کرد.
همچنین توت ها، مرکبات، فلفل و انبه منابع غنی ویتامین C هستند که برای سلامت
سیستم ایمنی و مقابله با عفونت های باکتریایی مورد نیازاند.
* آواکادو و جوانه گندم محتوی ویتامین E است که به ساختار پوست و سلامت آن کمک
می کند.
* سیر، پیاز و تخم مرغ حاوی سولفور است که به رهایی از آکنه کمک می کند.
* روغن پامچال محتوی گاما لینولئیک اسید است که به ایجاد پوست تازه کمک کرده و
آن را نرم و قابل ارتجاع نگه می دارد. غذاهایی که باید از خوردن آنها پرهیز کرد:
* جلبک های دریایی که حاوی مقادیر بالای ید است، در بعضی موارد باعث بدتر شدن
آکنه می شود.
* برای بیشتر نوجوانان، داشتن پوستی سالم و درخشان یک اولویت محسوب می شود.
شواهد علمی مبنی بر اثر شکلات و شیرینی های خامه ای بر روی پوست و ایجاد آکنه
وجود ندارد.
* تحقیقات نشان داده است که رژیم غذایی غنی از چربی های ضروری که بیشتر در
مغزها، دانه ها و ماهی های روغنی یافت می شود، می تواند در حفظ سلامت پوست
نقش داشته باشد.
* عادات غذایی بد می تواند در کیفیت پوست و مو تأثیر بگذارد.
* بعضی از گیاه شناسان توصیه می کنند که مالیدن مخلوط روغن درختچه چای و
برگهای کلم و سیرتازه بر روی پوست مبتلا به آکنه می تواند مفید واقع شود.
منبع:سایت پزشکان بدون مرز

## پلی سیتمی

پلی سیتمی چیست؟
شرح بیماری
پلی سیتمی(polycythemia افزایش تعداد گلبول‌های‌قرمز خون این‌اختلال‌بیشتر در
بزرگسالان‌بالای ۵۰ سال‌بروز می‌کند (ولی‌محدوده‌سنی‌آن ۹۰-۱۵ سال‌است و در
آقایان‌شایع‌تر است این‌بیماری‌سه‌نوع‌دارد:
پلی سیستمی‌ثانویه پلی‌سیستمی‌واکنشی ، که‌عارضه‌ای‌از بیماری‌یا عواملی‌غیر از
اختلالات‌سلول‌های‌خون‌است
پلی سیستمی‌استرسی پلی‌سیستمی‌کاذب که‌به‌کاهش‌حجم‌پلاسمای‌خون‌مربوط‌می‌باشد. علایم شایع
برخی بیماران‌هیچ‌علامتی‌ندارند. سایر بیماران‌ممکن‌است‌دارای‌هر یک‌از علایم‌زیر باشند:
خستگی سردرد؛ خواب‌آلودگی منگی خارش‌یا پرخونی‌پوست بزرگی‌طحال
خونریزی‌بدون‌توجیه علل
۱- پلی‌سیستمی‌حقیقی ناشناخته۲- پلی‌سیستمی‌ثانویه بیماری‌های‌مادرزادی‌قلب
بیماری‌های‌مزمن‌ریه کشیدن‌سیگار معمولی‌یا سیگار برگ زندگی‌در ارتفاعات‌بالا ۳-
پلی‌سیستمی‌استرس مصرف‌داروهای‌ادرارآور، استعمال‌دخانیات کم‌آبی‌بدن عوامل افزایش‌دهنده‌خطر
استعمال دخانیات بیماری‌های‌قلبی‌یا ریوی استرس سابقه‌خانوادگی‌پلی‌سیستمی پیشگیری
پلی‌سیستمی حقیقی‌در حال‌حاضر قابل‌پیشگیری‌نیست پیشگیری‌از پلی‌سیستمی‌ثانویه‌یا
پلی‌سیستمی‌استرس خودداری‌از استعمال‌دخانیات‌جلوگیری‌از
کم‌آبی‌بدن‌اقدام‌به‌درمان‌طبی‌بیماری‌های‌قلبی‌یا ریوی عواقب مورد انتظار
پلی‌سیستمی حقیقی‌غیر قابل‌علاج‌است‌ولی‌علایم‌آن‌با درمان‌قابل‌کنترل‌است
متوسط‌مدت‌زنده‌ماندن‌بیماران‌با درمان۱۵-۷ سال‌است حتی‌برخی‌بیماران‌ممکن‌است ۲۰
سال‌یا بیشتر نیز زنده‌بمانند . سایر انواع‌پلی‌سیستمی‌با
برطرف‌کردن‌علت‌زمینه‌ای‌قابل‌درمانند. عوارض احتمالی
تشکیل لخته‌درون‌وریدها یا شریان‌ها ؛ نقرس سکته‌مغزی حمله‌قلبی زخم‌گوارش
سنگ‌کلیه لوسمی نوعی‌سرطان‌خون درمان
اصول کلی
بررسی‌های تشخیصی‌ممکن‌است‌شامل‌بررسی‌های‌آزمایشگاهی‌مغز استخوان‌و خون
(شمارش گلبول‌های‌قرمز خون اندازه‌گیری‌هماتوکریت ، اشعه‌نگاری کلیه‌ها و
بررسی گلبول‌های‌قرمز با کروم‌رادیواکتیو باشد. مراحل‌درمانی‌بر اساس‌وضعیت‌هر
بیمار متفاوت‌بوده و به‌سن‌بیمار، مدت‌بیماری نوع‌پلی‌سیتمی عوارض و فعالیت در
زمان ابتلا به این بیماری بیماری‌بستگی‌دارد.
مراحل‌درمانی‌احتمالی‌برای‌حفظ‌هماتوکریت‌در نزدیک‌محدوده‌طبیعی‌و جلوگیری‌از
تشکیل‌لخته‌یا خونریزی عبارتند از: فصد (گرفتن‌خون‌اضافی‌بدن‌از طریق‌ورید)؛
درمان‌رادیوایزوتوپ و دارو درمانی درمان‌انتخاب‌شده‌بستگی‌به‌علایم‌و
پاسخ‌به‌درمان‌دارد. در مواردی‌ممکن‌است‌به‌بیش‌از یک‌نوع‌درمان‌نیاز باشد. داروها
آسپیرین برای‌جلوگیری‌از لخته‌شدن‌خون‌و کاهش‌احتمالی‌سکته‌مغزی‌یا
حمله‌قلبی‌ممکن‌است‌توصیه‌گردد.
فسفر رادیواکتیو سیتوتوکسیک آلوپورینول‌برای‌کاهش‌دادن‌سطح‌بالای‌اسید اوریک
داروهای‌ضد خارش داروهای‌مهار کننده‌گرنده $H_2$ یا داروهای‌ضد اسید برای‌مهار تولید
بیش‌از حد اسید معده
فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

پس از درمان فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری های‌طبیعی‌خود را هر چه‌سریعتر از سر بگیرید. رژیم غذایی
رژیم خاصی‌نیازی‌نیست برای‌حفظ‌مایعات‌بدن‌در حد مطلوب‌هر دو ساعت ۲۵۰ سی‌سی‌مایعات‌بنوشید. درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟
اگر شما یا یکی‌از اعضای‌خانواده‌تان دارای‌علایم‌پلی‌سیستمی‌باشید.
بروز علایمی که‌نشانه‌عوارض‌پلی‌سیستمی‌هستند.
اگر دچار علایم جدید و غیرقابل توجیه شده اید. داروهای‌تجویزی‌ممکن‌است‌با عوارض‌جانبی‌همراه‌باشند.
منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

## ایدز

ایدز چیست ؟
در لاتین این کلمه متشکل از حرف اول کلماتی است که به معنای سندرم نقص ایمنی اکتسابی می باشند
میزبان اصلی عامل عفونت گلبولهای سفید خون از نوع لنفوسیت های کمکی (CD۴) می باشند . حمله ویروس ایدز به این سلولها باعث اختلال در عمل کرد سلولهای دفاعی می شود و تکثیر آن در داخل سلولهای دفاعی منجر به کاهش قابل ملاحظه آنها می شود .این صدمات به سیستم ایمنی ، بدن را در مقابل عفونت های فرصت طلب و سرطانهای فرصت طلب که اکثرا شدید و کشنده هستند بی دفاع می نماید. عامل بیماری
عامل عفونت ایدز ، ویروس نقص ایمنی (HIV) است . ویروس ها ذرات میکروسکوپی هستند که برای تکثیر و رشد خود نیاز به ورود به سلول موجودات زنده دارند و می توانند باعث آسیب رسانی به سلولهای میزبان و در نهایت خود میزبان شوند.
ویروس ایدز از خانواده رترو ویروس می باشد و خواص ژنتیک آن در زنجیر RNA وجود دارد . تاکنون دو نوع از این ویروس شناخته شده است .
HIV-۱ که بیشتر در کشور های صنعتی دیده می شود.
HIV-۲ که عمدتا در آفریقا گسترده است و از لحاظ بیماری زایی ضعیف تر از نوع یک می باشد.مشابهت ژنتیک این دو گونه محدود بوده و HIV-۲ مشابهت ژنتیکی بیشتری با ویروس SIV که در میمونها دیده میشود دارد. ساختمان ویروس
لایه خارجی که دارای گیرنده اختصاصی است و امکان اتصال به سلول های لنفوسیت کمک کننده (CD۴) را فراهم می کند . لایه میانی شامل پروتئینهای داخل ویروس هستند که عمل حفاظت از ساختمانهای ژنتیکی رل به عهده دارند. در لایه داخلی ، ساختمان های ژنتیکی و آنزیمهای کنترل کننده فعالیت های ویروس قرار دارد . اپیدمیولوژی
شدت بیماری و گسترش آن در جهان بعد از اولین گزارش که در سال ۱۹۸۱میلادی (۱۳۶۰شمسی) بوده است ، بیماری ایدز را در شماریکی از مهمترین معضلات بهداشتی ، درمانی ، اجتماعی و اقتصادی قرار داده است .
با گزارش ۲۳میلیون فوت بعلت ایدز از ابتدای اپیدمی تا پایان ۲۰۰۱ ایدز چهارمین عامل مرگ در جهان و اولین عامل آفریقای زیر صحرا شناخته شده است اکثر این قربانیان جوان بوده و۵ میلیون نفر از آنان را کودکان زیر ۱۵ سال تشکیل می دهند. در حال حاضر وجود ۴۰ میلیون فرد آلوده و بیمار در جهان تخمین زده میشود.
٪۹۵ مبتلایان جهان در کشور های در حال توسعه زندگی می کنند .
از نظر سازمان جهانی بهدا شت دنیا به ده منطقه جغرافیایی تقسیم شده است و میزان آلودگی در هر منطقه متفاوت است .
در سال ۱۹۹۸ در هر ساعت ۲۲۰۰۰ نفر آلوده شده اند که یک سوم مبتلایان در گروه سنی زیر ۲۵ سال قرار داشته اند این عده در دهه بعد یعنی قبل از ۳۵ سالگی فوت خواهند کرد امید به زندگی که در قرن ۲۰ با افزایش بهداشت و بکارگیری واکسن های مختلف حتی در آفریقا افزایش پیدا کرده و به مرز ۵۹ سالگی در ابتدای ۱۹۹۰ در جنوب افریقا رسیده بود تا سال ۲۰۰۵ و ۲۰۱۰ به مرز ۴۵ سالگی سقوط خواهد نمود .
تا به امروز ۱۴ میلیون کودک به علت فوت والدین بخصوص مادران خود به علت بیماری ایدز یتیم شده اند .
بر اساس گزارشات بهداشت جهانی منطقه خاورمیانه و شمال افریقا که ۹۸ ٪ مردم آن مسلمان هستند یکی از پاک ترین مناطق دهگانه محسوب می شوند که مهم ترین علت آن پایبندی مسلمانان به اصول اخلاقی است . متاسفانه گسترش بیماری در معتادان تزریقی که اشتراک سرنگ و سوزن داشته اند باعث شده است که کشورهایی مثل بحرین ، ایران ، تونس مصر و پاکستان نیز در معرض خطر جدی قرار گیرند .
در تاریخ ۱۳۸۱/۷/۱ تعداد گزارش شده آلودگان و بیماران ایدز در کشور ۴۲۳۷ نفر بوده که ۱۸۹ نفر آنا زن و ۶ در صد کل موارد از راه اعتیاد مبتلا شده اند . راه های انتقال : احتمال آلودگی با تعداد ویروس ، قدرت تهاجم ویروس ، راه ورودی آن و در نهایت وضعیت ایمنی شخص دریافت کننده آلودگی رابطه مستقیم دارد.
ایدز سه راه انتقال عمده دارد : ۱- جنسی
انتقال از طریق آمیزش جنسی که اولین راه و در حال حاضر شایعترین راه نیز می باشد ، شناخته شده است .
تماس جنسی با فرد آلوده :
در جهان ۸۰-۷۰ در صد آلوده شدگان از طریق ارتباط جنسی به بیماری مبتلا شده اند . آلودگی از مرد به زن ، زن به مرد و مرد به مرد منتقل می شود زنان نسبت به مردان ۳-۵ برابر بیشتر در خطر ابتلا قرار دارند.
وجود سابقه اولین ارتباط در سنین پایین ، تعدد شرکا جنسی و سابقه عفونتهای مقاربتی همگی احتمال انتقال بیماری را افزایش می دهند .
درتماس جنسی ویروس از مرد به مرد ، زن به مرد و مرد به زن منتقل می شود که مرد به مرد بیشترین خطر انتقال و زن به مرد کمترین خطرانتقال را داراست .
در هر بار تماس جنسی ۰/۱-۱٪ خطرانتقال از زن به مرد ۳-۵ ٪ خطرانتقال از مرد به زن وجود دارد. اما به علت تعدد دفعات تماس و طولانی بودن دوره باروری وباردهی ۷۰-۸۰٪ بیماران در این گروه قرارمی گیرند.
وجود شرکاء جنسی متعدد و روابط جنسی پر خطر احتمال آلودگی را افزایش میدهد.
وجود عفونت های التهابی آمیزشی مثل سوزاک و کلامید یا احتمال آلودگی در اثر تماس با ویروس HIV را ۳ الی ۵ برابر افزایش میدهد . وجود عفونت های زخم دار در دستگاه تناسلی ۵ الی ۱۰ برابر خطر آلودگی را افزایش میدهد .بالاترین گزارش در افزایش ابتلاء و یا انتقال ویروس HIV دربیماران با تاریخچه عفونت دستگاه تناسلی ۲۰ برابر است .
همچنین انتقال از راه آمیزش برای جوانان پر مخاطره تر می باشد . هر چه سن شروع آمیزش پائین تر باشد احتمال آلودگی در این گروه بیشتر است. مطالعات نشان داده که دختران و پسران جوان اولین تجربه های جنسی خود را با افراد بزرگتر ، با تجربه تر و پر خطرتر کسب می کنند. تصادفی بودن آمیزش ، عدم آگاهی به راههای پیشگیری و آمیزش با آسیب و جراحت بیشتر عوامل اصلی افزایش ابتلاء می باشد ۲-مادر به کودک از طریق مادر آلوده به جنین و نوزاد :
مادر آلوده در دوران بار داری ، هنگام زایمان و حین شیر دهی در ماههای اول بعد از زایمان ، بیماری را به نوزاد خود منتقل میکند . ۱۰ درصد از افراد آلوده جهان را کودکان آلوده تشکیل میدهند . اکثر این کودکان ساکن آفریقا هستند.
در کشور های آفریقایی به دلیل وجود کمبود های غذایی به خصوص کمبود ویتامین A ، بالا بودن تعداد حاملگی ، وجود عفونتهای مختلف مقاربتی و عدم امکان دارو درمانی احتمال انتقال آلودگی از مادر به نوزاد ۵۰-۳۰ در صد می باشد .
آخرین راه انتقال ، انتقال از طریق مادر به فرزند است که می تواند درطی دوران بارداری در اثر عبور ویروس از جفت آسیب دیده، در حین زایمان به علت تماس مخاط بدن نوزاد با خون مادر در کانال زایمانی و یا در هنگام شیردهی صورت بگیرد.
شایعترین مرحله آلودگی هنگام تولد است که نوزاد با ترشحات و خون آلوده در تماس نزدیک قرار میگیرد.
در کشورهای آفریقایی که مادران فقر غذایی بخصوص کمبود ویتامین A دارند، فاصله حاملگی ها بعلت عدم تنظیم خانواده کوتاه بوده و آمار بیماریهای مقاربتی نیز در آنها بالاست احتمال آلوده شدن کودک از مادر آلوده ۳۰-۵۰ ٪ است و بر عکس در

کشورهای پیشرفته عدم فقر غذایی ، رعایت تنظیم خانواده ، درمان بیماریهای مقاربتی در هنگام حاملگی و دارو درمانی با سه داروی ضد ویروس HIV، احتمال تولد کودک آلوده را به ۳-۵ ٪ کاهش داده است .) ۳- خون و فراورده های خونی

الف: تزریق خون و فرآورده های خونی

ب: ورود اجسام تیز و برنده آغشته به خون آلوده در پوست

ج : اشترک سرنگ در معتادان تزریقی خون و فرآورده های خونی

(پرخطرترین راه انتقال ، دریافت خون آلوده است که بیش از ۹۰ در صد احتمال آلودگی از این طریق وجود دارد اما در حال حاضر در دنیا فقط ۳ درصد آلوده شدگان از این طریق آلوده شده اند به خصوص در سالهای اخیر با انجام آزمایشهای تشخیصی ، کلیه خونهای مشکوک معدوم می شوند و اصولا با پیشرفت علم پزشکی نیاز به دریافت خون کاهش یافته است .

اما راه آلودگی از طریق اشتراک سرنگ در معتادان تزریقی با وجود ورود میزان کمی خون آلوده به مراتب شایع تر از دریافت خون آلوده است .

درمیان معتادان تزریقی به علت مصرف مواد مخدرسیستم ایمنی دچارتضعیف شده و همچنین به علت ورود مستقیم مقداری ازخون استفاده کننده قبلی سرنگ به درون سیستم عروقی فرد معتاد خطرابتلاء دراین افراد به شدت افزایش پیدا می کند ( ۶۰٪ ) واین افراد می توانند به عنوان کانون گسترش عفونت عمل کنند.افراد معتاد تزریقی استفاده کننده از سرنگ مشترک در زندان ۵/۵ برابر بیشتر در معرض ابتلاء به عفونت هستند

.

ده در صد آلوده شدگان جهان از این راه آلوده شده اند و آمار در برخی از کشور ها به حداکثر ۸۲ در صد می رسد هر وسیله بهداشتی – درمانی تیز و برنده که احتمال آغشته شدن به خون آلوده را داشته باشد ، در صورت ضد عفونی نشدن و ایجاد کردن زخم ، می تواند فرد سالم را آلوده نماید . لذا ابزار پزشکی و دندان پزشکی ، لوازم خال کوبی ، سوزاندن مو، سوراخ کردن گوش ، حجامت ، تیغ سلمانی و مسواک ممکن است باعث انتقال آلودگی شود .کمتر از یک دهم در صد افراد آلوده در دنیا از این راه مبتلا شده اند . ویروس بسیار ضعیف است و قادر به ادامه حیات در خارج از بدن به مدت طولانی نمی باشد .

بیماری از طریق دست دادن ، بوسیدن در یک اتاق خوابیدن ، و از یک ظرف غذا خوردن و همچنین استفاده از حمام مشترک ، استخر مشترک ، توالت مشترک ، و نیش حشرات منتقل نمی شود) علائم بالینی:

پس از ورود ویروس به داخل بدن و شروع آلودگی فرد آلوده تا پایان عمر علائم مختلفی را تجربه می کنند این علائم بستگی به بیماری زایی ویروس ، تعداد ویروس ، را انتقال و وضعیت ایمنی میزبان در مراحل مختلف دارند . عفونت های مختلف به خصوص عفونت های ویروسی در شخص آلوده باعث افزایش تکثیر ویروس HIV در سلولهای دفاعی و تسریع در پیشرفت بیماری می شوند همچنین بر خلاف اکثر عفونت ها ، ایدز دارای ۲ مرحله بیماری است یکی در ماههای اول ورود ویروس و دیگری در انتها و بعد از دوره بی علامت است.

مراحل آلودگی و بیماری ایدز عبارتند از :

۱ – مرحله حاد

۲ – مرحله بی علامت

۳ –مرحله بزرگی غده لنفاوی منتشره پایدار

۴- مرحله سندرم ایدز

الف : علائم عمومی

ب : علائم عصبی

ج: عفونتهای ثانویه

د: سرطانهای ثانویه

هـ : سایر موارد ۱- مرحله حاد:

دراین مرحله یکسری علائم شایع از جمله تب ، بزرگ شدن غدد لنفاوی ،ضایعات پوستی وگلودردوجود دارد که حالتی شبیه منونوکلئوسیس ایجاد می کنند وهمچنین یکسری علائم که شیوع کمتردارند مثل سردرد ، اسهال ، تهوع ، ستفراغ ، کاهش گلبول سفید و پلاکت .

مرحله حاد :

اکثر افراد آلوده ۲ الی ۴ هفته ( بر اساس بعضی گزارشات حد اقل ۶ روز و حد اکثر ۶ هفته ) پس از ورود ویروس ، طیف وسیعی از علائم بالینی را نشان می دهند ، این علایم به مدت یک الی چندین هفته ( ۴ الی ۵۶ روز ) باقی می مانند. با تولید پادتن بر علیه ویروس علایم بیماری بهبود پیدا می کنند .

این علائم عبارتند از : تب ، گلو درد خفیف ، بزرگی غدد لنفاوی ، سر درد ، ضعف و کوفتگی ، درد مفاصل و ماهیچه ای ، بی اشتهایی و کاهش وزن ، تهوع ، استفراغ و اسهال که ممکن است ازشدت متفاوتی بر خوردار باشند . همچنین ممکن است علائم مغزی مثل منثژیت ، انسفالیت ویروسی و نیز درگیری پوست و مخاط نیز ایجاد شوند.

در این مرحله در صورت بروز کاهش شدید قدرت سیستم ایمنی امکان وجود عفونتهای فرصت طلب پیش می آید اما با افزایش مجدد سلولهای دفاعی این عوارض بهبود می یابد . تاکنون هیچ مورد مرگ و میر در این مرحله گزارش نشده است .) مرحله بی علامت :

دراین مرحله فرد مانند افراد عادی جامعه است وممکن است دچارخستگی ، عرق شبانه ، اسهال متناوب وتب خفیف باشد که این علائم می تواند درکم خونی ها ، اختلالات دستگاه غدددرون ریز وبیماریهای روانی هم مشاهده شود

مرحله بی علامت

با بهبودی مرحله حاد که بر اساس شدت علائم از یک تا چندین هفته طول می کشد بیماری به یک مرحله نهفته و بی علامت وارد می شود که مدت آن در کشور های پیشرفته به علت وجود امکانات خوب بهداشتی ۱۵-۱۰ سال و در کشور های در حال توسعه ۱۰-۸ سال تخمین زده می شود . این دوره برای بیماران مونث کوتاه تر و برای کودکان و افراد سالمند بسیار کوتاه است . در حقیقت در مرحله بدون علامت با وجود تکثیر فعال ویروس ( حدود ۱۰ بیلیون در روز ) سیستم دفاعی بدن توان مبارزه با آن را داشته و تعداد سلولهای لنفوسیت کمکی (CD۴) تقریبا ثابت می ماند . افراد آلوده در این مرحله ، عفونت های شایع در جامعه غیر آلوده ، مثل تبخال آفت و درماتیت سبوریک را مکرراً تجربه میکنند ولی عوارض آنها شدید تر و طولانی تر از افراد طبیعی می باشند . ) ۳ – مرحله بزرگی غدد لنفاوی منتشر پایدار :

غدد لنفاوی در اندازه های نیم تا دو سانتی متر ، بدون درد در بیش از دو نقطه بدن ظاهر میشوند ناحیه کشاله ران در این محاسبه قرار نمی گیرد غدد لنفاوی اکثرا به صورت دو طرفه بزرگ می شوند . حداقل ۳ ماه به این صورت باقی می مانند و امکان دارد اندازه آنها تغییر پیدا کند.

بزرگی غدد لنفاوی پایدارومنتشر(PGL) :

که درآن گره های لنفاوی دربیش از ۲ ناحیه ازبدن که عمدتا درنواحی گردنی پشت گردن ، زیربغل وناحیه فک است بطوردوطرفه بزرگ می شوند که درمعاینه درد ندارند ، متحرک وچرمی هستند. البته چون PGL درسارکوئیدوز، سیفلیس ثانویه وهوچکین لنفوم هم دیده می شود بنابراین برای تشخیص نهایی باید از یافته های هیستوپاتولوژیک استفاده کرد که درآن طرح Follicular hyperplasia مشاهده می شود.) ۴- مرحله پایدار :

در این مرحله ویروس ایدز به تمام سیستم ها و ارگانهای بدن حمله کرده و به تنهایی و یا به کمک عوامل مختلف مانند ( میکروب ها – قارچ ها- انگل ها- ویروس ها ) عفونتهای مختلف را ایجاد می کند . یکی از شایع ترین علایم بیماری وجود تب طولانی بیشتر از یک ماه ، اسهال به مدت بیشتر از سه ماه و کاهش وزن شدید ( بیشتر از ۱۰ در صد در مدت کمتر از ۴ ماه ) است . سل یکی از مهمترین بیماریهایی است که با گسترش اپیدمی ایدز در دنیا مجددا افزایش یافته است . بیماری سل حتی در کشورهای پیشرفته نیز بعلت شیوع ایدز از کنترل خارج شده است در مراحل نهایی بیماری که سلولهای دفاعی بدن بسیار آسیب دیده اند ، عفونت های فرصت طلب مثل سینه ، پهلو به علت قارچ پنوموسیستیس کارینی و سرطان کاپوسی و لنفوم عارض می شود.

همچنین ویروس مستقیما به سلولهای بخش خاکستری مغز که مرکز یادگیری است حمله میکند و با از بین بردن سلولهای آن سبب ایجاد اختلال در حافظه بیمار می شود. ایدز AIDS:

شروع این مرحله زمانی است که شمارلنفوسیت های CD۴+ کمتراز ۲۰۰ شود ویا علائم بالینی اختصاصی ظاهرگردد.این مرحله دارای ۴ خصوصیت بالینی مهم می باشد:

الف) عفونت فرصت طلب : دراین مرحله هرنوع میکروارگانیسمی می تواند دربدن ایجاد عفونت کندولی احتمال درگیری فرد با این عفونتها تحت تاثیر۴ فاکتور زیر است :

اولین فاکتورخود میکروارگانیسم است Exposure to the organism

دومین فاکتورتوان بیماریزایی میکروارگانیسم Relative virulance

سومین فاکتورپروفیلاکسی که با داروهای مختلف انجام می شود Chemoprophylaxis

آخرین و مهمترین فاکتورکفایت سیستم ایمنی است Immuno competence

لازم به ذکر است این تقسیم بندی دیگر مورد استفاده نمی باشد.

براساس یافته هایی که تا اینجا گفته شد علاوه برتقسیم بندی اولیه که براساس علائم بالینی بودتقسیم بندی دیگری بنام والتررید (walter Reed) بیان شد که ازصفرتا ۶ درجه بندی شده است و ۴ پارامتردرآن دخیل می باشد.

ب) عوارض مغزی :

تظاهرات عصبی درمرحله ایدزمی تواند بصورت موضعی وسیستمیک ویا حتی تظاهرات روحی روانی باشد وعلت آن درگیری مستقیم مغزباویروس HIV ، عفونتها و سرطانهای فرصت طلب وهمچنین داروهایی که فرد مبتلا مصرف می کند می باشد.

ج ) عوارض کلی :

یکسری علائم غیراختصاصی ازجمله تب اسهال وکاهش وزن می باشد که علت خاصی برای آنها نمی توان ذکرکرد که این علائم درآفریقا بیشترگزارش می شود چون امکانات تشخیصی درآنجا ضعیف تراست ودرنتیجه دردسته علائم بی علت قرارمی دهند.

پیشگیری :

آمارنشان می دهد که ازسال ۹۲ به بعد تعداد بیماران مبتلا به HIV از ۱۳ میلیون نفربه بالغ بر ۵۰ میلیون نفررسیده است وبه مرز فاجعه آمیز نزدیک شده است بنابراین مردم ومسئولان به فکرراه حلی جدی برای جلوگیری از این فاجعه افتاده اند.

اهمیت پیشگیــری از اینجا مشخص می شود که ازبین بردن عامل بیماری دربدن ممـکن نمی باشد ونیز واکسن موثری هنوز برای آن ساخته نشده است. ولی قطع چرخه انتقال بیماری به وسیله پیشگیری کاملاً امکان پذیراست وشعارسازمان بهداشت جهانی درسال ۱۹۹(Listen, Learn ,live) اهمیت پیشگیری را نشان می دهد.

پیشگیری به طورموفق عملی نمی شود مگربوسیله آگاهی دادن به مردم که این آموزش دردرجه اول به عهده پزشکان وجامعه پزشکی ودرجه دوم به عهده هرکس دیگری است که ازایدز آگاهی دارد ودرقبال دیگران احساس مسئولیت می کند.

برای آگاهی وآموزش باید از تمام امکانات موجود ورسانه های گروهی استفاده کرد. همچنین زمان وسن خاصی برای آموزش وجودندارد چون هرشخص می تواند از حدود ۹ سالگی تا ۶۵ سالگی اعتیادرا شروع کند ونیز اززمانی که بالغ می شود تا اواخرعمرروابط جنسی را داشته باشد همچنین انتقال خون ، آرایشگاهها واعمال دندانپزشکی درهرسن وزمانی می تواند صورت گیرد.ولی کسانی که درمعرض رفتارهای پرخطرمی باشند یا کسانی که دارای تفکرات وباورهای غلطی هستند برای آموزش دراولیت قراردارند. راههای پیشگیری :

اجتناب از وارد کردن هرجسم نوک تیز نامطمئن به داخل پوست استفاده از سرنگ یکبارمصرف درتزریقات ونیز بودن یکنفرهمراه تا برتزریق نظارت داشته باشد کنترل خون وفراورده های خونی ، عدم استفاده از تیغ یا استفاده از تیغ یکبارمصرف درآرایشگاهها ،استریل کردن وسایل پزشکی ودندانپزشکی دربین مریض ها ونیز استفاده از وسایل ایمنی برای خود پزشک یا دندانپزشک، خویشتنداری ودوری از روابط جنسی نامطمئن با افراد مختلف ، نداشتن شرکای جنسی متعدد ، بالابردن سن اولین تماس جنسی واینکه فرد فقط یک شریک جنسی داشته باشد ومطمئن باشد که خود تنها شریک جنسی طرف مقابل است ، استفاده از روشهای پوششی مانند کاندوم ، حامله نشدن مادرآلوده و در صورت آلودگی پیشگیری از آلودگی فرزند در درجه اول یا استفاده از داروهای ضد ویروسی مانند زیدوودین به طور جدی کمک خواهد کرد و مساله مهم دربرنامه های مبارزه با ایدز این است که ما با خود بیماری مبارزه می کنیم نه با بیمار، بایدبا بیمار به صورت سالم زندگی کرد وارتباط داشت واورا ازجامعه طردنکرد چون طرد این افراد علاوه براینکه ازلحاظ انسانی واخلاقی درست نمی باشد باعث ایجاد مشکلات روانی دربیمارمی شودو احتمال آلوده کردن عمدی سایرافراد جامعه را بالا می برد.

غول ایدز را باید به وسیله آگاهی از بین برد. ترس راه درستی نمی باشد. با ید دست دردست هم دهیم وازفاجعه وانفجارجهانی جلوگیری کنیم . باید نسل آینده ما دنیایی روشن وپرامید را پیش رو داشته باشد . نسل آینده قطعا "از ما درباره کارهایی که می توانستیم انجام دهیم و نداده ایم سئوال خواهدکرد که ایدزیکی ازآنهاست.

باورکنیم وبدانیم که وقت کم است. ازهمین امروز شروع کنیم . شاید فردا دیرباشد.

مشکل عمده درمورد بیماران معتاد تزریقی این است که بعد از تزریق فرد به دلیل عدم تعادل روانی وجسمی ممکن است سرنگ خودرا درهرمکانی رها کند وباعث آلوده شدن افراد شود. همچنین به دلیل بی بندوباری دراین افرادونیز اینکه ممکن است ازلحاظ مالی برای تهیه مواد مخدر درمضیقه باشند و دست به خودفروشی بزنندودرهمین حال روابط جنسی نامطمئن داشته باشند ، تمام این موارد به پیشرفت بیماری کمک می کند برای مبارزه با ایدز یکی از موثرترین موارد مبارزه با اعتیاد است وبه همین دلیل باید قدرت نه گفتن را درجوانان خود تقویت کنیم. درمان:

فرضیه های درمانی :برای درمان این بیماران بطورکلی دوفرضیه عمده وجوددارد.

۱) حذف کامل ویروس از بدن از طریق تحریک ژنوم ویروس ، ایجاد ترانسفورمیشن (Transformation) وساخته شدن پروتئین نامناسب وتزریق پیش داروهای غیرسمی که درسلول آلوده سمی می شوند.

۲) جلوگیری ویا کاهش سرعت تکثیرویروس روش های درمان :

A : جلوگیری از چسبندگی GP۱۲۰ به سلول :

۱) سنتز Anti-Idiotype

۲) تزریق CD۴+

۳) استفاده از سولفات دکستران

B : جلوگیری از نفوذ ویروس به سلول ( (Anti GP۴۱ activity استفاده از AL۷۲۱

C : جلوگیری از انجام اعمال آنزیمها که مفصلا "درمبحث بعدی توضیح داده خواهد شد.

D : مهارنواحی ژنی : غیرفعال کردن ژنوم tat که تکثیرویروسی را تحریک میکند ویافعال کردن ژنوم nef که بازدارنده تکثیرویروسی است.

E : جلوگیری از رهایی ویروس از سلول :

۱) افزایش PH

۲) استفاده اینترفرون ها (IFN) داروهای ضد ویروسی موجود :

۱-بازدارنده آنزیم ترانس کریپتاز معکوس Reverse transcriptase inhibitors

A)Nucleoside reverse transcriptase inhibitor

۱. (Zidovudin(ZDV)(AZT

۲. (Didnozine(ddI)

۳. (Zalcitabine(ddc)

۴. (Stavudine(D۴t)

۵. (lamivudine(۳tc)

۶. Abacavir

B)Non-nucleoside reverse transcriptase inhibitor

۱. Nevirapine

۲. Delaviridine

۲-بازدارنده آنزیم پروتئاز Protease inhibitors

۱. Saquinavir

۲. Ritonevir

Indinoevir.۳

Neffinavir.۴

Amprenavir.۵

۳-بازدارنده آنزیم انتیگراز Integrase Inhibitors

به علت Cytotoxicity بسیارشدیدی که دارندهنوز درفهرست داروهای درمانی قرارنگرفته اند. درمان چند دارویی Combination therapy

درمان ترکیبی مزیت های بسیارزیادی نسبت به درمان تک دارویی دارد که این مزایاشامل دوزمصرفی پائین تر،کاهش سمیت ، تاخیرمقاوم شدن ویروس نسبت به داروها ، هدف قراردادن قسمتهای مختلف چرخه ویروس و...

دردرمان چنددارویی بطورعمده دوشیوه وجوددارد:

۱-درمان دودارویی ،

۲- درمان سه دارویی

آنچه که باتوجه به نتیجه تحقیقات تاکنون پیشنهادشده است استفاده از دوتابازدارنده آنزیم ترانس کریپتازمعکوسی و یک بازدارنده آنزیم پروتاز است .

ترکیب بعضی از داروها اثرات کاهنده برروی یکدیگرAntagonistدارند مانند ZDV+d۴I وترکیب بعضی از داروها باهم تقویت کننده (Synergist) هستند مثل ZDV+۳TC استراتژیهای درمان

اولین اقدام پزشک برای رویارویی با این بیماران روان درمانی است. باید بیماردرخود احساس امنیت کند که بیماری او رو به بهبودی است

بیمارمی بایست که ازمراحل درمان تاحدودی آگاهی داشته باشد،کلیه مسائل مربوط به پیشگیری به این بیماران آموخته شودوتمامی ریسک فاکتورها برای آنها بازگو شود. تعیین زمان شروع دارو:

Early therapy-۱

.Late therapy-۲

پس ازشروع درمان معمولا "بعد از دوتا چهارهفته آثاردرمان کاملا "آشکارمی شود.

مساله بسیارمهمی که درحال حاضر به عنوان یکی از معضلات درمان نیزمطرح می باشد هزینه درمان است. قیمت داروها بسیارگران است. روی هم رفته هزینه درمان یک بیمارباتوجه به آزمایشاتی که انجام می دهد به اضافه هزینه داروها حدود ۱۱۰۰ دلاردرهرماه است.

روشهای درمانی دیگری نیز برای درمان این بیماران وجوددارد که دراین روشها عمدتا "برروی تقویت سیستم ایمنی کارمی شود. این روشهای درمان هنوزتحت مطالعه اند ونتیجه قطعی اثربخشی آنها هنوزبه اثبات نرسیده است.

روش علمی درمان درکلینیک ها درحال حاضردرایران به این صورت است که پس از شناسایی بیماران درمان با روش late therapy و با استفاده از درمان سه دارویی شامل موارد زیرانجام میگیرد. تشخیص :

ویروس حدودا ۶ هفته الی ۶ ماه پس از ورود به بدن سیستم ایمنی را تحریک نموده که به دنبال آن در بدن علیه ویروس پادتن تولید می شود این زمان ممکن است به کوتاهی ۵ روز باشد. و یا تا ۱۶ ماه نیز طول بکشد . فاصله بین ورود ویروس تا ایجاد پاد تن دوره پنجره ای گفته می شود . در این دوره نتیجه آزمایش تشخیص ایدز منفی است .مراکز انتقال خون در مراکز استان های کشور همگی مجهز به وسایل و امکانات انجام تست ، تشخیص آلودگی به ایدز می باشند . توصیه میشود که افراد اگر در معرض خطر قرار گرفته اند با مراجعه به پزشک یا مراکز بهداشت استانها یا شهرستانها و یا مراجعه مستقیم به مراکز انتقال خون در خواست انجام آزمایش را بنماید . نکات مهم

پاسخ منفی نمی تواند دلیل عدم وجود آلودگی باشد و بر اساس زمان آلودگی ممکن است فرد آزمایش شده در دوره پنجره ای باشد

پاسخ مثبت نمی تواند مرحله بیماری را مشخص کند و تنها نشان دهنده آلودگی است ، علائم بیماری و یا بررسی میزان سلولهای لنفوسیت کمکی در خون و یا اندازه گیری میزان ویروس ، مرحله بیماری را مشخص می نماید . تشخیص بیماری ایدز

تستهای آزمایشگاهی درمراحل تشخیص ودرمان بیماری ایدز اهمیت فراوانی دارند ونقش آزمایشگاه به عنوان مطمئن ترین مرجع برای تشخیص قطعی بیماری بسیارپراهمیت است. درسالهای پیش از تولید انبوه روشهای آزمایشگاهی این بیماری تنها براساس علائم کلینیکی تشخیص داده می شد تااینکه در سال ۱۹۸۵ روشELISA برای تست روتین مورد استفاده قرارگرفت .

بطورکلی روشهای آزمایشگاهی به دودسته تقسیم می شوند دسته اول روشهای مستقیم هستند مانند کشت که تست قطعی تشخیصی است اما به دلیل وقت گیربودن وخطراستفاده ازآن درآزمایشگاه ، عملاً مورد استفاده قرارنمی گیرد.دسته دوم روشهای سرولوژیک هستند که کاربرد بیشتری دارند. دراین روشهاAgو یاab را درسرم یا پلاسمای آلوده تشخیص می دهیم

درتشخیص هدف نهایی پروتئینهای ویروسی هستند که درسردسته زیرجای می گیرند.

۱) گلیکوپروتئینهای خارجی پوشش مثل gp۱۲۰,gp۴۱ ,gp۱۶۰

۲) پلی مراز پروتئینها مثل e۱p۳۱,rt p۷۶

۳) پروتئینهایی مثل p۲۴(gag)

علائم آزمایشگاهی ابتلا به بیماری hiv ۸-۶ هفته پس از تماس باویروس همزمان با تولید p۲۴ درخون آغازمی شود که این پروتئین را میتوان با روش ELISA بطوراختصاصی شناسایی کرده سپس با Western blott تایید کرد.

اولین روش سرولوژیک شناسایی پاد تن روش ELISA است که gag,gp۱۲۰,gp۱۶۰ را تشخیص می دهد این تست نیاز به تائید دارد اما از حساسیت ۹۹/۵ ٪ واختصاصیت ٪۹۹/۸ برخورداراست همچنین باید به مساله تداخلگرهایی مثل واکسن آنفولانزا، Ab ضد میتوکندری وبدخیمیها که تولید مثبت کاذب می کنند توجه شود. اگرتست منفی شد چند ماه بعد تکرارمی شود. تفسیرنتایج western Blott با ELISA به این صورت است که اگرتست ELISA اولیه منفی شد حضورAb ضدHIV نفی میشود اما اگرمثبت شد باید تکرارشود درصورتیکه ELISA دوم منفی شد نیز حضورAb نفی می شود اما اگر ELISA مثبت شد western blott انجام می شود که اگرمثبت شد حضور Ab ضد HIV ثابت می شود اما اگرمنفی شد باید مساله window period درنظرگرفته شود.

روش بعدی Radio Immuno Assay است که تست تائیدی جایگزین western blott است وبا gp۱۲۰ و gp۱۶۰ واکنش می دهد. هدف ازتست تشخیص مقادیرکم Ab وپیگیری افراد مبهم است اما این روش نیاز به نگهداری کشت سلولی وحمل ونقل مواد نشانگرومهارت تکنیکی دارد بنابراین استفاده ازآن محدود است.

روشهایی نیز وجوددارند که ساده وسریع هستند مثل p۲۴ capture assay که درطبقه بندی افراد آلوده وقدرت تاثیردارو اهمیت دارند وهدف ازآن تشخیص آنتی ژن p۲۴ است که این تست چند هفته قبل از seroconversion مثبت می شود.

روشهای جدیدی نیز برای شناسایی پروتئینهای اختصاصی ویروس ویا شناسایی مستقیم اسید نوکلئیک وجوددارد مانند روشهای PCR که اخیراً بسیارمورد توجه قرارگرفته و ویژگی وحساسیت بالایی دارند وانتظارمی رود درآینده گسترش بیشتری پیدا کنند

## داروها

### آنژی پارس

آیا داروی ایرانی " آنژی پارس-زخم پای میلیونها بیمار دیابتی را درمان خواهد کرد؟ ANGIPARS/TM "

با کشف و تولید داروی ایرانی" آنژی پارس-به عنوان یگانه دارویی که تاکنون تاثیر گسترده آن روی زخمANGIPARS/TM " پای بیماران دیابتی به تایید نهادهای علمی رسیده، امید در دل دیابتی‌های جهان برای بهبود تقویت شده‌است.

داروی ایرانی درمان زخم پای دیابتی در بیش از هشتاد ۸۰ درصد موارد اثربخشی دارد . اثر گذاری آنژی پارس در مقایسه با روش های پیشرفته درمان پای دیابتی مانند کاشت سلول های بنیادی که اثربخشی آن با صرف هزینه های بالا تا حدود ۷۷درصد اعلام شده، بسیار چشمگیر است.

دیابت شامل گروهی از بیماری‌های متابولیک است که در اثراختلال عملکرد و ترشح انسولین ایجاد می‌شود. زخم پای دیابتی یکی از مهمترین عوارض دیابت است و اثر چشمگیری در وضعیت سلامت افراد مبتلا دارد.

دیابت در گزارشی برآورد کرد که در۲۰۰۲ سال(WHO ) ) درصد جمعیت دنیا را تحت تاثیر قرار داده و سازمان بهداشت جهانی۶ میلیون نفر در سطح جهان خواهد رسید.۳۰۰ میلادی ، عده مبتلایان به این بیماری به۲۰۲۵ سال

مطالعات و تحقیقات پزشکی نشان می‌دهد که زخم پا در درصد بیماران دیابتی در طول عمرشان رخ می‌دهد. شیوع زخم پای۱۵ درصد متفاوت است و در جمعیت بیماران دیابتی با عارضه نوریاتی ، به۳/۶ درصد تا۲/۲ دیابتی در نقاط مختلف جهان از درصد می‌رسد.۷/۲

اطلس دیابت فدراسیون بین‌المللی دیابت به عنوان یک مرجع معتبرعلمی نشان می دهد در منطقه مدیترانه شرقی که ایران نیز در آن واقع است ، دیابت بیش از هر نقطه‌ای در کشورهای حوزه خلیج فارس و در صدر آنها امارات عربی با درصد شیوع دارد و۲۴/۵ درصد قرار دارند .۱۸/۲ درصد و قطر با۱۸/۳ پس از آن کشورهای بحرین با

براساس اطلاعات منتشره توسط فدراسیون بین‌المللی دیابت (درصد جمعیت۶ هزار نفر (حدود۵۶۶ در ایران دو میلیون وIDF)، نفر ، یعنی۹۰۰ هزار و۱۴۴ میلیون و۵ میلادی این رقم به۲۰۲۵ کشور) به دیابت مبتلا هستند و پیش بینی می‌شود که تا سال درصد کشور برسد.۱۱/۸

در مطالعه‌ای که وزارت بهداشت روی جمعیت بالای درصد و۹/۸ سال شهر تهران صورت داده است ، شیوع دیابت در آقایان۲۰ درصد بوده است.۱۰/۶ درصد و شیوع کلی آن۱۱/۱ درخانم‌ها

براساس تحقیقات صورت گرفته، شیوع دیابت در مناطق مختلف ایران از درصد و شیوع زخم پای دیابتی بین۱۰/۶ درصد تا ۲/۲ درصد از این بیماران در نهایت نیاز به قطع عضو پیدا می- کنند و این درحالی۲۰ تا۱۵ درصد برآورد شده که۳/۴ درصد تا۲/۶ درصد موارد زخم پای دیابتی پیشگیری کرد.۵۰ است که‌می‌توان از

زخم پای دیابتی یک عارضه هزینه‌بر و ناتوان‌کننده بوده که می‌تواند قطع اندام تحتانی را به دنبال داشته باشد. در سال نفر به علت زخم پای دیابتی بستری شده‌اند .۷ ، میلادی و در سطح جهانی به ازاء هر یک هزار بیمار دیابتی۲۰۰۳

بهبود زخم پای دیابتی حتی در موارد ترمیم پذیر به تدریج و طی ماه به طول می‌انجامد و نیاز به مراقبت ویژه داشته و منابع ۵ تا۲ وهزینه‌های قابل توجهی را به خود اختصاص می‌دهد.

تقریبا درصد قطع اندام تحتانی ( بدون احتساب حوادث ) در آمریکا در بیماران دچار زخم پای دیابتی انجام می‌شود. طبق۵۰ اطلاعات منتشره توسط انجمن دیابت آمریکا ، به دلیل کنترل نامناسب قند خون در بین مردان و بیماران دیابتی که‌بیماری آنها بیش ازسال طول کشیده، خطر زخم پای دیابتی افزایش یافته است .۱۰

براساس مطالعات متعدد ، بین درصد از بیماران دیابتی در طول زندگی ، نیاز به قطع عضو پیدا می کنند. در مجموع زخم۲۰ تا۱۴ درصد موارد قطع عضو در بیماران دیابتی است.۸۵ پای دیابتی ، عامل

هزینه مراقبت زخم پای دیابتی در ایالات متحده آمریکا به ازای هر بیمار درمرحله‌ابتدایی زخم‌پا، حدود دلار بوده و۵۹۵ هزار و۴ هزار دلار می‌رسد.۲۸ دوسال پس از پیگیری، به

در مطالعه‌ای که بر روی هزار بیمار دیابتی در آمریکا صورت گرفت، هزینه سالانه مراقبت از زخم پای دیابتی برای هر۸۰۰ بیمارهزار ومیلیارد دلار در سال برآورد شده است .۵ دلار محاسبه گردید که در کل این رقم بالغ بر۵۴۵۷

هزینه‌های مستقیم و غیرمستقیم قطع اندام تحتانی به عوامل مختلفی همچون سن بیمار ، زمان قطع عضو و عوارض همراه بستگی داشته و بین هزار دلارتخمین زده شده است.۴۰ تا۲۰

درایران براساس مطالعه‌ای که در سال هزار و۲ میلادی صورت گرفت ، هزینه مراقبت به ازای هر بیمار زخم پای دیابتی۱۹۹۶ دلار محاسبه شده است.۹۵۴ هزار و۸ دلار و به ازای هر قطع عضو۴۸۲

روش‌های متداول درمان زخم پای دیابتی متفاوت و در عین حال دردآور و هزینه‌بر است و به‌علاوه اثرات منفی بسیاری روی بیمار دارند، حال آنکه درمان زخم پای بیماران دیابتی با" آنژی پارس" درمقایسه با هزینه روش‌های دیگر ، نه تنها رقمی نیست ، بلکه آزمایش‌های صورت گرفته فراوان ، تایید کرده که این داروی ایرانی هیچ گونه اثر منفی (عارضه جانبی) نیز روی بیمار نخواهد داشت .

"آنژی پارس" در سه شکل تزریقی ، موضعی و خوراکی به زودی در داروخانه‌های جهان عرضه می‌شود.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

### قرص های لاغری

چرا برای تناسب اندام و وزن کم کردن، قرص های لاغری را مناسب نیست؟ اصلاً این قرص ها چه کاری می کنند؟

همه باید بدانند که لاغری هیچ اکسیری ندارد و تا به امروز هیچ قرص یا دارویی پیدا نشده که با آن بتوان لاغر شد. برای کاهش وزن یا باید کمتر بخورید یا بیشتر ورزش کنید. قرص های لاغری، مکملی برای کاهش وزن محسوب می شوند. این قرص ها اثرات جانبی هم دارند نباید بدون تجویز پزشک تان از آن استفاده کنید. داروهای کاهش وزن از طریق کنترل اشتها، با ایجاد احساس سیری یا تغییر در جذب چربی غذایی که می خورید عمل کرده و باعث کاهش وزن می شوند. قرص هایی که از طریق کنترل اشتها و حس سیری عمل کنند، روی ترکیبات شیمیایی مغز اثر می گذارند. این قرص ها باعث می شود که شما کمتر احساس گرسنگی کنید و این گونه است که به شما در حفظ رژیم غذایی کم کالری تان کمک می کند. عوارض جانبی آن عبارت اند از:خشکی دهان، بی خوابی، اضطراب و افزایش ضربان قلب و فشار خون.

### قرص کارنی تین

لطفاً در مورد مصرف قرص کارنی تین و عوارض احتمالی آن توضیح دهید و آیا مصرف قرص کارنی تین باعث ریزش مو می شود ؟

کارنی تین از مشتقات آمینواسیدها بوده و حدود ۹۵ درصد از کل ذخایر آن در عضلات اسکلتی و قلب متمرکز است . مهمترین نقش متابولیکی این ترکیب در مجموعه آنزیمی ایفا می گردد که در نقل و انتقال اسیدهای چرب بلند زنجیره از میان غشاهای میتوکندری و رساندن آنها به محل اکسیداسیون ، نقش دارد . به دلیل این نقش پیشنهاد نموده اند که دریافت مکمل کارنی تین موجب افزایش نقل و انتقال و اکسیداسیون اسیدهای چرب و در نتیجه کاهش چربی در بدن می گردد . این فرضیه موجب گردیده است تا کارنی تین به عنوان یک ترکیب معمول در محصولاتی که با هدف کاهش بافت چربی ( چربی سوزها ) به بازار مصرف عرضه می گردند ، وارد شود . اگر چه هنوز مطالعات موجود ، تایید کاملی از تاثیر دریافت این مکمل بر افزایش چربی سوزی ندارند ، ولی برخی بررسی ها نشانگر آن است که میزان این ترکیب پس از یک فعالیت ورزشی سنگین در عضلات کاهش می یابد .

مطالعاتی که مصرف مکمل کارنی تین را برای دوره های میان مدت بررسی نموده اند ، این ترکیب را بی ضرر دانسته و عارضه جانبی از آن هنوز گزارش نشده است .

البته نباید از نظر دور داشت که این ترکیب یک ماده ازت دار بوده و مصرف آن می تواند فشار وارده بر برخی بافت های متابولیکی نظیر کلیه و کبد را افزایش دهد . از طرف دیگر مصرف مکمل آن برای مدت طولانی می تواند بر میزان تولید آن در بدن اثری مهار کننده یا کاهنده داشته باشد .

همان طور که ذکر شد در مورد تاثیر این مکمل بر ریزش مو گزارشی موجود نبوده و با توجه به اینکه مکمل کارنی تین به طور معمول با رژیم کاهش وزن توصیه می گردد ، این احتمال افزایش می یابد که ممکن است رژیم کاهش وزن این خواننده گرامی مجله از نظر برخی ریزمغذی ها و یا پروتئین دریافتی دچار کمبود باشد که این سوء تغذیه موجب بروز علایمی نظیر ریزش مو گردیده است . لذا توصیه می شود تا با مشورت یک متخصص تغذیه ، برنامه غذایی خویش را از نظر محتوای مواد مغذی بررسی نمایید و در صورت لزوم از مواد غذایی مغذی تر و یا مکمل های مواد مغذی در برنامه روزانه خویش بهره ببرید .

### قرص سرکه سیب

آیا قرص سرکه سیب دارای خاصیت چربی سوزی است ؟

هیچ ماده غذایی به تنهایی نمی تواند در کاهش وزن بدن یا سوزاندن چربی ها موثر باشد . اگر سرکه سیب را همراه با یک رژیم غذایی کاهش وزن صحیح مصرف کنید ، حتماً مفید خواهد بود و البته نوع طبیعی آن بهتر است ( مثلاً به صورت روزانه همراه سالاد ) امروزه سرکه سیب به عنوان ماده ای ضد عفونت ، فشار خون بالا ، سرطان و حتی پوکی استخوان و نیز برای هضم بهتر مواد غذایی شناخته شده است .

سرکه سیب به دلیل داشتن خاصیت آنتی اکسیدانی ، رادیکال های آزاد را از بین می برد . بتاکاروتن ، آنتی اکسیدان مهمی است که در سرکه سیب وجود دارد .رادیکال های آزاد ترکیبات خطرناکی هستند که می توانند باعث تخریب سلول های بدن ، از جمله دیواره ی رگ ها و در نتیجه رسوب چربی و ایجاد بیماری های قلبی ـ عروقی شوند .

سرکه سیب علاوه بر بتاکاروتن ، ماده دیگری نیز به نام پکتین دارد که نوعی فیبر غذایی است . مطالعات نشان داده است که دریافت زیاد فیبر ، خصوصاً فیبر محلول ، مانع افزایش چربی خون می شود.

دختری ۵ ساله دارم که قد او ۱۰۷ سانتیمتر و وزنش ۱۵/۵ کیلوگرم است . آیا مصرف قرص های آلگومد یا پودرهای مکمل برای او توصیه می شود یا نه ؟

با استفاده از نمودارهای پایش رشد NCHS ، مشخص می شود که دختر شما دارای وزن برای سن ، قد برای سن و وزن برای قد طبیعی بوده و بهتر است به منظور داشتن

رشد مطلوب و تامین نیازهای بدن ، از مواد غذایی سالم و متنوع استفاده نماید . البته صرفاً با این اطلاعات ارائه شده نمی توان روند رشد وی را ارزیابی نمود و آنچه که در مورد کودکان بیشتر اهمیت دارد ، پیگیری این روند طی ماه های متوالی است .
بنابراین اگر نگران سلامت تغذیه ای وی هستید ، بهتر است به متخصص مراجعه کنید و به خاطر داشته باشید که هر نوع مکملی در صورت نیاز ، باید زیر نظر متخصص استفاده شود .

## متادون

آیا استفاده از داروهایی مثل متادون، خیلی راحت، اعتیاد به ماده دیگری [مثلاً متادون] را جایگزین اعتیاد به ماده اولیه [مثلاً هروئین] نمی‌کند؟
خیر. در جائیکه این داروها در روش درمانی نگهدارنده استفاده می‌شوند، متادون و LAAM، جایگزین‌هایی برای هروئین نیستند، این داروها که برای اعتیاد به مواد مخدر افیونی مطمئن و مؤثر هستند از طریق دهان عمل می‌کنند و مصرف آن‌ها در میزان مجاز ثابت و منظم است، فرمول شیمیایی مشخصاً متفاوتی با مواد مخدری مثل هروئین دارند.تزریق، استنشاق (از راه بینی)، و استعمال دهانی (کشیدن دود به ریه‌ها از طریق دهان) هروئین باعث ایجاد یک «حمله» [Rush] تقریباً بلافاصله یا «یک دوره بسیار کوتاه مدت سرخوشی» می‌شود که به سرعت از بین رفته و به یک حالت «افت یا سقوط» منتهی می‌شود [Crash]. سپس افراد میل شدیدی برای استفاده مجدد هروئین و متوقف کردن «حالت افت یا سقوط» و بازگرداندن مرحله سرخوشی را تجربه می‌کنند. چرخه «سرخوشی ـ سقوط ـ میل» ـ چنانچه چندین بار در روز تکرار شود ـ منجر به چرخه اعتیاد و نوسانات رفتاری [ناشی از تغییر میزان مواد مصرفی] می‌شود. اینها که مشخصه‌های مصرف هروئین هستند ناشی از شروع سریع تأثیر عملکرد ماده و دوره کوتاه این عمل و تأثیر در مغز می‌باشد. فردی که هر روز چندین بار هروئین مصرف می‌کند، جسم و مغز خود را در معرض نوسانات سریع و بسیار واضح و مشخص که ناشی از آثار رفت و آمد پیاپی افیون (ماده مخدر افیونی) به مغز است، قرار می‌دهد. این نوسانات می‌توانند باعث بروز اختلات متعددی در عملکردهای مهم جسمانی شوند. چون هروئین یک ماده قاچاق و غیرقانونی است، افراد معتاد اغلب عضوی از «فرهنگ معتادین خیابانی متواری» می‌شوند که از مشخصه‌های آن، دزدی جنایت و بهزکاری‌ست برای بدست آوردن عوایدی برای گذران زندگی. متادون و LAAM عملکرد و تأثیر بسیار تدریجی و کندتری از هروئین دارند و در نتیجه، افرادی که بر مصرف این داروها تثبیت می‌شوند، هیچ‌گونه مرحله «حمله ای را تجربه نمی‌کنند، به علاوه هر دو این داروها بسیار کندتر از هروئین تأثیر خود را از دست داده بنابراین مرحله «افت یا سقوط ناگهانی» نیز به هیچ وجه پیش نمی‌آید و جسم و مغز نیز در معرض نوسانات مشخص و بسیار واضحی که در مصرف هروئین دیده می‌شوند، قرار نمی‌گیرند. روش‌های درمانی نگهدارنده با داروهایی مانند متادون و LAAM مشخصاً میل به مصرف هروئین را در فرد کاهش می‌دهند، اگر فردی که بر روی یک دوز [میزان معین دارویی که توسط پزشک متخصص تجویز می‌شود] مناسب و کافی و منظم دارویی متادون (روزی یکبار) یا LAAM (چندبار در هفته) تثبیت شده باشد، استفاده از هروئین را امتحان کند جلوی آثار سرخوشسی هروئین به نحو قابل ملاحظه‌ای گرفته می‌شود. با توجه به تحقیقات، افرادی که تحت روش درمانی نگهدارنده هستند، از نابهنجاری‌های صحت جسمانی و بی‌ثباتی های رفتاری که ناشی از نوسانات سریع حاصل از تغییر میزان مواد است و افراد معتاد به هروئین را آزار می‌دهد رنج نمی‌برند.

## قرص های لاغری

مصرف قرص های لاغری تا چه حد می توانند کمک کننده باشند؟
حتماً بارها شنیده اید که مصرف قرص های لاغری چندان مناسب نیست مگر زیر نظر متخصص.بنابراین ما نیز به دلایل مشخص علمی تأکید می کنیم صرفاً زیر نظر متخصص از این قرص ها استفاده نمایید. البته تا حد ممکن بهتر است از شیوه های طبیعی جهت کاهش وزن اضافی خود بهره ببرید. تغذیه مناسب و تحرک کافی بهترین روش برای لاغری دایمی به شمار می رود.
منبع:ماهنامه تغذیه و سلامتی شماره ۷۲

## تریامترن هیدروکلروتیازید

تریامترن هیدروکلروتیازید چیست و مکانیسم عمل آن چگونه است؟
تریامترن هیدروکلروتیازید یک داروی مُدر رایج است این دارو مقدار مایعات دفعی از طریق ادرار را افزایش می‌دهد ، در نتیجه با کاهش‌مایعات در گردش‌خون‌از فشار خون‌می‌کاهد. کاهش‌فشار خون‌خود موجب‌کاهش‌بار کاری قلب‌و شریان‌ها سرخرگ‌ها می‌شود. بالا باقی ماندن‌فشار خون‌به‌سرخرگ‌های مغز ، قلب‌و کلیه‌ها آسیب می‌زند ، که‌این آسیب خطر سکته‌مغزی نارسایی قلبی و نارسایی کلیوی را افزایش می‌دهد.
هیدروکلروتیازید همچنین موجب‌دفع‌برخی مواد شیمیایی مثل‌سدیم و پتاسیم ، از بدن‌می‌شود. تریامترن به‌هیدروکلروتیازید اضافه‌می‌شود تا از دفع‌پتاسیم جلوگیری کند و آن‌را در بدن‌نگاه‌دارد.
چگونگی مصرف برای جلوگیری از ناراحت‌شدن‌معده‌تریامترن هیدروکلروتیازید را می‌توان با غذا یا شیر خورد. سعی کنید دارو را هر روز ساعت‌معینی مصرف‌کنید تا فراموشش‌نکنید. اگر روزی یک نوبت‌تریامترن هیدروکلروتیازیدبرایتان تجویز شده‌است بهتر است‌دارو را اول‌روز یا وقتی که‌به‌توالت‌دسترسی دارید مصرف‌کنید. اگر به‌سبب‌خرید یا کاری خارج‌از خانه‌مصرف‌دارو را به‌تعویق انداخته‌اید، دارو (یا نوبت‌آخر دارو) را پیش از ساعت۴ بعداز ظهر بخورید. این کمک‌می کند تا شب‌هنگام‌مجبور نشوید برای ادرار کردن از خواب‌برخیزید. اگر یک نوبت‌را فراموش‌کردید ، به‌مجردی که‌آن‌را به‌یاد آوردید مصرفش‌کنید. اگر تقریباً موقع‌نوبت‌بعدی رسیده است نوبت‌فراموش‌شده‌را رها کرده‌به‌برنامه‌دارویی معمولتان‌بازگردید. مقدار دارو را دو برابر نکنید.
هشدارها و عوارض‌جانبی در صورت‌بروز هر یک از علایم زیر با پزشکتان‌تماس‌بگیرید: واکنش‌های حساسیتی ( بثورات‌جلدی ) ، خشکی دهان تشنگی شدید ، ضربان‌قلب‌نامنظم گرفتگی‌های عضلانی ، تهوع‌یا استفراغ خستگی یا خواب‌آلودگی شدید ، درد یا سوزش‌معده کبودی یا خونریزی غیرعادی ، مدفوع‌سیاه و قیری ، لکه‌های قرمز روی پوست دفع‌خون‌در ادرار یا مدفوع درد مفصلی ، کمردرد ، زردی چشم ها یا پوست .
موارد احتیاط در صورت‌وجود هریک از موارد زیر پیش از مصرف‌تریامترن هیدروکلروتیازید، پزشکتان‌را مطلع‌سازید: حساسیت به‌تریامترن هیدروکلروتیازید یا دیگر داروهای مُدر تیازیدی ، داروهای حاوی سولفور ، بومتانید ، فوروسماید ، یا داروهای مُدر دیگر نظیر مهارکننده‌های کربنیک آینداز (استازولامید)
بارداری یا شیردهی
مصرف داروهای دیگر، به‌ویژه دیگوکسین ، لیتیم ، ضد انعقادها (رقیق‌کننده‌های خون مهارکننده‌های آنزیم مبدل‌آنژیوتانسین (مثل‌کاپتوپریل )، سیکلوسپورین ، شیر کم‌نمک مواد حاوی پتاسیم اسیدفولیک ، داروهای پایین آورنده‌کلسترول‌خون کلستیرامین ، کلتیپول )، یا داروهای پرفشاری خون
سابقه یا دچار بالاـ بودن‌پتاسیم خون نوروپاتی دیابتی یا بیماری‌های کلیوی یا کبدی توصیه هنگام‌مصرف دارو را مطابق‌تجویز پزشک‌مصرف‌کنید.
در مورد لزوم‌احتمالی کاهش‌وزن ترک‌سیگار، برنامه‌ورزشی یا تغییرات در برنامه‌غذایی (مثلاً کاهش‌مصرف‌نمک‌با پزشکتان‌مشورت‌کنید.
به طور منظم‌به‌پزشکتان‌مراجعه‌کنید تا بهبودتان‌را زیر نظر داشته‌باشد.
هر هفته یا طبق‌زمانبدی مورد نظر پزشکتان فشار خون‌و وزنتان‌را اندازه‌گیری کرده در یک دفترچه‌یادداشت کنید تا در هر ملاقات‌آنها را به‌پزشکتان‌نشان‌دهید. اگر روش‌اندازه‌گیری فشار خون‌را نمی‌دانید از یک پزشک‌یا پرستار بخواهید آن‌را به‌شما بیاموزد.
هرگونه افزایش یا کاهش‌وزن‌به‌مقدار ۲/۵ کیلوگرم را که‌طی یک هفته‌ایجاد شده‌باشد به‌اطلاع‌پزشکتان‌برسانید.
پیش از مصرف‌هر داروی دیگر، حتی داروهای مجاز بدون‌نسخه‌یا داروهای گیاهی ، با

پزشکتان‌مشورت کنید.
از مواجهه‌بدون‌محافظت‌با نور خورشید بپرهیزید. از آفتاب‌ساعت ۱۰ صبح‌تا ۳ بعدازظهر و استفاده‌از وسایل برنزه کننده‌اجتناب کنید. هنگام‌مواجهه‌با آفتاب‌از یک کرم‌ضد آفتاب‌با قدرت‌محافظتی (اِس‌پی اِف حداقل۱۵ برای حفاظت‌مناطق‌در معرض‌نور استفاده کنید. هیدروکلروتیازید موجب‌حساسیت پوست‌به‌نور آفتاب‌می‌شود که‌می‌تواند منجر به‌آفتاب‌سوختگی شدید یا تغییر رنگ‌پوست‌در نواحی‌ای از پوست که‌در معرض‌آفتاب‌می‌باشد، گردد.
تریامترن هیدروکلروتیازید را دور از دسترس کودکان و دور از گرما، نور مستقیم و حرارت‌مرطوب‌نگهداری کنید (در این شرایط هیدروکلروتیازید فاسد می‌شود).
تریامترن هیدروکلروتیازید تاریخ مصرف گذشته‌را دور از دسترس کودکان در توالت‌دور بریزید.
نبایدها
نباید از حالت‌خوابیده به‌نشسته‌یا ایستاده یا نشسته‌به‌ایستاده سریع تغییر وضعیت دهید.
برای جلوگیری از سیاهی رفتن‌چشم‌یا احساس‌غش‌به‌آرامی تغییر وضعیت دهید.
نباید الکل‌بنوشید، مدت‌طولانی سرپا بمانید، یا در هوای گرم‌ورزش کنید ، چرا که‌ممکن‌است‌دچار سیاهی رفتن‌چشم‌یا غش‌شوید.
حتی در صورت احساس‌بهبودی نباید دارو را قطع کنید. این دارو بیشتر نقش کنترل کننده‌دارد تا نقش‌درمانی و ممکن‌است‌لازم‌باشد برای مدتی طولانی آن‌را مصرف کنید اگر سؤالی در مورد داروهایتان دارید از پزشکتان‌بپرسید.

### آمفتامین

آمفتامین چیست و چه عوارضی دارد؟
آمفتامین‌ها گروهی از مواد محرک مغزی هستند که معمولاً به شکل پودرسفیدرنگ و گاهی سفید متمایل به قهوه‌ای روشن یا سفید چرک(مشاهده می‌شوند.
به گزارش ایسنا واحد علوم پزشکی تهران برخی انواع آمفتامین‌ها دارای‌مصارف طبی هستند و تحت نظارت کامل پزشک در مواردی‌چون‌افسردگی‌ها، اختلالات پرتحرکی، کم‌توجهی کودکان و حمله‌های خواب‌مورد استفاده قرار می‌گیرند. آمفتامین‌ها اغلب برای بهبود کارآیی وایجاد حالت سرخوشی توسط دانش‌آموزان، دانشجویان و رانندگان موردسوء مصرف قرار می‌گیرند.
از جمله نام‌های رایج آن می‌توان به آیس (ICE، اسپید (SPEED،میتسی‌بوشی (Mitsibushi و ترکیبی از آمفتامین‌های جایگزین به‌نام MDMAتحت نام Ecstasy اشاره کرد.
راه‌های مصرف:
معمولاً به‌صورت خوراکی و گاهی همراه مشروبات استفاده می‌شود.انفیه‌کردن، تزریق یا تدخین با سیگار نیز از سایر راههای مصرفی است.شکل تزریقی آن نسبت به سایر انواع آن اعتیاد بیشتری ایجاد می‌کند.
آثار مصرف:
همه آمفتامین‌ها به سرعت از راه دهان جذب شده و در عرض یک‌ساعت‌علایم آنها شروع می‌شود. آثار مصرف آمفتامین‌ها ۱ تا ۲ روز طول‌می‌کشد. از جمله عوارض جسمانی مصرف آمفتامین‌ها می‌توان به‌افزایش ضربان قلب و فشار خون، خشکی دهان، تعریق، افزایش انرژی،کاهش اشتها، تهوع و استفراغ و بی خوابی اشاره کرد.
از جمله عوارض روانی آن نیز احساس سرخوشی، احساس قدرت،افزایش توانایی تمرکز، نوسانات خلقی، برآشفتگی و تحریک‌پذیری‌است.
مصرف مداوم آمفتامین‌ها منجر به ایجاد تحمل و وابستگی می‌شود؛به‌نحوی که با قطع ناگهانی آنها علایمی همچون تحریک‌پذیری، گرسنگی‌شدید، اختلال خواب و افسردگی حاد بروز خواهد کرد و در مصارف‌طولانی‌مدت، امکان بروز حالات جنون شبیه به اسکیزوفرنی وجوددارد.
علایم مسمومیت:
خونریزی مغزی در اثر افزایش شدید فشارخون، شوک ناشی از افت‌شدید فشارخون، افزایش شدید درجه حرارت بدن، بی‌نظمی در ضربان‌قلب، اختلال هوشیاری، تشنج، اغماء و مرگ.
چگونه کمک کنیم؟
آمفتامین‌ها به شدت وابستگی ایجاد می‌کنند. بیمارانی که علایم جنونمثل اسکیزوفرنی( را نشان می‌دهند باید بلافاصله به روانپزشک معرفی‌شوند. بیمارانی که علایم افسردگی حاد را نشان می‌دهند به خاطر امکان‌خودکشی باید به شدت تحت نظارت باشند. باید به مصرف‌کنندگان‌اطمینان خاطر داد که علایم ترک آمفتامین مشتمل بر خستگی، اضطراب،اختلال خواب و افسردگی حداکثر تا روز چهارم پس از ترک زیاد بوده ودر عرض یک هفته فروکش خواهد کرد.
معمولاً داروی خاصی برای ترک لازم نمی‌شود. در هنگام ترک بایدبیماران را تشویق کرد تا آب کافی بنوشند، روزانه سه وعده غذا مصرف‌کنند، ورزش‌های آرامش بخش انجام دهند و در هوای آزاد راه بروند.
معمولاً الکل در همراهی با آمفتامین به دلیل خواص خواب‌آلودگی‌اش‌استفاده می‌شود.
همچنین آمفتامین‌ها در ادرار ۲ تا ۴ روز پس از مصرف قابل تشخیص‌است.

### درباره مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

بسم الله الرحمن الرحیم
جاهِدُوا بِأَمْوالِکُمْ وَ أَنْفُسِکُمْ فی سَبیلِ اللَّهِ ذلِکُمْ خَیْرٌ لَکُمْ إِنْ کُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (سوره توبه آیه ۴۱)
با اموال و جانهای خود، در راه خدا جهاد نمایید؛ این برای شما بهتر است اگر بدانید حضرت رضا (علیه السّلام): خدا رحم نماید بنده‌ای که امر ما را زنده (و برپا) دارد ... علوم و دانشهای ما را یاد گیرد و به مردم یاد دهد، زیرا مردم اگر سخنان نیکوی ما را (بی آنکه چیزی از آن کاسته و یا بر آن بیافزایند) بدانند هر آینه از ما پیروی (و طبق آن عمل) می کنند
بنادر البحار-ترجمه و شرح خلاصه دو جلد بحار الانوار ص ۱۵۹
بنیانگذار مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان شهید آیت الله شمس آبادی (ره) یکی از علمای برجسته شهر اصفهان بودند که در دلدادگی به اهلبیت (علیهم السلام) بخصوص حضرت علی بن موسی الرضا (علیه السلام) و امام عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) شهره بوده و لذا با نظر و درایت خود در سال ۱۳۴۰ هجری شمسی بنیانگذار مرکز و راهی شد که هیچ وقت چراغ آن خاموش نشد و هر روز قوی تر و بهتر راهش را ادامه می دهند.
مرکز تحقیقات قائمیه اصفهان از سال ۱۳۸۵ هجری شمسی تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن امامی (قدس سره الشریف ) و با فعالیت خالصانه و شبانه روزی تیمی مرکب از فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مختلف مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.
اهداف :دفاع از حریم شیعه و بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام) تقویت انگیزه جوانان و عامه مردم نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی، جایگزین کردن مطالب سودمند به جای بلوتوث های بی محتوا در تلفن های همراه و رایانه ها ایجاد بستر جامع مطالعاتی بر اساس معارف قرآن کریم و اهل بیت علیهم السّلام با انگیزه نشر معارف، سرویس دهی به محققین و طلاب، گسترش فرهنگ مطالعه و غنی کردن اوقات فراغت علاقمندان به نرم افزار های علوم اسلامی، در دسترس بودن منابع لازم جهت سهولت رفع ابهام و شبهات منتشره در جامعه عدالت اجتماعی: با استفاده از ابزار نو می توان بصورت تصاعدی در نشر و پخش آن همت گمارد و از طرفی عدالت اجتماعی در تزریق امکانات را در سطح کشور و باز از جهتی نشر فرهنگ اسلامی ایرانی را در سطح جهان سرعت بخشید.
از جمله فعالیتهای گسترده مرکز :
الف)چاپ و نشر ده ها عنوان کتاب، جزوه و ماهنامه همراه با برگزاری مسابقه کتابخوانی
ب)تولید صدها نرم افزار تحقیقاتی و کتابخانه ای قابل اجرا در رایانه و گوشی تلفن سهمراه
ج)تولید نمایشگاه های سه بعدی، پانوراما ، انیمیشن ، بازیهای رایانه ای و ... اماکن مذهبی، گردشگری و...
د)ایجاد سایت اینترنتی قائمیه www.ghaemiyeh.com جهت دانلود رایگان نرم افزار های تلفن همراه و چندین سایت مذهبی دیگر
ه)تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ... جهت نمایش در شبکه های ماهواره ای
و)راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی (خط ۲۳۵۰۵۲۴)
ز)طراحی سیستم های حسابداری ، رسانه ساز ، موبایل ساز ، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک ، SMS و...
ح)همکاری افتخاری با دهها مرکز حقیقی و حقوقی از جمله بیوت آیات عظام، حوزه های علمیه، دانشگاهها، اماکن مذهبی مانند مسجد جمکران و ...
ط)برگزاری همایش ها، و اجرای طرح مهد، ویژه کودکان و نوجوانان شرکت کننده در جلسه
ی)برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم و دوره های تربیت مربی (حضوری و مجازی) در طول سال

دفتر مرکزی: اصفهان/خ مسجد سید/ حد فاصل خیابان پنج رمضان و چهارراه وفائی / مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان

تاریخ تأسیس: ۱۳۸۵ شماره ثبت : ۲۳۷۳ شناسه ملی : ۱۰۸۶۰۱۵۲۰۲۶

وب سایت: www.ghaemiyeh.com ایمیل: Info@ghaemiyeh.com فروشگاه اینترنتی: www.eslamshop.com

تلفن ۲۵-۲۳۵۷۰۲۳- (۰۳۱۱) فکس ۲۳۵۷۰۲۲ (۰۳۱۱) دفتر تهران ۸۸۳۱۸۷۲۲ (۰۲۱) بازرگانی و فروش ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹ امور کاربران ۲۳۳۳۰۴۵(۰۳۱۱)

نکته قابل توجه اینکه بودجه این مرکز؛ مردمی ، غیر دولتی و غیر انتفاعی با همت عده ای خیر اندیش اداره و تامین گردیده و لی جوابگوی حجم رو به رشد و وسیع فعالیت مذهبی و علمی حاضر و طرح های توسعه ای فرهنگی نیست، از اینرو این مرکز به فضل و کرم صاحب اصلی این خانه (قائمیه) امید داشته و امیدواریم حضرت بقیه الله الاعظم عجل الله تعالی فرجه الشریف توفیق روزافزونی را شامل همگان بنماید تا در صورت امکان در این امر مهم ما را یاری نمایندانشاالله.

شماره حساب ۶۲۱۰۶۰۹۵۳ ، شماره کارت :۶۲۷۳-۵۳۳۱-۳۰۴۵-۱۹۷۳و شماره حساب شبا : -۰۶۲۱-۰۰۰۰-۰۰۰۰-۰۱۸۰-IR۹۰ ۵۳-۰۶۰۹به نام مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان نزد بانک تجارت شعبه اصفهان – خیابان مسجد سید

ارزش کار فکری و عقیدتی

الاحتجاج - به سندش، از امام حسین علیه السلام -: هر کس عهده دار یتیمی از ما شود که محنتِ غیبت ما، او را از ما جدا کرده است و از علوم ما که به دستش رسیده، به او سهمی دهد تا ارشاد و هدایتش کند، خداوند به او می‌فرماید: «ای بنده بزرگوار شریک کننده برادرش! من در کَرَم کردن، از تو سزاوارترم. فرشتگان من! برای او در بهشت، به عدد هر حرفی که یاد داده است، هزار هزار، کاخ قرار دهید و از دیگر نعمت‌ها، آنچه را که لایق اوست، به آنها ضمیمه کنید».

التفسیر المنسوب إلی الإمام العسکری علیه السلام: امام حسین علیه السلام به مردی فرمود: «کدام یک را دوست‌تر می‌داری: مردی اراده کشتن بینوایی ضعیف را دارد و تو او را از دستش می‌رَهانی، یا مردی ناصبی اراده گمراه کردن مؤمنی بینوا و ضعیف از پیروان ما را دارد، امّا تو دریچه‌ای [از علم] را بر او می گشایی که آن بینوا، خود را بِدان، نگاه می‌دارد و با حجّت‌های خدای متعال، خصم خویش را ساکت می‌سازد و او را می‌شکند؟».

[سپس] فرمود: «حتماً رهاندن این مؤمن بینوا از دست آن ناصبی. بی گمان، خدای متعال می‌فرماید: «و هر که او را زنده کند، گویی همه مردم را زنده کرده است»؛ یعنی هر که او را زنده کند و از کفر به ایمان، ارشاد کند، گویی همه مردم را زنده کرده است، پیش از آن که آنان را با شمشیرهای تیز بکشد».

مسند زید: امام حسین علیه السلام فرمود: «هر کس انسانی را از گمراهی به معرفت حق، فرا بخواند و او اجابت کند، اجری مانند آزاد کردن بنده دارد».